



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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1

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 học sinh làm nóng cơ thể và tạo sự hứng thú.



KIẾN THỨC MỚI

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



LUYỆN TẬP

Giúp học sinh 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 cho học sinh các trò chơi bổ trợ kiến thức mới để vừa củng cố vừa giải trí sau bài học.



VẬN DỤNG

Giúp học sinh 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 KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Đường di chuyển



Hướng chuyển động của cơ thể



Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

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

LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 1** được tổ chức biên soạn với phương châm lấy người học làm trung tâm, phát huy tối đa năng lực và phẩm chất của người học.

Mỗi bài học giúp học sinh dễ dàng quan sát và nhận biết các động tác, cách thức tập luyện, trò chơi vận động theo từng nội dung, đồng thời giúp các em vận dụng kiến thức để hình thành kỹ năng vận động và phát triển thể chất.

Thông qua các bài học trong sách, giáo viên dễ dàng tổ chức các hoạt động phù hợp với đặc thù ở từng địa phương và đặc điểm của học sinh, giúp các em phát huy tối đa năng lực của bản thân.

Sách cũng hữu ích đối với các bậc phụ huynh, giúp phụ huynh nắm bắt được các kiến thức về Giáo dục thể chất và hiểu rõ hơn nội dung học tập của con em mình, kịp thời hỗ trợ các em khi cần thiết.

Hi vọng sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 1** sẽ là một tài liệu hữu ích đối với học sinh, giáo viên và các bậc phụ huynh. Nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp từ phía bạn đọc và các đồng nghiệp.

Trân trọng.
NHÓM TÁC GIẢ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

1. Vệ sinh sân tập

Học sinh quét dọn sân tập.



Học sinh nhặt rác quanh sân tập.



2. Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện

Học sinh chuẩn bị trước khi tập luyện.



Học sinh nhận/trả dụng cụ tập luyện, rửa tay.



Chân trời sáng tạo



Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC

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

Chủ đề

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ



Bài 1 TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ VÀ TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG DỌC, ĐIỂM SỐ



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ; tập hợp hàng dọc, đóng hàng dọc, điểm số.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, tinh thần tập thể.



2. Khởi động



1

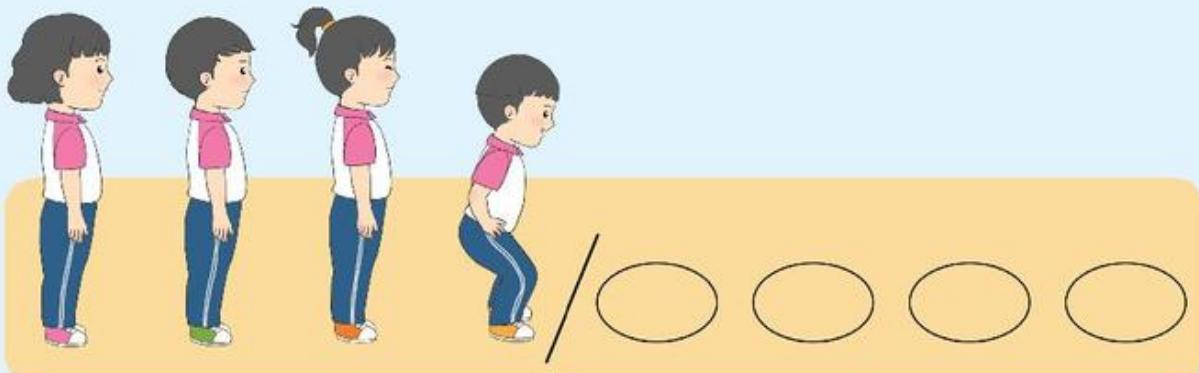
Vỗ tay theo nhịp

2



Chạy chậm trên
địa hình tự nhiên

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”



KIẾN THỨC MỚI

1. Tư thế đứng nghiêm

► *Khẩu lệnh:* "Nghiêm!".



► *Động tác:* Đứng thẳng, hai bàn chân tạo chữ V, mắt nhìn thẳng, hai tay khép sát thân.

2. Tư thế đứng nghỉ

► *Khẩu lệnh:* "Nghỉ!".



► *Động tác:* Chùng gối một chân, hai tay buông tự nhiên.

3. Tập hợp hàng dọc

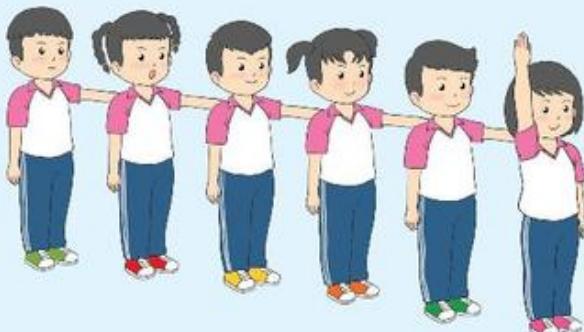
► *Khẩu lệnh:* "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc... Tập hợp!".



► *Động tác:* Người chỉ huy đưa tay phải ra trước. Tổ trưởng tổ 1 đứng đối diện, cách chỉ huy một cánh tay, tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng bên trái tổ trưởng tổ 1. Các thành viên tập hợp sau tổ trưởng tổ mình từ thấp đến cao.

4. Dóng hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Nhìn trước... Thẳng!".



► **Động tác:** Tổ trưởng tổ 1 giơ tay phải lên cao, các bạn phía sau đưa tay trái chạm vai bạn đứng trước.



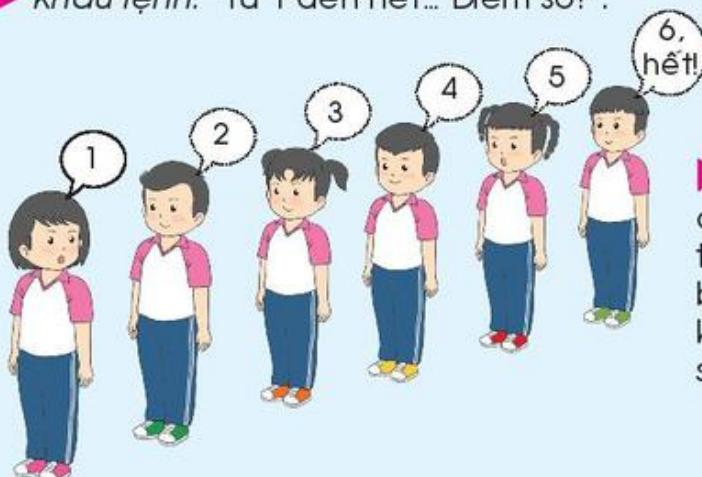
Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4... đưa tay phải chống hông và dịch chuyển sao cho khuỷu tay chạm vào bạn đứng bên phải, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

- Khẩu lệnh: "Thôi!".

- **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

5. Điểm số hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Từ 1 đến hết... Điểm số!".



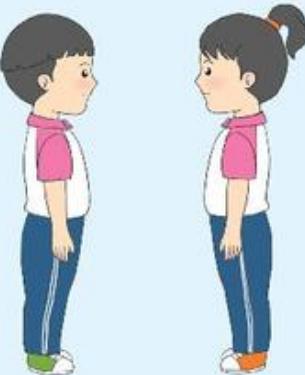
► **Động tác:** Các bạn lần lượt quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình, sau đó hô "hết!".



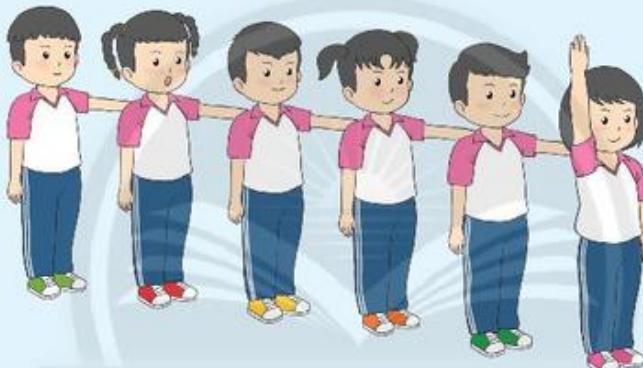
LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân

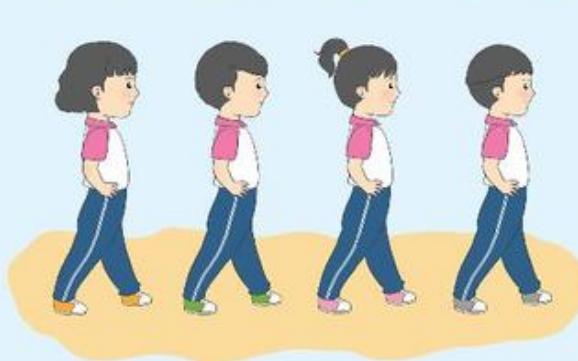


2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

- Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi “Làm theo người dẫn đầu”



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện tư thế đứng nghiêm?



