

TUẦN 14

NÉM BÓNG

I. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
- Các động tác căng cơ: Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.
- Trò chơi khởi động: NÉM XA VƯỢT MỐC (SGK trang 23)

II. Nội dung bài học:

1. Ôn tập:

- Ném bóng hai tay qua đầu ra trước
- Ném bóng hai tay qua đầu ra sau
- Cách cầm bóng
- Ném bóng bằng một tay trên vai
- Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng



- Kỹ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.
- Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và uốn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định.

3. Kỹ thuật giữ thăng bằng



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước



Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

- Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.

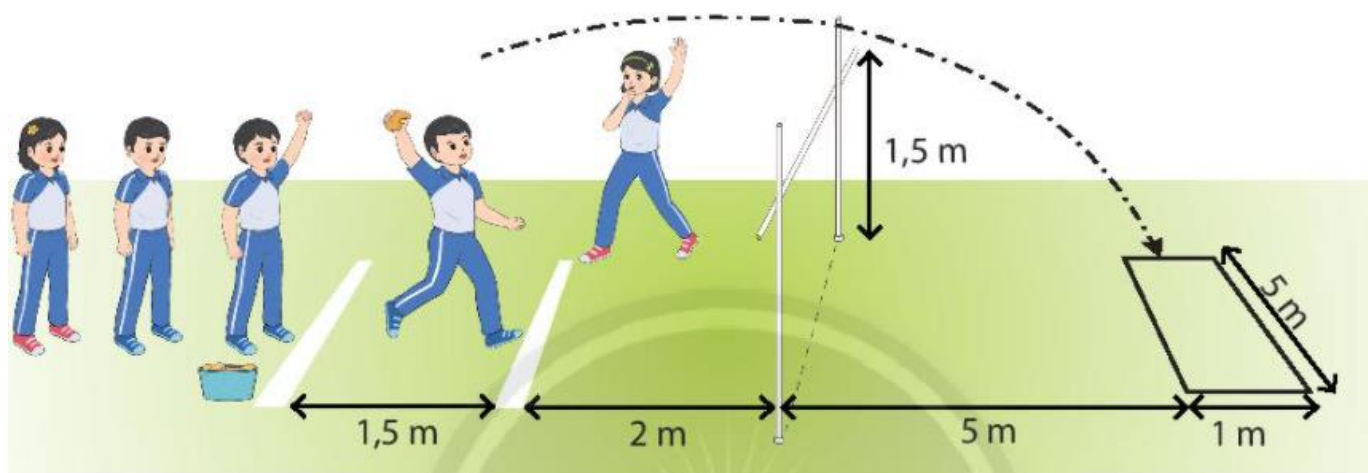
- Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.

4. Trò chơi : **NÉM VÀO MỤC TIÊU**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tay - ngực, tinh thần đồng đội.

- Dụng cụ: Túi cát, hai cột để căng dây, dây dù (hoặc dây chun), phấn viết.

- Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm túi cát, đứng sau vạch giới hạn và ném qua dây sao cho túi cát rơi đúng vào khu vực quy định. Mỗi bạn sẽ có ba lượt ném. Mỗi lượt ném vào đúng ô quy định được 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có điểm số cao nhất là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu

III. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.

- Học sinh tập luyện các động tác đã học ở nhà.