



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)
BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

4



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)
BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

4

Chân trời sáng tạo

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



MỞ ĐẦU

Giới thiệu mục tiêu của bài học; cung cấp những bài khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động giúp các em làm nóng cơ thể và tạo sự hứng thú.



KIẾN THỨC MỚI

Giúp các em chiếm lĩnh kiến thức mới thông qua hình ảnh các động tác trực quan kèm mô tả ngắn gọn.



LUYỆN TẬP

Giúp các em củng cố kiến thức và hình thành phẩm chất, năng lực bằng các hình thức đa dạng: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm; cung cấp các trò chơi bổ trợ kiến thức mới để vừa củng cố vừa giải trí sau bài học.



VẬN DỤNG

Giúp các em phát triển phẩm chất, năng lực thông qua nhận biết các tình huống và vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB

Tư thế chuẩn bị



Đường di chuyển



Hướng chuyển động của cơ thể



Hướng của lòng bàn tay



Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

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

Lời nói đầu

Sách ***Giáo dục thể chất 4*** được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của các em. Các nội dung và hình thức luyện tập được trình bày theo hướng mở nhưng vẫn đảm bảo tính kế thừa từ lớp 1, 2, 3 và tính phù hợp với học sinh lớp 4, vẫn giữ phương châm lấy người học làm trung tâm, phát huy tối đa năng lực và phẩm chất của người học.

Cuốn sách giúp các em biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện; thực hiện được một số kỹ năng về đội hình đội ngũ, bài tập thể dục có kết hợp với đạo cụ, tư thế vận động cơ bản và những động tác cơ bản của thể dục nhịp điệu hoặc bóng đá.

Trong mỗi bài học, thông qua các hình vẽ sinh động, sách sẽ giúp các em nhận biết các động tác mới, hình thức luyện tập, trò chơi vận động, tạo điều kiện để các em thường xuyên tập luyện với bạn bè và người thân giúp nâng cao sức khỏe của bản thân.

Hì vọng cuốn sách sẽ là một người bạn đồng hành cùng các em trong tập luyện và học tập môn Giáo dục thể chất.

Trân trọng.
NHÓM TÁC GIẢ

KIẾN THỨC CHUNG

1. Vệ sinh trong khởi động

• Khởi động giúp chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái "sẵn sàng" hoạt động. Nên khởi động bằng các động tác nhẹ nhàng rồi đến các động tác nhanh và mạnh nhằm hạn chế chấn thương.



• Phải tham gia khởi động trước khi bắt đầu tập luyện.



• Hạn chế các động tác mạnh, có thể gây chấn thương.

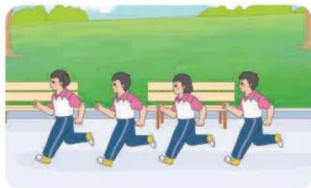


• Không thực hiện quá sức khi khởi động.



2. Vệ sinh trong tập luyện

• Tập luyện là giai đoạn cơ thể cần phải nỗ lực cao để hoàn thành các nhiệm vụ vận động, do đó, thường dễ xảy ra các chấn thương. Cần có đánh giá sức khỏe ban đầu trước khi tập luyện (nếu thấy mệt cần báo ngay với giáo viên).



• Không ăn quá no khi bắt đầu tập luyện.

• Uống nước bất cứ khi nào cảm thấy khát nhưng không uống quá nhiều và quá nhanh.

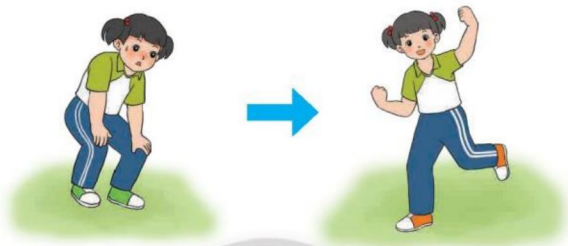


• Hạn chế tập luyện dưới nắng nóng, trong môi trường quá lạnh hay bị ô nhiễm cao. Luôn đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.



3. Vệ sinh trong hồi phục

- Hồi phục giúp cơ thể trở lại trạng thái bình thường ban đầu trước khi tập luyện, hạn chế các chấn thương xảy ra.



- Phải tham gia hồi phục bằng những động tác thả lỏng sau khi tập luyện.



- Chú ý thả lỏng cơ bắp và hít thở sâu, động tác thực hiện cần nhẹ nhàng và tạo cảm giác thoải mái khi thực hiện.

- Không đi tắm ngay khi kết thúc hồi phục, đặc biệt là khi cơ thể vẫn còn mồ hôi. Nên sử dụng khăn bông để thấm mồ hôi.



4. Vệ sinh sau tập luyện

- Sau tập luyện cần phải nghỉ ngơi giúp cơ thể hồi phục.
- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng.



- Đảm bảo giấc ngủ (thông thường từ 10 – 12 tiếng/ngày).



Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

CHỦ ĐỀ: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN



CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1

ĐI ĐỀU VÒNG BÊN TRÁI



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng bên trái.
- Tích cực tham gia hoạt động luyện tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

2. Khởi động



Gập, duỗi gối

Chạy theo địa hình tự nhiên

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Truyền điện”



KIẾN THỨC MỚI

1. Đi đều vòng bên trái

Chuẩn bị: Học sinh thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Vòng bên trái... Bước!".

Động tác: Dự lệnh "Vòng bên trái" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân trái. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh chuyển hướng vòng bên trái; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.



► **Khẩu lệnh:** "Đứng lại... Đứng!".

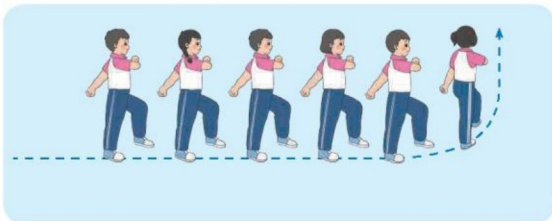
Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

2. Một hàng dọc đi đều vòng bên trái

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành một hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Vòng bên trái... Bước!".

Động tác: Dự lệnh "Vòng bên trái" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân trái. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên trái; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



► **Khẩu lệnh:** "Đứng lại... Đứng!".

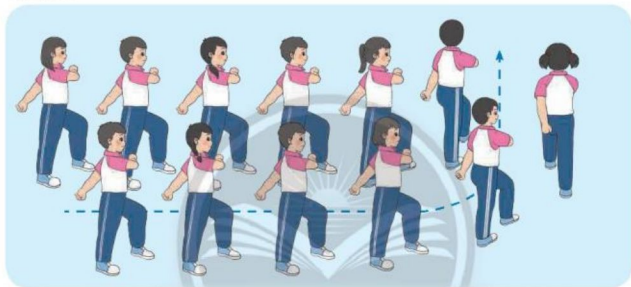
Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** “Vòng bên trái... Bước!”.

Động tác: Khi nghe khẩu lệnh, học sinh đầu hàng ngoài cùng bên trái làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên trái, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



► **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

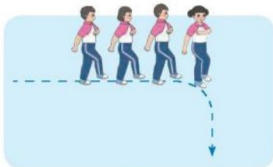


VẬN DỤNG

1. Các bạn trong hình nào đang thực hiện động tác đi đều vòng bên trái?



Hình 1



Hình 2

2. Khi đi đều, em nhớ bước chân và đánh tay đúng theo nhịp.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng bên phải.
- Tích cực tham gia hoạt động luyện tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Đi theo dấu chân"



KIẾN THỨC MỚI

1. Đi đều vòng bên phải

Chuẩn bị: Học sinh thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Vòng bên phải... Bước!".

