**Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên**

**Tổ : Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

**Ngày soạn: 13/10/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 1: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.**

**Thời gian thực hiện: tiết 11**

**I. Mục tiêu**

# 1.Kiến thức

- Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

-Học kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)Bài tậpphát triển sức mạnh chân “Bật nhảy co rút gối”

**2. Năng lực**

# 2.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh biết và thực hiện đúngkỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy,các động tácphát triển sức mạnh“Bật nhảy tiếp sức”.

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

**2.2. Năng lựcchung**

- 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 bàihọc, 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 giáoviên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Phẩmchất.**

- Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

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

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

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

**\* HSKT**

- Thực hiện được một số yêu cầu cần đạt cơ bản (phù hợp với năng lực, phẩm chất của HS).

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1.Địa điểm:** Sân tập thể chất.

**2. Giáo viên**: Trang phục gọn gàng, KHBD, còi, cột, xà, đệm nhảy

**3. Học sinh:** Trang phục thể thao, sgk phù hợp với tiết học

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (6-8phút)**  **a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động, biết cách chơitrò chơi hỗ trợ khởi động (nếu có)  **b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động  **c. Sản phẩm:** GV nắm bắt được tình hình lớp và sức khỏe học sinh trước khi vào giờ học  - Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  - Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động TDTT và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động** 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động chung.**  - 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 đạp sau.  -Đá lăng trước sang ngang  **3. Kiểm tra bài cũ**  **Lồng ghép vào bài mới** | 1v  2l x 8n  2l x 8n | | -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  .  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | - 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 nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi độngCM.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8-10phút)**  **a. Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biếthướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  -Học kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy) Bài tậpphát triển sức mạnh chân “Bật nhảy co rút gối”  **c. Sản phẩm:**Nhớ được hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà, nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy) Bài tậpphát triển sức mạnh chân “Bật nhảy co rút gối”  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)  (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy) Bài tậpphát triển sức mạnh chân  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg  .    - Quan sát mẫu,nghe GV phân tích và thực hiện. | | 4 phút  4 phút | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | | - 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.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (18-20phút)**  **a. Mục tiêu:** Hs biết hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà, (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  -Học kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy) Bài tậpphát triển sức mạnh chân “Bật nhảy co rút gối”  **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúnghướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **1. Luyện tập:**  - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy) Bài tậpphát triển sức mạnh chân “Bật nhảy co rút gối”  - Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg      **2. Bài tập phát triển sức mạnh chân “Bật nhảy co rút gối”**  **3. Củng cố:**  - Thực hiện kỹ thuật chạy đà đặt chân vào điểm giậm nhảy. | 2- 4 lần | | - 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 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 kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.  - GV phân tích, thị phạm làm mẫu  - GV cho cả lớp tập  - GV chia nhóm tập luyện  - GV gọi HS lên thực hiện  - Gv quan sát HS thực hiện | | | | - Tập luyện cá nhân:  + Hs thực hiện 5 -7 lần.    **+** ĐHtập luyện.    - Luân phiên nhóm:  + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.    - HS tập luyện dưới sự chỉ đạo của GV  - HS lên thực hiện.  - HS quan sát nhận xét  - Gv nhận xét | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7phút)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua áp dụng được một số tình huống nào trong thực tiển.  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà.  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:**Học sinh thực hiện được trò chơi. Hiểu tác dụngkĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao nằm nghiêng  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện  trò chơi phát triển sức mạnh;Nhảy bao bô  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy thực hiện hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà?  **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 hiệp  5-7 phút)  3- 5 phút | | | | - 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.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - 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 TD | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - 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.  - HS hô khoẻ | | |

**Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên**

**Tổ : Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

**Ngày soạn: 13/10/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 1: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.**

**Thời gian thực hiện: tiết 12**

**I. Mục tiêu**

# 1.Kiến thức

- Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

- Ôn kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhả, bài tậpphát triển sức mạnh chân “Bật nhảy với tay lien tục”, trò chơi “vượt chướng ngại vật”

**2. Năng lực**

# 2.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy,các động tác phát triển sức mạnh “Bật nhảy với tay lien tục”, trò chơi “vượt chướng ngại vật”

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

**2.2. Năng lựcchung**

- 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 bàihọc, 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 giáoviên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Phẩmchất.**

- Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

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

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

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

**\* HSKT**

- Thực hiện được một số yêu cầu cần đạt cơ bản (phù hợp với năng lực, phẩm chất của HS).

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1.Địa điểm:** Sân tập thể chất.

**2. Giáo viên**: Trang phục gọn gàng, KHBD, còi, cột, xà, đệm nhảy

**3. Học sinh:** Trang phục thể thao, sgk phù hợp với tiết học

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (6-8phút)**  **a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động  **b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động  **c. Sản phẩm:** GV nắm bắt được tình hình lớp và sức khỏe học sinh trước khi vào giờ học  - Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  - Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động TDTT  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động** 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động chung.**  - 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 đạp sau.  -Đá lăng trước sang ngang  **3. Kiểm tra bài cũ**  **Lồng ghép vào bài mới** | 1v  2l x 8n  2l x 8n | | -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  .  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | - 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 nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi độngCM.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8-10phút)**  **a. Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được chạy đà, giậm nhảy  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Ôn chạy đà kết hợp giậm nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)  **c. Sản phẩm:** Nhớ được hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà, nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  - Ôn chạy đà kết hợp giậm nhảy)  (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg  . | | 4 phút  4 phút | | GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt | | | | - Tập luyện cá nhân:  + Hs thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.    - Luân phiên nhóm:  + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy. |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (18-20phút)**  **a. Mục tiêu:** Hs biết hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà, (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Luyện tập chạy đà kết hợp giậm nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy) Bài tậpphát triển sức mạnh chân “tại chỗ bật nhảy với cao liên tục”;Trò chơi “vượt chướng ngại vật”  **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúng chạy đà và giậm nhảy  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **1. Luyện tập:**  - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg      **2. Bài tập phát triển sức mạnh chân**  - Tại chỗ bật nhảy với cao liên tục  **3. Củng cố:**  - Thực hiện kỹ thuật chạy đà 3 bước và giậm nhảy. | 2- 4 lần  20 lần | | - 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 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 kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.  - Gv đưa ra hình thức tập luyện đồng loạt  - GV gọi HS lên thực hiện  - Gv quan sát HS thực hiện | | | | - Tập luyện cá nhân:  + Hs thực hiện 5 -7 lần.    **+** ĐHtập luyện.    - Luân phiên nhóm:  + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.    HS; Tại chỗ tập luyện đồng loạt  - HS lên thực hiện.  - HS quan sát nhận xét  - Gv nhận xét | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7phút)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua áp dụng được một số tình huống nào trong thực tiển.  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà.  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:**Học sinh thực hiện được trò chơi. Hiểu tác dụngkĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao nằm nghiêng  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện  trò chơi phát triển sức mạnh chân “vượt chướng ngại vật”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy thực hiện hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà?  **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 hiệp  5-7 phút)  3-5 phút | | | | - 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 đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - 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 TD | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  Hs; Triển khai đội hình chơi 4 đội  - Đội hình trò chơi.      - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - 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.  - HS hô khoẻ | | |