



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)

BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)
BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Bản in thử)



Chân trời sáng tạo



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



MỞ ĐẦU

Giới thiệu mục tiêu của bài học; cung cấp những bài khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động giúp các em làm nóng cơ thể và tạo sự hứng thú.



KIẾN THỨC MỚI

Giúp các em chiếm lĩnh kiến thức mới thông qua hình ảnh các động tác trực quan kèm mô tả ngắn gọn.



LUYỆN TẬP

Giúp các em củng cố kiến thức và hình thành phẩm chất, năng lực bằng các hình thức đa dạng: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm; cung cấp các trò chơi bổ trợ kiến thức mới để vừa củng cố vừa giải trí sau bài học.



VẬN DỤNG

Giúp các em phát triển phẩm chất, năng lực thông qua nhận biết các tình huống và vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB

Tư thế chuẩn bị



Đường di chuyển



Hướng chuyển động của cơ thể



Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

*Hãy bảo quản, giữ gìn Sách giáo khoa để dành tặng
các em học sinh lớp sau*

Lời nói đầu

Sách **Giáo dục thể chất 2** được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của các em. Các nội dung và hình thức tập luyện được trình bày theo hướng mở nhưng vẫn đảm bảo tính kế thừa từ lớp 1 và tính phù hợp với học sinh lớp 2, vẫn giữ phương châm lấy người học làm trung tâm, phát huy tối đa năng lực và phẩm chất của người học.

Cuốn sách giúp các em biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện; một số kỹ năng cơ bản về đội hình đội ngũ, bài tập thể dục, tư thế vận động cơ bản và những động tác làm quen với thể dục nhịp điệu hoặc bóng đá.

Trong mỗi bài học, thông qua các hình vẽ sinh động sẽ giúp các em nhận biết các động tác mới, hình thức tập luyện, trò chơi vận động, tạo điều kiện để các em thường xuyên tập luyện với bạn bè và người thân giúp nâng cao sức khỏe bản thân.

Hi vọng cuốn sách sẽ là một người bạn đồng hành cùng các em trong tập luyện và học tập môn Giáo dục thể chất.

Trân trọng.
NHÓM TÁC GIẢ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

1. Vệ sinh cá nhân

♦ Rửa tay trước và sau khi ăn uống, đi vệ sinh, tập luyện.



♦ Giữ đầu tóc gọn gàng.



♦ Tắm rửa sạch sẽ.



♦ Móng tay, móng chân nên được cắt ngắn.



- ♦ Đeo khẩu trang khi cần thiết (bị cảm cúm, tránh khói bụi,...).

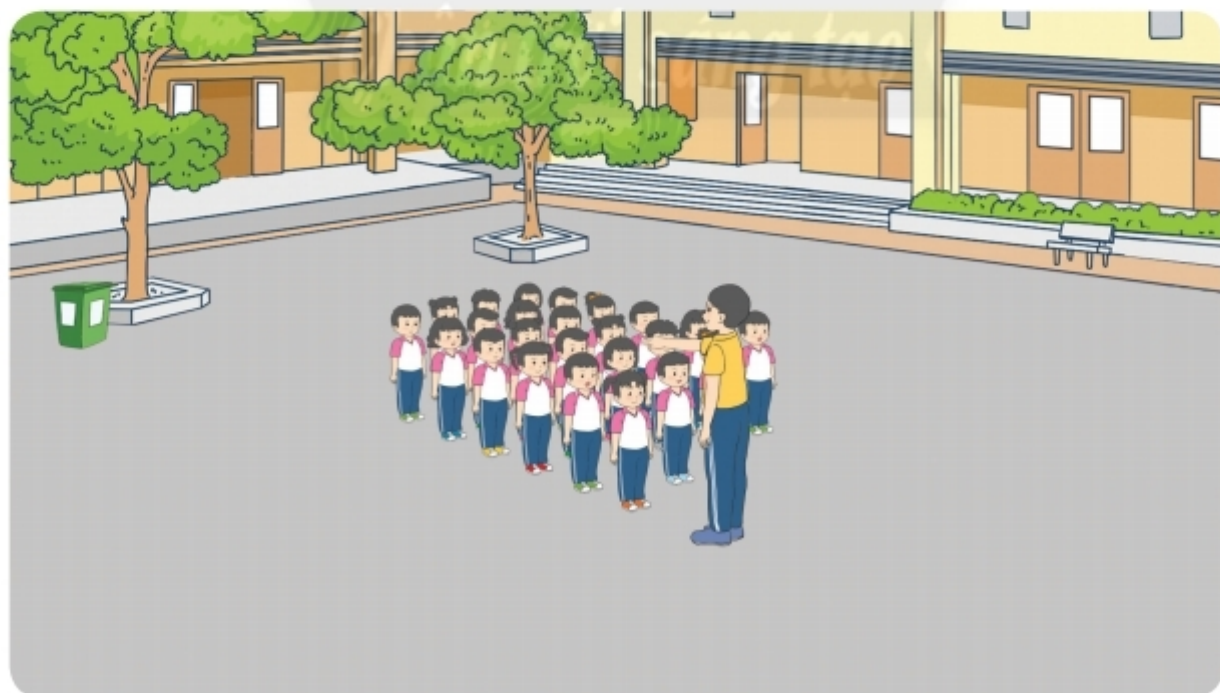


2. Đảm bảo an toàn trong tập luyện

- ♦ Mặc trang phục thể dục sạch sẽ, phù hợp với các môn thể thao khi tập luyện.



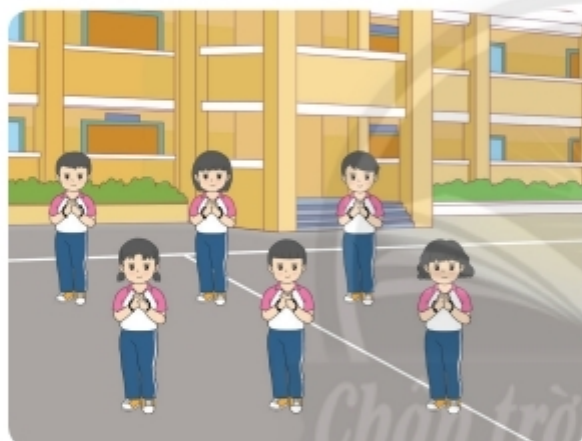
- ♦ Đảm bảo sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không có các vật dụng nguy hiểm.



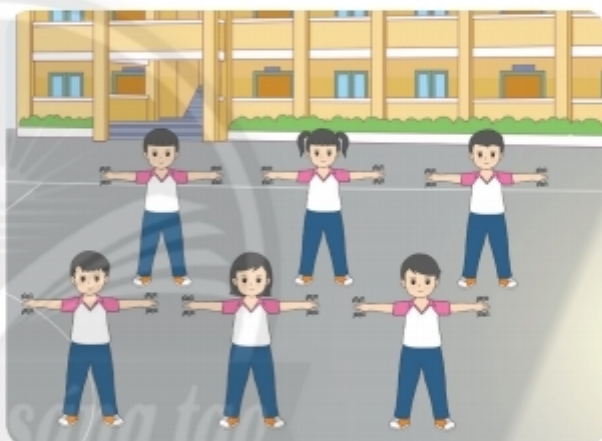
- ♦ Tập luyện dưới bóng râm, tránh tập dưới nắng nóng.



- ♦ Khởi động trước khi tập luyện để tránh chấn thương.



- ♦ Thả lỏng cơ thể sau khi tập luyện.



- ♦ Uống nước mỗi khi cảm thấy khát.



- ♦ Tránh tập luyện khi mới ăn no hoặc đang đói. Hãy báo với giáo viên nếu cảm thấy mệt mỏi.



Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ



Bài 1 CHUYỂN ĐỔI HÌNH HÀNG DỌC, HÀNG NGANG THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chuyển đổi hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết và tinh thần tập thể.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



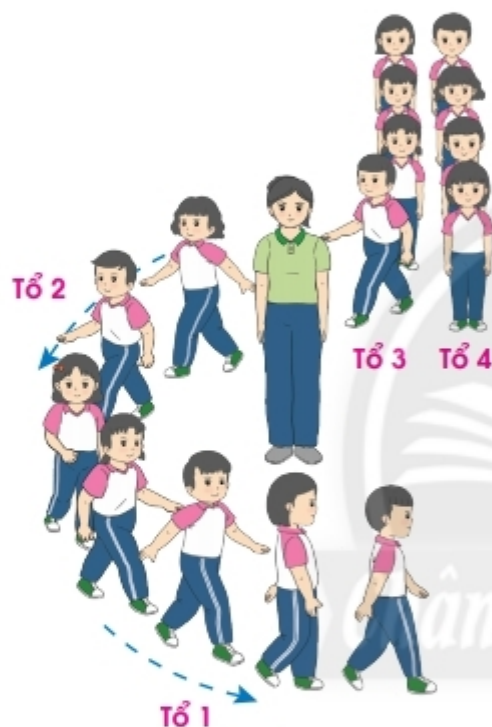
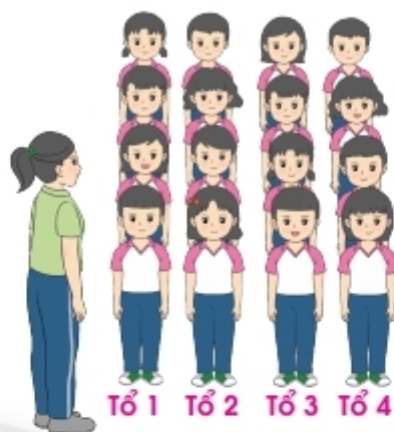
Trò chơi "Chạy nhanh vào ổ"



KIẾN THỨC MỚI

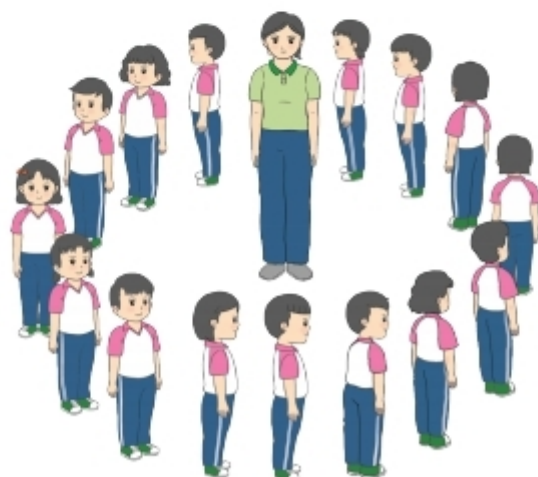
1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

► **Chuẩn bị:** Đội hình hàng dọc (đứng nghiêm).



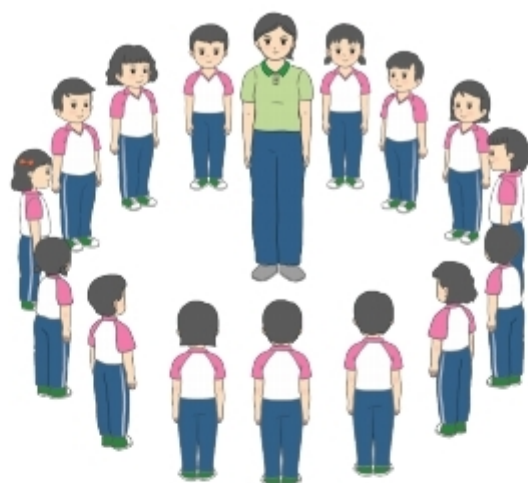
► **Khẩu lệnh:** “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.

► **Động tác:** Các bạn lần lượt di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Khi đã tạo thành vòng tròn, các bạn vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.



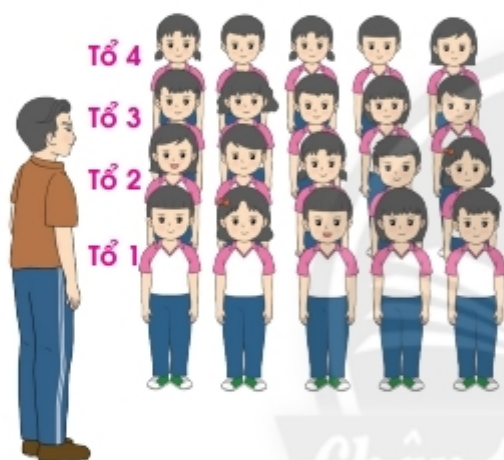
► **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

► **Động tác:** Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.

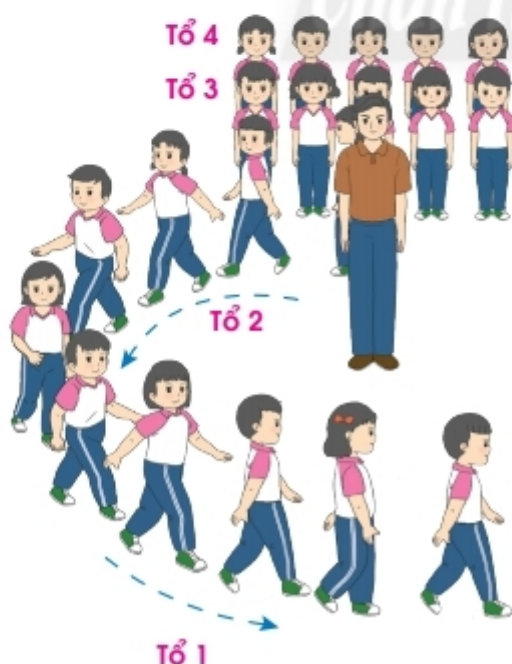


- **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.
- **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

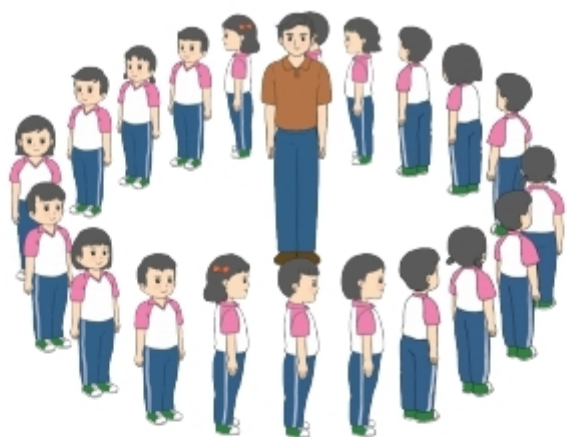
2. Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn



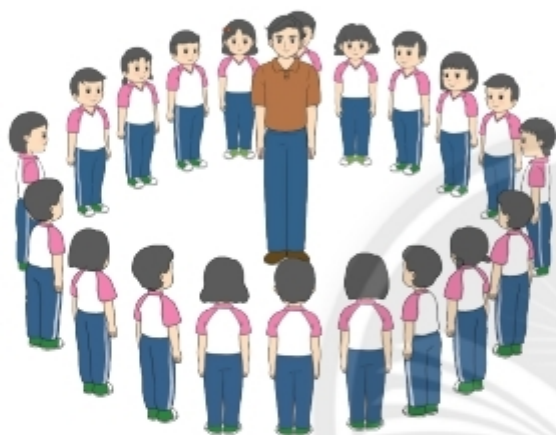
- **Chuẩn bị:** Đội hình hàng ngang (đứng nghiêm).



