

Bài học cho học sinh khối 6

-Bật nhảy: Ôn đà một bước đá lăng, đà một bước giậm nhảy đá lăng (đã học), tập thêm đà 3 bước và 5 bước(thay vì đà 1 bước các em đã học, các em cần tập thêm đà 3 và 5 bước)

-Chạy nhanh: Xuất phát cao chạy nhanh 20-50m. luyện phản ứng nhanh.

-Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, chạy bộ khoảng 5-7 phút

Các em học sinh ôn thêm các động tác đá lăng:

+ Đá lăng Trước

+ Đá lăng Trước – Sau

+ Đá lăng Sang Ngang

- Bật cao và Bật xa tại chỗ

- Lưu ý: Khi bắt đầu tập luyện các em cần khởi động kỹ trước khi tập luyện