**Lớp 1**

**Bài 4: ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG.**

(tiết 2)

**I. Mục tiêu bài học**

**1.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 các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác quay phải, quay trái và quay sau trong sách giáo khoa.

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

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**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 khẩu lệnh và thực hiện được các động tác quay phải, quay trái, quay sau và vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: 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 động tác quay phải, quay trái và quay sau .

**II. Đồ dùng học tập**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức 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.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Mở đầu**  **1.Nhận lớp**  **2.Khởi động**  a) Khởi động chung  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  b) Khởi động chuyên môn  - Các động tác bổ trợ chuyên môn  c) Trò chơi  - Trò chơi “Diệt con vật có hại”.  **II. Hình thành kiến thức**  **\* Kiến thức.**  **Động tác quay sau**  - Khẩu lệnh: “Đằng sau - quay”  **quay sau**  - Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải ra sau sau đó đưa chân trái về ngang chân phải.  **III. Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  \* Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”.  **IV. Vận dụng**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  \* Xuống lớp | 5 – 7’  16-18’  3-5  4- 5’ | 2lx8n    2 lần  4lần  4lần  1 lần  2lx8n | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi  Cho HS quan sát tranh  GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hô - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  🚹  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.  - Cho HS chơi thử và chơi chính thức.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹    - HS khởi động theo hướng dẫn của GV  - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  HS quan sát GV làm mẫu  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  ***ĐH tập luyện theo tổ***  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  -ĐH tập luyện theo cặp  🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn    HS thực hiện thả lỏng  - ***ĐH kết thúc***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹 |

**V. Điều chỉnh sau bài dạy**

**Lớp 1**

**Tuần 7**

**Bài 4: ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG.**

(tiết 3)

**I. Mục tiêu bài học**

**1.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 các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác quay phải, quay trái và quay sau trong sách giáo khoa.

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

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**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 khẩu lệnh và thực hiện được các động tác quay phải, quay trái, quay sau và vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: 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 động tác quay phải, quay trái và quay sau .

**II. Đồ dùng học tập**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức 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.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Mở đầu**  **1.Nhận lớp**  **2.Khởi động**  a) Khởi động chung  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  b) Khởi động chuyên môn.  - Các động tác bổ trợ chuyên môn.  c) Trò chơi  - Trò chơi “Diệt con vật có hại”.  **II. Hình thành kiến thức.**  **Kiến thức.**  Ôn động tác quay phải, quay trái và quay sau.  **III. Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  \* Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”.  **IV. Vận dụng**  \* Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  \* Xuống lớp | 5 – 7’  16-18’  3-5’  4- 5’ | 2lx8n    2 lần  4lần  4lần  1 lần  1 lần  2lx8n | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi  - Nhắc lại cách thực hiện động tác quay phải, quay trái và quay sau.  - GV hô - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  🚹  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.  - Cho HS chơi thử và chơi chính thức.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹    - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  HS quan sát GV làm mẫu  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  ***ĐH tập luyện theo nhóm***  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  -ĐH tập luyện theo cặp  🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn    HS thực hiện thả lỏng  - ***ĐH kết thúc***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹 |

**V. Điều chỉnh sau bài dạy**

**Lớp 2**

**Tuần 7**

**Bài 3: GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI.**

**( tiết 3)**

**I. Mục tiêu bài học**

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

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện giậm chân tại chỗ, đứng lại trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

- 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: Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại

**II. Đồ dùng học tập**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức 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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “bịt mắt bắt dê”  bịt mắt bắt dê  **II.Hình thành kiến thức**  **- Kiến thức.**  - Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.  **III. Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo nhóm 2 người  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “mèo đuổi chuột”.  TC mèo đuổi chuột  - Bài tập PT thể lực:    **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  - Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  - Xuống lớp | 5 – 7’  16-18’  3-5’  4- 5’ | 2lx8n  1 lần  2 lần  2 lần  2 lần  1 lần  2 lần  2lx8n | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi  GV nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác.  Cho 1 HS lên thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - GV hô - HS tập theo GV.  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - Phân công tập theo cặp đôi  GV Sửa sai  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thử và chính thức cho HS.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30 nhịp sau đó di chuyển 15m  - Yêu cầu HS thực hiện BT3.  ? khi ở nhà em thực hiện bài tập vào lúc nào?  - GV hướng dẫn  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi.  - HS nghe và quan sát GV  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  HS tiếp tục quan sát  - Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - HS vừa tập vừa giúp nhau sửa sai động tác  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Chơi theo đội hình vòng tròn  HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS thực hiện  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Điều chỉnh sau bài học**

