BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT – HỒ ĐẮC SƠN (đồng Tổng Chủ biên)
LÊ ANH THƠ (Chủ biên) – NGUYỄN THỊ HÀ – ĐỖ MẠNH HƯNG
VŨ VĂN THỊNH – VŨ THỊ HỒNG THU – VŨ THỊ THƯ
NGUYỄN THÀNH TRUNG – NGUYỄN DUY TUYẾN – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

(Tái bản lần thứ năm)

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 giáo 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.

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 cơ thể, bộ phận cơ thể hoặc dụng cụ
GH	Giới hạn	➡	Hướng của lòng bàn tay
XP	Xuất phát	→	Thứ tự cử động của các động tác

sách-giáo-khoa.com

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 2*** được biên soạn theo Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018, gồm 3 phần: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

Cuốn sách giúp các em biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện; bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện; tham gia các hoạt động thể dục thể thao nhằm nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực và tầm vóc của mình; tạo hứng khởi để tiếp thu tốt các môn học khác.

Trong mỗi tiết học, các em tập luyện theo hướng dẫn, tổ chức của thầy cô giáo, tự rèn luyện và trao đổi về những điều chưa biết. Các em cần thường xuyên tập thể dục, tích cực chơi trò chơi vận động và các hoạt động khác cùng bạn bè, người thân.

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.

PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

I. VỆ SINH CÁ NHÂN

1 Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.



2 Tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo sau khi hoạt động thể dục thể thao ở nhà.





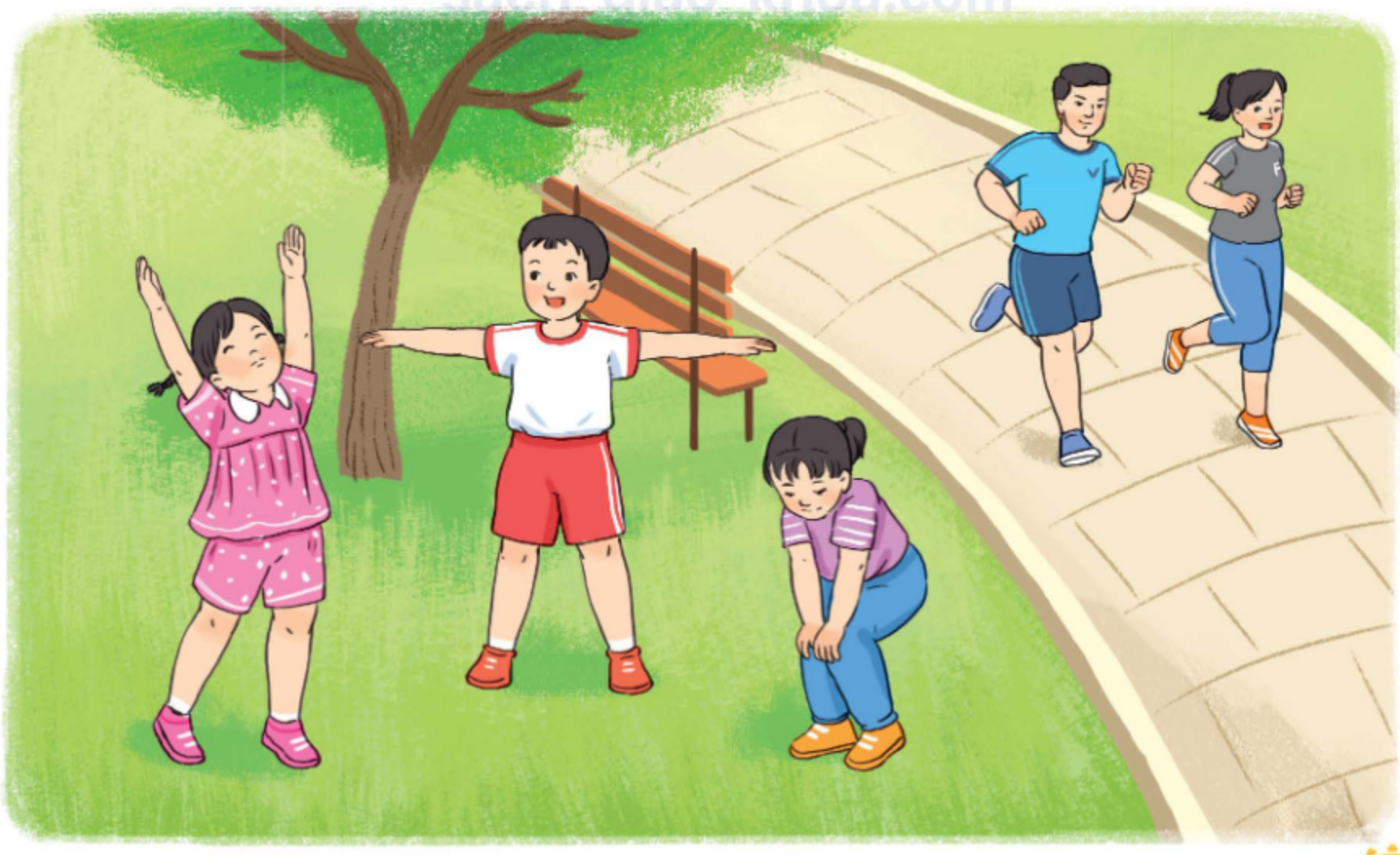


sách-giáo-khoa.com

3 Uống đủ nước sạch hằng ngày, nhất là trước và sau khi tập luyện, không nên uống nhiều nước có ga.



4 Ngủ đủ giấc, hạn chế chơi trò chơi điện tử và xem ti vi. Thường xuyên tập thể dục, không tập luyện khi ăn no hoặc khi đói, nên tập vào sáng sớm hoặc chiều muộn.



sach-giao-khoa.com

II. ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

1 Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát; không có các vật sắc, nhọn, rác thải,…

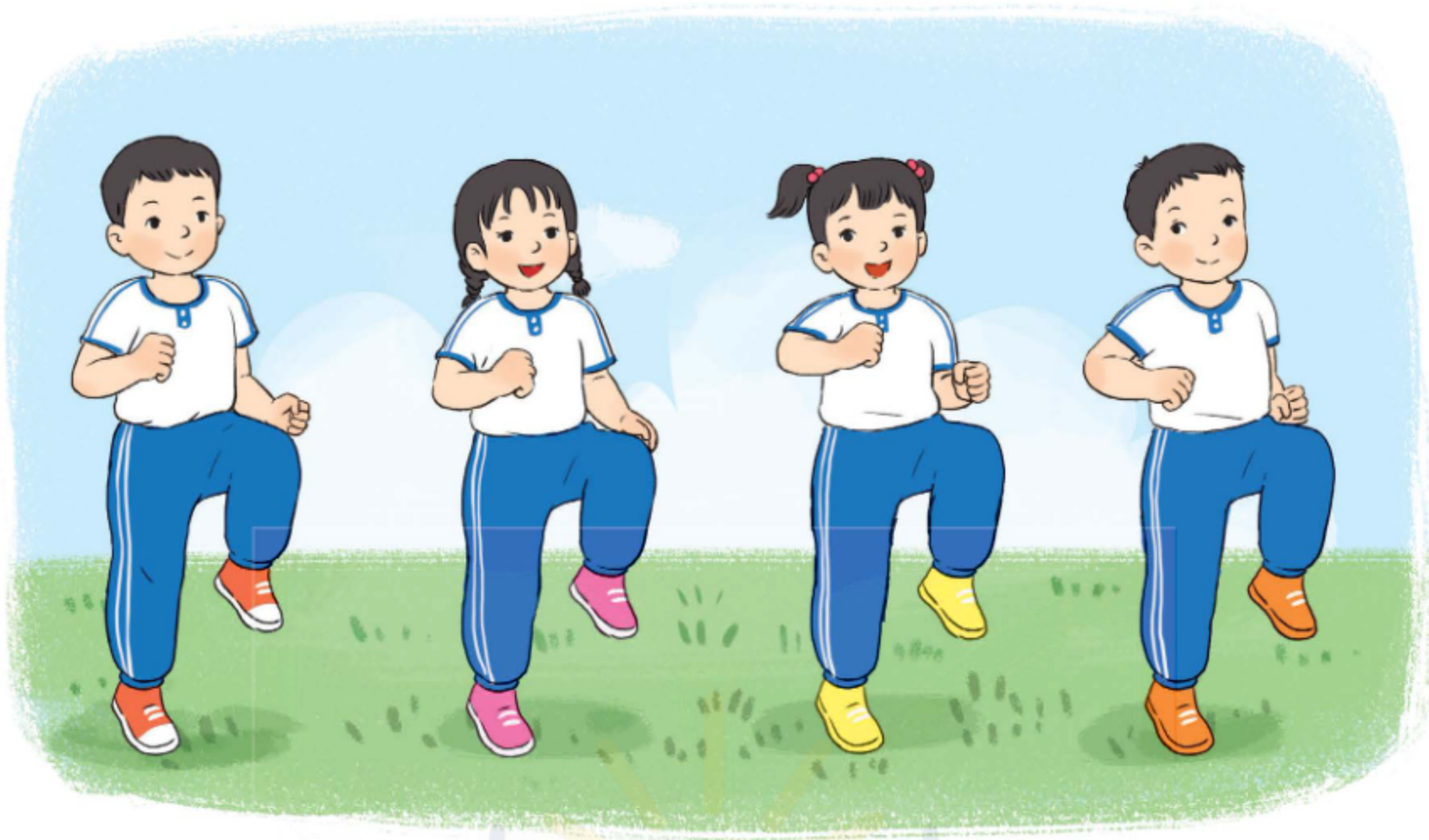


2 Nên mặc trang phục thể thao, dùng các dụng cụ hỗ trợ vận động cần thiết, đeo đồ bảo hộ đúng quy định của môn thể thao.



sách-giáo-khoa.com

3 Khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập luyện, thả lỏng sau khi tập luyện và nghỉ ngơi cho khô mồ hôi.



4 Nên tập luyện, vui chơi dưới trời râm mát. Không nên tập luyện, vui chơi dưới trời nắng to hoặc mưa.



sach-giao-khoa.com

PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*





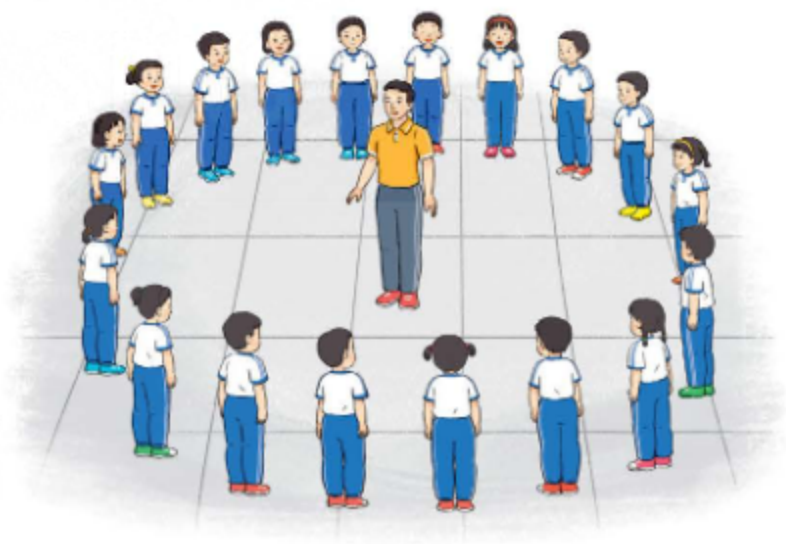
1 Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

- Chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình hàng dọc.
- Khẩu lệnh: "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".
- Động tác: Bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn.



Đội hình hàng dọc





Chuyển thành đội hình vòng tròn

- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.
- Khẩu lệnh: "Bên trái – Quay!".
- Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

sách-giáo-khoa.com

2 Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

- Chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.
- Khẩu lệnh: "Bên phải – Quay!".
- Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo chiều vòng tròn.
- Khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".
- Động tác: Tất cả đi theo chiều vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) tạo thành 1 (hoặc 2, 3, 4,...) hàng dọc.



Đội hình vòng tròn

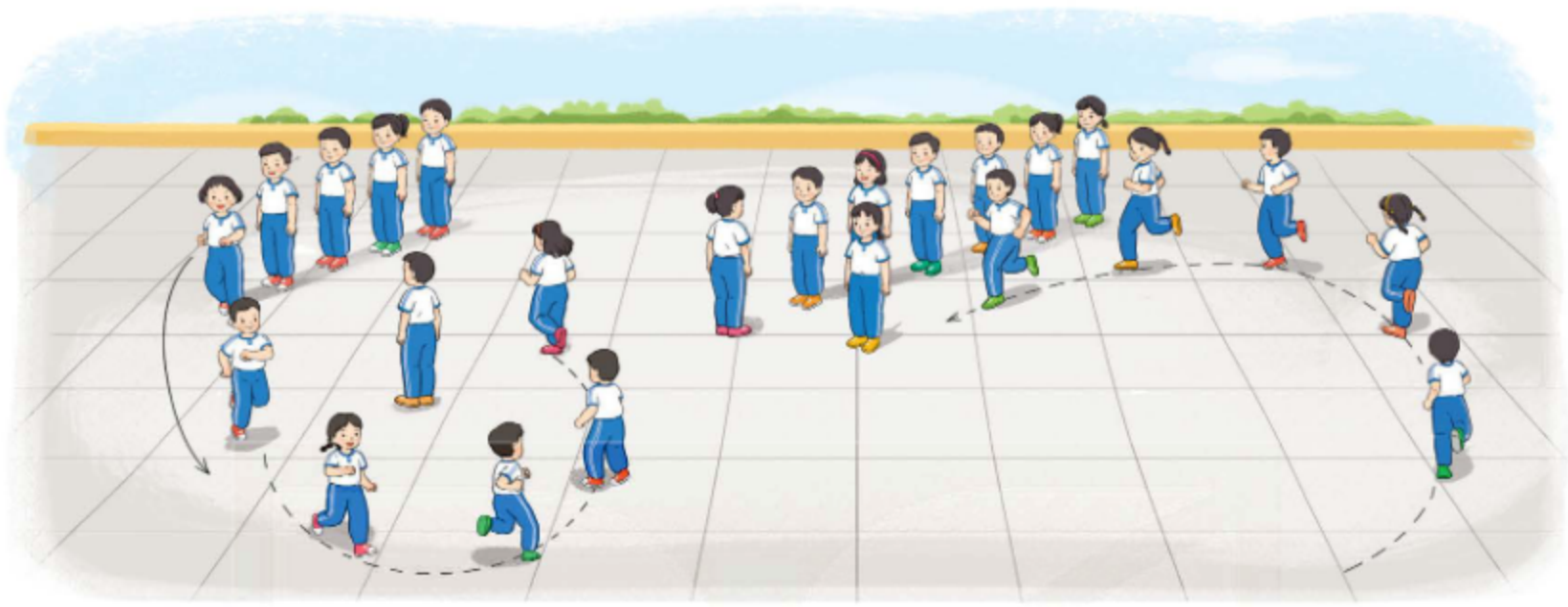




Chuyển thành đội hình hàng dọc



1 Luyện tập



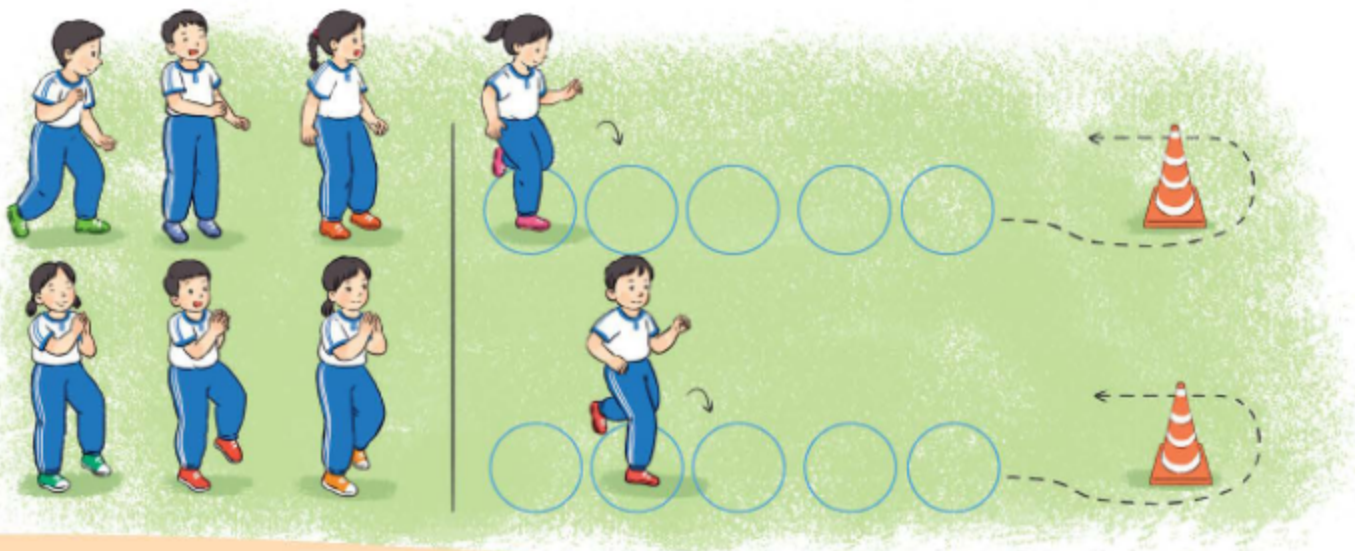
Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

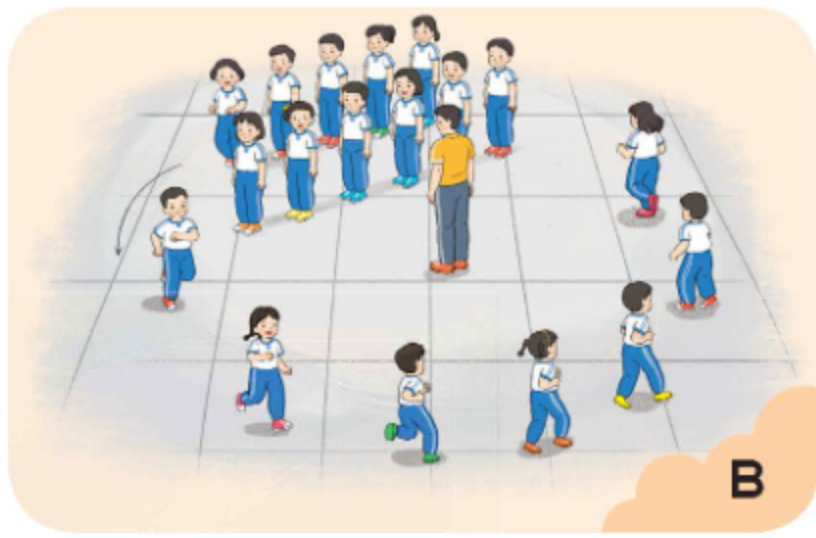
Trò chơi *Lò cò tiếp sức*





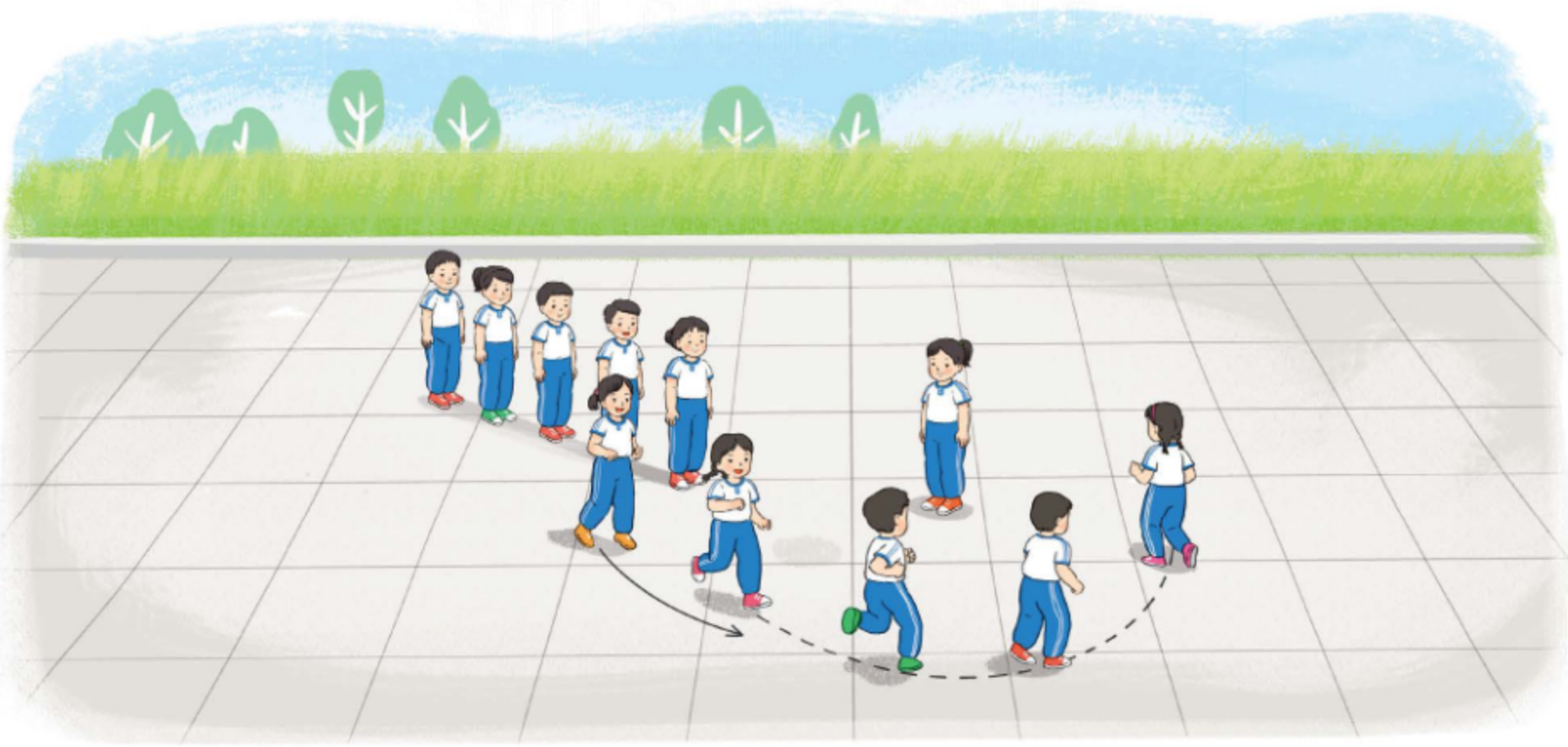
1 Hình nào dưới đây thể hiện các bạn đang chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn?


A


B

2 Em cùng các bạn tập di chuyển (đi hoặc chạy) từ đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc.

3 Em cùng các bạn chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn trong lúc chơi trò chơi.



cach-giao-khoa.com

BÀI 2

CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại.

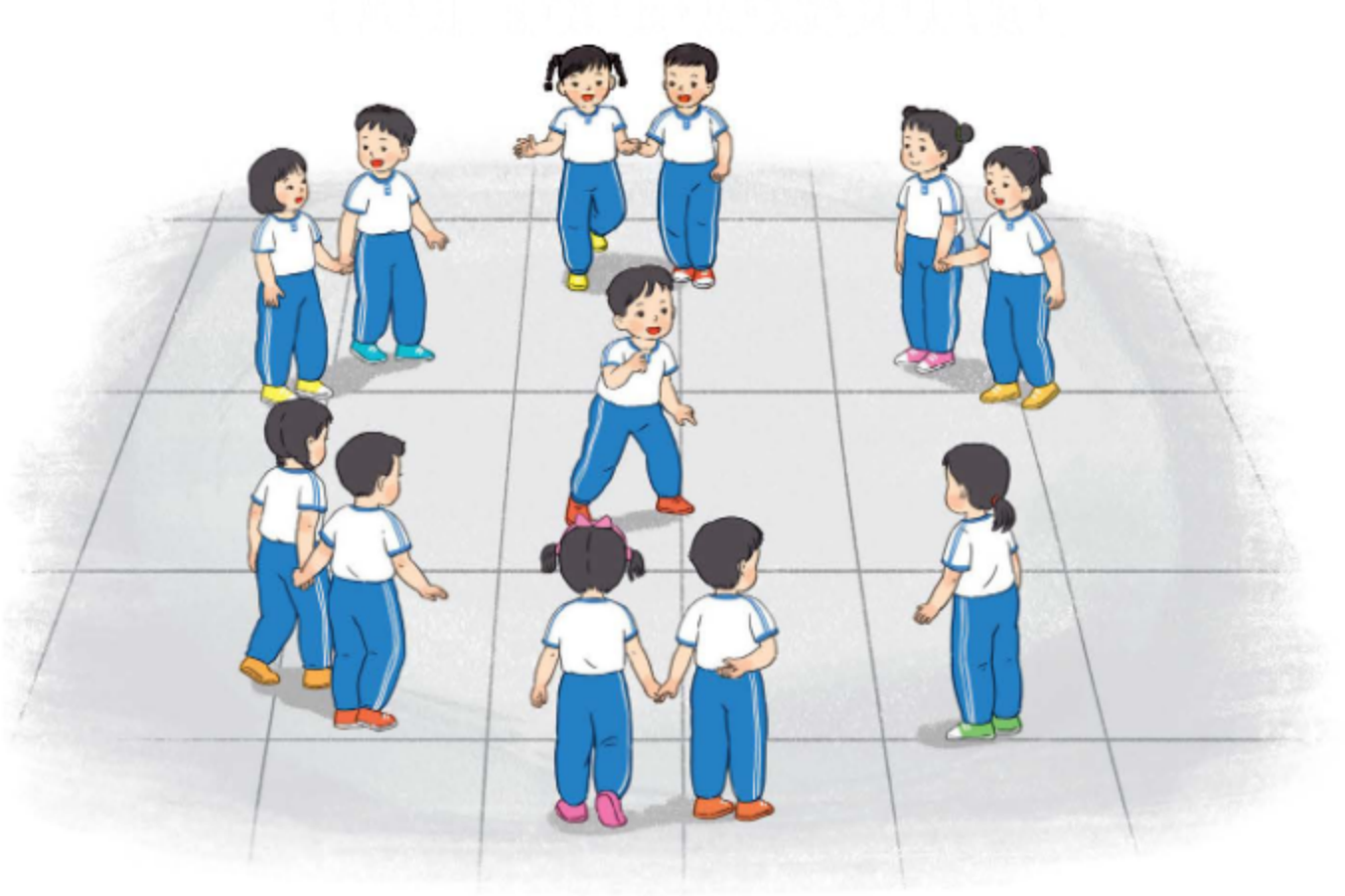
– Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

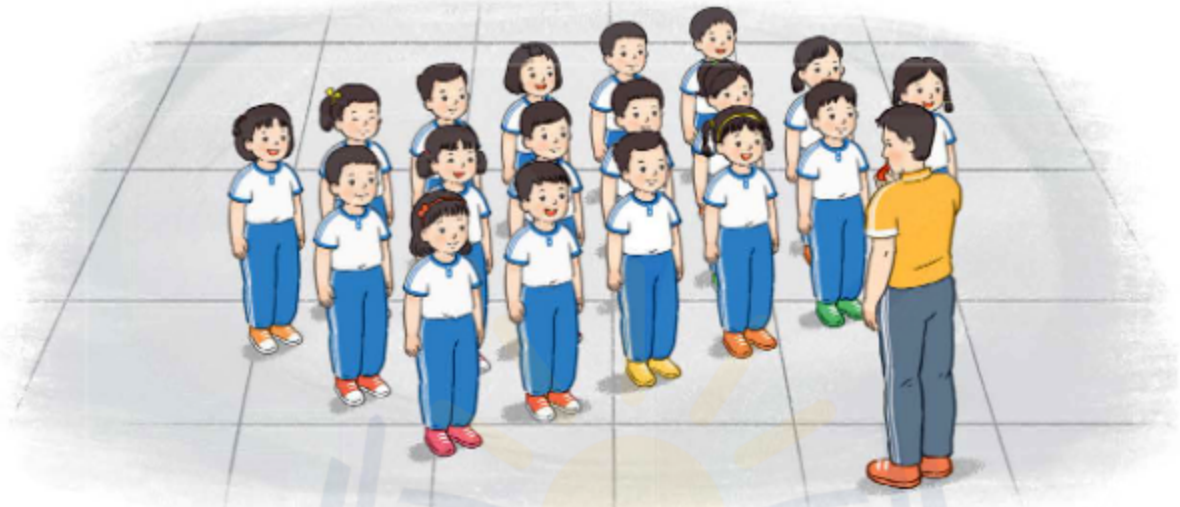
Trò chơi *Kết bạn*





1 Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn

- Chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình hàng ngang.
- Khẩu lệnh: "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".
- Động tác: Bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt quay phải và đi thường (chạy thường) theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, tạo thành vòng tròn.



Đội hình hàng ngang



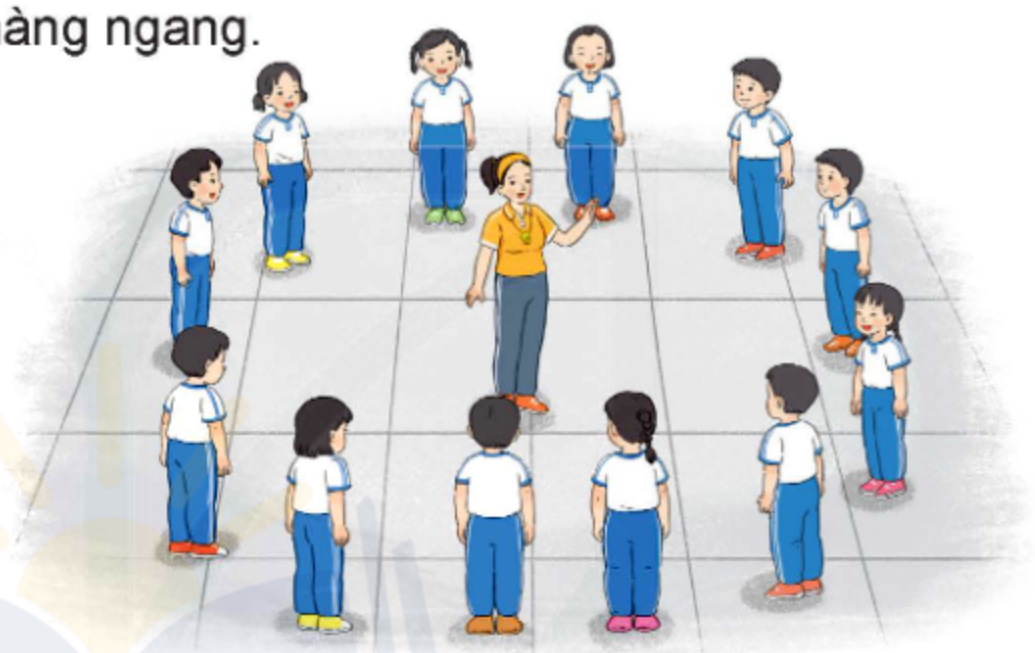


Chuyển thành đội hình vòng tròn

- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Tất cả đứng lại, mặt hướng theo chiều vòng tròn.
- Khẩu lệnh: "Bên trái – Quay!".
- Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay trái để quay mặt vào trong vòng tròn.

2 Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang

- Chuẩn bị: Cả lớp đứng theo đội hình vòng tròn, hướng mặt vào trong.
- Khẩu lệnh: "Bên phải – Quay!".
- Động tác: Tất cả thực hiện động tác quay phải để quay mặt theo chiều vòng tròn.
- Khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".
- Động tác: Tất cả đi theo chiều vòng tròn (hướng ngược chiều kim đồng hồ), sau đó bắt đầu từ tổ trưởng tổ 1, các em lần lượt đi thường (chạy thường) tạo thành 1 (hoặc 2, 3, 4,...) hàng ngang.



