

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 7
TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ THẬP

BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG

PHẦN 1 : PHẦN MỞ ĐẦU

1. Tập hợp lớp.

- Tập hợp đội hình 4 hàng ngang.
- Dóng hàng.
- Điểm số.
- Báo cáo sĩ số

2. Giáo viên phổ biến nhiệm vụ, yêu cầu buổi học ngày hôm nay.

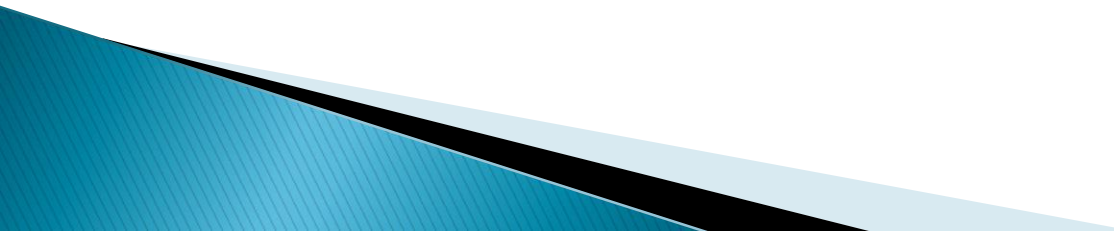
KIỂM TRA BÀI CŨ

KIỂM TRA BÀI CŨ

CÂU HỎI 1: Em hãy kể tên các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ mà em biết hoặc đã được học.

CÂU HỎI 2: Em hãy kể tên các bài tập phát triển sức mạnh bộc phát mà em biết hoặc đã được học.

CÂU HỎI 3: Em hãy kể tên các giai đoạn trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng.



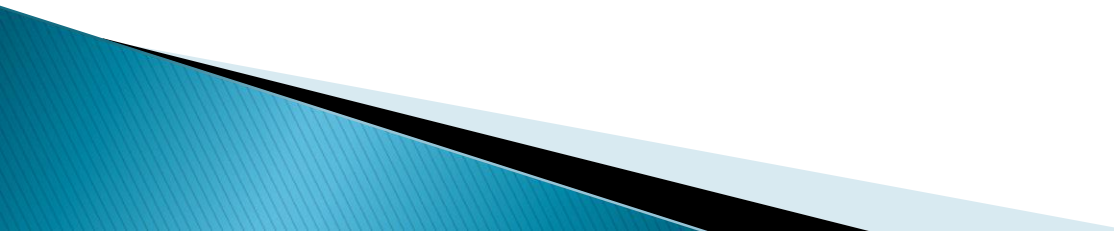
KHỞI ĐỘNG

- Khởi động chung: Xoay các khớp, tay, vai, lườn, hông, lưng bụng, gối, cổ tay, cổ chân, ép ngang, ép dọc....

- Khởi động chuyên môn: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đập sau.....

PHẦN II: PHẦN CƠ BẢN

Nội dung:

