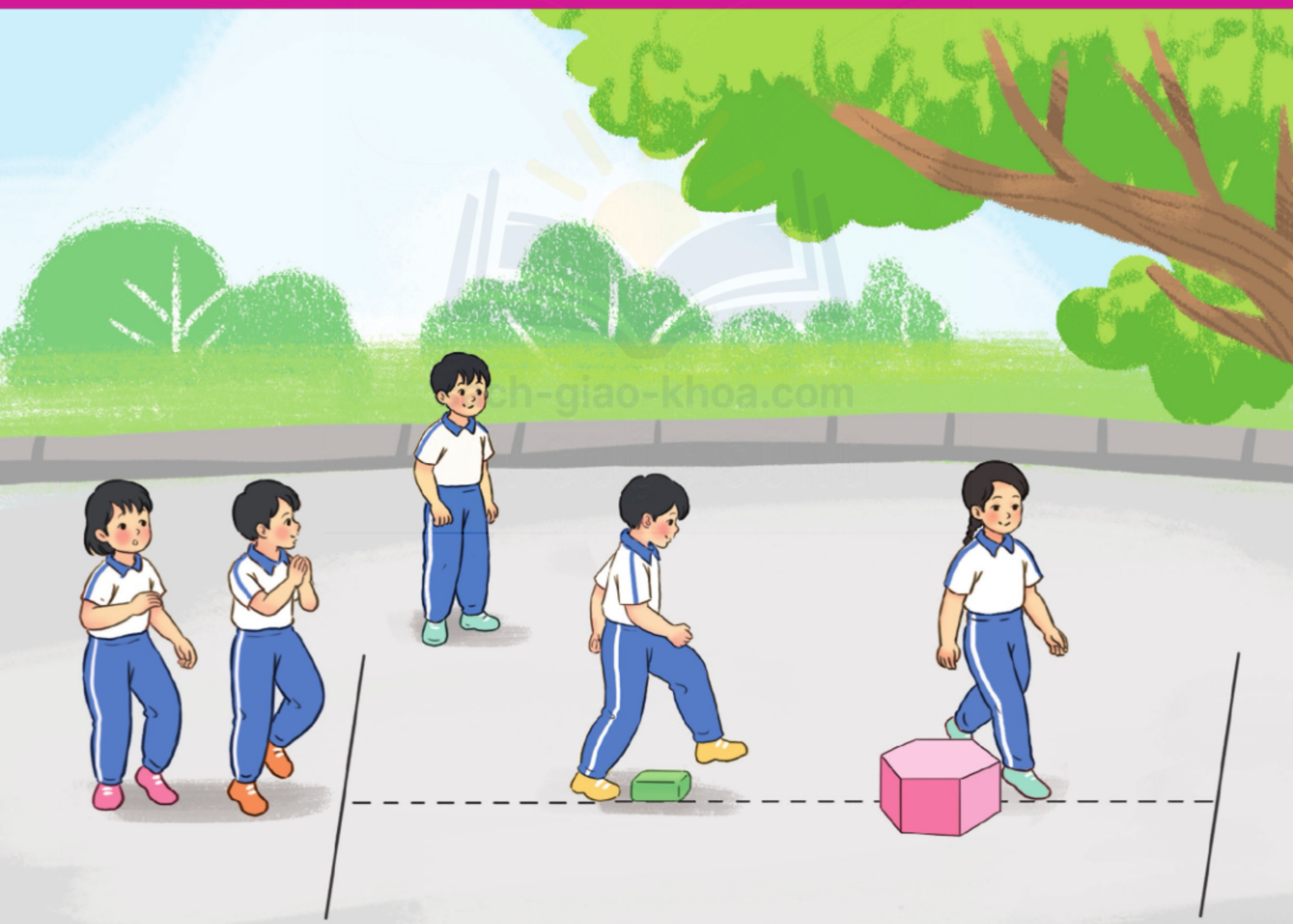
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3



ch-giao-khoa.com

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

(Tái bản lần thứ tư)

sách-giáo-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 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
XP	Xuất phát	➡	Hướng của lòng bàn tay
→	Thứ tự cử 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 3*** 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 những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại 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.

sách-giáo-khoa.com

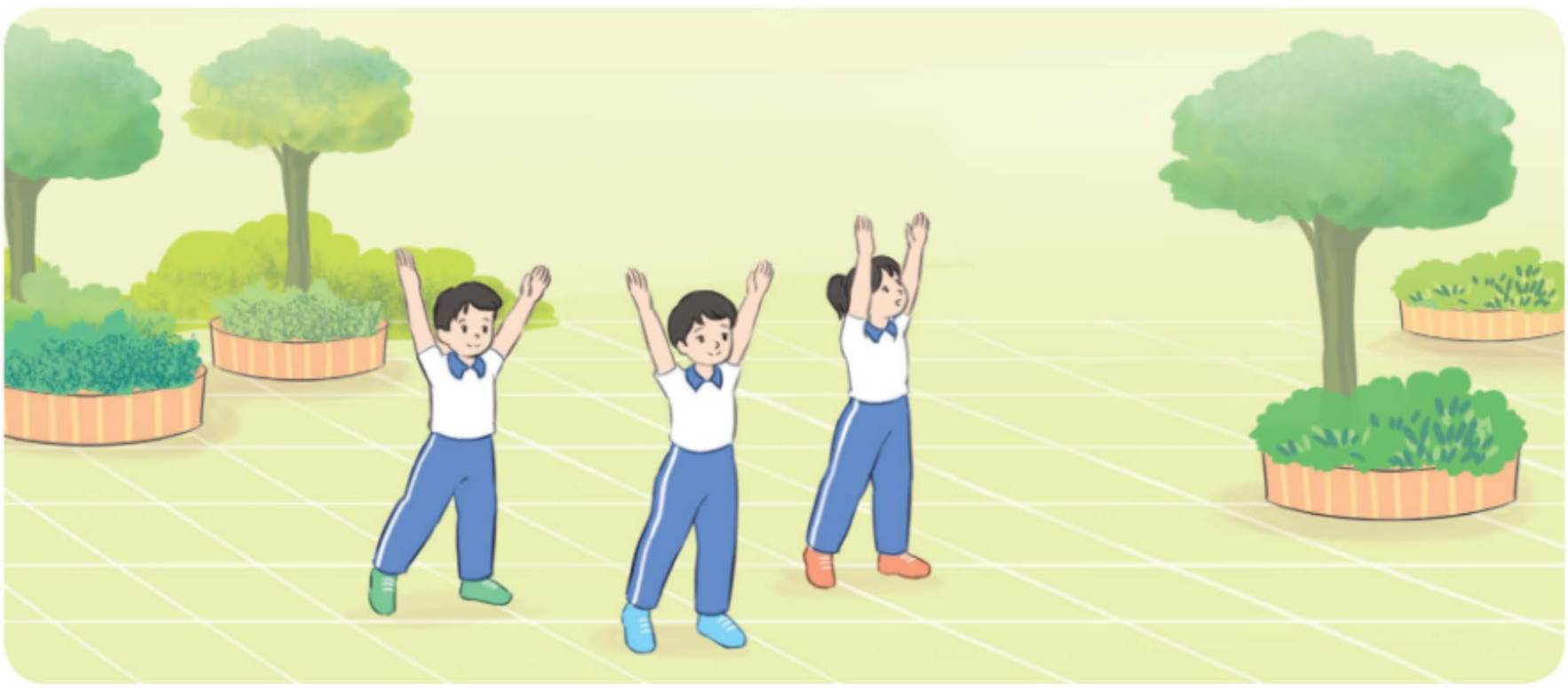
PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

I. NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI TRONG TẬP LUYỆN

1. Tập luyện ở nơi có không khí trong lành, nhiệt độ không khí phù hợp (không quá nóng, quá lạnh), mát, thoáng gió giúp các em có cơ thể khoẻ mạnh, thích nghi với môi trường sống, tránh được các bệnh cảm cúm, viêm đường hô hấp,…



2. Tập luyện ở nơi có ánh sáng đầy đủ, thích hợp giúp các em có đôi mắt khoẻ; tăng sự chú ý, trí nhớ, khả năng miễn dịch,…



3 Tập luyện ở nơi có nguồn nước sạch và an toàn (nguồn nước đã qua xử lí, không chứa các tác nhân gây bệnh,...) giúp các em phòng tránh được các bệnh về mắt, da, cơ quan tiêu hoá,...





sách-giáo-khoa.com

4 Tập luyện ở nơi có đất sạch, bằng phẳng, thực vật xanh tốt giúp các em phát triển cơ thể toàn diện.



II. NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

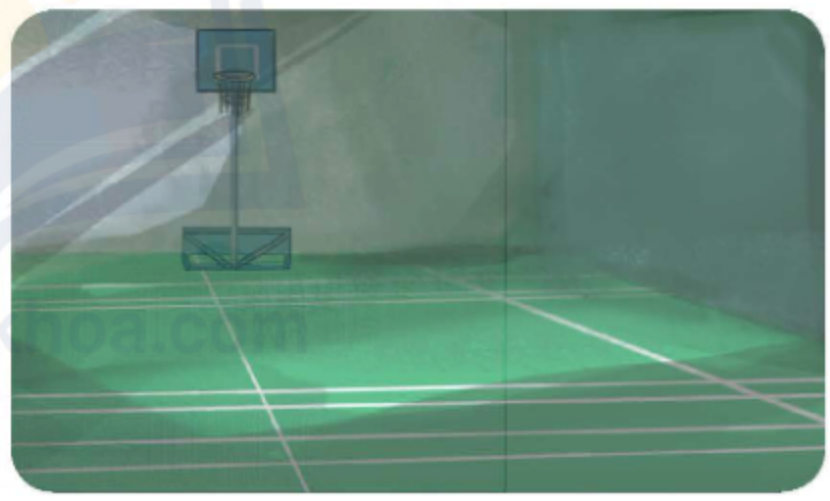
1. Tập luyện ở nơi có không khí bị ô nhiễm (khí thải và bụi độc hại trong không khí), nhiệt độ không khí cao (quá nóng) hoặc thấp (quá lạnh), kín gió (gió không lưu thông) hoặc gió lùa (gió thổi mạnh),... sẽ gây ra các bệnh về đường hô hấp như viêm mũi, hen suyễn, viêm phổi,...





2. Tập luyện ở nơi nắng gắt, quá tối, ẩm thấp sẽ gây ra các bệnh về mắt, da,...





3. Tập luyện ở nơi có nguồn nước bị ô nhiễm (nước không qua xử lí, nguồn nước chảy qua nơi có rác thải,...) sẽ gây ra các bệnh ngoài da, tiêu chảy, giun sán, đau mắt,...



4 Tập luyện ở nơi có địa hình không bằng phẳng, bị ô nhiễm (ô nhiễm do xác động vật chết, rác thải, chất thải của thuốc bảo vệ thực vật, thuốc diệt cỏ,…) sẽ gây ra các chấn thương, bệnh ngoài da, bệnh về đường hô hấp,…







Tập luyện trong môi trường tự nhiên có lợi sẽ tăng cường sức khoẻ.





sách-giáo-khoa.com

PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Chạy nâng cao đùi tại chỗ



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*



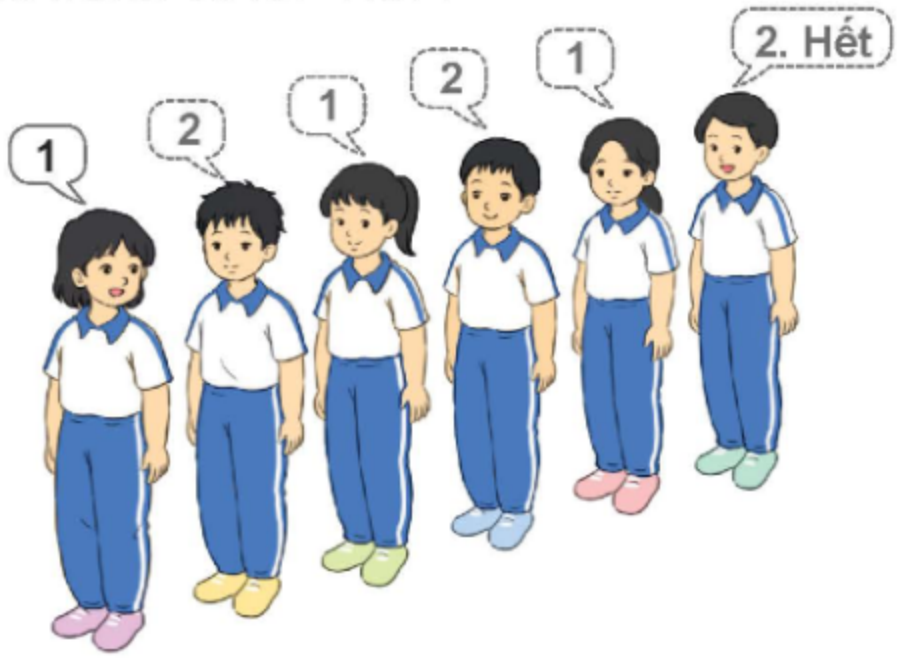


1 Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại

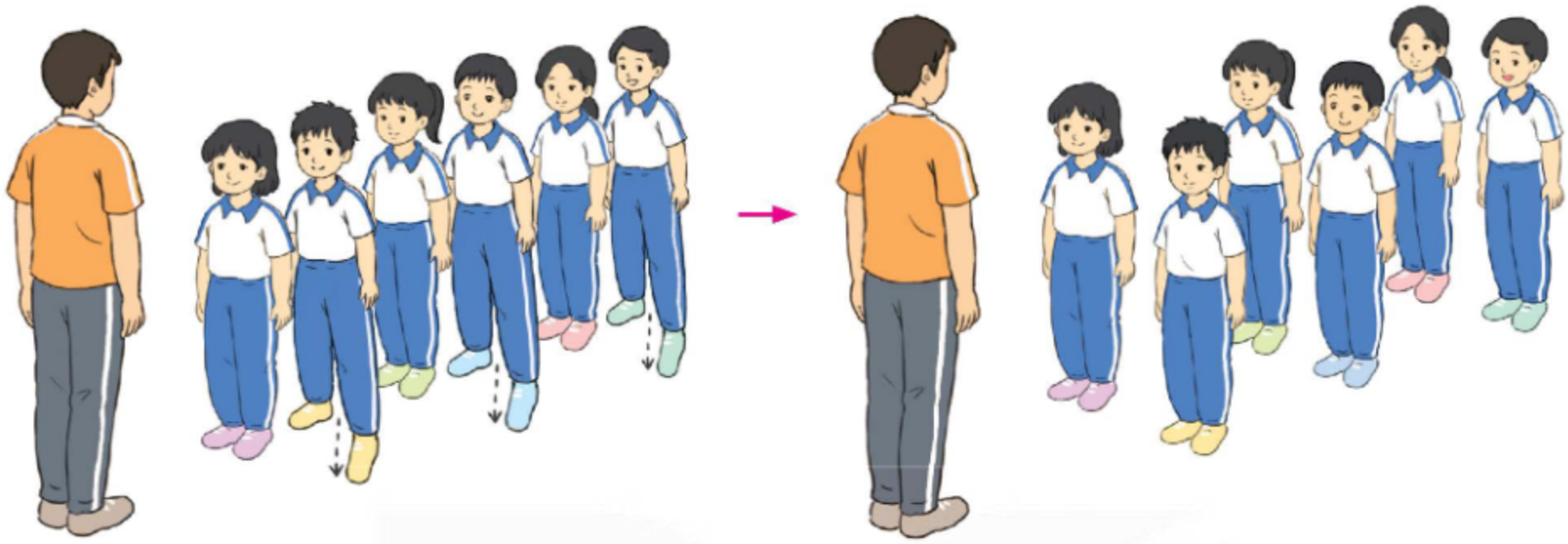
a) Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Theo 1, 2; 1, 2 – Điểm số!".
- Cách thực hiện: Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, ra sau, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2; 1, 2;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô "Hết".



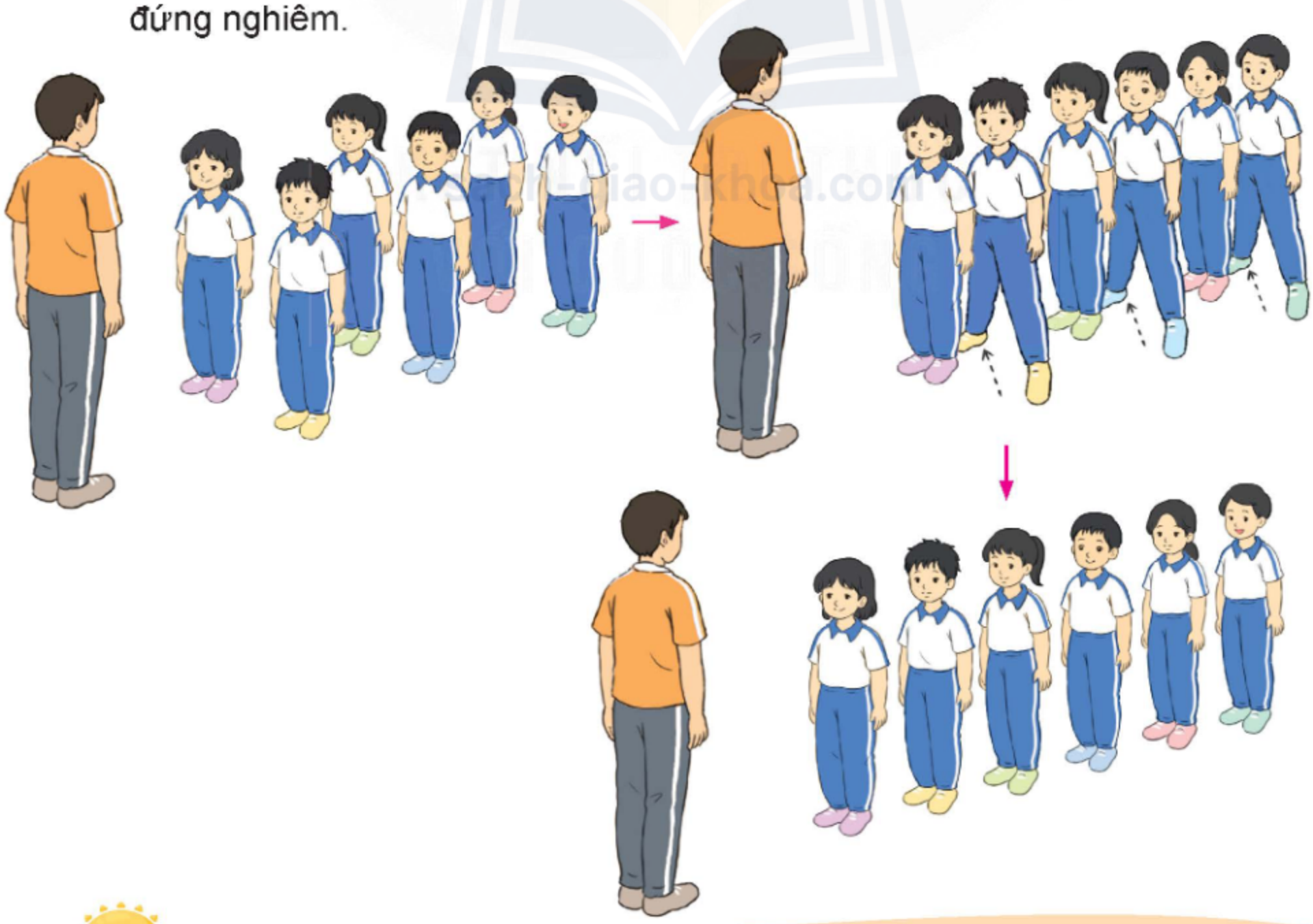


- Khẩu lệnh: "Thành hai hàng dọc – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về ngang em số 1, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.



b) Biến đổi đội hình từ hai hàng dọc thành một hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về vị trí cũ, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.



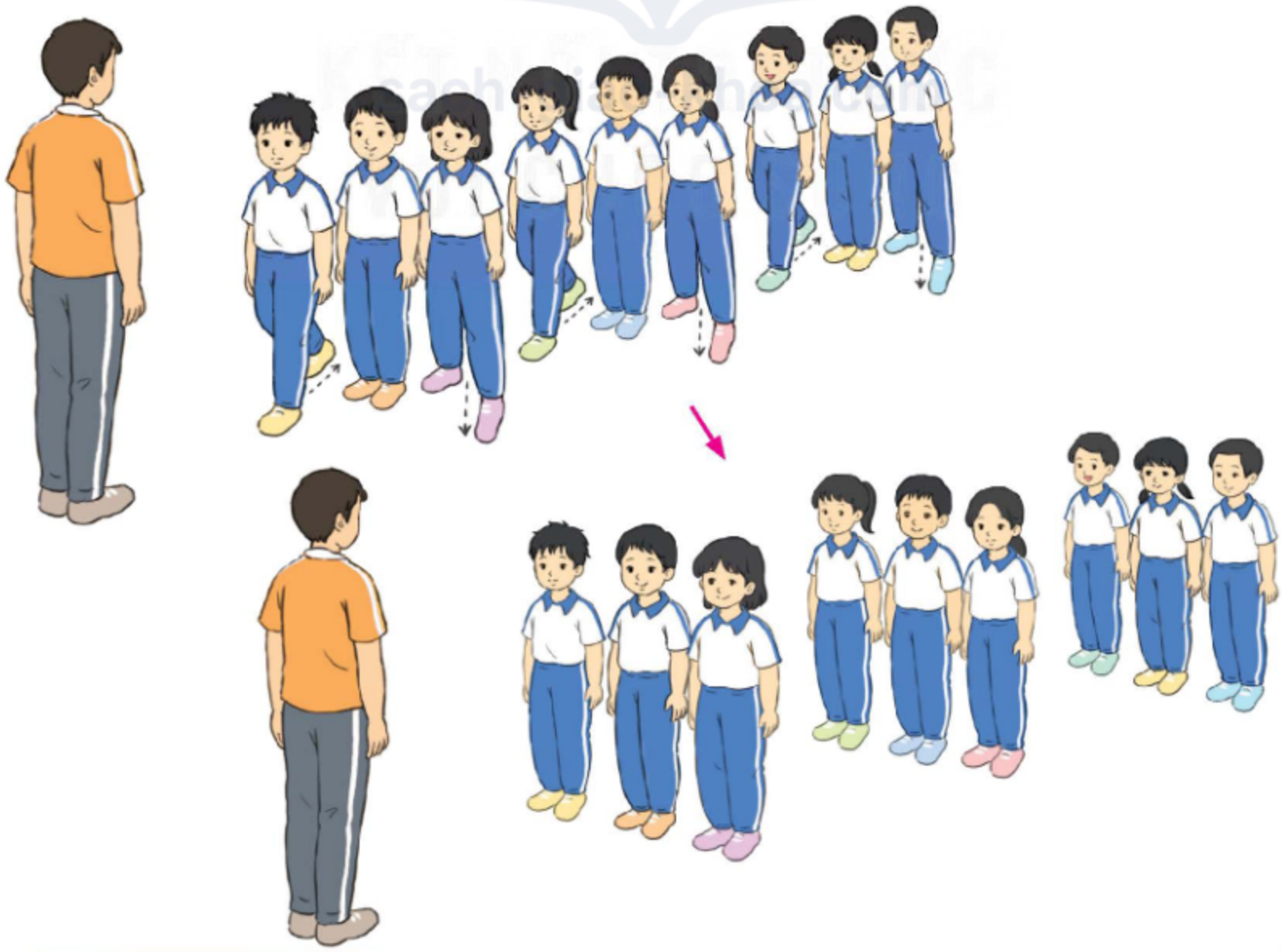
2 Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại

a) Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Theo 1, 2, 3; 1, 2, 3 – Điểm số!".
- Cách thực hiện: Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, ra sau, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2, 3; 1, 2, 3;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô "Hết".

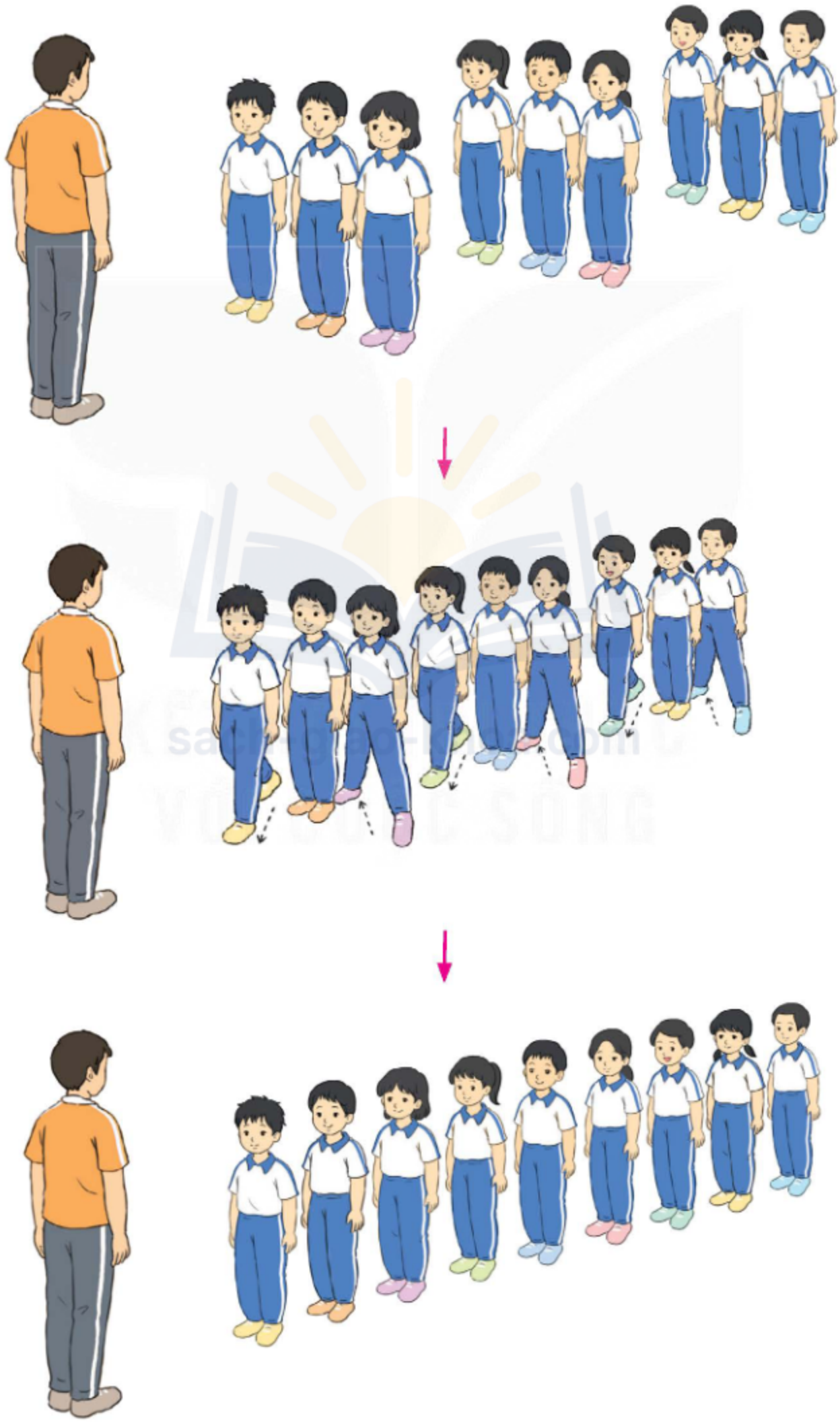


- Khẩu lệnh: "Thành ba hàng dọc – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về ngang em số 2, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về ngang em số 2, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.



b) Biến đổi đội hình từ ba hàng dọc thành một hàng dọc

- Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về vị trí cũ, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.





1 Luyện tập



Luyện tập nhóm

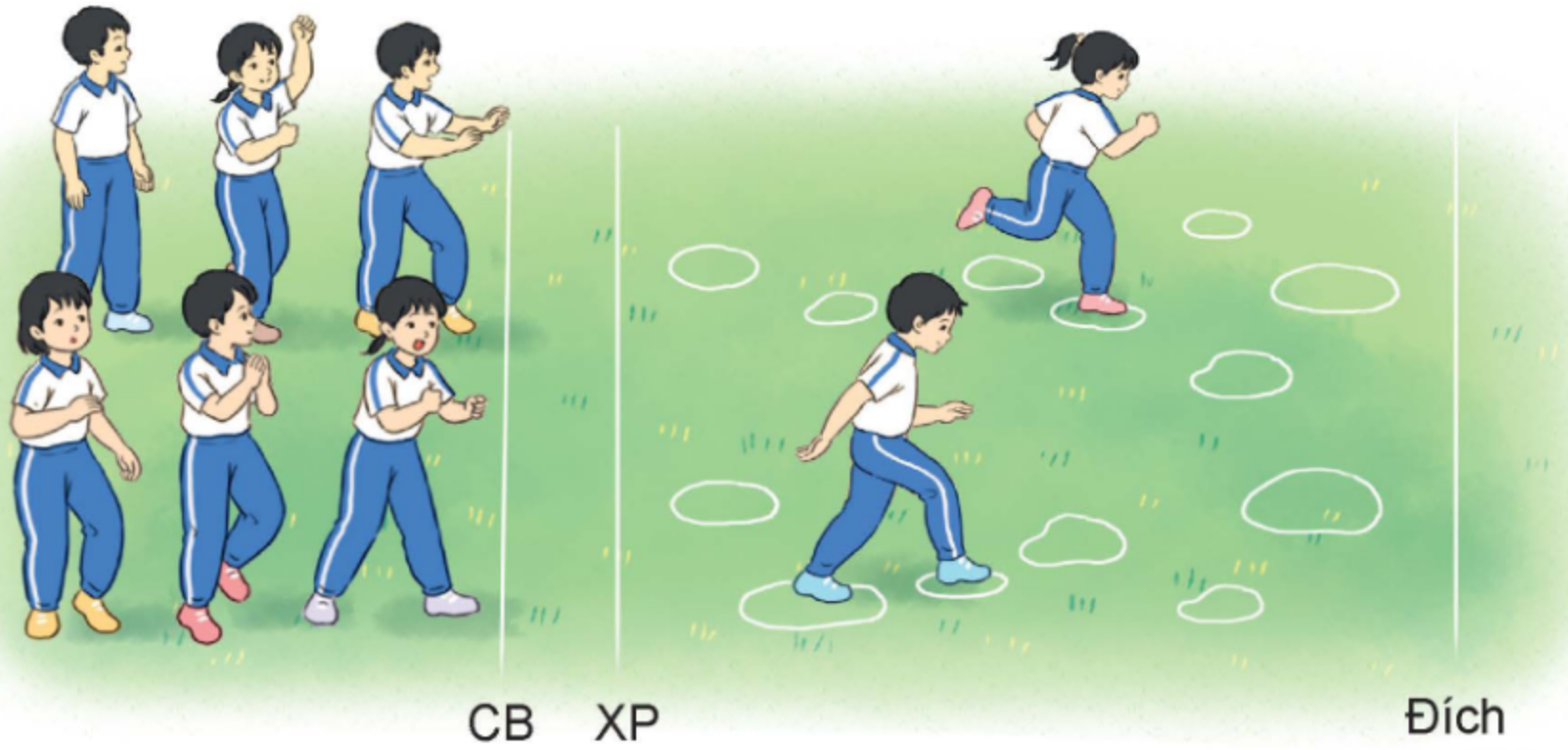


Luyện tập cả lớp

sach-giao-khoa.com

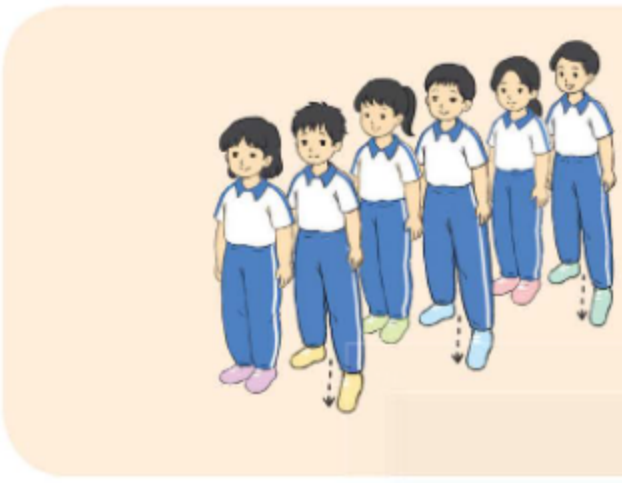
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Đi qua suối*



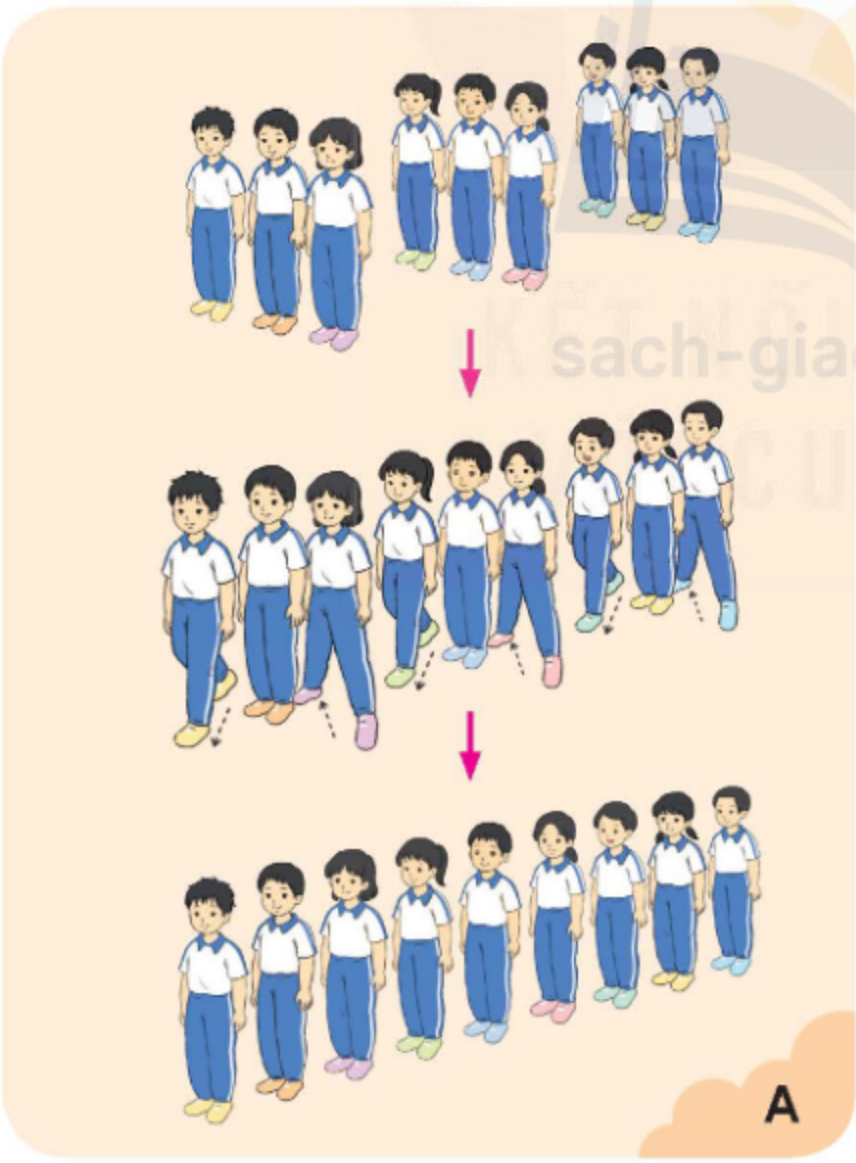


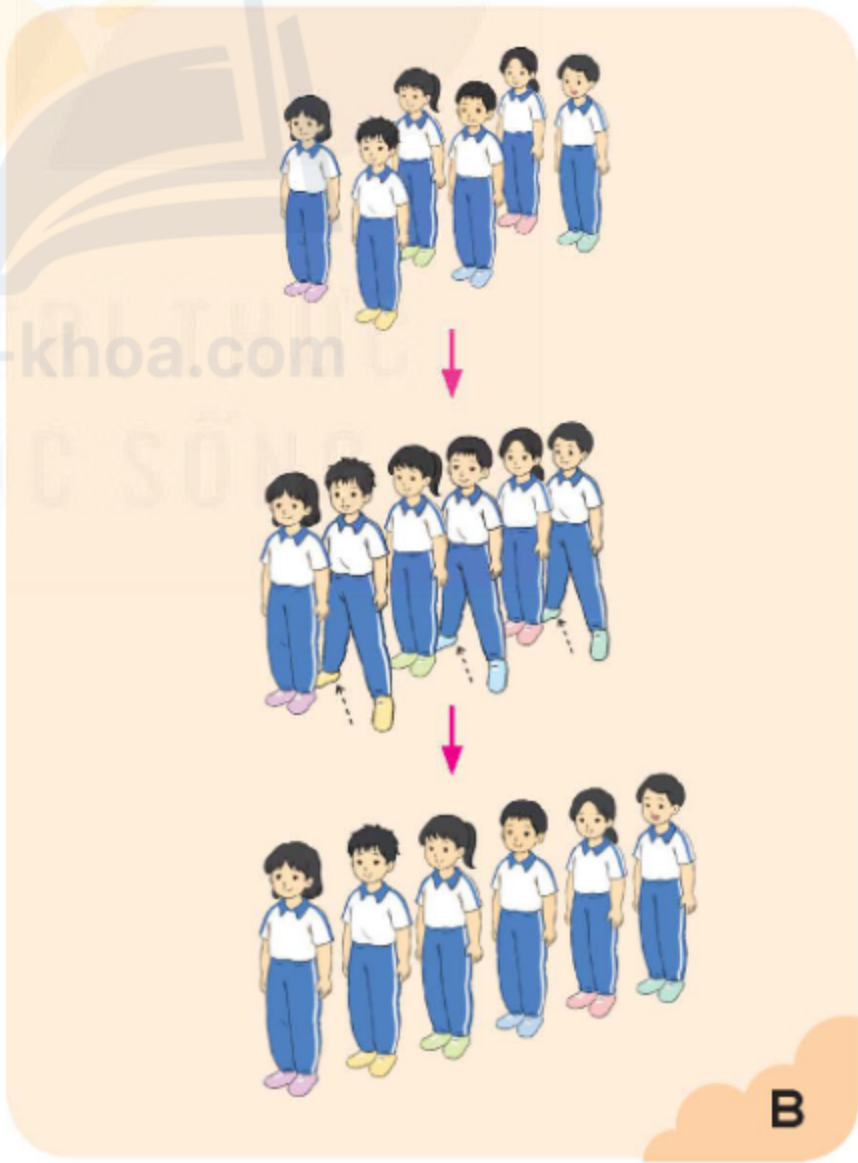
1 Hình nào dưới đây thể hiện cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc?





2 Mỗi hình dưới đây thể hiện cách biến đổi đội hình gì?





3 Em cùng các bạn tổ chức chơi trò chơi trong đó sử dụng cách biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hoặc ba hàng dọc.

sách-giáo-khoa.com

BÀI 2

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.

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



1 Khởi động

♦ Xoay các khớp

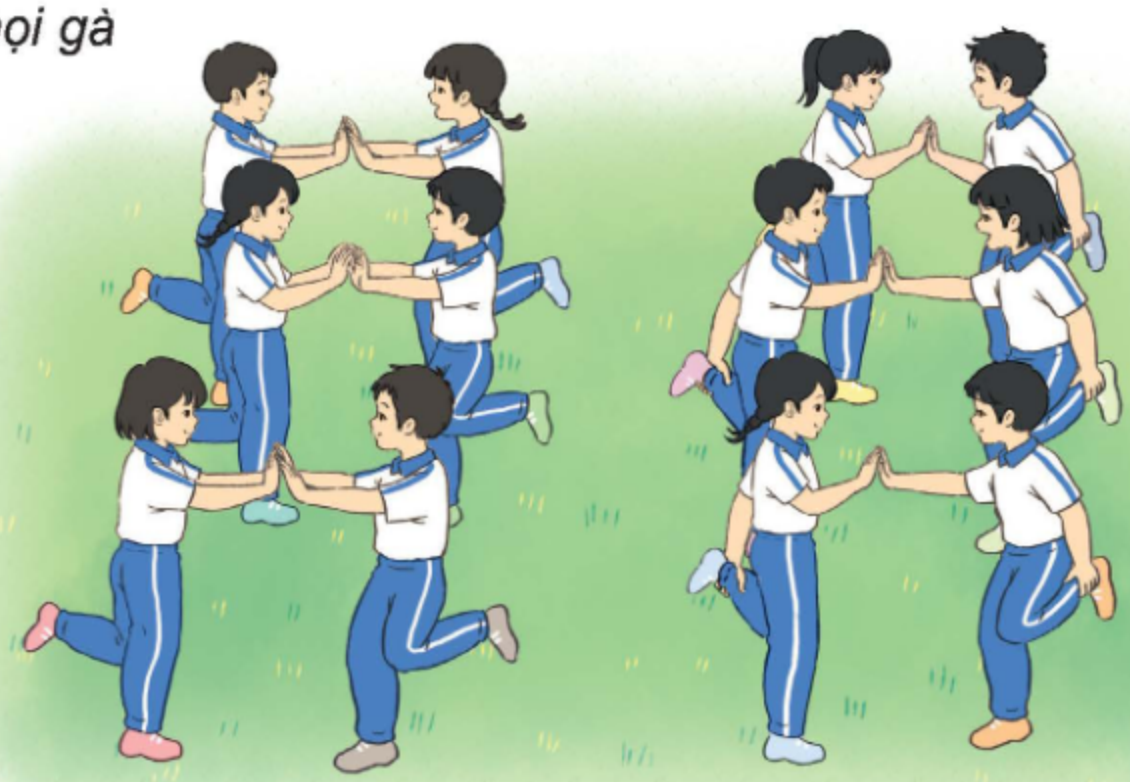


♦ Đi theo vòng tròn, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chọi gà*





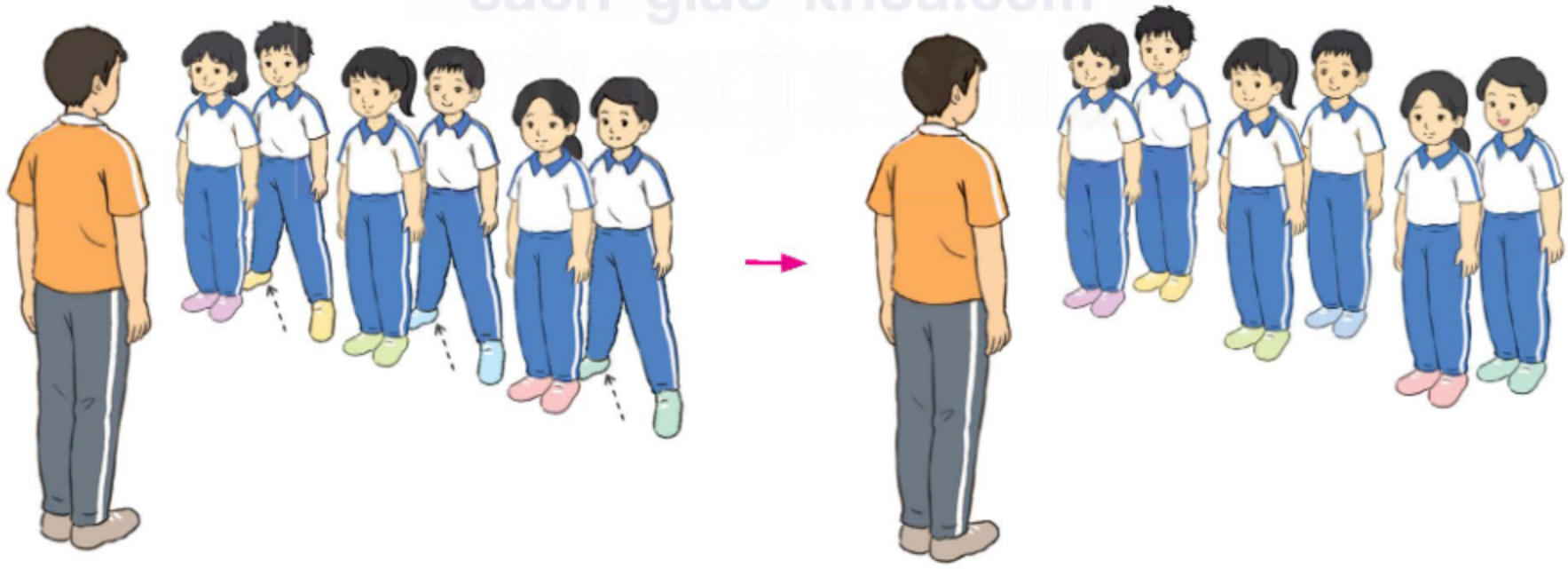
1 Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại

a) Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Theo 1, 2; 1, 2 – Điểm số!".
- Cách thực hiện: Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2; 1, 2;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô "Hết".



