

# Tuần 2 : Bài thể dục - bật nhảy – chạy bền

## I. Bài thể dục:

-Các em ôn 6 động tác đã học: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, phối hợp.

-Học mới 2 động tác : Thăng bằng và nhảy.

+Động tác Thăng bằng:

-Tư thế chuẩn bị:

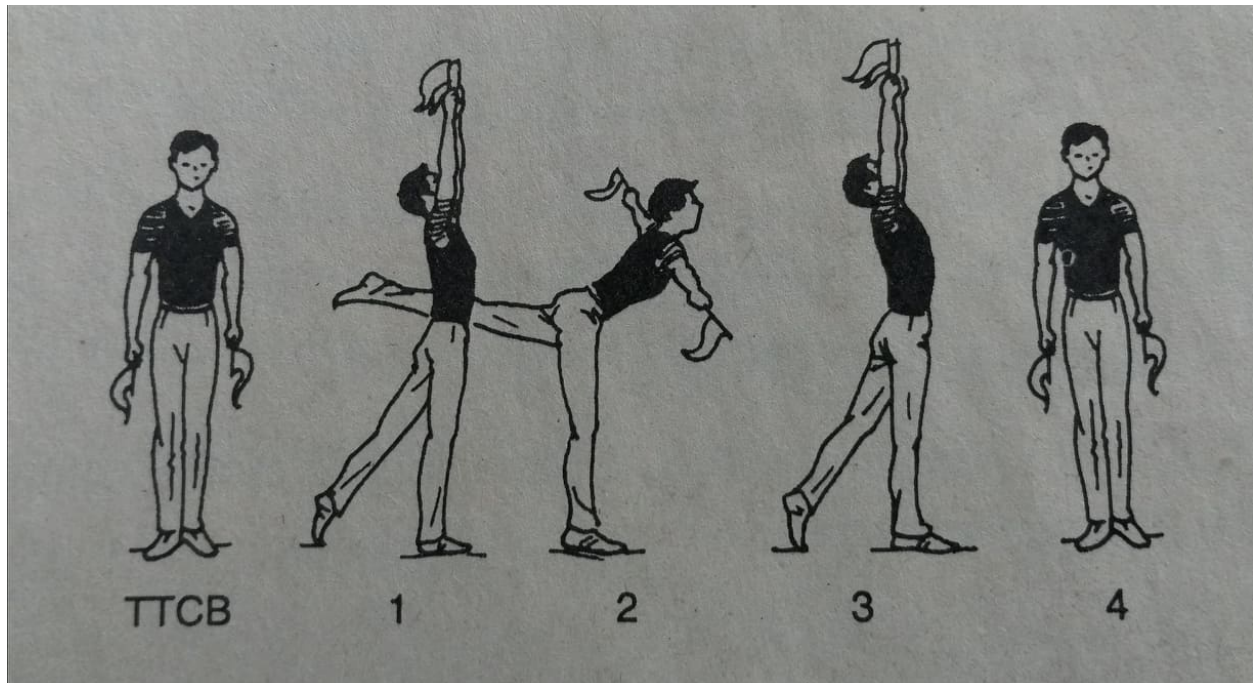
-Nhịp 1: đưa chân trái ra sau, mũi chân chạm đất đồng thời hai tay đưa ra trước-lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, cò hướng lên cao, mặt ngửa mắt nhìn theo cò, trọng tâm dồn vào chân phải (hít vào).

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

-Nhịp 3 về nhịp 1 (hít vào).

-Nhịp 4 về tư thế chuẩn bị

-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.



-Một số sai thường mắc và cách sửa:

+Sai: \*chân đưa ra sau ở nhịp 1,2,3,5,6,7 co ở gối.

\*thực hiện động tác quá nhanh chưa đúng biên độ.

+Sửa: thực hiện chân đưa ra sau phải thẳng chân và thực hiện động tác chậm đúng nhịp đúng biên độ.

