BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5

(Tái bản lần thứ hai)

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Trong mỗi bài học, các em 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. Các 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 5*** 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 chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong 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 cơ thể được phát triển toàn diện, tạo hứng khởi học tập hiệu quả các môn học khác, có các kĩ năng cần thiết trong vận động và cuộc sống.

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!

CÁC TÁC GIẢ

PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN

I. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN

Dinh dưỡng là việc cung cấp các chất cần thiết (theo dạng thức ăn) cho cơ thể để duy trì sự sống. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu gồm: chất bột đường; chất đạm; chất béo; vi-ta-min và khoáng chất;...

1 Chất bột đường



- Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chính để đáp ứng các hoạt động của cơ thể. Chất bột đường có nhiều trong gạo, bột mì, ngô, khoai, sắn, bánh mì, bún, phở,...
- Cần ăn đủ chất bột đường trong mỗi bữa ăn, đặc biệt là bữa sáng. Thiếu chất bột đường, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, ngại vận động, gây chóng mặt, đổ mồ hôi,... Không nên ăn quá nhiều chất bột đường trong thời gian dài để tránh nguy cơ thừa cân, khó vận động, dễ mắc bệnh tiểu đường, mỡ máu, cao huyết áp,...



2 Chất đạm



- Chất đạm cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể, là thành phần cấu tạo của phần lớn các cơ quan trong cơ thể, giúp cơ thể lớn lên và tăng cường khả năng chống lại bệnh tật. Chất đạm có nhiều trong thức ăn, thực phẩm có nguồn gốc từ cả động vật và thực vật như: thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa, hạt đậu nành,...

- Cần ăn phối hợp các loại thức ăn giàu chất đạm trong mỗi bữa ăn để đảm bảo lượng đạm cần thiết cho cơ thể. Thiếu chất đạm, cơ thể sẽ bị suy nhược, gầy yếu, rụng tóc, da xanh xao, cơ và xương kém phát triển,... Không nên ăn quá nhiều chất đạm trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị mỡ máu cao, suy giảm chức năng của thận, loãng xương,...

3 Chất béo

- Chất béo là nguồn cung cấp và dự trữ năng lượng cho cơ thể, là thành phần không thể thiếu trong quá trình trao đổi chất, đồng thời giúp cơ thể hấp thu một số vi-ta-min quan trọng như vi-ta-min A, D, E, K. Chất béo có nhiều trong bơ thực vật, dầu thực vật, mỡ động vật, dầu cá, một số loại hạt như: lạc, vừng, hướng dương,...



- Cần ăn đủ chất béo trong mỗi bữa ăn (nên cân bằng cả mỡ động vật và dầu thực vật). Thiếu chất béo, cơ thể sẽ bị thiếu năng lượng, gây mệt mỏi, kém tập trung,... Không nên ăn quá nhiều chất béo trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị các bệnh béo phì, tim mạch, mỡ máu,...



4 Vi-ta-min và khoáng chất

- Cơ thể cần một lượng rất nhỏ vi-ta-min và khoáng chất nhưng chúng là thành phần thiết yếu tham gia vào tất cả các hoạt động sống. Vi-ta-min gồm nhiều loại như vi-ta-min A, D, C, K,... giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, xương, mắt, da,... hoạt động bình thường, tăng sức đề kháng. Khoáng chất gồm nhiều loại như can-xi, kẽm, sắt, i-ốt,... giúp cho xương, cơ bắp, não bộ phát triển. Vi-ta-min và khoáng chất có nhiều trong các loại rau, củ, quả, hạt, sữa,...



- Cần bổ sung đủ vi-ta-min và khoáng chất trong mỗi bữa ăn. Thiếu vi-ta-min và khoáng chất, cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu i-ốt), còi xương, loãng xương (do thiếu can-xi, vi-ta-min D), quáng gà (do thiếu vi-ta-min A), tê bì tay chân (do thiếu vi-ta-min B1),... Không nên bổ sung quá nhiều vi-ta-min và khoáng chất trong thời gian dài để tránh nguy cơ bị rụng tóc, rối loạn tiêu hoá, đau xương, mờ mắt, sỏi thận,...

5 Nước

- Nước là thành phần chủ yếu, có trong tất cả các bộ phận của cơ thể. Nước tham gia vào các quá trình chuyển hoá và trao đổi chất; giúp làm mát cơ thể, bôi trơn các khớp xương, vận chuyển các chất dinh dưỡng, loại bỏ các chất thải,...

- Cần uống đủ nước, nhất là sau tập luyện thể dục thể thao. Thiếu nước, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, da khô, táo bón, chóng mặt, ù tai,... Không nên uống quá nhiều nước trong một lần, nhất là trong tập luyện và thi đấu thể thao để tránh đau tức bụng, chóng mặt, buồn nôn, khó thở,...

II. NHỮNG LƯU Ý VỀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN

Chế độ dinh dưỡng thay đổi và không giống nhau ở mỗi người, vì vậy không có công thức chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, các em cần lưu ý:

1 Không bỏ bữa sáng

Bữa ăn đầu tiên trong ngày rất quan trọng, nếu bỏ bữa sáng, cơ thể sẽ bị mệt mỏi, thiếu năng lượng trong khi tập luyện.

Bữa sáng giàu chất đạm và chất xơ giúp cơ thể chống lại cơn đói lâu hơn và cung cấp năng lượng cần thiết để duy trì việc tập luyện.

2 Bổ sung năng lượng trước và sau tập luyện

Việc bổ sung năng lượng trước và sau tập luyện cần phải đạt được sự cân bằng, phù hợp giữa các nhóm chất dinh dưỡng.

Trước tập luyện, cần ăn một lượng nhỏ thức ăn chứa tinh bột kết hợp với chất béo, giúp cơ thể có đầy đủ năng lượng và tập luyện hiệu quả hơn.

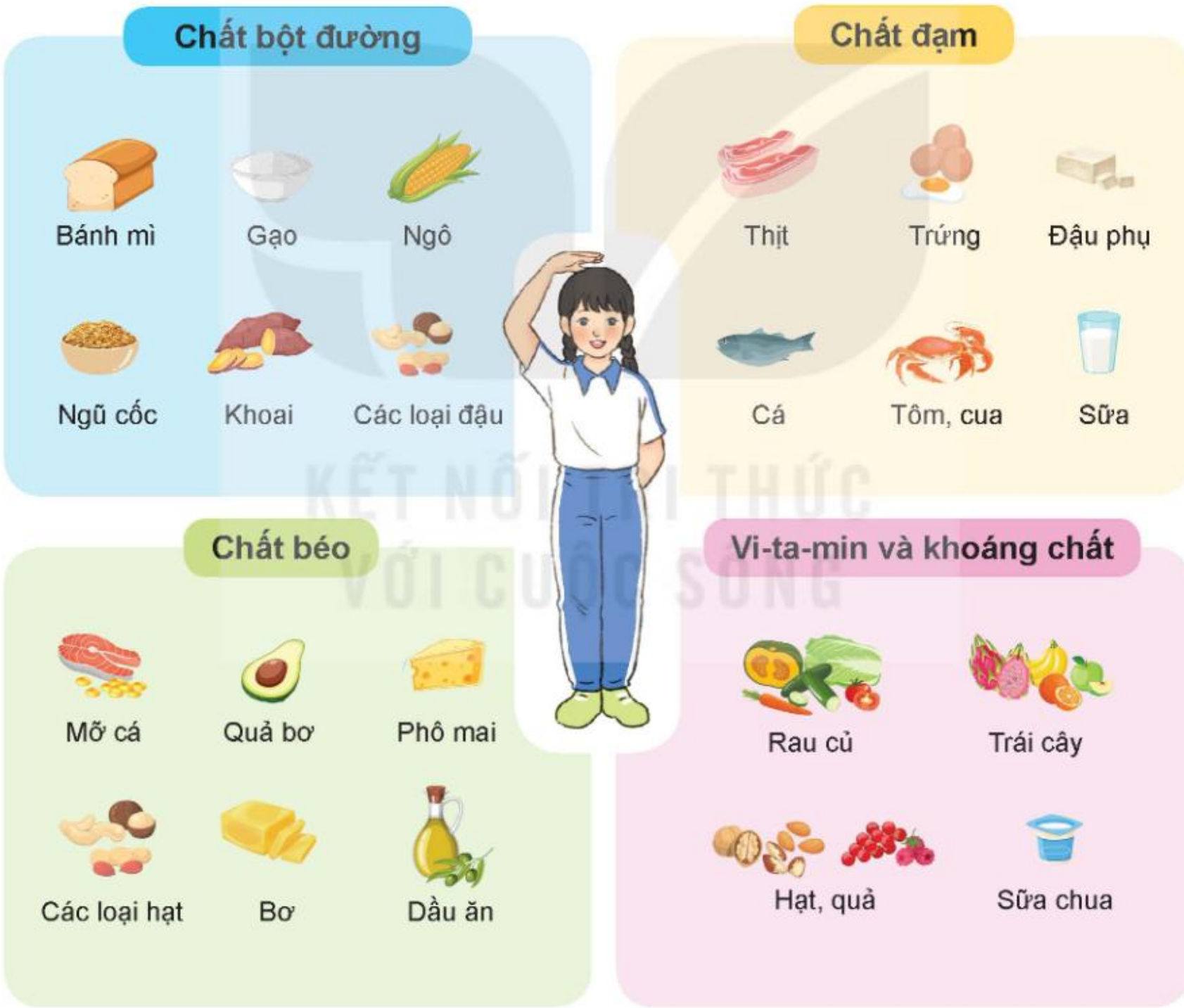
Sau tập luyện, cần ăn thực phẩm giàu chất đạm, giúp cơ bắp phục hồi và phát triển.

3 Ăn uống điều độ, đúng giờ

Rèn luyện thói quen ăn điều độ, đúng giờ giúp cơ thể bổ sung đầy đủ năng lượng, phát triển khoẻ mạnh. Mỗi ngày nên ăn 3 bữa chính và 1 – 2 bữa phụ.

Không nên uống nước có ga, nước quá lạnh trong tập luyện. Trước tập luyện cần uống một lượng nước vừa đủ, trong tập luyện nếu cần có thể bổ sung thêm nước bằng cách uống một ngụm nhỏ, sau tập luyện cần bổ sung nhiều nước (uống từ từ).

CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG THIẾT YẾU



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

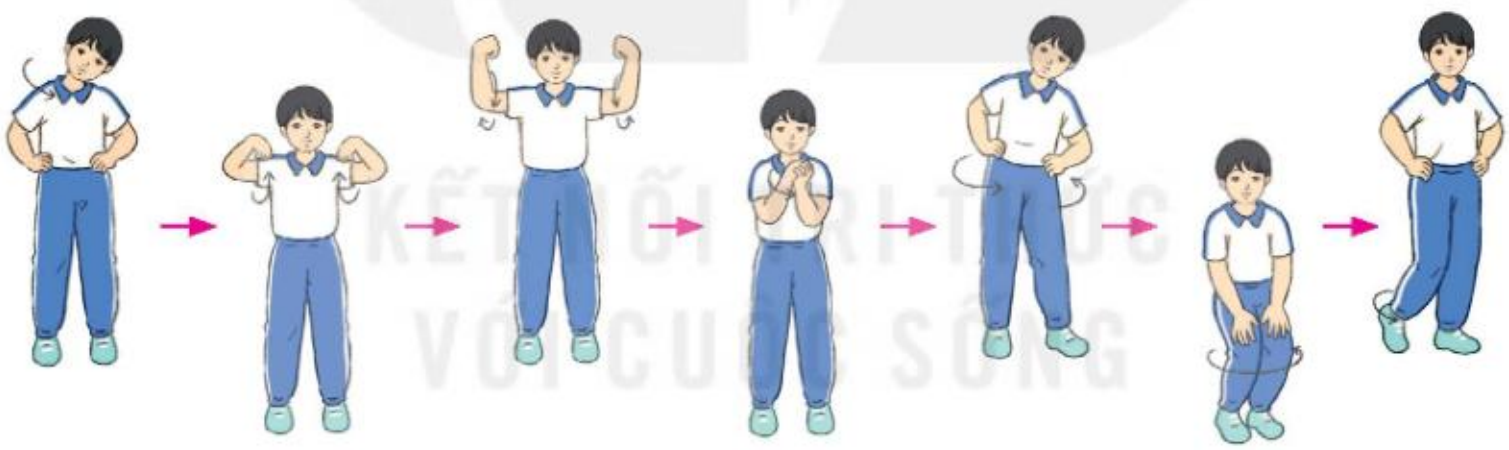
– Thực hiện và vận dụng được các bài tập phối hợp đội hình đội ngũ.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện. Tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Chạy tại chỗ, vỗ tay



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Con thỏ*





1 Bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng

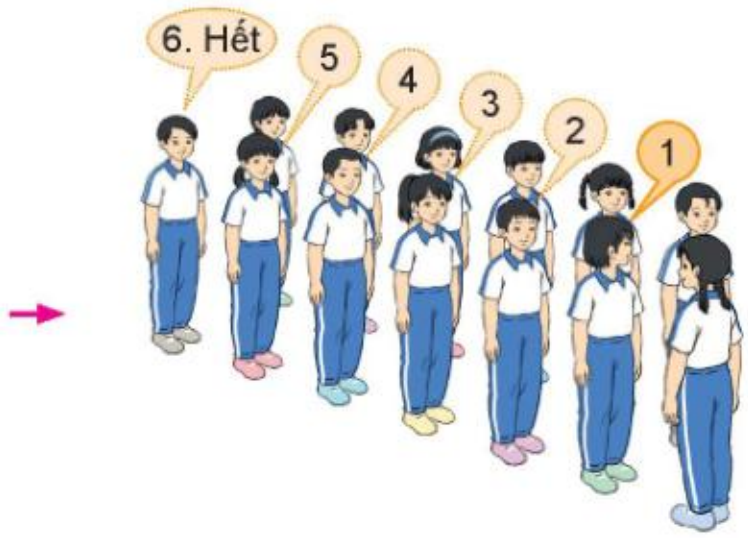
- TTCB: Đứng tự nhiên.
- Cách thực hiện: Nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc – Tập hợp!"; "Nhìn trước – Thẳng!"; "Thôi!"; "Từ 1 đến hết – Điểm số!"; "Nghỉ!"; "Nghiêm!"; "Bên trái – Quay!"; "Bên phải – Quay!"; "Đằng sau – Quay!".



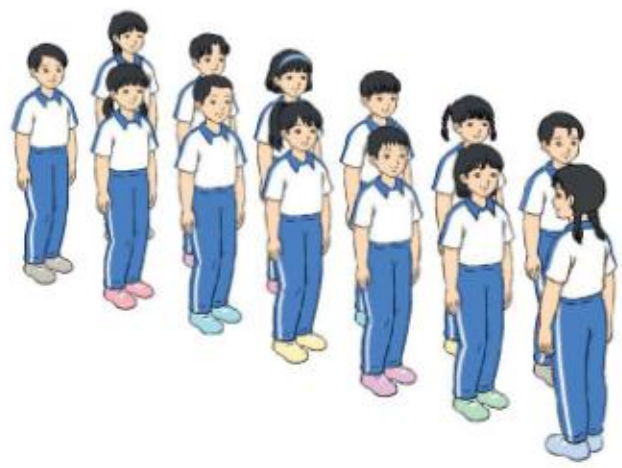
Tập hợp đội hình hàng dọc



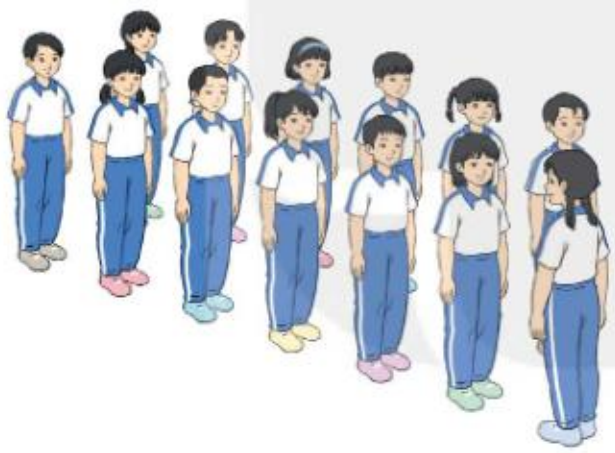
Dóng hàng dọc



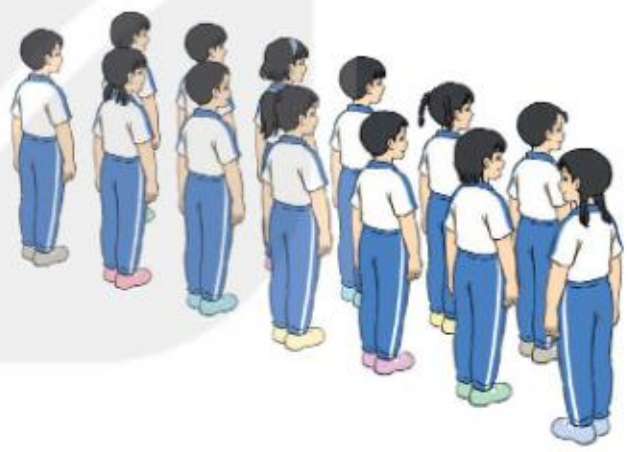
Điểm số



Đứng nghỉ



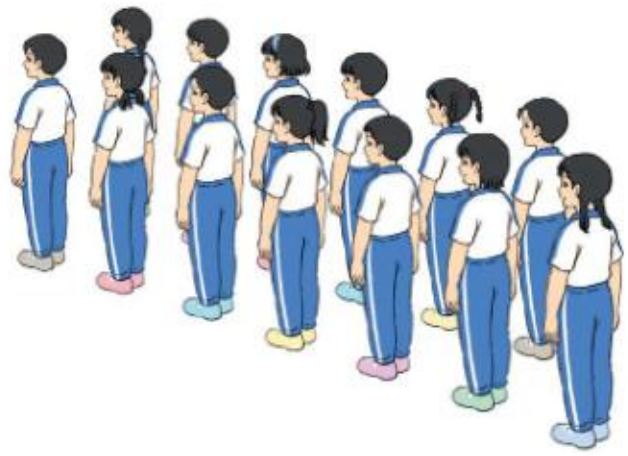
Đứng nghiêm



Quay trái



Quay phải



Quay sau

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

2 Bài tập phối hợp đội hình hàng ngang

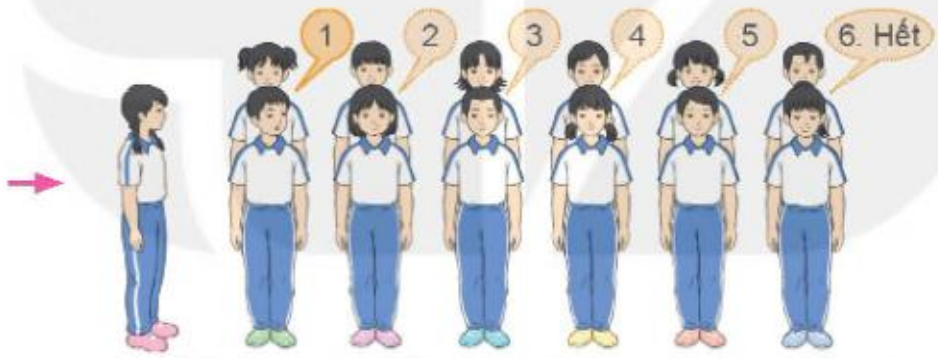
- TTCB: Đứng tự nhiên.
- Cách thực hiện: Nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,…) hàng ngang – Tập hợp!"; "Nhìn phải – Thẳng!"; "Thôi!"; "Từ 1 đến hết – Điểm số!"; "Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay – Dàn hàng!", "Bạn A làm chuẩn – Dồn hàng!".



Tập hợp đội hình hàng ngang



Dóng hàng ngang



Điểm số



A

Dàn hàng ngang



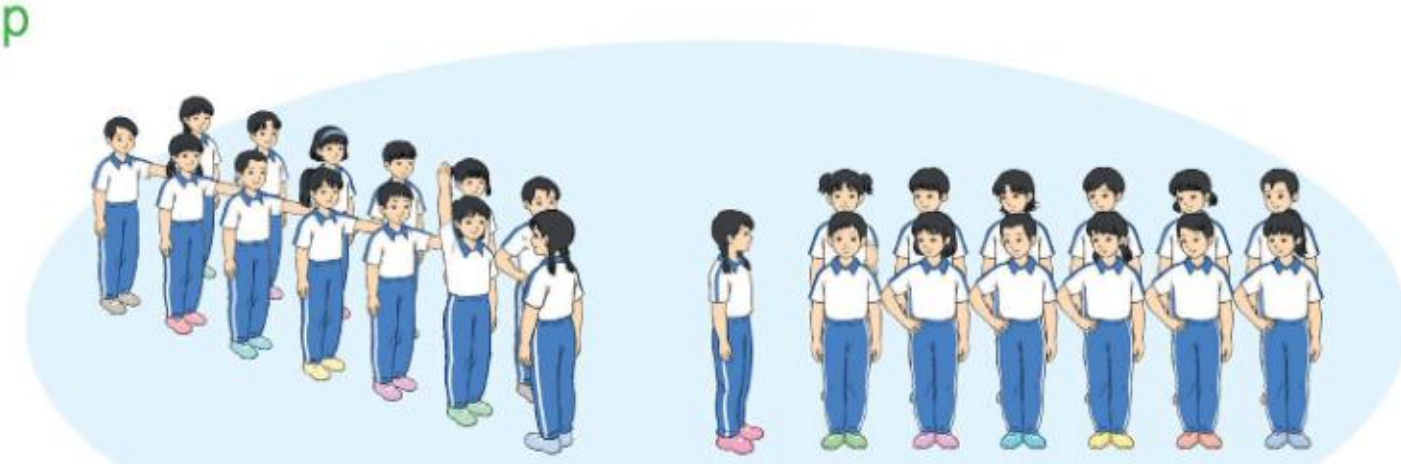
A

Dồn hàng ngang

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Luyện tập



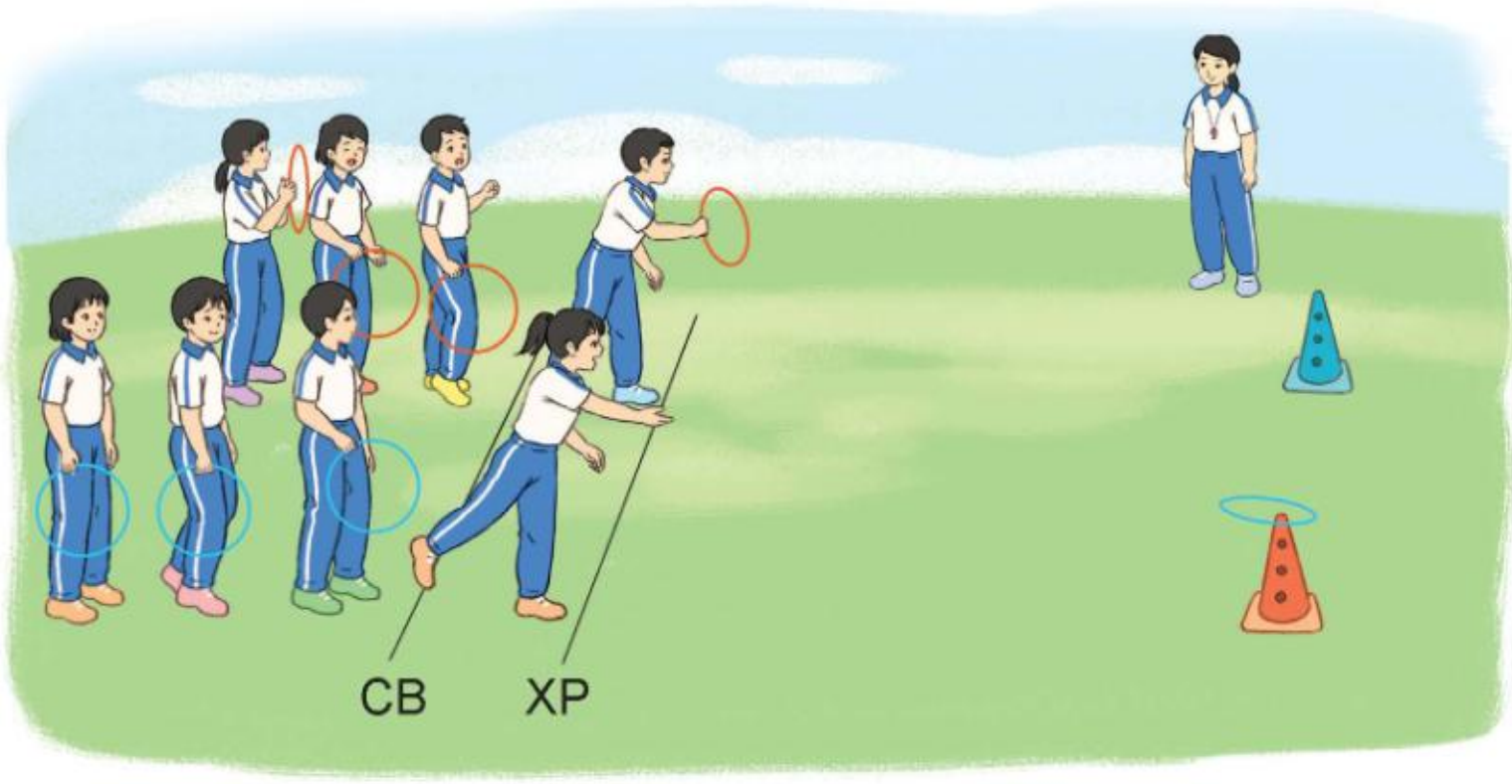
Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Ném vòng*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Chọn câu trả lời đúng.

a) Khi tập hợp hàng dọc, nghe khẩu lệnh "Thành 3 hàng dọc – Tập hợp!", bạn ở vị trí nào đứng đối diện với chỉ huy?

A. Bạn đầu hàng thứ nhất

B. Bạn đầu hàng thứ hai

C. Bạn đầu hàng thứ ba

D. Tất cả các bạn đầu hàng

b) Khi tập hợp hàng ngang, nghe khẩu lệnh "Thành 1 hàng ngang – Tập hợp!", bạn đầu hàng đứng sát vào tay trái chỉ huy, các bạn còn lại đứng như thế nào?

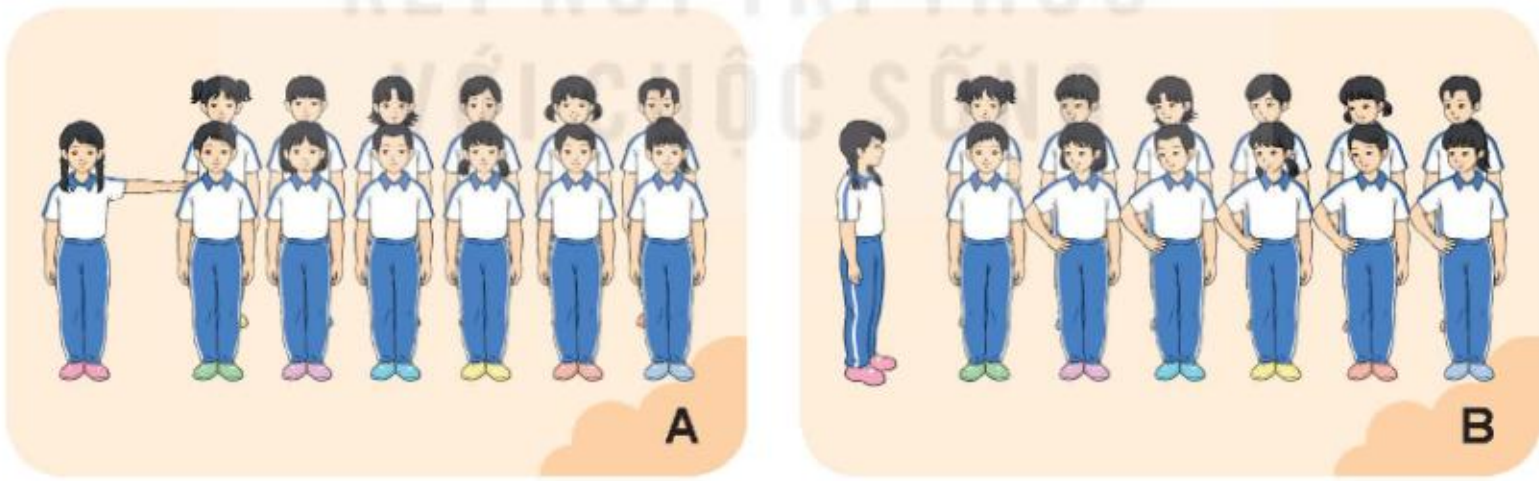
A. Đứng bên phải của bạn đầu hàng

B. Đứng bên phải của bạn đầu hàng theo thứ tự từ cao đến thấp

C. Đứng bên trái của bạn đầu hàng theo thứ tự từ thấp đến cao

D. Đứng sau bạn đầu hàng

2 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác dóng hàng ngang? Vì sao?



3 Các em vận dụng các bài tập phối hợp đội hình hàng dọc và quay các hướng; bài tập phối hợp đội hình hàng ngang vào các hoạt động tập thể.

BÀI 2

BÀI TẬP PHỐI HỢP BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện và vận dụng được các bài tập phối hợp biến đổi đội hình.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện. Tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Đi theo vòng tròn, vỗ tay theo nhịp 1 – 2.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

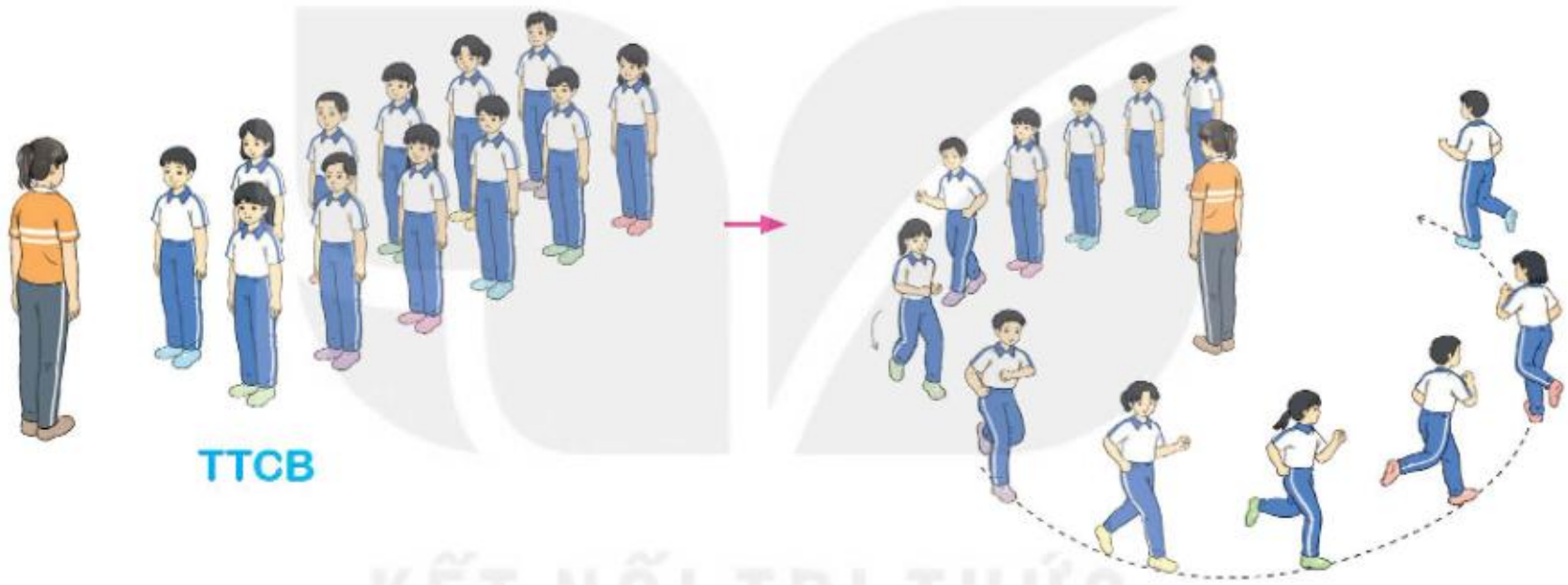
Trò chơi *Cá bơi, cá nhảy*





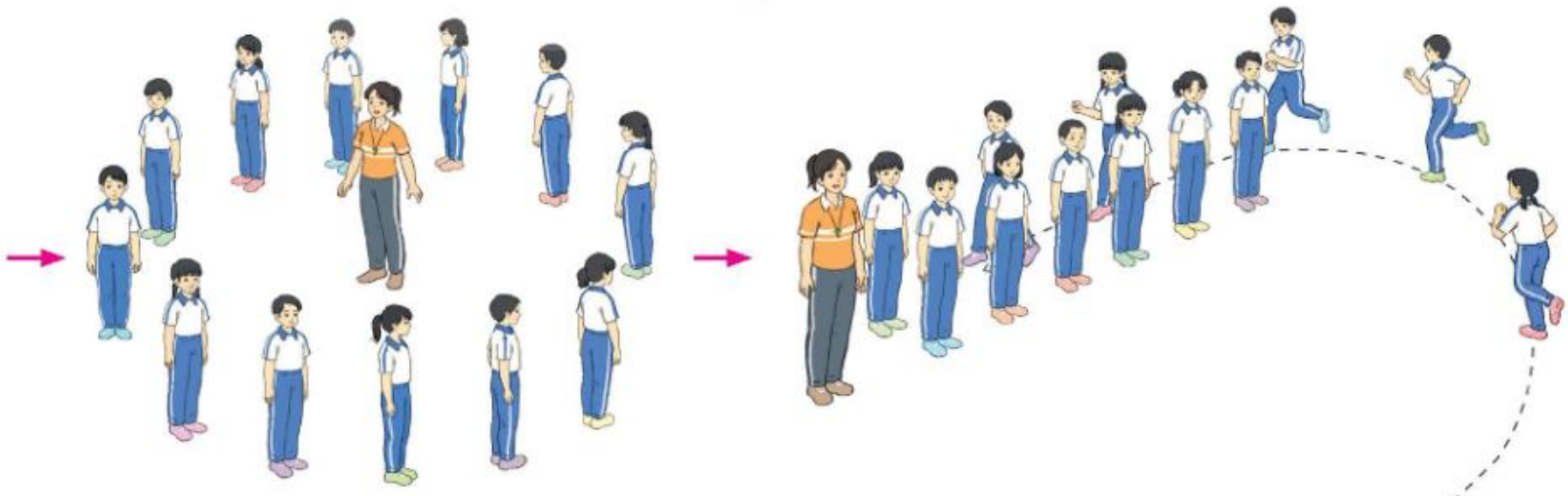
1 Bài tập phối hợp biến đổi đội hình hàng dọc – vòng tròn – hàng ngang và ngược lại

- TTCB: Tập hợp đội hình hàng dọc.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!"; "Đứng lại – Đứng!"; "Thành 1 (2, 3, 4,…) hàng ngang đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!".



