

Trường: THCS Nguyễn Đức Cảnh	Giáo viên: Phạm Thượng Đạt
Tổ: Văn - Thể - Mỹ	

TÊN BÀI DẠY: BẬT NHẢY - CHẠY BỀN

Môn học: Thể dục - Khối 6

Thời gian: 2 tiết

- **Khởi động:**

- ✓ Xoay các khớp: Cổ, cổ tay, cổ chân, cánh tay, khuỷu tay, vai.
- ✓ Đánh tay cao thấp, vận minh, tay này chạm mũi chân kia.
- ✓ Xoay các khớp: Hông, gối hẹp (từ trái qua phải và ngược lại), gối rộng (từ ngoài vào trong và ngược lại), ép dọc, ép ngang.

- **Động tác bổ trợ:**

- ✓ Đá lăng trước: <https://www.youtube.com/watch?v=P7FJ6MY0vYE>
- ✓ Đá lăng trước sau: <https://www.youtube.com/watch?v=NRyO9ghpp0M>
- ✓ Đá lăng sang ngang (phải, trái):

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



1. Ôn nhảy lò cò, bật nhảy bằng 2 chân



2. Ôn một số kỹ thuật đã học:

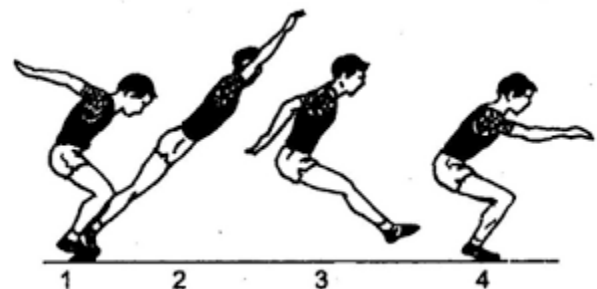
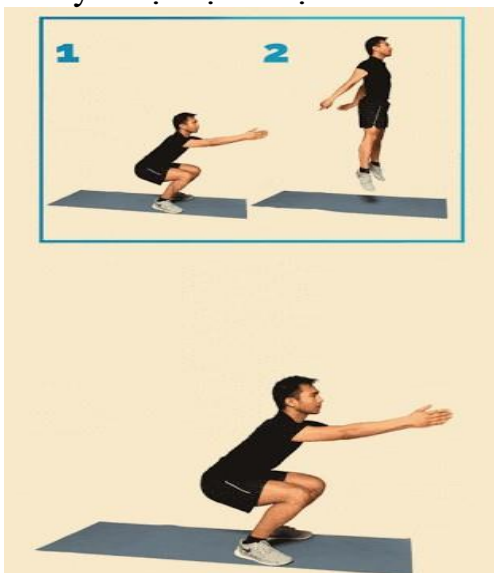
- ✓ Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng:
 - 1 bước giậm nhảy đá lăng
 - 3 bước giậm nhảy đá lăng:

Tranh đá 1 bước giậm nhảy – đá lăng



<https://www.youtube.com/watch?v=SYfRH3GhzWA>

- ✓ Kỹ thuật bật cao tại chỗ
- ✓ Kỹ thuật bật xa tại chỗ

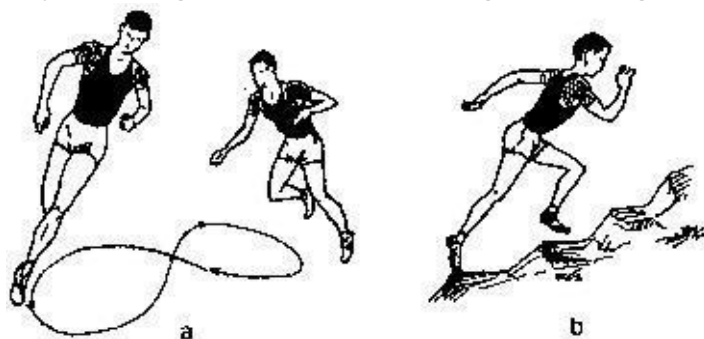


3. Bài tập thể lực:

- ✓ Nhảy dây 8 -10 phút



□ Chạy bộ vòng số 8 hoặc lên xuống cầu thang 3-5 phút



- **Thả lỏng:**

- ✓ Thực hiện một số động tác vùng rỗ tay chân
- ✓ Hít thở sâu