BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
LÊ ANH THƠ (Chủ biên)
ĐỖ MẠNH HƯNG – VŨ VĂN THỊNH
VŨ THỊ HỒNG THU – VŨ THỊ THƯ – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

(Tái bản lần thứ sáu)

sach-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Trong mỗi bài học, chúng ta sẽ gặp một số biểu tượng chỉ dẫn. Ý nghĩa của chúng như thế này nhé:



Mở đầu: Khởi động (chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang động) và chơi các trò chơi bổ trợ khởi động.



Kiến thức mới: Nội dung bài học.



Luyện tập: Tập luyện, chơi trò chơi vận động để củng cố nội dung bài học và phát triển thể lực.



Vận dụng: Củng cố và khắc sâu kiến thức đã học qua các bài tập, tình huống thực tiễn.

Thầy cô sẽ hướng dẫn các em học theo những chỉ dẫn này. Em cũng có thể làm theo các chỉ dẫn để chơi và tập luyện ở nhà.

sách-giáo-khoa.com

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB	Tư thế chuẩn bị	------>	Đường di chuyển
CB	Chuẩn bị	↺	Hướng chuyển động của bộ phận cơ thể hoặc dụng cụ
XP	Xuất phát	→	Thứ tự hoạt động của các động tác

Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau!

LỜI NÓI ĐẦU

Các em yêu quý!

Sách ***Giáo dục thể chất 1*** được biên soạn giúp các em vui chơi và tập luyện thể thao nhằm nâng cao sức khoẻ, thể lực và tầm vóc của mình; tạo hứng khởi để học tốt các môn học khác.

Trong mỗi tiết học, các em chú ý rèn luyện theo hướng dẫn, tổ chức của thầy cô giáo và mạnh dạn trao đổi về những điều chưa biết. Hằng ngày, các em cần thường xuyên tập thể dục, tích cực chơi trò chơi vận động cùng bạn bè, người thân và hướng tới một môn thể thao mình yêu thích.

Hi vọng cuốn sách này sẽ là bạn đồng hành thân thiết, gắn bó với các em trong suốt năm học. Chúc các em tập luyện chăm chỉ và thành công.

sách-giáo-khoa.com

PHẦN

1

KIẾN THỨC CHUNG

I VỆ SINH SÂN TẬP

II CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TRONG TẬP LUYỆN

sach-giao-khoa.com



I. VỆ SINH SÂN TẬP

1 Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát.



2 Khi làm vệ sinh sân tập phải đeo khẩu trang và dùng chổi có cán.



sach-giao-khoa.com

3 Rác phải được thu dọn sạch và để vào nơi quy định.



4 Khi làm vệ sinh xong phải rửa tay bằng xà phòng.

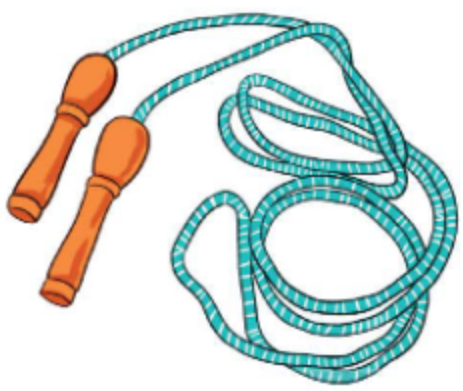


sach-giaoviet.com

II. CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TRONG TẬP LUYỆN

1 Trước buổi tập phải chuẩn bị đầy đủ dụng cụ cần thiết.







2 Phải sắp xếp các dụng cụ trong phòng tập hợp lí, tránh lộn xộn.



sách-giáo-khoa.com

3 Trang phục tập luyện phải gọn gàng, hợp vệ sinh, đi giày hoặc dép quai hậu.



4 Sau buổi tập phải thu dọn dụng cụ để vào nơi quy định và rửa tay sạch sẽ.



sách-giáo-khoa.com

PHẦN
2

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1 ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

CHỦ ĐỀ 2 BÀI TẬP THỂ DỤC

CHỦ ĐỀ 3 TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

sach-giao-khoa.com



CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

CÁC TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ

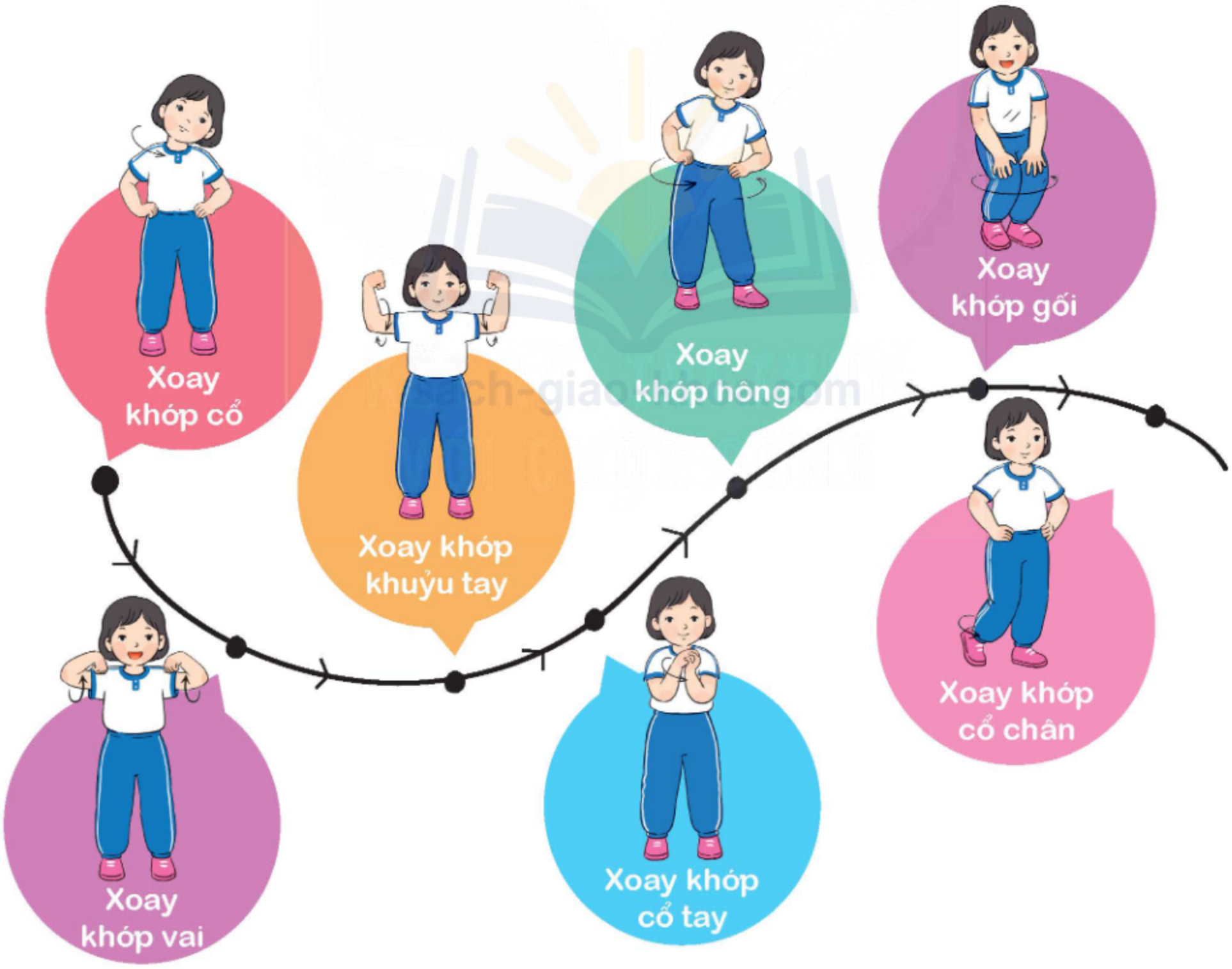


Mục tiêu

– Biết và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.

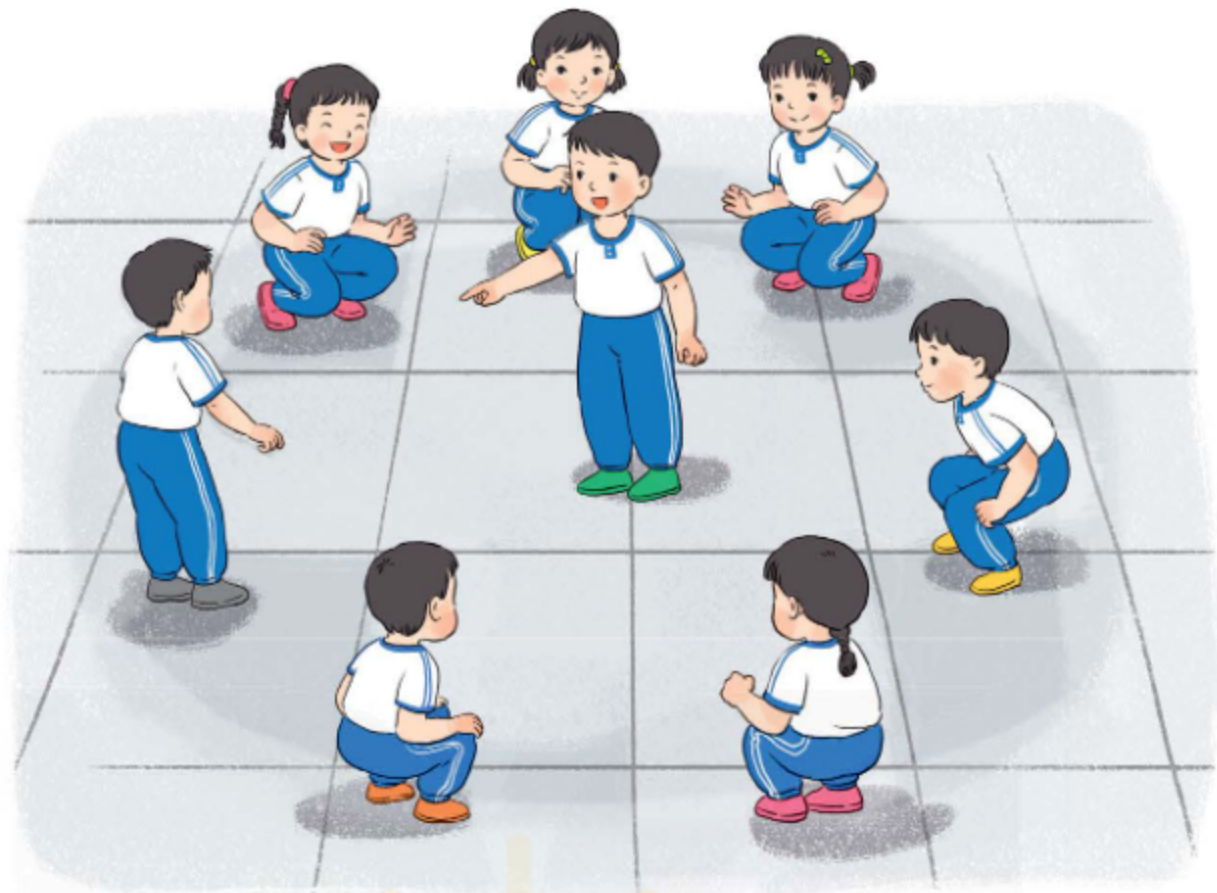
– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*





1 Tư thế đứng nghiêm

- Khẩu lệnh: "Nghiêm!".
- Động tác: Đứng thẳng, hai gót chân chạm nhau, hai bàn chân mở thành hình chữ V, tay duỗi thẳng dọc thân, mắt nhìn thẳng.



2 Tư thế đứng nghỉ

- Khẩu lệnh: "Nghỉ!".
- Động tác: Từ tư thế đứng nghiêm, chùng một bên gối, thân người thả lỏng.



sách-giáo-khoa.com



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



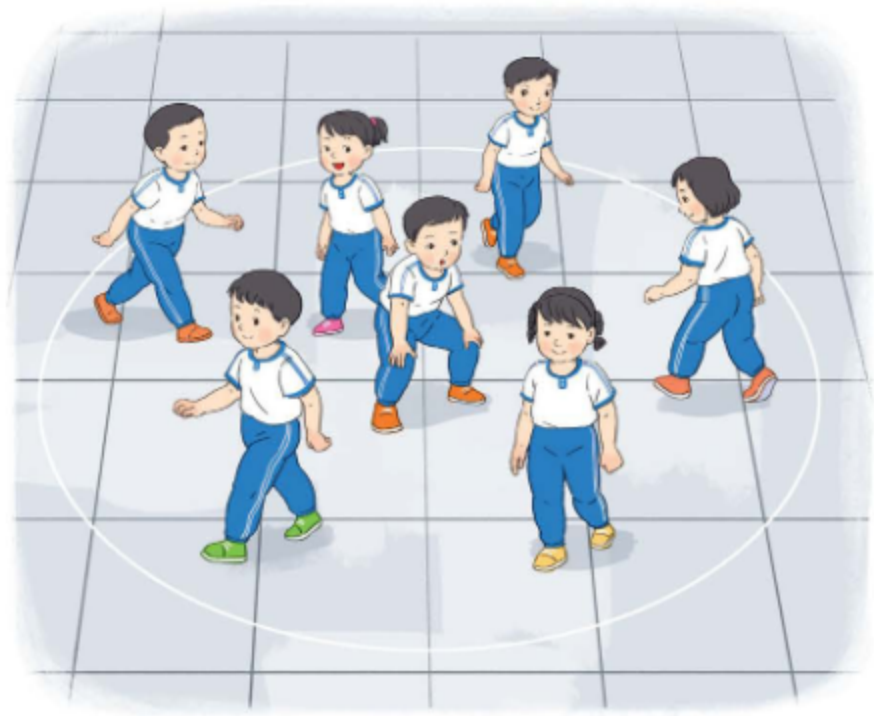
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*





1 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghiêm?





2 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghỉ?





3 Em đứng nghiêm trong lúc chào cờ, đứng nghỉ trong lúc giải lao hoặc xem các bạn thi đấu.

BÀI 2

TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Nhóm ba, nhóm bảy*



giao-khoa.com



1 Tập hợp hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – Tập hợp!".
- Động tác: Chỉ huy đưa tay phải ra trước, em đầu hàng đứng đối diện với chỉ huy, các em khác lần lượt đứng sau theo thứ tự từ thấp đến cao.



Tập hợp 1 hàng dọc



Tập hợp 4 hàng dọc

2 Dóng hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Nhìn trước – Thẳng!".
- Động tác: Em đầu hàng giơ tay phải lên cao, các em đứng sau để tay trái lên vai em đứng trước.

- Khẩu lệnh: "Thôi!".
- Động tác: Tất cả về tư thế đứng nghiêm.





3 Điểm số theo đội hình hàng dọc

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

- **Động tác:** Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, ra sau, hô to số của mình rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô "Hết".





1 Luyện tập

Luyện tập nhóm



Tập hợp 1 hàng dọc



Dóng hàng



Điểm số

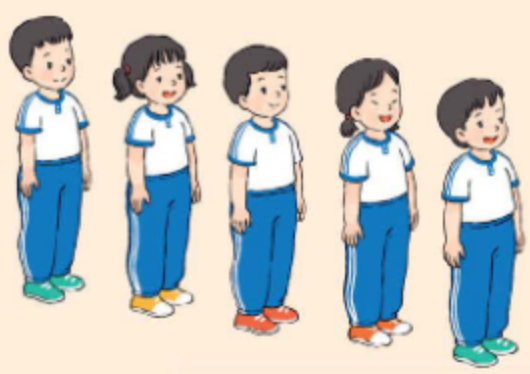
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*





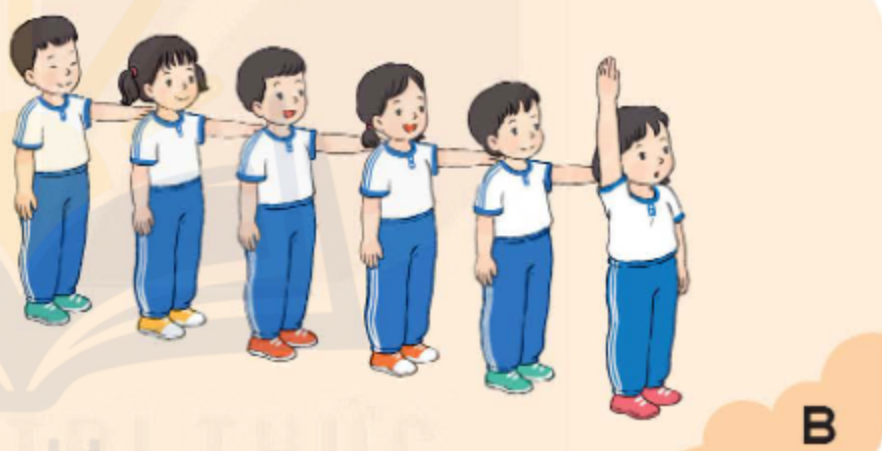
1 Hình nào thể hiện các bạn đang tập hợp hàng dọc?





2 Hình nào thể hiện các bạn đang dóng hàng dọc?





3 Em cùng các bạn xếp hàng dọc để đi vào lớp.



sách-giáo-khoa.com

BÀI 3

TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ, DÀN HÀNG, DỒN HÀNG



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng ngang, dồn hàng ngang.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Mèo và chim sẻ*





1 Tập hợp hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang – Tập hợp!".
- Động tác: Chỉ huy đưa tay trái sang ngang, em đầu hàng đứng sát vào tay trái của chỉ huy, các em khác lần lượt đứng bên trái theo thứ tự từ thấp đến cao.



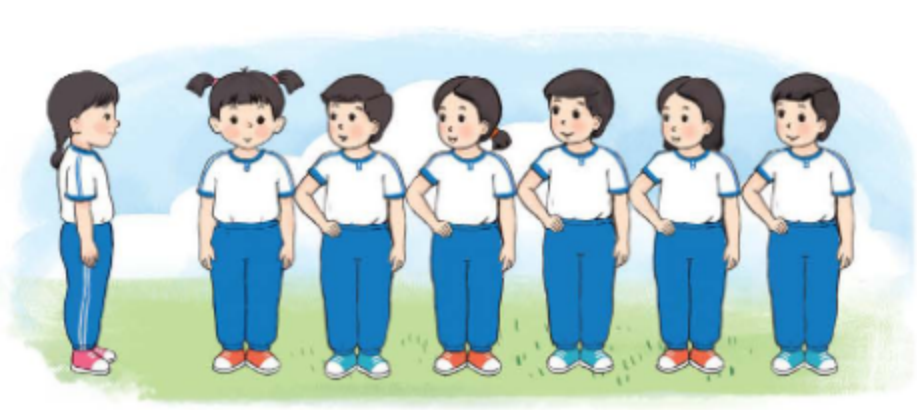
Tập hợp 1 hàng ngang



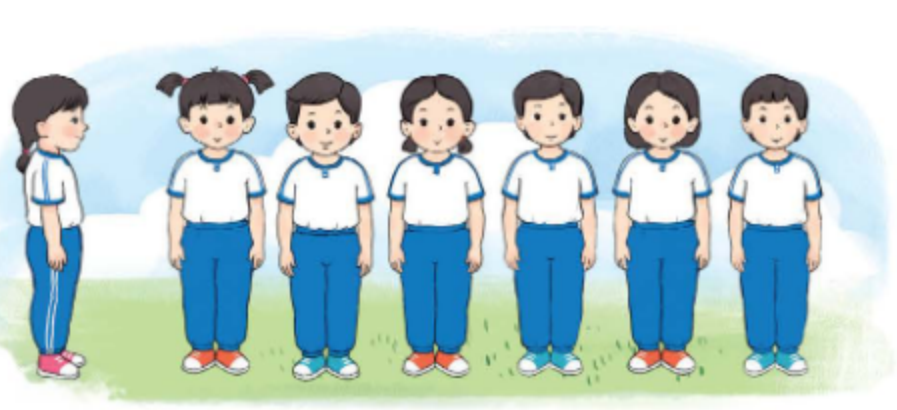
Tập hợp 4 hàng ngang

2 Dóng hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Nhìn phải – Thẳng!".
- Động tác: Em đầu hàng đứng nghiêm, các em khác đánh mặt sang phải, tay phải chống hông, cách bạn bên phải một khuỷu tay.



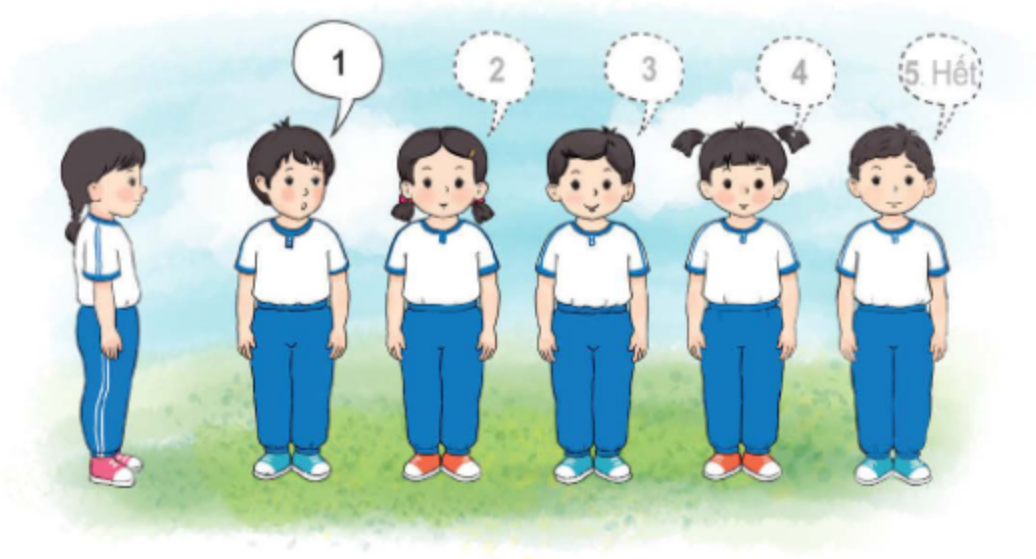
- Khẩu lệnh: "Thôi!".
- Động tác: Tất cả về tư thế đứng nghiêm.