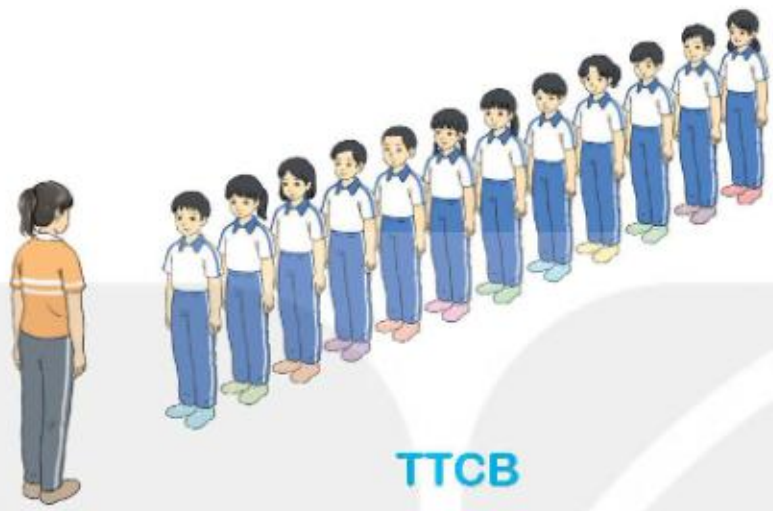
TTCB

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

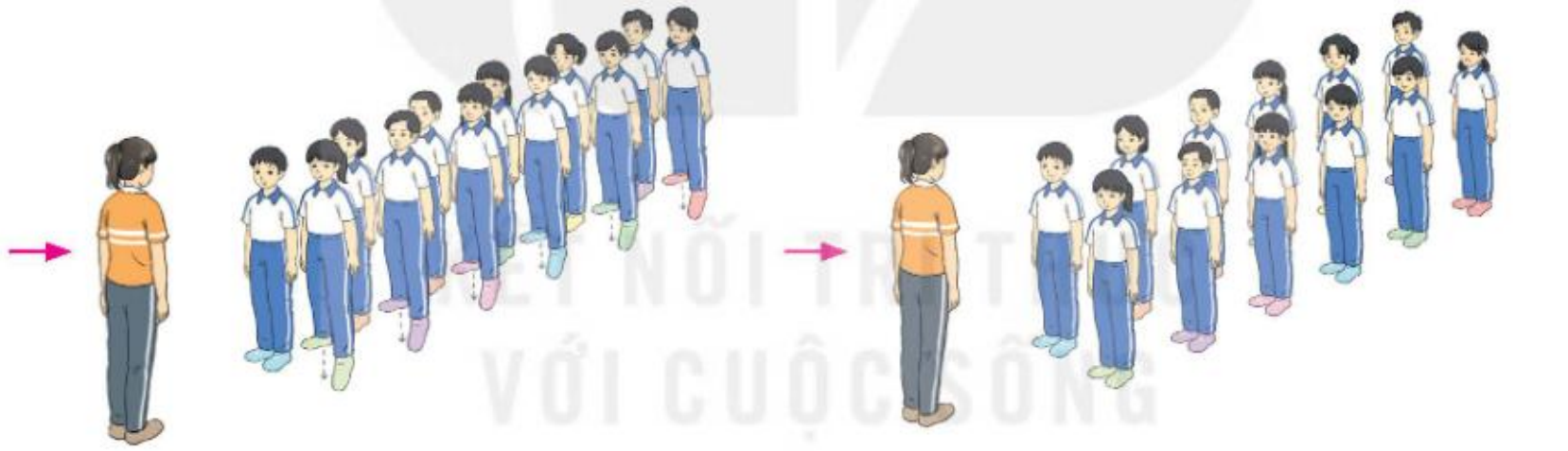


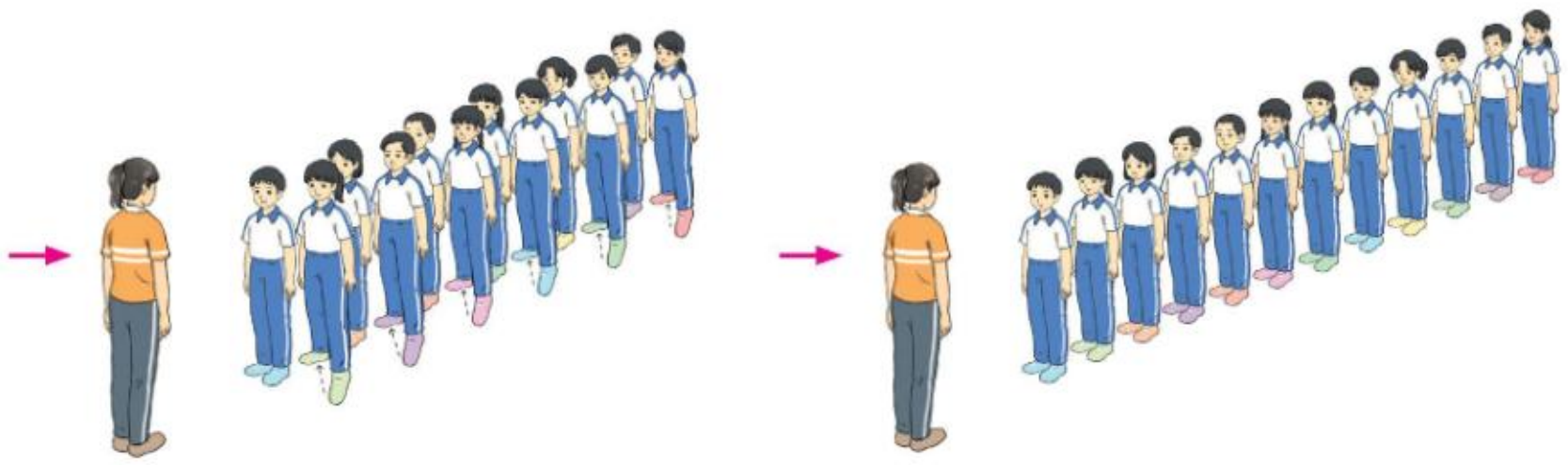
2 Bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng dọc – 2 hàng dọc – 1 hàng dọc – 1 vòng tròn – 2 vòng tròn và ngược lại

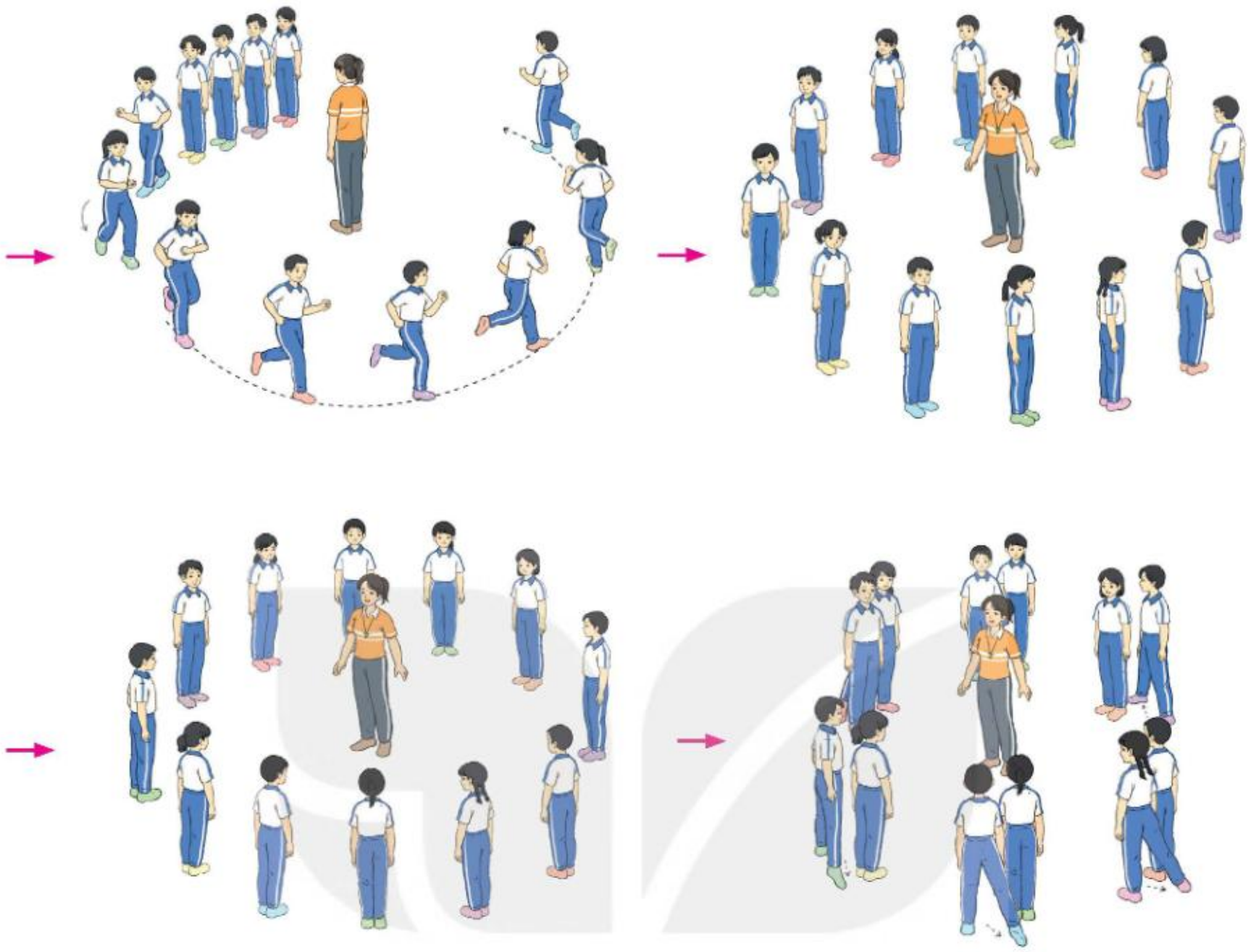
- TTCB: Tập hợp đội hình 1 hàng dọc, điểm số theo chu kì 1, 2.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 2 hàng dọc – Bước!"; "Về vị trí cũ – Bước!"; "Thành 1 vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!"; "Đứng lại – Đứng!"; "Bên trái – Quay!"; "Thành 2 vòng tròn – Bước!".



TTCB

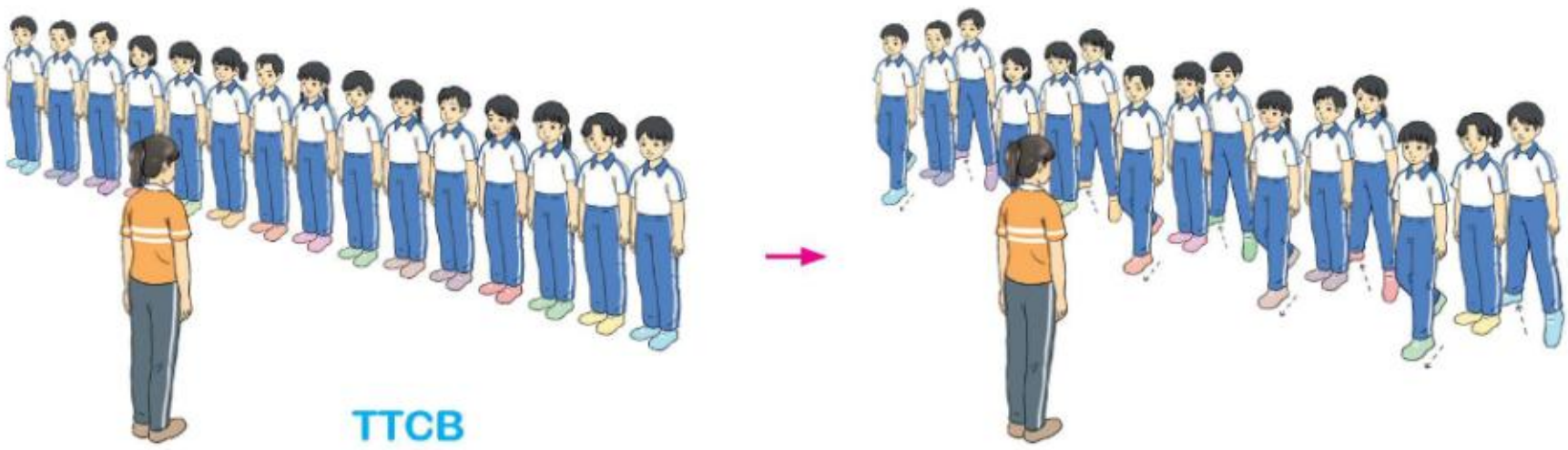


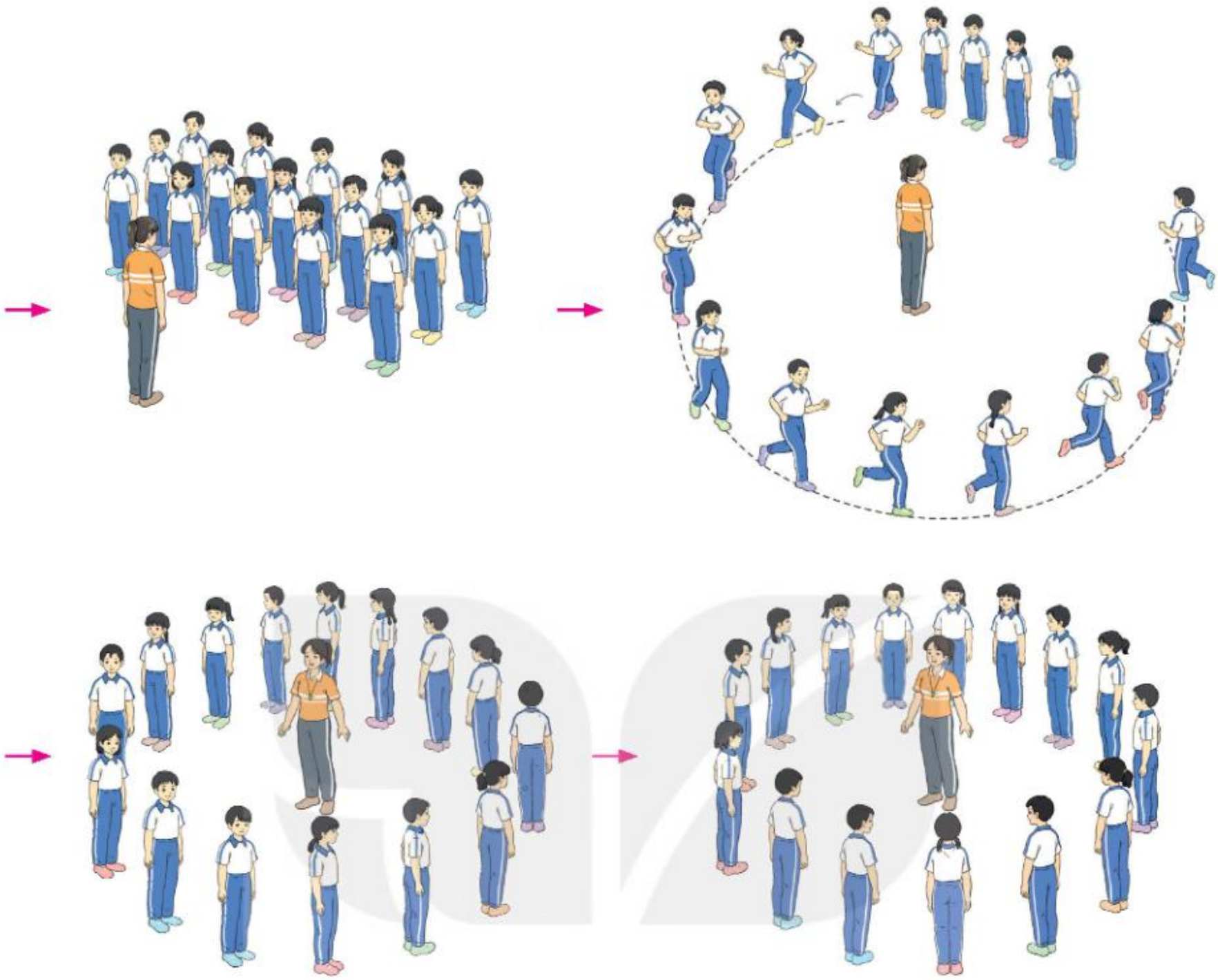




3 Bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng ngang – 3 hàng ngang – 1 vòng tròn và ngược lại

- TTCB: Tập hợp đội hình 1 hàng ngang, điểm số theo chu kì 1, 2, 3.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 3 hàng ngang – Bước!"; "Thành 1 vòng tròn đi thường (chạy thường) – Bước (Chạy)!"; "Đứng lại – Đứng!"; "Bên trái – Quay!".





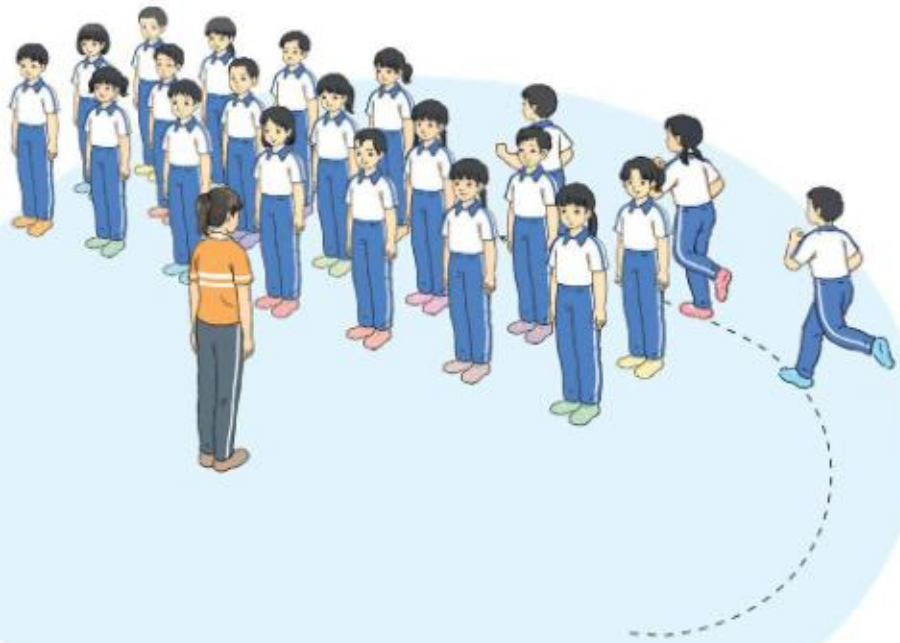


KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Luyện tập



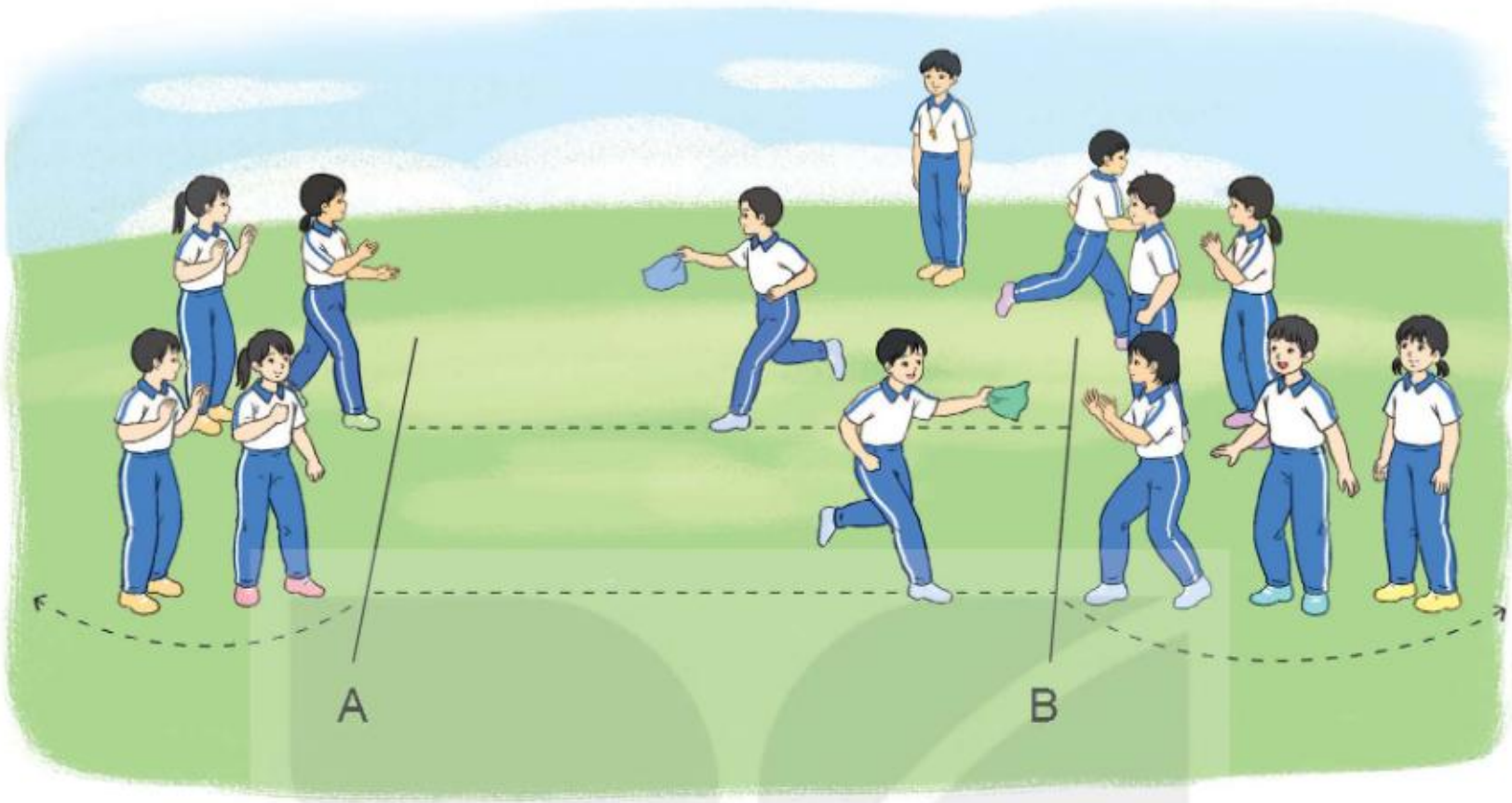
Luyện tập nhóm



Luyện tập cả lớp

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Đội nào nhanh hơn*





1. Khi cả lớp thực hiện bài tập phối hợp biến đổi đội hình hàng dọc – vòng tròn – hàng ngang, bạn đầu hàng của tổ nào di chuyển trước?
2. Em cùng các bạn luyện tập bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng dọc – 2 hàng dọc – 1 hàng dọc – 1 vòng tròn – 2 vòng tròn và ngược lại trong các hoạt động vui chơi giữa giờ.
3. Các em vận dụng bài tập phối hợp biến đổi đội hình 1 hàng ngang – 3 hàng ngang – 1 vòng tròn và ngược lại vào các hoạt động tập thể.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 3

BÀI TẬP PHỐI HỢP ĐI ĐỀU VÒNG CÁC HƯỚNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện và vận dụng được các bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng.

– Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện. Tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Chạy bước nhỏ, bật cao tại chỗ.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

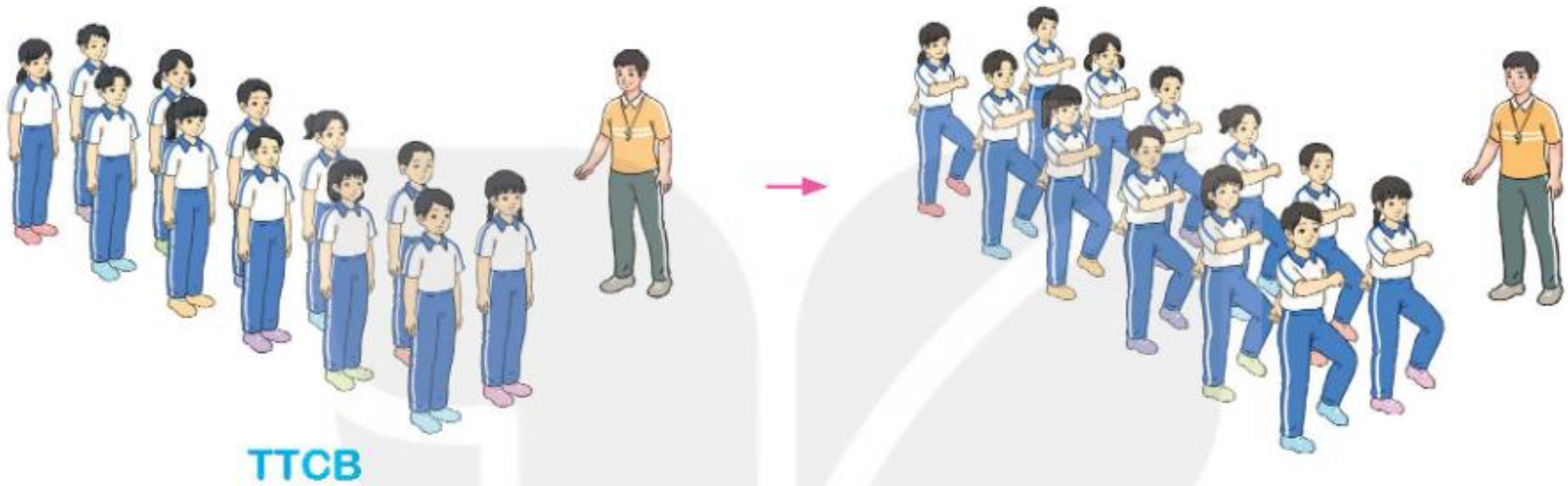
Trò chơi *Cây sen*



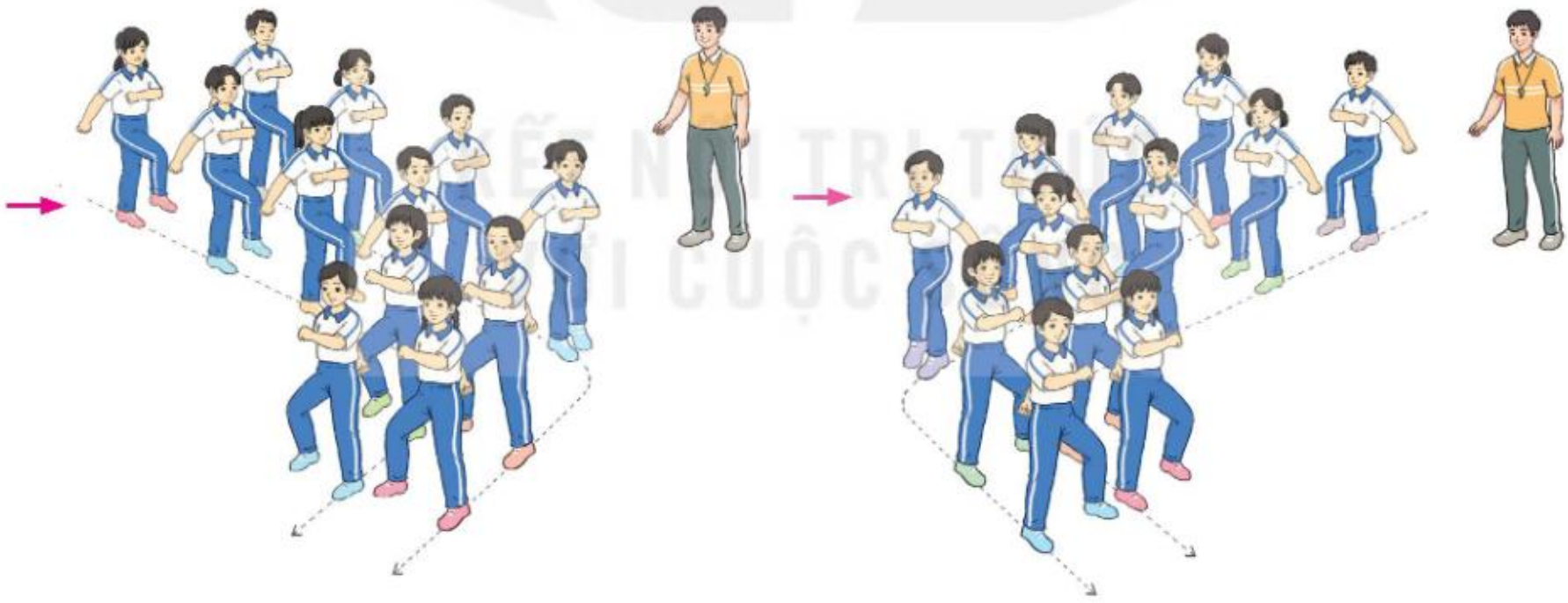


1 Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng

- TTCB: Tập hợp đội hình hàng dọc.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Đi đều – Bước!"; "Vòng bên phải – Bước!"; "Vòng bên trái – Bước!"; "Đứng lại – Đứng!".

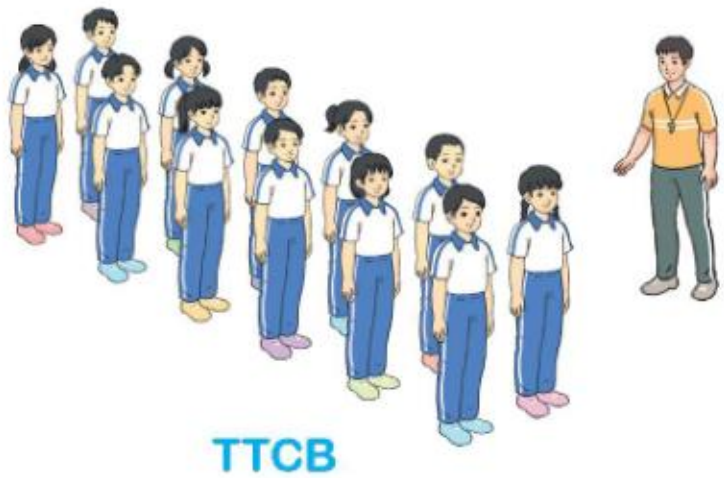


TTCB



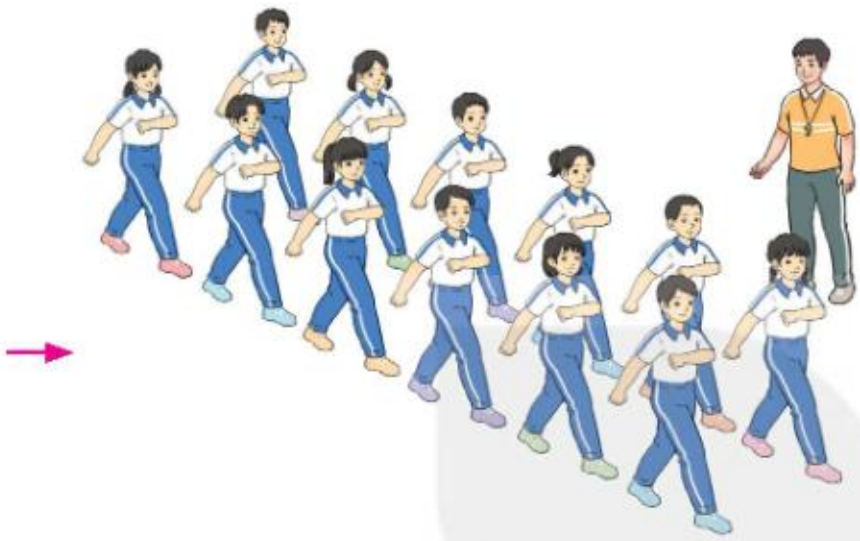
2 Bài tập phối hợp giậm chân tại chỗ, đi đều, đi đều vòng sau

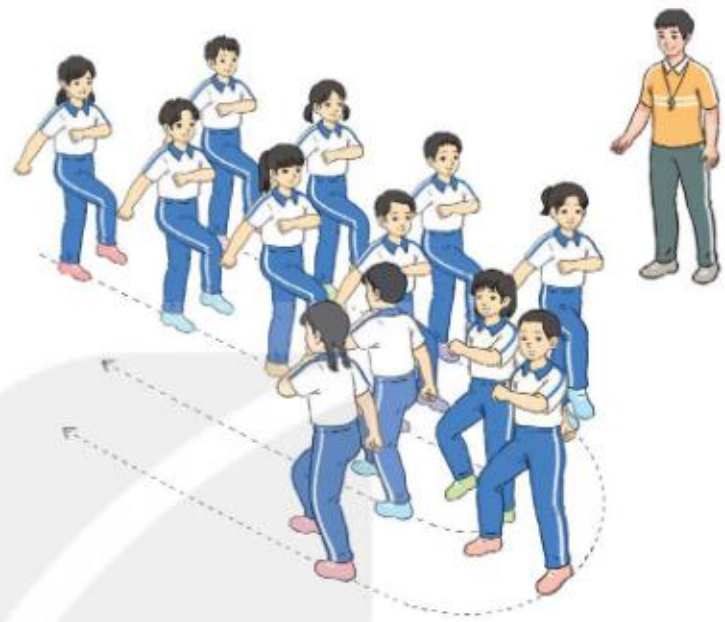
- TTCB: Tập hợp đội hình hàng dọc.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Giậm chân – Giậm!"; "Đi đều – Bước!"; "Bên phải, vòng sau – Bước!" hoặc "Bên trái, vòng sau – Bước!"; "Đứng lại – Đứng!".



