



ĐẶNG NGỌC QUANG (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
NGUYỄN CÔNG TRƯỜNG

Giáo dục thể chất

1



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

ĐẶNG NGỌC QUANG (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
NGUYỄN CÔNG TRƯỜNG

Giáo dục thể chất

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo
phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông
tại Quyết định số 4507/QĐ-BGDĐT ngày 21/11/2019)

1

Cánh Diều

(Tái bản lần thứ nhất)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Kí hiệu dùng trong sách



MỞ ĐẦU



KIẾN THỨC MỚI



LUYỆN TẬP



Trò chơi



VẬN DỤNG

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12, góp phần phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, phát triển tâm vóc và thể lực, là cơ sở để phát triển toàn diện cho học sinh. Cuốn sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 1** đã lựa chọn những bài tập, những động tác phù hợp với lứa tuổi nhằm giúp các em tiếp thu nhanh và vận dụng những kỹ năng đã được trang bị vào trong học tập và sinh hoạt hằng ngày. Ngoài ra, còn giúp các em hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao và biết cách chăm sóc sức khoẻ cho bản thân.

Cuốn sách được chia thành ba phần cơ bản, đó là: *Kiến thức chung*, *Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn*, trong đó có các chủ đề được biên soạn thành 27 bài học. Cấu trúc chung của mỗi bài học bao gồm: *Mở đầu*, *Kiến thức mới*, *Luyện tập và Vận dụng*. Cấu trúc này đảm bảo cho các em luôn tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm dưới sự tổ chức, hướng dẫn của thầy cô giáo.

Để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện trong giờ học Giáo dục thể chất, giáo viên cần linh hoạt, sáng tạo kết hợp với bài hát thích hợp trong khi hướng dẫn tập luyện cho học sinh.

Cuốn sách **Giáo dục thể chất 1** sẽ đồng hành cùng các em trong suốt thời gian học lớp 1.

Hi vọng các em sẽ yêu thích môn học này, mong các em háng hái luyện tập theo hướng dẫn của sách và các thầy cô giáo.

Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này, không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

Chúc các em có các giờ học Giáo dục thể chất thật vui khoẻ!

CÁC TÁC GIẢ

1. KIẾN THỨC CHUNG

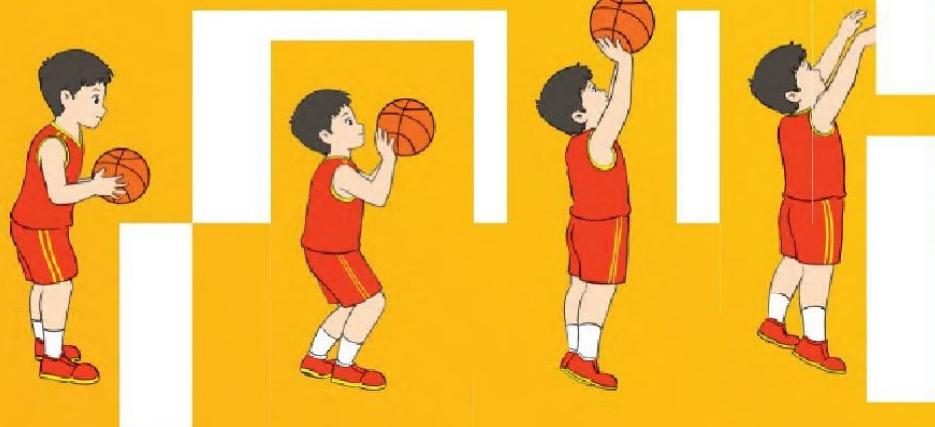


2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN



NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

3. THỂ THAO TỰ CHỌN



KIẾN THỨC CHUNG



VỆ SINH SÂN TẬP VÀ CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.

Thực hiện vệ sinh sân tập



Chuẩn bị dụng cụ tập luyện



Chuẩn bị trang phục tập luyện

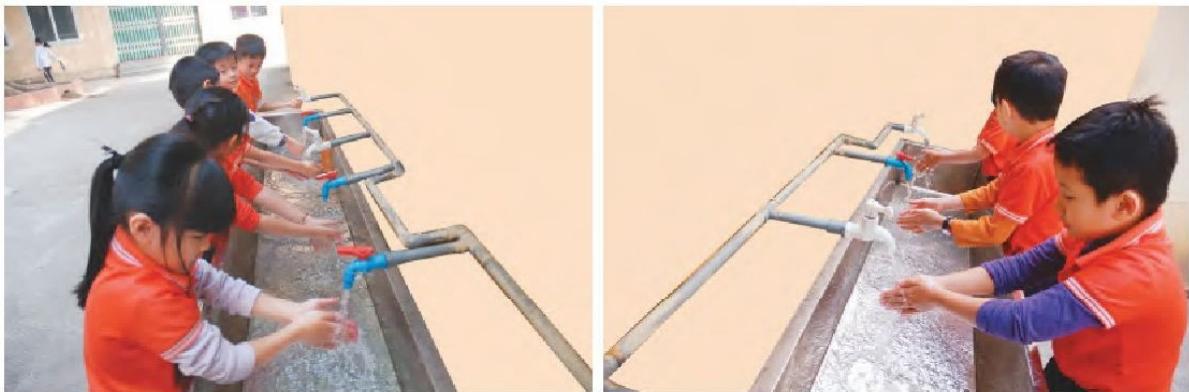
➤ Quần áo thể thao



➤ Giày thể thao

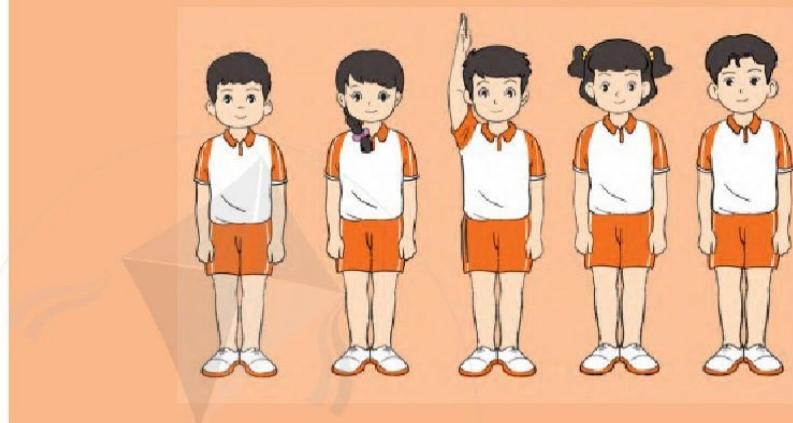


Rửa tay sau tập luyện



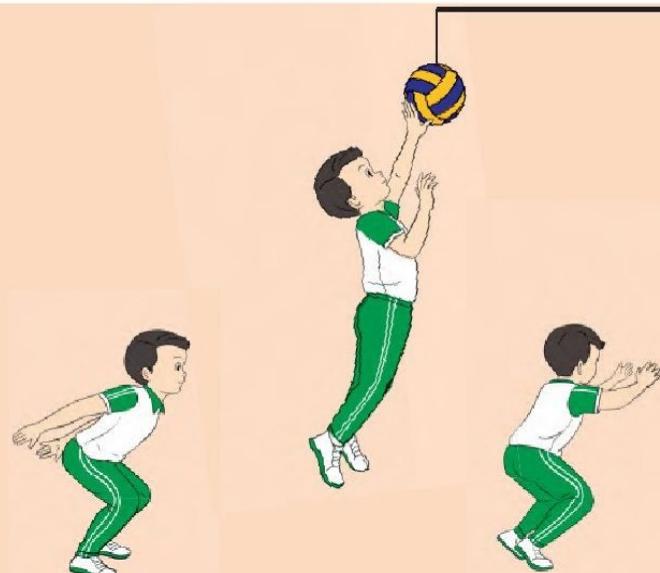
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

1. Đội hình đội ngũ



2. Bài tập thể dục

3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản



Bài 1.**TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ,
TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ****Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:**

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, tập hợp hàng dọc, đóng hàng, điểm số.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

**MỞ ĐẦU**

Khởi động


Xoay khớp vai**Xoay khớp khuỷu tay****Xoay khớp hông****Xoay các khớp****Xoay khớp cổ tay, khớp cổ chân****Xoay khớp gối**

Trò chơi hỗ trợ khởi động





KIẾN THỨC MỚI

Đứng nghiêm

Đứng thẳng,
hai bàn chân tạo
chữ V, tay thẳng,
ngực căng,
mắt nhìn thẳng.

Khẩu lệnh:
Nghiêm!



Khẩu lệnh:
Nghỉ!



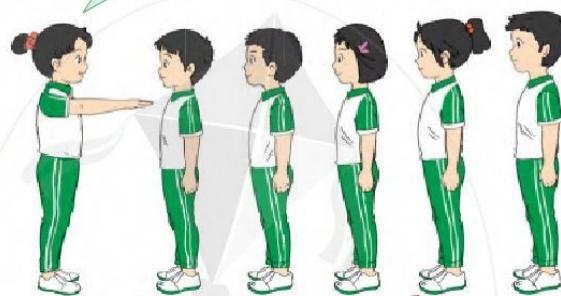
Đứng nghỉ

Chùng gối chân trái
hoặc chân phải,
tay để thẳng
tự nhiên.

Tập hợp hàng dọc

Chỉ huy đưa tay phải
ra trước. Học sinh
thấp đứng trước,
cao đứng sau.

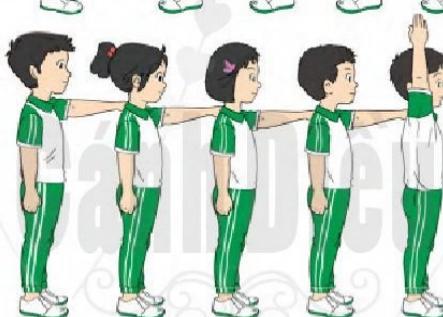
Khẩu lệnh:
Thành 1 (2, 3, 4,...)
hàng dọc – tập hợp!



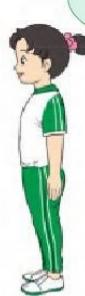
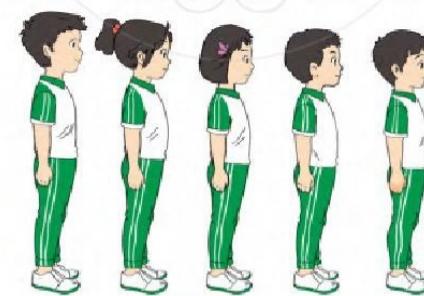
Dóng hàng dọc

Học sinh đầu hàng
đứng ngay ngắn,
tay phải giơ lên cao.
Học sinh đứng sau
đặt tay trái lên vai
bạn đứng trước. Khi
có khẩu lệnh "Thôi!",
học sinh bỏ tay xuống
và trở về tư thế
đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Nhìn trước – thẳng!



Khẩu lệnh:
Thôi!



Điểm số hàng dọc

Học sinh đánh mặt
qua trái, về sau,
hô to số của mình và
trở về tư thế đứng
nghiêm. Người cuối
cùng hô to số của
mình và hô "Hết".

Khẩu lệnh:

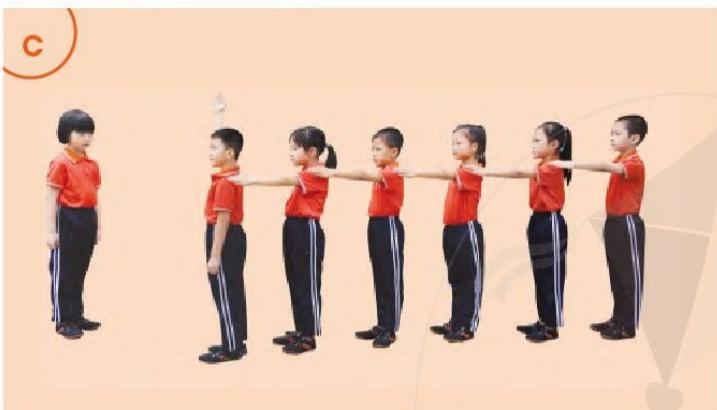
Từ 1 đến hết – điểm số!

1 2 3 4 5 Hết





LUYỆN TẬP



- a – Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ
- b – Tập hợp hàng dọc
- c – Dóng hàng dọc
- d – Điểm số hàng dọc



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Đứng ngồi theo lệnh; Số chẵn, số lẻ;...*



VẬN DỤNG

Hãy cho biết người chỉ huy phải hô khẩu lệnh nào dưới đây để phù hợp với hình.

Khẩu lệnh:
Nhìn trước – thẳng!

Khẩu lệnh:
Nghiêm!



