**Khối 7 tuần 27- Môn Thể dục**

Nội dung: TTTC bóng rỗ.

Giới thiệu sơ lược về xuất xứ về môn bóng rổ: Vào năm 1891, một giáo viên thể dục thể chất tại học viện Springfield – Dr. James Naismith (1861-1936) đã phát minh ra bóng rổ.

Là môn tập thể mỗi đội thi đấu trên sân 5 người, đấu 4 hiệp mỗi hiệp 10 phút, sân 28x15m, rổ cao 305cm,

Có nhiều chỉ số như vành rổ, bóng, bản rổ, vị trí 2,3 điểm...

Kỹ thuật nhồi bóng: 2 chân đứng rộng bằng vai,2 tay thả lỏng sử dung lực của cổ tay, bàn tay xòe ấn trên quả bóng xuống đất, bóng nẩy lên dùng bàn tay hãm lai rồi dung lực của cổ tay ấn xuống liên tục



