KHBD : Số 1

Tuần. : 1

Tiết KHDH: 1 + 2

Chủ đề 2: Kĩ thuật phát bóng

Bài 1: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

Tiết 1 (Tiết theo ppct 01):

- Tập các bài tập: + Bài tập 1: Mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

+ Bài tập 3: Phát bóng vào tường

- Trò chơi vận động: Không để bóng rơi

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
12/…	……	…/8/2026	…/9/2026

I . Mục Tiêu :

1. Về kiến thức:

+ Học sinh nhận biết được cấu trúc, các giai đoạn và cách thức thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong quá trình tập luyện.

- Năng lực hoạt động TDTT:

+ Biết thực hiện, thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

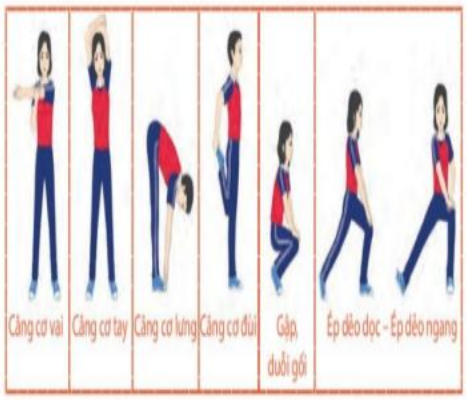
III. Tiến trình dạy học

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	***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 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.

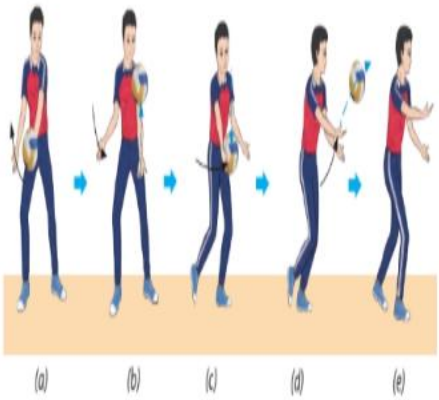
 Hình 2. Các động tác căng cơ *** Khởi động chuyên môn.** - Các động tác di chuyển - Bài tập khởi động với bóng	***Bước 4: GV kết luận, nhận định.*** - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá học sinh thực hiện nhiệm vụ	- Đội hình khởi động chung. € - Đội hình khởi động CM. Hình 3. Các động tác di chuyển Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b) ***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 phát bóng thấp tay nghiêng mình.

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**
Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình: - TTCB: Đứng hai chân rộng	**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập** - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào	**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ** - HS lắng nghe câu hỏi GV

bằng vai, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, hông và vai trái hướng lưới, tay trái đỡ bóng ngang thắt lưng, tay phải co tự nhiên về phía sau (H.6a). - Thực hiện động tác: Từ TTCB, tay trái tung bóng lên cao khoảng 50 cm hơi chếch về phía trước mặt (H.6b), kết hợp chuyển trọng tâm sang chân trái, xoay người hướng lưới, đồng thời tay phải vung từ sau ra trước, đánh vào phần dưới sau bóng ở tầm ngang thắt lưng (H.6c). Lòng bàn tay căng cứng (hoặc nắm tay) khi tiếp xúc bóng để tăng thêm lực cho quả phát bóng. - Kết thúc: Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo hướng bóng về phía trước lên cao (H.6d), chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng di chuyển vào sân (H.6e).	bài: Theo em, khi muốn phát bóng có hướng đi khó hơn và gây khó khăn cho đối phương trong việc đỡ bóng, người chơi nên sử dụng kĩ thuật 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 phát bóng thấp tay nghiêng mình **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.	đưa ra - HS quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật động tác.  Hình 6. Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình * 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 phát bóng thấp tay nghiêng mình

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

a.Mục tiêu: HS bước đầu thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

c. Sản phẩm : Học sinh biết thực hiện bài tập bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.

b. Nội dung	**d. Tổ chức thực hiện**

	Hoạt động của Giáo viên	**Hoạt động của Học sinh**
Bài tập bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình: *Bài tập 1: Mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình:* Người tập mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình không bóng. *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng:* Người tập thực hiện mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình với bóng treo (hoặc bạn cùng học cầm giữ bóng) ngang thắt lưng. *Bài tập 3: Phát bóng vào tường:* Người tập đứng cách tường 5 – 6m, thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình vào tường.	**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập** - GV tổ chức luyện tập theo cặp đôi bài tập 1, 2 - GV tổ chức luyện tập theo nhóm bài tập 3 **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.	**Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ** - HS tập luyện theo cặp đôi bài tập 1, 2 - HS tập luyện theo nhóm bài tập 3 * 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 1-2 cặp đôi lên trước lớp thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, 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.		

<table>
<tr><td colspan="3">c. Sản phẩm : HS biết vận dụng kiến thức đã học trong khi chơi trò chơi.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">b.Nội dung</td><td colspan="2">d.Tổ chức hoạt động</td></tr>
<tr><td>Hoạt động của GV</td><td>Hoạt động của HS</td></tr>
<tr><td>Trò chơi: Không để bóng rơi:

Trò chơi vận động “Không để bóng rơi”:

- Dụng cụ: Bóng, còi.

