



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)

BÙI NGỌC BÍCH – LÊ HẢI – TRẦN MINH TUẤN

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

[baitap365.com](http://baitap365.com)



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

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT



*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

CB

Chuẩn bị

GH

Giới hạn



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 3** được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của các em. Các nội dung và hình thức tập luyện được trình bày theo hướng mở nhưng vẫn đảm bảo tính kế thừa từ lớp 2 và tính phù hợp với học sinh lớp 3, 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 bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện; thực hiện được một số kỹ năng cơ bản về đội hình đội ngũ, bài tập thể dục, tư thế vận động cơ bản và những động tác làm quen với 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 tập luyện, 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 bản thân.

Hi 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**



## Phần một

# KIẾN THỨC CHUNG

### 1. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện

- ♦ Tập luyện ngoài trời, ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát để thoải mái và dễ chịu hơn.



- ♦ Tập luyện ngoài trời, dưới ánh nắng phù hợp sẽ có lợi cho sức khỏe.



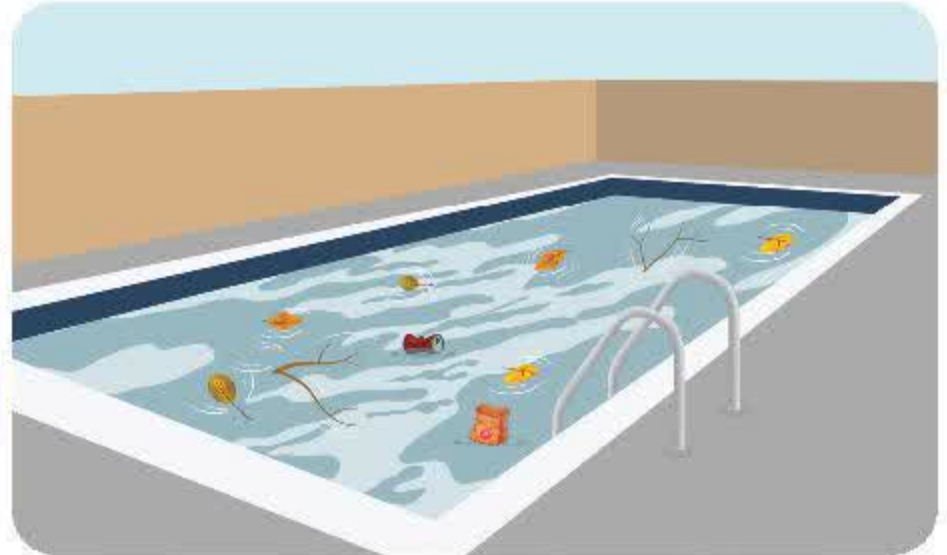
- ♦ Tập luyện trong môi trường nước sạch sẽ tốt cho sức khỏe.





## 2. Những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện

- ♦ Không nên tập luyện trong môi trường bị ô nhiễm (không khí độc hại, nước bẩn,...).



- ♦ Không nên tập luyện dưới ánh nắng gắt.



- ♦ Không nên tập luyện trong môi trường quá lạnh.



- ♦ Không nên tập luyện trong môi trường quá nhiều tiếng ồn, nhiều âm thanh lớn.





## Phần hai

# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

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





# CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

## Bài 1

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

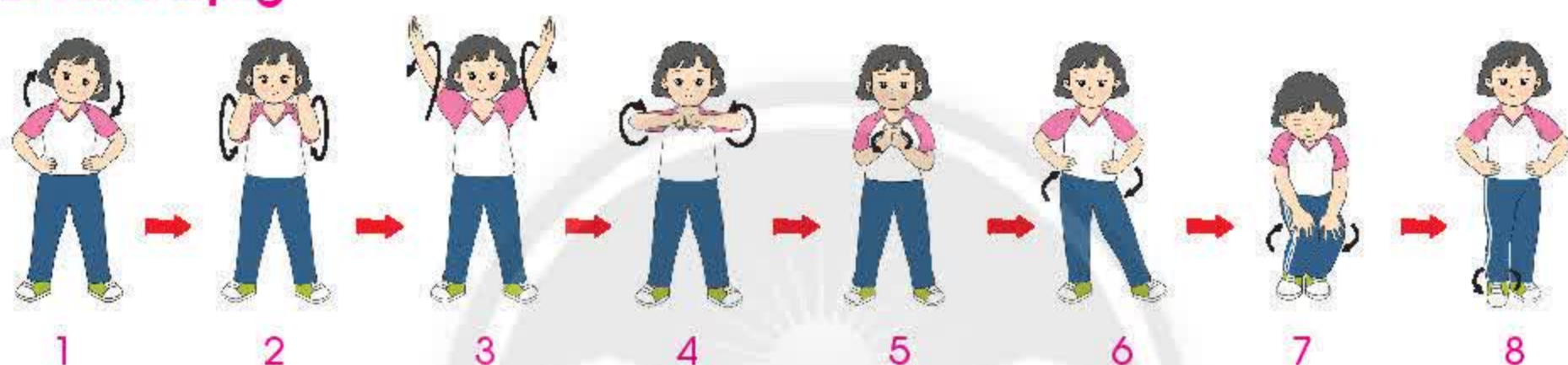


#### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại.
- Trung thực, giúp đỡ bạn khi tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

#### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Gập, duỗi gối



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Chạy nhanh theo số”





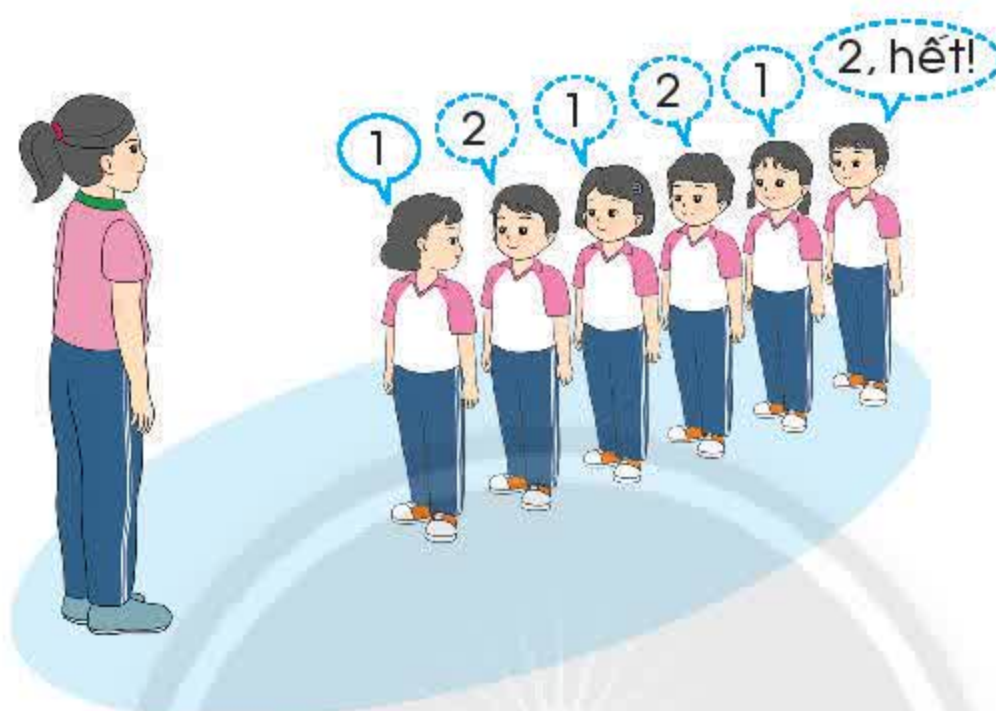
## KIẾN THỨC MỚI

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

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc (đứng nghiêm).

#### ► Điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...

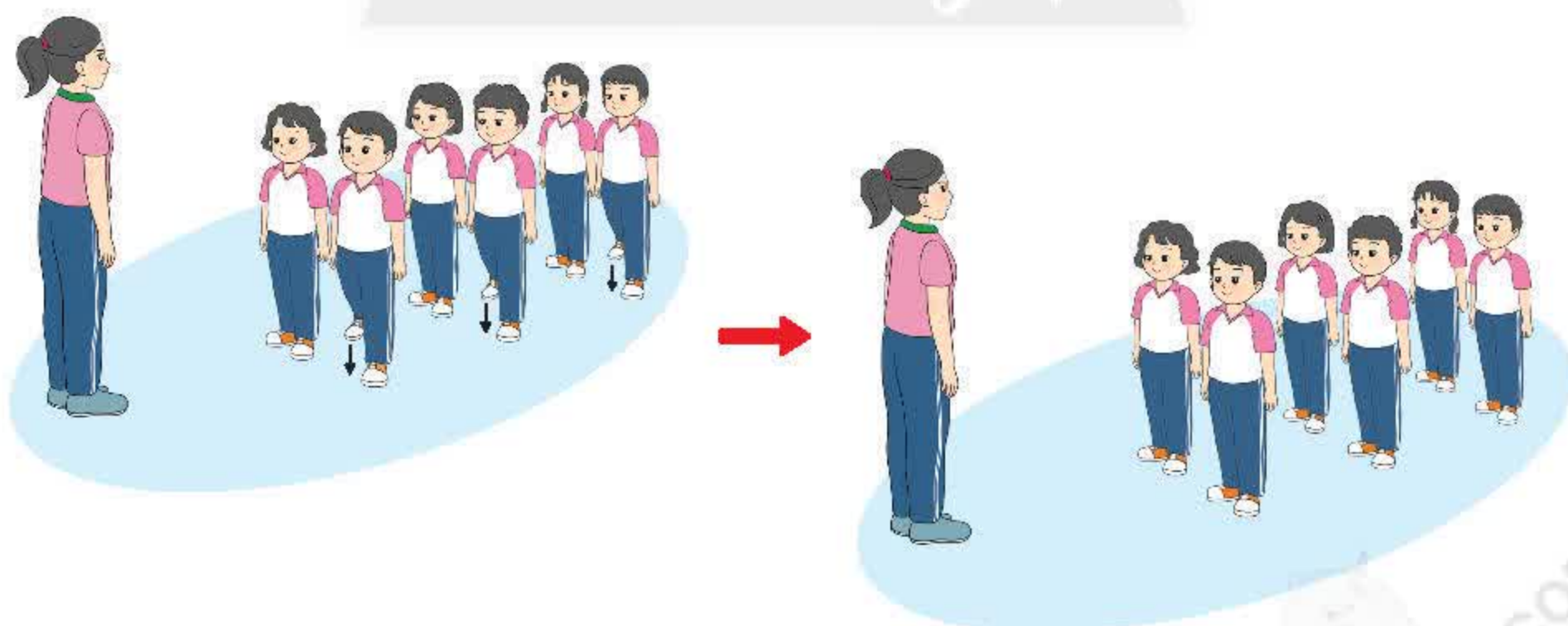
Khẩu lệnh: “Theo 1 – 2, 1 – 2,... Điểm số!”.



**Động tác:** Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.

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

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

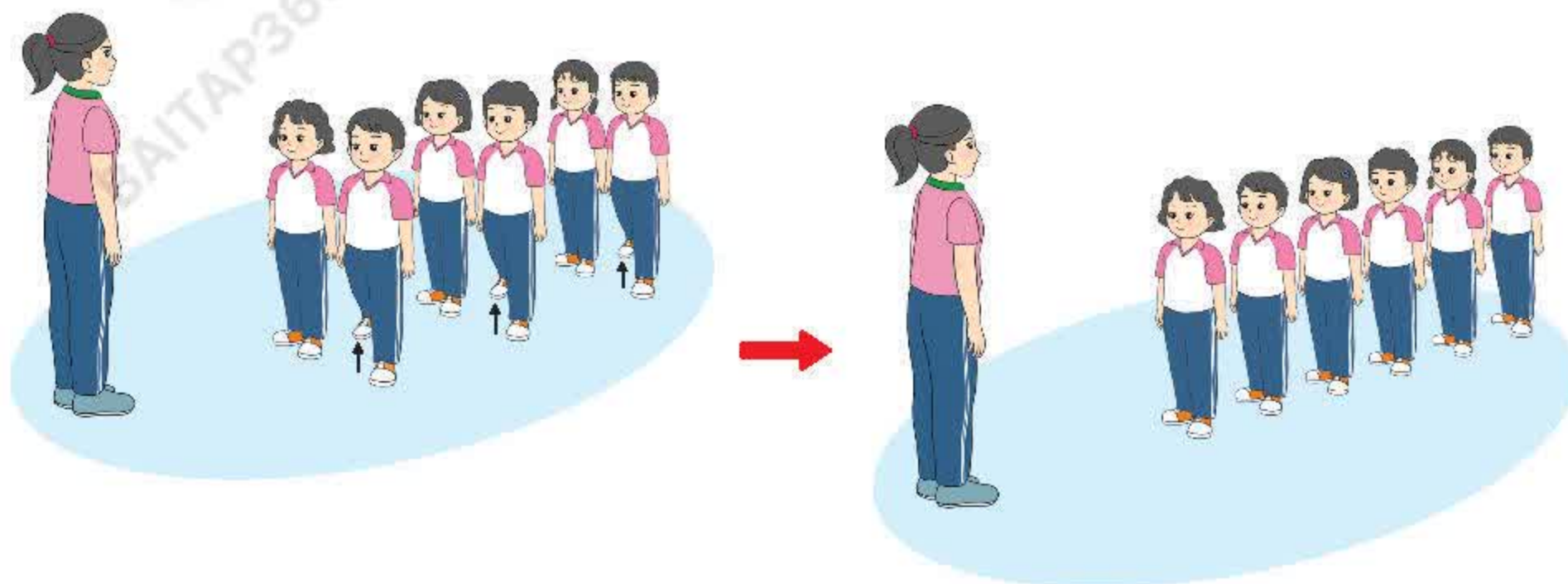


**Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước tiến chân trái về bên trái bạn số 1 rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời đóng hàng cho thẳng.



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

Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ... Bước!".



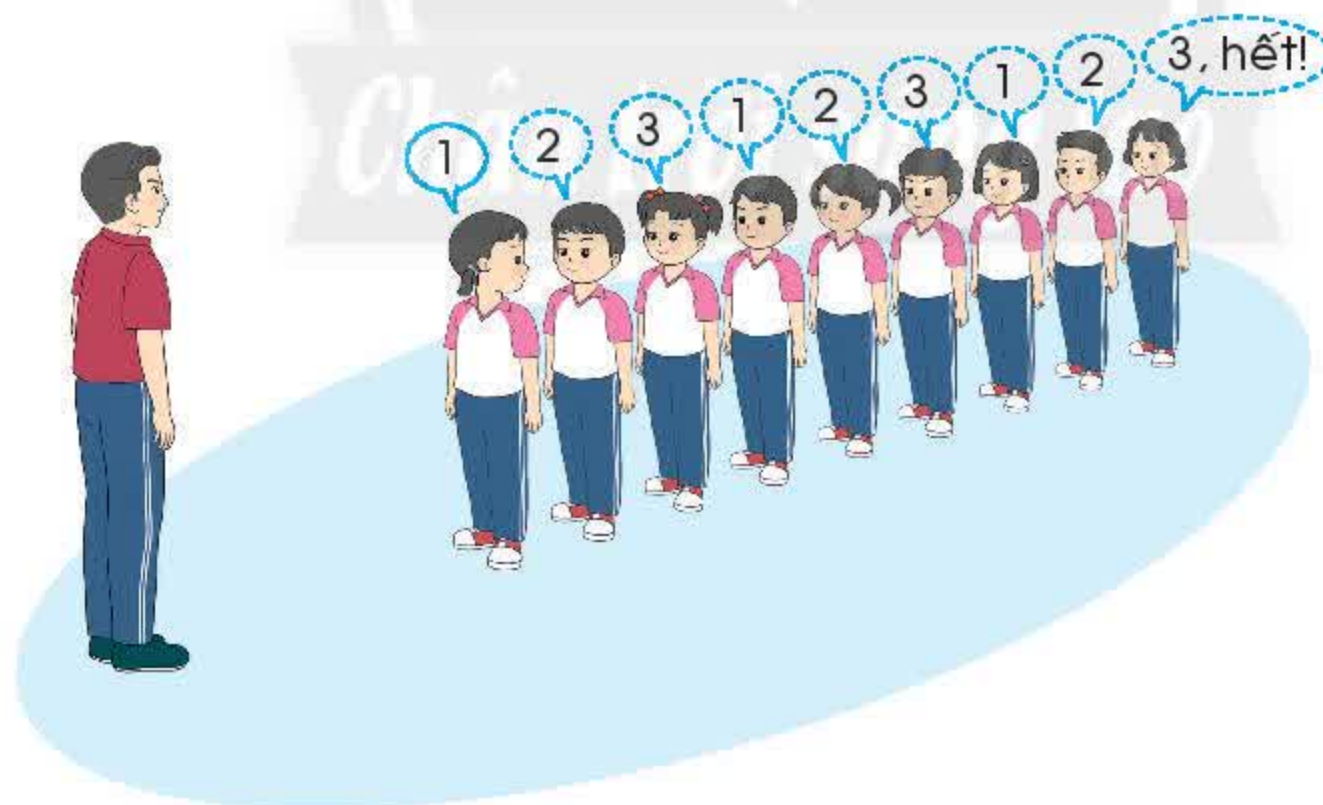
**Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về vị trí cũ rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.

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

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc (đứng nghiêm).

► **Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...**

Khẩu lệnh: "Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,... Điểm số!".

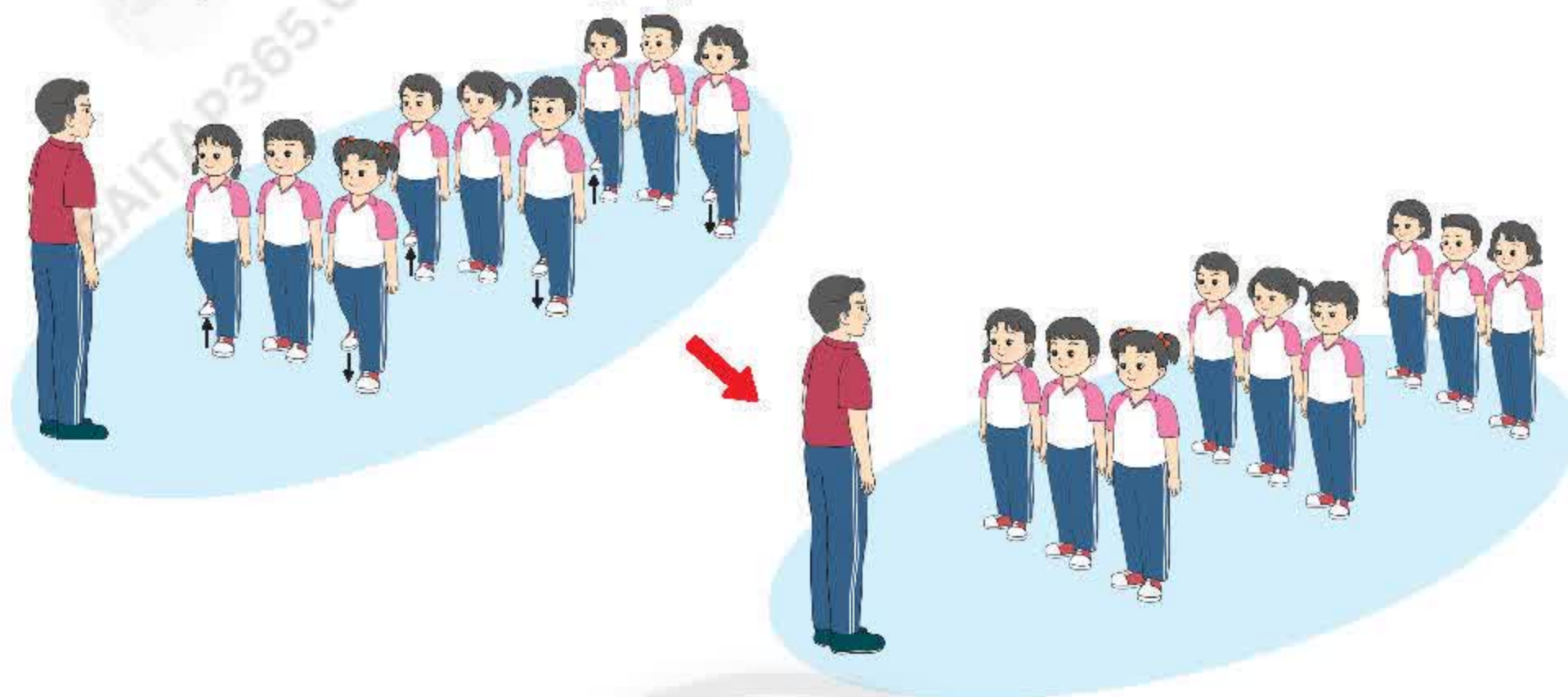


**Động tác:** Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 – 3 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô "hết!".



► **Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc**

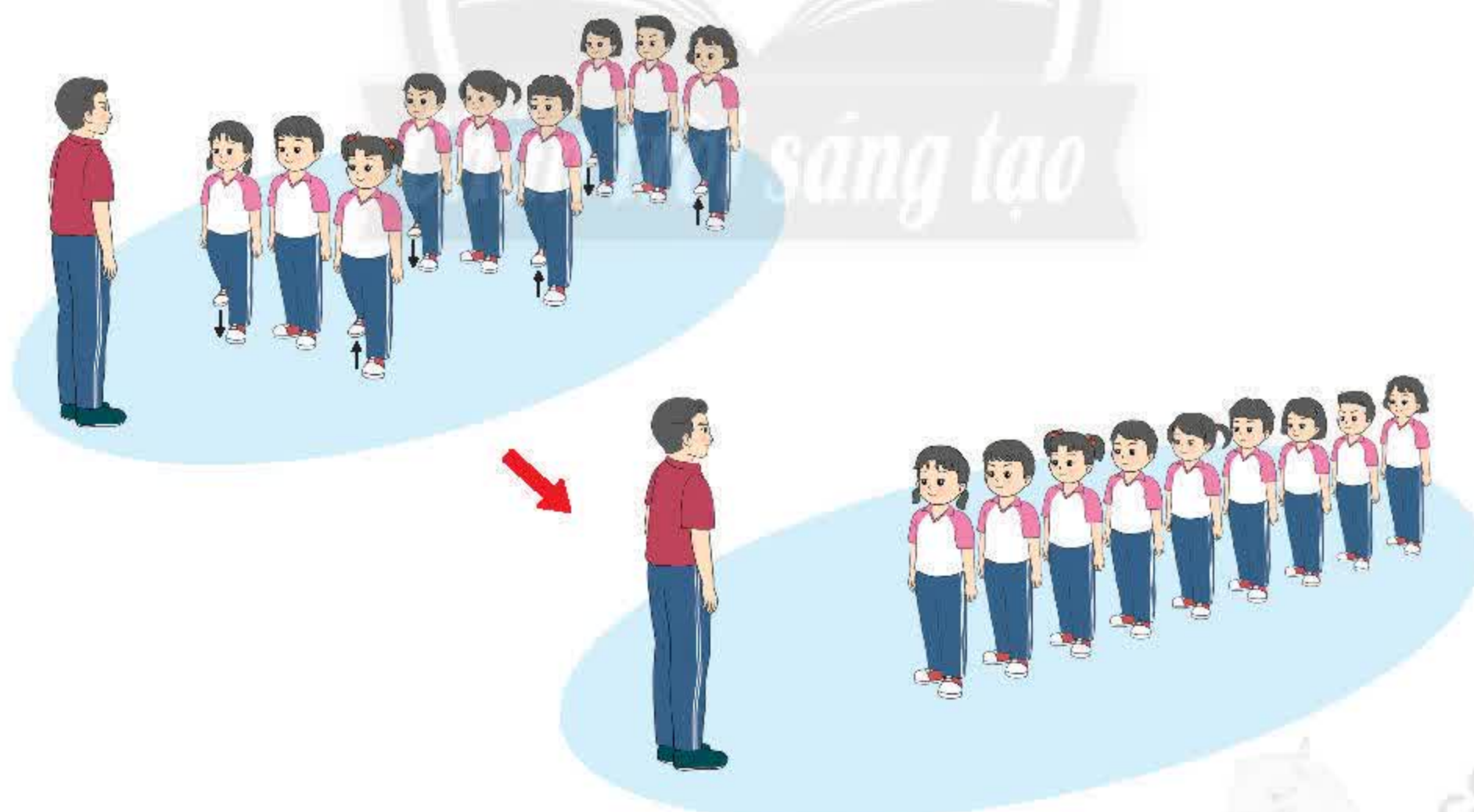
Khẩu lệnh: "Thành ba hàng dọc... Bước!".



**Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước lùi chân phải về bên phải bạn số 2, đồng thời bạn số 3 bước tiến chân trái về bên trái bạn số 2. Sau đó bạn số 1 thu chân trái, bạn số 3 thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.

► **Biến đổi đội hình từ ba hàng dọc thành một hàng dọc**

Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ... Bước!".



**Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước tiến chân trái, đồng thời bạn số 3 bước lùi chân phải về vị trí cũ. Sau đó bạn số 1 thu chân phải, bạn số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



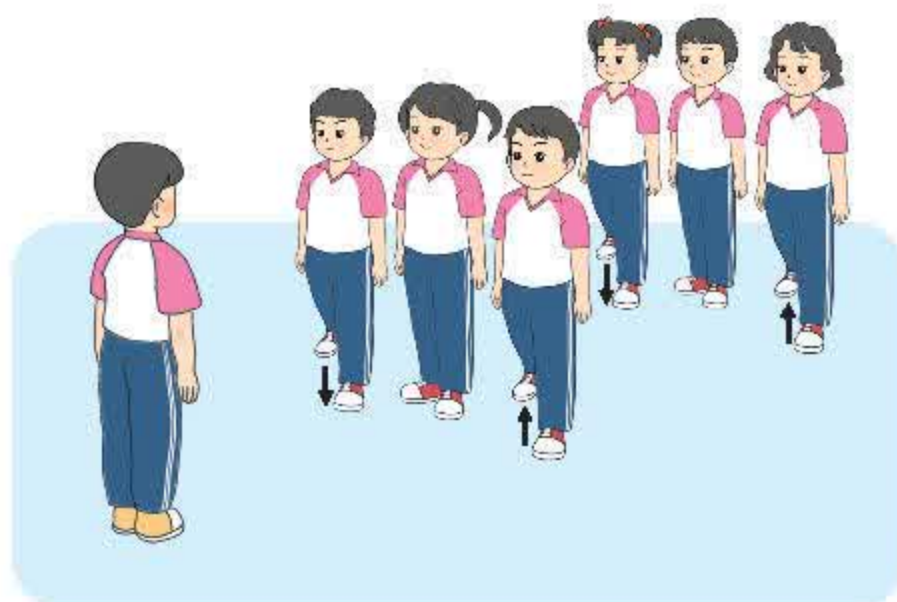


## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cặp đôi



### 2. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi “Bắt đuôi”



## VẬN DỤNG

- Em thực hiện biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc sau khi nghe khẩu lệnh nào?
  - “Thành ba hàng dọc... Tập hợp!”.
  - “Thành hai hàng dọc... Bước!”.
  - “Thành ba hàng dọc... Bước!”.
- Các em vận dụng biến đổi đội hình cho phù hợp trong quá trình tập luyện.



