

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

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

- Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.
- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.
- Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m
- Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs Hs biết áp dụng được một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền

- **Năng lực hoạt động TDDT:** 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.

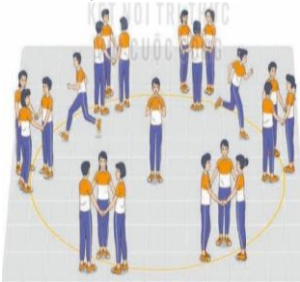
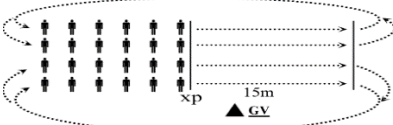
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

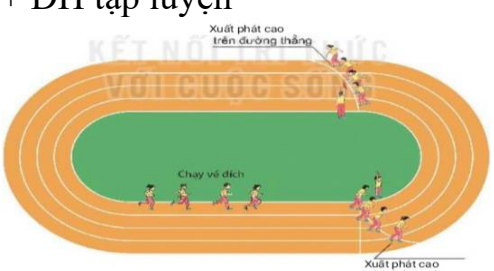
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

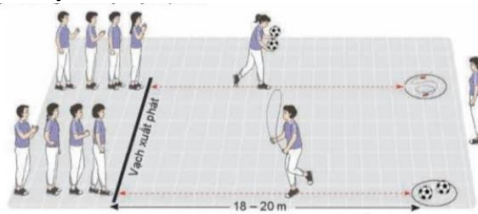
III. Tiến trình dạy và học.

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 LVĐ khởi động. - Hs biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.	* 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: Kết bạn. 	HS chuyên được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn. - Hs thực hiện được trò chơi hỗ trợ khởi động.	<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 đôn 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. <pre> xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx △ xxxxxxxxxxxxxxxx </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> - Đội hình khởi động chung. <pre> 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 </pre> <p style="text-align: center;">(x) △</p> - Đội hình khởi động CM.  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)			
Bước đầu học sinh	- Nghiên cứu sgk tìm hiểu hiểu một số điều	- Nhớ được	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh

<p>nhận biết một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.</p>	<p>luật thi đấu chạy cự ly trung bình - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích</p>	<p>một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình</p>	<p>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)

<p>- Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát</p>	<p>* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ. - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. - Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m</p>	<p>(SP1) Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vượt phát.</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. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. + ĐH 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.</p>
---	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)			
<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách chơi trò chơi. - Biết Tại sao khi rèn sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Tại sao khi rèn sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí ? 	<p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP 2) hiểu được tại sao khi rèn sức bền, người tập cần phải nỗ lực cao về ý chí.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk và tự luyện tập 	<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. <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

Ngày soạn: 10/12/2023

Tiết: 29 (theo PPCT)

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**

- Tìm hiểu đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TĐTT.
- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.
- Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m
- Trò chơi phát triển sức bền: Chạy đá lăng căng chân ra trước.

I. Mục tiêu bài học**1. Về kiến thức:**

- Hs biết áp dụng được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TĐTT và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, 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 áp dụng được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TĐTT và thực hiện được các bài tập; Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m, chơi trò chơi phát triển sức bền

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** 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

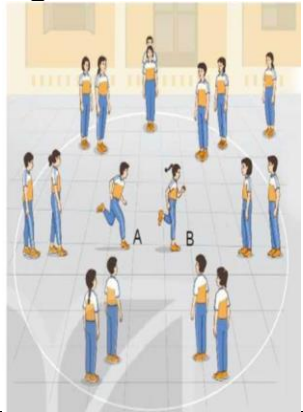
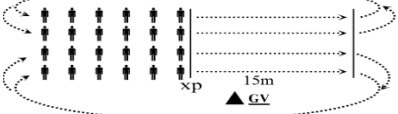
trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

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

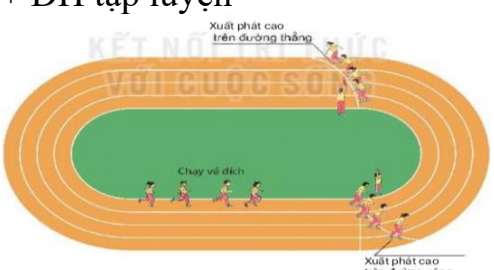
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

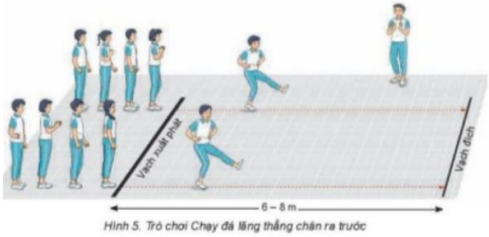
III. Tiến trình dạy và học.

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
<p>- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.</p> <p>- Hoàn thành LVD khởi động.</p> <p>- Hs biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.</p>	<p>* Nhận lớp.</p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung.</p> <p>- Chạy chậm theo vòng tròn.</p> <p>- Xoay các khớp.</p> <p>- Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.</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 đập sau.</p> <p>- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.</p> <p>* Trò chơi: Người thừa thứ 3.</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 trò chơi hỗ trợ khởi động.</p>	<p>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình 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>- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi</p> <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- Đội hình khởi động chung.</p> <pre> x </pre> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <p>- Đội hình khởi động CM.</p>  <p>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p> <p>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</p> <p>- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)			

<p>Bước đầu học sinh nhận biết: Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền.</p>	<p>- Nghiên cứu sgk tìm hiểu: - Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền. - Quan sát, nghe GV phân tích</p>	<p>- Nhớ và áp dụng được Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ. + Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền.</p>	<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)

<p>- Hs biết một số bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát</p>	<p>* Thực hiện tập luyện một số bài tập bổ trợ. - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m. - Chạy nhanh (tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m</p>	<p>(SP1) Thực hiện đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuốt phát.</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. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. + ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gọi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p>
---	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - 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.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)			
<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh biết cách chơi trò chơi. - Biết được tại sao luyện tập chạy cự ly trung bình cần có sức bền 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Chạy đá lăng căng chân ra trước. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Tại sao luyện tập chạy cự ly trung bình cần có sức bền? 	<p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP 2) hiểu được tại sao luyện tập chạy cự ly trung bình cần có sức bền.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 5. Trò chơi Chạy đá lăng thẳng chân ra trước</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<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. <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.
