

KẾ HOẠCH BÀI DẠY SỐ 01 TUẦN 1 TIẾT 1,2

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng

Bài 1: Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

Tiết 1 (Tiết theo ppct 01):

- Tập các bài tập: + Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ bóng

+ Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhào người đỡ bóng

+ Bài tập 3: Thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng - Trò chơi vận động:

Chạy đổi hướng

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
11...		...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 kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 nhào người đỡ bóng bằng một tay trong quá trình tập luyện.

- Năng lực hoạt động TDDT:

+ Biết thực hiện, thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 nhào người đỡ bóng bằng một tay phục vụ quan sát, phân tích động tác.

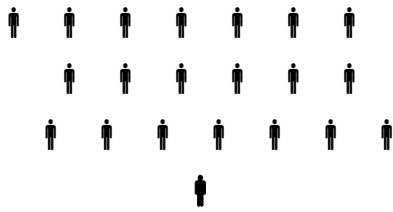
2. Đối với học sinh: Điện thoại thông minh theo nhóm/cặp đôi để quay động tác, tự đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

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	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. - Đội hình khởi động chung.  - Đội hình khởi động CM.

 Hình 2. Các động tác căng cơ * Khởi động chuyên môn. - Các động tác di chuyển	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	 Hình 3. Các động tác di chuyển 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)

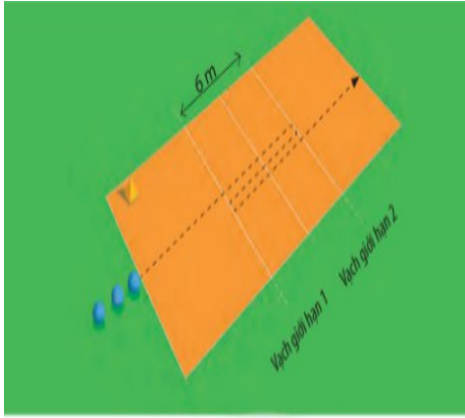
a.Mục tiêu: Học sinh nhận biết được sơ giản cấu trúc và cách thức thực hiện kỹ thuật nhold người đỡ bóng bằng một tay.

c.Sản phẩm: HS hình thành biểu tượng ban đầu về động tác kỹ thuật.

b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của học sinh
Kỹ thuật nhold người đỡ bóng bằng một tay: Kỹ thuật này thường được vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với. + Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân trên	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Trong thi đấu bóng chuyền, nếu bóng bay xa ngoài tầm với của hai tay nhưng vẫn còn cơ hội cứu bóng, em sẽ làm gì để giữ bóng không chạm sân? * Tích hợp năng lực số:	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 kỹ thuật động tác.

hơi ngả về trước (H.5). + Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một bước dài lên trước và khụy thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng (H.6). + Kết thúc: Đứng dậy, trở về tư thế chuẩn bị.	- Giáo viên sử dụng hình ảnh/video ngắn giới thiệu yêu cầu kỹ thuật trước khi tập luyện. - GV mời học sinh thực hiện mô phỏng kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 5. Tư thế chuẩn bị  Hình 6. Thực hiện động tác * Tích hợp năng lực số: - Học sinh khai thác video để nhận biết cấu trúc kỹ 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 kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút) a.Mục tiêu: HS bước đầu thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay c. Sản phẩm : Học sinh biết thực hiện bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay.		

b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của Học sinh
Bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay: <i>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ bóng:</i> Người tập thực hiện động tác nhào người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy. <i>Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhào người đỡ bóng:</i> Người tập di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhào người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy. <i>Bài tập 3: Thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng:</i> Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước nhào người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 - 7 lần thì đổi nhiệm vụ cho nhau.	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV tổ chức luyện tập theo hình thức 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	Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ - HS tập luyện theo hình thức 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 kỹ thuật. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động - GV mời 1-2 cặp đôi lên trước lớp thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay, 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

	nội dung mới.	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 đổi hướng</i> : + Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền. + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội 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 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>Chạy đổi hướng</i>  <i>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng</i> Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận - GV mời cả lớp chơi trò chơi <i>Chạy đổi hướng</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 nhào người đỡ bóng bằng một tay. + 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:

.....

.....

.....

.....

Bài 1: Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

Tiết 2 (Tiết theo ppct 02):

+ Ôn bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

+ 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 nhanh hơn

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
11A...		.../.../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 nhào người đỡ bóng bằng một tay trong môn bóng chuyền.

+ Học sinh hoàn thiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay; vận dụng kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong quá trình luyện tập.

- Năng lực hoạt động TDTT:

+ Thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 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.