Hình 1



Hình 2

2. Em và các bạn xếp hàng ngay ngắn trước khi vào lớp.



Bài 2 TẬP HỢP HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG NGANG, ĐIỂM SỐ, DÀN HÀNG VÀ DỒN HÀNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được tập hợp hàng ngang, đóng hàng ngang, điểm số, dàn hàng và dồn hàng ngang.

- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



2. Khởi động



1 2
Vỗ tay theo nhịp



Chạy chậm theo vòng tròn

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “ Tay lái cù khôi”



KIẾN THỨC MỚI

1. Tập hợp hàng ngang

► Khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang... Tập hợp!".



► **Động tác:** Người chỉ huy đưa tay trái sang ngang. Tổ trưởng tổ 1 đứng bên trái, cùng hướng, cách chỉ huy một cánh tay, tổ trưởng tổ 2, 3, 4... lần lượt tập hợp sau tổ trưởng tổ 1. Các thành viên tập hợp bên trái tổ trưởng tổ mình từ thấp đến cao.

2. Dóng hàng ngang

► Khẩu lệnh: "Nhìn phải... Thẳng!".



► **Động tác:** Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm, các bạn trong tổ đánh mắt sang phải đóng hàng cho thẳng, tay phải chống hông sao cho khuỷu tay chạm bạn bên cạnh.



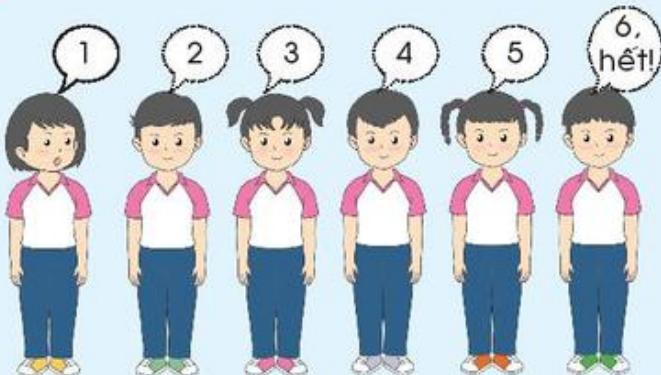
Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4... đưa tay trái chạm vai bạn đứng trước, đồng thời chỉnh hàng dọc cho thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Thôi!".

► **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

3. Điểm số hàng ngang

► **Khẩu lệnh:** "Từ 1 đến hết... Điểm số!".



► **Động tác:** Các bạn lần lượt quay mặt sang trái và hô to số của mình rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình, sau đó hô "hết!".

4. Dàn hàng ngang

► **Khẩu lệnh:** "Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay... Dàn hàng!".



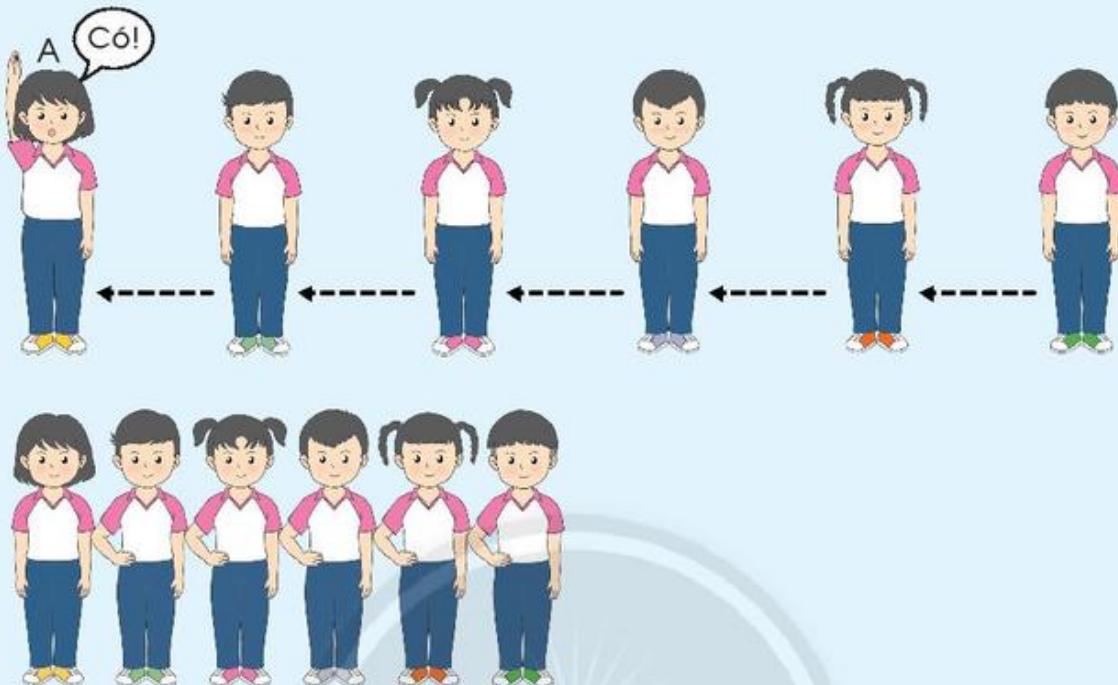
► **Động tác:** Bạn làm chuẩn hô "Có!" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống, tùy vị trí đứng mà đưa một hoặc hai tay dang ngang để dàn hàng. Các bạn còn lại đưa hai tay dang ngang và di chuyển để tay mình chạm tay bạn bên cạnh, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Thôi!".

► **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

5. Dồn hàng ngang

► Khẩu lệnh: "Bạn A làm chuẩn... Dồn hàng!".



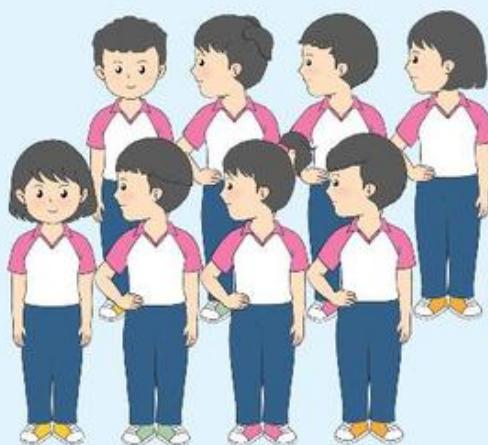
► **Động tác:** Bạn làm chuẩn hô “Có!” rồi giơ tay phải lên cao. Các bạn còn lại dồn hàng về đứng theo khoảng cách một khuỷu tay.

► **Khẩu lệnh:** “Thôi!”.

► **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.



LUYỆN TẬP



Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

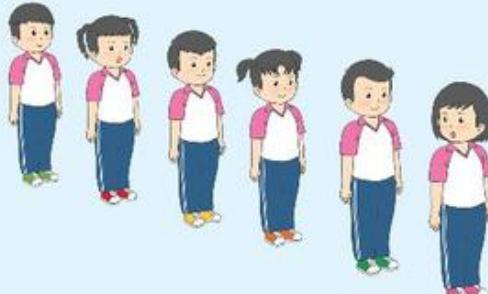


Trò chơi “Giành cờ”



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện tập hợp hàng ngang?



Hình 1



Hình 2

2. Em và các bạn dàn hàng ngang để tham gia hoạt động tập thể.

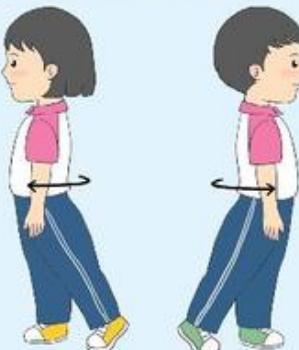
Bài 3 ĐỘNG TÁC QUAY TRÁI, QUAY PHẢI VÀ QUAY SAU



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác quay trái, quay phải và quay sau theo khẩu lệnh.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



2. Khởi động



Đi vòng tròn và vỗ tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



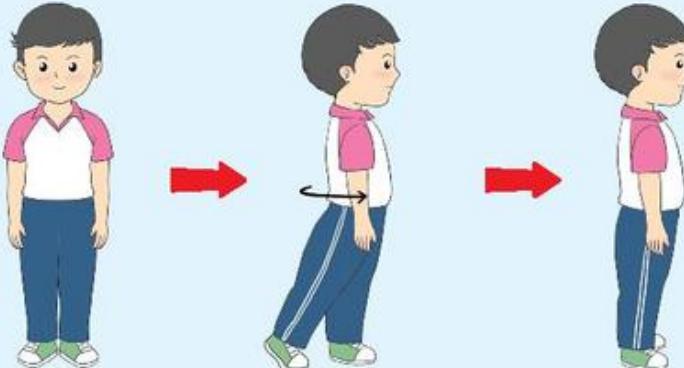
Trò chơi "Lăn bóng về trước"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác quay trái

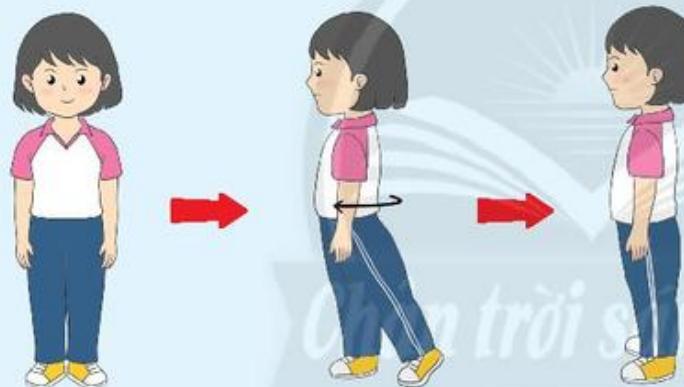
► Khẩu lệnh: "Bên trái... Quay!".



