**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 29: 11/04/2022 đến 16/04/2022**

**Môn Thể dục Khối 9**

**TIẾT 1:** Ôn tập các động tác bổ trợ. Tập mô phỏng giai đoạn qua xà.

* Thực hiện chọn hướng nhảy
* Xác định điểm giậm nhảy.
* Đo đà
* Thử đà
* Nhảy cao nằm nghiêng qua xà thấp.

**TIẾT 2: Kiểm tra bóng rổ:**

* Thực hiện kỹ thuật 2 bước lên rổ. Thành tích đạt: Nam 6 quả vào 3 quả, Nữ 5 quả vào 2 quả.
* Thực hiện đúng 2 bước.

**BÀI TẬP**

* Thực hiện các bước tiến hành kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng qua xà thấp.
* Thực hiện thi đấu theo luật.

**RÈN LUYỆN:**

* Thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.
* Đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.
* Kiểm tra lấy điểm thường xuyên.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 29 trên K12, thực hiện các yêu cầu trong bài học.

**CÂU HỎI ÔN TẬP**

**Nhảy cao là gì?**

**Em hãy cho biết đặc điểm cơ bản của nhảy cao?**

**Động tác khởi động chuyên môn của nhảy cao có tên là gì?**

**Hãy miêu tả ngắn gọn cách thực hiện động tác đó?**

**Nhảy cao có bao nhiêu nội dung thi đấu chính thức?**

**Nhảy cao được chia là bao nhiêu giai đoạn kỹ thuật?**

**Khi nào thì chúng ta được hưởng 1 quả ném phạt?**

**Khi thực hiện thành công 1 quả ném phạt thì sẽ được tính bao nhiêu điểm?**

**Theo các em quả ném phạt trong một trận đấu có dễ thực hiện không? Vì sao?**