3 Điểm số theo đội hình hàng ngang

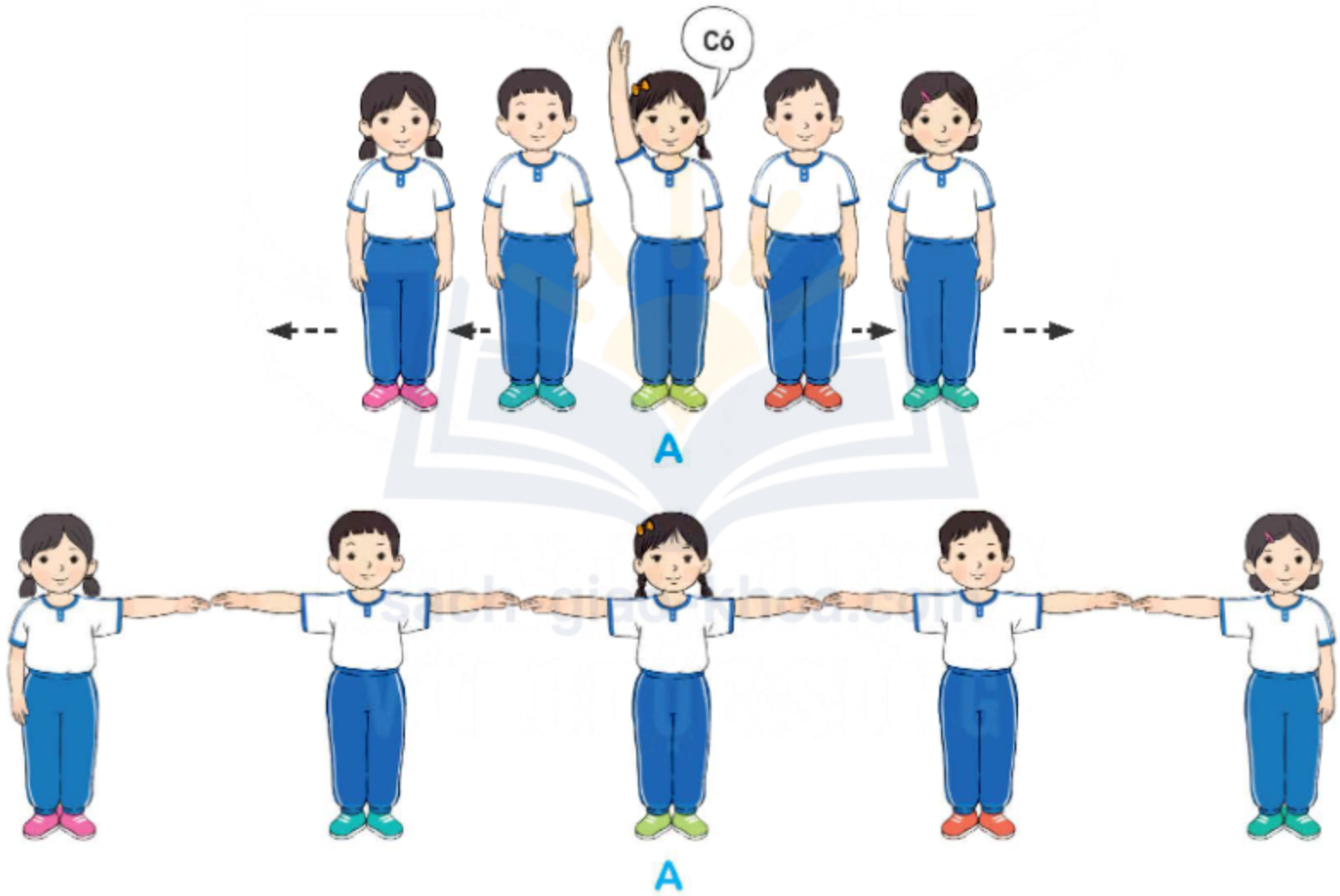
- Khẩu lệnh: "Từ 1 đến hết – Điểm số!".

- Động tác: Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, hô to số của mình rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô "Hết".



4 Dàn hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay – Dàn hàng!".
- Động tác: Em A giơ tay phải lên cao, hô "Có", sau đó hai tay dang ngang, các em khác di chuyển về hai phía của em A, cách nhau một sải tay.

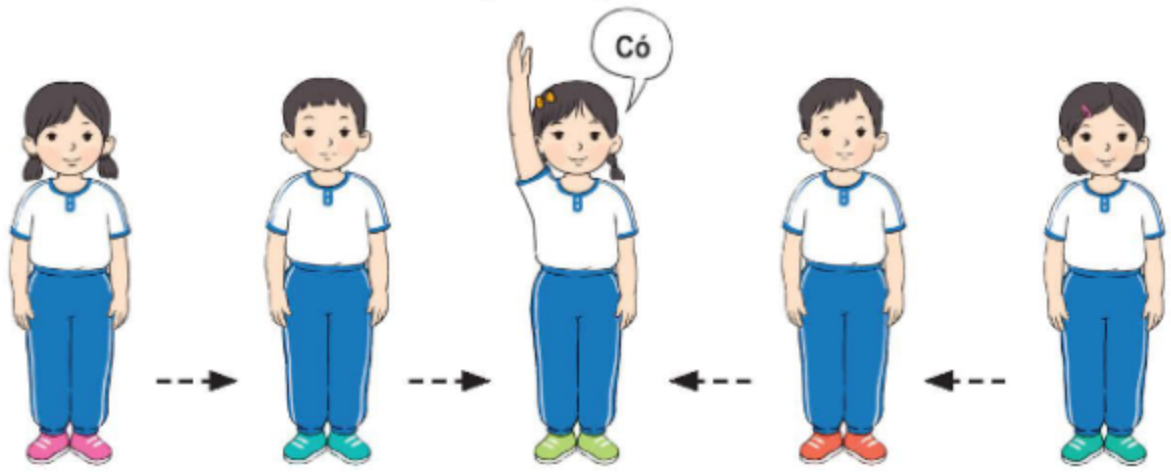


- Khẩu lệnh: "Thôi!".
- Động tác: Tất cả về tư thế đứng nghiêm.



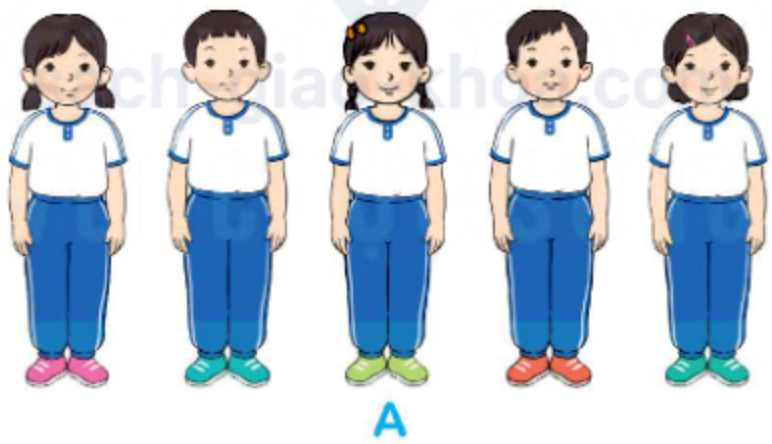
5 Dồn hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Bạn A làm chuẩn – Dồn hàng!".
- Động tác: Em A giơ tay phải lên cao, hô "Có". Các em khác di chuyển về phía em A, cách nhau một khuỷu tay.





- Khẩu lệnh: "Thôi!".
- Động tác: Tất cả về tư thế đứng nghiêm.





1 Luyện tập

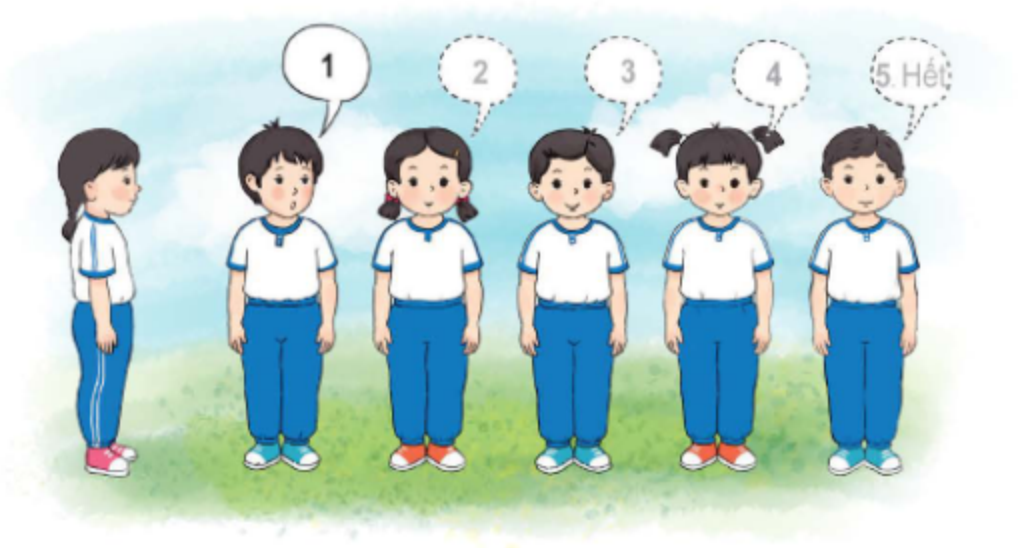
Luyện tập nhóm



Tập hợp 1 hàng ngang



Dóng hàng



Điểm số



Dàn hàng



Dồn hàng

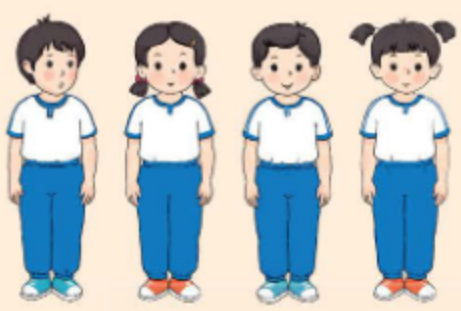
2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

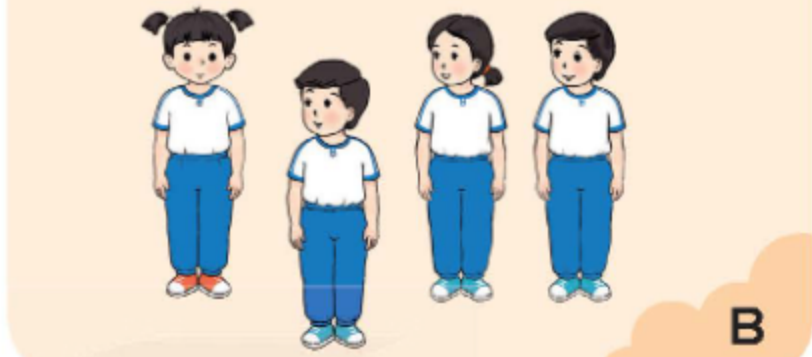
Trò chơi *Ếch nhảy*





1 Hình nào thể hiện các bạn đang tập hợp hàng ngang?



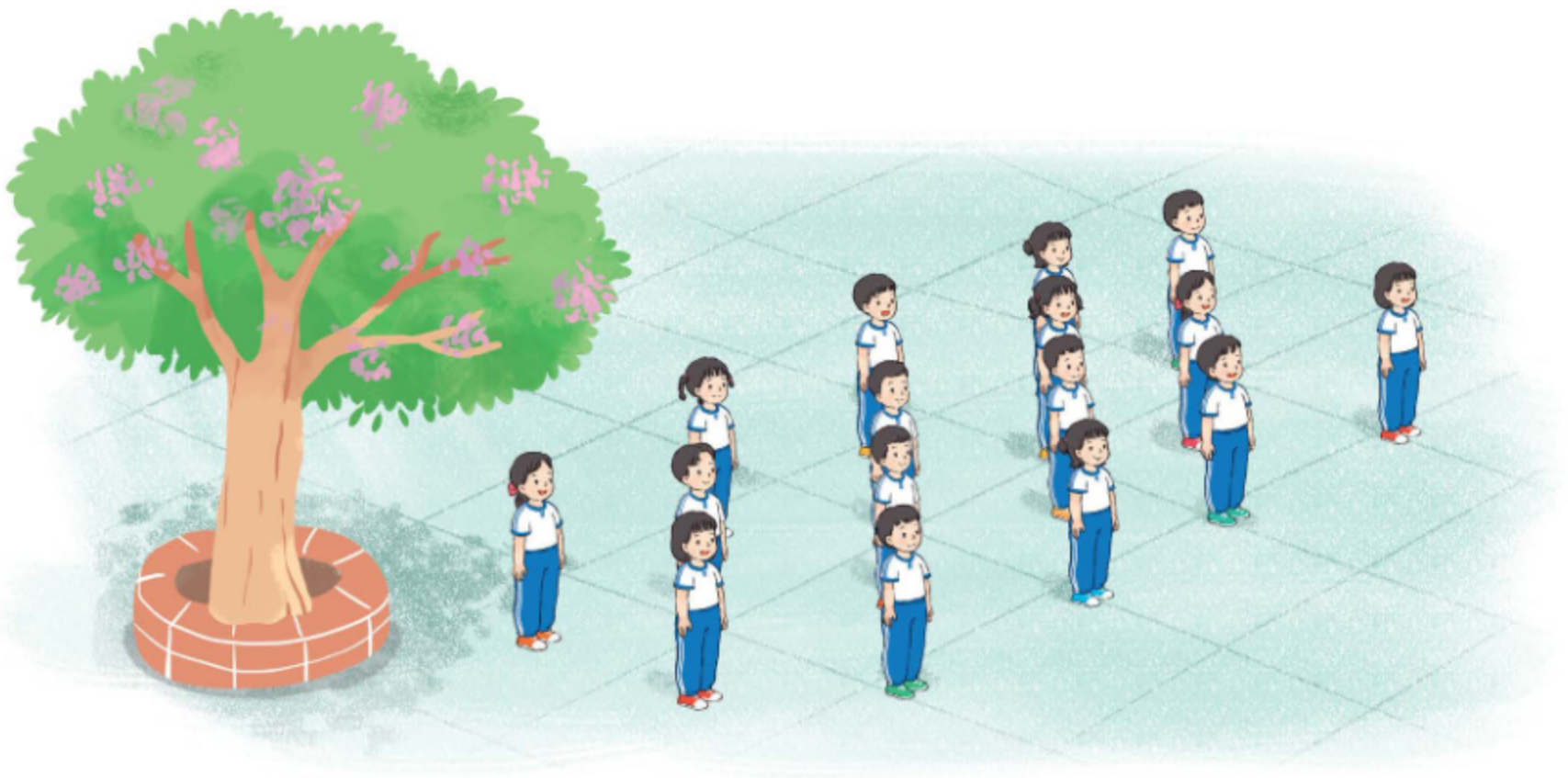


2 Hình nào thể hiện các bạn đang dóng hàng ngang?





3 Em cùng các bạn xếp hàng ngang để tập thể dục giữa giờ.



sách-giáo-khoa.com

BÀI 4
ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các động tác quay trái, quay phải, quay sau.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Diệt con vật có hại*

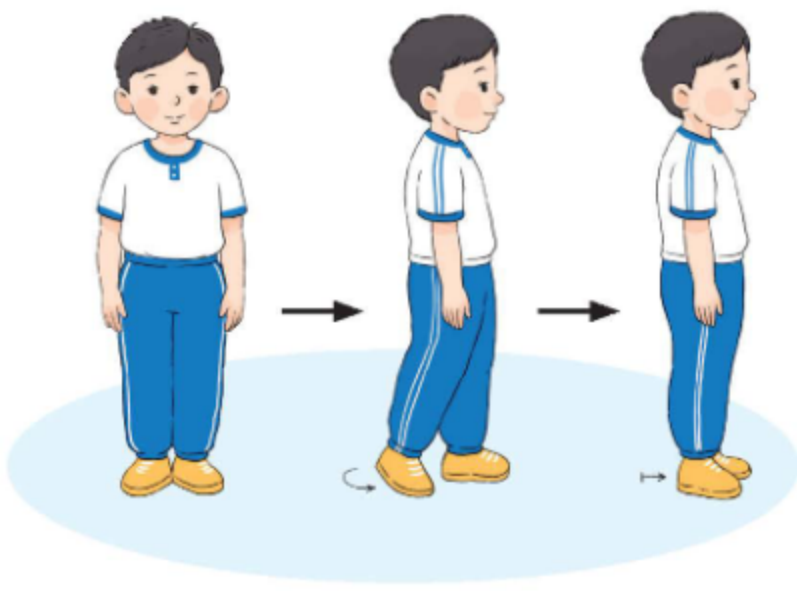






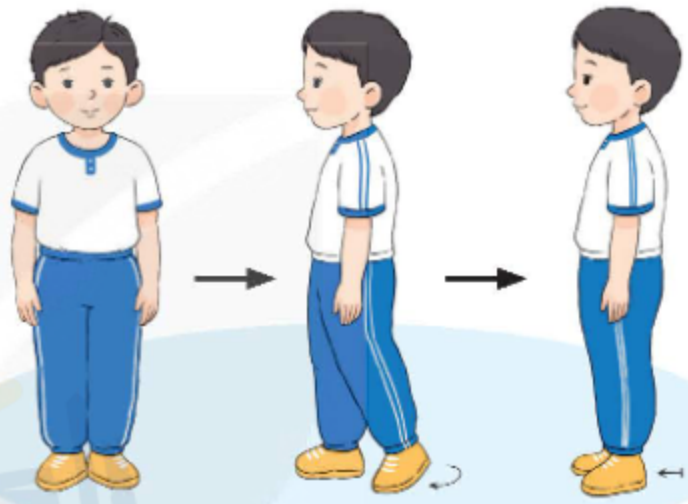
1 Quay trái

- Khẩu lệnh: "Bên trái – Quay!"
- Động tác: Dùng gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tì, quay người sang trái, đưa chân phải về tư thế đứng nghiêm.



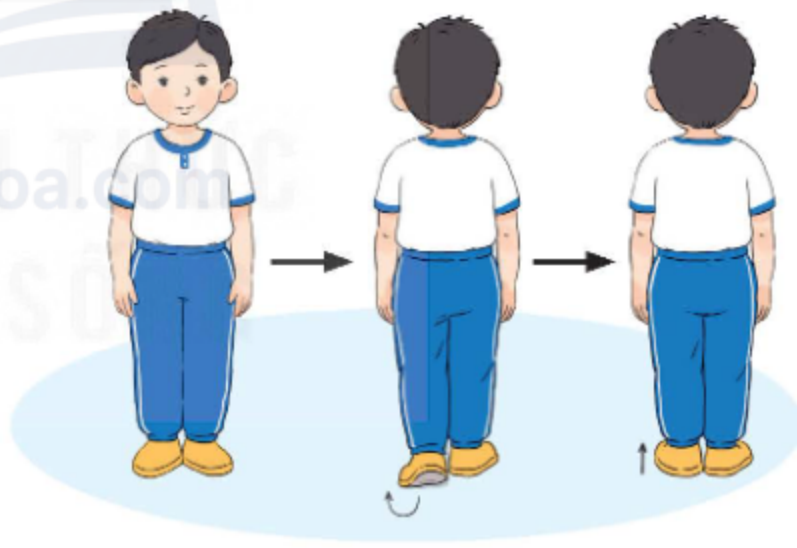
2 Quay phải

- Khẩu lệnh: "Bên phải – Quay!"
- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.



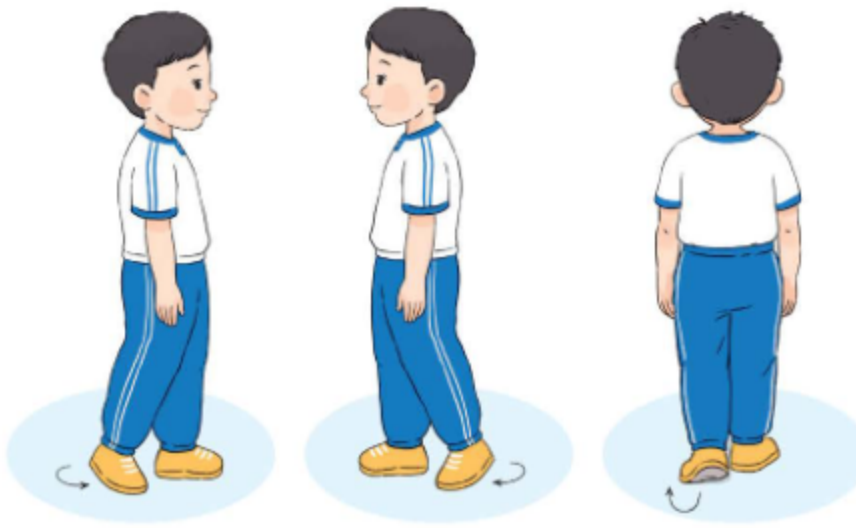
3 Quay sau

- Khẩu lệnh: "Đằng sau – Quay!"
- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tì, quay người sang phải – ra sau, đưa chân trái về tư thế đứng nghiêm.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

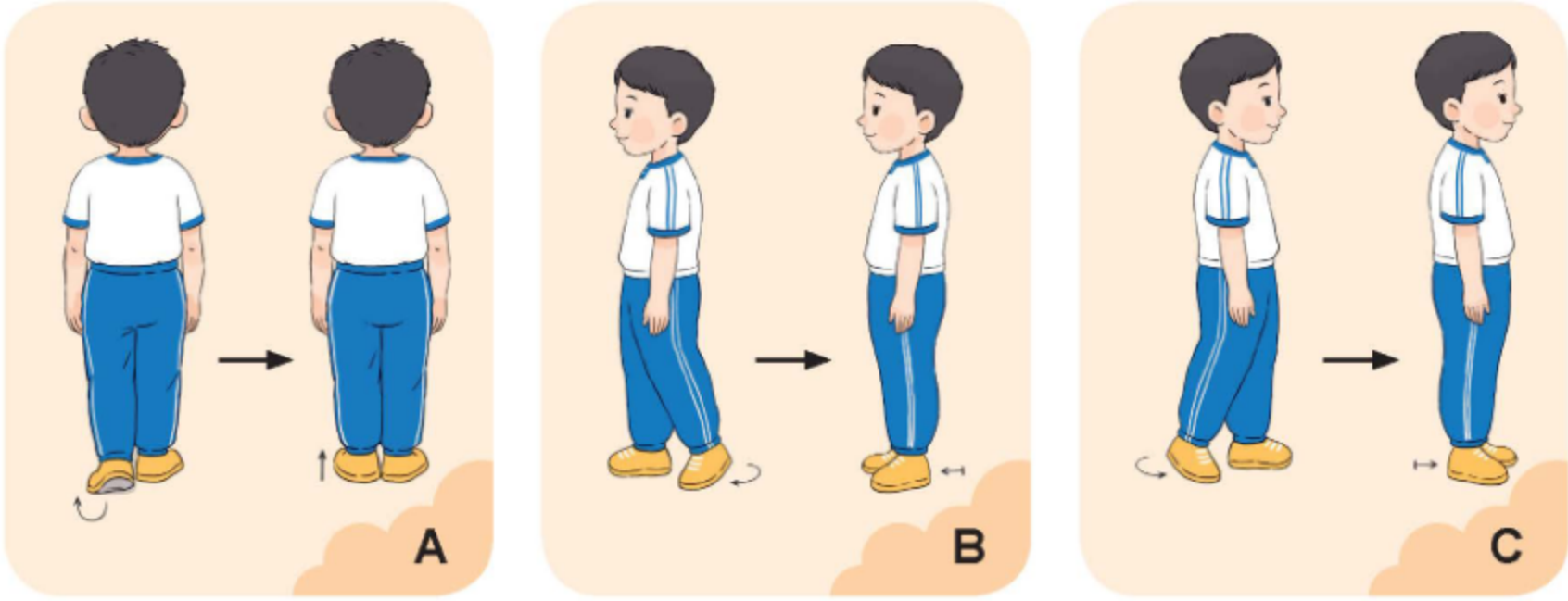
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác quay trái, quay phải, quay sau?



