

# Bài 3

## BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU ĐỘNG TÁC CỦA ĐẦU VÀ CỔ

(Động tác 1,2)



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 1, 2 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Rèn luyện khả năng khéo léo 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
- ✓ Biết thực hiện các động tác khởi động cơ bản nhất
- ✓ Tham gia tích cực trò chơi vận động rèn luyện khả năng khéo léo
- ✓ Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Học động tác 1, 2 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Trò chơi “Thăng bằng giữ bóng”
- ✓ 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**

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



**Nhịp 1:**

Gót chân kiễng – hạ, đầu nghiêng sang trái



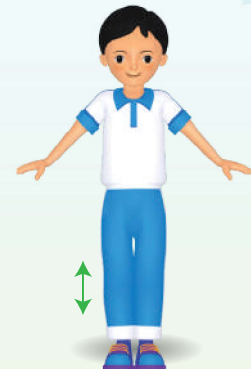
**Nhịp 2:**

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.

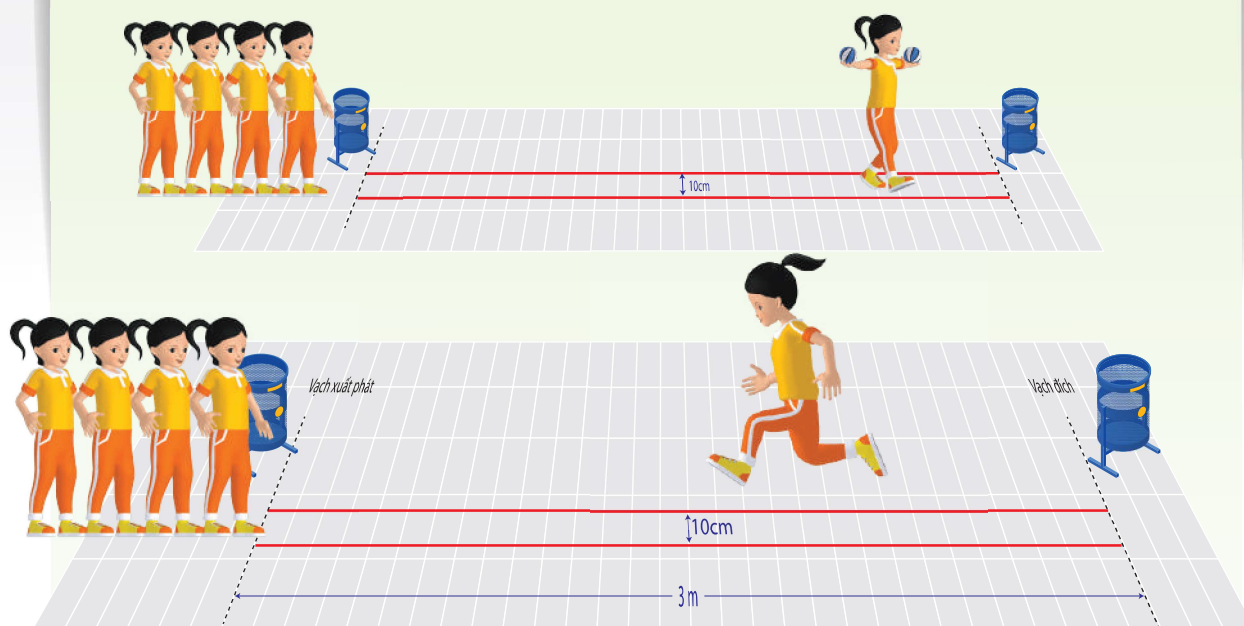
**Chuẩn bị:**

- 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.