

Tuần: 14
Tiết: 27

Ngày soạn: 07/12/2025
Ngày dạy: 08,11/12/2025

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH
Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát
Tiết 27: (theo PPCT)

- Tìm hiểu một số điều luật chạy cự li trung bình

- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m
- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m
- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 9

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Hs biết **một số điều luật chạy cự li trung bình** và thực hiện được các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh áp dụng được **một số điều luật chạy cự li trung bình** và thực hiện được các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung

thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)

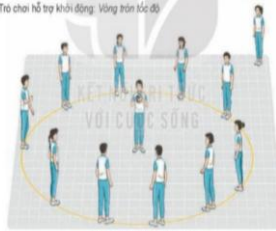
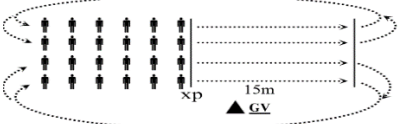
* **Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

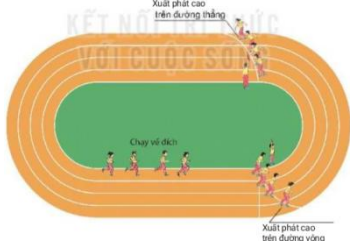
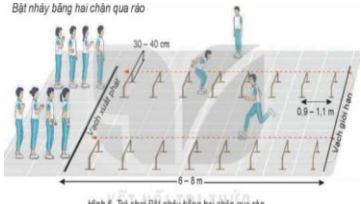
* **Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi:	1Vòng $2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han 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. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi . Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX   - Đội hình khởi động chung. x   - Đội hình khởi động CM.

- Vòng tròn tốc độ - Trò chơi hỗ trợ khởi động: vòng tròn tốc độ  Hình 1. Trò chơi Vòng tròn tốc độ	2 – 3 lượt		 Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)			
* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết một số điều luật chạy cự li trung bình			
* Sản phẩm: Áp dụng được một số điều luật chạy cự li trung bình			
- Nghiên cứu sgk tìm hiểu một số điều luật chạy cự li trung bình .- Quan sát , nghe GV phân tích và thực hiện.	4 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)			
* Mục tiêu: Hs biết các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m			
* Sản phẩm: Thực hiện đúng các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m			
* Thực hiện tập luyện - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh,	2- 4 lần	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện; + ĐH tập luyện

chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m		nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.	 Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình * Sản phẩm: - SP1: Hs thực hiện được trò chơi. - SP2: Khắc phục được hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.\			
- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền: ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết cần phải làm gì để khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình ?	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 6: Trò chơi Bật nhảy bằng hai chân qua rào - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng. Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			

* Mục tiêu: - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà * Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)	3 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà	2 phút		
* Xuống lớp:			

Tuần: 14

Tiết: 28

Ngày soạn: 07/12/2025

Ngày dạy: 08,11/12/2025

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát****Tiết 28: (theo PPCT)**

- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m

- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m

- Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 9

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học**1. Về kiến thức:**

- Hs biết và thực hiện được các bài tập; xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh áp dụng được **một số điều luật chạy cự li trung bình** và thực hiện được các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

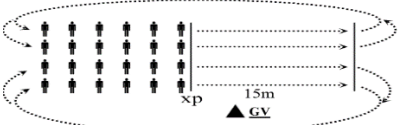
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

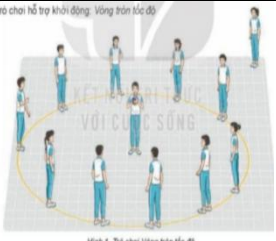
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

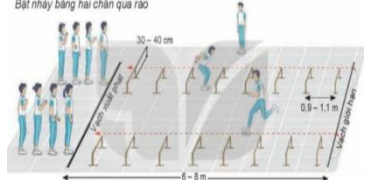
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. * Sản phẩm: - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi: - Vòng tròn tốc độ	1Vòng $2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$ 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 1- 2 lần 2 – 3	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han 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. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi . Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXX (X) - Đội hình khởi động chung. X (X) (X) - Đội hình khởi động CM. 

 Trò chơi hỗ trợ khởi động. Vòng tròn tốc độ Hình 1. Trò chơi vòng tròn tốc độ	lượt		Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)			
3. Hoạt động 3: Luyện tập (20 phút)			
* Mục tiêu: Hs biết các bài tập; xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m * Sản phẩm: Thực hiện đúng các bài tập; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m			
* Thực hiện tập luyện - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m	2- 4 lần	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện; + ĐH tập luyện  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết khắc phục hiện tượng chuột rút trong chạy cự li trung bình * Sản phẩm: - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.			

- SP2: Khắc phục được hiện tượng chuột rút trong chạy cự li trung bình.\			
- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền: ‘Bật nhảy bằng hai chân qua rào’. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết cần phải làm gì để khắc phục hiện tượng chuột rút trong chạy cự li trung bình ?	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Bước 3: Tổ chức báo cáo - HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng
5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)			
* Mục tiêu: - Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà * Sản phẩm: - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
* Hồi tĩnh: - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng) * Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà: - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà * Xuống lớp:	3 phút 2 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.

Tổ Trưởng

GVBM