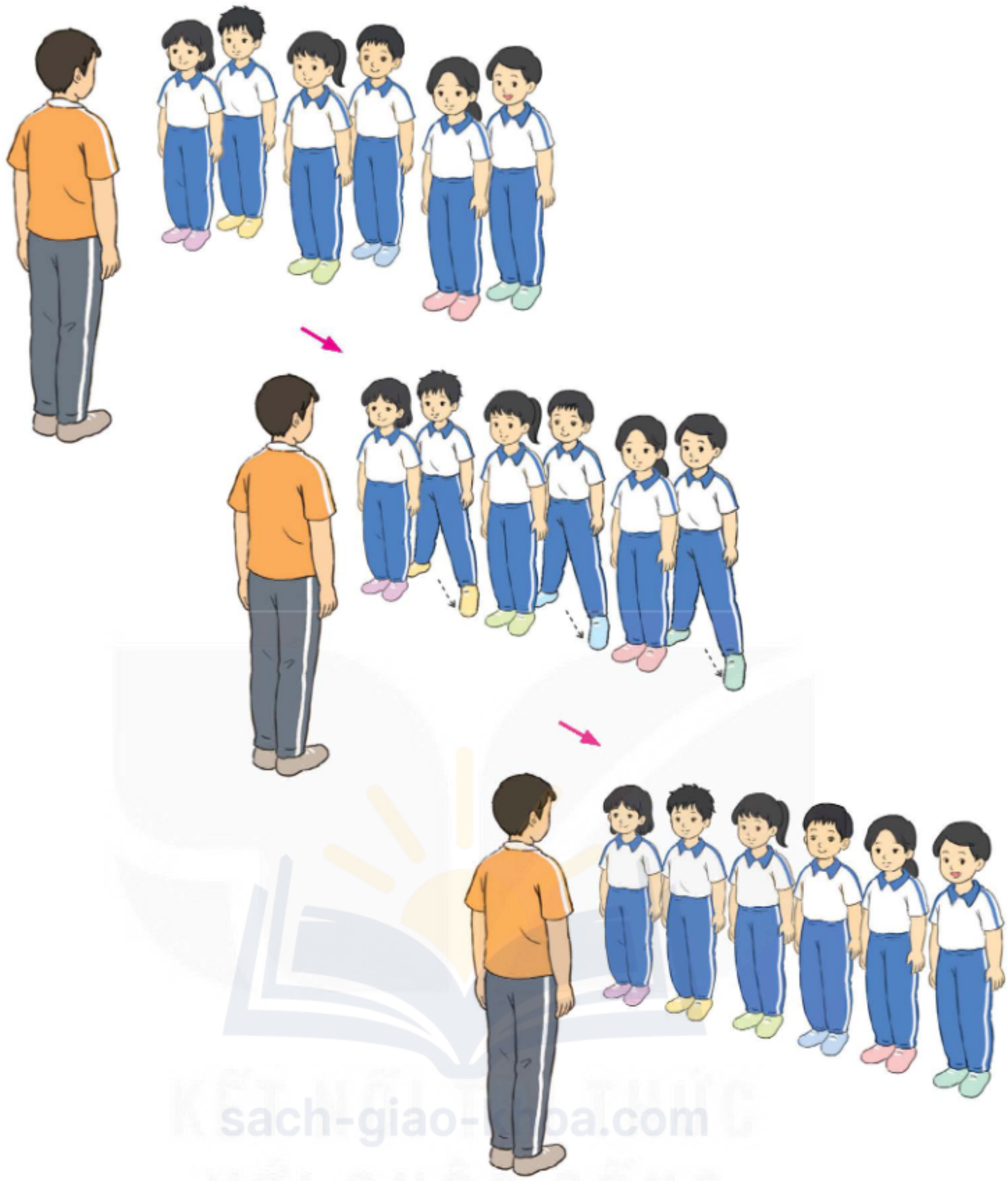
- Khẩu lệnh: "Thành hai hàng ngang – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về sau em số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.



b) Biến đổi đội hình từ hai hàng ngang thành một hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

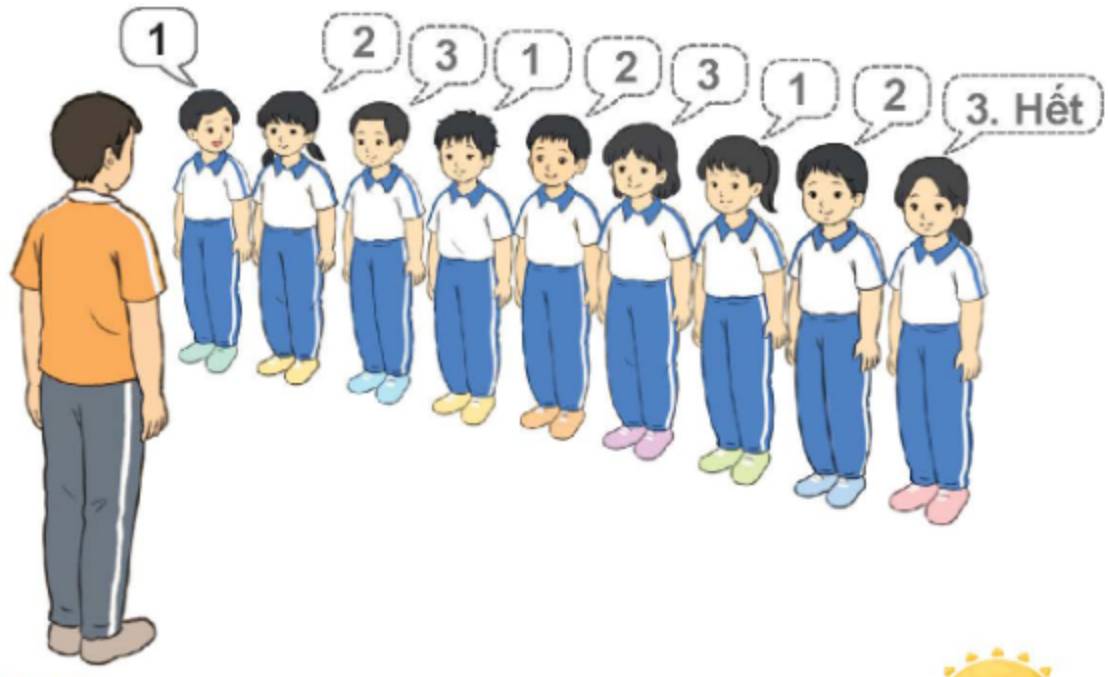
sach-giao-khoa.com



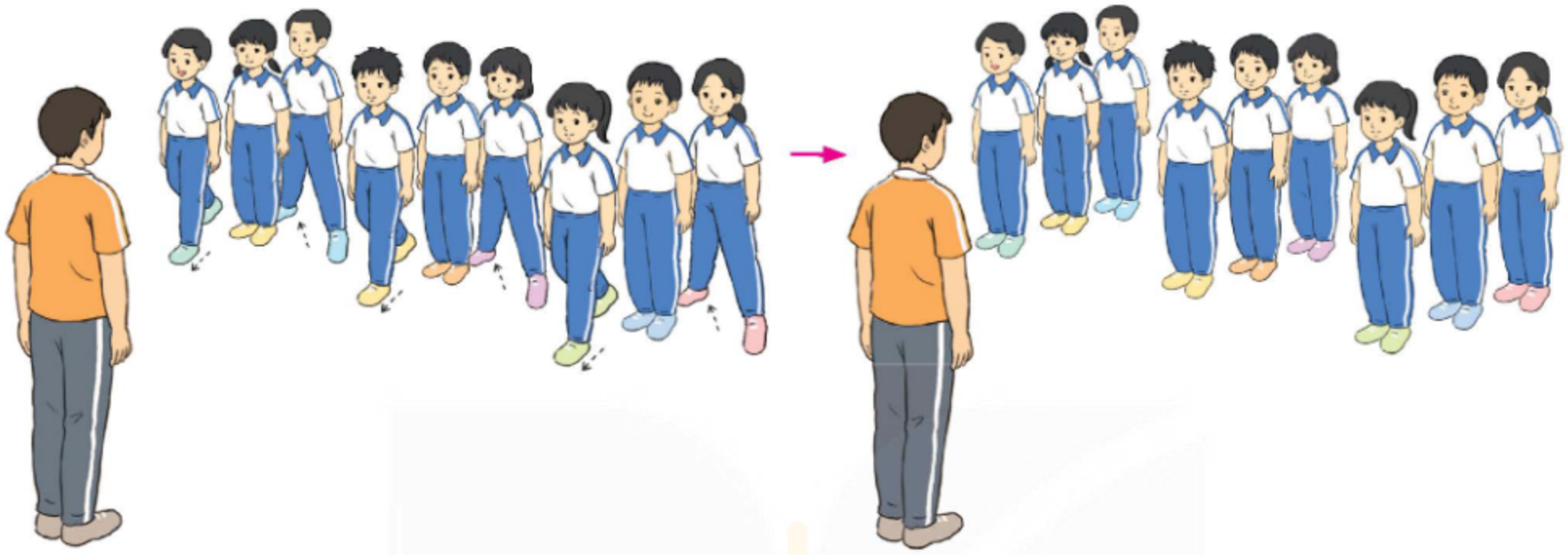
2 Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang và ngược lại

a) Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Theo 1, 2, 3; 1, 2, 3 – Điểm số!".
- Cách thực hiện: Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2, 3; 1, 2, 3;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối hàng hô to số của mình và hô "Hết".

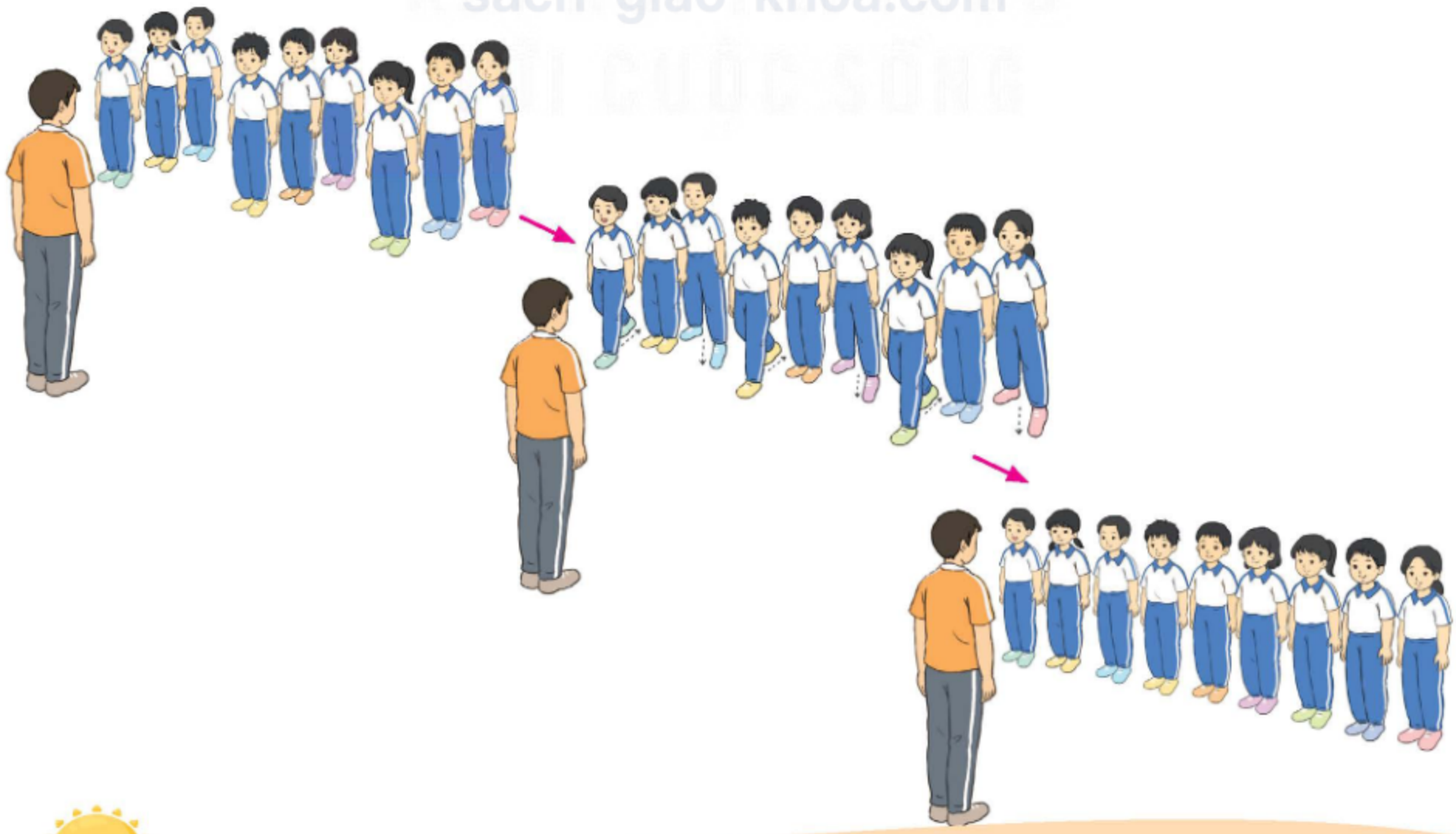


- Khẩu lệnh: "Thành ba hàng ngang – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân trái tiến một bước chếch sang trái lên trước em số 2, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về sau em số 2, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.



b) Biến đổi đội hình từ ba hàng ngang thành một hàng ngang

- Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 2 đứng tại chỗ. Em số 1 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về vị trí cũ, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm. Em số 3 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.



sách-giáo-khoa.com



1 Luyện tập



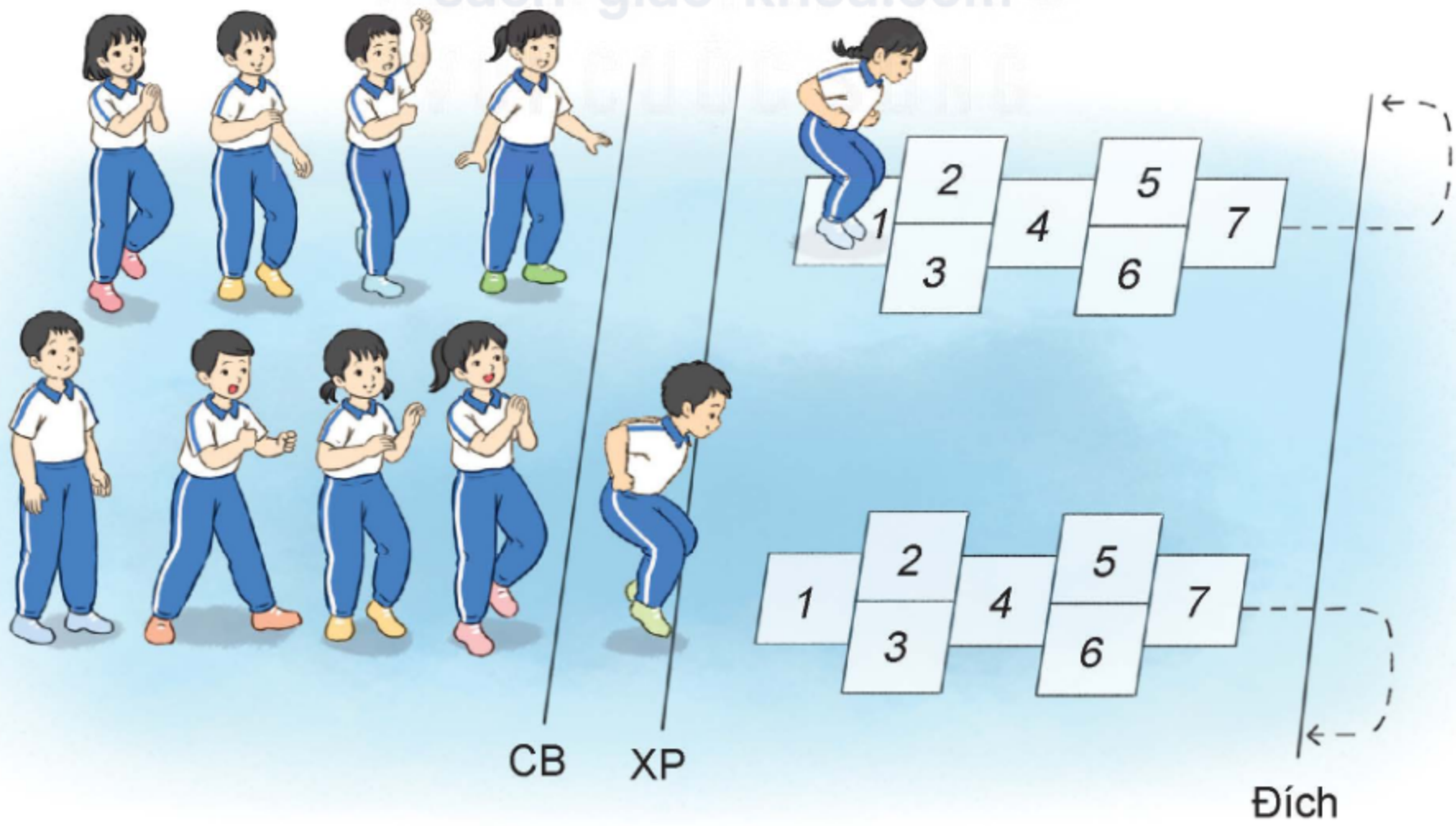
Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

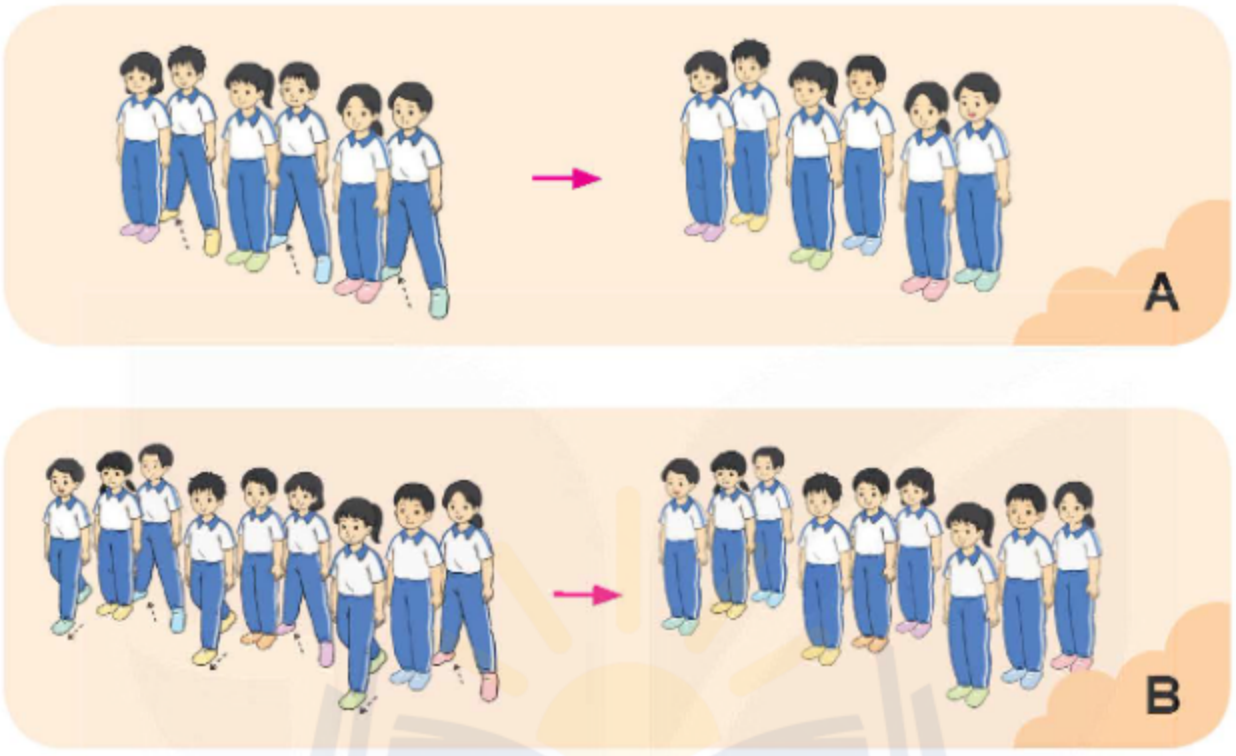
Trò chơi *Nhảy ô*



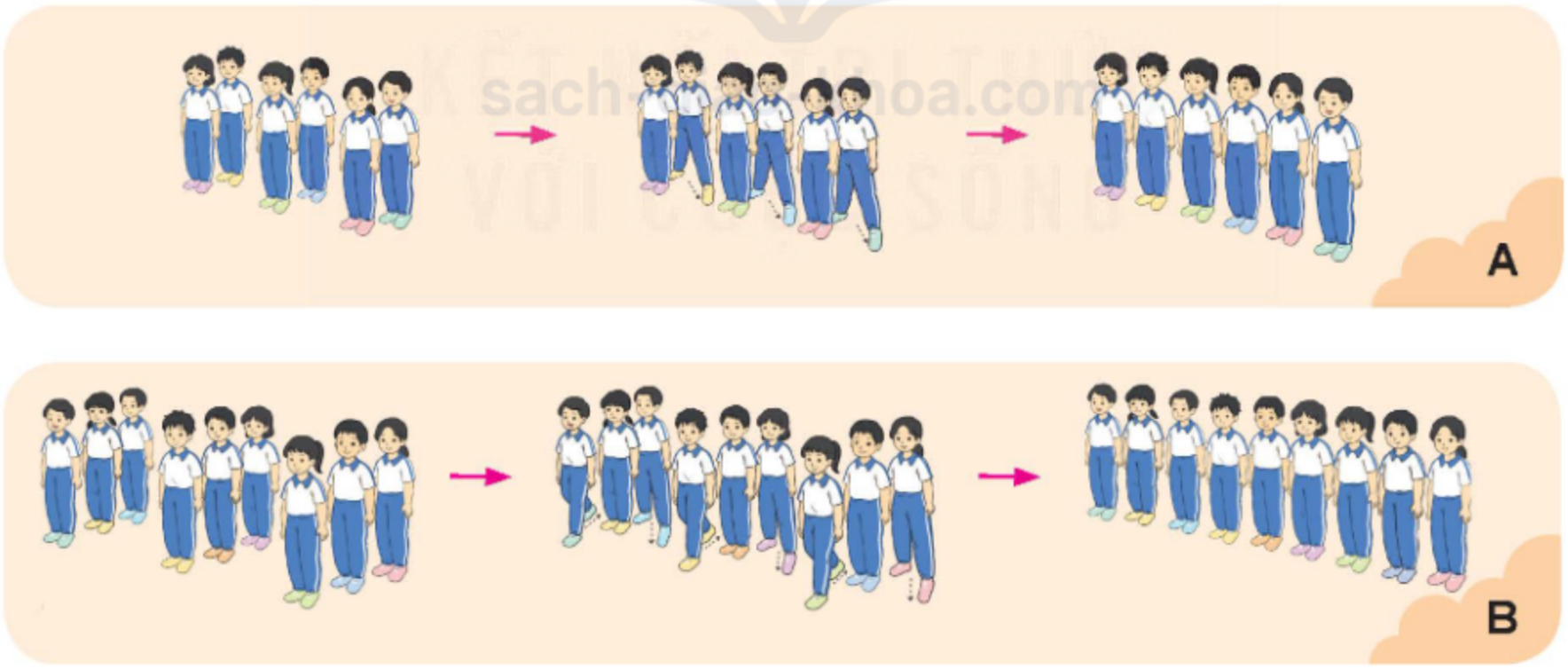
sach-giao-khoa.com



1 Hình nào dưới đây thể hiện cách biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang?



2 Mỗi hình dưới đây thể hiện cách biến đổi đội hình gì?



3 Em cùng các bạn biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hoặc ba hàng ngang trong lúc đồng diễn thể dục.

BÀI 3

BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN THÀNH HAI VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được cách biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.
- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



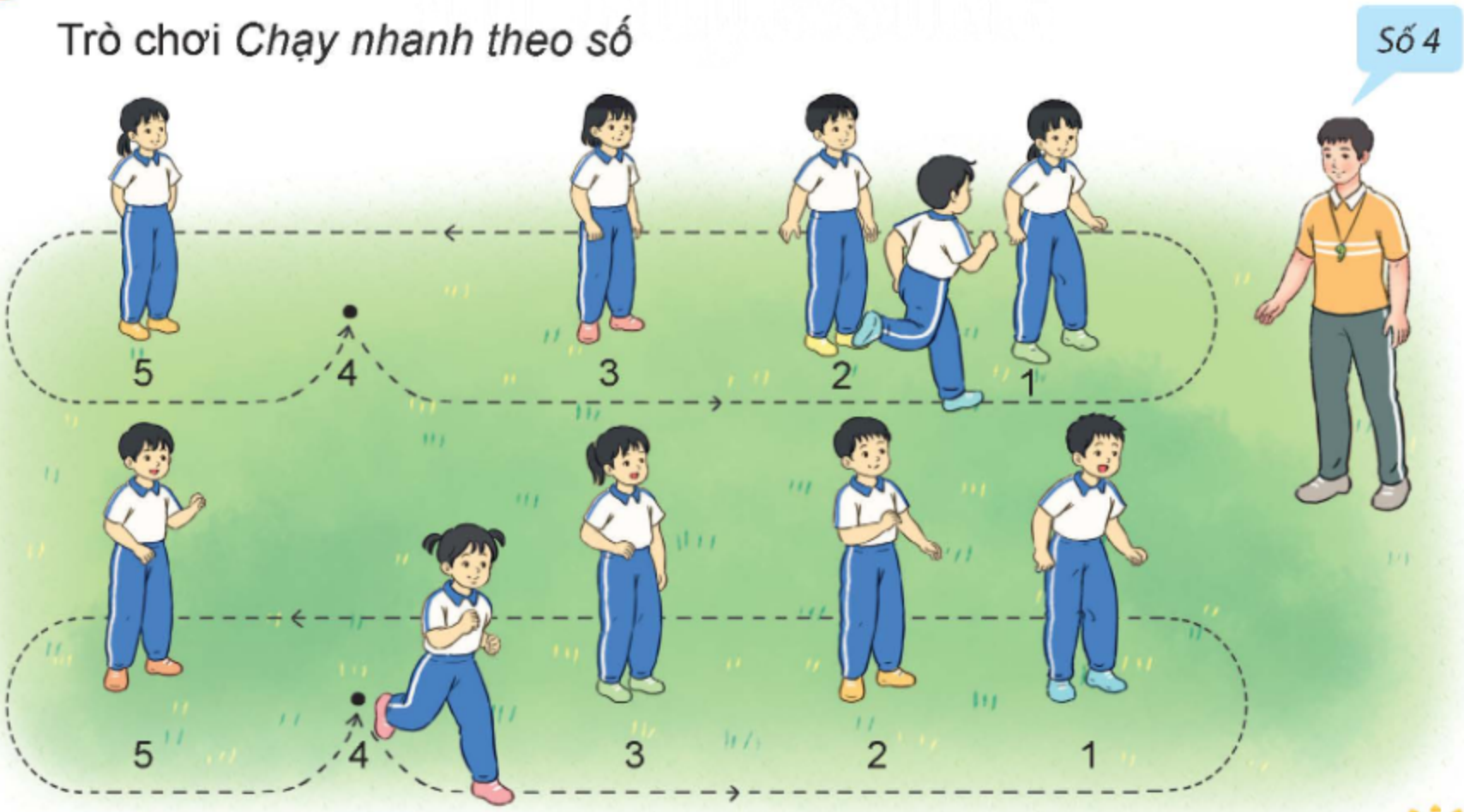
- Giậm chân tại chỗ, vỗ tay



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chạy nhanh theo số*



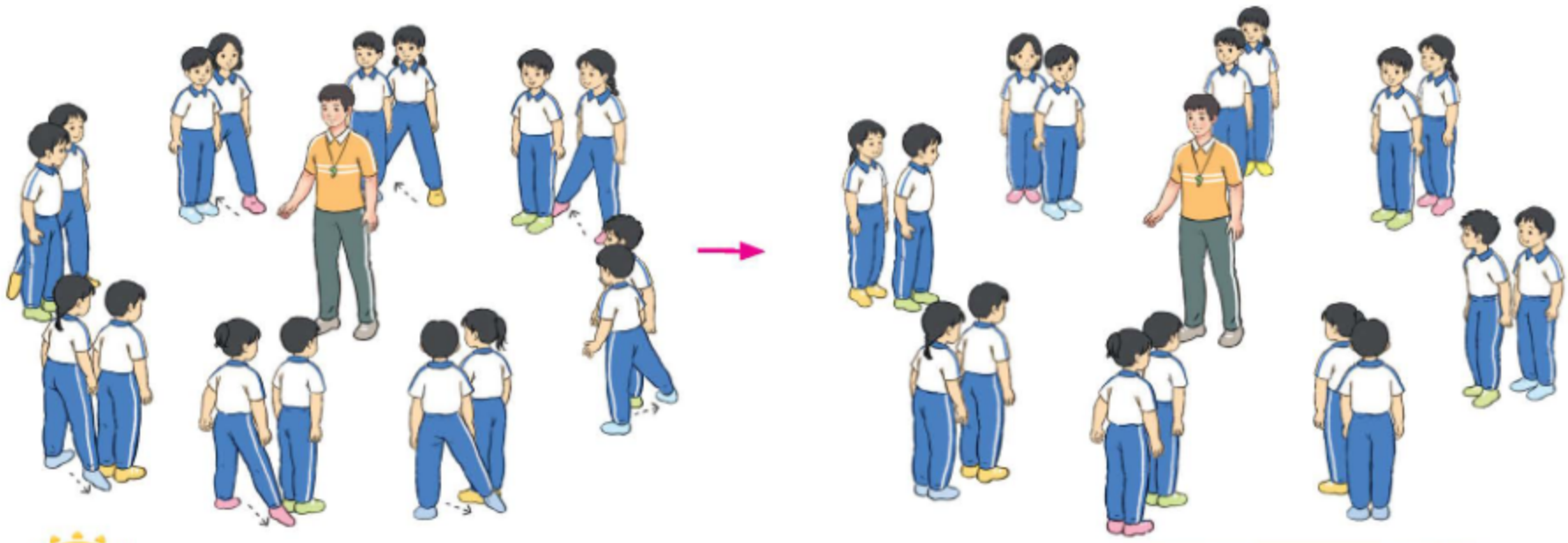


1 Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn

- Khẩu lệnh: "Bạn A làm chuẩn, theo 1, 2; 1, 2 – Điểm số!".
- Cách thực hiện: Lần lượt từ em A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1, 2; 1, 2;... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Em cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết".

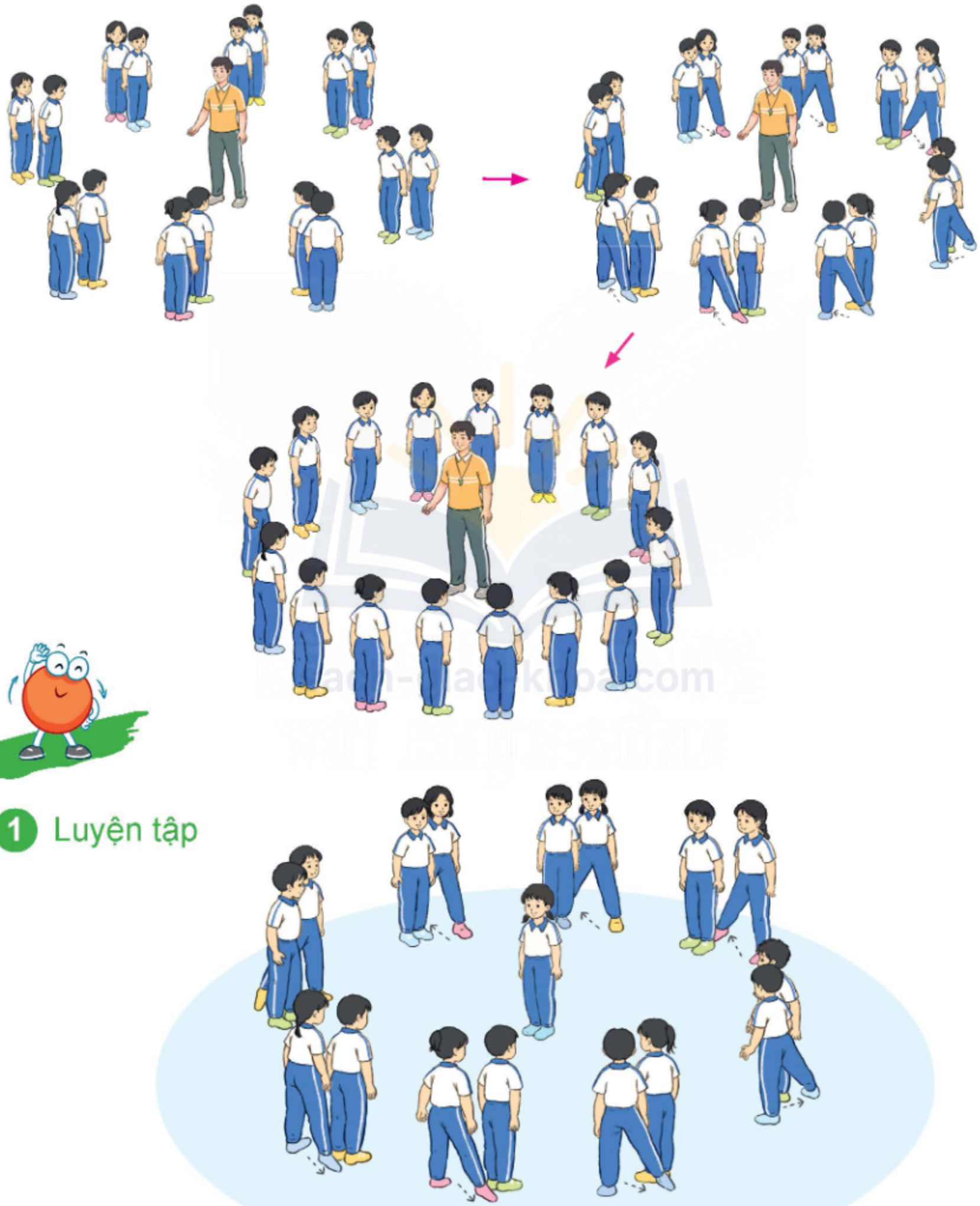


- Khẩu lệnh: "Thành hai vòng tròn – Bước!".
- Cách thực hiện: Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về sau em số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.



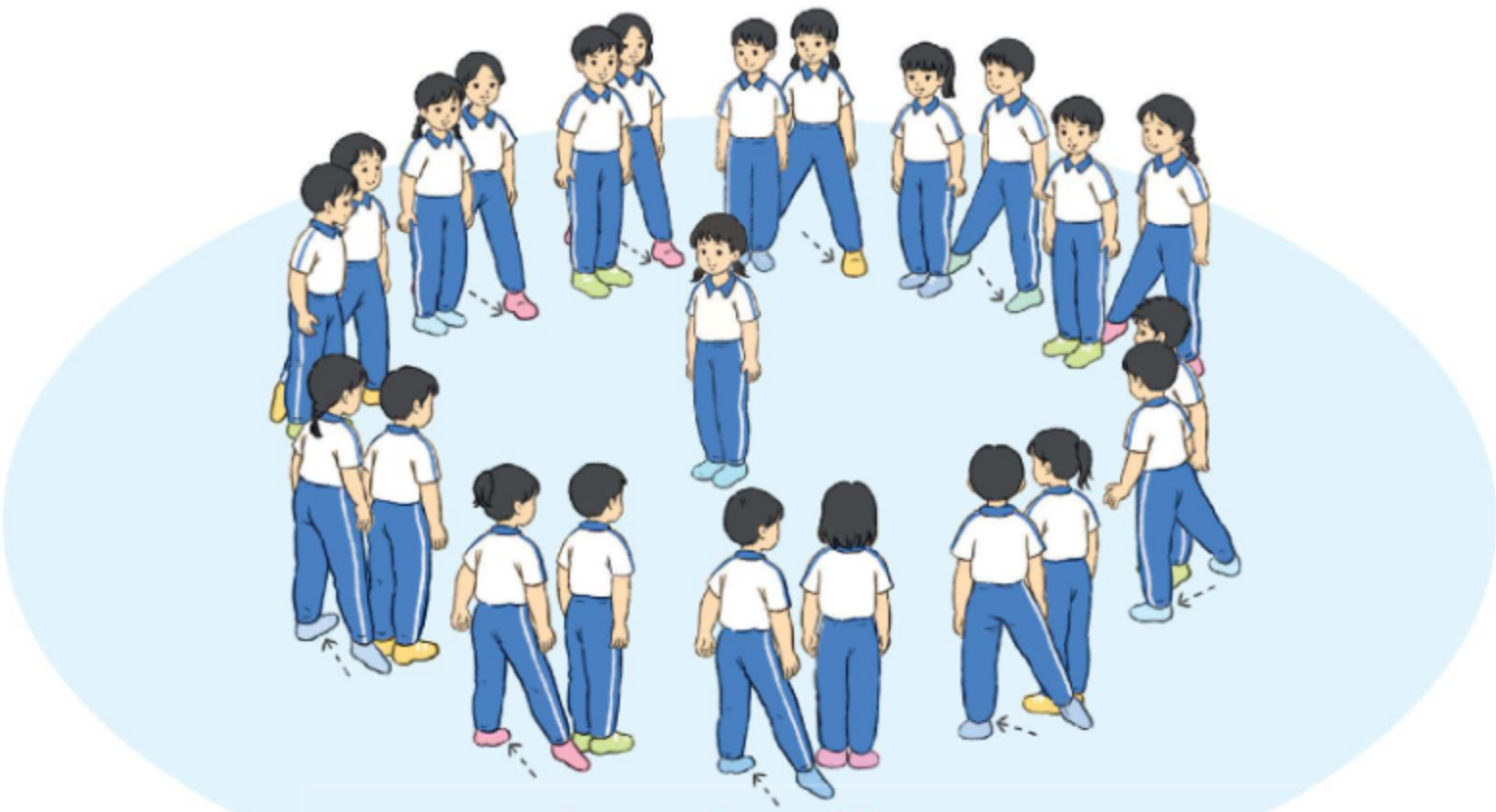
2 Biến đổi đội hình từ hai vòng tròn thành một vòng tròn

- Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ – Bước!"
- Cách thực hiện: Em số 1 đứng tại chỗ. Em số 2 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.



1 Luyện tập

Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

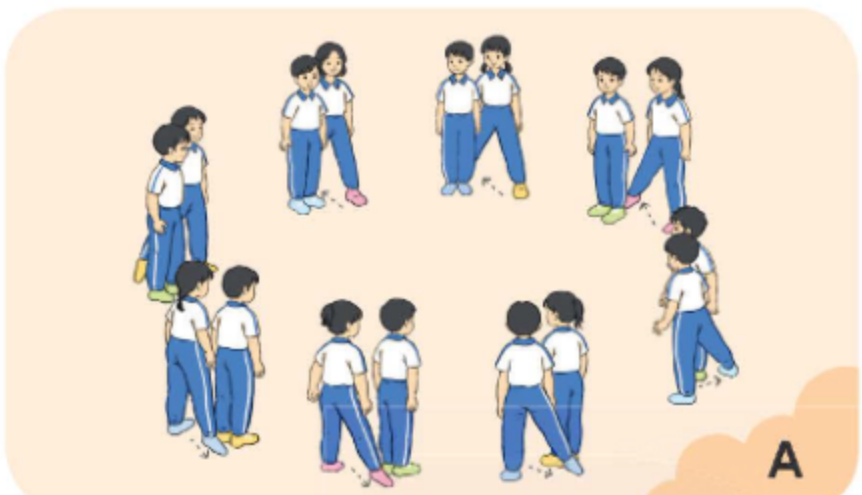
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

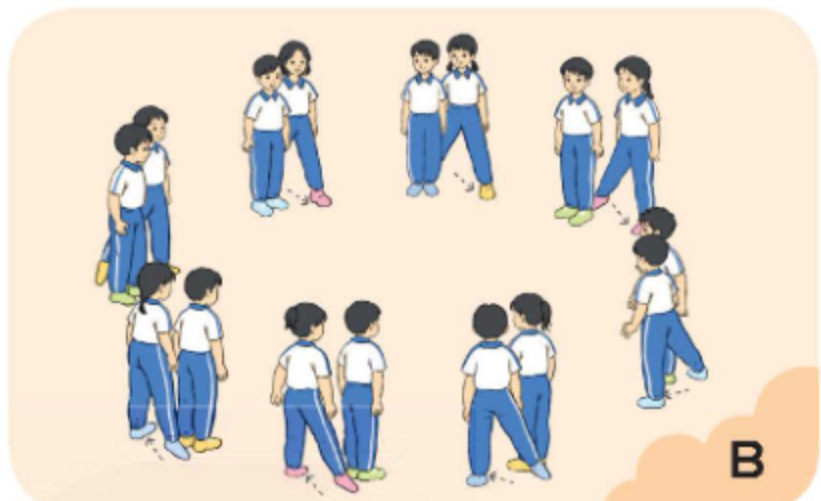
Trò chơi *Vòng tròn*





1 Mỗi hình dưới đây thể hiện cách biến đổi đội hình gì?





2 Em cùng các bạn biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn để chơi trò chơi.



BÀI 4
ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác đi đều, đứng lại.

