

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(Tiết 1)

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát
- Trò chơi “Thực hiện thể nào cho đúng”.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Thực hiện thể nào cho đúng”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, thực hiện đúng kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Thực hiện thể nào cho đúng”.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

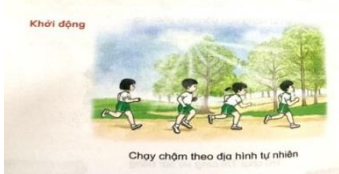
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.


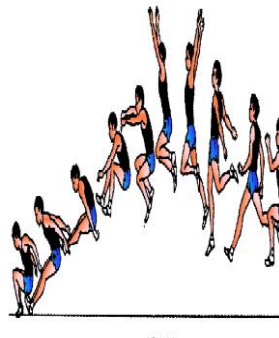
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>+ chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm mông</p> <p>+ chạy đập sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ.</p> <p>GV đặt câu hỏi</p> <p>+ <i>Tại sao phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ?</i></p> <p>+ <i>Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không có ý nghĩa gì?</i></p> <p>+ <i>Tại sao giữa các lần thực hiện kỹ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định?</i></p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8N</p> <p>2LX8N</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p> <p>HS thực hiện được động tác bước bộ</p>	<p>GV giao nhiệm vụ:</p> <p>- GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đơn đốc học sinh</p> <p>Gọi 2-3 hs kiểm tra</p> <p>Gv nhận xét</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>○</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p> <p></p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x</p> <p>○ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. HS trả lời câu hỏi</p> <p>+ <i>Cần phải phối hợp đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ vì bước bộ có tác dụng phát huy hiệu quả của giậm nhảy để đưa cơ thể bay lên cao hơn.</i></p> <p>+ <i>Gập thân nhanh, mạnh ra trước ở giai đoạn trên không để tận dụng và phát huy sức mạnh đã đạt được của chạy đà và giậm nhảy để đưa có thể bay xa hơn.</i></p>

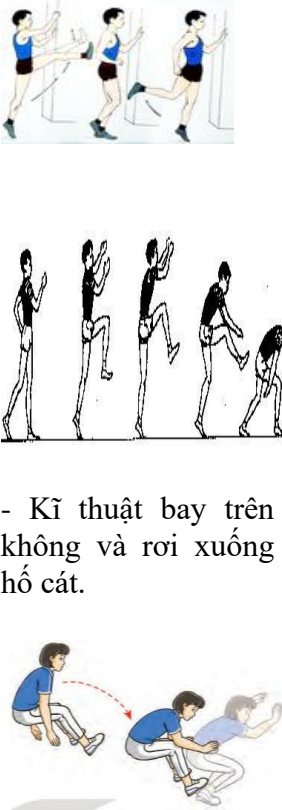

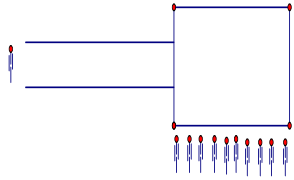

				+ Giữa các lần thực hiện kỹ thuật nhảy xa, vị trí giậm nhảy không ổn định vì quãng đường chạy đà, mức độ nỗ lực về sức mạnh, độ dài và tần số bước chạy không duy trì giống nhau giữa các lần chạy đà.
--	--	--	--	--

2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)

Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

<p>- Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Giai đoạn kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát Kỹ thuật bay trên không</p> <p>Kết thúc giậm nhảy, Cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ, sau đó thu chân giậm về phía trước cùng với chân lãng. Trước khi rơi xuống cát, hai chân đồng thời duỗi ra trước, hai tay đánh thẳng từ trên ra trước, xuống dưới và ra sau.</p> <p>• Kỹ thuật rơi xuống cát</p>	1-2L	<p>Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p>	<p>- GV chỉ dẫn HS thực hiện thủ động tác. Kết hợp chạy đà, giậm nhảy với thực hiện tư thế ngồi trên không và rơi xuống cát (trong hố cát) để có cảm nhận ban đầu về kỹ thuật.</p> <p>- GV chỉ dẫn HS luyện tập theo động tác mẫu của GV:</p> <p>+ Đứng tại chỗ mô phỏng động tác giậm nhảy, nâng và duỗi chân lãng lên cao, ra trước kết hợp gập thân và với hai tay ra trước.</p> <p>+ Phối hợp một bước đi giậm nhảy, đá lãng đưa cơ thể lên cao và tiếp đất bằng</p>	<p>- Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác</p> <p>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết - Hoạt động nhóm.</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .</p> <p>***** *****</p> <p>***** (n1) ***** (n2)</p> <p>***** *****</p> <p>***** (n3) ***** (n4)</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác.</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên</p>
--	------	--	--	---

