

THỂ DỤC 6

TUẦN 18

Tiết 35 - 36

ÔN TẬP - 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”:



Hình 2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng

2.3. Ôn “Kỹ thuật giữ thăng bằng”



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước

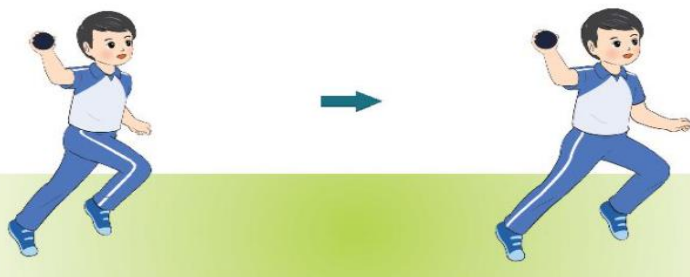


Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

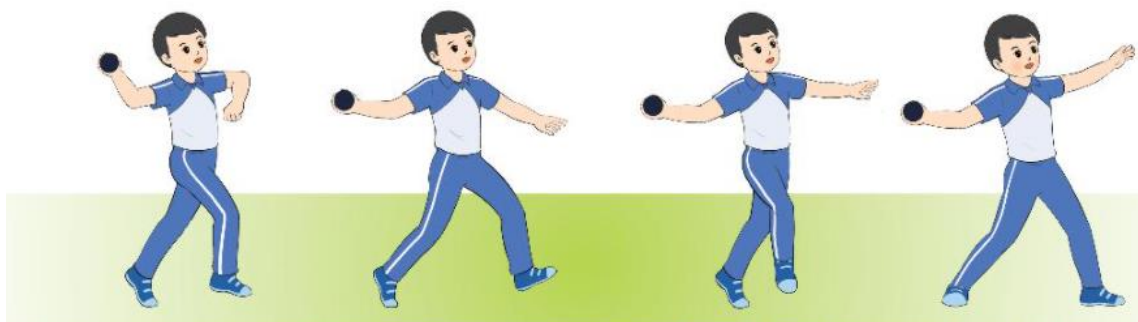
2.4. Ôn kỹ thuật chạy đà



Hình 2. Tư thế chuẩn bị



Hình 3. Các bước chạy thẳng



Bước thứ nhất

Bước thứ hai

Bước thứ ba

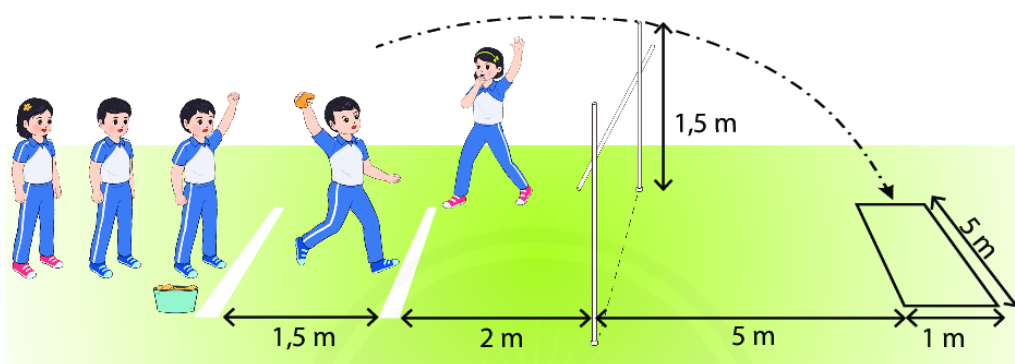
Bước thứ tư

2.5. Ôn một số điều luật cơ bản trong môn Ném bóng:

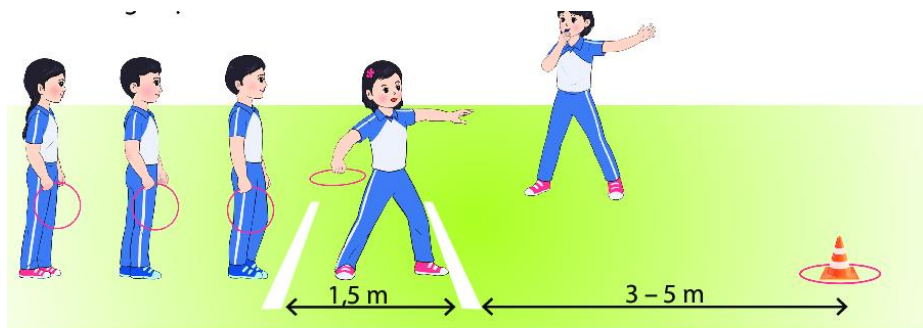


Hình 5. Sân ném bóng

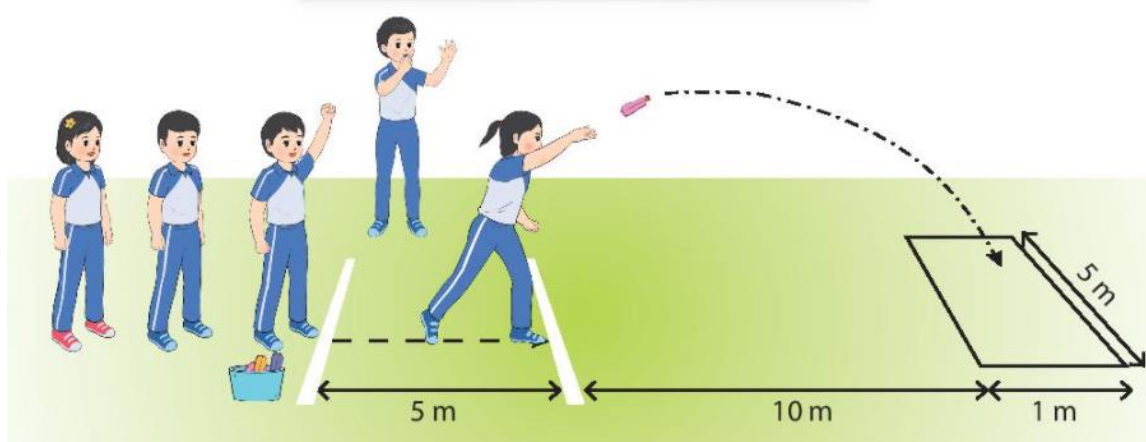
2.6. Trò chơi: Tổ chức các trò chơi tập thể cho học sinh



Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu



Hình 4. Trò chơi Ném vòng



Hình 1. Trò chơi Ném xa ném trúng

3. Học sinh tìm hiểu tại nhà:

- Xem lại bài học trên K12 online.
- Tập luyện các trò chơi trong ném bóng.