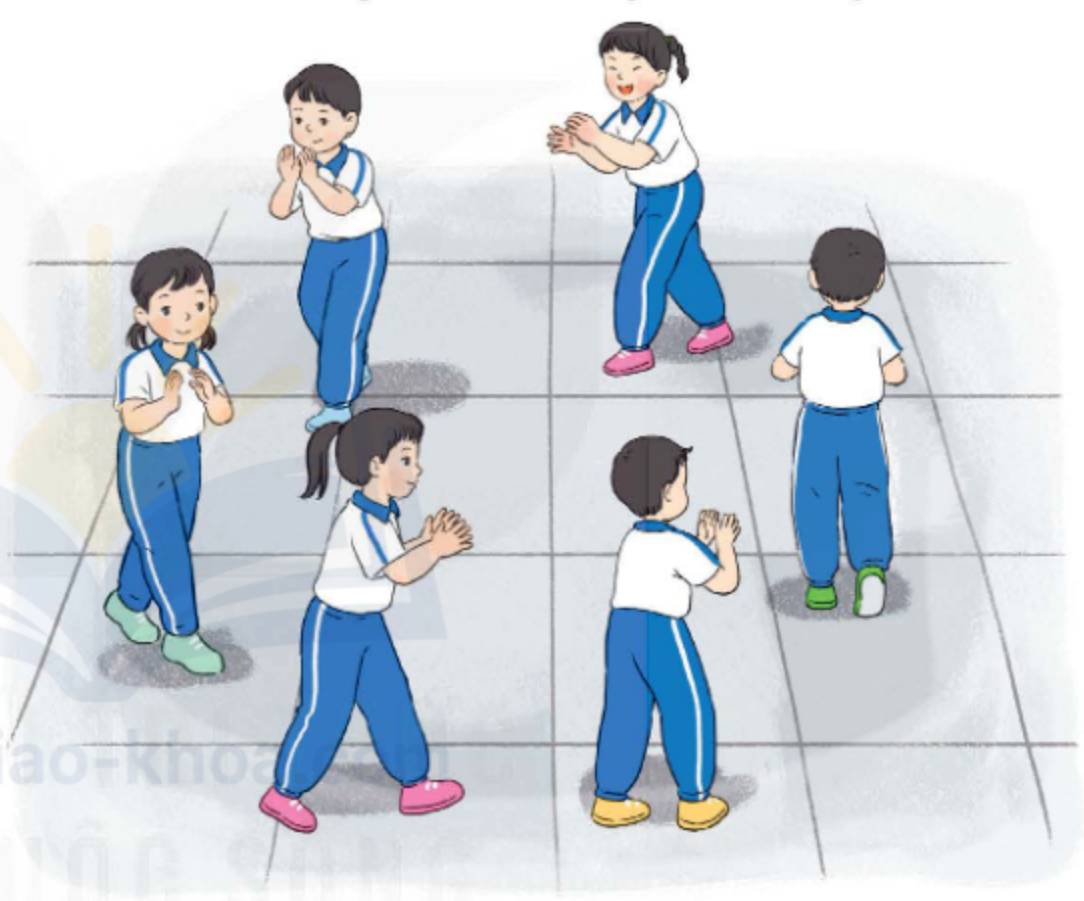
– Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động

♦ Xoay các khớp

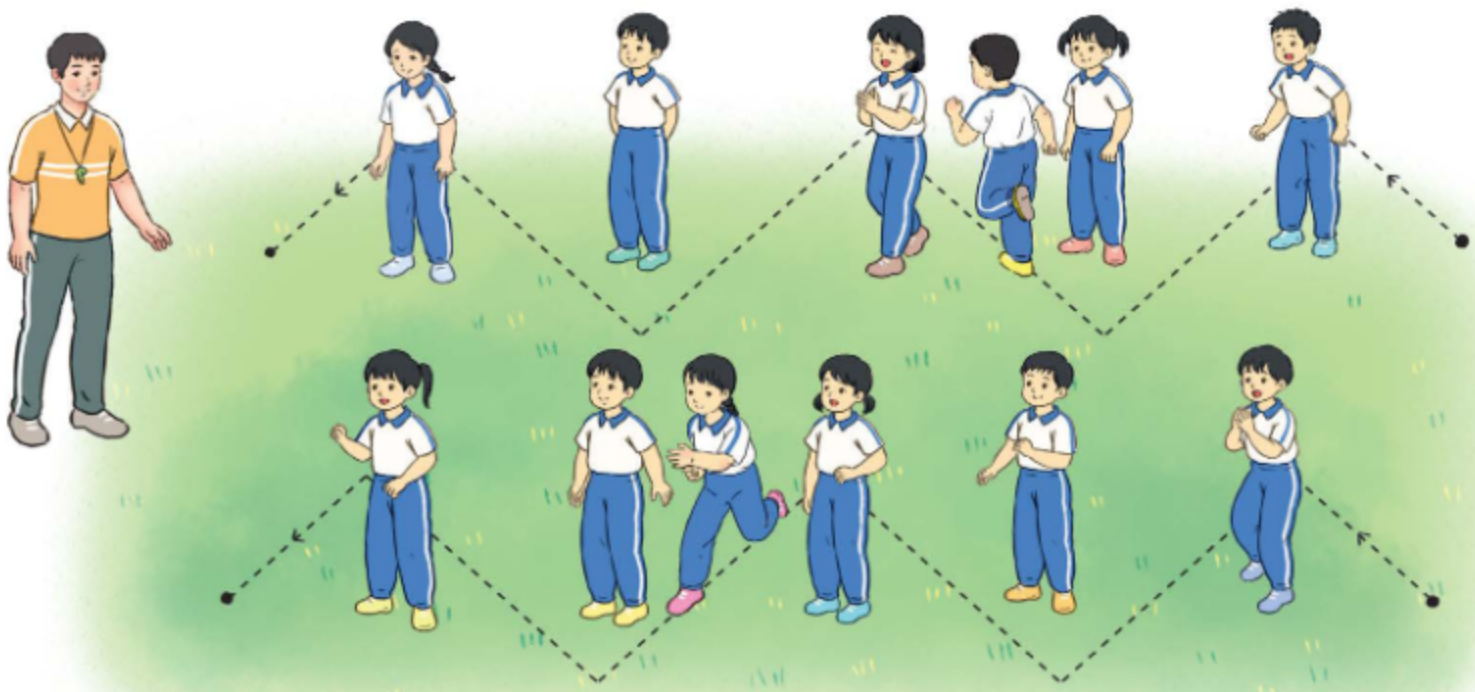


♦ Đi theo vòng tròn, vỗ tay theo nhịp 1 – 2



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Người cuối cùng*



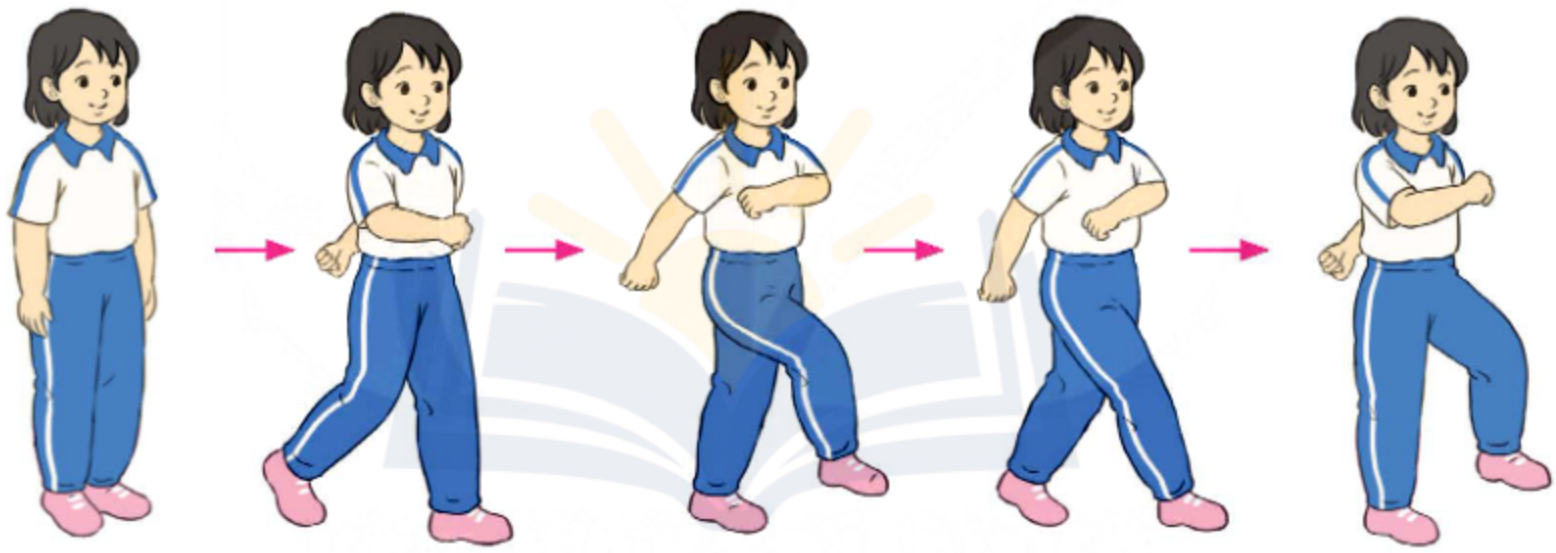


1 Động tác đi đều

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác:

– Nhịp 1: Bước chân trái ra trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 1), đồng thời nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gập trước ngực.

– Nhịp 2: Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải ra trước chạm đất (đúng vào nhịp 2), đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gập trước ngực.

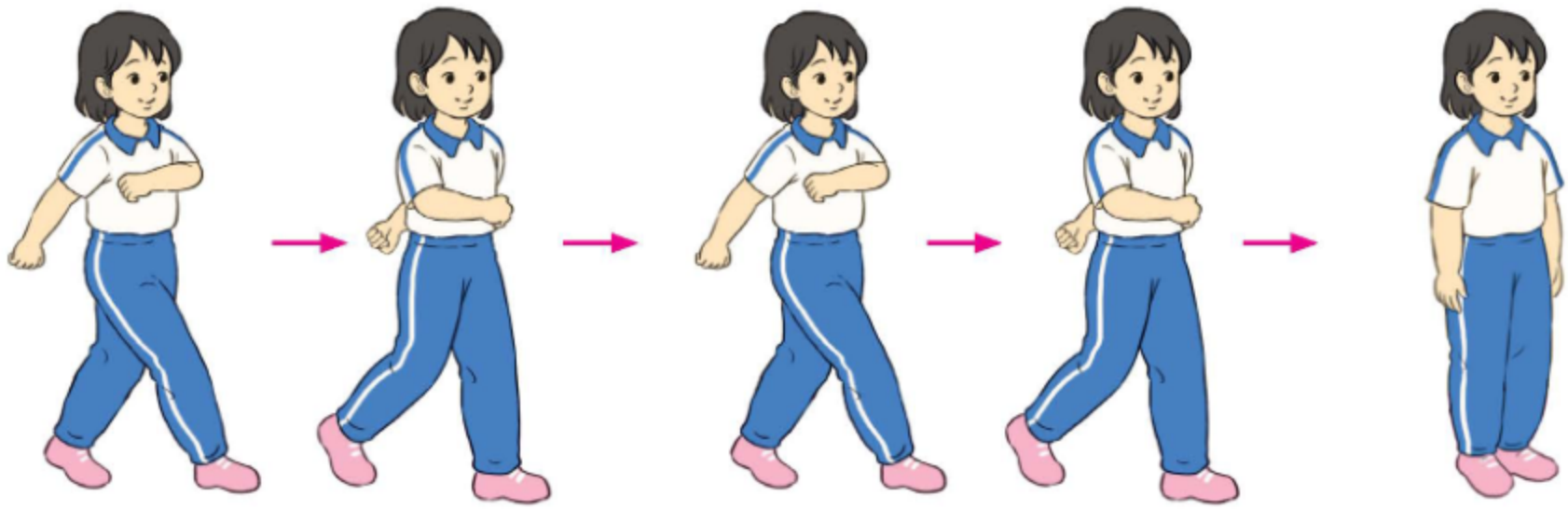


TTCB Nhịp 1 Nhịp 2

sach-giaokhoa.com

2 Động tác 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 thu chân phải về thành tư thế đứng nghiêm.



"Đứng lại" "Đứng" Đứng nghiêm

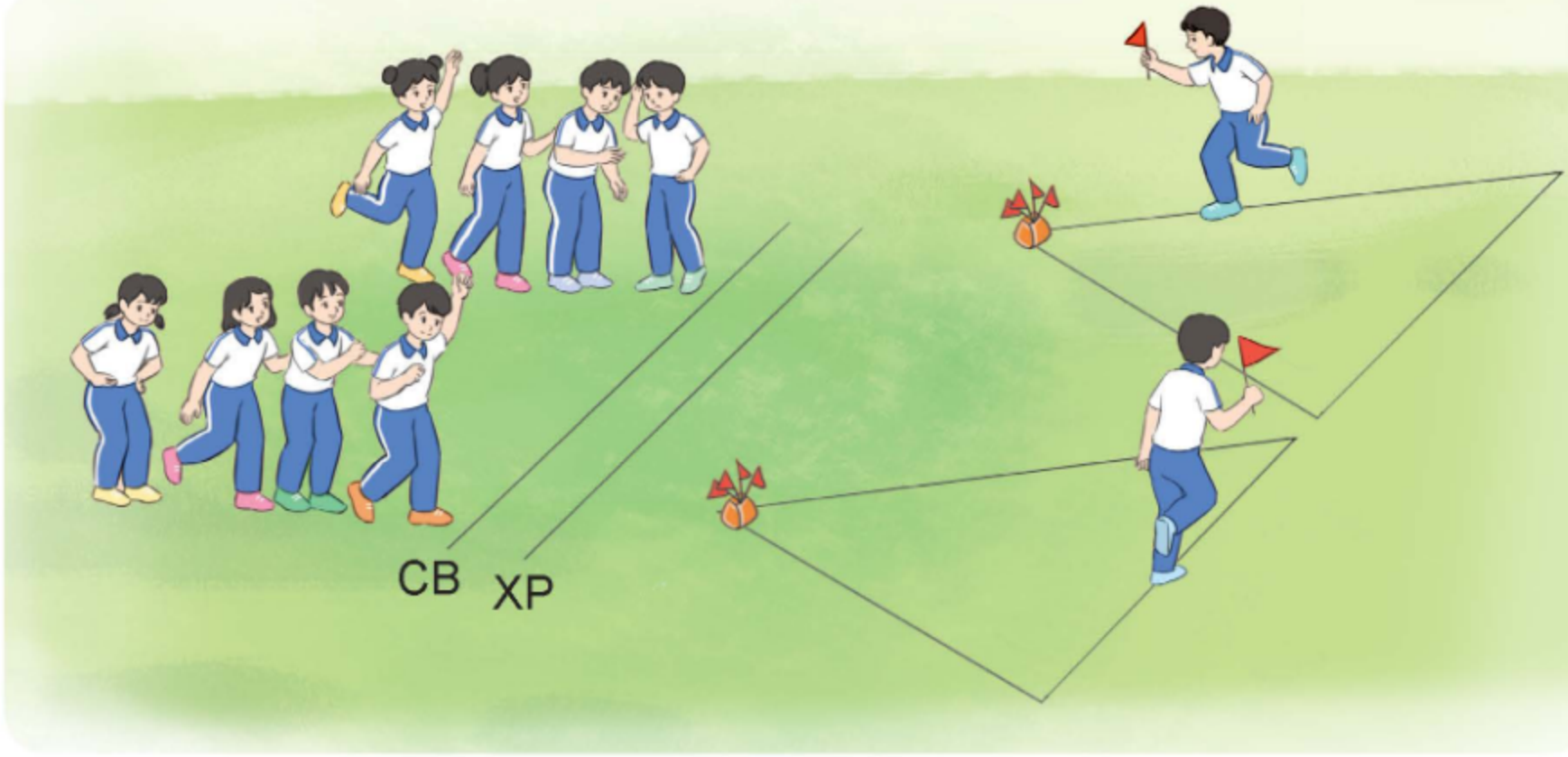


1 Luyện tập



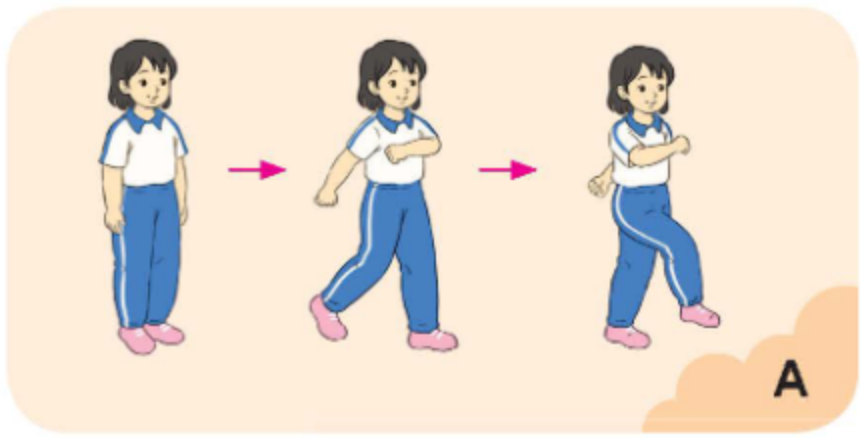
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

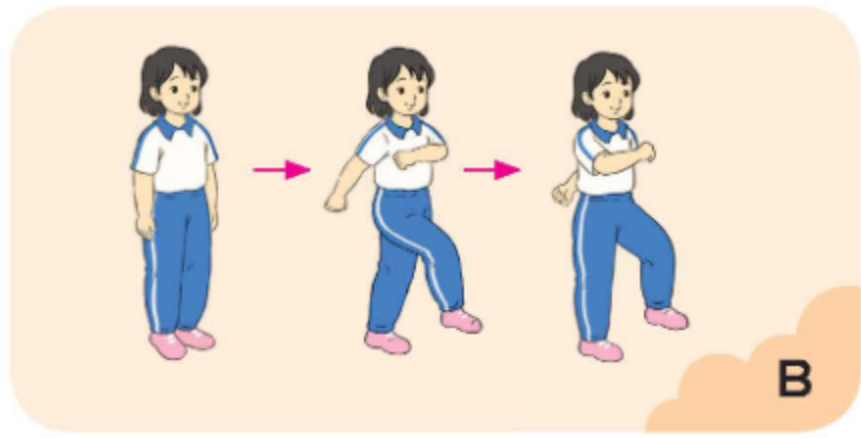
Trò chơi *Chạy theo hình tam giác*





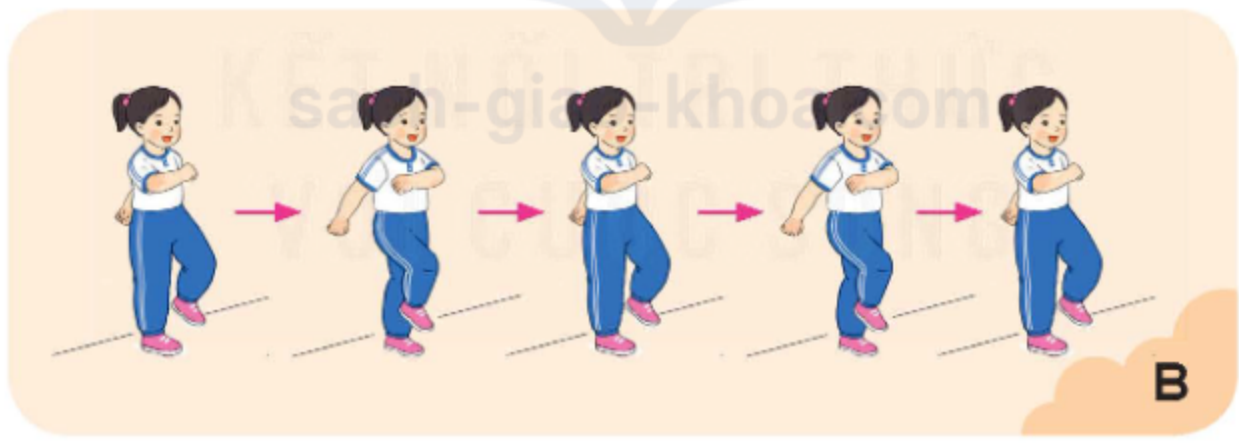
1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác đi đều?





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





3 Em cùng các bạn đi đều dự thi môn diễu hành thể thao ở Hội khoẻ Phù Đổng.



CHỦ ĐỀ 2

BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1
ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– 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

♦ Xoay các khớp



♦ Chạy tại chỗ, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chui qua "hầm"*





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	Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng	Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, 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, 7 đổi chân.

sách-giáo-khoa.com

2 Động tác tay



TTCB

Đứng nghiêm



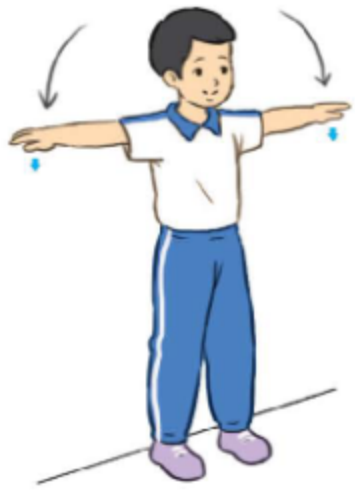
Nhịp 1

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



Nhịp 2

Hai tay đưa sang ngang – lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu hơi ngửa



Nhịp 3

Hai tay hạ xuống 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.



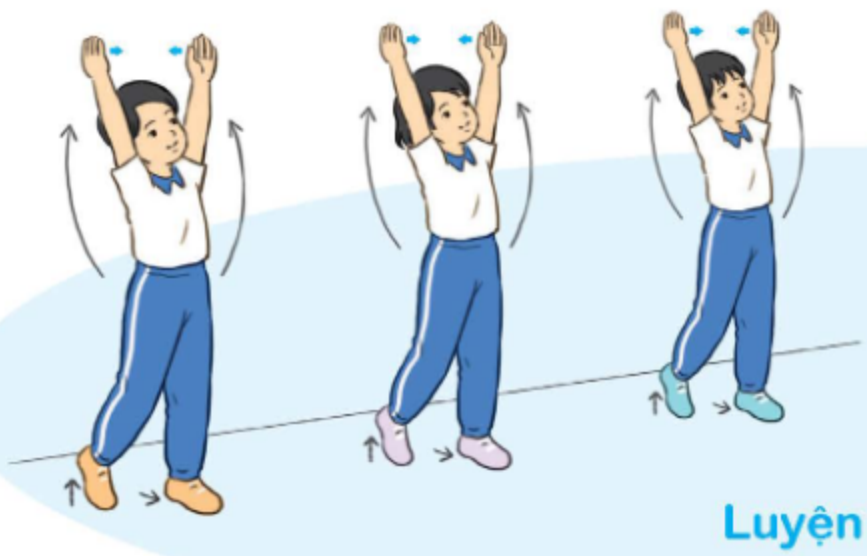
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



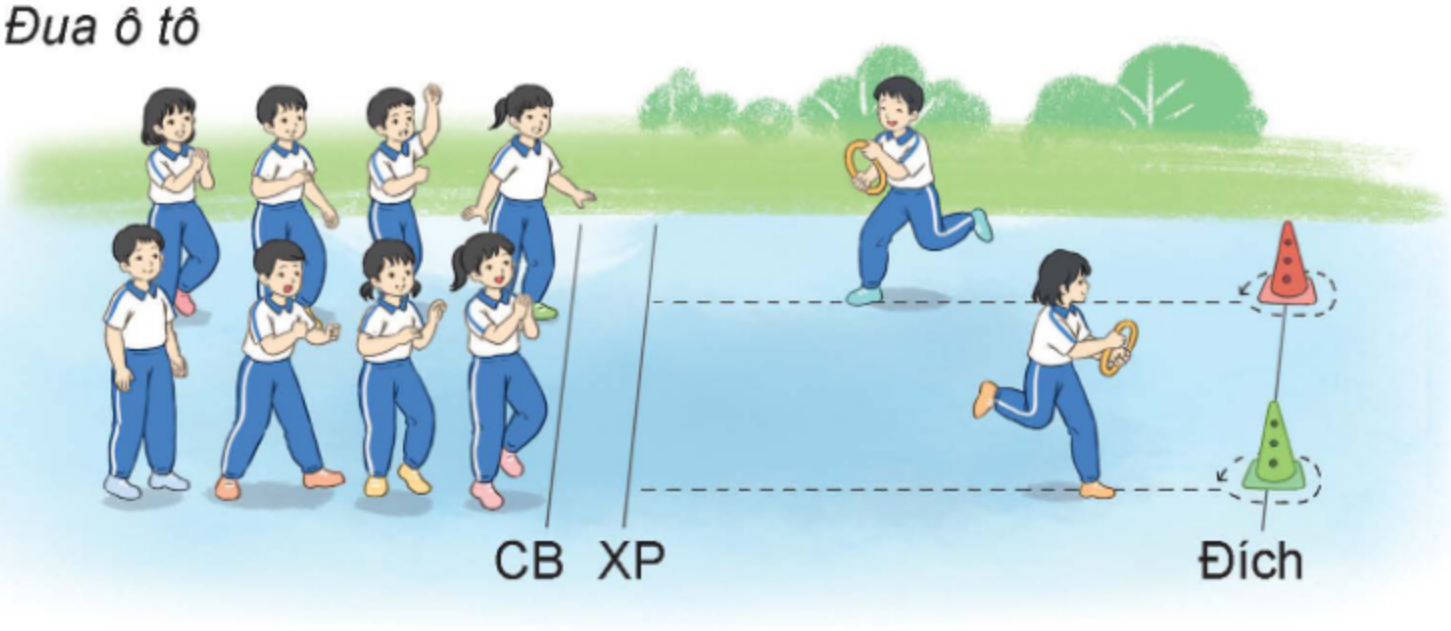
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Đua ô tô*





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


A


B

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


A


B

3 Em cùng các bạn thực hiện bài tập thể dục ở khu vui chơi.



BÀI 2

ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC BỤNG

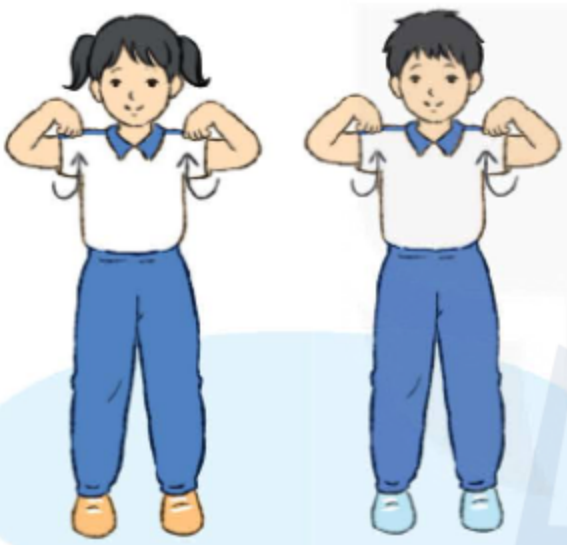
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác lườn, động tác bụng.
- Nghiêm túc, tự giác, tích cực trong tập luyện, có ý thức thường xuyên vận động để nâng cao sức khoẻ.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Tay chống hông, đứng lên, ngồi xuống



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

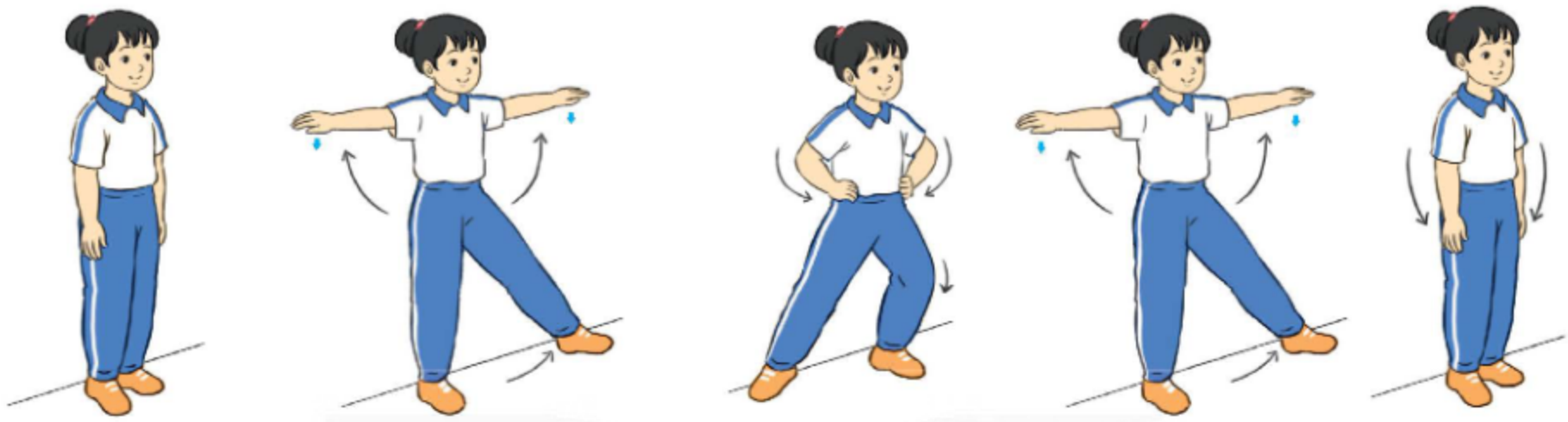
Trò chơi *Chạy ngược chiều theo tín hiệu*



tailieu-giao-khoa.com



1 Động tác chân



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái đưa sang ngang (bàn chân không chạm đất), hai tay dang ngang, bàn tay sấp	Hạ chân trái chạm đất khoảng cách rộng hơn vai, khuỵu gối, chân phải thẳng, hai tay chống hông	Về nhịp 1	Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 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, đồng thời hai tay gập, bàn tay để sau đầu, 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 hướng nghiêng lườn.

3 Động tác bụng



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

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



Nhịp 2

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



Nhịp 3

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

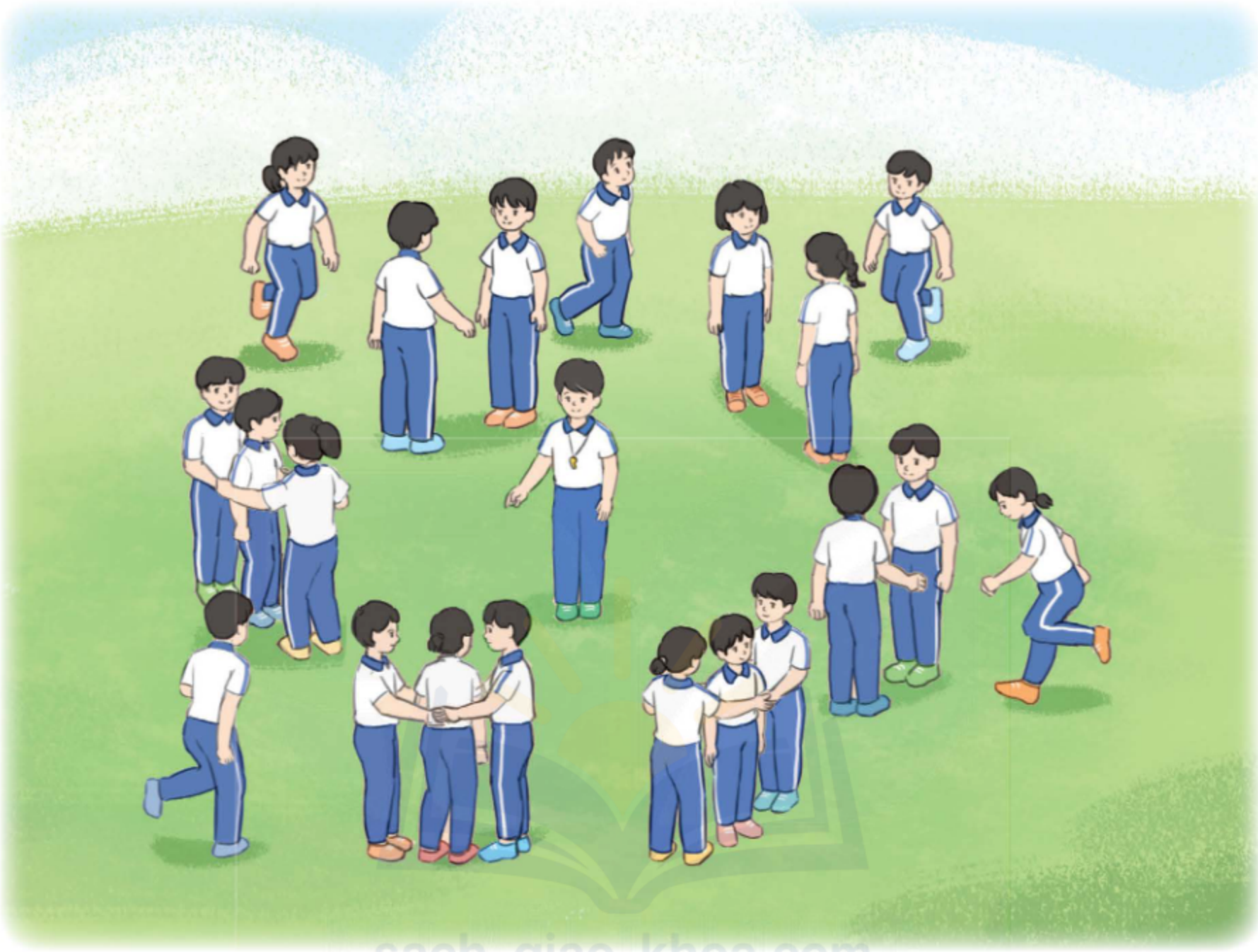


Luyện tập nhóm

sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

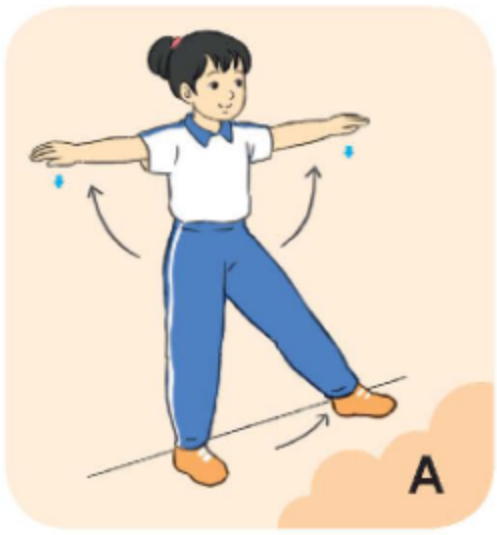
Trò chơi *Chim về tổ*

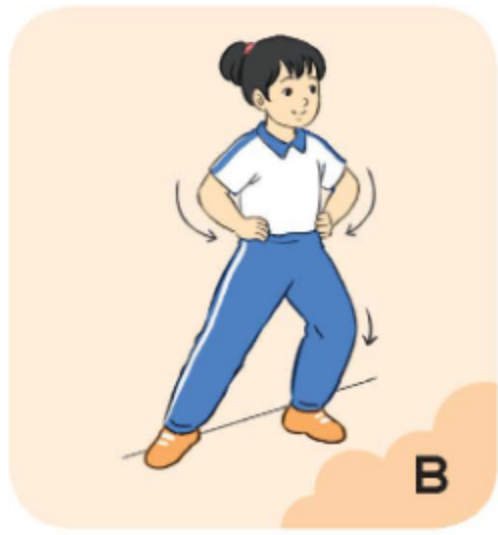


sach-giao-khoa.com

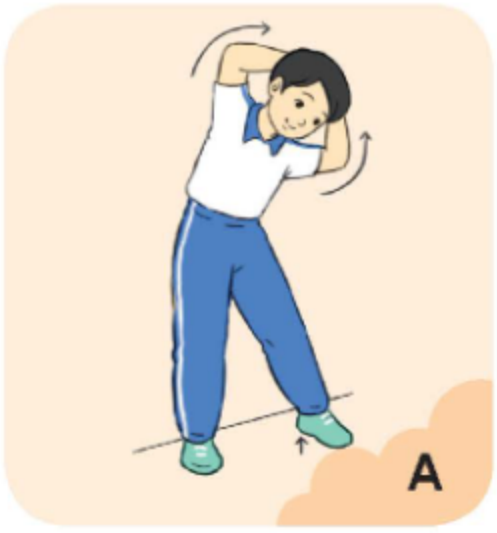


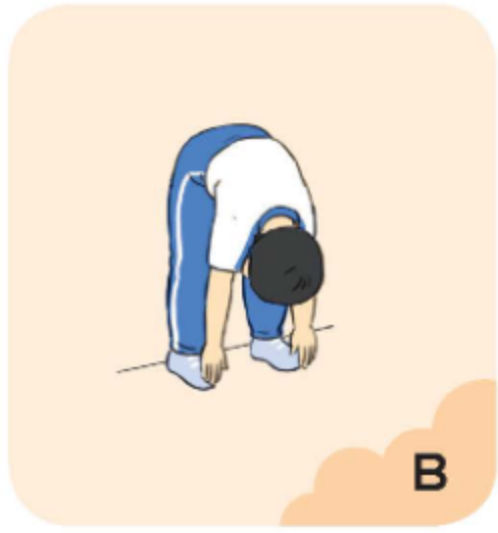
1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 1 của động tác chân?





2 Mỗi hình dưới đây thể hiện đúng nhịp 2 của động tác nào?





3 Em cùng các bạn tập thể dục trong lúc giải lao để tránh mệt mỏi.



BÀI 3

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

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện, có ý thức thường xuyên vận động để nâng cao sức khoẻ.

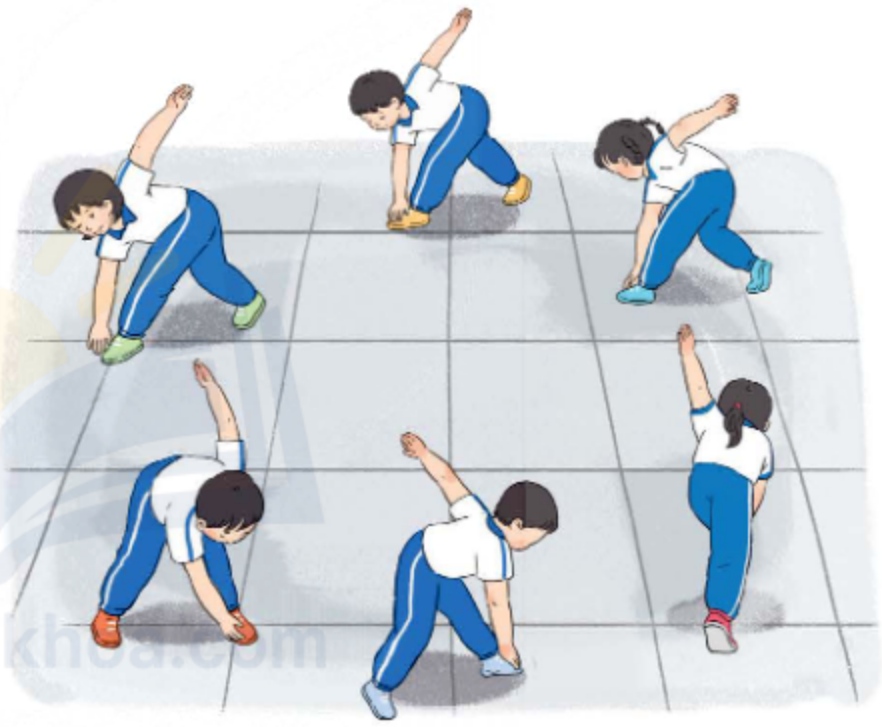


1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải



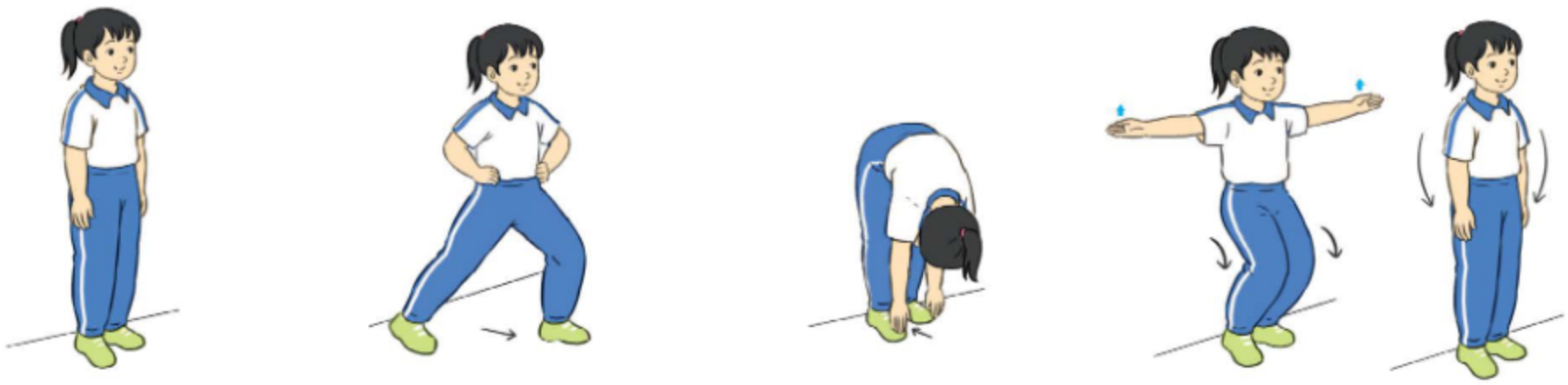
2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Sẵn sàng chờ lệnh*





1 Động tác phối hợp



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái bước lên một bước chếch sang trái, đồng thời khuỵu gối, chân phải thẳng, hai tay chống hông, thân thẳng, trọng tâm dồn vào chân trái	Chân trái thu về sát chân phải, cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay với mũi bàn chân	Khuỵu hai gối, lưng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa	Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 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 đưa ra trước vỗ vào nhau	Bật nhảy lên về TTCB	Như nhịp 1 nhưng hai tay đưa sang ngang – lên cao vỗ vào nhau, đầu hơi ngửa	Bật nhảy lên về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

3 Động tác điều hoà



TTCB

Đứng nghiêm



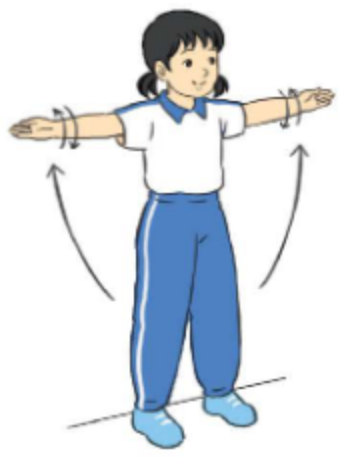
Nhịp 1

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



Nhịp 2

Cúi người, gập thân, hai tay buông tự nhiên, lắc cổ tay, thở ra



Nhịp 3

Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, lắc cổ tay, hít vào



Nhịp 4

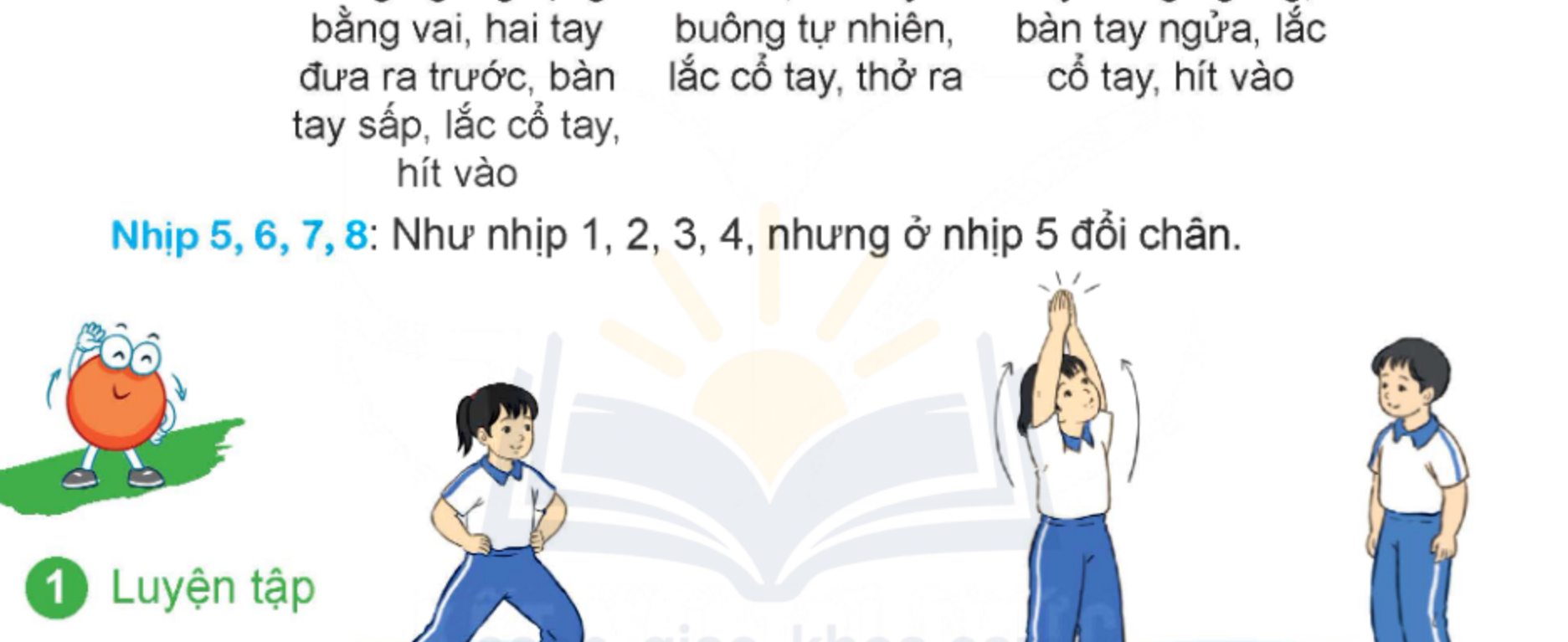
Về TTCB, thở ra

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

1 Luyện tập

Luyện tập cá nhân

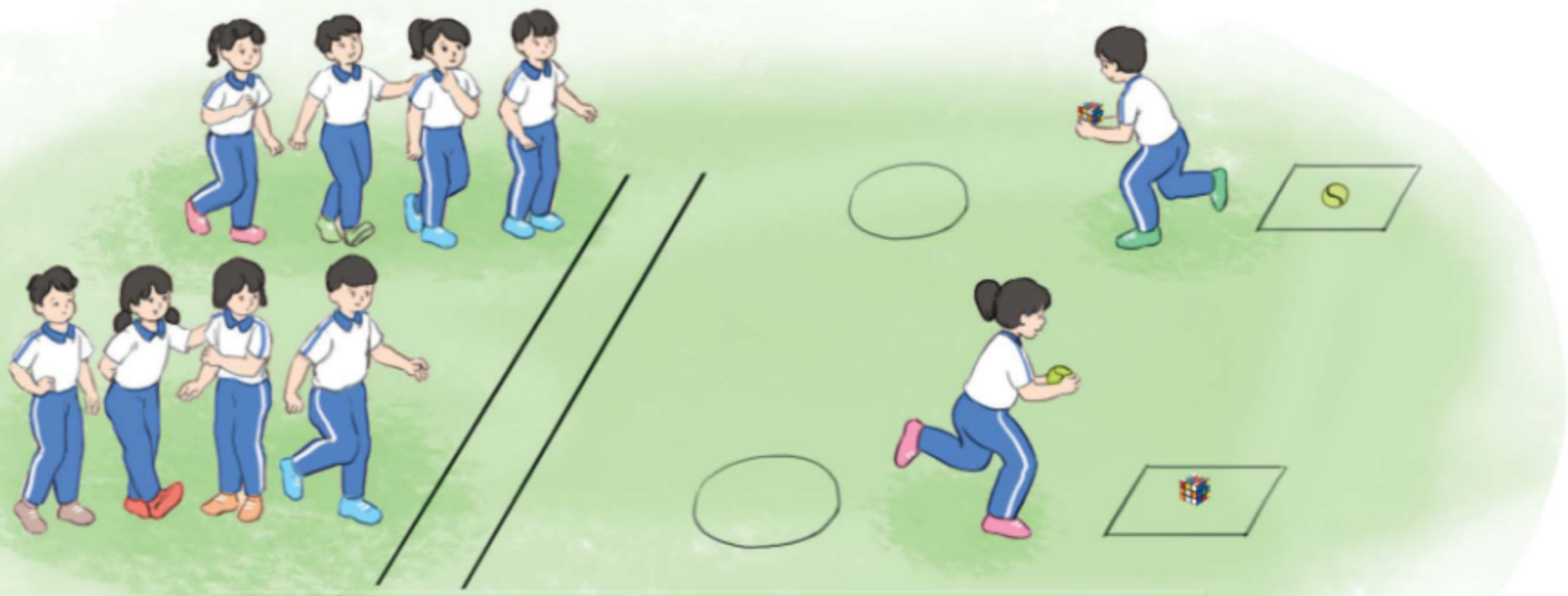
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

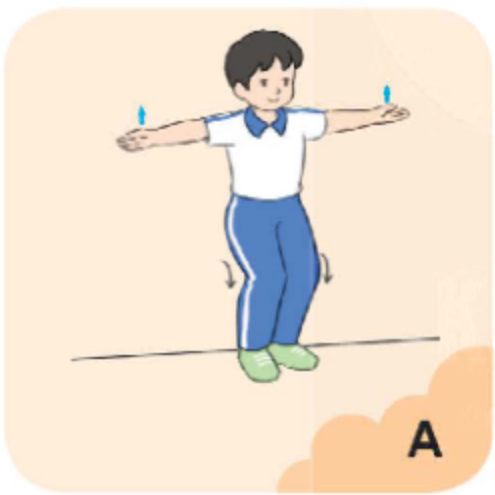
Trò chơi *Chuyển đồ vật*



CB XP



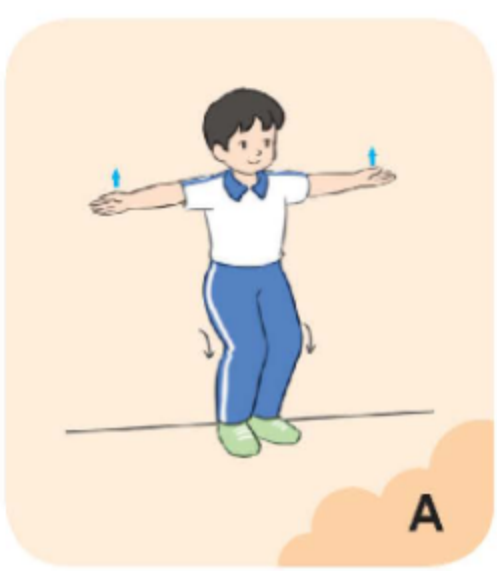
1 Mỗi hình dưới đây thể hiện nhịp mấy của động tác phối hợp?

