



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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

BẢN QUYỀN CUỐN SÁCH THUỘC VỀ
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

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



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



Kiến thức mới: Nội dung bài học.



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



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

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

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB Tư thể chuẩn bị

---> Đường di chuyển

CB Chuẩn bị



Hướng chuyển động của cơ thể, bộ phận cơ thể hoặc dụng cụ

GH Giới hạn



Hướng của lòng bàn tay

XP Xuất phát



Thứ tự cử động của các động tác

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

LỜI NÓI ĐẦU

Các em yêu quý!

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

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

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

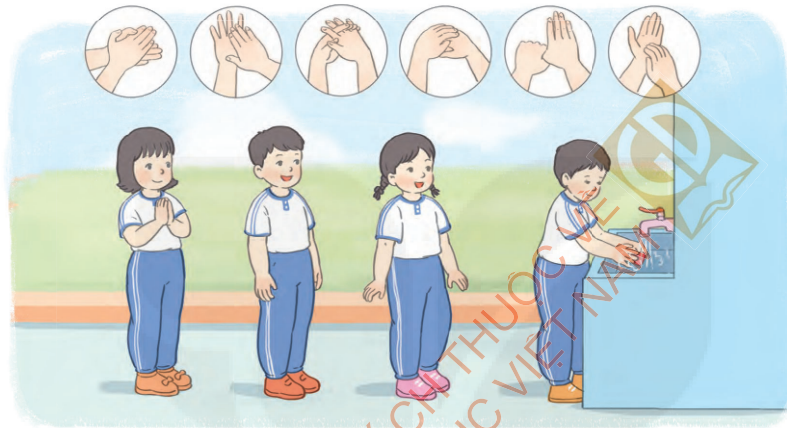
Hi vọng cuốn sách này sẽ là bạn đồng hành thân thiết, gắn bó với các em trong suốt năm học. Chúc các em tập luyện chăm chỉ và thành công.



PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

I. VỆ SINH CÁ NHÂN

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



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



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



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

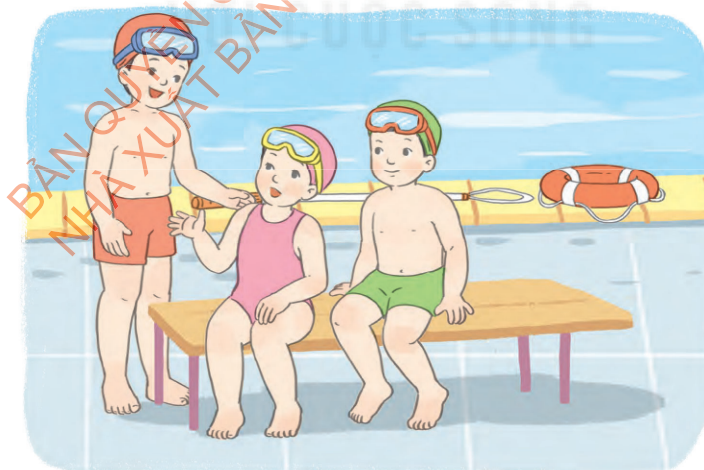


II. ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

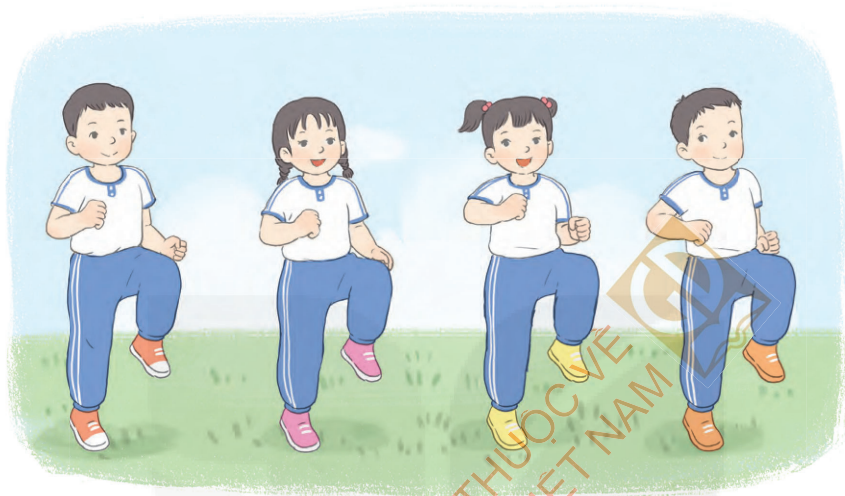
- 1 Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát; không có các vật sắc, nhọn, rác thải,...



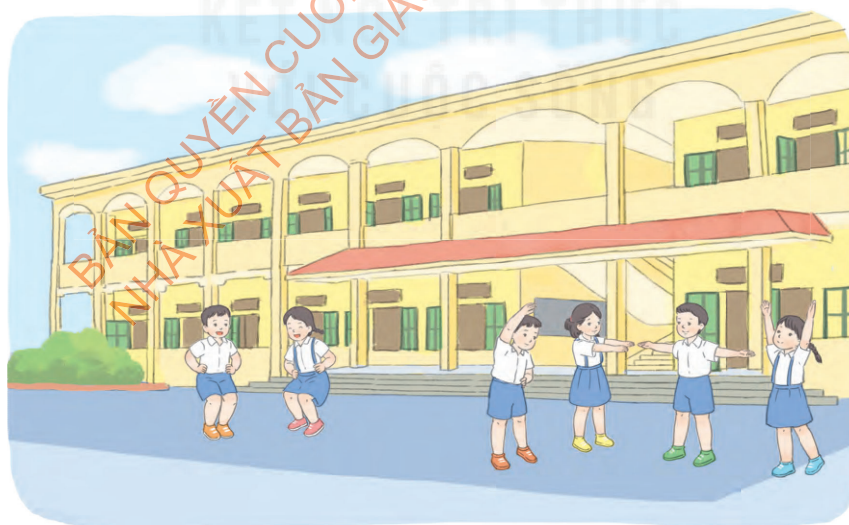
- 2 Nên mặc trang phục thể thao, dùng các dụng cụ hỗ trợ vận động cần thiết, đeo đồ bảo hộ đúng quy định của môn thể thao.



