**SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO TỈNH QUẢNG NAM**

**TRƯỜNG THPT TRẦN CAO VÂN**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**



**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11**

**BÀI HỌC: BÓNG RỔ**

**GIÁO VIÊN: PHẠM VĂN CHI**

**Năm học: 2023 – 2024**

**KẾ HOẠCH SỐ 31**

TIẾT 61 + 62

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC:**

**1. Về kiến thức:**

- Biết cách phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.

**2. Về năng lực:**

2.1. Năng lực chung:

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học thông qua việc đọc tài liệu, sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh …

- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và phối hợp thông qua các hoạt động nhóm để hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Biết tự chỉnh sửa động tác sai thông qua quan sát, lắng nghe.

- Biết vận dụng chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.

**3. Về phẩm chất:**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1. Đối với giáo viên:**

- Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

- Bóng rổ, sân tập, còi ...

- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

- Tranh ảnh, video liên quan đến bài học.

**2. Đối với học sinh:**

- Sách giáo khoa.

- Trang phục thể thao đảm bảo phù với bộ môn.

**C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (15 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.  - Hướng dẫn học sinh hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  - GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học:  + Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  **2. Nội dung:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** | |
| 👉 GV nhận lớp, điểm danh và hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. | 👉 Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV … | | - GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  - HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày |
| 👉 Tiến hành khởi động chung và khởi động chuyên môn; GV quan sát, hướng dẫn. | 👉 HS nghe hiệu lệnh của lớp trưởng để khởi động.    1. Khởi động chung: (2lần x 8 nhịp) Xoay các khớp cổ, tay, chân, hông, ép dẻo, căng cơ …  2. Khởi động chuyên môn:  - Tung bóng bằng một tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay lên cao. | | - HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.  - Tinh thần hưng phấn, có thể nóng, các cơ linh hoạt, vận động tốt hơn …  - Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (30 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  **2. Nội dung:**  **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV giới thiệu, phân tích hướng dẫn nguyên tắc phòng thủ và những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  👉 GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kĩ thuật.  👉 GV hướng dẫn theo 3 bước.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật động tác. | 👉 HS chú ý lắng nghe và phát biểu ý kiến.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; có thể hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ … | - HS nắm được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  - HS biết được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | |
| **- Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  **2. Nội dung:** Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng. | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV hướng dẫn hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện chiến thuật  👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  - Cho lớp nêu quan điểm và GV nhận xét ưu khuyết điểm của từng HS đó.  👉 GV quan sát và sửa sai cho HS | 👉 HS quan sát giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và thị phạm động tác.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS tập luyện không có bóng theo nhóm (5 người).👉 - HS tự tập luyện theo nhóm (5 người) | - HS nắm được cơ bản hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  - HS cơ bản biết được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng. | |
| **- Tổ chức trò chơi: Bổ trợ kỹ thuật (Chạy và ném rổ)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Hoàn thành trò chơi và bài tập GV yêu cầu  - Biết phối hợp trò chơi cùng nhóm.  **2. Nội dung:**  **-** Trò chơi: Chạy và ném rổ | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV giới thiệu mục đích, tác dụng của trò chơi  👉 GV làm trọng tài và nhắc nhỡ. | 👉 HS xếp lớp thành 4 hàng, quan sát, lắng nghe phổ biến luật chơi | - HS nắm được mục đích, tác dụng của trò chơi  - Tự giác, tích cực tham gia trò chơi nhiệt tình, đúng luật. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Giúp cho HS củng cố lại nội dung đã học  - Vận dụng vào thực tế  **2. Nội dung:**  - Thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  **3. Về năng lực:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng.  GV nhận xét ưu, khuyết điểm | 👉 Mỗi nhóm (tổ) cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập. | - Cơ bản thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công có bóng. | |
| **Kết thúc (5 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập  - Kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:**  - Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.  - Nhận xét, đánh giá: | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV cho HS thả lỏng hít thở sâu.  👉 GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | 👉 HS thực hiện chạy nhẹ nhàng 2 vòng sân kết hợp thả lỏng và hít thở sâu  👉 Lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn. | - HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.  - Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ. | |

**D. RÚT KINH NGHIỆM.**

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

**KẾ HOẠCH SỐ 32**

TIẾT 63 + 64

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC:**

**1. Về kiến thức:**

- Biết cách phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

**2. Về năng lực:**

2.1. Năng lực chung:

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học thông qua việc đọc tài liệu, sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh …

- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và phối hợp thông qua các hoạt động nhóm để hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Biết tự chỉnh sửa động tác sai thông qua quan sát, lắng nghe.

