

**TTTC (BÓNG RỔ)**  
**KĨ THUẬT CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:**

- HS biết cách thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết một số điều luật của bóng rổ.
- HS biết cách thực hiện Trò chơi: Giành bóng hoặc do GV chọn.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem tranh kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.. Trò chơi: Giành bóng hoặc GV chọn.
- **Giao tiếp và hợp tác:** HS trình bày nội dung bài học một cách ngắn gọn, dễ hiểu; tương tác; Biết phân công, hợp tác và giúp đỡ bạn trong quá trình học tập và khi tham gia trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- **NL chăm sóc SK:** Thực hiện vệ sinh cá nhân trước và sau khi tập luyện, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ. Tham gia và tự tổ chức trò chơi vận động.
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, hoạt động nhóm.
- **Năng lực hoạt động TDTT:** Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách thực hiện bài tập **bổ trợ**

**3. Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- **Chăm chỉ:** Học sinh, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể, 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.
- **Trung thực:** Thực hiện đầy đủ lượng vận động và nội dung giáo viên đề ra, khai báo kết quả một cách trung thực.
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm tham gia hoạt động nhóm, quản lý nhóm, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

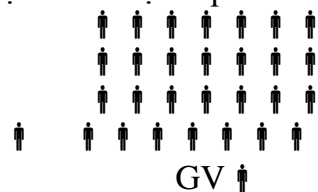
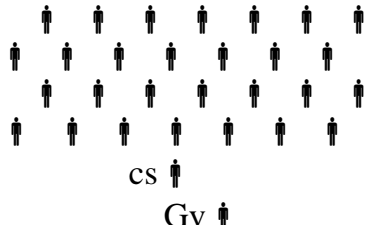
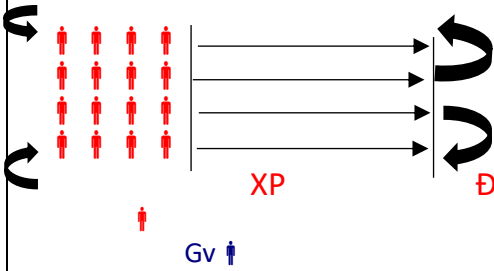
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnh, bóng rổ

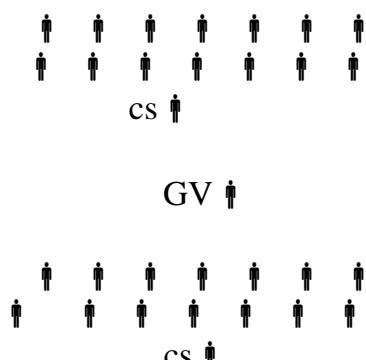
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8p)/ tiết</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP): HS chuyển được	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b>

<p>-Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. - Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p>-GV cho HS khởi động</p>	<p>trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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. - Đội hình nhận lớp.</p>  <p style="text-align: center;">GV ↓</p> <p>* <b>Khởi động chung:</b> Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vận mình . - Đội hình khởi động..</p>  <p style="text-align: center;">cs ↓ Gv ↓</p> <p>Từ đội hình trên giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động.</p>  <p style="text-align: center;">Gv ↓</p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn</p>
--	-----------------------------	---	--

			kiến thức, chuyển sang nội dung mới.
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (3-5p)/ tiết</b>			
<p>- Thông qua hoạt động, HS biết được mục đích, tác dụng của các động tác bổ trợ</p> <p><b>Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực</b></p> <p><b>Tại chỗ hai tay bắt bóng trước ngực</b></p> <p><b>Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.</b></p>	<p>-GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p>Tranh trang 102,103,105 SGDTC 6</p> <p>+ <b>TTCB:</b> Đứng chân trước chân sau, hơi khụy gối, trọng tâm dồn đều lên hai chân, Hai tay ôm bóng trước bụng ..</p> <p>+ <b>Thực hiện:</b> Hai gối khụy, đồng thời hai chân đạp mạnh hai tay đưa bóng từ dưới lên trên ra trước theo đường vòng cung...</p> <p>+ <b>TTCB:</b> Hai chân đứng đứng trước sau, hai tay đưa ra trước để đón bóng, hai tay mở tự nhiên</p> <p>+ <b>Thực hiện:</b> Dùng lòng bàn tay và các ngón tay để bắt bóng khi bóng tới.</p> <p>-Sân bóng rổ, sân thi đấu mặ ohawnggr cứng và không có chướng ngại vật, chiều dài 28, chiều rộng 15, được tính từ mép của các đường biên</p> <p>Đường kẻ trên sân,</p>	<p>-HS nhận biết và thực hiện cơ bản động tác bổ trợ Tung và bắt bóng trên cao. Chuyển bóng xung quanh thân người. Lăn bóng giữa hai chân.</p> <p>-HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chỉ dẫn HS tự thực hiện kỹ thuật</li> <li>- GV chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện động tác bổ trợ và kỹ thuật dẫn bóng theo mẫu và hiệu lệnh của GV.</li> <li>- GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác</li> <li>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</li> <li>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</li> <li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đánh giá, nhận xét.</li> <li>- GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ thực hiện của học sinh.</li> <li>- GV thị phạm động tác, học sinh quan sát.</li> </ul>

