**GVBM : THẦY NINH 0384901322 KHỐI 3**

Thứ hai, ngày 6 tháng 4 năm 2020

THỂ DỤC

**KĨ THUẬT NHẢY DÂY KIỂU CHỤM HAI CHÂN**

1. **MỤC TIÊU:**

* Kiến thức- Kĩ năng: Hình thành cho học sinh kĩ thuật nhảy dây kiểu chụm hai chân.
* Thái độ: Học sinh tập luyện nghiêm túc, thực hiện động tác ở mức tương đối đúng.
* Dụng cụ tập: Dây nhảy, vị trí tập thích hợp không có chướng ngại vật xung quanh.

1. **NỘI DUNG BÀI TẬP.**
2. Phần mở đầu:

* Khởi động: Xoay các khớp cổ tay, cẳng tay, cánh tay, gối, hông, ép dọc, ép ngang.
* Chạy tại chỗ, đá lăng trước, đá chân sau.

1. Phần cơ bản:

* Kĩ thuật nhảy dây kiểu chụm hai chân:

1. Cách chọn dây: Hai tay cầm hai đầu dây, chân phải hoặc chân trái giẫm lên dây (dây đặt sát mặt đất) độ dài của đây từ đất lên tới ngang vai là thích hợp.
2. Động tác chao dây: Chao dây sang bên trái, sang bên phải, chủ yếu quay cổ tay, hai tay chuyển động theo hình số 8, dây được quất ra phía trước - kéo xuống dưới - sang trái - ra sau - lên cao, rồi lại ra trước mặt - sang phải….
3. Động tác nhảy chụm hai chân: Đứng chụm hai chân phía trước đây, hai tay cầm hai đầu dây theo vị trí đã so dây để dây hơi trùng sát mặt đất ở phía sau. Dùng cổ tay và cẳng tay quay nhẹ, đưa đây từ phía sau vòng lên cao - ra trước - xuống thấp ở phía trước - ra sau. Vòng quay dây cứ tiếp tục như vậy, khi dây chuyển động gần đến chân, thì thực hiện động tác bật nhảy bằng hai chân lên cao khoảng một găng tay hoặc thấp hơn để cho đây đi qua. Động tác tiếp tục như vậy một cách nhịp nhàng, khéo léo sao cho không để dây vướng chân.

* Video hướng dẫn: <https://youtu.be/pqkCwCl8Mjk>

**\*\*\* Quay video tập luyện nộp bài cho thầy. Lưu ý: Ngày 06/04/2020 : 5 em HS có mã số từ 01 đến 05 của mỗi lớp. Thời gian nộp bài: từ sáng tới 17h trong cùng ngày.**

**Phụ huynh học sinh có thể tập luyện cùng các em. Chúc em tập luyện vui vẻ. Khi mệt các em nên ngồi xuống uống từng ngụm nước nhỏ.**