|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhảy cao kiểu bước qua** 8 | * Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. * Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. * 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 cao kiểu bước qua. * Vận dụng được các điều luật thi đấu nhảy cao 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 cao kiểu bước qua. * 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 cao kiểu bước qua. Đảm bảo yêu cầu về: tốc độ và nhịp điệu chạy đà; hướng và lực giậm nhảy; tư thế qua   xà và tiếp đất).     1. Không phạm qui (Luật, và những qui định về hướng chạy đà, số lần thực hiện nội dung kiểm tra…). 2. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (tốc độ và cự li chạy đà, lực và hướng giậm nhảy – đá lăng, tư thế trên không và tiếp đất, độ cao đạt được so với yêu cầu kiểm tra định kì). 3. 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. |