



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**

Gánh Diều



# 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 hòa 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 khỏe 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 hăng 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

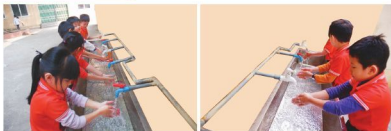
### > Quần áo thể thao



### > Giày thể thao



## Rửa tay sau tập luyện



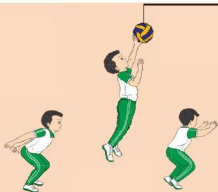
# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

## 1. Đội hình đội ngũ



## 2. Bài tập thể dục

## 3. Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản



## Bài 1.

### TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ, TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ

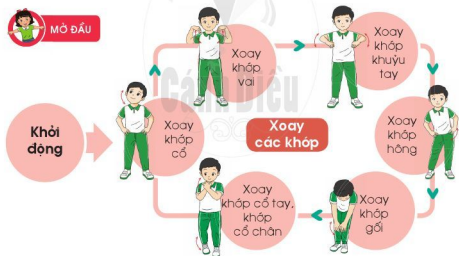


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, tập hợp hàng dọc, dóng 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



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.

### Khẩu lệnh:

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

### Tập hợp hàng dọc

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

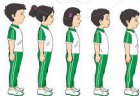


### Đóng hàng dọc

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 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".

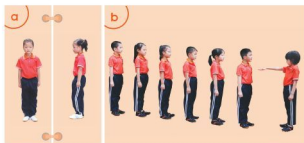
### Khẩu lệnh:

Từ 1 đến hết – điểm số!





## LUYỆN TẬP



a – Tư thế đứng nghiêm,  
đứng nghỉ

b – Tập hợp hàng dọc

c – Đóng 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, dóng hàng, điểm số.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

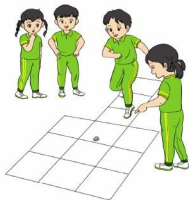


### MÔ ĐẦU

Khởi  
động



Trò chơi  
hỗ trợ  
khởi động





## KIẾN THỨC MỚI

### Tập hợp hàng ngang

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

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



### Đóng hàng ngang

Học sinh đầu hàng đứng làm chuẩn, học sinh khác đánh một 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 đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Nhìn phải – thẳng!



**Khẩu lệnh:**  
Thôi!



### Điểm số hàng ngang

Học sinh đánh một 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".

**Khẩu lệnh:**  
Từ 1 đến hết – điểm số!

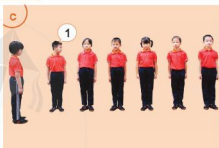




## LUYỆN TẬP



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



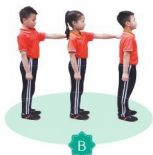
Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

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 dóng hàng ngang?



### Bài 3. DÀN HÀNG NGANG, ĐỒN HÀNG NGANG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

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

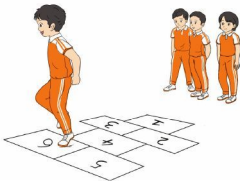


MỞ ĐẦU

Khởi  
động



Trò chơi  
hỗ trợ  
khởi động





## KIẾN THỨC MỚI

Học sinh được gọi làm chuẩn đứng thẳng, giơ tay phải lên cao, hô: "Cól".

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

Cól!



## Dàn hàng ngang

Từ 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:**  
Thôi!



**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn –  
dẫn hàng!

Cól!



## Dồn hàng ngang

Từ 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 – Dồn 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 đứng 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 đứng 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 đứng 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.



## 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

Khởi  
động



Trò chơi  
hỗ trợ  
khởi động





## KIẾN THỨC MỚI



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng nghiêm.



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



Về tư thế đứng nghiêm, thở ra.



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



Trở về như nhịp 1.

**Động tác**  
**Vươn thở**

*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 thở.



## 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.

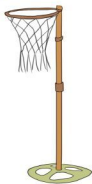


### MỞ ĐẦU

Khởi  
động



Trò chơi  
hỗ trợ  
khởi động





Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.

Nhịp 1



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

Nhịp 4



Về tư thế  
đứng nghiêm.

