

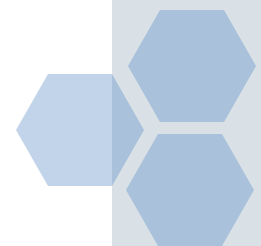


PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO Q7

TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ THẬP

BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Chủ đề II: **Ném bóng**





Tuần 15: KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG

❖ I. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU -SGK.

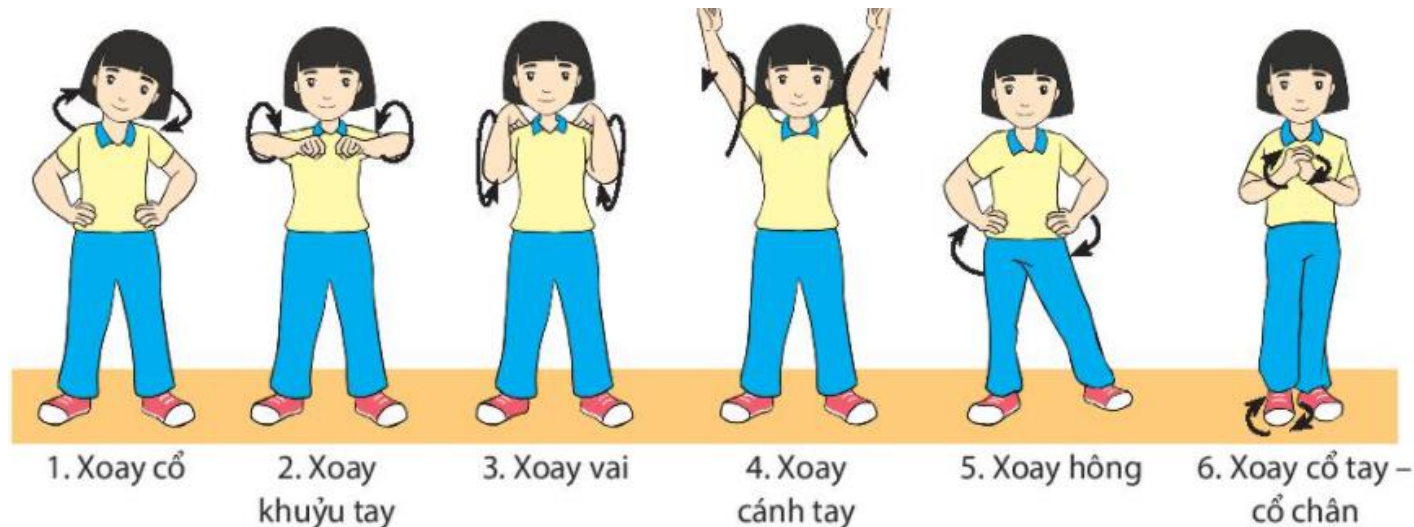
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.





A. Mở đầu

1. Nhận lớp: Điểm số, giới thiệu bài học...
2. Động tác khởi động: 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.



