

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH
TRƯỜNG THCS QUI ĐỨC

CHỦ ĐỀ 1: BÀI THỂ DỤC



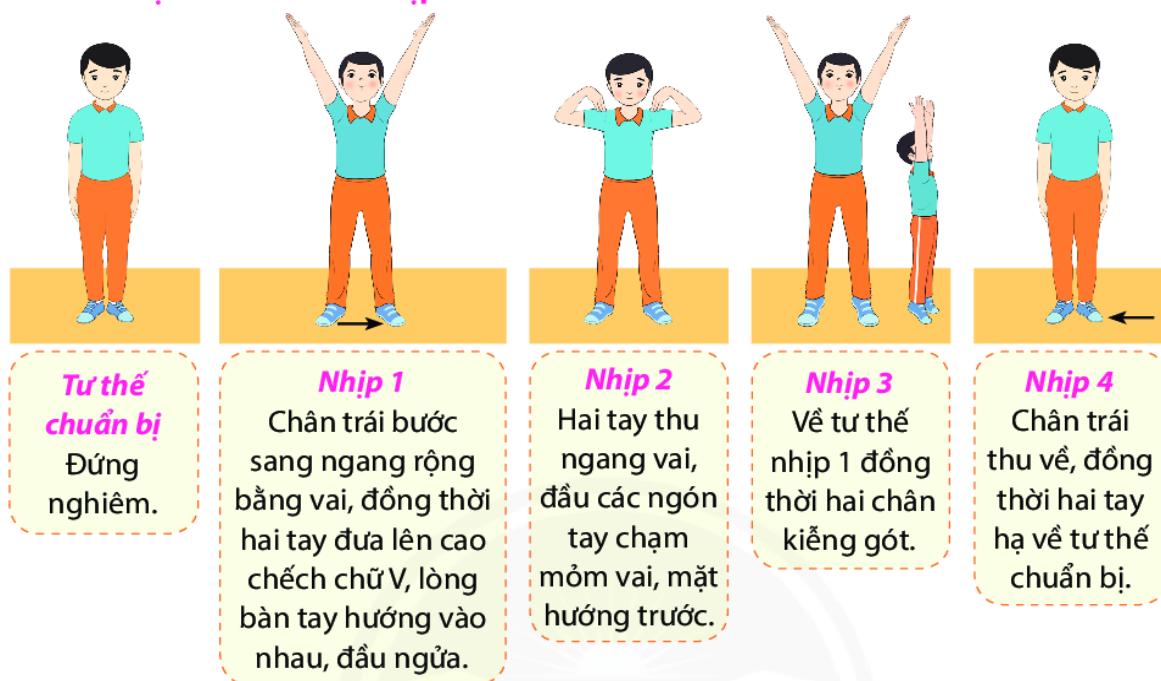
Bài tập thể dục hướng đến phát triển thành phần năng lực vận động cơ bản và khả năng phối hợp vận động của học sinh. Việc tập luyện bài thể dục liên hoàn giúp học sinh giảm căng thẳng sau giờ học và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

