

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI (Tiết 1)

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồì
- Trò chơi “Thực hiện thế 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 phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồì và trò chơi “Thực hiện thế 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 phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồì và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng”.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** 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,

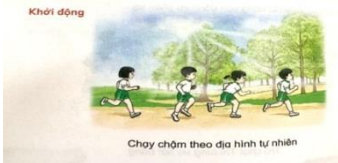
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.


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.

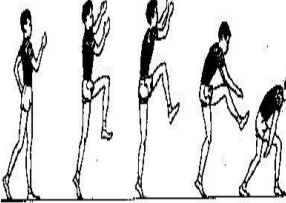

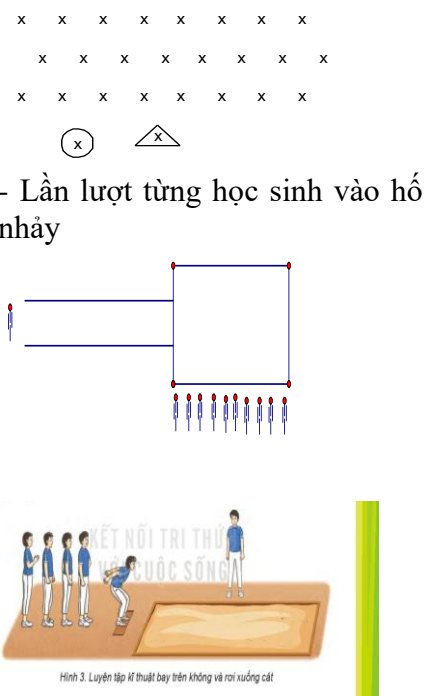
III. Tiến trình dạy và học.

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.</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>+ Em hãy thực hiện kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</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 đôn đốc học sinh</p> <p>Gọi 2-3 hs kiểm tra</p>	<p>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX</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</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>⊗ ⊠</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)				
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi .				
<p>a) - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi</p> <p>Trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi cần lưu ý:</p> <p>- ổn định số bước đã, tăng tốc độ chạy đà, tốc độ giậm nhảy.</p> <p>Duy trì nhịp điệu chạy đà, phối hợp nhịp nhàng các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi (Hình 2 trang 18).</p>		<p>Động tác mô phỏng đúng phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi</p>	<p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và</p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp</p>	<p>- 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>b) Một số điều luật trong thi đấu điền kinh</p> <p>Trong thi đấu môn Nhảy xa:</p> <p>Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước của ván giậm nhảy đến điểm chạm gần nhất của cơ thể vận động viên trên hồ cát. theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhảy.</p> <p>- Vận động viên sẽ phạm lỗi nếu:</p> <p>Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể.</p> <p>+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân.</p> 			<p>thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</p> <p>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</p>	<p>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên</p> <p>Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV; ghi nhớ tên gọi, cách thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về mối quan hệ giữa các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.</p> <p>Thực hiện thử bài tập phối hợp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>Tập theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV</p>
--	--	--	---	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)

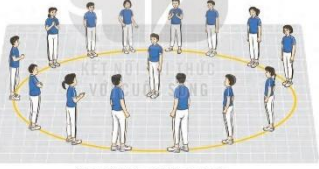
<p>* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi</p>				
<p>* Thực hiện tập luyện;</p> <p>Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân 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>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.</p> <p>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>

 <p>- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> 	<p>Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p>		 <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>Hình 3. Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát</p>
---	---	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)

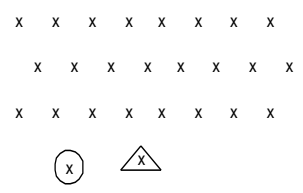
Mục tiêu:

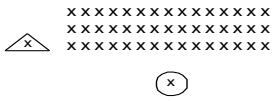
Học sinh vận dụng chơi trò chơi. Vận dụng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. luyện ngoài giờ.

