

PHIẾU HỌC TẬP
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7
(Tuần 13, 14)

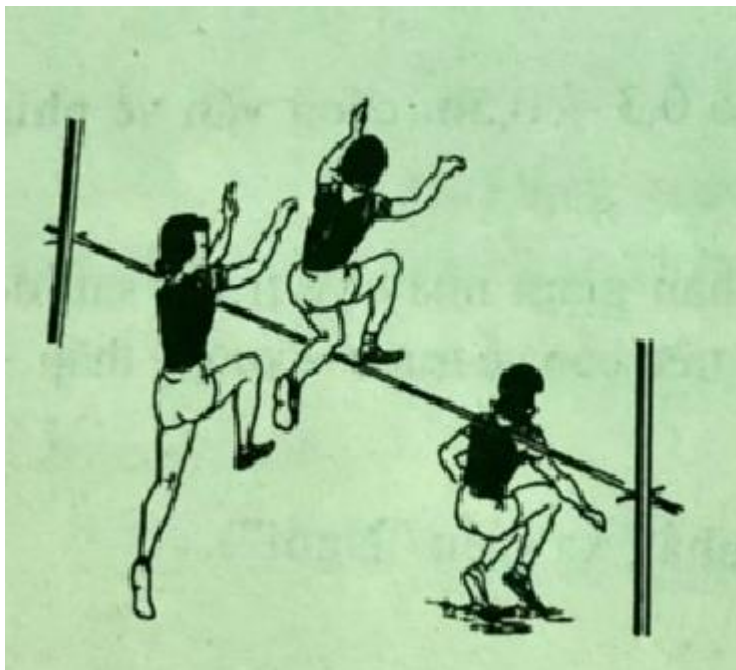
BẬT NHẢY

I. KIẾN THỨC MỚI

1. BẬT NHẢY BẰNG 2 CHÂN, TAY VỚI VÀO VẬT TRÊN CAO

- Chuẩn bị: Đứng hai bàn chân cách nhau một khoảng nhỏ hơn vai, mũi 2 bàn chân hơi xoay vào trong, thân người thẳng, hai tay buông tự nhiên. Điểm dọi của vật treo trên cao chiếu thẳng xuống mặt đất cách nửa bàn chân trên.

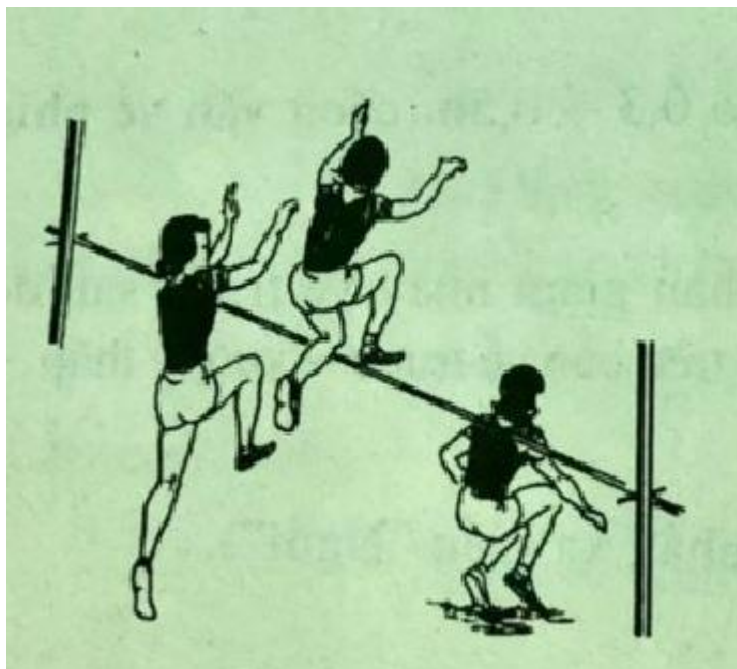
- Thực hiện: Chùng hai gối lấy đà, đồng thời mắt nhìn hai vật treo ở trên cao phối hợp với hai tay đưa ra sau. Giậm nhảy mạnh bằng hai chân bật người hơi chếch trước hướng lên cao, hai tay hoặc một tay với vào vật. cũng có thể treo vật ở trên cao để nhảy lên đánh đầu chạm vật. Khi rơi xuống chạm đất cần co hai chân để giảm chấn động, sau đó đứng lên đi về trước để cho người khác vào nhảy hoặc tiếp tục lấy đà để bật nhảy liên tục trong một số lần (dp GV quy định).



2. CHẠY ĐÀ CHÍNH DIỆN GIẬM NHẢY CO CHÂN QUA XÀ.

- Chuẩn bị: Đứng vuông góc với xà cách điểm giậm nhảy khoảng 3,5,7 bước (điểm giậm nhảy cách xà khoảng 1 cánh tay).

- Thực hiện: Chạy đà tự nhiên khoảng 3,5 hoặc 7 bước đà, đặt một chân vào điểm giậm nhảy rồi giậm nhảy thật mạnh, phối hợp với chân lia đá lẳng lên cao về trước. Hai tay đánh nâng người lên (cánh tay cao bằng vai, khuỷu tay hơi khuỳnh ra). Tiếp theo co chân giậm nhảy và hơi ngã thân trên trước để bay qua xà trông như đang ngồi xổm. sau đó đưa tiếp chân giậm nhảy về với chân lẳng rồi cả hai chân cùng rơi xuống chạm đất, co hai chân để giảm chấn động và vươn hai tay tự nhiên để giữ thăng bằng.



NHỮNG ĐIỀU EM CẦN BIẾT ?

Trường THCS Trần Quốc Tuấn

Lớp:.....

Họ tên học sinh:.....

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thế Dục	1).....	1.....

	2.....

	3.....