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



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



PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ
1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

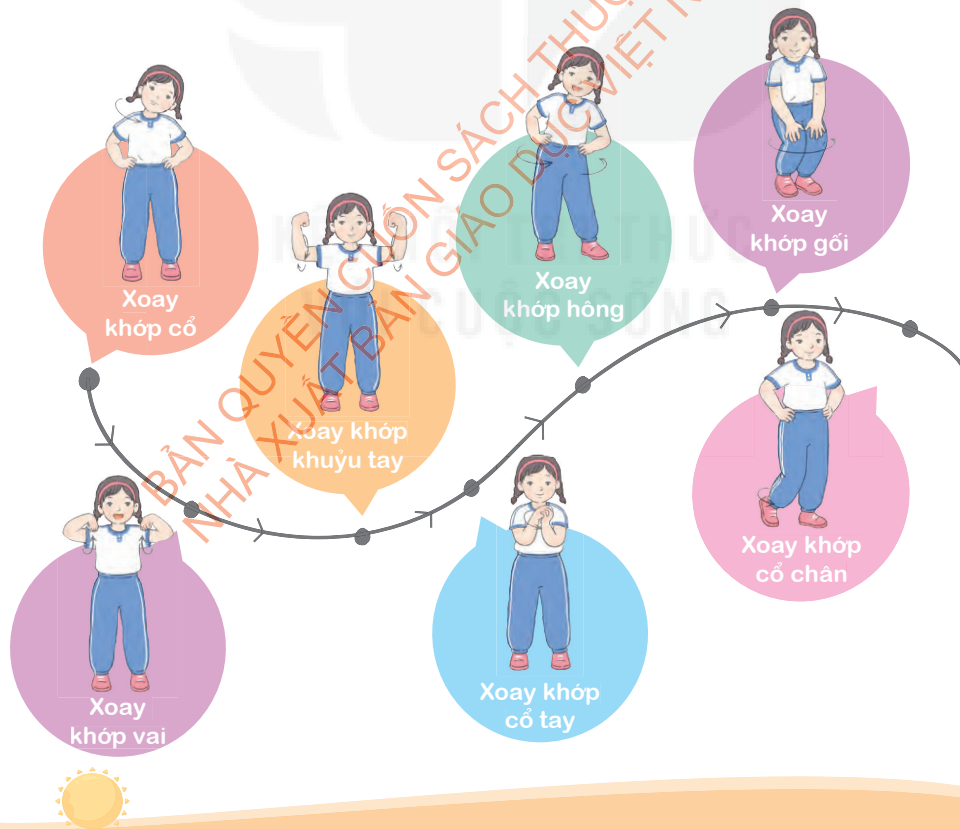
CHUYỂN ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC THÀNH ĐỘI HÌNH VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI



● Khởi động

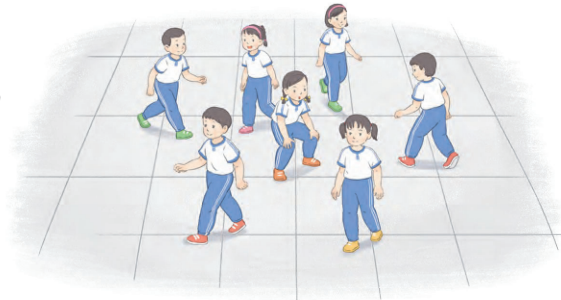
Mục tiêu

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



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*



Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn

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



Đội hình hàng dọc



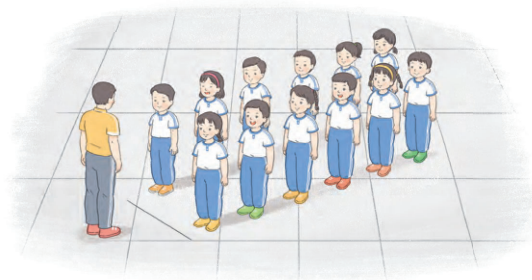
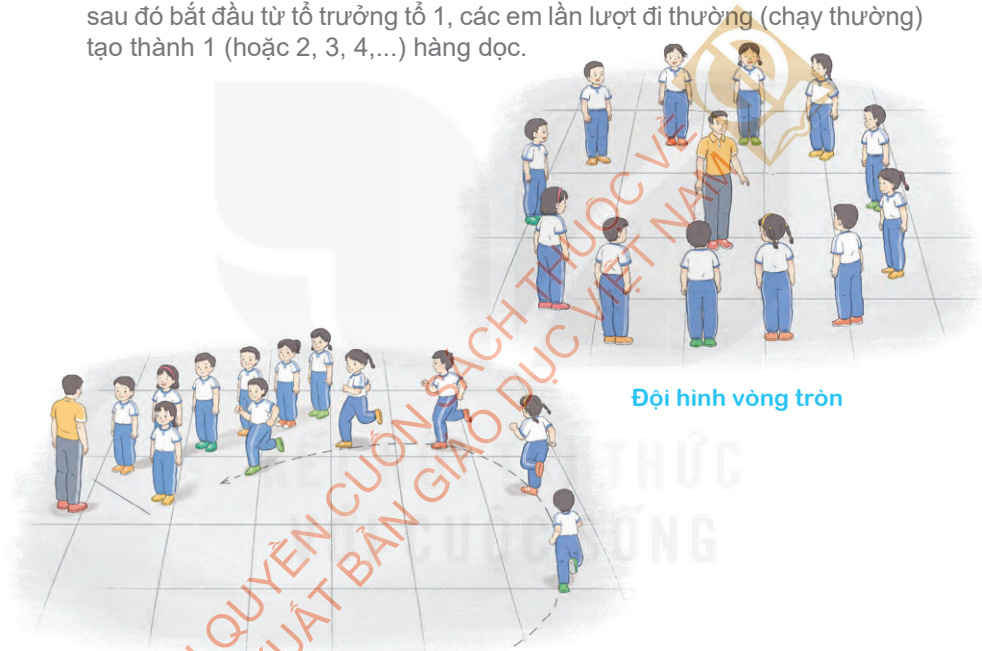
Chuyển thành đội hình vòng tròn

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



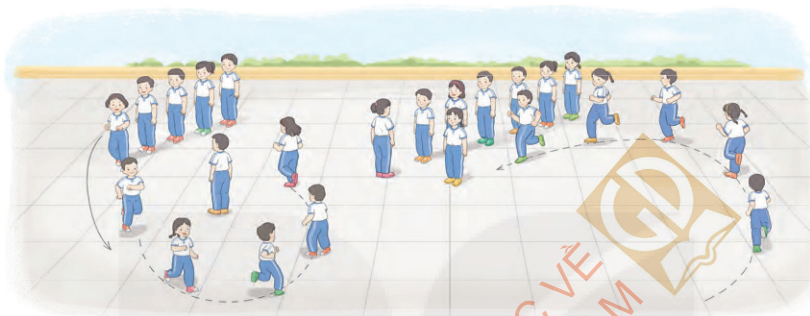
2 Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng dọc

