

GIÁO ÁN THỂ DỤC LỚP 11

TUẦN 35

BÀI TẬP THỂ DỤC

(Động tác 4, 5, 6)

Động tác số 4: TAY NGỰC



Nhịp 1:
Hai tay lên cao



Nhịp 2:
khuyu hai gối,
hai tay ép song song
với người



Nhịp 3:
Tương tự Nhịp 1



Nhịp 4:
Hạ tay khép
về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5 : Chân trái bước rộng chéo trái 45°,
khuyu gối trái; hai tay dang ngang,
lòng bàn tay ngửa; căng ngực



Nhịp 6: Khép chân trái về TTCB

Nhịp 7 – 8 : giống nhịp 5 – 6 nhưng đổi chân phải

LẦN 2 TUỜNG TỰ LẦN

Động tác số 5 : NGHIÊNG LƯỜN – LƯỖNG BỤNG



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang, hai tay sau đầu



Nhịp 2: Nhón chân trái, nghiêng người sang trái



Nhịp 3: Giữ tư thế Nhịp 2, duỗi thẳng hai tay ép đầu



Nhịp 4: Đứng thẳng, hai tay dang ngang



Nhịp 5: Gập người vuông góc, ngửa cổ



Nhịp 6: Gập người sâu hơn, hai tay chạm hai mũi chân, gập cổ



Nhịp 7: Đứng thẳng, hơi ngả lưng sau, hai tay lên cao chéch V



Nhịp 8: Khép chân trái về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TUỜNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 6 : CHÂN



Nhịp 1:
Nâng gối trái về
trước, hai tay lên
cao chéo V



Nhịp 2:
Khép chân,
hai tay co chạm vai



Nhịp 3:
Tương tự Nhịp 1,
nhưng đổi chân



Nhịp 4:
Tương tự Nhịp 2



Nhịp 5:
Chân trái lăng sang
trái chéo dưới;
hai tay dang ngang



Nhịp 6:
Khép chân về tư thế
chuẩn bị



Nhịp 7:
Tương tự Nhịp 5,
nhưng đổi chân



Nhịp 8:
Khép chân về tư thế
chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1