BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)
NGUYỄN HỒNG DƯƠNG (Chủ biên)
ĐỖ MẠNH HƯNG – VŨ VĂN THỊNH
VŨ THỊ HỒNG THU – VŨ THỊ THƯ – PHẠM MAI VƯƠNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

(Tái bản lần thứ ba)

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

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



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



Kiến thức mới: Nội dung bài học.



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



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

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

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB	Tư thế chuẩn bị	- - - >	Đường di chuyển
CB	Chuẩn bị	↻	Hướng chuyển động của cơ thể, bộ phận cơ thể hoặc dụng cụ
XP	Xuất phát	➡	Hướng của lòng bàn tay
→	Thứ tự cử động của các động tác		

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

LỜI NÓI ĐẦU

Các em yêu quý!

Sách ***Giáo dục thể chất 4*** được biên soạn theo Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018, gồm 3 phần: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

Cuốn sách giúp các em biết thực hiện các yêu cầu vệ sinh trong khởi động, tập luyện, hồi phục và sau tập luyện; hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, tập luyện môn thể thao yêu thích nhằm nâng cao sức khoẻ, tăng cường thể lực. Từ đó, các em rèn luyện thường xuyên để phát triển cơ thể toàn diện, tạo hứng khởi học tập hiệu quả các môn học khác.

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

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

PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

1 Vệ sinh trong khởi động

- Khởi động là thực hiện một số động tác giúp cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng hoạt động. Khởi động giúp cơ thể hưng phấn, tham gia tập luyện tốt và hạn chế chấn thương.

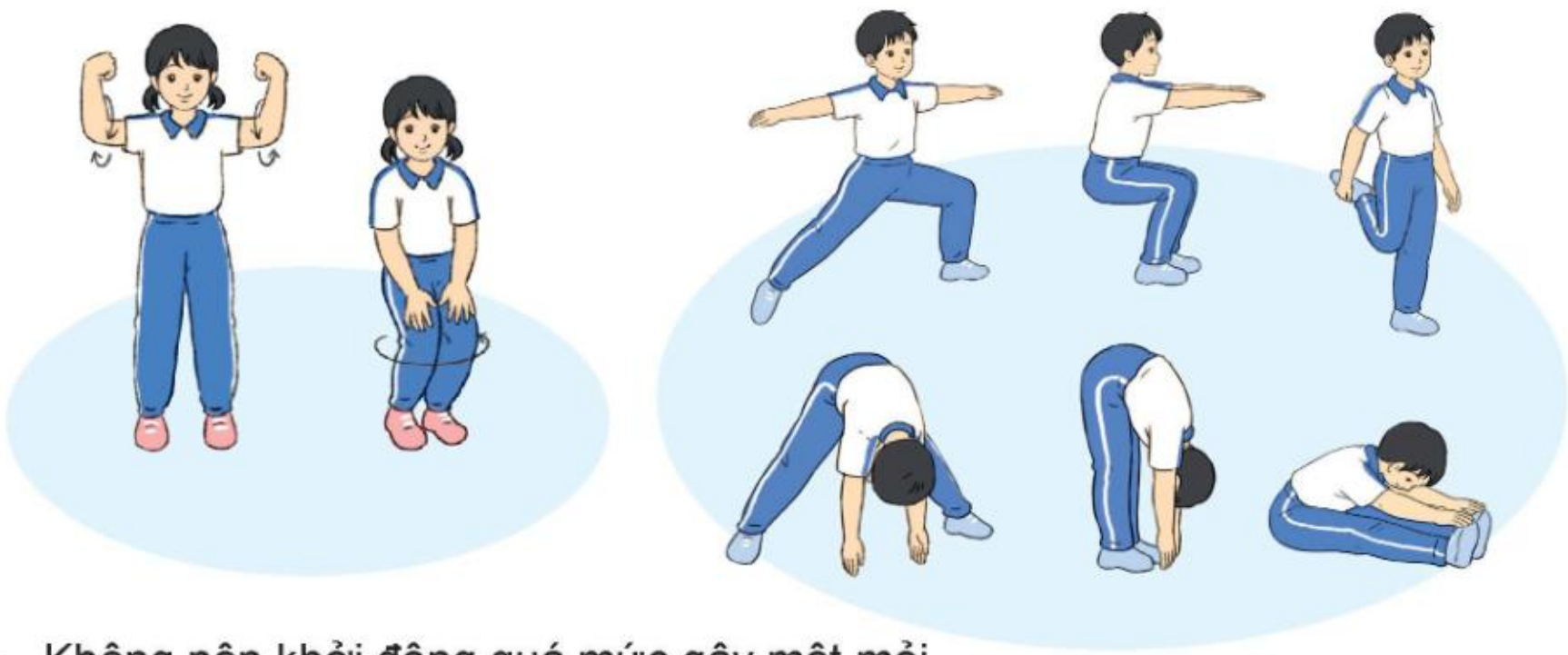


- Những lưu ý về vệ sinh trong khởi động:

– Cần thực hiện khởi động trước khi tập luyện.



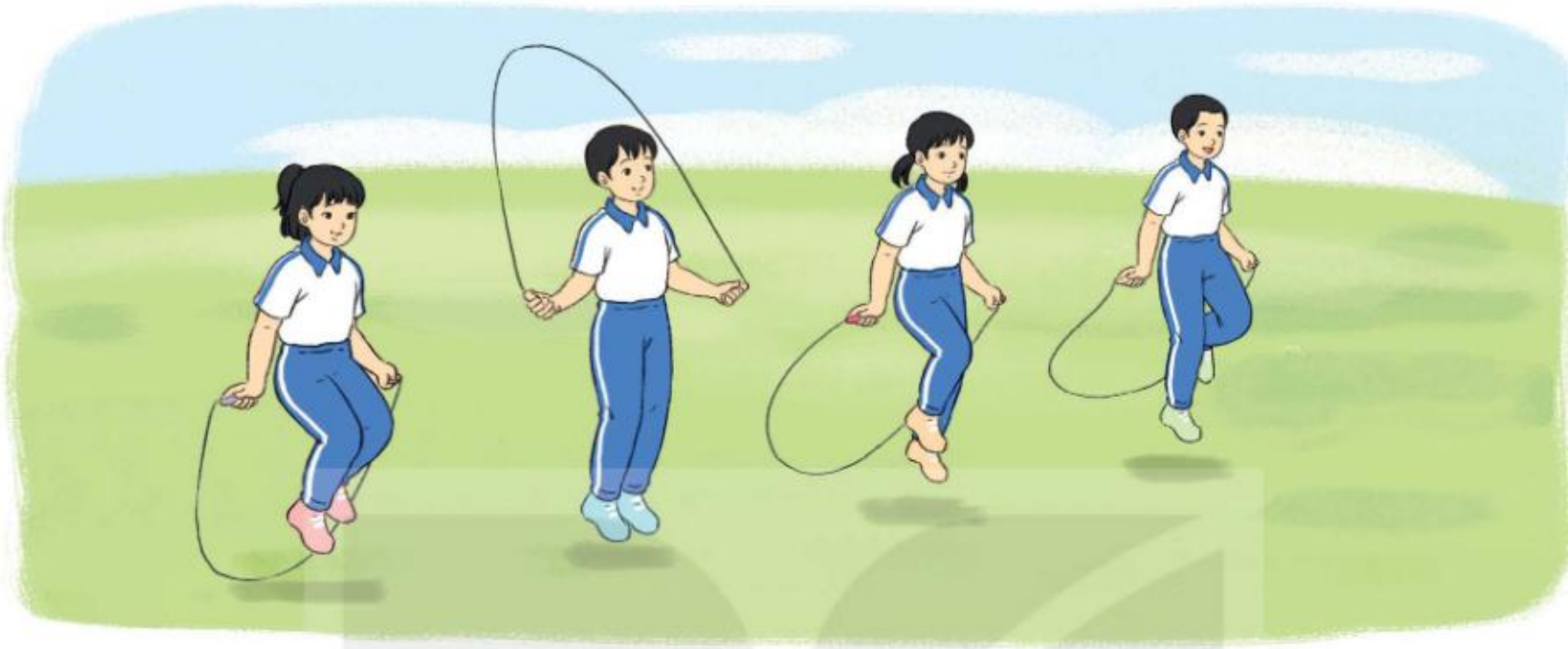
– Cần khởi động kĩ các khớp, kéo giãn cơ,...



– Không nên khởi động quá mức gây mệt mỏi.

2 Vệ sinh trong tập luyện

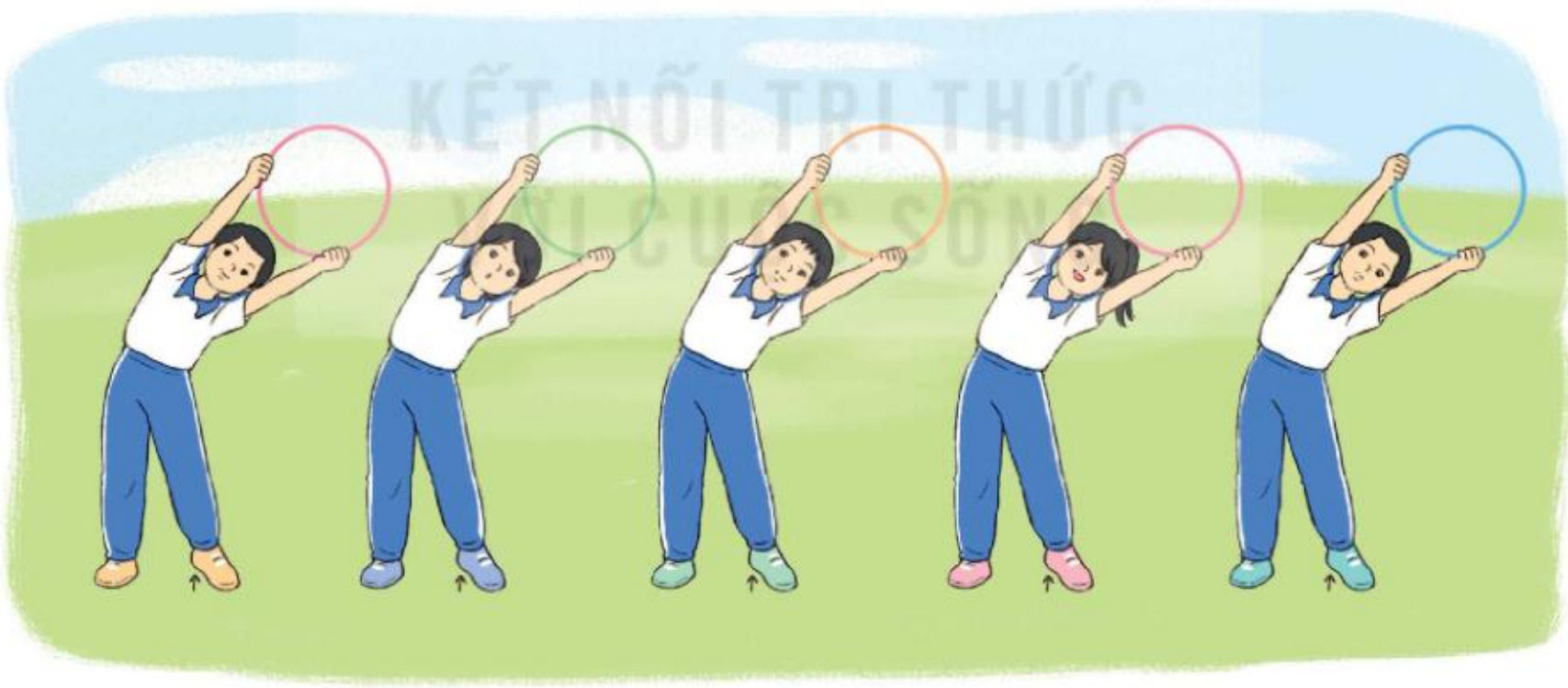
- Tập luyện là thực hiện các hoạt động vận động cơ bản, giúp cơ thể tập trung nhiều sức lực nhất để hoàn thành nhiệm vụ vận động.



- Những lưu ý về vệ sinh trong tập luyện:

– Cần đảm bảo có đủ sức khoẻ trước khi tập luyện, nếu thấy người mệt mỏi hoặc đau ốm cần nghỉ ngơi thì báo ngay với giáo viên.

– Cần tập luyện vừa sức, chú ý hít thở sâu.

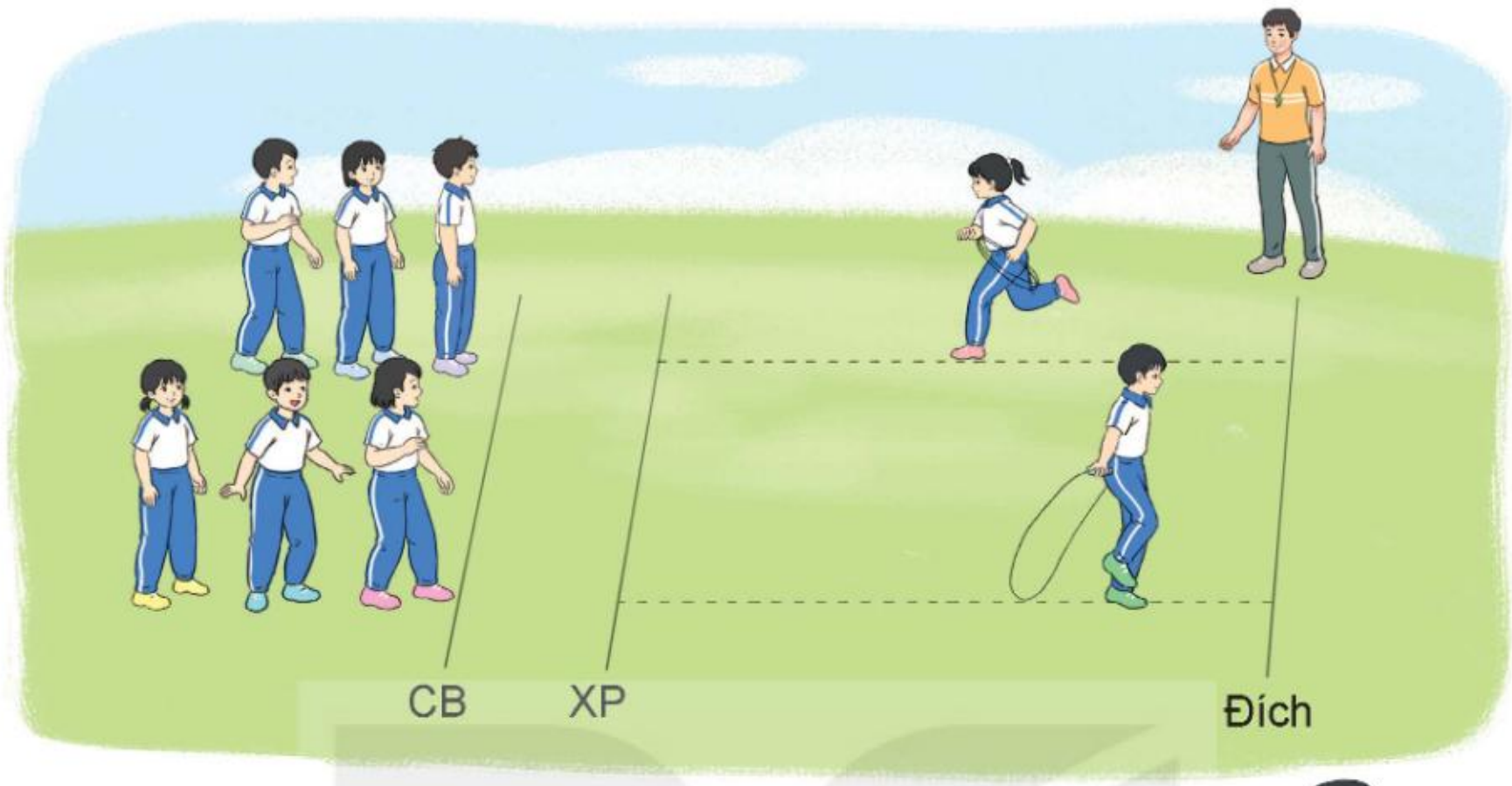


– Không nên ăn quá no hoặc để bụng quá đói trước khi tập luyện.

– Uống nước khi khát nhưng không nên uống quá nhiều.

– Cần nghỉ ngơi hợp lí giữa các bài tập.

– Cần tập luyện trong môi trường tự nhiên có lợi, luôn đảm bảo an toàn.



3 Vệ sinh trong hồi phục

- Hồi phục là thực hiện các động tác mang tính chất thả lỏng, thư giãn, kết hợp thở sâu,... giúp cơ thể nhanh chóng trở về trạng thái bình thường ban đầu, hạn chế chấn thương.



- Những lưu ý về vệ sinh trong hồi phục:

– Cần thực hiện hồi phục sau khi tập luyện.

– Nên sử dụng khăn khô để lau mồ hôi. Không nên tắm ngay khi kết thúc tập luyện, đặc biệt khi cơ thể vẫn còn mồ hôi.



4 Vệ sinh sau tập luyện

- Vào cuối buổi tập, cơ thể thường mệt mỏi nên phải được nghỉ ngơi sau tập luyện. Nghỉ ngơi giúp cơ thể có thời gian hồi phục, trở về trạng thái bình thường.



- Những lưu ý về vệ sinh sau tập luyện:

– Cần nghỉ ngơi hợp lí sau khi tập luyện.

– Cần ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước.

– Nên tắm rửa sạch sẽ.

– Cần đảm bảo ngủ đủ giấc.









PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

ĐI ĐỀU VÒNG BÊN PHẢI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

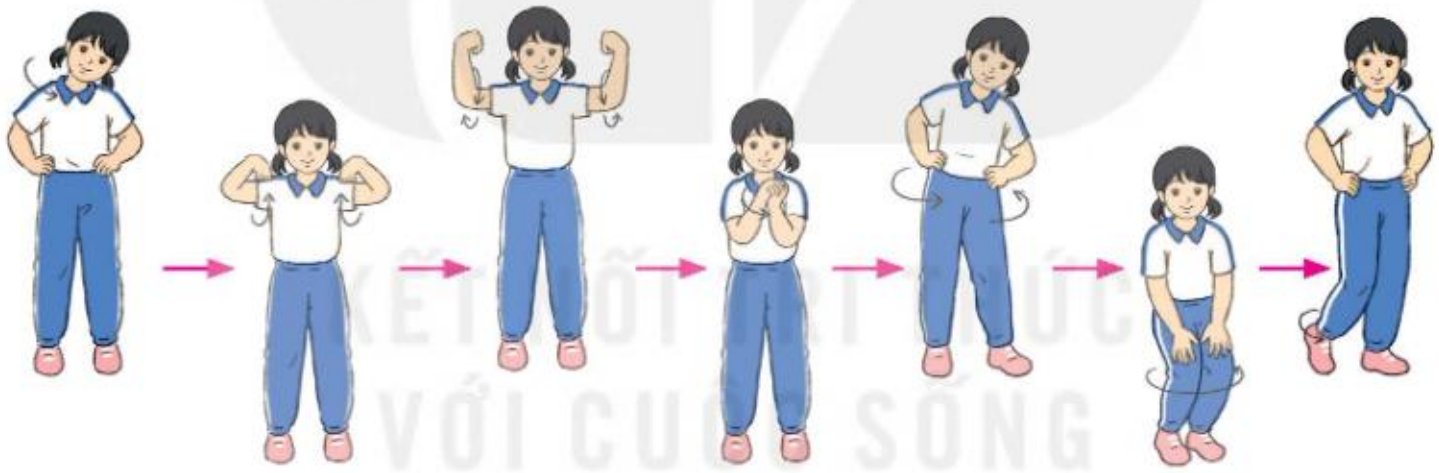
– Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng bên phải.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, tích cực, tự giác trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Chạy một vòng quanh sân tập



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

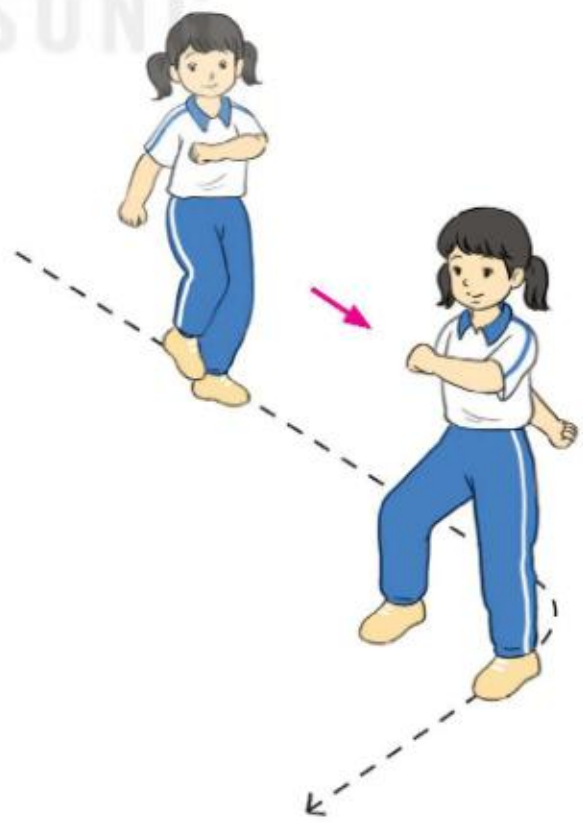
Trò chơi *Gió thổi*





1 Đi đều vòng bên phải

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Vòng bên phải – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!" (rơi vào chân phải), em 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: Thực hiện đứng lại.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

2 Một hàng dọc đi đều vòng bên phải

- TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Vòng bên phải – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng chuyển hướng vòng bên phải, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

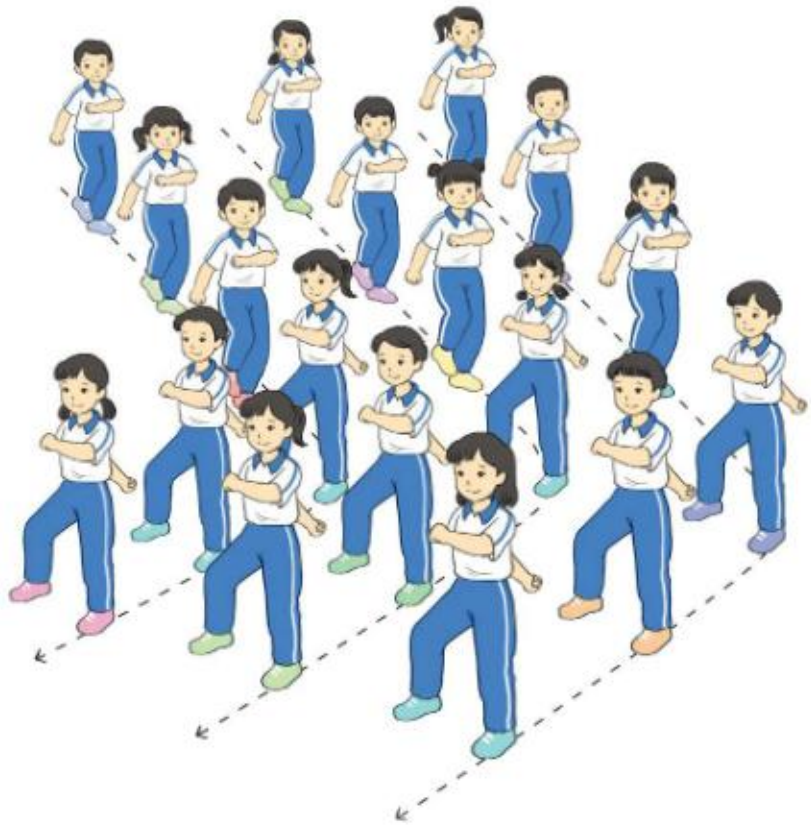


- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.

3 Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên phải

- TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Vòng bên phải – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên phải làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên phải, những em 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. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

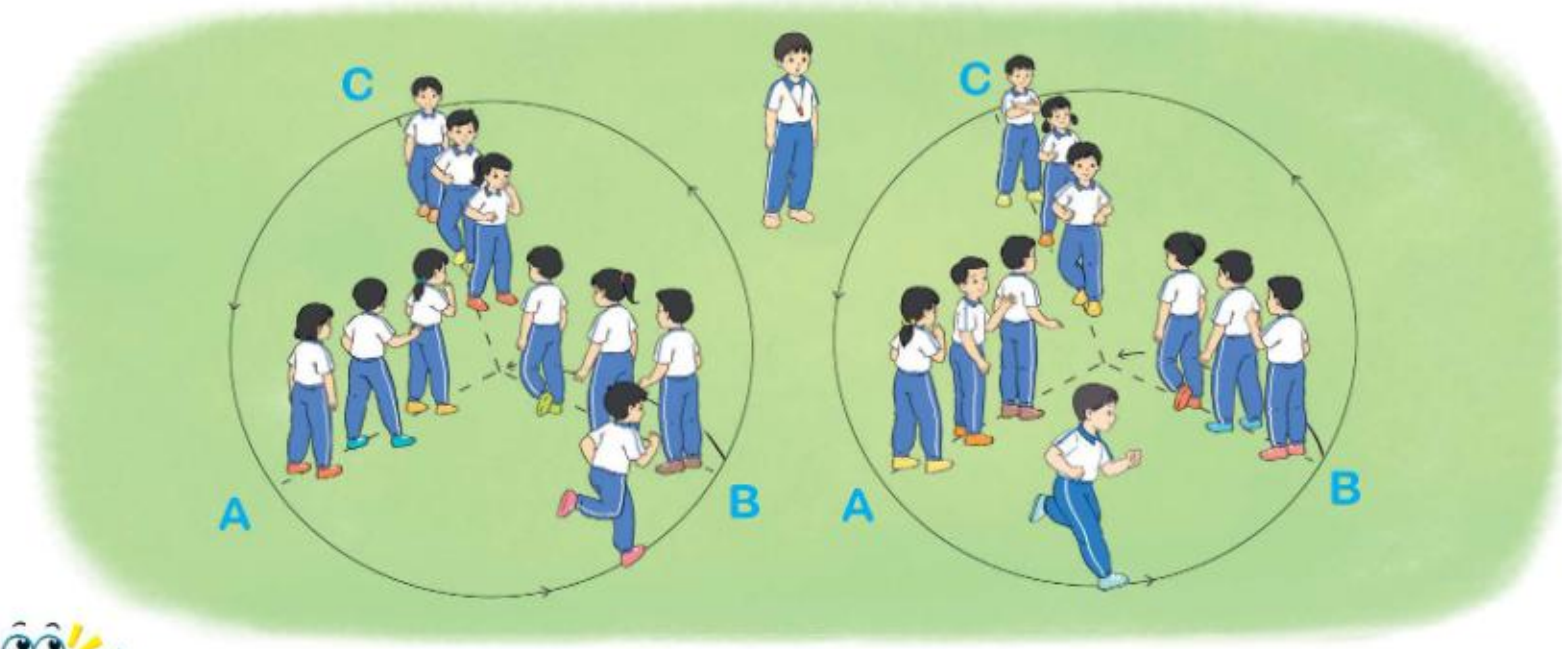


Luyện tập nhóm

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Chạy tiếp sức theo vòng tròn*





1 Chọn câu trả lời đúng.

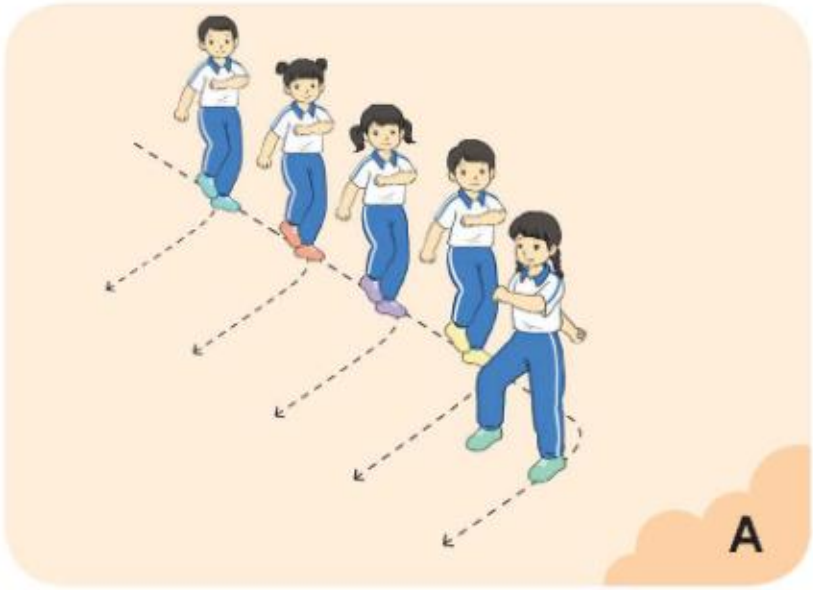
Khi đang đi đều một mình, nghe khẩu lệnh "Vòng bên phải – Bước!", em thực hiện như thế nào?

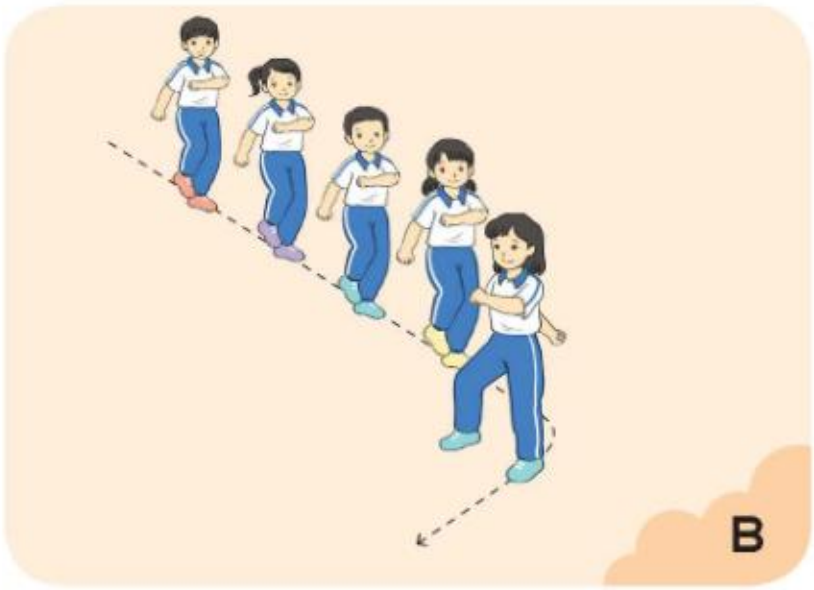
A. Chuyển hướng vòng bên phải, rồi tiếp tục đi đều theo hướng vòng phải.

B. Chuyển hướng vòng bên phải, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.

C. Đứng lại, quay phải rồi đi đều theo hướng thẳng.

2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác một hàng dọc đi đều vòng bên phải?





3 Em cùng các bạn tập luyện đi đều vòng bên phải trong các hoạt động vui chơi giữa giờ.

BÀI 2

ĐI ĐỀU VÒNG BÊN TRÁI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng bên trái.
- Nghiêm túc, tích cực, tự giác tập luyện và chủ động khi tham gia các trò chơi.



1 Khởi động

Xoay các khớp, chạy một vòng quanh sân tập, chạy tại chỗ gót chạm mông.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Số chẵn, số lẻ*

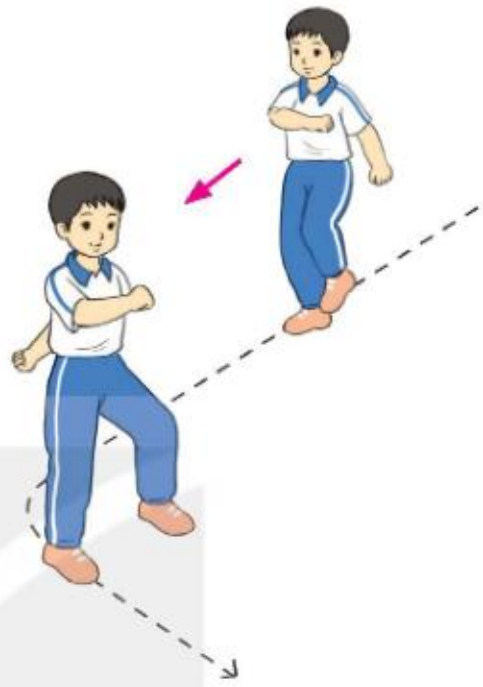


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



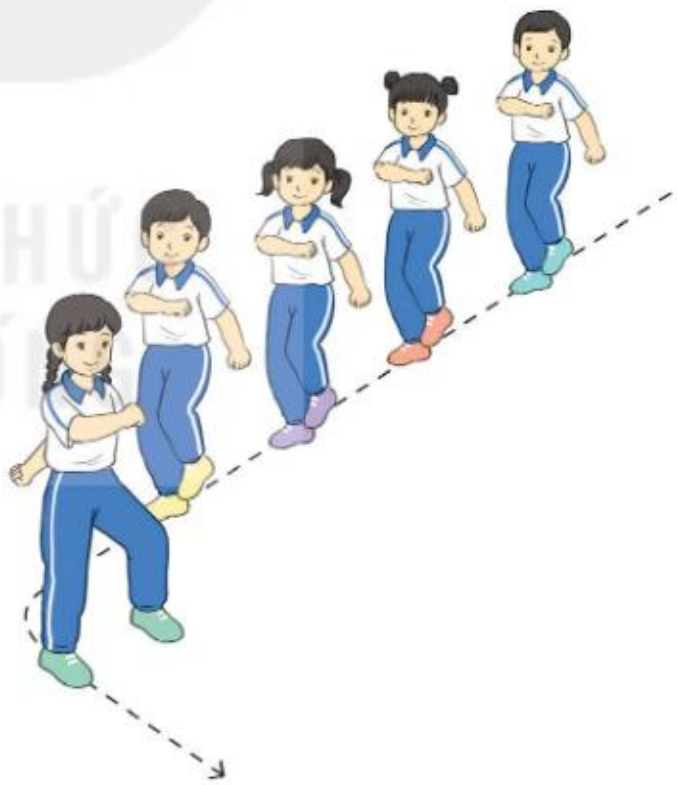
1 Đi đều vòng bên trái

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Vòng bên trái – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!" (rơi vào chân trái), em 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: Thực hiện đứng lại.