Động tác: Dự lệnh "Vòng bên phải" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân phải. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh chuyển hướng vòng bên phải; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.



► **Khẩu lệnh:** "Đứng lại... Đứng!".

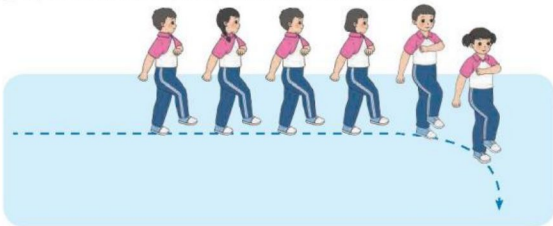
Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

2. Một hàng dọc đi đều vòng bên phải

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành một hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Vòng bên phải... Bước!".

Động tác: Dự lệnh "Vòng bên phải" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân phải. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên phải; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



► **Khẩu lệnh:** "Đứng lại... Đứng!".

Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải

Chuẩn bị: Học sinh xếp thành 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** “Vòng bên phải... Bước!”.

Động tác: Khi nghe khẩu lệnh, học sinh đầu hàng ngoài cùng bên phải làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên phải, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



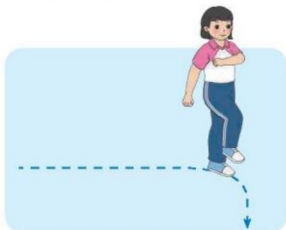
► **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.



LUYỆN TẬP

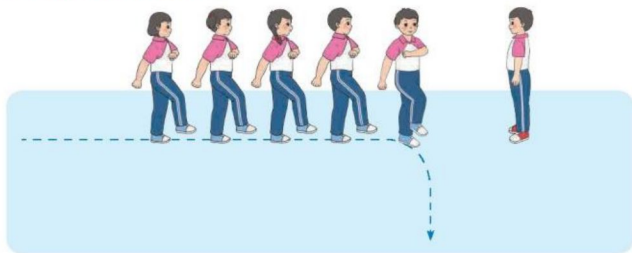
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

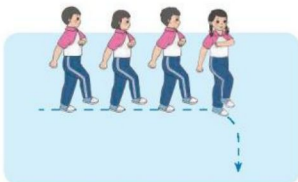


• Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



VẬN DỤNG

1. Các bạn trong hình đang thực hiện động tác nào?



2. Các em thường xuyên tập luyện đi đều để có đôi chân khoẻ mạnh.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng sau.
- Tích cực tham gia hoạt động luyện tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.

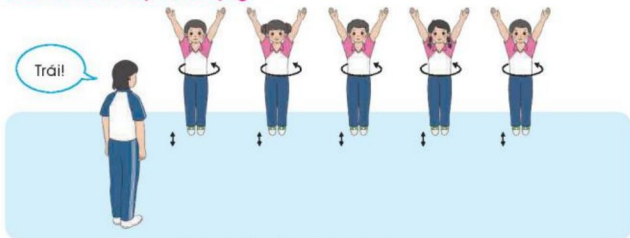
2. Khởi động



Chạy tại chỗ

Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Trái - phải - trước - sau"



KIẾN THỨC MỚI

1. Đi đều vòng sau

Chuẩn bị: Học sinh thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** “Bên trái (phải)... Vòng sau... Bước!”.

Động tác: Dự lệnh “Bên trái (phải)... Vòng sau” và động lệnh “Bước!” đều rơi vào chân trái (phải). Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh chuyển hướng vòng bên trái (phải) – ra sau theo hướng ngược lại; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.



Đi đều vòng sau bên trái



Đi đều vòng sau bên phải

► **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

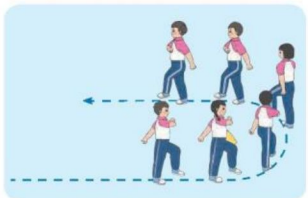
Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

2. Một hàng dọc đi đều vòng sau

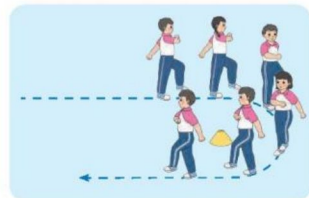
Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** “Bên trái (phải)... Vòng sau... Bước!”.

Động tác: Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên trái (phải) – ra sau theo hướng ngược lại; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



Đi đều vòng sau bên trái



Đi đều vòng sau bên phải

► **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

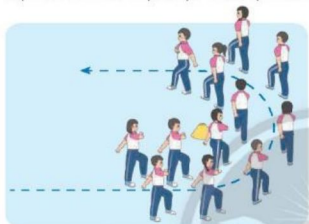
Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

3. Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau

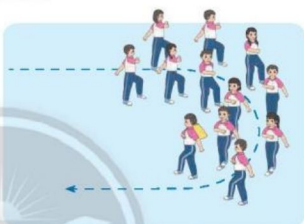
Chuẩn bị: Đội hình 2 – 4 hàng dọc, thực hiện động tác đi đều theo hướng thẳng.

► **Khẩu lệnh:** “Bên trái (phải)... Vòng sau... Bước!”.

Động tác: Khi nghe khẩu lệnh, học sinh đầu hàng ngoài cùng bên trái (phải) làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên trái (phải) – ra sau theo hướng ngược lại, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng, tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



Đi đều vòng sau bên trái



Đi đều vòng sau bên phải

► **Khẩu lệnh:** “Đứng lại... Đứng!”.

Động tác: Học sinh thực hiện động tác đứng lại theo hiệu lệnh.

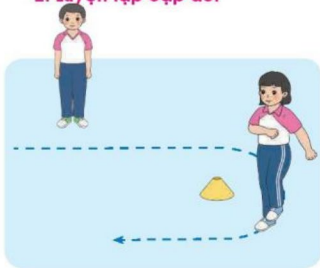


LUYỆN TẬP

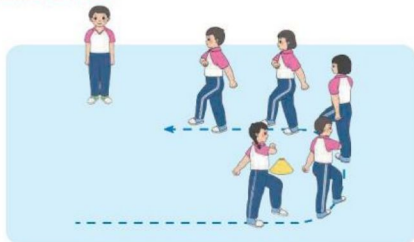
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

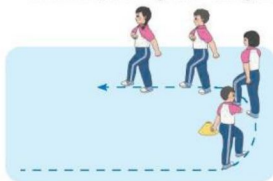


• Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



VẬN DỤNG

1. Các bạn trong hình đang thực hiện động tác đi đều vòng hướng nào?



Hình 1



Hình 2

2. Em chú ý lắng nghe và thực hiện đi đều vòng sau theo khẩu lệnh.

CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯỢN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY KẾT HỢP VỚI CỜ



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ.
- Đoàn kết, giúp đỡ nhau tham gia tập luyện.