2 Em tự hô và tập ba động tác: quay phải, quay trái, quay sau.

sach-giao-khoa.com

CHỦ ĐỀ 2

BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1
ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*





1 Động tác vươn thở



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, ngửa đầu, hít vào	Hai tay đưa xuống bắt chéo trước bụng (tay trái để trên), thở ra	Hai tay như nhịp 1, ngửa đầu, hít vào	Về TTCB, thở ra

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân, ở nhịp 6 đổi tay.

2 Động tác tay



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau	Hai tay dang ngang, bàn tay ngửa	Hai tay như nhịp 1	Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

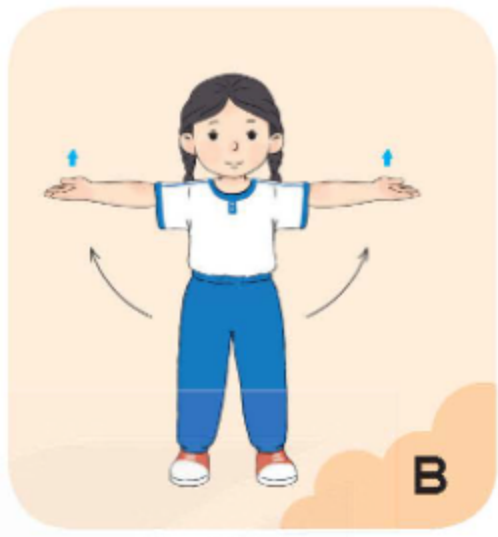
Trò chơi *Thỏ nhường hang*



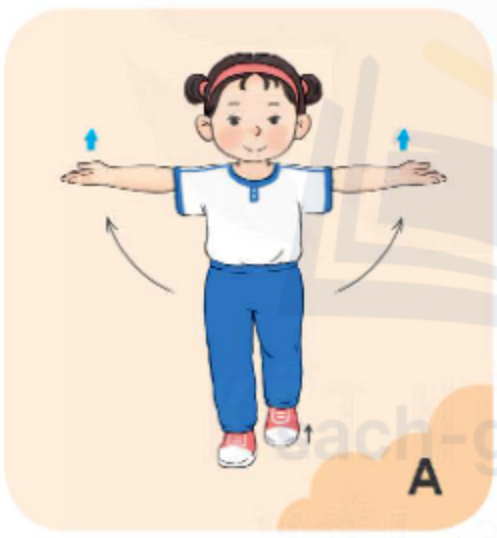


1 Hình nào thể hiện đúng nhịp 1 của động tác vươn thở?





2 Hình nào thể hiện đúng nhịp 2 của động tác tay?





3 Em tập các động tác thể dục trong lúc giải lao khi thấy mệt mỏi để học tốt các môn học khác.



BÀI 2
ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH, ĐỘNG TÁC BỤNG



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác vặn mình, động tác bụng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



sách-giáo-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Kết bạn*





1 Động tác chân



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp



Nhịp 2

Khuỵu hai gối, hai tay chống hông



Nhịp 3

Như nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2 Động tác vặn mình



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước gập trước ngực



Nhịp 2

Vặn mình sang trái, tay trái đưa sang trái – ra sau, tay phải gập trước ngực



Nhịp 3

Hai tay như nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân, ở nhịp 6 đổi tay và hướng vặn mình.

3 Động tác bụng



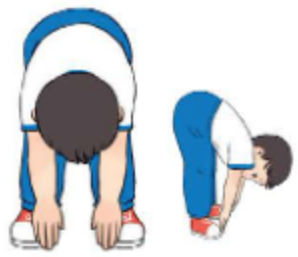
TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau



Nhịp 2

Cúi người, gập thân, hai tay với mũi bàn chân



Nhịp 3

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



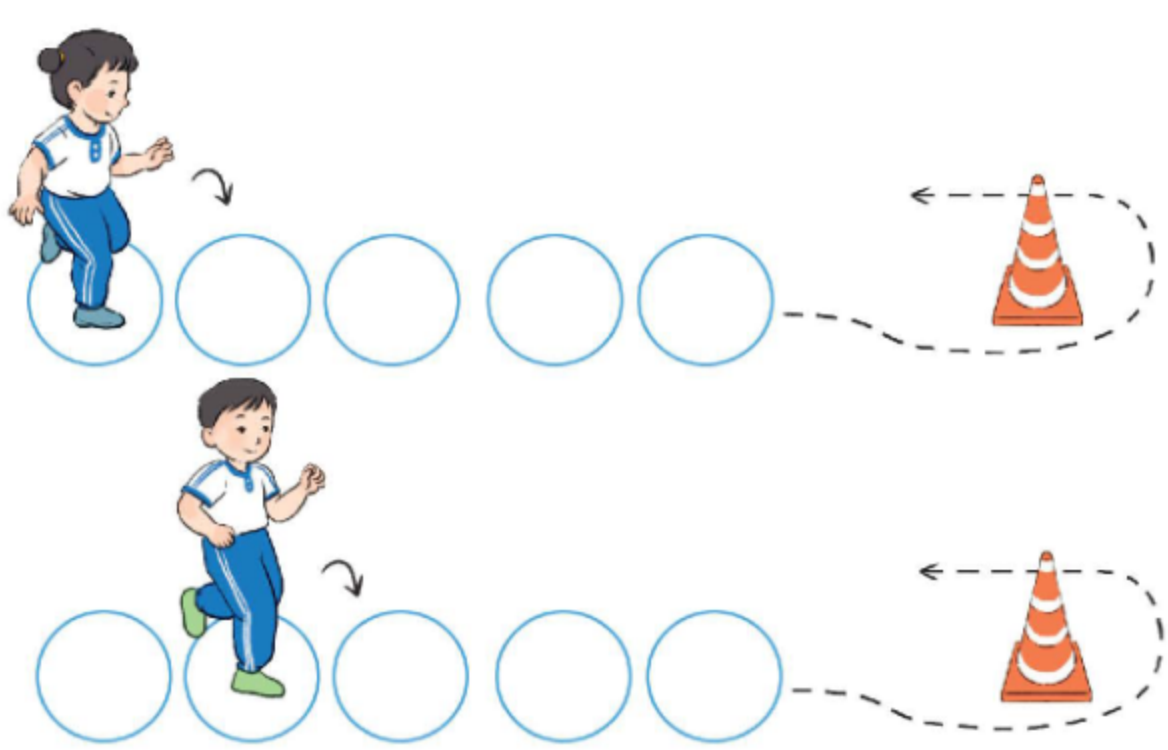
Luyện tập nhóm

sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

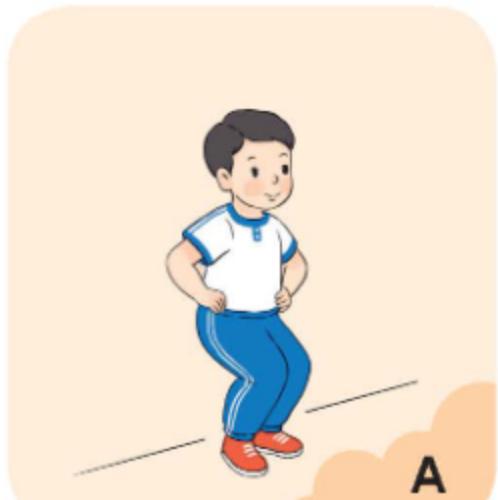
Trò chơi *Lò cò tiếp sức*

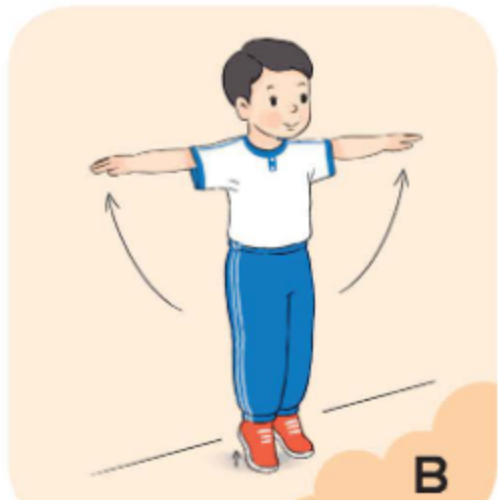






1 Hình nào thể hiện đúng nhịp 1 của động tác chân?



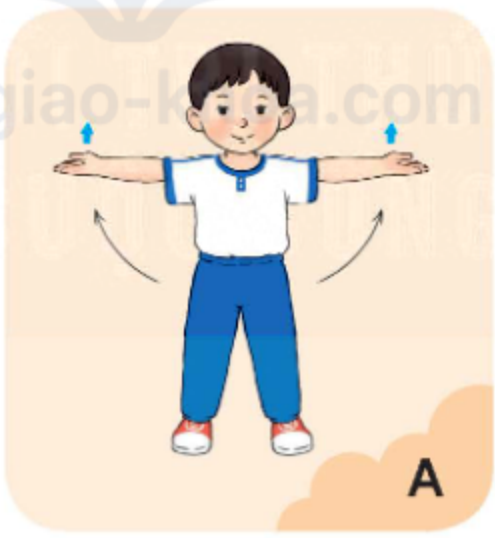


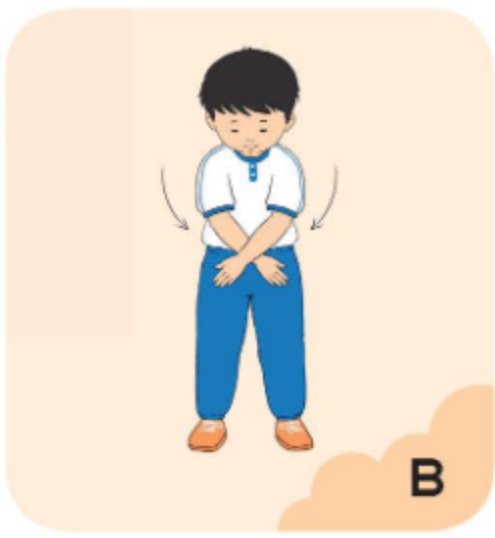
2 Hình nào thể hiện đúng nhịp 2 của động tác vặn mình?





3 Hình nào thể hiện đúng nhịp 3 của động tác bụng?





4 Em tập các động tác thể dục trong các hoạt động sinh hoạt tập thể ở trường.



BÀI 3
ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp, động tác điều hoà.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chồng đống chồng đe*





1 Động tác phối hợp



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Khuỵu hai gối, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau



Nhịp 2

Cúi người, gập thân, hai tay với mũi bàn chân



Nhịp 3

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2 Động tác điều hoà



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lắc cổ tay



Nhịp 2

Hai tay hạ xuống dang ngang, lắc cổ tay

sách-giáo-khoa.com



Nhịp 3

Đưa hai tay ra trước, lắc cổ tay



Nhịp 4

Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

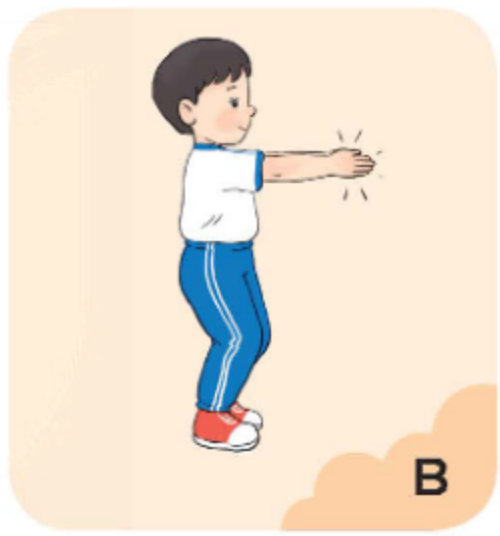
Trò chơi *Tiếp sức con thoi*





1 Hình nào thể hiện đúng nhịp 1 của động tác phối hợp?





2 Hình nào thể hiện đúng nhịp 2 của động tác điều hoà?





3 Em cùng người thân tập thể dục hằng ngày để nâng cao sức khoẻ.



CHỦ ĐỀ 3

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

BÀI 1
VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU, CỔ



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các động tác của đầu, cổ.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*

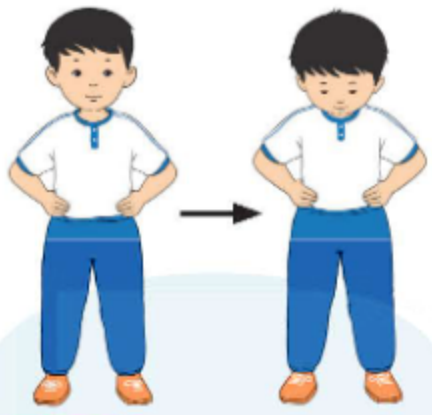




TTCB: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

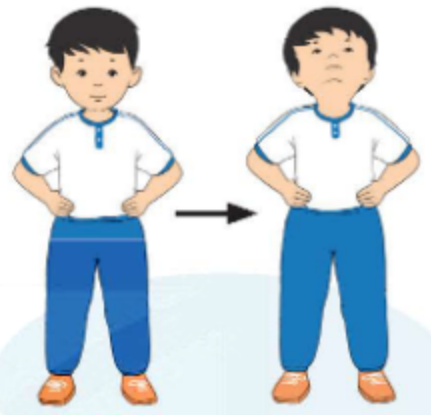
1 Động tác cúi đầu

Từ TTCB, thực hiện cúi đầu.



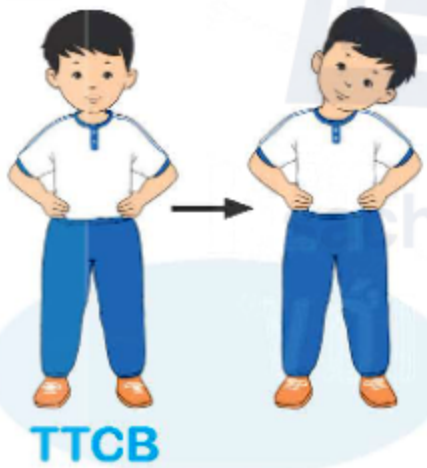
2 Động tác ngửa đầu

Từ TTCB, thực hiện ngửa đầu.



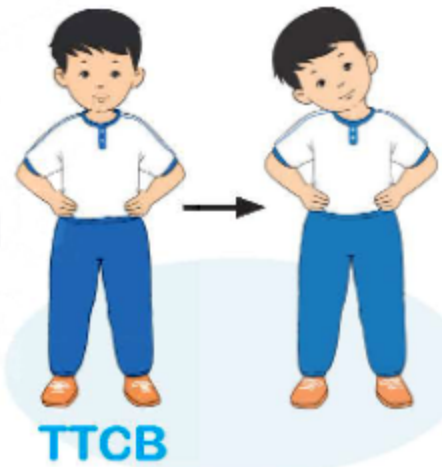
3 Động tác nghiêng đầu sang trái

Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang trái.



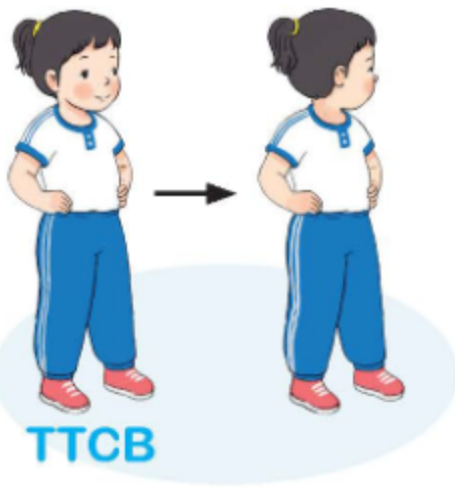
4 Động tác nghiêng đầu sang phải

Từ TTCB, thực hiện nghiêng đầu sang phải.



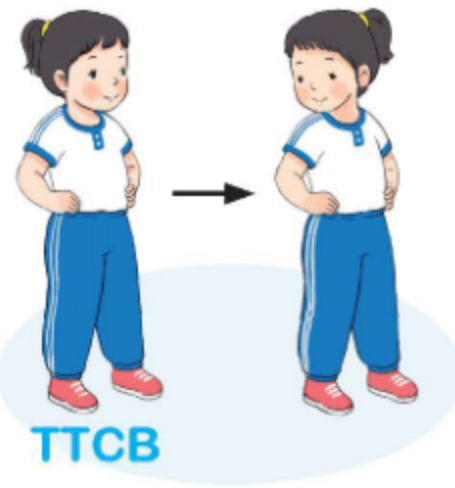
5 Động tác quay đầu sang trái

Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang trái.



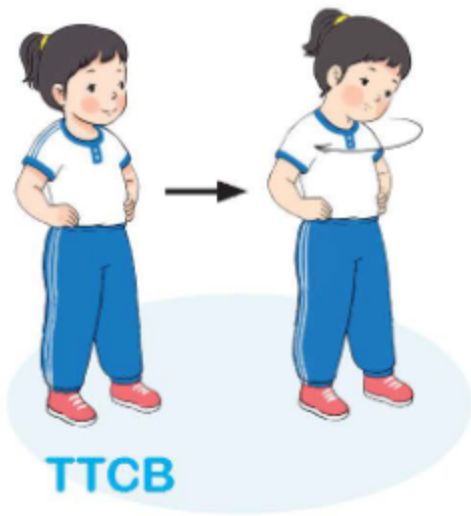
6 Động tác quay đầu sang phải

Từ TTCB, thực hiện quay đầu sang phải.



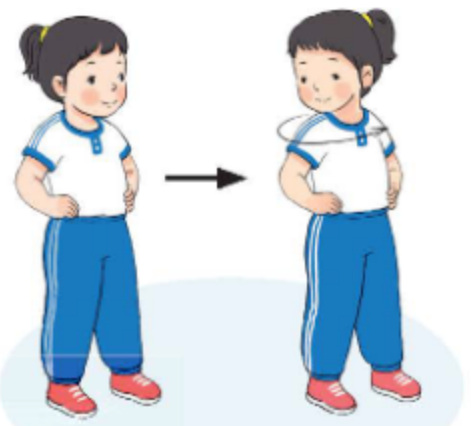
7 Động tác xoay đầu một vòng từ trái sang phải

Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ trái sang phải.



8 Động tác xoay đầu một vòng từ phải sang trái

Từ TTCB, thực hiện nghiêng và xoay đầu một vòng từ phải sang trái.



