Giáo viên: Chu Xuân Nghĩa

Môn: Thể dục

Khối: 9

**BÀI TẬP VỀ NHÀ**

**Tuần 3**

**Nhảy – Chạy Bền**

1. **Kiến thức học sinh cần biết:**
2. Nắm vững kỹ thuật giai đoạn chạy đà
3. Đà 3 bước giậm nhảy
4. Tăng sức bật
5. **Bài tập:**
6. Ôn lại kỹ thuật đà 3 bước giậm nhảy
7. Tập bật cóc, lò cò.

**Tuần 4**

**Nhảy cao – Bóng chuyền**

1. **Kiến thức học sinh cần biết:**
2. Nắm vững kỹ thuật giai đoạn chạy đà, Đà 3 bước giậm nhảy
3. Tăng sức bật
4. Kỹ thuật làm quen tiếp xúc bóng
5. kỹ thuật chuyền bóng cao tay
6. **Bài tâp:**
7. Ôn lại kỹ thuật tiếp xúc bóng khi chuyền bóng cao tay
8. Chuyền bóng
9. Tập bật cóc, lò cò.