**Lớp 2**

**Tuần 7**

**Bài 3: GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI.**

**( tiết 4)**

**I. Mục tiêu bài học**

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

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện giậm chân tại chỗ, đứng lại trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

- 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: Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại

**II. Đồ dùng học tập**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức 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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I.Mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”  TC nhảy đúng nhảy nhanh  **II. Hình thành kiến thức**  **- Kiến thức.**  - Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.  **III. Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo nhóm 2 người  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “lò cò tiếp sức”.  trò chơi lò cò tiếp sức  - Bài tập PT thể lực:    **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  - Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  - Xuống lớp | 5 – 7’  16-18’  3-5’  4- 5’ | 2lx8n  1 lần  2 lần  2 lần  2 lần  1 lần  2 lần  2lx8n | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi  GV nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác.  Cho 1 HS lên thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.  GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương  - GV hô - HS tập theo GV.  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - Phân công tập theo cặp đôi  GV Sửa sai  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thử và chính thức cho HS.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30 nhịp sau đó di chuyển 15m  - Yêu cầu HS thực hiện BT3.  ? có được tập thể dục ngay sau khi ăn no?  - GV hướng dẫn  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động theo GV.  - HS Chơi trò chơi.   |  |  | | --- | --- | | 1 | 3 | | 2 | 4 |   🚹🚹🚹  🚹🚹🚹  🚹  - HS nghe và quan sát GV  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  HS tiếp tục quan sát  - Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  - HS vừa tập vừa giúp nhau sửa sai động tác  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Chơi theo hướng dẫn của GV  🚹🚹🚹 -- --------🚹  🚹🚹🚹 -----------🚹  🚹  HS chạy kết hợp đi lại hít thở  - HS thực hiện  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Điều chỉnh sau bài học :**

**Lớp 3**

**Tuần 7**

# Bài 4: Động tác đi đều, đứng lại

**(tiết 3)**

1. **Yêu cầu cần đạt.**
   1. **Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

* Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
* Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

# Về năng lực:

* + 1. **Năng lực chung:**
* Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác đi đều, đưng lại trong sách giáo khoa.
* Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

# 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: Thực hiện được động tác đi đều, đưng lại.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác đi đều, đưng lại.

# Đồ dùng học tập

* **Địa điểm**: Sân trường

# Phương tiện:

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

# Phương pháp và hình thức tổ chức 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

# Tiến trình dạy học

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp         * HS khởi động theo GV. * HS Chơi trò chơi.        * HS nghe và quan sát GV         HS tiếp tục quan sát |
| Nhận lớp |  |  | Gv nhận lớp, thăm |
|  |  |  | hỏi sức khỏe học sinh |
|  |  |  | phổ biến nội dung, |
|  |  |  | yêu cầu giờ học |
| Khởi động |  | 2lx8n | - GV HD học sinh |
| - Xoay các khớp cổ |  |  | khởi động. |
| tay, cổ chân, vai, |  |  |  |
| hông, gối,...  - Trò chơi “ Mèo đuổi chuột |  |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Hình thành kiến thức** |  |  |  |
| **- Kiến thức.** | 16-18’ |  |  |
| - Học động tác đứng lại . |  |  | Cho HS quan sát tranh |
|  |  |  | - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Cho 4 HS thực hiện động tác đứng lại.  -GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **III.Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Thi đua giữa các tổ   * Trò chơi “Chạy theo hình tam giác”.      * Bài tập PT thể lực:   **-**  **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân. | 3-5’  4-5’ | 1. lần 2. lần 3. lần 4. lần   2lx8n | * GV hô - HS tập theo GV. * Gv quan sát, sửa sai cho HS. * Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. * Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS * GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. * GV và HS nhận xét đánh giá tuyên   dương.   * GV nêu tên trò   chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.   * Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật * Cho HS chạy XP cao 15m * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi . * GV hướng dẫn | - Đội hình tập luyện đồng loạt.      ĐH tập luyện theo tổ            GV    * Từng tổ lên thi đua * trình diễn * Chơi theo hướng dẫn         HS chạy kết hợp đi lại hít thở   * HS trả lời * HS thực hiện thả lỏng |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà   * Xuống lớp |  |  | * Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. * VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. |  ĐH kết thúc       |

