

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: SỐ 10**

**CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 11**

Tuần : 10

Ngày soạn: 20 - 8

Tiết KHDH: 19 + 20

Ngày dạy:

**\* NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: + *Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay.*  
+ *Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.*
- *Bài tập phối hợp kỹ thuật.*
- *Thể lực: Do GV chọn.*

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay và kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.
- Biết phối hợp các kỹ thuật vào bài tập.
- 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 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 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:**

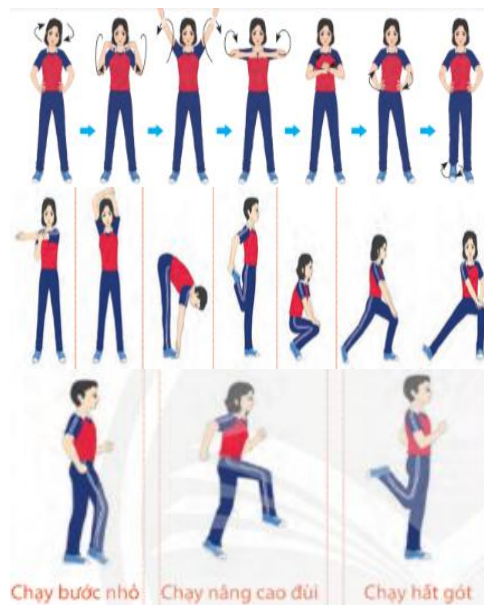
- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.



**4. Khởi động chuyên môn:**

- 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).

**5. Kiểm tra TX:** Kỹ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu.



6-8L  
/đt

1-2hs

- Gọi 1-2HS thực hiện kỹ thuật

**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.
- + HS thực hiện được bài kiểm tra.



1-2HS lên thực hiện kỹ thuật

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- 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.

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

**1. Hoạt động 1: Ôn: Kỹ thuật nhào lộn người đỡ bóng bằng 1 tay (15-20')**

**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:**

**\* Hình thành kiến thức mới: Kỹ thuật nhào lộn người đỡ bóng bằng 1 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.



**\* Luyện tập:**

**Bước 1: Giao nhiệm vụ**

- GV nhắc lại kỹ thuật
- + PP sử dụng lời nói.

**Bước 2: Thực hiện N/ vụ**

- HS lắng nghe, quan sát
- + Phương pháp trực quan

\* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Luyện tập cặp đôi, tổ/nhóm.

- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.

➤ **BT1:** Thực hiện kĩ thuật nhào người đỡ bóng (có người hỗ trợ tung bóng) với khoảng cách 3 - 4 m. (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT2:** Chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 5-6HS đứng thành hàng dọc.  
+ HS thực hiện nhào người về trước nhào người đỡ bóng có người hỗ trợ tung bóng cách 3-4m → Luân phiên nhau hỗ trợ và 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.

5-10L

3-7L

1 lượt

➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).

(PP phân nhóm, PP lặp lại).

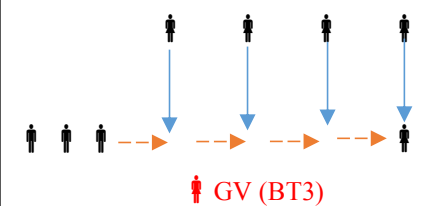
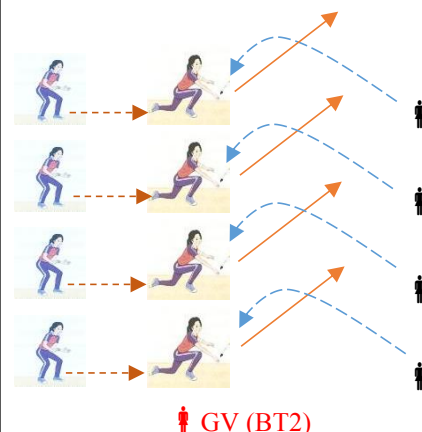
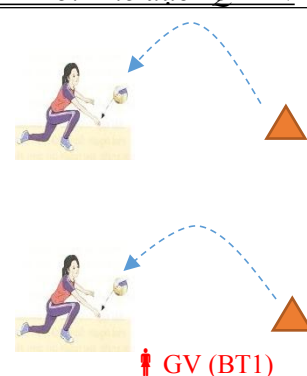
\* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện

**Bước4: 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



- 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 TL của các bạn.  
1-2HS lên thực hiện lại kĩ 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.

