



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) - PHẠM ĐỒNG ĐỨC (Chủ biên)  
NGUYỄN DUY LINH - PHẠM TRĂNG KHA

# Giáo dục thể chất

## 2



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – PHẠM ĐÔNG ĐỨC (Chủ biên)  
NGUYỄN DUY LINH – PHẠM TRĂNG KHA

# 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 709/QĐ-BGDĐT ngày 09/02/2021)*

2

Cánh Diều

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



## MỞ ĐẦU

Khởi động và chơi các trò chơi vận động hỗ trợ khởi động.



## KIẾN THỨC MỚI

Nội dung bài học.



## LUYỆN TẬP

Tập luyện củng cố nội dung bài học, bước đầu hình thành kỹ năng vận động, phát triển thể lực.



## Trò chơi

Trò chơi vận động hỗ trợ nội dung bài học, tăng cường lượng vận động, tạo không khí thi đua và tích cực trong luyện tập.



## VẬN DỤNG

Củng cố nội dung đã học qua các bài tập, vận dụng nội dung bài học vào thực tiễn.

## Một số kí hiệu dùng trong sách

- Đường di chuyển của dụng cụ
- Đường di chuyển của bộ phận cơ thể
- Thứ tự hoạt động của động tác

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

# LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Năm học này, cuốn sách **Giáo dục thể chất 2** sẽ đồng hành cùng các em. Sách sẽ cùng thầy cô và người thân giúp các em mở rộng thêm vốn kiến thức, kĩ năng vận động, phát triển các tố chất thể lực, yêu thích vận động và tập luyện thể dục thể thao.

Nội dung cuốn sách được chia thành ba phần cơ bản, đó là:

- *Kiến thức chung*: Vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- *Vận động cơ bản*, có ba chủ đề: Đội hình đội ngũ, Bài tập thể dục, Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
- *Thể thao tự chọn*, có hai chủ đề: Bóng đá và Bóng rổ.

Sách **Giáo dục thể chất 2** giúp các em hiểu biết về vệ sinh thân thể, đảm bảo an toàn trong tập luyện và thực hiện được các nội dung đội hình đội ngũ, các động tác bài tập thể dục, tư thế và kĩ năng vận động cơ bản, các động tác cơ bản của môn thể thao yêu thích. Đồng thời, sách còn giúp các em có thể vận dụng được những điều đã học vào trong các hoạt động hằng ngày, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện và tự mình trải nghiệm.

Mong các em chăm chỉ học tập và rèn luyện để có cuộc sống luôn vui tươi, khoẻ mạnh.

CÁC TÁC GIẢ

## 1. KIẾN THỨC CHUNG



## 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN



# NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

## 3. THỂ THAO TỰ CHỌN



# KIẾN THỨC CHUNG

## VỆ SINH CÁ NHÂN VÀ ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

### 1. VỆ SINH CÁ NHÂN

- Ngủ, nghỉ, học tập, vui chơi đều độ



- Vệ sinh thân thể hằng ngày



- Vệ sinh trang phục thường xuyên

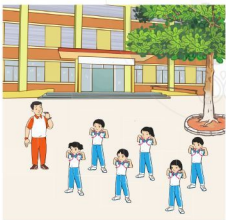


## 2. ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

- Luôn giữ cho sân bãi, dụng cụ tập luyện sạch sẽ và gọn gàng



- Khởi động trước tập luyện và thả lỏng sau tập luyện





# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

1

## Đội hình đội ngũ

### Bài 1. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG DỌC THÀNH HAI, BA HÀNG DỌC VÀ NGƯỢC LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

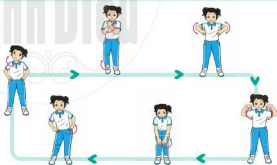
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.
- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Bịt mắt  
bắt dê





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại

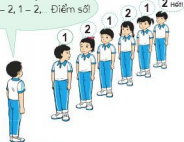
#### ➤ *Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc*

- Chuẩn bị:

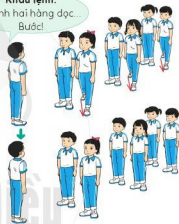
Đội hình một hàng dọc.

- **Điểm số** theo 1- 2, 1- 2,....: 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!".
- **Động tác:** Số 1 làm chuẩn, số 2 bước tiến chân trái về bên trái số 1 rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Theo 1- 2, 1- 2, ... Điểm số!



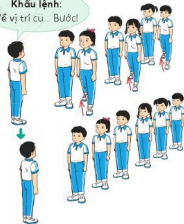
**Khẩu lệnh:**  
Thành hai hàng dọc...  
Bước!



#### ➤ *Biến đổi đội hình từ hai hàng dọc trở về một hàng dọc*

- **Động tác:** Số 1 làm chuẩn, số 2 bước lùi chân phải về vị trí cũ rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Về vị trí cũ. Bước!



## 2. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại

### > Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc

- Chuẩn bị:  
Đội hình một hàng dọc.
- Điểm số theo 1 - 2 - 3,  
1 - 2 - 3,....:

Học sinh đánh một 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!".

- Động tác: Số 2 làm chuẩn, cùng một lúc số 1 bước lùi chân phải về bên phải số 2, số 3 bước tiến chân trái về bên trái số 2. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:  
Theo 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3, ...  
Điểm số!