2 Một hàng dọc đi đều vòng bên trái

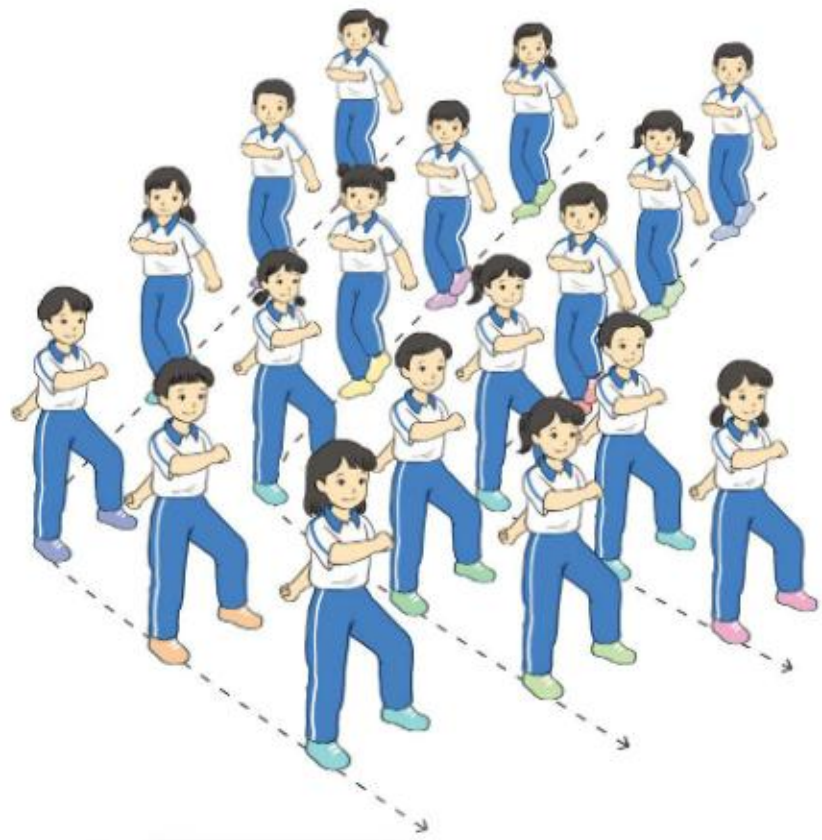
- TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Vòng bên trái – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng chuyển hướng vòng bên trái, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.
- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.



3 Nhiều hàng dọc đi đều vòng bên trái

- TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.

- Khẩu lệnh: "Vòng bên trái – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên trái làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn, đồng thời chuyển hướng vòng bên trái, những em 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. Em đi sau thực hiện như em đi trước.
- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



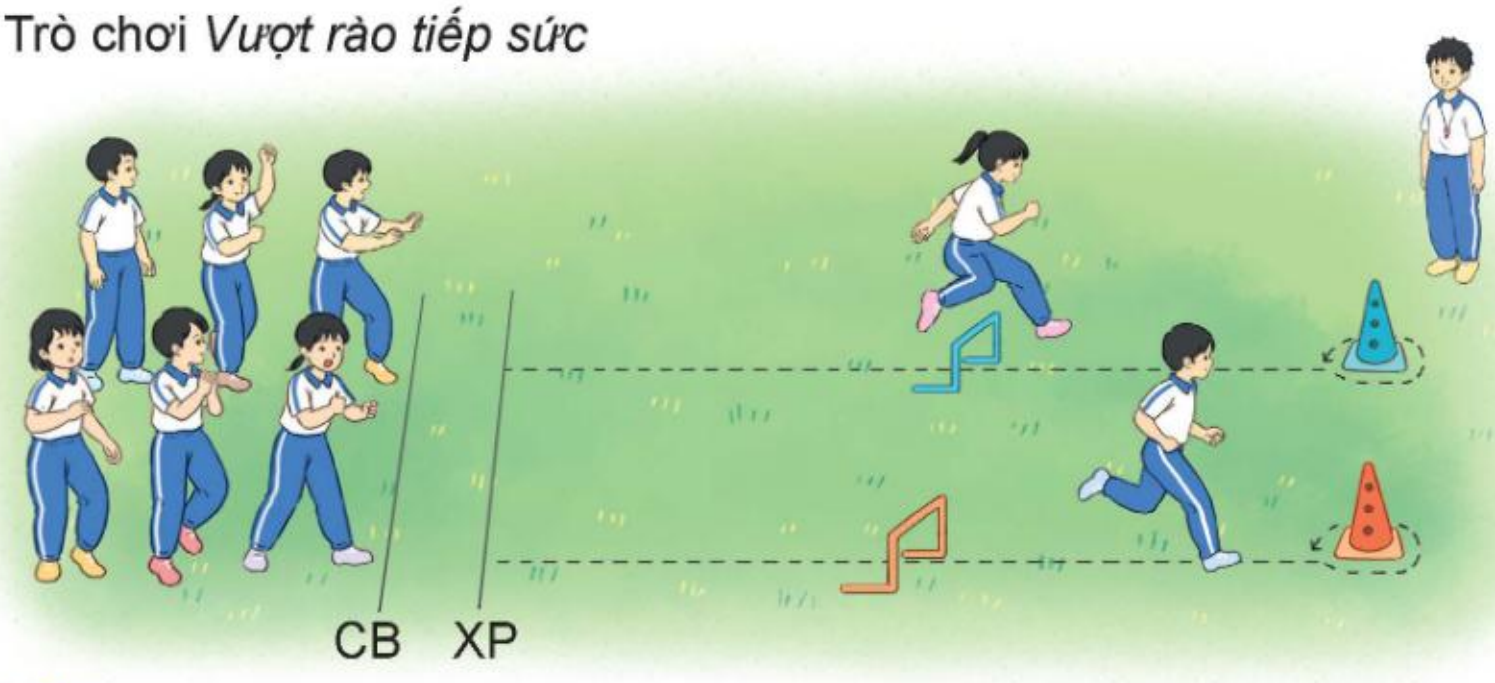


Luyện tập nhóm

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Vượt rào tiếp sức*





1 Chọn câu trả lời đúng.

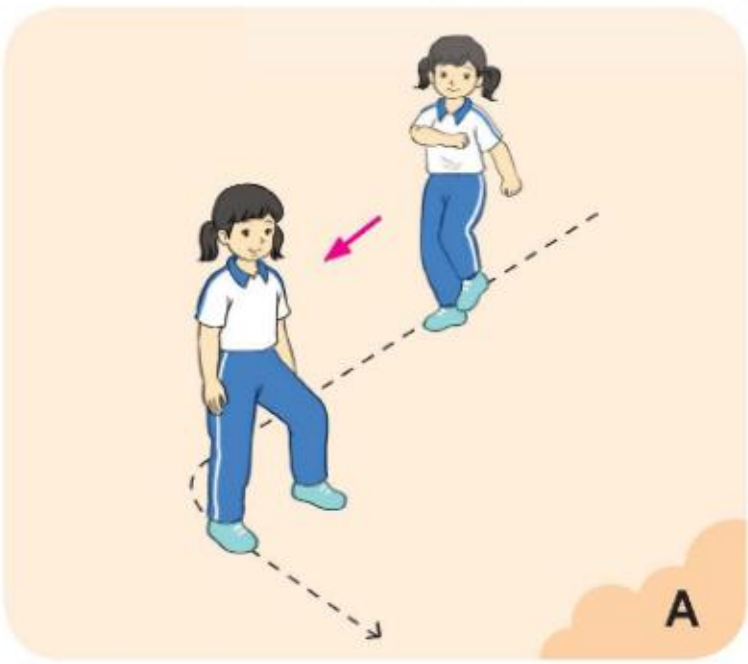
Khi đi đều với đội hình nhiều hàng dọc, nghe khẩu lệnh "Vòng bên trái – Bước!", bạn ở vị trí nào sẽ làm chuẩn?

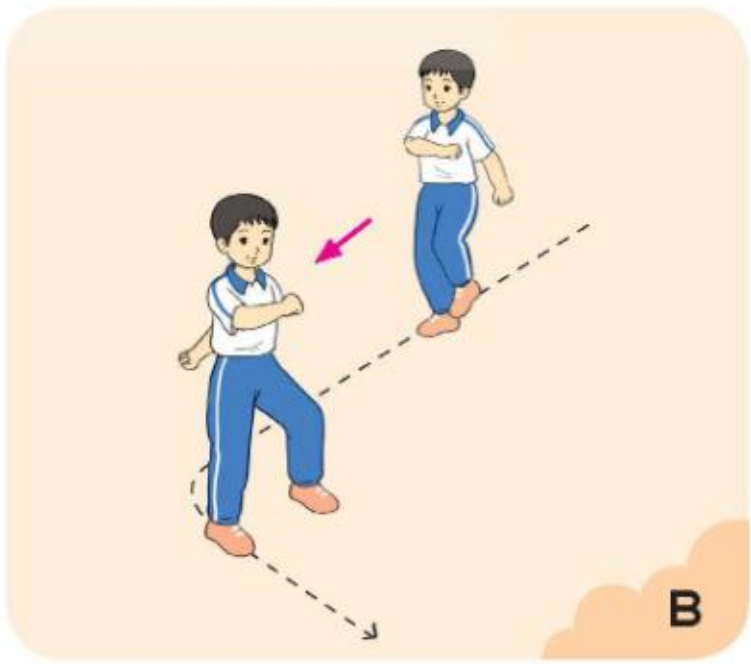
A. Bạn đầu hàng ngoài cùng bên phải.

B. Bạn đầu hàng ngoài cùng bên trái.

C. Tất cả các bạn đầu hàng.

2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác đi đều vòng bên trái?





3 Em cùng các bạn tập luyện đi đều vòng bên trái trong các hoạt động ngoại khoá của trường.

BÀI 3

ĐI ĐỀU VÒNG SAU

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác đi đều vòng sau.

– Tự giác tập luyện và chủ động, tích cực khi tham gia các trò chơi.



1 Khởi động

Xoay các khớp, chạy một vòng quanh sân tập, chạy tại chỗ đá lăng cẳng chân ra trước.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Sáng – Tối*



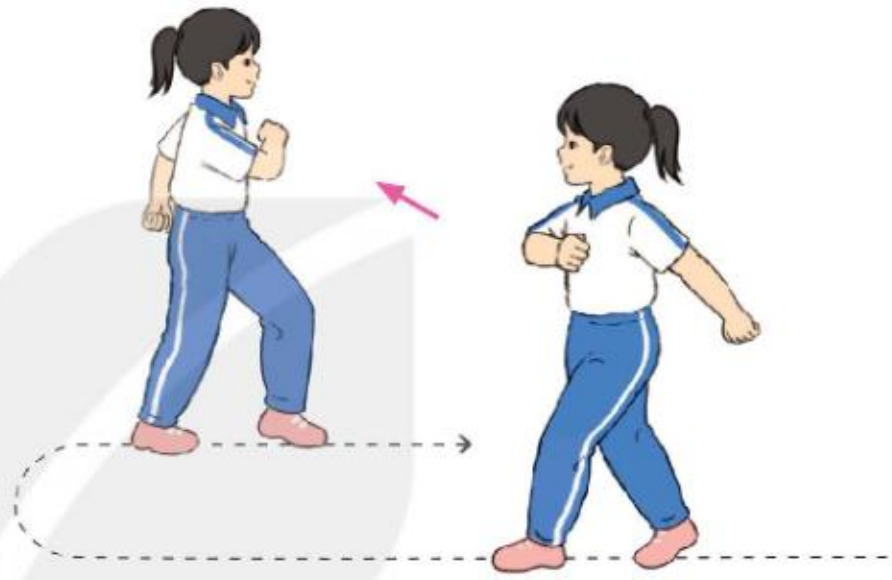
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Đi đều vòng sau

a) *Đi đều vòng sau bên phải*

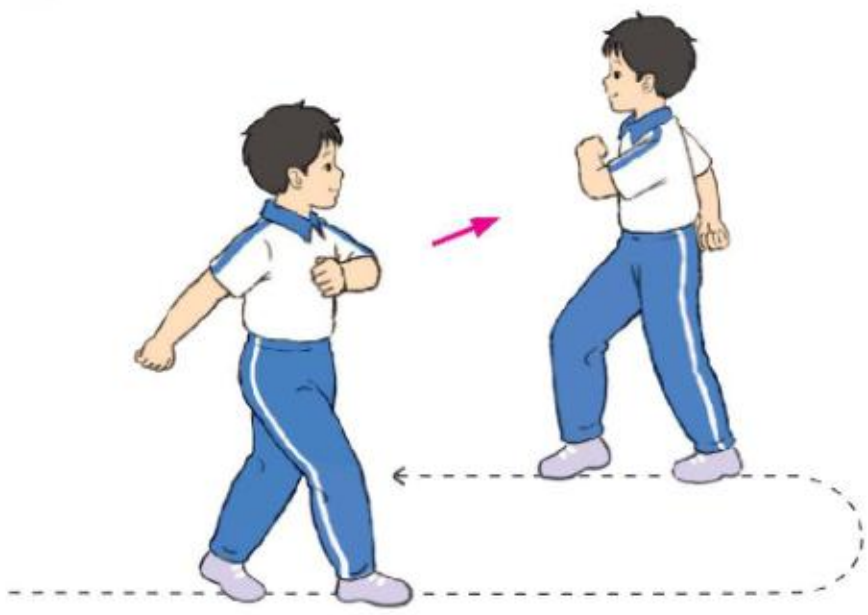
- TTCB: Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Bên phải, vòng sau – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em vòng bên phải – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.



- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.

b) *Đi đều vòng sau bên trái*

- TTCB: Đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Bên trái, vòng sau – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng.



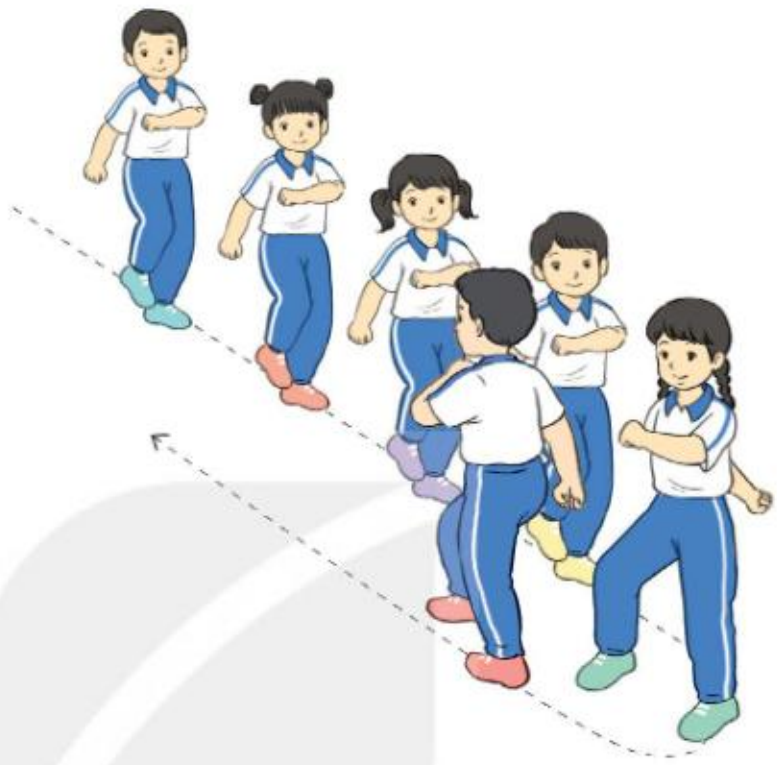
- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Một hàng dọc đi đều vòng sau

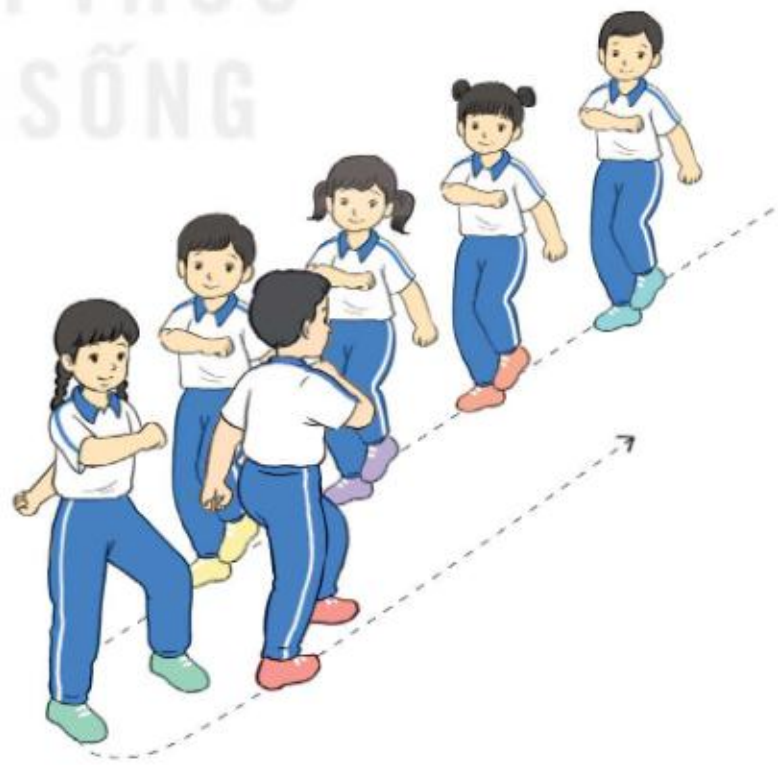
a) Một hàng dọc đi đều vòng sau bên phải

- TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Bên phải, vòng sau – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng vòng bên phải – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.
- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.



b) Một hàng dọc đi đều vòng sau bên trái

- TTCB: Các em xếp thành một hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Bên trái, vòng sau – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại, khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.
- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.

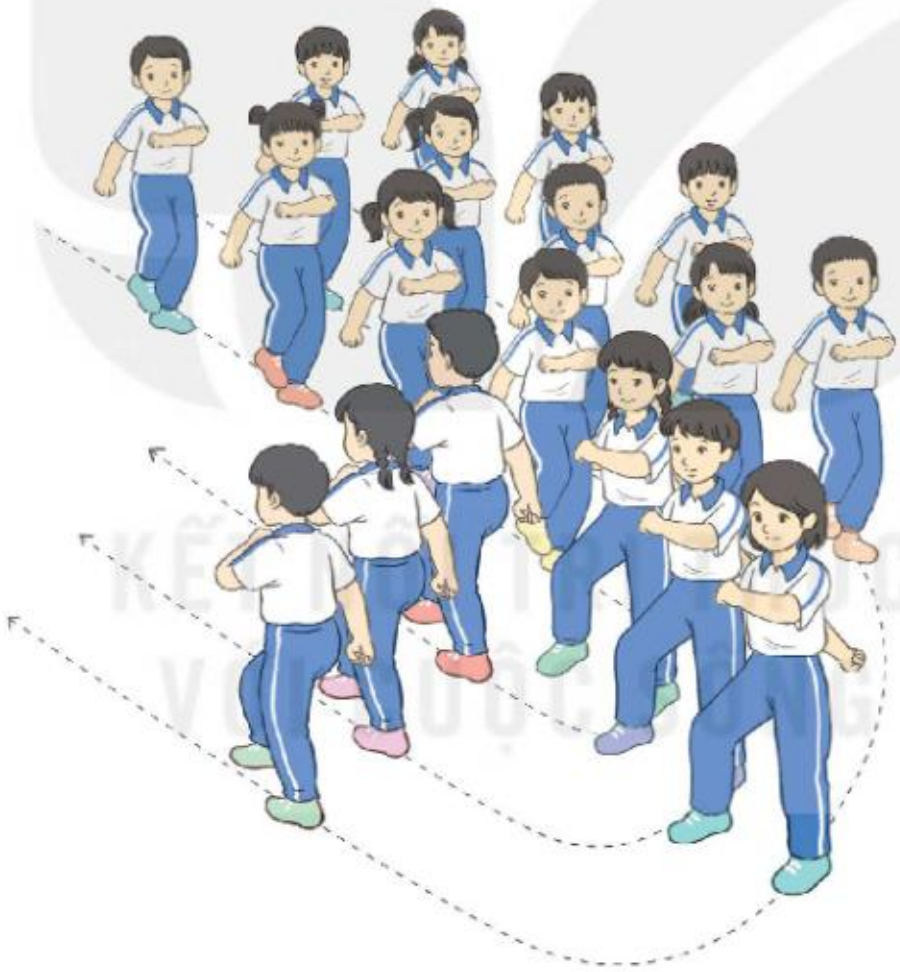


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3 Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau

a) *Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau bên phải*

- TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.
- Khẩu lệnh: "Bên phải, vòng sau – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên phải làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời vòng bên phải – ra sau theo hướng ngược lại, những em 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. Em đi sau thực hiện như em đi trước.

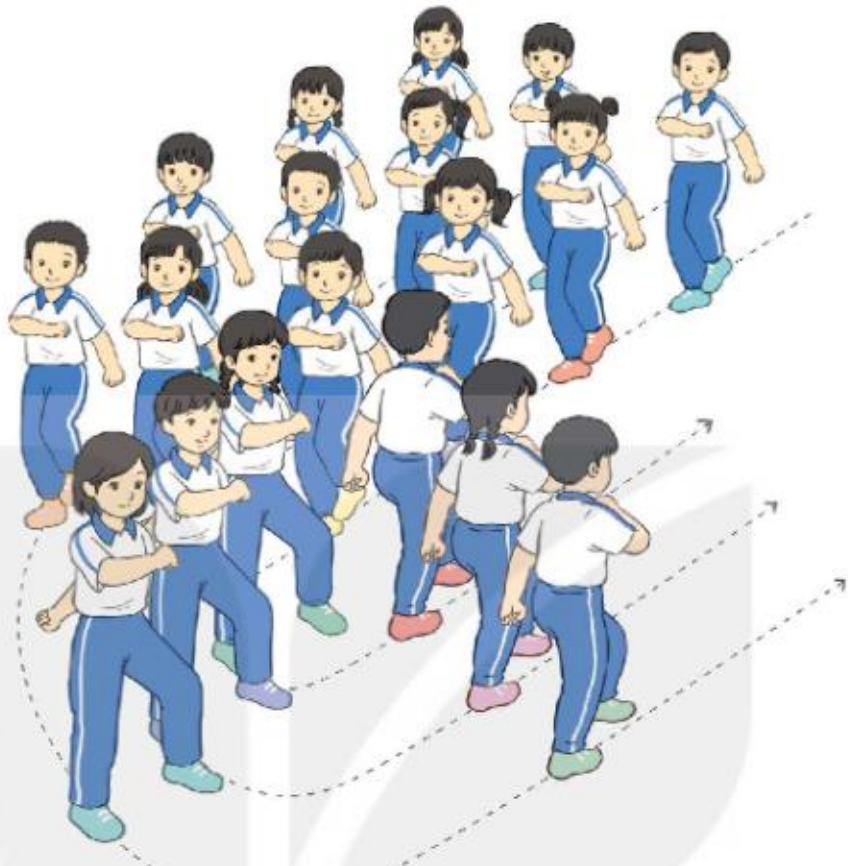


- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.

b) *Nhiều hàng dọc đi đều vòng sau bên trái*

- TTCB: Các em xếp thành các hàng dọc, đứng nghiêm.
- Khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!".
- Động tác: Thực hiện đi đều.

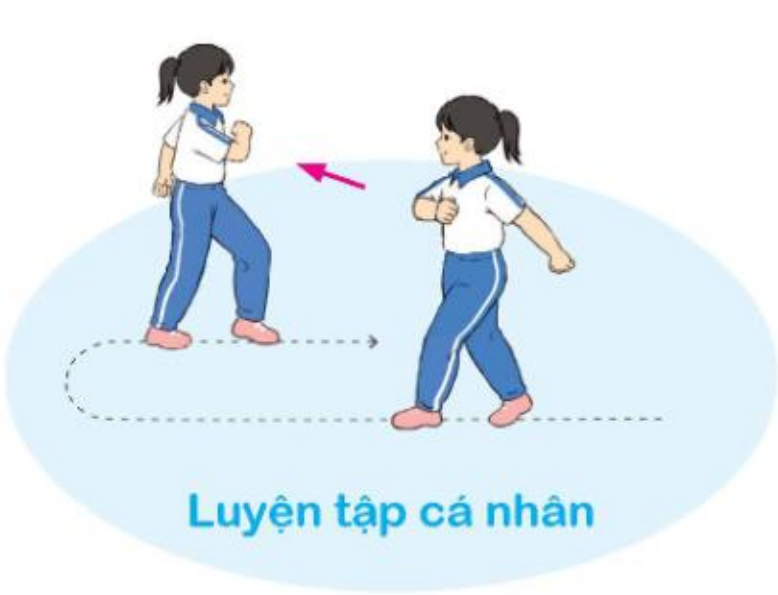
- Khẩu lệnh: "Bên trái, vòng sau – Bước!".
- Động tác: Sau động lệnh "Bước!", em đầu hàng ngoài cùng bên trái làm chuẩn, giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời vòng bên trái – ra sau theo hướng ngược lại, những em đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để giữ thẳng hàng ngang; khi đã vòng theo đúng hướng tiếp tục đi đều theo hướng thẳng. Em đi sau thực hiện như em đi trước.



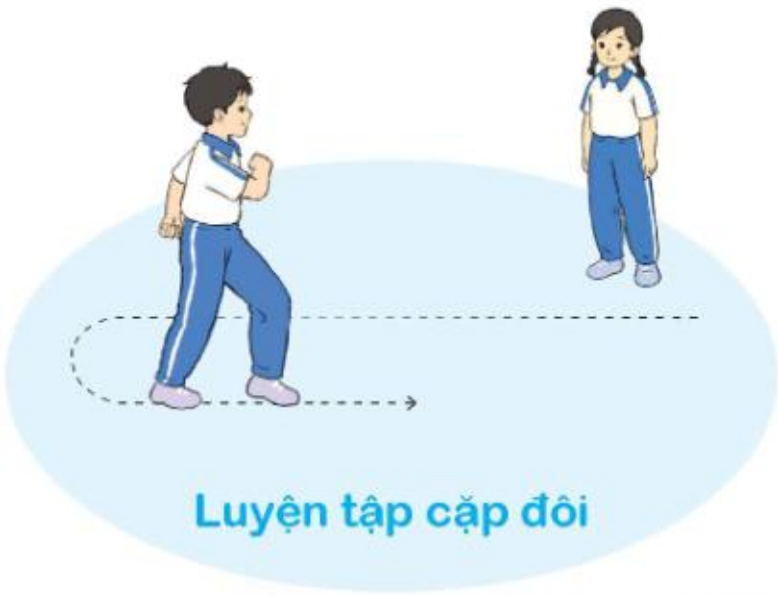
- Khẩu lệnh: "Đứng lại – Đứng!".
- Động tác: Thực hiện đứng lại.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

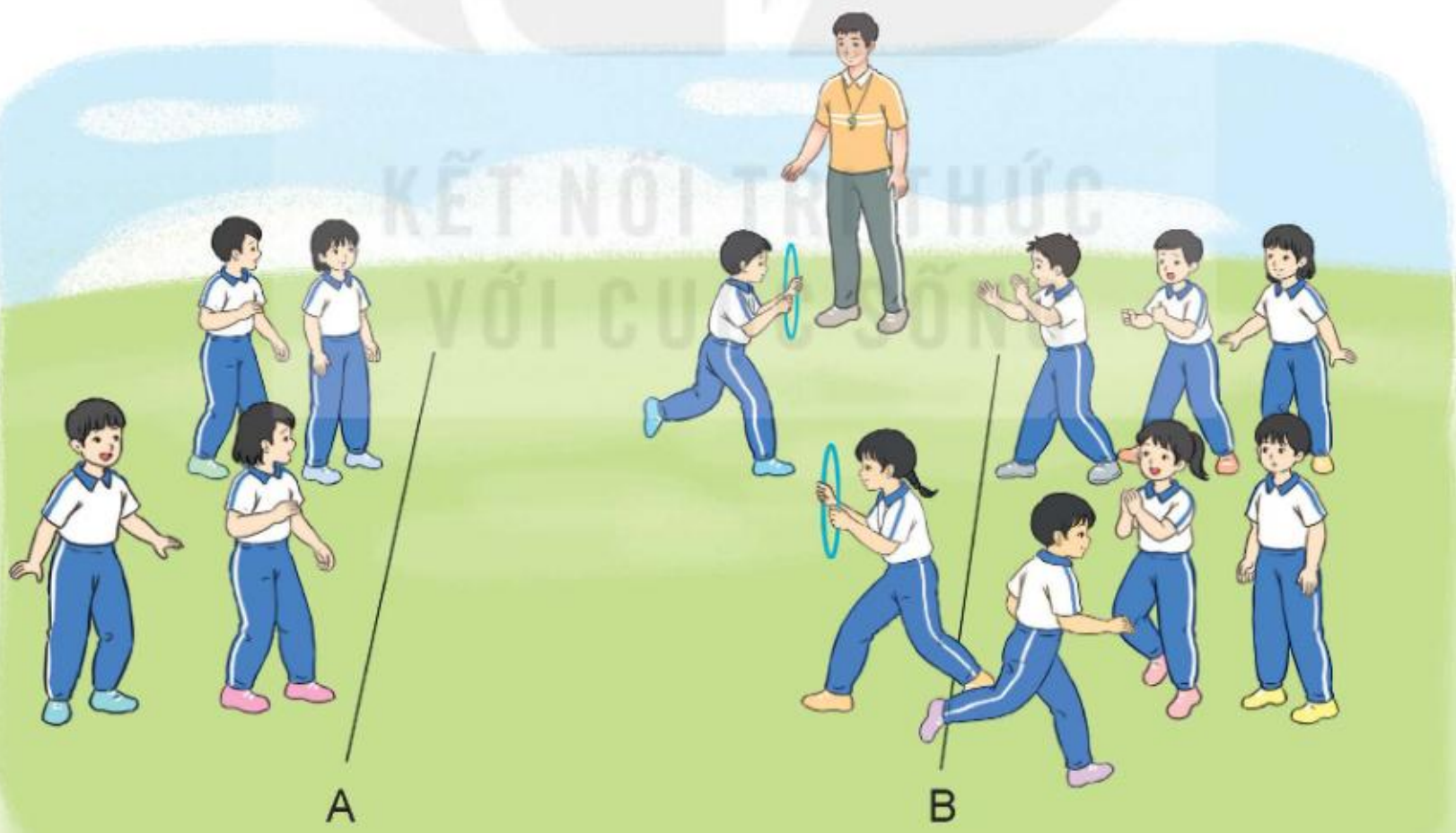
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Đội nào nhanh hơn*

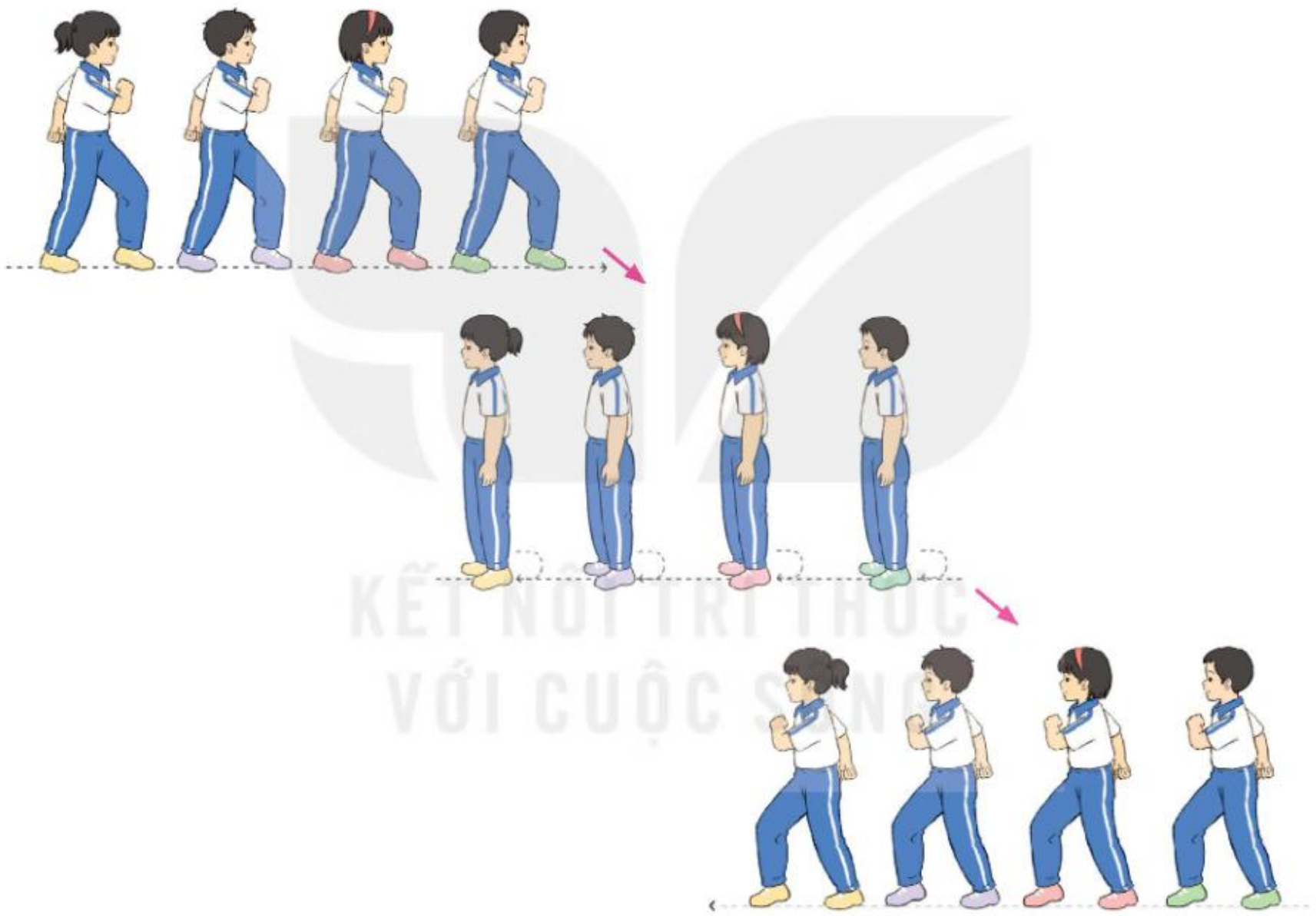


KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



1 Khi đang đi đều một mình, nghe khẩu lệnh "Bên trái, vòng sau – Bước!", em thực hiện như thế nào?

2 Hình dưới đây thể hiện động tác một hàng dọc đi đều vòng sau bên phải, đúng hay sai? Vì sao?



3 Chọn câu trả lời đúng.

Khi đi đều với đội hình nhiều hàng dọc, nghe khẩu lệnh "Bên phải, vòng sau – Bước!", bạn ở vị trí nào sẽ làm chuẩn?

A. Bạn đầu hàng ngoài cùng bên phải.

B. Bạn đầu hàng ngoài cùng bên trái.

C. Tất cả các bạn ở hàng ngoài cùng bên phải.

D. Tất cả các bạn ở hàng ngoài cùng bên trái.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 2

BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY, ĐỘNG TÁC CHÂN VỚI VÒNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng.