Đội hình vòng tròn

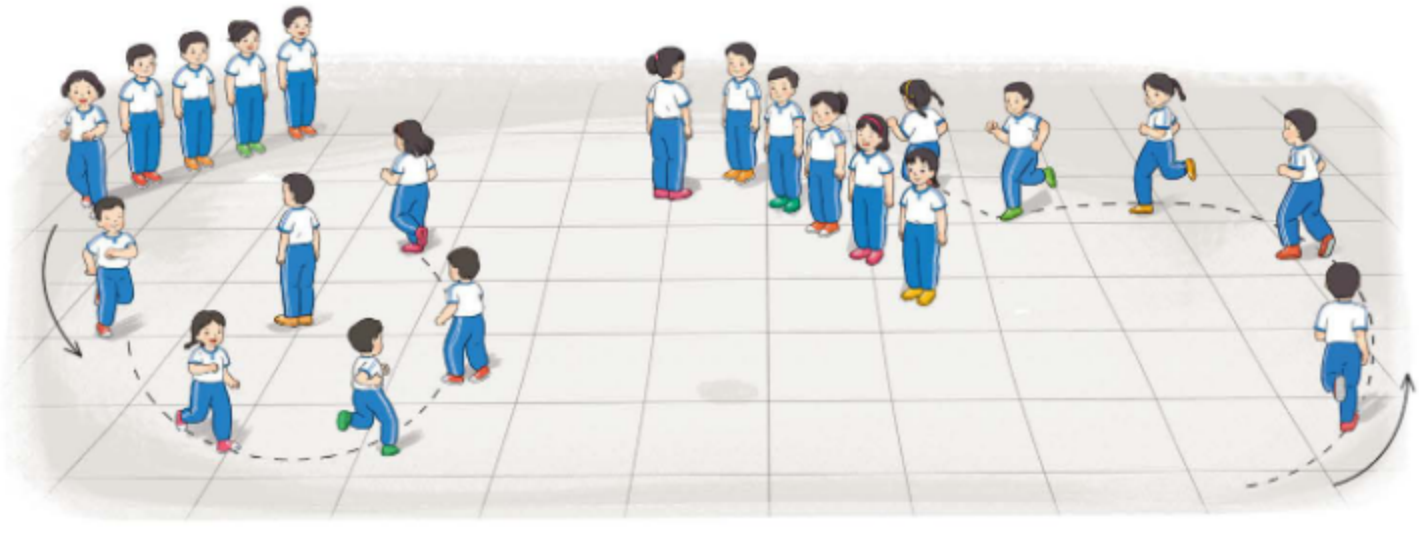




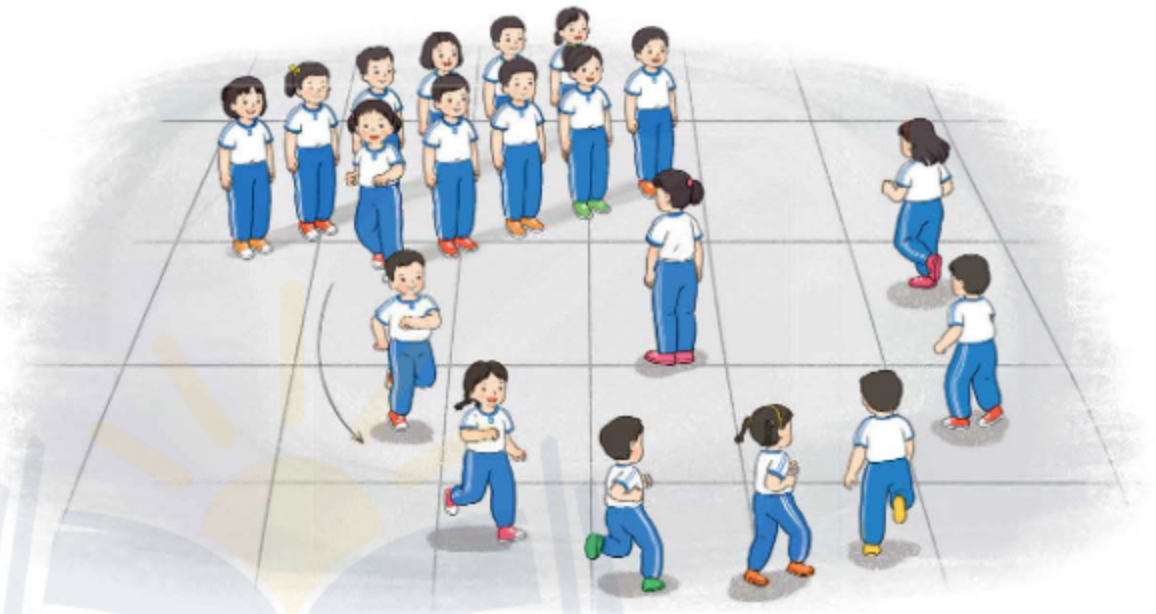
Chuyển thành đội hình hàng ngang



1 Luyện tập



Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

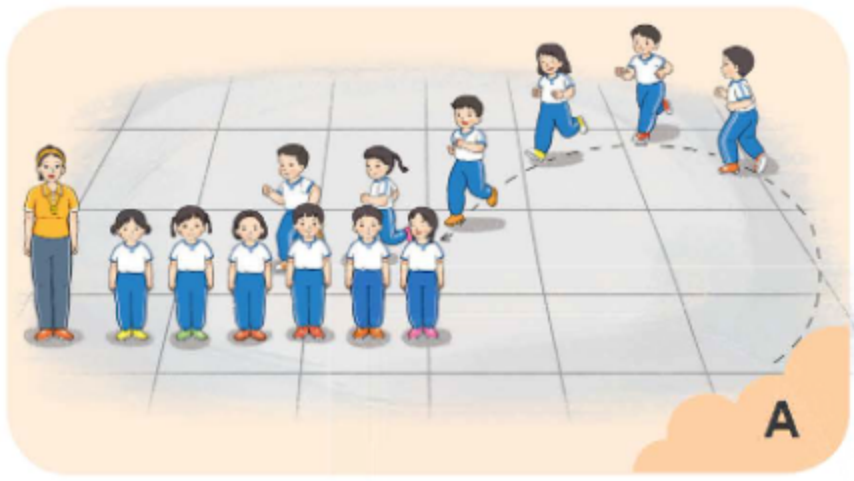
Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*

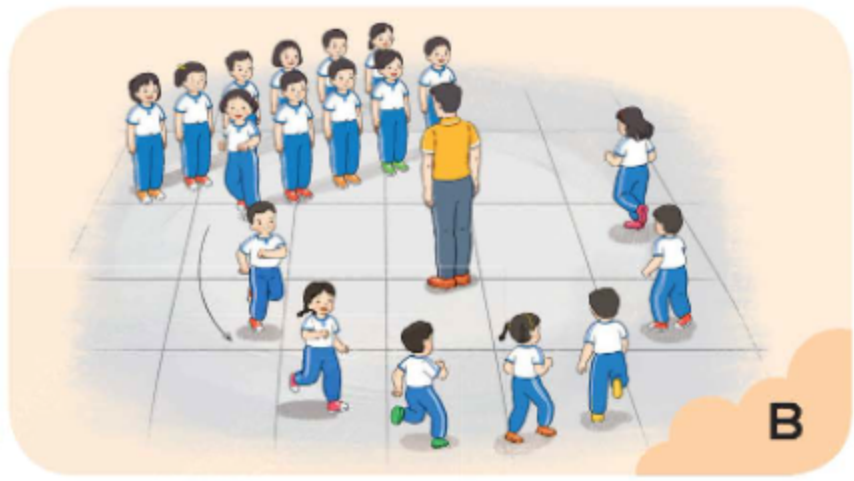


sách giáo khoa.com



1 Hình nào dưới đây thể hiện các bạn đang chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang?

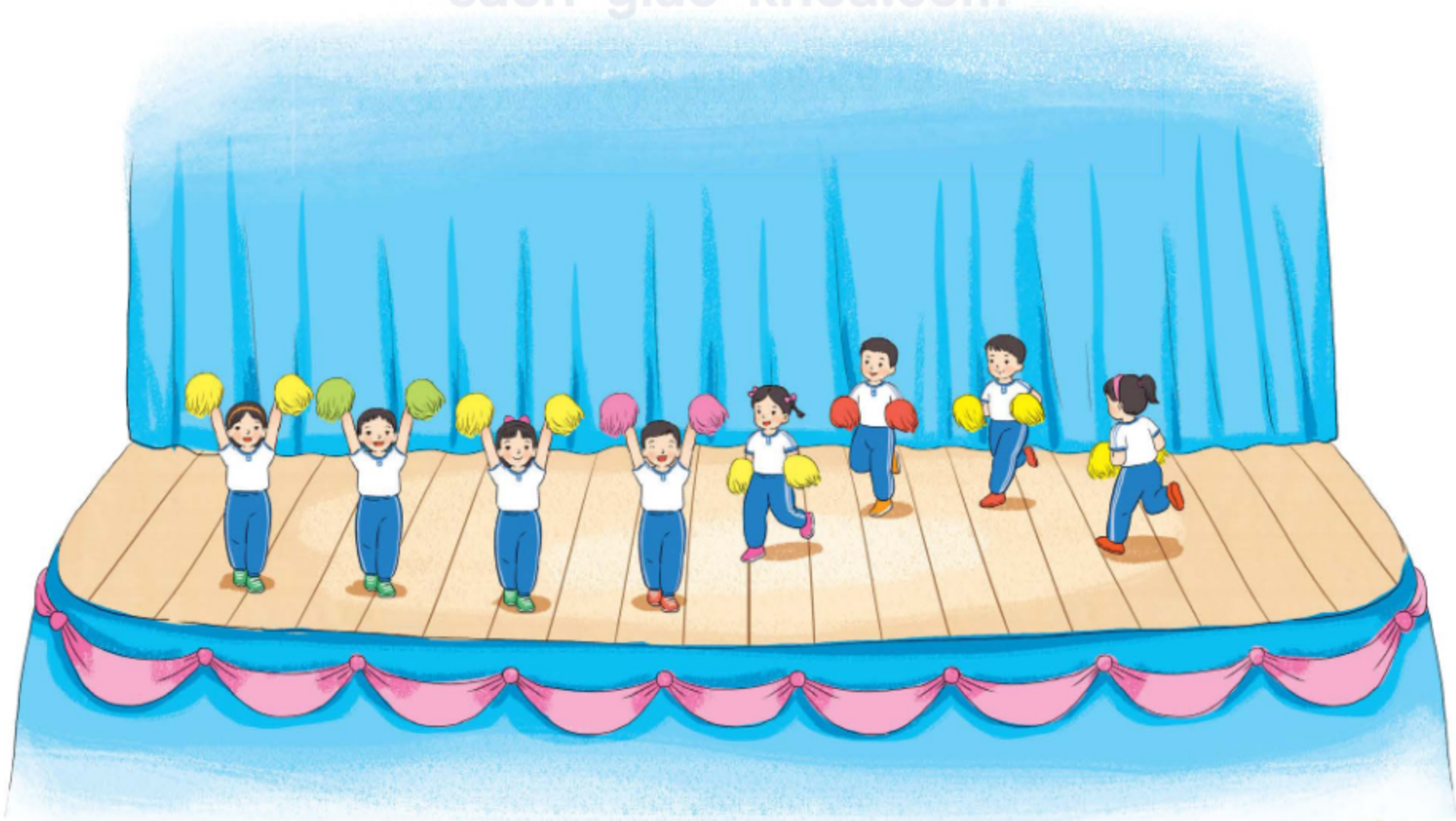




2 Em cùng các bạn tập di chuyển (đi hoặc chạy) từ đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn.

3 Em cùng các bạn chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang trong lúc đồng diễn thể dục.

sach-giao-khoa.com



BÀI 3
GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Nhóm ba, nhóm bảy*

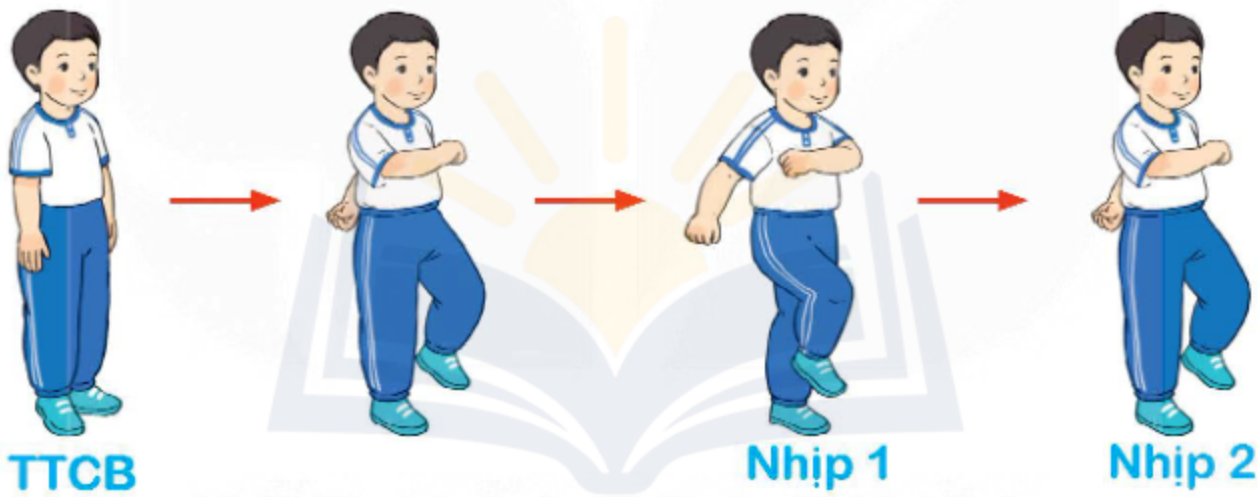


sách giáo-khoa.com



1 Giậm chân tại chỗ

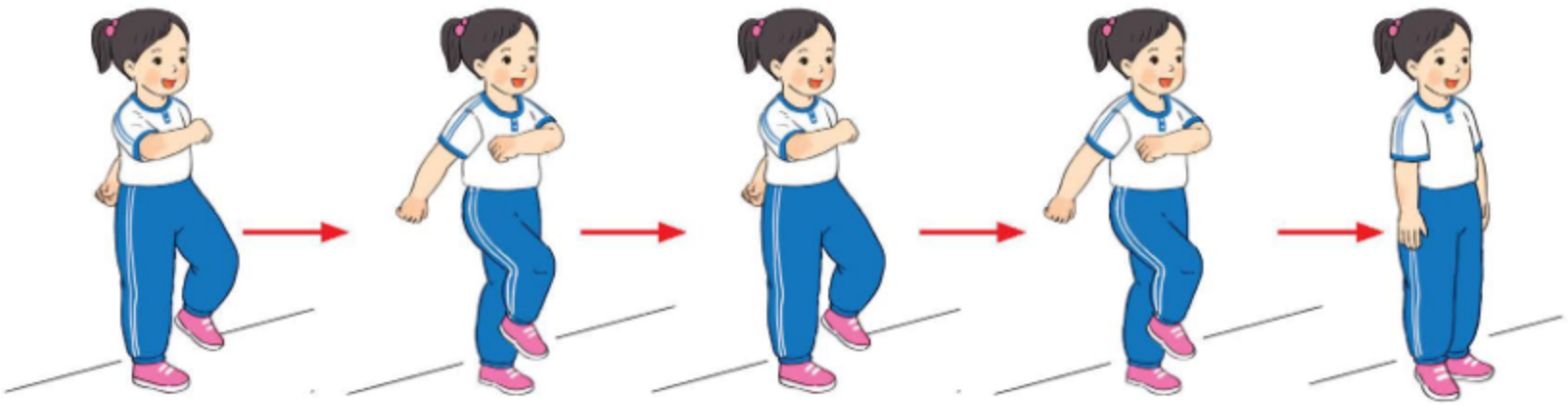
- TTCB: Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Giậm chân – Giậm!".
- Động tác: Nâng đùi trái lên, bàn chân cách mặt đất 10 – 15 cm, đồng thời tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực, hai bàn tay nắm hờ. Tiếp theo, cùng một lúc giậm chân trái xuống đất (đúng vào nhịp 1), nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực. Tiếp theo nhịp 1, cùng một lúc giậm chân phải xuống đất (đúng vào nhịp 2), nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.



sách-giáo-khoa.com

2 Đứng lại

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





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

sách-giáo-khoa.com

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*



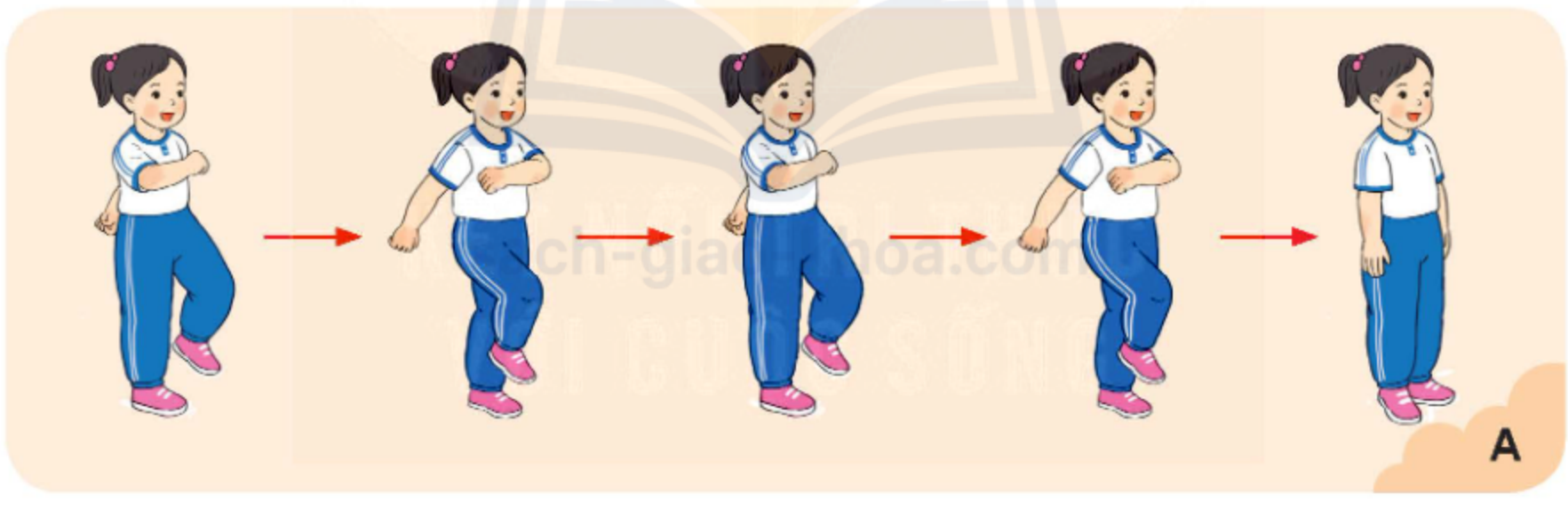


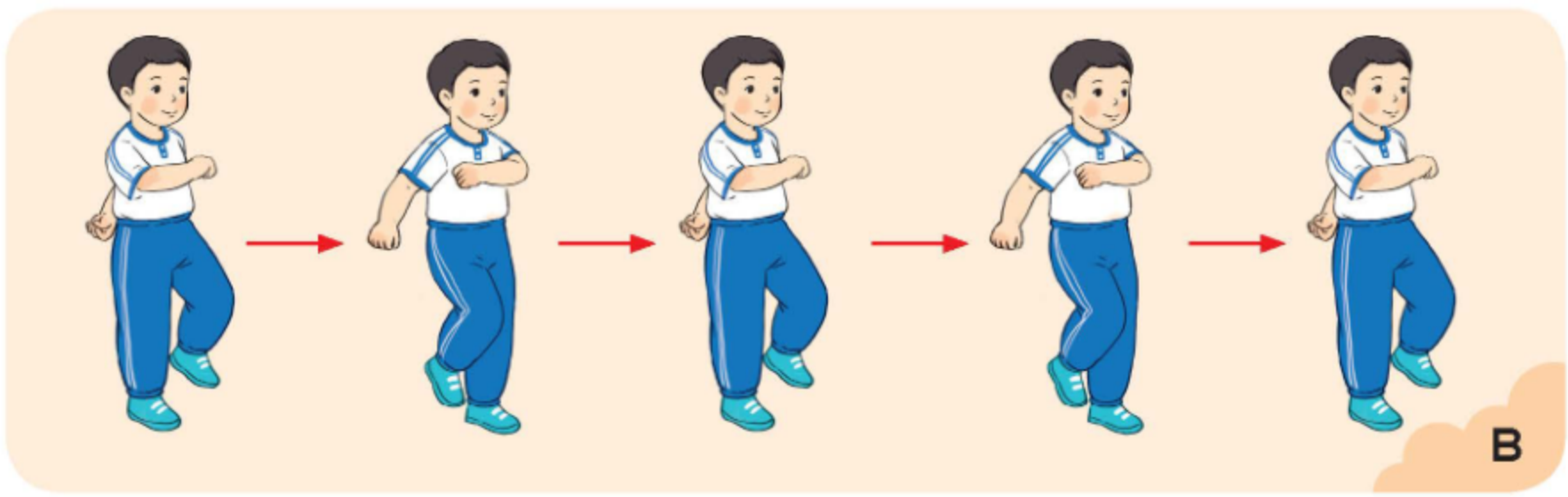
1 Hình nào dưới đây thể hiện các bạn đang giậm chân tại chỗ?





2 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đứng lại?





3 Em tự hô và thực hiện các động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

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; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



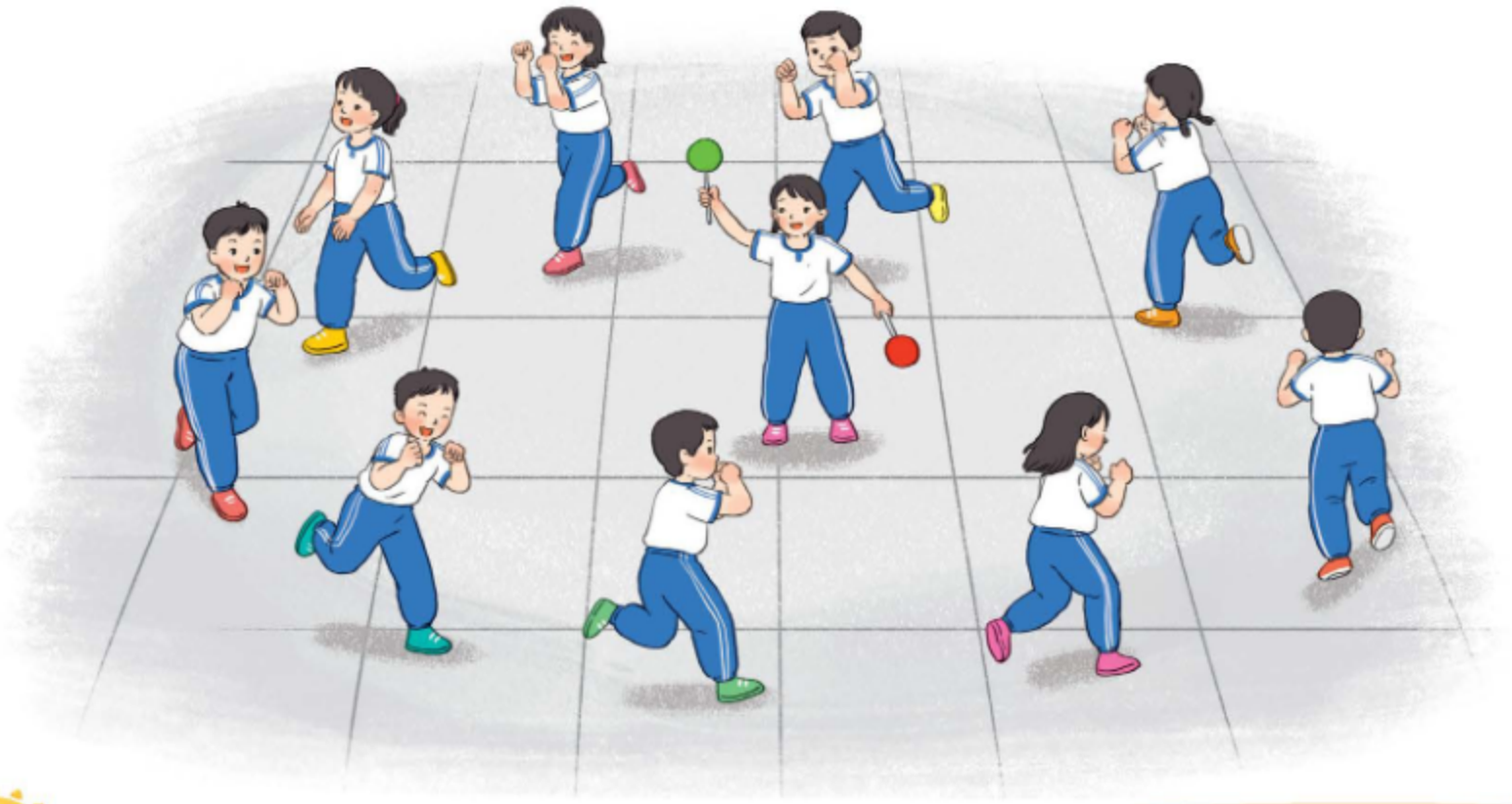
1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

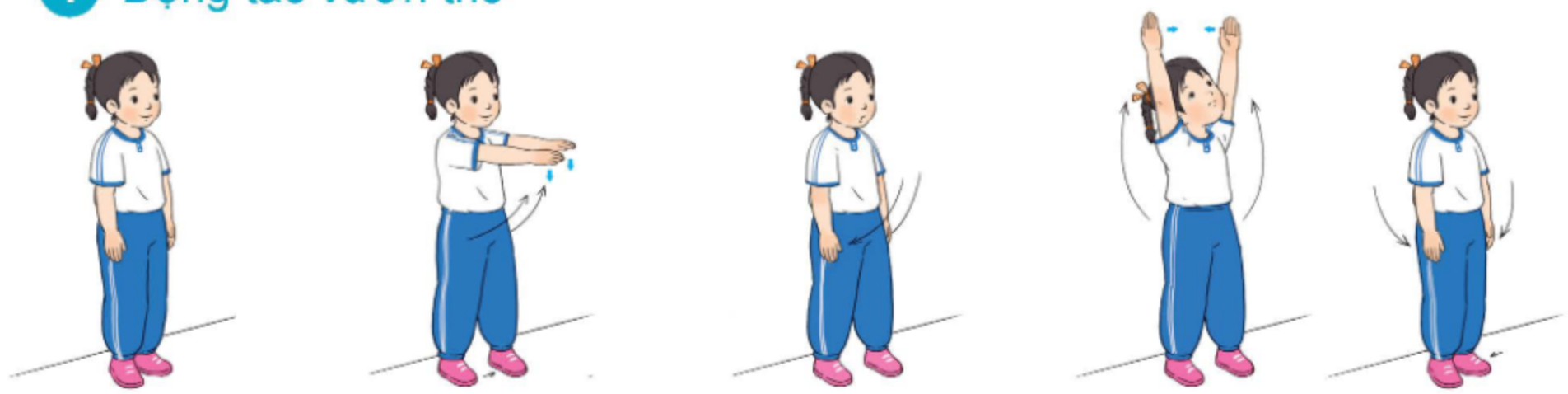
2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Đèn xanh đèn đỏ*





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 ra trước, bàn tay sấp, hít sâu vào bằng mũi	Hai tay đưa xuống để dọc thân, thở ra từ từ bằng miệng	Hai tay đưa lên cao chếch chữ V, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi	Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

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

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 dang ngang, bàn tay sấp	Hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay	Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng	Về TTCB

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

sach-giao-khoa.com



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



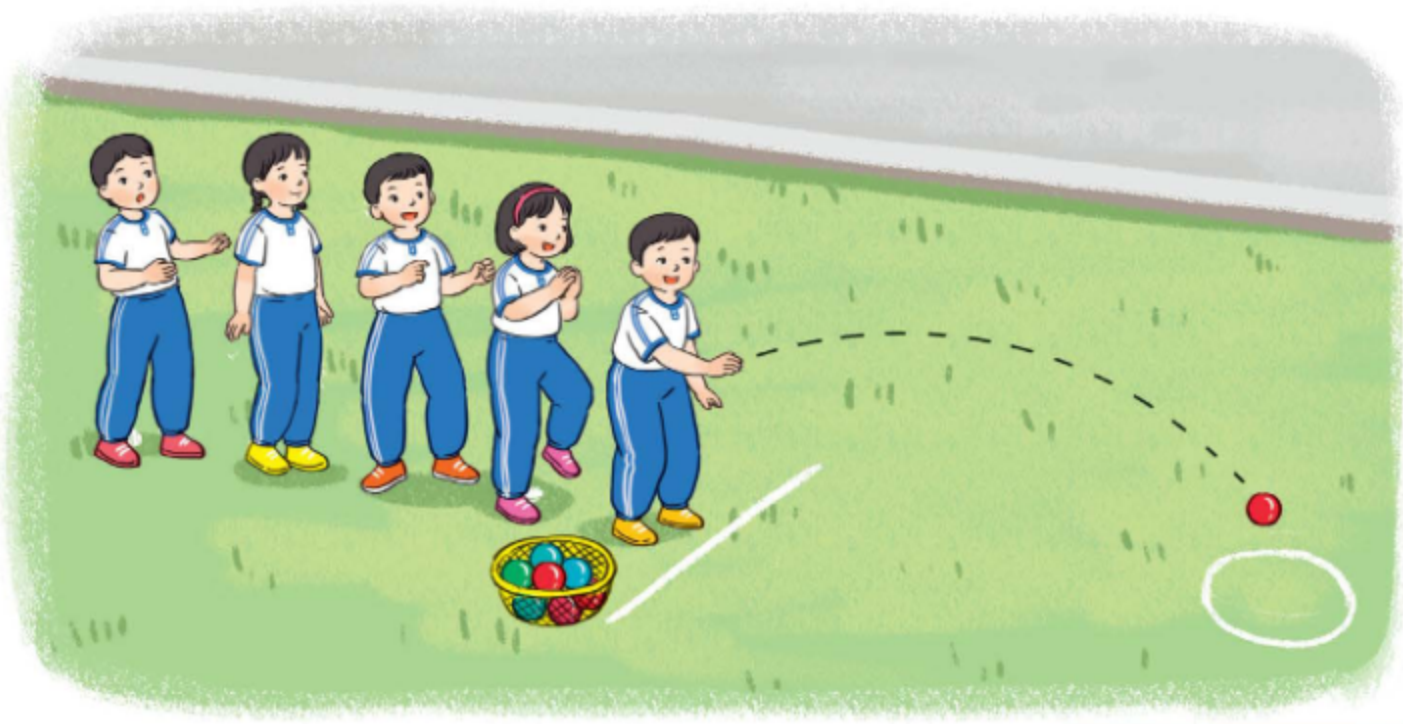
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

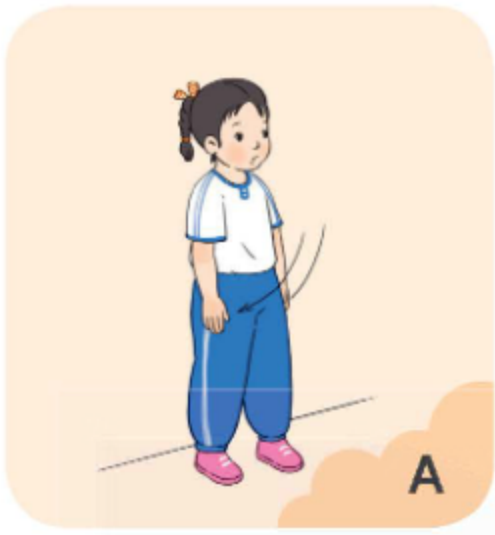
2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

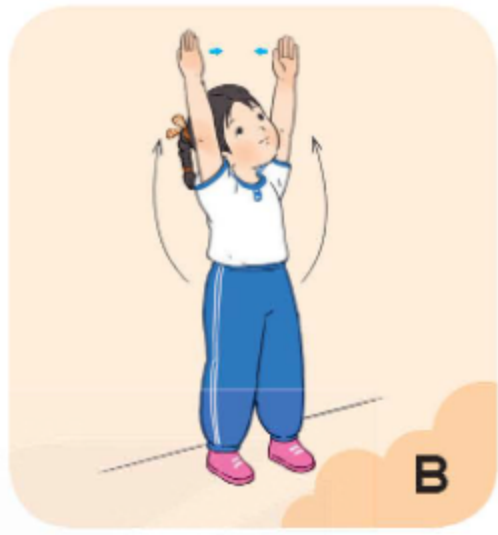
Trò chơi *Ném trúng đích*





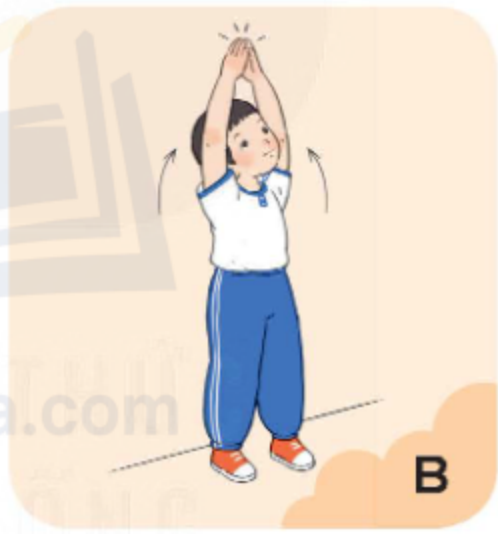
1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác vươn thở?



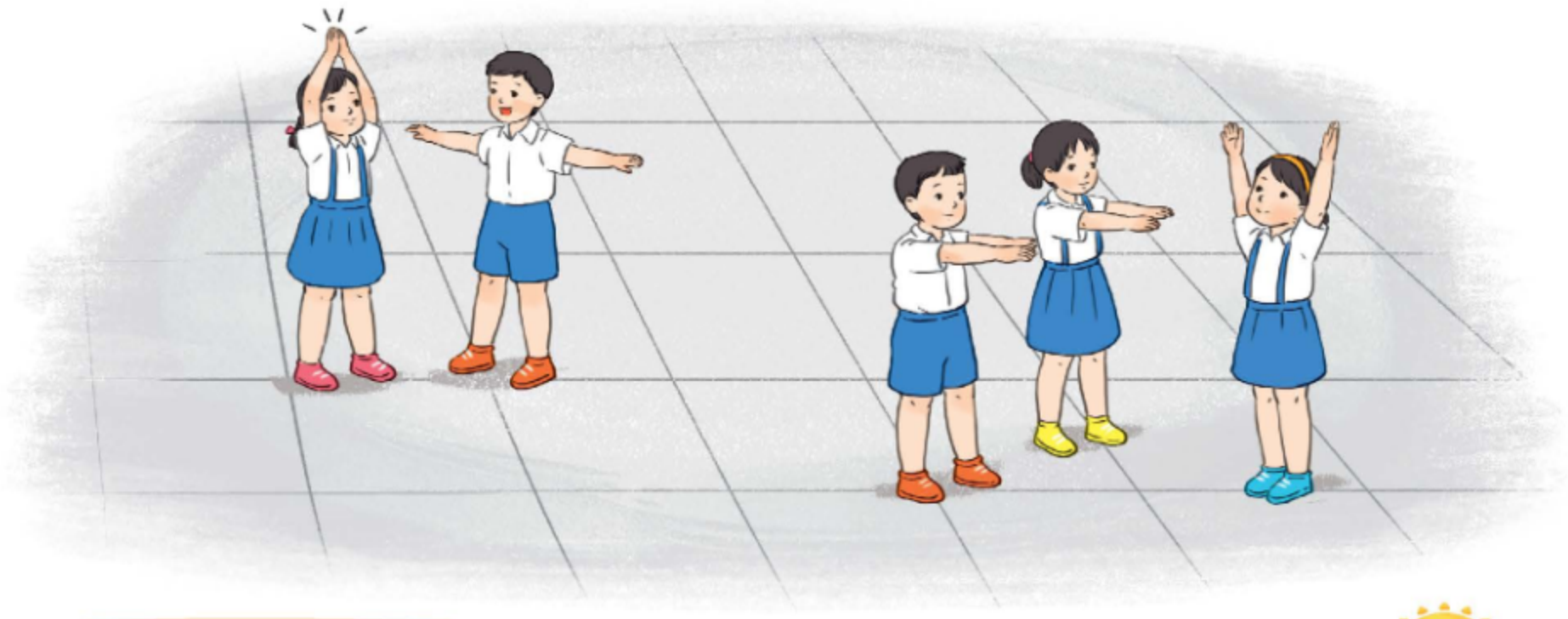


2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 1 của động tác tay?





3 Em tập các động tác thể dục trong giờ ra chơi để tăng cường sức khoẻ.



BÀI 2
ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC BỤNG

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác chân, động tác lườn, động tác bụng.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



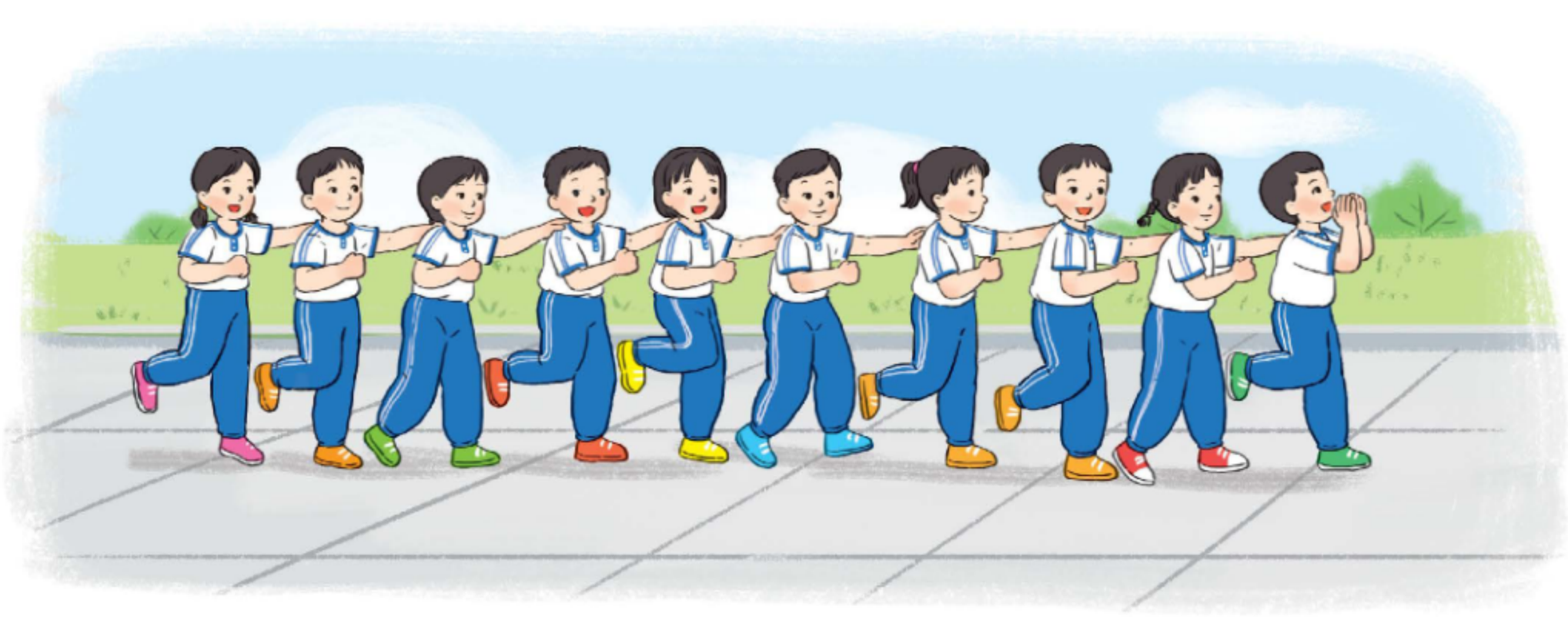
1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tàu hoả chạy*





1 Động tác chân



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Khuỵu hai gối, lưng thẳng, hai tay chống hông	Chân phải đứng thẳng, chân trái đưa sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp	Về nhịp 1	Về TTCB

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

2 Động tác lườn



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa	Nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải đưa lên cao áp nhẹ vào tai, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái	Về nhịp 1	Về TTCB

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

3 Động tác bụng



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp



Nhịp 2

Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa xuống dưới vỗ vào nhau (càng thấp càng tốt)



Nhịp 3

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng



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

sách-giao-khoa.com.vn
VỚI CUỘC SỐNG

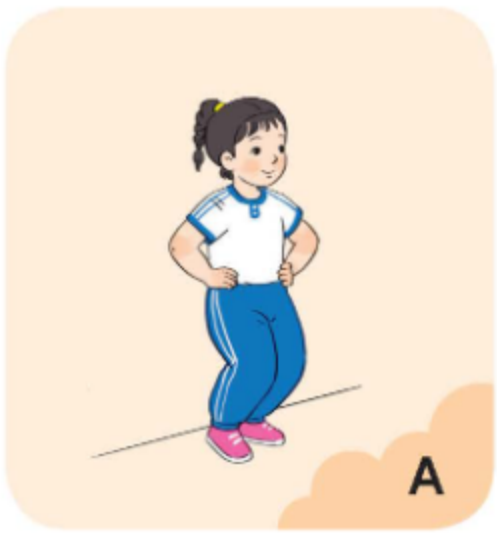
2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

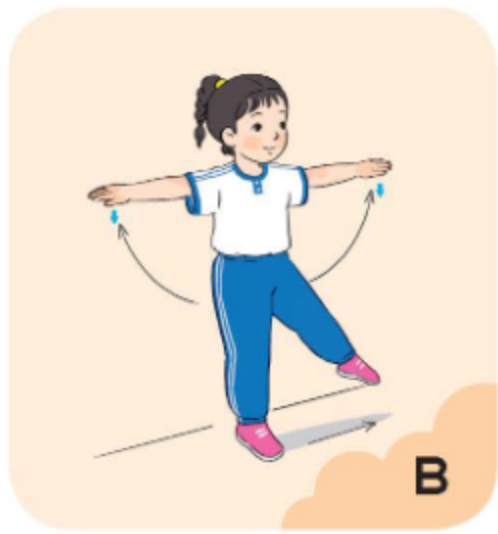
Trò chơi *Chèo thuyền*





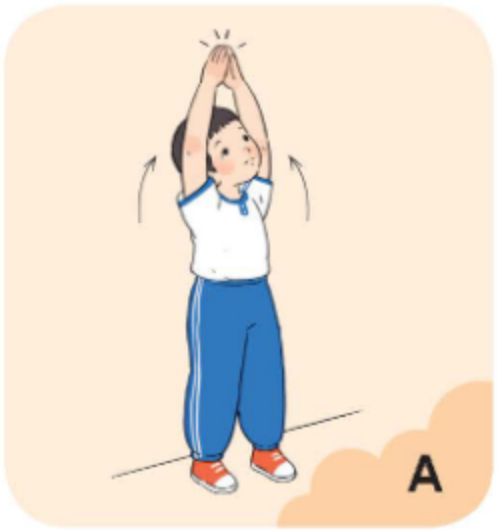
1 Mỗi hình dưới đây thể hiện nhịp mấy của động tác chân?

