

Bài 7

BÀI TẬP THỂ DỤC CƠ BẢN

(Động tác 1, 2, 3)



MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được động tác 1, 2, 3 của bài thể dục cơ bản
- Thực hiện được bài tập bổ trợ nâng cao thể lực



YÊU CẦU

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Hoàn thành bài tập bổ trợ nâng cao thể lực

NỘI DUNG

- Khởi động
- Học động tác 1, 2, 3 của bài thể dục cơ bản
- Bài tập bổ trợ: Bật tách chụm tại chỗ
- Thả lỏng
- Vận dụng

Động tác 14: Chuyển trọng tâm sang trái, phải
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai gối khuyu, hai tay chéch V thấp

Nhịp 2:

Giữ tư thế của nhịp 1



Nhịp 3:

Chân trái đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân trái đồng thời người quay chéch sang trái; chân phải thẳng, nâng gót chân, mũi chân trên sàn

Nhịp 4:

Giữ tư thế của nhịp 3



Nhịp 5:

Chân phải hạ gót, khuyu hai gối, người quay về hướng ban đầu

Nhịp 6:

Giữ tư thế của nhịp 5



Nhịp 7:

Chân phải đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời người quay chéch sang phải; chân trái thẳng, nâng gót chân, mũi chân trên sàn

Nhịp 8:

Giữ tư thế của nhịp 7

8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ

Động tác 15: Chuyển trọng tâm sang trái, phải kết hợp tay
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



Nhịp 1:

Chân trái hạ gót, hai gối khuyu, người quay về hướng ban đầu

Nhịp 2:

Giữ tư thế của nhịp 1



Nhịp 3:

Chân trái đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân trái đồng thời người quay chéo sang trái; chân phải thẳng gối, nâng gót chân, mũi chân trên sàn. Hai tay đưa lên trước mặt khum bàn tay, xòe ngón tay cái, bốn ngón tay còn lại chụm

Nhịp 4:

Giữ tư thế của nhịp 3



Nhịp 5:

Chân phải hạ gót, hai gối khuyu, người quay về hướng ban đầu, 2 tay chéo V thấp

Nhịp 6:

Giữ tư thế của nhịp 5



Nhịp 7:

Chân phải đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời người quay chéo sang phải; chân trái thẳng gối, nâng gót chân, mũi chân trên sàn. Hai tay đưa lên trước mặt khum bàn tay, xòe ngón tay cái, bốn ngón tay còn lại chụm

Nhịp 8:

Giữ tư thế của nhịp 7

8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ

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

Động tác 16: 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 khuyu, 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 khuyu, 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 17: 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 18: 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 xuôi 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:

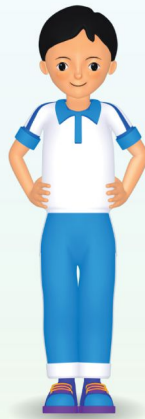
Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái giữ trên vai phải

Động tác 19: 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



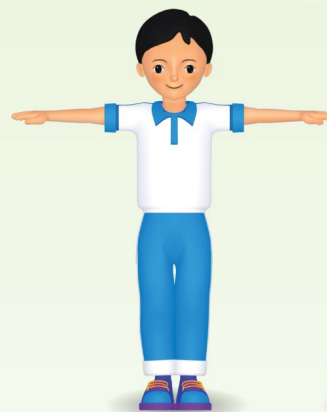
Nhịp 5, 6:

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 2 lần động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần 19 động tác đã học với nhạc.

Bài tập bổ trợ:

Chạy hất gót theo nhịp vỗ tay



Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân chụm, hai tay chống hông



Cách thực hiện Chạy hất gót chân ra sau cho đến khi gót chân chạm vào mông của mình, hai gối khép chặt không tách rời, đồng thời vỗ tay theo từng bước chạy. Vừa chạy vừa đếm, hết 2x8 nhịp trở về tư thế ban đầu. (Bài tập này có thể tập với nhạc)

THỰC HIỆN 2 LẦN X 8 NHỊP

Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



Tư thế chuẩn bị: Đứng chụm chân, hai tay chống hông



Nhịp 1, 2, 3: Chân trái đưa ra trước rưỡi chân thả lỏng



Nhịp 4: Chân trái thu về



Nhịp 5, 6, 7: Chân phải đưa ra trước rưỡi chân thả lỏng



Nhịp 8: Chân phải thu về



Nhịp 2, 2: Chân trái bước sang ngang, hai tay qua ngang lên cao



Nhịp 3,4: Người gập về trước đồng thời rưỡi tay bắt chéo



Nhịp 5, 6: Đứng thẳng dẩy hai tay cao



Nhịp 7, 8: Chân trái thu về, hai tay qua ngang hạ xuống tư thế đứng nghiêm

Vận dụng:

- Em hãy tự tập luyện 19 động tác đã học mỗi ngày.