**V. Điều chỉnh sau bài học**

**Lớp 3**

**Tuần 7**

# Bài 4: Động tác đi đều ,đứng lại

**( tiết 4)**

**I.Yêu cầu cần đạt.**

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

* Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
* Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

# 2.Về năng lực:

**2.1Năng lực chung:**

* Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác đi đều, đưng lại trong sách giáo khoa.
* Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

# 2.2Năng 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: Thực hiện được động tác đi đều, đưng lại.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác đi đều, đưng lại .

# II.Đồ dùng học tập

* **Địa điểm**: Sân trường

# Phương tiện:

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

# III.Phương pháp và hình thức tổ chức 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

# IV.Tiến trình dạy học

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Mở đầu** | 5 – 7’ |  |  | Đội hình nhận lớp         * HS khởi động theo GV. * HS Chơi trò chơi.        * HS nghe và quan sát GV         HS tiếp tục quan sát |
| Nhận lớp |  |  | Gv nhận lớp, thăm |
|  |  |  | hỏi sức khỏe học sinh |
|  |  |  | phổ biến nội dung, |
|  |  |  | yêu cầu giờ học |
| Khởi động |  | 2lx8n | - GV HD học sinh |
| - Xoay các khớp cổ |  |  | khởi động. |
| tay, cổ chân, vai, |  |  |  |
| hông, gối,...  - Trò chơi “ Mèo đuổi chuột |  |  | - GV hướng dẫn chơi |
|  |  |  |  |
| **II. Hình thành kiến thức** |  |  |  |
| **- Kiến thức.** | 16-18’ |  |  |
| - Ôn động tác đứng lại . |  |  | - GV nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác |
|  |  |  | - GV cho 1 tổ thực hiện động tác đứng lại.  -GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **III.Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Thi đua giữa các tổ   * Trò chơi “Chạy theo hình tam giác”.      * Bài tập PT thể lực:   **IV. Vận dụng**  - Thả lỏng cơ toàn thân. | 3-5’  4- 5’ | 1. lần 2. lần 3. lần 4. lần | * GV hô - HS tập theo GV. * Gv quan sát, sửa sai cho HS. * Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. * Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS * GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. * GV và HS nhận xét đánh giá tuyên   dương.   * GV nêu tên trò   chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.   * Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật * Cho HS chạy XP cao 15m * Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi . * GV hướng dẫn | - Đội hình tập luyện đồng loạt.      ĐH tập luyện theo tổ            GV    * Từng tổ lên thi đua * trình diễn * Chơi theo hướng dẫn         HS chạy kết hợp đi lại hít thở   * HS trả lời * HS thực hiện thả lỏng |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà   * Xuống lớp |  |  | * Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. * VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. |  ĐH kết thúc       |

**V. Điều chỉnh sau bài học**

**Lớp 5**

**Tuần 7**

|  |
| --- |
|  |

**Bài 13:** **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – TRÒ CHƠI “TRAO TÍN GẬY”**

(Tiết 1)

**I. Yêu cầu cần đạt.**

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

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xemtập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp, trò chơi.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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,biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được khẩu lệnh,tập hợp hàng ngang , dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp, và nắm được cách chơi, nội quy chơi, hứng thú trong khi chơi.

