TRƯỜNG THCS NGUYỄN VĂN BÉ

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

**TUẦN 14: NHẢY XA KIỂU NGỒI.**

Môn học/Hoạt động giáo dục thể chất – Khối 8

**I. Mục tiêu**

**1. Về kiến thức:**

- Hiểu và nắm rõ những kỹ thuật trong nhảy xa kiểu ngồi. Hình thành kỹ năng vận động với kỹ thuật động tác phức tạp hơn.

- Nhằm trang bị cho hs một số hiểu biết và kỹ năng nhảy xa kiểu “ngồi” để các em rèn luyện sức khỏe, phát triển sức mạnh chân, nâng cao thành tích.

**2. Về năng lực:**

**-** Làm quen với kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Biết và thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật: chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.

- Thực hiện tương đối đúng một số động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực đã học học lớp 6,7.

- Biết vận dụng để tập luyện nâng cao sức khỏe và tham gia thi đấu.

**3. Về phẩm chất:**

- Rèn cho học sinh có ý thức tự giác, thái độ tập luyện nghiêm túc, tác phong nhanh nhẹn.

- Rèn và nâng cao tính tổ chức kỷ luật của học sinh, thông qua nội dung rèn sức nhanh mạnh cho học sinh.

- Rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực cá nhân vận dụng kiến thức vào sinh hoạt hàng ngày.

**II. Thiết bị học và học liệu:**

-Tại nhà nơi sạch sẽ, thoáng mát. Trang phục thể thao.

- Học sinh chuẩn bị thiết bị thông tin, điện thoại, ipad… để tham khảo các bài tập, hướng dẫn của giáo viên.

- Chú ý nếu học sinh có máy chạy thì tập luyện trên máy.

**III. Tiến trình học**

**1. Hoạt động 1:**

- Giới thiệu về môn nhảy xa

Từ xa xưa, khi săn bắt thú rừng hay chạy trốn khỏi sự tấn công của chúng, người tiền sử đã biết chạy phối hợp với nhảy bằng một chân để vượt qua các hào, rảnh hát nhảy từ tảng đá này sang tảng đá kia,… đó chính là nhảy xa ở hình thức sơ khai nhất bắt nguồn từ lao động. sau này khi tư duy phát triển, con người nhận thấy muốn săn bắt có hiệu quả cần phải có sự tập luyện trước, từ đó hình thành môn thể thao nhảy xa. Ngày nay nhảy xa trở thành môn thể thao hấp dẫn chinh phục độ xa, có tác dụng rèn luyện sức mạnh, sức nhanh, sức khóe léo, linhn hoạt rất hiệu quả.

* Nhảy xa là một môn trong bộ môn điền kinh.

**2. Hoạt động 2:**

- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

+ Nhảy xa kiểu ngồi gồm 4 giai đoạn: chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.

1. Chạy đà nhảy xa nhằm tạo ra tốc độ ban đầu tối ưu giúp cho giậm nhảy đạt hiệu quả cao.

+ Chiều dài của đường chạy đà có thể từ 10 -25m.

+ Kĩ thuật chạy đà gồm 2 phần: tư thế trước khi chạy đà và kỹ thuật chạy đà.

+ Tư thế trước khi chạy đà: đứng chân trước chân sau, chân trước cả bàn chân hoặc nửa bàn chân chạm đất mũi chân sát vạch xuất phát. Chân sau thương là chân giậm nhảy chạm đất bằng nửa trước bàn chân cách gót chân trước theo chiều dọc khoảng một bàn chân theo chiều ngang khoảng 5 đến 10cm cả hai chân khuỵu gối, trọng tâm dồn vào chân trước thân ngã về trước hai tay buông tự nhiên hoặc co trước tay sau so le với chân.

+ xác định chân giậm nhảy: chân nào thuận đặt ở phía sau chân con lại ở trước.

+ Kĩ thuật chạy đà: khi chạy đà thi phải do bước chạy, 1 bước chạy bằng 2 bước đi thường. khi do hs do từ ván giậm nhảy do ra, phải điều chỉnh đường chạy, bước chạy khi thực hiện. nếu chạy chân giậm đặt đúng ván giậm nhảy là được, nếu đặt chân quá ván giậm nhảy hoặc chưa tới ván giậm thì điều chỉnh đường chạy.

1. Giai đoạn giậm nhảy: sau khi đặt chân vào ván, người nhảy bất đầu vào giai đoạn giậm nhảy. lúc chân giậm nhảy hơi khuỵu gối một chút, sau đó nhanh chống dùng sức của đùi cẳng chân, cổ chân và bàn chân giậm mạnh, nhanh lên ván. Tư thế của bàn chân lên ván từ gót lên nửa trước bàn chân nhanh và mạnh như sức bật của một chiếc lò so. Khi giậm nhảy, chân giậm nhảy phải hết sức tích cực, chủ động, phối hợp với đánh tay và đưa chân lăng ra trước- lên cao, đồng thời phải giữ cho cơ thể thăng bằng. Giậm nhảy phải nhanh, mạnh, phối hợp ăn nhịp với tốc độ do đà tạo ra.
2. Giai đoạn trên không.

* Kĩ thuật giây đoạn trên không gồm hai phần:
* Phần thứ nhất khi chân giậm nhảy rời khỏi ván và lúc bắt đầu phần thứ nhất của dây đoạn trên không lúc này người bắt đầu bay lên cao ra trước. phần này ở bất kỳ kiểu nhảy xa nào cũng giống nhau chân giậm duỗi thắng chếch dưới phía sau, chân đá lăng co ở phía trước, trông như đang bước một bước ở trên không, vì vậy phần này có tên gọi là bước bộ trên không.

1. Giai đoạn tiếp đất:

* Giai đoạn 2 chân tiếp đất kết thúc nhảy xa.

**3. Hoạt động 3**. Tập luyện vì trong điều kiện dịch bệnh không có sân bãi tập luyện nên các em tập luyện các động tác bỗ trợ sau đây:

+ Các em tập luyện nhảy lò cò 1 chân bật lên xuống ở cầu than hay bục tại nhà.

**4. hoạt động 4**: hệ thống lại toàn bộ kiến thức đã học, các em học sinh nắm rõ thực hiện.

**5. Hoạt động 5**: kết thúc

Xuống lớp, giao nhiệm vụ tập ở nhà.