TTCB





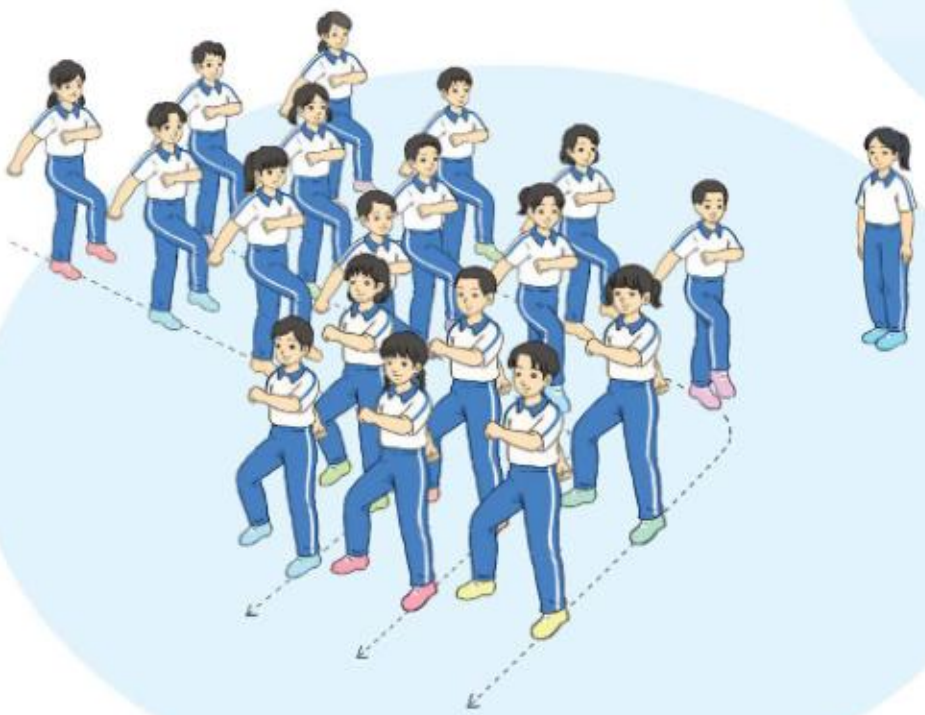




1 Luyện tập



Luyện tập nhóm

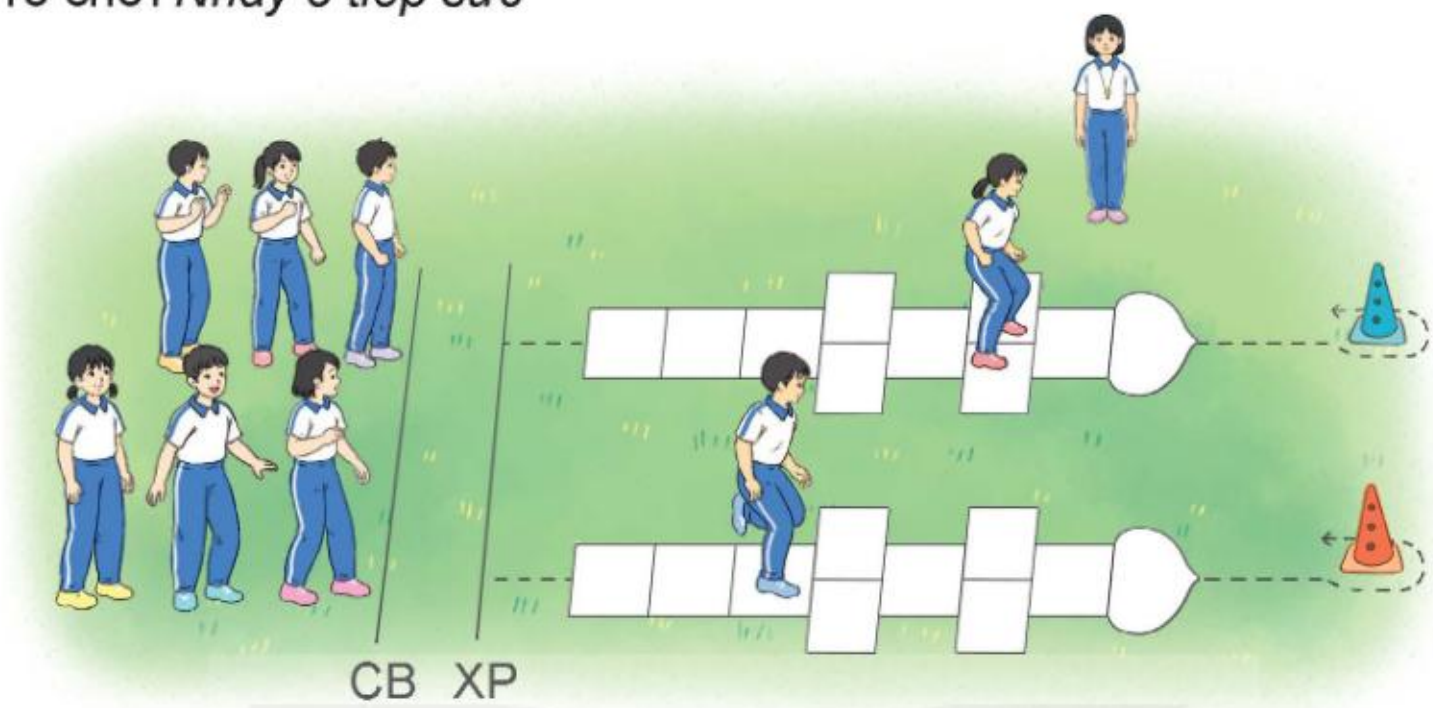


Luyện tập cả lớp

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

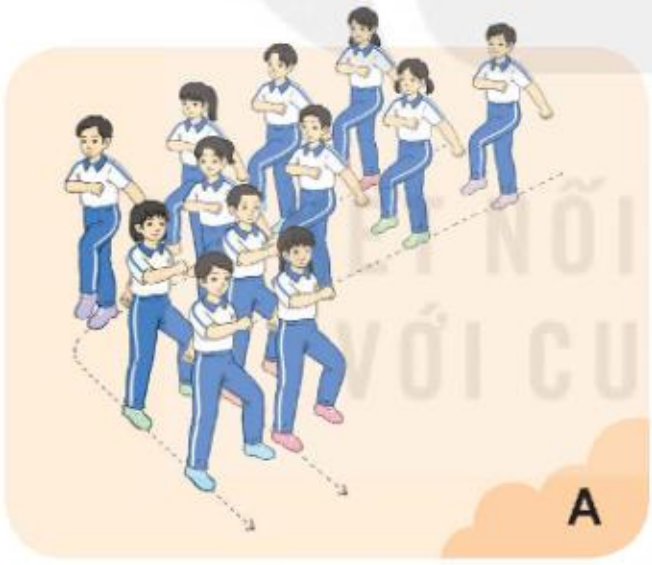
2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

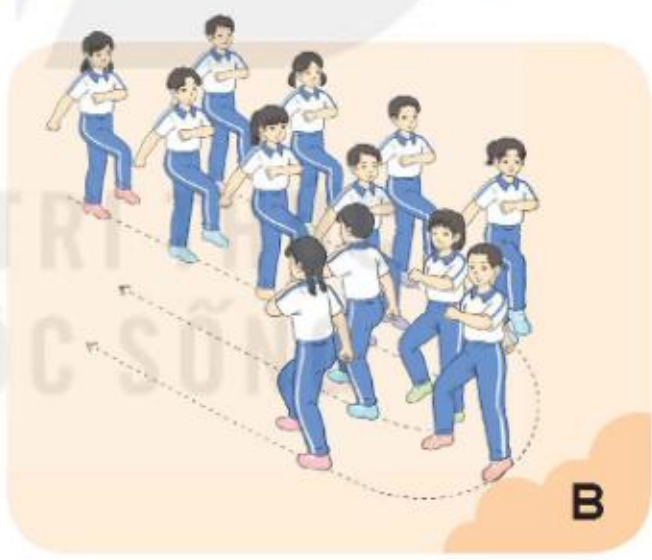
Trò chơi *Nhảy ô tiếp sức*





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





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

3 Chọn câu trả lời đúng.

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

A. Bạn đầu hàng ngoài cùng bên phải

B. Bạn đầu hàng ngoài cùng bên trái

C. Tất cả các bạn đầu hàng

CHỦ ĐỀ 2

BÀI TẬP THỂ DỤC

BÀI 1

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

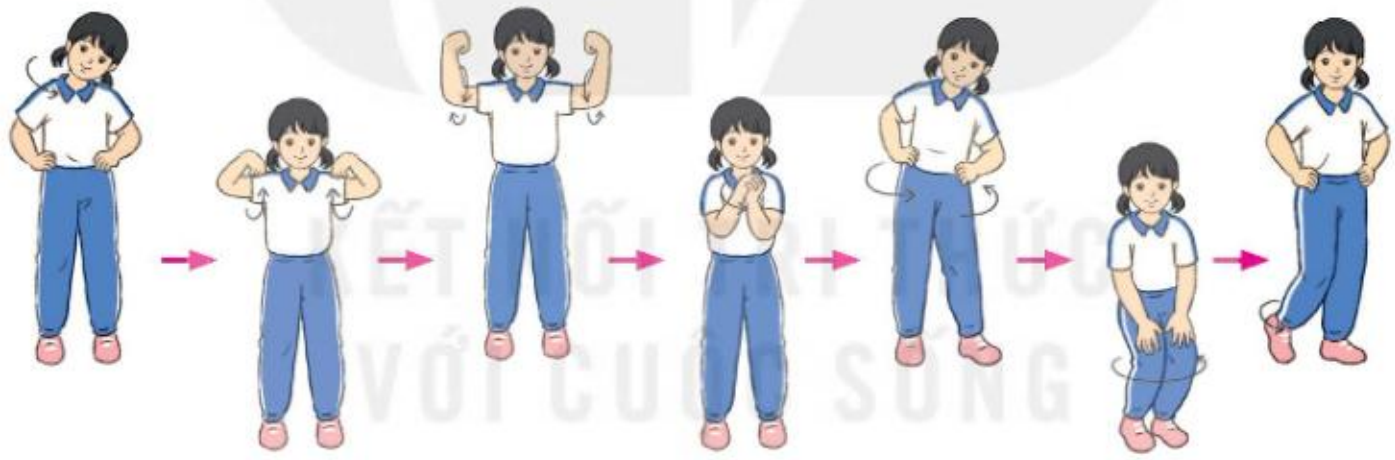
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy.
- Đoàn kết, tích cực, hỗ trợ nhau trong tập luyện; thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Chạy nâng cao đùi tại chỗ



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Ai kéo khoẻ hơn*





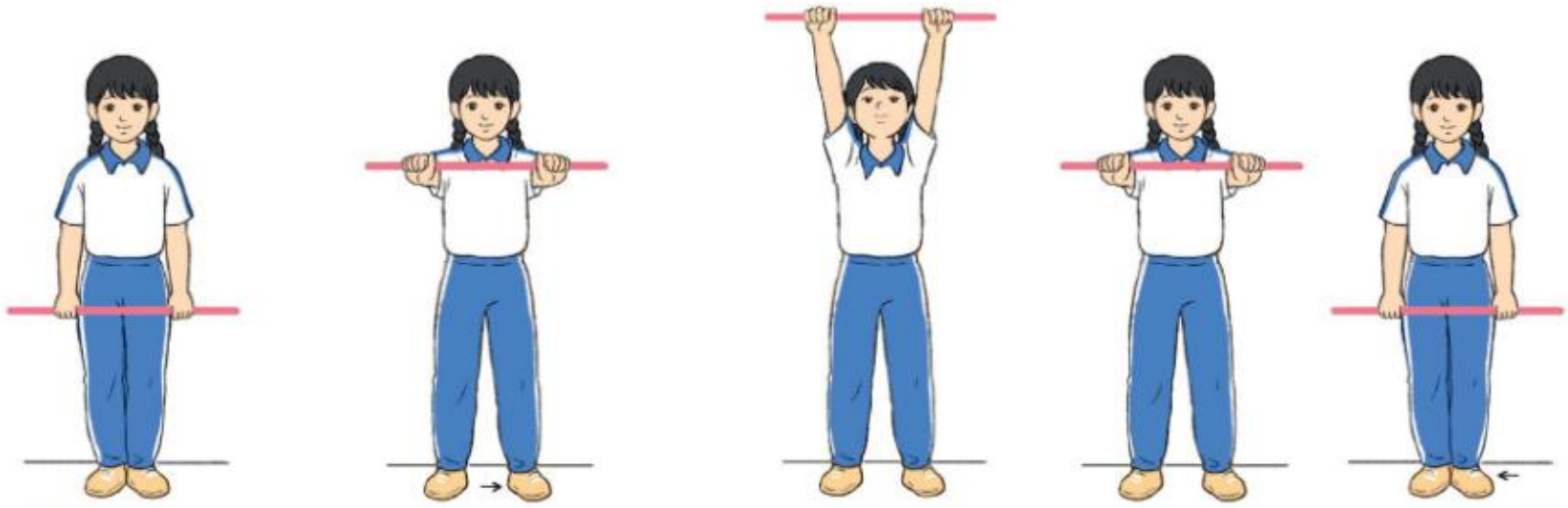
1 Động tác vươn thở với gậy



TTCB	Nhịp 1	Nhịp 2	Nhịp 3	Nhịp 4
Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi	Kiễng hai gót chân, hai tay đưa gậy ra trước, hít sâu vào bằng mũi	Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng	Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa gậy ra trước – lên cao, mắt nhìn theo gậy, hít sâu vào bằng mũi	Về TTCB, thở ra từ từ bằng miệng

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

2 Động tác tay với gậy



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa gậy ra trước

Nhịp 2

Hai tay đưa gậy lên cao, mắt nhìn theo gậy

Nhịp 3

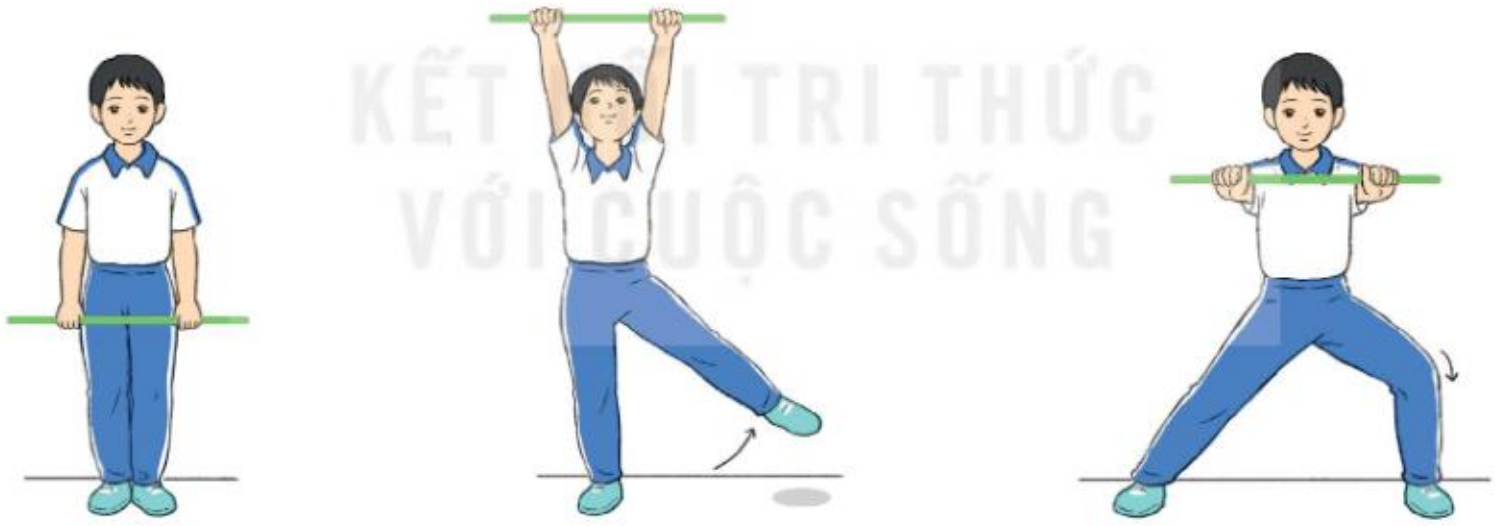
Về nhịp 1

Nhịp 4

Về TTCB

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

3 Động tác chân với gậy



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi

Nhịp 1

Chân trái đá sang ngang, hai tay đưa gậy ra trước – lên cao, mắt nhìn theo gậy

Nhịp 2

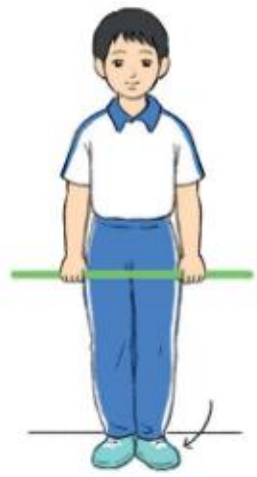
Khuỵu gối chân trái, chân phải thẳng, hai tay hạ xuống cầm gậy phía trước ngang vai

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Nhịp 3

Về nhịp 1



Nhịp 4

Về TTCB

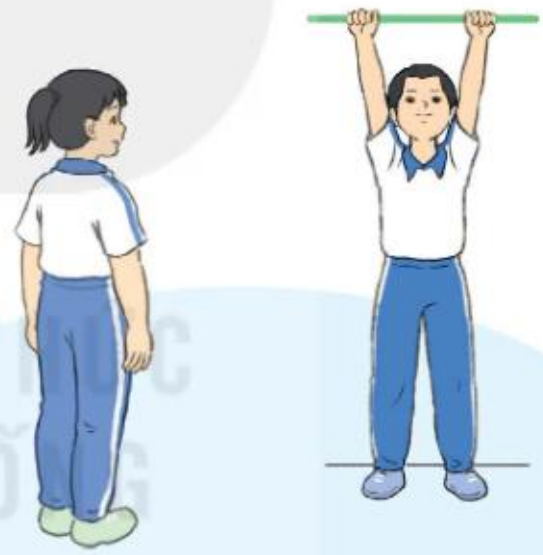
Nhịp 5, 6, 7, 8: Như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng ở nhịp 5 đổi chân.



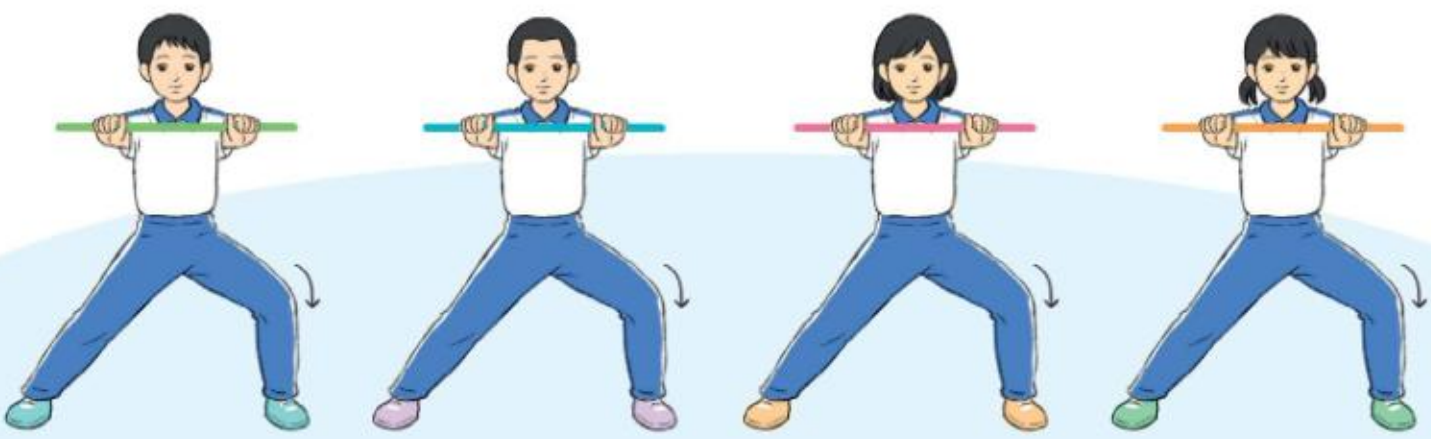
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



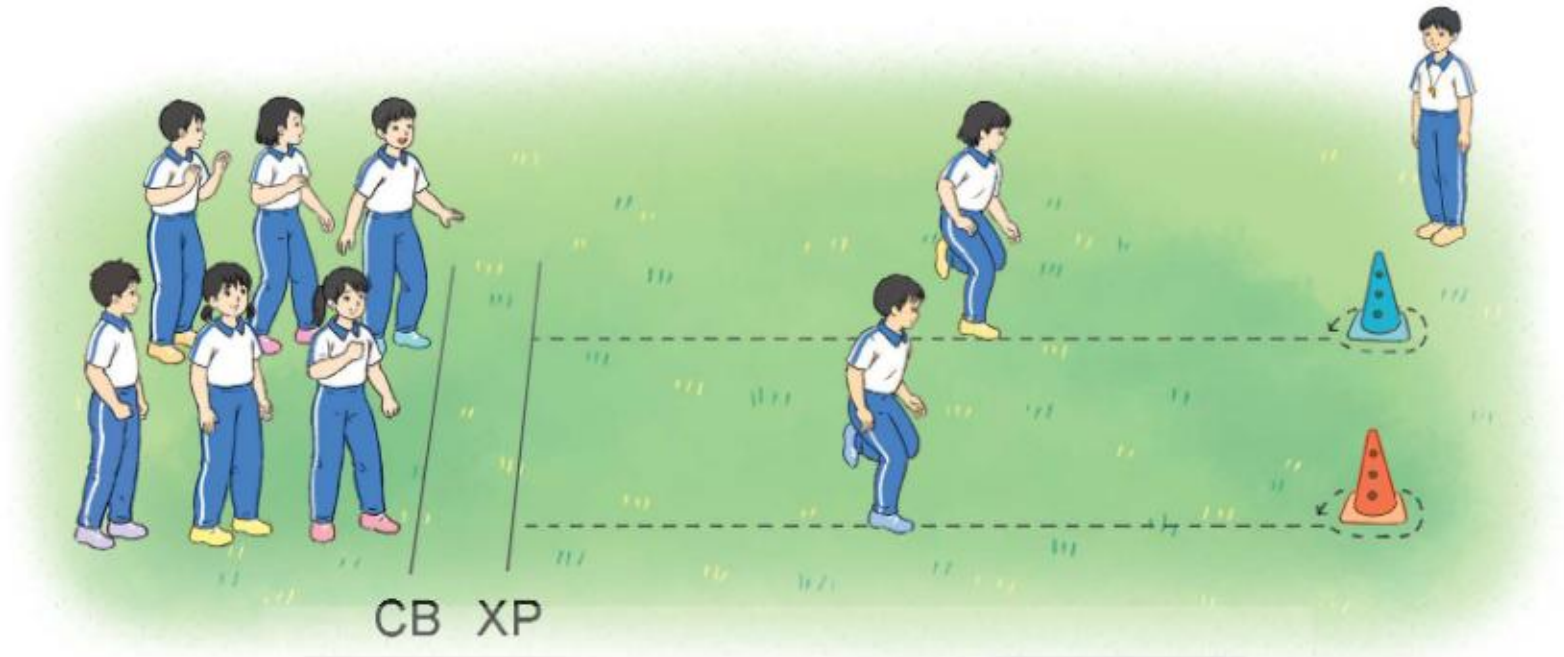
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi phát triển khéo léo

Trò chơi *Nhảy lò cò tiếp sức*





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





2 Chọn câu trả lời đúng.

Khi thực hiện động tác vươn thở với gậy, em hít sâu vào bằng mũi ở những nhịp nào?

A. Nhịp 1 và nhịp 2

B. Nhịp 1 và nhịp 3

C. Nhịp 2 và nhịp 3

D. Nhịp 2 và nhịp 4

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

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 2

ĐỘNG TÁC BỤNG, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH, ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN VỚI GẬY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy.

– Đoàn kết, tích cực, hỗ trợ nhau trong tập luyện; thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp; đứng tại chỗ cúi gập thân vặn mình sang trái, sang phải.
- Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

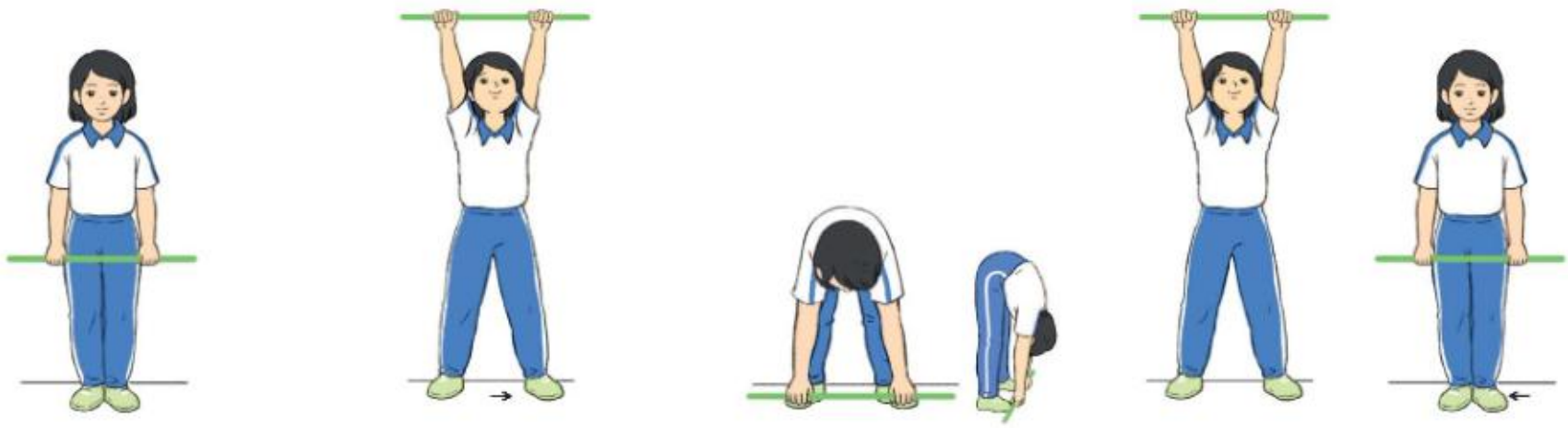
Trò chơi *Đội nào nhanh nhất*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Động tác bụng với gậy



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi

Nhịp 1

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

Nhịp 2

Cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa gậy xuống chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo gậy

Nhịp 3

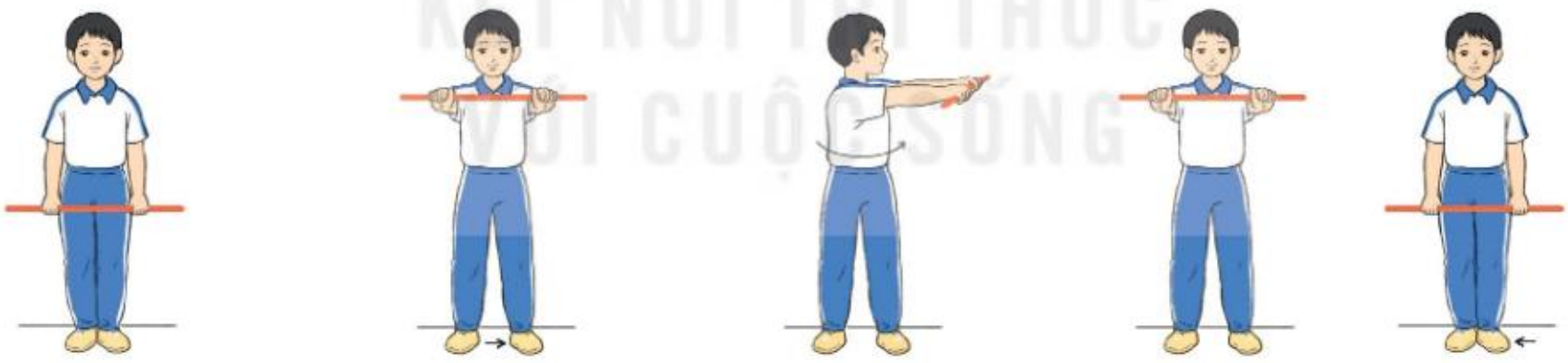
Về nhịp 1

Nhịp 4

Về TTCB

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

2 Động tác vặn mình với gậy



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa gậy ra trước

Nhịp 2

Giữ nguyên chân, vặn mình sang trái, hai tay cầm gậy đưa ngang sang trái – ra sau, mắt nhìn theo gậy

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 vặn mình sang phải.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3 Động tác toàn thân với gậy



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi



Nhịp 1

Khuỵu gối, thẳng lưng, hai tay đưa gậy ra trước



Nhịp 2

Duỗi gối, cúi người, gập thân, hai chân thẳng, hai tay đưa gậy xuống chạm mũi bàn chân, mắt nhìn theo gậy



Nhịp 3

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



Nhịp 4

Về TTCB

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



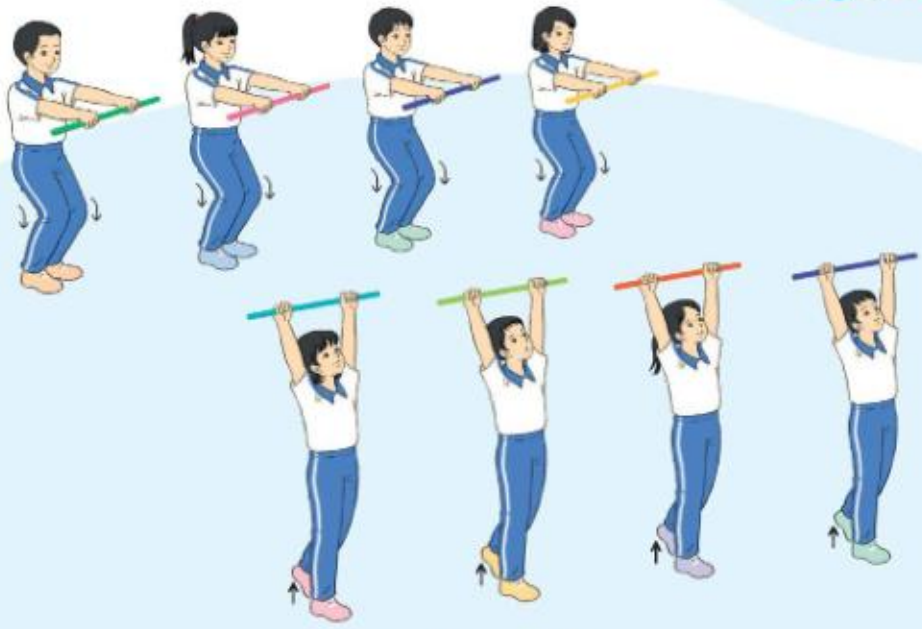
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



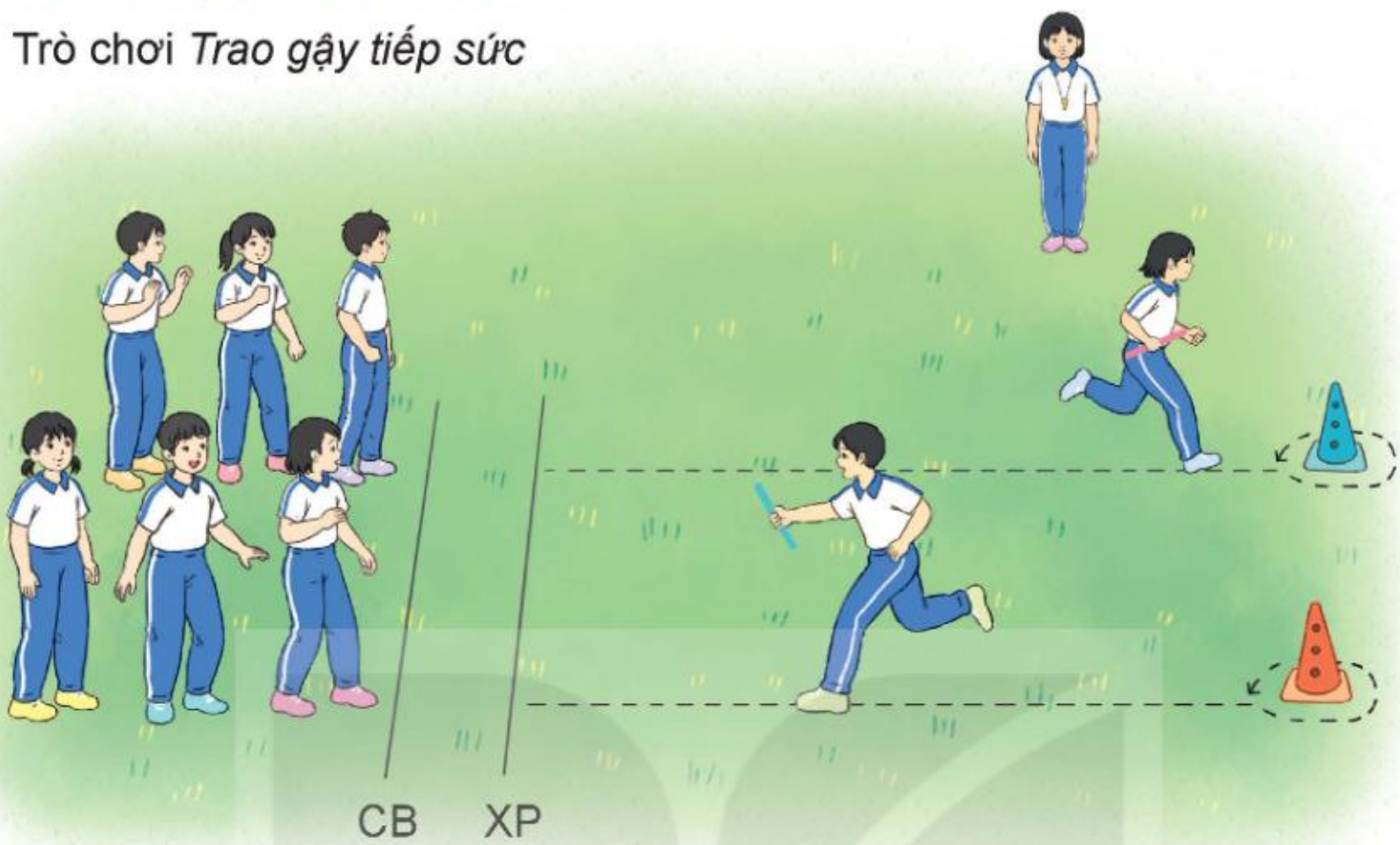
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi phát triển khéo léo

Trò chơi *Trao gậy tiếp sức*





1 Tập mỗi động tác dưới đây sẽ tác động đến bộ phận nào của cơ thể?







2 Hãy nêu sự khác nhau giữa nhịp 2 của động tác bụng với gậy và nhịp 2 của động tác toàn thân với gậy.

3 Em tập các động tác thể dục với gậy trong khi rảnh rỗi để tránh mệt mỏi và tăng cường sức khoẻ.

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 3

ĐỘNG TÁC NHẢY, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ VỚI GẬY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy.

