

TUẦN 3

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

- Vệ sinh khu vực tập luyện, sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt, không trơn trượt, không còn những vật nguy hiểm, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.
- Bài thể dục phát triển chung kết hợp với cờ do ảnh hưởng của Covid -19 và thực hiện chỉ thị 16 của Thủ tướng Chính phủ các em không thể ra ngoài mua cờ được cho nên các em sẽ tập bài thể dục bằng tay không.

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG.

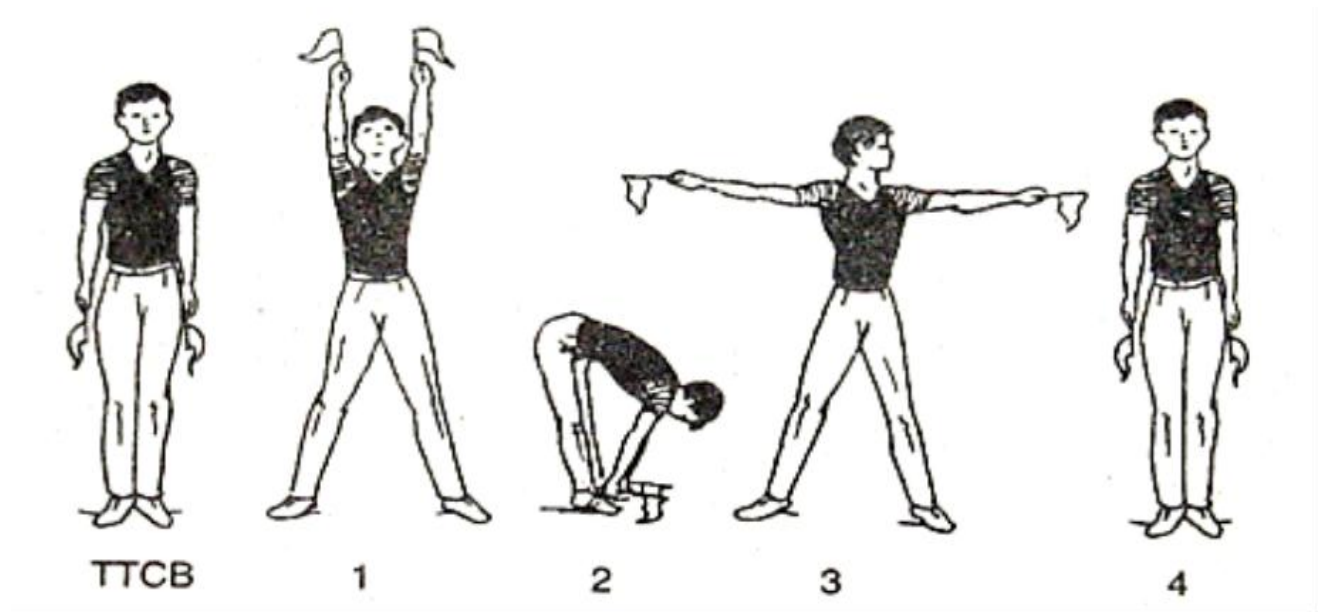
- Xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới từ trong ra ngoài, từ trái sang phải.
- Khớp cổ, vai, khuỷu tay, cánh tay, hông, cổ tay - cổ chân, gối rộng, gối hẹp.
- Ép dọc, ép ngang, gập thân nghiêng lườn, gập duỗi.
- Chạy tại chỗ bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

B. BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG .

- Ôn: Động tác vươn thở, tay, chân, lườn.
- Học mới: Động tác bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hòa.

5. Động tác bụng

- Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai đồng thời đưa hai tay và cờ ra trước lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn theo cờ (hít vào).
- Nhịp 2: Gập thân, hai tay chạm hai bàn chân, cờ hướng về trước, hai chân thẳng, mắt nhìn theo cờ (thở ra).
- Nhịp 3: Nâng thân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cờ hướng sang 2 bên, mắt nhìn theo cờ bên trái (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB thở ra.
- Nhịp 5, 6, 7, 8. Như nhịp 1, 2, 3, 4. nhưng nhịp 5 bước chân trái sang ngang và nhịp 7 mắt nhìn cờ bên phải.



