

CHỦ ĐỀ :

NÉM BÓNG ( TIẾP)

& TRÒ CHƠI

TIẾT 27+28

# KHỞI ĐỘNG

## I. Khởi động

### 1. Khởi động chung

- Xoay các khớp : cổ tay -cổ chân, khớp vai, khuỷu tay, cánh tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc- ép ngang....

### 2. Khởi động chuyên môn

- bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông...

## II. Ném bóng

- Ôn tập và phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng đã học:

+ , kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

+ , kỹ thuật chạy đà ( trọng tâm 4 bước đà cuối)

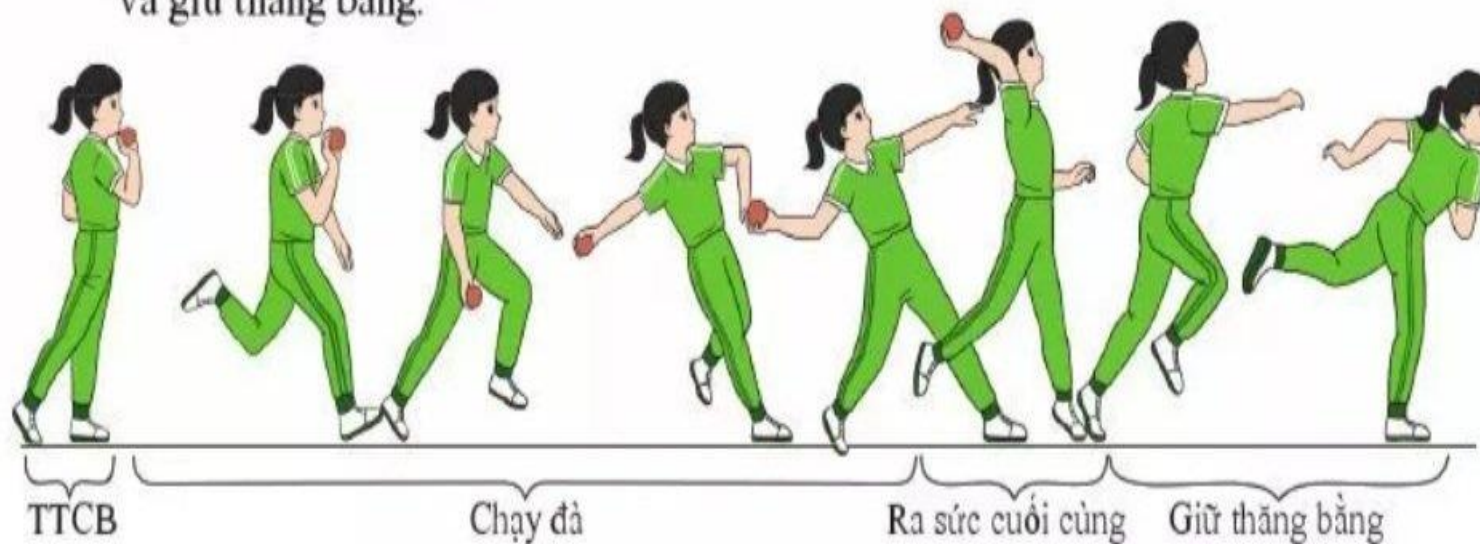
+ , Các em tự luyện tập tại nhà mỗi động tác thực hiện 10 lần

\* Lưu ý : các em tập luyện không bóng trước, sau khi thuần thục các động tác thì các em tập luyện với bóng ( các em vo tròn giấy làm bóng ).

# PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG

## 1 Phối hợp các giai đoạn

Từ TTCB, thực hiện kỹ thuật ném bóng: Chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.



Hình 1. Các giai đoạn kỹ thuật ném bóng

MỜI CÁC EM XEM VIDEO PHỐI HỢP CÁC  
GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG

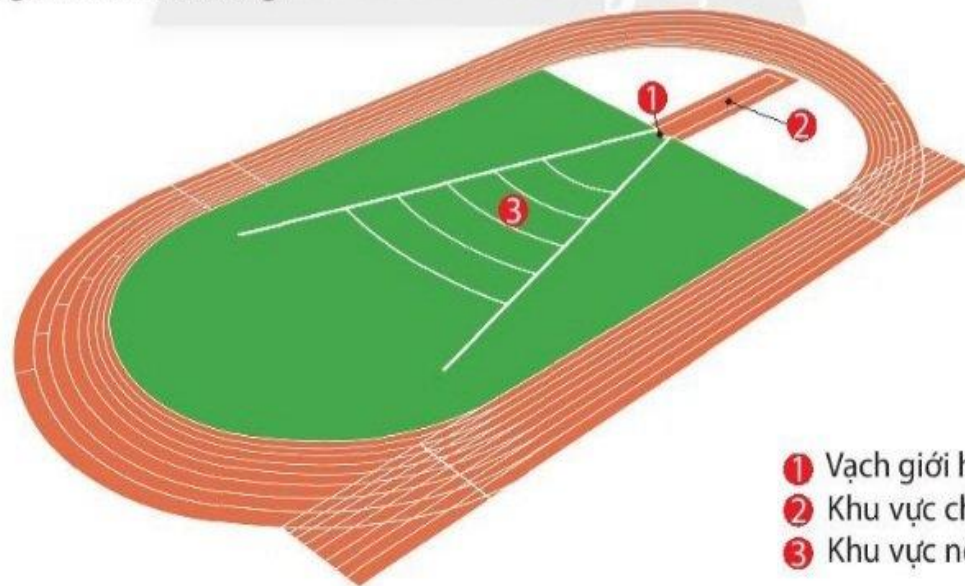
Tiếp theo Thầy



# MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN TRONG NÉM BÓNG

## 2. Một số điều luật cơ bản trong môn ném

- Bóng ném là bóng cao su đặc có khối lượng 150 g.
- Trong quá trình thi đấu, vận động viên chạm vào vạch giới hạn là phạm quy.
- Bóng rơi ngoài khu vực quy định sẽ không được công nhận thành tích lần ném đó.
- Thành tích ném là khoảng cách được tính từ vị trí vạch giới hạn ném bóng tới điểm chạm đất gần nhất của bóng.



Hình 5. Sân ném bóng

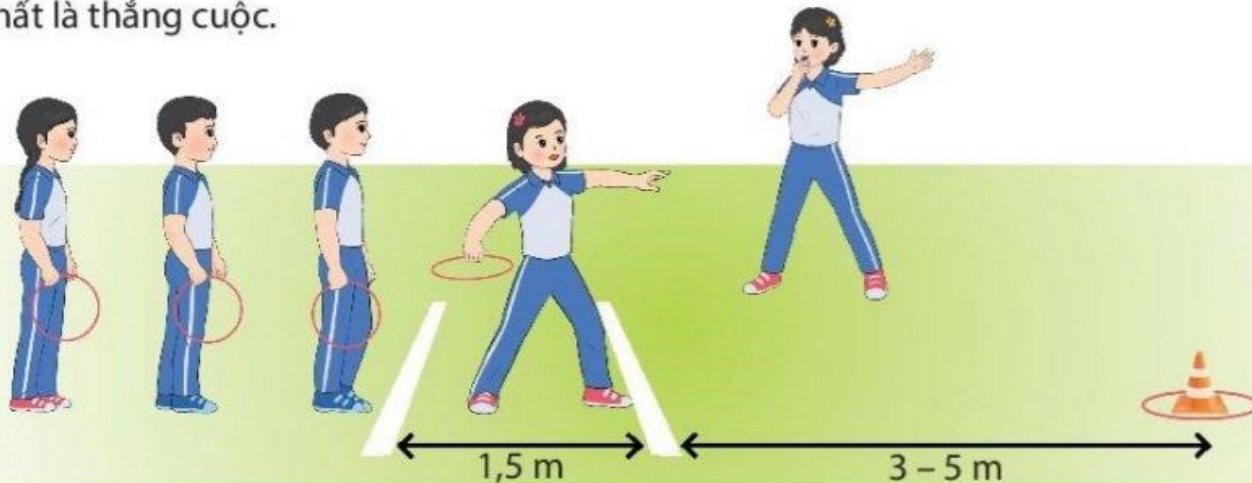
# TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN TAY NGỰC

## Trò chơi: NÉM VÒNG

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng ném trúng đích, khả năng phối hợp vận động và tinh thần đồng đội.

**Dụng cụ:** Phấn viết, vòng nhựa, vật chuẩn.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Các bạn cầm vòng, lần lượt đứng sau vạch quy định và ném vào vật chuẩn. Mỗi vòng rơi vào vật chuẩn được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có nhiều điểm nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Ném vòng

## CÙNG CỐ

- 1, Bóng ném là loại bóng làm bằng vật liệu gì ?  
Có trọng lượng bao nhiêu ?
- 2, Em hãy nêu một số điều luật cơ bản trong ném bóng ?

## BÀI TẬP VỀ NHÀ

- 1, Các em tự tập luyện tại nhà các giai đoạn kĩ thuật ném bóng, thực hiện 10 lần.

CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ LẮNG NGHE  
BÀI GIẢNG HÔM NAY  
CHÚC CÁC EM HỌC TỐT  
HẸN GẶP CÁC EM VÀO TUẦN SAU