### > Biến đổi đội hình từ ba hàng dọc trở về một hàng dọc

- Động tác: Số 2 làm chuẩn, cùng một lúc số 1 bước tiến chân trái, số 3 bước lùi chân phải về vị trí cũ. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

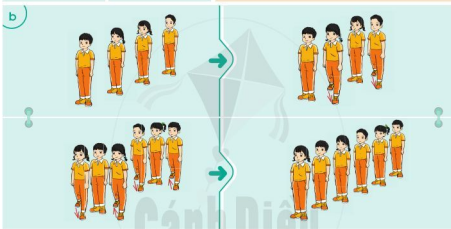




## LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cặp đôi
- b) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Rồng rắn lên mây"





## VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc.



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy cho biết khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình.

a

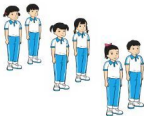
**Khẩu lệnh:**  
Thành ba hàng dọc... Bước!

b

**Khẩu lệnh:**  
Về vị trí cũ... Bước!



3. Em cùng các bạn chia hàng để tập luyện.



## Bài 2. BIẾN ĐỔI HÌNH TỪ HÀNG DỌC THÀNH HÀNG NGANG, VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại.
- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

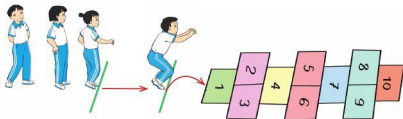
Khởi động

Xoay các khớp



Trò chơi hỗ trợ khởi động

Nhảy ô tiếp sức

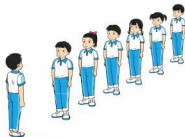




## 1. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang và ngược lại

### > Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang

- Chuẩn bị:  
Đội hình hàng dọc.
- Động tác: Học sinh quay trái (quay phải) thành hàng ngang.



Khẩu lệnh:  
Bên trái (bên phải)...  
Quay!



### > Biến đổi đội hình từ hàng ngang thành hàng dọc

- Chuẩn bị:  
Đội hình hàng ngang.
- Động tác: Học sinh quay phải (quay trái) thành hàng dọc.

Khẩu lệnh:  
Bên phải (bên trái)...  
Quay!



## 2. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn và ngược lại

### ➤ Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành vòng tròn

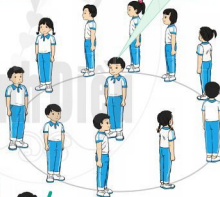
- Chuẩn bị:  
Đội hình hàng dọc.
- Động tác: Thực hiện theo hai bước.

**Bước 1:** Từ hàng dọc di chuyển thành vòng tròn.  
Bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt đi (chạy) thường ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn.

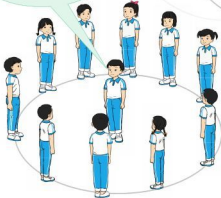


**Khẩu lệnh:**  
Thành vòng tròn đi (chạy) thường...  
Bước (Chạy)!

**Khẩu lệnh:**  
Đứng lại... Đứng!



**Khẩu lệnh:**  
Bên trái... Quay!



**Bước 2:** Học sinh đứng lại và quay vào trong.



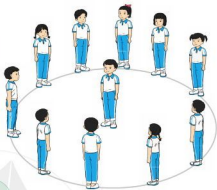
➤ **Biến đổi đội hình từ vòng tròn thành hàng dọc**

• **Chuẩn bị:**

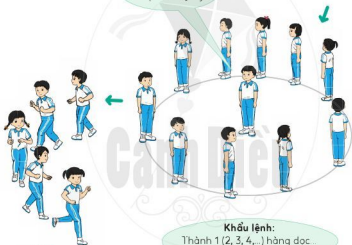
Đội hình vòng tròn mặt hướng vào trong.

• **Động tác:** Thực hiện theo hai bước.

**Bước 1:** Học sinh quay bên phải.



**Khẩu lệnh:**  
Bên phải... Quay!



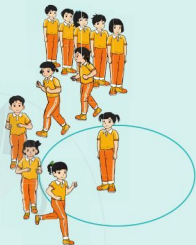
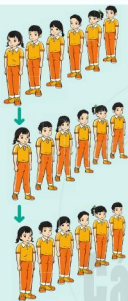
**Khẩu lệnh:**  
Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc...  
Bước (Chạy)!



**Bước 2:** Bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, lần lượt đi (chạy) thường theo hướng ngược chiều kim đồng hồ tạo thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc.



Luyện tập nhóm

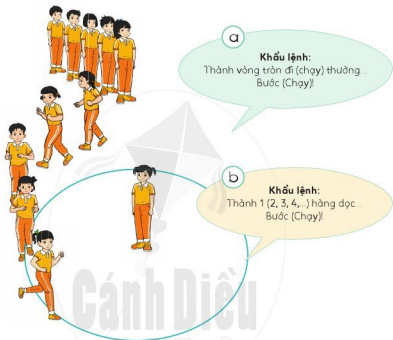


Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Đoàn tàu"

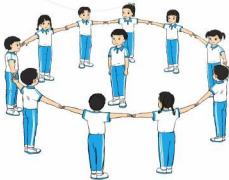




1. Em hãy cho biết khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình.



2. Em cùng các bạn tập luyện theo đội hình vòng tròn.



### Bài 3.

## BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG NGANG THÀNH HAI, BA HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.
- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật, an toàn và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

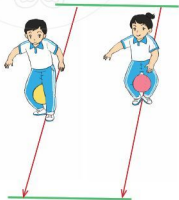
Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Kẹp bóng  
di chuyển





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại

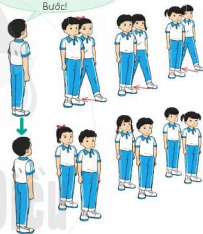
#### ➤ *Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang*

- Chuẩn bị:  
Đội hình một hàng ngang.
- Điểm số theo 1 - 2, 1 - 2,....:  
Học sinh đánh mặt qua trái, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm, người cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết!".
- Động tác: Số 1 làm chuẩn, số 2 bước lùi chân phải về sau số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm.