Nhịp 2



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

Động tác  
Tay

Nhịp 3



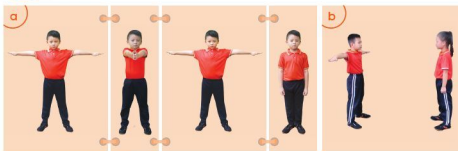
Trở về như nhịp 1.

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: *Kéo cưa lừa xẻ;*  
*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



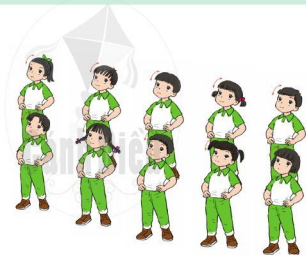
### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- 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





## KIẾN THỨC MỚI



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.



Kiểm gót chân,  
hai tay chống hông.



Về tư thế  
đứng nghiêm.

**Động tác  
Chân**

Cánh Diều

Nhịp 3



Trở về như nhịp 1.

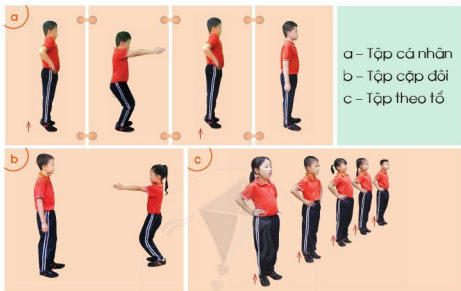


Hạ gót chân, khuỵu gối,  
hai tay đưa ra trước,  
bàn tay vỗ vào nhau.

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



## LUYỆN TẬP



Trò chơi hỗ 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 VẬN MÌNH



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Vận mình.
- 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:**  
Đứng nghiêm.



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

**Nhịp 2**



Vận mình sang trái,  
tay phải đưa sang trái  
vỗ vào bàn tay trái, hai  
chân giữ nguyên.

**Nhịp 4**



Về tư thế  
đứng nghiêm.

**Nhịp 3**



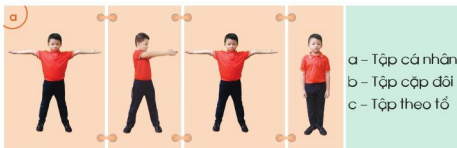
Trở về như nhịp 1.

**Động tác  
Vận mình**

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



## LUYỆN TẬP



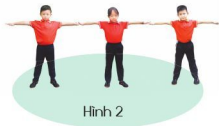
Trò chơi bổ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: Lò cò tiếp sức;  
Kéo cưa lừa xè:...



## VẬN DỤNG

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



## Bài 9. ĐỘNG TÁC LƯNG 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



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng nghiêm.



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



Về tư thế  
đứng nghiêm.

**Động tác  
Lung bụng**



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

Nhịp 3



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; Chuyển 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?



## 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:**  
Đứng nghiêm.



Nhịp 1



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



Nhịp 2

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



Nhịp 4

Về tư thế  
đứng nghiêm.



Nhịp 3

Trở về như nhịp 1.

Nhịp 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



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



Trò chơi hỗ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Qua cầu tiếp sức;*  
*Kéo cưa lừa xẻ;...*



## VẬN DỤNG

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



## Bài 11. ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được động tác Điều hoà.
- 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:**  
Đứng nghiêm.



Nhịp 1



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

Nhịp 2



Đưa hai tay  
trước ngực  
và lắc cổ tay.

Nhịp 4



Về tư thế  
đứng nghiêm.

Nhịp 3



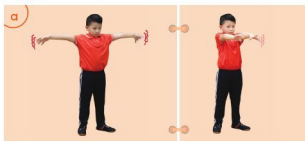
Trở về như nhịp 1.

**Động tác  
Điều hoà**

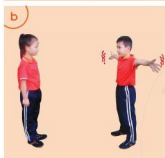
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 chân phải bước sang ngang.