- Cách thực hiện: Chia người chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Khi có hiệu lệnh, người chơi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay qua lại cho người cùng đội trong vòng tròn quy định. Đội làm rơi bóng chạm sân trước là đội thua cuộc (H.5).</td><td>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

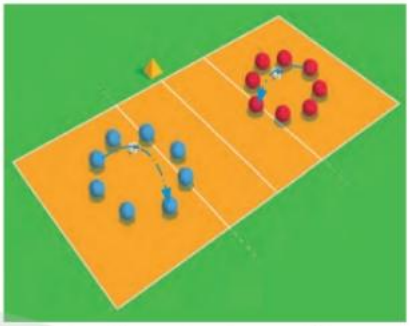
- GV hướng dẫn, tổ chức cho HS chơi trò chơi

- GV phổ biến mục đích, cách chơi và hướng dẫn cho HS chơi trò chơi.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập

- GV nhận xét, đánh giá thái độ học sinh tham gia trò chơi.</td><td>Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi Không để bóng rơi

 
Hình 5. Sơ đồ trò chơi Không để bóng rơi

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận

- GV mời cả lớp chơi trò chơi Không để bóng rơi.</td></tr>
<tr><td colspan="3">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.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">b.Nội dung</td><td colspan="2">d.Tổ chức hoạt động</td></tr>
<tr><td>Hoạt động của GV</td><td>Hoạt động của HS</td></tr>
<tr><td>Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể nhẹ nhàng.

Đội hình thả lỏng, xuống lớp</td><td>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- GV hướng dẫn học sinh</td><td>Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

Thực hiện thả lỏng hồi tĩnh</td></tr>
</table>

	thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học, giao bài tập về nhà + Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. + 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	theo hướng dẫn của GV Tiếp nhận nhiệm vụ bài tập về nhà GV giao

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

……..……
……..
……
……..……
……..……

Chủ đề 2: Kĩ thuật phát bóng

Bài 1: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

Tiết 2 (Tiết theo ppct 02):

- Tập các bài tập: + Bài tập 3: Phát bóng vào tường

+ Bài tập 4: Phát bóng tại vị trí cách lưới 3 m, 6 m và cuối sân

- 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: Phát bóng tiếp sức

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
12/…	……	…/8/2026	…/9/2026

I. Mục Tiêu:

1. Về kiến thức:

+ Học sinh củng cố được cấu trúc, các giai đoạn và cách thức thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong môn bóng chuyền.

+ Học sinh hoàn thiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình; vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình vào trò chơi vận động.

+ Học sinh 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong quá trình luyện tập.

- Năng lực hoạt động TDTT:

+ Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

III. Tiến trình dạy học

<table>
<tr><td colspan="3">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.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">b.Nội dung</td><td colspan="2">d.Tổ chức hoạt động</td></tr>
<tr><td>Hoạt động của GV</td><td>Hoạt động của HS</td></tr>
<tr><td>* Nhận lớp.

- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.

* Khởi động chung

- Xoay các khớp

- Các động tác căng cơ</td><td>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.

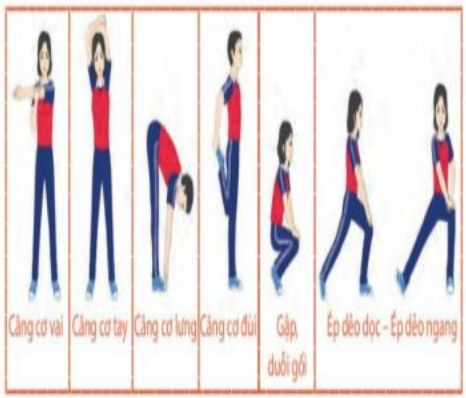
- GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.

- Hướng dẫn hs khởi động chuyên môn.</td><td>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</td></tr>
</table>

 Hình 1. Xoay các khớp  Hình 2. Các động tác căng cơ *** Khởi động chuyên môn.** - Các động tác di chuyển - Bài tập khởi động với bóng	***Bước 4: GV kết luận, nhận định.*** - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá học sinh thực hiện nhiệm vụ	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 Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b) ***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 biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

c.Sản phẩm:

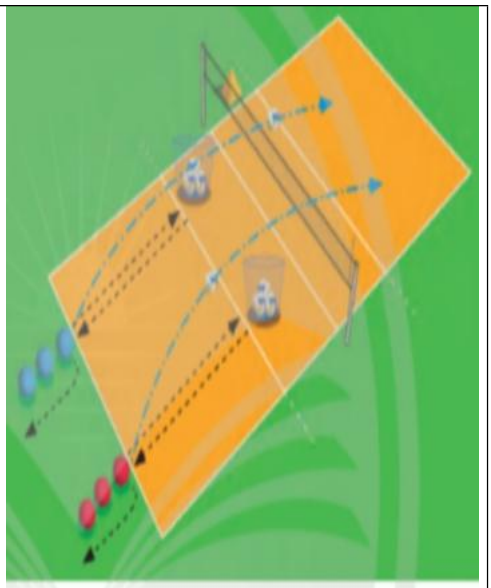
+ Học sinh trình bày được sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và