Bài 2. TẬP HỢP HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được tập hợp hàng ngang, đóng hàng, điểm số.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

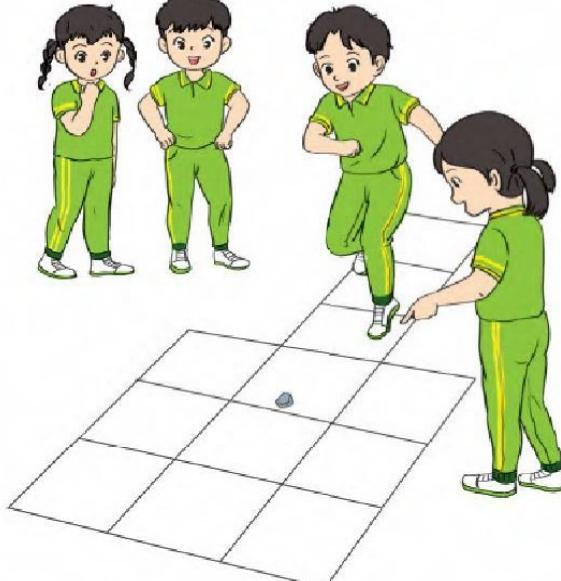


MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





KIẾN THỨC MỚI

Khẩu lệnh:

Thành 1 (2, 3, 4,...)
hàng ngang – tập hợp!

Tập hợp hàng ngang

Chỉ huy đưa tay trái sang ngang cao bằng vai. Học sinh tập hợp từ thấp đến cao.



Dóng hàng ngang

Học sinh đầu hàng đứng làm chuẩn, học sinh khác đánh mặt qua phải đóng hàng, mỗi bạn cách nhau một khuỷu tay. Khi có khẩu lệnh "Thôi!", học sinh bỏ tay xuống và trở về tư thế đúng nghiêm.



Khẩu lệnh:

Thôi!



Điểm số hàng ngang

Học sinh đánh mặt qua trái, hô to số của mình và trở về tư thế đúng nghiêm. Người cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết".

Khẩu lệnh:

Tù 1 đến hết – điểm số!

1 2 3 4 5 Hết





LUYỆN TẬP

a



- a – Tập hợp hàng ngang
- b – Dóng hàng ngang
- c – Điểm số hàng ngang

b



c



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: Xếp hàng thứ tự; Làm theo hiệu lệnh;...

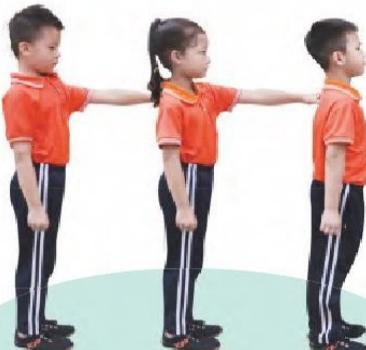


VẬN DỤNG

Hình nào dưới đây, các bạn đang thực hiện động tác đóng hàng ngang?



A



B

Bài 3. DÀN HÀNG NGANG, DỒN HÀNG NGANG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được dàn hàng ngang, dồn hàng ngang.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

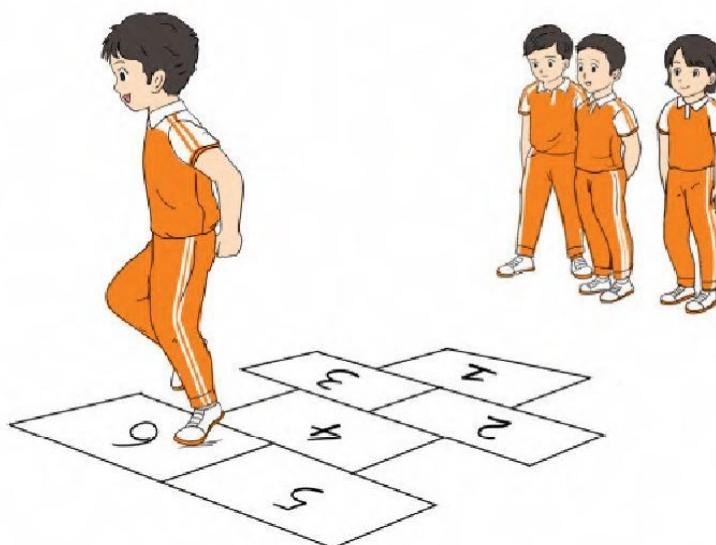


MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





KIẾN THỨC MỚI

Học sinh được gọi làm chuẩn đúng thẳng, giơ tay phải lên cao, hô: "Có!".

Khẩu lệnh:
Bạn A làm chuẩn,
cách một sải tay –
dàn hàng!

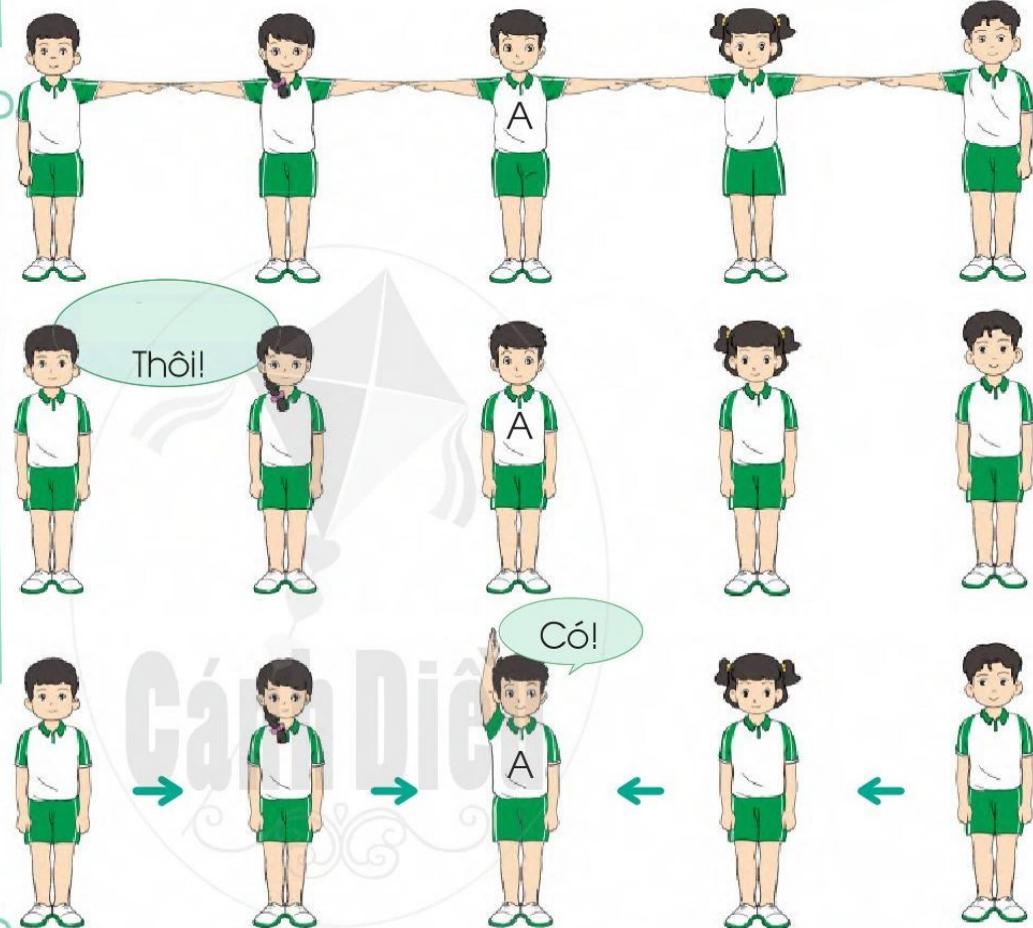
Có!



Dàn hàng ngang

Tù học sinh A làm chuẩn, mỗi bạn cách nhau một sải tay. Khi có khẩu lệnh "Thôi!", học sinh bỏ tay xuống trở về tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Bạn A làm chuẩn –
đồn hàng!



Đồn hàng ngang

Tù học sinh A làm chuẩn, mỗi bạn cách nhau một khuỷu tay. Khi có khẩu lệnh "Thôi!", học sinh bỏ tay xuống trở về tư thế đứng nghiêm.



Khẩu lệnh:
Thôi!



LUYỆN TẬP



a – Dàn hàng ngang
b – Đồn hàng ngang

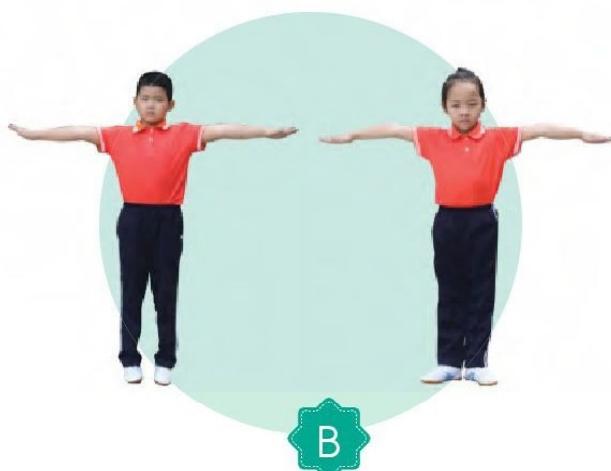
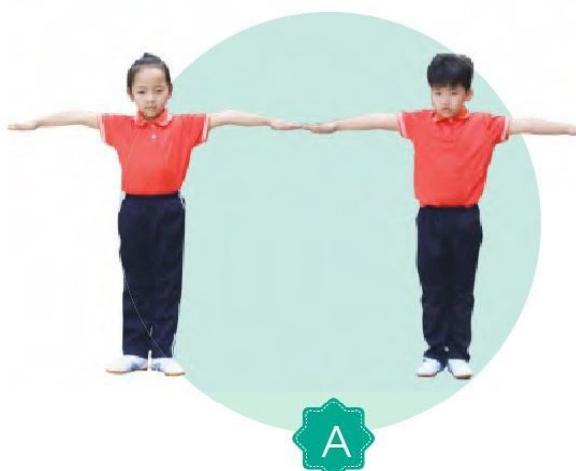


Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Chèo thuyền;*
Vòng tròn;...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình A và B dưới đây, cho biết động tác dàn hàng ngang nào đúng.



Bài 4. ĐỘNG TÁC QUAY TRÁI, QUAY PHẢI, QUAY SAU



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác quay các hướng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Khởi
động



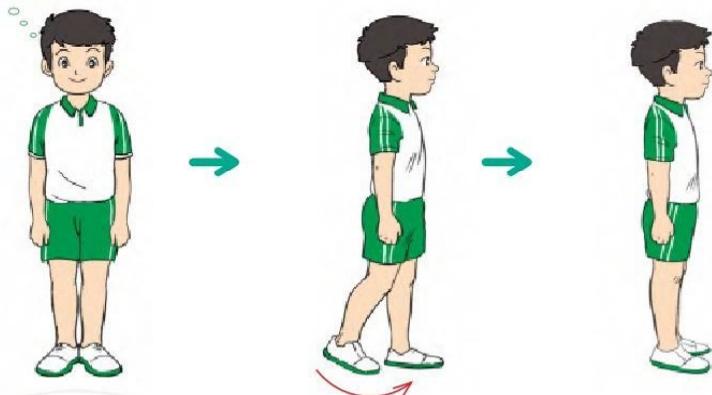
Trò chơi
hỗ trợ
khởi động



Động tác quay trái

Dùng gót chân trái và nửa trên bàn chân phải làm trụ, quay sang trái. Đưa chân phải về đúng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Bên trái – quay!



Động tác quay phải

Dùng gót chân phải và nửa trên bàn chân trái làm trụ, quay sang phải. Đưa chân trái về đúng nghiêm.

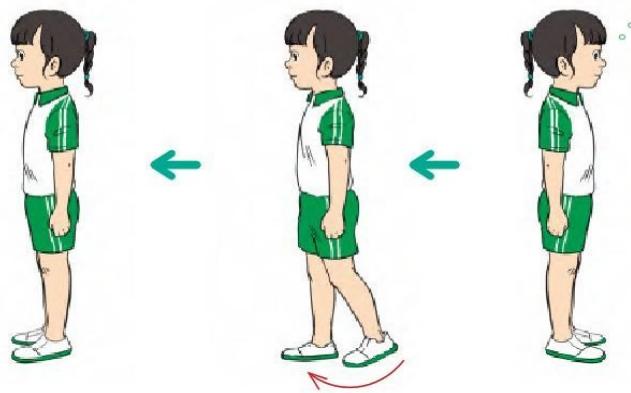
Khẩu lệnh:
Bên phải – quay!



Động tác quay sau

Dùng gót chân phải và nửa trên bàn chân trái làm trụ, quay sang phải ra sau. Đưa chân trái về đúng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Đằng sau – quay!





LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ

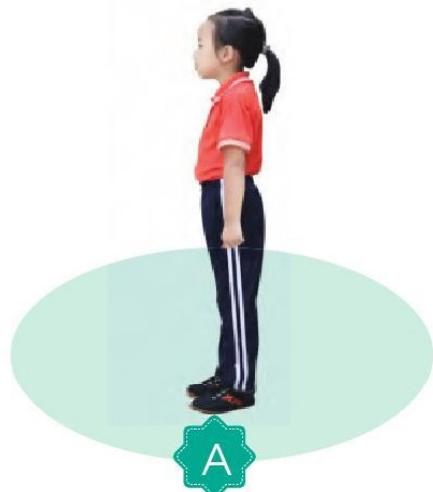


Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Đứng ngồi theo lệnh; Số chẵn, số lẻ;...*



VẬN DỤNG

Quan sát hình A và B dưới đây, cho biết trong giờ chào cờ và hát Quốc ca, học sinh đứng theo tư thế nào là đúng.



