

PHIẾU HỌC TẬP
NỘI DUNG BÀI HỌC
CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG

✓ HS thực hiện khởi động :

Các động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.

Tiết 1 & 2: Động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.

✓ **Ôn cách cầm bóng.**

✓ **Học:** Ném bóng bằng một tay trên vai.

- *Tư thế chuẩn bị:* Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng: đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng, hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.

- *Thực hiện:* Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

✓ **Học:** Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích.

- *Tư thế chuẩn bị:* Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.

- *Thực hiện:* Thực hiện kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm

✓ Luyện tập: HS thực hiện nhiệm vụ học tập.

✓ Lưu ý HS khi thực hiện: Nên tập với các dụng cụ nhẹ, vừa tay như bóng tennis, túi cát hoặc những vật dụng tương tự. Chú ý học sinh ném vào mục tiêu là các vòng tròn đồng tâm, điều chỉnh lực ném sao cho dụng cụ rơi vào khu vực trung tâm.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh tập luyện kỹ thuật ném bóng.