

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề
1

Bóng đá

Bài 1.

LÀM QUEN TÂNG BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

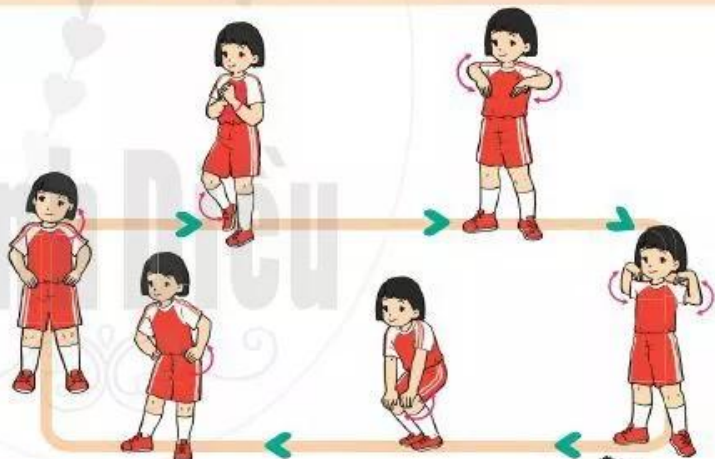
- Biết và làm quen được với động tác tâng bóng.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

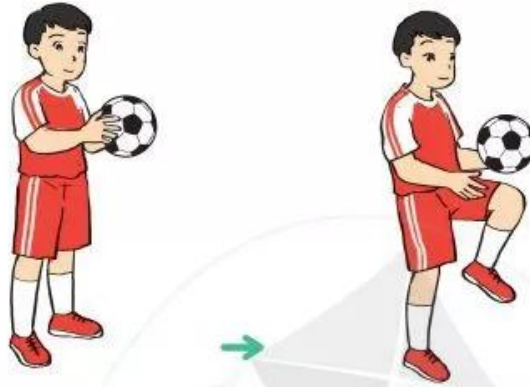
Chuyền bóng
qua đầu





KIẾN THỨC MỚI

1. Làm quen tâng bóng bằng đùi



Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên, hai tay cầm bóng trước bụng.

Động tác:

Thả bóng đồng thời nâng đùi một chân để tiếp xúc bóng.

2. Làm quen tâng bóng bằng một chân



Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên, hai tay cầm bóng đưa ra trước.

Động tác:

Thả bóng đồng thời đưa một chân để tiếp xúc bóng bằng bàn chân.

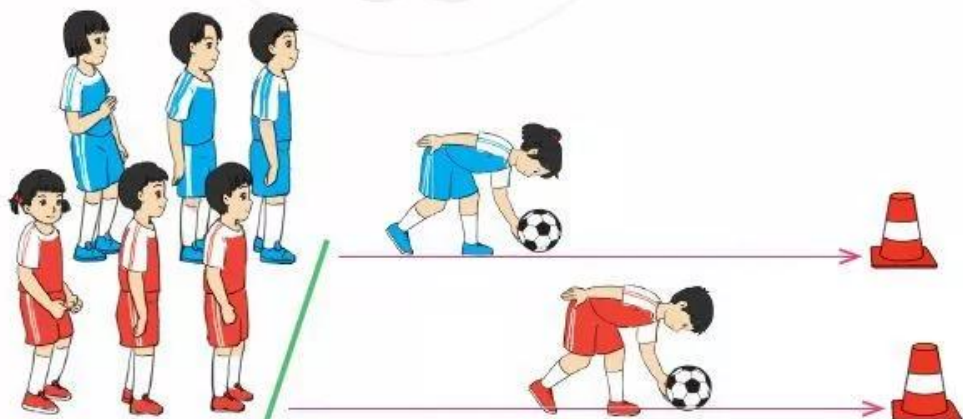


LUYỆN TẬP

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



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá
Trò chơi: "Lăn bóng tiếp sức"





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện làm quen tâng bóng?



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn chơi tâng bóng để rèn luyện khéo léo và giải trí sau giờ học.