– Nghiêm túc, đoàn kết, tích cực, hỗ trợ nhau trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Chạy tại chỗ, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*





1 Động tác vươn thở với vòng



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, tay trái cầm vòng, hai tay đưa sang ngang – lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa, hít sâu vào bằng mũi



Nhịp 2

Hai tay hạ xuống cầm vòng phía trước dọc theo thân, thở ra từ từ bằng miệng



Nhịp 3

Về nhịp 1, hít sâu vào bằng mũi

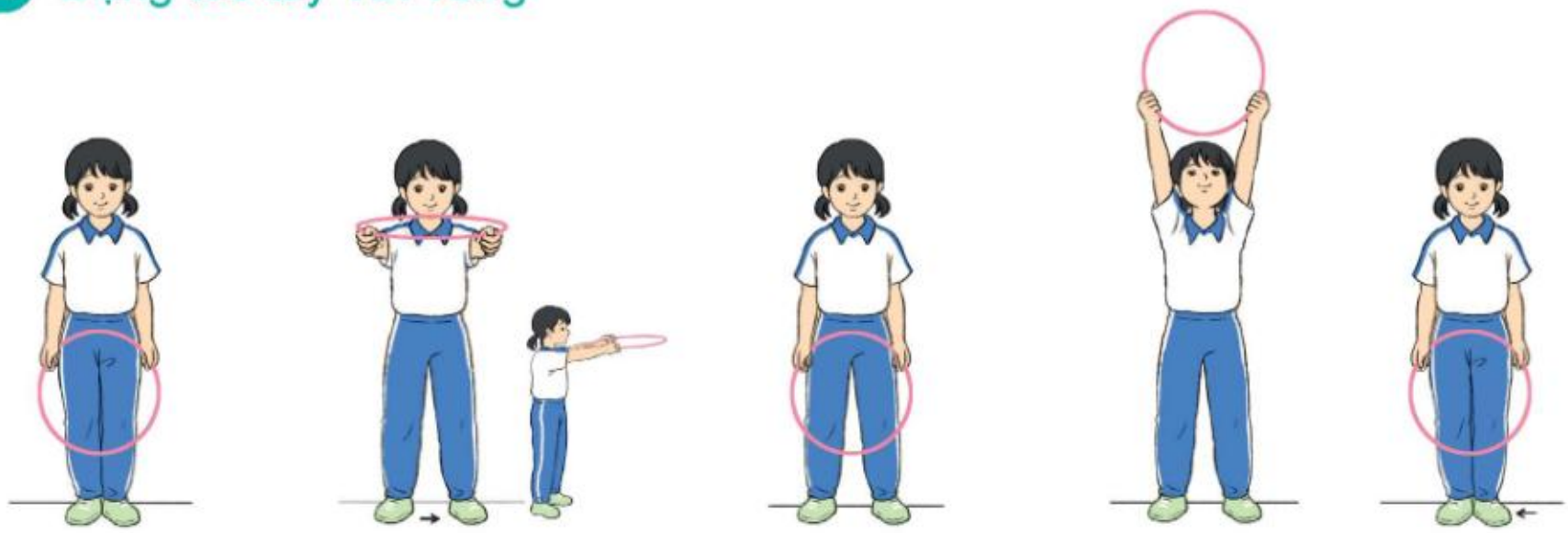


Nhịp 4

Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

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

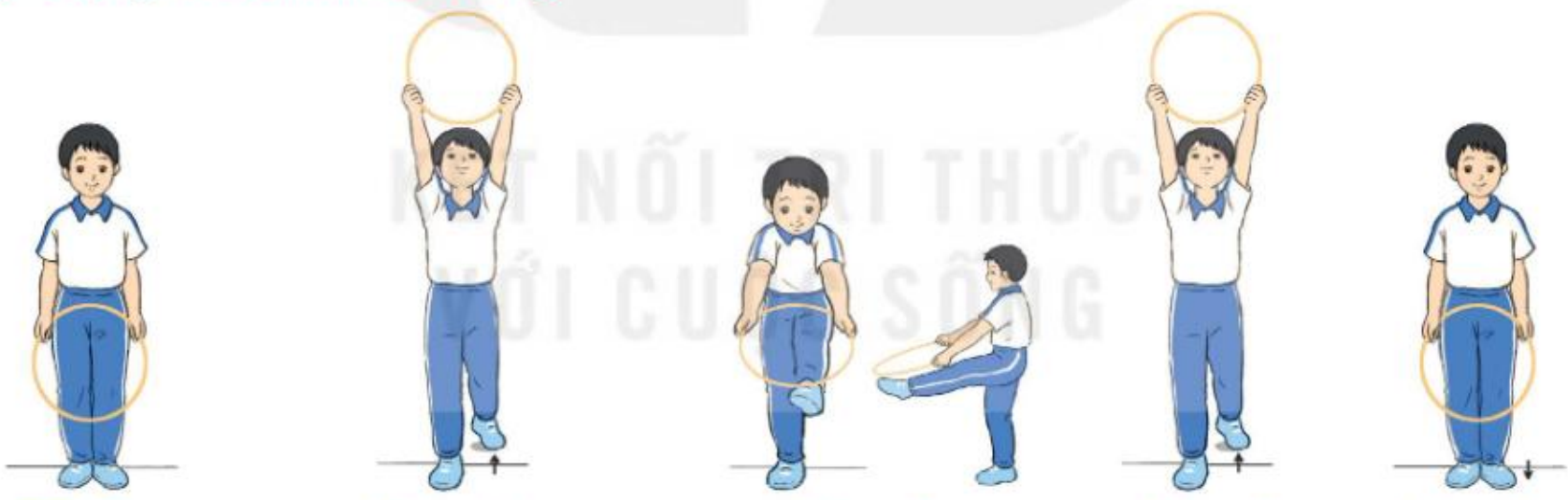
2 Động tác tay với vòng



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân	Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa vòng ra trước	Hai tay đưa vòng xuống dưới dọc theo thân	Hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng	Về TTCB

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

3 Động tác chân với vòng



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân	Chân trái đưa ra sau, kiễng gót, tì mũi bàn chân, trọng tâm dồn vào chân phải, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng	Chân trái đưa thẳng ra trước, hai tay đưa vòng ra trước – xuống dưới, chạm mũi bàn chân	Về nhịp 1	Về TTCB

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



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Nhảy lướt sóng*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



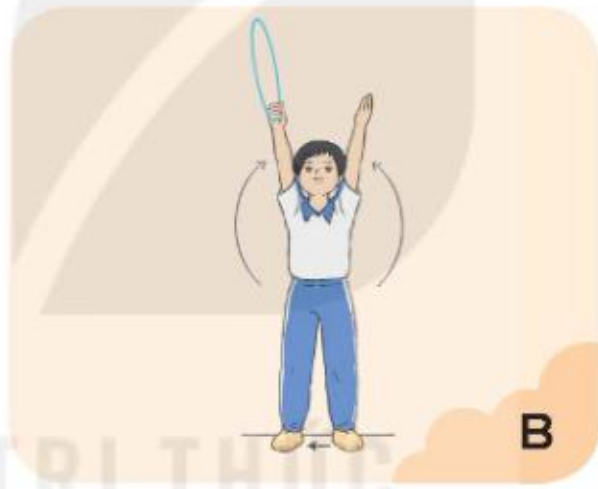
1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác tay với vòng?





2 Mỗi hình dưới đây thể hiện đúng nhịp 5 của động tác nào?





3 Em tập các động tác với vòng trong bài tập thể dục vào buổi sáng mỗi khi thức dậy để tăng cường sức khoẻ.



BÀI 2

ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC LƯNG – BỤNG, ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN VỚI VÒNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng.
- Nghiêm túc, đoàn kết, tích cực, hỗ trợ nhau trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

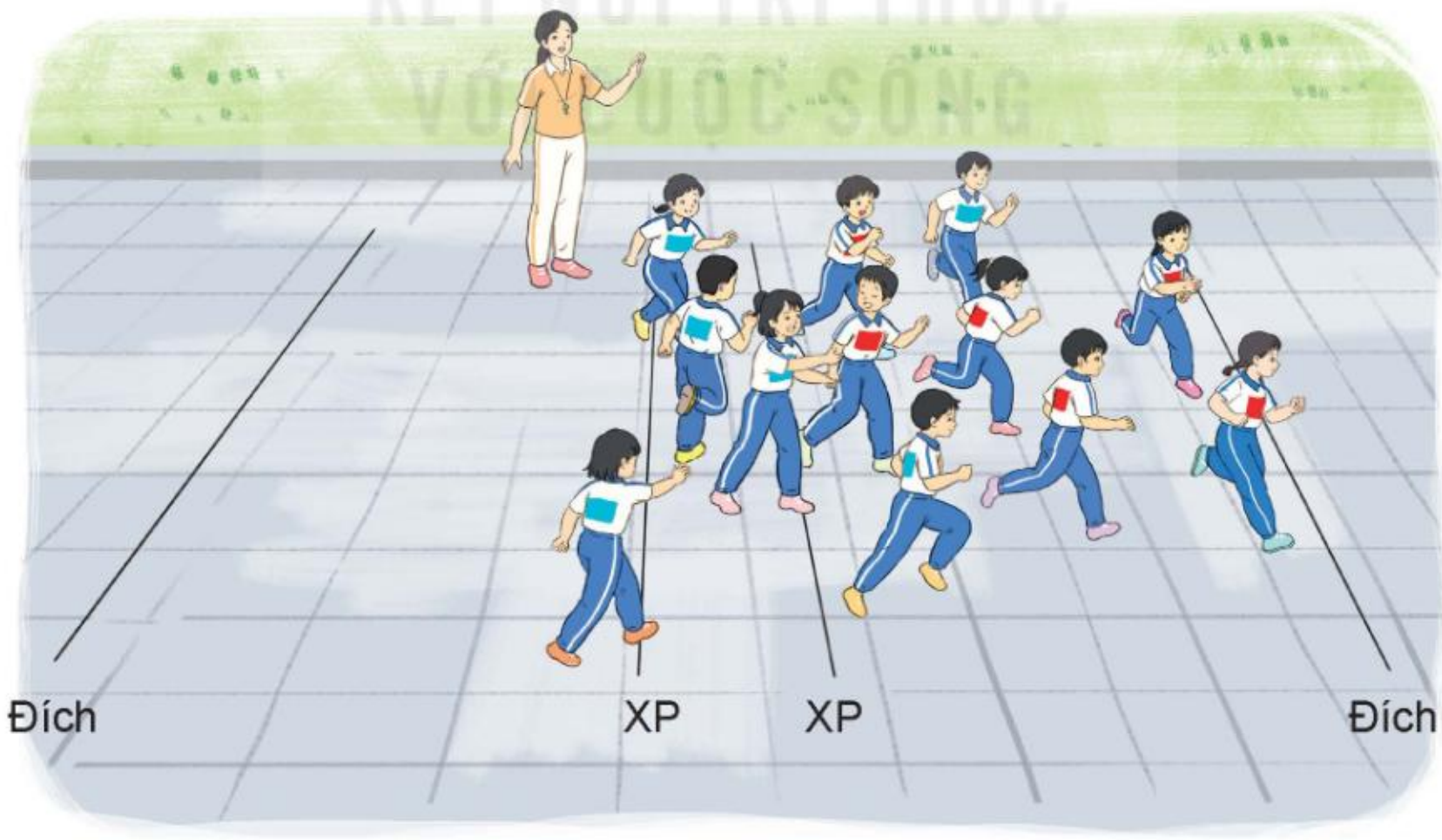


1 Khởi động

Xoay các khớp; giậm chân tại chỗ, vỗ tay; đứng tại chỗ cúi gập thân; vặn mình sang trái, sang phải.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Quân xanh quân đỏ*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Động tác lườn với vòng



TTCB
Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân

Nhịp 1
Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng

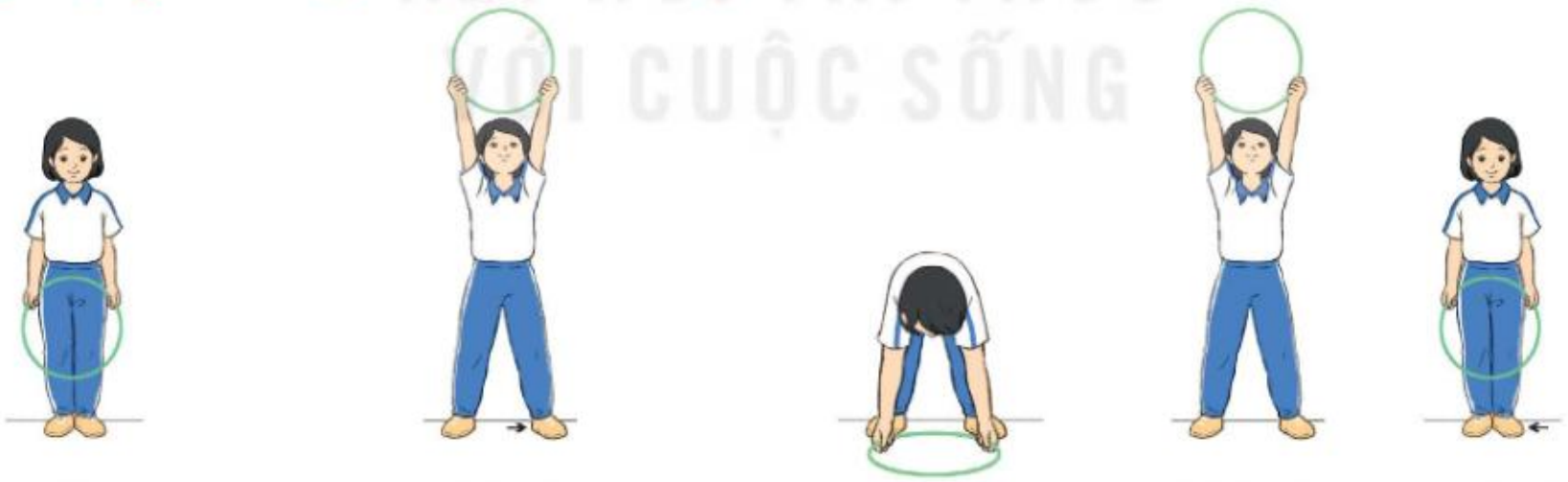
Nhịp 2
Nghiêng lườn sang trái, hai tay thẳng, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái, mắt nhìn phía trước

Nhịp 3
Về nhịp 1

Nhịp 4
Về TTCB

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

2 Động tác lưng – bụng với vòng



TTCB
Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân

Nhịp 1
Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng

Nhịp 2
Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa vòng xuống chạm mặt sân, mắt nhìn theo vòng

Nhịp 3
Về nhịp 1

Nhịp 4
Về TTCB

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

3 Động tác toàn thân với vòng



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân



Nhịp 1

Hai chân kiễng gót, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng



Nhịp 2

Hạ gót, cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa vòng xuống chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo vòng



Nhịp 3

Đứng thẳng, chân trái đưa ra sau, kiễng gót, tì mũi bàn chân, trọng tâm dồn vào chân phải, hai tay đưa vòng ra trước – lên cao, mắt nhìn theo vòng



Nhịp 4

Về TTCB

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



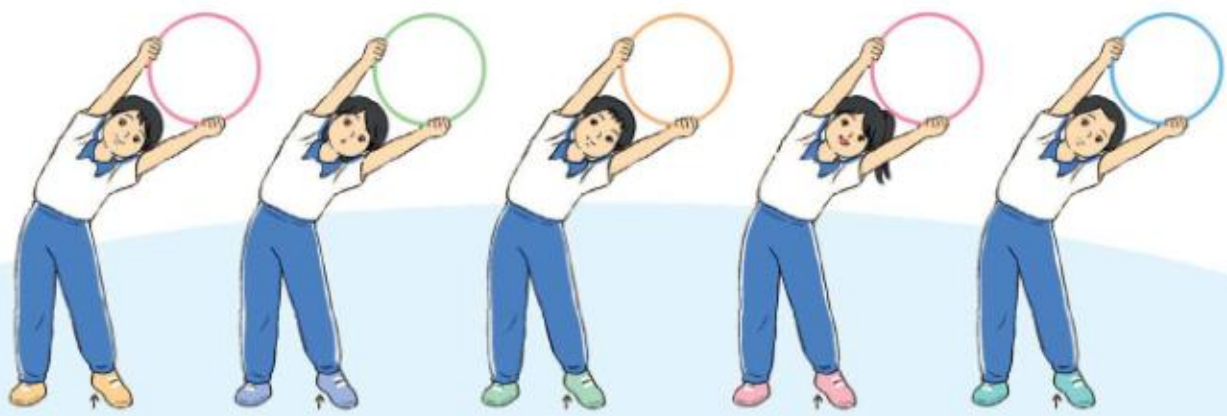
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



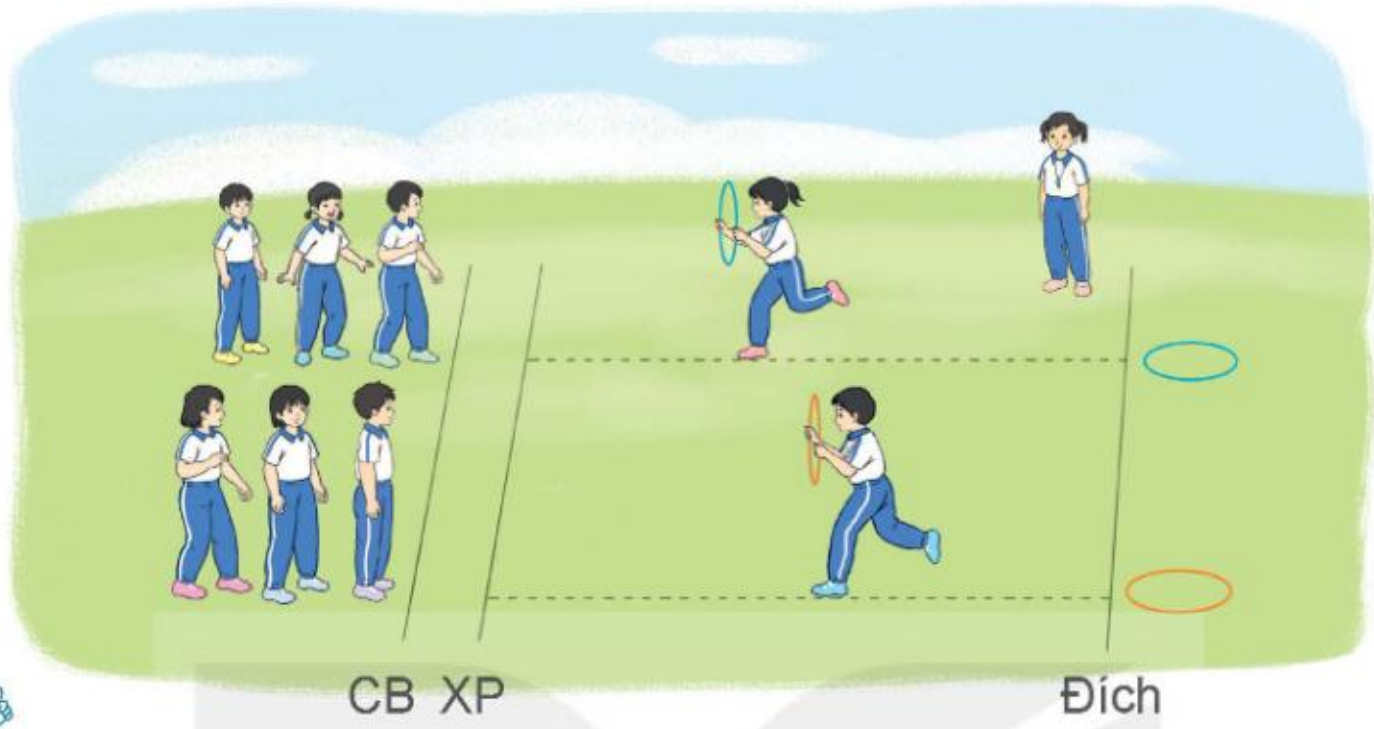
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Chạy đổi vòng*





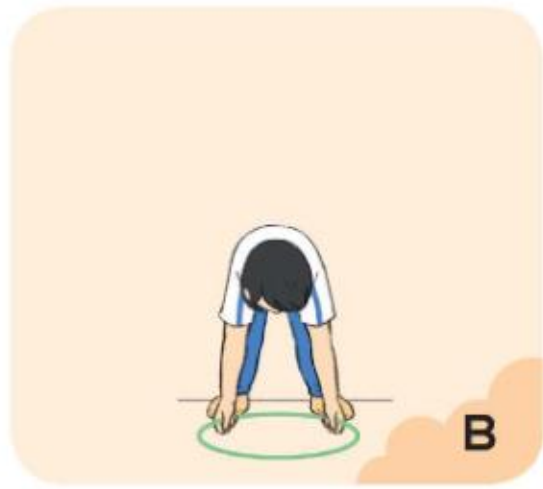
1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 3 của động tác toàn thân với vòng?





2 Mỗi hình dưới đây thể hiện động tác gì, nhịp mấy?





3 Em tập các động tác thể dục với vòng vào giờ ra chơi.

BÀI 3

ĐỘNG TÁC NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ VỚI VÒNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng.
- Nghiêm túc, đoàn kết, tích cực, hỗ trợ nhau trong tập luyện; vui vẻ, hoà đồng với mọi người.



1 Khởi động

Xoay các khớp; chạy một vòng quanh sân tập; đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Nghe số chạy đổi chỗ*





1 Động tác nhảy với vòng



TTCB
Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân

Nhịp 1
Bật nhảy tách chân, khi rơi xuống hai chân rộng bằng vai, hai tay đưa vòng ra trước

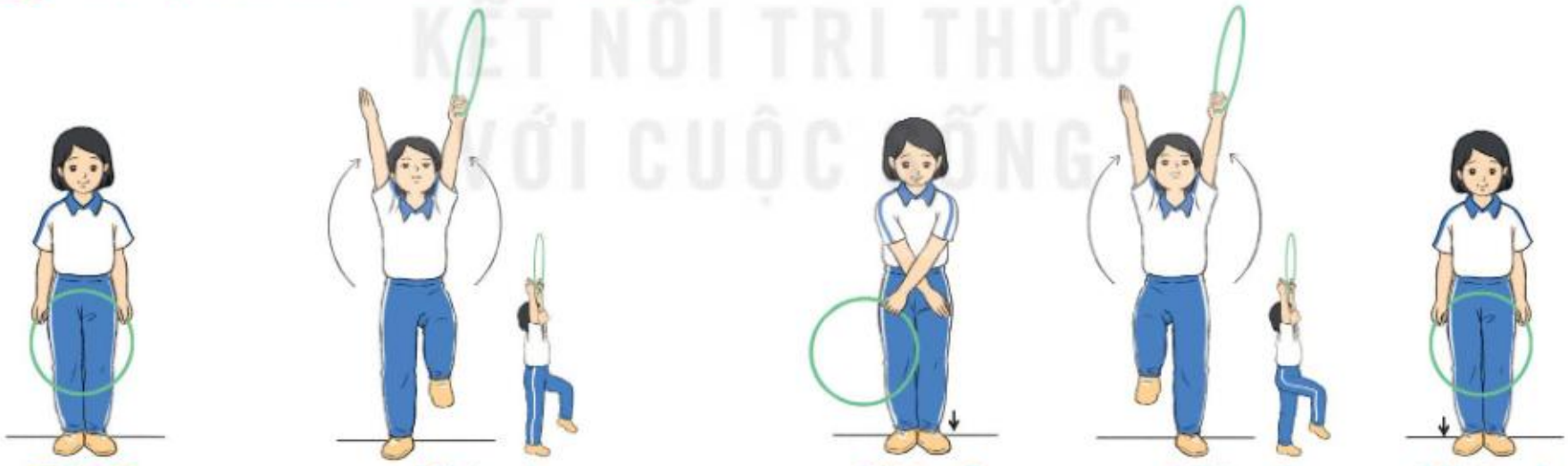
Nhịp 2
Bật nhảy chụm chân, khi rơi xuống hai chân đặt cạnh nhau, hai tay đưa vòng lên cao, mắt nhìn theo vòng

Nhịp 3
Về nhịp 1

Nhịp 4
Về TTCB

Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4.

2 Động tác điều hoà với vòng



TTCB
Đứng thẳng, hai tay cầm vòng phía trước dọc theo thân

Nhịp 1
Tay trái cầm vòng, hai tay đưa sang ngang – lên cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đồng thời nâng đùi chân trái lên, cẳng chân thả lỏng, đầu ngửa

Nhịp 2
Hạ chân, đồng thời hai tay từ từ hạ xuống bắt chéo trước bụng, đầu hơi cúi

Nhịp 3
Như nhịp 1, nhưng đổi chân

Nhịp 4
Về TTCB

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



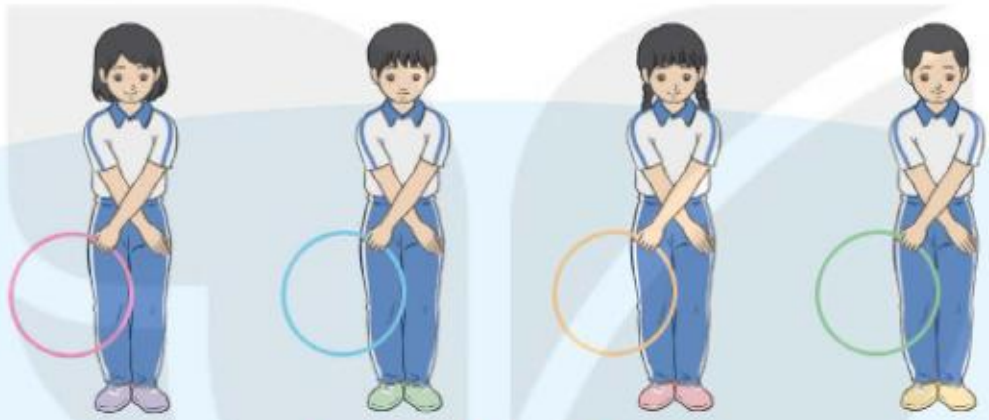
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



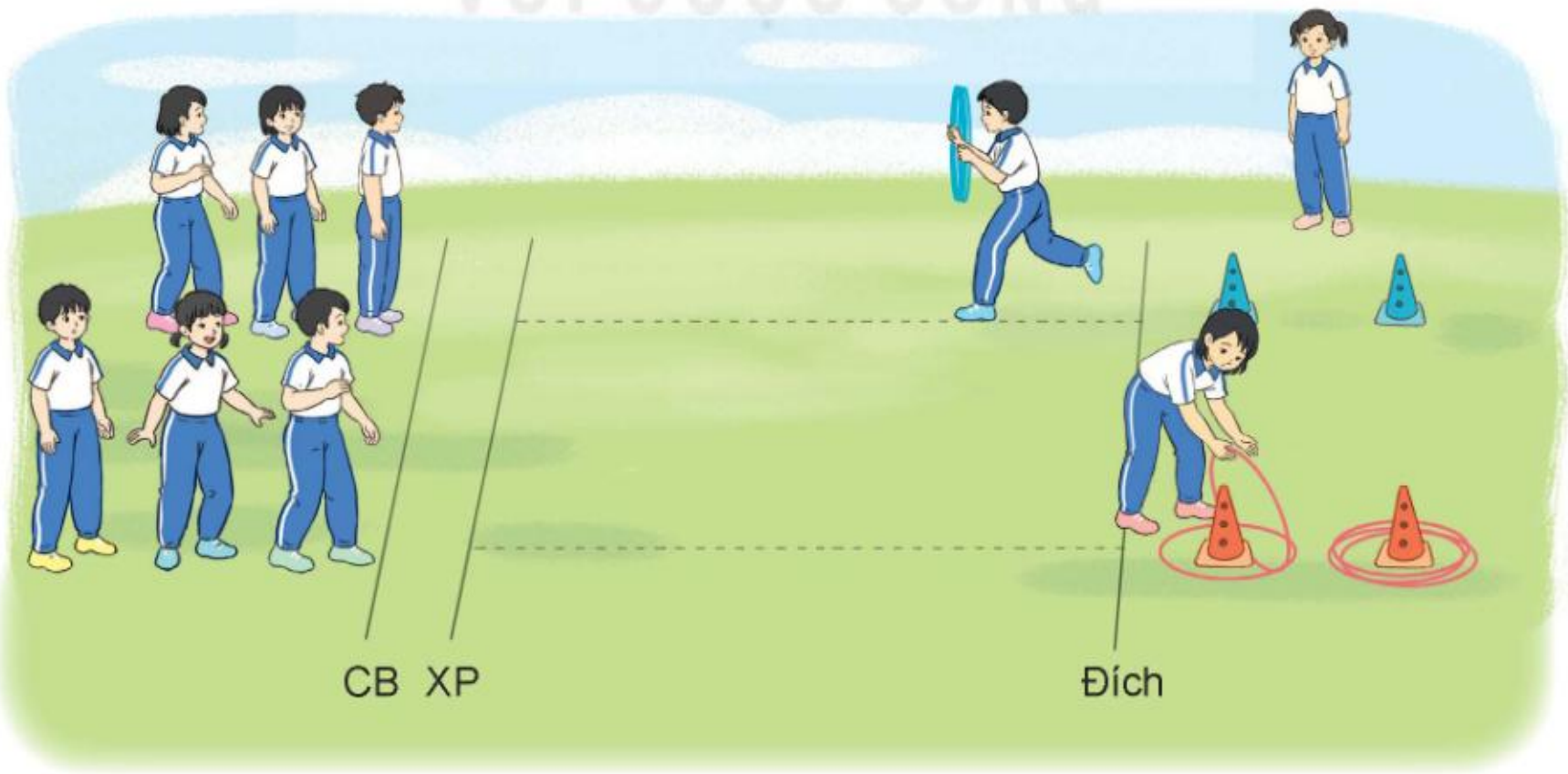
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi *Chuyển vòng tiếp sức*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng nhịp 1 của động tác điều hoà với vòng?





2 Mỗi hình dưới đây thể hiện động tác gì, nhịp mấy?





3 Em tập các động tác thể dục trong giờ ngoại khoá để tăng cường sức khoẻ.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 3

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

BÀI 1

BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG THĂNG BẰNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

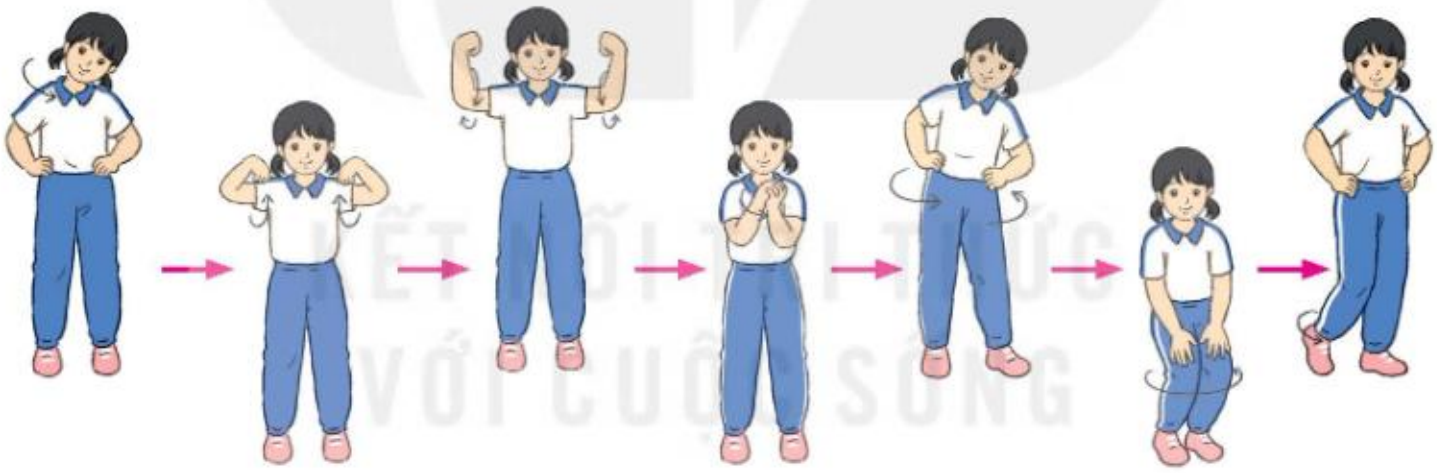
– Biết và thực hiện được các bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng.

– Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp

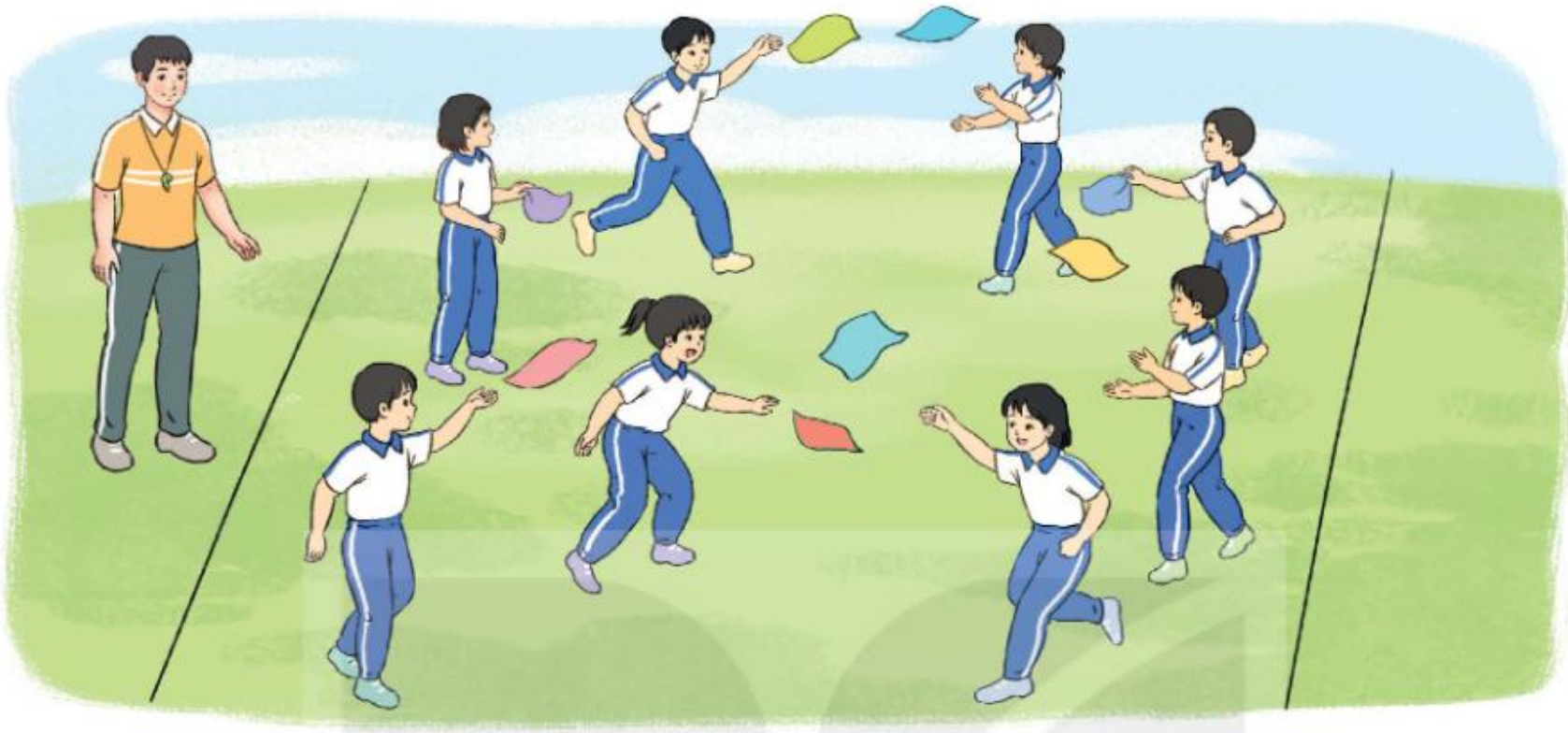


- Giậm chân tại chỗ, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

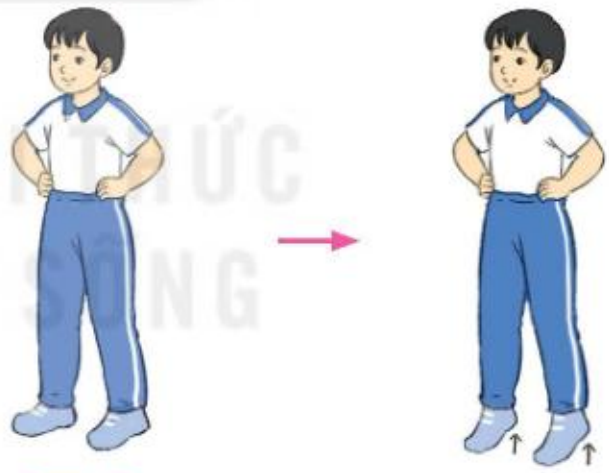
Trò chơi *Chạy đổi chỗ, bắt khăn*





1 Đứng kiễng gót, hai chân rộng bằng vai

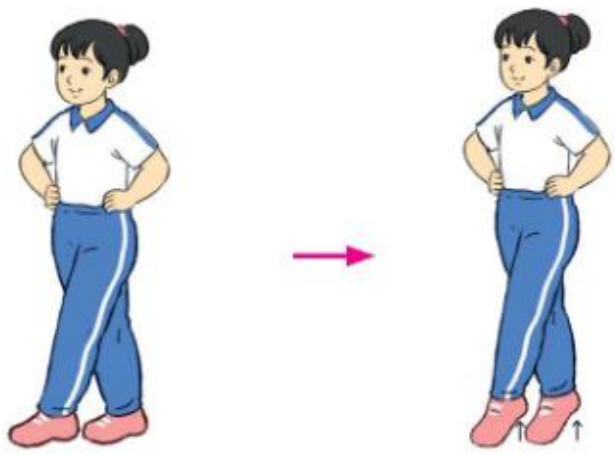
- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông.
- Cách thực hiện: Kiễng gót, giữ thăng bằng (trong thời gian 3 – 5 nhịp đếm), thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.



