

I. KHỞI ĐỘNG

Xoay kỹ các khớp cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, cổ tay, chân, khớp hông, khớp gối, ép dọc, ép ngang....

II. KIỂM TRA BÀI CŨ

Em hãy thực hiện đứng nghiêm , đứng nghỉ , Quay phải , quay trái , quay đằng sau.

III. BÀI MỚI.

1. ĐHĐN : Ôn tập hợp hàng dọc , dóng hàng , Đứng nghiêm , đứng nghỉ , Quay phải , quay trái , quay đằng sau . Điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1 – 2 ; 1 – 2 .

+ Học biến đổi đội hình 0 – 2 – 4

2. Chạy nhanh : Ôn luyện tại chỗ đánh tay, Đứng mặt hướng chạy xuất phát, Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi

IV. Củng cố bài:

Thực hiện ba động tác bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

V. KẾT THÚC, HƯỚNG DẪN HỌC Ở NHÀ:

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu , dũ chân- tay.
- Tự tập luyện các động tác đã được học.