**Bài học online cho học sinh khối 9**

- Nhảy xa:

 Ô giậm nhảy

X

Hướng chạy

* Tại chỗ nhảy thu chân thành ngồi xổm.
* Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy – bật cao.
* Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy – bật cao tay chạm vật.
* Phối hợp chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy tiếp đất bằng 2 chân.
* Chú ý cách đo đà: Cứ 2 bước đi thường = 1 bước chạy đà

- Bài tập phát triển thể lực:

* Nhảy dây bền 2 phút: 3 lần
* Nằm sấp chống đẩy 2 tổ hợp, mỗi tổ hợp 15 – 20 cái.

- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, chạy bộ khoảng 5-7 phút

 Lưu ý: Trước khi bắt đầu tập luyện các em cần khởi động kỹ các khớp, cơ toàn thân.