



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên) – MAI THỊ BÍCH NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – NGUYỄN THỊ THU QUYẾT – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

5

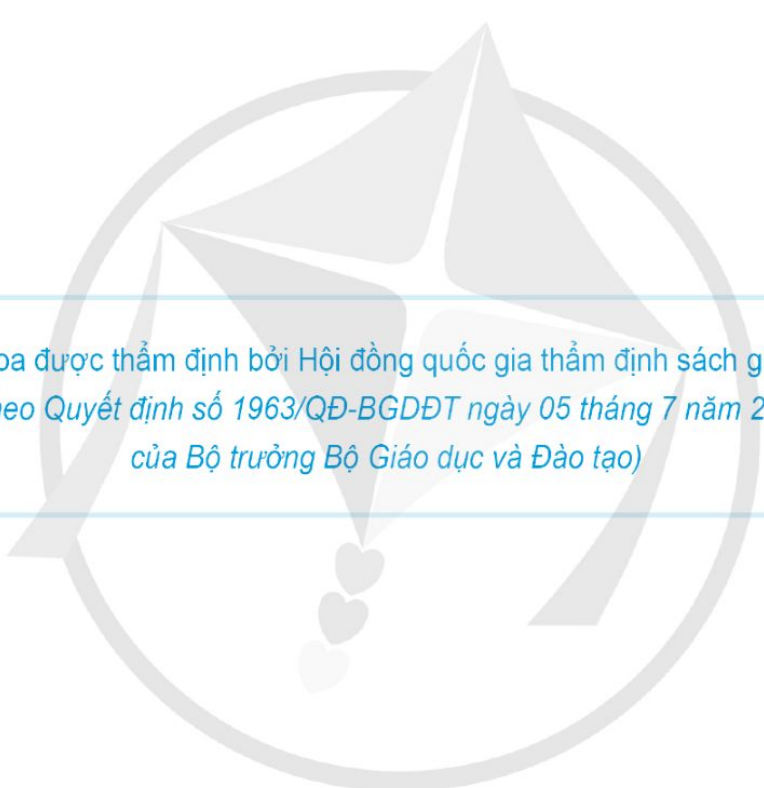


NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Bản in thử



Sách giáo khoa được thẩm định bởi Hội đồng quốc gia thẩm định sách giáo khoa lớp 5
(Theo Quyết định số 1963/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 7 năm 2023
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên) – MAI THỊ BÍCH NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – NGUYỄN THỊ THU QUYẾT – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

*(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo
phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông
tại Quyết định số 4119/QĐ-BGDĐT ngày 01/12/2023)*

5

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Bản in thử

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



MỞ ĐẦU

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



KIẾN THỨC MỚI

Nội dung bài học.



LUYỆN TẬP

Nội dung và hình thức tập luyện theo các phần kiến thức mới.



Trò chơi


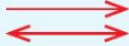

Trò chơi vận động hỗ trợ nội dung bài học, tăng cường vận động, tạo không khí thi đua và tích cực trong luyện tập.



VẬN DỤNG

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

Danh mục kí hiệu và chữ viết tắt

-  Đường di chuyển của dụng cụ
-  Đường di chuyển của cơ thể
-  Thứ tự thực hiện cử động, động tác
- H. Hình
- TTCB Tư thế chuẩn bị

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

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên và đúng cách kết hợp với chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng sẽ giúp các em có cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái và học tập tốt hơn. Sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 5** được biên soạn với mục đích hướng dẫn các em biết chăm sóc sức khỏe và vận động đúng cách; biết ứng dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn; yêu thích và hình thành thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

Nội dung cuốn sách gồm ba phần chính:

Phần 1. *Kiến thức chung*: Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.

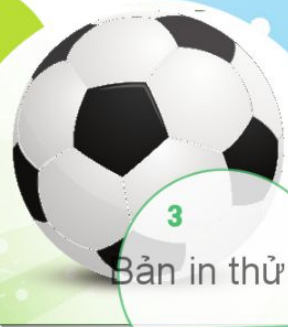
Phần 2. *Vận động cơ bản*, gồm ba chủ đề: Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.

Phần 3. *Thể thao tự chọn*, gồm hai chủ đề: Bóng đá và Bóng rổ.

Cùng với sự hướng dẫn của các thầy giáo, cô giáo, sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 5** sẽ đồng hành và hỗ trợ các em thực hiện tốt các nội dung môn học, đáp ứng được các yêu cầu cần đạt của Chương trình Giáo dục thể chất 5.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất vui, khỏe và có nhiều trải nghiệm tập luyện thể dục thể thao thú vị mỗi ngày!

CÁC TÁC GIẢ





1. KIẾN THỨC CHUNG

2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

**NỘI DUNG
CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5**

3. THỂ THAO TỰ CHỌN



PHẦN

1

KIẾN THỨC CHUNG

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Biết thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động.

1 Thực phẩm chứa dưỡng chất cần thiết cho cơ thể trong tập luyện thể dục thể thao



Một số thực phẩm giàu chất đạm



Một số thực phẩm giàu chất béo



Một số thực phẩm giàu chất bột đường

Thực phẩm cần thiết cho cơ thể



Một số thực phẩm giàu chất khoáng



Nước



Một số thực phẩm giàu vi-ta-min

2 Một số chú ý về chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện

Để cơ thể kịp thời nhận được các chất dinh dưỡng đảm bảo cho quá trình tập luyện thể dục thể thao hiệu quả, cần chú ý:

• Ăn đa dạng nhóm chất dinh dưỡng và các loại thực phẩm

Mỗi bữa cần ăn đa dạng, cân đối các nhóm chất dinh dưỡng và nhiều loại thực phẩm khác nhau, phù hợp với nhu cầu của từng cá nhân. Điều này vô cùng quan trọng, giúp cơ thể được hấp thụ đầy đủ các dưỡng chất cần thiết.



Hình 1. Chế độ ăn uống cần đa dạng nhóm chất dinh dưỡng và các loại thực phẩm

Một số loại thực phẩm nên có trong bữa ăn hằng ngày:

- Trái cây và rau củ.
- Thịt và cá.
- Sữa và các chế phẩm từ sữa (sữa chua, bơ sữa, phô mai,...).
- Các sản phẩm từ ngũ cốc (cơm, mì, cháo, bánh mì,...).

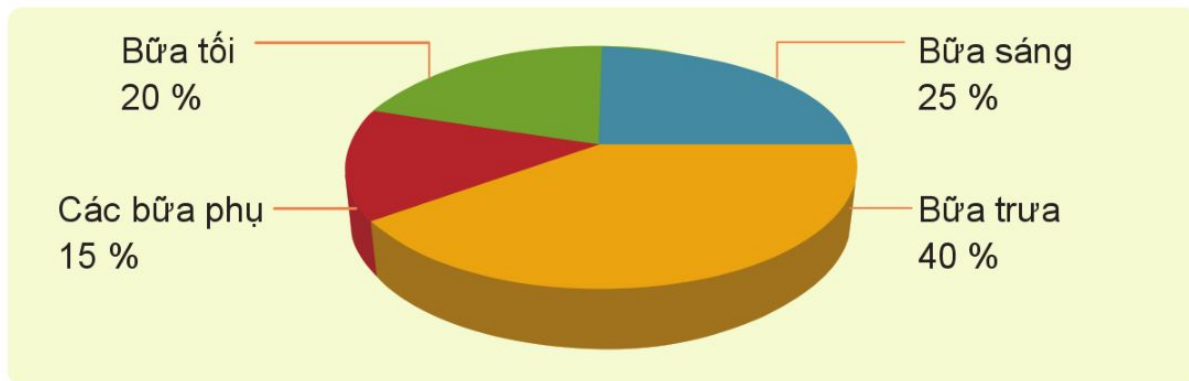
- Tập thói quen uống nước vừa đủ ngay cả khi không khát.
- Mỗi ngày nên uống khoảng 1,5 – 2 lít nước.



• Ăn đủ nhu cầu năng lượng trong ngày

Nhu cầu năng lượng trong ngày cho học sinh từ 10 – 12 tuổi là khoảng 2 000 – 2 200 kcal/ngày. Ăn thiếu hay thừa là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì.

TỈ LỆ NĂNG LƯỢNG TỪNG BỮA ĂN TRONG NGÀY



• Rèn luyện thói quen ăn đúng giờ

Rèn luyện thói quen ăn đúng giờ mỗi ngày giúp cơ thể được bổ sung năng lượng kịp thời và khoẻ mạnh. Mỗi ngày nên ăn từ 4 – 5 bữa (3 bữa chính và 1 – 2 bữa phụ), ăn các bữa chính vào thời gian cố định và khoảng cách giữa các bữa ăn chính không quá từ 4 – 5 giờ.



Hình 2. Rèn luyện thói quen ăn đúng giờ

Ăn vặt – thói quen không tốt cho sức khỏe!



Để từ bỏ thói quen ăn vặt, nên ăn trái cây, bánh quy, uống nước trái cây cho bữa ăn phụ. Những thực phẩm này sẽ giúp làm dịu cơn đói nhưng không làm chúng ta thèm ăn.

3 Một số lưu ý khi ăn để đảm bảo hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn

Nên: Ăn uống có chừng mực, nhai kĩ khi ăn, ăn khi thức ăn còn ấm,...

Không nên: Nói những chuyện không vui, đọc sách, xem điện thoại, xem tivi,...

PHẦN

2

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1

BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐỘI NGŨ, ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

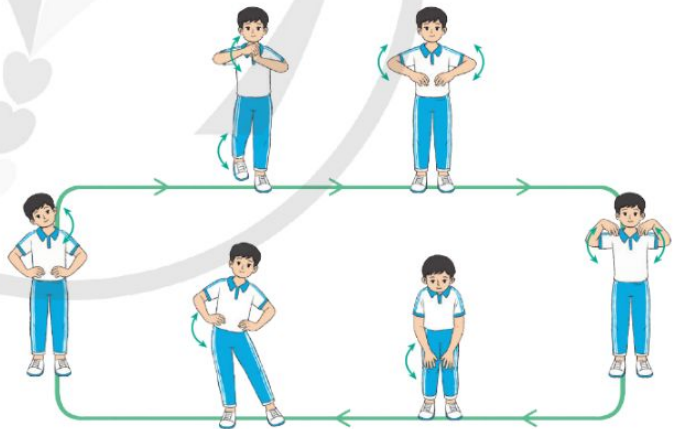
- Thực hiện và bước đầu vận dụng được nội dung phối hợp đội ngũ, đội hình hàng ngang vào các hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có trách nhiệm với tập thể, tự giác, tích cực và giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

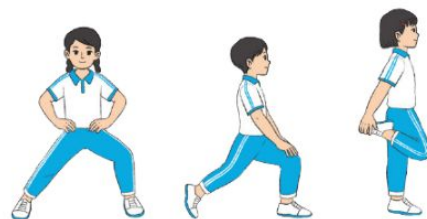
Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi "Tàu siêu tốc"



Hình 3. Trò chơi "Tàu siêu tốc"



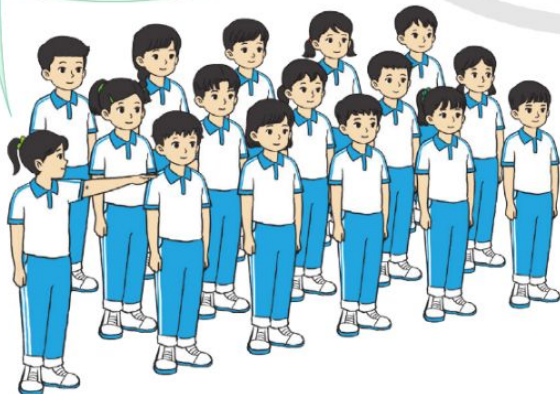
KIẾN THỨC MỚI

1 Bài tập phối hợp đội ngũ hàng ngang

Chuẩn bị: Đứng tự nhiên.

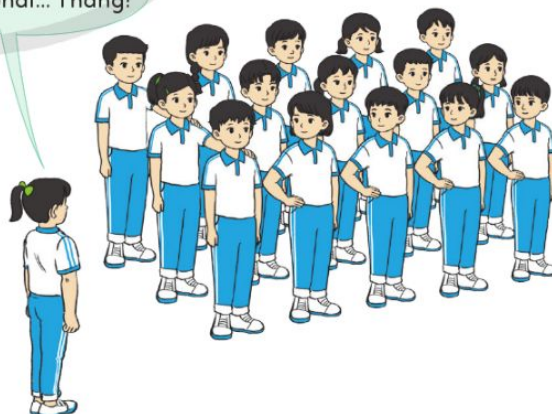
Thực hiện: Phối hợp theo trình tự các nội dung: (1) Tập hợp một hoặc nhiều hàng ngang; (2) Dóng hàng; (3) Điểm số; (4) Quay trái; (5) Quay phải; (6) Quay sau (H.4).

Khẩu lệnh:
Thành một (hai, ba, bốn,...)
hàng ngang... Tập hợp!

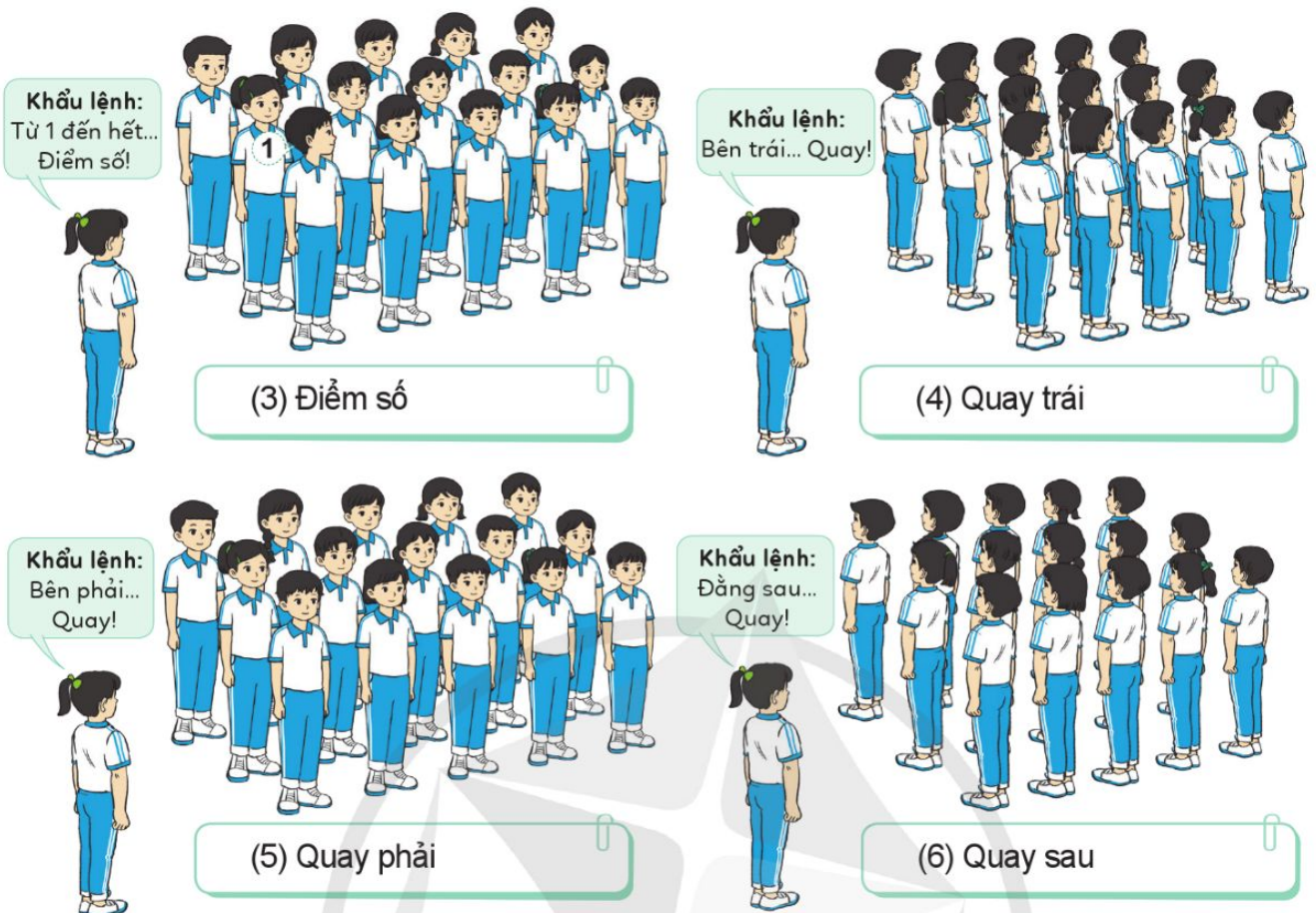


(1) Tập hợp một hoặc nhiều hàng ngang

Khẩu lệnh:
Nhìn phải... Thẳng!



(2) Dóng hàng

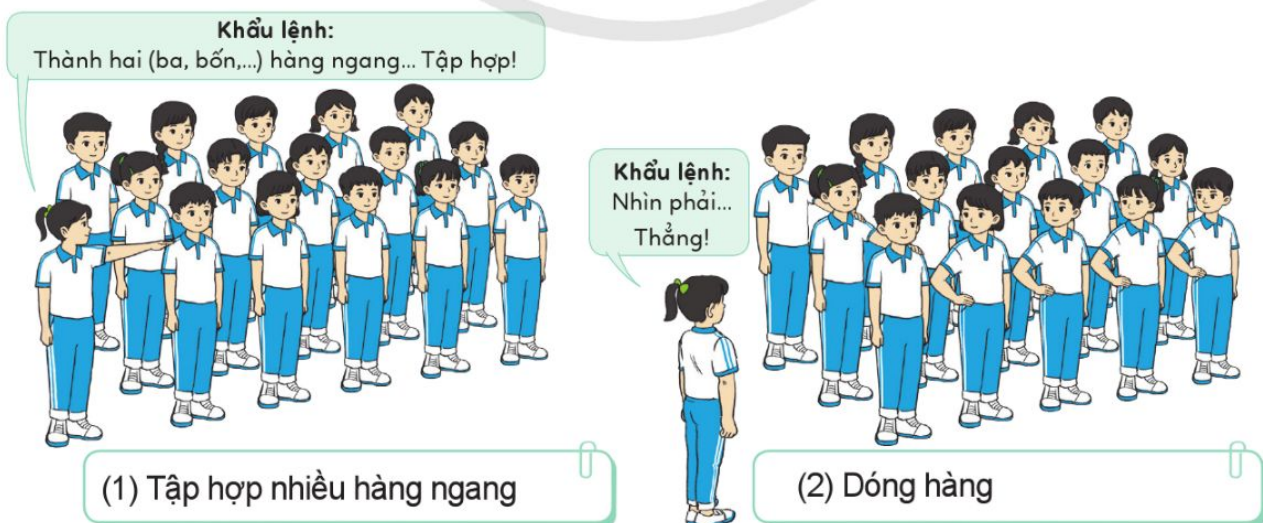


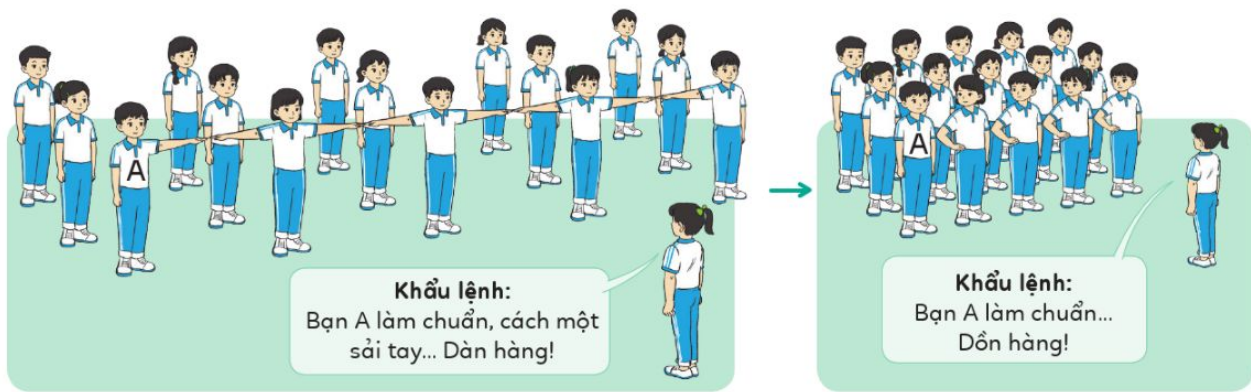
Hình 4. Phối hợp đội ngũ hàng ngang

2 Bài tập phối hợp đội ngũ, đội hình hàng ngang

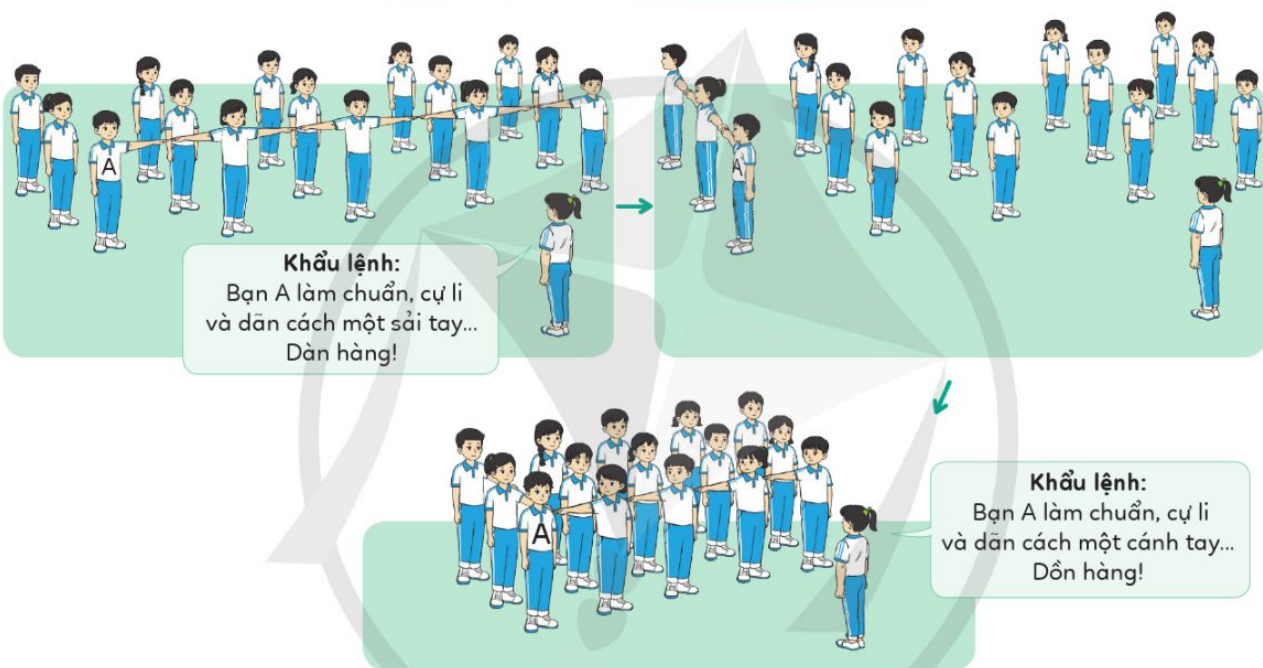
Chuẩn bị: Đứng tự nhiên.

Thực hiện: Phối hợp theo trình tự các nội dung: (1) Tập hợp nhiều hàng ngang; (2) Dóng hàng; (3) Dàn hàng và dồn hàng; (4) Dàn hàng và dồn hàng theo khối (H.5).





(3) Dàn hàng và dồn hàng



(4) Dàn hàng và dồn hàng theo khối

Hình 5. Phối hợp đội ngũ, đội hình hàng ngang



LUYỆN TẬP

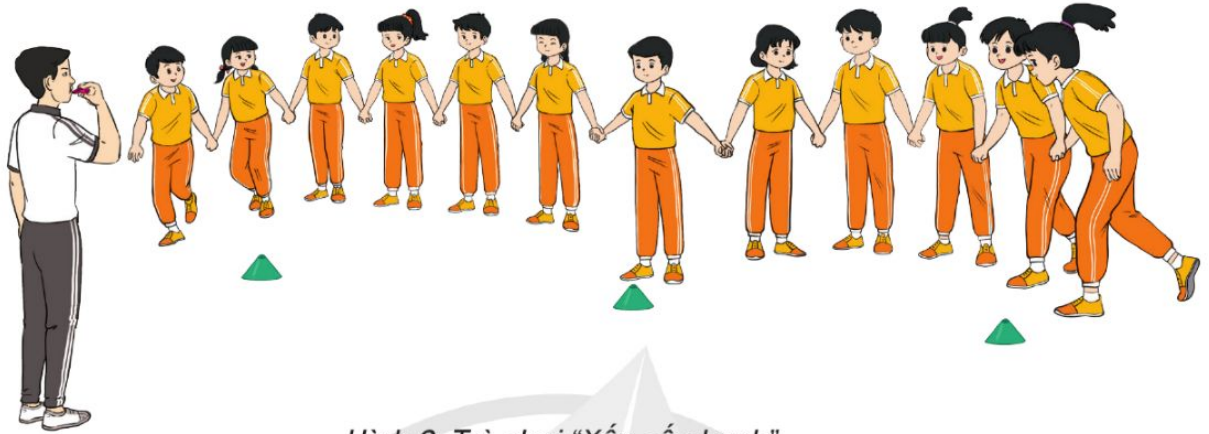
Luyện tập theo nhóm hoặc luyện tập theo đội hình cả lớp:

- Luyện tập các bài tập phối hợp đội ngũ hàng ngang: tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay trái, quay phải và quay sau.
- Luyện tập các bài tập phối hợp đội ngũ, đội hình hàng ngang: tập hợp nhiều hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng và dồn hàng, dàn hàng và dồn hàng theo khối.



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi “Xếp số nhanh”

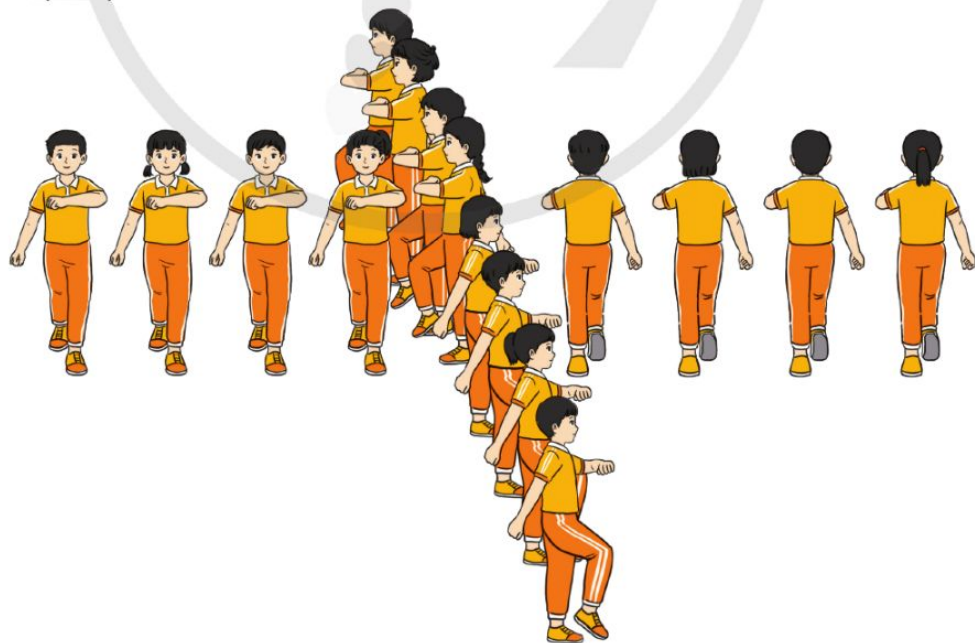


Hình 6. Trò chơi “Xếp số nhanh”



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy phân biệt bài tập đội ngũ và bài tập đội hình.
- 2 Vận dụng các nội dung phối hợp đội ngũ, đội hình hàng ngang vào các hoạt động biểu diễn, đồng diễn, trong các hoạt động vui chơi và ngày hội thể thao (H.7).



Hình 7. Vận dụng các nội dung phối hợp đội ngũ, đội hình hàng ngang vào các hoạt động biểu diễn, đồng diễn

Bài 2

BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐỘI NGŨ HÀNG DỌC, BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, HÀNG NGANG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

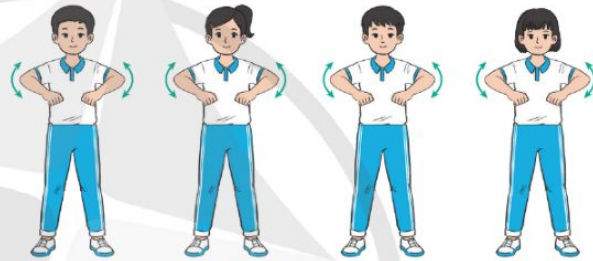
- Thực hiện và bước đầu vận dụng được nội dung phối hợp đội ngũ hàng dọc, biến đổi đội hình hàng dọc, hàng ngang vào các hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

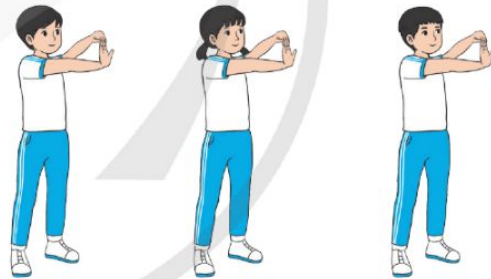
Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

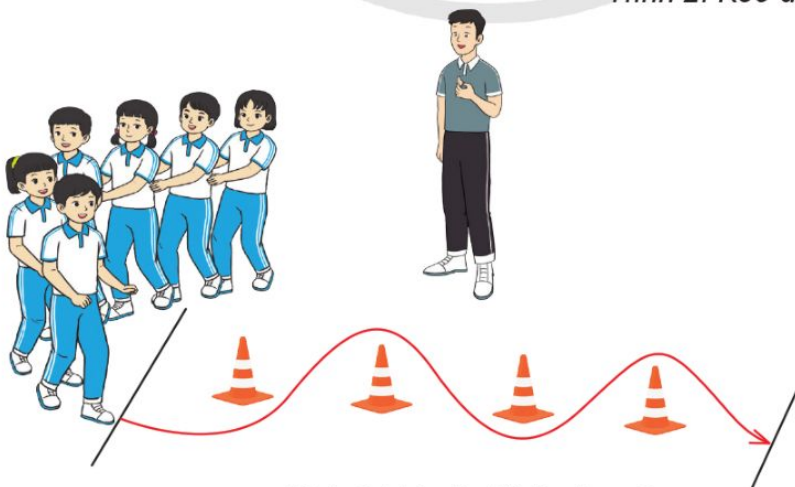
– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Tàu lượn”



Hình 3. Trò chơi “Tàu lượn”



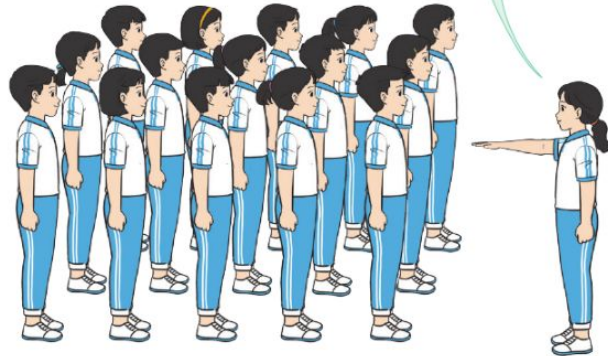
KIẾN THỨC MỚI

Bài tập phối hợp đội ngũ hàng dọc, biến đổi đội hình hàng dọc, hàng ngang

Chuẩn bị: Đứng tự nhiên.