- **Khẩu lệnh:** “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.
- **Động tác:** Các bạn lần lượt quay sang phải và di chuyển ngược chiều kim đồng hồ thành vòng tròn (bắt đầu từ tổ 1 đến hết). Khi đã tạo thành vòng tròn, các bạn vẫn tiếp tục di chuyển để điều chỉnh vòng tròn cho phù hợp với địa hình cụ thể.



- **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.
- **Động tác:** Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.

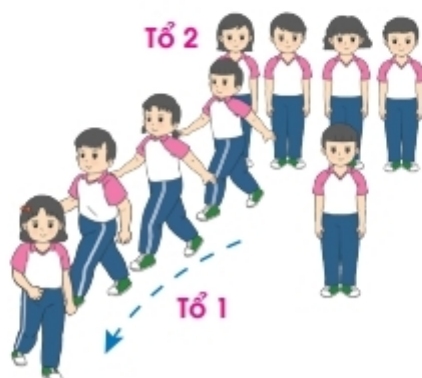
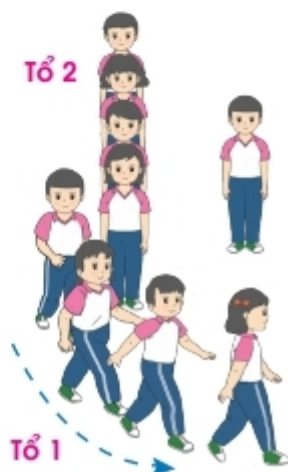


- **Khẩu lệnh:** “Bên trái... Quay!”.
- **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

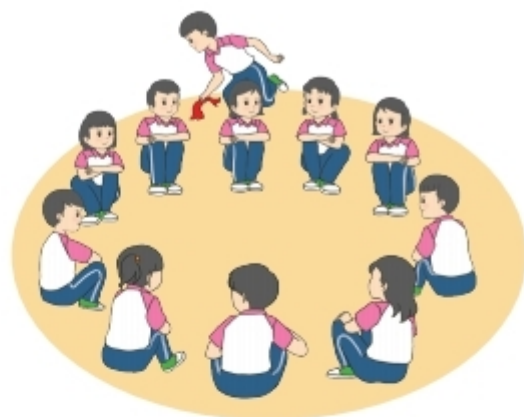


LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi “Bỏ khăn”



VẬN DỤNG

1. Em thực hiện chuyển đội hình từ hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn sau khi nghe khẩu lệnh nào?

A. “Thành vòng tròn... Đi!”.

B. “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.

2. Em và các bạn tập hợp thành đội hình vòng tròn để cùng nhau tập thể dục dưới sân trường.



CHUYỂN ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN THÀNH ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, HÀNG NGANG

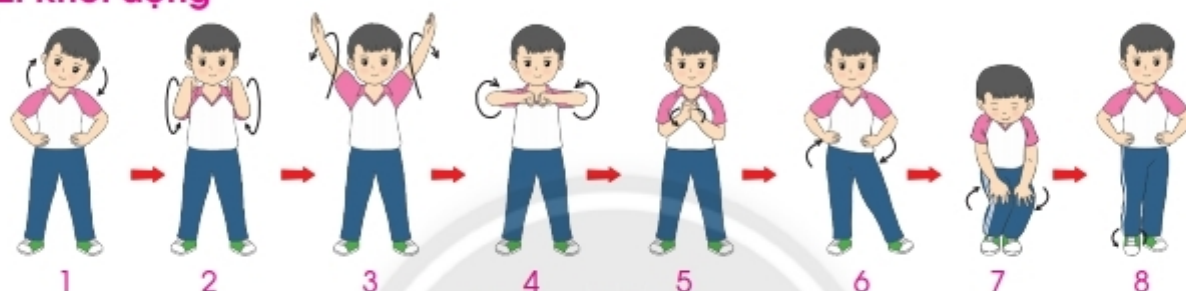


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết và tinh thần tập thể.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Chạy vòng tròn theo địa hình tự nhiên

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

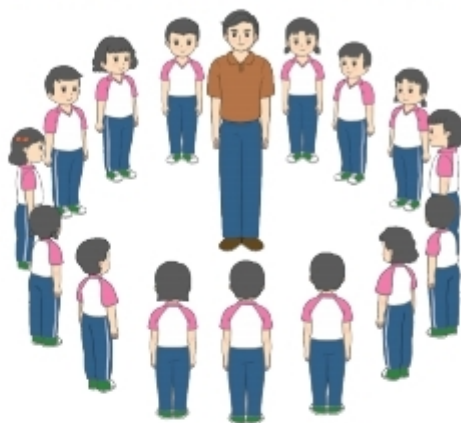


Trò chơi "Kết bạn"

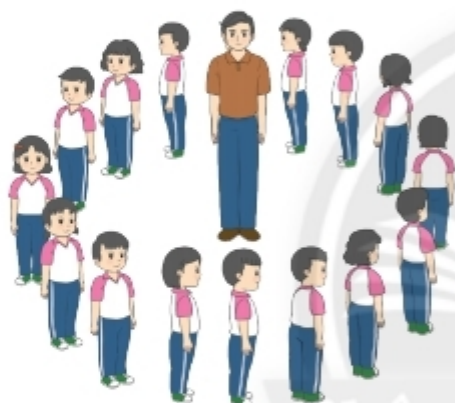


KIẾN THỨC MỚI

1. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

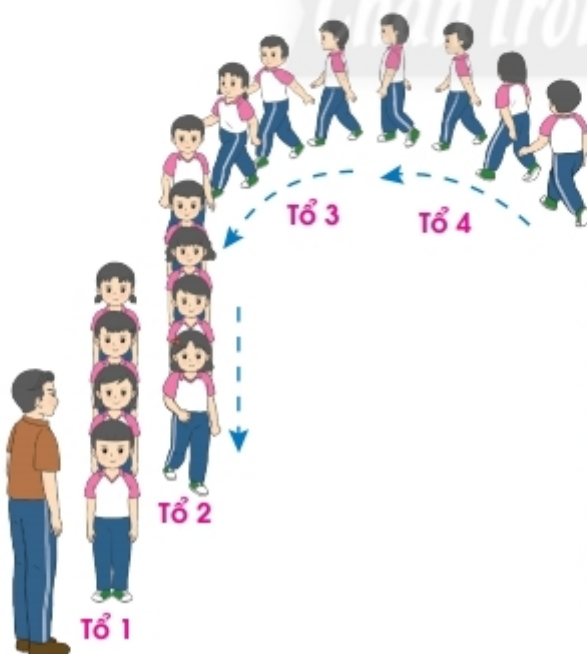


► *Chuẩn bị:* Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



► *Khẩu lệnh:* "Bên phải... Quay!".

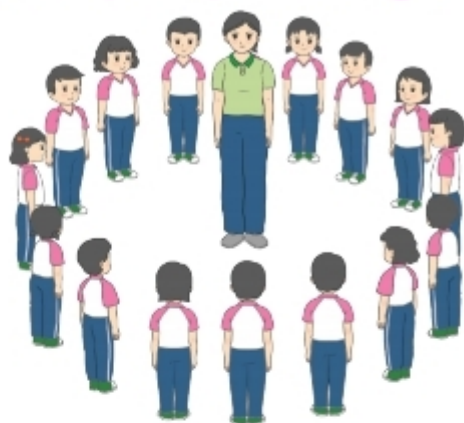
► *Động tác:* Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.



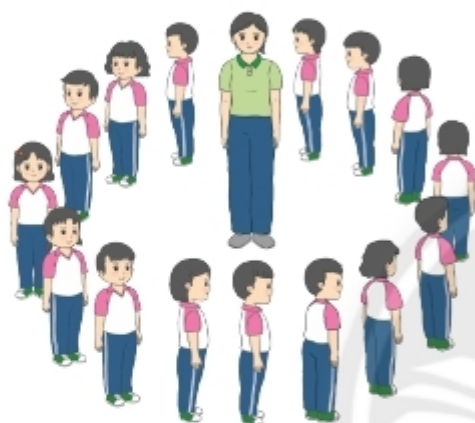
► *Khẩu lệnh:* "Thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!".

► *Động tác:* Các bạn di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng dọc tại vị trí được quy định.

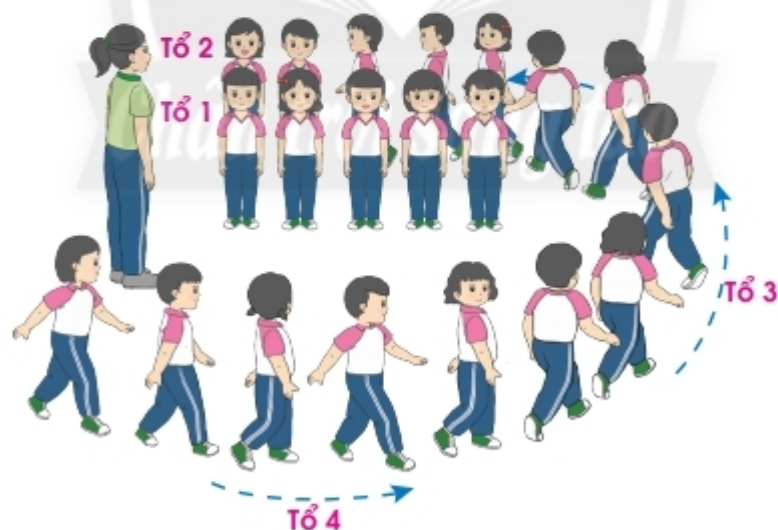
2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang



► **Chuẩn bị:** Đội hình vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



► **Khẩu lệnh:** “Bên phải... Quay!”.
► **Động tác:** Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo hướng vòng tròn.

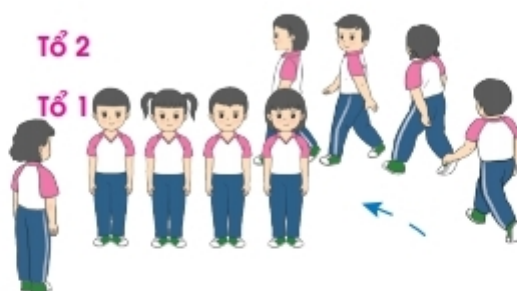
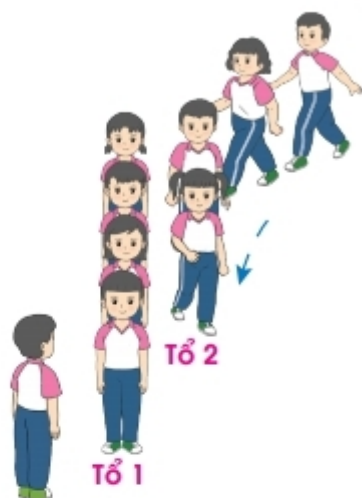


► **Khẩu lệnh:** “Thành 1 (2,3,4) hàng ngang đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”.
► **Động tác:** Các bạn di chuyển theo chiều vòng tròn (ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt tách khỏi vòng tròn chuyển thành 1 (2, 3, 4) hàng ngang tại vị trí được quy định.



LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

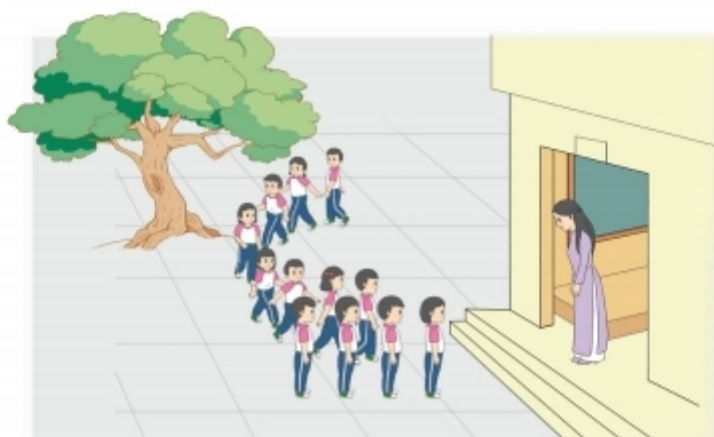


Trò chơi "Mèo đuổi chuột"



VẬN DỤNG

Em cùng các bạn chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc để di chuyển lên lớp sau khi tập thể dục giữa giờ.





MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.
- Có ý thức kỉ luật, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Chạy tại chỗ kết hợp vỗ tay theo nhịp

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Đi nhanh - đi chậm"



KIẾN THỨC MỚI

Giậm chân tại chỗ, đứng lại

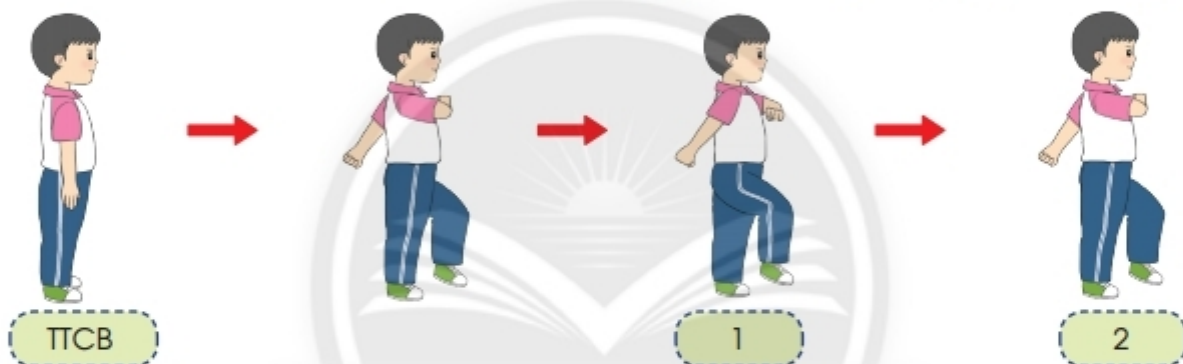
► **TTCB:** Đứng nghiêm.

► **Khẩu lệnh:** "Giậm chân... Giậm!".

