

KHBD : Số 30

BÓNG CHUYÊN – LỚP 12

Tuần : 30

Ngày soạn: 15 - 9

Tiết KHDH: 59 + 60

Ngày dạy:

*** NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay và cao tay bằng hai tay trước mặt.
- Bài tập phối hợp kỹ thuật.
- Ôn: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi.
- Đấu tập.

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật chuyên bóng thấp tay, cao tay bằng hai tay trước mặt; bài tập phối hợp kỹ thuật và phòng thủ số 6 lùi.
- Học sinh biết vận dụng các kĩ/chiến thuật đã học vào đấu tập.

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 kỹ 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 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 đ/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 chuyên.
- + 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 kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, cao tay bằng hai tay trước mặt; bài tập phối hợp kỹ thuật và phòng thủ số 6 lùi.

+ Vận dụng được các kĩ/chiến thuật và Luật đã học vào đấu tập.

- NL hoạt động TDTT:

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

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

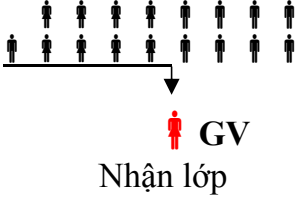

II. Thiết bị dạy học và học liệu.


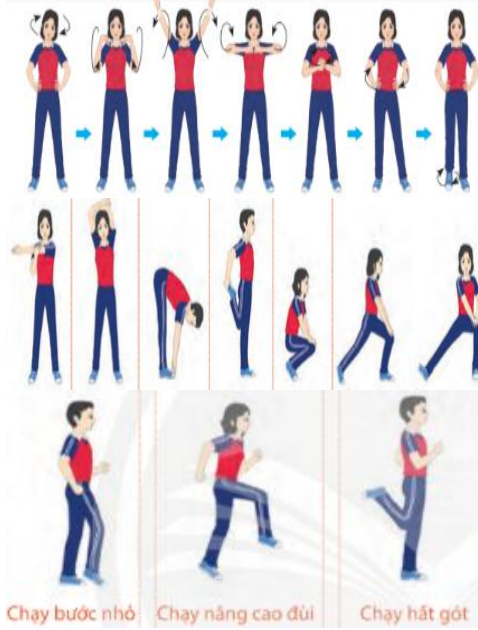
- Địa điểm: Sân Bóng chuyền của trường.

- Giáo viên: KHBD, tranh ảnh (nếu có), còi, trụ bóng chuyền: 02, lưới bóng chuyền: 1, quả bóng chuyền: 20 quả.

- Học sinh: Trang phục thể thao, 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 HS
<p>A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho học sinh 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. + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép chân ngang, dọc.... + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hát gót, đá lăng chân về trước.</p> <p>* Khởi động chuyên môn:</p>	<p>2Lx8n /1đtác</p> <p>10" /1đt</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan.</p> <p>- GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học. - 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. * GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt.</p> <p>- PP đồng loạt</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>

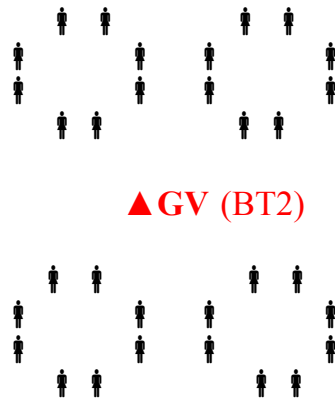
<p>- Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m) - Vứt bóng xuống đất bằng hai tay, đập bóng xuống đất (4-5m).</p> <p>* Kiểm tra TX: Kỹ thuật chuyền bóng (thấp tay hoặc cao tay)</p>	<p>6-8L /đt</p> <p>1-2hs</p>	<p>- Gọi 1-2HS thực hiện kỹ thuật</p> <p>Bước 4: K/luận, nhận định</p> <p>- GV nhận 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.</p> <p>* Yêu cầu:</p> <p>+ Trang phục gọn gàng. + Trật tự - nghiêm túc. + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động. + HS thực hiện được bài kiểm tra.</p>	 <p>(Sơ đồ khởi động với bóng)</p> <p>1-2HS lên thực hiện kỹ thuật</p> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <p>- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp. + Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn. - Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p>
 <p>Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gối</p>			