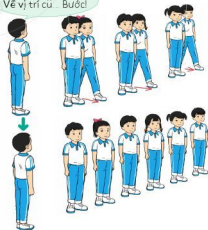
**Khẩu lệnh:**  
Theo 1 - 2, 1 - 2, ... Điểm số!



**Khẩu lệnh:**  
Thành hai hàng ngang.  
Bước!



**Khẩu lệnh:**  
Về vị trí cũ... Bước!



#### ➤ *Biến đổi đội hình từ hai hàng ngang trở về một hàng ngang*

- Động tác: Số 1 làm chuẩn, số 2 bước tiến chân trái về vị trí cũ rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.

## 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại

### ➤ Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang

• Chuẩn bị:

Đội hình một hàng ngang.

- Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3, ...:

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

- Động tác: Số 2 làm chuẩn, cùng một lúc số 1 bước tiến chân trái về trước số 2, số 3 bước lùi chân phải về sau số 2. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

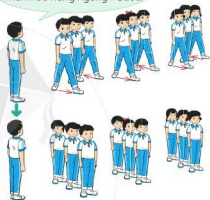
### ➤ Biến đổi đội hình từ ba hàng ngang trở về một hàng ngang

- Động tác: Số 2 làm chuẩn, cùng một lúc số 1 bước lùi chân phải, số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

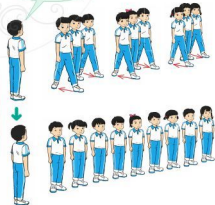
Khẩu lệnh:  
Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3, ... Điểm số!



Khẩu lệnh:  
Thành ba hàng ngang... Bước!



Khẩu lệnh:  
Về vị trí cũ... Bước!





LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cặp đôi
- b) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Nhóm ba, nhóm bảy"



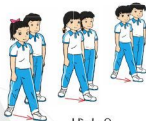


## VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thực hiện đúng động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang.



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang.



Hình 1



Hình 2

3. Em cùng các bạn chia hàng để tập luyện.





## Bài 4. ĐỘNG TÁC GIỆM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.
- Nghiêm túc, tích cực, kỉ luật và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Giành cờ  
chiến thắng



**> Động tác giậm chân tại chỗ**

- Chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: Giậm chân... Giậm!
- Động tác:

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

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



Tu thế chuẩn bị

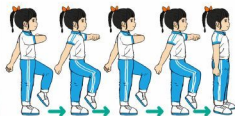
Nhịp 1

Nhịp 2

**> Động tác đứng lại**

**Khẩu lệnh:** Đứng lại... Đứng!

**Động tác:** Dụ lệnh "Đứng lại..." khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh "Đứng!" vào nhịp 2 kế tiếp (bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi hạ chân phải về tư thế đứng nghiêm.



Đứng lại...

Đứng!

1

2



## LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Ném vòng trúng đích"





1. Em hãy nêu đúng nhịp của động tác giậm chân tại chỗ trong các hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy cho biết hình nào dưới đây có động tác giậm chân tại chỗ đúng.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

3. Em cùng các bạn tập luyện giậm chân tại chỗ, đứng lại.



Chủ đề

2

# Bài tập thể dục

## Bài 1. ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

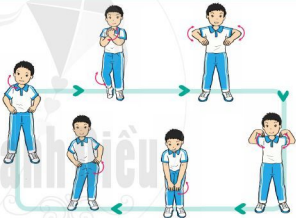
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

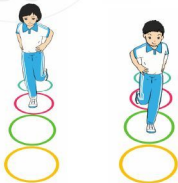
Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Nhảy lò cò  
theo vòng





1. Động tác vươn thở



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.



Nhịp 1



Nhịp 4

Về tư thế chuẩn bị,  
thở ra.

Từ từ hít vào, đồng thời chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Nhịp 2

Từ từ thở ra, đồng thời thu chân trái về, hai tay đưa xuống về tư thế chuẩn bị, đầu cúi.

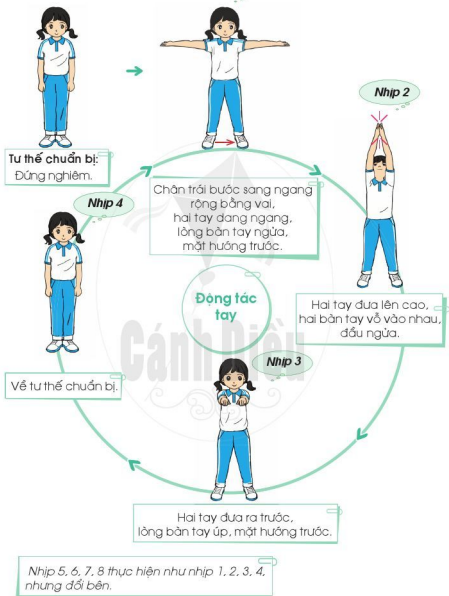


Nhịp 3

Từ từ hít vào, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

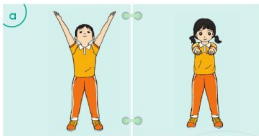
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

## 2. Động tác tay





## LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi bổ trợ khéo léo  
Trò chơi: "Chuyển hàng"







1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây là nhịp 1 của động tác vươn thở.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em cùng các bạn tập các động tác thể dục trong các giờ ra chơi để tạo hứng thú, giúp học tốt các môn học khác.



## Bài 2. ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯỖN



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

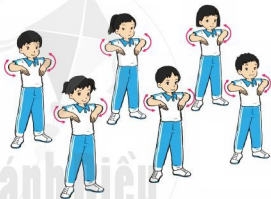
- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác lườn.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Nhảy dây





# 1. Động tác chân



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.



Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp, mặt hướng trước.



