**Thời gian ôn tập:** Tuần 24: từ ngày 06/04/2020 đến 11/04/2020

**Môn Thể dục Khối 9**

**KỸ THUẬT NHẢY XA**

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

<https://youtu.be/PAFXimftgrw>

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật Nhảy xa, phân biệt được các kiểu nhảy xa và trả lời được các nội dung thi đấu trong nhảy xa.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy xa. 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**

Nhảy xa là dùng sức của cơ thể đưa cơ thể đi càng xa càng tốt.

Thành tích nhảy xa của Nam là khoảng 9 mét, của Nữ trên 7 mét.

Nhảy xa có 2 nội dung thi đấu chính thức là Nhảy xa và nhảy xa 3 bước.

Nhảy xa được chia làm 4 giai đoạn kỹ thuật là chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.

Các giai đoạn đều quan trọng nhưng giai đoạn quang trọng nhất là Chạy đà và giậm nhảy.

Gian đoạn trên không dùng để dặt tên cho các kiểu nhảy. Nhảy cao có 3 kiểu nhảy là: Kiểu ngồi, Kiểu ưỡn thân và kiểu cắt kéo.

Động tác khởi động chuyên môn của Nhảy xa là: 3 bước bước bộ trên không. Yếu lĩnh động tác: Nhảy chân mạnh – Rớt chân yếu hay Nhảy chân này – Rớt chân kia.

Đà đo từ ván giậm nhảy. một bước đà bằng 2 bước đi bình thường. Đà chẵn chân giậm nhảy đặt phía trước, đà lẻ chân giậm nhảy đạt phía sau.

Kỹ thuật chạy đà giống như giai đoạn tăng tốc trong chạy ngắn.

Lần nhảy bị xem là phạm qui khi VĐV giậm nhảy quá ván giậm hoặc sau khi nhảy xong thì đi ngược về hố cát hay nệm.

Khi nhảy vào nệm HS chỉ được ngồi, không được chạy trên nệm.

1. **BÀI TẬP**

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

Các em tập luyện theo hướng dẫn của thầy cô.

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.**