

NỘI DUNG TUẦN 1 HKI
(13/9-18/9)
Môn: THỂ DỤC - KHỐI 6

CHỦ ĐỀ: Chạy ngắn – Ném bóng

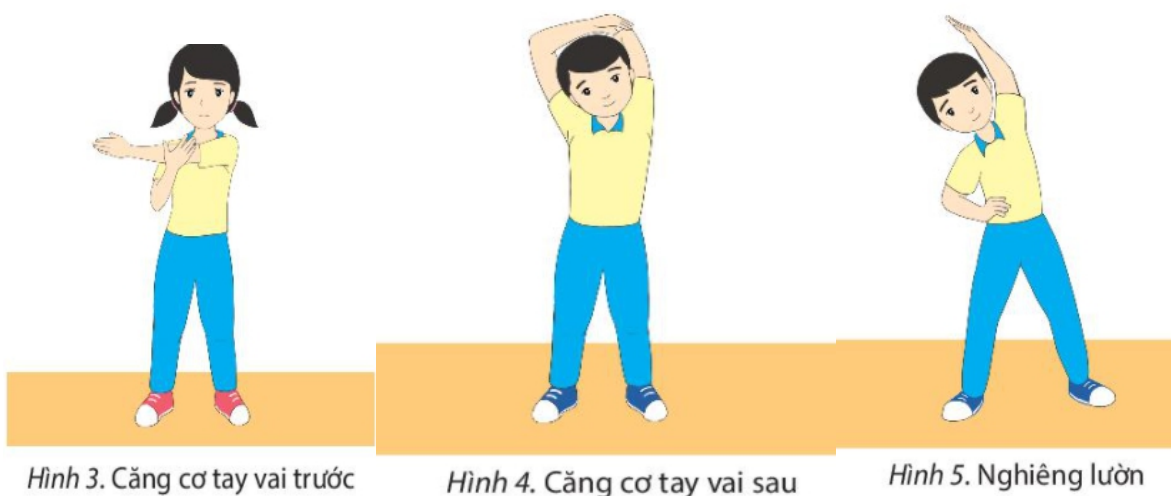
I. Chạy ngắn :

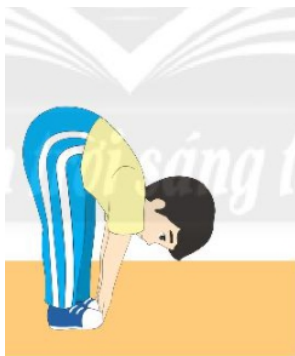
Bài 1: Động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy, kỹ thuật chạy cự li ngắn

*Khởi động: Thực hiện (2lần 8 nhịp)

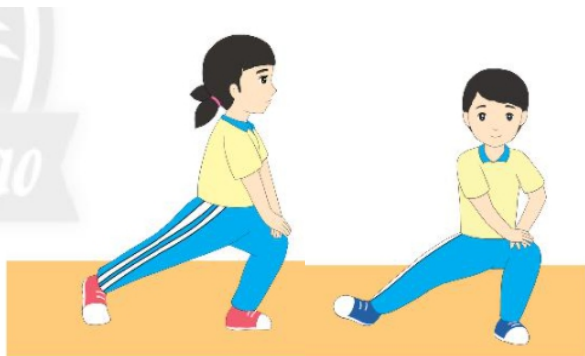


Hoạt động 1: Các động tác căng cơ (2lần 8 nhịp)





Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc

Hình 9. Ép dẻo ngang

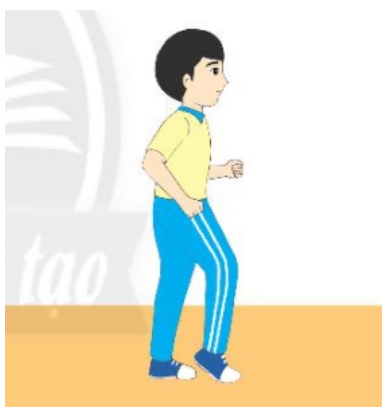


Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Hoạt động 2: Ôn bước nhỏ, nâng cao đùi (Mỗi động tác 3 lần X 20 giây)



Hình 12. Động tác bước nhỏ



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hoạt động 3: Học đạp sau(giới thiệu), tại chỗ đánh tay (3 lần x 20 giây)



Hình 14. Động tác đạp sau



Hình 15. Động tác đánh tay

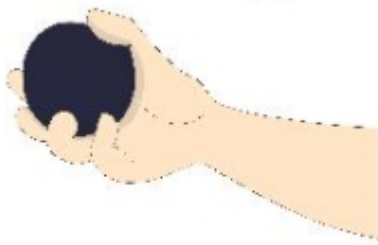
II. Ném bóng:

Hoạt động 1: Thực hiện vận dụng cách làm bóng bằng giấy.

Mỗi học sinh chuẩn bị 2, 3 tờ giấy đã sử dụng, cuộn bằng keo.

Các em vo tròn tờ giấy thứ nhất, sau đó bọc tiếp tờ thứ hai... đến khi thấy quả bóng giấy vừa lòng bàn tay mình thì dùng băng keo bọc lại.

Hoạt động 2: Ôn cách cầm bóng



Hình 4. Cách cầm bóng

Hoạt động 3: Ném bóng bằng một tay trên vai



- *Tư thế chuẩn bị*: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng: đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng, hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.

- *Thực hiện*: Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.