

**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẢM NHẢY BƯỚC BỘ. (tiết 1)**

- Học; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **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.

- Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.

**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,

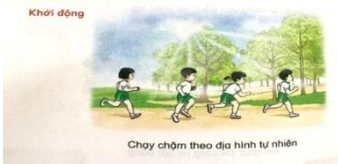
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.


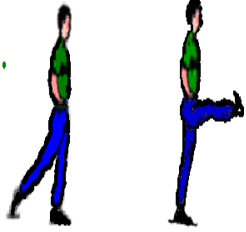
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

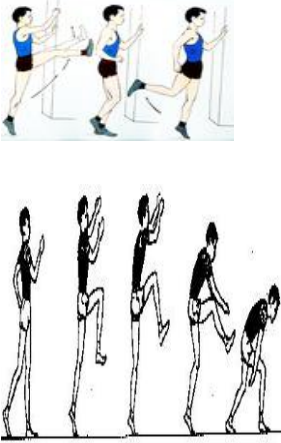
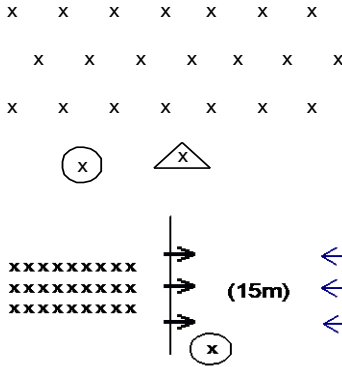
- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

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

**III. Tiến trình dạy và học.**

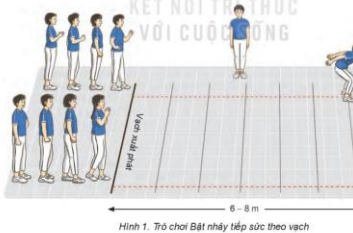
1. Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)				
Mục tiêu: Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động, nghiêm túc tập luyện.				
Nội dung	LVD	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện	
			Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>- Nhận lớp.</p> <p>- Khởi động:</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>+ Chạy trên 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 đạp sau</p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8 N</p> <p>2LX8 N</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</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>- Hoạt động của cán sự: Đếm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">○ △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)				
<p>- <b>Mục tiêu:</b> Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau</p>				
<p>Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác.</p> <p>- Tại chỗ đá lăng chân trước sau;</p>		<p>Động tác mô phỏng đúng Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</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</p>	<p>- Hoạt động nhóm.</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .</p> <p>***** *****</p> <p>***** (n1) ***** (n2)</p> <p>***** *****</p> <p>***** (n3) ***** (n4)</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm</p>

<p>Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>  			<p>và hướng dẫn cả lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- (SP1) GV đánh giá bằng PP hỏi đáp, công cụ thang đo cho theo 2 mức:             <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đạt: Mô tả được kỹ thuật động tác</li> <li>+ Chưa đạt: Mô tả chưa được tư thế</li> </ul> </li> </ul>	<p>xem tranh, thảo luận và thực hiện mô phỏng.</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, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul>
<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)</b></p>				
<p>* <b>Mục tiêu:</b> - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>				
<p>* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p>	<p>3-4/ 1HS</p>	<p>Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p> <p>-</p>	<p>- 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>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình tập luyện.</li> <li>- Tập luyện nước chảy:             <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 - 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</li> </ul> </li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul> </li> </ul>	
---	--	--	---	---

**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>Thực hiện Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch</p>	<p>1L/2 HS</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> <li>-GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p>Hình 1. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức theo vạch</p>
--	----------------	--	---	---



**TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI**

**Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ. (tiết 2)**

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.
- Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch.”. hoặc gv có thể chọn trò chơi khác

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau, biết thực hiện kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ và trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.

- **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.

- Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần đảm bảo hoạt động trong giờ thể dục là được.

