

# **TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN**

**CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC  
NÂNG CAO SỨC KHOẺ  
PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19**

# Mục lục:

## BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

	Trang
Động tác số 1: VƯƠN THỞ	5
Động tác số 2: TAY VAI	6
Động tác số 3: TAY NGỰC	7
Động tác số 4: NGHIÊNG LUỒN	8
Động tác số 5: VẶN MÌNH	9
Động tác số 6: BỤNG LƯNG	10
Động tác số 7: ĐỘNG TÁC CHÂN	11
Động tác số 8: TOÀN THÂN	12
Động tác số 9: BẬT NHảy	13
Động tác số 10: ĐIỀU HÒA	14

## BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

Động tác số 1: VƯƠN THỞ	16
Động tác số 2: CHẠY NHảy	17
Động tác số 3: ĐẦU CỔ	18
Động tác số 4: TAY( <i>Rửa tay</i> )	19
Động tác số 5: TAY VAI ( <i>Đeo khẩu trang</i> )	20
Động tác số 6: TAY NGỰC	21
Động tác số 7: NGHIÊNG LUỒN	22
Động tác số 8: VẶN MÌNH	23
Động tác số 9: GẬP BỤNG	24
Động tác số 10: KẾT BÀI	25

## BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

	Trang
Động tác số 1: ĐẦU CỔ	27
Động tác số 2: TAY VAI	28
Động tác số 3: TAY NGỰC	29
Động tác số 4: NGHIÊNG LUỒN	30
Động tác số 5: VẶN MÌNH	31
Động tác số 6: CHÂN BUỐC V	32
Động tác số 7: BỤNG LƯNG	33
Động tác số 8: ĐÁ CHÂN	34
Động tác số 9: CHÂN LÙI SAU	35
Động tác số 10: TOÀN THÂN	36
Động tác số 11: BẬT NHảy	37
Động tác số 12: ĐIỀU HÒA	38

## BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Động tác số 1: VƯƠN THỞ	40
Động tác số 2: NGHIÊNG LUỒN	41
Động tác số 3: TAY	42
Động tác số 4: VẶN MÌNH	43
Động tác số 5: CHÂN LÙI SAU	44
Động tác số 6: XOA TAY	45
Động tác số 7: VẨY CỔ TAY	46
Động tác số 8: TAY CAO - THẤP	47
Động tác số 9: CHÂN TIẾN - LÙI	48
Động tác số 10: CHÂN CHÉO TRƯỚC	49
Động tác số 11: NGHIÊNG LUỒN	50
Động tác số 12: ĐÁ CHÂN	51
Động tác số 13: BẬT NHảy	52

## BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Động tác số 1: VƯƠN THỞ	54
Động tác số 2: DẬM CHÂN – DI CHUYỂN	55
Động tác số 3: BẬT TÁCH CHỤM – BẬT JACK	55
Động tác số 4: TAY VAI	56
Động tác số 5: TAY NGỰC	57
Động tác số 6: NGHIÊNG LUỒN – LƯNG BỤNG	58
Động tác số 7: CHÂN	59
Động tác số 8: DI CHUYỂN	61
Động tác số 9: TOÀN THÂN	62
Động tác số 10: KẾT BÀI	62

# Lời nói đầu

Trước diễn biến phức tạp của dịch COVID-19, Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với UNICEF Việt Nam, Chính phủ Nhật Bản xây dựng các bài tập thể dục (dưới dạng video) và tài liệu hướng dẫn tập luyện nhằm nâng cao sức khoẻ phòng, chống dịch COVID-19 cho trẻ em mẫu giáo và các em học sinh.

Tài liệu này gồm 05 video và tài liệu hướng dẫn tập luyện:

- Video số 01, 02: Bài tập Thể dục dành cho trẻ em và học sinh tiểu học giúp các em làm quen với những động tác Thể dục phát triển chung cơ bản; bài tập có tác dụng giúp các em hoạt động linh hoạt, năng động hơn, phát triển hệ hô hấp, tăng cường quá trình trao đổi chất, tập luyện thường xuyên sẽ giúp các em rèn luyện nâng cao sức khoẻ.
- Video số 03,04: Bài thể dục dành cho học sinh trung học cơ sở giúp cơ thể các em linh hoạt, dẻo dai, phát triển nhóm thân trên, tăng khả năng hấp thụ oxy cho cơ thể, ổn định nhịp tim, huyết áp. Bài tập kết hợp các động tác nhắc nhở rửa tay và vệ sinh thường xuyên để phòng, chống dịch bệnh.
- Video số 05: Bài thể dục dành cho học sinh trung học phổ thông giúp các em năng động, hoạt bát, những động tác liên hoàn sẽ giúp các em tăng cường thể lực, giảm áp lực trong cuộc sống và đặc biệt truyền đi thông điệp chung tay đẩy lùi dịch bệnh.

Các bài tập được xây dựng phù hợp với lứa tuổi học sinh; tài liệu hướng dẫn chi tiết từng động tác, nhịp tương ứng với nhạc nền sử dụng trong các video giúp các em học sinh tham khảo để tập luyện cùng với các video.

Chúc các em tập luyện thường xuyên để có sức khoẻ tốt đẩy lùi dịch bệnh.

CÁC TÁC GIẢ

# BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 01,  
Bài hát: Bé vui khỏe - Nhạc và lời: Lê Vinh Phúc)





Tư thế chuẩn bị:  
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

## Động tác số 1: VƯƠN THỞ



Nhip 1:

Chân trái bước chêch trước trái, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao chêch chữ V, mắt nhìn theo tay, hít sâu



Nhip 2:

Chân trái khép, tay hạ sang ngang xuống dưới, lên đan chéo trước ngực, đầu cúi, thở ra



Nhip 3:

Chân phải bước chêch trước phải, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao chêch chữ V, mắt nhìn theo tay, hít sâu



Nhip 4:

Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 2: TAY VAI



Nhip 1: Chân trái bước sang ngang,  
hai tay đưa lên cao



Nhip 2: Chân trái khuỷu gối,  
chân phải đưa ra trước, mũi chân chạm sàn,  
tay phải gấp khuỷu tay, mũi tay chạm vai, tay trái  
chêch ngang dưới



Nhip 3: Chân phải bước sang ngang,  
hai tay đưa lên cao



Nhip 4: Chân phải khuỷu gối,  
chân trái đưa ra trước, mũi chân chạm sàn, tay  
trái gấp khuỷu tay, mũi tay chạm vai, tay phải  
chêch ngang dưới

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## **Động tác số 3: TAY NGỰC**