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

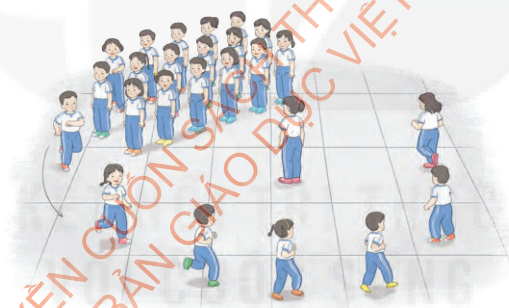




Luyện tập

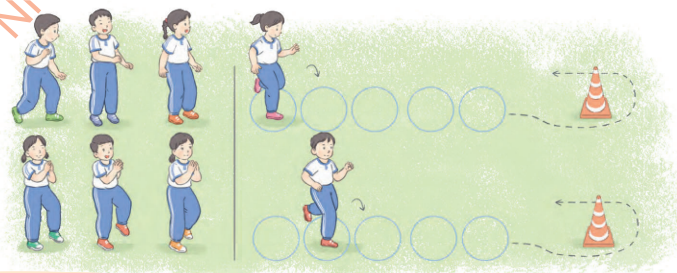


Luyện tập nhóm



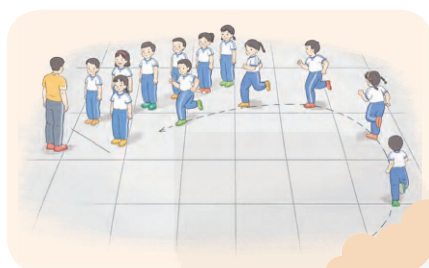
Luyện tập cả lớp

- 2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ
Trò chơi Lò cò tiếp sức

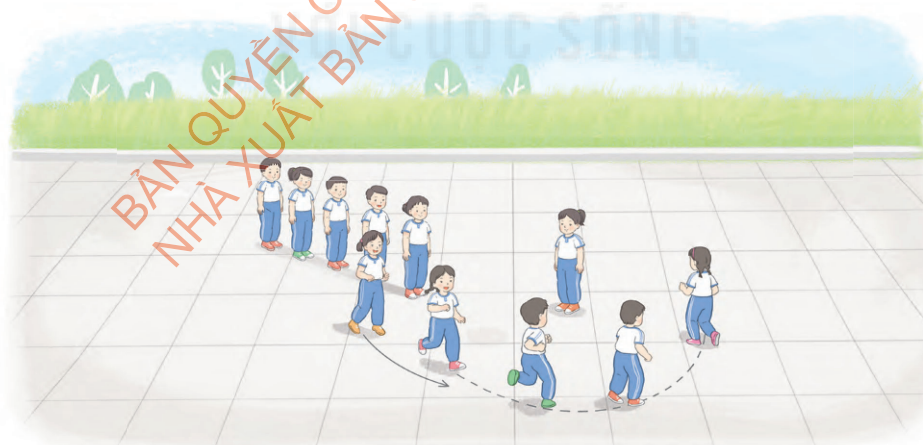




- Hình nào dưới đây thể hiện các bạn đang chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn?