– Đoàn kết, tích cực, hỗ trợ nhau trong tập luyện; thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

- Xoay các khớp; giậm chân tại chỗ, vỗ tay.
- Chạy một vòng quanh sân tập.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Người thừa thứ hai*



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



1 Động tác nhảy với gậy



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi



Nhịp 1

Bật nhảy tách chân, khi rơi xuống hai chân rộng bằng vai, hai tay đưa gậy lên, gập khuỷu tay



Nhịp 2

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



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 gậy



TTCB

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy trước đùi



Nhịp 1

Nâng đùi chân trái lên, cẳng chân thả lỏng, hai tay đưa gậy ra trước



Nhịp 2

Về TTCB



Nhịp 3

Nâng đùi chân phải lên, cẳng chân thả lỏng, hai tay đưa gậy ra trước – lên cao, mắt nhìn theo gậy



Nhịp 4

Về TTCB

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



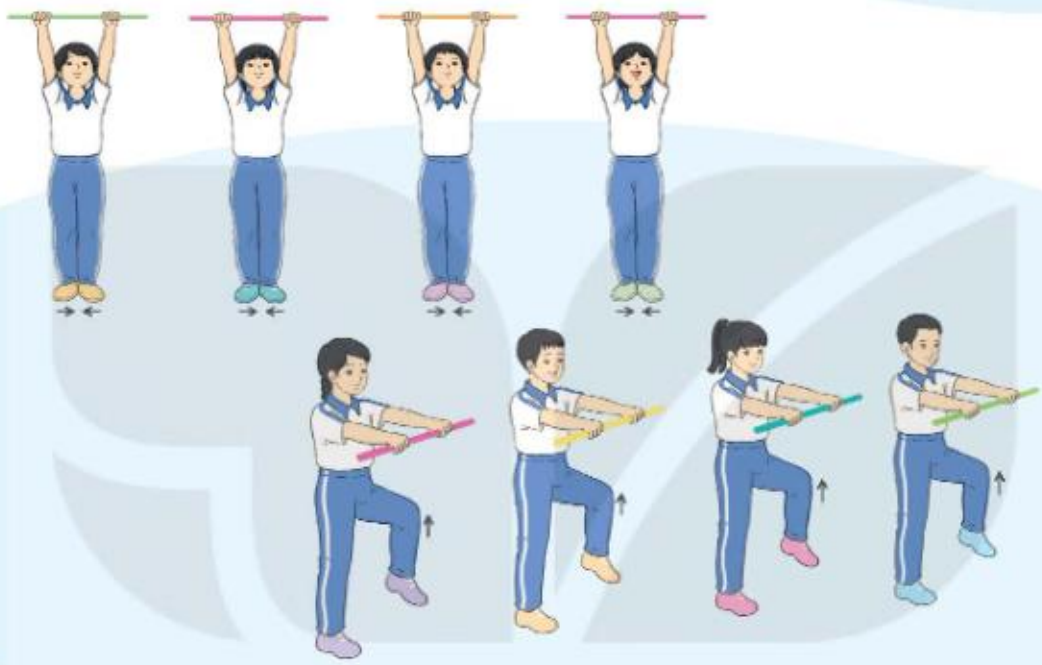
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

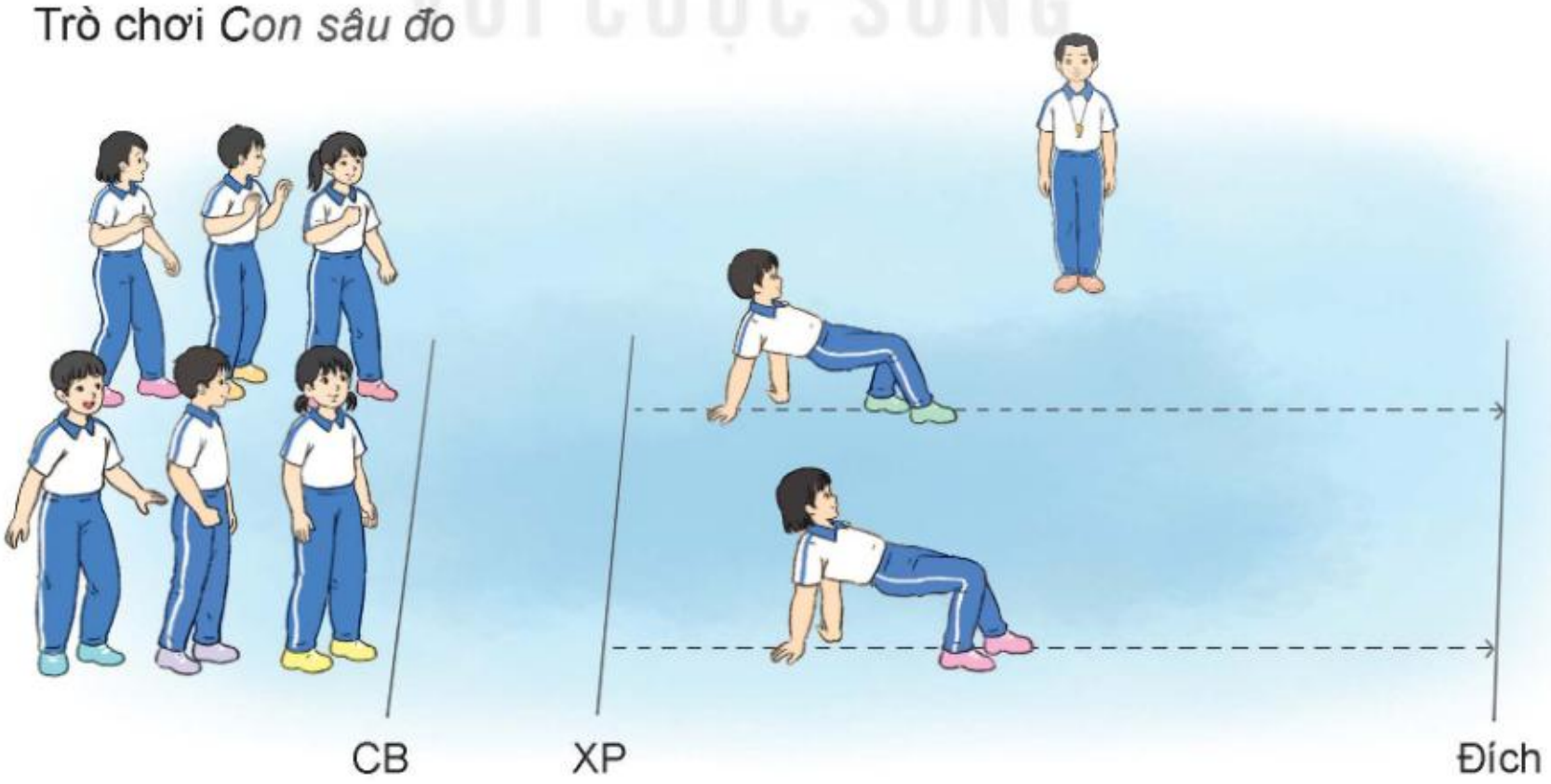


Luyện tập nhóm

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

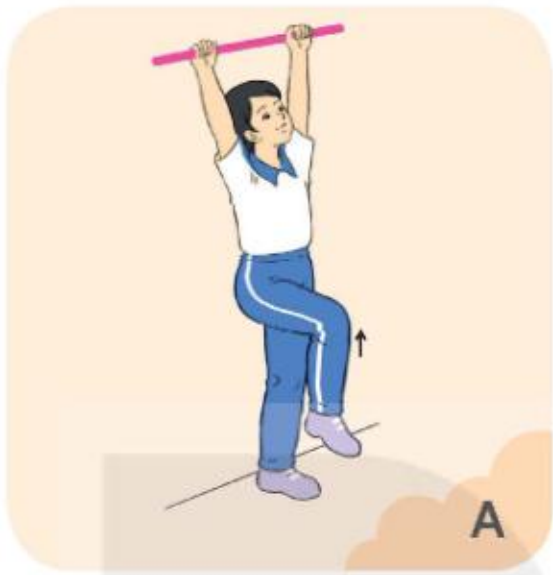
2 Trò chơi phát triển khéo léo

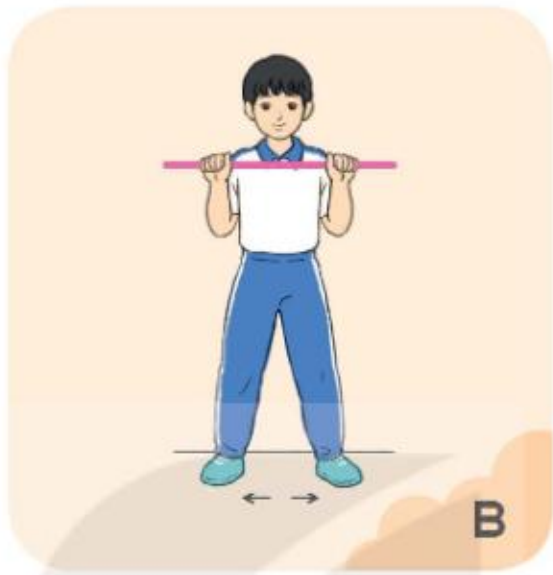
Trò chơi *Con sâu đo*





1 Tập mỗi động tác dưới đây sẽ tác động đến bộ phận nào của cơ thể?





2 Chọn câu trả lời đúng.

Bài thể dục với gậy thường kết thúc bằng động tác gì?

A. Động tác vươn thở với gậy

B. Động tác toàn thân với gậy

C. Động tác bật nhảy với gậy

D. Động tác điều hoà với gậy

3 Hằng ngày, em tập các động tác thể dục với gậy để rèn luyện thân thể và tăng cường sức khoẻ.



CHỦ ĐỀ 3

TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

BÀI 1

BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG LĂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các bài tập rèn luyện kĩ năng lăn, bước đầu vận dụng được kĩ năng đó trong tập luyện.
- Lễ phép với thầy cô, có trách nhiệm với tập thể, tự giác và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

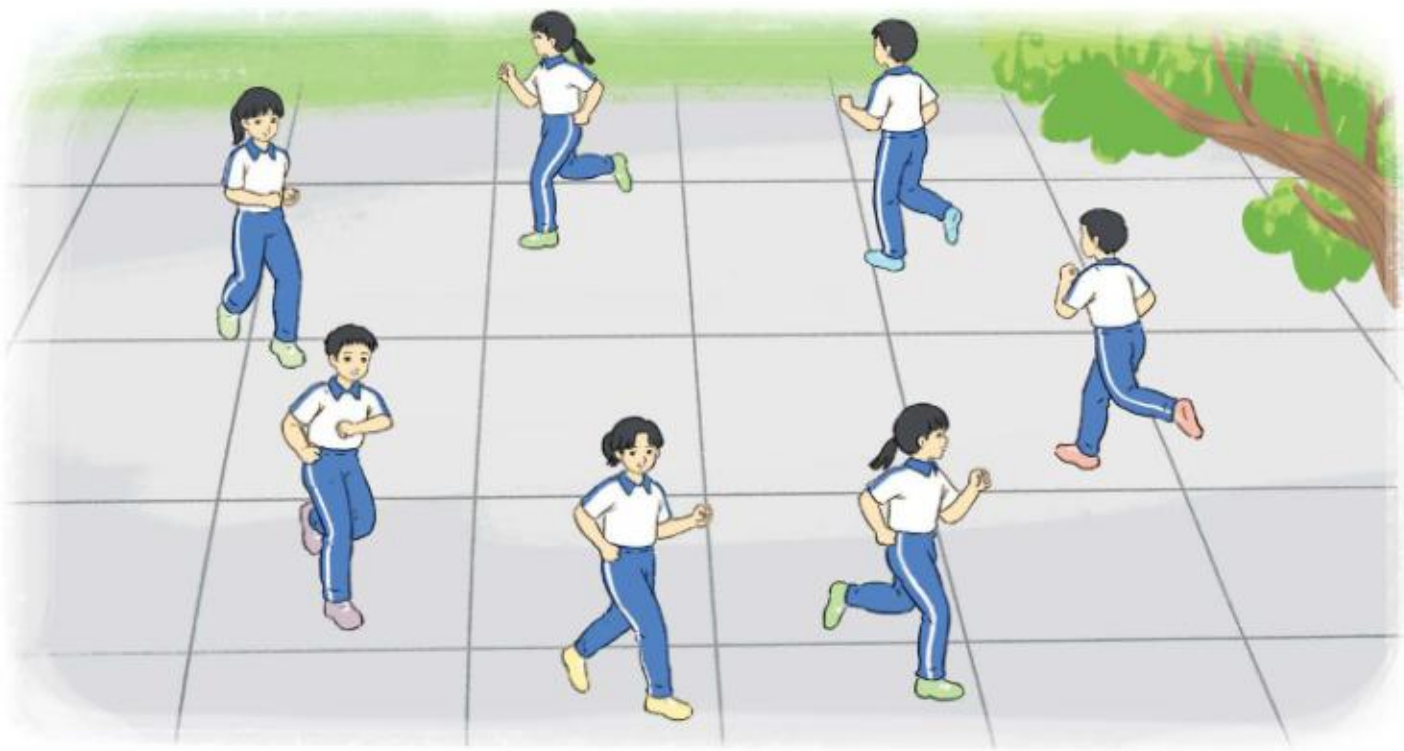


1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Chạy một vòng quanh sân tập



2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Kết tượng nhóm ba, nhóm năm*

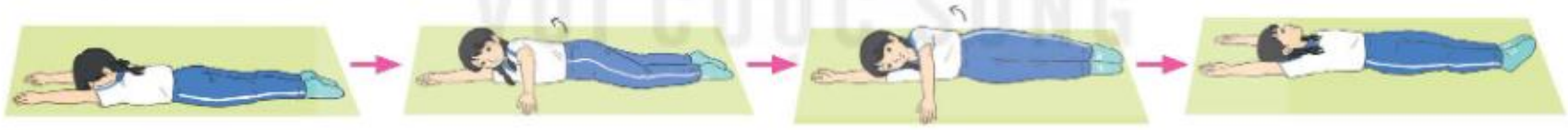




1 Lăn nửa vòng

a) Lăn phải nửa vòng

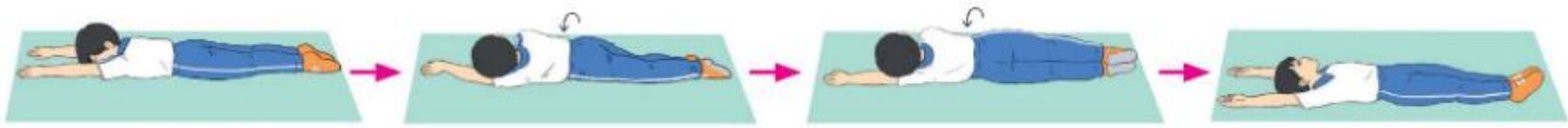
- TTCB: Nằm sấp, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay sấp.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, nghiêng người sang phải, tay trái co và đẩy người sang bên phải thành tư thế nằm ngửa.



TTCB

b) Lăn trái nửa vòng

- TTCB: Nằm sấp, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay sấp.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, nghiêng người sang trái, tay phải co và đẩy người sang bên trái thành tư thế nằm ngửa.

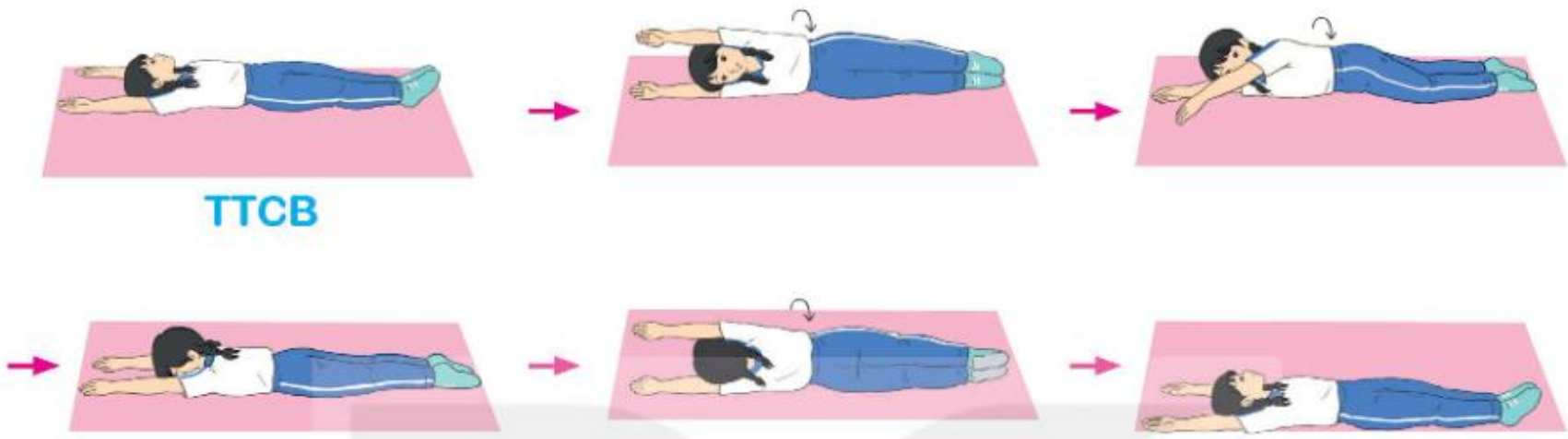


TTCB

2 Lăn một vòng

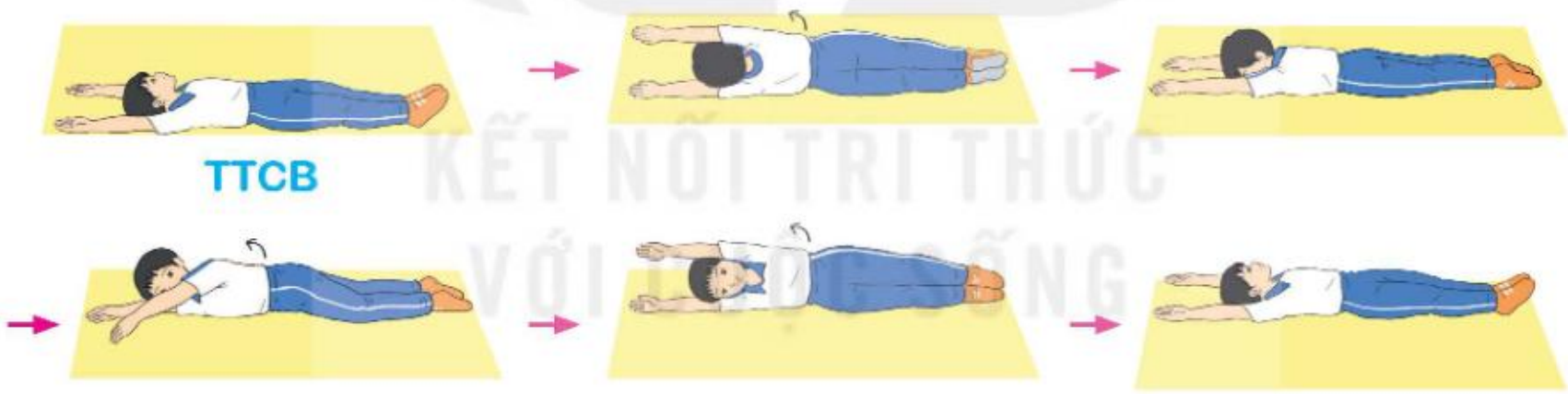
a) Lăn phải một vòng

- TTCB: Nằm ngửa, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay ngửa.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, dùng lực của thân lăn sang phải một vòng về TTCB.



b) Lăn trái một vòng

- TTCB: Nằm ngửa, khép chân, hai tay thẳng áp sát tai, bàn tay ngửa.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, dùng lực của thân lăn sang trái một vòng về TTCB.





1 Luyện tập

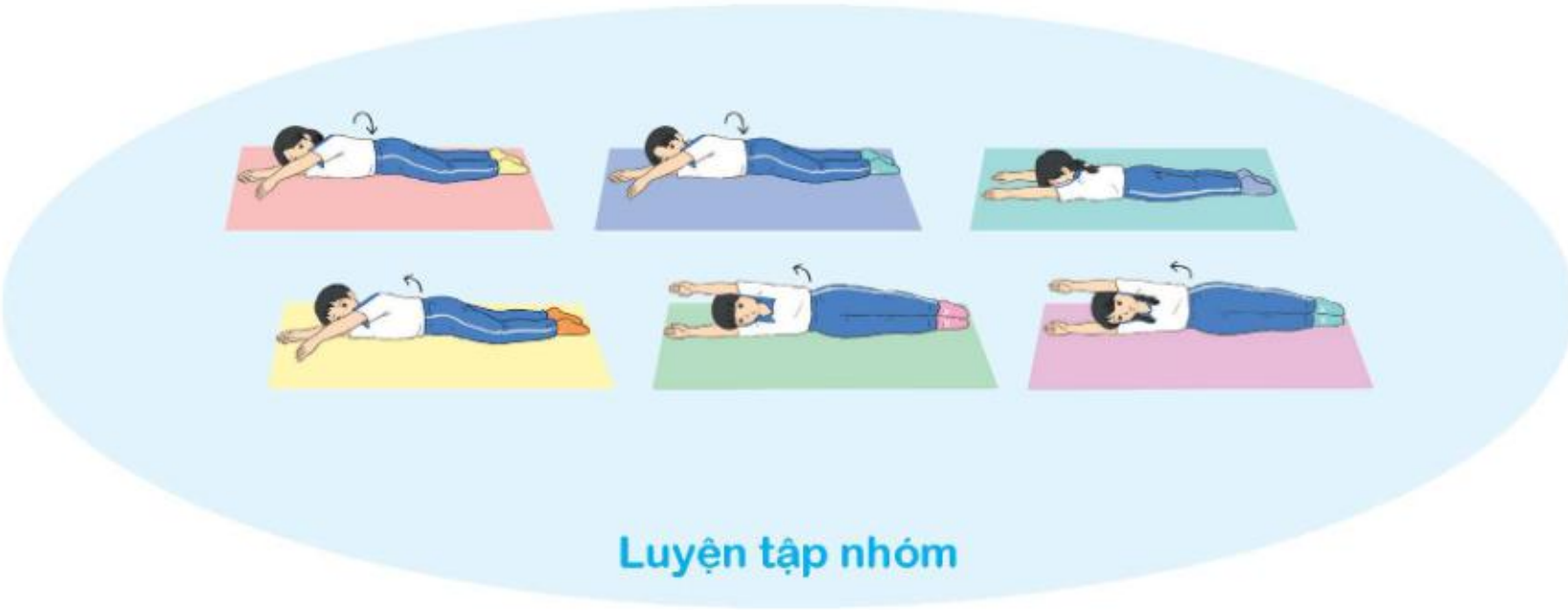


Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

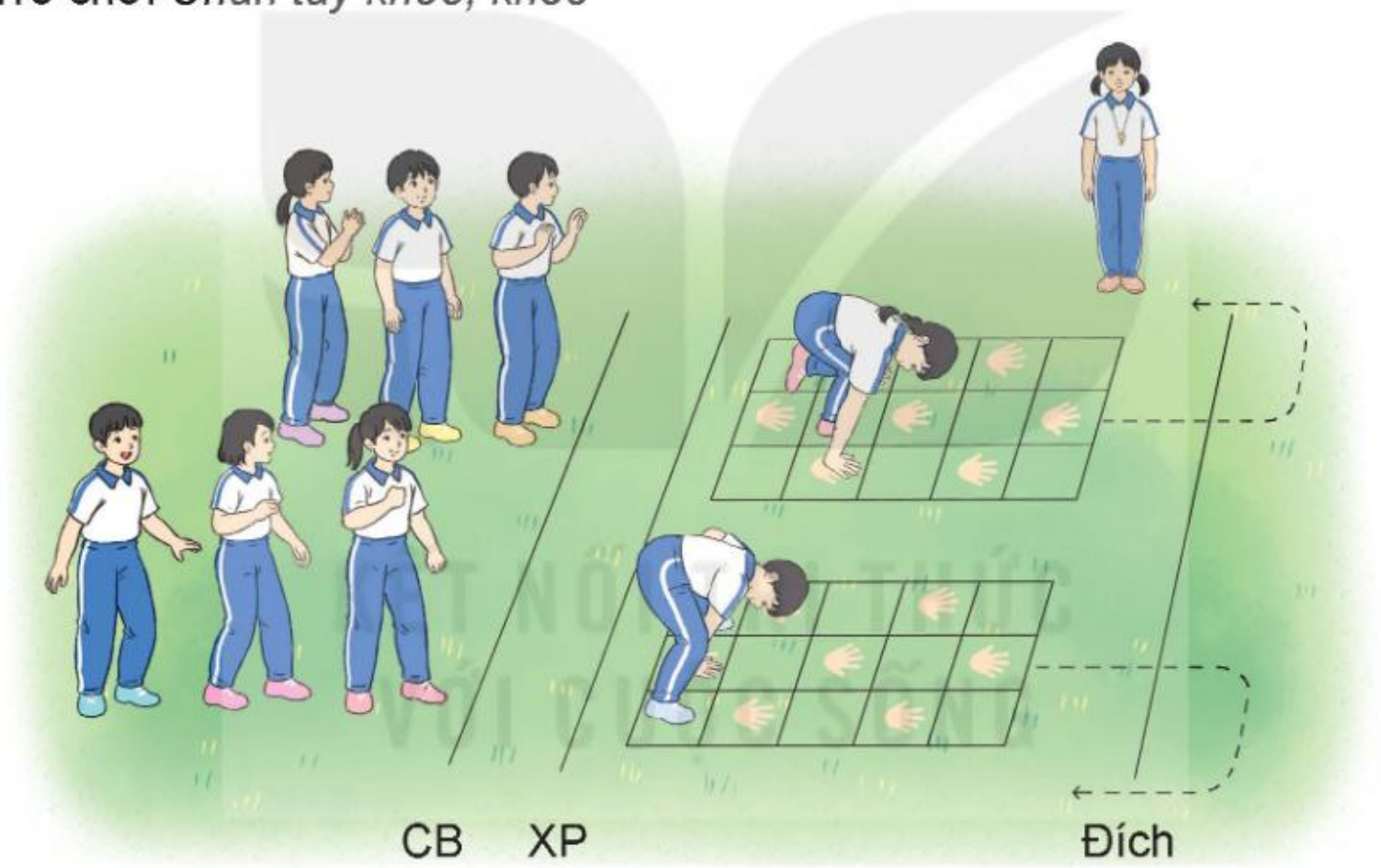
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi *Chân tay khéo, khoẻ*





1. Hãy nêu sự khác nhau giữa lăn trái nửa vòng và lăn trái một vòng.
2. Em thực hiện động tác lăn phải nửa vòng và lăn phải một vòng.
3. Em vận dụng kĩ năng lăn khi cần thiết.

BÀI 2

BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG LỘN XUÔI

(Các em chỉ tập động tác lộn xuôi khi có thảm)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi, bước đầu vận dụng được kĩ năng đó trong tập luyện.

– Lễ phép với thầy cô, có trách nhiệm với tập thể, tự giác và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

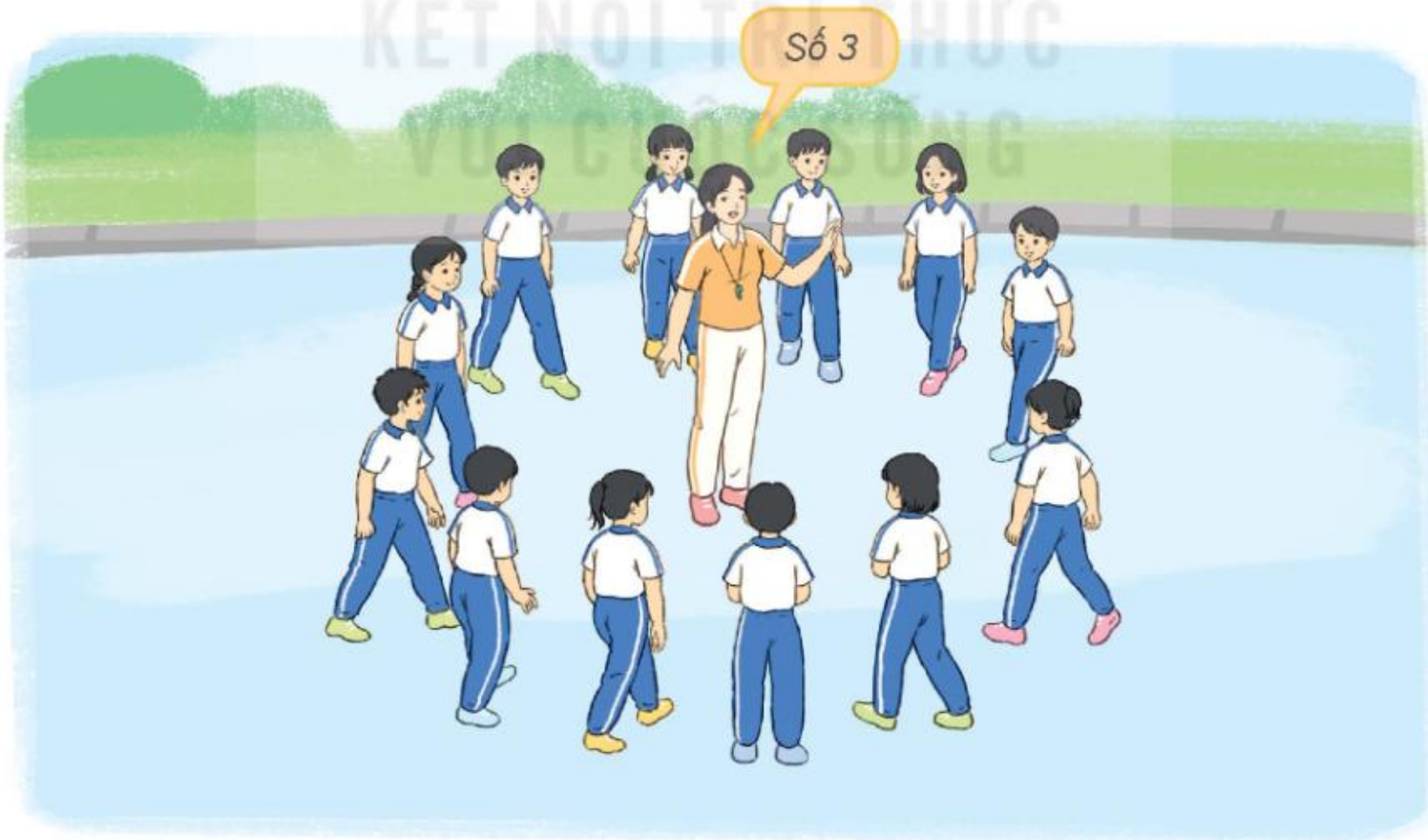


1 Khởi động

- Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Chạy một vòng quanh sân tập.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Ai nhanh và đúng*





Lộn xuôi

- TTCB: Ngồi kiễng gót, hai tay chống trước, các ngón tay xoè rộng trên thảm.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng tâm về hai tay, đồng thời gập hai khuỷu tay, cúi đầu về trước, thực hiện lộn (đầu tiên là vùng chẩm tiếp xúc với thảm, rồi đến vai). Khi vai chạm thảm, nhanh chóng co gối cuộn tròn thân lộn người về trước, hai tay ôm gối, về TTCB.



