

Bài 4

TẠI CHỖ TUNG VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ tung và bắt bóng hai tay.
- Tự giác, tích cực và trung thực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

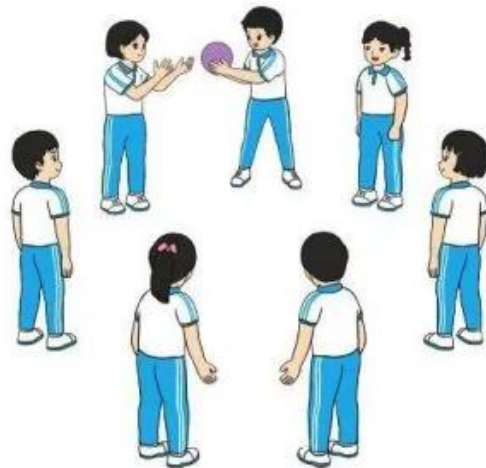
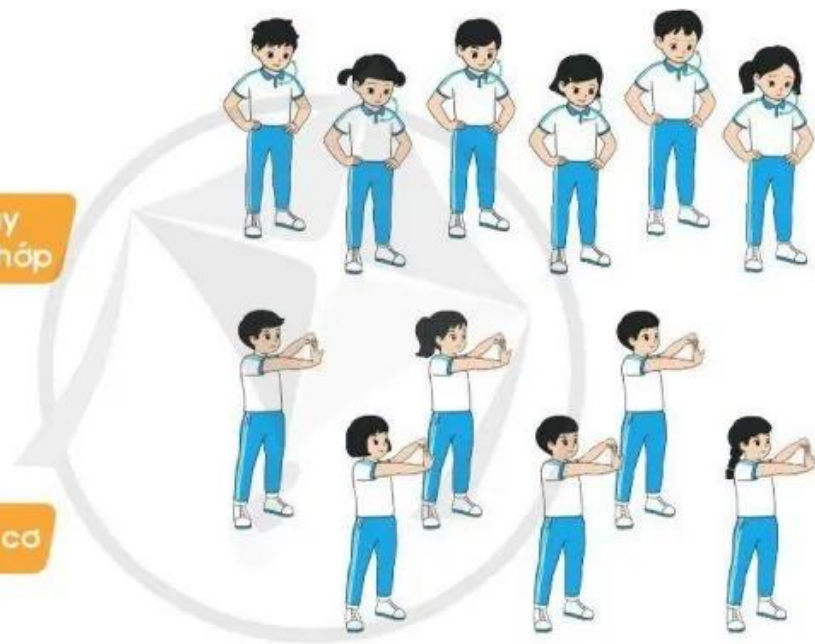
Khởi
động

Xoay
các khớp

Kéo giãn cơ

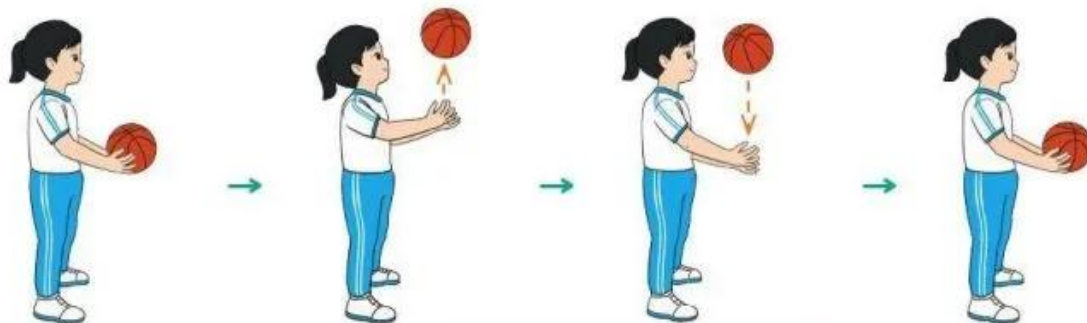
Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chuyền bóng
vòng tròn





1 Tại chỗ tung và bắt bóng thấp tay



Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên,
hai tay cầm
bóng trước bụng.

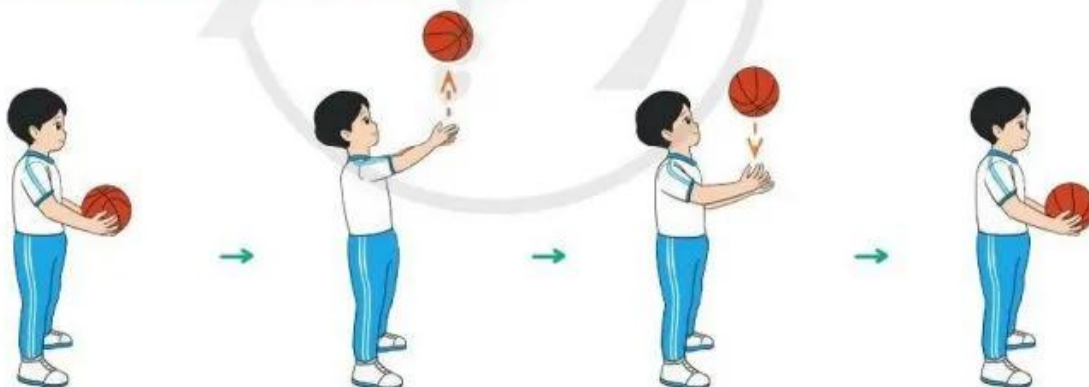
Động tác

Bước 1: Hai tay tung bóng lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng.