► **Động tác:** Lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm蒂, quay người sang trái, thu chân phải về.

2. Động tác quay phải

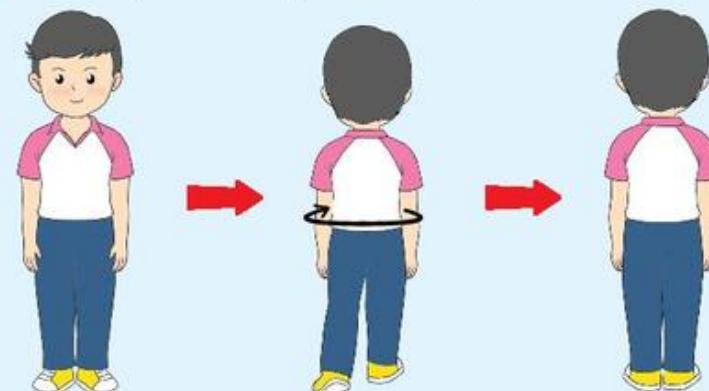
► Khẩu lệnh: "Bên phải... Quay!".



► **Động tác:** Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm蒂, quay người sang phải, thu chân trái về.

3. Động tác quay sau

► Khẩu lệnh: "Đằng sau... Quay!".



► **Động tác:** Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm蒂, quay người sang phải ra sau, thu chân trái về.



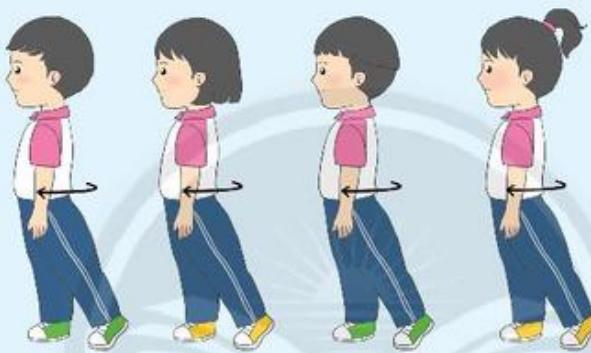
LUYỆN TẬP



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 "Chuyển bóng qua hai bên"



VẬN DỤNG

1. Khi quay trái, em lấy chân nào làm trụ?
2. Khi quay sau, em lấy chân nào làm trụ?

Chủ đề
BÀI TẬP THỂ DỤC



Bài 1 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



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



Đi vòng tròn và vỗ tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

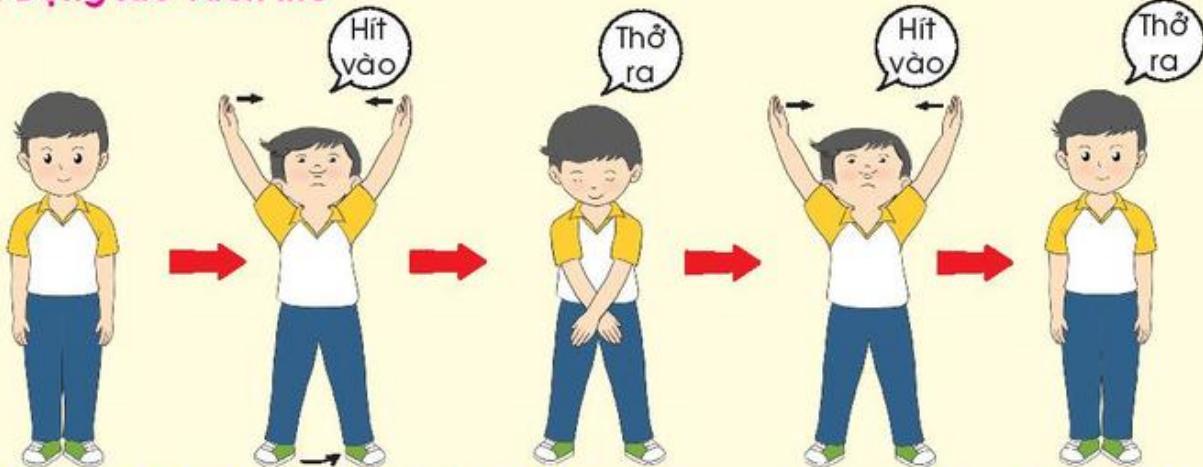


Trò chơi "Ai thoát nhanh hơn?"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, đưa hai tay lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt ngửa, mắt nhìn lên cao

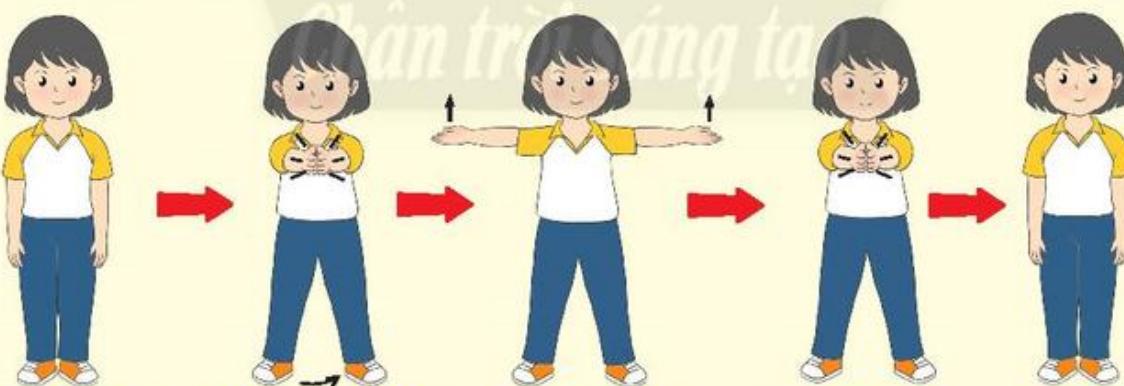
Nhịp 2: Thu tay về đan chéo trước bụng, cúi đầu

Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

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

2. Động tác tay



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, đồng thời vỗ hai tay trước ngực

Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay ngửa

Nhịp 3: Vỗ hai tay trước ngực

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

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 bồ trợ khéo léo



Trò chơi "Chung sức"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đưa hai tay dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Bài 2 ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC VĂN MÌNH



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân và động tác vặn mình.

- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



2. Khởi động



Chạy tại chỗ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Bịt mắt bắt đê"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Hai tay chống hông, đồng thời kiêng gót hai chân

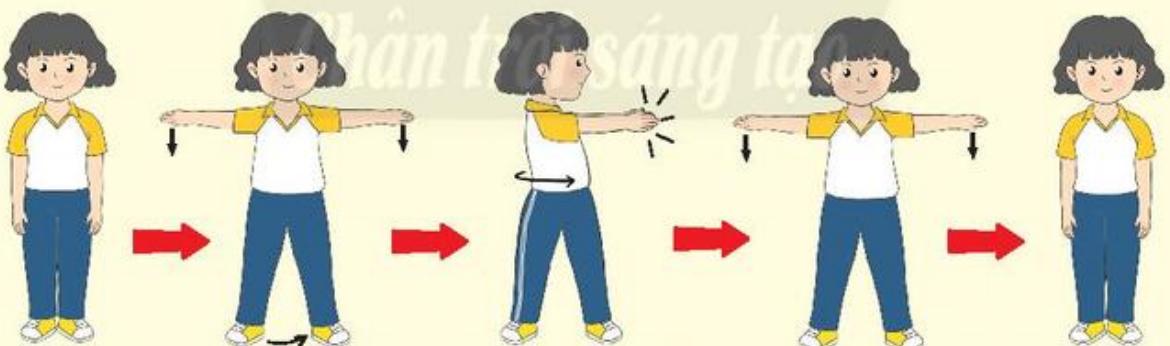
Nhịp 2: Hạ gót hai chân, khuỷu hai gối, vỗ hai tay trước ngực

Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Vẽ tư thế chuẩn bị

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

2. Động tác vận mình



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp

Nhịp 2: Vận mình sang trái, tay phải vỗ vào tay trái

Nhịp 3: Trở về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Vẽ tư thế chuẩn bị

