

Tuần: 13
Tiết :25(PPCT)

Ngày soạn: 26/11/2023

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG (Tiết 1)

Ôn luyện một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luân cộc. Chạy theo đường đích dắc.

- Học kĩ Học phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.
- Trò chơi: Chạy vòng qua nấm.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Chạy vòng qua nấm.”.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ chạy theo đường hình số 8, chạy luân cộc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. trò chơi “Chạy vòng qua nấm.”.

- **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 tinh 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,

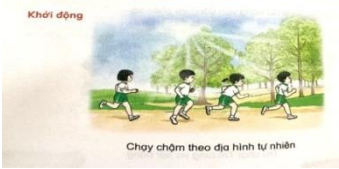
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

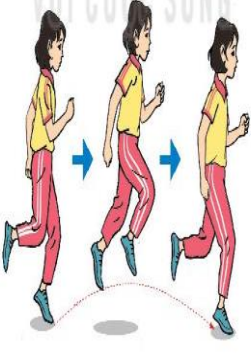



+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.


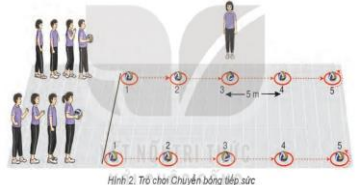
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

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	LVĐ	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 hông</p> <p>+ chạy đập sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ. (Không)</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>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>- 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>△ x</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</p> <p>x x x x x x x x x</p> <p>x 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 mô phỏng được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.				
<p>Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p> <p>-Chạy cự li trung bình diễn ra trên các cự li từ 500 m đến 2000 m với tốc độ</p>		<p>Động tác mô phỏng được kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p>	<p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kĩ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác (không bóng).</p> <p>- 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>- 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</p>

<p>tương đối cao. vì vậy khi phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng cần chú ý:</p> <p>Duy trì động tác chạy thoải mái, phối hợp có nhịp điệu giữa tần số bước chạy và độ sâu của nhịp thở.</p> <p>-Khi chạy trên đường thẳng vào đường vòng cần tăng dần độ nghiêng của thân trên sang bên trái, tay phải vung mạnh hơn, bàn chân phải hơi xoay vào trong.</p> <p>-Khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, ở đoạn cuối đường vòng cần dần dần giảm độ nghiêng vào trong của cơ thể để chuẩn bị chạy ra đường thẳng.</p> <p>Các hoạt động: Đột ngột thay đổi tốc độ gỏ bó trong khi chạy đều ảnh hưởng đến thành tích chạy</p>			<p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p> <p>Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục</p> <p>Trong chạy cự li trung bình, sau xuất phát một thời gian, người tập cảm thấy khó thở, chóng mặt, tim đập nhanh, đau bụng, mồ hôi ra nhiều và rất mệt mỏi, muốn bỏ tập. Đó là trạng thái mệt mỏi tạm thời, thường xuất hiện ở những người ít luyện tập, khởi động không đầy đủ, được gọi là "cực điểm". Nguyên nhân của hiện tượng "cực điểm" là do nhu cầu cao về oxygen của cơ thể khi vận động không được đáp ứng kịp thời. Để vượt qua “cực điểm” người tập cần bình tĩnh, giảm tốc độ chạy và tích cực thở sâu. Nếu tiếp tục vận động, hiện tượng “cực điểm” sẽ mau chóng mất đi, cơ thể</p>	<p>giai đoạn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <p>Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</p>			<p>bước vào trạng thái dễ chịu hơn và khả năng hô hấp trở lại bình thường. Trạng thái dễ chịu đó được gọi là “hô hấp lần hai” hay hiện tượng “thoát cực điểm”.</p>											
<p>3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)</p>														
<p>* Mục tiêu: - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cọc. Chạy theo đường đích đặc.</p>														
<p>* Thực hiện tập luyện; Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cọc. Chạy theo đường đích đặc</p>  <p>Hình 1. Chạy theo đường hình số 8</p>  <p>Hình 2. Chạy luôn cọc</p>  <p>-Kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p>	<p>3-4/1HS</p>	<p>(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cọc. Chạy theo đường đích đặc</p> <p>(SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p>	<p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và 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> <ul style="list-style-type: none"> - (SP1): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác - (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật - (SP1): Đạt: Thực hiện được kỹ thuật động tác 	<p>Tập luyện nhóm luân phiên: + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện. XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <table border="1" data-bbox="1198 1041 1544 1234"> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> </table> <p>△</p> <p>*Cách tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kỹ thuật bước chạy và đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2-3 bước hít vào, 2-3 bước tiếp theo thở ra). Thực hiện cự li 100 - 120 m. - Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng 	X		X		X		X		X	
X														
X														
X														
X														
X														