## 2. Hoạt động 2: Ôn kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu (15-20')

**a. Mục tiêu:** Hình thành được kĩ năng cho học sinh khi thực hiện kĩ thuật.

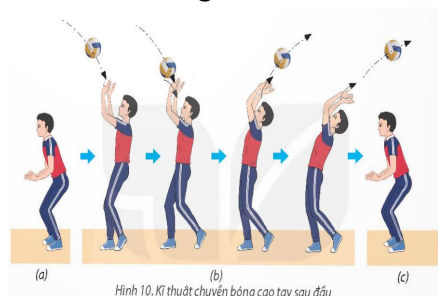
**b. Nội dung:** GV nhắc lại kĩ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

**c. Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật và hoàn thành lượng vận động.

#### d. Tổ chức thực hiện:

##### \* Hình thành kiến thức:

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.



##### \* Luyện tập:

➤ **BT1:** Tại chỗ mô phỏng động tác.

➤ **BT2:** Tại chỗ tung bóng - chuyền bóng đi. Thực hiện kỹ thuật với khoảng cách 3 - 4 m. (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT3:** Chia nhóm 3HS. HS số 1 tung bóng cho HS số 2 (đứng ở giữa) thực hiện chuyền bóng sau đầu cho HS số 3. HS số 3 bắt bóng và tung bóng lại cho HS số 2 chuyền bóng cho HS số 1 → Luân phiên đổi vị trí.

8-10L

8-10L

5-7L/hs

##### Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV nhắc lại kỹ thuật  
+ PP sử dụng lời nói.

\* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt, cặp đôi, tổ/nhóm.

➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại)

➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).

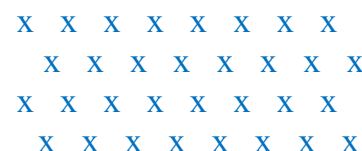
➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).

\* GV quan sát, sửa sai cho

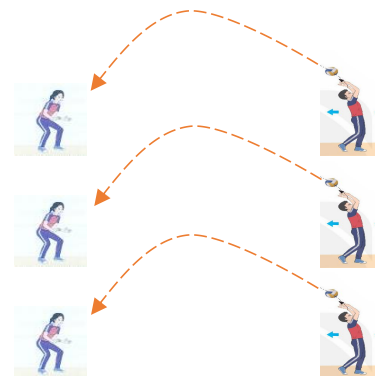
##### Bước 2: Thực hiện N/ vụ

- HS lắng nghe, quan sát  
+ Phương pháp trực quan

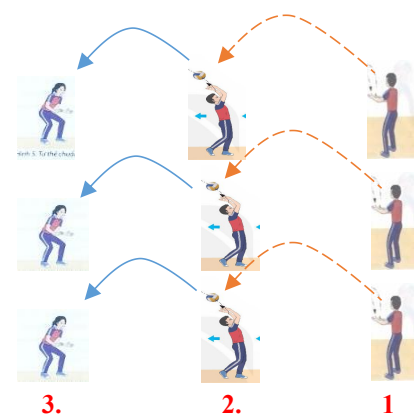
- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.



GV (BT1)



GV (BT2)



GV (BT3)

- HS tích cực tập luyện và



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học.</li></ul> <p>Cả lớp quan sát, nhận xét</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.</li></ul> <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện được kĩ thuật.</li><li>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.</li></ul> | <p>quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.</li></ul> <p>1-2HS lên thực hiện lại kĩ thuật đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá</li></ul> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

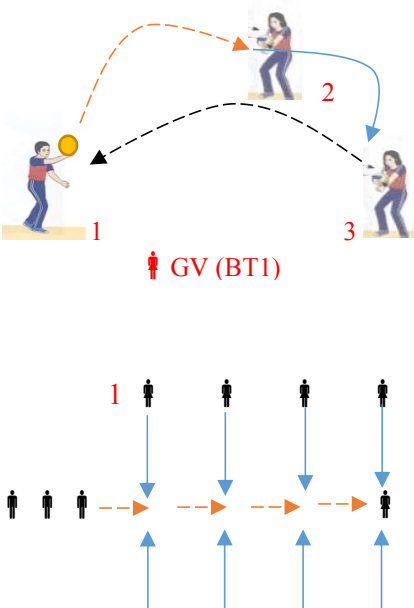
**3. Hoạt động 3: Bài tập phối hợp kĩ thuật (15-20')**

