

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

6

Chủ đề: Bài tập thể dục



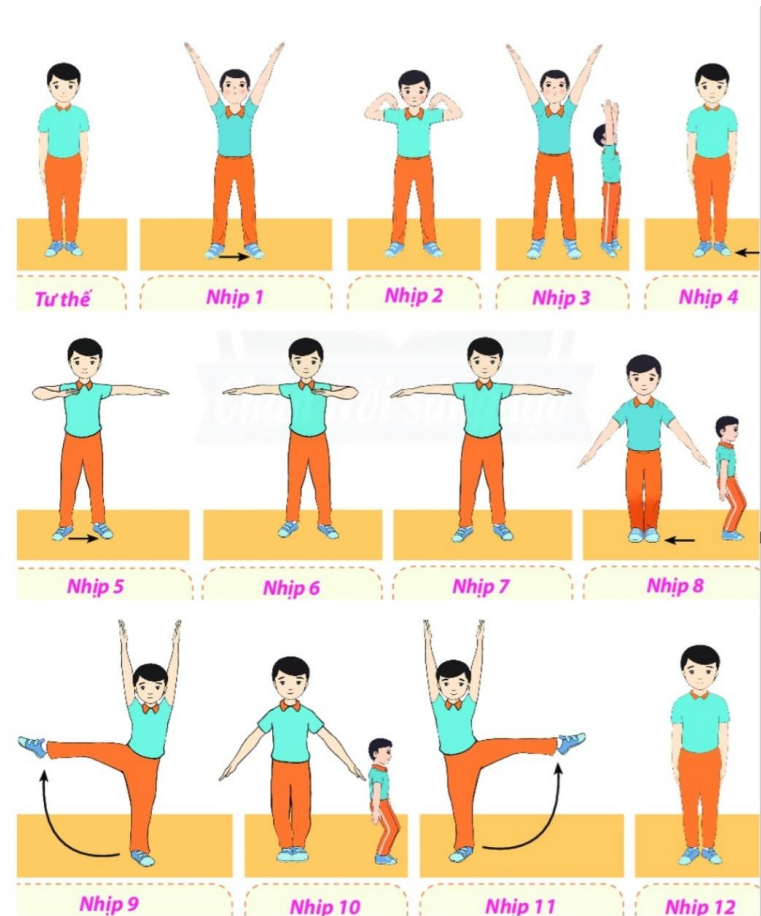
Bài thể dục liên hoàn

- Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

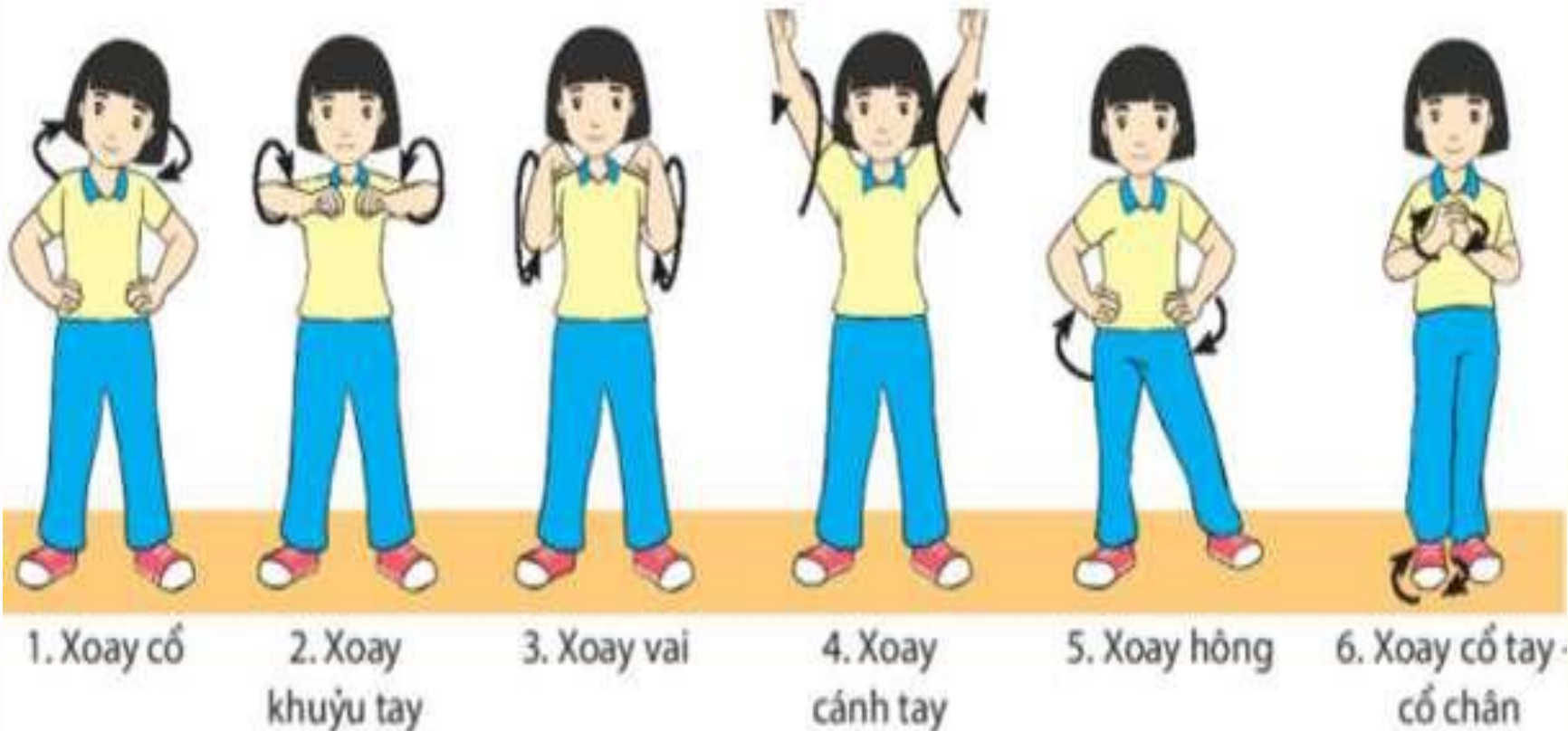
- Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 4.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

- Khởi động:

- Xoay các khớp
- Căng cơ



Các động tác xoay các khớp

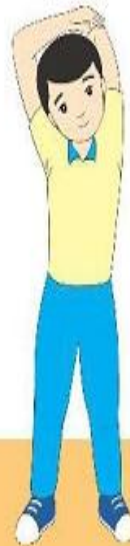


Hình 1. Khởi động các khớp

Các động tác căng cơ



Căng cơ tay vai trước



Căng cơ tay vai sau



Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.

Hai chân đứng rộng hơn vai, tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông, thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.

Các động tác căng cơ



Căng cơ ngực

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.



Gập thân

Hai chân khép, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.



Ép dẻo dục

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỵu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

Các động tác căng cơ



Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khuỷu gối, hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, cẳng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 4



Tư thế chuẩn bị
Đứng nghiêm.



Nhịp 1
Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Nhịp 2
Hai tay thu ngang vai, đầu các ngón tay chạm mồm vai, mặt hướng trước.



Nhịp 3
Về tư thế nhịp 1 đồng thời hai chân kiễng gót.



Nhịp 4
Chân trái thu về, đồng thời hai tay hạ về tư thế chuẩn bị.

Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 - 4

Bài tập về nhà

Thực hiện nhịp 1 – 4 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm.

