|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dụcTiết :33 Tuần: 17Lớp: 1C,1DGiáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng |  **KẾ HOẠCH BÀI DẠY** Thứ .... ngày...... tháng..... năm 202....Thứ .... ngày...... tháng..... năm 202.... |

 **Tiết : 33**

**Bài 4: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ**

(Đi luân phiên vỗ tay trên dưới).

**I. Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

**1. Mục tiêu:** Sau bài học, học sinh có khả năng:

**-** Rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể.

**2. Yêu cầu cần đạt:**

**-Kiến thức:**

**+**  Biết cách thực hiện Đi luân phiên vỗ tay trên dưới.

**-Kỹ năng:**

+Thực hiện cơ bản đúng vận động phối hợp của cơ thể.

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**-Thái độ:**

**+**Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

+Tích cực, nhiệt tình khi tham gia trò chơi vận động, đảm bảo an toàn trong khi chơi, đoàn kết với các bạn.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:** Còi,bóng, rổ

  **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), cá nhân,tập theo nhóm,thi đua.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**1.Nhận lớp | 5 – 7’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh; phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | Đội hình nhận lớp   |
| 2.Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cánh tay, cổ chân, vai, khớp hông, gối,...  | 1-2’2x8nh | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh khởi động dàn hàng ngang theo nhịp hô. |
| 3.Trò chơi: “Kết bạn” | 1-2ph | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh tham gia chơi theo điều khiển của cán sự. |
| **II. Phần cơ bản:**1. Kiến thức.

- Đi luân phiên vỗ tay trên dưới (SGK 59)đi luân phiên vỗ tay trên caoN1: Chân trái bước ra trước, 2 tay vươn lên cao vỗ tay, ngửa đầu. mắt nhìn theo tayN2: Chân phải bước ra trước, 2 tay hướng xuống đất vỗ tay, cúi đầu, mắt nhìn theo tay. | 16-18’8-10ph4-5 lần2x8nh | -Cho HS quan sát tranh, nhấn mạnh điểm khó của động tác.-GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật từng nhịp của động tác. | - Đội hình HS quan sát tranh h HS quan sát tranh -HS quan sát GV làm mẫu |
|  |  | - GV hô - HS tập theo.-GV quan sát HS tập kết hợp uốn nắn, sửa sai chung cho cả lớp và sửa sai cá nhân. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô.- Gọi 5 hs lên tập động tác; HS bên dưới quan sát, nhận xét; GV chốt |
| \* Tập luyện đồng loạt: | 4-5ph2-3 lần | - GV hô khẩu lệnh cho cả lớp thực hiện.- Gv quan sát, sửa sai cho HS. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô- Đội hình tập luyện đồng loạt.   |
| \* Luyện tập cá nhân, theo cặp đôi hoặc tổ, nhóm: | 3-4ph | -GV cho HS luyện tập cá nhân tại chỗ giúp các em thuộc động tác; có thể cho các em luyện tập theo cặp nhóm 02 em.-GV quan sát các nhóm luyện tập để kịp thời sửa sai, uốn nắn cho các em. | - các bạn về vị trí luyện tập theo khu vực đã được GV phân công luyện tập hàng ngày.-HS thay nhau lên điều khiển để biết cách tập luện nhóm.ĐH tập luyện theo tổ          GV  |
| \* Thi đua giữa các tổ hoặc nhóm: | 2-3ph1 lần | -GV cho từng tổ hoặc nhóm lên thi hoặc gọi đại diện lên trình diễn kết quả luyện tập. | -5 HS đại diện các tổ lên tập theo sự điều khiển của cán sự.-HS dưới lớp quan sát các bạn thực hiện, nhận xét, đánh giá. |
| 2.Trò chơi :“Tung bóng vào rổ”. | 3-5ph | - GV tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Gv nhận xét tuyên dương các tổ tham gia chơi tốt. -Thi đua xem bạn nào túng bóng được vào rổ nhiều. | -HS tham gia chơi theo điều khiển của GV hoặc cán sự. |
| 3.Vận dụng:  | 1ph |  | -HS trả lời, dựa vào hiểu biết của từng em và các em có thể áp dụng liên quan trong thực tế cuộc sống. |
| **III. Phần Kết thúc:**1. Múa +hát hoặc thực hiện 1 số động tác thả lỏng. | 5-6 ph | -GV(LT) điều khiển cho các bạn thực hiện |   |
| 2. GV - HS cùng nhau hệ thống nội dung bài. HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét |  | -Gv giao lưu, chia sẻ, bổ sung, đánh giá. | -HS trả lời,HS nhận xét bạn.  |
| 3. Gv nhận xét giờ học nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện.  |  | - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. | -HS chú ý lắng nghe |
| 4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. |  | -Về nhà ôn luyện kiến thức các em đã được cô hướng dẫn học. |  |
| 5. Kết thúc giờ học |  | Lớp giải tán |  Khỏe |