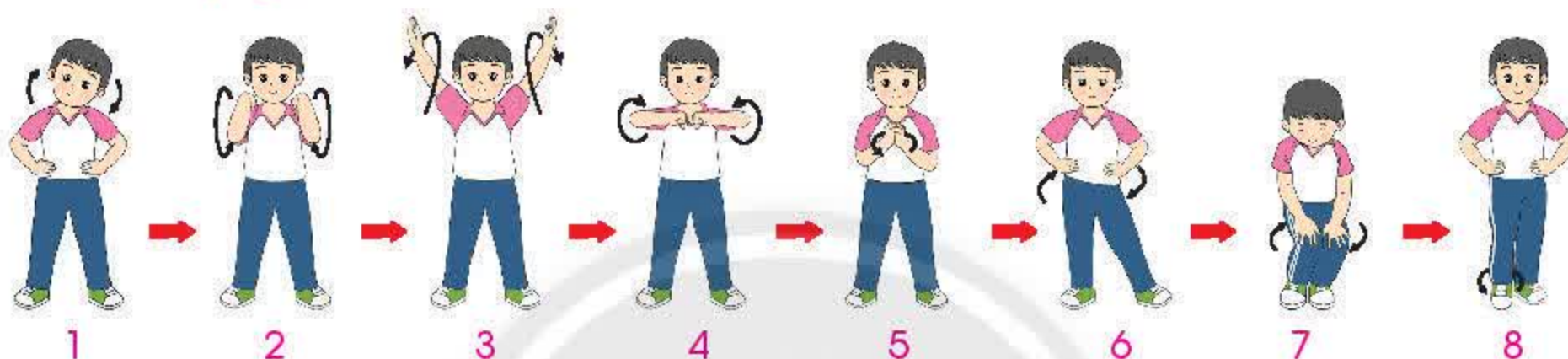


## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại.
- Chăm chỉ, trung thực khi tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Gập, duỗi gối



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Trời nắng, trời mưa"





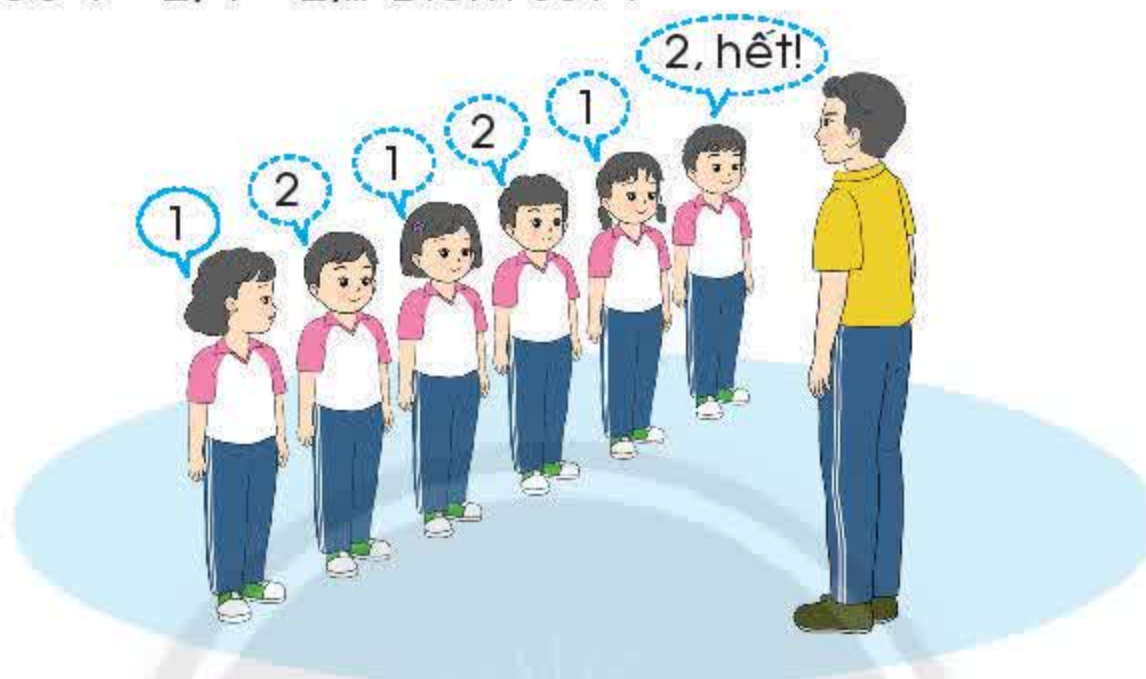
## KIẾN THỨC MỚI

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

Chuẩn bị: Đội hình một hàng ngang (đứng nghiêm).

#### ► Điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...

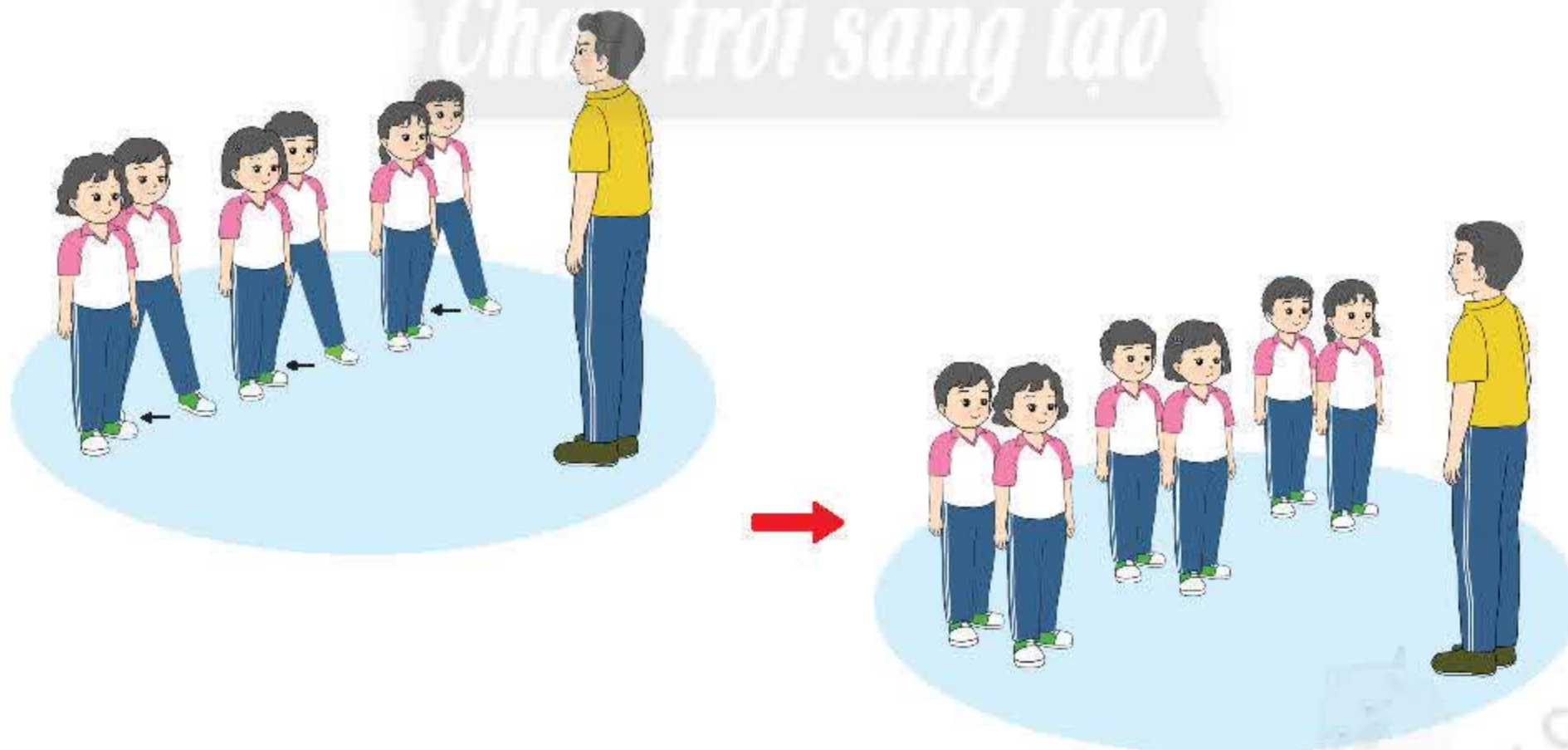
Khẩu lệnh: “Theo 1 – 2, 1 – 2,... Điểm số!”.



**Động tác:** Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.

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

Khẩu lệnh: “Thành hai hàng ngang... Bước!”.

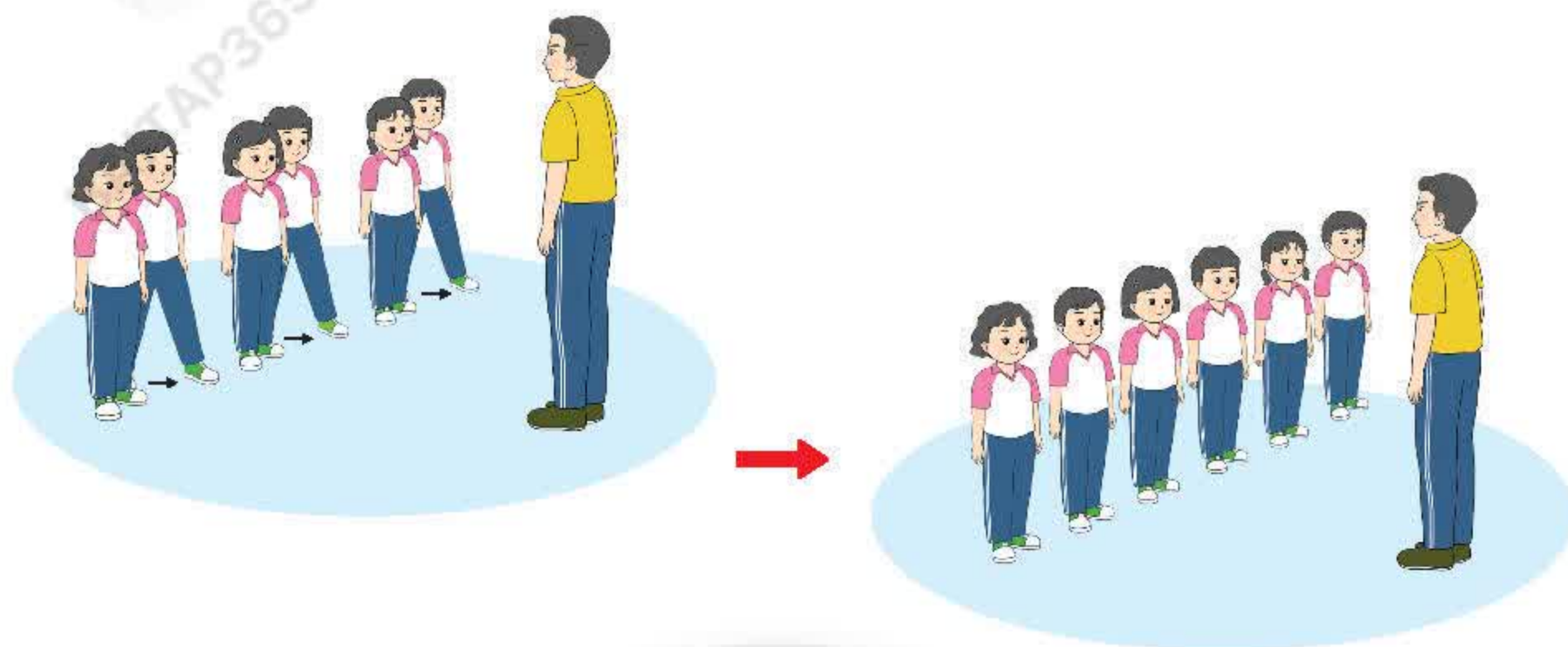


**Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về sau bạn số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



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

Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”.



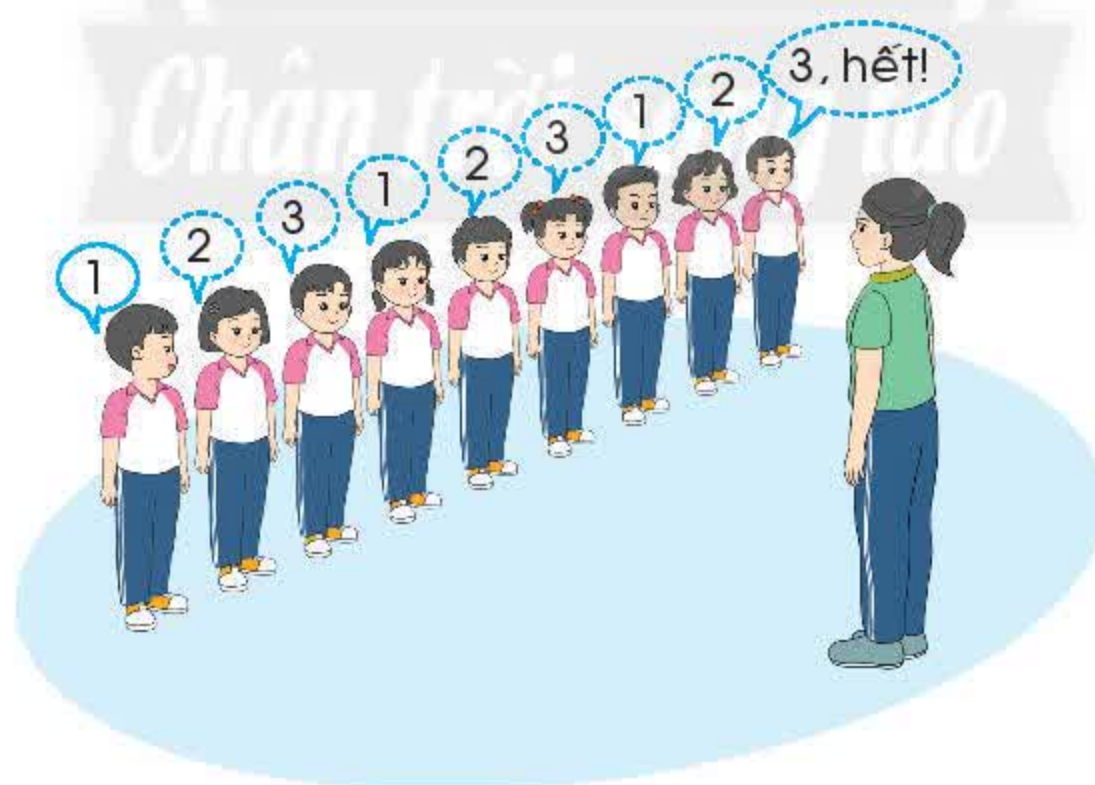
**Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước tiến chân trái về vị trí cũ rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.

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

Chuẩn bị: Đội hình một hàng ngang (đứng nghiêm).

► **Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...**

Khẩu lệnh: “Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,... Điểm số!”.

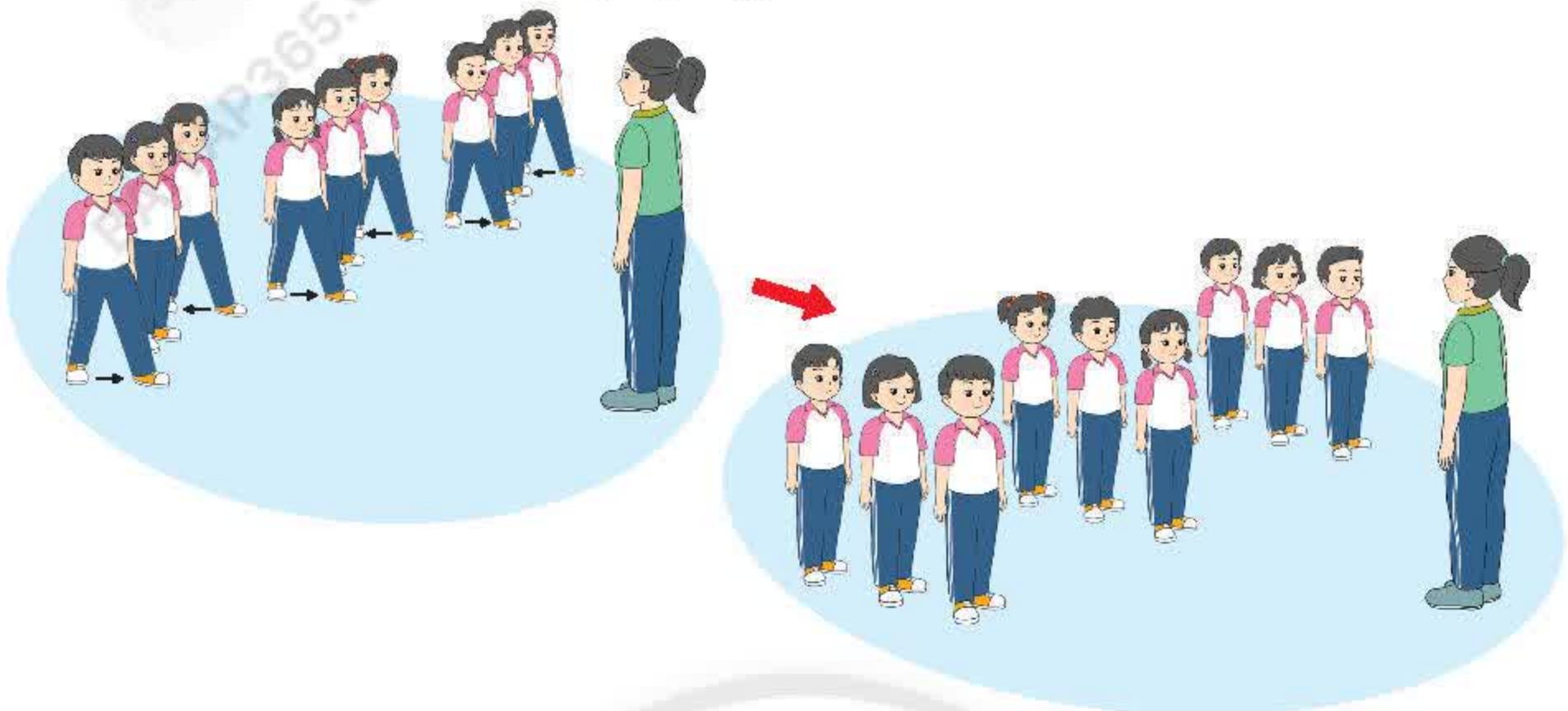


**Động tác:** Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 – 3 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



► **Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành ba hàng ngang**

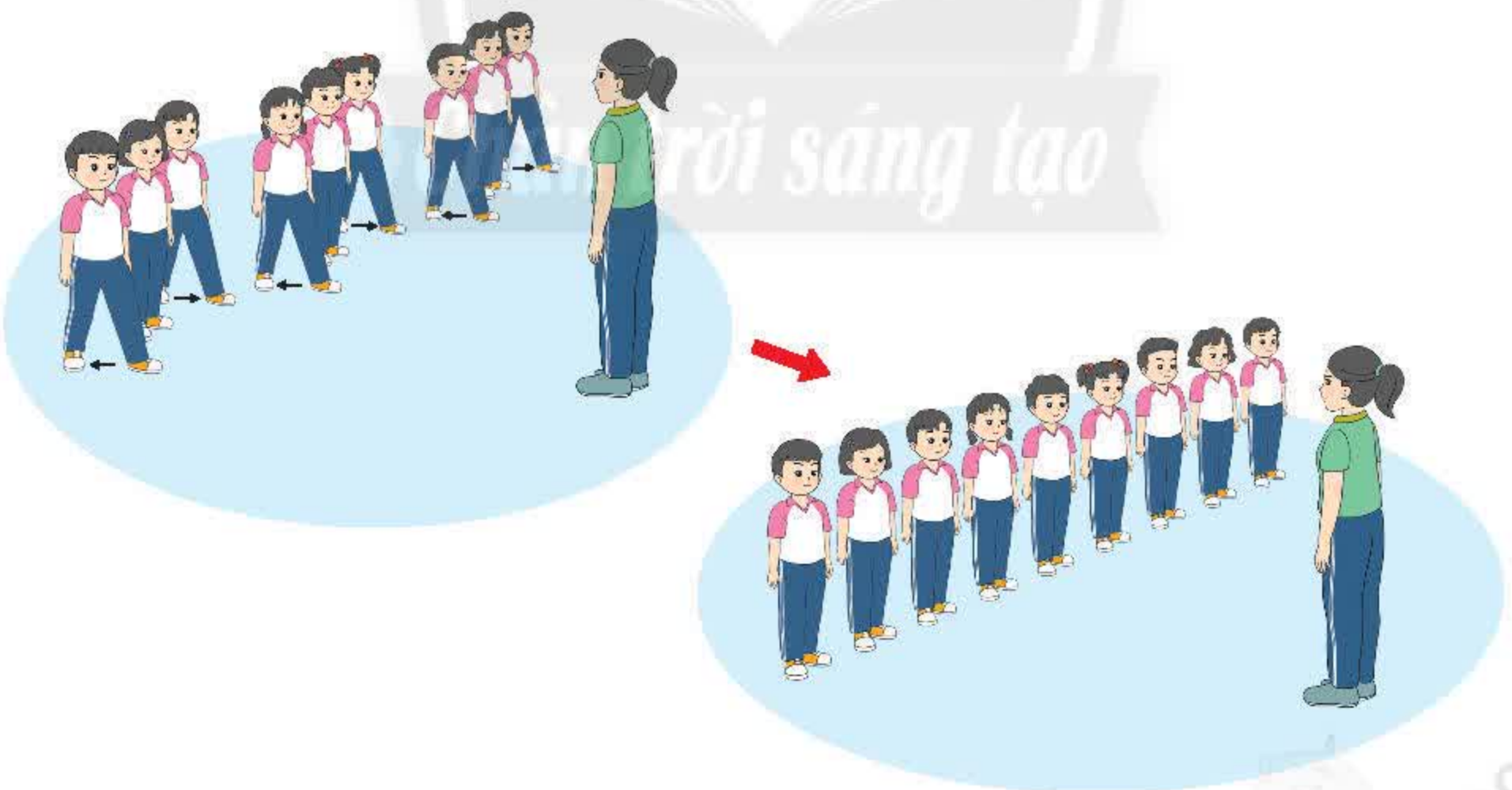
Khẩu lệnh: "Thành ba hàng ngang ... Bước!".



**Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước tiến chân trái lên trước bạn số 2, đồng thời bạn số 3 bước lùi chân phải về sau bạn số 2. Sau đó bạn số 1 thu chân phải, bạn số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.

► **Biến đổi đội hình từ ba hàng ngang thành một hàng ngang**

Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ... Bước!".



**Động tác:** Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước lùi chân phải, đồng thời bạn số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ. Sau đó bạn số 1 thu chân trái, bạn số 3 thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.





## LUYỆN TẬP

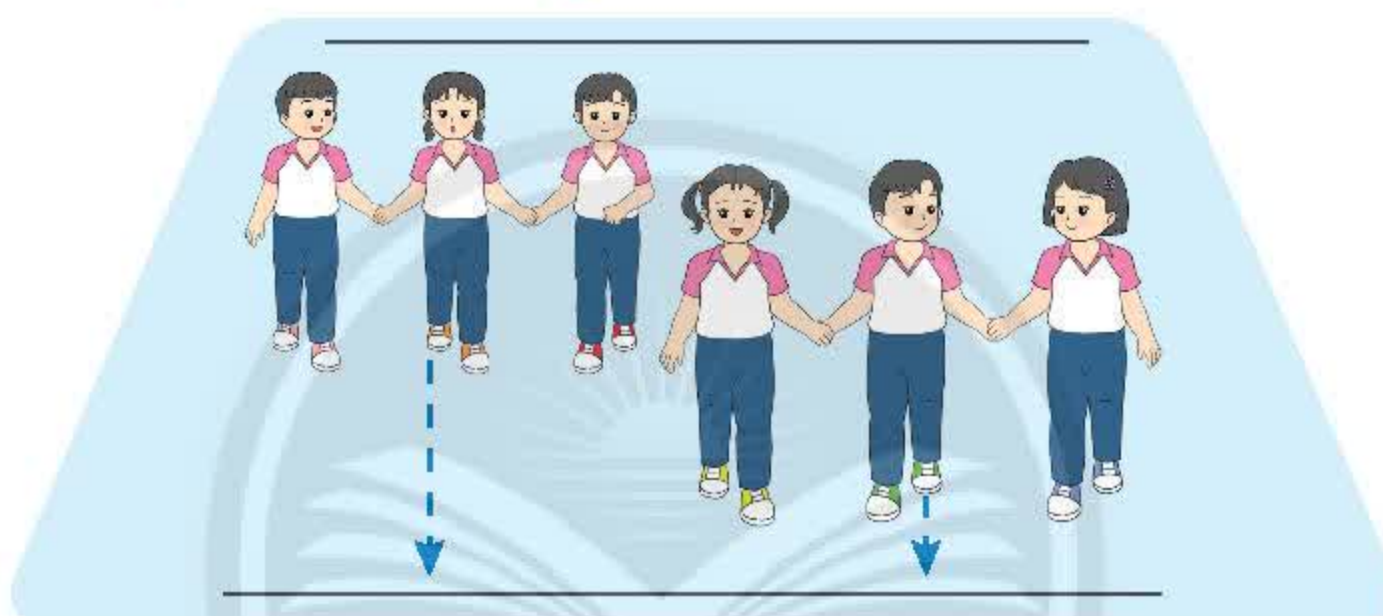
### 1. Luyện tập cặp đôi



### 2. Luyện tập theo nhóm



#### ♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

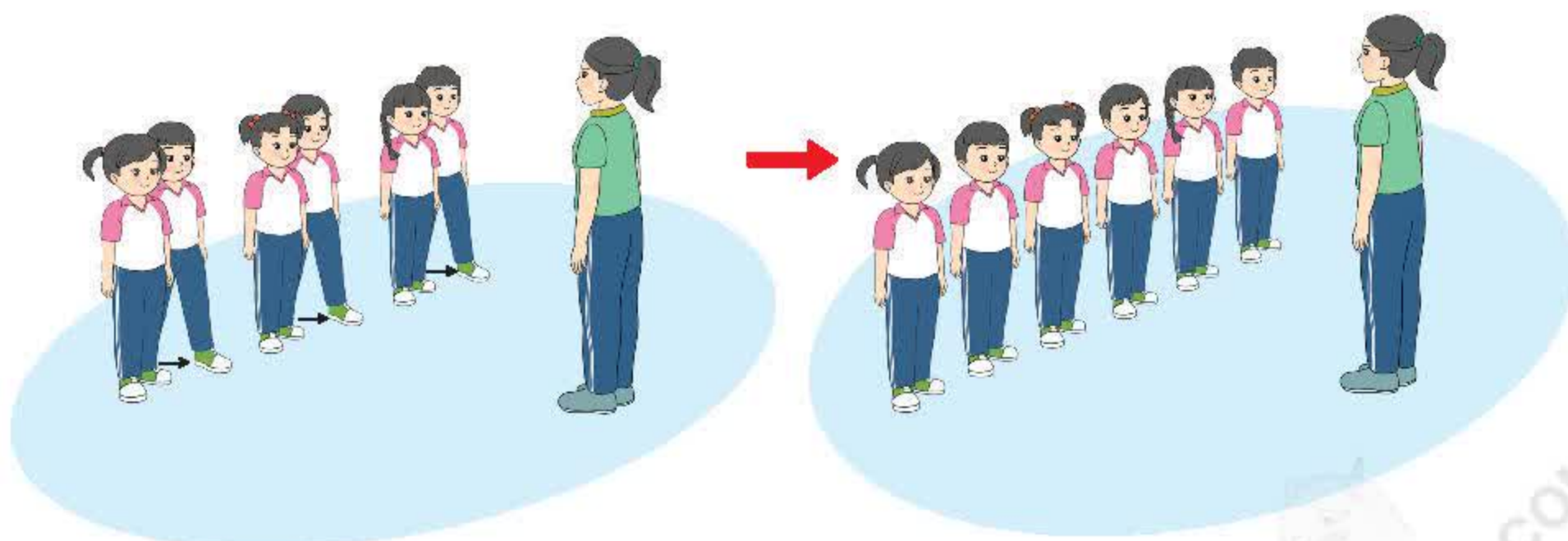


Trò chơi "Cùng tiến"



## VẬN DỤNG

1. Các bạn trong hình dưới đây đang thực hiện biến đổi đội hình nào?



2. Em cùng các bạn vận dụng biến đổi đội hình hàng ngang khi luyện tập theo nhóm.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.
- Tích cực tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

### 2. Khởi động

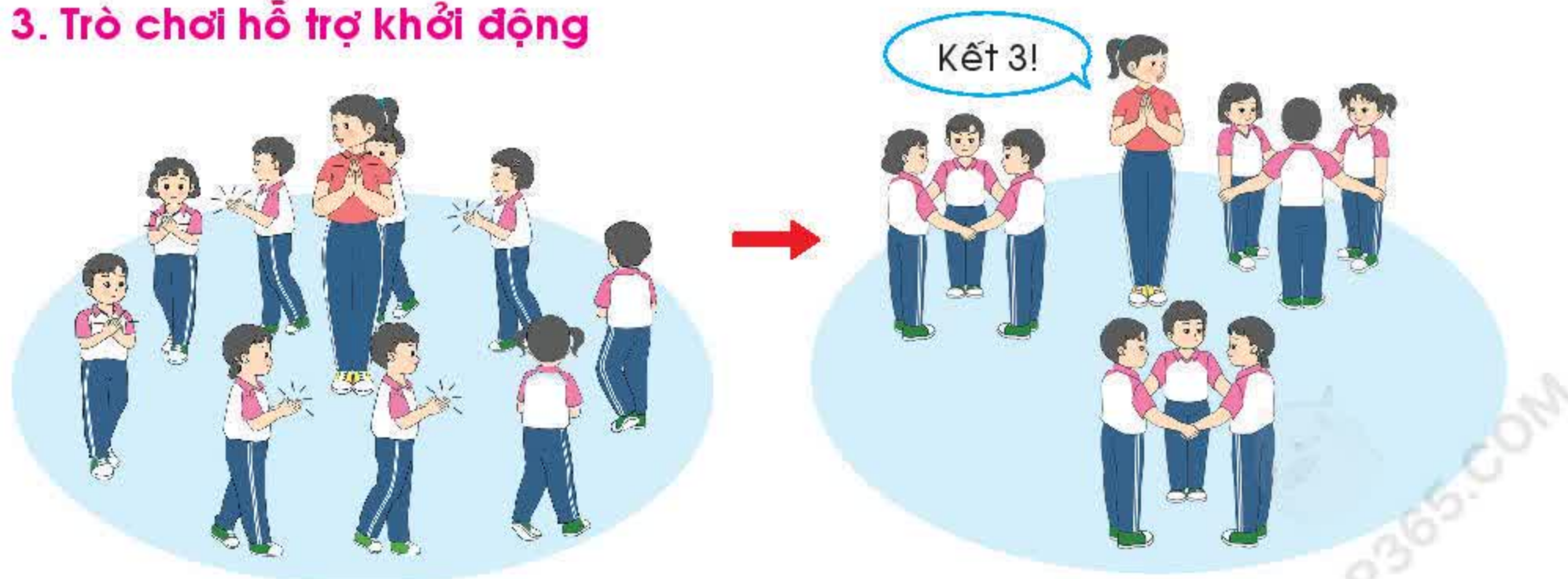


Xoay các khớp



Chạy vòng tròn theo địa hình tự nhiên

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Kết bạn”





