

TÀI LIỆU HỌC MÔN THỂ DỤC KHỐI 6 (TUẦN 14)

TÊN BÀI: NÉM BÓNG

TIẾT: 27 + 28

I. Mức độ cần đạt:

1. Kiến thức :

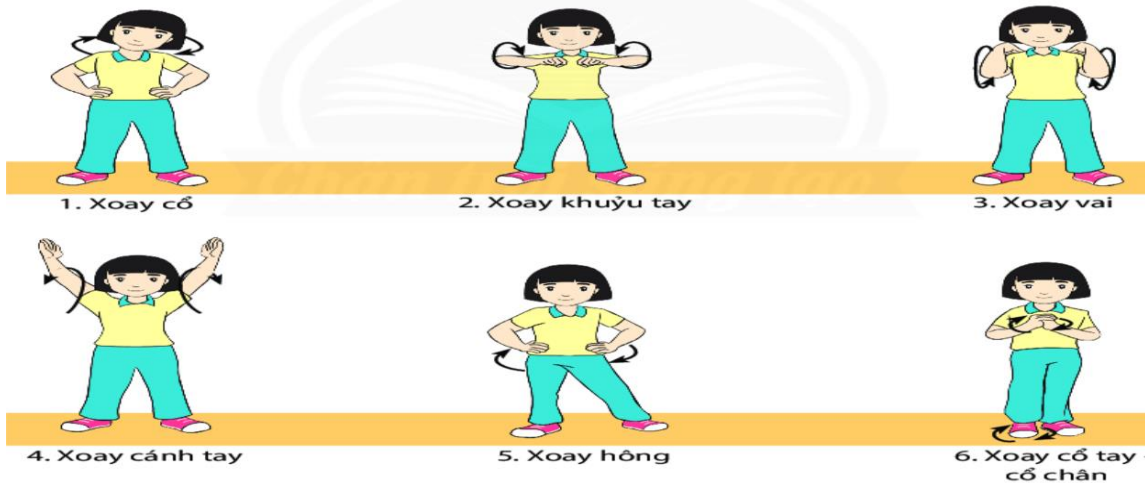
- Thực hiện được các động tác bổ trợ cho kỹ thuật ném bóng.
- Thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và kỹ thuật giữ thăng bằng.
- Thực hiện được kỹ thuật chạy đà.
- Khởi động làm nóng các nhóm cơ.

2. Kỹ năng :

- Biết thực hiện các động tác bổ trợ cho kỹ thuật ném bóng.
- Biết thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và kỹ thuật giữ thăng bằng.
- Biết thực hiện kỹ thuật chạy đà.
- 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 1. Xoay các khớp



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



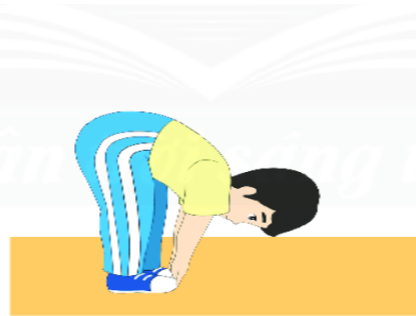
Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



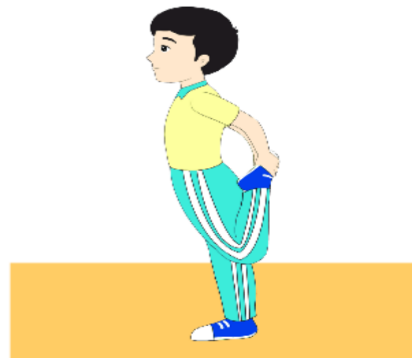
Hình 8. Ép dẻo dọc



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 ôn lại các động tác hỗ trợ cho kỹ thuật ném bóng.

- **Ném bóng bằng một tay trên vai:**

### 4. Ném bóng bằng một tay trên vai



#### Tư thế chuẩn bị

Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng, hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.



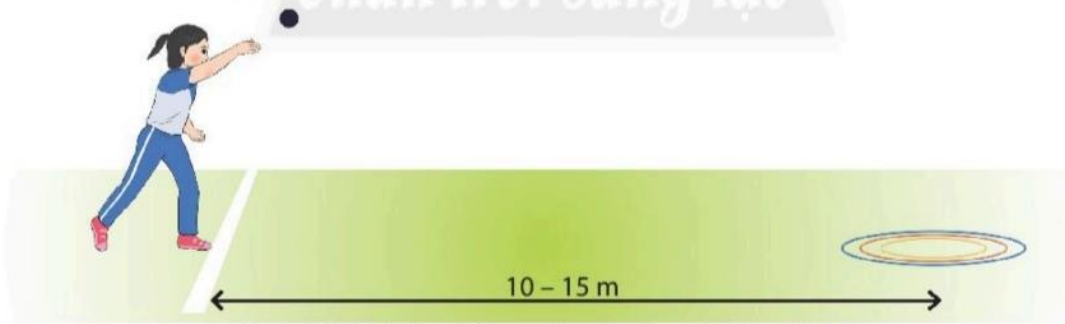
#### Thực hiện

Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

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

## - Kỹ thuật ra sức cuối cùng :

### 1. Kỹ 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. Kỹ thuật ra sức cuối cùng

## - Kỹ thuật giữ thẳng bằng:

## 2. Kỹ thuật giữ thăng bằng

### 2.1. Giữ thăng bằng bằng chân trước

### 2.2. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân



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.

\* Ôn lại : Kỹ thuật chạy đà trong ném bóng.

- Tư thế chuẩn bị

## 1. Kỹ thuật chạy đà

### 1.1. Tư thế chuẩn bị

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.

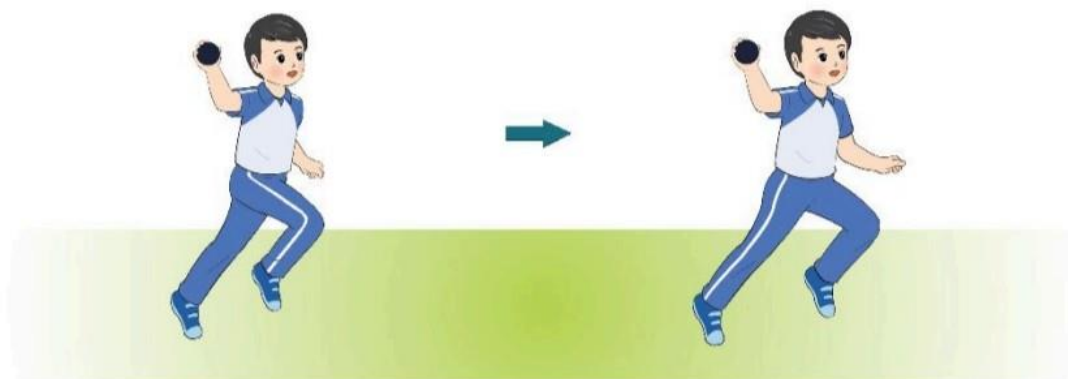


Hình 2. Tư thế chuẩn bị

- Chạy đà và các bước chạy đà:

## 1.2. Chạy đà

Từ tư thế chuẩn bị, 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 lý và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.



Hình 3. Các bước chạy thẳng

31



### **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 chéch 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 chéch 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.

Hình 4. Bốn bước đà cuối

- **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**