

HỒ ĐẮC SƠN (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)  
NGUYỄN THỊ HÀ - NGUYỄN THÀNH TRUNG - NGUYỄN DUY TUYẾN

# Giáo dục thể chất 1

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

# Mục lục

|                                               | Trang                                                                  |                                          |                                             |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Lời nói đầu                                   | 3                                                                      |                                          |                                             |
| Kí hiệu dùng trong sách                       | 4                                                                      |                                          |                                             |
| <b>Phần một: KIẾN THỨC CHUNG</b>              |                                                                        |                                          |                                             |
| Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập | 5                                                                      | <b>Bài 2</b>                             | Tư thế vận động cơ bản của tay 38           |
| <b>Phần hai: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>              |                                                                        | <b>Bài 3</b>                             | Tư thế vận động cơ bản của chân 42          |
| <b>Chủ đề 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ</b>             |                                                                        | <b>Chủ đề 4: KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b> |                                             |
| <b>Bài 1</b>                                  | Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ 10                                       | <b>Bài 1</b>                             | Vận động phối hợp của cơ thể 46             |
| <b>Bài 2</b>                                  | Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số 13                       | <b>Bài 2</b>                             | Vận động phối hợp của cơ thể (tiếp theo) 50 |
| <b>Bài 3</b>                                  | Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số 17 | <b>Bài 3</b>                             | Vận động phối hợp của cơ thể (tiếp theo) 54 |
| <b>Bài 4</b>                                  | Động tác quay các hướng 22                                             | <b>Phần ba: THỂ THAO TỰ CHỌN</b>         |                                             |
| <b>Chủ đề 2: BÀI TẬP THỂ DỤC</b>              |                                                                        | <b>Chủ đề 5: BƠI LỘI</b>                 |                                             |
| <b>Bài 1</b>                                  | Động tác vươn thở, tay, chân 26                                        | <b>Bài 1</b>                             | Tập thở khi hoạt động trong nước 58         |
| <b>Bài 2</b>                                  | Động tác vặn mình, bụng 29                                             | <b>Bài 2</b>                             | Ngụp trong nước 62                          |
| <b>Bài 3</b>                                  | Động tác toàn thân, điều hoà 32                                        | <b>Bài 3</b>                             | Di chuyển trong nước 66                     |
| <b>Chủ đề 3: TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>       |                                                                        | <b>Chủ đề 6: BÓNG ĐÁ</b>                 |                                             |
| <b>Bài 1</b>                                  | Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ 35                                  | <b>Bài 1</b>                             | Hoạt động làm quen với bóng 71              |
|                                               |                                                                        | <b>Bài 2</b>                             | Hoạt động không bóng 74                     |
|                                               |                                                                        | <b>Bài 3</b>                             | Hoạt động có bóng 77                        |
|                                               |                                                                        | Cụm từ chuyên môn                        | 80                                          |





# Lời nói đầu

*Các em học sinh thân mến!*

Vào lớp 1, các em sẽ được biết nhiều điều bổ ích và lí thú về môn học Giáo dục thể chất, về khả năng vận động của bản thân.

Các em sẽ được thầy, cô giáo hướng dẫn:

- Cách rèn luyện thân thể để có cơ thể cân đối và khoẻ mạnh.
- Cách giữ gìn sức khoẻ và giữ gìn vệ sinh khi luyện tập.
- Cách lựa chọn trò chơi để vui chơi hằng ngày.

Mong rằng các em sẽ luôn chăm chỉ học tập và rèn luyện thân thể.

Chúc các em thành công!

**Các tác giả**



### KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

-  Mở đầu
-  Kiến thức mới
-  Luyện tập
-  Vận dụng

-  Chỉ hướng di chuyển của cơ thể trên mặt đất
-  Chỉ hướng chuyển động của bộ phận cơ thể hoặc dụng cụ trong không gian
-  Chỉ thứ tự hoạt động của các tư thế động tác

CÙNG HỌC ĐỂ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC

## **VỆ SINH SÂN TẬP VÀ CHUẨN BỊ DỤNG CỤ LUYỆN TẬP**

### **Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

- Biết cách vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ luyện tập.
- Tích cực, tự giác giữ gìn vệ sinh sân tập và tham gia chuẩn bị dụng cụ luyện tập trong mỗi giờ học.

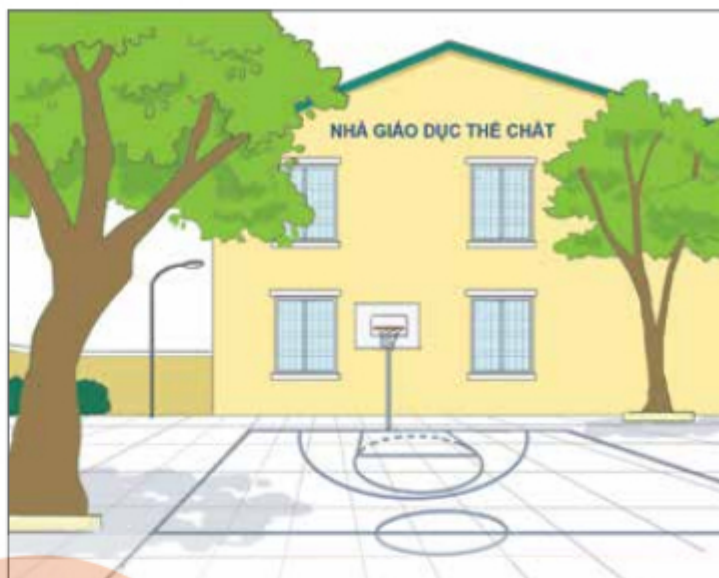




## 1. VỆ SINH SÂN TẬP

### Sân tập trường em

- Là nơi em học tập môn Giáo dục thể chất.
- Là nơi em luyện tập các môn thể thao.



### Em giữ gìn vệ sinh sân tập để làm gì?

- Để trường em luôn sạch đẹp.
- Để em và các bạn luôn khỏe mạnh.
- Để em và các bạn thêm yêu trường em.



### Sân tập không sạch sẽ, sân tập không an toàn khi nào?

- Khi sân tập, sân tập bị ướt.
- Khi sân tập có nhiều lá rụng, sân tập có nhiều bụi.





## Em giữ gìn vệ sinh sân tập bằng cách nào?

- Không xả rác ra sân.
- Nhắc nhở các bạn không xả rác ra sân.
- Cùng các bạn quét sân, lau sàn.



## Em sẽ làm gì khi sân ướt, sân không sạch?

- Nhắc nhở các bạn không luyện tập khi sân ướt, sân không sạch.
- Quét sân khi ướt.
- Quét sân khi có nhiều lá cây rụng.
- Lau sàn khi có nhiều bụi.



## 2. CHUẨN BỊ DỤNG CỤ LUYỆN TẬP

### Dụng cụ luyện tập

- Giúp em học tốt môn học Giáo dục thể chất.
- Giúp em luyện tập được nhiều môn thể thao.



**Trước khi vào giờ học, em cùng các bạn chuẩn bị dụng cụ luyện tập thể nào?**

- Khiêng giá tranh.
- Xếp nệm.
- Khiêng sọt đựng bóng.



**Khi hết giờ học, em cùng các bạn thu dọn dụng cụ luyện tập thể nào?**

- Thu dọn và lau chùi dụng cụ luyện tập.
- Cất dụng cụ vào kho.
- Rửa tay chân sạch sẽ trước khi vào lớp.



Phần

**hai**

# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN





## Bài 1

## Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Rèn luyện tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ.
- Biết cách luyện tập và thực hiện đúng động tác theo khẩu lệnh.
- Tích cực tham gia luyện tập.

#### Khởi động

Chạy tại chỗ



Khởi động  
các khớp

Xoay  
cổ  
tay

Xoay  
cánh  
tay

Xoay  
cẳng  
tay

Xoay  
khớp  
cổ

Xoay  
khớp  
hông

Xoay  
đầu  
gối

Xoay  
cổ  
chân



Tập bài thể dục



Trò chơi Rồng rắn lên mây

## 2) Kiến thức mới

### a) Tư thế đứng nghiêm

- Khẩu lệnh: “Nghiêm!”.
- Động tác: Hai chân thẳng, gót chân chạm nhau, hai bàn chân thành hình chữ V.



### b) Tư thế đứng nghỉ

- Khẩu lệnh: “Nghỉ!”.
- Động tác: Đứng khụy một chân.



## 3) Luyện tập

### a) Luyện tập cá nhân

Nghiêm!

Nghỉ!



### b) Luyện tập cặp đôi

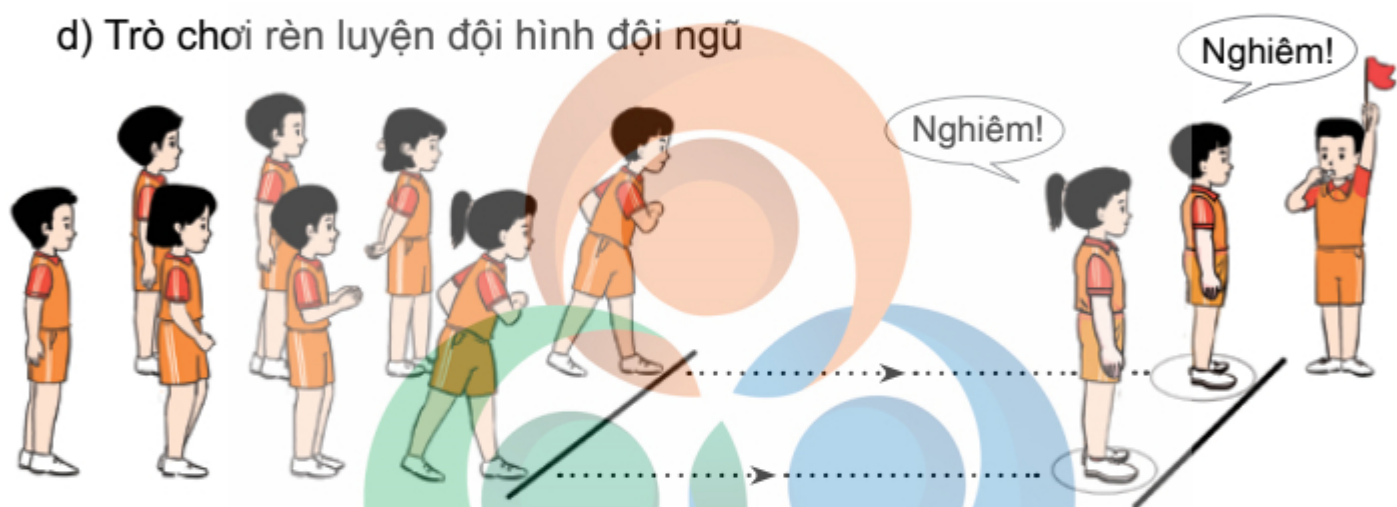
Nghiêm! – Nghỉ!



### c) Luyện tập nhóm



### d) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Đi nhanh về đích đứng nghiêm. Đội có nhiều bạn hô khẩu lệnh to, rõ ràng, tư thế đứng nghiêm đúng là thắng cuộc.

## 4 Vận dụng

Em cần đứng nghiêm khi nào?





## Bài 2

# Tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Rèn luyện tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số.
- Biết cách luyện tập và thực hiện đúng động tác theo khẩu lệnh.
- Tích cực tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy chậm trên sân trường



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

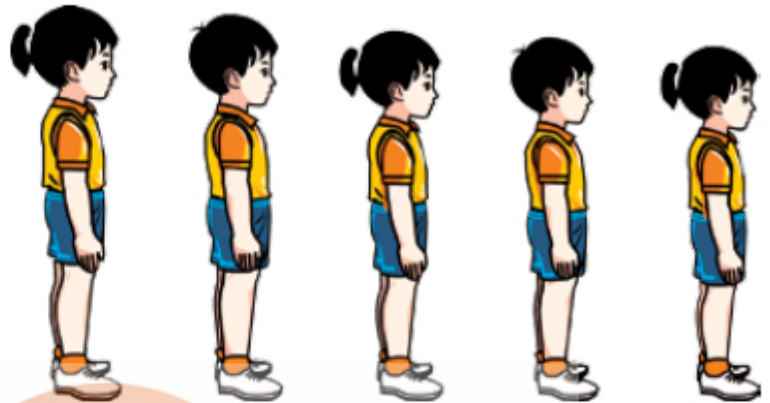


Trò chơi *Lộn cầu vồng*

## 2) Kiến thức mới

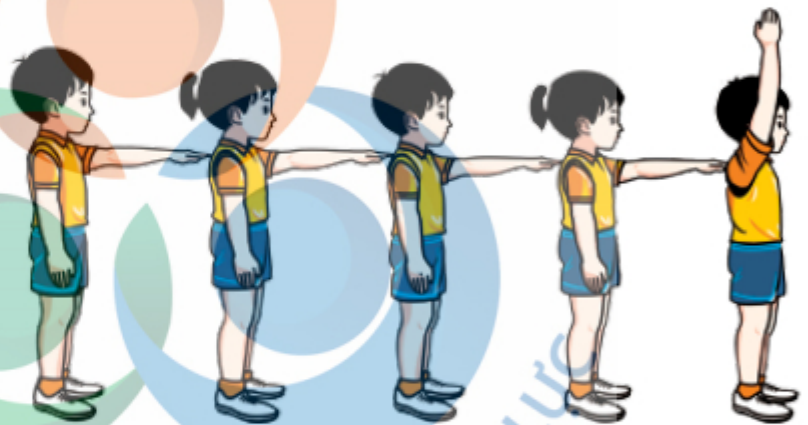
a) Tập hợp đội hình một hàng dọc

- Khẩu lệnh: “Thành một hàng dọc – Tập hợp!”.
- Động tác: Tập hợp theo thứ tự thấp đứng trước, cao đứng sau.



b) Dóng hàng dọc

- Khẩu lệnh: “Nhìn trước – Thẳng!”, “Thôi!”.
- Động tác: Đầu ngón tay trái chạm vai trái bạn đứng trước để dóng hàng. Khi có khẩu lệnh “Thôi!”, trở về tư thế đứng nghiêm.



c) Điểm số hàng dọc

- Khẩu lệnh: “Từ một đến hết – Điểm số!”.
- Động tác: Lần lượt quay đầu sang trái hô to số thứ tự.



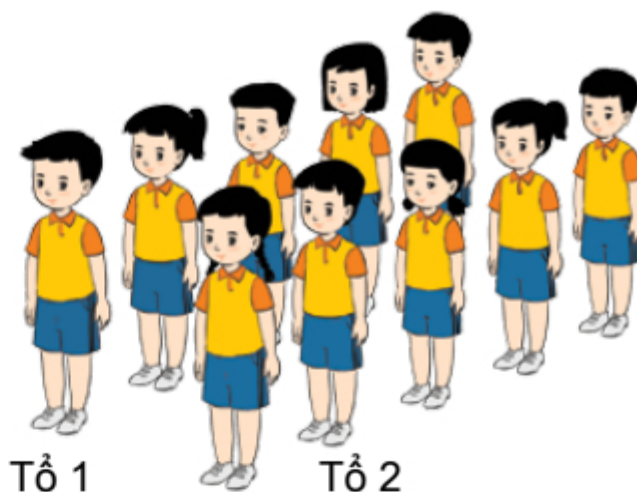


d) Tập hợp đội hình hai (ba, bốn,...) hàng dọc

– Khẩu lệnh:

“Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc – Tập hợp!”.

– Động tác: Tổ 2 đứng bên trái Tổ 1.



### 3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm

Từ một đến hết – Điểm số!





d) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Đội điểm số xong trước, đúng thứ tự là thắng cuộc.

4 Vận dụng

- Xếp đồ chơi thành một hàng dọc.



- Tìm hàng dọc được xếp đúng và đẹp.



# Bài 3

## Tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Rèn luyện tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng, dồn hàng, điểm số.
- Biết cách luyện tập và thực hiện đúng động tác theo khẩu lệnh.
- Tích cực tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp



Trò chơi Mèo đuổi chuột

## 2) Kiến thức mới

a) Tập hợp đội hình một hàng ngang

– Khẩu lệnh:

"Thành một hàng ngang – Tập hợp!".

