**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 21: 14/02/2022 đến 19/02/2022**

**Môn Thể dục 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 dẫn bóng.**

#### **1./ Tư thế dẫn bóng rổ**

Hai gối khuỵu, trọng tâm thấp, thân lao về phía trước và hơi nghiêng về phía có bóng, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xòe rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên.

#### **2./ Khi dẫn bóng rổ**

Lấy khuỷu tay làm trụ, bóng nảy lên tới ngang thắt lưng dùng sức cẳng tay, thông qua cổ tay rồi tới các ngón tay ấn bóng xuống. Bóng tiếp xúc đầu tiên ở các ngón tay rồi vào chai tay và các phần lồi của bàn tay, cổ tay, cẳng tay, đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình và ở bên cạnh đường chạy, đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bóng.

Khi dẫn bóng thì hướng dẫn bóng do điểm tay tiếp xúc bóng quyết định.

– Nếu dẫn bóng tại chỗ thì diện tiếp xúc ở trên bóng.

– Nếu dẫn bóng di chuyển về phía trước thì diện tiếp xúc ở trên sau bóng.

– Nếu dẫn bóng sang phải thì diện tiếp xúc ở trên bóng bên trái và ngược lại.

Chú ý:

– Khi tiếp xúc, bóng nên ở hai bên người không nên ở phía trước mặt khi di chuyển.

– Khi dẫn bóng không nên nhìn vào bóng mà mắt phải quan sát đồng đội và đối phương.

– Khi dẫn bóng phải có ý thức bảo vệ bóng, tay không có bóng cần phải có ý thức ngăn cản đối phương vào phá, cướp bóng.

#### **3./ Sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa**

– Sai lầm: Dẫn bóng không theo được ý định.

+ Phương pháp sửa chữa: Khuỷu tay ít di chuyển và để cố định bên mình. Chủ động tiếp xúc tay vào bóng đúng vị trí.

– Sai lầm: Khi dẫn bóng thường bị mất bóng.

+ Phương pháp sửa chữa: Tập dẫn bóng bằng cả 2 tay, thân trên hơi quay về phía có bóng, dẫn bóng bằng tay xa người phòng thủ.

– Sai lầm: Khi dẫn bóng cổ tay quá cứng.

+ Phương pháp sửa chữa: Tập dẫn bóng để cổ tay thả lỏng tự nhiên, tập đứng tại chỗ dẫn bóng vào tường.

**RÈN LUYỆN:**

- Thực hiện được KT chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.

- Kỹ thuật chạy dẫn bóng.

**DẶN DÒ:**

* Học sinh tham gia học bài Tuần 21 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.