TTCB

2 Đứng kiễng gót, chân trước chân sau

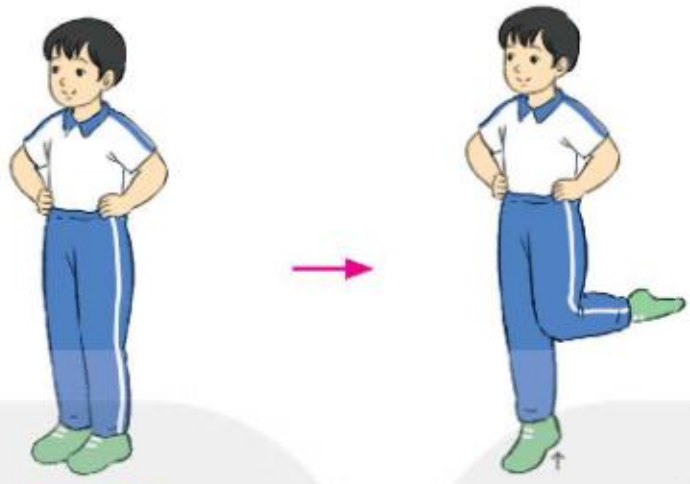
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay chống hông.
- Cách thực hiện: Kiễng gót, giữ thăng bằng (trong thời gian 3 – 5 nhịp đếm), thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.



TTCB

3 Đứng kiễng gót trên một chân

- TTCB: Đứng chụm chân, hai tay chống hông.
- Cách thực hiện: Kiễng gót, đồng thời gập một cẳng chân ra sau, giữ thăng bằng (trong thời gian 3 – 5 nhịp đếm), thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng.



TTCB

4 Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng tại chỗ



TTCB

Đứng chụm chân, hai tay chống hông



Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, kiễng gót, giữ thăng bằng, thân thẳng, mắt nhìn thẳng



Nhịp 2

Về TTCB



Nhịp 3

Kiễng gót, đồng thời gập cẳng chân trái ra sau, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, giữ thăng bằng, thân thẳng, căng ngực, mắt nhìn thẳng



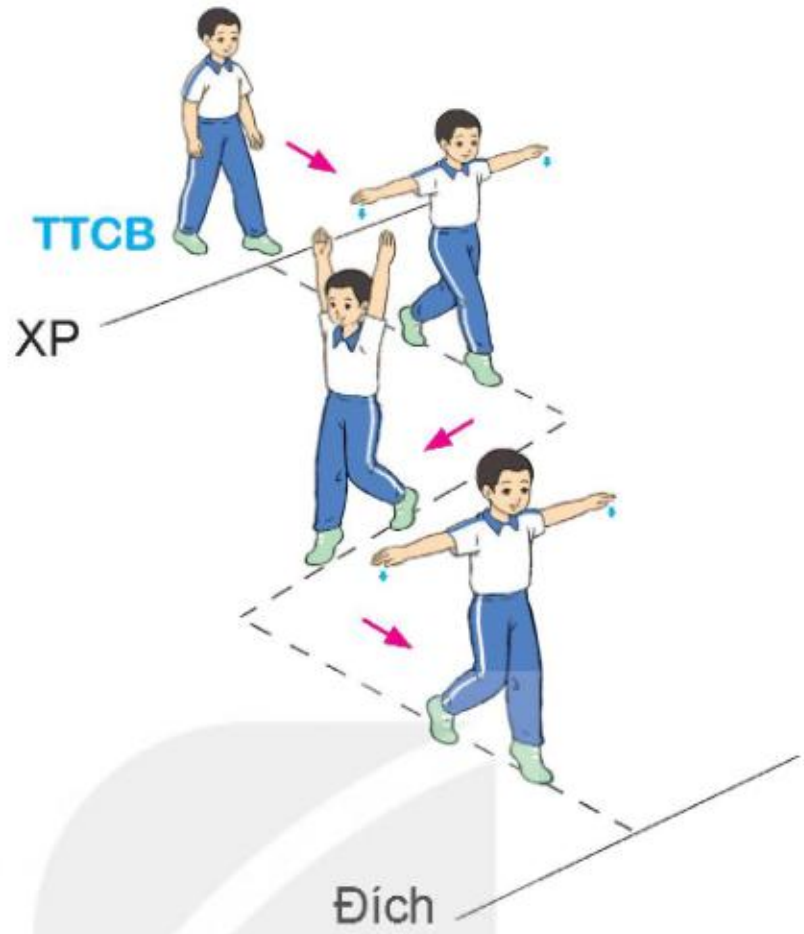
Nhịp 4

Về TTCB

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

5 Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ vạch xuất phát, đi kiễng gót theo đường gấp khúc. Trên mỗi đoạn của đường gấp khúc, hai tay luân phiên: dang ngang, bàn tay sấp và giơ cao chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; mắt nhìn đường đi.





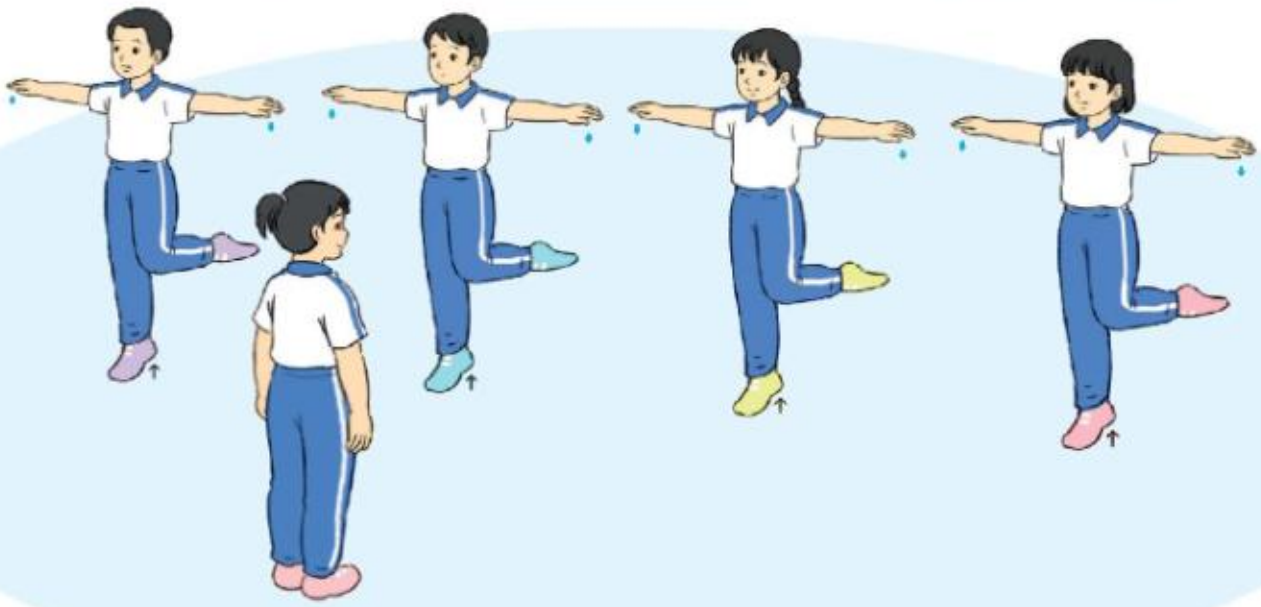
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

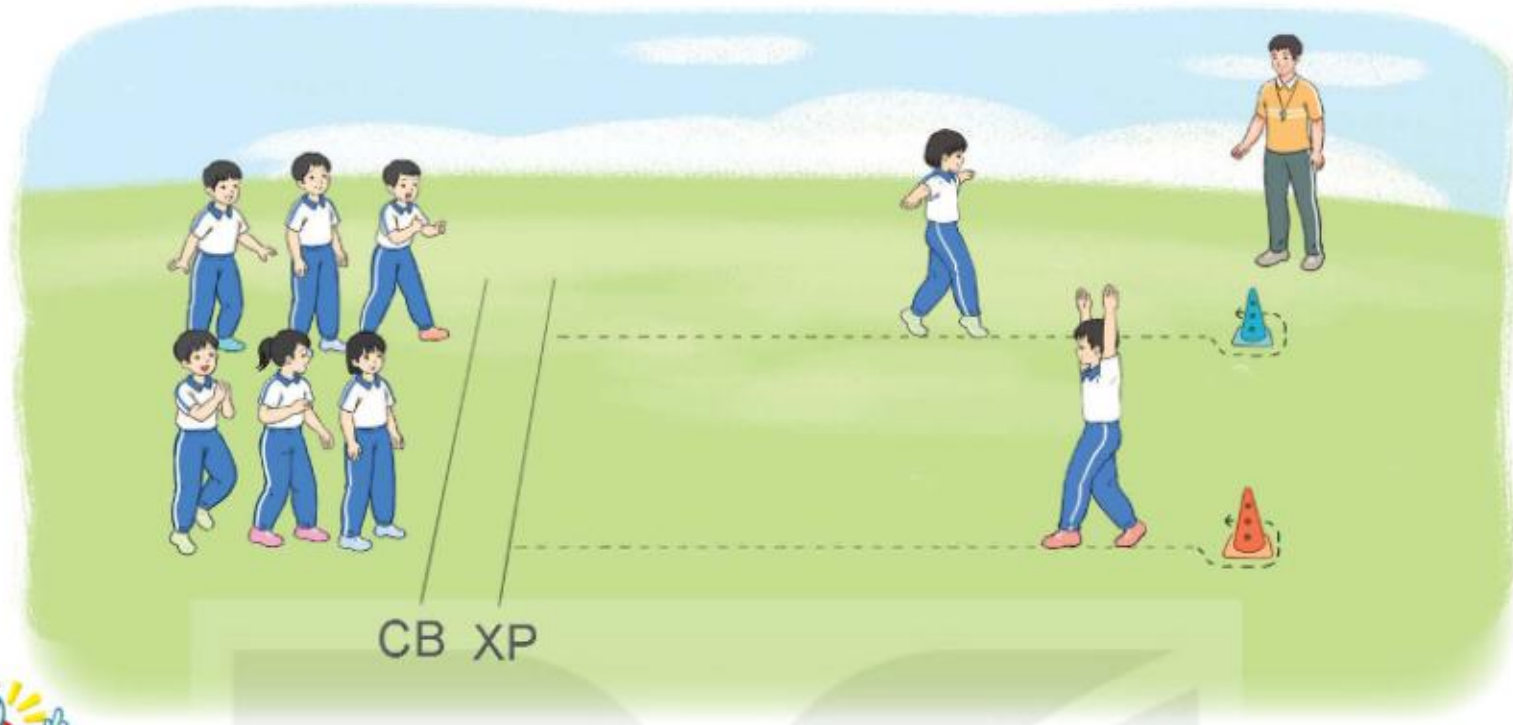


Luyện tập nhóm

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Trò chơi *Di chuyển giữ thăng bằng tiếp sức*

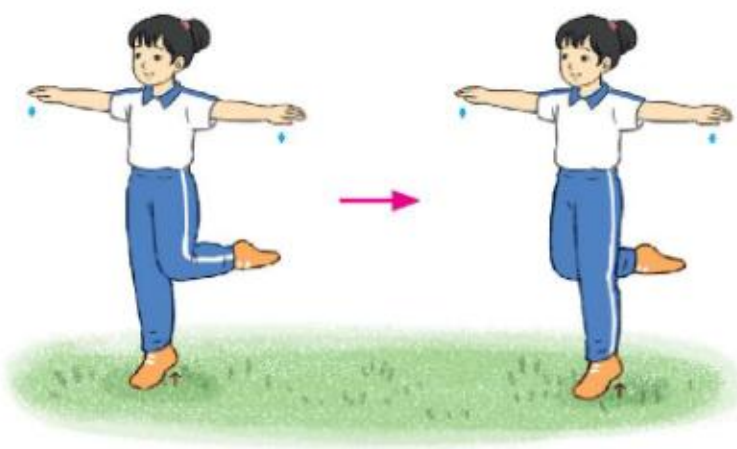




1 Mỗi hình dưới đây thể hiện động tác gì?



2 Em hãy vận dụng thăng bằng đứng kiễng gót trên một chân khi tập thể dục nhịp điệu.



3 Hằng ngày, em thực hiện bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng khi di chuyển để tăng cường sức khoẻ, giúp đôi chân phát triển thon gọn.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 2

BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG BẬT XA

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa.
- Lễ phép với thầy cô, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang; tập 7 động tác của bài thể dục (trừ động tác điều hoà).

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

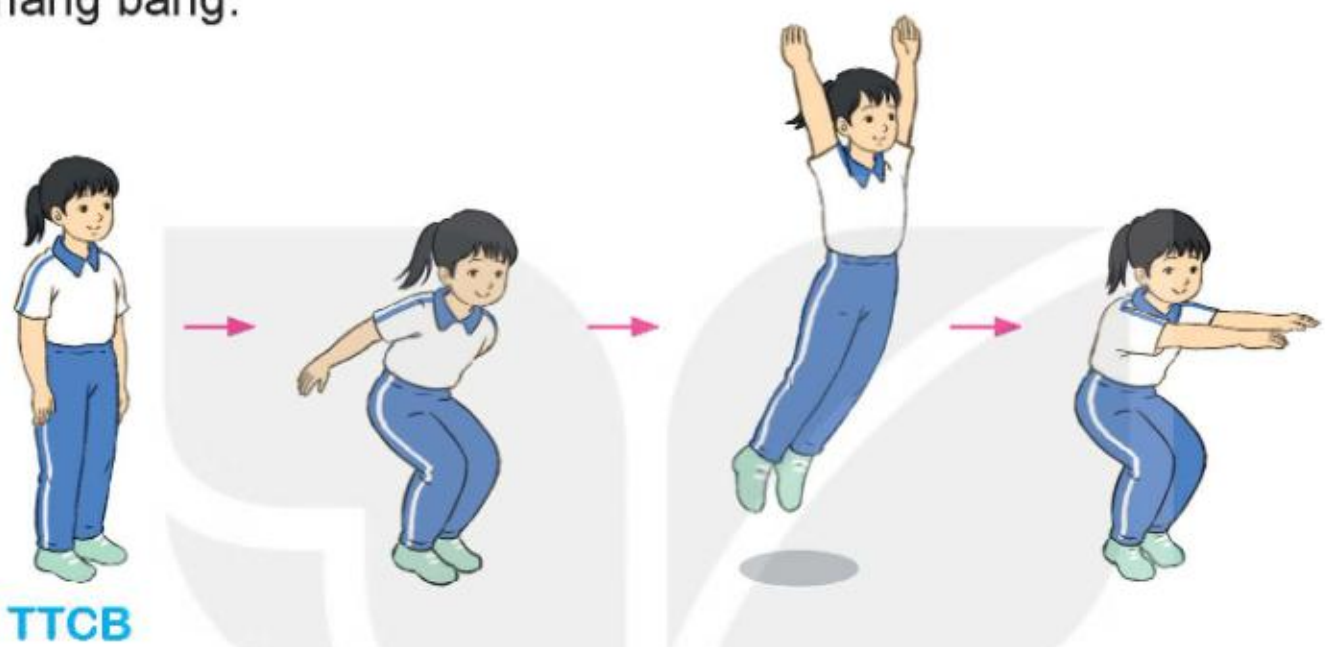
Trò chơi *Đếm sao*





1 Tại chỗ bật xa

- TTCB: Đứng tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, chùng gối, hai tay đưa ra sau, rồi vung ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao – ra trước. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.

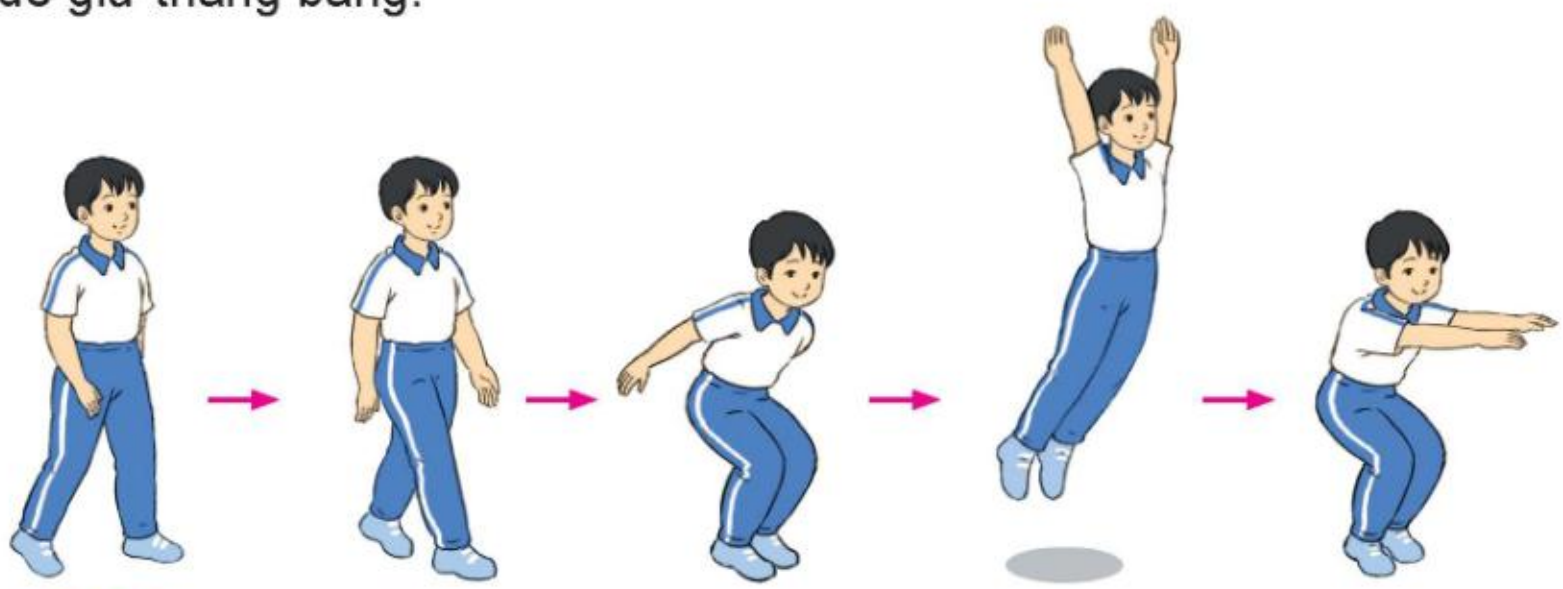


TTCB

2 Di chuyển một bước bật xa

a) Giậm nhảy bằng hai chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, chân sau bước lên một bước, chân còn lại bước lên đặt ngang chân trước, đồng thời chùng gối, hai tay đưa ra sau rồi vung ra trước – lên cao, bật nhảy lên cao – ra trước. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.



TTCB

b) *Giậm nhảy bằng một chân*

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân giậm nhảy đặt sau), hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, bước chân sau lên, chùng gối, đưa hai tay ra sau, thực hiện giậm nhảy, đồng thời nâng đùi chân còn lại phối hợp đánh tay từ sau ra trước – lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.



TTCB



1 Luyện tập

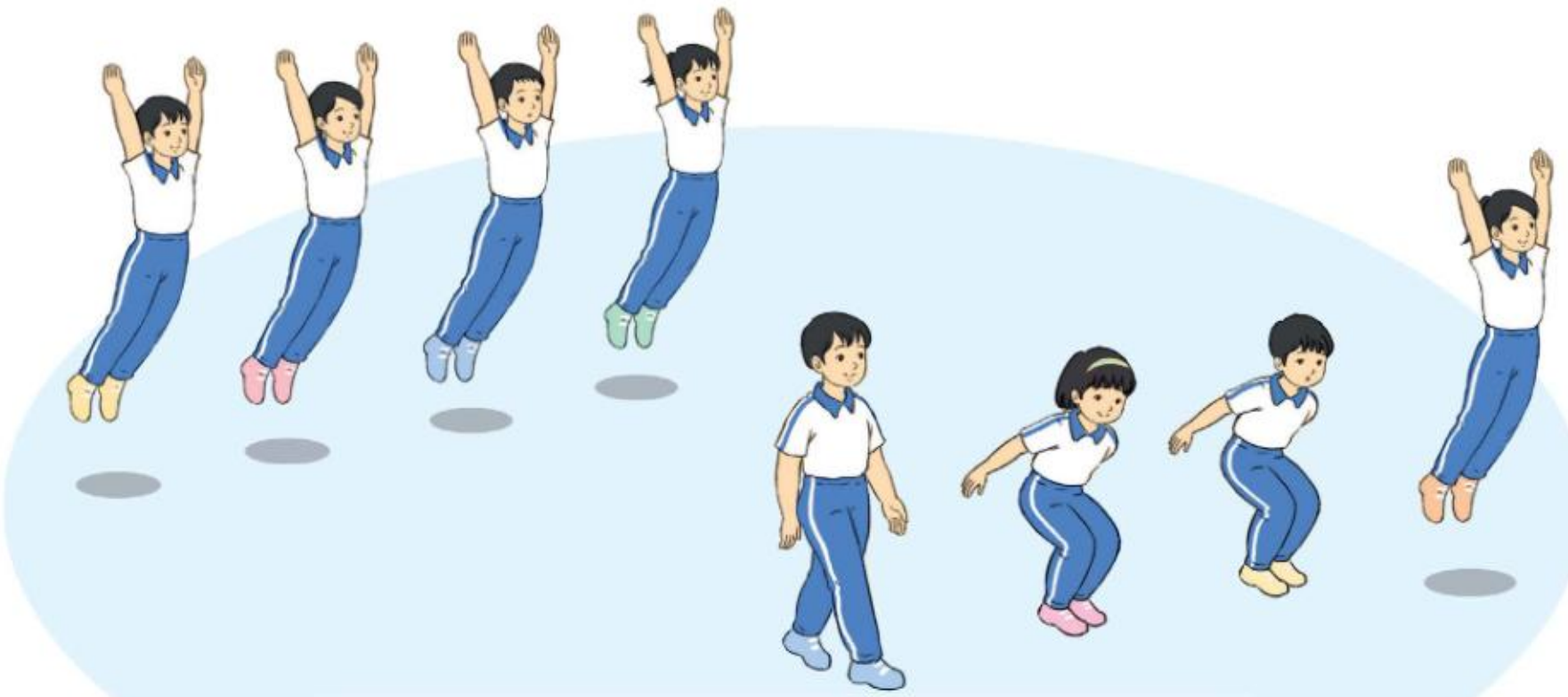


Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

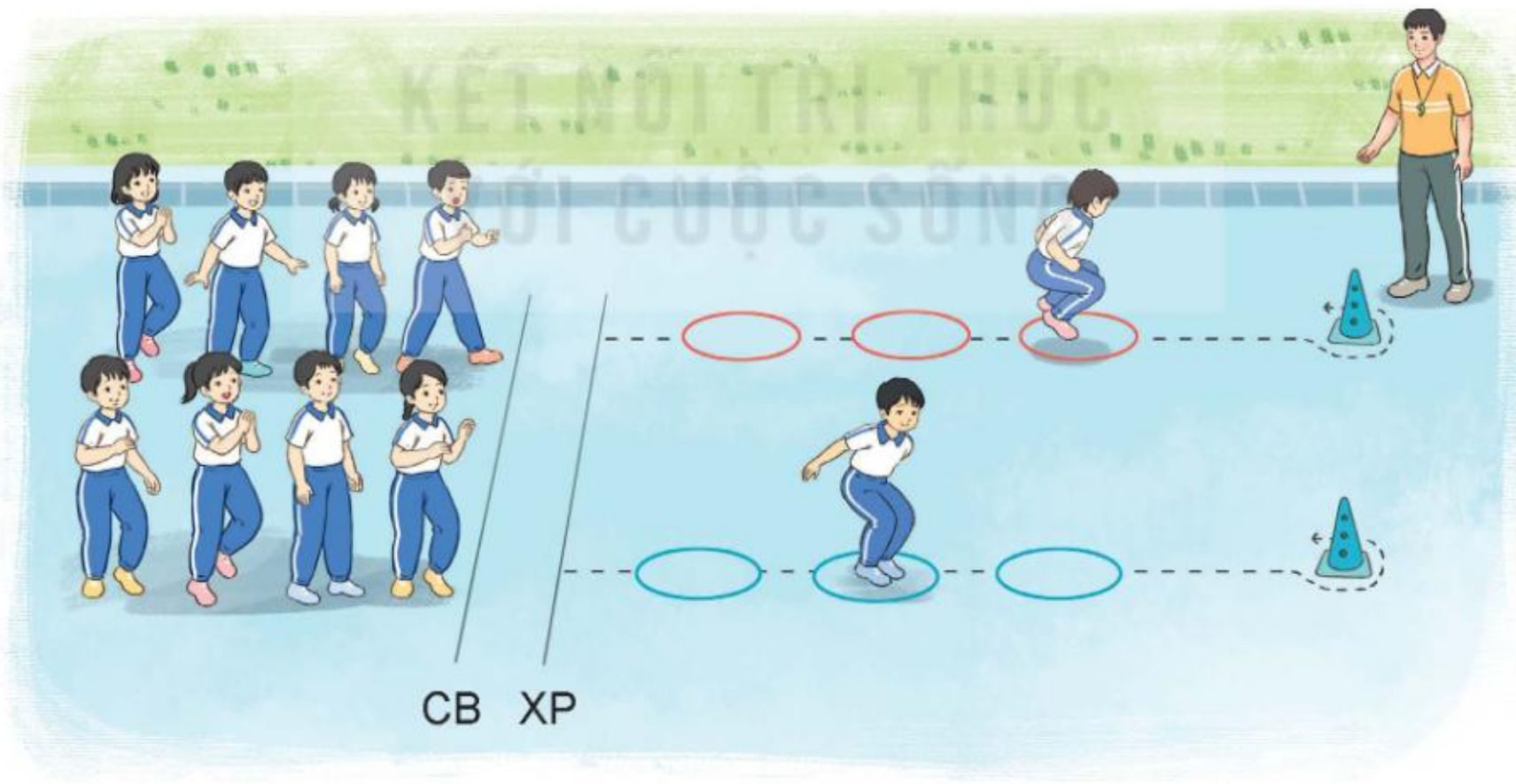
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Luyện tập nhóm

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

Trò chơi *Bật nhảy xoay người tiếp sức*





1 Trong hai hình dưới đây, hình nào thể hiện đúng động tác bật xa?

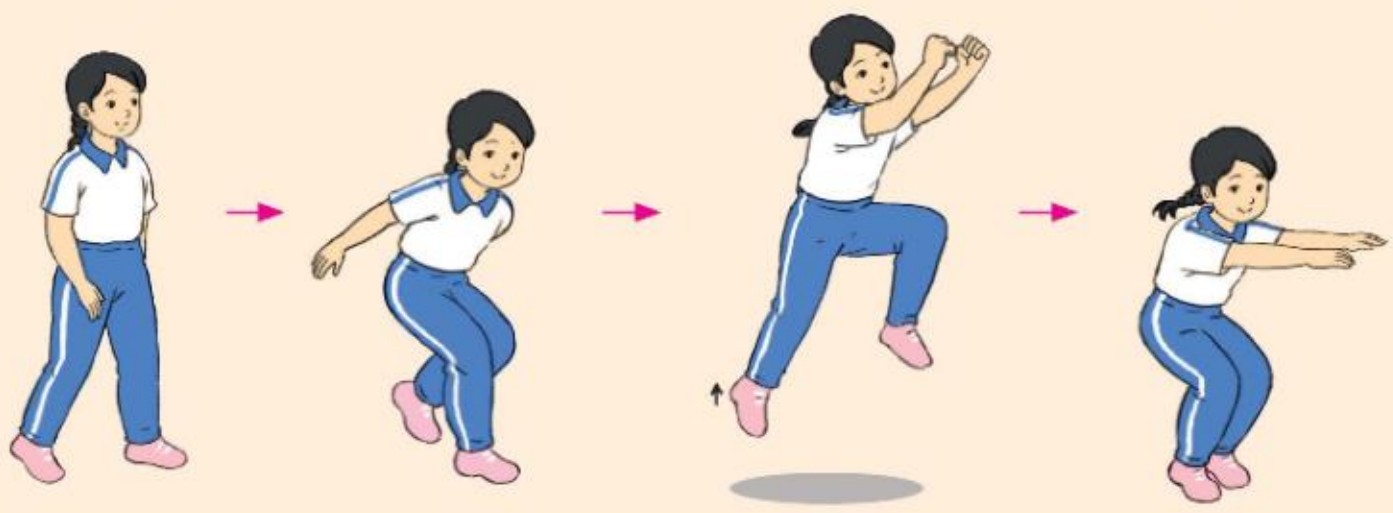


A



B

2 Hình dưới đây thể hiện động tác gì? Em hãy thực hiện động tác đó.



3 Em vận dụng động tác bật xa để vượt qua chướng ngại vật nhỏ khi di chuyển.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 3

BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG BẬT CAO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao.

– Lễ phép với thầy cô, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.