<p>Thực hiện 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>  <p>Hình 7. Trò chơi Thực hiện thể nào cho đúng</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:</p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân</p> <p>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</p> <p>- Hướng dẫn tập luyện</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</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p>  <p>- Học sinh lắng nghe.</p> <p>- Đội hình xuống lớp.</p>
---	---	--	--

ở nhà * Xuống lớp			hiện kĩ thuật động tác).	
-----------------------------	--	--	-----------------------------	---

Tuần: 6
 Tiết :12(PPCT)

Ngày soạn: 08/10/2023

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 4: PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU NGỒI (Tiết 2)

- Ôn tập Tại chỗ đá lẳng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồì

- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh
- Trò chơi “Thực hiện thế 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 phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngò, biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh và trò chơi “Thực hiện thế 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 phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngò và trò chơi “Thực hiện thế nào cho đúng”.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. 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.

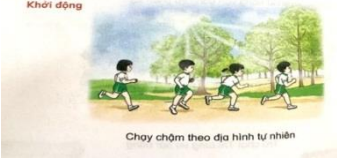
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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.


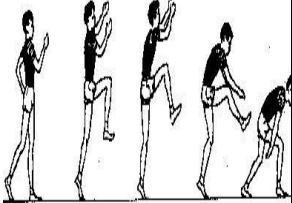
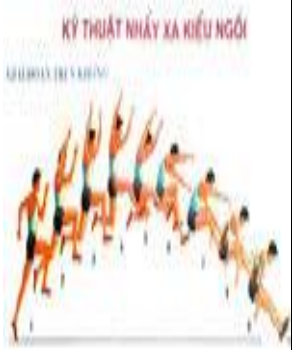
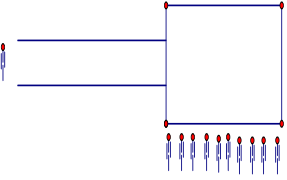
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LV Đ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp.	2'		GV giao nhiệm vụ:	- Hoạt động của cán sự:Điểm số và báo cáo sĩ số.

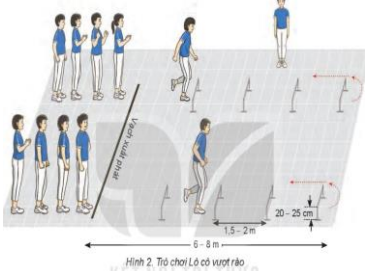
<p>- Khởi động:</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p>* Khởi động chuyên môn.</p> <p>+chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm hông</p> <p>+ chạy đạp sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ.</p> <p>+ Em hãy thực hiện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</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>HS chuyên 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 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 đôn đốc học sinh</p> <p>Gọi 2-3 hs kiểm tra</p>	<p>- Đội hình nhậnlớp.</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>○</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p> <p>Khởi động</p>  <p>Chạy chậm theo địa hình tự nhiên</p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>○ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
---	---	--	---	--

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

Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và một số điều luật trong thi đấu điền kinh

<p>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh</p> <p>Trong thi đấu môn Nhảy xa:</p> <p>Kết quả mỗi lần nhảy được đo từ mép trước của ván giậm nhảy đến điểm chạm gần nhất của cơ thể VĐV trên hố cát, theo đường thẳng vuông góc với ván giậm nhảy.</p> <p>VĐV sẽ phạm lỗi nếu:</p> <p>+ Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía trước ván giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể.</p>	<p>nhớ và áp dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh</p>	<p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, các nhóm tự nghiên cứu</p> <p>- GV phân tích, hướng dẫn cả lớp quan sát và lắng nghe.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p>	<p>- Hoạt động nhóm.</p> <p>***** *****</p> <p>***** (n1) ***** (n2)</p> <p>***** *****</p> <p>***** (n3) ***** (n4)</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem sgk, thảo luận</p> <p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p>
---	--	---	---

<p>+ Giậm nhảy đồng thời bằng hai chân</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 phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p>				
<p>* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>   <p>- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> 	<p>3-4/1HS</p> <p>Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</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>Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</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>-GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gọi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p>-GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:</p> <p>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</p> <p>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</p>	<p>- 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</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> <pre> x </pre> <p>(x) △x</p> <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> 
<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)</p>				
<p>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>				

<p>Thực hiện Trò chơi “Lò cò vượt rào.”</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. - GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</p>	<p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - 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 * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp</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 - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <pre> x (x) (x) - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx (x) </pre>
--	--	---	--	--