## KIẾN THỨC MỚI

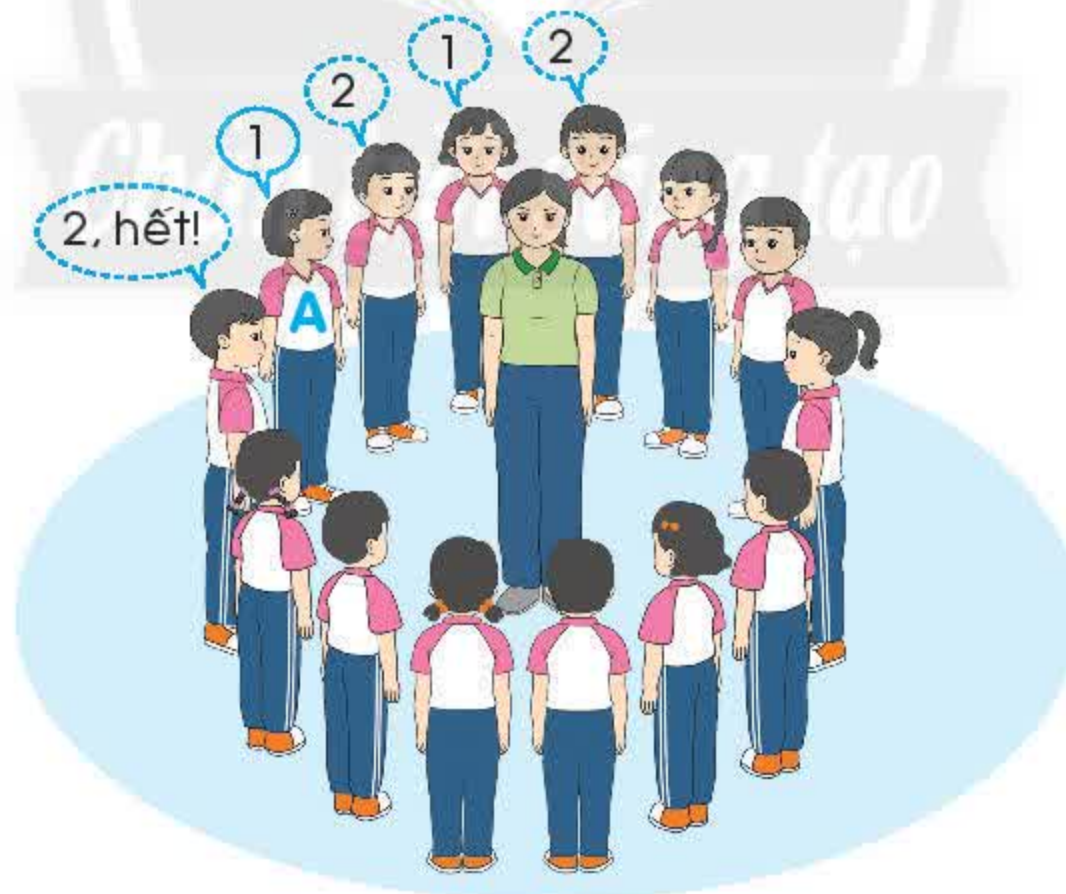
### Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại

**Chuẩn bị:** Đội hình một vòng tròn (đứng nghiêm, mặt hướng vào trong vòng tròn).



#### ► Điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...

**Khẩu lệnh:** “Bạn A làm chuẩn, theo 1 – 2, 1 – 2,... Điểm số!”.

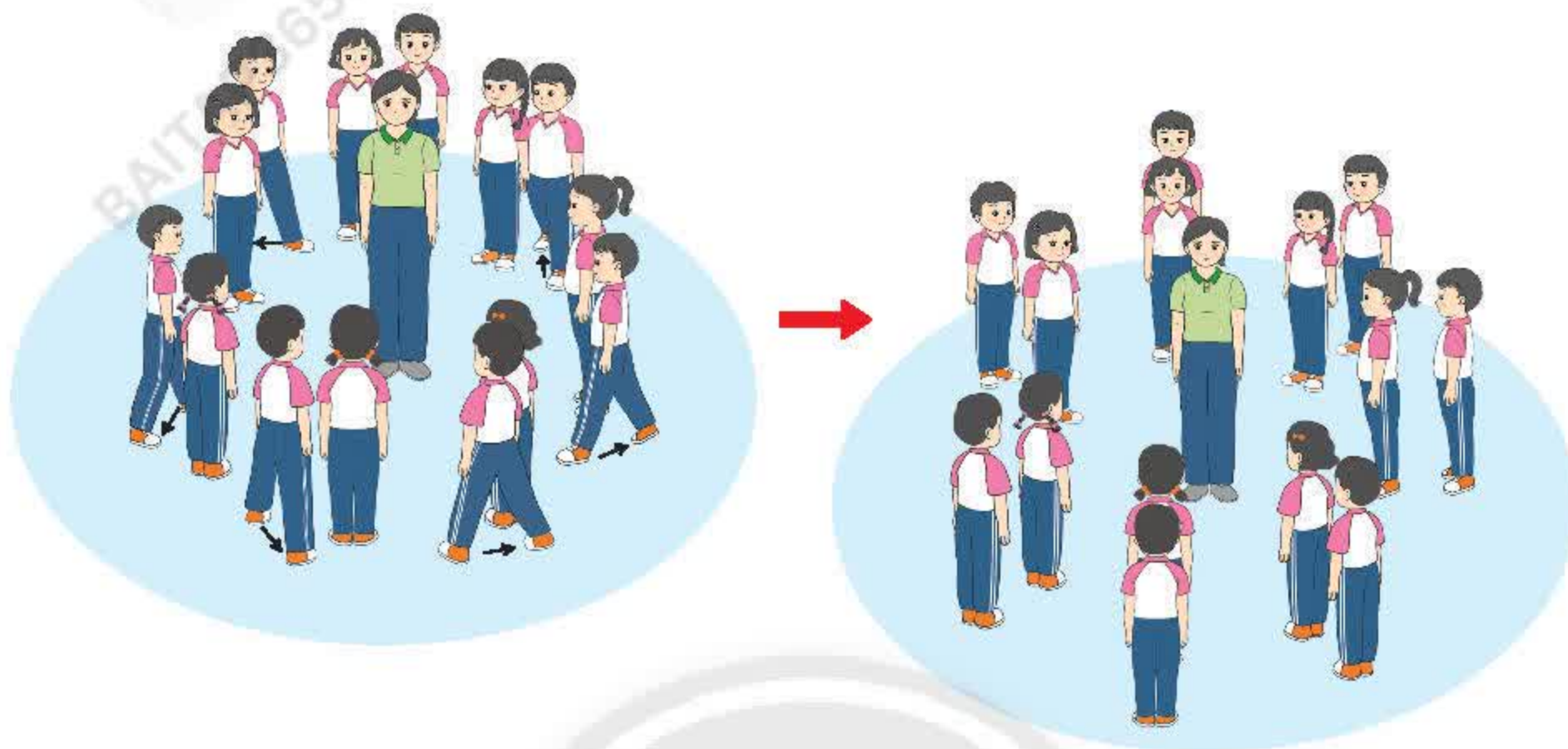


**Động tác:** Bắt đầu từ bạn A, các bạn lần lượt quay mặt sang trái và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối cùng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



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

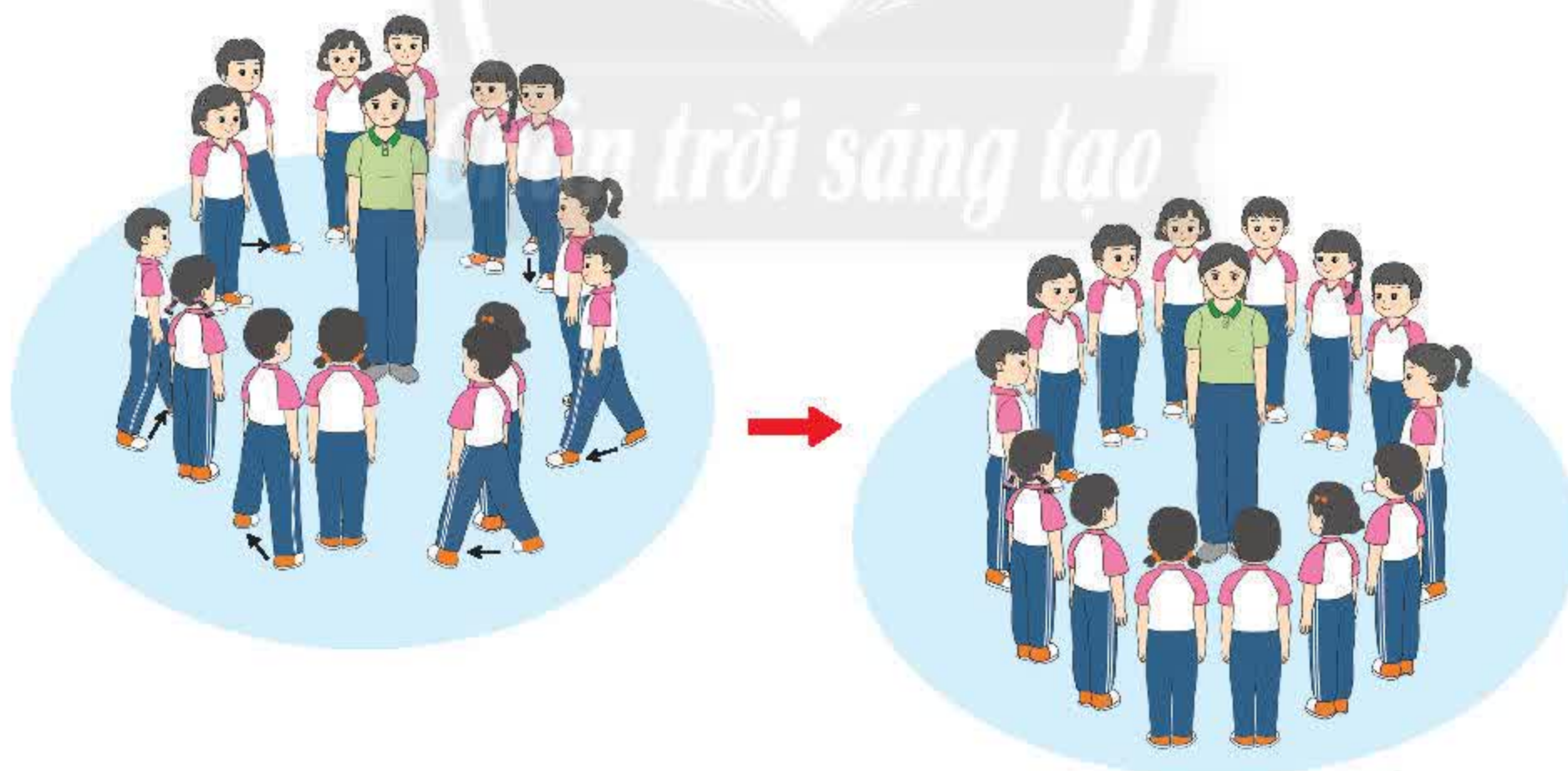
Khẩu lệnh: “Thành hai vòng tròn... Bước!”.



**Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về sau bạn số 1 rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm.

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

Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”.



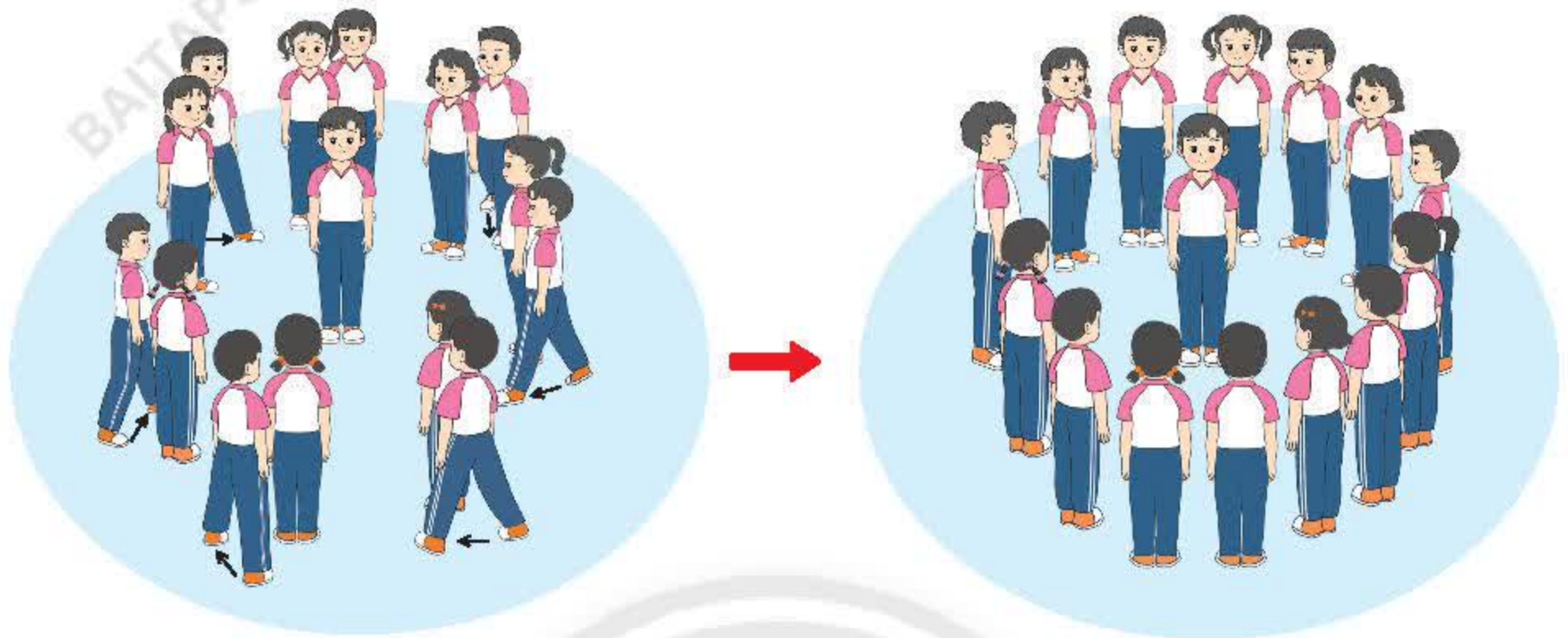
**Động tác:** Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước tiến chân trái về vị trí cũ rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.





## LUYỆN TẬP

### Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Người thừa thứ ba"



## VẬN DỤNG

Em cùng các bạn vận dụng biến đổi đội hình vòng tròn khi tham gia các trò chơi vận động tập thể.





MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đi đều theo nhịp và đứng lại.
- Tự chủ, tích cực tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

2. Khởi động



Chạy tại chỗ



Xoay các khớp  
Gập, duỗi gối



Ép dẻo ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Số chẵn, số lẻ"





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác đi đều

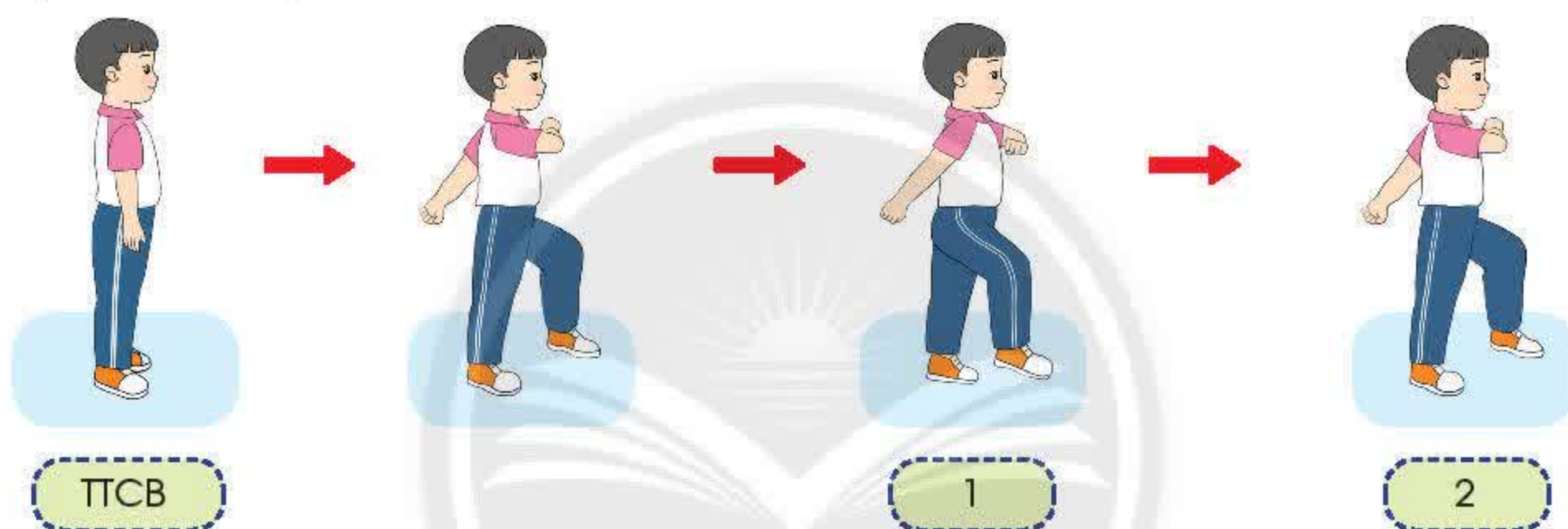
TTCB: Đứng nghiêm.

Khẩu lệnh: "Đi đều... Bước!".

Động tác:

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

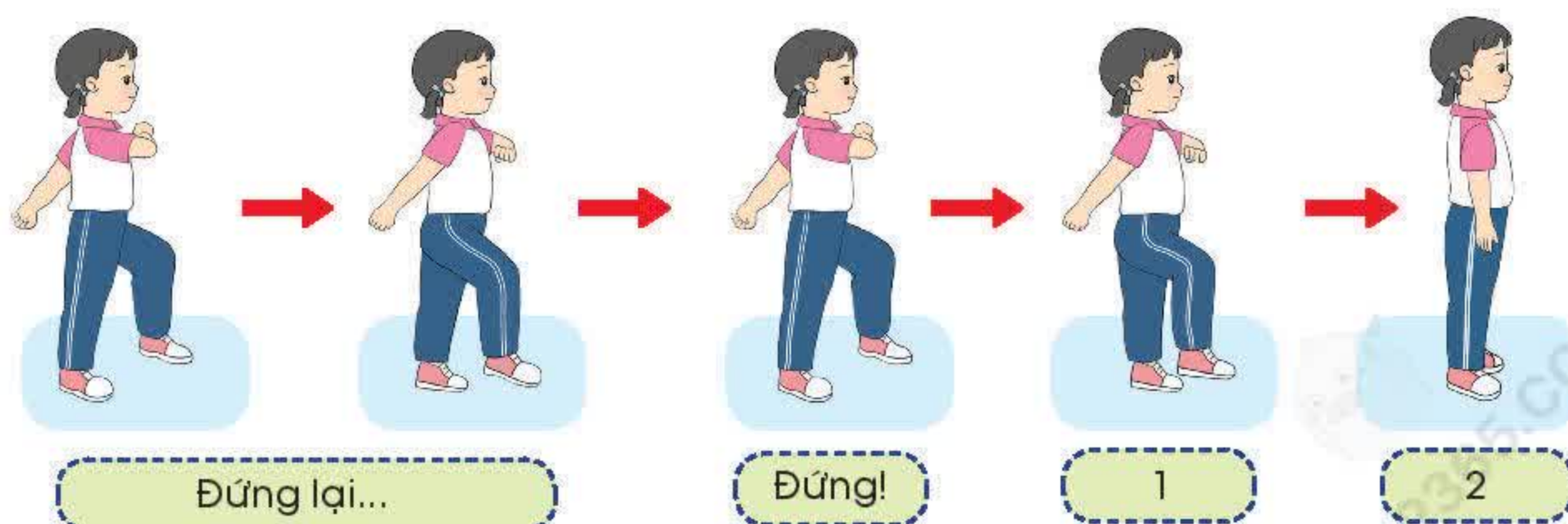
+ Nhịp 2: Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải ra trước chạm đất (đúng vào nhịp 2), đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực.



### 2. Động tác đứng lại

Khẩu lệnh: "Đứng lại... Đứng!".

Động tác: Dự lệnh "Đứng lại" khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục bước chân trái về trước một bước, rồi bước chân phải về trước chạm đất đúng vào động lệnh "Đứng!". Sau động lệnh, tiếp tục bước chân trái về trước một bước rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.







## 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



Trò chơi "Tìm người chỉ huy"



## VẬN DỤNG

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



Hình 1



Hình 2



Hình 3



# CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

## Bài 1

## ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay.
- Đoàn kết, giúp đỡ nhau tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

#### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Đánh tay cao – tay thấp



Căng cơ tay

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Làn sóng”

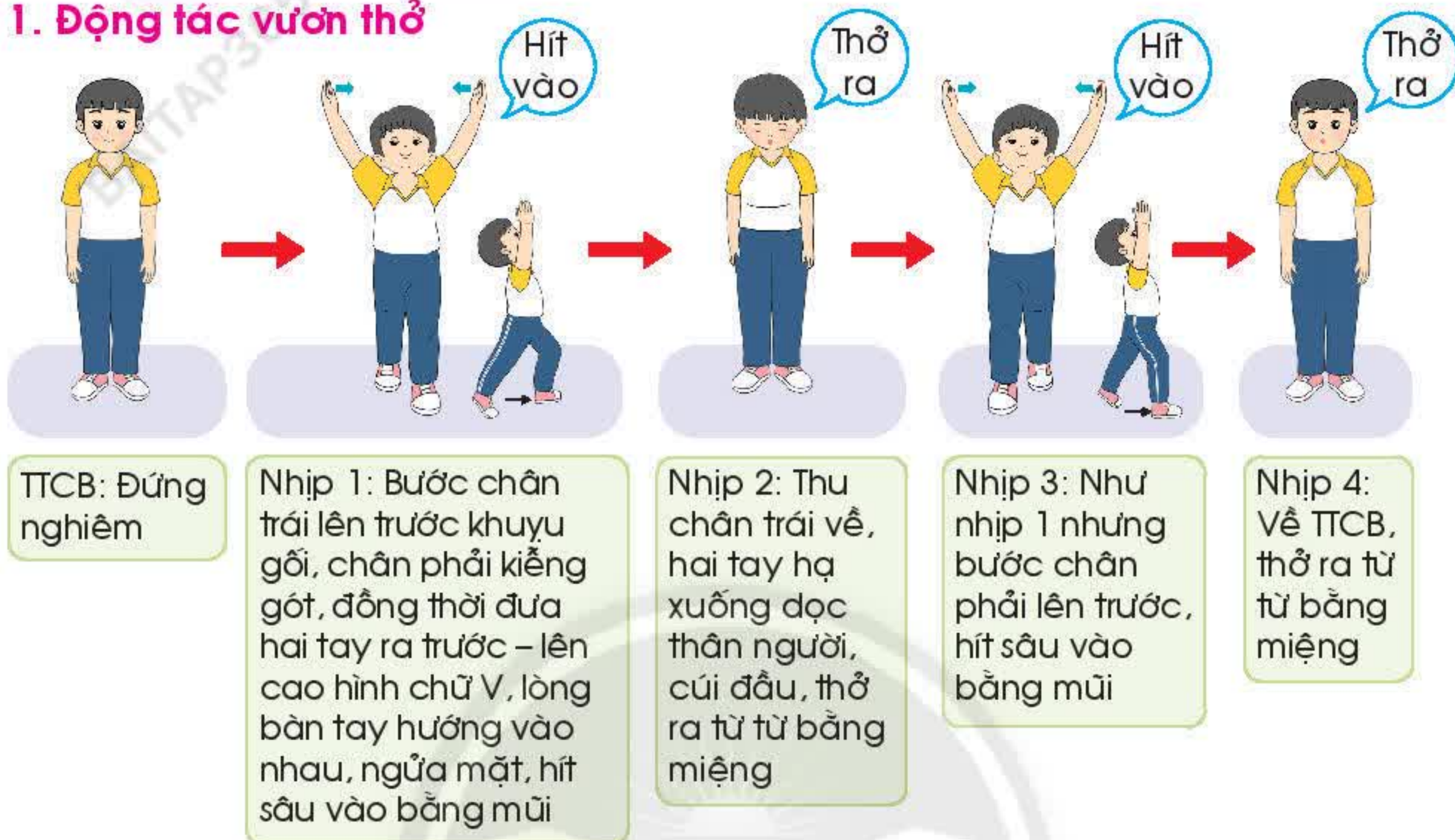
baitap365.com





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác vươn thở



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

### 2. Động tác tay



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





## LUYỆN TẬP

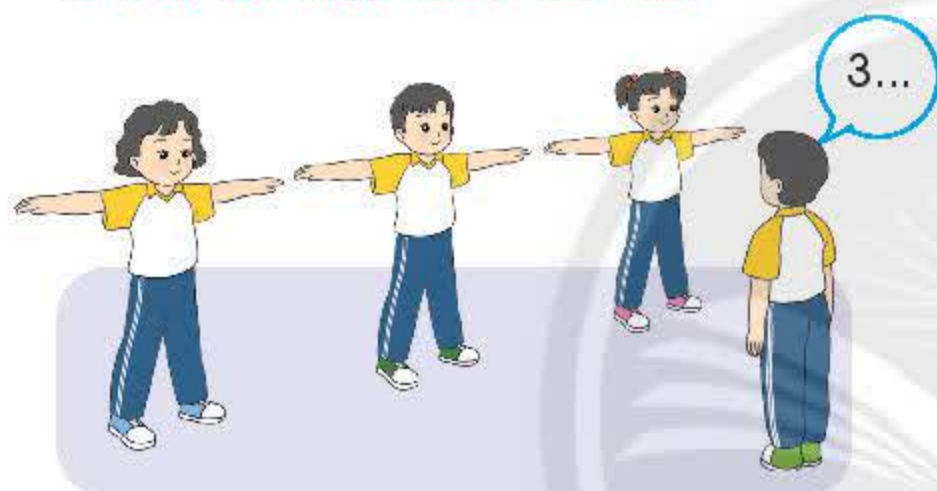
### 1. Luyện tập cá nhân



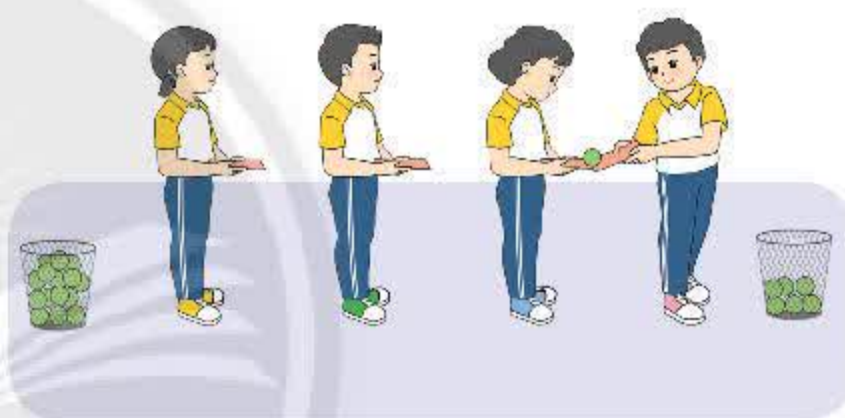
### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Đôi tay khéo léo"