Về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 4



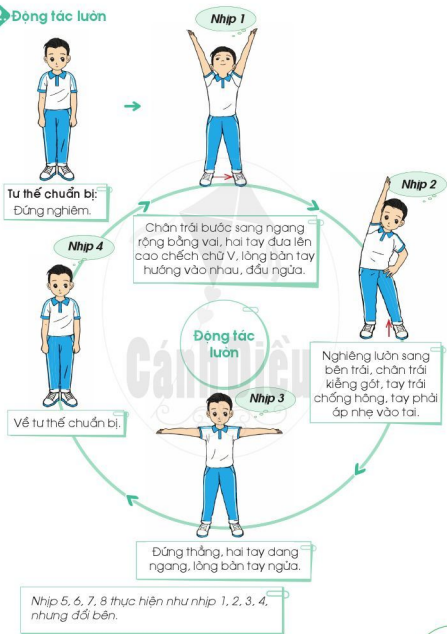
Khủy gối chân trái, chân phải thẳng.



Khủy gối chân phải, chân trái thẳng.

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

## 2. Động tác luân





## LUYỆN TẬP



Trò chơi hỗ trợ khéo léo

Trò chơi: "Kẹp bóng di chuyển"





1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây có động tác lườn đúng.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5

2. Em tập thể dục cùng gia đình.



### Bài 3. ĐỘNG TÁC LƯNG BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN



#### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác lưng bụng, động tác toàn thân.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



#### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Ô tô  
hạt chỗ





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Động tác lưng bụng



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.



Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.



Cúi gập thân, chân thẳng, ngón tay với xuống mũi bàn chân.



Về tư thế chuẩn bị.

### Động tác lưng bụng

Nhịp 3

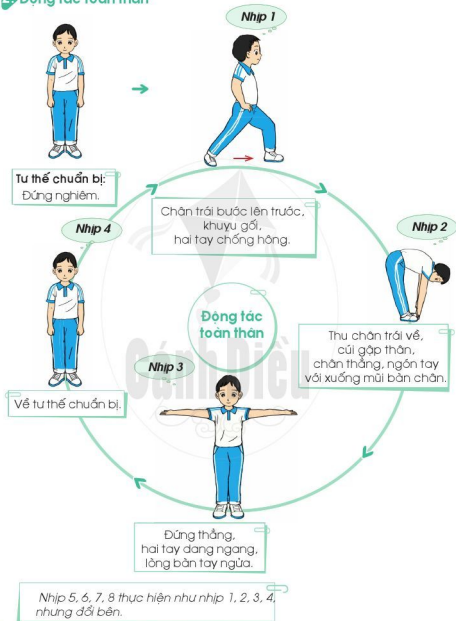


Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa.

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



## 2. Động tác toàn thân

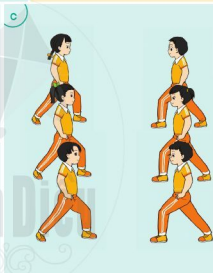
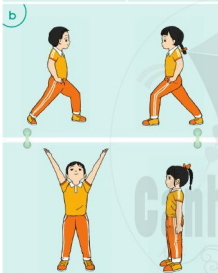




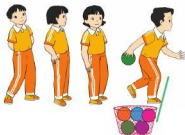
## LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi hỗ trợ khéo léo  
Trò chơi: "Lăn bóng trúng đích"





1. Em hãy nêu đúng nhịp của động tác toàn thân trong mỗi hình dưới đây.

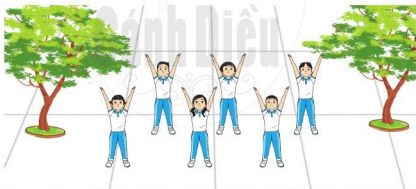


Hình 1



Hình 2

2. Hằng ngày, em cùng các bạn tập luyện các động tác của bài tập thể dục trong giờ ra chơi.



## Bài 4. ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác nhảy, động tác điều hoà.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

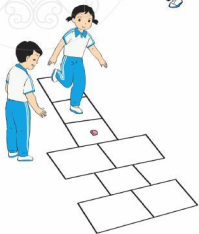
Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Nhảy lò cò





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác nhảy



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.

Nhịp 1



Bật nhảy lên, tách hai chân,  
hai bàn tay vỗ vào nhau  
phía trước.

Nhịp 2



Bật nhảy lên  
về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 4



Bật nhảy lên  
về tư thế chuẩn bị.

**Động tác  
nhảy**

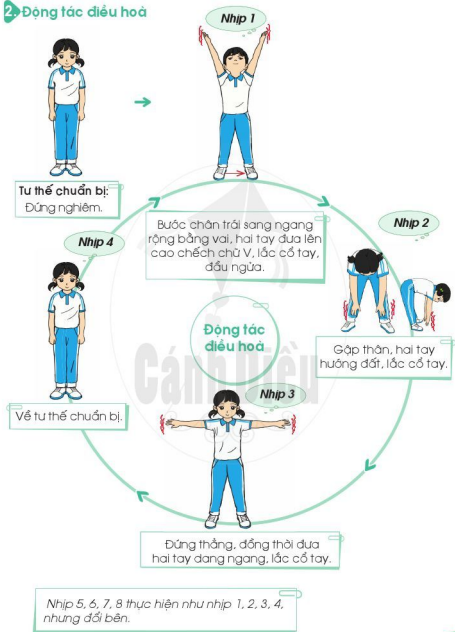
Nhịp 3



Bật nhảy lên, tách hai chân,  
hai bàn tay vỗ vào nhau  
trên cao, đầu ngửa.

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

## 2. Động tác điều hoà





## LUYỆN TẬP

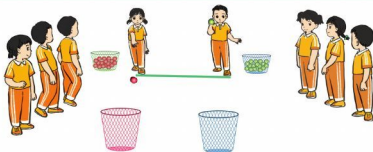


- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: "Ném trúng đích"





1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây là nhịp 1 của động tác nhảy.



