

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

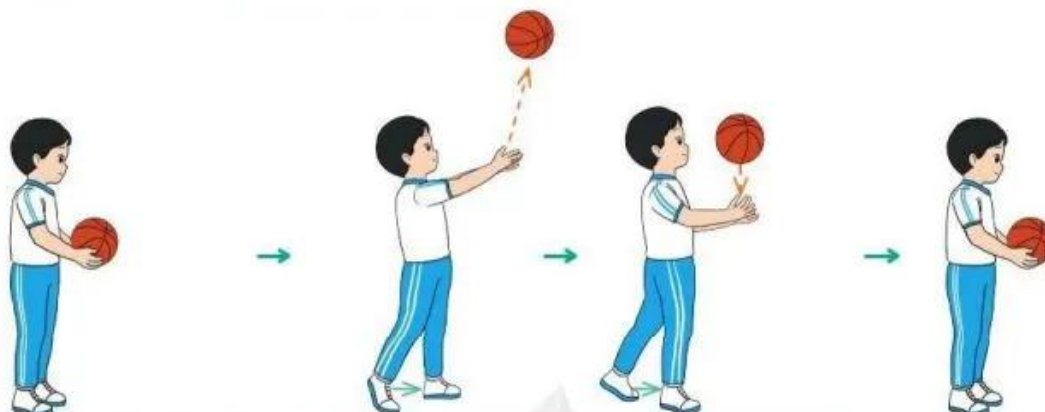
Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Đứng, ngồi
theo hiệu lệnh



KIẾN THỨC MỚI

1 Di chuyển theo hướng thẳng, tung và bắt bóng hai tay



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

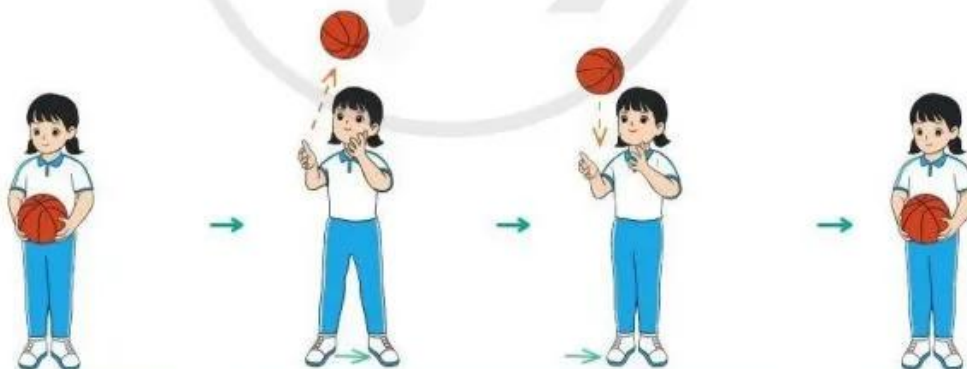
Động tác

Bước 1: Đi theo hướng thẳng, hai tay tung bóng lên cao theo hướng di chuyển, mắt nhìn theo bóng.

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

Kết thúc:
Về tư thế chuẩn bị.

2 Di chuyển ngang, tung và bắt bóng hai tay



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

Động tác

Bước 1: Di chuyển sang ngang, hai tay tung bóng lên cao theo hướng di chuyển, 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



