

Bài 4. TẠI CHỖ NÉM RỔ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ ném rổ.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Ném vòng
trúng đích





KIẾN THỨC MỚI



Tư thế chuẩn bị:

Đứng hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuyu, hai tay cầm bóng trước ngực.

Tại chỗ ném rổ
bằng hai tay
cực li gần



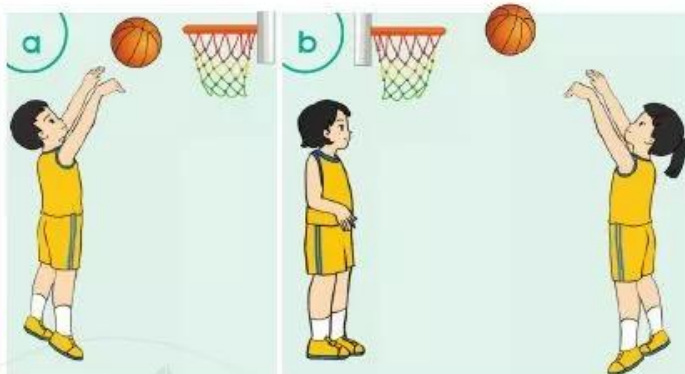
Động tác:

Duỗi thẳng hai gối, đồng thời dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.



LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



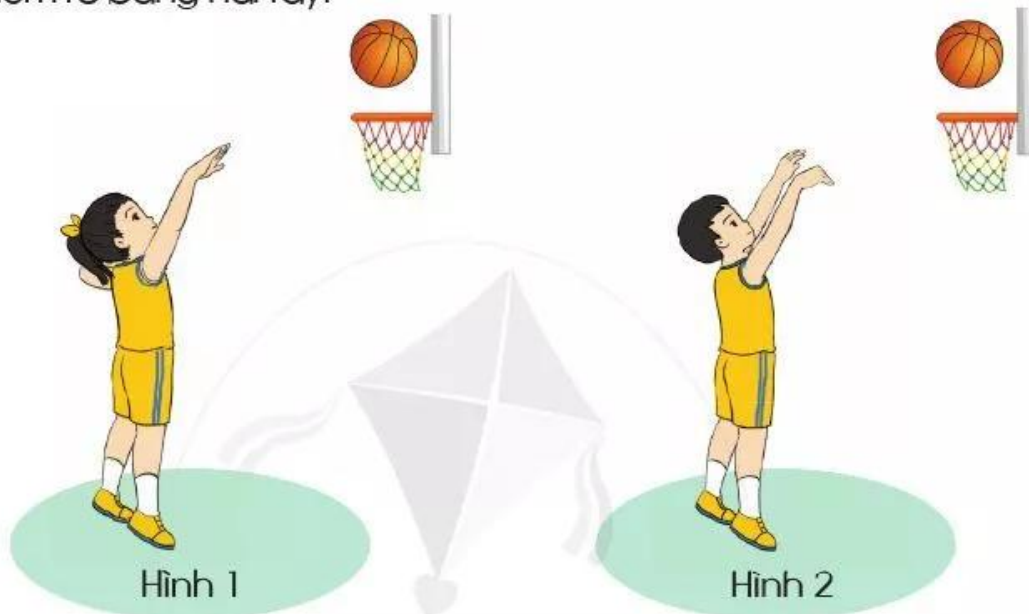
Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ
Trò chơi: "Thi ném bóng vào rổ"





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác tại chỗ ném rổ bằng hai tay.



2. Em cùng các bạn chơi bóng rổ để tạo hứng thú và giúp học tốt các môn học khác.