- Biết vận dụng chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

**3. Về phẩm chất:**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1. Đối với giáo viên:**

- Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

- Bóng rổ, sân tập, còi ...

- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

- Tranh ảnh, video liên quan đến bài học.

**2. Đối với học sinh:**

- Sách giáo khoa.

- Trang phục thể thao đảm bảo phù với bộ môn.

**C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (15 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.  - Hướng dẫn học sinh hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học:  + Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** | |
| 👉 GV nhận lớp, điểm danh và hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. | 👉 Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV … | | - GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  - HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày |
| 👉 Tiến hành khởi động chung và khởi động chuyên môn; GV quan sát, hướng dẫn. | 👉 HS nghe hiệu lệnh của lớp trưởng để khởi động.    1. Khởi động chung: (2lần x 8 nhịp) Xoay các khớp cổ, tay, chân, hông, ép dẻo, căng cơ …  2. Khởi động chuyên môn:  - Tung bóng bằng một tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay lên cao. | | - HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.  - Tinh thần hưng phấn, có thể nóng, các cơ linh hoạt, vận động tốt hơn …  - Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:**  **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV giới thiệu, phân tích hướng dẫn nguyên tắc phòng thủ và những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  👉 GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kĩ thuật.  👉 GV hướng dẫn theo 3 bước.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật động tác. | 👉 HS chú ý lắng nghe và phát biểu ý kiến.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; có thể hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ … | - HS nắm được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - HS biết được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:** Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV hướng dẫn hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện chiến thuật  👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Cho lớp nêu quan điểm và GV nhận xét ưu khuyết điểm của từng HS đó.  👉 GV quan sát và sửa sai cho HS | 👉 HS quan sát giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và thị phạm động tác.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS tập luyện không có bóng theo nhóm (5 người).  👉 HS tự tập luyện theo nhóm (5 người) | - HS nắm được cơ bản hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - HS cơ bản biết được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | |
| **\*Kiểm tra thể lực: Bật xa tại chỗ; Nằm ngữa gập thân** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được kĩ thuật động tác Bật xa tại chỗ và Nằm ngữa gập thân  - Hoàn thành qui định GV đề ra  **2. Nội dung:**  **-** Bật xa tại chỗ; Nằm ngữa gập thân | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV phổ biến nội dung kiểm tra    👉 Gọi tên HS vào vị trí kiểm tra  👉 GV quan sát, nhận xét và chấm điểm | 👉 HS chưa kiểm tra, ngồi trật tự, chú ý rút kinh nghiệm. | - HS thực hiện được cơ bản kĩ thuật động tác. Hoàn thành số lần qui định | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Giúp cho HS củng cố lại nội dung đã học  - Vận dụng vào thực tế  **2. Nội dung:**  - Thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **-** Bật xa tại chỗ; Nằm ngữa gập thân  **3. Về năng lực:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  👉 GV nhận xét ưu, khuyết điểm  👉 GV nhận xét ưu, khuyết điểm nội dung kiểm tra thể lực | 👉 Mỗi nhóm (tổ) cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập.  **-** Bật xa tại chỗ; Nằm ngữa gập thân | - Cơ bản thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Cơ bản thực hiện được kĩ thuật động tác | |
| **Kết thúc (5 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập  - Kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:**  - Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.  - Nhận xét, đánh giá: | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV cho HS thả lỏng hít thở sâu.  👉 GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | 👉 HS thực hiện chạy nhẹ nhàng 2 vòng sân kết hợp thả lỏng và hít thở sâu  👉 Lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn. | - HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.  - Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ. | |

**D. RÚT KINH NGHIỆM.**

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

**KẾ HOẠCH SỐ 33**

TIẾT 65 + 66

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC:**

**1. Về kiến thức:**

- Biết cách phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

**2. Về năng lực:**

2.1. Năng lực chung:

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học thông qua việc đọc tài liệu, sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh …

- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và phối hợp thông qua các hoạt động nhóm để hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Biết tự chỉnh sửa động tác sai thông qua quan sát, lắng nghe.