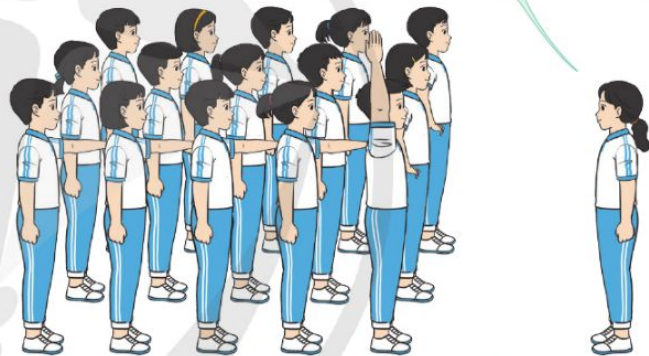
Thực hiện: Phối hợp theo trình tự các nội dung: (1) Tập hợp một hoặc nhiều hàng dọc; (2) Dóng hàng; (3) Giậm chân tại chỗ; (4) Đi đều, đứng lại (H.4); (5) Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một hàng ngang (H.5); (6) Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành nhiều hàng dọc (H.6).

Khẩu lệnh:
Thành một (hai, ba, bốn,...)
hàng dọc... Tập hợp!



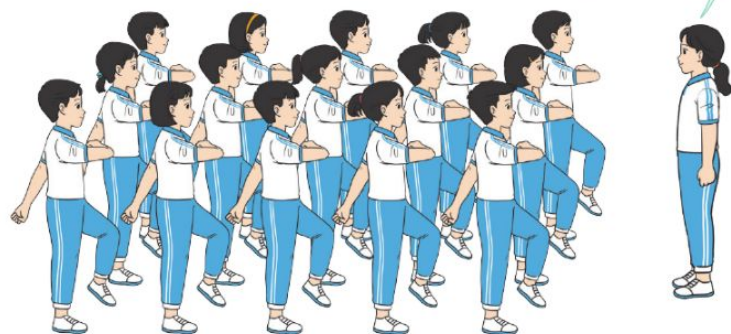
(1) Tập hợp một hoặc nhiều hàng dọc

Khẩu lệnh:
Nhìn trước... Thẳng!

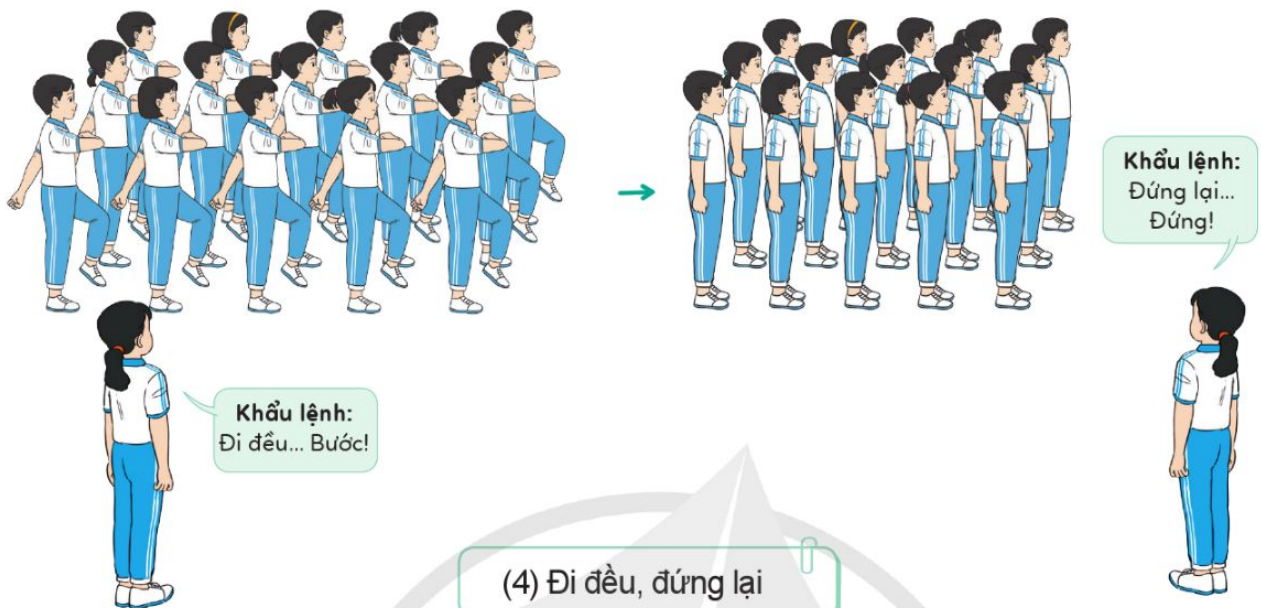


(2) Dóng hàng

Khẩu lệnh:
Giậm chân...
Giậm!

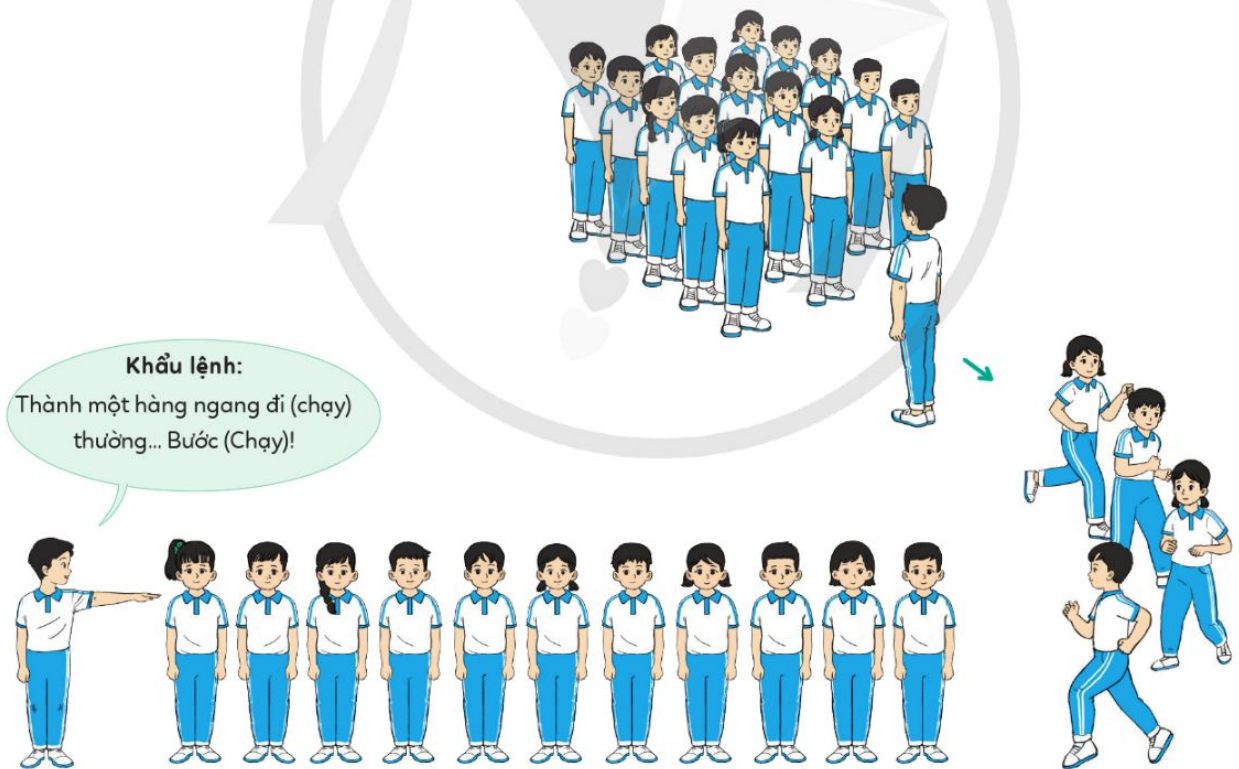


(3) Giậm chân tại chỗ



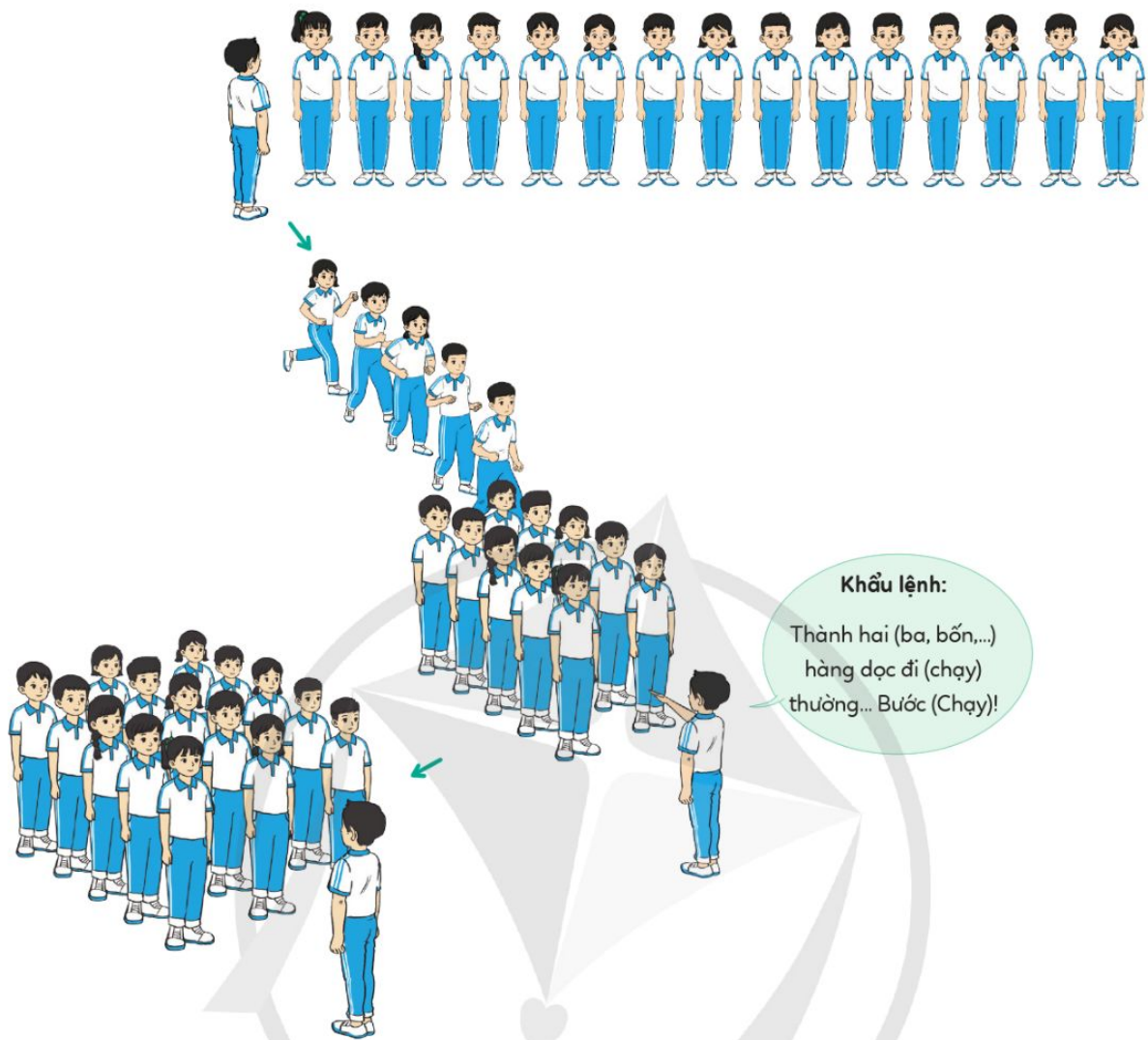
(4) Đi đều, đứng lại

Hình 4. Phối hợp đội ngũ hàng dọc



(5) Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một hàng ngang

Hình 5. Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một hàng ngang



(6) Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành nhiều hàng dọc

Hình 6. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành nhiều hàng dọc



LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm hoặc luyện tập theo đội hình cả lớp:

Luyện tập các bài tập phối hợp: tập hợp hàng dọc; dóng hàng; giậm chân tại chỗ; đi đều, đứng lại; biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một hàng ngang và từ một hàng ngang thành nhiều hàng dọc.



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi “Vòng cuốn”



Hình 7. Trò chơi “Vòng cuốn”



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết các khẩu lệnh dùng trong bài tập phối hợp đội ngũ hàng dọc đã học trong bài.
- 2 Em cùng các bạn tổ chức trò chơi phối hợp đội ngũ, đội hình hàng dọc trong tập luyện hằng ngày, trong hoạt động biểu diễn, đồng diễn (H.8).



Hình 8. Vận dụng các nội dung phối hợp đội ngũ, đội hình hàng dọc vào các hoạt động biểu diễn, đồng diễn

Bài 3

BÀI TẬP PHỐI HỢP BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT THÀNH NHIỀU HÀNG NGANG, HÀNG DỌC, VÒNG TRÒN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được bài tập phối hợp biến đổi đội hình từ một thành nhiều hàng ngang, hàng dọc và vòng tròn vào các hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Vượt chướng ngại vật tiếp sức”



Hình 3. Trò chơi “Vượt chướng ngại vật tiếp sức”



KIẾN THỨC MỚI

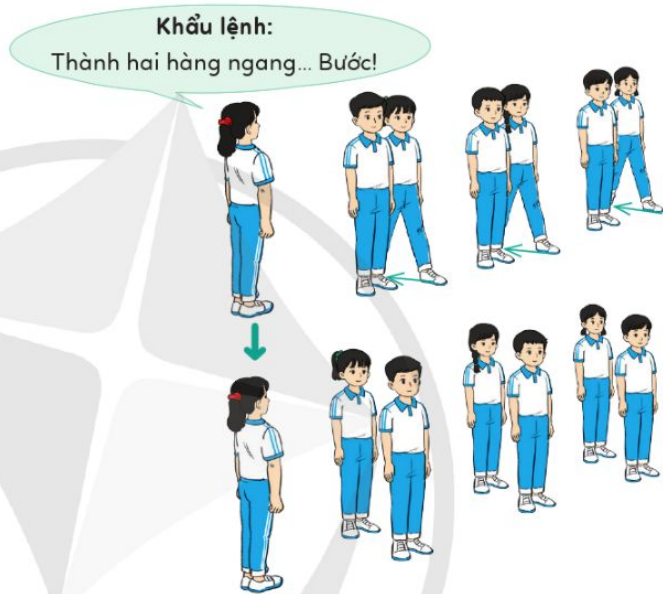
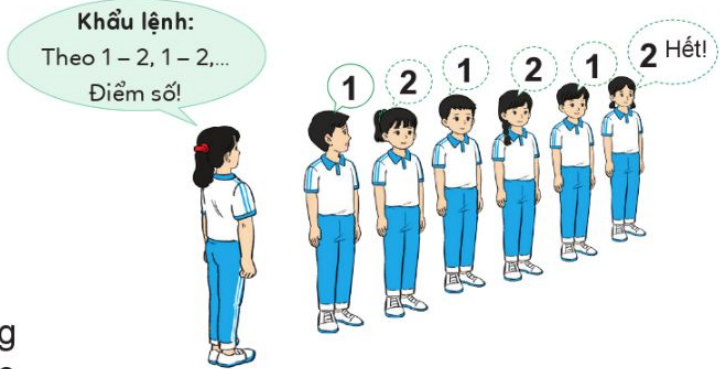
Bài tập phối hợp biến đổi đội hình từ một thành hai hàng ngang, hàng dọc và vòng tròn

Chuẩn bị: Tập hợp một hàng ngang, dóng hàng, điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...

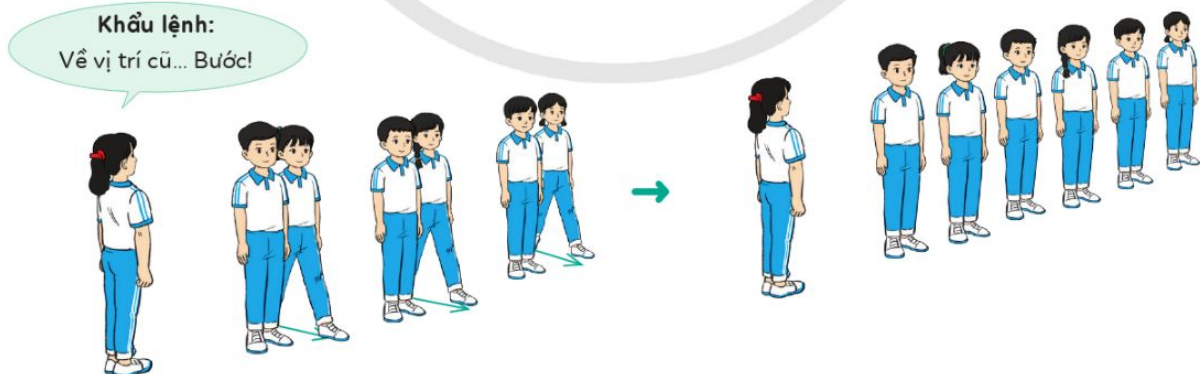
Thực hiện:

Phối hợp theo trình tự các nội dung:

- Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại (H.4).
- Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành một hàng dọc; biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại (H.5).
- Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một vòng tròn (H.6).
- Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại (H.7).



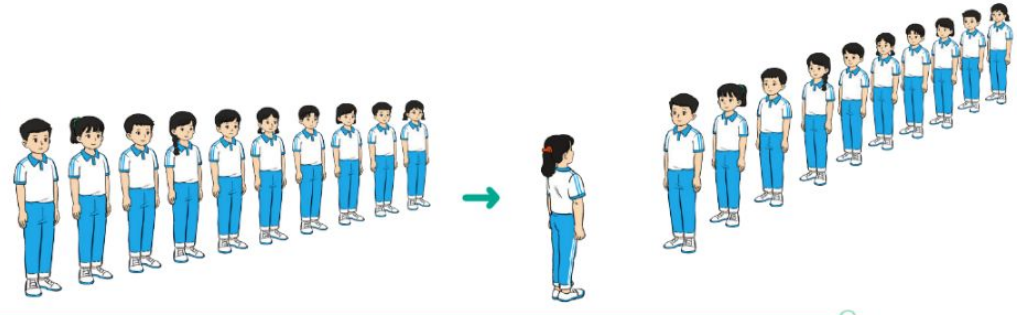
Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang



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

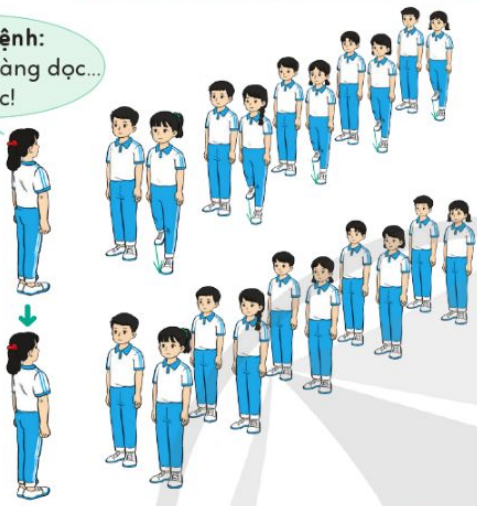
Hình 4. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai hàng ngang và ngược lại

Khẩu lệnh:
Bên phải... Quay!



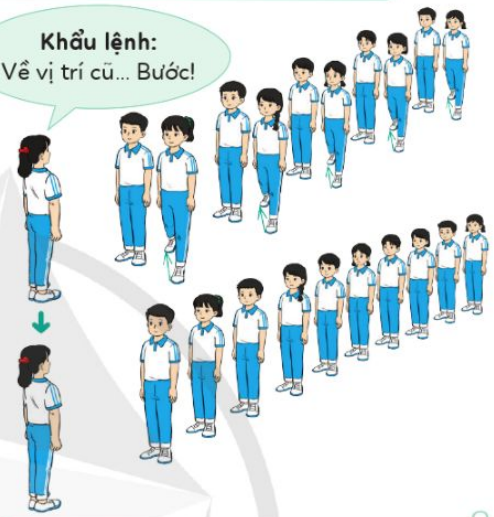
Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành một hàng dọc

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



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

Khẩu lệnh:
Về vị trí cũ... Bước!



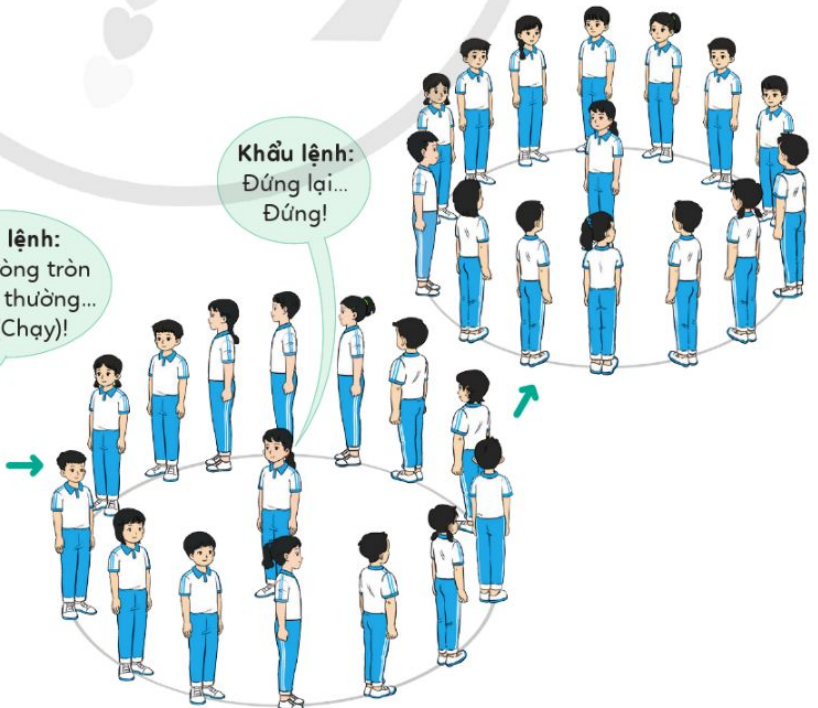
Biến đổi đội hình từ
hai hàng dọc thành một hàng dọc

Hình 5. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành một hàng dọc;
biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại



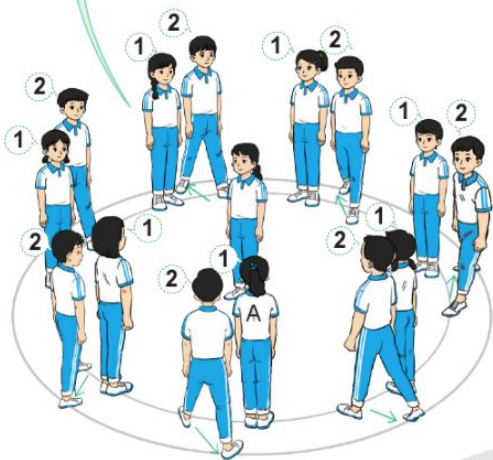
Khẩu lệnh:
Thành vòng tròn
đi (chạy) thường...
Bước (Chạy)!

Khẩu lệnh:
Đứng lại...
Đứng!

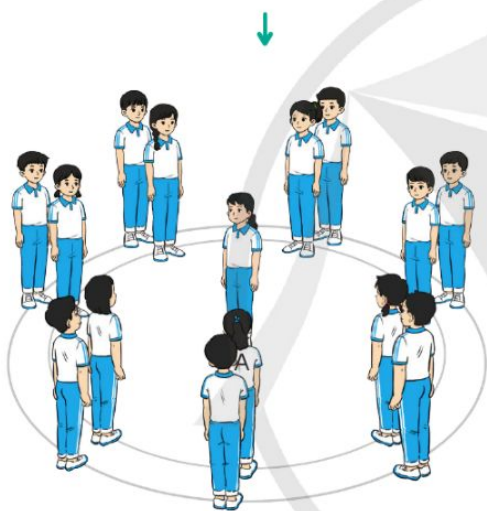
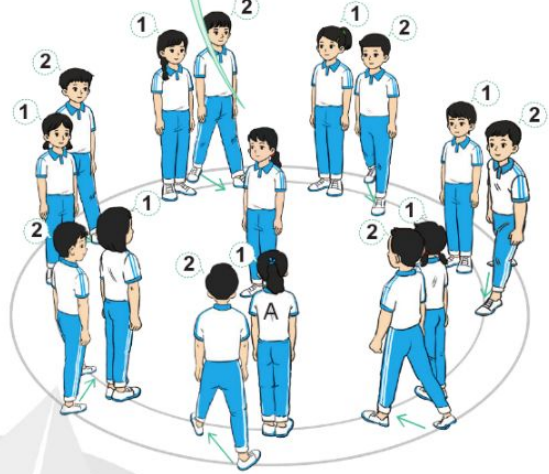


Hình 6. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một vòng tròn

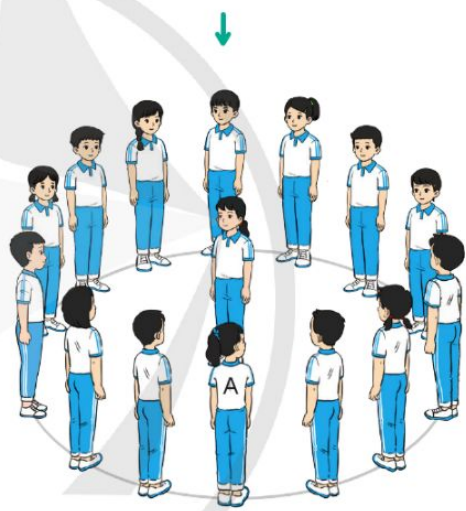
Khẩu lệnh:
Thành hai vòng tròn...
Bước!



Khẩu lệnh:
Về vị trí cũ...
Bước!



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



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

Hình 7. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại



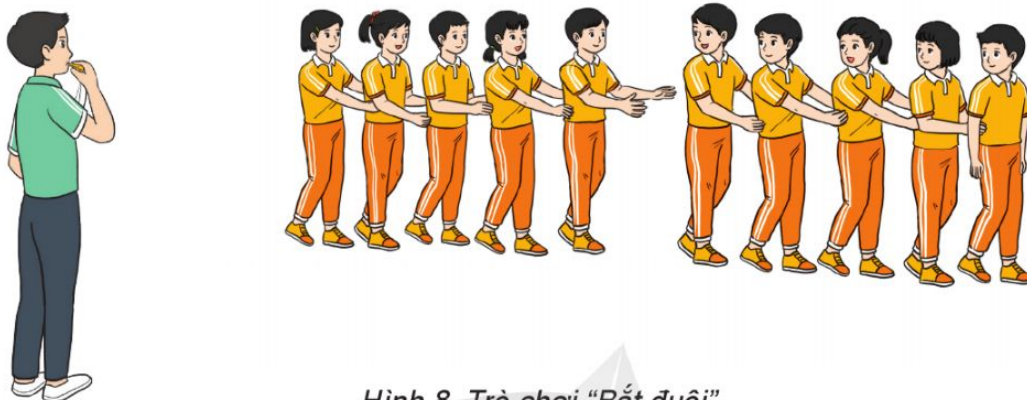
LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm hoặc luyện tập theo đội hình cả lớp: Các bài tập phối hợp biến đổi đội hình từ một thành hai hàng ngang, hàng dọc và vòng tròn.



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi “Bắt đuôi”

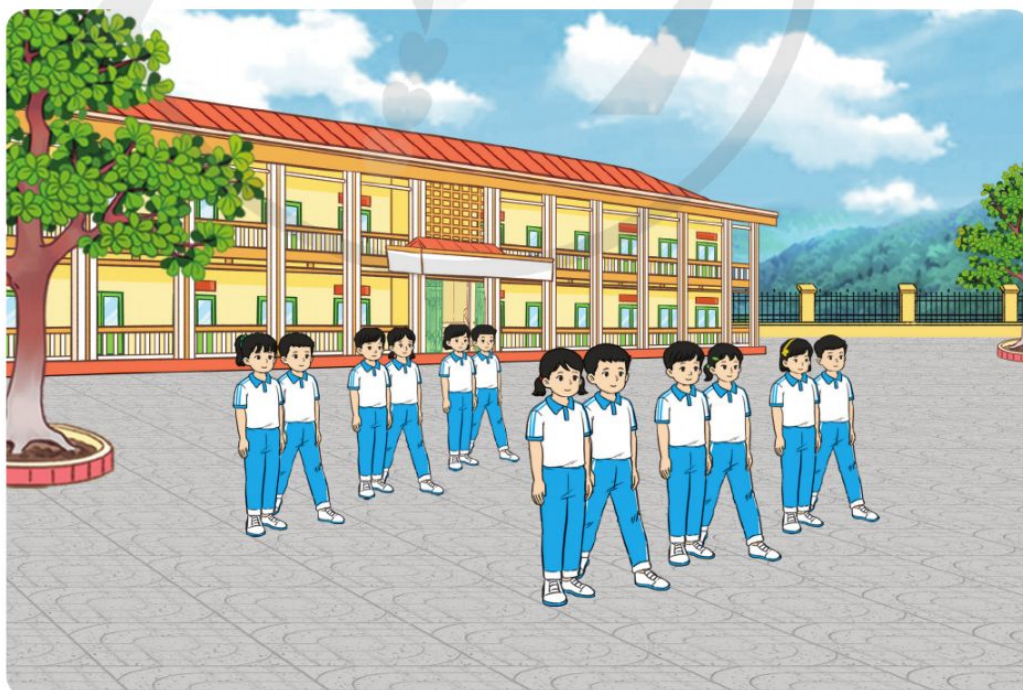


Hình 8. Trò chơi “Bắt đuôi”



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu cách phối hợp để thực hiện biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai vòng tròn.
- 2 Em cùng các bạn biểu diễn thể dục với đội hình biến đổi từ một hàng thành nhiều hàng (H.9), từ một vòng tròn thành nhiều vòng tròn.



Hình 9. Vận dụng các nội dung phối hợp biến đổi đội hình từ một hàng thành nhiều hàng trong biểu diễn thể dục

Bài 4

BÀI TẬP PHỐI HỢP BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH DI CHUYỂN HƯỚNG VÒNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được bài tập phối hợp biến đổi đội hình di chuyển hướng vòng vào các hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực, đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Bắt đúng người”



Hình 3. Trò chơi “Bắt đúng người”

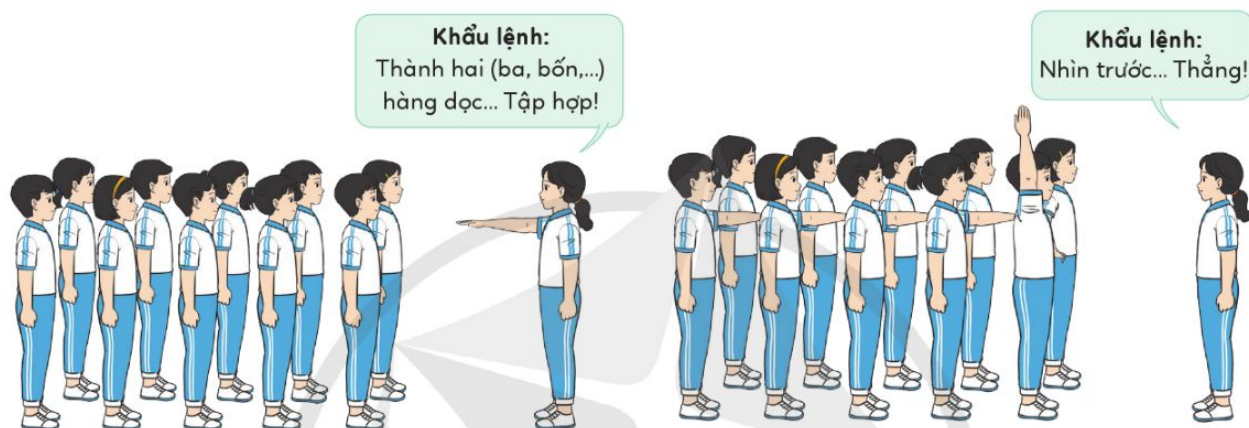


KIẾN THỨC MỚI

Bài tập phối hợp biến đổi đội hình di chuyển hướng vòng

Phối hợp các nội dung: Đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải; đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái; biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một vòng tròn; biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành nhiều hàng dọc.

Chuẩn bị: Tập hợp nhiều hàng dọc, dóng hàng.