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, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất: *1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực:* 1.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ: - Yếu tố môi trường tự nhiên - Yếu tố nước - Yếu tố ánh sáng 1.2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực: - Tập luyện trong môi trường nước - Tập luyện trong địa hình tự nhiên	**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, những yếu tố nào trong cuộc sống hằng ngày giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển tốt?" Câu hỏi 2: "Vì sao có những bạn thường xuyên tập luyện nhưng vẫn nhanh mệt hoặc sức khỏe chưa tốt? Theo em, nguyên nhân có thể là gì?" - 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 để HS	**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 khoẻ 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 lời về Sử dụng các yếu

 Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực *2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực:* 2.1. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ: - Chất bột đường - Chất xơ - Chất béo - Chất đạm - Vitamin và khoáng chất Hình 2. Sử dụng đầy đủ các dinh dưỡng trong rèn luyện sức khoẻ	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 khoẻ 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	tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ 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 khoẻ và phát triển thể chất. + HS biết trao đổi, phản hồi nội dung học tập trên môi trường số.

<table>
<tr>
<td>
Bảng hệ số nhu cầu năng lượng của một số loại hình hoạt động
<table>
<tr><th>Mức độ</th><th>Một số loại hình hoạt động</th><th>Hệ số</th></tr>
<tr><td>Thụ động</td><td>Những công việc chỉ ngồi hay đứng một chỗ trong thời gian dài như thợ may, nghề thêu, nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, bảo vệ, thu ngân, hoạ sĩ, nhạc công, tài xế, nhân viên phòng thí nghiệm,...</td><td>1,2</td></tr>
<tr><td>Nhẹ</td><td>Những công việc đòi hỏi phải thường xuyên đi lại nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong một thời gian dài.</td><td>1,375</td></tr>
<tr><td>Trung bình</td><td>Giữ trẻ, nhân viên vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng,...</td><td>1,55</td></tr>
<tr><td>Năng động</td><td>Những ngành nghề lao động chân tay như thợ hồ, nông dân, nghề mộc,...</td><td>1,725</td></tr>
<tr><td>Rất tích cực</td><td>Vận động viên trong thời gian tập luyện chuẩn bị thi đấu, bốc xếp hàng hoá,... nói chung, đây là mức rất khó đạt được, đòi hỏi vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài.</td><td>1,9</td></tr>
</table>
2.2. Sử dụng dinh dưỡng trong hoạt động thể lực
</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">
Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút)
a.Mục tiêu: HS bước đầu thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 3, 4.
</td>
</tr>
<tr>
<td rowspan="2">b. Nội dung</td>
<td colspan="2">d. Tổ chức thực hiện</td>
</tr>
<tr>
<td>Hoạt động của Giáo viên</td>
<td>Hoạt động của Giáo viên</td>
</tr>
<tr>
<td>
Bài tập bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình:
Bài tập 3: Phát bóng vào tường:
Người tập đứng cách tường 5 – 6m, thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình vào tường.
Bài tập 4: Phát bóng tại vị trí cách lưới 3m, 6m và cuối sân:
Người tập lần lượt đứng tại vị trí cách lưới 3m, 6m và khu vực phát bóng thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình qua lưới.
</td>
<td>
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập
- GV tổ chức luyện tập theo cặp đôi bài tập 3, 4
- GV tổ chức luyện tập theo nhóm bài tập 3, 4
</td>
<td>
Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ
- HS tập luyện theo cặp đôi bài tập 3, 4
- HS tập luyện theo nhóm bài tập 3, 4
* 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
</td>
</tr>
</table>

	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.	**hoạt động** - GV mời 1-2 cặp đôi lên trước lớp thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, 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 vận động "Phát bóng tiếp sức": - Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, phát triển sức mạnh. - Dụng cụ: Bóng, còi, rổ đựng bóng, sân bóng chuyền. - Cách thực hiện: Chia người chơi thành hai nhóm có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng của mỗi nhóm nhảy lò	**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 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**	**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập** - HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi *Phát bóng tiếp sức*

cò lên vạch 3 m lấy bóng trong rổ và lò cò quay lại vạch cuối sân thực hiện phát bóng thấp tay nghiêng mình qua lưới. Sau khi phát bóng, người phát chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi và di chuyển về cuối hàng chuẩn bị cho lượt tiếp theo (H.10). Kết thúc thời gian quy định, nhóm phát được nhiều bóng qua lưới vào sân hơn là nhóm thắng cuộc.	- GV nhận xét, đánh giá thái độ học sinh tham gia trò chơi.	 Hình 10. Sơ đồ trò chơi Phát bóng tiếp sức **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận** - GV mời cả lớp chơi trò chơi *Phát bóng tiếp sức.*
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 phát bóng thấp tay nghiêng mình.	**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

 :	+ 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	

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

……..……

……..……

……..……