



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO Q7

TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ THẬP

BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Chủ đề II: **Ném bóng**





Bài 1: Động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng(Tiết 5+6)

❖ I. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU -SGK.

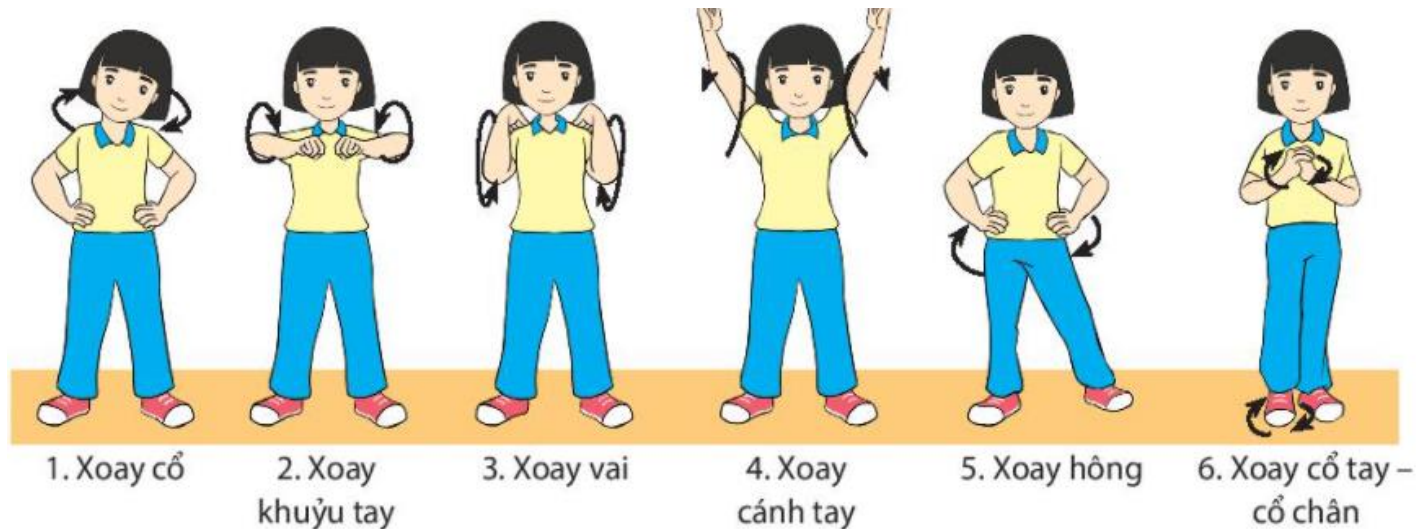
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.





A. Mở đầu

1. Nhận lớp: Điểm số, giới thiệu bài học...
2. Động tác khởi động: động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp



A. Mở đầu

❖ 3. Các động tác căng cơ



Hình 3. Căng cơ tay vai trư



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân

Hình 11. Căng cơ đùi trước



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



*Một số động tác bổ trợ chạy ngắn

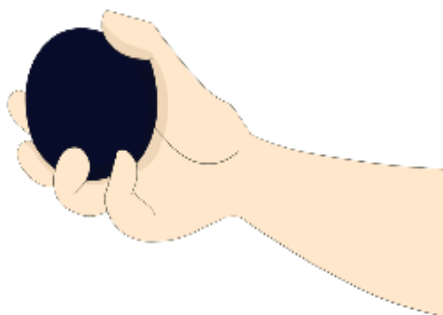




Ôn tập

❖ Nhắc lại những động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng đã học

Cách cầm bóng



Hình 4. Cách cầm bóng

Ném bóng bằng một tay trên vai



Tư thế chuẩn bị

Thực hiện

❖ Phân tích thực hiện các động tác đó bằng lời nói





B. KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1: Ôn lại Ném bóng bằng một tay trên vai

❖ - **Tư thế chuẩn bị:** Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gấp. 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.