9 Bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ

* *Bài tập 1*



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
	Cúi đầu	Ngửa đầu	Nghiêng đầu sang trái	Nghiêng đầu sang phải

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

* *Bài tập 2*



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
	Quay đầu sang trái	Quay đầu sang phải	Xoay đầu một vòng từ trái sang phải	Xoay đầu một vòng từ phải sang trái

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

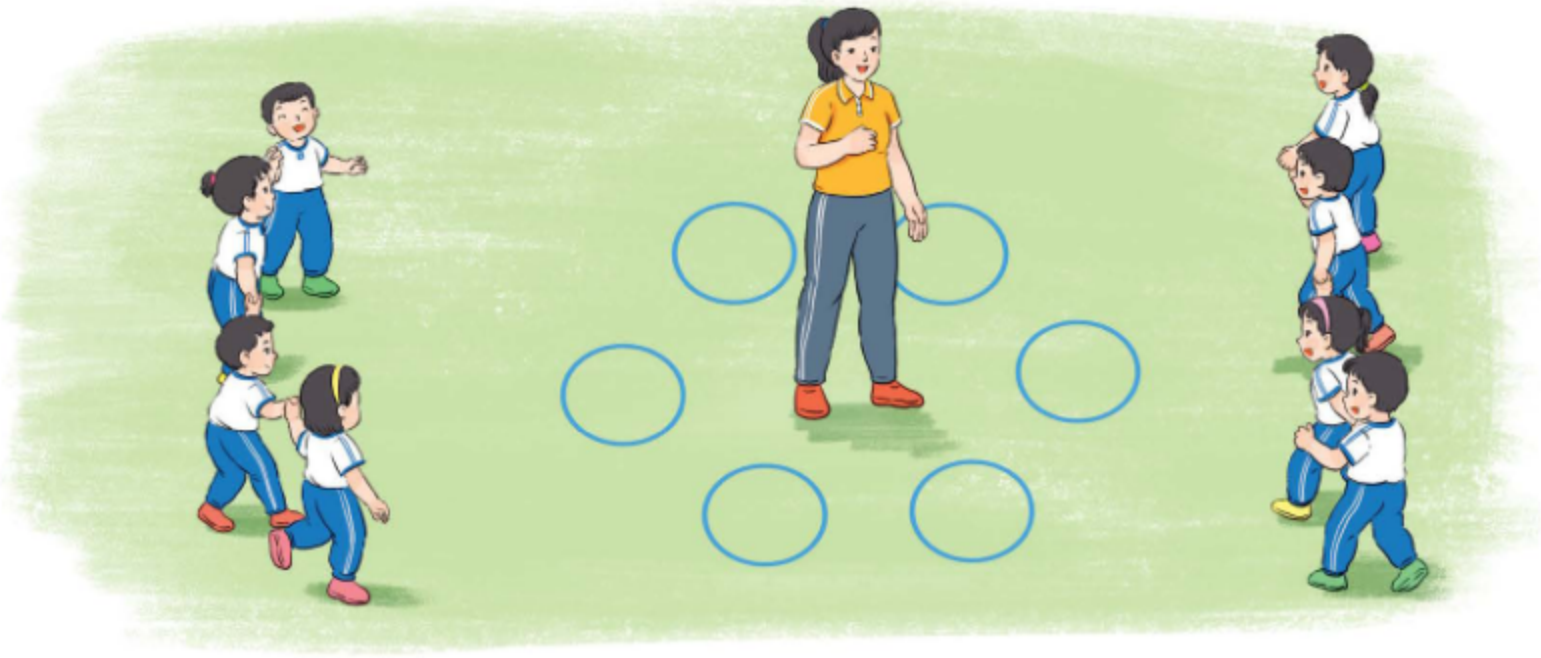
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Dung dăng dung dẻ*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác cúi đầu, ngửa đầu, nghiêng đầu sang trái, nghiêng đầu sang phải?


A


B


C


D

2 Mỗi hình dưới đây thể hiện động tác gì?


A


B


C


D

3 Em thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ ở mục 9.

4 Em vận động đầu và cổ để phòng tránh mỏi cổ khi học bài trên lớp hoặc ở nhà.



sách-giáo-khoa.com

BÀI 2
VẬN ĐỘNG CỦA TAY

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các tư thế vận động của tay.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chim bay, cò bay*



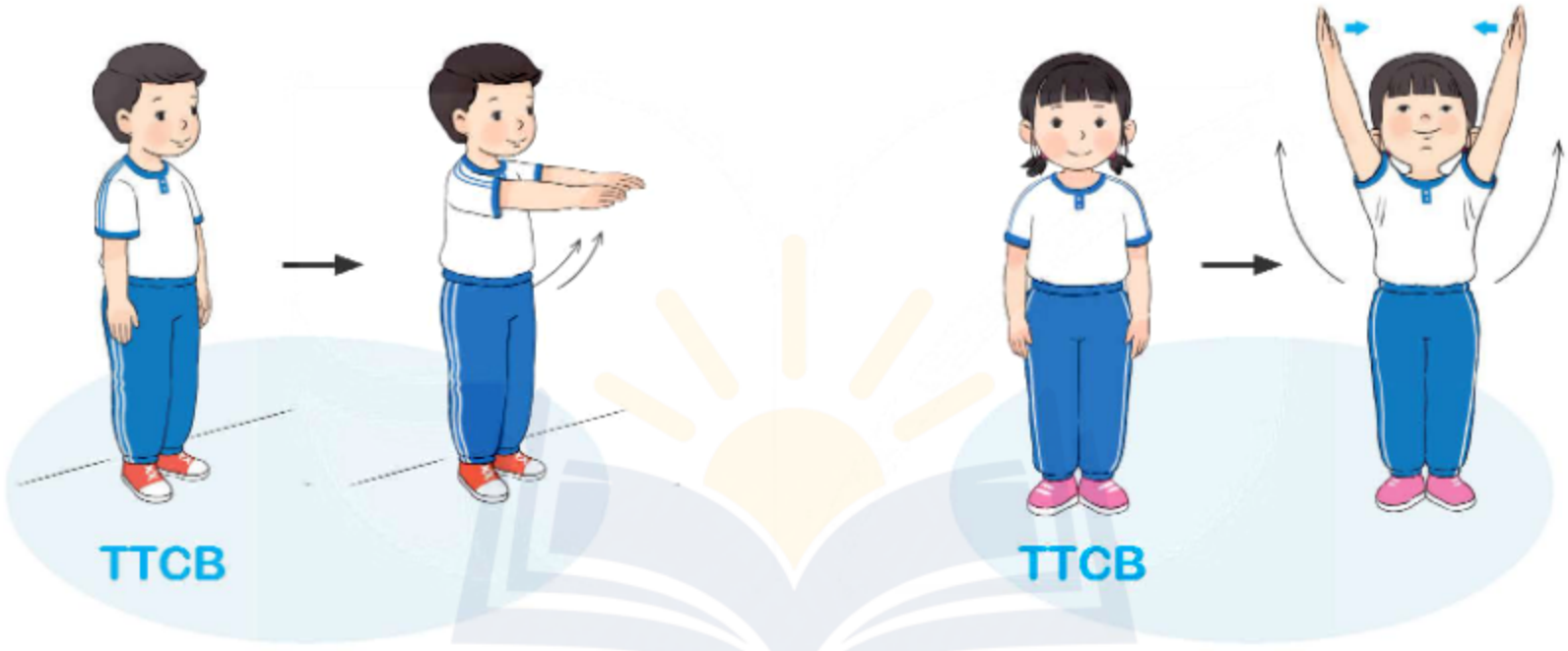
TTCB: Đứng nghiêm.

1 Động tác đưa hai tay ra trước

Từ TTCB, đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp.

2 Động tác đưa hai tay lên cao

Từ TTCB, đưa hai tay lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa đầu.



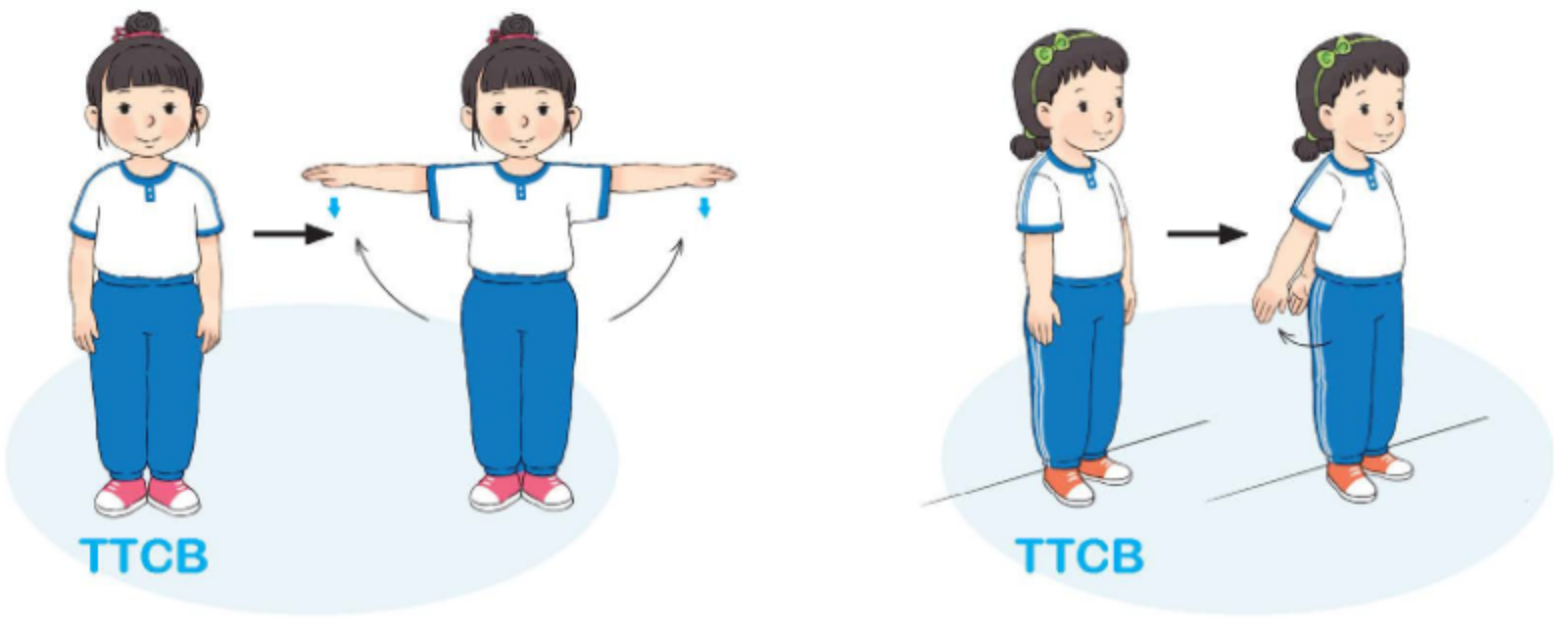
sach-giao-khoa.com

3 Động tác đưa hai tay dang ngang

Từ TTCB, đưa hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

4 Động tác đưa hai tay ra sau

Từ TTCB, đưa hai tay ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau (hai tay chếch sau).



5 Bài tập phối hợp các động tác tay

* *Bài tập 1*



TTCB

Nhịp 1
Hai tay đưa ra trước

Nhịp 2
Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, ngửa đầu

Nhịp 3
Hai tay hạ xuống dang ngang

Nhịp 4
Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

* *Bài tập 2*



TTCB

Nhịp 1
Hai tay đưa chếch sau

Nhịp 2
Hai tay đưa ra trước

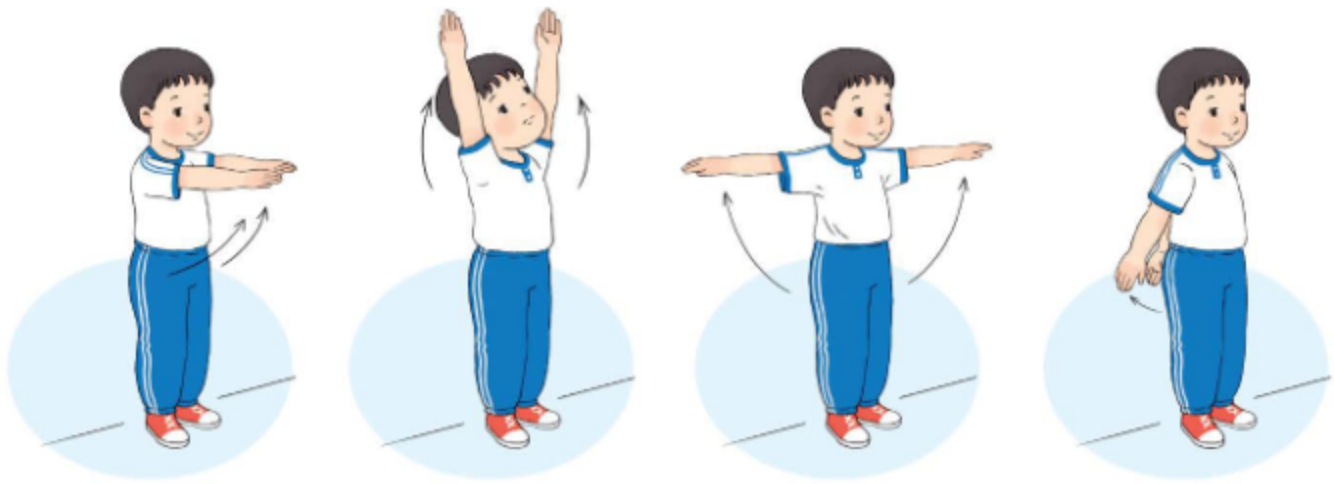
Nhịp 3
Hai tay dang ngang

Nhịp 4
Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

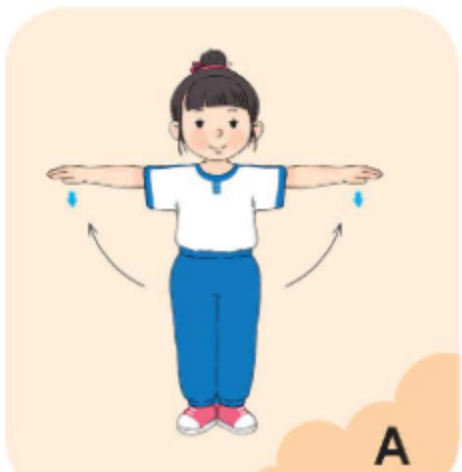
2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Giành cờ chiến thắng*

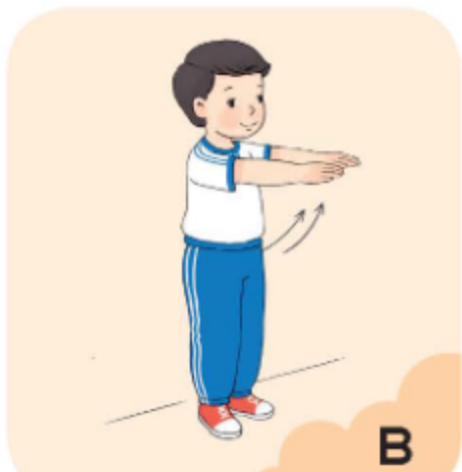




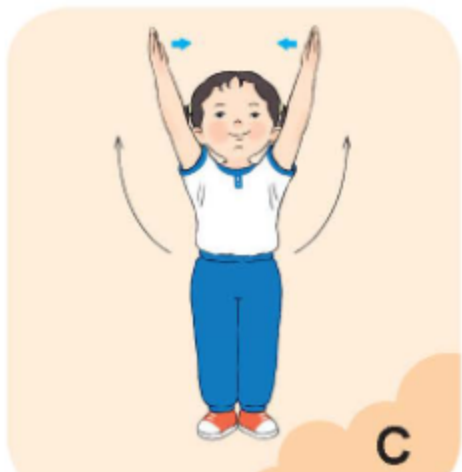
1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác hai tay ra trước, hai tay dang ngang, hai tay lên cao?



A



B



C

2 Em thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác tay ở mục 5.

BÀI 3
VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các tư thế vận động của chân.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Mèo và chim sẻ*

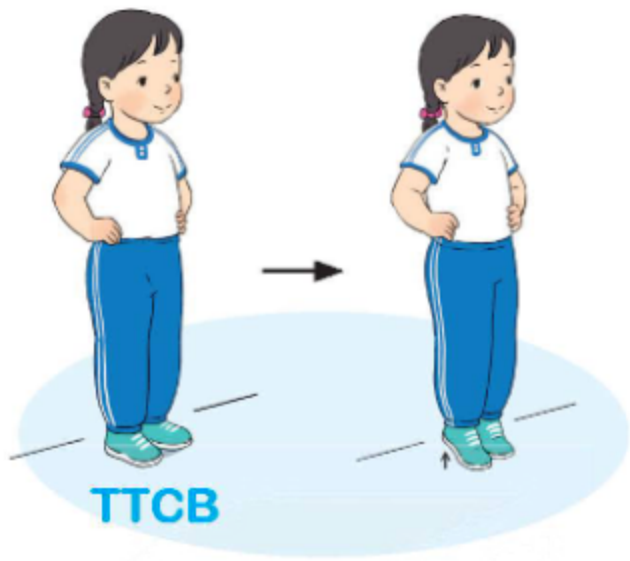




TTCB: Hai chân khép, hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.

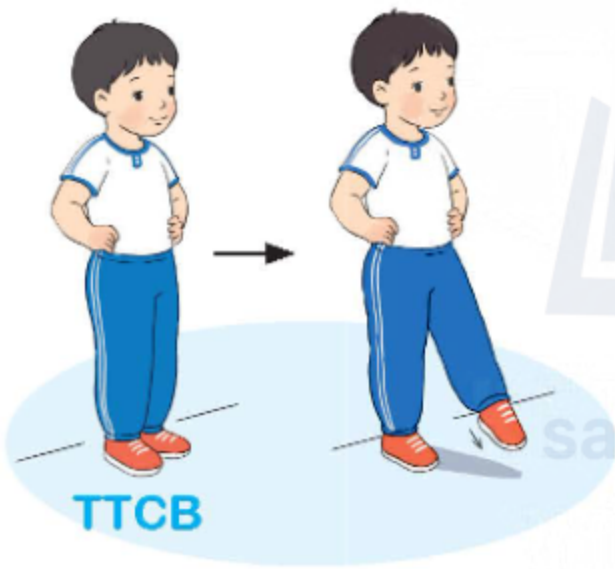
1 Động tác đứng kiễng gót

Từ TTCB, kiễng hai gót chân.

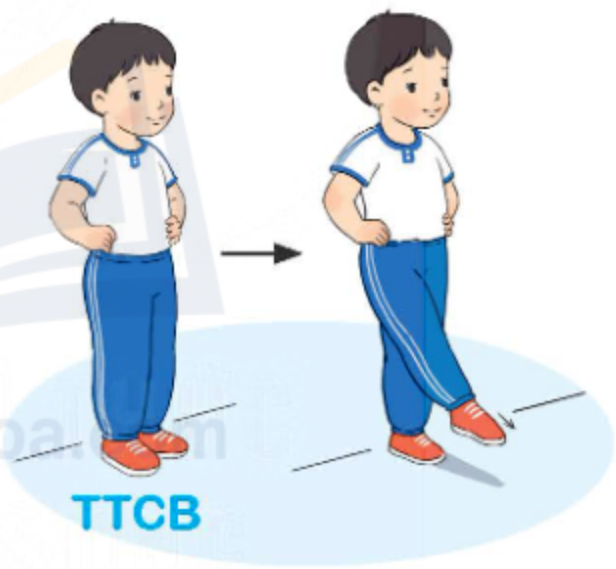


2 Động tác đứng đưa một chân ra trước

Từ TTCB, đưa chân trái ra trước.

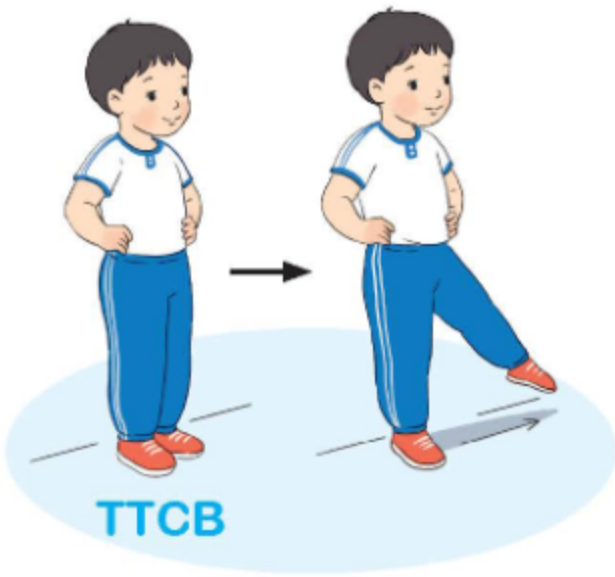


Từ TTCB, đưa chân phải ra trước.

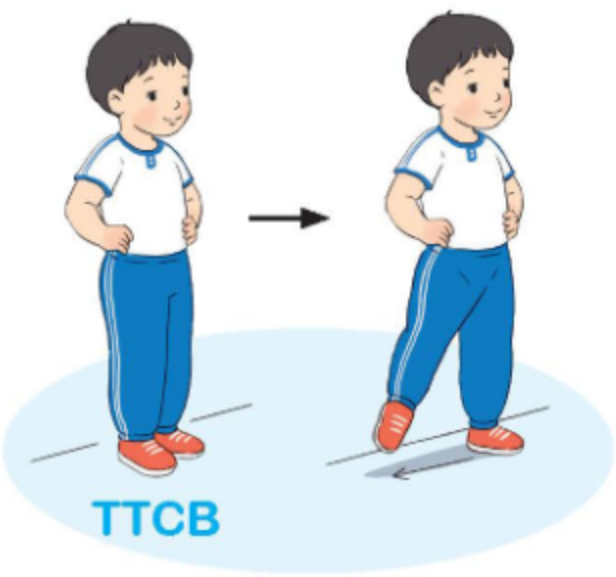


3 Động tác đứng đưa một chân sang ngang

Từ TTCB, đưa chân trái sang ngang.

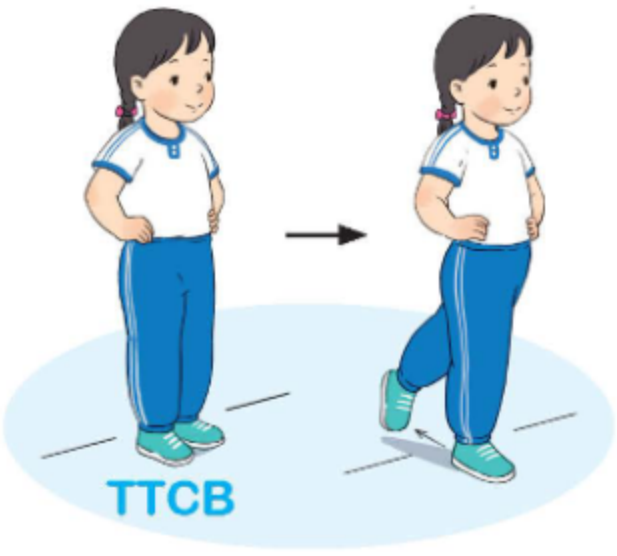


Từ TTCB, đưa chân phải sang ngang.