## VẬN DỤNG

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



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em thực hiện động tác vươn thở, động tác tay vào mỗi buổi sáng sau khi thức dậy.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác chân và động tác lườn.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia bài tập và trò chơi vận động bổ trợ khéo léo.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

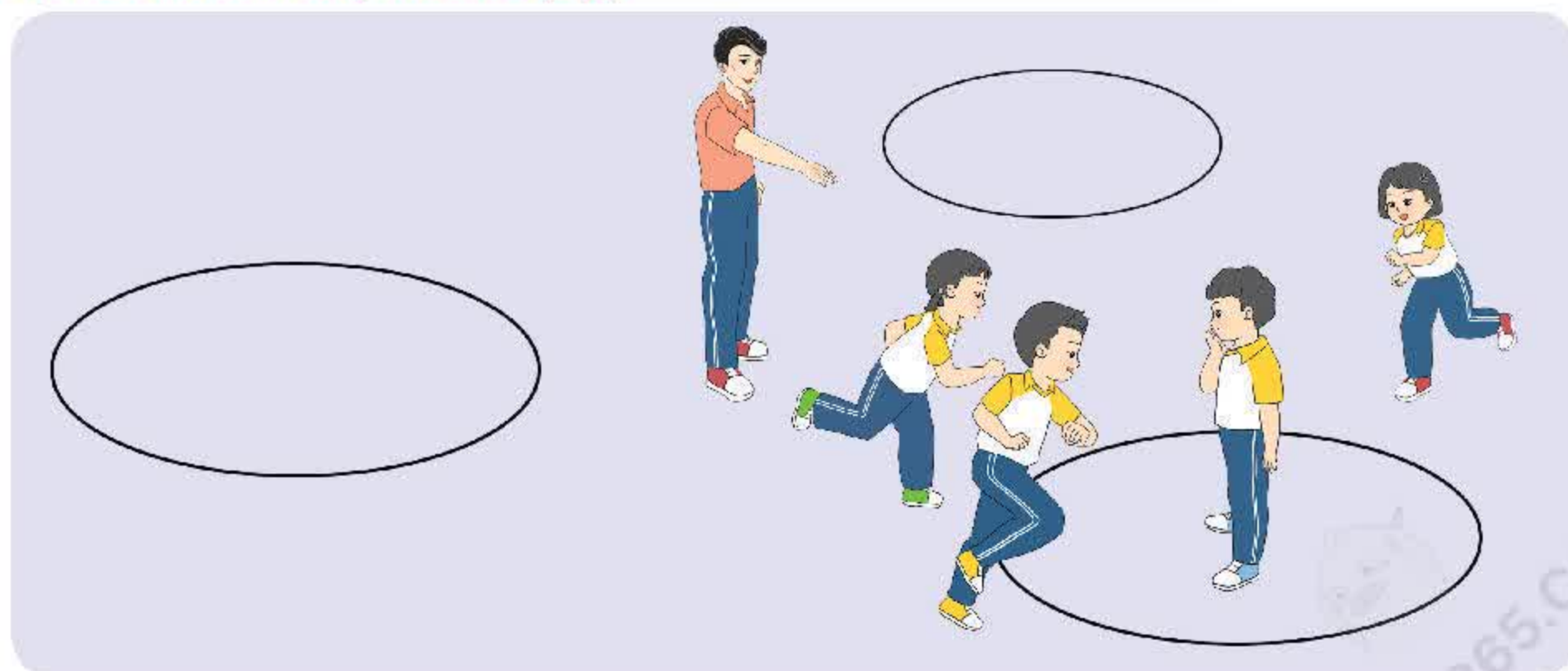


Ép dẻo ngang



Căng cơ

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



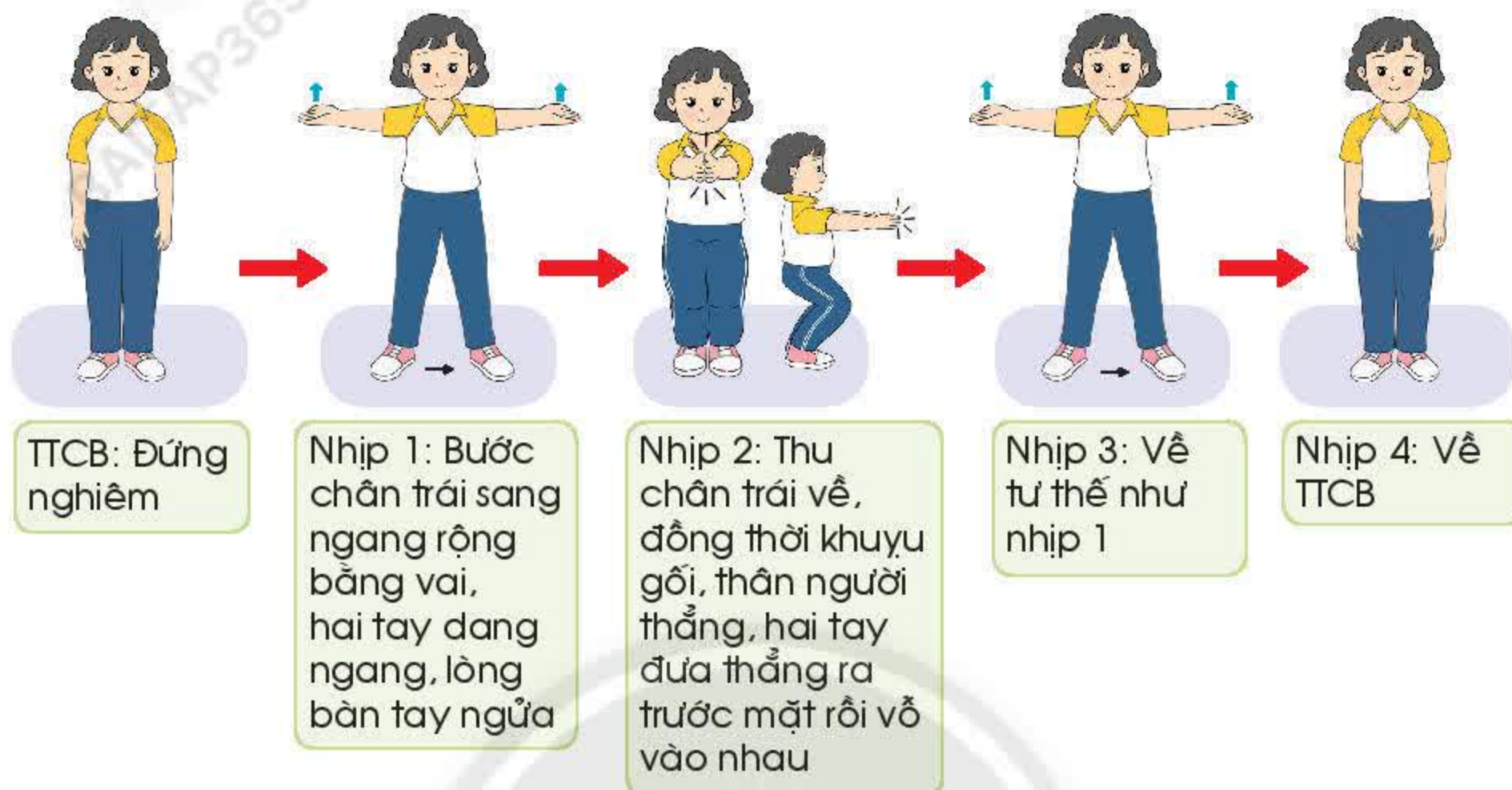
Trò chơi "Ở đây - Ở đó"





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác chân



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

### 2. Động tác lườn



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





## LUYỆN TẬP

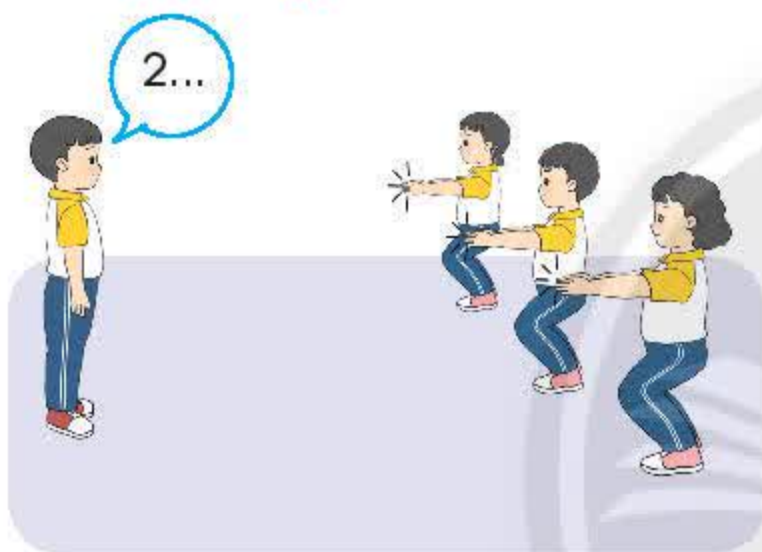
### 1. Luyện tập cá nhân



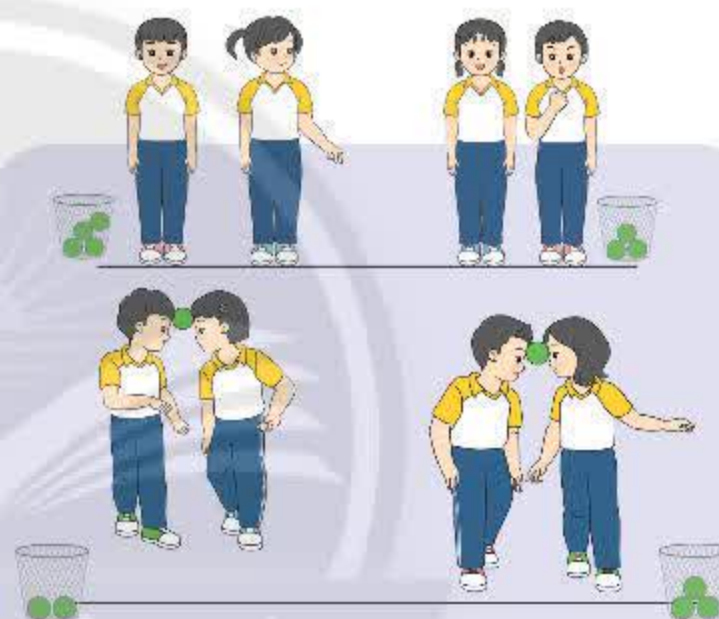
### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Chuyển bóng"



## VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây thể hiện nhịp thứ mấy của động tác chân?



2. Các em hãy tập động tác chân, động tác lườn thường xuyên để có cơ thể khoẻ mạnh.





## MỞ ĐẦU

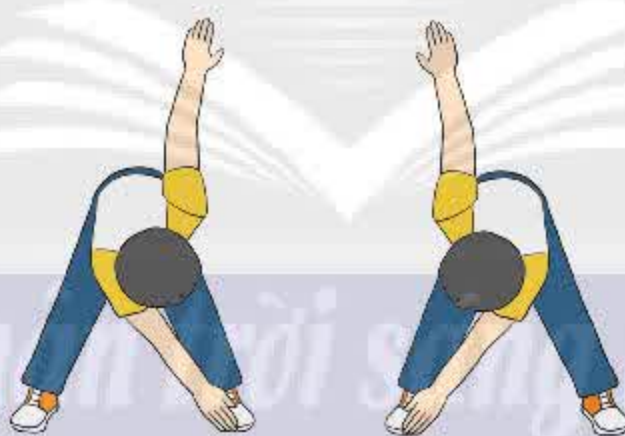
### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác bụng và động tác toàn thân.
- Chăm chỉ, tự giác tham gia tập luyện.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Tay này chạm mũi chân kia

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



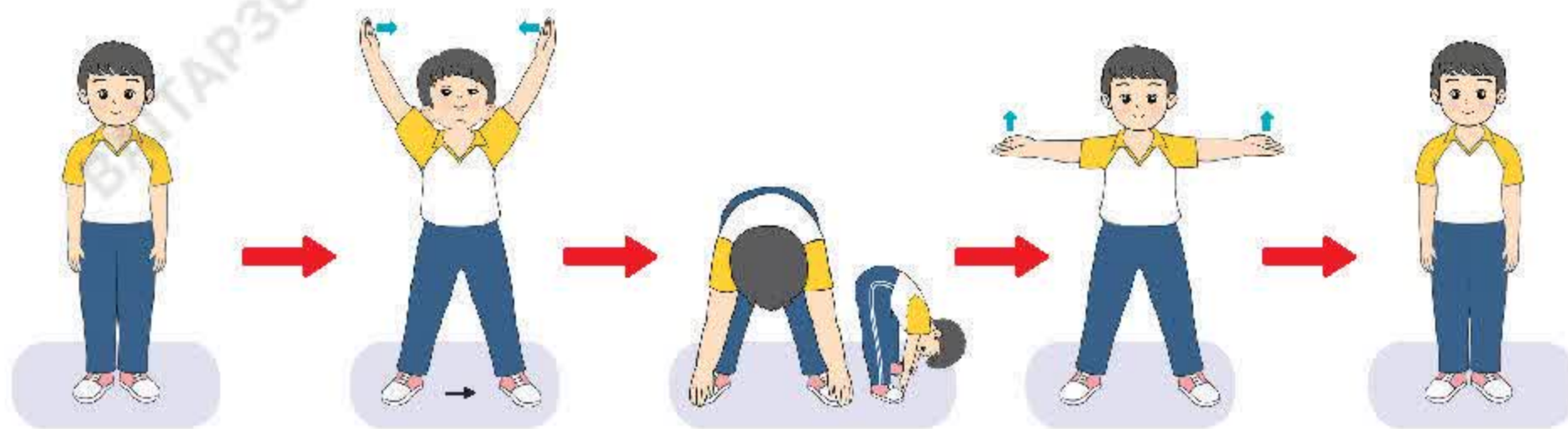
Trò chơi "Cây cao - cỏ thấp"





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác bụng



TTCB: Đứng nghiêm

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, đưa hai tay ra trước – lên cao hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt

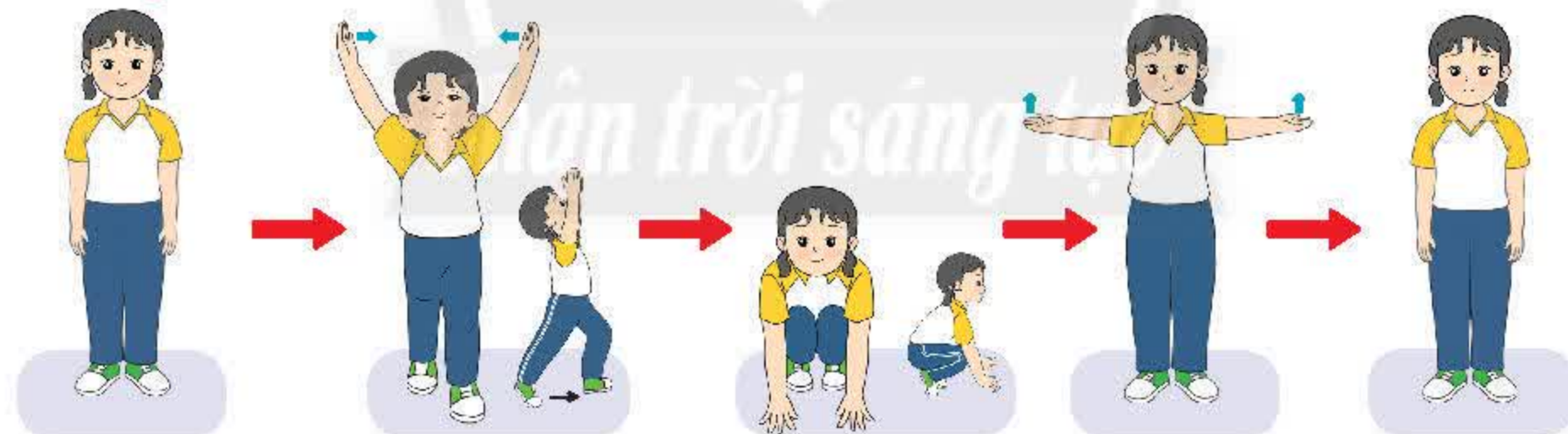
Nhịp 2: Cúi đầu, gập thân sâu, hai tay chạm mũi bàn chân, hai chân thẳng

Nhịp 3: Nâng thân lên, đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa

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 toàn thân



TTCB: Đứng nghiêm

Nhịp 1: Bước chân trái ra trước, trọng tâm dồn chân trái, chân phải kiễng gót, hai tay đưa ra trước – lên cao hình chữ V, ngửa mặt, căng người

Nhịp 2: Thu chân trái về sát chân phải thành tư thế ngồi kiễng hai gót chân

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa, căng người

Nhịp 4: Về TTCB

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





## LUYỆN TẬP

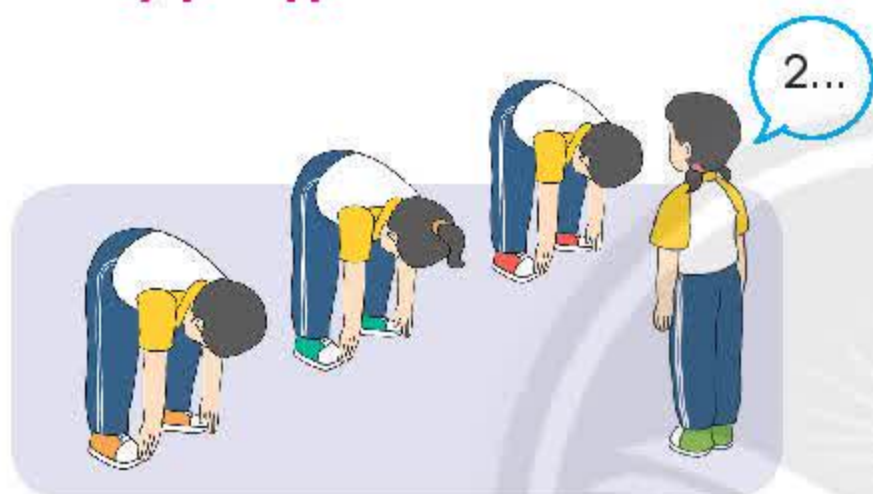
### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Chuyển bóng qua chân"



## VẬN DỤNG

1. Hình bên thể hiện nhịp thứ mấy của động tác bụng?



2. Em cùng các bạn tập động tác toàn thân kết hợp hít thở nhịp nhàng trong giờ nghỉ giải lao.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hoà.
- Đoàn kết, chăm chỉ, giúp đỡ nhau tham gia trò chơi vận động.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Gập, duỗi gối



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



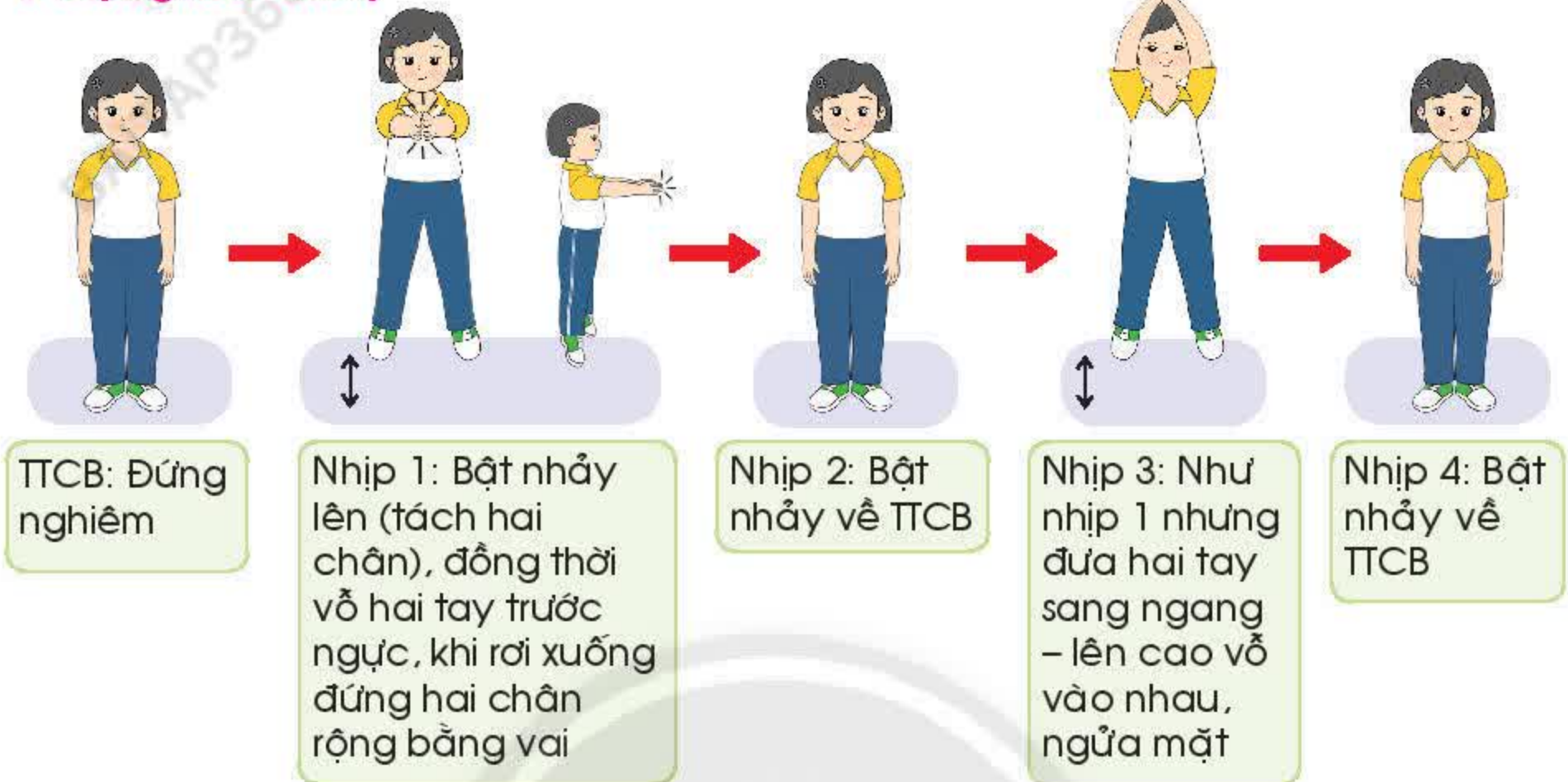
Trò chơi "Nhảy theo tiếng nhạc"





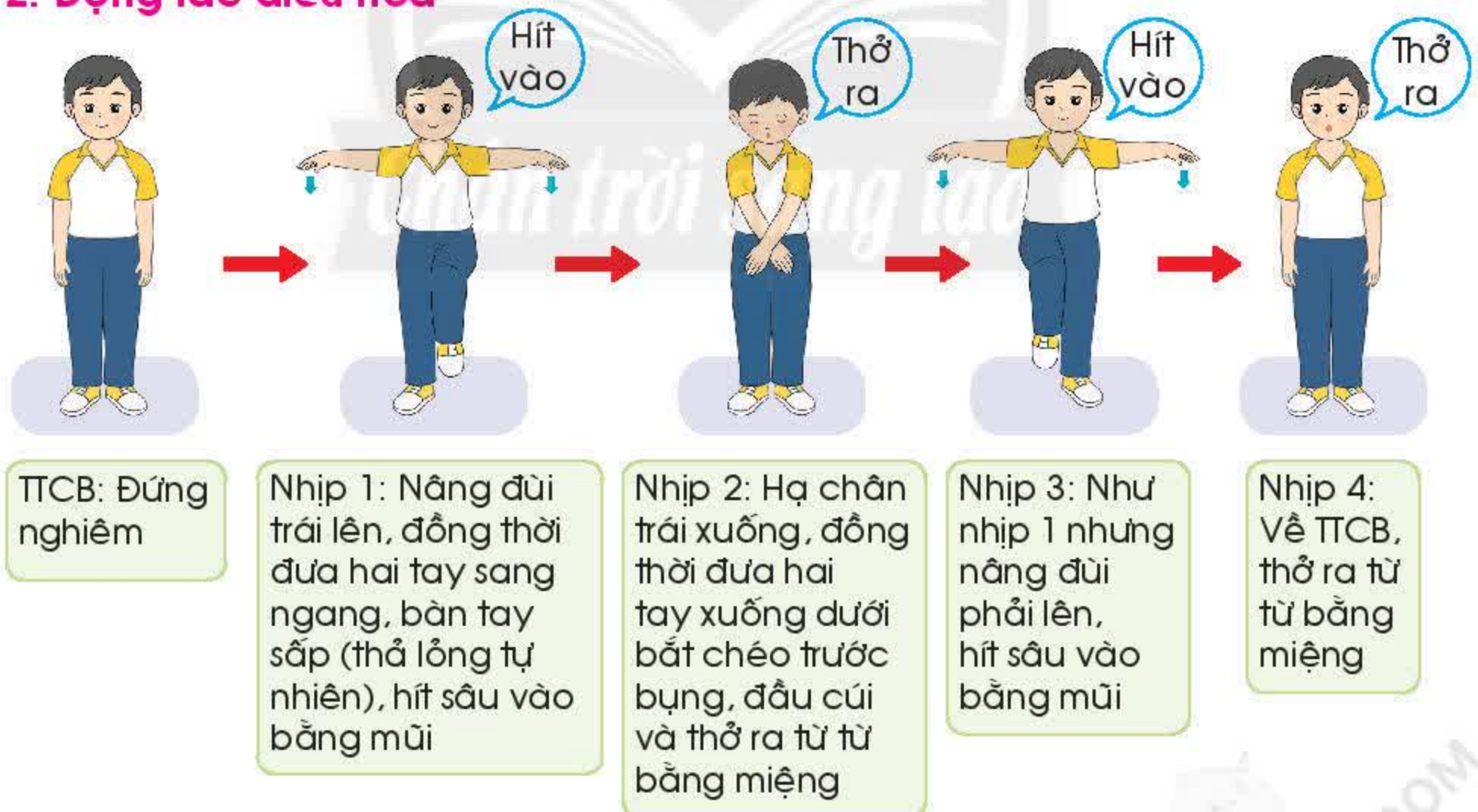
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác nhảy



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

### 2. Động tác điều hoà



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



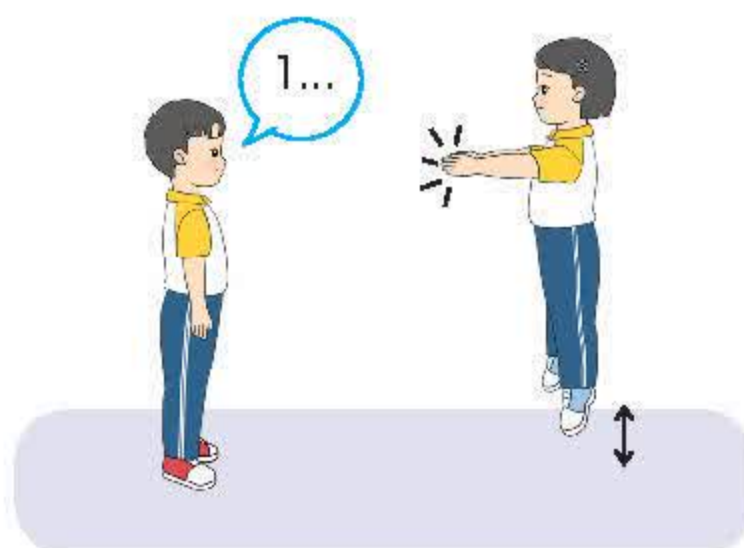


## LUYỆN TẬP

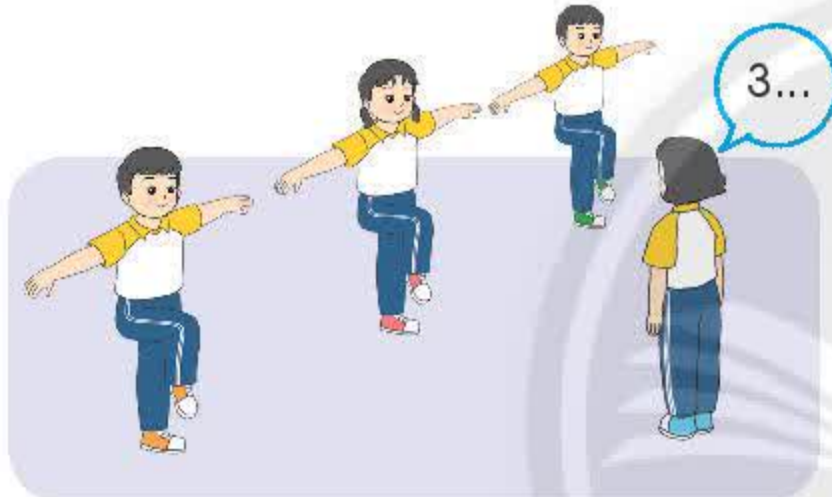
### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### • Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Cùng vượt sông"



## VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 3 của động tác nhảy?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em cùng gia đình tập bài tập thể dục vào mỗi buổi sáng thức dậy.



