

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

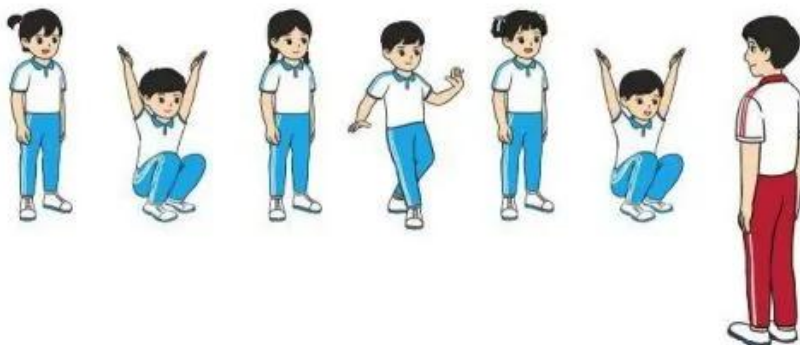
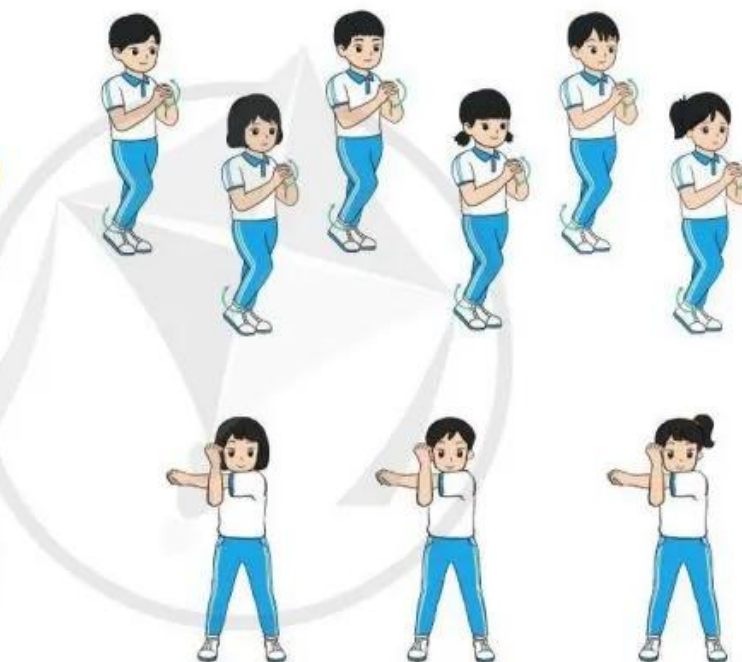
Khởi
động