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



Trò chơi “Chuyển bóng theo vòng tròn”



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện động tác vặn mình?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Bài 3 ĐỘNG TÁC BỤNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

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

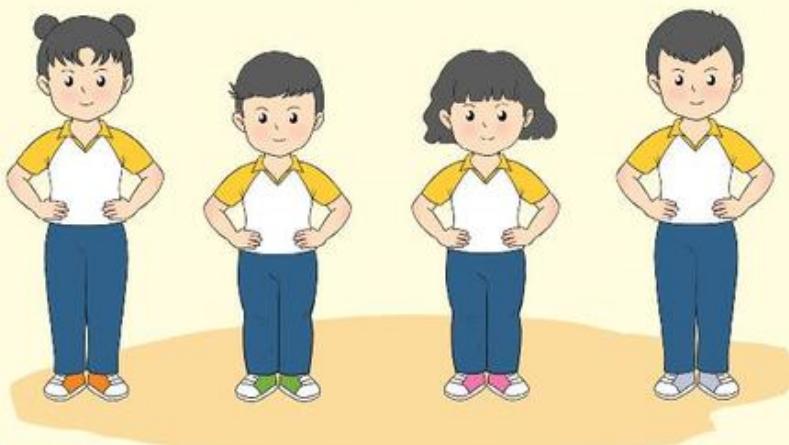


2. Khởi động



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Ai nhanh hơn?”



KIẾN THỨC MỚI

Động tác bụng



Tư thế chuẩn bị

Nhip 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, vỗ hai tay trước ngực

Nhip 2: Cúi người, hai chân thẳng, vỗ hai tay

Nhip 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa

Nhip 4: Vẽ tư thế chuẩn bị

Nhip 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 “Chuyển bóng qua hai chân”



VẬN DỤNG

1. Em cùng các bạn tập luyện bài thể dục trong giờ ra chơi.



2. Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác bụng?



Hình 1

Hình 2

Hình 3

Bài 4 ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

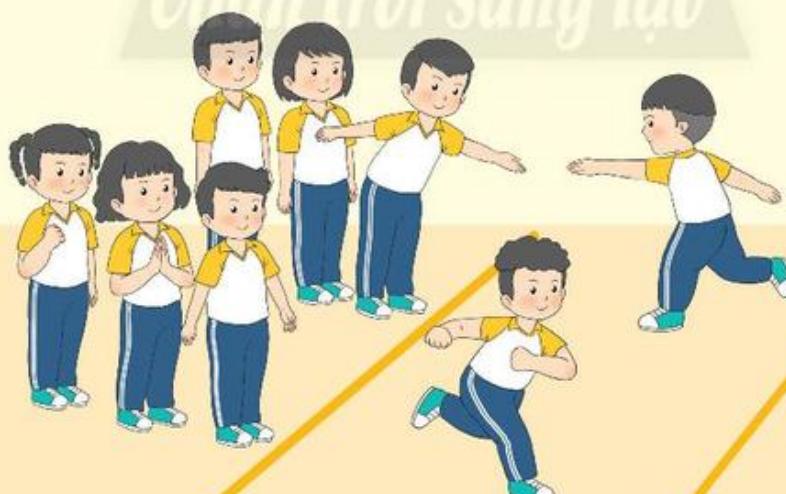


2. Khởi động



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy tiếp sức"



KIẾN THỨC MỚI

Động tác phối hợp



Nhip 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 “Rồng rắn lên mây”

VẬN DỤNG

Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác phối hợp?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Bài 5 ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



MỞ ĐẦU



1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác điều hoà.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

2. Khởi động



Chạy về trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai làm giống nhất?"



KIẾN THỨC MỚI

Động tác điều hoà



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc hai bàn tay

Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay sấp, lắc hai bàn tay

Nhịp 3: Đưa hai tay về trước, bàn tay sấp, lắc hai bàn tay

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

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 “Vỗ tay theo hiệu lệnh”



VẬN DỤNG

1. Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác điều hoà?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em hãy tập bài thể dục vào buổi sáng sau khi thức dậy.

Chủ đề

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN



Bài 1 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA ĐẦU, CỔ



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.



2. Khởi động



Đi vòng tròn đánh tay và nâng cao đùi

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Truyền tín hiệu"



KIẾN THỨC MỚI

1. Cúi đầu



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông

2. Cúi đầu

2. Ngửa đầu



1. Tư thế chuẩn bị

2. Ngửa đầu

3. Nghiêng đầu sang trái



1. Tư thế chuẩn bị

2. Nghiêng đầu sang trái

4. Nghiêng đầu sang phải



1. Tư thế chuẩn bị

2. Nghiêng đầu sang phải

5. Quay đầu sang trái



1. Tư thế chuẩn bị

2. Quay đầu sang trái

6. Quay đầu sang phải



1. Tư thế chuẩn bị

2. Quay đầu sang phải



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

Quay đầu
sang phải



Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện đúng tư thế quay đầu sang phải?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em tập luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ sau giờ học.

Bài 2

TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA TAY



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

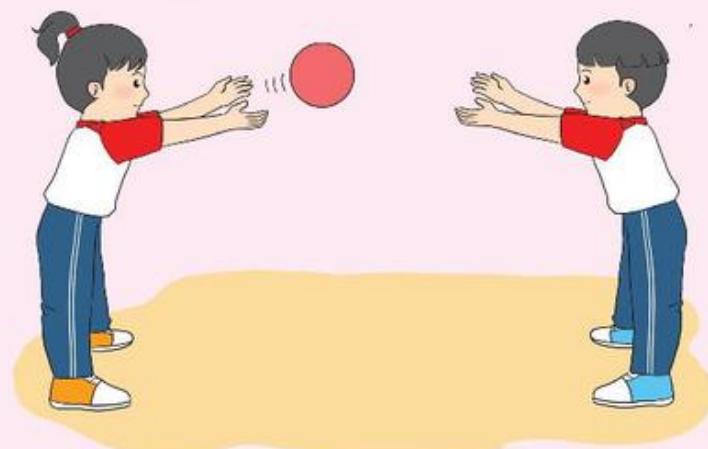


2. Khởi động



Đi kết hợp tay lên cao - dang ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Tung bóng qua lại”



KIẾN THỨC MỚI

1. Hai tay ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay ra trước

2. Hai tay lên cao



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay lên cao

3. Hai tay dang ngang



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay dang ngang



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 “Bắt cá bằng tay”



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng tư thế hai tay dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 3

TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA CHÂN



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



2. Khởi động

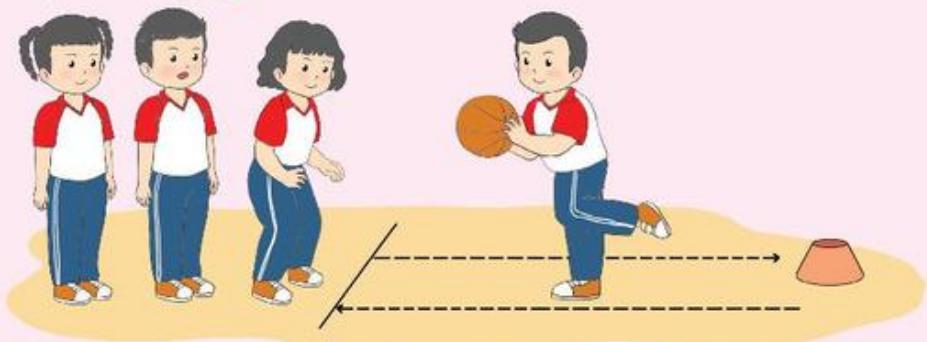


Chạy nâng cao đùi tại chỗ



Chạy hất gót tại chỗ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Lò cò chuyển bóng"



KIẾN THỨC MỚI

1. Bước sang ngang rộng bằng vai



1. Tư thế chuẩn bị

2. Bước chân sang ngang rộng bằng vai

2. Bước sang ngang rộng hơn vai



1. Tư thế chuẩn bị

2. Bước chân sang ngang rộng hơn vai

3. Bước ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Bước chân ra trước

4. Bước rộng ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Bước chân rộng ra trước

5. Đưa chân ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân ra trước

6. Đưa chân ra sau



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân ra sau

7. Đưa chân sang trái



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân sang trái

8. Đưa chân sang phải



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân sang phải



LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



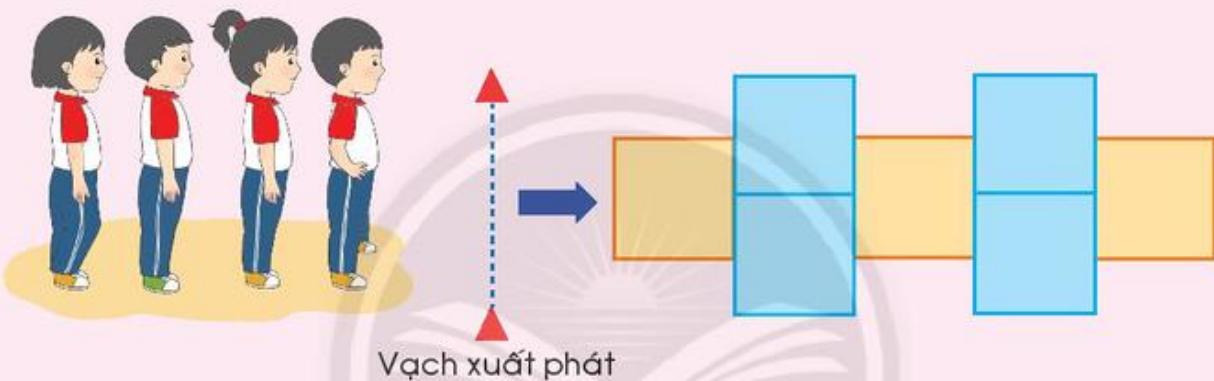
2. Luyện tập cặp đôi





3. Luyện tập theo nhóm

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



Trò chơi "Bật nhanh vào ô"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện tư thế đưa chân ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 4 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA THÂN MÌNH



