

CHỦ ĐỀ 1

MÔN BÓNG RỔ

BÀI 1

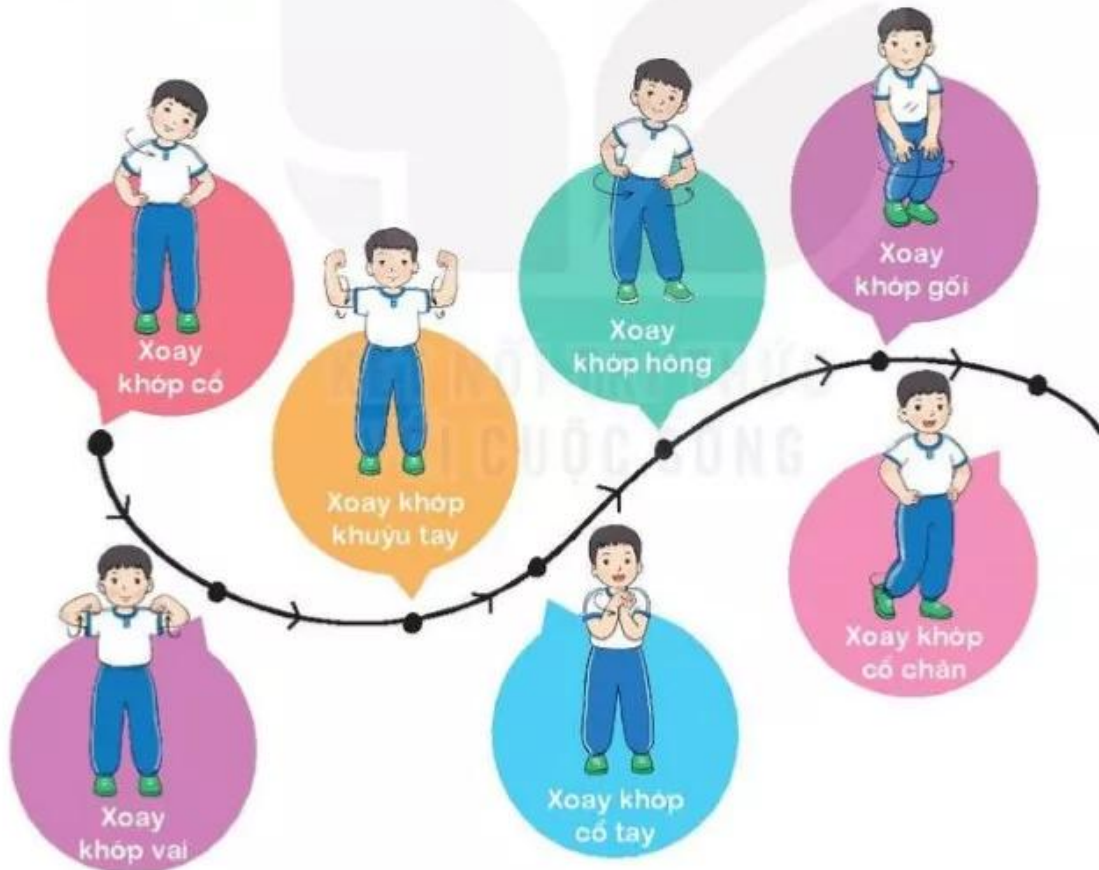
LÀM QUEN VỚI BÓNG



1 Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác làm quen với bóng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



2 Trò chơi bỏ trợ khởi động

Trò chơi *Tiếp sức con thoi*



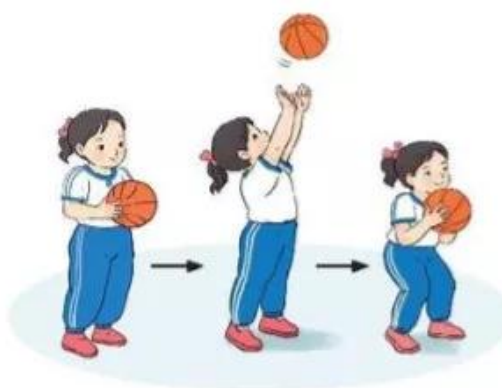
1 Hai tay chuyển bóng cho nhau

Đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước mặt, chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia.



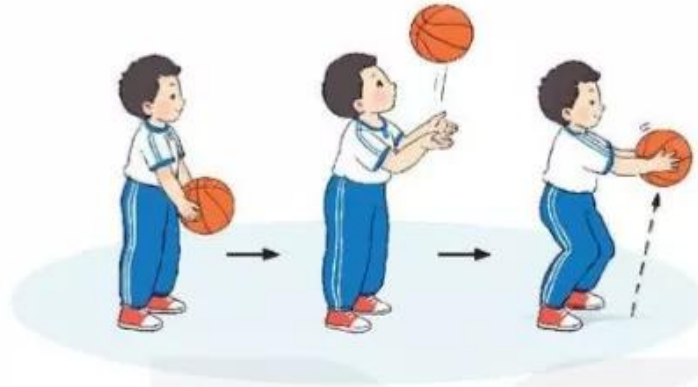
2 Tung bóng lên cao, bắt bóng

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tung lên cao, sau đó bắt bóng lại.



3 Tung bóng lên cao, đón bóng nảy

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tung lên cao, để bóng rơi xuống đất rồi bắt bóng nảy.



4 Chuyển bóng qua lại

Hai em đứng quay lưng vào nhau. Một em cầm bóng, xoay thân chuyển bóng cho em kia.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Luyện tập





2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ
Trò chơi *Chuyển bóng tiếp sức*



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Hình nào thể hiện đúng động tác hai tay chuyển bóng cho nhau?



2 Hình dưới đây thể hiện động tác gì?



3 Em chơi các trò chơi vận động với bóng trong lúc giải lao để tạo hứng thú, giúp học tốt các môn học khác.

