**Bài tập 1: Giáo dục thể chất**

**Bài làm**

Sai lầm khi chuyền bóng cao tay:

* Đón bóng đến không đúng hướng, không đứng ở vị trí thích hợp để chuyền bóng.Nguyên nhân chủ yếu là không phán đoán được đường bóng đến và di chuyển chậm. Để khắc phục sai lầm trên nên tập nhiều lần động tác di động theo hướng chuyền bóng từ các hướng khác nhau tới.
* Tay đưa ra quá sớm, tay duỗi thẳng ra rồi mới tiếp xúc vào bóng. Kết quả chỉ được sức cổ tay để đẩy bóng đi, như vậy dễ dính bóng (bóng hai tiếng).
* Hình tay không đúng, bàn tay không xoè ra được, các ngón tay giơ xa phía trước, dễ bị hiện tượng sai khớp tay. Để sửa chữa hình tay, nên tập bắt bóng nhồi, tập tung bóng và chuyền bóng tại chỗ.