A



B

Bài 5. ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Vươn thở.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU





KIẾN THỨC MỚI



Tư thế chuẩn bị:
Đúng nghiêm.



Nhịp 4

Chân trái bước sang ngang
rộng bằng vai, hai tay
giơ cao, đầu hơi ngửa,
mắt nhìn theo tay, hít vào.



Nhịp 2

Động tác
Vươn thở

Về tư thế đúng nghiêm,
thở ra.



Hai tay bắt chéo
phía trước, đầu cúi,
thở ra.

Trở về như nhịp 1.

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



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Qua cầu tiếp sức;* *Lò cò tiếp sức;*...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình A và B dưới đây, nêu đúng nhịp của động tác Vươn thả.



Bài 6. ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Tay.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

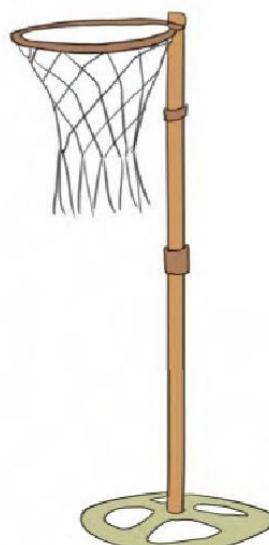


MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Nhịp 1



Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.



Nhịp 4

Chân trái bước sang ngang
rộng bằng vai,
hai tay dang ngang,
bàn tay úp.

Nhịp 2



Động tác
 Tay

Về tư thế
đứng nghiêm.

Nhịp 3



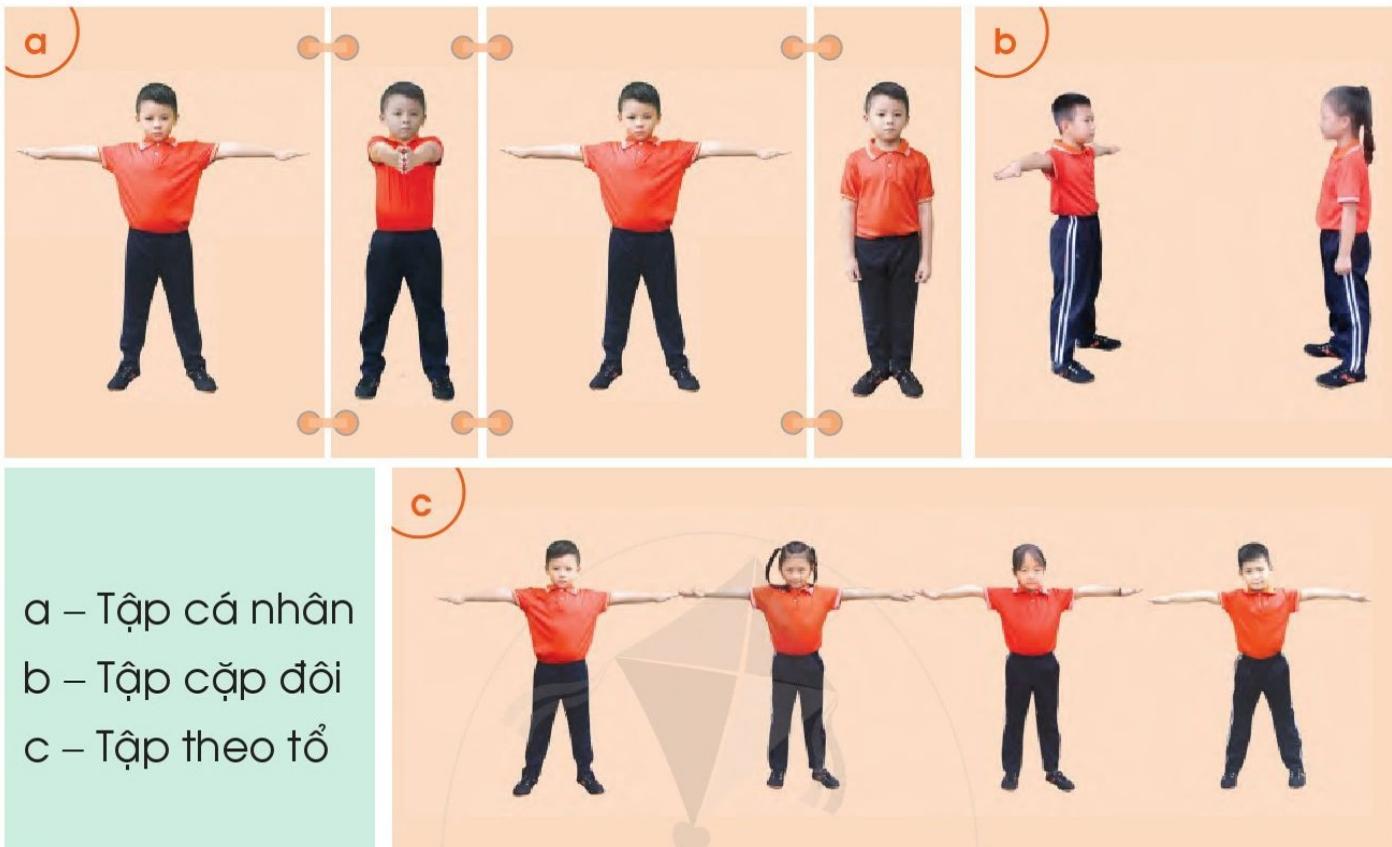
Hai tay đưa ra
trước, bàn tay vỗ
vào nhau.

Trở về như nhịp 1.

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



LUYỆN TẬP



Trò chơi bỗng trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: Kéo cua lùa xé;
Ném vòng trúng đích;...



VẬN DỤNG

Quan sát hình A và B dưới đây, hãy cho biết hình nào đang ở nhịp 2 và nhịp 6 của động tác Tay.



Bài 7. ĐỘNG TÁC CHÂN



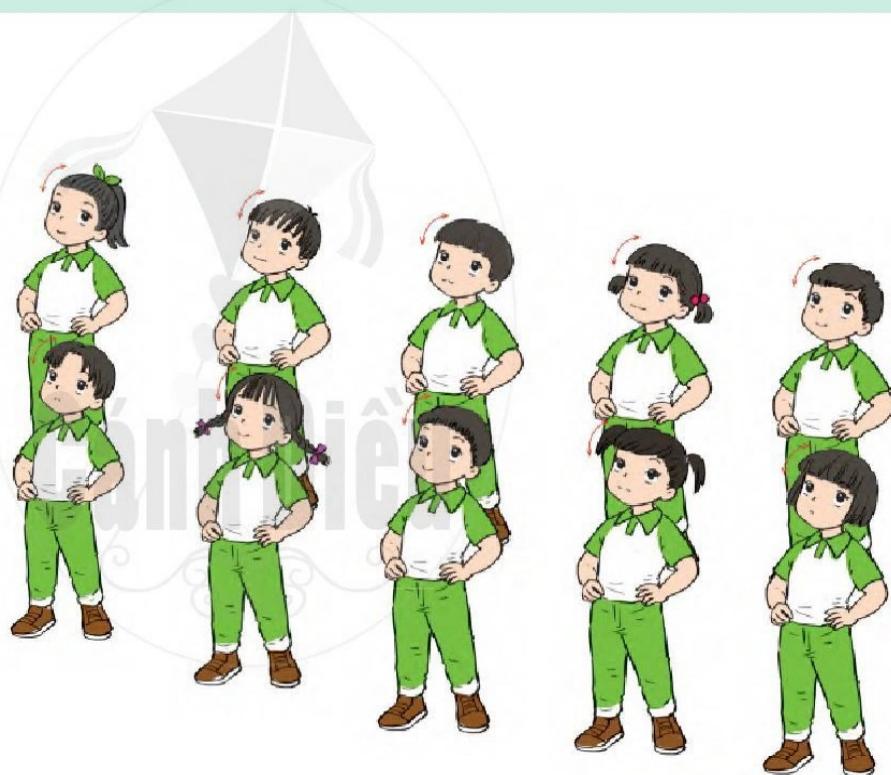
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi hỗ trợ khởi động





Nhịp 1



Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.



Nhịp 4

Kiêng gót chân,
hai tay chống hông.

Nhịp 2



Động tác
Chân

Nhịp 3

Hạ gót chân, khuỷu gối,
hai tay đưa ra trước,
bàn tay vỗ vào nhau.

Về tư thế
đứng nghiêm.

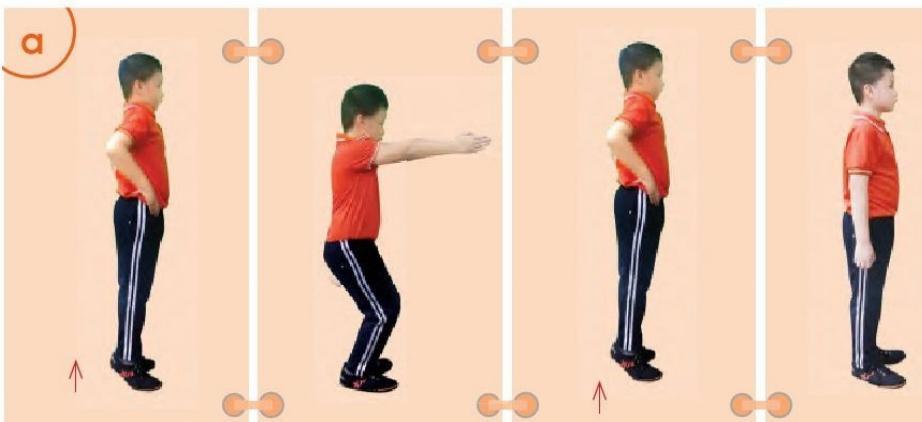


Trở về như nhịp 1.

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



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: Qua cầu tiếp sức;
Chuyển nhanh, nhảy nhanh;...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình A và B dưới đây, nêu đúng nhịp của động tác Chân.



Bài 8. ĐỘNG TÁC VĂN MÌNH

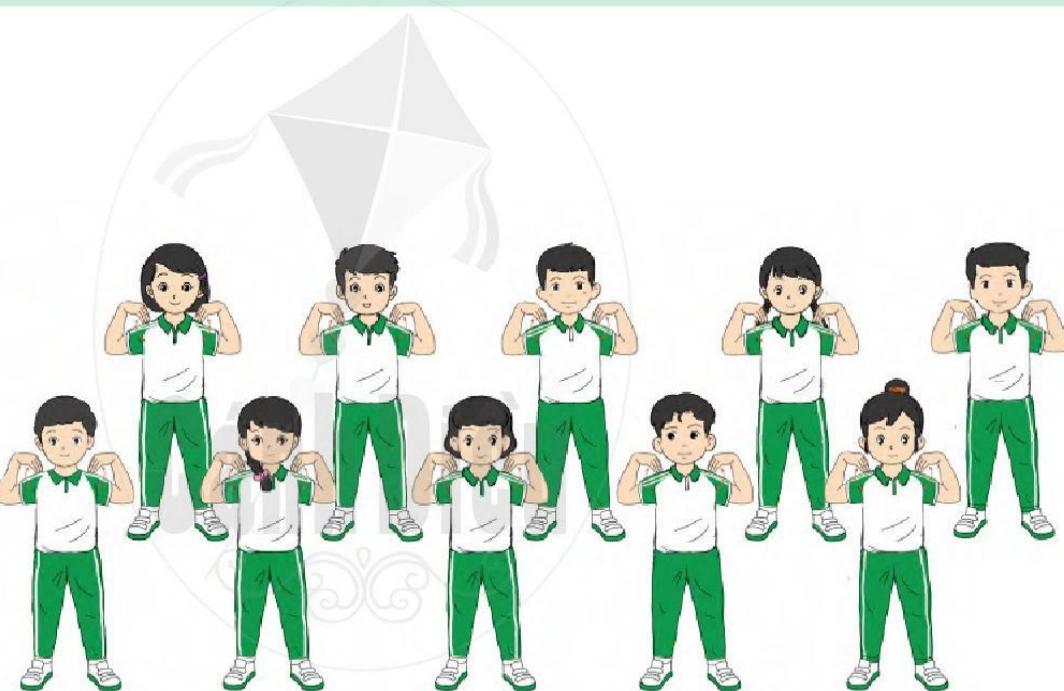


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Văn minh.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Khởi
động

Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Nhip 1



Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.

Nhip 4



Chân trái bước sang ngang
rộng bằng vai,
hai tay dang ngang,
bàn tay ngửa.

Nhip 2



Động tác
Văn minh

Nhip 3



Về tư thế
đứng nghiêm.

