

THỂ DỤC 6

TUẦN 15

Tiết 29 - 30

NÉM BÓNG

TIẾN TRÌNH BÀI HỌC.

1. KHỞI ĐỘNG.

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

2. NÉM BÓNG

2.1 Ôn tập :

- Ôn tập “kỹ thuật ra sức cuối cùng” và các bài tập bổ trợ cho “kỹ thuật giữ thăng bằng”.
- Ôn tập kỹ thuật “Chạy đà”

2.2 Tìm hiểu một số điều luật cơ bản trong môn Ném bóng:



Hình 5. Sân ném bóng

- Bóng ném là bóng cao su đặc có khối lượng 150g.
- 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 của 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.

3. Học sinh tìm hiểu tại nhà:

- Tập luyện và hoàn thiện 4 giai đoạn của nội dung Ném bóng.