|  |  |
| --- | --- |
| **KHBD : Số 02** | **CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 12** |
| Tuần : 02 | Ngày soạn: 10 - 8 |
| Tiết KHDH: 3 + 4 | Ngày dạy: |

***\* NỘI DUNG BÀI DẠY:***

***- Ôn: +******Tư thế chuẩn bị và kĩ thuật di chuyển cơ bản***

***+ Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.***

***- Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền.***

***- Thể lực: Do GV chọn.***

**I. Mục tiêu:**

***1. Kiến thức:***

- Học sinh biết cách thực hiện tư thế chuẩn bị; kĩ thuật di chuyển cơ bản và kĩ thuật chuyền bóng tấp tay bằng hai tay trước mặt.

- Học sinh biết cách lập được kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền.

- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực.

*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 và kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

+ Học sinh biết lập được kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền.

+ Thực hiện được bài tập 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, quả bóng chuyền: 20 quả.

- Học sinh: Trang phục 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:***  + 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 hất gót, đá lăng chân về trước.  ***\* Khởi động chuyên môn:***  - Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m)  - Vụt bóng xuống đất bằng hai tay, đập bóng xuống đất (4-5m).  ***\* Kiểm tra thường xuyên:***  *Câu 1:* Theo em tập luyện và thi đấu Bóng chuyền có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khỏe và xã hội như thế nào? | 2Lx8n  /1đtác  10”  /1đt  6-8L  1-2HS | *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: Luyện tập đồng loạt.  - PP đồng loạt  - Gọi 1-2HS trả lời  ***Bước 4: Kết 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.  🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  🚹🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  🚺**GV**  Nhận lớp  - LT tập trung lớp, điểmsố, báo cáo tình hìnhlớp học cho GV.  - LT điều khiển lớpkhởi động chung, chuyên môn.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml3992\wps1.jpg    Đội hình 4 hàng ngang so le  ***C:\Users\Admin\Pictures\z4768304827062_23d96f9c8a3c363683451cd0cc90beda.jpg***  (Sơ đồ khởi động với bóng)    - 1-2 HS lên trả lời  ***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.*** Ôn kĩ thuật tư thế chuẩn bị và các bước di chuyển***(10-15’)***  **a. Mục tiêu**: Hình thành được kĩ năng cho học sinh khi thực hiện kĩ thuật.  **b. Nội dung:** GV nhắc lại kĩ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.  **c. Sản phẩm:** Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật và hoàn thành lượng vận động.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | |
| **\* Kiến thức:**  - GV nhắc lại tư thế chuẩn bị và tên các bài tập di chuyển để học học sinh định hình được kĩ thuật và nêu một số lưu ý khi thực hiện động tác.  - Kĩ thuật Bước thường  - Kĩ thuật Bước lướt  - Kĩ thuật Bước chéo  - Kĩ thuật Bước xoạc  **\* Luyện tập:**  **⮚ BT1:** Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị: Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo hiệu lệnh.  **⮚ BT2:** Di chuyển theo hiệu lệnh.  + HS thực hiện các bước di chuyển theo hiệu lệnh. | 6-8 /1đt  8-10L  2-3 tổ | *Bước 1: Giao nhiệm vụ*  - *GV nhắc lại tên kĩ thuật*  + PP sử dụng lời nói.    \* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật dưới hìnhthức: Luyện tập đồng loạt (cả lớp).  ⮚ Luyện tập đồng loạt  (PP đồng loạt, PP lặp lại)  (PP đồng loạt, 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*:**  - HS 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  \* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.  🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  🚺**GV**  C:\Users\Admin\Pictures\z4683625707430_b5819b9ab44a2eadb3d5d5539bc1090b.jpg  - 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****:* ***Ôn kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.******(15-20’)***  **a. Mục tiêu**: Hình thành được kĩ năng cho học sinh khi thực hiện kĩ thuật.  **b. Nội dung:** GV nhắc lại kĩ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.  **c. Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật và hoàn thành lượng vận động.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | |
| **\* Kiến thức:** *Ôn kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.*  - GV nhắc lại kĩ thuật và các bài tập để học sinh định hình được kĩ thuật và nêu một số lưu ý khi thực hiện động tác.  **\* Luyện tập:**  **⮚ BT1:** Hai HS đứng đối diện cách nhau 3 - 4m, một HS hỗ trợ và tung bóng cho HS kia chuyền bóng thấp tay (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).  **⮚ BT2:** Như trên, 2HS cùng nhau chuyền bóng thấp tay qua lại. (nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện)  **⮚ BT3:** Hàng 1+3 đứng thành hàng ngang tung bóng. Hàng 2+4 đứng cuối hàng, từng HS di chuyển ngang đến vị trí của từng người lần lượt thực hiện kĩ thuật 🡪 đổi lại | 8-10L  10-20L  1 lượt /hs | *Bước 1: Giao nhiệm vụ*  - *GV nhắc lại kĩ thuật*  + PP sử dụng lời nói.  \* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật dưới hìnhthức: Luyện tập theo cặp đôi, tổ/nhóm,  ⮚ Luyện tập theocặp đôi**:** 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ,quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)  (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)  ⮚ Luyện tập theonhóm. Mỗi  nhóm có 1 nhóm trưởng điều  khiển cả nhóm cùng tập.  (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 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.  **\* *Yêu cầu*:**  - HS 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  *-*  HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.  ***C:\Users\Admin\Pictures\z4721497179002_67dccfc8542f2b1ee74362b22db0256f.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4721497179002_67dccfc8542f2b1ee74362b22db0256f.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4721497179002_67dccfc8542f2b1ee74362b22db0256f.jpg***  🚺GV (BT1)  ***C:\Users\Admin\Pictures\z4721497179002_67dccfc8542f2b1ee74362b22db0256f.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4721497179002_67dccfc8542f2b1ee74362b22db0256f.jpgC:\Users\Admin\Pictures\z4721497179002_67dccfc8542f2b1ee74362b22db0256f.jpg***  🚺GV (BT2)  🚺 🚺 🚺 🚺    🚹🚹🚹 🚺  🚺GV (BT3)    - 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 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. | |
| \* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1, 2). Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa). |  | \* Giáo viên quan sát và phânloại trình độ học sinhthành 3 mức:  + Nhóm 1: Thực hiệnkỹ thuật chưa tốt + Nhóm 2: Thực hiệnđược kỹ thuật+ Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật  - Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện | + Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện.+ Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành mộtnhóm luân phiên tập luyện.+ Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ vàgiúp các nhóm còn lại. | |
| ***3. Hoạt động 3: Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền*** ***(20-25’)***  **a. Mục tiêu**: Giúp học sinh biết cách lập được kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền.  **b. Nội dung:** GV phổ biến cách lập kế hoạch; HS thực hiện theo hướng dẫn.  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện lập được kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền và hoàn thành kế hoạch.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | |
| **\* Kiến thức mới:** Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền.  ***\* Phân tích:*** Để tập luyện môn Bóng chuyền một cách có hiệu quả, người tập cần lập kế hoạch theo quy trình sau:  ***+ Xác định mục đích tập******luyện:*** Cần xác định mục đích tập luyện một cách cụ thể như rèn luyện sức khỏe, phát triển kỹ năng.  ***+ Xác định thời gian tập luyện:*** Cần xây dựng kế hoạch tập luyện theo tháng, tuần, số buổi tập…đảm bảo việc tập luyện được duy trì thường xuyên và phù hợp.  + Xây dựng cac mục tiêu: Cụ thể, phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực).  ***+ Dự kiến nội dung, biện pháp tập luyện:***  **.** Chọn nội dung tập luyện phải phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực…).  **.** Xác định biện pháp tập luyện để hoàn thành các mục tiêu (bài tập, hình thức, địa điểm, dụng cụ…).  ***+ Đánh giá kết quả tập luyện:*** Định kỳ đánh giá, kiểm tra các nội dung tập luyện theo kế hoạch thực hiện và điều chỉnh cho phù hợp với thực tế.  *Có kế hoạch tập luyện Bóng chuyền trong ngày như sau:*  **KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN BÓNG CHUYỀN**  Ngày…tháng…năm…  Mục đích:  Thời gian:  Mục tiêu:  Nội dung:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | stt | Nội dung tập | Thời gian | Tổ chức tập luyện | Đánh giá kết quả tập luyện | | 1 |  |  |  |  | | 2 |  |  |  |  | | … |  |  |  |  |   Người lập kế hoạch  **\* Luyện tập:**  - GV giao nhiệm vụ cho học sinh tổ chức thảo luận theo nhóm. |  | *Bước 1: Giao nhiệm vụ*  - *GV trình bày nội dung lập kế hoach cho HS nắm.*  + PP sử dụng lời nói.  - GV chọn vị trí thích hợp để trình bày nội dung lập kế hoạch lập luyện môn Bóng chuyền, để giúp tất cả HS hiểu và biết cách lập kế hoạch tập luyện cá nhân.  \* GV tổ chức hướng dẫn cho HS thảo luận theo nhóm.  - GV nêu câu hỏi  *Câu 1:* Theo em, tập luyện môn Bóng chuyền có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khỏe và xã hội như thế nào?  *Câu 2:* Hãy lập 1 kế hoạch Bóng chuyền cho bản thân trong thời gian 1 tuần.  \* GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  ***Bước 4:Kết luận,nhận định***  - Đại diện từng nhóm lên trình bày.  - GV quan sát nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành của HS khi trình bày và nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS.  **\* *Yêu cầu:***  - Học sinh trình bày được nội dung và yêu cầu của giáo viên đưa ra. | ***Bước 2: Thực hiện N/ vụ***  *- HS lắng nghe, quan sát*  + Phương pháp trực quan  \* Đội hình HS quan sát GVphân tích: - HS đứng thành nhữnghàng ngang hoặc ngồi theo những hàng ngang, quan sát GV trình bày.  xxxxxxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxxxxxx  xxxxxxxxxxxxxxxxxx  🚺GV  \* HS thực hiện theo yêu cầu của GV: Thảo luận nhóm  - HS trả lời  - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.  ***Bước 3:Báo cáo,thảo luận***  - Đại diện nhóm lên trình bày.  - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện 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      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.  🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹  🚺**GV** | |

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

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

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

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