



CHÀO MỪNG QUÝ THẦY GIÁO CÔ GIÁO VỀ DỰ GIỜ THĂM LỚP

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

Giáo viên: Nguyễn Thị Tuyết Chinh



CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay-Trò chơi"

Chạy ôm bóng tiếp sức"





YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Thực hiện cơ bản đúng nhịp và bước đầu biết vận dụng để tập luyện hằng ngày rèn luyện sức khỏe.

Chơi trò chơi “Chạy ôm bóng tiếp sức” đúng luật, đoàn kết, an toàn.





Trò chơi khởi động

"ĐÈN XANH"



**KHÁM
PHÁ**



HỌC ĐỘNG TÁC VƯỜN THỜ





1 Động tác vươn thở



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, hít sâu vào bằng mũi



Nhịp 2

Hai tay đưa xuống để dọc thân, thở ra từ từ bằng miệng



Nhịp 3

Hai tay đưa lên cao chệch chữ V, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi



Nhịp 4

Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.

HỌC ĐỘNG TÁC TAY



2 Động tác tay



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp



Nhịp 2

Hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay



Nhịp 3

Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.



LUYỆN
TẬP



BÁO CÁO KẾT
QUẢ TẬP
LUYỆN

CỦNG CỐ

- 2 động tác vừa học có điểm gì khác nhau?
- Con thường vận dụng bài tập này khi nào?



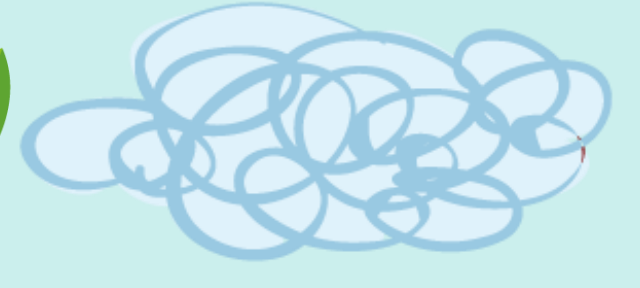
Trò chơi

"Chạy ôm bóng tiếp sức"





VẬN
DỤNG



**Trong thực tế, chúng ta sẽ vận dụng
các động tác này khi nào?**



HOẠT ĐỘNG
TIẾP NỐI

Thả lỏng



DẶN DÒ

❖ Luyện tập động tác: “Vươn thở và tay”.

❖ Chuẩn bị bài sau: Ôn 2 động tác đã học và
xem trước bài “động tác chân”.

