**TUẦN 15**

**NHẢY CAO “ NẰM NGHIÊNG”**

 Vệ sinh khu vực tập luyện, sân bãi sạch sẽ; không ẩm ướt, không trơn trượt, không còn những vật nguy hiểm, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Chạy tại chổ với tốc độ chậm.

- Xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới từ ngoài vào trong, từ trái sang phải:

+ Gập cổ.

+ Xoay: vai, khuỷu tay, cánh tay, hông, gối rộng, gối hẹp, cổ tay - cổ chân.

- Ép dọc, ép ngang, gập thân nghiêng lườn, gập duỗi.

- Chạy tại chổ: Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

**B. NHẢY CAO “ NẰM NGHIÊNG”**

1. Các động tác bổ trợ:

\* Ôn đứng tại chỗ đá lăng:

- Chuẩn bị:

Đứng một chân trước, một chân sau, tay cùng bên với chân trước có thể vịn (vào vai bạn, góc cây, tường, lan can…) hoặc hai tay buông tự nhiên, hay chống hông.

- Động tác:

Dùng sức của đùi và hông chủ động đá lăng chân về trước lên cao, sau đó thả lỏng hạ thấp chân xuống dưới - ra sau như quả lắc đồng hồ và lặp lại bài tập. Mỗi lần thực hiện cần tăng dần biên độ và thả lỏng.

- Sau 5 – 10 lần tập thì đổi chân, Khi đá chân lên cao, thân người thẳng, chân trụ theo đà dướn lên cao, không được co gối, hạ thấp trọng tâm.



\* Học đứng tại chỗ đá lăng xoay mũi (gót ) bàn chân:

- Chuẩn bị:

Đứng chân giậm phía trước, chân lăng phía sau hơi co, mũi bàn chân chạm đất hai tay buông tự nhiên, chống hông hay một tay.cùng bên với chân giâm nhảy có thể vịn vào vai bạn hoặc một vật cố định…

- Động tác:

 Dùng sức của đùi, hông chủ động đá chân lăng ra trước lên cao sau đó xoay mũi bàn chân vào phía trong ( theo hướng má trong bàn chân), đồng thời xoay thân người và xoay chân trụ thành tư thế mông quay về phía trước ( xoay 1800), chân lăng lúc này trở thành ở trên cao phía sau tha6nn người ngả về trước



\* Nội dung học sinh tự tập luyện:

- Đà một bước giậm nhảy - đá lăng.

- Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà

- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.

- Ba bước cuối đặt chân vào điểm giậm nhảy.

- Tập mô phỏng gia đoạn qua xà.

**Tập luyện duy trì thể lực**

 Do dịch bệnh các em ở nhà, nên nội dung chạy cự ly trung bình các em tập luyện thường xuyên, với nhiều hình thức như:

- Nhảy dây, bật qua dây, bước bục, chạy tại chổ.

- Chạy bền quanh khuôn viên nhà, trên sân nhà ( chạy số 8).

- Trong quá trình tập luyện các em cần có đồng hồ để đo thời gian tập luyện; duy trì ổn định thường xuyên, sau đó tăng dần sức bền từ 3,4,5…phút, chuyển dần từ bật có nhịp đệm sang bật liên tục.

- Đối với bài tập thể lực tốt nhất các em tập thêm vào sáng sớm hoặc chiều mát, 3 buổi/ tuần.

**Nội dung bài tập thể lực**

- Những em có bệnh mãn tính (tim mạch,thấp khớp, viêm xoang...) Cần thăm khám và có ý kiến chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.

- Những em thừa cân: Nam trên 65kg, Nữ trên 55kg thường xuyên tập luyện vừa sức, không nên cố gắng.