- Biết vận dụng chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

**3. Về phẩm chất:**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1. Đối với giáo viên:**

- Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

- Bóng rổ, sân tập, còi ...

- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

- Tranh ảnh, video liên quan đến bài học.

**2. Đối với học sinh:**

- Sách giáo khoa.

- Trang phục thể thao đảm bảo phù với bộ môn.

**C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (15 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.  - Hướng dẫn học sinh hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học:  + Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** | |
| 👉 GV nhận lớp, điểm danh và hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. | 👉 Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV … | | - GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  - HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày |
| 👉 Tiến hành khởi động chung và khởi động chuyên môn; GV quan sát, hướng dẫn. | 👉 HS nghe hiệu lệnh của lớp trưởng để khởi động.    1. Khởi động chung: (2lần x 8 nhịp) Xoay các khớp cổ, tay, chân, hông, ép dẻo, căng cơ …  2. Khởi động chuyên môn:  - Tung bóng bằng một tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay lên cao. | | - HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.  - Tinh thần hưng phấn, có thể nóng, các cơ linh hoạt, vận động tốt hơn …  - Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:**  **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV giới thiệu, phân tích hướng dẫn nguyên tắc phòng thủ và những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  👉 GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kĩ thuật.  👉 GV hướng dẫn theo 3 bước.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật động tác. | 👉 HS chú ý lắng nghe và phát biểu ý kiến.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; có thể hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ … | - HS nắm được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - HS biết được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:** Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV hướng dẫn hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện chiến thuật  👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Cho lớp nêu quan điểm và GV nhận xét ưu khuyết điểm của từng HS đó.  👉 GV quan sát và sửa sai cho HS | 👉 HS quan sát giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và thị phạm động tác.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS tập luyện không bóng theo nhóm (5 người).  👉 HS tự tập luyện theo nhóm (5 người) | - HS nắm được cơ bản hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - HS cơ bản biết được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | |
| **\* Kiểm tra thể lực: Chạy 30m xuất phát cao** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được kĩ thuật Chạy 30m xuất phát cao  - Hoàn thành cự li trong thời gian ngắn nhất  **2. Nội dung:**  **-** Chạy 30m xuất phát cao | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV phổ biến nội dung kiểm tra    👉 Gọi tên HS vào vị trí kiểm tra  👉 GV quan sát, nhận xét và chấm điểm | 👉 HS chưa kiểm tra, ngồi trật tự, chú ý rút kinh nghiệm. | - HS thực hiện được cơ bản kĩ thuật động tác. Hoàn thành cự li trong thời gian ngắn nhất | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Giúp cho HS củng cố lại nội dung đã học  - Vận dụng vào thực tế  **2. Nội dung:**  - Thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **-** Chạy 30m xuất phát cao  **3. Về năng lực:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  👉 GV nhận xét ưu, khuyết điểm  👉 GV nhận xét ưu, khuyết điểm nội dung kiểm tra thể lực | 👉 Mỗi nhóm (tổ) cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập.  - Chạy 30m xuất phát cao | - Cơ bản thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Cơ bản thực hiện được kĩ thuật động tác | |
| **Kết thúc (5 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập  - Kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:**  - Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.  - Nhận xét, đánh giá: | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV cho HS thả lỏng hít thở sâu.  👉 GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | 👉 HS thực hiện chạy nhẹ nhàng 2 vòng sân kết hợp thả lỏng và hít thở sâu  👉 Lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn. | - HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.  - Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ. | |

**D. RÚT KINH NGHIỆM.**

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

…………………………………………………………………………………………...…...

**KẾ HOẠCH SỐ 34**

TIẾT 67 + 68

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC:**

**1. Về kiến thức:**

- Biết cách phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

**2. Về năng lực:**

2.1. Năng lực chung:

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học thông qua việc đọc tài liệu, sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh …

- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và phối hợp thông qua các hoạt động nhóm để hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Biết tự chỉnh sửa động tác sai thông qua quan sát, lắng nghe.

