

Chủ đề II: Ném bóng

Số tiết học tập: 14 tiết

Tuần 12: từ 22/11 đến 27/11

Bài 2

KĨ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.



1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

a, Khởi động chung:



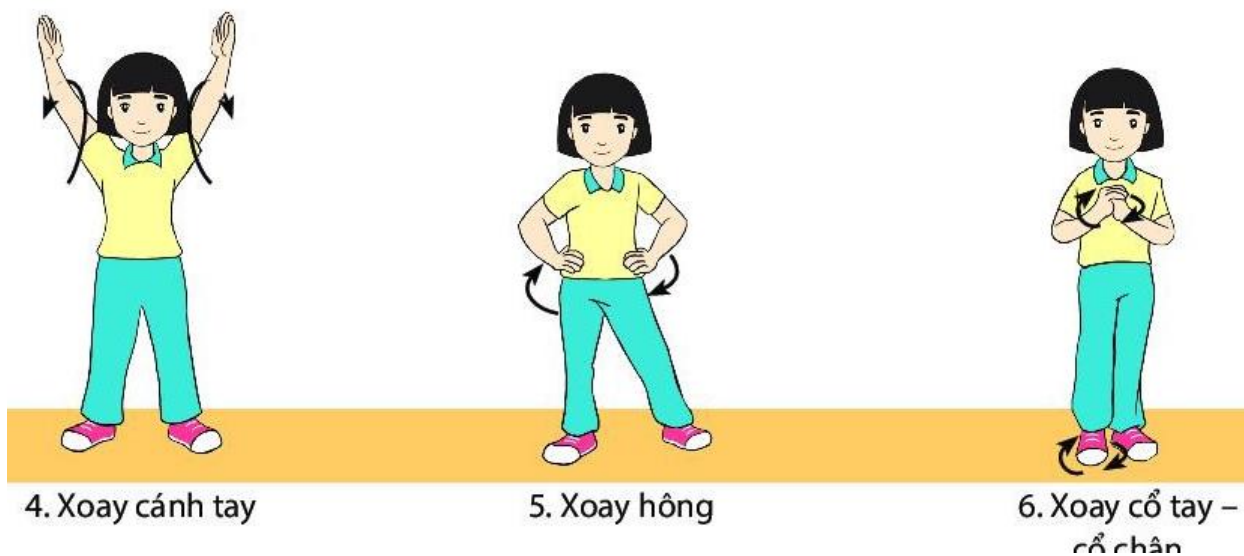
1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



b. Các động tác căng cơ:



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

c. Khởi động chuyên môn:

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



Tư thế chuẩn bị

Hai tay cầm bóng đưa cao ra sau đầu. Thân trên hơi ngả ra sau. Hai chân đứng trước sau, trọng tâm dồn về chân sau.



Thực hiện

Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



Tư thế chuẩn bị

Mặt quay ngược hướng ném. Hai tay cầm bóng. Hai chân đứng rộng bằng vai, khuỵu gối. Thân trên ngả ra trước.



Thực hiện

Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.



Kĩ thuật ném bóng gồm 4 giai đoạn: Chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

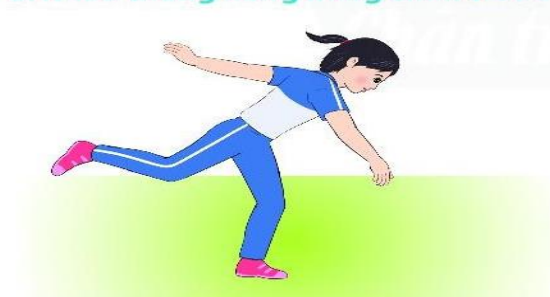
I. Kĩ thuật ra sức cuối cùng:



Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cầm 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.

II. Kĩ thuật giữ thăng bằng:

2.1. Giữ thăng bằng bằng chân trước



Hình 3. 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.

2.2. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân



Hình 4. 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.



**** Lưu ý: Các bài tập trên các em thực hiện nếu điều kiện nhà có sân tập rộng và an toàn; Luyện tập cặp đôi các em có thể tập với bố, mẹ anh chị hoặc người thân.***

1. Luyện tập cá nhân: Thực hiện có bóng và không bóng

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng
- Phối hợp tập luyện kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

2. Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực:

- Học sinh lựa chọn bài tập SGK trang 37-38 phù hợp với điều kiện tập luyện tại nhà.



1. Nêu các cách để giữ thẳng bằng khi ném bóng?
2. Các em tìm trên internet để biết thêm trò chơi dân gian Việt Nam, trò chơi “Ném còn”?

Chúc các em tập luyện vui khỏe!

Phiếu học tập tuần 12

Câu 1: Em hãy kể tên các kĩ thuật giữ thăng bằng trong môn Ném bóng?

This image shows a single sheet of white paper with ten evenly spaced horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are black and extend across the full width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.