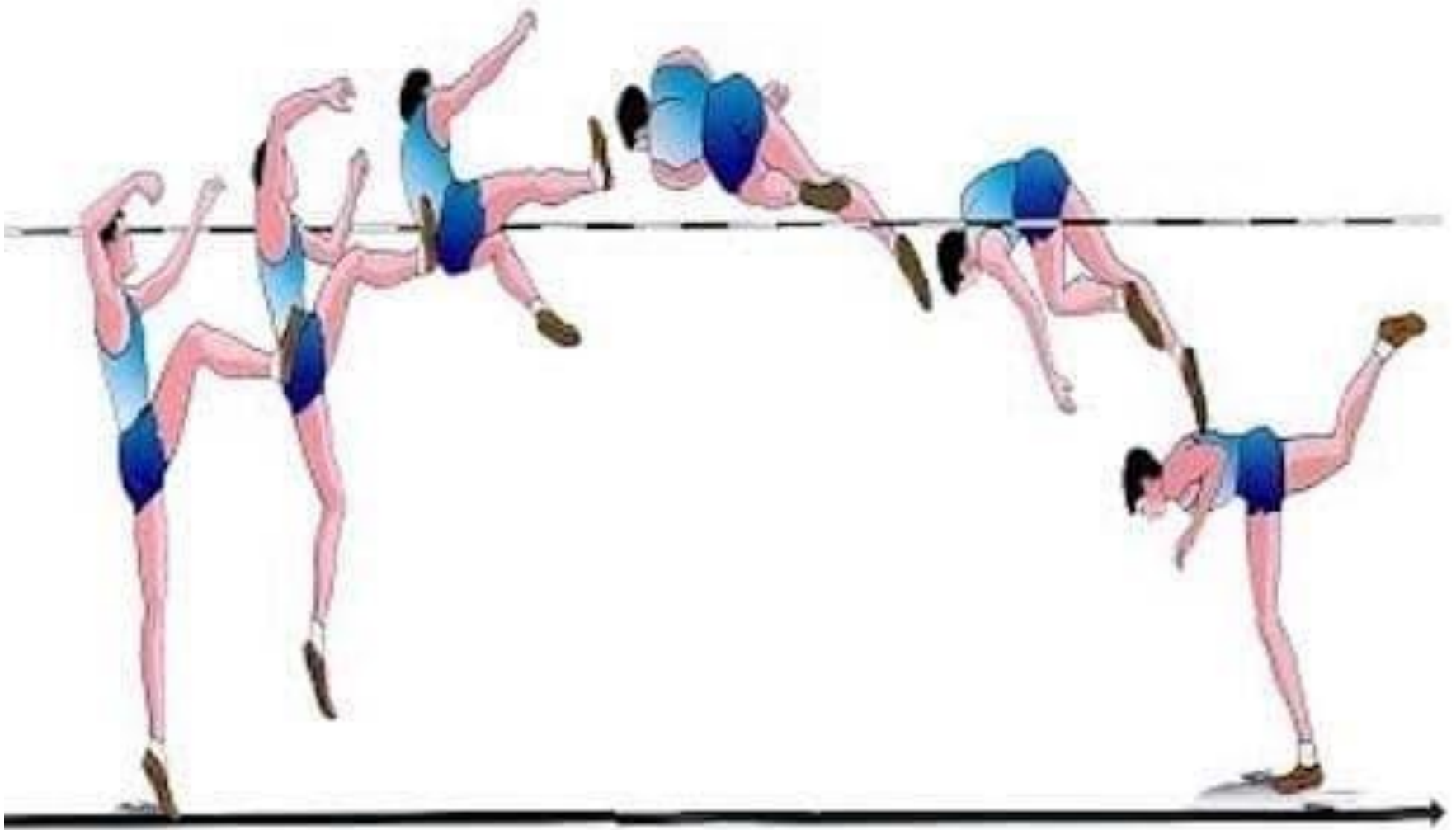
1. Giai đoạn trên không.
 2. Giai đoạn tiếp đất.
 3. Cách xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà.
 4. Phối hợp các giai đoạn nhảy cao.
- 

1.Giai đoạn trên không.

- Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm nhảy rời khỏi mặt đất. Tiếp theo, cơ nhanh chân giậm nhảy đồng thời xoay mũi chân đá lẳng về phía xà (Hoặc xoay gót chân ra ngoài) tạo cho thân người nằm nghiêng so với xà (Chân giậm nhảy cơ ở phía dưới, chân đá lẳng thẳng ở phía trên, giống như tư thế khi ta nằm nghiêng, hai tay phối hợp khéo léo để qua xà.



(Hình vẽ).



2. Giai đoạn tiếp đất:

- Sau khi qua xà chân giậm nhảy duỗi nhanh để chủ động tiếp đất, 2 tay duỗi thẳng ra để hỗ trợ giữ thăng bằng. Khi chân giậm nhảy bắt đầu tiếp đất cần chủ động chùng chân để giảm chấn động.