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy nêu đúng nhịp của động tác điều hoà trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

3. Em thường xuyên tập bài thể dục để rèn luyện sức khoẻ.





Bài 1

## ĐI THEO CÁC HƯỚNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

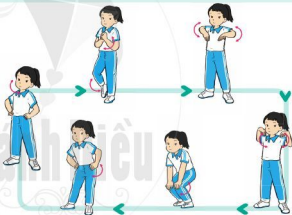
- Biết và thực hiện được động tác đi theo các hướng.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

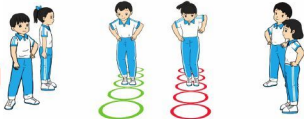
Khởi động

Xoay các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

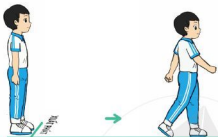
Nhảy  
theo vòng





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Đi thường theo đường kẻ thẳng



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng thẳng tự nhiên.

**Động tác:**  
Chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng.

### 2. Đi theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng thẳng, hai tay chống hông.

**Động tác:**  
Hai tay chống hông, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

### 3 Đi theo đường kẻ thẳng, hai tay dang ngang



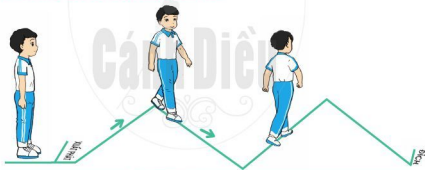
#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng, hai tay dang ngang.

#### Động tác:

Hai tay dang ngang, chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

### 4 Đi thường chuyển hướng phải, trái



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên.

#### Động tác:

Chân bước tự nhiên, đặt bàn chân tiếp xúc từ gót đến cả bàn, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng, khi cần chuyển hướng sang phải hoặc trái, bàn chân và toàn thân xoay về hướng đó.



## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: "Đi theo vạch"





1. Em hãy nêu đúng tên động tác trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em cùng các bạn đi tham quan, dã ngoại.



## Bài 2. ĐI KIỂNG GÓT THEO CÁC HƯỚNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác đi kiểng gót theo các hướng.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



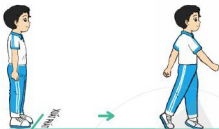
Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chuyền bóng  
bằng tay





## 1. Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng



### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên.

### Động tác:

Chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng.

## 2. Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông



### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng, hai tay chống hông.

### Động tác:

Hai tay chống hông, chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

### 3. Đi kiễng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay dang ngang



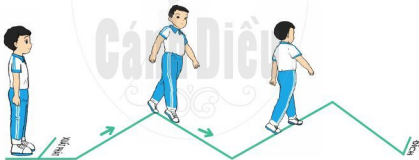
#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng, hai tay dang ngang.

#### Động tác:

Hai tay dang ngang, chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên theo đường kẻ thẳng, thân người và đầu thẳng.

### 4. Đi kiễng gót chuyển hướng phải, trái



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên.

#### Động tác:

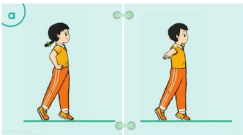
Chân kiễng gót, đi bằng nửa bàn chân trên, tay đánh tự nhiên, thân người và đầu thẳng, khi cần chuyển hướng sang phải hoặc trái, bàn chân và toàn thân xoay về hướng đó.



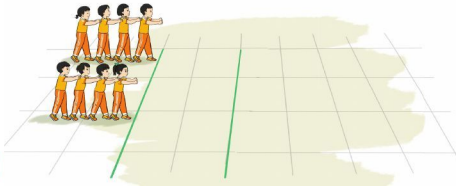


## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Đoàn tàu về ga"





1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây có động tác đứng khi đi kiếng gót theo đường kẻ thẳng, hai tay chống hông.



Hình 1



Hình 2

2. Em thực hiện các động tác đi kiếng gót khi tập múa cùng các bạn.



### Bài 3.

## ĐI THƯỜNG NHANH DẪN CHUYỂN SANG CHẠY THEO CÁC HƯỚNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

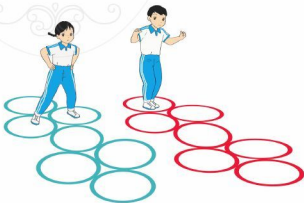
Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Nhảy nhanh,  
nhảy đúng





## KIẾN THỨC MỚI

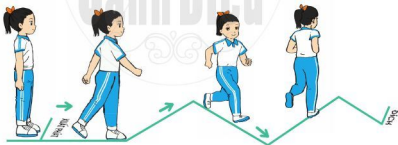
### 1. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo đường kẻ thẳng



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng thẳng tự nhiên.

**Động tác:** Đi thường tăng dần nhịp bước rồi chuyển thành chạy theo đường kẻ thẳng.

### 2. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo hướng phải, trái



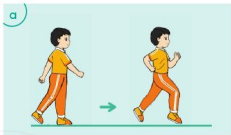
**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng thẳng tự nhiên.

**Động tác:** Đi thường tăng dần nhịp bước rồi chuyển thành chạy, khi cần chuyển hướng sang phải hoặc trái, bàn chân và toàn thân xoay về hướng đó.



## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Mèo đuổi chuột"





## VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác chạy.



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn tập luyện để nâng cao sức khỏe.



## Bài 4. CÁC ĐỘNG TÁC QUỲ CƠ BẢN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được các động tác quỳ cơ bản.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Thỏ về hang





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Quỳ cao một chân

**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng thẳng tự nhiên.

**Động tác:**  
Bước một chân rộng về trước,  
từ từ khụy gối hai chân cho  
đến khi gối chân sau chạm đất,  
thân người và đầu thẳng.