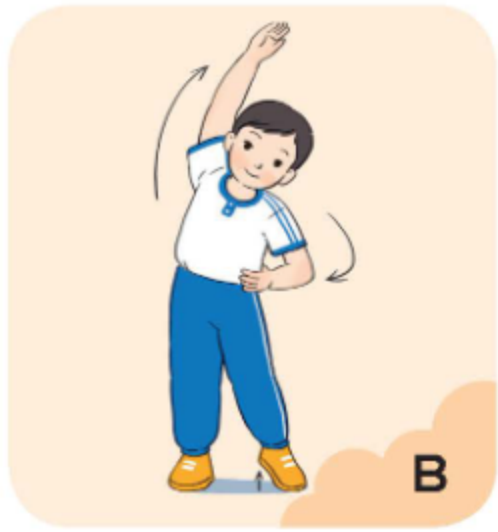




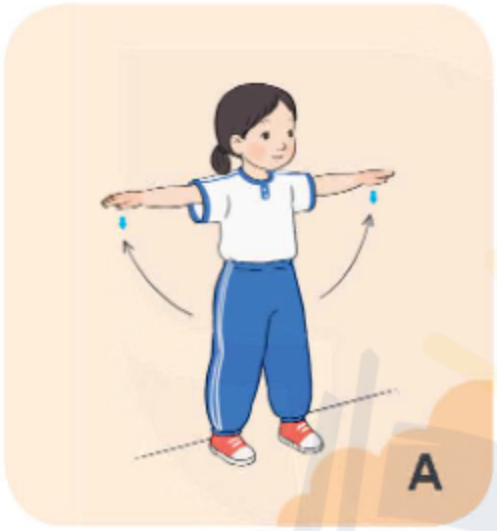
sách-giao-khoa.com

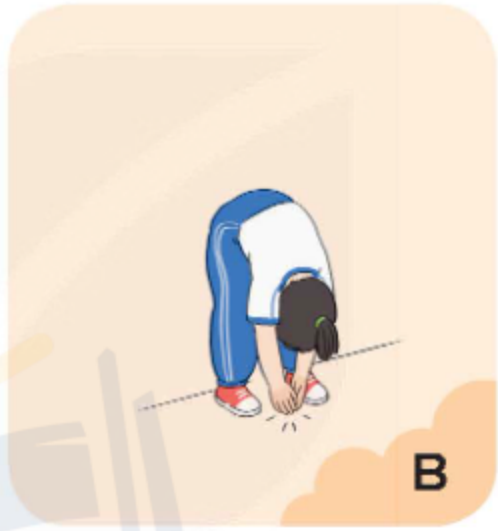
2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 2 của động tác lườn?





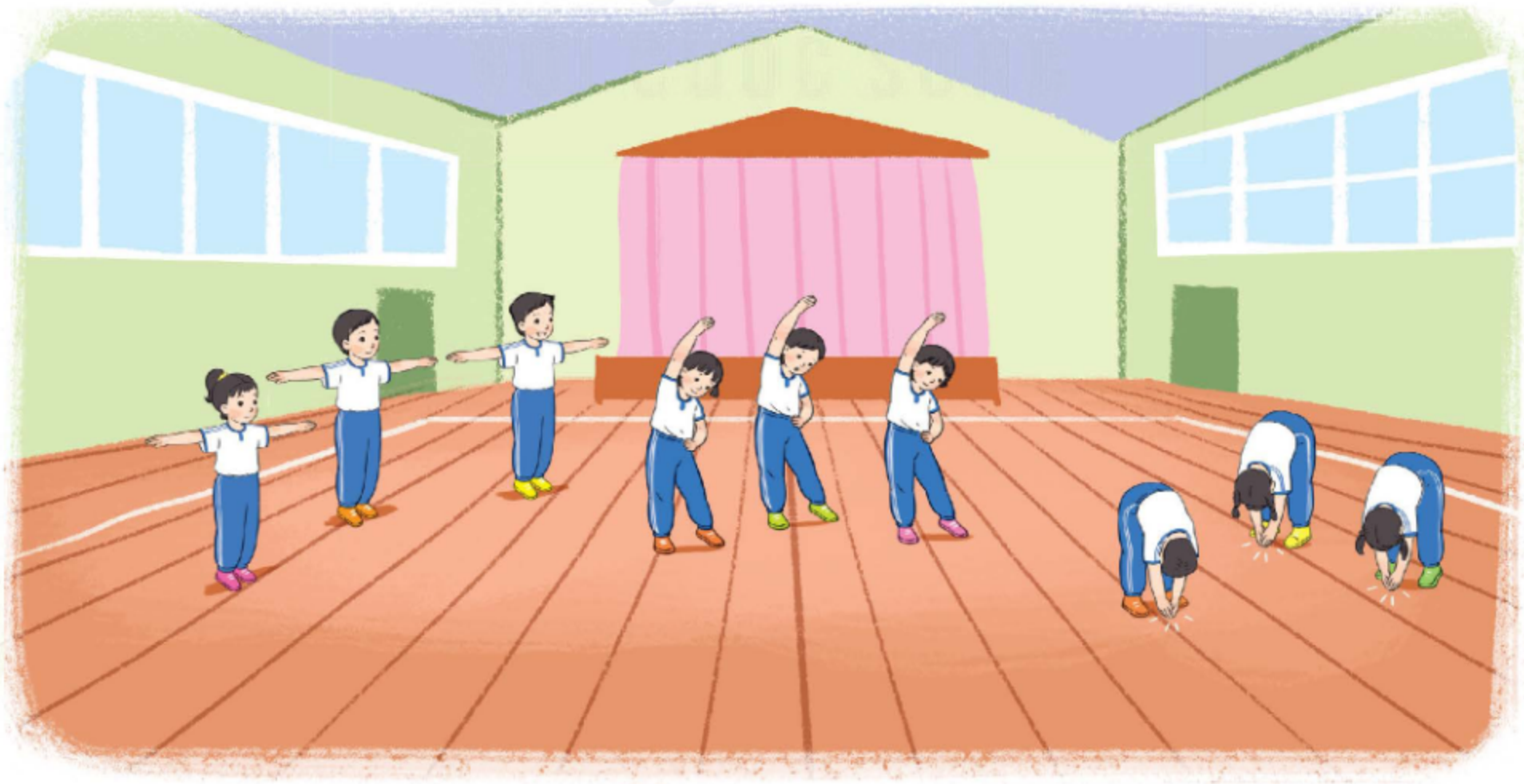
3 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác bụng?





4 Em tập các động tác thể dục trong lúc giải lao khi sinh hoạt ở câu lạc bộ.

sach-giao-khoa.com



BÀI 3

ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



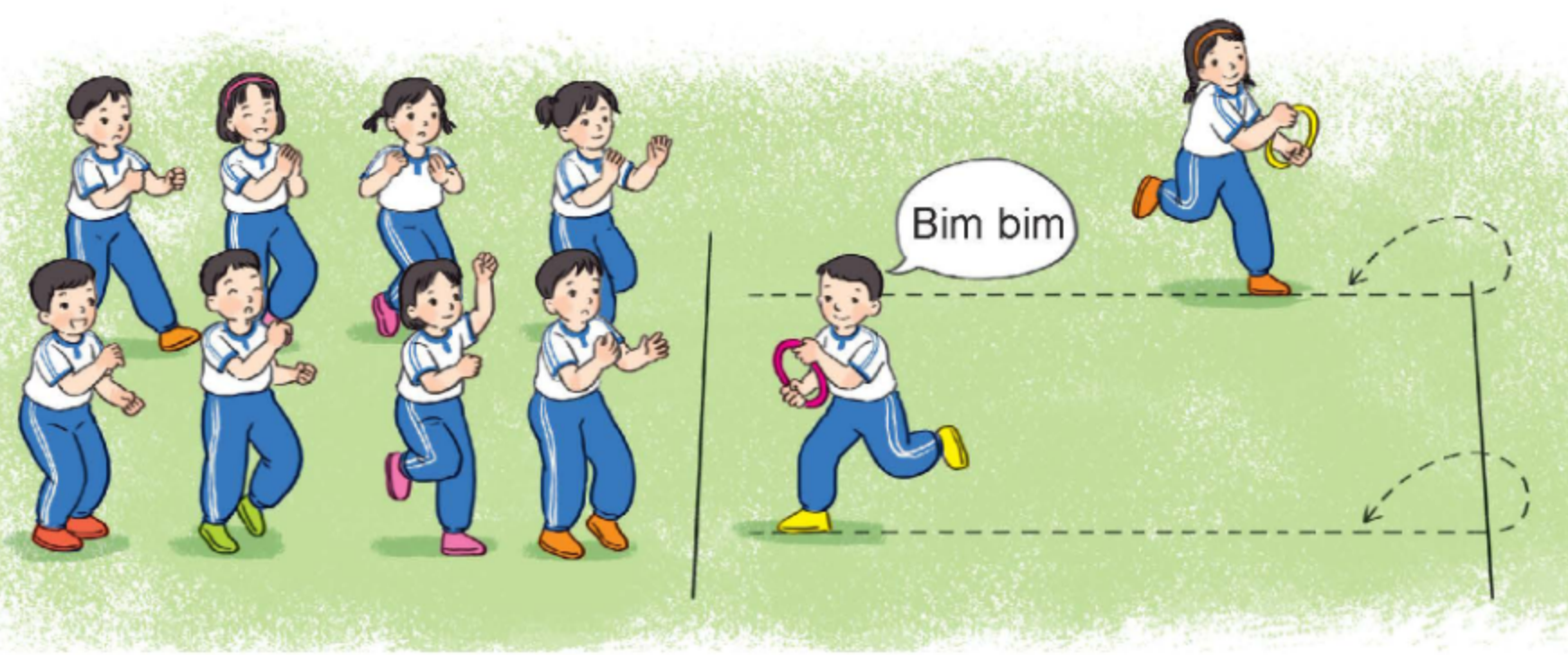
1 Khởi động



sách-giao-khoa.com

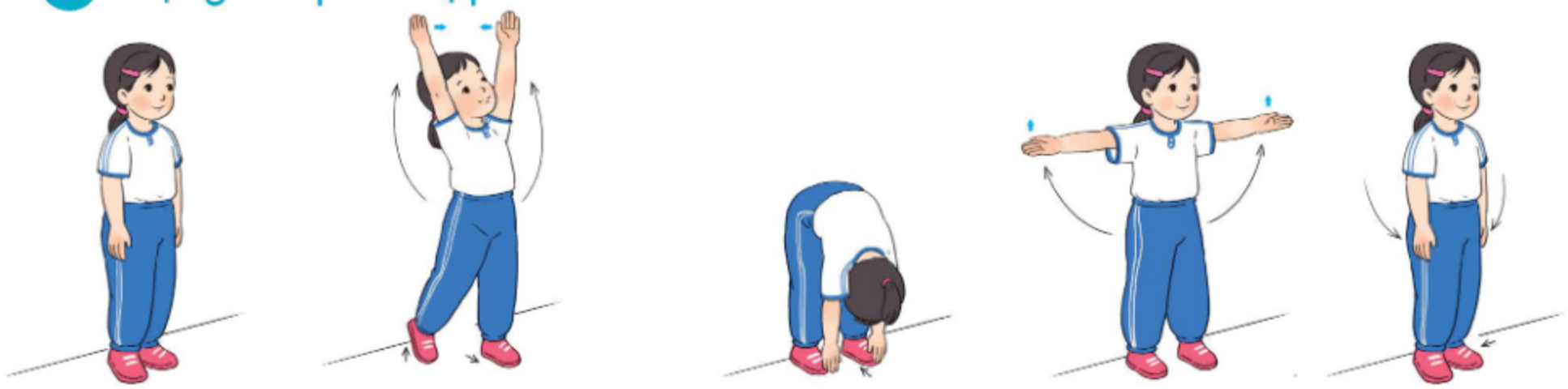
2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Lái ô tô*





1 Động tác phối hợp



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, đầu ngửa	Chân trái đưa về ngang với chân phải, cách một khoảng rộng hơn vai. Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay với mũi bàn chân	Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, mắt nhìn thẳng	Về TTCB

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

sach-giao-khoa.com

2 Động tác nhảy



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Bật nhảy tách chân, hai chân rơi xuống đứng rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp	Bật nhảy lên về TTCB	Như nhịp 1 nhưng hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau	Bật nhảy lên về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

3 Động tác điều hoà



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay



Nhịp 2

Hai tay đưa sang ngang, lắc cổ tay



Nhịp 3

Hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, lắc cổ tay



Nhịp 4

Về TTCB

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



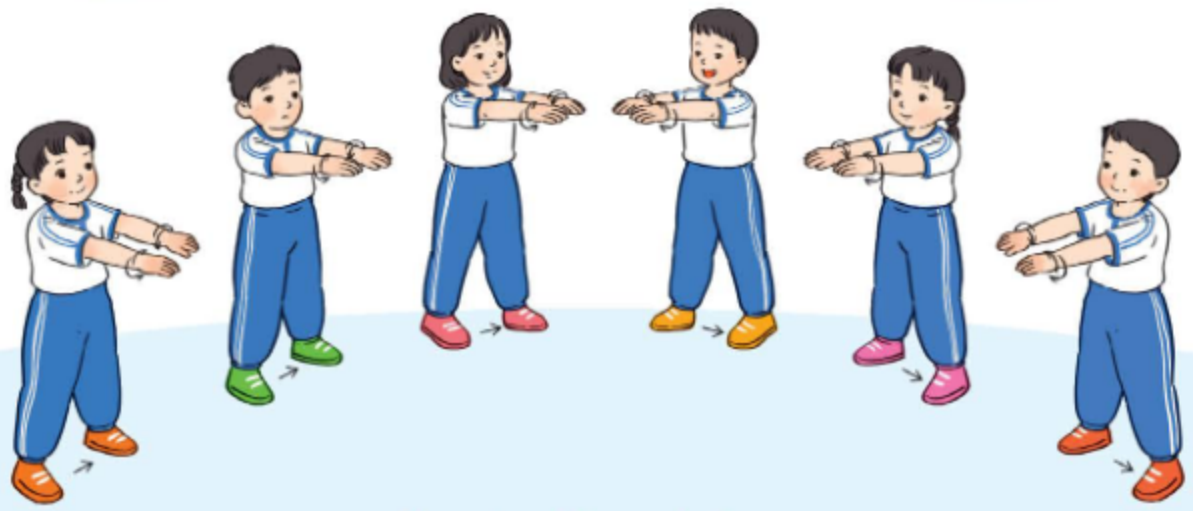
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

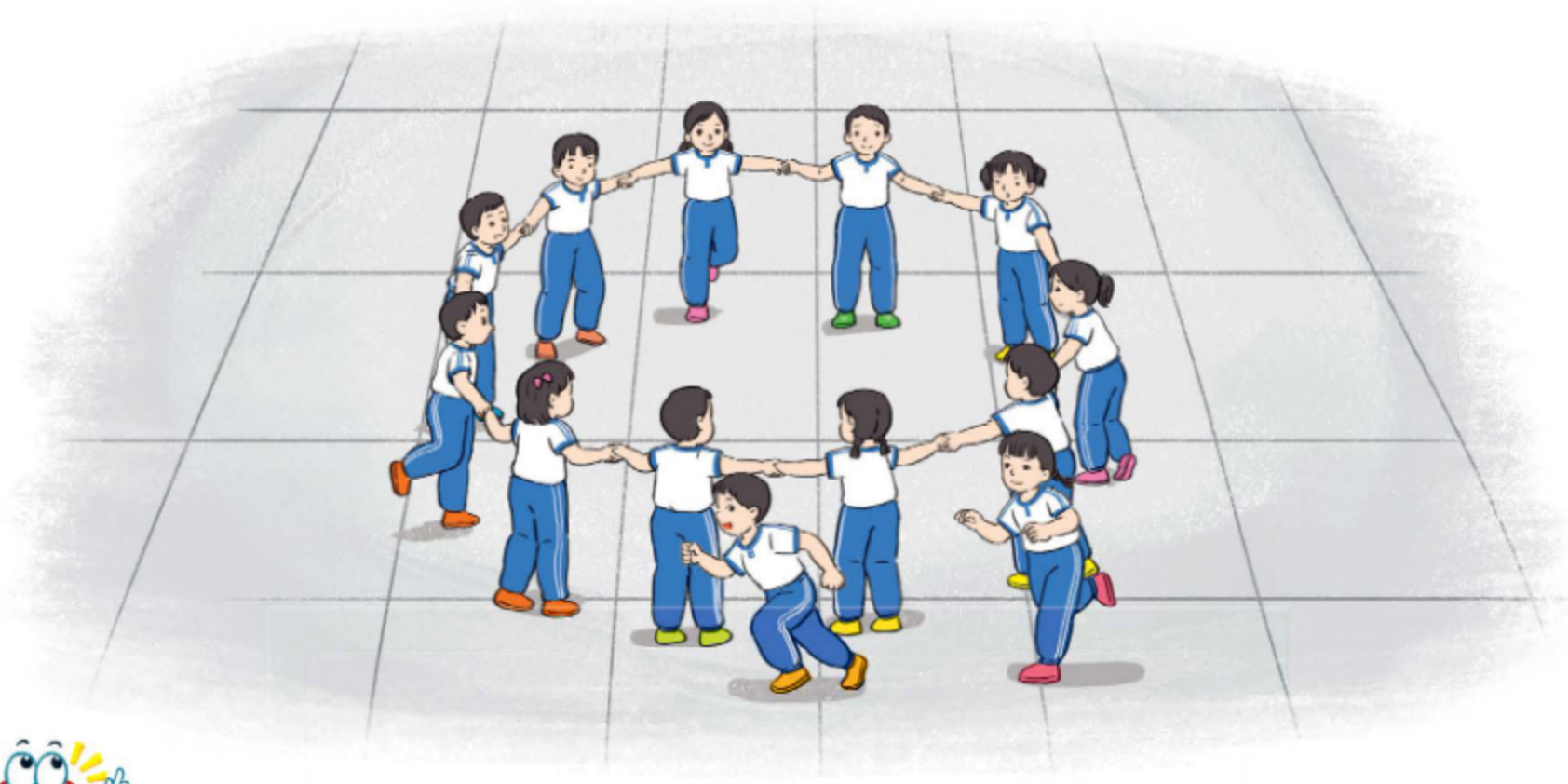


Luyện tập nhóm

sách-giao-khoa.com

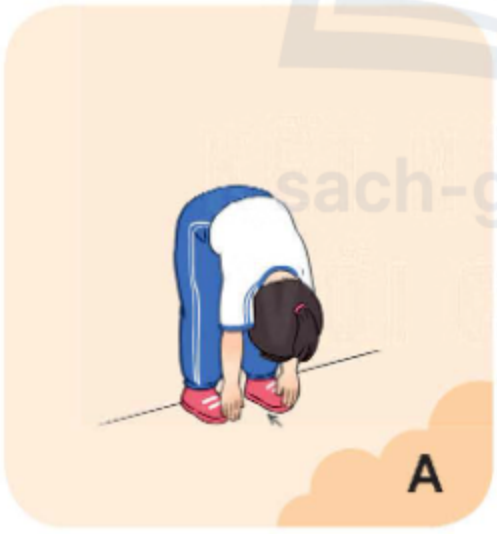
2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

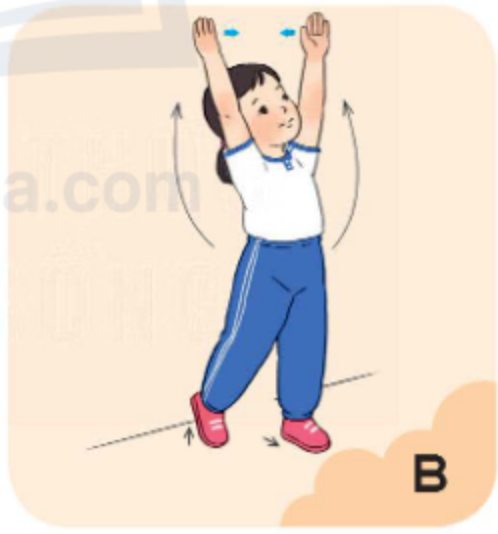
Trò chơi *Mèo đuổi chuột*



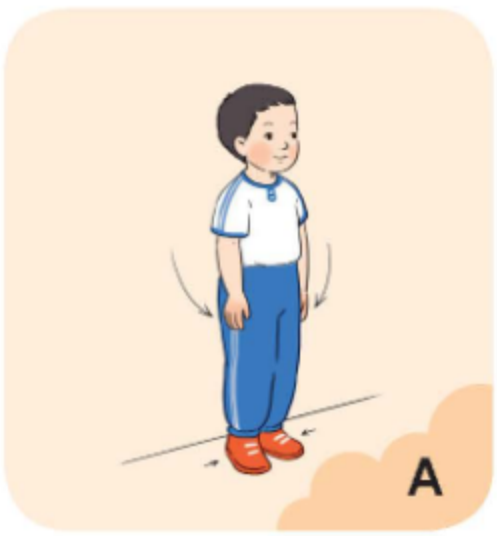


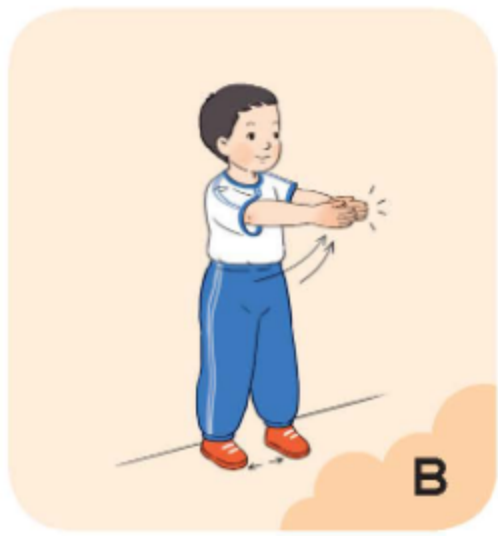
1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 1 của động tác phối hợp?





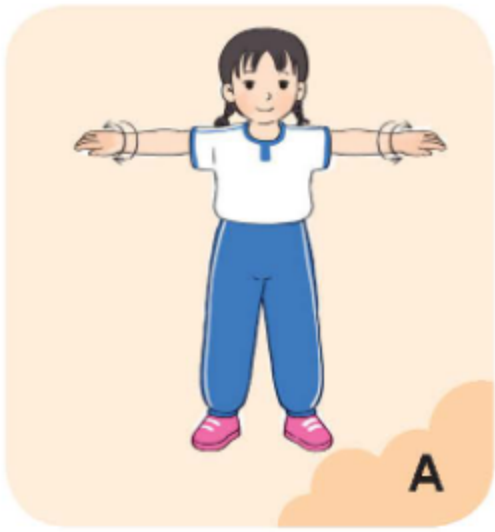
2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 2 của động tác nhảy?





sách-giáo-khoa.com

3 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác điều hoà?





4 Tập các động tác thể dục giúp em tránh mệt mỏi để học tốt các môn học khác.



CHỦ ĐỀ 3

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

BÀI 1

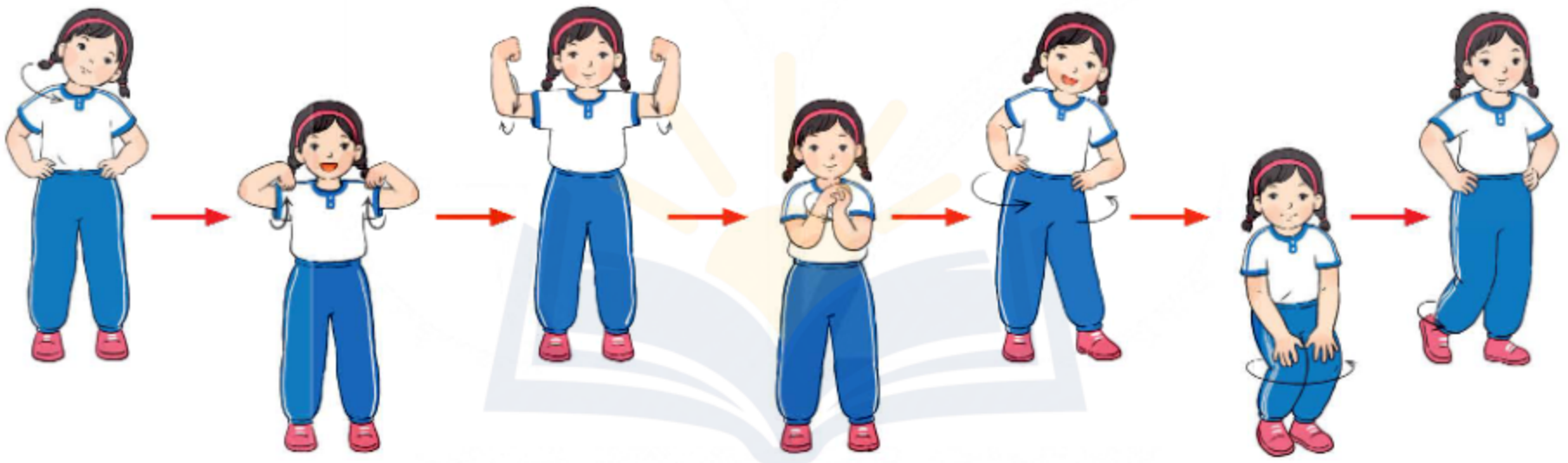
BÀI TẬP DI CHUYỂN THEO VẠCH KẺ THẲNG

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đi theo vạch kẻ thẳng và bài tập phối hợp.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*

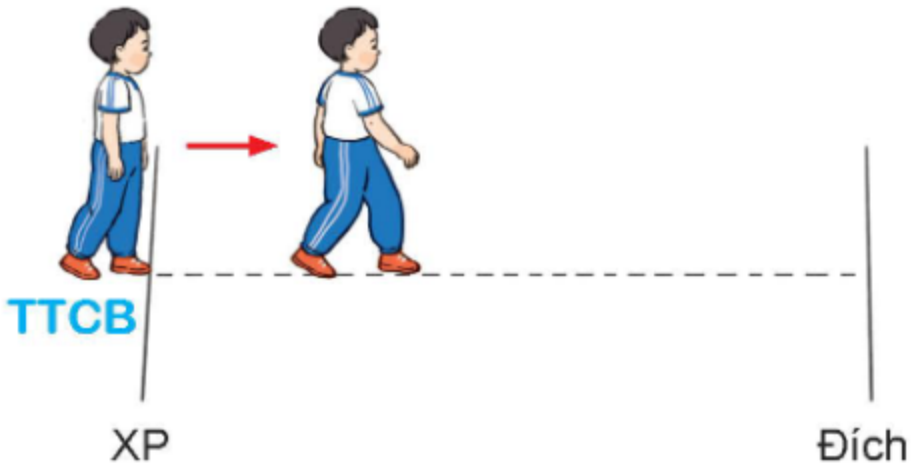


cach-giao-khoa.com



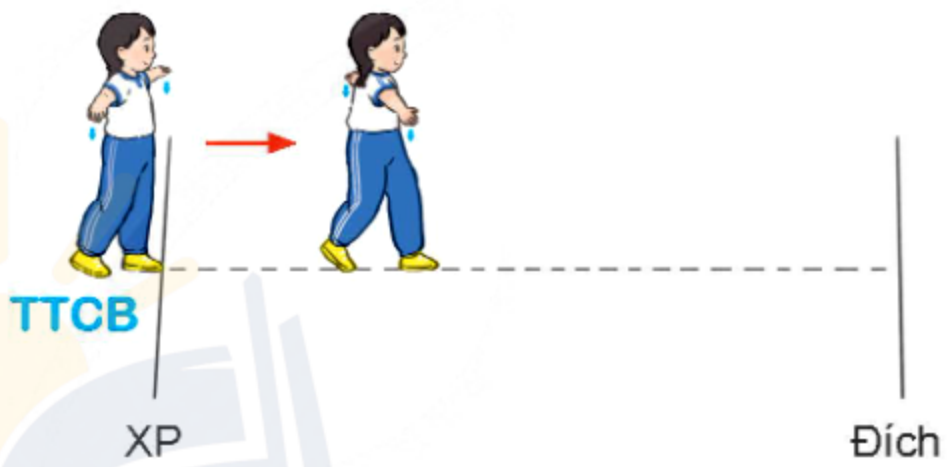
1 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, thân thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



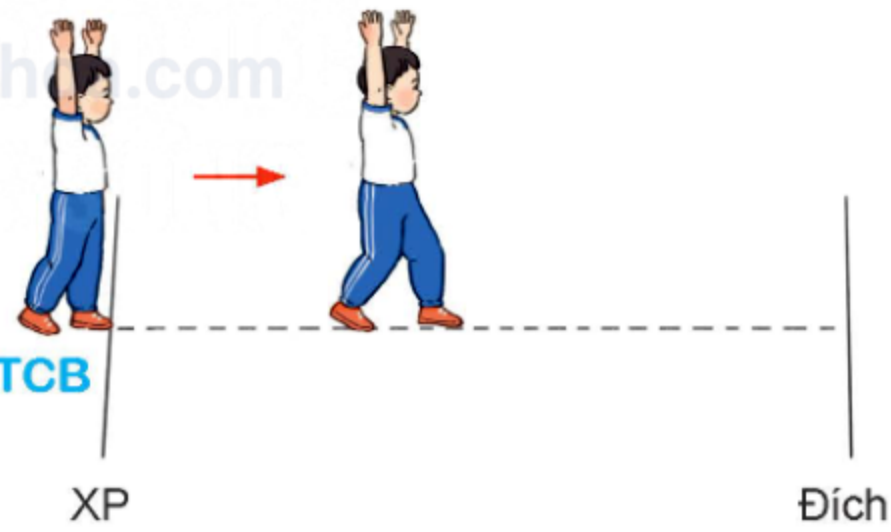
2 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang bằng vai, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.



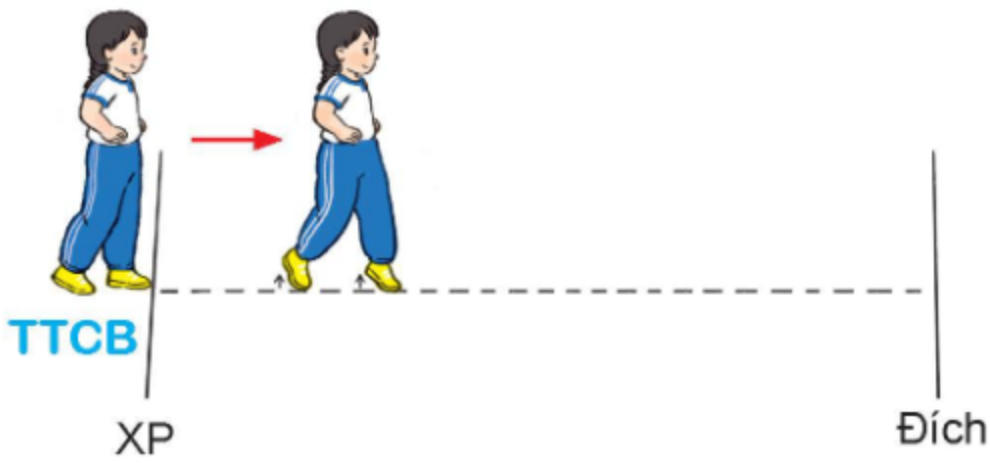
3 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ cao

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay giơ cao chếch chữ V.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn phía trước.



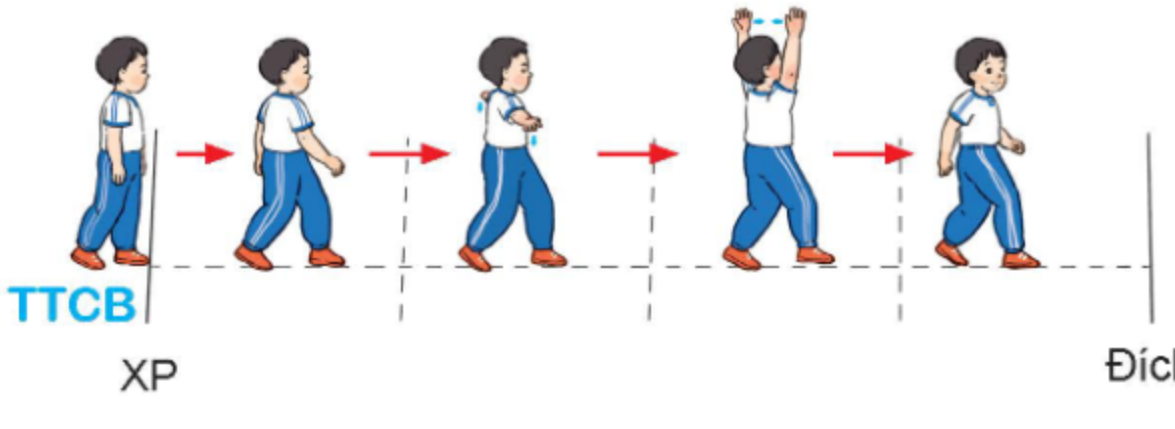
4 Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.



