**Thời gian ôn tập:** từ ngày 26/4/2020 đến 03/5/2020

**Nộp bài trước:** **7 giờ 00 ngày 01/5/2020**

**Môn Thể dục – lớp 9**

**Chủ đề: KỸ THUẬT TÂNG CẦU**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

<https://www.youtube.com/watch?v=AFZbLdYHq0o>

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được cách thực hiện khái niệm về kỹ thuật tâng cầu. Phân biệt được các kỹ thuật cơ bản của tâng cầu. Và các yêu cầu khi thực hiện.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

Đối với Nam:

- Thực hiện được kỹ thuật tâng giật cầu và tâng búng cầu.

Đối với Nữ:

- Thực hiện được kỹ thuật tâng giật cầu.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

- Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

**Kỹ thuật tâng cầu**

- Tâng cầu là kỹ thuật dùng chân cho quả cầu không rơi xuống đất với số lần càng nhiều càng tốt.

- Tâng cầu có 2 kỹ thuật cơ bản là: Tâng giật cầu và tâng búng cầu.

+ Tâng giật cầu là kỹ thuật khi tâng cầu mà người tâng cầu sử dụng đùi để nâng cẳng chân và bàn chân lên do đó khi nhìn chúng ta sẽ thấy gối người tâng cầu nâng cao gần song song mặt đất.

+ Tâng búng cầu là kỹ thuật tâng cầu mà người tâng cầu sử dụng lực cổ chân để nâng quả cầu lên do đó khi nhìn chúng ta sẽ thấy gối người tâng cầu hầu như không co.

Các bộ phận nào trên cơ thể có thể dùng để tâng cầu: **Bàn chân, đầu, cổ, lưng, đùi, tay.**

1. **BÀI TẬP**

Tập luyện lúc rảnh.

**Nam:**

- Thực hiện Tốt kỹ thuật tâng giật cầu, trên 5 quả 1 lần thực hiện.

- Thực hiện Tốt kỹ thuật tâng búng cầu, trên 5 quả 1 lần thực hiện.

- Thực hiện kỹ thuật cầu bằng 2 chân.

**Nữ:**

- Thực hiện Tốt kỹ thuật tâng giật cầu, trên 3 quả 1 lần thực hiện.

- Khuyến khích Tập thêm kỹ thuật tâng búng cầu với những bạn tâng tốt.

**Học sinh mở Link để làm bài:**

**TRƯỚC KHI LÀM BÀI CÁC EM NHỚ XEM KỸ VÀ NHẬP ĐỦ THÔNG TIN: LỚP HỌC, HỌ VÀ CHỮ LÓT, TÊN NHÉ ĐỂ THẦY CÔ ĐỄ LẤY BÀI CHẤM ĐIỂM VÀ THỐNG KÊ.**

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3F4aXf81cRCXP3ZkYeRfsDq2lf--s1q7fWVHZwlcSHOuUcw/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3F4aXf81cRCXP3ZkYeRfsDq2lf--s1q7fWVHZwlcSHOuUcw/viewform?usp=pp_url)