

Bài 8

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

(20 Động tác)



MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 20 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Thực hiện toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc



YÊU CẦU

- ✓ Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- ✓ Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- ✓ Thực hiện được toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc

NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Ôn lại 19 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Học động tác 20 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

Động tác 20: Kết bài
(Thực hiện 3 lần x8 nhịp)



Nhịp 1, 2:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đan chéo trên vai



Nhịp 3, 4:

Chân phải thu sang chụm chân, hai tay ra trước hạ xuống



Nhịp 5, 6:

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đan chéo trên vai



Nhịp 7, 8:

Chân trái thu sang chụm chân, hai tay ra trước hạ xuống



Nhịp 2, 2, 3, 4:

Chạy hất gót, hai tay đan chéo đưa từ dưới, ra trước, lên cao lắc cổ tay

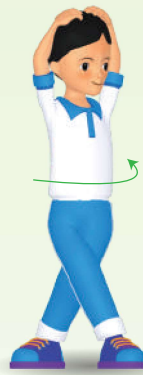


Nhịp 5, 6, 7:

Chạy hất gót, hai tay qua ngang hạ xuống, lắc cổ tay

Nhịp 8:

Chân chụm, hai tay hạ xuống, tay để thẳng tự nhiên theo người



Nhịp 1, 2:

Chân phải đan chéo qua chân trái, hai tay kết trái tim trên đầu

Nhịp 3, 4:

Quay 1 vòng sang trái

Nhịp 5, 6:

Chân phải thu về đứng chụm chân, hai tay cao, xòe bàn tay hướng ra trước

Nhịp 7, 8:

Hai tay trên cao lắc cổ tay

- Thực hiện 1 lần động tác 20 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần động tác 20 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc.

Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



Tư thế chuẩn bị:

Hai chân đứng tách rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau trước ngực



Nhịp 1:

Gót chân kiễng lên đồng thời hai tay đưa lên cao, hai tay thẳng, 2 lòng bàn tay hướng lên trên



Nhịp 2, 3, 4:

Giữ tư thế của nhịp 1



Nhịp 5, 6, 7, 8:

Gót chân hạ xuống đồng thời nghiêng lườn sang trái, hai tay vẫn giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang trái



Nhịp 2, 2, 3, 4:

Nghiêng lườn sang phải, hai tay giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang phải



Nhịp 5, 6:

Người gập về trước, hai bàn tay chạm sàn



Nhịp 7, 8:

Đứng thẳng dậy, hai tay xuôi theo người

Vận dụng

- Em hãy tự tập luyện bài thể dục nhịp điệu đã học mỗi ngày.
- Em hãy lựa chọn các trò chơi vận động đã học để thực hành tại nhà.