Tư thế chuẩn bị



Quỳ cao một chân

### 2. Quỳ cao hai chân

**Tư thế chuẩn bị:**  
Quỳ cao một chân.

**Động tác:**  
Từ từ thu chân trước về sao cho  
hai đầu gối đặt cạnh nhau,  
thân người và đầu thẳng.



Tư thế chuẩn bị



Quỳ cao hai chân

### 3. Quỳ thấp

**Tư thế chuẩn bị:**  
Quỳ cao hai chân.

**Động tác:**  
Từ từ hạ thấp thân người sao  
cho mông chạm gót chân,  
thân người và đầu thẳng.



Tư thế chuẩn bị



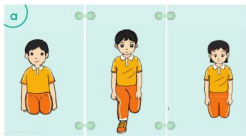
Quỳ thấp





## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Làm theo hiệu lệnh"





1. Em hãy nêu đúng tên các động tác ở mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em cùng các bạn vận dụng các động tác quý khi biểu diễn văn nghệ.



## Bài 5. CÁC ĐỘNG TÁC NGỒI CƠ BẢN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được các động tác ngồi cơ bản.
- Nghiêm túc, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

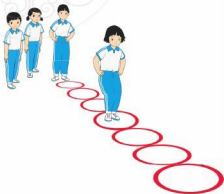
Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Nhảy vòng  
tròn tiếp sức





### 1 Ngồi xổm

Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên,  
hai chân rộng bằng vai.

Động tác:

Từ từ ngồi xuống gập hết gối,  
hai tay buông tự nhiên,  
mắt nhìn thẳng.



Tư thế chuẩn bị



Ngồi xổm

### 2 Ngồi bệt co chân

Tư thế chuẩn bị: Ngồi xổm.

Động tác: Hai tay chống ra sau,  
từ từ hạ mông chạm đất, chân  
co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.



Tư thế chuẩn bị



Ngồi bệt co chân

### 3 Ngồi bệt thẳng chân

Tư thế chuẩn bị: Ngồi xổm.

Động tác: Hai tay chống ra sau,  
từ từ hạ mông chạm đất, duỗi  
thẳng chân, mắt nhìn thẳng.



Tư thế chuẩn bị

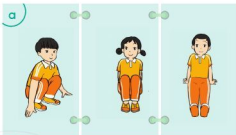


Ngồi bệt thẳng chân



## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Dung dăng dung dè"





1. Em hãy nêu đúng tên động tác trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2. Em ngồi học bài đúng tư thế.



# THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề  
**1**

## Bóng đá

Bài 1.

### LÀM QUEN TÂNG BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

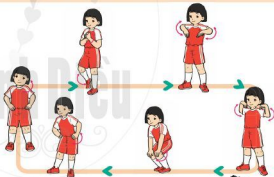
- Biết và làm quen được với động tác tâng bóng.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

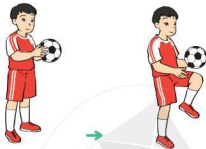
Chuyền bóng  
qua đầu





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Làm quen tăng bóng bằng đùi



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước bụng.

#### Động tác:

Thả bóng đồng thời nâng đùi một chân  
để tiếp xúc bóng.

### 2. Làm quen tăng bóng bằng một chân



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng thẳng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
đưa ra trước.

#### Động tác:

Thả bóng đồng thời đưa một chân để tiếp  
xúc bóng bằng bàn chân.





## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm

a)



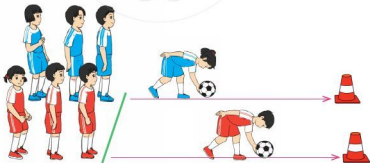
b)



c)



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Lăn bóng tiếp sức"





1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện làm quen tâng bóng?



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn chơi tâng bóng để rèn luyện khéo léo và giải trí sau giờ học.



## Bài 2. LÀM QUEN ĐỒ BÓNG BẰNG CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và làm quen được với động tác đỡ bóng bằng chân.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chuyền bóng  
bằng tay





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Làm quen đồ bóng bằng đùi



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng tự nhiên hai tay cầm bóng trước ngực.



#### Động tác:

Tung nhẹ bóng, dùng đùi để đỡ bóng.

### 2. Làm quen đồ bóng bằng lòng bàn chân



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng tự nhiên.



#### Động tác:

Khi bóng đến, đưa lòng bàn chân đỡ bóng.



LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm

a)



b)



c)



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Chuyển bóng tiếp sức"





1. Em hãy nêu đúng tên động tác trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn chơi bóng đá thường xuyên để tăng cường sức khỏe.



## Bài 3. LÀM QUEN DẪN BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và làm quen được với động tác dẫn bóng.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo giãn cơ

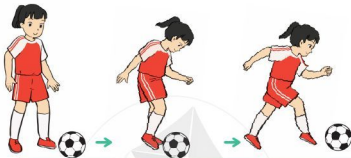
Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Vượt chướng  
ngại vật





## 1. Làm quen dẫn bóng về phía trước



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên, bóng để phía trước.

**Động tác:**  
Thân người hơi đổ về trước, chân đá nhẹ vào bóng, dẫn bóng di chuyển về phía trước.

## 2. Làm quen dẫn bóng chuyển hướng trái – phải



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên, bóng để phía trước.

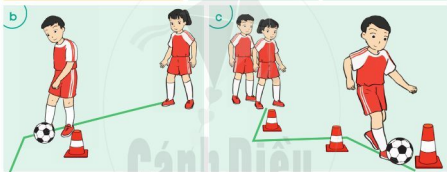
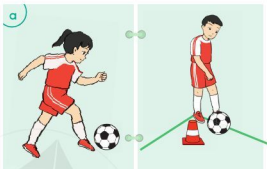
**Động tác:**  
Dẫn bóng về trước, sau đó dẫn bóng sang trái rồi sang phải qua vị trí vật chuẩn.