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



BÀI 2

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



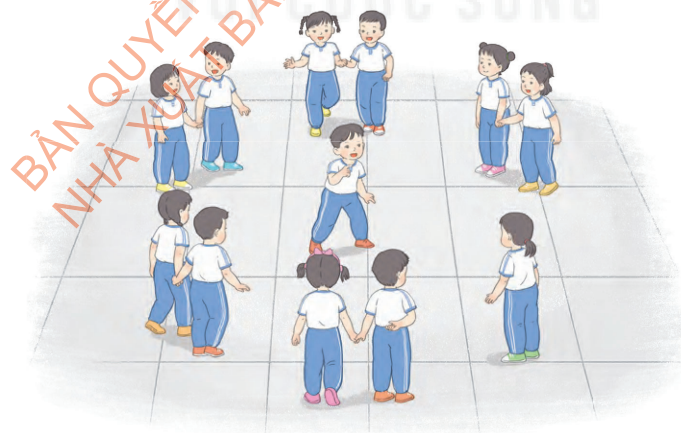
● Khởi động

Mục tiêu

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



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động
Trò chơi Kết bạn





● Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn

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



Đội hình hàng ngang



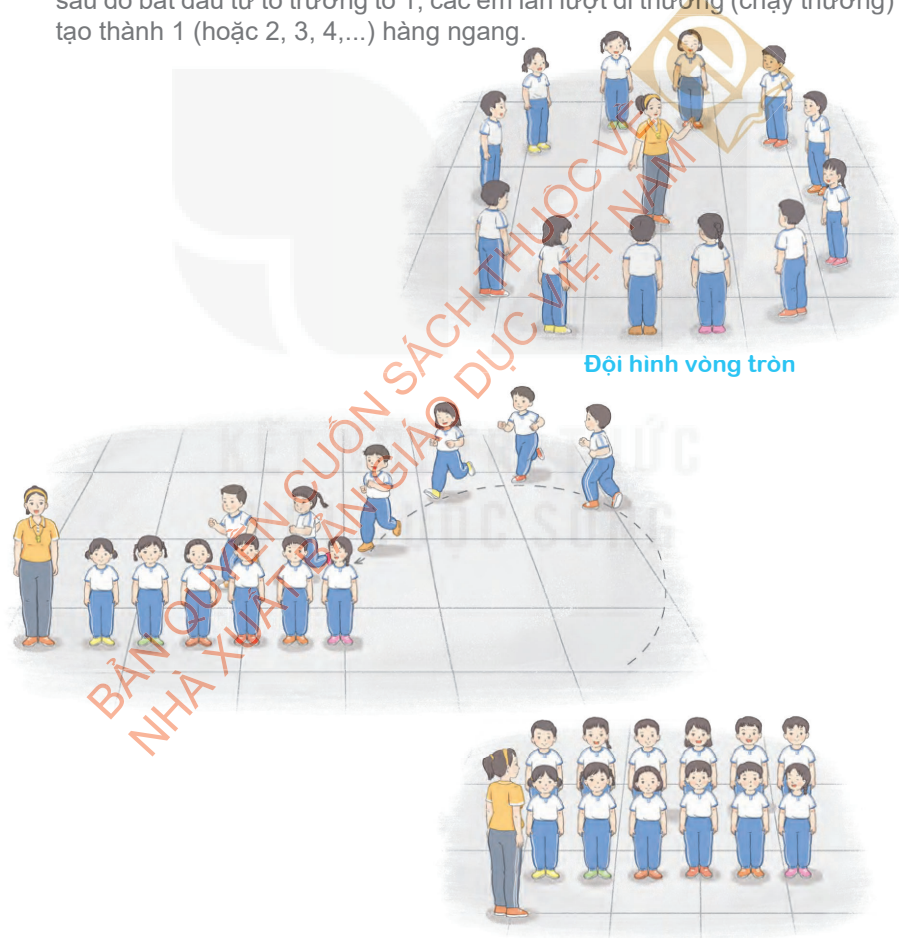
Chuyển thành đội hình vòng tròn

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



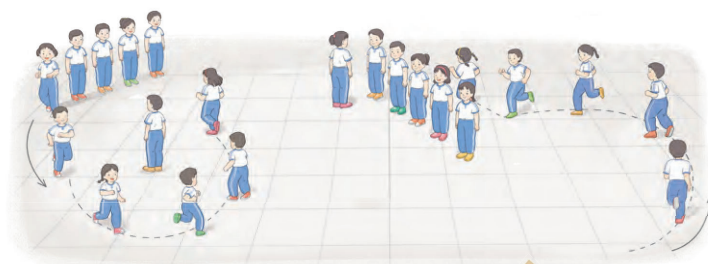
2 Chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang

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

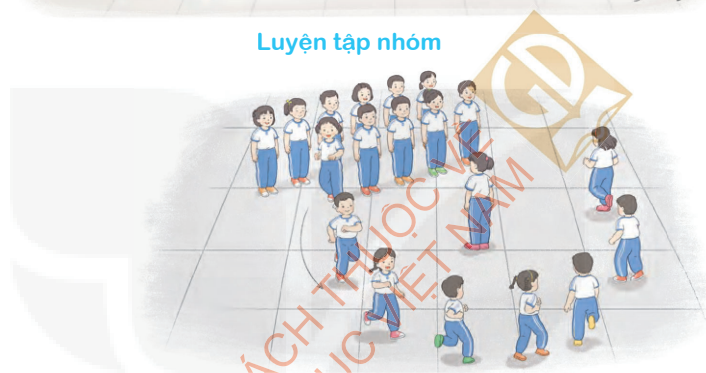




● Luyện tập



Luyện tập nhóm



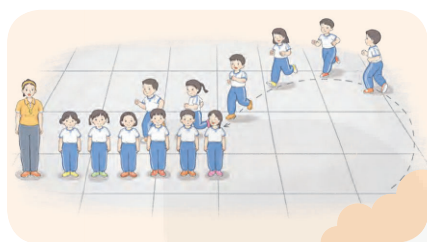
Luyện tập cả lớp

- 2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ
Trò chơi *Bịt mắt bắt dê*





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



- 2 Em cùng các bạn tập di chuyển (đi hoặc chạy) từ đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn.
- Em cùng các bạn chuyển đội hình vòng tròn thành đội hình hàng ngang trong lúc đồng diễn thể dục.



BÀI 3

GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI



● Khởi động

Mục tiêu

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



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

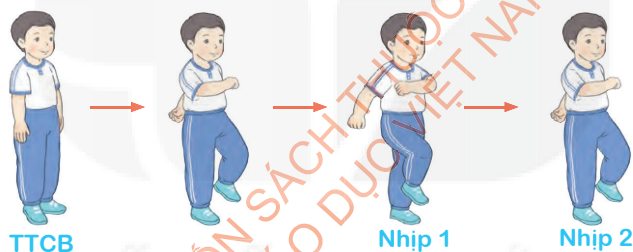
Trò chơi Nhóm ba, nhóm bảy





● Giậm chân tại chỗ

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



2 Đứng lại

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





Luyện tập



Luyện tập cá nhân



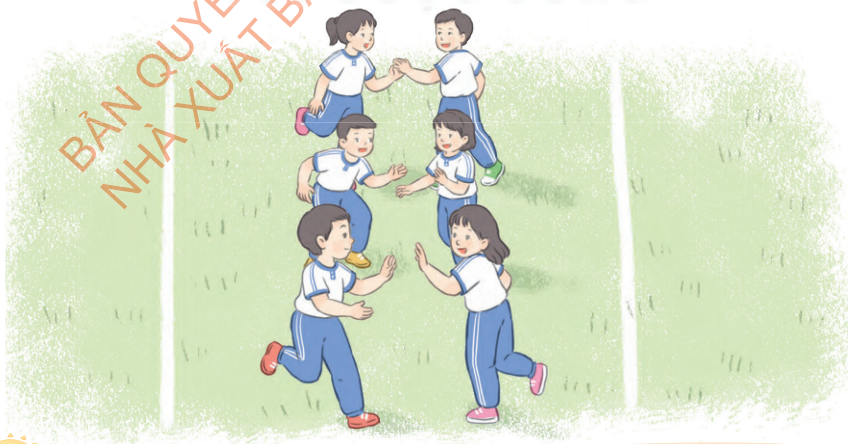
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau

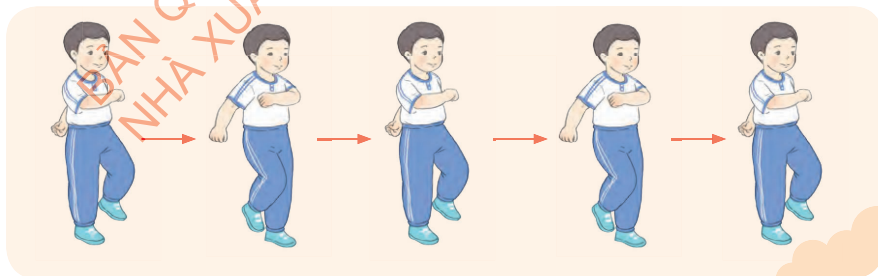




● Hình nào dưới đây thể hiện các bạn đang giậm chân tại chỗ?