3. Các định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.

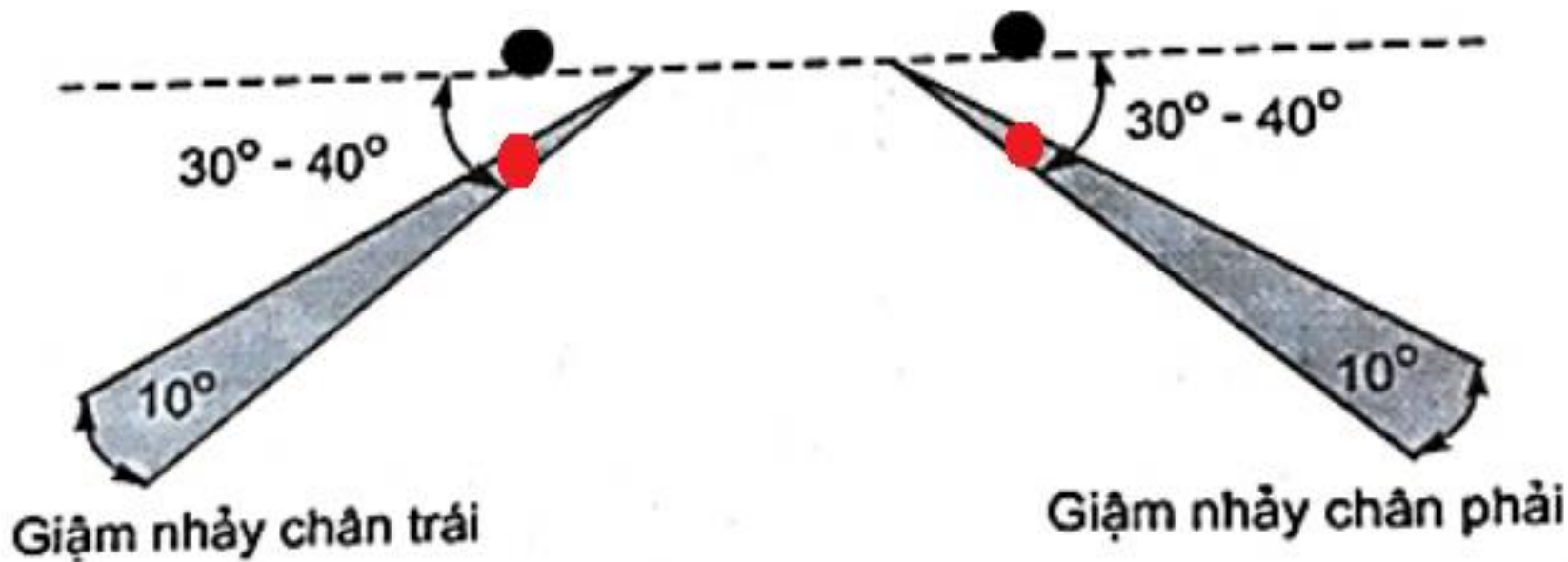
+ Xác định điểm giậm nhảy.

-Đứng đối diện với xà, chia độ dài cây xà ra làm 3 phần bằng Nhau, lấy $\frac{1}{3}$ độ dài cây xà ta xác định được 1 điểm sau đó đo từ cây xà ra 1 cách tay ta xác định được điểm giậm nhảy.

+ Xác định hướng chạy đà.

