

Bài 2

BÀI TẬP THỂ DỤC CƠ BẢN

(Động tác 4, 5, 6)



MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 4, 5, 6 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

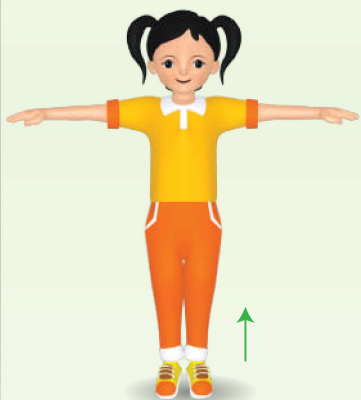
- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Học động tác 4, 5, 6 của bài thể dục cơ bản
- ✓ Bài tập bổ trợ: Ngồi đạp xe
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

Động tác 4: Phối hợp



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:

Hai chân kiễng gót, hai tay sang ngang, cánh tay thẳng, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng



Nhịp 2:

Gót chân hạ xuống đồng thời hai gối khụy, hai tay co, cánh tay giữ ngang vai, các ngón tay đặt trên vai, mắt nhìn thẳng



Nhịp 3:

Hai chân kiễng gót, hai tay đưa lên cao sát tai, cánh tay thẳng, mắt nhìn theo tay



Nhịp 4:

Gót chân hạ xuống, hai tay sang ngang - hạ xuống trở về TTCB

4 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác 5: Bật nhảy



Nhịp 1:

Bật quay người sang trái, hai chân tách trước sau (chân trái tách ra trước, gối chân trái khụy, chân phải tách ra sau thẳng chân, gót chân phải kiễng), hai tay sang ngang, bàn tay sắp, mắt nhìn thẳng



Nhịp 2:

Bật quay sang phải trở về TTCB



Nhịp 3:

Thực hiện tương tự như nhịp 1 nhưng đổi bên



Nhịp 4:

Bật quay sang trái trở về TTCB



Nhịp 5:

Từ TTCB, hai chân bật tách sang ngang rộng hơn vai, hai tay sang ngang, cánh tay thẳng, bàn tay sắp



Nhịp 6:

Hai chân bật thu chụm lại, hai tay lên cao, cánh tay thẳng, vỗ bàn tay



Nhịp 7:

Hai chân bật tách sang ngang, hai tay hạ ngang vai, cánh tay thẳng, bàn tay sắp



Nhịp 8:

Hai chân bật thu chụm lại, hai tay hạ xuống trở về TTCB

Động tác 6: Điều hòa



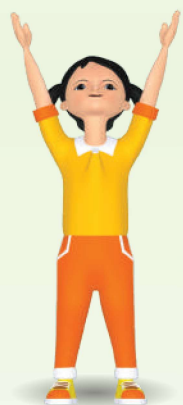
Nhịp 1, 2:

Từ TTCB, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay sang ngang - lên cao chếch chữ V, bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, kết hợp hít vào



Nhịp 3, 4:

Hai tay sang ngang - hạ xuống đan chéo dưới thấp, đầu hơi cúi, kết hợp thở ra



Nhịp 5, 6:

Hai tay sang ngang - lên cao chếch chữ V, bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, kết hợp hít vào



Nhịp 7, 8:

Chân trái thu về, hai tay sang ngang - hạ xuống trở về TTCB, kết hợp thở ra

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

- Thực hiện từ động tác 4, 5, 6 theo nhịp đếm.
- Thực hiện toàn bộ bài tập thể dục cơ bản 6 động tác theo nhịp đếm.
- Thực hiện toàn bộ bài tập thể dục cơ bản 6 động tác theo nhạc.

Bài tập bổ trợ: Ngồi đạp xe

Mục đích: Bài tập thể lực nâng cao sức khỏe



Tư thế chuẩn bị

Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng, mũi chân duỗi, hai tay chống khuỷu tay



Cách thực hiện

Nâng hai chân rời khỏi mặt sàn, mũi chân duỗi, chân trái co, chân phải vẫn giữ thẳng. Sau đó đổi chân phải co, chân trái duỗi thẳng. Thực hiện liên tục, mỗi lần co chân đếm là 1 lần. Hai chân không chế không để chạm xuống sàn (thực hiện 10 lần)

Thả lỏng



Tư thế chuẩn bị:

Đứng chụm chân, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng



Nhịp 1, 2, 3:

Chân trái đưa ra trước rũi chân thả lỏng



Nhịp 4:

Chân trái thu về



Nhịp 5, 6, 7:

Chân phải đưa ra trước rũi chân thả lỏng



Nhịp 8:

Chân phải thu về



Nhịp 2, 2:

Chân trái bước sang ngang, hai tay sang ngang - lên cao, bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, kết hợp hít vào



Nhịp 3,4:

Người gập xuống, hai tay sang ngang - hạ xuống, rũi cánh tay, hai chân thẳng, kết hợp thở ra



Nhịp 5, 6:

Đứng thẳng dậy hai tay sang ngang - lên cao, bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hít vào



Nhịp 7, 8:

Chân trái thu về, hai tay qua ngang hạ xuống tư thế đứng nghiêm

Vận dụng

- Em hãy học thuộc bài Thể dục cơ bản 06 động tác và thực hiện theo nhạc.