

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



CHỦ ĐỀ 2 – NÉM BÓNG

Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng ném bóng ném bóng trên vai trúng đích

Tuần 10 - Tiết 19

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.



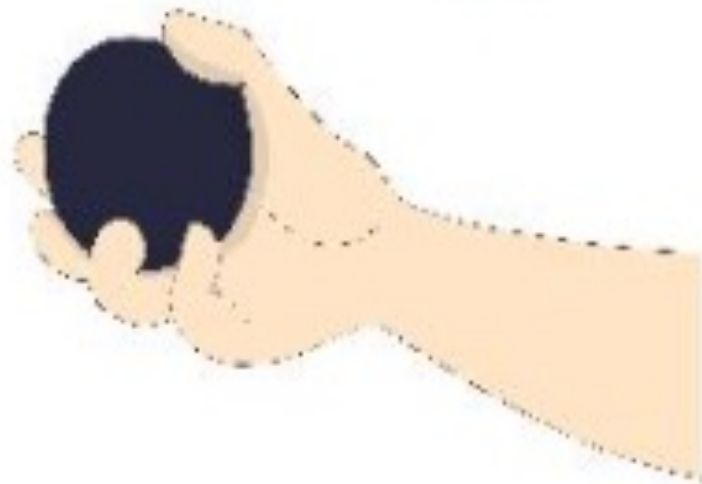
Hình 1. Khởi động các khớp

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

ÔN TẬP

CÁCH CẦM BÓNG

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

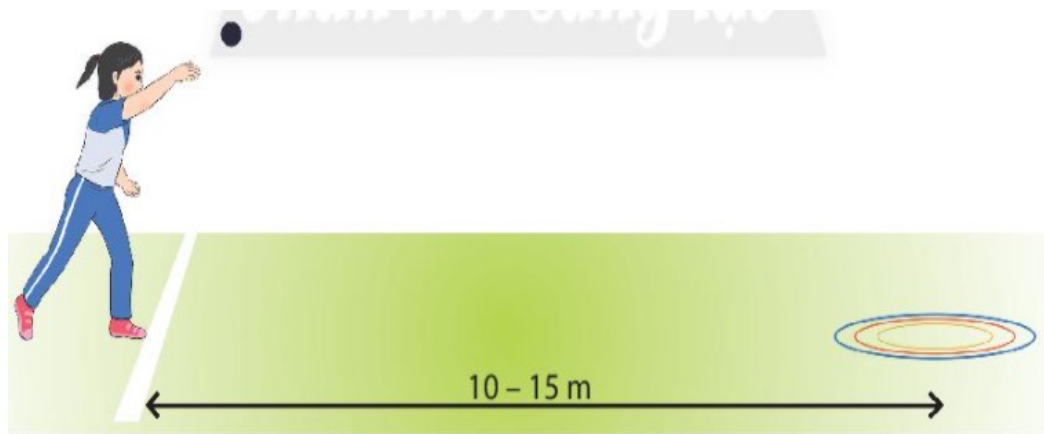


Hình 4. Cách cầm bóng

ÔN TẬP

Ném bóng bằng một tay trên vai 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

NỘI DUNG BÀI HỌC

KỸ THUẬT NÉM BÓNG BAO GỒM BỐN GIAI ĐOẠN:

CHUẨN
BỊ



CHẠY ĐÀ



RA SỨC
CUỐI
CÙNG

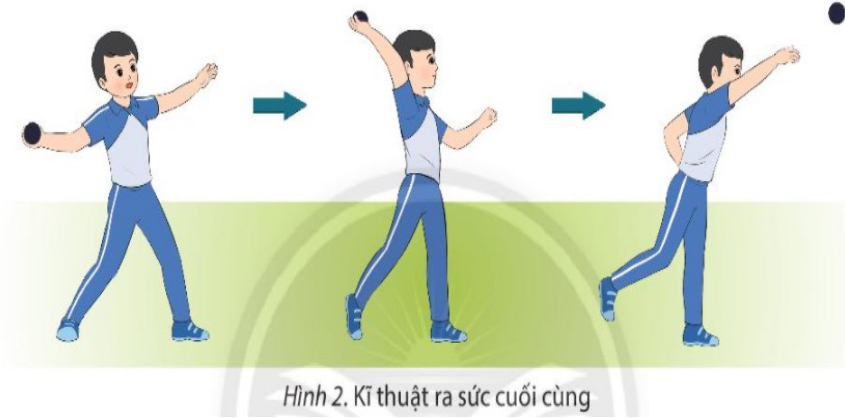


GIỮ
THẲNG
BẰNG

ÔN TẬP

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

ÔN TẬP

Kĩ thuật giữ thăng bằng

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

ÔN TẬP

Kĩ thuật giữ thăng bằng



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước



Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