Nhịp 1: Chân trái bước chêch trước trái,  
hông căng, hai tay thẳng trước

Nhịp 2: Chân phải bước khép sang chân trái,  
hai chân khuỷu gối, ngực căng,  
hai tay co ngang vuông góc



Nhip 3: Chân phải bước chêch  
trước phải, hông căng, hai tay  
thẳng trước

Nhip 4: Tương tự nhịp 2  
nhưng đổi bên

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## Động tác số 4: NGHIÊNG LƯỜN



Nhip 1: Chân trái bước sang ngang,  
hai tay sang ngang

Nhip 2: Hai chân khuỷu,  
nghiêng người sang trái,  
tay trái chống hông, tay phải cao



Nhip 3: Trở về tư thế  
như nhịp 1

Nhip 4: Về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## **Động tác số 5: VĂN MÌNH**



Nhịp 1: Chân trái bước lên trước,  
trọng tâm dồn lên chân trái,  
chân phải mũi chân chạm sàn,  
hai tay co trước ngực

Nhịp 2: Xoay người hướng bên  
trái ra sau, hai tay dang ngang,  
mắt nhìn theo tay trái



Nhịp 3: . Trở về tư thế  
như nhịp 1

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## **Động tác số 6: BỤNG LƯNG**



Nhịp 1: Chân trái bước lùi về sau và  
quay trái, hai tay đưa cao

Nhịp 2: Người gập về trước,  
hai tay chạm sàn



Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1**

## Động tác số 7: CHÂN



Nhip 1: Chân trái bước sang ngang khuỷu gối, nghiêng người sang trái, mũi chân phải chạm sàn, hai tay cao, bàn tay vỗ vào nhau

Nhip 2: Bước khép về tư thế chuẩn bị



Nhip 3: Nâng cao chân trái về trước co gối, hai tay co ngang trước ngực, tay nắm

Nhip 4: Về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## **Động tác số 8: TOÀN THÂN**



Nhip 1:  
Chân trái bước chêch trước,  
trọng tâm về trước,  
hai tay đưa cao

Nhip 2:  
Gập người về trước, chân trái thẳng,  
chân phải khuyu gối, hai tay đưa từ  
cao ra sau



Nhip 3:  
Chân trái đá thẳng ra sau,  
chân phải thẳng,  
hai tay đưa lên cao

Nhip 4:  
Về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## **Động tác số 9: BẬT NHảy**



Nhip 1:

Bật tách hai chân sang ngang, khuỷu gối, hai tay cao vỗ vào nhau

Nhip 2:

Bật khép về tư thế chuẩn bị



Nhip 3:

Bật tách dọc, chân trái trước khuỷu gối, chân phải sau thẳng, tay trái ngang, tay phải trước

Nhip 4:

Bật khép về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## Động tác số 10: ĐIỀU HÒA



Nhip 1:

Chân trái bước sang ngang lên cao, ngửa  
cổ, hít vào

Nhip 2:

Khụy hai gối, hai tay thả lỏng đan chéo  
trước ngực, gập cổ, thở ra



Nhip 3:

Tương tự nhịp 1

Nhip 4:

Bước khép chân trái về tư thế  
chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

# BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 02,  
Bài hát: Em phòng chống Corona ở trường - Nhạc và lời: Bùi Anh Tôn)





Tư thế chuẩn bị:  
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

## Động tác số 1: VƯƠN THỞ

(Nhằm tăng cường hô hấp)



Nhip 1:  
Kiêng 2 chân,  
tay trái gấp khuỷu tay  
ngang vai



Nhip 2:  
Hạ gót chân,  
khuyu 2 gối, hai tay  
dọc theo người



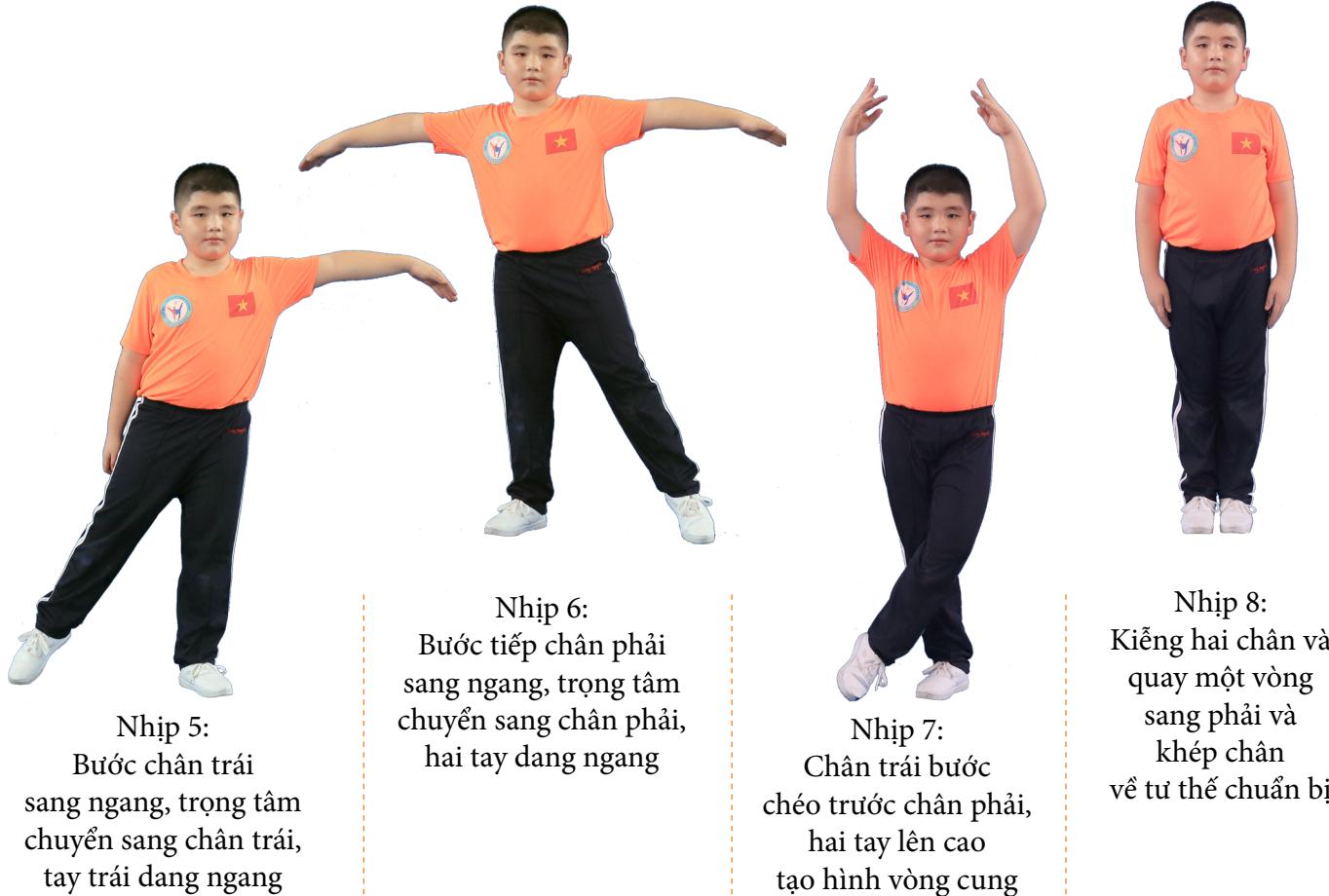
Nhip 3:  
Tay trái dang ngang,  
mắt nhìn theo tay



