



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĂN LANG

CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH ĐẾN VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo viên : Nguyễn Xuân Hậu



CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG



MỤC TIÊU

yêu cầu cần đạt



Thực hiện được 4 giai đoạn kỹ thuật Ném Bóng

Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật trong ném bóng

Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.





Mở Đầu



Khởi động



Khởi động chung

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



1. Xoay cổ



2. Xoay
khủy tay



3. Xoay vai



4. Xoay
cánh tay



5. Xoay hông



6. Xoay cổ tay –
cổ chân

Khởi động các khớp

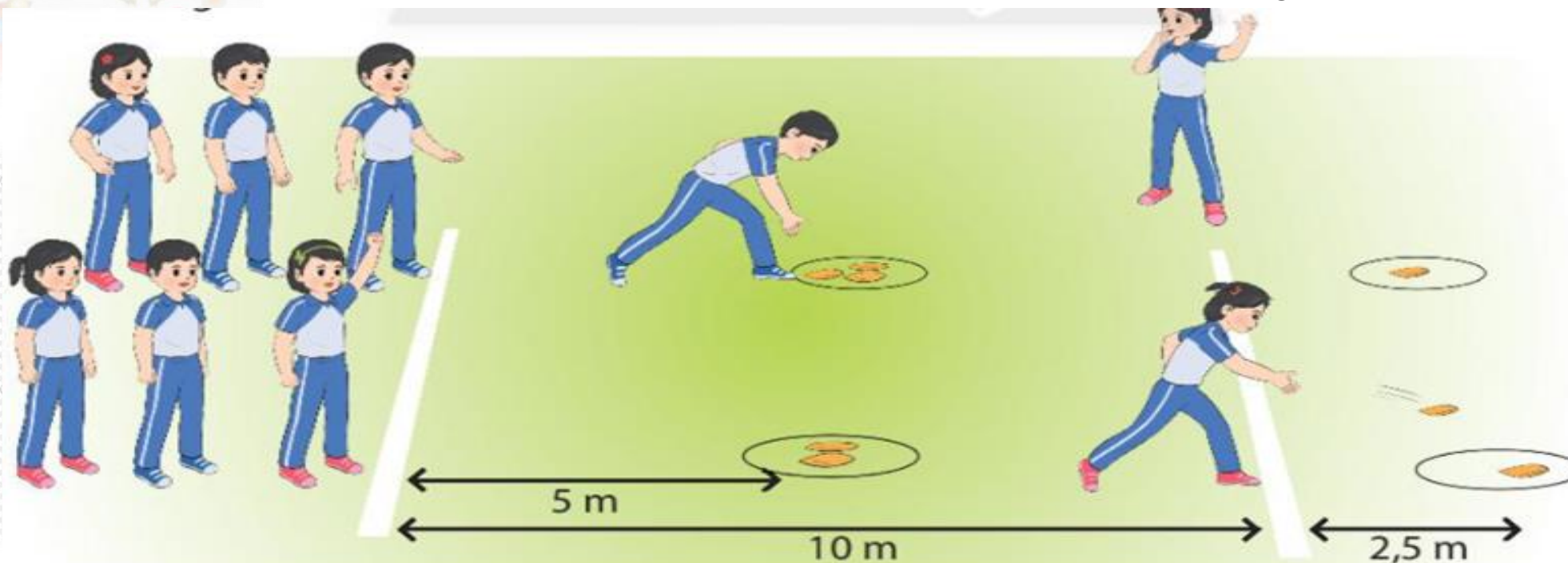


TRÒ CHƠI HỖ TRỢ KHỞI ĐỘNG

NÉM TÚI CÁT

Dụng cụ: Vòng nhựa, túi cát (tương ứng số lượng học sinh).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Từ vị trí xuất phát ban đầu tiên chạy lên nhặt một túi cát rồi đến vị trí ném, ném chính xác túi cát vào trong vòng tròn. Nếu ném ra ngoài thì nhặt lại, trở về vị trí ném và tiếp tục ném cho đến khi túi cát vào trong vòng. Sau đó chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném túi cát