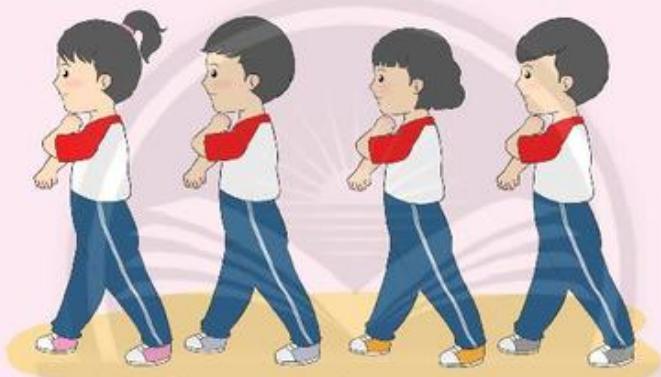
MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của thân mình.
- Tự giác, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.



2. Khởi động



Di kết hợp quay cẳng tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chuyển bóng qua đầu"



KIẾN THỨC MỚI

1. Gập thân sâu



1. Tư thế chuẩn bị



2. Gập thân sâu về phía trước, đầu cúi

2. Ngửa thân ra sau



1. Tư thế chuẩn bị



2. Ngửa thân ra sau, đầu ngửa

3. Nghiêng thân sang trái, phải



1. Tư thế chuẩn bị



2. Nghiêng thân sang trái



3. Tư thế chuẩn bị



4. Nghiêng thân sang phải

4. Xoay thân sang trái, phải



1. Tư thế chuẩn bị



2. Xoay thân sang trái



3. Tư thế chuẩn bị



4. Xoay thân sang phải



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 "Lăn bóng luồn vật chuẩn"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện tư thế gấp thân sâu?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 5 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CÁC KHỚP



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác xoay các khớp.
- Có ý thức kỉ luật, hỗ trợ lẫn nhau trong tập thể.



2. Khởi động



Nâng cao đùi và vỗ tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Chạy luồn vật chuẩn”



KIẾN THỨC MỚI

1. Xoay cổ



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông

2. Xoay cổ từ trái sang phải và ngược lại

2. Xoay khuỷu tay



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay nắm

2. Xoay khuỷu tay từ ngoài vào trong và ngược lại

3. Xoay khớp vai



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, đầu các ngón tay chạm vào vai

2. Xoay vai từ trước ra sau và ngược lại

4. Xoay cánh tay



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai cánh tay giữ thẳng

2. Xoay cánh tay từ trước ra sau và ngược lại

5. Xoay hông



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông

2. Xoay hông theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại

6. Xoay khớp gối



1. Tư thế chuẩn bị: Khuỷu hai gối, hai tay đặt trên gối

2. Xoay gối theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại

7. Xoay cổ tay - cổ chân



Xoay cổ tay kết hợp kiềng gót và xoay cổ chân trái



Xoay cổ tay ngược lại và đổi chân



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 “Đi theo dấu chân”



VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện động tác xoay khớp gối?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em vận dụng các động tác đã học để khởi động trước khi tập luyện.

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Chủ đề
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU



Bài 1 CÁC ĐỘNG TÁC KHỞI ĐỘNG



MỞ ĐẦU

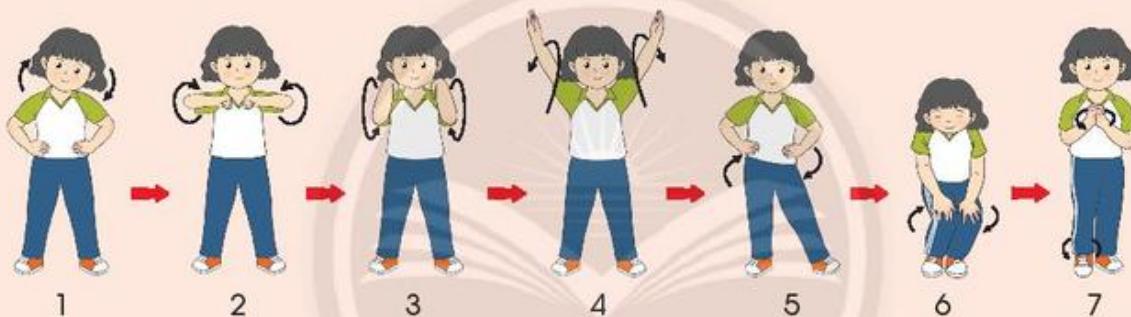
1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác khởi động.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.



2. Khởi động

Khởi động theo các động tác đã học.



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Kết đoàn”



KIẾN THỨC MỚI

1. Gập, duỗi gối



2. Ép dẻo dọc



3. Ép dẻo ngang

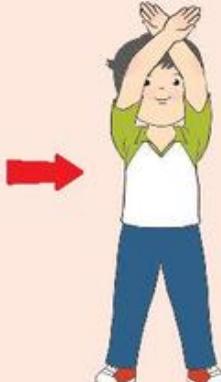


Chân trời sáng tạo

4. Chạy tại chỗ



5. Điều hòa

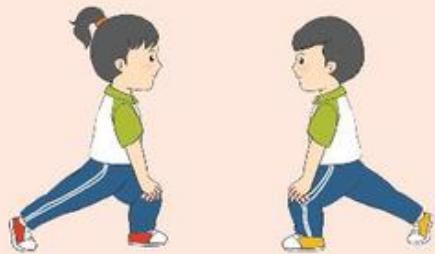




LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bổ trợ



Chân trời sáng

Trò chơi “Tín hiệu giao thông”



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện động tác ép dẻo dọc?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 2

CÁC TƯ THẾ TAY CƠ BẢN KẾT HỢP KIỀNG GÓT VÀ ĐẨY HÔNG



MỞ ĐẦU

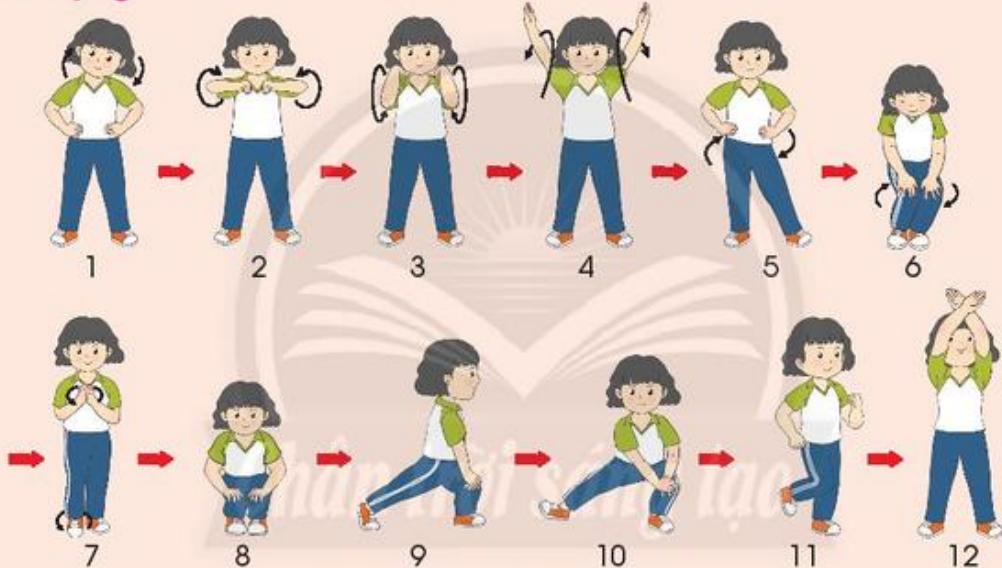
1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế tay cơ bản kết hợp kiềng gót và đẩy hông.

