

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP

(Động tác 6, 7, 8, 9)



MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được động tác 6, 7, 8, 9 của bài thể dục nhịp điệu
- Rèn luyện sức bật của đôi chân qua trò chơi vận động



YÊU CẦU

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- Hoàn thành tốt trò chơi vận động
- Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

NỘI DUNG

- Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- Ôn động tác 1, 2, 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu
- Học động tác 6, 7, 8, 9 của bài thể dục nhịp điệu
- Trò chơi “Bật vào vòng tròn”
- Thả lỏng
- Vận dụng

Động tác 1: Gót chân kiễng – hạ, nghiêng đầu sang trái, phải
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



Tư thế chuẩn bị

Đứng chụm chân,
hai tay chống hông,
bàn tay nắm



Nhịp 1:

Gót chân kiễng –
hạ, đầu nghiêng
sang trái



Nhịp 2:

Gót chân kiễng –
hạ, đầu giữ
nghiêng trái



Nhịp 3:

Gót chân kiễng –
hạ, đưa đầu về tư
thế chuẩn bị



Nhịp 4:

Gót chân
kiễng – hạ,
đầu giữ thẳng



Nhịp 5:

Gót chân kiễng –
hạ, đầu nghiêng
sang phải



Nhịp 6:

Gót chân kiễng –
hạ, đầu giữ
nghiêng phải



Nhịp 7:

Gót chân kiễng –
hạ, đưa đầu về tư
thế chuẩn bị



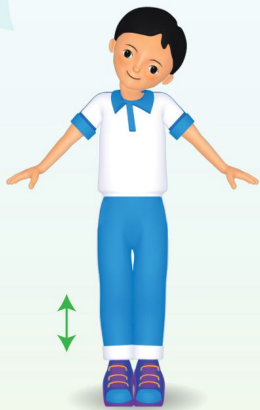
Nhịp 8:

Gót chân
kiễng – hạ,
đầu giữ thẳng

8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ

Kho Phiếu bài tập tại website: vtv7.vtv.vn

Động tác 2: Tay mở chếc V thấp, nghiêng đầu sang trái, phải
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Gót chân kiễng – hạ, đầu nghiêng sang trái



Nhịp 2:

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ nghiêng trái



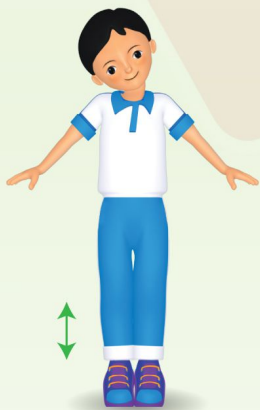
Nhịp 3:

Gót chân kiễng – hạ, đưa đầu về tư thế chuẩn bị



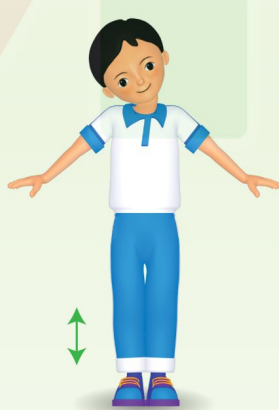
Nhịp 4:

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ thẳng



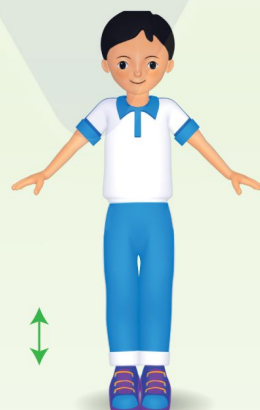
Nhịp 5:

Gót chân kiễng – hạ, đầu nghiêng sang phải



Nhịp 6:

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ nghiêng phải



Nhịp 7:

Gót chân kiễng – hạ, đưa đầu về tư thế chuẩn bị



Nhịp 8:

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ thẳng

8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ

- Thực hiện 1 lần động tác 1 và 2 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần động tác 1 và 2 với nhạc.

TRÒ CHƠI “THĂNG BẰNG GIỮ BÓNG”

Mục đích: Rèn luyện khả năng khéo léo.