TTCB



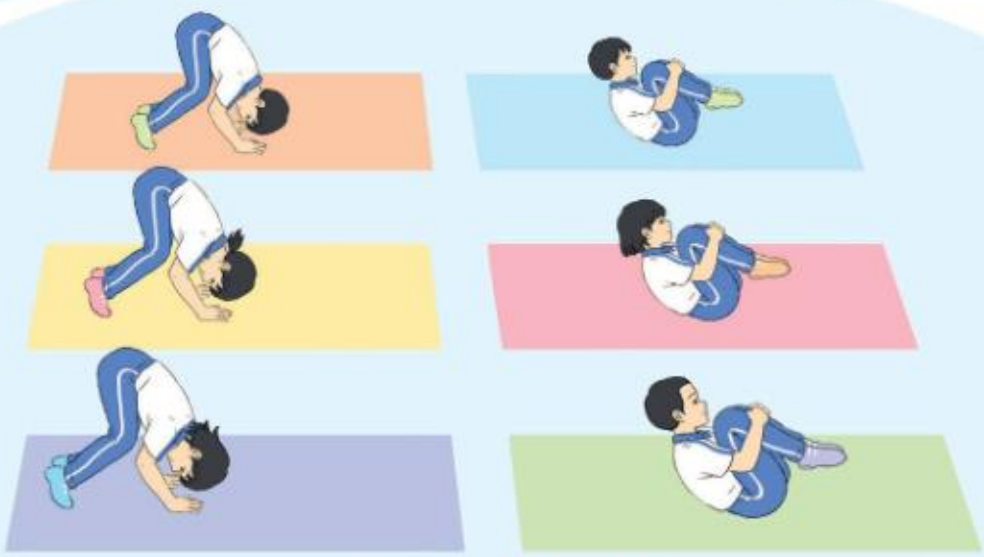
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

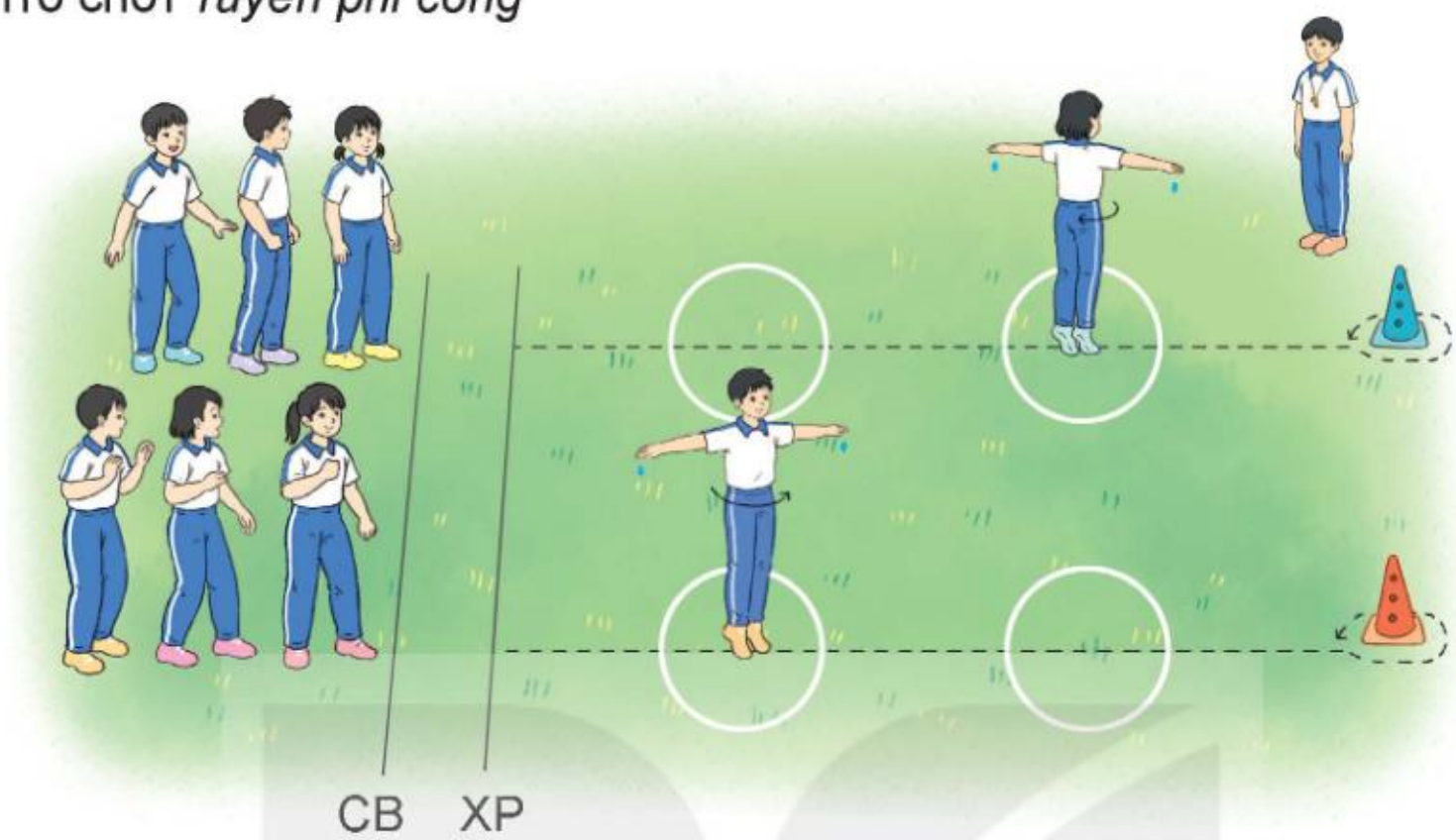


Luyện tập nhóm

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi *Tuyển phi công*





1 Chọn câu trả lời đúng.

Khi thực hiện động tác lộn xuôi, bộ phận nào của cơ thể tiếp xúc đầu tiên với thảm?

A. Vùng trán

B. Vùng đỉnh đầu

C. Vùng chẩm

D. Vai

2 Em nhờ người hỗ trợ, thực hiện động tác lộn xuôi.



3 Em vận dụng kĩ năng lộn xuôi khi cần thiết.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 3

BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG LEO

(Các em chỉ tập động tác leo khi có người hỗ trợ)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập rèn luyện kĩ năng leo, bước đầu vận dụng được kĩ năng đó trong tập luyện.

– Lễ phép với thầy cô, có trách nhiệm với tập thể, tự giác và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

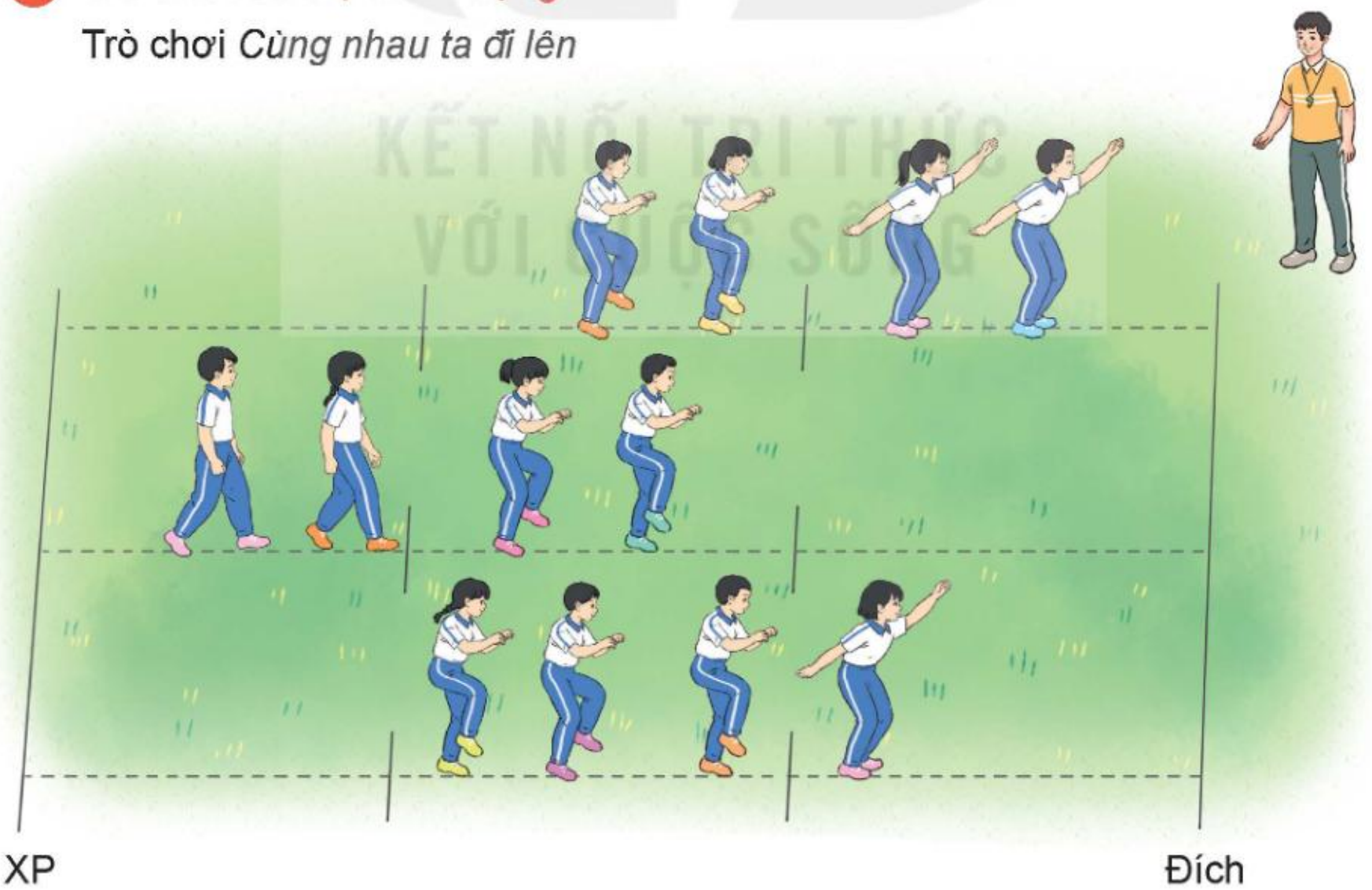


1 Khởi động

- Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Chạy tại chỗ đá lăng cẳng chân ra trước, rồi chuyển sang gót chạm mông.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Cùng nhau ta đi lên*

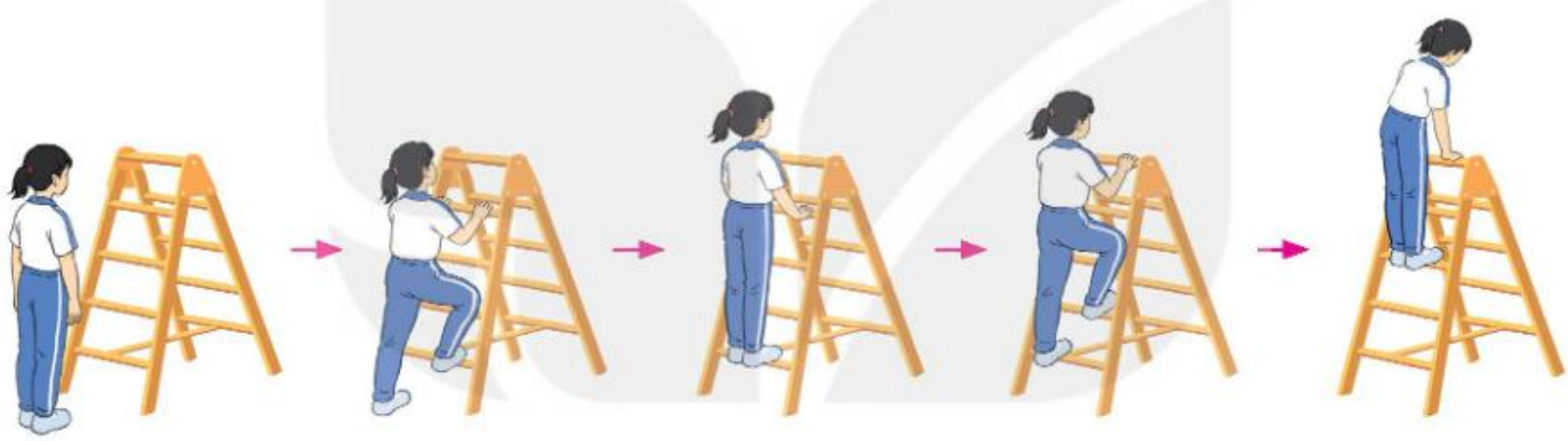




1 Leo từng chân lên, xuống thang chữ A

- TTCB: Đứng tự nhiên trước thang chữ A.
- Cách thực hiện:

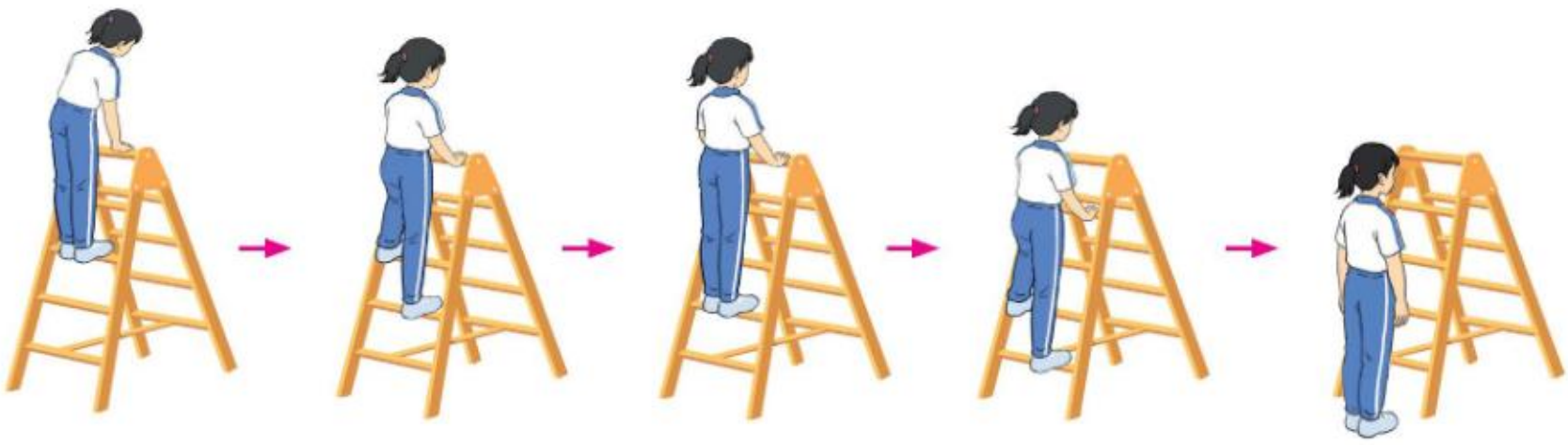
– ***Leo lên:*** Từ TTCB, hai tay bám vào bậc thang vừa tầm với của mình, đặt chân phải (trái) lên bậc thang đầu tiên. Hai tay co giữ chặt bậc thang, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng người lên, rồi đưa chân trái (phải) đặt cạnh chân phải (trái). Tiếp tục đặt chân phải (trái) lên bậc thang tiếp theo và tay chuyển lên trên để bám vào bậc thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo từng chân cho đến khi đỉnh thang ngang đùi.



TTCB

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

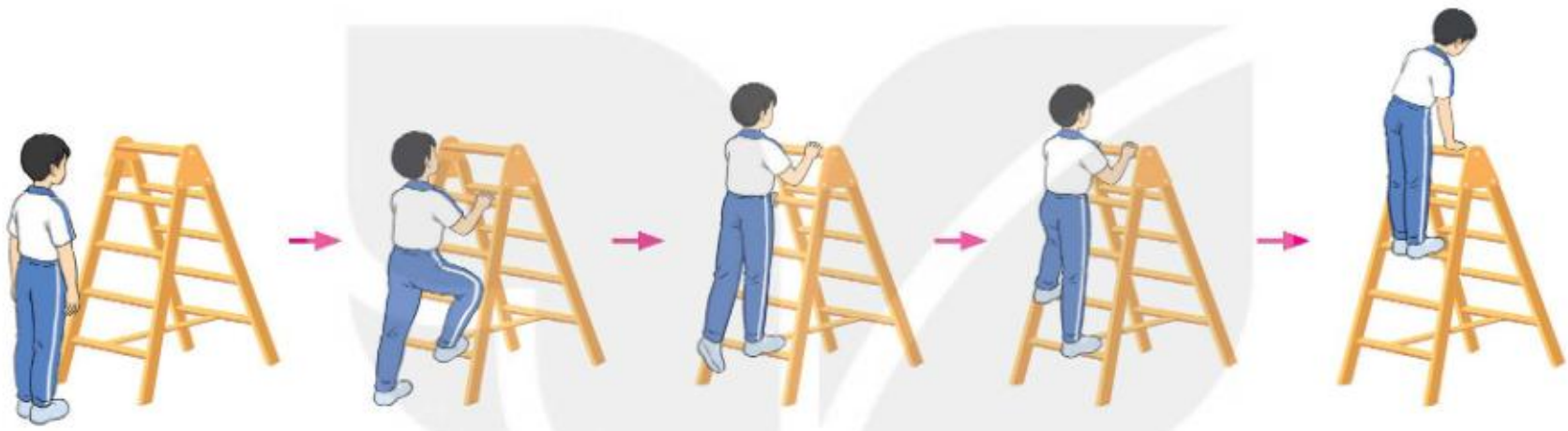
– ***Leo xuống:*** Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) xuống một bậc thang rồi hạ chân trái (phải) xuống đặt cạnh chân phải (trái). Hạ từng tay nắm vào bậc thang thấp hơn. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB.



2 Leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A

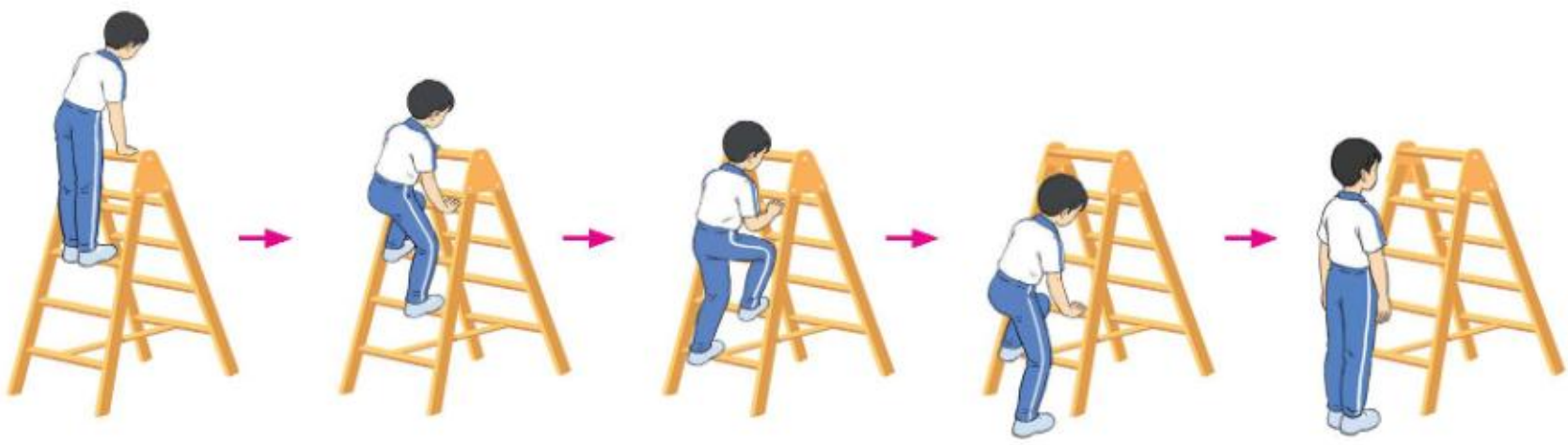
- TTCB: Đứng tự nhiên trước thang chữ A.
- Cách thực hiện:

– ***Leo lên:*** Từ TTCB, hai tay bám vào bậc thang vừa tầm với của mình, đặt chân phải (trái) lên bậc thang đầu tiên. Tay phải (trái) với lên giữ chặt bậc thang tiếp theo, dùng lực duỗi thẳng chân phải (trái) nâng cơ thể lên. Tiếp tục đặt chân trái (phải) lên bậc thang tiếp theo và tay trái (phải) chuyển lên trên để bám vào bậc thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo đổi chân luân phiên cho đến khi đỉnh thang ngang đùi, hai chân đặt cạnh nhau.



TTCB

– ***Leo xuống:*** Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) và tay phải (trái) xuống một bậc thang, sau đó hạ chân trái (phải) và tay trái (phải) xuống bậc thang tiếp theo. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi chân chạm đất, về TTCB.





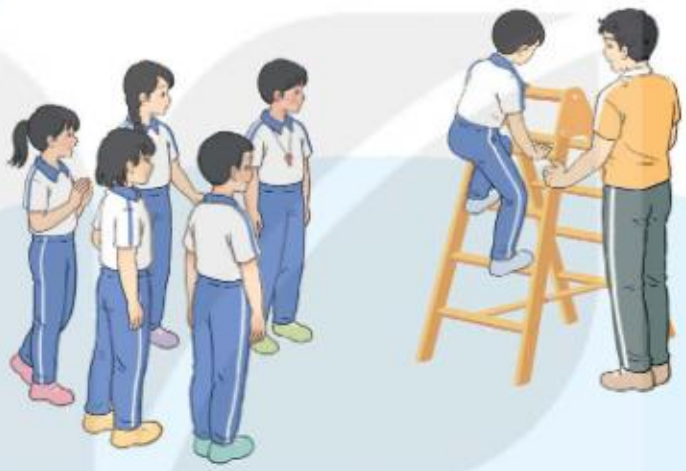
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



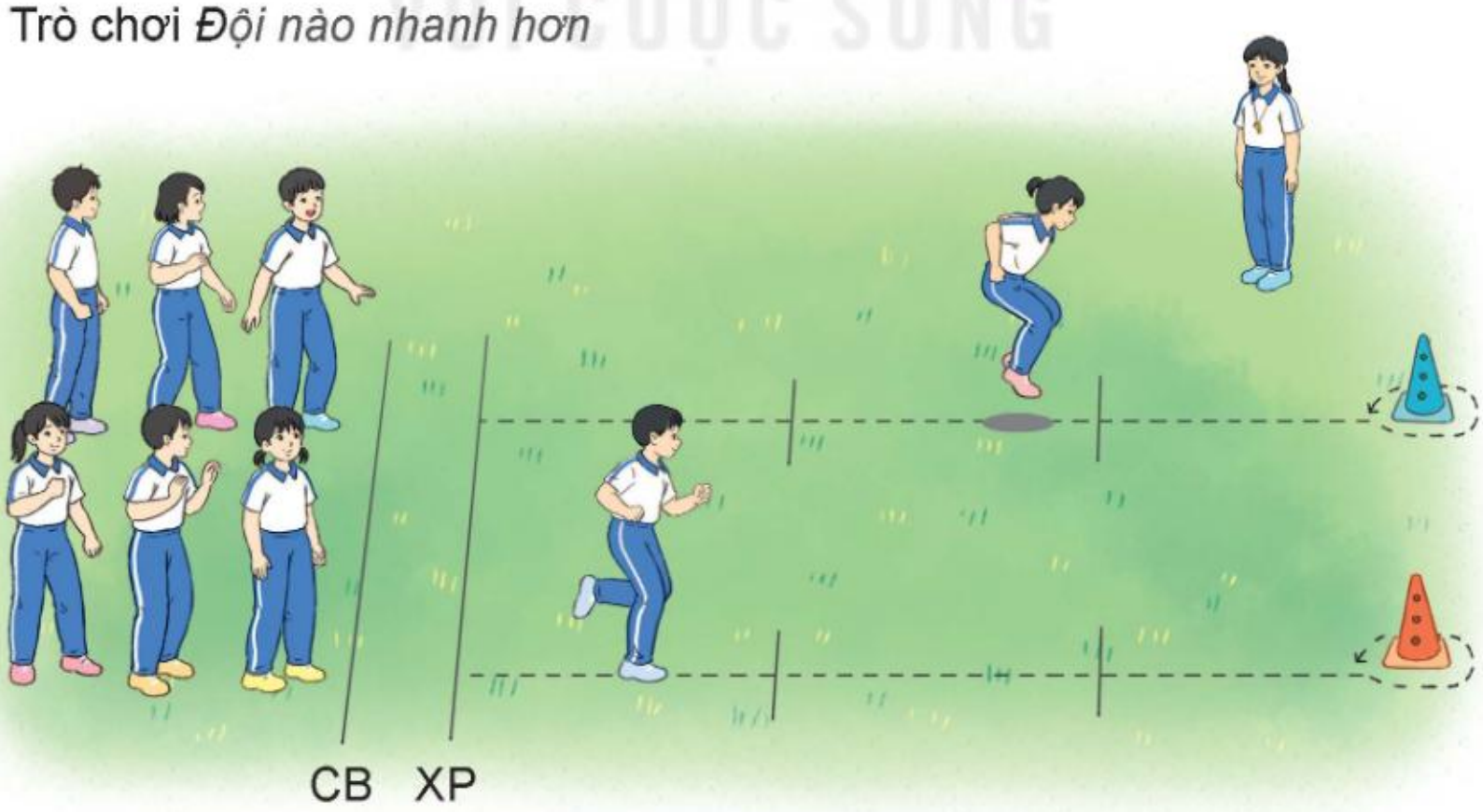
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi *Đội nào nhanh hơn*





1 Hãy nêu sự khác nhau giữa leo từng chân và leo đổi chân luân phiên xuống thang chữ A.



2 Em thực hiện động tác leo đổi chân luân phiên lên thang chữ A và leo từng chân xuống thang chữ A.

3 Em vận dụng kĩ năng leo thang chữ A để lấy đồ vật ở trên cao.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

BÀI 4

BÀI TẬP RÈN LUYỆN KĨ NĂNG TRÈO

(Các em chỉ tập động tác trèo khi có người hỗ trợ)

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được các bài tập rèn luyện kĩ năng trèo, bước đầu vận dụng được kĩ năng đó trong tập luyện.

– Lễ phép với thầy cô, có trách nhiệm với tập thể, tự giác và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.



1 Khởi động

- Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang.
- Chạy theo vòng tròn, vỗ tay.

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Di chuyển và dừng*

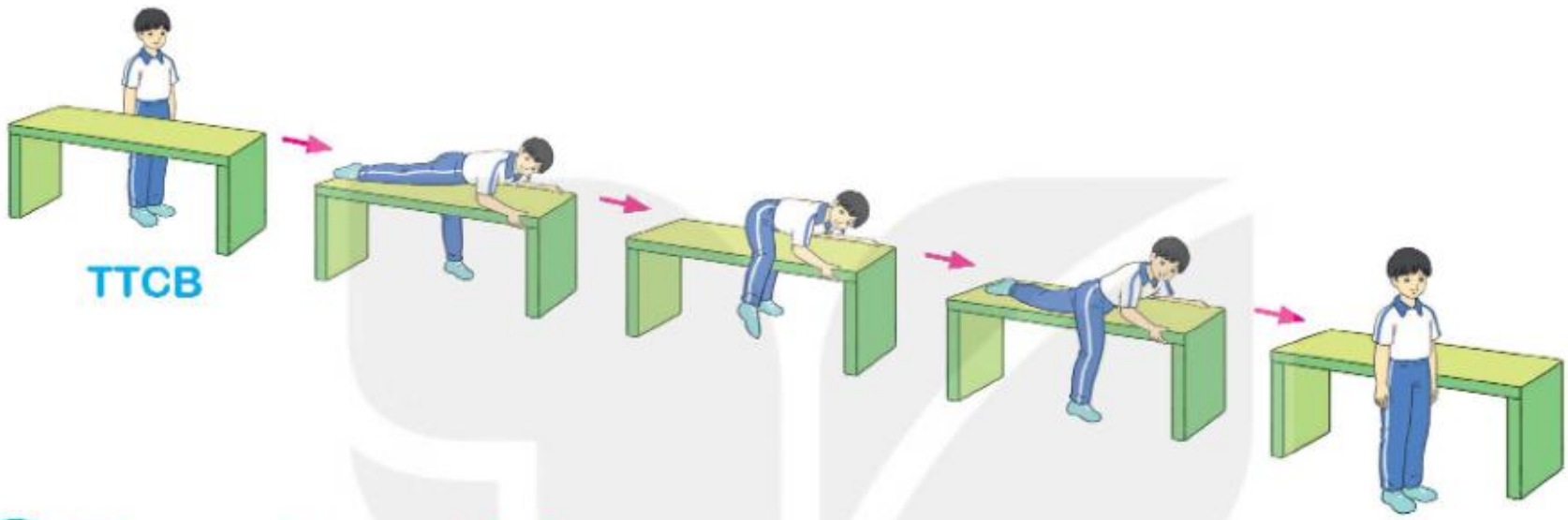


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Trèo qua vật cản

- TTCB: Đứng tự nhiên bên cạnh vật cản.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, hai tay ôm và vắt một chân qua vật cản; sau đó đưa chân kia sang theo rồi với chân đứng xuống sàn. Khi đã đứng vững thì thả lỏng tay thành tư thế đứng thẳng.



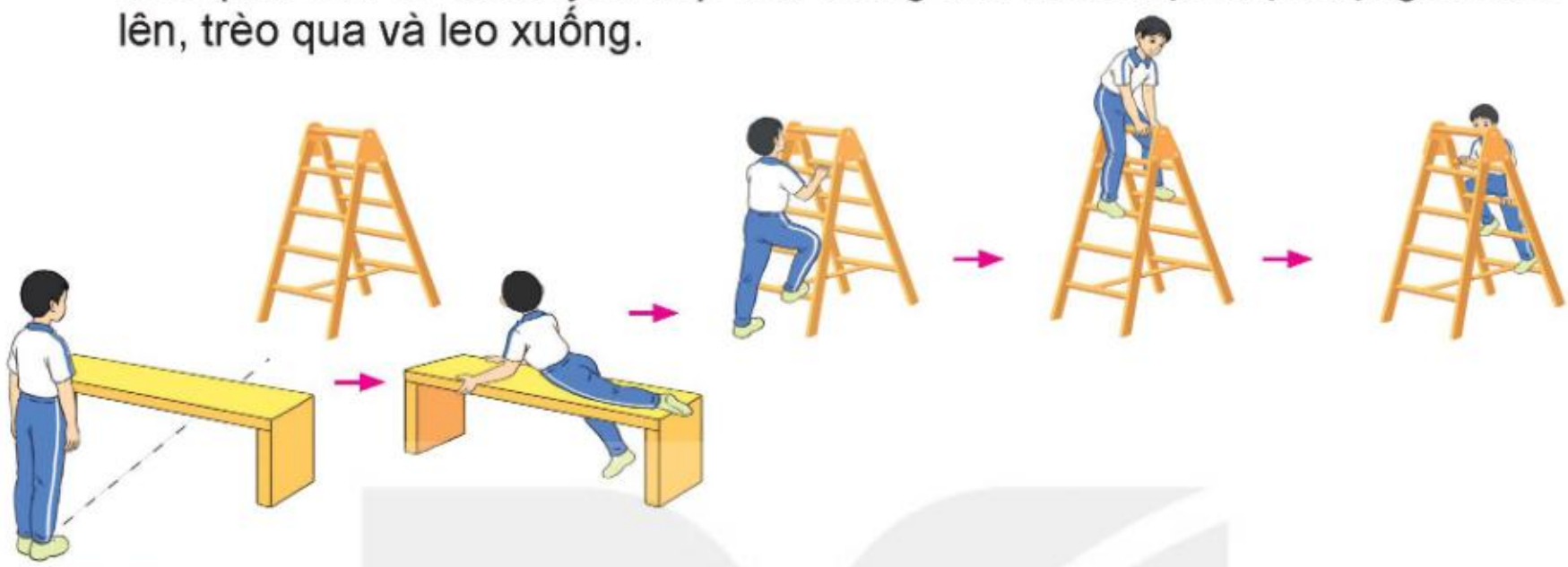
2 Trèo qua thang chữ A

- TTCB: Đứng tự nhiên trước thang chữ A.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, thực hiện động tác leo lên thang chữ A cho đến bậc thang cao nhất ngang đùi, chuyển hai tay nắm chặt một đầu bậc thang bên trái (phải), đưa chân phải (trái) sang bậc thang đối diện. Sau đó chuyển tay trái (phải) về đầu bậc thang còn lại – hai tay nắm chặt hai đầu bậc thang, đưa chân trái (phải) sang bậc thang cùng với chân phải (trái) và thực hiện động tác leo xuống thang chữ A.



3 Bài tập phối hợp kĩ năng leo, trèo

- TTCB: Đứng tự nhiên trước vật cản.
- Cách thực hiện: Từ TTCB, di chuyển trên đường thẳng, gặp vật cản thì trèo qua, sau đó di chuyển tiếp đến thang chữ A rồi thực hiện động tác leo lên, trèo qua và leo xuống.



TTCB



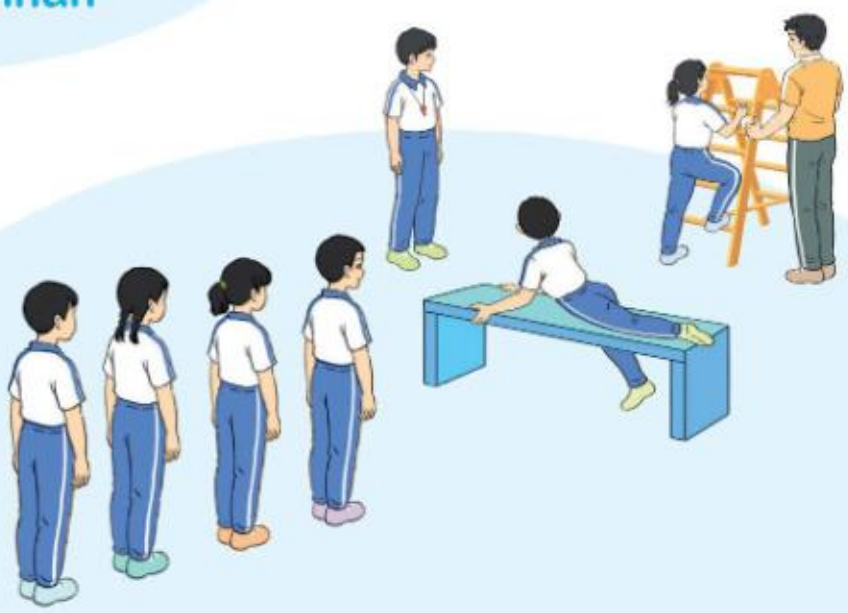
1 Luyện tập



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 phối hợp vận động

Trò chơi *Chuyển kho báu*





1 Mỗi hình dưới đây thể hiện một động tác mới học, em hãy nêu tên và những lưu ý cơ bản khi tập từng động tác đó.



A



B

2 Khi di chuyển trên đường có một vật cản dài, cao không quá ngực của em chắn ngang lối đi mà không bước hoặc bật qua được thì em vận dụng động tác nào để tránh chấn thương hoặc vấp ngã?