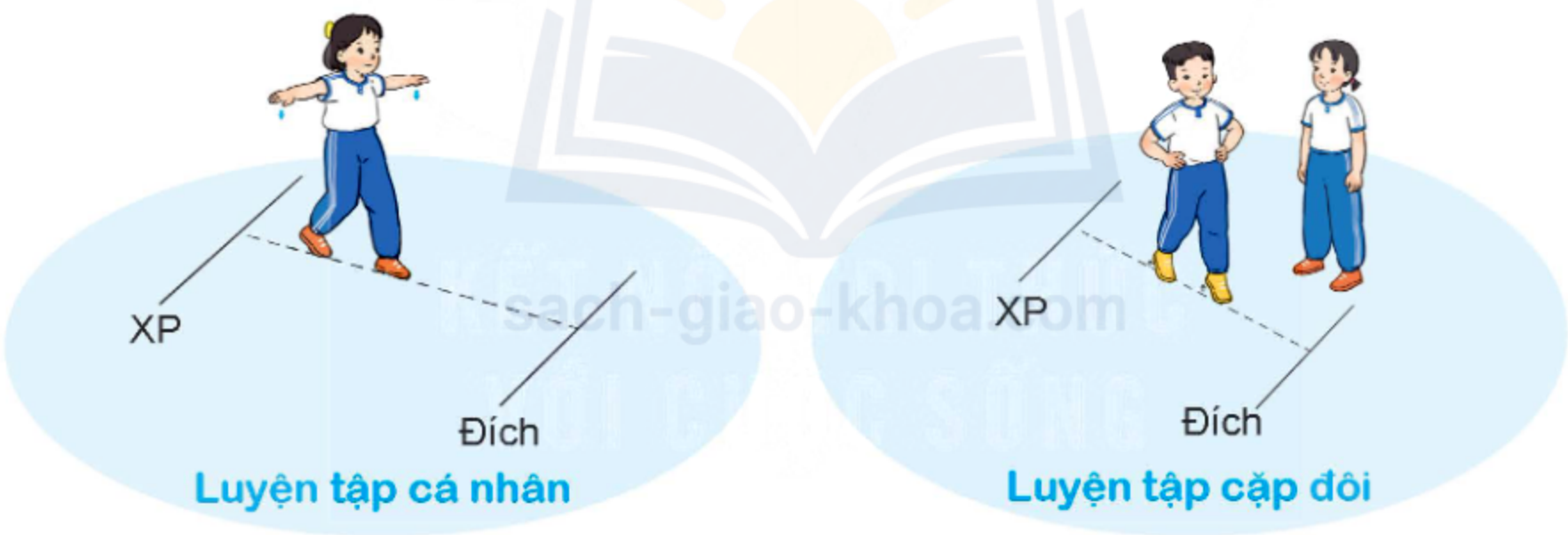
5 Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng

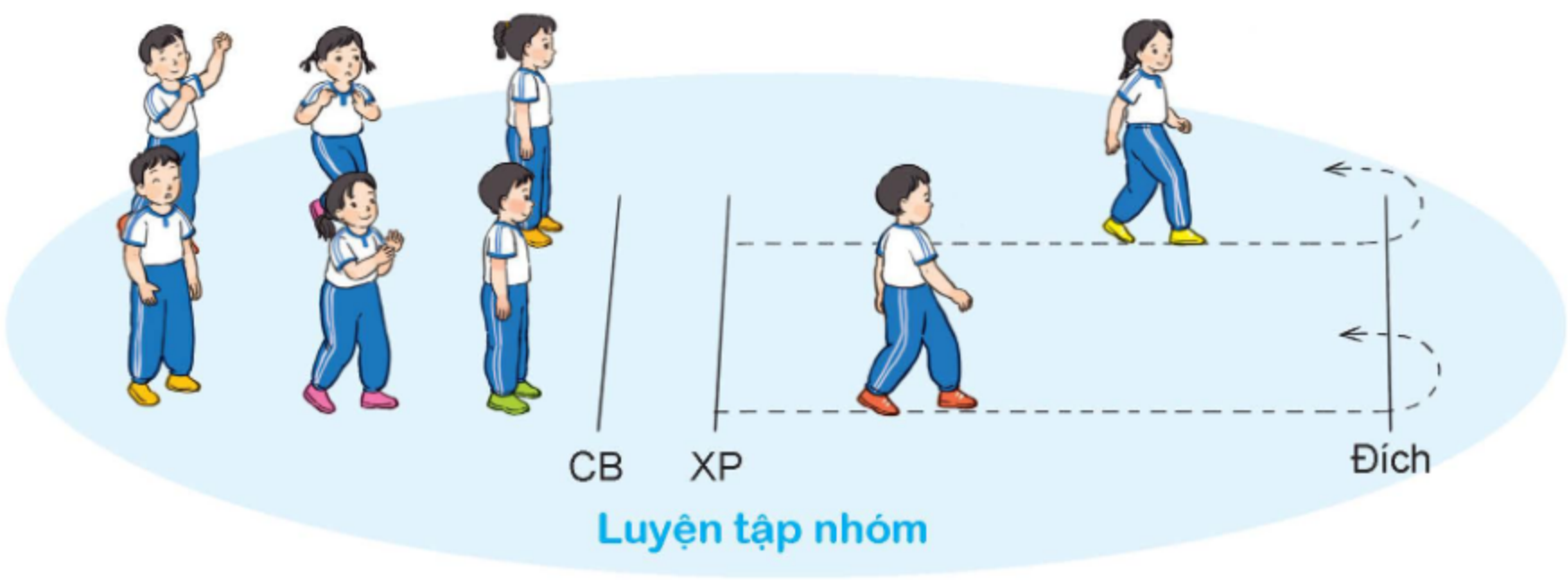
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay lần lượt thực hiện như sau: phối hợp tự nhiên; dang ngang, bàn tay sấp; giơ cao chếch chữ V; phối hợp tự nhiên.





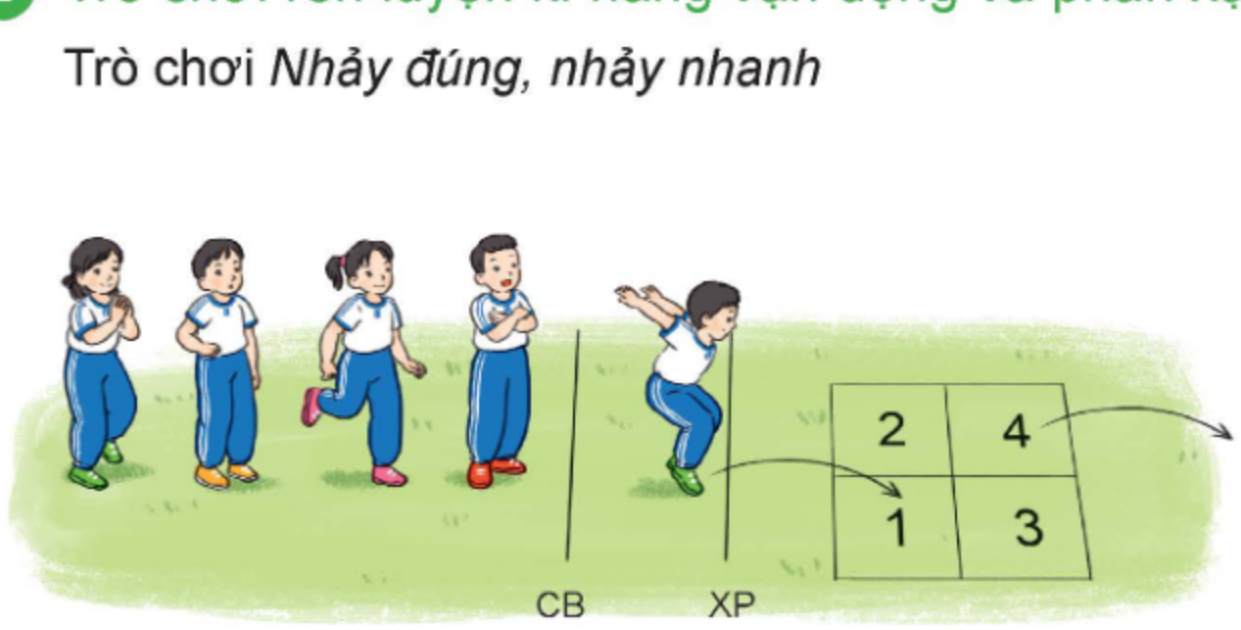
1 Luyện tập

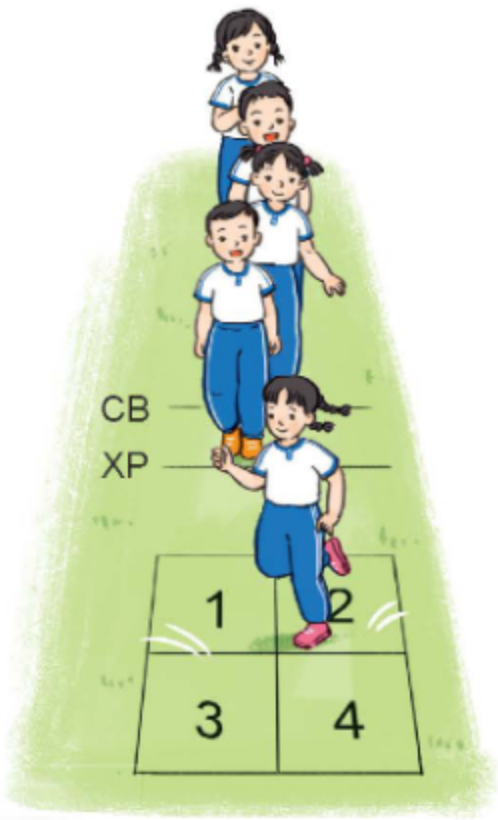




2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Nhảy đúng, nhảy nhanh*

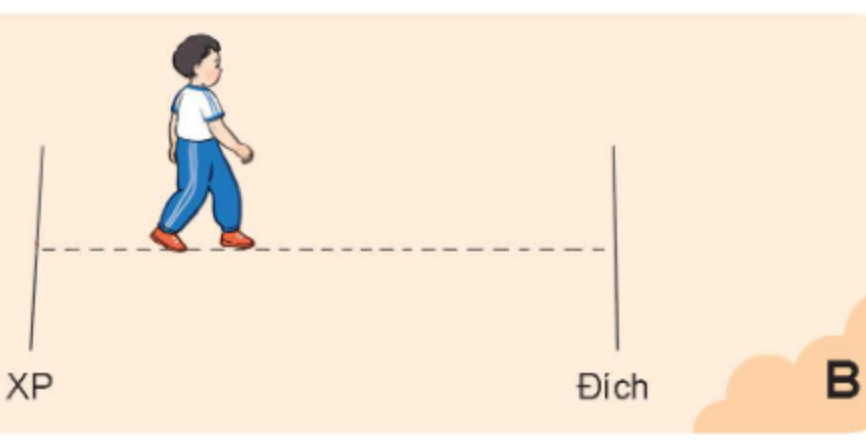






1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên?





2 Em cùng người thân thực hiện bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng.

3 Em tập các động tác di chuyển đã học để phòng chống tê chân khi ngồi học bài.

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

BÀI 2
BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÒNG TRÁI, VÒNG PHẢI

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tìm tên theo chủ đề*

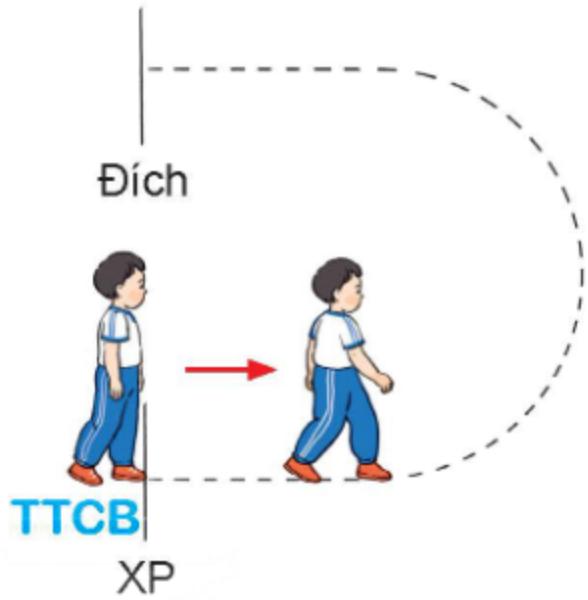




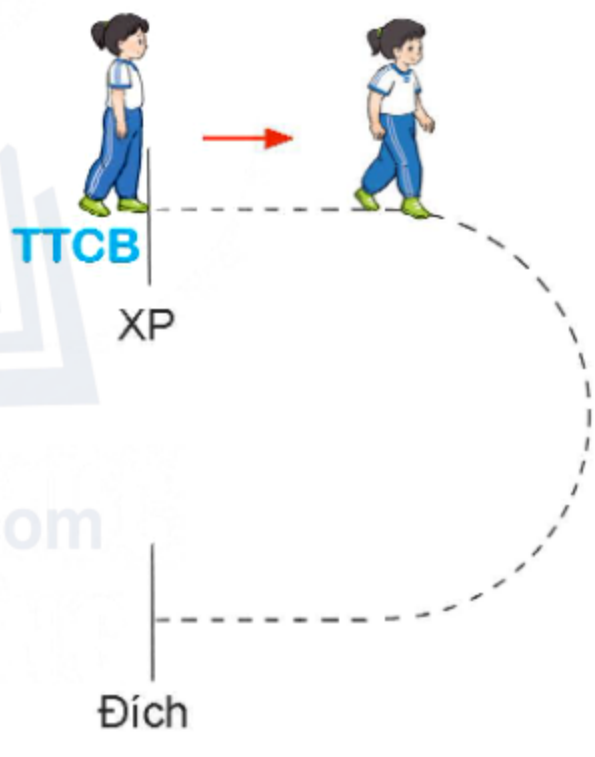
1 Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác:

– Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng trái, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



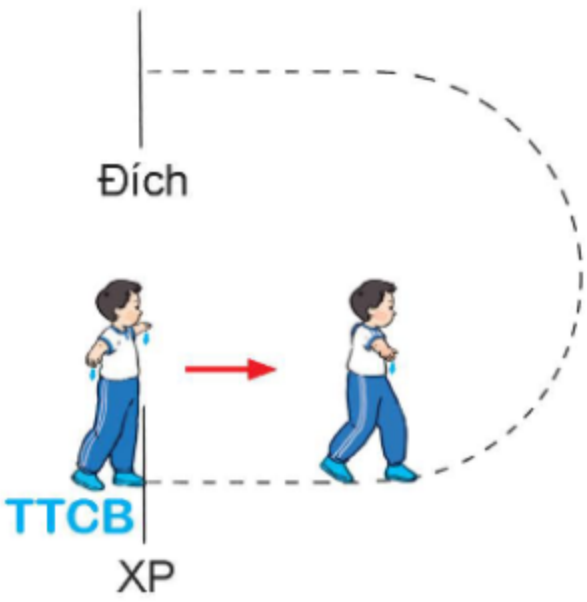
– Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng phải, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



2 Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

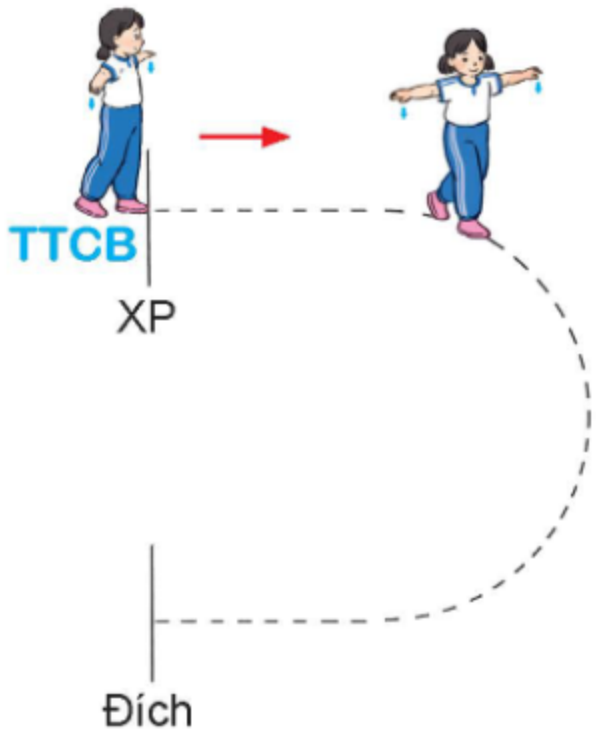
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Động tác:

– Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.



sach-giao-khoa.com

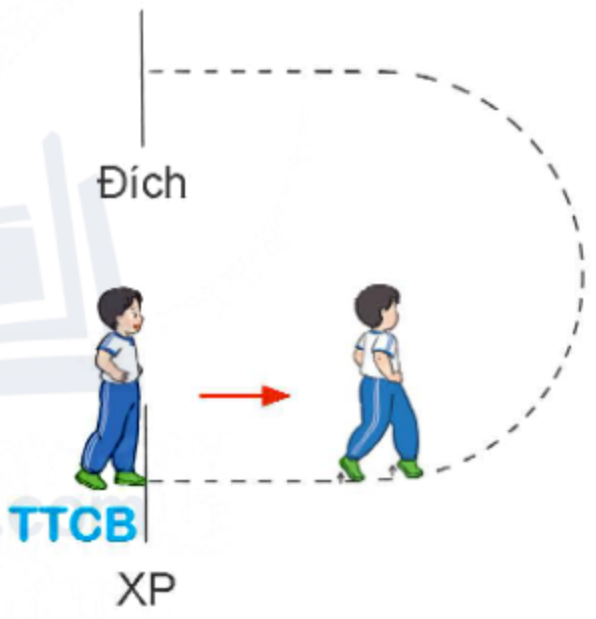
– Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng phải, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.



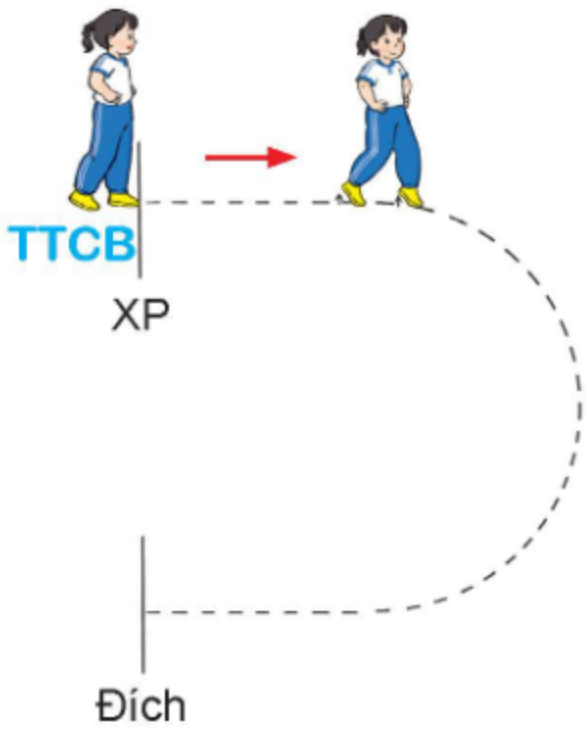
3 Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay chống hông

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.
- Động tác:

– Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.



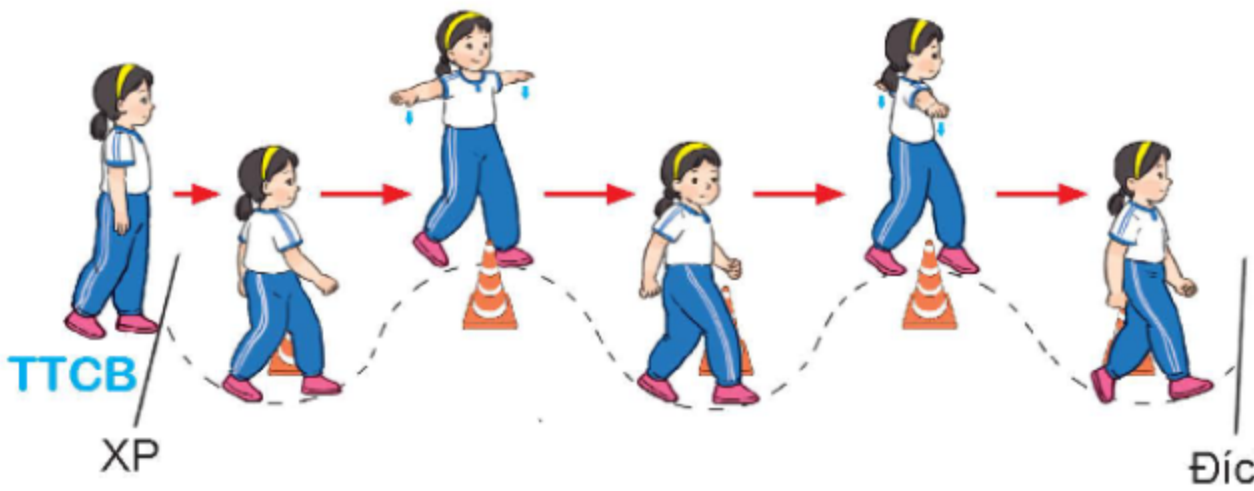
– Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng phải, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.



sach-giao-khoa.com

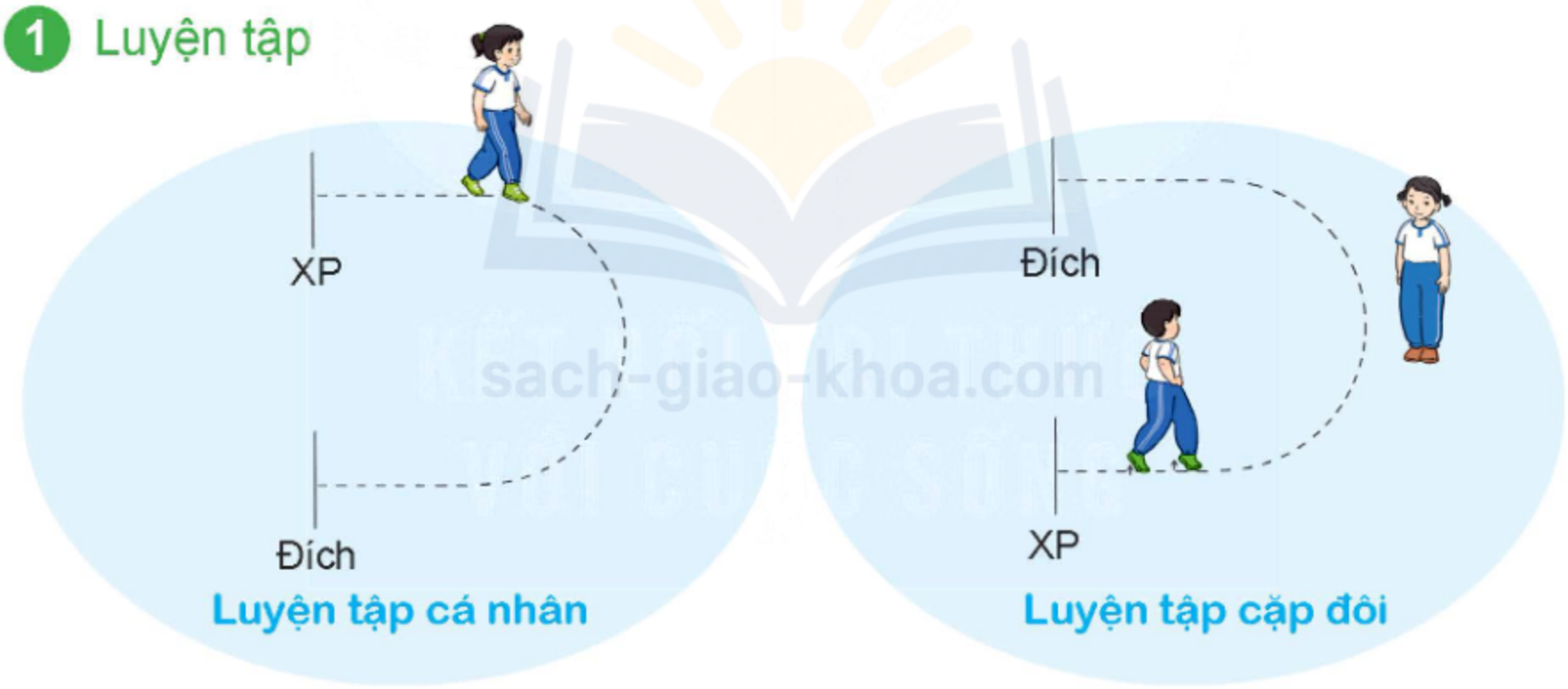
4 Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải

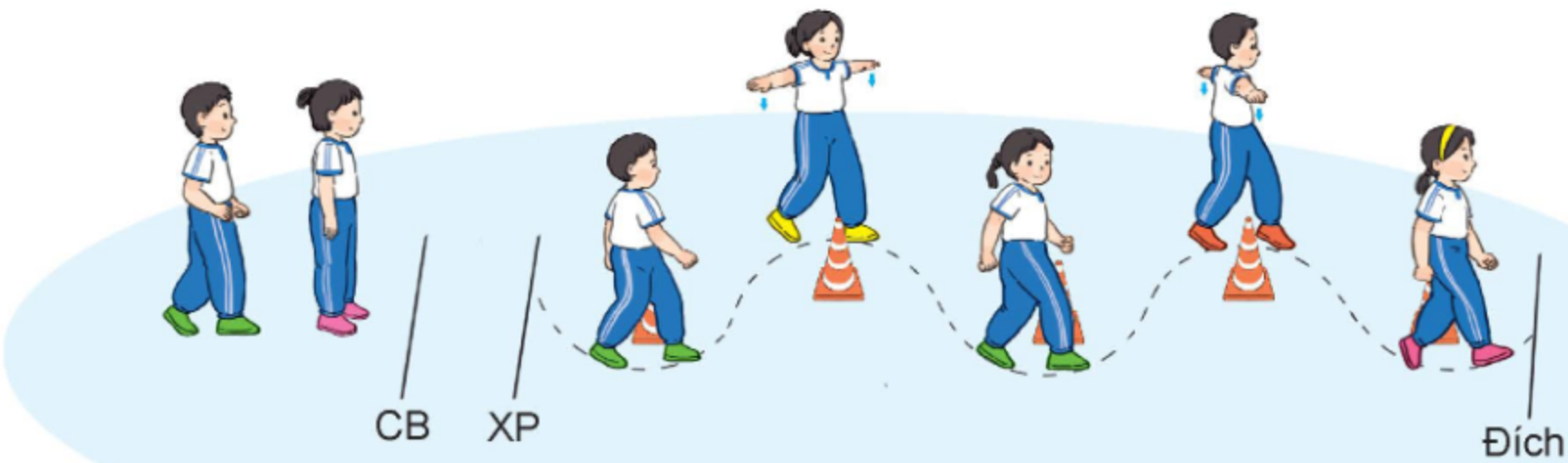
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi thường theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải, hai tay phối hợp tự nhiên hoặc dang ngang, bàn tay sấp.





1 Luyện tập

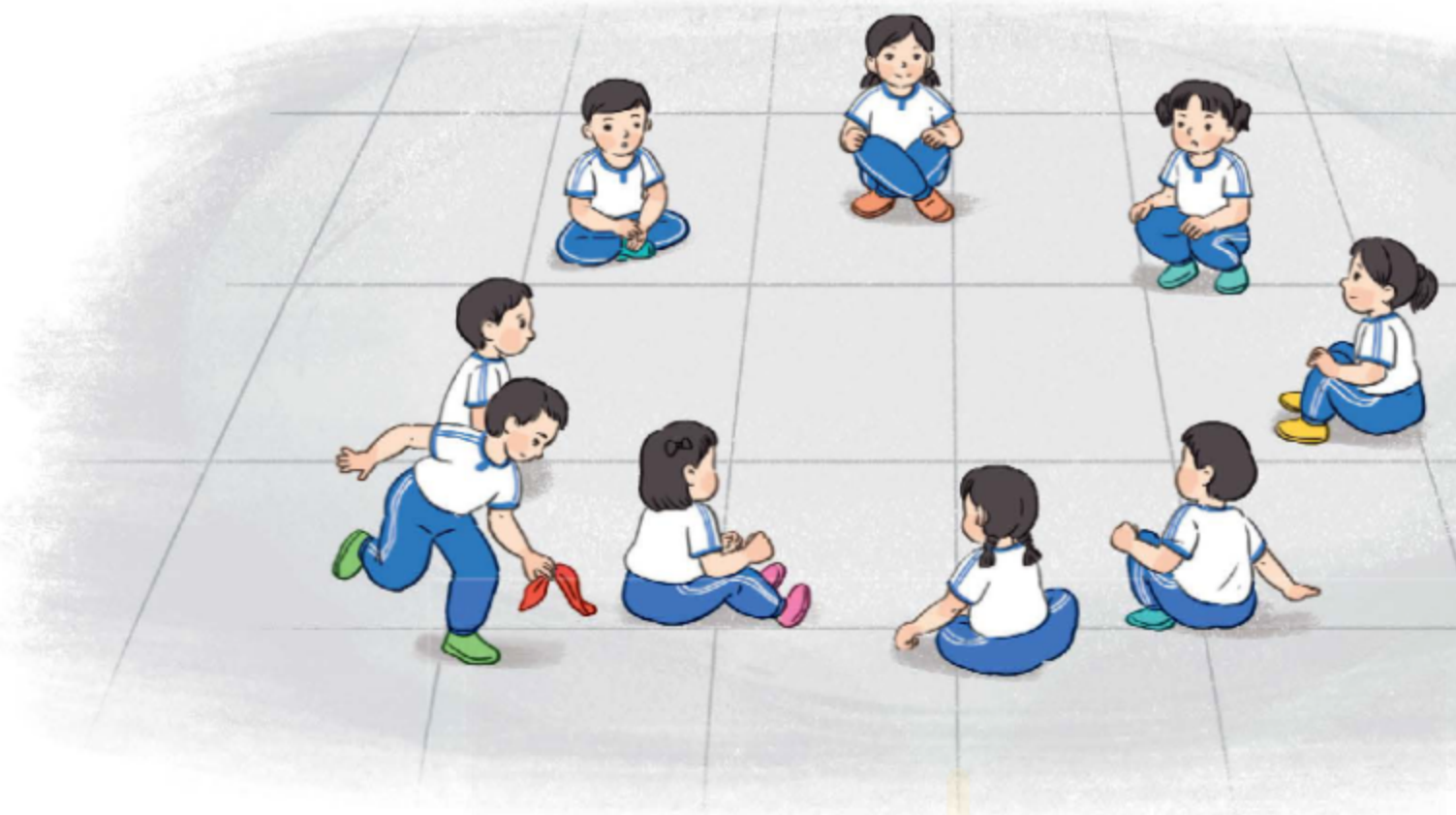




sách-giáo-khoa.com

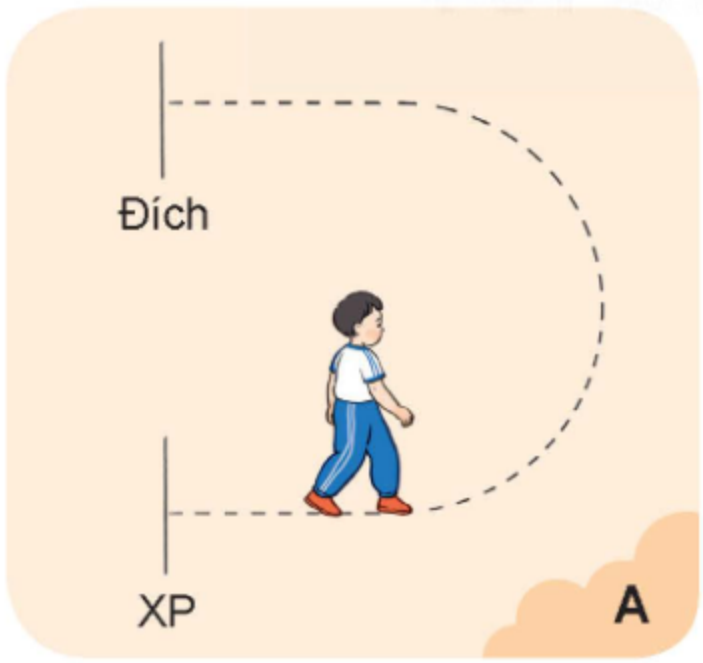
2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

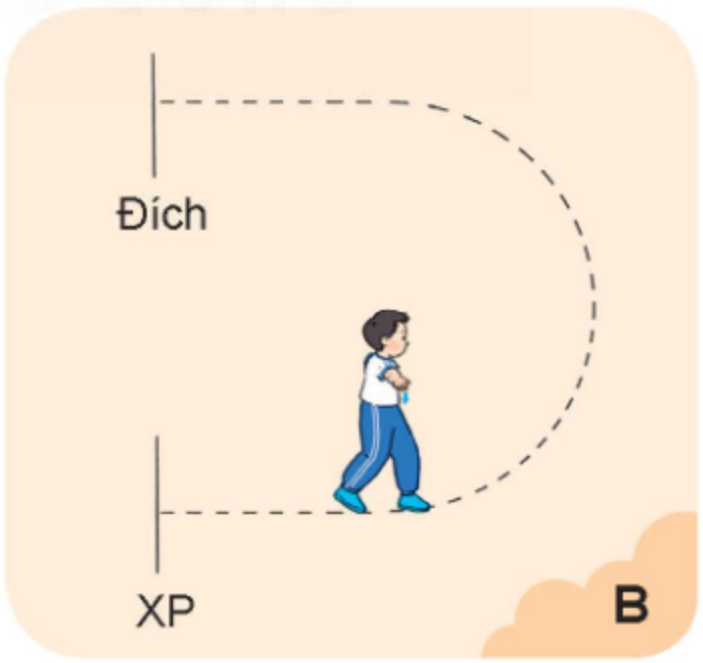
Trò chơi *Bỏ khăn*



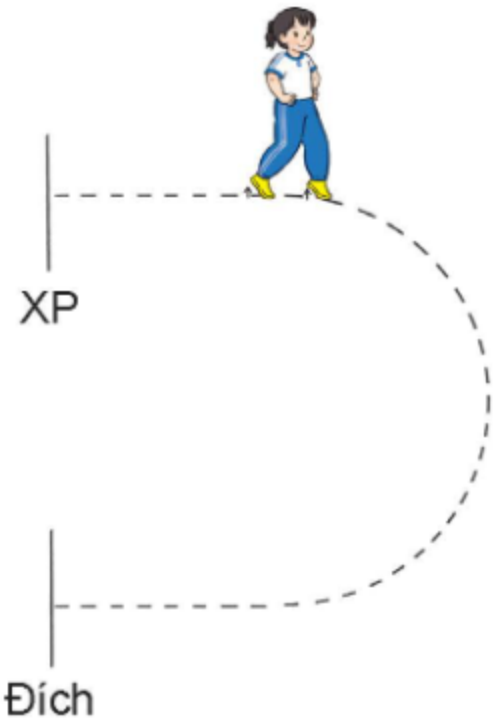


1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đi thường theo vạch kẻ vòng trái, hai tay phối hợp tự nhiên?





2 Hình dưới đây thể hiện động tác gì?



3 Em vận dụng động tác di chuyển theo đường thẳng và di chuyển vòng các hướng để ra sân tập thể dục giữa giờ hoặc chơi trò chơi.