*-* NL thể dục thể thao: Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của động tác, bài tập và vận dụng được vào trong hoạt động tập thể tự rèn luyện trong lớp, trường, ở nhà và các hoạt động khác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm**: Sân trường

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, cờ, còi, mắc cơ, và dụng cụ phục vụ tập luyện cho Hs.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

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

**2. Hình thức dạy học chính:** Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm….,

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
|  | **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp*  *Khởi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..  - Ép ngang , ép dọc.  - Trò chơi “Làm theo tín hiệu” | 5-7’ | 2lx8n | - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp với Gv.  *Đội hình khởi động*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **II. Phần cơ bản:**  **\***Kiểm tra động tác đi đều vòng phải.  **\*Kiến thức:**  - Ôn tập hợp hàng ngang , dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp  \***Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ  Thi đua giữa các tổ | 16-18’ | 3 lần  3 lần  1 lần | - Gv gọi 1 -2 Hs lên thực hiện.  -Gv nhắc lại kiến thức và làm mẫu lại động tác.  - Gv điều khiển lớp tập, sửa sai những sai cho Hssau đó HD cho cán sự điều khiển cho cả lớp cùng tập.  - GV hô - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  -Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát và sửa sai cho Hs các tổ.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs.  *Đội hình Hs quan sát*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  -Hscùng Gv hệ thông kiến thức.  *Đội hình tập đồng loạt*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của Gv  *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng  - Từng tổ lên thi đua, trình diễn |
| \* Trò chơi: “Trao tín gậy”    **\* Bài tập PT thể lực:** | 3-5’ |  | - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc  -Gv cho Hs chạy 40m xuất phát cao. | *Đội hình chơi trò chơi*  **🏱.....................**🚹🚹🚹  🚹🚹🚹.....................**🏱**  🚹Gv  **🏱.....................**🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 **...................🏱**  - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv  *ĐH phát triên thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II.............**🏱**  🚹Gv  -Hs làm theo hướng dẫn của Gv. |
| **III.Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Gv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! | 4-5’ | 2lx8n | - GV hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**V. Điều chỉnh sau bài học**

**Lớp 5**

**Tuần 7**

**Bài 14: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – TRÒ CHƠI “TRAO TÍN GẬY”**

**I. Yêu cầu cần đạt.**

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

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xemtập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp, trò chơi.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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,biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được khẩu lệnh,tập hợp hàng ngang , dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp, và nắm được cách chơi, nội quy chơi, hứng thú trong khi chơi.

*-* NL thể dục thể thao: Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của động tác, bài tập và vận dụng được vào trong hoạt động tập thể từ đó có thể tự rèn luyện trong lớp, trường, ở nhà và các hoạt động khác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm**: Sân trường

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, cờ, còi, mắc cơ, và dụng cụ phục vụ tập luyện cho Hs.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

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

**2. Hình thức dạy học chính:** Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm….,

**IV. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
|  | **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp*  *Khởi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..  - Ép ngang , ép dọc.  - Trò chơi “Làm theo tín hiệu” | 5-7’ | 2lx8n | - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp với Gv.  *Đội hình khởi động*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **II. Phần cơ bản:**  **\***Kiểm tra động tác đi đều vòng phải.  **Hoạt động 1**  **\*Kiến thức:**  - Ôn tập hợp hàng ngang , dóng hàng, điểm số, đi đều vòng phải, vòng trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp  \***Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ  Thi đua giữa các tổ | 16-18’ | 3 lần  3 lần  1 lần | - Gv gọi 1 -2 Hs lên thực hiện.  -Gv nhắc lại kiến thức và làm mẫu lại động tác.  - Gv điều khiển lớp tập, sửa sai những sai cho Hssau HĐ cho cán sự điều khiển cho cả lớp cùng tập.  - GV hô - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  -Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát và sửa sai cho Hs các tổ.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs.  *Đội hình Hs quan sát*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  -Hscùng Gv hệ thông kiến thức.  *Đội hình tập đồng loạt*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của Gv  *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng  - Từng tổ lên thi đua, trình diễn |
| \* Trò chơi: “Trao tín gậy”  **\* Bài tập PT thể lực:** | 3-5’ |  | - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc  -Gv cho Hs chạy 40m xuất phát cao. | *Đội hình chơi trò chơi*  **🏱.....................**🚹🚹🚹  🚹🚹🚹.....................**🏱**  🚹Gv  **🏱.....................**🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 **...................🏱**  - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv  *ĐH phát triên thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II.............**🏱**  🚹Gv  -Hs làm theo hướng dẫn của Gv. |
| **III.Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Gv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! | 4-5’ | 2lx8n | - GV hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**V. Điều chinhr sau bài học**