3 Em vận dụng kĩ năng leo, trèo qua thang chữ A khi cần thiết.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ 1

MÔN BÓNG RỔ

BÀI 1

DẪN BÓNG THAY ĐỔI TỐC ĐỘ, DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG VÒNG

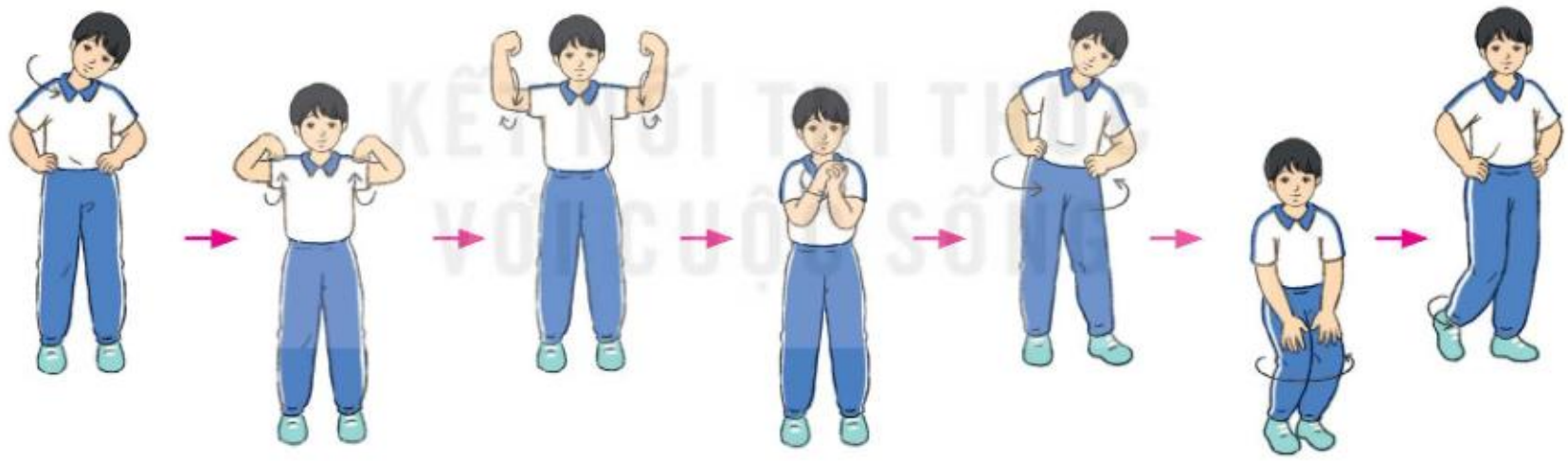
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng.
- Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

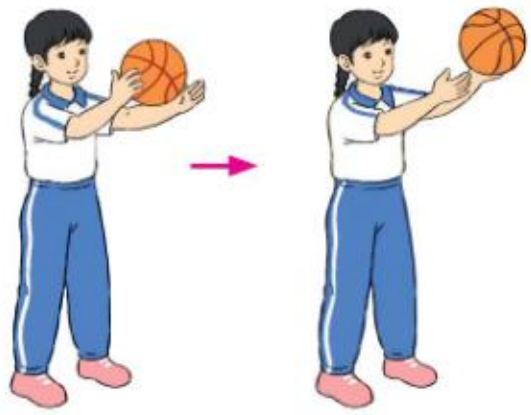
- Xoay các khớp



- Chạy tại chỗ



- Khởi động với bóng



Hai tay chuyển bóng cho nhau từ dưới lên trên – ngang đầu



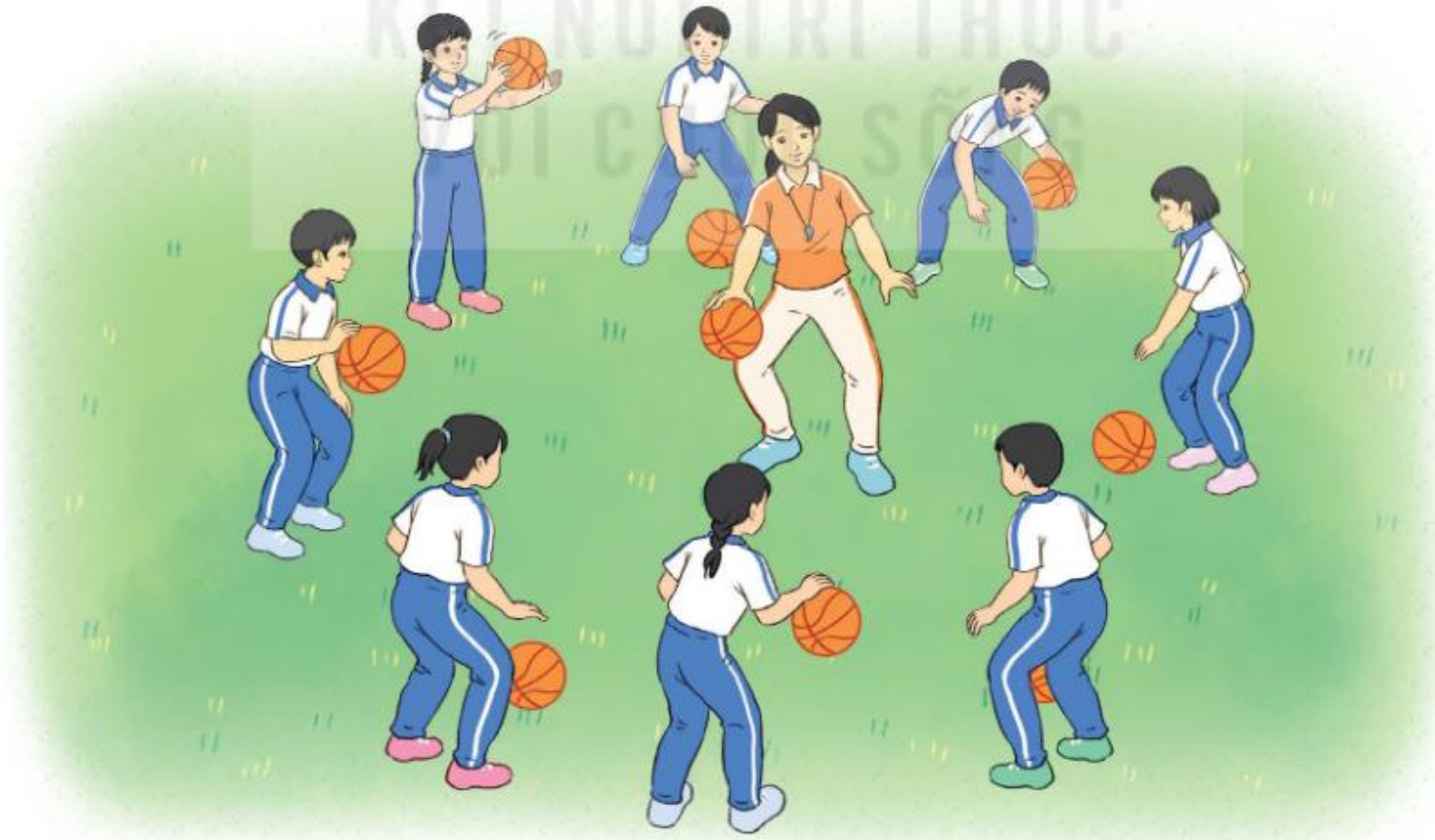
Tại chỗ hai tay chuyển bóng vòng quanh chân



Tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

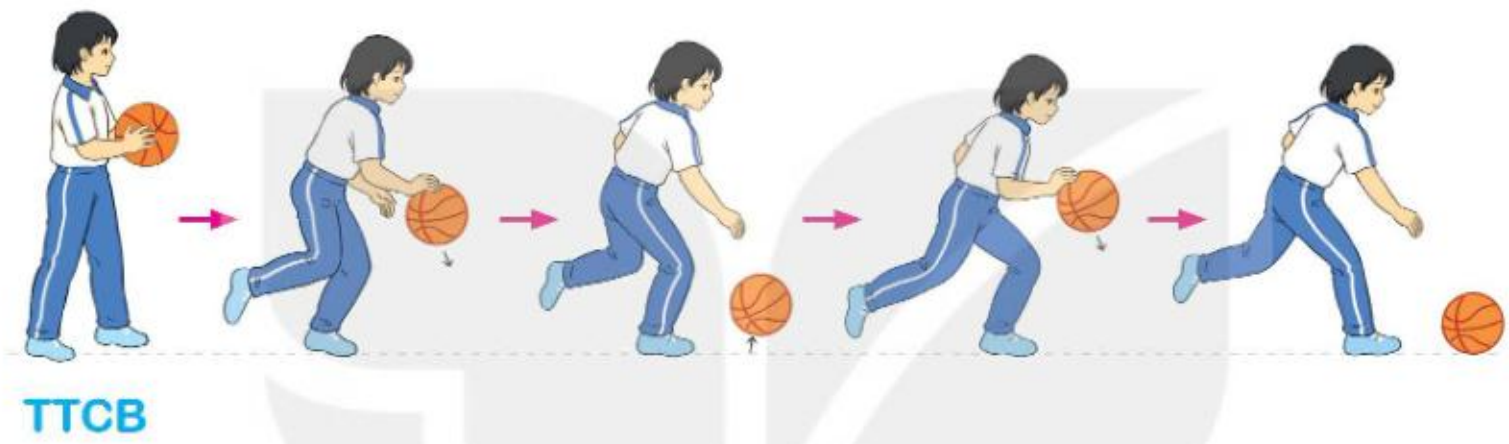
Trò chơi *Làm theo chỉ huy*





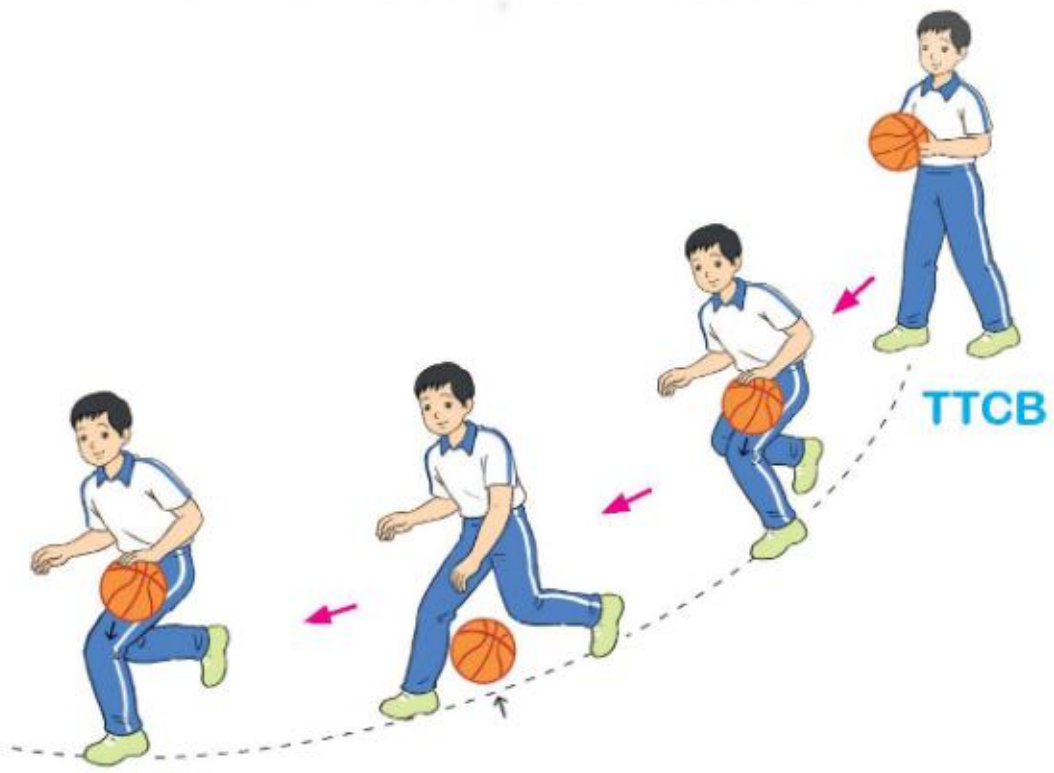
1 Dẫn bóng thay đổi tốc độ

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về một tay, dẫn bóng lên trước thay đổi tốc độ. Khi dẫn bóng chậm, điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng và điểm bóng chạm sân gần người dẫn bóng; khi dẫn bóng nhanh, điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng, điểm bóng chạm sân xa người dẫn bóng.



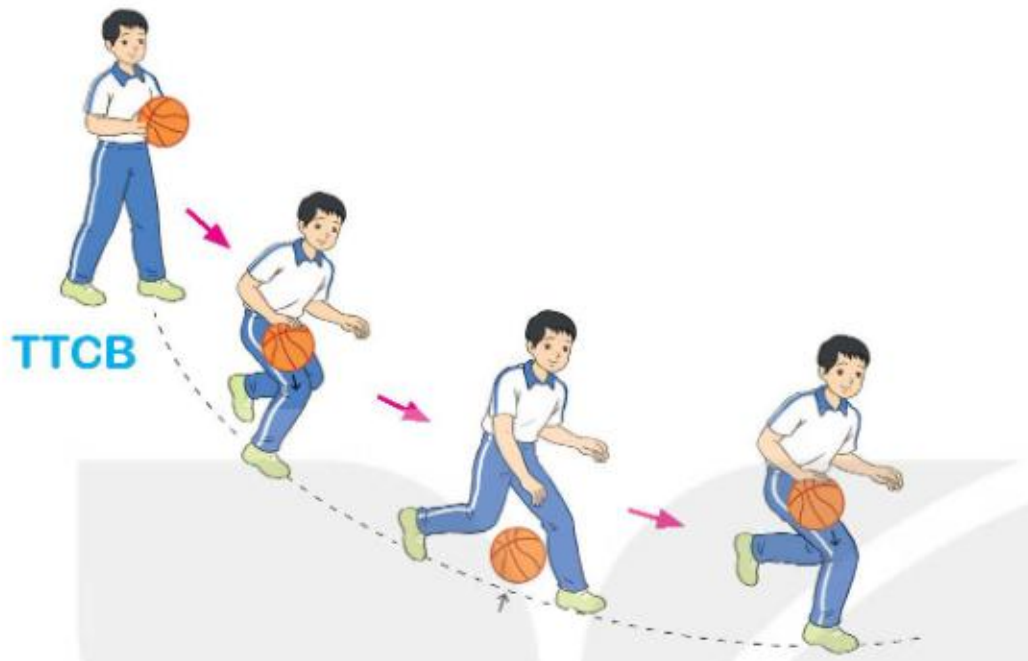
2 Dẫn bóng theo đường vòng bên phải

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về tay trái, dẫn bóng lên trước, tay tiếp xúc vào nửa sau và hơi sang trái của bóng, chân và thân người hướng theo đường vòng về phía bên phải.



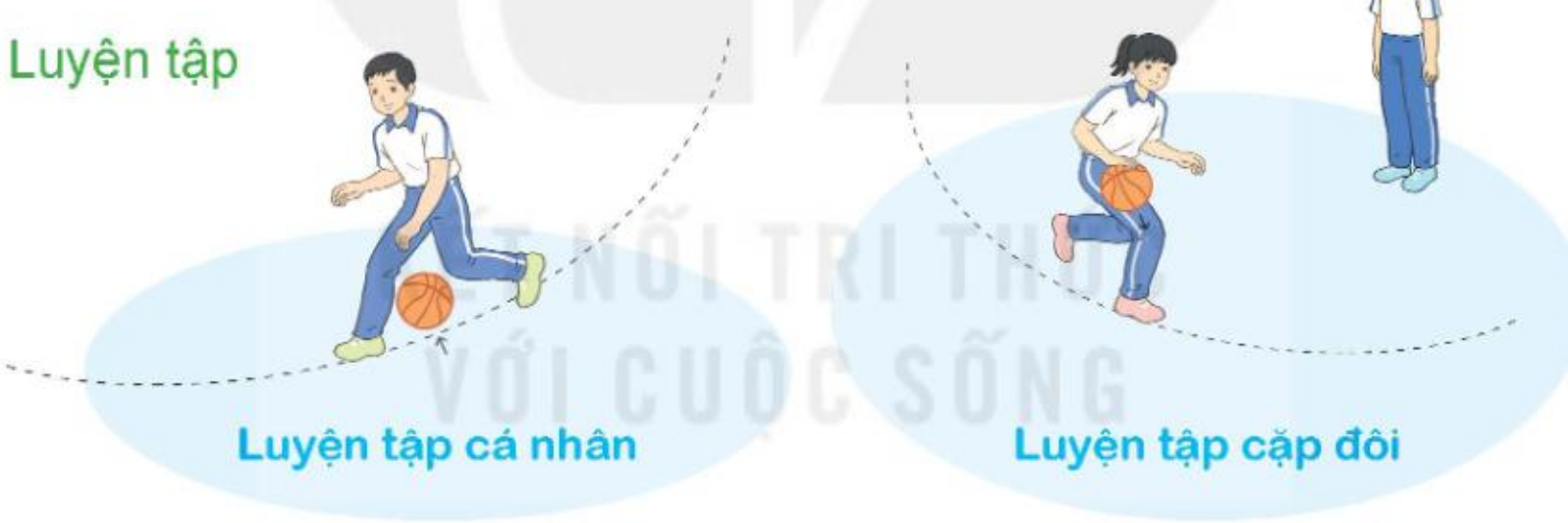
3 Dẫn bóng theo đường vòng bên trái

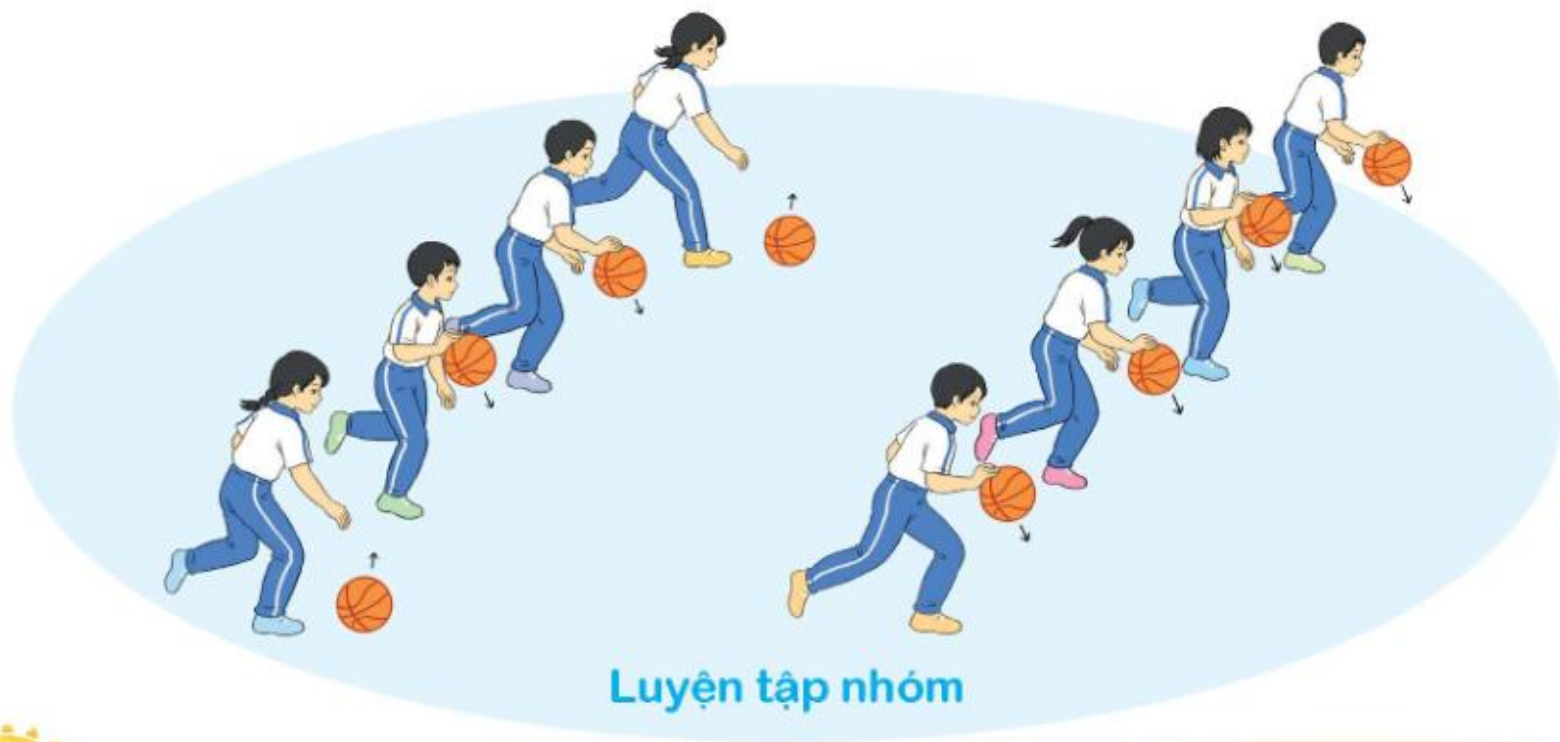
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Đưa bóng về tay phải, dẫn bóng lên trước, tay tiếp xúc vào nửa sau và hơi sang phải của bóng, chân và thân người hướng theo đường vòng về phía bên trái.





1 Luyện tập

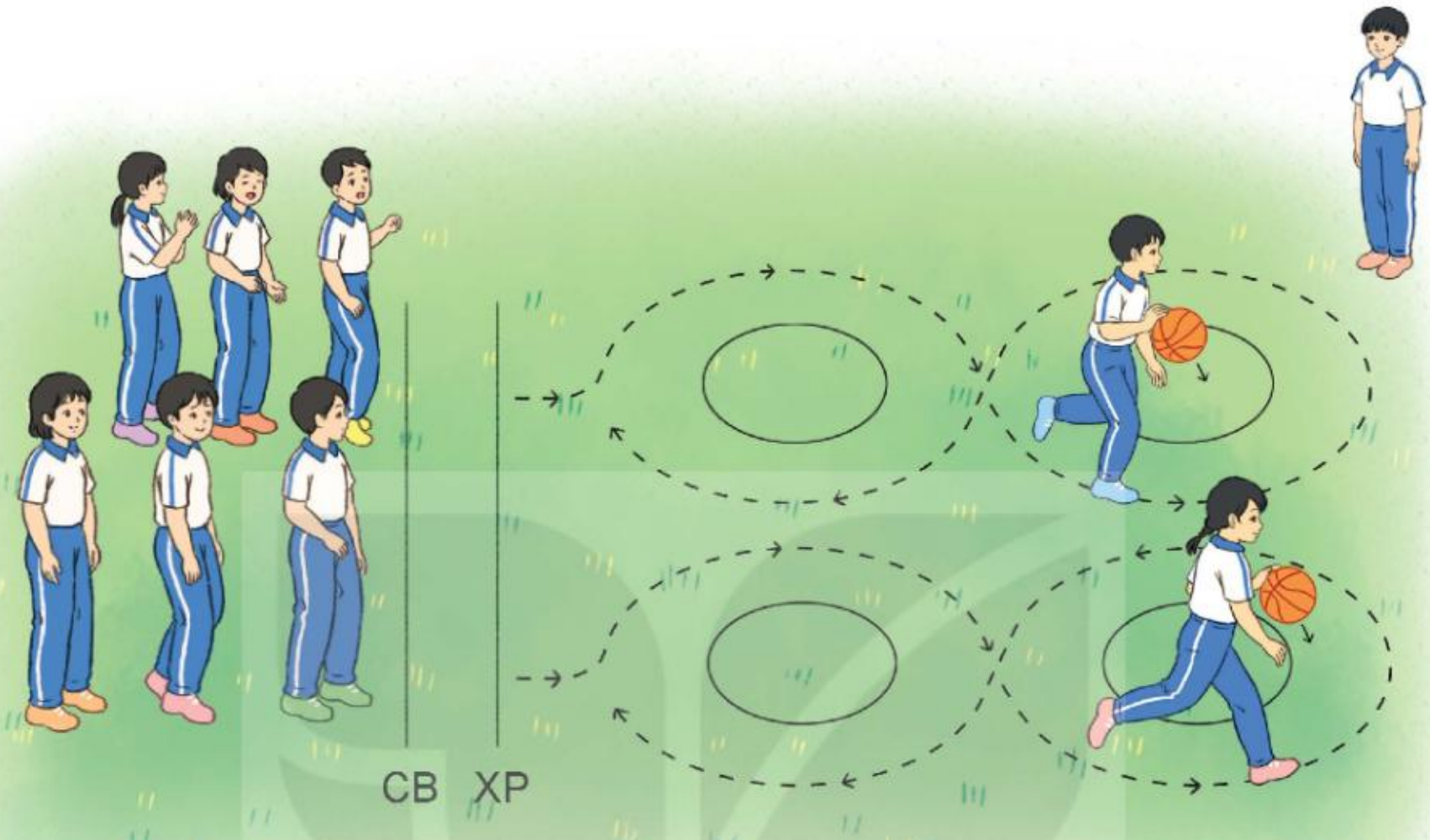




KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Dẫn bóng theo hình số 8 tiếp sức*





KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1. Hãy nêu sự khác nhau giữa dẫn bóng theo đường vòng và dẫn bóng theo hướng thẳng.

2. Em vận dụng động tác dẫn bóng theo đường vòng để nâng cao khả năng phối hợp vận động, độ linh hoạt của tay điều khiển bóng.

3. Em vận dụng động tác dẫn bóng thay đổi tốc độ để tăng khả năng dẫn bóng thoát người phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

BÀI 2

ĐỘNG TÁC CHUYỀN, BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRÊN CAO



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao.
- Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

1 Khởi động

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



Hai tay chuyển bóng vòng quanh thân



Tại chỗ lăn bóng qua hai chân



Tung bóng lên cao bắt bóng nảy

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Chuyển bóng qua đầu và qua hai chân*

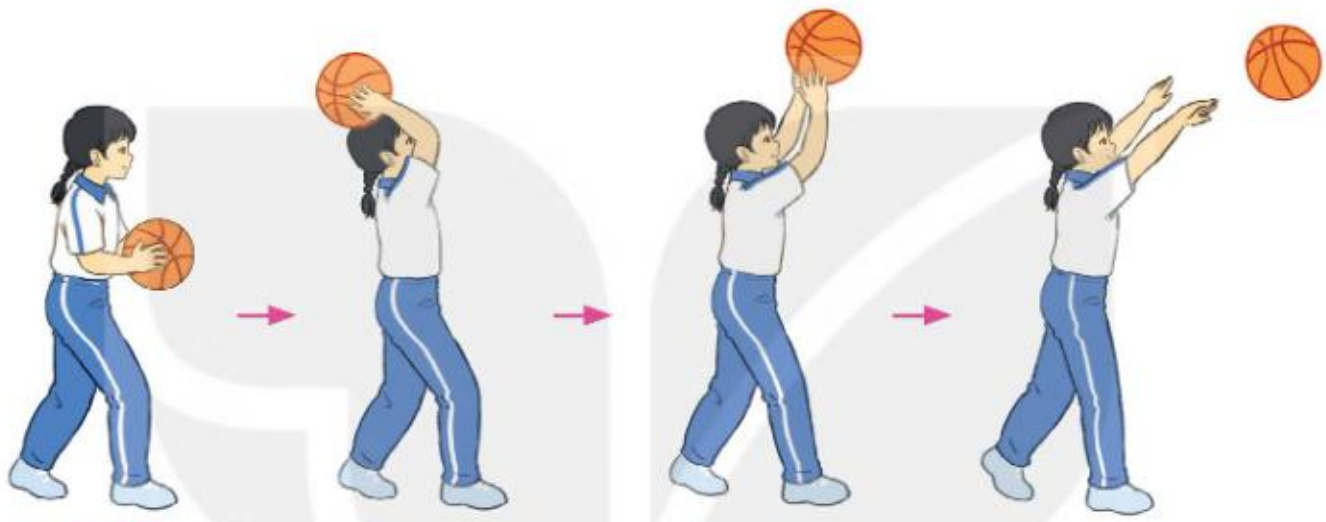


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao

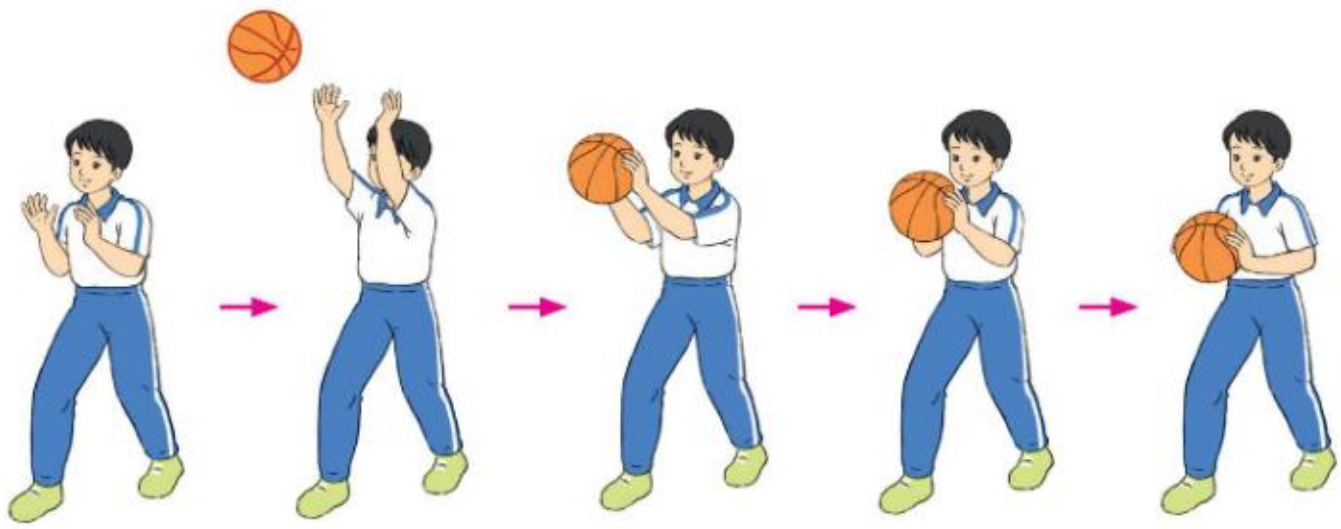
- TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Hai tay đưa bóng từ dưới lên trên, khi đến ngang đầu, dùng lực đạp của hai chân, vươn người ra trước và duỗi thẳng hai tay từ sau ra trước – lên cao chuyền bóng đi.



TTCB

2 Động tác bắt bóng bằng hai tay trên cao

- 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 lên cao trên đầu, hai bàn tay tạo thành hình túi bắt bóng, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực.



TTCB



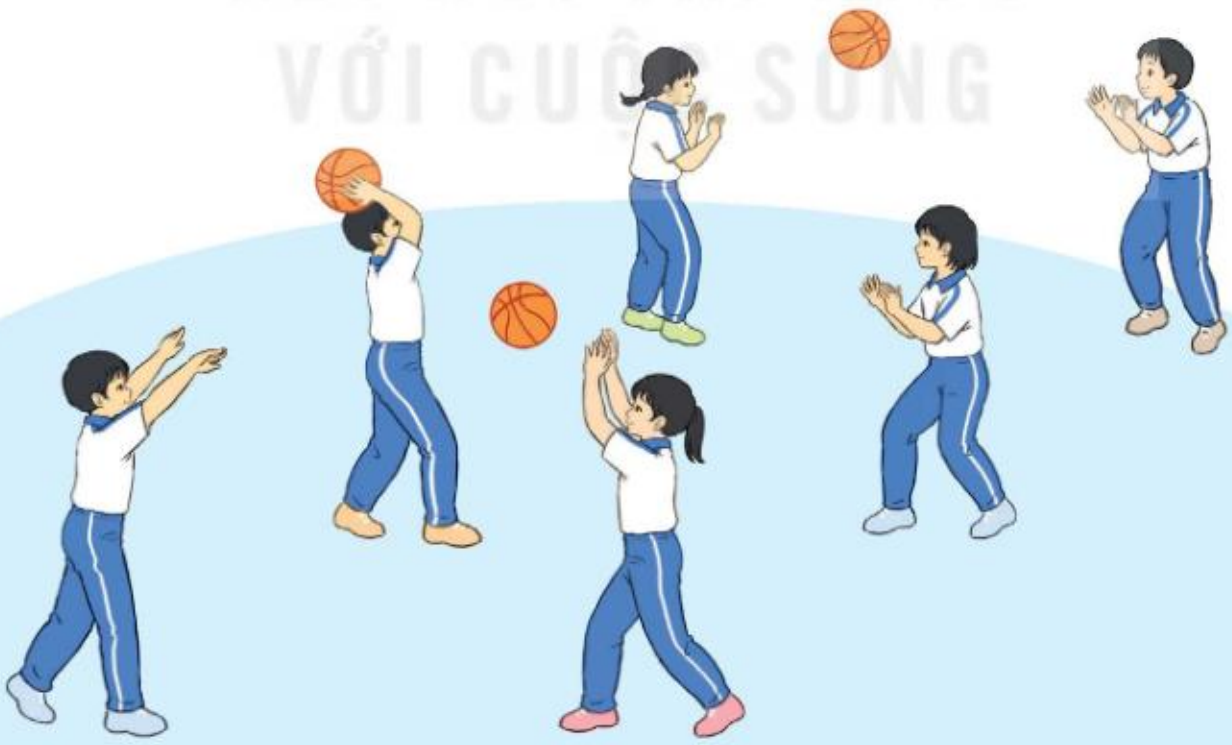
1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

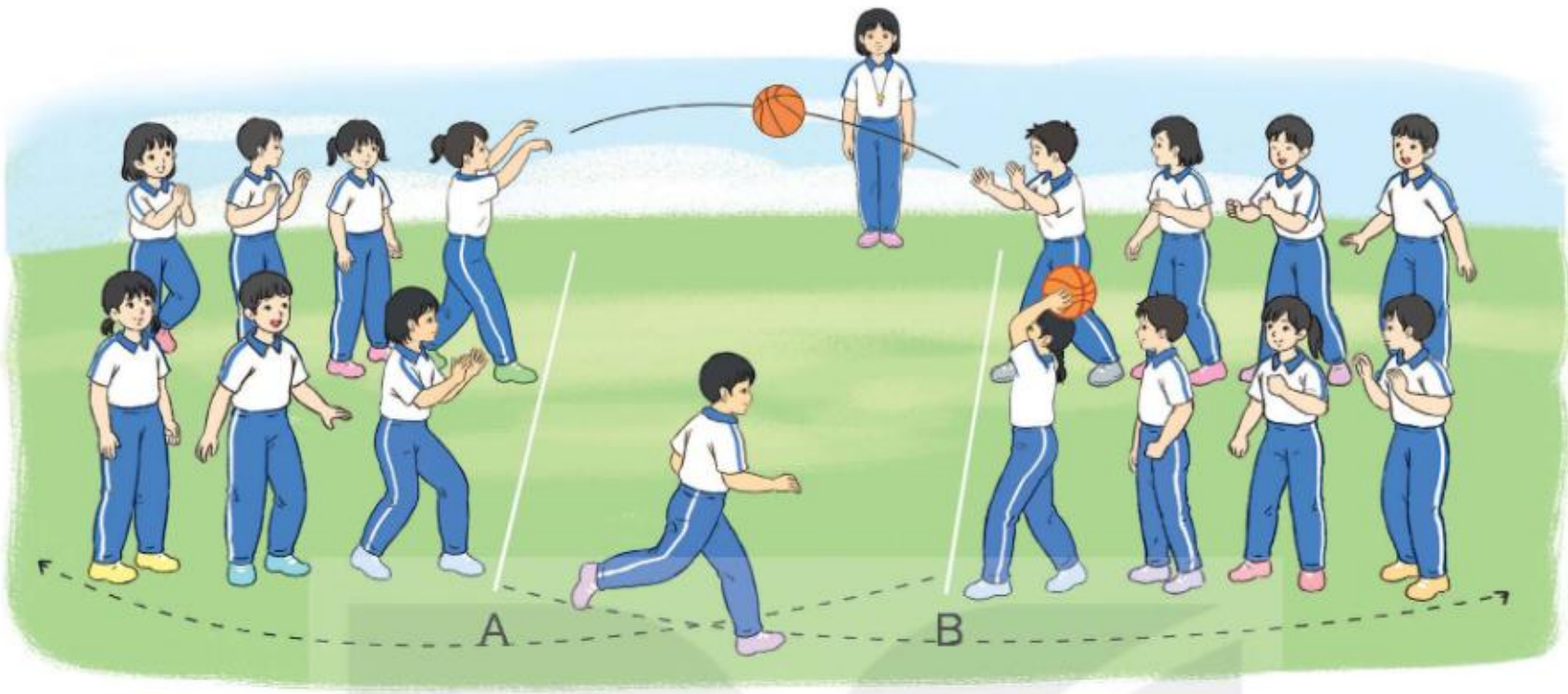


Luyện tập nhóm

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Chuyền, bắt bóng nhanh*





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



2 Em thực hiện động tác chuyền bóng bằng hai tay trên cao để tăng khả năng phối hợp vận động, sự linh hoạt của tay, sức mạnh của cánh tay và cổ tay.

