

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT (Tiết 3)**

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

- Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.

- Trò chơi: chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức.

**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 cọc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện, trò chơi “chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luân cọc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, trò chơi “chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức.”

- **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.

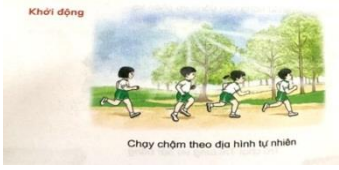
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**



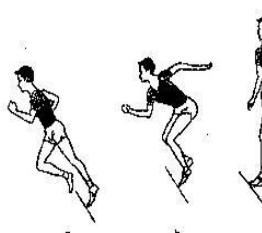
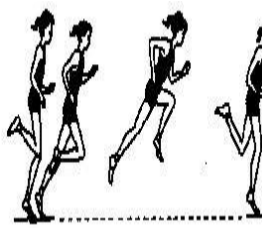
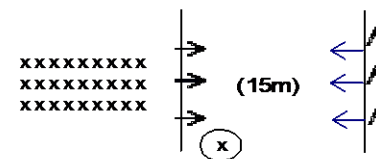
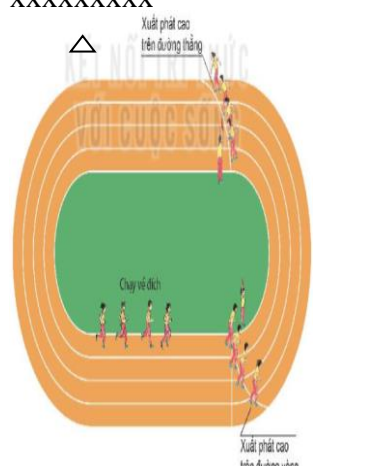
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm

giây, tranh ảnh.

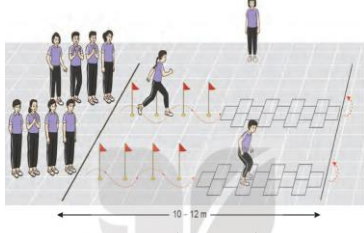
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> 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>- <b>Nhận lớp.</b></p> <p>- <b>Khởi động:</b></p> <p>* <b>Khởi động chung.</b></p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p>* <b>Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>+ chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm mông</p> <p>+ chạy đạp sau</p> <p>- <b>Kiểm tra bài cũ.</b></p> <p>+ Em hãy thực hiện kỹ 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><b>GV giao nhiệm vụ:</b></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: Sĩ 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><b>Khởi động</b></p>  <p>Chạy chậm theo địa hình tự nhiên</p> <p>- <b>Đội hình khởi động.</b></p> <p>x 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>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (không có)</b>				
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (29 phút)</b>				
* <b>Mục tiêu:</b> - - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát				
Học sinh thực hiện được động tác chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.	3-4/1HS	(SP1): Thực hiện được Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc	- 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	- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - <b>Đội hình tập luyện.</b>

 <p>Hình 2. Chạy luân phiên</p>  <p>với cuộc sống</p> <p>- Kỹ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>  	<p>(SP2): Thực hiện được phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>	<p>những sai sót thường gặp và cách sửa sai.                  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> <p>- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.</p>	 <p>(15m)</p> <p>- Tập luyện nhóm luân phiên:                  + Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự                  - Đội hình tập luyện.                  XXXXXXXXXXXX                  XXXXXXXXXXXX                  XXXXXXXXXXXX</p>  <p>Xuất phát cao trên đường thẳng</p> <p>Chạy về đích</p> <p>Xuất phát cao trên đường vòng</p> <p>-Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 60 - 80 m. Thực hiện 1-2 lần.</p> <p>Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 - 120 m xen kẽ với quãng nghỉ 3-4 phút. Thực hiện 2 lần.</p> <p>Chạy nhanh từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 - 120 m luân phiên với chạy chậm cự li 100 - 150 m. Thực hiện 1 - 2 lần.</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.

trò chơi “chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức.	1L/2H S	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.  <p>Hình 2. Trò chơi Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức</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><b>* Hồi tĩnh:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ toàn thân</li> </ul> <p><b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện ở nhà</li> </ul> <p><b>* Xuống lớp</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	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).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thả lỏng tích cực.</li> </ul> <pre> x                 </pre> <p>(x)   (x)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh lắng nghe.</li> <li>- Đội hình xuống lớp.</li> </ul> <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx                 </pre> <p>(x)</p>
---	--	--	--	---

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỤ LY TRUNG BÌNH**  
**Bài 3: PHỐI HỢP TRONG GIA ĐOẠN TRONG CHẠY CỤ LY TRUNG BÌNH**  
**(Tiết 1)**

-- Ôn luyện một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật, chạy theo đường hình số 8, Chạy luôn cọc. Chạy theo đường đích dắc.

- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình
- Trò chơi: Hái nấm.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập hỗ trợ, chạy theo đường hình số 8, chạy luôn cọc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “Hái nấm”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được chạy theo đường hình số 8, chạy luôn cọc, chạy theo đường đích dắc, kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, trò chơi “Hái nấm”.

- **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.**




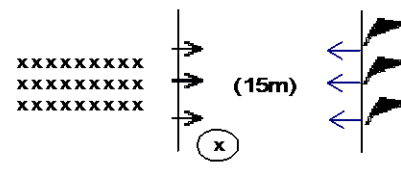
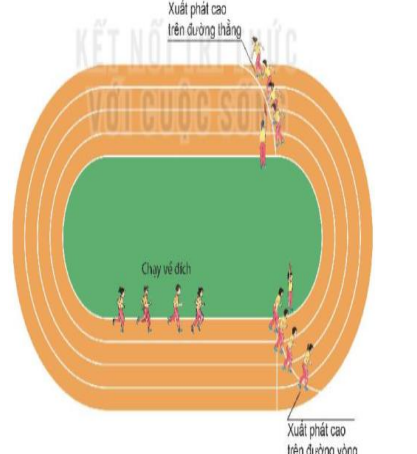
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <p>+ chạy bước nhỏ</p> <p>+ chạy nâng cao đùi</p> <p>+ chạy gót chạm hông</p> <p>+ chạy đập sau</p> <p>- <b>Kiểm tra bài cũ.</b></p> <p>+ Em hãy lên thực hiện phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</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 phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>	<p><b>GV giao nhiệm vụ:</b></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>- <b>Đội hình nhận lớp.</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- <b>Đội hình khởi động.</b></p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">○ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> Bước đầu học sinh mô phỏng được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình				
<p>a) Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</p> <p>Ở giai đoạn chạy về đích. tốc độ chạy có xu hướng giảm dần do mệt mỏi. Để duy trì hoặc tăng tốc độ khi về đích cần:</p> <p>Tăng tốc độ thông qua</p>		<p>Động tác mô phỏng phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</p>	<p>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh kỹ thuật động tác cho các nhóm tự nghiên cứu và tập mô phỏng động tác</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện</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 tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng</p>

<p>tăng tần số bước chạy, đánh tay mạnh và tăng độ ngả thân trên.</p> <p>Duy trì nhịp thở và độ sâu của mỗi nhịp thở theo các bước chạy.</p> <p>b) Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình</p> <p>Yêu cầu vẫ lưu ý trong chạy cự li trung bình:</p> <p>Biết sử dụng sức hợp lí, phù hợp với khả năng của bản thân trên toàn cự li; rèn luyện khả năng duy trì tốc độ thực hiện bền bỉ.</p> <p>Chủ động thực hiện các điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình; bình tĩnh nỗ lực vượt qua trạng thái cực độ mệt mỏi (nếu có) bằng cách giảm tốc độ và tăng cường hít thở sâu. Thường xuyên theo dõi trạng thái sức khoẻ của bản thân trước, trong và sau mỗi buổi tập.</p>			<p>mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p>	<p>trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</li> <li>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh,</li> </ul>
--	--	--	---	---

**3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)**

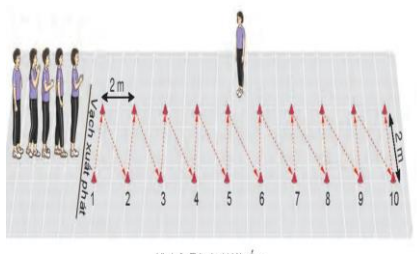
\* **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác. Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc. Học sinh biết thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

<p>Học sinh thực hiện được động tác Chạy theo đường hình số 8. chạy luôn cộc. Chạy theo đường đích dắc.</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</p>	<p>- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự - Đội hình tập luyện.</p>
---	----------------	---	--	--

 <p>Hình 1. Chạy theo đường hình số 8</p>  <p>Hình 2. Chạy luân cộc</p>  <p>Với cuộc sống</p> <p>Kiểm soát tư thế</p> <p>Vận tốc</p> <p>-Kỹ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</p>		<p>(SP2): Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</p>	<p>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 gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p>GV đánh giá thông qua quan sát,</p>	 <p>(15m)</p> <p>x</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện nhóm luân phiên:</li> <li>+ Lần lượt 4-5 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul>  <p>Xuất phát cao trên đường thẳng</p> <p>Chạy về đích</p> <p>Xuất phát cao trên đường vòng</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>Trò chơi “Hái nấm.”.</p>	<p>1L/2HS</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 2. Trò chơi Hái nấm</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><b>* Hồi tĩnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân</p> <p><b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p><b>* Xuống lớp</b></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>xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>(x)</p>
--	--	---	---	--