**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,

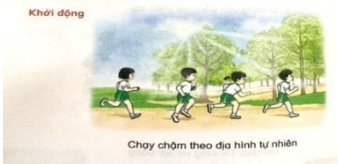
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

**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.

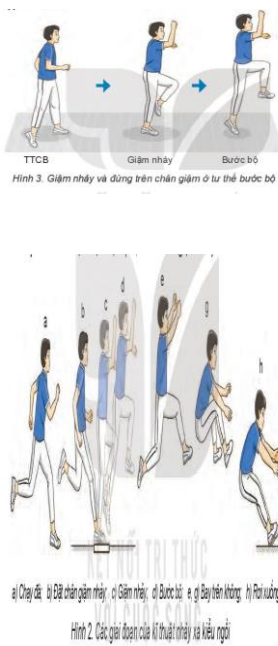
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**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 đạp sau</p>	<p>2'</p> <p>6'</p> <p>1V</p> <p>2LX8 N</p> <p>2LX8 N</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</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>- Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.</p> <p>- Đội hình nhận lớp.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p style="text-align: center;">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 nhận biết và mô phỏng được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.				
<p>Nghiên cứu SGK và mô tả cách thức thực hiện kỹ thuật.</p> <p>- Quan sát động tác mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện kỹ thuật động tác..</p> <p>- <b>Giậm nhảy và bước bộ</b></p>		<p>Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</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</p>	<p>- Hoạt động nhóm.</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .</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>


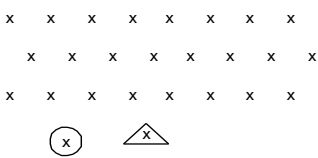
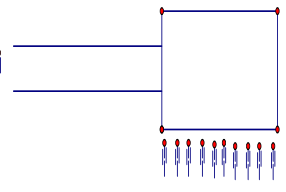
<p>Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu và đập nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất. Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lẳng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay Song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lẳng gập ở khớp khuỷu, đánh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không</p>			<p>lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</li> <li>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</li> <li>- GV Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:             <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <i>Nhằm lẩn chân giậm nhảy.</i></li> <li>+ <i>Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, chưa thể hiện yêu cầu nhanh, mạnh của động tác.</i></li> <li>+ <i>Phối hợp thiếu đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ.</i></li> <li>+ <i>Thời điểm và góc độ thực hiện động</i></li> </ul> </li> </ul>	<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, thực hiện đồng loạt 7 đến 10 lần.</li> </ul>
--	--	--	---	--

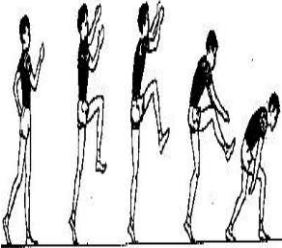


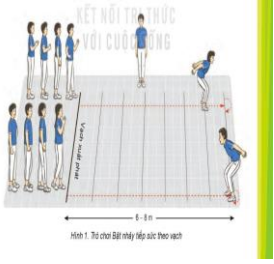
 <p>Hình 3. Giậm nhảy và dừng trên chân giậm ở tư thế bước bộ</p> <p>Hình 2. Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy và kiểu ngồi</p>		<p>tác bước bộ thiếu đồng bộ, thiếu nhịp điệu với giậm nhảy.</p> <p>+ <i>Bật nhảy thiếu lực, động tác tạo đà thiếu hiệu quả.</i></p> <p>+ <i>Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuya gối để hoãn xung</i></p>	
--	--	--	--

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

\* **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.- Học sinh biết thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.

<p>* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p> 	<p>3-4/1HS</p>	<p>Thực hiện được các bài tập, động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p> <p>Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</p>	<p>- 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>- 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>- Đội hình tập luyện.</p>  <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>  <p><b>HS luyện tập cá nhân:</b></p> <p>+ <i>Chạy 5-7 bước xác định chân giậm nhảy.</i></p>
--	----------------	--	--	--

<p>- Kỹ thuật giậm nhảy và bước</p> 				<p>+ Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.</p> <p><b>- HS luyện tập nhóm:</b></p> <p>- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:</p> <p>+ Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân bằng và khuyu gối để giảm chấn động cơ thể. Thực hiện 3 – 5 lần.</p> <p>+ Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát. Thực hiện 3 – 5 lần.</p>
---	--	--	--	--

<b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> 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.				
Thực hiện Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức theo vạch	1L/ 2HS	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 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. -GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.	- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi. 
<b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b>				
<b>Mục tiêu:</b> Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà				
* <b>Hồi tĩnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân * <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 * <b>Xuống lớp</b>		- 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.	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).	- Học sinh thả lỏng tích cực. x ⊗     △ - Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx ⊗