Nhip 4:  
Về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 1: VƯƠN THỞ (tiếp theo)

(Nhằm tăng cường hô hấp)



LẦN 2: TUƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

## Động tác số 2: CHẠY NHảy

Nhịp 1 – 8: Chạy chân sáo, hai tay co - đánh tay tự nhiên



## Động tác số 3: ĐẦU CỔ



Nhip 1: Bước chân  
trái sang ngang,  
hai tay chống hông,  
ngửa cổ về sau



Nhip 2:  
Gập cổ về trước



Nhip 3:  
Nghiêng cổ sang trái



Nhip 4:  
Khép chân trái  
về tư thế chuẩn bị

Nhip 5 - 8: Tương tự nhịp 1-4, nhưng đổi bên



Nhip 9:  
Bước chân trái lùi về sau và  
quay trái, tay trái thẳng ngang  
gập cổ tay, tay phải gập khuỷu tay  
ngang vai, gập cổ tay,  
mắt nhìn theo tay trái



Nhip 10:  
Bước khép chân phải về tư thế  
chuẩn bị và xoay thẳng về trước

## **Động tác số 4: TAY (Rửa tay)**

Nhịp 1 - 4: Nhún gối bốn nhịp, tay trái co ngang trái, duỗi cổ tay, bàn tay phải xoa tròn trên lưng bàn tay trái bốn nhịp



Nhịp 5 - 7: Bước về trước ba bước (chân trái trước, tới chân phải), hai tay lần lượt thực hiện: Gập khuỷu tay, mũi tay chạm vai và duỗi thẳng tay lên cao, chéch chữ V, nhịp 7 lặp lại nhịp 5



Nhịp 8: Chụm hai chân, hai tay lên cao, chéch chữ V

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN VÀ ĐI LÙI VỀ SAU

## Động tác số 5: TAY VAI (Đeo khẩu trang)



Nhip 1-2: Gập người về trước, gập hai khuỷu tay trước, nắm tay, căng 2 ngón tay (tạo hình đeo khẩu trang trước mặt)

Nhip 3-4:  
Khuỷu hai gối, hai tay chéch ngang dưới, gập cổ tay và nhún vai hai nhịp



Nhip 5: Chân trái bước sang ngang, tay phải chống hông, tay trái duỗi thẳng chéch ngang cao, tay nắm

Nhip 6: Bước khép chân phải, khuỷu gối, tay trái co ngang

Nhip 7-8: Tương tự nhịp 5-6

LẦN 2: TUƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

## Động tác số 6: TAY NGƯC



Nhip 1: Bước tách chân trái sang  
ngang, mũi chân chạm sàn, chân  
phải khuỷu gối, trọng tâm trên  
chân phải, hai tay dang ngang, lòng  
bàn tay ngửa



Nhip 2: Bước khép chân  
trái về, hai tay thẳng chéo  
trước, lòng bàn tay úp



Nhip 3-4: Tương tự  
nhịp 1-2 nhưng đổi bên



Nhip 5: Chân trái bước về trước,  
mũi chân chạm sàn, chân phải  
khuỷu gối, hai tay cao chéch chữ V