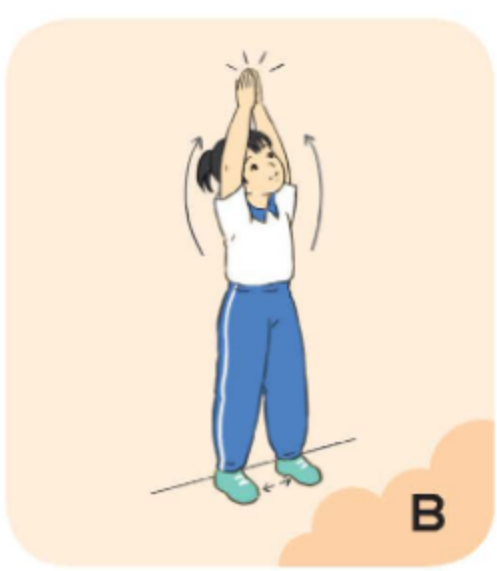






2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác nhảy?





3 Em cùng người thân tập các động tác thể dục buổi sáng (em đếm nhịp).

CHỦ ĐỀ 3

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

BÀI 1

BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG THẲNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng.
- Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động

♦ Xoay các khớp

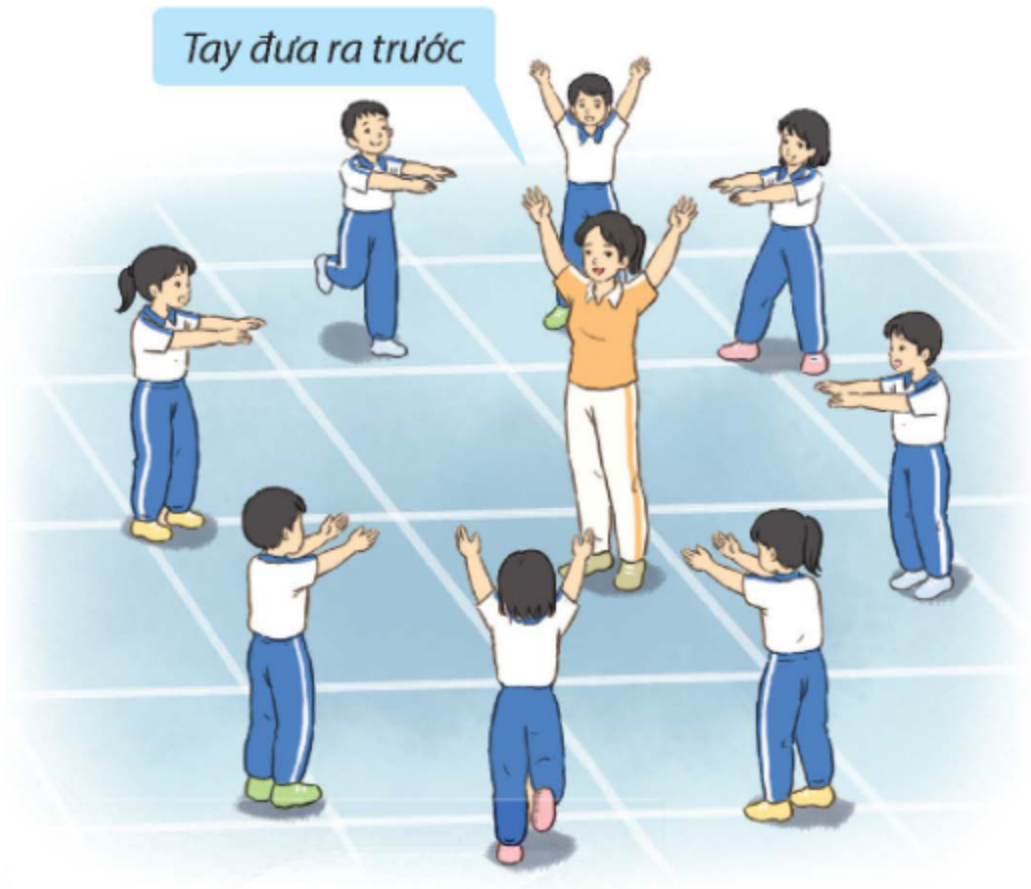


♦ Chạy theo vòng tròn



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Làm theo lời nói, không làm theo hành động*





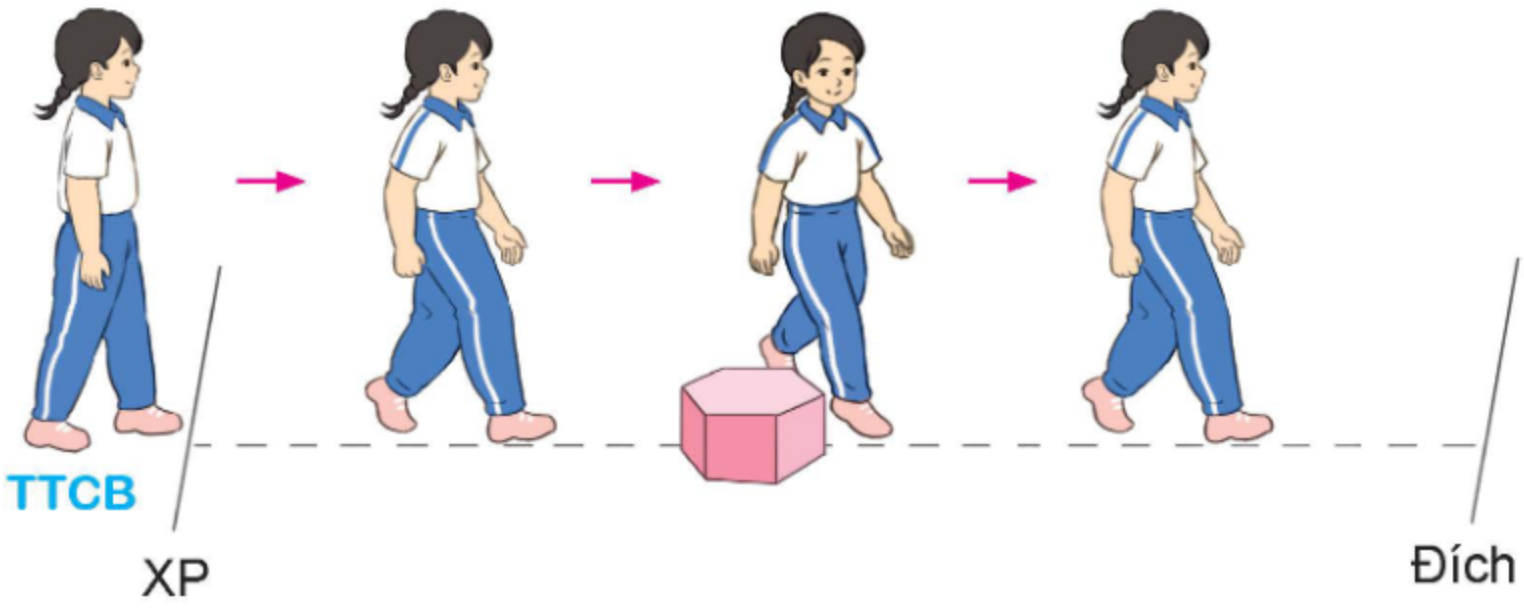
1 Di chuyển vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường thẳng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường thẳng, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



2 Di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường thẳng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường thẳng, khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



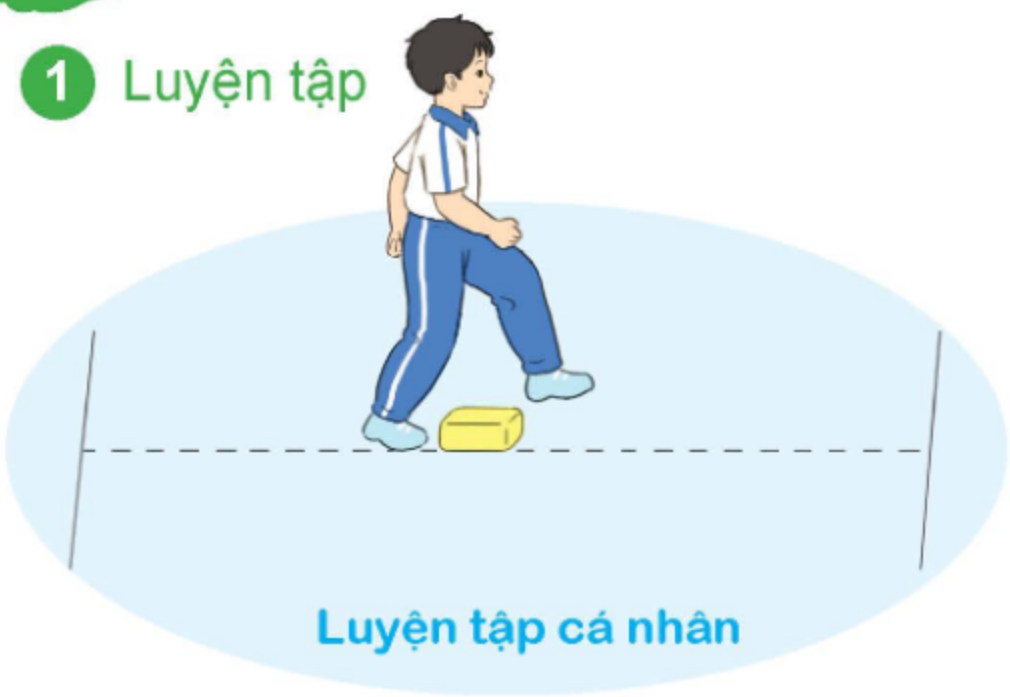
3 Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường thẳng, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

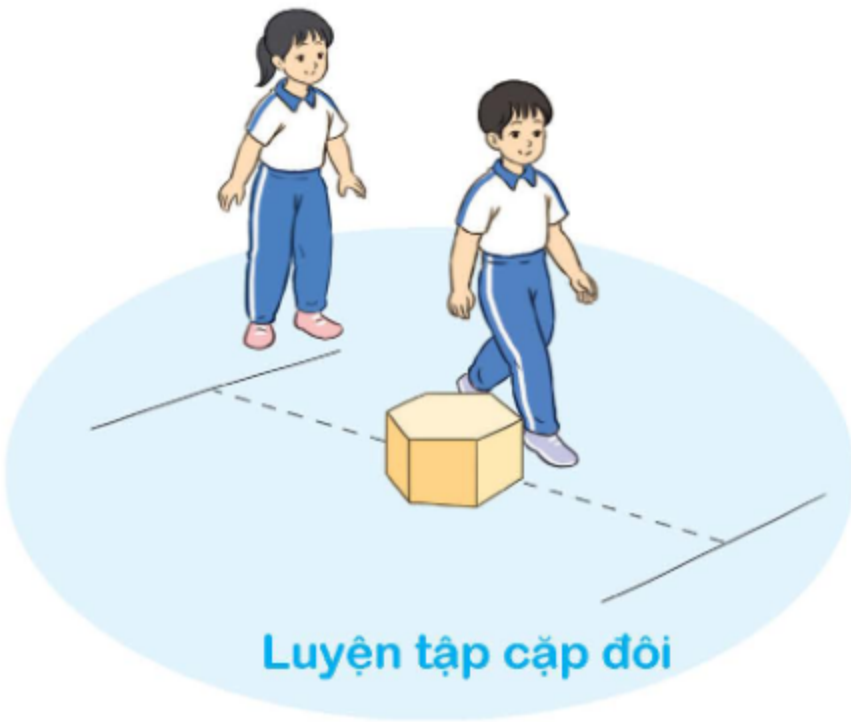




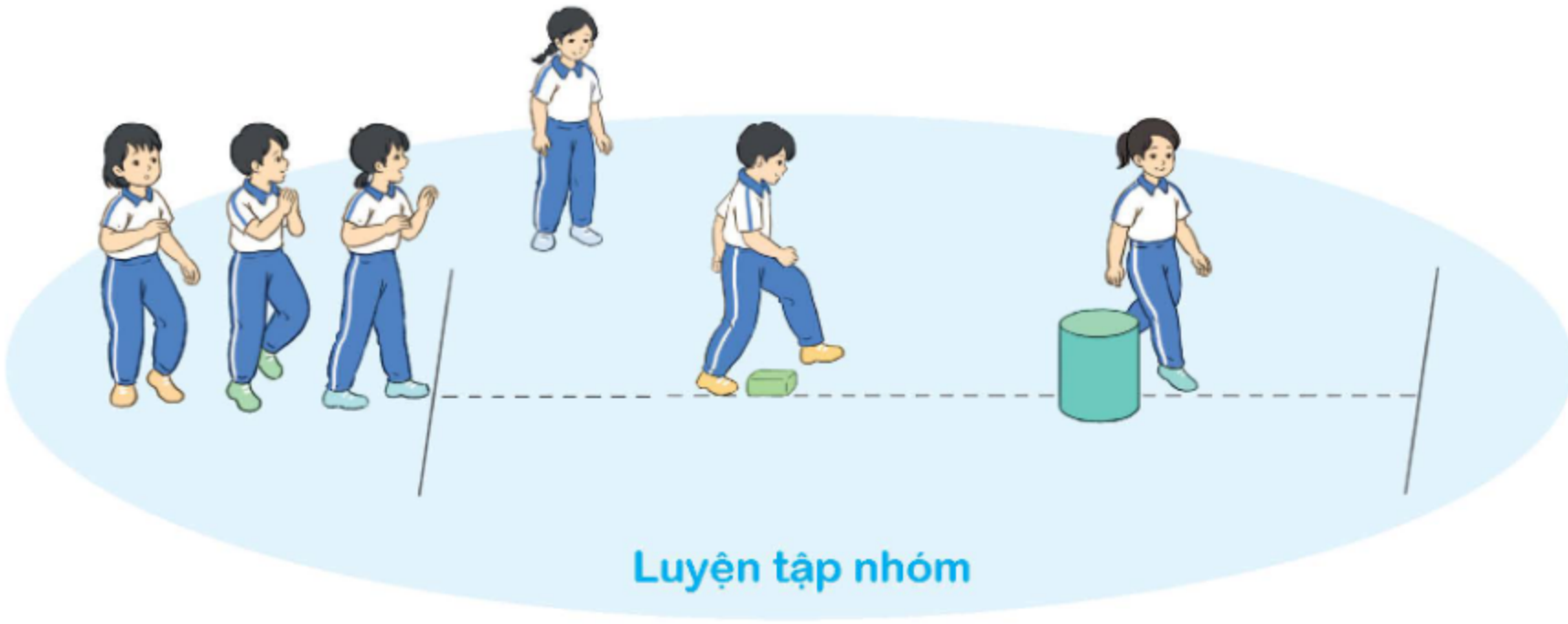
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

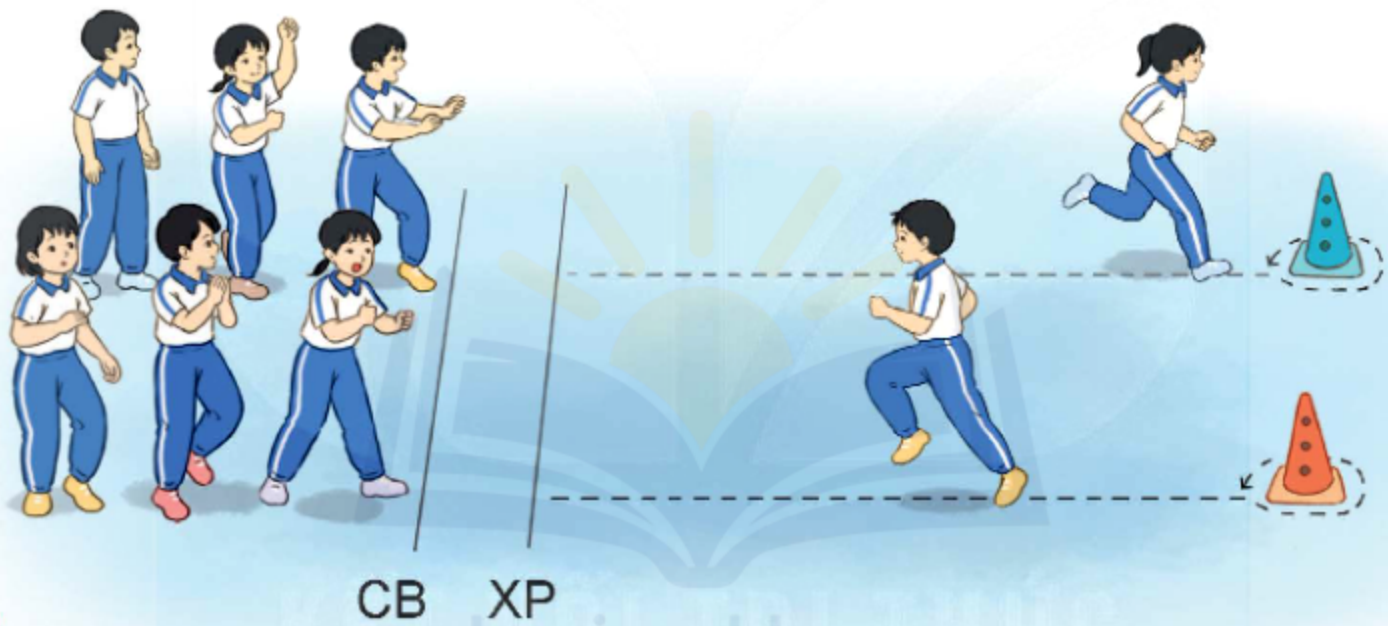


Luyện tập cặp đôi



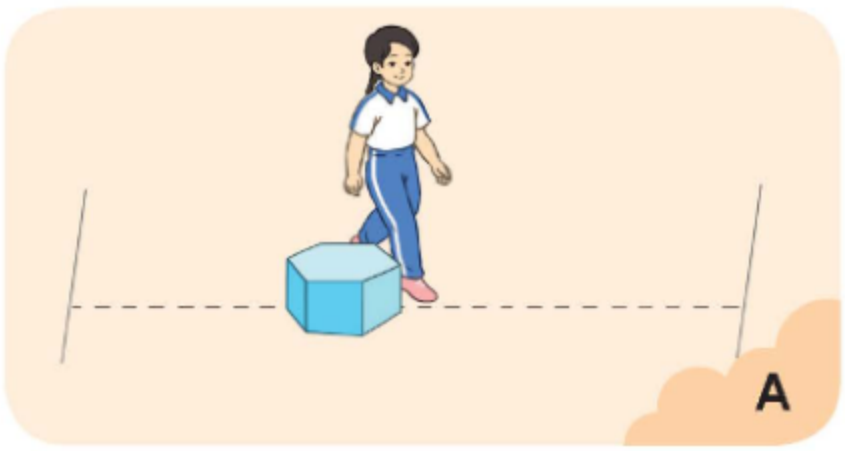
2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi *Chạy tiếp sức*





1 Trong hai hình dưới đây, hình nào thể hiện động tác di chuyển vòng qua chướng ngại vật?





2 Em tìm các chướng ngại vật để thực hiện động tác vượt qua theo các nội dung đã học.

BÀI 2
BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐƯỜNG GẤP KHÚC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

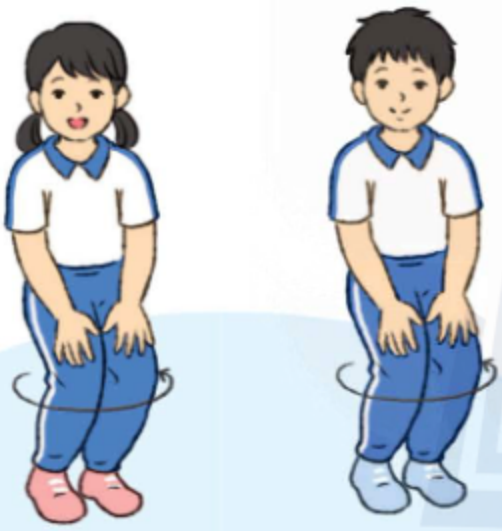
– Biết và thực hiện được bài tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

♦ Xoay các khớp



♦ Chạy tại chỗ



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

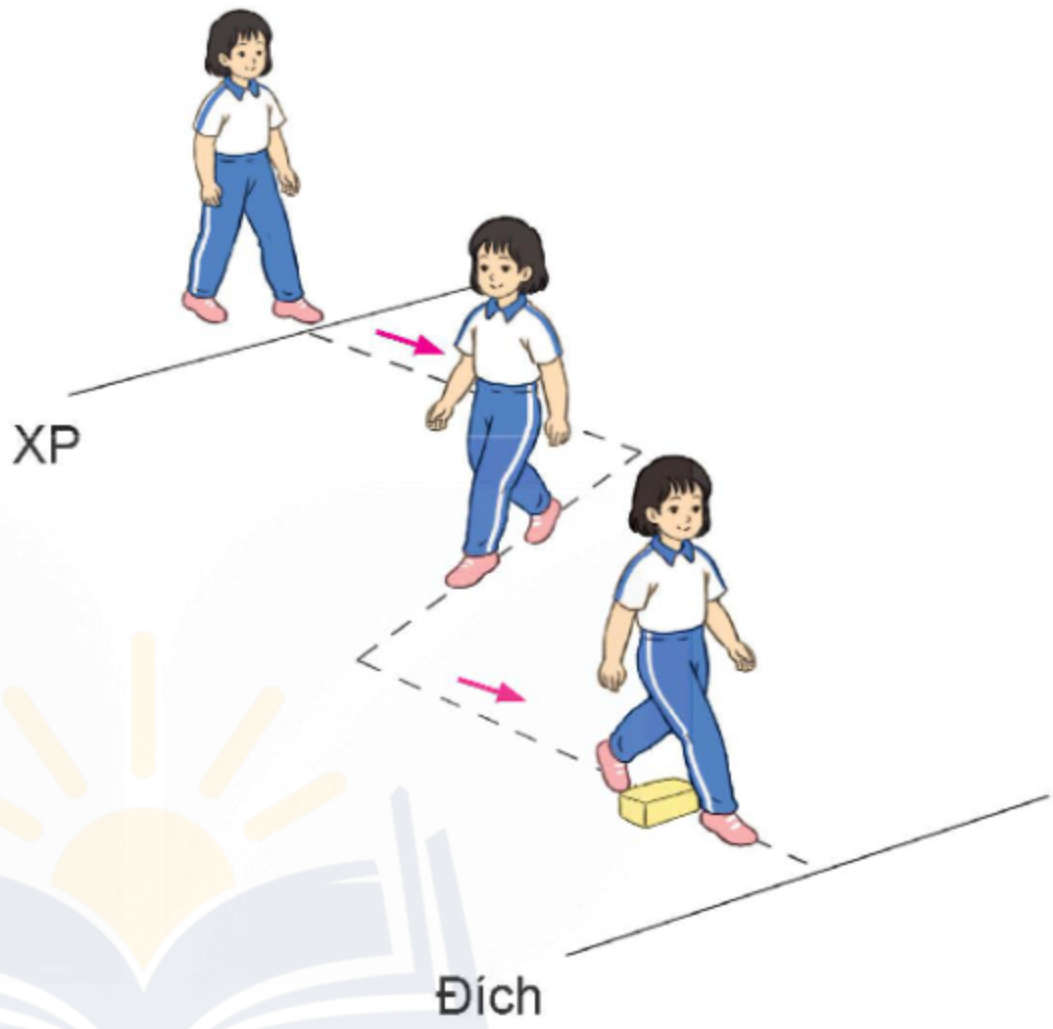
Trò chơi *Lộn cầu vồng*





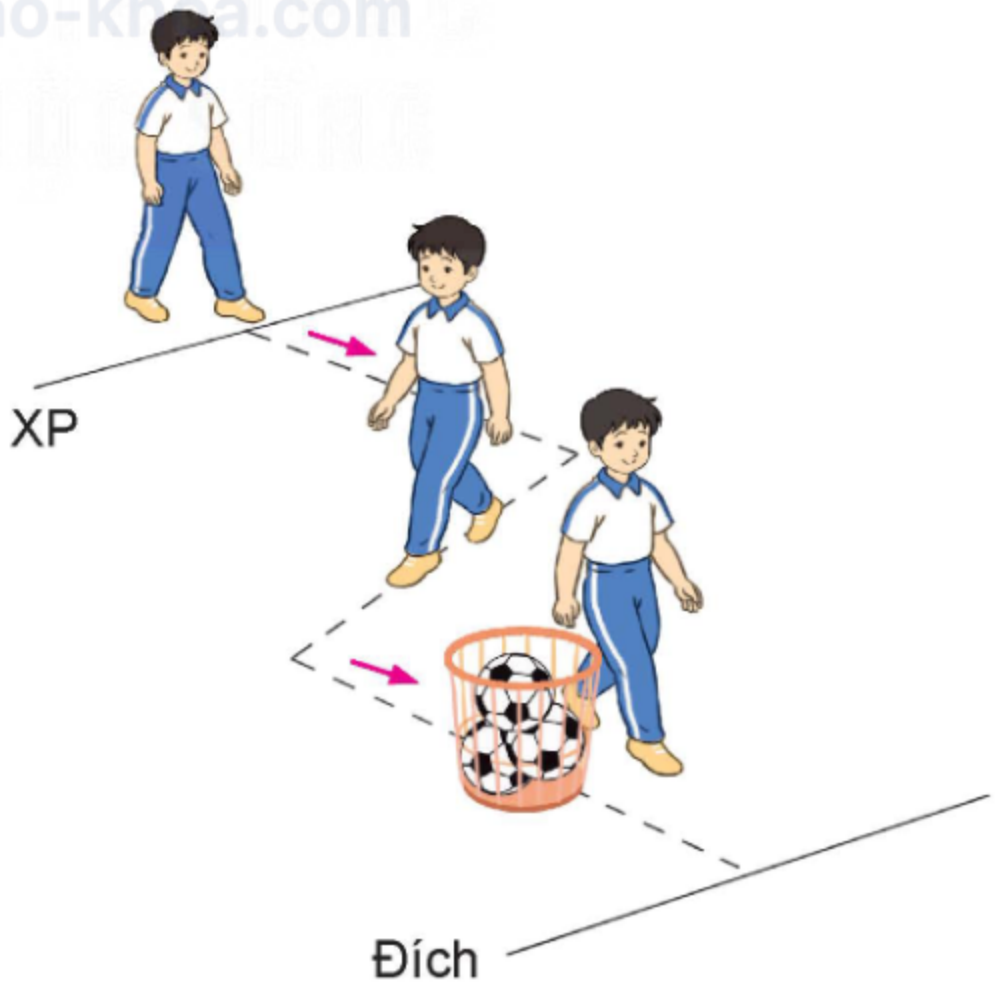
1 Di chuyển vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường gấp khúc, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



2 Di chuyển vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường gấp khúc

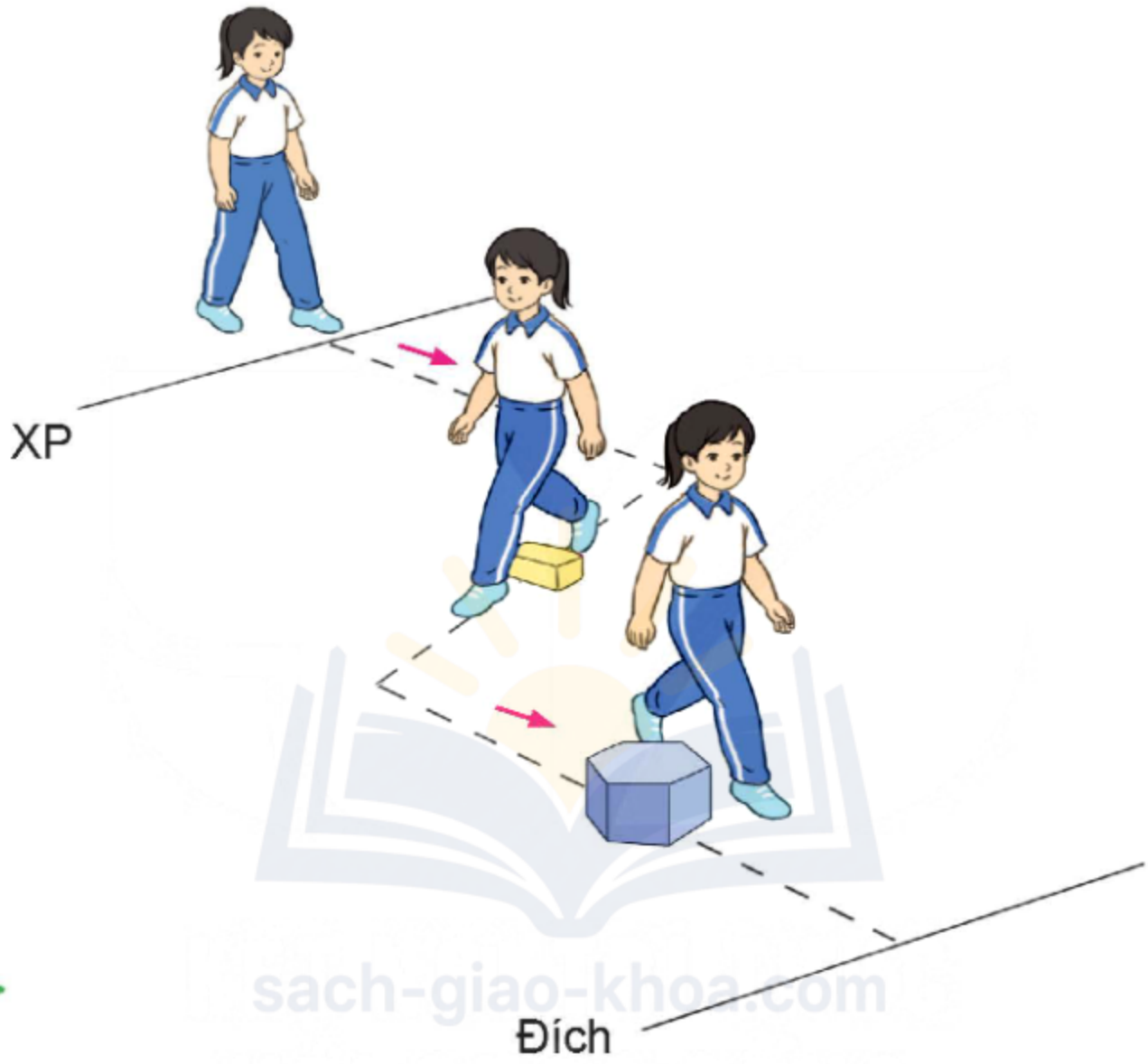
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường gấp khúc, khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



sách-giáo-khoa.com

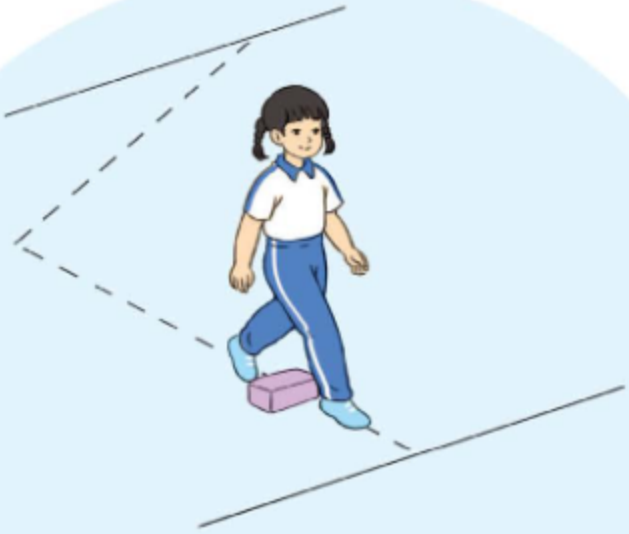
3 Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo đường gấp khúc, khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.