2. Khởi động



Đánh tay cao – tay thấp



Căng cơ tay

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Đập tay”



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở kết hợp với cờ



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay sang ngang – lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi

Nhịp 2: Đưa hai tay sang ngang – xuống dưới đan chéo trước bụng, cờ hướng xuống đất, cúi đầu, thở ra từ từ bằng miệng

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1, hít sâu vào bằng mũi

Nhịp 4: Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

2. Động tác tay kết hợp với cờ



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng ra trước

Nhịp 2: Đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, cờ hướng lên cao, ngửa mặt

Nhịp 3: Hạ hai tay xuống ngang vai, lòng bàn tay sắp, cờ hướng sang hai bên

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân 2. Luyện tập cặp đôi 3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Tung bóng theo hàng"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 1 của động tác vươn thở kết hợp với cờ?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em tập động tác tay kết hợp với cờ vào giờ ra chơi với bạn bè.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với cờ.

– Chăm chỉ, tích cực tham gia tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

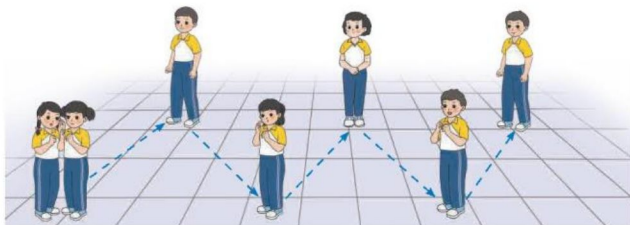


Ép dẻo ngang



Căng thân

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Chạy truyền tin”



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân kết hợp với cờ



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đá chân phải ra trước.

2. Động tác lưng bụng kết hợp với cờ



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



LUYỆN TẬP

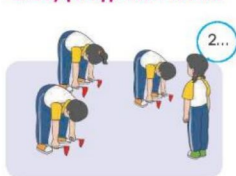
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi bổ trợ khéo léo



VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây thể hiện nhịp thứ mấy của động tác lưng bụng kết hợp với cờ?



2. Các em tập động tác chân kết hợp với cờ thường xuyên để có đôi chân khỏe mạnh.

ĐỘNG TÁC LƯỜN VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN KẾT HỢP VỚI CỜ



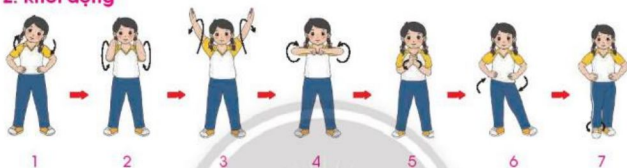
MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

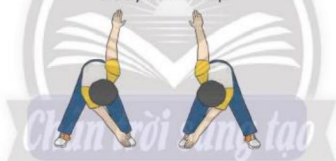
– Biết và thực hiện được động tác lườn và động tác toàn thân kết hợp với cờ.

– Chăm chỉ, tự giác tham gia tập luyện.

2. Khởi động

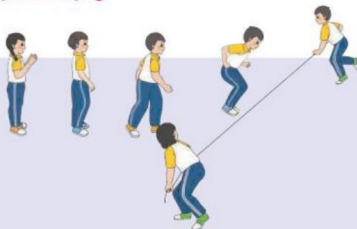


Xoay các khớp



Tay này chạm mũi bàn chân kia

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Nhảy lướt sóng”



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác lườn kết hợp với cờ



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên

Nhịp 2: Nghiêng lườn sang trái, tay trái co, căng tay phía sau lưng, tay phải duỗi thẳng áp nhẹ vào tai, kiễng gót chân trái, mặt hướng trước

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng nghiêng lườn sang phải.

2. Động tác toàn thân kết hợp với cờ



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm cờ hướng xuống đất, hơi chếch ra trước

Nhịp 1: Đưa chân trái sang ngang, mũi bàn chân duỗi thẳng, đồng thời đưa hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên

Nhịp 2: Hạ chân trái chạm đất rộng hơn vai đồng thời khuỷu gối, chân phải thẳng, đưa hai tay ra trước, lòng bàn tay sấp, cờ hướng trước

Nhịp 3: Quay người sang trái, trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải thẳng, kiễng gót, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, cờ hướng sang hai bên

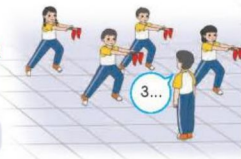
Nhịp 4: Quay người sang phải về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đối sang bên phải.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân 2. Luyện tập cặp đôi 3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Chuyển vật"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 2 của động tác lườn kết hợp với cờ?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em thường xuyên tập luyện động tác toàn thân và động tác lườn kết hợp với cờ để rèn luyện sức khỏe bản thân.

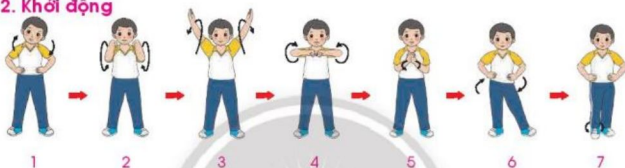


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ.
- Đoàn kết, chăm chỉ, giúp đỡ nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Gập, duỗi gối

Cúi gập thân

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

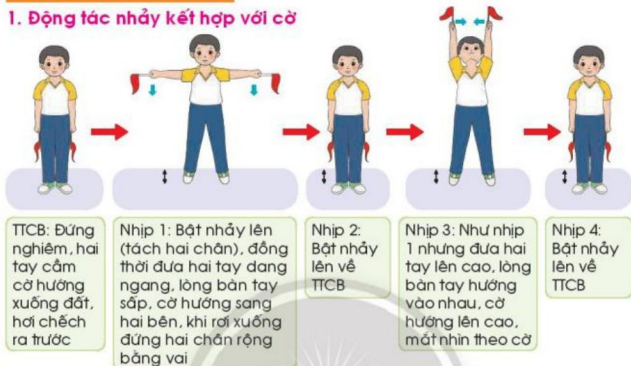


Trò chơi “Ai đứng vững hơn”



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy kết hợp với cờ



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

2. Động tác điều hoà kết hợp với cờ



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải sang ngang.



LUYỆN TẬP

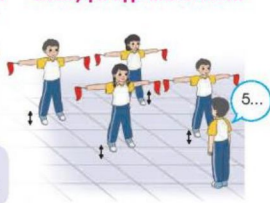
1. Luyện tập cá nhân



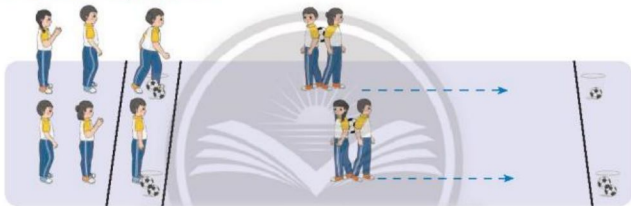
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Chuyển bóng bằng lưng"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác nhảy kết hợp với cờ?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em và các bạn cùng tập các bài tập thể dục để rèn luyện sức khỏe.

CHỦ ĐỀ: TỰ THỂ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1

THĂNG BẰNG TẠI CHỖ



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác thăng bằng tại chỗ.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

Ép dẻo ngang

Gập, duỗi gối

Căng cơ đùi trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai đang giữ cờ"



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.

1. Tại chỗ co một chân

Từ TTCB, co một chân về sau nâng căng chân song song với mặt đất, đồng thời hai tay dang ngang, các ngón tay khép, lòng bàn tay sấp, thân thẳng, mắt nhìn trước, giữ thẳng bằng trong 3 – 5 nhịp đếm rồi đổi chân.