## LUYỆN TẬP



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



Trò chơi hỗ trợ khéo léo.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Kéo cưa lừa 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



Chủ đề

3

# Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản

## 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





## KIẾN THỨC MỚI

### Cúi đầu

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

### Ngửa đầu

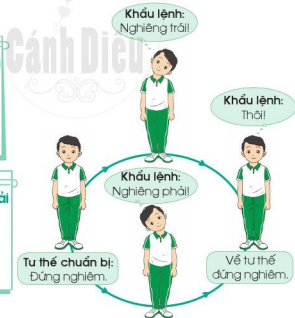
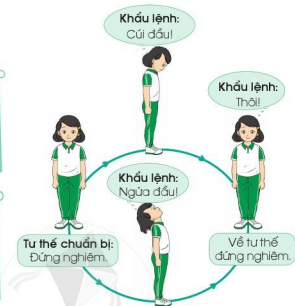
Thân người thẳng, ngửa cổ, ngửa đầu ra sau.

### Nghiêng đầu sang trái

Thân người thẳng, nghiêng đầu sang vai trái.

### Nghiêng đầu sang phải

Thân người thẳng, nghiêng đầu sang vai phải.





## LUYỆN TẬP



a - Tập cá nhân

b - Tập cặp đôi

c - Tập theo tổ



Trò chơi rèn luyện kỹ 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?



## 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.



### MỞ ĐẦU

Khởi động

Xoay các khớp

Xoay khớp cổ

Xoay khớp vai

Xoay khớp khuỷu tay

Xoay khớp hông

Xoay khớp cổ tay, khớp cổ chân

Xoay khớp gối

Trò chơi hỗ trợ khởi động





## KIẾN THỨC MỚI

### Tay chếch sau

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

**Khẩu lệnh:**  
Hai tay chếch sau!



**Khẩu lệnh:**  
Thôi!



### Tay đưa ra trước

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

**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Hai tay ra trước,  
bàn tay úp!



**Về tư thế  
đứng nghiêm.**

### Tay dang ngang, bàn tay ngửa

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

**Khẩu lệnh:**  
Hai tay dang ngang,  
bàn tay ngửa!



**Khẩu lệnh:**  
Thôi!



### Tay dang ngang, bàn tay úp

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

**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Hai tay dang ngang,  
bàn tay úp!



**Về tư thế  
đứng nghiêm.**

### Tay chếch cao

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

**Khẩu lệnh:**  
Hai tay  
chếch cao!

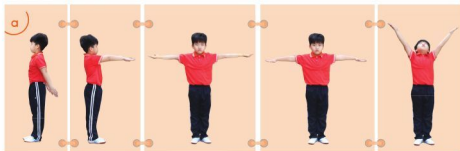


**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng nghiêm.

**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: *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





### Đứng kiễng gót, hai tay chống hông

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



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.

Về tư thế  
đứng nghiêm.

### Đứng 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 chếch xuống đất.



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.

Về tư thế  
đứng nghiêm.

### Đứng đưa một chân sang ngang, hai tay chống hông

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



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 kỹ 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?



## 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

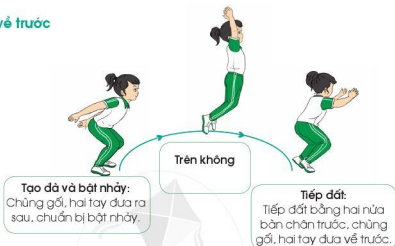


Trò chơi  
hỗ trợ  
khởi động

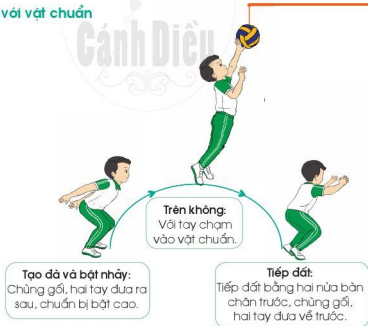




## Bật nhảy về trước



## Bật cao, tay với vật chuẩn





## LUYỆN TẬP



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



Trò chơi rèn luyện kỹ 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. CHUYỂN BÓNG BẰNG HAI TAY THEO HÀNG DỌC



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được Chuyển 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





Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau



1

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



2

**Thực hiện:**  
Chuyển bóng  
qua đầu ra sau  
cho bạn.



3

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

Chuyển bóng bằng hai tay sang phải ra sau



1

**Chuẩn bị:**  
Đứng thẳng,  
hai tay  
cầm bóng.



2

**Thực hiện:**  
Chuyển bóng  
sang phải  
ra sau  
cho bạn.



3

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

## Chuyển 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!".

## Chuyển 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 - Chuyển bóng bằng hai tay trên đầu ra sau
- b - Chuyển bóng bằng hai tay sang phải ra sau
- c - Chuyển bóng bằng hai tay sang trái ra sau
- d - Chuyển 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 đuổi nhau;...*



## VẬN DỤNG

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



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



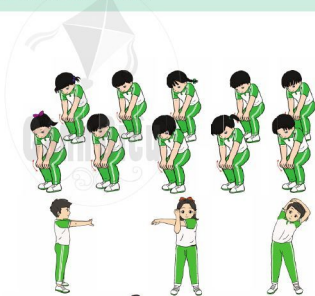
### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- 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





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



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



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

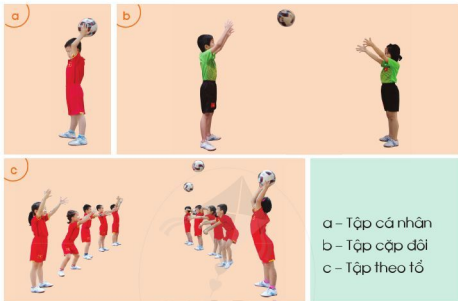
**Ném bóng bằng hai  
tay trên đầu ra trước**



**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; 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 DỪNG 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.

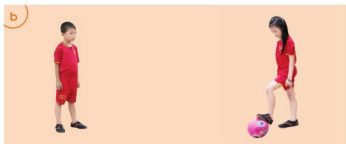


Kết thúc

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 hỗ 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:**

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

**Dẫn bóng:**

Chân không thuận hơi khụy 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:**

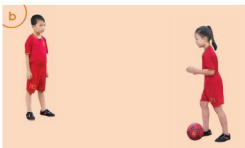
Đứng thẳng tự nhiên, hai chân rộng bằng vai, đặt bóng ở trước hai chân.

**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.

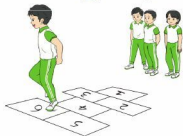


### MỞ ĐẦU

### Khởi động



### Trò chơi hỗ trợ khởi động





1



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

2



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

**Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân**

4



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

3



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



## LUYỆN TẬP



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



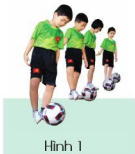
Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Lăn bóng; Bóng đuổi 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 lạng:**

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.





## 2. Bóng rổ

### Bài 22. CHUYỂN 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





## Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái



2

1

**Chuẩn bị:**  
Đứng thẳng,  
hai tay  
cầm bóng.

1

**Thực hiện:**  
Chuyển bóng  
qua trái cho  
bạn.

3

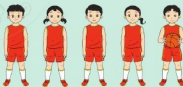
**Kết thúc:**  
Bạn đứng  
cuối hàng  
giơ cao bóng,  
đồng thời  
hô: "Xong!".



3

Xong!

## Chuyển bóng bằng hai tay từ trái qua phải



1

2

1

**Chuẩn bị:**  
Đứng thẳng,  
hai tay  
cầm bóng.

2

**Thực hiện:**  
Chuyển bóng  
qua phải  
cho bạn.

3

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



Xong!



## LUYỆN TẬP



a – Chuyển bóng bằng hai tay từ phải qua trái

b – Chuyển 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"?



## 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



Trò chơi hỗ trợ 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



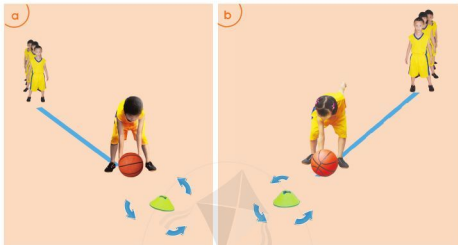
**Chuẩn bị:**  
Cúi người,  
một tay chạm  
sau bóng.

