

TUẦN 3

Thời gian: Từ ngày đến 2021

CHỦ ĐỀ

BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

Có nhiều bài tập nhiều bài tập phát triển thể lực chung, dưới đây là bài thể dục dưới cờ nhằm phát triển thể lực và rèn luyện tư thế cơ bản

2. Yêu cầu

- Biết và thực hiện được tương đối chính xác, đẹp và đúng hương hướng, biên độ, nhịp điệu bài thể dục.

- Biết vận dụng để tập luyện hằng ngày.

II. NỘI DUNG

1. Tư thế chuẩn bị

Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, bàn tay bao lấy cán cờ và chuẩn bị thực hiện động tác

2. Các động tác

a) *Vươn thở*

- Nhịp 1. Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay cầm cờ đưa ra trước lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao tron thân, một gối (hít vào sâu bằng mũi).

- Nhịp 2: Đưa hai tay ra trước – xuống thấp chéo ra sau, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, hóp bụng (thở mạnh ra bằng miệng).

- Nhịp 3: Đưa hai tay và cờ từ dưới - ra trước - dang ngang, lòng bàn tay hướng trước, ngực hơi ưỡn (hút vào sâu bằng mũi).

- Nhịp 4: Đưa hai tay và cờ ra trước xuống thấp về TTCB (thở mạnh ra bằng miệng).

- Nhịp 5, 6, 7, 8 : Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

* Một số sai thường mắc và cách sửa

- Sai : * Thực hiện động tác ở từng nhịp với tư thế không chính xác.

* Thực hiện động tác với nhịp quá nhanh không đúng với tính chất của động tác.

* Không biết cách thở sâu phối hợp với động tác

- Cách sửa:

* Đứng tại chỗ tập thở sau phối hợp với động tác của hai tay

* Thực hiện toàn bộ động tác có kết hợp thở sâu với nhịp

Không thực hiện động tác quá nhanh. Hô chậm.

b) Tay

- Nhịp 1. Bước chân trái sang ngang một bước rộng bằng vai, hai tay đưa từ dưới ra trước - lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng lên cao, mặt ngửa, mắt nhìn theo cò (hít vào).

- Nhịp 2. Đưa hai tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng trước (thở ra).

- Nhịp 3. Đưa hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, cò hướng sang hai bên.

- Nhịp 4. Về TTCB

- Nhịp 5 6 7 8 như nhịp 1,2,3,4, nhưng nhịp 5 bước chân phải sang ngang.

Một số lỗi thường mắc và cách sửa

Sai: Phương hướng, biên độ của tay và cò không đúng

Cách sửa: Tập với nhịp độ chậm đến khi nắm vững động tác mới tập theo nhịp quy định : Nhịp hô nhanh vừa, tiếng hô ngắn gọn.