

TUẦN 11

NHẢY CAO

I. Khởi động

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
- Các động tác căng cơ: Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.

II. Nội dung bài học:

1. Giới thiệu chung về môn nhảy cao:

- Nhảy bước qua.
- Kiểu nằm nghiêng.
- Kiểu úp bụng.
- Kiểu lưng qua xà.
- *Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
- Gồm 4 giai đoạn:
 - + Chạy đà.
 - + Giậm nhảy.
 - + Trên không.
 - + Tiếp đất.

2. Ôn các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao:

- Đứng tại chỗ đá chân lăng (3 lần)
- Đà 1 - 3 bước giậm nhảy - đá lăng (3 lần)
- Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà. (3 lần)

3. Học mới

- Đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi (gót) bàn chân.
- Một bước đá lăng kết hợp xoay mũi bàn chân.

4. Trò chơi:

“Lò cò tiếp sức”

III. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.