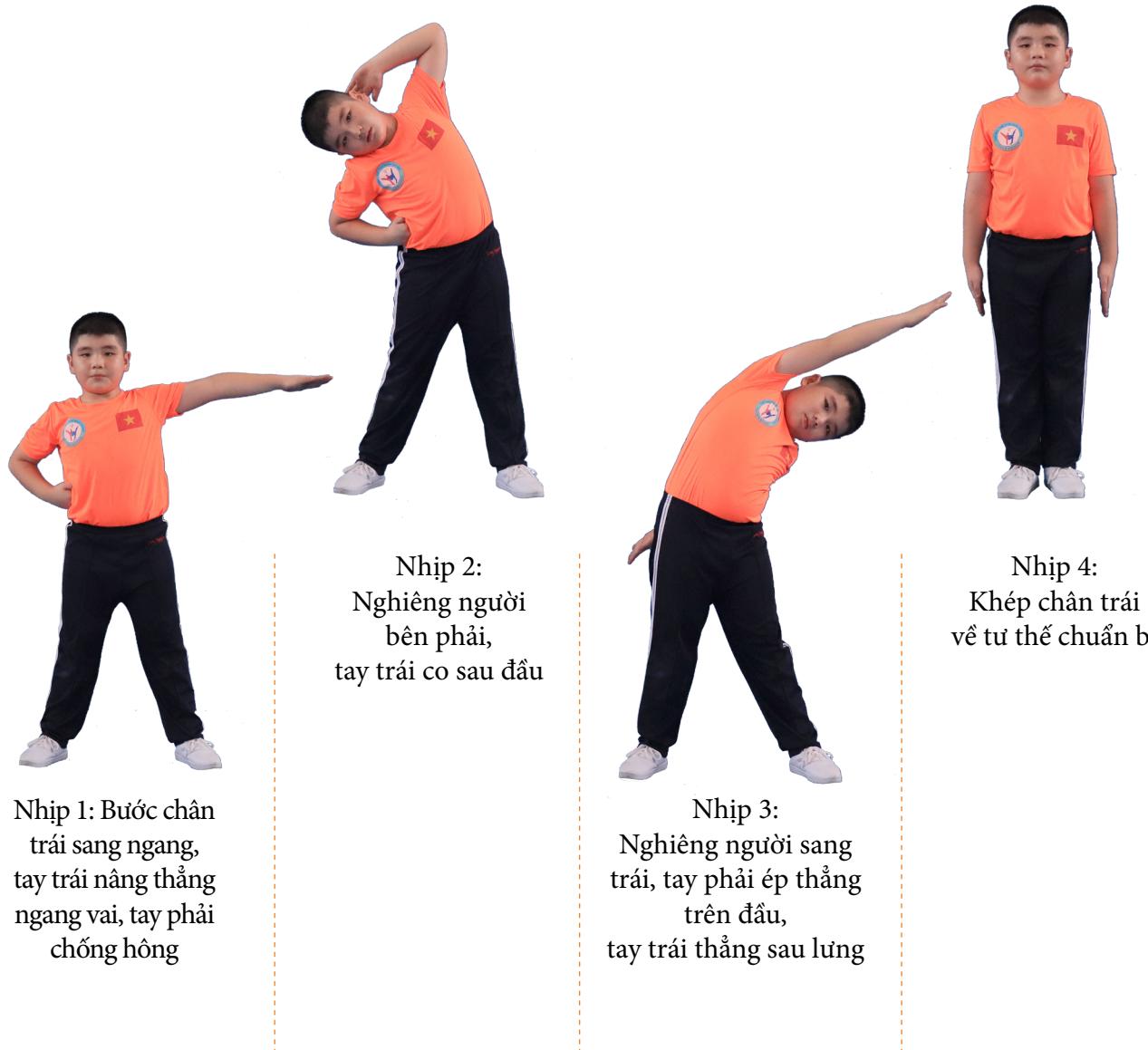


Nhip 6: Khép chân  
trái về, đứng thẳng;  
hai tay trở về trước

Nhip 7-8: Tương tự nhịp 5-6  
nhưng đổi chân phải

LẦN 2: TUƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

## Động tác số 7: NGHIÊNG LƯỜN



Nhip 1: Bước chân  
trái sang ngang,  
tay trái nâng thẳng  
ngang vai, tay phải  
chống hông

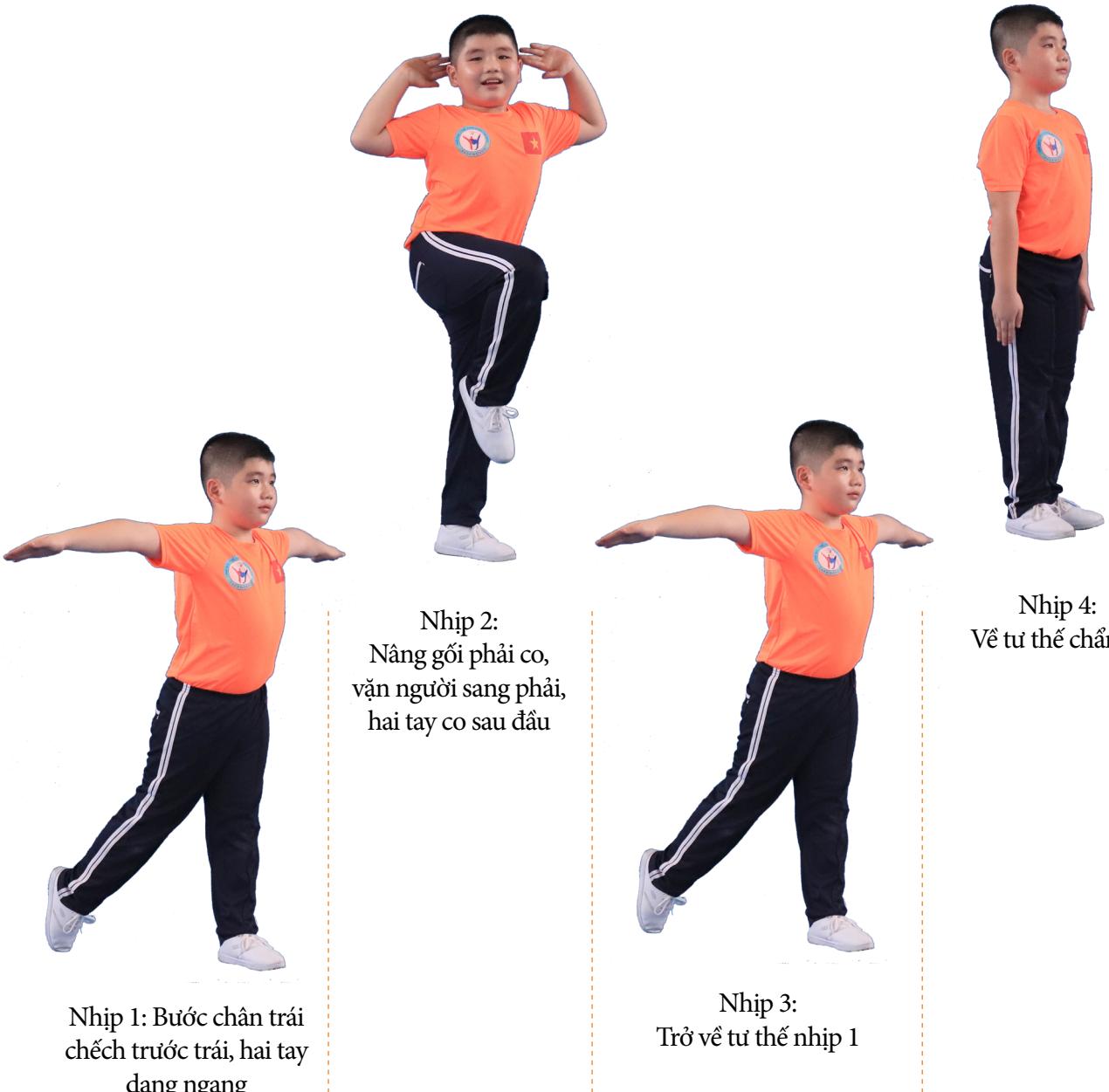
Nhip 2:  
Nghiêng người  
bên phải,  
tay trái co sau đầu

Nhip 3:  
Nghiêng người sang  
trái, tay phải ép thẳng  
trên đầu,  
tay trái thẳng sau lưng

Nhip 4:  
Khép chân trái  
về tư thế chuẩn bị

Nhip 5-8: TƯƠNG TỰ NHỊP 1-4 NHƯNG ĐỔI BÊN

## Động tác số 8: VĂN MÌNH



Nhip 1: Bước chân trái  
chêch trước trái, hai tay  
dang ngang

Nhip 2:  
Nâng gối phải co,  
vận người sang phải,  
hai tay co sau đầu

Nhip 3:  
Trở về tư thế nhịp 1

Nhip 4:  
Về tư thế chẩn bị

Nhip 5 – 8: TUƠNG TỰ NHỊP 1-4 NHƯNG ĐỔI BÊN

## Động tác số 9: GẬP BỤNG



Nhip 1:  
Bật tách 2 chân,  
hai tay lên cao  
chêch V

Nhip 2: Gập người về  
trước, hai tay đan chéo  
chạm hai gối

Nhip 3:  
Gập người sâu, hai  
tay thẳng, tay chạm  
mũi chân

Nhip 4:  
Bật chụm  
về tư thế chuẩn bị

Nhip 5 – 8: TUƠNG TỰ NHỊP 1-4 LẶP LẠI

LẶP LẠI LẦN 2 TỪ ĐỘNG TÁC SỐ 1-9

## Động tác số 10: KẾT BÀI



Nhịp 1-2: Bước chân trái về trước, nhón gót chân phải, hai tay dang ngang



Nhịp 3-4: Bước chân phải lên khép vào chân trái, khuyu gối, hai tay co chụm vào giữa đầu, tạo trái tim