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



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

CHỦ ĐỀ 2

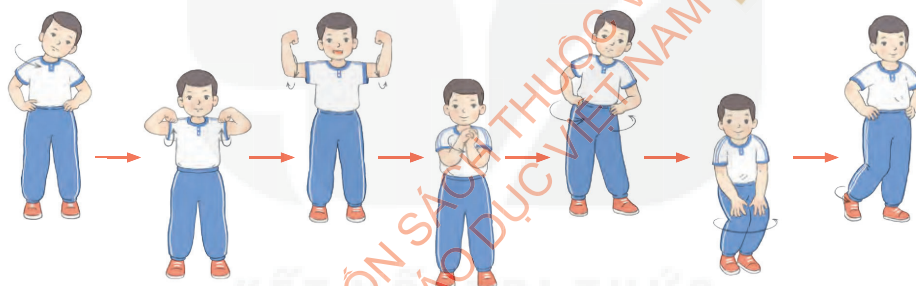
BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY



1 Khởi động



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi Đèn xanh đèn đỏ





● Động tác vươn thở

				
TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp, hít sâu vào bằng mũi	Hai tay đưa xuống để dọc thân, thở ra từ từ bằng miệng	Hai tay đưa lên cao chéo chữ V, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi	Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

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

2 Động tác tay

				
TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng nghiêm	Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp	Hai tay đưa lên cao vỗ vào nhau, đầu ngửa, mắt nhìn theo tay	Hai tay hạ xuống dang ngang, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng	Về TTCB

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



Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



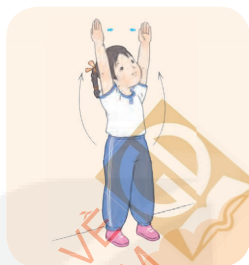
Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo Trò chơi Ném trúng đích





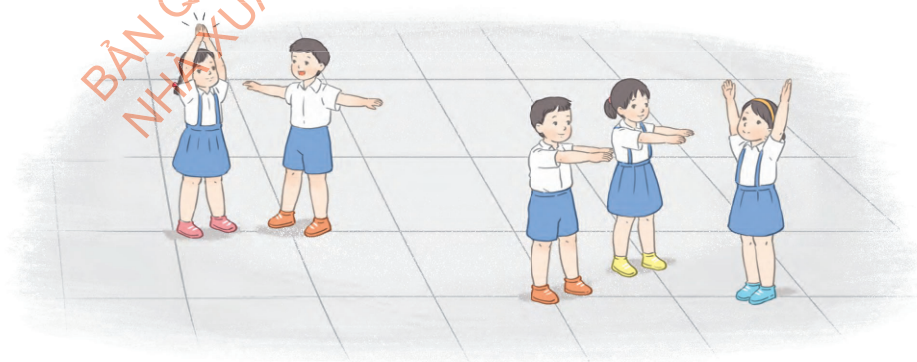
● Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác vươn thở?



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



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



BÀI 2

ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC BỤNG



● Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác lườn, động tác bụng.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi Tàu hoả chạy





● Động tác chân



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Khụy hai gối, lưng thẳng, hai tay chống hông



Nhịp 2

Chân phải đứng thẳng, chân trái đưa sang ngang, hai tay dang ngang, bàn tay sấp



Nhịp 3

Về nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

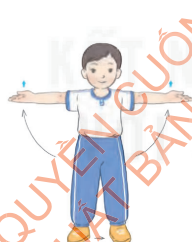
Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 6 đổi chân.

2 Động tác lườn



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



Nhịp 2

Nghiêng lườn sang trái, tay trái chống hông, tay phải đưa lên cao áp nhẹ vào tai, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái



Nhịp 3

Về nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

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

● Động tác bụng



TTCB

Đứng nghiêm



Nhịp 1

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



Nhịp 2

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



Nhịp 3

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



Nhịp 4

Về TTCB

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



● Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi Chèo thuyền



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



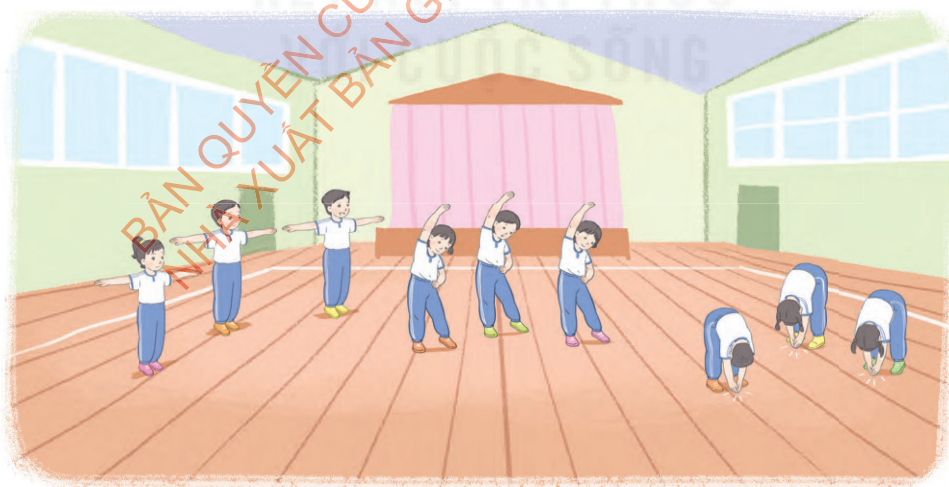
2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 2 của động tác lườn?



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



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



BÀI 3

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



1 Khởi động

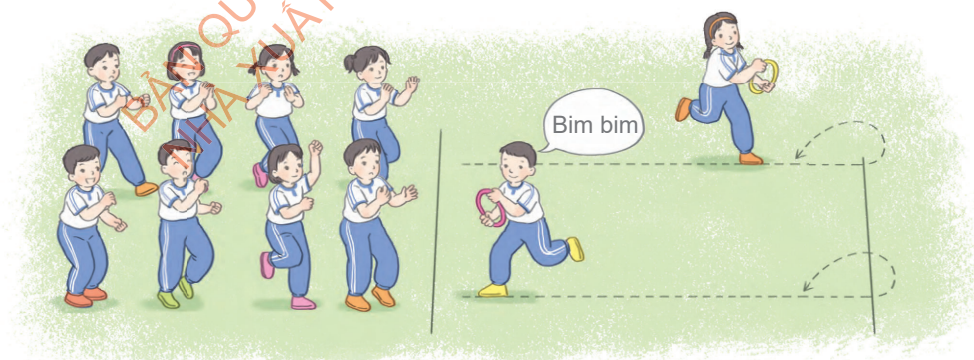
Mục tiêu

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



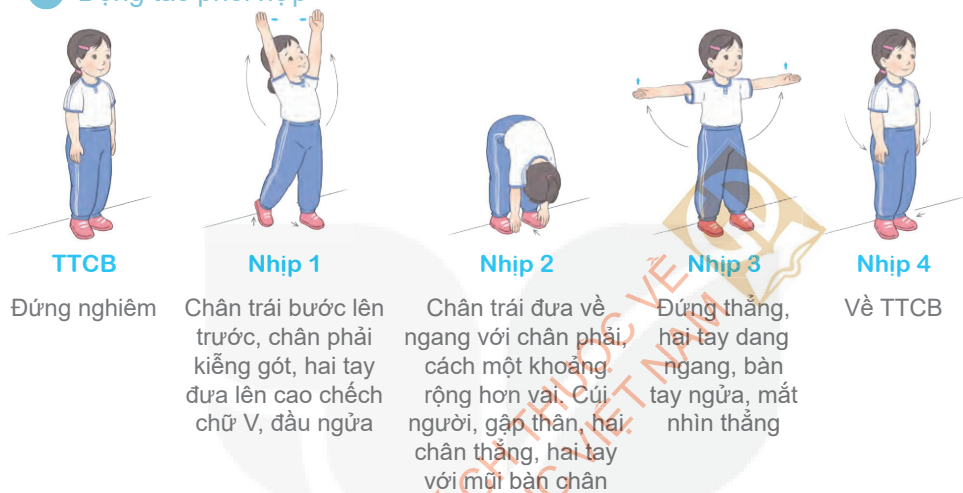
2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi Lá ô tô





