

TRƯỜNG THCS PHAN SÀO NAM



TUẦN 16 – TIẾT 31

NHẢY XA

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9

GIÁO VIÊN: NGUYỄN NGỌC THẢO



NỘI DUNG ÔN TẬP

- **Nhảy xa:** Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu "ngồi"

KHỞI ĐỘNG

Khởi động chung: Thực hiện động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân.



Hình 1. Khởi động các khớp

Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau

NHẢY XA[?]

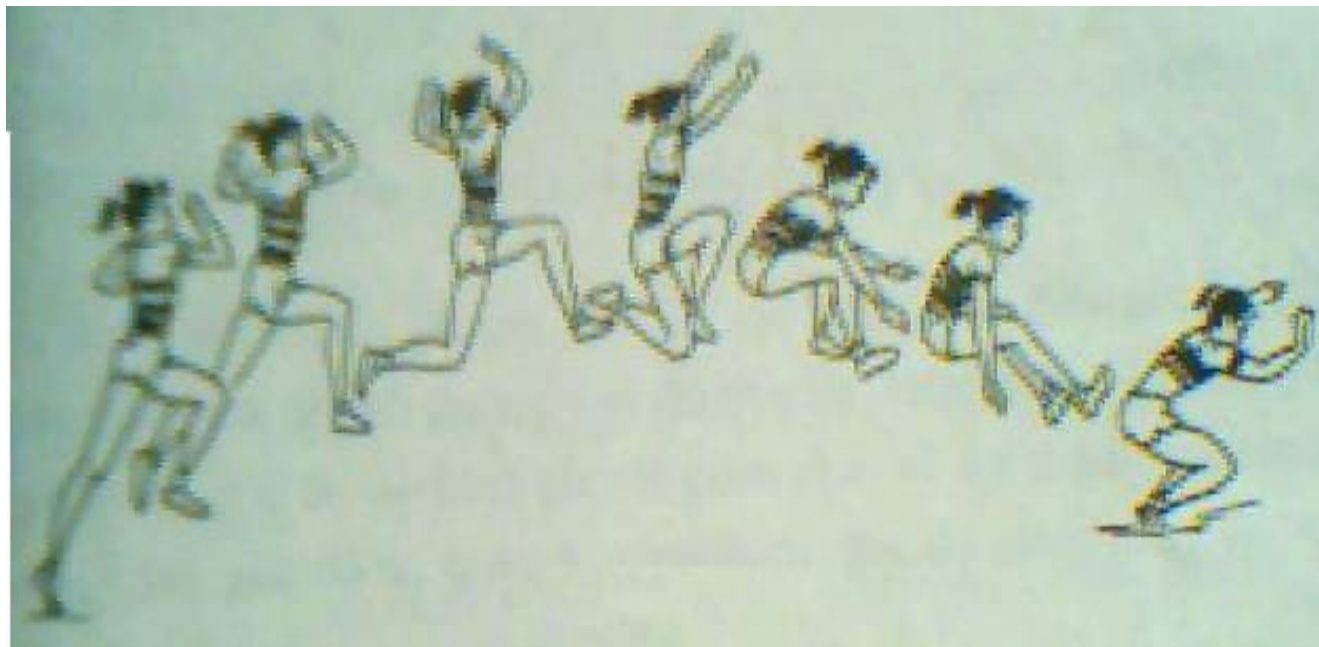
**Chạy đà 3 -
5 bước -
giậm nhảy
(vào ván
giậm)**



ĐƯỜNG LINK: <https://youtu.be/8lqHjOKXVWw>

NHẢY XA[?]

Chạy đà -
giậm nhảy-
trên không
và tiếp
đất.



KẾT THÚC

1. THẢ LỎNG
2. NHẬN XÉT
3. DẶN DÒ



FEEDBACK

THANK YOU VERY MUCH

