

Bài 23. LĂN BÓNG BẰNG TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được lăn bóng bằng hai tay, lăn bóng bằng một tay.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi hỗ trợ khởi động





Lăn bóng bằng hai tay



Chuẩn bị:
Cúi người,
hai tay chạm
sau bóng.

Thực hiện:
Di chuyển,
hai tay luôn
chạm để
lăn bóng.

Lăn bóng bằng một tay



Chuẩn bị:
Cúi người,
một tay chạm
sau bóng.

Thực hiện:
Di chuyển,
một tay
luôn chạm để
lăn bóng.



LUYỆN TẬP

a – Lăn bóng bằng hai tay
b – Lăn bóng bằng một tay



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Tung bóng vào rổ; Ném rổ tiếp sức;...*



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình dưới đây và cho biết hình nào bạn đang lăn bóng bằng một tay.