Hình 1. Khởi động các khớp



A. Mở đầu

❖ 3. Các động tác căng cơ



Hình 3. Căng cơ tay vai trư



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân

Hình 11. Căng cơ đùi trước



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



*Một số động tác bổ trợ chạy ngắn

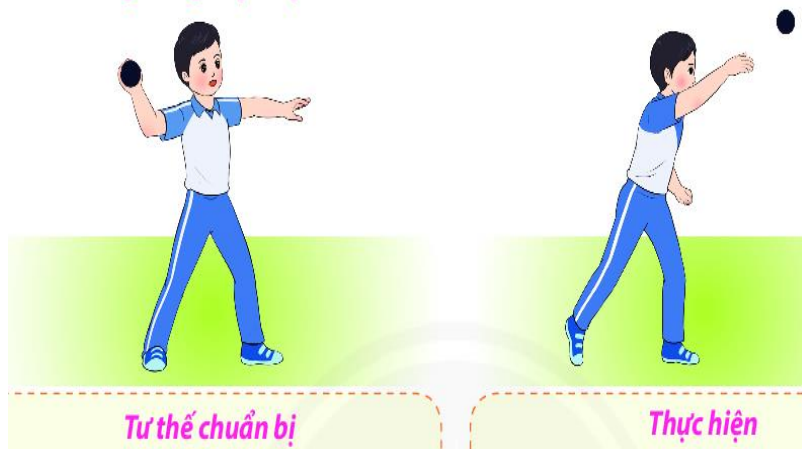




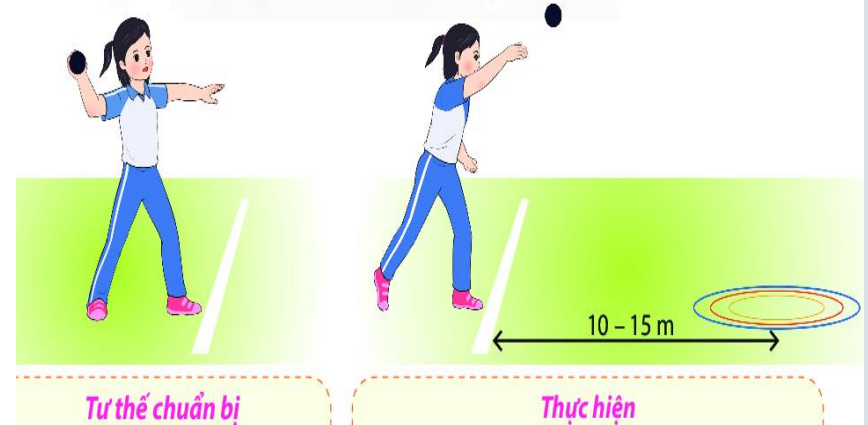
Ôn tập

❖ Nhắc lại những động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học

Ném bóng bằng một tay trên vai



Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



❖ Phân tích thực hiện các động tác đó bằng lời nói





B. KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1: Kỹ thuật ra sức cuối cùng

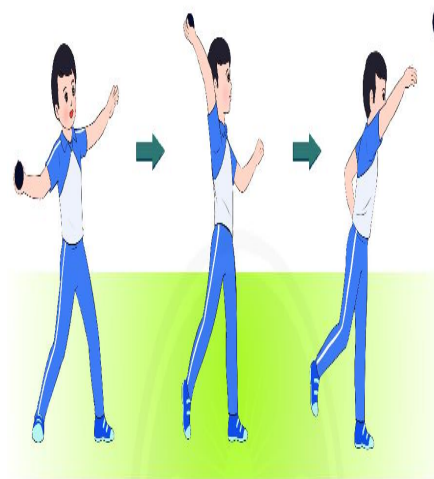
- ❖ - Kỹ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.



Hình 2. Tư thế chuẩn bị



Hình 3. Các bước chạy thẳng



Hình 2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng



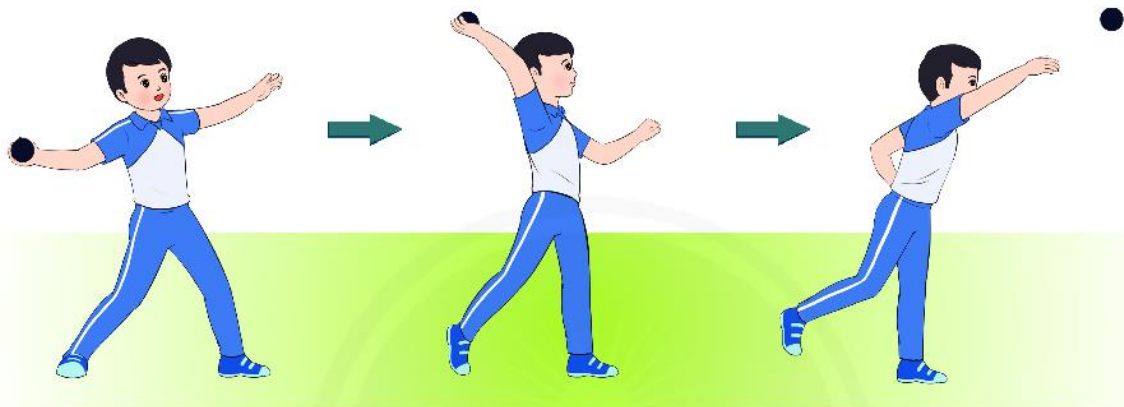
Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân



B. KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 1: Kỹ thuật ra sức cuối cùng

- ❖ - **Giai đoạn ra sức cuối cùng** bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm 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.



Hình 2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng





B. KIẾN THỨC MỚI

Hoạt động 2: Kỹ thuật giữ thăng bằng

- ❖ - Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.
- ❖ - Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.



Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước



C. LUYỆN TẬP

- ❖ Thực hiện các động tác căng cơ tại chỗ theo nhịp đếm.
- ❖ Thực hiện mô phỏng kĩ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai
- ❖ Thực hiện mô phỏng kĩ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai trúng đích
- ❖ Thực hiện kĩ thuật ra sức cuối cùng và kĩ thuật giữ thăng bằng





D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

- ❖ Kỹ thuật ném bóng có mấy giai đoạn? Kể tên những giai đoạn đó?
- ❖ Theo em giai đoạn nào là giai đoạn quan trọng nhất?





BÀI TẬP VỀ NHÀ

- ❖ **Các em hãy thực hiện tại chỗ các động tác khởi động chung xoay các khớp và quay video clip lại và gửi lại cho gv vào buổi học tiếp theo.**





BÀI TẬP VỀ NHÀ (tt)

- ❖ **Các em hãy thực hiện tại chỗ các động tác mô phỏng kĩ thuật ném bóng bằng 1 tay trên vai, ném bóng bằng 1 tay trên vai trúng đích, kĩ thuật ra sức cuối cùng, kĩ thuật giữ thẳng bằng và quay video clip lại và gửi lại cho gv vào buổi học tiếp theo.**





KẾT THÚC



HẸN GẶP LẠI !