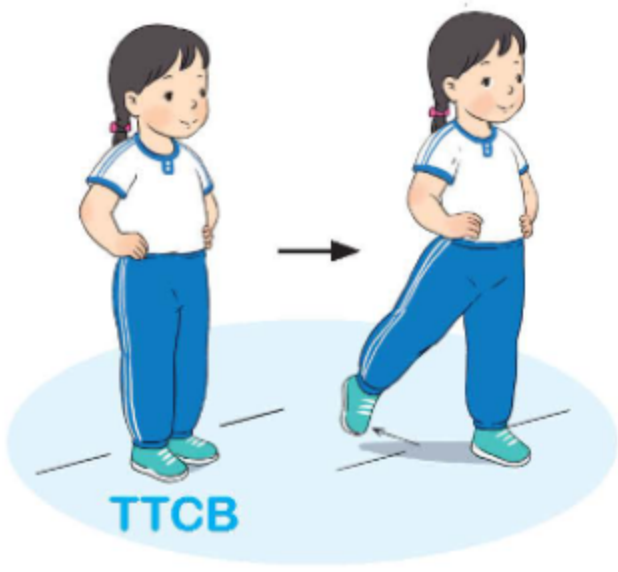


4 Động tác đứng đưa một chân ra sau

Từ TTCB, đưa chân trái ra sau.



Từ TTCB, đưa chân phải ra sau.



5 Bài tập phối hợp các động tác chân

* *Bài tập 1*



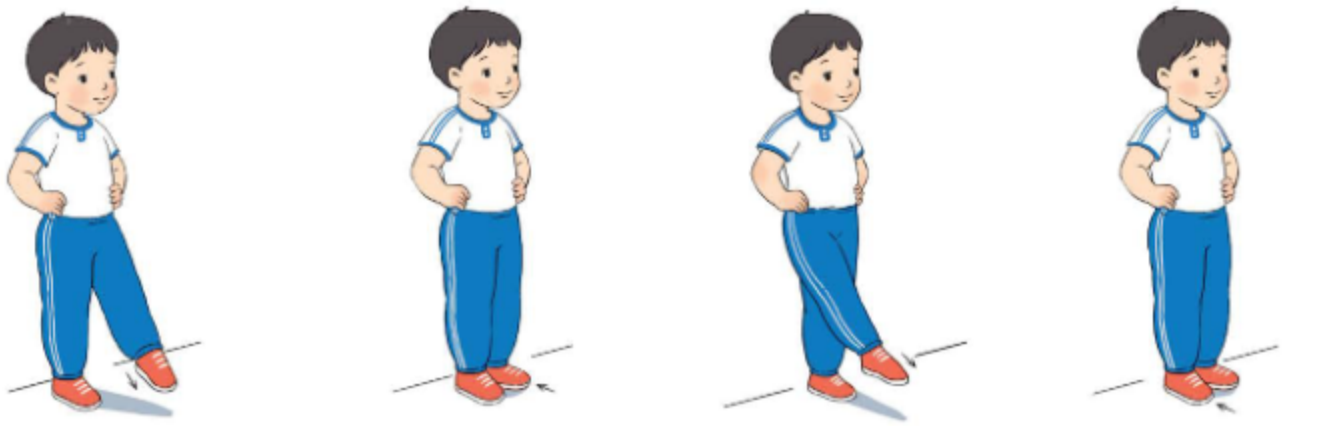
TTCB

Nhịp 1
Đưa chân trái sang ngang

Nhịp 2
Về TTCB

Nhịp 3
Đưa chân phải sang ngang

Nhịp 4
Về TTCB



Nhịp 5
Đưa chân trái ra trước

Nhịp 6
Về TTCB

Nhịp 7
Đưa chân phải ra trước

Nhịp 8
Về TTCB

sách-giáo-khoa.com

* *Bài tập 2*



TTCB

Nhịp 1
Kiễng hai gót chân

Nhịp 2
Về TTCB

Nhịp 3
Như nhịp 1

Nhịp 4
Về TTCB



Nhịp 5
Đưa chân trái ra sau

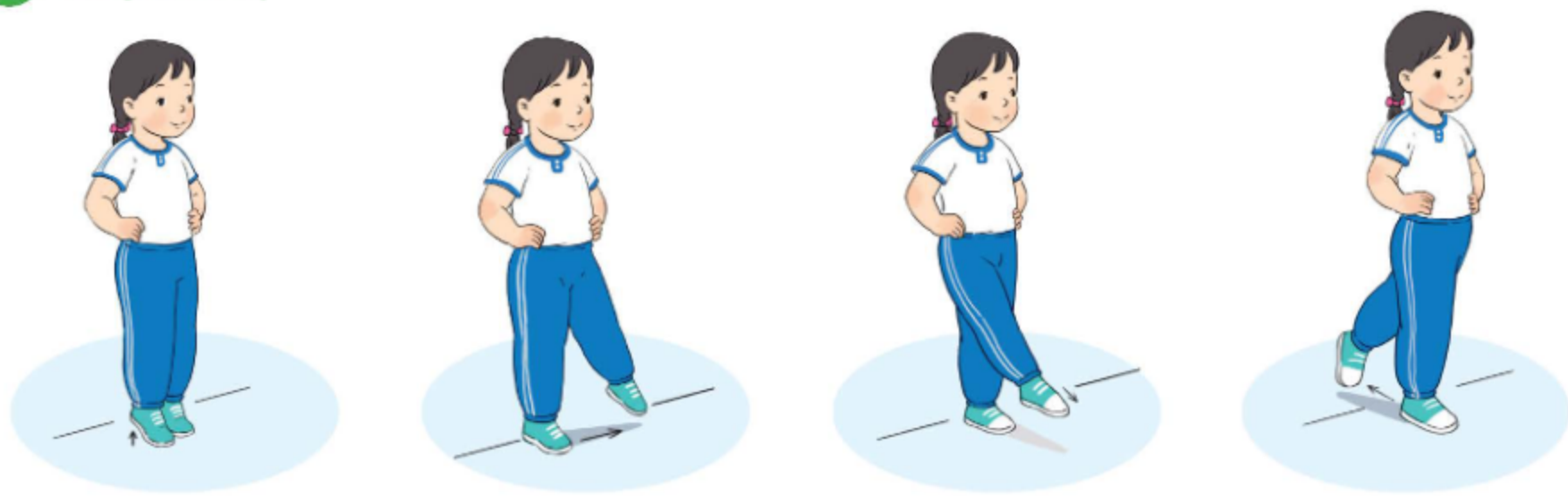
Nhịp 6
Về TTCB

Nhịp 7
Đưa chân phải ra sau

Nhịp 8
Về TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

sách-giáo-khoa.com
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



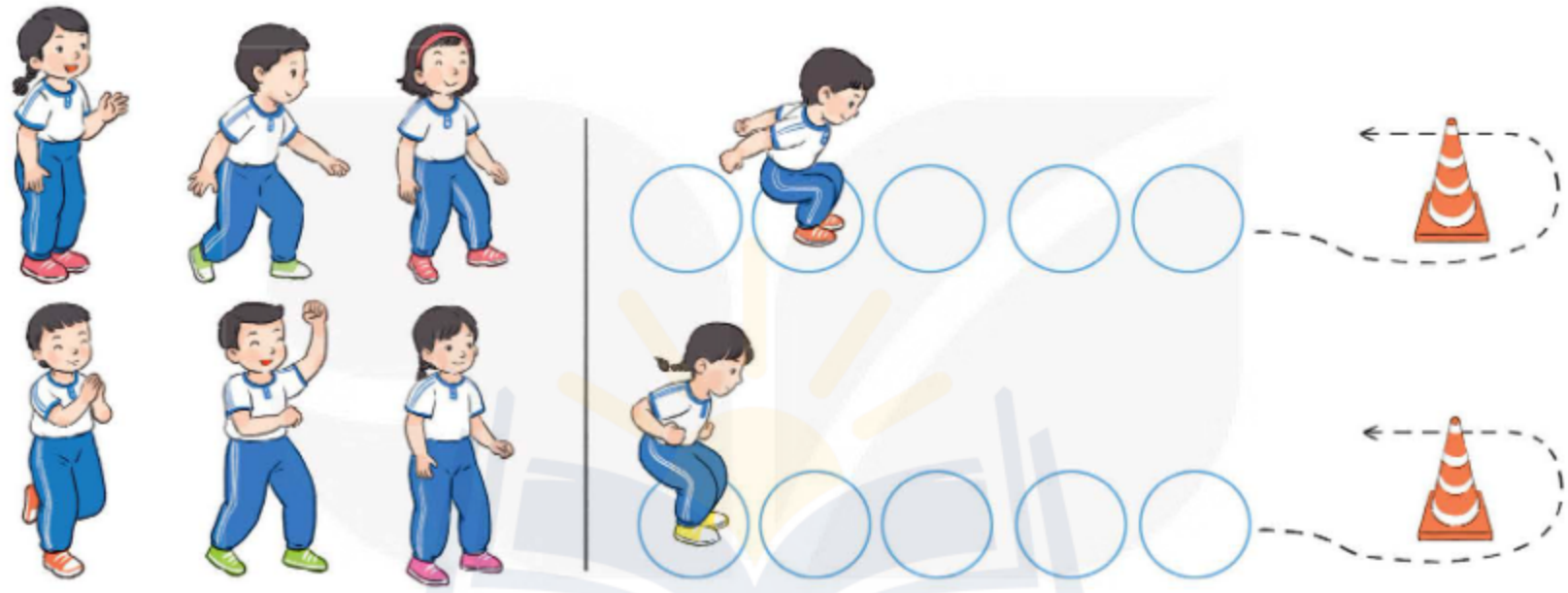
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

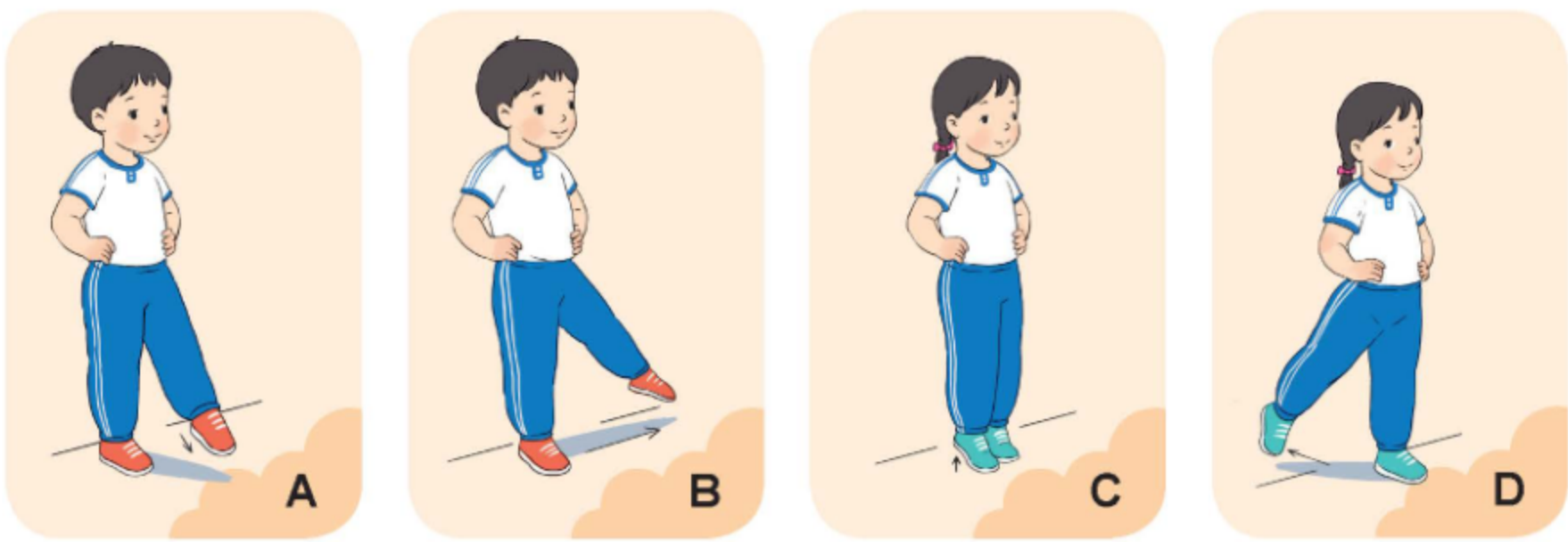
Trò chơi *Vượt hồ tiếp sức*





sách-giao-khoa.com

1 Mỗi hình dưới đây thực hiện động tác nào?



2 Em thực hiện hai bài tập phối hợp các động tác chân ở mục 5.

BÀI 4
VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các vận động phối hợp của cơ thể.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

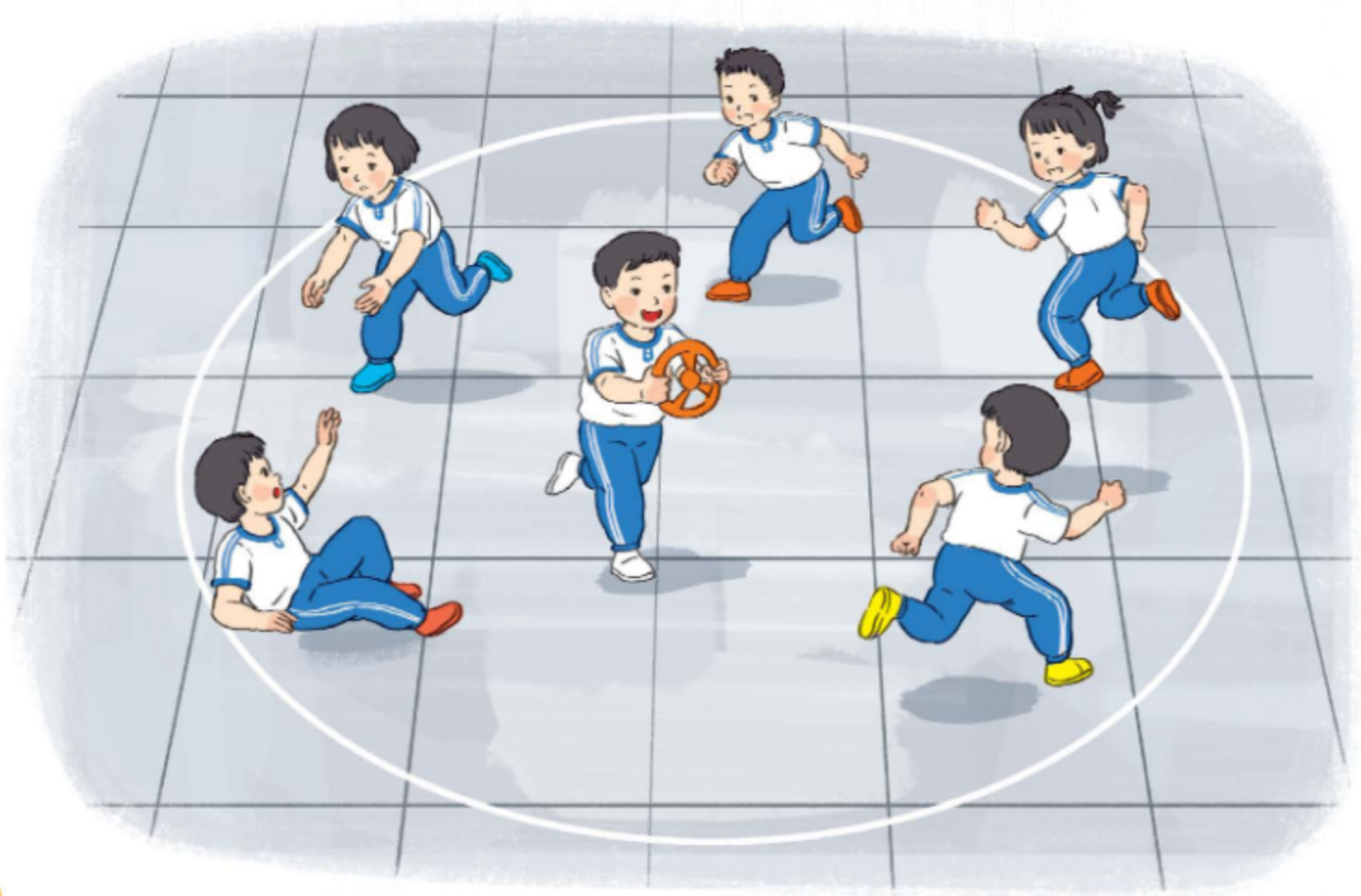


1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tránh ô tô*





1 Bài tập 1



TTCB

Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước



Nhịp 2

Về TTCB



Nhịp 3

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang



Nhịp 4

Về TTCB



Nhịp 5

Đưa chân trái ra trước, hai tay dang ngang



Nhịp 6

Về TTCB



Nhịp 7

Như nhịp 5 nhưng đổi chân



Nhịp 8

Về TTCB

2 Bài tập 2



TTCB

Như TTCB của bài tập 1



Nhịp 1

Chùng gối chân phải, đưa chân trái sang ngang, tay trái dang ngang, tay phải gập trước ngực



Nhịp 2

Về TTCB



Nhịp 3

Như nhịp 1 nhưng đổi tay, đổi chân



Nhịp 4

Về TTCB



Nhịp 5

Đưa chân trái ra sau, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, ngửa đầu



Nhịp 6

Về TTCB



Nhịp 7

Như nhịp 5 nhưng đổi chân



Nhịp 8

Về TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

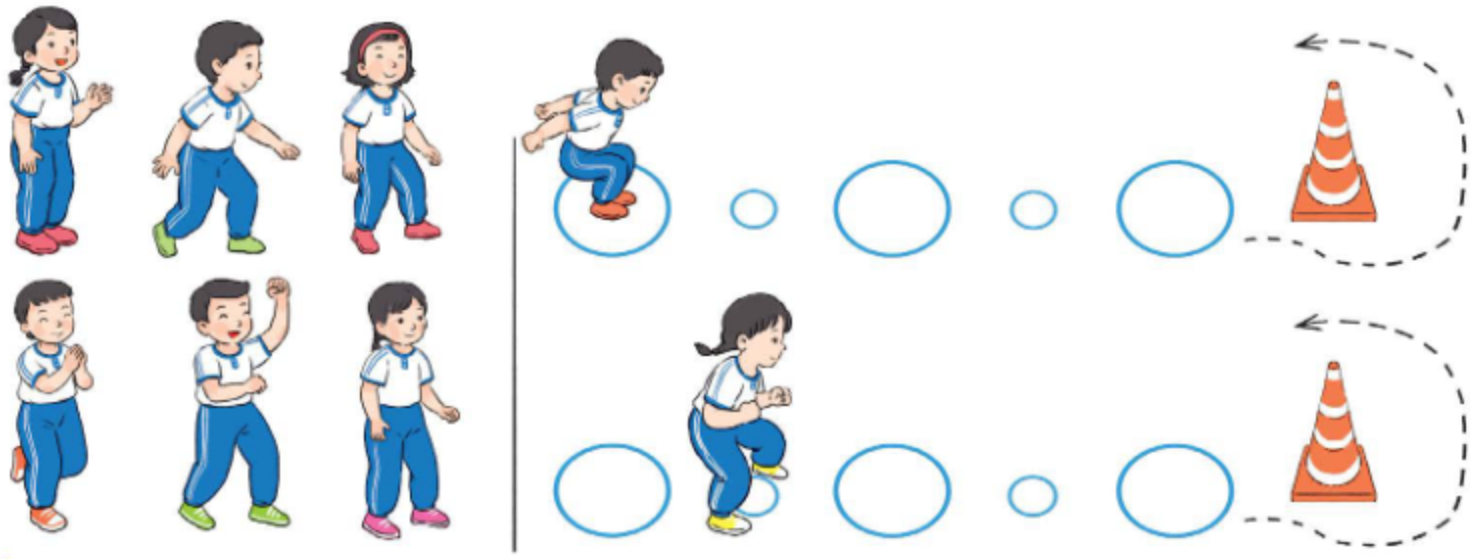


Luyện tập nhóm

sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Phối hợp nhảy chụm, tách chân qua vòng tròn*





1 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 7 trong bài tập 2 vận động phối hợp của cơ thể?