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

1. Hoạt động 1: Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay bằng 2 tay trước mặt (10-15')

- a. **Mục tiêu:** Hình thành được kỹ năng cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật.
- b. **Nội dung:** GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.
- c. **Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

<p>* Kiến thức: Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay - cao tay. - GV nhắc lại kỹ thuật và các bài tập để học sinh định hình được kỹ thuật và nêu một số lưu ý khi thực hiện động tác.</p> <p>* Luyện tập:</p> <p>➤ BT1: Hai HS đứng đối diện cách nhau 3 - 4m, cùng nhau chuyền bóng thấp tay và cao tay qua lại. (nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện)</p>	<p>10-20L</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <p>- GV nhắc lại kỹ thuật + PP sử dụng lời nói.</p> <p>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Luyện tập theo cặp đôi, tổ/nhóm,</p> <p>➤ Luyện tập theo cặp đôi (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)</p>	<p>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan</p> <p>- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.</p>  <p>↑ GV (BT1)</p>
---	---------------	---	---

<p>➤ BT2: Chia lớp thành 5-6 nhóm, đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm 1 quả bóng thực hiện kỹ thuật chuyền bóng qua lại giữa các thành viên trong nhóm.</p>	<p>10-20L</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: K/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 học sinh. <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập 	 <p style="text-align: center;">▲ GV (BT2)</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. 1-2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học. - 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.
--	---------------	---	---

2. Hoạt động 2: Bài tập phối hợp kỹ thuật (15-20')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật.

b. Nội dung: GV phổ biến cách thực hiện bài tập; HS thực hiện theo hướng dẫn.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được bài tập phối hợp và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

<p>* Kiến thức: Bài tập phối hợp kỹ thuật.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhắc lại từng bài tập phối hợp kỹ thuật để HS định hình được từng bài tập và nêu những điểm cần chú ý. <p>* Luyện tập</p> <p>➤ BT1: Phối hợp chuyền bóng thấp tay, cao tay, đập bóng.</p>	<p>3-5L</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhắc lại cách thực hiện từng bài tập phối hợp. + PP sử dụng lời nói. <p>* GV tổ chức cho HS tập bài tập dưới hình thức: Tập luyện tổ/ nhóm.</p> <p>➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều</p>	<p>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát. + PP trực quan. <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.</p>
---	-------------	--	--

- Từng nhóm 6-8HS luân phiên nhau thực hiện: HS số 1 (hỗ trợ) tung bóng khoảng 3-4m cho HS số 2 thực hiện chuyền bóng thấp tay đến lại HS số 1, sau đó HS số 2 di chuyển ngang qua trái 2m thực hiện chuyền bóng cao tay do HS số 1 tung đến, thực hiện xong về lại vị trí ban đầu, tiếp tục di chuyển ngang qua phải 2m thực hiện đập bóng chính diện do số 1 tung đến, thực hiện xong về lại vị trí ban đầu.

➤ **BT2:** Hàng 1+2 đứng thành 2 hàng ngang tung bóng. Hàng 3+4 đứng cuối hàng, từng HS di chuyển ngang đến vị trí của từng người lần lượt thực hiện kỹ thuật, bóng của hàng 1 là chuyền bóng thấp tay và cao tay, sau đó xoay lưng lại đập bóng chính diện của hàng 2 tung đến → đổi lại.

1 lượt

khiên cả nhóm cùng tập.
(PP phân nhóm, 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

- GV mời 2 HS lên thực hiện lại KT đã học.