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

BÀI 3

ĐỘNG TÁC HAI BƯỚC NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY TRÊN VAI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

– Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện; thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.



1 Khởi động

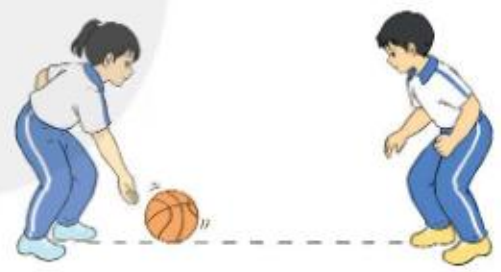
- Xoay các khớp; chạy theo vòng tròn, vỗ tay.
- Khởi động với bóng



Hai tay chuyển bóng qua hai chân



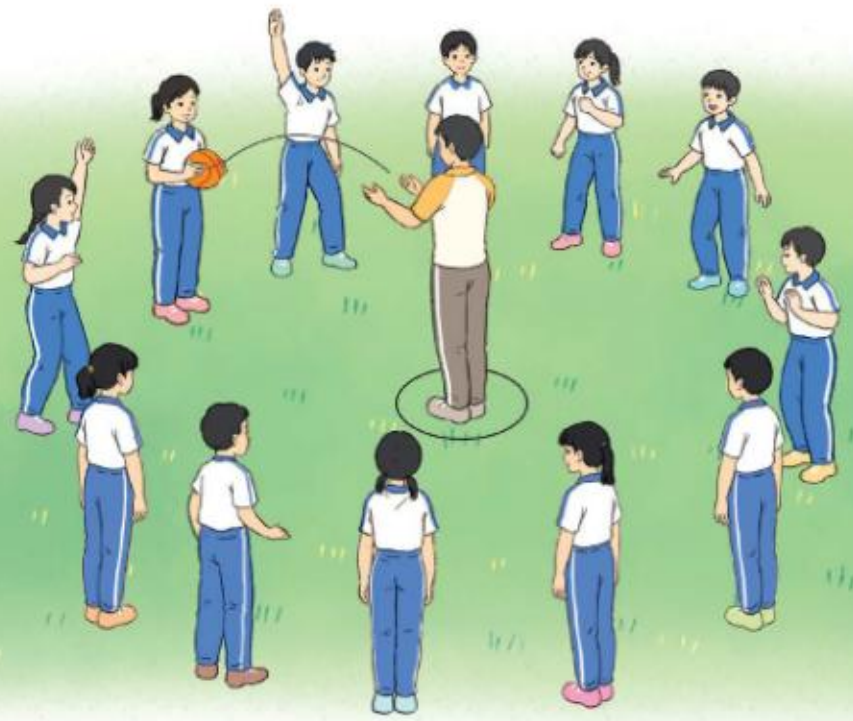
Di chuyển lên trước, kết hợp hai tay chuyển bóng cho nhau



Hai người lăn bóng qua lại

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

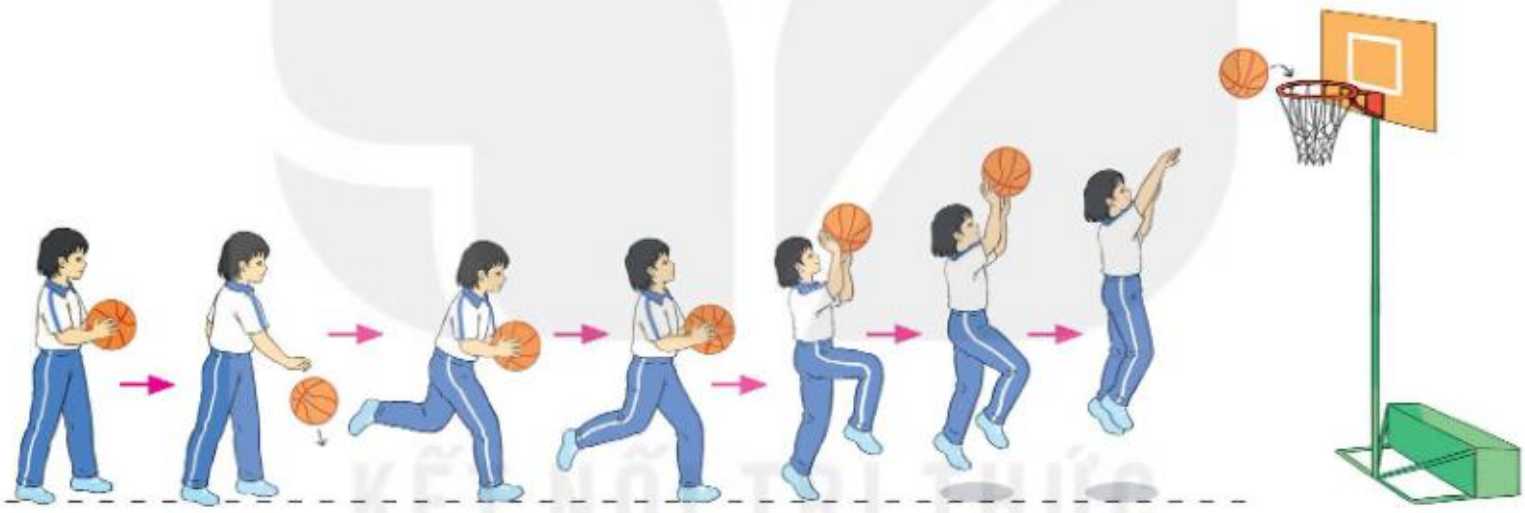
Trò chơi *Phản xạ nhanh*





Hai bước ném rổ bằng một tay trên vai

- TTCB: Đứng chân trái (phải) trước, chân phải (trái) sau, hai tay cầm bóng trước bụng.
- Động tác: Chuyển bóng qua tay phải (trái) và đập bóng xuống sân, đồng thời hai chân đạp mạnh đưa người ra trước – lên cao, hai tay bắt bóng thu về trước bụng và rơi xuống sân bằng chân phải (trái). Chân trái (phải) bước tiếp một bước ngắn thực hiện động tác giậm nhảy, đùi chân phải (trái) nâng lên cao – ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng lên trên vai. Khi người ở điểm cao nhất thì duỗi cẳng tay ném bóng vào rổ. Kết thúc động tác, hạ đùi phải (trái) và rơi xuống sân bằng hai chân cùng lúc.



TTCB



1 Luyện tập

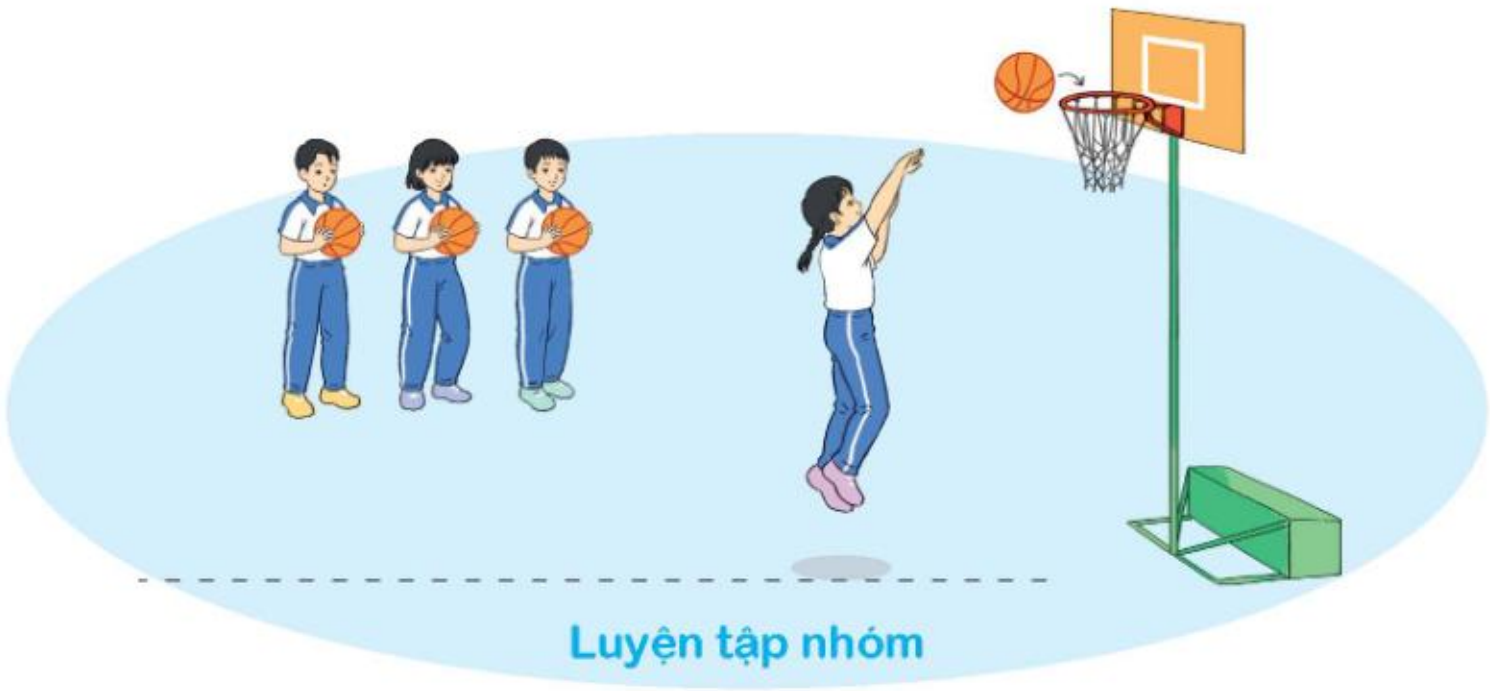


Luyện tập cá nhân



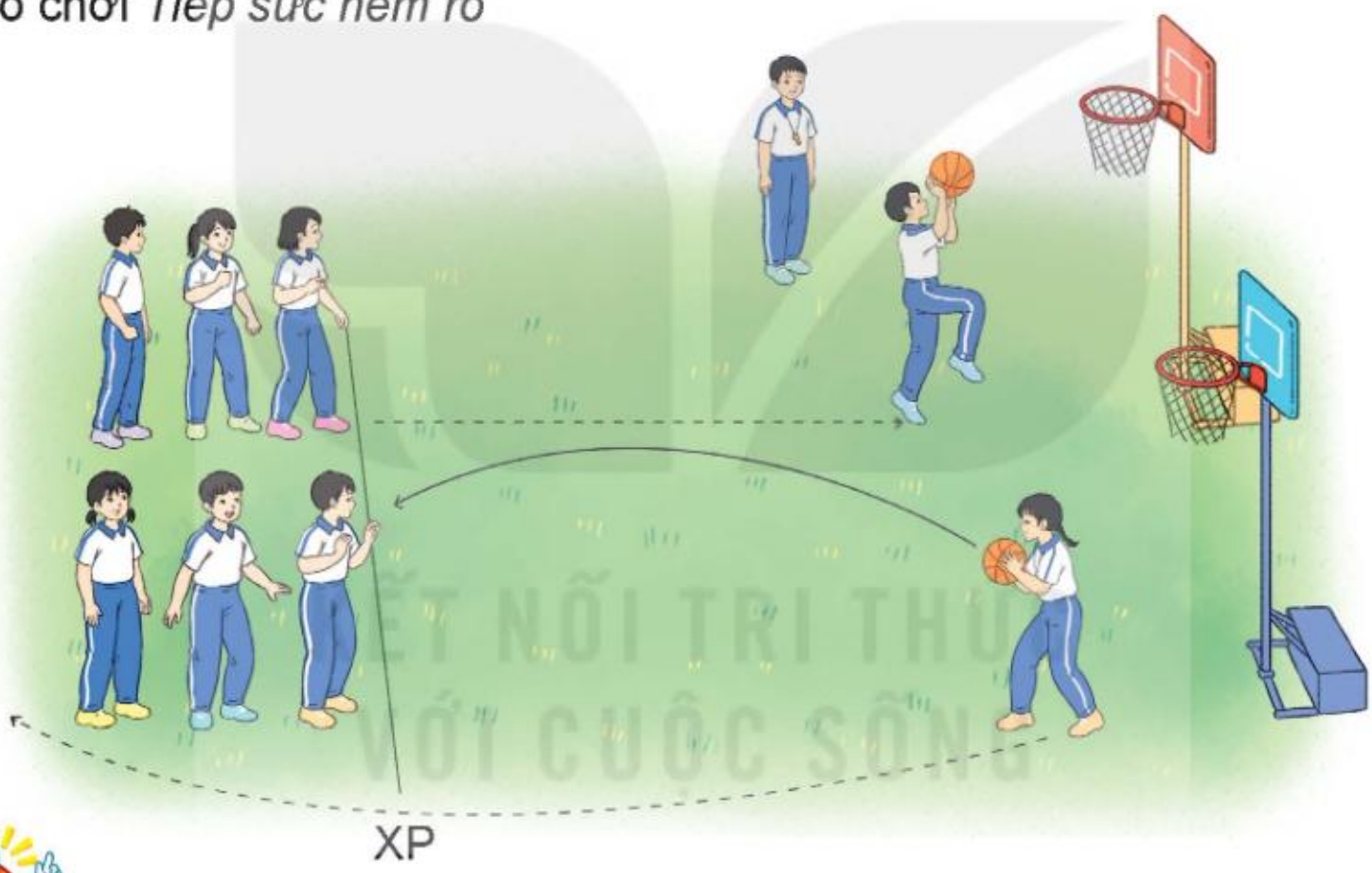
Luyện tập cặp đôi

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



2 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi *Tiếp sức ném rổ*





1. Phân biệt sự khác nhau giữa tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai và hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

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

3. Em vận dụng động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai để ghi điểm và giành chiến thắng trong chơi bóng rổ.

CHỦ ĐỀ 2

MÔN BƠI

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

BÀI 1

ĐỘNG TÁC CHÂN KIỂU BƠI TRƯỜN SẤP

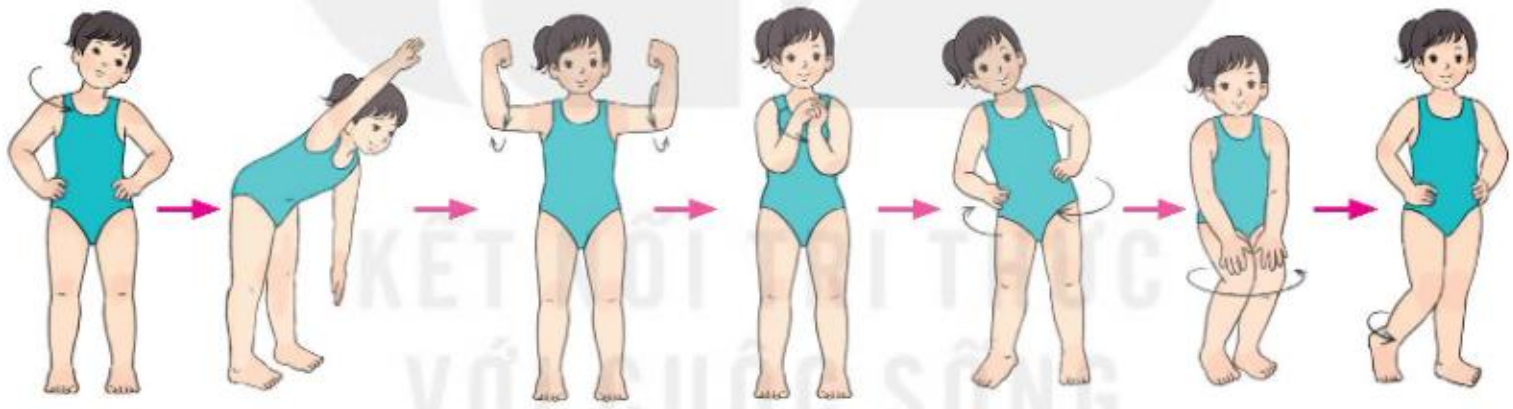
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác chân kiểu bơi trườn sấp.
- Biết chăm sóc sức khoẻ, đoàn kết, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

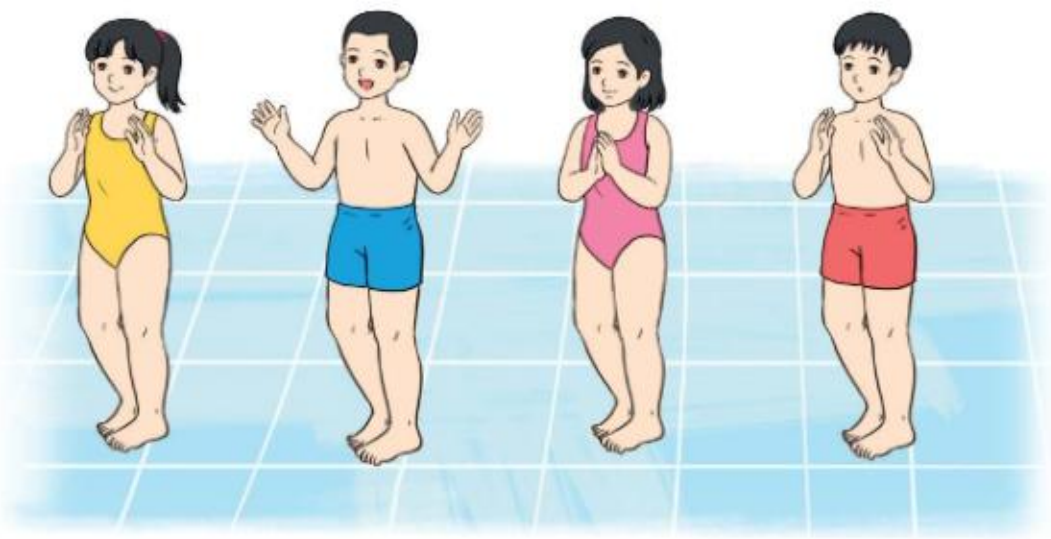


1 Khởi động

- Xoay các khớp



- Giậm chân tại chỗ, vỗ tay



- Ép dọc, ép ngang, ngồi đá chân luân phiên, đứng lên ngồi xuống



Ép dọc



Ép ngang



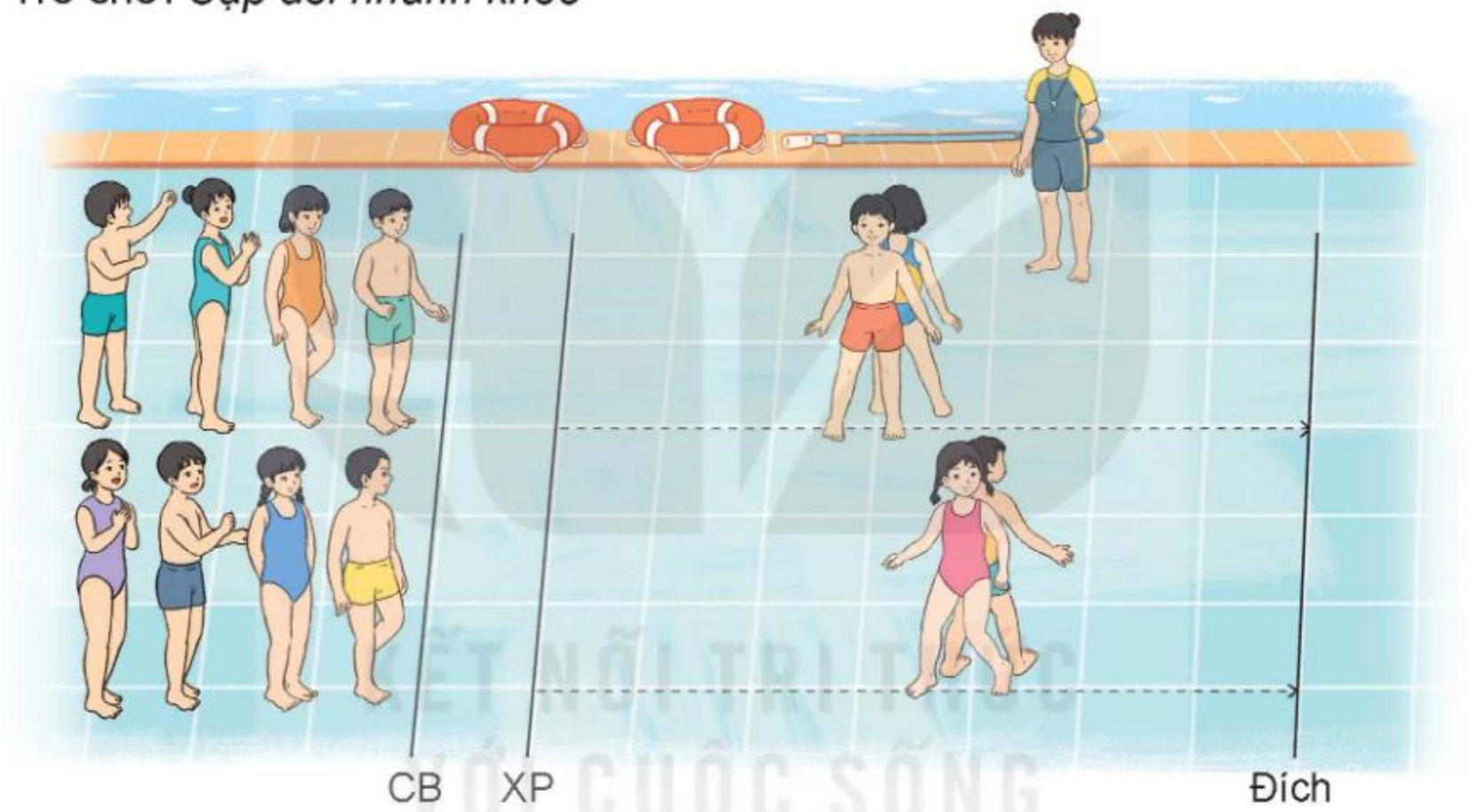
Ngồi đá chân luân phiên



Đứng lên ngồi xuống

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Cặp đôi nhanh khéo*





1 Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp 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:

– Giai đoạn (GĐ) 1 hất chân lên: Bắt đầu từ động tác nâng đùi lên trên, đùi kéo theo cẳng chân đi lên tạo thành một góc khoảng 160°.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– GĐ 2 đập chân xuống: Bàn chân hơi xoay vào trong rồi đập xuống dưới. Kết thúc động tác đập chân xuống, cổ chân thả lỏng.

Lưu ý: Khi tập, hai chân luân phiên hất lên, đập xuống liên tục, khoảng cách giữa hai chân theo chiều trên dưới là 20 – 30 cm.



TTCB GĐ 1 GĐ 2

2 Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi

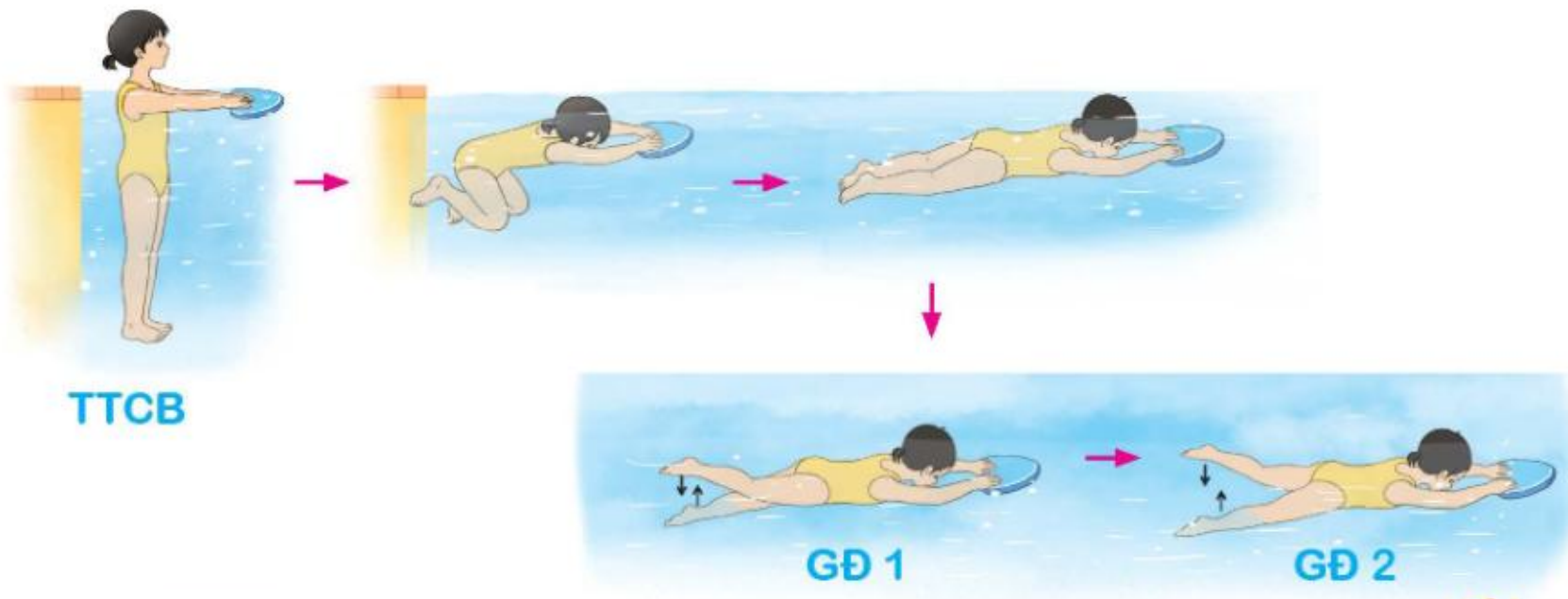
- TTCB: Nằm sấp, thân người và bụng ở trên thành bể (hồ) bơi; đùi và chân ở dưới nước, duỗi thẳng chân.
- Động tác: Thực hiện động tác theo hai giai đoạn: GĐ 1 hất chân lên – GĐ 2 đập chân xuống. Hai chân thực hiện luân phiên hất lên, đập xuống liên tục.



TTCB GĐ 1 GĐ 2

3 Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước

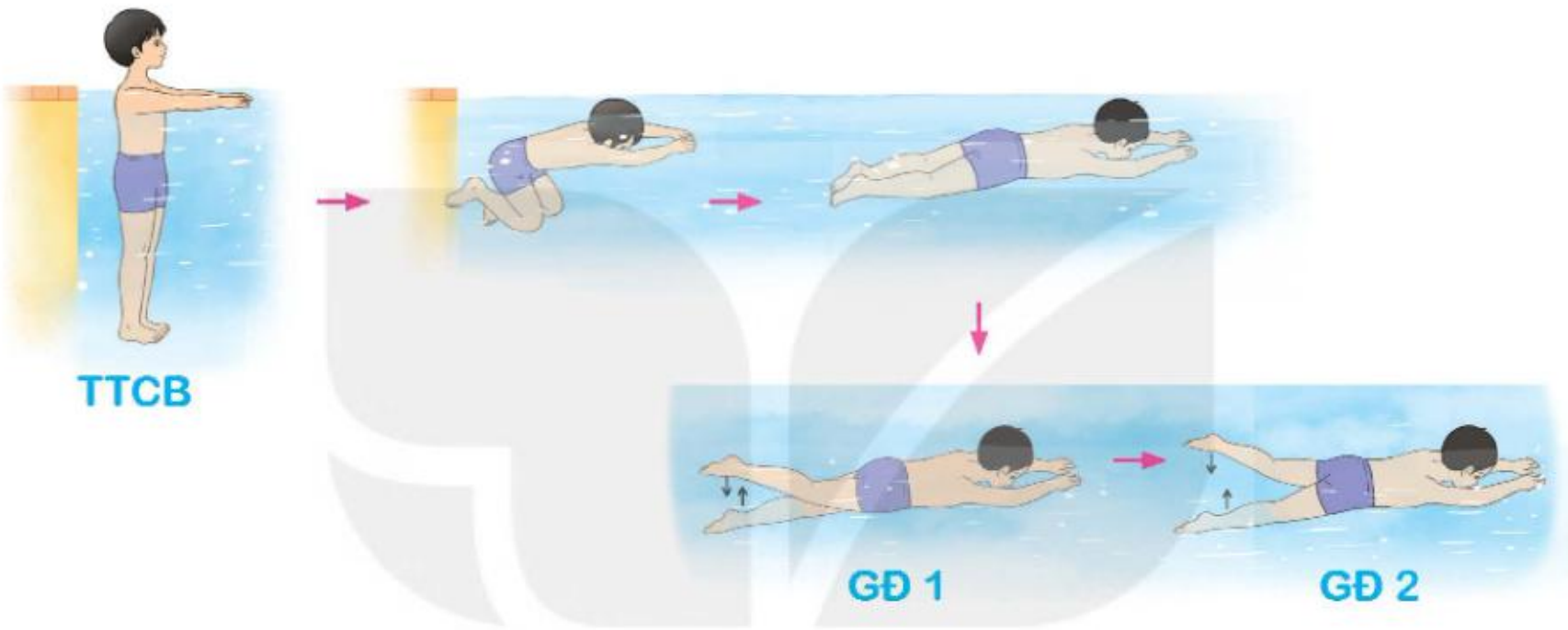
- TTCB: Đứng sát thành bể (hồ) bơi hoặc một vị trí bất kì, hai tay cầm phao duỗi thẳng ra trước.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, nín thở, thực hiện động tác theo hai giai đoạn: GĐ 1 hất chân lên – GĐ 2 đập chân xuống. Hai chân thực hiện luân phiên hất lên, đập xuống liên tục. Khi gần hết hơi thì đứng lên.



TTCB GĐ 1 GĐ 2

4 Tập động tác chân kiểu bơi trườn sấp 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, thực hiện động tác theo hai giai đoạn: GĐ 1 hất chân lên – GĐ 2 đập chân xuống. Hai chân thực hiện luân phiên hất lên, đập xuống liên tục. Khi gần hết hơi thì đứng lên.





1 Luyện tập

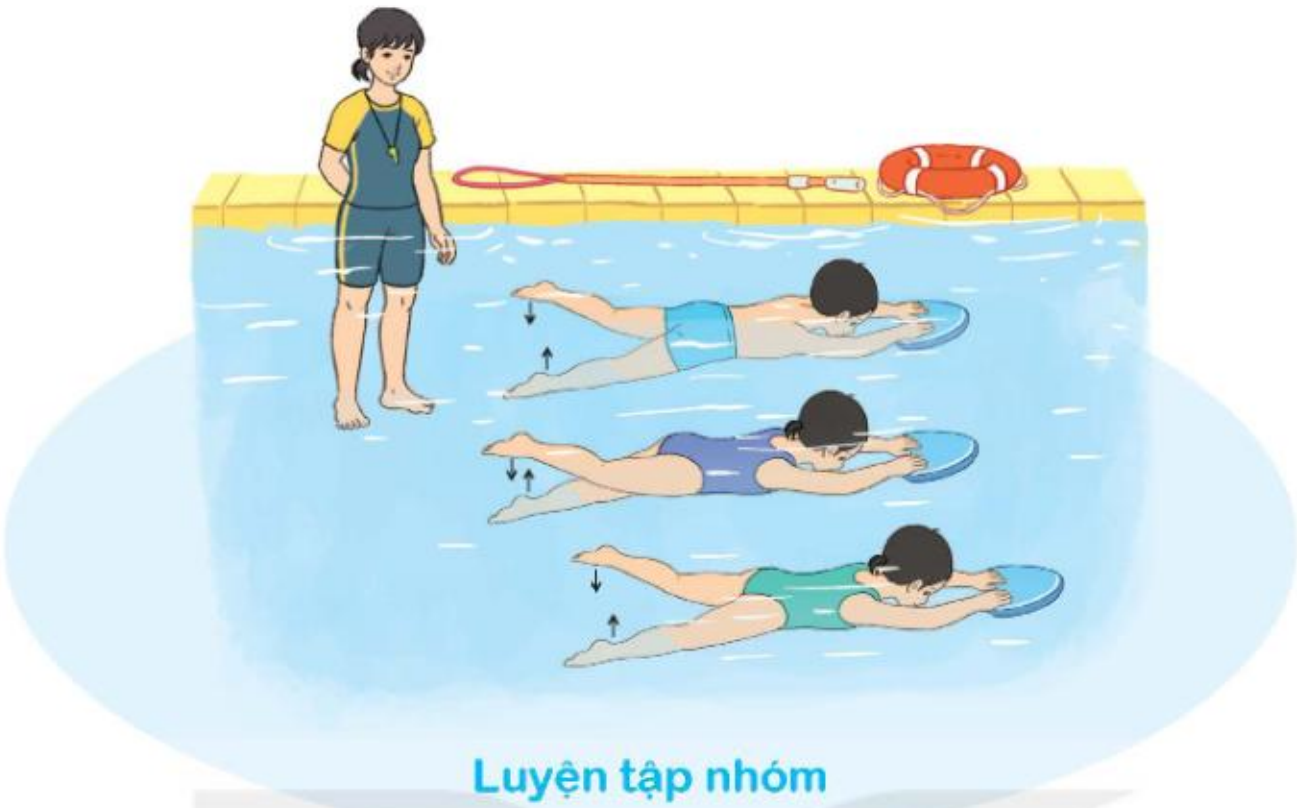


Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Đẩy phao qua vạch*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đập chân kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước?



