

**1. Nội dung kiến thức:** Môn nhảy xa: Thực hiện kỹ thuật động tác “bước bộ trên không”.

**2. Kỹ năng :** - Rèn luyện kỹ thuật nhảy xa kiểu “bước qua”.

- Phát triển sức bật, sức mạnh của chân.

- Yêu cầu kỹ thuật: Đảm bảo tương đối đúng kỹ thuật động tác “bước bộ trên không”.