Nhịp 5-8: Đi lùi bốn nhịp, hai tay hạ xuống dần từ trên – ra trước – xuống dưới  
LẦN 2: TUƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN



Nhịp 9: Tay phải co đặt chéo qua vai trái

Nhịp 10: Hai tay co chéo trước ngực

Nhịp 11 KẾT: Bật tách hai chân, hai tay lên cao chéch V

# BÀI TẬP THỂ DỤC

## DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 03,  
Bài hát: Chống dịch như chống giặc - Nhạc và lời: Ưng Đại Vệ)





Tư thế chuẩn bị:  
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

## Động tác số 1: ĐẦU CỔ

(Nhằm khởi động khớp cổ)



Nhip 1:  
Bước chân trái sang ngang,  
hai tay chống hông,  
đầu ngửa về sau



Nhip 2:  
Đầu trở về thẳng



Nhip 3:  
Đầu gập về trước



Nhip 4:  
Đầu trở về thẳng



Nhip 5:  
Đầu nghiêng  
sang trái



Nhip 6:  
Đầu trở về thẳng



Nhip 7:  
Đầu nghiêng sang phải



Nhip 8:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 2: TAY VAI

(Nhằm phát triển nhóm cơ vai)



Nhịp 1: Kiêng chân trái,  
hai tay co ngang trước  
ngực, tay nắm



Nhịp 2: Kiêng chân  
phải, hai tay duỗi  
thẳng ngang, tay  
nắm



Nhịp 3:  
Tương tự nhịp 1



Nhịp 4: Kiêng chân  
phải, hai tay duỗi thẳng  
chêch cao (V), tay nắm



Nhịp 5:  
Tương tự nhịp 3



Nhịp 6:  
Tương tự nhịp 2



Nhịp 7:  
Tương tự nhịp 5



Nhịp 8:  
Kiêng chân phải, hai tay  
chêch dưới

## **Động tác số 3: TAY NGỰC**

(Nhằm phát triển nhóm cơ ngực)



Nhip 1:

Bước chân trái sang ngang,  
hai tay co trước ngực

Nhip 2:

Bước chân phải đặt gót  
trước chân trái, hai tay thẳng  
ngang, lòng bàn tay ngửa,  
ưỡn căng ngực



Nhip 3:

Bước chân phải sang ngang,  
hai tay co trước ngực

Nhip 4:

Trở về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## **Động tác số 4: NGHĨÊNG LƯỜN**

(Nhằm phát triển nhóm cơ hông)



Nhip 1:

Bước chân trái sang ngang,  
khuỷu hai gối, hai tay dang ngang

Nhip 2:

Chân phải co ngang sau, tay  
trái chéch ngang dưới, tay  
phải chéch ngang cao



Nhip 3:

Bước chân phải sang ngang,  
khuỷu hai gối, hai tay dang ngang

Nhip 4:

Trở về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## **Động tác số 5: VĂN MÌNH**

(Nhằm phát triển nhóm cơ hông)



Nhịp 1:  
Chân trái bước sang ngang,  
tay trái co sau đầu

Nhịp 2:  
Vặn người sang trái,  
hai tay co sau đầu



Nhịp 3:  
Trở về nhịp 1,  
hai tay dang ngang

Nhịp 4:  
Trở về tư thế chuẩn bị

**LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN**

## Động tác số 6: CHÂN BƯỚC V

(Nhằm phát triển nhóm cơ đùi)



Nhip 1:  
Bước chân trái  
chêch trái  $45^{\circ}$ ,  
hai tay chống hông



Nhip 2:  
Bước chân phải chêch  
phải  $45^{\circ}$  ngang bằng  
chân trái,  
hai tay chống hông



Nhip 3:  
Bước lùi chân trái về  
sau (vị trí ban đầu),  
hai tay chống hông



Nhip 4:  
Bước lùi chân phải,  
hai tay chống hông



Nhip 5:  
Đặt gót chân trái lên trước,  
tay phải co trước ngực,  
tay trái ngang



Nhip 6:  
Trở về tư thế chuẩn bị



Nhip 7:  
Đặt gót chân phải lên trước,  
tay trái co trước ngực,  
tay phải ngang



Nhip 8:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## **Động tác số 7: BỤNG - LƯNG**

(Nhằm phát triển nhóm cơ bụng - lưng)



Nhip 1-2:

Chân trái bước sang ngang,  
hai tay co chéo trước ngực

Nhip 3-4:

Gập người về trước,  
tay phải chạm mũi chân trái,  
tay trái cao



Nhip 5-6:

Xoay người sang trái,  
hai tay sau gáy

Nhip 7-8:

Trở về tư thế chuẩn bị

## **Động tác số 8: ĐÁ CHÂN**

(Nhằm phát triển nhóm cơ đùi sau)



Nhip 1-4: Bước chân tại chỗ, hai tay chống hông



Nhip 5:  
Đá chân trái về sau,  
hai tay cao

Nhip 6:  
Trở về tư thế chuẩn bị

Nhip 7:  
Đá chân phải về sau,  
hai tay cao

Nhip 8:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 9: CHÂN LÙI SAU

(Nhằm phát triển nhóm cơ đùi)



Nhip 1:  
Bước lùi chân trái  
về sau, hai tay  
co ngang vai



Nhip 2:  
Khép chân trái về,  
hai tay  
co trước mặt



Nhip 3:  
Bước lùi chân phải về sau,  
hai tay co ngang vai



Nhip 4:  
Khép chân phải về,  
hai tay co trước mặt



Nhip 5:  
Bước chân trái sang ngang,  
xoay người sang phải,  
hai tay thẳng trước, gập cổ tay



Nhip 6:  
Trở về tư thế chuẩn bị



Nhip 7:  
Bước chân phải sang  
ngang, xoay người sang  
trái, hai tay thẳng trước,  
gập cổ tay



Nhip 8:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 10: TOÀN THÂN

(Nhằm phát triển nhóm cơ)



Nhip 1-2:  
Bước chân trái chẽch trái  $45^{\circ}$   
khuỵu gối, tay trái chẽch cao,  
tay phải chẽch thấp