Bổ sung: ...........................................................................................................

............................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dụcTiết :34 Tuần: 17Lớp: 1C,1DGiáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng |  **KẾ HOẠCH BÀI DẠY** Thứ .... ngày...... tháng...... năm 202... |

 **Tiết : 34**

**Luyện tập: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ**

(Đi luân phiên vỗ tay bên trái, phải).

**I. Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

**1. Mục tiêu:** Sau bài học, học sinh có khả năng:

**-** Rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể.

**2. Yêu cầu cần đạt:**

**-Kiến thức:**

**+**  Biết cách thực hiện Đi luân phiên vỗ tay bên trái, phải.

**-Kỹ năng:**

+Thực hiện cơ bản đúng vận động phối hợp của cơ thể: Đi luân phiên vỗ tay bên trái, phải.

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**-Thái độ:**

**+**Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

+Tích cực, nhiệt tình khi tham gia trò chơi vận động, đảm bảo an toàn trong khi chơi, đoàn kết với các bạn.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:** Còi,bóng, rổ

  **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), cá nhân,tập theo nhóm,thi đua.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**1.Nhận lớp | 5 – 7’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh; phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | Đội hình nhận lớp   |
| 2.Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cánh tay, cổ chân, vai, khớp hông, gối,...  | 1-2’2x8nh | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh khởi động dàn hàng ngang theo nhịp hô. |
| 3.Trò chơi: “ Diệt các con vật có hại” | 1-2ph | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh tham gia chơi theo điều khiển của cán sự. |
| **II. Phần cơ bản:**1. Kiến thức.