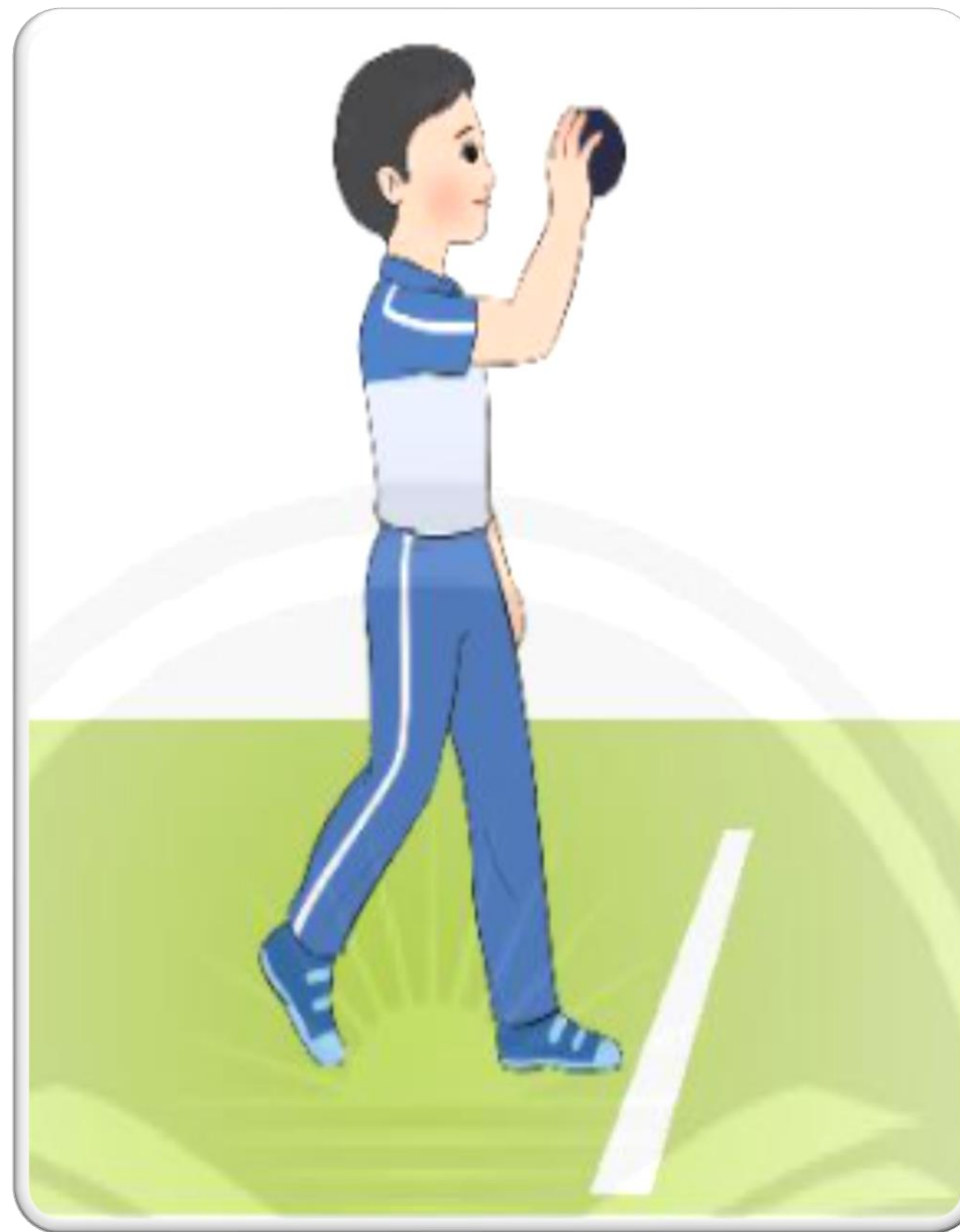


KIẾN THỨC MỚI

1. TƯ THẾ CHUẨN BỊ

- *TTCB*: Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khụy gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà

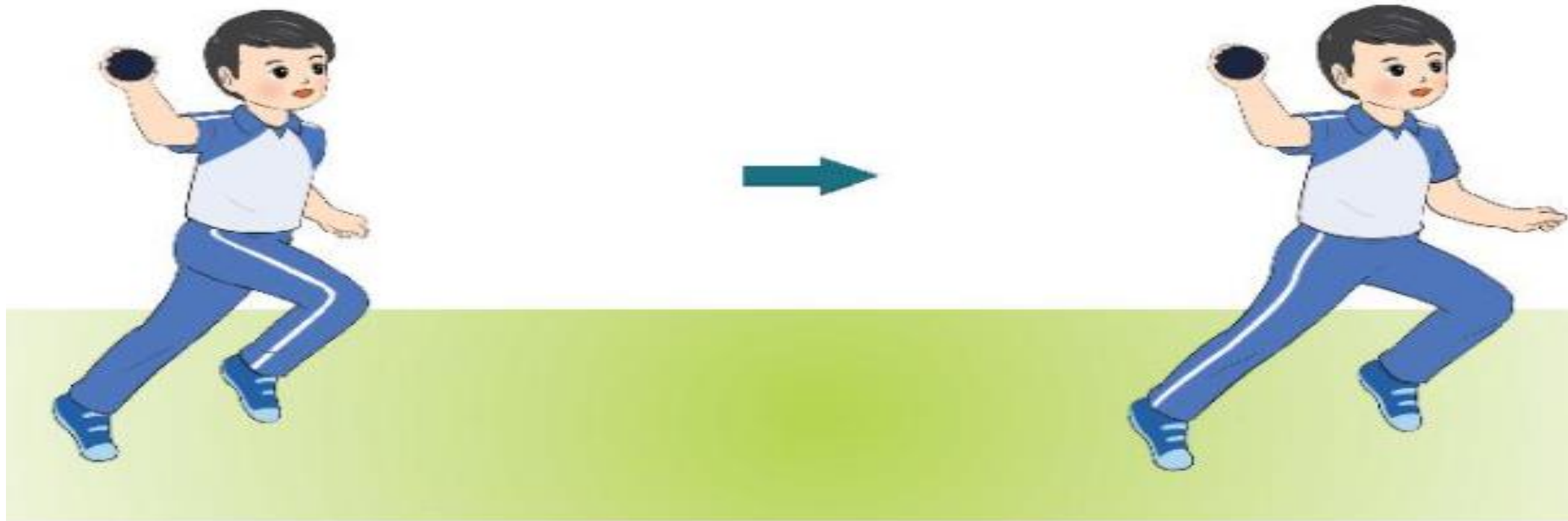
Tư thế chuẩn bị





CHẠY ĐÀ

- *Chạy đà*: Từ TTCB, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.



Hình 3. Các bước chạy thẳng



KIẾN THỨC MỚI

Bốn bước đà cuối



+ Bước thứ nhất: chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

+ Bước thứ hai: Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chếch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

+ Bước thứ ba: Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chếch ngang, thân trên ngả ra sau.

+ Bước thứ tư: Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.

1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cầm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao – ra xa và hướng vào khu vực quy định.



Hình 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

2. Kỹ thuật giữ thăng bằng

2.1. Giữ thăng bằng bằng chân trước

2.2. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

Chân trời sáng tạo



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước

Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, 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

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.

