

Tuần: 14
Tiết PPCT: 27

Ngày soạn: 07/12/2025
Ngày dạy: 10,11/12/2025

CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA
Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm):
Tiết 2

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật trên không
- Học: Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.
- Yêu cầu cần đạt đối với HSKT, gv tạo điều kiện cho hs tham gia các trò chơi vận động, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, gv phải làm mẫu và uốn nắn từng động tác cho hs.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

3. Phẩm chất

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

2. Đối với học sinh :

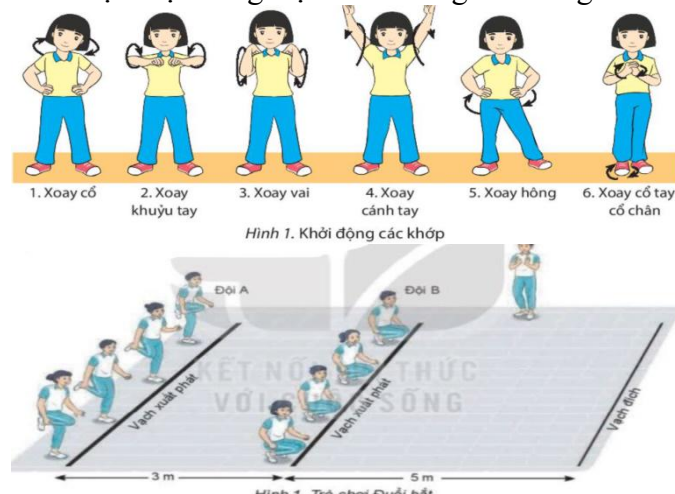
- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)**

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Đuổi bắt”	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đuổi bắt” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. - GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  Hình 1. Khởi động các khớp Hình 1. Trò chơi Đuổi bắt

- Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.

			* Báo cáo, thảo luận. - HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--	---

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)

2.1. Mục tiêu:

- Biết thực hiện kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

2.3. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm): Sau khi qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân gập. Khi chạm cát, gối chân lăng khụy để giảm chấn động cho cơ thể.	1-2 lần 2-3 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - GV thị phạm động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV lưu ý HS khi thực hiện * Kết luận, nhận định - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. X
			</

			- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
--	--	--	--	--

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kỹ thuật trên không; kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

3.2. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật trên không; kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kỹ thuật trên không  Hình 2. Kỹ thuật trên không	3-5 lần 3- 5 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: a. <i>Luyện tập cá nhân:</i> - Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà 25° - 40°), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà (Hình 3), thực hiện 3-5 lần. - Chạy 3-5 bước đà, giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng. - Chạy đà chính diện 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (25 - 30 cm đối với nữ, 30 - 40 cm đối với nam), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần. b. <i>Luyện tập nhóm:</i> Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và	* <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm:

Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)*** Cũng cố**

3-5 lần

5 – 7 lần

qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

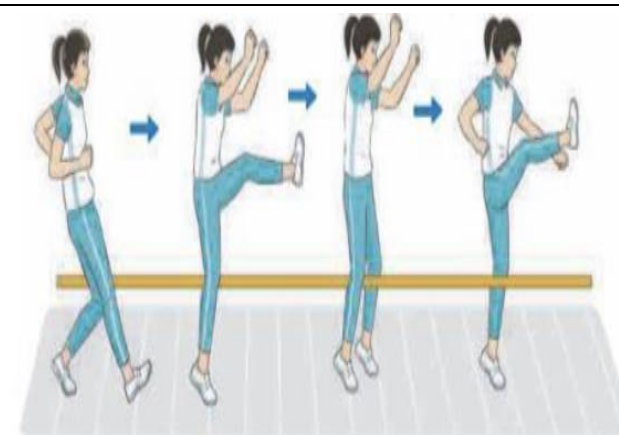
- Phối hợp 3-5 bước đà (hướng chạy đà chéo với xà 25° - 40°), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng. Mỗi bạn thực hiện 5 - 7 lần (Hình 4).

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

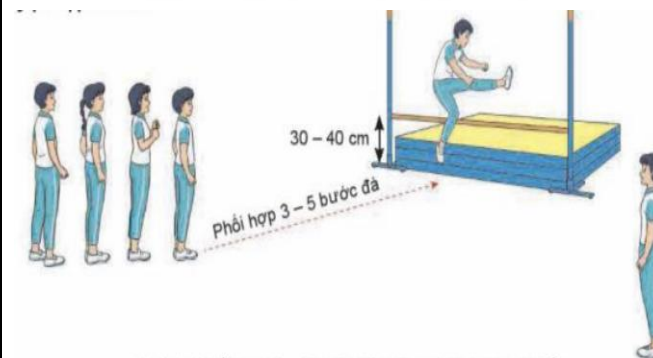
- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

* Kết luận, nhận định

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.



Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà



Hình 4. Phối hợp 3 - 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp

* Báo cáo, thảo luận.

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đạt	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

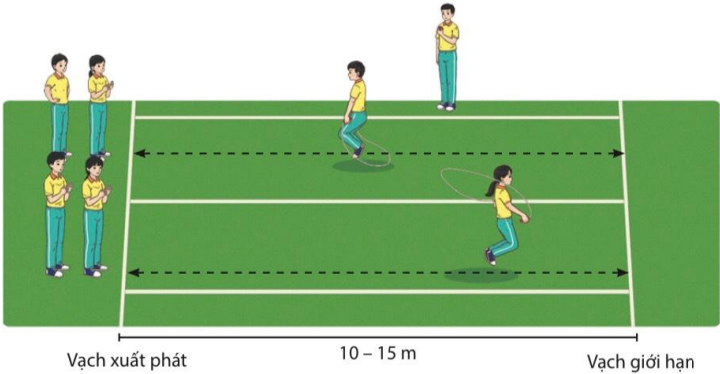
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Nhảy dây tiếp sức

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Nhảy dây tiếp sức”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật	
	1-2 Lần	- Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	

**Báo cáo, thảo luận*

- HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ.
- Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le.
- Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

.....

.....

Tuần: 14
Tiết PPCT: 28

Ngày soạn: 07/12/2025
Ngày dạy: 10,11/12/2025

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA
Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm):
Tiết 3

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn: Kỹ thuật trên không; Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)
- Trò chơi phát triển sức mạnh chân: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước
- Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.
- Yêu cầu cần đạt đối với HSKT, gv tạo điều kiện cho hs tham gia các trò chơi vận động, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, gv phải làm mẫu và uốn nắn từng động tác cho hs.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự học và tự chủ: tự tìm hiểu nội bài học qua hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Tự tập luyện thường xuyên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: các trò chơi vận động và phần luyện tập nhóm có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp, việc phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: khuyến khích sự sáng tạo thông qua các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung chủ đề đề đặt ra các vấn đề cần giải quyết, sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

- Năng lực riêng:

- + Năng lực chăm sóc sức khỏe: vận dụng vào trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua đó, học sinh sẽ phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe.
- + Năng lực vận động cơ bản: thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh.

3. Phẩm chất

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Sân bãi rộng rãi, sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
- Còi, tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, dụng cụ chơi trò chơi,...

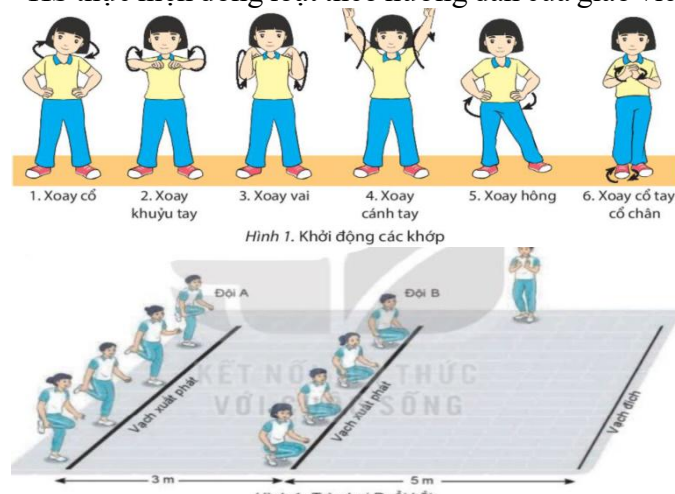
2. Đối với học sinh :

- SGK ; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động: Mở đầu (10 phút)

- a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
- b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.
- c. Sản phẩm học tập:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- Nhận lớp - Khởi động: KĐ chung KĐ Chuyên môn - Trò chơi: “Đuổi bắt”	1 lần 2L x 8N/ 1 ĐT 1 Lần	- Nhận lớp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu, YCCĐ. * <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - GV tổ chức cho học sinh chạy với tốc độ chậm đến nhanh dần quanh sân trường. - GV tập mẫu các động tác khởi động chung : động tác xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm đầu, cổ, tay, vai, hông, gập duỗi gối, cổ tay – cổ chân - GV Quan sát, nhắc nhở - Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : “Đuổi bắt” hướng dẫn phân tích cách chơi và luật chơi. GV tổ chức điều khiển cho học sinh và quan sát làm trọng tài. - Gọi 1 HS nhận xét kết quả trò chơi. * <i>Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua	- Lớp trưởng tập hợp lớp ĐH 4 hàng ngang, tiến hành điểm danh và báo cáo. * <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - HS thực hiện đồng loạt theo hướng dẫn của giáo viên.  Hình 1. Khởi động các khớp Hình 1. Trò chơi Đuổi bắt - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV. * <i>Báo cáo, thảo luận.</i>

