**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**CHỦ ĐỀ 1 : CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TÊN BÀI DẠY: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

Thời gian thực hiện: (02 tiết)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tuần 01  | Lớp | 6A | 6B | 6C |
| Ngày dạy | 06/ 09/ 2023 | 06/ 09/ 2023 | 06/ 09/ 2023 |
| Tiết theo ppct | 1 | 1 | 1 |

- Học: các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn: động tác bước nhỏ, động tác nâng cao đùi, động tác đạp sau.

-Trò chơi : Chạy tiếp sức

- Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT( M1, M2)

**I.Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức**

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. Trò chơi

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: **Tự xem trước các động tác, chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi,** trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị:KHBD, tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học.**

|  |
| --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** |
| ***1. Mục tiêu:***-Giới thiệu giúp HS năm bắt được nội dung tiết học.- Đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động.- Khám phá nội dung mới: các động tác bổ trợ KT chạy cự li ngắn |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp.- Nhận lớp-Kiểm tra sức khoẻ HS-Phổ biến mục tiêu bài học.**2.Khởi động****a. Khởi động chung:**- Xoay các khớp-Tập động tác vươn thở, tay, ngực, bụng. chân. Vặn mìmh , phối hợp.- Ép ngang, ép dọc.**b. Khởi động chuyên môn:**+Chạy bước nhỏ+ Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông+ Chạy đạp sau**3. Kiểm tra bài cũ:** (Không kiểm tra) | 2’6’1V2LX8N2LX8N2lx10m2lx10m2lx10m2lx10m | **-** HS nắm được mục tiêu tiết học.- Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động | - GV nhận lớp,hỏi thăm sức khoẻ hs ,nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học- GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng**-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật- GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần. | -Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV**\* §HNL:**🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV- HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.**\* §HK§:** - Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** |
| **1. Mục tiêu:** - HS nắm được tác dụng luyện tập của các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.- HS tự nghiên cứu tranh ảnh tìm ra cách thực hiện động tác.- Biết cách thực hiện động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.- Biết được các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.- Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất |
| a. Lý thuyết:Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT:- Ăn đúng giờ đúng bữa- Ăn đầy đủ chất dinh dưỡng- Uống đủ nướcb.Học các động tác bổ trợ - Chạy bước nhỏ- Chạy nâng cao đùi- Chạy đạp sau.- Trò chơi: chạy tiếp sứcC:\Users\Administrator\Downloads\5536f0f076b680e8d9a7.jpgC:\Users\Administrator\Downloads\0d945deedaa82cf675b9.jpg |  | - Ghi nhớ tên, hình thành biểu tượng đúng về động tác.- Biết cách tập từng động tác theo động tác mẫu của giáo viên.. | -GV hướng dẫn HS nghiên cứu SGK nhằm phát triển năng lực tự chủ, tự học.- GV cho HS hoạt động nhóm, phát tranh câm cho các nhóm yêu cầu:+ Tìm hiểu cách thực hiện.+ Thực hiện động tác.Yêu cầu:+ Nhóm 1: Chạy bước nhỏ+ Nhóm 2: Chạy nâng cao đùi.+ Nhóm 3,4: chạy đạp sau.- GV công nhận đúng sai.- GV gọi tên đúng động tác và phân tích và làm mẫu cho HS quan sát.- GV tập chậm cho HS tập theo.- GV hô cho HS tập, và sửa sai chung.- GV quan sát sửa sai.- GV chỉ ra một số sai làm thường mắc và hướng dẫn HS cách sửa sai\* Cách sửa sai:- Cho HS thực hiện tại chỗ chống đẩy mũi chân sau đó mới chuyển sang di chuyển.- Thực hiện tại chỗ nâng cao đùi và hóp bụng hơi gập thân trên.- Tay chống tường tập đạp chân ra sau. | - H S chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- HS nghiên cứu SGK trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện động tác.**-** Đại diện các nhóm trình bày cách thực hiện động tác và 1 em trong nhóm thực hiện mô phỏng động tác.- Các nhóm khác quan sát nhận xét đóng góp ý kiến.- HS chú ý lắng nghe, quan sát lĩnh hội kiến thức.- HS tập luyện dưới sự điều khiển của GV🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Lớp trưởng hô cho lớp tập.- HS chú ý lắng nghe và áp dụng trong quá trình tập luyện. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (19 phút)** |
| **1. Mục tiêu:**- Biết áp dụng kiến thức đã tìm hiểu để luyện tập theo cá nhân và nhóm..Phát huy tính chủ động sáng tạo của HS., Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. |
| **Các động tác bổ trợ** - Chạy bước nhỏ- Chạy nâng cao đùi- Chạy đạp sau | 2lx10m2lx10m2lx10m2l |  | - 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.- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** - Giúp HS biết sử dụng các động tác bổ trợ và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà và trong các giờ ra chơi. |
| -Thực hiện - ***Trò chơi: chạy tiếp sức*** |   2L | Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học. | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có sốhiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS. | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. Description: Description: IMG_20210809_220116 (1) |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* 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** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | 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). | - Học sinh thả lỏng tích cực.* HS lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.
 |