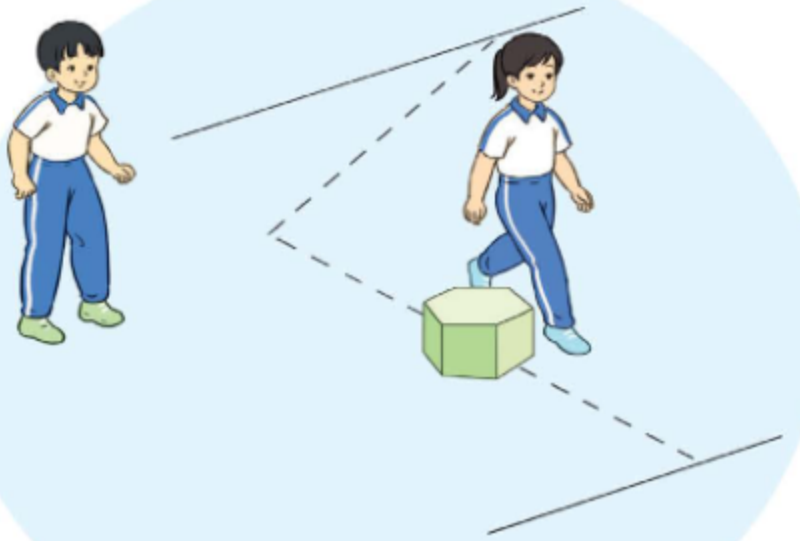




1 Luyện tập

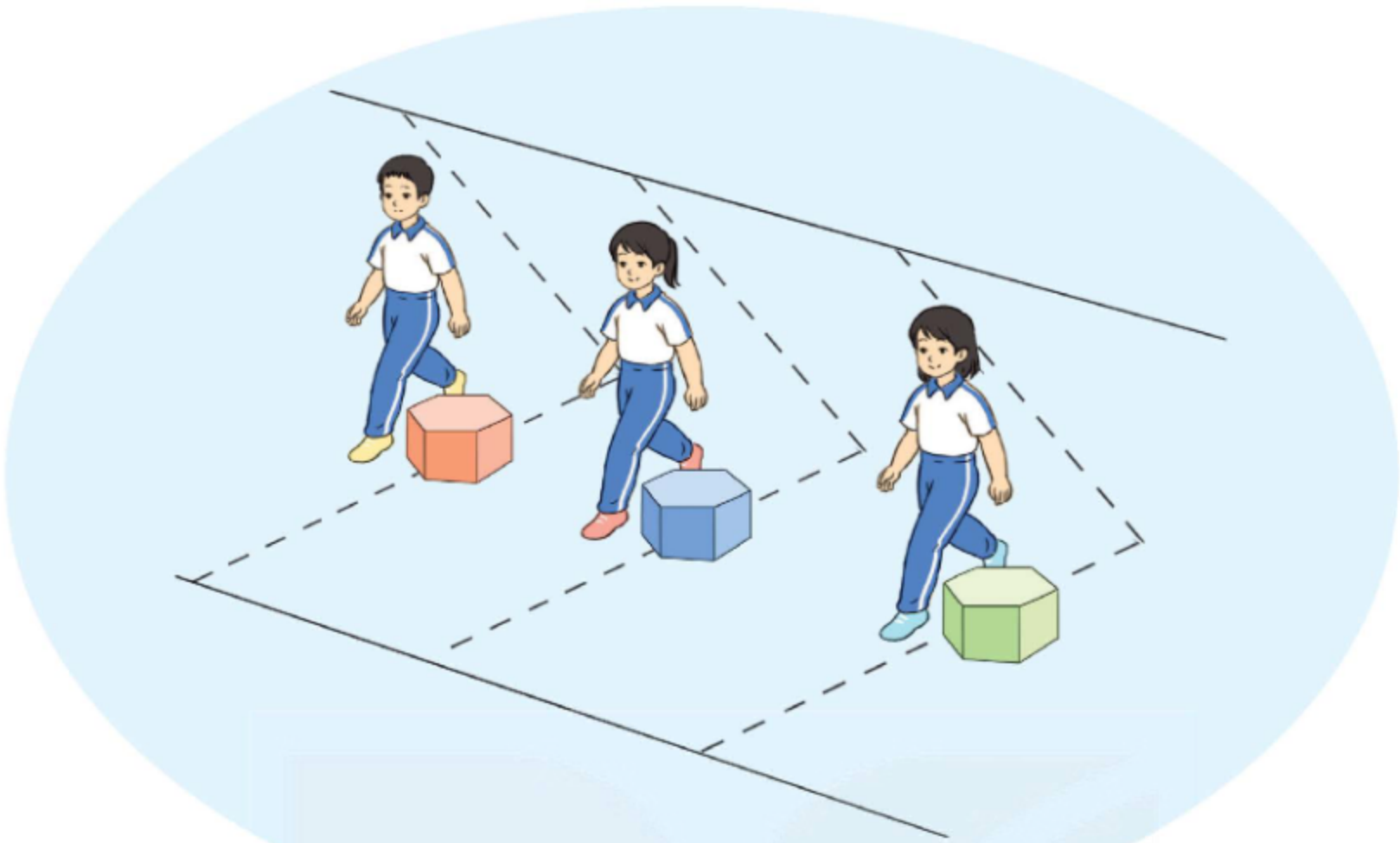


Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

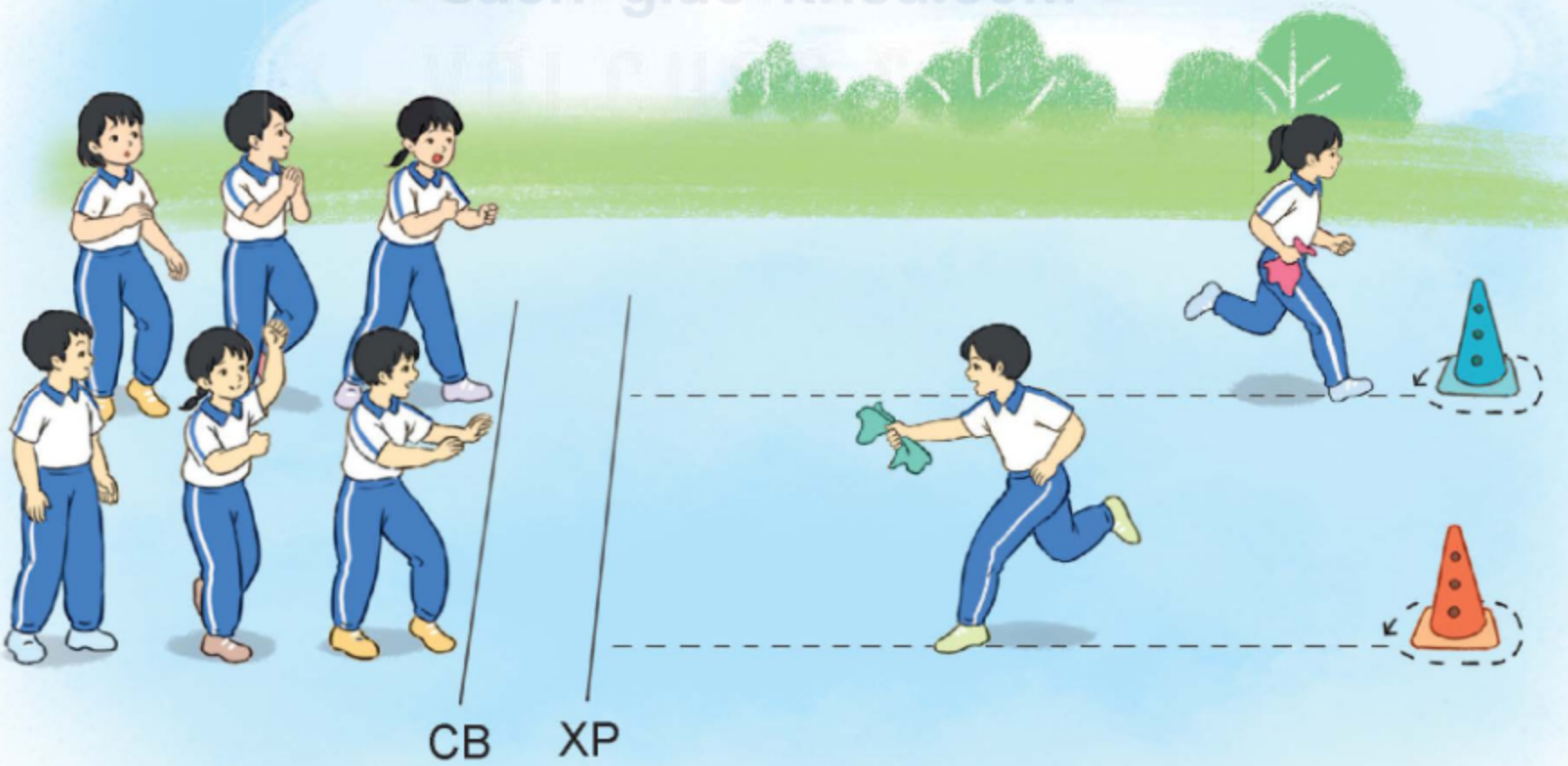
sach-giao-khoa.com



Luyện tập nhóm

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

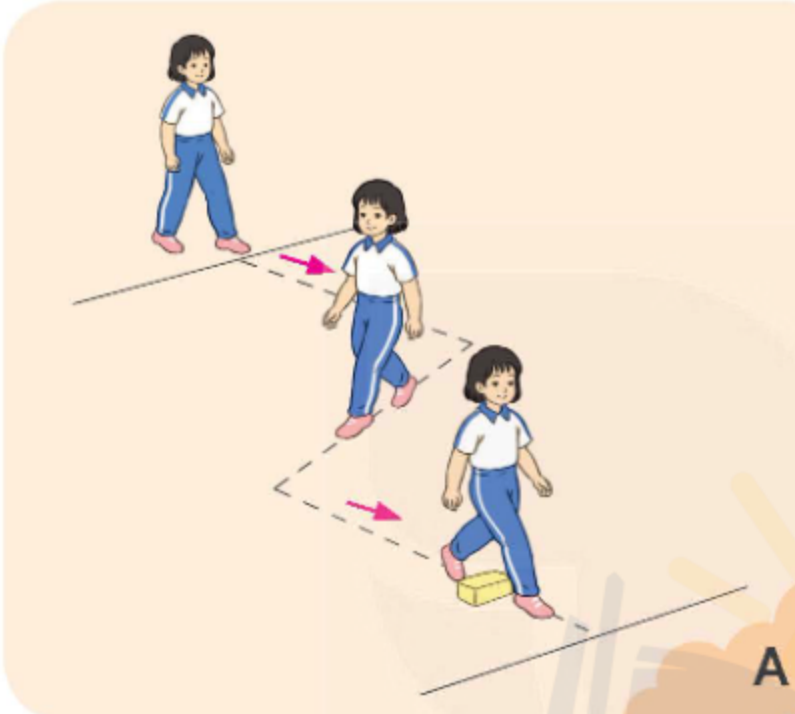
Trò chơi *Trao đồ vật tiếp sức*

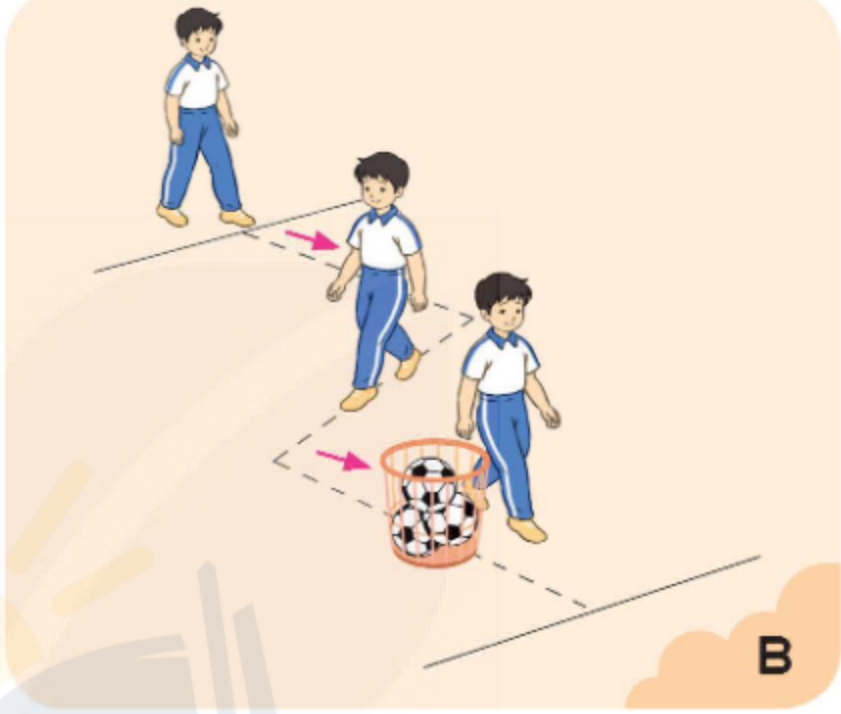


sach-giao-khoa.com

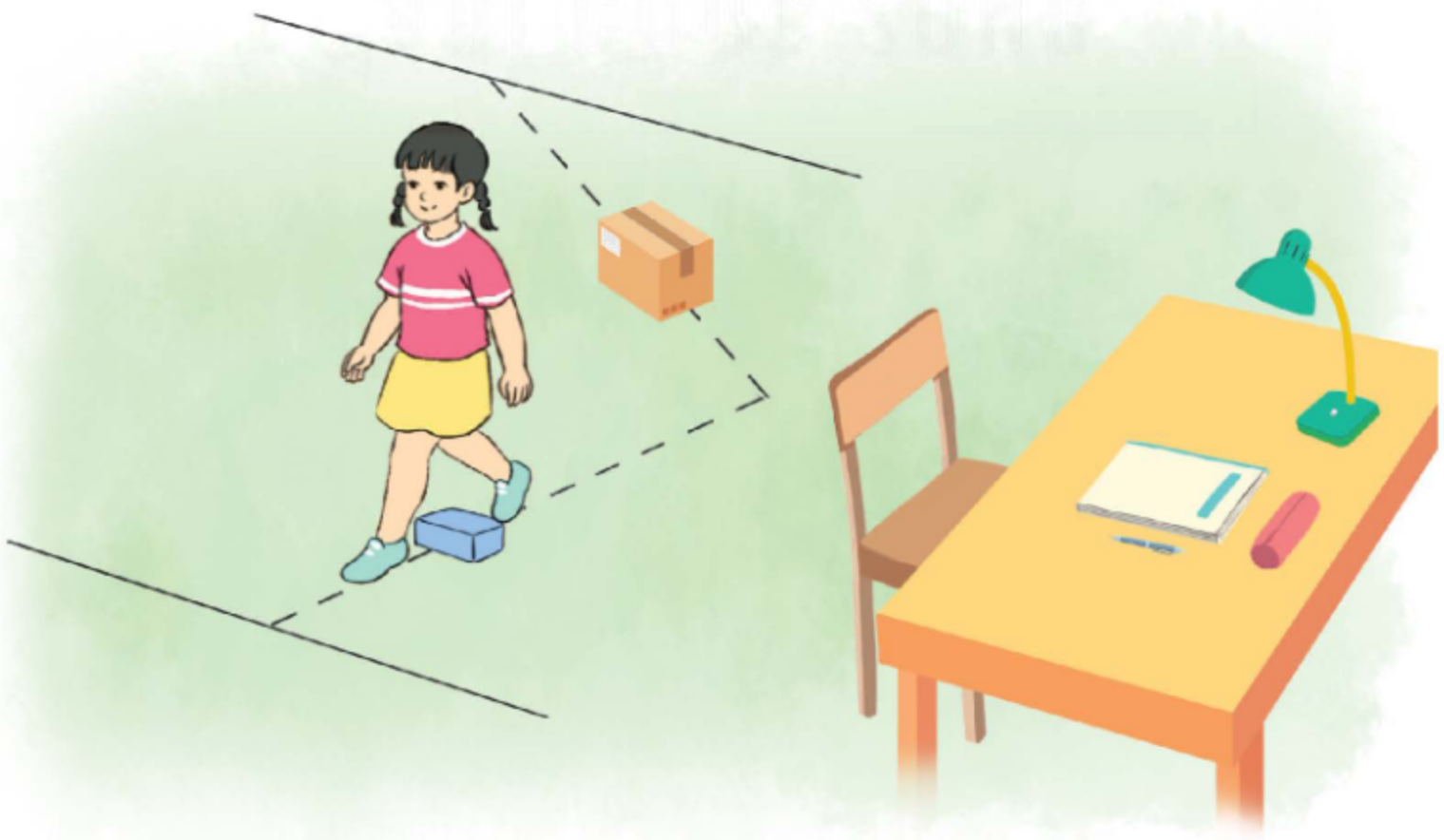


1 Trong hai hình dưới đây, hình nào thể hiện động tác vượt qua chướng ngại vật nhỏ trên đường gấp khúc, hình nào thể hiện động tác vượt qua chướng ngại vật lớn trên đường gấp khúc?





2 Em thực hiện động tác vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc sau khi học bài để chống mệt mỏi.



BÀI 3

BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT TRÊN ĐỊA HÌNH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình.
- Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Giậm chân tại chỗ, vỗ tay



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

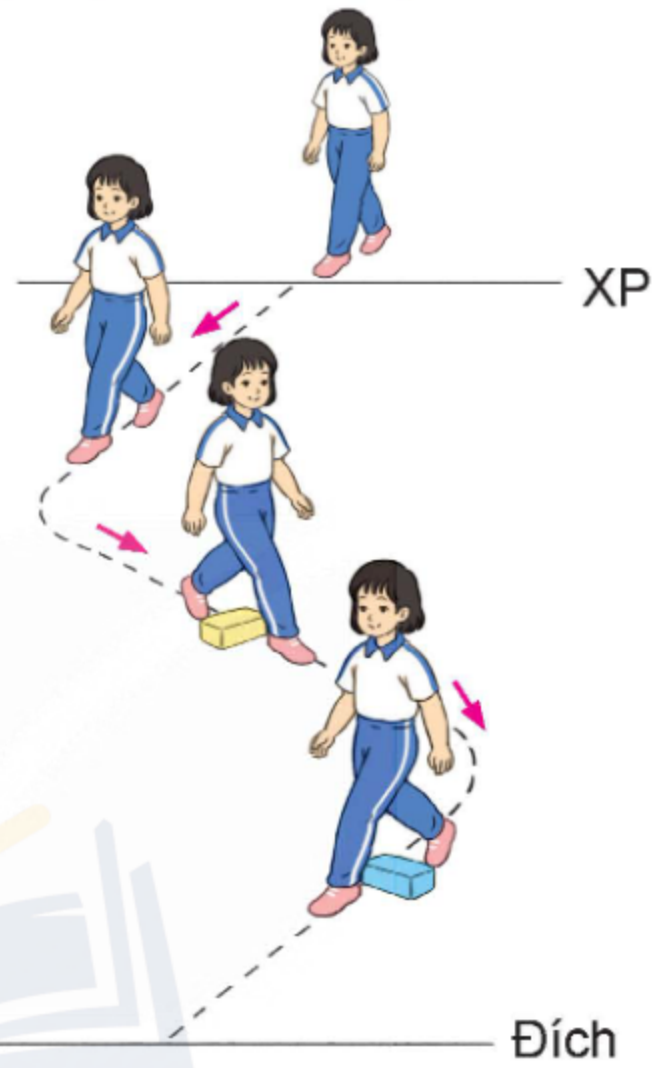
Trò chơi *Trời nắng, trời mưa*





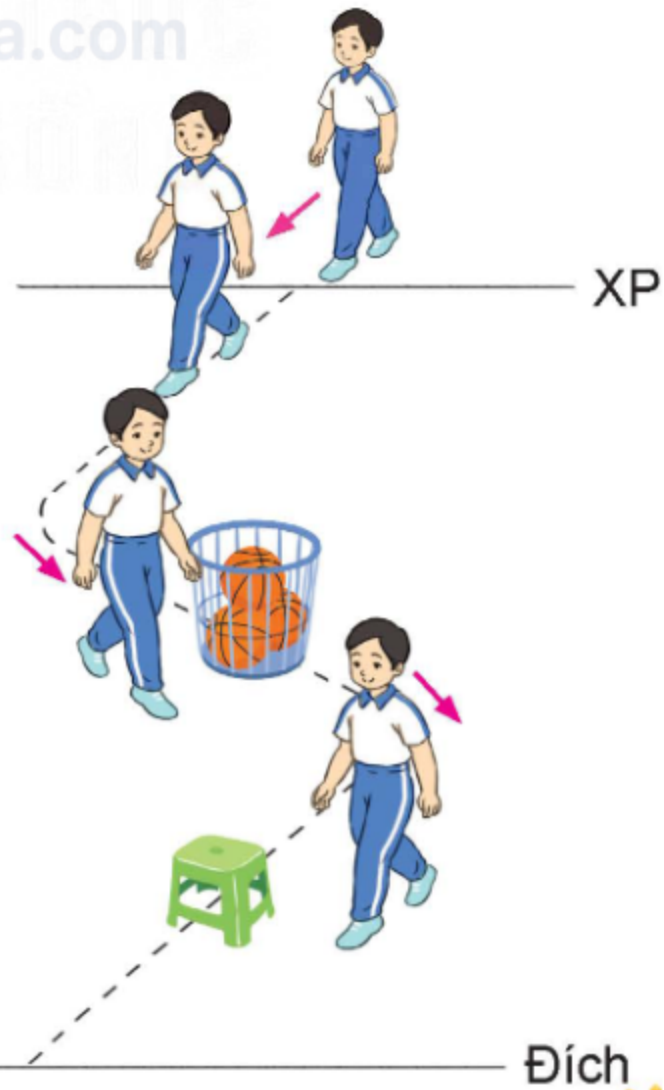
1 Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo địa hình. Khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



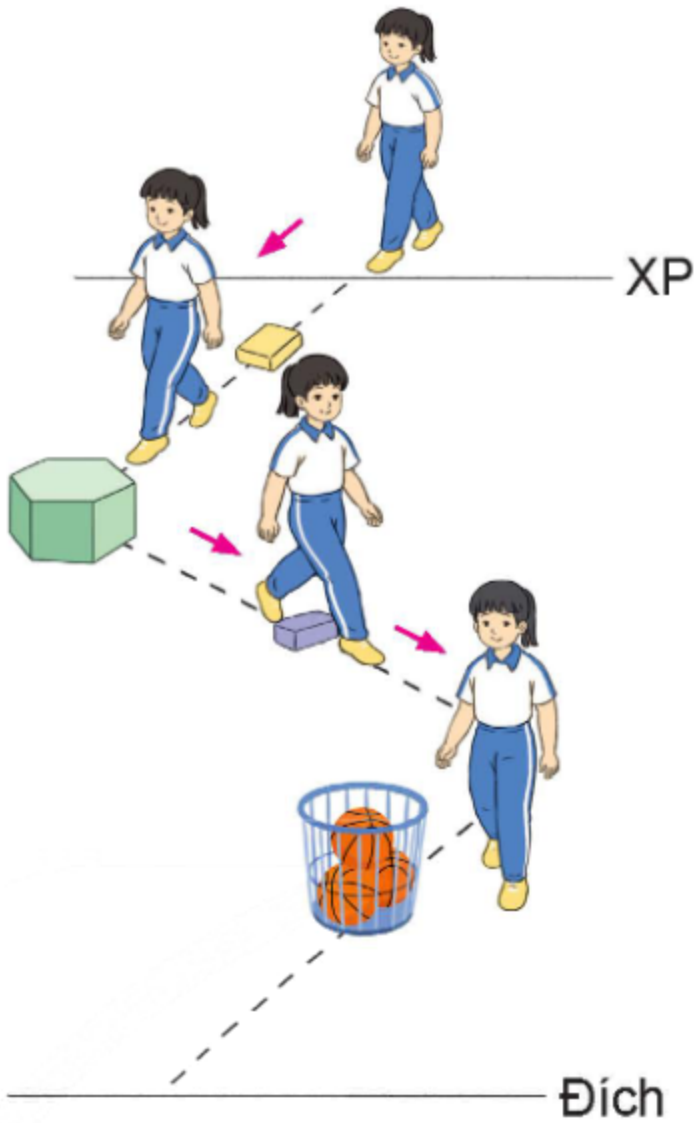
2 Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo địa hình. Khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.



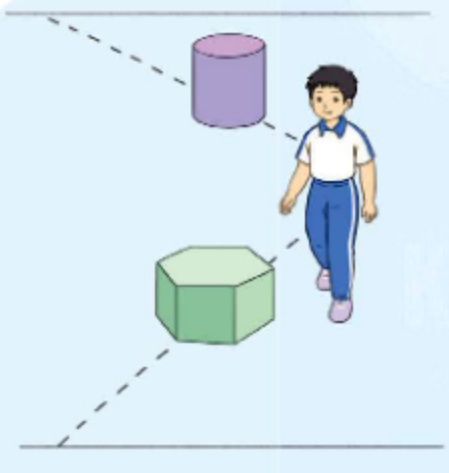
3 Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật trên địa hình

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, di chuyển theo địa hình. Khi gặp chướng ngại vật nhỏ thì bước qua, khi gặp chướng ngại vật lớn thì vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi.





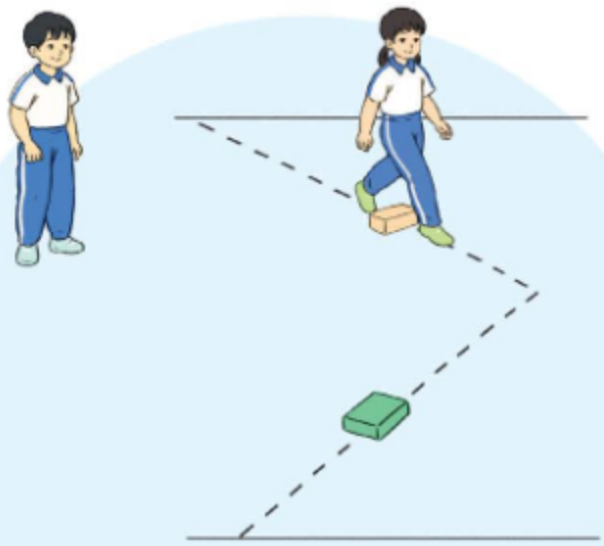
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập nhóm

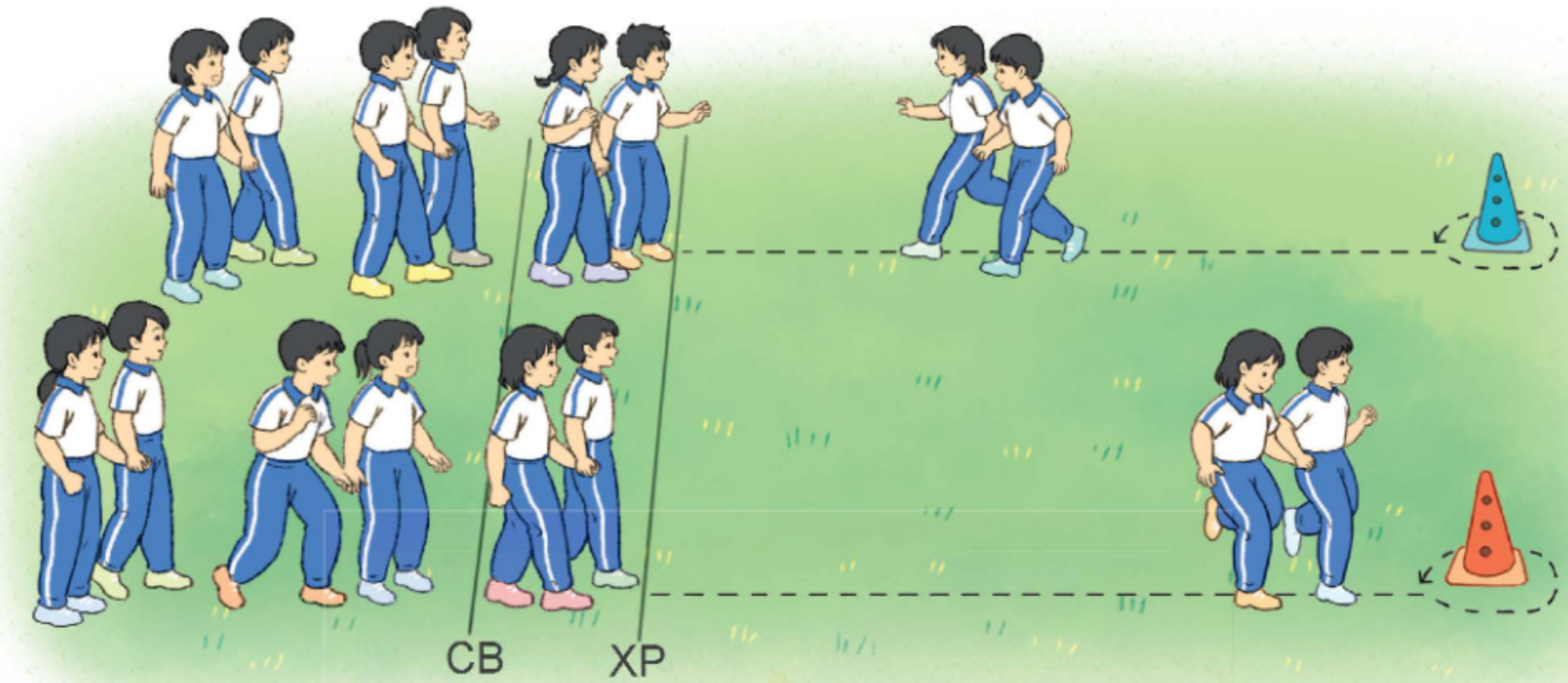


Luyện tập cặp đôi

sach-giao-khoa.com

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

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức theo cặp*





1 Bạn dưới đây sẽ thực hiện cách di chuyển nào để vượt qua các chướng ngại vật như trong hình vẽ?



2 Em thực hiện di chuyển vượt qua một số chướng ngại vật (chọn đồ vật an toàn để làm chướng ngại vật).

sách-giáo-khoa.com

BÀI 4

BÀI TẬP TẠI CHỖ TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được các bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.



1 Khởi động

♦ Xoay các khớp



♦ Chạy theo vòng tròn, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

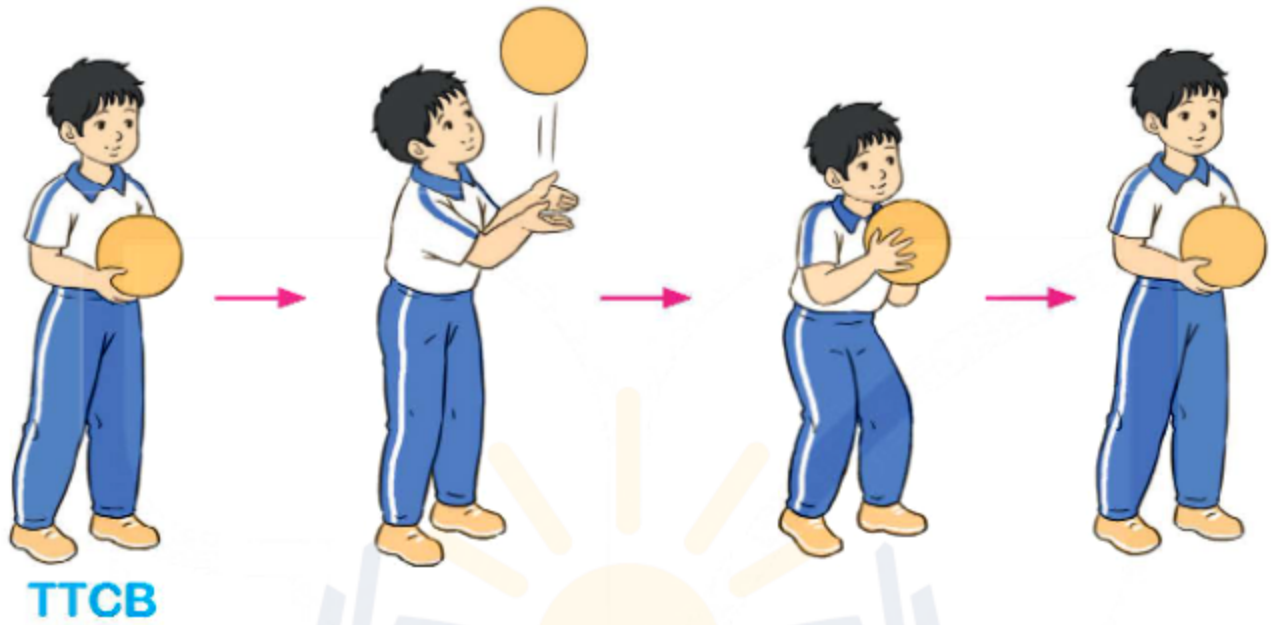
Trò chơi *Thi xếp hàng*





1 Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay

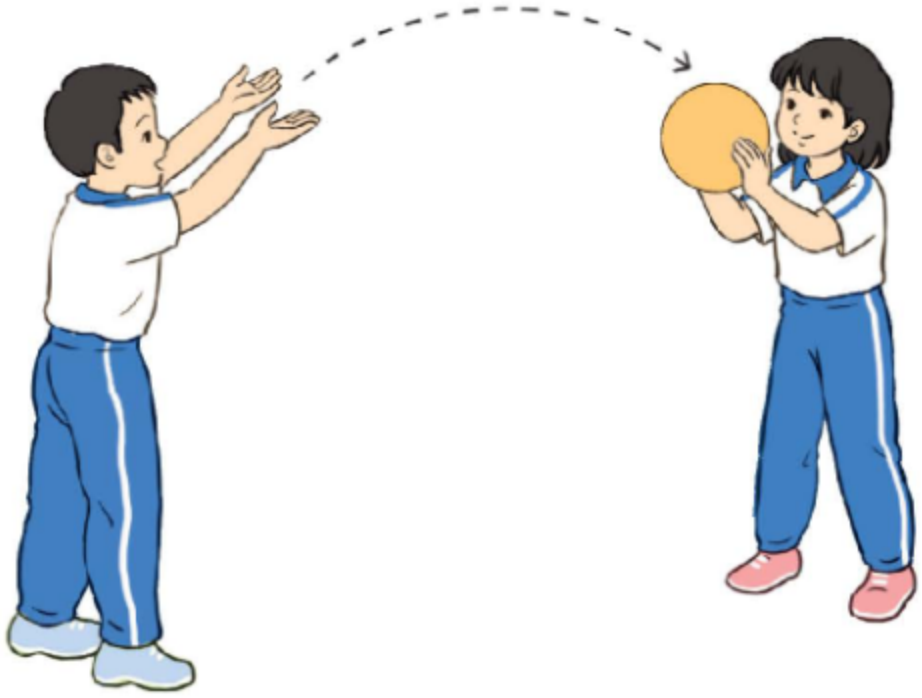
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Cách thực hiện: Tung bóng bằng hai tay lên cao qua đầu, khi bóng rơi xuống thì đưa hai tay ra trước bắt bóng lại.



TTCB

2 Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp

- TTCB: Hai em đứng đối diện, cách nhau 2 – 4 m, hai chân rộng bằng vai, một em cầm bóng bằng hai tay trước bụng.
- Cách thực hiện: Em cầm bóng tung bóng về phía bạn. Em đón bóng đưa hai tay ra bắt bóng, sau đó tung bóng lại cho bạn.

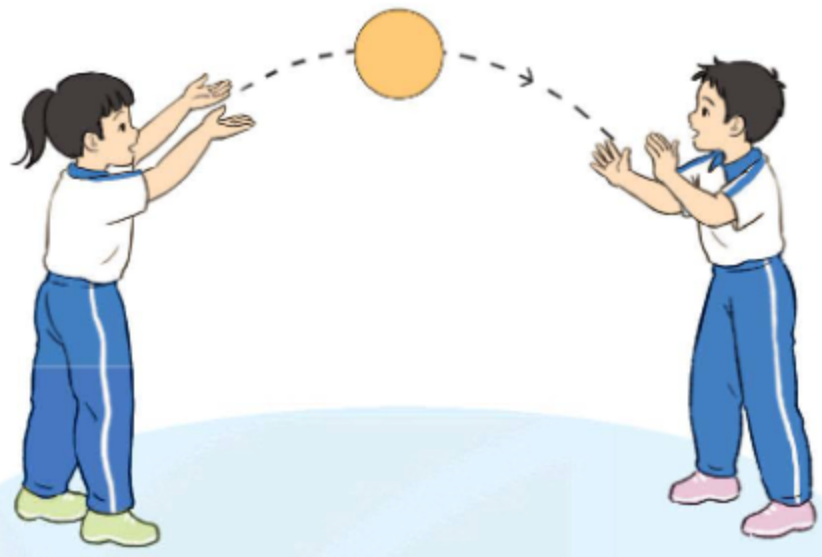




1 Luyện tập



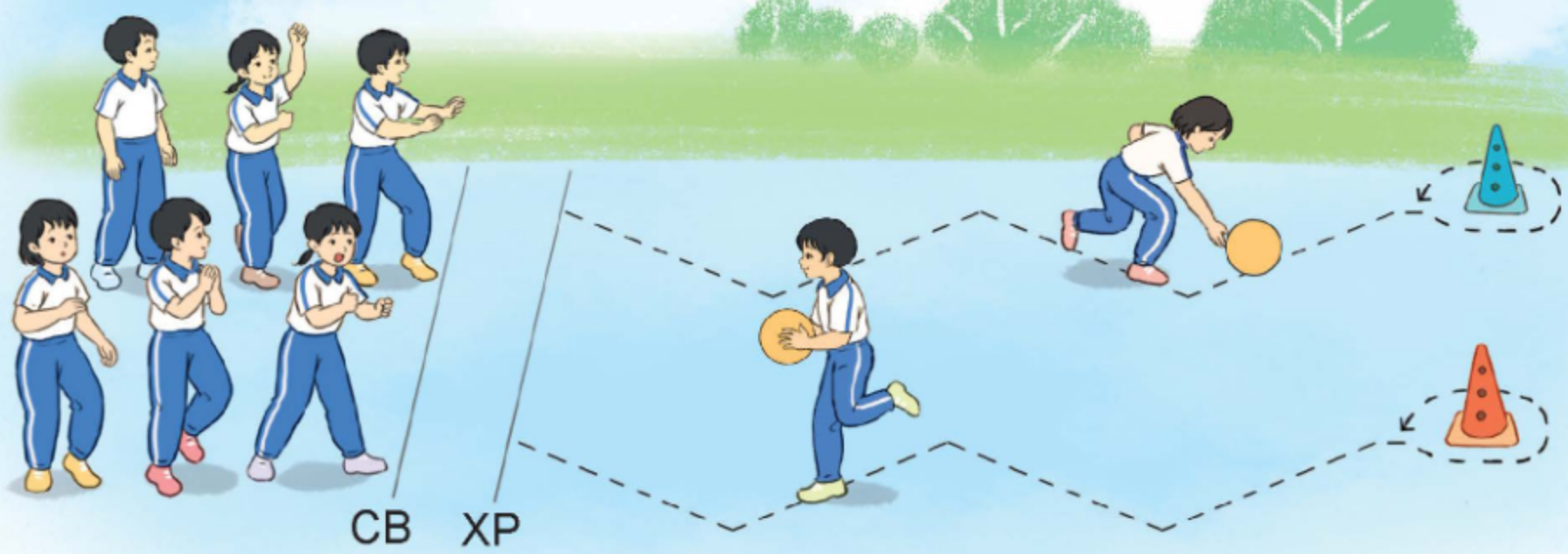
Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

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

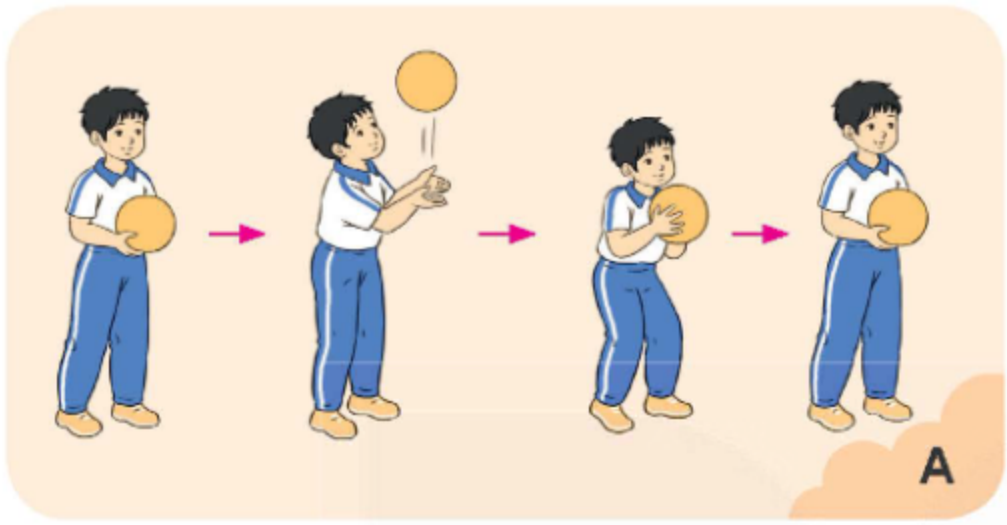
Trò chơi *Lăn bóng theo đường dích dắc*

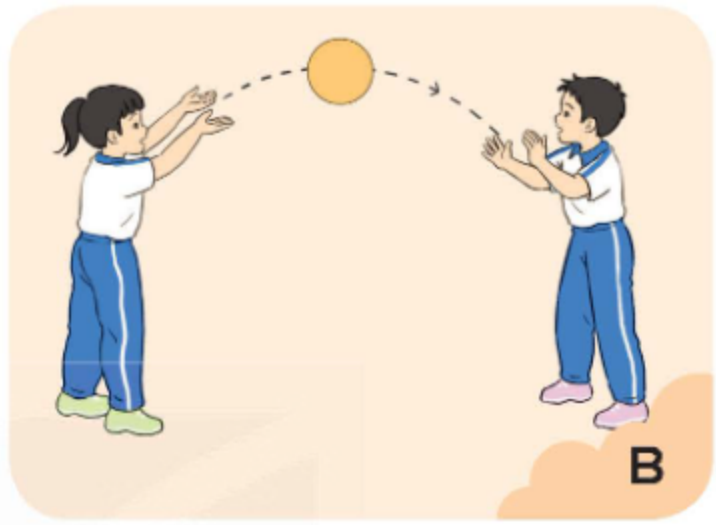


sach-giao-khoa.com



1 Mỗi hình dưới đây thể hiện động tác gì?





2 Em thực hiện động tác tung – bắt bóng bằng hai tay để tăng cường sự khéo léo và linh hoạt của tay.



BÀI 5

BÀI TẬP DI CHUYỂN TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được các bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

1 Khởi động

- Xoay các khớp
- Chạy nâng cao đùi tại chỗ



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

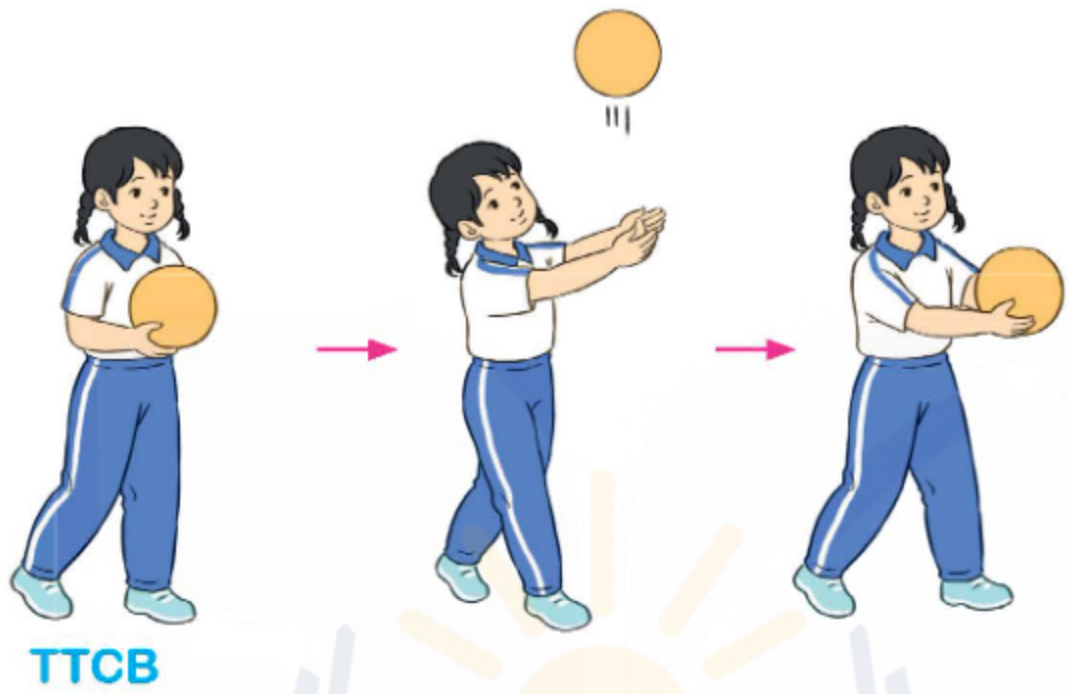
Trò chơi *Mèo đuổi chuột*





1 Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay

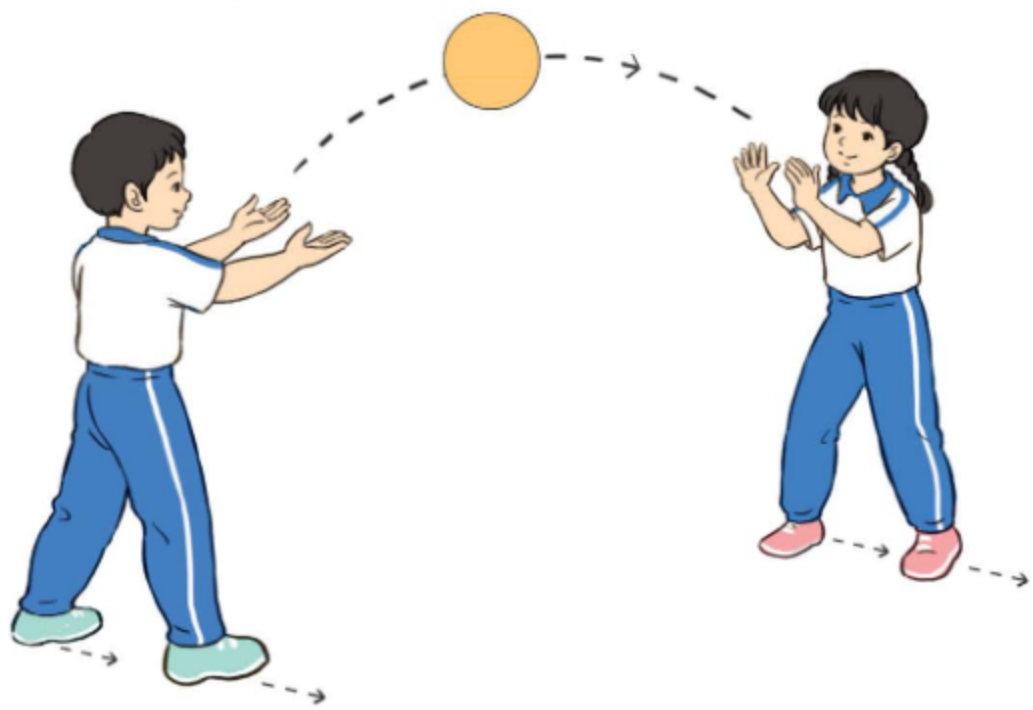
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Cách thực hiện: Di chuyển kết hợp với tung – bắt bóng bằng hai tay.



TTCB

2 Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay theo cặp

- TTCB: Hai em đứng đối diện, cách nhau 2 – 3 m, hai chân rộng bằng vai, một em cầm bóng bằng hai tay trước bụng.
- Cách thực hiện: Hai em cùng di chuyển ngang về một hướng và tung – bắt bóng cho nhau.