- Đi luân phiên vỗ tay bên trái, phải (SGK 59)đi luân phiên vỗ tay bên tráiN1: Chân trái bước ra trước, mặt và hai tay hướng sang bên trái vỗ tay.N2: Chân phải bước ra trước, mặt và hai tay hướng sang bên phải vỗ tay. | 16-18’8-10ph4-5 lần2x8nh | -Cho HS quan sát tranh, nhấn mạnh điểm khó của động tác.-GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật từng nhịp của động tác. | - Đội hình HS quan sát tranh h HS quan sát tranh -HS quan sát GV làm mẫu |
|  |  | - GV hô - HS tập theo.-GV quan sát HS tập kết hợp uốn nắn, sửa sai chung cho cả lớp và sửa sai cá nhân. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô.- Gọi 5 hs lên tập động tác; HS bên dưới quan sát, nhận xét; GV chốt |
| \* Tập luyện đồng loạt: | 4-5ph2-3 lần | - GV hô khẩu lệnh cho cả lớp thực hiện.- Gv quan sát, sửa sai cho HS. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô- Đội hình tập luyện đồng loạt.   |
| \* Luyện tập cá nhân, theo cặp đôi hoặc tổ, nhóm: | 3-4ph | -GV cho HS luyện tập cá nhân tại chỗ giúp các em thuộc động tác; có thể cho các em luyện tập theo cặp nhóm 02 em.-GV quan sát các nhóm luyện tập để kịp thời sửa sai, uốn nắn cho các em. | - các bạn về vị trí luyện tập theo khu vực đã được GV phân công luyện tập hàng ngày.-HS thay nhau lên điều khiển để biết cách tập luện nhóm.ĐH tập luyện theo tổ          GV  |
| \* Thi đua giữa các tổ hoặc nhóm: | 2-3ph1 lần | -GV cho từng tổ hoặc nhóm lên thi hoặc gọi đại diện lên trình diễn kết quả luyện tập. | -5 HS đại diện các tổ lên tập theo sự điều khiển của cán sự.-HS dưới lớp quan sát các bạn thực hiện, nhận xét, đánh giá. |
| 2.Trò chơi :“Tung bóng vào rổ”. | 3-5ph | - GV tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Gv nhận xét tuyên dương các tổ tham gia chơi tốt. -Thi đua xem bạn nào túng bóng được vào rổ nhiều. | -HS tham gia chơi theo điều khiển của GV hoặc cán sự. |
| 3.Vận dụng:  | 1ph |  | -HS trả lời, dựa vào hiểu biết của từng em và các em có thể áp dụng liên quan trong thực tế cuộc sống. |
| **III. Phần Kết thúc:**1. Múa +hát hoặc thực hiện 1 số động tác thả lỏng. | 5-6 ph | -GV(LT) điều khiển cho các bạn thực hiện |   |
| 2. GV - HS cùng nhau hệ thống nội dung bài. HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét |  | -Gv giao lưu, chia sẻ, bổ sung, đánh giá. | -HS trả lời,HS nhận xét bạn.  |
| 3. Gv nhận xét giờ học nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện.  |  | - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. | -HS chú ý lắng nghe |
| 4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. |  | -Về nhà ôn luyện kiến thức các em đã được cô hướng dẫn học. |  |
| 5. Kết thúc giờ học |  | Lớp giải tán |  Khỏe |

Bổ sung: ...........................................................................................................

............................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dụcTiết :35 Tuần: 18Lớp: 1C,1DGiáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng |  **KẾ HOẠCH BÀI DẠY** Thứ .... ngày...... tháng...... năm 202...Thứ .... ngày...... tháng...... năm 202... |

 **Tiết : 35**

**Luyện tập: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ**

(Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau).

**I. Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

**1. Mục tiêu:** Sau bài học, học sinh có khả năng:

**-** Rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể.

**2. Yêu cầu cần đạt:**

**-Kiến thức:**

**+**  Biết cách thực hiện Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau.

**-Kỹ năng:**

+Thực hiện cơ bản đúng vận động phối hợp của cơ thể: Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau.

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**-Thái độ:**

**+**Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

+Tích cực, nhiệt tình khi tham gia trò chơi vận động, đảm bảo an toàn trong khi chơi, đoàn kết với các bạn.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:** Còi,bóng, rổ

  **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), cá nhân,tập theo nhóm,thi đua.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**1.Nhận lớp | 5 – 7’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh; phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | Đội hình nhận lớp   |
| 2.Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cánh tay, cổ chân, vai, khớp hông, gối,...  | 1-2’2x8nh | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh khởi động dàn hàng ngang theo nhịp hô. |
| 3.Trò chơi: “ Diệt các con vật có hại” | 1-2ph | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh tham gia chơi theo điều khiển của cán sự. |
| **II. Phần cơ bản:**1. Kiến thức.

- Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau(SGK 60)N1: Bật nhảy lên cao đưa chân trái ra trước, chân phải ra sau.N2: Bật nhảy lên cao đưa chân phải ra trước, chân trái ra sau. | 16-18’8-10ph4-5 lần2x8nh | -Cho HS quan sát tranh, nhấn mạnh điểm khó của động tác.-GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật từng nhịp của động tác. | - Đội hình HS quan sát tranh h HS quan sát tranh -HS quan sát GV làm mẫu |
|  |  | - GV hô - HS tập theo.-GV quan sát HS tập kết hợp uốn nắn, sửa sai chung cho cả lớp và sửa sai cá nhân. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô.- Gọi 5 hs lên tập động tác; HS bên dưới quan sát, nhận xét; GV chốt |
| \* Tập luyện đồng loạt: | 4-5ph2-3 lần | - GV hô khẩu lệnh cho cả lớp thực hiện.- Gv quan sát, sửa sai cho HS. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô- Đội hình tập luyện đồng loạt.   |
| \* Luyện tập cá nhân, theo cặp đôi hoặc tổ, nhóm: | 3-4ph | -GV cho HS luyện tập cá nhân tại chỗ giúp các em thuộc động tác; có thể cho các em luyện tập theo cặp nhóm 02 em.-GV quan sát các nhóm luyện tập để kịp thời sửa sai, uốn nắn cho các em. | - các bạn về vị trí luyện tập theo khu vực đã được GV phân công luyện tập hàng ngày.-HS thay nhau lên điều khiển để biết cách tập luện nhóm.ĐH tập luyện theo tổ          GV  |
| \* Thi đua giữa các tổ hoặc nhóm: | 2-3ph1 lần | -GV cho từng tổ hoặc nhóm lên thi hoặc gọi đại diện lên trình diễn kết quả luyện tập. | -5 HS đại diện các tổ lên tập theo sự điều khiển của cán sự.-HS dưới lớp quan sát các bạn thực hiện, nhận xét, đánh giá. |
| 2.Trò chơi :“Tung bóng vào rổ”. | 3-5ph | - GV tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Gv nhận xét tuyên dương các tổ tham gia chơi tốt. -Thi đua xem bạn nào túng bóng được vào rổ nhiều. | -HS tham gia chơi theo điều khiển của GV hoặc cán sự. |
| 3.Vận dụng:  | 1ph |  | -HS trả lời, dựa vào hiểu biết của từng em và các em có thể áp dụng liên quan trong thực tế cuộc sống. |
| **III. Phần Kết thúc:**1. Múa +hát hoặc thực hiện 1 số động tác thả lỏng. | 5-6 ph | -GV(LT) điều khiển cho các bạn thực hiện |   |
| 2. GV - HS cùng nhau hệ thống nội dung bài. HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét |  | -Gv giao lưu, chia sẻ, bổ sung, đánh giá. | -HS trả lời,HS nhận xét bạn.  |
| 3. Gv nhận xét giờ học nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện.  |  | - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. | -HS chú ý lắng nghe |
| 4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. |  | -Về nhà ôn luyện kiến thức các em đã được cô hướng dẫn học. |  |
| 5. Kết thúc giờ học |  | Lớp giải tán |  Khỏe |

Bổ sung: ...........................................................................................................

............................................................................................................................

|  |  |
| --- | --- |
| Môn: Thể dụcTiết :36 Tuần: 18Lớp: 1C,1DGiáo viên: Nguyễn Thị Thu Hằng |  **KẾ HOẠCH BÀI DẠY** Thứ .... ngày...... tháng...... năm 202... |

 **Luyện tập: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ**

**I. Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

**1. Mục tiêu:** Sau bài học, học sinh có khả năng:

**-** Rèn luyện kĩ năng vận động phối hợp của cơ thể.

**2. Yêu cầu cần đạt:**

**-Kiến thức:**

**+**  Biết cách thực hiện

**-Kỹ năng:**

+Thực hiện cơ bản đúng vận động phối hợp của cơ thể.

