

GIÁO ÁN THỂ DỤC LỚP 10

TUẦN 34

BÀI TẬP THỂ DỤC

(Động tác 1, 2, 3)



Tư thế chuẩn bị:
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

Động tác số 1: VƯỜN THỔ



Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang,
tay trái chéo trái cao



Nhịp 2:
Đặt chân phải chéo sau chân trái,
đưa tiếp tay phải chéo phải cao



Nhịp 3:
Khuyu hai gối, hai tay vòng xuống
đan chéo trước ngực

Nhịp 4 : Khép chân phải về TTCB

Nhịp 5 – 8: Tương tự Nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1, LẶP LẠI.

Động tác số 2: DẠM CHÂN – BẬT TÁCH CHỤM

Nhịp 1 – 8: Dậm chân (bắt đầu chân trái), hai tay chống hông



Lần 2



Nhịp 1: Bật tách 2 chân sang ngang, khuyu hai gối, hai tay dang ngang

Nhịp 2: Bật chụm hai chân; hai tay lên cao chạm lòng bàn tay vào nhau



Nhịp 3: Tương tự nhịp 1



Nhịp 4: Bật chụm về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 8: Tương tự nhịp 1 – 4, lặp lại

Động tác số 3 : TAY VAI



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang, hai tay lên cao



Nhịp 2: Chân trái khép về tư thế chuẩn bị



Nhịp 3: Tương tự Nhịp 1, nhưng đổi bên phải



Nhịp 4: Chân phải khép về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5: Chân trái ra sau thẳng gối tì mũi chân, tay phải co trước vai, tay trái dang ngang



Nhịp 6: Trở về tư thế chuẩn bị



Nhịp 7: Tương tự Nhịp 5, nhưng đổi bên



Nhịp 8: Tương tự Nhịp 6, nhưng đổi bên

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1, LẶP LẠI