2. Tại chỗ co một chân chạm vật

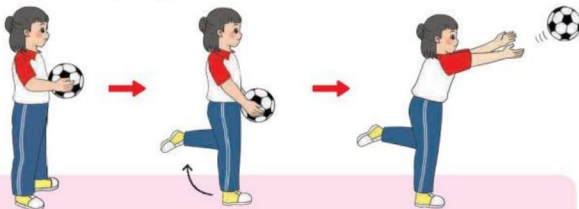
Từ TTCB, đưa một chân về trước chạm lần lượt vào các vật chuẩn (phía trước và hai bên trái, phải), hai tay chống hông, thân thẳng, mắt nhìn theo chân trước rồi đổi chân.



3. Tại chỗ co một chân kết hợp tung bóng

TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay cầm bóng trước bụng.

Động tác: Từ TTCB, co một chân ra sau, đồng thời hai tay đưa bóng xuống thấp, dùng sức tung bóng về trước.



TTCB



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Chân trời sáng tạo
Trò chơi "Chuyển bóng thăng bằng"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác thăng bằng tại chỗ cơ một chân?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em thường xuyên tập luyện các động tác thăng bằng để nâng cao khả năng thăng bằng cho cơ thể.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác thăng bằng di chuyển.
- Đoàn kết, giúp đỡ nhau khi tham gia hoạt động tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Nhảy đổi chân"



KIẾN THỨC MỚI

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

1. Đi nối bàn chân

Từ vạch xuất phát, hai tay chống hông, bước một chân về trước, sau đó đặt chân còn lại sát mũi bàn chân vừa bước, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước, cứ như vậy bước nối bàn chân đến đích rồi thực hiện tương tự nhưng bước lùi về vị trí xuất phát.



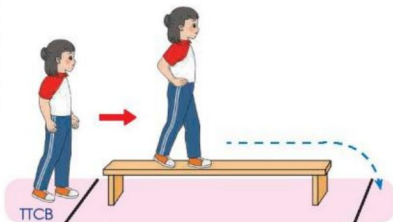
2. Đi kiễng gót trên vạch kẻ thẳng

Từ vạch xuất phát, hai tay chống hông (hoặc hai tay dang ngang), đi kiễng gót trên vạch kẻ thẳng đến đích, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.



3. Đi trên bục

Từ vạch xuất phát, hai tay chống hông (hoặc hai tay dang ngang), bước lên bục và thực hiện đi thường thẳng hướng đến đích, đầu và thân thẳng, mắt nhìn phía trước.



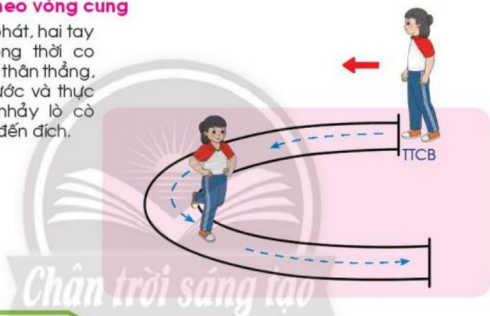
4. Nhảy lò cò theo đường thẳng

Từ vạch xuất phát, hai tay chống hông đồng thời co một chân về sau, thân thẳng, mắt nhìn phía trước và thực hiện động tác nhảy lò cò thẳng hướng đến đích.



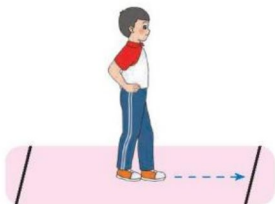
5. Nhảy lò cò theo vòng cung

Từ vạch xuất phát, hai tay chống hông đồng thời co một chân về sau, thân thẳng, mắt nhìn phía trước và thực hiện động tác nhảy lò cò theo vòng cung đến đích.



LUYỆN TẬP

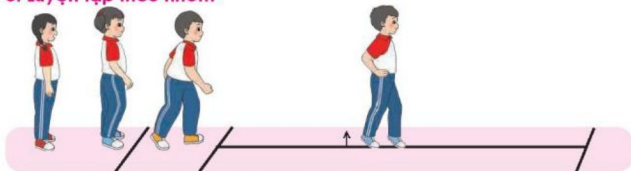
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

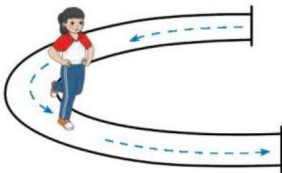


Trò chơi "Đổi chân khéo léo"



VẬN DỤNG

1. Bạn trong hình dưới đây đang thực hiện động tác nào?



2. Em thường xuyên tập luyện các bài tập thăng bằng di chuyển để tự tin hơn và dễ dàng thực hiện các hoạt động vận động hằng ngày.

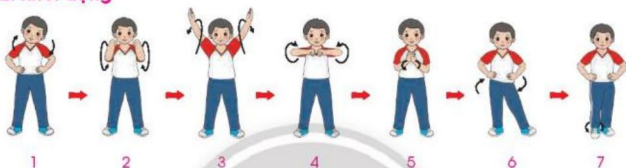


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác bật cao.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối



Căng cơ đùi trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạm tay nhé"



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.

1. Bật cao tại chỗ



Từ TTCB, khuỵu gối, hai tay đưa ra sau rồi vùng mạnh từ sau ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao. Khi rơi xuống chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khuỵu gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng, sau đó đứng lên.

2. Bật cao tại chỗ chạm vật



Từ TTCB, thực hiện động tác bật cao tại chỗ, hai tay vươn lên cao chạm vật, mắt nhìn theo tay. Khi rơi xuống khuỵu gối, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng, sau đó đứng lên.

3. Nhảy dây



TTCB: Đứng chụm hai chân sau dây, hai tay cầm hai đầu dây sao cho dây hơi chùng xuống đất.

Động tác so dây: Hai tay cầm hai đầu dây, dây đặt sát mặt đất, một chân giẫm lên đoạn giữa dây, độ dài của dây từ mặt đất lên tới ngang vai là phù hợp.

Động tác chao dây: Hai tay cầm hai đầu dây sát nhau, cổ tay quay để chao dây sang bên trái và bên phải, hai tay chuyển động theo hình số 8 nằm ngang.

Động tác nhảy dây: Sau khi chao dây, hai tay tách sang hai bên, dùng lực cổ tay và cẳng tay đưa dây từ trên xuống dưới, khi dây tới gần chân thì thực hiện bật nhảy bằng hai chân lên cao cho dây đi qua rồi tiếp tục thực hiện nhảy dây nhịp nhàng.



