**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 20: 07/02/2022 đến 12/02/2022**

**Môn Thể dục Khối 9**

**TIẾT 1: Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng, đà chính diện co chân qua xà.**

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

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

**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao. 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.

1. **LÝ THUYẾT**

* Nhảy cao là dùng sức của cơ thể đưa cơ thể đi càng cao càng tốt.
* Đặc điểm của nhảy cao là hướng chạy đà và hướng nhảy gần như vuông góc.
* Thành tích nhảy cao của Nam là khoảng 2,45 mét, của Nữ trên 2.20 mét.
* Nhảy cao có nội dung thi đấu chính thức thường được thực hiện bằng kiểu nhảy lưng qua xà.
* Muốn nhảy cao được thì học sinh phải xác định được chân giậm nhảy. Chân giậm nhảy là chân mạnh nhất trong 2 chân được xác định bằng động tác lò cò 10m. Lò cò đi bằng chân trái thì lò cò về bằng chân phải, lần nào cò nhẹ thì chân đó là chân mạnh.
* Chân mạnh được gọi là chân giậm nhảy, chân yếu được gọi là chân đá lăng.
* Nhảy cao 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.
* Gian đoạn trên không dùng để dặt tên cho các kiểu nhảy. Nhảy cao có 4 kiểu nhảy là: Kiểu bước qua, Kiểu nằm nghiêng, kiểu úp bụng và kiểu lưng qua xà.
* Động tác khởi động chuyên môn của Nhảy cao là: 3 bước bước giậm nhảy đá lăng. Yếu lĩnh động tác: Nhảy chân mạnh – Rớt chân mạnh hay Nhảy chân nào – Rớt chân đó.
* Muốn nhảy cao được thì phải chọn được hướng chạy đà, hướng chạy đà tùy vào từng kiểu nhảy.
* Trong chương trình này học sinh học kiểu nhảy bước qua. Hướng chạy đà được chọn như sau: Giậm nhảy bằng chân trái thì chạy đà từ bên phải và ngược lại.
* Sau khi có hướng chạy đà thì học sinh tiến hành xác định điểm giậm nhảy. Điểm giậm nhảy là điểm cách xà 1 cánh tay lấy 1/3 xà từ hướng chạy đà. Điểm giậm nhảy có 2 tác đụng: Đặt chân giậm nhảy và đo đà.
* Một bước đà bằng 2 bước đi bình thường.
* Đà lẻ chân giậm nhảy đặt phía sau, đà chẵn chân giậm nhảy đặt phía trước.
* Đà chạy nhịp nhành tăng tốc nhanh ở 2 bước đà cuối.
* Mỗi mức xà học sinh được nhảy 3 lần, mỗi lần thường tăng lên từ 2 đến 5 cm. Nếu đang ở 1 mức xà mà học sinh đã nhảy hỏng 2 lần thì ở lần thứ 3 học sinh có thể yêu cầu được nâng lên 1 mức xà kết tiếp.
* Khi nhảy vào nệm HS chỉ được ngồi, không được chạy trên nệm.

**TIẾT 2: Kỹ thuật dẫn bóng qua cọc**

#### **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. Khi thực hiện ẩn bóng qua cọc, học sinh phải xem cọc như là cầu thủ đối phương do đó khi dẫn bóng hoc sinh phải tạo khoảng cách an toàn giữa bóng và cầu thủ đối phương. Khi thực hiện học sinh phải chủ động chuyển bóng từ tay này sang tay kia để tránh đối phương lấy bóng.

#### **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.

**BÀI TẬP**

* Thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.
* Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng.

**RÈN LUYỆN:**

* Thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.
* Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 20 trên trang K12online, thực hiện các yêu cầu trong bài học.