

ÔN TẬP KIỂM TRA CUỐI KỲ 2
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8
Năm học: 2024 – 2025

I. THỜI GIAN:

Học sinh sẽ ôn tập kiểm tra cuối học kì 2 tại trường, vào tuần 29 (từ 07/04/2025 đến 11/04/2025).

II. HÌNH THỨC:

Ôn tập thực hành trên sân trường.

III. NỘI DUNG ÔN TẬP:

- Thực hiện đánh cầu cao tay.
- **Yêu cầu cần đạt:**
 - + Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh cầu cao tay.
 - + Thực hiện đủ số lần đánh cầu theo quy định.
 - + Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân.
- **Hình thức thực hiện:**
 - + Giáo viên gọi từng cặp học sinh lên thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao tay.
 - + Mỗi đợt học sinh phải thực hiện được đúng kỹ thuật đánh cầu cao tay và đủ số lần đánh cầu theo quy định
 - * Trong quá trình thực hiện nếu xảy ra vấn đề gì chưa rõ thì học sinh hỏi trực tiếp GVBM để kịp thời xử lý

Chúc các em kiểm tra tốt!

NỘI DUNG ÔN TẬP

KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY:

1. Đánh cầu cao tay

Giai đoạn chuẩn bị:

Trước hết phải phán đoán chuẩn xác phương hướng và điểm rơi của cầu đối phương đánh sang, nghiêng người lùi sau, làm sao cho cầu ở vị trí phía trên lệch ra trước vai phải cơ thể mình. Vai trái đối diện với lưới, chân trái ở trước, chân phải ở sau, trọng tâm rơi vào chân phải. Tay trái co khuỷu gối lên tự nhiên, tay phải cầm vợt, cánh tay co khuỷu tự nhiên, đưa vợt lên phía trên vai phải, hai mắt chú ý nhìn đường cầu đến.

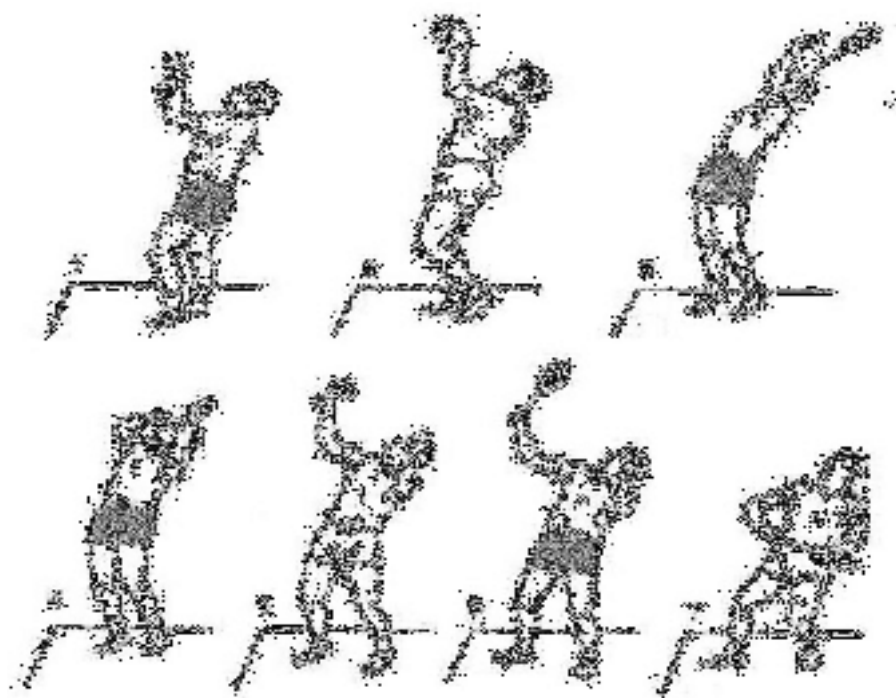
Giai đoạn đánh cầu:

Khi đánh cầu, bắt đầu từ động tác chuẩn bị, cánh tay phải đưa ra sau, theo đó khuỷu tay nâng lên cao hơn hẳn so với vai để đưa vợt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên (lòng bàn tay hướng lên trên). Sau đó, với sự phối hợp dùng sức nhịp nhàng của động tác chân sau đạp đất, quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo theo căng tay nhanh chóng vẩy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng.

Giai đoạn kết thúc:

Sau khi đánh cầu tay cầm vợt có thể theo đà quán tính vung ra trước và xuống dưới phía bên trái rồi thu vợt về trước thân người. Cùng lúc chân phải ở sau bước ra trước, trọng tâm cơ thể từ rơi vào chân sau chuyển dịch sang chân trước.

Đánh cầu cao sâu thuận tay cũng có thể thực hiện với bật nhảy để đánh cầu. Khi thực hiện tốt động tác chuẩn bị theo đúng các yêu cầu trên, sau đó chân phải bật nhảy lên cao nhanh chóng quay người trên không, đồng thời hoàn thành động tác vung vợt đánh cầu. Động tác đánh cầu được hoàn thành đúng lúc cầu đang ở độ cao nhất trên không chuẩn bị rơi xuống thấp.



Đánh cầu cao sâu thuận tay