

Thể Dục 12- Tuần 4,5

CHẠY TIẾP SỨC

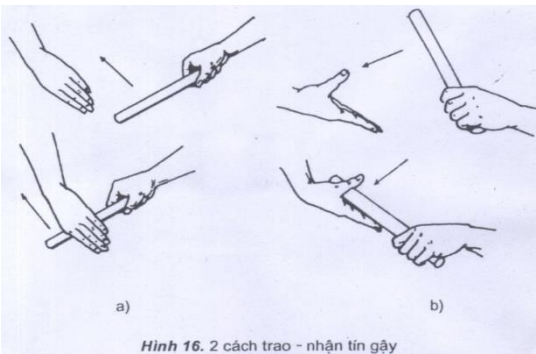
I- MỤC TIÊU:

- Giúp cho HS nắm khái quát động tác trao và nhận tín gậy.

II- ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN:

- Địa điểm: Trên sân.

III- TIẾN TRÌNH:

<i>NỘI DUNG</i>	<i>ĐỊNH LƯỢNG</i>	<i>PHƯƠNG PHÁP</i>
1- Phần mở đầu : <u>Học sinh khởi động:</u> Xoay các khớp như cổ tay, cổ chân, hông ...	15' 5'	
2- Phần cơ bản: <u>Chạy tiếp sức:</u> Giới thiệu kỹ thuật trao nhận tín gậy: GV trình bày. Có 2 cách: Cách 1: Trao – nhận tín gậy từ dưới lên. Tín gậy được đưa từ dưới lên vào giữa ngón cái và ngón trỏ của bàn tay người nhận. Người nhận tín gậy khi đưa tay về sau, cánh tay duỗi thẳng cố định. Bàn tay xoe ra như đo gang, các ngón con hướng chếch ra ngoài – xuống dưới; ngón cái chếch vào trong, lòng bàn tay hướng về sau – xuống dưới (Hình 16a) Cách 2: Trao – nhận tín gậy từ trên xuống. Tín gậy được đưa từ trên xuống. Người nhận tín gậy phải đưa bàn tay ngửa, ngược với cách 1 (Hình 16b) Tại chỗ thực hiện động tác trao nhận gậy.		 Hai người bắt cặp với nhau thực hiện động tác trao – nhận gậy. (Clip qua group zalo)  <i>Hình 16. 2 cách trao - nhận tín gậy</i> Tập trao – nhận gậy.
3- Phần kết thúc: Thả lỏng		

*** Thực hành : theo clip đã gửi**