Hình 4. Tập hợp nhiều hàng dọc, dóng hàng

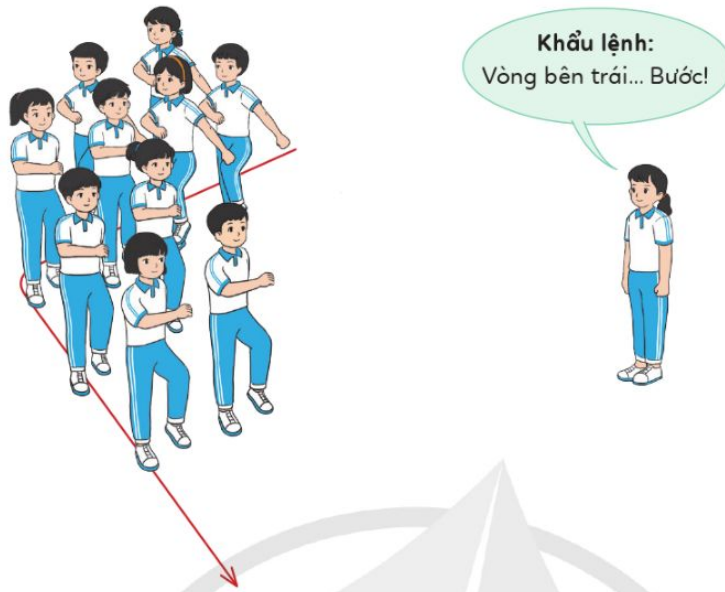
Thực hiện:

Thực hiện theo trình tự các nội dung:

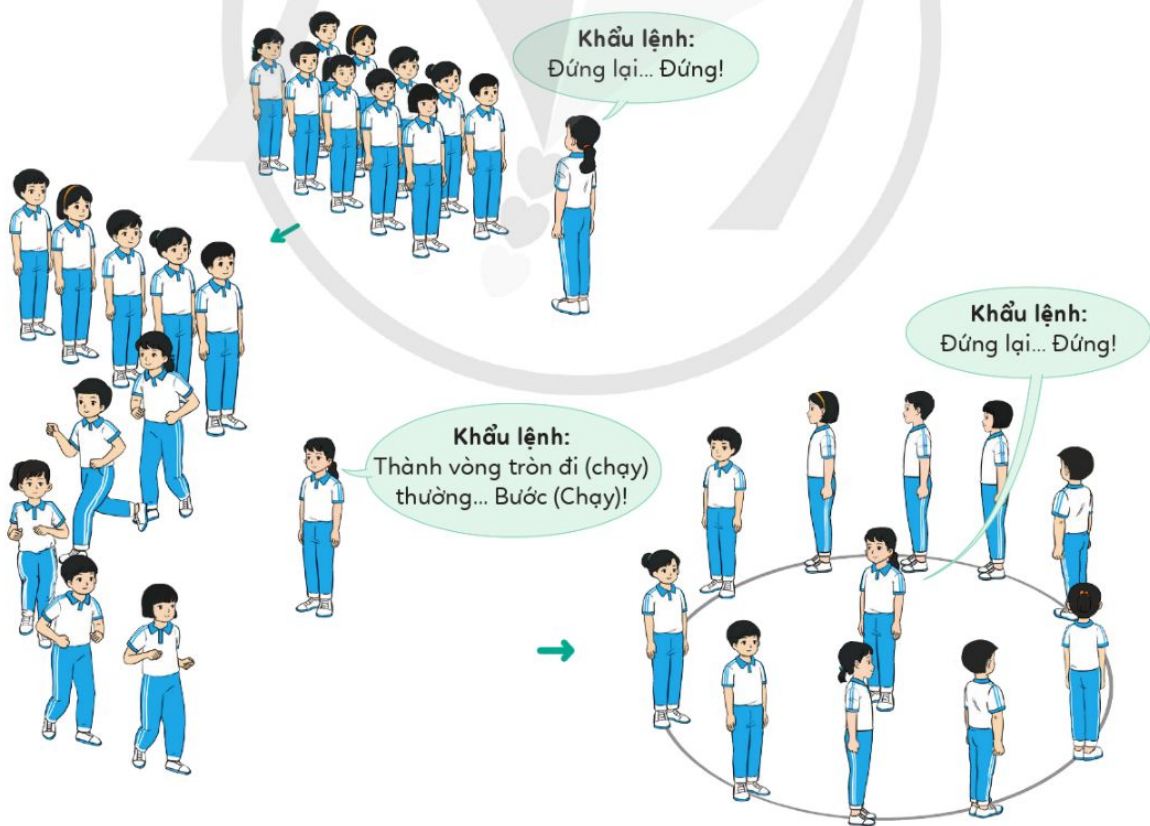
- Đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải (H.5).
- Đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái (H.6).
- Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một vòng tròn (H.7).
- Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành nhiều hàng dọc (H.8).



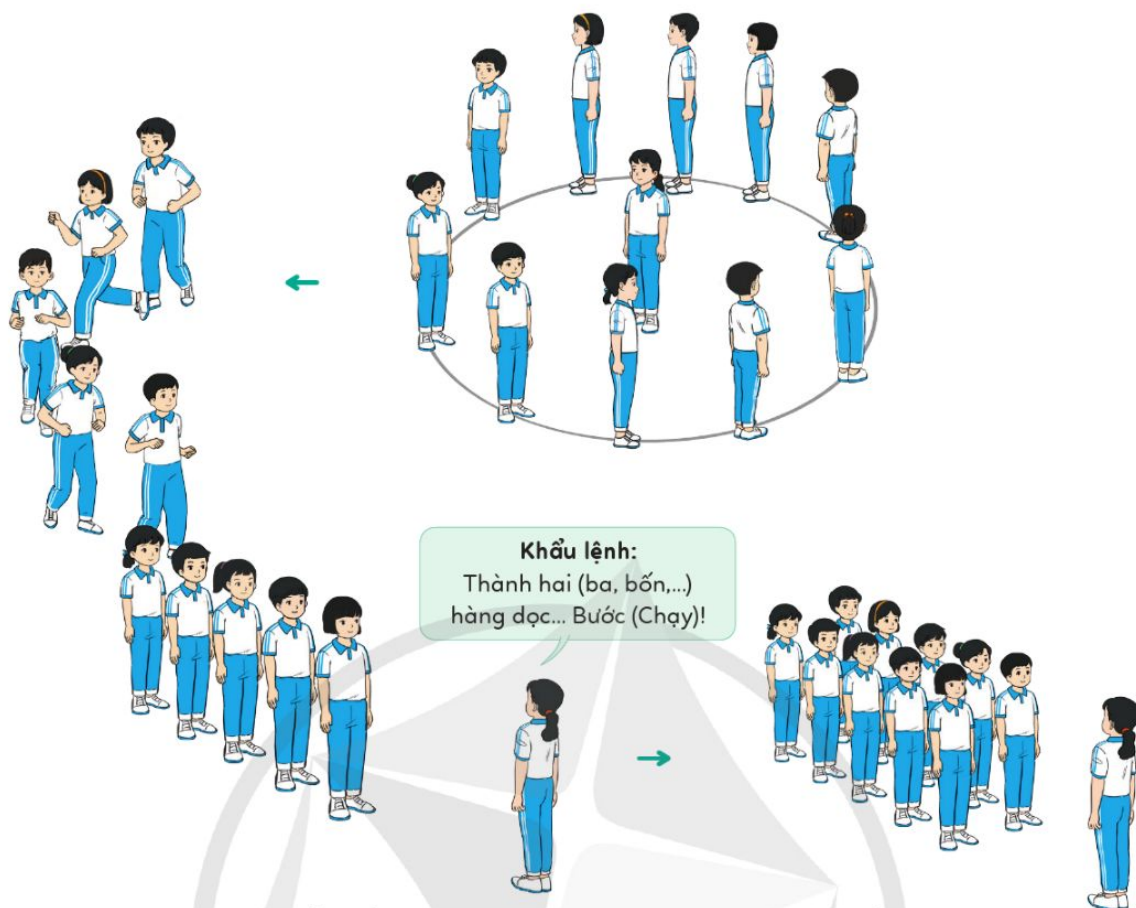
Hình 5. Đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải



Hình 6. Đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái



Hình 7. Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một vòng tròn



Hình 8. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành nhiều hàng dọc



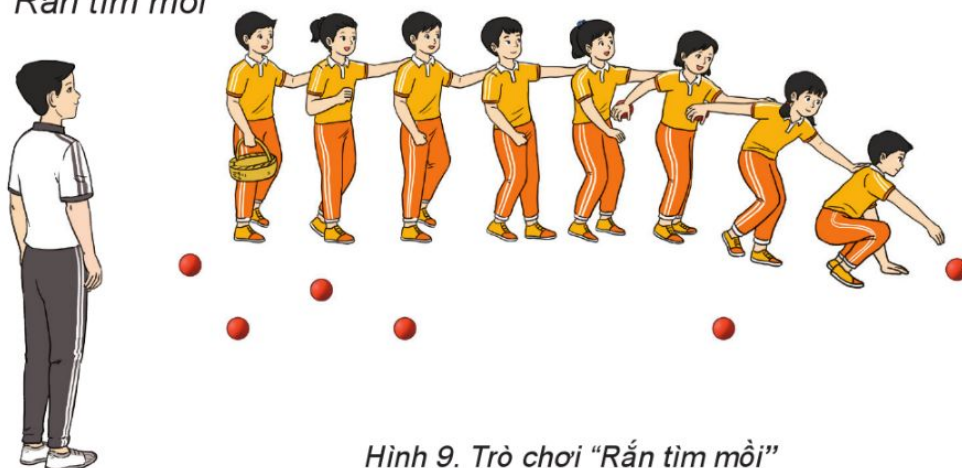
LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm hoặc luyện tập theo đội hình cả lớp: Các bài tập phối hợp đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải; đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái; biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một vòng tròn; biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành nhiều hàng dọc.



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi “Rắn tìm mồi”

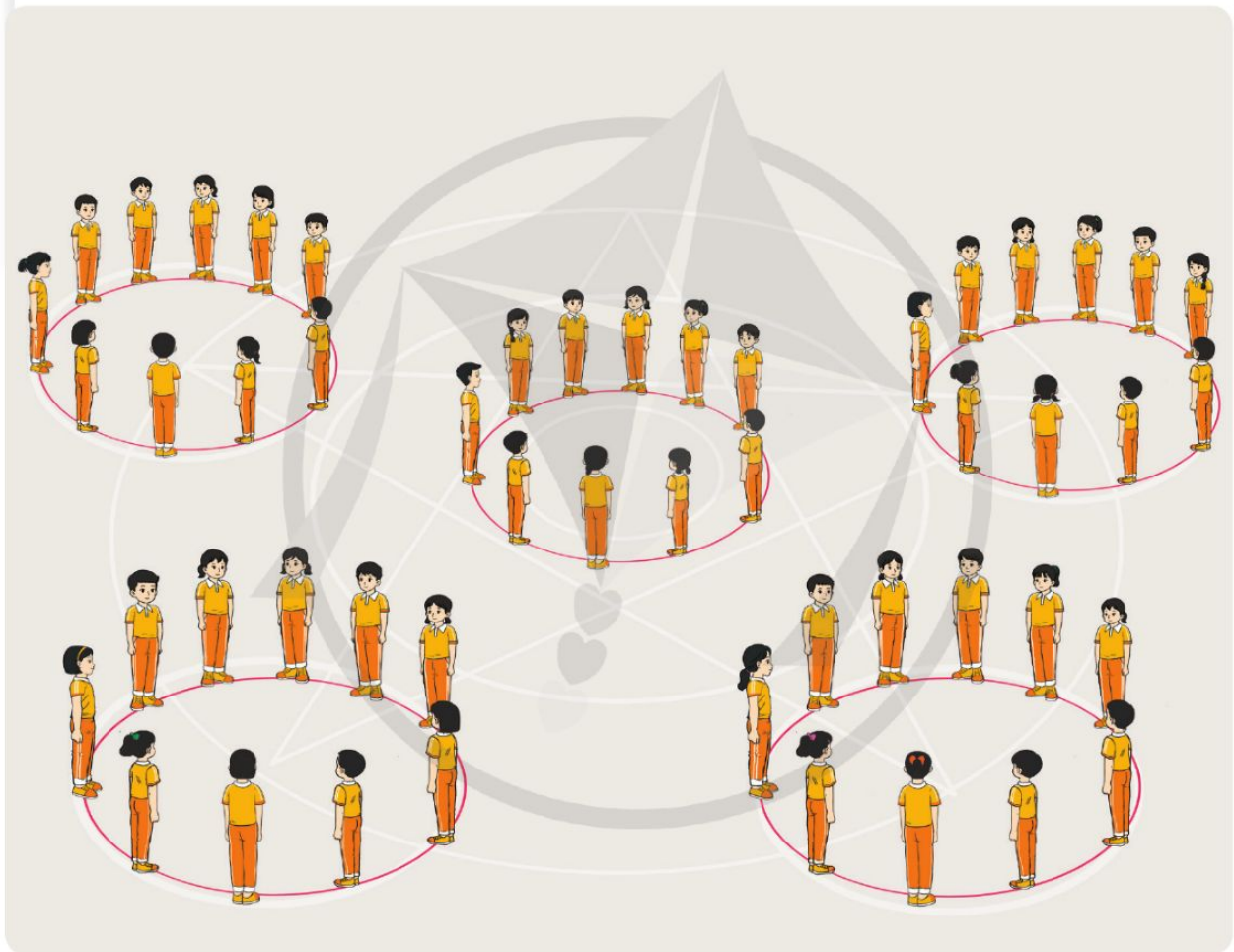


Hình 9. Trò chơi “Rắn tìm mồi”



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu thứ tự thực hiện bài tập phối hợp biến đổi đội hình di chuyển hướng vòng.
- 2 Em cùng các bạn vận dụng các bài tập phối hợp biến đổi đội hình di chuyển hướng vòng vào các bài biểu diễn thể dục (H.10).



Hình 10. Biểu diễn thể dục với đội hình vòng tròn

Chủ đề

2

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯỢN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI HOA



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác lườn, động tác vặn mình và động tác bụng với hoa; bước đầu vận dụng được các động tác vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

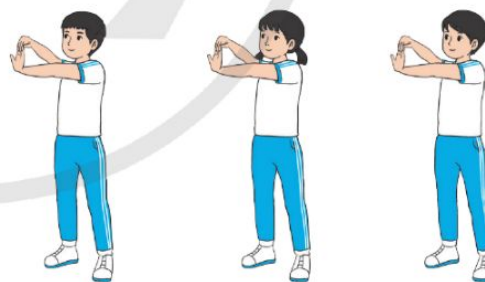
Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Mừng chiến thắng”



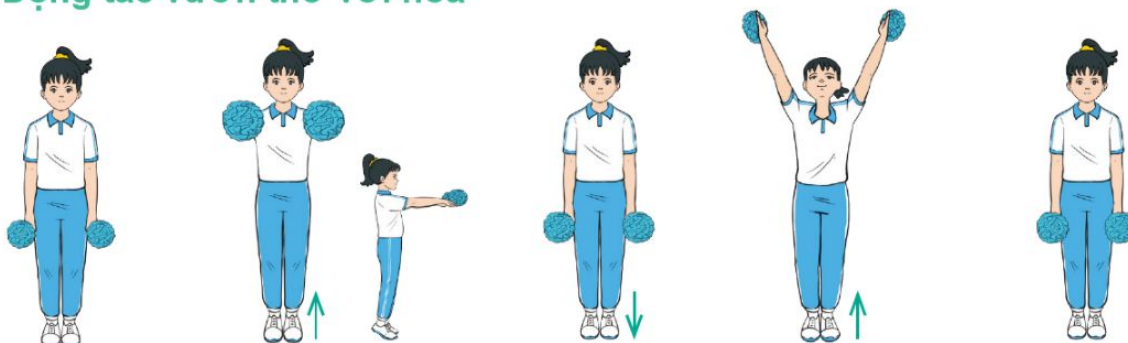
Hình 3. Trò chơi “Mừng chiến thắng”





KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác vươn thở với hoa



Hình 4. Động tác vươn thở với hoa

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1, 2:

Từ từ hít vào, đồng thời kiễng gót chân, hai tay đưa về trước, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 3, 4:

Từ từ thở ra, về TTCB.

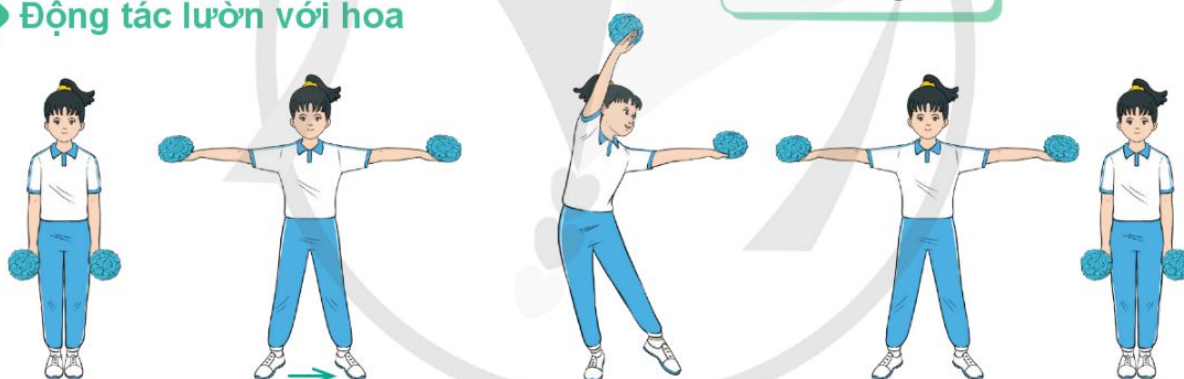
Nhịp 5, 6:

Từ từ hít vào, đồng thời kiễng gót chân, hai tay đưa qua ngang lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

Nhịp 7, 8:

Từ từ thở ra, về TTCB.

2 Động tác lườn với hoa



Hình 5. Động tác lườn với hoa (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa sang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 2:

Kiễng gót chân trái, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải. Nghiêng lườn sang trái, tay phải đưa qua ngang lên cao ép sát tai, mắt nhìn tay trái.

Nhịp 3:

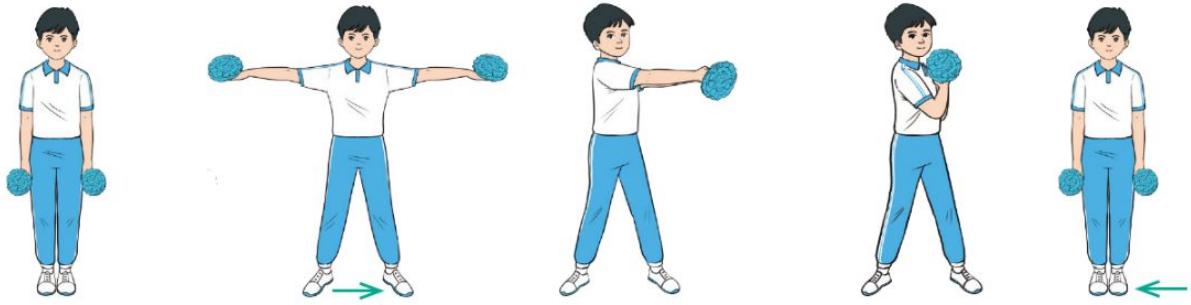
Về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4:

Về TTCB.

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

3 Động tác vận mình với hoa



Hình 6. Động tác vận mình với hoa (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa sang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 2:

Vận mình sang trái. Bàn tay phải vỗ vào bàn tay trái. Mắt nhìn trước.

Nhịp 3:

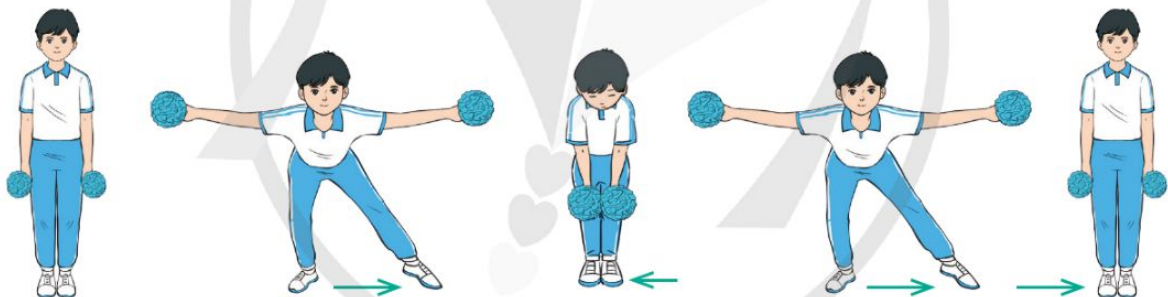
Co hai tay trước ngực, đồng thời nắm bàn tay.

Nhịp 4:

Về TTCB.

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

4 Động tác bụng với hoa



Hình 7. Động tác bụng với hoa (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1:

Khuyu gối phải đồng thời đưa chân trái sang ngang kiễng gót, gập thân về trước, hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn trước.

Nhịp 2:

Thu chân trái về sát cạnh chân phải, gối khuyu, hạ hai tay về trước gối, cúi đầu nhìn hoa.

Nhịp 3:

Thực hiện như nhịp 1.

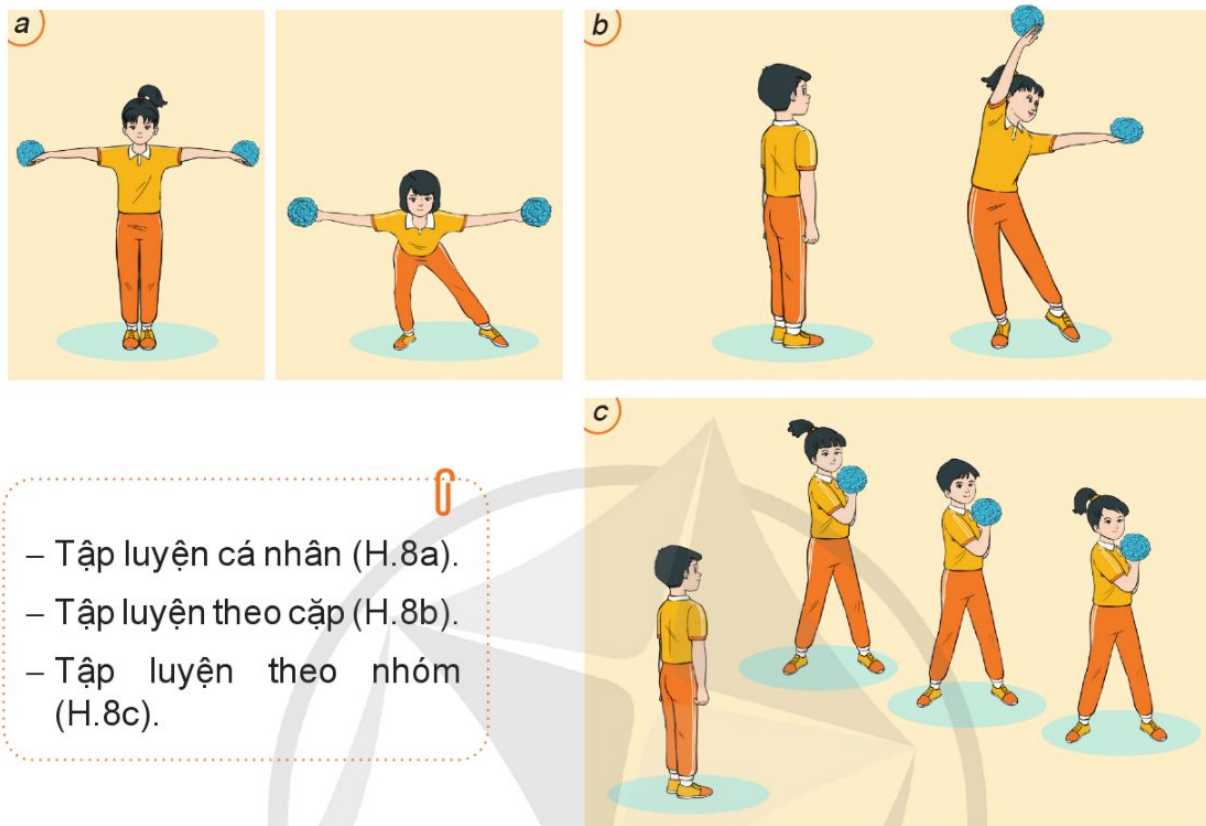
Nhịp 4:

Về TTCB.

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



LUYỆN TẬP



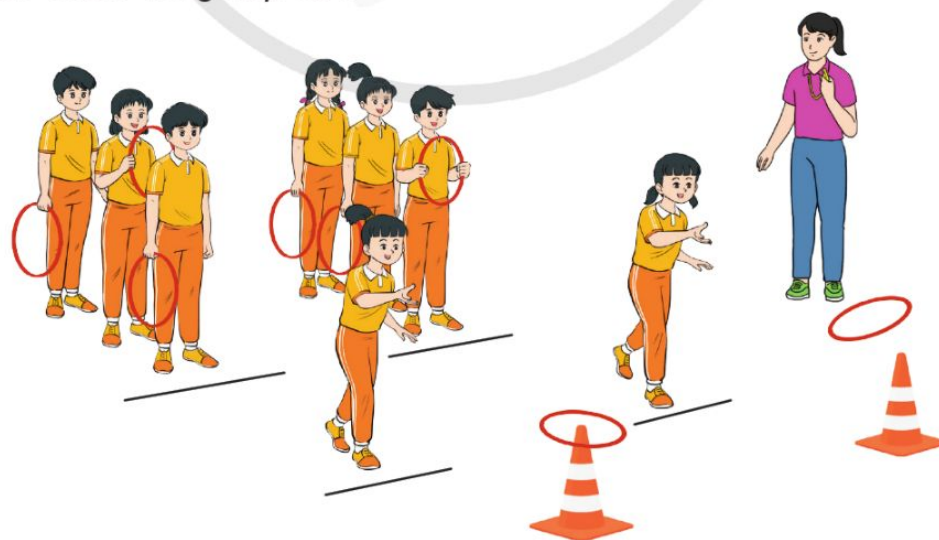
- Tập luyện cá nhân (H.8a).
- Tập luyện theo cặp (H.8b).
- Tập luyện theo nhóm (H.8c).

Hình 8. Luyện tập động tác vươn thở, động tác lườn, động tác vận mình và động tác bụng với hoa



Trò chơi phát triển khéo léo

Trò chơi: “Ném vòng tiếp sức”

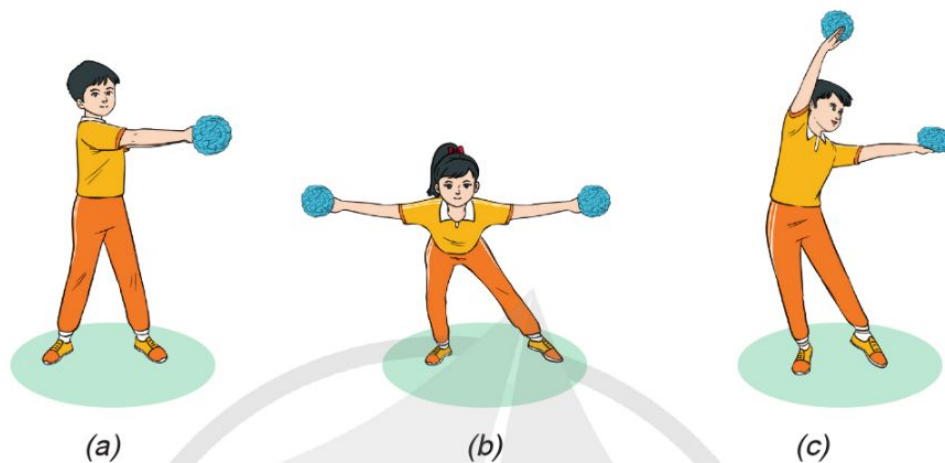


Hình 9. Trò chơi “Ném vòng tiếp sức”



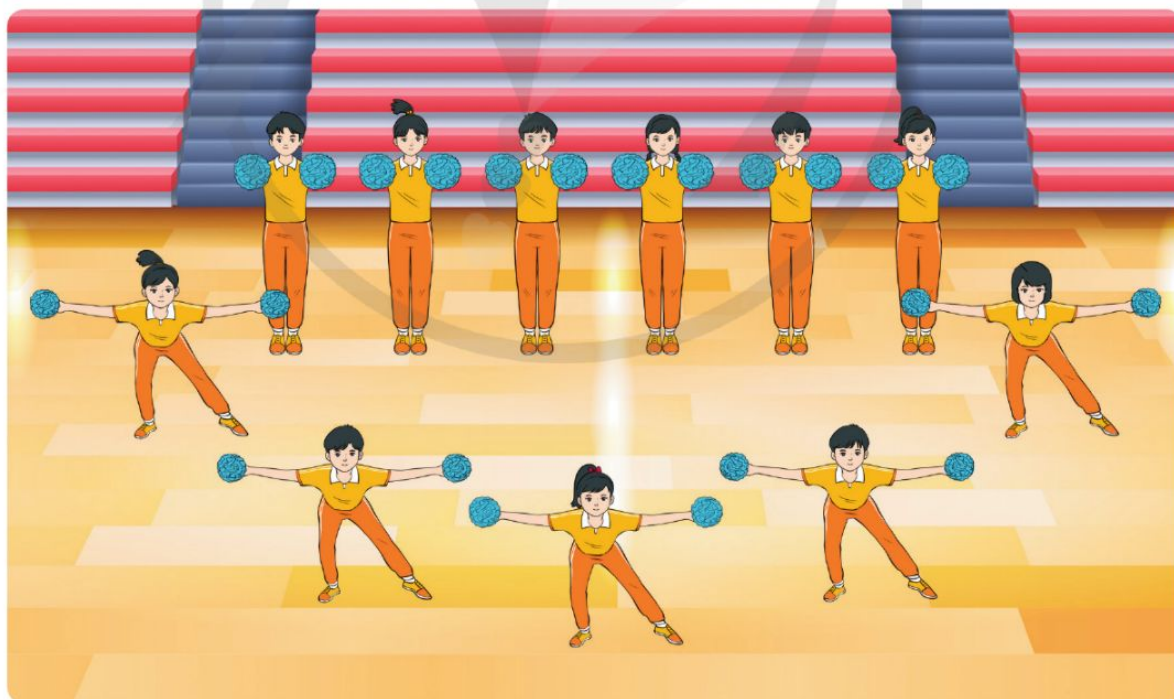
VẬN DỤNG

- 1 Quan sát H.10, em hãy nêu tên, nhịp và thực hiện động tác theo mỗi hình dưới đây.



Hình 10

- 2 Em cùng các bạn vận dụng bài tập thể dục với hoa vào tập thể dục đồng diễn.



