**Thời gian ôn tập:** Tuần 25: từ ngày 13/04/2020 đến 18/04/2020

**Môn Thể dục Khối 6**

**BẬT NHẢY**

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

<https://youtu.be/q9jjw5ZkIBA>

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật bật nhảy. Phân biệt kỹ thuật cơ bản: đo đà, bật nhảy co chân qua xà, bật nhảy duỗi chân qua xà, bật nhảy rơi xuống bằng 2 chân.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các động tác và kỹ thuật bật nhảy và biết áp dụng vào tập luyện hàng ngày.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

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

1. **LÝ THUYẾT**

Bật nhảy dùng để phát triển sức mạnh của chân.

Gồm các kỹ thuật như sau: lăng chân trước, lăng chân sau, tại chỗ đá lăng, đo đà, chạy đà 3 bước co chân qua xà, chạy đà 3 bước duỗi chân qua xà, chạy đà 3 bước giậm nhảy rơi xuống nệm bằng 2 chân.

Chân mạnh là chân mạnh nhất trong 2 chân. Được xác định bằng động tác cò cò 10m. Cò đi bằng chân trái, cò về bằng chân phải chân nào cò nhẹ nhàng thì đó là chân mạnh. Chân mạnh gọi là chân giậm nhảy, chân yếu gọi là chân đá lăng.

Cách đặt chân khi giậm nhảy: đặt gót chân – tới bàn chân – phối hợp lăng chân – phối hợp đánh tay – rời khỏi mặt đát bằng mũi chân.

Đo đà: đà được đo từ ván giậm về phía dường chạy đà. 1 bước đà bằng 2 bước đi thường. Đà lẻ chân mạnh đặt phía sau, đà chẵn chân mạnh đặt phía trước.

Phạm qui khi học sinh giậm nhảy vượt quá ván giậm. Cách điều chỉnh: nếu vượt quá ván giận thì điều chỉnh điểm xuất phát chạy đà lùi về phía đường chạy đà, nếu chạy đà chưa thới ván giậm thì điều chỉnh điểm xuất phát chạy đà lên trên về phía ván giậm.

Chú ý an toàn: khi vào nệm học sinh phải thực hiện tư thế ngồi, không chạy trên nệm.

Nội dung ôn tập:

Đo đà – Đà 3 bước giậm nhảy co chân qua xà - Đà 3 bước giậm nhảy duỗi chân qua xà

1. **BÀI TẬP**

Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà và làm bài tập.

Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.

Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.

Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**Chúc các em tập luyện tốt.**