Nhip 3-4:  
Chuyển trọng tâm vào chân phải,  
chân phải co, chân trái duỗi,  
tay phải vòng lên cao  
ra trước chéo dưới



Nhip 5-6:  
Chuyển trọng tâm về chân trái,  
khuỵu gối, chân phải thẳng,  
hai tay lên cao chẽch chữ V



Nhip 7-8:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 11: BẬT NHảy

(Nhằm phát triển nhóm cơ)



Nhip 1:  
Bật tách hai chân ngang, hai  
tay ngang

Nhip 2:  
Bật khép hai chân,  
hai tay co trước ngực

Nhip 3:  
Bật tách hai chân ngang,  
hai tay ngang

Nhip 4:  
Bật khép hai chân,  
hai tay co trước ngực



Nhip 5:  
Bật tách dọc chân trái  
về trước khuỷu gối,  
tay trái ngang, tay phải trước

Nhip 6:  
Bật khép  
về tư thế chuẩn bị

Nhip 7:  
Bật tách dọc chân phải  
về trước khuỷu gối,  
tay trái trước tay phải ngang

Nhip 8:  
Bật khép  
về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 12: ĐIỀU HÒA

(Nhắm thả lỏng nhóm cơ)



Nhip 1-4: Bước chân trái sang ngang, khuỷu gối, hai tay vòng từ dưới sang ngang lên cao hít vào



Nhip 5-8: Thả lỏng 2 tay từ cao - sang ngang - xuống thấp, thở ra

# BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 04,  
Bài hát: Ghen Covy - Thuộc dự án truyền thông phòng chống COVID-19 -  
Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế - Nhạc và lời: Khắc Hưng)





Tư thế chuẩn bị:  
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

## Động tác số 1: VƯƠN THỞ

(Nhắm tăng cường hô hấp)



Nhip 1-4:  
Dậm chân tại chỗ, hai tay từ dưới sang ngang, lên cao, hít vào



Nhip 5-8:  
Dậm chân tại chỗ, hai tay trên cao, sang ngang, xuống thấp, thở ra

## Động tác số 2: NGHIÊNG LƯỜN

(Nhằm phát triển nhóm cơ hông)



Nhip 1:  
Bước chân trái sang ngang,  
tay trái ngang

Nhip 2:  
Khép chân phải sang  
chân trái, tay trái co  
sau gáy

Nhip 3:  
Bước chân phải sang ngang,  
tay phải ngang

Nhip 4:  
Khép chân trái sang  
chân phải, hai tay co  
sau gáy



Nhip 5:  
Khuyu hai gối,  
hai tay co sau gáy

Nhip 6:  
Nghiêng người sang trái  
đồng thời hai tay  
duỗi lên cao

Nhip 7:  
Khuyu hai gối,  
hai tay co sau gáy

Nhip 8:  
Nghiêng người sang phải  
đồng thời hai tay  
duỗi lên cao

## Động tác số 3: TAY

(Nhằm phát triển nhóm cơ tay)



Nhip 1:  
Dậm chân trái,  
tay trái ngang



Nhip 2:  
Dậm chân phải,  
tay phải ngang



Nhip 3:  
Dậm chân trái,  
tay trái cao



Nhip 4:  
Dậm chân phải,  
tay phải cao



Nhip 5-6:  
Nhún hai chân,  
hai tay xoa vào nhau  
bên hông trái



Nhip 7-8:  
Nhún hai chân,  
hai tay xoa vào nhau  
bên hông phải



Nhip 9:  
Khuyu hai chân,  
hai tay chéch dưới bên phải



Nhip 10:  
Khuyu hai chân,  
hai tay cao



Nhip 11:  
Khuyu hai chân,  
hai tay chéch cao bên trái



Nhip 12:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 4: VĂN MÌNH

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhip 1:

Chân trái bước sang  
ngang, khuyu hai gối,  
hai tay thẳng trước

Nhip 2:

Co chân phải, xoay  
người sang trái,  
tay trái thẳng,  
tay phải co trước ngực

Nhip 3:

Chân phải bước sang  
ngang, khuyu hai gối,  
hai tay thẳng trước

Nhip 4:

Trở về tư thế chuẩn bị



Nhip 5-8:

Tương tự nhịp 1-4 nhưng ngược lại

## Động tác số 5: CHÂN LÙI SAU

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân dưới)



Nhip 1: Bước chêch chân trái sang trái, hai tay co trước mặt, xoay vào trong

Nhip 2: Bước khép chân phải sang chân trái, hai tay co trước mặt, xoay vào trong

Nhip 3: Bước chêch chân phải sang phải, hai tay co trước mặt, xoay vào trong

Nhip 4: Bước khép chân trái sang chân phải, hai tay co trước mặt, xoay vào trong



Nhip 5: Bước lùi chân trái xoay người sang trái, hai tay hạ xuống thấp sang ngang

Nhip 6: Bước khép chân phải sang chân trái, hai tay co trước ngực

Nhip 7: Bước lùi chân phải xoay người sang phải, hai tay hạ xuống thấp sang ngang

Nhip 8: Bước khép chân trái sang chân phải, hai tay co trước ngực



Nhip 9-12:

Đứng yên, hai tay vòng từ dưới vào trong lên cao sang ngang và xuống thấp

## **Động tác số 6: XOA TAY**

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhip 1-2:  
Khuỷu hai chân,  
hai tay xoa vào nhau  
bên trái



Nhip 3-4:  
Khuỷu hai chân,  
hai tay xoa vào nhau  
bên phải



Nhip 5:  
Khuỷu hai chân,  
hai tay co ngang vai,  
khuỷu tay co vuông góc



Nhip 6:  
Khuỷu hai chân,  
hai tay che mắt



Nhip 7:  
Khuỷu hai tay chân,  
hai tay che miệng



Nhip 8:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 7: VẨY CỔ TAY

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhip 1:

Bước chân trái sang  
ngang, tay phải ngang,  
tay trái co trước ngực  
vẩy cổ tay

Nhip 2:

Khép chân phải sang  
chân trái, tay phải ngang,  
tay trái co trước ngực  
vẩy cổ tay

Nhip 3:

Bước chân phải sang ngang,  
tay trái ngang,  
tay phải co trước ngực  
vẩy cổ tay

Nhip 4:

Khép chân trái sang  
chân phải, tay phải ngang,  
tay trái co trước ngực  
vẩy cổ tay



Nhip 5-6:

Khuyu gối, hai tay cao  
vẩy cổ tay

Nhip 7-8:

Khuyu gối, hai tay thấp  
vẩy cổ tay

## Động tác số 8: TAY CAO - THẤP

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhip 1: Bước chân trái  
sang ngang, tay trái  
chẽch dưới

