**Thời gian ôn tập:** từ ngày 17/02/2021 đến 20/02/2021

**Nộp bài trước:** 1**7 giờ 00 ngày 20/02/2021**

**Môn Thể dục Khối 7**

**BẬT NHẢY**

**Link video xem bài giảng:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=NJ\_n1jAfZQ0**](https://www.youtube.com/watch?v=NJ_n1jAfZQ0)

**Link nộp bài:**

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVRBPiTTKlV0fdlNoZzrgIkawblN4Sya0xjeFJx4FzQnAFPw/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVRBPiTTKlV0fdlNoZzrgIkawblN4Sya0xjeFJx4FzQnAFPw/viewform?usp=pp_url)

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật bật nhảy.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các động tác và kỹ thuật bật nhảy dùng để tập luyện phát triển sức mạnh của chân.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

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

1. **LÝ THUYẾT**

- Chân bật nhảy là chân mạnh nhất trong 2 chân.

- Chân yếu dùng để đá lăng. Các động tác đá lăng bao gồm đá lăng trước sau.

- 1 bước đá lăng chân mạnh đặt phía sau. Nói chung số lẻ thì chân mạnh phải để phía sau.

- Đà được đo từ ván giậm.

- 1 bước đà bằng 2 bước đi thường.

- Phạm qui khi chúng ta chạy lố qua khỏi ván giậm.

- Khi đo đà thì chúng ta nên lấy dấu.

- Nếu bạn chạy lố đà thì đời điểm đánh dấu về phía sau và ngược lại khi thiếu đà thì chúng ta phải dời điểm đánh dấu lên.

- Khi thực hiện chạy đà 3 bước giậm nhảy 2 chân rơi vào nệm các em không chạy trên nệm.

1. **BÀI TẬP**

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

- 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalođiện thoại | Mail |
| Lê Thị Thuỳ Hạnh | 7/1,12,13 | 0947865764 | thuyhanhttvq8@gmail.com |
| Lê Công Hiếu | 7/8,10,11 | 0989036966 | lehieufc2014@gmail.com |
| Trần Công Tố | 7/2,3,4 | 0977820340 | trancongto0340@gmail.com |
| Châu Minh Trí | 7/5,6,7,9 | 0908857152 | minhtri25d@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**