

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



CHỦ ĐỀ 2 – NÉM BÓNG

BÀI 1: ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

Tuần 7 - Tiết 14

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6
GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện 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.



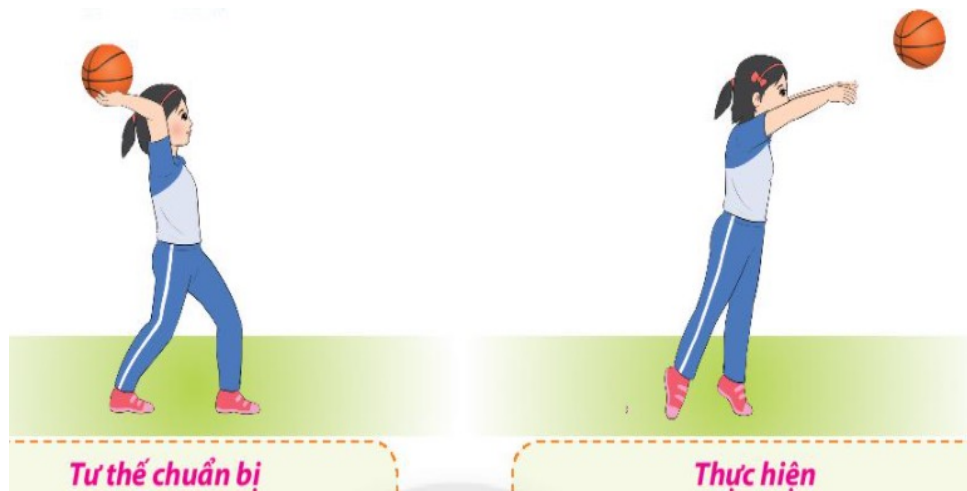
Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

ÔN TẬP

Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngã ra 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.



ÔN TẬP

Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

- TTCB: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuỷu gối, thân trên ngã ra trước.
- Thực hiện: Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngã ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.

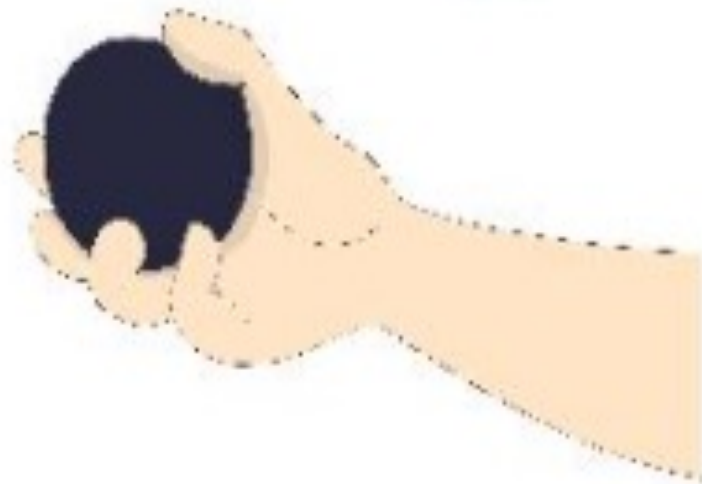
Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



ÔN TẬP

CÁCH CẦM BÓNG

- Cầm bóng bằng tay thuận. Đặt bóng tì lên các chài tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.



Hình 4. Cách cầm bóng

ÔN TẬP

Ném bóng bằng một tay trên vai

- Tư thế chuẩn bị: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gấp. 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.

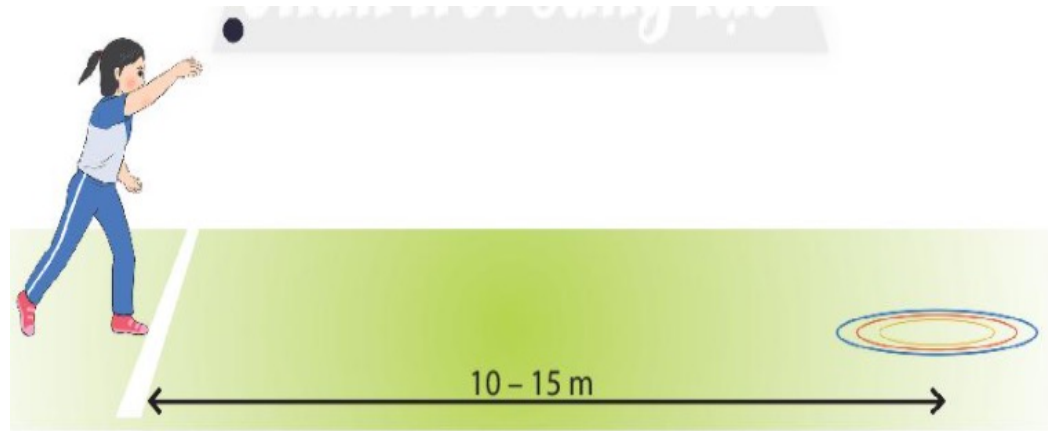
- Thực hiện: Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.



NỘI DUNG BÀI 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



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