BÀI 3

BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẦN THEO VẠCH KẺ THẲNG



Mục tiêu

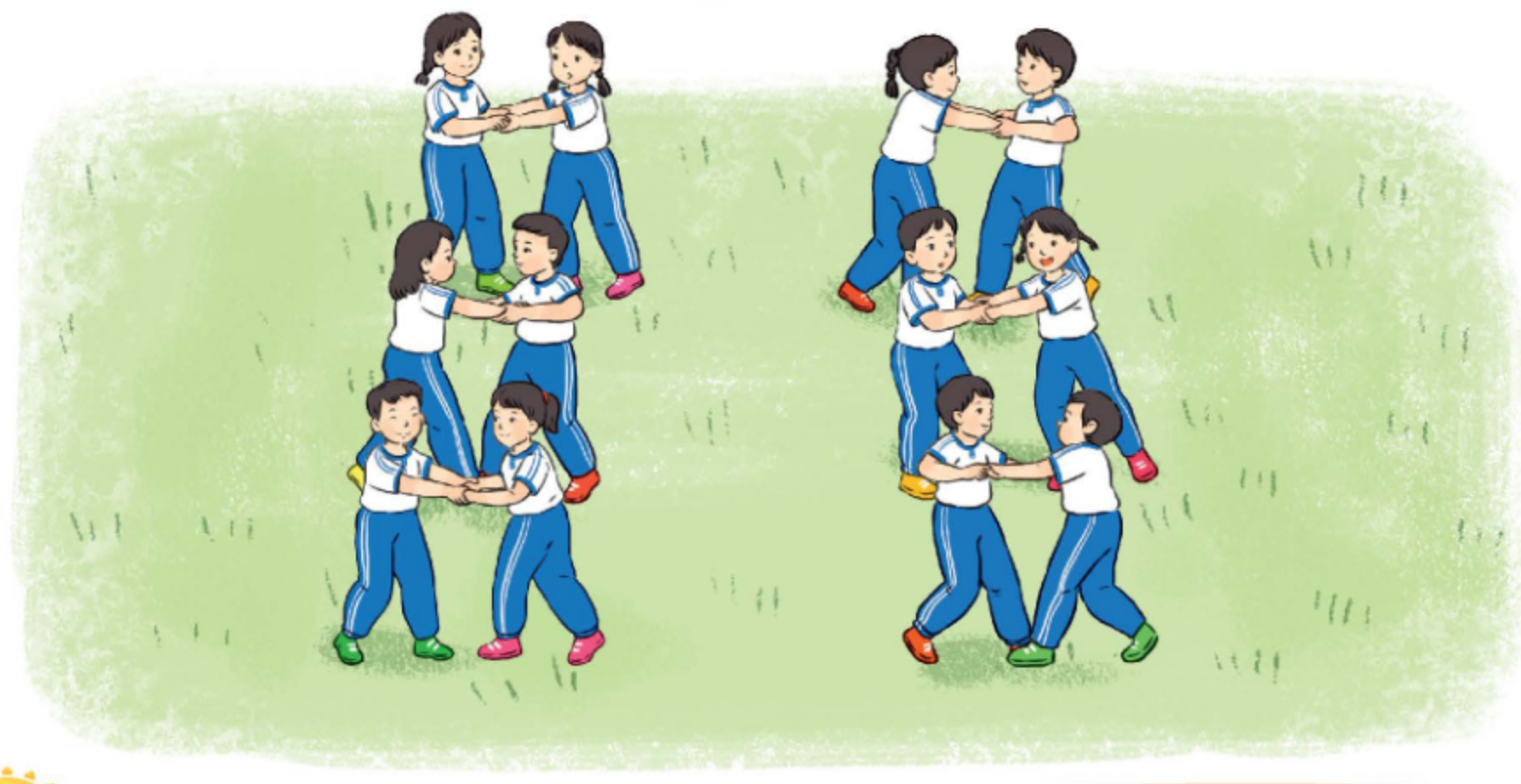
- Biết và thực hiện được các động tác di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng và các bài tập phối hợp.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

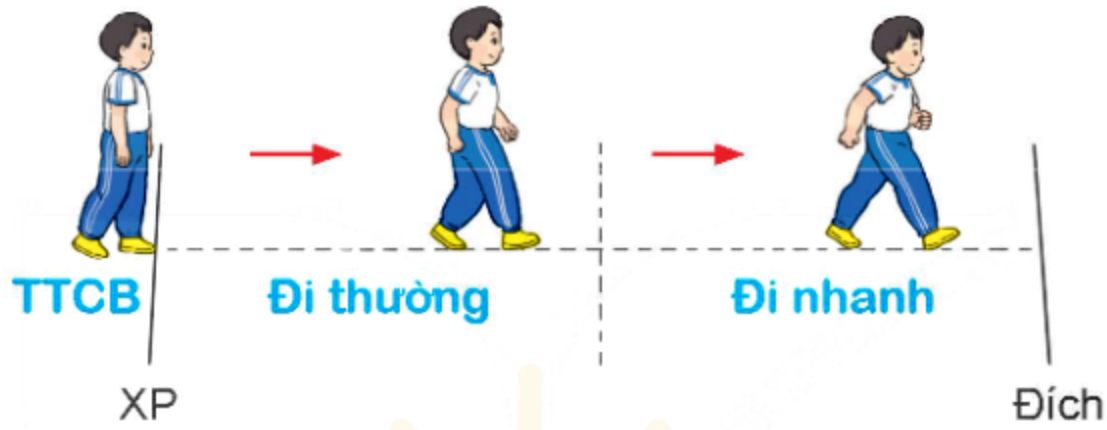
Trò chơi *Kéo cưa, lừa xẻ*





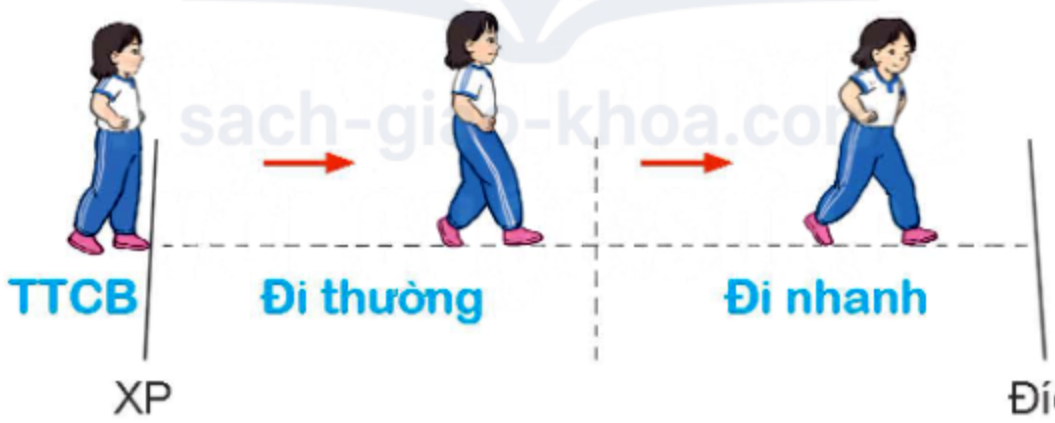
1 Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



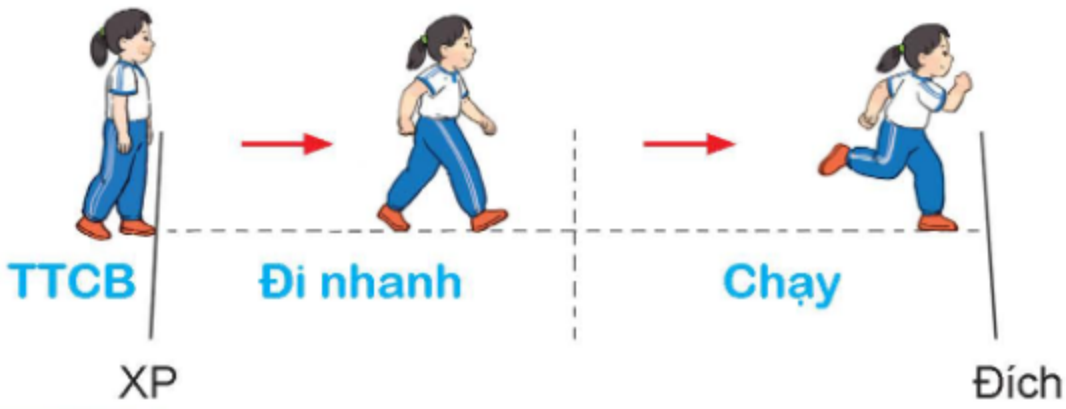
2 Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.



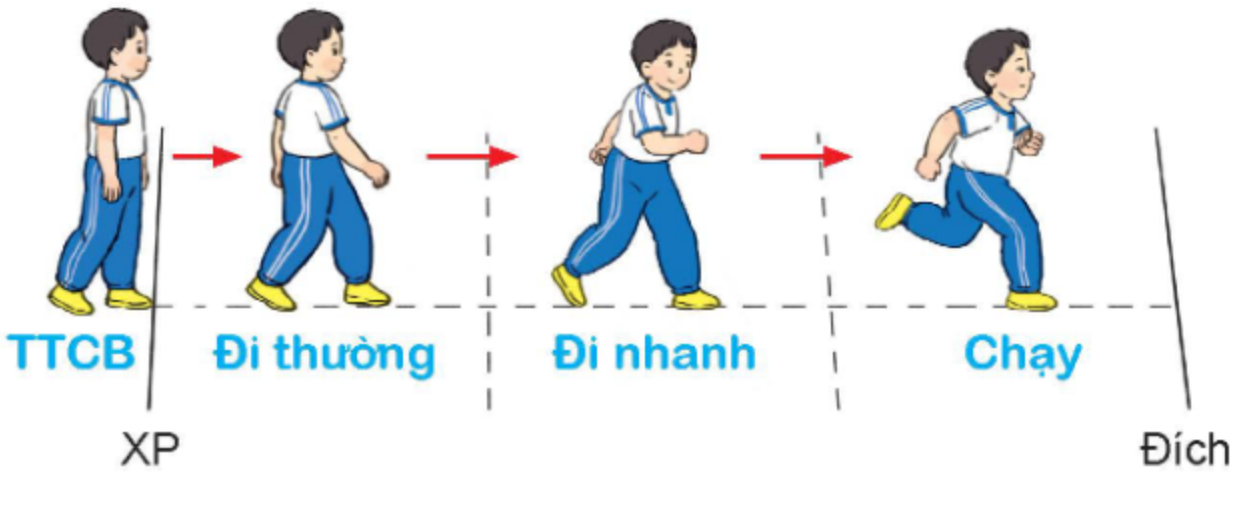
3 Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh, sau đó chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



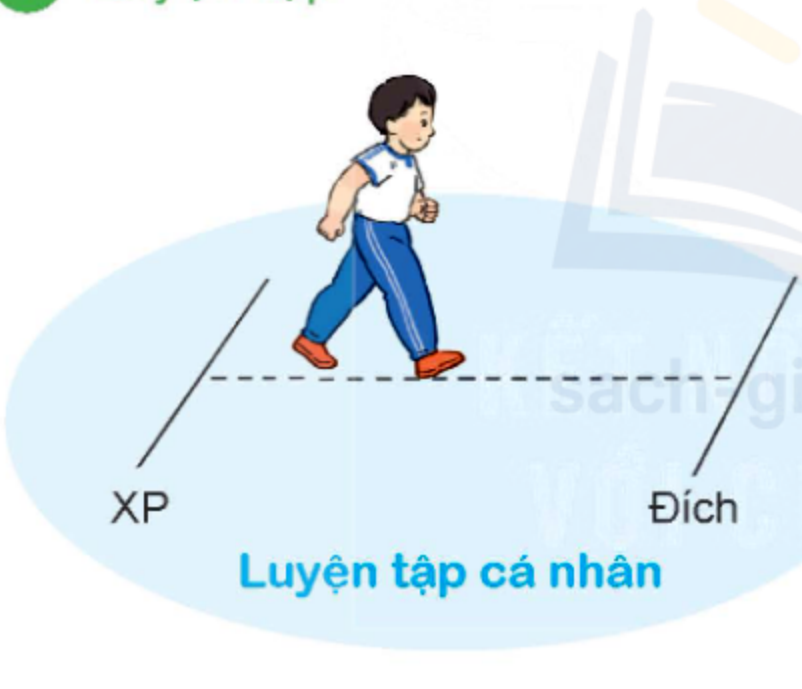
4 Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng

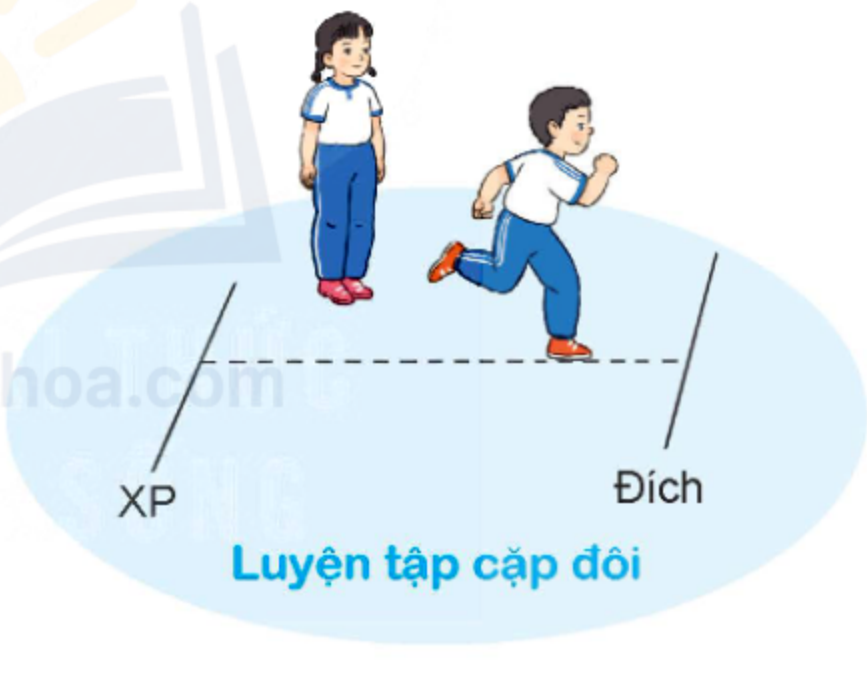
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần rồi chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

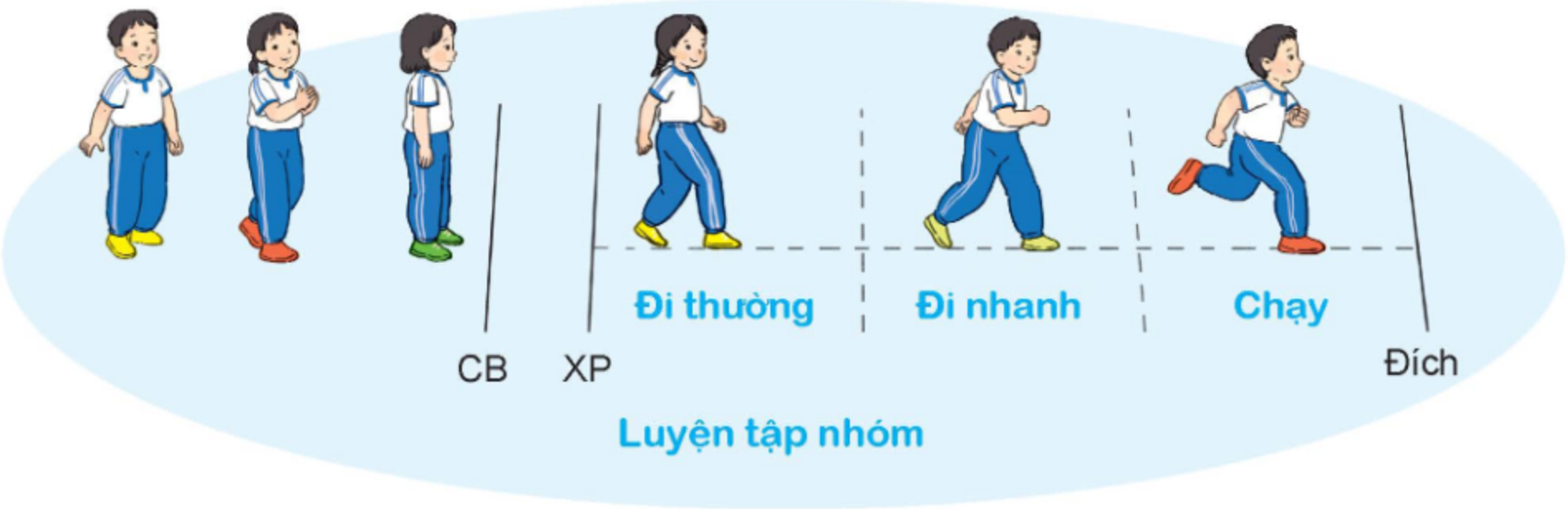




1 Luyện tập



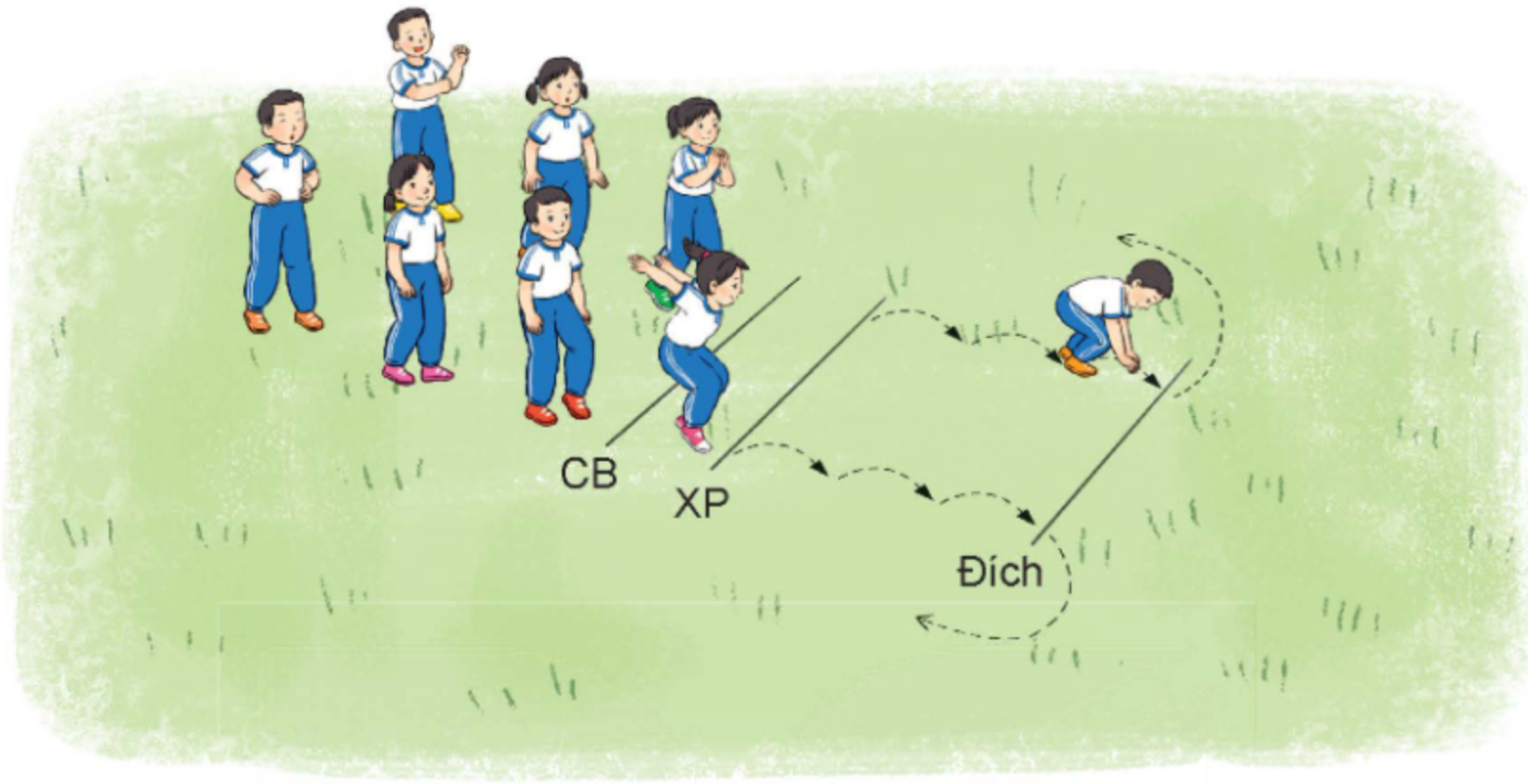




sách-giáo-khoa.com

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

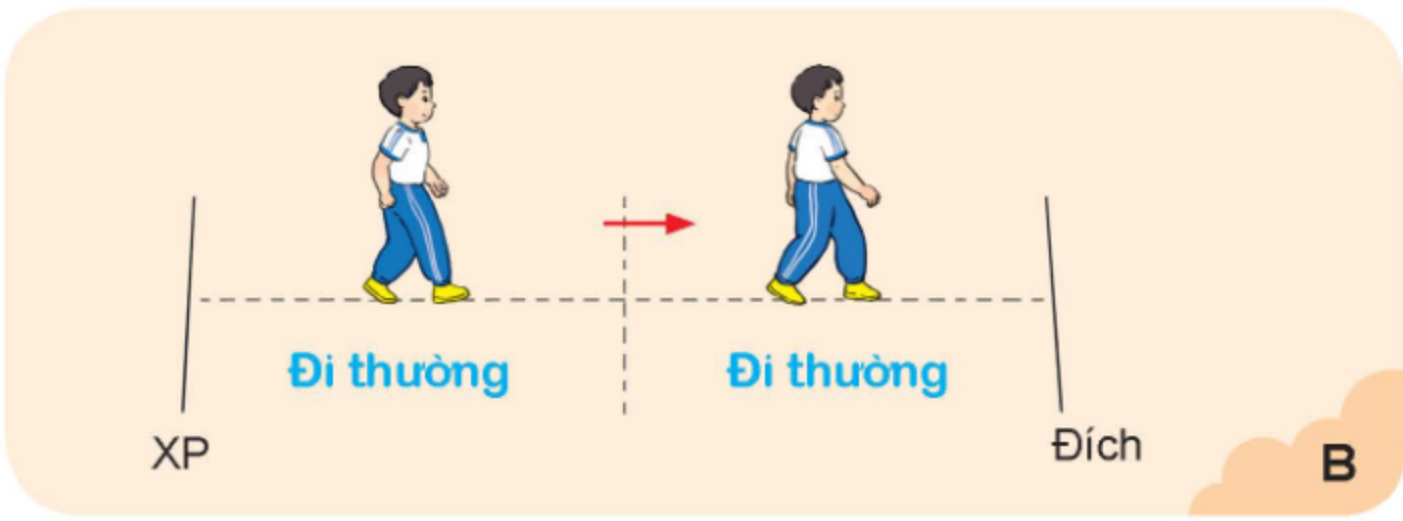
Trò chơi *Con cóc là cậu ông Trời*



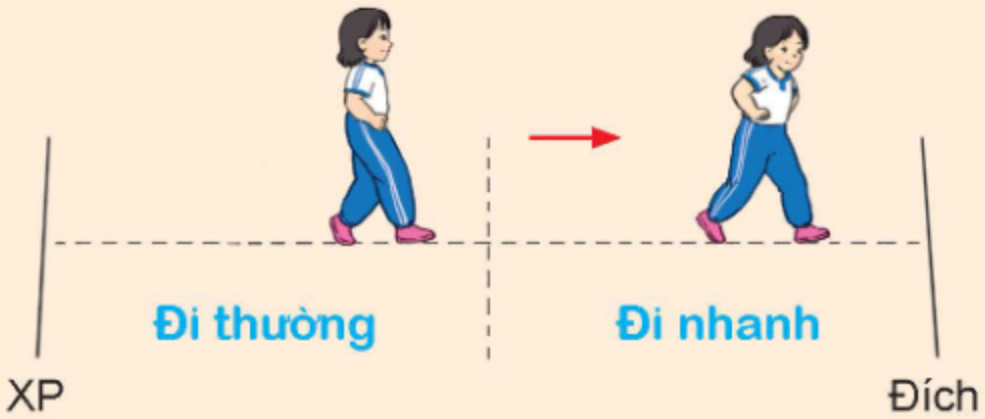


1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng?

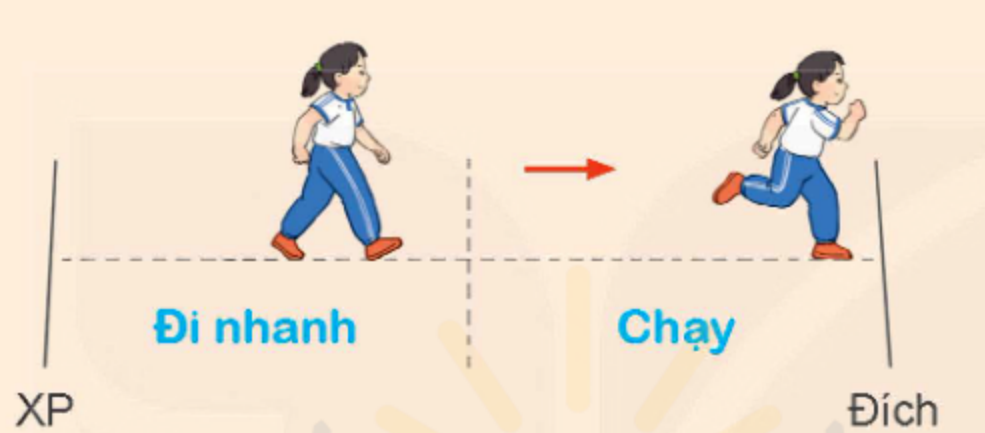




2 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đi nhanh chuyển sang chạy?



A



B

3 Để tăng cường sức khoẻ, em và các bạn nên thường xuyên tập động tác đi nhanh và chạy.



BÀI 4

BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN NHANH DẦN THEO VẠCH KẺ SANG TRÁI VÀ SANG PHẢI



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái và sang phải.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Kết bạn*



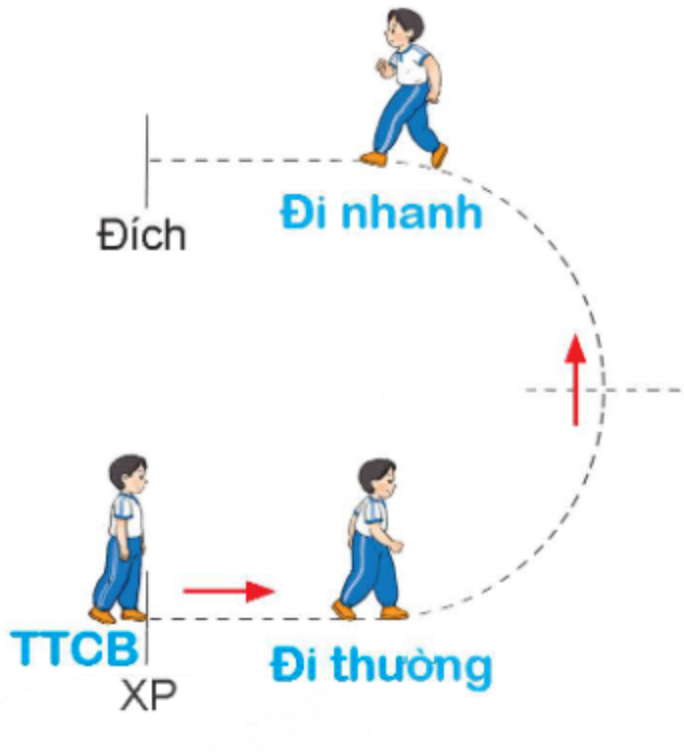
sách giáo-khoa.com



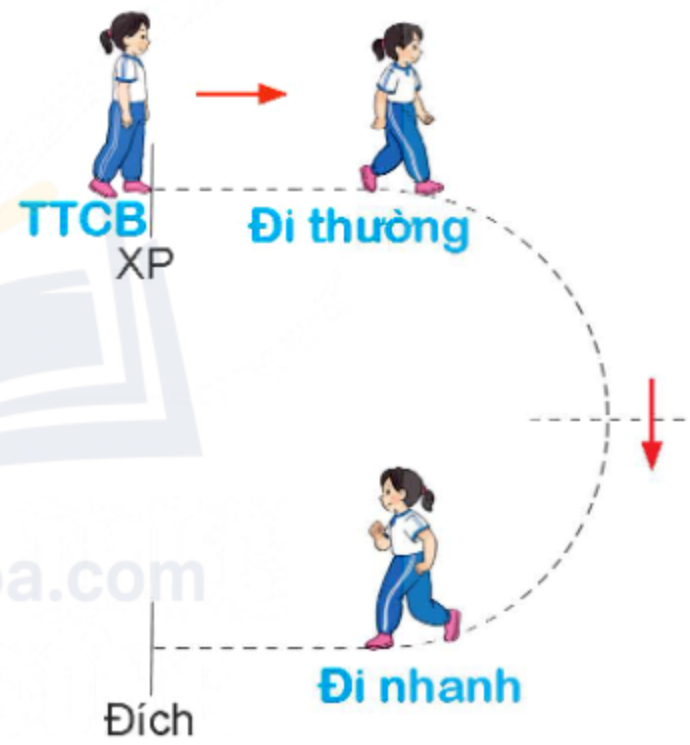
1 Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác:

– Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



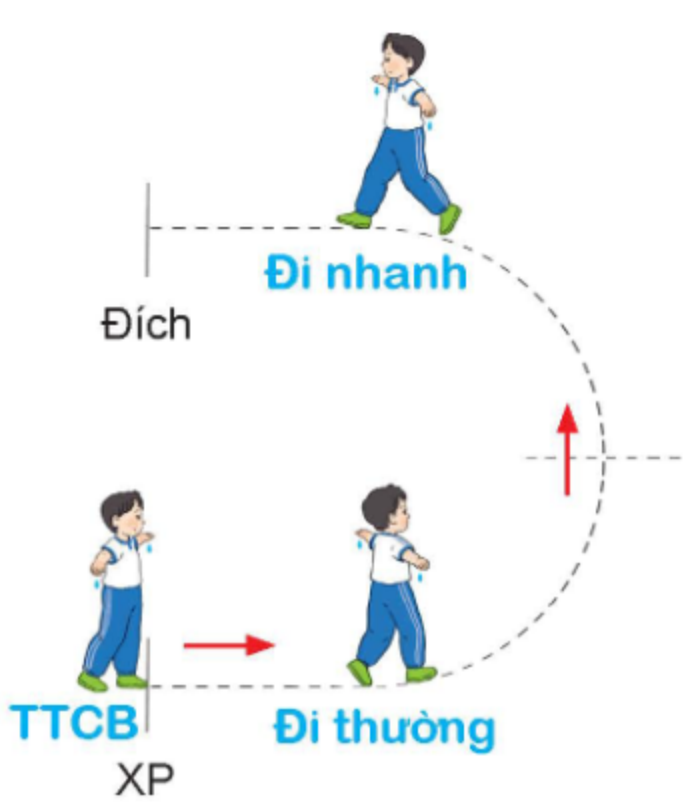
– Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng phải, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



2 Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

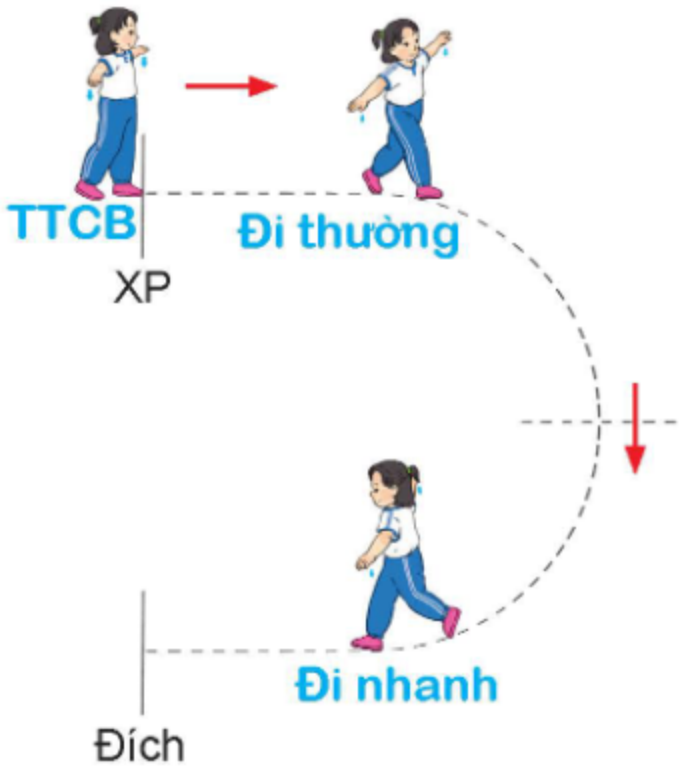
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Động tác:

– Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.



sach-giao-khoa.com

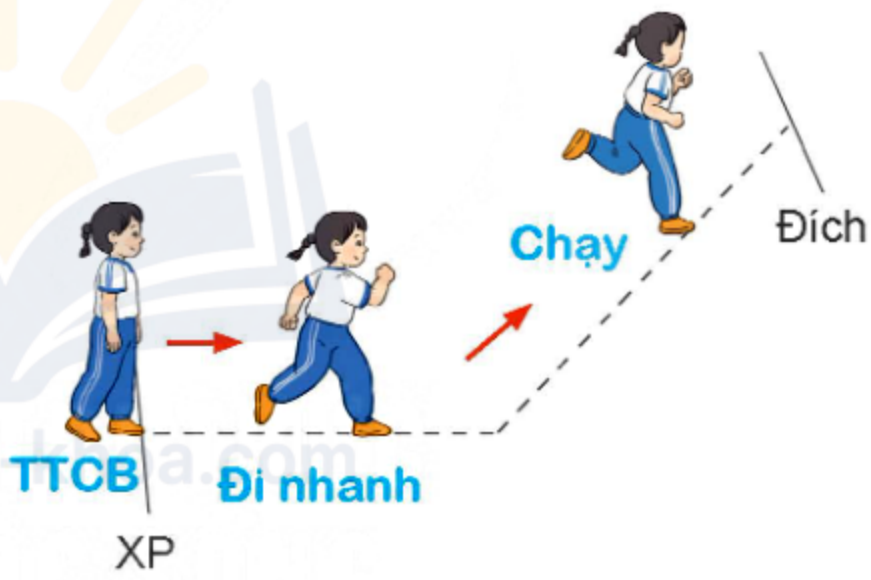
– Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng phải, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn phía trước.



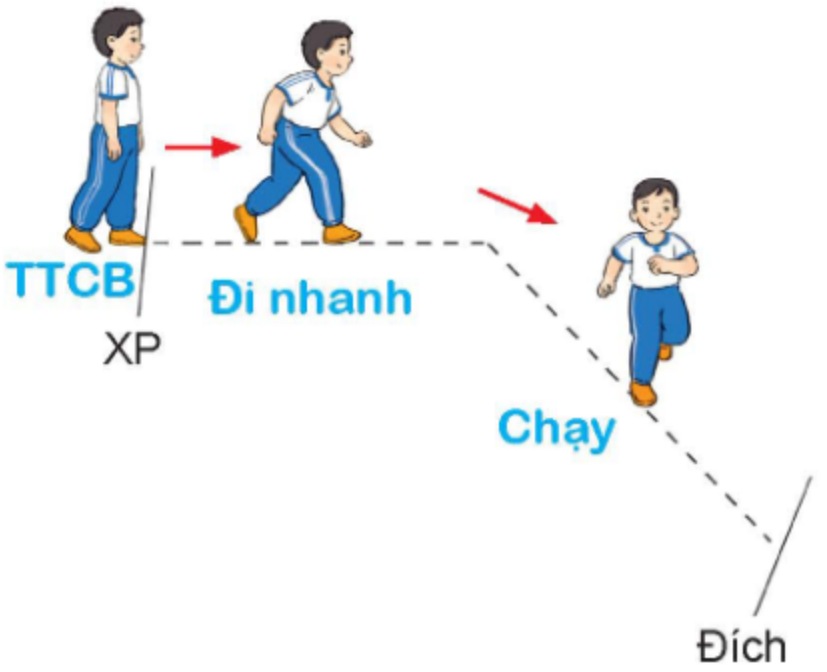
3 Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái (hướng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác:

– Từ vạch xuất phát, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

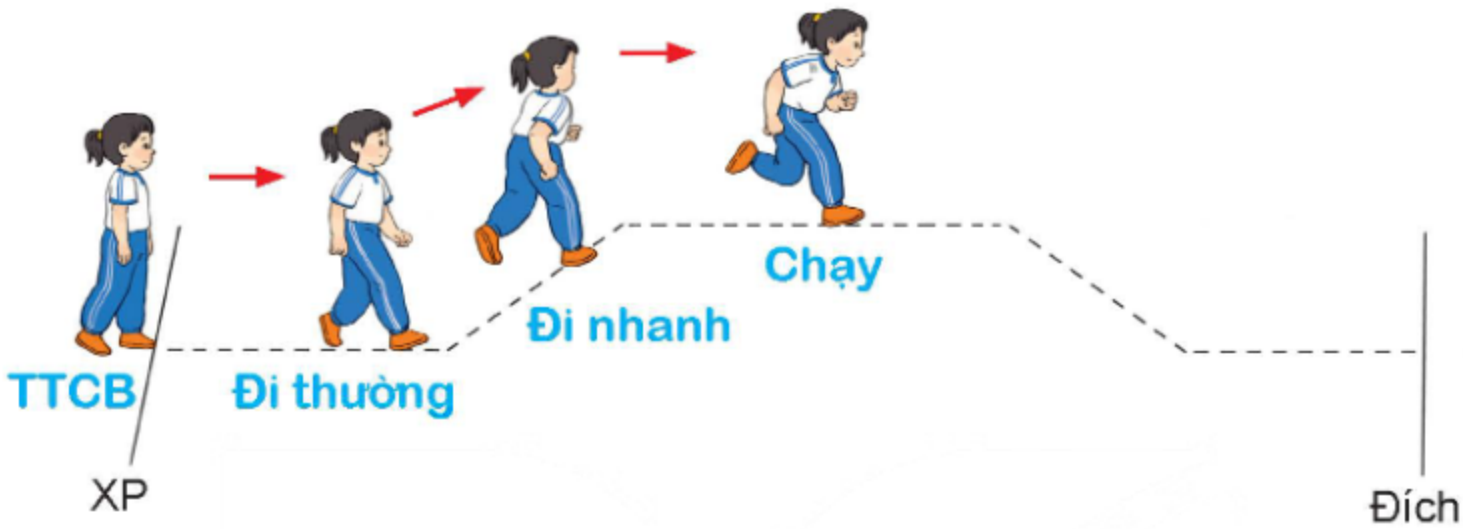


– Từ vạch xuất phát, đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng phải, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.



4 Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ hướng trái và hướng phải

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, đi nhanh dần rồi chuyển sang chạy theo vạch kẻ, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.