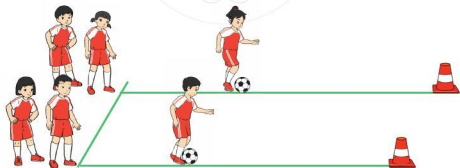


LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm

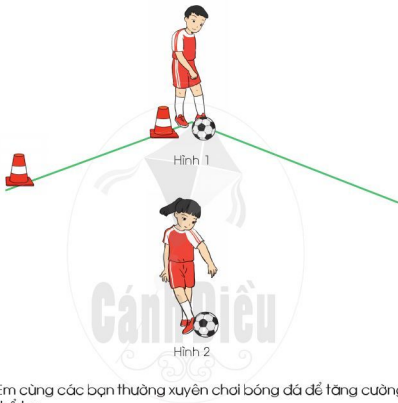


Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Dẫn bóng theo đường thẳng"





1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác dẫn bóng.



2. Em cùng các bạn thường xuyên chơi bóng đá để tăng cường thể lực.



## Bài 4. LÀM QUEN ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và làm quen được với động tác đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

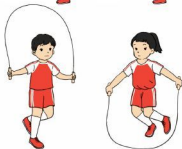


Kéo dãn cơ



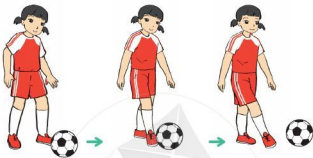
Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Nhảy dây





## 1. Làm quen tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân



**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng chân trước  
chân sau, bóng đặt  
ngang chân trước.

**Động tác:**

Dùng lòng bàn chân sau đá bóng đi.

## 2. Làm quen di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân



**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng hai chân rộng  
bằng vai, cách bóng  
khoảng một bước chân.

**Động tác:**

Di chuyển một bước, đặt bàn chân ngang  
với bóng, dùng lòng bàn chân còn lại  
đá bóng đi.



LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi

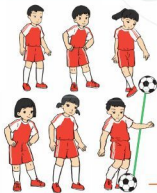
a)



b)



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Đá bóng qua vạch"





1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện điểm tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em tập đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.



## Bài 1. DẪN (NHỎ) BÓNG TẠI CHỖ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác dẫn (nhỏ) bóng tại chỗ.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Ném  
trúng đích





## KIẾN THỨC MỚI

### Tại chỗ dẫn (nhồi) bóng ngang hông



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng chân trước,  
chân sau, khuỷu  
gối, hai tay cầm  
bóng ngang hông.



**Động tác:**  
Thả bóng rơi,  
khi bóng nảy lên,  
dùng một tay  
nhồi bóng liên tục  
ngang hông.



## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm

a)



b)



c)

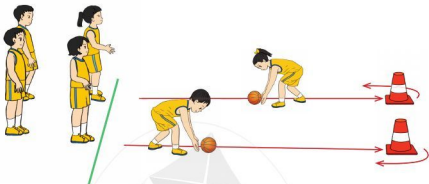






Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi: "Lăn bóng tiếp sức"



#### VẤN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác dẫn (nhỏ) bóng ngang hông?



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn chơi bóng rổ để giải trí sau giờ học.



## Bài 2. DẪN BÓNG DI CHUYỂN VỀ TRƯỚC



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng di chuyển về trước.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



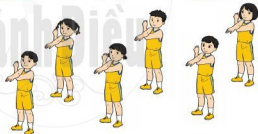
### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Ném  
trứng dịch





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Dẫn bóng một tay di chuyển về trước



#### Tư thế chuẩn bị:

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, hai tay ôm bóng trước ngực.

#### Động tác:

Một tay dẫn bóng di chuyển chậm về trước.

### 2. Dẫn bóng hai tay luân phiên di chuyển về trước



#### Tư thế chuẩn bị:

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, hai tay ôm bóng trước ngực.

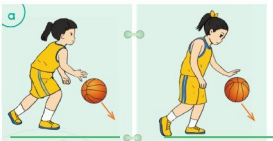
#### Động tác:

Hai tay luân phiên dẫn bóng di chuyển chậm về trước.

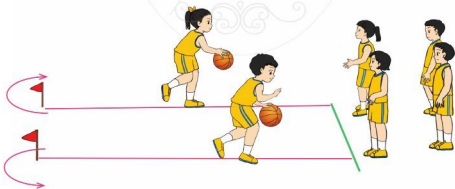


LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Dẫn bóng tiếp sức"





1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác dẫn bóng đi chuyển về trước.

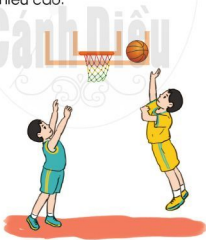


Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn chơi bóng rổ để tăng cường sự khéo léo và phát triển chiều cao.



## Bài 3. TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác tung – bắt bóng bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

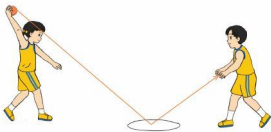


Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chuyền bóng  
bật đất





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tại chỗ tung bóng về trước bằng hai tay

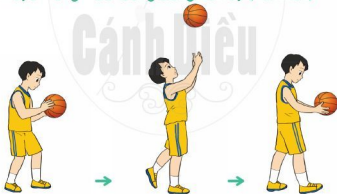
**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng chân trước, chân sau, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.

**Động tác:**

Hai tay tung bóng từ dưới lên trên, về trước.

