

## CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

### Bài 1: KỸ THUẬT GIẬM NHẢY BƯỚC BỘ. (tiết 3)

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Luyện tập kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.
- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.
- 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, biết thực hiện kỹ 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 kỹ 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 HS khuyết tật, chỉ cần đảm bảo biết giậm nhảy 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,

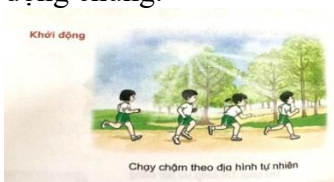
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

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

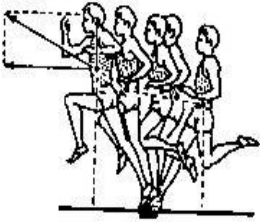
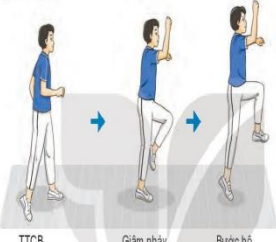

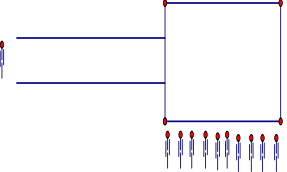
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

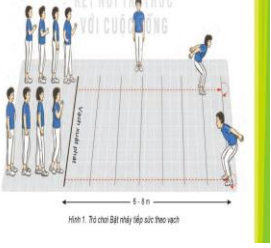
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

#### 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>                      + Chạy trên địa hình tự nhiên.                      + Xoay các khớp.                      + Ép dọc ép ngang.</p> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b>                      + chạy bước nhỏ                      + chạy nâng cao đùi                      + chạy gót chạm mông                      + chạy đập sau</p> <p>- <b>Kiểm tra bài cũ.</b>                      Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:</p> <p>+ Các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi có những điểm giống nhau như thế nào?</p> <p>+ Giữa giậm nhảy và bước bộ trong luyện tập kỹ thuật nhảy xa có mối quan hệ như thế nào?</p> <p>+ Tại sao người tập thường giậm nhảy bằng chân thuận?</p>	<p>2'</p> <p>6'</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>- GV gọi HS trả lời câu hỏi</p> <p>GV nhận xét</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;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX                      XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX                      △XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX                      (x)</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p style="text-align: center;">Khởi động Chơi chầm theo địa hình tự nhiên</p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <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) △</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p> <p>- HS trả lời câu hỏi để liên hệ và vận dụng:</p> <p>+ Là những động tác có liên quan trực tiếp đến hoạt động của chân, hướng tới rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của hai chân, đặc biệt là sức mạnh tốc độ</p> <p>+ Có tác động qua lại, giậm nhảy là điều kiện để thực hiện động tác bước bộ bước bộ có vai trò phát huy hiệu quả của giậm nhảy</p>

				<p>+ <i>Chân thuận của mỗi người thường là chân có sức mạnh và sự khéo léo cao hơn so với chân không thuận</i></p>
<p><b>2.Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)</b></p>				
<p><b>Mục tiêu:</b> Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</p>				
<p>Nghiên cứu SGK và trình bày một số điều luật trong thi đấu điền kinh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đường chạy đà dài tối thiểu 45 m, rộng 1,22 m.</li> <li>- Ván giậm nhảy:             <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp để giầy của VĐV có thể bám vào mà không bị trơn, trượt.</li> <li>+ Có chiều dài 1,22m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.</li> <li>Hố cát có chiều rộng tối thiểu là 2,75 m, tối đa là 3,0 m. được đổ đầy cát ẩm và xộp.</li> <li>Mặt trên của hố cát ngang bằng với mặt ván giậm nhảy.</li> <li>Khoảng cách giữa vạch giậm nhảy và mép xa của hố nhảy ít nhất là 10 m.</li> </ul> </li> </ul>		<p>Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. Ghi nhớ một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chia lớp thành 02 nhóm, cho các nhóm tự nghiên cứu</li> <li>- GV đặt câu hỏi             <ul style="list-style-type: none"> <li>câu 1: Đường chạy đà dài tối thiểu bao nhiêu?</li> <li>Câu 2: Hố cát có chiều rộng tối thiểu là bao nhiêu?</li> </ul> </li> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoạt động nhóm.</li> <li>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .</li> <li>*****</li> <li>***** (n1)</li> <li>*****</li> <li>***** (n2)</li> <li>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</li> <li>- HS lắng nghe và trả lời.</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.- Học sinh biết thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</p>				
<p>* Thực hiện tập luyện;                  Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.                  - Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ</p>   <p>TTCB      Giậm nhảy      Bước bộ</p> <p>Hình 3. Giậm nhảy và đứng trên chân giậm ở tư thế bước bộ</p>  <p>Hình 2. Các giai đoạn của kỹ thuật chạy bộ</p>	<p>3-4/1 HS</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 gọi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>	<p>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.                  + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> <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>(x)    (x)</p> <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> 
<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)</b></p> <p><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.</p>				
<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</p>	<p>- 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.</p>	<p>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</p> <p>- Đội hình trò chơi.</p>

	<p>cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>-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.</p>	
--	--------------------------------	--	---

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

**Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà

<p>* <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></p>	<p>- 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.</p>	<p>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).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <p>x x</p> <p>⊗     △ ⊗     △</p> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>⊗     △ ⊗     △</p>
--	---	--	--

## CHỦ ĐỀ: NHẢY XA KIỂU NGỒI

### Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY. (Tiết 1)

- Ôn tập Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.
- Học kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.
- Trò chơi “bóng chuyền 6”.

#### 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 chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

##### 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 chạy đà và giậm nhảy và trò chơi “bóng chuyền 6”.

- **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 HS khuyết tật, chỉ cần đảm bảo biết giậm nhảy 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.