# CHỦ ĐỀ: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

## Bài 1

## ĐI VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác đi vượt chướng ngại vật theo hướng thẳng.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện và trò chơi vận động.

#### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Cùng nhau về đích"

baitap365.com





## KIẾN THỨC MỚI

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

### 1. Đi vượt qua một chướng ngại vật thấp



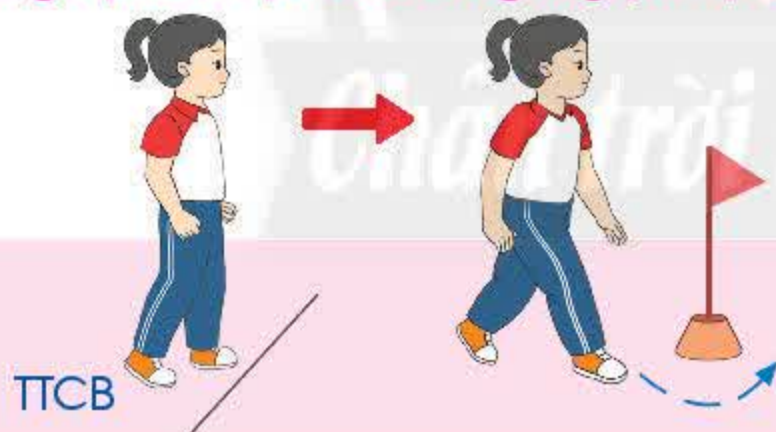
Từ vạch xuất phát, đi thường thẳng hướng về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua, sau đó đi đến đích.

### 2. Đi vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp



Từ vạch xuất phát, đi thường thẳng hướng về trước, khi gặp các chướng ngại vật thấp thì lần lượt bước qua, sau đó đi đến đích.

### 3. Đi vòng qua một chướng ngại vật cao



Từ vạch xuất phát, đi thường thẳng hướng về trước, khi gặp chướng ngại vật cao thì đi vòng qua, sau đó đi đến đích.

### 4. Đi vòng qua nhiều chướng ngại vật cao



Từ vạch xuất phát, đi thường thẳng hướng về trước, khi gặp các chướng ngại vật cao thì lần lượt đi vòng qua, sau đó đi đến đích.





## LUYỆN TẬP

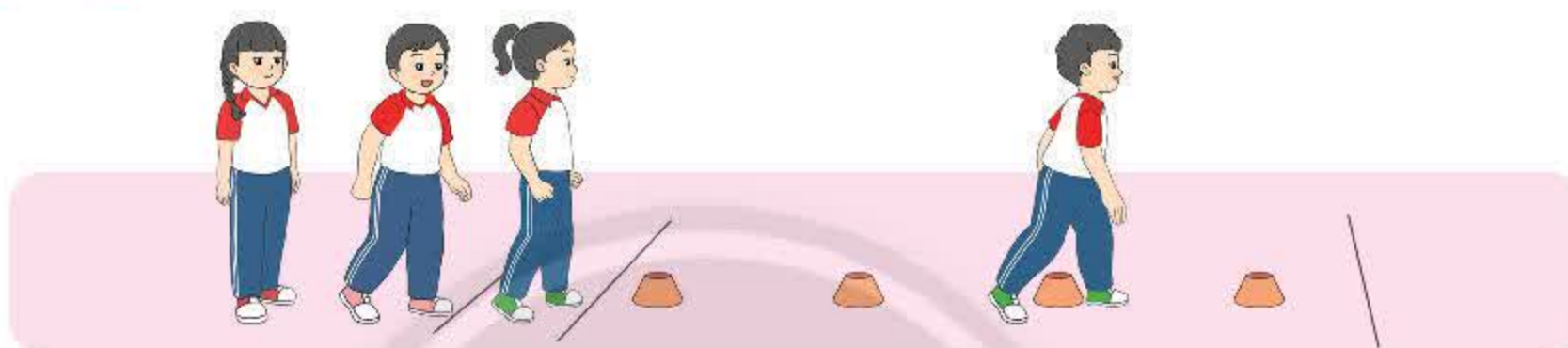
### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



#### ♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Tin bạn"



## VẬN DỤNG

### 1. Hình bên thể hiện động tác nào?



2. Em thường xuyên tập luyện các bài tập đi vượt chướng ngại vật với bạn để giúp đôi chân khéo léo hơn.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác chạy vượt chướng ngại vật theo hướng thẳng.
- Chủ động và tích cực tham gia các trò chơi và bài tập.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Đổi ô”





## KIẾN THỨC MỚI

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

### 1. Chạy vượt qua một chướng ngại vật thấp



Từ vạch xuất phát, chạy thẳng hướng về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì chạy vượt qua, sau đó chạy đến đích.

### 2. Chạy vượt qua nhiều chướng ngại vật thấp



Từ vạch xuất phát, chạy thẳng hướng về trước, khi gặp các chướng ngại vật thấp thì lần lượt chạy vượt qua, sau đó chạy đến đích.

### 3. Chạy vòng qua nhiều chướng ngại vật cao



Từ vạch xuất phát, chạy thường vòng qua các chướng ngại vật cao đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn theo hướng chạy.





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Cùng nhau vượt chướng ngại vật"



## VẬN DỤNG

1. Kể tên một số bài tập di chuyển vượt chướng ngại vật mà em biết.
2. Khi di chuyển trên đường, các em cần chú ý các chướng ngại vật để di chuyển an toàn.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác tung bóng bằng hai tay.
- Đoàn kết, giúp đỡ nhau khi tham gia trò chơi và tập luyện.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ tay

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi “Chạy đổi chỗ”







## KIẾN THỨC MỚI

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



### 1. Tại chỗ tung bóng lăn bằng hai tay



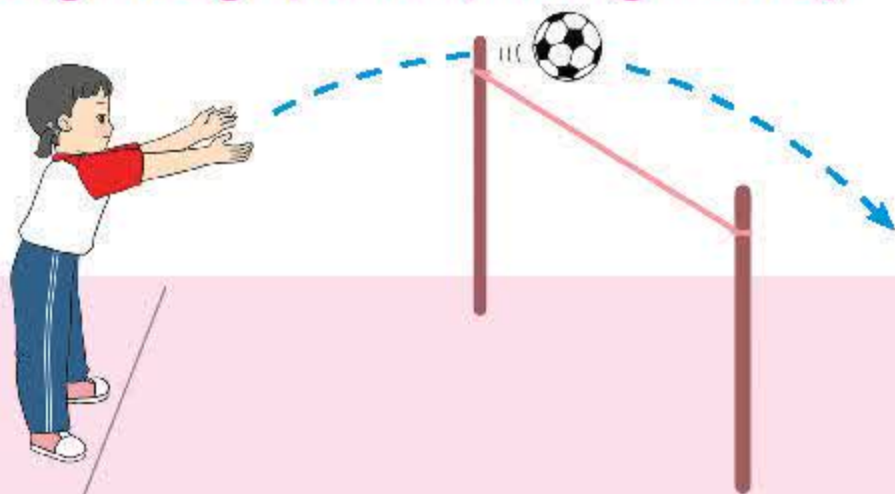
Từ TTCB, đưa bóng xuống thấp, dùng sức tung bóng lăn trên mặt đất về trước.

### 2. Tại chỗ tung bóng bổng bằng hai tay



Từ TTCB, đưa bóng xuống thấp, dùng sức tung bóng bổng về trước.

### 3. Tại chỗ tung bóng bổng qua dây bằng hai tay



Từ TTCB, đưa bóng xuống thấp, dùng sức tung bóng bổng về trước sao cho bóng qua dây.



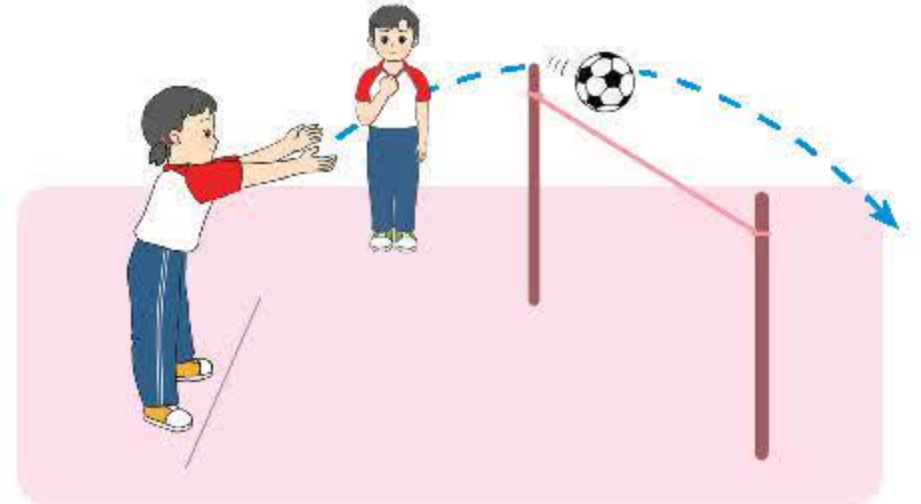


## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

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



Trò chơi "Tung bóng xa"



## VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây thể hiện động tác nào?



2. Em thường xuyên tập luyện bài tập tung bóng để có đôi tay khoẻ mạnh.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác tung bóng bằng một tay.
- Tự chủ, tích cực, đoàn kết khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ tay

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Lộn cầu vồng”



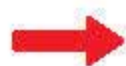


## KIẾN THỨC MỚI

**TTCB:** Đứng chân trước – chân sau (chân sau cùng bên tay thuận), hai tay cầm bóng phía trước.



### 1. Tại chỗ tung bóng lăn bằng một tay



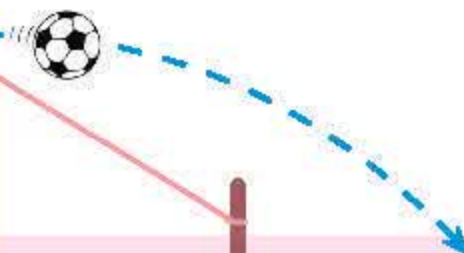
Từ TTCB, khuỷu gối đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận, dùng tay thuận tung bóng từ sau ra trước sao cho bóng lăn trên mặt đất.

### 2. Tại chỗ tung bóng bổng bằng một tay



Từ TTCB, đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận, tay thuận dùng sức tung bóng bổng về trước.

### 3. Tại chỗ tung bóng bổng qua dây bằng một tay



Từ TTCB, đưa bóng xuống thấp ra sau cùng phía với tay thuận, tay thuận dùng sức tung bóng bổng về trước sao cho bóng qua dây.





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

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



Trò chơi "Tung bóng vào cầu môn"



## VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác tung bóng bằng một tay?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em thực hiện động tác tung bóng bằng tay khi tham gia các trò chơi cùng bạn bè.



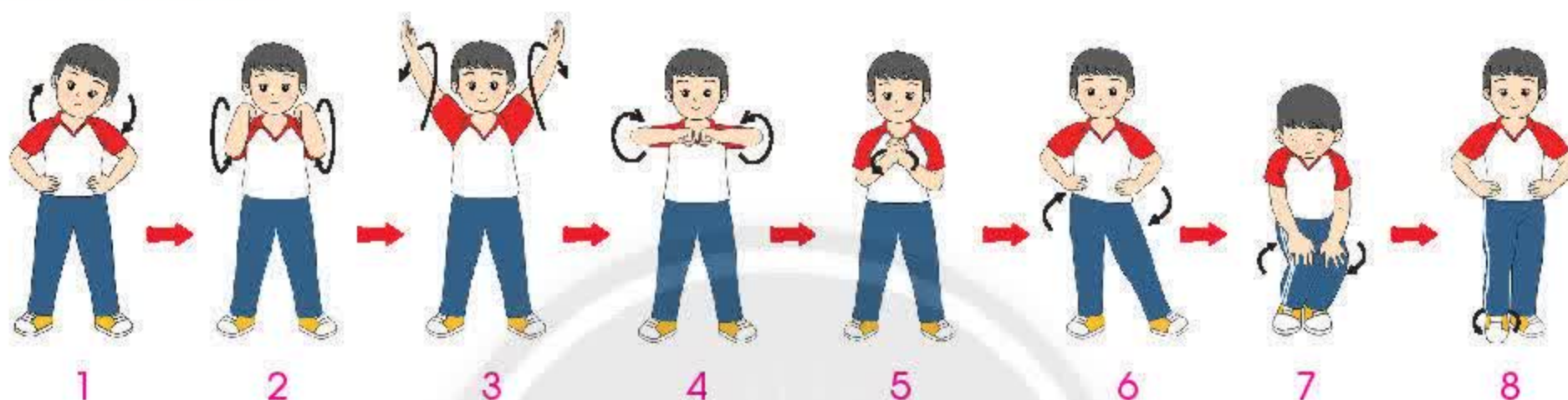


## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác tung bóng trúng đích.
- Tự chủ, tích cực, đoàn kết khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ tay

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Lăn bóng qua lại”



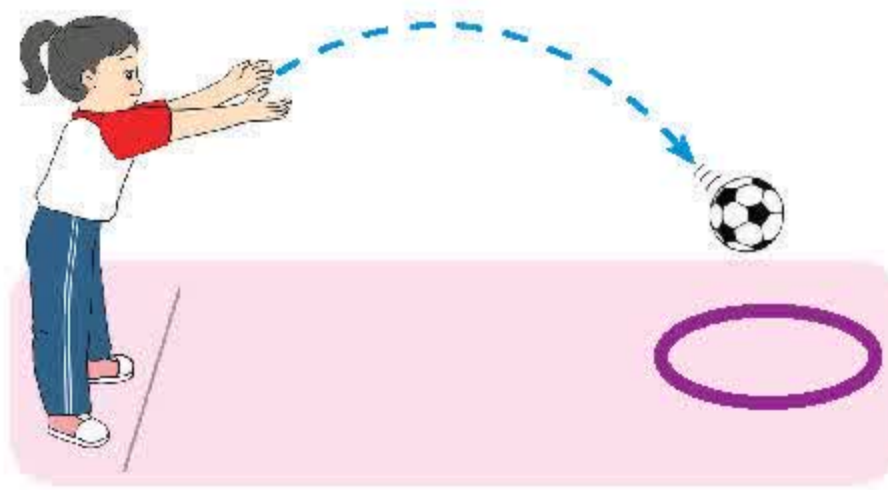


## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tại chỗ tung bóng bằng hai tay trúng đích



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay cầm bóng phía trước

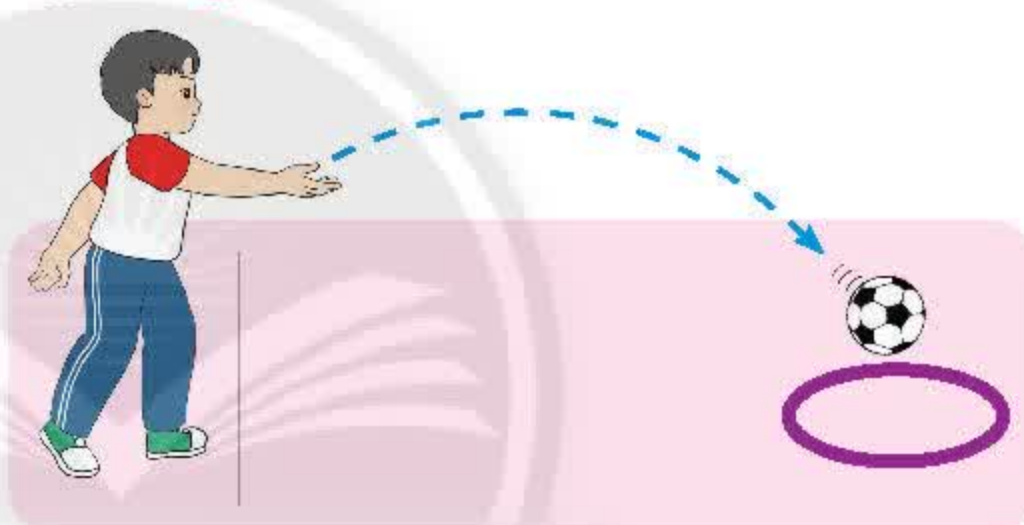


Thực hiện tung bóng bằng hai tay sao cho bóng rơi trúng đích

### 2. Tại chỗ tung bóng bằng một tay trúng đích



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay cầm bóng phía trước

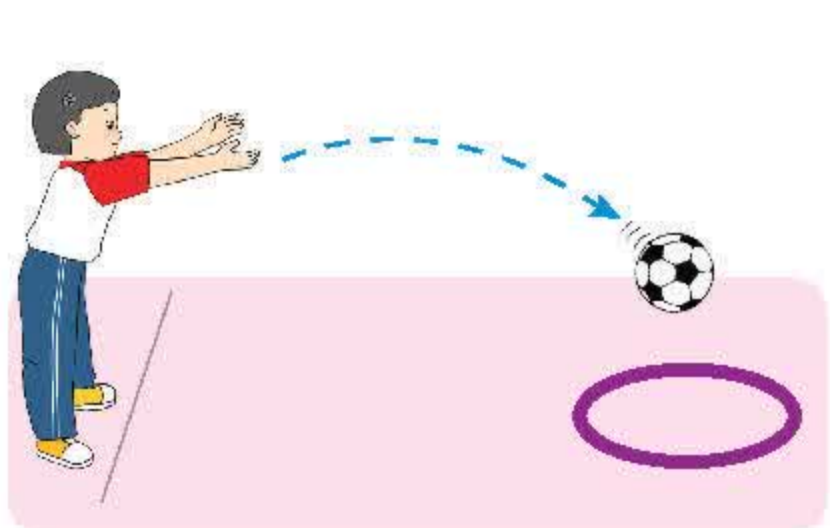


Thực hiện tung bóng bằng một tay sao cho bóng rơi trúng đích

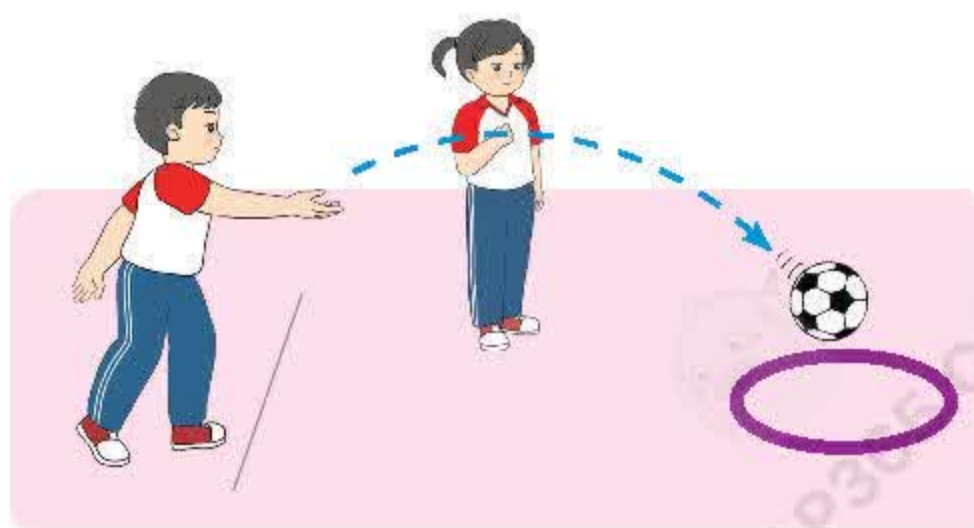


## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

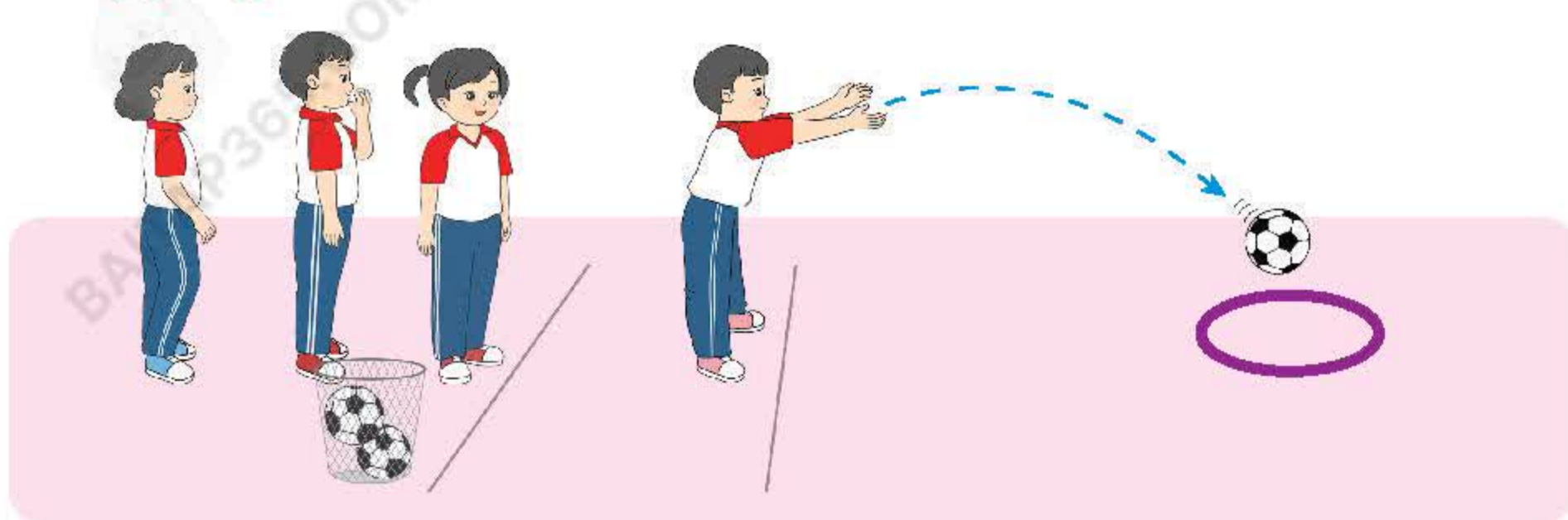


### 2. Luyện tập cặp đôi

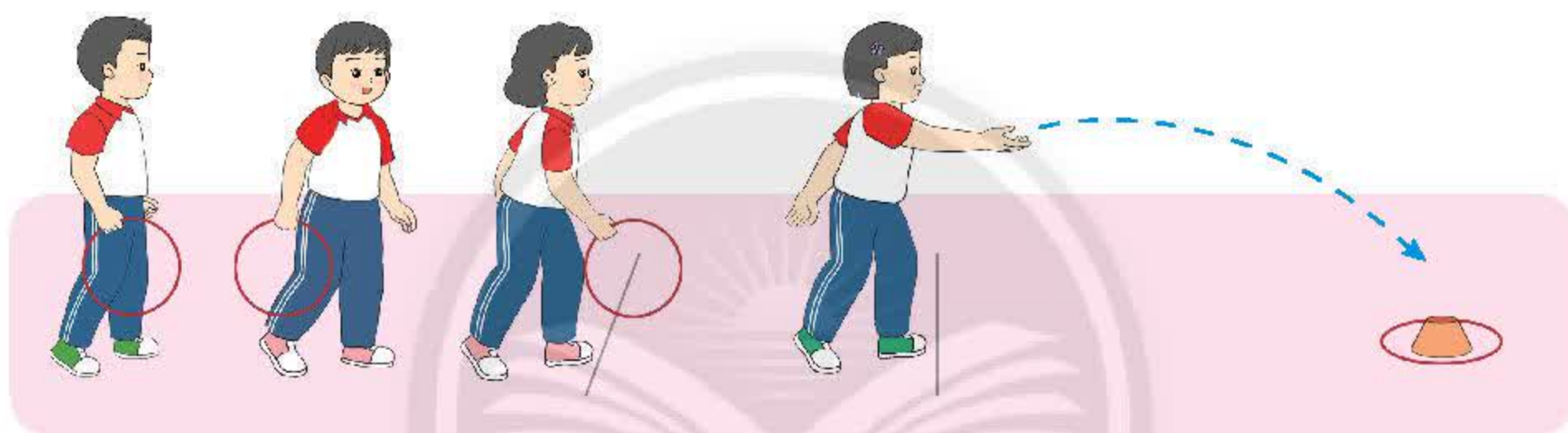




### 3. Luyện tập theo nhóm



#### ♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

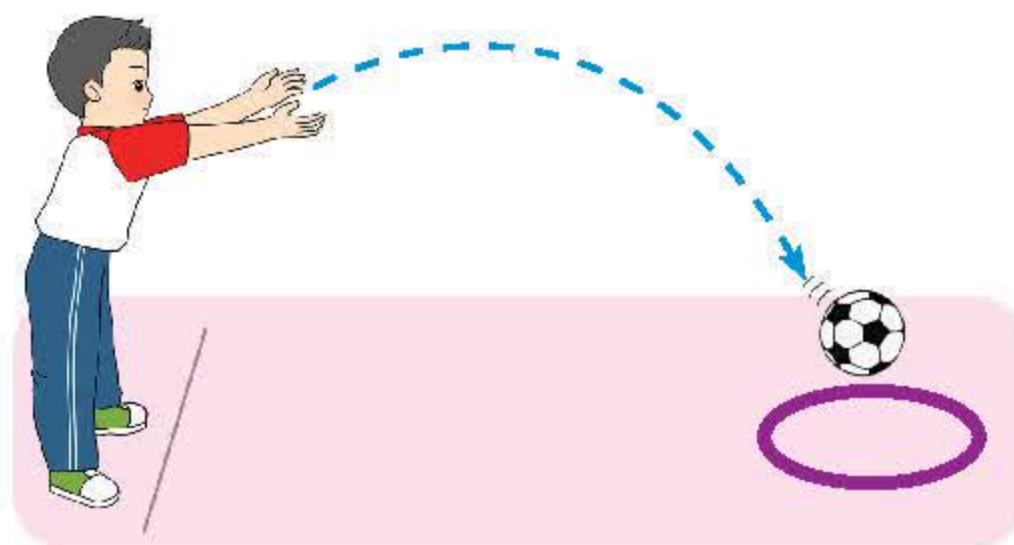


Trò chơi "Ném vòng"



#### VẬN DỤNG

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



2. Em cùng các bạn tập luyện thường xuyên để có thể tung bóng trúng đích chính xác hơn.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập phối hợp tung và bắt bóng với bạn cùng tập.
- Đoàn kết, giúp đỡ nhau khi thực hiện các bài tập và trò chơi vận động.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ tay

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tung bóng qua vạch"





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tung và bắt bóng bằng hai tay



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, giữ bóng bằng hai tay



Dùng sức của hai tay tung bóng từ dưới lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng



Khi bóng rơi xuống, dùng hai tay bắt bóng

### 2. Tung bóng bằng một tay, bắt bằng hai tay



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



Dùng sức tay thuận tung bóng từ dưới lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng



Khi bóng rơi xuống, dùng hai tay bắt bóng

### 3. Tung, bắt bóng theo nhóm hai người



TTCB: Hai bạn đứng đối diện nhau (chân trước – chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai). Một bạn giữ bóng bằng hai tay ngang ngực, bạn còn lại đứng tự nhiên chuẩn bị bắt bóng

Bạn có bóng thực hiện tung bóng (bằng một tay hoặc hai tay) về trước, bạn đối diện đưa hai tay ra bắt bóng, sau đó tung lại cho bạn



#### 4. Tung, bắt bóng 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. Mỗi nhóm có một quả bóng, một bạn cầm bóng bằng hai tay.

**Động tác:** Bạn có bóng thực hiện tung bóng (bằng một tay hoặc hai tay) cho một bạn trong nhóm. Người nhận bóng bắt bóng bằng hai tay, sau đó hướng về phía bạn khác, tung bóng cho bạn đó. Các bạn còn lại luôn nhìn theo bóng và sẵn sàng bắt bóng.