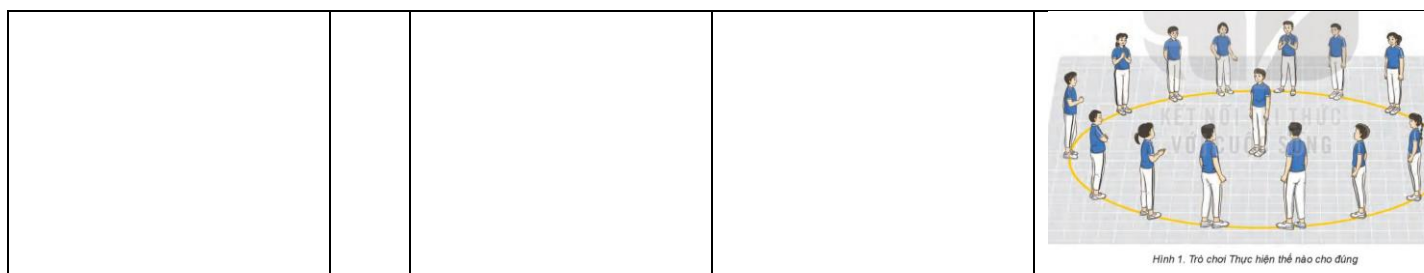
<p>Khi hai gót chân chạm cát, gập nhanh chân ở khớp gối để giảm chấn động cho cơ thể, thân trên gập ra trước, ngực áp sát đùi để giữ cho cơ thể không ngã ra sau, hai tay đồng thời vươn ra trước về phía hai bàn chân.</p>			<p>hai chân (tiếp đất trong hồ cát).</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Thực hiện không đúng thứ tự luyện tập.</i> + <i>Phối hợp các cử động thiếu đồng bộ,</i> + <i>Giậm nhảy và đá lăng thiếu lực, giai đoạn trên không quá ngắn không đủ thời gian để gập thân ra trước.</i> + <i>Tiếp đất bằng một chân, tiếp đất khi chưa gập thân.</i> 	
 <p>Hình 2. Rơi xuống cát</p>  <p>Hình 21</p>				
<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)</p>				
<p>* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hồ cát</p>				
<p>* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>	<p>3-4/1HS</p>	<p>- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>	<p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p>	<p>- HS luyện tập cá nhân: <i>Nhảy lò cò 3-5 bước bằng chân giậm, ở bước cuối rơi vào hồ cát đồng thời bằng hai bàn chân</i></p>

 <p>- Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</p> <p>Hình 2. Rơi xuống cát</p> <p>KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI</p> 		<p>Thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát</p>		<p>- HS luyện tập nhóm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm: + Tại chỗ bật nhào bằng hai chân ra trước, khi ở trên không gặp thân và vươn hai tay về phía trước, đồng thời chạm cát bằng hai bàn chân) + Chạy đà 3-5 bước, giậm nhảy và bước bộ rơi vào hố cát bằng hai chân. Sau đó tăng số bước chạy đà lên 5-7 bước 7-9 bước - Đội hình tập luyện.  
---	--	---	--	--

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

<p>Trò chơi “Thực hiện thể nào cho đúng”</p>	<p>1L/2 HS</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>- - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p>	<p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>
--	----------------	--	---	--



5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà

<p>* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>1L</p>	<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <p>x x</p> <p>(x) (x)</p> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>(x)</p>
--	-----------	---	---	--

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 3: KỸ THUẬT BAY TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG CÁT(Tiết 2)

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.
- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện
- Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát , lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện và trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, thực hiện đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát và trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

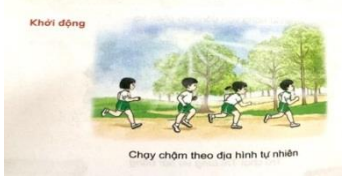
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p>* Khởi động chung. + Chạy trên địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dọc ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn. + chạy bước nhỏ + chạy nâng cao đùi + chạy gót chạm mông + chạy đập sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ. + Nhảy xa là một trong những nội dung thi đấu của môn thể thao nào? (Điền kinh).</p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8N</p> <p>2LX8N</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p> <p>10m/2l</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p> <p>HS bản được luật</p>	<p>GV giao nhiệm vụ: - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh</p> <p>Gọi 2-3 hs kiểm tra Gv nhận xét</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>○</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>○ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. Hs trả lời</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)				
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.				
<p>- Nghiên cứu SGK - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện</p>		<p>lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện</p>	<p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu - GV phân tích và hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe.</p>	<p>- Hoạt động nhóm. + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .</p> <p>***** ***** ***** (n1) ***** (n2)</p> <p>***** ***** ***** (n3) ***** (n4)</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV và ghi nhớ
--	--	--	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

*** Mục tiêu:** - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát

* Thực hiện tập luyện;
Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.

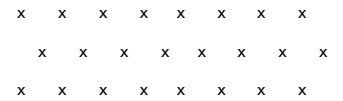
3-4/1HS

- Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.

- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

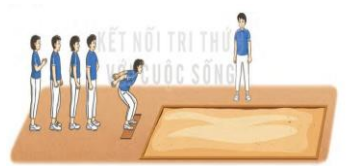
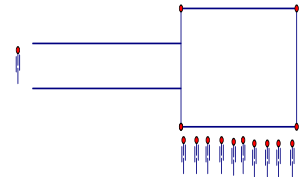
- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.
+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự

- Đội hình tập luyện.



- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy

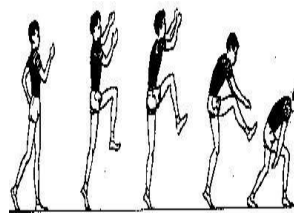
- Đội hình tập luyện.



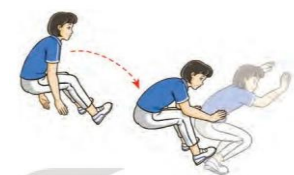
Hình 3. Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát

- Chạy 5-7 bước xác định chân giậm nhảy.

- Chạy 3-5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 - 15 m.



- Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.

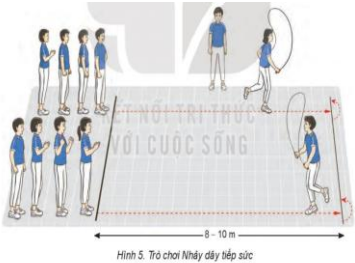


Hình 2. Rơi xuống cát

KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI



Thực hiện được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)				
Mục tiêu: Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.				
Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức.	1L/2 HS	Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.	- GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.	- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.
				
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)				
Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà				
<p>* Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng cơ toàn thân <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà <p>* Xuống lớp</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tĩnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. 	<p>Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác). 	<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh thả lỏng tích cực. <pre> x (x) (x) </pre> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>