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

**b. Nội dung:** Bài tập phối hợp kĩ thuật

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* Kiến thức: Bài tập phối hợp kĩ thuật.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhắc lại từng bài tập phối hợp kĩ thuật để HS định hình được từng bài tập và nêu những điểm cần chú ý.</li></ul> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p>➤ <b>BT1:</b> Từng nhóm 3HS: HS số 1 phát bóng khoảng 5-7m cho HS số 2 thực hiện chuyền bóng thấp tay đến HS số 3 cách khoảng 1-2m cùng bên, HS số 3 chuyền bóng cao tay cho HS số 1 → liên tục đổi vị trí.</p> <p>➤ <b>BT2:</b> 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 kĩ thuật</p> | <p>7-10L</p> <p>1 lượt</p> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV nhắc lại cách thực hiện từng bài tập phối hợp.</li></ul> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <p><b>* GV tổ chức cho HS tập bài tập dưới hình thức: Tập luyện tổ/ nhóm.</b></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><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- HS lắng nghe, quan sát.</li></ul> <p>+ PP trực quan.</p> <p><b>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.</b></p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>bóng của hàng 1 là chuyển bóng thấp tay, sau đó xoay lưng lại chuyển bóng cao tay của hàng 2 tung đến → đổi lại.</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                                           | <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV mời 2 HS lên thực hiện lại KT đã học.<br/>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 (nếu có).</p> <p>* <b>Yêu cầu:</b></p> <p>- HS thực hiện được bài tập phối hợp.</p> <p>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập</p> | <p style="text-align: center;">2    </p> <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><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.</p> <p>- 2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.</p> <p>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
| <p>►► <b>Hoạt động nhóm (áp dụng cho cả 3 hoạt động trên).</b></p> <p>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p>                                                                                                                                                                                   |                                           | <p>* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt.</p> <p>- GV chia lớp thành 3 nhóm:</p> <p>+ N1: Thực hiện tốt kt.</p> <p>+ N2: Thực hiện được kt.</p> <p>+ N3: Thực hiện chưa tốt.</p> <p>→ N1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2, 3</p>                                                                                                                                         | <p>+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập.</p> <p>+ Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập.</p> <p>+ HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện</p> <p><b>c. Sản phẩm:</b> Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện:</b></p> |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>* <b>Kiến thức: Thể lực:</b> GV chọn 1 trong các bài tập.</p> <p>* <b>Luyện tập:</b></p> <p>- <b>BT1: Nằm sấp chống đẩy:</b></p> <p>+ Nam : 15 lần</p>                                                                                                                                                                                                | <p style="text-align: center;">1-2 tổ</p> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.</p> <p>+ 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><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <p>- HS lắng nghe, quan sát</p> <p>+ Phương pháp trực quan</p> <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

+ 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 bực đổi chân:** Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bực 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 lần

- PP phân nhóm

20-30L  
x  
1-2 tổ

- PP phân nhóm

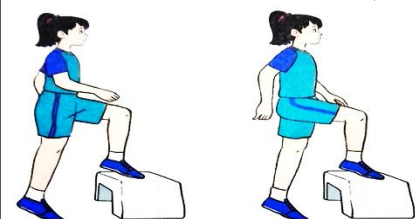
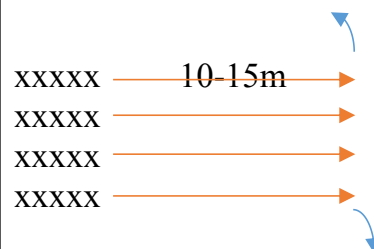
1 lần

- PP phân nhóm

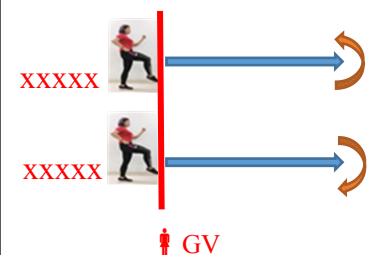
\* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

**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



Hình 13. Bật bực đổi chân



**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

**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 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**



|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* Nhận xét:</b> Tập trung nhận xét lớp.</p> <p><b>* Bài tập về nhà:</b> Ôn các nội dung kiến thức đã học.</p> <p><b>* Vận dụng:</b> 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.</p> <p>- Xuống lớp</p> |  | <p><b>Bước 4: K/ luận, nhận định</b></p> <p>- Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS.</p> <p>- Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các kĩ thuật/bài tập.</p> | <p>Phương pháp đồng loạt</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp.</p> <p>+ HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình.</p> <p>- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS vận dụng các kĩ thuật/bài tập vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB...</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <b>GV</b> </div> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....