

TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TUẤN
TỔ MĨ THUẬT-ÂM NHẠC-THỂ DỤC

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9
TUẦN 14

CHỦ ĐỀ NHẢY CAO KIỂU NÀM NGHIÊNG

A. Kiến Thức

1. Giai đoạn chạy đà.

Chạy đà là động tác đầu tiên mà các em cần phải thực hiện. Khi thực hiện động tác này các em cần phải tăng tốc độ cho từng bước chạy của mình. Kỹ thuật chạy đà của kiểu nhảy cao nằm nghiêng thường thực hiện 6 đến 11 bước chạy đà tùy vào cách chạy của mỗi người và cách đo đà lúc đầu.

Khi chạy đà thì phương chạy đà và phương của xà ngang cách nhau một góc khoảng 30 đến 40 độ. Trong giai đoạn này thì điều quan trọng nhất là các em phải xác định được nhịp độ chạy theo chiều dài của từng bước chạy sao cho phù hợp để thực hiện nhảy cao qua xà đạt thành tích tốt nhất.

Trong 3 bước chạy đà cuối cùng thì bước chạy đà cuối cùng sẽ chuyển sang động tác giậm nhảy. Khi thực hiện bước nhảy đầu tiên các em thì cả bàn chân bước này dài hơn bước trước. Bước chạy thứ hai dài hơn còn bước thứ 3 lại ngắn hơn bước thứ 2, lúc này thân người hơi ngả về sau và hạ thấp trọng tâm, hai tay hơi nâng về phía sau. Các em có thể tưởng tượng như lúc này cơ thể mình giống như một chiếc lò xo.

B. Bài tập

1. Khi chạy đà thì phương chạy đà và phương của xà ngang cách nhau một góc khoảng bao nhiêu độ?
 - a. 20-30 độ
 - b. 30 – 40 độ
 - c. 40 -50 độ
2. Trường hợp bạn A thuận chân trái, thì hướng chạy đà của bạn từ bên tay phải (bạn A đứng mặt nhìn vào xà ngang) là đúng hay sai?
 - a. Đúng
 - b. Sai