

THỂ DỤC 6

TUẦN 10

Tiết 19, 20

NÉM BÓNG

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC.

1. KHỞI ĐỘNG.

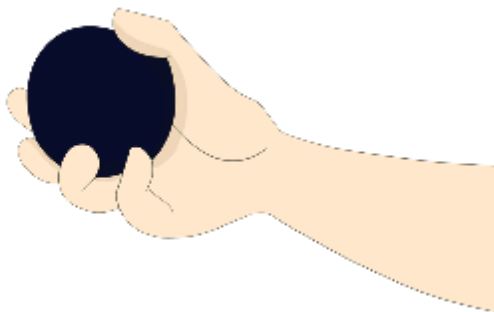
- Xoay cổ, xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay khuỷu tay, xoay cánh tay.
- Vặn mình, lườn, xoay hông.
- Xoay gối, gập duỗi gối.
- Ép dọc, ép ngang.

2. NÉM BÓNG

2.1 Cách cầm bóng

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

Cách cầm bóng



Hình 4. Cách cầm bóng

2.2 Bài tập bổ trợ

- Tung bóng lên cao bằng 1 tay (trái-phải) (2-3 đợt lặp lại mỗi tay-mỗi đợt tung bóng 10 lần)



- Tung bóng từ tay này lên cao sang tay kia (2-3 đợt lặp lại mỗi tay-mỗi đợt tung bóng 10 lần).

3. Học sinh tìm hiểu tại nhà.

- Tìm hiểu trước hai động tác:

+ Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

+ Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

- Câu hỏi:

+ Kể tên các động tác hỗ trợ trong ném bóng mà em biết?

+ Khi thực hiện hai động tác tung bóng lên cao bằng 1 tay và tung bóng từ tay này sang tay kia em thấy khó nhất ở động tác nào? Tại sao?