

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: SỐ 01

Tuần : 01

Tiết KHDH: 1 + 2

CHỦ ĐỀ 2. KỸ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỂN BÓNG CƠ BẢN

BÀI 1: KỸ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ

- Tập các bài tập:
 - + Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện TTCB
 - + Bài tập 2: Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB
 - + Bài tập 3: Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị
- Trò chơi vận động: Chạy chạm bóng

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
10/...		.../.../2026	.../.../2026

I. Mục Tiêu :

1. Về kiến thức:

+ Học sinh nhận biết được cấu trúc, các giai đoạn và cách thức thực hiện kỹ thuật tư thế chuẩn bị trong môn bóng chuyền.

2. Về năng lực:

*** Năng lực đặc thù**

- Năng lực vận động cơ bản: Biết phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật tư thế chuẩn bị trong quá trình tập luyện.

- Năng lực hoạt động TDTT:

+ Biết thực hiện, thực hiện được kỹ thuật tư thế chuẩn bị trong các bài tập vận động và tình huống tập luyện bóng chuyền.

+ Nhận biết được một số lỗi sai thường gặp khi thực hiện kỹ thuật và biết cách tự sửa chữa một số sai sót đơn giản.

*** Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học:

+ Chủ động quan sát, tiếp thu và thực hiện nhiệm vụ học tập; biết tự đánh giá mức độ hoàn thành kỹ thuật của bản thân thông qua quá trình luyện tập.

+ Biết điều chỉnh động tác theo hướng dẫn của giáo viên và nhận xét của bạn học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

+ Biết trao đổi, nhận xét, hỗ trợ bạn trong quá trình luyện tập theo nhóm, cặp đôi.

+ Tích cực tham gia các hoạt động học tập, phối hợp với bạn để hoàn thành nhiệm vụ vận động.

*** Năng lực số:**

+ 1.1.NC1b: Học sinh áp dụng kỹ thuật tìm kiếm để khai thác video, hình ảnh hướng dẫn kỹ thuật tư thế chuẩn bị trên môi trường số.

+ 3.1.NC1a: Học sinh áp dụng cách tạo nội dung số (sử dụng điện thoại thông minh ghi hình quá trình thực hiện kỹ thuật, xem lại để nhận biết cấu trúc động tác và tự điều chỉnh).

+ 2.2.NC1a: Học sinh chia sẻ, trao đổi và phản hồi về video luyện tập với giáo viên, bạn học thông qua môi trường số nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kỹ thuật, nhận diện lỗi sai và đánh giá kết quả gợi ý bài tập điều chỉnh.

3. Về phẩm chất:

- Trung thực: Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thành nhiệm vụ vận động

- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- Nhân ái: Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của bạn khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- Trách nhiệm: Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

1. Đối với giáo viên: Tranh ảnh, Bóng chuyền, còi, sân – lưới bóng chuyền; Điện thoại thông minh, video kỹ thuật tư thế chuẩn bị phục vụ quan sát, phân tích động tác.

2. Đối với học sinh: Điện thoại thông minh theo nhóm/cặp đôi để quay động tác, tự đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

III. Tiến trình dạy học

Hoạt động 1: Hoạt động khởi động (6-10 phút)		
a. Mục tiêu: Tiếp nhận nhiệm vụ học tập, làm nóng cơ thể, cho HS từng bước bước vào bài học. c.Sản phẩm: HS thực hiện bài khởi động chung, khởi động chuyên môn,theo hướng dẫn của cán sự lớp.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung - Xoay các khớp - Các động tác căng cơ  Hình 1. Xoay các khớp  Hình 2. Các động tác căng cơ * Khởi động chuyên môn. - Các động tác di chuyển	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Hướng dẫn hs khởi động chuyên môn. Bước 4: GV kết luận, nhận định.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. Đội hình tập trung  - Cán sự lớp tập hợp lớp, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - CS lớp tổ chức khởi động chung. - Đội hình khởi động chung. € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € - Đội hình khởi động CM.

	- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá học sinh thực hiện nhiệm vụ	 Bước 3: Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 - 12 phút) a.Mục tiêu: Học sinh nhận biết được sơ giản cấu trúc và cách thức thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị. c.Sản phẩm: HS hình thành biểu tượng ban đầu về động tác kĩ thuật.		
b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của học sinh
1: Tư thế chuẩn bị cao Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng $120^{\circ} - 145^{\circ}$ (H.5). 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 $90^{\circ} - 120^{\circ}$, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Theo em, trước khi thực hiện các động tác trong bóng chuyền, người chơi cần đứng ở tư thế như thế nào? * Tích hợp năng lực số: - Giáo viên sử dụng hình ảnh/video ngắn giới thiệu yêu cầu kĩ thuật trước khi tập luyện. - GV mời học sinh thực hiện mô phỏng kĩ thuật tư thế chuẩn bị Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe câu hỏi GV đưa ra - HS quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật động tác.

co khuỷu tự nhiên. 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 chuẩn bị thấp

Giống với tư thế chuẩn bị trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai gối khuỷu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ. hơn 90° , trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau

mới.



Hình 5. Tư thế chuẩn bị cao



Hình 6. Tư thế chuẩn bị trung bình



Hình 7. Tư thế chuẩn bị thấp

* Tích hợp năng lực số:
 - Học sinh khai thác video để nhận biết cấu trúc kĩ thuật.
 - Biết lựa chọn thông tin phù hợp

		phục vụ học tập. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - HS trả lời câu hỏi của giáo viên - Thực hiện mô phỏng, thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị
Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút) a.Mục tiêu: HS bước đầu thực hiện được kĩ thuật tư thế chuẩn bị c. Sản phẩm : Học sinh biết thực hiện bài tập bổ trợ kĩ thuật tư thế chuẩn bị.		
b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của Học sinh
Bài tập bổ trợ kĩ thuật tư thế chuẩn bị: *<u>Bài tập 1:</u> <i>Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị:</i> Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo người chỉ huy (H.8) *<u>Bài tập 2:</u> <i>Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị:</i> Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp (H.9) *<u>Bài tập 3:</u> <i>Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị:</i> - Người tập chạy tại chỗ, khi có hiệu lệnh thì thực hiện lần lượt tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp (H.10)	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV tổ chức luyện tập theo hình thức cá nhân bài tập 2 - GV tổ chức luyện tập theo cặp đôi bài tập 1, 2	Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ - HS tập luyện cá nhân bài tập 2 - HS tập luyện theo cặp đôi bài tập 1, 2 Illustration showing a group of students in a line, performing a preparatory pose (standing with arms slightly away from the body, feet shoulder-width apart). Hình 8. Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị Illustration showing a student performing a jump (bật nhảy) and landing in a preparatory pose. Hình 9. Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị Illustration showing a student performing a running-in-place exercise and transitioning into a preparatory pose. Hình 10. Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị * Tích hợp năng lực số:

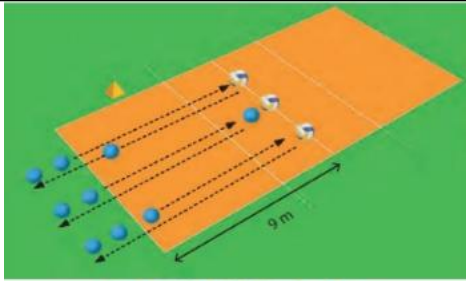
	Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	- Học sinh quay video quá trình thực hiện. - Bạn học quan sát, nhận xét và góp ý sửa lỗi. - Có thể sử dụng AI hỗ trợ phân tích lỗi kĩ thuật. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động - GV mời từng cặp (2-3 cặp) học sinh lên trước lớp thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị, HS bên dưới quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập; đánh giá khả năng ứng dụng công nghệ số hỗ trợ học tập và rèn luyện thể chất
--	---	--

Hoạt động 4 : Hoạt động vận dụng (8 phút)

a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.

c. Sản phẩm : HS biết vận dụng kiến thức đã học trong khi chơi trò chơi.