LUYỆN TẬP

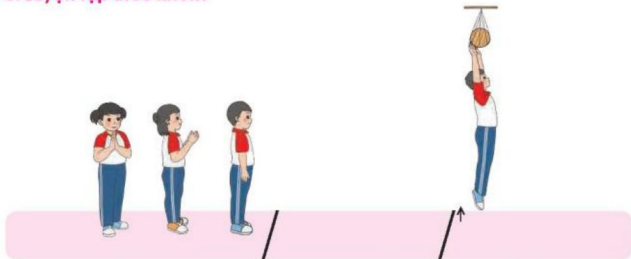
1. Luyện tập cá nhân



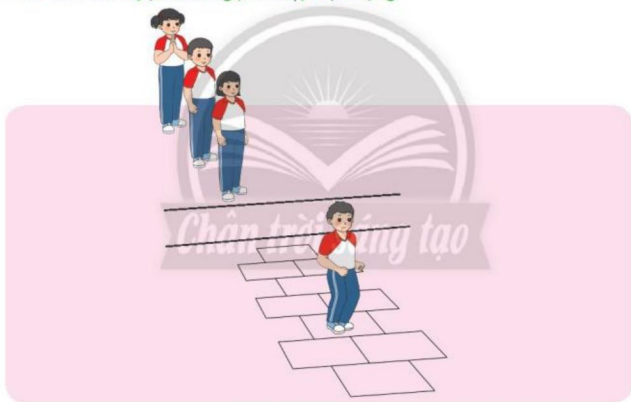
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Trò chơi "Nhảy ô"



VẬN DỤNG

1. Khi bật cao em nên làm gì để tránh chấn thương lúc tiếp đất?
2. Em vận dụng động tác bật cao khi chơi thể thao để tăng cường sức khỏe.

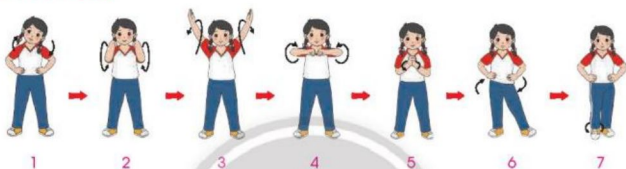


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác bật xa.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối



Căng cơ đùi trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



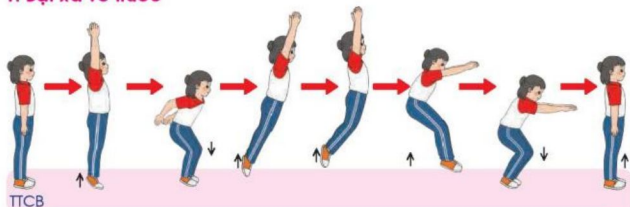
Trò chơi "Đừng để bị chạm"



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.

1. Bật xa về trước



Từ TTCB, hai tay đưa ra trước – lên cao, kiễng gót chân kết hợp rướn thân. Sau đó, vung hai tay từ trên cao xuống thấp ra sau, khuỵu gối, hạ gót rồi đánh mạnh hai tay từ sau – ra trước kết hợp bật nhảy lên cao ra xa. Khi rơi xuống chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khuỵu gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước giữ thăng bằng, sau đó đứng lên.

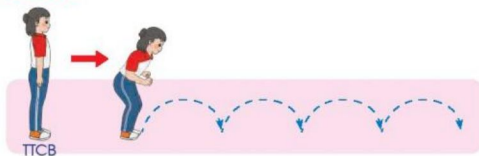
2. Bật qua chướng ngại vật thấp



Từ TTCB, thực hiện động tác bật xa về trước đồng thời nâng đùi vượt qua chướng ngại vật thấp. Khi rơi xuống khuỵu gối, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng.

3. Bật xa liên tục về trước

Từ TTCB, thực hiện động tác bật xa liên tục về trước.





LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Trò chơi "Bật nhanh qua vật chuẩn"



VẬN DỤNG

1. Em thực hiện động tác bật xa thường xuyên để có đôi chân khỏe mạnh.
2. Em cùng bạn bè tham gia các cuộc thi bật xa để nâng cao sức khỏe.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp đi – bật nhảy.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.

2. Khởi động



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

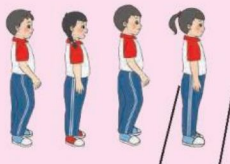


Gập, duỗi gối



Căng cơ đùi trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy theo hình tam giác"



KIẾN THỨC MỚI

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

1. Di phối hợp bật xa về trước



TTCB

Từ TTCB, đi nhanh dần tới vạch giới hạn thực hiện động tác bật xa về trước.

2. Di phối hợp bật cao chạm vật



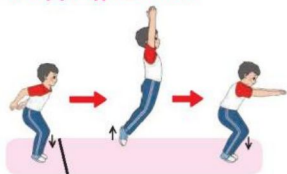
TTCB

Từ TTCB, đi nhanh dần tới vạch giới hạn thực hiện động tác bật cao tại chỗ chạm vật.



LUYỆN TẬP

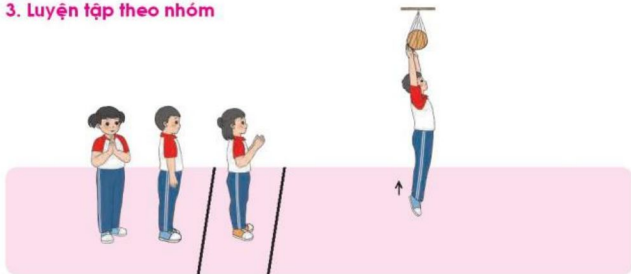
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Trò chơi “Phối hợp chuyển bóng”



VẬN DỤNG

1. Kể tên các bài tập phối hợp đi – bật nhảy mà em được học.
2. Em cùng bạn thực hiện các bài tập phối hợp đi – bật nhảy để cơ thể linh hoạt, năng động hơn.

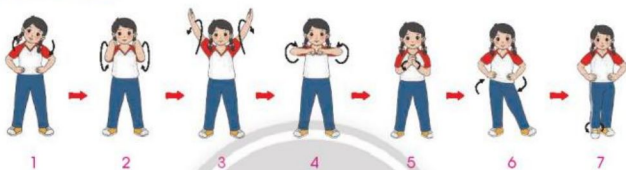


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp chạy – bật nhảy.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối



Căng cơ đùi trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Đuổi bắt theo cặp"



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

1. Một bước đà bật nhảy về trước



Từ TTCB, bước chân sau lên một bước kết hợp giậm nhảy về trước, đồng thời chân còn lại nâng đùi lên phối hợp đánh tay về trước – lên cao. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khuỵu gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước giữ thẳng bằng, sau đó đứng lên.

2. Chạy phối hợp bật nhảy về trước



Từ TTCB, chạy nhanh dần tới vạch giới hạn, thực hiện động tác bật nhảy về trước. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khuỵu gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước giữ thẳng bằng, sau đó đứng lên.

3. Chạy phối hợp bật cao chạm vật



Từ TTCB, chạy nhanh dần tới vạch giới hạn, thực hiện động tác bật cao chạm vật. Khi rơi xuống, chạm đất bằng nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời khuỵu gối giảm chấn động, hai tay đưa ra trước giữ thẳng bằng, sau đó đứng lên.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Chạy trời sáng tạo



Trò chơi "Bật nhảy tiếp sức"



VẬN DỤNG

1. Em thường xuyên tập bài tập phối hợp chạy – bật nhảy để cơ thể khoẻ mạnh hơn.
2. Em cùng bạn trong lớp tham gia trò chơi bật – nhảy tiếp sức để rèn luyện kĩ năng bật – nhảy.