Hình 11. Vận dụng bài tập thể dục với hoa vào tập thể dục đồng diễn

Bài 2

ĐỘNG TÁC LƯNG, ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC BẬT NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ VỚI HOA



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

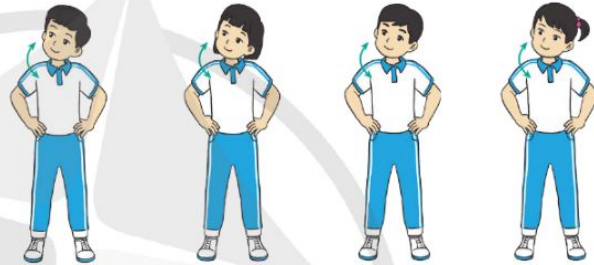
- Biết và thực hiện được động tác lưng, động tác chân, động tác bật nhảy và động tác điều hoà với hoa; bước đầu vận dụng được các động tác vào các hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có trách nhiệm với tập thể và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

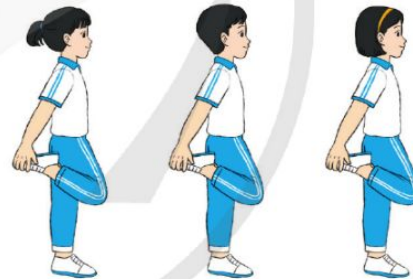
Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

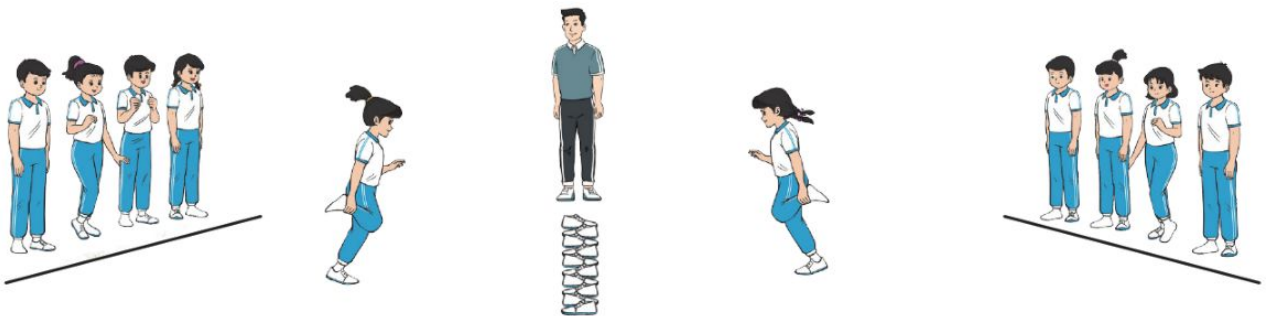
– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Chiếc giày còn lại”

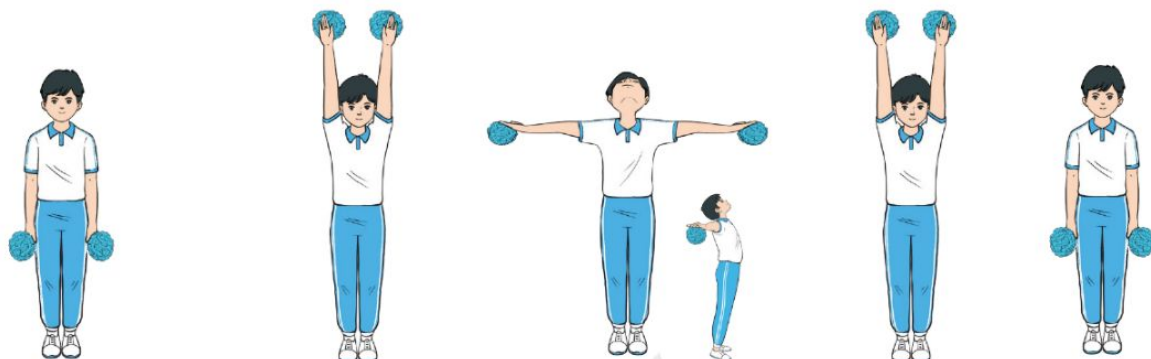


Hình 3. Trò chơi “Chiếc giày còn lại”



KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác lưng với hoa



Hình 4. Động tác lưng với hoa (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1:

Hai tay đưa qua trước lên cao, lòng bàn tay hướng trước, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 2:

Hạ hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, uốn thân, ngửa đầu.

Nhịp 3:

Về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4:

VỀ TTCB.

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

2 Động tác chân với hoa



Hình 5. Động tác chân với hoa (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1:

Chân phải làm trụ, co gối trái vuông góc, gập khuỷu tay ngang vai.

Nhịp 2:

Giữ thẳng bằng trên chân phải, duỗi chân trái về trước, hai tay mở sang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 3:

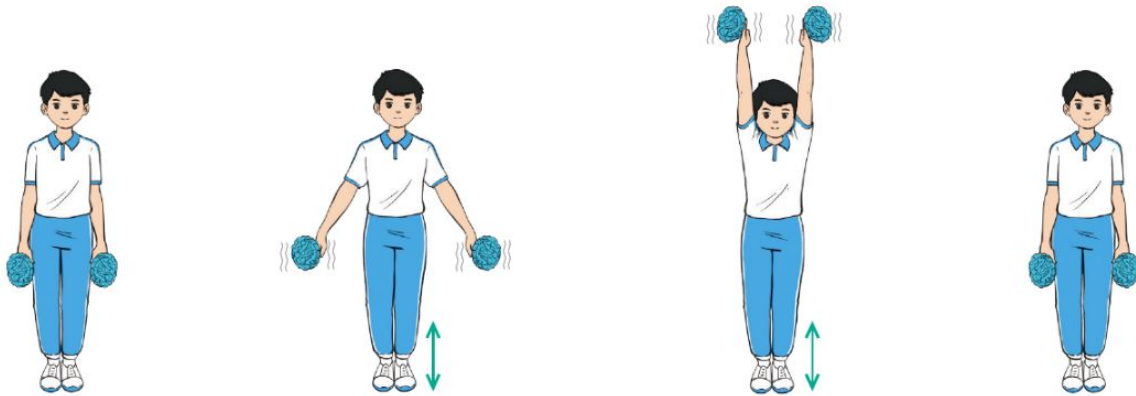
Tiếp tục giữ thẳng bằng trên chân phải, co gối trái vuông góc, gập khuỷu tay ngang vai.

Nhịp 4:

VỀ TTCB.

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

3 Động tác bật nhảy với hoa



Hình 6. Động tác bật nhảy với hoa

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1, 2, 3, 4:

Bật nhẹ trên nửa trước của hai bàn chân, hai tay mở chéch hai bên, cổ tay lắc nhẹ hoa.

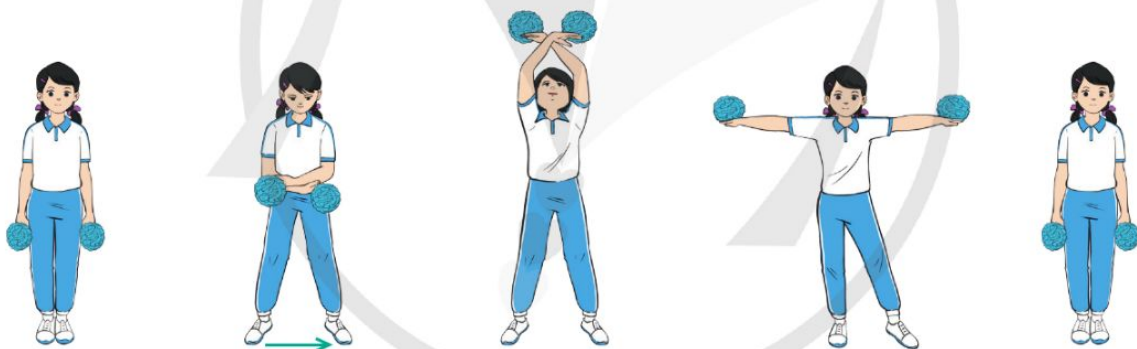
Nhịp 5, 6, 7:

Tiếp tục bật nhẹ trên nửa trước của hai bàn chân, hai tay đưa qua ngang lên cao, cổ tay lắc nhẹ hoa.

Nhịp 8:

Về TTCB.

4 Động tác điều hoà với hoa



Hình 7. Động tác điều hoà với hoa (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đeo hoa.

Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay co bắt chéo trước bụng, đầu cúi. Hít vào.

Nhịp 2:

Tiếp tục hít vào, đưa hai tay qua ngang lên cao bắt chéo trên đầu, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 3:

Thở ra, dồn trọng lượng sang chân phải, hạ hai tay qua ngang, lòng bàn tay sấp.

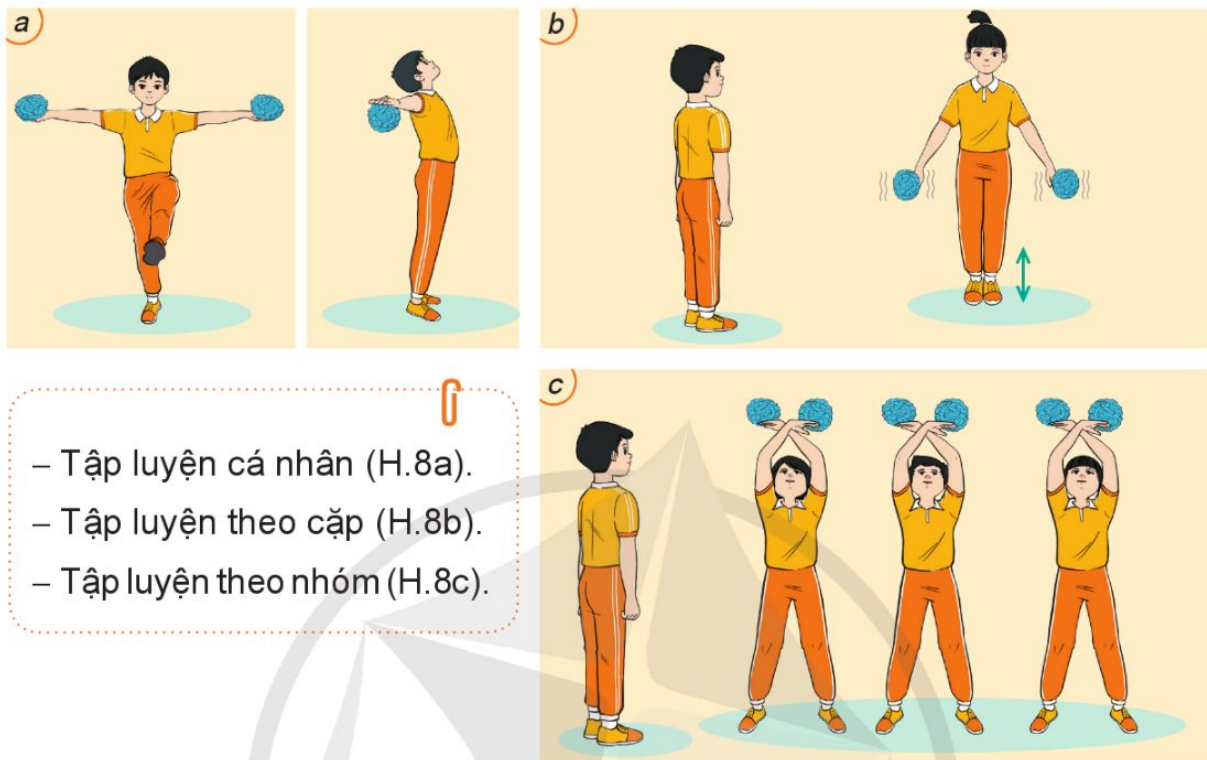
Nhịp 4:

Tiếp tục thở ra, về TTCB.

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



LUYỆN TẬP



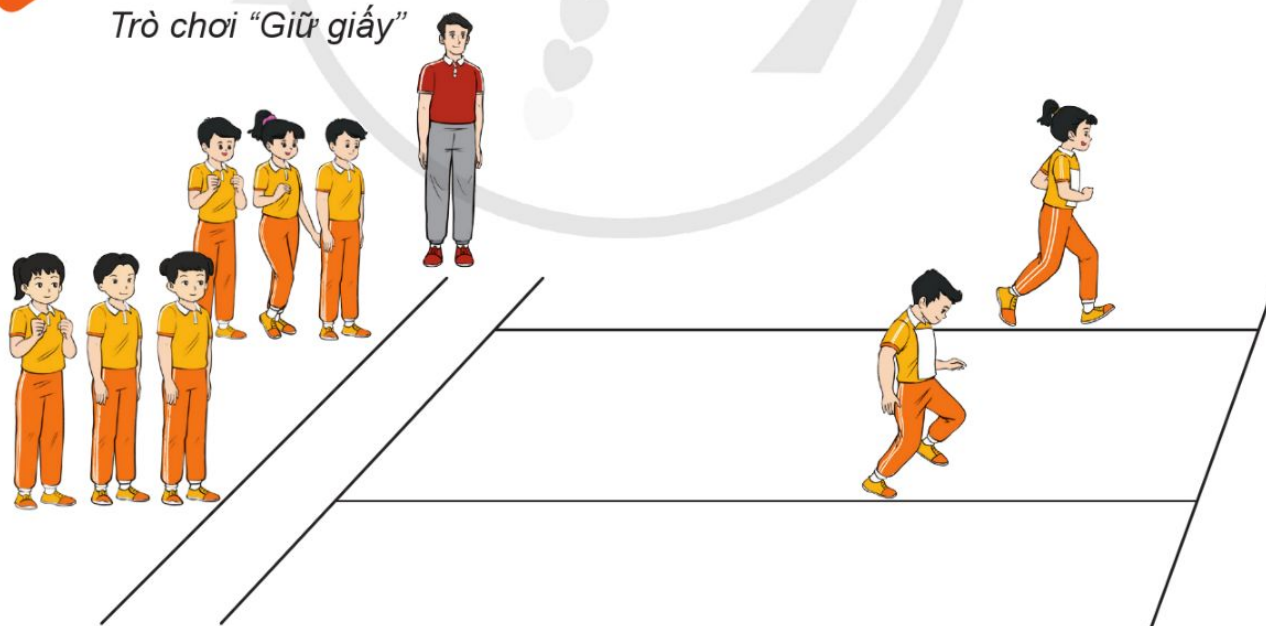
- Tập luyện cá nhân (H.8a).
- Tập luyện theo cặp (H.8b).
- Tập luyện theo nhóm (H.8c).

Hình 8. Luyện tập động tác lưng, động tác chân, động tác bật nhảy và động tác điều hoà với hoa



Trò chơi phát triển khéo léo

Trò chơi "Giữ giấy"

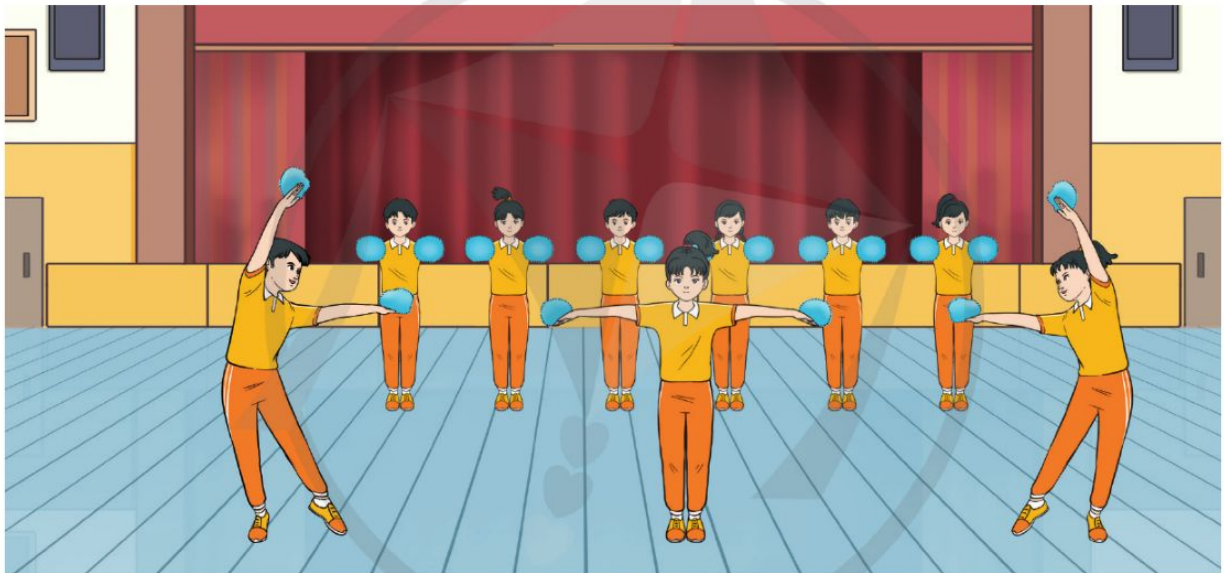


Hình 9. Trò chơi "Giữ giấy"



VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu cách hít thở khi thực hiện động tác điều hoà trong bài tập thể dục với hoa.
- 2 Em hãy nêu tên và thực hiện các động tác của bài tập thể dục với hoa.
- 3 Em cùng các bạn trong lớp, trong trường đồng diễn bài tập thể dục với hoa trong ngày hội trường.



Hình 10. Đồng diễn bài tập thể dục với hoa

Chủ đề

3

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1

LĂN THẲNG THÂN TÁCH CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

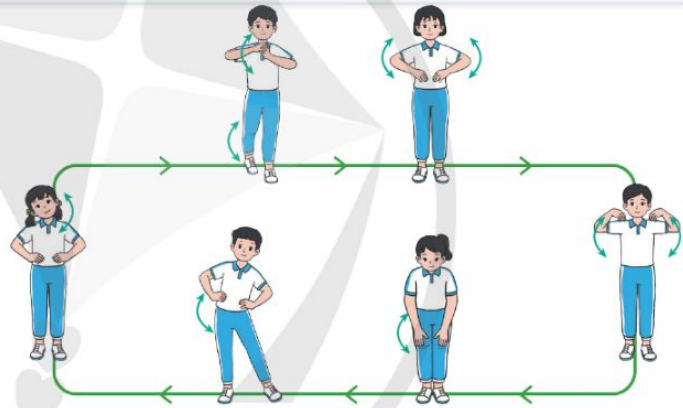
- Thực hiện và bước đầu vận dụng được các động tác lăn thẳng thân tách chân vào các hoạt động tập thể, tổ chức các trò chơi vận động.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Lộn cầu vồng”



Hình 3. Trò chơi “Lộn cầu vồng”



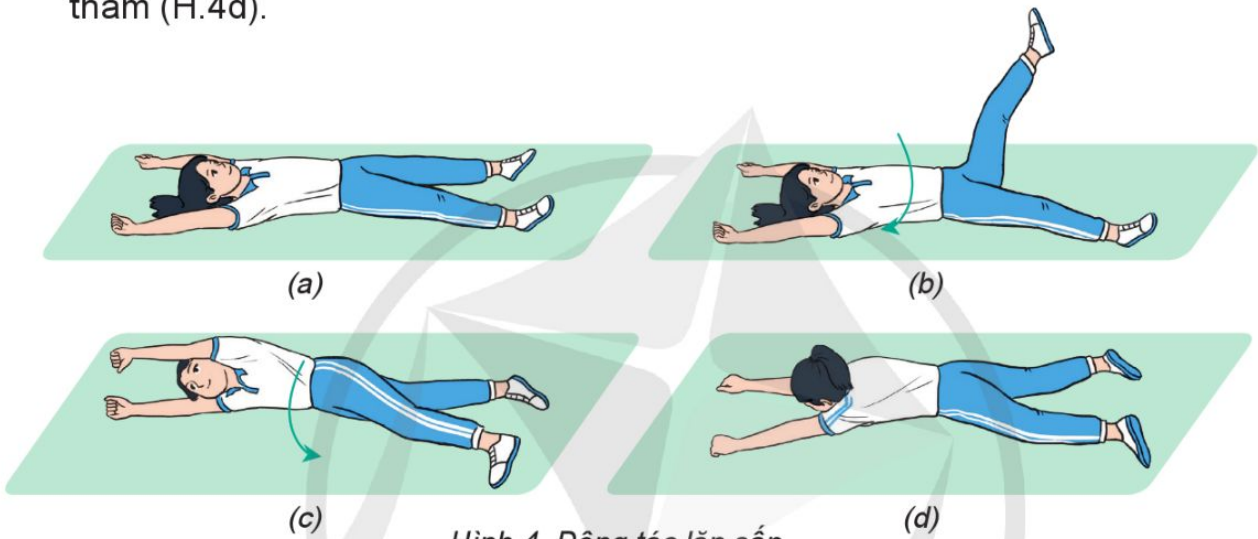
KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác lăn sấp

TTCB: Nằm ngửa, tay và chân duỗi thẳng, tách rộng, đầu chạm thảm (H.4a).

Động tác: Nâng một chân, bắt chéo đồng thời phối hợp lực toàn thân lăn người về phía chân còn lại (H.4b, c).

Kết thúc: Nằm sấp, tay và chân duỗi thẳng, tách rộng, đầu không chạm thảm (H.4d).



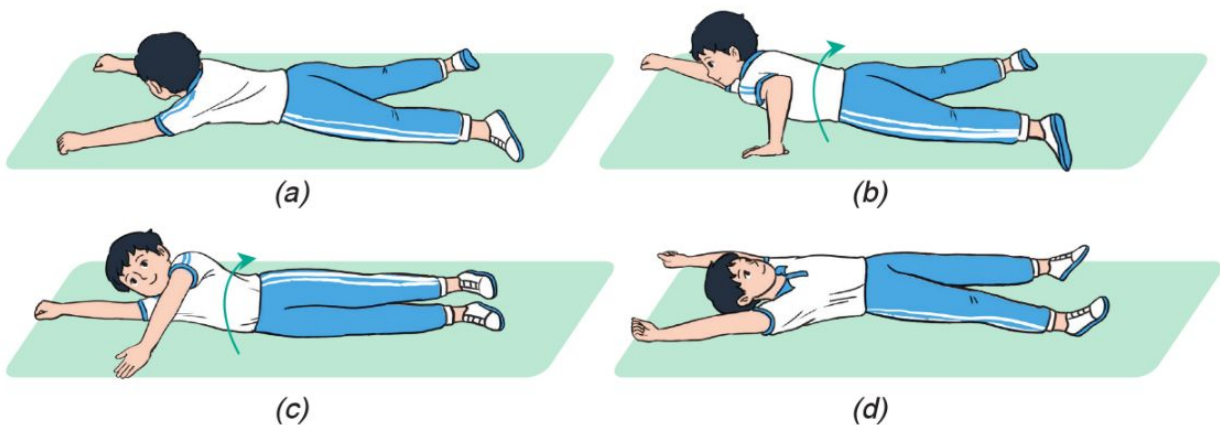
Hình 4. Động tác lăn sấp

2 Động tác lăn ngửa

TTCB: Nằm sấp, tay và chân duỗi thẳng, tách rộng, đầu không chạm thảm (H.5a).

Động tác: Chống một tay, đẩy người phối hợp lực toàn thân lăn người về phía bên tay còn lại (H.5b, c).

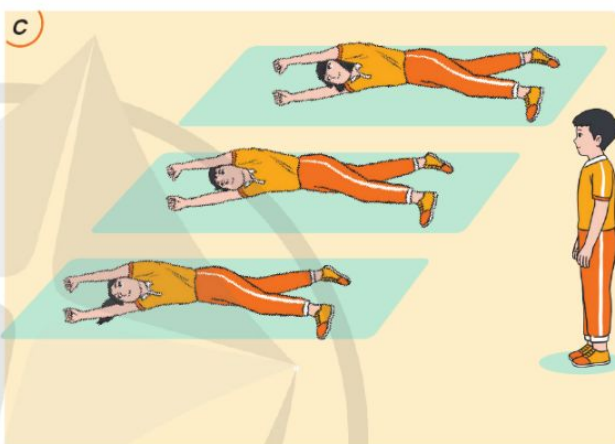
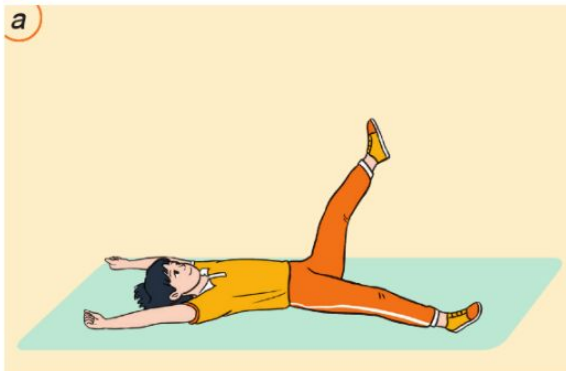
Kết thúc: Nằm ngửa, tay và chân duỗi thẳng, tách rộng, đầu chạm thảm (H.5d).



Hình 5. Động tác lăn ngửa



LUYỆN TẬP



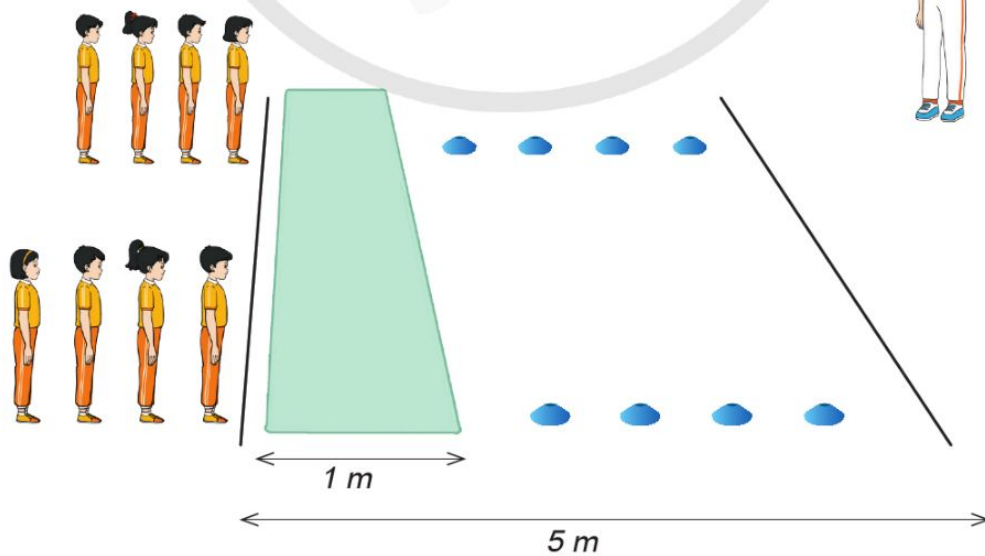
- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập các động tác lăn thẳng thân tách chân



Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi “Lăn, bật nhảy qua chướng ngại vật”

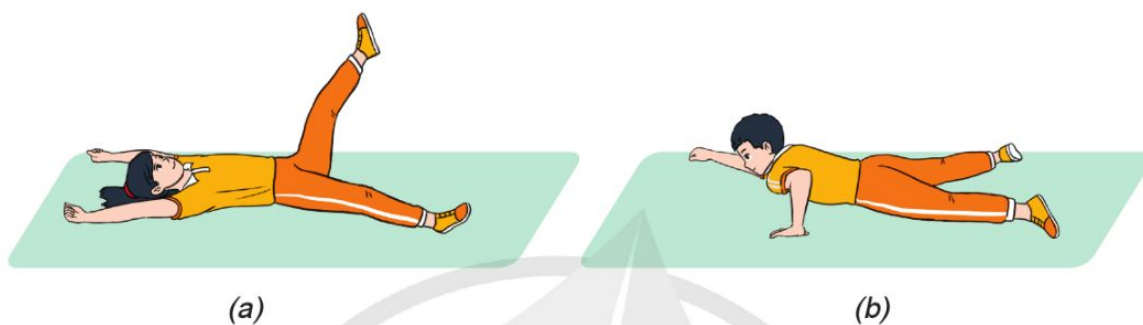


Hình 7. Trò chơi “Lăn, bật nhảy qua chướng ngại vật”



VẬN DỤNG

- 1 Quan sát H.8, em hãy cho biết trong quá trình thực hiện các động tác lăn thẳng thân tách chân cần chú ý điều gì.



Hình 8

- 2 Em và các bạn vận dụng các động tác lăn thẳng thân tách chân vào vui chơi, rèn luyện cơ thể và các hoạt động thể chất hằng ngày.



Hình 9. Vận dụng động tác lăn thẳng thân tách chân vào vui chơi, các hoạt động thể chất hằng ngày

Bài 2

LĂN THẲNG THÂN CHỤM CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

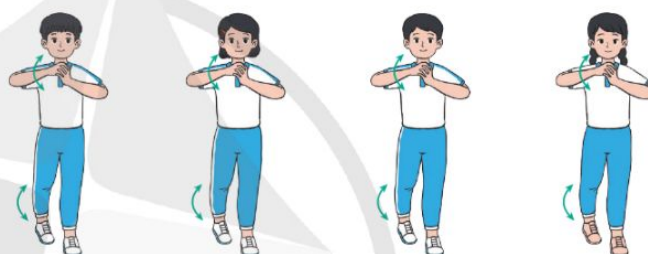
- Thực hiện và bước đầu vận dụng được các động tác lăn thẳng thân chụm chân vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi các trò chơi vận động; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

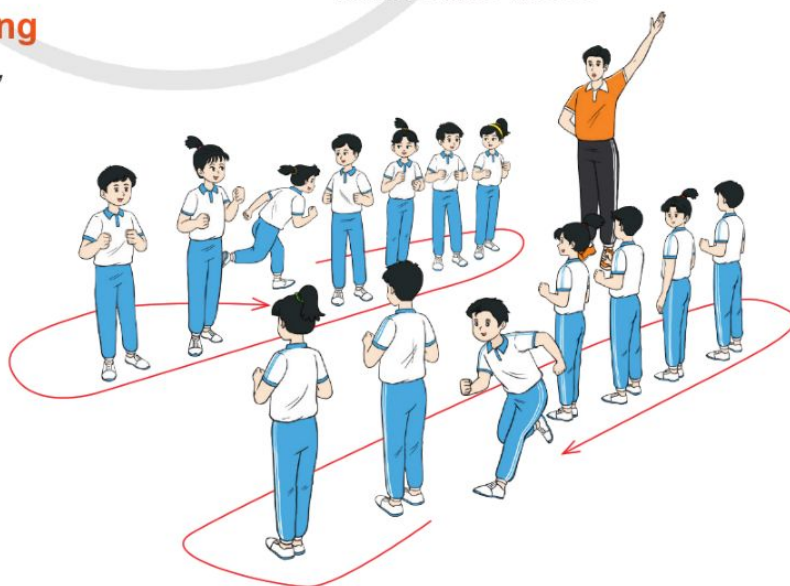
– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Ai nhanh hơn?”



Hình 3. Trò chơi “Ai nhanh hơn?”



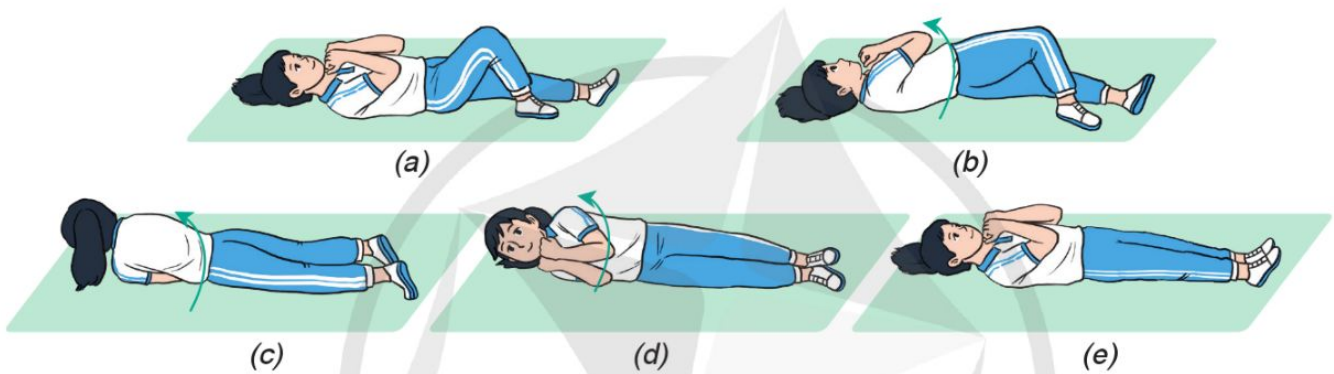
KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác lăn thẳng thân tay co

TTCB: Nằm ngửa, một chân co, một chân duỗi trên thảm, hai tay co sát ngực, bàn tay nắm hờ, đầu chạm thảm (H.4a).

Động tác: Dùng lực từ chân chống đẩy người đồng thời phối hợp lực toàn thân lăn người sang bên chân duỗi, khép hai chân tiếp tục lăn tròn (H.4b, c, d).

Kết thúc: Về tư thế nằm ngửa, hai tay co sát ngực, bàn tay nắm hờ, hai chân duỗi thẳng, đầu chạm thảm (H.4e).



