

Bài 1

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

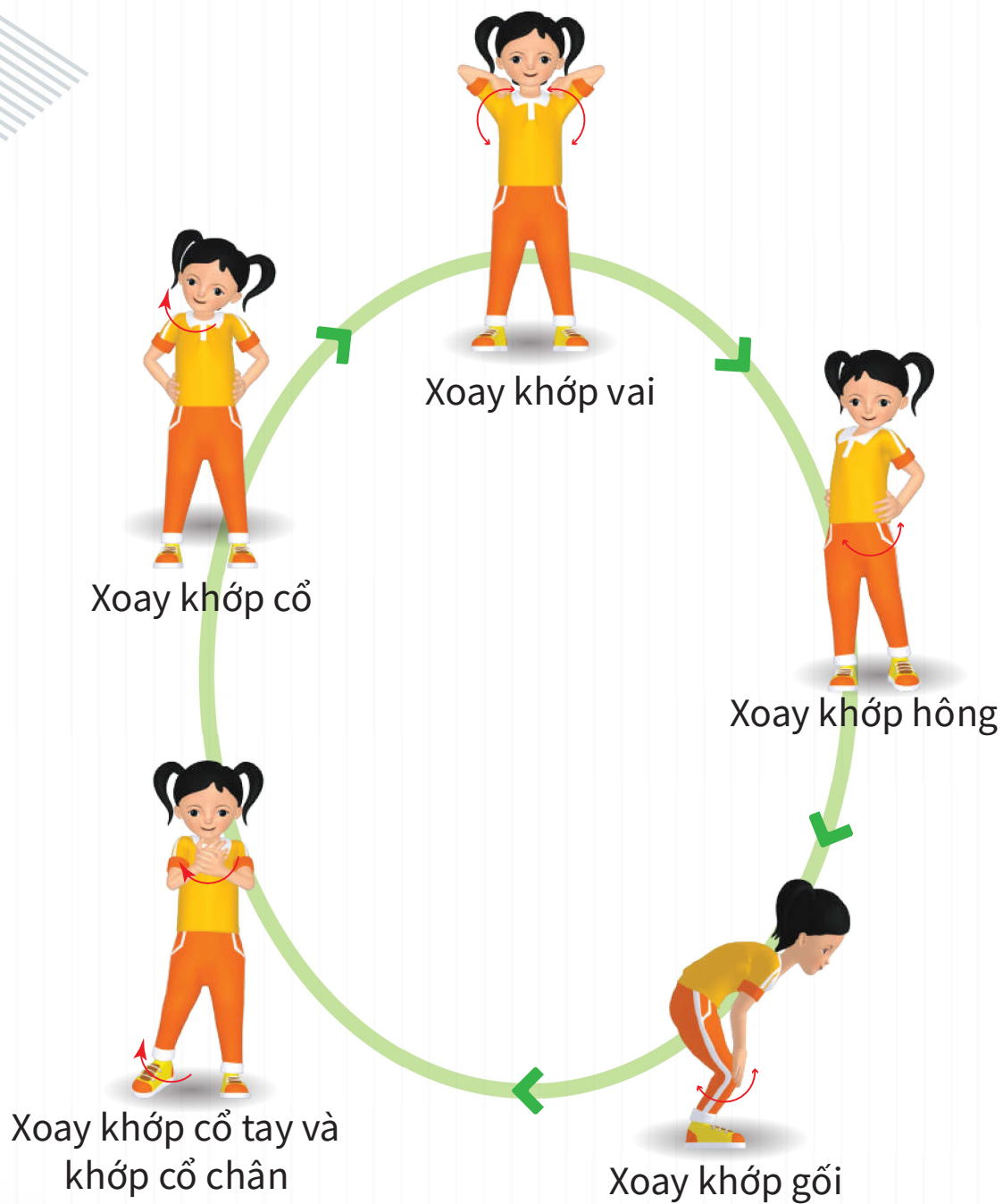
YÊU CẦU

- ✓ 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

Khởi động



Thực hiện 2 lần x 8 nhịp

Hình 1. Xoay các khớp

Động tác 1: Đầu và cổ



Tư thế chuẩn bị (TTCB)

Đứng nghiêm (gót chân chạm, mũi chân mở chữ V, hai tay để tự nhiên theo người, các ngón tay chạm)



Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay chống hông, đầu cúi về trước



Nhịp 2:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng



Nhịp 3:

Đầu ngửa ra sau



Nhịp 4:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng



Nhịp 5:

Đầu nghiêng sang trái



Nhịp 6:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng



Nhịp 7:

Đầu nghiêng sang phải



Nhịp 8:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng, chân trái thu về, hai tay hạ trở về TTCB

LẦN 8 NHỊP THỨ 2, THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác 2: Vận mình



Nhịp 1:

Từ TTCB, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa ra trước thẳng võ vào nhau, mắt nhìn theo tay



Nhịp 2:

Vận mình sang trái, tay trái đưa ra sau, tay phải ở phía trước, bàn tay ngửa, mắt nhìn theo tay trái



Nhịp 3:

Hai tay trở về như nhịp 1, mắt nhìn theo tay



Nhịp 4:

Nhịp 4: Chân trái thu về, hai tay hạ xuống về TTCB

4 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác 3: Bụng



Nhịp 1:

Từ TTCB, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng



Nhịp 2:

Người gập về trước, tay phải đưa xuống dưới, các ngón tay duỗi thẳng với đến mũi chân trái, hai chân thẳng, mắt nhìn theo tay phải



Nhịp 3:

Đứng thẳng, tay phải đưa về chống hông, mắt nhìn thẳng



Nhịp 4:

Chân trái thu về, hai tay hạ xuống về TTCB

4 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN

- Thực hiện 3 động tác đã học theo nhịp đếm.
- Thực hiện 3 động tác đã học theo nhạc.

Bài tập bổ trợ:

Bật tách chụm tại chỗ



Tư thế chuẩn bị

Đứng nghiêm



Cách thực hiện

Hai chân bật tách sang ngang rộng hơn vai, hai tay sang ngang, bàn tay sấp, sau đó hai chân bật chụm, hai tay thu về TTCB. Thực hiện liên tục, hoàn thành bật tách và bật chụm được đếm là 1 lần, thực hiện 10 lần

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, mắt nhìn thẳng



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, mắt nhìn thẳng



Nhịp 7, 8:

Tay mở sang ngang – hạ xuống, bàn tay chống xuống sàn



Nhịp 2, 2:

Người lật sang trái thành tư thế sấp, hai chân thẳng, hai tay chống thẳng



Nhịp 3, 4:

Người vươn lên cao – ra sau, đầu ngửa ra sau, hai tay chống thẳng



Nhịp 5, 6:

Người đưa ra sau chạm gót chân, đầu cúi, hai tay thẳng



Nhịp 7, 8:

Giữ tư thế của nhịp 5, 6

Vận dụng

- Em hãy học thuộc 3 động tác của bài thể dục cơ bản.