

# BẬT XA TẠI CHỖ

Người thực hiện: Huỳnh Công Hiền



# MỤC TIÊU BÀI DẠY

## 1. KIẾN THỨC

- Kỹ thuật chạy đà
- Kỹ thuật giậm nhảy
- Kỹ thuật trên không
- Kỹ thuật tiếp đất

## 2. KĨ NĂNG

- HS thực hiện được 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy – trên không - tiếp đất
- Thành tích đạt được tương đối cao (nữ nhảy trên 2,5m, nam nhảy trên 3m)



# QUÁ TRÌNH



## ❖ Mô tả quá trình dạy học

### 1. Cho HS xem băng hình



GV. Giang Quốc Tuấn-SGU

## 2. Thực hành ngoài sân

### A. CHUẨN BỊ

- Địa điểm: Sân trường
- Dụng cụ: 1 hố nhảy xa  
2 cuốc, 2 xẻng, 2 thùng tưới
- Thời gian: 45'

### B. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Khởi động
2. Giáo viên thị phạm – phân tích
3. Học sinh thực hiện
4. Củng cố
5. Trò chơi phát triển thể lực

### C. KẾT THÚC

1. Hồi tĩnh
2. GV nhận xét, đánh giá



# TRỌNG TÂM BÀI HỌC

- HS phối hợp được 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy – trên không - tiếp đất
- Phối hợp được sức mạnh được tạo bởi sự phối hợp đồng bộ giữa chân giậm, gập thân trên không và đánh tay.
- Các câu hỏi:
  1. Kỹ thuật nhảy xa quan trọng nhất là giai đoạn nào ?
  2. Tại sao giai đoạn giậm nhảy phải khụy gối mới duỗi thẳng gối nhanh, mạnh ?
  3. Tại sao khi tiếp đất phải gập thân về trước ?

# QUI TRÌNH DẠY

<b>Thời gian</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Hoạt động ngoài sân</b>
20ph	Nội dung 1	Học sinh chia hai nhóm để tập. Nhóm nữ tập bổ trợ; Nhóm nam tập với hố cát. Sau đó đổi nhóm tập.
5ph	Nội dung 2	Xem bạn tập và nhận xét(GV chỉ định 2 học sinh tập đúng và 2 học sinh tập sai thực hiện lại)
10ph	Nội dung 3	Cả lớp cùng tập lại

# ĐÁNH GIÁ

## KĨ THUẬT:

- Chạy đà: Không bị rối loạn các bước đà cuối.
- Giậm nhảy: Đặt chân giậm nhảy bằng gót chân rồi mới chuyển sang cả bàn chân và co được khớp gối khi giậm.
- Trên không: Thu chân giậm và gập được thân về trước.
- Tiếp đất: Góc độ tiếp đất không quá nhỏ.

# ĐÁNH GIÁ



## THÀNH TÍCH:

- Nữ đạt thành tích trên 2.5m
- Nam đạt thành tích trên 3m

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN

