**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 19: 24/01/2022 đến 29/01/2022**

**Môn** GIÁO DỤC THỂ CHẤT **Khối 8**

**TIẾT 1:** Nhảy xa**.**

**KỸ THUẬT NHẢY XA**

**MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật Nhảy xa, phân biệt được các kiểu nhảy xa và trả lời được các nội dung thi đấu trong nhảy xa.

**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy xa. Biết áp dụng vào tập luyện hàng ngày.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

- Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

**LÝ THUYẾT:**

- Nhảy xa là dùng sức của cơ thể đưa cơ thể đi càng xa càng tốt.

- Đặc điểm của nhảy xa là hướng chạy đà và hướng nhảy gần như cùng hướng.

- Thành tích nhảy xa của Nam là khoảng 9 mét, của Nữ trên 7 mét.

- Nhảy xa có 2 nội dung thi đấu chính thức là Nhảy xa và Nhảy xa 3 bước.

- Nhảy xa được chia làm 4 giai đoạn kỹ thuật là chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.

- Các giai đoạn đều quan trọng nhưng giai đoạn quang trọng nhất là Chạy đà và giậm nhảy.

- Giai đoạn trên không dùng để đặt tên cho các kiểu nhảy. Nhảy xa có 3 kiểu nhảy là: Kiểu ngồi, Kiểu ưỡn thân và Kiểu cắt kéo.

- Động tác khởi động chuyên môn của Nhảy xa là: 3 bước bước bộ trên không. Yếu lĩnh động tác: Nhảy chân mạnh – Rớt chân yếu hay Nhảy chỗ này – Rớt chỗ kia.

- Đà đo từ ván giậm nhảy một bước đà bằng 2 bước đi bình thường.

- Đà chẵn chân giậm nhảy đặt phía trước, đà lẻ chân giậm nhảy đạt phía sau.

- Kỹ thuật chạy đà giống như giai đoạn tăng tốc trong chạy ngắn.

- Lần nhảy bị xem là phạm qui khi VĐV giậm nhảy quá ván giậm hoặc sau khi nhảy xong thì đi ngược về hố cát hay nệm.

- Khi nhảy vào nệm HS chỉ được ngồi hoặc nằm, không được chạy trên nệm.

**BÀI TẬP:**

- Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà(nếu có đầy đủ nệm và các vật dụng bảo hộ).

- Các em tập luyện theo hướng dẫn của thầy cô.

- 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.

**TIẾT 2:** Kỹ thuật nhồi bóng (Bóng rổ)**.**

Hướng dẫn kỹ thuật nhồi bóng cơ bản qua các mục sau:

#### **1. Tư thế nhồi bóng**

– Hai đầu gối mở rộng ngang vai và luôn sẵn sàng di chuyển

– Không khóa cứng hai đầu gối lại

– Khi nhồi chỉ nên tác dụng lực cho bóng bật nên cao hơn điểm giữa đùi. Chú ý không được để bóng bật cao hơn eo để tránh mất bóng.

#### **2. Học cách nhồi bóng**

– Khi mới học bóng rổ thì các em phải tập nhồi bóng càng nhiều càng tốt để có giảm giác bóng và dùng lực phù hợp khi nhồi. Tập nhồi bóng tốt nhất là nên tập từng tay để dễ dàng đi bóng sang phải hoặc sang trái.

+ Các bài tập nhồi bóng cơ bản sẽ bắt đầu với 20 lần nhồi liên tục bằng tay phải, rồi sang tay trái nhồi liên tiếp 20 lần. Tập 3 lần nhồi bóng từng tay vào đầu giờ học và 3 lần vào cuối giờ học.

+ Buổi đầu học, các bạn đứng tại chỗ nhồi bóng nhưng cong đầu gối và bật người trên các ngón chân để cơ thể luôn chuyển động. Khi đã thành thạo cách nhồi bóng tại chỗ thì các bạn chuyển sang vừa nhồi bóng vừa bước đi. Cuối cùng là các bạn tập bài vừa chạy vừa nhồi bóng.

**RÈN LUYỆN:**

* Học sinh tự ôn tập theo hướng dẫn.
* Tập luyện nhồi bóng theo clip hướng dẫn.

**DẶN DÒ:**

* Học sinh tham gia học bài Tuần 19 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.