Nhip 2: Khép chân  
phải sang chân trái, tay  
trái co chéo trước ngực

Nhip 3: Bước chân  
phải sang ngang, tay  
phải chẽch dưới

Nhip 4: Khép chân trái  
sang chân phải, tay phải  
co chéo trước ngực



Nhip 5-6: Khuỷu hai  
chân, hai tay cao - thấp  
bên trái



Nhip 7-8: Khuỷu hai  
chân, hai tay cao - thấp  
bên phải

## Động tác số 9: CHÂN TIẾN - LÙI

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân dưới)



Nhịp 1: Bước chân trái  
sang ngang, tay trái  
chêch dưới

Nhịp 2: Khép chân phải  
sang chân trái, tay trái co  
chéo trước ngực

Nhịp 3: Bước chân  
phải sang ngang, tay  
phải chêch dưới

Nhịp 4: Khép chân trái  
sang chân phải, tay phải  
co chéo trước ngực



Nhịp 5-8:

Bước chân trái lên trước khuỷu gối, hai tay co từ dưới đẩy thẳng lên trước  
và ngược lại trọng tâm chuyển từ chân phải sang chân trái và ngược lại

## Động tác số 10: CHÂN CHÉO TRƯỚC

(Nhằm phát triển nhóm cơ chân)



Nhip 1:  
Bước chân trái  
sang ngang,  
hai tay cao

Nhip 2:  
Bước chân phải  
chéo trước chân trái  
đặt trên gót chân,  
hai tay thấp

Nhip 3:  
Bước chân phải  
sang ngang,  
hai tay cao

Nhip 4:  
Bước chân trái  
chéo trước chân phải  
đặt trên gót chân,  
hai tay thấp



Nhip 5-8:  
Tương tự nhịp 1-4 lặp lại

## Động tác số 11: NGHÊNG LƯỜN

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhip 1:  
Bước chân trái  
sang ngang,  
hai tay ngang

Nhip 2:  
Co chân phải về sau,  
tay trái chạm  
gót chân phải, tay phải  
lên cao co sau gáy

Nhip 3:  
Bước chân phải  
sang ngang,  
hai tay ngang

Nhip 4:  
Trở về tư thế chuẩn bị



Nhip 5-8:  
Tương tự nhịp 1-4 lặp lại

## Động tác số 12: ĐÁ CHÂN

(Nhằm phát triển nhóm cơ chân)



Nhip 1-4:  
Bước chân tại chỗ, hai tay chống hông



Nhip 5: Bước lùi  
chân trái về sau

Nhip 6: Đá chân trái  
về trước

Nhip 7: Bật tách hai chân  
sang ngang, khuỷu gối

Nhip 8: Trở về tư  
thế chuẩn bị

## Động tác số 13: BẬT NHảy

(Nhằm phát triển nhóm cơ chân)



Nhịp 1:  
Bật tách hai chân  
sang ngang,  
hai tay ngang

Nhịp 2:  
Bật khép hai chân,  
hai tay cao chạm nhau

Nhịp 3:  
Bật tách hai chân  
sang ngang,  
hai tay ngang

Nhịp 4:  
Trở về  
tư thế chuẩn bị



Nhịp 5-8:  
Tương tự nhịp 1-4 lặp lại

# BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 05,  
Bài hát: Corona – Đại dịch sẽ phải lùi xa - Nhạc và lời: Bùi Anh Tú)





Tư thế chuẩn bị:  
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

## Động tác số 1: VƯƠN THỞ

(Nhằm tăng cường hô hấp)



Nhip 1:  
Chân trái bước sang ngang,  
tay trái chêch trái cao



Nhip 2:  
Đặt chân phải chéo sau chân trái,  
đưa tiếp tay phải chêch phải cao



Nhip 3:  
Khuyu hai gối, hai tay vòng xuống  
đan chéo trước ngực



Nhip 4:  
Khép chân phải  
về tư thế chuẩn bị

Nhip 5 – 8: Tương tự Nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên  
LẦN 2 TUƠNG TỰ LẦN 1, LẮP LẠI.

## **Động tác số 2: DẬM CHÂN – DI CHUYỂN**

Nhịp 1 – 8: Dậm chân (bắt đầu chân trái), hai tay chống hông



## **Động tác số 3: BẬT TÁCH CHỤM – BẬT JACK**



Nhịp 1: Bật tách 2 chân sang ngang,  
khuỷu hai gối, hai tay dang ngang

Nhịp 2: Bật chụm hai chân; hai tay lên cao  
chạm lòng bàn tay vào nhau



Nhịp 3: Tương tự nhịp 1



Nhịp 4: Bật chụm  
về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5 – 8: Tương tự nhịp 1 – 4, lặp lại

## Động tác số 4: TAY VAI



Nhip 1: Chân trái  
bước sang ngang,  
hai tay lên cao

Nhip 2:  
Chân trái khép  
về tư thế chuẩn bị

Nhip 3:  
Tương tự Nhip 1,  
nhưng đổi bên phải

Nhip 4:  
Chân phải khép  
về tư thế chuẩn bị

Nhip 5: Chân trái  
bước lùi ra sau khuya  
gối vuông góc;  
tay phải co trước vai,  
tay trái dang ngang



Nhip 6: Trở về tư  
thế chuẩn bị



Nhip 7:  
Tương tự Nhip 5,  
nhưng đổi bên



Nhip 8:  
Tương tự Nhip 6,  
nhưng đổi bên



Nhip 9 – 10:  
Nhón hai gót chân,  
hai tay đan chéo trước



Nhip 11 – 12:  
Trở về tư thế chuẩn bị

## Động tác số 5: TAY NGƯC



Nhip 1:  
Hai tay lên cao

Nhip 2:  
khụy hai gối,  
hai tay ép song  
song với người

Nhip 3:  
Tương tự Nhip 1

Nhip 4:  
Hạ tay khép  
về tư thế chuẩn bị



Nhip 5 – 6: Chân trái bước rộng  
chêch trái  $45^\circ$ , khụy gối trái;  
hai tay dang ngang,  
lòng bàn tay ngửa; căng ngực