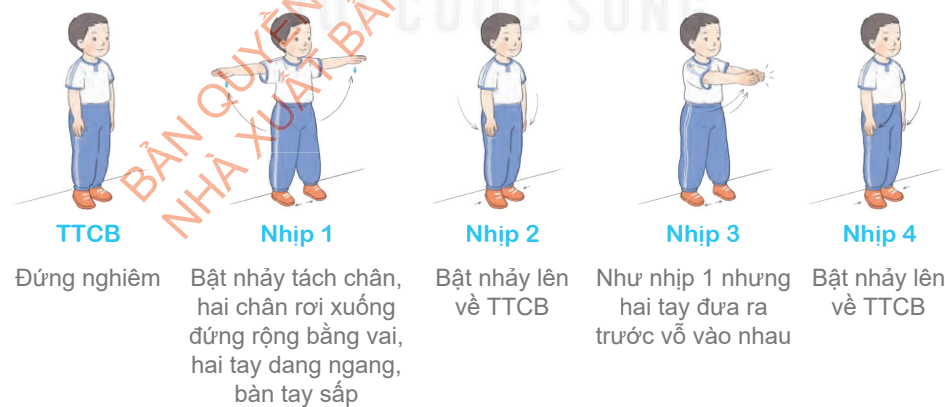
● Động tác phối hợp



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

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

2 Động tác nhảy



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

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

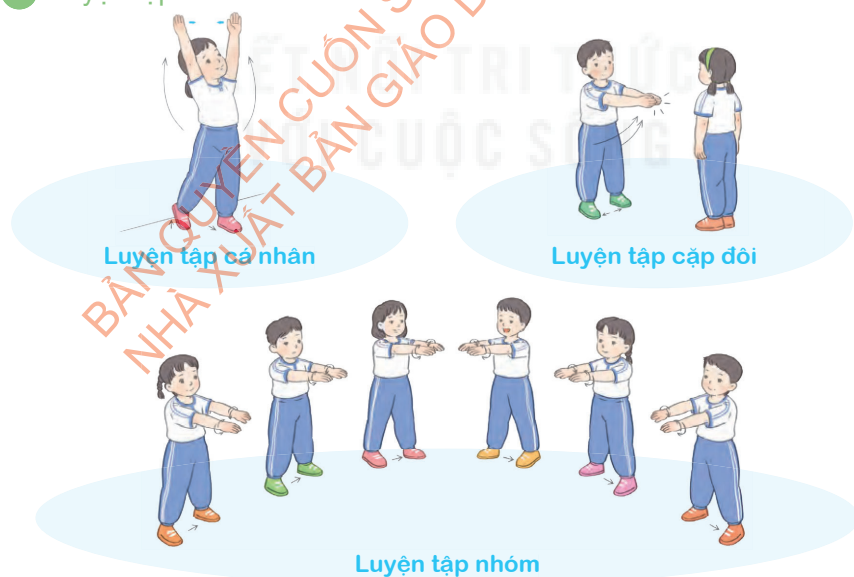
● Động tác điều hoà



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



● Luyện tập



2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi Mèo đuổi chuột



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



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



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



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



CHỦ ĐỀ 3

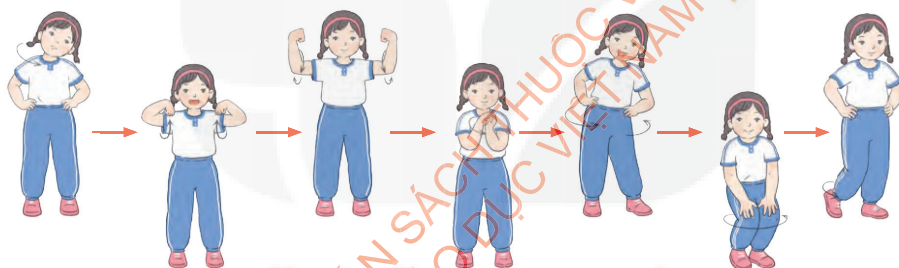
TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

BÀI 1

BÀI TẬP DI CHUYỂN THEO VẠCH KẼ THẲNG

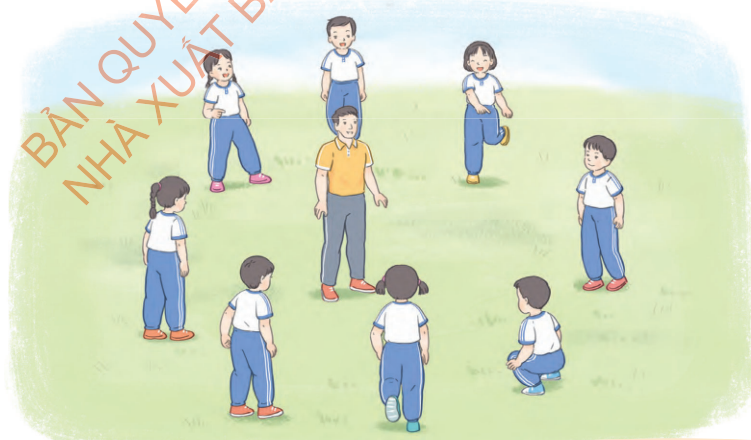


● Khởi động



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

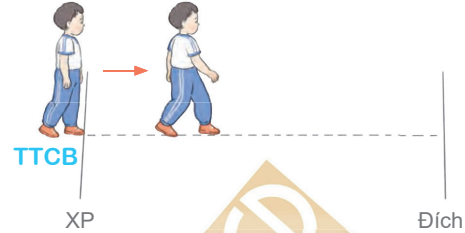
Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*





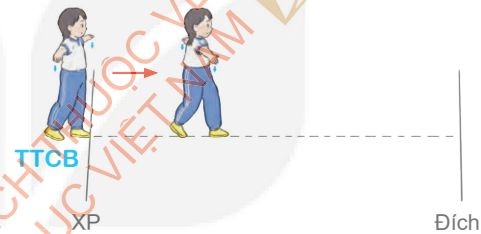
1 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay phối hợp tự nhiên

