

KHBD : Số 02
Tuần : 02
Tiết KHDH: 3 + 4

CHỦ ĐỀ: BÓNG RỔ – LỚP 10
Ngày soạn: 12/9
Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- **Học:** Cách cầm bóng, tư thế chuẩn bị.
- **Học:** Kỹ thuật di chuyển cơ bản (KT chạy đổi hướng, KT di chuyển trượt ngang)
- **Học:** Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng
- **Thể lực:** Do GV chọn.

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển cơ bản, kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực

2. Phẩm chất:

Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trách nhiệm, trung thực, cụ thể:

- **Chăm chỉ:** Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực nghiêm túc rèn luyện và nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm.
- **Trung thực:** + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện bản thân, tổ nhóm.

+ Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác.

- **Trách nhiệm:** Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ hợp tác với các trong nhóm để đạt kết quả tốt.

3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

3.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học:

- + Học sinh chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác GV
- + Học sinh có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng rổ.
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

3.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe:

- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản:

- + Học sinh thực hiện được động tác khởi động chuyên môn trong Bóng rổ.
- + Bước đầu hình thành được kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển cơ bản, kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng.
- + Thực hiện được các bài tập phát triển thể lực.

- Năng lực tham gia hoạt động thể thao:

- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

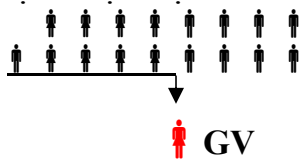

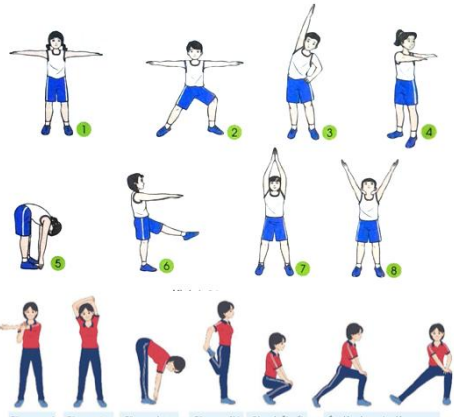
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

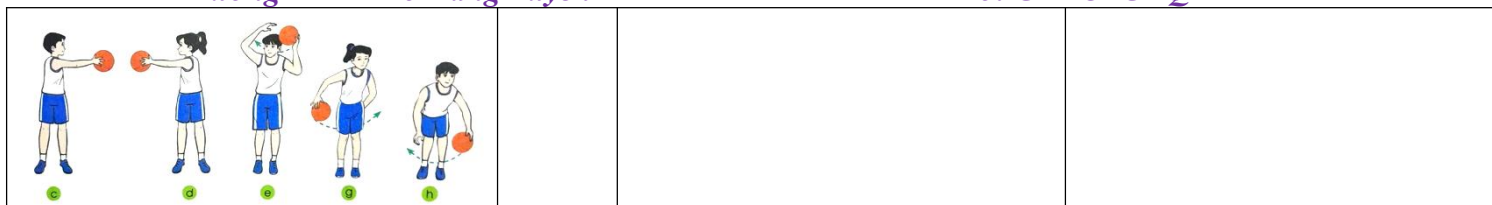
- Địa điểm: Sân Bóng rổ của trường

+ Giáo viên: KHBD (giáo án), tranh ảnh (nếu có), còi, Bóng rổ: 20 quả, chụp nhựa: 10 cái

+ Học sinh: Trang phục thể thao và giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học.

