**MÔN: THỂ DỤC(HK II)**

**KHỐI LỚP 9**

**Giáo viên:** Trần Quốc Phong

Tài liệu tham khảo dành cho học sinh khối 9 môn thể dục để tập luyện (Trong mùa dịch Covid). Từ tuần 22-29 (Chúc các em thành công)Mục tiêu bài học :

1/ Về phẩm chất:

\_ Phát huy tính tích cực, tự giác tập luyện ở nhà, tinh thần đoàn kết phối hợp đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

\_ Thực hiện được kĩ thuật nhồi bóng tay trái và phải.

2/ Về năng lực:

\_ Học sinh chủ động tìm hiểu về kĩ thuật động tác Nhồi bóng tay trái và phải tại chổ và di chuyển.

\_ Chủ động tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hổ trợ bạn trong hoạt động nhóm.

**Thể thao tự chọn: Bóng rổ**

Tuần 22-23:

Động tác: Các động tác làm quen với bóng và Nhồi bóng- (<https://youtu.be/X4vHi3tYXiM>)

\* Các động tác làm quen với bóng: Các em cần có 1 quả bóng rổ và nên tìm 1 khoảng trống hợp lý.

- Với 2 tay đặt trên bóng, người tập sẽ ném bóng lên cao rồi bắt bóng khi rơi xuống.

- Người tập sẽ giữ quả bóng bằng 2 tay trước mặt và lần lượt dùng 1 tay đập bóng ( trong khoảng 20 giây).

- Người tập sẽ bắt đầu với 2 cánh tay vươn cao qua đầu và vỗ thật nhanh vào bóng từ tay này qua tay kia trong khoảng thời 20 giây.

- Người tập sau đó sẽ cong cánh tay lại và vỗ thật nhanh vào bóng từ tay này sang tay kia trước mặt mình, xong rồi xuống phần hông mỗi động tác trong khoảng t/g 20 giây.

\* Trọng tâm:

- Phát triển khả năng phối hợp tay với mắt và làm quen với bóng bằng cách ném và bắt bóng ở các độ cao khác nhau, động tác ném vừa phải và bắt bóng nhẹ nhàng.

- Hãy thoải mái với bóng, khởi động các ngón tay, bàn tay và phát triển khả năng kiểm soát bóng. Chú trọng sử dụng các ngón tay để thoải mái di chuyển bóng giúp trực tiếp chuyển sang động tác nhồi bóng.

\* Động tác Nhồi bóng: Là động tác đập bóng nảy trên sàn bằng 1 tay. Người tập đang Nhồi bóng không thể sử dụng cả 2 tay cùng lúc và không thể đặt bất kỳ phần nào của bàn tay bên dưới quả bóng. Cả 2 thao tác này đều là lõi nhồi bóng.

- Nhồi bóng bằng các ngón tay của bàn tay để liên tục đập bóng bật sàn. Sử dụng thao tác nhồi bóng để di chuyển và vượt qua người. Trọng tâm người tập sử dụng các ngón tay, phát riển kỉ năng cho cả 2 tay.

- Nhồi bóng tại chổ trọng tâm thấp. Thực hiện 2 lần x 30 giây.

\* Yêu cầu: Người tập duy trì tư thế thích hợp là ưỡn ngực và ngẩng mặt lên. Dùng đầu ngón tay và thực hiện nhồi bóng nhanh ở tầm thấp để nâng cao kỉ năng phối hợp và kiểm soát bóng.

Tuần 24-25:

* Động tác: Kĩ thuật truyền bóng - (<https://youtu.be/w68cf7x1syA>)

Tuần 26-27:

* Động tác: KĨ thật ném bóng - (<https://youtu.be/A5jMR8Zv1TM>)

Tuần 28-29:

* Động tác: KĨ thuật hai bước lên rổ- (<https://youtu.be/W24eS5ZsoVE>)

CÁC EM XEM ĐOẠN CLIP THEO CÁC ĐƯỜNG LINK TRÊN VÀ TẬP LUYỆN NHÉ