► **Động tác:** Mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, thân người thẳng, thực hiện động tác lặp lại theo nhịp 1 – 2.

+ **Nhịp 1:** Nâng đùi trái lên cao, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên cao, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực.

+ **Nhịp 2:** Tiếp theo nhịp 1, chân phải giậm xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên cao, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực.



► **Khẩu lệnh:** "Đứng lại... Đứng!".

► **Động tác:**

- Dự lệnh "Đứng lại..." khi bàn chân phải chạm đất, chân trái tiếp tục nâng lên để thực hiện nhịp 1.

- Động lệnh "Đứng!" (vào thời điểm bàn chân phải chạm đất) ở nhịp tiếp theo thì chân trái giậm thêm một nhịp rồi đưa chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.



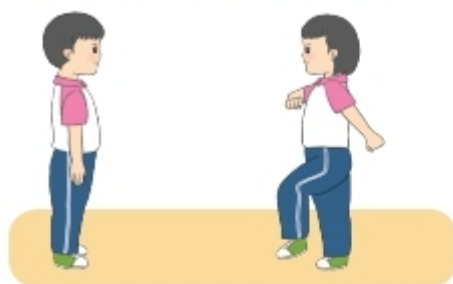


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



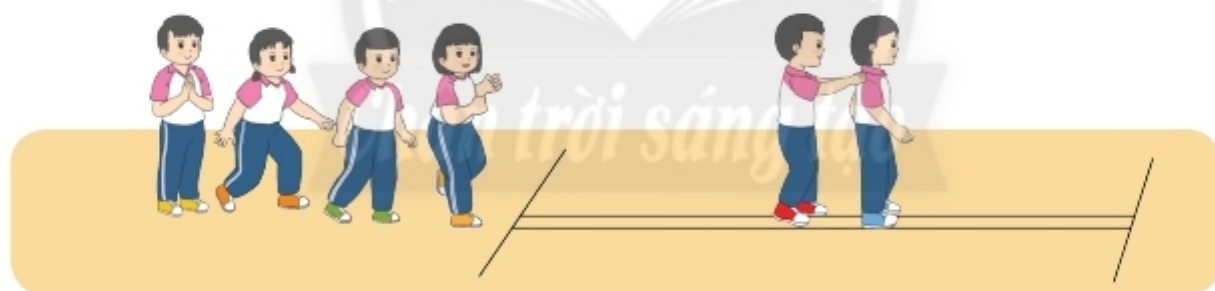
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Đi trên vạch"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác giậm chân tại chỗ?

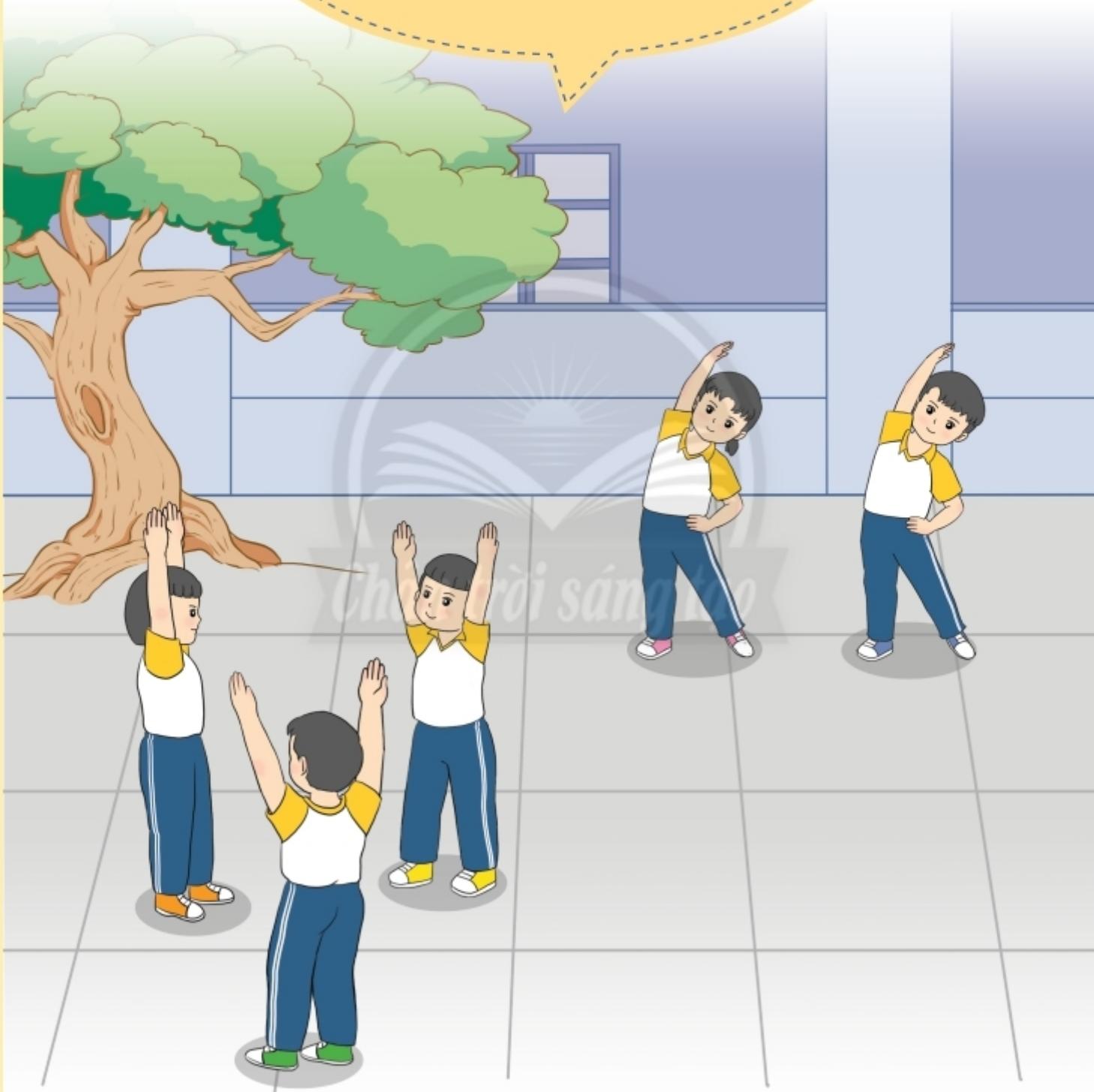


Hình 1



Hình 2

Chủ đề
BÀI TẬP THỂ DỤC



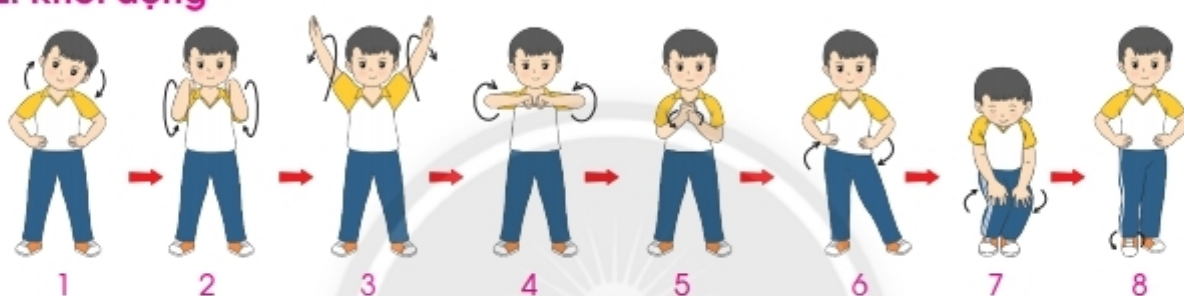


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Đánh tay cao – tay thấp

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

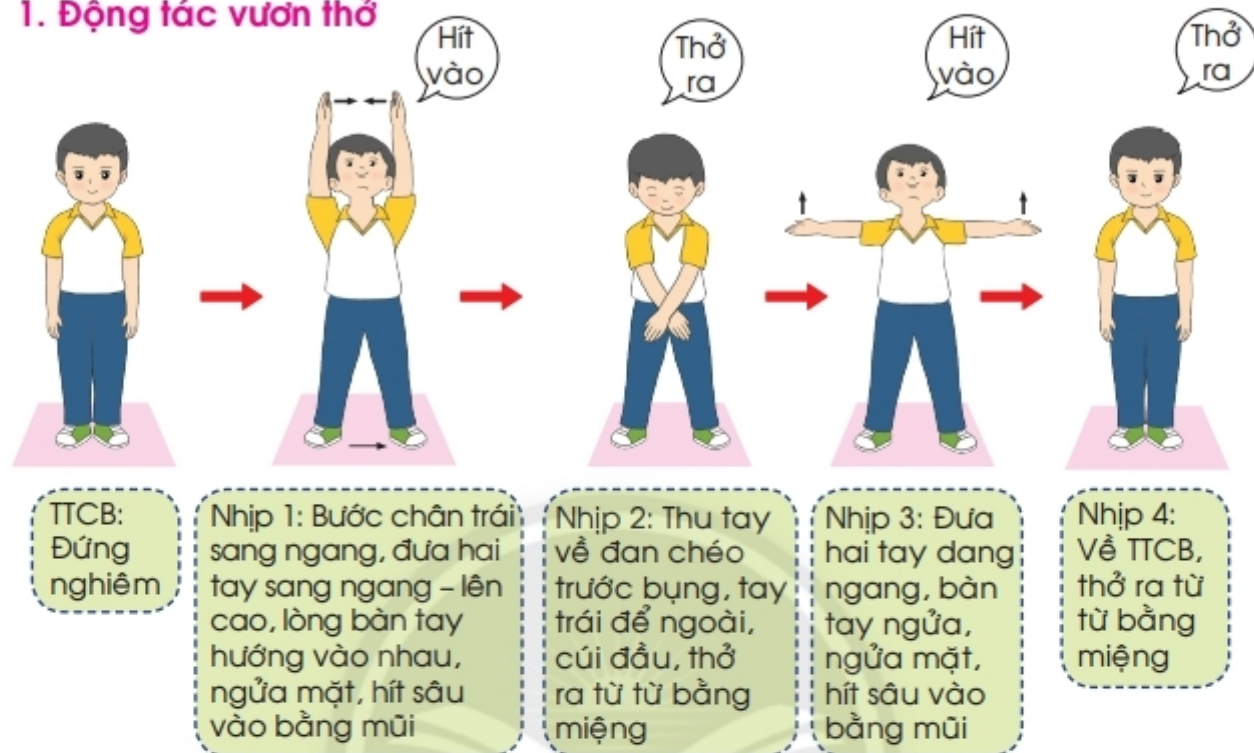


Trò chơi "Vỗ tay cao – thấp theo hiệu lệnh"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

2. Động tác tay



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

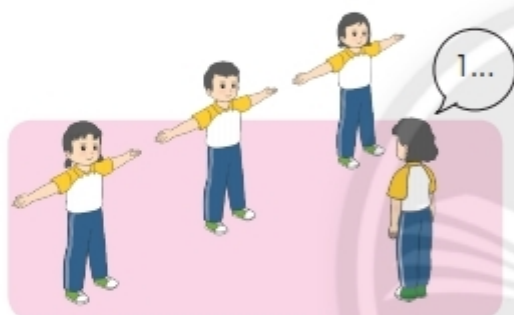


2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Tung bóng vào rổ"



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện nhịp 1 của động tác vươn thở?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em hãy vận dụng bài tập này để tập thể dục buổi sáng hàng ngày.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lườn.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong luyện tập.

2. Khởi động



Xoay các khớp

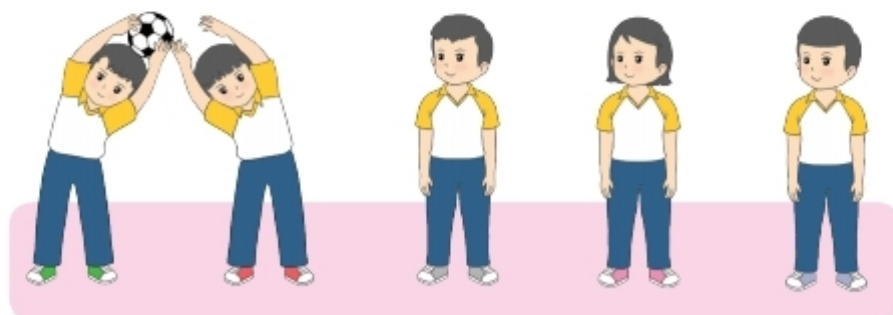


Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

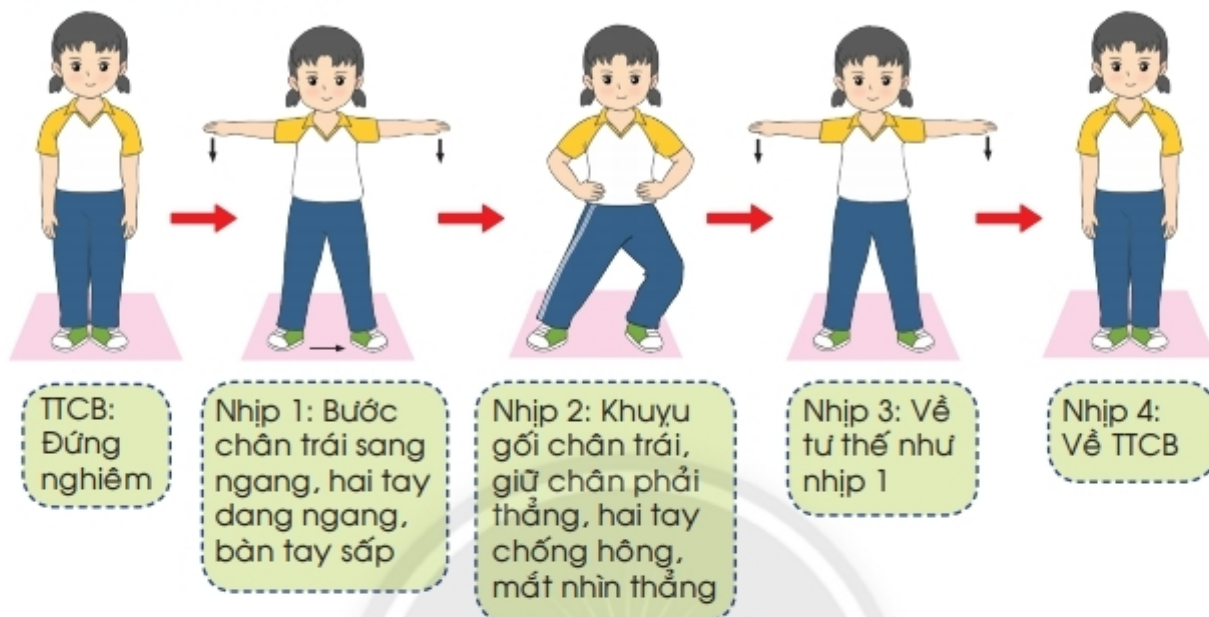


Trò chơi "Chuyển bóng theo hàng ngang"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước và khụy gối chân phải.