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



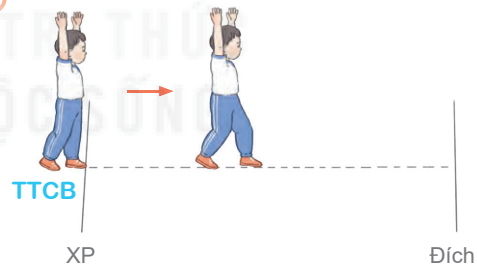
2 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

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



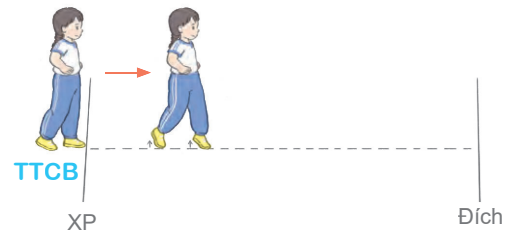
3 Đi thường theo vạch kẻ thẳng, hai tay giơ cao

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



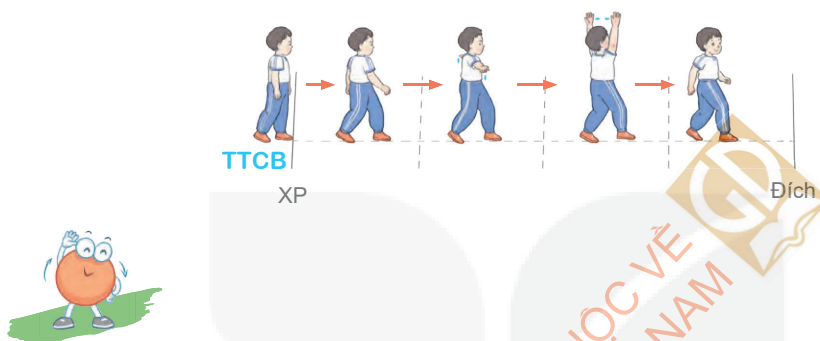
4 Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

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

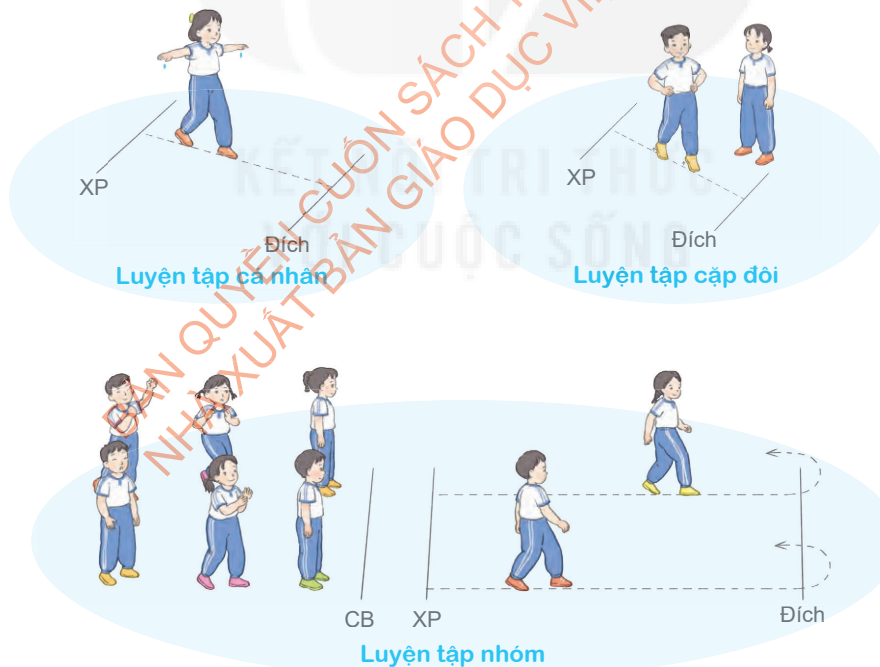


Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng

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



Luyện tập

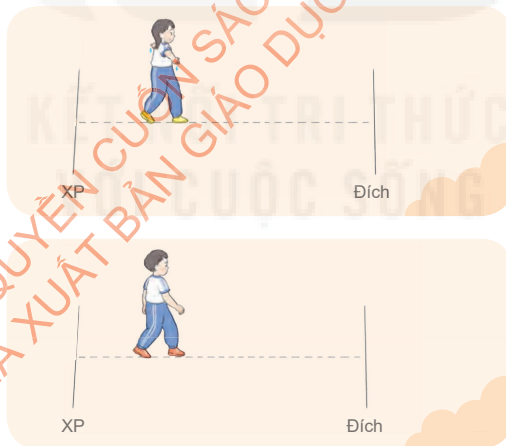


2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

Trò chơi Nhảy đúng, nhảy nhanh



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



- 2 Em cùng người thân thực hiện bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ thẳng.
- Em tập các động tác di chuyển đã học để phòng chống tê chân khi ngồi học bài.



BÀI 2

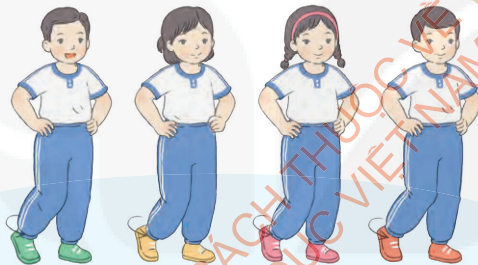
BÀI TẬP PHỐI HỢP DI CHUYỂN VÒNG TRÁI, VÒNG PHẢI



● Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có trách nhiệm đối với bản thân và mọi người.



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tìm tên theo chủ đề*



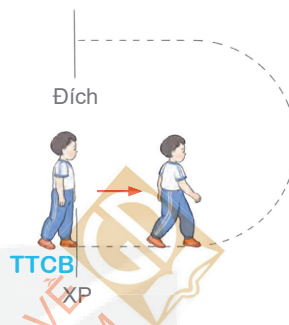


● Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay phối hợp tự nhiên

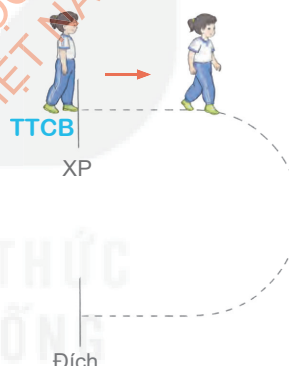
♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.

