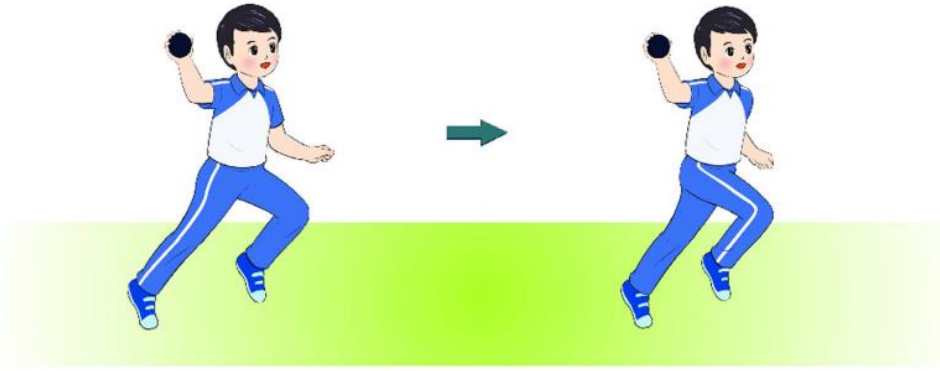
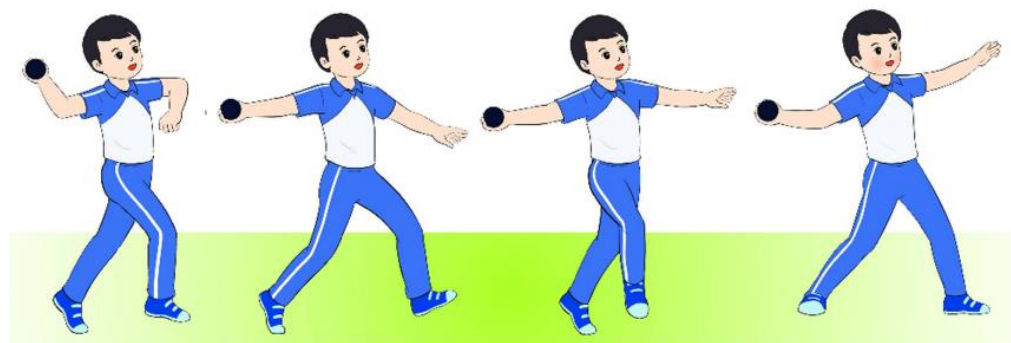


PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC K6

NỘI DUNG	NÉM BÓNG
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	TUẦN 16: NÉM BÓNG. KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ.
Hoạt động 1: Kỹ thuật chạy đà. + Tư thế chuẩn bị + Chạy đà.	1. Kỹ thuật chạy đà 1.1. Tư thế chuẩn bị Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khụy gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà.  1.2. Chạy đà Từ tư thế chuẩn bị, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lý và duy trì cho đến bốn bước đà cuối. 

+ Đà 4 bước cuối.



Bước thứ nhất

Chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

Bước thứ hai

Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

Bước thứ ba

Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chéo ngang, thân người ngả ra sau.

Bước thứ tư

Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.

- Các em dành thời gian đọc và xem lại các nội dung và kiến thức đã học .
- Xem trước bài nội dung một số điều luật cơ bản trong ném bóng.