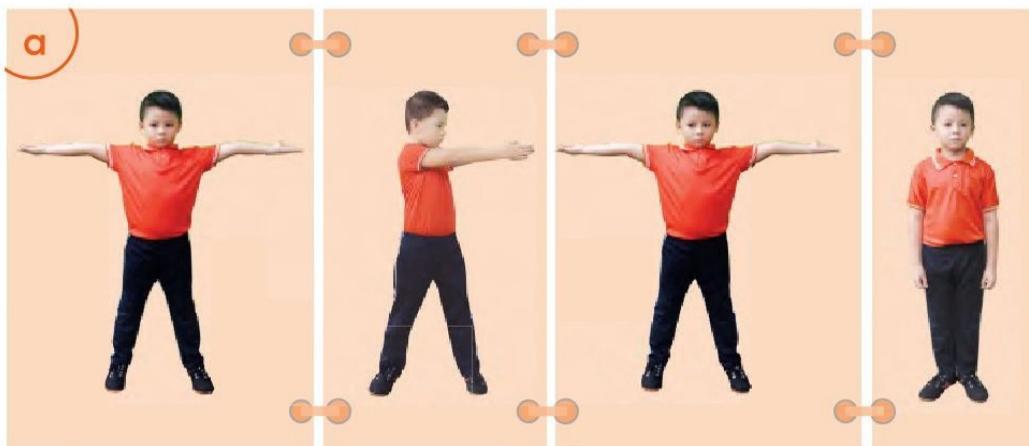
Văn minh sang trái,
tay phải đưa sang trái
vỗ vào bàn tay trái, hai
chân giữ nguyên.

Trở về như nhịp 1.

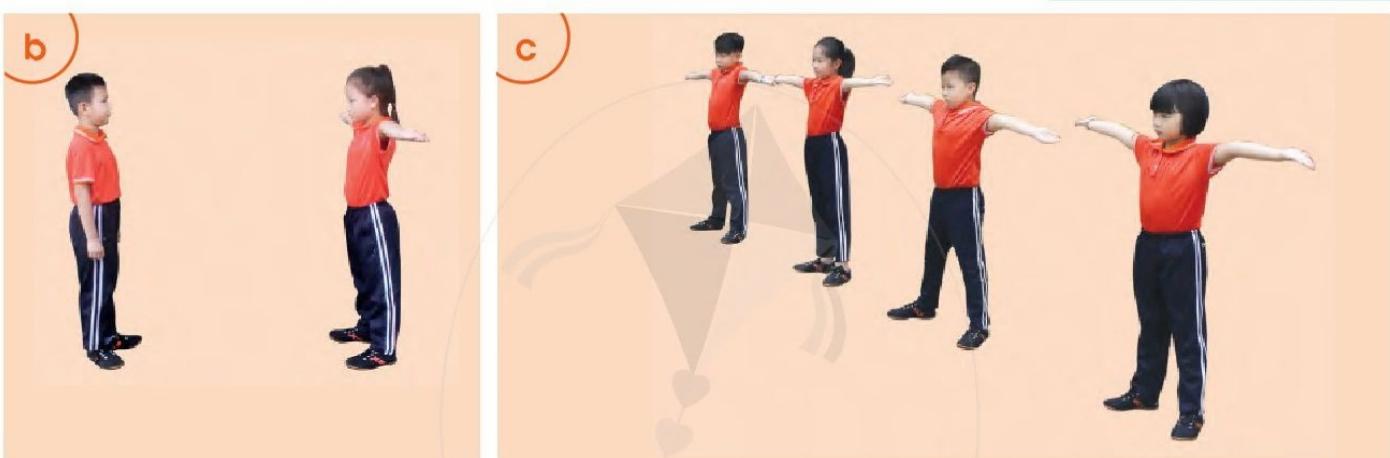
Nhip 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5
chân phải bước sang ngang, ở nhịp 6 văn minh sang phải.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: Lò cò tiếp sức;
Kéo cua lùa xe;...



VẬN DỤNG

Quan sát hình sau, cho biết hình nào em phải sử dụng động tác Vặn mình.



Hình 1



Hình 2

Bài 9. ĐỘNG TÁC LUNG BỤNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Lung bụng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động



KIẾN THỨC MỚI



Nhịp 1



Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.



Nhịp 4

Chân trái bước sang ngang
rộng hơn vai,
hai tay đưa ra trước,
cao, rộng bằng vai,
lòng bàn tay úp.

Nhịp 2



Động tác
Lung bụng

Nhịp 3



Về tư thế
đứng nghiêm.

Trở về như nhịp 1.

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



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Qua cầu tiếp sức; Chuyền nhanh, nhảy nhanh;...*



VẬN DỤNG

Quan sát hình A và B dưới đây, hình nào thể hiện nhịp 2 và nhịp 6 của động tác Lưng bụng?



A



B

Bài 10. ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Phối hợp.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





KIẾN THỨC MỚI



Tư thế chuẩn bị:
Đúng nghiêm.

Nhip 1



Nhip 2



Động tác
Phối hợp

Chân trái bước lên trước
và khuỷu gối,
hai tay chống hông.



Về tư thế
đúng nghiêm.

Nhip 3



Thu chân trái về,
đứng thẳng,
hai tay dang ngang,
bàn tay ngửa.

Trở về như nhịp 1.

Nhip 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4,
nhưng ở nhịp 5 và nhịp 7 chân phải bước lên trước.



LUYỆN TẬP



Trò chơi bồ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: Qua cầu tiếp sức;
Kéo cua lùa xé;...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình dưới đây và nêu đúng nhịp của động tác Phối hợp.



Bài 11. ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Điều hòa.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





KIẾN THỨC MỚI



Nhip 1

Tư thế chuẩn bị:
Đúng nghiêm.



Nhip 4

Chân trái bước sang ngang
rộng bằng vai,
hai tay dang ngang
và lắc cổ tay.



Nhip 2

Về tư thế
đúng nghiêm.

Động tác
Điều hòa

Nhip 3



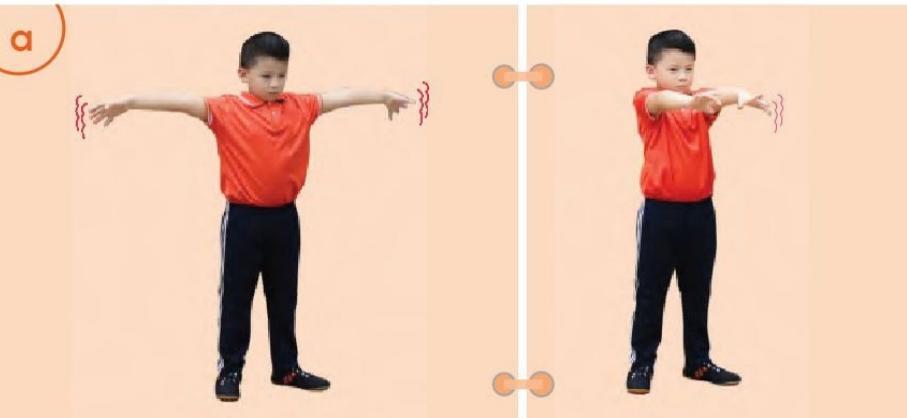
Trở về như nhịp 1.

Đưa hai tay
trước ngực
và lắc cổ tay.

Nhip 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5
chân phải bước sang ngang.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ

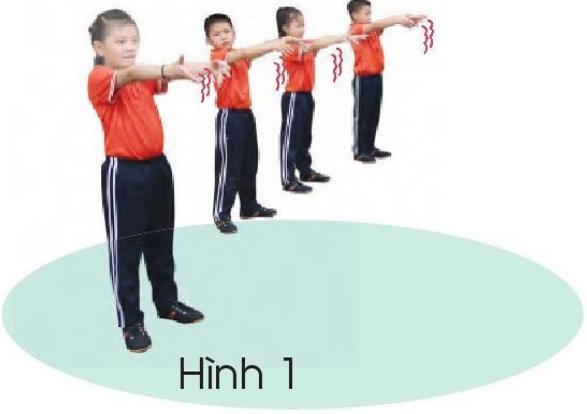


Trò chơi bổ trợ khéo léo.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: Kéo cua lùa xẻ;
Vượt chướng ngại vật;...



VẬN DỤNG

Hình nào dưới đây mô tả động tác giúp em thả lỏng cơ thể sau giờ học Giáo dục thể chất?



Hình 1



Hình 2

Bài 12. TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU VÀ CỔ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được tư thế vận động của đầu và cổ.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động



Cúi đầu

Thân người thẳng,
gập cổ, cúi đầu
về trước.

Ngửa đầu

Thân người thẳng,
ngửa cổ, ngả đầu
ra sau.

Nghiêng đầu sang trái

Thân người thẳng,
nghiêng đầu sang
vai trái.

Nghiêng đầu sang phải

Thân người thẳng,
nghiêng đầu sang
vai phải.

Khẩu lệnh:
Cúi đầu!



Khẩu lệnh:
Thôi!



Khẩu lệnh:
Ngửa đầu!



Về tư thế
đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Nghiêng trái!



Khẩu lệnh:
Thôi!



Khẩu lệnh:
Nghiêng phải!



Về tư thế
đứng nghiêm.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Giăng lưới bắt cá;*
Mèo đuổi chuột;...



VẬN DỤNG

Hình nào dưới đây được sử dụng làm động tác khởi động trong giờ học Giáo dục thể chất?



Hình 1



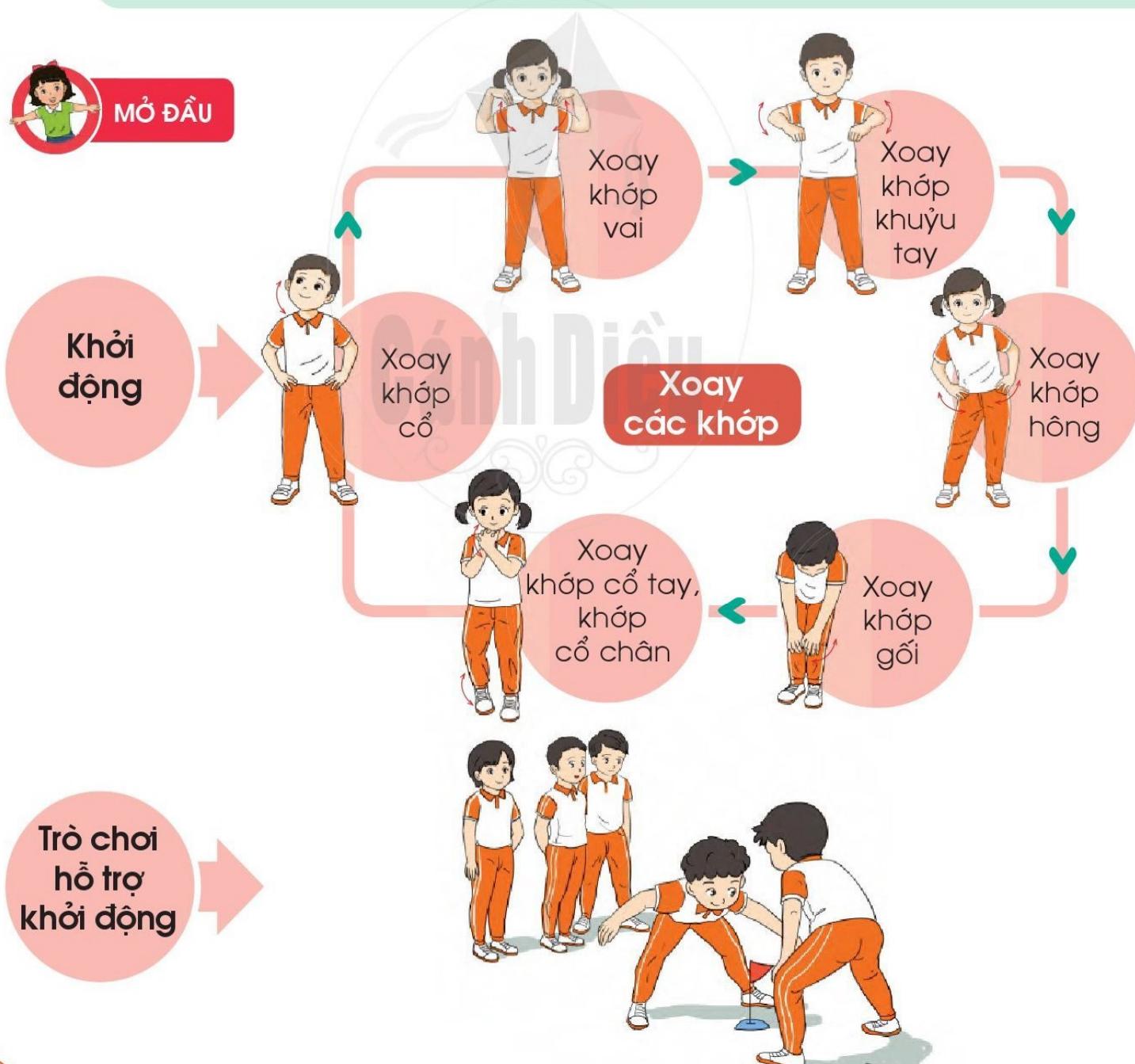
Hình 2

Bài 13. TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được tư thế vận động của tay.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.