2. Động tác lườn



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi sang bên phải.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



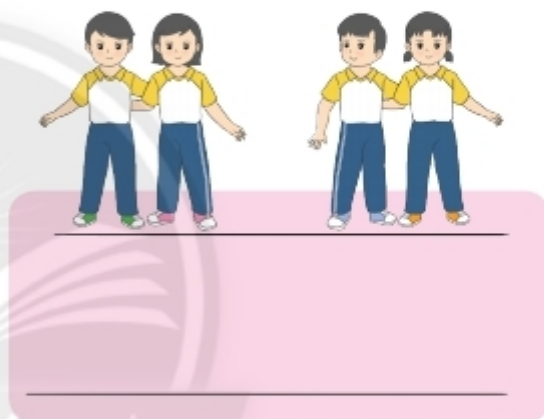
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Chân trời sáng tạo

Trò chơi "Đôi bạn cùng tiến"



VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây thể hiện nhịp thứ mấy của động tác lườn?



2. Em hãy tập các bài tập thể dục để rèn luyện sức khỏe.

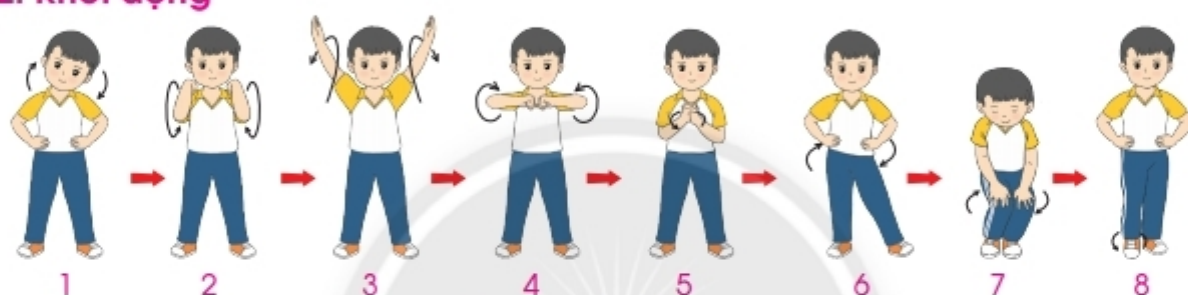


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác bụng và động tác toàn thân.
- Tích cực, tự giác trong quá trình luyện tập.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Lượt đi



Lượt về

Trò chơi "Chuyển bóng qua đầu - qua chân"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác bụng



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

2. Động tác toàn thân



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải ra trước.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Lăn bóng về đích"



VẬN DỤNG

1. Hình bên thể hiện nhịp thứ mấy của động tác bụng?



2. Các em thường xuyên tập các động tác của bài tập thể dục vào buổi sáng để tăng cường sức khỏe.

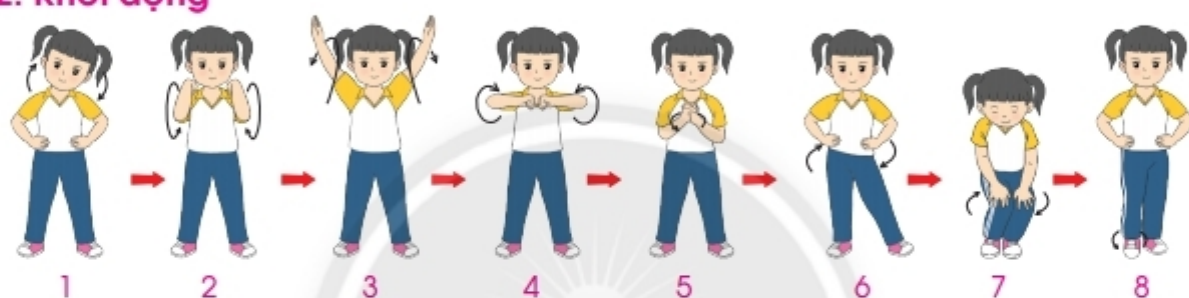


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hoà.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong luyện tập.

2. Khởi động

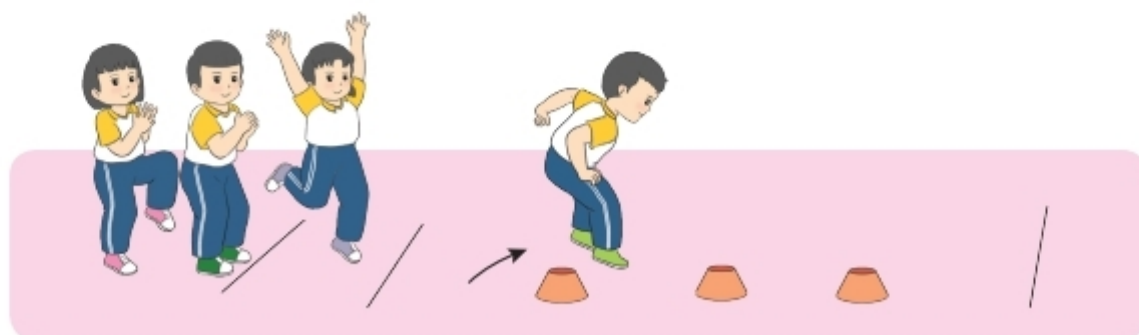


Xoay các khớp



Ép dẻo ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

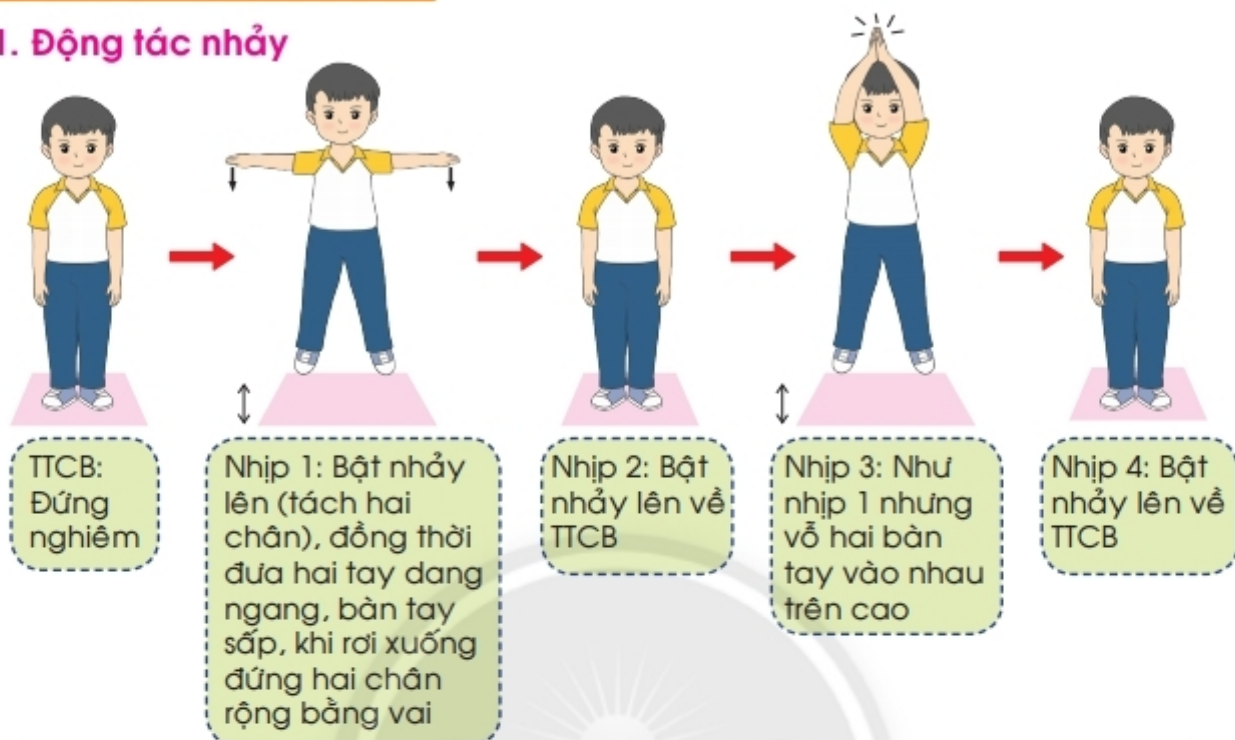


Trò chơi "Bật qua chướng ngại vật"



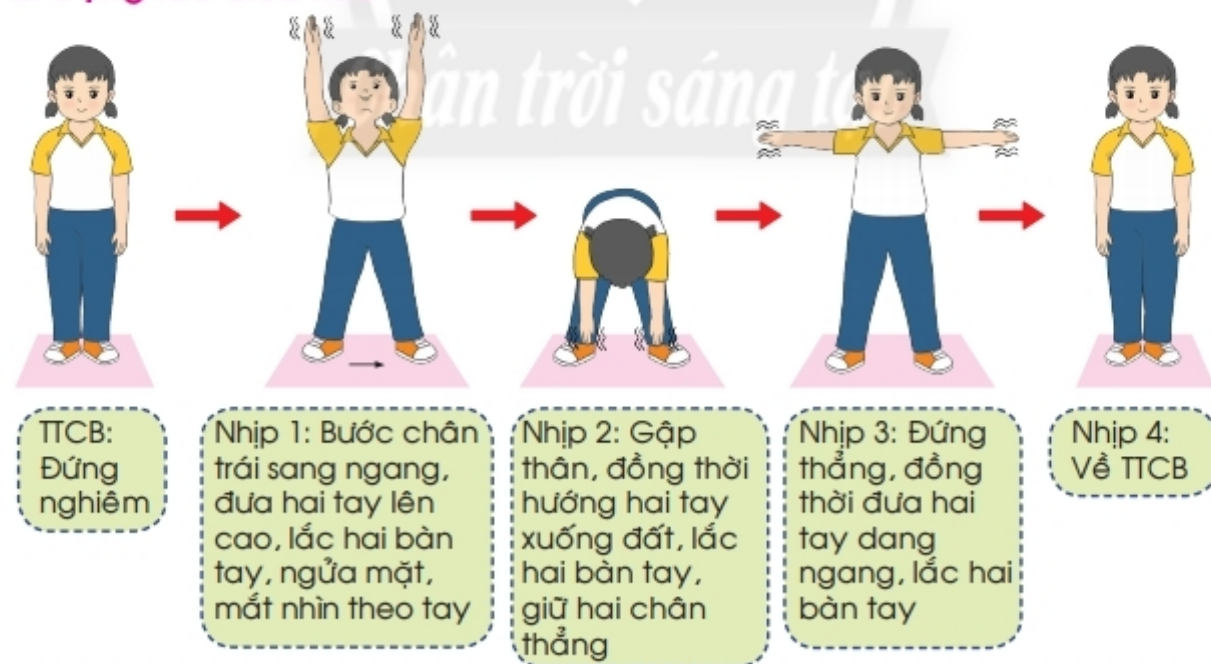
KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

2. Động tác điều hoà



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



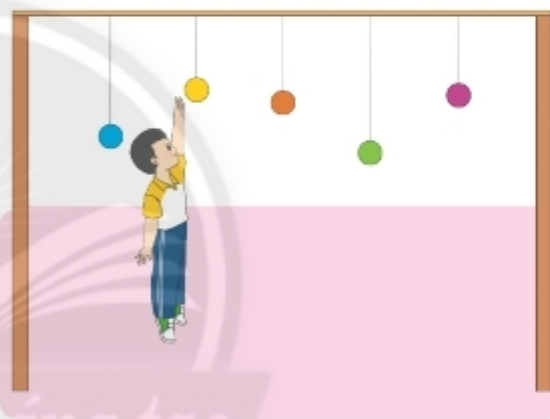
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Chân trời sáng tạo

Trò chơi "Chạm vật"



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện nhịp 2 của động tác điều hoà?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em thường xuyên tập thể dục với người thân.

Chủ đề

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN



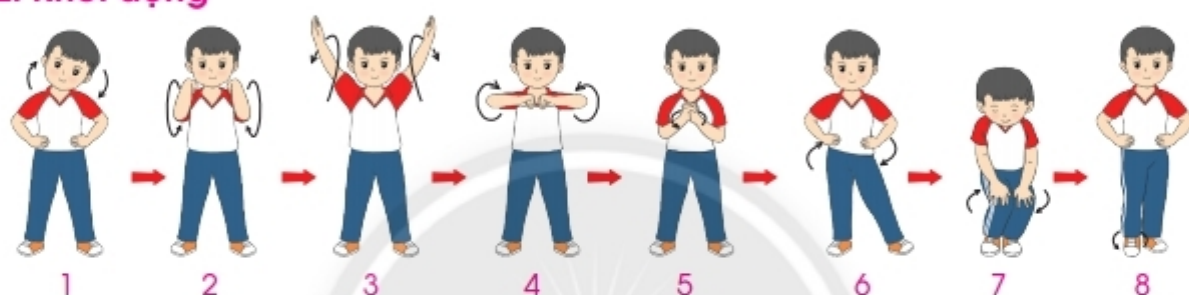


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đi theo hướng thẳng.
- Có ý thức kỉ luật, giúp đỡ nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

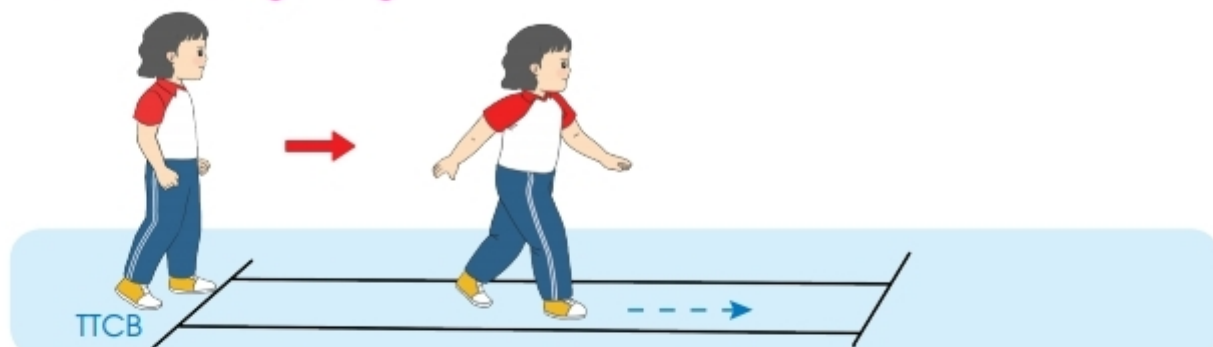


Trò chơi "Đi theo hiệu lệnh"