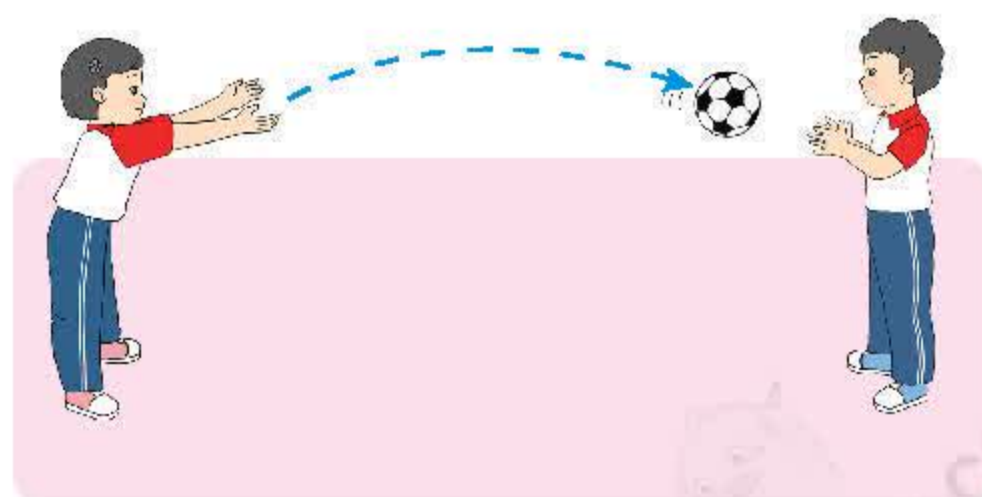


#### LUYỆN TẬP

##### 1. Luyện tập cá nhân

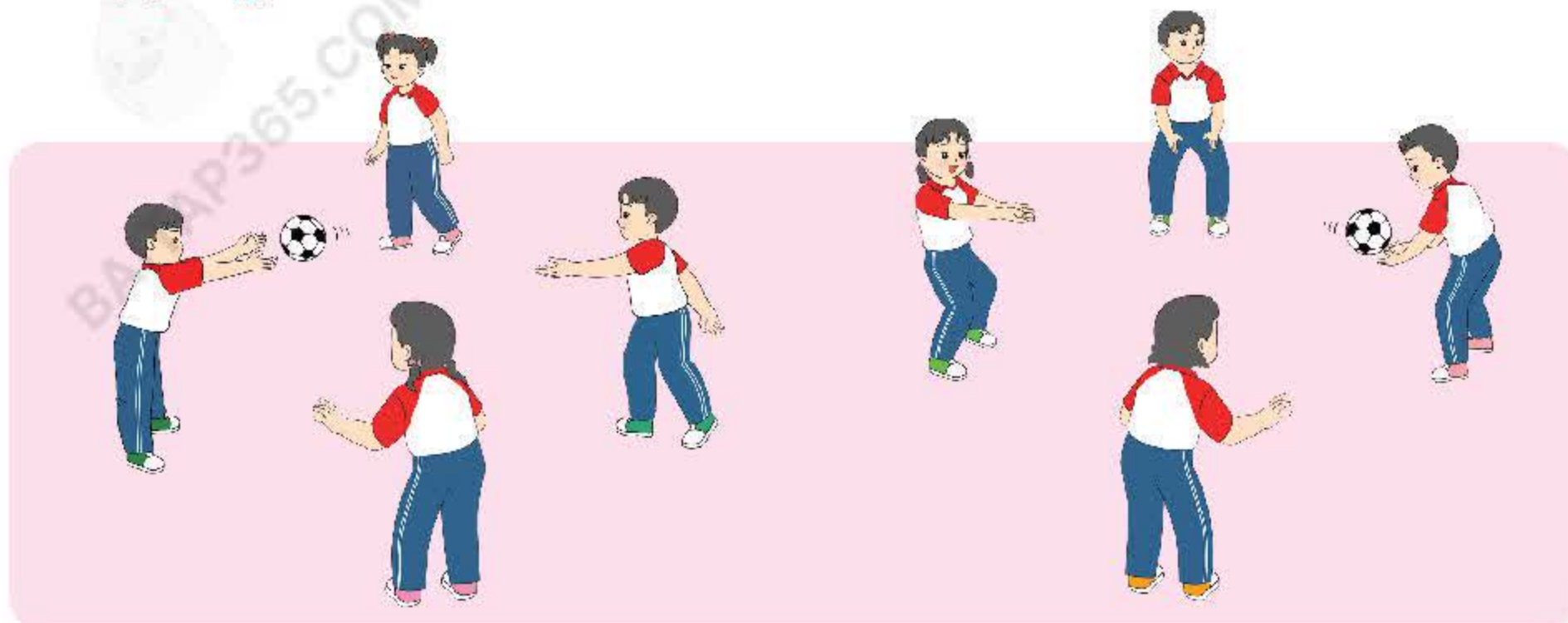


##### 2. Luyện tập cặp đôi





### 3. Luyện tập theo nhóm



#### ♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Chuyển bóng về nhà"

*Chân trời sáng tạo*



#### VẬN DỤNG

1. Hai bạn dưới đây đang thực hiện động tác nào?



2. Em cùng các bạn thường xuyên tập luyện tung, bắt bóng qua lại để tăng cường sức khỏe.



Phần ba

# THẺ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ





# CHỦ ĐỀ: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

## Bài 1

## CÁC BƯỚC DI CHUYỂN CƠ BẢN

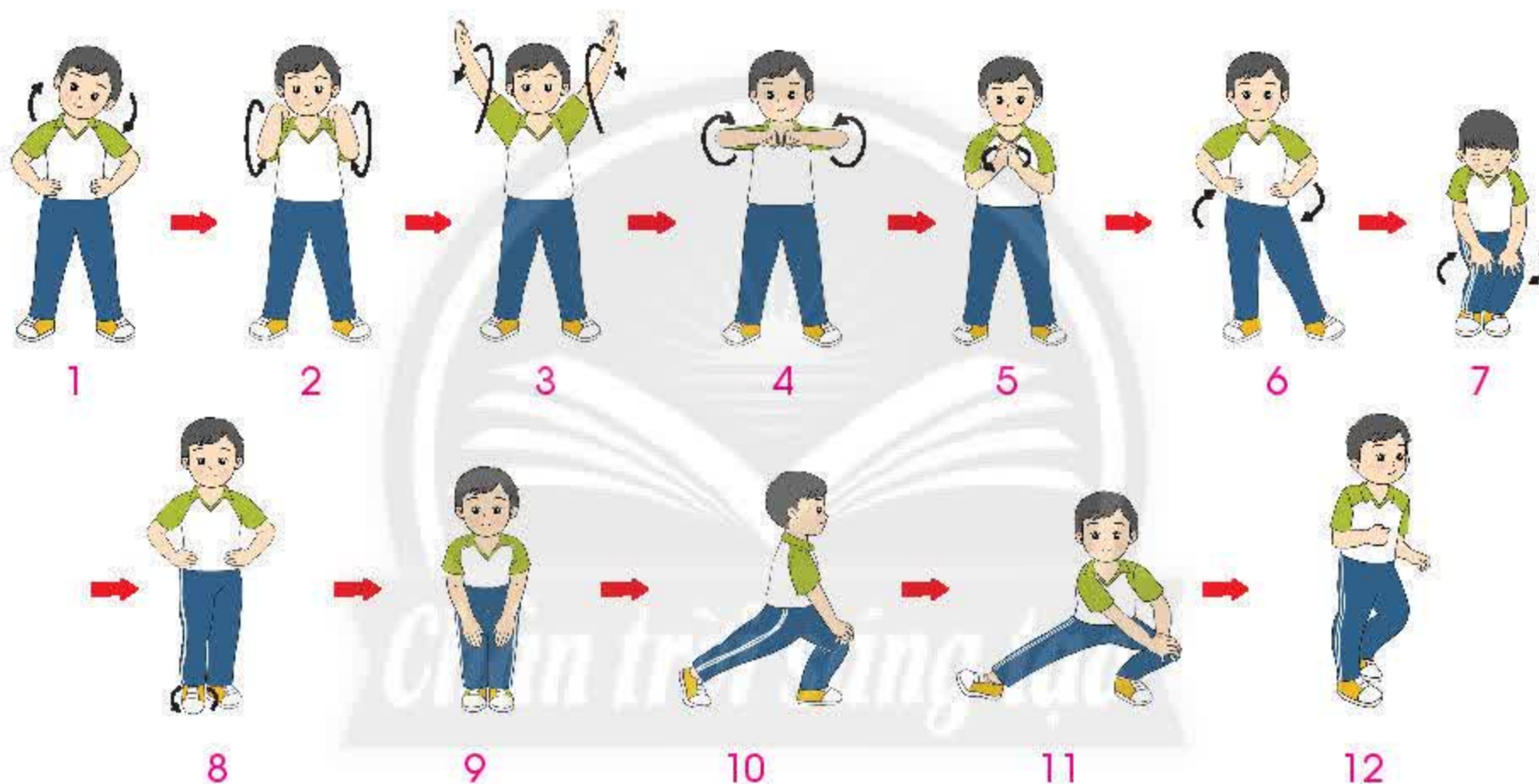


### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

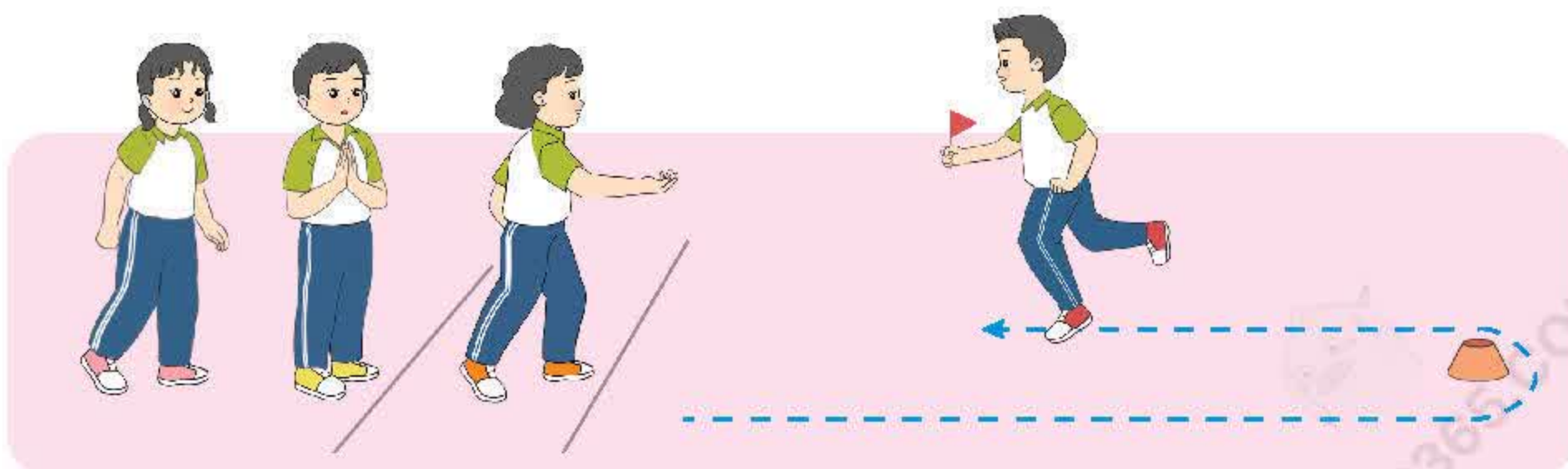
- Biết và thực hiện được các bước di chuyển cơ bản với nhạc.
- Chăm chỉ tập luyện, biết giúp đỡ bạn sửa sai.

#### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Tiếp cờ”





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Giậm chân tại chỗ kết hợp vỗ tay



TTCB: Đứng tự nhiên, hai bàn tay khếp sát nhau trước ngực



Nhịp 1: Giậm chân trái, vỗ hai tay vào nhau



Nhịp 2: Giậm chân phải, vỗ hai tay vào nhau

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

### 2. Di chuyển ngang kết hợp vũ đạo tay



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



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa



Nhịp 2: Khép chân phải vào chân trái về TTCB



Nhịp 3: Như nhịp 1

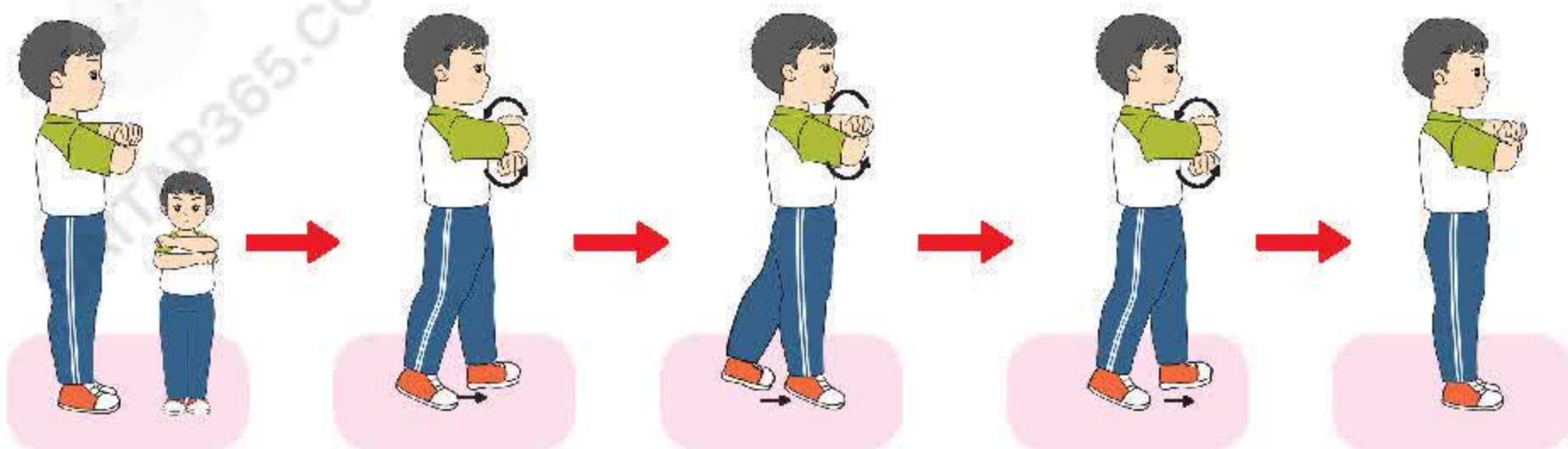


Nhịp 4: Như nhịp 2

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



### 3. Di chuyển tiến - lùi kết hợp vũ đạo tay



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay khoanh vuông góc trước ngực, bàn tay nắm

Nhịp 1: Bước chân trái lên, hai cẳng tay xoay tròn quanh nhau

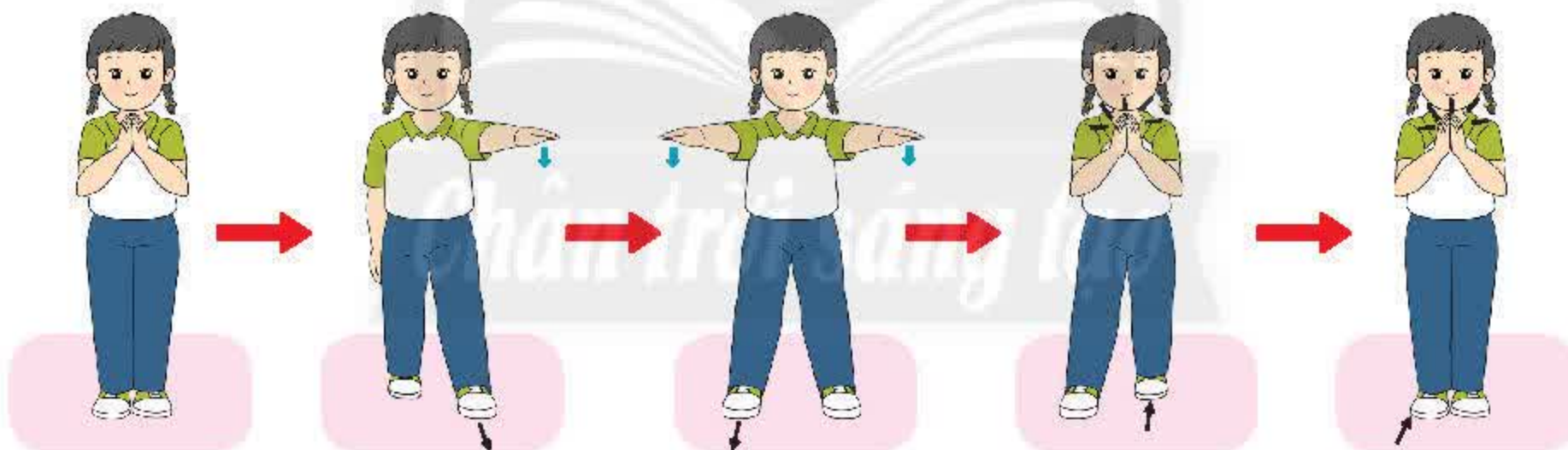
Nhịp 2: Bước chân phải lên, hai cẳng tay tiếp tục xoay tròn

Nhịp 3: Thực hiện tương tự nhịp 1

Nhịp 4: Bước chân phải lên về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng ở nhịp 5 bước lùi về sau bằng chân phải.

### 4. Bước chữ V kết hợp vũ đạo tay



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay chạm nhau trước ngực

Nhịp 1: Bước chéo chân trái ra trước, đồng thời đưa tay trái chéo ra trước, bàn tay sắp

Nhịp 2: Bước chéo chân phải ra trước thành tư thế hai chân rộng bằng vai, đồng thời đưa tay phải chéo ra trước, bàn tay sắp

Nhịp 3: Bước lùi chân trái về vị trí cũ, vỗ hai bàn tay

Nhịp 4: Bước lùi chân phải về TTCB, vỗ hai bàn tay

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





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Thực hiện theo các hiệu lệnh mà giáo viên đưa ra.



## VẬN DỤNG

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



2. Em hãy thường xuyên tập luyện các bước di chuyển cơ bản kết hợp với nhạc ở nhà hoặc công viên để nâng cao sức khỏe.



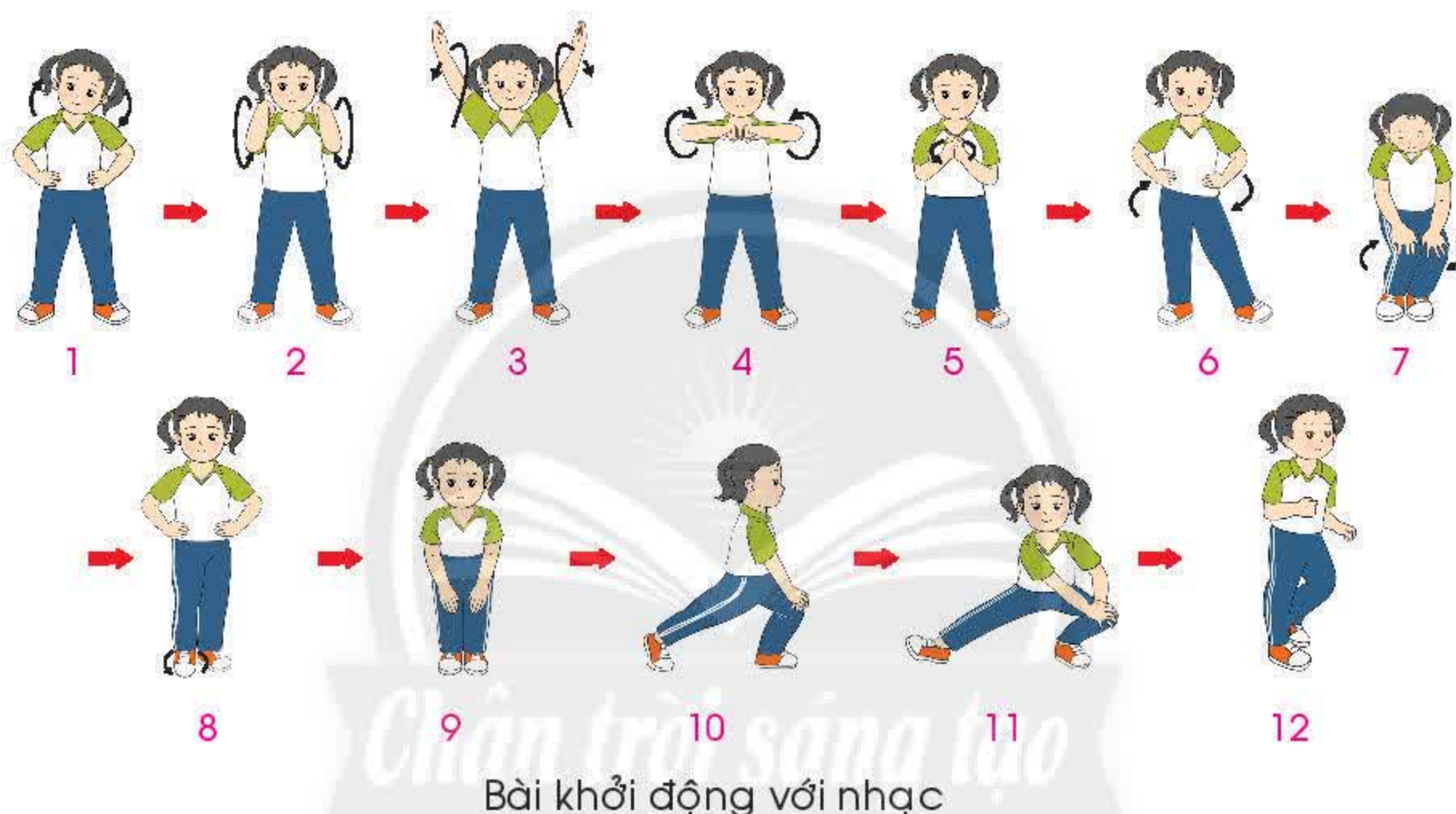


## MỞ ĐẦU

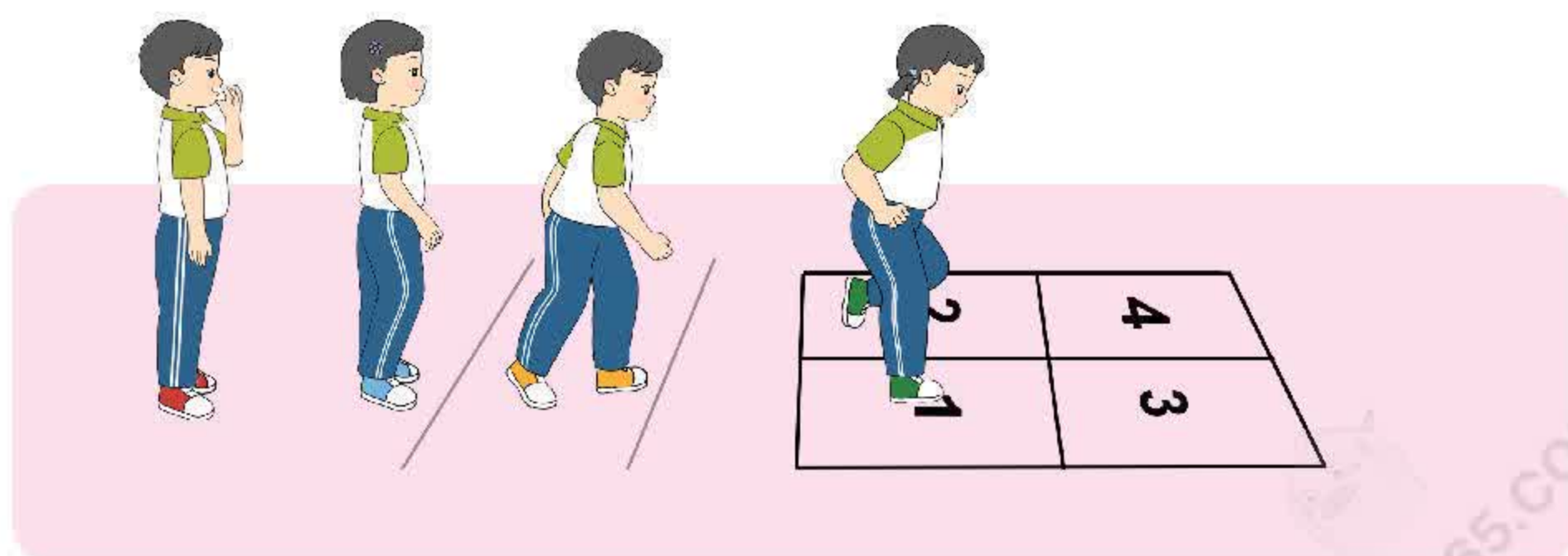
### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy cơ bản kết hợp với nhạc.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, tích cực và năng động trong tập luyện.

### 2. Khởi động



### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



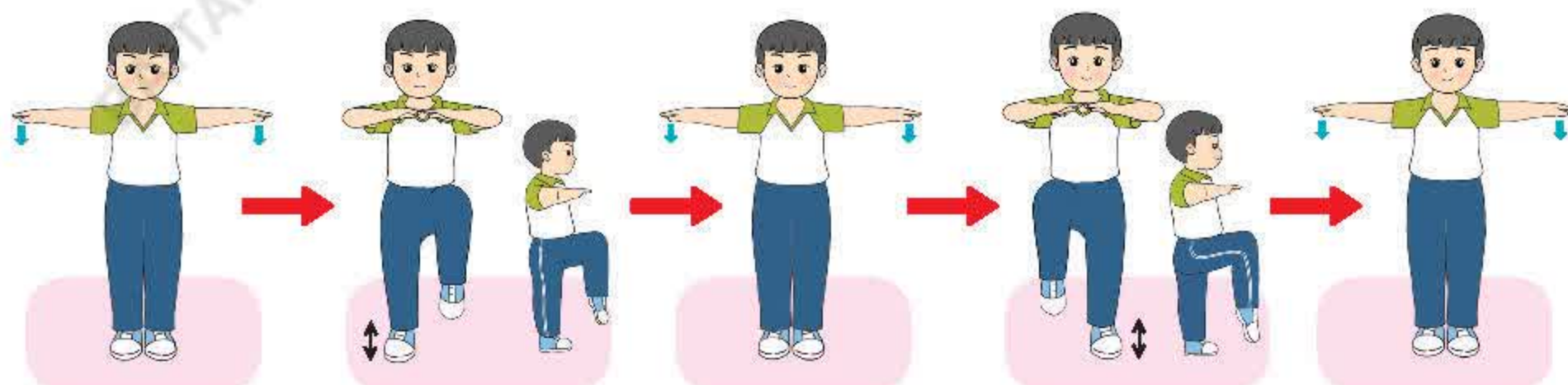
Trò chơi “Nhảy đúng, nhảy nhanh”





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Bật nhảy co từng chân ra trước



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay dang ngang, bàn tay sắp

Nhịp 1: Bật nhảy nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co ngang ngực

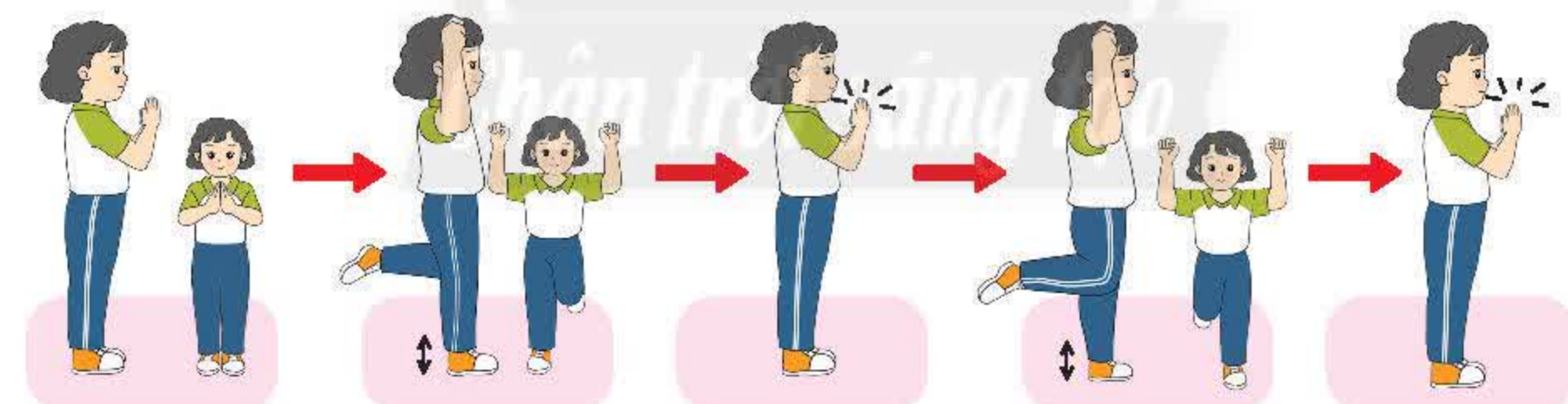
Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi chân

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB

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

### 2. Bật nhảy co từng chân ra sau



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay chạm nhau trước ngực

Nhịp 1: Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay mở, khuỷu tay vuông góc, bàn tay nắm

Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB, vỗ hai bàn tay

Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi chân

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB, vỗ hai bàn tay

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





## 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 "Mái nhà chung"



## VẬN DỤNG

1. Hai hình dưới đây đang thể hiện động tác nào?



Hình 1



Hình 2

2. Em hãy tập luyện các động tác bật nhảy với nhạc để giúp đôi chân được khỏe mạnh.



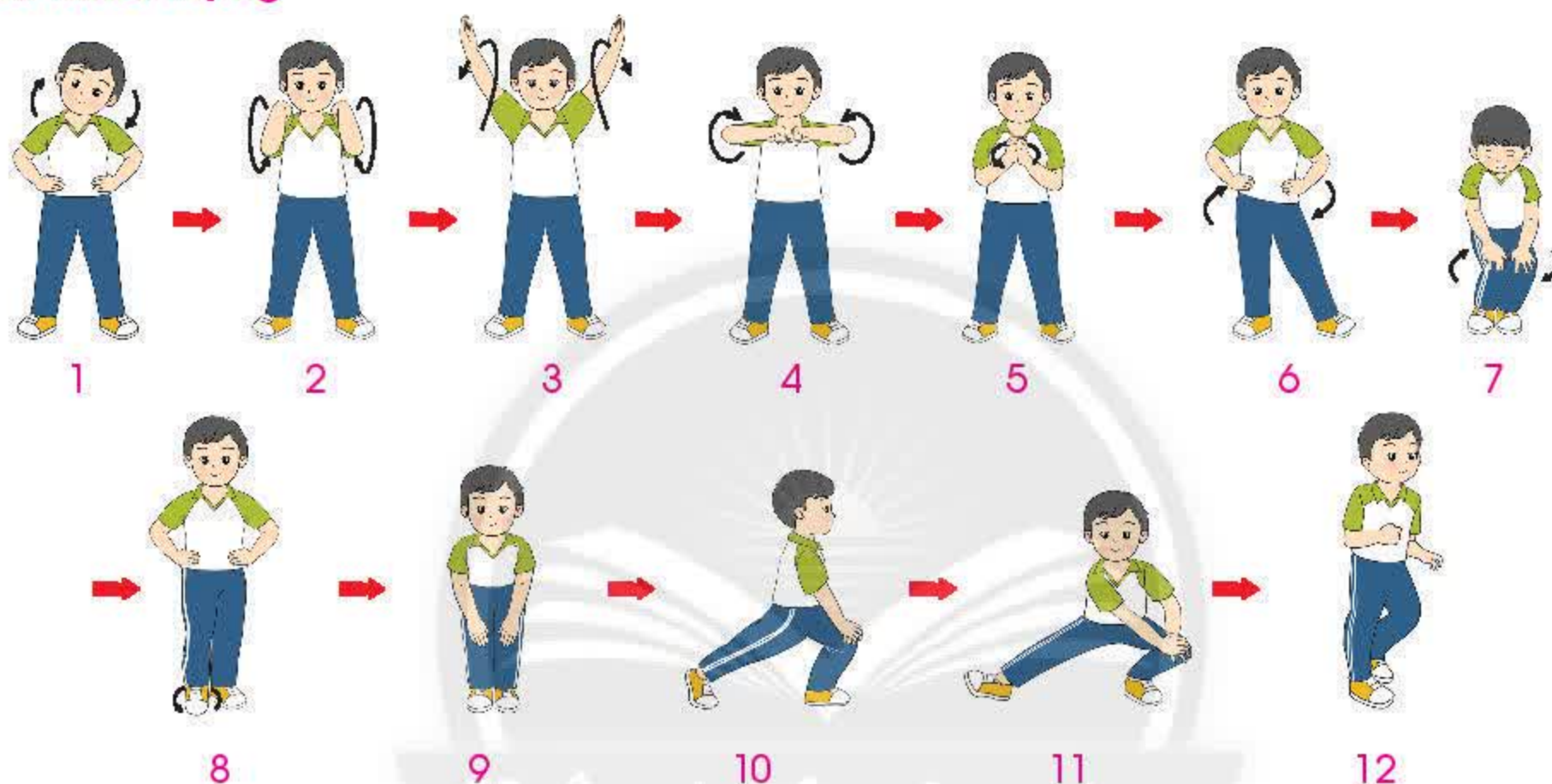


## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy đá thấp chân các hướng với nhạc.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



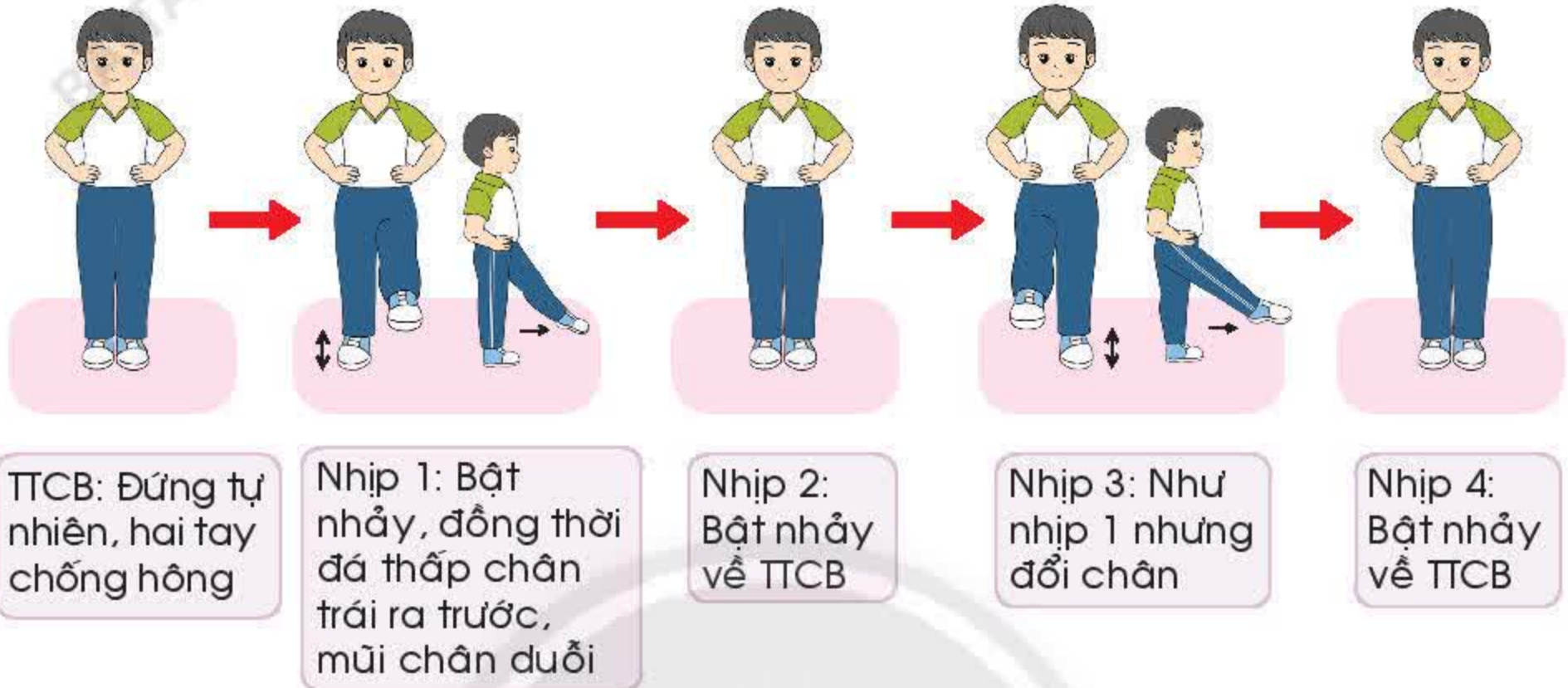
Trò chơi "Chuyển bóng theo nhạc"





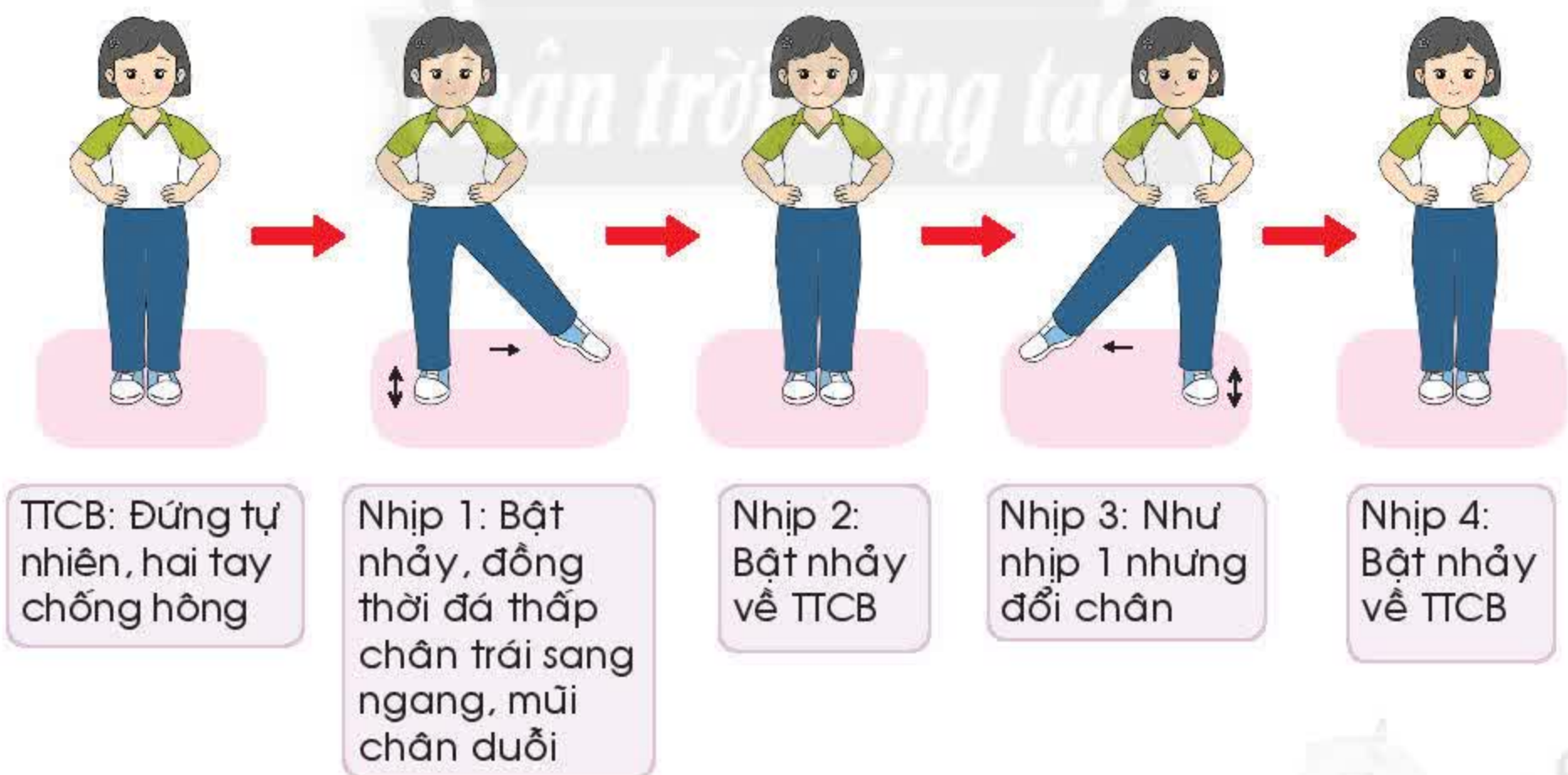
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Bật nhảy đá thấp chân ra trước



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

### 2. Bật nhảy đá thấp chân sang ngang



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





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



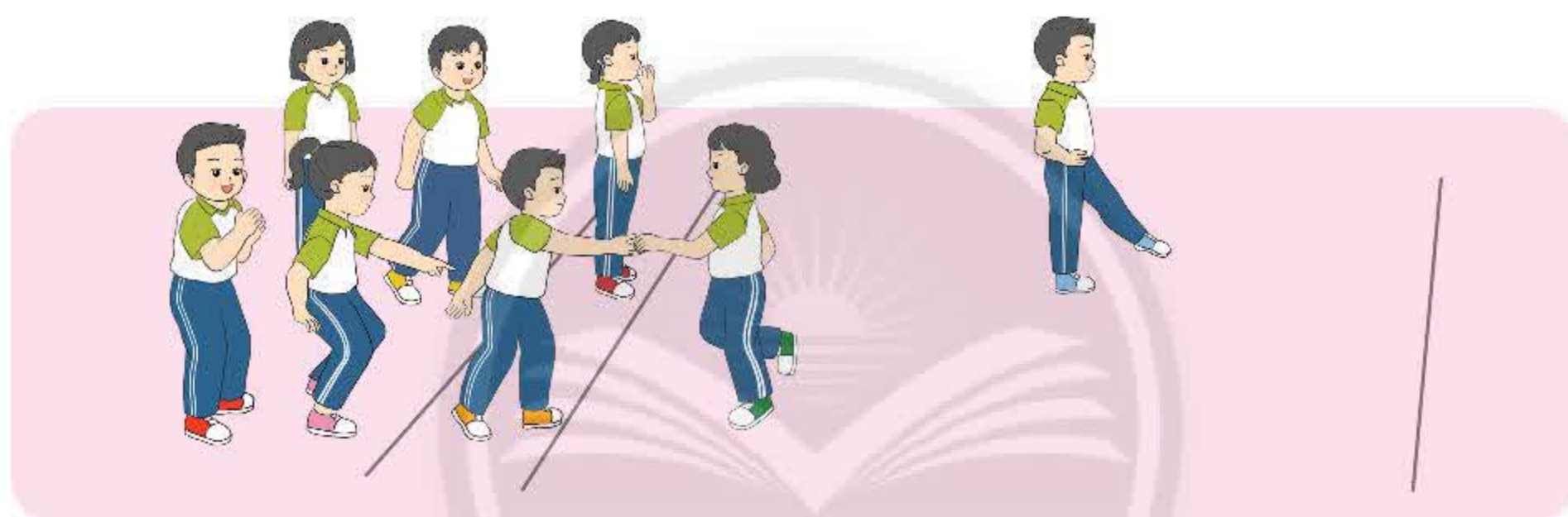
### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Bật nhảy tiếp sức"



## VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác bật nhảy đá thấp chân trái sang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em thường xuyên tập luyện bài tập bật nhảy đá thấp chân các hướng để tăng cường sự khéo léo và sức mạnh cho đôi chân.





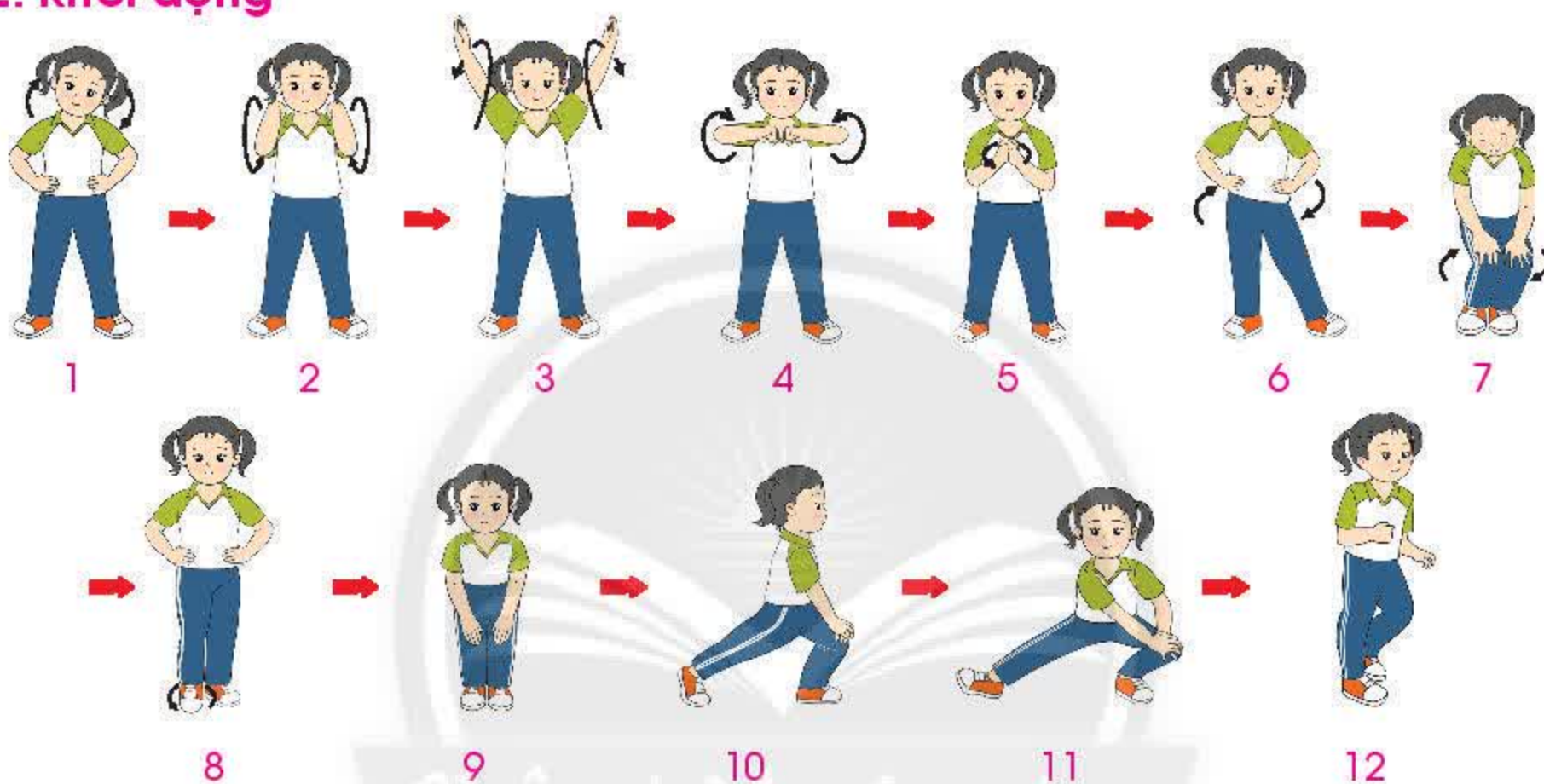
## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy tách – chụm chân kết hợp với nhạc.

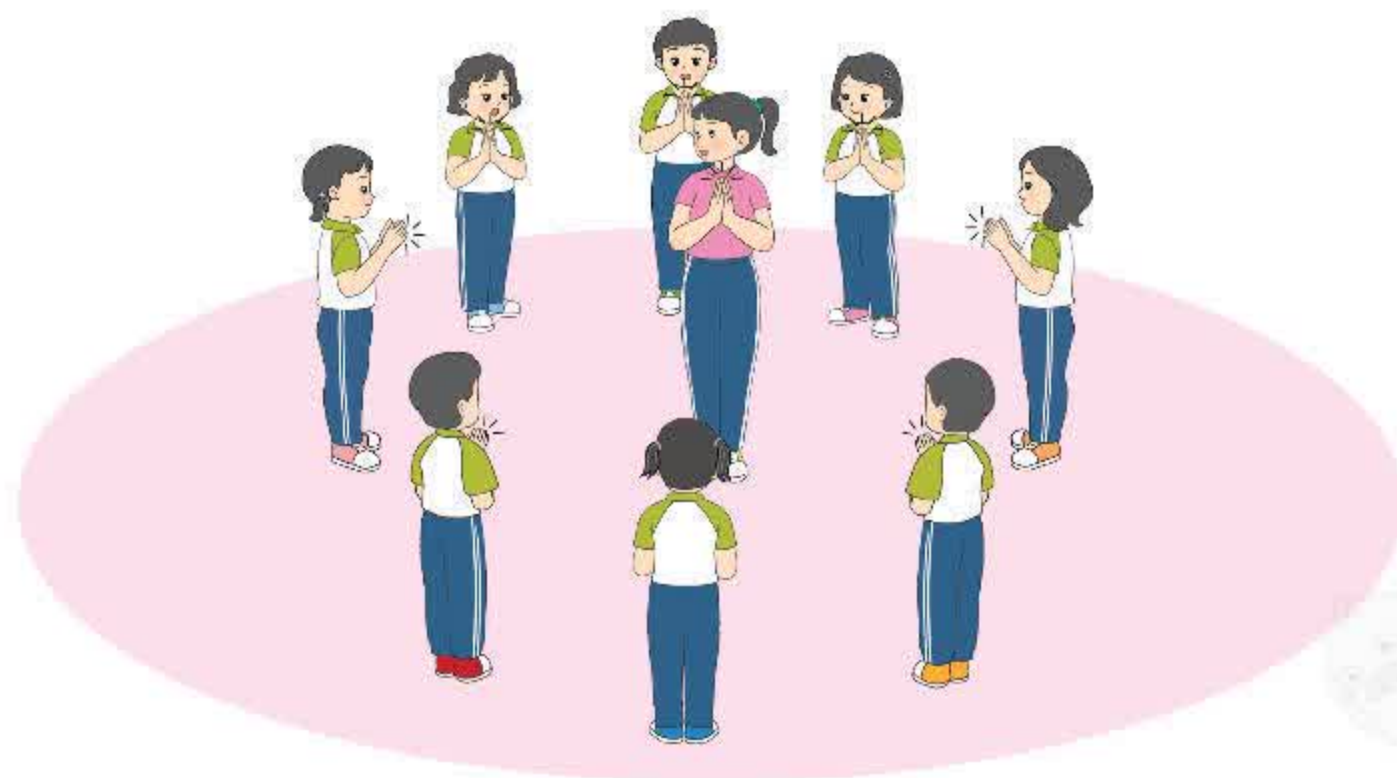
– Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện.

### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



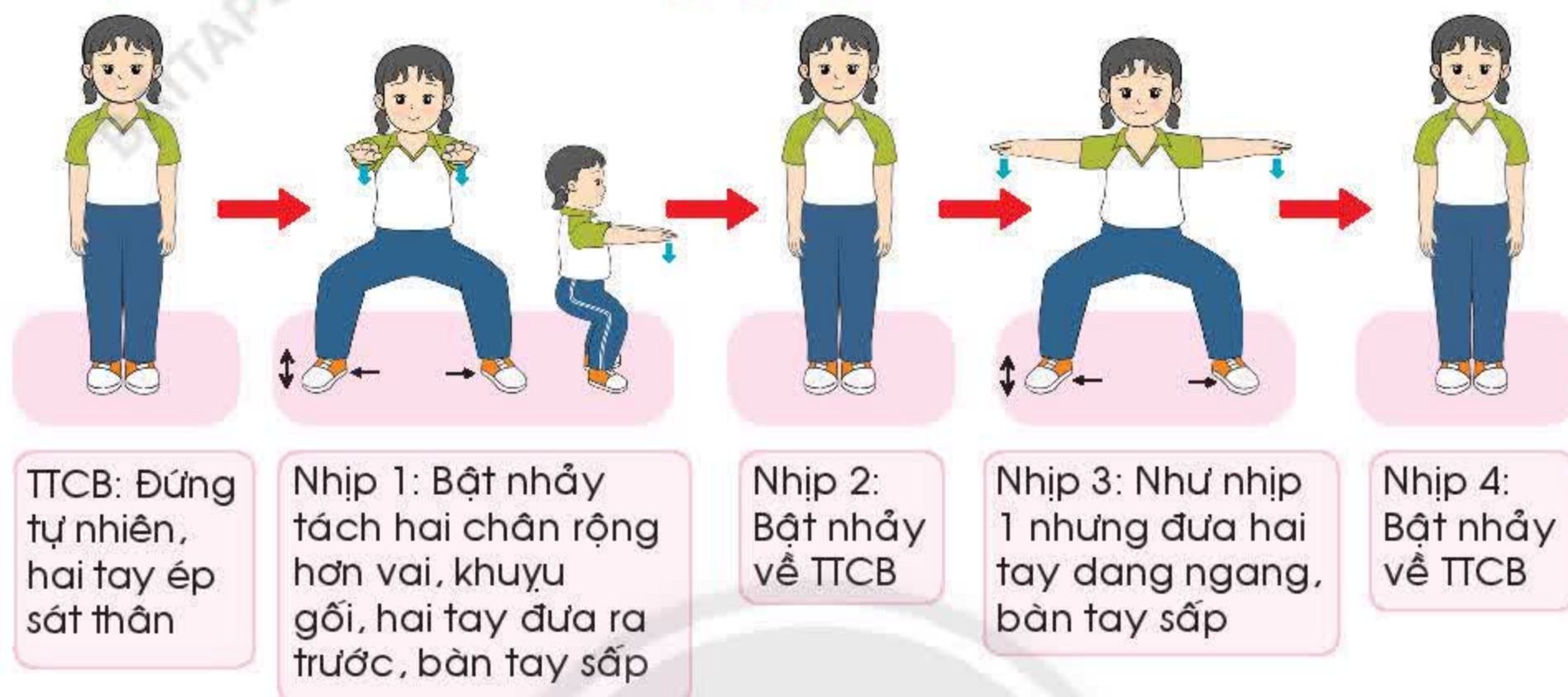
Trò chơi “Đứng, ngồi, vỗ tay”





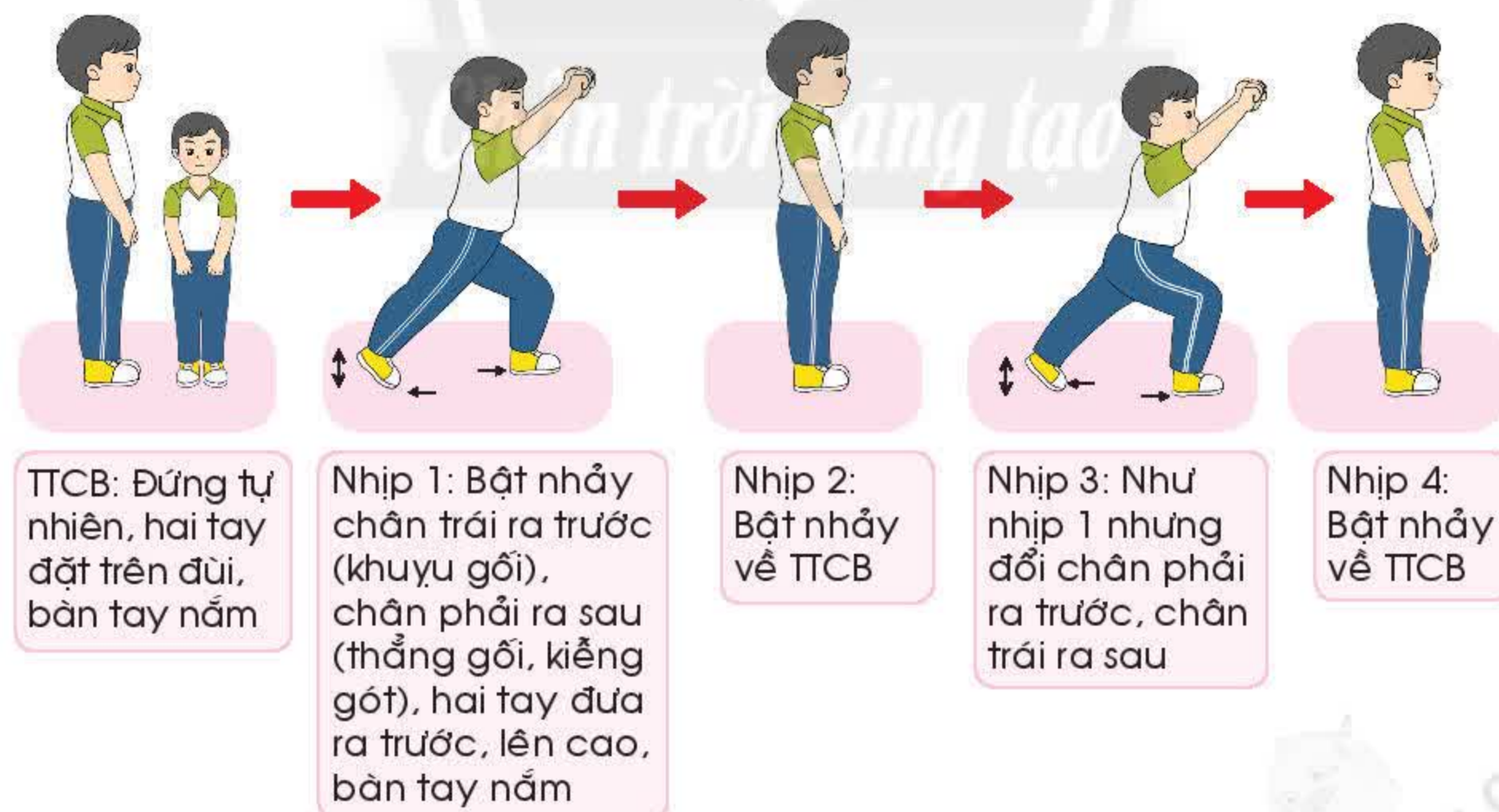
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Bật nhảy tách hai chân sang ngang



