

THỂ DỤC 6

TUẦN 13

Tiết 25 - 26

NÉM BÓNG

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC.

1. KHỞI ĐỘNG.

- Xoay cổ, xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay khuỷu tay, xoay cánh tay.
- Vận mình, lườn, xoay hông.
- Xoay gối, gập duỗi gối.
- Ép dọc, ép ngang.

2. NÉM BÓNG

2.1. Ôn các bài tập bổ trợ: (thực hiện 2 đợt – mỗi đợt 10 lần)

2.2 Ôn “Kỹ thuật ra sức cuối cùng”:

2.3 Học “Kĩ thuật giữ thăng bằng”

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



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước

b. 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.



Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

2.4 Bài tập bổ trợ thăng bằng:



3. Học sinh tìm hiểu tại nhà:

- Ôn tập các bài tập bổ trợ, kỹ thuật giữ thăng bằng
- Tìm hiểu một số trò chơi phát triển sức mạnh tay ngực.