Xoay
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

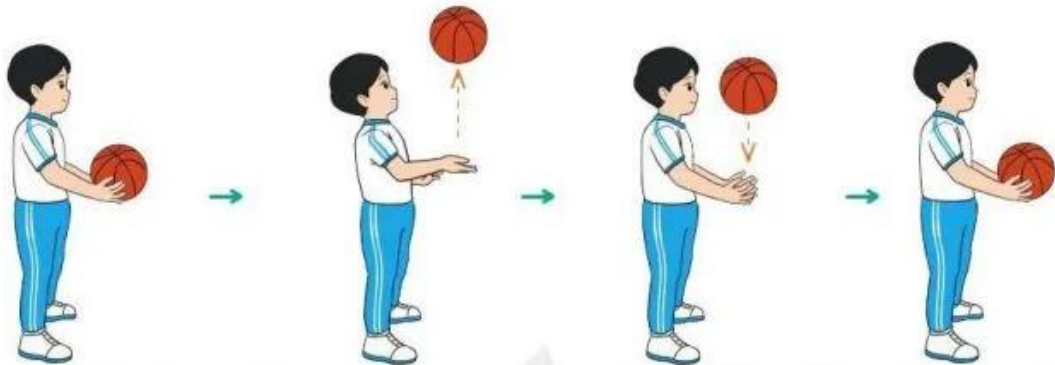
Số chân,
số lẻ





KIẾN THỨC MỚI

1 Tại chỗ tung bóng thấp một tay và bắt bóng hai tay



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

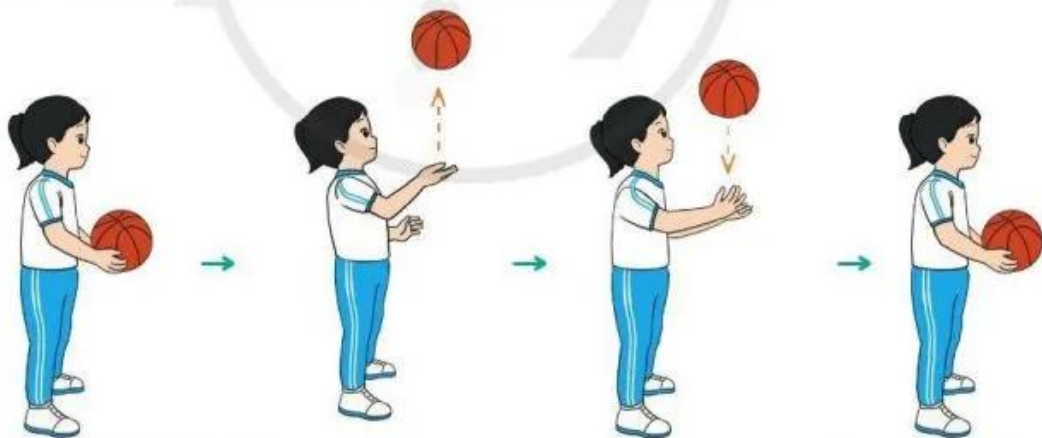
Động tác

Bước 1: Chuyển bóng về một 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 bóng cao một tay và bắt bóng hai tay



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

Động tác

Bước 1: Chuyển bóng về một tay, tung bóng lên cao qua đầu, mắt nhìn theo bóng.

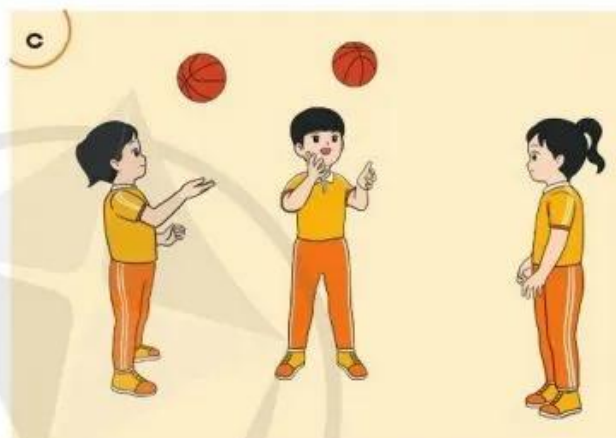
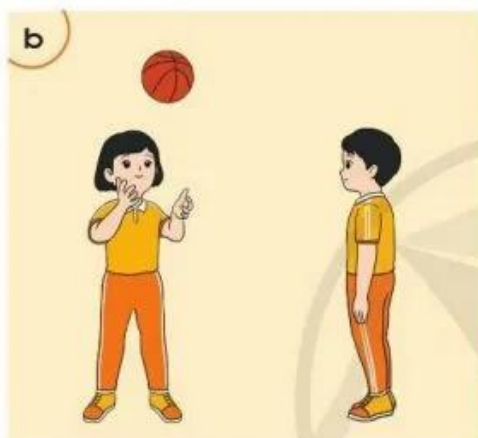
Bước 2: Khi bóng rơi xuống ngang ngực, dùng hai tay bắt bóng.

Kết thúc:
Về tư thế chuẩn bị.