b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi: <i>Chạy chạm bóng</i>: + Dụng cụ: Còi, bóng. + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi), bạn đầu hàng chạy nhanh tới vạch giữa sân chạm bóng rồi chạy về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng (H.4).	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn, tổ chức cho HS chơi trò chơi - GV phổ biến mục đích, cách chơi và hướng dẫn cho HS chơi trò chơi.	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi <i>Chạy chạm bóng</i>

	Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá thái độ học sinh tham gia trò chơi.	 Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy chạm bóng Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận - GV mời cả lớp chơi trò chơi Chạy chạm bóng.
Hoạt động 5: Hoạt động kết thúc (5 phút) a. Mục tiêu: Hồi phục sau luyện tập. c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện thả lỏng tích cực.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể nhẹ nhàng. Đội hình thả lỏng, xuống lớp 	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV hướng dẫn học sinh thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học, giao bài tập về nhà + Ôn kĩ thuật tư thế chuẩn bị. + Quay video luyện tập để tự đánh giá và điều chỉnh. + Tìm hiểu thêm học liệu số phù hợp về bóng chuyền. + Xem kiến thức bài học sau trong SGK	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập Thực hiện thả lỏng hồi tĩnh theo hướng dẫn của GV Tiếp nhận nhiệm vụ bài tập về nhà GV giao

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

CHỦ ĐỀ 2. KỸ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỂN BÓNG CƠ BẢN

BÀI 1: KỸ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ

Tiết 2 (Tiết theo PPCT):

- Tập các bài tập: + Bài tập 3: Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện TTCB
 + Bài tập 4: Chạy kết hợp thực hiện TTCB
- Học: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất
- Trò chơi vận động: Ai làm đúng

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
10/2	2	.../.../2026	.../.../2026

I. Mục Tiêu :

1. Về kiến thức:

- + Học sinh củng cố được cấu trúc, các giai đoạn và cách thức thực hiện kỹ thuật tư thế chuẩn bị trong môn bóng chuyền.
- + Học sinh hoàn thiện kỹ thuật tư thế chuẩn bị; vận dụng kỹ thuật tư thế chuẩn bị vào trò chơi vận động.
- + Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

2. Về năng lực:

*** Năng lực đặc thù**

- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Biết phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật tư thế chuẩn bị trong quá trình luyện tập.
- Năng lực hoạt động TDDT:
 - + Thực hiện được kỹ thuật tư thế chuẩn bị trong các bài tập và tình huống vận động bóng chuyền.
 - + Nhận biết được một số lỗi sai thường gặp và biết cách điều chỉnh.

*** Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học:

+ Chủ động quan sát, tiếp thu và thực hiện nhiệm vụ học tập; biết tự đánh giá mức độ hoàn thành kỹ thuật của bản thân thông qua quá trình luyện tập.

+ Biết điều chỉnh động tác theo hướng dẫn của giáo viên và nhận xét của bạn học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

+ Biết trao đổi, nhận xét, hỗ trợ bạn trong quá trình luyện tập theo nhóm, cặp đôi.

+ Tích cực tham gia các hoạt động học tập, phối hợp với bạn để hoàn thành nhiệm vụ vận động.

*** Năng lực số:**

+ 1.1.NC1b: Học sinh áp dụng kỹ thuật tìm kiếm để khai thác video, hình ảnh hướng dẫn kỹ thuật tư thế chuẩn bị trên môi trường số.

+ 3.1.NC1a: Học sinh áp dụng cách tạo nội dung số (sử dụng điện thoại thông minh ghi hình quá trình thực hiện kỹ thuật, xem lại để nhận biết cấu trúc động tác và tự điều chỉnh).

+ 2.2.NC1a: Học sinh chia sẻ, trao đổi và phản hồi về video luyện tập với giáo viên, bạn học thông qua môi trường số nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kỹ thuật, nhận diện lỗi sai và đánh giá kết quả gọi ý bài tập điều chỉnh.