- 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 "Khiêu vũ với bóng"



KIẾN THỨC MỚI

1. Kiêng gót từng chân



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Kiêng gót chân trái



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiêng gót chân phải

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

2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp chân kiêng gót



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Kiêng gót chân trái, hai tay đưa ra trước



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiêng gót chân phải, hai tay đưa lên cao



Nhịp 4: Hạ gót chân trái, kiêng gót chân phải, hạ hai tay



Nhịp 3: Hạ gót chân phải, kiêng gót chân trái, hai tay dang ngang



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

3. Tay co duỗi



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

4. Đẩy hông



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

5. Đẩy hông - tay co duỗi



Nhịp 3 đến nhịp 8 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 bổ trợ



Trò chơi "Ai ngồi ghế nhanh?"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác hai tay đưa lên cao kết hợp kiêng gót?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 3 CÁC TƯ THẾ CHÂN VÀ TAY CƠ BẢN KẾT HỢP NHÚN GỐI



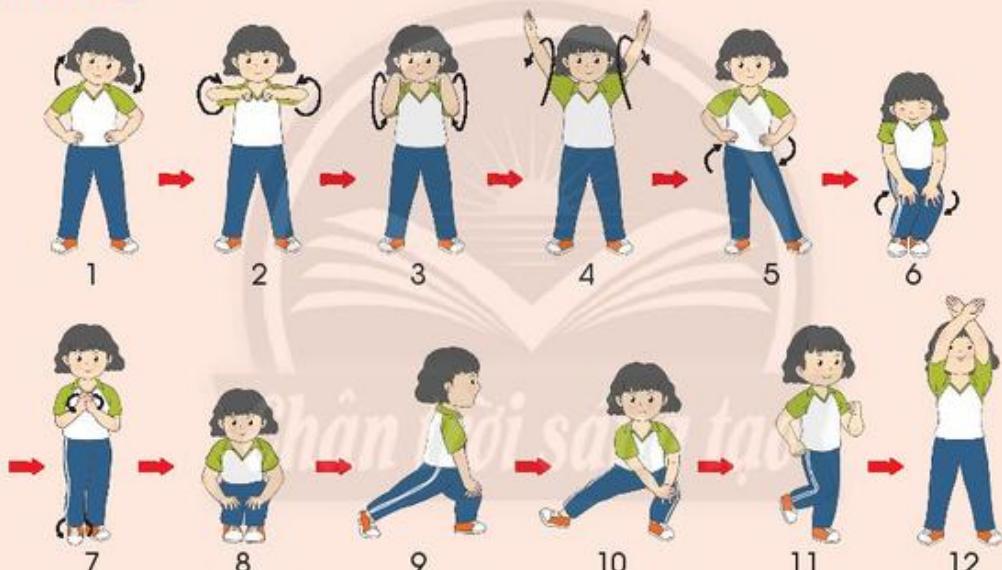
MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối.
- Có ý thức tự giác, tích cực, thái độ hoà nhã, hợp tác trong tập luyện.



2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

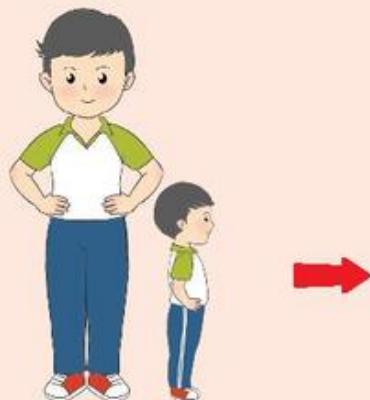


Trò chơi "Gió thổi"

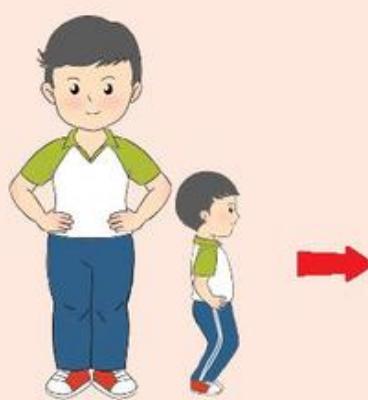


KIẾN THỨC MỚI

1. Nhún gối



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Nhún hai gối



Nhịp 2: Vẽ tư thế chuẩn bị

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

2. Nhún gối đưa chân ra trước



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Nhún hai gối

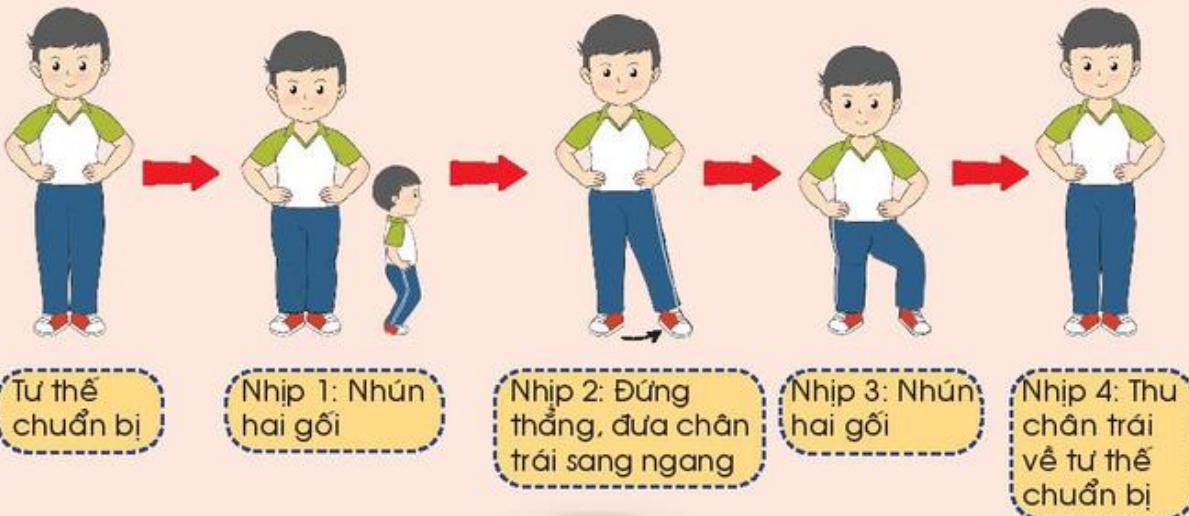
Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa mũi chân trái ra trước

Nhịp 3: Nhún hai gối

Nhịp 4: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị

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

3. Nhún gối đưa chân sang ngang



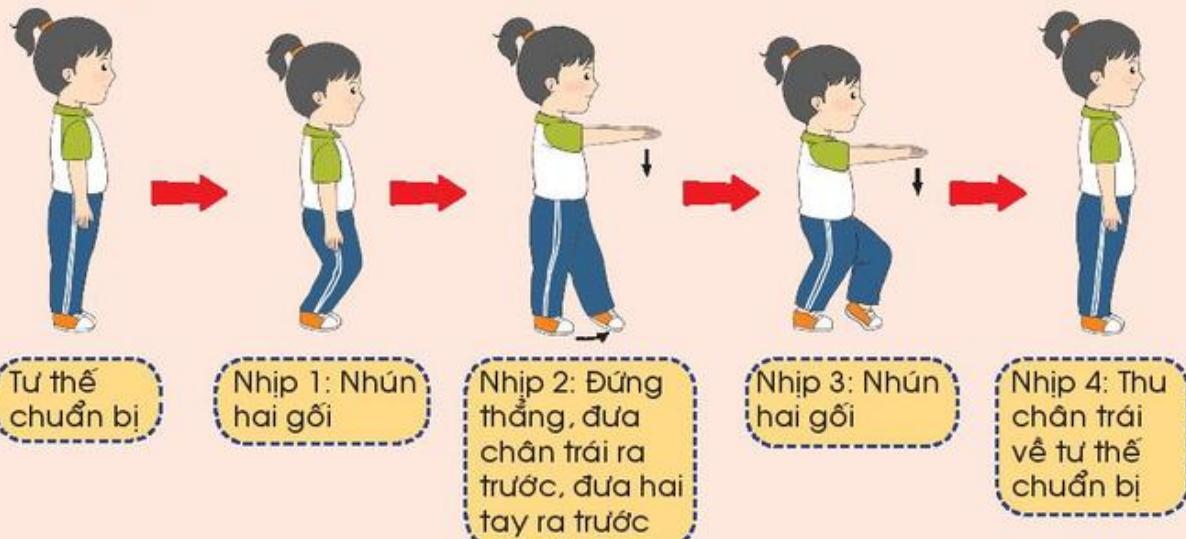
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải sang ngang.

4. Nhún gối đưa chân ra sau



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

5. Nhún gối kết hợp chân và tay ra trước



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

6. Nhún gối kết hợp chân và tay dang ngang



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

7. Nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao



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



LUYỆN TẬP

Chân trời sáng tạo



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi bổ trợ

Giữ nguyên động tác khi dừng nhạc.