+Động tác nhảy:

-Tư thế chuẩn bị

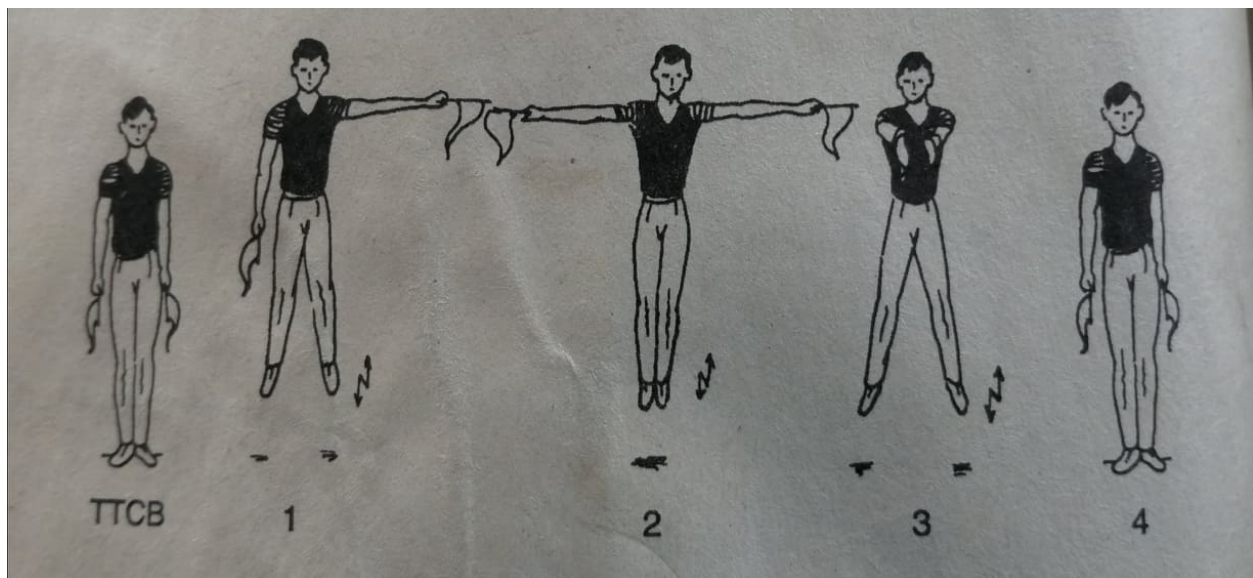
-Nhịp 1: Bật nhảy người lên sau đó rơi xuống ở tư thế 2 chân rộng bằng vai, tay trái đưa cờ sang ngang, bài tay sắp.

-Nhịp 2: Bật nhảy người lên tư thế đứng thẳng, tay phải đưa cờ sang ngang thành tư thế hai tay dang ngang, bài tay sấp, cờ hướng sang hai bên.

-Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1 đưa 2 tay ra trước song song cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng trước.

-Nhịp 4 : về tư thế chuẩn bị.

-Nhịp 5,6,7,8 như nhịp 1,2,3,4 nhưng nhịp 5 đưa tay sang ngang nhịp 6 tay trái đưa cờ sang ngang.



\*Sai lầm thường mắc và cách sửa:

+Sai: -rối loạn tư thế khi bật nhảy.

-rối loạn tay khi tập với tốc độ nhanh.

+Cách sửa: -tập riêng bật nhảy

- tập riêng tư thế tay và cò
- tập với tốc độ chậm và nhanh dần.

## II. Bật nhảy:

Ôn động tác đà 3 bước giậm nhảy: ôn lại

+Đo đà

+chạy đà

+Giậm nhảy

+tiếp Đất.



## III. Chạy bền:

-chạy bền trên địa hình tự nhiên:

+phân phối sức khi chạy

+hít thở thật sâu.

Thả lỏng hồi tĩnh.