KIẾN THỨC MỚI

1. Đi theo hướng thẳng



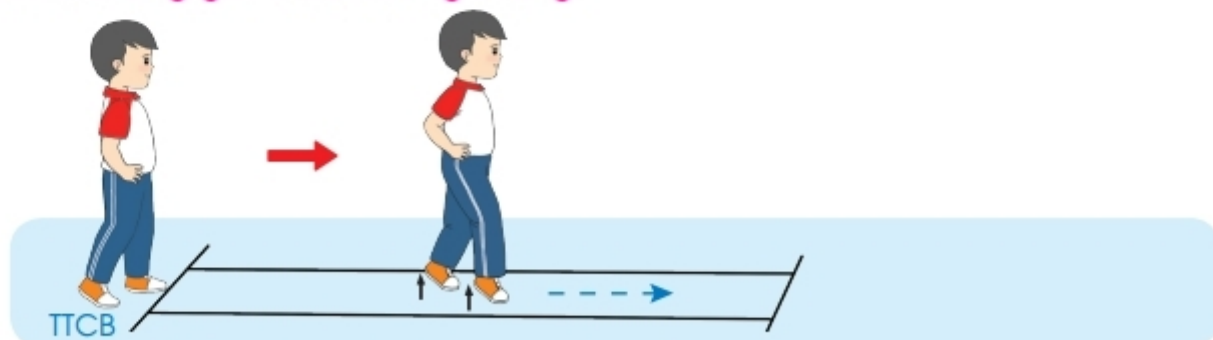
- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2. Đi trên vạch kẻ thẳng



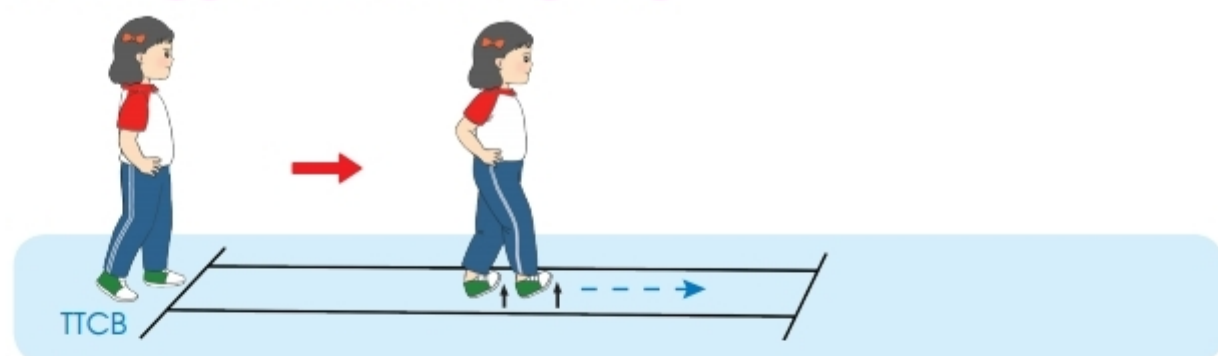
- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, đi thường trên vạch kẻ thẳng đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

3. Đi kiễng gót theo hướng thẳng



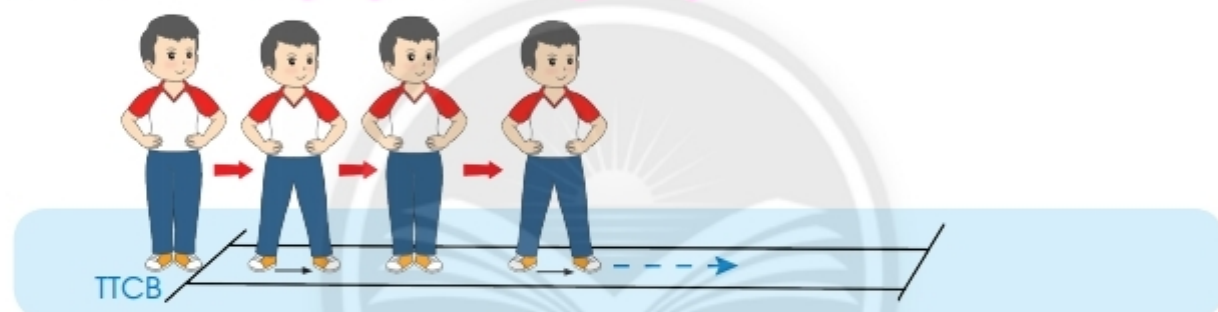
- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, nhấc gót chân lên và thực hiện đi kiễng gót giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.

4. Đi bằng gót chân theo hướng thẳng



- ▶ **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay chống hông.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, nhấc mũi chân lên và thực hiện đi bằng gót chân giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.

5. Đi bước dồn ngang theo hướng thẳng

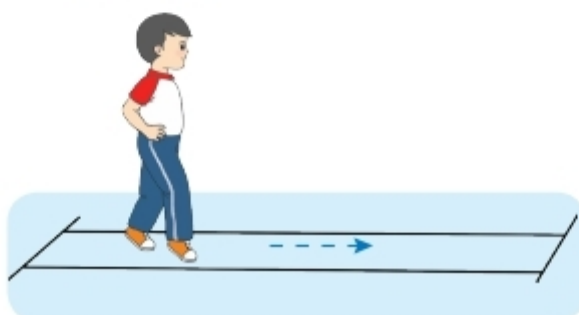


- ▶ **TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, vai trái hướng vạch xuất phát.
- ▶ **Động tác:** Từ vạch xuất phát, bước chân trái sang ngang, sau đó thu chân phải đặt sát chân trái, cứ thế thực hiện đi giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, mặt hướng về hướng đi.

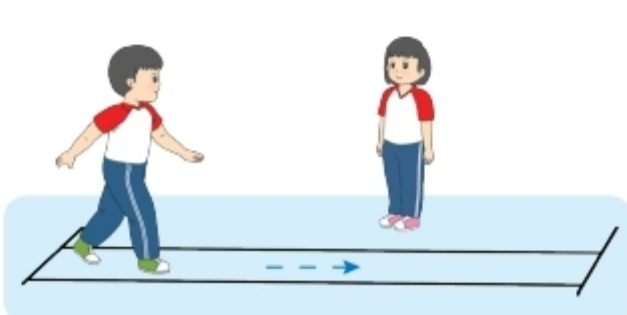


LUYỆN TẬP

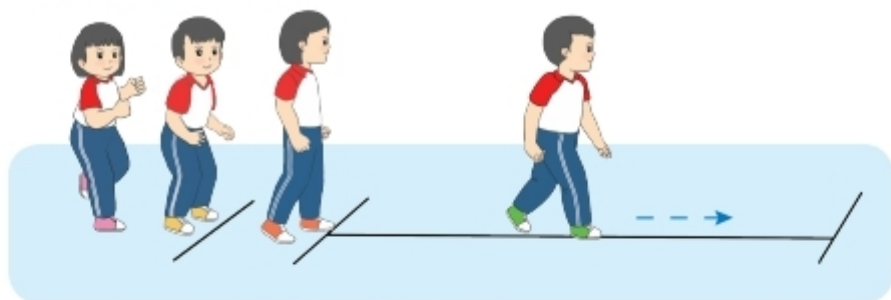
1. Luyện tập cá nhân



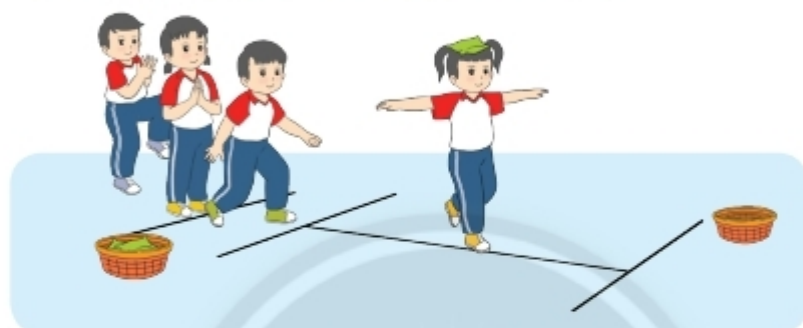
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Chuyển vật"



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện động tác đi bằng gót chân?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Khi qua đường, em hãy đi trên vạch dành cho người đi bộ.





MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đi thay đổi hướng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



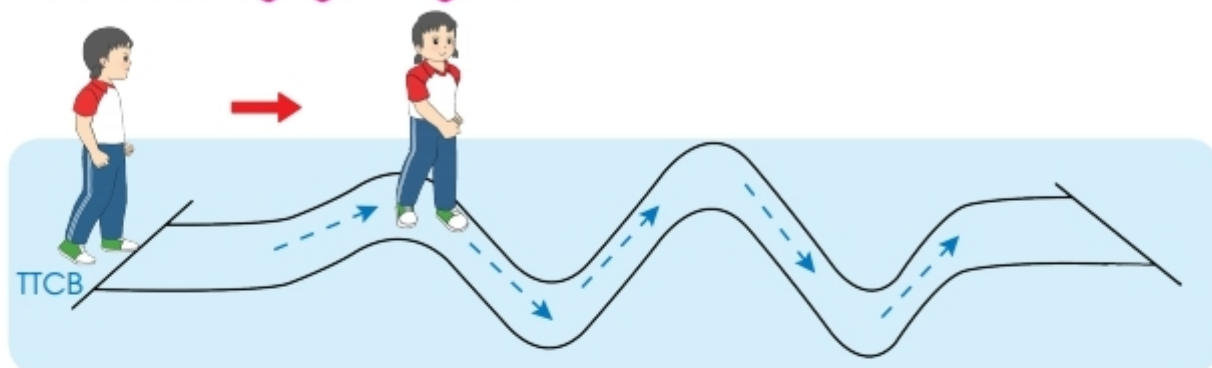
Trò chơi "Dấu chân tiếp nối"



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

1. Đi trên đường ngoằn ngoèo



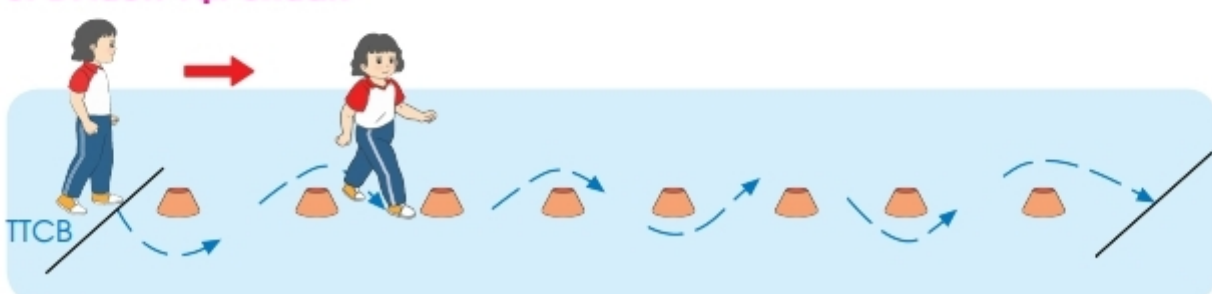
Từ vạch xuất phát, đi thường giữa hai vạch giới hạn trên đường ngoằn ngoèo đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.

2. Đi chuyển hướng phải – trái



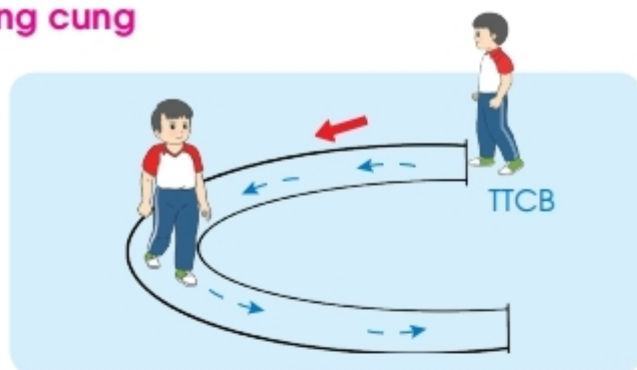
Từ vạch xuất phát, đi thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng đi, luân phiên chuyển hướng phải – trái cho đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

3. Đi luồn vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, đi thường luồn qua các vật chuẩn đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

4. Đi theo vòng cung



Từ vạch xuất phát, đi thường giữa hai vạch giới hạn theo vòng cung đến đích, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi.

5. Đi theo hướng thẳng – quay đầu

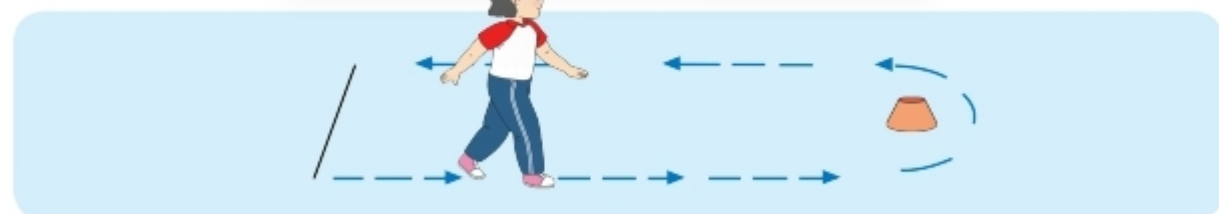


Từ vạch xuất phát, đi thường thẳng hướng đến vật chuẩn, vòng qua vật chuẩn và đi thẳng hướng về vạch xuất phát, đầu và thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng đi, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.



LUYỆN TẬP

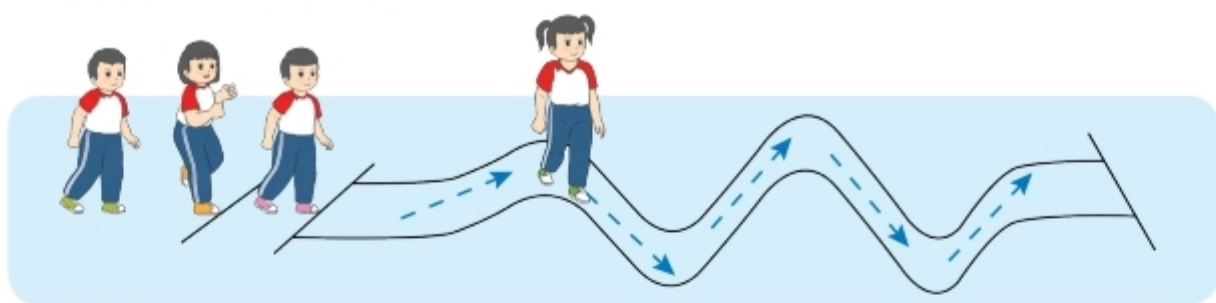
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi “Ai khéo hơn?”