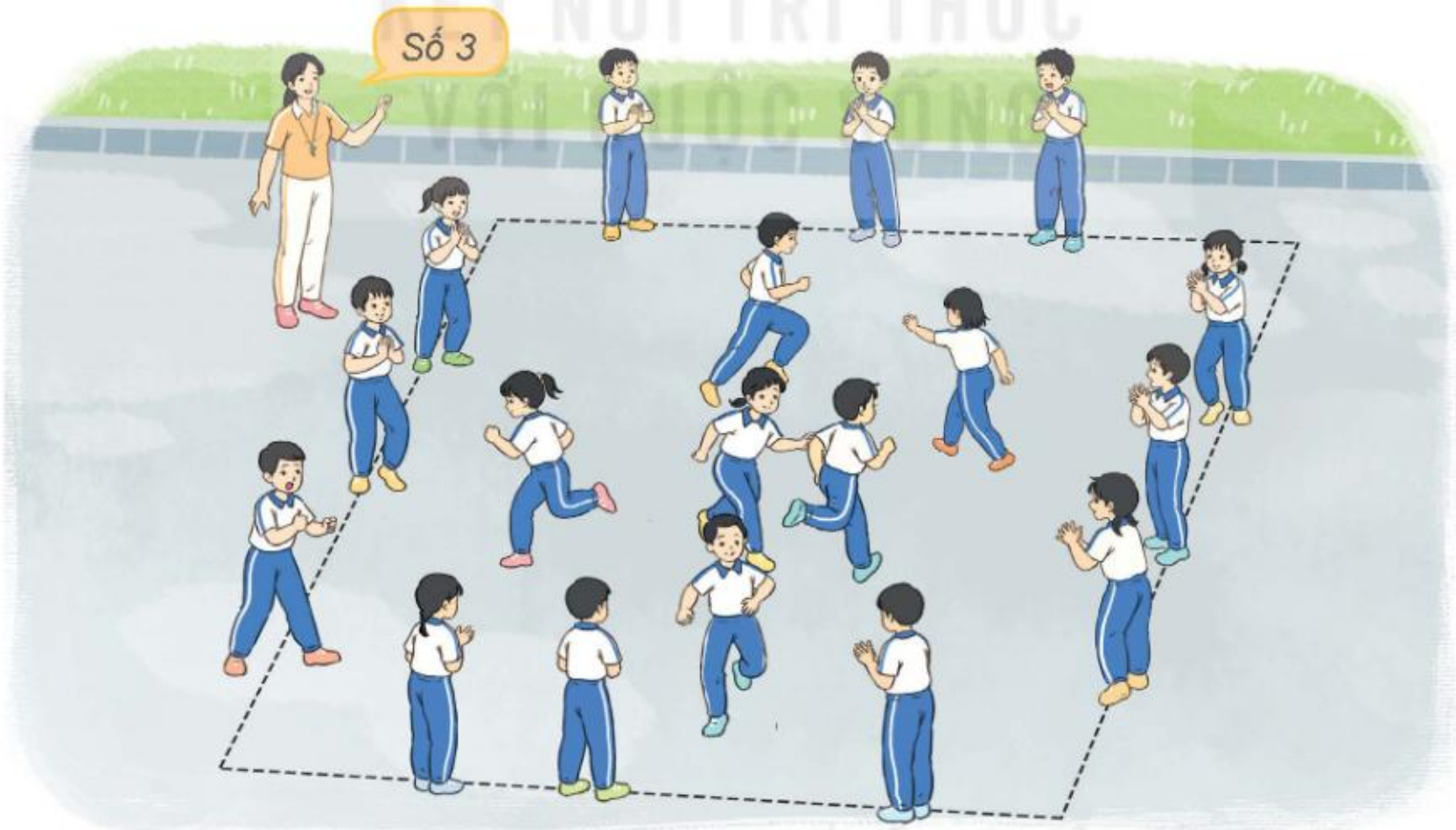


1 Khởi động

- Xoay các khớp; kiễng và hạ gót chân, gập thân về trước và ngả thân ra sau, nghiêng lườn sang hai bên.
- Chạy theo vòng tròn xuôi chiều và ngược chiều kim đồng hồ.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Thoát hiểm*

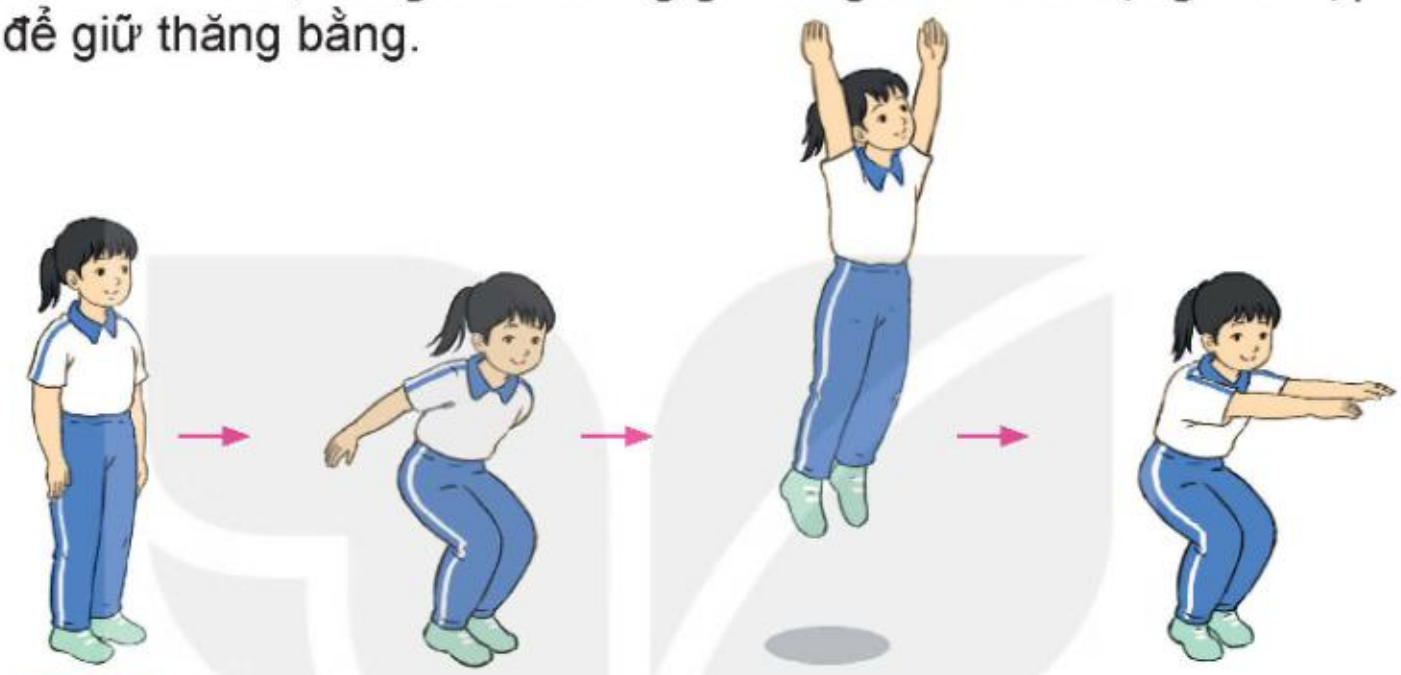


KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



1 Tại chỗ bật cao

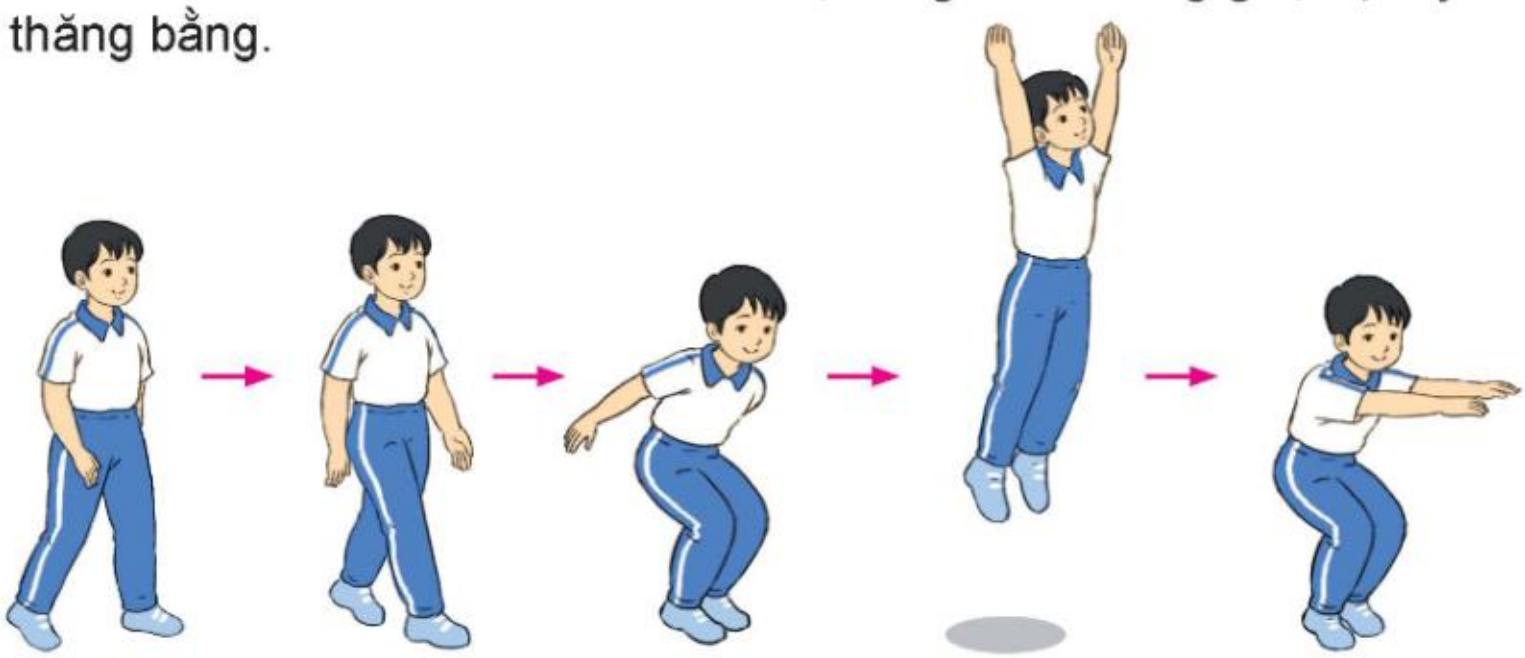
- TTCB: Đứng tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, chùng gối, hai tay đưa ra sau, rồi vung ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối để giảm chấn động kết hợp với hạ tay để giữ thăng bằng.



TTCB

2 Di chuyển một bước bật cao

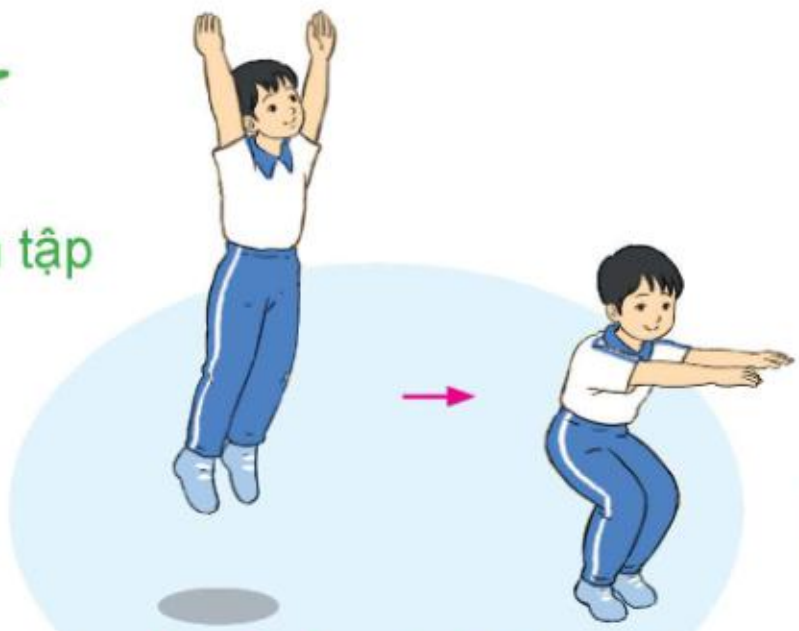
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, chân sau bước lên một bước, chân còn lại bước lên đặt ngang chân trước, chùng gối, hai tay đưa ra sau, rồi vung ra trước – lên cao, đồng thời bật nhảy lên cao. Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi đến cả bàn chân, đồng thời chùng gối, hạ tay để giữ thăng bằng.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



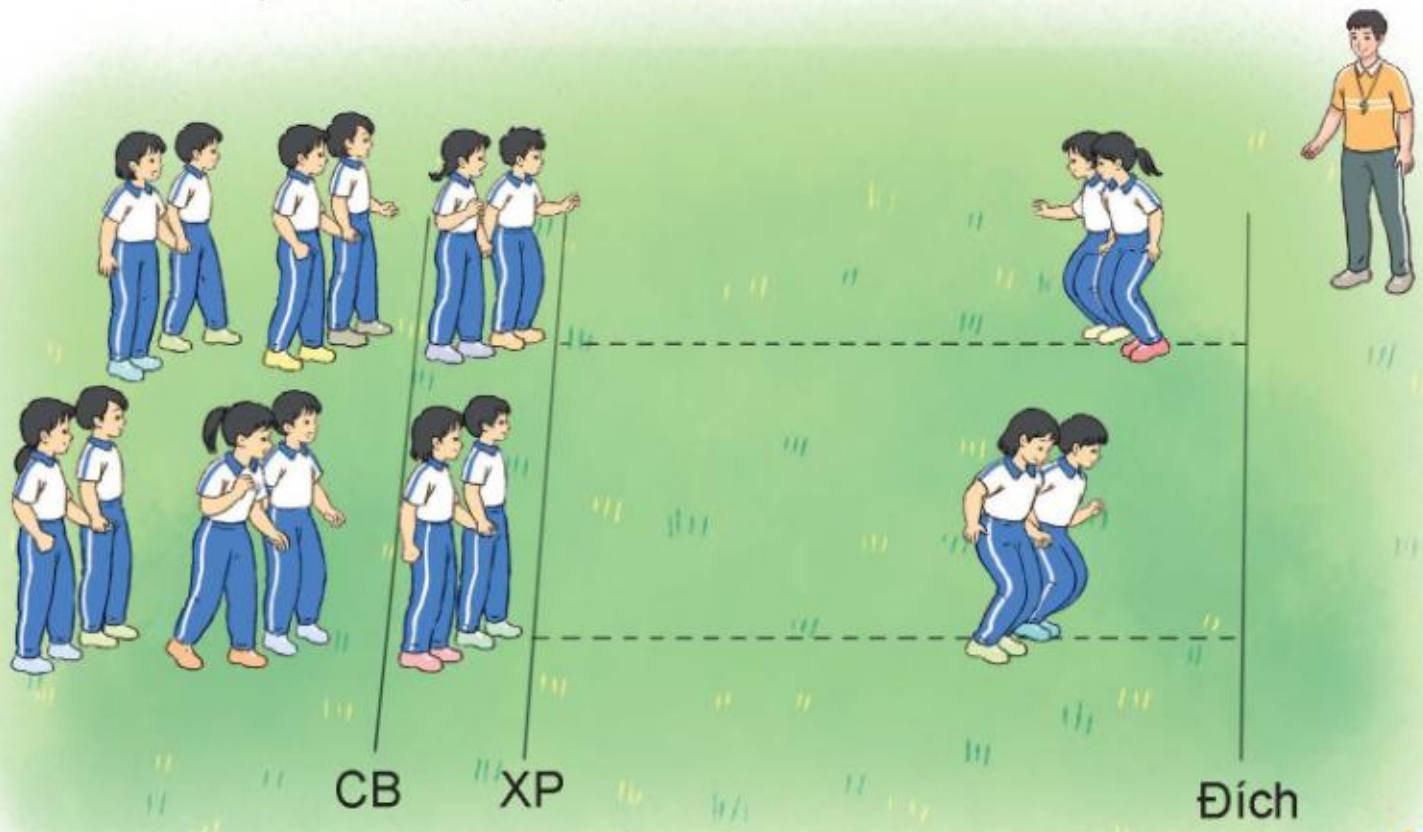
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

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

Trò chơi *Bật nhảy theo cặp tiếp sức*





1 Trong bật cao, khi hai chân tiếp đất thì phải chùng gối kết hợp với hạ tay để làm gì?



2 Em vận dụng động tác bật cao để chạm vật trên cao.



3 Em vận dụng kĩ năng bật cao khi chơi một số môn thể thao.

BÀI 4

NHẢY DÂY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Biết và thực hiện được bài tập nhảy dây.

– Lễ phép với thầy cô, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp; đánh hông, nghiêng lườn sang hai bên; ép dọc, ép ngang.
- Di chuyển tiến, lùi theo tiếng còi chậm, nhanh.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

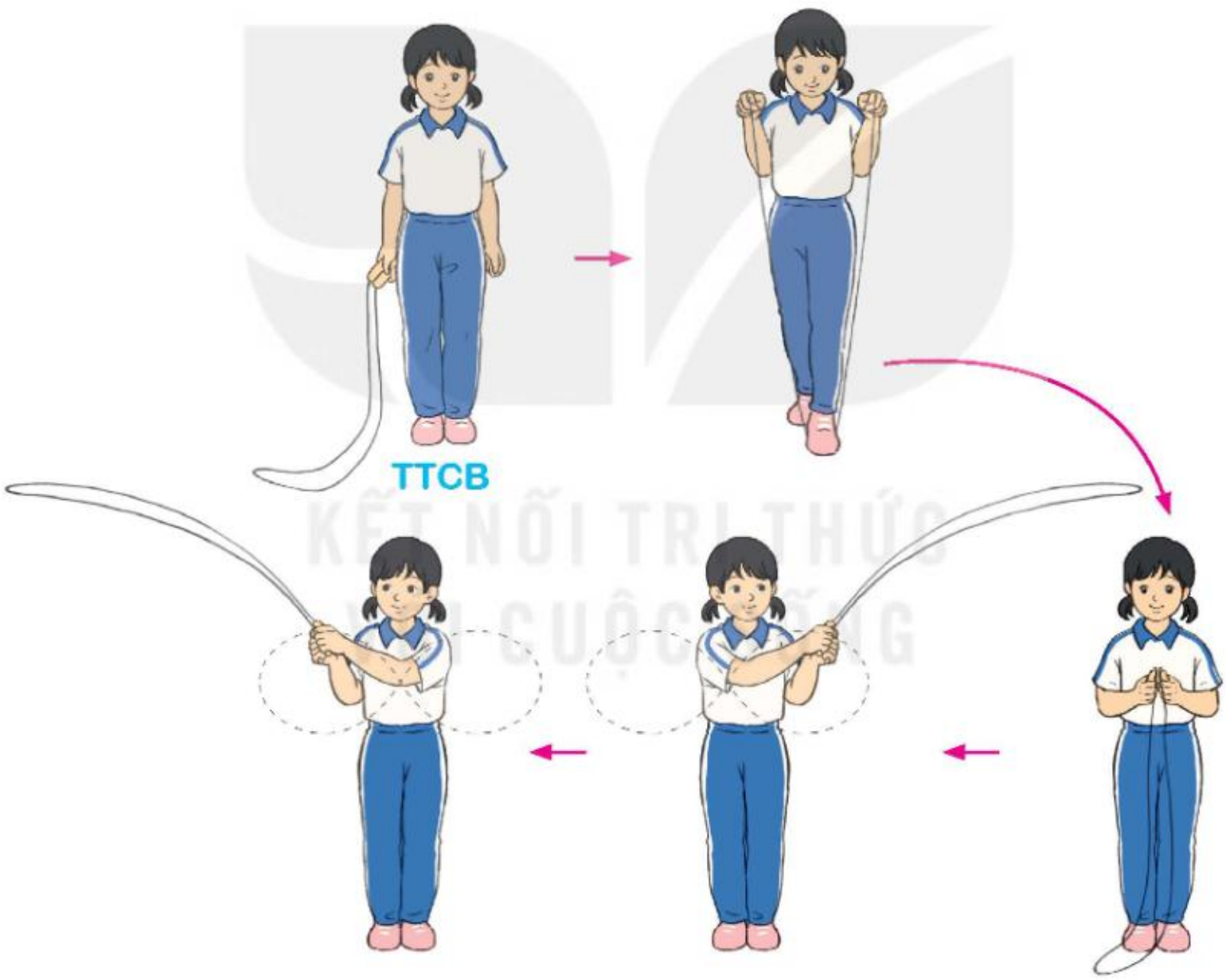
Trò chơi *Đi vòng tròn*





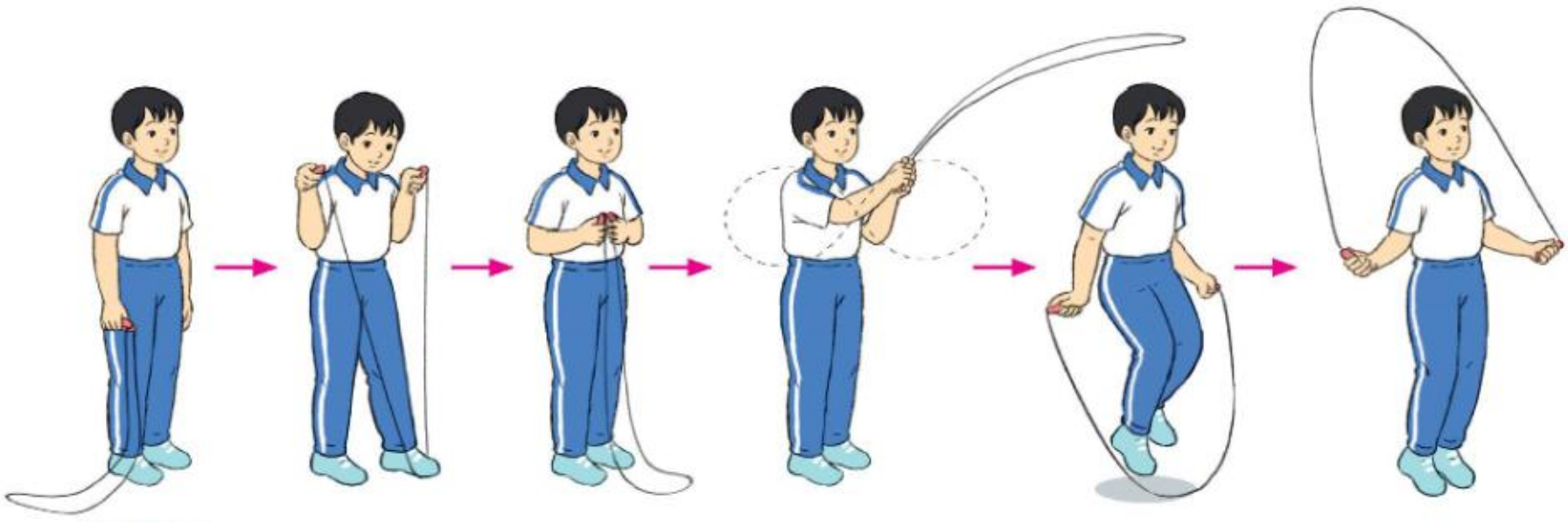
1 So dây, chao dây

- TTCB: Đứng chụm chân, một tay cầm hai đầu dây.
- Động tác: Hai tay cầm hai đầu dây, một chân giẫm lên đoạn giữa của dây, kéo sợi dây thẳng sao cho độ dài của dây từ mặt sân đến ngang vai là thích hợp. Sau đó, đứng chụm chân, hai cẳng tay co phía trước cầm hai đầu dây sát nhau, lòng bàn tay hướng vào nhau. Dùng cổ tay chao dây sang trái – sang phải. Hai tay chuyển động theo hình số 8 nằm ngang.



2 Nhảy dây chụm chân

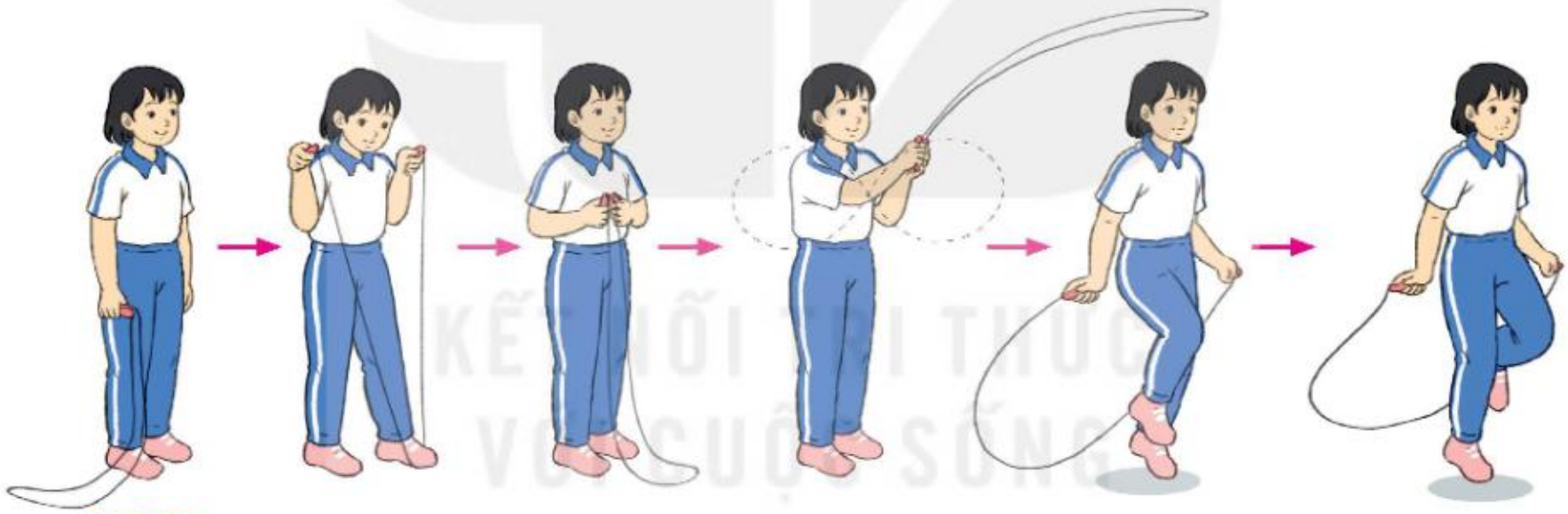
- TTCB: Đứng chụm chân, một tay cầm hai đầu dây.
- Động tác: Từ TTCB, thực hiện so dây, chao dây rồi tách hai tay sang hai bên, cổ tay và cẳng tay quăng dây từ trên – ra trước – xuống dưới. Khi dây đến gần chân thì bật nhảy bằng hai chân lên cao cho dây đi qua, tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân rồi tiếp tục thực hiện nhảy dây chụm chân.



TTCB

3 Nhảy dây qua từng chân

- TTCB: Đứng chụm chân, một tay cầm hai đầu dây.
- Động tác: Từ TTCB, thực hiện so dây, chao dây rồi tách hai tay sang hai bên, cổ tay và cẳng tay quăng dây từ trên – ra trước – xuống dưới. Khi dây đến gần chân thì bật nhảy bằng một chân lên cao để cho dây đi qua dưới chân còn lại rồi tiếp tục thực hiện nhảy dây qua từng chân.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

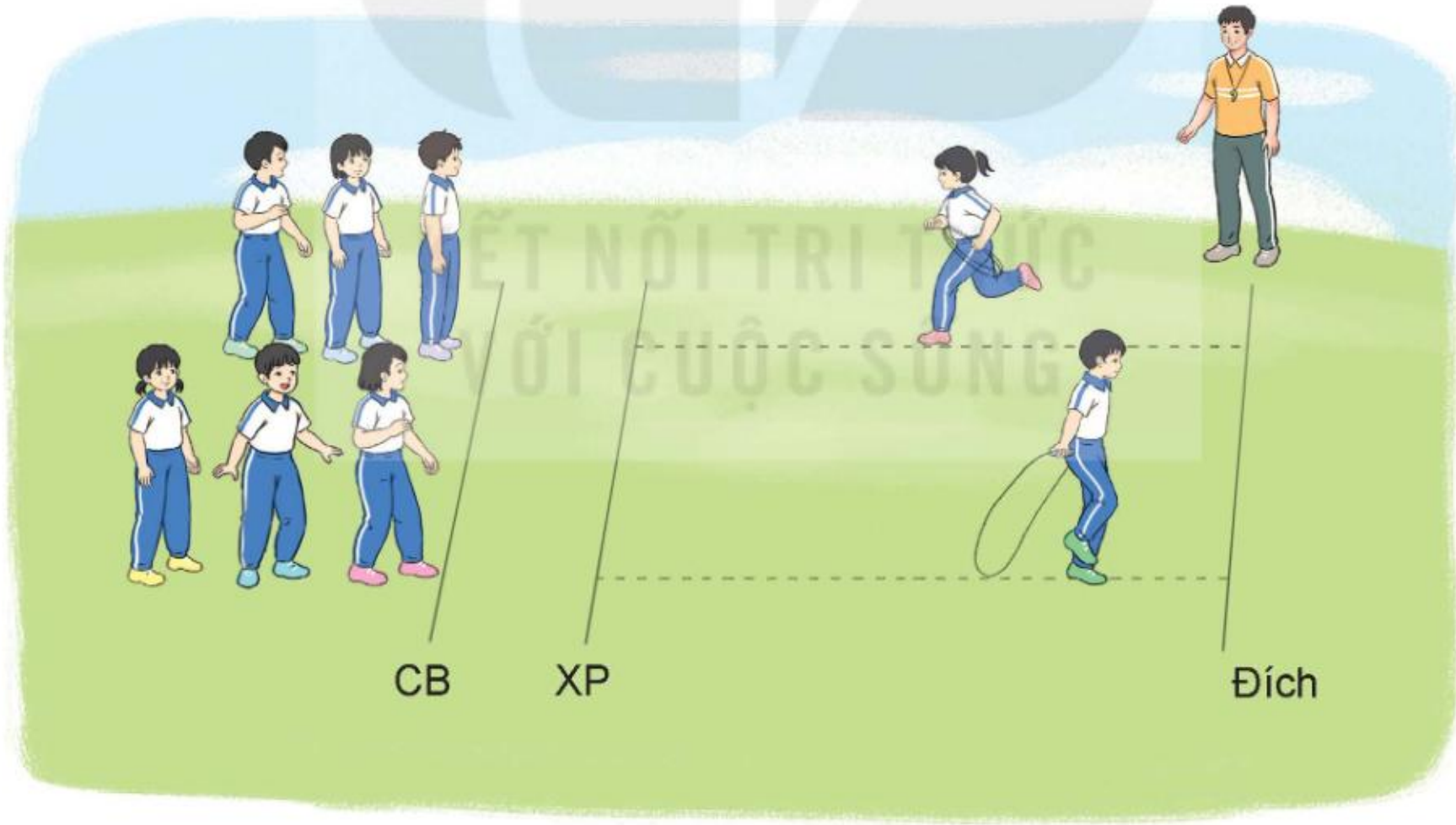


Luyện tập cặp đôi



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

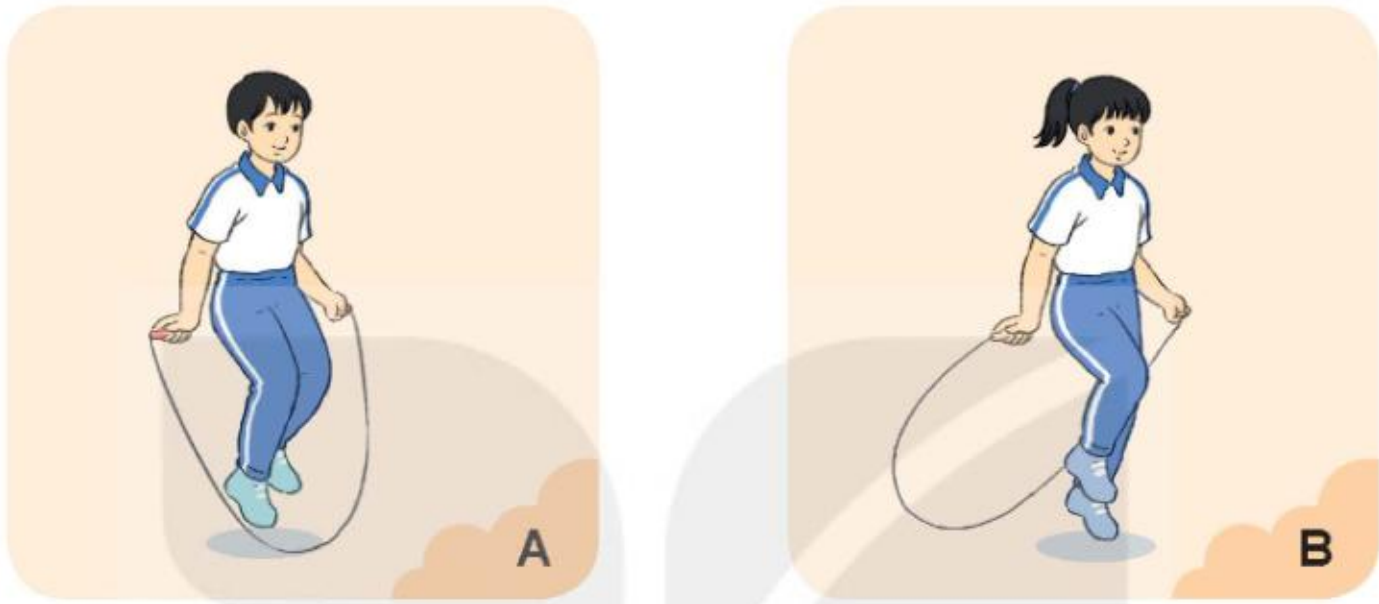
Trò chơi *Nhảy dây tiếp sức*



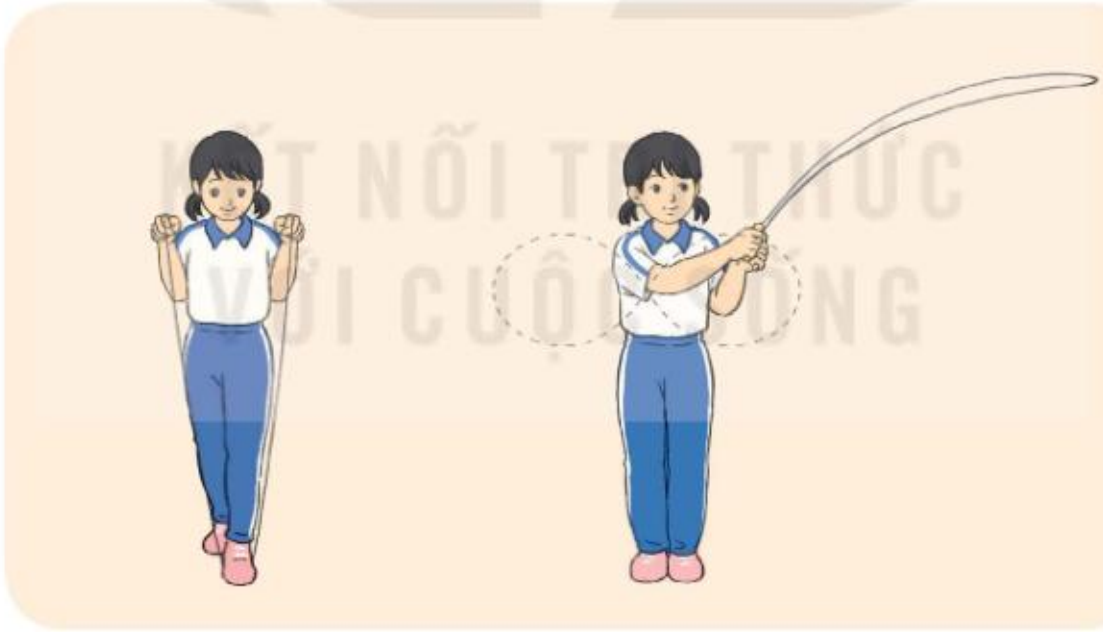
KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



1 Trong hai hình dưới đây, hình nào thể hiện động tác nhảy dây chụm chân, hình nào thể hiện động tác nhảy dây qua từng chân?



2 Hình dưới đây thể hiện động tác gì? Em hãy thực hiện động tác đó.



3 Mỗi ngày, em cùng bạn tập nhảy dây để tăng cường sự linh hoạt, khả năng phối hợp của các bộ phận cơ thể, mang lại tâm trạng thoải mái, vui vẻ.

PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1

MÔN BÓNG RỔ

BÀI 1

CÁC ĐỘNG TÁC LÀM TĂNG KHẢ NĂNG ĐIỀU KHIỂN BÓNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng trong bóng rổ.
- Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Chạy tại chỗ



- Khởi động với bóng



Tung bóng lên cao, bắt bóng



Hai tay chuyển bóng cho nhau



Xoay người chuyển bóng qua lại

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

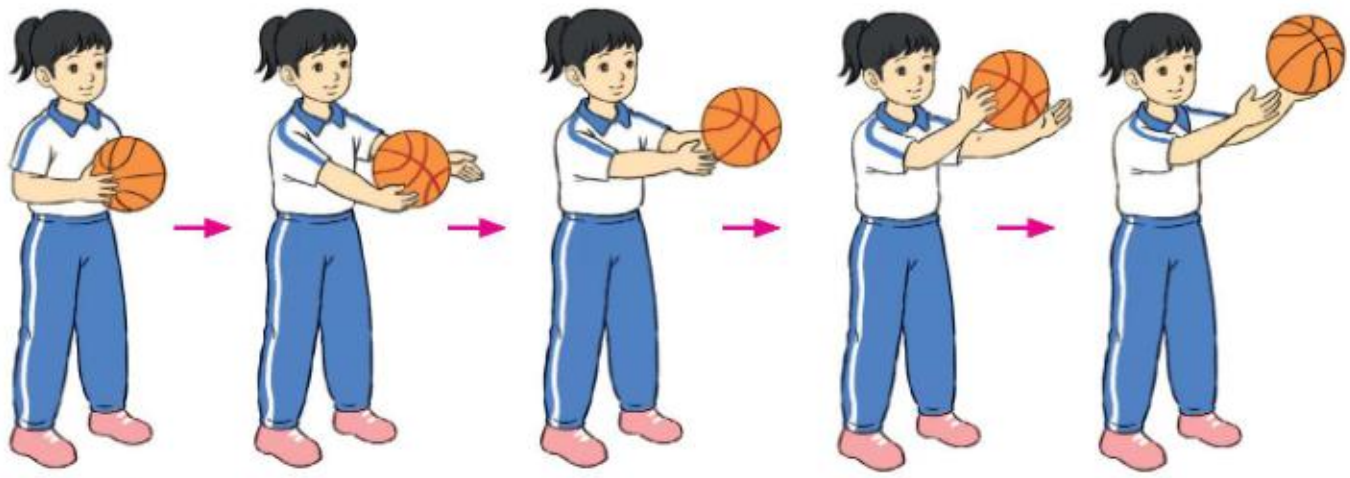
Trò chơi *Chuyển bóng phải, trái*





1 Tại chỗ hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Dùng lực của cổ tay và ngón tay, chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia, từ trước bụng lên trên – ngang đầu và ngược lại.