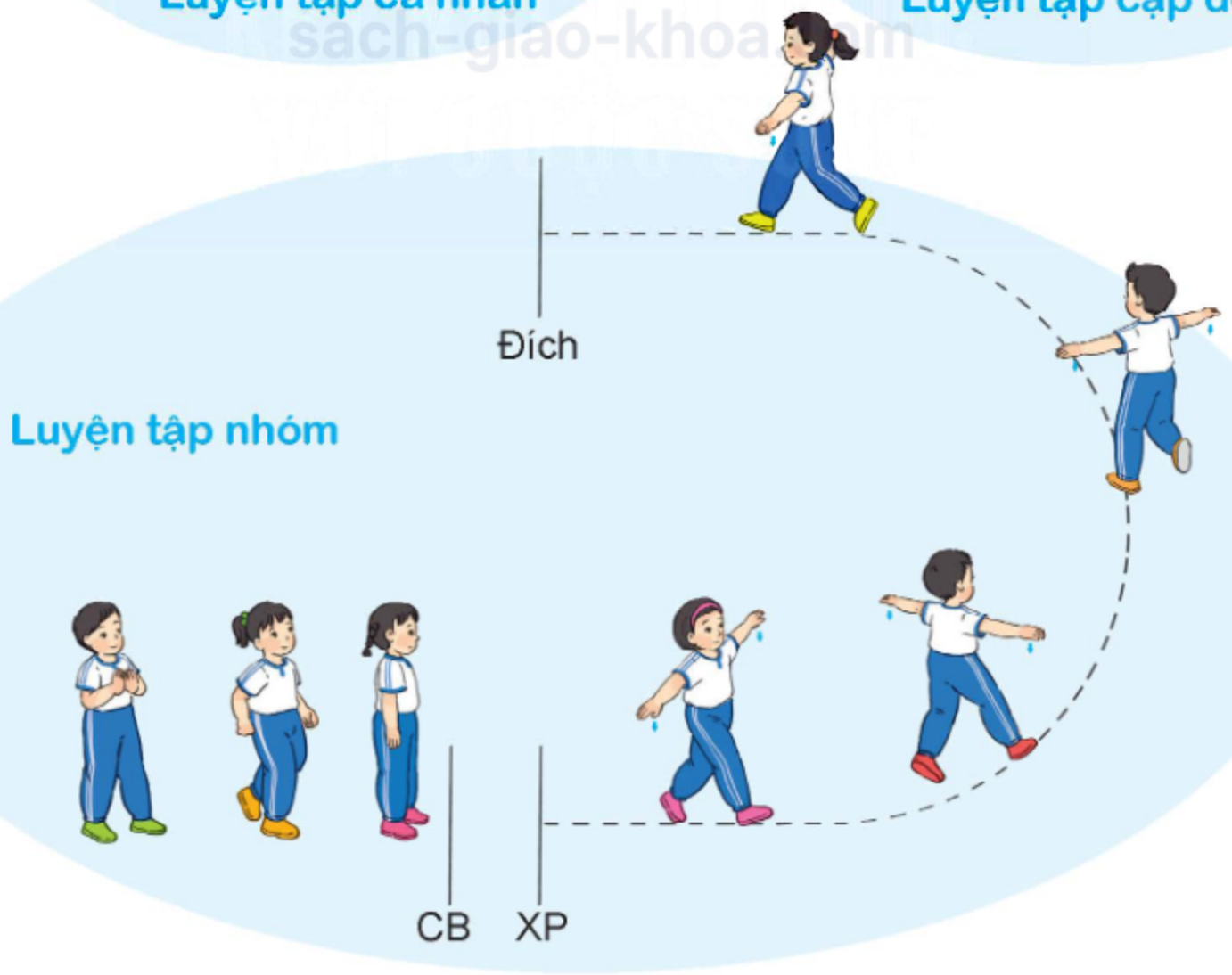
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

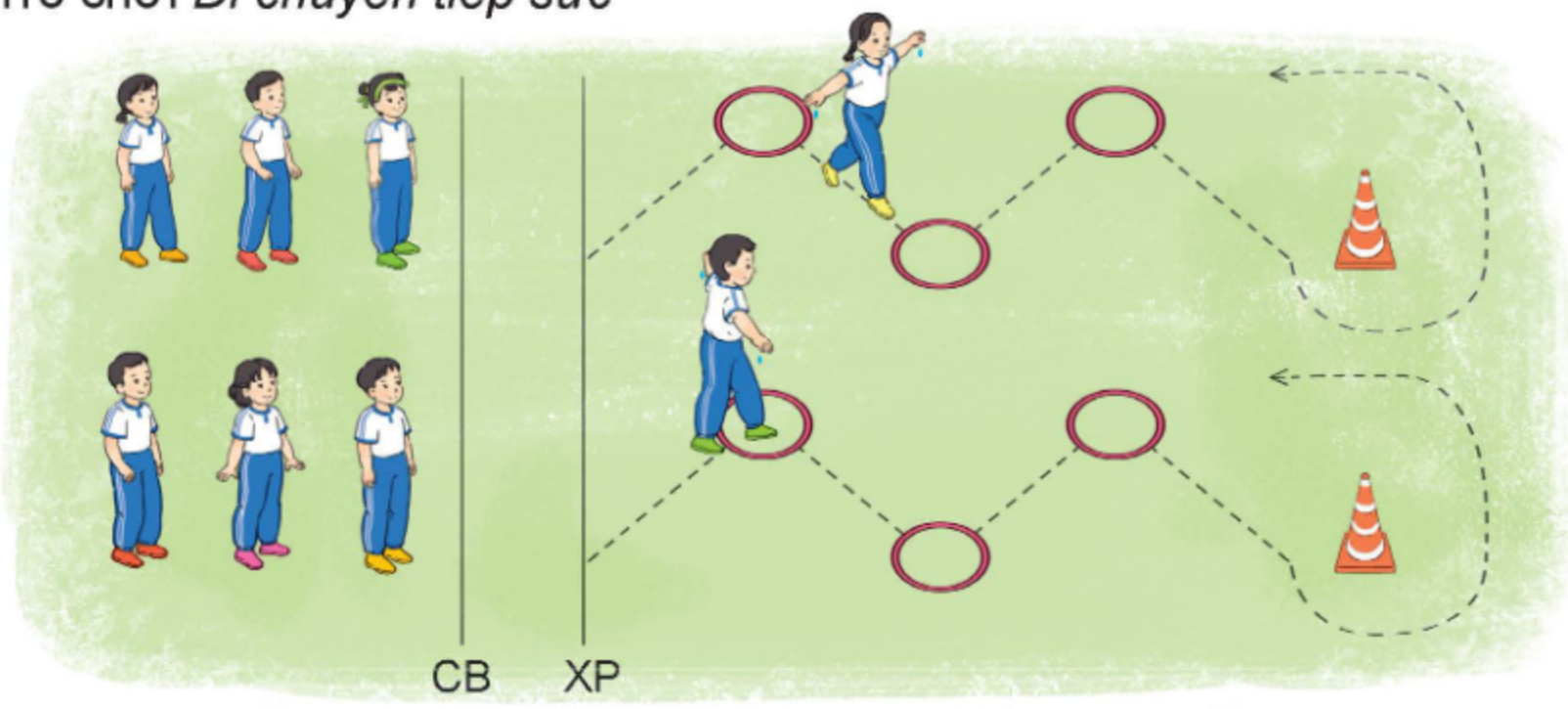


Luyện tập nhóm

sách-giáo-khoa.com

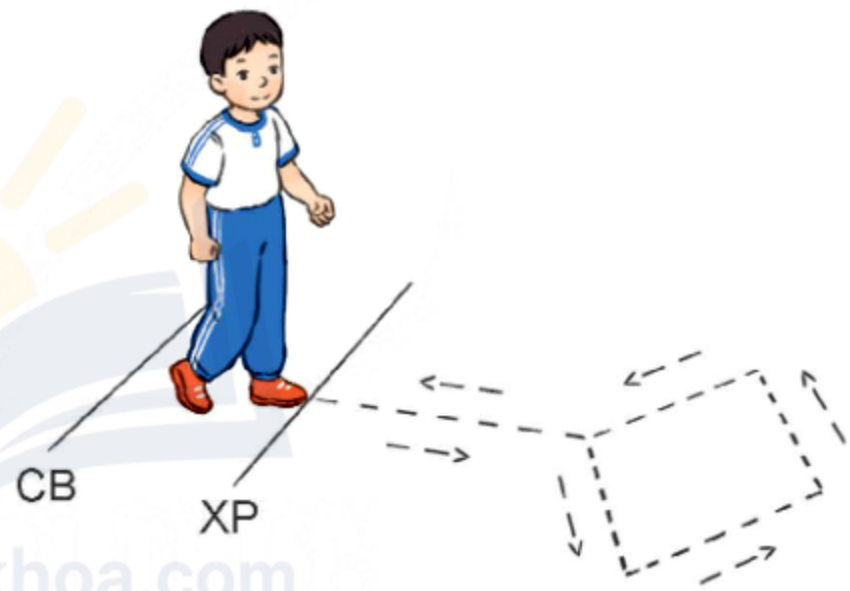
2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức*





1 Nếu phải đi đường theo hình mũi tên trong hình vẽ bên, em có bao nhiêu lần rẽ phải và bao nhiêu lần rẽ trái?



2 Em vận dụng cách di chuyển sang phải hoặc sang trái để tránh những vũng nước gặp phải khi đi học hoặc vui chơi trên sân trường.



sach-giao-khoa.com

BÀI 5
CÁC ĐỘNG TÁC QUỲ, NGỒI CƠ BẢN



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các động tác quỳ, ngồi cơ bản.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

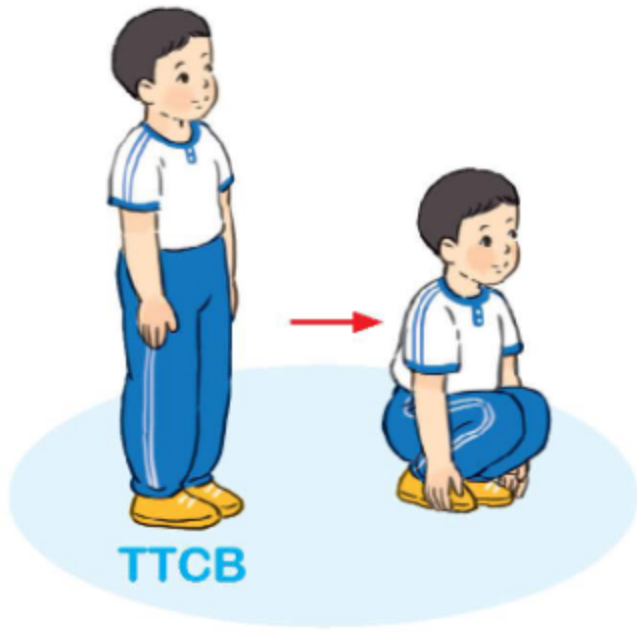
Trò chơi *Mèo và chim sẻ*





1 Ngồi xổm

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Động tác: Từ TTCB, từ từ ngồi xuống gập hết gối, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn thẳng.



2 Ngồi kiễng hai gót chân

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Động tác: Từ TTCB, ngồi mông chạm gót chân, kiễng gót, hai tay chống xuống sàn, mắt nhìn thẳng.



3 Ngồi bệt thẳng chân

- TTCB: Ngồi xổm.
- Động tác: Từ TTCB, ngồi mông chạm sàn, hai chân khép, duỗi thẳng ra trước, hai tay chống xuống sàn, thân thẳng, mắt nhìn mũi bàn chân.



4 Quỳ thấp

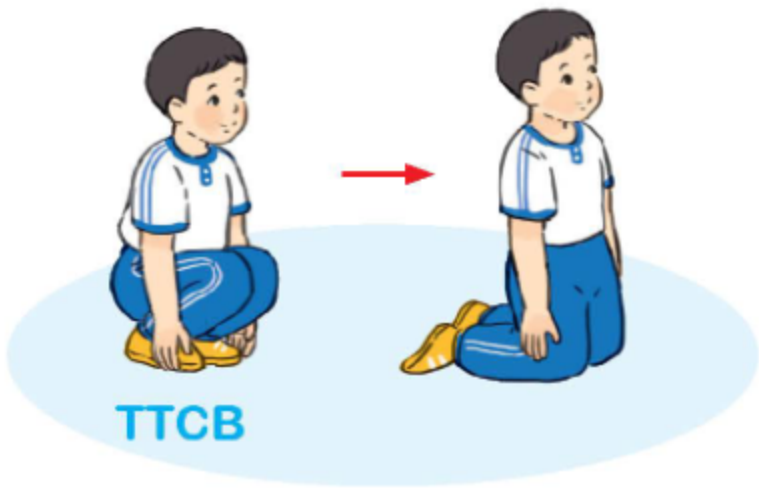
- TTCB: Ngồi xổm.
- Động tác: Từ TTCB, tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, thân thẳng, ngồi mông trên gót chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng.



sách-giao-khoa.com

5 Quỳ cao

- TTCB: Ngồi xổm.
- Động tác: Từ TTCB, tì hai đầu gối và cẳng chân sát sàn, duỗi mũi chân, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân thẳng, mắt nhìn thẳng.





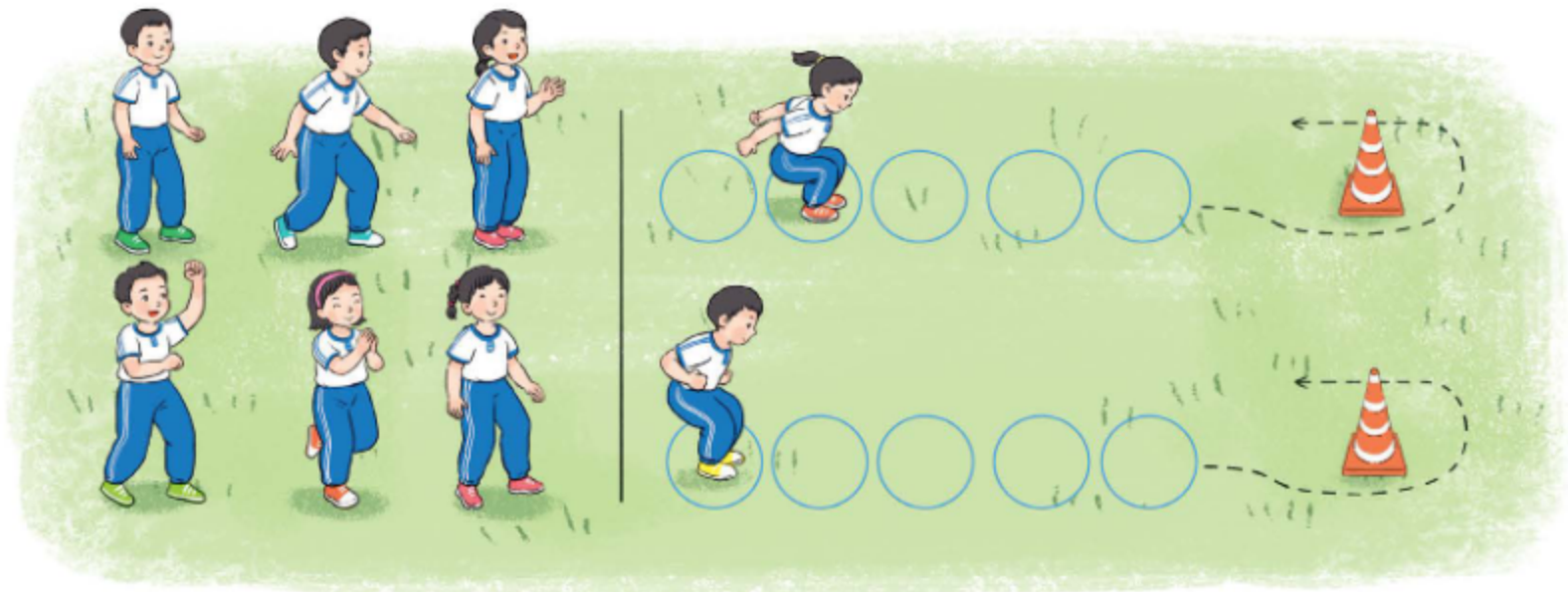
1 Luyện tập





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

Trò chơi *Vượt hồ tiếp sức*





1 Trong hai hình dưới đây, hình nào thể hiện động tác quỳ thấp, hình nào thể hiện động tác quỳ cao?





2 Hình nào dưới đây thể hiện động tác ngồi bệt thẳng chân?





3 Em cùng các bạn vận dụng các tư thế ngồi để khởi động trước khi tập luyện thể dục thể thao.

BÀI 6
BÀI TẬP PHỐI HỢP CÁC TƯ THẾ QUỲ, NGỒI CƠ BẢN



Mục tiêu

– Biết và thực hiện được bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.

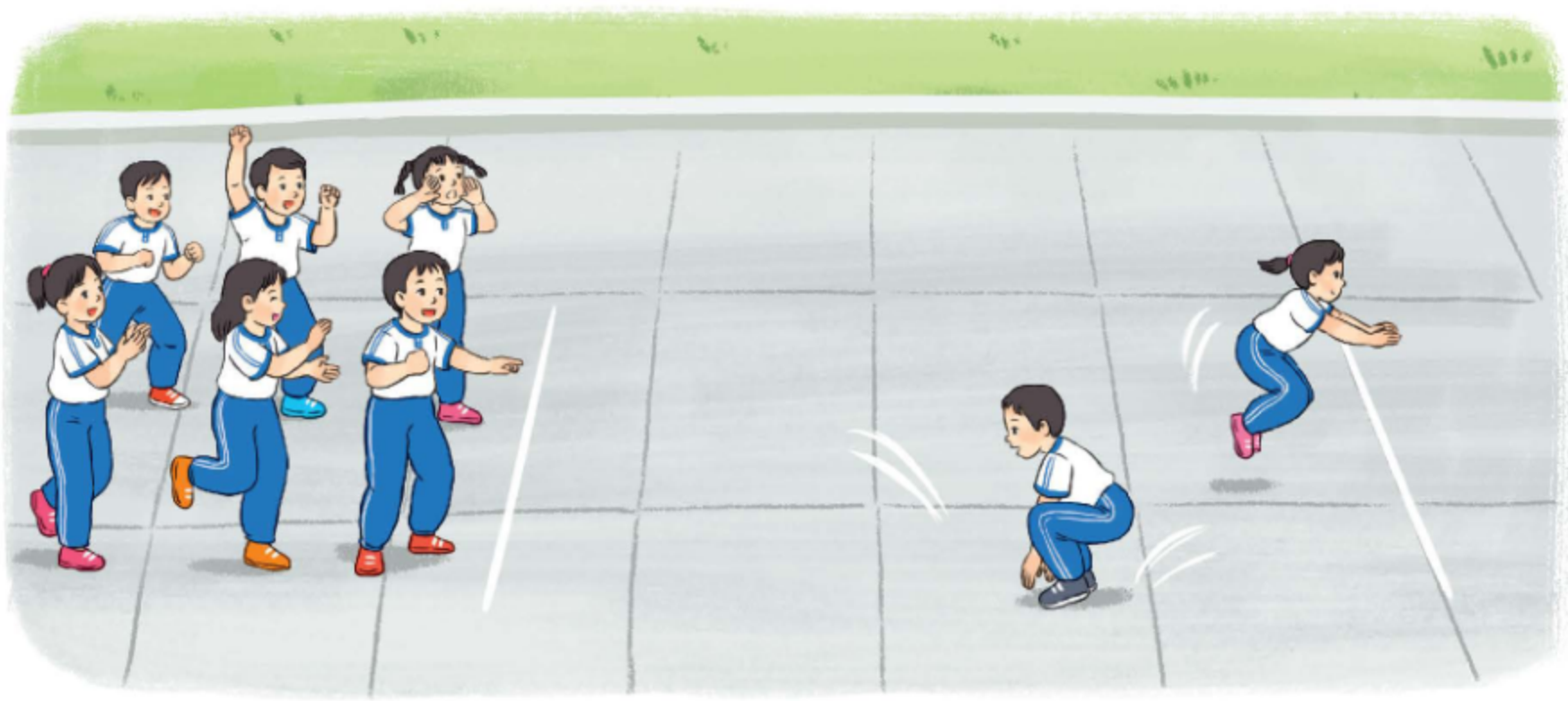
1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Ếch nhảy*





1 Bài tập 1



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Quỳ cao, hai tay chống hông	Quỳ thấp, gập thân ra trước, hai tay duỗi thẳng, mắt nhìn theo tay	Về TTCB	Như nhịp 1	Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2 Bài tập 2



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Ngồi xổm	Tì hai gối ra trước, kiễng hai gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay sấp	Hai tay gập trước ngực, ngồi trên gót chân	Như nhịp 1	Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

sách-giáo-khoa.com

3 Bài tập 3



TTCB

Ngồi bệt thẳng chân, hai tay chống sau



Nhịp 1

Đá chân trái lên cao



Nhịp 2

Co gối chân trái, bàn chân chạm đất



Nhịp 3

Như nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

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

sách-giáo-khoa.com



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

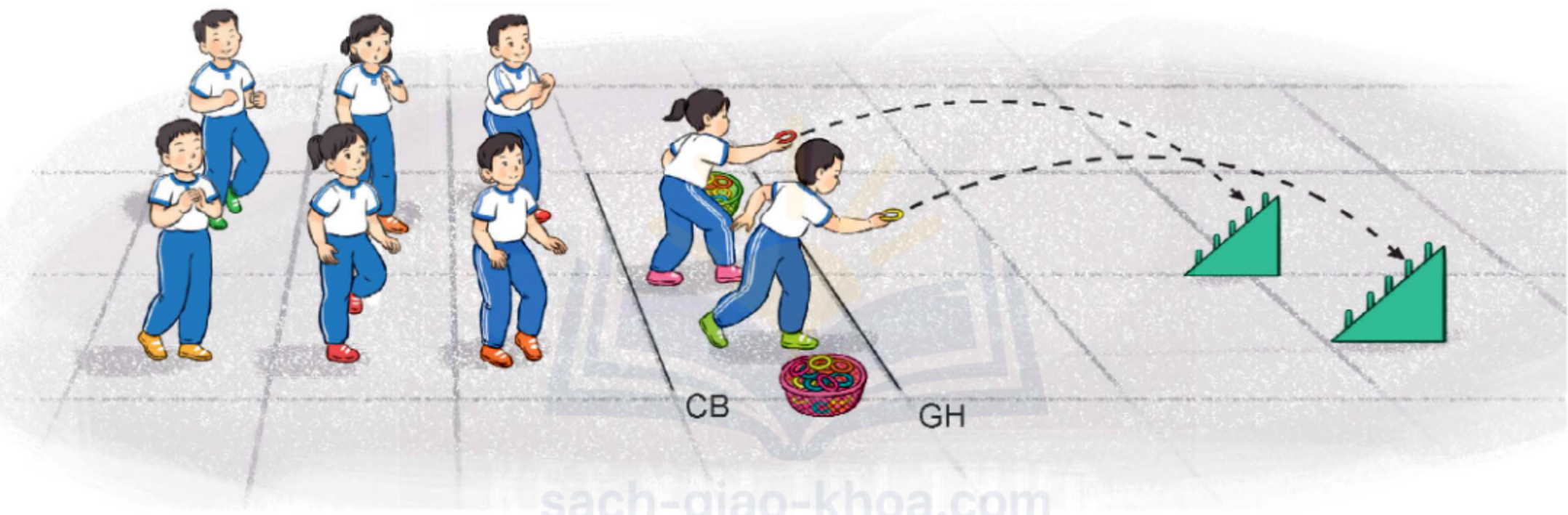


Luyện tập cặp đôi



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

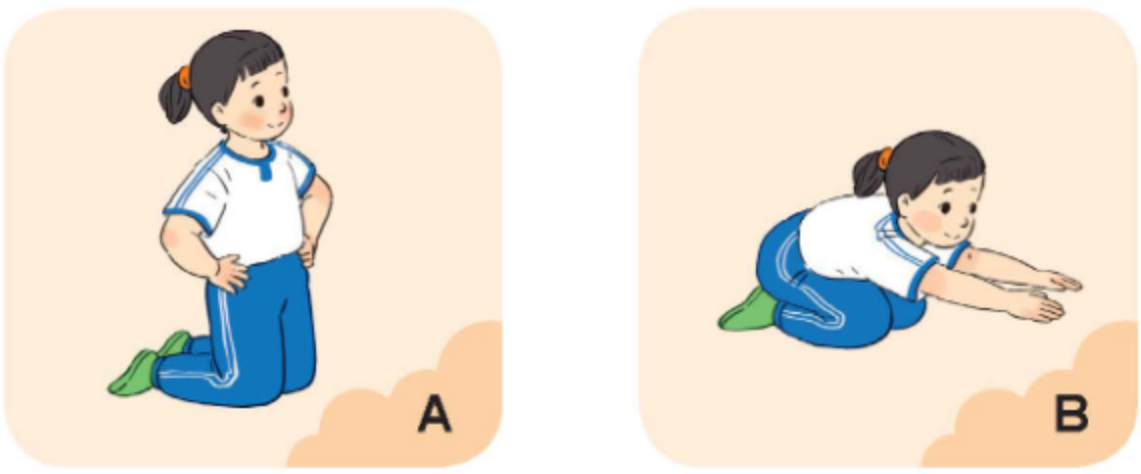
Trò chơi *Tung vòng vào đích*



sach-giao-khoa.com



1 Mỗi hình dưới đây thể hiện nhịp mấy của bài tập 1?



2 Em cùng các bạn vận dụng các bài tập phối hợp để tập hằng ngày.



3 Em cùng các bạn thực hiện bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi khi thấy mệt mỏi.



PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1

MÔN BÓNG RỔ

BÀI 1

ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác nhảy, động tác nhảy dừng trong bóng rổ.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động













2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Anh em đoàn kết*





1 Động tác nhảy

a) *Nhảy bằng hai chân*

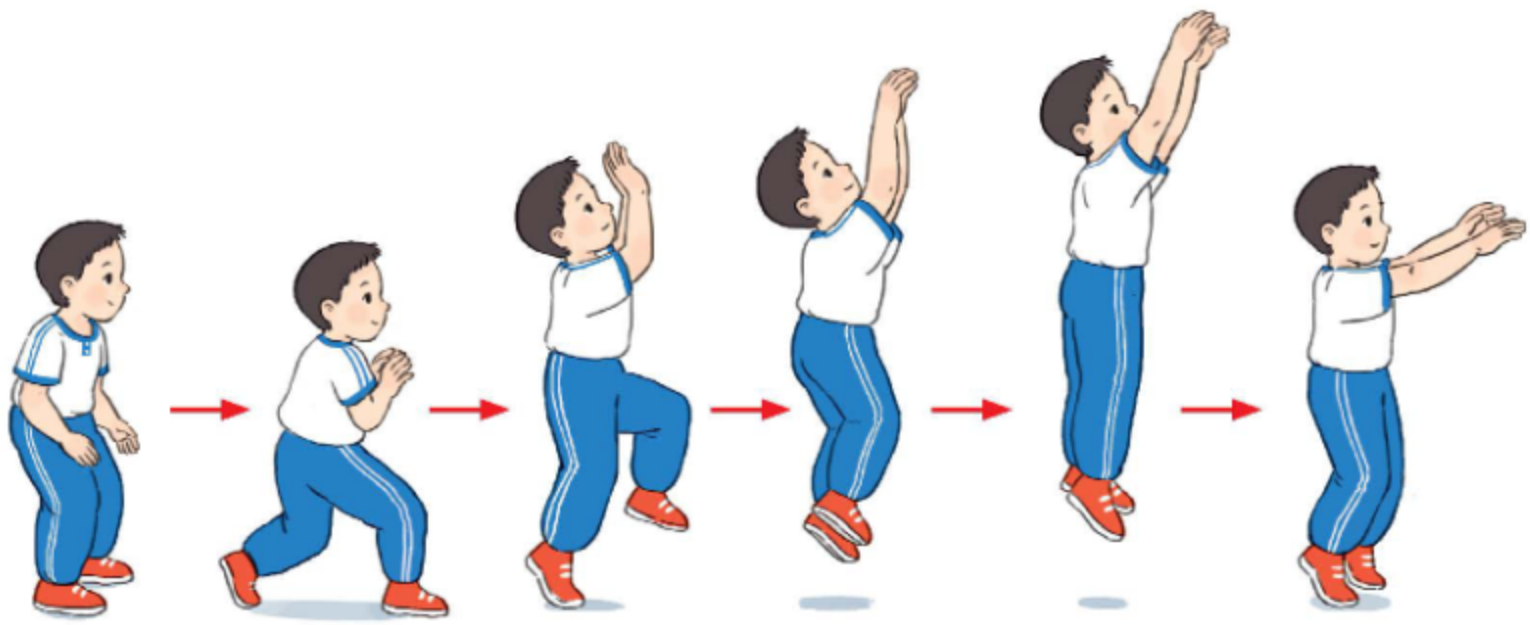
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối khuỵu.
- Động tác: Dùng hai chân đạp đất, kết hợp với hai tay đưa từ dưới ra trước – lên trên, bật thẳng cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuỵu gối.



TTCB

b) *Nhảy bằng một chân*

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi khuỵu.
- Động tác: Bước một chân lên trước. Đặt gót chân trụ chạm đất, khuỵu gối đạp mạnh chân từ gót lên mũi bàn chân, đồng thời hai tay vung từ dưới lên trên, chân lăng (chân còn lại) đưa từ sau ra trước – lên trên để đẩy cơ thể lên cao, tiếp đất bằng hai chân, đồng thời khuỵu gối.



TTCB

2 Động tác nhảy dừng

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai.
- Động tác: Bước một chân lên rồi nhảy về trước, tiếp đất bằng hai chân hoặc lần lượt từng chân, đồng thời khuỵu gối.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

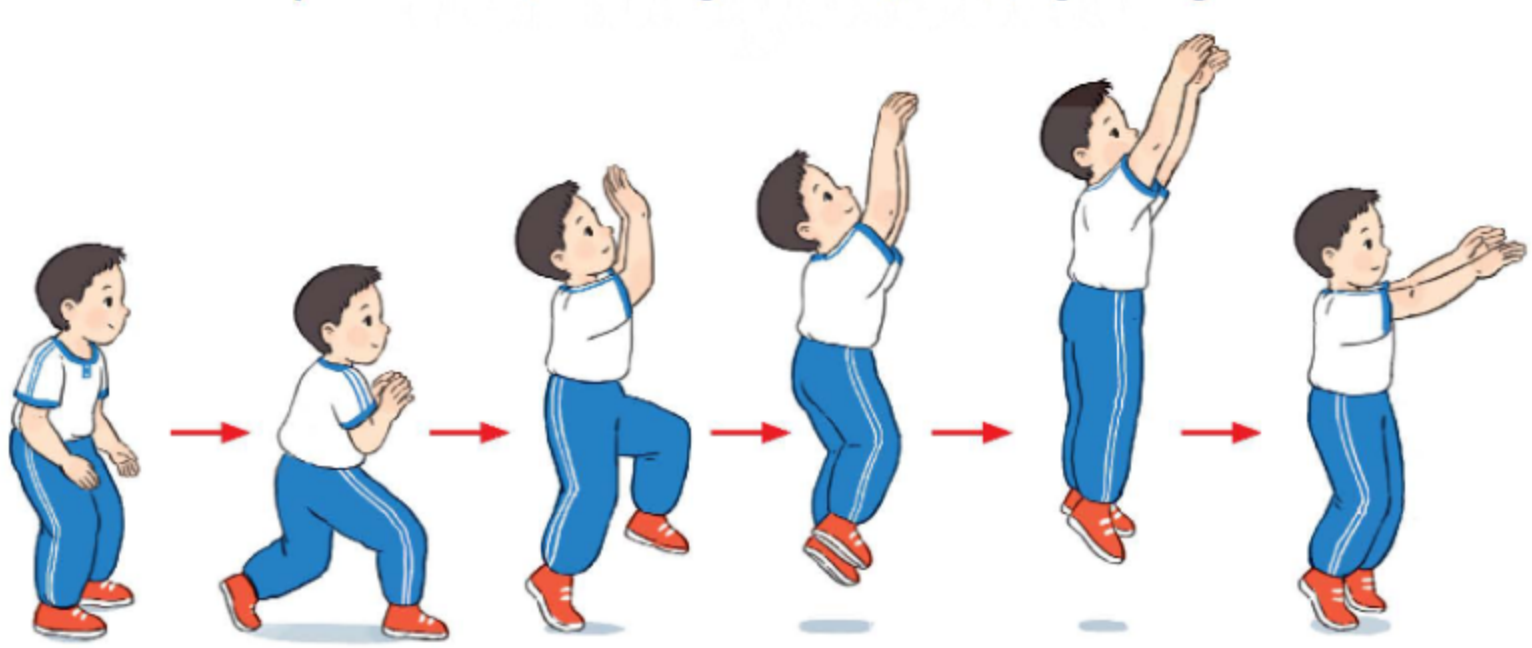
Trò chơi *Nhảy ôm bóng tiếp sức*





sach-giao-khoa.com

1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?

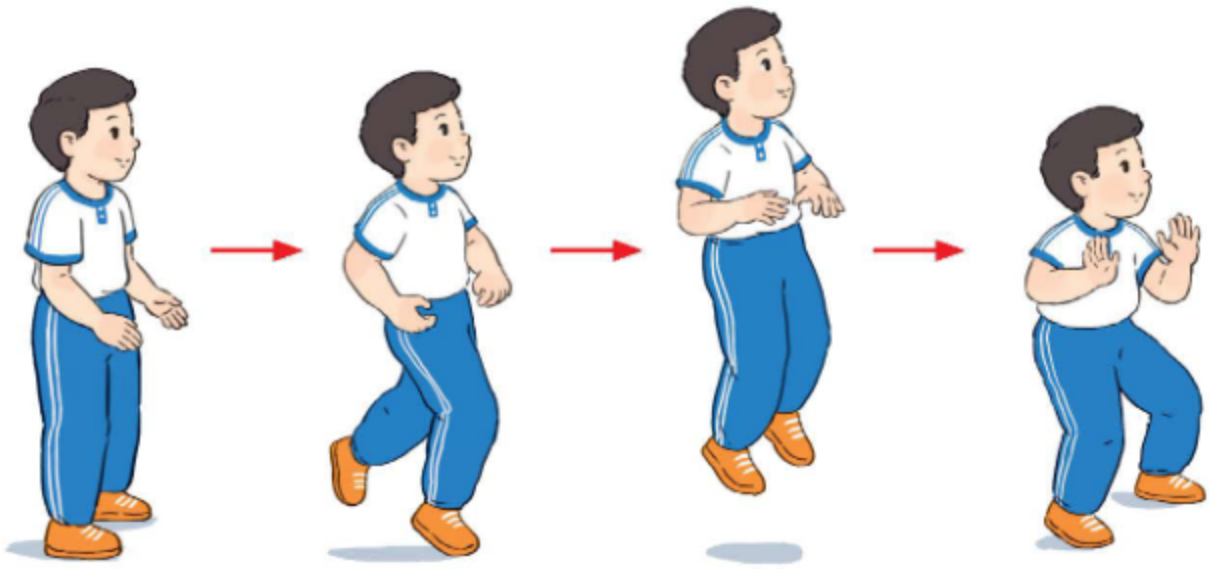


A. Nhảy bằng một chân

B. Nhảy bằng hai chân

C. Nhảy dừng

2 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



A. Nhảy bằng một chân

B. Nhảy bằng hai chân

C. Nhảy dừng

3 Các em vận dụng động tác nhảy bằng một chân hoặc hai chân để phát triển sức mạnh của chân.



BÀI 2
ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

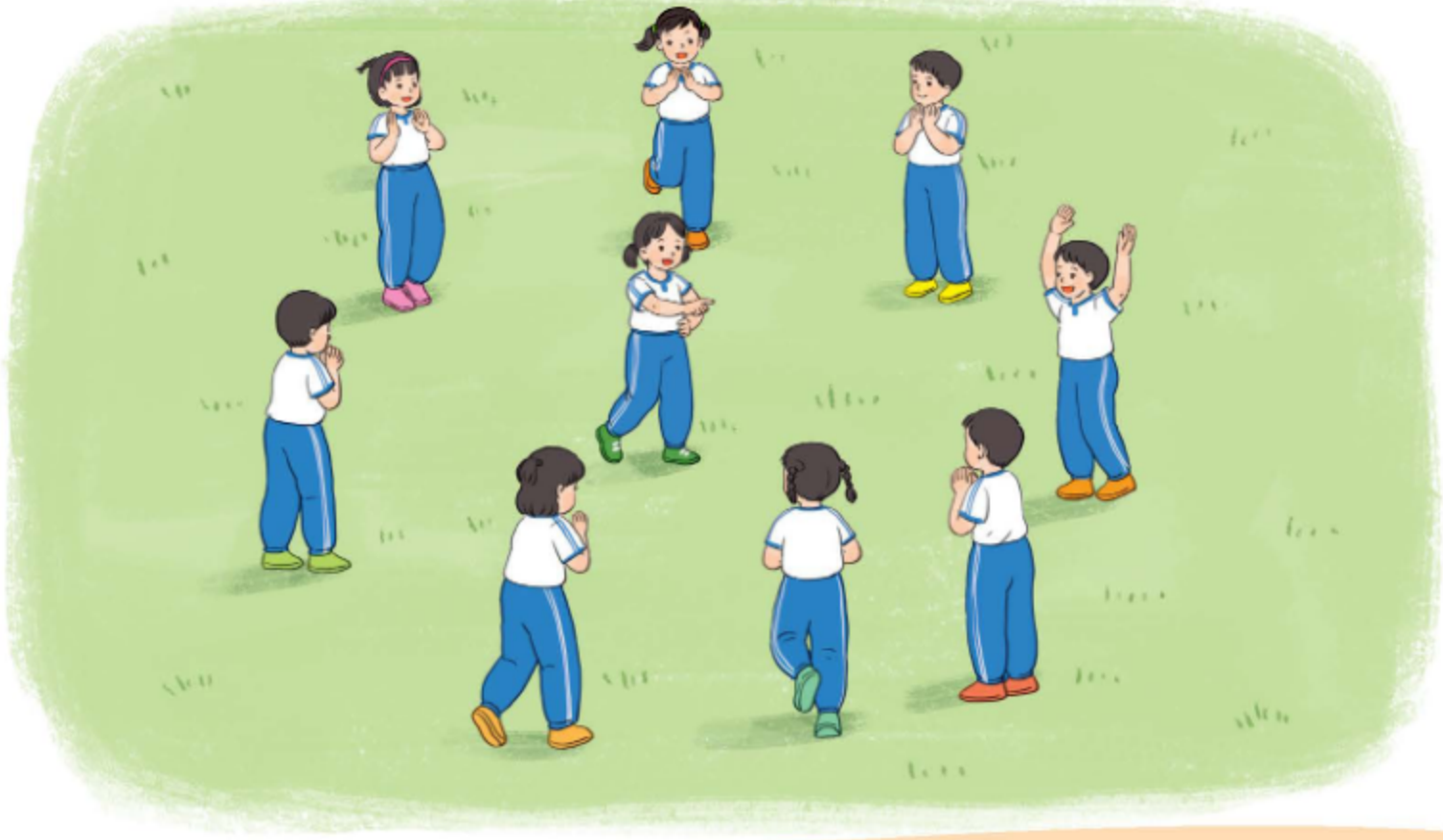
- Xoay các khớp.
- Ép tay:



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

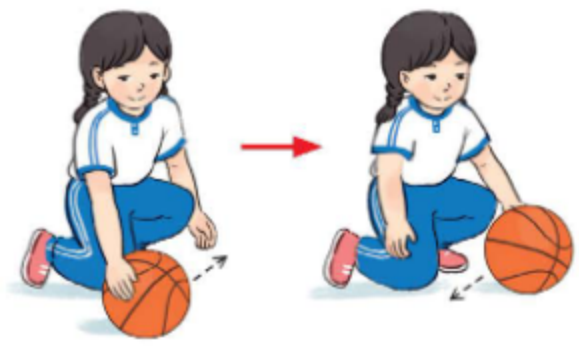
Trò chơi *Phản xạ nhanh*





1 Động tác khởi động với bóng

a) *Lăn bóng qua lại*



- TTCB: Ngồi chân trước chân sau, bóng để phía trước.
- Động tác: Lăn bóng qua lại từ tay này sang tay kia.

b) *Chuyển bóng vòng quanh eo*

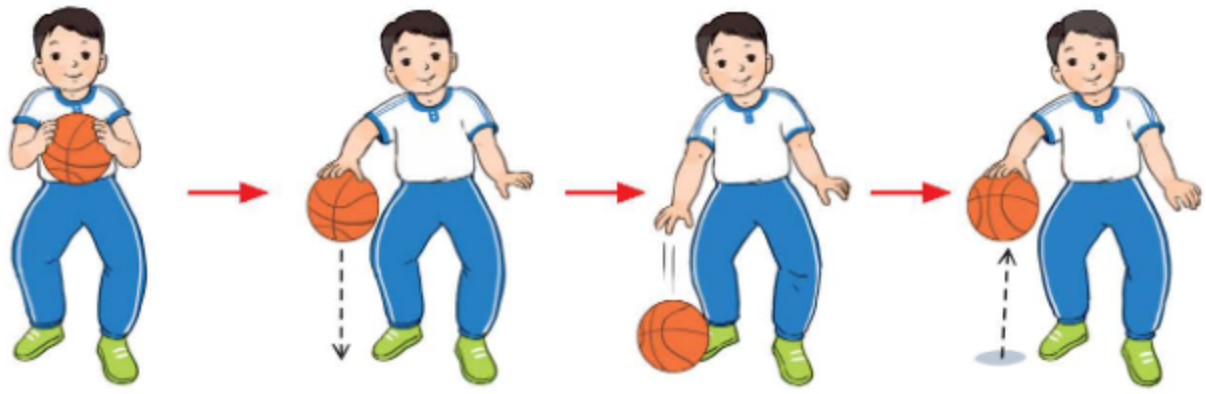
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh eo.