49

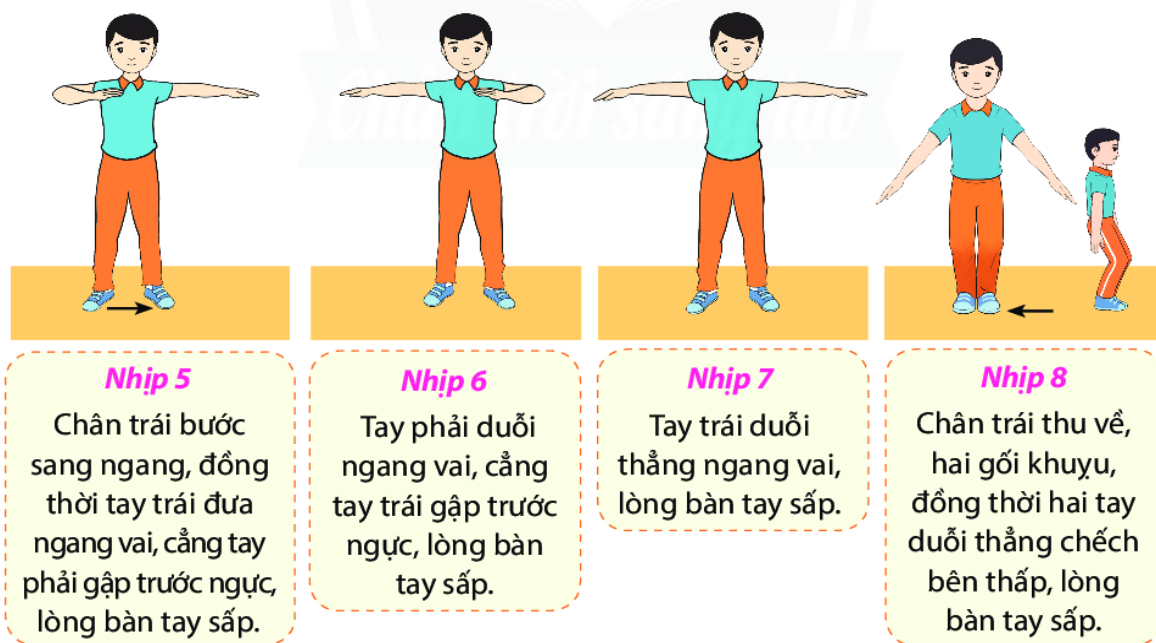
BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

- Học mới bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 12

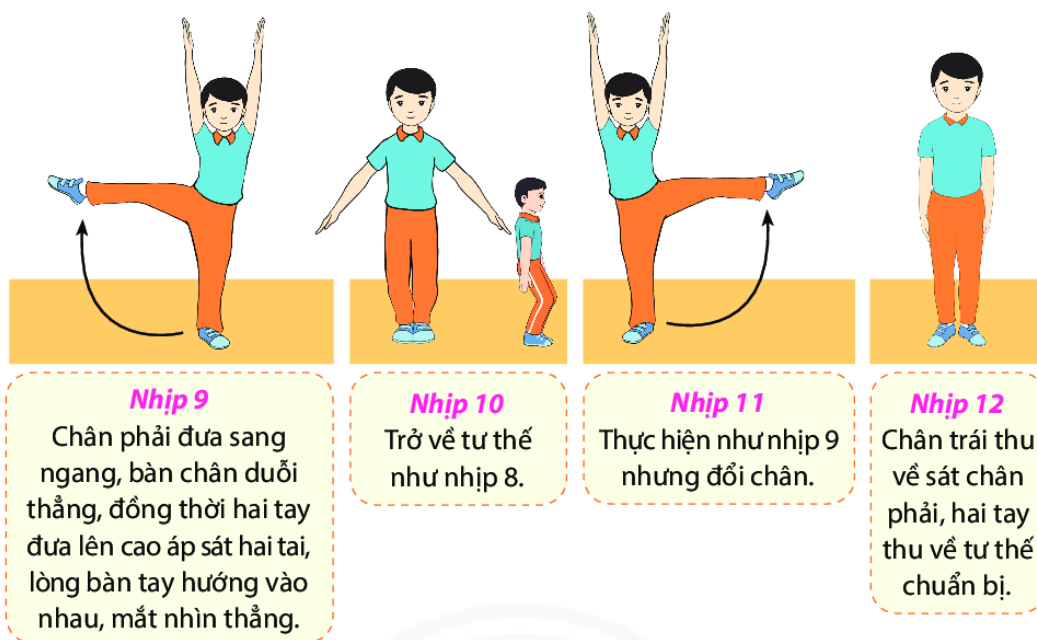
Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8



Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12

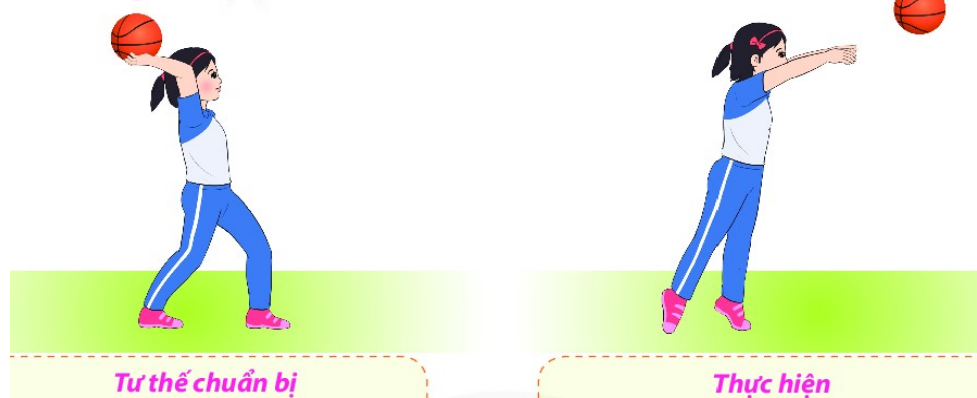
NÉM BÓNG

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ TRONG NÉM BÓNG:

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước.

Khi ném, thân trên thẳng và hai tay đưa bóng từ sau lên trên và qua đầu sao cho góc độ ném tầm 45⁰, tránh trường hợp bóng rời tay quá sớm hoặc quá trễ sẽ làm giảm thành tích. Khi ném xong nên bước chân sau lên một bước để giữ thăng bằng.

Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau.

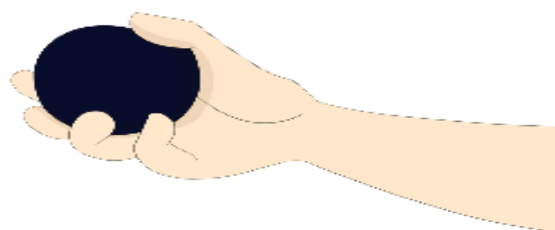
Hai tay đưa bóng từ trước lên trên và qua đầu thì ném, tránh trường hợp ném quá sớm sẽ bị bóng trúng đầu hoặc quá trễ bóng sẽ rơi gần vị trí đứng. Khi ném xong nên bước một chân ra sau để giữ thăng bằng.



3. Cách cầm bóng:

Chú ý không cầm bóng quá chặt hay quá lỏng. Giữ bóng bằng các đầu ngón tay và phần chai tay.

Cách cầm bóng



Hình 4. Cách cầm bóng

4. Ném bóng bằng một tay trên vai:

Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, trái cầu lông, trái cầu da cá (cầu đá). Tư thế thân trên thẳng và chú ý bóng ném về phía trước.

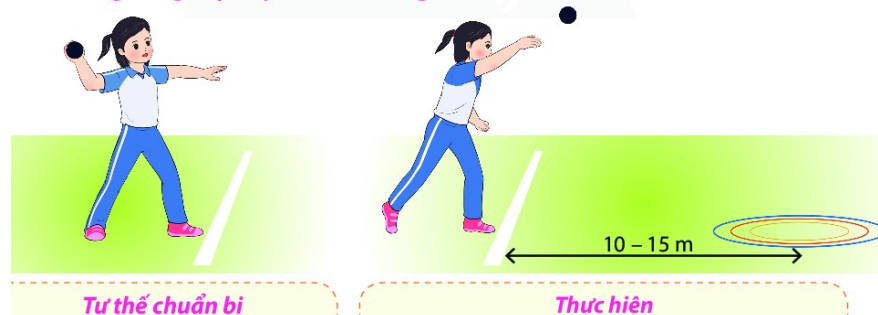
Ném bóng bằng một tay trên vai



5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:

Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, túi cát hoặc những vật dụng tương tự. Chú ý học sinh ném vào mục tiêu là các vòng tròn đồng tâm, điều chỉnh lực ném sao cho dụng cụ rơi vào khu vực trung tâm.

Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



- YÊU CẦU:

- Tự thực hiện tập luyện lại từ nhịp 1- đến nhịp 12 theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần
- Tiếp tục thực hiện lại cho thuộc dần các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 12.
- Học sinh luyện tập thường xuyên vào mỗi buổi sáng.
- Luyện tập các động tác kỹ thuật bổ trợ ném bóng