b



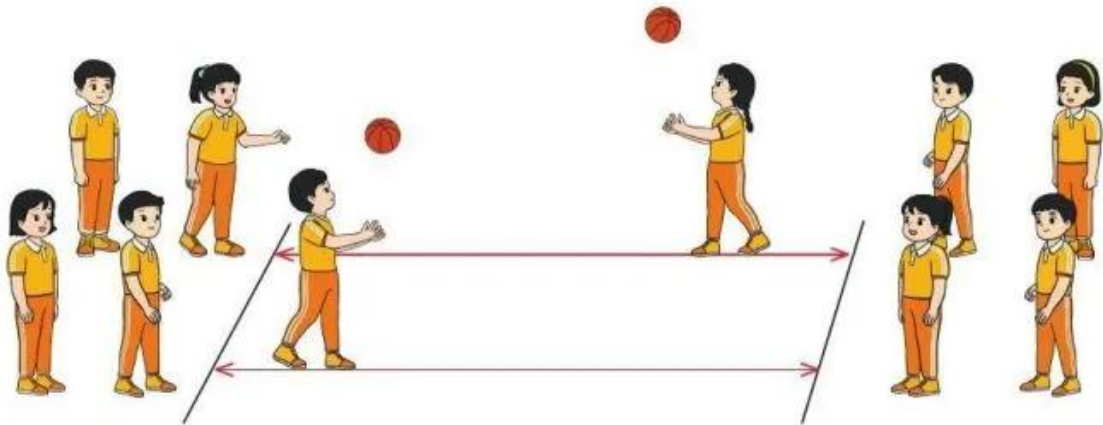
c



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



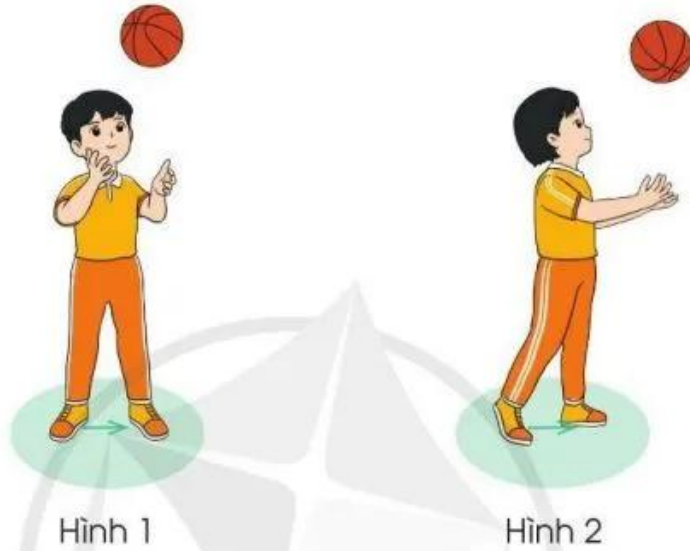
Trò chơi bổ trợ kỹ năng vận động và phản xạ
Trò chơi: "Chuyển bóng tiếp sức"



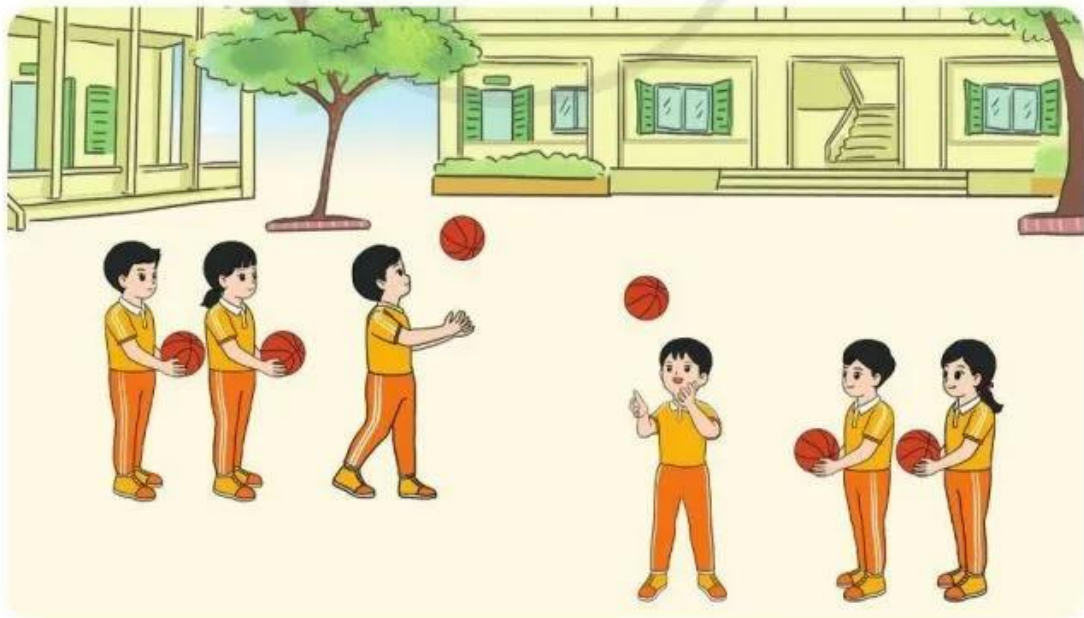


VẬN DỤNG

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



2 Em cùng các bạn tập luyện di chuyển tung và bắt bóng trong giờ ra chơi.





Chủ đề

1

BÓNG ĐÁ

Bài 1

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG

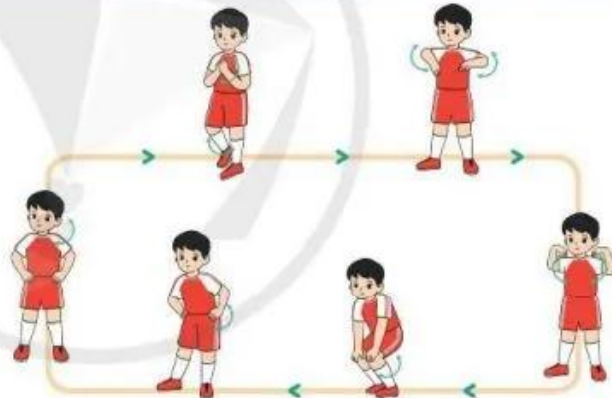


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng và đá bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
độngXoay
các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi độngChạy theo
nấc thang