♦ **Động tác:**

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



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

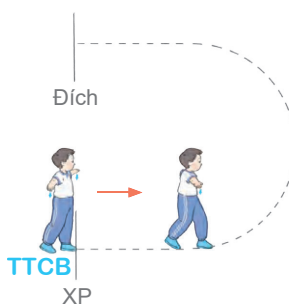


2 ● Đi thường theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay dang ngang

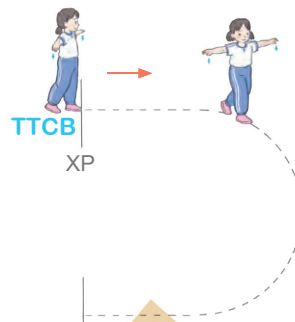
♦ **TTCB:** Đứng chân trước chân sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

♦ **Động tác:**

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



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

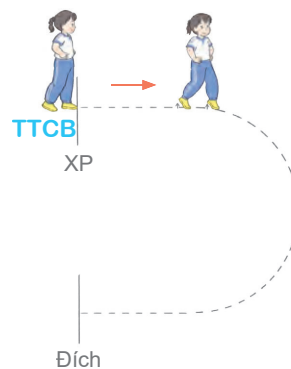


● Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái (vòng phải), hai tay chống hông

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

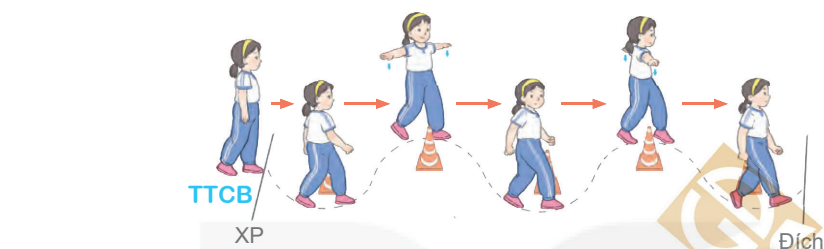


- Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng phải, hai tay chống hông, mắt nhìn phía trước.

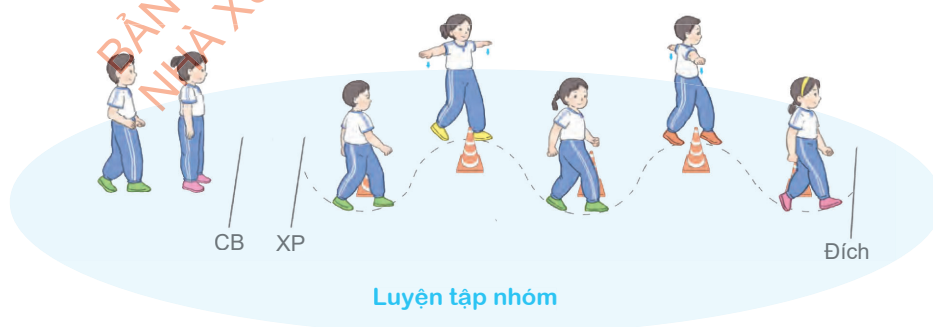
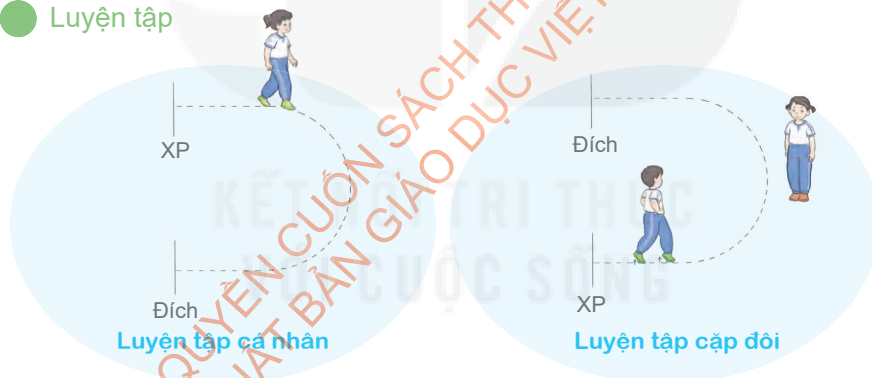


● Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái và vòng phải

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

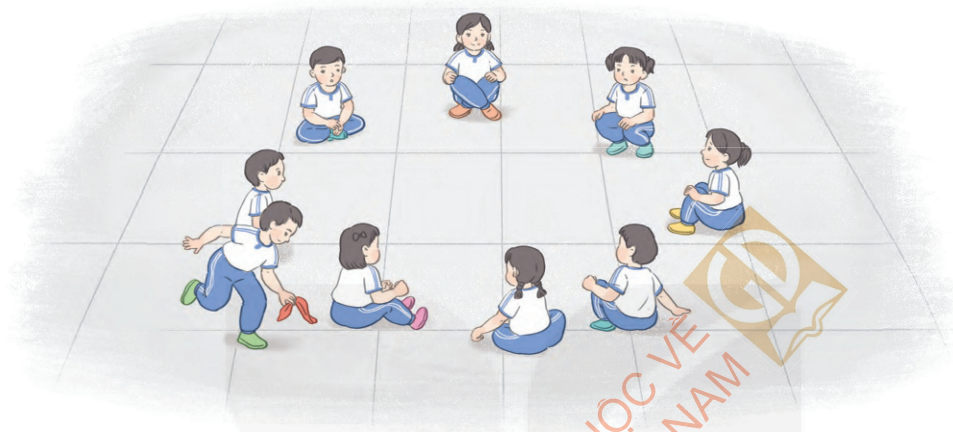


● Luyện tập

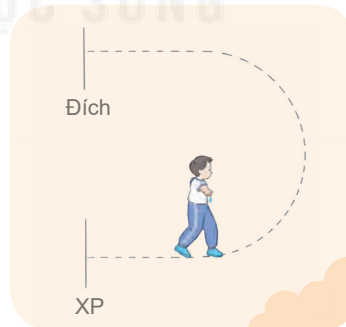
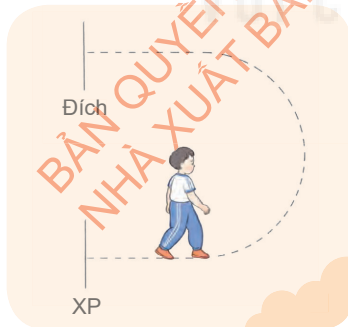


2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ

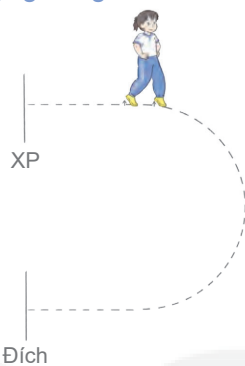
Trò chơi *Bỏ khăn*



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



2 Hình dưới đây thể hiện động tác gì?



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