2 Em thực hiện bài tập 2.

3 Em tập thể dục hằng ngày để tăng cường sức khoẻ.



sach-giao-khoa.com

BÀI 5
VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ (TIẾP THEO)

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các vận động phối hợp của cơ thể.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

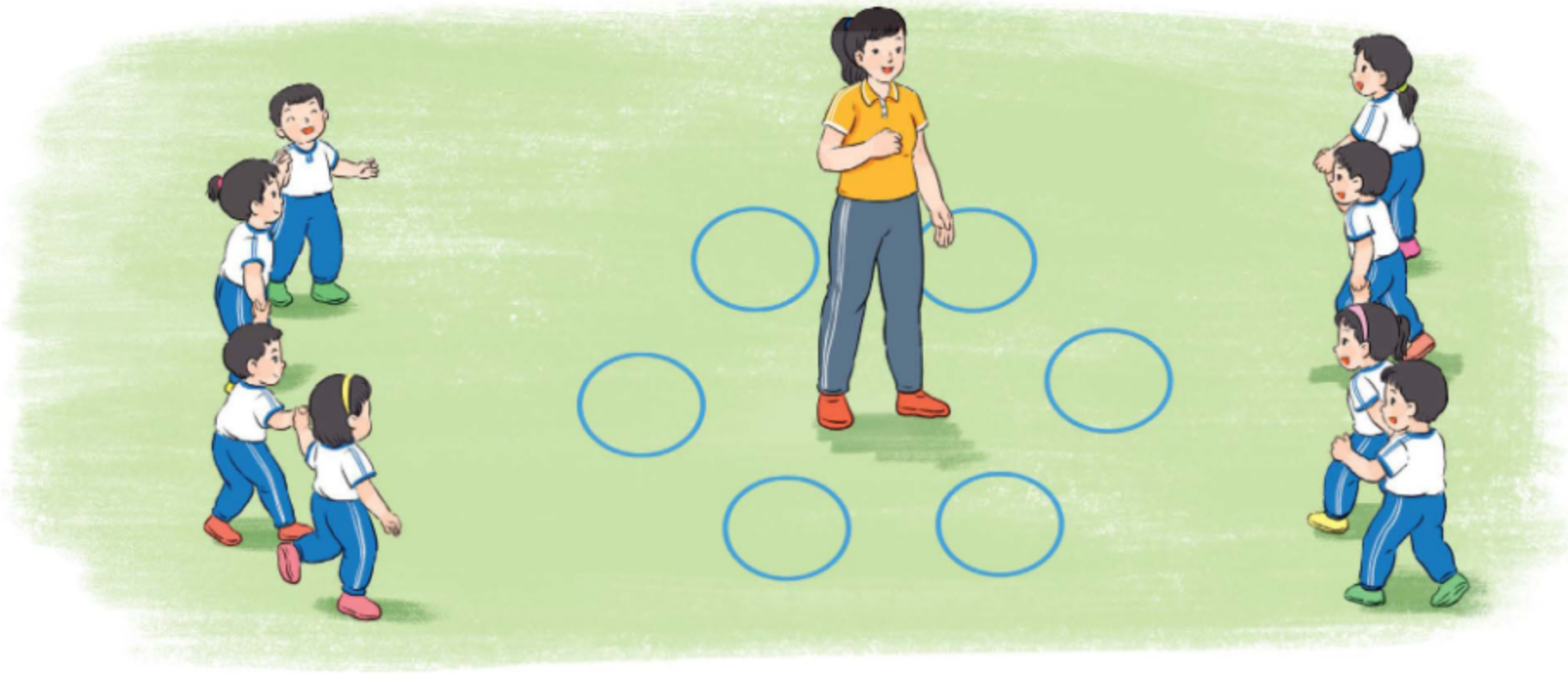


1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Dung dăng dung dẻ*



sach-giao-khoa.com



Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể



TTCB

Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay thả lỏng tự nhiên



Nhịp 1

Chùng gối, hai tay đưa ra trước, cúi đầu



Nhịp 2

Về TTCB



Nhịp 3

Chùng gối, hai tay đưa chếch sau, ngửa đầu



Nhịp 4

Về TTCB



Nhịp 5

Đưa chân trái sang ngang, tay trái dang ngang, tay phải gập trước ngực, mắt nhìn sang trái



Nhịp 6

Về TTCB



Nhịp 7

Như nhịp 5 nhưng đổi tay, đổi chân, mắt nhìn sang phải



Nhịp 8

Về TTCB



Nhịp 9

Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, ngửa đầu



Nhịp 10

Cúi người, gập thân, hai tay với mũi bàn chân



Nhịp 11

Về nhịp 9



Nhịp 12

Đưa chân trái ra trước, hai tay đưa chếch sau



Nhịp 13

Về nhịp 9



Nhịp 14

Như nhịp 12
nhưng đổi chân



Nhịp 15

Về nhịp 9



Nhịp 16

Về TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

sách-giáo-khoa.com

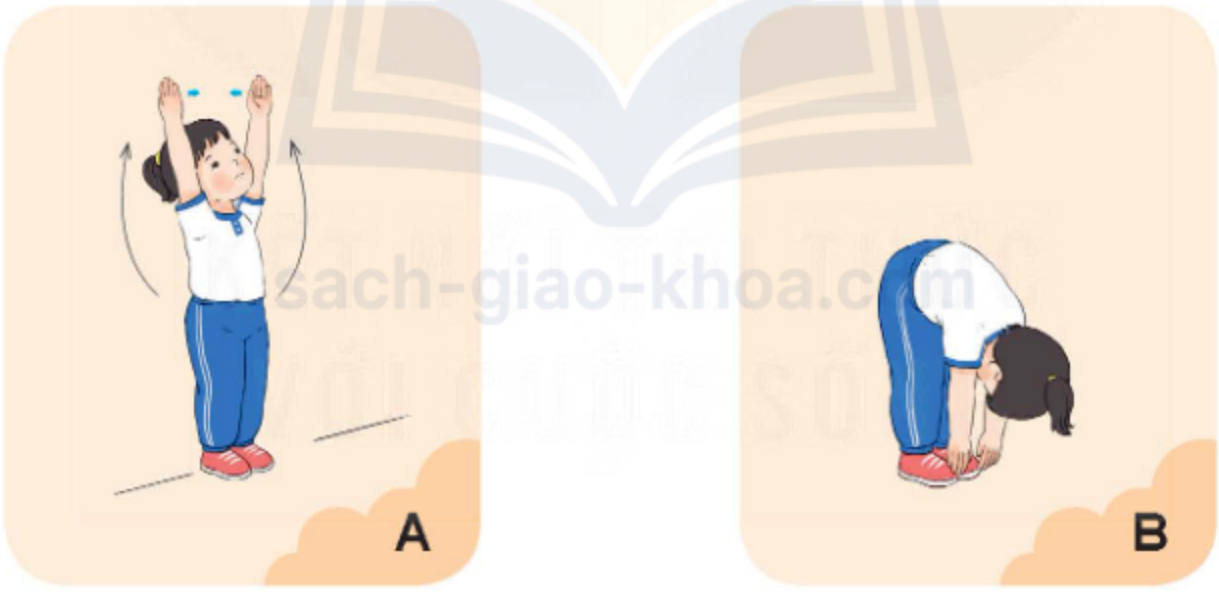
2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Ong về tổ*





1 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 10 của bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể?



2 Em cùng người thân tập thể dục buổi sáng mỗi khi thức dậy.



PHẦN
3

THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1 MÔN BÓNG RỔ

CHỦ ĐỀ 2 MÔN BƠI

sach-giao-khoa.com



CHỦ ĐỀ 1

MÔN BÓNG RỔ

BÀI 1

LÀM QUEN VỚI BÓNG

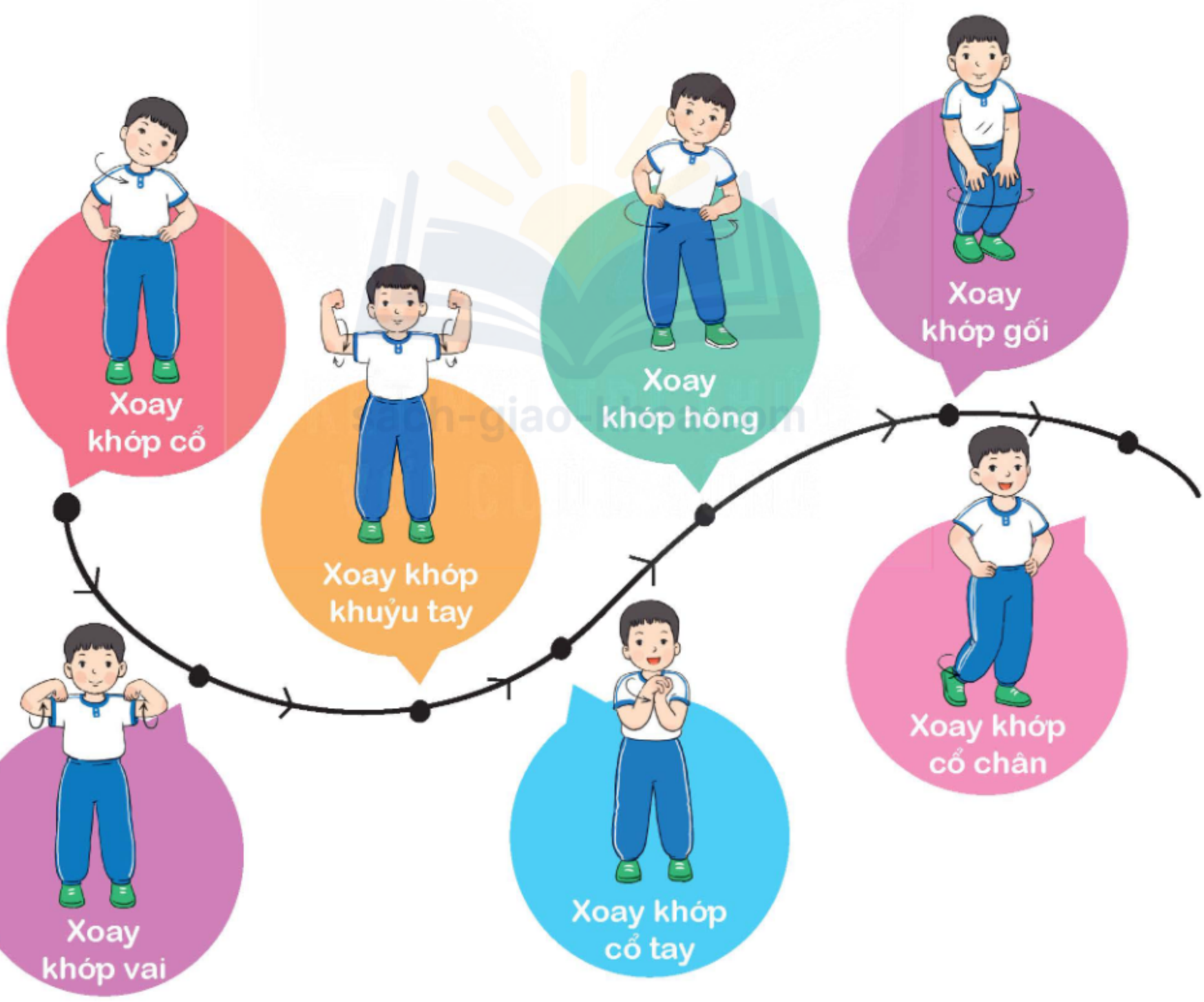


Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các động tác làm quen với bóng.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tiếp sức con thoi*





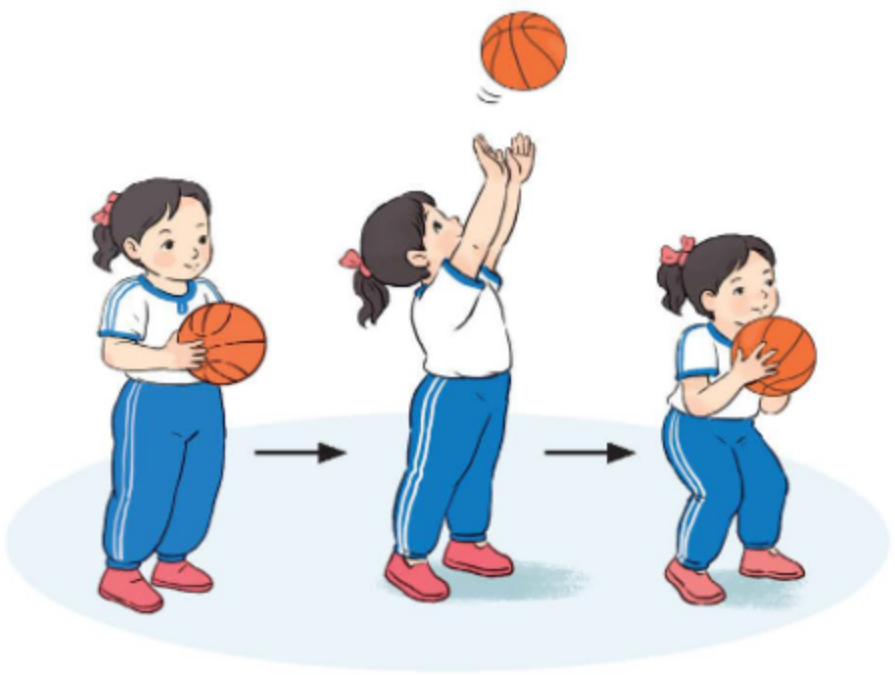
1 Hai tay chuyển bóng cho nhau

Đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước mặt, chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia.



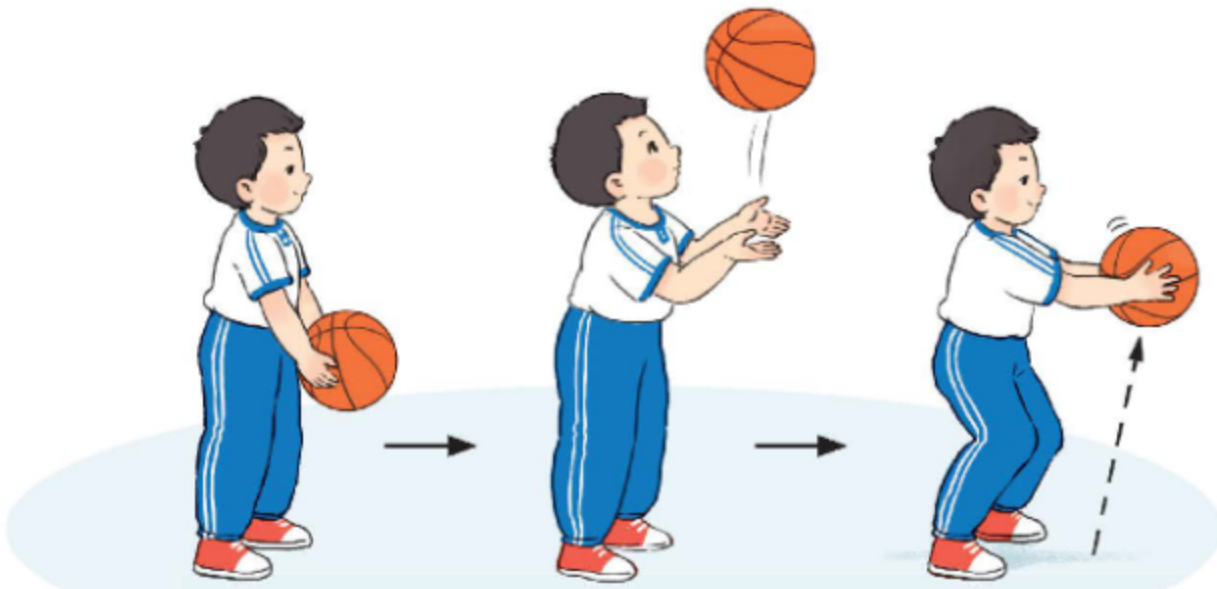
2 Tung bóng lên cao, bắt bóng

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tung lên cao, sau đó bắt bóng lại.



3 Tung bóng lên cao, đón bóng nảy

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tung lên cao, để bóng rơi xuống đất rồi bắt bóng nảy.



4 Chuyển bóng qua lại

Hai em đứng quay lưng vào nhau. Một em cầm bóng, xoay thân chuyển bóng cho em kia.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

sach-giao-khoa.com



2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyển bóng tiếp sức*





sach-giao-khoa.com

1 Hình nào thể hiện đúng động tác hai tay chuyển bóng cho nhau?





2 Hình dưới đây thể hiện động tác gì?



3 Em chơi các trò chơi vận động với bóng trong lúc giải lao để tạo hứng thú, giúp học tốt các môn học khác.



BÀI 2
ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác di chuyển không bóng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*



sách-giáo-khoa.com



1 Chạy theo đường thẳng

Khi chạy, người hơi ngả về trước, hai tay đánh tự nhiên.



2 Chạy đổi hướng

Xoay người theo hướng muốn đổi rồi tiếp tục chạy.



sách-giao-khoa.com



1 Luyện tập



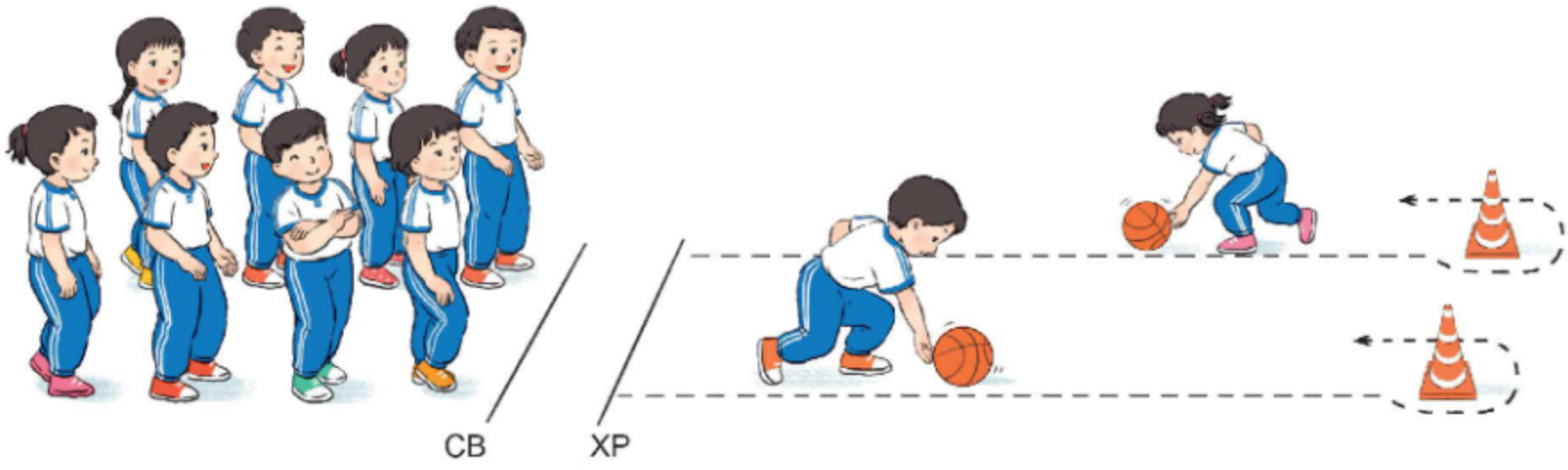
Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

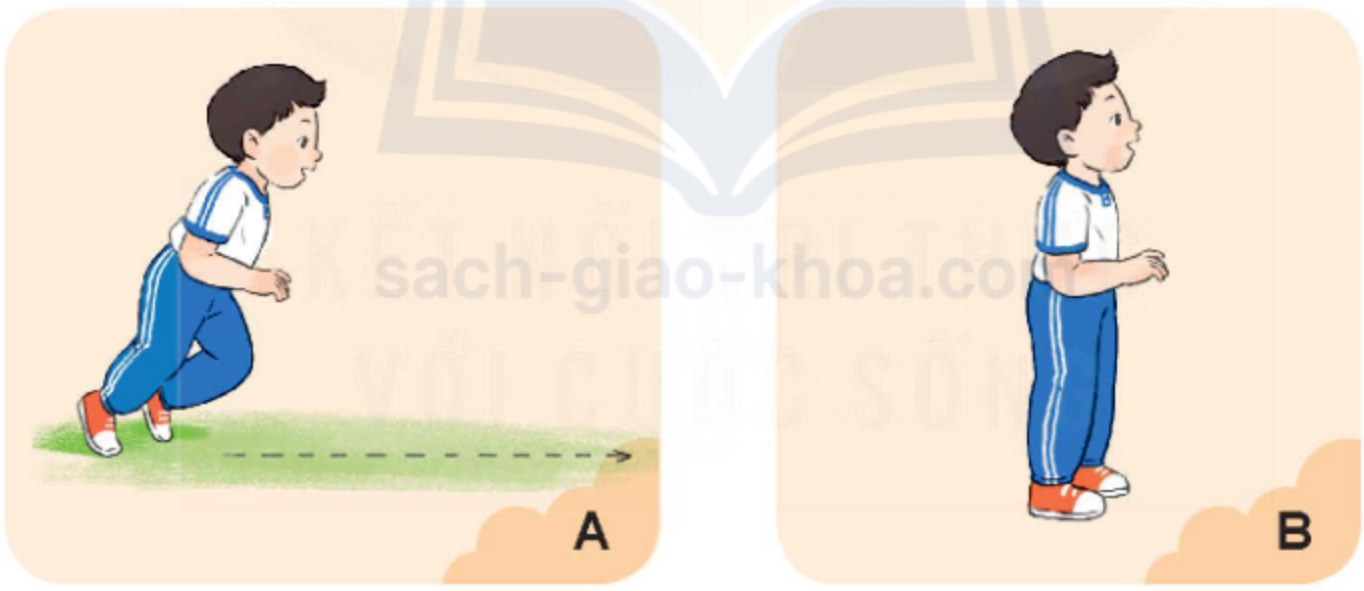
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Lăn bóng bằng tay*





1 Hình nào thể hiện đúng động tác chạy theo đường thẳng?



2 Em hãy thực hiện động tác chạy đổi hướng.

sach-giao-khoa.com

BÀI 3
ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



sách-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

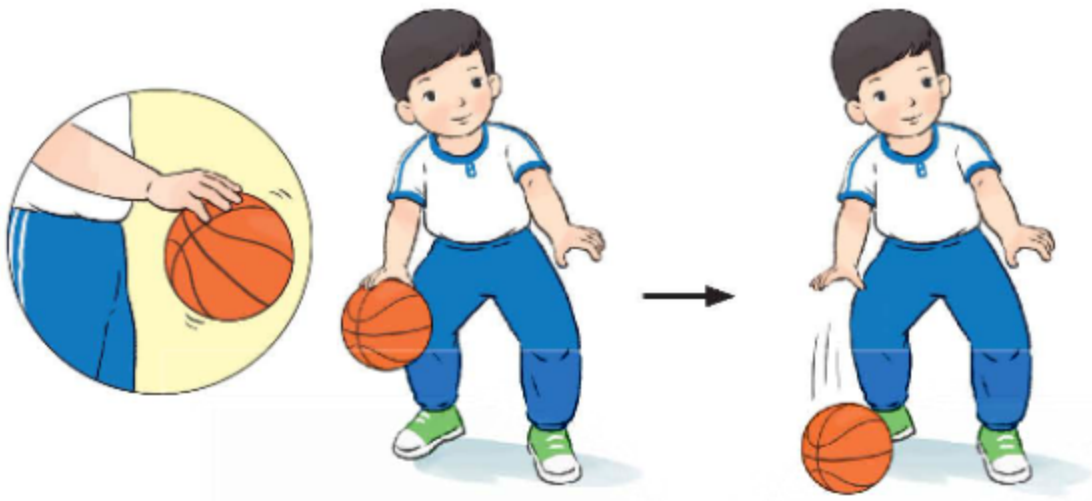
Trò chơi *Đi tàu hoả*





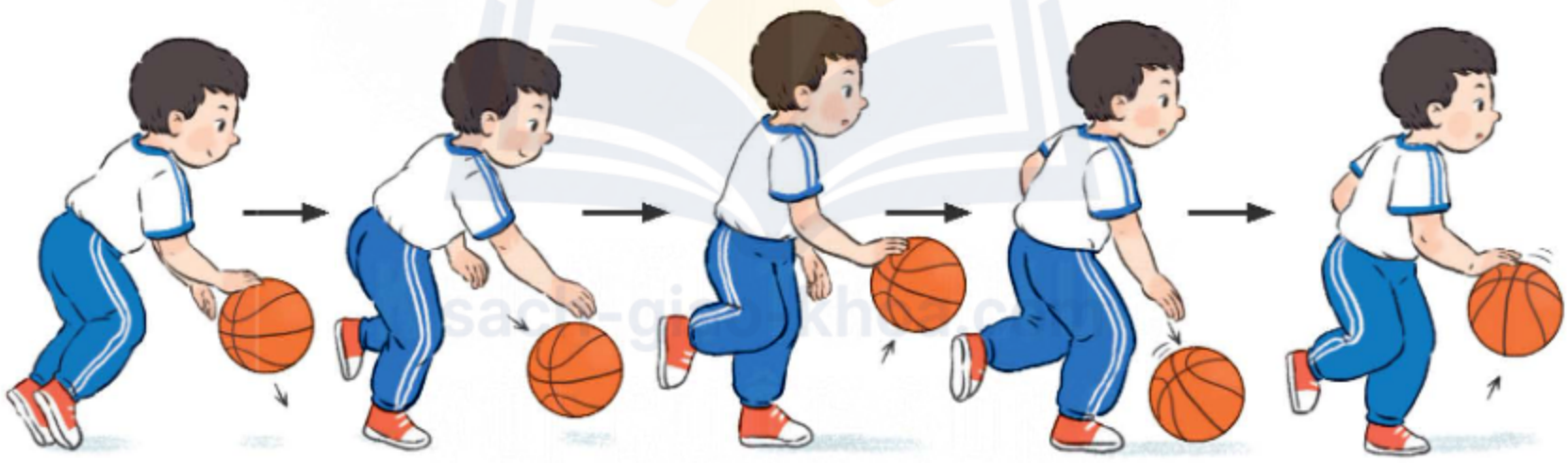
1 Dẫn bóng tại chỗ (nhồi bóng)

Khi dẫn bóng tại chỗ, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng.



