

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



CHỦ ĐỀ 2 – NÉM BÓNG

Bài 3. Chuẩn bị chạy đà và chạy đà (tiết 3)

Tuần 12 - Tiết 22

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.

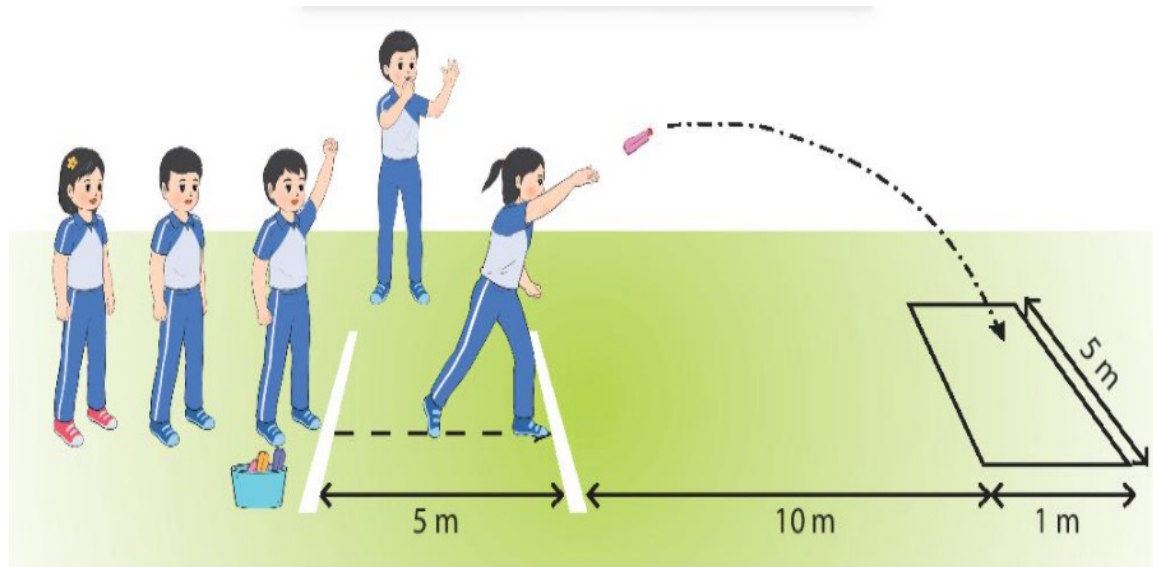


Hình 1. Khởi động các khớp

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

TRÒ CHƠI

Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm quả cầu chạy đến vạch giới hạn và ném vào khu vực quy định. Mỗi bạn được thực hiện hai lần. Mỗi quả cầu rơi vào khu vực quy định được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa ném trúng

NỘI DUNG ÔN TẬP

TTCB: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khụy gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà



Hình 2. Tư thế chuẩn bị

NỘI DUNG ÔN TẬP



Chạy đà: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lý và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.

Hình 3. Các bước chạy thẳng

NỘI DUNG ÔN TẬP



Bước thứ nhất

+ Chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

Bước thứ hai

Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chệch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

Bước thứ ba

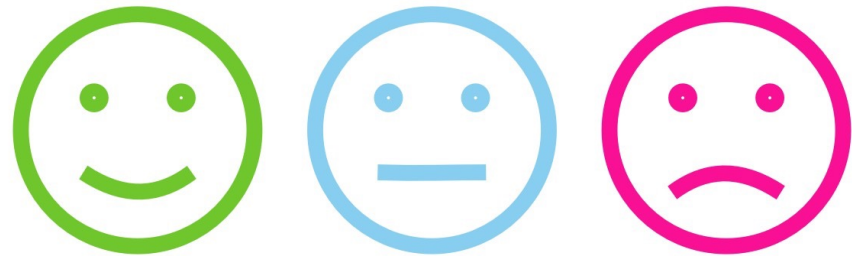
Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chệch ngang, thân trên ngả ra sau.

Bước thứ tư

Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