VẬN DỤNG

1. Em cùng các bạn đi lên lớp trước mỗi buổi học.



2. Em hãy cùng gia đình đi bộ mỗi buổi sáng cuối tuần để rèn luyện sức khỏe.





MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác chạy theo hướng thẳng.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



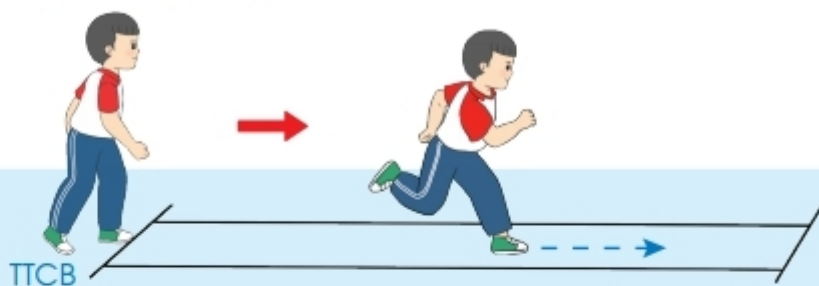
Trò chơi "Chạy tại chỗ theo nhịp"



KIẾN THỨC MỚI

► **TCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

1. Chạy theo hướng thẳng



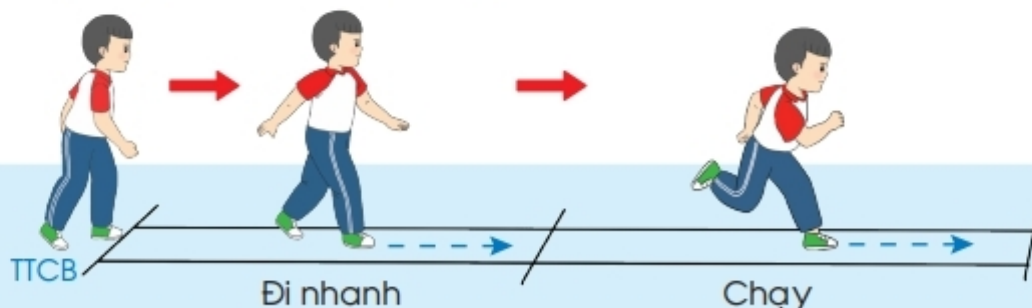
Từ vạch xuất phát, chạy thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2. Chạy có mang vật trên tay theo hướng thẳng



Thực hiện tương tự chạy theo hướng thẳng nhưng có mang vật trên tay.

3. Đi kết hợp chạy theo hướng thẳng



Từ vạch xuất phát, đi thường nhanh dần, sau khi qua vạch quy định, chuyển sang chạy thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

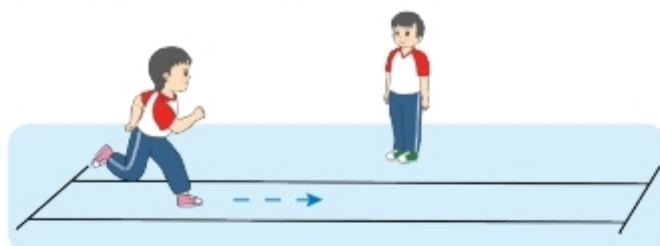


LUYỆN TẬP

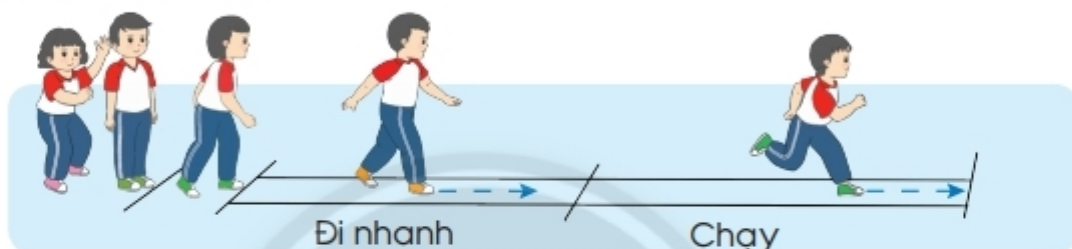
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

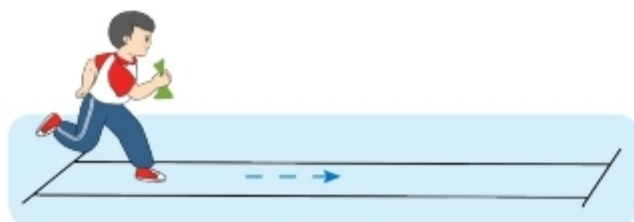


Trò chơi "Chiếm ô"



VẬN DỤNG

1. Hình bên thể hiện động tác chạy nào?



2. Em vận dụng chạy theo hướng thẳng khi tham gia các trò chơi.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác chạy thay đổi hướng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chuyển bóng tiếp sức"



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

1. Chạy trên đường ngoằn ngoèo



Từ vạch xuất phát, chạy thường giữa hai vạch giới hạn trên đường ngoằn ngoèo đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy.

2. Chạy đổi hướng trái



Từ vạch xuất phát, chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy sang trái và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi quay lại vật chuẩn đầu tiên, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

3. Chạy đổi hướng phải – trái



Từ vạch xuất phát, chạy thường đến các vật chuẩn thì chuyển hướng chạy, luân phiên chuyển hướng phải – trái cho đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

4. Chạy luồn vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, chạy thường luồn qua các vật chuẩn đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

5. Chạy vòng vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, chạy thường thẳng hướng đến vật chuẩn, sau đó vòng qua vật chuẩn và chạy thẳng hướng về vạch xuất phát, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy, không chạm hoặc làm lệch vật chuẩn.

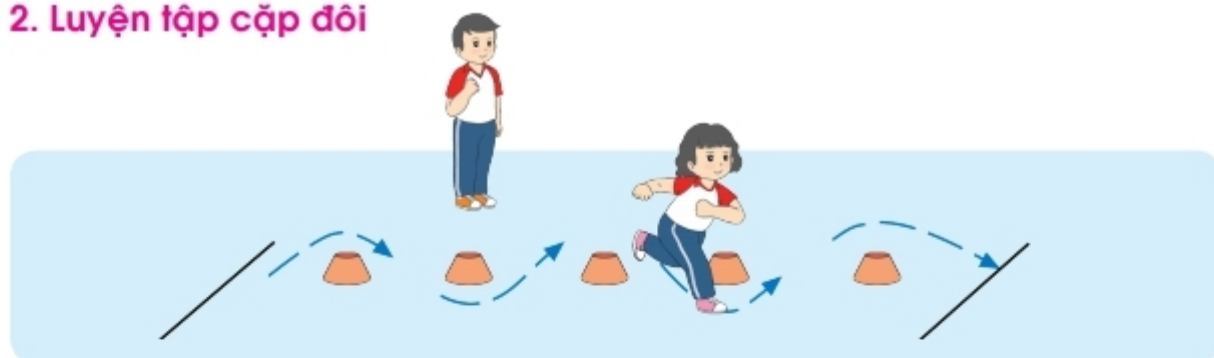


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Chạy theo ô số"



VẬN DỤNG

Em cùng các bạn tham gia hội thi chạy để tăng cường sức khỏe.





MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác ngồi cơ bản.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ngồi chuyển vật"



KIẾN THỨC MỚI

1. Ngồi kiễng hai gót chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên



Từ TTCB, ngồi trên nửa trước của hai bàn chân, hai tay đưa ra trước chống chạm đất, mắt nhìn về trước

2. Ngồi bệt thẳng chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên



Từ TTCB, ngồi bệt tự nhiên xuống, hai chân duỗi thẳng ra trước, lưng thẳng, hai tay chống ra sau, mắt nhìn về trước

3. Ngồi khoanh chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên



Từ TTCB, ngồi bệt tự nhiên xuống, hai chân khoanh chéo nhau phía trước, lưng thẳng, hai tay đặt lên đùi, mắt nhìn về trước



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Ngồi chuyển bóng"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện tư thế ngồi khoanh chân?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Hình nào thể hiện tư thế ngồi học tốt cho cột sống của em?



Hình 1



Hình 2



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác quỳ cơ bản.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

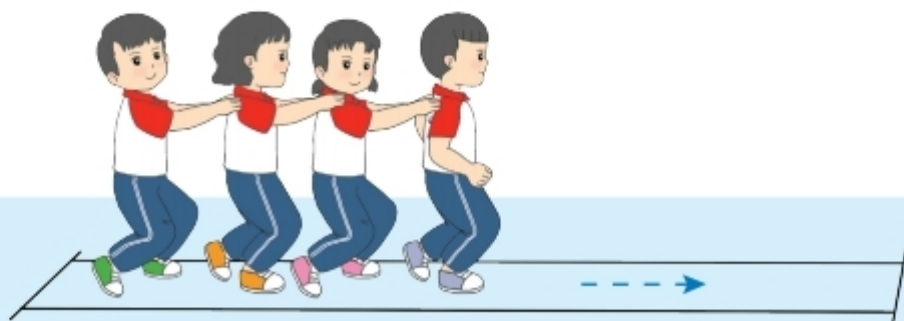


Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Đi khuyu gối qua đường hẹp"



KIẾN THỨC MỚI

1. Quỳ thấp



TTCB: Ngồi kiểng
hai gót chân



Từ TTCB, đặt hai gối xuống, duỗi mũi
chân thẳng về sau, ngồi trên gót chân,
lưng thẳng, hai tay đặt lên đùi, mắt nhìn
về trước

2. Quỳ cao



TTCB: Quỳ thấp



Từ TTCB, nâng thân lên, lưng
thẳng, hai tay buông tự
nhiên, mắt nhìn về trước

3. Quỳ trên một chân



TTCB: Quỳ cao



Từ TTCB, bước một chân rộng về
trước, lưng thẳng, hai tay chống
hông, mắt nhìn về trước



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

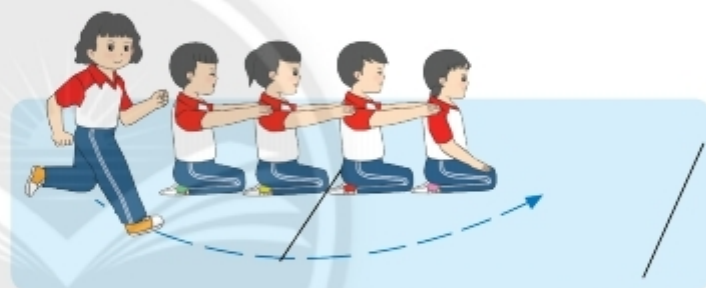


2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Nối hàng về đích"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện đúng tư thế quỳ cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em vận dụng các động tác quỳ trong bài tập thể dục nhịp điệu.

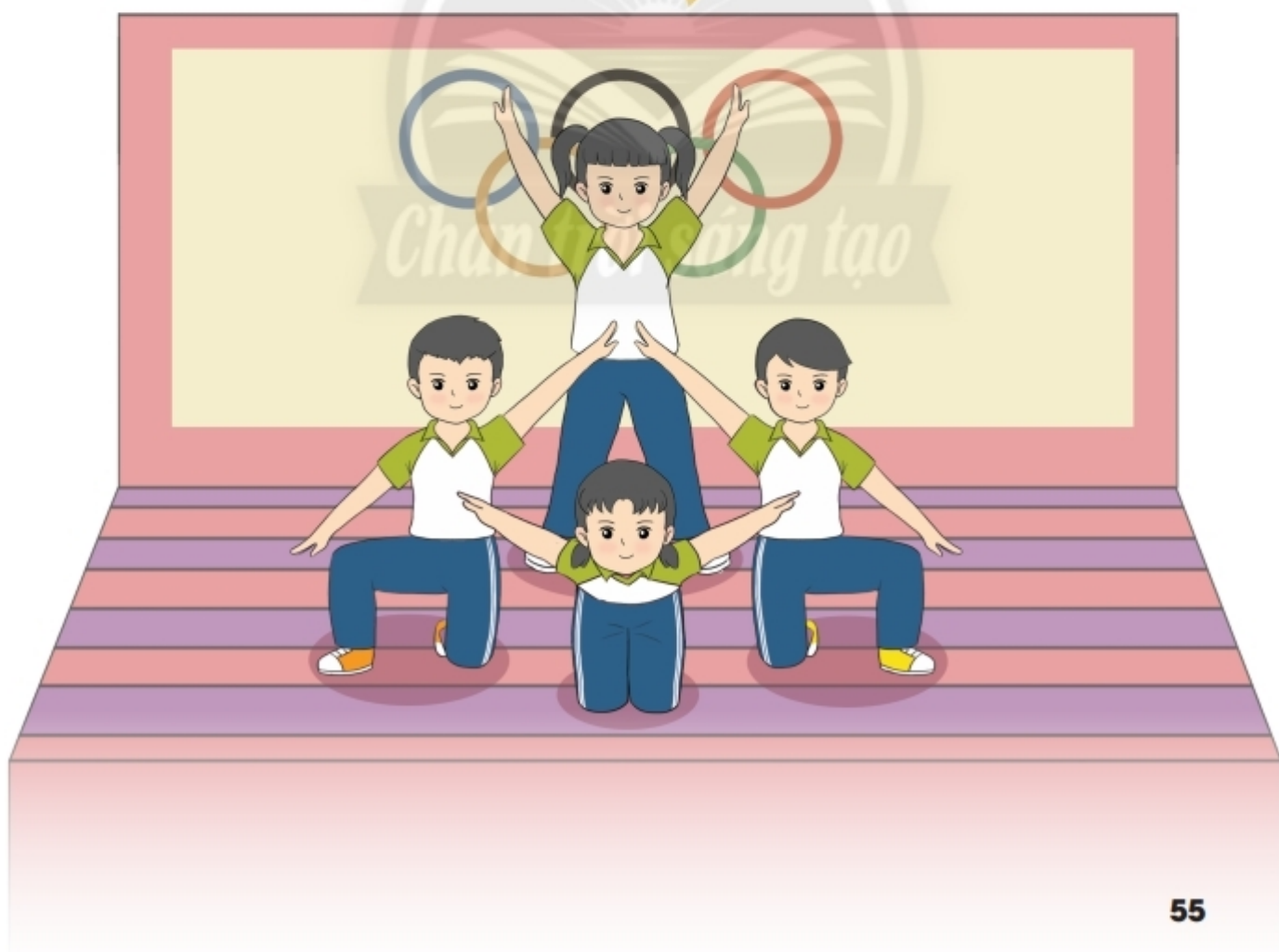
Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Chủ đề
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU



CÁC TƯ THẾ ĐẦU CỔ KẾT HỢP CHÂN CƠ BẢN



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế đầu cổ kết hợp kiễng gót và đẩy hông.
- Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tìm người chỉ huy"



KIẾN THỨC MỚI

1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân kiễng gót



TTCB: Đứng hai tay chống hông



Nhịp 1: Cúi đầu



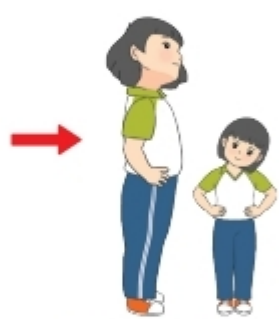
Nhịp 2: Về TTCB nhưng kiễng gót hai chân



Nhịp 3: Hạ gót hai chân, ngửa đầu



Nhịp 4: Về tư thế như nhịp 2



Nhịp 5: Hạ gót hai chân, nghiêng đầu sang trái



Nhịp 6: Về tư thế như nhịp 2



Nhịp 7: Hạ gót hai chân, nghiêng đầu sang phải



Nhịp 8: Về TTCB

2. Các tư thế đầu cổ kết hợp đẩy hông



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông



Nhịp 1: Đẩy hông sang trái, đồng thời quay đầu sang trái



Nhịp 2: Đẩy hông sang phải, đồng thời quay đầu sang phải

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



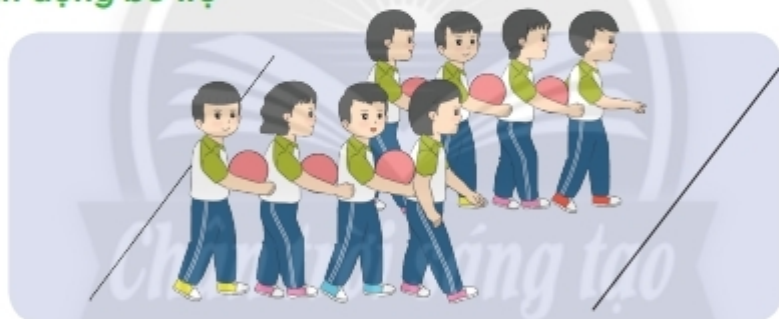
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Những chú sâu tinh nghịch"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đẩy hông, quay đầu sang trái?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

CÁC TƯ THẾ TAY KẾT HỢP CHÂN CƠ BẢN



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các tư thế tay vai, tay ngực kết hợp kiễng gót và nhún gối.

– Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Trời mưa, trời mưa!"



KIẾN THỨC MỚI

1. Các tư thế tay vai kết hợp chân kiễng gót



TTCB: Đứng hai tay ép sát thân



Nhịp 1: Kiễng gót chân trái, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải, hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau



Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

2. Các tư thế tay ngực kết hợp nhún gối



TTCB: Đứng hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm



Nhịp 1: Nhún gối, mở hai khuỷu tay sang hai bên



Nhịp 2: Đứng thẳng, duỗi hai tay thẳng ra trước, đặt chéo nhau, tay phải trên tay trái

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Chim về tổ"



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện đúng động tác kiễng gót chân trái, đồng thời hai tay đưa dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em hãy tập luyện thường xuyên các bài tập này kết hợp với nhạc.

CÁC TƯ THẾ CỦA THÂN KẾT HỢP NHÚN GỐI



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế của thân kết hợp nhún gối.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Phản xạ nhanh"



KIẾN THỨC MỚI

1. Gập và ngửa thân



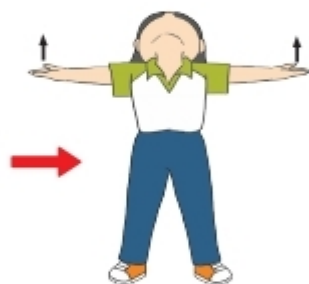
TTCB: Đứng hai chân rộng hơn vai



Nhịp 1: Gập thân ra trước, hai tay dang ngang, bàn tay sắp, ngẩng đầu, mắt nhìn phía trước



Nhịp 2: Về TTCB



Nhịp 3: Ngửa căng thân, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



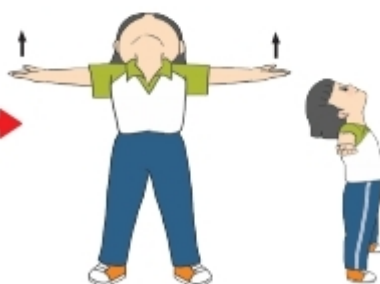
Nhịp 4: Về TTCB



Nhịp 5: Gập thân sâu ra trước, hai tay vỗ vào nhau



Nhịp 6: Về TTCB

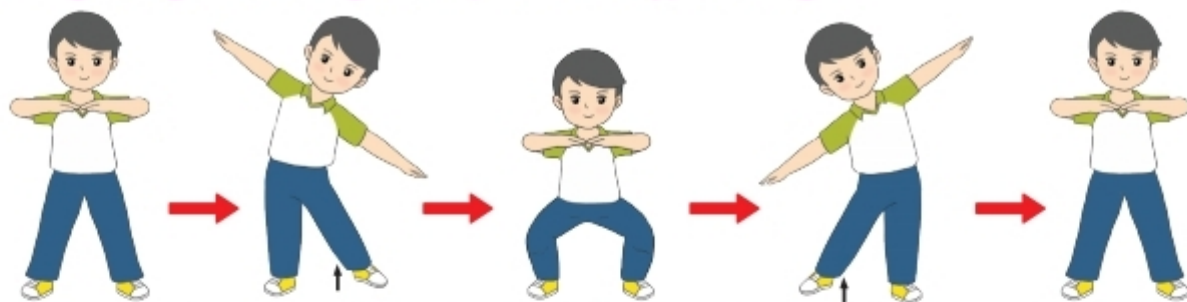


Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 3



Nhịp 8: Về TTCB

2. Nghiêng thân sang trái – phải kết hợp nhún gối



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay gấp trước ngực, bàn tay sắp

Nhịp 1: Duỗi thẳng hai tay ngang vai, đồng thời nghiêng thân sang trái, kiễng gót chân trái

Nhịp 2: Về TTCB nhưng nhún hai gối

Nhịp 3: Đứng thẳng, nghiêng thân sang phải, hai tay duỗi thẳng, kiễng gót chân phải

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi “Thi nhảy theo nhạc”



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện đúng động tác gập thân sâu, vỗ hai bàn tay?

Chân trời sáng tạo



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em hãy tập luyện thường xuyên bài tập này để lưng khoẻ mạnh, chống cong, vẹo cột sống.

CÁC TƯ THẾ CỦA CHÂN KẾT HỢP NHÚN GỐI



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế của chân kết hợp nhún gối.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

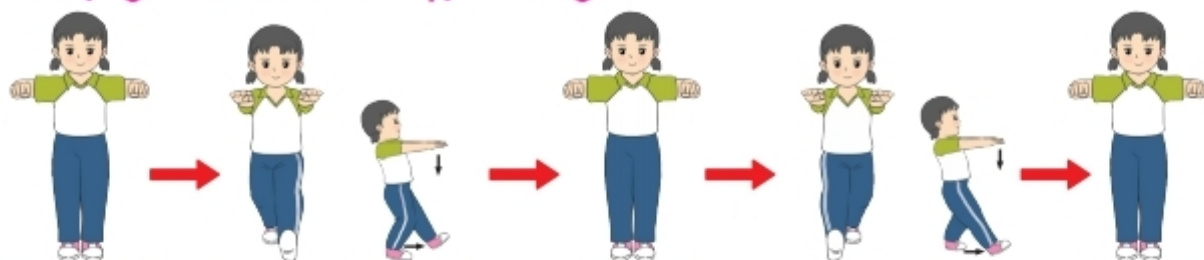


Trò chơi "Thở nghe nhạc nhảy vào chuồng"



KIẾN THỨC MỚI

1. Đặt gót ra trước kết hợp nhún gối



TTCB: Đứng hai tay cõ hai bên, khuỷu tay ngang vai, bàn tay nắm

Nhịp 1: Nhún gối chân phải, đặt gót chân trái ra trước, hai tay duỗi thẳng

Nhịp 2: Về TTCB

Nhịp 3: Nhún gối chân trái, đặt gót chân phải ra trước, hai tay duỗi thẳng

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

2. Duỗi chân sang ngang kết hợp nhún gối



TTCB: Đứng hai tay ép sát thân

Nhịp 1: Nhún gối chân phải, đưa chân trái và tay trái sang ngang (bàn tay sắp), mũi chân chạm đất

Nhịp 2: Về TTCB

Nhịp 3: Nhún gối chân trái, đưa chân phải và tay phải sang ngang (bàn tay sắp), mũi chân chạm đất

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

3. Đưa chân ra sau kết hợp nhún gối



TTCB: Đứng hai tay co, các ngón tay đặt chạm mồm vai

Nhịp 1: Nhún gối chân phải, đưa chân trái ra sau, hai tay đưa thẳng lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau

Nhịp 2: Về TTCB

Nhịp 3: Nhún gối chân trái, đưa chân phải ra sau, hai tay đưa thẳng lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.



LUYỆN TẬP

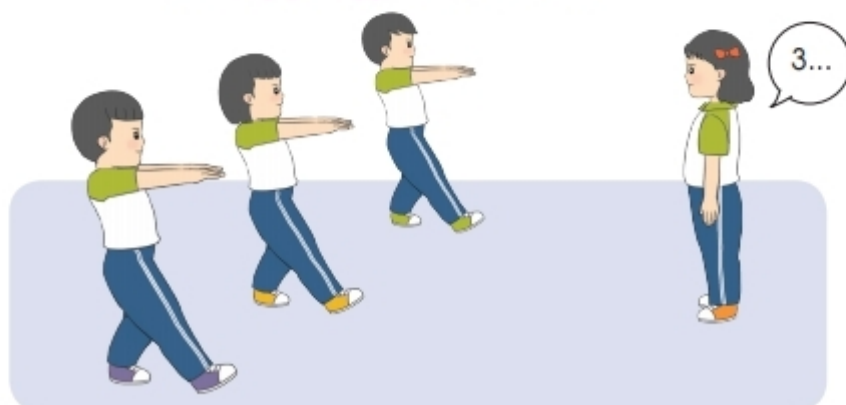
1. Luyện tập cá nhân



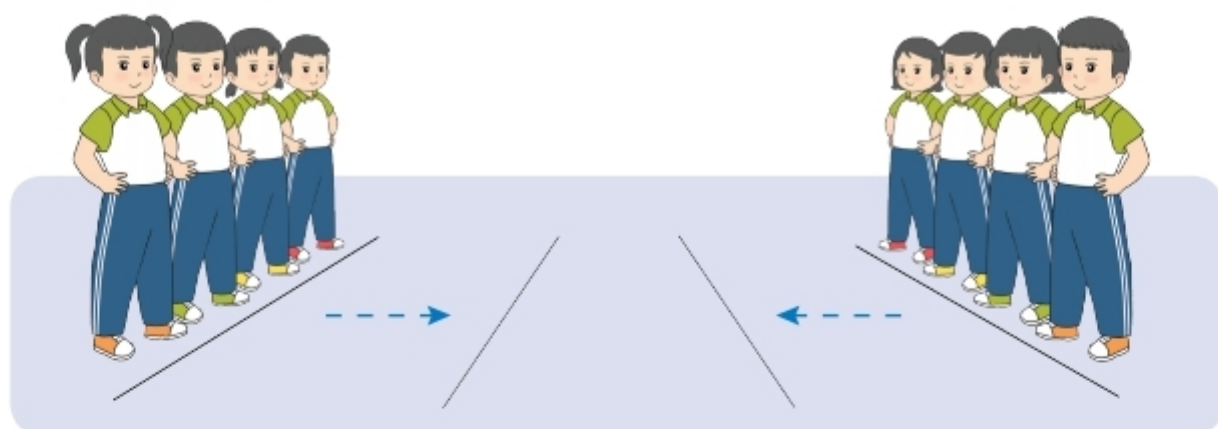
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Mắt xích bền bỉ"



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện đúng động tác duỗi chân sang ngang kết hợp nhún gối?



Hình 1



Hình 2

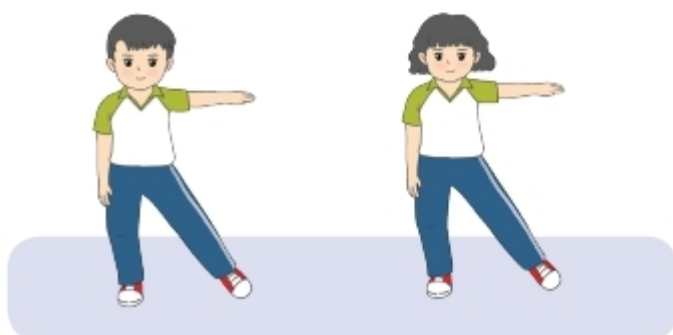


Hình 3



Hình 4

2. Em hãy tập luyện thường xuyên bài tập này để khoẻ mạnh.



Chủ đề
BÓNG ĐÁ



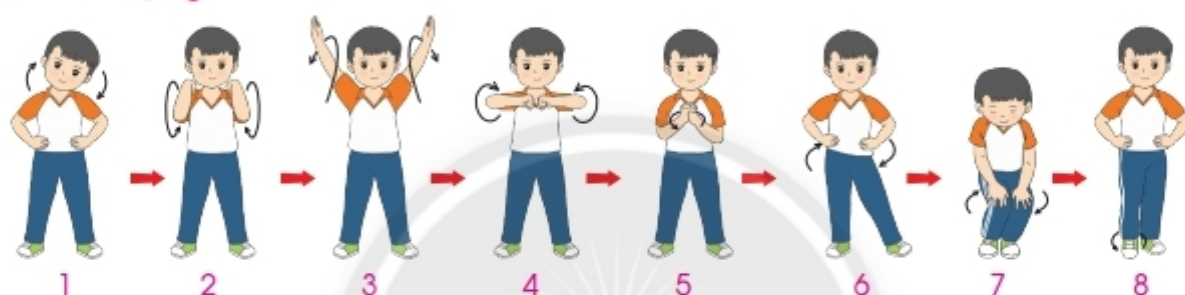


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập không bóng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết và tinh thần tập thể.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Soi gương"



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

1. Bài tập sức nhanh chân



TTCB



Chạy hất gót nhanh



Chạy nâng cao đùi nhanh

Khi nghe hiệu lệnh, thực hiện chạy hất gót nhanh tại chỗ. Sau hiệu lệnh tiếp theo, đổi sang chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ (lần lượt đổi động tác chạy sau mỗi hiệu lệnh).

