

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

- Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.
- Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m
- Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m.
- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m, biết 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 phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 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 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 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.


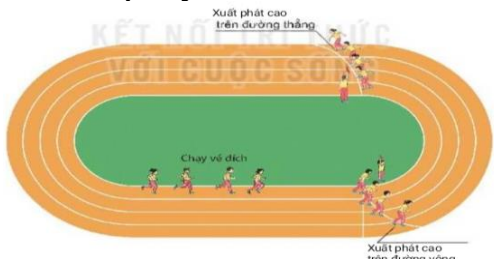
III. Tiến trình dạy và học.

| 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: Chuyển bóng 2 người. | <p>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, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv đi chuyên, 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. <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <pre> x </pre> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM. <p style="text-align: center;">15m XP GV</p> <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. |

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

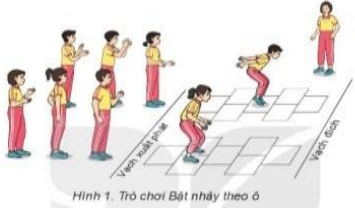
| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Bước đầu học sinh nhận biết: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</p> | <p>- Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</p>   <p>- Quan sát, nghe GV phân tích</p> | <p>- Nhớ và áp dụng được phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</p> | <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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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; Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li</p> | <p>* Thực hiện tập luyện - Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m</p>  <p>- Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m. - Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100</p> | <p>(SP1) Thực hiện đúng Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100m; Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m; Chạy biến đổi</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.</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. + DH 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.</p> |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|-----------------|--|---|
| <p>100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.</p> | <p>– 200 m.</p> | <p>tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.</p> | <p>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> |
|---|-----------------|--|---|

4. Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>- Học sinh biết cách chơi trò chơi. - Biết được các bài tập rèn luyện sức bền</p> | <p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Bật nhảy theo ô. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Để rèn luyện sức bền em cần sử dụng các bài tập nào?</p> | <p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi. (SP 2) Lựa chọn được các bài tập rèn luyện sức bền.</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>Hình 1. Trò chơi Bật nhảy theo ô</p> <p>- 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.</p> | <p>Thực hiện hỏi tỉnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng sgk và tự</p> | <p>- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình</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.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|-----------|-------------|---|
| - Biết sử dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà. | luyện tập | thành ở HS. | <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. |
|--|-----------|-------------|---|

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH

Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình

- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.
- Chạy lặp lại cự li 120 – 150 m
- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.
- Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam
- Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết 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 phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và thực hiện được các bài tập; Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, biết 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 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 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.


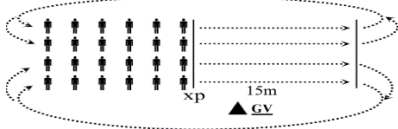
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.


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.

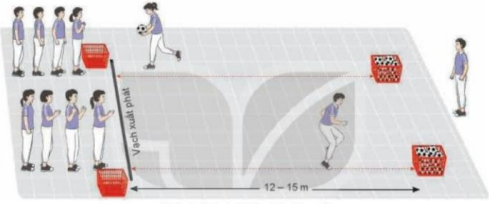
III. Tiến trình dạy và học.

| 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: Đôi vị trí  | <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> <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. <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX X </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <pre> x </pre> <p style="text-align: center;">(x) (x)</p> <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. |

| 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút) | | |
|---|--|---|
| <p>Bước đầu học sinh nhận biết: phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.</p> | <p>- Nghiên cứu sgk tìm hiểu cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.</p> | <p>- Nhớ và áp dụng được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.</p> <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 các bài tập; Chạy lặp lại cự li 120 – 150m; Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ.</p> | <p>* Thực hiện tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy lặp lại cự li 120 – 150m. - Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; - Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam, | <p>(SP1) Thực hiện đúng Chạy lặp lại cự li 120 – 150m.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200m; - Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. <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 sót thường gặp và cách sửa sai. <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện. <p>+ ĐH tập luyện</p>  <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Chạy cự li 500 – 800m đối với nam</p> | | <p>600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam,</p> | <p>- 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 lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền</p> | <p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền; Đàn kiến tha mồi. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Trong khi tập luyện chạy cự ly trung bình em cần lưu ý những vấn đề cơ bản gì?</p> | <p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi. (SP 2) hs lưu ý được một số yêu cầu cơ bản trong rèn luyện sức bền.</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.  - 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</p> | <p>Thực hiện hỏi tỉnh, 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.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
| dụng sgk và tự học, luyện tập ở nhà. | | | <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 tỉnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |
|---|--|--|---|
