

Bài 24. LÀM QUEN TUNG VÀ BẮT BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được tung bóng bằng hai tay, bắt bóng bằng hai tay và tung bóng bằng một tay, bắt bóng bằng hai 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





Tung bóng lên cao bằng hai tay và bắt bóng bằng hai tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, chùng gối, hai tay cầm bóng trước ngực.

Tung bóng:

Dùng hai tay tung bóng lên cao trên đầu.

Bắt bóng:

Đưa hai tay đón bóng trên đầu rồi co tay cầm bóng trước ngực, chùng gối.

Tung bóng lên cao bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, chùng gối, tay thuận đỡ dưới bóng, ngang trước ngực.

Tung bóng:

Dùng tay thuận tung bóng lên cao trên đầu.

Bắt bóng:

Đưa hai tay lên đón bóng trên đầu rồi co tay cầm bóng trước ngực, chùng gối.



LUYỆN TẬP



a – Tập cá nhân
b – Tập cặp đôi
c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Ai nhanh và khéo hơn;...*



VẬN DỤNG

Em sẽ chọn động tác ở hình nào dưới đây để giúp bạn mình lấy quả cầu đang bị mắc trên cành cây thấp ở sân trường?

