

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 16 – TIẾT 32

NHẢY XA (KIỂM TRA)

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

KIỂM TRA

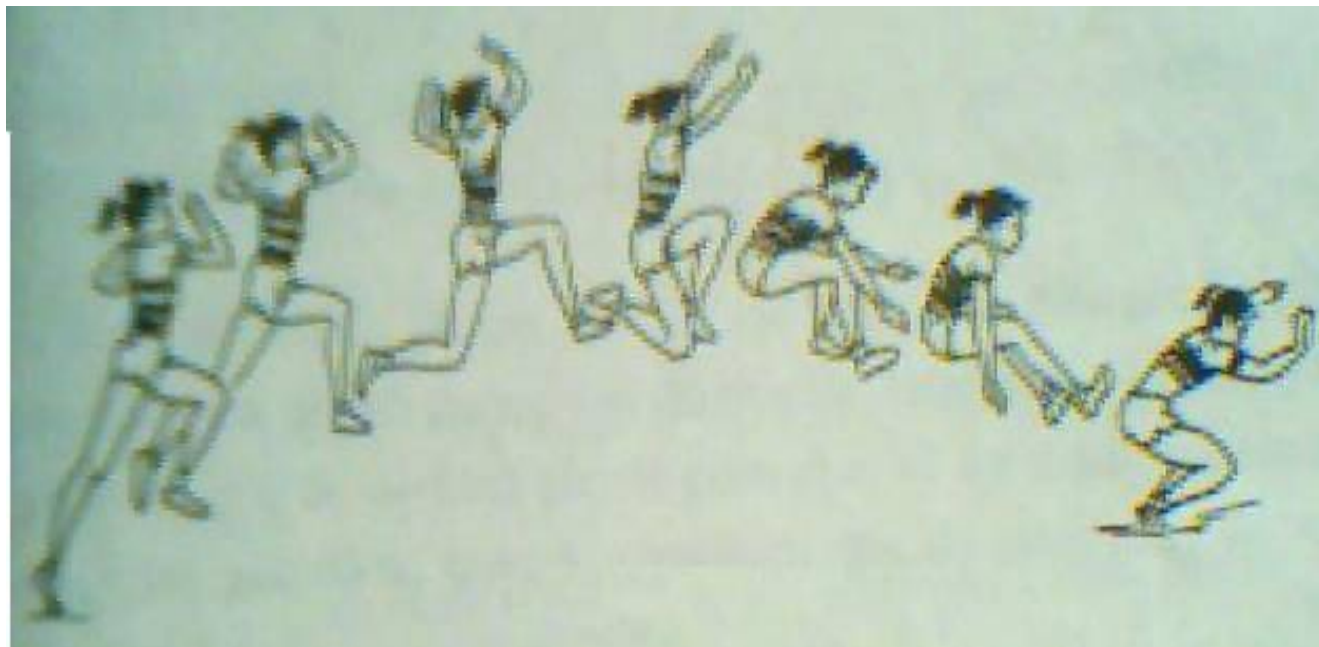
**Chạy đà 3 -
5 bước -
giậm nhảy
(vào ván
giậm)**



ĐƯỜNG LINK: <https://youtu.be/8lqHjOKXVWw>

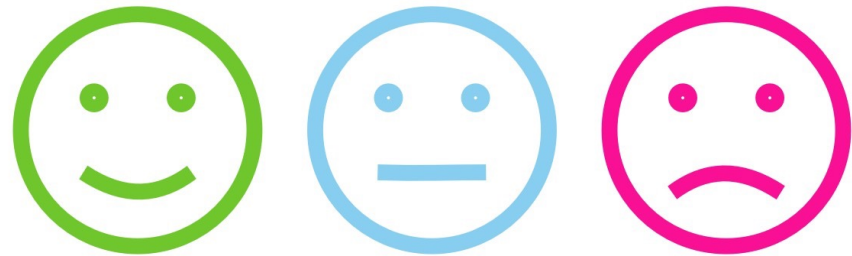
KIỂM TRA

Chạy đà -
giậm nhảy-
trên không
và tiếp
đất.



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

