|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhảy xa**  **kiểu ngồi** | * Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. * Kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồ.i * Trò chơi phát triển sức mạnh. | * Thực hiện được các động tác bổ trợ và kĩ thuật các giai đoạn; phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Vận dụng được các điều luật thi đấu môn nhảy xa đã học vào tập luyện và thi đấu. * Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. * Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá. | 1. Thực hiện được nội dung kiểm tra (thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Đảm bảo yêu cầu về: tốc độ và nhịp điệu chạy đà; hướng và lực giậm nhảy; tư thế bước bộ     và trên không).     1. Không phạm qui (Luật, và những qui định về số bước chạy đà, số lần thực hiện nội dung kiểm     tra…).     1. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (tốc độ và cự li chạy đà, lực giậm nhảy và tư thế bước     bộ, mức độ ổn định của tư thế trên không,, độ xa đạt được so với yêu cầu kiểm tra định kì).   1. Thể hiện được sự tăng trưởng về năng lực phối hợp vận động, tính nhịp điệu, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát phù hợp với đặc điểm cá nhân. 5) Thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện. |