

## BÀI 2

# ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG



### 1 Khởi động

#### Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác di chuyển không bóng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



### 2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*





### 1 Chạy theo đường thẳng

Khi chạy, người hơi ngả về trước, hai tay đánh tự nhiên.



### 2 Chạy đổi hướng

Xoay người theo hướng muốn đổi rồi tiếp tục chạy.



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

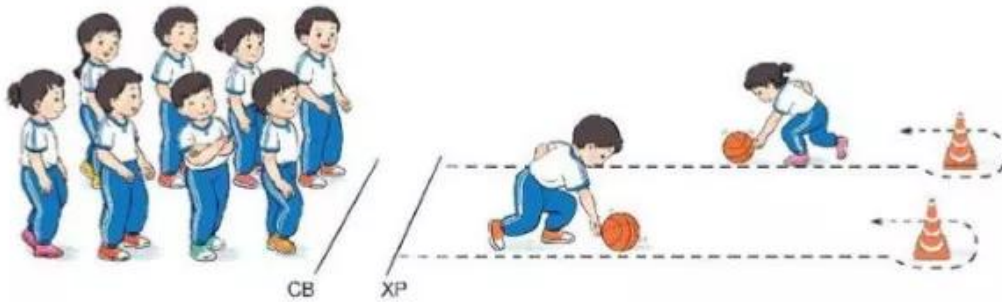


### 1 Luyện tập



**2** Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Lăn bóng bằng tay*



**1** Hình nào thể hiện đúng động tác chạy theo đường thẳng?



**A**



**B**

**2** Em hãy thực hiện động tác chạy đổi hướng.