**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần 26: từ 21/03 đến 26 /03/2022**

Bộ môn: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 6

**TIẾT 1: Kĩ thuật chuyền bóng.**

*- TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay giữ bóng ở nửa sau hai bên bóng trước ngực.

- *Thực hiện*: Chân sau đạp đất đấy thân người ra trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi toay ra ngoài và duỗi hai cánh tay về hướng chuyền. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hơi chếch ra ngoài.

**TIẾT 2: Kỹ thuật bắt bóng.**

*- TTCB*: Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuyu. Hai tay thả lỏng, hai lòng bàn tay hướng vào nhau và mở ra hai bên với khoảng cách nhỏ hơn bóng. Các ngón tay xoè đều tự nhiên.

- *Thực hiện*: Chủ động đưa tay đón bóng sao cho bóng tiếp xúc vào phần chai tay và lòng bàn tay, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực để giảm tốc độ bay của bóng.

**BÀI TẬP:**

- Các em tập luyện theo hướng dẫn của thầy cô.

- Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.

- Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.

- Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**

* Học sinh tự ôn tập theo hướng dẫn.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 26 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.