NỘI DUNG	LVD	PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU HOẠT ĐỘNG CỦA GV	
		HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
<p>A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động</p> <p>c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>* Nhận lớp: LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.</p> <p>* Giáo viên phổ biến: nội dung, mục tiêu bài học.</p> <p>* Khởi động chung:</p> <p>+ Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân</p> <p>+ Các khớp cổ tay, chân, vai, hông gối, ép ngang, dọc,.....</p> <p>+ Chạy bước nhỏ;</p> <p>+ Chạy nâng cao đùi;</p> <p>+ Chạy gót chạm mông;</p> <p>+ Chạy đá lăng chân về trước.</p> <p>* Khởi động chuyên môn:</p> <p>- Chuyển bóng qua 2 tay trên đầu, trước mặt, 2 bên.</p> <p>- Chuyển bóng qua 2 tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.</p>	<p>2lx8n /1đtác</p> <p>2Lx10 ”/đt</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo.</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <p>+ PP trực quan.</p> <p>- GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học.</p> <p>- Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS</p> <p>- GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động.</p> <p>* GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt và tổ/nhóm.</p> <p>Bước 4: K/luận, nhận định</p> <p>- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.</p> <p>* Yêu cầu:</p> <p>+ Trang phục gọn gàng.</p> <p>+ Trật tự - nghiêm túc.</p> <p>+ HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.</p>  <p>Nhận lớp</p> <p>- LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.</p> <p>- LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.</p>  <p>Đội hình 4 hàng ngang so le</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <p>- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.</p>
 <p>Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đùi Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc - ép dẻo ngang</p>			

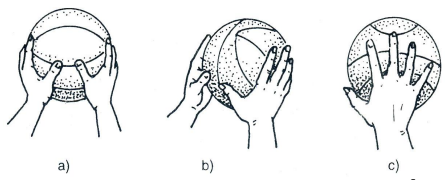


B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70')

1. Hoạt động 1: Học: Cách cầm bóng, tư thế chuẩn bị. (10-15')

- a. **Mục tiêu:** Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện động tác cầm bóng, tư thế chuẩn bị.
- b. **Nội dung:** GV phân tích, làm mẫu động tác; HS chú ý, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.
- c. **Sản phẩm:** HS thực hiện được động tác và hoàn thành lượng vận động.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

Kiến thức mới:
Cách cầm bóng, tư thế chuẩn bị
Cách cầm bóng: Có 3 cách
 a) Cầm bóng bằng 2 tay phía trước ngực: Mười ngón tay xòe ra tự nhiên, Dùng các ngón tay và phần chai của bàn tay giữ phía sau quả bóng.
 b) Cầm bóng bằng 1 tay: Các ngón tay xòe ra tự nhiên đỡ lấy phần dưới bóng và dùng các ngón tay giữ bóng
 c) Cầm bóng bằng 2 tay trên cao:

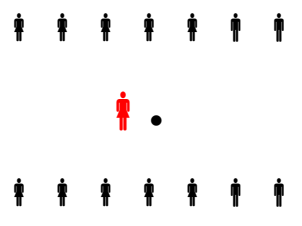


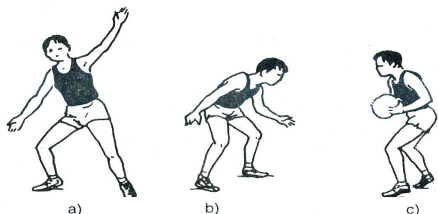

Các ngón tay xòe tự nhiên cầm phía dưới quả bóng, dùng ngón tay và phần chai của bàn tay giữ bóng, lòng 2 bàn tay hướng lên cao và hơi chéch về trước. Hai tay hơi co lại để giữ bóng ở trên cao, 2 khuỷu tay hướng về phía trước.


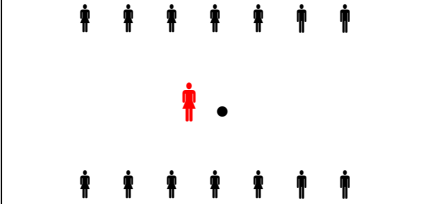
Tư thế chuẩn bị: 2 tư thế cơ bản:
 - Tư thế đứng chân trước chân sau. Đứng hạ thấp trọng tâm, 2 đầu gối hơi khuyu, khoảng cách giữa 2 chân rộng bằng hoặc hơn vai, thân trên hơi ngả về trước, trọng tâm ở giữa 2 chân. Bàn chân trước hướng về phía đối phương, bàn chân sau hơi chéch sang ngang. Tay cùng bên với chân trước giơ lên cao. Tay kia


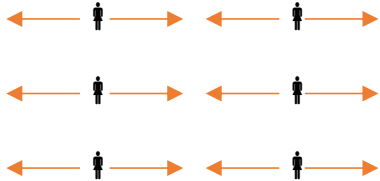
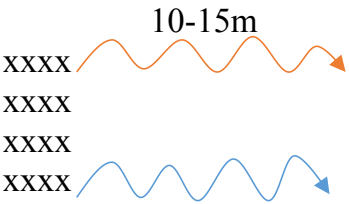
Bước 1: Giao nhiệm vụ
 ➤ Gv phân tích, làm mẫu động tác.
 + PP sử dụng lời nói.
 - GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học.
 - Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.