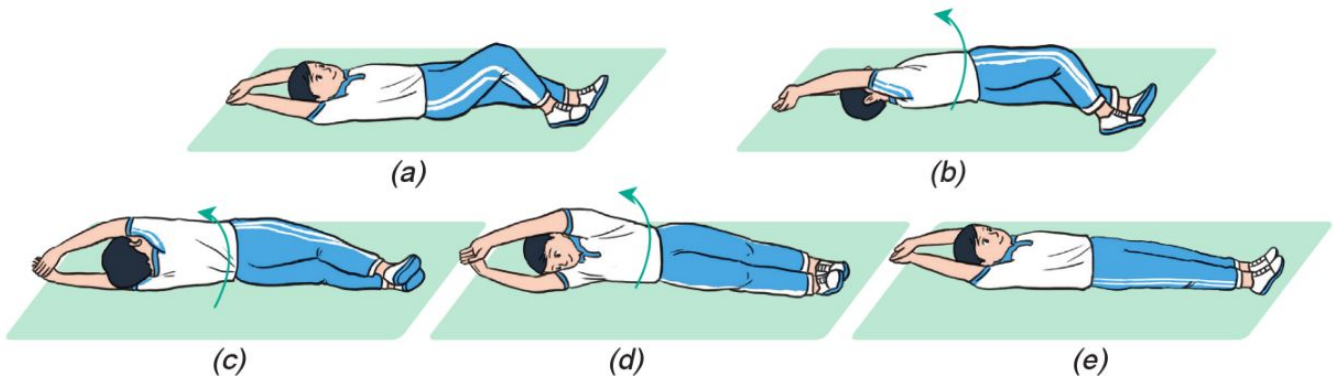
Hình 4. Động tác lăn thẳng thân tay co

2 Động tác lăn thẳng thân tay duỗi

TTCB: Nằm ngửa, một chân co, một chân duỗi trên thảm, hai tay duỗi thẳng trên đầu, hai bàn tay đan vào nhau (H.5a).

Động tác: Dùng lực từ chân chống đẩy người đồng thời phối hợp lực toàn thân lăn người sang bên chân duỗi, khép hai chân tiếp tục lăn tròn (H.5b, c, d).

Kết thúc: Về tư thế nằm ngửa, hai tay duỗi thẳng trên đầu, hai bàn tay đan vào nhau, hai chân duỗi thẳng, đầu chạm thảm (H.5e).

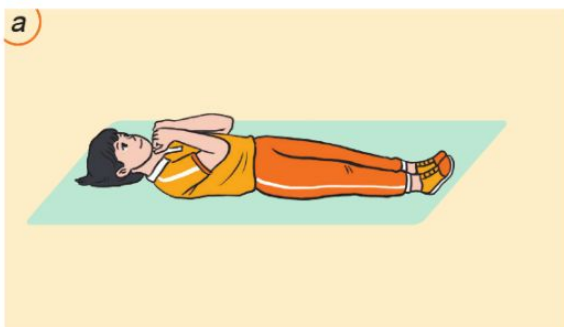


Hình 5. Động tác lăn thẳng thân tay duỗi

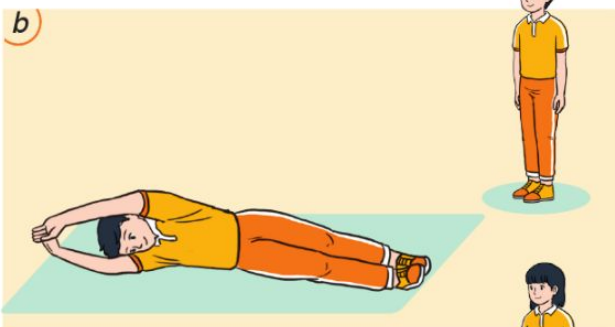


LUYỆN TẬP

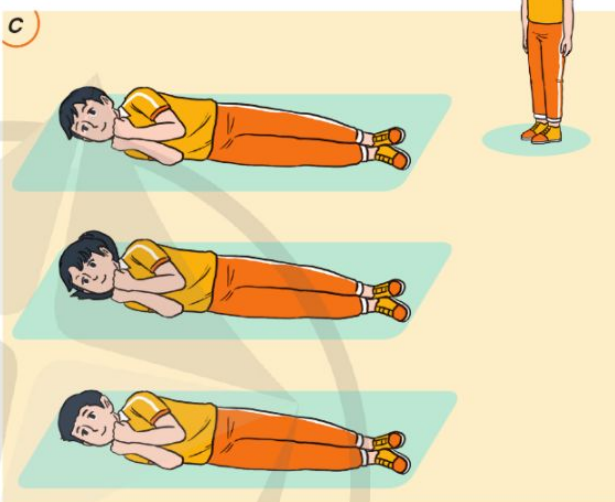
a



b



c



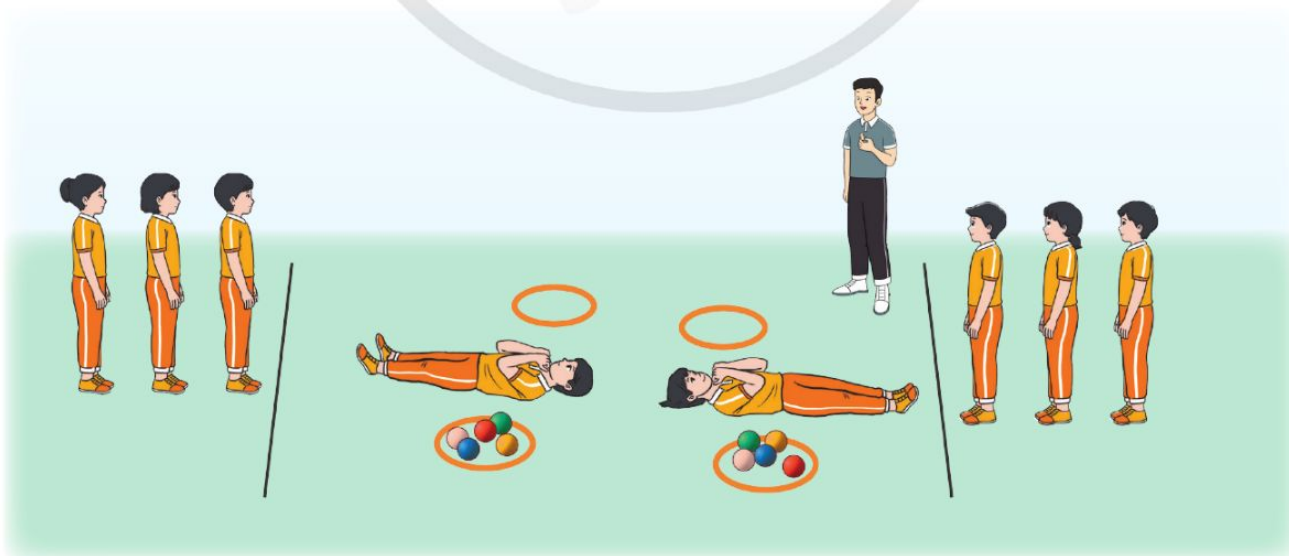
- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập các động tác lăn thẳng thân chạm chân



Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi “Lăn chuyển bóng”



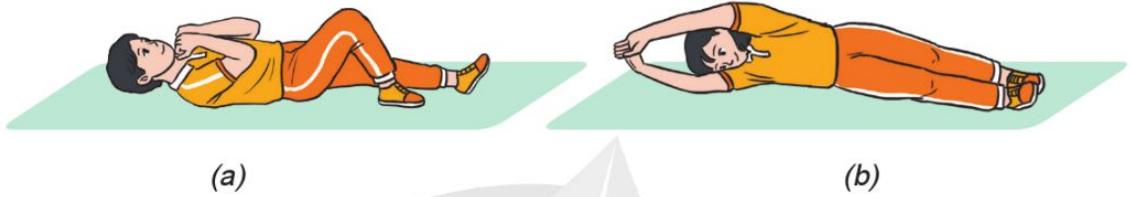
Hình 7. Trò chơi “Lăn chuyển bóng”



VẬN DỤNG

1

Quan sát H.8, em hãy nêu tên động tác và thực hiện toàn bộ các động tác lăn thẳng thân chụm chân theo mỗi hình.



Hình 8

2

Em và các bạn vận dụng các động tác lăn thẳng thân chụm chân để rèn luyện cơ thể và vui chơi.



Hình 9. Vận dụng động tác lăn thẳng thân chụm chân để rèn luyện cơ thể và vui chơi

Bài 3

LỘN TRƯỚC (LỘN XUÔI)

(Các em chỉ tập luyện khi có thảm)



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

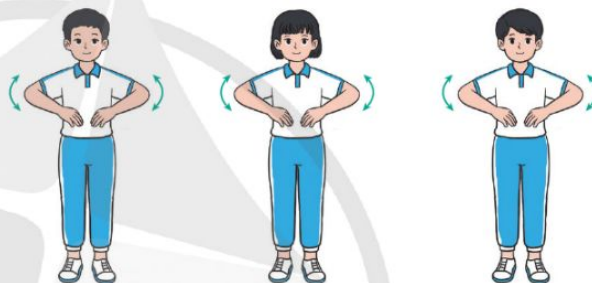
- Thực hiện và vận dụng được động tác lộn trước (lộn xuôi) vào các hoạt động tập thể, tổ chức các trò chơi vận động.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

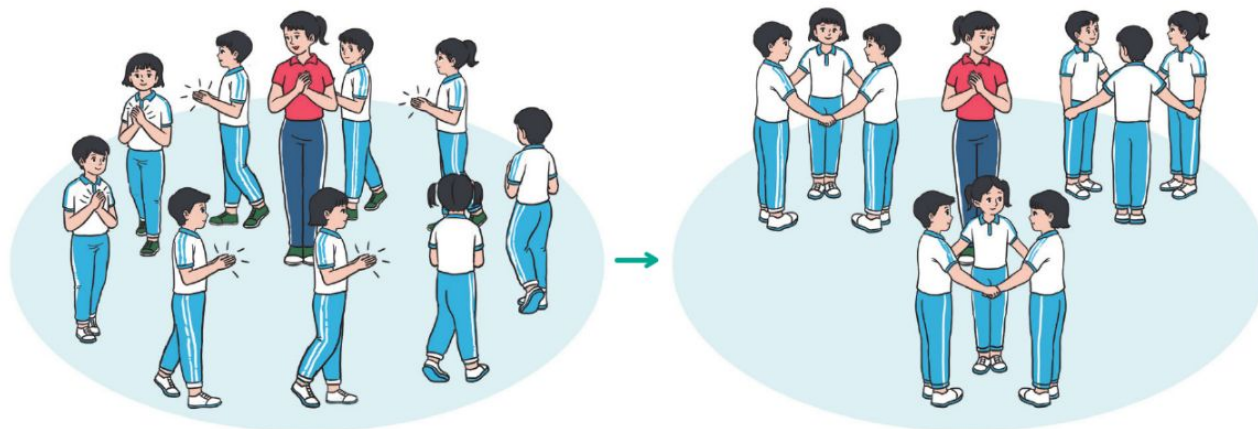
– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Kết bạn”



Hình 3. Trò chơi “Kết bạn”



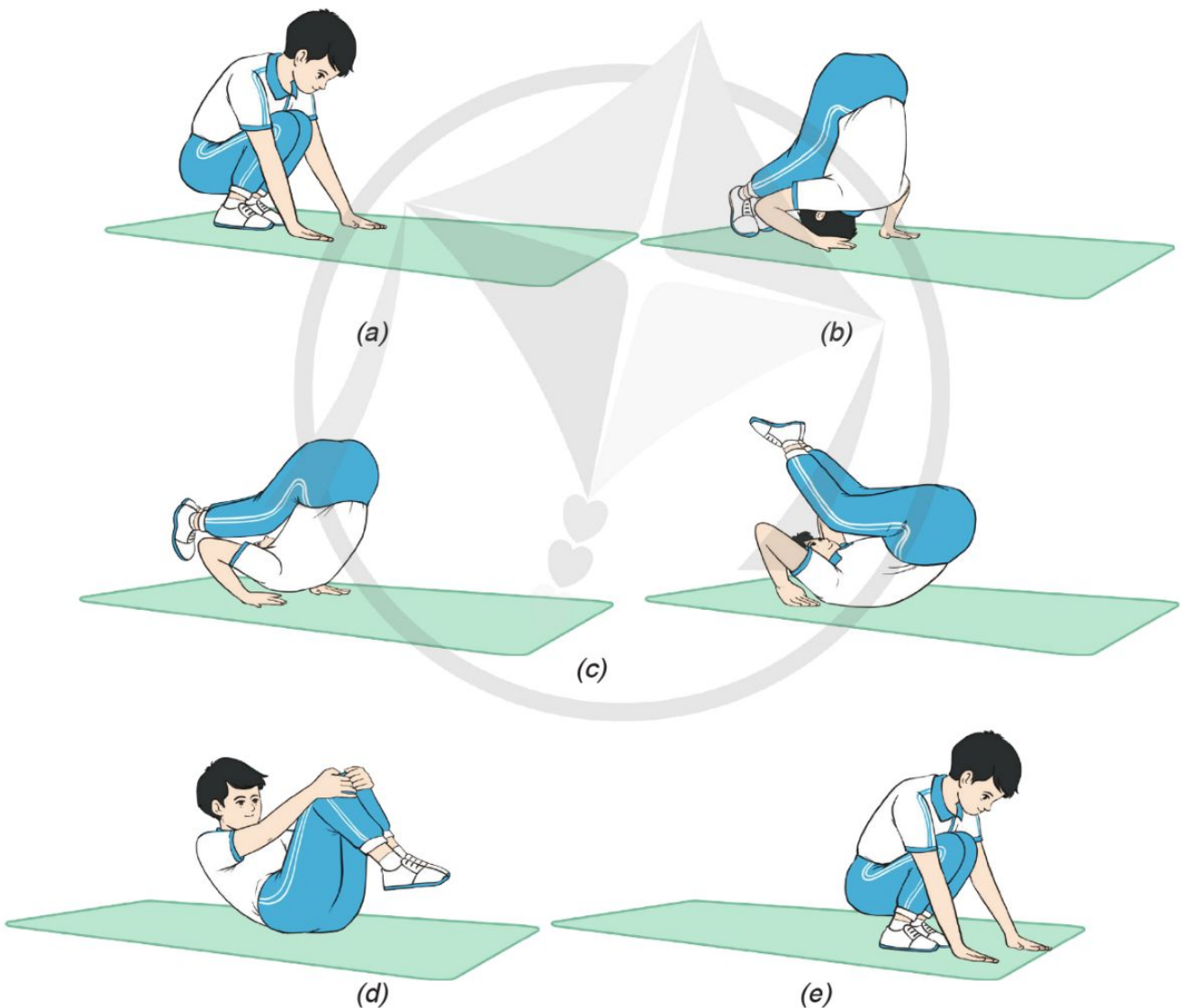
KIẾN THỨC MỚI

Động tác lộn trước (lộn xuôi)

TTCB: Ngồi xổm, hai tay chống trước (H.4a).

Động tác: Nâng hông, co tay, hạ nửa sau đỉnh đầu chạm thảm (H.4b) tiếp tục đạp chân, cuộn tròn người về phía trước (H.4c). Tiếp xúc thảm từ gáy qua vai đến lưng, co chân, hai tay nhanh chóng ôm gối (H.4d).

Kết thúc: Về TTCB (H.4e).



Hình 4. Động tác lộn trước (lộn xuôi)



LUYỆN TẬP

a

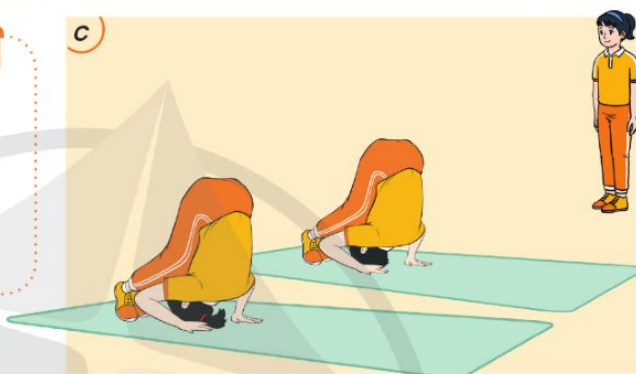


b



- Tập luyện cá nhân (H.5a).
- Tập luyện theo cặp (H.5b).
- Tập luyện theo nhóm (H.5c).

c

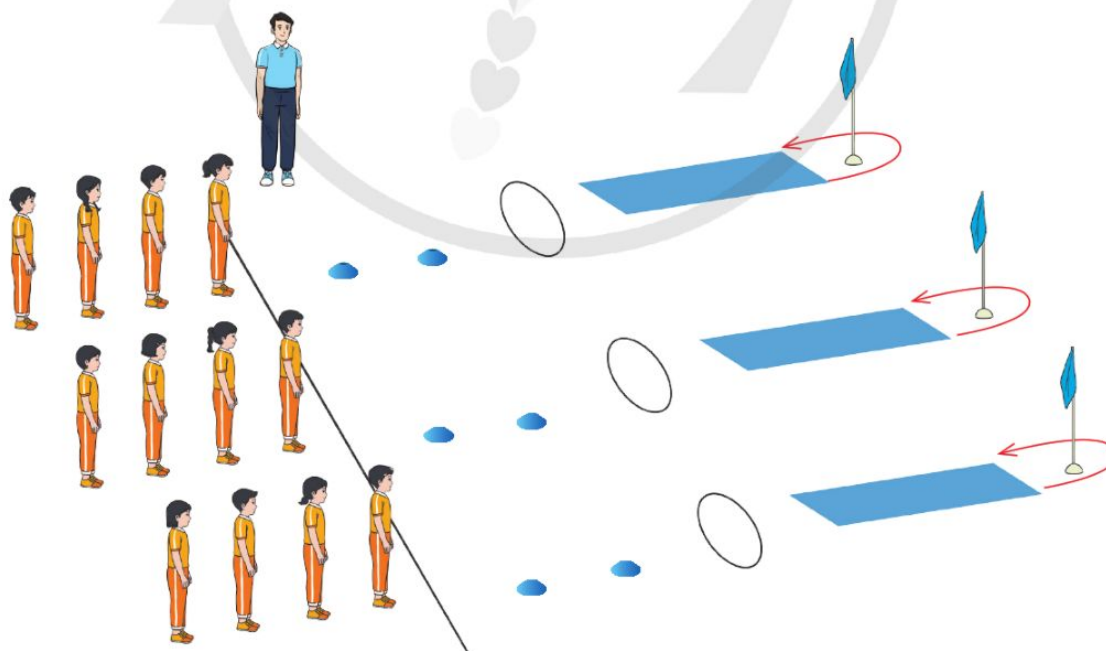


Hình 5. Luyện tập động tác lộn trước (lộn xuôi)



Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi “Bật nhảy, chui qua vòng, lộn trước”



Hình 6. Trò chơi “Bật nhảy, chui qua vòng, lộn trước”



VẬN DỤNG

1 Khi thực hiện động tác lộn trước (lộn xuôi) (H.7), em cần chú ý điều gì?



Hình 7

2 Em và các bạn vận dụng động tác lộn trước (lộn xuôi) để rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động và giảm nguy cơ chấn thương trong các hoạt động vui chơi, tập luyện hằng ngày.



Hình 8. Vận dụng động tác lộn trước (lộn xuôi) để rèn luyện hằng ngày

Bài 4

ĐỘNG TÁC LEO TỪNG CHÂN

(Các em chỉ tập luyện khi có người hỗ trợ)



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác leo lên, xuống từng chân; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

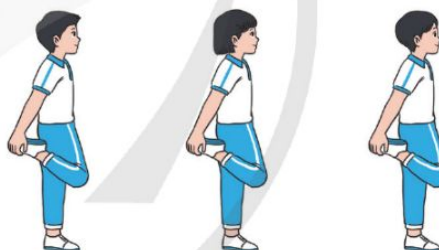
Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

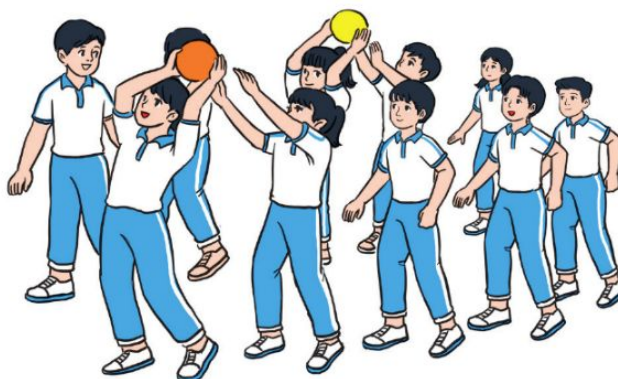
– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Chuyền nhanh”



Hình 3. Trò chơi “Chuyền nhanh”



KIẾN THỨC MỚI

Động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A

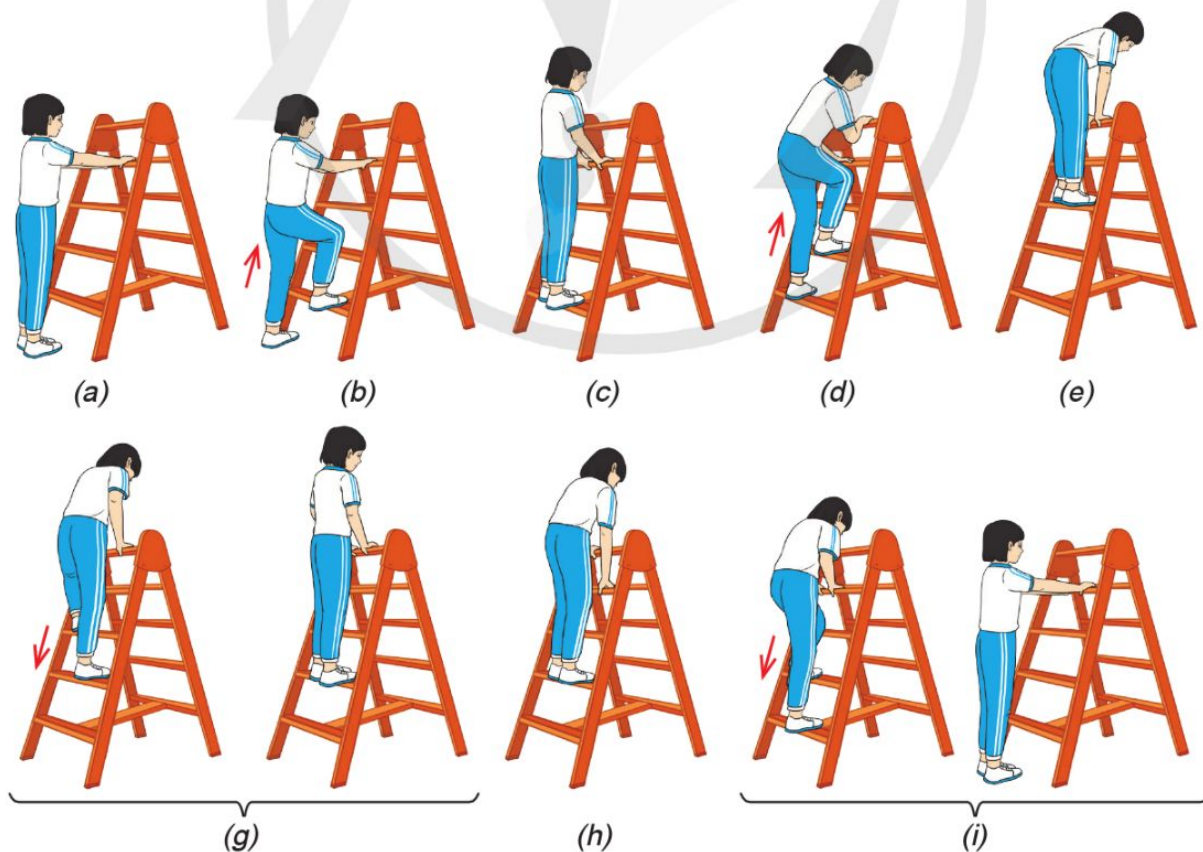
TTCB: Đứng đối diện thang chữ A, hai tay mở rộng nắm gióng thang trước ngực (H.4a).

Động tác:

Leo lên: Từ TTCB, đặt chân phải (trái) lên gióng thang đầu tiên, hai tay co giữ chặt gióng thang, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng người lên, rồi đưa chân trái (phải) đặt cạnh chân phải (trái) (H.4b, c). Tiếp tục đặt chân phải (trái) lên gióng thang tiếp theo và tay chuyển lên trên để bám vào gióng thang cao hơn (H.4d). Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo từng chân đến khi đỉnh thang ngang đùi (H.4e).

Leo xuống: Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) xuống một gióng thang sau đó hạ chân trái (phải) xuống đặt cạnh chân phải (trái) (H.4g). Hạ từng tay nắm vào gióng thang thấp hơn (H.4h). Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB (H.4i).

Chú ý: Các em chỉ tập luyện khi có người hỗ trợ. Tay nắm tròn gióng thang (ngón cái ở phía dưới, bốn ngón còn lại ở phía trên). Trong quá trình di chuyển, khi vươn tay lên, xuống thì mắt nhìn theo tay, khi bước chân lên, xuống thì mắt nhìn theo bàn chân. Gióng thang luôn ở chính giữa lòng bàn chân.



Hình 4. Động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A



LUYỆN TẬP

- Tập luyện theo cặp (H.5a).
- Tập luyện theo nhóm (H.5b).

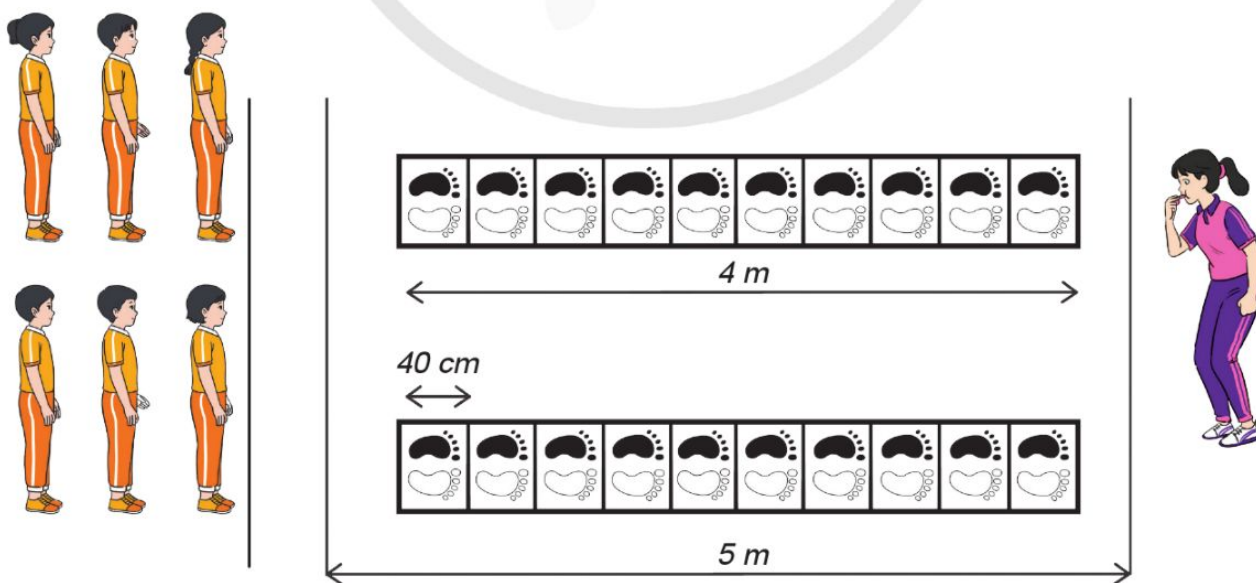


Hình 5. Luyện tập động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A



Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi “Di chuyển bước dồn vào từng ô về đích”



Hình 6. Trò chơi “Di chuyển bước dồn vào từng ô về đích”



VẬN DỤNG

- 1 Quan sát H.7, em hãy cho biết những lưu ý khi thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A.



Hình 7

- 2 Em và các bạn vận dụng động tác leo từng chân vào các hoạt động hằng ngày để phát triển khả năng phối hợp các bộ phận cơ thể, phát triển thể chất và phòng tránh chấn thương.



Hình 8. Vận dụng động tác leo từng chân vào các hoạt động hằng ngày

Bài 5

ĐỘNG TÁC LEO ĐỔI CHÂN LUÂN PHIÊN (Các em chỉ tập luyện khi có người hỗ trợ)



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác leo lên, xuống đôi chân luân phiên; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

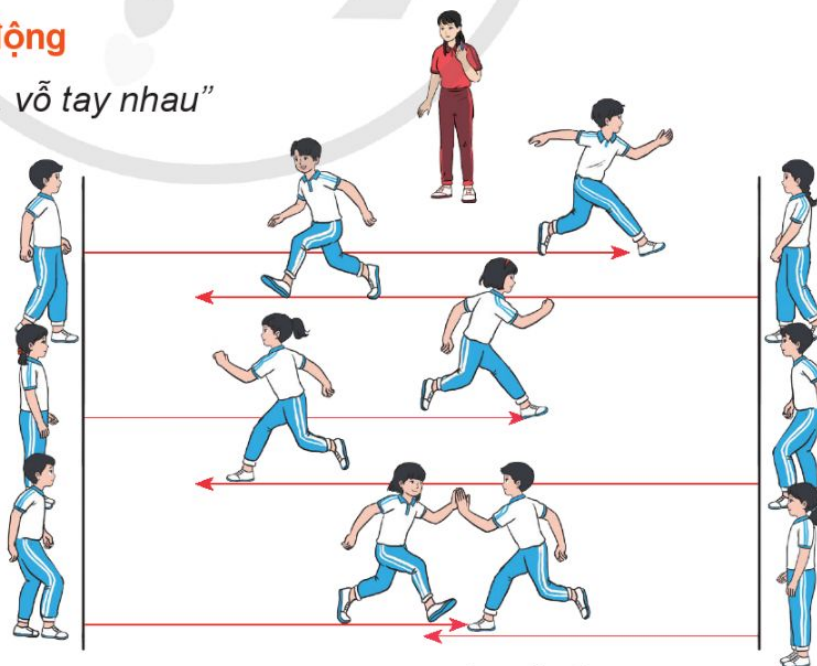
– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau”



Hình 3. Trò chơi “Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau”



Động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A

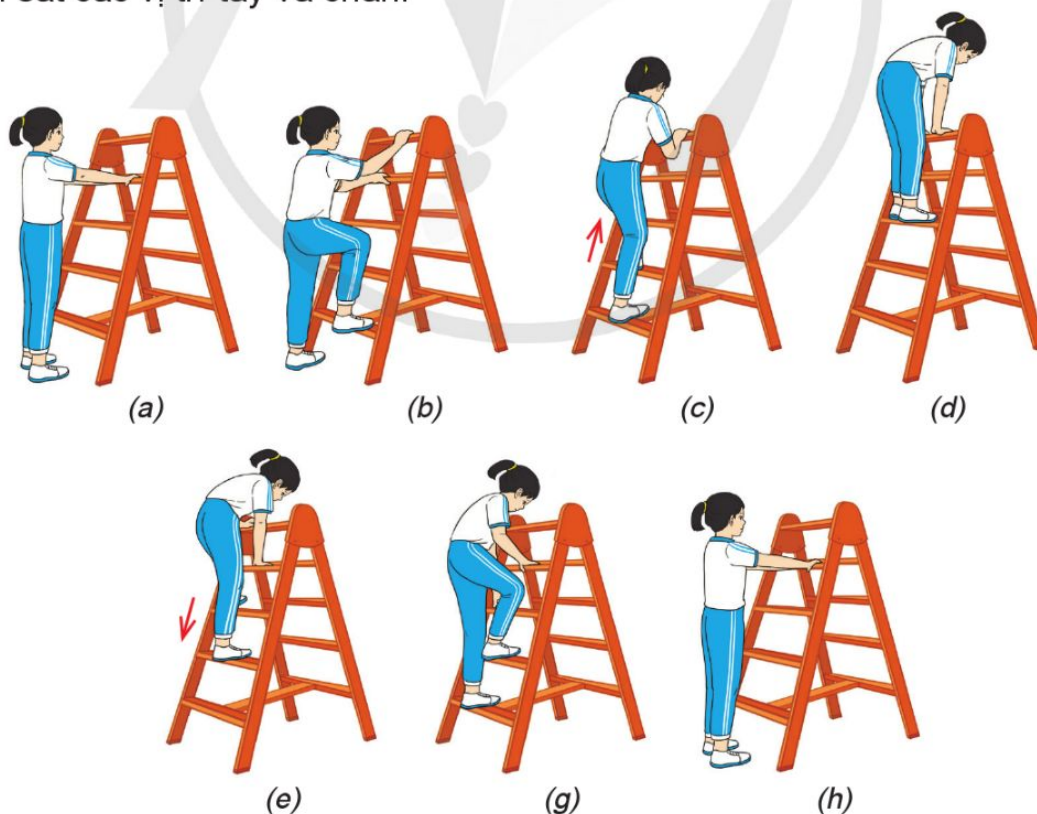
TTCB: Đứng đối diện thang chữ A, hai tay mở rộng nắm gióng thang trước ngực (H.4a).

