

Bài 4

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ VẬN MÌNH

(Động tác 3, 4, 5)



MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Rèn luyện sự nhanh nhẹn 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
- ✓ Tham gia tích cực trò chơi vận động rèn luyện sự nhanh nhẹn
- ✓ Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (thực hiện như hình 1, trang 3)
- ✓ Ôn động tác 1 và 2 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Học động tác 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Trò chơi “Nhảy theo ô số”
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

Động tác 3: 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 chếch 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 chếch 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 chếch 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 4: 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

Động tác 5: Hai tay cao giậm chân quay 1 vòng
(Thực hiện 10 nhịp)



Nhịp 1:

Hai tay cao chếch chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, người quay về hướng chính diện, chân trái co lên và giậm xuống



Nhịp 2:

Chân phải co lên và giậm xuống đồng thời quay trái



Nhịp 3:

Chân trái co lên và giậm xuống



Nhịp 4:

Chân phải co lên và giậm xuống đồng thời quay trái



Nhịp 5:

Chân trái co lên và giậm xuống



Nhịp 6:

Chân phải co lên và giậm xuống đồng thời quay trái



Nhịp 7:

Chân trái co lên và giậm xuống



Nhịp 8:

Chân phải co lên và giậm xuống chụm vào chân trái. Kết thúc nhịp 8 trở về hướng ban đầu



Nhịp 9:

Hai gối khuỵu, hai tay hạ đan chéo cẳng tay trước ngực



Nhịp 10:

Đứng thẳng, hai tay hạ tự nhiên theo người

- Thực hiện 1 lần động tác 3, 4 và 5 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần ghép nhạc động tác 3, 4 và 5.
- Thực hiện 1 lần 5 động tác đã học với nhạc.

TRÒ CHƠI “ NHẢY THEO Ô SỐ”

Mục đích: Rèn luyện sự nhanh nhẹn

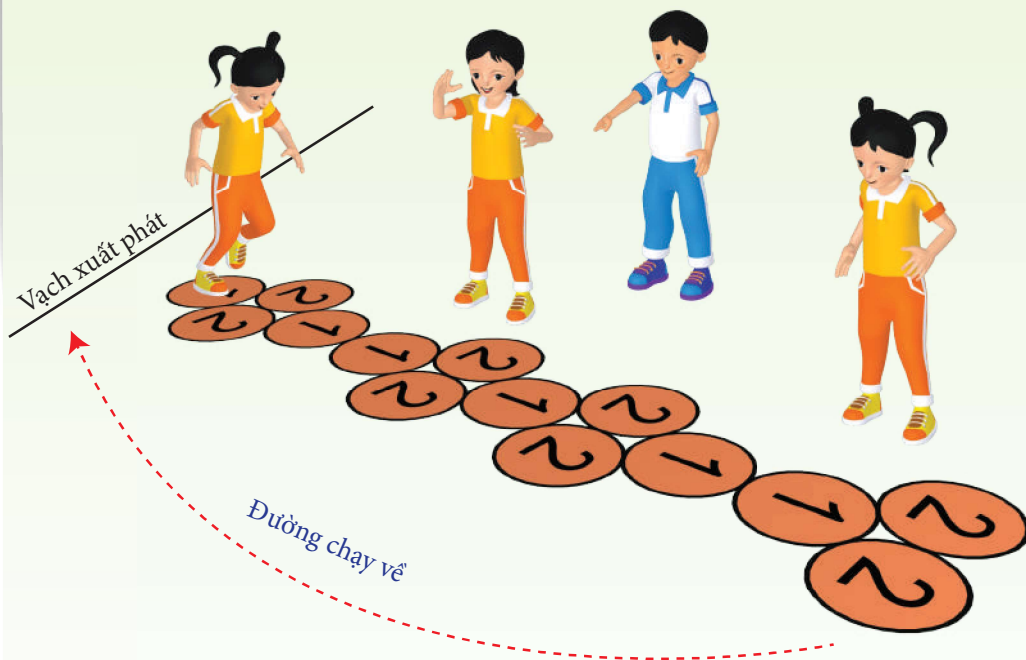
Chuẩn bị:

- Vòng nhựa hoặc phấn viết
(Hoặc có thể sử dụng các vật dụng tương tự có trong gia đình).
- Xếp các vòng tròn hoặc dùng phấn vẽ trên sàn (hình 3).

Cách chơi: Học sinh bật lò cò vào vòng tròn số 1, bật tách 2 chân vào 2 vòng tròn số 2, bật lò cò vào 2 vòng tròn số 1 tiếp theo rồi lại bật tách 2 chân vào 2 vòng tròn số 2 và cứ tương tự như vậy cho đến hết. Sau khi kết thúc chạy về trước vòng tròn đầu tiên và lặp lại lần thứ 2.

Lưu ý:

- Học sinh bật đúng theo yêu cầu vào giữa vòng tròn.
- Học sinh sau khi hoàn thành, chạy nhanh về vạch xuất phát.



Hình 3. Trò chơi “Nhảy theo ô số”

Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



Tư thế chuẩn bị:

Đứng chụm chân, hai tay chống hông



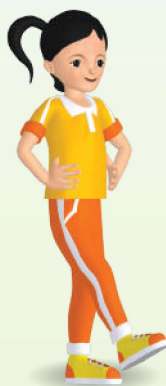
Nhịp 1, 2, 3:

Chân trái đưa ra trước 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



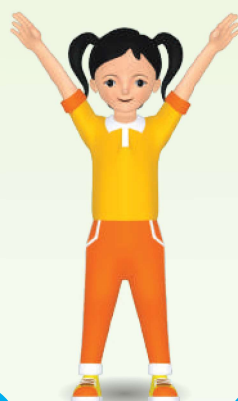
Nhịp 2, 2:

Chân trái bước sang ngang, hai tay qua ngang lên cao



Nhịp 3, 4:

Người gập về trước đồng thời rũi tay bắt chéo



Nhịp 5, 6:

Đứng thẳng dậy hai tay cao



Nhịp 7, 8:

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

Vận dụng

- Em hãy học thuộc động tác 1, 2, 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu.