

## BÀI 4

# ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC



### Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

### 1 Khởi động

- ♦ Xoay các khớp.
- ♦ Ép tay:



### 2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

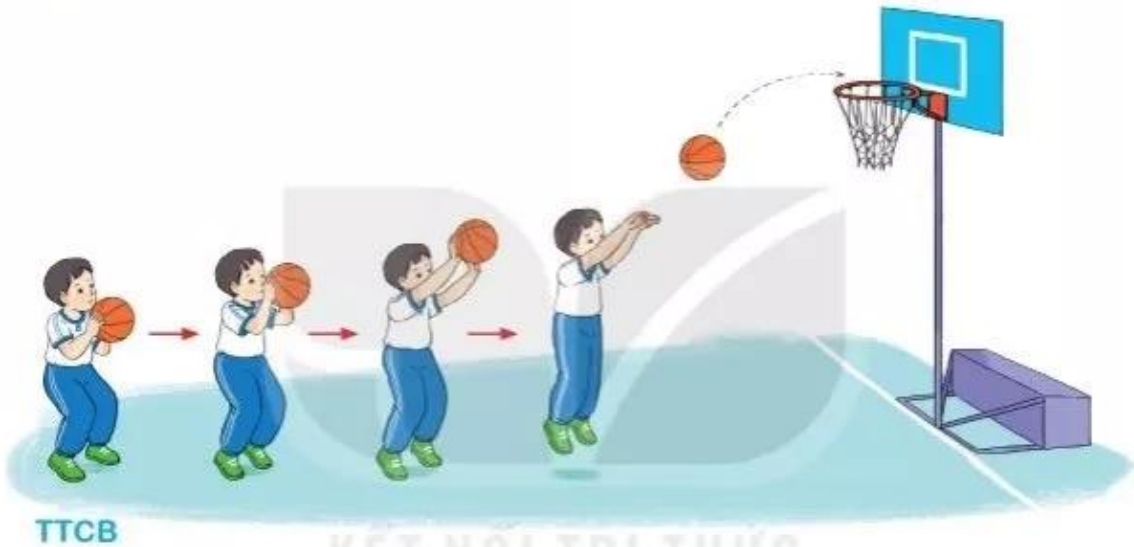
Trò chơi *Diệt con vật có hại*





### Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần

- ♦ **TTCB:** Đứng cách rổ khoảng 2m, hai chân rộng bằng vai, hai gối khuyu, hai tay cầm bóng trước ngực.
- ♦ **Động tác:** Từ TTCB, duỗi thẳng hai gối, đồng thời dùng sức của hai tay ném bóng vào rổ.



TTCB

KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG



### 1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

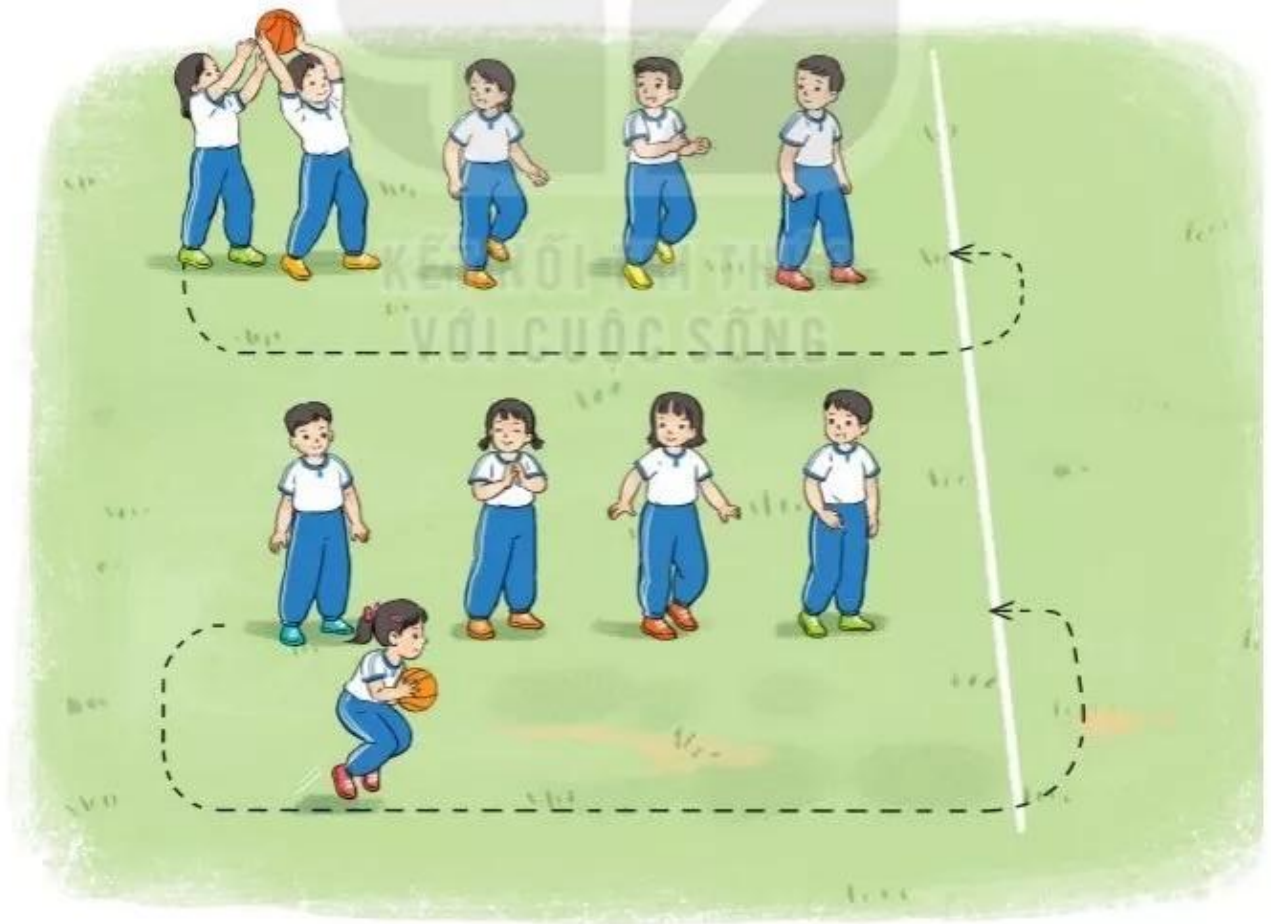


Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

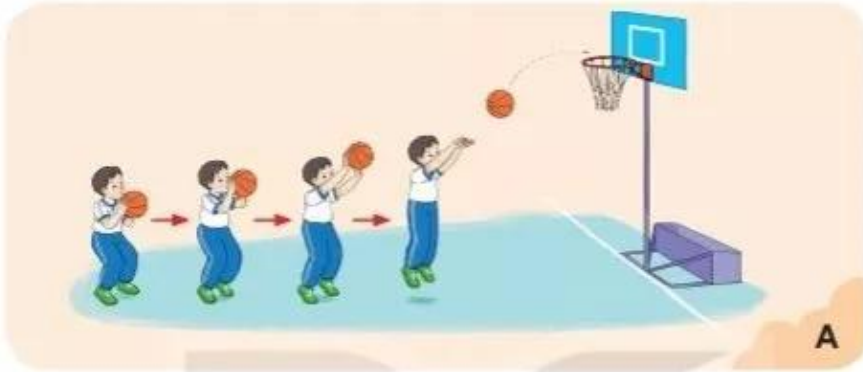
- 2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi *Chuyền nhanh, nhảy nhanh*







1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực?



2 Em hãy thực hiện động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần.

3 Các em tập luyện bóng rổ để nâng cao sức khỏe và tinh thần đoàn kết.

