

BÀI DẠY TRỰC TUYẾN TỔ THỂ DỤC KHỐI 6

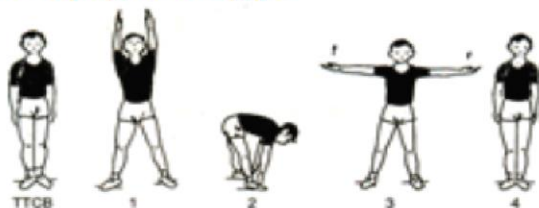
BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG LỚP 6



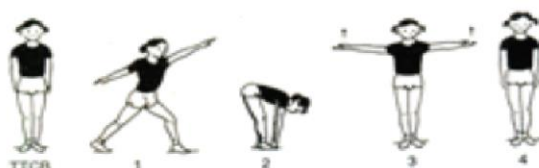
1. Động tác vươn thở.



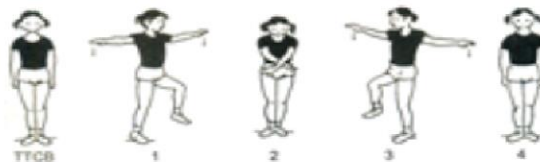
3. Động tác Ngực



5. Động tác bụng



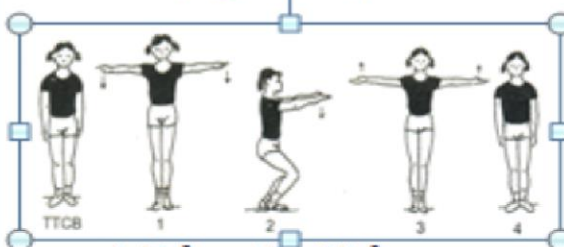
7. Động tác phối hợp (Toàn thân)



9. Động tác Điều hòa



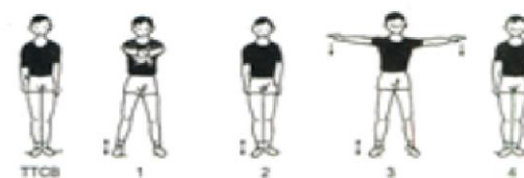
2. Động tác Tay:



4. Động tác Chân



6. Động tác Vận mình.



8. Động tác Nhảy

1. Động tác: Vươn thở

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang một bước rộng bằng vai hoặc hơn một chút, đồng thời hai tay sang hai bên lên cao chếch chữ V , lòng bàn tay hướng vào nhau, vươn ngực, mặt hướng lên cao .Hít sâu vào bằng mũi.

Nhịp 2: Đưa hai tay từ trên cao theo chiều lượn xuống thấp, bắt chéo hai cẳng tay ở trước bụng.Đầu hơi cúi, hóp bụng và ngực .Thở ra bằng miệng .

Nhịp 3: Tay như nhịp 1 hít vào

Nhịp 4: Về TTCB thở ra

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

2. Động tác: Tay

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay sang hai bên lên cao và vỗ vào nhau , vươn ngực,mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Co hai tay, khuỷu tay hướng xuống dưới – ra trước,hai bàn tay nắm lại, gập cổ tay, lòng bàn tay hướng vào người , mặt hướng phía trước .

Nhịp 3: Đưa hai tay ra trước, sau đó chuyển thành dang ngang bằng vai, bàn tay ngửa , ngực ưỡn căng , mặt hướng phía trước.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

3. Động tác: Ngực

Nhịp 1: Bước chân trái ra trước một bước , cả bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn về chân trước .Chân phải chạm đất nứ a bàn chân chân trên , đồng thời

đưa hai tay ra trước , đánh mạnh sang ngang, bàn tay ngửa , mặt hướng phía trước.

Nhịp 2:Đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Đánh mạnh hai tay sang ngang , bàn tay tay ngửa , mặt hướng phía trước.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

4. Động tác Chân

Nhịp 1: Kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng phía trước.

Nhịp 2: Hạ hai gót chạm đất , khuỵu gối hạ thấp trọng tâm ở mức vừa phải chân thẳng, đồng thời đưa hai tay ra trước song song cao ngang ngực , bàn tay sấp, mặt hướng phía trước, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Kiễng hai gót chân , người đứng thẳng, hai tay dang ngang , bàn tay ngửa.

Nhịp 4: Về TTCB.

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

5. Động tác Bụng

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, lên cao song song , lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, ngực ưỡn căng, mắt nhìn theo tay.

- Nhịp 2: Từ từ gập thân ra trước, chân thẳng, tay chạm bàn chân ngón tay hoặc cả bàn , mắt nhìn theo tay.
- Nhịp 3: Nâng thân, đưa hai tay ra trước – sang ngang, bàn tay ngửa .
- Nhịp 4: Về TTCB.
- Nhịp 5,6,7,8 :Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân.

6. Động tác Vận mình

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai hai tay chống hông , mặt hướng phía trước.

Nhịp 2: Vận mình sang trái , đồng thời hai tay đưa ra trước – sang ngang đánh mạnh ra sau, ngực căng, bàn tay ngửa , mắt nhìn theo bàn tay trái .Hai chân thẳng , không xoay bàn chân.

Nhịp 3: Tay như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4 nhưng đổi chân và hướng vận mình.

7. Động tác Phối hợp

Nhịp 1: Bước chân trái ra trước một bước (chéch 45^0)khuyu gối, đồng thời tay trái đưa về trước chéch lên cao, tay phải đưa ra sau chéch lên cao, tay phải đưa ra sau chéch xuống dưới .Trọng tâm dồn nhiều về chân trước , chân sau kiễng, mắt nhìn theo bàn tay trái, hai bàn tay sắp, các ngón tay khép lại.

Nhịp 2: Đưa chân trái về với chân phải , đồng thời gập thân, bàn tay chạm bàn chân (bằng ngón hoặc cả bàn), mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3: Nâng thân , hai tay đưa ra trước sang ngang, bàn tay ngửa , mắt hướng phía trước.

Nhịp 4: Về TTCB

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

8. Động tác Nhảy

Nhịp 1: Bật nhảy, khi rơi xuống hai chân chạm đất rộng bằng vai, đồng thời hai tay vỗ vào nhau phía trước ngực, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB.

Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1 , hai tay dang ngang , bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB.

Nhịp 5,6,7,8 : Như nhịp 1,2,3,4

9. Động tác Điều hòa

Nhịp 1: Co gối chân trái lên cao một cách nhẹ nhàng, đồng thời hai tay đưa sang ngang hai bên lên cao ngang vai, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước. Hít vào bằng mũi.

Nhịp 2: Về TTCB, hai tay bắt chéo trước bụng, đầu hơi cúi (thở ra bằng miệng)

Nhịp 3: Như nhịp 1, nhưng nâng chân phải lên cao (hít vào)

Nhịp 4: Về TTCB. (thở ra)

Nhịp 5,6,7,8: Như nhịp 1,2,3,4.