TTCB

2 Tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân

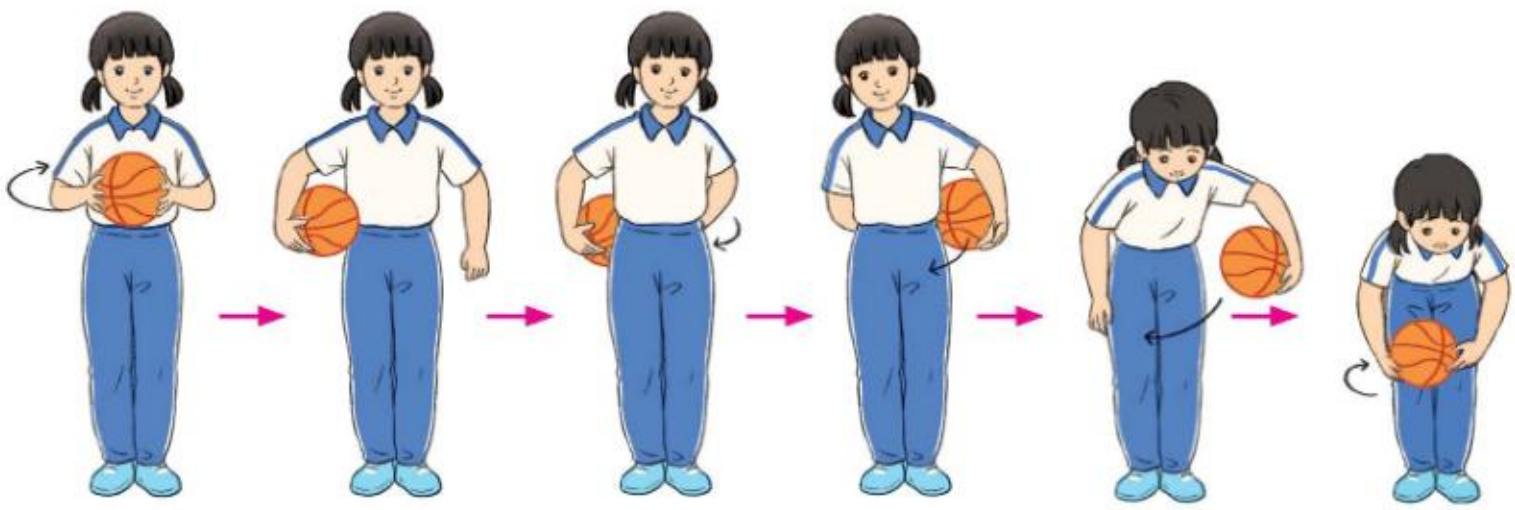
- TTCB: Đứng chụm chân, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Khuỵu gối, hai tay cầm bóng đưa xuống gối, chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh hai chân.



TTCB

3 Tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh thân

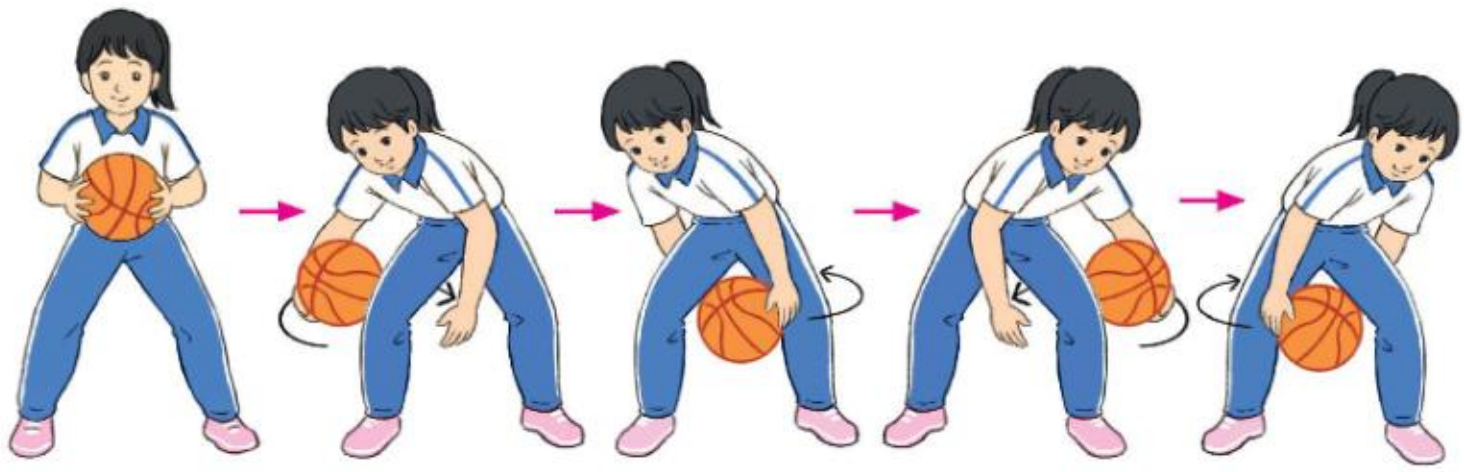
- TTCB: Đứng chụm chân, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Chuyển bóng từ tay này sang tay kia vòng quanh thân người từ trên xuống dưới và ngược lại.



TTCB

4 Tại chỗ hai tay chuyển bóng qua hai chân

- TTCB: Đứng hai chân rộng hơn vai, hai gối khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Cúi người, hai tay cầm bóng chuyển từ tay này sang tay kia qua giữa hai chân theo hình số 8 nằm ngang.



TTCB

5 Tại chỗ lăn bóng qua hai chân

- TTCB: Đứng chân trước chân sau rộng hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Cúi người, gập thân ra trước, đặt bóng xuống mặt sân, dùng hai tay luân phiên lăn bóng liên tục qua lại giữa hai chân.



TTCB



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

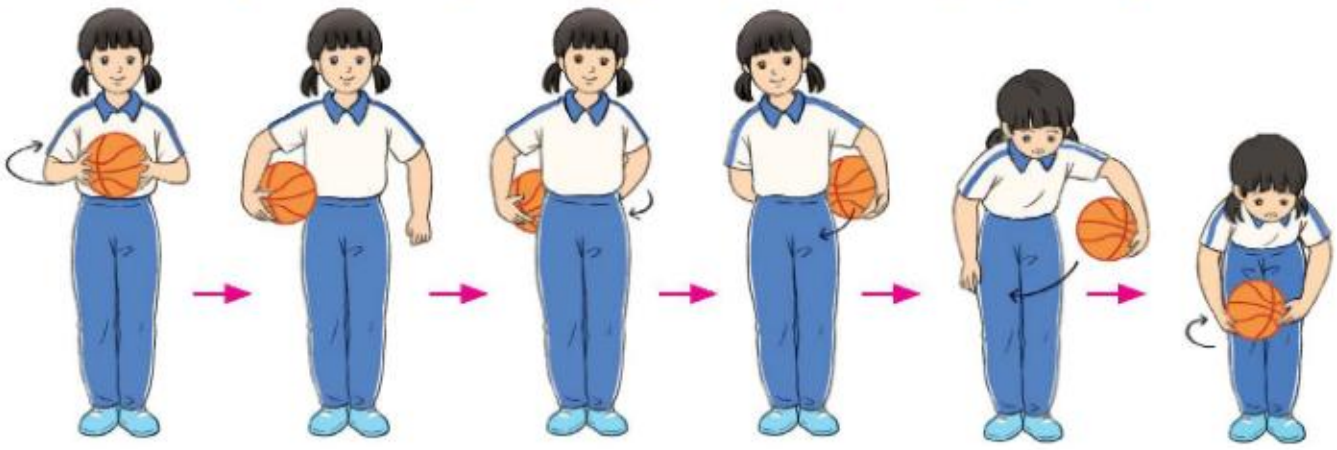
Trò chơi *Ôm bóng chạy qua vật cản tiếp sức*



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thực hiện động tác gì?



2 Em vận dụng các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng để tự tập luyện, nhằm nâng cao cảm giác của tay với bóng.

BÀI 2

ĐỘNG TÁC TẠI CHỖ DẪN BÓNG THEO HÌNH CHỮ V, DẪN BÓNG VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật.
- Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

1 Khởi động

- Xoay các khớp; chạy theo vòng tròn, vỗ tay.
- Khởi động với bóng



Hai tay chuyển bóng cho nhau trên cao ngang đầu



Nhồi bóng bằng hai tay liên tục



Lăn bóng qua lại

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chuyển bóng qua hầm*





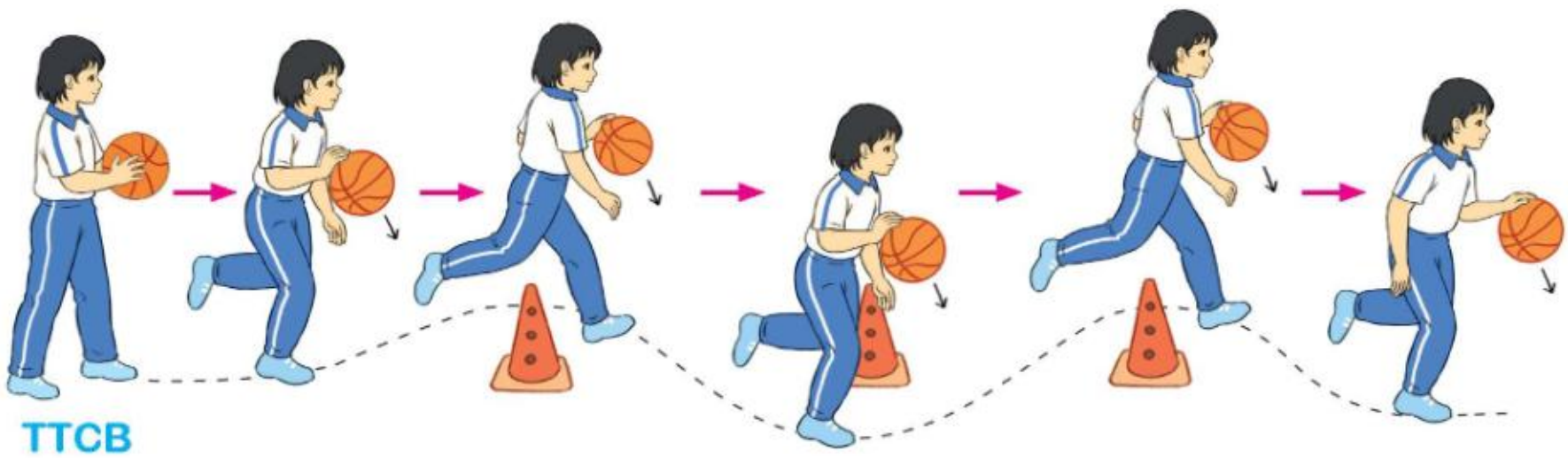
1 Tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V

- TTCB: Đứng hai chân rộng hơn vai, hai gối khuỵu, người hơi cúi, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về một tay, dùng cổ tay và bàn tay đẩy bóng bật đất sang tay còn lại sao cho đường đi của bóng tạo thành hình chữ V rồi tiếp tục hai tay luân phiên dẫn bóng theo hình chữ V.



2 Dẫn bóng vượt chướng ngại vật

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về một tay dẫn bóng lên trước, khi gặp chướng ngại vật thì nhồi bóng sang tay còn lại đồng thời thân người xoay nghiêng về tay dẫn bóng, tiếp tục dẫn bóng vượt chướng ngại vật.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

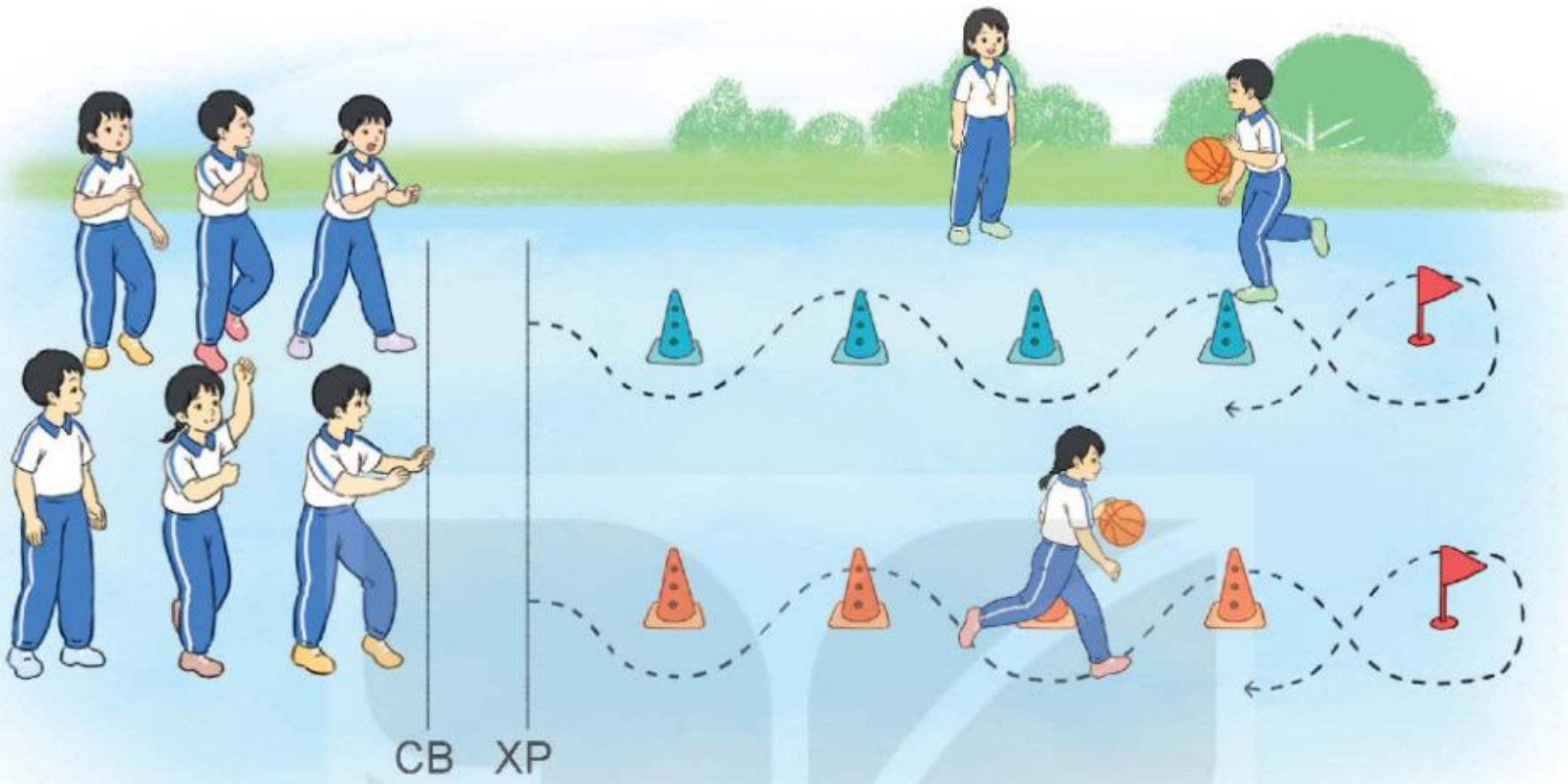
KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Dẫn bóng qua vật cản tiếp sức*





KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1. Hãy nêu sự khác nhau giữa dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng và dẫn bóng vượt chướng ngại vật.

2. Em vận dụng động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V để nâng cao cảm giác của tay với bóng, tăng khả năng điều khiển bóng.

3. Em vận dụng động tác dẫn bóng vượt chướng ngại vật để nâng cao khả năng dẫn bóng thoát người phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

BÀI 3

ĐỘNG TÁC CHUYỀN, BẮT BÓNG BẬT ĐẤT BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực.
- Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

1 Khởi động

- Xoay các khớp; giậm chân tại chỗ, vỗ tay.
- Khởi động với bóng



Chuyển bóng vòng quanh thân



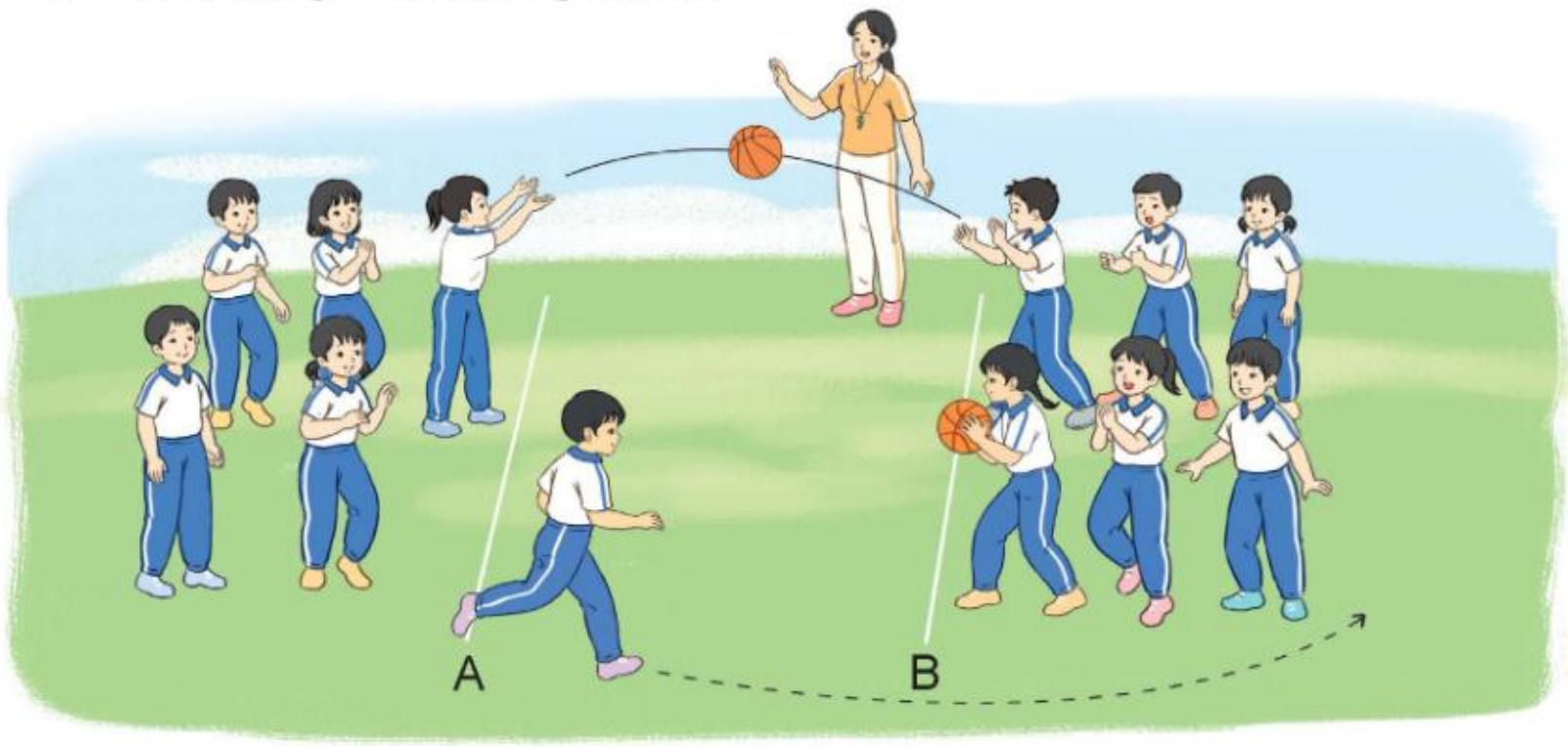
Tung bóng lên cao bắt bóng nảy



Hai người lăn bóng qua lại

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tung – bắt bóng nhanh*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Chuyền bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Hai tay đưa bóng từ dưới lên đồng thời khuỵu gối, khi đến ngang ngực thì xoay cổ tay và lòng bàn tay hướng xuống mặt sân, dùng lực đạp của hai chân và duỗi thẳng tay chuyền bóng đi bật đất.



TTCB

2 Bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên, bàn tay mở, mắt hướng về phía bóng đến.
- Động tác: Khi bóng đến, hai tay đưa chếch xuống dưới bắt bóng, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực.



TTCB



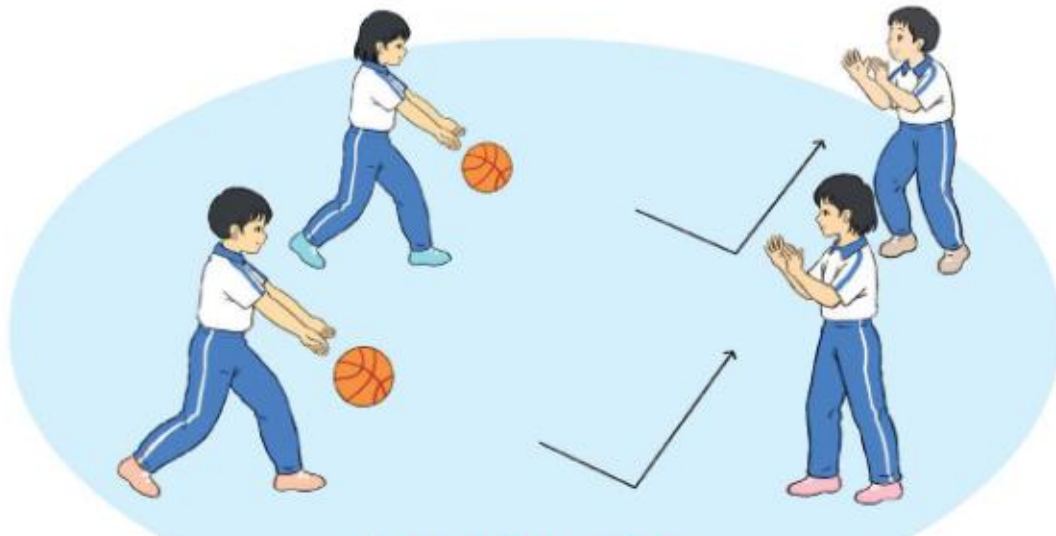
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



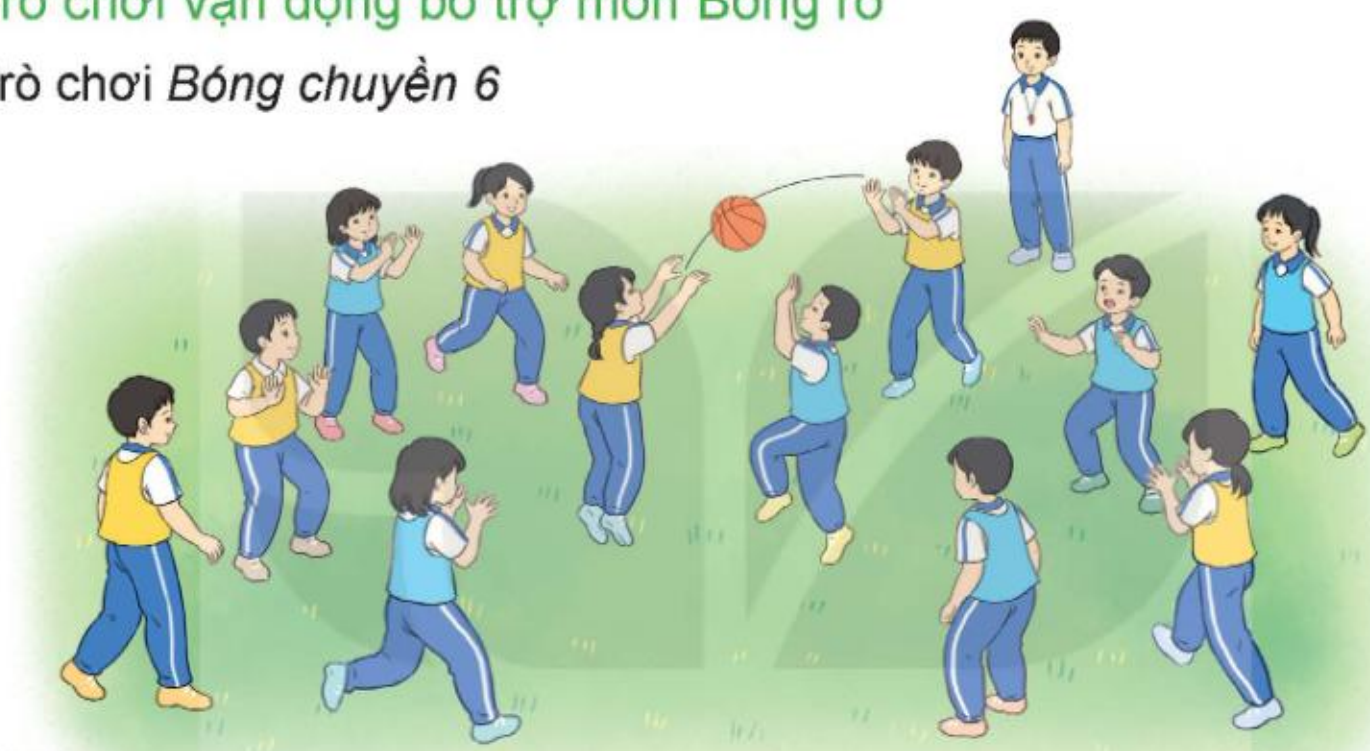
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

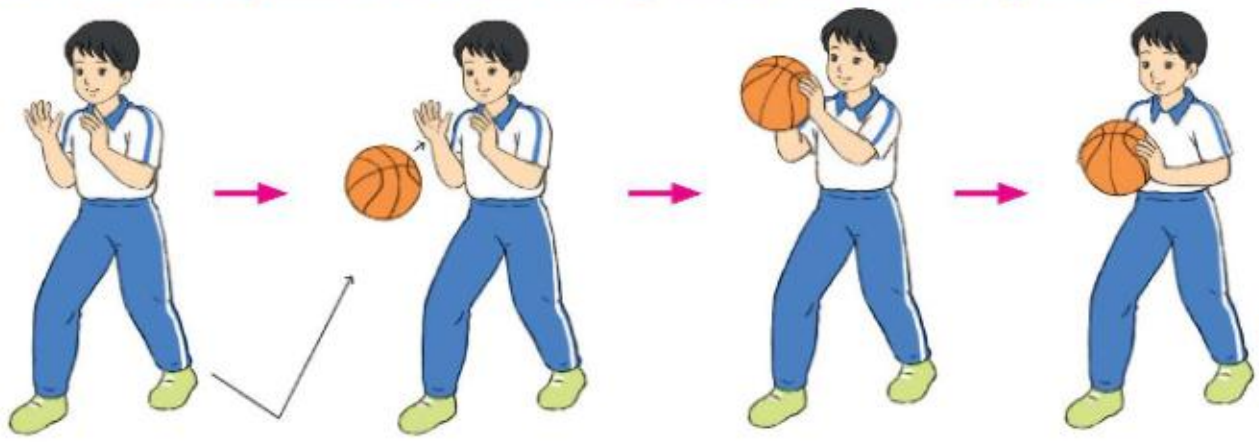
Trò chơi *Bóng chuyền 6*





KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Hình dưới đây mô tả bạn đang thực hiện động tác gì?



2 Em thực hiện động tác chuyền bóng bật đất bằng hai tay để làm tăng sức mạnh và sự linh hoạt của tay.

3 Em vận dụng động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực để phối hợp với các bạn trong đội của mình khi tập luyện bóng rổ.

BÀI 4

ĐỘNG TÁC NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác ném rổ bằng một tay trên vai.
- Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

1 Khởi động

- Xoay các khớp; đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải.
- Khởi động với bóng



Di chuyển lên trước, kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau



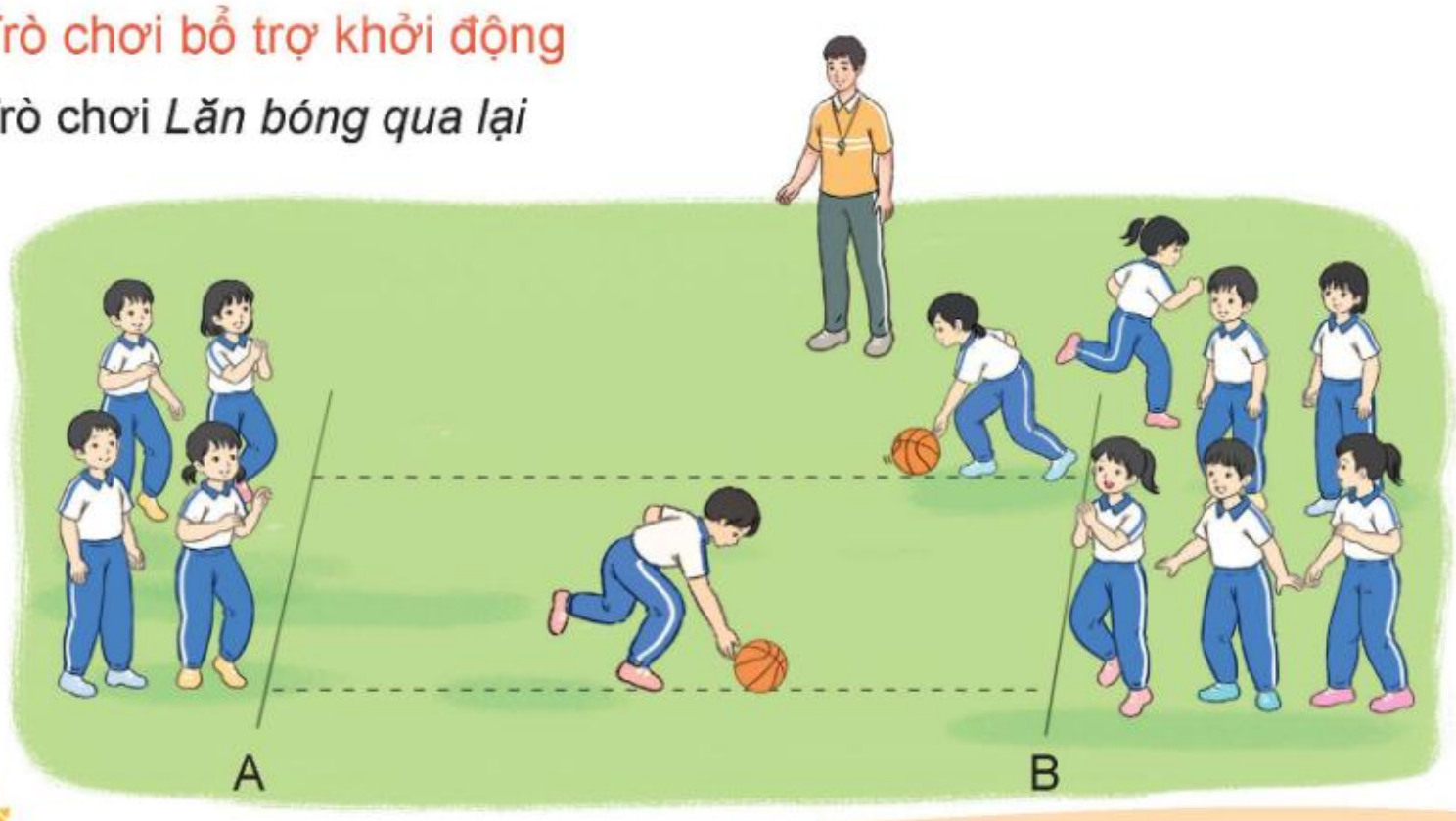
Di chuyển lăn bóng lên trước



Tại chỗ dẫn bóng

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Lăn bóng qua lại*

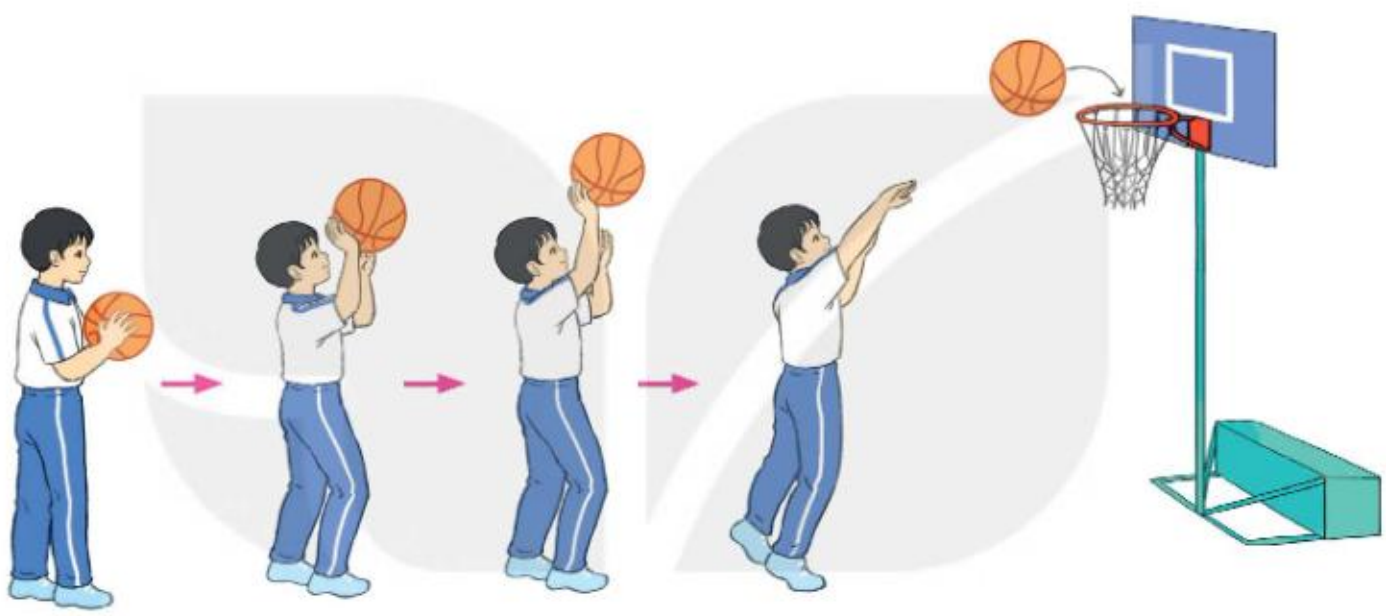


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước ngực, mắt nhìn hướng ném.
- Động tác: Khuỵu gối, đồng thời đưa bóng lên trên vai, tay ném đặt dưới bóng, tay còn lại đỡ bên cạnh bóng. Hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước, duỗi cẳng tay ném bóng về trước, lên cao và hướng vào rổ.