– Động tác: Lần lượt đứng bên trái người làm chuẩn theo thứ tự từ thấp đến cao. Khoảng cách giữa các bạn trong hàng là một khuỷu tay.



Người làm chuẩn



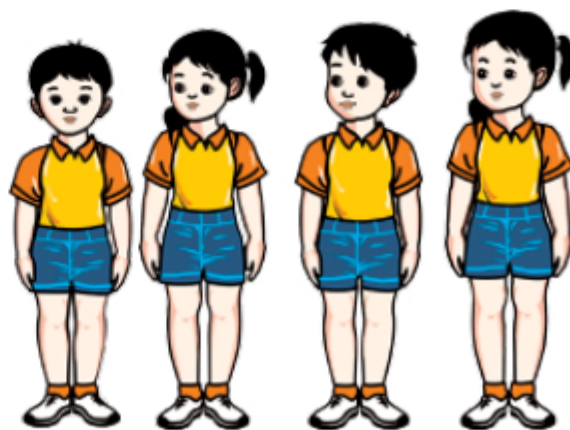
Người làm chuẩn

b) Dóng hàng ngang

– Khẩu lệnh:

"Nhìn phải – Thẳng!",  
"Thôi!"

– Động tác: Hướng mặt sang phải khi dóng hàng. Khi có khẩu lệnh "Thôi!", trở về tư thế đứng nghiêm.



Người làm chuẩn



### c) Dàn hàng ngang

#### – Khẩu lệnh:

“A làm chuẩn, giãn cách một dang tay – Dàn hàng!”, “Thôi!”  
(A là tên bạn làm chuẩn).

#### – Động tác:

+ Bạn A giơ tay phải lên cao, miệng hô “Có”.

+ Bạn A đứng tại chỗ. Khi có khẩu lệnh “Thôi!”, hạ tay trở về tư thế đứng nghiêm.



Bạn A



Bạn A



### d) Dồn hàng ngang

#### – Khẩu lệnh: “A làm chuẩn – Dồn hàng!”.

– Động tác: Bạn A đứng tại chỗ, giơ tay phải lên cao miệng hô “Có”. Các bạn bước về phía bạn A. Sau khi dồn hàng, khoảng cách giữa các bạn bằng một khuỷu tay.



Bạn A

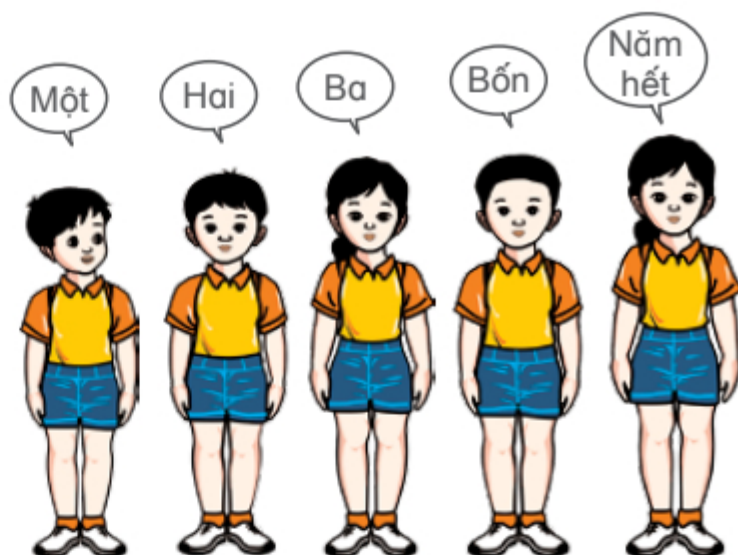


Bạn A



đ) Điểm số hàng ngang

- Khẩu lệnh: “Từ một đến hết – Điểm số!”.
- Động tác: Lần lượt quay đầu sang trái hô to số thứ tự.



e) Tập hợp đội hình hai (ba, bốn,...) hàng ngang

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



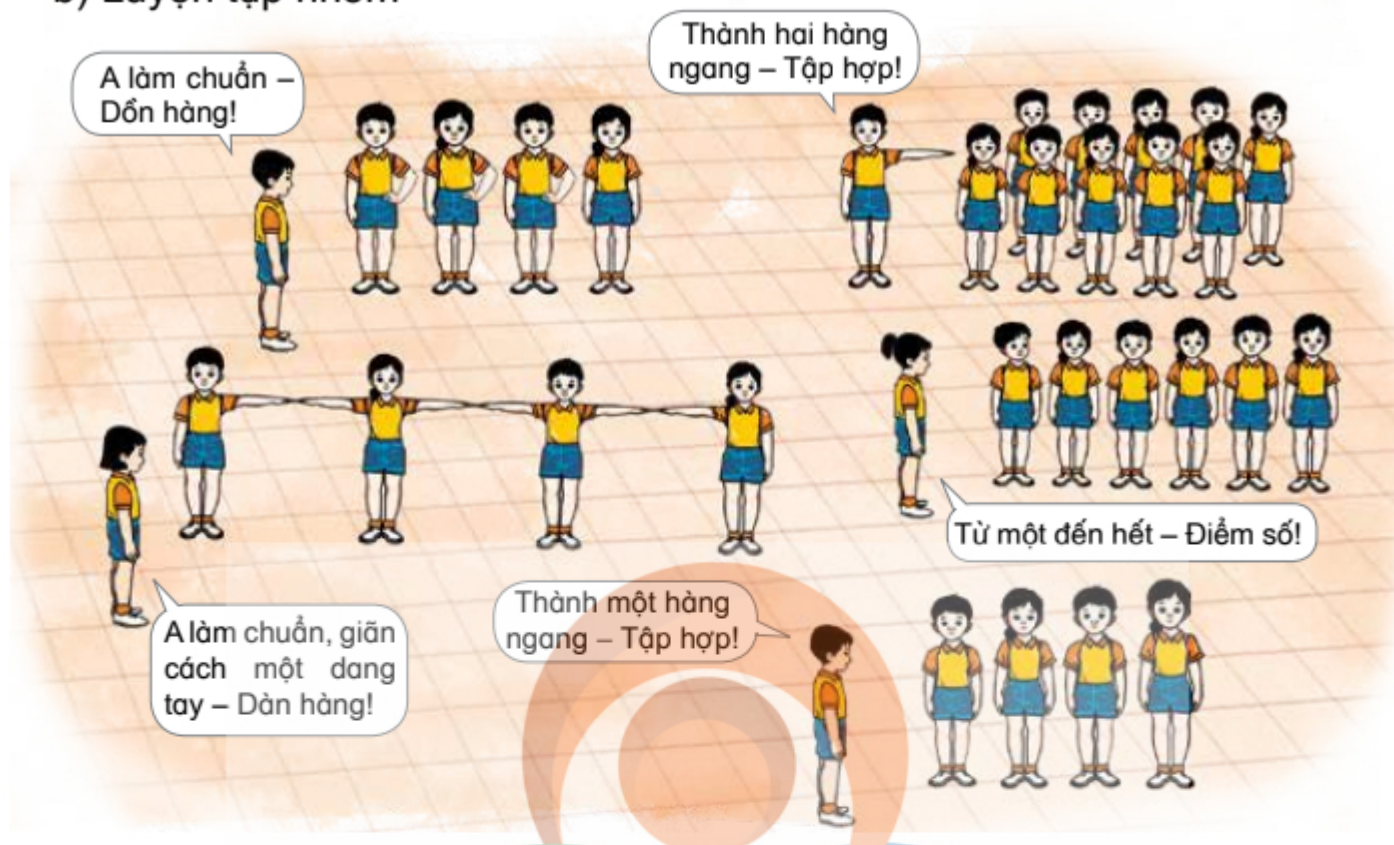
3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân





## b) Luyện tập nhóm



## c) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Đi nhanh về đích, đứng thành hàng ngang, đội tập hợp thẳng hàng là thắng cuộc.

## 4 Vận dụng

Tập hô khẩu lệnh và xếp đồ chơi theo hàng ngang.





# Bài 4 Động tác quay các hướng

## 1) Mở đầu

### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Rèn luyện quay phải, quay trái, quay sau.
- Biết cách luyện tập và thực hiện đúng động tác theo khẩu lệnh.
- Tích cực tham gia luyện tập.

### Khởi động



Chạy chậm trên sân trường



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

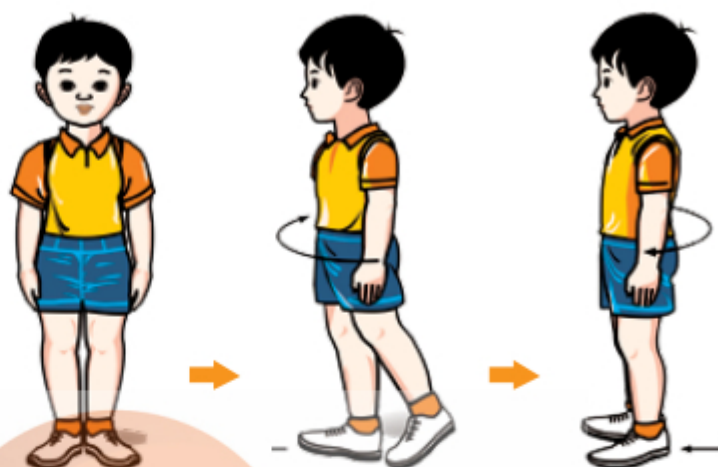


Trò chơi *Giành cờ*

## 2) Kiến thức mới

### a) Quay phải

- Khẩu lệnh:  
“Bên phải – Quay!”.
- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải. Sau đó, đưa chân trái về ngang chân phải.



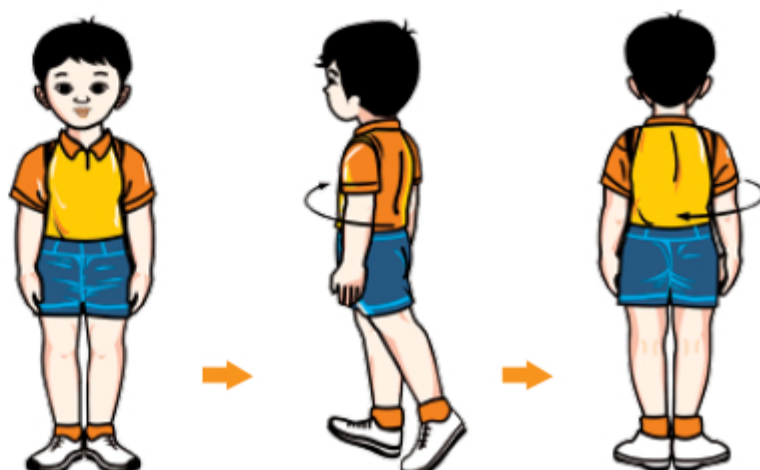
### b) Quay trái

- Khẩu lệnh:  
“Bên trái – Quay!”.
- Động tác: Dùng gót chân trái làm trụ, nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa quay người qua trái. Sau đó, đưa chân phải về ngang chân trái.



### c) Quay sau

- Khẩu lệnh:  
“Đằng sau – Quay!”.
- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải – ra sau. Sau đó, đưa chân trái về ngang chân phải.



Trước khi quay

Sau khi quay

### 3) Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân

Bên trái – Quay!



#### b) Luyện tập cặp đôi

Đằng sau – Quay!



#### c) Luyện tập nhóm

Bên trái – Quay!



Đằng sau – Quay!

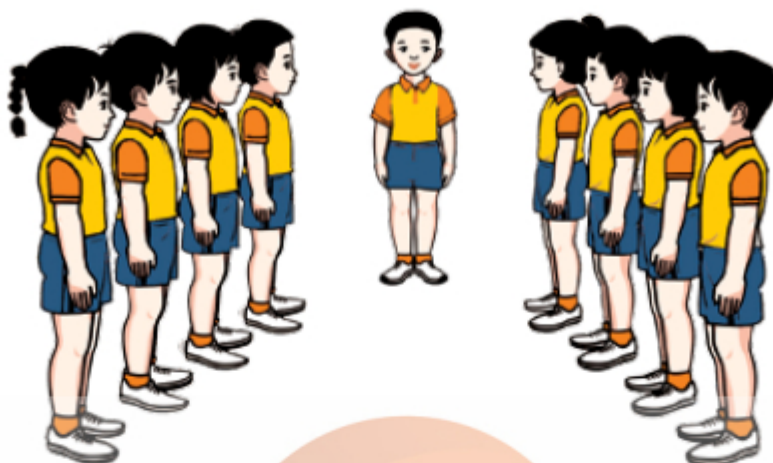


Bên phải – Quay!





d) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Lần lượt từng hàng quay các hướng theo khẩu lệnh của người chỉ huy. Hàng có nhiều bạn quay đúng hướng là thắng cuộc.

#### 4 Vận dụng

- Tự hô khẩu lệnh và quay các hướng.
- Hô khẩu lệnh và dùng tay quay đồ chơi theo các hướng.

Đằng sau – Quay!



## Bài 1

### Động tác vươn thở, tay, chân

#### 1) Mở đầu

##### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết cách luyện tập và thực hiện các động tác đúng nhịp.
- Tích cực tham gia luyện tập.

##### Khởi động



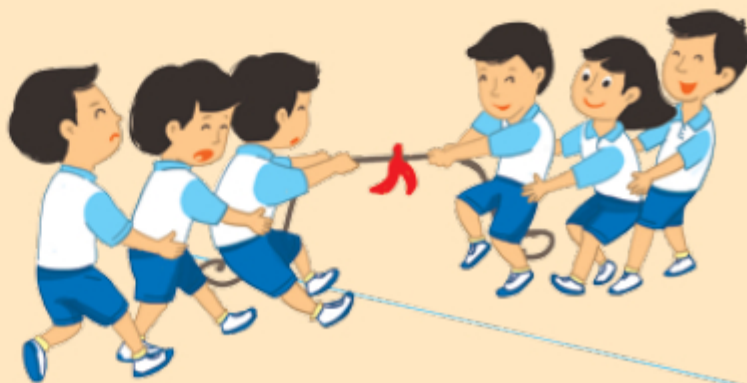
Chạy tại chỗ



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

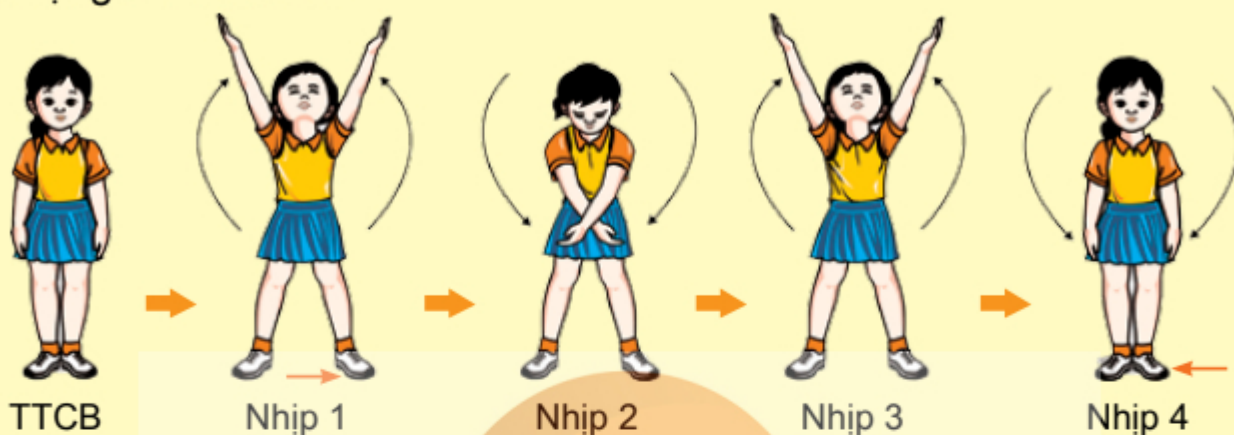


Trò chơi Kéo co

## 2) Kiến thức mới

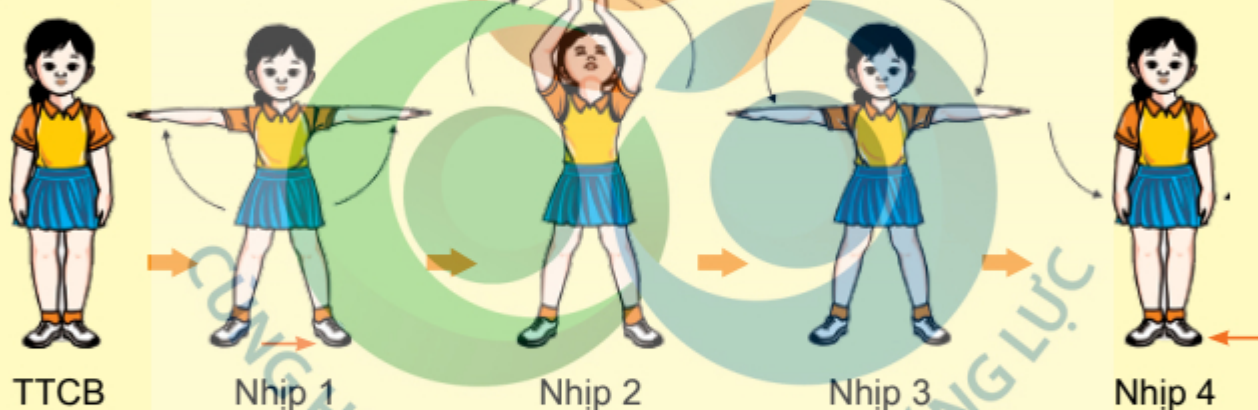
Tư thế chuẩn bị (TTCB): Đứng nghiêm.

