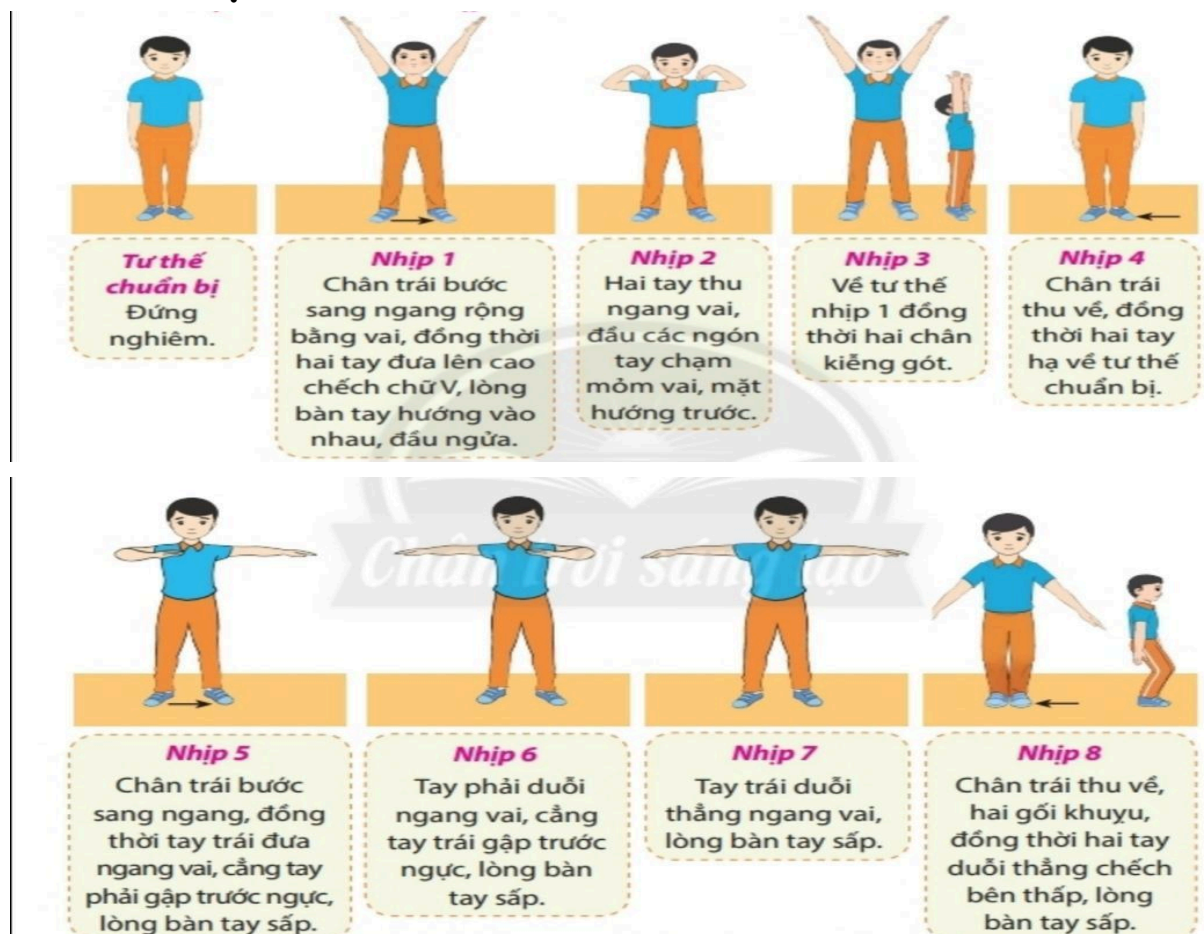


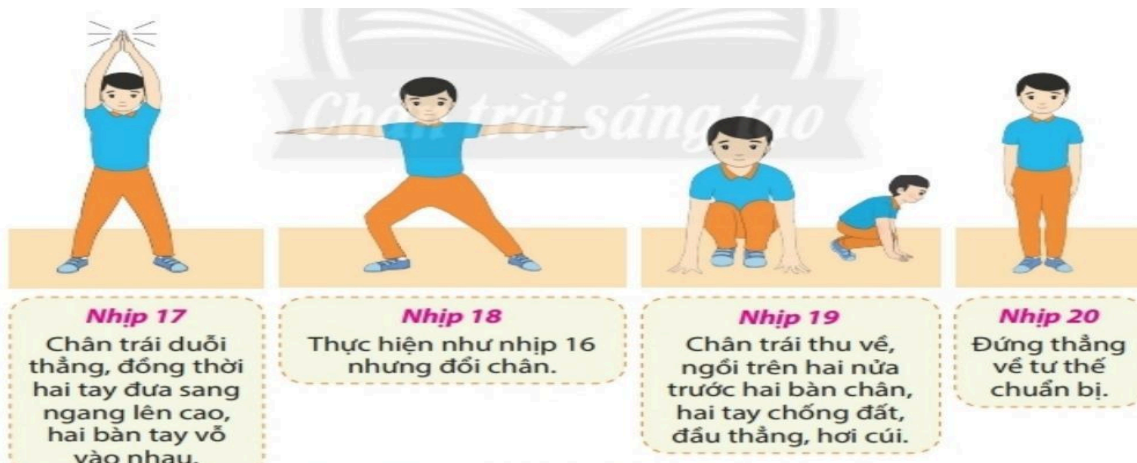
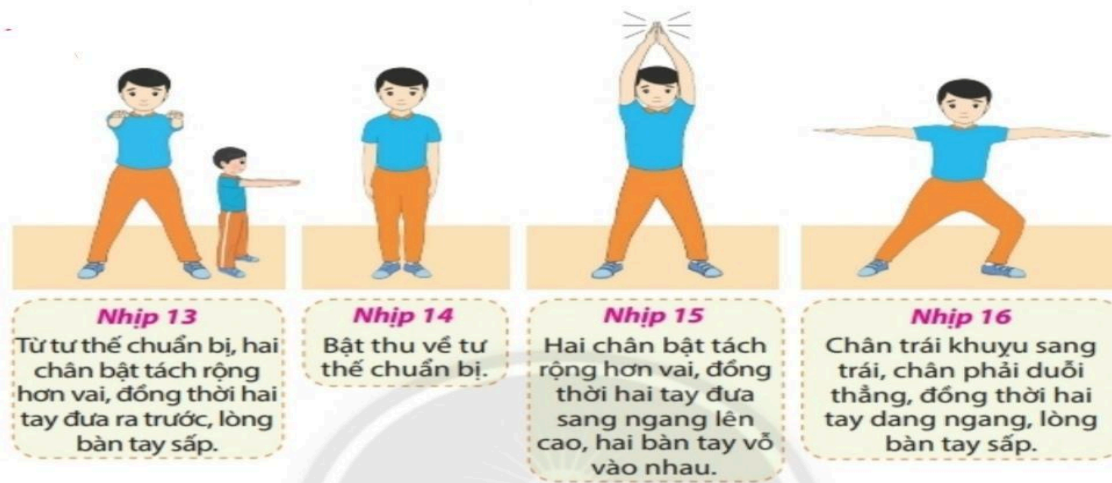
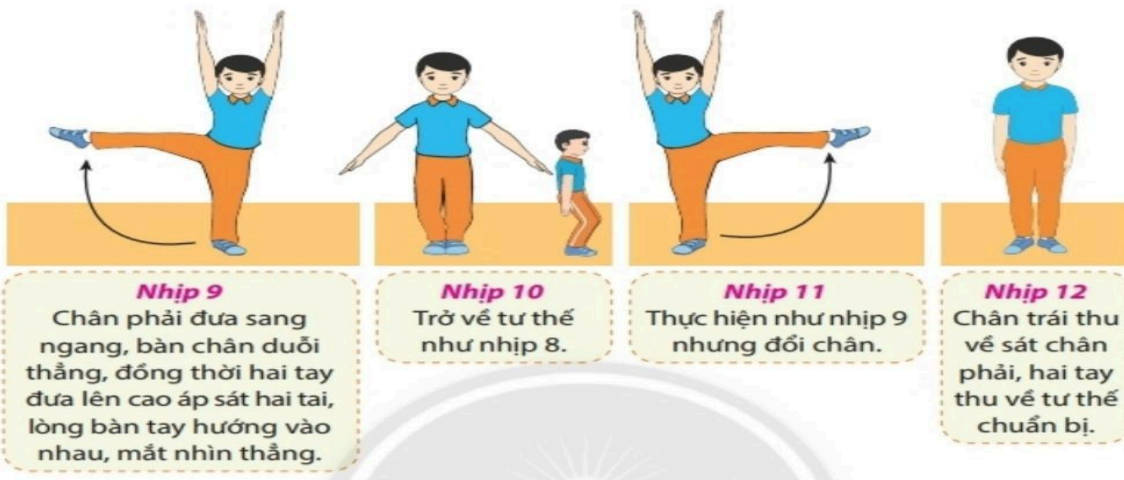
ÔN TẬP THI HỌC KÌ I – KHỐI 6

Giáo viên: Lương Tùng Nguyên

Ngày dạy: Tuần 17 (27/12 – 31/12/2021)

I. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN





II. NÉM BÓNG

CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG

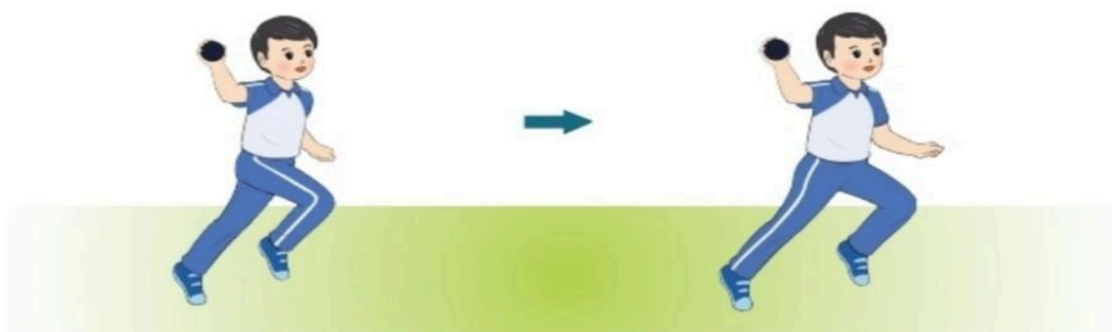
1. Tư thế chuẩn bị:

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 khuỵu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà.



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.





3. 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.



4. Giữ thăng bằng



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.

a. Giữ thăng bằng bằng chân trước:



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.

b. Giữ thăng bằng bằng nhảy chân



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.

Mọi thắc mắc các em có thể liên hệ: Thầy Nguyễn : 0905355035

Mail: luongtungnguyen169@gmail.com