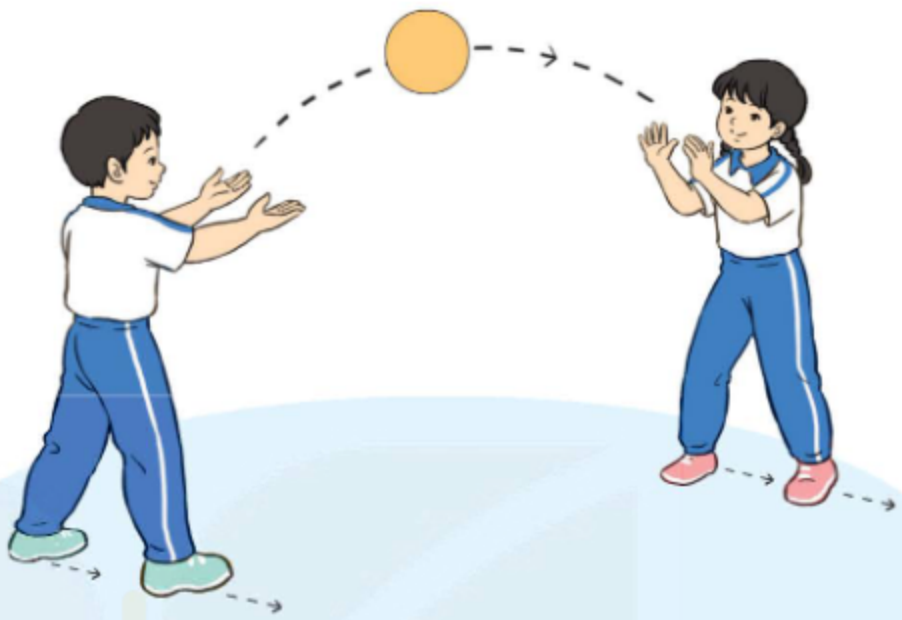
sách-giáo-khoa.com



1 Luyện tập



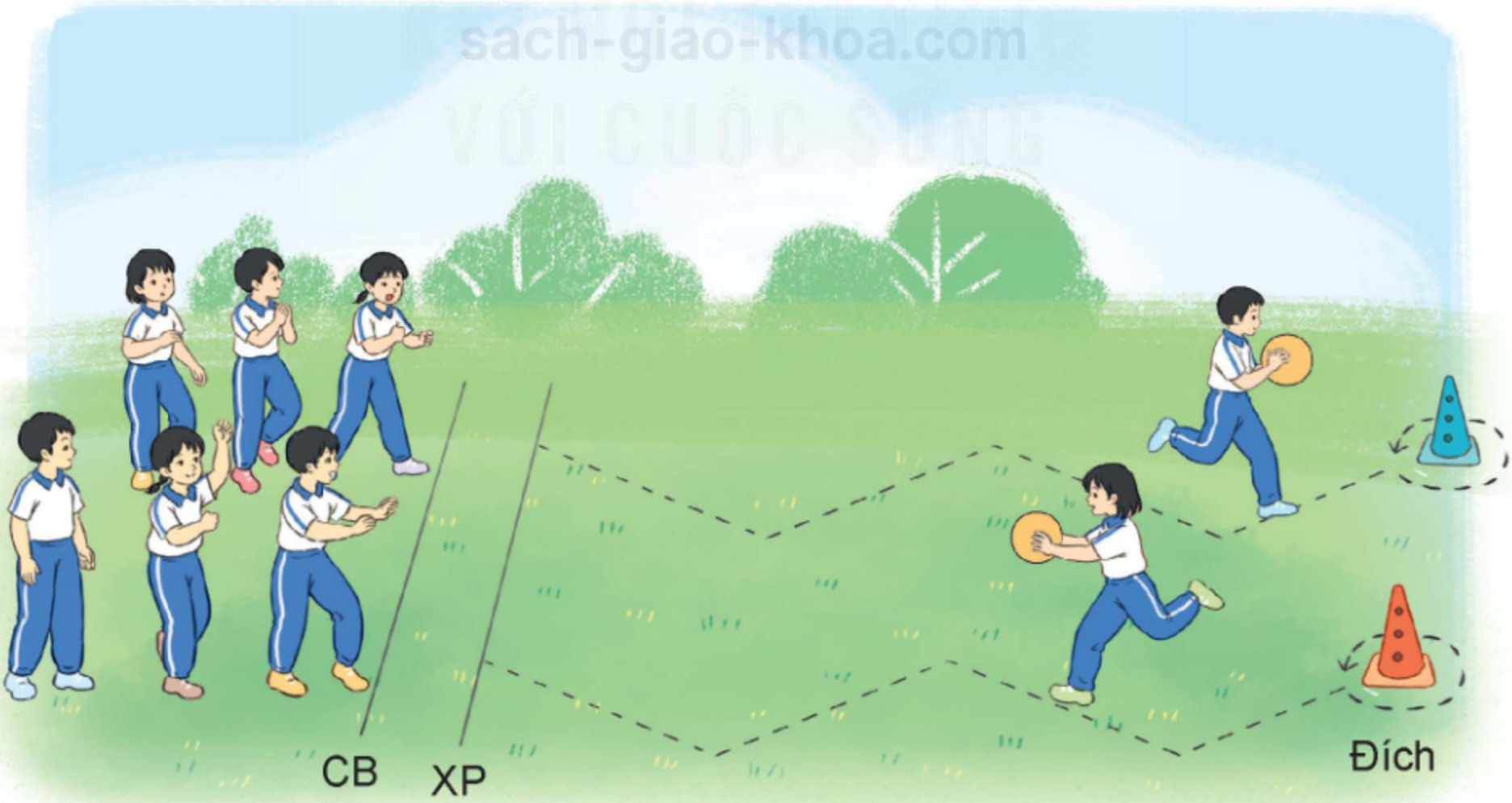
Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

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

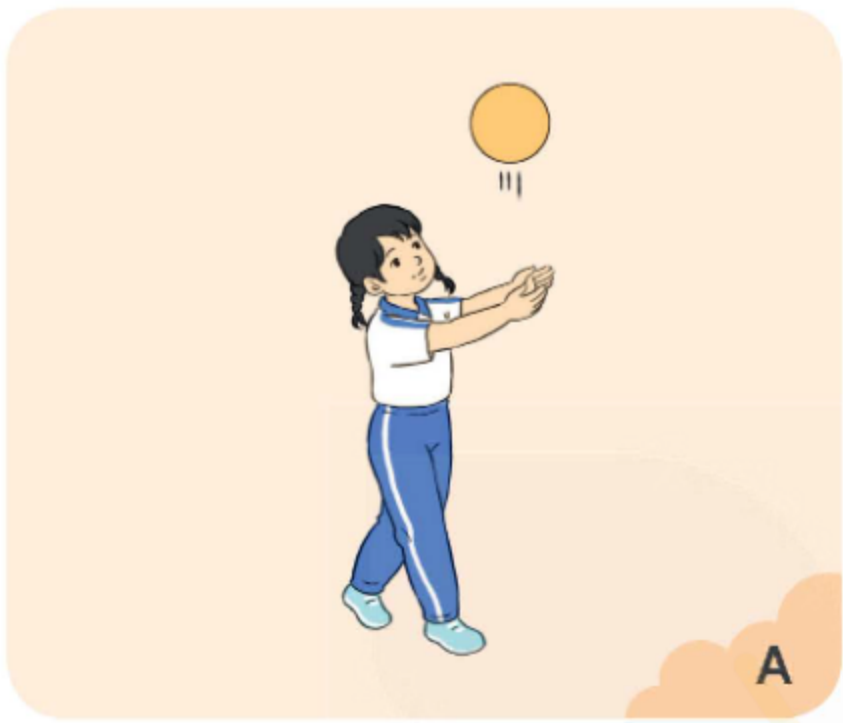
Trò chơi *Chạy dích dắc trao bóng tiếp sức*

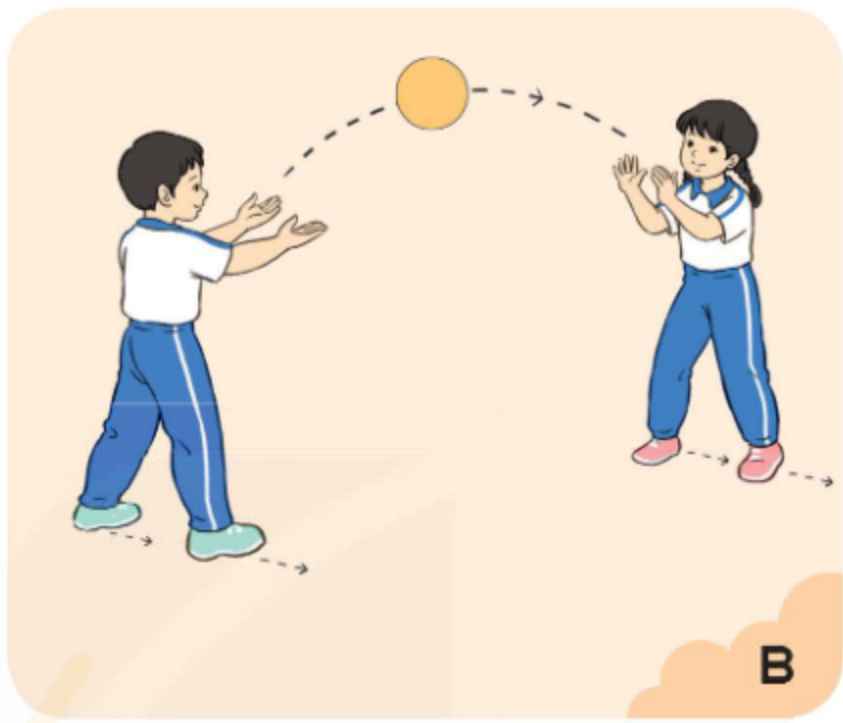


sách-giáo-khoa.com



1 Mỗi hình dưới đây thể hiện động tác gì?





2 Em cùng bạn thực hiện di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay để tăng cường sức khoẻ.



PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1

MÔN BÓNG RỔ

BÀI 1
BÀI TẬP BỔ TRỢ VỚI BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được bài tập bổ trợ với bóng trong bóng rổ.

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

1 Khởi động

♦ Xoay các khớp

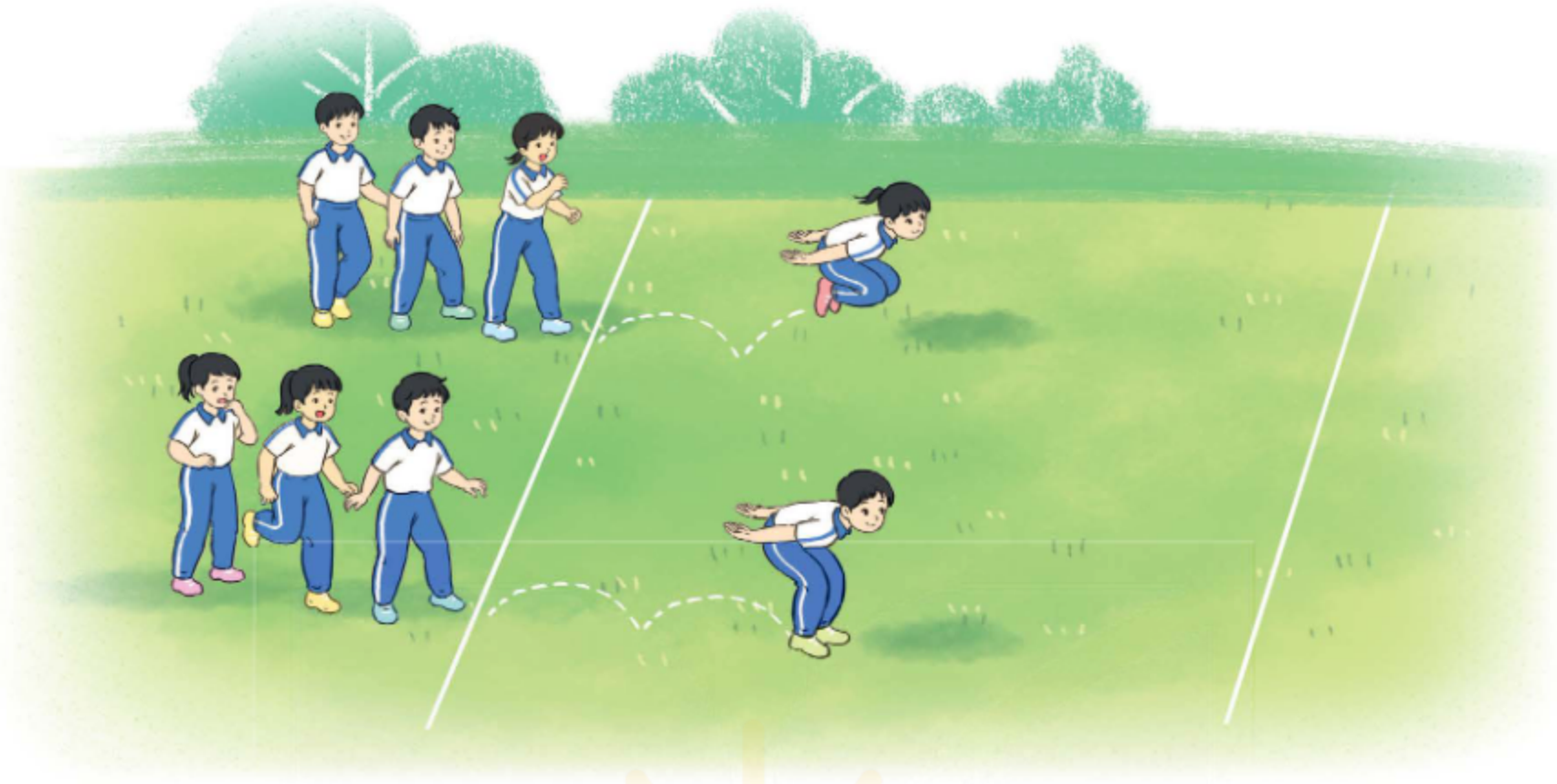


♦ Chạy theo vòng tròn, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Thỏ nhảy*

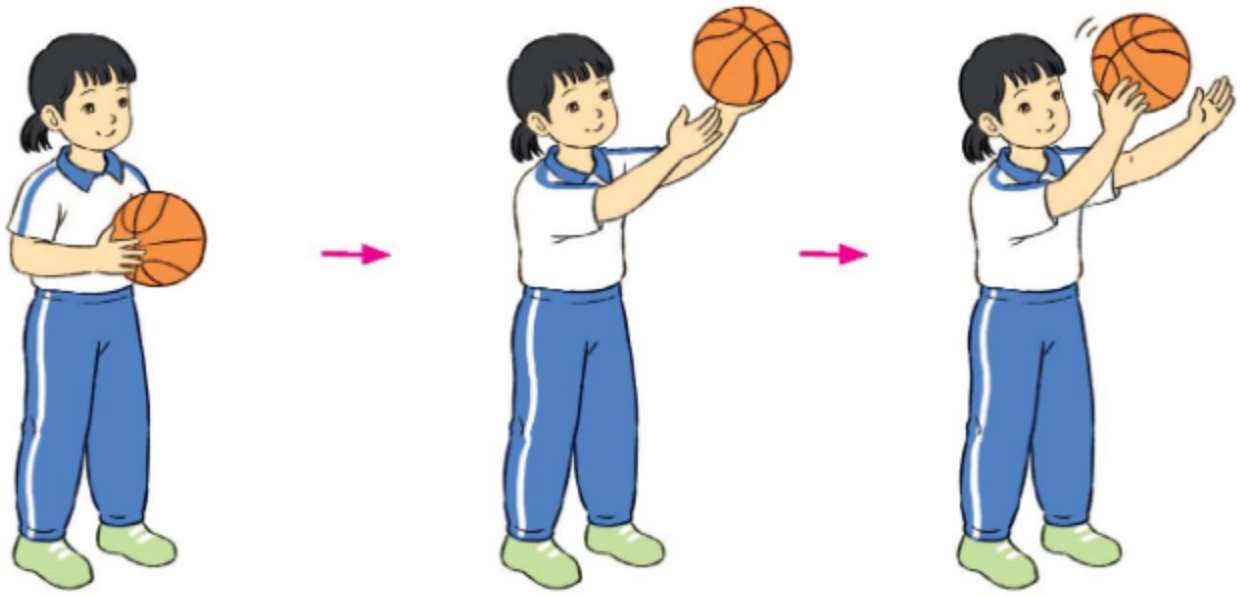


XP Đích



1 Tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau trên cao ngang đầu

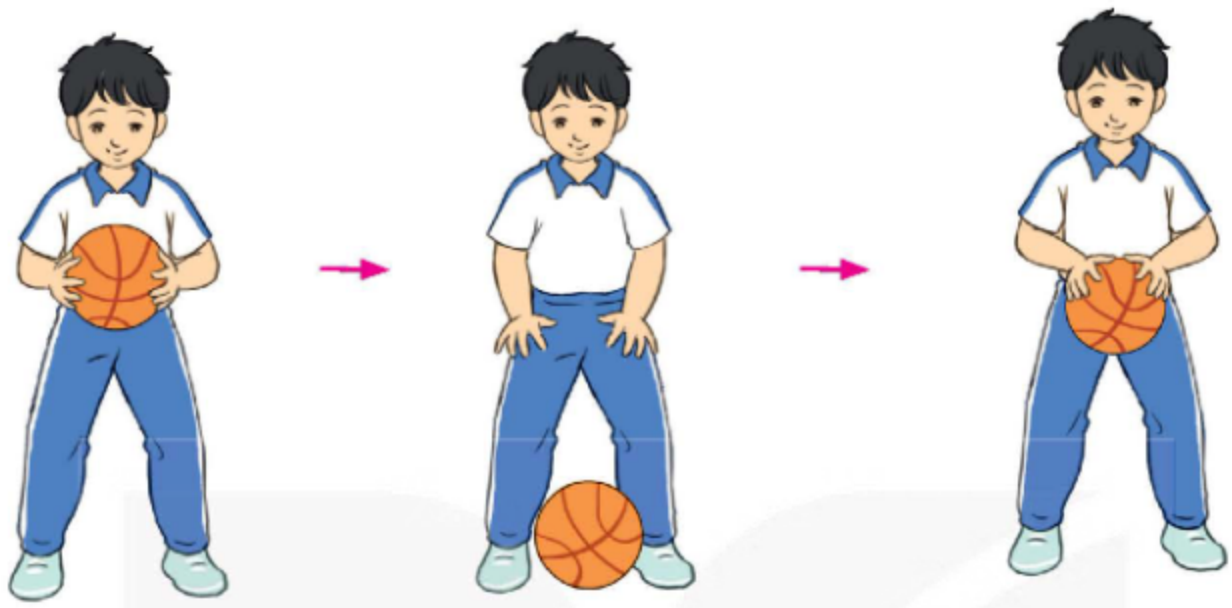
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng lên cao ngang đầu, chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia.



TTCB

2 Tại chỗ nhồi bóng bằng hai tay liên tục

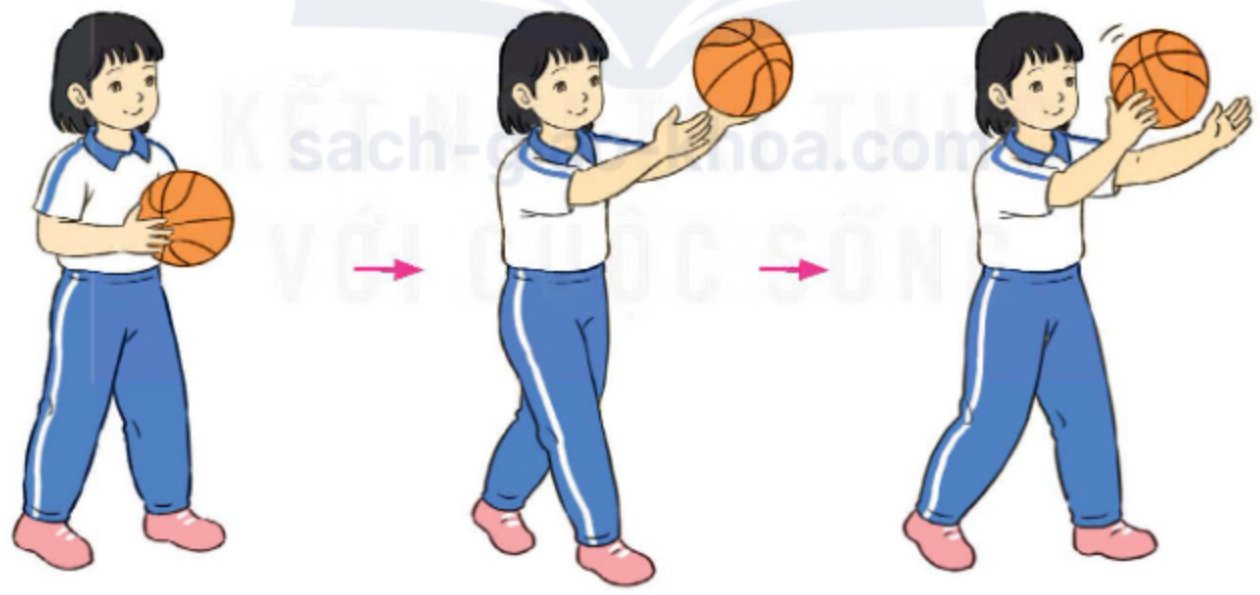
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Hai tay nhồi bóng xuống mặt sân, khi bóng nảy lên ngang hông tiếp tục nhồi xuống.



TTCB

3 Di chuyển lên trước kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau

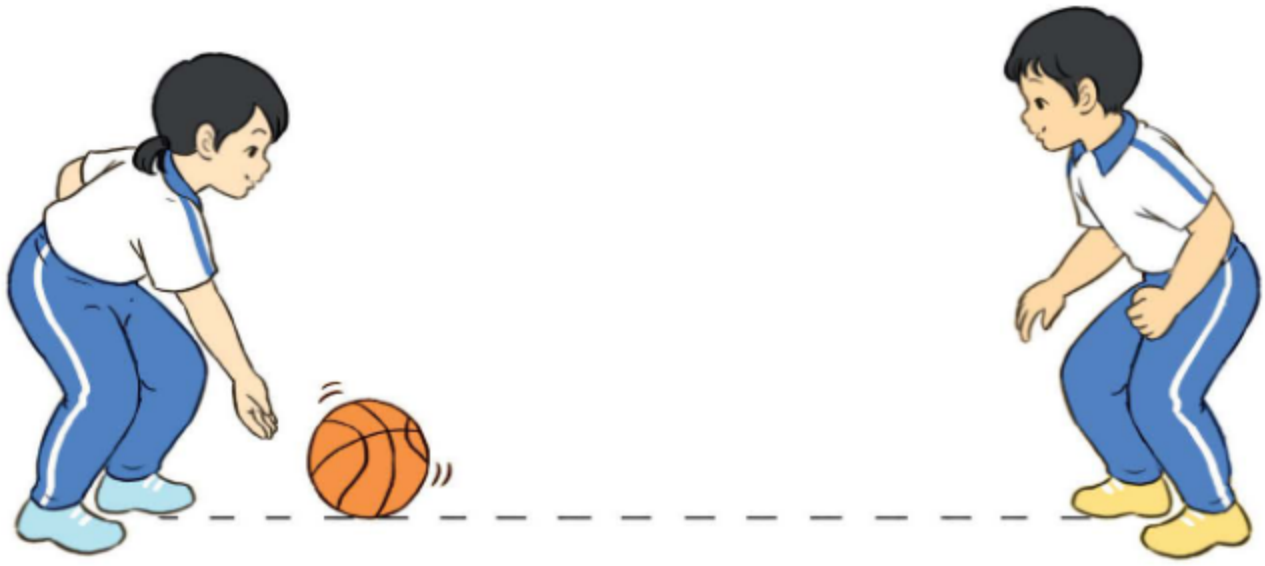
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Di chuyển lên trước kết hợp chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia.



TTCB

4 Lăn bóng qua lại theo cặp

- TTCB: Hai em đứng đối diện, cách nhau 2 – 3 m. Hai chân rộng bằng vai, hai gối khuỵu, một em cầm bóng bằng hai tay trước bụng.
- Động tác: Em cầm bóng cúi người đặt bóng xuống mặt sân, dùng một tay lăn bóng cho bạn. Khi bóng đến, em đối diện dùng hai tay giữ bóng lại, rồi chuyển bóng sang một tay và lăn ngược lại cho bạn. Cứ như vậy, hai em lăn bóng qua lại cho nhau.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

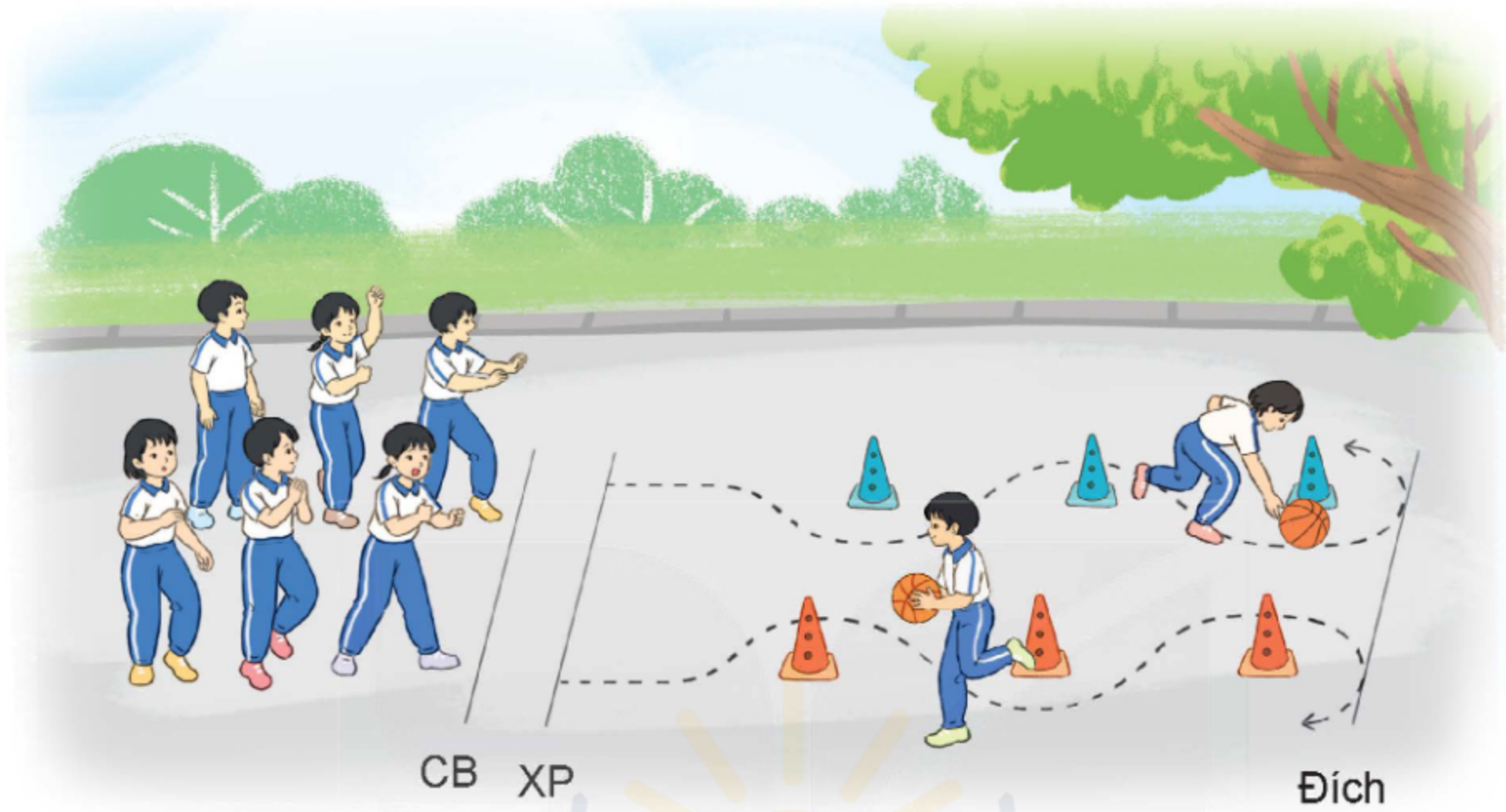


Luyện tập nhóm

sách-giáo-khoa.com

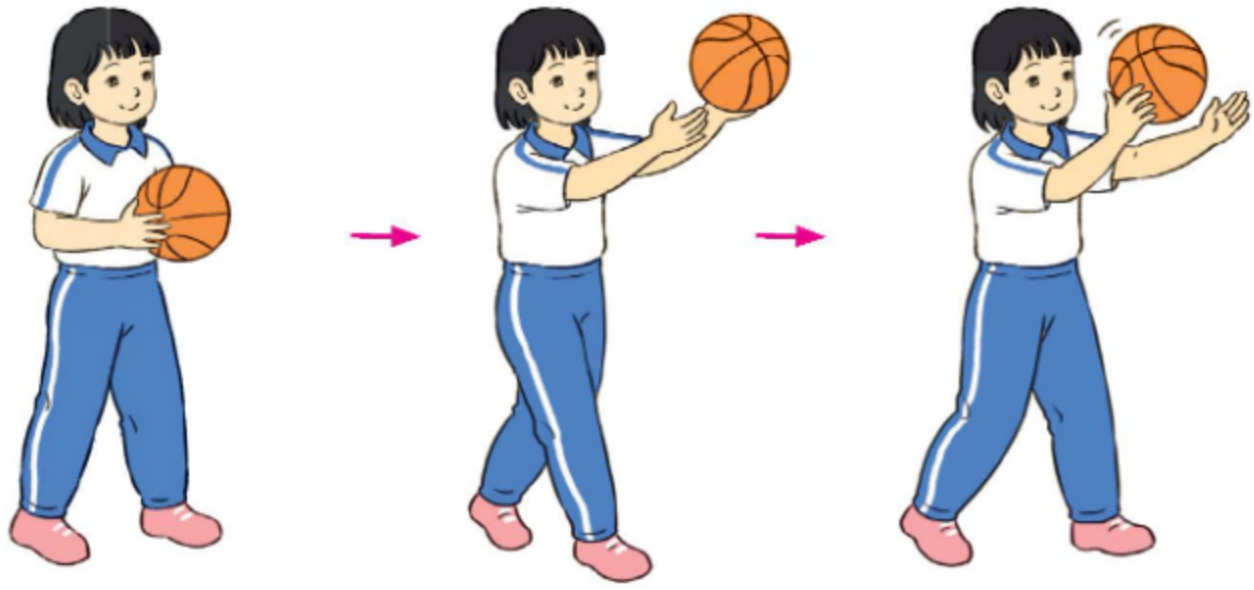
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Lăn bóng qua vật cản tiếp sức*





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



2 Em vận dụng bài tập bổ trợ với bóng để làm tăng sức mạnh và sự linh hoạt của tay.

sach-giao-khoa.com

BÀI 2
ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG THEO HƯỚNG THẲNG, DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng.

– Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

1 Khởi động

♦ Xoay các khớp



♦ Chạy tại chỗ



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

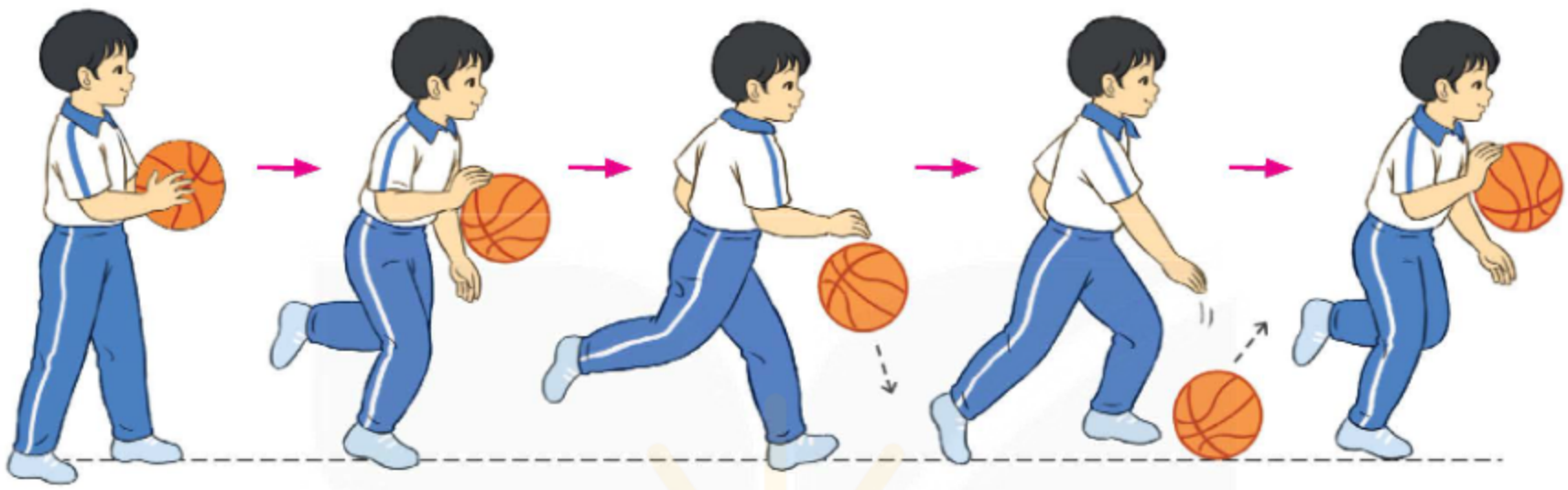
Trò chơi *Di chuyển theo hiệu lệnh*





1 Dẫn bóng theo hướng thẳng

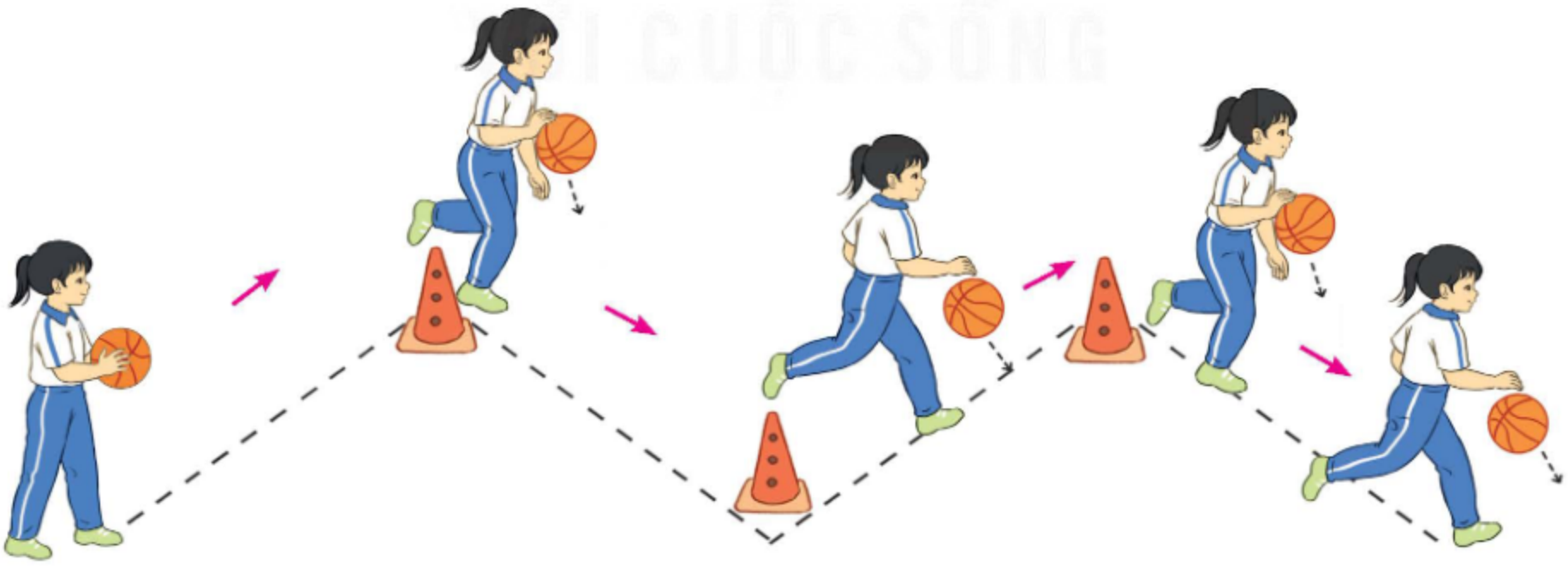
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về một tay, dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng.



TTCB

2 Dẫn bóng đổi hướng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về một tay, dẫn bóng lên trước, khi gặp vật cản thì dẫn bóng đổi hướng đến vật cản kế tiếp. Tiếp tục thực hiện như thế đến hết.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

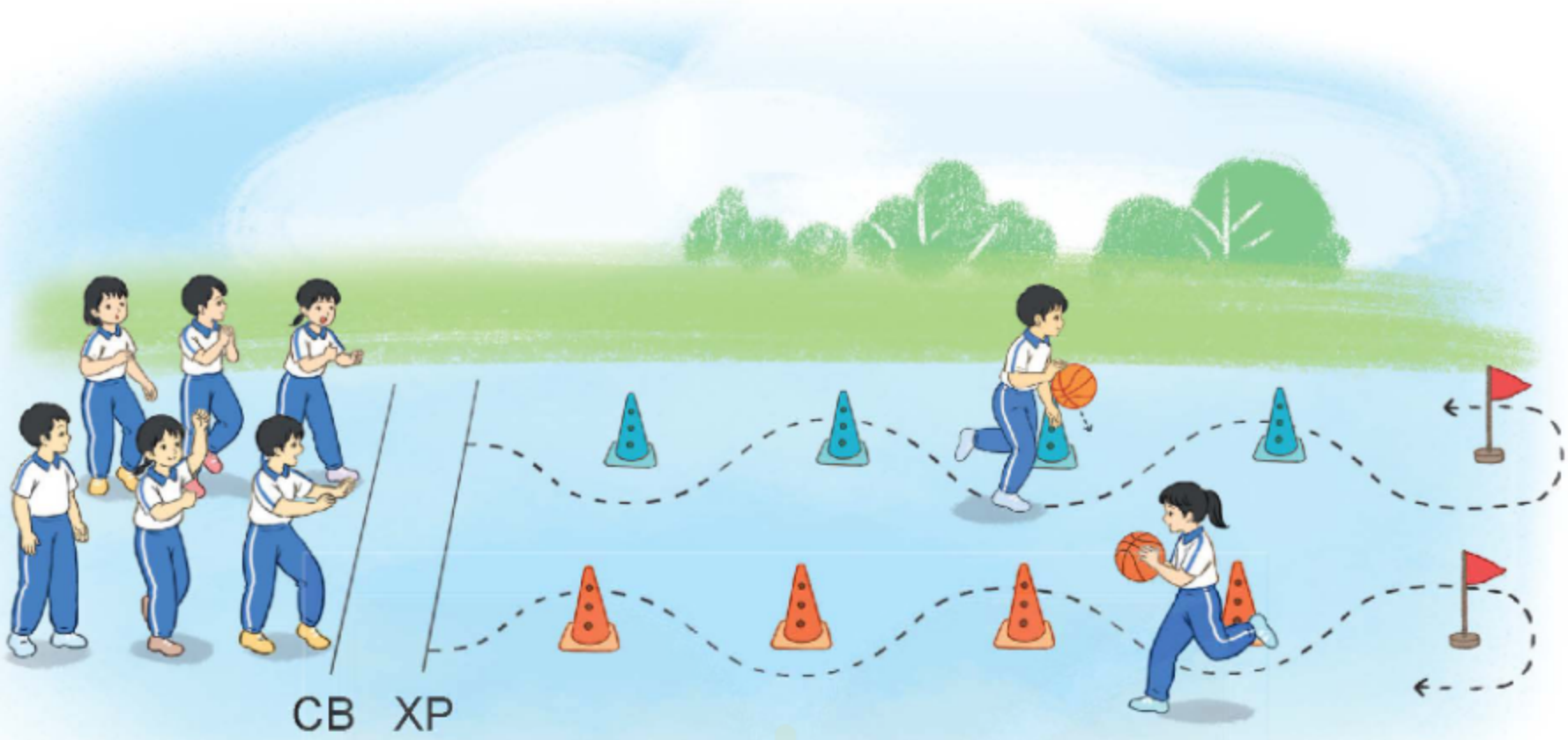


Luyện tập nhóm

sach-giao-khoa.com

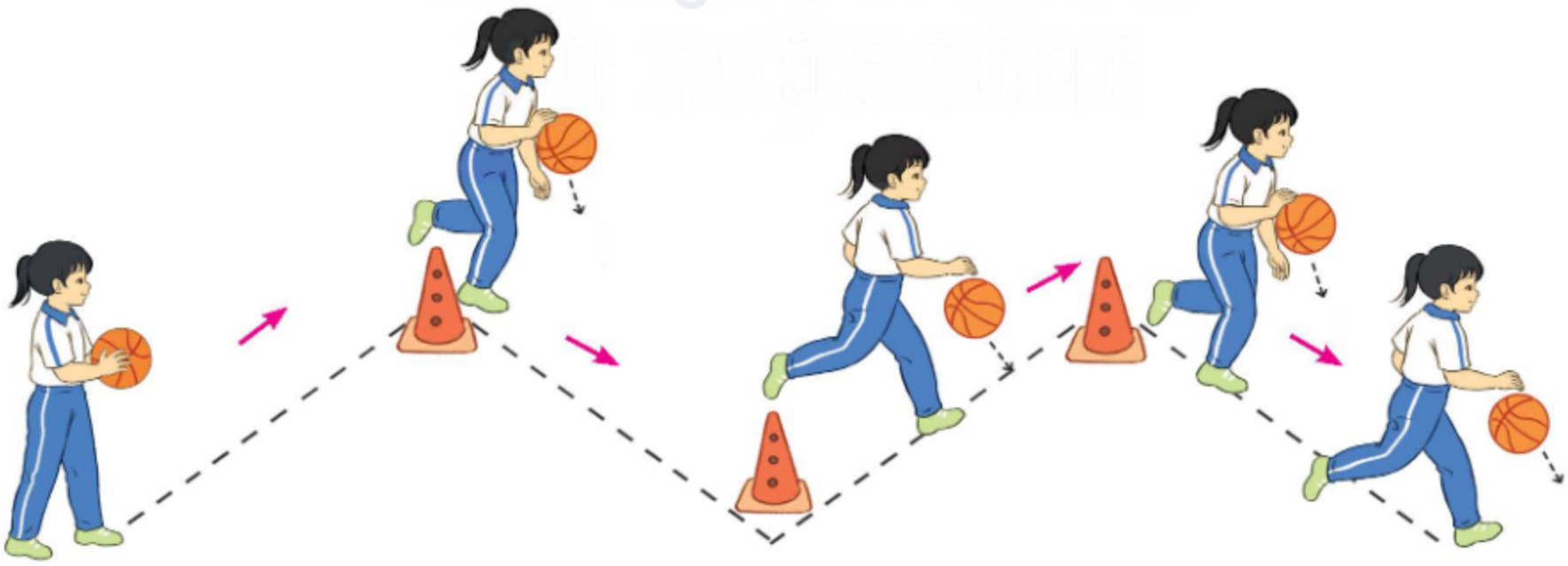
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Dẫn bóng qua vật cản tiếp sức*





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



2 Em hãy thực hiện động tác dẫn bóng theo hướng thẳng.

3 Em vận dụng động tác dẫn bóng để phát triển sự linh hoạt của tay.

sách-giáo-khoa.com

BÀI 3

ĐỘNG TÁC CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực trong bóng rổ.

– Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



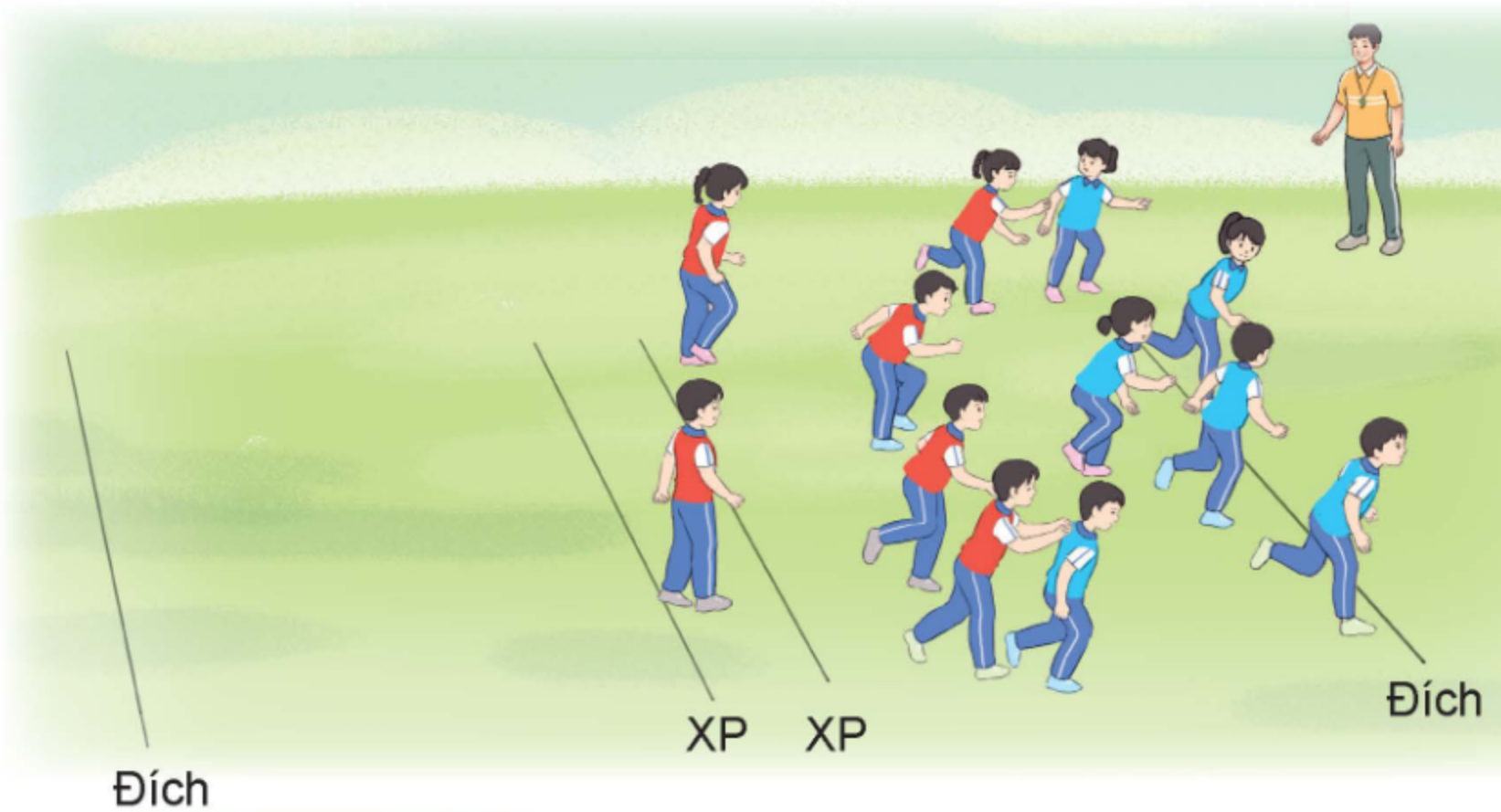
- Giậm chân tại chỗ, vỗ tay



sách-giáo-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

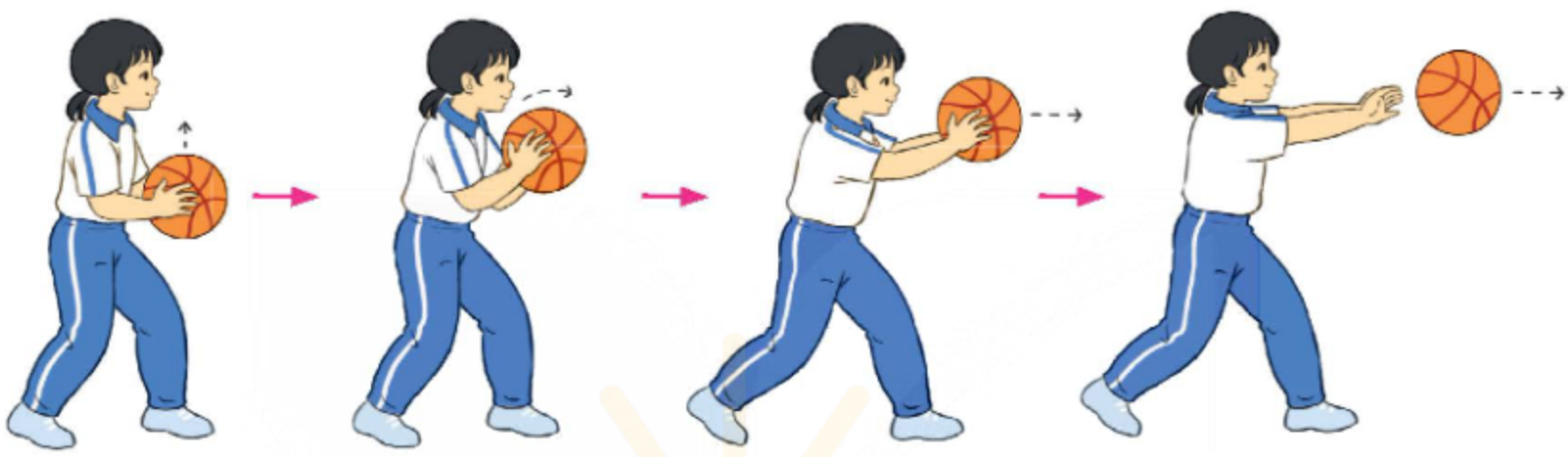
Trò chơi *Hoàng Anh – Hoàng Yến*





Động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Hai tay đưa bóng từ dưới lên, khi đến ngang ngực thì chuyền bóng đi.