TTCB

2 Động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về một tay, bàn tay xoè rộng, dùng tay đẩy bóng lên xuống (chủ động đưa tay đón bóng để ấn xuống khi bóng nảy lên).

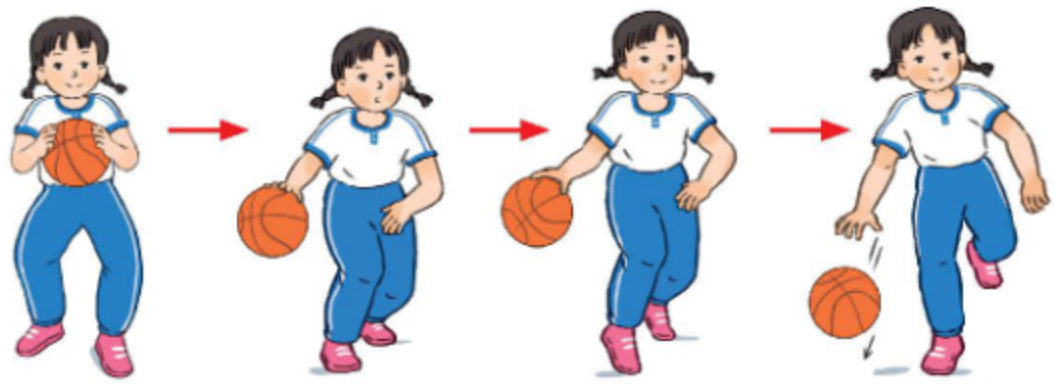


TTCB

3 Động tác dẫn bóng di chuyển nhanh dần lên trước

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về một tay, dẫn bóng di chuyển từ chậm đến nhanh dần lên trước.

sach-giao-khoa.com



TTCB



1 Luyện tập





Luyện tập cá nhân



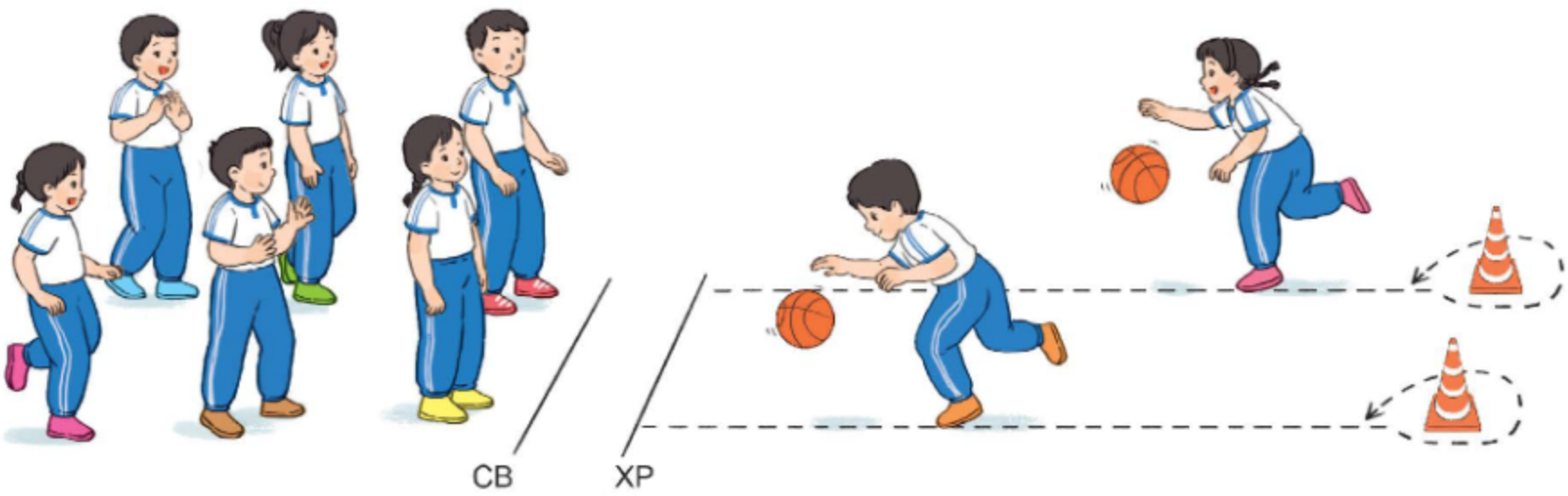
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

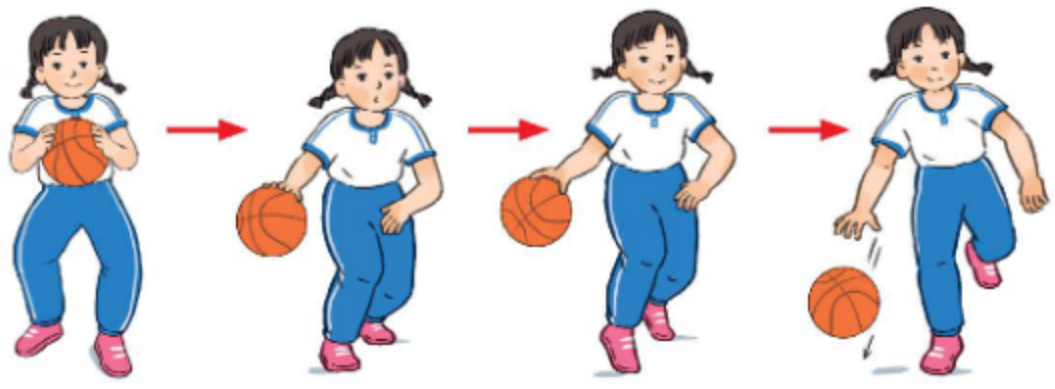
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Dẫn bóng tiếp sức*





1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



A. Ném rổ

B. Dẫn bóng cao tay tại chỗ

C. Dẫn bóng di chuyển lên trước

2 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



A. Dẫn bóng cao tay tại chỗ

B. Dẫn bóng di chuyển lên trước

C. Ném rổ

3 Các em vận dụng động tác dẫn bóng trong tập luyện.



BÀI 3
ĐỘNG TÁC TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác tại chỗ tung, bắt bóng bằng hai tay.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

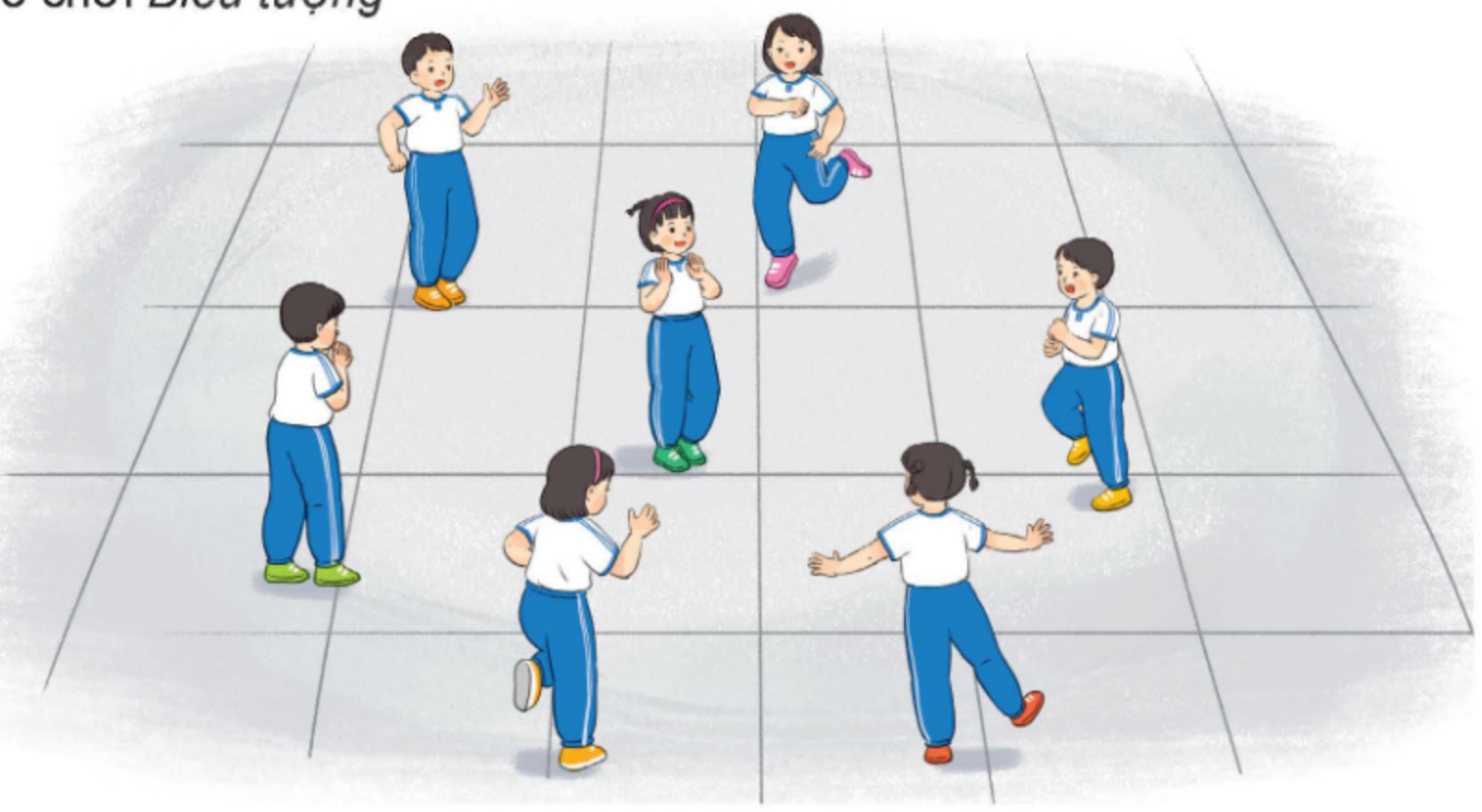
- Xoay các khớp.
- Ép tay:



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

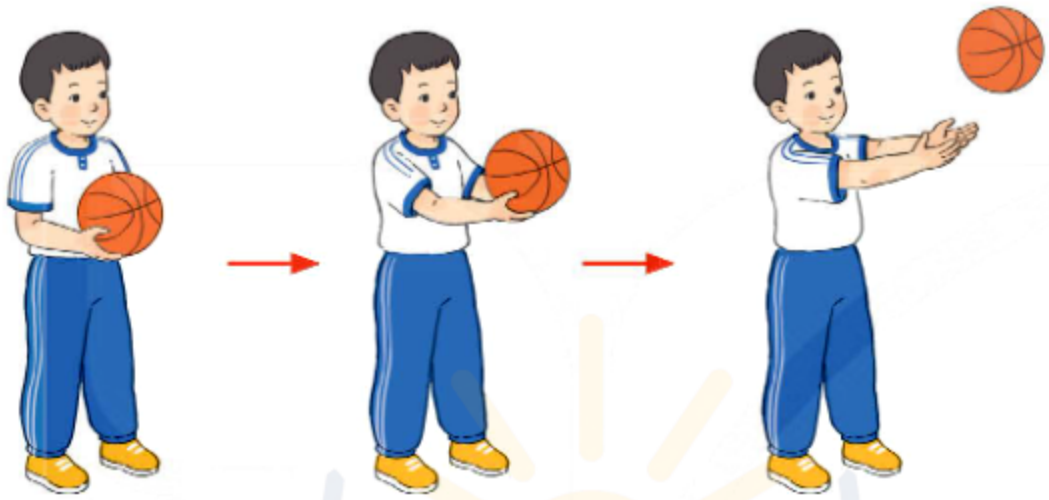
Trò chơi *Biểu tượng*





1 Động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay

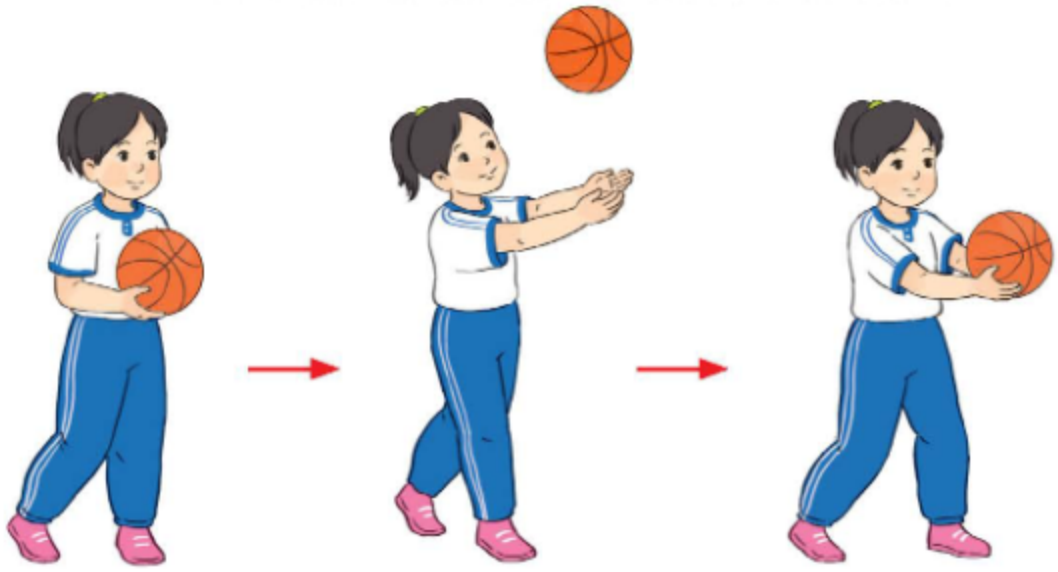
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng, lòng bàn tay ngửa.
- Động tác: Tung bóng ra trước bằng hai tay.



TTCB

2 Động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đi chậm, kết hợp vừa đi vừa tung và bắt bóng bằng hai tay.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



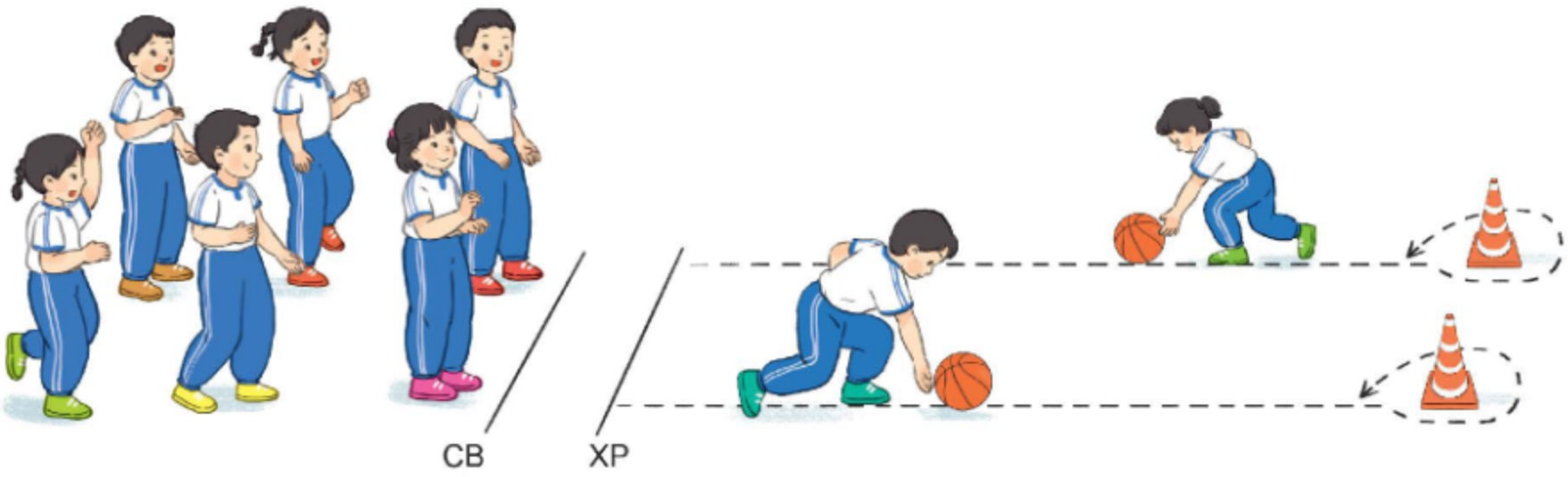
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

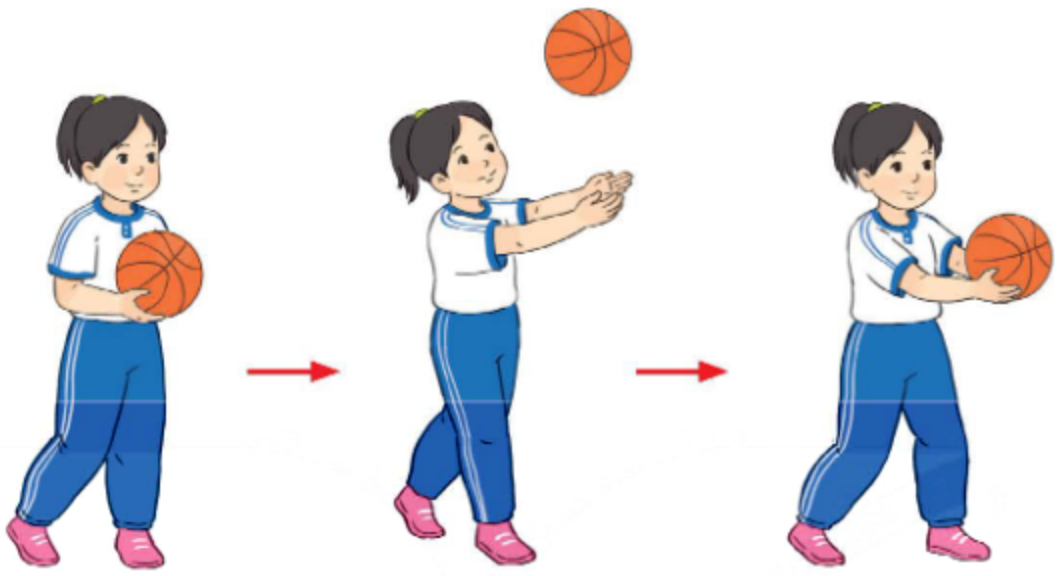
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Lăn bóng bằng tay*





1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?

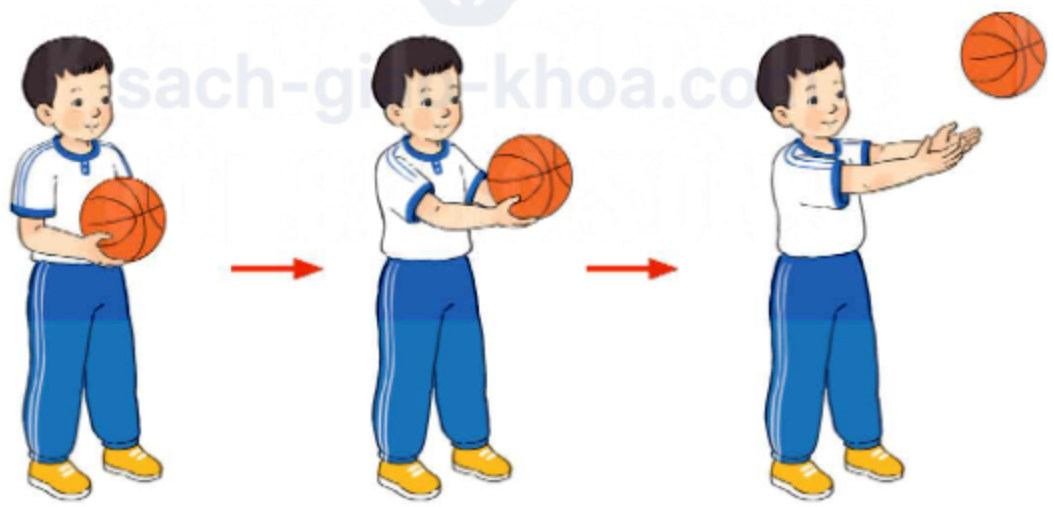


A. Dẫn bóng

B. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

C. Tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay

2 Hình dưới đây mô tả bạn đang thể hiện động tác gì?



A. Tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay

B. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

C. Dẫn bóng

3 Em hãy thực hiện động tác di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay.

4 Trong thi đấu bóng rổ, các em vận dụng động tác tung bóng ra trước để phối hợp với đồng đội.

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 cự li gần.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động
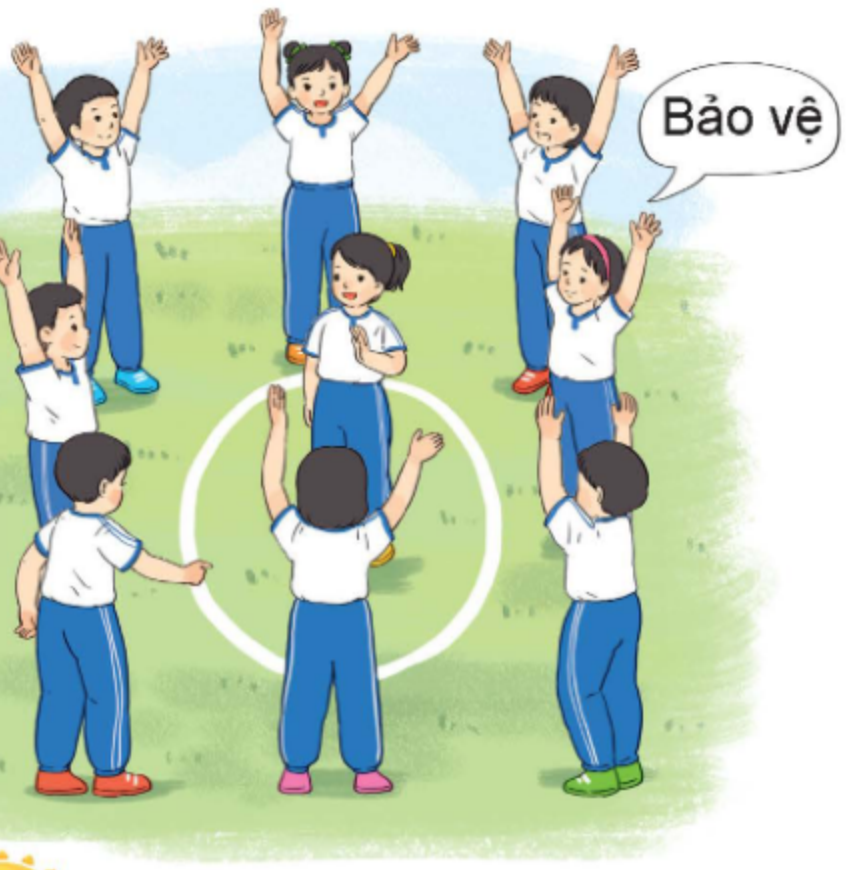
- Xoay các khớp.
- Ép tay:



sách-giáo-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Diệt con vật có hại*

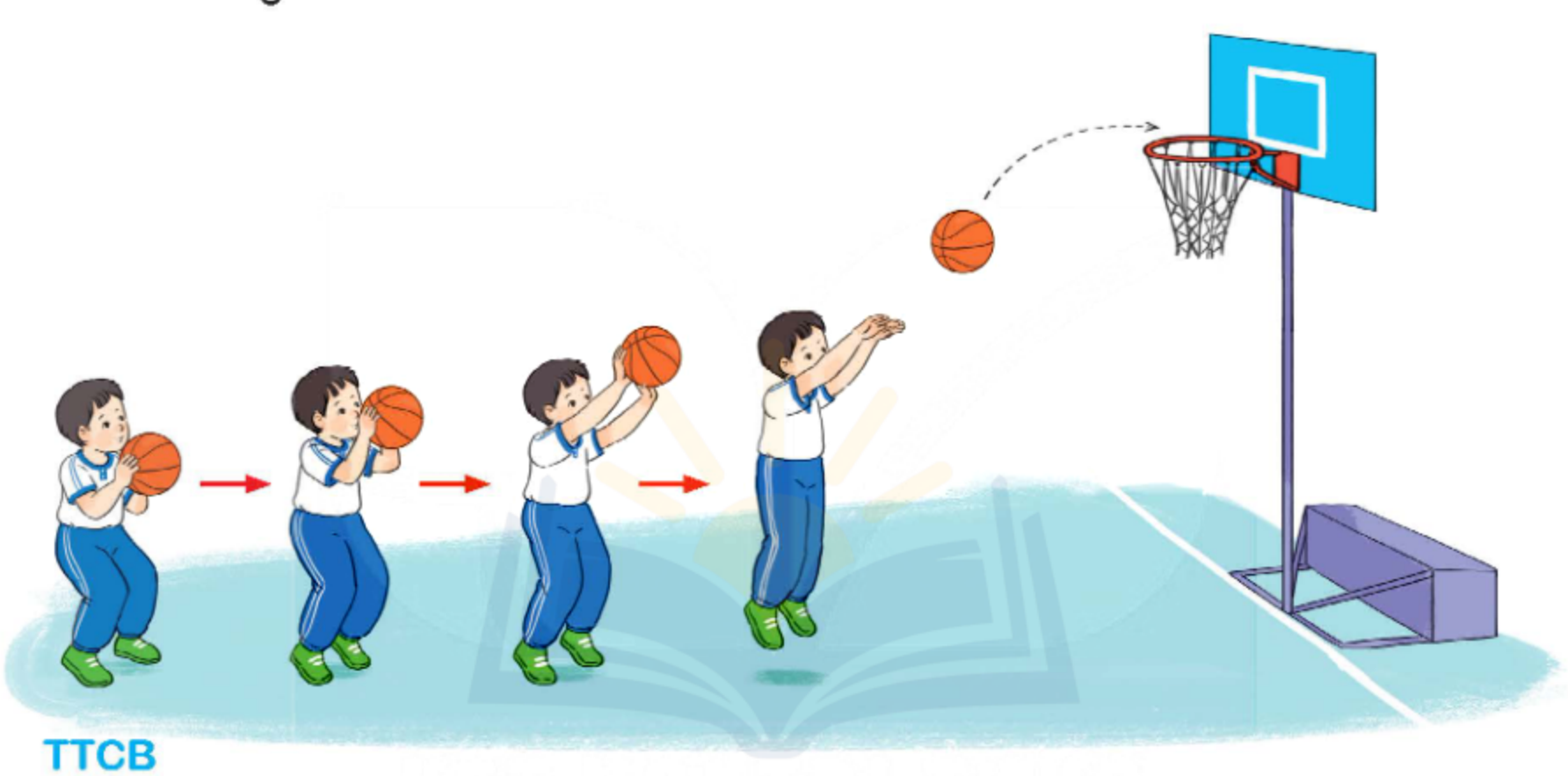






Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần

- TTCB: Đứng cách rổ khoảng 2m, hai chân rộng bằng vai, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực.
- Động tác: Từ TTCB, duỗi thẳng hai gối, đồng thời dùng sức của hai tay ném bóng vào rổ.



TTCB

sach-giao-khoa.com



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



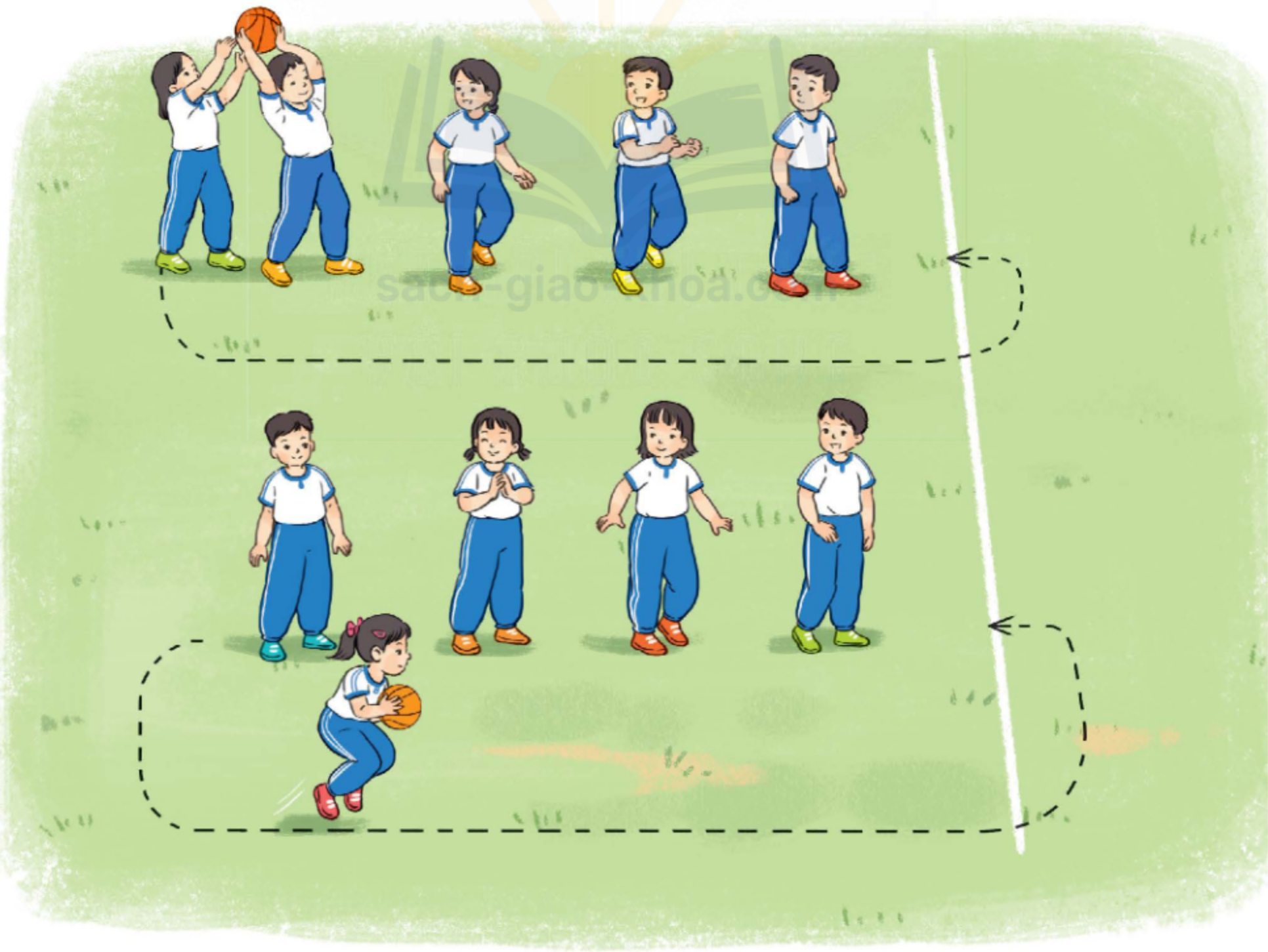
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

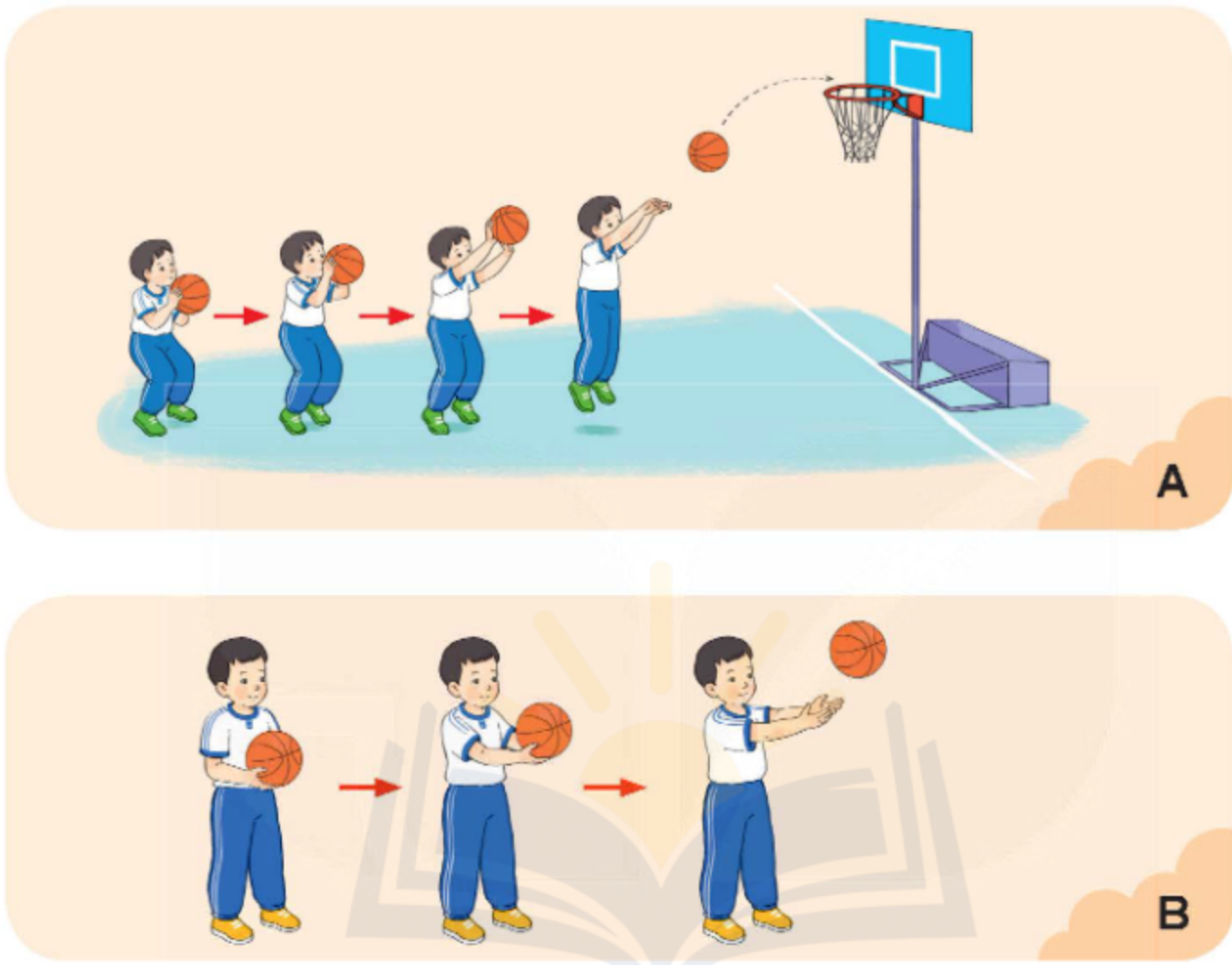
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyển nhanh, nhảy nhanh*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác ném rổ hai tay trước ngực?