**-Thái độ:**

**+**Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

+Tích cực, nhiệt tình khi tham gia trò chơi vận động, đảm bảo an toàn trong khi chơi, đoàn kết với các bạn.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:** Còi,bóng,

  **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), cá nhân,tập theo nhóm, thi đua.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**1.Nhận lớp | 5 – 7’ | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh; phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | Đội hình nhận lớp   |
| 2.Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cánh tay, cổ chân, vai, khớp hông, gối,...  | 1-2’2x8nh | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh khởi động dàn hàng ngang theo nhịp hô. |
| 3.Trò chơi: “ Đi qua đường hầm” | 1-2ph | - GV (LT) điều khiển học sinh khởi động. | -Học sinh tham gia chơi theo điều khiển của cán sự. |
| **II. Phần cơ bản:**- Ôn các tư thế vận động cơ bản đã học- Ôn động tác đi luân phiên vố tay trên, dưới, đi luân phiên vỗ tay phải, trái và tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau. | 16-18’8-10ph4-5 lần2x8nh | -GV nhắc lại động tác kĩ thuật từng nhịp của động tác. | - Đội hình tập h HS quan sát tranh  |
|  |  | - GV hô - HS tập theo.-GV quan sát HS tập kết hợp uốn nắn, sửa sai chung cho cả lớp và sửa sai cá nhân. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô.- Gọi 5 hs lên tập động tác; HS bên dưới quan sát, nhận xét; GV chốt |
| \* Tập luyện đồng loạt: | 4-5ph2-3 lần | - GV hô khẩu lệnh cho cả lớp thực hiện.- Gv quan sát, sửa sai cho HS. | -HS thực hiện động tác theo nhịp hô- Đội hình tập luyện đồng loạt.   |
| \* Luyện tập cá nhân, theo cặp đôi hoặc tổ, nhóm: | 3-4ph | -GV cho HS luyện tập cá nhân tại chỗ giúp các em thuộc động tác; có thể cho các em luyện tập theo cặp nhóm 02 em.-GV quan sát các nhóm luyện tập để kịp thời sửa sai, uốn nắn cho các em. | - các bạn về vị trí luyện tập theo khu vực đã được GV phân công luyện tập hàng ngày.-HS thay nhau lên điều khiển để biết cách tập luện nhóm.ĐH tập luyện theo tổ          GV  |
| \* Thi đua giữa các tổ hoặc nhóm: | 2-3ph1 lần | -GV cho từng tổ hoặc nhóm lên thi hoặc gọi đại diện lên trình diễn kết quả luyện tập. | -5 HS đại diện các tổ lên tập theo sự điều khiển của cán sự.-HS dưới lớp quan sát các bạn thực hiện, nhận xét, đánh giá. |
| 2.Trò chơi :“Thi tung và bắt bóng”. | 3-5ph | - GV tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Gv nhận xét tuyên dương các tổ tham gia chơi tốt. -Thi đua xem bạn nào tung và bắt bóng khéo léo không bị rơi. | -HS tham gia chơi theo điều khiển của GV hoặc cán sự. |
| 3.Vận dụng:  | 1ph | Tự luyện tập ở nhà | -HS luyện tập các động tác phối hợp vận động đã được học. |
| **III. Phần Kết thúc:**1. Múa +hát hoặc thực hiện 1 số động tác thả lỏng. | 5-6 ph | -GV(LT) điều khiển cho các bạn thực hiện |   |
| 2. GV - HS cùng nhau hệ thống nội dung bài. HS giao lưu, chia sẻ kiến thức. GV chia sẻ, nhận xét |  | -Gv giao lưu, chia sẻ, bổ sung, đánh giá. | -HS trả lời,HS nhận xét bạn.  |
| 3. Gv nhận xét giờ học nêu ưu điểm, tồn tại của lớp, cá nhân cần phát huy và cố gắng luyện.  |  | - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. | -HS chú ý lắng nghe |
| 4. Dặn dò học sinh,kết thúc giờ học. |  | -Về nhà ôn luyện kiến thức các em đã được cô hướng dẫn học. |  |
| 5. Kết thúc giờ học |  | Lớp giải tán |  Khỏe |

Bổ sung: ...........................................................................................................

............................................................................................................................