

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.

- Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.
- Chạy lặp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình.
- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình; thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình; Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn 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 nội dung 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, tương 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

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.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **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.

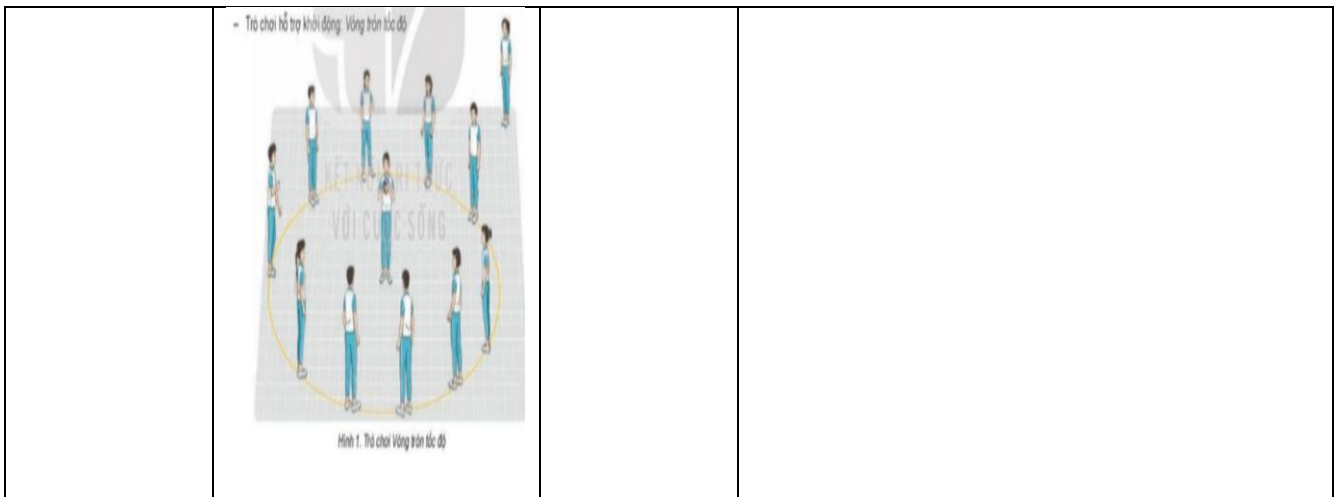
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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 (10 phút)			
<ul style="list-style-type: none"> - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động. 	<ul style="list-style-type: none"> * Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi: Vòng tròn tốc độ. 	<ul style="list-style-type: none"> 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, hỏi han tình hình 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. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <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. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX X</p> <p>(X)</p> <p>x x</p> <p>(x) X</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <div style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM. <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 sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.
<ul style="list-style-type: none"> - Hs biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. 		<ul style="list-style-type: none"> - Hs thực hiện được trò chơi hỗ trợ khởi động. 	

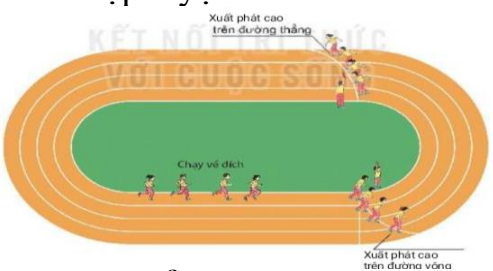


2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4phút)

<p>Bước đầu học sinh nhận biết cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhớ được cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình 	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận.</p> <p>GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>
---	--	---	--

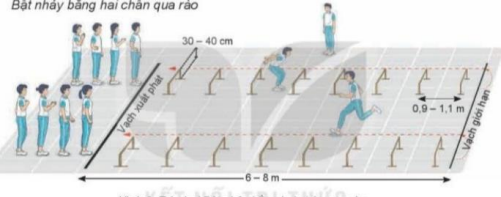
3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

<p>- Hs biết Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc</p>	<p>* Thực hiện tập luyện</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình. 	<p>(SP1) Thực hiện đúng Chạy lặp lại cự li</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
---	--	--	--

<p>độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m</p>	<p>- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m</p>	<p>100 – 120 m với tốc độ trung bình. Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m</p>	<p>sốt thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện Chạy lặp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình 3 – lần - Nhóm 4 -5 hs thực hiện Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẽ chạy chậm cự li 150 – 200 m. Chạy 2 – 3 lần thời gian nghỉ 4 -5 phút + ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. 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 bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng 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 biết cách chơi trò chơi. - Biết khắc phục hiện tượng cực</p>	<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền: ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết</p>	<p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi. (SP 2) Khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li</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. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. 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>điểm trong chạy cự li trung bình</p>	<p>cần phải làm gì để khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình ?</p>	<p>trung bình.</p>	<p>Bật nhảy bằng hai chân qua rào</p>  <p>Hình 6. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua rào</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng 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.
---	---	--------------------	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Biết sử dụng sgk và tự học, 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.
---	--	---	--

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuát phát.

- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuát phát.
- + Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.
- + Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7 m
- + Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m
- Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuát phát và thực hiện được các bài tập; Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7m; Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m; Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m; biết Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuát phát và thực hiện được các bài tập; Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7m; Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m; Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m; biết Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao, chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn 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 nội dung 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, tương 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. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

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.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **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.

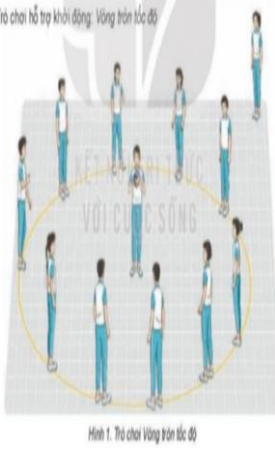
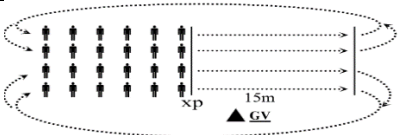
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **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 (10 phút)			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập. - Hoàn thành LVD khởi động. - Hs biết cách chơi trò chơi hổ	* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi: Vòng tròn tốc độ.	HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. - Hs thực hiện được	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đơn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> - 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. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. <p style="text-align: center;"> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx △ x (x) </p> - Đội hình khởi động chung. <p style="text-align: center;"> 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> - Đội hình khởi động CM.

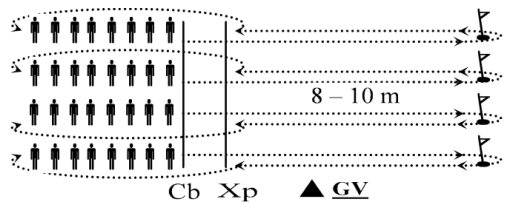
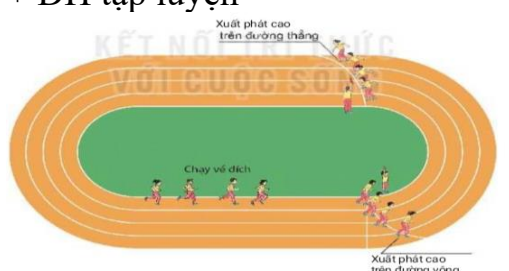
<p>trợ khởi động.</p>	 <p>Hình 1. Trò chơi Vòng tròn tốc độ</p>	<p>trò chơi hỗ trợ khởi động.</p>	 <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>
-----------------------	--	-----------------------------------	---

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4phút)

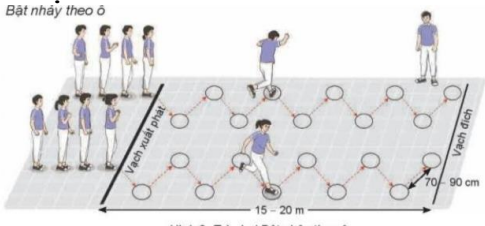
<p>Bước đầu học sinh nhận biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhớ được một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. 	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, 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. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận. GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>
--	---	--	---

3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)

<ul style="list-style-type: none"> - Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và 	<ul style="list-style-type: none"> * Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ. - Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao. 	<p>(SP1) Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong</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</p>
--	---	--	--

<p>tăng tốc độ sau vuốt phát</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy (tiếng hô, tiếng vỗ tay, tiếng còi...) và chạy ra trước 5 – 7m; - Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m; - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m. 	<p>xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.</p>	<p>thường gặp và cách sửa sai. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. + ĐHTL  - Nhóm 4 -5 hs thực hiện xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m. + ĐHT tập luyện  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. 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 bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.</p>
----------------------------------	--	--	--

<p>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)</p>			
<p>- Học sinh biết cách chơi trò chơi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Bật nhảy theo ô. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. 	<p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</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. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. 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.</p>

<p>- Biết một số bài tập mà em đã từng tập luyện hoặc em biết.</p>	<p>+ Ngoài những bài tập trên em hãy kể một số bài tập mà em đã từng tập luyện hoặc em biết ?</p>	<p>(SP 2) Kể tên được một số bài tập mà em đã từng tập luyện hoặc em biết.</p>	<p>- Đội hình trò chơi.  - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng 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.</p>
--	---	--	--

5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)

<p>- Biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Biết sử dụng sgk và tự học, 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. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.</p>
--	--	--	---