### a) Động tác vươn thở



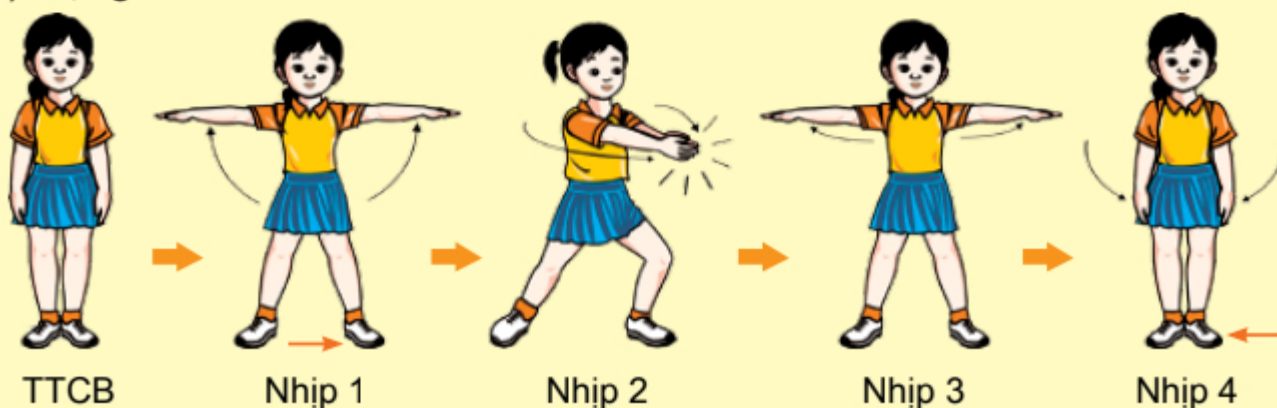
Nhịp 5, 6, 7, 8: Chân phải bước sang ngang, lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

### b) Động tác tay



Nhịp 5, 6, 7, 8: Chân phải bước sang ngang, lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

### c) Động tác chân



Nhịp 5, 6, 7, 8: Chân phải bước sang ngang, lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.



### 3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



d) Trò chơi hỗ trợ khéo léo



Chuyền bóng nhanh cho bạn. Đội kết thúc đầu tiên là thắng cuộc.

### 4 Vận dụng

Cùng bố mẹ tập thể dục buổi sáng.



# Bài 2 Động tác vận mình, bụng

## 1) Mở đầu

### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết cách luyện tập và thực hiện các động tác đúng nhịp.
- Tích cực tham gia luyện tập.

### Khởi động



Chạy chậm trên sân trường



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

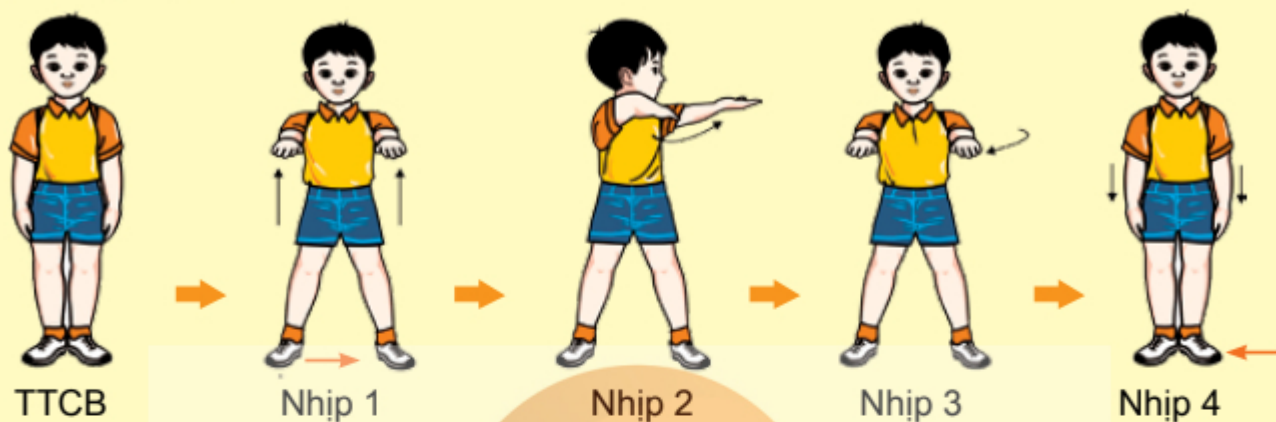


Trò chơi Rồng rắn lên mây

## 2) Kiến thức mới

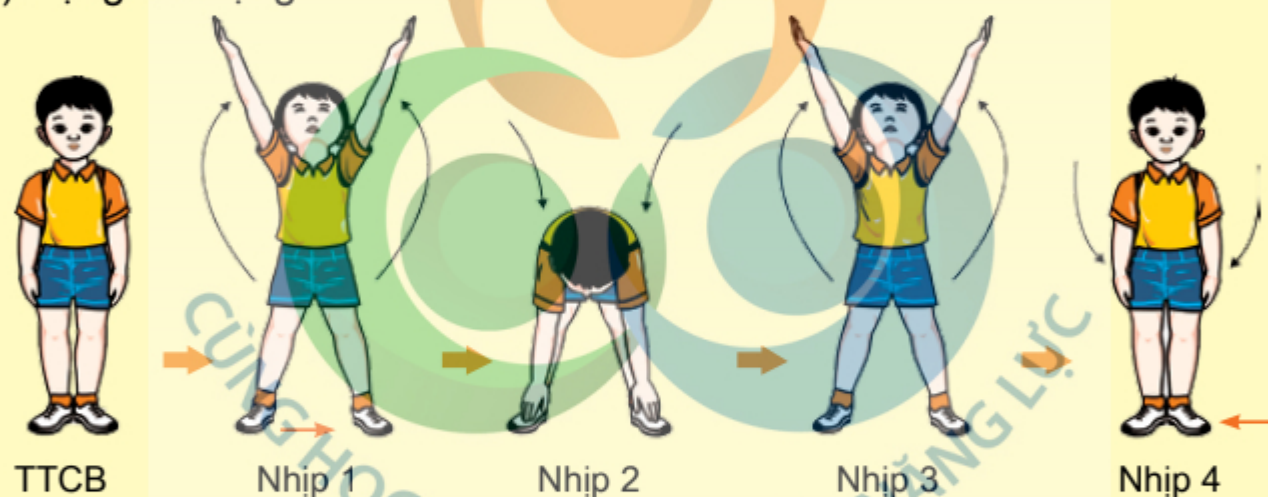
Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

### a) Động tác vận mình



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng theo chiều ngược lại.

### b) Động tác bụng



Nhịp 5, 6, 7, 8: Chân phải bước sang ngang, lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

## 3) Luyện tập

### a) Luyện tập cá nhân

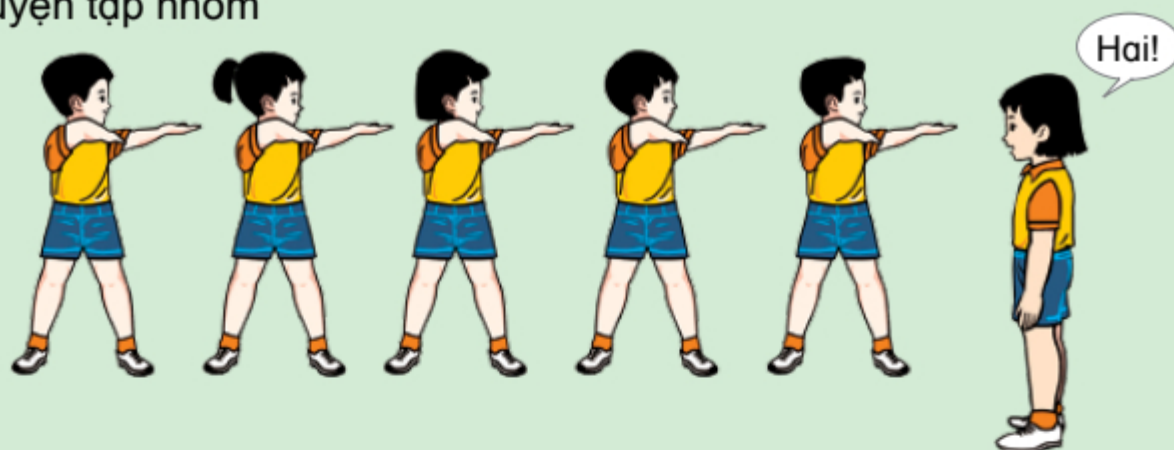


### b) Luyện tập cặp đôi

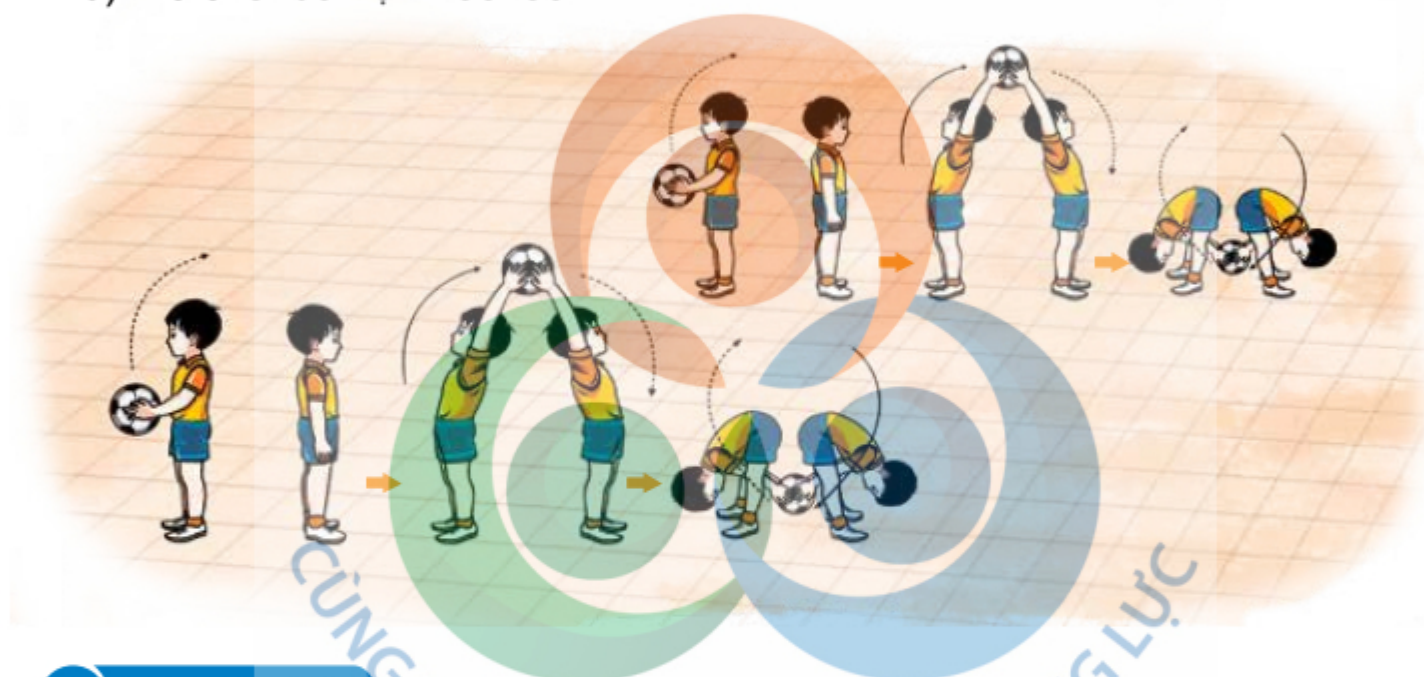




### c) Luyện tập nhóm



### d) Trò chơi bỏ trợ khéo léo



## 4 Vận dụng

- Sử dụng trò chơi để vui chơi cùng các bạn khi ở nhà.
- Nắm tay nhau, cùng đếm nhịp và thực hiện động tác bụng.



### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Biết cách luyện tập và thực hiện các động tác đúng nhịp.
- Tích cực tham gia luyện tập.