 <p>Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</p>			<p>- (SP1): Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật.</p>	<p>vào đường vòng cự li 80-100 m.</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 “Chạy vòng qua nấm..”.</p>	<p>1L/2H S</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 - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.</p>  <p>Hình 2: Trò chơi Chạy vòng qua nấm</p>
<p>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</p>				
<p>Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà</p>				
<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> <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>(x) (x)</p> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>(x)</p>

Tuần: 13
Tiết :26(PPCT)

Ngày soạn: 26/11/2023

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

Bài 1: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG (Tiết 2)

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.
- Học: Hiện tượng 'cực điểm' trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục.
- Trò chơi: Chuyên bóng tiếp sức.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết Hiện tượng 'cực điểm' trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục.
- Trò chơi "Chuyên bóng tiếp sức".

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết Hiện tượng 'cực điểm' trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. Trò chơi "Chuyên bóng 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.

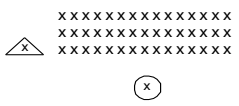
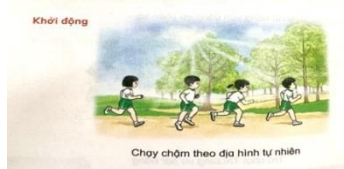
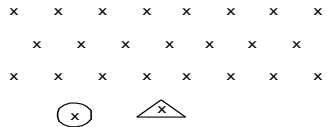

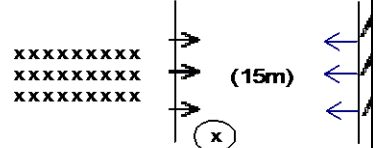
3. Về phẩm chất.



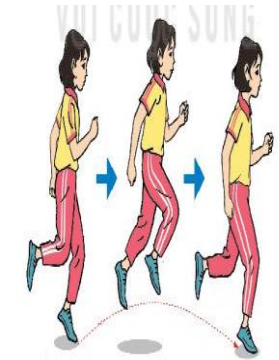
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, 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.

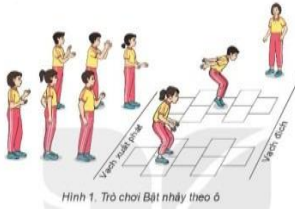
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVĐ	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>+ Chạy trên địa hình 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 đạp sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ.</p> <p>+ Em hãy thực hiện kĩ thuật chạy đạp sau</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 chạy đạp sau</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></p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p> <p></p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <p></p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)				
3. Hoạt động 3: Luyện tập (29 phút)				
* Mục tiêu: - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng				
<p>Học sinh biết Hiện tượng 'cực điểm' trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục.</p> <p></p> <p>Hình 1. Chạy theo đường hình số 8</p>	<p>3-4/1HS</p>	<p>(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc</p>	<p>- GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, chia nhóm và lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p>	<p>- Tập luyện nước chảy:</p> <p>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> <p></p>

 <p>Hình 2. Chạy luân cộc</p>  <p>-Kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p>  <p>Hình 1. Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</p>		<p>(SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</p>	<p>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. GV đánh giá thông qua quan sát,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện nhóm luân phiên: + Luân lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện. <pre> XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX </pre> <table border="1" data-bbox="1198 556 1542 745"> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>X</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">△</p> <p>Cách tập</p> <p>Chạy chậm trên đường thẳng, đường vòng, luyện tập kỹ thuật bước chạy và đánh tay, luân phiên hít vào, thở ra theo nhịp đơn hoặc nhịp kép (2-3 bước hít vào, 2-3 bước tiếp theo thở ra). Thực hiện cự li 100 - 120 m.</p> <p>Chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 80-100 m.</p>	X		X		X		X		X	
X														
X														
X														
X														
X														

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 “Chuyền bóng tiếp sức.”.</p>	<p>1L/2H S</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>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</p>				
<p>Mục tiêu: Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà</p>				
<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. 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 ⊗ ⊕ - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. ⊕ xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx ⊗</p>