- Biết vận dụng chiến thuật phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.

**3. Về phẩm chất:**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1. Đối với giáo viên:**

- Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

- Bóng rổ, sân tập, còi ...

- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

- Tranh ảnh, video liên quan đến bài học.

**2. Đối với học sinh:**

- Sách giáo khoa.

- Trang phục thể thao đảm bảo phù với bộ môn.

**C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (15 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.  - Hướng dẫn học sinh hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học:  + Những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** | |
| 👉 GV nhận lớp, điểm danh và hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. | 👉 Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV … | | - GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  - HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày |
| 👉 Tiến hành khởi động chung và khởi động chuyên môn; GV quan sát, hướng dẫn. | 👉 HS nghe hiệu lệnh của lớp trưởng để khởi động.    1. Khởi động chung: (2lần x 8 nhịp) Xoay các khớp cổ, tay, chân, hông, ép dẻo, căng cơ …  2. Khởi động chuyên môn:  - Tung bóng bằng một tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay lên cao. | | - HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.  - Tinh thần hưng phấn, có thể nóng, các cơ linh hoạt, vận động tốt hơn …  - Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Hiểu được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:**  **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV giới thiệu, phân tích hướng dẫn nguyên tắc phòng thủ và những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  👉 GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kĩ thuật.  👉 GV hướng dẫn theo 3 bước.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật động tác. | 👉 HS chú ý lắng nghe và phát biểu ý kiến.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; có thể hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ … | - HS nắm được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - HS biết được những hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **2. Nội dung:** Hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV hướng dẫn hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện chiến thuật  👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Cho lớp nêu quan điểm và GV nhận xét ưu khuyết điểm của từng HS đó.  👉 GV quan sát và sửa sai cho HS | 👉 HS quan sát giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và thị phạm động tác.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS tập luyện không bóng theo nhóm (5 người).  👉 HS tự tập luyện theo nhóm (5 người) | - HS nắm được cơ bản hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - HS cơ bản biết được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng. | |
| **\* Kiểm tra thể lực: Chạy tuỳ sức 5 phút** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện đúng kĩ thuật động tác (kĩ thuật đánh tay, phối hợp hít – thở … )  - Hoàn thành thời gian qui định  **2. Nội dung:** Chạy tuỳ sức 5 phút | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV phổ biến nội dung kiểm tra    👉 Gọi tên HS vào vị trí kiểm tra  👉 GV quan sát, bấm giờ, nhận xét và chấm điểm | * Chạy theo nhóm (tổ)   👉 HS chưa kiểm tra, giữ trật tự, chú ý rút kinh nghiệm. | - Hoàn thành thời gian qui định | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Giúp cho HS củng cố lại nội dung đã học  - Vận dụng vào thực tế  **2. Nội dung:**  - Thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  **-** Chạy tuỳ sức 5 phút  **3. Về năng lực:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  👉 GV nhận xét ưu, khuyết điểm  👉 GV nhận xét ưu, khuyết điểm nội dung kiểm tra thể lực | 👉 Mỗi nhóm (tổ) cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập.  - Chạy tuỳ sức 5 phút | - Cơ bản thực hiện được hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Cơ bản haoanf thành thời gian qui định | |
| **Kết thúc (5 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập  - Kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:**  - Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.  - Nhận xét, đánh giá: | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV cho HS thả lỏng hít thở sâu.  👉 GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | 👉 HS thực hiện chạy nhẹ nhàng 2 vòng sân kết hợp thả lỏng và hít thở sâu  👉 Lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn. | - HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.  - Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ. | |

**D. RÚT KINH NGHIỆM.**

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

**KẾ HOẠCH SỐ 35**

TIẾT 69 + 70

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC:**

**1. Về kiến thức:**

- Biết cách phòng thủ khu vực

**2. Về năng lực:**

2.1. Năng lực chung:

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học thông qua việc đọc tài liệu, sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh …

- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và phối hợp thông qua các hoạt động nhóm để hiểu được những hoạt động phòng thủ phòng thủ khu vực

2.2. Năng lực đặc thù:

- Biết tự chỉnh sửa động tác sai thông qua quan sát, lắng nghe.