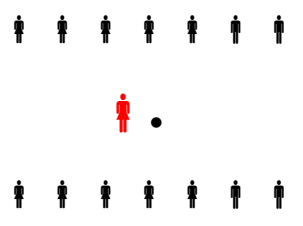
Bước 2: Thực hiện n/ vụ
 - HS lắng nghe, quan sát.
 + Phương pháp trực quan.
 * **Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:**
 - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.

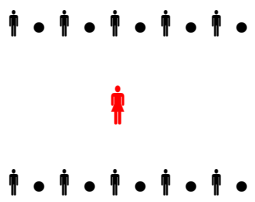



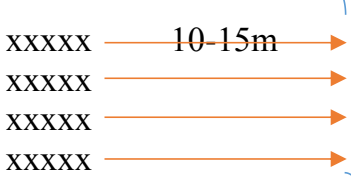
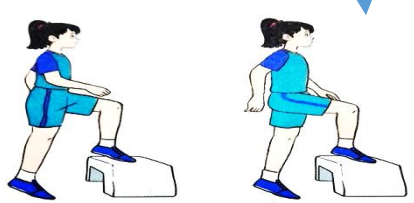
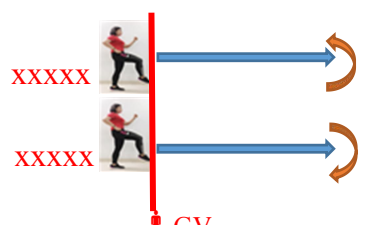
<p>đề dưới thấp dang ngang, lòng bàn tay hướng về trước.</p> <p>- Tư thế đứng 2 chân song song Hai chân đứng rộng hơn vai gần như trên cùng 1 đường thẳng hai đầu gối khuyu, hai gót chân hơi kiễng, thân người ngả về phía trước. Mắt nhìn theo bóng và sự di chuyển của đối phương. Trọng tâm cơ thể dồn đều vào 2 chân.</p>  <p>a) b) c)</p> <p>* Sai lầm:</p> <p>- Đặt sai bàn chân trụ và không hạ thấp trọng tâm dẫn đến mất thăng bằng khi đổi hướng.</p> <p>- Độ dài bước đặt chân trụ và bước chân khi đổi hướng chưa phù hợp dẫn tới tốc độ đổi hướng chậm.</p> <p>*Sửa chữa:</p> <p>- Tập mô phỏng nhiều lần.</p> <p>- Kiểm soát được bước chân</p> <p>* Luyện tập:</p> <p>➤ BT1: Tập mô phỏng kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị (không bóng).</p> <p>➤ BT2: Tập cầm bóng bằng 1 tay, 2 tay.</p>	<p>8-10L</p> <p>8-10L</p>	<p>- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.</p> <p>* GV nêu câu hỏi:</p> <p>1. Nêu những lỗi sai thường mắc khi di chuyển?</p> <p>* GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt (cả lớp).</p> <p>➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại).</p> <p>■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p>	<p>- HS lắng nghe, quan sát.</p> <p>* HS trả lời câu hỏi.</p> <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>  <p>GV (BT1,2)</p> <p>- HS tích cực tập luyện và</p>
---	---------------------------	---	---