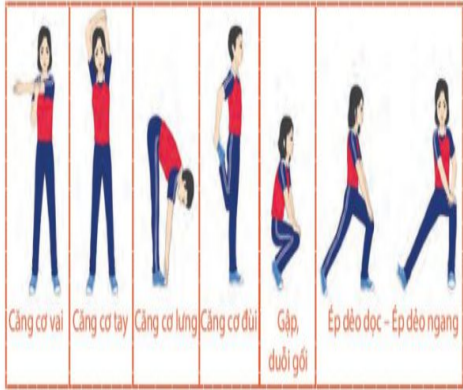
III. Tiến trình dạy học

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. - Đội hình khởi động chung. 

 Hình 2. Các động tác căng cơ * Khởi động chuyên môn. - Các động tác di chuyển	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	 Hình 3. Các động tác di chuyển 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 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: 1. Ảnh hưởng của môi trường tự	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Câu hỏi 1: “Theo em, ngoài	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe câu hỏi của giáo viên, suy nghĩ và trao đổi ý kiến.

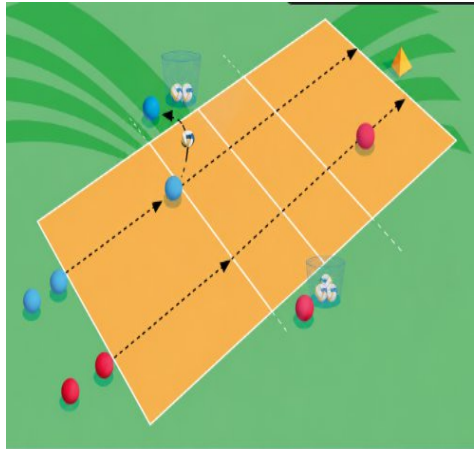
nhiên trong việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất: 1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng: * Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng: Có kế hoạch tập luyện phù hợp, hạn chế để cơ thể mất nước trong thời gian dài, trang phục tập luyện thoải mái, thoáng mát, thấm hút tốt mồ hôi và dừng tập ngay nếu có biểu hiện bất thường như chóng mặt, buồn nôn, kiệt sức. 1.2. Tập luyện trong môi trường không khí lạnh: * Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí lạnh: Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể và tăng thời gian khởi động khi trước khi tập luyện. Nếu có các dấu hiệu như cảm giác ớn lạnh, run rẩy và cảm thấy hồi hộp, lo lắng thì cần dừng tập và làm ấm cơ thể ngay lập tức. 2. Tác dụng của dinh dưỡng	việc tập luyện thể dục thể thao, những yếu tố nào trong cuộc sống hằng ngày giúp cơ thể khoẻ mạnh và phát triển tốt?” Câu hỏi 2: “Vì sao có những bạn thường xuyên tập luyện nhưng vẫn nhanh mệt hoặc sức khoẻ 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 khoẻ 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 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	- 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 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
--	---	--

trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất: Tập luyện thể thao đòi hỏi phải sử dụng nhiều năng lượng – vốn được cung cấp từ khẩu phần ăn (chất dinh dưỡng) hằng ngày của chúng ta. Có thể nói, cơ thể phụ thuộc vào các chất dinh dưỡng này rất nhiều để duy trì các hoạt động vận động cũng như các bài tập thể lực khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Quá trình này gọi là quá trình trao đổi chất, cơ thể phân giải các chất dinh dưỡng này và sử dụng sản phẩm của quá trình này để tạo ra năng lượng cho sự sống và phát triển. 2.1. Chất đường (Glucose) 2.2. Chất đạm (Protein) 2.3. Chất béo (Lipid) 2.4. Vitamin và khoáng chất 2.5. Nước	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	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.
Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút) a.Mục tiêu: Hoàn thiện kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay thông qua các bài tập c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 1, 2, 3.		
b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	

	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của Học sinh
Bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay: <i>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ bóng:</i> Người tập thực hiện động tác nhào người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy. <i>Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhào người đỡ bóng:</i> Người tập di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhào người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy. <i>Bài tập 3: Thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng:</i> Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước nhào người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 - 7 lần thì đổi nhiệm vụ cho nhau.	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV tổ chức luyện tập theo hình thức 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 hình thức 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 kỹ thuật. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động - GV mời 1-2 cặp đôi lên trước lớp thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay, 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>Ai nhanh hơn</i>: + Dụng cụ: Bóng, còi, rổ. + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác ném bóng về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).	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 nhanh hơn</i>  Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận - GV mời cả lớp chơi trò chơi <i>Ai nhanh hơn</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 nhào người đỡ bóng bằng một tay. + 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 di chuyển và chuyền bóng