TTCB



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

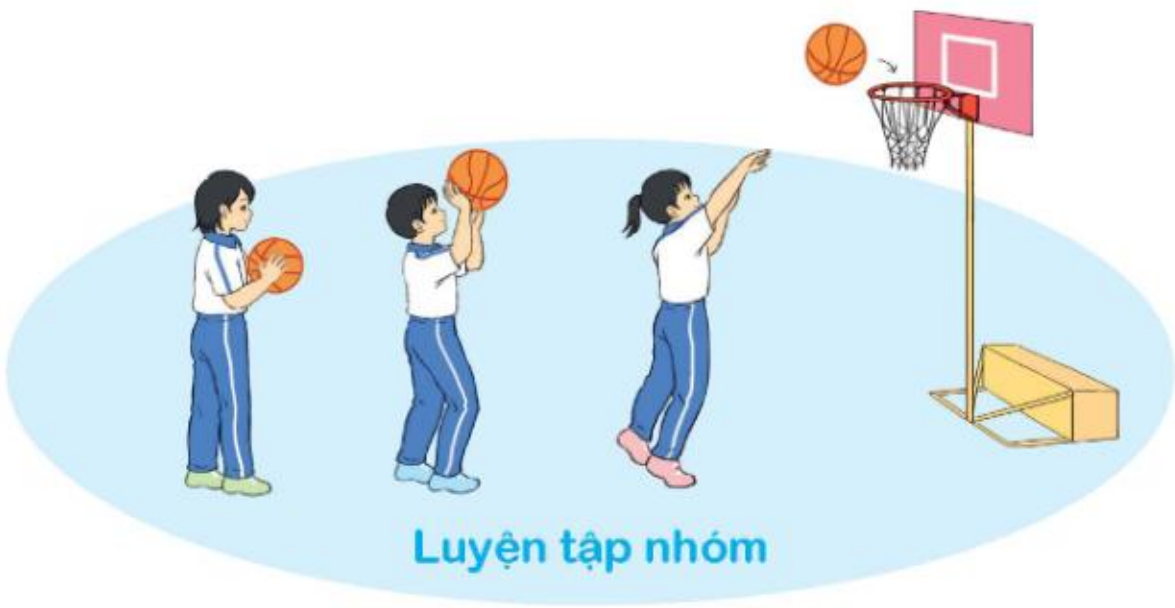
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

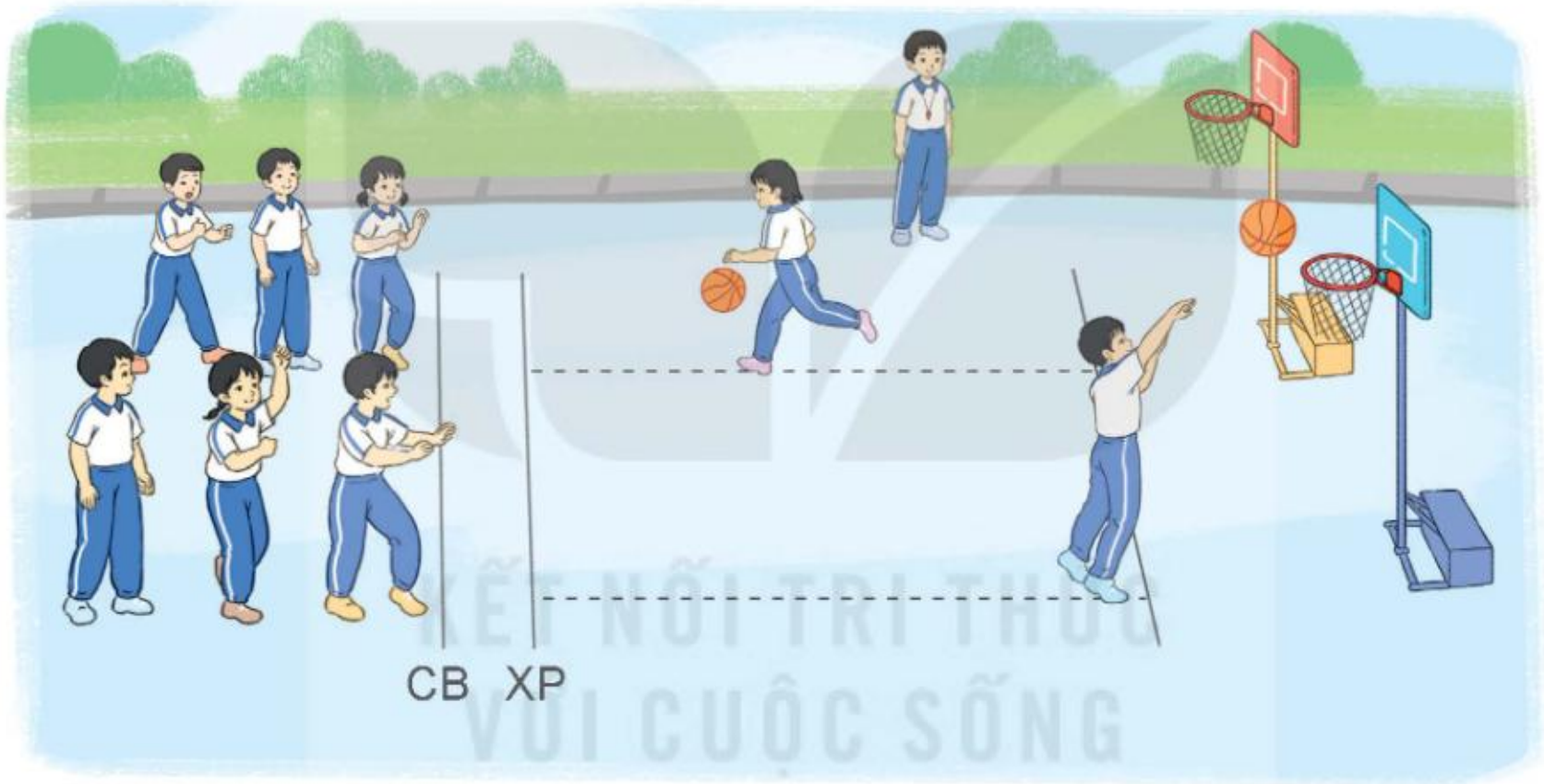


Luyện tập cặp đôi



2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Dẫn bóng ném rổ tiếp sức*





1. Phân biệt sự khác nhau giữa ném rổ bằng hai tay trước ngực và ném rổ bằng một tay trên vai.

2. Em thực hiện động tác ném rổ bằng một tay trên vai để nâng cao khả năng phối hợp vận động và sự linh hoạt của tay.

3. Em vận dụng động tác ném rổ để ghi điểm trong chơi bóng rổ.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

CHỦ ĐỀ 2

MÔN BƠI

(Các em chỉ tập bơi khi có người lớn đi cùng)

BÀI 1

ĐỘNG TÁC CHÂN KIỂU BƠI ẾCH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

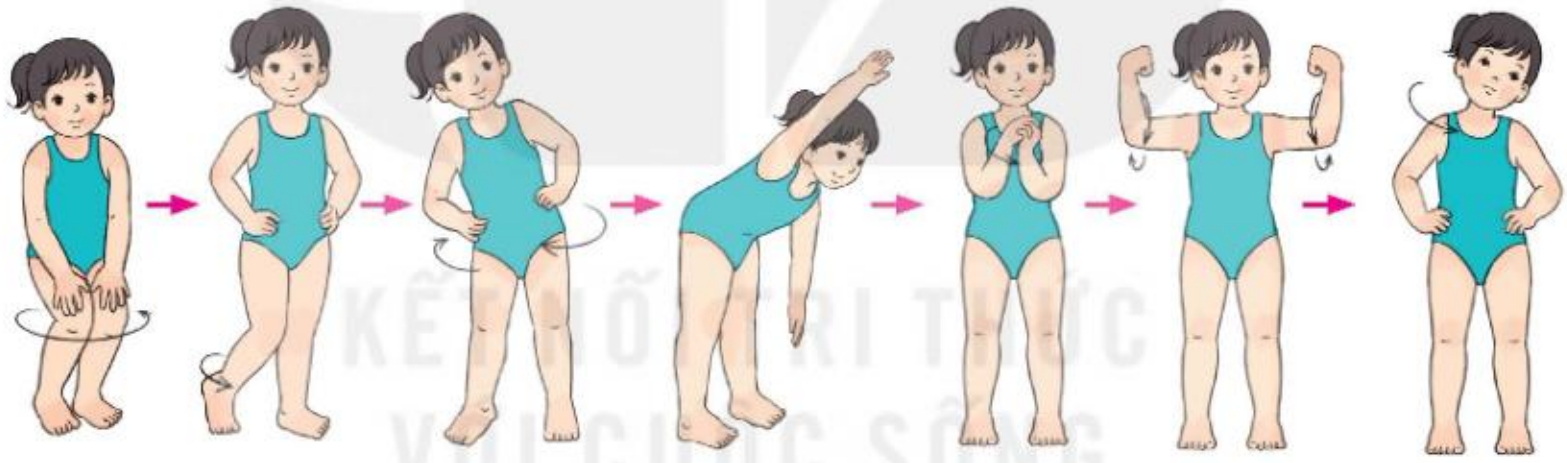
– Biết và thực hiện được động tác chân kiểu bơi ếch.

– Lễ phép với thầy cô; nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.

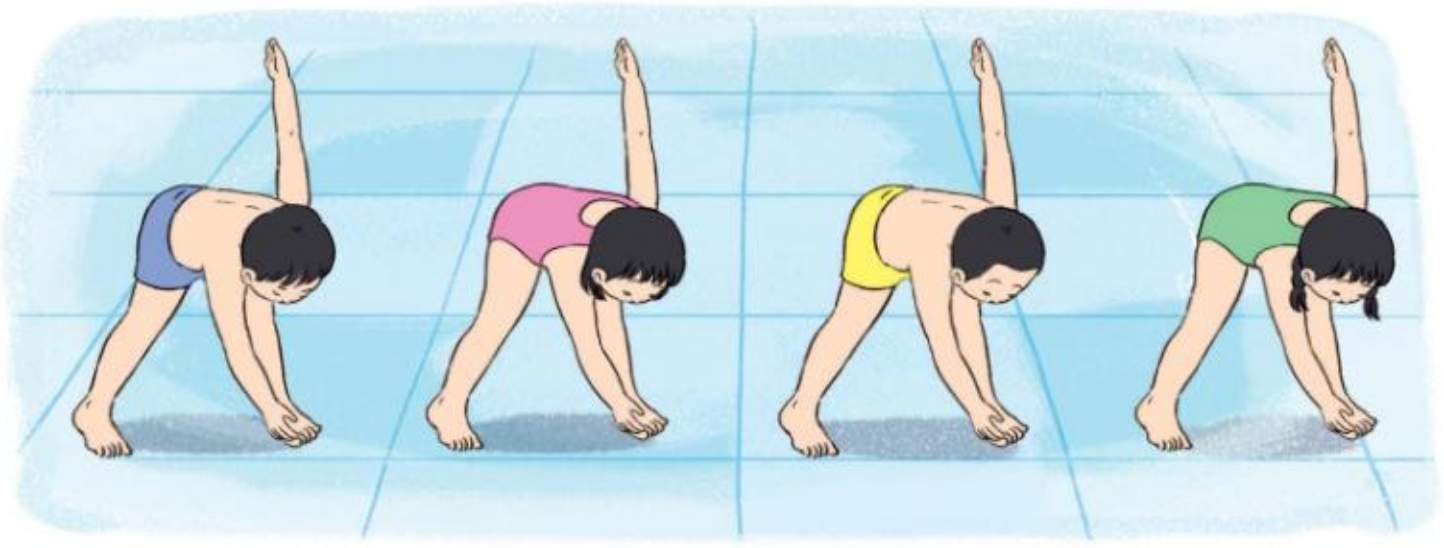


1 Khởi động

♦ Xoay các khớp



♦ Đứng tại chỗ cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải



- Ép dọc, ép ngang, ngồi ép chân ếch, đứng lên ngồi xuống



Ép dọc



Ép ngang



Ngồi ép chân ếch



Đứng lên ngồi xuống

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chuyển phao phải, trái*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



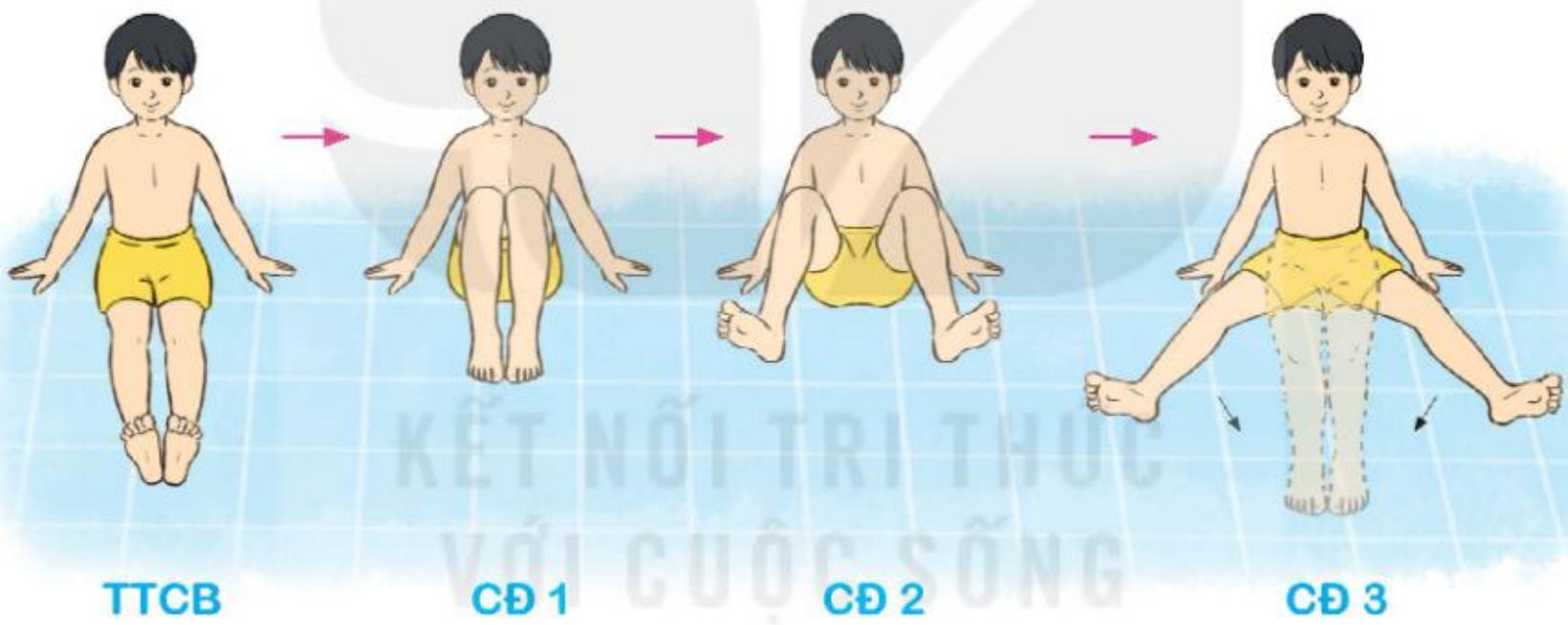
1 Tập động tác chân kiểu bơi ếch trên sân tập

- TTCB: Ngồi bệt thẳng chân, người hơi ngả, hai tay chống ra sau.
- Động tác:

– Cử động 1 (CĐ 1) co chân: Co gập hai cẳng chân đến khi gót chân gần sát mông, đùi hơi co về bụng.

– Cử động 2 (CĐ 2) xoay bàn chân: Xoay bàn chân ra ngoài và sang hai bên.

– Cử động 3 (CĐ 3) đạp khép chân: Khi bàn chân xoay ra ngoài hết cỡ thì dùng sức đạp chân sang hai bên, ra trước rồi khép chân, đồng thời duỗi mũi bàn chân.



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

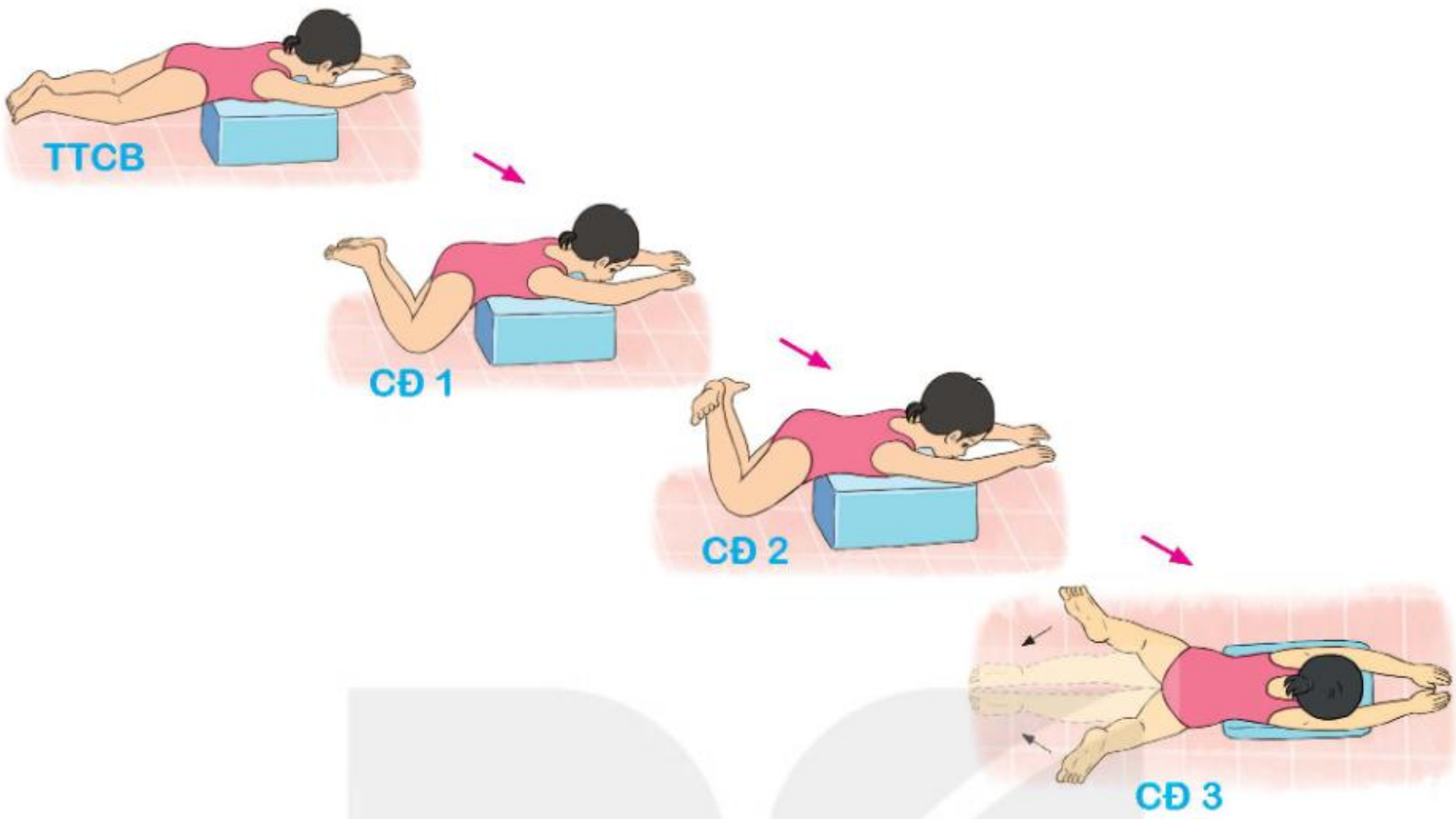
2 Tập động tác chân kiểu bơi ếch trên ghế băng hoặc bục xuất phát

- TTCB: Nằm sấp, từ đầu xuống hông trên ghế băng hoặc bục xuất phát, hai chân khép sát duỗi thẳng phía sau, hai tay ôm chân ghế hoặc duỗi thẳng ra trước.
- Động tác: Thực hiện động tác theo ba cử động:

– CĐ 1 co chân.

– CĐ 2 xoay bàn chân.

– CĐ 3 đạp khép chân: Khi bàn chân xoay ra ngoài hết cỡ thì dùng sức đạp chân sang hai bên, ra sau rồi khép chân, đồng thời duỗi mũi bàn chân.



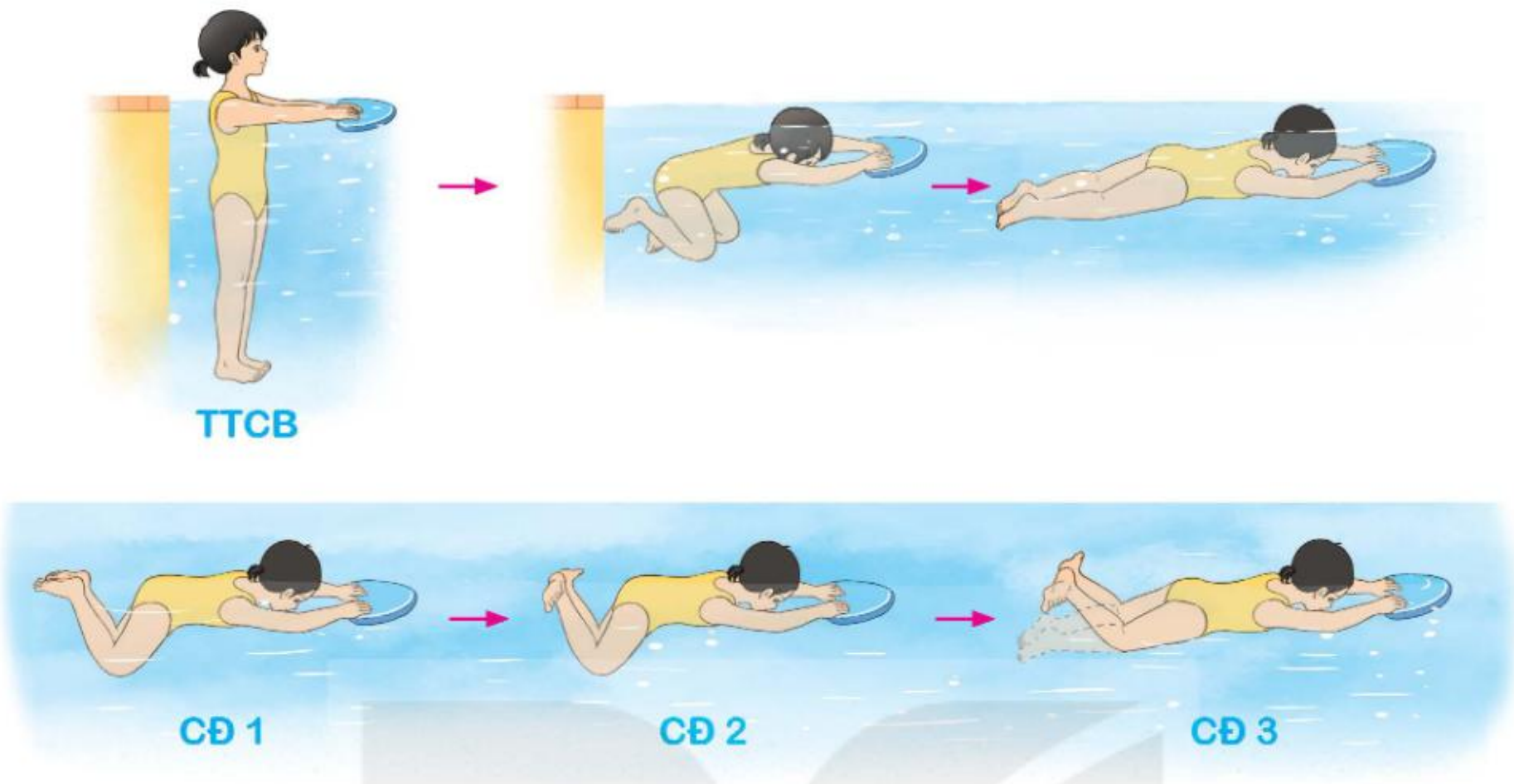
3 Tập động tác chân kiểu bơi ếch trên thành bể (hồ) bơi

- TTCB: Nằm sấp, thân người trên thành bể (hồ) bơi, hông và chân ở dưới nước, duỗi thẳng chân.
- Động tác: Thực hiện động tác chân theo ba cử động: CĐ 1 co chân – CĐ 2 xoay bàn chân – CĐ 3 đạp khép chân.



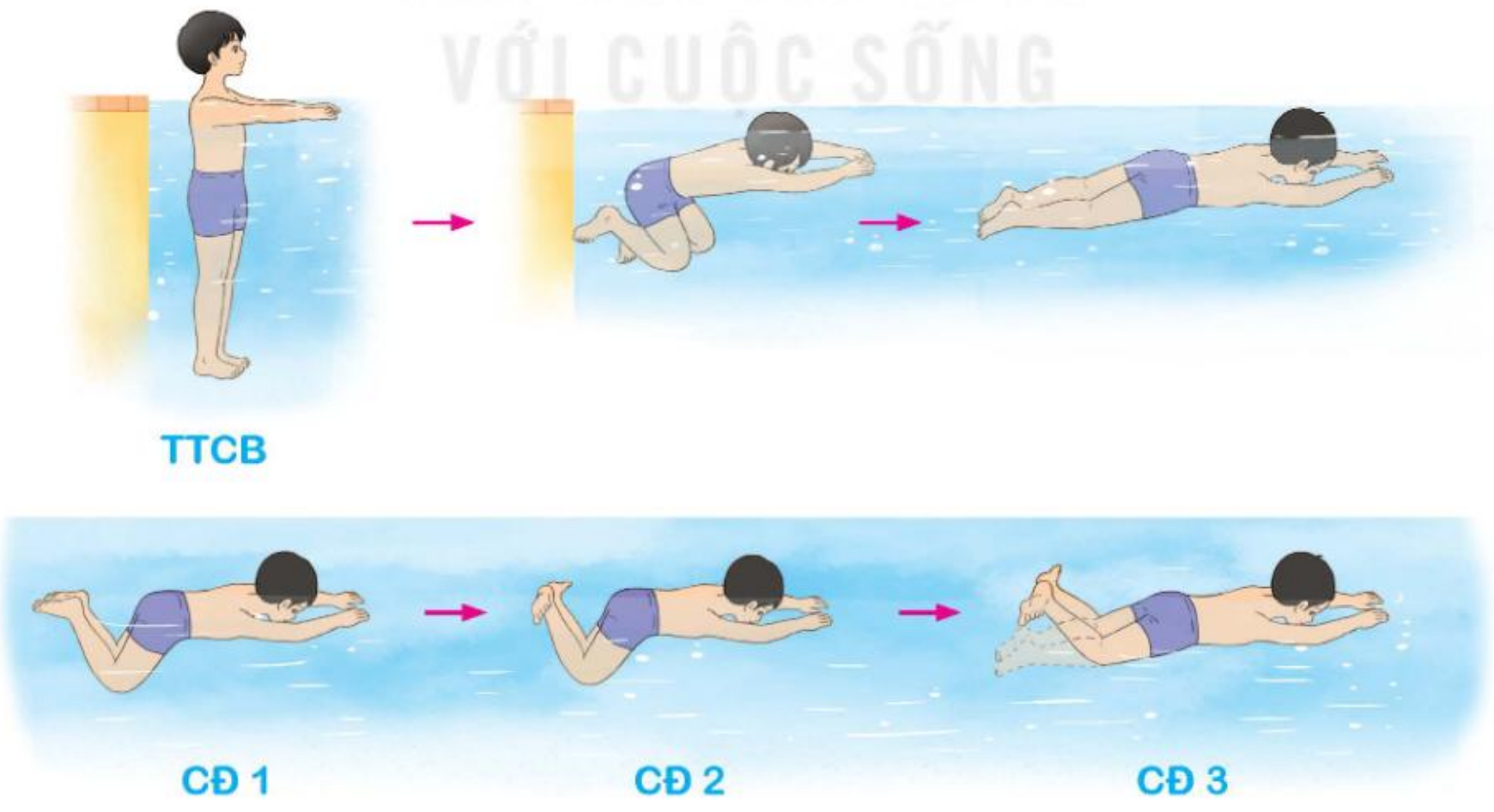
4 Tập động tác chân kiểu bơi ếch di động có điểm tựa trong nước

- TTCB: Đứng sát thành bể (hồ) bơi hoặc một vị trí bất kì, hai tay cầm phao duỗi thẳng ra trước.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu nín thở, đạp chân kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 co chân – CĐ 2 xoay bàn chân – CĐ 3 đạp khép chân.



5 Tập động tác chân kiểu bơi ếch di động không có điểm tựa trong nước

- TTCB: Đứng sát thành bể (hồ) bơi hoặc một vị trí bất kì, hai tay duỗi thẳng ra trước.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu nín thở, đạp chân kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 co chân – CĐ 2 xoay bàn chân – CĐ 3 đạp khép chân.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Chuyển hàng mùa lũ*

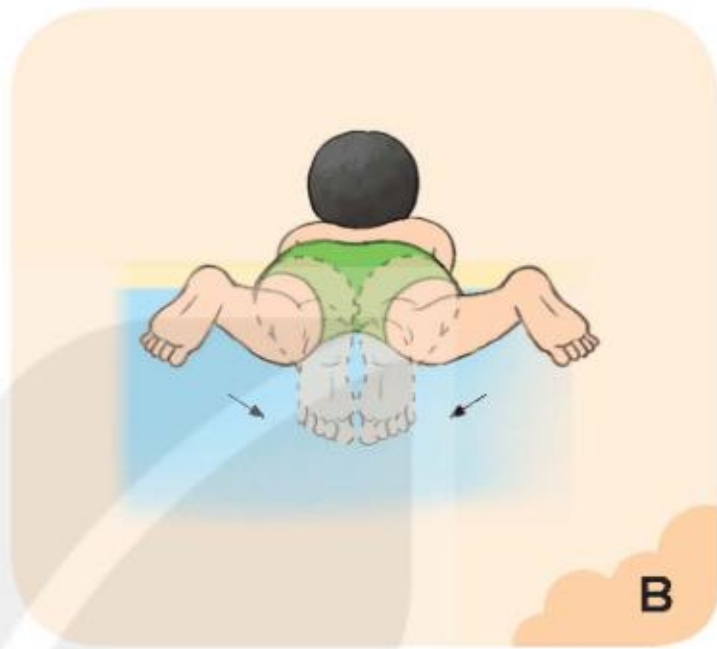


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

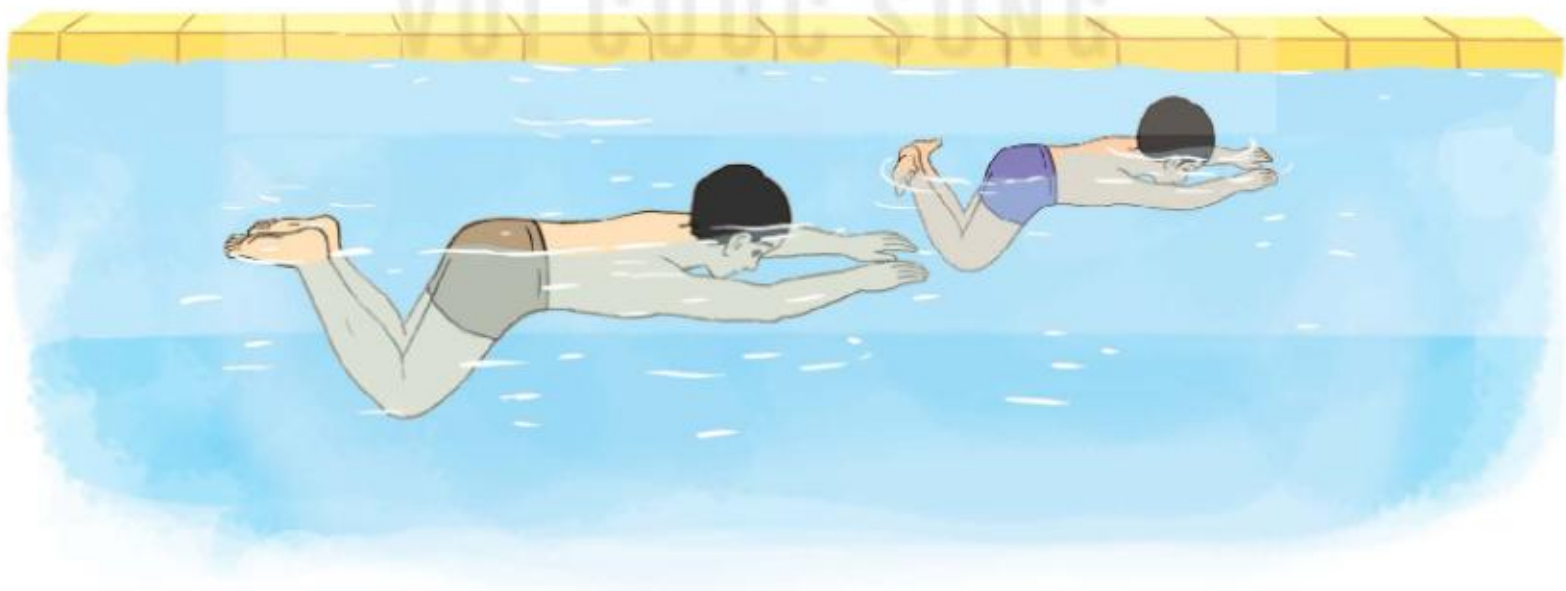


1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác đạp chân kiểu bơi ếch trên thành bể?