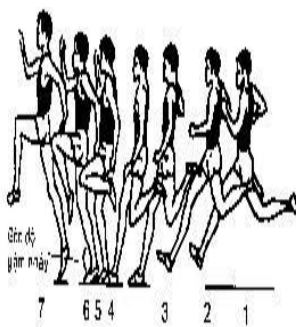
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

#### 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	LV Đ	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 đập sau</p> <p>- Kiểm tra bài cũ. (Không kiểm tra)</p>	<p>2'</p> <p>6'</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>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>⊗</p> <p>⊗</p> <p>- Cán sự cho cả lớp khởi động chung.</p>  <p>- Đội hình khởi động.</p> <p>x x</p> <p>⊗ ⊗</p> <p>- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.</p>
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)				
Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết và mô phỏng được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy				
<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>- Giai đoạn kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy. <b>Cách đo đà</b></p>		<p>Động tác mô phỏng đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</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 lớp thực hiện mô phỏng; kết hợp với quan sát và sửa sai.</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 kỹ thuật động tác.</p>


<p>Từ vị trí ván giậm nhảy đi ngược về hướng chạy đà, một bước chạy đà tương đương hai bước đi thường (11 – 13 bước đà đối với nữ, 13 – 15 bước đà đối với nam).</p> <p><b>• Chạy đà</b></p> <p>- Tư thế chuẩn bị chạy đà: Đứng chân trước chân sau, chân trước tiếp đất bằng cả bàn chân, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Hai gối hơi khụy, thân trên thẳng hoặc hơi ngả ra trước, hai tay co tự nhiên. Trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân hoặc dồn lên chân trước.</p> <p>- Thực hiện: Chạy tăng dần tốc độ và đạt tốc độ cao nhất ở những bước đà cuối. Bước đà cuối</p>		<p>- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật động tác, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.</p> <p>- GV chỉ dẫn HS thực hiện các bước đà từ chậm đến nhanh, từ 1 đến 3 và 5 bước, phối hợp các bước đà và mô phỏng kĩ thuật giậm nhảy theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV chỉ dẫn một số sai sót thường gặp trong luyện tập:</p> <p>+ <i>Bước không đúng số bước đà theo yêu cầu của GV.</i></p> <p>+ <i>Bước đà cuối chưa tạo điều kiện thuận lợi để giậm nhảy (bước quá dài, không hạ thấp trọng tâm).</i></p> <p>+ <i>Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, tiếp xúc ván giậm (hoặc đất)</i></p>	<p>- Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.</p> <p>- Học sinh thực hiện mô phỏng theo hướng dẫn của giáo viên từ chậm đến nhanh, thực hiện đồng loạt</p>
--	--	---	---

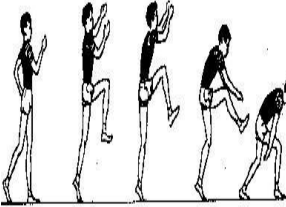


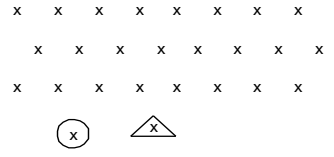
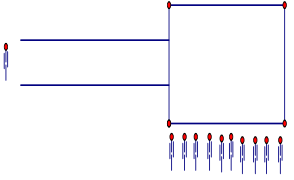
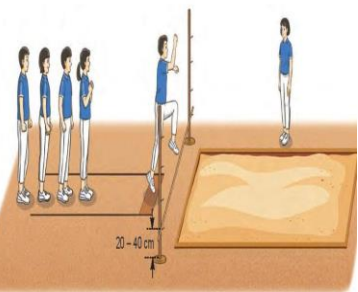


<p>thường ngắn hơn bước trước đó khoảng một bàn chân để chuẩn bị giậm nhảy. Tư thế thân người giảm dần độ ngả ra trước và chuyển thành thẳng đứng ở bước cuối.</p> 			<p>bằng nửa trước bàn chân</p>  <p>Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà</p> 	
---	--	--	---	--

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

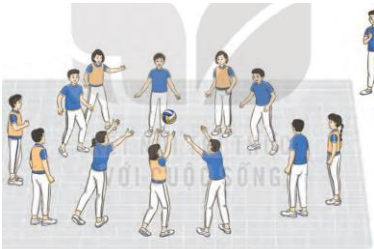
\* **Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được động tác; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau. Học sinh biết thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy

<p>* Thực hiện tập luyện; Tại chỗ đá lăng chân trước sau; Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước sau.</p> 	<p>3-4/1H S</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>- 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>- Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv. + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt từng hàng hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p> <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)                 </pre> <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy</p> <p>- Đội hình tập luyện.</p>
--	---------------------	--	--	---

 <p>- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p>  <p>Hình 2. Tư thế chuẩn bị chạy đà</p> 	<p>-Thực hiện được kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p>		 <p>- Lần lượt từng học sinh vào hố nhảy - Đội hình tập luyện.</p>   <p>Hình 4. Chạy đà phối hợp giậm nhảy, bước bỏ qua xà ngang</p>
---	--	--	--

**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 “bóng chuyên 6.</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>	<p>- 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.</p>	<p>- 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 Bóng chuyên 6</p>
---	-----------------	--	---	--

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

<b>Mục tiêu:</b> Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà				
<p><b>* Hồi tỉnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân</p> <p><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</p> <p><b>* Xuống lớp</b></p>	<p>1L</p>	<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).</p>	<p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p> <p>x x</p> <p>⊗     △</p> <p>- Học sinh lắng nghe. - Đội hình xuống lớp.</p> <p>xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>△     ⊗</p>