

CHỦ ĐỀ CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH
BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG, ĐƯỜNG VÒNG.

- Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật
- Học mới: Kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường vòng và một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.
- Trò chơi phát triển sức bền “ Ai nhảy qua dây được nhiều” hoặc do GV chọn.

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Biết và thực hiện cơ bản một số động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.
- Học mới: Kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường vòng.
- Trò chơi phát triển sức bền “ Ai nhảy qua dây được nhiều” hoặc do GV chọn.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng. Trò chơi phát triển sức bền “Ai nhảy qua dây được nhiều” hoặc do GV chọn.
- **Giao tiếp và hợp tác:** Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

3. Về phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

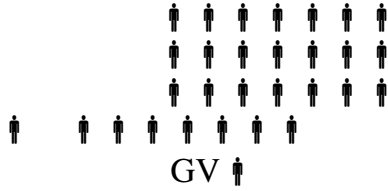
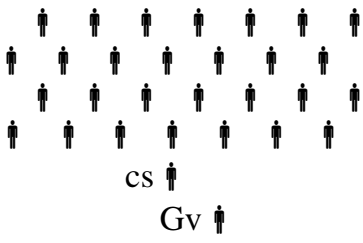
- **NL chăm sóc SK:** Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- **NL vận động cơ bản:** Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng.
- **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.


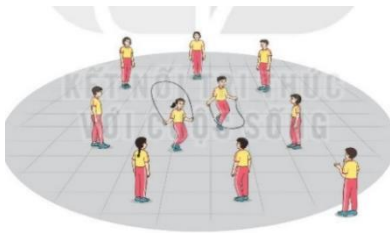
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (5 phút)			
<ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động. 	<p>* Nhận lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học 	<p>(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. <div style="text-align: center;"> <p>- Đội hình nhận lớp.</p>  </div> <ul style="list-style-type: none"> * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vận mình . - Đội hình khởi động.. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói (SP1): Đánh giá qua quan sát

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5 phút)

<p>Bước đầu học sinh nhận biết Kỹ thuật chạy giữa quãng trên, đường vòng.</p> <p>*Luật: Trong chạy cự li trung bình: - Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao. - Vạch xuất phát là đường vòng cung để tất cả các VĐV có cự li thi đấu bằng nhau.. - Khi chạy trong sân vận động muốn vượt lên người phía trước, phải vượt về phía bên phải.</p>	<p>- Nghiên cứu tranh 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. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông; - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p>  <p><small>Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng</small></p>	<p>(SP1): Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật động tác; - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông; -Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.</p> <p>*(SP2) Luật: Trong chạy cự li trung bình:</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - 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>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS. - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế - (SP2) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức: + Đạt: Biết và hiểu về luật + Chưa đạt: Chưa hiểu về luật</p>
---	---	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
<p>- Học sinh thực hiện một số động tác hỗ trợ. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông; - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.</p>	<p>* Thực hiện tập luyện;</p>  <p>Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng</p>	<p>(SP1): Thực hiện được các bài tập: - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông; - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - 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. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện nước chá: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p>		<p>(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)</p> <p>(SP2): 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>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - 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. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.</p>  <p>Hình 3. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần</p>

			<p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>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>
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<ul style="list-style-type: none"> - Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà. 	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. 	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

Tuần 15
Tiết 30

Ngày soạn: 10/12/2023

CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH
BÀI 2: CHẠY GIỮA QUĂNG TRÊN ĐƯỜNG THẲNG, ĐƯỜNG VÒNG.

- Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật
- Luyện tập Kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng.
- Một số luật trong thi đấu điền kinh.
- Trò chơi phát triển sức bền “ Ai nhảy qua dây được nhiều” hoặc do GV chọn.

I. Mục tiêu bài học

1. Kiến thức

- Biết và thực hiện cơ bản một số động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.
- Luyện tập Kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng. Một số luật trong thi đấu điền kinh.
- Trò chơi phát triển sức bền “ Ai nhảy qua dây được nhiều” hoặc do GV chọn.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem trước các kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng. Một số luật trong thi đấu điền kinh. Trò chơi phát triển sức bền “ Ai nhảy qua dây được nhiều” hoặc do GV chọn.
- **Giao tiếp và hợp tác:** Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

3. Về phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

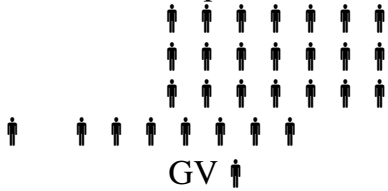
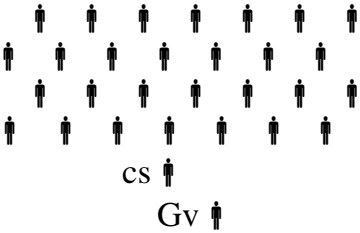
- **NL chăm sóc SK:** Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- **NL vận động cơ bản:** Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các kỹ thuật chạy giữa quăng trên đường thẳng, đường vòng.
- **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.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (5 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động.	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP1): HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> * Khởi động chung: Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vận mình . - Đội hình khởi động.. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói <p>(SP1): Đánh giá qua quan sát</p>

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5 phút)

Bước đầu học sinh nhận biết Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

***Luật:**
 Trong chạy cự li trung bình:
 - Xuất phát được thực hiện ở tư thế xuất phát cao.
 - Vạch xuất phát là đường vòng cung để tất cả các VĐV có cự li thi đấu bằng nhau.
 - Khi chạy trong sân vận động muốn vượt lên người phía trước, phải vượt về phía bên phải.

- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.
 - Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông;
 - Kỹ thuật chạy giữa



Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng



Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường vòng

(SP1): Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật động tác;
 - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông;
 - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.

***(SP2) Luật:**
 Trong chạy cự li trung bình:

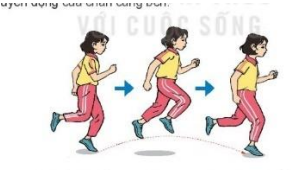

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập
 - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác
 - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập
 - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng
 - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.
 - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.
 - Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.


Bước 3: Tổ chức báo cáo
 - 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.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận
 - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.
 - (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:
 + Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác
 + Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế

3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)

<p>- Học sinh thực hiện một số động tác bổ trợ. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông; - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p>	<p>* Thực hiện tập luyện;</p>  <p>Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</p>  <p>Hình 2. Chạy giữa quãng trên đường</p>	<p>(SP): Thực hiện được các bài tập: - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông; - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - 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. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí: - Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác</p>
---	--	--	---

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)

<p>Học sinh vận dụng chơi trò chơi</p>		<p>(SP1): Số hiệp thực hiện nhanh nhất của 2 đội (chỉ tính khi thực hiện luật chơi)</p> <p>(SP2): 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>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - 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. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.</p>  <p>Hình 3. Trò chơi Ai nhảy dây được nhiều lần</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p>
--	--	---	---

			<p>- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>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>
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
<p>- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.</p> <p>- Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà.</p>	<p>Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập</p>	<p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.</p> <p>- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</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>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh</p> <p>- HS chú ý lắng nghe.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>