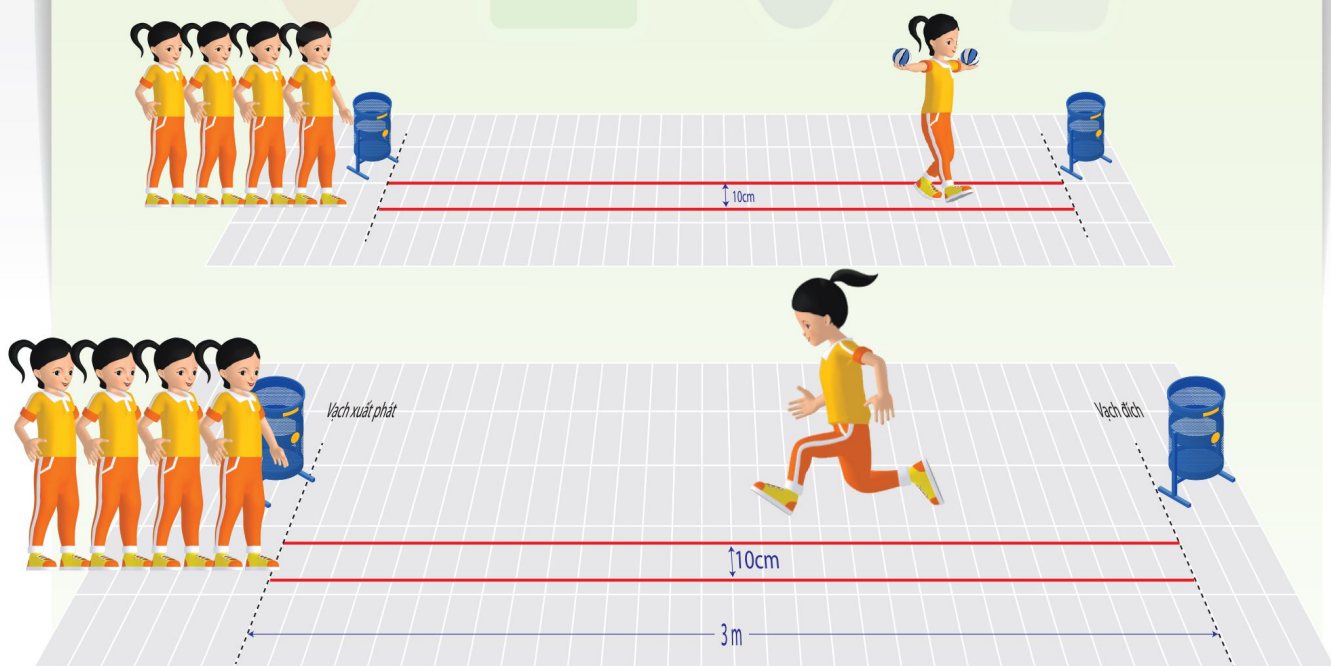
Chuẩn bị:

- Bóng nhựa nhỏ, 2 chiếc rổ đựng, phấn viết
- Xếp bóng vào 1 rổ đặt ở vạch xuất phát, rổ còn lại đặt ở đích cách vạch xuất phát 3m. Kẻ 2 đường thẳng song song nối vạch xuất phát và đích, khoảng cách giữa 2 đường thẳng là 10cm (hình 2).

Cách chơi: Học sinh lấy 2 quả bóng ở rổ xuất phát, xòe bàn tay giữ bóng thăng bằng trong 2 lòng bàn tay, từ vạch xuất phát giữ 2 tay ngang vai, đi giữa 2 đường kẻ đến đích, thả bóng vào rổ và chạy về vạch xuất phát tiếp tục thực hiện lượt thứ 2 và 3 cho đến khi chuyển hết số bóng trong rổ xuất phát đến rổ đích.

Lưu ý:

- Học sinh giữ bóng không rơi và không đi lệch ra ngoài đường kẻ.
- Học sinh sau khi hoàn thành lượt đi chạy nhanh về vạch xuất phát



Hình 2. Trò chơi “Thăng bằng giữ bóng”

Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



Tư thế chuẩn bị: Ngồi hai chân duỗi thẳng, hai tay cao, lòng bàn tay hướng ra trước



Nhịp 1, 2, 3, 4: Người gập về trước, tay với chạm mũi chân, đầu gối thẳng



Nhịp 5, 6: Ngồi thẳng dậy, hai tay cao



Nhịp 7, 8: Tay mở qua ngang, hạ chống bàn tay xuống sàn



Nhịp 2, 2: Đầu cúi về trước



Nhịp 3, 4: Đầu ngửa ra sau



Nhịp 5, 6: Đầu nghiêng sang trái



Nhịp 7, 8: Đầu nghiêng sang phải

Vận dụng

- Em hãy học thuộc các động tác khởi động.
- Em hãy học thuộc động tác 1 và 2 của bài thể dục nhịp điệu.