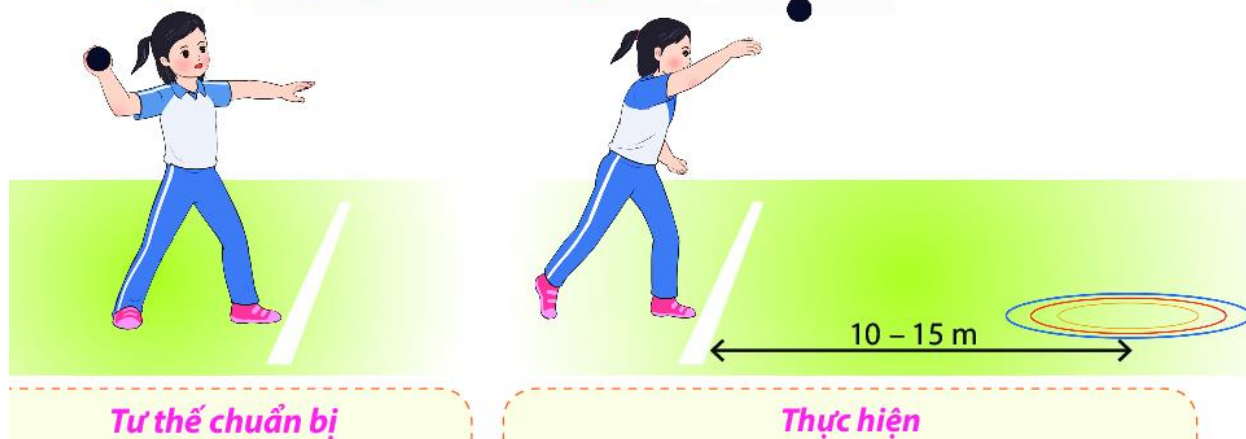


B. KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 2: Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

- ❖ - **Tư thế chuẩn bị:** Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.
- ❖ - **Thực hiện:** Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm

Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Tư thế chuẩn bị

Thực hiện



*Video ném bóng bằng 1 tay trên vai trúng đích





*Trò chơi: Chạy và chuyền bóng nhanh

- ❖ - **Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Cả nhóm đếm số từ 1 đến hết, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi bắt đầu, bạn số 1 ném bóng cho bạn số 2 bắt, sau đó bạn số 2 ném cho bạn số 3,... Các bạn thực hiện ném và bắt bóng trong khu vực quy định. Mỗi bạn thực hiện từ 2 – 3 lần ném và bắt bóng. Nhóm nào không làm rơi bóng trong suốt lượt chơi là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy và chuyền bóng nhanh





C. LUYỆN TẬP

- ❖ Thực hiện các động tác căng cơ tại chỗ theo nhịp đếm.
- ❖ Thực hiện động tác ném bóng 2 tay trên đầu ra trước, sau
- ❖ Thực hiện cách cầm bóng
- ❖ Thực hiện mô phỏng kĩ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai
- ❖ Thực hiện mô phỏng kĩ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai trúng đích





D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- ❖ Kể tên một số trò chơi có liên quan đến ném bóng mà em biết?
- ❖ Em thực hiện khởi động tác khởi động nhẹ nhàng sau khi thức dậy để tỉnh táo, linh hoạt để thực hiện các hoạt động trong ngày và trước khi luyện tập để phòng tránh chấn thương.





BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ❖ **Các em hãy thực hiện tại chỗ các động tác khởi động chung xoay các khớp và quay video clip lại và gửi lại cho gv vào buổi học tiếp theo.**





BÀI TẬP VỀ NHÀ (tt)

- ❖ **Các em hãy thực hiện tại chỗ các động tác mô phỏng kĩ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai, ném bóng bằng 1 tay trên vai trúng đích và quay video clip lại và gửi lại cho gv vào buổi học tiếp theo.**





KẾT THÚC



HẸN GẶP LẠI !