2. Chạy nhanh về trước



TTCB



Chân trước – tạc

Từ vạch xuất phát, chạy nhanh về trước đến vạch đích.



LUYỆN TẬP

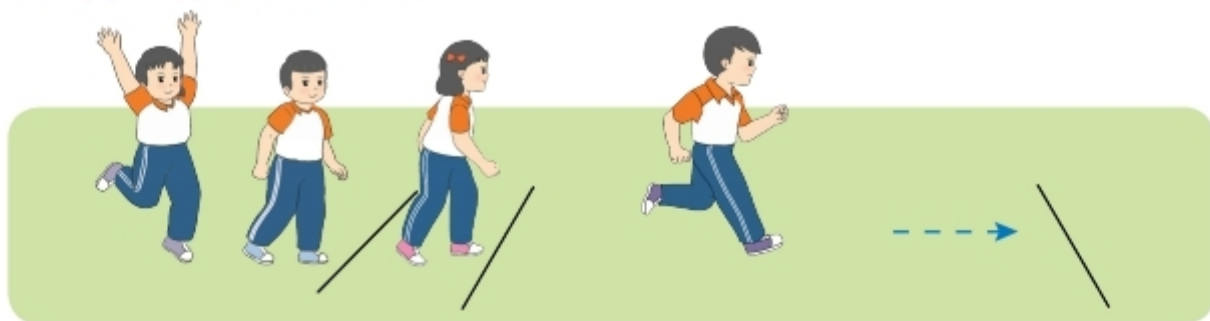
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Đổi chỗ"

Chân trời Sáng tạo



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác chạy hất gót?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em thực hiện các bài tập không bóng cùng bạn bè trong giờ ra chơi.

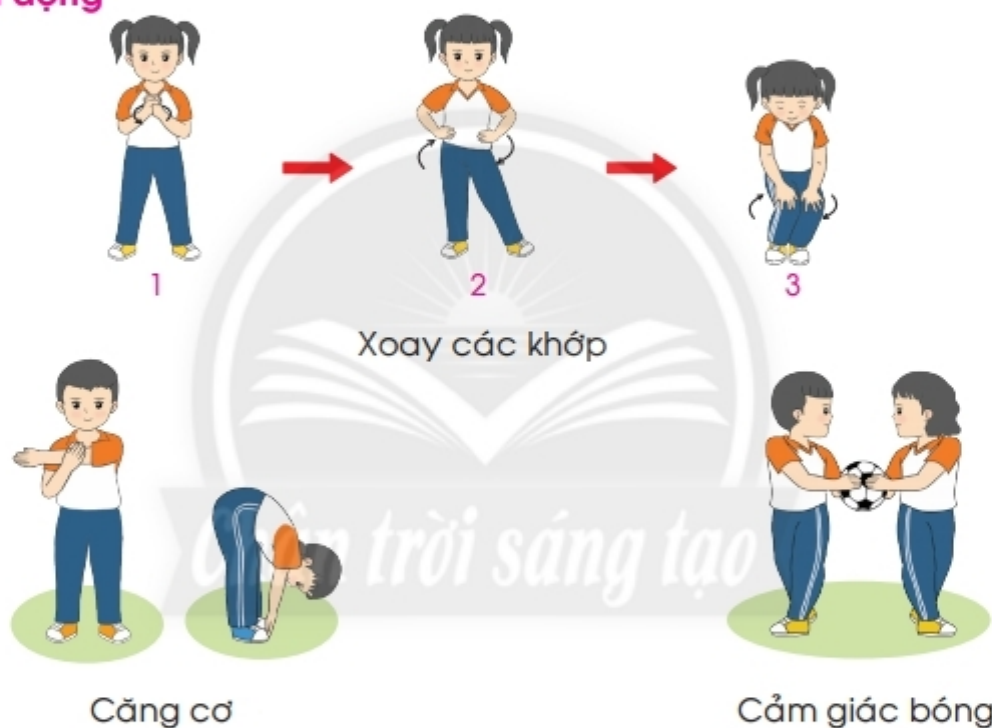


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng.
- Tự giác, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chuyển bóng nhanh"



KIẾN THỨC MỚI

1. Tiếp xúc bóng bằng đùi



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực

Thả bóng ra đồng thời nâng đùi chân sau lên để tiếp xúc bóng

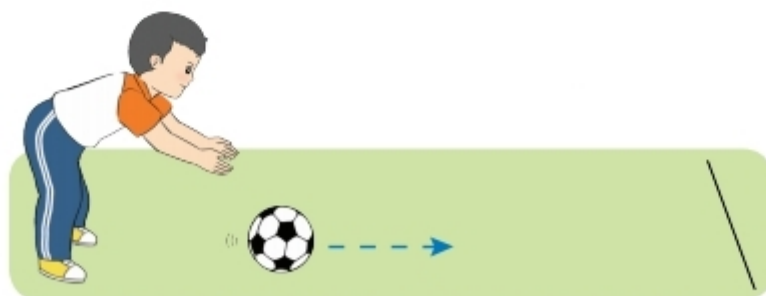
2. Tung bóng lên cao



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay

Tung bóng thẳng hướng lên cao

3. Lăn bóng trên mặt đất qua vạch kẻ sẵn



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay

Thực hiện lăn bóng qua vạch kẻ sẵn

4. Chạm bóng bằng gan bàn chân



TTCB: Đứng hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng



Chạm bóng bằng gan bàn chân



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi “Lấy kho báu”



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện động tác tung bóng lên cao?



Hình 1

Hình 2

Hình 3

2. Em tự thực hiện các động tác làm quen với bóng.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập đá bóng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.

2. Khởi động

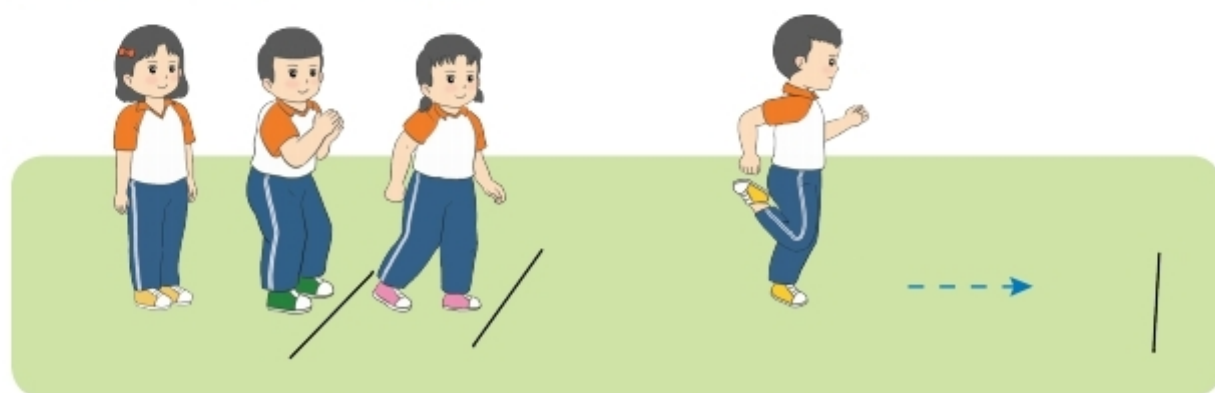


Xoay các khớp



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy hất gót nhanh về đích"



KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn



► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, chân trước đặt ngang gần với bóng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

► **Động tác:** Chân sau thực hiện đá bóng qua vạch kẻ sẵn.

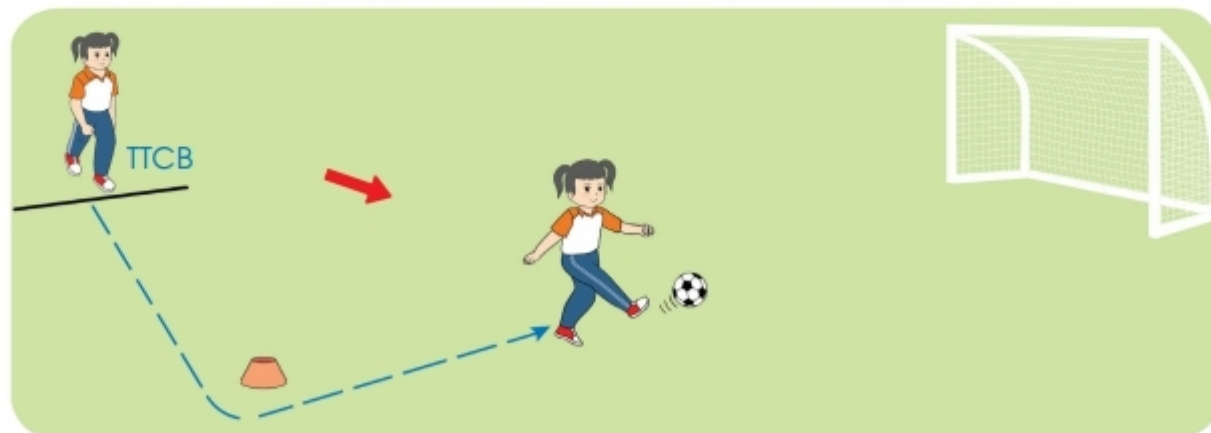
2. Di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn



► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

► **Động tác:** Từ vạch xuất phát, di chuyển đến điểm đặt bóng và thực hiện đá bóng qua vạch kẻ sẵn.

3. Di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn



► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

► **Động tác:** Di chuyển vòng vật chuẩn đến điểm đặt bóng và đá bóng vào cầu môn.



LUYỆN TẬP

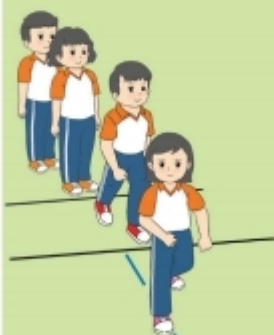
1. Luyện tập cá nhân



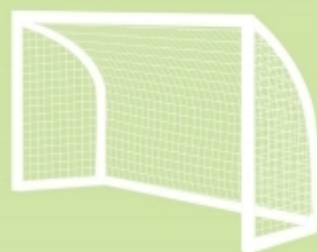
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



Chân trời sáng tạo



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi “Đá bóng vượt vạch đích”



VẬN DỤNG

1. Em luyện tập động tác di chuyển đá bóng để bóng đi xa hơn.
2. Em cùng các bạn luyện tập các động tác đá bóng sau giờ tan học hoặc cuối tuần.





MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập dẫn bóng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Giao thông đường bộ”



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

1. Dẫn bóng qua vạch kẻ sẵn



Từ vạch xuất phát, dẫn bóng thẳng về trước qua vạch kẻ sẵn.

2. Dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh



Khi nghe hiệu lệnh “Dẫn!”, dẫn bóng chậm về trước. Khi nghe hiệu lệnh “Dừng!”, dùng chân giữ bóng lại.

3. Dẫn bóng luồn qua hai vật chuẩn



Từ vạch xuất phát, dẫn bóng luồn qua hai vật chuẩn định sẵn.

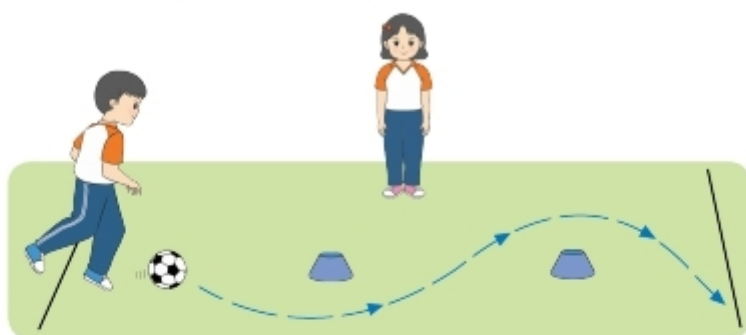


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Dẫn bóng về đích"



VẬN DỤNG

1. Kể tên một số nội dung trong bài dẫn bóng.
2. Em hãy thực hiện dẫn bóng cùng bạn bè.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Dẫn bóng (trong bóng đá)	Động tác điều khiển quả bóng bằng chân di chuyển theo mong muốn của mình.	82, 83, 84
Đẩy hông	Động tác cử động phần hông sang trái hoặc phải.	56, 57, 58
Bài tập không bóng	Các vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, ... không sử dụng bóng.	71, 73
Nhún gối	Động tác khuỵu hai gối.	59, 60, 62, 64, 66, 67, 68, 69
Thể dục nhịp điệu	Môn thể dục thực hiện các động tác kết hợp với nhạc.	54, 55

Mục lục

Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	4
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	7
Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	7
Bài 1. Chuyển đội hình hàng dọc, hàng ngang thành đội hình vòng tròn	8
Bài 2. Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc, hàng ngang	13
Bài 3. Giậm chân tại chỗ, đứng lại	17
Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC	20
Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	21
Bài 2. Động tác chân và động tác lườn	24
Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân	27
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	30
Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	33
Bài 1. Đi theo hướng thẳng	34
Bài 2. Đi thay đổi hướng	38
Bài 3. Chạy theo hướng thẳng	42
Bài 4. Chạy thay đổi hướng	45
Bài 5. Các động tác ngồi cơ bản	49
Bài 6. Các động tác quỳ cơ bản	52

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	55
Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU	55
Bài 1. Các tư thế đầu cổ kết hợp chân cơ bản	56
Bài 2. Các tư thế tay kết hợp chân cơ bản	59
Bài 3. Các tư thế của thân kết hợp nhún gối	62
Bài 4. Các tư thế của chân kết hợp nhún gối	66
 Chủ đề: BÓNG ĐÁ	70
Bài 1. Bài tập không bóng	71
Bài 2. Làm quen với bóng	74
Bài 3. Đá bóng	78
Bài 4. Dẫn bóng	82
 Bảng giải thích thuật ngữ	85

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Biên tập nội dung: MÃN MINH HUỆ – NGÔ THỊ LINH PHƯƠNG

Biên tập mỹ thuật: TÔNG THANH THẢO

Thiết kế sách: THANH THẢO

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh họa: THANH THẢO – HOÀNG LINH

Sửa bản in: TRƯƠNG HUỆ BẢO – HOÀNG THỊ NGÀ

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền © (2021) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

Mã số: ...

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB: .../CXBIPH/...GD.

Số QĐXB: .../QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...

In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...

Mã số ISBN: