**Thời gian ôn tập:** Tuần 22: từ ngày 01/02/2021 đến 06/02/2021

**Nộp bài trước:** 1**7 giờ 00 ngày 06/02/2021**

**Môn Thể dục Khối 8**

**KỸ THUẬT NHẢY XA**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=PAFXimftgrw&t=327s**](https://www.youtube.com/watch?v=PAFXimftgrw&t=327s)

**Link nộp bài**

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-1C3PwUDqyqeR7RR2kYKU5DU5S4LaBaMfsCy9H5S1iDpFXw/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-1C3PwUDqyqeR7RR2kYKU5DU5S4LaBaMfsCy9H5S1iDpFXw/viewform?usp=pp_url)

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.

- Đặc điểm của nhảy cao là hướng chạy đà và hướng nhảy gần như vuông góc.

- 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.

- Giai đoạn trên không dùng để đặt tên cho các kiểu nhảy. Nhảy xa 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 chỗ này – Rớt chỗ 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 hoặc nằm, không được chạy trên nệm.

1. **BÀI TẬP**

- Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà(nếu có đầy đủ nệm và các vật dụng bảo hộ).

- 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.

**Thông tin giáo viên bộ môn:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalođiện thoại | Mail |
| Nguyễn Huy Khang | 8/6,7,8,12,13,14 | 0903166252 | nhk4791@gmail.com |
| Nguyễn Giang Nam | 8/1,2,3,4,5 | 0918922733 | giangnam2733@gmail.com |
| Châu Minh Trí | 8/9,10,11 | 0908857152 | minhtri25d@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**