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

### 2. Bật nhảy tách hai chân trước – sau



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





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



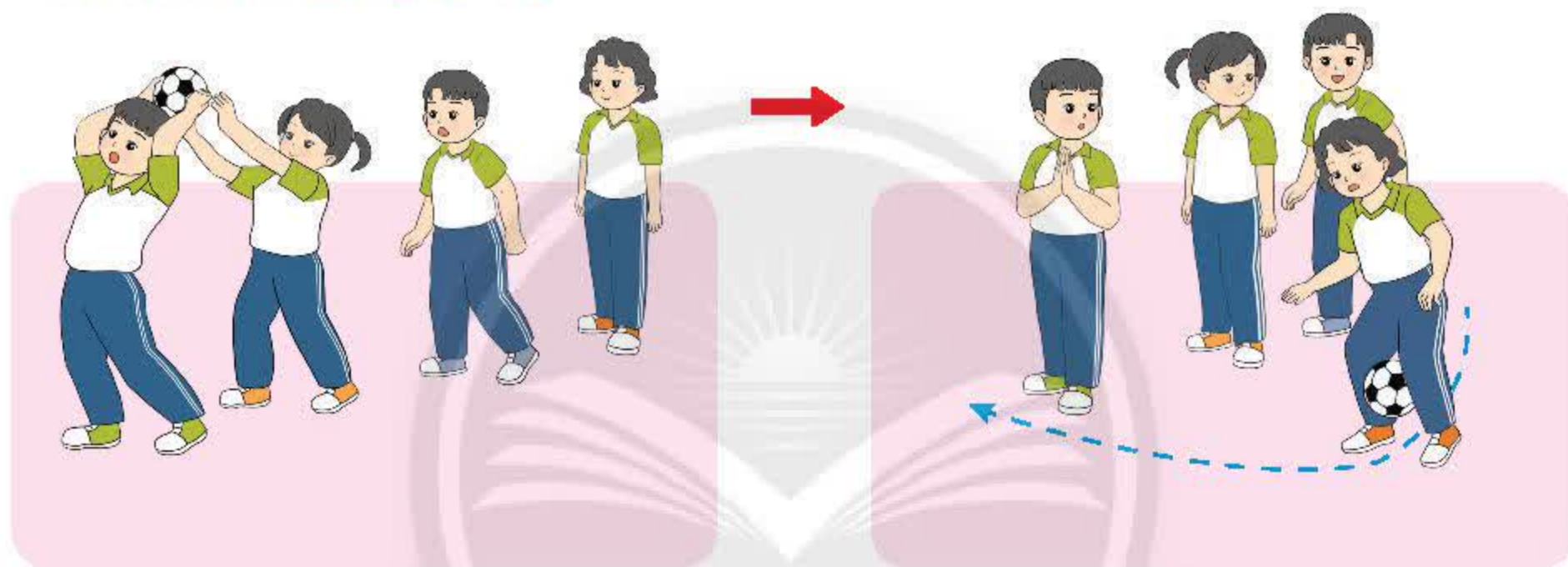
### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### • Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi “Chuyển nhanh, nhảy nhanh”



## VẬN DỤNG

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



2. Em thực hiện động tác bật nhảy tách – chụm chân khi tham gia các trò chơi cùng bạn bè.



# CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

## Bài 1

## BÀI TẬP DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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

#### 2. Khởi động

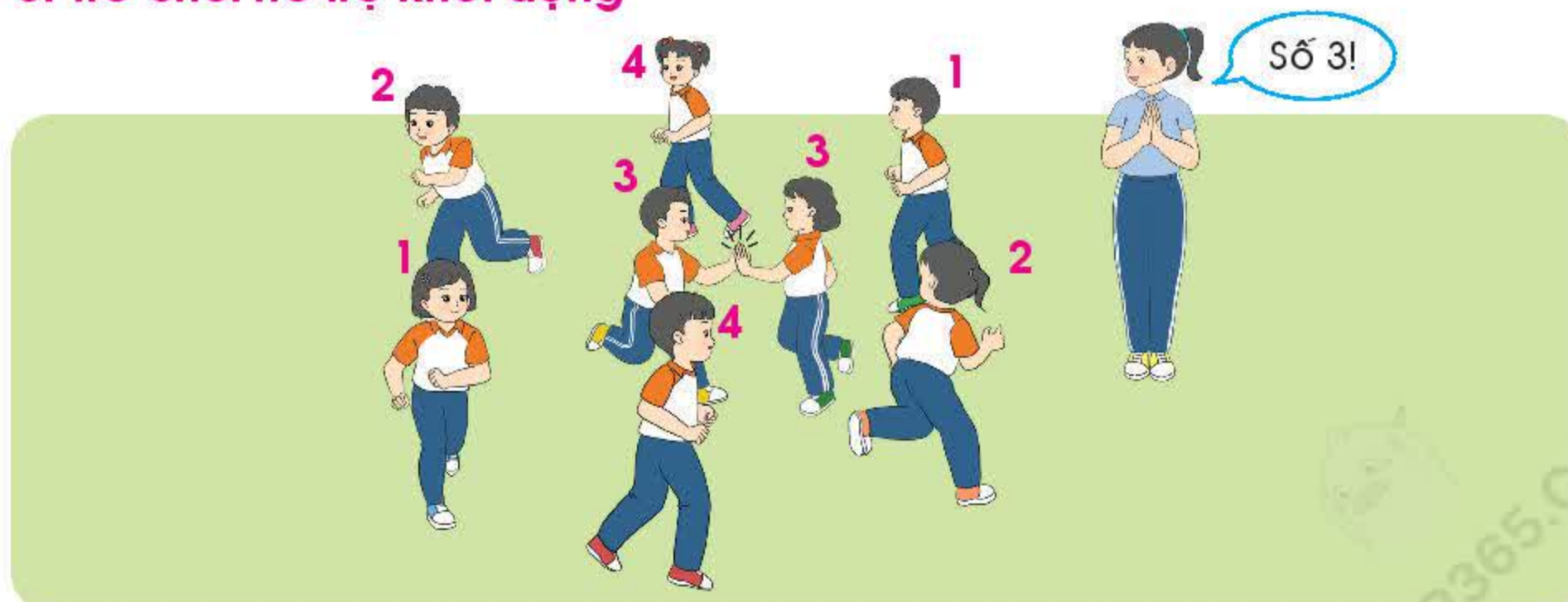


Xoay các khớp



Căng cơ

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



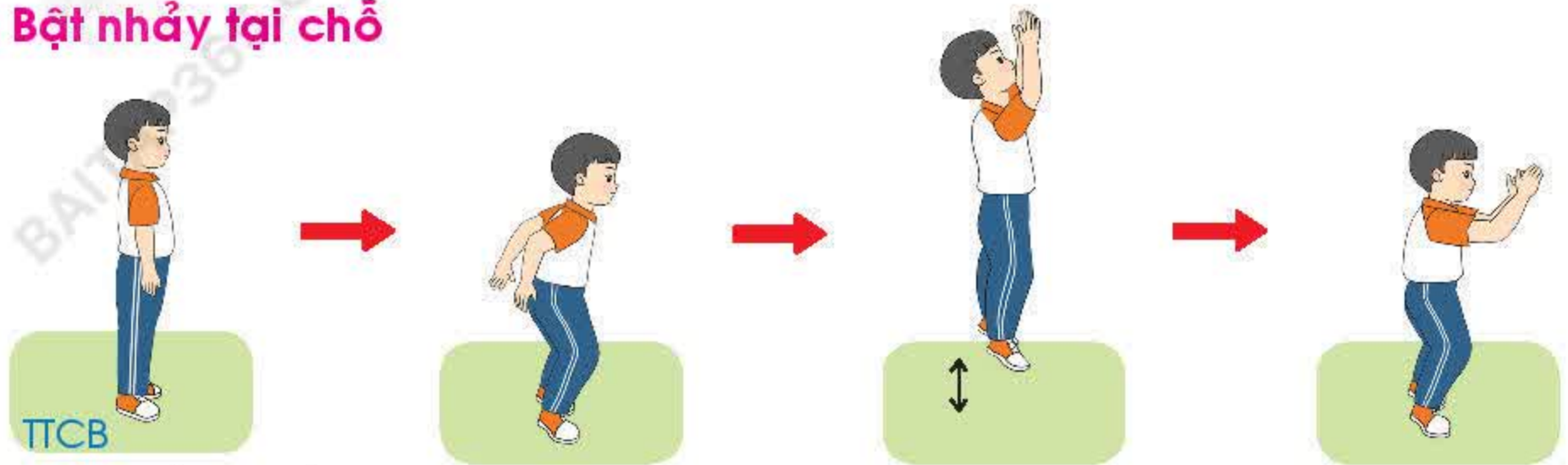
Trò chơi "Đập tay theo số"





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Bật nhảy tại chỗ



**TTCB:** Đứng thẳng tự nhiên.

**Động tác:** Khi có hiệu lệnh, khụy gối, hai tay đưa ra sau lấy đà, sau đó bật nhảy lên cao, bàn chân duỗi thẳng, hai tay hướng thẳng lên cao, mắt nhìn theo tay. Khi rơi xuống chạm đất bằng nửa trước của hai bàn chân, khụy gối.

### 2. Di chuyển về trước kết hợp đá chân



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

**Động tác:** Từ vạch xuất phát, thực hiện di chuyển về trước, đồng thời đá chân cao kết hợp tay cùng bên đưa về trước theo hướng chân. Lần lượt thay đổi chân đá cho đến hết quãng đường quy định.

### 3. Di chuyển theo hướng chỉ định



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

**Động tác:** Khi có hiệu lệnh, di chuyển theo hướng chỉ định.





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

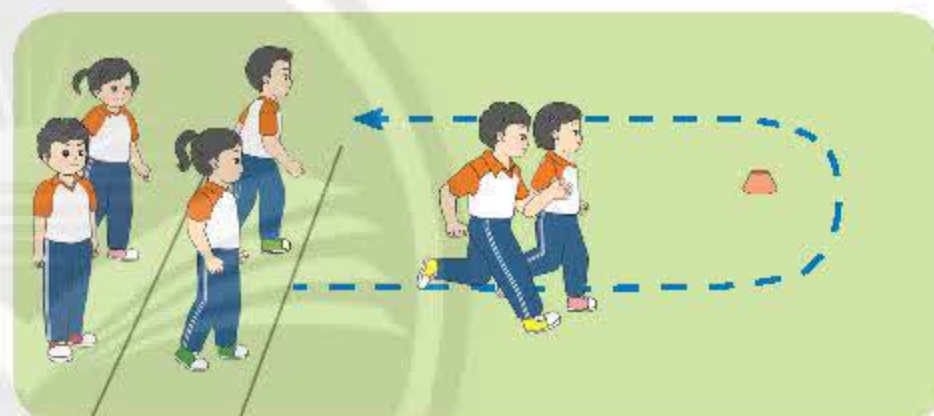


### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

#### • Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi “Đôi bạn tiếp sức”



## VẬN DỤNG

### 1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác bật nhảy?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em thực hiện các bài tập di chuyển không bóng thường xuyên để nâng cao sức khỏe.



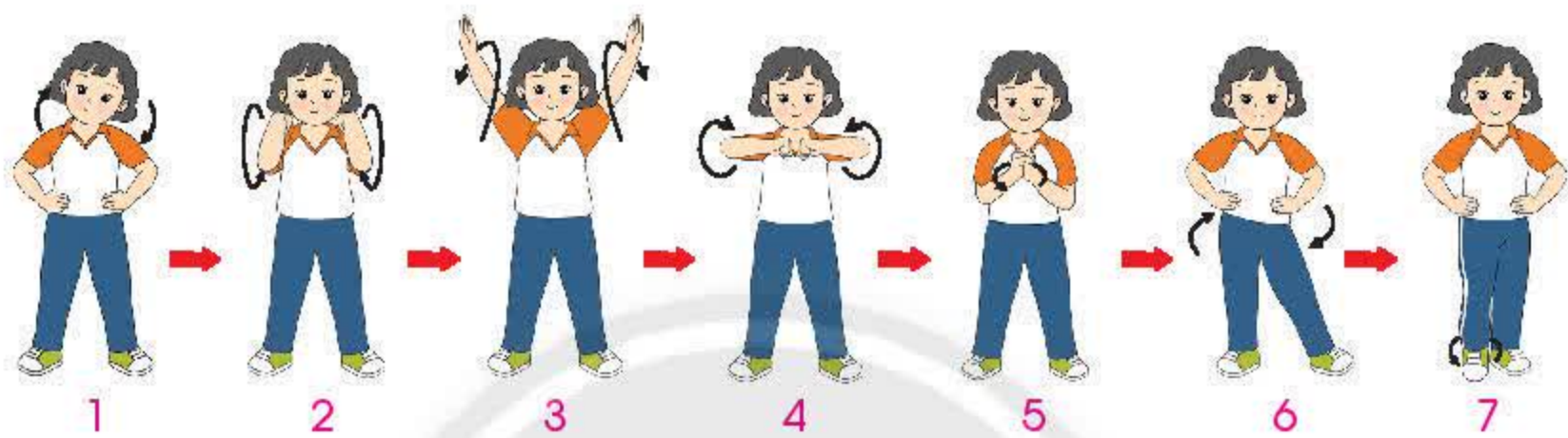


## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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

### 2. Khởi động

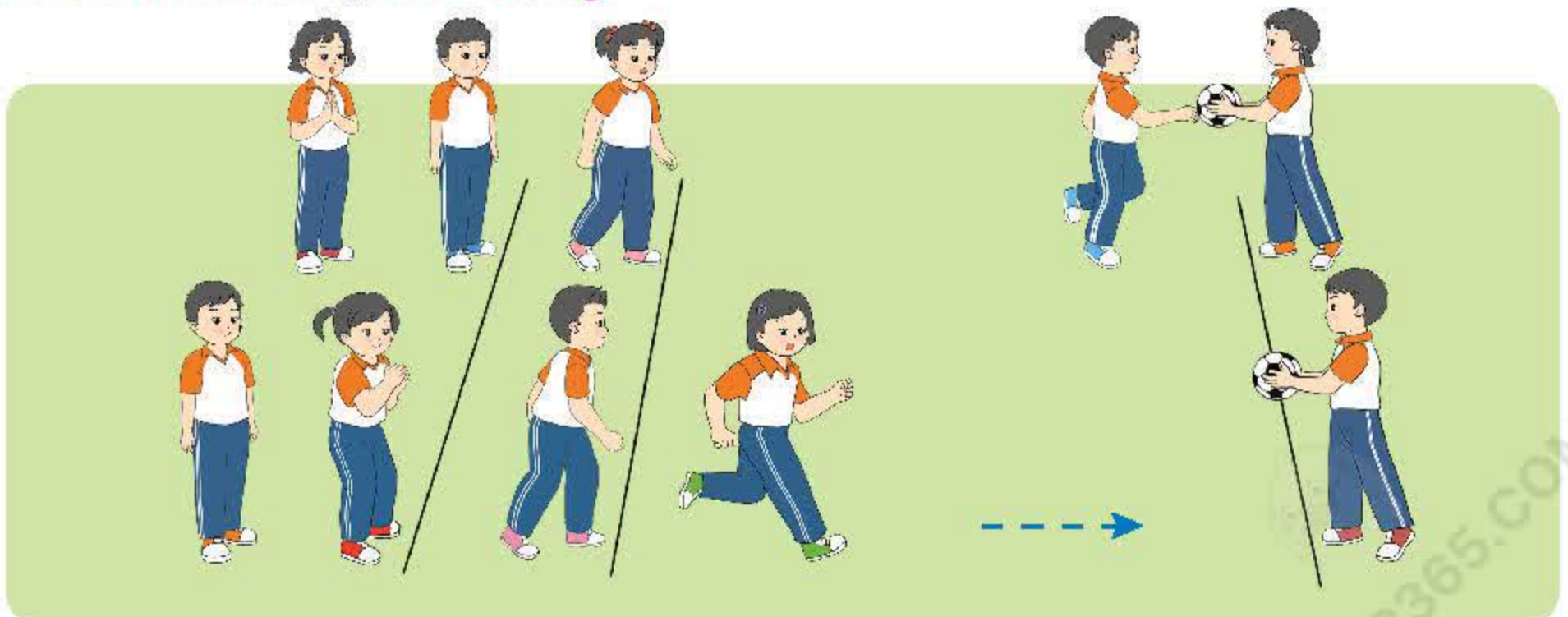


Xoay các khớp



Căng cơ

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạm bóng nhanh"





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Ném bóng



TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu

Dùng lực của hai tay ném bóng qua đầu từ sau ra trước

### 2. Tại chỗ tập đảo chân



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

Đứng trụ trên một chân, sử dụng chân còn lại đưa ra trước vòng quanh bóng, sau đó đổi chân

### 3. Đổi chân tiếp xúc bóng



TTCB: Đứng trụ trên một chân, chân còn lại đặt bàn chân lên bóng

Đổi chân trụ, chân còn lại đặt bàn chân lên 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 "Gọi tên bắt bóng"



## VẬN DỤNG

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



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em thường xuyên tập luyện các bài tập tại chỗ với bóng cùng gia đình hoặc bạn bè.



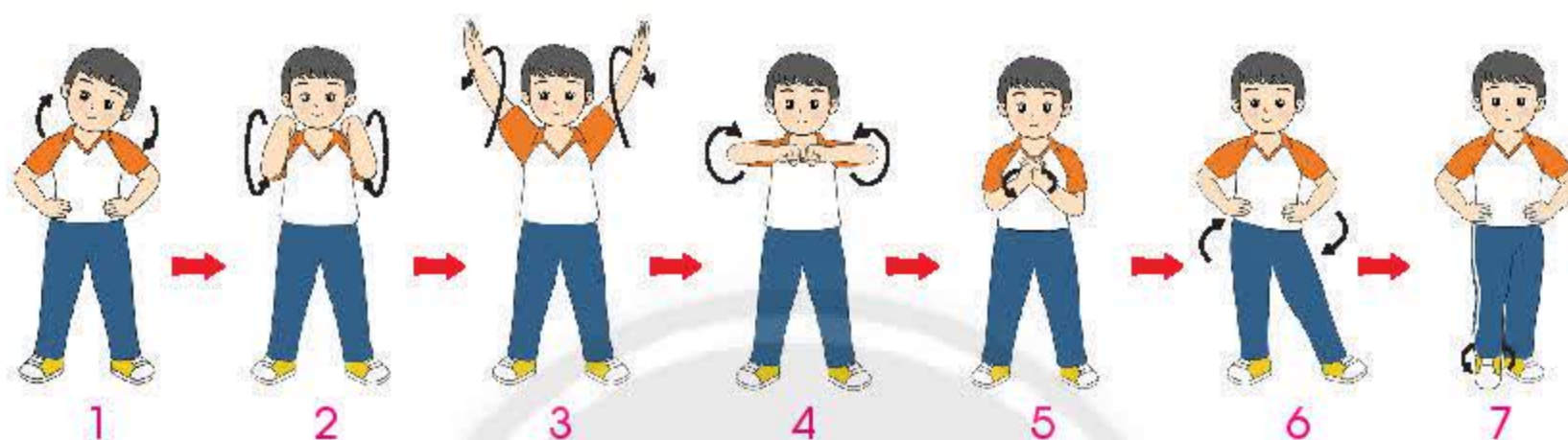


## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập đá bóng di động.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Chuyển bóng phối hợp”





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tại chỗ đá bóng di động



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng



Khi bóng lăn đến gần, chân sau thực hiện đá bóng về trước

### 2. Di chuyển đá bóng di động



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng



Từ vạch xuất phát, di chuyển đến vị trí bóng đang lăn và thực hiện đá bóng về trước

### 3. Tại chỗ đá bóng di động vào cầu môn



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn về trước quan sát bóng



Khi bóng lăn đến gần, chân sau thực hiện đá 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 “Di chuyển ghi bàn”



## VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác đá bóng mà em đã được học.
2. Em thường xuyên tập các bài tập đá bóng để có đôi chân khỏe mạnh.





## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các bài tập dẫn bóng đổi hướng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

### 2. Khởi động



Xoay các khớp



Căng cơ

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi “Hoàng Anh – Hoàng Yến”





## KIẾN THỨC MỚI

**TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

### 1. Dẫn bóng chậm – đổi hướng theo hiệu lệnh



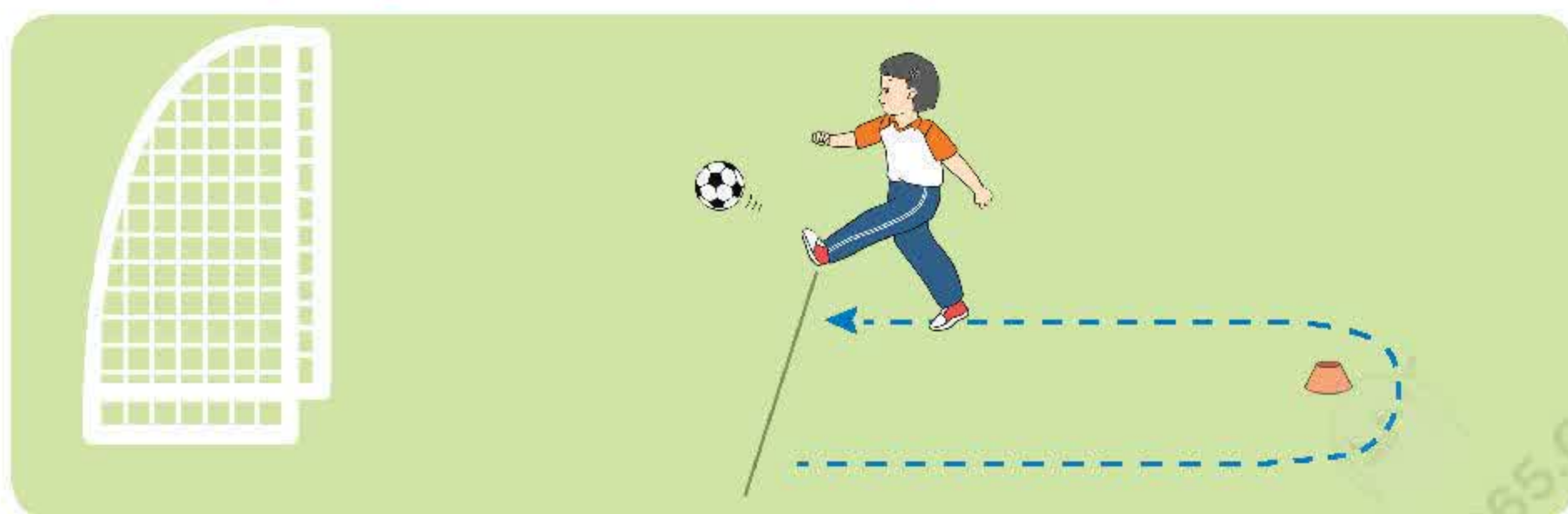
Từ vạch xuất phát, dẫn bóng chậm thẳng về trước. Khi có hiệu lệnh, đổi hướng dẫn bóng theo hướng chỉ định.

### 2. Dẫn bóng theo đường gấp khúc



Từ vạch xuất phát, dẫn bóng chậm đến các vật chuẩn thì chuyển hướng, luân phiên chuyển hướng phải – trái cho đến đích.

### 3. Dẫn bóng vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn



Từ vạch xuất phát, dẫn bóng vòng vật chuẩn và quay về vị trí xuất phát, đá bóng vào cầu môn.



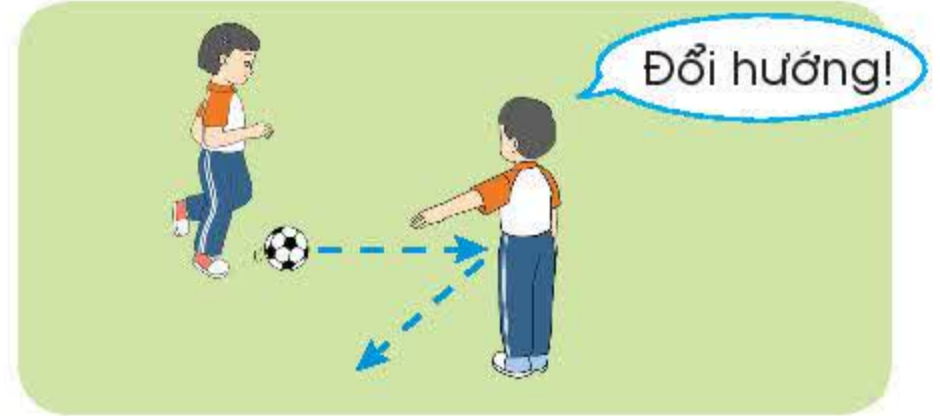


## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Sân bóng"



## VẬN DỤNG

1. Em thực hiện một số động tác dẫn bóng do bạn khác chỉ định.
2. Em sử dụng các bài tập dẫn bóng để cùng các bạn vui chơi.



## Bảng giải thích thuật ngữ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
<b>Bắt</b>	Động tác nắm lấy, giữ lại, tiếp nhận vật từ nơi khác đến.	51, 52, 53, 54
<b>Chướng ngại vật</b>	Một vật thể cố định hoặc di động nằm trong khu vực di chuyển và cản trở quá trình di chuyển của cơ thể tới đích.	36, 37, 38, 39, 40, 41
<b>Di chuyển</b>	Động tác đưa cơ thể hoặc một đồ vật từ vị trí hiện tại tới một vị trí khác.	41, 56, 57, 58, 59, 69, 70, 71, 76
<b>Đá bóng</b>	Động tác dùng chân tác động vào quả bóng để đưa bóng tới vị trí khác theo mong muốn của bản thân.	75, 76, 77, 79
<b>Đi đều</b>	Động tác bước đi được thực hiện theo quy định chung về nhịp điệu do người chỉ huy điều khiển.	21, 22, 23
<b>Gấp khúc</b>	Đường gồm nhiều đoạn thẳng kế tiếp nhau và không thẳng hàng.	79
<b>Tung</b>	Động tác dùng sức của cánh tay làm cho vật đang cầm trên tay di chuyển đến một vị trí nhất định.	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54
<b>Vũ đạo tay</b>	Các động tác của tay kết hợp với nhạc.	57, 58



# Mục lục

Hướng dẫn sử dụng sách ..... 2

Lời nói đầu ..... 3

**Phần một. KIẾN THỨC CHUNG ..... 4**

**Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN ..... 6**

**Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ ..... 7**

**Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc  
thành hai, ba hàng dọc và ngược lại ..... 7**

**Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang  
thành hai, ba hàng ngang và ngược lại ..... 12**

**Bài 3. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn  
thành hai vòng tròn và ngược lại ..... 17**

**Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại ..... 21**

**Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC ..... 24**

**Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay ..... 24**

**Bài 2. Động tác chân và động tác lườn ..... 27**

**Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân ..... 30**

**Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà ..... 33**

**Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN ..... 36**

**Bài 1. Đi vượt chướng ngại vật ..... 36**

**Bài 2. Chạy vượt chướng ngại vật ..... 39**

**Bài 3. Động tác tung bóng bằng hai tay ..... 42**



Bài 4. Động tác tung bóng bằng một tay .....	45
Bài 5. Động tác tung bóng trúng đích.....	48
Bài 6. Bài tập phối hợp tung và bắt bóng .....	51

## Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN .....55

### Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU .....56

Bài 1. Các bước di chuyển cơ bản .....	56
Bài 2. Các động tác bật nhảy cơ bản .....	60
Bài 3. Bật nhảy đá thấp chân các hướng .....	63
Bài 4. Bật nhảy tách – chụm chân .....	66

### Chủ đề: BÓNG ĐÁ .....69

Bài 1. Bài tập di chuyển không bóng .....	69
Bài 2. Bài tập tại chỗ với bóng .....	72
Bài 3. Đá bóng di động .....	75
Bài 4. Dẫn bóng đổi hướng.....	78

Bảng giải thích thuật ngữ .....	81
---------------------------------	----



---

*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 THÁI  
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

**Chịu trách nhiệm nội dung:**

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: TRƯƠNG HUỆ BẢO – HOÀNG THỊ NGÀ

Biên tập mỹ thuật: TÓNG THANH THẢO

Thiết kế sách: THANH THẢO

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh hoạ: HOÀNG LINH

Sửa bản in: TRƯƠNG HUỆ BẢO – HOÀNG THỊ NGÀ

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

---

**Bản quyền © (2022) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.**

---

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

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3 (CHÂN TRỜI SÁNG TẠO)**

Mã số: G2HH3E001M22

In ..... bản, (QĐ ....) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: ..... địa chỉ .....

Cơ sở in: ..... địa chỉ .....

Số ĐKXB: 176-2022/CXBIPH/3-59/GD

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

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

Mã số ISBN: 978-604-0-31049-1





## BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 3 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

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

### 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
- **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long
- **Sách điện tử:** <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khoá.



ISBN 978-604-0-31049-1



**Giá: 13.000 đ**