KIẾN THỨC MỚI

Tay chéch sau

Hai tay thẳng, chéch sau, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Tay đưa ra trước

Hai tay đưa ra trước, thẳng, cao, rộng bằng vai, bàn tay úp.

Tay dang ngang, bàn tay ngửa

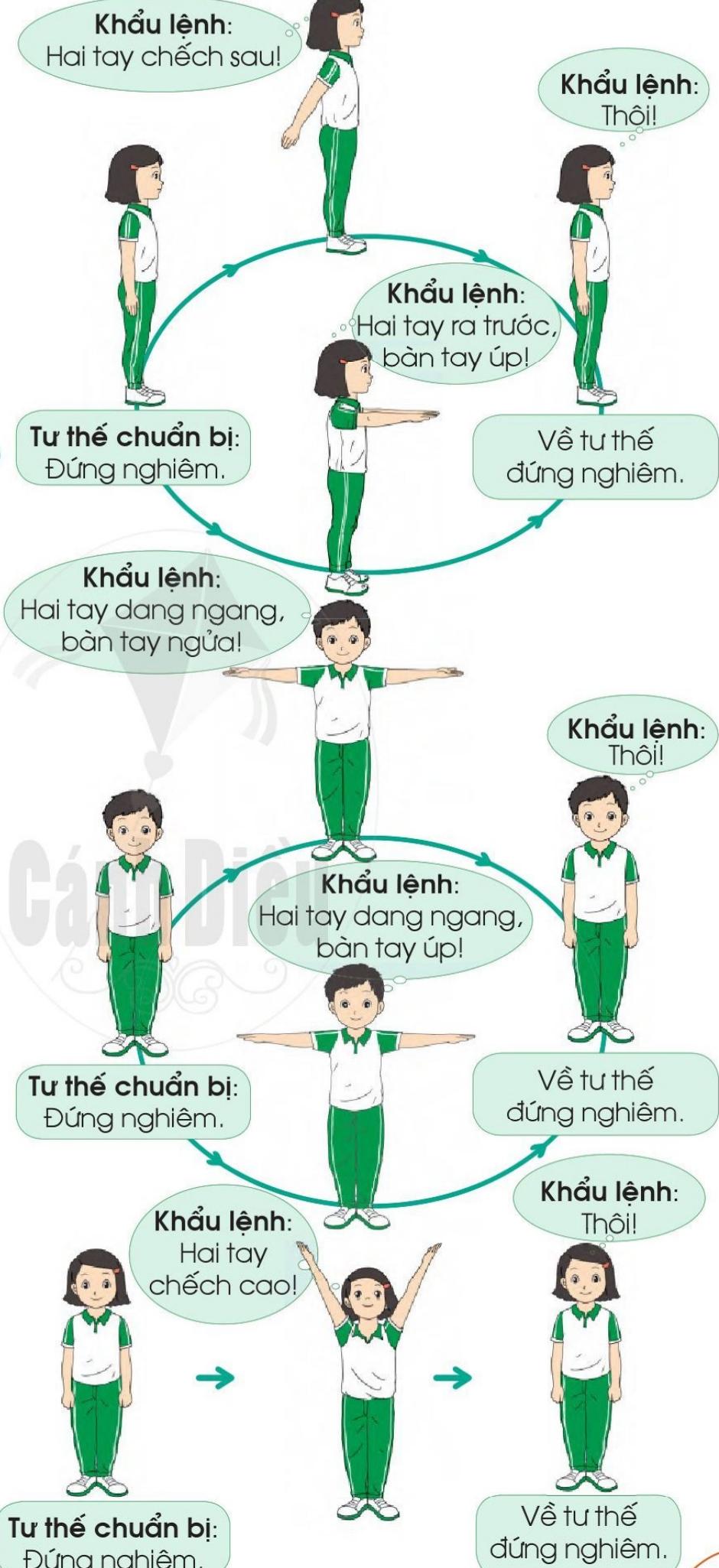
Hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay ngửa.

Tay dang ngang, bàn tay úp

Hai tay dang ngang, thẳng, cao bằng vai, bàn tay úp.

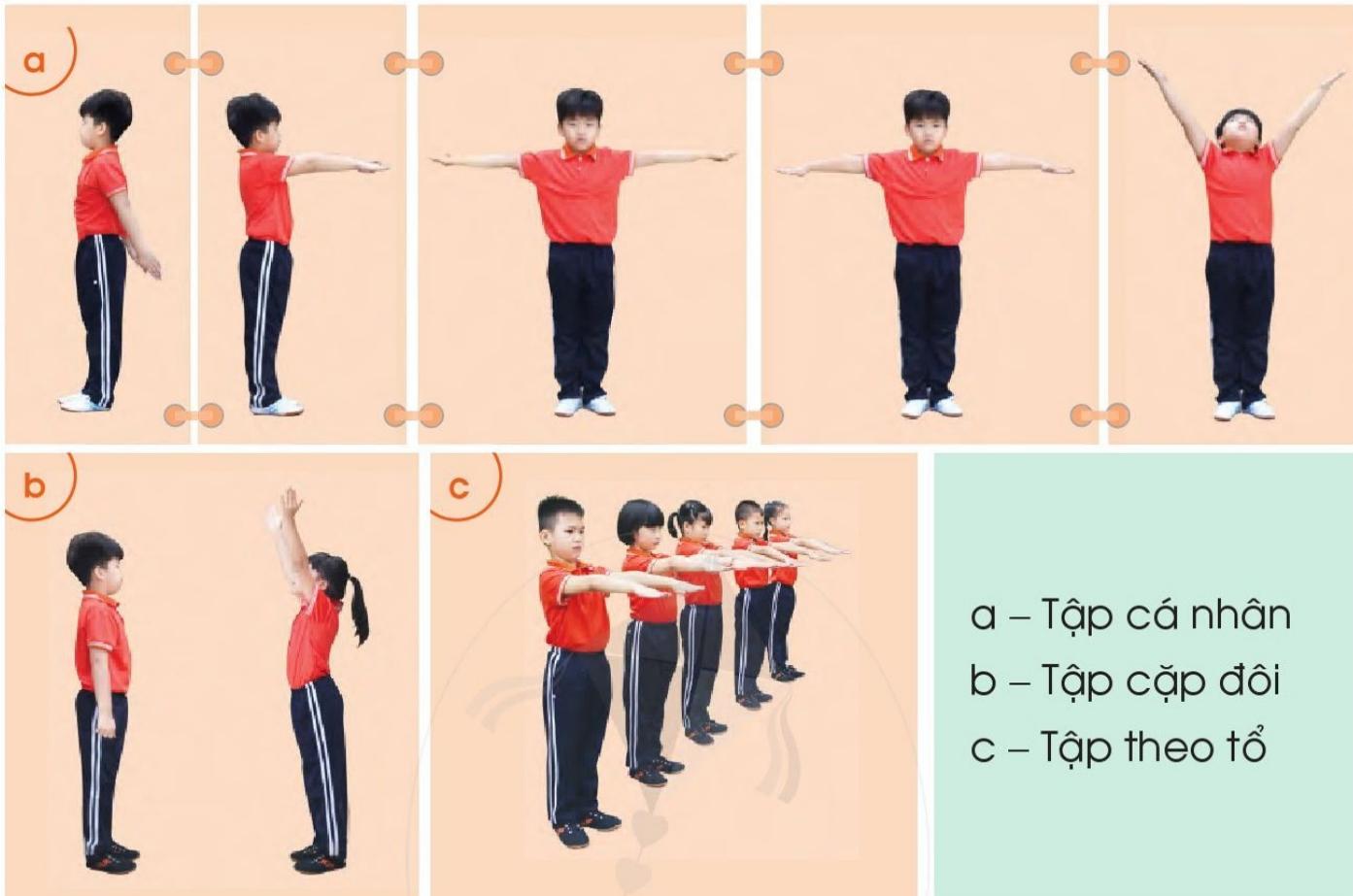
Tay chéch cao

Hai tay giơ cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn lên.





LUYỆN TẬP



a – Tập cá nhân
b – Tập cặp đôi
c – Tập theo tổ



Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Giành cờ chiến thắng;*
Nhảy đúng, nhảy nhanh;...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình A và B dưới đây, nêu đúng tên động tác ở tư thế vận động của tay.



Bài 14. TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được tư thế vận động của chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

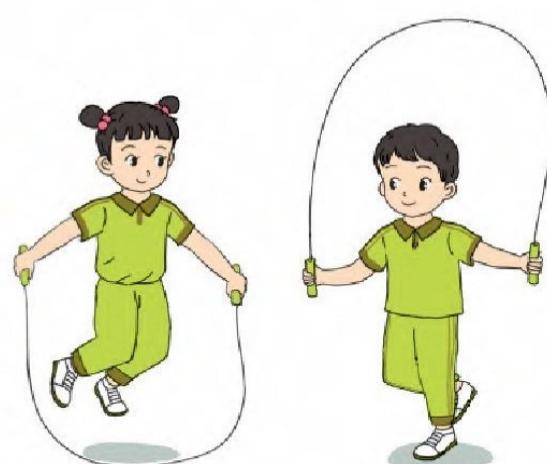


MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động

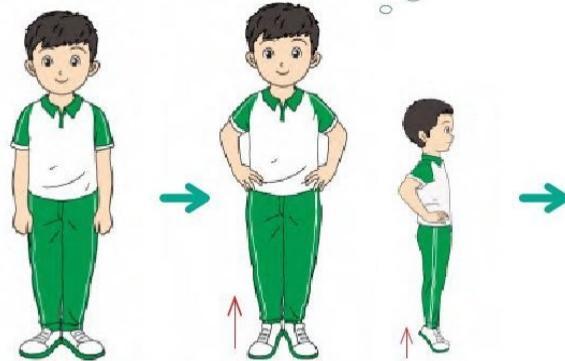




KIẾN THỨC MỚI

Đúng kiêng gót, hai tay chống hông

Thân người thẳng, hai tay chống hông, kiêng gót chân, mắt nhìn trước.



Khẩu lệnh:
Kiêng gót, hai tay
chống hông!

Khẩu lệnh:
Thôi!

Đúng đưa một chân ra trước, hai tay chống hông

Thân người thẳng, hai tay chống hông, đưa một chân ra trước thẳng hướng chân, mũi chân chẽch xuống đất.

Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.

Về tư thế
đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:
Đưa một chân ra trước,
hai tay chống hông!

Khẩu lệnh:
Thôi!

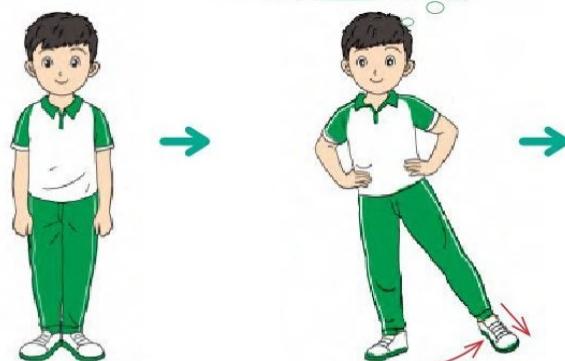


Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.

Về tư thế
đứng nghiêm.

Đúng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông

Thân người thẳng, hai tay chống hông, đưa một chân sang ngang, mũi chân chẽch xuống đất.



Khẩu lệnh:
Đưa một chân sang ngang,
hai tay chống hông!

Khẩu lệnh:
Thôi!

Tư thế chuẩn bị:
Đứng nghiêm.

Về tư thế
đứng nghiêm.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: Nhảy ô tiếp sức; Ai nhanh hơn;...



VẬN DỤNG

Khi đứng quan sát bị che ngang tầm nhìn, em sử dụng động tác ở hình nào dưới đây để quan sát được rõ hơn?