Động tác:

Leo lên: Từ TTCB, đặt chân phải (trái) lên gióng thang đầu tiên, tay phải (trái) với lên giữ chặt gióng thang tiếp theo, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng cơ thể lên (H.4b). Tiếp tục đặt chân trái (phải) lên gióng thang tiếp theo và tay trái (phải) chuyển lên trên nắm vào gióng thang cao hơn (H.4c). Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo đổi chân luân phiên đến khi đỉnh thang ngang đùi, hai chân đặt cạnh nhau (H.4d).

Leo xuống: Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân và tay phải (trái) xuống một gióng thang sau đó hạ chân và tay trái (phải) xuống gióng thang tiếp theo (H.4e, g). Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB (H.4h).

Chú ý: Các em chỉ tập luyện khi có người hỗ trợ. Tay nắm tròn gióng thang (ngón cái ở phía dưới, bốn ngón còn lại ở phía trên). Trong quá trình di chuyển luôn duy trì ba điểm tiếp xúc với thang gồm: Hai tay và một chân hoặc hai chân và một tay. Gióng thang luôn ở chính giữa lòng bàn chân. Mắt quan sát các vị trí tay và chân.



Hình 4. Động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A



LUYỆN TẬP

- Tập luyện theo cặp (H.5a).
- Tập luyện theo nhóm (H.5b).

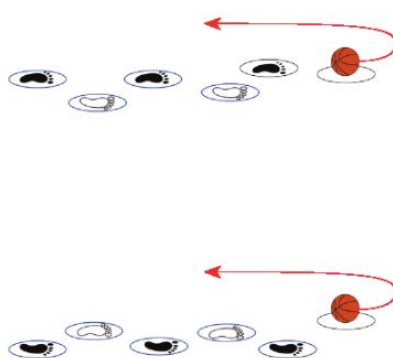


Hình 5. Luyện tập động tác leo đôi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A



Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi “Bật đổi chân qua vòng, lấy bóng tiếp sức”



Hình 6. Trò chơi “Bật đổi chân qua vòng, lấy bóng tiếp sức”



VẬN DỤNG

- 1 Quan sát H.7, em hãy cho biết những lưu ý khi thực hiện động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A.



Hình 7

- 2 Em và các bạn vận dụng động tác leo đổi chân luân phiên vào các hoạt động vui chơi, sinh hoạt hằng ngày, giúp phát triển khả năng phối hợp vận động, phòng tránh chấn thương.



Hình 8. Vận dụng động tác leo đổi chân luân phiên vào các hoạt động vui chơi, sinh hoạt hằng ngày

Bài 6

ĐỘNG TÁC TRÈO QUA THANG CHỮ A (Các em chỉ tập luyện khi có người hỗ trợ)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác trèo qua thang chữ A; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

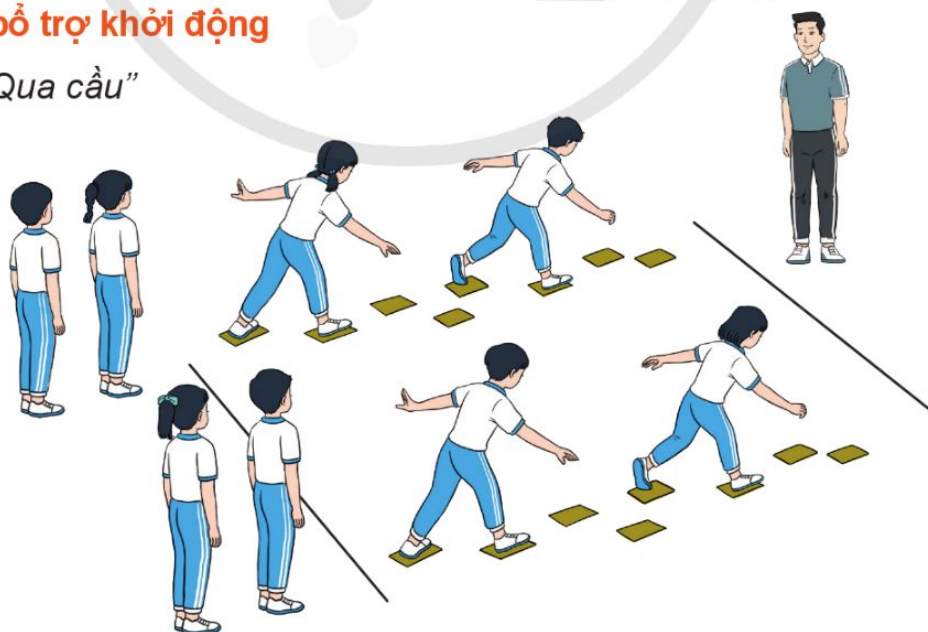
– Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dẫn cơ

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Qua cầu”



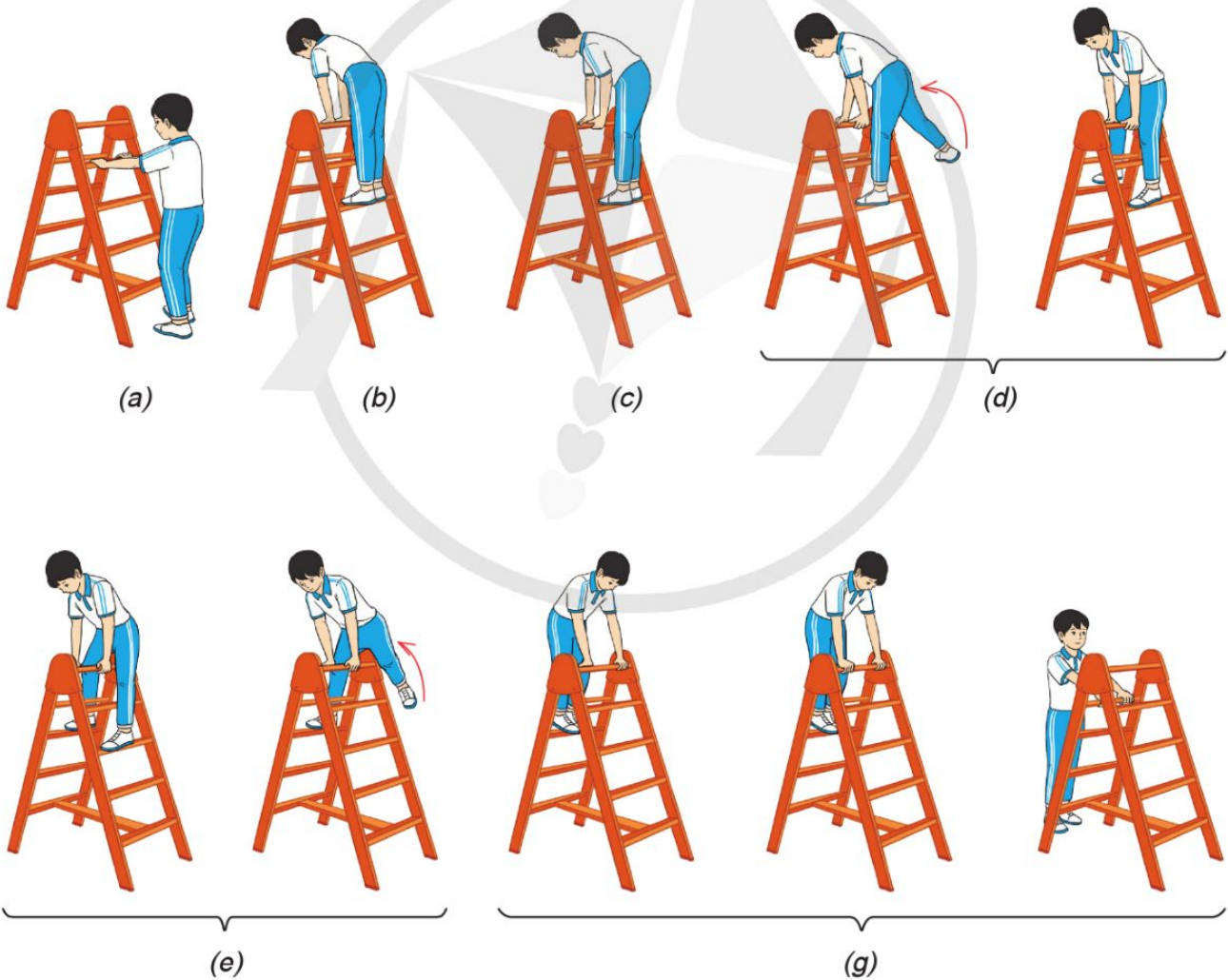
Hình 3. Trò chơi “Qua cầu”



Động tác trèo qua thang chữ A

TTCB: Đứng đối diện thang chữ A, hai tay mở rộng nắm giống thang trước ngực (H.4a).

Động tác: Từ TTCB, thực hiện động tác leo lên thang chữ A cho đến giống thang cao nhất ngang đùi (H.4b), chuyển hai tay nắm chặt một đầu giống thang bên trái (phải), đưa chân phải (trái) sang giống thang đối diện (H.4c, d). Sau đó chuyển tay trái (phải) về đầu giống thang còn lại, hai tay nắm chặt hai đầu giống thang, đưa chân trái (phải) sang giống thang cùng với chân phải (trái) và thực hiện động tác leo xuống thang chữ A (H.4e, g).

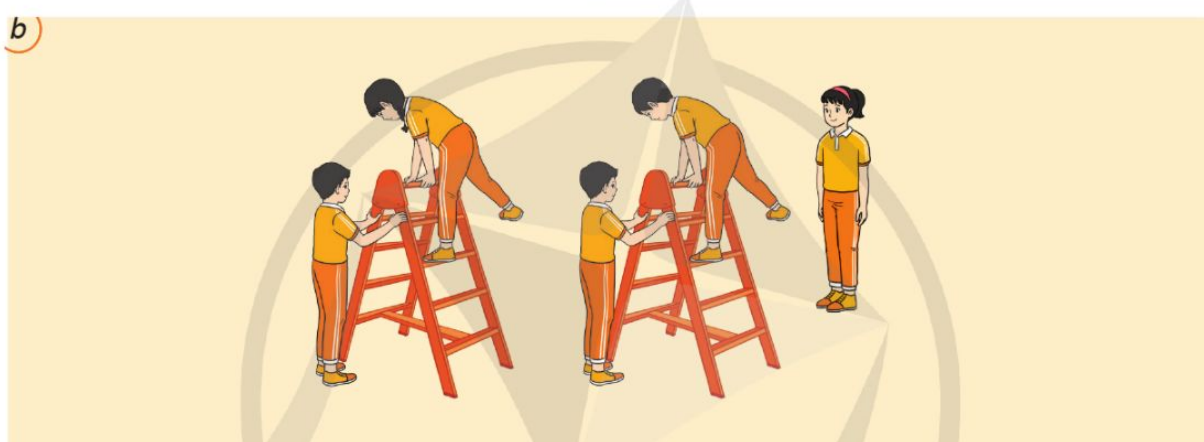


Hình 4. Động tác trèo qua thang chữ A



LUYỆN TẬP

- Tập luyện theo cặp (H.5a).
- Tập luyện theo nhóm (H.5b).

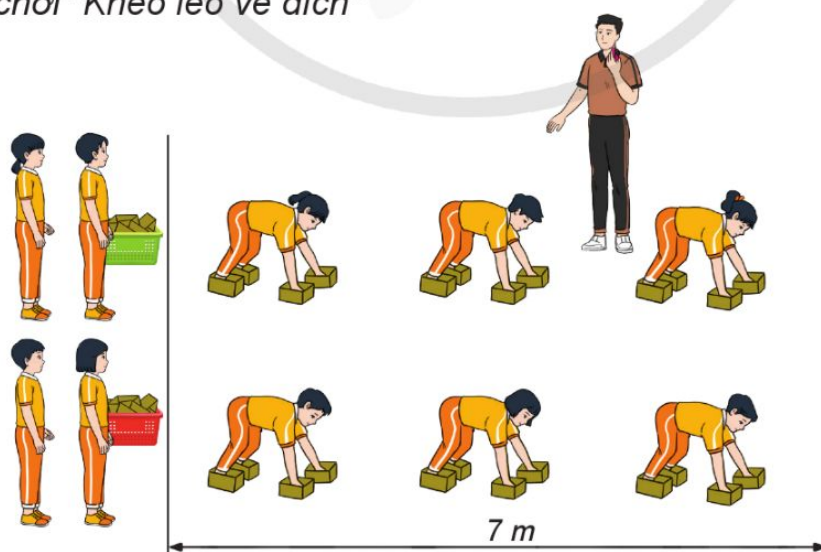


Hình 5. Luyện tập động tác trèo qua thang chữ A



Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi “Khéo léo về đích”



Hình 6. Trò chơi “Khéo léo về đích”



VẬN DỤNG

- 1 Quan sát H.7, em hãy cho biết khi thực hiện động tác trèo qua thang chữ A cần chú ý những điều gì.



Hình 7

- 2 Em và các bạn vận dụng động tác trèo qua thang chữ A vào các hoạt động vui chơi, sinh hoạt để phát triển khả năng phối hợp vận động và hỗ trợ các hoạt động hằng ngày.



Hình 8. Vận dụng động tác trèo qua thang chữ A vào các hoạt động vui chơi, sinh hoạt hằng ngày

PHẦN

3

THỂ THAO TỰ CHỌN



Chủ đề

1

BÓNG ĐÁ

Bài 1

ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG BẰNG MU TRONG (MÁ TRONG) BÀN CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân trong tập luyện và thi đấu bóng đá; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện; tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện môn Bóng đá.



MỞ ĐẦU

Khởi động

- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).

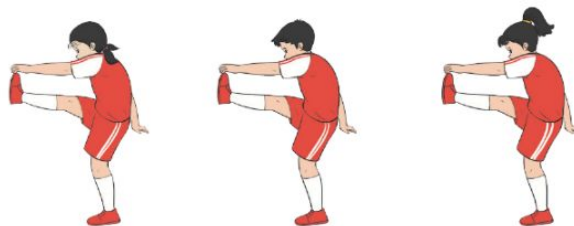


Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Kéo dẫn cơ

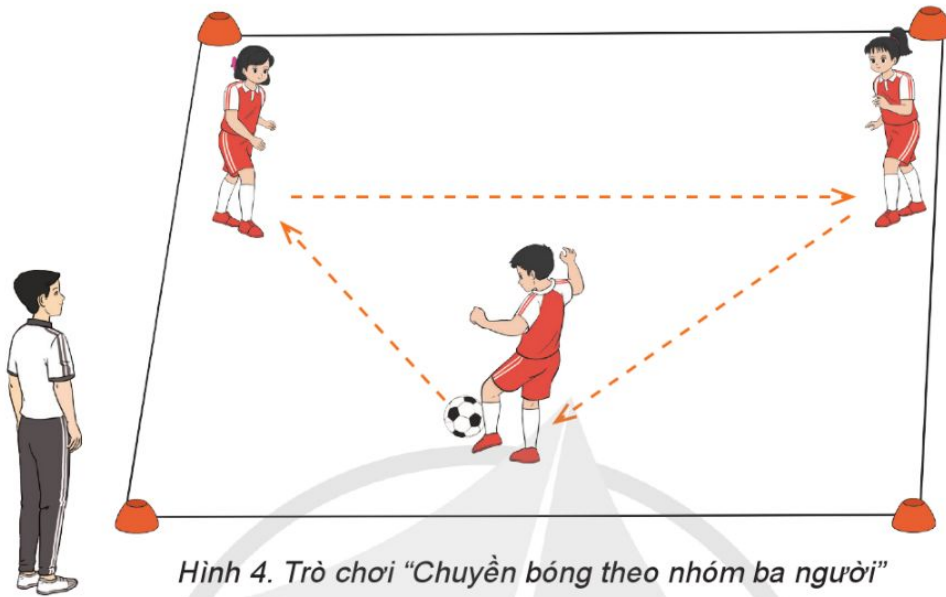
- Chạy nhẹ nhàng, chạy bước nhỏ, chạy hát lòng bàn chân, chạy đá chân ra trước, đá lẳng chân ra trước (H.3), chạy vận hông, chuyền bóng qua lại.



Hình 3. Đá lẳng chân ra trước

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Chuyền bóng theo nhóm ba người”



Hình 4. Trò chơi “Chuyền bóng theo nhóm ba người”



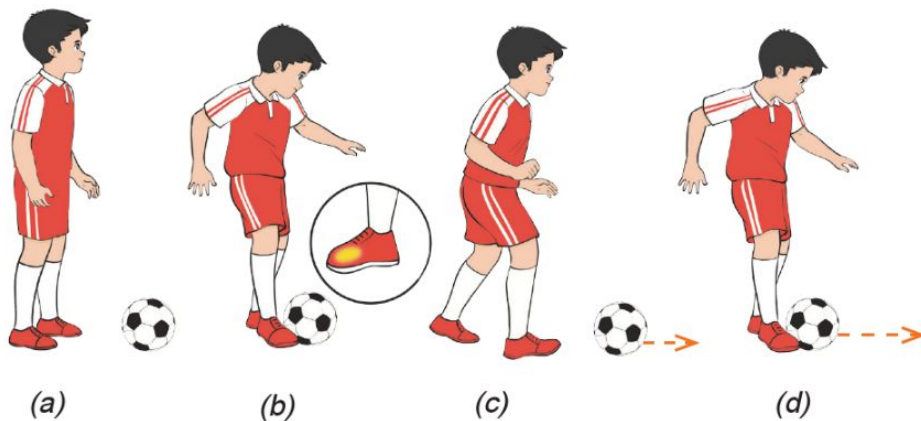
KIẾN THỨC MỚI

Động tác dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân

TTCB: Đứng tự nhiên, cách bóng từ 20 – 30 cm (H.5a).

Động tác: Thân người hơi đổ về trước nghiêng sang chân trụ (chân không thuận), chân trụ chùng gối, xoay mũi bàn chân thuận ra ngoài, hướng mu trong (má trong) bàn chân thẳng vào bóng, tiếp xúc (H.5b) và đẩy nhẹ bóng về trước từ 30 – 50 cm, di chuyển theo bóng và tiếp tục dẫn bóng về trước (H.5c, d).

Kết thúc: Quan sát bóng và chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo.



Hình 5. Động tác dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân



LUYỆN TẬP

a



b



c



- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá

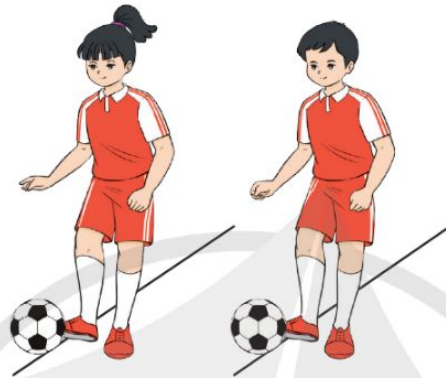
Trò chơi “Đội dẫn bóng nhanh”



Hình 7. Trò chơi “Đội dẫn bóng nhanh”



- 1 Khi dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân, em cần chú ý điều gì? Em cùng các bạn thi dẫn bóng theo đường thẳng để rèn luyện sự khéo léo.



Hình 8. Thi dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân theo đường thẳng

- 2 Em cùng các bạn vận dụng động tác dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân vào các trò chơi đá bóng để rèn luyện sức khỏe, sự khéo léo và tinh thần đồng đội.



Hình 9. Chơi đá bóng cùng các bạn



Bài 2

ĐỘNG TÁC DỪNG BÓNG BỔNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện và thi đấu bóng đá; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập; tích cực, tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện môn Bóng đá.



MỞ ĐẦU

Khởi động

- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).

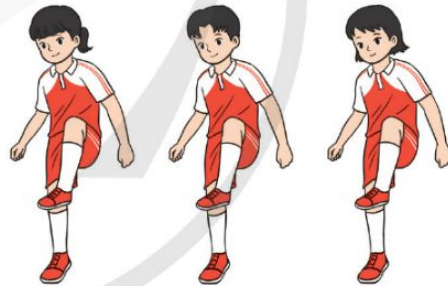


Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Kéo dẫn cơ

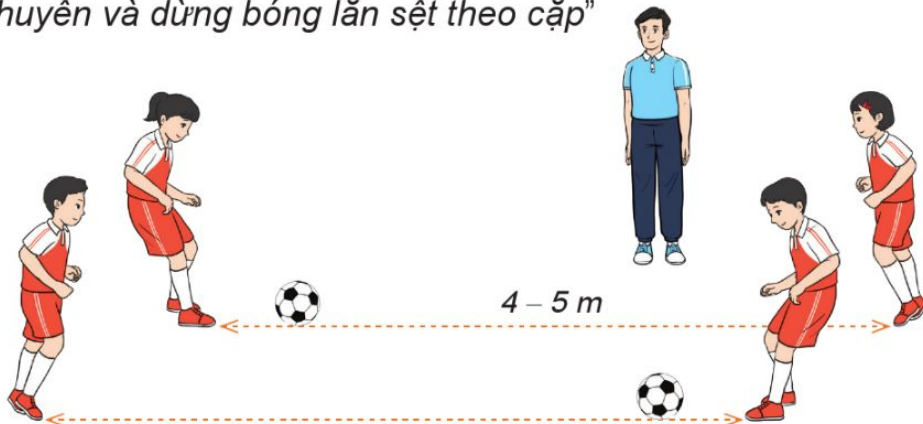
- Chạy nhẹ nhàng, chạy bước nhỏ, chạy hất lòng bàn chân, chạy đá chân ra trước, chạy vặn hông, chạy mở đùi (H.3), chuyển bóng qua lại.



Hình 3. Chạy mở đùi

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Chuyển và dừng bóng lăn sệt theo cặp”



Hình 4. Trò chơi “Chuyển và dừng bóng lăn sệt theo cặp”



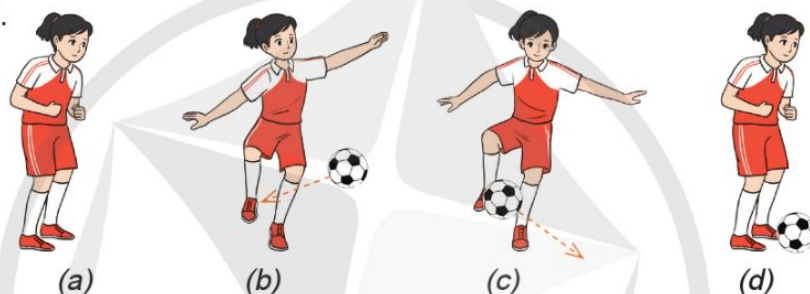
KIẾN THỨC MỚI

Động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuyu, thân người hơi đổ về trước, tay co tự nhiên, giữ thẳng bằng cơ thể, mắt quan sát hướng bóng đến (H.5a).

Động tác: Khi bóng bay đến, chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trụ (chân không thuận), mở hông và đùi chân thuận, hướng lòng bàn chân thuận lên cao theo hướng bóng bay đến (H.5b), tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân để dừng bóng. Khi tiếp xúc bóng, chân thuận kéo về sau và hơi hạ xuống để giảm lực tác động của chân vào bóng (H.5c).

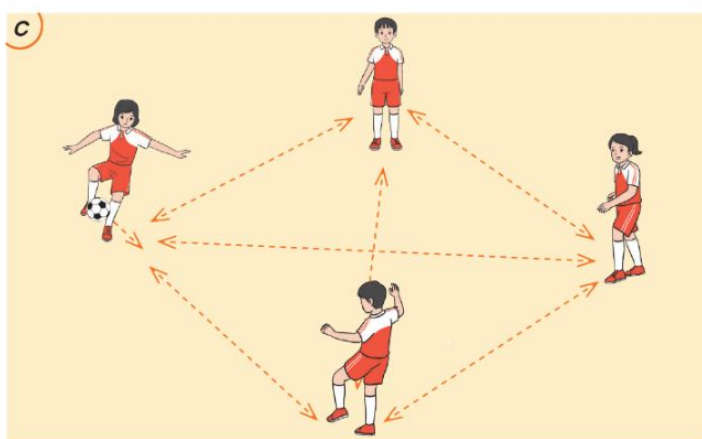
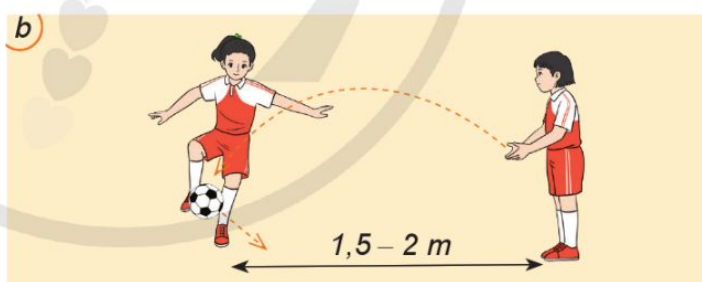
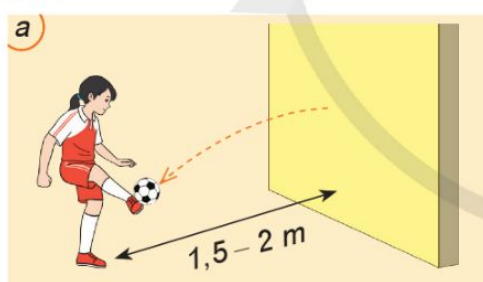
Kết thúc: Đặt chân xuống mặt sân và chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo (H.5d).



Hình 5. Động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân



LUYỆN TẬP



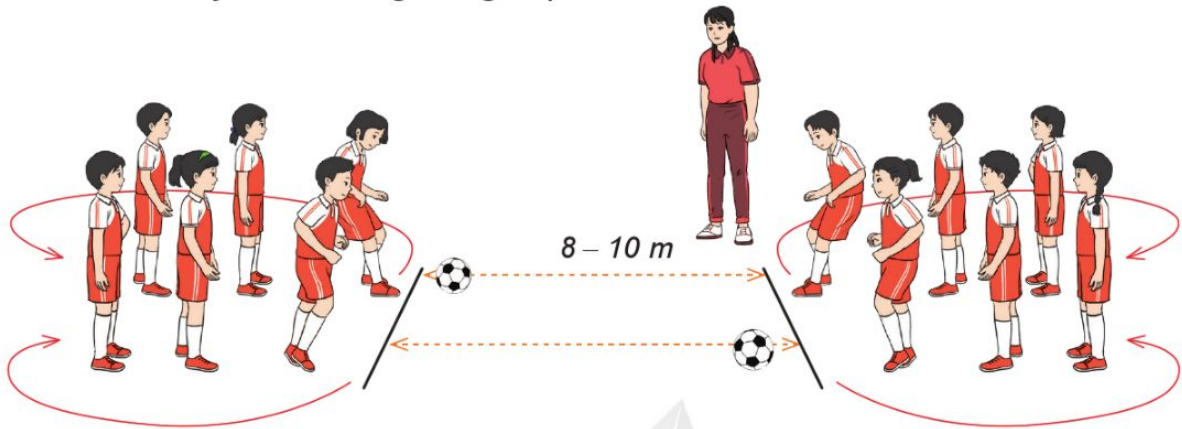
- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá

Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”



Hình 7. Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”



VẬN DỤNG

- 1 Khi dừng bóng bằng lòng bàn chân, em cần chú ý điều gì? Em cùng các bạn sử dụng các động tác dừng bóng và chuyền bóng đã học, chuyền bóng qua lại.
- 2 Em cùng các bạn vận dụng các động tác chuyền bóng và dừng bóng đã học vào vui chơi cùng gia đình, bạn bè để rèn luyện sức khỏe, sự khéo léo và tinh thần đồng đội.



Hình 8. Chơi đá bóng cùng gia đình

Bài 3

ĐỘNG TÁC BẮT BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác bắt bóng trong tập luyện và thi đấu bóng đá; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

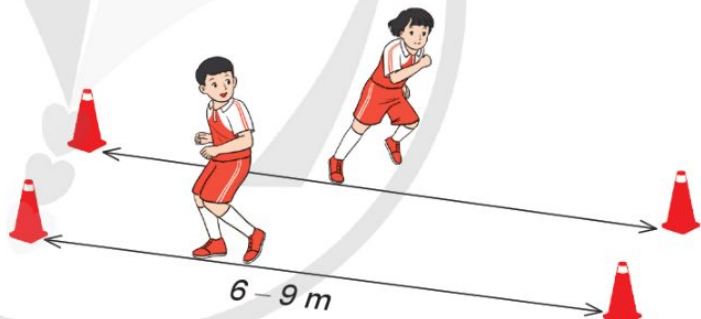
- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).
- Chạy nhẹ nhàng; chạy bước nhỏ; chạy hất lòng bàn chân; chạy đá chân ra trước; di chuyển tiến, lùi (H.3); chạy vận hông; chạy mở đùi; chuyền bóng qua lại;...



Hình 1. Xoay các khớp



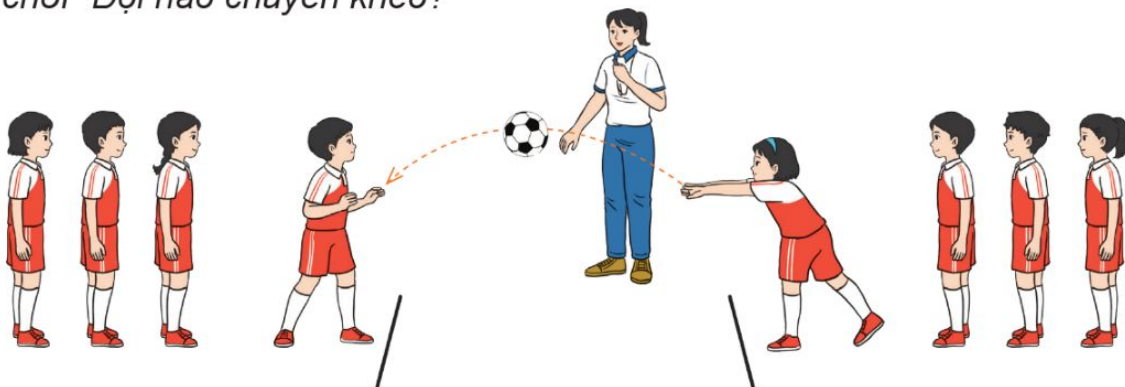
Hình 2. Kéo dẫn cơ



Hình 3. Di chuyển tiến, lùi

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Đội nào chuyền khéo?”



Hình 4. Trò chơi “Đội nào chuyền khéo?”



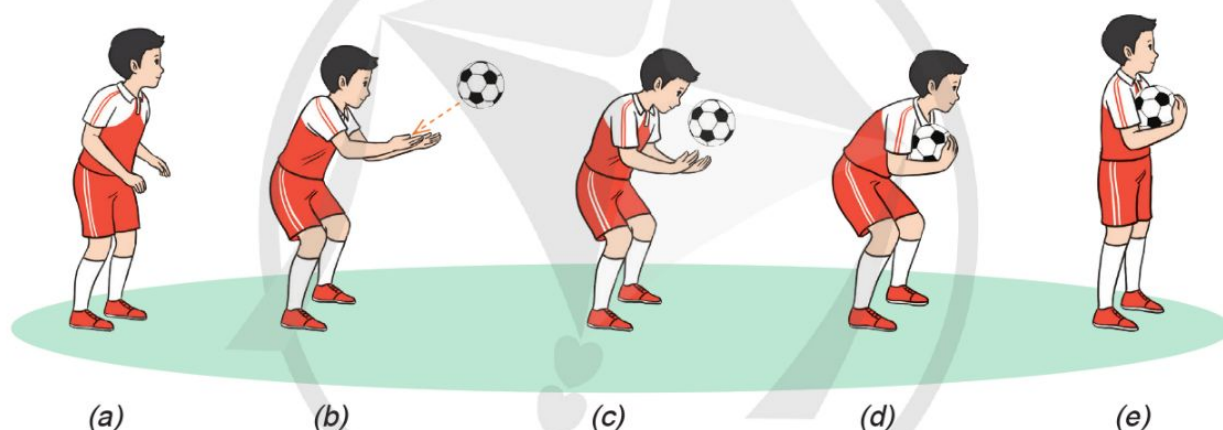
KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác bắt bóng có độ cao trung bình

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, chùng gối, thân người hướng về phía bóng đến, hai tay để tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.5a).