#### Khởi động



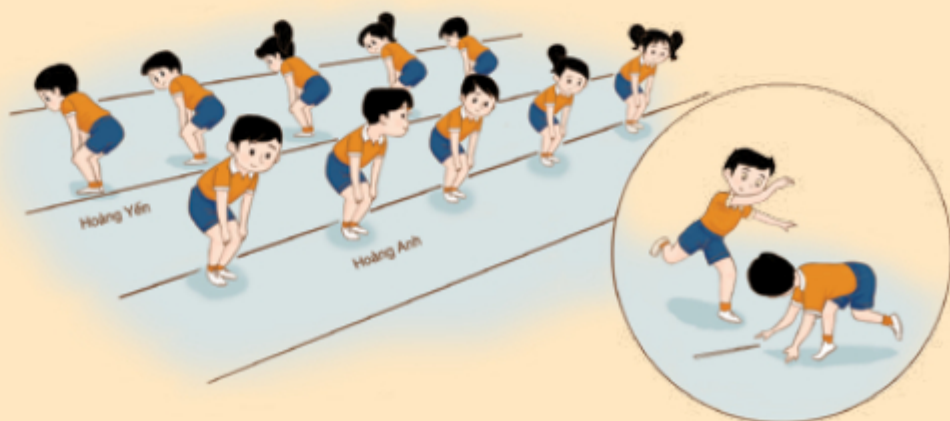
Chạy chậm theo địa hình tự nhiên



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

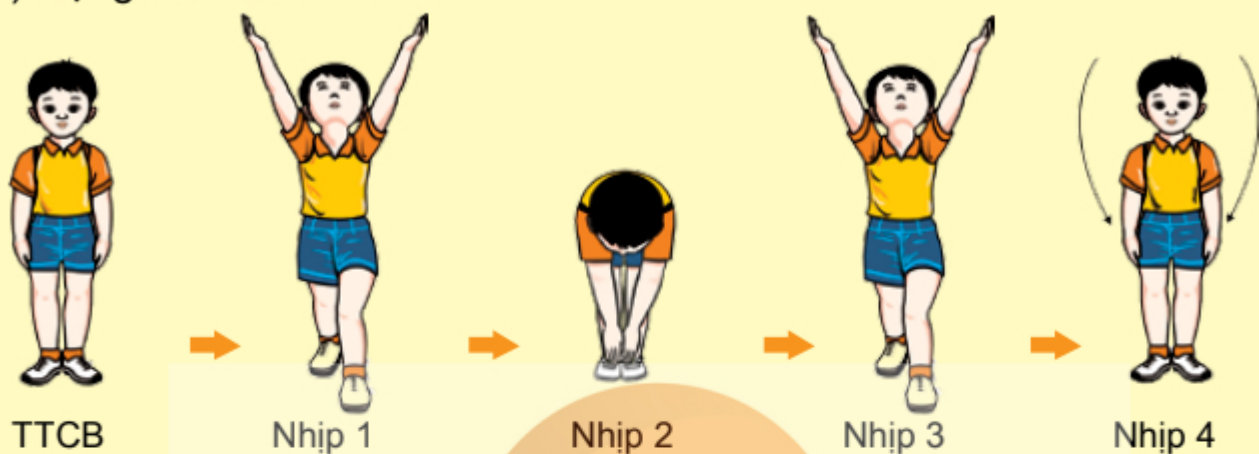


Trò chơi Hoàng anh, hoàng yến

## 2) Kiến thức mới

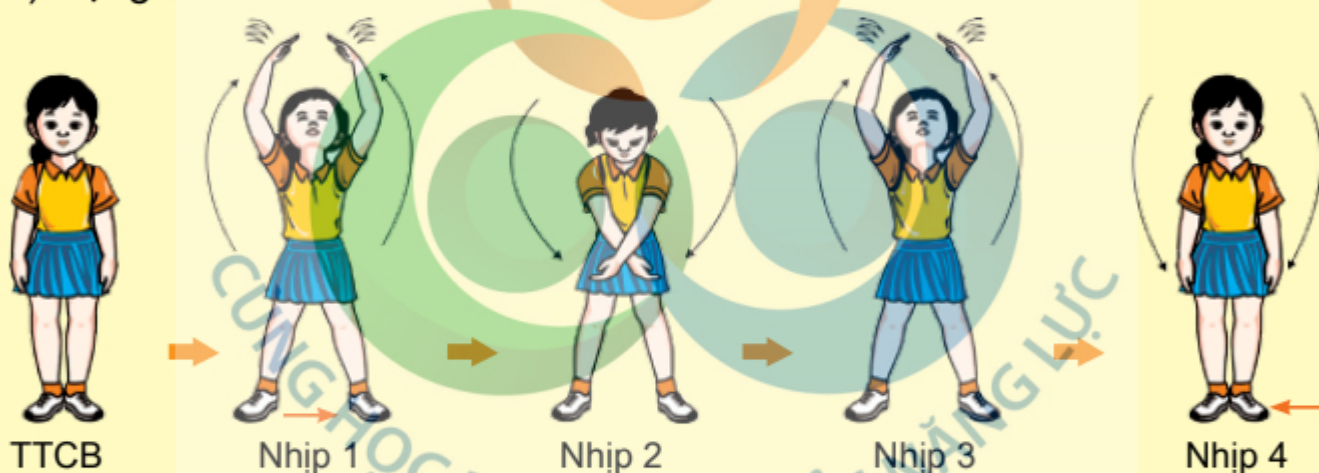
Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

### a) Động tác toàn thân



Nhịp 5, 6, 7, 8: Chân phải bước ra trước, lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

### b) Động tác điều hoà



Nhịp 5, 6, 7, 8: Chân phải bước sang ngang, lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

## 3) Luyện tập

### a) Luyện tập cá nhân



### b) Luyện tập cặp đôi

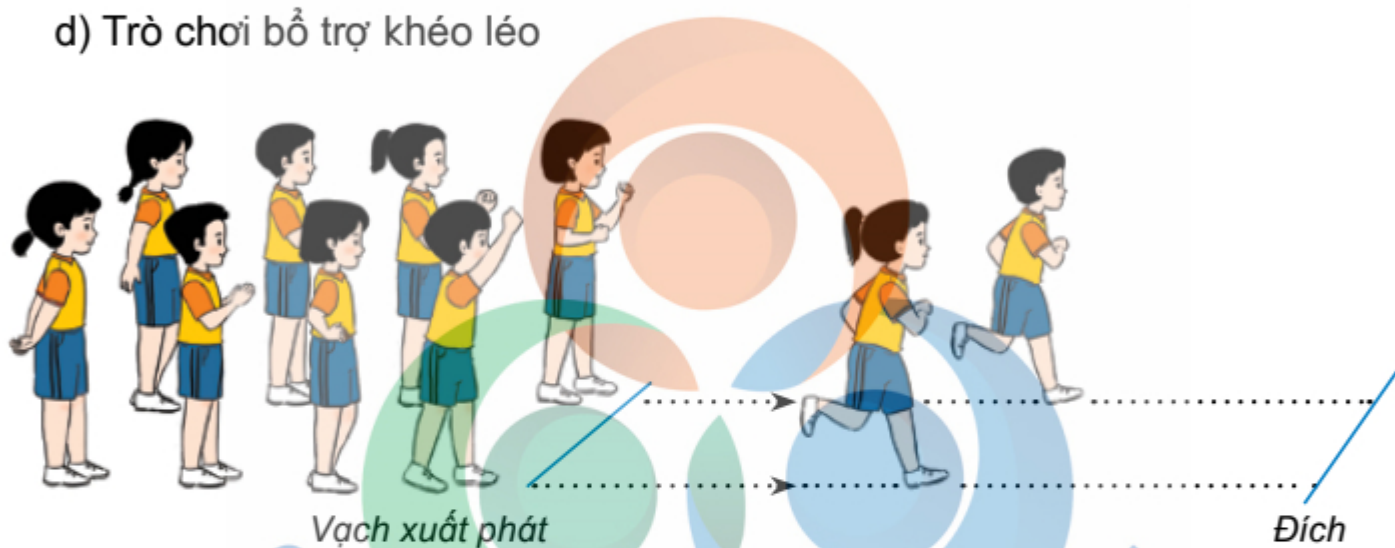




### c) Luyện tập nhóm



### d) Trò chơi bỏ trợ khéo léo



Thi chạy nhanh về đích. Đội kết thúc đầu tiên là thắng cuộc.

## 4 Vận dụng

- Sử dụng bài tập đã học để tập thể dục buổi sáng, khởi động cơ thể khi luyện tập thể dục thể thao.
- Nắm tay nhau cùng đếm nhịp và thực hiện động tác toàn thân.



## Bài 1

### Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ

#### 1) Mở đầu

##### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Rèn luyện tư thế của đầu, cổ.
- Biết cách luyện tập và thực hiện các tư thế đúng nhịp.
- Tích cực tham gia luyện tập.

##### Khởi động



Chạy tại chỗ



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

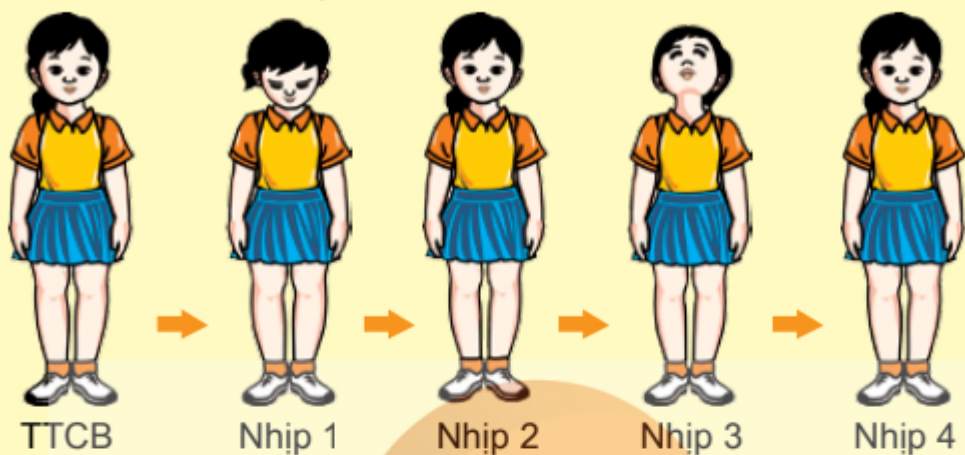


Trò chơi *Kéo cưa lừa xẻ*

## 2) Kiến thức mới

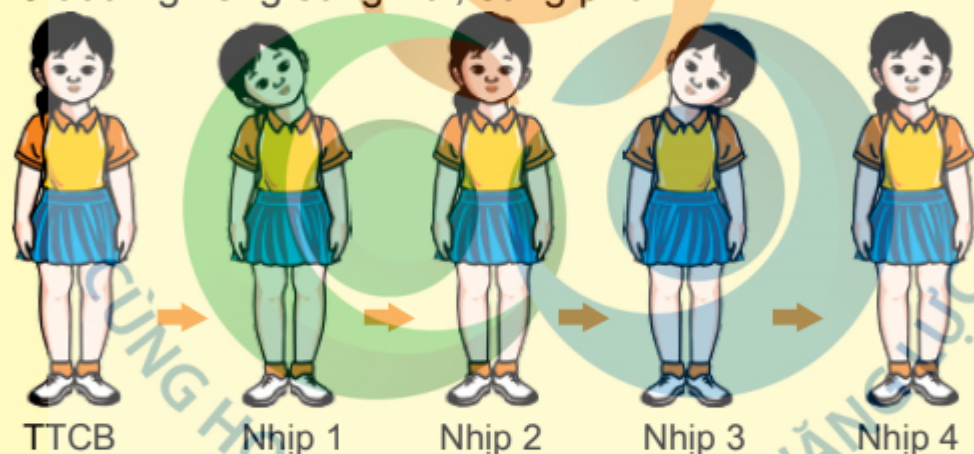
Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

a) Tư thế đầu cúi, đầu ngửa



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

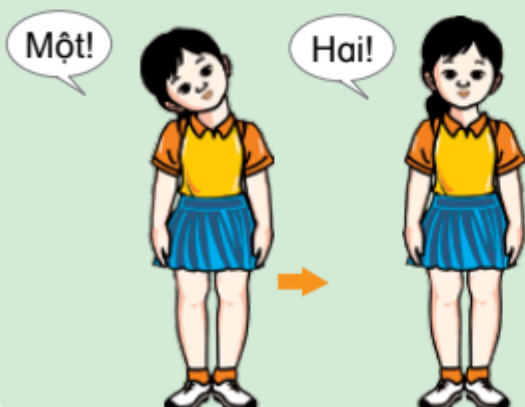
b) Tư thế đầu nghiêng sang trái, sang phải



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

## 3) Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

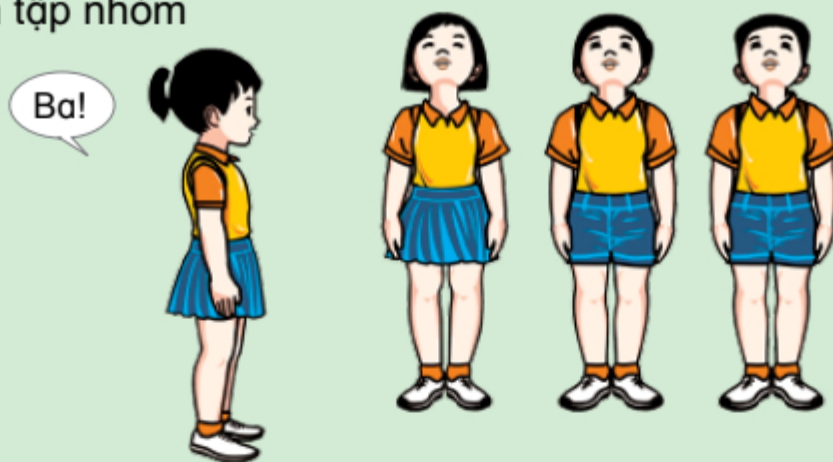


b) Luyện tập cặp đôi





### c) Luyện tập nhóm



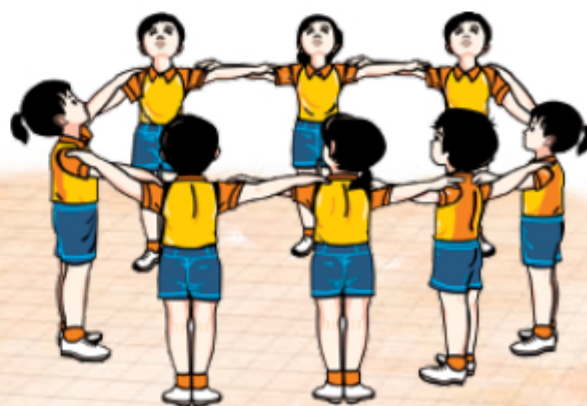
### d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Thi tăng cầu bằng tay: Bạn tăng cầu được nhiều lần nhất là thắng cuộc.

## 4 Vận dụng

- Tự luyện tập tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Cùng các bạn luyện tập tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.



# Bài 2 Tư thế vận động cơ bản của tay

## 1) Mở đầu

### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Rèn luyện tư thế của tay.
- Biết cách luyện tập và thực hiện các tư thế đúng nhịp.
- Tích cực tham gia luyện tập.

### Khởi động



Chạy chậm trên sân trường



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

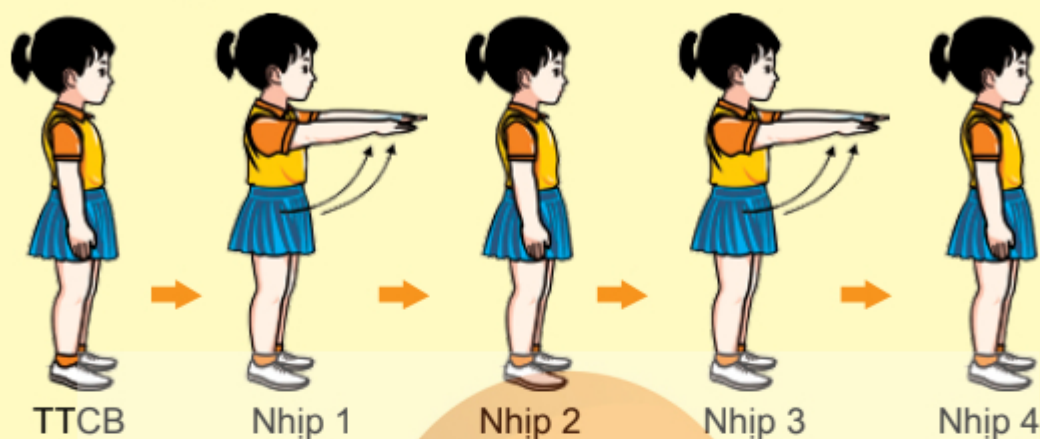


Trò chơi Mèo đuổi chuột

## 2) Kiến thức mới

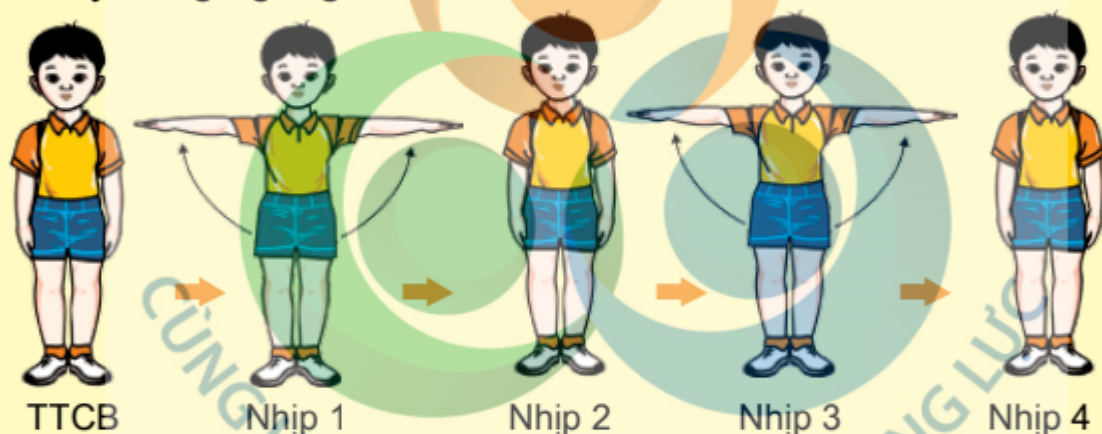
Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