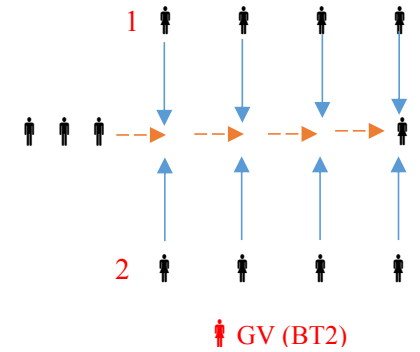
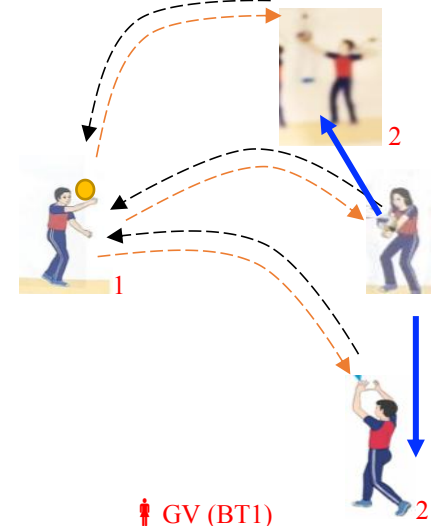
Cả lớp quan sát, nhận xét
- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh (nếu có).

* **Yêu cầu:**

- HS thực hiện được bài tập phối hợp.
- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập

➤➤ **Hoạt động nhóm (áp dụng cho cả 2 hoạt động trên).**
Trong quá trình học tập các hoạt

* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện



- 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 lại kỹ thuật đã học.

- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá

+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập.

<p>động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p>		<p>được và thực hiện chưa tốt. - GV chia lớp thành 3 nhóm: + N1: Thực hiện tốt kt. + N2: Thực hiện được kt. + N3: Thực hiện chưa tốt. → N1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2, 3</p>	<p>+ Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập. + HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.</p>
--	--	---	--

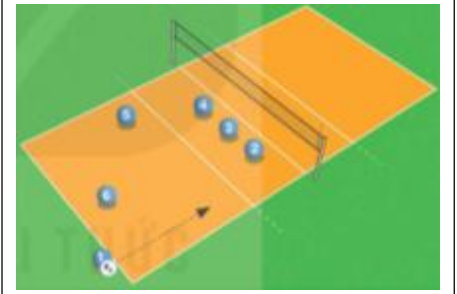
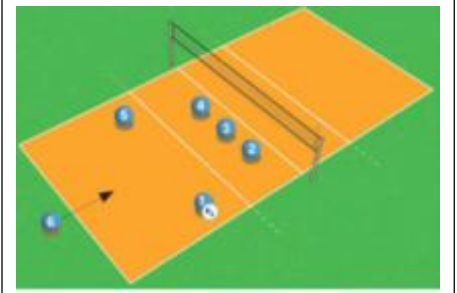
3. Hoạt động 3: Ôn: chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 lùi (10-15 phút)

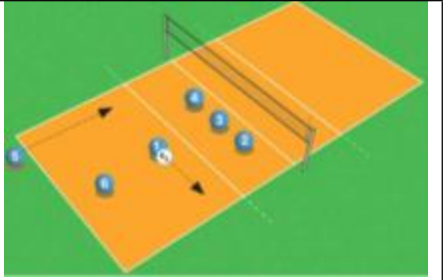
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện chiến thuật

b. Nội dung: GV phổ biến cách thực hiện chiến thuật; HS thực hiện theo hướng dẫn.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được chiến thuật và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