2 Dẫn bóng di chuyển lên trước

Khi dẫn bóng di chuyển lên trước, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng.



Lưu ý: Khi dẫn bóng, hai gối gập, người hạ thấp hơi xoay về phía có bóng, mắt quan sát trên sân. Dùng các ngón tay ấn đẩy và khống chế bóng.



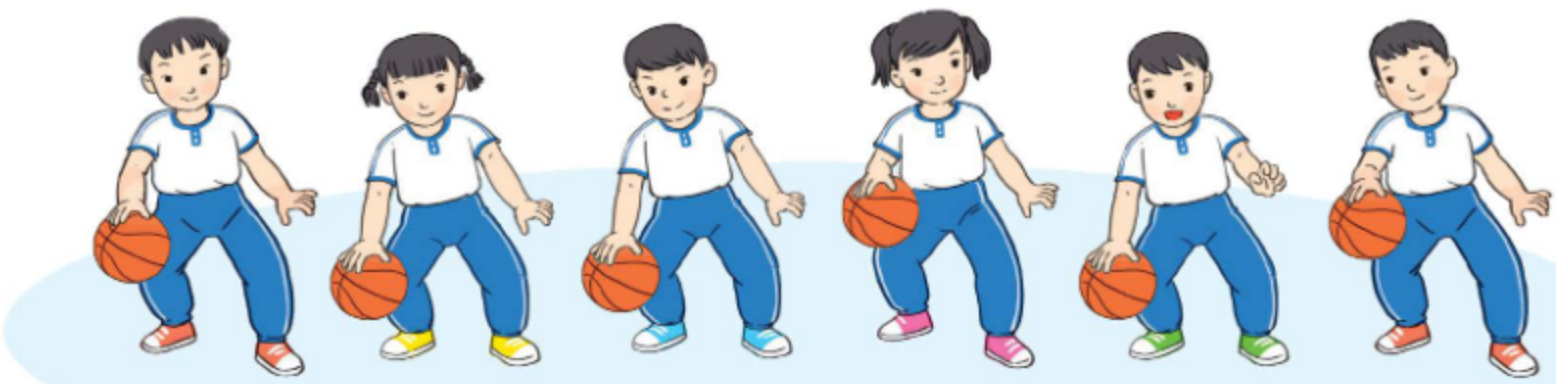
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



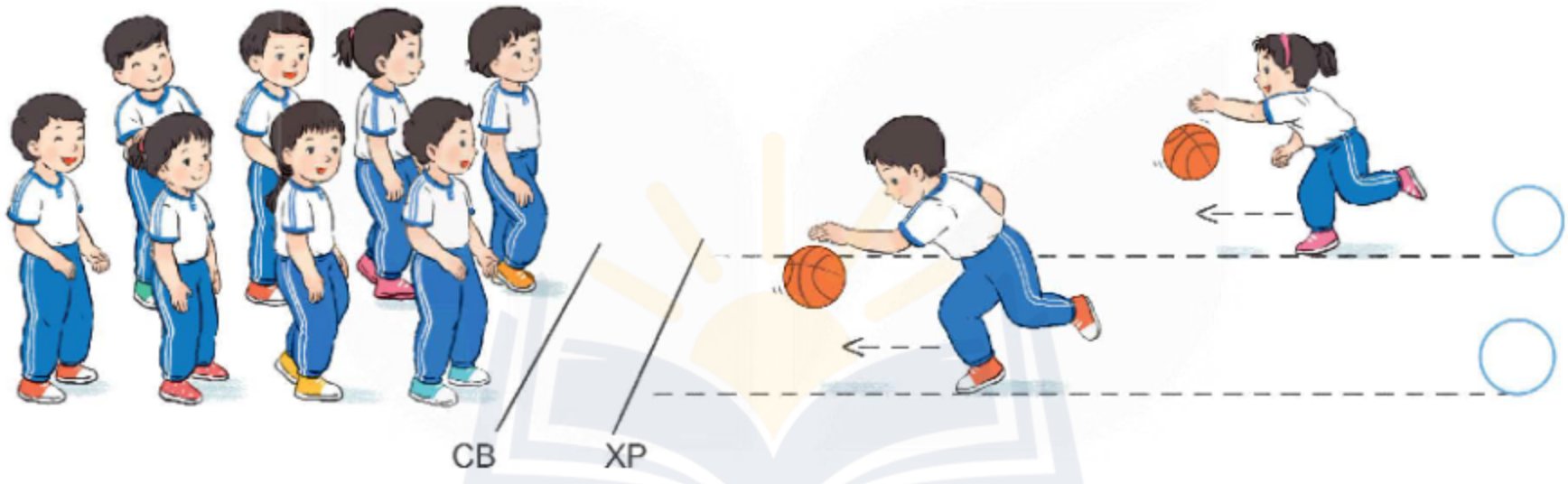
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Dẫn bóng tiếp sức*





1 Hình nào thể hiện đúng động tác dẫn bóng tại chỗ?





sách-giáo-khoa.com

2 Em hãy thực hiện động tác dẫn bóng di chuyển lên trước.

3 Em cùng các bạn tập luyện với bóng để nâng cao sức khoẻ.



BÀI 4
ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác ném rổ hai tay trước ngực.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tín hiệu đèn giao thông*





Động tác ném rổ hai tay trước ngực

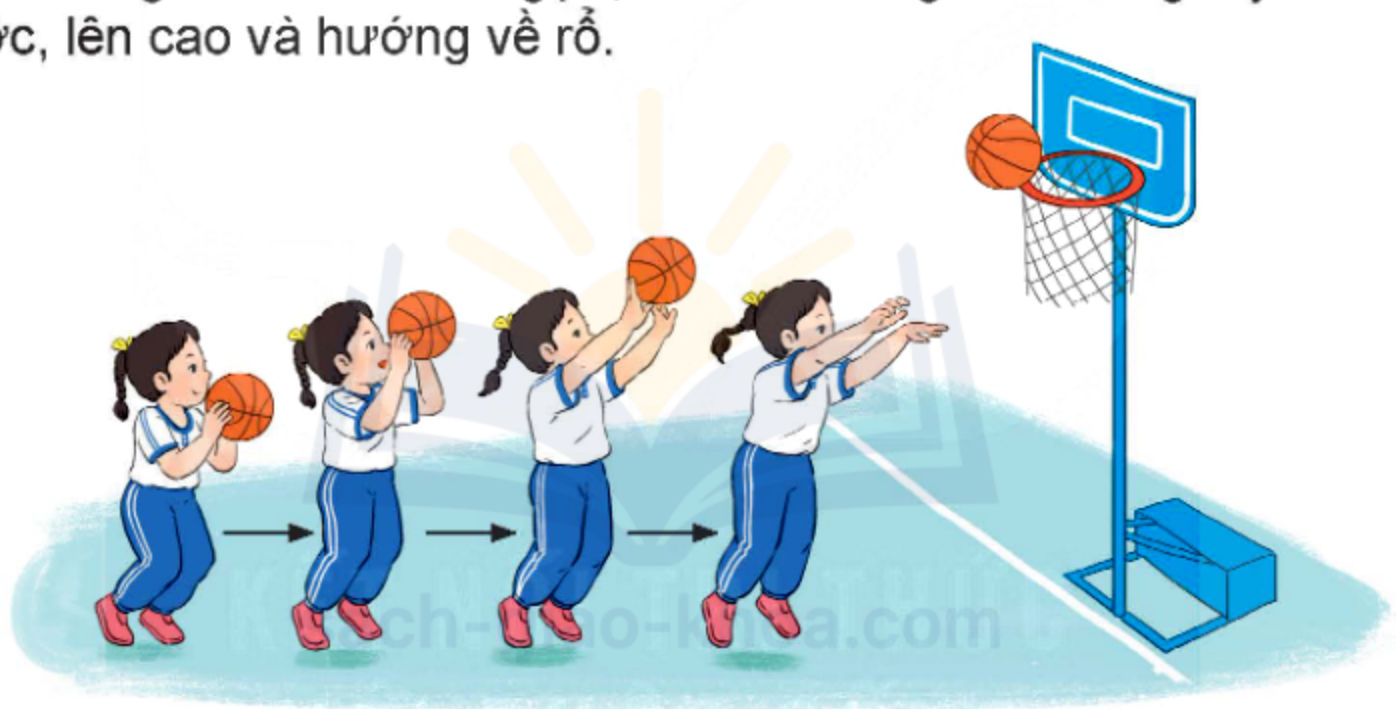
- **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực, hai khuỷu tay co, ép sát hai bên sườn, mắt nhìn hướng ném.



- **Động tác**

Khi ném, hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước từ dưới lên trên. Khi bóng lên tới trước ngực, nhanh chóng duỗi cẳng tay đưa bóng về trước, lên cao và hướng về rổ.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyển bóng qua đầu*





1 Hình nào thể hiện đúng động tác cầm bóng khi ném rổ?



A



B

sachgiao-khoa.com

2 Em hãy thực hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực.

3 Các em tập bóng rổ thường xuyên để tăng chiều cao, tăng cường thể lực và tinh thần đoàn kết.



CHỦ ĐỀ 2

MÔN BƠI

(Các em chỉ tập bơi khi có người lớn đi cùng)

BÀI 1

ĐI TRONG NƯỚC



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác đi trong nước.

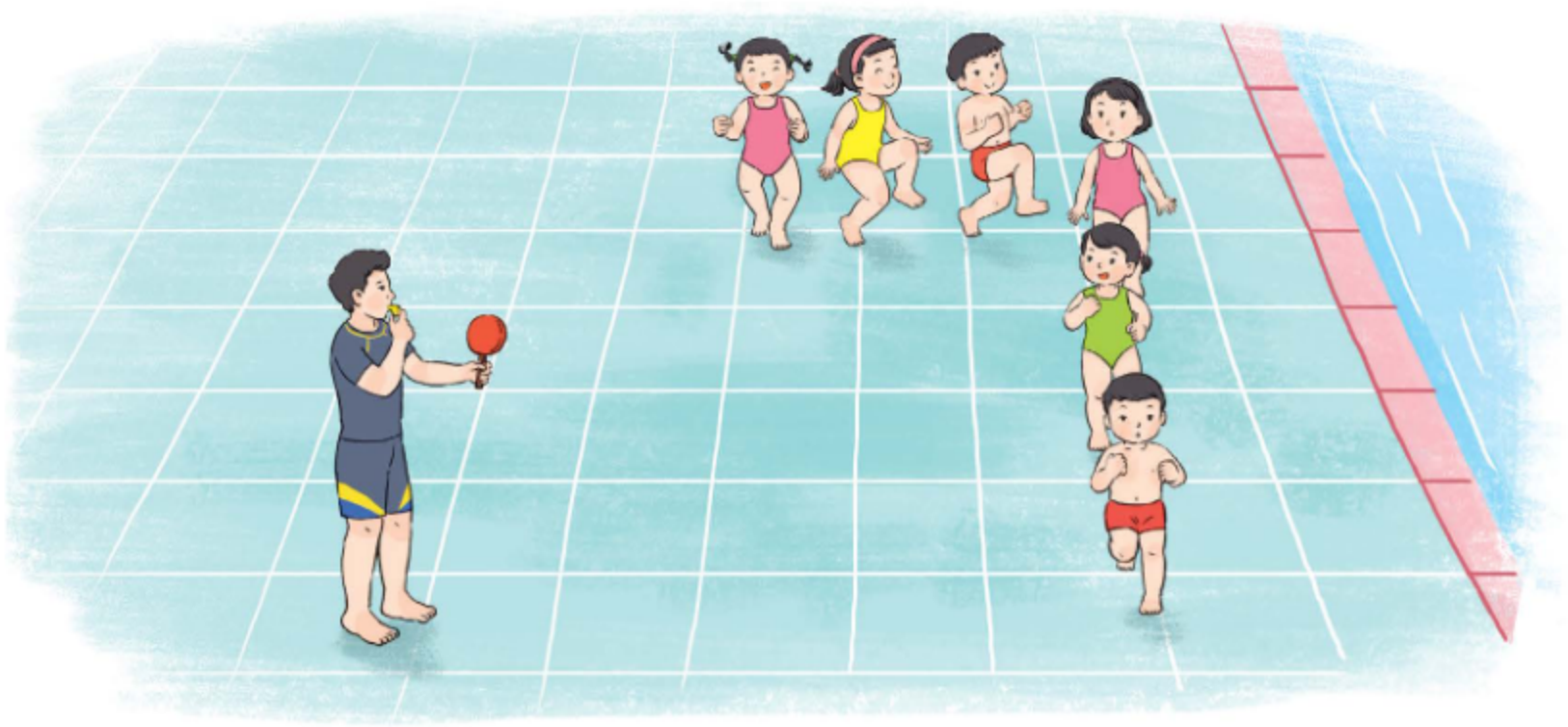
– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tín hiệu đèn giao thông*



sach-giao-khoa.com



1 Di chuyển lên trước trong nước

Đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện đi thường.



2 Di chuyển sang ngang trong nước

Đứng trong nước, thực hiện di chuyển sang trái – sang phải.



sach-giao-khoa.com



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Đánh trống nước*





1 Hình nào thể hiện động tác di chuyển lên trước, di chuyển sang ngang trong nước?





2 Em thực hiện động tác di chuyển lên trước trong nước.

BÀI 2
CHẠY, NHẢY TRONG NƯỚC

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác chạy, nhảy trong nước.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

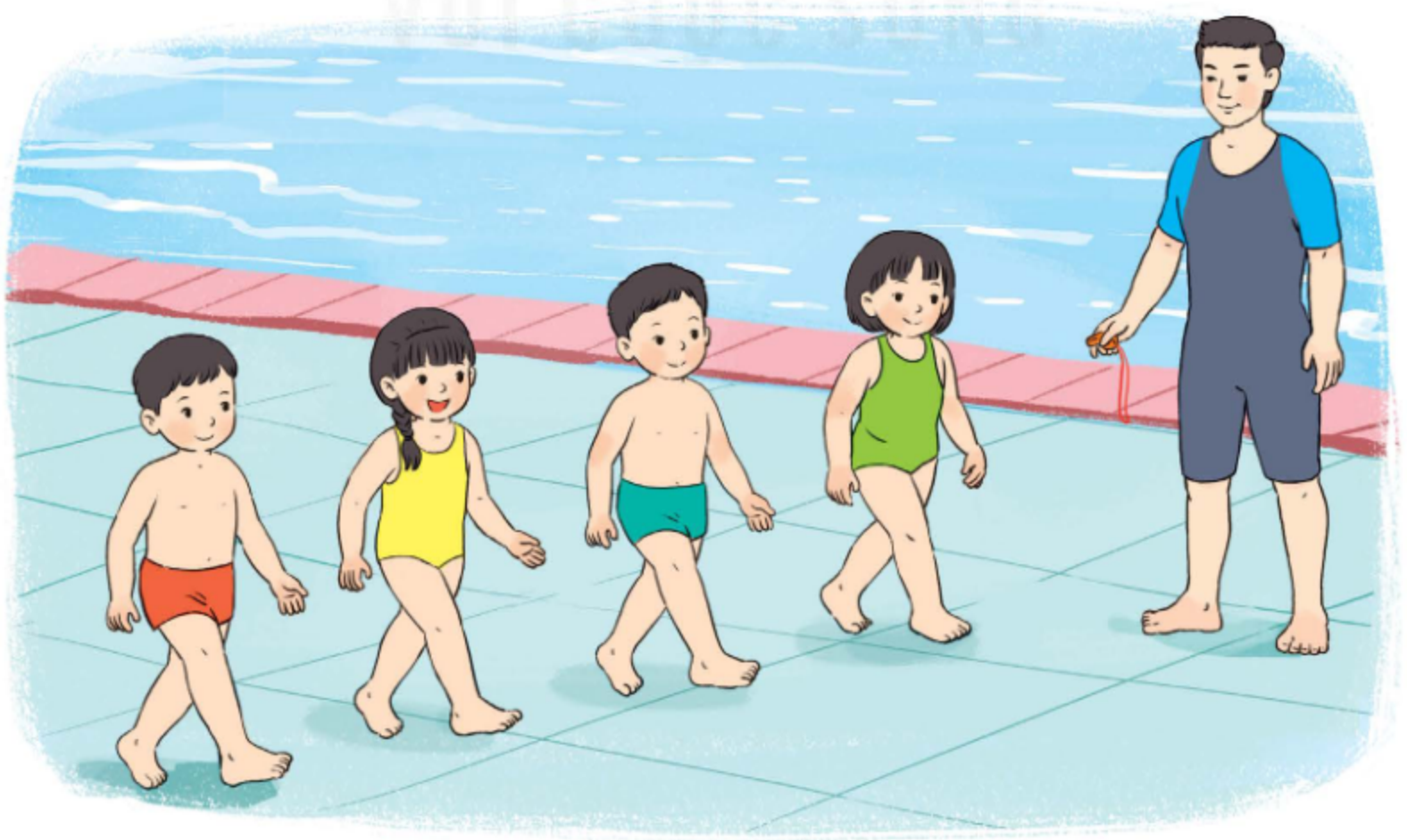


1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Di chuyển theo hiệu lệnh*

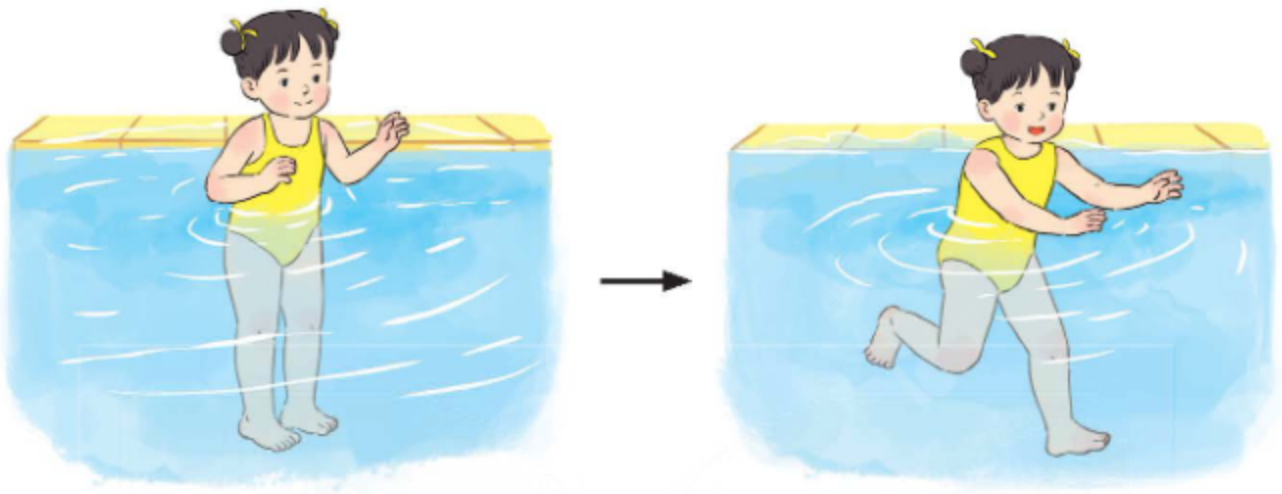


sách-giáo-khoa.com



1 Chạy trong nước

Đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác chạy.