	<p>tất cả các đường kẻ vẽ bằng màu trắng, có chiều rộng 5cm và được nhìn thấy rõ ràng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh xem tranh và mô tả cách thức thực hiện động tác.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</li> </ul>		
<p><b>. Hoạt động 3: Luyện tập (20-22p)/ tiết</b></p>			
<p>- Cũng cố kiến thức đã học. Học sinh thực hiện động tác hỗ trợ Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực</p> <p>-HS biết cách thực hiện và tổ chức Trò chơi: Giành bóng</p>	<p>- Thực hiện tập luyện.</p> <p>- Gv viên nêu cách thực hiện, tổ chức trò chơi, luật chơi.</p>	<p>HS thực hiện động tác hỗ trợ kỹ thuật dẫn bóng</p> <p>-Biết cách thức, tổ chức cách chơi và thực hiện được trò chơi</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> Tổ chức hoạt động luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, tập luyện</li> <li>-Tổ chức trò chơi phát triển Trò chơi phát triển khéo</li> <li>- GV tổ chức cho HS : Giành bóng đích đặc.</li> <li>- GV hướng dẫn HS</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS tập luyện.</li> <li>- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS</li> <li>- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác hỗ trợ.</li> </ul>

			<p>-Tổ chức trò chơi phát triển Trò chơi phát triển khéo.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm thực hiện động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (3-5p)/ tiết</b>			
Học sinh biết tự tập luyện hằng ngày.	Bài tập hỗ trợ kỹ thuật chuyên bóng và bắt bóng hai tay trước ngực.	HS tự tập luyện	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV yêu cầu học sinh tự tập luyện</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện động tác).</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe, xem sách và thực hiện ở nhà.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng</p>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (3-5 phút)/tiết</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng.</p> <p>- GV nhận xét đánh giá giờ dạy.</p>

**TTTC (BÓNG RỔ)**  
**KĨ THUẬT CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC**

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức:**

- HS biết cách thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.
- Biết một số điều luật của bóng rổ.
- HS biết cách thực hiện Trò chơi: Giành bóng hoặc do GV chọn.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- **Tự chủ và tự học:** Tự xem tranh kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.. Trò chơi: Giành bóng hoặc GV chọn.
- **Giao tiếp và hợp tác:** HS trình bày nội dung bài học một cách ngắn gọn, dễ hiểu; tương tác; Biết phân công, hợp tác và giúp đỡ bạn trong quá trình học tập và khi tham gia trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- **NL chăm sóc SK:** Thực hiện vệ sinh cá nhân trước và sau khi tập luyện, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- **NL vận động cơ bản:** Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ. Tham gia và tự tổ chức trò chơi vận động.
- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện, hoạt động nhóm.
- **Năng lực hoạt động TDTT:** Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách thực hiện bài tập **bổ trợ**

**3. Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- **Chăm chỉ:** Học sinh, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể, 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.
- **Trung thực:** Thực hiện đầy đủ lượng vận động và nội dung giáo viên đề ra, khai báo kết quả một cách trung thực.
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm tham gia hoạt động nhóm, quản lý nhóm, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

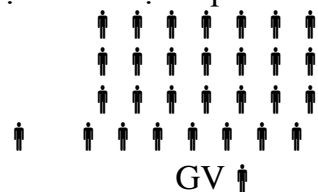
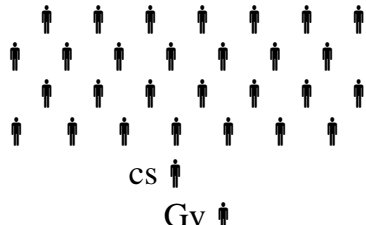
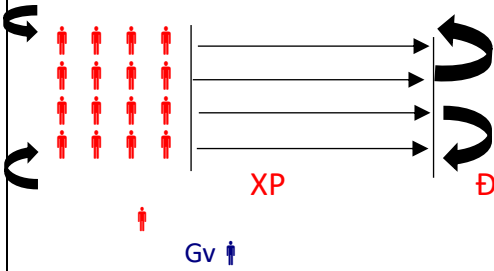
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnh, bóng rổ

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

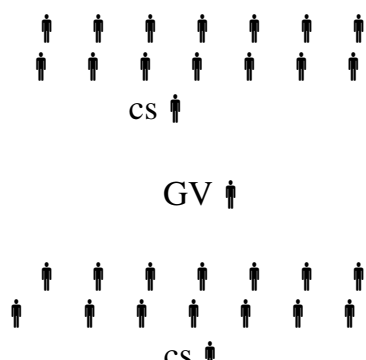
**III. Tiến trình dạy và học.**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (6-8p)/ tiết</b>			
- Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập.	* <b>Nhận lớp.</b> - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học	(SP): HS chuyển được	<b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ:</b>