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ



CHỦ ĐỀ: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1

VŨ ĐẠO PHỐI HỢP BƯỚC CHÂN CƠ BẢN

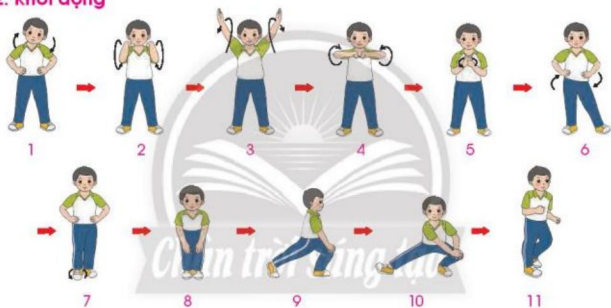


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác vũ đạo phối hợp bước chân cơ bản với nhạc, cùng bạn trình diễn thi đua giữa các nhóm.
- Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Đứng – Ngồi – Nằm – Ngủ"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác đầu cổ phối hợp chân kiễng gót



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay chống hông



Nhịp 1: Kiễng gót – khuyu gối chân trái, chân phải thẳng, cúi đầu



Nhịp 2: Kiễng gót – khuyu gối chân phải, chân trái thẳng, ngửa đầu



Nhịp 3: Kiễng gót – khuyu gối chân trái, chân phải thẳng, nghiêng đầu sang trái



Nhịp 4: Kiễng gót – khuyu gối chân phải, chân trái thẳng, nghiêng đầu sang phải

Nhịp 5, 6, 7 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3 và nhịp 8 trở về TTCB.

2. Động tác tay vai phối hợp chân đặt gót



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mồm vai



Nhịp 1: Đưa chân trái sang ngang, đặt gót, chân phải khuyu gối, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa



Nhịp 2: Về TTCB



Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi bên



Nhịp 4: Về TTCB

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

3. Phối hợp động tác đầu cổ và tay vai



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay chống hông



Nhịp 1: Kiễng gót – khuyu gối chân trái, chân phải thẳng, cúi đầu



Nhịp 2: Kiễng gót – khuyu gối chân phải, chân trái thẳng, ngửa đầu



Nhịp 3: Kiễng gót – khuyu gối chân trái, chân phải thẳng, nghiêng đầu sang trái



Nhịp 4: Kiễng gót – khuyu gối chân phải, chân trái thẳng, nghiêng đầu sang phải



Nhịp 5: Đưa chân trái sang ngang, đặt gót, chân phải khuyu gối, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, đầu thẳng



Nhịp 6: Về tư thế đứng thẳng, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mồm vai



Nhịp 7: Như nhịp 5 nhưng đổi bên



Nhịp 8: Về TTCB



LUYỆN TẬP

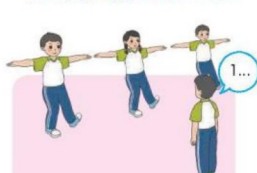
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



+ Trò chơi vận động bổ trợ



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác kiểm soát gót và khụy gối chân phải, chân trái thẳng, ngửa đầu?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em và các bạn trong nhóm cùng trình diễn bài tập phối hợp động tác đầu cổ và tay vai với nhạc cho cả lớp xem.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác lườn – vận mình phối hợp nhún gối với nhạc.
- Biết giúp bạn sửa sai, hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ban nhạc hoà tấu"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhún gối phối hợp lườn



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, đồng thời hai tay dang ngang, gập khuỷu, căng tay vuông góc cánh tay, hai bàn tay nắm



Nhịp 2: Kiễng gót chân phải, nghiêng thân sang trái, đồng thời tay phải duỗi thẳng đưa lên cao, cánh tay ép sát mang tai, lòng bàn tay hướng trái



Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Như nhịp 2 nhưng đổi bên



Nhịp 5: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 6: Như nhịp 2



Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 nghiêng thân sang phải.

2. Động tác nhún gối phối hợp vận mình



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay chống hông



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối



Nhịp 2: Đứng thẳng, xoay thân sang trái, đồng thời tay phải co đặt sau đầu, mặt quay sang trái



Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Như nhịp 2 nhưng đổi bên



Nhịp 5: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 6: Như nhịp 2



Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 xoay thân sang phải.

3. Phối hợp động tác lườn và vận mình



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, đồng thời hai tay dang ngang, gấp khuỷu, căng tay vuông góc cánh tay, hai bàn tay nắm



Nhịp 2: Kiễng gót chân phải, nghiêng thân sang trái, đồng thời tay phải duỗi thẳng đưa lên cao, cánh tay ép sát mang tai, lòng bàn tay hướng trái



Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Như nhịp 2 nhưng đổi bên



Nhịp 5: Nhún hai gối, hai tay chống hông, giữ thân thẳng



Nhịp 6: Đứng thẳng, xoay thân sang trái, đồng thời tay phải co đặt sau đầu, mặt quay sang trái



Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 5



Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 2 nghiêng thân sang phải, nhịp 6 xoay thân sang phải.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Ghế âm nhạc"



VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây đang thể hiện động tác nào?



2. Tập luyện thường xuyên các động tác lườn và vận mình phối hợp nhún gối sẽ giúp em nâng cao khả năng thực hiện các động tác với nhạc.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác lưng bụng phối hợp đẩy hông với nhạc.
Tham gia tích cực các trò chơi vận động cùng bạn bè.

– Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Phép lịch sự"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác lưng bụng



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng trước

Nhịp 2: Gập thân sâu, hai tay bắt chéo nhau (tay trái để trên), mắt nhìn theo tay

Nhịp 3: Thu chân trái về cạnh chân phải, đồng thời nâng thân lên, nhún hai gối, khoanh tay trước ngực

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

2. Động tác đẩy hông phối hợp tay



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay co trước mắt, bàn tay nắm

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đẩy hông sang trái, đồng thời hai tay mở hai bên

Nhịp 2: Đẩy hông sang phải, hai tay co trước mắt

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, đẩy hông sang phải.

3. Phối hợp động tác lưng bụng và đẩy hông



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa hai tay sang hai bên lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng trước



Nhịp 2: Gập thân sâu, hai tay bắt chéo nhau (tay trái để trên), mắt nhìn theo tay



Nhịp 3: Thu chân trái về cạnh chân phải, đồng thời nâng thân lên, nhún hai gối, khoanh tay trước ngực



Nhịp 4: Về TTCB



Nhịp 5: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đẩy hông sang trái, đồng thời hai tay mở hai bên



Nhịp 6: Đẩy hông sang phải, hai tay co trước mặt



Nhịp 7: Về tư thế như nhịp 5



Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 1 bước chân phải sang ngang, nhịp 5 đẩy hông sang phải.



LUYỆN TẬP

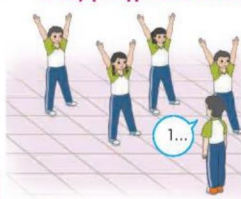
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi vận động bổ trợ



VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây đang thể hiện động tác nào?