Động tác: Khi bóng bay đến ở độ cao từ thắt lưng tới ngang tầm ngực, hai tay đưa ra trước, cánh tay khép sát thân người, cánh tay và khuỷu tay gần vuông góc, hai bàn tay để ngửa, các ngón tay mở tự nhiên (H.5b). Khi bóng gần tới người, hai tay và thân người tạo thành hình túi, lòng bàn tay tiếp xúc bóng trước (H.5c), sau đó thu tay về ôm bóng trước ngực (H.5d).

Kết thúc: Ôm chặt bóng, đứng tự nhiên (H.5e).



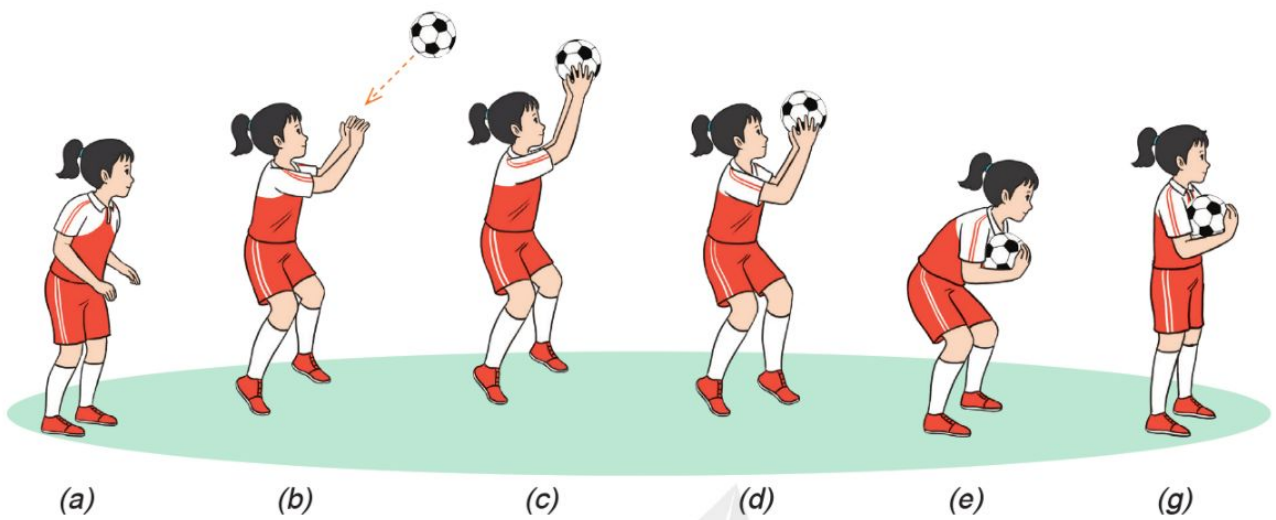
Hình 5. Động tác bắt bóng có độ cao trung bình

2 Động tác bắt bóng bay cao

TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, chùng gối, thân người hướng về phía bóng đến, hai tay để tự nhiên, mắt quan sát bóng (H.6a).

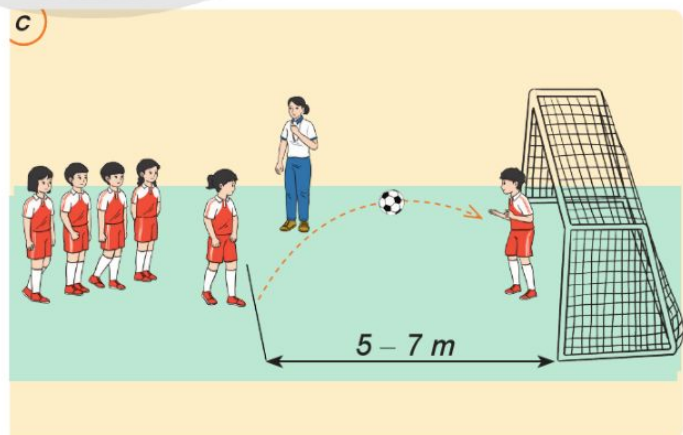
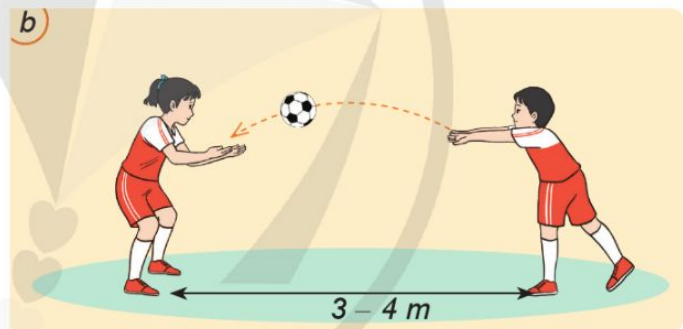
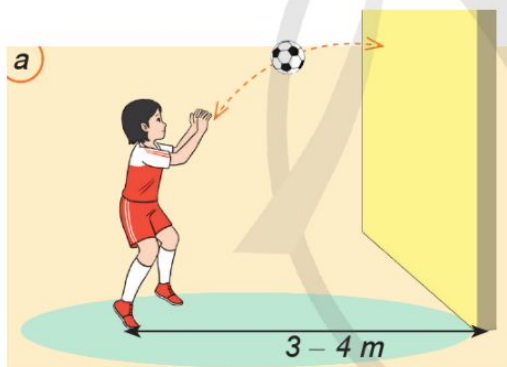
Động tác: Khi bóng bay đến ở độ cao ngang đầu hoặc trên đầu, kiễng hai chân, hai tay giơ lên cao, lòng bàn tay hướng về phía bóng (H.6b), hai bàn tay xoè rộng tạo thành hình túi, các ngón tay tiếp xúc với bóng trước (H.6c), hai tay giữ chặt thu bóng về trước ngực, xoay cổ tay ra trước ôm bóng (H.6d, e).

Kết thúc: Ôm chặt bóng, đứng tự nhiên (H.6g).



Hình 6. Động tác bắt bóng bay cao

 **LUYỆN TẬP**



- Tập luyện cá nhân (H.7a).
- Tập luyện theo cặp (H.7b).
- Tập luyện theo nhóm (H.7c).

Hình 7. Luyện tập động tác bắt bóng



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá

Trò chơi “Kiến tha mời”

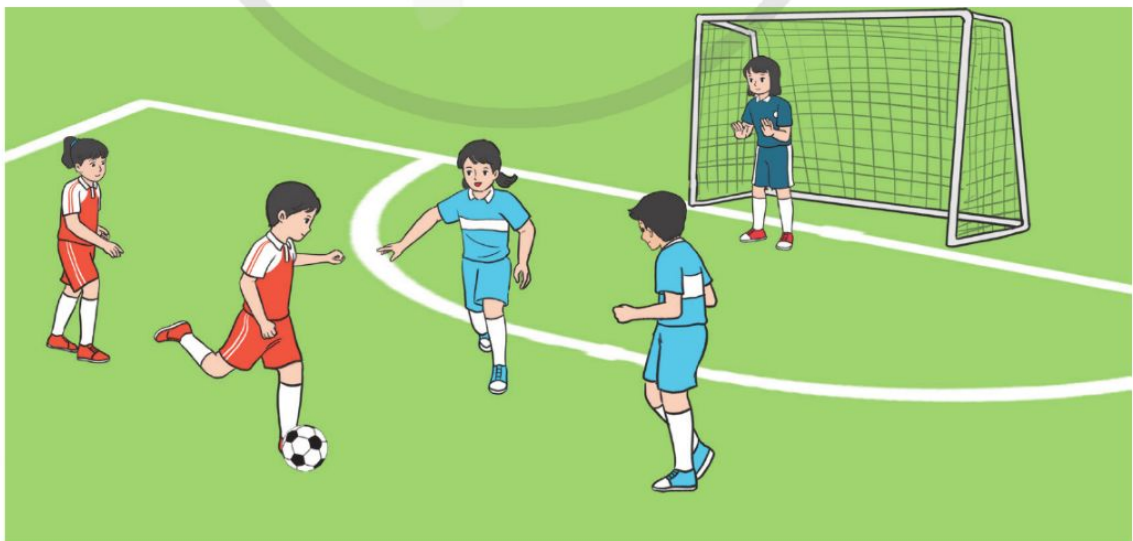


Hình 8. Trò chơi “Kiến tha mời”



VẬN DỤNG

- 1 Bắt bóng có độ cao trung bình và bắt bóng bay cao có gì giống và khác nhau? Em hãy thực hiện hai động tác trên.
- 2 Em vận dụng các động tác bắt bóng, đá bóng đã học vào vui chơi để rèn luyện sức khỏe, sự khéo léo, tinh thần đồng đội.



Hình 9. Chơi đá bóng cùng các bạn

Bài 4

PHỐI HỢP CHUYÊN BÓNG, DỪNG BÓNG VÀ SÚT BÓNG CẦU MÔN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng phối hợp chuyên bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn trong tập luyện và thi đấu bóng đá; biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Tích cực trong tập luyện và hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

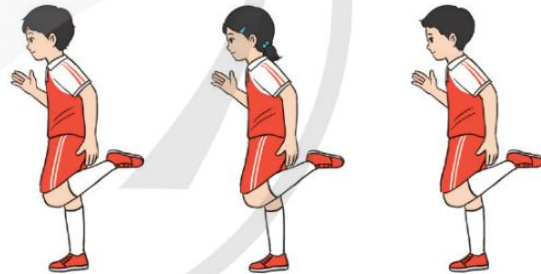
- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).
- Chạy nhẹ nhàng; chạy bước nhỏ; chạy hất lòng bàn chân; chạy đá chân ra trước; di chuyển tiến, lùi; chạy vận hông; chạy mở đùi; chạy hất gót chân (H.3); chuyền bóng qua lại;...



Hình 1. Xoay các khớp



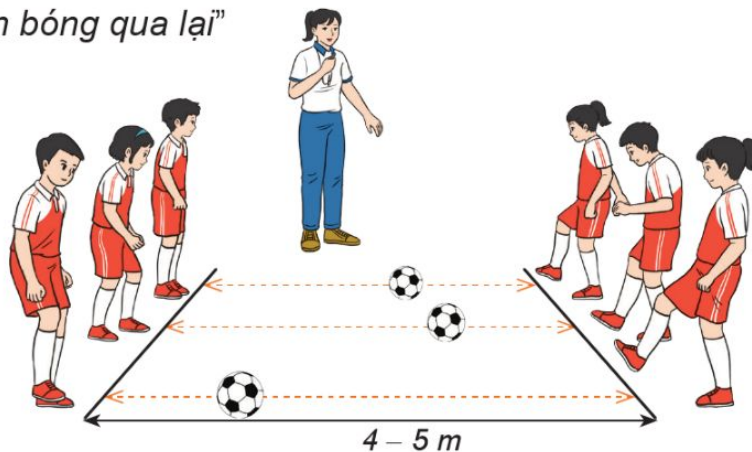
Hình 2. Kéo dẫn cơ



Hình 3. Chạy hất gót chân

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Chuyền bóng qua lại”



Hình 4. Trò chơi “Chuyền bóng qua lại”

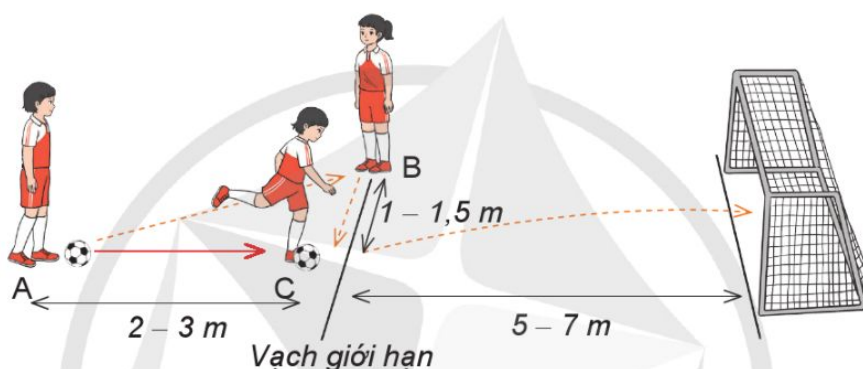


KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn

Chuẩn bị: Học sinh có bóng đứng ở vị trí A, cách vạch giới hạn từ 2 – 3 m, hướng mặt về phía cầu môn. Học sinh còn lại đứng vị trí B, trên vạch giới hạn (H.5).

Động tác: Học sinh ở vị trí A đá chuyền bóng tới vị trí B. Học sinh ở vị trí B dừng bóng và chuyền bóng nhẹ theo vạch giới hạn tới vị trí C. Học sinh ở vị trí A di chuyển tới vị trí C, quan sát và đá bóng vào cầu môn.

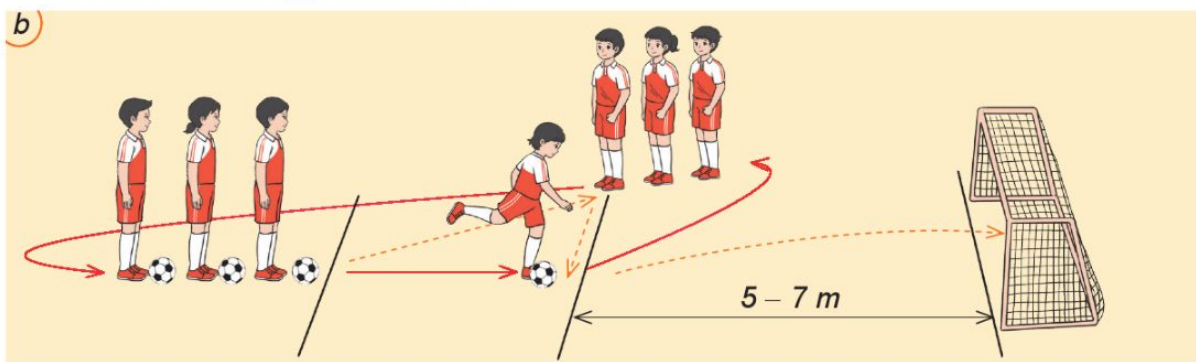
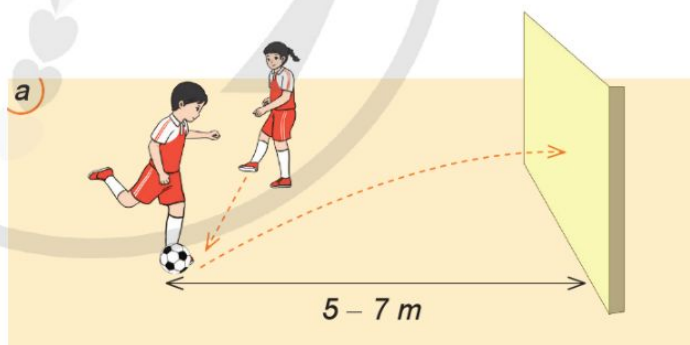


Hình 5. Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn



LUYỆN TẬP

- Tập luyện theo cặp (H.6a).
- Tập luyện theo nhóm (H.6b).

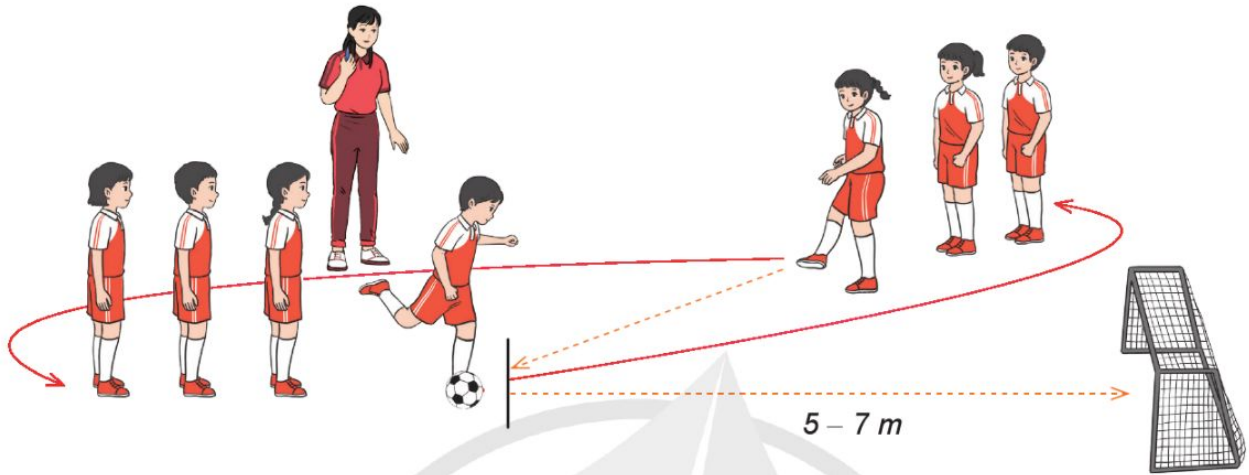


Hình 6. Luyện tập phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng đá

Trò chơi “Đội phối hợp tài ba”



Hình 7. Trò chơi “Đội phối hợp tài ba”



VẬN DỤNG

- 1 Khi thực hiện phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn, cần chú ý những điều gì? Em cùng các bạn thực hiện phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn.
- 2 Em hãy vận dụng phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn vào các trò chơi vận động hằng ngày để tăng cường sức khỏe và rèn luyện kĩ năng đá bóng.



Hình 8. Vận dụng phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn vào các trò chơi vận động hằng ngày

Chủ đề

2

BÓNG RỔ

Bài 1

ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN DẪN BÓNG DỪNG NHANH



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác và thường xuyên tập luyện môn Bóng rổ.



MỞ ĐẦU

Khởi động

- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Kéo dẫn cơ

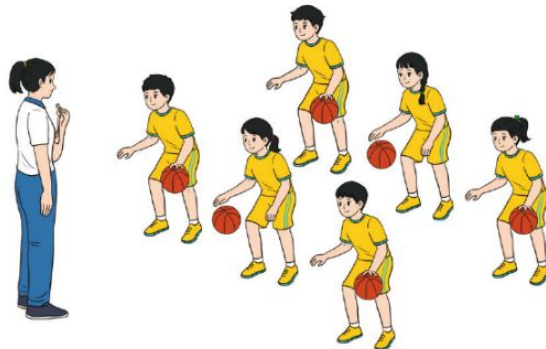
- Tại chỗ dẫn bóng (H.3).



Hình 3. Tại chỗ dẫn bóng

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp theo tín hiệu”



Hình 4. Trò chơi “Tại chỗ dẫn bóng cao, thấp theo tín hiệu”



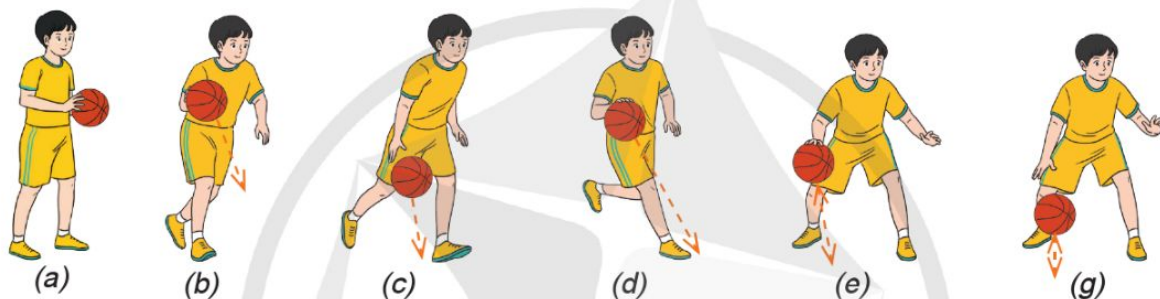
KIẾN THỨC MỚI

Động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay dẫn bóng đặt sau, hai tay cầm bóng trước ngực (H.5a).

Động tác: Từ TTCB, di chuyển dẫn bóng nhanh (H.5b). Để dừng cần giảm tốc độ di chuyển dẫn bóng (H.5c), chân bên tay dẫn bóng bước dài về phía trước, khụy gối làm trụ (H.5d). Chân còn lại bước lên trước, bàn chân bám xuống mặt sân để dừng lại, hai gối khụy, thực hiện dẫn bóng thấp (H.5e).

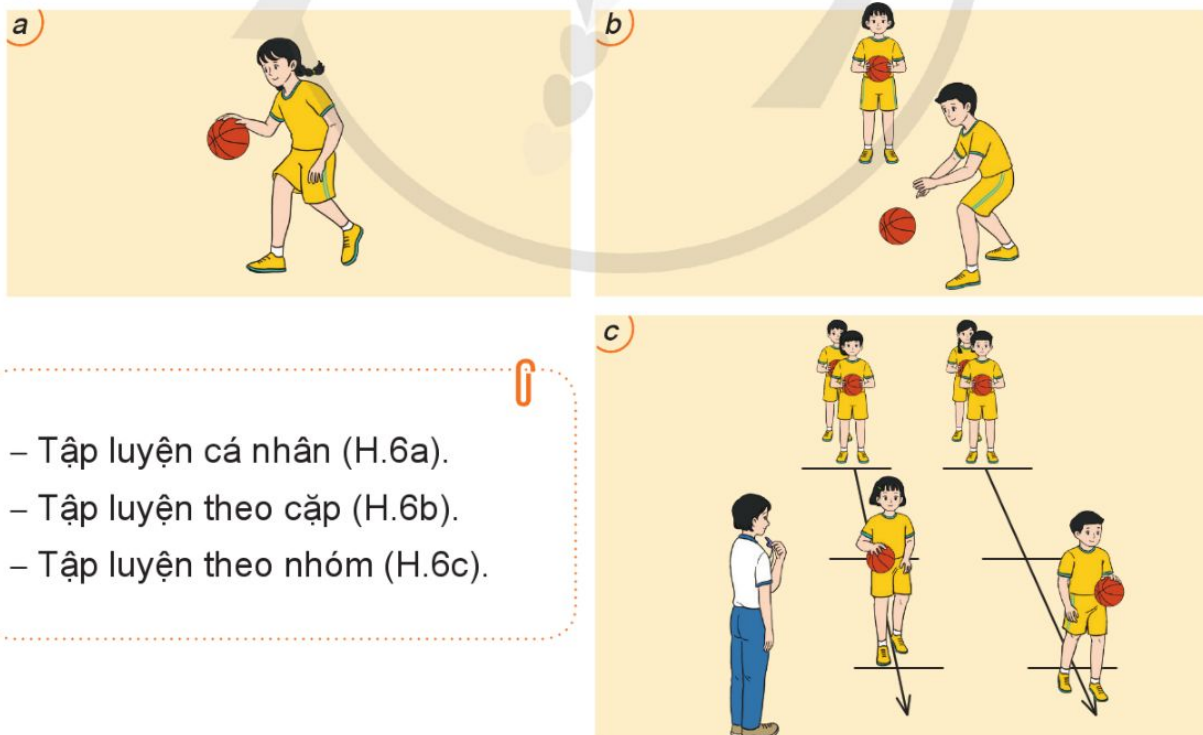
Kết thúc: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay dẫn đặt sau, trọng tâm hạ thấp, tiếp tục dẫn bóng ở tư thế dẫn bóng thấp (H.5g).



Hình 5. Động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh



LUYỆN TẬP



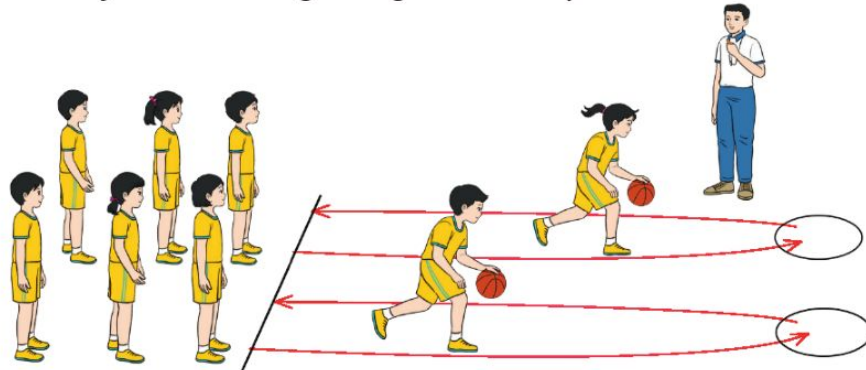
- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi “Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh tiếp sức”

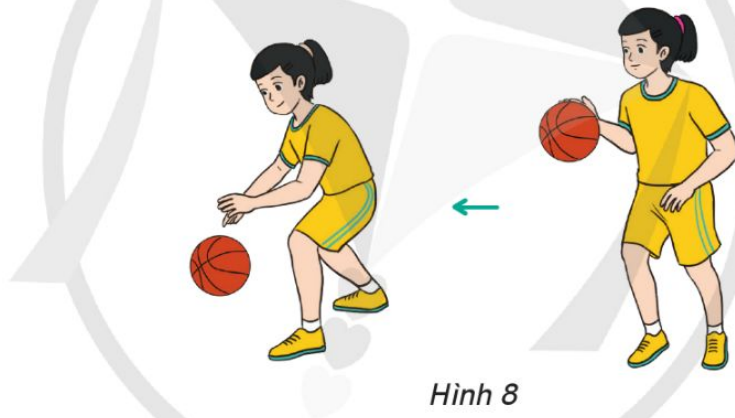


Hình 7. Trò chơi “Di chuyển dẫn bóng dừng nhanh tiếp sức”



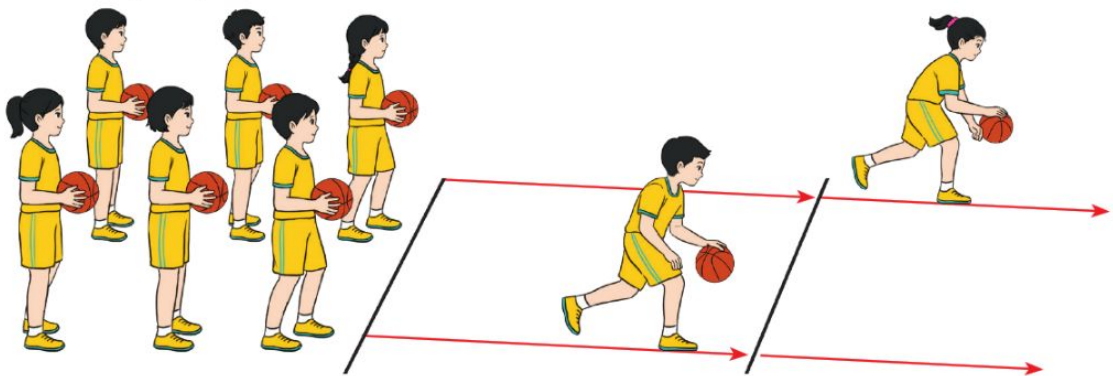
VẬN DỤNG

- 1 Khi thực hiện động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh (H.8), em cần chú ý điều gì?



Hình 8

- 2 Em hãy vận dụng động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh vào các trò chơi và tập luyện hằng ngày để rèn luyện sức nhanh và khả năng khéo léo (H.9).



Hình 9. Vận dụng động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh vào các trò chơi và tập luyện hằng ngày

Bài 2

ĐỘNG TÁC TẠI CHỖ CHUYỀN BÓNG MỘT TAY NGANG NGỰC RA TRƯỚC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực ra trước trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

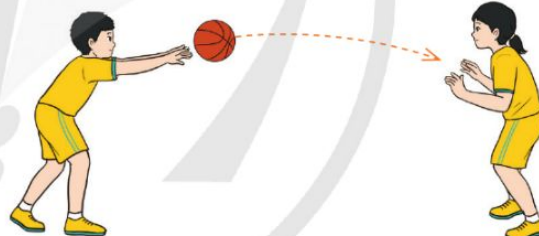
- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng bằng hai tay (H.3).



Hình 1. Xoay các khớp



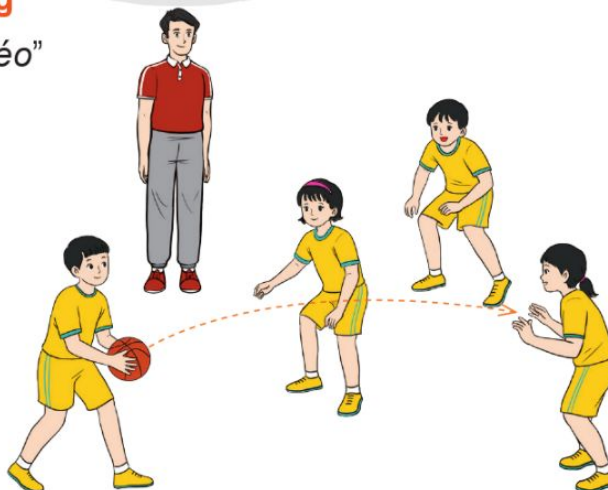
Hình 2. Kéo dẫn cơ



Hình 3. Tại chỗ chuyền, bắt bóng bằng hai tay

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Chuyền bóng khéo”



Hình 4. Trò chơi “Chuyền bóng khéo”



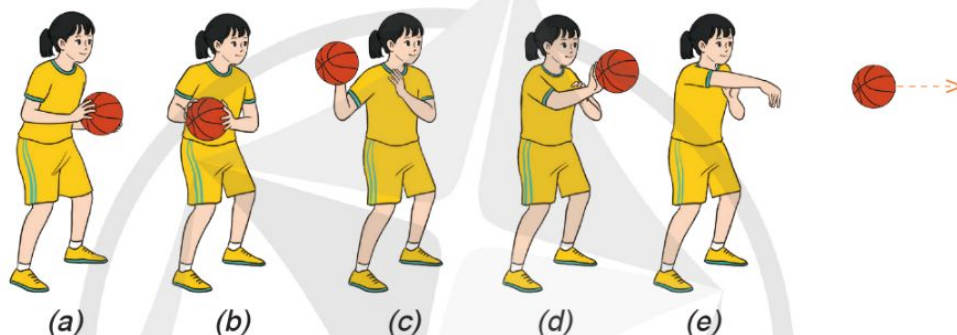
KIẾN THỨC MỚI

Động tác tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực ra trước

TTCB: Hai chân đứng song song, gối hơi khuyu, hai tay cầm bóng trước ngực (H.5a).

Động tác: Hai tay đưa bóng sang bên tay chuyền bóng, thân người xoay theo (H.5b). Tay chuyền bóng đưa bóng lên trên, ra sau cao ngang vai, tay còn lại rời bóng (H.5c). Tiếp đến xoay người ra trước, tay chuyền bóng duỗi thẳng ra trước, ngang ngực, đẩy bóng đi (H.5d).

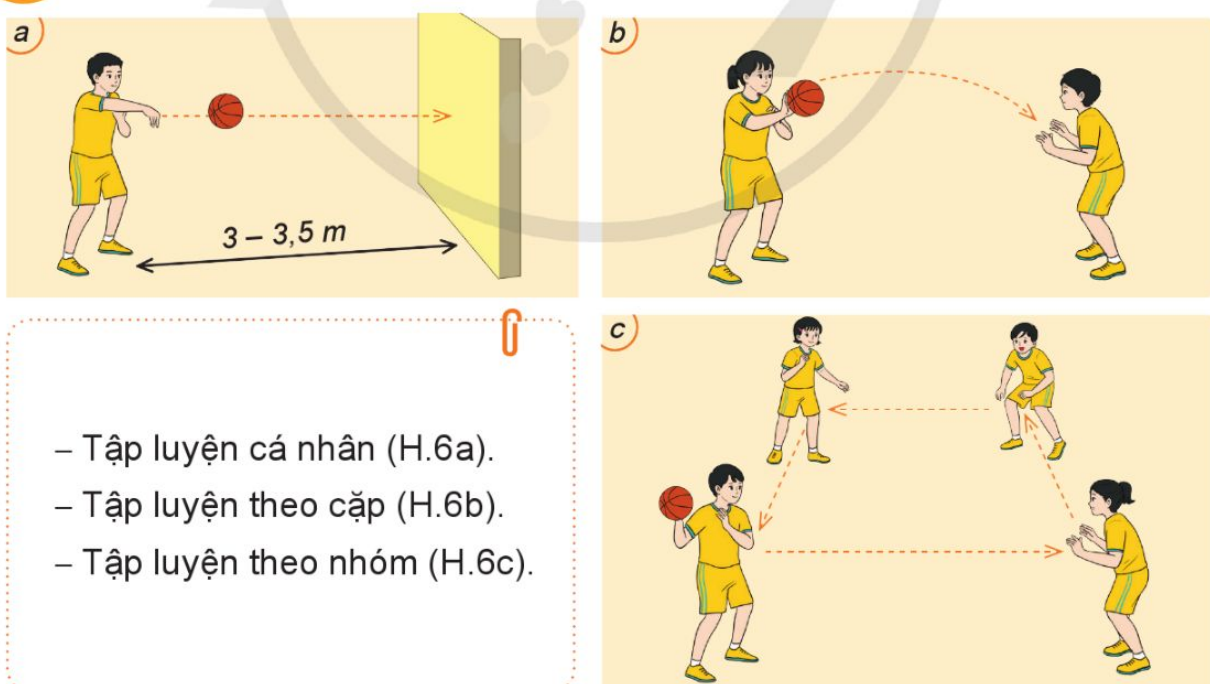
Kết thúc: Tay chuyền bóng duỗi thẳng theo hướng chuyền, thân người hơi đổ về trước (H.5e).