	<p><u>Bước 4: K/luận, nhận định</u></p> <p>→ Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS bước đầu hình thành được động tác. 	<p>quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn. <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p>
<p>2. Hoạt động 2: Học: Kĩ thuật di chuyển cơ bản (di chuyển đổi hướng và trượt ngang). (15-20')</p> <p>a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kĩ thuật. - HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kĩ thuật động tác.</p> <p>b. Nội dung: GV phân tích, làm mẫu; HS lắng nghe và quan sát thực hiện.</p> <p>c. Sản phẩm: HS bước đầu hình thành được kĩ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>		
<p>* Kiến thức mới:</p> <p>1/ Di chuyển đổi hướng</p> <ul style="list-style-type: none"> - TTCB: 2 chân đứng rộng bằng vai, 2 tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến. - Thực hiện: Chạy tự nhiên, khi muốn đổi hướng chạy thì chân bên hướng chạy làm trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển. - Kết thúc: Thân người đứng thẳng tự nhiên.  <p>2/Di chuyển trượt ngang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TTCB: Hai chân đứng song song, khuyu gối, thân người hạ thấp, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến - Thực hiện: Khi di chuyển thì chân trái bước sát vào chân phải, sau đó chân phải bước tiếp về 	<p><u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u></p> <p>➤ Gv phân tích, làm mẫu động tác.</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học. - Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ. 	<p><u>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát. + Phương pháp trực quan. <p>* Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu. 

<p>hướng di chuyển, 2 chân sẽ nối tiếp nhau. Trong quá trình di chuyển, 2 đầu gối luôn khuyu để giữ trọng tâm cơ thể luôn ổn định.</p> <p>- Kết thúc: Thân người đứng thẳng tự nhiên.</p>  <p>* Sai lầm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đầu nhấp nhô khi di chuyển. - Trọng tâm cao dẫn tới tốc độ di chuyển chậm. <p>* Sửa chữa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập mô phỏng nhiều lần - Chính sửa lại TTCB và yêu cầu khuyu gối, hạ thấp trọng tâm khi di chuyển. <p>* Luyện tập:</p> <p>➤ BT1: Di chuyển trượt ngang sang trái – phải theo tín hiệu: di chuyển liên tục cự ly 10m.</p> <p>➤ BT2: Tập kỹ thuật chạy đổi hướng dọc sân cự ly 10-15m: Chia lớp thành nhiều nhóm, lần lượt thực hiện.</p>	<p>2-5L /hs</p> <p>2-5L /hs</p>	<p>- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.</p> <p>* GV nêu câu hỏi:</p> <p>1. Nêu những lỗi sai thường mắc khi di chuyển?</p> <p>* GV tổ chức cho HS luyện tập hình thức: Tập luyện đồng loạt, tổ/nhóm.</p> <p>➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại).</p> <p>➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).</p> <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p>Bước 4: Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học. Cả lớp quan sát, nhận xét - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho HS. <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện được kỹ thuật 	<p>- HS lắng nghe, quan sát.</p> <p>* HS trả lời câu hỏi.</p> <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV</p>   <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. - Sau khi GV nhận xét, HS
--	---------------------------------	---	---

	di chuyển. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
<p>3. Hoạt động 3: Học: Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng (20-25')</p> <p>a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kỹ thuật. - HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật động tác.</p> <p>b. Nội dung: GV phân tích, làm mẫu; HS lắng nghe và quan sát thực hiện.</p> <p>c. Sản phẩm: HS bước đầu hình thành được kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>		
<p>* Hình thành kiến thức mới: Kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng: TTCB: Đứng chân trước, chân sau, 2 chân rộng hơn vai, chân bên tay dẫn bóng đặt sau, gối hơi chùng, 2 tay cầm bóng trước ngực. Thực hiện: dùng lực căng tay, cổ tay và các ngón tay dẫn bóng. Khi dẫn bóng, khớp gối hơi nhún nhẹ theo nhịp dẫn. Vị trí tiếp xúc của bóng với mặt sân gần với cơ thể và ở khoảng giữa 2 chân. Độ nảy của bóng cao ngang hông (cao tay) và ngang gối (thấp tay)</p>  <p>* Sai lầm: - Dùng lực vai dẫn bóng, dẫn tới nhanh mệt mỏi. - Lòng bàn tay tiếp xúc bóng, dẫn tới khó kiểm soát bóng.</p> <p>* Sửa chữa: - Cho HS tập ổn định khớp vai, sử dụng lực khớp khuỷu và cổ tay khi dẫn bóng. - Tập cảm nhận điểm tiếp xúc của tay vào bóng bằng cách cho HS miết các ngón tay vào bóng liên tục và thực hiện lặp lại nhiều lần. - Cho HS tập dẫn bóng từ tư thế</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ ➤ Gv phân tích, làm mẫu động tác. + PP sử dụng lời nói.</p> <p>- GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học. - Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.</p> <p>- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác. * GV nêu câu hỏi: 1. Nêu những lỗi sai thường mắc khi dẫn bóng?</p>	<p>Bước 2: Thực hiện n/ vụ - HS lắng nghe, quan sát. + Phương pháp trực quan.</p> <p>* Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác: - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.</p>  <p>- HS lắng nghe, quan sát. * HS trả lời câu hỏi.</p>