Bước 2: Khi bóng rơi xuống ngang bụng, dùng hai tay bắt bóng.

Kết thúc:
Về tư thế chuẩn bị.

2 Tại chỗ tung và bắt bóng cao tay



Tư thế chuẩn bị:
Đứng tự nhiên,
hai tay cầm bóng
trước bụng.

Động tác

Bước 1: Hai tay tung bóng lên cao qua đầu, mắt nhìn theo bóng.

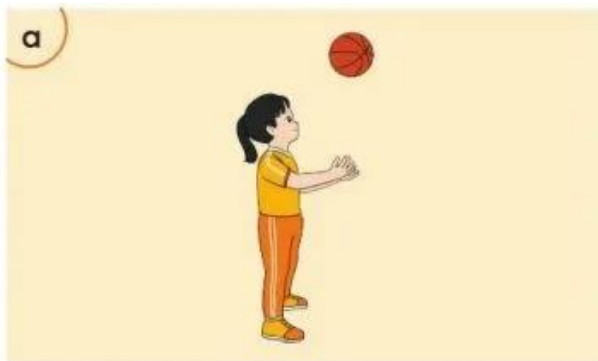
Bước 2: Khi bóng rơi xuống ngang ngực, dùng hai tay bắt bóng.

Kết thúc:
Về tư thế chuẩn bị.



LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi: "Tung và bắt bóng tính số lần"





VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu tên và thực hiện các động tác tung và bắt bóng trong các hình dưới đây.

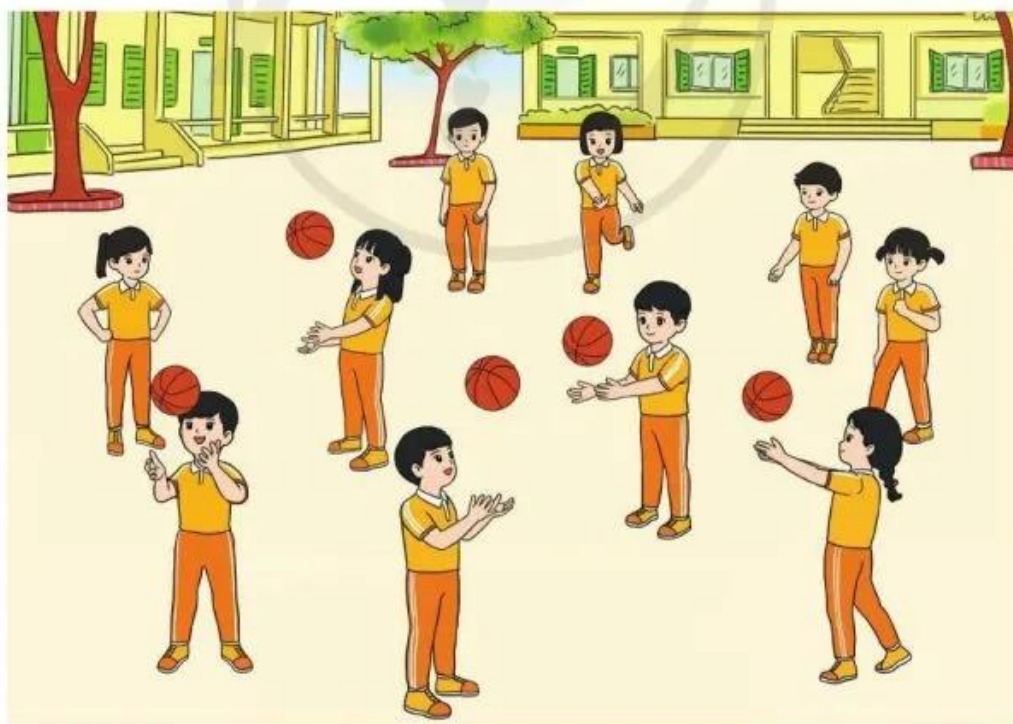


Hình 1



Hình 2

- 2 Em cùng các bạn chơi tung và bắt bóng trong giờ ra chơi.



Bài 5

TẠI CHỖ TUNG BÓNG MỘT TAY VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Số chân,
số lẻ

