

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH  
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B

**TỔ: THỂ DỤC.**

**TÀI LIỆU HỌC MÔN THỂ DỤC KHỐI 9 (TUẦN 11), TIẾT: 21+22**

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

**A. HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ TÌM HIỂU BÀI**

***\*Nhiệm vụ 1: Nhảy cao kiểu nằn nghiêng***

- Các em đọc kĩ nội dung kĩ thuật động tác bổ trợ nhảy cao kiểu nằn nghiêng:
- + Đả một bước giậm nhảy - đá lằn
- + Chạy đả chính diện giậm nhảy co chân qua xà.
- Các em đọc kĩ nội dung hướng dẫn, lưu ý trong lúc thực hành các em phải bảo đảm an toàn về sằn bãi, không tập tại khu vực có mặt sằn gồ ghề, trơn trượt.

***\*Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu kĩ thuật nhảy dây bền***

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

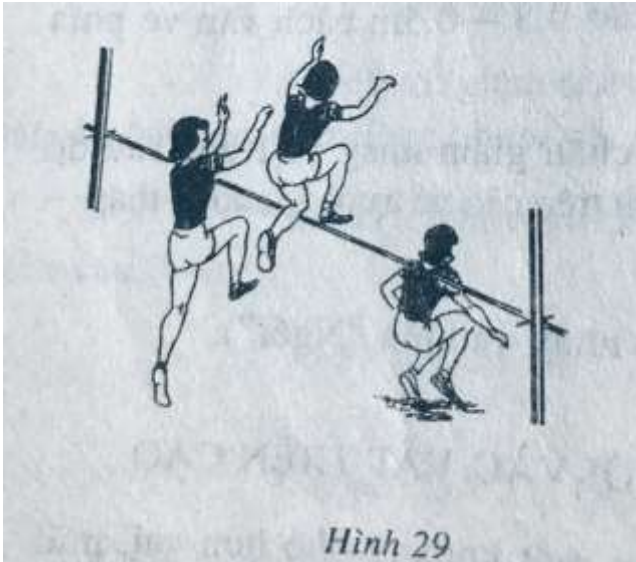
**B. NỘI DUNG TẬP LUYỆN**

**1. Nhảy cao kiểu nằn nghiêng:**

***Ôn: Đả một bước giậm nhảy - đá lằn***



**Học: 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 đà (điểm giậm nhảy cách xà một cánh tay).

- **Động tác:** 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 kia đá lăng lên cao về trước, hai tay đánh nâng người lên (cánh tay cao bằng vai, khuỷu tay hơi khuynh ra). Tiếp theo co chân giậm nhảy về với chân lăng rồi cả 2 chân cùng rơi xuống chạm cát. Khi chạm cát, co hai chân để giảm chấn động và vươn hai tay tự nhiên để giữa thẳng bằng (xem h.29).

\* **Lưu ý:** Bài tập giúp các em xác định chân giậm nhảy, nên sau một số lần nhảy các em xác định chân nào là chân giậm nhảy của mình và đứng tư thế chuẩn bị chân giậm nhảy để phía sau.

**- Một số lỗi sai thường mắc và cách sửa:**

+ **Sai:** Giậm nhảy không mạnh bật không cao, khi tiếp đất không thu 2 chân cùng lúc mà tiếp đất 1 chân hoặc chân trước chân sau.

+ **Cách sửa:** Tập động tác giậm nhảy tích cực nhiều lần, tập động tác ngồi cả 2 chân khi tiếp đất.

**2. Nhảy dây bền:**

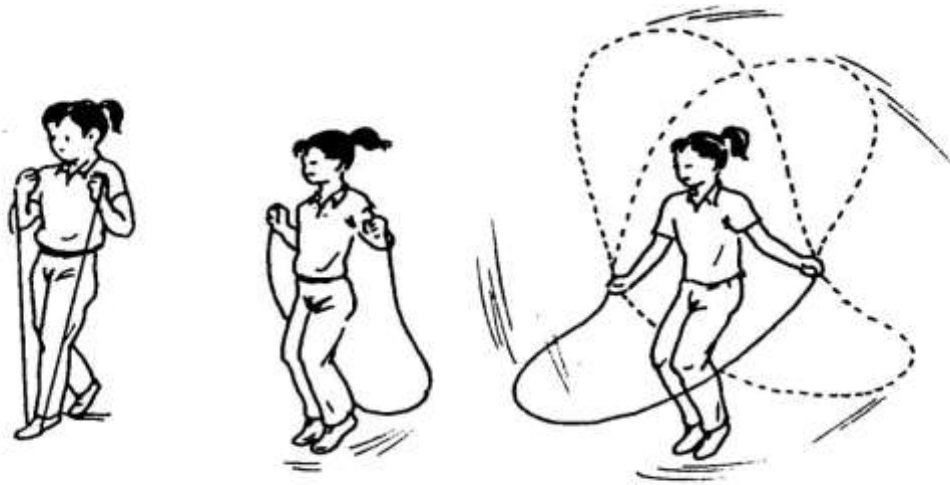
- **Chuẩn bị:** Mỗi học sinh một dây nhảy ngắn.

- **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 vướng 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 CÁC KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG MỖI KỸ THUẬT 7-10 LẦN.**
- **KỸ THUẬT NHẢY DÂY BÈN 5 – 10 PHÚT MỖI NGÀY ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE.**