a) Hai tay thẳng phía trước



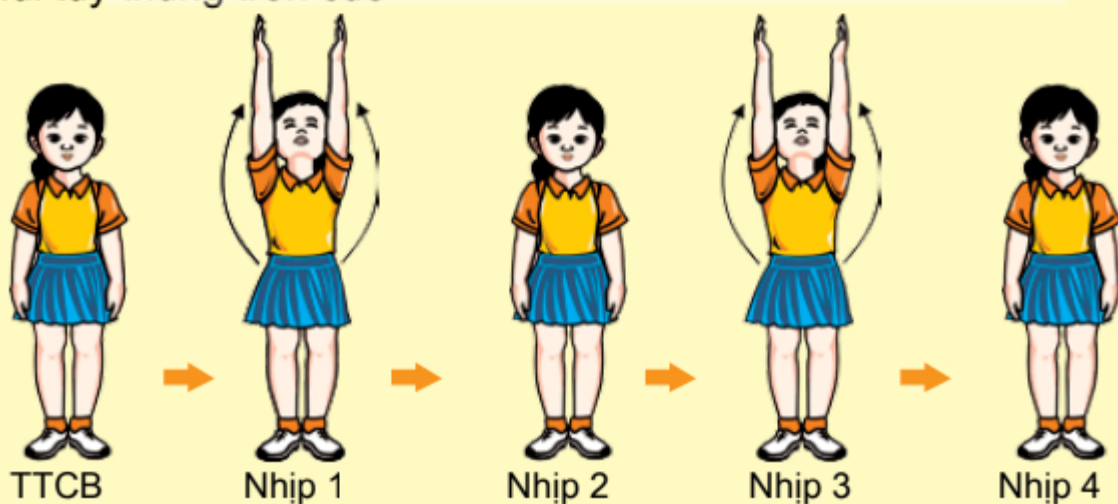
Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

b) Hai tay dang ngang



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

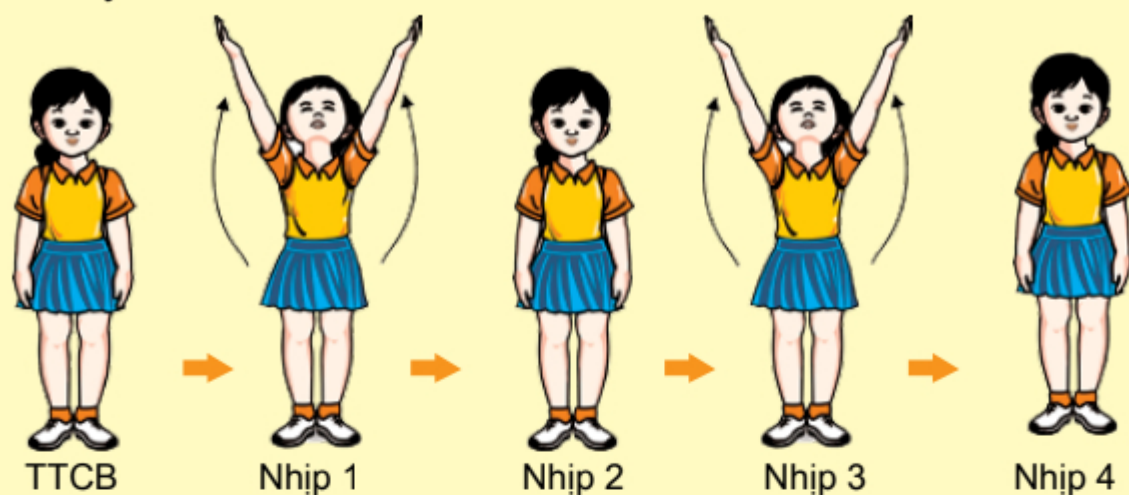
c) Hai tay thẳng trên cao



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.



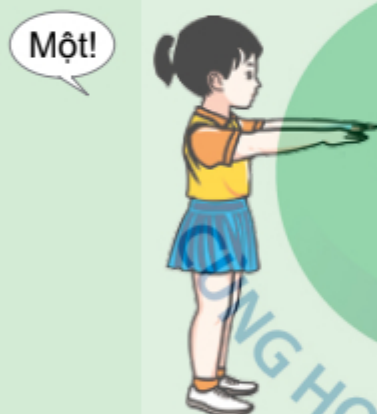
d) Hai tay chếch chữ V trên cao



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

3) Luyện tập

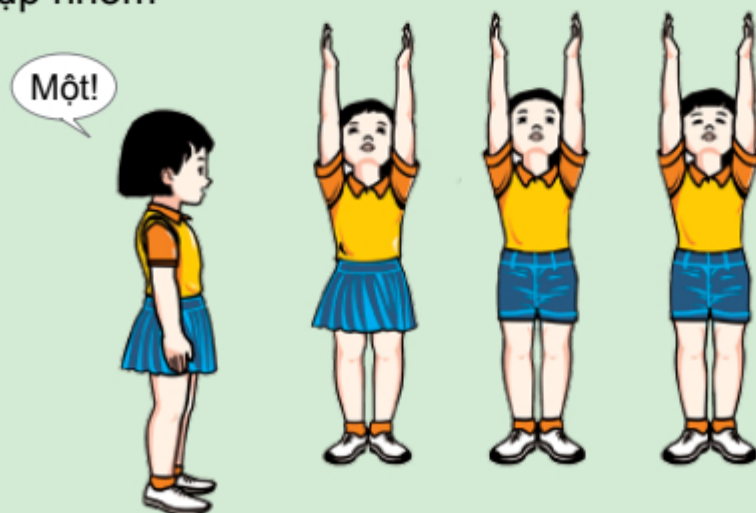
a) Luyện tập cá nhân



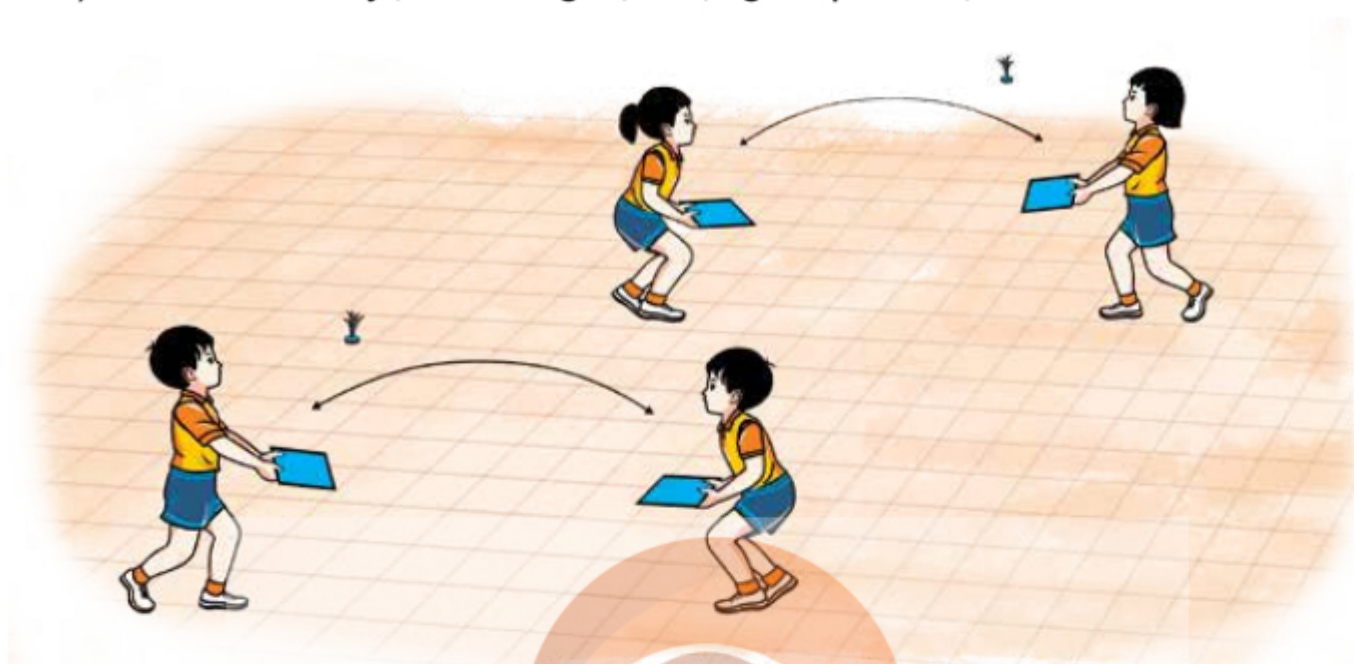
b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Thi chuyền cầu bằng tay: Bạn không để rơi cầu là thắng cuộc.

#### 4 Vận dụng

- Tự luyện tập tư thế vận động cơ bản của tay trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Cùng các bạn luyện tập tư thế vận động cơ bản của tay: Đi trên đường thẳng hai tay dang ngang, hai tay thẳng trên cao,...



**1) Mở đầu****Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

- Rèn luyện tư thế của chân.
- Biết cách luyện tập và thực hiện các tư thế đúng nhịp.
- Tích cực tham gia luyện tập.

**Khởi động**

Chạy chậm theo địa hình tự nhiên



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp



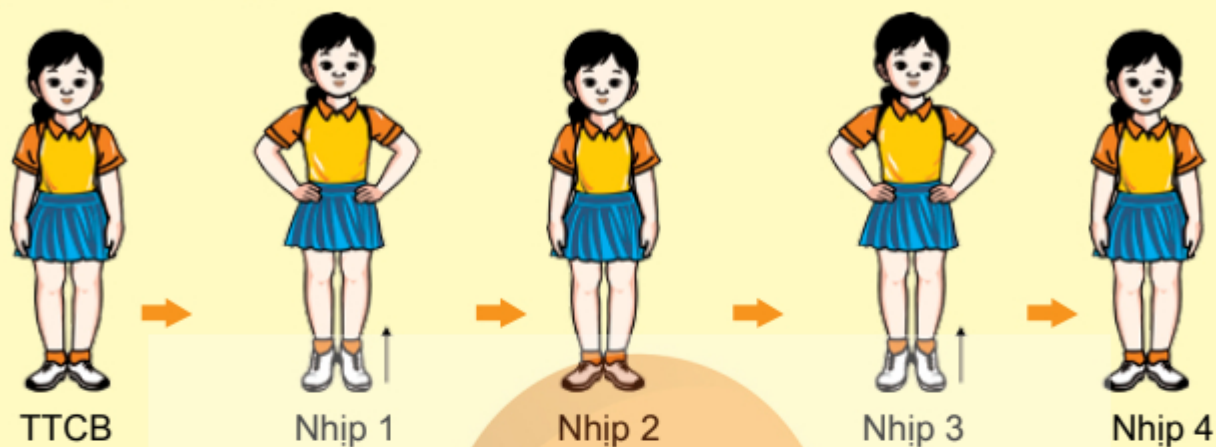
Trò chơi *Rồng rắn lên mây*



## 2) Kiến thức mới

Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

### a) Đứng kiễng gót



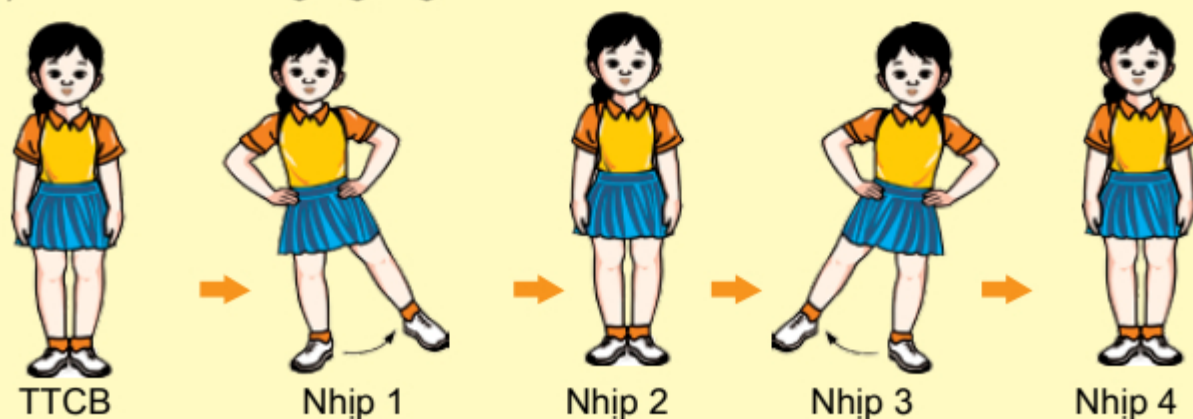
Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

### b) Chân đưa ra trước



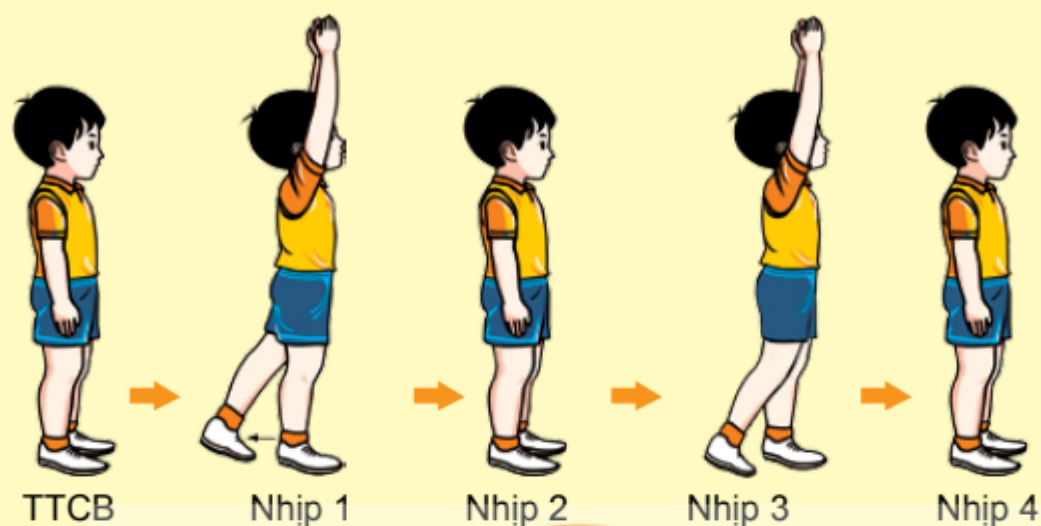
Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

### c) Chân đưa sang ngang



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

d) Chân đưa ra sau



Nhịp 5, 6, 7, 8: Lặp lại nhịp 1, 2, 3, 4.

3) Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



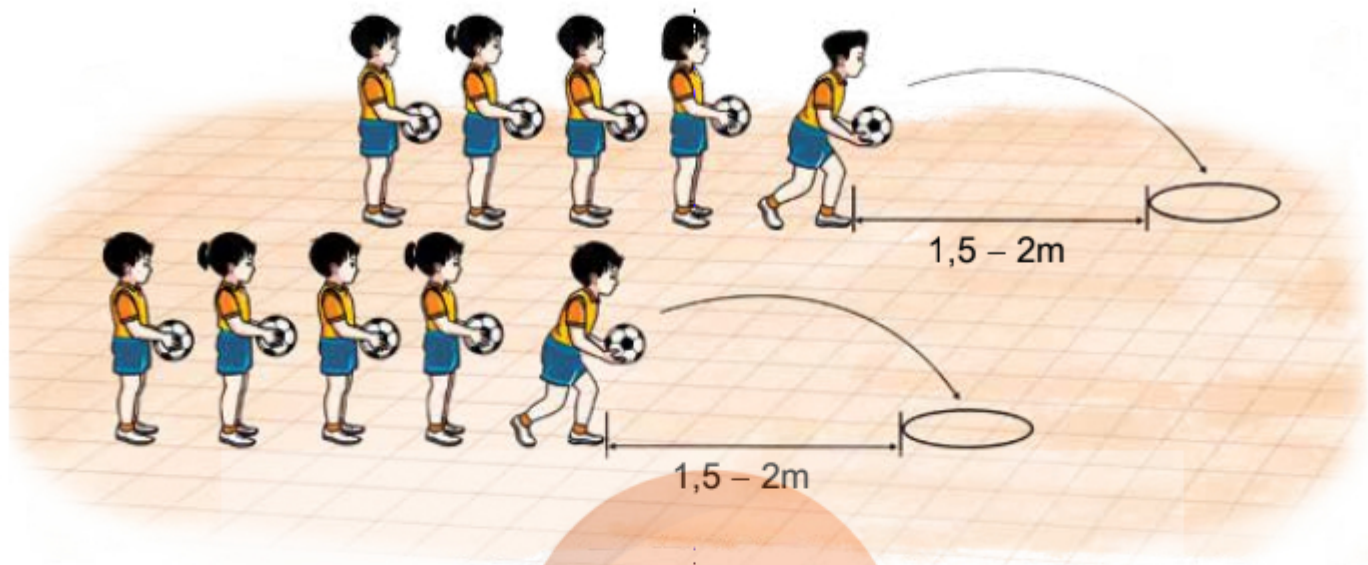
b) Luyện tập cặp đôi



c) Luyện tập nhóm



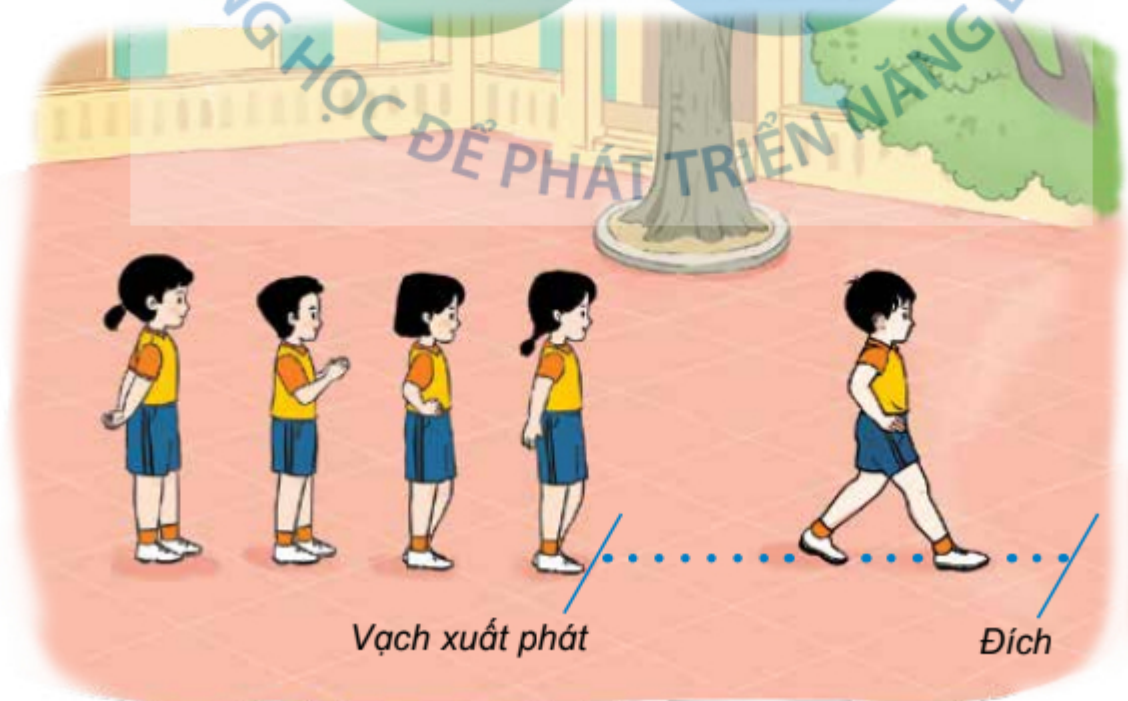
d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Tung bóng trúng đích: Bạn tung bóng trúng đích nhiều lần nhất là thắng cuộc.

#### 4 Vận dụng

- Tự luyện tập tư thế vận động cơ bản của chân trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Đi trên đường thẳng, luyện tập tư thế của chân.





## Bài 1

## Vận động phối hợp của cơ thể

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản.
- Biết cách luyện tập, thực hiện được bài tập vận động cơ thể.
- Tích cực tham gia luyện tập.

#### Khởi động



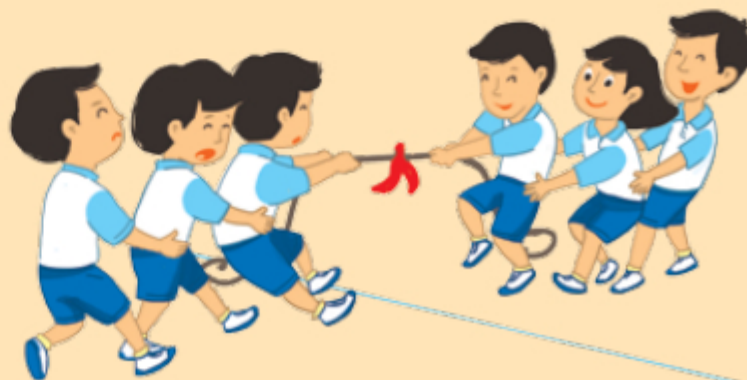
Chạy tại chỗ



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp



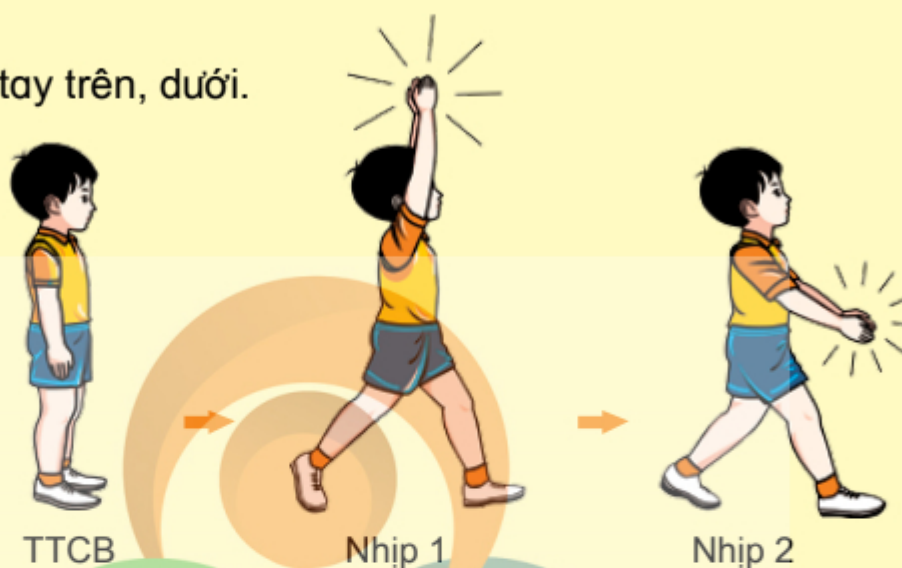
Trò chơi Kéo co

## 2) Kiến thức mới

- Luyện tập theo nhịp hô: "Một!", "Hai!".
- Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

### a) Đi phối hợp vỗ tay theo các hướng

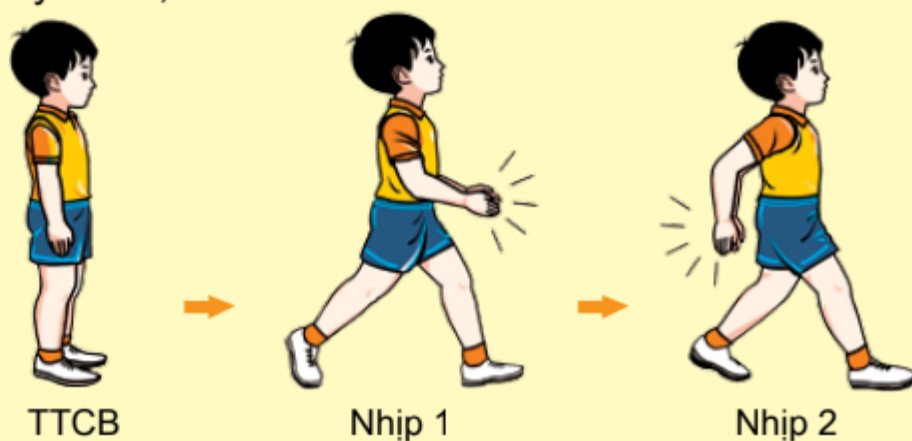
Đi luân phiên vỗ tay trên, dưới.



Đi luân phiên vỗ tay bên phải, bên trái.

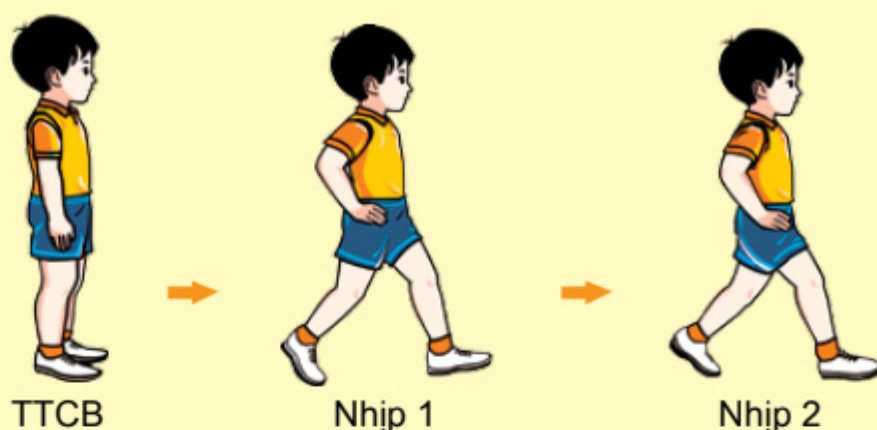


Đi luân phiên vỗ tay trước, sau.



## b) Đi sai bước

Bước dài ra trước, khuỵu gối khi bàn chân chạm đất. Thực hiện chậm từng bước.



## 3) Luyện tập

### a) Luyện tập cá nhân



### b) Luyện tập cặp đôi



### c) Luyện tập nhóm





d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Thi tung và bắt bóng giữa hai đội. Đội không để bóng rơi và kết thúc đầu tiên là thắng cuộc.

#### 4 Vận dụng

- Tự luyện tập các hình thức vận động phối hợp đã học.
- Đi luân phiên vỗ tay theo nhiều hướng.



**1) Mở đầu****Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

- Rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản.
- Biết cách luyện tập, thực hiện được bài tập vận động cơ thể.
- Tích cực tham gia luyện tập.

**Khởi động**

Chạy chậm trên sân trường



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

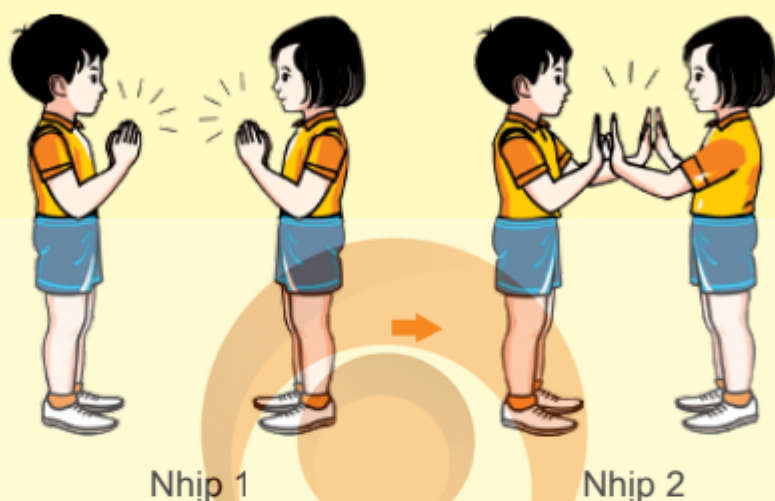
Trò chơi *Mèo đuổi chuột*

## 2) Kiến thức mới

Luyện tập theo nhịp hô "Một!", "Hai!".

a) Đứng phối hợp vỗ tay giữa hai học sinh

– Đứng phối hợp vỗ hai tay:



- Nhịp 1: Tự vỗ hai bàn tay vào nhau.
- Nhịp 2: Hướng hai lòng bàn tay ra trước, vỗ nhẹ vào hai lòng bàn tay của bạn đứng đối diện.

– Đứng phối hợp vỗ một tay:

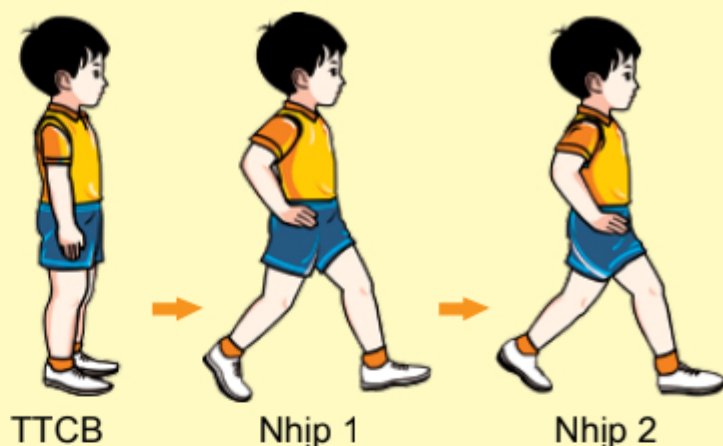


- Nhịp 1: Tự vỗ hai bàn tay vào nhau.
- Nhịp 2: Hướng lòng bàn tay trái ra trước vỗ nhẹ vào lòng bàn tay trái của bạn đứng đối diện (ở nhịp 2 tiếp theo vỗ tay phải vào tay phải bạn).



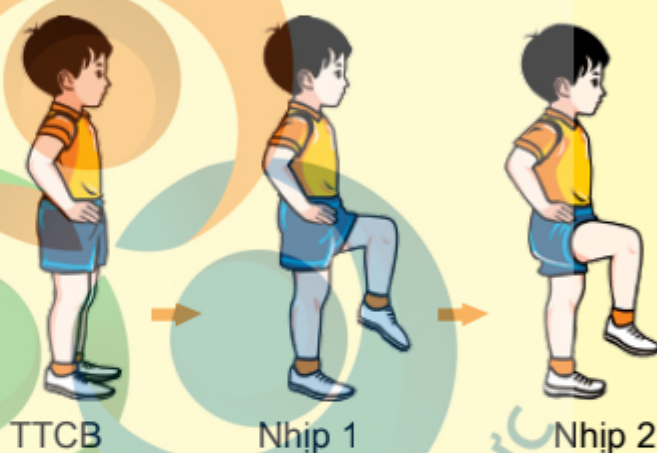
b) Tại chỗ bật nhảy luân phiên đổi chân trước, sau

- Nhịp 1: Bật nhảy lên cao, đưa chân trái ra trước, chân phải ra sau.
- Nhịp 2: Bật nhảy lên cao, đưa chân trái ra sau, chân phải ra trước.



c) Tại chỗ bật nhảy luân phiên nâng cao đùi

- Nhịp 1: Nâng cao đùi chân trái, đứng trên chân phải.
- Nhịp 2: Bật nhảy, nâng cao đùi chân phải, hạ chân trái.



### 3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Một! – Hai!



b) Luyện tập cặp đôi

Một! – Hai!



c) Luyện tập nhóm

Một! – Hai!



d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Phối hợp tung và bắt bóng giữa hai bạn. Bạn bắt được bóng nhiều lần là thắng cuộc.

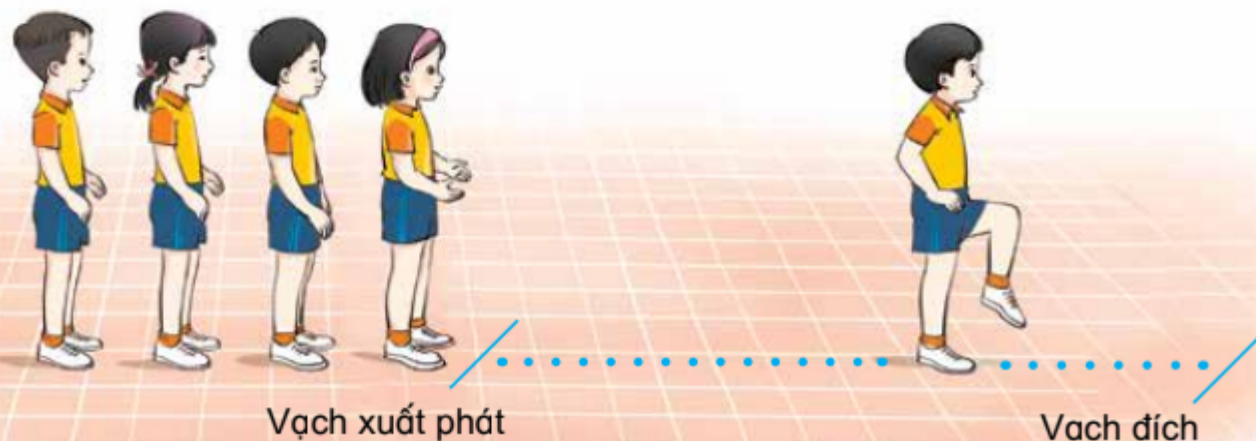


#### 4 Vận dụng

- Tự luyện tập luân phiên bật nhảy đổi chân trước, sau và nâng cao gót trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Cùng các bạn luyện tập phối hợp vỗ tay.