Hình 1



Hình 2

Bài 15. CÁC HOẠT ĐỘNG VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được Bật nhảy về trước và Bật cao, tay với vật chuẩn.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

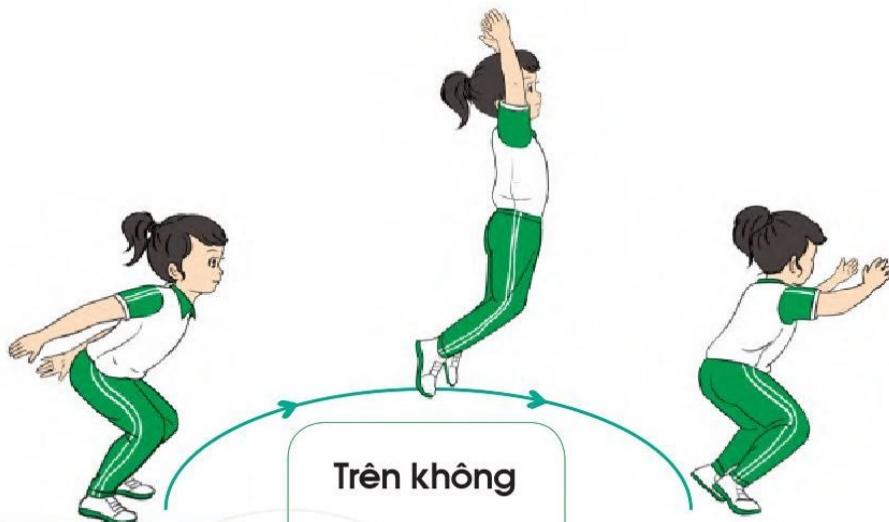


Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Bật nhảy về trước



Tạo đà và bật nhảy:

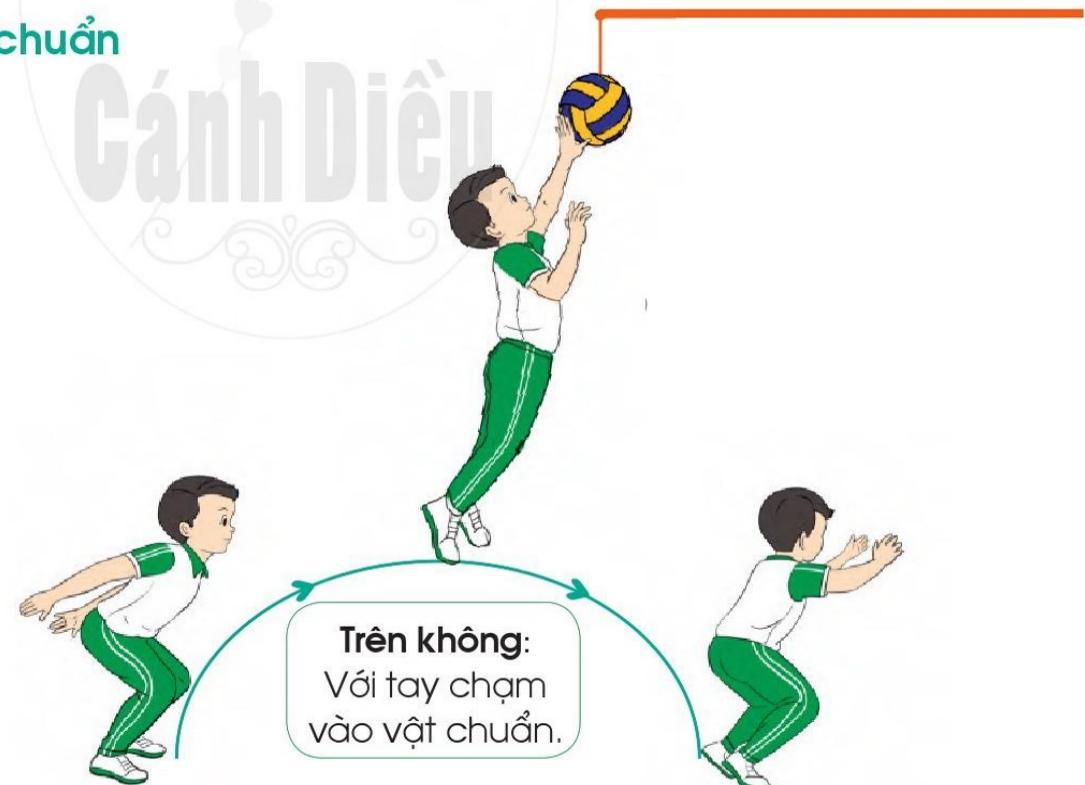
Chùng gối, hai tay đưa ra sau, chuẩn bị bật nhảy.

Trên không

Tiếp đất:

Tiếp đất bằng hai nửa bàn chân trước, chùng gối, hai tay đưa về trước.

Bật cao, tay với vật chuẩn



Tạo đà và bật nhảy:

Chùng gối, hai tay đưa ra sau, chuẩn bị bật cao.

Trên không:

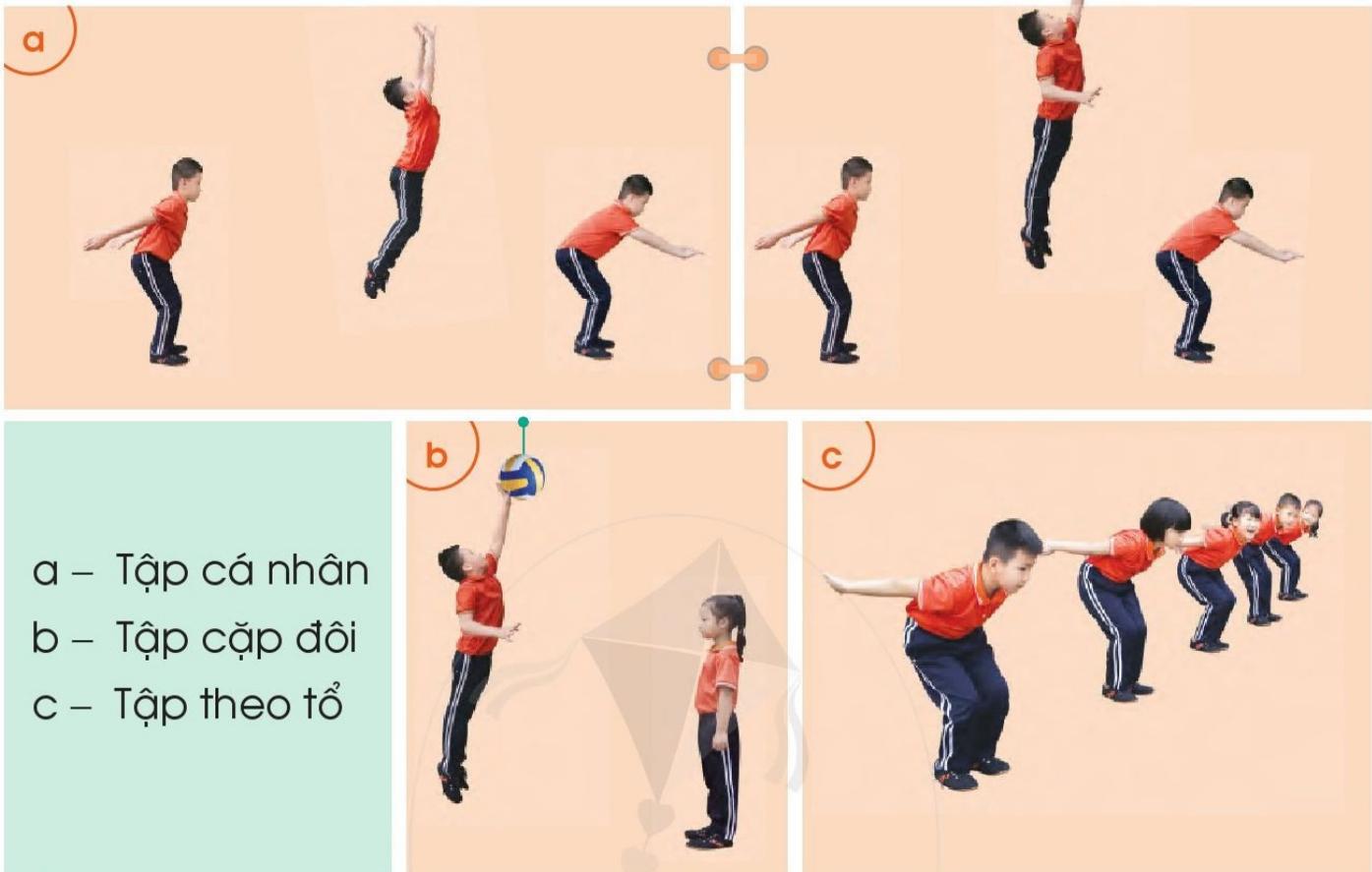
Với tay chạm vào vật chuẩn.

Tiếp đất:

Tiếp đất bằng hai nửa bàn chân trước, chùng gối, hai tay đưa về trước.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Mèo đuổi chuột;*
Thỏ nhảy tiếp sức;...



VẬN DỤNG

Quan sát hình dưới đây, cho biết các bạn đang ở tư thế nào
của động tác Bật nhảy về trước.

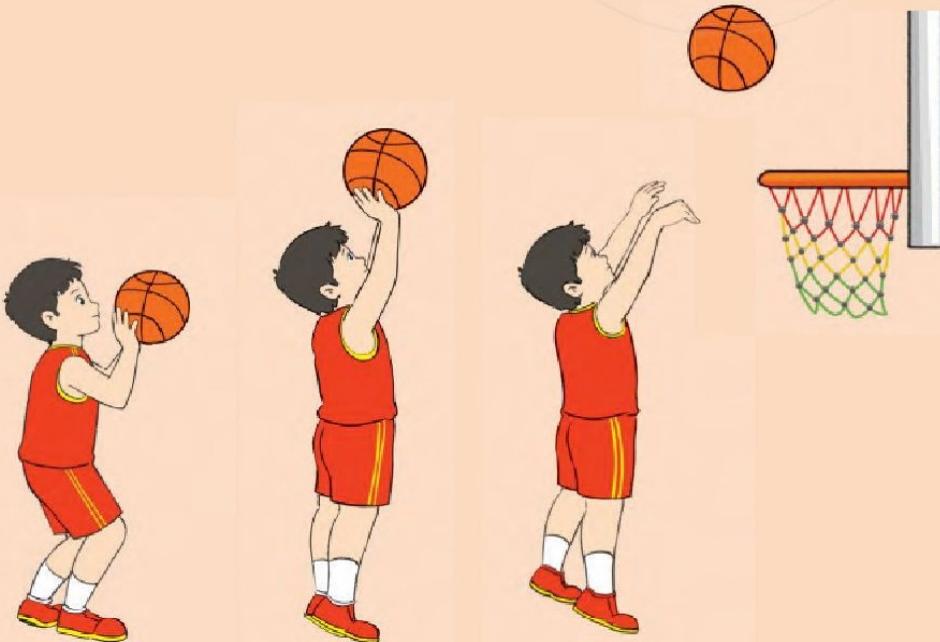


THỂ THAO TỰ CHỌN

1. Bóng đá mini



2. Bóng rổ



1. Bóng đá mini

Bài 16. CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY THEO HÀNG DỌC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được Chuyền bóng bằng hai tay trên đầu, sang phải, sang trái, qua hai chân ra sau.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Chuyền bóng bằng hai tay trên đầu ra sau



1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay cầm
bóng, giữ cao
trên đầu.



2

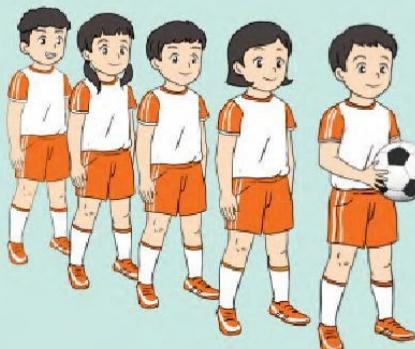
Thực hiện:
Chuyền bóng
qua đầu ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giữ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".

Chuyền bóng bằng hai tay sang phải ra sau



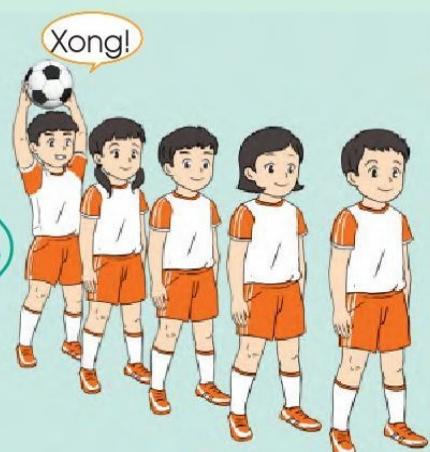
1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay cầm
bóng.



2

Thực hiện:
Chuyền bóng
sang phải
ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giữ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".

Chuyền bóng bằng hai tay sang trái ra sau



1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay
cầm bóng.



2

Thực hiện:
Chuyển bóng
sang trái ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".

Chuyền bóng bằng hai tay qua hai chân ra sau



1

Chuẩn bị:
Đứng thẳng,
hai tay
cầm bóng.



2

Thực hiện:
Cúi người,
chuyển bóng
qua hai chân
ra sau
cho bạn.



3

Kết thúc:
Bạn cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".



LUYỆN TẬP



- a – Chuyền bóng bằng hai tay trên đầu ra sau
- b – Chuyền bóng bằng hai tay sang phải ra sau
- c – Chuyền bóng bằng hai tay sang trái ra sau
- d – Chuyền bóng bằng hai tay qua hai chân ra sau



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Bóng đuôi nhau;*...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát hình dưới đây, nêu đúng tên động tác Chuyền bóng bằng hai tay theo hàng dọc.



Bài 17. NÉM BÓNG BẰNG HAI TAY TRÊN ĐẦU RA TRƯỚC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi hỗ trợ khởi động





Chuẩn bị:
Đứng chân rộng bằng vai,
hai tay cầm bóng.



Tạo đà:
Hai tay cầm bóng đưa qua đầu ra sau.