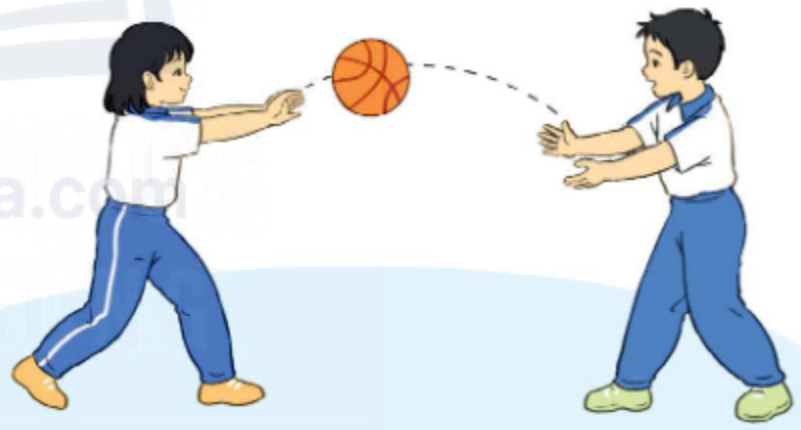
TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

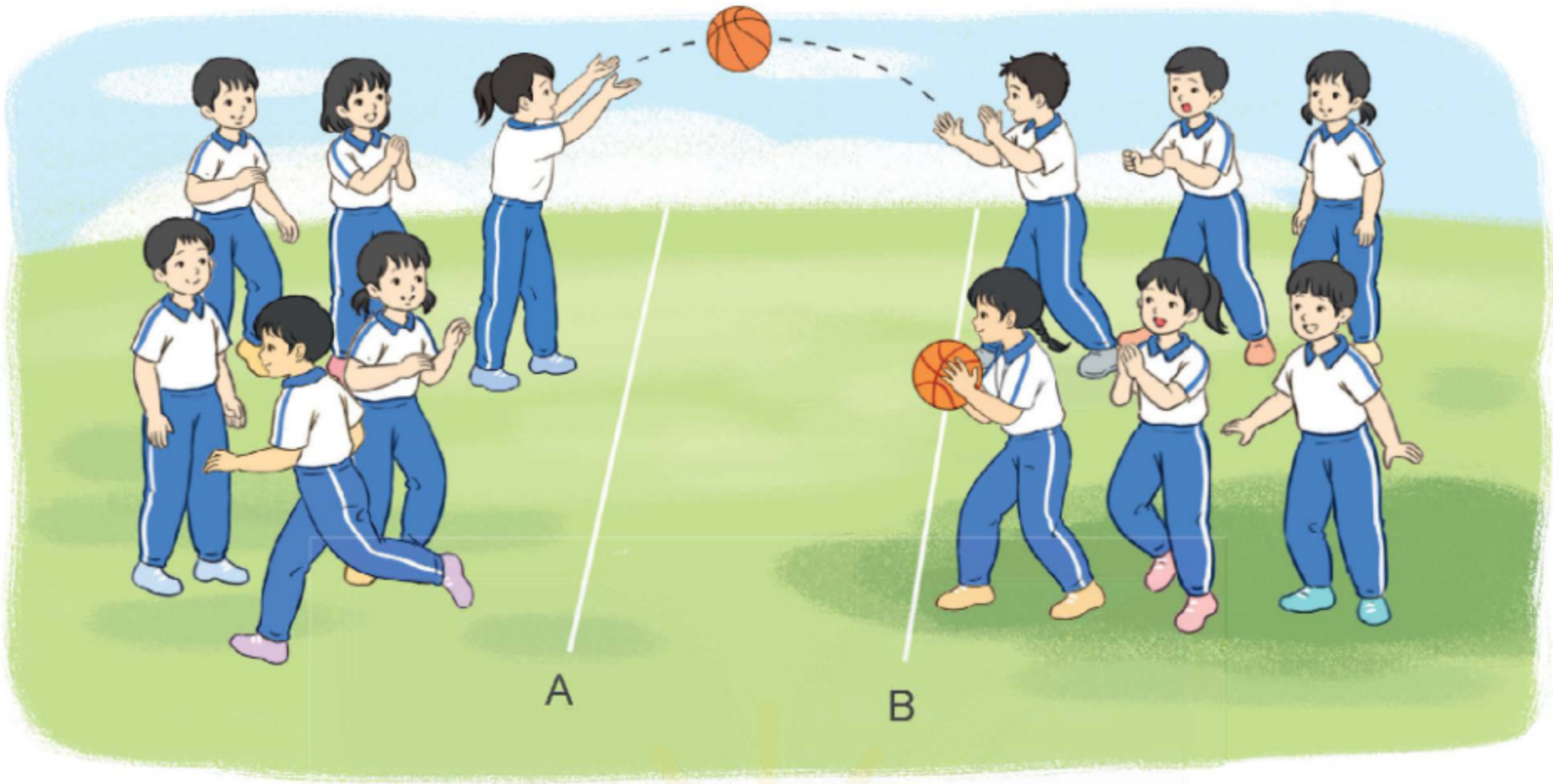


Luyện tập nhóm

sach-giao-khoa.com

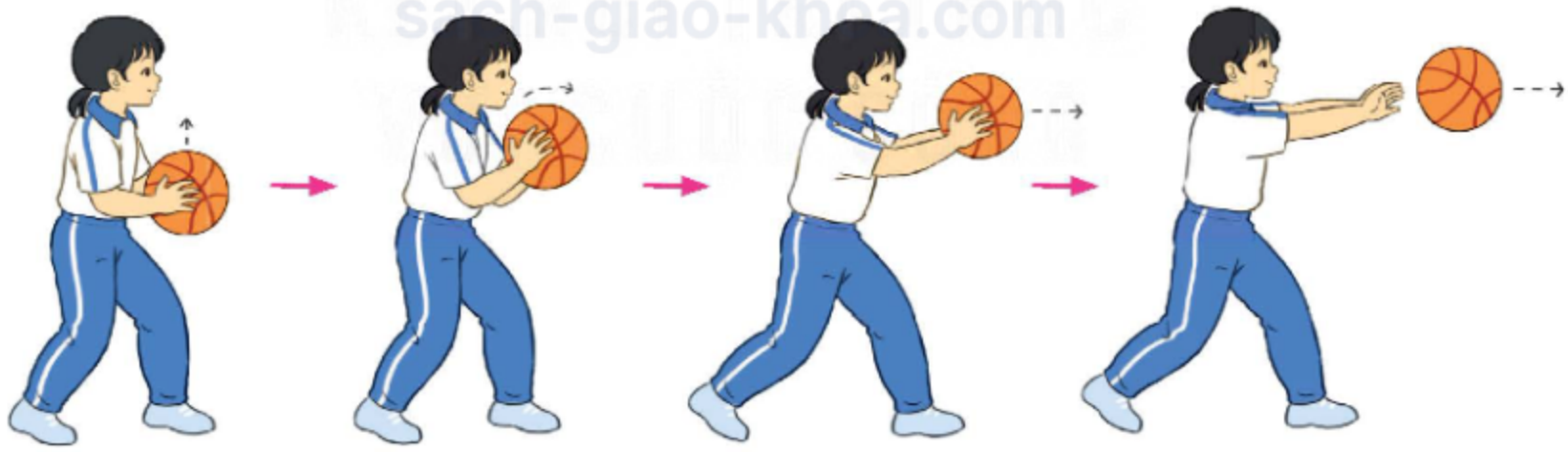
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyền bóng 20*





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



2 Em hãy thực hiện động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

3 Em vận dụng động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực để phối hợp với các bạn trong đội của mình khi tập luyện bóng rổ.

sách-giáo-khoa.com

BÀI 4
BÀI TẬP PHỐI HỢP DẪN BÓNG – NÉM RỔ BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

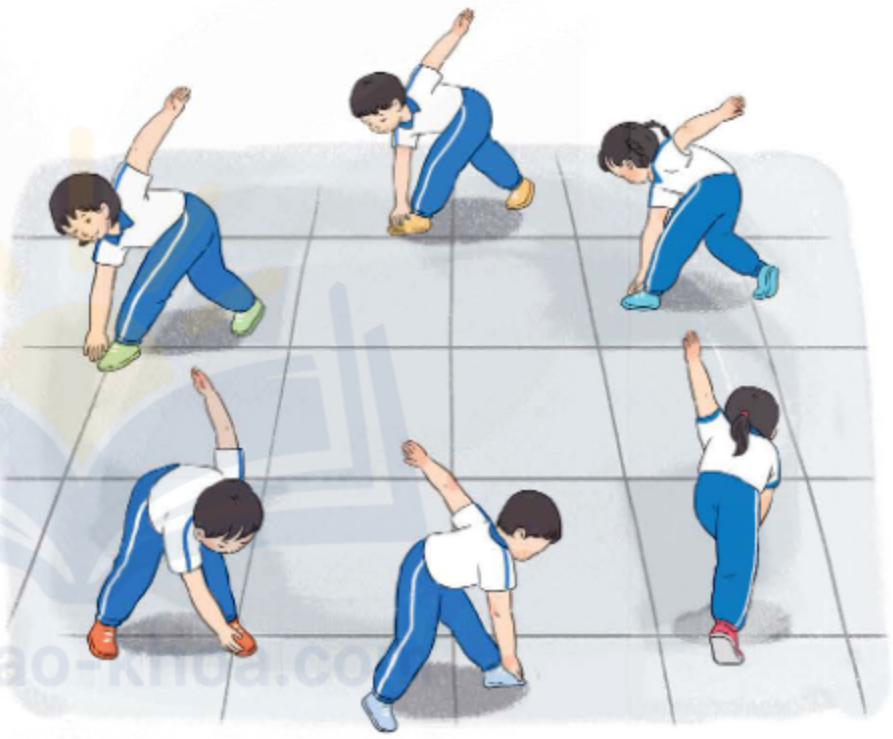
- Biết và thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực.
- Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

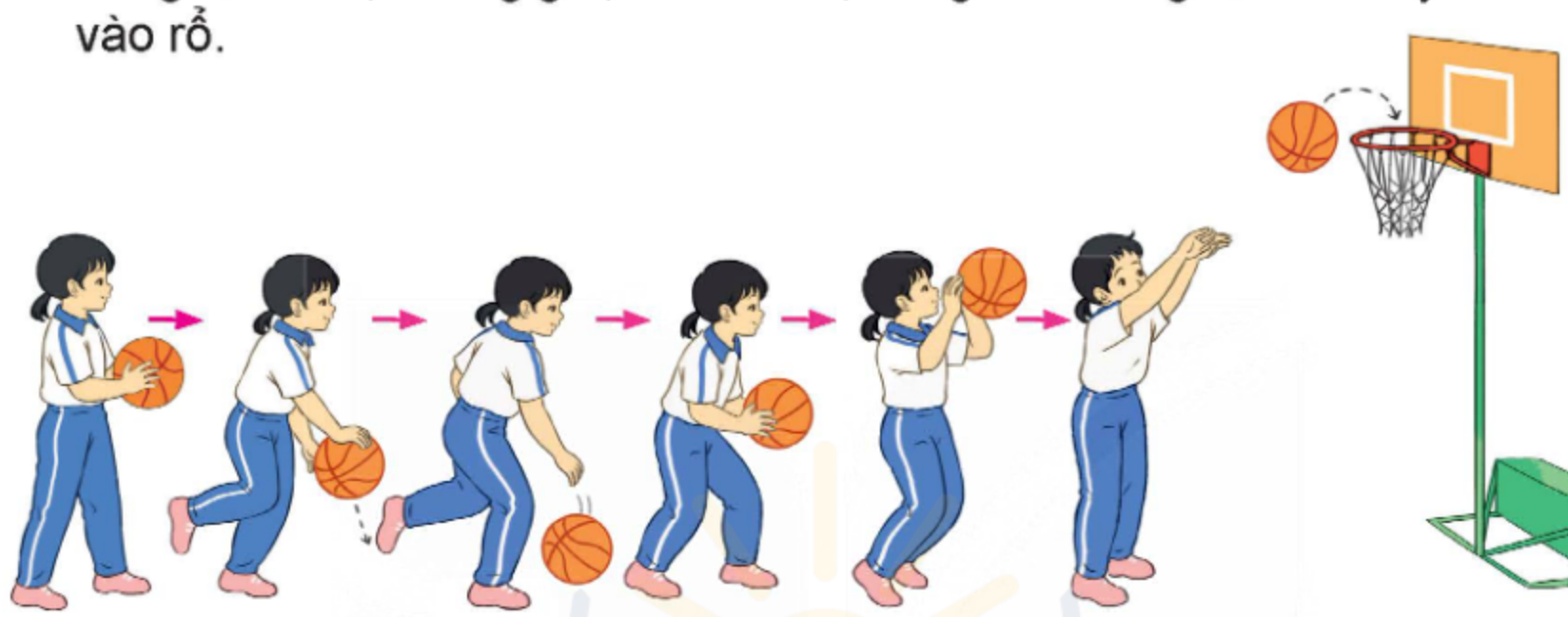
Trò chơi *Tìm người chỉ huy*





Bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực

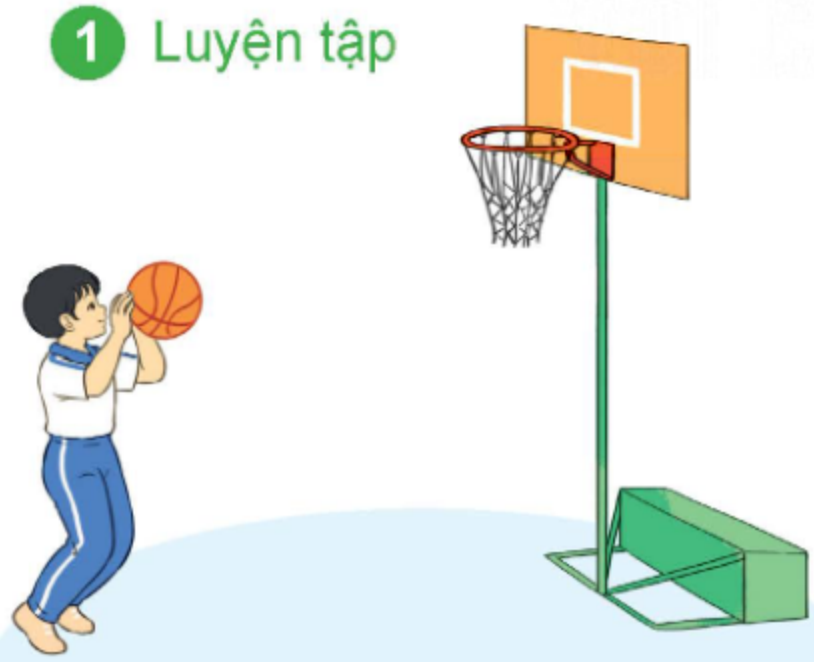
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Cách thực hiện: Đưa bóng về một tay, dẫn bóng đến gần rổ, dừng lại bắt bóng. Sau đó, chùng gối, duỗi chân, đồng thời dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.



TTCB



1 Luyện tập

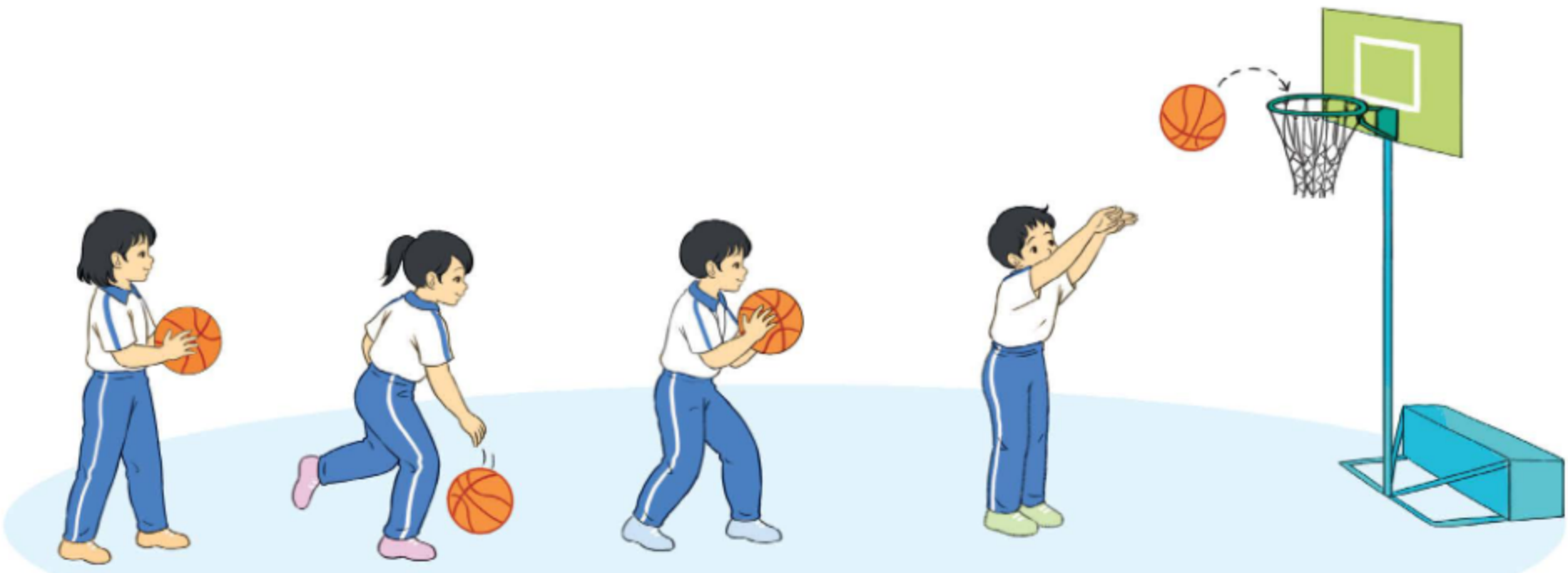


Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

sach-giao-khoa.com



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Bóng chuyền 4*





1. Em hãy thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực.

2. Em vận dụng bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực để nâng cao khả năng phối hợp vận động trong tập luyện bóng rổ.

CHỦ ĐỀ 2

MÔN BƠI

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

BÀI 1

ĐẠP ĐÁY BỂ (HỒ) BƠI NHÔ ĐẦU KẾT HỢP THỞ TRONG NƯỚC

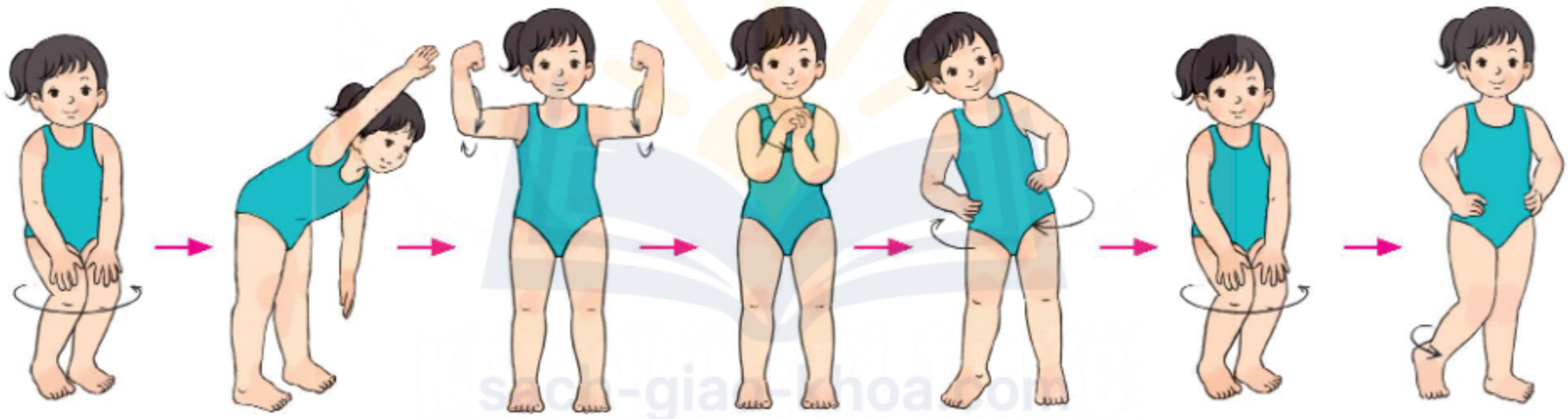


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.

1 Khởi động

- Xoay các khớp

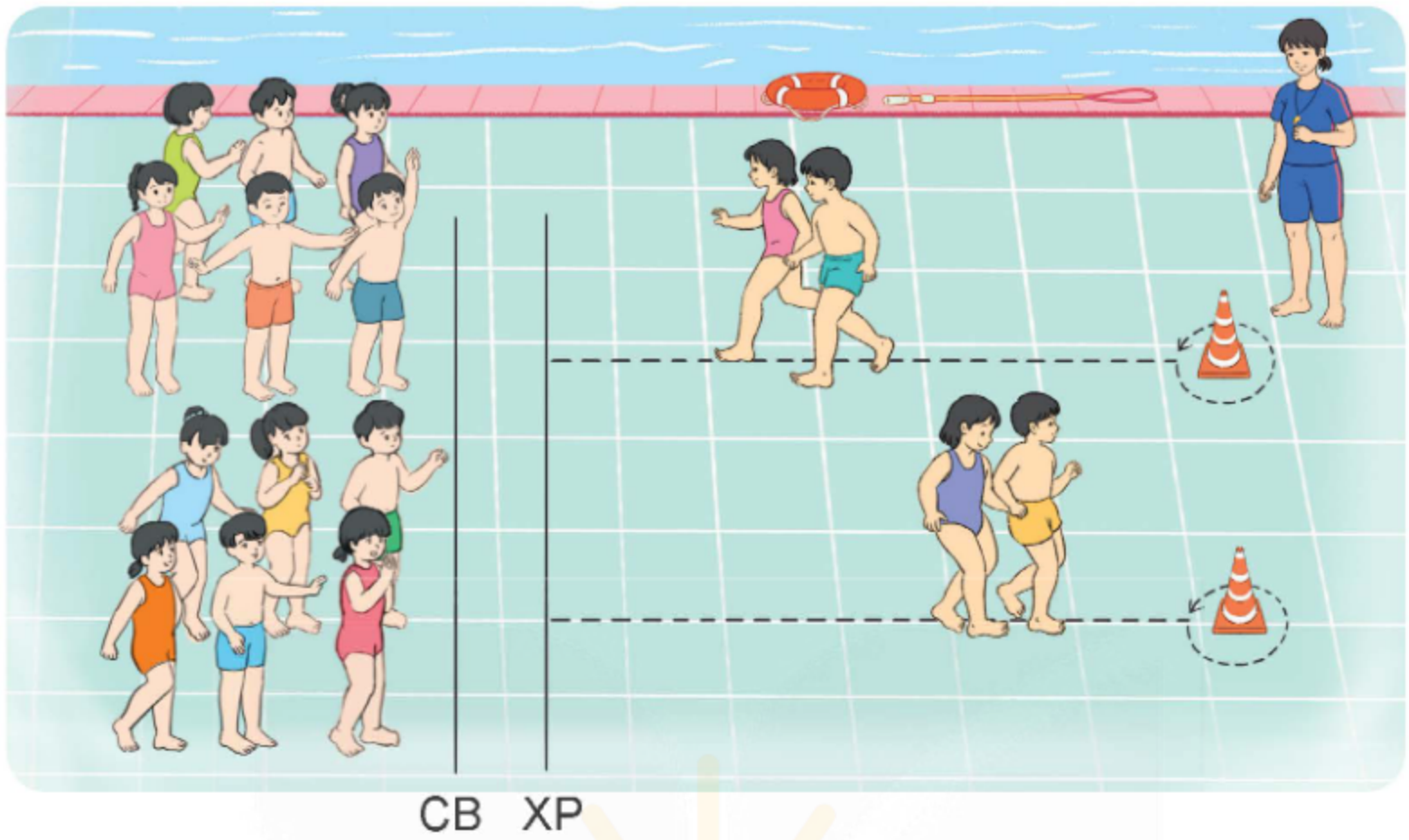


- Đi theo vòng tròn, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

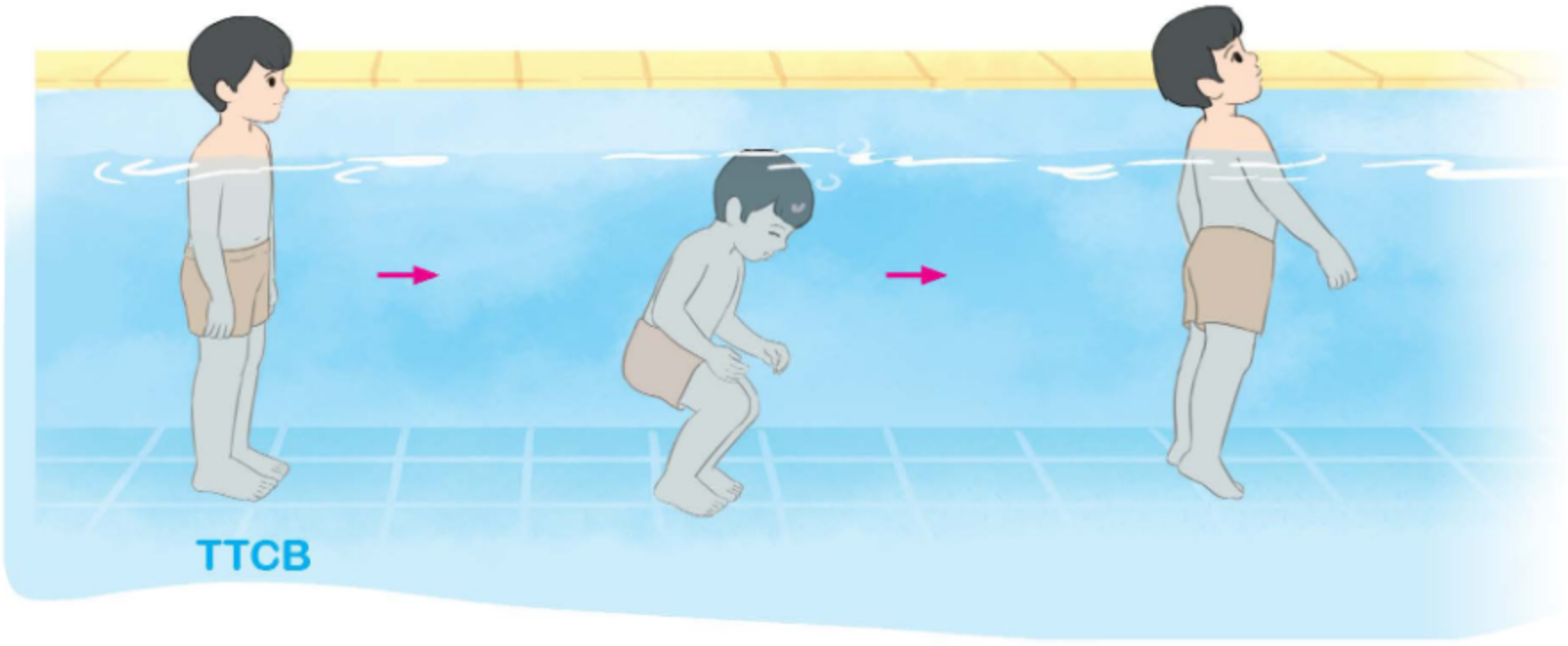
Trò chơi *Di chuyển tiếp sức theo cặp*





Đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước

- TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống chìm đầu trong nước rồi thở ra từ từ (bằng miệng hoặc mũi). Khi thở ra gần hết thì đạp chân vào đáy bể (hồ), bật nhảy nhô đầu lên khỏi mặt nước, hít hơi vào.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

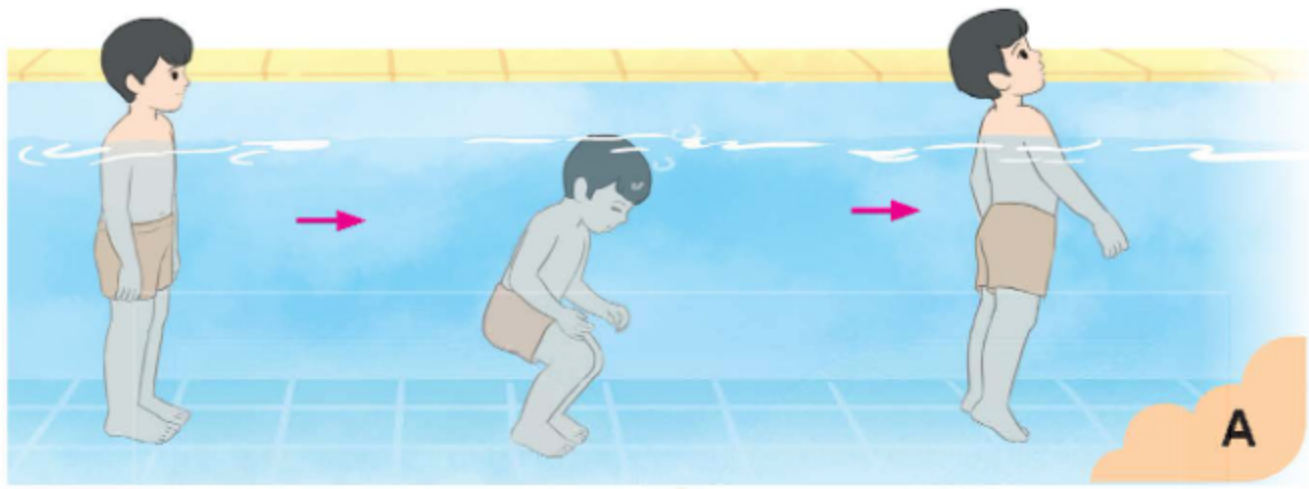
Trò chơi *Cá lặn*

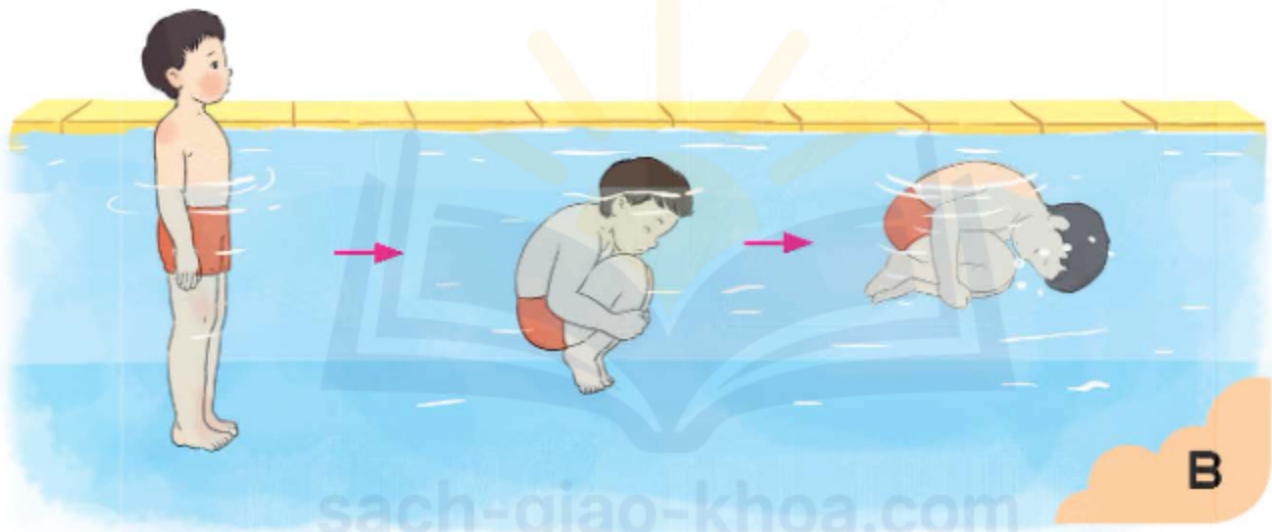


sach-giao-khoa.com



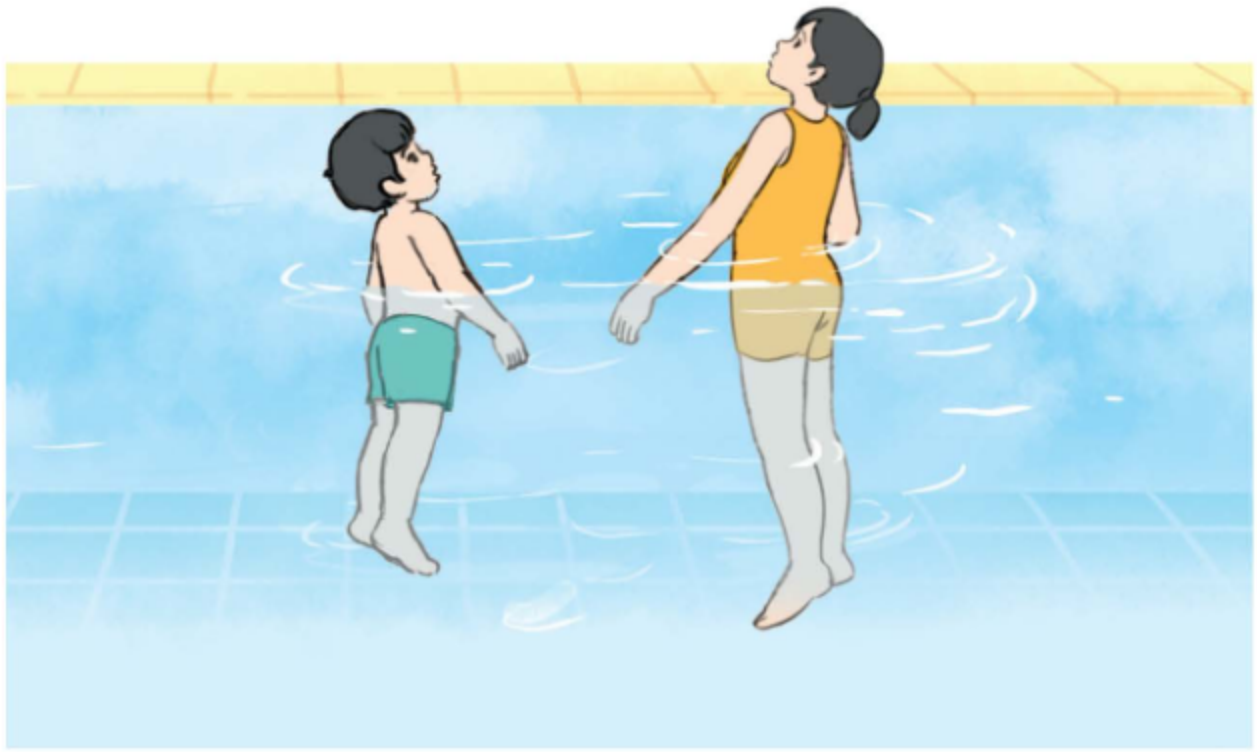
1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước?





sách-giáo-khoa.com

2 Em thực hiện động tác đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước khi đi bơi cùng người thân.



BÀI 2
KHUA TAY TRONG NƯỚC

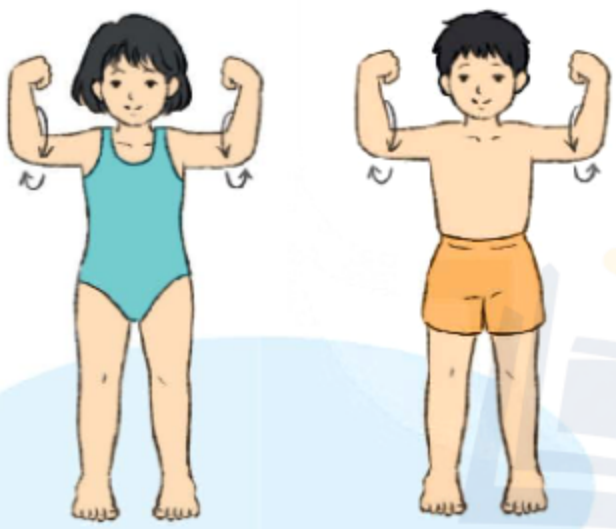
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác khua tay trong nước.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.



1 Khởi động

♦ Xoay các khớp

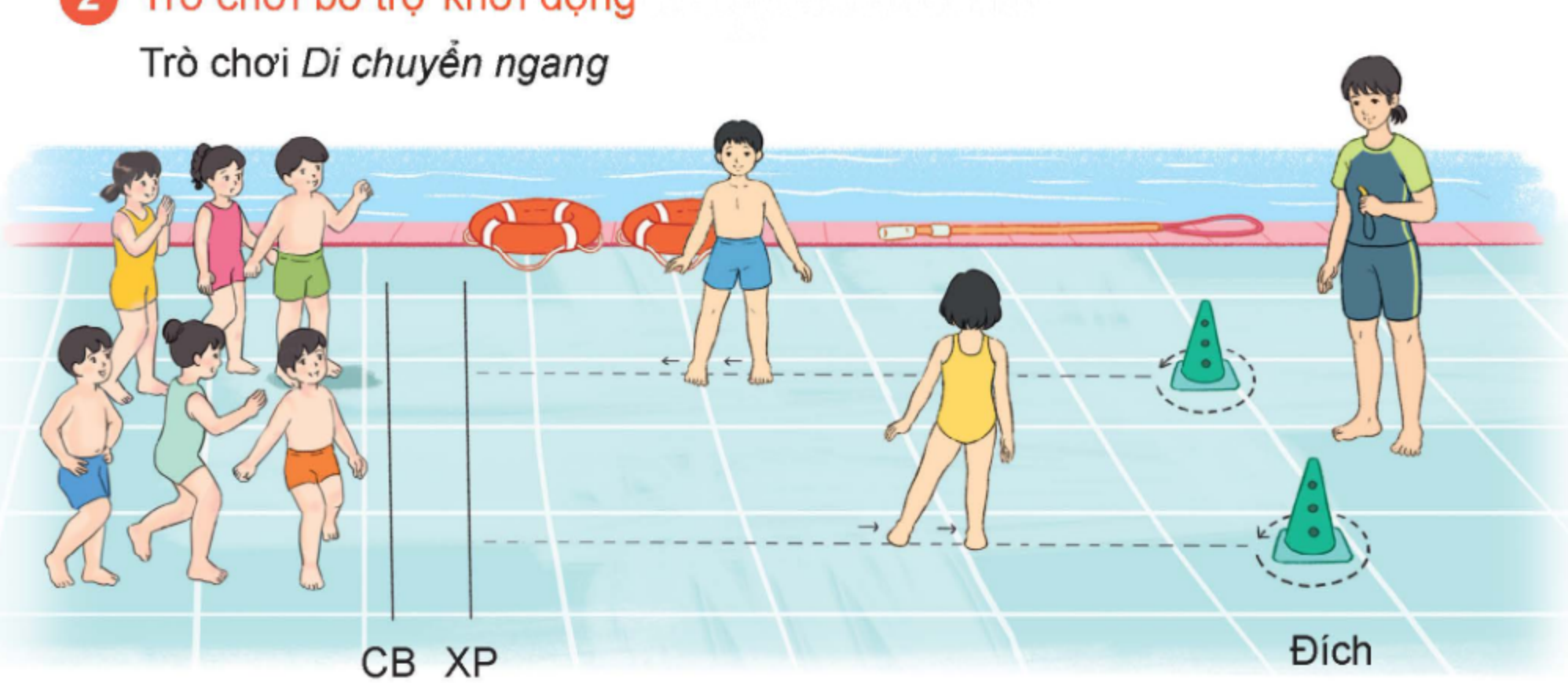


♦ Chạy theo vòng tròn, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Di chuyển ngang*



sach-giao-khoa.com



1 Đứng tại chỗ khua tay trong nước

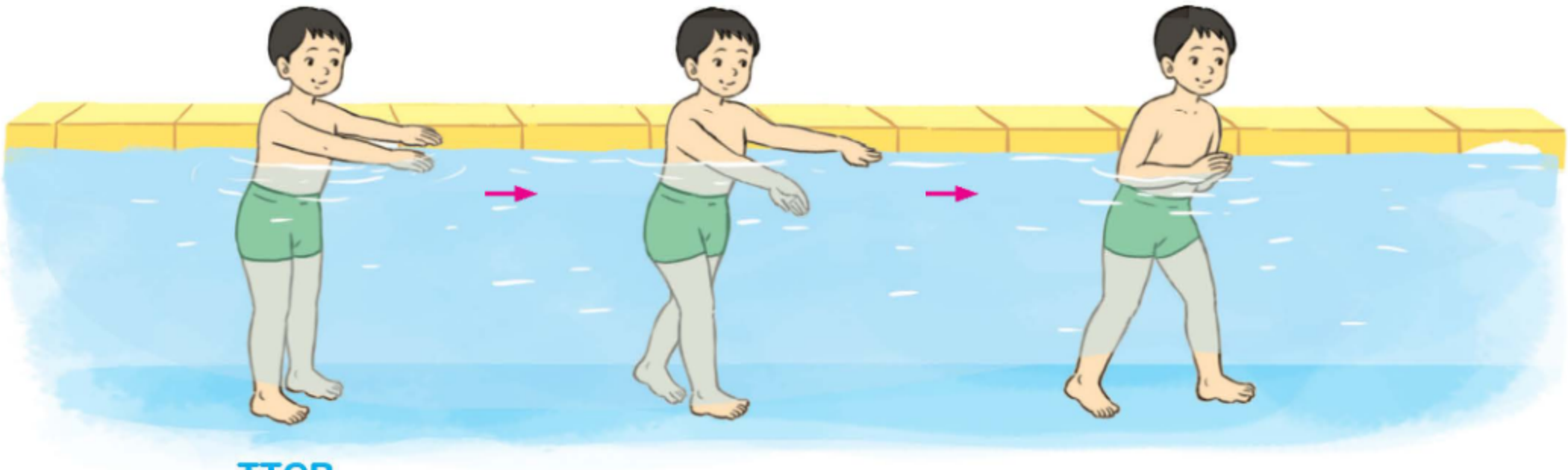
- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, người hơi cúi, hai tay đưa ra trước ngang mặt nước, bàn tay sấp, các ngón tay khép.
- Động tác: Hai tay đưa sang hai bên rộng hơn vai, lòng bàn tay hơi chếch ra ngoài. Sau đó thu hai bàn tay về trước ngực, lòng bàn tay hướng vào nhau.



