

Bài 9

ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC



MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được Bài tập mô phỏng động tác ném rổ bằng hai tay trước ngực
- Rèn luyện khả năng tập trung, nhanh nhẹn và khéo léo



YÊU CẦU

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- Tham gia tích cực trò chơi và bài tập nâng cao thể lực

NỘI DUNG

- Khởi động
- Trò chơi “Tạo tượng”
- Bài tập mô phỏng động tác ném rổ bằng hai tay trước ngực
- Luyện tập động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng
- Rèn luyện thể lực
- Thả lỏng
- Vận dụng

KHỞI ĐỘNG

- Xoay các khớp theo nhịp đếm (xem hình trang 1, trang 3)
- Chạy tại chỗ (2x8 nhịp):



TRÒ CHƠI “TẠO TƯỢNG”:

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, tạo tâm thế vui tươi cho học sinh bắt đầu vào nội dung bài học, tăng khả năng quan sát, nhanh nhẹn và tập trung chú ý.

Cách thực hiện: Khi thầy thực hiện động tác nào thì các em thực hiện theo (ví dụ: thầy xuất hiện đứng 2 tay đưa lên cao thì các em cũng phải đưa hai tay lên cao), khi nào nghe hiệu lệnh “thôi” thì mới thả lỏng tự nhiên.



Bài tập mô phỏng động tác ném rổ bằng hai tay trước ngực



Tư thế chuẩn bị (TTCB)

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên



Tư thế của bàn tay



Cách thực hiện

Hai bàn tay cầm bóng xòe rộng tự nhiên và đưa lên trước ngực, chùng gối sau đó hai chân đạp mạnh vươn người lên cao đồng thời hai tay đẩy bóng lên cao về phía trước

Luyện tập động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng

Các em thực hiện động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng 5 lần theo nhịp đếm.



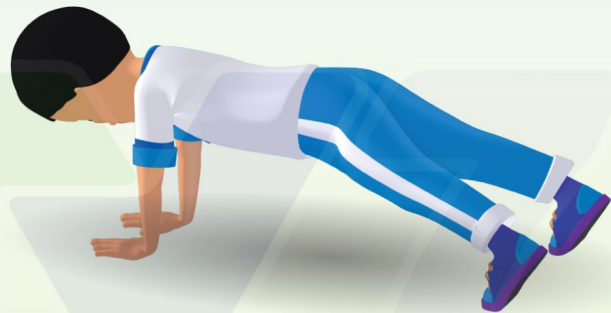
Rèn luyện thể lực:

Động tác chống sấp bằng hai tay và thu gối

Mục đích: Tăng cường thể lực và khả năng vận động cho các em.

Cách thực hiện:

Hai tay các em chống sấp, hai chân duỗi thẳng và tách rộng bằng vai, nửa trước bàn chân chạm đất, sau đó thu gối sát vào bụng và đổi chân liên tục không để hông và gối chạm đất, các em thực hiện trong vòng 15 giây trên nền nhạc.



Thả lỏng

Mỗi động tác thực hiện 4 nhịp



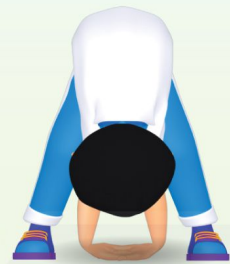
Hai tay đan vào nhau đưa lên cao, đồng thời kiểm soát gót chân



Hai chân rộng hơn vai nghiêng người sang trái



Hai chân rộng hơn vai nghiêng người sang phải



Hai chân rộng hơn vai gập sâu



Chuyển ép dọc bên trái



Chuyển ép ngang bên trái



Chuyển ép dọc bên phải



Chuyển ép ngang bên phải

Vận dụng

- Em hãy sắp xếp động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng, thực hiện luyện tập mỗi ngày.