2 Em thực hiện động tác đập chân kiểu bơi trườn sấp khi đi bơi cùng người thân.



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

BÀI 2

ĐỘNG TÁC TAY KIỂU BƠI TRƯỜN SẤP



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác tay kiểu bơi trườn sấp.
- Biết chăm sóc sức khoẻ, đoàn kết, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

1 Khởi động

- Xoay các khớp; chạy tại chỗ, vỗ tay.
- 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 *Nói và làm ngược*



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



1 Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp trên sân tập

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, khoảng cách hai chân rộng hơn vai, chân trước khuỵu, chân sau duỗi thẳng, tay cùng bên chân trước chống vào đầu gối, tay cùng bên chân sau hơi cong khuỷu duỗi ra trước, bàn tay sấp.



TTCB

- Động tác:

– GĐ 1 vào nước: Duỗi thẳng tay, các ngón tay khép tự nhiên, lòng bàn tay hơi xoay ra ngoài. Thứ tự vào nước: ngón tay – bàn tay – cẳng tay – cánh tay.

– GĐ 2 tì nước: Hơi gập cổ tay, co dần khớp khuỷu.

– GĐ 3 quạt nước: Gồm có hai phần:

+ Kéo nước: Kéo cẳng tay vào trong, tạo với cánh tay một góc khoảng 90°, khuỷu tay cao hơn cẳng tay và bàn tay.

+ Đẩy nước: Tiếp tục đẩy tay ra sau đến khi duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên.

– GĐ 4 rút tay khỏi nước: Nâng cánh tay lên để kéo theo khuỷu tay, cẳng tay, bàn tay ra khỏi mặt nước.

– GĐ 5 vung tay trên không về trước: Tay chuyển động trên không từ sau ra trước, khuỷu tay hơi co, luôn cao hơn vai, cẳng tay và bàn tay.

Lưu ý: Thực hiện động tác với một tay cho đến khi thành thục thì đổi tay.



GĐ 1



GĐ 2



GĐ 3 – Kéo nước



GĐ 3 – Đẩy nước



GĐ 4



GĐ 5

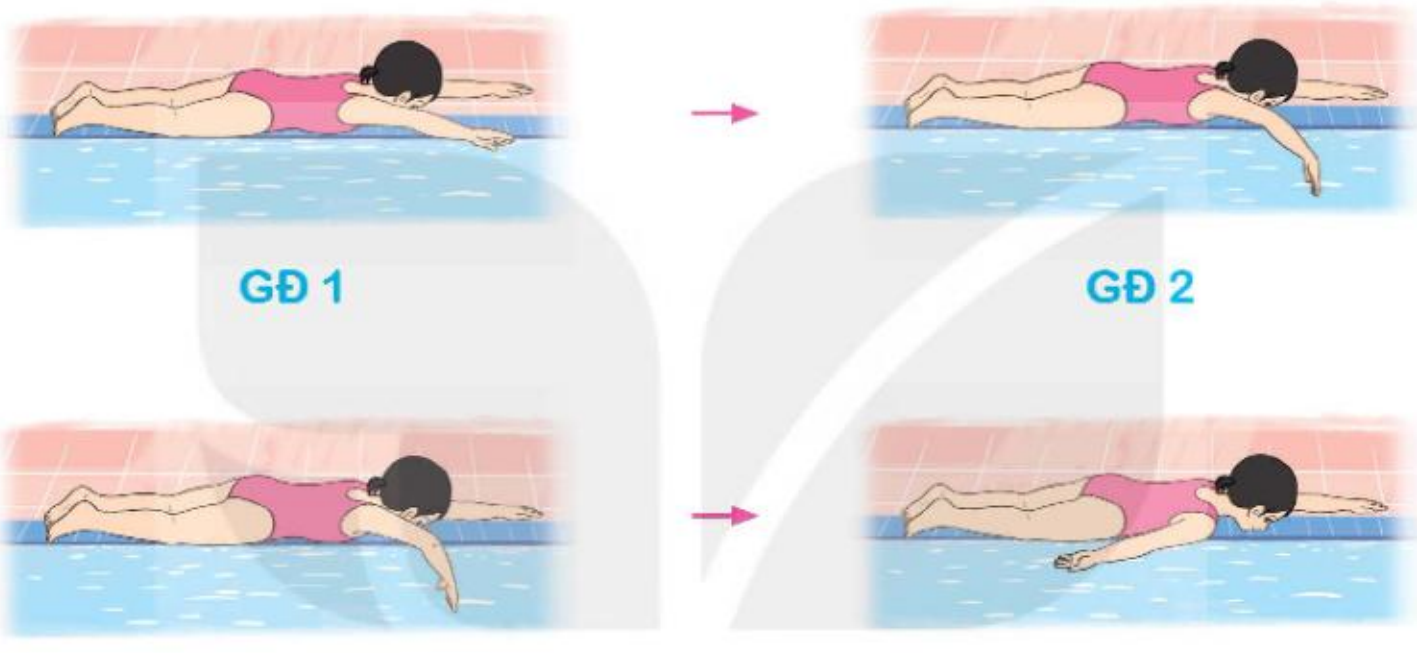
2 Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi

- TTCB: Nằm sấp dọc theo mép thành bể (hồ) bơi, gần nửa thân người vượt ra ngoài sát mép nước, hai chân duỗi thẳng, mu bàn chân úp xuống, một tay duỗi thẳng, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.



TTCB

- Động tác: Thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện với một tay rồi nằm ngược lại đổi tay.



GĐ 1

GĐ 2

GĐ 3 – Kéo nước

GĐ 3 – Đẩy nước



GĐ 4

GĐ 5

3 Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp tại chỗ trong nước

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.
- Động tác: Thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



4 Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp đi trong nước

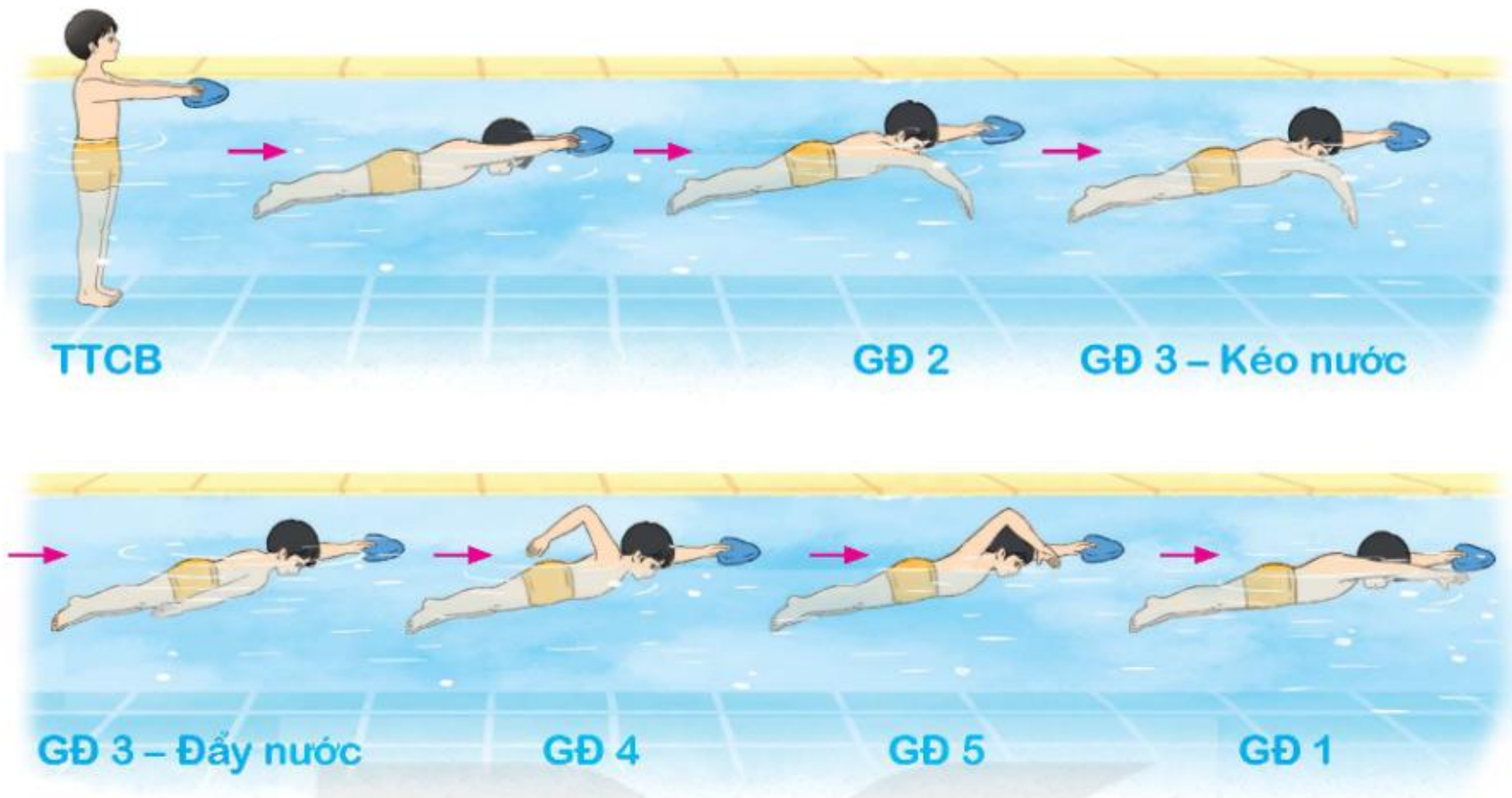
- TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.
- Động tác: Cúi người, vừa bước đi trong nước vừa thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.



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

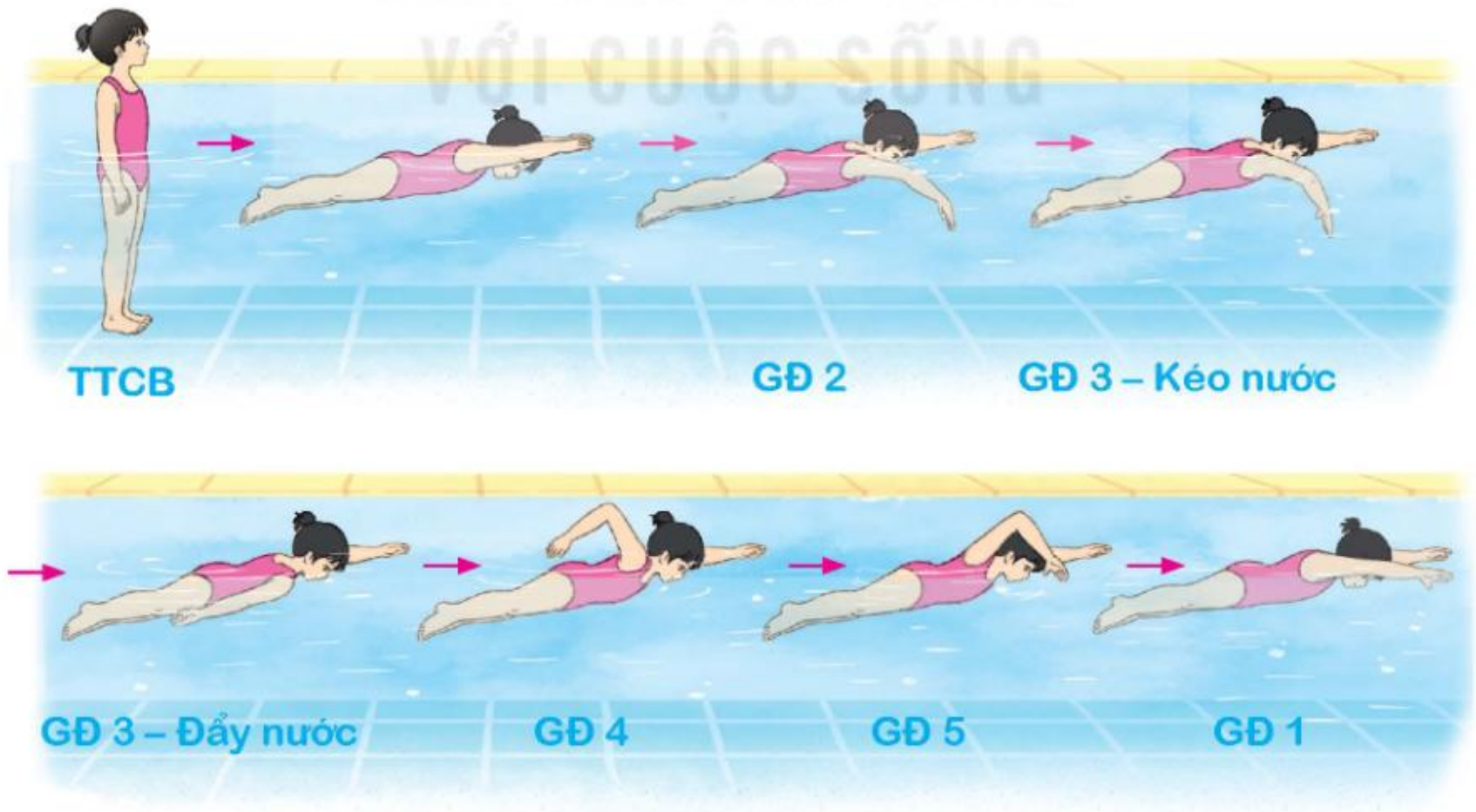
- TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay cầm phao.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, đồng thời thực hiện động tác theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Khi gần hết hơi hoặc chân chạm đáy bể (hồ) bơi thì đứng lại lấy hơi, thực hiện tiếp.

Lưu ý: Tập từng tay, một tay cầm phao, một tay làm động tác theo thứ tự các giai đoạn. Khi đã quen động tác thì thực hiện hai tay luân phiên với phao.



6 Tập động tác tay kiểu bơi trườn sấp 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, đồng thời hai tay thực hiện luân phiên động tác theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Khi gần hết hơi hoặc chân chạm đáy bể (hồ) bơi thì đứng lại lấy hơi, thực hiện tiếp.





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 *Ai khoẻ hơn*





1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng giai đoạn quạt nước trong động tác tay kiểu bơi trườn sấp tại chỗ trong nước?



A



B

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

BÀI 3

ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP TRONG BƠI TRƯỜN SẤP



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện và bước đầu vận dụng được động tác phối hợp trong bơi trườn sấp.

– Biết chăm sóc sức khoẻ, đoàn kết, có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.

1 Khởi động

- Xoay các khớp; đi theo vòng tròn, cúi gập thân, vặn mình sang trái – sang phải.
- Ngồi ép chân trườn sấp, xoay vai xuôi chiều



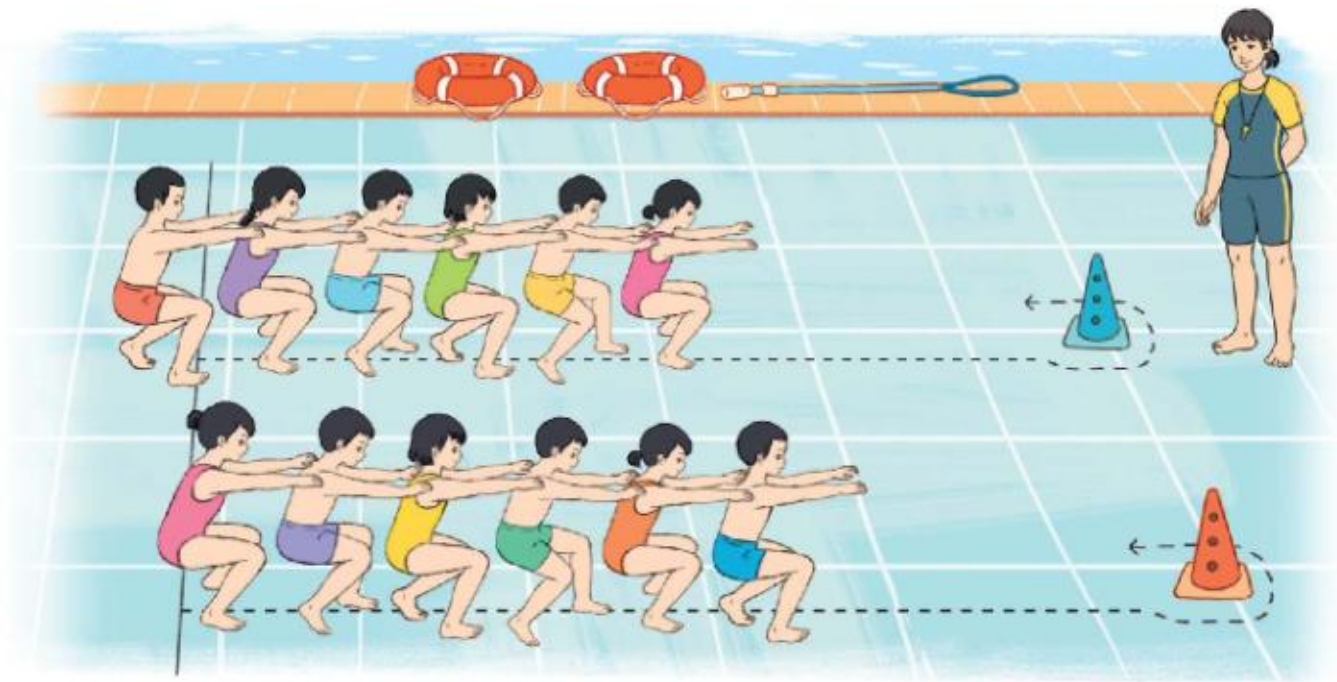
Ngồi ép chân trườn sấp



Xoay vai xuôi chiều

2 Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi *Tàu qua núi*



XP



1 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp trên thành bể (hồ) bơi

- TTCB: Nằm sấp dọc theo mép thành bể (hồ) bơi, gần nửa thân người vượt ra ngoài sát mép nước, hai chân duỗi thẳng, mu bàn chân úp xuống, một tay duỗi thẳng, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.



TTCB

- Động tác:

– GĐ 1 vào nước: Nhịn thở hoặc thở ra từ từ, đầu cúi.

– GĐ 2 tì nước: Vẫn nhịn thở hoặc thở ra từ từ, đầu cúi.

– GĐ 3 quạt nước: Thở dần ra bằng miệng hoặc mũi và thở nhanh vào cuối giai đoạn đẩy nước, đồng thời quay cổ cho miệng gần sát với vai.

– GĐ 4 rút tay khỏi nước: Quay nhanh cổ để miệng nhô lên trên mặt nước, đồng thời hít vào bằng miệng.

– GĐ 5 vung tay trên không: Quay cổ trở lại, nhịn thở.

Lưu ý: Thực hiện động tác với một tay rồi nằm ngược lại đổi tay.



GĐ 1



GĐ 2



GĐ 3 – Kéo nước



GĐ 3 – Đẩy nước



GĐ 4



GĐ 5

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp tại chỗ trong nước

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.
- Động tác: Cúi người, mặt úp trong nước, thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.

Lưu ý: Thực hiện hít thở bằng cách lấy hơi vào ở phía bên tay thuận.



TTCB GĐ 1 GĐ 2

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



GĐ 3 – Kéo nước GĐ 3 – Đẩy nước GĐ 4 GĐ 5

3 Tập động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp đi trong nước

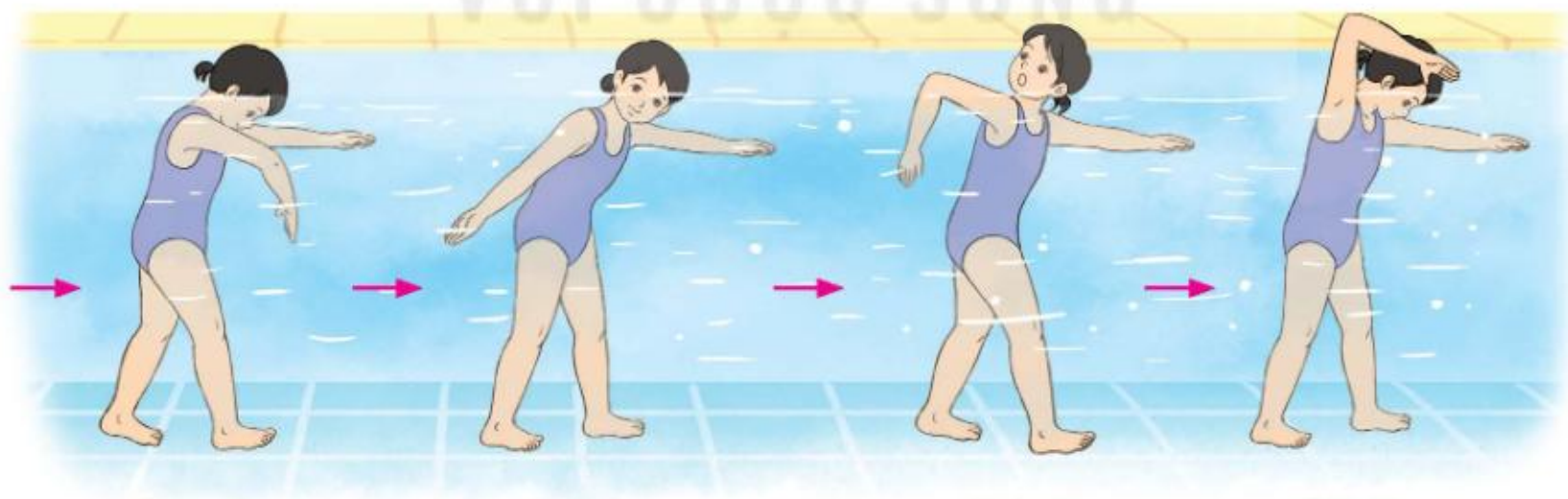
- TTCB: Đứng chân trước chân sau trong bể (hồ) bơi, người hơi cúi, một tay duỗi thẳng ra trước, bàn tay sấp, một tay hơi co khuỷu và cao hơn mặt nước.
- Động tác: Cúi người, mặt úp trong nước, vừa bước đi trong nước vừa thực hiện động tác theo 5 giai đoạn: GĐ 1 vào nước – GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không. Thực hiện hai tay luân phiên.

Lưu ý: Thực hiện hít thở bằng cách lấy hơi vào ở phía bên tay thuận.



TTCB GĐ 1 GĐ 2

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



GĐ 3 – Kéo nước GĐ 3 – Đẩy nước GĐ 4 GĐ 5

4 Tập phối hợp động tác chân và tay kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước

- TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay cầm phao.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, đập chân kiểu bơi trườn sấp, đồng thời thực hiện động tác tay nhưng chưa phối hợp với thở theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Khi gần hết hơi hoặc chân chạm đáy bể (hồ) bơi thì đứng lại lấy hơi, thực hiện tiếp.

  Lưu ý: Tập từng tay, một tay cầm phao, một tay thực hiện động tác theo thứ tự các giai đoạn. Khi đã quen động tác thì thực hiện hai tay luân phiên với phao.



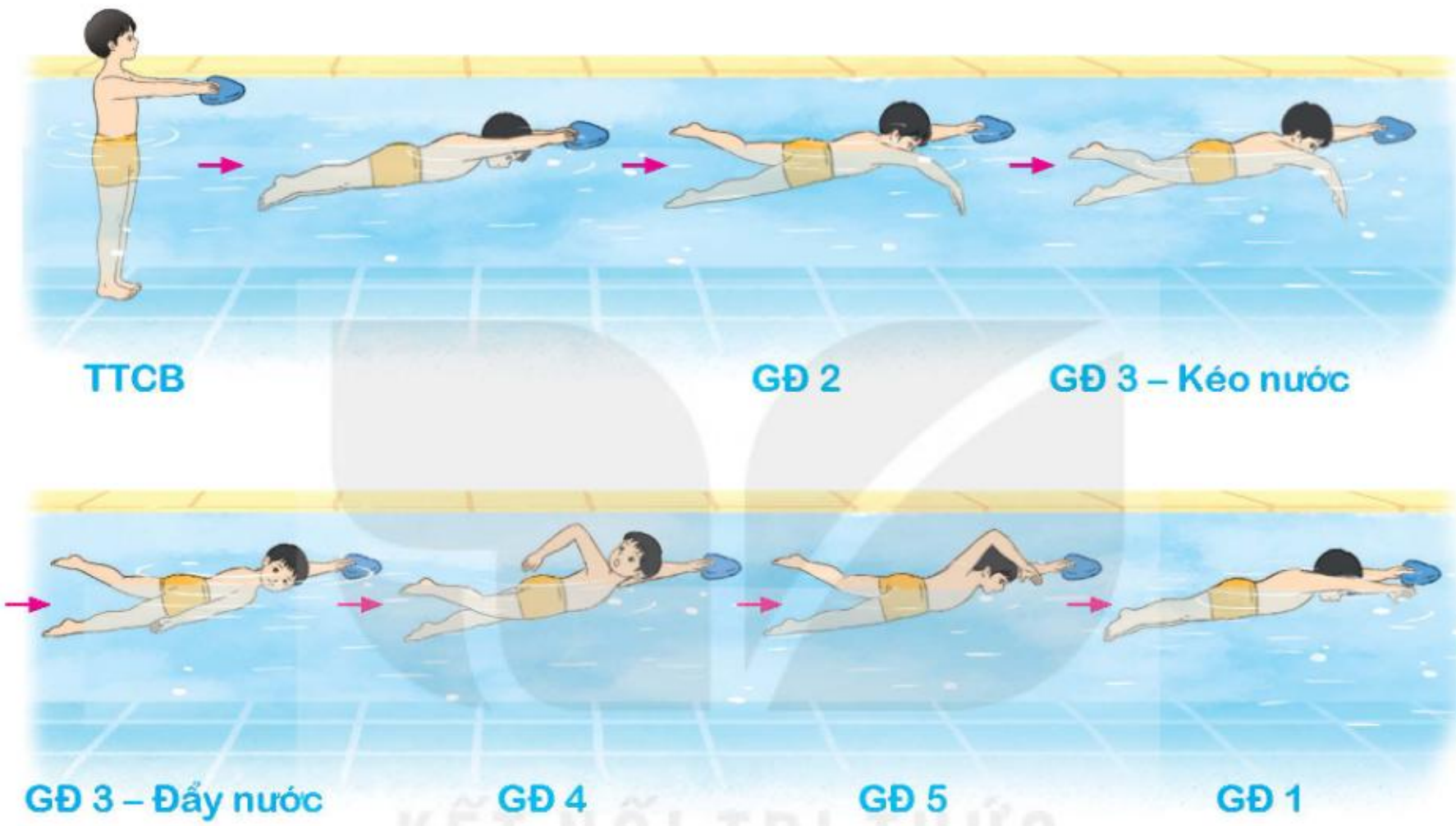


5 Tập phối hợp động tác chân, tay và thở kiểu bơi trườn sấp di động có điểm tựa trong nước

- TTCB: Đứng thẳng trong bể (hồ) bơi, hai tay cầm phao.
- Động tác: Hít một hơi thật sâu, đạp chân vào thành bể (hồ) bơi hoặc đáy bể (hồ) bơi lướt nước, cúi đầu, đập chân kiểu bơi trườn sấp, đồng thời thực hiện động tác tay phối hợp với thở theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước –

GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước.

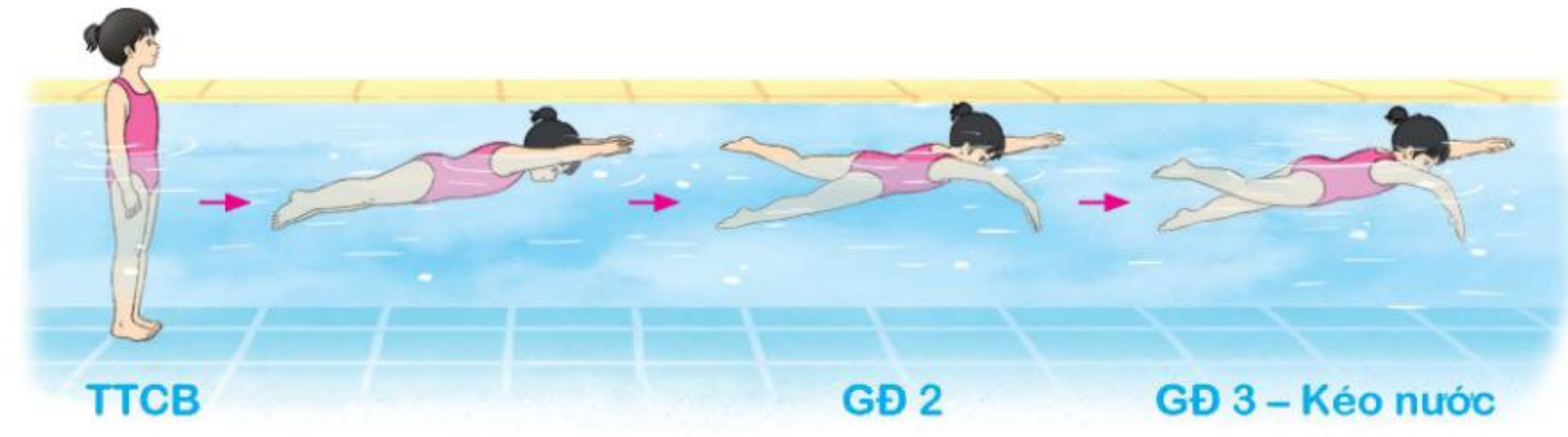
Lưu ý: Tập từng tay, một tay cầm phao, một tay thực hiện động tác theo thứ tự các giai đoạn. Khi đã quen động tác thì thực hiện hai tay luân phiên với phao. Thực hiện hít thở bằng cách lấy hơi vào ở phía bên tay thuận.



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

6 Tập phối hợp động tác chân, tay và thở kiểu bơi trườn sấp 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, đập chân kiểu bơi trườn sấp, đồng thời thực hiện động tác tay phối hợp với thở theo thứ tự các giai đoạn: GĐ 2 tì nước – GĐ 3 quạt nước – GĐ 4 rút tay khỏi nước – GĐ 5 vung tay trên không – GĐ 1 vào nước. Tiếp tục thực hiện phối hợp động tác chân, tay và thở kiểu bơi trườn sấp.







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 *Cứu đuối bằng phao*





1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp di động trong nước?



A



B

2 Em thực hiện động tác tay phối hợp với thở kiểu bơi trườn sấp khi đi bơi cùng người thân.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
B	**Bơi trườn sấp**	Kiểu bơi nằm sấp; dùng chuyển động của hai tay làm lực đẩy chính, luân phiên quạt nước; hai chân luân phiên đập nước lên xuống.	65
C	**Chấn thương**	Tình trạng tổn thương ở một hoặc một số bộ phận trong cơ thể.	52
	Chất dinh dưỡng	Là chất duy trì sự sống và các hoạt động của cơ thể thông qua trao đổi chất, có trong nhiều loại thực phẩm khác nhau và được con người hấp thụ thông qua các bữa ăn hằng ngày.	4
L	**Luân phiên**	Thay phiên nhau theo thứ tự, lần lượt.	66
T	**Tay thuận**	Tay có khả năng làm việc tốt hơn, hoạt động khéo léo và thoải mái hơn tay còn lại.	80
	Tốc độ	Đại lượng cho biết mức độ nhanh hay chậm của một chuyển động.	53
	Trao đổi chất	Quá trình chuyển đổi thức ăn thành năng lượng để cơ thể hoạt động.	5
V	**Vùng chẩm**	Vùng sau đầu tiếp giáp với gáy.	42

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

Phần	Nội dung	Trang
1	KIẾN THỨC CHUNG	4
	Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện	4
2	VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
	Chủ đề 1. Đội hình đội ngũ	8
	Bài 1. Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ	8
	Bài 2. Bài tập phối hợp biến đổi đội hình	14
	Bài 3. Bài tập phối hợp đi đều vòng các hướng	20
	Chủ đề 2. Bài tập thể dục	24
	Bài 1. Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy	24
	Bài 2. Động tác bụng, động tác vặn mình, động tác toàn thân với gậy	29
	Bài 3. Động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy	33
	Chủ đề 3. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	37
	Bài 1. Bài tập rèn luyện kĩ năng lăn	37
	Bài 2. Bài tập rèn luyện kĩ năng lộn xuôi	41
	Bài 3. Bài tập rèn luyện kĩ năng leo	44
	Bài 4. Bài tập rèn luyện kĩ năng trèo	49
3	THỂ THAO TỰ CHỌN	53
	Chủ đề 1. Môn Bóng rổ	53
	Bài 1. Dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng	53
	Bài 2. Động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao	58
	Bài 3. Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai	62
	Chủ đề 2. Môn Bơi	65
	Bài 1. Động tác chân kiểu bơi trườn sấp	65
	Bài 2. Động tác tay kiểu bơi trườn sấp	71
	Bài 3. Động tác phối hợp trong bơi trườn sấp	78
Bảng giải thích thuật ngữ		86

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: NGUYỄN NGỌC KIM ANH – LÊ THỊ HỒNG VÂN
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 – PHẠM THỊ TÌNH
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN MĨ THUẬT VÀ TRUYỀN THÔNG

Bản quyền © (2024) 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 5
Mã số: G1HH5E002h26

In ..... bản, (QĐ.....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in:.....
Cơ sở in:.....
Số ĐKXB: 7-2026/CXBIPH/39-09/GD
Số QĐXB: .../..... ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm .....
Mã số ISBN: 978-604-0-39219-0



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 5 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

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

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

ISBN 978-604-0-39219-0

9 786040 392190

Giá: 10.400 đ