3. Về phẩm chất:

- Trung thực: Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thành nhiệm vụ vận động

- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- Nhân ái: Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của bạn khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- Trách nhiệm: Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

1. Đối với giáo viên: Tranh ảnh, Bóng chuyền, còi, sân – lưới bóng chuyền; Điện thoại thông minh, video kỹ thuật tư thế chuẩn bị phục vụ quan sát, phân tích động tác.

2. Đối với học sinh: Điện thoại thông minh theo nhóm/cặp đôi để quay động tác, tự đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

III. Tiến trình dạy học

Hoạt động 1: Hoạt động khởi động (6-10 phút)		
a. Mục tiêu: Tiếp nhận nhiệm vụ học tập, làm nóng cơ thể, cho HS từng bước bước vào bài học. c.Sản phẩm: HS thực hiện bài khởi động chung, khởi động chuyên môn,theo hướng dẫn của cán sự lớp.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung - Xoay các khớp - Các động tác căng cơ  Hình 1. Xoay các khớp  Hình 2. Các động tác căng cơ * Khởi động chuyên môn. - Các động tác di chuyển	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Hướng dẫn hs khởi động chuyên môn. Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá học	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. Đội hình tập trung  - Cán sự lớp tập hợp lớp, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - CS lớp tổ chức khởi động chung. - Đội hình khởi động chung. € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € - Đội hình khởi động CM.  Hình 3. Các động tác di chuyển Bước 3: Tổ chức báo cáo.

	sinh thực hiện nhiệm vụ	- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 - 12 phút) a.Mục tiêu: + Học sinh biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. c.Sản phẩm: + Học sinh trình bày được sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển TC + Học sinh biết lựa chọn, vận dụng một số biện pháp sử dụng yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng phù hợp trong học tập, tập luyện thể dục thể thao.		
b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của học sinh
Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất: I. Khái niệm về sức khỏe: Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật gì (theo Tổ chức Y tế Thế giới, World Health Organization – WHO) Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần: – Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân. – Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn. – Có chế độ dinh dưỡng hợp lí. II. Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT: 1. Tắm nắng	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Câu hỏi 1: “Theo em, ngoài việc tập luyện thể dục thể thao, chúng ta cần làm gì để có một cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện?” Câu hỏi 2: “Theo em, vì sao những người thường xuyên tập luyện thể thao cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng và môi trường tập luyện?” - GV giới thiệu nội dung bài học: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - GV sử dụng tranh ảnh, video minh họa về hoạt động tập luyện ngoài trời, chế độ ăn uống khoa học của người tập luyện thể thao	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe câu hỏi của giáo viên, suy nghĩ và trao đổi ý kiến. - HS liên hệ thực tế bản thân - HS trao đổi, nhận xét và đưa ra ý kiến. - HS quan sát hình ảnh, video và khai thác thông tin liên quan đến nội dung bài học. * Tích hợp năng lực số: + HS khai thác video, hình ảnh số để tìm hiểu Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. + HS biết lựa chọn thông tin phù hợp phục vụ nhiệm vụ học tập. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - Đại diện học sinh trình bày câu trả

2. Tắm không khí 3. Tắm nước III. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất: 1. Vai trò của dinh dưỡng: a) Chất bột đường:  <i>Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc</i> b) Chất béo:  <i>Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo</i> c) Chất đạm:  <i>Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm</i> d) Vi chất dinh dưỡng:	để HS quan sát, tìm hiểu. * Tích hợp năng lực số: + GV sử dụng học liệu số (video, hình ảnh, sơ đồ) minh họa sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. + Ứng dụng AI hỗ trợ tìm kiếm, phân tích hình ảnh/video về chế độ dinh dưỡng, môi trường tập luyện và tác động của chúng đến sức khỏe con người. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét phần trình bày của học sinh. - GV chuẩn hóa kiến thức - GV liên hệ giáo dục học sinh	lời về Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - HS nhận xét, bổ sung ý kiến cho bạn. * Tích hợp năng lực số: + HS có thể sử dụng thiết bị số để chia sẻ hình ảnh, video hoặc thông tin về sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. + HS biết trao đổi, phản hồi nội dung học tập trên môi trường số.
--	--	---



Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

e) Chất xơ:



Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả

2. Chế độ dinh dưỡng hợp lý:



Hình 6. Tháp dinh dưỡng

Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút)

a.Mục tiêu: Hoàn thiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị thông qua các bài tập

c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 3, 4.

b. Nội dung

d. Tổ chức thực hiện

	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của Học sinh
Bài tập bổ trợ kĩ thuật tư thế chuẩn bị: *Bài tập 3: Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị: - Người tập chạy tại chỗ, khi có hiệu lệnh thì thực hiện lần lượt tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp (H.10) Bài tập 4: Chạy kết hợp thực hiện tư	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV tổ chức luyện tập theo hình thức cá nhân bài tập 2 - GV tổ chức luyện tập theo cặp đôi bài tập 1, 2	Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ - HS tập luyện cá nhân bài tập 2 - HS tập luyện theo cặp đôi bài tập 1, 2

<i>thế chuẩn bị</i> Khi có hiệu lệnh, người tập từ vạch xuất phát chạy lên vạch đích, khoảng cách di chuyển 4-6 m, thực hiện lần lượt các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo hiệu lệnh (H.11)	Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	 Hình 10. Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị Hình 11. Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị * Tích hợp năng lực số: - Học sinh quay video quá trình thực hiện. - Bạn học quan sát, nhận xét và góp ý sửa lỗi. - Có thể sử dụng AI hỗ trợ phân tích lỗi kĩ thuật. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động - GV mời từng cặp (2-3 cặp) học sinh lên trước lớp thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị, HS bên dưới quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập; đánh giá khả năng ứng dụng công nghệ số hỗ trợ học tập và rèn luyện thể chất	
Hoạt động 4 : Hoạt động vận dụng (8 phút) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. c. Sản phẩm : HS biết vận dụng kiến thức đã học trong khi chơi trò chơi.			
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động <table><tr><td> Hoạt động của GV </td><td> Hoạt động của HS </td></tr></table>	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Hoạt động của GV	Hoạt động của HS		

Trò chơi: <i>Ai làm đúng</i>: + Dụng cụ: Còi. + Cách thực hiện: Người chơi xếp thành vòng tròn cách nhau 1 sải tay, mắt hướng về người điều khiển ở trung tâm. Người điều khiển quy ước hiệu lệnh thực hiện động tác: một tiếng còi là tư thế chuẩn bị cao, hai tiếng còi là tư thế chuẩn bị trung bình, ba tiếng còi là tư thế chuẩn bị thấp. Khi có hiệu lệnh, người chơi phải thực hiện đúng động tác tư thế chuẩn bị quy ước. Người chơi nào thực hiện không đúng xem như thua cuộc (H.12).	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn, tổ chức cho HS chơi phát bóng tiếp sức - GV phổ biến mục đích, cách chơi và hướng dẫn cho HS chơi trò chơi. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá thái độ học sinh tham gia trò chơi.	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi <i>Ai làm đúng</i>  Hình 12. Sơ đồ trò chơi <i>Ai làm đúng</i> Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận - GV mời cả lớp chơi trò chơi <i>Ai làm đúng</i>.
--	--	---

Hoạt động 5: Hoạt động kết thúc (5 phút)

a. Mục tiêu: Hồi phục sau luyện tập.

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện thả lỏng tích cực.

b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể nhẹ nhàng. Đội hình thả lỏng, xuống lớp	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV hướng dẫn học sinh thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học, giao bài tập về nhà + Ôn kĩ thuật tư thế chuẩn bị. + Quay video luyện tập để tự đánh giá và điều chỉnh. + Tìm hiểu thêm học liệu số phù	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập Thực hiện thả lỏng hồi tĩnh theo hướng dẫn của GV Tiếp nhận nhiệm vụ bài tập về nhà GV giao

 :	hợp về bóng chuyền. + Xem kiến thức bài học sau trong SGK	
--	---	--

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

.....