

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Học xác định hướng chạy đà điem giậm nhảy và cách đo đà.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điem giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điem giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **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.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **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.

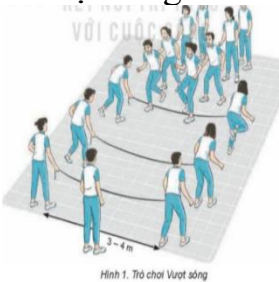
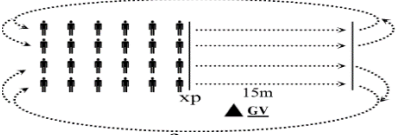
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

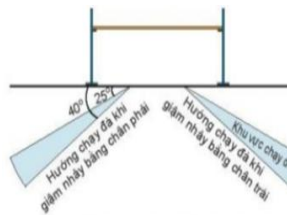
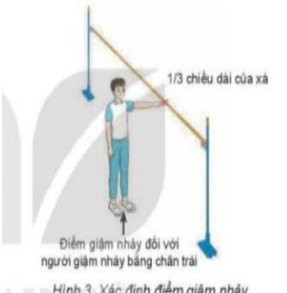
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

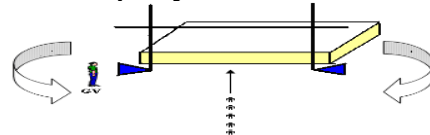
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục, sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

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"> - Hs biết cách chơi trò chơi hỗ trợ 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. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. * Trò chơi: - Vượt sông  <p style="font-size: small;">Hình 1. Trò chơi Vượt sông</p>	<p>HS chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hs thực hiện được trò chơi hỗ trợ khởi động. 	<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. <div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x</p> <p>○ x</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung. <div style="text-align: center;"> <p>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</p> <p>○ x △ x</p> </div> <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 GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết cách xác định hướng chạy đà điem giậm nhảy và cách đo đà.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. - Xác định hướng chạy đà điem giậm nhảy và cách 	<ul style="list-style-type: none"> -Thực hiện được xác định hướng chạy đà điem giậm nhảy và cách đo đà. 	<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.

	<p>đo đà.</p>   <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p>	<p>- 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.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</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>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- 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.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>
--	--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Hs biết cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>	<p>* Thực hiện tập luyện</p> <p>- Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>	<p>(SP) Thực hiện đúng xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</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>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân: Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p>  <p>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực</p>
--	--	---	--

	<p>Hình 2. Hướng và góc độ đường chạy đà</p> <p>Hình 3. Xác định điểm giậm nhảy</p>		<p>hiện.</p> <p>Bước 3: Tổ chức báo cáo</p> <p>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ 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.</p> <p>- Biết được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua không giậm nhảy bằng 2 chân.</p>	<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p>+ Em hãy cho biết kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua có giậm nhảy bằng 2 chân được không? Vì sao?</p>	<p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP 2) Hiểu và giải thích được câu hỏi.</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- 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.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</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>Hình 5. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua rào</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.
---	--	---	---

TÊN CHỦ ĐỀ: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA

Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.
- Học kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.
- Ôn tập xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.
- Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ, biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, trò chơi phát triển sức mạnh.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà, trò chơi phát triển sức mạnh.

- **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.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **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.

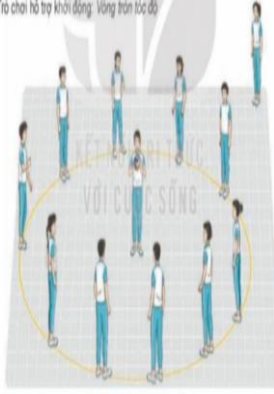
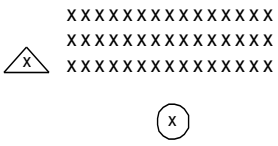
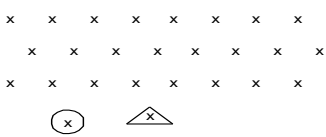
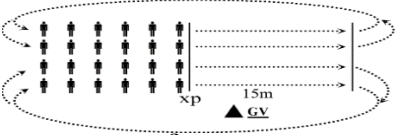
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

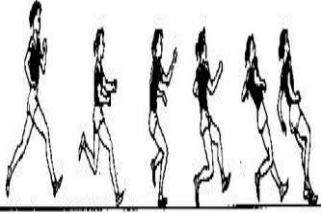
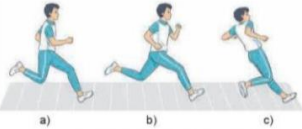
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, cột xà, đệm, tranh ảnh....

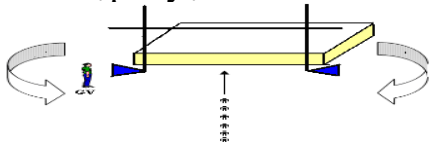
+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

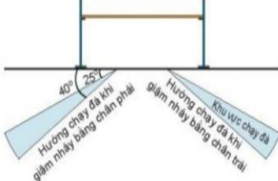

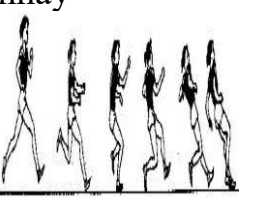

III. Tiến trình dạy và học.

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. - Đi, chạy 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng. * Trò chơi: - Vòng tròn tốc độ. 	<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.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động chung.  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình khởi động CM. 
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)			
<p>Bước đầu học sinh nhận biết kỹ thuật chạy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện. 	<p>-Thực hiện được kỹ thuật</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát

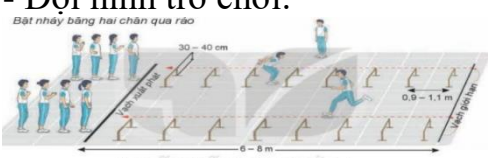
<p>đà kết hợp với giậm nhảy.</p>	<p>- Học kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</p>   <p>Hình 4. Ba bước chạy đà cuối</p> <p>- Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.</p>	<p>chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</p>	<p>tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.</p> <p>- GV làm mẫu, phân tích 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.</p> <p>- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.</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>Bước 3: Tổ chức báo cáo.</p> <p>- 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.</p> <p>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức:</p> <p>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</p> <p>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>
----------------------------------	---	---------------------------------------	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập (12 phút)

<p>- Hs biết cách xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>	<p>* Thực hiện tập luyện</p> <p>- Xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p>	<p>(SP1) Thực hiện đúng xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.</p> <p>(SP2) Thực hiện</p>	<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</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>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- Tập luyện cá nhân:</p> <p>Lần lượt từng học sinh lên thực hiện.</p> <p>+ ĐH tập luyện.</p> 
--	--	---	--

<p>- Hs biết kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p>	 <p>Hình 2. Hướng và góc độ đường chạy đà</p>  <p>Hình 3. Xác định điểm giậm nhảy</p> <p>- Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p>  <p>Hình 4. Ba bước chạy đà cuối</p>	<p>đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p>	<p>- Tập luyện nhóm: + Luân phiên nhóm 4 hs lên thực hiện.</p>  <p>Hình 5. Chạy đà phối hợp giậm nhảy để lãng qua xà thấp</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>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.</p> <p>- Biết được giới hạn của giai đoạn chạy đà</p>	<p>- Thực hiện; trò chơi phát triển sức mạnh; ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’.</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết giới hạn của giai đoạn chạy đà?</p>	<p>(SP1) Hs thực hiện được trò chơi.</p> <p>(SP 2) Hiểu và trả được giới hạn của giai đoạn chạy đà.</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.</p> <p>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 6. Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua rào</p>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - 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.
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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - 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.