………………………………..

**TRƯỜNG THCS ĐÔNG TÂY HƯNG**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)**

**TÊN BÀI DẠY: CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI NGẮN**

Thời gian thực hiện: (02 tiết)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tuần 01  | Lớp | 6A | 6B | 6C |
| Ngày dạy | 07/ 09/ 2023 | 12/ 09/ 2023 | 12/ 09 /2023 |
| Tiết theo ppct | 2 | 2 | 2 |

- Ôn:Kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi,

 - Học: Kỹ thuật chạy đạp sau,

- Trò chơi : Chạy tiếp sức

- Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT (M3)

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Kiến thức**

- Trang bị cho HS một số kiến thức và kĩ năng ban đầu về chạy cự li ngắn.

- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi

**2. Về năng lực**:

**2**.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác, chạy đạp sau. Ôn tập chạy chạy bước nhỏ. chạy nâng cao đùi, trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức ) trong sách giáo khoa hoặc do GV chọn

- Học mới: Chạy đạp sau

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được các động tác chạy đạp sau.

**3.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi

**II .Thiết bị dạy học và học liệu**

+ Giáo viên chuẩn bị: KHBD ,Tranh ảnh, trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp

# IThiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáoviên:*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.**

|  |
| --- |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (8 phút)** |
| **\**1. Mục tiêu:***-Giới thiệu giúp HS năm bắt được nội dung tiết học,đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động.- Khám phá nội dung mới: yếu tố dinh dưỡng dinh dưỡng |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Sản phẩm** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Nhận lớp.- NhËn líp-Kiểm tra sức khoẻ HS-Phổ biến mục tiêu bài học.**2..Khởi động:****a. Khởi động chung:**- Xoay các khớp .-Tập động tác vươn thở, tay, ngực, bụng. chân. Vặn mìmh , phối hợp.- Ép ngang, ép dọc**b. Khởi động chuyên môn:**+Chạy bước nhỏ+ Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông+ Chạy đạp sau**3. Kiểm tra bài cũ:****Thực hiện động tác chạy bước nhỏ** | 2’6’1V2LX8N2LX8N2lx10m2lx10m2lx10m2lx10m 1l | **-** HS nắm được mục tiêu tiết học.-Đưa được cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang động.-Biết được trong tập luyện cần chú ý tới chế đọ dinh dưỡng | - GV nhận lớp chúc SK HS, kiểm tra SK HS, nêu yêu cầu nội quy lớp học và phổ biến ngắn gọn MT bài học- GV h­ưíng dÉn häc sinh khëi ®éng**-** GV quan sát nhắc nhở HS tập luyện đúng biên độ và yêu cầu kỹ thuật- GV điều khiển HS tập luyện theo nhịp vỗ tay nhanh dần-Gọi 1-2 hs thực hiện -Gv nhận xét sửa sai | - Lớp trưởng tập trung báo cáo và chúc SK GV**\* §HNL:**🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- Lớp trưởng điều khiển lớp tập luyện bằng nhịp hô dưới sự hướng dẫn của GV- HS tập luyện đồng loạt theo hiệu lệnh của lớp trưởng.- Đội hình khởi động.- Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.-HS nhận xét  |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 phút)** |
| **1. Mục tiêu:** - Biết cách thực hiện động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.- Nắm được chế độ dinh dưỡng trong tập luyện |
| a. Lý thuyết:- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thẻ chất:+ Dinh dưỡng+ Vận động cơ thể+ Nghỉ ngơi- Dinh dưỡng đối với sức khỏe và sự phát triển thể chất: + Là nguồn nguyên liệu tạo lên TB và các cơ quan+ Là nguồn cung cấp nưng lượng cho cơ thể h. động.b. Tập luyện:- Chạy bước nhỏ- Chạy nâng cao đùi- Chạy đạp sau.- Trò chơi: chạy tiếp sức+ Chuẩn bị: HS được chia thành nhiều đội mỗi đội đứng thành mộ hàng dọc sau vạch xuất phát.+ Thực hiện: lần lượt từng HS của mỗi đội chạy vòng qua nấm rồi trở về vạch xuất phát. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS cùng đội đã về vạch xuất phát. Đội nào hoàn thành đầu tiên là thắng |  | -Ghi nhớ được kiến thức về dinh dưỡng-Biết cách tập từng động tác theo động tác hướng dẫn của GV.