

PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ
1

MÔN BÓNG RỔ

BÀI 1

ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác nhảy, động tác nhảy dừng trong bóng rổ.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động



2 Trò chơi bỏ trợ khởi động
Trò chơi Anh em đoàn kết



1 Động tác nhảy

a) Nhảy bằng hai chân

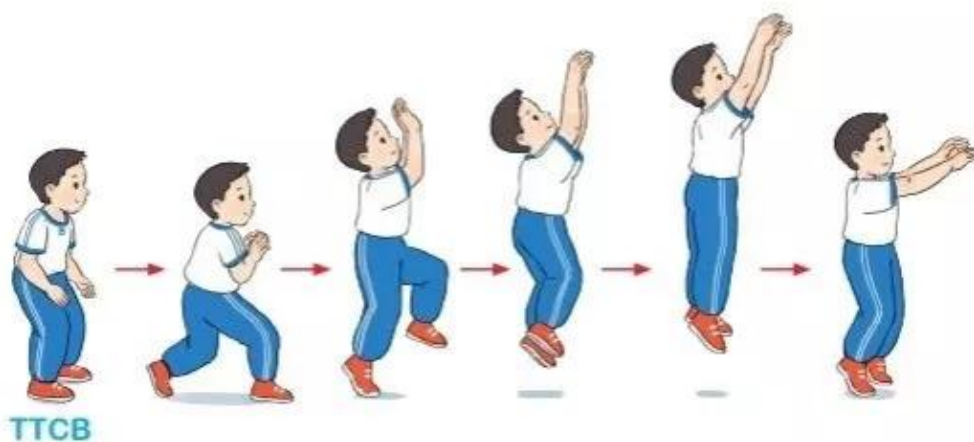
- ♦ **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối khuyu.
- ♦ **Động tác:** Dùng hai chân đập đất, kết hợp với hai tay đưa từ dưới ra trước – lên trên, bật thẳng cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuyu gối.



TTCB

b) Nhảy bằng một chân

- ♦ **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi khuyu.
- ♦ **Động tác:** Bước một chân lên trước. Đặt gót chân trụ chạm đất, khuyu gối đập mạnh chân từ gót lên mũi bàn chân, đồng thời hai tay vung từ dưới lên trên, chân lăng (chân còn lại) đưa từ sau ra trước – lên trên để đẩy cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuyu gối.



TTCB

2 Động tác nhảy dừng

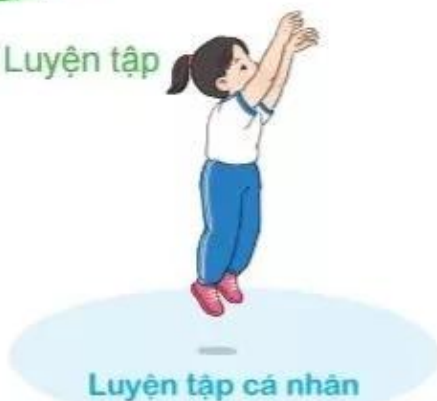
- ♦ TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai.
- ♦ Động tác: Bước một chân lên rồi nhảy về trước, tiếp đất bằng hai chân hoặc lần lượt từng chân, đồng thời khuyu gối.



TTCB



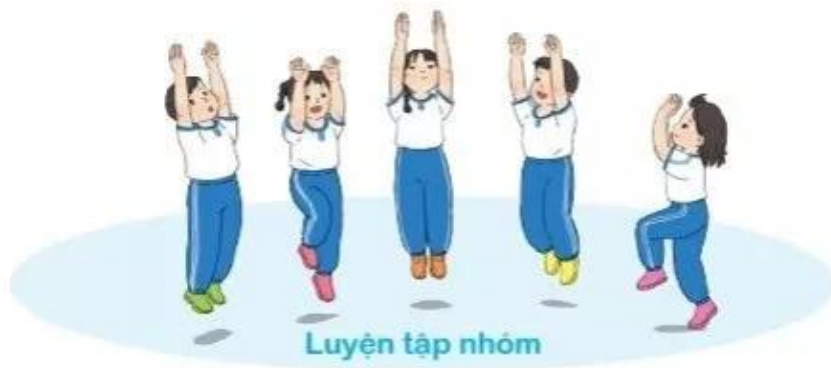
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

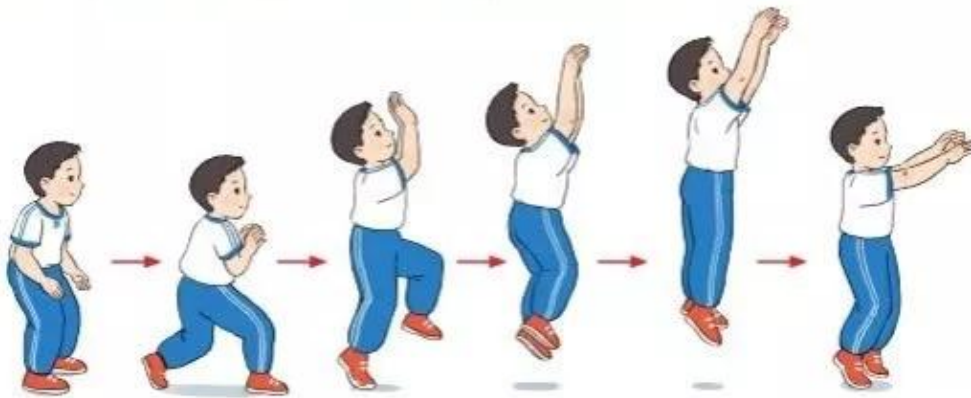


2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ
Trò chơi Nhảy ôm bóng tiếp sức



KẾT NỐI TRI THỨC

1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



- A. Nhảy bằng một chân
- B. Nhảy bằng hai chân
- C. Nhảy dừng

2 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



- A. Nhảy bằng một chân
- B. Nhảy bằng hai chân
- C. Nhảy dừng

3 Các em vận dụng động tác nhảy bằng một chân hoặc hai chân để phát triển sức mạnh của chân.

