

Bài 6

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

(20 Động tác)



MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được động tác 20 của bài thể dục nhịp điệu
- Thực hiện toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc



YÊU CẦU

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- Thực hiện được toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc

NỘI DUNG

- Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- Ôn lại 19 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu
- Học động tác 20 của bài thể dục nhịp điệu
- Thả lỏng
- Vận dụng

Động tác 10: Bước sang ngang, một tay mở ngang, một tay sau gáy
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, tay trái sang ngang, tay phải sau gáy, hai bàn tay xòe rộng, lòng bàn tay hướng ra trước



Nhịp 2:

Chân phải thu sang 2 gối khụy, gót chân phải kiểng lên, mũi chân trên sàn



Nhịp 3:

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, tay phải sang ngang, tay trái sau gáy, hai bàn tay xòe rộng, lòng bàn tay hướng ra trước



Nhịp 4:

Chân trái thu sang 2 gối khụy, gót chân trái kiểng lên, mũi chân trên sàn

NHỊP 5, 6, 7, 8 THỰC HIỆN LẶP LẠI NHƯ 1, 2, 3, 4

Động tác 11: Khuyu gối đưa từng tay lên cao
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Hai gối khuyu, tay trái từ sau gáy hạ xuống đưa qua ngang lên cao, cánh tay thẳng. Tay phải từ ngang vai hạ tự nhiên theo người



Nhịp 2:

Đứng thẳng, tay trái co khuyu tay che trên đầu (tay không chạm vào đầu)



Nhịp 3:

Hai gối khuyu, tay phải đưa qua ngang lên cao, cánh tay thẳng



Nhịp 4:

Đứng thẳng, tay phải co khuyu tay che trên đầu (tay không chạm vào đầu)



Nhịp 5:

Hai gối khuyu, nghiêng người sang trái



Nhịp 6:

Về đứng thẳng



Nhịp 7:

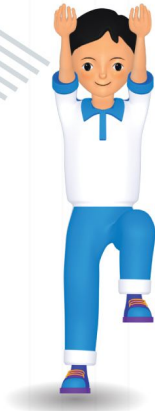
Hai gối khuyu, nghiêng người sang phải



Nhịp 8:

Về đứng thẳng

Động tác 12: Giậm chân hạ tay (Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Chân trái co lên và giậm xuống, hai tay hạ chéo trước cao, lòng bàn tay ngửa



Nhịp 2:

Chân phải co lên và giậm xuống, hai tay hạ trước mặt lòng bàn tay ngửa



Nhịp 3:

Chân trái co lên và giậm xuống, hai tay hạ chéo trước thấp, lòng bàn tay ngửa



Nhịp 4:

Chân phải co lên và giậm xuống, hai tay hạ tự nhiên theo người



Nhịp 5:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đưa lên vai trái



Nhịp 6:

Chân phải co lên và giậm xuống, tay phải giữ trên vai trái



Nhịp 7:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay trái đưa lên vai phải



Nhịp 8:

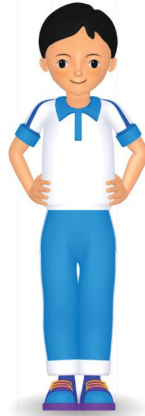
Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái giữ trên vai phải

Động tác 13: Xòe bàn tay “5 điều Bác dạy”
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp + 2 nhịp)



Nhịp 1:

Chân phải khuyu gối, chân trái đưa sang ngang đặt gót chân, tay trái co ngang vai xòe bàn tay, tay phải chống hông



Nhịp 2:

Chân trái thu về, hai tay chống hông



Nhịp 3:

Chân trái khuyu gối, chân phải đưa sang ngang đặt gót chân, tay phải co ngang vai xòe bàn tay, tay trái chống hông



Nhịp 4:

Chân phải thu về, hai tay chống hông



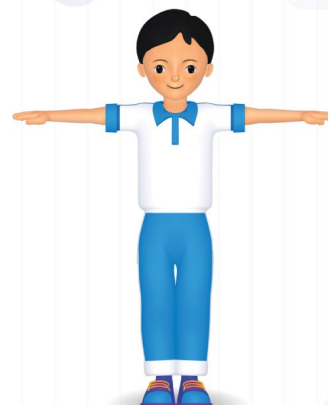
Nhịp 5, 6:

Hai gối khuyu, hai tay chụm dưới cằm



Nhịp 7, 8:

Đứng thẳng, hai tay đưa lên cao



Nhịp 9, 10:

Hai tay mở sang ngang hạ xuống



- Thực hiện 1 lần động tác 10,11,12,13 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần động tác 10,11,12,13 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần 13 động tác đã học với nhạc.

TRÒ CHƠI “ KÉO CỬA LỪA XÈ”

Mục đích: Rèn luyện sự mềm dẻo

Cách chơi:

2 người chơi ngồi tách chân (khoảng cách giữa 2 chân tùy thuộc vào khả năng mềm dẻo của người chơi), lòng bàn chân của 2 người chơi áp vào nhau; 2 người chơi cầm tay nhau và cùng đếm 10 nhịp, trong đó:

- Nhịp 1: người chơi thứ 1 ngã người ra sau nằm ngửa trên sàn, người chơi thứ 2 gập người về trước, giữ tay nhau không rời.

- Nhịp 2: người chơi thứ 2 ngã người ra sau nằm ngửa trên sàn, người chơi thứ 1 ngồi dậy, gập người về trước, hai người chơi không rời tay nhau.

Lần lượt như vậy thực hiện hết 10 nhịp.

Lưu ý:

- Học sinh nắm chặt tay nhau không rời.
- Học sinh giữ thẳng chân trong suốt quá trình chơi.



Hình 5. Trò chơi “Kéo cửa lừa xè”

Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp, hai tay thẳng hai bên đùi



Nhịp 1: Chân co ra sau, hai tay nắm vào hai cổ chân



Nhịp 5: Hai tay kéo hai chân lên đồng thời nâng thân người lên tạo hình cong như cánh cung, đầu ngửa ra sau

Nhịp 2, 3, 4: Giữ tư thế của nhịp 1

Nhịp 6, 7, 8: Giữ tư thế của nhịp 5



Nhịp 2, 2, 3, 4: Người hạ nằm xuống, hai chân duỗi thẳng, hai bàn tay chống trên sàn



Nhịp 5, 6, 7, 8: Đẩy người ra sau tỳ về gót chân, hai tay thẳng sát tai

Vận dụng

- Em hãy học thuộc 13 động tác đã học.