Trò chơi “Bức tượng động tác”



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 4 CÁC BƯỚC NHÚN DI CHUYỂN KẾT HỢP VŨ ĐẠO TAY



MỞ ĐẦU

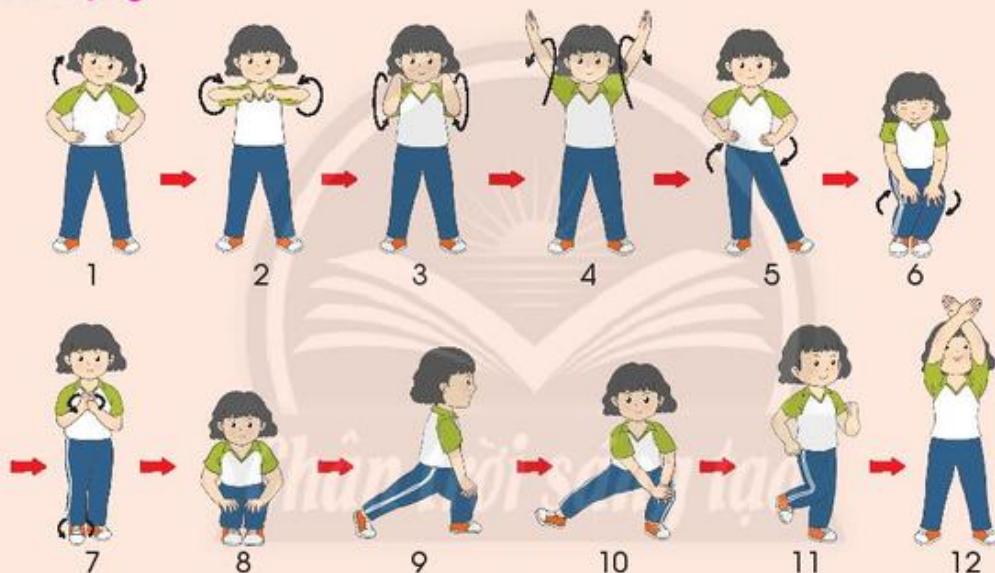
1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay.

- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

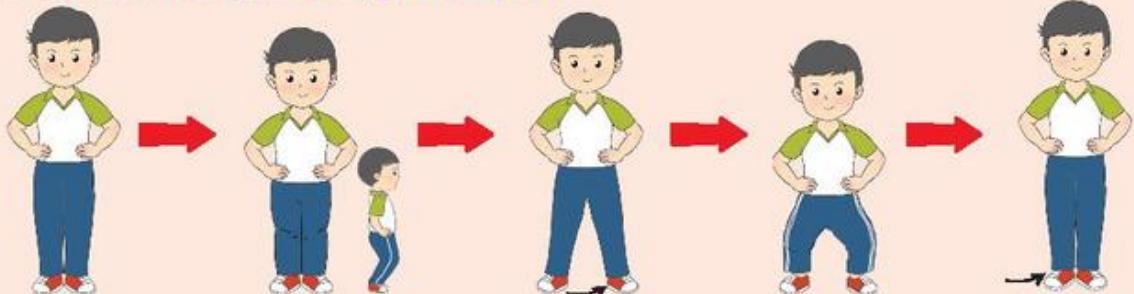


Trò chơi "Mèo đuổi chuột"



KIẾN THỨC MỚI

1. Nhún di chuyển sang trái - phải



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Nhún hai gối

Nhịp 2: Đứng thẳng, bước chân trái sang ngang

Nhịp 3: Nhún hai gối

Nhịp 4: Khép chân phải vào chân trái về tư thế chuẩn bị

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

2. Nhún di chuyển tiến - lùi



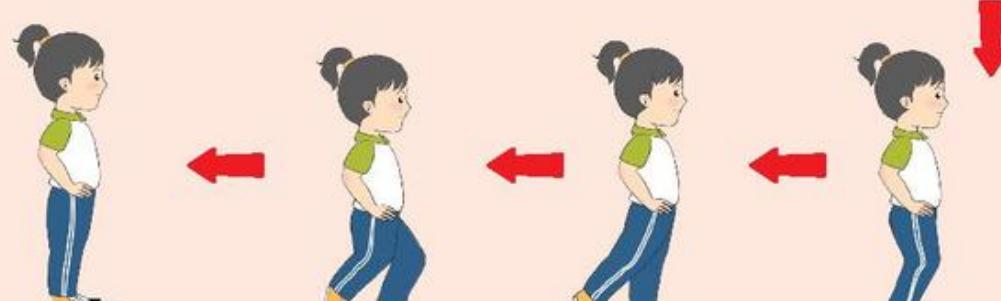
Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Nhún hai gối

Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra trước

Nhịp 3: Nhún hai gối

Nhịp 4: Bước chân phải lên về tư thế chuẩn bị



Nhịp 8: Lùi chân trái về tư thế chuẩn bị

Nhịp 7: Nhún hai gối

Nhịp 6: Đứng thẳng, đưa chân phải ra sau

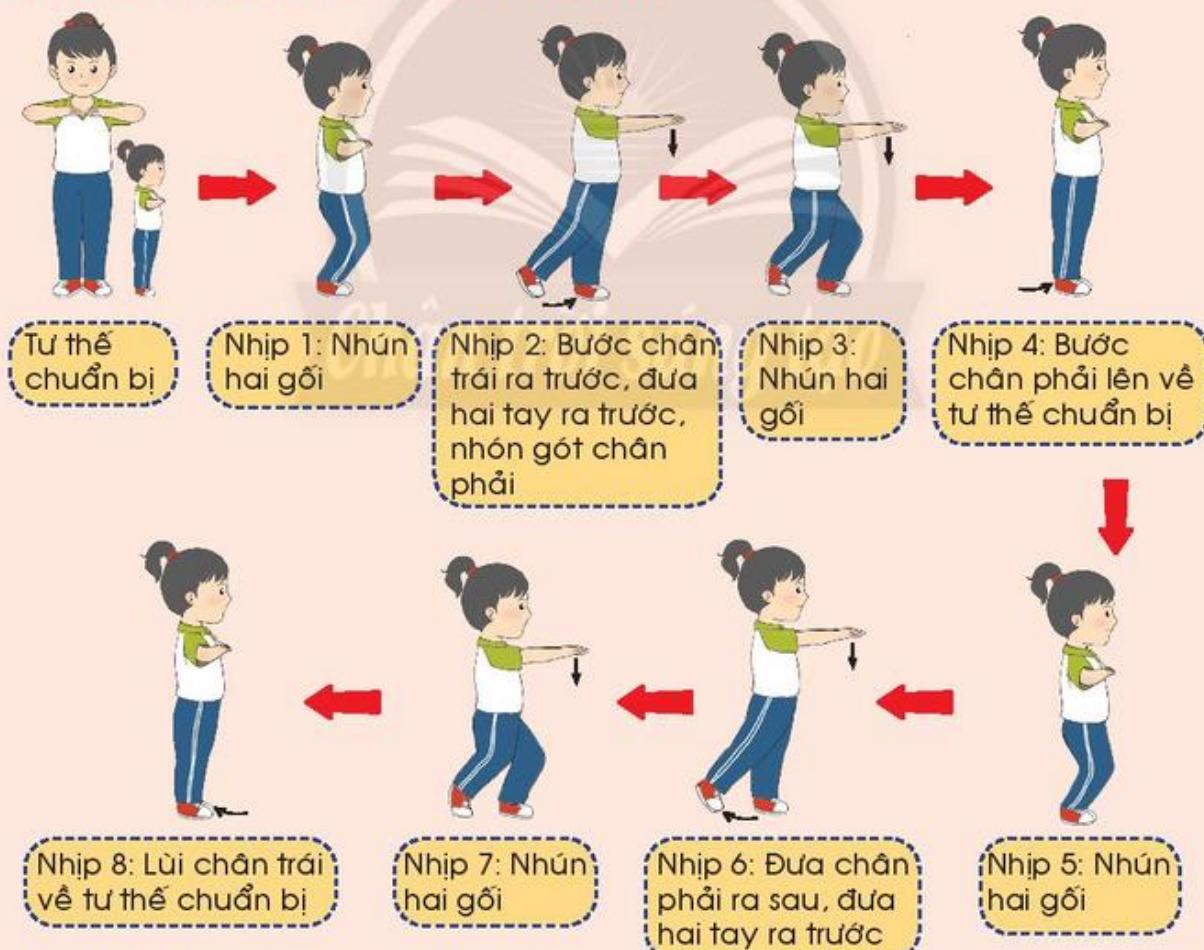
Nhịp 5: Nhún hai gối

3. Nhún di chuyển sang trái – phải kết hợp tay



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

4. Nhún di chuyển tiến – lùi kết hợp tay





LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Theo lệnh chỉ huy"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đưa chân phải ra sau, nhún gối kết hợp hai tay đưa ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Chủ đề
BÓNG ĐÁ



Bài 1 HOẠT ĐỘNG KHÔNG BÓNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được việc tự di chuyển trên sân, di chuyển luân vặt chuẩn.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.



