**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 15: 13/12/2021 đến 18/12/2021**

**Môn Thể dục Khối 9**

**TIẾT 1: Kiểm tra TC RLTT Chạy 30m**

Chạy 30m xuất phát cao: *Đánh giá sức nhanh.*

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

**TIẾT 2: Kiểm tra TC RLTT Bật xa tại chỗ**

Bật xa tại chỗ: *Dùng đánh giá sức mạnh của chân*.

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xê dịch trong quá trình kiểm tra.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

**Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam 14 tuổi**

|  |
| --- |
| Điều 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 6 tuổi đến 20 tuổi  |
| Tuổi  | Điểm  | Lực bóp tay thuận (kg)  | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)  | Bật xa tại chỗ (cm)  | Chạy 30m XPC (giây)  | Chạy con thoi 4 x 10m (giây)  | Chạy tùy sức 5 phút (m)  |
| 14 | Tốt  | > 34,9  | > 17  | > 204  | < 5,20  | < 12,10  | > 980  |
| Đạt  | ≥ 28,2  | ≥ 12  | ≥ 183  | ≤ 6,20  | ≤12,90  | ≥ 880  |

**Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ 14 tuổi**

|  |
| --- |
| Điều 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 6 tuổi đến 20 tuổi  |
| Tuổi  | Điểm  | Lực bóp tay thuận (kg)  | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)  | Bật xa tại chỗ (cm)  | Chạy 30m XPC (giây)  | Chạy con thoi 4 x 10m (giây)  | Chạy tùy sức 5 phút (m)  |
| 14 | Tốt  | > 28,1  | > 14  | > 163  | < 6,20  | < 12,60  | > 850  |
| Đạt  | ≥ 23,5  | ≥ 11  | ≥ 146  | ≤ 7,20  | ≤ 13,60  | ≥ 770  |

**BÀI TẬP**

* Sau khi xem clip hướng dẫn các em thực tập tại nhà.
* Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.
* Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.
* Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**RÈN LUYỆN:**

- Thực hiện kỹ thuật bật xa tại chỗ.

.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 15 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.