

TUẦN 16

NÉM BÓNG

I. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
- Các động tác căng cơ: Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.
- Trò chơi khởi động: **NÉM XA NÉM TRÚNG (Trang 30)**

II. Nội dung bài học:

1. Ôn tập các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng:

- Ném bóng hai tay qua đầu ra trước
- Ném bóng hai tay qua đầu ra sau
- Cách cầm bóng
- Ném bóng bằng một tay trên vai
- Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

2. Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật ném bóng: Chuẩn bị - Chạy đà - Ra sức cuối cùng - Giữ thẳng bằng.

3. Trò chơi : *NÉM VÀO MỤC TIÊU*

III. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
- Học sinh tập luyện các động tác đã học ở nhà.