2 Nhảy trong nước

Đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác nhảy bằng một hoặc hai chân.





sách-giáo-khoa.com

1 Luyện tập



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Kéo lưới bắt cá*





1 Hình nào thể hiện động tác chạy trong nước, động tác nhảy trong nước?





2 Em thực hiện động tác chạy trong nước.

sach-giao-khoa.com

BÀI 3
LẶN, NHỊN THỞ TRONG NƯỚC

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác lặn, nhịn thở trong nước.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

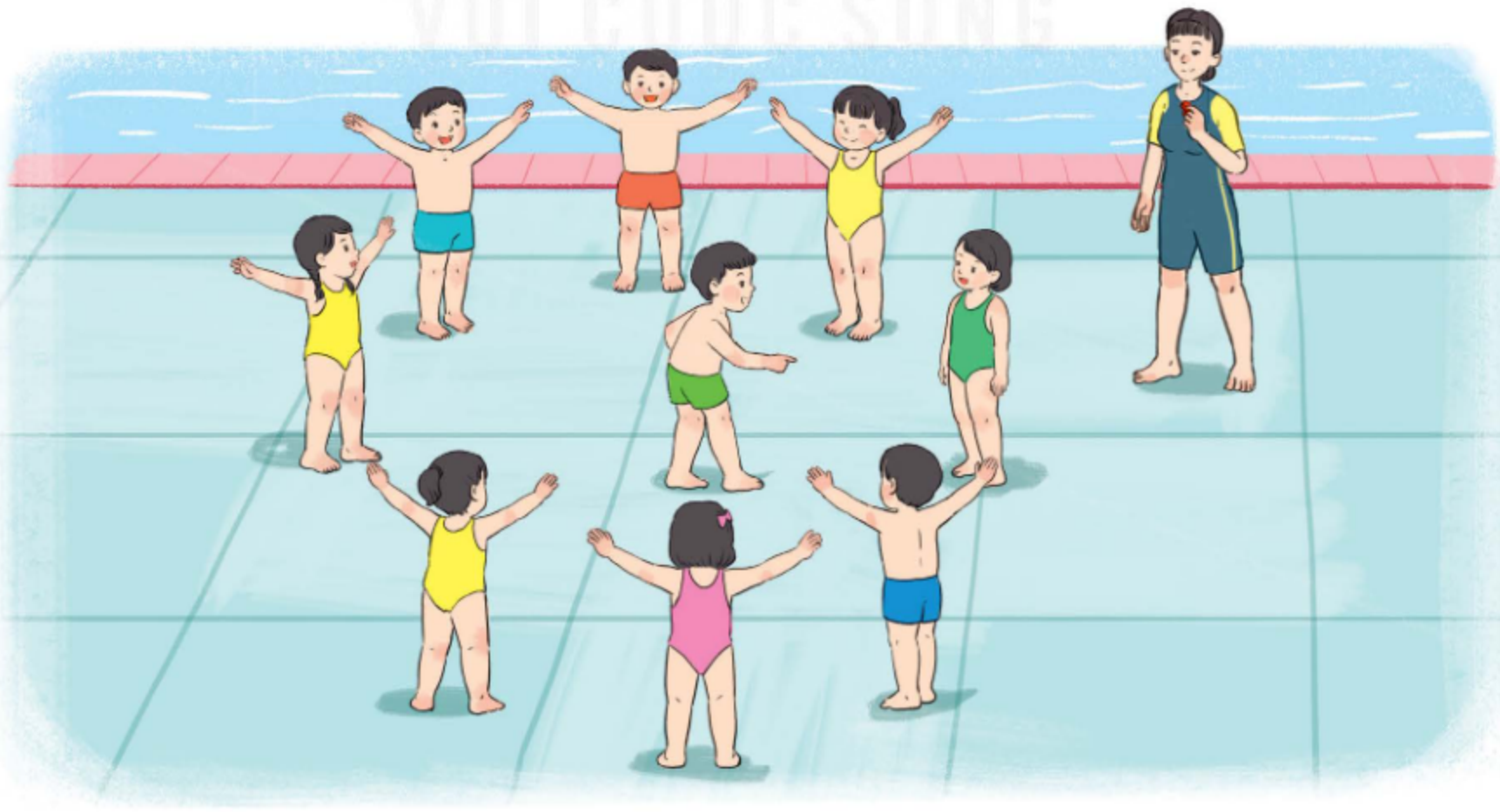


1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chim bay, cò bay*

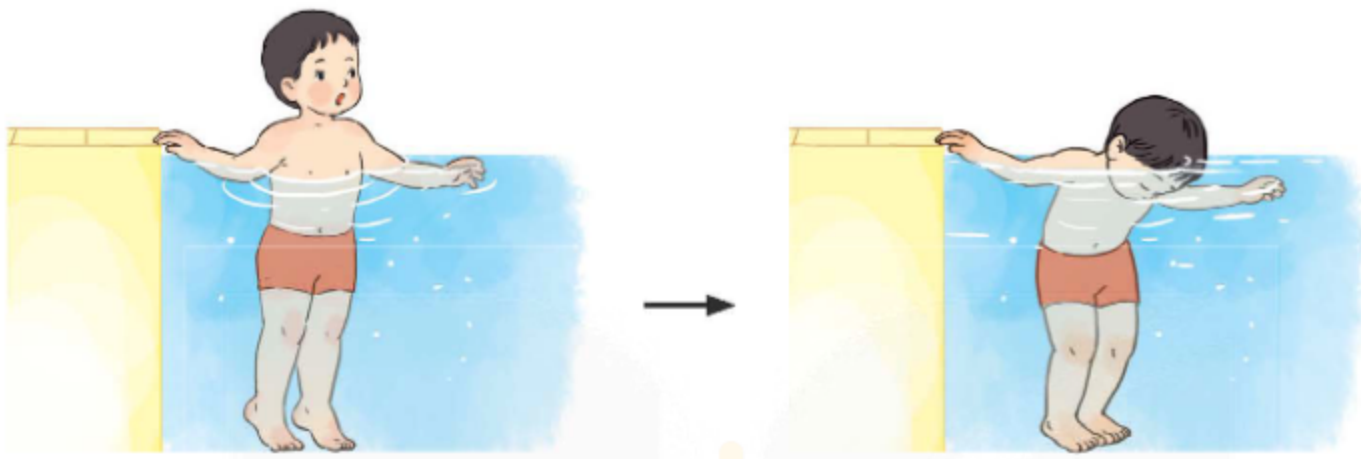


sách-giáo-khoa.com



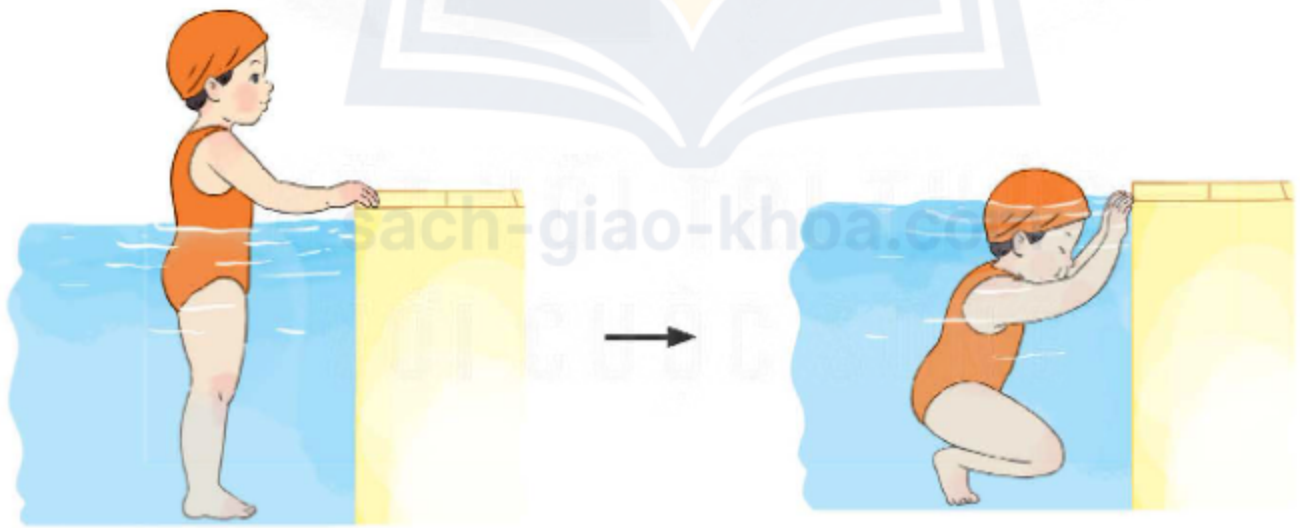
1 Nhịn thở trong nước có điểm tì

Bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu rồi úp mặt xuống nước, nhịn thở, sau đó ngẩng mặt lên.



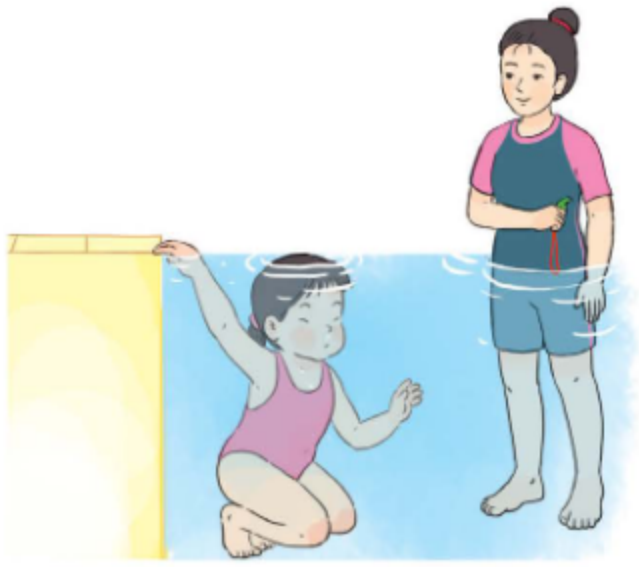
2 Lặn trong nước có điểm tì

Bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu rồi ngồi xuống, nhịn thở, sau đó đứng lên.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Tiếp sức chuyển bóng*



sách-giao-khoa.com



1 Hình nào thể hiện đúng động tác lặn trong nước có điểm tì?





2 Em thực hiện động tác nhịn thở trong nước có điểm tì.

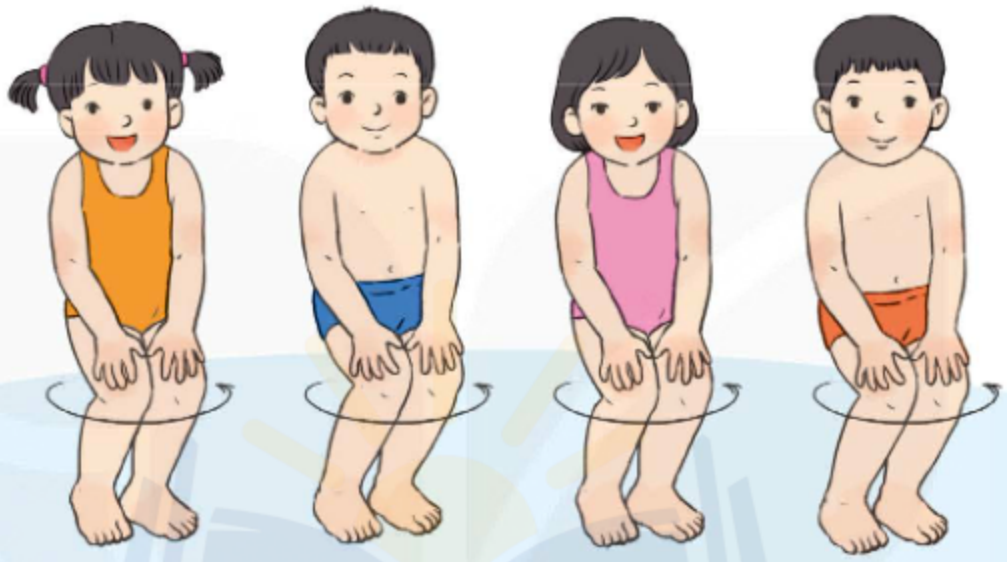
BÀI 4
TẬP THỞ CÓ ĐIỂM TÌ



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được thở trên mặt nước và dưới nước khi có điểm tì.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Đi tàu hoả*



sách-giáo-khoa.com



1 Úp mặt tập thở

Bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu bằng miệng, úp mặt xuống nước rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó ngẩng mặt lên.



2 Lặn tập thở

Bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu bằng miệng, ngồi xuống rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.





sach-giao-khoa.com

1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Kéo lưới bắt cá*





sách-giao-khoa.com

1 Hình nào thể hiện đúng động tác tập thở có điểm tì?





2 Em thực hiện động tác tập thở có điểm tì.

3 Khi bắt đầu xuống nước, em đứng lên – hít vào, ngồi xuống – thở ra để làm quen với nước.

BÀI 5
TẬP THỞ KHÔNG CÓ ĐIỂM TÌ

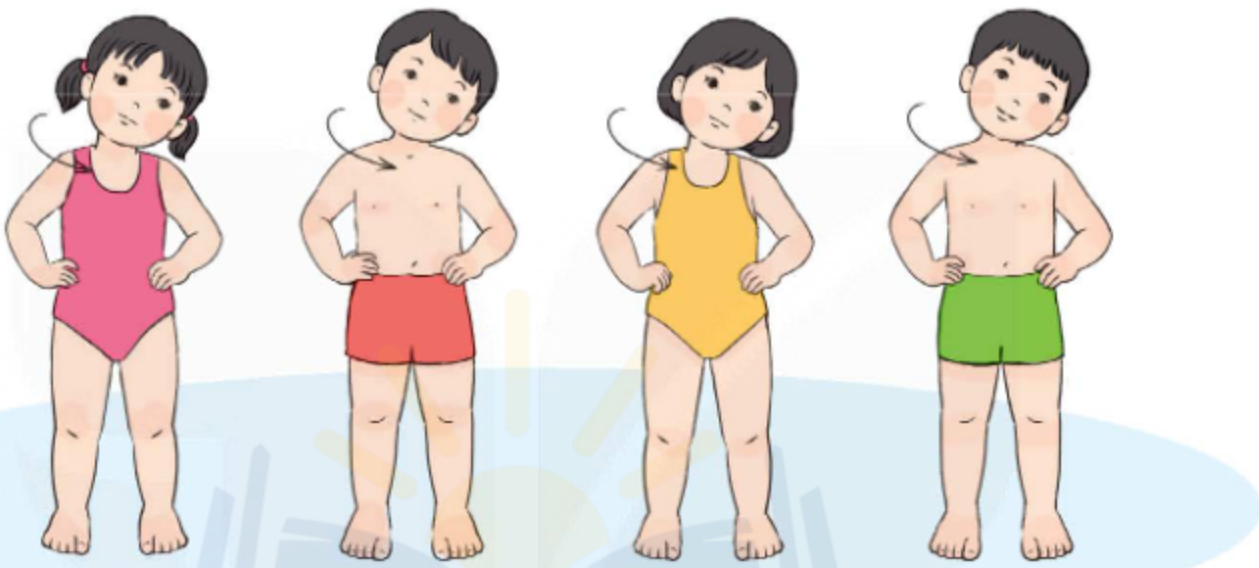


Mục tiêu

– Biết và thực hiện được thở trên mặt nước và dưới nước khi không có điểm tì.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

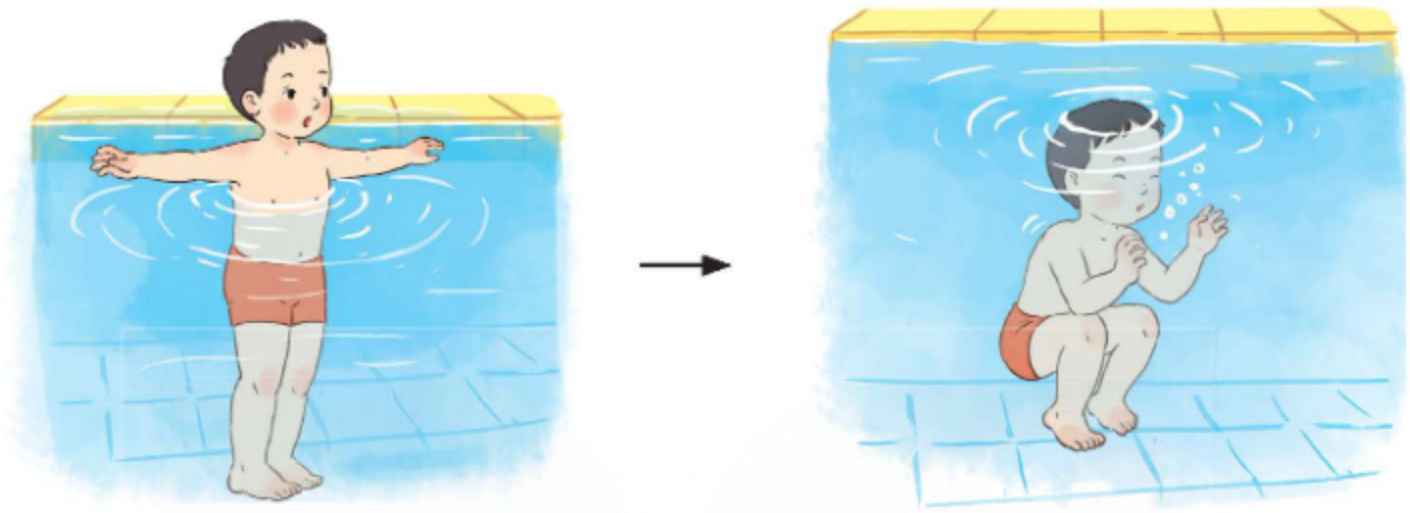
Trò chơi *Ếch nhảy*

sach-giao-khoa.com



Tập thở không có điểm tì

Hít một hơi thật sâu bằng miệng, ngồi xuống rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

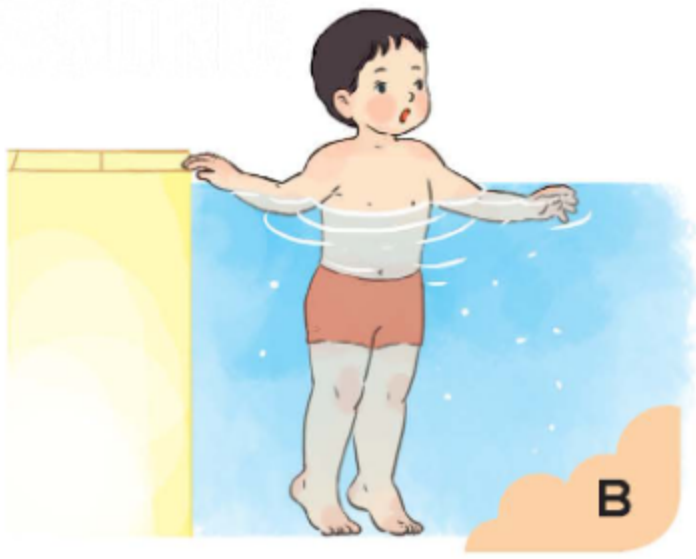
Trò chơi *Thổi bóng tiếp sức*





1 Hình nào thể hiện đúng động tác tập thở không có điểm tì?





2 Em thực hiện động tác tập thở không có điểm tì.

sach-giao-khoa.com

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B		
Bài tập thể dục	Là hệ thống các động tác được chọn lọc nhằm tác động lên toàn bộ cơ thể con người.	27
Đ		
Động tác	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
K		
Khẩu lệnh	Là lệnh hô trong tập luyện thể dục thể thao.	11
Khởi động	Là làm những động tác nhẹ nhàng để cho các bộ phận cơ thể được làm quen trước khi vận động ở mức độ và cường độ cao hơn.	10
N		
Nhịp	Là sự nối tiếp và lặp lại một cách đều đặn một hoạt động hoặc một quá trình nào đó.	28
Q		
Quay phải/ quay sau/ quay trái	Là chuyển động quanh một trục để đổi hướng về bên phải / sau/ trái.	24
T		
Thể thao tự chọn	Là nội dung môn thể thao được chọn theo nguyện vọng.	62
Trò chơi vận động	Là hoạt động nhằm mục tiêu vui chơi, giải trí, có sự thay đổi vị trí của thân thể hoặc bộ phận thân thể thông qua luật chơi theo quy định.	66

MỤC LỤC

Phần	NỘI DUNG	Trang
1	KIẾN THỨC CHUNG	4
2	VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	9
	Chủ đề 1: Đội hình đội ngũ	10
	Bài 1: Các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ	10
	Bài 2: Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số	14
	Bài 3: Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng	18
	Bài 4: Động tác quay các hướng	24
	Chủ đề 2: Bài tập thể dục	27
	Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay	27
	Bài 2: Động tác chân, động tác vặn mình, động tác bụng	31
	Bài 3: Động tác phối hợp, động tác điều hoà	36
	Chủ đề 3: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	40
	Bài 1: Vận động của đầu, cổ	40
	Bài 2: Vận động của tay	45
	Bài 3: Vận động của chân	49
	Bài 4: Vận động phối hợp của cơ thể	54
	Bài 5: Vận động phối hợp của cơ thể (tiếp theo)	58
3	THỂ THAO TỰ CHỌN	62
	Chủ đề 1: Môn Bóng rổ	63
	Bài 1: Làm quen với bóng	63
	Bài 2: Động tác di chuyển không bóng	68
	Bài 3: Động tác dẫn bóng	71
	Bài 4: Động tác ném rổ hai tay trước ngực	75
	Chủ đề 2: Môn Bơi	79
	Bài 1: Đi trong nước	79
	Bài 2: Chạy, nhảy trong nước	82
	Bài 3: Lặn, nhịn thở trong nước	85
	Bài 4: Tập thở có điểm tì	88
	Bài 5: Tập thở không có điểm tì	91
Bảng giải thích thuật ngữ		94

sách-giáo-khoa.com

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM VĨNH THÔNG – LÊ THỊ HỒNG VÂN
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – NGUYỄN THANH GIANG
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN BÍCH LA
Thiết kế sách: PHẠM THỊ MINH THU
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: NGUYỄN THỊ THANH VÂN – NGUYỄN THẾ PHI – NGUYỄN THỊ HUẾ
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

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

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

Mã số: G1HH1E001h26

In ..... bản, (QĐ.....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:.....
Cơ sở in:.....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/1-09/GD
Số QĐXB: .../..... ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-19562-3



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 1 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Tiếng Việt 1, tập một
2. Tiếng Việt 1, tập hai
3. Toán 1, tập một
4. Toán 1, tập hai
5. Tự nhiên và Xã hội 1
6. Đạo đức 1
7. Âm nhạc 1
8. Mĩ thuật 1
9. Hoạt động trải nghiệm 1
10. Giáo dục thể chất 1
11. Tiếng Anh 1 – Global Success – Sách học sinh

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-19562-3

9 786040 195623

Giá: 12.200 đ