

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B
TỔ: THỂ DỤC.

TÀI LIỆU HỌC MÔN THỂ DỤC KHỐI 6 (TUẦN 10)
TÊN BÀI: ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG
TIẾT: 19 + 20

I. Mức độ cần đạt:

1. Kiến thức :

- Thực hiện được các động tác bổ trợ cho kỹ thuật ném bóng.
- Khởi động làm nóng các nhóm cơ.

2. Kỹ năng :

- Biết thực hiện các động tác bổ trợ cho kỹ thuật ném bóng.
- Biết cách khởi động làm nóng các cơ.
- Biết vận dụng tự tập hàng ngày.

II. Nội dung tập luyện:

1. Học sinh thực hiện các động tác khởi động :





Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



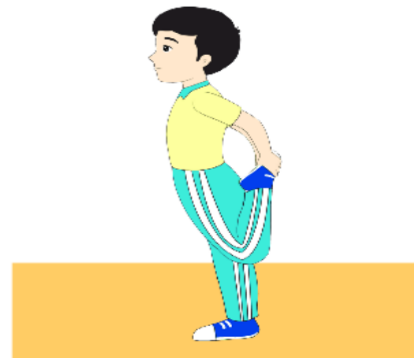
Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang



Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

- Học sinh thực hiện 2 lần 8 nhịp mỗi động tác khởi động

2. Học sinh học các động tác hỗ trợ cho kỹ thuật ném bóng. (Học mới)

- *Ném bóng 2 tay qua đầu ra trước:*

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngả ra sau.



Thực hiện

Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

- Ném bóng hai tay qua đầu ra sau:

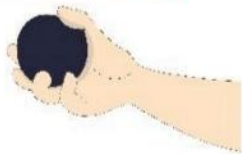
2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



Hình 3. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

- Cách cầm bóng :

3. Cách cầm bóng



Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

Hình 4. Cách cầm bóng

- Ném bóng bằng một tay trên vai:

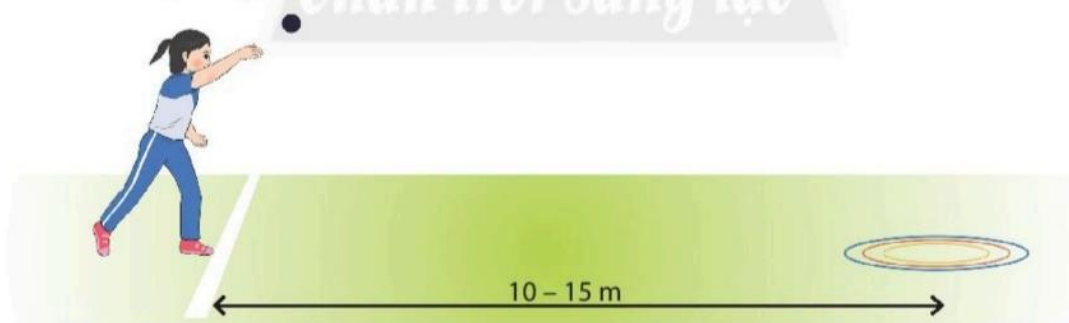
4. Ném bóng bằng một tay trên vai



Hình 5. Ném bóng bằng một tay trên vai

- Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích:

5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

Tư thế chuẩn bị: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.

Thực hiện: Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm.

25

• Yêu cầu :

- Các em tự giác , tích cực tập luyện để đạt được hiệu quả cao nhất.

* Lưu ý: Khởi động kỹ, tập đúng kỹ thuật động tác, tư thế ném để tránh gặp phải chấn thương.

CHÚC CÁC EM CÓ THỂ NHIỀU SỨC KHỎE ĐỂ CHỐNG LẠI ĐẠI DỊCH COVID 19