

ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP HỌC KÌ I

MÔN: THỂ DỤC KHỐI 6

KHỐI: 6

ÔN TẬP CHẠY CỰ LI NGẮN, NÉN BÓNG

A. CHẠY NGẮN:

1. Động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, động tác đánh tay



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi



Hình 14. Động tác đạp sau



Hình 15. Động tác đánh tay

2. Kỹ thuật xuất phát:



3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát



Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

4. Kỹ thuật chạy giữa quãng



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng

5. Kỹ thuật về đích



Hình 2. Kỹ thuật về đích

B. NÉM BÓNG

1. Động tác bộ trợ ném bóng:

Nén bóng hai tay qua đầu ra trước



Nén bóng hai tay qua đầu ra sau



Ném bóng bằng một tay trên vai



2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng



3. Kỹ thuật giữ thăng bằng



4. Kỹ thuật chạy đà