Kết thúc:
Bóng rời tay.



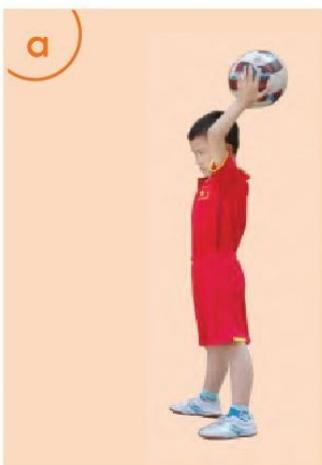
Thực hiện:
Dùng hai tay ném bóng trên đầu hướng phía trước.

Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước





LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Tung bóng cho nhau; Khéo vướng chân, chạm người;...*



VẬN DỤNG

Quan sát hình sau, cho biết các bạn đang ở tư thế nào của động tác Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước.



Bài 18. LÀM QUEN DÙNG BÓNG BẰNG GAN BÀN CHÂN



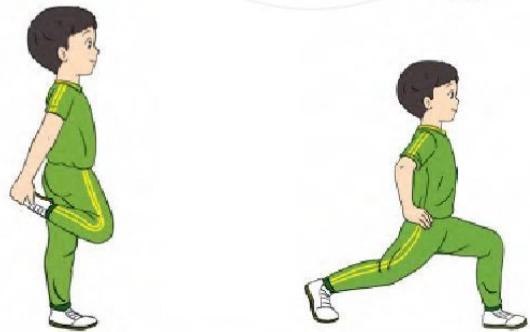
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được dừng bóng bằng gan bàn chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

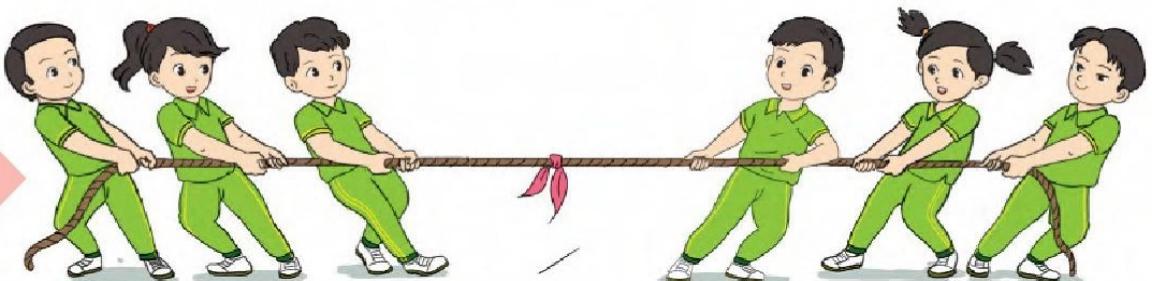


MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Làm quen dùng bóng bằng gan bàn chân



Chuẩn bị

Trọng tâm dồn vào chân trụ, chân thuận đưa ra phía trước.



Tiếp xúc bóng

Khi bóng lăn gần đến chân, nâng chân thuận và chạm bóng bằng gan bàn chân.

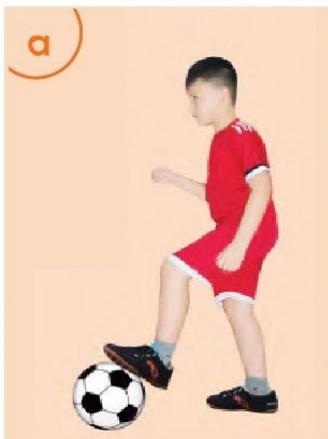


Kết thúc

Giữ bóng bằng gan bàn chân thuận.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: Ai nhanh và khéo hơn; Bóng đuổi nhau;...



VẬN DỤNG

Khi bóng lăn đến, em dùng động tác ở hình nào dưới đây để giữ bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Bài 19. LÀM QUEN DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Làm quen dẫn bóng bằng chân thuận



Chuẩn bị:

Đúng thẳng tự nhiên,
hai chân rộng bằng
vai, đặt bóng ở trước
hai chân.

Dẫn bóng:

Chân không thuận hơi khuỵu gối,
lòng bàn chân thuận chạm bóng
nhẹ nhàng để bóng khi lăn đi luôn
trong tầm khống chế.

Làm quen dẫn bóng bằng hai chân



Chuẩn bị:

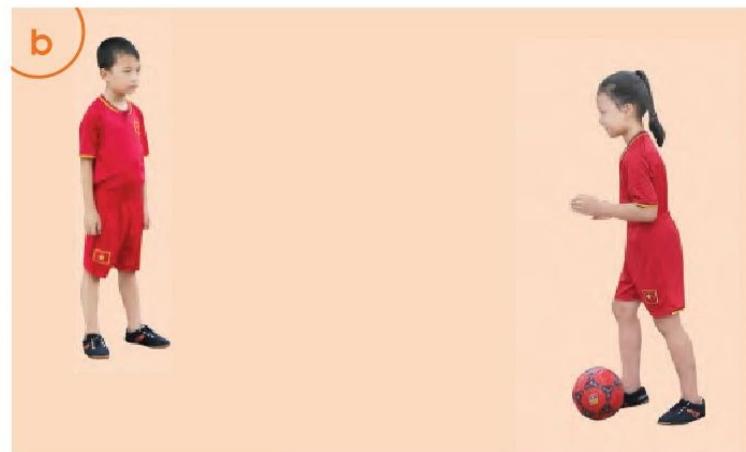
Đúng thẳng tự nhiên,
hai chân rộng bằng
vai, đặt bóng ở trước
hai chân.

Dẫn bóng:

Khi dẫn bóng, hai chân luân phiên
tiếp xúc nhẹ nhàng vào bóng
bằng lòng bàn chân để bóng khi
lăn đi luôn trong tầm khống chế.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích. Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Tung bóng cho nhau;...*



VẬN DỤNG

Động tác ở hình A, hình B hay hình C dưới đây giúp em luôn kiểm soát bóng khi di chuyển?



Bài 20. LÀM QUEN ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



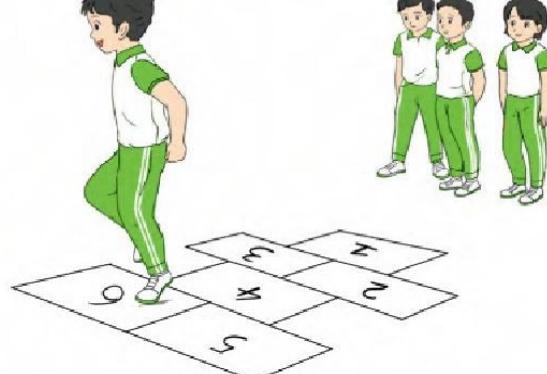
MỞ ĐẦU



Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





1



2



Đặt chân trụ: Chân trụ đặt gần và ngang với bóng, chân thuận để sau, lòng bàn chân hướng về bóng.

Làm quen
đá bóng
bằng lòng
bàn chân

Vung chân lăng:
Đưa chân thuận về phía sau, căng chân co tự nhiên, lòng bàn chân hơi mở hướng về bóng.

4



3



Kết thúc: Khi bóng rời chân, chân thuận tiếp tục chuyển động về trước.

Đá bóng: Chân thuận đá bóng bằng lòng bàn chân.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Bóng đuối nhau;*...



VẬN DỤNG

Hãy quan sát các hình dưới đây, cho biết hình nào thể hiện động tác Đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 1



Hình 2

Bài 21. LÀM QUEN ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN VÀO CẦU MÔN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn



1

Đặt chân trụ: Chân trụ đặt gần và ngang với bóng, chân thuận để sau, lòng bàn chân hướng về bóng, mắt nhìn cầu môn.

2

Vung chân lăng: Đưa chân thuận về phía sau, căng chân co tự nhiên, lòng bàn chân hơi mở hướng về bóng.

3

Đá bóng: Chân thuận đá bóng bằng lòng bàn chân hướng về phía cầu môn.

4

Kết thúc: Khi bóng rời chân, chân thuận tiếp tục chuyển động về trước.



LUYỆN TẬP



a – Tập cá nhân
b – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Ai nhanh và khéo hơn;*
Khéo vướng chân, chạm người;...



VẬN DỤNG

Quan sát hình dưới đây, cho biết hình nào thể hiện động tác
Đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Bóng rổ

Bài 22. CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY THEO HÀNG NGANG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái và từ trái qua phải.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Chuyền bóng bằng hai tay từ phải qua trái



1
2

1 Chuẩn bị:
Đúng thẳng,
hai tay
cầm bóng.

2 Thực hiện:
Chuyền bóng
qua trái cho
bạn.

Kết thúc:
Bạn đứng
cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".



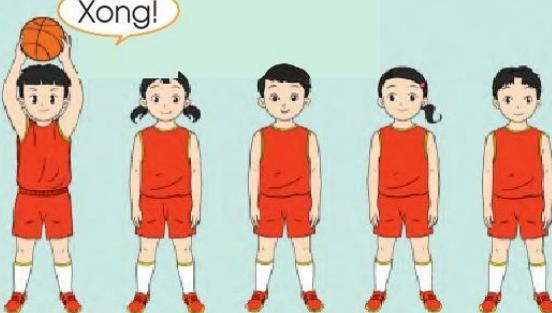
3

Chuyền bóng bằng hai tay từ trái qua phải



2

3



1

Chuẩn bị:
Đúng thẳng,
hai tay
cầm bóng.

Thực hiện:
Chuyền bóng
qua phải cho
bạn.

Kết thúc:
Bạn đứng
cuối hàng
giơ cao bóng,
đồng thời
hô: "Xong!".



LUYỆN TẬP

a



a – Chuyền bóng bằng hai tay từ phải qua trái

b



b – Chuyền bóng bằng hai tay từ trái qua phải



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Tung bóng cho nhau;...*



VẬN DỤNG

Động tác ở hình nào dưới đây được sử dụng trong trò chơi "Chuyền bóng tiếp sức"?



Hình 1



Hình 2

Bài 23. LĂN BÓNG BẰNG TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được lăn bóng bằng hai tay, lăn bóng bằng một tay.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Khởi
động





Lăn bóng bằng hai tay



Chuẩn bị:
Cúi người,
hai tay chạm
sau bóng.

Thực hiện:
Di chuyển,
hai tay luôn
chạm để
lăn bóng.

Lăn bóng bằng một tay



Chuẩn bị:
Cúi người,
một tay chạm
sau bóng.

Thực hiện:
Di chuyển,
một tay
luôn chạm để
lăn bóng.



LUYỆN TẬP

- a – Lăn bóng bằng hai tay
- b – Lăn bóng bằng một tay

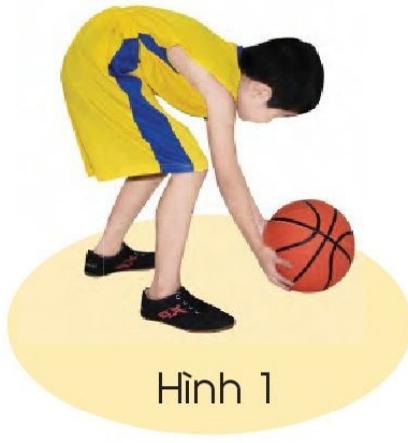


Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ua thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Tung bóng vào rổ;*
Ném rổ tiếp sức;...



VẬN DỤNG

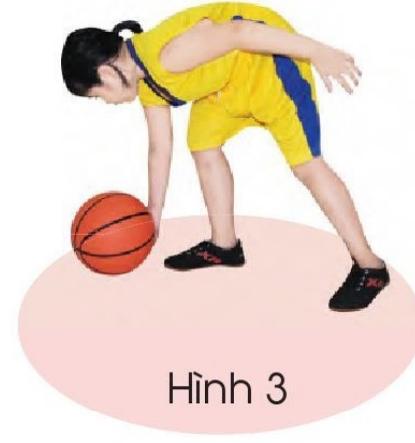
Hãy quan sát hình dưới đây và cho biết hình nào bạn đang lăn bóng bằng một tay.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Bài 24. LÀM QUEN TUNG VÀ BẮT BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được tung bóng bằng hai tay, bắt bóng bằng hai tay và tung bóng bằng một tay, bắt bóng bằng hai tay.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Tung bóng lên cao bằng hai tay và bắt bóng bằng hai tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, chùng gối, hai tay cầm bóng trước ngực.

Tung bóng:

Dùng hai tay tung bóng lên cao trên đầu.

Bắt bóng:

Đưa hai tay đón bóng trên đầu rồi co tay cầm bóng trước ngực, chùng gối.

Tung bóng lên cao bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, chùng gối, tay thuận đỡ dưới bóng, ngang trước ngực.

Tung bóng:

Dùng tay thuận tung bóng lên cao trên đầu.

