

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B

TỔ: THỂ DỤC.

TÀI LIỆU HỌC MÔN THỂ DỤC KHỐI 9 (TUẦN 10), TIẾT: 19+20

TÊN BÀI: NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG – NHẢY DÂY BỀN

A. HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI

****Nhiệm vụ 1: Học động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nẵm nghiêng***

- Đà một bước giậm nhảy - đá lăng
- Các em đọc kỹ nội dung hướng dẫn, lưu ý trong lúc thực hành các em phải bảo đảm an toàn về sân bãi, không tập tại khu vực có mặt sân gỗ ghè, trơn trượt.

****Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu kỹ thuật nhảy dây bền***

- Đọc tìm hiểu kỹ thuật nhảy dây bền:
- + Kỹ thuật nhảy dây không có bước đệm.
- + Tìm hiểu nhảy làm sao cho không bị vướng dây và thực hiện động tác liên tục được khoảng 2 đến 3 phút.

B. NỘI DUNG TẬP LUYỆN

1. Nhảy cao kiểu nẵm nghiêng:

Học: Đà một bước giậm nhảy - đá lăng



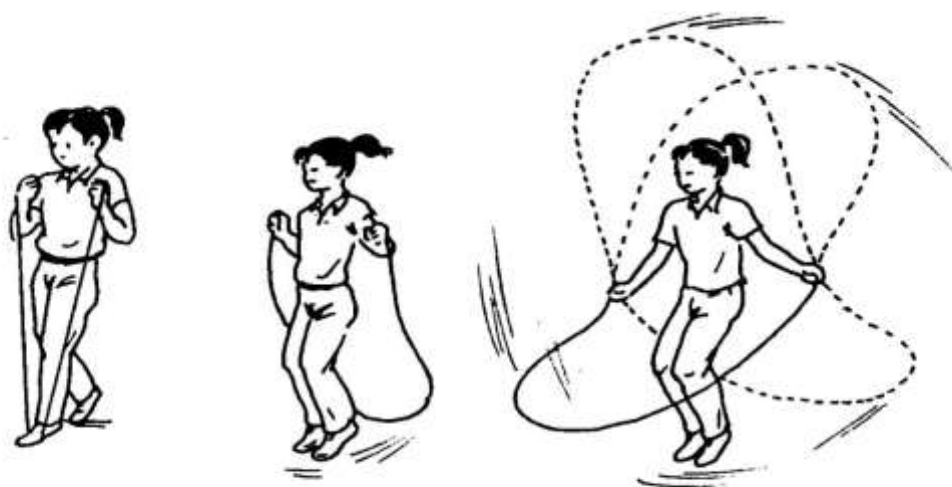
- **Chuẩn bị:** Đứng chân lằng trước, chân giậm sau, hai tay buông tự nhiên.
- **Động tác:** Chân giậm bước ra trước, gót bàn chân chạm đất. Giậm nhảy thật mạnh bật người lên cao, đồng thời đá lằng từ sau ra trước lên cao. hai tay đánh mạnh từ sau ra trước lên cao ở tư thế hai tay khuỳnh sang hai bên. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, bàn chân đá lằng ở tư thế bàn chân cước. Tiếp theo rơi xuống bằng chân giậm nhảy hoặc cả hai chân, khuỵu gối để giảm chấn động.

- Một số lỗi sai thường mắc và cách sửa:

- + **Sai:** Không đưa nhanh chân giậm ra trước hoặc bước quá ngắn nên không đặt được gót chân chạm đất, do đó giậm nhảy không mạnh.
- + **Cách sửa:** Tập động tác đưa chân trước gót chân chạm đất, thân trên hơi ngả ra sau.

2. Nhảy dây bền:

- **Chuẩn bị:** Mỗi học sinh một dây nhảy ngắn.
- **Cách tập:** Nhảy liên tục với nhịp chậm 1-3 phút, nếu để dây vướng chân thì nhanh chóng điều chỉnh dây để tiếp tục nhảy sao cho liên tục như một hoạt động bền.
- **Nhảy dây bền không có bước đệm:**
 - + **Chuẩn bị :** Hai tay cầm hai đầu dây, chân phải hoặc chân trái giẫm lên dây (dây đặt sát mặt đất), co kéo dây cho vừa, độ dài của dây từ đất tới ngang vai là thích hợp.
 - + **Động tác:** Dùng cổ tay quay dây, đưa dây từ phía sau lên cao, ra trước, xuống dưới, dây gần đến chân thì chụm hai chân bật nhảy lên cho dây qua và cứ như vậy bật nhảy qua dây một cách nhịp nhàng theo nhịp quay dây, không để dây vướng vào chân.



Một số lỗi sai các em thường mắc và cách sửa:

- **Sai:** So hai dây dài hoặc ngắn quá; quay dây không đều, phối hợp giữa tay quay dây và hai chân bật nhảy không nhịp nhàng làm cho vương chân ; động tác chụm hai chân bật nhảy không nhanh gọn hoặc bật nhảy chân trước chân sau.
- **Cách sửa:** Trước khi tập nhảy giây các em tập một số lần không giây để làm quen, sau đó quay dây chậm để nhảy, tốc độ quay dây tăng dần và ổn định theo nhịp bật nhảy. Động tác bật nhảy nhẹ nhàng, nhanh gọn và có nhịp đệm.

***LƯU Ý:**

- **CÁC EM TỰ LUYỆN TẬP THỰC HÀNH NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG: KỸ THUẬT ĐÀ MỘT BƯỚC GIẢM NHẢY ĐÁ LẰNG 15-20 LẦN.**
- **KỸ THUẬT NHẢY DÂY BỀN 5 – 10 PHÚT MỖI NGÀY ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE.**