

BÀI GIẢNG THỂ DỤC 6

TIẾT 19+20

CHỦ ĐỀ :

NÉM BÓNG &

TRÒ CHƠI

KHỞI ĐỘNG

1.khởi động chung :

- Xoay các khớp : cổ tay – cổ chân , xoay vai, khuỷu tay, cánh tay, eo, khớp gối, ép dọc – ép ngang...
- Các động tác căng cơ : tay vai trước - sau, ngực ,nghiêng lườn, gập thân, đùi sau- trước

2. Khởi động chuyên môn

- bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông...

CÁC ĐỘNG TÁC BÔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngả ra sau.

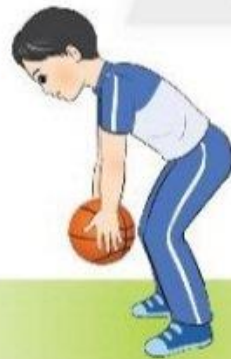


Thực hiện

Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



Tư thế chuẩn bị

Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuỷu gối, thân trên ngả ra trước.



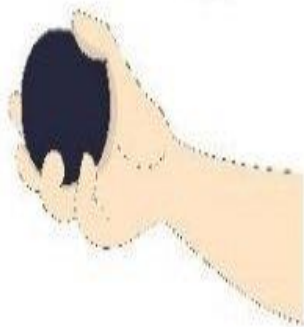
Thực hiện

Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.

Hình 3. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

CÁCH CẦM BÓNG

3. Cách cầm bóng



Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

Hình 4. Cách cầm bóng

MỜI CÁC EM XEM VIDEO TUNG VÀ BẮT BÓNG BẰNG MỘT TAY VÀ HAI TAY



TRÒ CHƠI

Trò chơi: CHẠY CON THOI 4 × 10 MÉT

Mục đích: Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.

Dụng cụ: Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Sử dụng phấn vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy nhanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 × 10 mét

CÙNG CỎ

1. Em hãy nêu cách cầm bóng ?
2. Động tác bổ trợ ném bóng 2 tay qua đầu ra trước tư thế chuẩn bị như thế nào ?
3. Động tác bổ trợ ném bóng 2 tay qua đầu ra sau cách thực hiện như thế nào ?

Bài tập về nhà

1. Các em tự tập luyện tại nhà mỗi động tác 5 lần :

+, động tác ném bóng bằng 2 tay qua đầu ra trước

+, động tác ném bóng bằng 2 tay qua đầu ra sau

CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ LẮNG NGHE
BÀI GIẢNG HÔM NAY
HẸN GẶP LẠI CÁC EM VÀO TUẦN
SAU
THÂN ÁI CHÀO TẠM BIỆT
THE END