**MÔN THỂ DỤC 9 - BÀI DẠY TUẦN 24**

**NỘI DUNG: NHẢY CAO + VÕ CỔ TRUYỀN**

1. **Võ cổ truyền**: Học sinh Ôn lại 36 thế võ cổ truyền tại nhà
2. **Nhảy cao:** Học sinh hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua mà các em đã học ở lớp 6, 7, 8.

**Các em Lưu ý:** **Nhảy cao kiểu bước qua gồm có 4 giai đoạn**.

* Giai đoạn 1: Chạy đà.
* Giai đoạn 2: Giậm nhảy.
* Giai đoạn 3: Lăng chân lần lượt qua dây.
* Giai đoạn 4: Tiếp đất.

Ở nhà các em có thể lấy dây thun căn ngang và tập luyện ( cảnh báo không lấy các thanh gỗ, thanh sắt những loại dây không có độ co giãn tập vì sẽ gây chấn thương.)

Bắt đầu tập các em căn dây thun vào hai đầu cố định, chiều cao dây ngang với hông của mình là được.

Các em cần xác định lại chân nào là chân giậm nhảy và chân nào là chân lăng của mình.

Nếu giậm nhảy chân trái thì các e đứng bên phải của dây góc 30 độ nhìn vào dây. Giậm nhảy chân phải thì các em đứng bên trái của dây góc 30 độ nhìn vào dây.

GIẬM CHÂN TRÁI GIẬM CHÂN PHẢI

HỌC SINH HỌC SINH

Các em đứng vào vị trí sau đó chạy đà vào giữa dây, giậm nhảy bằng chân giậm nhảy của mình, bật lên lăng chân còn lại qua dây và đồng thời lăng chân giậm nhảy qua dây, rơi xuống chạm đất bằng hai chân, (lưu ý phải tiếp đất bằng hai chân để tránh chấn thương.)

1. **Chạy bền:** Các em có thể luyện tập chạy vòng quanh trong nhà 3 – 4 vòng tùy theo diện tích của nhà ở.

C**húc các em tập luyện tốt và giữ gìn sức khỏe.**