<p>* <u>Hình thành kiến thức:</u> Chiến thuật phòng thủ 6 lùi</p> <p>- Nhắc lại từng bài tập chiến thuật để HS định hình và nêu những điểm cần chú ý.</p> <p>* <u>Luyện tập:</u></p> <p>➤ BT1: Di chuyển khi người chuyền hai phát bóng. - Khi người chuyền 2 phát bóng, thì người số 5 phòng thủ bên trái, số 6 lùi xuống gần biên ngang. Sau khi phát bóng, người chuyền hai sẽ di chuyển về số 1.</p> <p>➤ BT2: Di chuyển khi vị trí số 6 phát bóng. - Khi số 6 phát bóng thì số 5 phòng thủ bên trái, người chuyền hai đứng ở số 1. Sau khi số 6 phát xong sẽ di chuyển về vị trí số 6 để làm nhiệm vụ.</p> <p>➤ BT3: Di chuyển khi người phòng thủ số 5 phát bóng. - Khi số 5 phát bóng, người chuyền hai di chuyển về số 1 để phòng thủ, số 6 lùi về vị trí của mình. Người phát bóng đứng</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <p>- GV nhắc lại cách thực hiện từng bài tập chiến thuật. + PP sử dụng lời nói.</p> <p>* GV tổ chức cho HS tập chiến thuật dưới hình thức: Luyện tập theo 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>(PP phân nhóm, pp lặp lại)</p> <p>(PP phân nhóm, pp lặp lại)</p>	<p>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan</p> <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT</p> <div data-bbox="1102 1025 1560 1317" style="text-align: center;">  <p>↓ GV (BT1)</p> </div> <div data-bbox="1102 1451 1560 1742" style="text-align: center;">  <p>↓ GV (BT2)</p> </div>
---	--	--

<p>cuối sân bên trái, sau khi phát bóng xong, về lại vị trí số 5.</p>	<p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện</p> <p>Bước 4: K/luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện 1 nhóm (6HS) lên thực hiện lại - Cả lớp quan sát, nhận xét - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh. <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được chiến thuật phòng thủ 6 lùi. - Phối hợp nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập. 	 <p>XXXXXXXX † GV (BT3) XXXXXXXX</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. <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. - 1 nhóm lên thực hiện lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
---	--	--


4. Hoạt động 4: Đấu tập (15-20')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi vận dụng các kỹ/chiến thuật đã học vào đấu tập.

b. Nội dung: GV chia nhóm và cách thực thi đấu; HS thực hiện và làm trọng tài.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các kỹ/chiến thuật đã học vào đấu tập và hoàn thành lượng vận động.


d. Tổ chức thực hiện:

<p>* Hình thành kiến thức: Đấu tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức thi đấu (chủ yếu là rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật, cảm giác bóng và thi đấu để chỉnh sửa kỹ thuật và độ chính xác của đường bóng khi phối hợp kỹ thuật). - Thông qua thi đấu tập để rèn luyện kỹ thuật đã học, phát huy chiến thuật, tính sáng tạo và khả năng hiểu biết của HS. - Áp dụng Luật vào đấu tập. <p>* Luyện tập: Chia mỗi nhóm 5-6HS thi đấu 5 phút. Các HS còn lại ngồi xem và cổ vũ cho các bạn thi đấu → Luân phiên nhau thi đấu tập và tập làm trọng tài.</p>	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhắc lại một số điểm luật BC và nêu những điểm cần chú ý trước khi đấu tập. + PP sử dụng lời nói. <p>* GV tổ chức cho HS đấu tập dưới hình thức: Đấu tập theo nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phương pháp thi đấu <p>Bước 4: K/luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho 	<p>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV</p>  <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của
--	---	---

	<p>học sinh. * <i>Yêu cầu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh vận dụng được các kỹ thuật và Luật đã học vào đấu tập. 	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:**

<p>* Thả lỏng: Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)</p> <p>* HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang</p> <p>* Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp.</p> <p>* Bài tập về nhà: Ôn các nội dung kiến thức 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> <ul style="list-style-type: none"> - Ý kiến học sinh. - Xuống lớp 	<p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. <p>Bước 4: K/ 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 kỹ thuật/bài tập. 	<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - LT cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. <p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 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 kỹ thuật/bài tập vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... <p style="text-align: center;">  </p>
--	---	--

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

.....

.....

.....

.....

.....