### 2. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay (cá nhân)

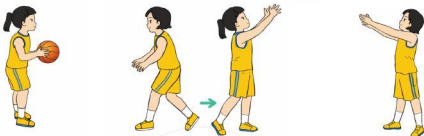
**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng chân trước, chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.

**Động tác:**

Đi chậm, đồng thời tung và bắt bóng bằng hai tay.

### 3. Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay



#### Tư thế chuẩn bị:

Hai học sinh đứng tự nhiên, đối diện nhau, một học sinh cầm bóng bằng hai tay trước bụng.

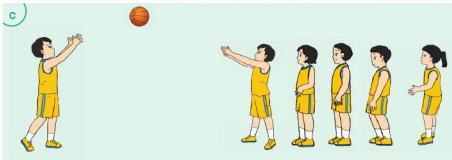
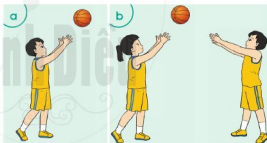
#### Động tác:

Hai học sinh luân phiên tung và bắt bóng với nhau.



#### LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm







Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Chuyển bóng qua đầu"



VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác tung bóng bằng hai tay.



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn thường xuyên chơi bóng rổ để rèn luyện khả năng vận động và nâng cao sức khỏe.



## Bài 4. TẠI CHỖ NÉM RỔ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ ném rổ.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Ném vòng  
trúng đích





**Tư thế chuẩn bị:**

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

Tại chỗ ném rổ  
bằng hai tay  
cự li gần



**Động tác:**

Duỗi thẳng hai gối, đồng thời dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.



## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm



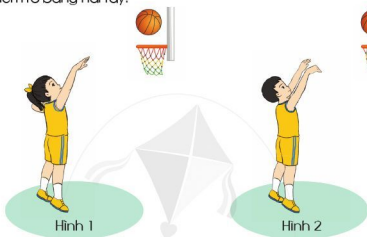
Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Thi ném bóng vào rổ"





## VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác tại chỗ ném rổ bằng hai tay.



2. Em cùng các bạn chơi bóng rổ để tạo hứng thú và giúp học tốt các môn học khác.



# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Dự lệnh	Phần khẩu lệnh nhằm thông báo để người tập chuẩn bị sẵn sàng thực hiện động tác, bài tập.	25
2	Đích	Điểm kết thúc động tác, bài tập.	49, 50, 51, 54, 55, 56, 59, 60
3	Động lệnh	Phần khẩu lệnh nhằm thông báo để người tập bắt đầu thực hiện động tác, bài tập.	25
5	Khởi động	Thực hiện các động tác vận động nhẹ nhàng để cho các bộ phận cơ thể dần được làm quen với hoạt động vận động ở mức độ lớn.	2, 7, 8, 13, 19, 24, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58, 62, 66, 70, 74, 78, 82, 86, 89, 93, 97
5	Thả lỏng	Dùng động tác vận động nhẹ nhàng làm cho cơ bắp được thoải mái sau khi tập luyện.	7
6	Xuất phát	Điểm bắt đầu thực hiện động tác, bài tập.	49, 50, 51, 54, 55, 56, 59, 60

# MỤC LỤC

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3

## NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2 4

### KIẾN THỨC CHUNG

Vệ sinh cá nhân và đảm bảo an toàn trong tập luyện	5
--	---

### VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

#### CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ 8

Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	8
Bài 2. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại	13
Bài 3. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	19
Bài 4. Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại	24

#### CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC 28

Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	28
Bài 2. Động tác chân và động tác luân	33
Bài 3. Động tác lưng bụng và động tác toàn thân	38
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	43

<b>CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>	<b>48</b>
Bài 1. Đi theo các hướng	48
Bài 2. Đi kiễng gót theo các hướng	53
Bài 3. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng	58
Bài 4. Các động tác quỳ cơ bản	62
Bài 5. Các động tác ngồi cơ bản	66

## THỂ THAO TỰ CHỌN

<b>CHỦ ĐỀ 1: BÓNG ĐÁ</b>	<b>70</b>
Bài 1. Làm quen tăng bóng	70
Bài 2. Làm quen đỡ bóng bằng chân	74
Bài 3. Làm quen dẫn bóng	78
Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	82
<b>CHỦ ĐỀ 2: BÓNG RỔ</b>	<b>86</b>
Bài 1. Dẫn (nhồi) bóng tại chỗ	86
Bài 2. Dẫn bóng di chuyển về trước	89
Bài 3. Tung – bắt bóng bằng hai tay	93
Bài 4. Tại chỗ ném rổ	97
<b>BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ</b>	<b>101</b>



## NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

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

Điện thoại: 024.37547735

Email: [nxb@hnue.edu.vn](mailto:nxb@hnue.edu.vn) | Website: [www.nxbdhsp.edu.vn](http://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: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUY

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Trình bày bìa:

TRẦN TIẾU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HÙNG

## GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

Mã số:

ISBN: .....

In ... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng ký xuất bản: .../.../...

Quyết định xuất bản số: .../... ngày .../.../...

In xong và nộp lưu chiểu

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



S

ách giáo khoa *Giáo dục thể chất 2* được biên soạn theo *Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*. Sách hướng dẫn học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe, hình thành và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản, xây dựng thói quen luyện tập thể dục thể thao, làm cơ sở để nâng cao thể lực, mở rộng vốn kỹ năng và phát triển 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 hằng ngày của học sinh.

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://canhdiem.monkey.edu.vn>
2. Vào mục hướng dẫn ([canhdiem.monkey.edu.vn/huong-dan](https://canhdiem.monkey.edu.vn/huong-dan)) để xem hướng dẫn kiểm tra sách giả và kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.



SÁCH KHÔNG BÁN