2 Em hãy thực hiện động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự li gần.

3 Các em tập luyện bóng rổ để nâng cao sức khoẻ và tinh thần đoàn kết.



CHỦ ĐỀ 2

MÔN BƠI

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

BÀI 1

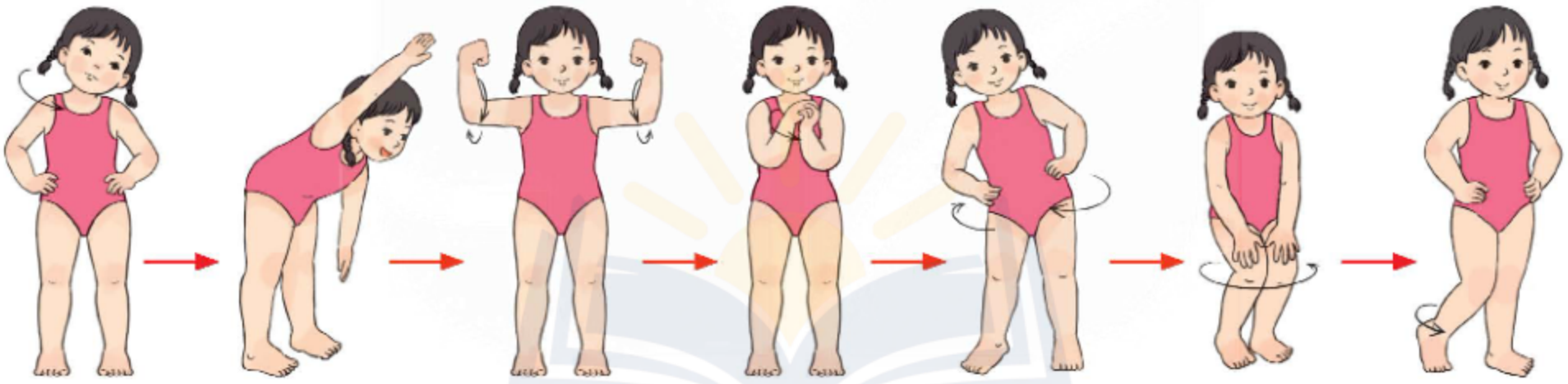
ÔM GỐI NỔI NGƯỜI TRONG NƯỚC



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác ôm gối nổi người trong nước.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Di chuyển theo hiệu lệnh*

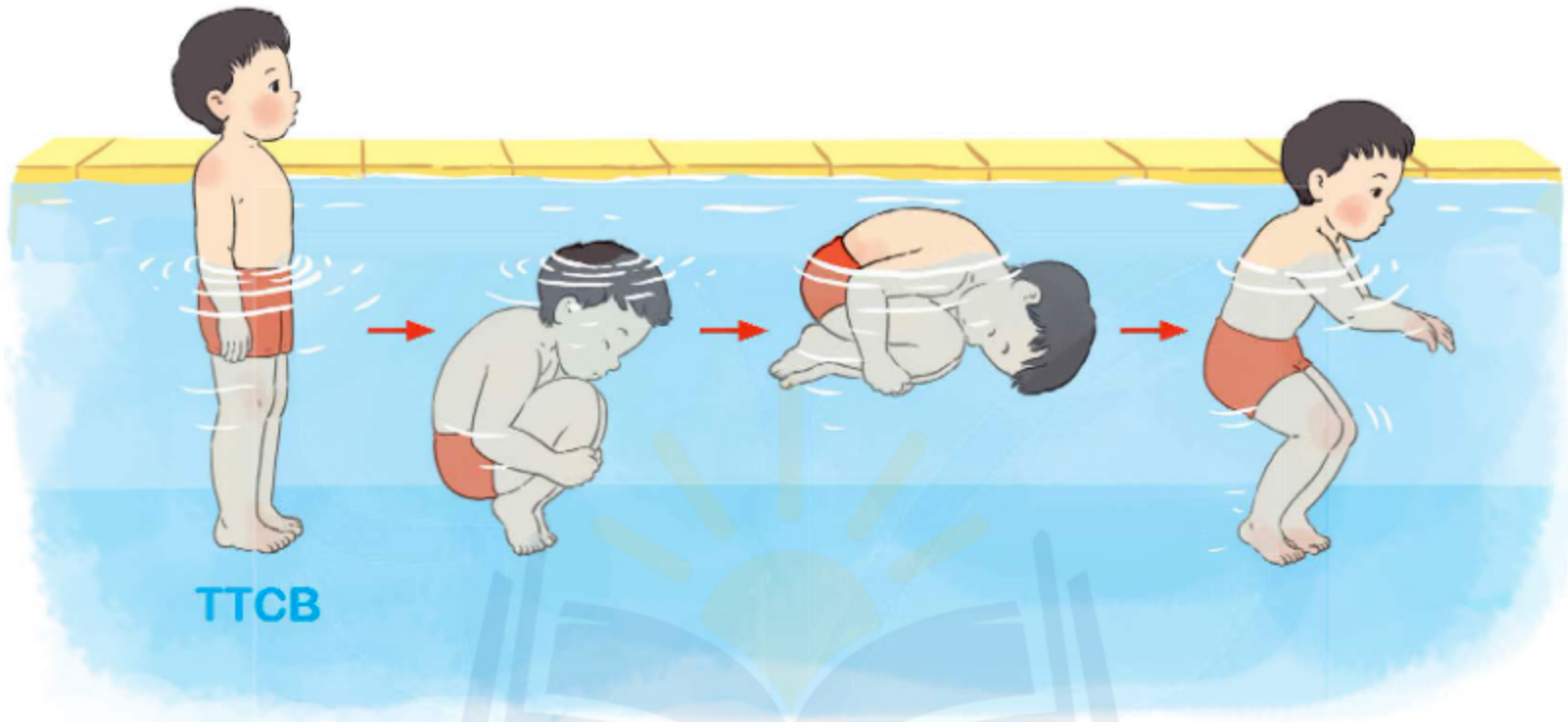


sách-giao-khoa.com



Ôm gối nổi người trong nước

- TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống nhịn thở, hai tay ôm gối để người nổi trong nước, khi gần hết hơi thì đứng lên.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

sach-giao-khoa.com



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Tìm nhà vô địch*





1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác ôm gối nổi người trong nước?





2 Em thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước khi đi bơi cùng người thân.

BÀI 2
NỔI NGƯỜI DUỖI THẲNG CHÂN TAY TRONG NƯỚC

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



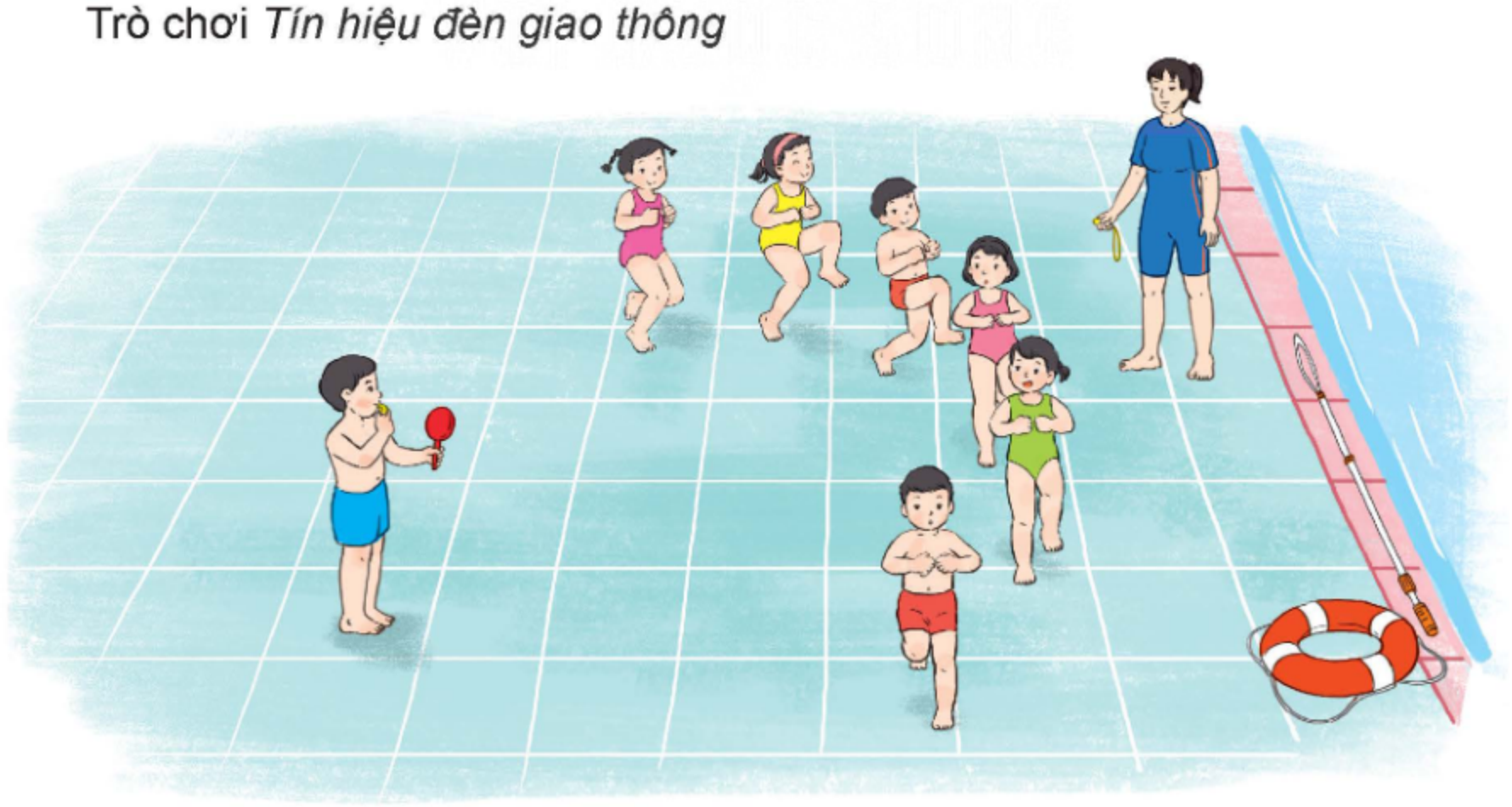
1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

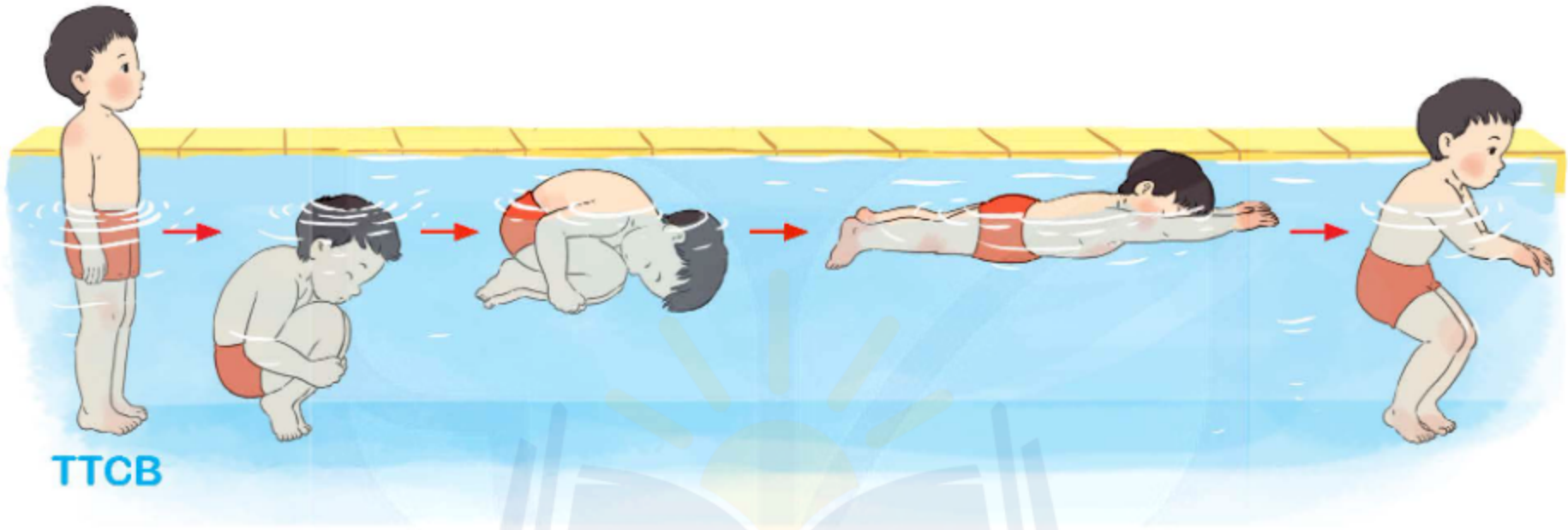
Trò chơi *Tín hiệu đèn giao thông*





Nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước

- TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống nhịn thở, hai tay ôm gối để người nổi lên, sau đó từ từ duỗi thẳng chân tay, nằm ngang càng lâu càng tốt, khi gần hết hơi thì đứng lên.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

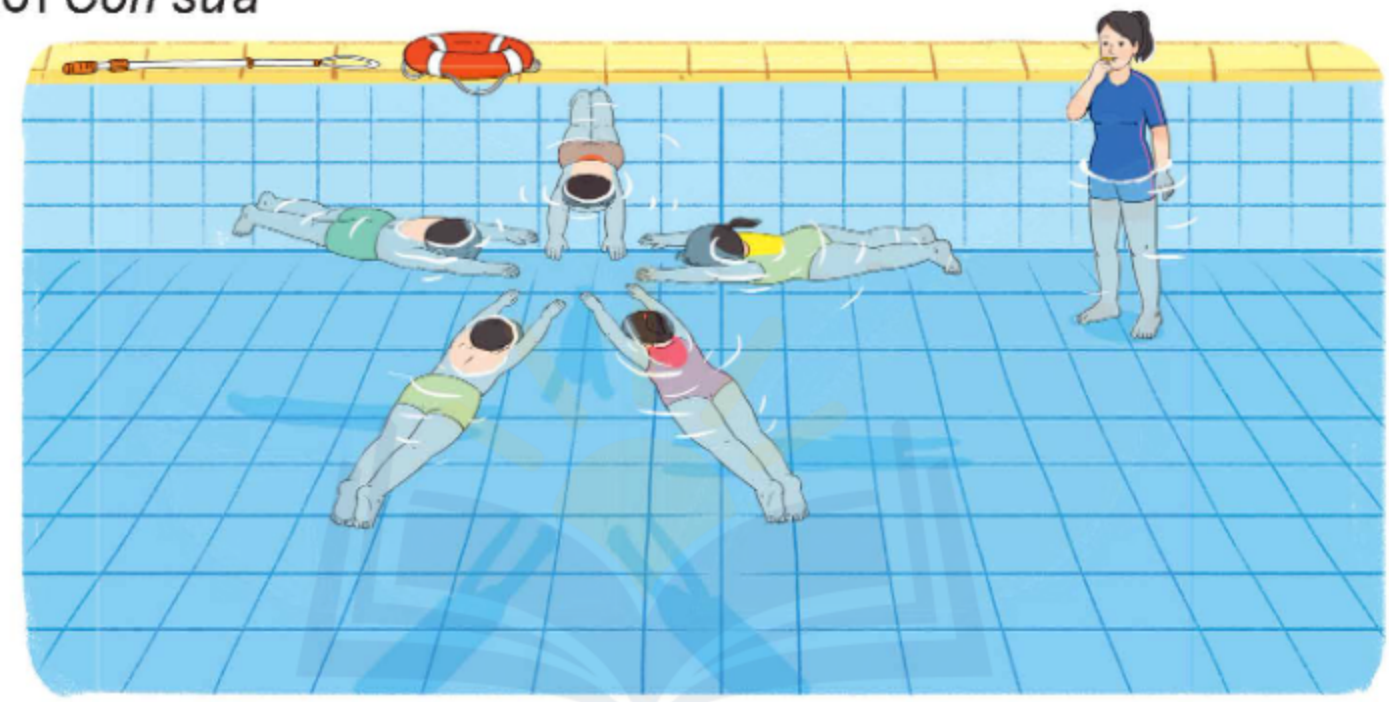
sach-giao-khoa.com



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Con sứa*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước?





2 Em thực hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước khi đi bơi cùng người thân.

sach-giao-khoa.com

BÀI 3
ĐẠP THÀNH BỂ (HỒ) BƠI LƯỚT NƯỚC

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác đạp thành bể (hồ) bơi để lướt nước.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

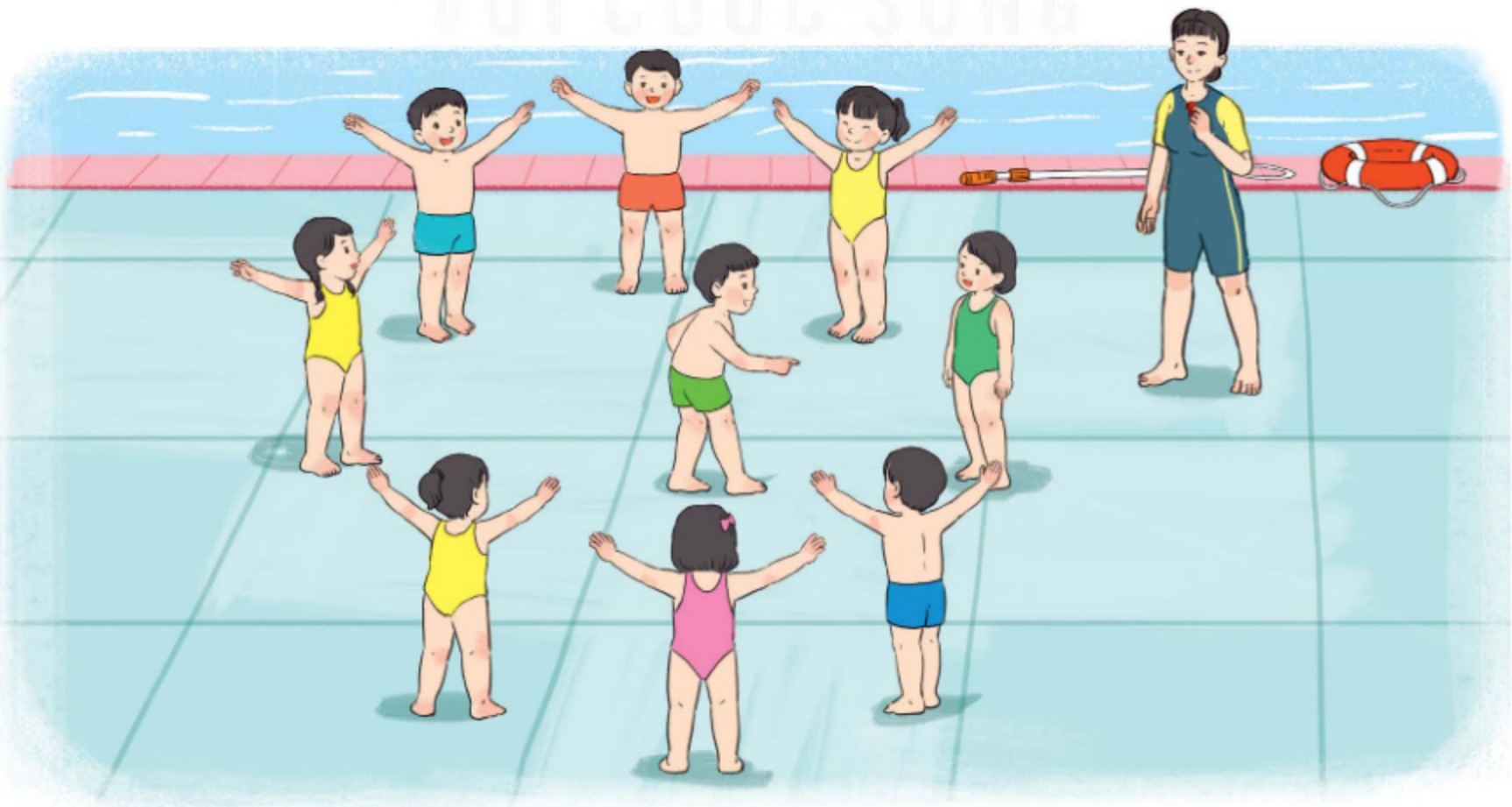


1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

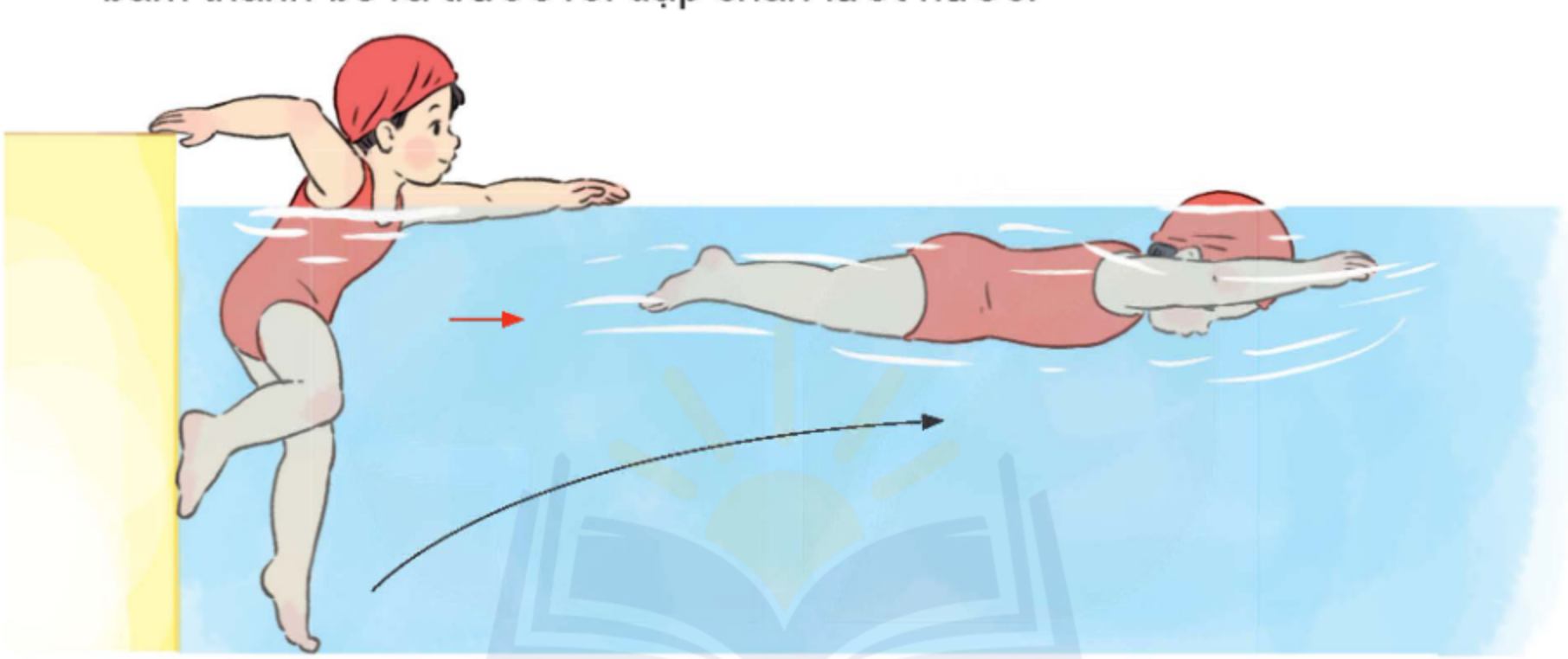
Trò chơi *Chim bay, cò bay*





Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước

- TTCB: Đứng sát thành bể, một tay bám thành bể, một tay duỗi thẳng phía trước, co một chân đặt lên thành bể.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, cúi đầu chìm trong nước, vung tay đang bám thành bể ra trước rồi đạp chân lướt nước.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

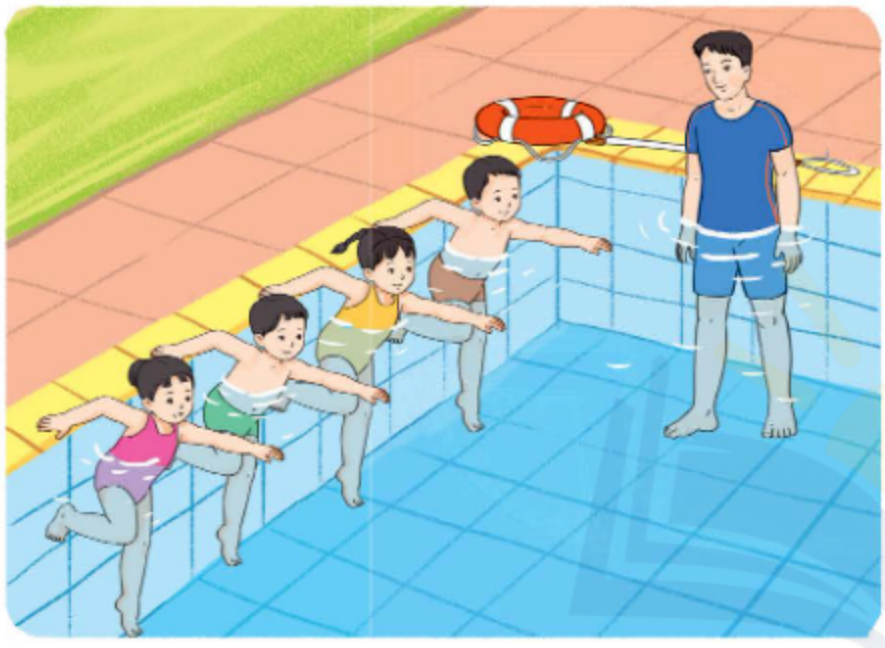
sách-giáo-khoa.com



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Tên lửa*

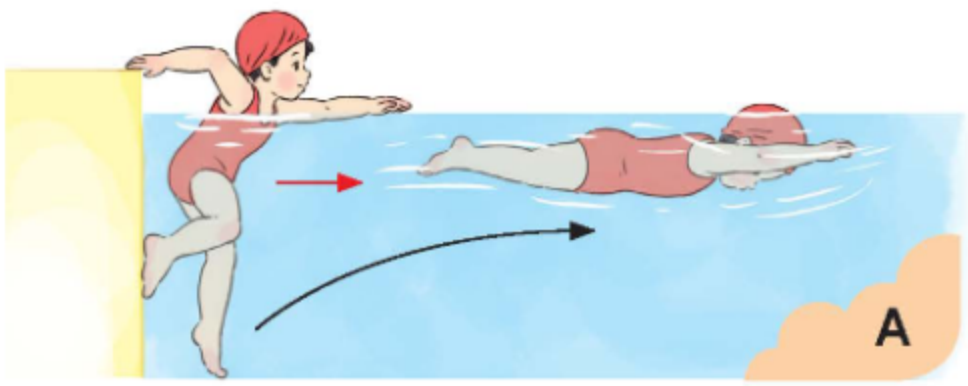


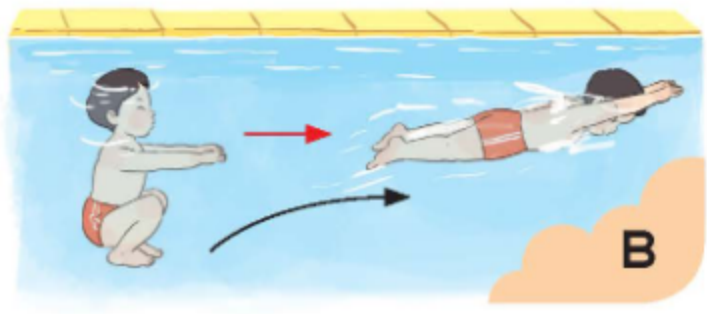




sach-giao-khoa.com

1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước?





2 Em thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước khi đi bơi cùng người thân.

BÀI 4
ĐẠP ĐÁY BỂ (HỒ) BƠI LƯỚT NƯỚC

Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi để lướt nước.

– Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động



sach-giao-khoa.com

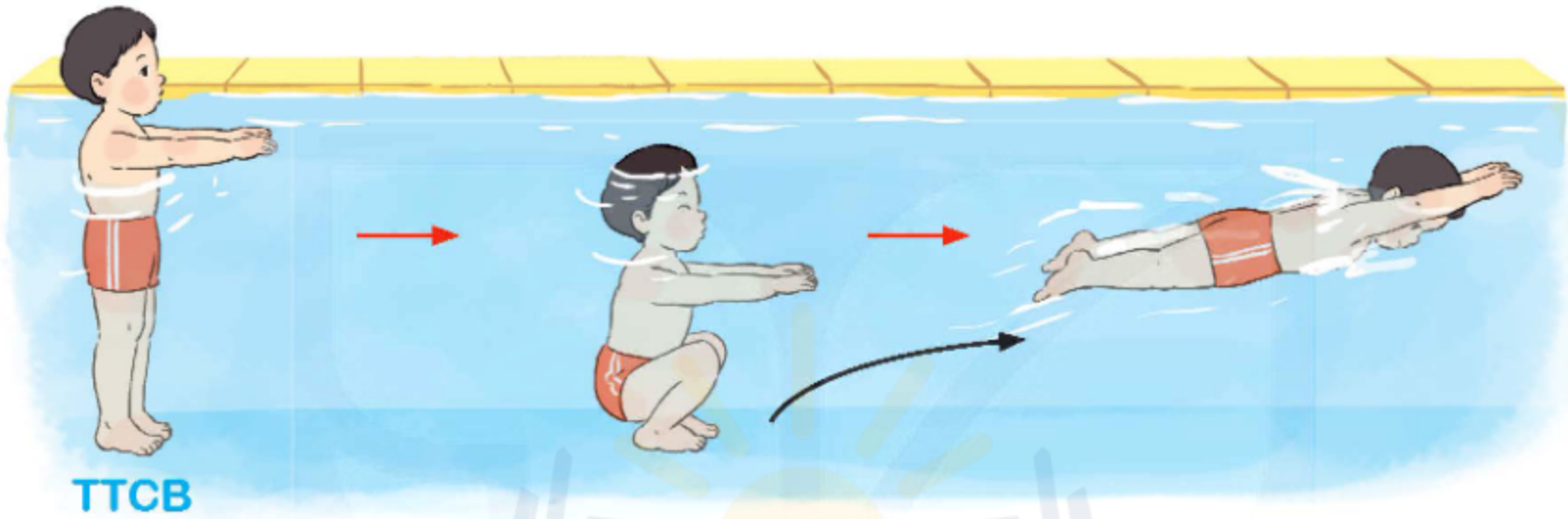
2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Ếch nhảy*



Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước

- TTCB: Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, hạ thấp người như ngồi xổm, nhịn thở, hai tay duỗi thẳng phía trước, nhún người bật xiên ra trước, duỗi thẳng chân tay để lướt nước.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

sach-giao-khoa.com



Luyện tập nhóm

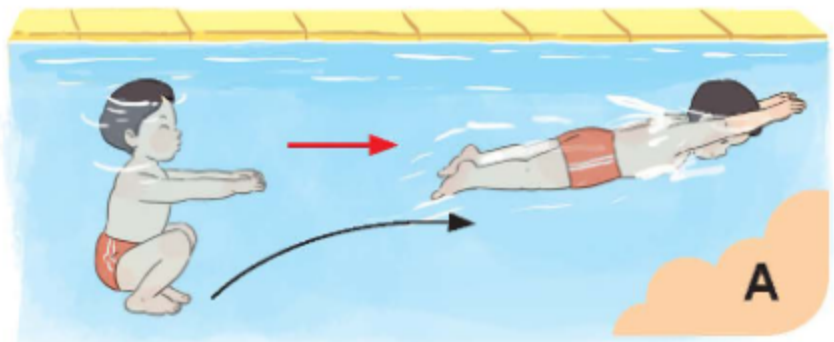
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

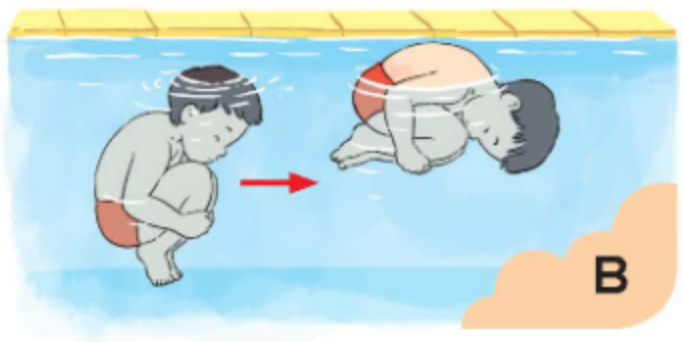
Trò chơi *Cướp cờ*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước?





2 Em thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước khi đi bơi cùng người thân.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B		
Bể bơi (hay hồ bơi)	Là công trình xây dựng hoặc dụng cụ dùng để chứa nước nhằm phục vụ cho việc bơi lội.	88
Bổ trợ khởi động	Là làm cho việc khởi động được tốt hơn.	2
D		
Dự lệnh	Là một lệnh báo hiệu để người thực hiện chuẩn bị.	19
Đ		
Đội hình đội ngũ	Là một loại bài tập thể chất sử dụng vận động đi, quay, di chuyển đội hình với nhiều hình thức khác nhau.	8
Đích	Là chỗ hoặc điểm nhằm vào mà đi đến, mà ném trúng, bắn trúng,...	24
Động lệnh	Là một lệnh để người thực hiện làm theo yêu cầu.	19
H		
Hàng dọc	Là đội hình tập luyện mà người này đứng sau người kia.	8
Hàng ngang	Là đội hình tập luyện mà người này đứng cạnh người kia.	13
Hiệu lệnh	Là lệnh được phát ra bằng hình thức nào đó.	9
L		
Lướt nước	Là tư thế của thân người di chuyển trên mặt nước.	88
N		
Ném rổ	Là dùng sức của tay đưa quả bóng vào rổ.	78
V		
Vạch xuất phát	Là điểm đánh dấu để bắt đầu động tác nhảy / chạy.	37

MỤC LỤC

Phần	Nội dung	Trang
1	KIẾN THỨC CHUNG	4
2	VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
	Chủ đề 1: Đội hình đội ngũ	8
	Bài 1. Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại	8
	Bài 2. Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại	13
	Bài 3. Giậm chân tại chỗ, đứng lại	18
	Chủ đề 2: Bài tập thể dục	22
	Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay	22
	Bài 2. Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng	26
	Bài 3. Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà	31
	Chủ đề 3: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	36
	Bài 1. Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng	36
	Bài 2. Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải	40
	Bài 3. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng	46
	Bài 4. Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái và sang phải	51
	Bài 5. Các động tác quỳ, ngồi cơ bản	56
	Bài 6. Bài tập phối hợp các tư thế quỳ, ngồi cơ bản	60
3	THỂ THAO TỰ CHỌN	65
	Chủ đề 1: Môn Bóng rổ	65
	Bài 1. Động tác di chuyển không bóng	65
	Bài 2. Động tác dẫn bóng	70
	Bài 3. Động tác tung – bắt bóng bằng hai tay	74
	Bài 4. Động tác ném rổ hai tay trước ngực	78
	Chủ đề 2: Môn Bơi	82
	Bài 1. Ôm gối nổi người trong nước	82
	Bài 2. Nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước	85
	Bài 3. Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước	88
	Bài 4. Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước	91
Bảng giải thích thuật ngữ		94

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

Bản quyền © (2021) 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 2
Mã số: G1HH2E001h26
In ..... bản, (QĐ .....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: .....
Cơ sở in: .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/11-09/GD
Số QĐXB: ...../QĐ - GD - HN ngày ... tháng ...năm .....
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-25138-1



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH























BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 2 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-25138-1
9 786040 251381
Giá: 12.100 đ