TTCB

2 Di chuyển khua tay trong nước

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, người hơi cúi, hai tay đưa ra trước ngang mặt nước, bàn tay sấp, các ngón tay khép.
- Động tác: Di chuyển lên trước kết hợp khua tay trong nước.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



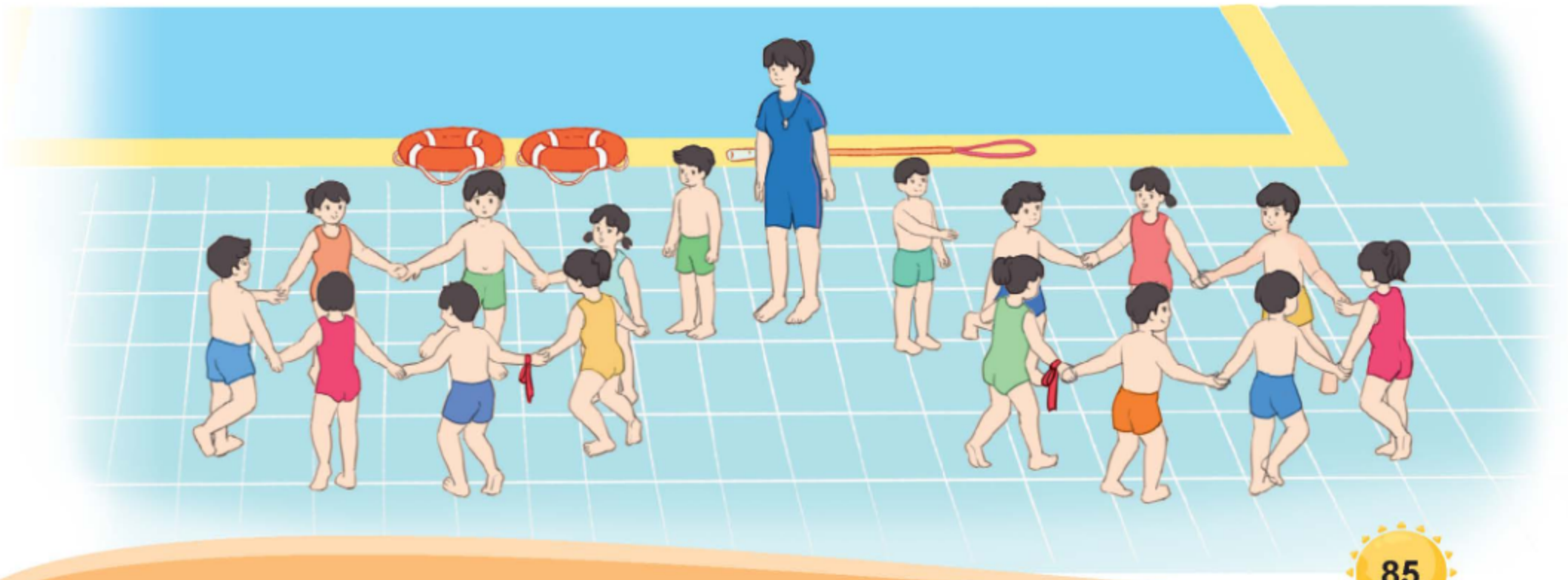
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

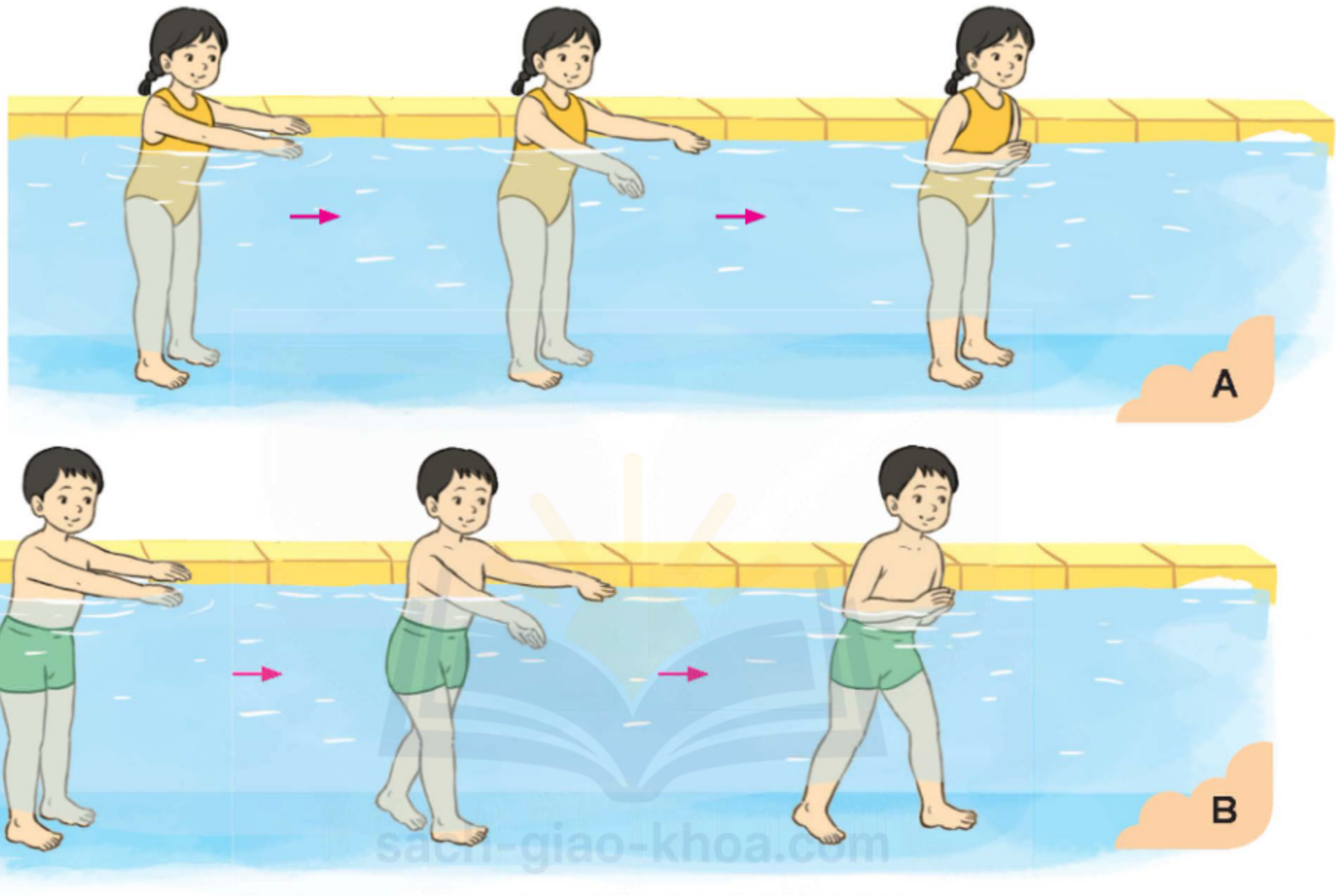
Trò chơi *Xoay vòng đổi hướng*



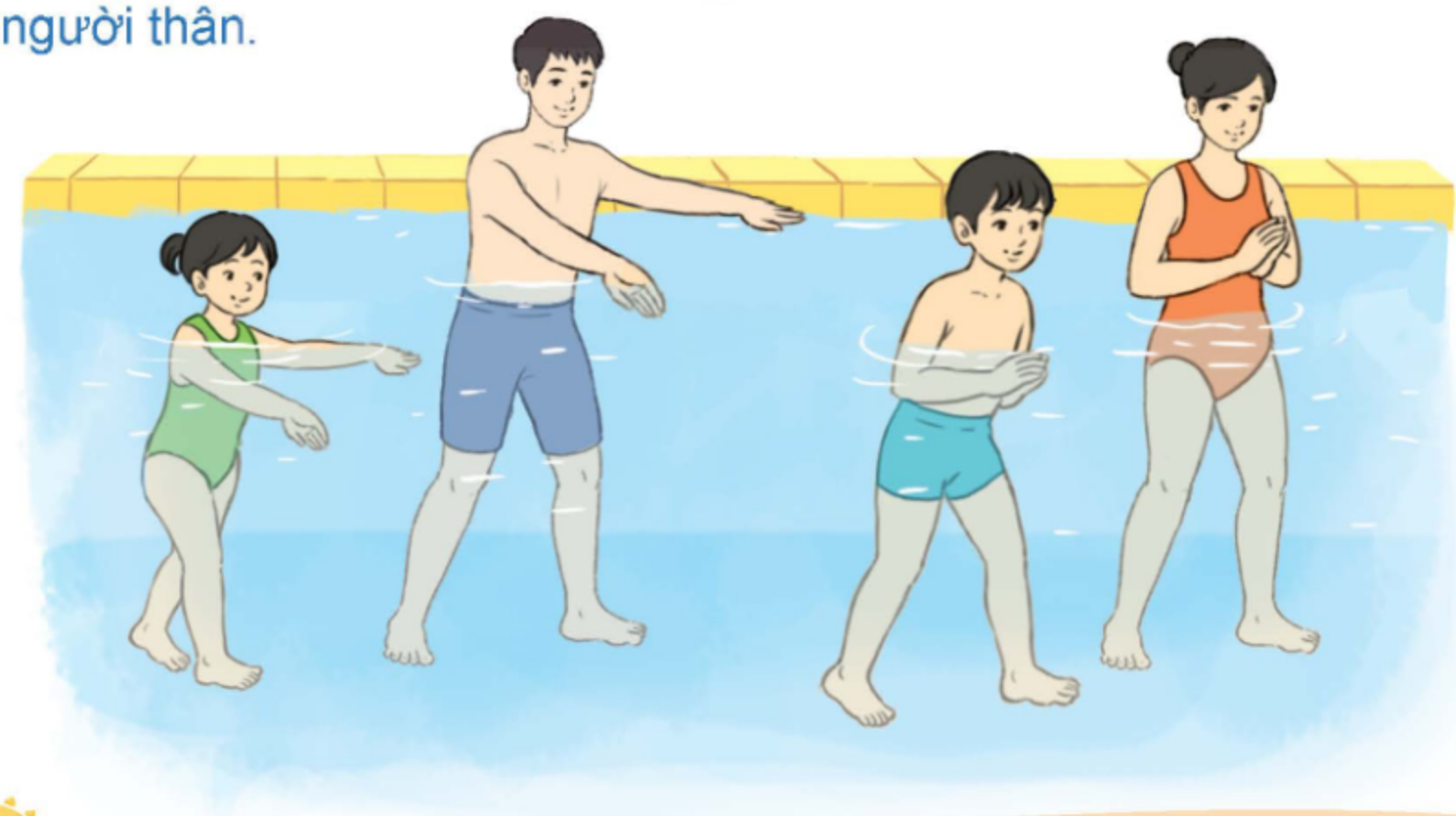
sách-giáo-khoa.com



1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đứng tại chỗ khua tay trong nước?



2 Em thực hiện động tác di chuyển khua tay trong nước khi đi bơi cùng người thân.



sách-giáo-khoa.com

BÀI 3
ĐẬP CHÂN TRONG NƯỚC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đập chân trong nước.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.

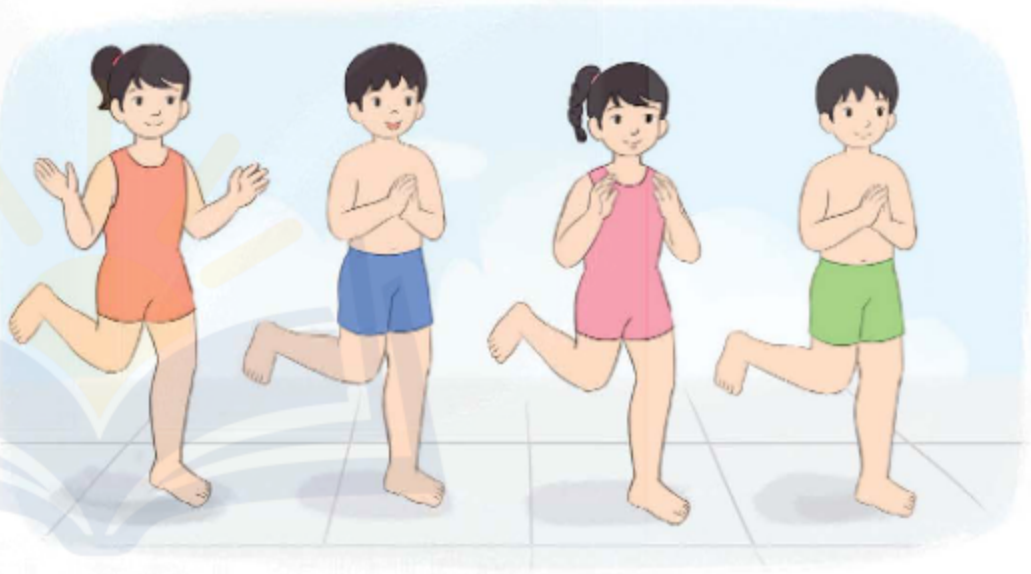


1 Khởi động

- Xoay các khớp



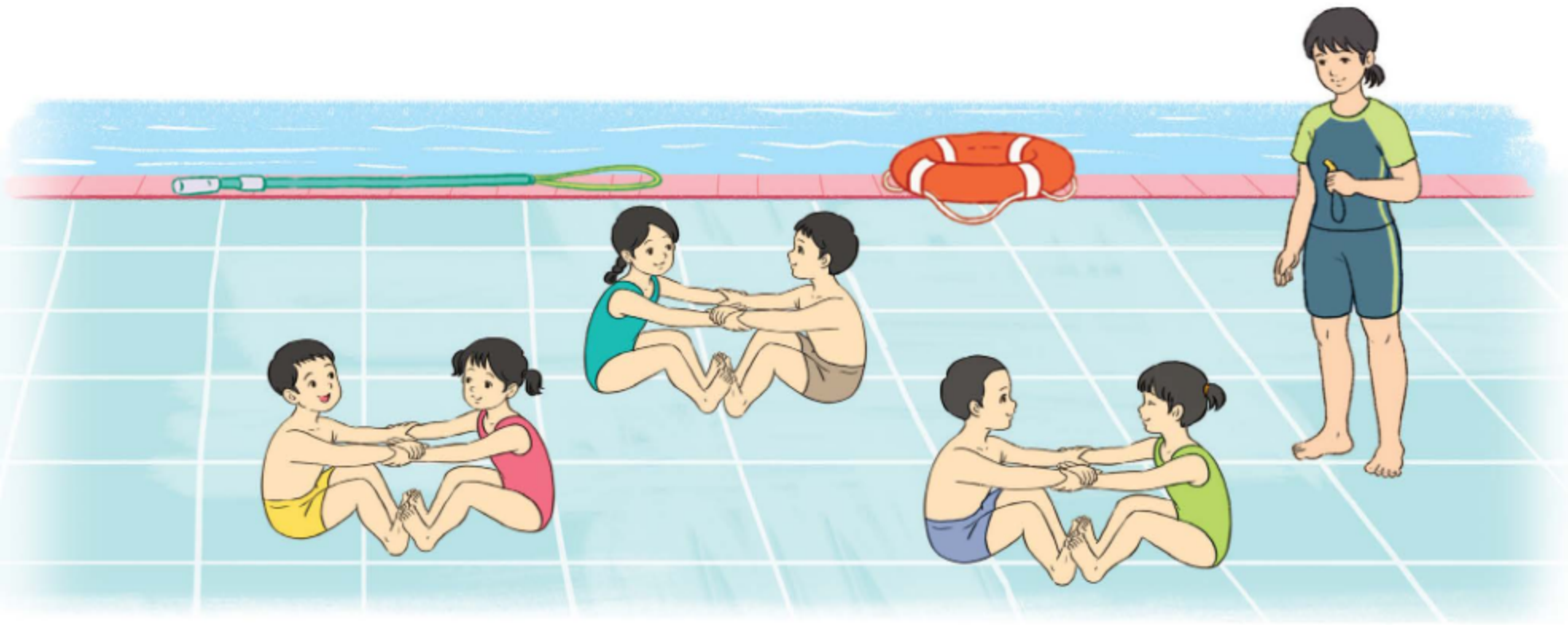
- Chạy tại chỗ, vỗ tay



sach-giao-khoa.com

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

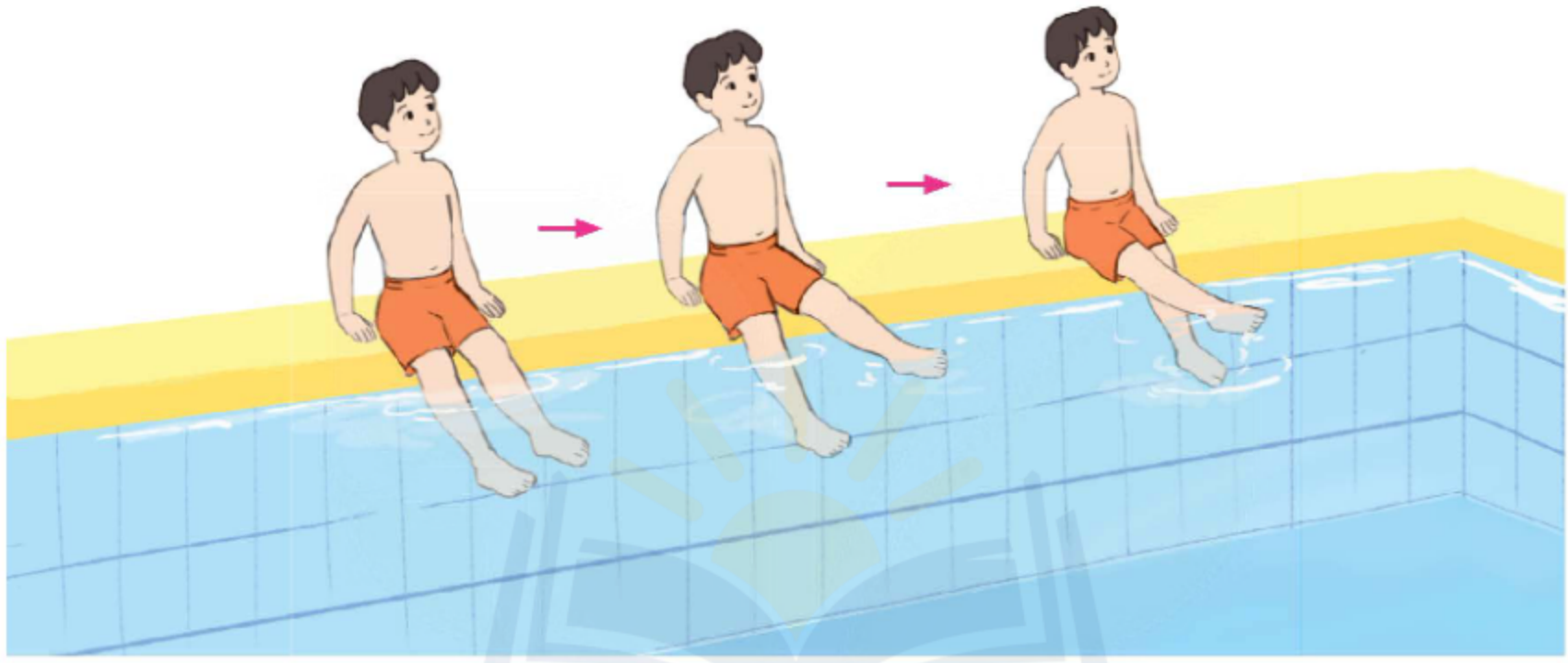
Trò chơi *Kéo cưa lừa xẻ*





1 Ngồi trên thành bể (hồ) bơi tập đập chân trong nước

- TTCB: Ngồi trên thành bể (hồ) bơi, hai tay chống ra sau, người hơi ngửa, nâng bàn chân ngang bằng với mặt nước, duỗi thẳng chân và mũi bàn chân.
- Động tác: Hai chân luân phiên nâng lên, hạ xuống đập vào nước.



2 Nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi tập đập chân trong nước

- TTCB: Nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi; thân người và bụng nằm ở trên; đùi và chân ở dưới nước; duỗi thẳng chân.
- Động tác: Hai chân luân phiên nâng lên, hạ xuống đập vào nước.

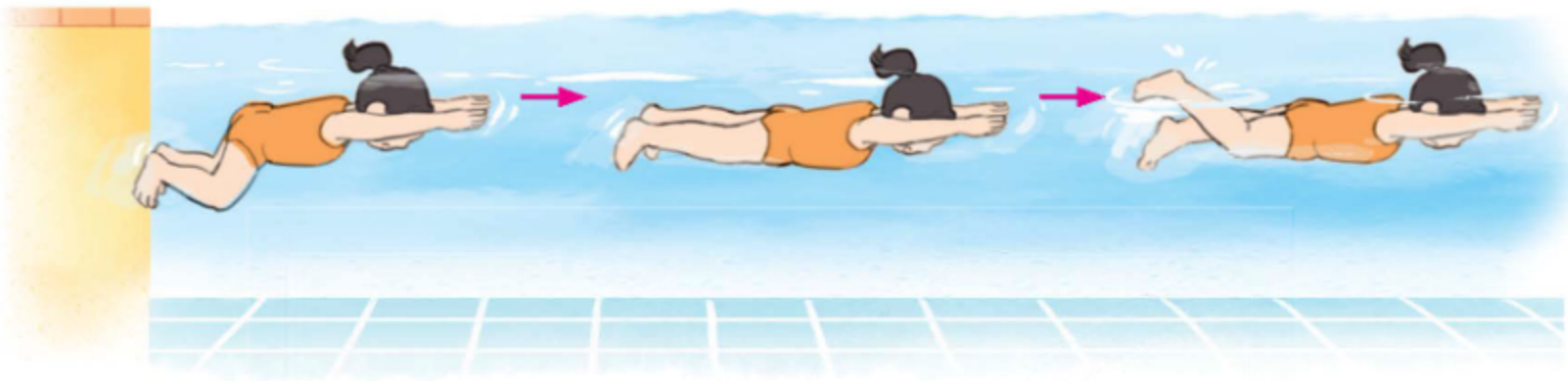


3 Đạp thành bể (hồ) bơi tập đập chân di chuyển trong nước

- TTCB: Đứng gần thành bể (hồ) bơi, hai tay đưa ra trước.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, nín thở ngồi chìm đầu trong nước, người đổ về trước, hai chân co lên đạp mạnh vào thành bể (hồ) bơi, lướt ra rồi thực hiện đập chân, khi gần hết hơi thì đứng lên.



TTCB





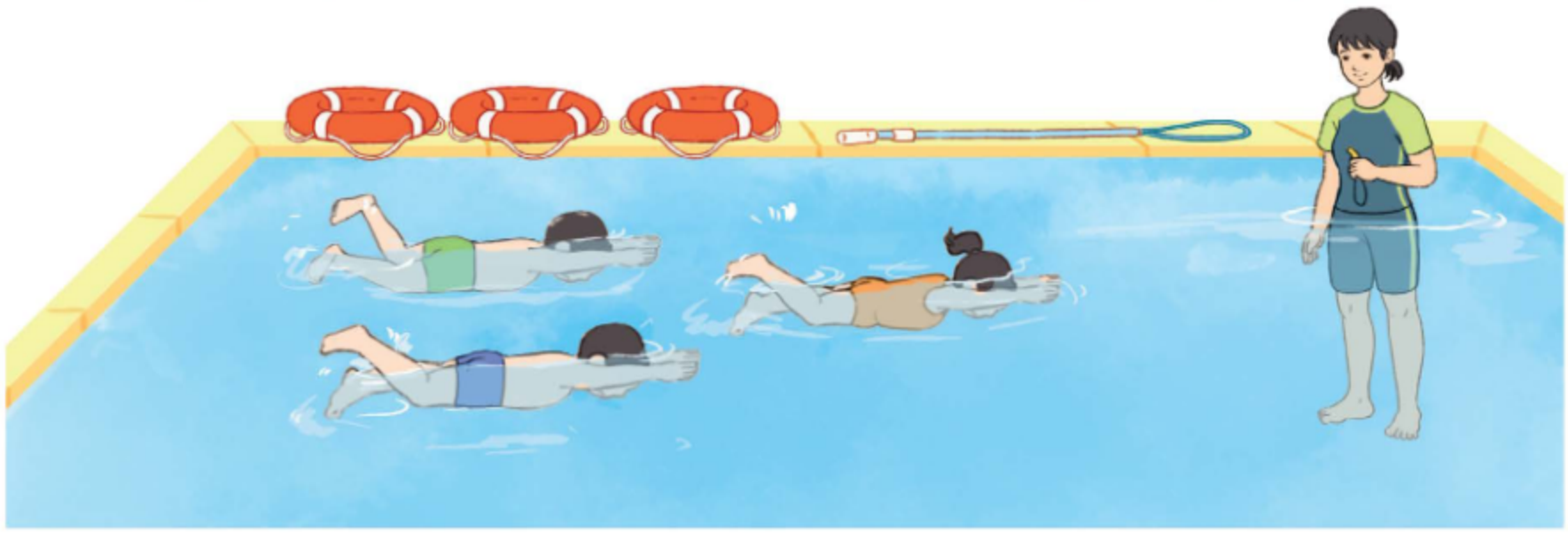
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



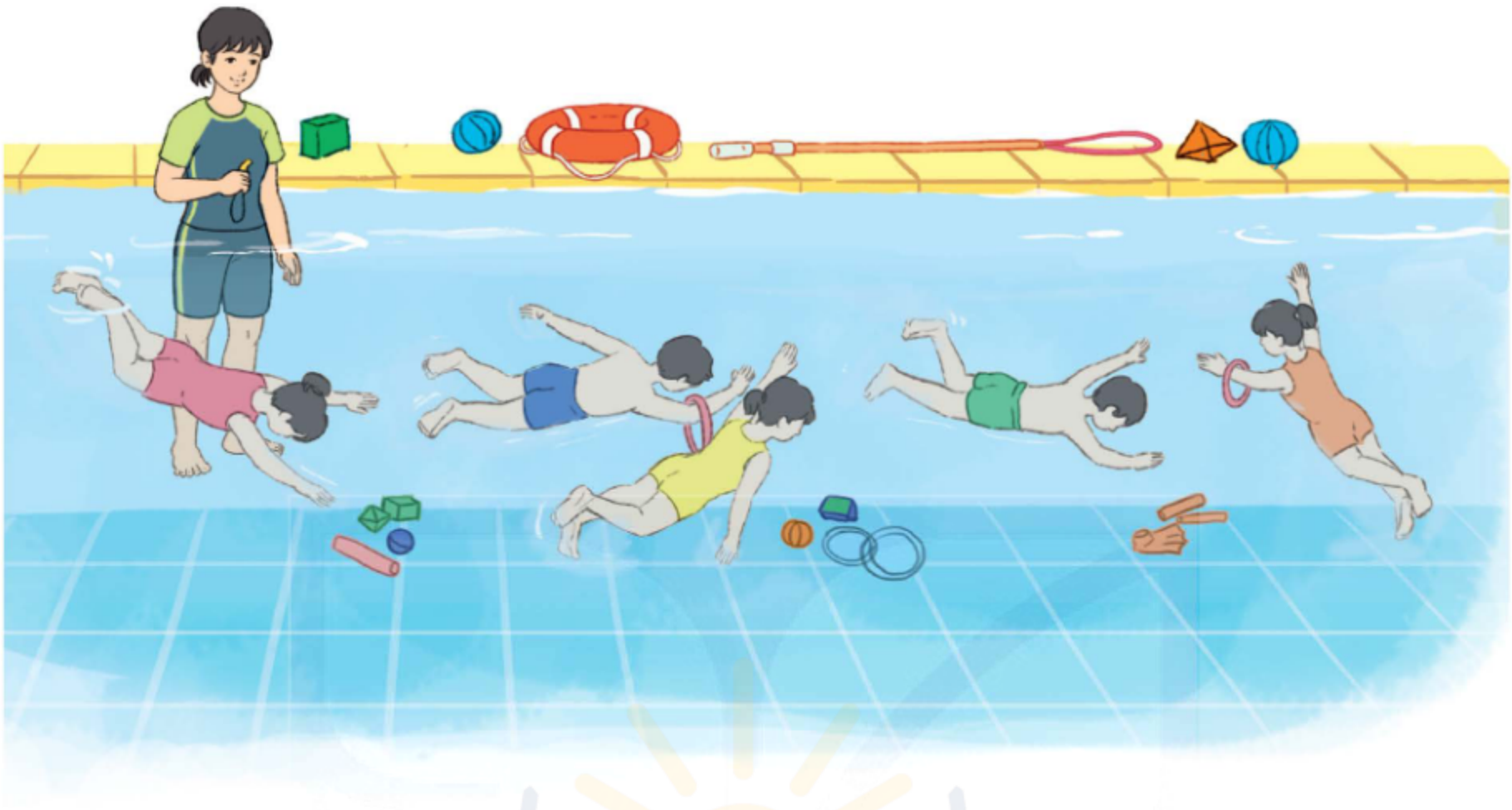
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

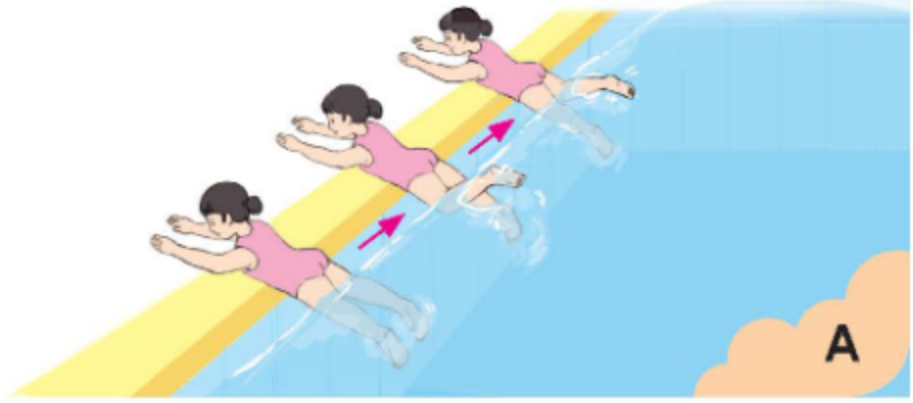
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

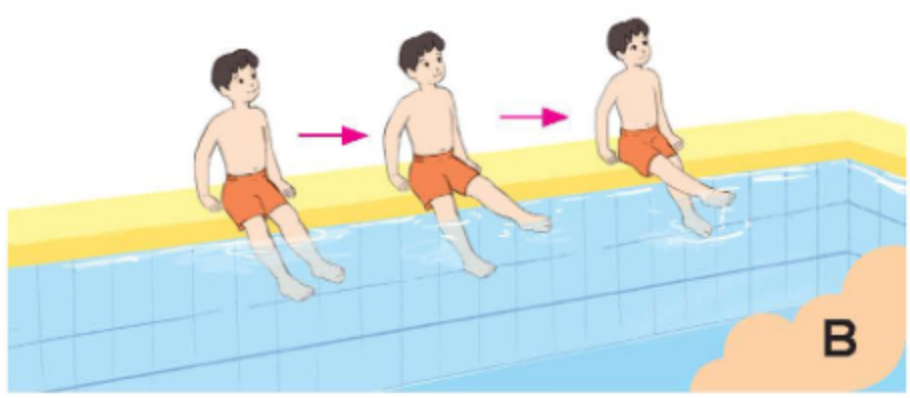
Trò chơi *Thám hiểm đại dương*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác nằm sấp trên thành bể (hồ) bơi đập chân trong nước?





2 Em thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi đập chân di chuyển trong nước khi đi bơi cùng người thân.

BÀI 4
ĐẬP CHÂN, KHUA TAY DI CHUYỂN TRONG NƯỚC



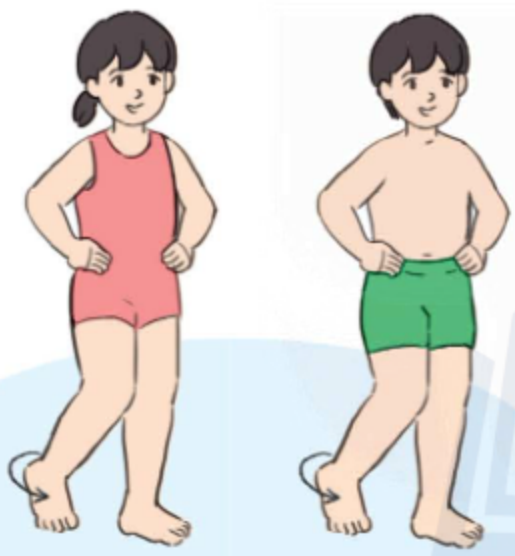
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác đập chân, khua tay di chuyển trong nước.

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

1 Khởi động

♦ Xoay các khớp

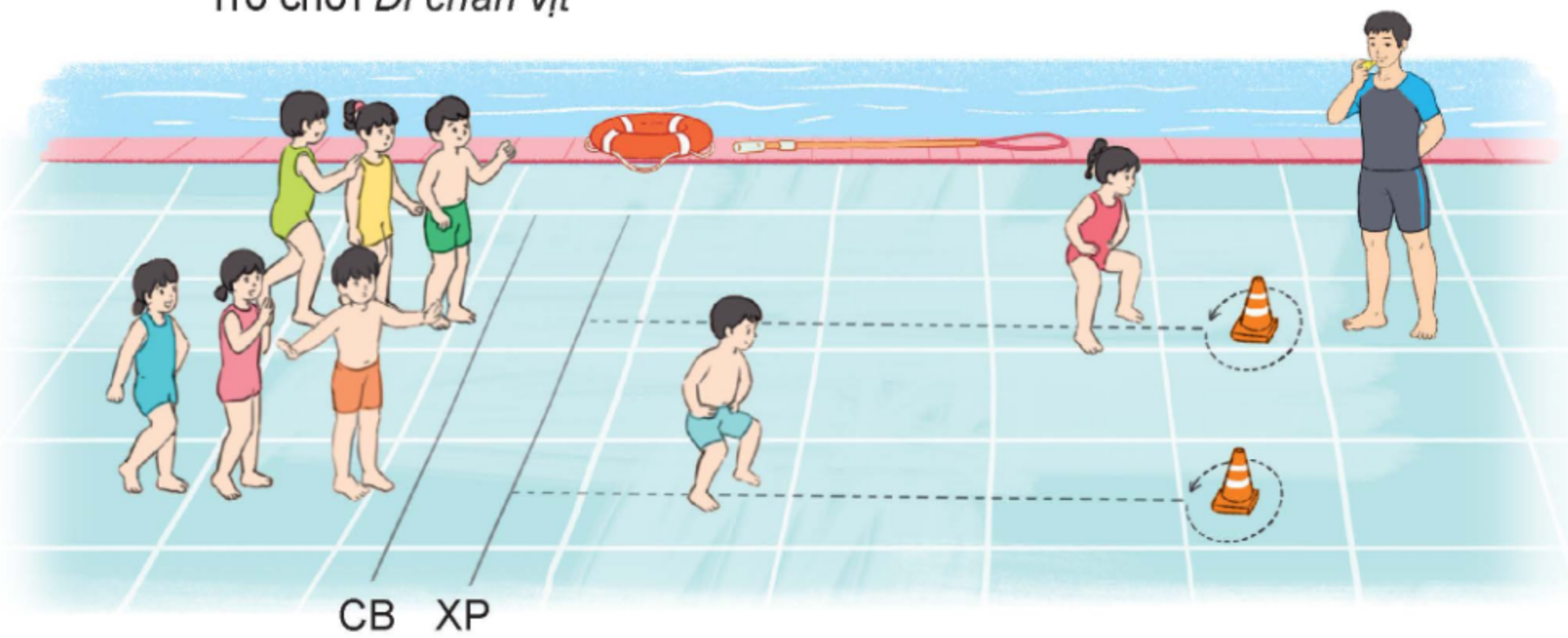


♦ Đi theo vòng tròn, vỗ tay theo nhịp 1 – 2



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

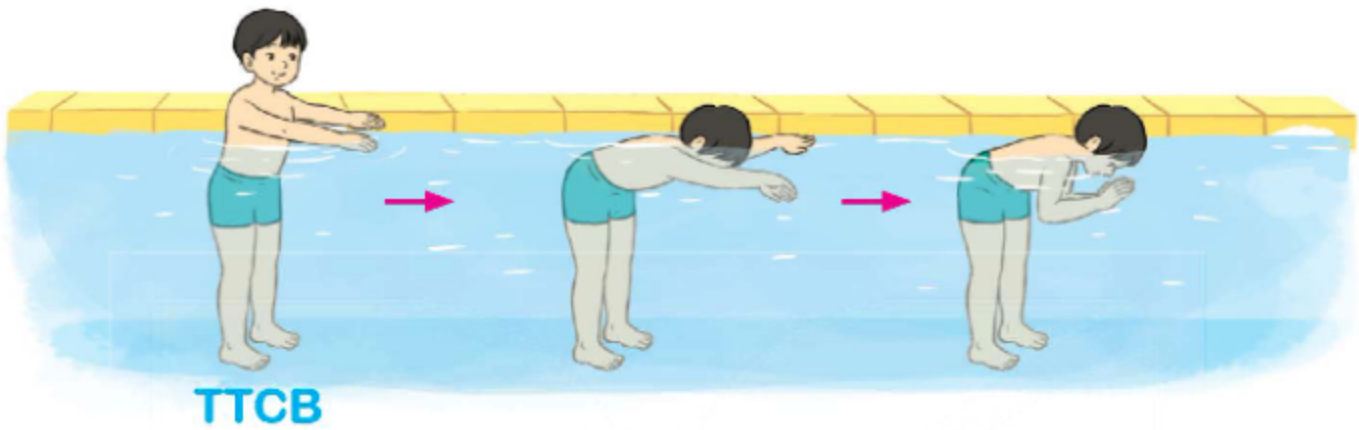
Trò chơi *Đi chân vịt*





1 Đứng gập thân khua tay trong nước

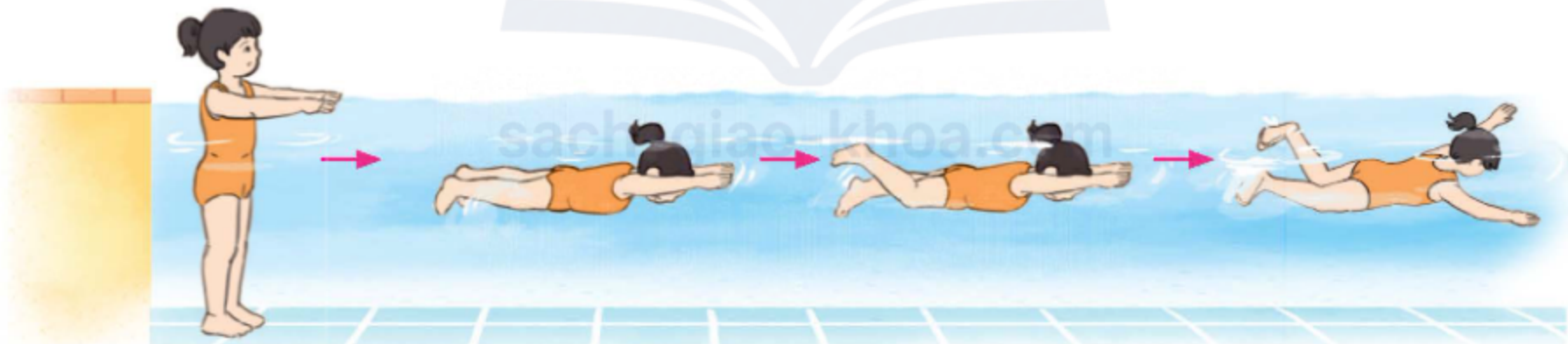
- TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, gập thân chìm mặt vào trong nước, sau đó khua tay, khi gần hết hơi thì đứng lên.



TTCB

2 Đập chân, khua tay di chuyển trong nước

- TTCB: Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu rồi đạp thành bể (hồ) bơi thực hiện lướt nước, sau đó đập chân, khua tay để cơ thể di chuyển trong nước, khi gần hết hơi thì đứng lên.



TTCB



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 *Đội nào nhanh hơn*

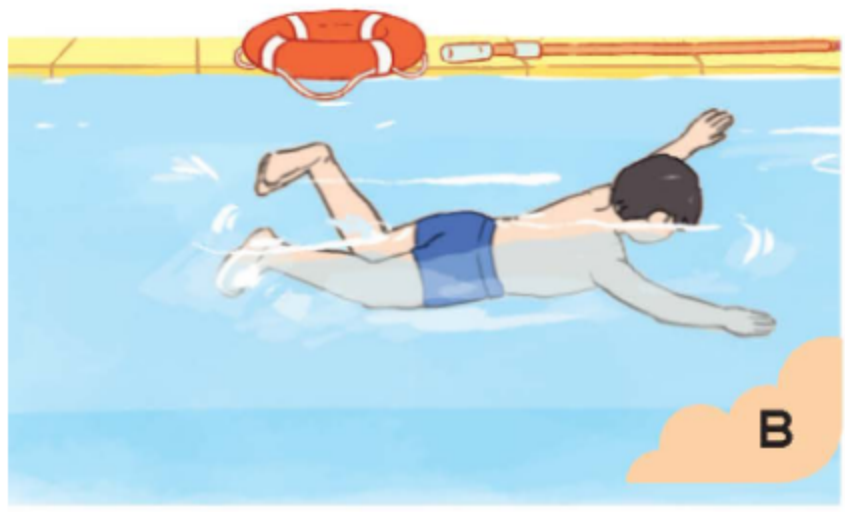




sach-giao-khoa.com

1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đập chân, khua tay di chuyển trong nước?





2 Em thực hiện động tác đập chân, khua tay di chuyển trong nước khi đi bơi cùng người thân.

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B		
Bài tập phối hợp	Các bài tập được thực hiện kết hợp cùng nhau để đạt được mục đích chung.	43
Bắt bóng	Dùng tay đón và giữ bóng từ phía trước đến.	56
C		
Chuyền bóng (trong bóng rổ)	Dùng tay đưa hoặc đẩy bóng cho người khác.	73
Chướng ngại vật	Vật thể nhân tạo hay tự nhiên để cản bước tiến, gây trở ngại.	47
D		
Dẫn bóng (trong bóng rổ)	Dùng tay điều khiển bóng nảy trên mặt sân.	69
Di chuyển	Dời vị trí của cơ thể (bằng cách đi, chạy hoặc bật nhảy,...).	66
Đ		
Đi đều	Cách đi theo nhịp thống nhất, khi bắt đầu đi chân trái bước trước.	26
Điểm số	Báo cáo vị trí đứng của mình theo thứ tự trong đội hình, đội ngũ.	9

sách-giáo-khoa.com

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. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	8
	Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	15
	Bài 3. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại	21
	Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại	26
	Chủ đề 2: Bài tập thể dục	30
	Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay	30
	Bài 2. Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng	34
	Bài 3. Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hoà	39
	Chủ đề 3: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	43
	Bài 1. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng	43
	Bài 2. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc	47
	Bài 3. Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình	52
	Bài 4. Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay	56
	Bài 5. Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay	60
3	THỂ THAO TỰ CHỌN	64
	Chủ đề 1: Môn Bóng rổ	64
	Bài 1. Bài tập bổ trợ với bóng	64
	Bài 2. Động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng	69
	Bài 3. Động tác chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	73
	Bài 4. Bài tập phối hợp dẫn bóng – ném rổ bằng hai tay trước ngực	76
	Chủ đề 2: Môn Bơi	79
	Bài 1. Đạp đáy bể (hồ) bơi nhô đầu kết hợp thở trong nước	79
	Bài 2. Khua tay trong nước	83
	Bài 3. Đập chân trong nước	87
	Bài 4. Đập chân, khua tay di chuyển trong 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: PHAN THỊ THANH BÌNH – 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 ĐÌNH HƯƠNG
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: NGUYỄN MAI HƯƠNG
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền © (2022) 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 3
Mã số: G1HH3E001h26
In ..... bản, (QĐ.....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: .....
Địa chỉ: .....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/20-09/GD
Số QĐXB: ...../QĐ-GD-HN ngày ..... tháng ..... năm .....
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-30701-9



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH





BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 3 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-30701-9

9 786040 307019

Giá: 12.100 đ