

Chủ đề II: Ném bóng

Số tiết học tập: 14 tiết

Tuần 16: từ 20/12 đến 25/12

BÀI 4: HOÀN THIỆN KỸ THUẬT NÉM BÓNG



- Phối hợp hoàn thiện kỹ thuật ném bóng (Chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng).
- Biết được các điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.
- Có ý thức tự học và tìm hiểu môn học trong sách giáo khoa và internet.....



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.

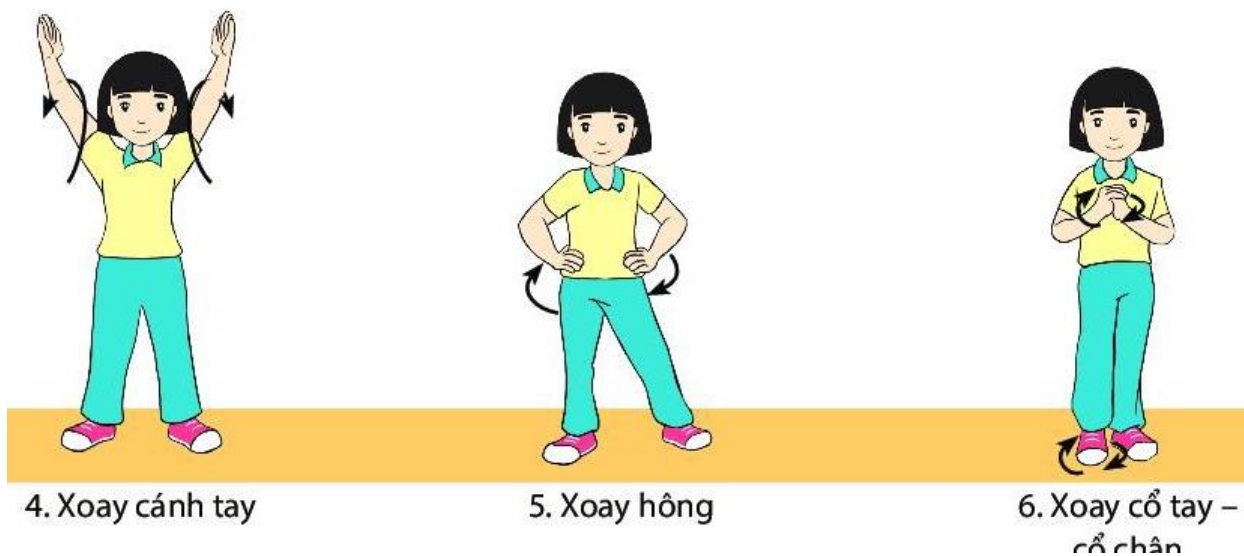
a, Khởi động chung:



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:

+ Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau



Động tác bước nhỏ



Động tác nâng cao đùi

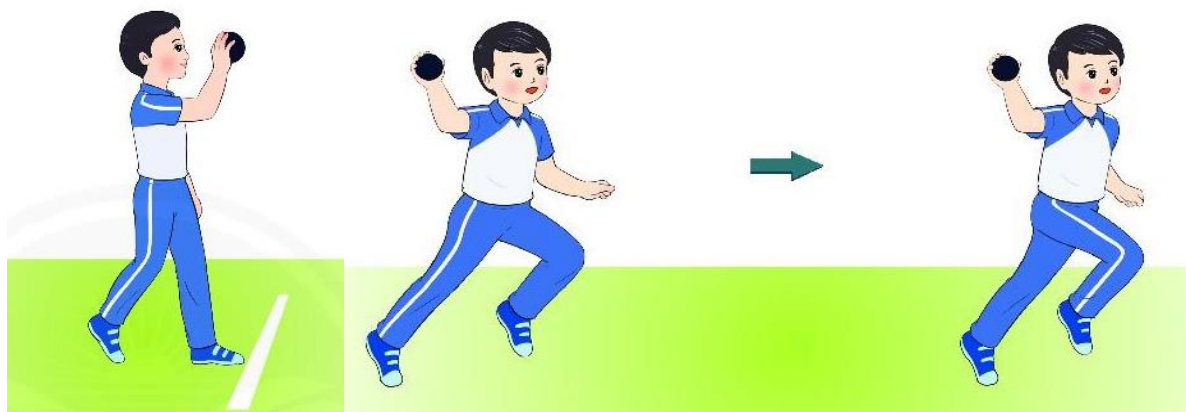


Động tác đạp sau

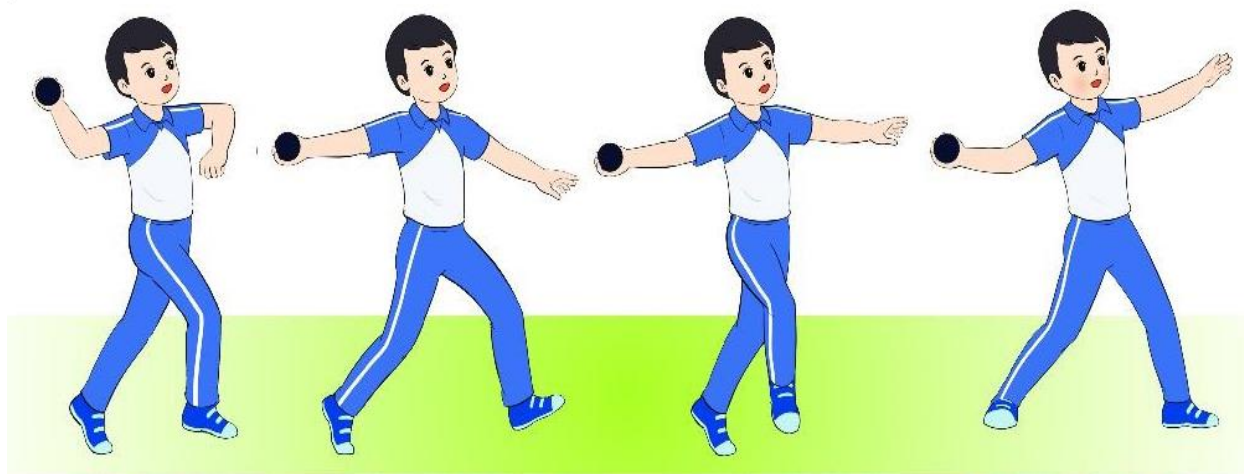


I. Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng:

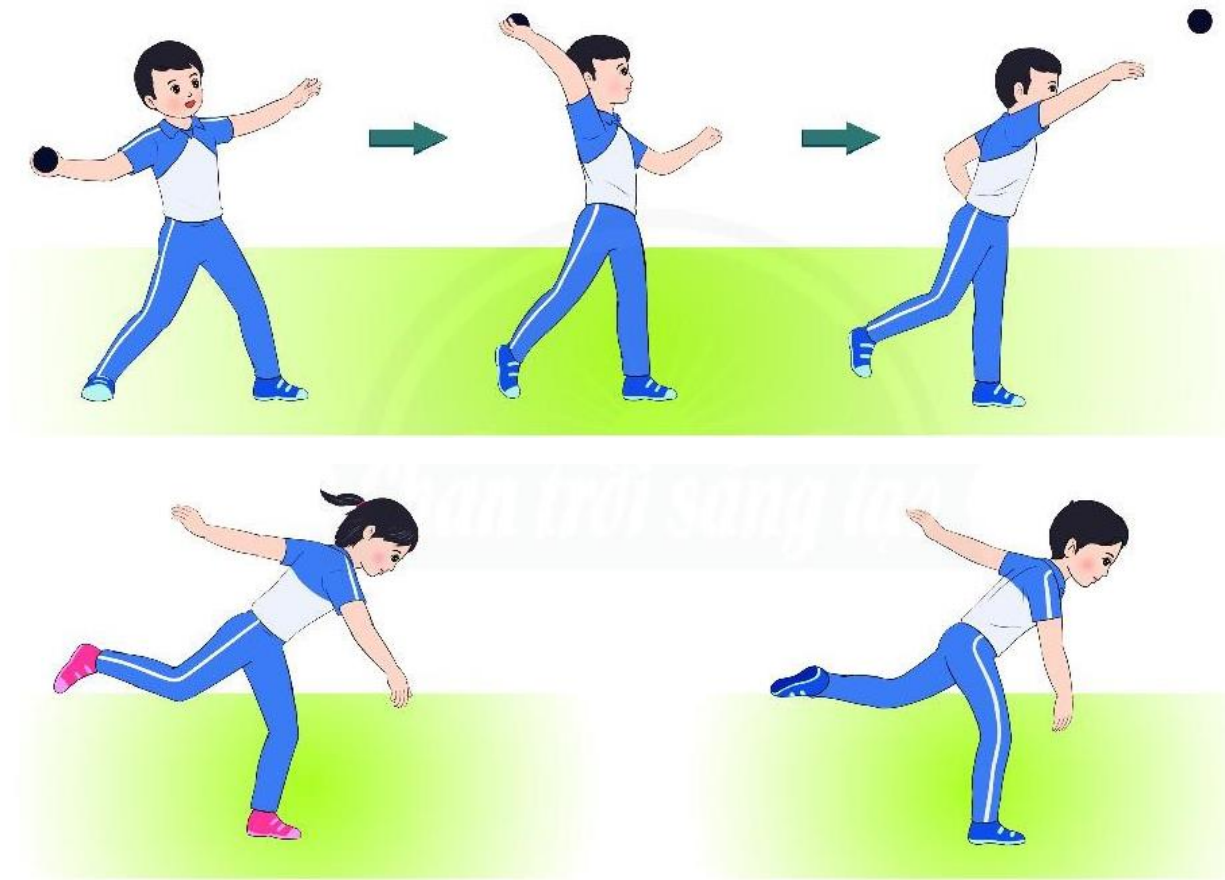
1.1. Tư thế chuẩn bị và chạy đà thẳng:



1.2. Bốn bước đà cuối:



1.3. Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng:



2. Một số điều luật cơ bản trong ném bóng:

- Các em xem trong Sách giáo dục thể chất 6 trang 35.
- Xem lại phần tài liệu tuần 15.



*** 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

- Phối hợp chạy đà thẳng, bốn bước đà cuối, 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. Kỹ thuật ném bóng có bao nhiêu giai đoạn? Em hãy kể tên các giai đoạn đó.

2. Các em tìm trên internet để biết thành tích môn Ném bóng trong các kì Hội khỏe Phù đồng của Thành phố Hồ Chí Minh?

Chúc các em tập luyện vui khỏe