Hình 5. Động tác tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực ra trước



LUYỆN TẬP



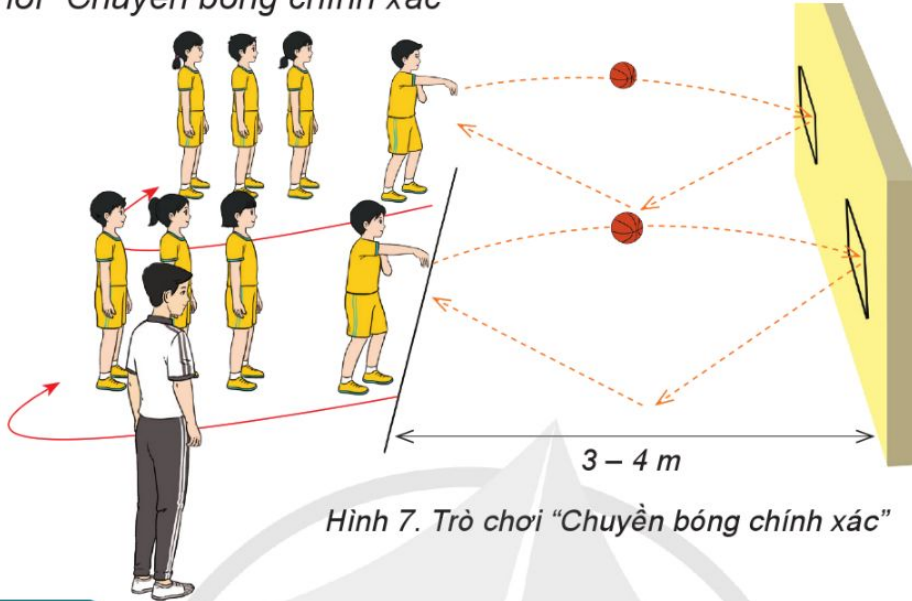
- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực ra trước



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi “Chuyền bóng chính xác”

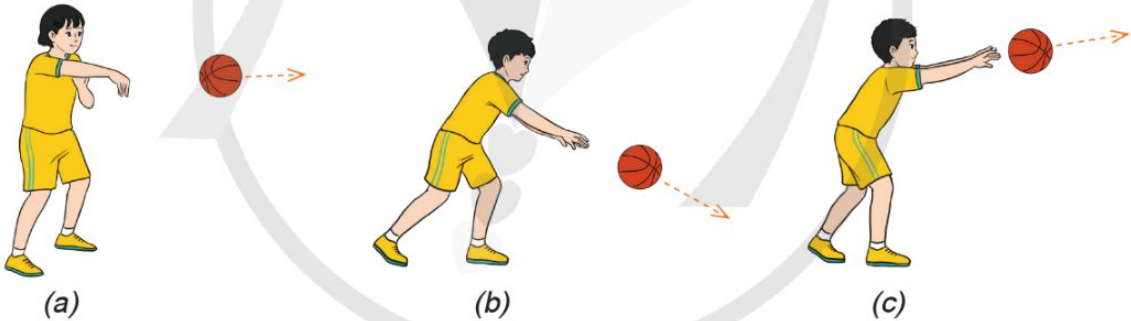


Hình 7. Trò chơi “Chuyền bóng chính xác”



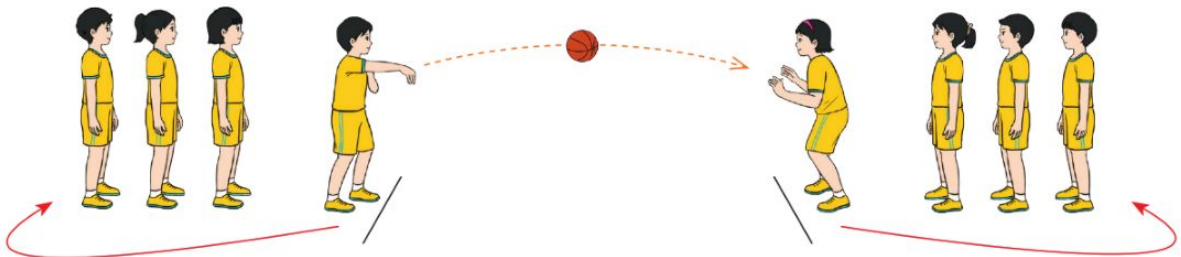
VẬN DỤNG

- 1 Em hãy nêu tên và cho biết sự khác nhau giữa các động tác chuyền bóng ở H.8.



Hình 8

- 2 Em cùng các bạn chơi chuyền bóng để nâng cao khả năng khéo léo, phản xạ và tăng cường sức khỏe (H.9).



Hình 9. Em cùng các bạn chơi chuyền bóng



Bài 3

PHỐI HỢP TẠI CHỖ BẮT BÓNG HAI TAY VÀ NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác phối hợp tại chỗ bắt bóng hai tay và ném rổ bằng một tay trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

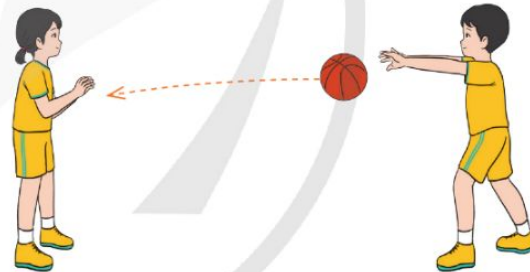
- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).
- Tại chỗ chuyền, bắt bóng (H.3).



Hình 1. Xoay các khớp



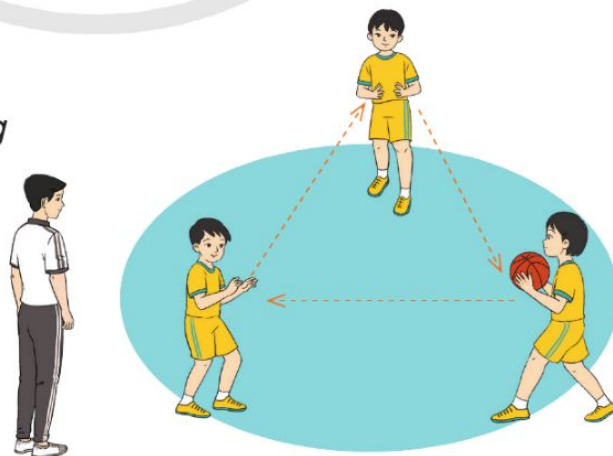
Hình 2. Kéo dẫn cơ



Hình 3. Tại chỗ chuyền, bắt bóng

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Tại chỗ chuyền bóng hai tay theo hình tam giác”



Hình 4. Trò chơi “Tại chỗ chuyền bóng hai tay theo hình tam giác”



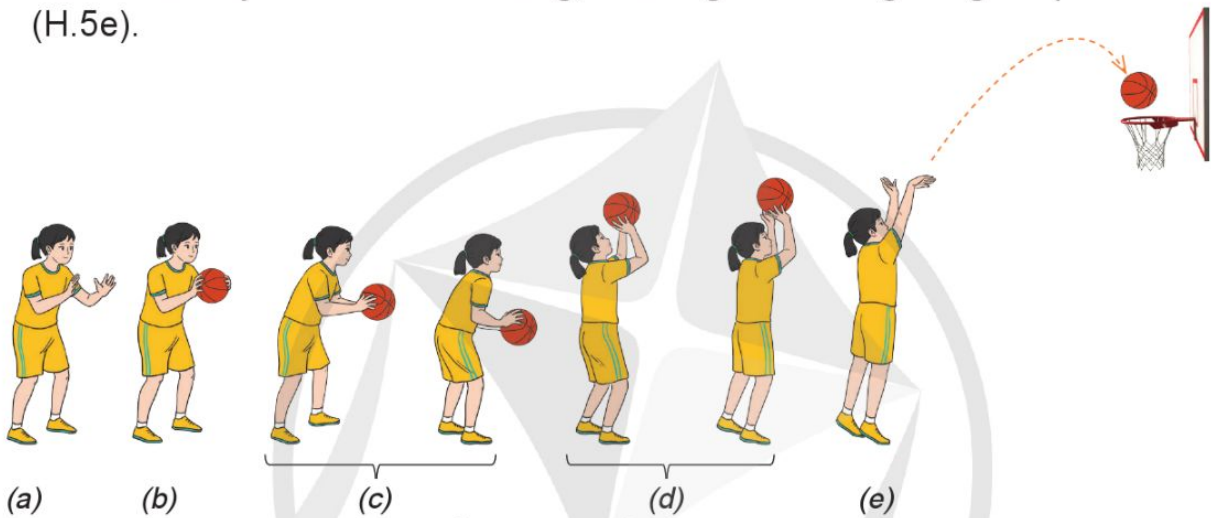
KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực và ném rổ bằng một tay

TTCB: Hai chân đứng song song, hướng về phía bóng đến, gối hơi khuỵu, hai tay co, bàn tay mở hình túi (H.5a).

Động tác: Khi bóng đến, hai tay đưa ra bắt bóng (H.5b), sau đó thu bóng về trước ngực, bước chân bên tay ném, xoay người về hướng rổ (H.5c), chùng gối đạp duỗi chân, tay ném rổ duỗi thẳng lên trên, ra trước, ném bóng vào rổ (H.5d).

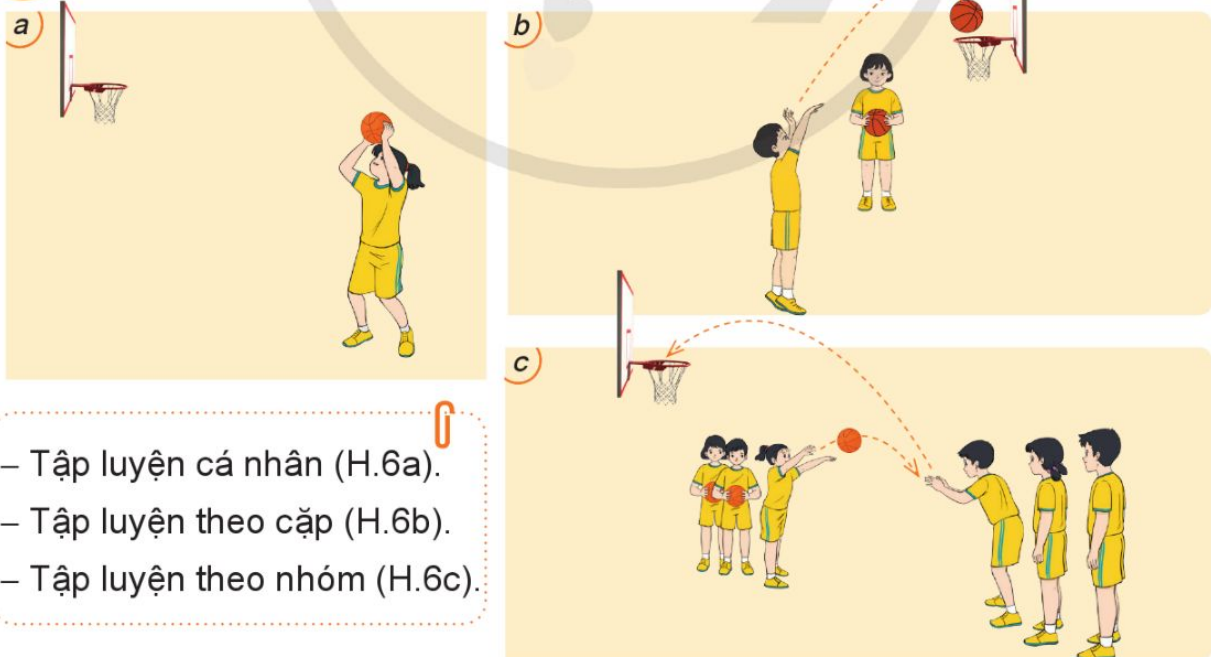
Kết thúc: Tay ném rổ duỗi thẳng, thân người hơi nghiêng về phía trước (H.5e).



Hình 5. Phối hợp tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực và ném rổ bằng một tay



LUYỆN TẬP



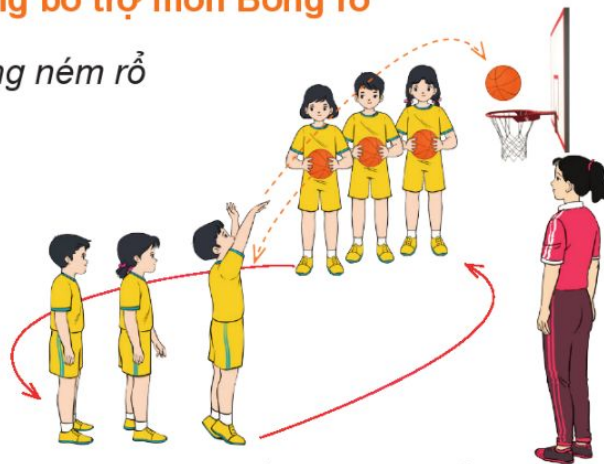
- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập phối hợp tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực và ném rổ bằng một tay



Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi “Chuyền bóng ném rổ chính xác”

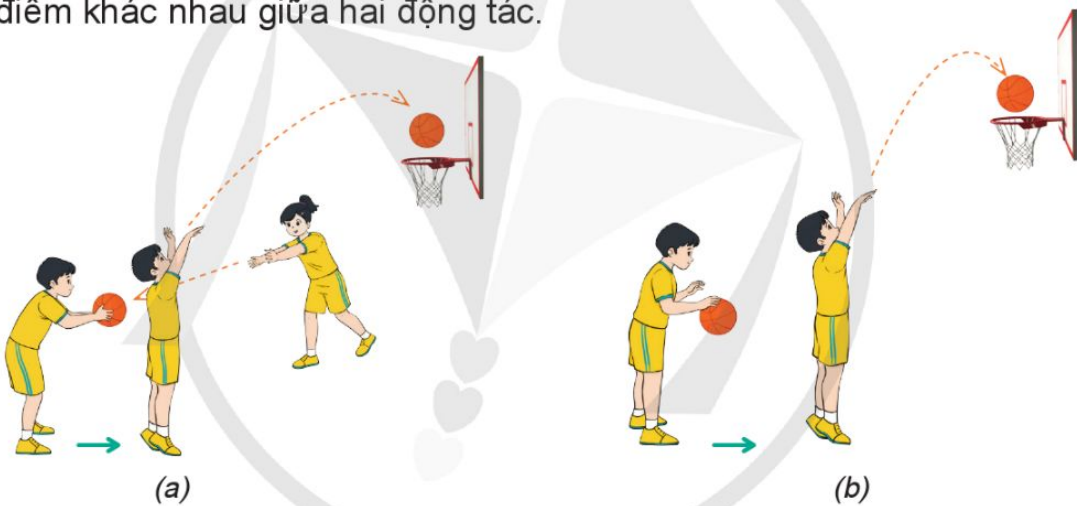


Hình 7. Trò chơi “Chuyền bóng ném rổ chính xác”



VẬN DỤNG

- 1 Quan sát H.8, em hãy nêu tên động tác trong mỗi hình và cho biết điểm khác nhau giữa hai động tác.



Hình 8

- 2 Em cùng các bạn chơi chuyền, bắt bóng và ném rổ (H.9) để nâng cao khả năng phối hợp và tăng cường sức khỏe.



Hình 9. Em cùng các bạn chơi chuyền, bắt bóng và ném rổ

Bài 4

ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG HAI BƯỚC NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên vai trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có trách nhiệm với tập thể, tự giác, dũng cảm và thường xuyên tập luyện bóng rổ.



MỞ ĐẦU

Khởi động

- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).
- Di chuyển dẫn bóng (H.3).



Hình 1. Xoay các khớp



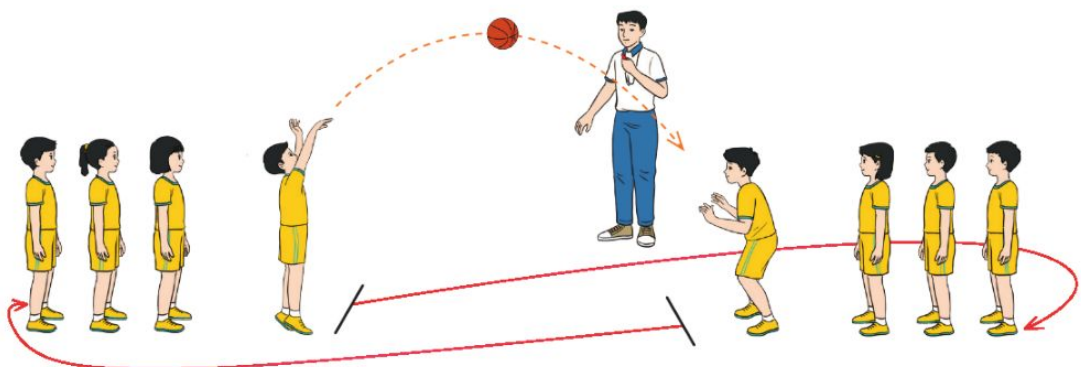
Hình 2. Kéo dẫn cơ



Hình 3. Di chuyển dẫn bóng

Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Ném, chuyền bóng tiếp sức”



Hình 4. Trò chơi “Ném, chuyền bóng tiếp sức”



KIẾN THỨC MỚI

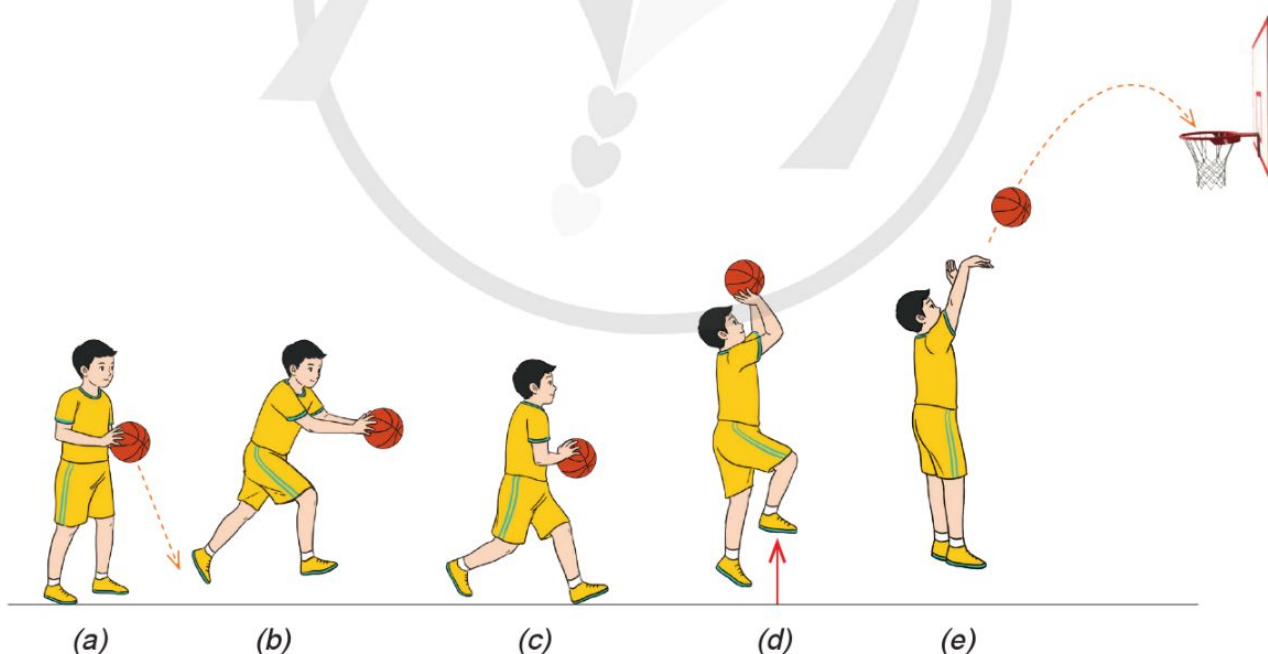
Động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên vai

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay ném rổ đặt sau, hai tay cầm bóng trước ngực, hướng về phía rổ (H.5a).

Động tác: Hai tay đưa bóng sang bên tay thuận (tay ném rổ), đồng thời tay thuận dẫn bóng đẩy dài về phía trước, thực hiện:

- Bước 1: Chân bên tay không thuận đạp xuống mặt sân bật lên cao, đồng thời chân thuận đưa lên cao ra trước, hai tay bắt bóng khi người đang ở trên không (H.5b), rơi xuống bằng chân thuận.
- Bước 2: Hai tay thu bóng về trước ngực, thân người hơi ngả ra sau, chân không thuận bước lên một bước (H.5c) giậm nhảy lên cao, chân còn lại nâng đùi, đồng thời hai tay đưa bóng lên trên cao (H.5d), thực hiện ném rổ bằng một tay trên vai (H.5e).

Kết thúc: Rơi xuống mặt sân bằng hai chân cùng một lúc, chùng gối để giữ thăng bằng.



Hình 5. Động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên vai

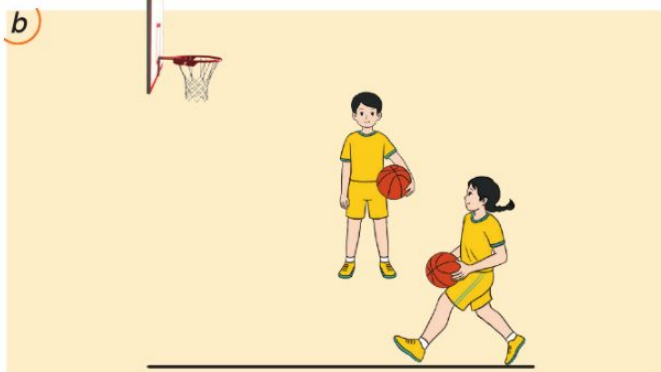


LUYỆN TẬP

a)



b)



c)



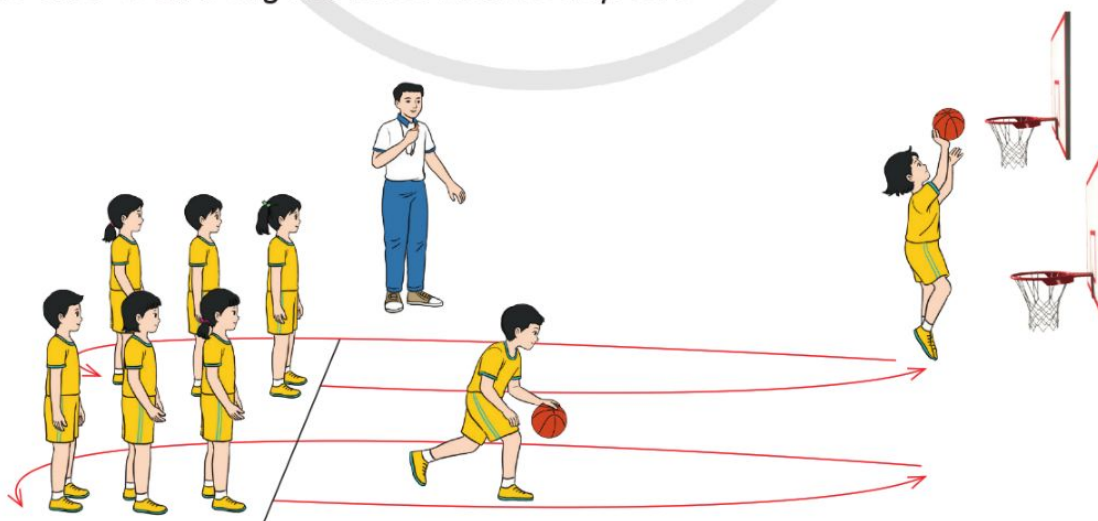
- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên vai



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi “Dẫn bóng hai bước ném rổ tiếp sức”

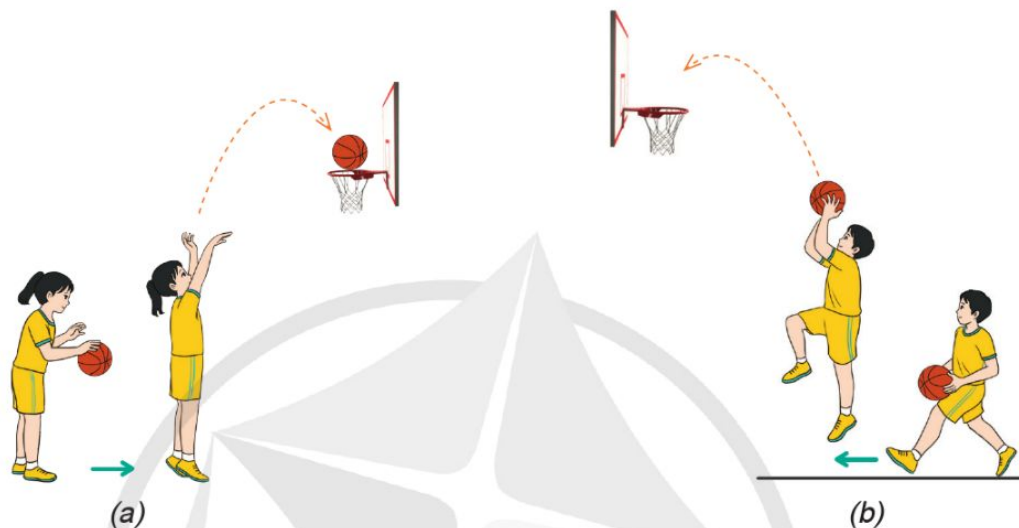


Hình 7. Trò chơi “Dẫn bóng hai bước ném rổ tiếp sức”



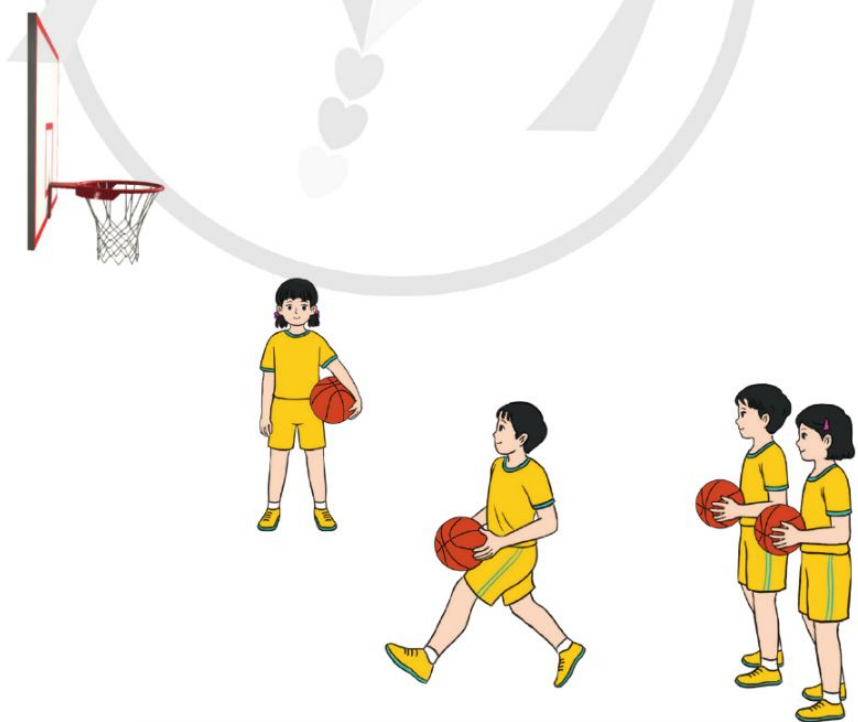
VẬN DỤNG

- 1 Em hãy cho biết sự khác nhau giữa động tác phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ một tay (H.8a) với động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên vai (H.8b).



Hình 8

- 2 Em cùng các bạn chơi dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên vai để nâng cao khả năng phối hợp, khéo léo và tăng cường sức khỏe (H.9).



Hình 9. Em cùng các bạn chơi dẫn bóng ném rổ

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Đa dạng	Nhiều loại khác nhau (ăn nhiều loại chất dinh dưỡng khác nhau như chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min, khoáng chất,...).	6
2	Giống thang	Các thanh ngang tạo nên các bậc thang.	51, 55, 58, 59, 60, 61
3	Hình túi	Hình dạng của tay khi bắt bóng, hai tay tạo thành hình giống cái túi, có miệng túi mở ra, bao quanh là thành túi và có đáy túi, giúp dễ dàng bắt và giữ bóng không bị bật ra.	70, 83
4	Nhu cầu năng lượng	Lượng Kcal cần thiết cho cơ thể hoạt động.	6
5	Suy dinh dưỡng	Tình trạng thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết làm ảnh hưởng đến quá trình sống, hoạt động và tăng trưởng bình thường của cơ thể.	6

MỤC LỤC

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5	4
PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG	5
CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN	5
PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	8
Bài 1. Bài tập phối hợp đội ngũ, đội hình hàng ngang	8
Bài 2. Bài tập phối hợp đội ngũ hàng dọc, biến đổi đội hình hàng dọc, hàng ngang	13
Bài 3. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình từ một thành nhiều hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn	18
Bài 4. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình di chuyển hướng vòng	23
CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC	28
Bài 1. Động tác vươn thở, động tác lườn, động tác vặn mình và động tác bụng với hoa	28
Bài 2. Động tác lưng, động tác chân, động tác bật nhảy và động tác điều hoà với hoa	33
CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	38
Bài 1. Lăn thẳng thân tách chân	38
Bài 2. Lăn thẳng thân chụm chân	42
Bài 3. Lộn trước (lộn xuôi)	46

- Bài 4.** Động tác leo từng chân
- Bài 5.** Động tác leo đổi chân luân phiên
- Bài 6.** Động tác trèo qua thang chữ A



50
54
58

PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

62

CHỦ ĐỀ 1: BÓNG ĐÁ

62

- Bài 1.** Động tác dẫn bóng bằng mu trong (má trong) bàn chân
- Bài 2.** Động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân
- Bài 3.** Động tác bắt bóng
- Bài 4.** Phối hợp chuyền bóng, dừng bóng và sút bóng cầu môn

62
66
69
73

CHỦ ĐỀ 2: BÓNG RỔ

76

- Bài 1.** Động tác di chuyển dẫn bóng dừng nhanh
- Bài 2.** Động tác tại chỗ chuyền bóng một tay ngang ngực ra trước
- Bài 3.** Phối hợp tại chỗ bắt bóng hai tay và ném rổ bằng một tay
- Bài 4.** Động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên vai

76
79
82
85

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

89



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thủy, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội
Điện thoại: 024.37547735 | **Email:** nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

HÀ PHƯƠNG ANH – NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN VĂN HƯNG – NGUYỄN THỊ THUỶ

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Thiết kế sách:

PHAN THỊ LƯƠNG

Minh họa:

ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5

Mã số:

ISBN:

In cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng kí xuất bản: ...-.../... /...-.../...

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

In xong và nộp lưu chiểu

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



Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 5* được biên soạn theo *Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018*. Sách hướng dẫn học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe, hình thành và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản, xây dựng thói quen luyện tập thể dục thể thao, làm cơ sở để nâng cao thể lực, mở rộng vốn kỹ năng và phát triển năng khiếu thể thao. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, khả năng tự tập luyện và vận dụng những điều đã học vào sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả sách là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.

**SỬ DỤNG
TEM CHỐNG GIẢ**

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÁN

Bản in thử