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN TRONG NÉM BÓNG



- 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.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

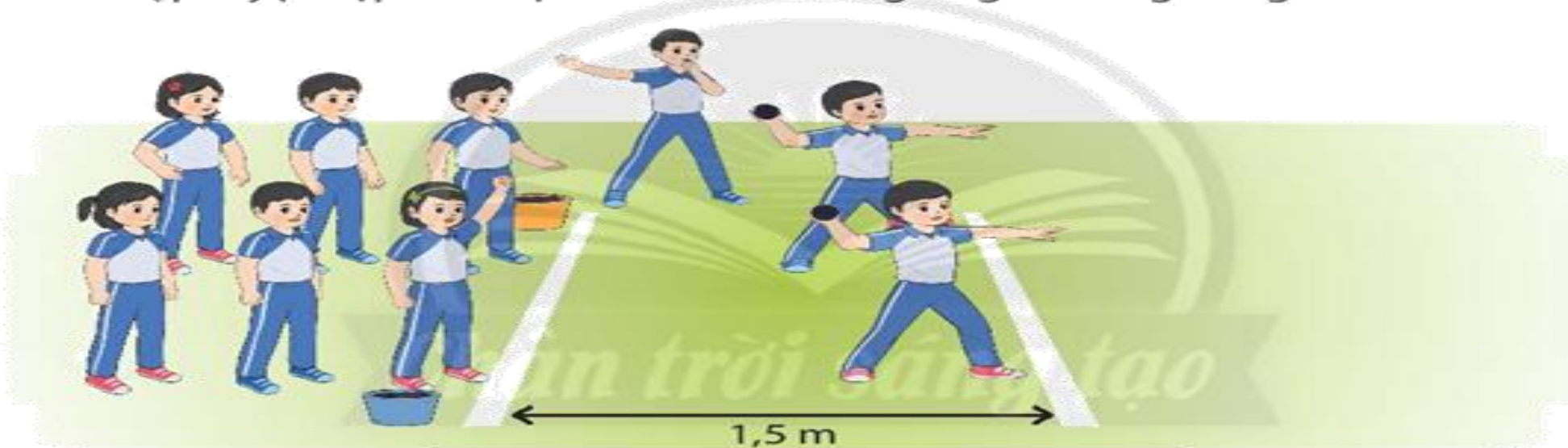
Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.



Hình 5. Đội hình luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

QUỖ NÉM

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, thảm hoặc đệm mềm, thước dây, phấn viết (hoặc băng keo màu). Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện quỳ gối lên miếng đệm (hoặc bề mặt mềm, êm) và ném bóng về trước. Ghi nhận lại thành tích của các lần ném. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng thành tích ném cao nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Quỳ ném

GIỚI THIỆU ĐÔI NÉT VỀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN “NÉM CÒN”

Ném còn là một mỹ tục của người dân tộc vùng cao, mang nhiều ý nghĩa trong đó có cầu mong mùa màng tươi tốt. Để chơi ném còn cần chuẩn bị cây còn và quả “còn”. Tùy vào mỗi dân tộc mà cây còn có những cách chuẩn bị khác nhau, nhưng nhìn chung cây cao, thanh mảnh và có một vòng tròn trên đỉnh. Quả “còn” có hình cầu, bên ngoài được khâu bằng nhiều múi vải màu, bên trong nhồi thóc và hạt bông với niềm tin thóc nuôi sống con người, bông cho sợi dệt vải.

Quả còn được tung lên tượng trưng cho việc rũ sạch những buồn đau và mọi việc xấu, thay vào đó là sự ấm no, hạnh phúc. Nếu may mắn ném vào vòng tròn thì người ta tin rằng cuộc sống sẽ sinh sôi, mùa màng sẽ tươi tốt. Ví dụ như người Tây nguyên quan niệm rằng hạt giống trong quả còn sẽ mang lại mùa màng bội thu và may mắn nên trước khi khép lại ngày hội, thầy mo sẽ rạch quả còn thiêng lấy hạt bên trong, tung lên để mọi người cùng hứng lấy vận may này.



Bài học đã kết thúc

CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ LẮNG NGHE
CHÚC TẤT CẢ CÁC EM
SỨC KHOẺ VÀ HỌC TẬP TỐT.