- Cùng các bạn luyện tập bật nhảy luân phiên nâng cao đùi tiến về phía trước.



**1) Mở đầu****Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

- Rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản.
- Biết cách luyện tập, thực hiện được bài tập vận động cơ thể.
- Tích cực tham gia luyện tập.

**Khởi động**

Chạy chậm theo điều kiện tự nhiên



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

Trò chơi *Giành cờ*

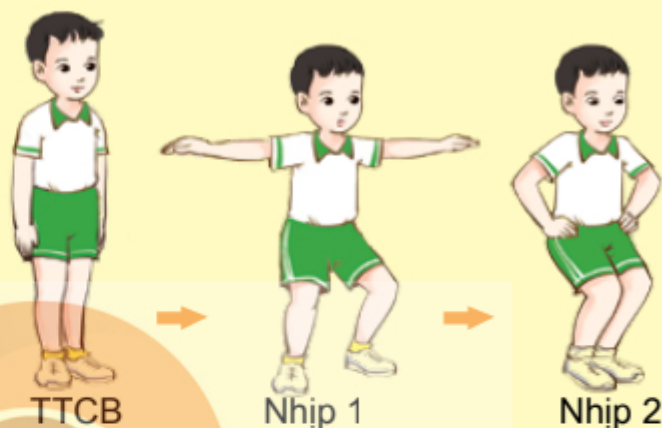


## 2) Kiến thức mới

- Luyện tập theo nhịp hô "Một!", "Hai!".
- Tư thế chuẩn bị: Đứng nghiêm.

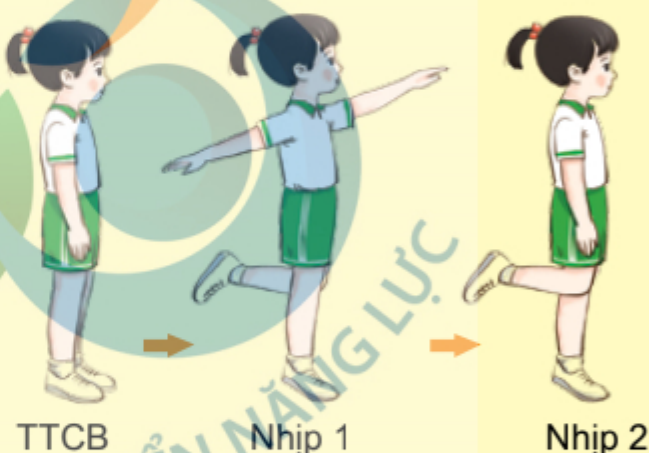
### a) Tại chỗ bật nhảy luân phiên tách, chụm hai chân

- Nhịp 1: Bật nhảy lên cao, tách hai chân sang hai bên, hai tay dang ngang. Khụy gối khi chạm đất.
- Nhịp 2: Bật nhảy lên cao, chụm hai chân, hai tay chống hông. Khụy gối khi chạm đất.



### b) Tại chỗ bật nhảy luân phiên nâng cao gót

- Nhịp 1: Bật nhảy lên cao, rơi xuống chạm đất bằng chân phải, chân trái nâng cao gót. Hai tay dang ngang, bàn tay sấp.
- Nhịp 2: Bật nhảy đổi chân, rơi xuống chạm đất bằng chân trái, chân phải nâng cao gót. Hai tay hạ dọc thân người.



## 3) Luyện tập

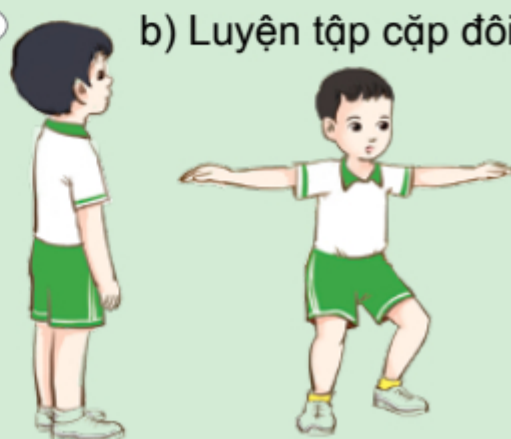
### a) Luyện tập cá nhân

Một! – Hai!



Một! – Hai!

### b) Luyện tập cặp đôi

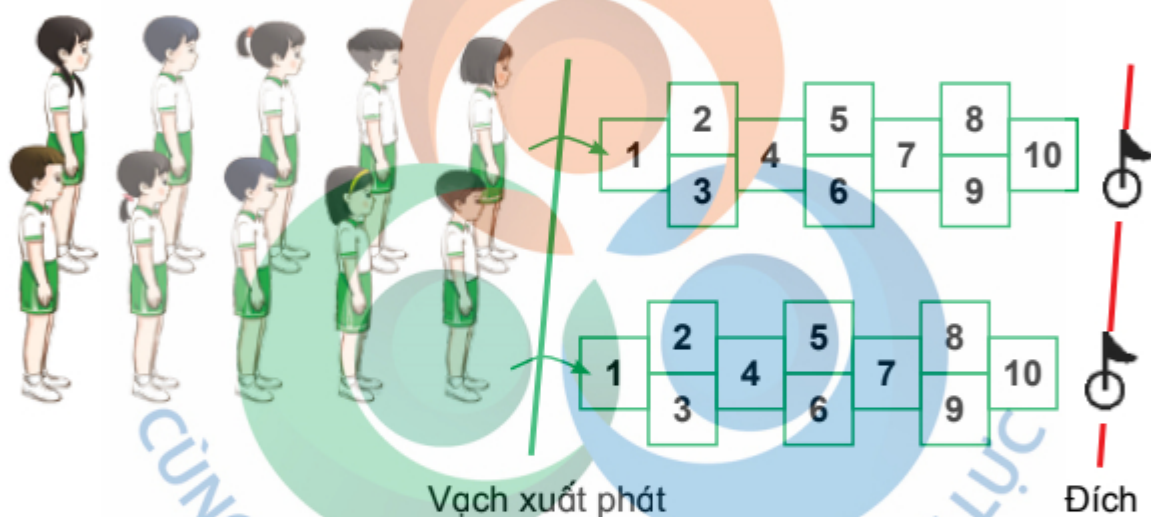


### c) Luyện tập nhóm



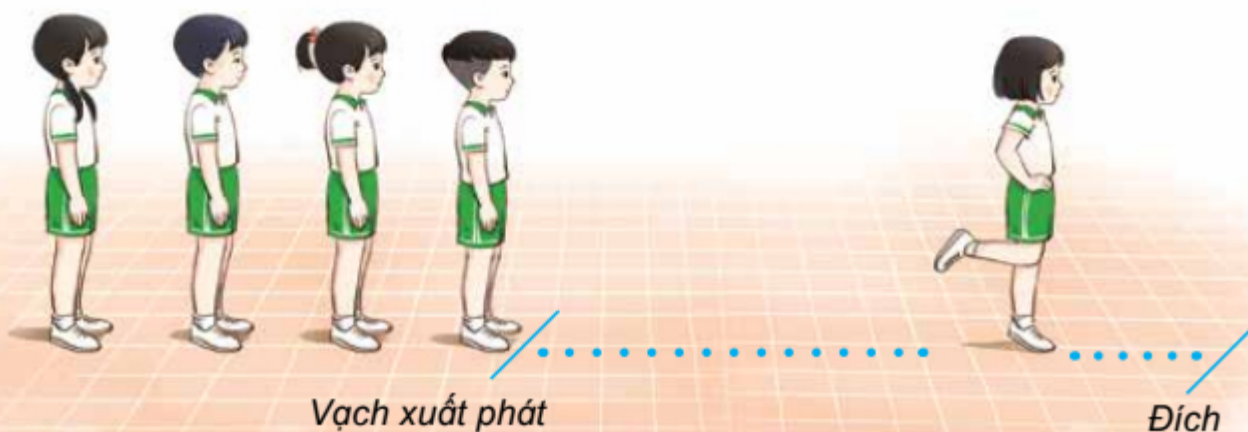
### d) Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Thi bật nhảy chạm, tách hai chân theo ô.



### 4 Vận dụng

- Hằng ngày, em hãy sử dụng các bài tập đã học để rèn luyện thân thể.
- Cùng các bạn luyện tập bật nhảy luân phiên nâng cao gót tiến về phía trước.



Phần

ba

# THỂ THAO TỰ CHỌN





**Bài 1**

**Tập thở khi hoạt động trong nước**

**1) Mở đầu**

**Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

- Làm quen với hoạt động trong nước.
- Biết cách luyện tập và thực hiện được các bài tập thở, nín thở khi hoạt động trong nước.
- Chỉ tập bơi khi có giáo viên hướng dẫn.

**Khởi động**



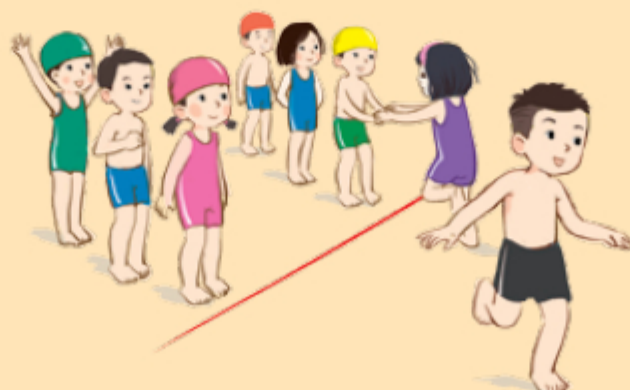
Chạy tại chỗ



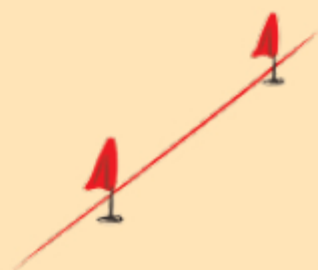
Tập bài thể dục



Khởi động các khớp



Trò chơi Lò cò tiếp sức



## 2) Kiến thức mới

### a) Thở bằng miệng



Hít vào và thở ra bằng miệng khi ở trên cạn.



Hít vào và thở ra bằng miệng khi tự té nước vào mặt.

### b) Nín thở trong nước

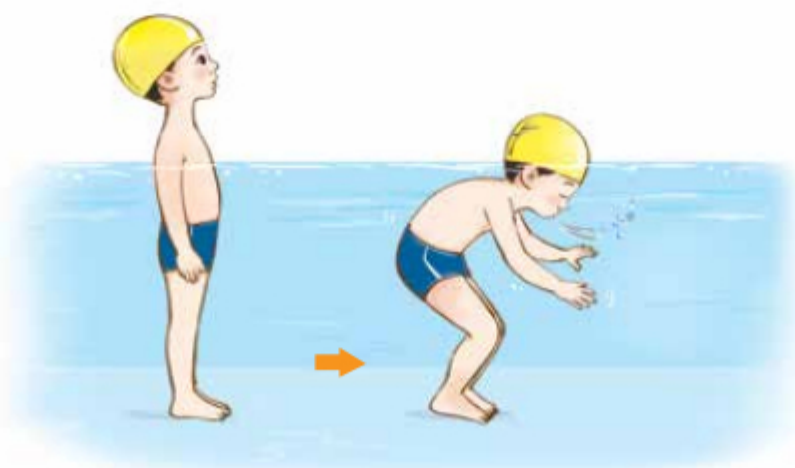


CÙNG HỌC ĐỂ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC

### c) Kết hợp nín thở và thở ra trong nước



### d) Luân phiên hít vào trên mặt nước và thở ra trong nước



### 3 Luyện tập

Luyện tập theo nhóm, lớp dưới sự phân công và hướng dẫn của giáo viên.

#### a) Tập thở bằng miệng

Tập hít vào và thở ra bằng miệng khi ở trên cạn.



Tập hít vào và thở ra bằng miệng khi tự té nước vào mặt.



#### b) Tập nín thở trong nước theo khẩu lệnh của giáo viên

#### c) Tập kết hợp nín thở và thở ra trong nước theo khẩu lệnh của giáo viên





d) Tập luân phiên hít vào trên mặt nước và thở ra trong nước theo khẩu lệnh của giáo viên



đ) Trò chơi vận động hỗ trợ bơi lội

– Cùng bạn luyện tập thở bằng miệng.

– Đi nhanh về đích.



#### 4 Vận dụng

- Tự luyện tập hít thở bằng miệng khi tập thể dục buổi sáng cùng cha mẹ.
- Vì sao phải luyện tập thở bằng miệng khi hoạt động trong nước?
- Vì sao chỉ được luyện tập bơi lội khi có giáo viên hoặc cha mẹ hướng dẫn?

# Bài 2 Ngụp trong nước

## 1) Mở đầu

### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Làm quen với ngụp trong nước.
- Biết cách luyện tập và thực hiện được các bài tập ngụp trong nước.
- Chỉ tập bơi khi có giáo viên hướng dẫn.

### Khởi động



Chạy tại chỗ

Tập bài thể dục



Khởi động các khớp



Trò chơi *Kéo cưa lừa xẻ*

## 2) Kiến thức mới

a) Ngụp tại chỗ trong nước



b) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi trong nước



c) Ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi và duỗi người trong nước



d) Ngụp tại chỗ kết hợp mở mắt quan sát trong nước





### 3) Luyện tập

Luyện tập theo nhóm, lớp dưới sự phân công và hướng dẫn của giáo viên.

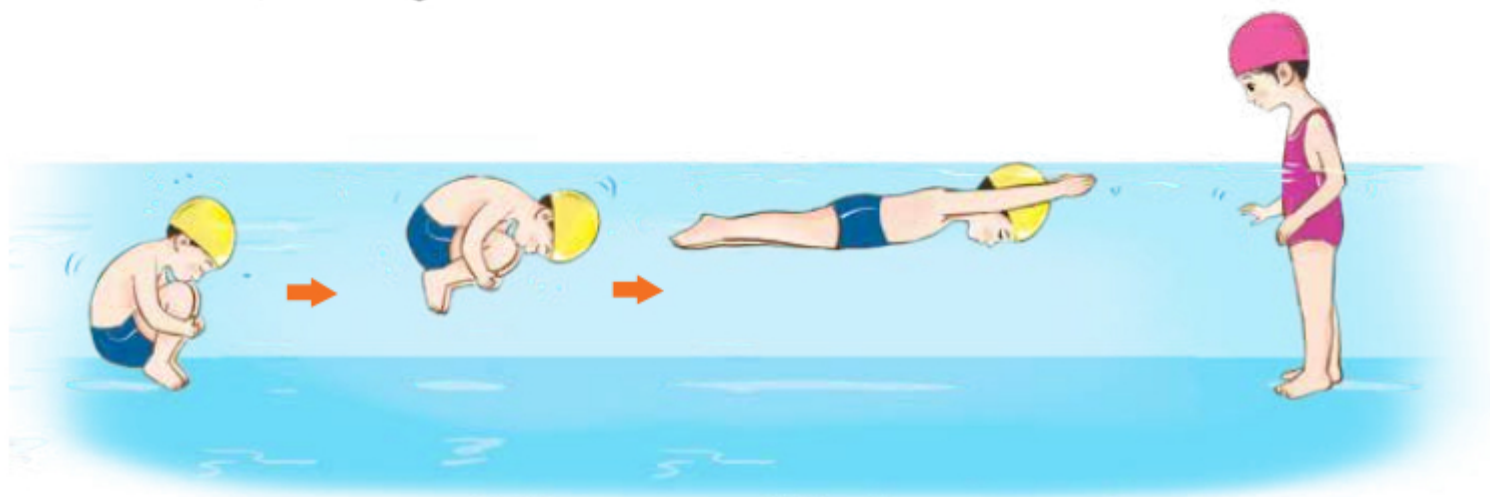
a) Tập ngụp tại chỗ trong nước theo khẩu lệnh của giáo viên



b) Tập ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi trong nước theo khẩu lệnh của giáo viên



c) Tập ngụp tại chỗ kết hợp tập nổi và duỗi người trong nước theo khẩu lệnh của giáo viên



d) Tập ngụp tại chỗ kết hợp mở mắt quan sát theo khẩu lệnh của giáo viên



đ) Trò chơi vận động hỗ trợ bơi lội

Ngụp trong nước và đếm số ngón tay của bạn.



#### 4 Vận dụng

- Luyện tập hít vào thật sâu bằng miệng và thở ra từ từ bằng miệng khi tập thể dục buổi sáng cùng cha mẹ.
- Vì sao luôn phải luyện tập ngụp trong nước theo cặp đôi dưới sự quan sát của giáo viên?

# Bài 3 Di chuyển trong nước

## 1) Mở đầu

### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Làm quen với di chuyển trong nước.
- Biết cách luyện tập và thực hiện được các bài tập di chuyển trong nước.
- Chỉ tập bơi khi có giáo viên hướng dẫn.

### Khởi động



Chạy tại chỗ

Tập bài thể dục



Khởi động các khớp

Trò chơi Rồng rắn lên mây



## 2) Kiến thức mới

a) Đi theo các hướng trong nước cạn (nước nông)



Đi chậm, đi nhanh  
theo đường thẳng.



Đi sang ngang.

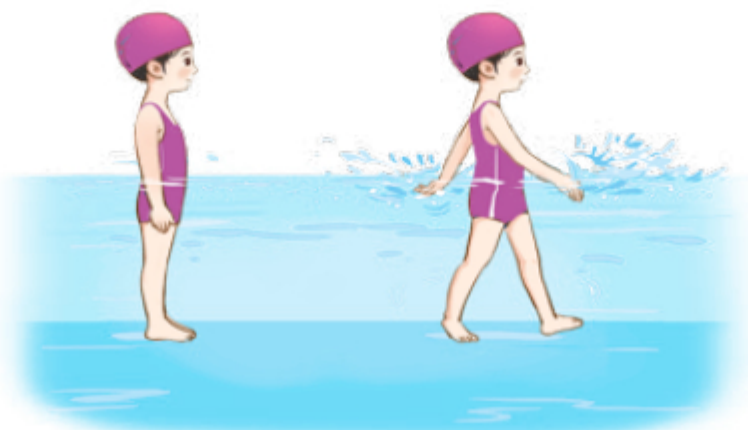


Đi chậm, đi nhanh  
theo vòng tròn.



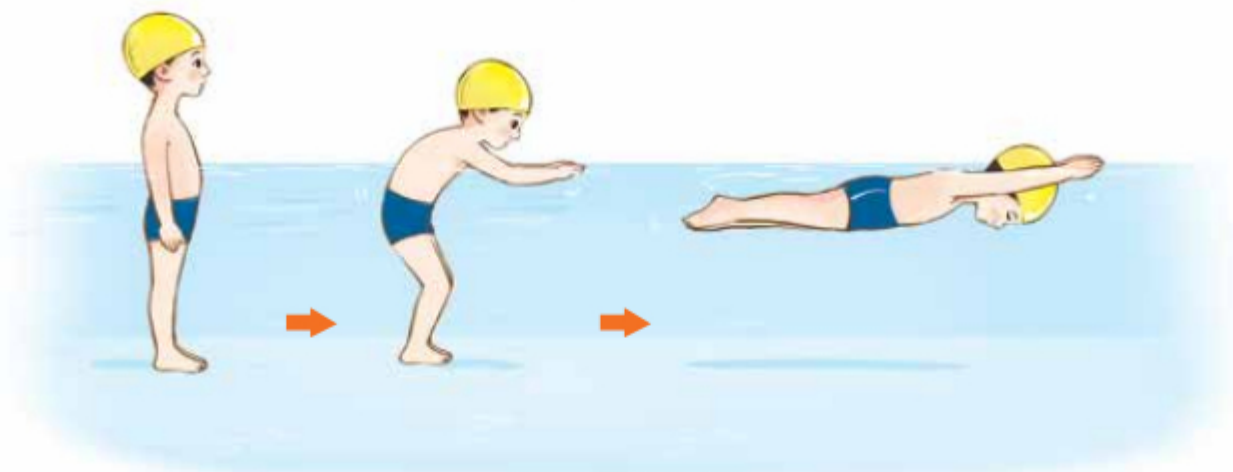
Đi giật lùi chậm, nhanh.

b) Đi theo các hướng trong nước sâu

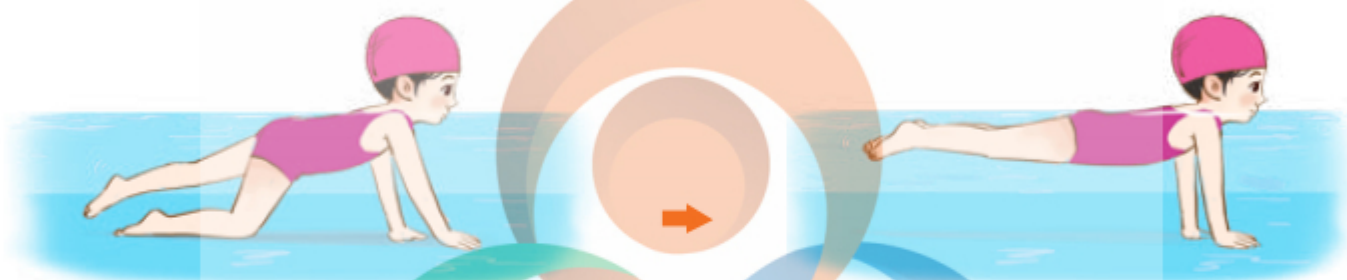


Đi thẳng ra phía trước kết hợp hai tay quạt nước.

c) Đi trong nước kết hợp nhào người vào nước



d) Nằm sấp trong nước di chuyển bằng tay



đ) Nằm ngửa trong nước di chuyển bằng tay



### 3) Luyện tập

Luyện tập theo nhóm, lớp dưới sự phân công và hướng dẫn của giáo viên.

a) Tập đi theo các hướng trong nước cạn theo khẩu lệnh của giáo viên.



Đi chậm, đi nhanh theo đường thẳng



Đi sang ngang



Đi chậm, đi nhanh theo vòng tròn



Đi giật lùi chậm, nhanh



Đi thẳng ra phía trước  
trong nước sâu

Đi thẳng ra phía trước kết hợp  
hai tay quạt nước

b) Tập đi trong nước kết hợp tập nhào người vào nước theo khẩu lệnh của giáo viên





c) Tập nằm sấp trong nước di chuyển bằng tay theo khẩu lệnh của giáo viên



d) Trò chơi vận động bổ trợ bơi lội



Đi kết hợp quạt tay trong nước về đích

Nhóm 2 bạn cùng di chuyển ngang về đích

#### 4 Vận dụng

- Luyện tập hít vào thật sâu bằng miệng, thở ra nhanh, mạnh bằng mũi và miệng khi tập thể dục buổi sáng cùng cha mẹ.
- Kể tên các bài tập di chuyển trong nước.

## Bài 1

## Hoạt động làm quen với bóng

### 1) Mở đầu

#### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Làm quen với bóng.
- Biết cách luyện tập và thực hiện được các bài tập làm quen với bóng.
- Tích cực tham gia luyện tập.

#### Khởi động



Chạy tại chỗ



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp



Trò chơi *Giành cờ*



## 2) Kiến thức mới

a) Lăn bóng bằng một tay

Dùng tay lăn bóng trên đường thẳng, đường vòng.



b) Kẹp bóng bằng hai tay bật nhảy ra trước



c) Kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước



d) Tung bóng bằng tay và đỡ bóng bằng đùi chân thuận



## 3) Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi





c) Luyện tập nhóm



d) Trò chơi vận động hỗ trợ bóng đá



4 Vận dụng

- Tự luyện tập các động tác đã học.
- Cùng các bạn luyện tập lăn bóng vòng qua các nấp.



**1) Mở đầu****Mục tiêu và yêu cầu cần đạt**

- Luyện tập di chuyển không có bóng.
- Biết cách luyện tập và thực hiện được các bài tập di chuyển không có bóng.
- Tích cực tham gia luyện tập.

**Khởi động**

Chạy chậm trên sân trường



Tập bài thể dục

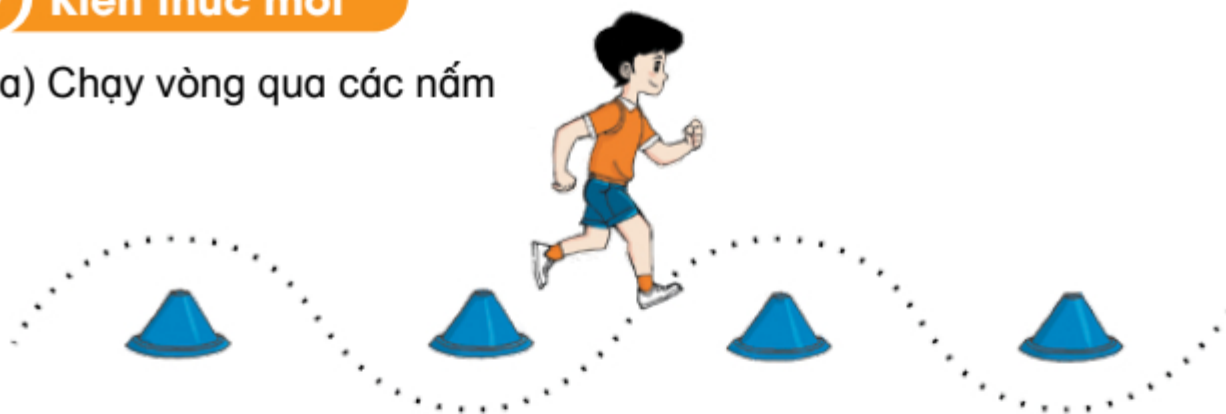


Khởi động các khớp

Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*

## 2 Kiến thức mới

a) Chạy vòng qua các nắm



b) Chạy luân phiên đá  
lăng cẳng chân ra trước



c) Chạy luân phiên đá lăng  
cẳng chân sang hai bên



d) Chạy luân phiên đá lăng cẳng chân vào bên trong



## 3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



b) Luyện tập cặp đôi





### c) Luyện tập nhóm



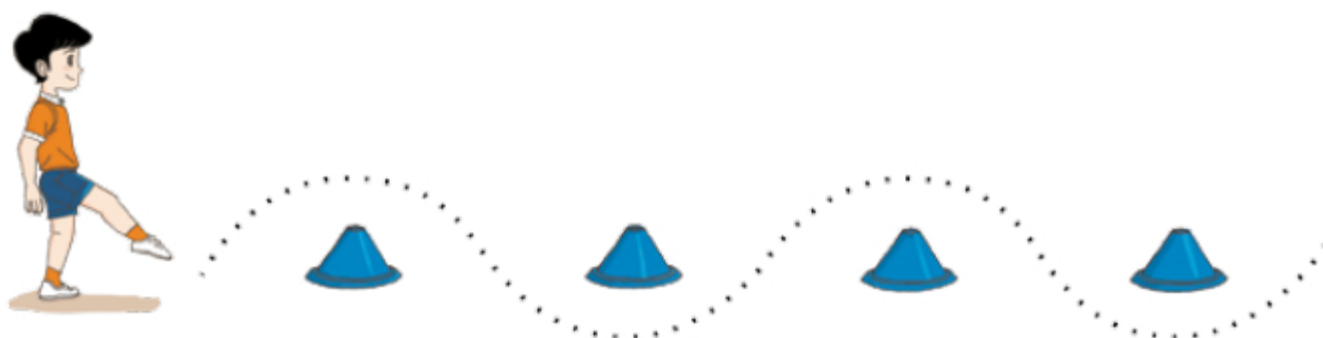
### d) Trò chơi vận động hỗ trợ bóng đá



Hai đội thi ôm bóng chạy vòng qua các nắm. Đội về đầu tiên là thắng cuộc.

## 4 Vận dụng

- Tự luyện tập các động tác đã học trong giờ ra chơi, khi ở nhà.
- Cùng các bạn luyện tập chạy vòng qua các nắm luân phiên đá lăng cẳng chân ra trước.



# Bài 3 Hoạt động có bóng

## 1) Mở đầu

### Mục tiêu và yêu cầu cần đạt

- Luyện tập dẫn bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết cách luyện tập và bước đầu thực hiện được các động tác.
- Tích cực tham gia luyện tập.

### Khởi động



Chạy chậm theo địa hình tự nhiên



Tập bài thể dục



Khởi động các khớp



Trò chơi Mèo đuổi chuột

## 2) Kiến thức mới

### a) Dẫn bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận)



Khi dẫn bóng, xoay bàn chân sang bên phải (thuận chân phải) hoặc sang bên trái (thuận chân trái).



### b) Đá bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận)

– Chân trụ và chân lăng (chân trụ là chân không thuận, chân lăng là chân thuận).



Vị trí đặt chân trụ khi đá bóng (người thuận chân phải)

Chân lăng

Chân trụ



– Đá bóng bằng lòng bàn chân



Đặt chân trụ và  
vung chân lăng



Đá bóng



Kết thúc



### 3 Luyện tập

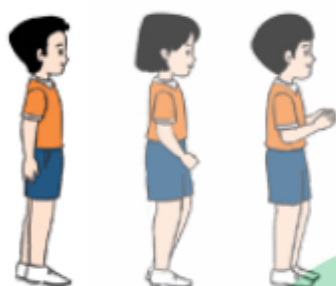
#### a) Luyện tập cá nhân



#### b) Luyện tập cặp đôi



#### c) Luyện tập nhóm



#### d) Trò chơi vận động bổ trợ bóng đá

Thi sút bóng vào cầu môn bằng lòng bàn chân (chân thuận), đội có nhiều bạn sút bóng trúng cầu môn là thắng cuộc.



### 4 Vận dụng

- Kể tên các động tác dẫn bóng và đá bóng đã học.
- Cùng các bạn luyện tập dẫn bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân (chân thuận) trong giờ ra chơi.



## CỤM TỪ CHUYÊN MÔN DÙNG TRONG SÁCH GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

| Thuật ngữ        | Giải thích thuật ngữ                                                                                                                                                                                                                                                                                | Trang |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Dàn hàng         | Sự xếp lại với giãn cách, cự li lớn hơn.                                                                                                                                                                                                                                                            | 17    |
| Đội hình đội ngũ | Chỉ sự sắp xếp nhiều người tập theo một hàng ngũ nhất định.                                                                                                                                                                                                                                         | 12    |
| Giãn cách        | Khoảng cách trái – phải giữa hai người.                                                                                                                                                                                                                                                             | 19    |
| Hàng dọc         | Đường thẳng nối trục trước – sau giữa người này với người khác hoặc đơn vị này với đơn vị khác. Khoảng cách giữa hai người bằng một cánh tay.                                                                                                                                                       | 13    |
| Hàng ngang       | Đường thẳng nối trục phải – trái của người này với người khác hoặc đơn vị này với đơn vị khác (người này được bố trí cạnh người kia trên cùng một đường thẳng). Trong đội hình hàng ngang, khoảng cách giữa hai người bằng một khuỷu tay.                                                           | 17    |
| Khẩu lệnh        | Lời nói được phát ra to và rõ ràng của người chỉ huy để điều khiển đội hình. Khẩu lệnh gồm 2 loại: có dự lệnh và động lệnh; chỉ có động lệnh.<br>Dự lệnh: Nhằm báo trước cho những người trong đội ngũ biết về yêu cầu của mệnh lệnh.<br>Động lệnh: Thông báo thời điểm thi hành mệnh lệnh bắt đầu. | 10    |
| Lần lượt         | Bắt đầu thực hiện từ một người nào đó, tiếp đến là người khác.                                                                                                                                                                                                                                      | 14    |
| Tay dang ngang   | Tay đưa lên ngang vai, lòng bàn tay hướng đất.                                                                                                                                                                                                                                                      | 39    |
| Tập hợp          | Sự sắp xếp đầu tiên những người tập trong một hàng ngũ nhất định.                                                                                                                                                                                                                                   | 13    |
| Tư thế chuẩn bị  | Tư thế của người tập trước khi thực hiện động tác.                                                                                                                                                                                                                                                  | 27    |

