|  |  |
| --- | --- |
| **KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 02** | **CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 10** |
| Tuần : 02 | Ngày soạn: 15 - 8 |
| Tiết KHDH: 3 + 4 | Ngày dạy: |
| ***NỘI DUNG BÀI DẠY****:* | *- Học tư thế chuẩn bị.*  *- Học kĩ thuật di chuyển cơ bản*  *- Thể lực: Do GV chọn* |

**I. Mục tiêu:**

***1. Kiến thức:***

- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnhkĩ thuật: tư thế chuẩn bị; kĩ thuật di chuyển cơ bản.

- Phân tích được kĩ thuật động tác trong tập luyện.

- Thực hiện được tư thế chuẩn bị; kĩ thuật di chuyển cơ bản.

- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

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

**-** *Chăm chỉ:* Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, 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 của bản thân, tổ nhóm.

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

*- Trách nhiệm:* Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn 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 mẫu của giáo viên.

+ 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 đ/tác.

+ Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kĩ thuật, bài tập.   
**- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo*:***

***+***Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng chuyền.

+ Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, học sinh 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. ***- NL 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.

***- NL vận động cơ bản:***

+ Học sinh thực hiện được các tư thế chuẩn bị cơ bản và các bước di chuyển.

+ Bước đầu hình thành được các tư thế chuẩn bị cơ bản và các bước di chuyển.

+ Thực hiện được bài tập phát triển thể lực.

***- NL hoạt động TDTT:***

+ Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.

+ Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng chuyền để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.- Địa điểm: Sân Bóng chuyền của trường

- Giáo viên: KHBD, tranh ảnh (nếu có), còi, trụ bóng chuyền: 02, lưới bóng chuyền: 1