		- HS được gọi lên nhận xét trò chơi.
--	--	--------------------------------------

2. Hoạt động: Hình thành kiến thức (5 phút)**2.1. Mục tiêu:**

- Biết thực hiện kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

2.2. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

2.3. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

2.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động				
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS			
Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm): Sau khi qua xà, chân lăng chạm cát trước bằng nửa trước bàn chân, tiếp theo là chân gập. Khi chạm cát, gối chân lăng khuyu để giảm chấn động cho cơ thể.	1-2 lần 2-3 lần	<i>* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Cho HS xem hình ảnh kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - GV thị phạm động tác - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác. - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo. - GV lưu ý HS khi thực hiện <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, bổ sung, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Quan sát hình ảnh động tác. Học sinh quan sát ghi nhớ. - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV. X *			
		<i>* Báo cáo, thảo luận.</i> - Tổ 1, 2, 3, 4 thảo luận mô tả cách thức thực hiện và thực hiện mô phỏng kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - Đại diện tổ 1 báo cáo, tổ 2 bổ sung. - Đại diện tổ 3 báo cáo, tổ 4 bổ sung.				
		<table><tr><th>Đạt</th><th>Chưa đạt</th></tr><tr><td>- Trình bày được then chốt KT các ĐT.</td><td>- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.</td></tr></table>	Đạt	Chưa đạt	- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.
		Đạt	Chưa đạt			
- Trình bày được then chốt KT các ĐT.	- Chưa trình bày được then chốt KT các ĐT.					

			- Bước đầu hình thành được cách thực hiện các ĐT	- Chưa hình thành được cách thực hiện các ĐT
--	--	--	--	--

3. Hoạt động: Luyện tập (20 phút)

3.1. Mục tiêu: Củng cố và luyện tập các kiến thức vừa học về kỹ thuật trên không; kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

3.2. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

3.3. Sản phẩm học tập: HS thực hiện đúng kỹ thuật trên không; kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)

3.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVB	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kỹ thuật trên không  Hình 2. Kỹ thuật trên không	3-5 lần 3- 5 lần	* Chuyển giao nhiệm vụ học tập: Tổ chức luyện tập cho từng học sinh các nội dung: <i>a. Luyện tập cá nhân:</i> - Luyện tập mô phỏng động tác qua xà: Đứng ở tư thế chuẩn bị giậm nhảy (theo hướng chạy đà $25^\circ - 40^\circ$), thực hiện động tác đá lăng và chuyển chân lăng qua xà, sau đó đứng trên chân lăng và đưa chân giậm lên cao tạo thành một đường vòng cung qua xà (Hình 3), thực hiện 3-5 lần. - Chạy 3-5 bước đà, giậm nhảy đá lăng, rơi xuống bằng chân lăng. - Chạy đà chính diện 3-5 bước phối hợp giậm nhảy đá lăng thẳng chân qua xà thấp (25 - 30 cm đối với nữ, 30 - 40 cm đối với nam), rơi xuống bằng chân giậm, thực hiện 3-5 lần. <i>b. Luyện tập nhóm:</i> Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Một bước đà, giậm nhảy qua xà thấp: Đứng đối diện với xà, thực hiện một bước đà phối hợp giậm nhảy đá lăng và	* Thực hiện nhiệm vụ học: - Tiếp nhận các bài tập và thực hiện theo hướng dẫn của GV và tổ trưởng. - Cả lớp quan sát để biết cách thực hiện. - HS thực hiện theo hình thức cá nhân hoặc nhóm:

Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)*** Cũng cố**

3-5 lần

5 – 7 lần

qua xà (xà đặt ở độ cao 30 - 40 cm), rơi xuống bằng chân giậm. Mỗi bạn thực hiện 3-5 lần.

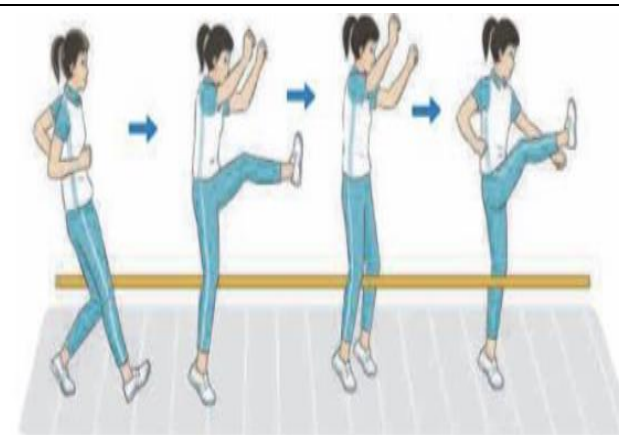
- Phối hợp 3-5 bước đà (hướng chạy đà chéo với xà 25° - 40°), giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, rơi xuống bằng chân lăng. Mỗi bạn thực hiện 5 - 7 lần (Hình 4).

- Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cá nhân HS thực hiện chưa đúng.

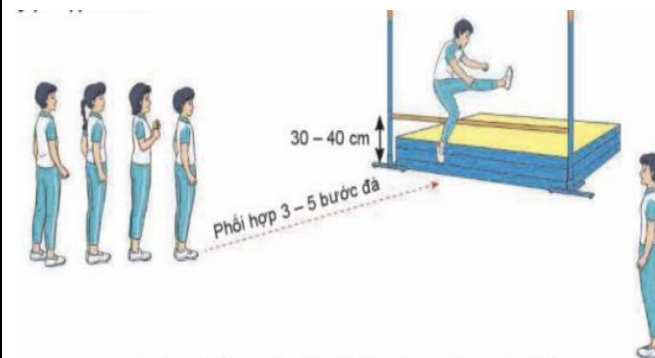
- Gọi mỗi tổ 2 HS lên thực hiện

* Kết luận, nhận định

- Nhận xét, sửa sai và lấy điểm ĐGTX cho HS.



Hình 3. Luyện tập mô phỏng động tác qua xà



Hình 4. Phối hợp 3 - 5 bước đà giậm nhảy qua xà thấp

* Báo cáo, thảo luận.

- Cả lớp quan sát, nhận xét góp ý.

Đ t	Chưa đạt
- Thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV (còn có sai sót nhỏ)	- Chưa thực hiện được các kỹ thuật theo yêu cầu của GV.

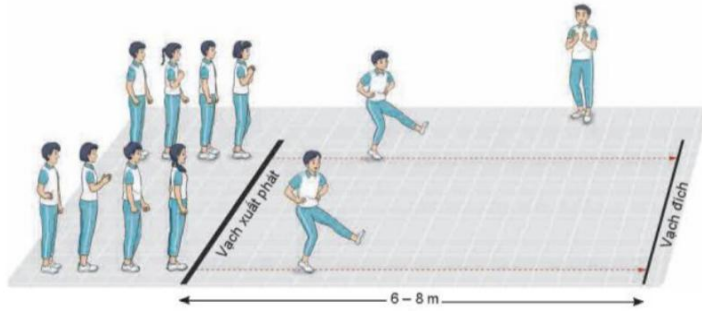
4. Hoạt động: Vận dụng – hồi tĩnh (10 phút)

4.1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi vận động.

4.2. Nội dung : Chơi trò chơi phát triển sức mạnh chân: Chạy đá lăng thẳng chân ra trước

4.3. Sản phẩm: Tạo được hứng thú và phát triển sức mạnh chân cho học sinh.

4.4. Tổ chức hoạt động

Nội dung	ĐLVD	Phương pháp – Hình thức tổ chức hoạt động	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi “Chạy đá lăng thẳng chân ra trước”	1-2 Lần	<i>*Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</i> - Hướng dẫn, thị phạm trò chơi, phổ biến luật chơi. - Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi. - Cho cả lớp chơi thử.	<i>* Thực hiện nhiệm vụ học:</i> - Nghe và quan sát để thực hiện đúng. - Cả lớp chơi trò chơi theo sự điều khiển của GV.
	1-2 Lần 1-2 Lần	- Cho cả lớp chơi thật - Gọi 1 -2 HS nhận xét kết quả trò chơi. <i>* Kết luận, nhận định</i> - Nhận xét, tuyên dương đội thắng, động viên đội thua. - Giải đáp, trả lời một số điều HS thắc mắc, chưa hiểu liên quan đến nội dung bài học. - Giao nhiệm vụ thực hiện các ĐT thả lỏng. - Điều khiển cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng tay, chân và toàn thân. - Đánh giá ý thức học tập của lớp. Giao BTVN cho cả lớp.	 Hình 5. Trò chơi Chạy đá lăng thẳng chân ra trước <i>* Báo cáo, thảo luận</i> - HS được gọi lên nhận xét kết quả chơi của các tổ. - Lớp trưởng điều khiển lớp giãn hàng ngang cách nhau 1 sải tay đứng so le. - Đồng loạt cả lớp thực hiện các động tác thả lỏng theo sự điều khiển của GV.

Rút kinh nghiệm.

Tổ Trưởng

GVBM