**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 30: 18/04/2022 đến 23/04/2022**

**Môn Thể dục Khối 9**

**TIẾT 1 - 2: Kiểm tra học kỳ 2: Thực hành nhảy cao kiểu nằm nghiêng.**

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.

Link nhảy cao

**<https://www.youtube.com/watch?v=q9jjw5ZkIBA>**

**RÈN LUYỆN:**

* **Thực hành nhảy cao kiểu nằm nghiêng.**

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 30 trên K12, thực hiện các yêu cầu trong bài học.