2 Em thực hiện động tác đạp chân kiểu bơi ếch đi bơi cùng người thân.



3 Khi đang ôm bóng trong bể (hồ) bơi, nếu không may đi vào chỗ nước sâu thì em sẽ làm cách nào để di chuyển vào bờ?

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 2

ĐỘNG TÁC TAY KIỂU BƠI ẾCH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

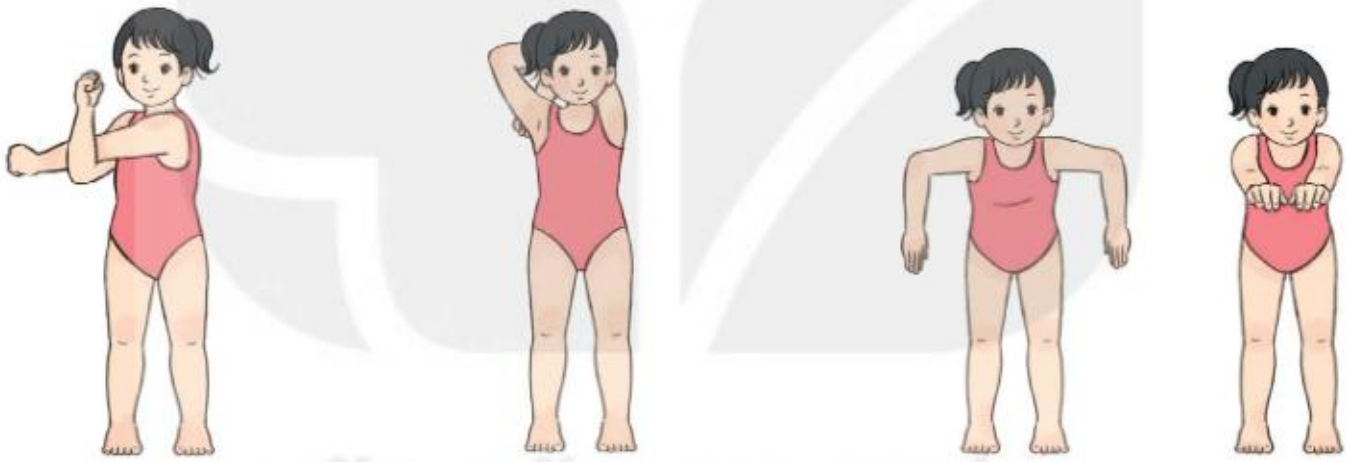
– Biết và thực hiện được động tác tay kiểu bơi ếch.

– Lễ phép với thầy cô; nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp; tay chống hông, nghiêng lườn sang hai bên.
- Ép khớp vai, ép vai sau gáy, gập duỗi cẳng tay



Ép khớp vai | Ép vai sau gáy | Gập duỗi cẳng tay

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Ai là vua*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Tập động tác tay kiểu bơi ếch trên sân tập

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, cúi người, hai tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác:

– CĐ 1 quạt tay: Tách tay, co khuỷu gập cẳng tay xuống gần vuông góc với mặt sân, sau đó kéo về ngang vai, lòng bàn tay hướng ra sau.

– CĐ 2 thu tay: Thu khép bàn tay, cẳng tay và khuỷu tay về trước ngực. Hai bàn tay thu về trước mặt, lòng bàn tay hướng vào nhau.

– CĐ 3 duỗi tay: Duỗi thẳng hai tay, bàn tay sấp.



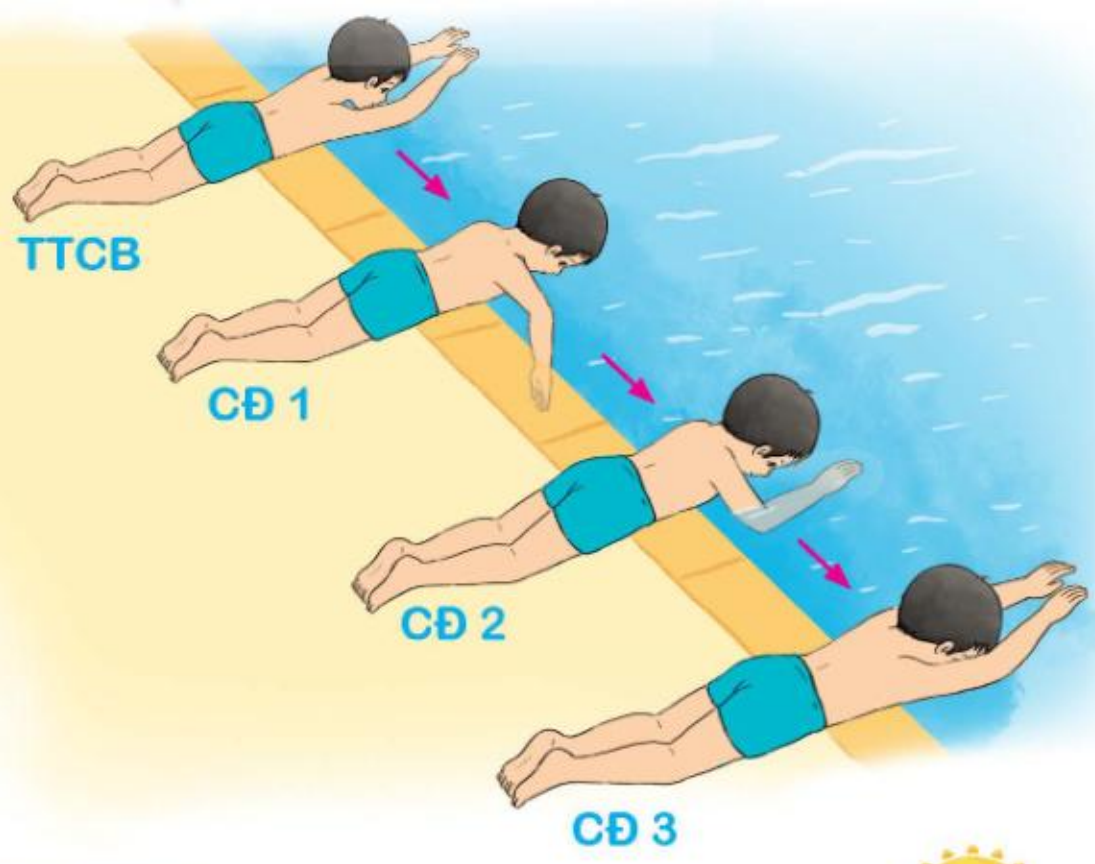
2 Tập động tác tay kiểu bơi ếch trên thành bể (hồ) bơi

- TTCB: Nằm sấp, từ ngực xuống chân trên thành bể (hồ) bơi, hai tay duỗi thẳng, bàn tay sấp.
- Động tác:

– CĐ 1 quạt tay: Tách tay, co khuỷu gập cẳng tay và bàn tay tì nước xuống gần vuông góc với đáy bể (hồ) bơi, sau đó kéo về ngang vai, lòng bàn tay hướng ra sau.

– CĐ 2 thu tay.

– CĐ 3 duỗi tay.



3 Tập động tác tay kiểu bơi ếch tại chỗ trong nước

- TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác: Thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay.



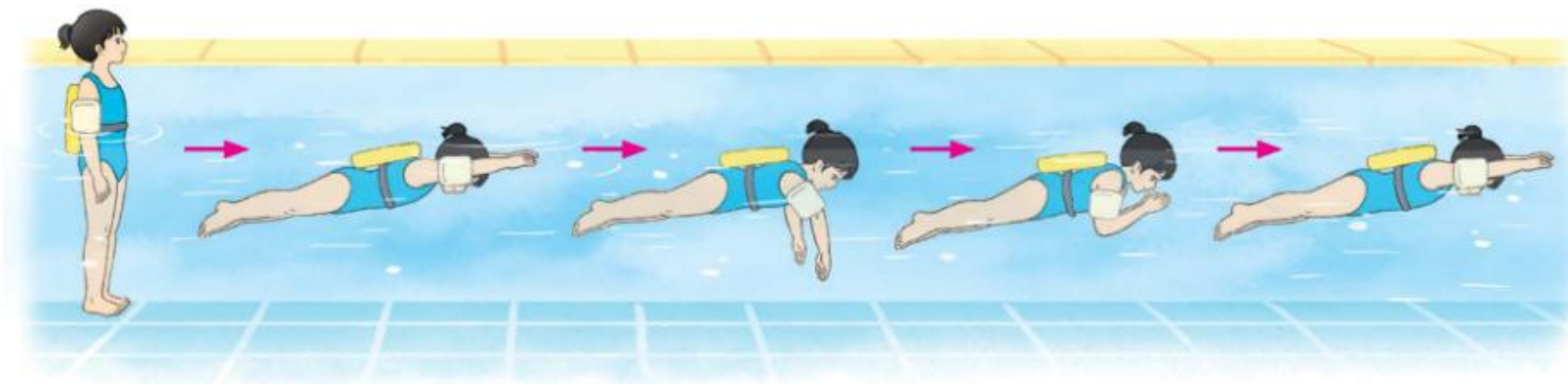
4 Tập động tác tay kiểu bơi ếch đi trong nước

- TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác: Cúi người, vừa bước đi trong nước vừa thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay.



5 Tập động tác tay kiểu bơi ếch di động có điểm tựa trong nước

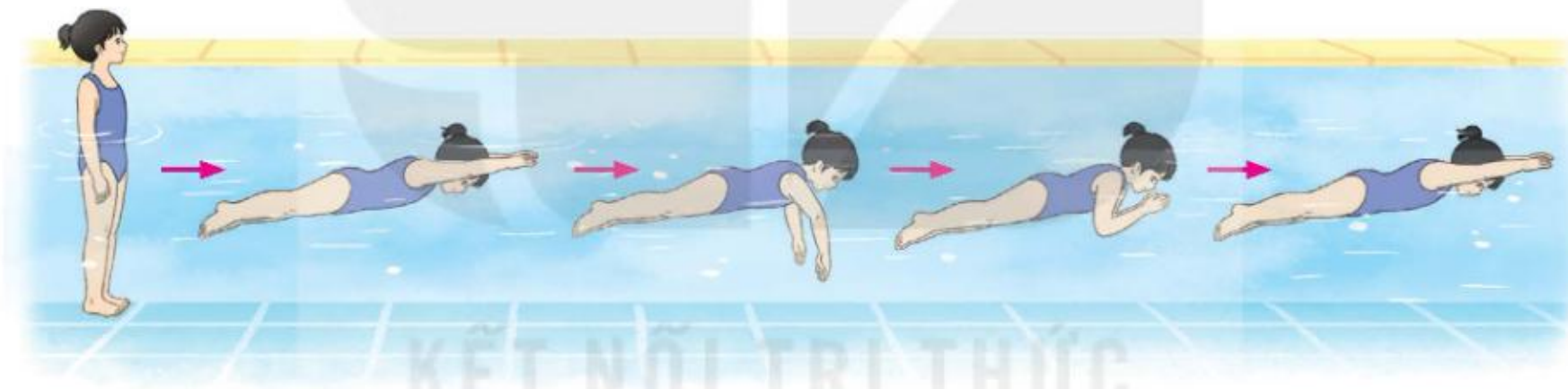
- TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên, đeo phao lưng và hai phao bắp tay (hoặc dùng phao mì ống khoác qua ngực và nách).
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, duỗi thẳng chân và thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay. Khi gần hết hơi thì đứng lại lấy hơi thực hiện tiếp.



TTCB CĐ 1 CĐ 2 CĐ 3

6 Tập động tác tay kiểu bơi ếch di động không có điểm tựa trong nước

- TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, duỗi thẳng chân và thực hiện động tác tay theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay – CĐ 2 thu tay – CĐ 3 duỗi tay. Khi gần hết hơi thì đứng lại lấy hơi thực hiện tiếp.

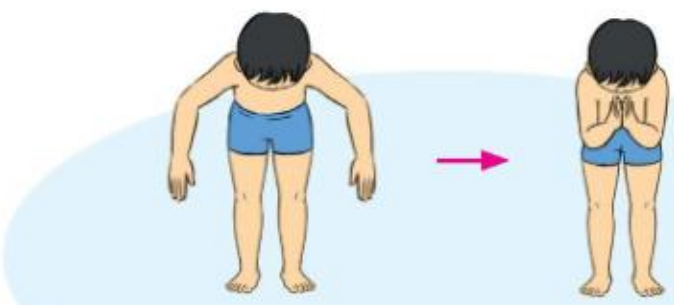


TTCB CĐ 1 CĐ 2 CĐ 3

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

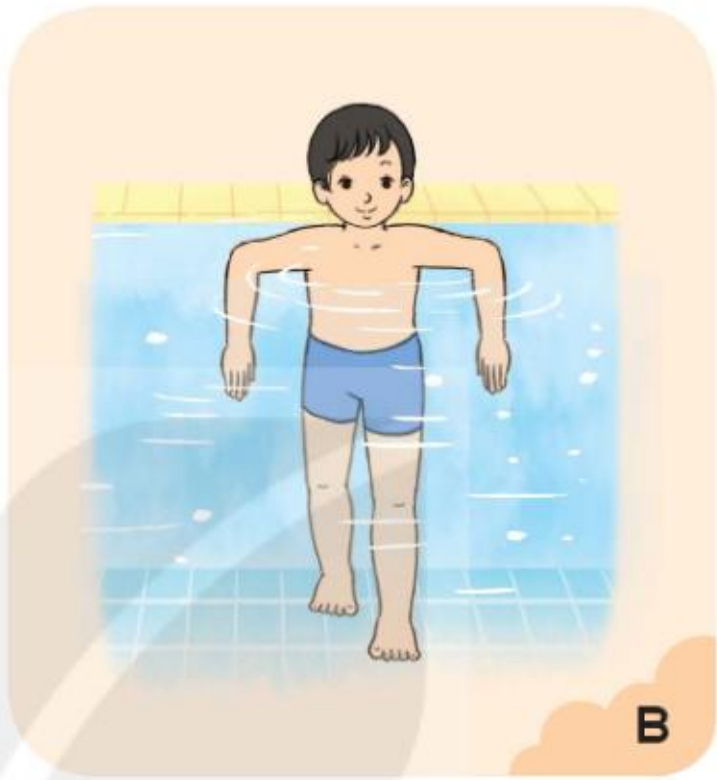
Trò chơi *Đua thuyền rồng*





1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác quạt tay đi trong nước?





2 Em thực hiện động tác tay kiểu bơi ếch khi đi bơi cùng người thân.



3 Đi bộ trong nước không quạt tay và đi bộ trong nước có quạt tay cách nào nhanh hơn? Tại sao?

BÀI 3

ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP TRONG BƠI ẾCH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp trong bơi ếch.
- Lễ phép với thầy cô; nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp; đi theo vòng tròn, cúi gập thân, vặn mình sang trái, sang phải.
- Vung tay ngửa đầu kết hợp thở, vung tay ngửa đầu nhún gối kết hợp thở, xoay vai xuôi chiều



Vung tay ngửa đầu kết hợp thở



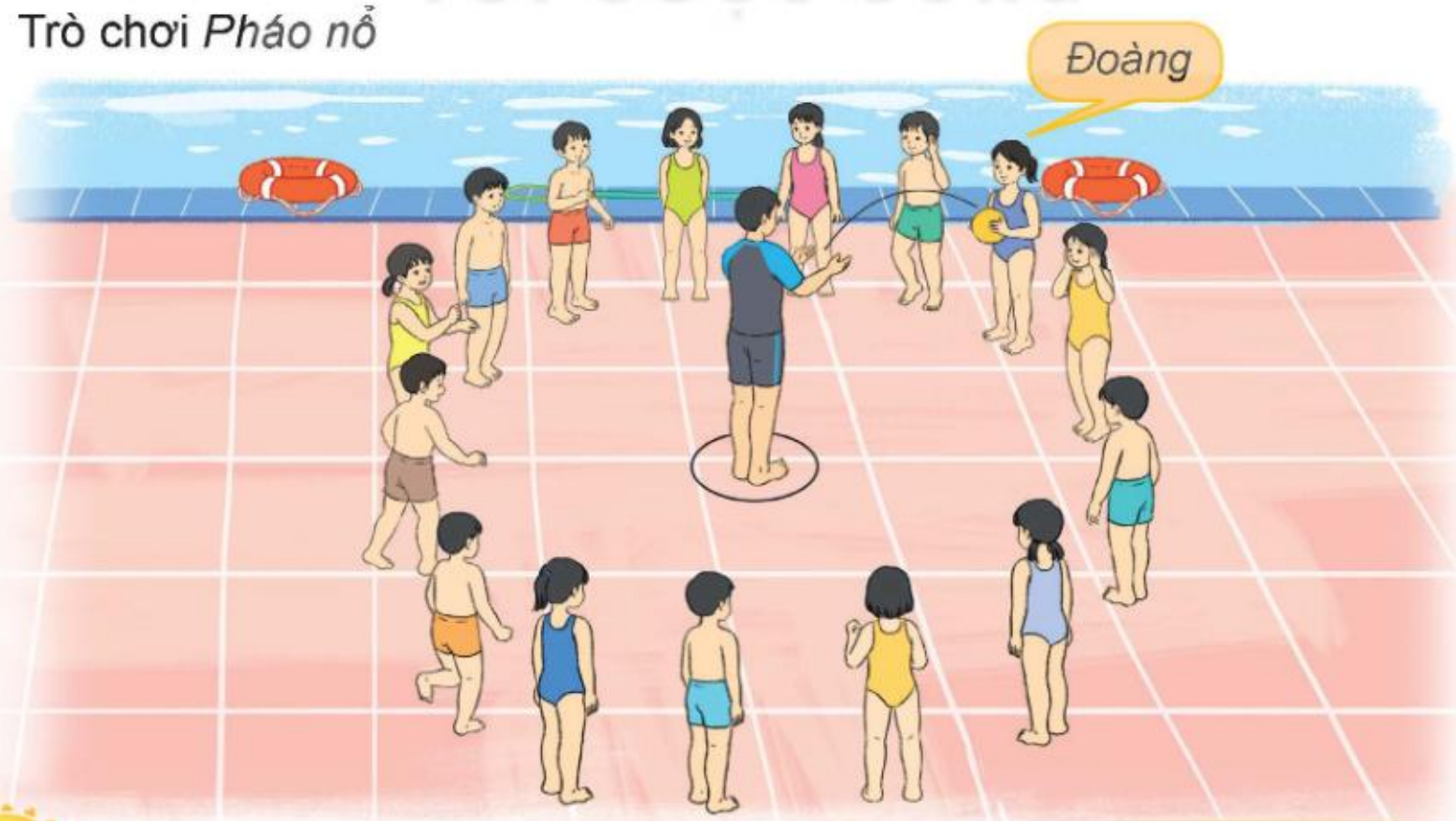
Vung tay ngửa đầu nhún gối kết hợp thở



Xoay vai xuôi chiều

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Pháo nổ*





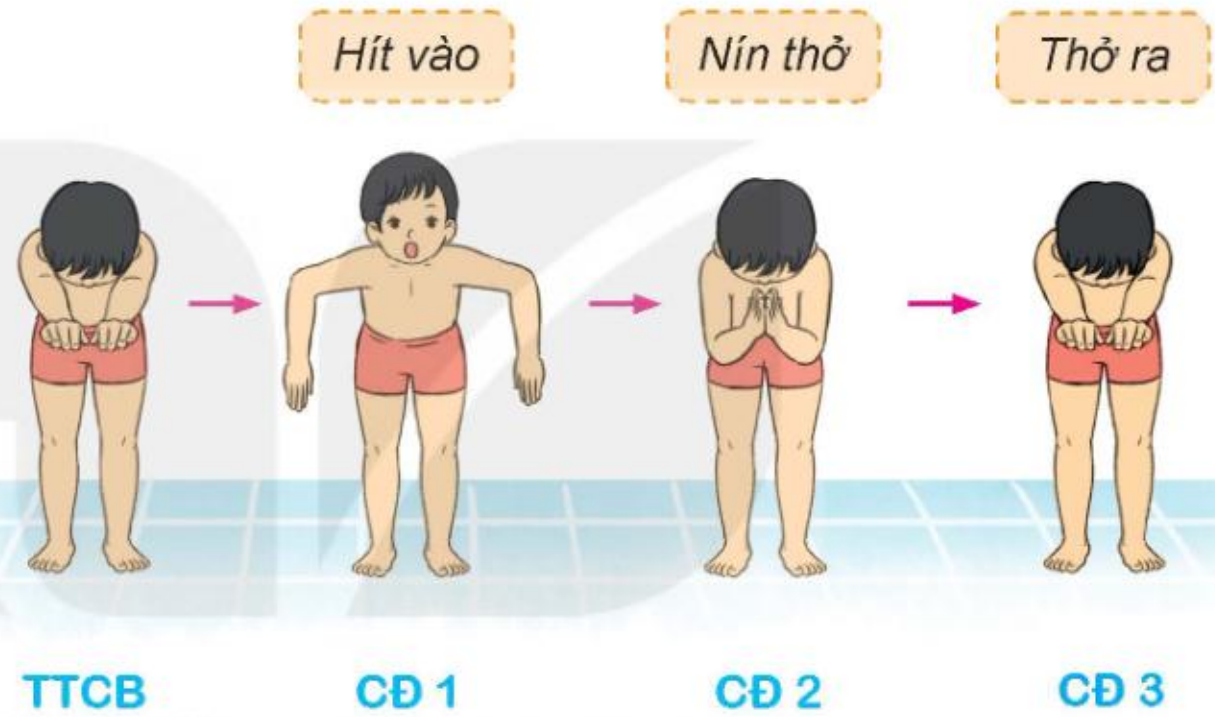
1 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch trên sân tập

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, cúi người, hai tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác:

– CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào: Bàn tay và cẳng tay gập xuống, ngẩng đầu, nâng cằm lên, há miệng hít vào (chỉ hít vào bằng miệng).

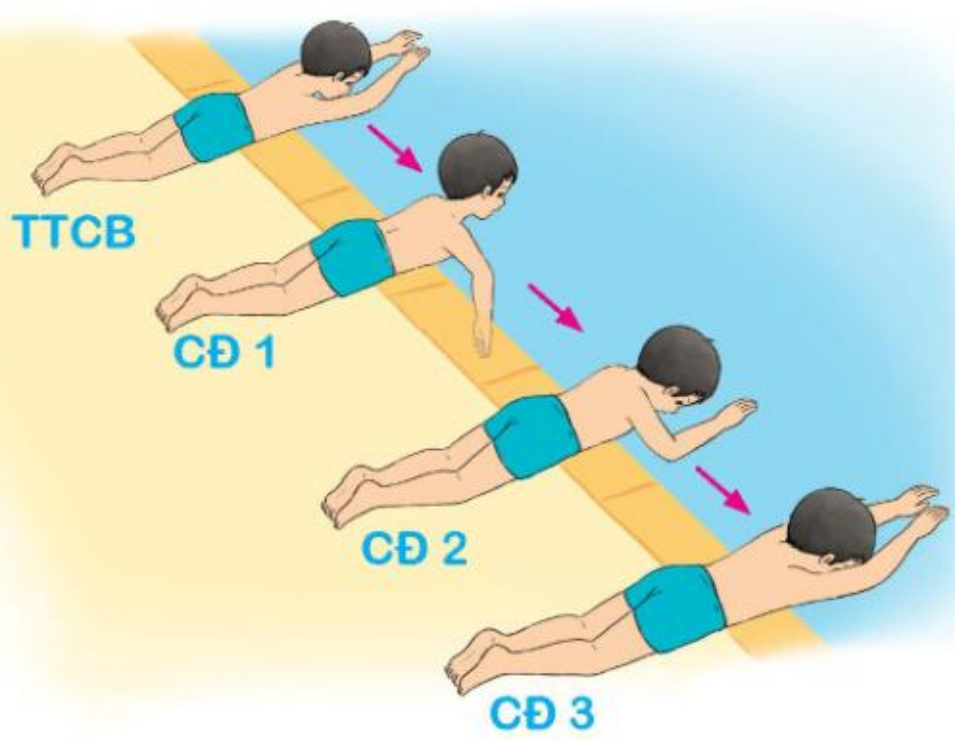
– CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở: Thu khép bàn tay, cẳng tay và khuỷu tay về trước ngực, cúi đầu nín thở.

– CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra: Duỗi thẳng hai tay, bàn tay sấp, đồng thời thở ra bằng miệng hoặc bằng mũi.



2 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch trên thành bể (hồ) bơi

- TTCB: Nằm sấp, từ ngực xuống chân trên thành bể (hồ) bơi, hai tay duỗi thẳng, bàn tay sấp.
- Động tác: Thực hiện động tác theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch tại chỗ trong nước

- TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác: Cúi người, mặt úp trong nước thực hiện động tác theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.



4 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch đi trong nước

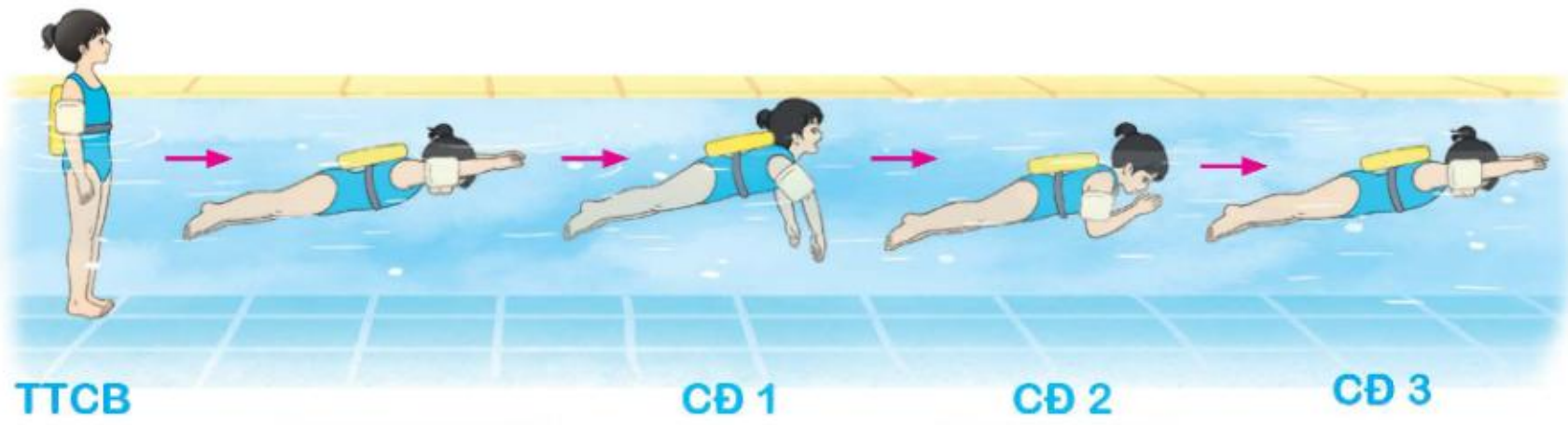
- TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, hai tay sát vào nhau duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp.
- Động tác: Cúi người, mặt úp trong nước vừa đi trong nước vừa thực hiện động tác tay kết hợp với thở theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.



5 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch di động có điểm tựa trong nước

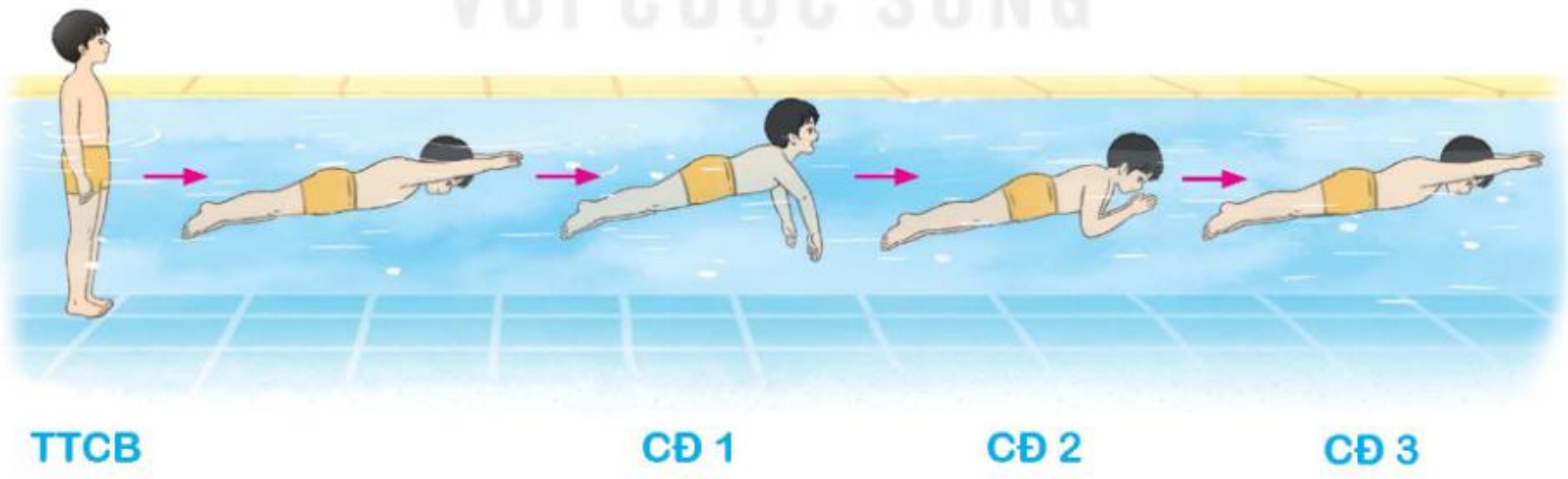
- TTCB: Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên trong bể (hồ) bơi, đeo phao lưng và hai phao bắp tay (hoặc dùng phao mì ống khoác qua ngực và nách).

- Động tác: Hít một hơi thật sâu, gập thân sát mặt nước, hai tay đưa duỗi ra trước, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, hai chân thẳng sát nhau và thực hiện động tác tay kết hợp với thở theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.



6 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch di động không có điểm tựa trong nước

- TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, gập thân sát mặt nước, hai tay đưa duỗi ra trước, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, hai chân thẳng sát nhau và thực hiện động tác tay kết hợp với thở kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay đồng thời ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay đồng thời cúi đầu nín thở – CĐ 3 duỗi tay đồng thời cúi đầu thở ra.



7 Động tác phối hợp chân, tay, thở trong bơi ếch

- TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay buông tự nhiên.

- **Động tác:** Hít một hơi thật sâu, gập thân sát mặt nước, hai tay đưa duỗi ra trước, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, hai chân thẳng sát nhau và thực hiện động tác phối hợp chân, tay, thở kiểu bơi ếch theo ba cử động: CĐ 1 quạt tay, ngẩng đầu hít vào – CĐ 2 thu tay, cúi đầu nín thở, đồng thời co và xoay bàn chân ra ngoài – CĐ 3 duỗi tay, cúi đầu thở ra, đồng thời đạp khép chân.





1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

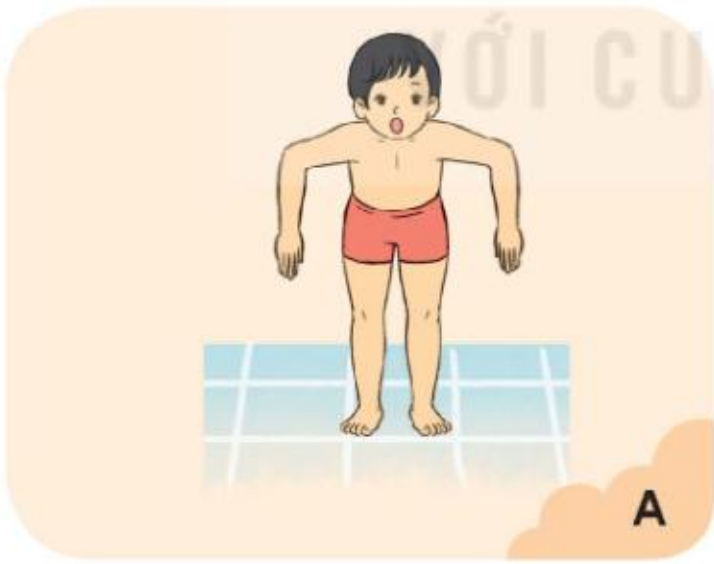
2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Di chuyển tiếp sức bằng phao*





1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác tay phối hợp với thở đi trong nước?





2 Em thực hiện động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi ếch khi chơi trò chơi trong nước.

3 Khi đang ở trong bể (hồ) bơi, nếu không may chân em bị chuột rút thì em sẽ làm cách nào để di chuyển vào bờ?

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Thuật ngữ		Giải thích thuật ngữ	Trang
B	**Bật nhảy**	Dùng sức của chân làm thay đổi vị trí cơ thể trong không gian.	43
	Bơi ếch	Kiểu bơi cơ bản, mô phỏng các động tác bơi dưới nước của con ếch.	71
Đ	**Điều khiển bóng**	Hoạt động của tay để di chuyển quả bóng theo mong muốn.	56
G	**Giậm nhảy**	Hoạt động nỗ lực của người nhảy để làm thay đổi phương hướng chuyển động của cơ thể.	43
T	**Thả lỏng**	Dùng động tác vận động nhẹ nhàng giúp cơ bắp hồi phục nhanh sau khi tập luyện.	6
	Thăng bằng	Trạng thái cơ thể được giữ ổn định ở một tư thế trong không gian.	39
V	**Vệ sinh (trong lĩnh vực thể dục thể thao)**	Những quy tắc ứng xử nhằm tăng cường sức khoẻ, tạo thuận lợi cho vận động và hạn chế chấn thương.	4

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

Phần	Nội dung	Trang
1	KIẾN THỨC CHUNG	4
2	VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
	Chủ đề 1: Đội hình đội ngũ	8
	Bài 1. Đi đều vòng bên phải	8
	Bài 2. Đi đều vòng bên trái	13
	Bài 3. Đi đều vòng sau	17
	Chủ đề 2: Bài tập thể dục	24
	Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng	24
	Bài 2. Động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân với vòng	29
	Bài 3. Động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng	33
	Chủ đề 3: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	37
	Bài 1. Bài tập rèn luyện kĩ năng thăng bằng	37
	Bài 2. Bài tập rèn luyện kĩ năng bật xa	42
	Bài 3. Bài tập rèn luyện kĩ năng bật cao	47
	Bài 4. Nhảy dây	51
3	THỂ THAO TỰ CHỌN	56
	Chủ đề 1: Môn Bóng rổ	56
	Bài 1. Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng	56
	Bài 2. Động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật	61
	Bài 3. Động tác chuyền, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực	65
	Bài 4. Động tác ném rổ bằng một tay trên vai	68
	Chủ đề 2: Môn Bơi	71
	Bài 1. Động tác chân kiểu bơi ếch	71
	Bài 2. Động tác tay kiểu bơi ếch	78
	Bài 3. Động tác phối hợp trong bơi ếch	84
Bảng giải thích thuật ngữ		90

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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 – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: LÊ THỊ HỒNG VÂN – BÙI THU TRANG
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – NGUYỄN THANH GIANG
Biên tập mĩ thuật: NGUYỄN BÍCH LA
Thiết kế sách: PHAN THỊ THANH HOA
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Minh hoạ: NGUYỄN MAI HƯƠNG
Sửa bản in: TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền © (2023) 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 4

Mã số: G1HH4E001h26

In ..... bản, (QĐ.....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:.....
Cơ sở in:.....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/29-09/GD
Số QĐXB: .../..... ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-35027-5



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 4 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Tiếng Việt 4, tập một
2. Tiếng Việt 4, tập hai
3. Toán 4, tập một
4. Toán 4, tập hai
5. Khoa học 4
6. Đạo đức 4
7. Âm nhạc 4
8. Mĩ thuật 4
9. Công nghệ 4
10. Lịch sử và Địa lí 4
11. Tin học 4
12. Hoạt động trải nghiệm 4
13. Giáo dục thể chất 4
14. Tiếng Anh 4 – Global Success – SHS, tập một
15. Tiếng Anh 4 – Global Success – SHS, tập hai

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-35027-5

9 786040 350275

Giá: 11.700 đ