Nhip 7 – 8: Khép  
chân trái về tư thế  
chuẩn bị

## LẦN 2 TUƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

## Động tác số 6: NGHIÊNG LƯỜN – LƯNG BỤNG



Nhip 1: Chân trái  
bước sang ngang,  
hai tay sau đầu

Nhip 2: Nhón  
chân trái, nghiêng  
người sang trái

Nhip 3: Giữ tư thế  
Nhip 2, duỗi thẳng  
hai tay ép đầu

Nhip 4: Đứng  
thẳng, hai tay dang  
ngang



Nhip 5: Gập người  
vuông góc, ngừa cổ

Nhip 6:  
Gập người sâu hơn,  
hai tay chạm  
hai mũi chân, gập cổ

Nhip 7: Đứng thẳng,  
hở ngã lưng sau, hai  
tay lên cao chéo V

Nhip 8:  
Khép chân trái  
về tư thế chuẩn bị

## LẦN 2 TUƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

## Động tác số 7: CHÂN

LẦN 1



Nhip 1:  
Nâng gối trái về trước,  
hai tay lên cao chéch V



Nhip 2:  
Khép chân,  
hai tay co chạm vai



Nhip 3:  
Tương tự Nhip 1,  
nhưng đổi chân



Nhip 4:  
Tương tự Nhip 2



Nhip 5:  
Chân trái lăng sang  
trái chéch dưới;  
hai tay dang ngang



Nhip 6:  
Khép chân về tư  
thế chuẩn bị



Nhip 7:  
Tương tự Nhip 5,  
nhưng đổi chân



Nhip 8:  
Khép chân về tư  
thế chuẩn bị

## Động tác số 7: CHÂN

LẦN 2:



Nhip 1:  
Bước chân trái  
sang ngang,  
hai tay dang ngang

Nhip 2:  
Đặt gót chân phải chéo trước  
chân trái, khuỷu gối trái,  
hai tay đan chéo trên cao

Nhip 3:  
Bước chân phải  
sang ngang, hai tay  
dang ngang

Nhip 4:  
Về tư thế chuẩn bị



Nhip 5:  
Bước chân phải  
sang ngang,  
hai tay dang ngang

Nhip 6:  
Tương tự Nhip 2,  
ngược lại

Nhip 7:  
Tương tự Nhip 3,  
ngược lại

Nhip 8:  
Tương tự Nhip 4,  
Về tư thế chuẩn bị

TƯƠNG TỰ LẶP LẠI ĐỘNG TÁC 7 LẦN 1 VÀ 2



Nhip 9 – 10:  
Nhón 2 gót chân,  
hai tay đan chéo  
trước ngực



Nhip 11 – 12:  
Trở về tư thế  
chuẩn bị

## Động tác số 8: DI CHUYỂN

LẦN 1

Nhịp 1 – 4: bước đi về trước giống LẦN 1



Nhịp 1:  
Bước chân trái  
tới trước, hai tay  
chống hông

Nhịp 2:  
Bước tiếp  
chân phải tới trước,  
hai tay chống hông

Nhịp 3:  
Tương tự nhịp 1

Nhịp 4:  
Khép hai chân,  
hai tay chống hông

Nhịp 5 – 8:  
Bật chộm hai chân lùi  
về sau bốn nhịp,  
hai tay đưa thẳng  
trước mặt, gập cổ tay

## Động tác số 8: DI CHUYỂN

LẦN 2



Nhịp 1:  
Chân trái bước sang ngang,  
chuyển hông sang chân trái,  
xoay người sang trái, hai tay  
chêch cao trước

Nhịp 2:  
Bước khép chân phải,  
khuyu hai gối, hai tay  
co xuôi ngang vai

Nhịp 3:  
Tương tự nhịp 1

Nhịp 4:  
Tương tự nhịp 2,  
mặt nhìn thẳng  
về trước



Nhịp 5:  
Chân phải bước sang ngang,  
chuyển hông sang chân phải,  
xoay người sang phải,  
hai tay chêch dưới trước

Nhịp 6:  
Bước khép chân trái,  
khuyu hai gối, hai tay  
co xuôi ngang vai

Nhịp 7:  
Tương tự nhịp 5

Nhịp 8: Tương tự  
nhịp 4

THỰC HIỆN ĐỘNG TÁC 8 LẦN 1 VÀ LẦN 2 LẶP LẠI

## Động tác số 9: TOÀN THÂN



Nhip 1:  
Bước chân trái sang ngang,  
tay trái chéch trái cao, tay  
phải chống hông



Nhip 2:  
Khụy gối trái,  
vòng tay trái xuống  
chéch chéo thấp góc phải



Nhip 3:  
Vặn người sang trái, tay  
trái thẳng ra sau, tay phải  
co ép trước vai phải



Nhip 4: Khép về  
tư thế chuẩn bị



Nhip 5 – 6:  
Bước chân trái rộng về trước,  
khụy gối trái,  
hai tay lên cao, căng ngực



Nhip 7 – 8:  
Khép chân trái  
về tư thế chuẩn bị

## LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

### Động tác số 10: KẾT BÀI

Di chuyển đội hình vào tạo hình kết

**ĐƠN VỊ CHỦ TRÌ XÂY DỰNG TÀI LIỆU:**

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

**ĐƠN VỊ PHỐI HỢP:**

UNICEF VIỆT NAM VÀ CHÍNH PHỦ NHẬT BẢN

**ĐƠN VỊ THỰC HIỆN**

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

(NHÓM TÁC GIẢ:

TS. NGUYỄN TRUNG KIÊN,

THS. NGUYỄN THÀNH HÀ,

THS. PHẠM THÀNH CÔNG)

**ĐƠN VỊ THIẾT KẾ HÌNH ẢNH**

CÔNG TY TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN IN I-PRINT

(TRÌNH BÀY MINH HỌA: DƯƠNG THANH LONG)



## BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

**Địa chỉ:** 35 Đại Cồ Việt, Hai Bà Trưng, Hà Nội  
**Điện thoại:** +84 (0) 24 3.868.4485(639)  
**Email:** vugdtc@moet.gov.vn



[moet.gov.vn](http://moet.gov.vn)  
[/Vugiaoducthechatbgd](https://www.facebook.com/Vugiaoducthechatbgd)

Follow us



From  
the People of Japan

**Văn phòng Hà Nội:** **Địa chỉ:** Ngôi nhà xanh Một Liên hợp quốc  
304 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam  
**Điện thoại:** +84 (0) 24 3.850.0100  
**Email:** +84 (0) 24 3.726.5520

**Văn phòng tại  
Tp. Hồ Chí Minh :** **Địa chỉ:** Phòng 507, Tòa Nhà Sun Wah,  
115 Đường Nguyễn Huệ,  
Quận 1, TP Hồ Chí Minh, Việt Nam  
**Điện thoại:** +84 (0) 28 3.821.9413



[unicef.org/vietnam/vi](http://unicef.org/vietnam/vi) [/unicefvietnam](https://www.facebook.com/unicefvietnam)  
[/unicef\\_vietnam](https://www.instagram.com/unicef_vietnam/) [@UNICEF\\_vietnam](https://twitter.com/UNICEF_vietnam)