<p>-Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. - Hoàn thành LVD khởi động.</p>	<p>-GV cho HS khởi động</p>	<p>trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p>	<p>- GV nhận lớp, kiểm tra 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. <b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:</b> - 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. - Đội hình nhận lớp.</p>  <p style="text-align: center;">GV ↓</p> <p>* <b>Khởi động chung:</b> Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang. * <b>Khởi động chuyên môn.</b> - Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay tại chỗ; Vận mình . - Đội hình khởi động..</p>  <p style="text-align: center;">cs ↓ Gv ↓</p> <p>Từ đội hình trên giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động.</p>  <p style="text-align: center;">Gv ↓</p> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b> - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. <b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn</p>
--	-----------------------------	---	--

			kiến thức, chuyển sang nội dung mới.
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (3-5p)/ tiết</b>			
<p>- Thông qua hoạt động, HS biết được mục đích, tác dụng của các động tác bổ trợ</p> <p><b>Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực</b></p> <p><b>Tại chỗ hai tay bắt bóng trước ngực</b></p> <p><b>Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.</b></p>	<p>-GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p>Tranh tranh 102,103,105 SGDTC 6</p> <p>+ <b>TTCB:</b> Đứng chân trước chân sau, hơi khụy gối, trọng tâm dồn đều lên hai chân, Hai tay ôm bóng trước bụng ..</p> <p>+ <b>Thực hiện:</b> Hai gối khụy, đồng thời hai chân đạp mạnh hai tay đưa bóng từ dưới lên trên ra trước theo đường vòng cung...</p> <p>+ <b>TTCB:</b> Hai chân đứng đứng trước sau, hai tay đưa ra trước để đón bóng, hai tay mở tự nhiên</p> <p>+ <b>Thực hiện:</b> Dùng lòng bàn tay và các ngón tay để bắt bóng khi bóng tới.</p> <p>-Sân bóng rổ, sân thi đấu mặ ohawnggr cứng và không có chướng ngại vật, chiều dài 28, chiều rộng 15, được tính từ mép của các đường biên</p> <p>Đường kẻ trên sân,</p>	<p>-HS nhận biết và thực hiện cơ bản động tác bổ trợ Tung và bắt bóng trên cao. Chuyển bóng xung quanh thân người. Lăn bóng giữa hai chân.</p> <p>-HS thực luyện tập cá nhân, luyện tập theo nhóm.</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chỉ dẫn HS tự thực hiện kỹ thuật</li> <li>- GV chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện động tác bổ trợ và kỹ thuật dẫn bóng theo mẫu và hiệu lệnh của GV.</li> <li>- GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác</li> <li>- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.</li> <li>- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết</li> </ul> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.</li> <li>- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đánh giá, nhận xét.</li> <li>- GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ thực hiện của học sinh.</li> <li>- GV thị phạm động tác, học sinh quan sát.</li> </ul>



	<p>tất cả các đường kẻ vẽ bằng màu trắng, có chiều rộng 5cm và được nhìn thấy rõ ràng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh xem tranh và mô tả cách thức thực hiện động tác.</li> <li>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</li> </ul>		
<p><b>. Hoạt động 3: Luyện tập (20-22p)/ tiết</b></p>			
<p>- Cũng cố kiến thức đã học. Học sinh thực hiện động tác hỗ trợ Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực</p> <p>-HS biết cách thực hiện và tổ chức Trò chơi: Giành bóng</p>	<p>- Thực hiện tập luyện.</p> <p>- Gv viên nêu cách thực hiện, tổ chức trò chơi, luật chơi.</p>	<p>HS thực hiện động tác hỗ trợ kỹ thuật dẫn bóng</p> <p>-Biết cách thức, tổ chức cách chơi và thực hiện được trò chơi</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> Tổ chức hoạt động luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 04 nhóm, tập luyện</li> <li>-Tổ chức trò chơi phát triển Trò chơi phát triển khéo</li> <li>- GV tổ chức cho HS : Giành bóng đích dắc.</li> <li>- GV hướng dẫn HS</li> </ul> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng điều hành HS tập luyện.</li> <li>- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>cs</p> <p>GV</p> <p>cs</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS</li> <li>- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác hỗ trợ.</li> </ul>

			<p>-Tổ chức trò chơi phát triển Trò chơi phát triển khéo.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- GV mời đại diện một số nhóm thực hiện động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>
<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (3-5p)/ tiết</b>			
Học sinh biết tự tập luyện hằng ngày.	Bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyên bóng và bắt bóng hai tay trước ngực.	HS tự tập luyện	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV yêu cầu học sinh tự tập luyện</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện động tác).</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS lắng nghe, xem sách và thực hiện ở nhà.</p> <p>- HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng</p>
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (3-5 phút)/tiết</b>			
- Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.	Thực hiện hồi tĩnh, nhận xét tiết học, hướng dẫn HS sử dụng SGK và tự luyện tập	- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng.</p> <p>- GV nhận xét đánh giá giờ dạy.</p>