- Học sinh: trang phục thể thao, giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, hình thức tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15’)**  **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế cho học sinh tiếp nhận nhiệm vụ học tập.  **b. Nội dung:** Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động  **c. Sản phẩm:** HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| \* ***Nhận lớp:*** LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.  \* ***Giáo viên phổ biến:*** nội dung, mục tiêu bài học.  \* ***Khởi động chung:***  + Tại chỗ khởi động các khớp: Tay cao, tay ngực, xoay vai, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay, cổ chân, lưng bụng, ép ngang - ép dọc.  \* ***Khởi động chuyên môn:***  + Chạy bước nhỏ tại chỗ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy hất gót  + Đá lăng chân về trước | 4Lx8n  /1đtác  2L  x  20”  /1đt | *Bước 1: Giao nhiệm vụ.*  - GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo.  + PP sử dụng lời nói.  + PP trực quan.  - GV nhận lớp phổ biếnnội dung, mục tiêu củabài học.- Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS  - GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động.  \* GV tổ chức cho HS khởi động dưới hìnhthức: Tập luyện đồng loạt.  ***Bước 4: K/luận, nhận định***  - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.  + GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS.  ***\* Yêu cầu:***  + Trang phục gọn gàng.  + Trật tự - nghiêm túc.  + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động. | ***Bước 2: Thực hiện N/ vụ***  - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚹 🚹 🚹  *(Nhận lớp)*  - LT tập trung lớp, điểmsố, báo cáo tình hìnhlớp học cho GV.  - LT điều khiển lớpkhởi động chung, chuyên môn.  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 x x x x x  (Lớp trưởng)  Đội hình tập trung theo 4 hàng ngang, cự ly rộng giãn cách 1 sãi tay, xen kẻ. PP đồng loạt  ***Bước 3: Báo cáo,thảo luận***  - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp. |
| **B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70’)**  ***1. Hoạt động 1.*** Học kĩ thuật tư thế chuẩn bị.***(20-25’)***  **a. Mục tiêu**: Trang bị cho học sinh kiến thức cơ bản.  **b. Nội dung:** Học các tư thế chuẩn bị cơ bản.  **c. Sản phẩm:** Học sinh bước đầu hình thành được kĩ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| ***\* Hình thành kiến thức mới:***  ***Kĩ thuật tư thế chuẩn bị***  ***Phân tích kĩ thuật:***  *1. Tư thế cao:*  - Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng 1200- 1450.  C:\Users\Admin\Pictures\z4683627206307_9a3a9a411a278ec43725646f670f3b83.jpg  ***Hình minh họa tư thế chuẩn bị cao***  - Tư thế chuẩn bị cao thường được áp dụng khi đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng cao tay, đập bóng hay chắn bóng.  2. Tư thế chuẩn bị trung bình:  - Hai chân đứng rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân, đùi và cẳng chân tạo góc khoảng 900 – 1200, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiểng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co khuỷu tự nhiên.  ***C:\Users\Admin\Pictures\z4683625774836_90a29f48cca18bdafd136522f34fd2bf.jpg***  *Hình minh họa tư thế chuẩn bị trung bình*  - Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.  *3. Tư thế chuận bị thấp:*  - Giống với tư thế chuẩn bị trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai gối khuỵu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhở hơn 900, trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau.  C:\Users\Admin\Pictures\z4683625707430_b5819b9ab44a2eadb3d5d5539bc1090b.jpg  *Hình minh họa tư thế chuẩn bị thấp*  - Tư thế chuẩn bị thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới, chủ yếu là chuẩn bị đỡ những đường bóng ở tầm thấp.  **\* Lu*yện tập:*** Hình thành tư thế chuẩn bị  *- Bài tập 1:* Tại chỗ thực hiện tư thế chuản bị: Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo hiệu lệnh.  *- Bài tập 2:* Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị: Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rồi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.  *- Bài tập 3:* Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị: Khi có hiệu lệnh, người tập từ vạch xuất phát chạy lên vạch đích, khoảng cách di chuyển 4 - 6m thực hiện lần lượt các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp. | 10-15L  /1đt  2-3 tổ  6-8L  x  1-2 tổ  4-6L  1-2 tổ | *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 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.  \* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật mới dưới hìnhthức: Tập luyện đồng loạt (cả lớp), tổ/nhóm.  - PP đồng loạt, PP lặp lại  - PP phân nhóm, PP lặp lại  \* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.  ***Bước 4: K/luận, nhận định***  Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học.  - 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  **\* *Yêu cầu*:**  - Học sinh thực hiện được kĩ thuật | ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  *- HS lắng nghe, quan sát.*  + Phương pháp trực quan.  \* Đội hình học sinh quan sát giáo viên làm mẫu  - Học sinh đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát giáo viên làm mẫu.  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  🚺  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  Sơ đồ quan sát GV phân tích kĩ thuật, động tác  \* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  C:\Users\Admin\Pictures\z4683625707430_b5819b9ab44a2eadb3d5d5539bc1090b.jpg  (Sơ đồ bài tập 1)  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 x x x x x  🚺  (Sơ đồ tập luyện đồng loạt)  C:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpg C:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpg  C:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpg C:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpg  🚺  (Sơ đồ tập luyện theo nhóm)  C:\Users\Admin\Pictures\z4684440488225_56be8a1e99bd2ce7a9f0e2e4cc42e64c.jpg  (4-6m)  (Sơ đồ bài tập 3)  - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.  ***Bước 3: Báo cáo,thảoluận***  - 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.  + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |
| ***2. Hoạt động 2:*** Học kĩ thuật di chuyển cơ bản: ***(30-35’)***  **a. Mục tiêu:** Trang bị cho HS kiến thức cơ bản trong môn Bóng chuyền.  **b. Nội dung:** Học kĩ thuật di chuyển cơ bản  **c. Sản phẩm:** HS bước đầu hình thành được kĩ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Kiến thức:**  **1*. Kĩ thuật bước thường***  *+ Tư thế chuẩn bị:* TTCB trung bình.  *+ Thực hiện động tác:* Bước lần lượt từng chân ra trước hoặc lùi từng chân ra sau đến vị trí phù hợp.  C:\Users\Admin\Pictures\z4687610564415_32ba2fd6019823f08bbf47fcfc04626b.jpg  *Hình minh họa kĩ thuật bước thường*  *+ Kết thúc:* về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.  ***2. Kĩ thuật Bước lướt***  *+ TTCB:*Tư thế chuẩn bị trung bình.  *+ Thực hiện động tác:*Chân cùng phía với hướng di chuyển bước về hướng cần di chuyển, chân còn lại theo đà bước theo và cứ thực hiện liên tục như vậy cho đến vị trí phù hợp. Khi thực hiện động tác phải duy trì tư thế cơ bản và không thay đổi độ cao thân người.  ***C:\Users\Admin\Pictures\z4687610563361_a3c7411c68b9e8e168976353d1e8c5ad.jpg***  *Hình minh họa kĩ thuật bước lướt*  *+ Kết thúc:* Về lại tư thế chuẩn bị để thực biện pha bóng tiếp theo.  ***3. Kĩ thuật Bước chéo***  *+ TTCB:*Tư thế chuẩn bị trung bình.  *+ Thực hiện động tác:*Khi di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang bên trái rồi chân trái bước tiếp trở lại tư thế cơ bản. Khi thực hiện hai chân bước chéo nhau.  ***C:\Users\Admin\Pictures\z4687610563361_a3c7411c68b9e8e168976353d1e8c5ad.jpg***  *Hình minh họa kĩ thuật bước chéo*  *+ Kết thúc:* Về lại tư thế chuẩn bị để thực biện pha bóng tiếp theo.  ***3. Kĩ thuật Bước xoạc***  *+ TTCB:*Tư thế chuẩn bị trung bình.  *+ Thực hiện động tác:*Chân cùng bên hướng di chuyển bước rộng, khi chân chạm đất thì khuỵu gối, chân còn lại duỗi thẳng tự nhiên hoặc hơi gập gối.  C:\Users\Admin\Pictures\z4687610555899_71883c74b5a4fdccbfc73fc7acdee852.jpg  *+ Kết thúc:* Về lại tư thế chuẩn bị để thực biện pha bóng tiếp theo.  **\* Lu*yện tập:***  ***Bài tập hình thành các bước di chuyển***  *- Bài tập 1:* Di chuyển theo hiệu lệnh.  Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hiệu lệnh và hướng (trước – sau – phải – trái) của người điều khiển đưa ra.  *- Bài tập 2:* Di chuyển theo người điều khiển: Người tập thực hiện các bước di chuyển chéo theo hướng dẫn của người điều khiển.  *- Bài tập 3:* Di chuyển bắt bóng: Từng đôi đối diện nhau 4m thực hiện tung bắt bóng liên tục cho nhau, sau đó di chuyển bước lướt ngang tung bắt bóng liên tục cho nhau đến khi về đích. | 7-10L  2-3 tổ  8-10L  2-3 tổ  4-6L | *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 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.  \* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật mới dưới hìnhthức: Tập luyện đồng loạt (cả lớp), tổ/nhóm, cặp đôi  - PP đồng loạt, PP lặp lại.  - Luyện tập theo nhóm  (PP phân nhóm, PP lặp lại).  - Luyện tập theo cặp đôi.  (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)    \* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.  ***Bước 4: Kết luận, nhận định***  Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học.  - 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  **\* *Yêu cầu*:**  - Học sinh thực hiện được kĩ thuật  - Phối hợp động tác nhịp nhàng.  - Giúp đỡ bạn cùng tập. | ***Bước 2: Thực hiện N/ vụ***  *- HS lắng nghe, quan sát*  + Phương pháp trực quan  \* Đội hình HS quan sát GVlàm mẫu động tác:  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  🚺  xxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxx  - HS đứng thành nhữnghàng ngang quay mặt vàotrong quan sát GV làmmẫu.  - HS lắng nghe, quan sát.  - HS trả lời câu hỏi.  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 x x x x x  🚺  (Sơ đồ bài tập 1,2)  Luyện tập cá nhân  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  🚺  (Sơ đồ luyện tập nhóm)  ***C:\Users\Admin\Pictures\z4687610546269_34ef74551226200f2ec8b10d90185467.jpg***  🚺  (Sơ đồ bài tập 3)  - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.  ***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - 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.  + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |
| 4. Hoạt động 4: Thể lực **(8-10’)**  a. Mục tiêu: Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.  b. Nội dung: GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện  **c. Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Kiến thức: Thể lưc:** GV chọn 1 trong các bài tập.  **\* Luyện tập:**  **- BT1: Nằm sấp chống đẩy:**  + Nam : 15 lần  + Nữ: 10 lần  **- BT2: Nhảy lò cò:** Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.  **- 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.  **- 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. | 1-2 tổ  1 lần  20-30L  x  1-2 tổ  1 lần | *Bước 1: Giao nhiệm vụ*  - *GV phổ biến cách thực hiện cho HS.*  + PP sử dụng lời nói  \* GV tổ chức cho HS tập dưới hìnhthức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm.  - PP đồng loạt  - PP phân nhóm  - PP phân nhóm  - PP phân nhóm  \* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.  ***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 | ***Bước 2: Thực hiện N/ vụ***  *- HS lắng nghe, quan sát*  + Phương pháp trực quan  \* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.    xxxxx 10-15m  xxxxx  xxxxx  xxxxx    15m    xxxxx    xxxxx  🚺GV  ***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 |
| **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:** | | | |
| \* ***Thả lỏng:*** Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)  \* HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang  \* ***Nhận xét:*** Tập trung nhận xét lớp.  \* ***Bài tập về nhà:*** Ôn các nội dung kiến thức đã học.  \* ***Vận dụng:*** Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.  - Ý kiến học sinh.  **-** Xuống lớp |  | *Bước 1: Giao nhiệm vụ*  - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.  + PP sử dụng lời nói.  + PP trực quan.  ***Bước 4: K/luận, nhận định***  - Giáo viên nhận xét, đánh giáthả lỏng,kết quả học tập, ý thức, tháiđộ của HS.  - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.  - Giáo viên hướng dẫnHS tập luyện ở nhà.  - Giáo viên hướng dẫnHS cách vận dụng các bài tập phối hợp và kĩ thuật. | ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - LT cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.  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 x x x x x  🚺  Đội hình thả lỏng  Phương pháp đồng loạt  ***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - 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 kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.  🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  (Xuống lớp) |

***\* Rút kinh nghiệm thực tế giảng dạy:*** …………………………………………………......…………………………………………………..…….………………………………………………………………………………………………….

*…*……………………………………………………………………………………………………...

*…………………………………………………………………………………………………………................*