6. Động tác phối hợp

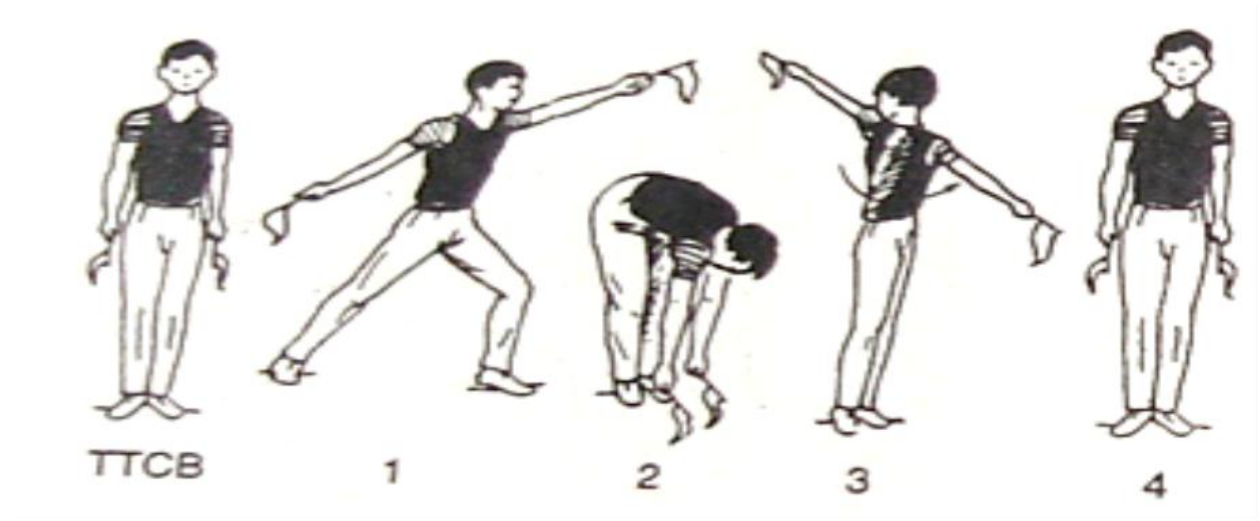
- Nhịp 1: Bước chân trái ra trước chếch 45 độ, khụy gối chân trái, chân sau thẳng, tay trái đưa ra trước chếch lên cao, tay phải đưa ra sau chếch xuống dưới. Hai bàn chân chạm đất bằng cả bàn chân, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước, cò hướng theo chiều của hai tay, thân trên hơi ngả về trước, mắt nhìn theo cò tay trái (hít vào).

- Nhịp 2: Đưa chân trái về với chân phải đồng thời gập thân, tay hướng vào bàn chân, 2 cò hướng về trước song song với mặt đất, chân thẳng mắt nhìn theo cò (thở ra).

- Nhịp 3 : Đứng thẳng người lên, vặn mình sang trái 90 độ (không xoay hai bàn chân), hai tay dang ngang , bàn tay ngửa, cò hướng theo chiều của hai tay, mắt nhìn theo cò tay trái (hít vào).

- Nhịp 4 : Về TTCB (thở ra).

- Nhịp 5, 6, 7, 8. Như nhịp 1, 2, 3, 4. nhưng nhịp 5 bước chân phải chếch về trước và nhịp 7 vặn mình sang phải, mắt nhìn cò bên phải.



7. Động tác thăng bằng

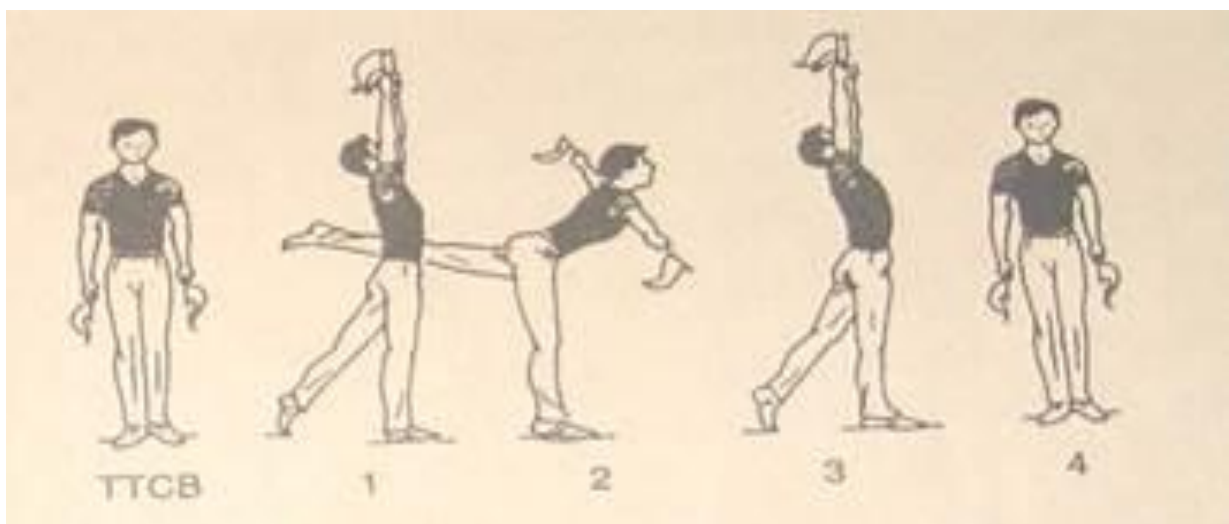
- Nhịp 1: Đưa chân trái ra sau, mũi chân chạm đất đồng thời hai tay đưa ra trước – lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, mặt ngửa mắt nhìn theo cờ, trọng tâm dồn vào chân phải (hít vào).