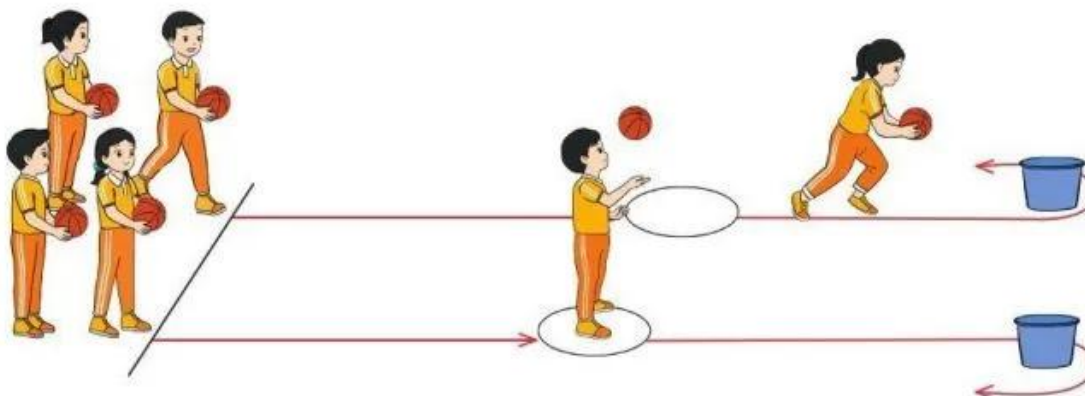


LUYỆN TẬP

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



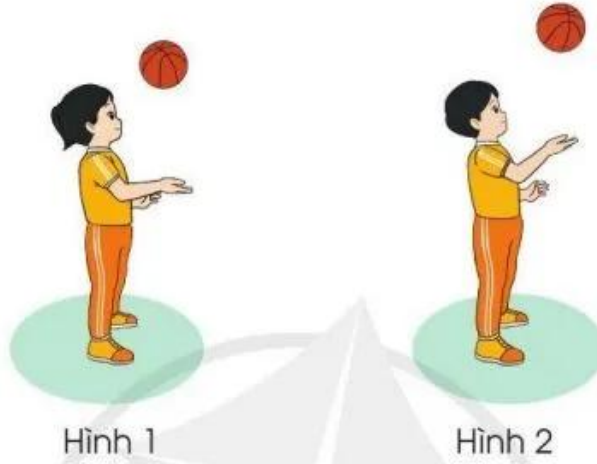
Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi: "Đứng trong vòng tròn tung và bắt bóng"



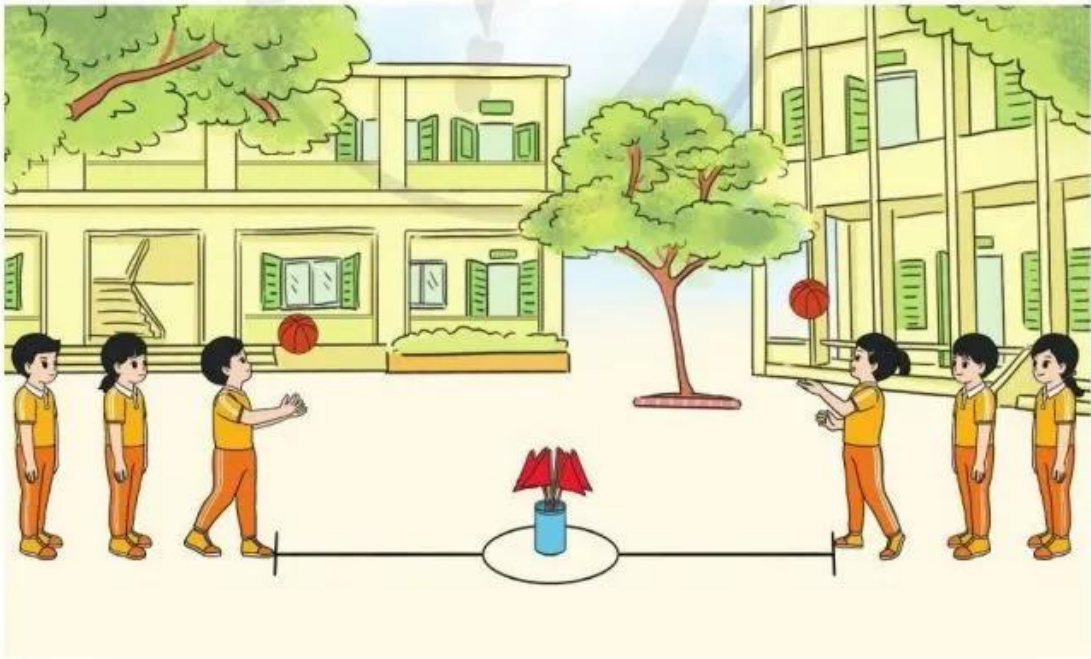


VẬN DỤNG

- 1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác tại chỗ tung bóng thấp một tay và bắt bóng hai tay?



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



Bài 6

DI CHUYỂN TUNG VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Đứng, ngồi
theo hiệu lệnh