-Biết cách chơi trò chơi | - GV hướng dẫn HS nghiên cứu SGK nhằm phát triển năng lực tự chủ, tự học.- GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu:+ Tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thẻ chất+ Tìm hiểu vai trò của dinh dưỡng- GV lấy ý kiến thảo luận của lớp.- GV hướng dẫn HS nghiên cứu SGK nhằm phát triển năng lực tự chủ, tự học.- GV cho HS hoạt động nhóm yêu cầu:+ Tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thẻ chất+ Tìm hiểu vai trò của dinh dưỡng- GV nhận xét đánh giá và chốt kiến thức đúng chuẩn.- GV cho HS thực hiện các động tác bổ trợ theo lớp từ tại chỗ đến di chuyển.- GV quan sát sửa sai | HS chú ý lắng nghe lĩnh hội cách thức làm việc.🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- HS nghiên cứu SGK trao đổi thảo luận nhóm tìm ra cách thực hiện động tác.**-** Đại diện các nhóm trình bày phần thảo luận của nhóm.- Các nhóm khác nhận xét đóng góp ý kiến.- HS chú ý lắng nghe, quan sát lĩnh hội kiến thức.- HS tập luyện dưới sự điều khiển của lớp trưởng🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (19 phút)** |
| **\*1. Mục tiêu:**- Biết áp dụng kiến thức đã tìm hiểu để luyện tập theo cá nhân và nhóm.,Phát huy tính chủ động sáng tạo của HS.- Hoàn thành mục tiêu bài học đã đề ra. |
| **\*Ôn kỹ thuât chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi** - Chạy bước nhỏ- Chạy nâng cao đùi- Chạy đạp sau |  3L  3L | \* Báo cáo kết quả tập luyện- Thực hiện được động tác: chạy nâng cao đùi, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. | - 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.- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. ***-***GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.- Đội hình tập luyện.- Tập luyện nước chảy: + Hs thành 3 - 4 hàng dọc lần lượt 3 – 4 hs lên thực hiện theo hiệu của cán sự- Đội hình tập luyện. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Học sinhvận dụng chơi trò chơi- Giúp HS nắm được vai trò của dinh dưỡng và các chất dinh dưỡng thiết yêu với cơ thể.- Áp dụng động tác bổ trợ đã học vào khởi động trước khi tập luyện thể thao.  |
| Thực hiện -Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ”.**Lựa chọn phương án đúng**1.Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố cơ bản nào?A. Dinh dưỡngB. Vận động cơ thểC. Nghỉ ngơiD. Cả A,B,C2. Chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?A. Chất đường bột, VitaminB. Vitamin và khoáng chấtC. Chất đạm, chất béoD. Chất đường bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. | 1L/2HS | -Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.-Biết vận dụng kiến thức đã học về dinh dưỡng để trả lời câu hỏi. | - Thay đổi yêu cầu và đội hình tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.- Hướng dẫn HS vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cung các bạn? Kể tên 1 số lương thực, thực phẩm có các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân khi hoạt động TDTT- GV kể thêm các loại thực phẩm- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời.- GV nhận xét và chốt đáp án.- GV giao bài tập về nhà và hướng dẫn cách tự tập- GV đặt câu hỏi yêu cầu HS trả lời- Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.- HS nghe và lĩnh hội🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹- HS suy nghĩ vận dụng kiến thức bài học để trả lời.- HS nghe và lĩnh hội- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.- HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện |
| **Hoạt động: Kết thúc (5phút)** |
| **\*Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà |
| **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà:Luyện tập các động tác chạy nâng cao đùi, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau**\* Xuống lớp** |  | - Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học. | 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).- Gv hô giải tán. | - Học sinh thả lỏng tích cực.* Học sinh lắng nghe.
* Đội hình xuống lớp.

- HS đáp khỏe  |

--------------------------------------