- Nhịp 2: Nâng chân trái lên cao ở phía sau đồng thời ngả thân trên về trước, ngực ưỡn, hai tay đưa ra trước - dang ngang, bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên, hai chân thẳng, mặt hướng về trước và giữ thăng bằng (thở ra).

- Nhịp 3: Về với nhịp 1 (hít vào).

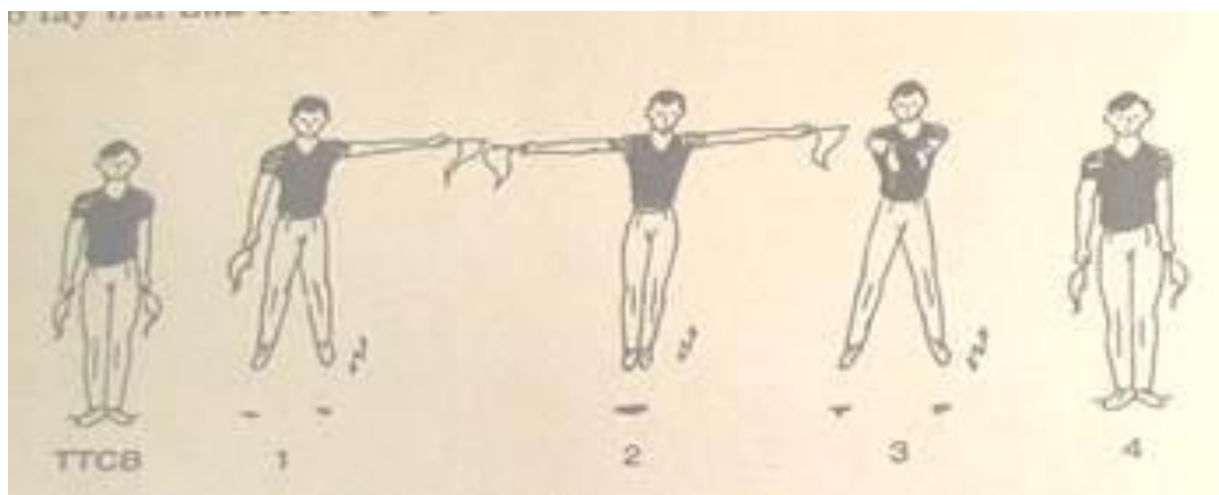
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).

- Nhịp 5, 6, 7, 8. Như nhịp 1, 2, 3, 4. Nhưng nhịp 5 đưa chân phải ra sau, nhịp 6 thăng bằng trên chân trái.



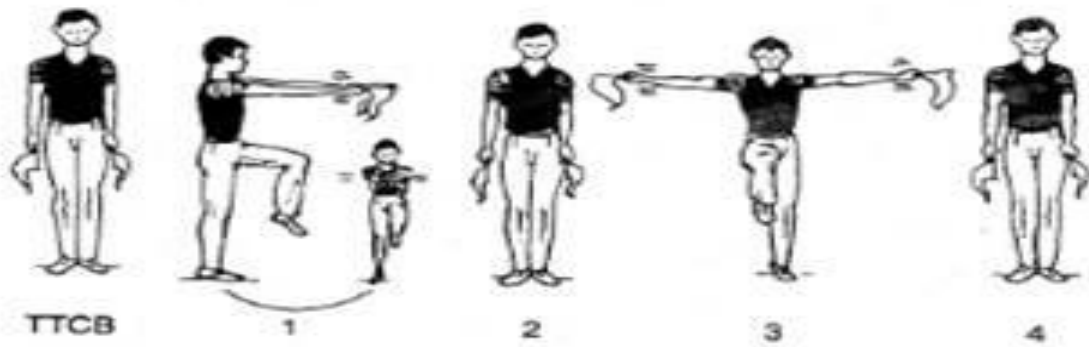
8. Động tác nhảy

- Nhịp 1: Bật nhảy người lên cao sau đó rơi xuống ở tư thế hai chân rộng bằng vai, tay trái đưa cò sang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 2: Bật nhảy người lên về tư thế đứng thẳng, tay phải đưa cò sang ngang thành tư thế hai tay dang ngang, bàn tay sấp, cò hướng sang hai bên.
- Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1, đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng trước.
- Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB.
- Nhịp 5, 6, 7, 8. Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 5 đưa tay phải sang ngang, nhịp 6 tay trái đưa cò sang ngang.



9. Động tác điều hòa

- Nhịp 1: Nâng gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa cò ra trước (cao ngang vai) và rung lắc cổ tay (hít vào).
- Nhịp 2 : Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 3: Nâng gối chân phải lên cao một cách nhẹ nhàng đồng thời hai tay đưa cò sang ngang và rung lắc cổ tay (hít vào).
- Nhịp 4: Về TTCB (thở ra).
- Nhịp 5, 6, 7, 8. Như nhịp 1, 2, 3, 4.



-Yêu cầu: Các em biết vận dụng bài thể dục phát triển chung 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hòa, vào tập luyện hàng ngày để tăng cường sức khỏe, tăng cường sức đề kháng dịch bệnh.