

Bài học cho học sinh khối 6

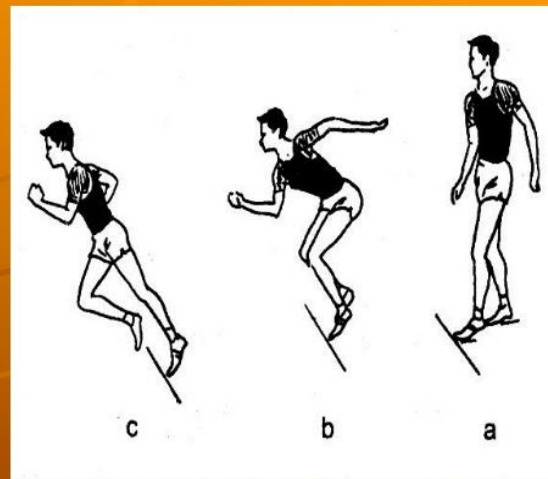
-Bật nhảy:

Ôn đà 1,3,5 bước đá lăng, đà 1,3,5 bước giậm nhảy đá lăng (đã học),
Tập Bật xa và bật cao tại chỗ

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

Nhóm 2: Học kỹ thuật xuất phát cao

- ♦ **Chuẩn bị:** Đứng thẳng, chân khỏe trước sát sau mép vạch xuất phát. Chân sau, mũi chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân. Trọng tâm dồn đều vào hai chân, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn trước.
- ♦ **Động tác:** Có lệnh "sẵn sàng", khuỵu gối, trọng tâm dồn vào chân trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co, một tay trước, một tay sau. Khi có lệnh "chạy!" bước nhanh chân sau về trước, đồng thời nâng thân, tay phối hợp tự nhiên. Tiếp theo chân trước rời khỏi vạch xuất phát, chạy nhanh về trước.



-**Đá Cầu:** Học tung cầu bằng đùi(thực hiện các động tác khống chế cầu bằng đùi và tung cầu bằng đùi)



-Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, chạy bộ khoảng 5-7 phút(chạy lên xuống cầu thang, chạy dọc hành lang, chạy vòng tròn...)

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