Bắt bóng:

Đưa hai tay lên đón bóng trên đầu rồi co tay cầm bóng trước ngực, chùng gối.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ

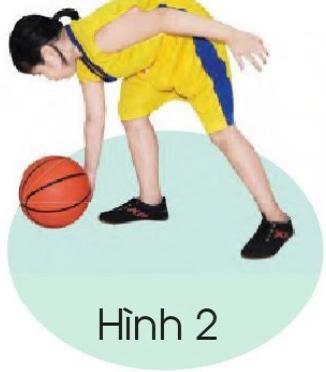


Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Ai nhanh và khéo hơn;*...



VẬN DỤNG

Em sẽ chọn động tác ở hình nào dưới đây để giúp bạn mình lấy quả cầu đang bị mắc trên cành cây thấp ở sân trường?



Bài 25. LÀM QUEN NHỒI BÓNG TẠI CHỖ Ở TƯ THẾ CAO



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được nhồi bóng ở tư thế cao bằng một tay và hai tay luân phiên.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU



Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng một tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Dùng một tay nhồi bóng liên tục xuống mặt sân tập.

Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao luân phiên bằng hai tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Dùng hai tay luân phiên nhồi bóng liên tục xuống mặt sân tập.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Bóng đuổi nhau; Ném rổ tiếp sức;*...



VẬN DỤNG

Cùng nhau nhồi bóng xem ai nhồi bóng lâu hơn.



Bài 26. LÀM QUEN DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được dẫn bóng bằng một tay và hai tay luân phiên theo đường thẳng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

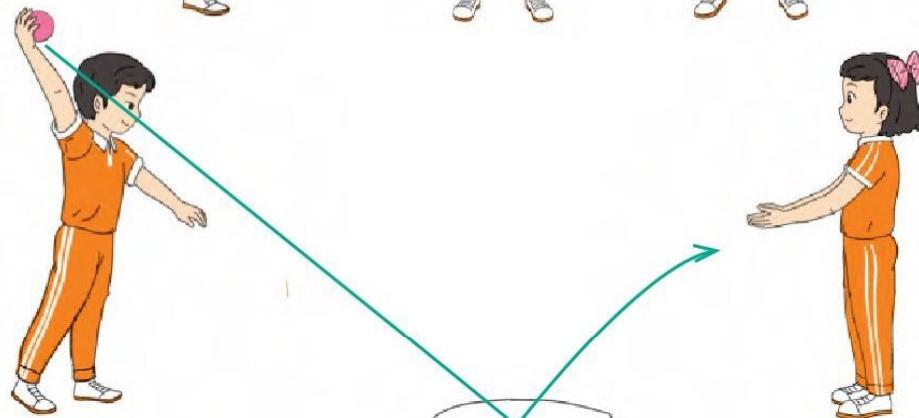


MỞ ĐẦU

Khởi
động

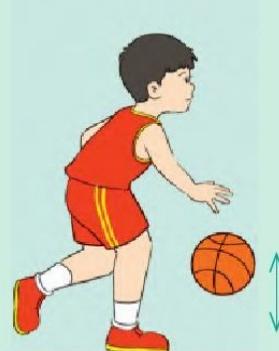
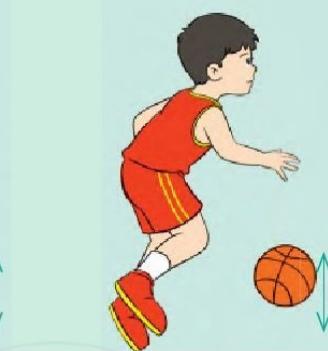


Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Làm quen dẫn bóng bằng một tay theo đường thẳng



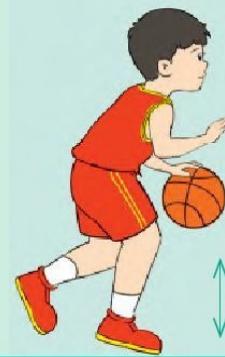
Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Dùng một tay nhồi bóng liên tục xuống mặt sân tập, đồng thời chân luân phiên bước về phía trước.

Làm quen dẫn bóng bằng hai tay luân phiên theo đường thẳng



Chuẩn bị:

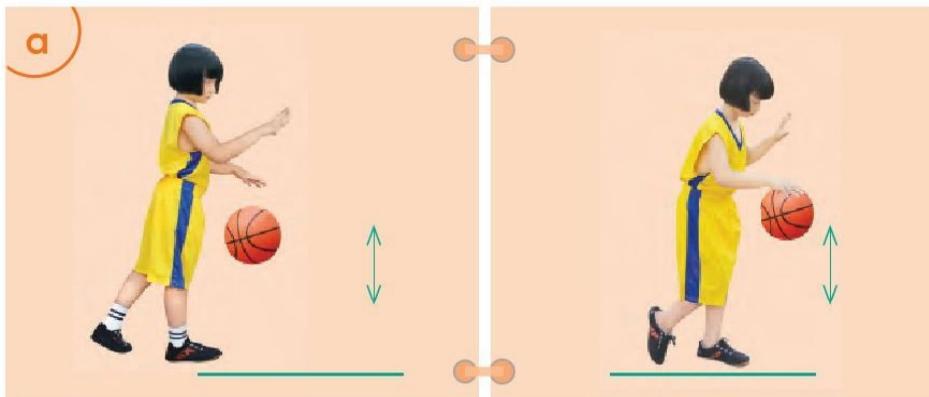
Đứng chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Dùng hai tay luân phiên nhồi bóng liên tục xuống mặt sân tập, đồng thời chân luân phiên bước về phía trước.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ

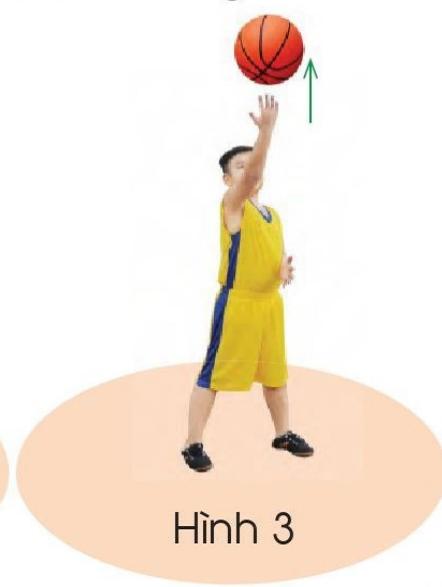
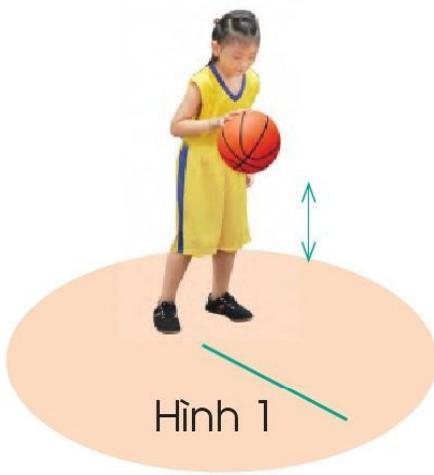


Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Tung bóng vào rổ;...*



VẬN DỤNG

Cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác Dẫn bóng.



Bài 27. LÀM QUEN NÉM BÓNG VÀO RỔ



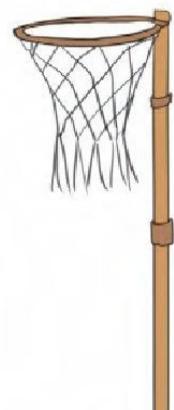
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được ném bóng vào rổ bằng hai tay và một tay.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động



Tại chổ ném bóng vào rổ bằng hai tay



Chuẩn bị:

Đứng hai chân rộng bằng vai, chùng gối, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Duỗi gối, tạo đà
phối hợp hai tay
ném bóng vào rổ.

Kết thúc:

Bóng rời tay.

Tại chổ ném bóng vào rổ bằng một tay



Chuẩn bị:

Đứng hai chân rộng bằng vai, chùng gối, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Duỗi gối, tạo đà
phối hợp tay thuận
ném bóng vào rổ.

Kết thúc:

Bóng rời tay.



LUYỆN TẬP



- a – Tập cá nhân
- b – Tập cặp đôi
- c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.
Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Tung bóng cho nhau;*
Tung bóng vào rổ;...



VẬN DỤNG

Cho biết động tác nào dưới đây đang thể hiện ném bóng bằng hai tay.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Thuật ngữ	Trang
<i>Bài tập thể dục:</i> Là hệ thống các động tác được chọn lọc, nhằm tác động lên toàn bộ cơ thể con người.	9, 22
<i>Đội hình đội ngũ:</i> Là một loại bài tập thể chất sử dụng vận động đi, quay, di chuyển đội hình với nhiều hình thức khác nhau.	9, 10, 12, 15, 18, 21
<i>Động tác:</i> Là sự cử động một cách có ý thức làm thay đổi vị trí, tư thế của cơ thể hoặc bộ phận cơ thể.	10, 13, 15, 16, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 51, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 68, 69, 71, 72, 74, 75, 77, 78, 81, 83, 84, 87, 89, 90, 92
<i>Khẩu lệnh:</i> Là lệnh hô trong luyện tập thể dục, thể thao.	10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 44, 47, 50
<i>Luân phiên:</i> Là thay phiên nhau theo thứ tự, lần lượt.	67, 88
<i>Nhịp:</i> Là sự lặp lại một cách tuần hoàn các âm mạnh nhẹ theo những trật tự cách thức nhất định.	23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 38, 39, 41
<i>Tích cực:</i> Là sự chủ động, hăng hái, nồng nở với hoạt động hoặc công việc nhằm tạo ra những thay đổi, phát triển.	10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90
<i>Thể thao tự chọn:</i> Nội dung thể thao được học sinh chọn theo nguyện vọng.	5, 55
<i>Trò chơi vận động:</i> Là sự phối hợp giữa các thao tác vận động và một số vận động cơ bản thông qua luật chơi theo quy định, trong đó lượng vận động chiếm ưu thế.	59, 62, 65, 68, 71, 74, 77, 80, 83, 86, 89, 92
<i>Vận động cơ bản:</i> Là những vận động cần thiết đối với con người, được con người sử dụng thường xuyên trong cuộc sống và sinh hoạt hàng ngày.	5, 9, 43

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1	5
KIẾN THỨC CHUNG	6
Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện	7
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	9
CHỦ ĐỀ 1 – ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	10
Bài 1: Tư thế đúng nghiêm, đúng nghỉ, tập hợp hàng dọc, đóng hàng, điểm số	10
Bài 2: Tập hợp hàng ngang, đóng hàng, điểm số	13
Bài 3: Dàn hàng ngang, dồn hàng ngang	16
Bài 4: Động tác quay trái, quay phải, quay sau	19
CHỦ ĐỀ 2 – BÀI TẬP THỂ DỤC	22
Bài 5: Động tác Vươn thở	22
Bài 6: Động tác Tay	25
Bài 7: Động tác Chân	28
Bài 8: Động tác Vặn mình	31
Bài 9: Động tác Lung bụng	34
Bài 10: Động tác Phối hợp	37
Bài 11: Động tác Điều hoà	40

CHỦ ĐỀ 3 – TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	43
Bài 12: Tư thế vận động của đầu và cổ	43
Bài 13: Tư thế vận động của tay	46
Bài 14: Tư thế vận động của chân	49
Bài 15: Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể	52

THỂ THAO TỰ CHỌN

1. BÓNG ĐÁ MINI	55
Bài 16: Chuyền bóng bằng hai tay theo hàng dọc	56
Bài 17: Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước	60
Bài 18: Làm quen dùng bóng bằng gan bàn chân	63
Bài 19: Làm quen dẫn bóng bằng lòng bàn chân	66
Bài 20: Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	69
Bài 21: Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn	72
2. BÓNG RỔ	
Bài 22: Chuyền bóng bằng hai tay theo hàng ngang	75
Bài 23: Lăn bóng bằng tay	78
Bài 24: Làm quen tung và bắt bóng	81
Bài 25: Làm quen nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao	84
Bài 26: Làm quen dẫn bóng theo đường thẳng	87
Bài 27: Làm quen ném bóng vào rổ	90
BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	93

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HÙNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc: NGƯT NGÔ TRẦN ÁI

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUÝ

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

Mã số:

ISBN:

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng ký xuất bản:-2020/CXBIPH/.....-...../.....

Quyết định xuất bản số:/QĐ-NXBĐHSP ngày .../..../2020

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm

Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống


S

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 được biên soạn theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018. Sách hướng dẫn học sinh biết cách chăm sóc sức khoẻ, hình thành và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen luyện tập thể dục thể thao nhằm phát triển tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao. Sách có nội dung và hình thức trình bày các bài tập hấp dẫn, dễ hiểu cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, khả năng tự tập luyện và vận dụng những điều đã học vào sinh hoạt hàng ngày của học sinh.

Tổng Chủ biên sách là TS Đặng Ngọc Quang và các tác giả sách là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực Giáo dục thể chất.

SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ:

1. Dùng điện thoại quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập vào trang web: <https://canhdieu.monkey.edu.vn>
2. Vào mục Hướng dẫn (canhdieu.monkey.edu.vn/huong-dan) để xem hướng dẫn kiểm tra sách giả và kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

ISBN 978-604-54-7597-3