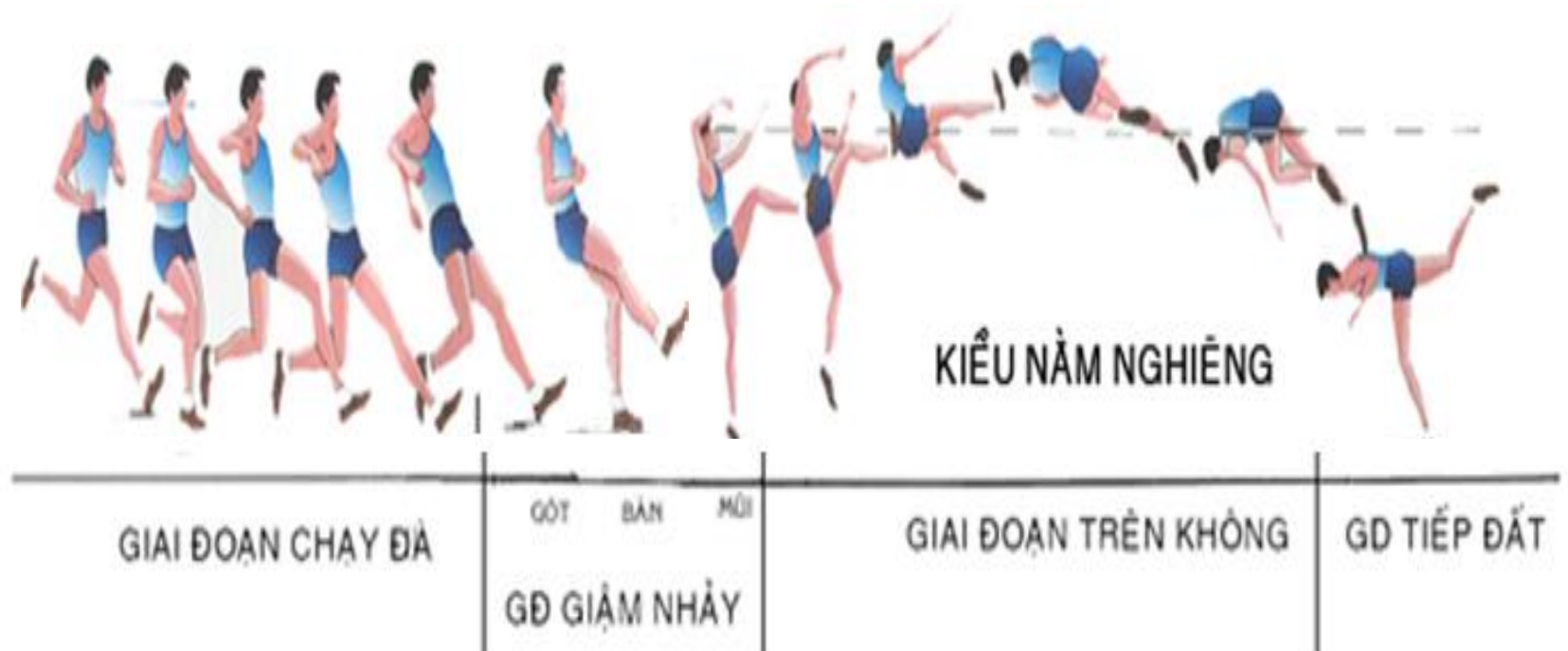
-Từ điểm giậm nhảy vẽ 1 đường thẳng chéo với xà 1 góc 30 đến 40 độ ta xác định được hướng chạy đà.

Hình vẽ: Xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà trong Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.



4. Phối hợp các giai đoạn nhảy cao.

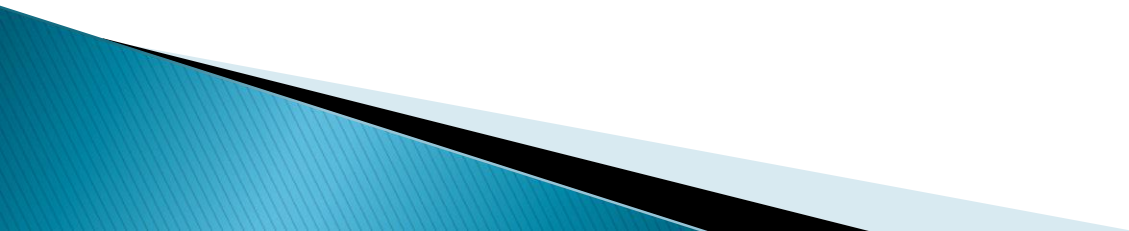
-Phối hợp các giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất ta hoàn thiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng (Hình vẽ).



video

PHẦN III

KẾT THÚC



THẢ LỎNG

- 1.Đi bộ vòng tròn thả lỏng.
- 2.Ngồi tại chỗ rung chân thả lỏng.

NHẬN XÉT - XUỐNG LỚP

1. Đánh giá, nhận xét buổi học.
2. Giao bài tập về nhà .
3. Xuống lớp

HẾT

XIN CHÀO VÀ HẸN GẶP LẠI CÁC EM
VÀO BUỔI HỌC SAU