

BÀI HỌC ONLINE

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO - ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

Khối 8 – Trường THCS Nguyễn Đức Cảnh

I. PHẦN MỞ ĐẦU

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 rộng- hẹp
- Gập gối, ép dọc - ép ngang.

Các động tác bổ trợ:

- Chạy bước nhỏ:
- Chạy nâng cao đùi:
- Chạy gót chạm mông:
- Chạy đá lăng trước:

Video hỗ trợ: [//www.youtube.com/watch?v=6i6YRtBI2E](https://www.youtube.com/watch?v=6i6YRtBI2E)

II. PHẦN CƠ BẢN

1. Nhảy cao:

- Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao (GV chọn)

-

⇒ <https://youtu.be/T8KFsnGTkwg>

- Học: Kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy).

- Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng (Chạy đà – đặt chân vào điểm giậm nhảy – giậm nhảy đá lăng).

⇒ <https://youtu.be/SYfRH3GhzWA>



2. Đá cầu:

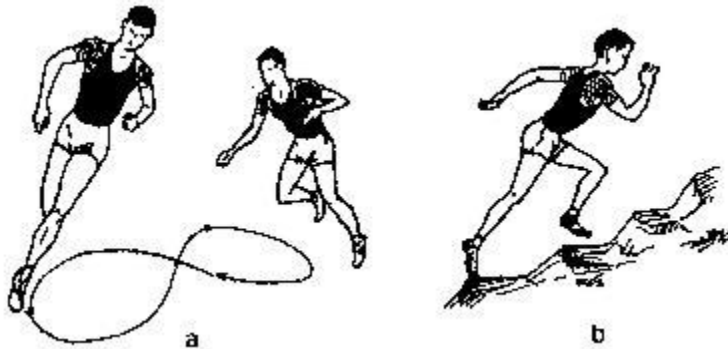
* Đỡ cầu bằng ngực

- Bước 1: Di chuyển thân mình tới vị trí cầu bay tới, sao cho mặt hướng thẳng vào lưới và cầu bay thẳng tới thân mình, đón điểm rơi để cầu đập thẳng vào ngực và nảy ra thẳng tới phía trước mặt, cách thân người khoảng một bước chân.
- Bước 2: Đến đây quá đơn giản bạn chỉ cần xử lí cầu theo ý đồ trong sáng hoặc đen tối mà bạn đã lên kế hoạch từ trước

* Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.

⇒ https://youtu.be/hV7m7EoPU_0

3. **Chạy bền:** Luyện tập theo địa hình tự nhiên hoặc có thể chạy theo vòng số 8, chạy leo cầu thang trong thời gian khoảng 5-7 phút để duy trì thể lực.



III. PHẦN KẾT THÚC

Thả lỏng:

Thực hiện một số động tác thả lỏng toàn thân như: vung rũ tay chân.....

Hít thở đều và sâu