

Bài 2

TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA TAY



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

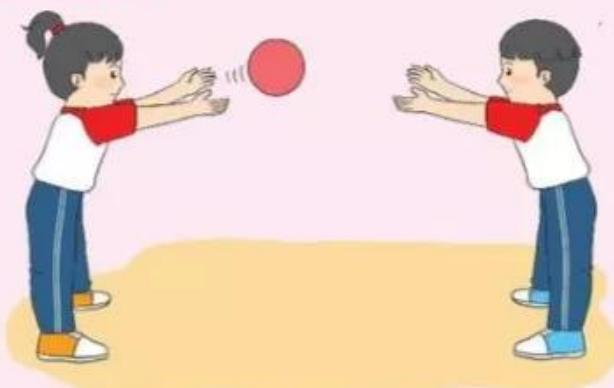


2. Khởi động



Đi kết hợp tay lên cao – dang ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tung bóng qua lại"



KIẾN THỨC MỚI

1. Hai tay ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay ra trước

2. Hai tay lên cao



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay lên cao

3. Hai tay dang ngang



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay dang ngang



LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

- Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Bắt cá bằng tay"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng tư thế hai tay dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4