

Bài 1 HOẠT ĐỘNG KHÔNG BÓNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được việc tự di chuyển trên sân, di chuyển luân vật chuẩn.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.



2. Khởi động



Chạy bước nhỏ và
nâng cao đùi tại chỗ



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai làm nhanh hơn?"



KIẾN THỨC MỚI

1. Di chuyển về trước



2. Di chuyển ngang



3. Di chuyển nhanh – chậm



4. Di chuyển luồn vật chuẩn



LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Ai nhanh hơn?"

VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện sân bóng đá?



Hình 1



Hình 2