<p>cao tay sau đó hạ thấp dần trọng tâm.</p> <p>* Luyện tập:</p> <p>➤ BT1: Tại chỗ dẫn bóng theo nhịp nhanh, chậm (tay thuận). Hàng 1+2 thực hiện, hàng 3+4 quan sát bạn tập → đổi lại</p> <p>➤ BT2: Tại chỗ dẫn bóng theo nhịp nhanh, chậm (tay không thuận). Hàng 1+2 thực hiện, hàng 3+4 quan sát bạn tập → đổi lại</p>	<p>8-10L</p> <p>8-10L</p>	<p>* GV tổ chức cho HS luyện tập dưới hình thức: tổ/nhóm.</p> <p>➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).</p> <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p>Bước 4: Kết luận, nhận định</p> <p>- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học. Cả lớp quan sát, nhận xét</p> <p>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.</p> <p>* Yêu cầu:</p> <p>- HS thực hiện được kỹ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.</p>	<p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. - Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p>
<p>* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 2,3).</p> <p>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p>		<p>* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức:</p> <p>+ Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt. + Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật. + Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật.</p> <p>- Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện.</p>	<p>+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện. + Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện + Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại.</p>
<p>4. Hoạt động 4: Thẻ lực (8-10')</p> <p>a. Mục tiêu: Học sinh biết và thực hiện được bài tập thẻ lực nhằm nâng cao sức khỏe.</p> <p>b. Nội dung: GV chọn 1 bài tập thẻ lực; HS thực hiện</p> <p>c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được bài tập thẻ lực và hoàn thành lượng vận động.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>* Kiến thức: Thẻ lực: GV chọn 1 trong các bài tập.</p>		<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <p>- GV phổ biến cách thực hiện</p>	<p>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát</p>

<p>* Luyện tập:</p> <p>➤ BT1: Nằm sấp chống đẩy: Nam : 15 lần + Nữ: 10 lần</p> <p>➤ BT2: Nhảy lò cò: Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.</p> <p>-➤ BT3: Bật bục đổi chân: Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.</p> <p>➤ BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.</p>	<p>1-2 tổ</p> <p>1 lần</p> <p>20-30L x 1-2 tổ</p> <p>1 lần</p>	<p>cho HS. + PP sử dụng lời nói</p> <p>* GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm.</p> <p>- PP đồng loạt</p> <p>- PP phân nhóm</p> <p>- PP phân nhóm</p> <p>- PP phân nhóm</p> <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p>Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS. * Yêu cầu: - Thực hiện hết khối lượng - Tập luyện tích cực, tự giác</p>	<p>+ Phương pháp trực quan</p> <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>    <p>Hình 13. Bật bục đổi chân</p>  <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn. - HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV</p>
---	--	--	--

C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5')

- a. **Mục tiêu:** Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.
- b. **Nội dung:** Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.
- c. **Sản phẩm:** HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

<p>* Thả lỏng: Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan.</p>	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.</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 </pre>
---	---	--

<p>* Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp.</p> <p>* Bài về nhà: Ôn các nội dung đã học</p> <p>* Vận dụng: Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.</p> <p>- Ý kiến học sinh. - Xuống lớp.</p>	<p>Bước 4: Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức thái độ của HS. - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập. - Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kỹ thuật <p>GV hô: Cả lớp “Giải tán”.</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X ↓ Đội hình thả lỏng Phương pháp đồng loạt</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình. - HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. - HS vận dụng các bài tập và kỹ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... <p style="text-align: center;">HS hô: “Khỏe”</p> <p style="text-align: center;">   GV </p>
---	--	--

* **Rút kinh nghiệm thực tế giảng dạy:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....