**作业练习**

|  |
| --- |
| 课程基本信息 |
| 学科 | 体育与健康 | 年级 | 六年级 | 学期 | 秋季 |
| 课题 | *单手肩上投篮* |
| 教科书 | 书 名：体育与健康教材出版社：人民教育出版社 出版日期：2014年3月 |
| 学生信息 |
| 姓名 | 学校 | 班级 | 学号 |
| 张鸿博 | 岳池县翔凤学校 | 六年级2班 |  |
| 作业练习 |
| 1、单手肩上投篮（动作要领）右手五指自然分开，手心空出，由指根以上的部位持球，大拇指与小拇指控制球体，左手扶在球的左侧， 右臂屈肘，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方，目视篮球。两脚左右或前后开立， 两膝微屈，重心落在两脚掌上。然后是投篮时的动作要领：投篮时 ，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球柔和地投出。 球出手的瞬间，身体随投篮动作向上伸展，脚跟微提起。2、课后根据实际情况自由组合小组进行徒手原地单手肩上投篮练习至少10分钟时间，小组中的成员相互发现对方的优点和不足，并由做得好的同学纠正其他学生的问题带领小组进行练习。 温馨提示：1.运动前充分做好热身运动，避免运动时受伤。2.运动时着轻便服装，穿运动鞋。 3.运动时注意补充水分，采用少量多次原则。 |