2. Tập luyện thường xuyên động tác lưng bụng phối hợp đẩy hông với nhạc sẽ giúp em khỏe mạnh.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy phối hợp vũ đạo tay, điều hoà kết hợp với nhạc.
- Hoàn thành nội dung và thực hiện đầy đủ lượng vận động.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Cá bơi, cá nhảy"



KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy nâng gối phối hợp vũ đạo tay



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân



Nhịp 1: Bật nhảy nâng gối trái lên cao, mũi chân duỗi, tay trái co ngang vai (bàn tay nắm)



Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB



Nhịp 3: Bật nhảy nâng gối phải lên cao, mũi chân duỗi, tay phải co ngang vai (bàn tay nắm)



Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB



Nhịp 5: Bật nhảy nâng gối trái lên cao, mũi chân duỗi, tay trái đưa sang ngang, tay phải co ngang vai (bàn tay duỗi)



Nhịp 6: Bật nhảy về TTCB



Nhịp 7: Bật nhảy nâng gối phải lên cao, mũi chân duỗi, tay phải đưa sang ngang, tay trái co ngang vai (bàn tay duỗi)



Nhịp 8: Bật nhảy về TTCB

2. Bật nhảy co từng chân ra sau phối hợp vũ đạo tay



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm mỗi vai

Nhịp 1: Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay đưa lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau)

Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 3: Bật nhảy co chân phải ra sau, hai tay đưa lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau)

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB



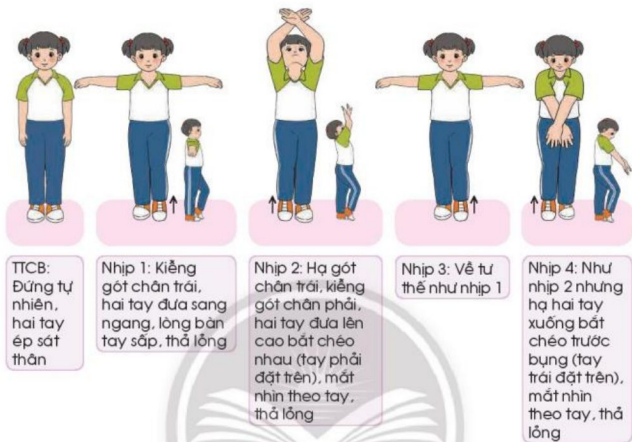
Nhịp 5: Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay dang ngang (lòng bàn tay ngửa)

Nhịp 6: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 7: Bật nhảy co chân phải ra sau, hai tay dang ngang (lòng bàn tay ngửa)

Nhịp 8: Bật nhảy về TTCB

3. Động tác điều hoà



Nhịp 5, 6, 7 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3. Ở nhịp 8 về TTCB.



LUYỆN TẬP

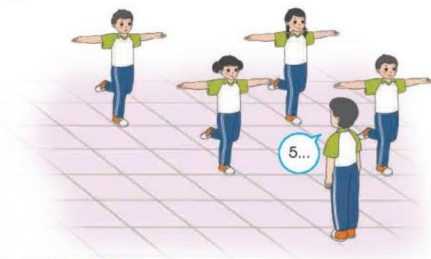
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



+ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Nhảy theo chủ đề"



VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây đang thể hiện động tác nào?



2. Tập luyện thường xuyên các động tác bật nhảy phối hợp vũ đạo tay và điều hoà kết hợp với nhạc sẽ giúp em luôn khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, nâng cao khả năng phối hợp động tác với nhạc.

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1

BÀI TẬP VỚI BÓNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập với bóng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết và tinh thần tập thể.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ tay



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai nhanh tay hơn"



KIẾN THỨC MỚI

1. Tăng bóng bằng đùi



TTCB

TTCB: Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.

Động tác: Thả bóng đồng thời nâng đùi chân sau để tăng bóng sao cho vị trí tiếp xúc của bóng với đùi ngang hông, tay mở tự nhiên. Khi bóng bay lên thì hai tay bắt bóng lại, hạ chân về TTCB rồi đổi chân.

2. Tại chỗ kéo bóng



TTCB

TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên, bóng đặt phía trước, mắt nhìn xuống bóng.

Động tác: Khi có hiệu lệnh, nhấc chân đặt lên bóng, đẩy bóng nhẹ ra trước, sau đó dùng mũi bàn chân tiếp xúc phần trên bóng, kéo bóng về sau và giữ bóng lại rồi đổi chân.

3. Tăng bóng bằng mu chính diện



TTCB

TTCB: Đứng chân trước – chân sau, giữ bóng bằng hai tay ngang ngực.

Động tác: Thả bóng đồng thời vung cẳng chân sau ra phía trước, để bóng rơi vào mu chính diện. Đá nhẹ phần dưới của quả bóng bằng mu chính diện để thực hiện thao tác tăng bóng. Khi bóng bay lên, hai tay bắt bóng lại, hạ chân về TTCB rồi đổi chân.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Ai tăng bóng nhiều hơn"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác kéo bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em thực hiện các bài tập với bóng ở nhà cùng người thân.

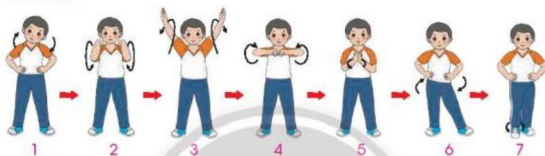


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập dừng bóng.
- Tự giác, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ đùi trước



Cảm giác bóng

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Nhanh tay lẹ mắt"



KIẾN THỨC MỚI

1. Dừng bóng bằng đùi



TTCB

TTCB: Đứng chân trước – chân sau, khuỵu hai gối, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát hướng bóng đến.

Động tác: Khi bóng đến, chân sau nâng đùi lên tiếp xúc với bóng, sau đó hạ chân xuống để bóng rơi trước mặt.

2. Dừng bóng lăn sệt bằng chân



TTCB: Hai bạn đứng đối diện nhau. Một bạn đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay giữ bóng ngang ngực. Một bạn đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước.

Động tác: Bạn giữ bóng dùng hai tay lăn bóng đến bạn đối diện. Khi bóng lăn đến, bạn đối diện đưa chân sau ra trước để đón bóng. Khi bàn chân tiếp xúc bóng kéo nhẹ chân về sau để dừng bóng.



LUYỆN TẬP

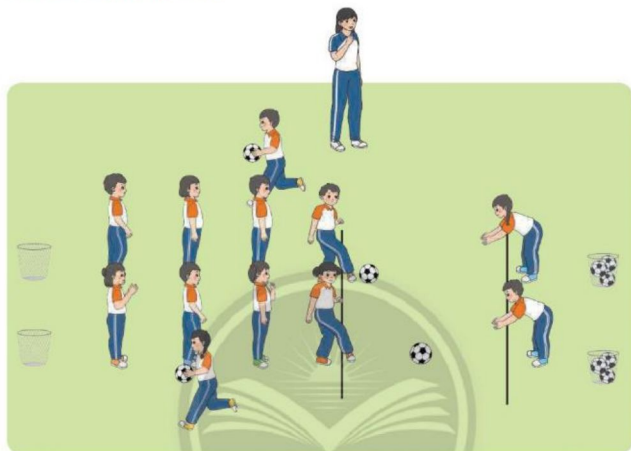
1. Luyện tập cặp đôi



2. Luyện tập theo nhóm



✦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Dùng bóng lấy điểm"

Chân trời sáng tạo



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác dừng bóng bằng đùi?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em vận dụng các bài tập dừng bóng để có thể điều khiển bóng tốt hơn.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập chuyển bóng lấn sệt.
- Tự giác, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Dẫn bóng đập tay"



KIẾN THỨC MỚI

1. Chuyển bóng lăn sệt theo nhóm hai người



TTCB: Hai bạn đứng đối diện nhau (đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước). Bóng đặt trước một bạn, bạn còn lại quan sát bóng.

