Bài 2

LÀM QUEN VỚI BÓNG

MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng.
– Tự giác, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động

Xoay các khớp

Căng cơ

Cảm giác bóng

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi "*Chuyển bóng nhanh*"

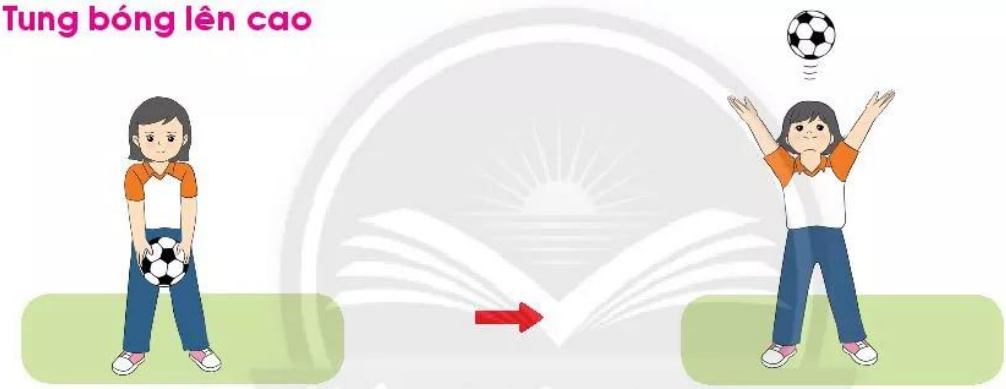
KIẾN THỨC MỚI

1. Tiếp xúc bóng bằng đùi

TTCB: Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực

Thả bóng ra đồng thời nâng đùi chân sau lên để tiếp xúc bóng

2. Tung bóng lên cao



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay

Tung bóng thẳng hướng lên cao

3. Lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn

TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay

Thực hiện lăn bóng qua vạch kẻ sẵn

4. Chạm bóng bằng gan bàn chân

TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng

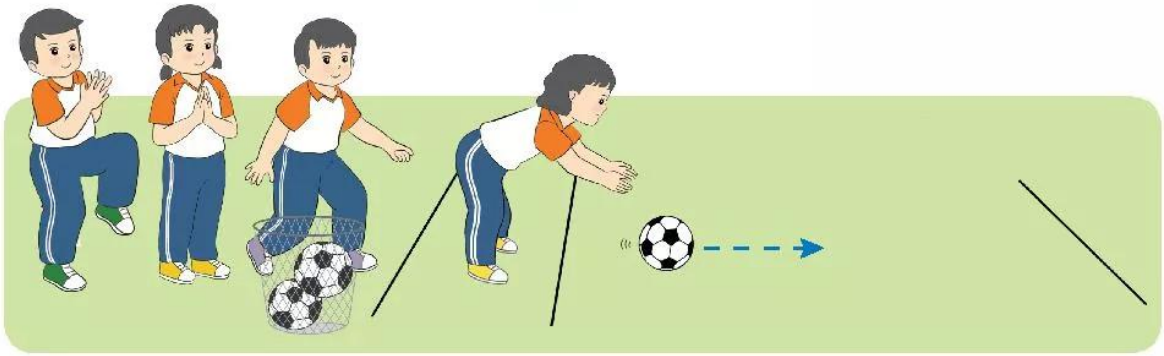
Chạm bóng bằng gan bàn chân

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

2. Luyện tập cặp đôi

3. Luyện tập theo nhóm



Chân trời sáng tạo

• Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi "*Lấy kho báu*"

VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện động tác tung bóng lên cao?

Hình 1 Hình 2 Hình 3

2. Em tự thực hiện các động tác làm quen với bóng.

Chân trời sáng tạo