2. Khởi động



Chạy bước nhỏ và
nâng cao đùi tại chỗ

Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai làm nhanh hơn?"



KIẾN THỨC MỚI

1. Di chuyển về trước



2. Di chuyển ngang



3. Di chuyển nhanh – chậm



4. Di chuyển luân vặt chuẩn



LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bồ trơ



Trò chơi "Ai nhanh hơn?"

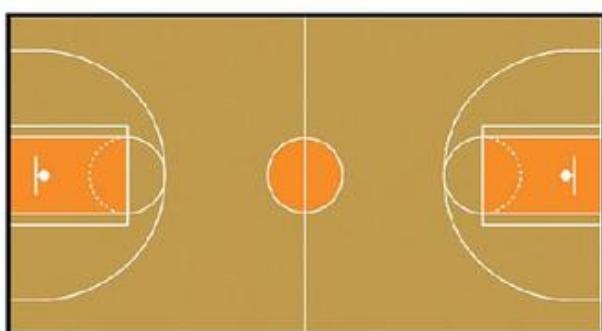


VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện sân bóng đá?



Hình 1



Hình 2

Bài 2 LÀM QUEN VỚI BÓNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác tung bóng, tại chỗ giữ bóng và di chuyển với bóng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



2. Khởi động



Chạy tại chỗ



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai sẽ bị bắt?"

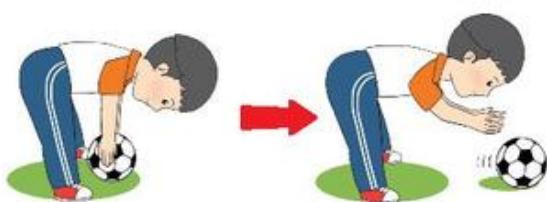


KIẾN THỨC MỚI

1. Tung bóng bổng



2. Tung bóng lăn trên mặt đất



3. Tại chô giữ bóng



4. Di chuyển với bóng



LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

- Trò chơi bổ trợ



Trò chơi “Đua bóng về tổ”



VẬN DỤNG

Quả bóng nào được dùng trong môn bóng đá?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Bài 3 ĐÁ BÓNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

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



2. Khởi động



Tại chỗ đá lăng



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy luân vật chuẩn"



KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định



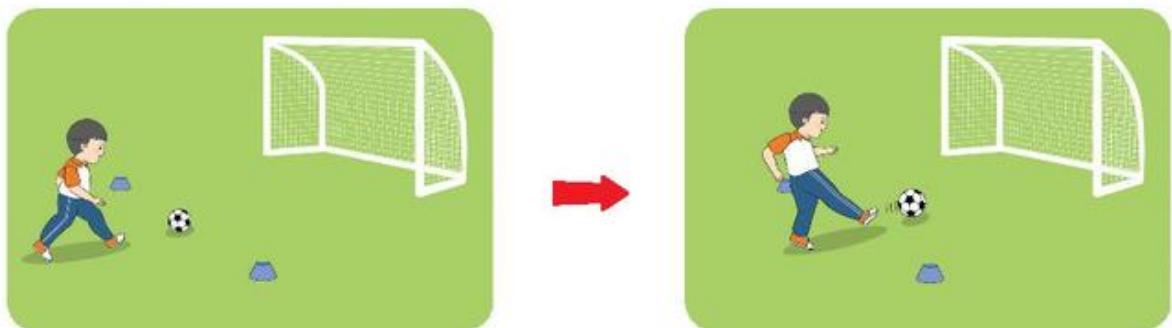
2. Di chuyển đá bóng cố định



3. Đá bóng cố định vào cầu môn



4. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn



LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân

Chân tay sáng tạo



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

- Trò chơi bổ trợ



Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện động tác đá bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 4 DẪN BÓNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

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



2. Khởi động



Đứng vỗ tay
tại chỗ



Chạy nhẹ nhàng



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tay cao – tay thấp"



KIẾN THỨC MỚI

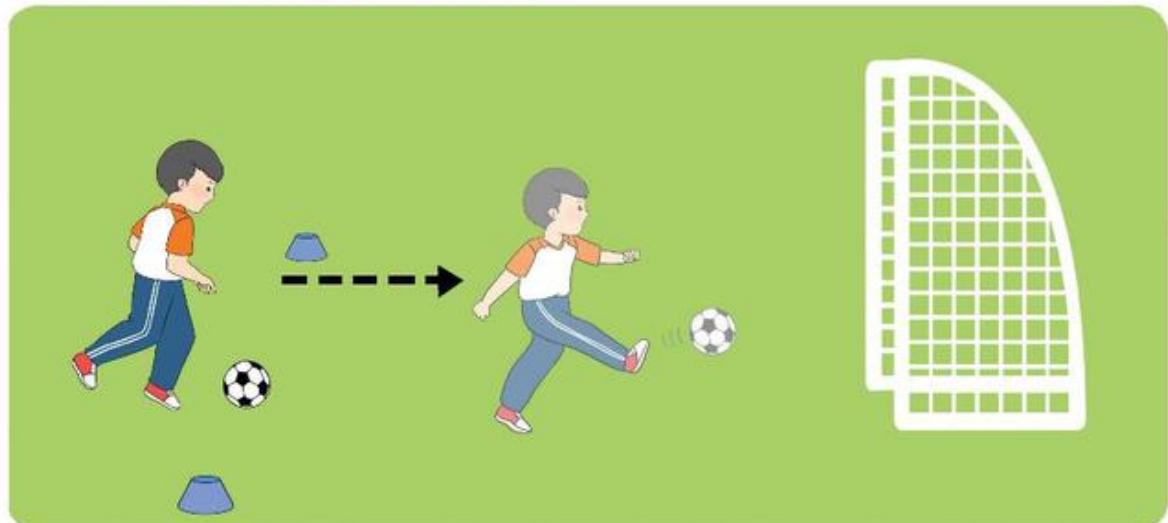
1. Dẫn bóng theo đường thẳng



2. Dẫn bóng vòng qua vật chuẩn



3. Dẫn và đá bóng vào cầu môn





LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Ai dẫn bóng nhanh hơn?"



VẬN DỤNG

Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác dẫn bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Bài tập thể dục	Hệ thống các động tác giúp phát triển thể chất.	6, 20
Đội hình đội ngũ	Sự tổ chức, sắp xếp trong tập thể để đảm bảo hoạt động thống nhất trong hàng ngũ.	6
Giáo dục thể chất	Hình thức giáo dục thông qua các hoạt động vận động.	1, 3
Thể thao tự chọn	Các môn thể thao mà học sinh được lựa chọn theo nguyện vọng.	56
Vận động cơ bản	Các hoạt động cần thiết đối với con người như: đi, chạy, nhảy,...	6

MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	4
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	6
Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	6
Bài 1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ và tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số	7
Bài 2. Tập hợp hàng ngang, đóng hàng ngang, điểm số, dàn hàng và dồn hàng	12
Bài 3. Động tác quay trái, quay phải và quay sau	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 vặn mình	24
Bài 3. Động tác bụng	27
Bài 4. Động tác phối hợp	30
Bài 5. Động tác điều hoà	33

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	36
Bài 1. Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ	37
Bài 2. Tư thế vận động cơ bản của tay	41
Bài 3. Tư thế vận động cơ bản của chân	44
Bài 4. Vận động phối hợp của thân mình	48
Bài 5. Vận động phối hợp của các khớp	51
Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	56
Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU	56
Bài 1. Các động tác khởi động	57
Bài 2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp kiêng gót và đẩy hông	60
Bài 3. Các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối	64
Bài 4. Các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay	70
Chủ đề: BÓNG ĐÁ	74
Bài 1. Hoạt động không bóng	75
Bài 2. Làm quen với bóng	78
Bài 3. Đá bóng	81
Bài 4. Dẫn bóng	85
Bảng giải thích thuật ngữ	89

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 biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Biên tập nội dung: LÝ VƯƠNG NGỌC MINH – NGUYỄN THỊ THANH PHÚC

Biên tập mĩ thuật: TÓNG THANH THẢO

Thiết kế sách: THANH THẢO

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh họa: HOÀNG LINH – THANH BÌNH – NGỌC HÀ – NGỌC KHANG

Sửa bản in: TRƯƠNG HUẾ BẢO – HOÀNG THỊ NGA

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

Bản quyền © (2020) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Xuất bản phẩm đã đăng ký 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 1

Mã số: G2HH1E001M20

In.....bản, (QĐ in số....) Kho 19x26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 102-2020/CXBIPH/1-21/GD

Số QĐXB:..... ngày tháng.... năm 20 ...

In xong và nộp lưu chiểu thángnăm 20....

Mã số ISBN: 978-604-0-20445-5