Động tác: Bạn có bóng dùng chân sau đá bóng lăn trên mặt sân về trước bạn đối diện. Bạn đối diện di chuyển tới vị trí bóng lăn đến để dừng bóng, sau đó đá bóng lăn trên mặt sân về chỗ bạn của mình.

2. Chuyển bóng lăn sệt theo nhóm ba người trở lên



TTCB: Nhóm có ba bạn đứng theo hình tam giác, bốn bạn đứng theo hình vuông hoặc có nhiều hơn thì đứng theo vòng tròn (đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước). Mỗi nhóm có một quả bóng, đặt bóng trước một bạn.

Động tác: Bạn có bóng dùng chân sau chuyển bóng lăn sệt về trước cho một bạn trong nhóm. Người nhận bóng di chuyển tới vị trí bóng lăn đến để dừng bóng, sau đó hướng về phía bạn khác, chuyển bóng lăn sệt cho bạn đó. Các bạn còn lại luôn quan sát bóng và sẵn sàng nhận bóng.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Đuổi theo quả bóng"



VẬN DỤNG

1. Em thực hiện động tác chuyển bóng lăn sệt do bạn khác chỉ định.
2. Các em hãy sử dụng động tác chuyển bóng lăn sệt cho bạn trong khi chơi bóng đá.



MỞ ĐẦU

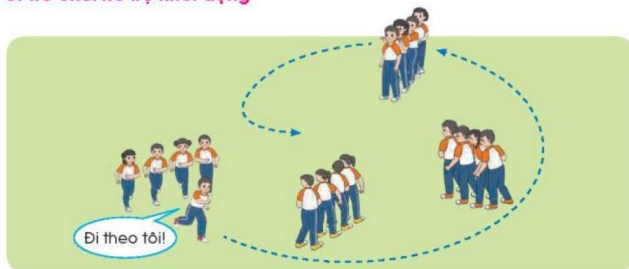
1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Đi theo tôi”



KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định bằng lòng bàn chân



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, chân trước đặt ngang gần với bóng

Động tác: Khi có hiệu lệnh, chân sau vung ra sau, lòng bàn chân hơi mở rồi đá bóng bằng lòng bàn chân.

2. Di chuyển đá bóng cố định bằng lòng bàn chân



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, bóng đặt phía trước

Động tác: Chạy đến bóng, đặt một chân ngang gần bóng, chân còn lại thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân.

3. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn bằng lòng bàn chân



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, bóng đặt phía trước



Động tác: Di chuyển đến điểm đặt bóng, sau đó thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân sao cho bóng vào cầu môn.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



• Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi “Đá trúng bóng”



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác đá bóng bằng lòng bàn chân?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em cùng bạn bè vận dụng động tác đá bóng bằng lòng bàn chân để chơi đá bóng.

Bảng giải thích thuật ngữ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Chuẩn bị	Hoạt động giúp cho cơ thể ở trạng thái sẵn sàng tham gia các vận động.	10, 11, 14, 15, 18, 19
Đạo cụ	Một nhóm các dụng cụ được dùng để hỗ trợ cho việc tập luyện thể thao.	3
Đặt gót	Động tác đưa gót chân chạm đất, bàn chân hướng lên trên.	55, 56
Khẩu lệnh	Lời chỉ dẫn được truyền từ người chỉ huy giúp người tập xác định và thực hiện động tác.	10, 11, 14, 15, 18, 19, 20
Lượng vận động	Là mức độ tác động của bài tập thể lực lên cơ thể người tập.	54, 58, 63, 67
Phối hợp vận động	Sự liên kết các hoạt động của từng bộ phận cơ thể theo mục đích vận động nhất định.	35, 39, 43, 46, 49, 52
Thăng bằng	Khả năng phân bố trọng lượng cơ thể để tạo được sự vững chắc, ổn định cho tư thế.	33, 34, 35, 36, 39, 41, 45, 51
Vệ sinh	Là những quy tắc của bản thân nhằm phòng bệnh và tăng cường sức khỏe.	3, 4, 5, 6, 7

Mục lục

Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	4
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	9
Bài 1. Đi đều vòng bên trái	9
Bài 2. Đi đều vòng bên phải	13
Bài 3. Đi đều vòng sau	17
Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC	21
Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với cờ.....	21
Bài 2. Động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với cờ	24
Bài 3. Động tác lườn và động tác toàn thân kết hợp với cờ	27
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với cờ	30
Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	33
Bài 1. Thăng bằng tại chỗ	33
Bài 2. Thăng bằng di chuyển	36
Bài 3. Bật cao	40
Bài 4. Bật xa	44
Bài 5. Bài tập phối hợp đi – bật nhảy	47
Bài 6. Bài tập phối hợp chạy – bật nhảy	50

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN53

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU 54

Bài 1. Vũ đạo phối hợp bước chân cơ bản	54
Bài 2. Lườn – Vận mình phối hợp nhún gối	58
Bài 3. Lưng bụng phối hợp đẩy hông	63
Bài 4. Bật nhảy phối hợp vũ đạo tay, điều hoà	67

Chủ đề: BÓNG ĐÁ 72

Bài 1. Bài tập với bóng	72
Bài 2. Dừng bóng	75
Bài 3. Chuyển bóng lăn sệt	78
Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân	81
Bảng giải thích thuật ngữ	85

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÀI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VINH THÀI

Biên tập nội dung: PHẠM BẢO QUÝ – HOÀNG THỊ NGÀ

Biên tập mỹ thuật: TÓNG THANH THẢO

Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ THÁI CHÂU

Trình bày bìa: ĐẶNG NGỌC HÀ – TÓNG THANH THẢO

Minh họa: NGUYỄN THỊ THÁI CHÂU

Sửa bản in: PHẠM BẢO QUÝ – HOÀNG THỊ NGÀ

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4 (Chân trời sáng tạo)

Mã số:

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB:

Số QĐXB: .../QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...

In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...

Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 4 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. TIẾNG VIỆT 4 – TẬP MỘT | 8. LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 4 |
| 2. TIẾNG VIỆT 4 – TẬP HAI | 9. TIN HỌC 4 |
| 3. TOÁN 4 – TẬP MỘT | 10. CÔNG NGHỆ 4 |
| 4. TOÁN 4 – TẬP HAI | 11. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4 |
| 5. TIẾNG ANH 4 Family and Friends
(National Edition) – Student Book | 12. ÂM NHẠC 4 |
| 6. ĐẠO ĐỨC 4 | 13. MĨ THUẬT 4 (BẢN 1) |
| 7. KHOA HỌC 4 | 14. MĨ THUẬT 4 (BẢN 2) |
| | 15. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 4 (BẢN 1) |

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>



Toàn bộ Ebook có trên website Blogtailieu.com đều có bản quyền thuộc về tác giả, **Blog Tài Liệu** không thu hay yêu cầu khoản phí nào, khuyến khích các bạn nếu có khả năng hãy mua sách để ủng hộ tác giả. **Blog Tài Liệu** Trân trọng cảm ơn các bạn quan tâm trang blogtailieu.com

SHOPEE.VN

TIKI.VN

HƯỚNG DẪN TẢI BẢN ĐẸP

Blogtailieu.com/huong-dan-co-ban

Nội dung cập nhật liên tục trên blog tài liệu

Nguồn tài liệu:

Học10. vn

Hành trang số. nxbgd. vn