- Biết vận dụng chiến thuật phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công

**3. Về phẩm chất:**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1. Đối với giáo viên:**

- Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

- Bóng rổ, sân tập, còi ...

- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

- Tranh ảnh, video liên quan đến bài học.

**2. Đối với học sinh:**

- Sách giáo khoa.

- Trang phục thể thao đảm bảo phù với bộ môn.

**C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (15 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.  - Hướng dẫn học sinh hiểu được những hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công  - GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học:  + Phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công  **2. Nội dung:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** | |
| 👉 GV nhận lớp, điểm danh và hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. | 👉 Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV … | | - GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  - HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày |
| 👉 Tiến hành khởi động chung và khởi động chuyên môn; GV quan sát, hướng dẫn. | 👉 HS nghe hiệu lệnh của lớp trưởng để khởi động.    1. Khởi động chung: (2lần x 8 nhịp) Xoay các khớp cổ, tay, chân, hông, ép dẻo, căng cơ …  2. Khởi động chuyên môn:  - Tung bóng bằng một tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay qua lại.  - Tung bóng bằng hai tay lên cao. | | - HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.  - Tinh thần hưng phấn, có thể nóng, các cơ linh hoạt, vận động tốt hơn …  - Thực hiện đúng kĩ thuật động tác. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Hiểu được những hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công  **2. Nội dung:**  **\* Hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV giới thiệu, phân tích hướng dẫn nguyên tắc phòng thủ và những hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công  👉 GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kĩ thuật.  👉 GV hướng dẫn theo 3 bước.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật động tác. | 👉 HS chú ý lắng nghe và phát biểu ý kiến.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; có thể hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ … | - HS nắm được những hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công  - HS biết được những hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | |
| **\* Hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công  **2. Nội dung:** Phòng thủkhu vực khi đối phương tấn công | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |  | |
| 👉 GV hướng dẫn hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm có phân tích.  - Bước 3: Làm tổng hợp (có điểm nhấn những động tác khó)  👉 Sau khi làm động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện chiến thuật  👉 GV gọi 5 HS thực hiện hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công  - Cho lớp nêu quan điểm và GV nhận xét ưu khuyết điểm của từng HS đó.  👉 GV quan sát và sửa sai cho HS | 👉 HS quan sát giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và thị phạm động tác.  X XXXXXXXX  X XXXXXXXX  XXXXXXXXX  XXXXXXXXX  **GV**  👉 HS tập luyện không bóng theo nhóm (5 người).  👉 HS tự tập luyện theo nhóm (5 người) | - HS nắm được cơ bản hoạt động phòng thủ khi đối phương tấn công không bóng.  - HS cơ bản biết được hoạt động phòng thủ khu vực khi đối phương tấn công | |
| **\* Kiểm tra cuối học kì II:** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Thực hiện được chiến thuật phòng thủ khu vực  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ khu vực | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV phổ biến nội dung kiểm tra    👉 Gọi tên HS vào vị trí kiểm tra  👉 GV quan sát, nhận xét và chấm điểm | * Thực hiện theo nhóm (5HS)   👉 HS chưa kiểm tra, giữ trật tự, chú ý rút kinh nghiệm. | - Thực hiện được chiến thuật phòng thủ khu vực | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Giúp cho HS củng cố lại nội dung đã học  - Vận dụng vào thực tế  **2. Nội dung:**  - Chiến thuật phòng thủ khu vực  **3. Về năng lực:** | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV nhận xét ưu, khuyết điểm nội dung kiểm tra cuối HK II |  | - Cơ bản thực hiện được chiến thuật phòng thủ khu vực | |
| **Kết thúc (5 phút)** | | | |
| **1. Mục tiêu:**  - Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập  - Kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:**  - Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.  - Nhận xét, đánh giá: | | | |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** | |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| 👉 GV cho HS thả lỏng hít thở sâu.  👉 GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | 👉 HS thực hiện chạy nhẹ nhàng 2 vòng sân kết hợp thả lỏng và hít thở sâu  👉 Lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn. | - HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.  - Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ. | |

**D. RÚT KINH NGHIỆM.**

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…

…………………………………………………………………………………………...…...

.…...………………………………………………………………………………………..…