**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 ưa 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.



## 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



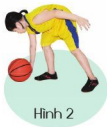
Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

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 NHỎI 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





### Nhổ 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 nhổ bóng liên tục xuống một sân tập.

### Nhổ 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 nhổ bóng liên tục xuống một 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 rõ tiếp sức;...*



## VẬN DỤNG

Cùng nhau nhồi bóng xem ai nhồi bóng lâu hơn.



## Bài 26. LÀM QUEN DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG



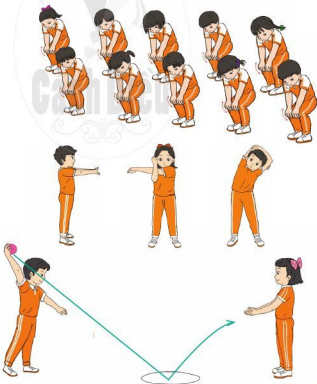
### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- 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 một 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 một 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



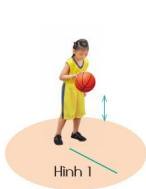
Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

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.

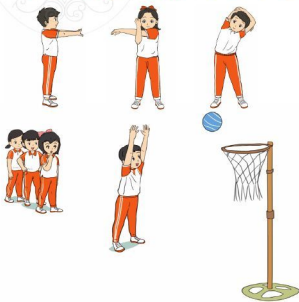


MỞ ĐẦU

Khởi động



Trò chơi hỗ trợ khởi động







### Tại chỗ 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 chỗ 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:

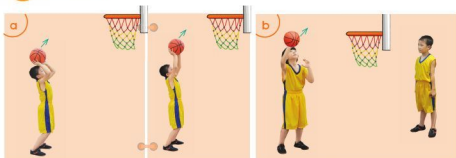
Duỗi gối, tạo đà phối hợp tay thuận ném bóng vào rổ.

#### 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.



# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Thuật ngữ	Trang
<b>Bài tập thể dục:</b> Là hệ thống các động tác được chọn lọc, nhằm tác động lên toàn bộ cơ thể con người.	9, 22
<b>Đội hình đội ngũ:</b> 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
<b>Động tác:</b> 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
<b>Khẩu lệnh:</b> Là lệnh hô trong luyện tập thể dục, thể thao.	10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 44, 47, 50
<b>Luân phiên:</b> Là thay phiên nhau theo thứ tự, lần lượt.	67, 88
<b>Nhịp:</b> 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
<b>Tích cực:</b> Là sự chủ động, hăng hái, năng nổ 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
<b>Thể thao tự chọn:</b> Nội dung thể thao được học sinh chọn theo nguyện vọng.	5, 55
<b>Trò chơi vận động:</b> 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
<b>Vận động cơ bản:</b> Là những vận động cần thiết đối với con người, được con người sử dụng thường xuyên trong cuộc sống và sinh hoạt hằng ngày.	5, 9, 43

# MỤC LỤC

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

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

## THỂ THAO TỰ CHỌN

### 1. BÓNG ĐÁ MINI

<b>Bài 16:</b> Chuyển bóng bằng hai tay theo hàng dọc	56
<b>Bài 17:</b> Ném bóng bằng hai tay trên đầu ra trước	60
<b>Bài 18:</b> Làm quen dừng bóng bằng gan bàn chân	63
<b>Bài 19:</b> Làm quen dẫn bóng bằng lòng bàn chân	66
<b>Bài 20:</b> Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	69
<b>Bài 21:</b> Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn	72

### 2. BÓNG RỔ

<b>Bài 22:</b> Chuyển bóng bằng hai tay theo hàng ngang	75
<b>Bài 23:</b> Lăn bóng bằng tay	78
<b>Bài 24:</b> Làm quen tung và bắt bóng	81
<b>Bài 25:</b> Làm quen nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao	84
<b>Bài 26:</b> Làm quen dẫn bóng theo đường thẳng	87
<b>Bài 27:</b> Làm quen ném bóng vào rổ	90

<b>BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ</b>	93
----------------------------------	----

## NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 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 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-NXBDHSP ngày ..../...../2020

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

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



*S*

ách 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 khỏe, hình thành và phát triển các kĩ 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 hằng 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://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.

ISBN 978-604-54-7597-3

