



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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



Chân trời sáng tạo

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

**SÁCH GIÁO KHOA ĐƯỢC THẨM ĐỊNH BỞI HỘI ĐỒNG QUỐC GIA
THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA LỚP 5**

*(Theo Quyết định số 1963/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 7 năm 2023
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)*



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



MỞ ĐẦU

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



KIẾN THỨC MỚI

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



LUYỆN TẬP

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



VẬN DỤNG

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

QUY ƯỚC VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH

TTCB

Tư thế chuẩn bị



Đường di chuyển



Hướng chuyển động của cơ thể, bộ phận cơ thể



Hướng của lòng bàn tay



Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

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

Lời nói đầu

Sách **Giáo dục thể chất 5** được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của các em. Các nội dung và hình thức luyện tập được trình bày theo hướng mở nhưng vẫn đảm bảo tính kế thừa từ lớp dưới và tính phù hợp với học sinh lớp 5, vẫn giữ phương châm lấy người học làm trung tâm, phát huy tối đa năng lực và phẩm chất của người học.

Cuốn sách giúp các em biết và thực hiện theo chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động; thực hiện được một số kỹ năng đội hình đội ngũ, các động tác của bài tập thể dục có kết hợp với đạo cụ, các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, các động tác cơ bản của thể dục nhịp điệu hoặc bóng đá; xử lý được một số tình huống trong tập luyện; bước đầu vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào các hoạt động tập thể và thực tiễn cuộc sống.

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

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

Trân trọng.
NHÓM TÁC GIẢ

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

1. Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong tập luyện

Các chất dinh dưỡng bao gồm: chất đạm, chất bột đường, chất béo, vi-ta-min, chất khoáng,... cần thiết cho cơ thể trong tập luyện.

♦ Chất đạm là một dưỡng chất thiết yếu của cơ thể, chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, tôm, cua, cá,...



♦ Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể vận động, chất bột đường có nhiều trong cơm, bánh mì, mì, khoai, ngô,...

Chân trời sáng tạo



♦ Chất béo có nhiều trong mỡ động vật, dầu thực vật, mỡ cá, quả bơ, hạt điều, vừng, lạc,... Chất béo đóng vai trò quan trọng trong các hoạt động sống ở tế bào, tham gia vào cấu trúc cơ thể.



♦ Vi-ta-min là các chất cần thiết cho quá trình xây dựng tế bào, hỗ trợ quá trình trao đổi chất, giúp tăng trưởng về thể chất và tăng cường sức đề kháng,... Vi-ta-min thường có nhiều trong sữa, rau dền, quả gấc, cà rốt, cần tây,...



♦ Chất khoáng là nhóm các chất rất cần thiết giúp phát triển cho xương, cơ bắp, não bộ,... Chất khoáng có nhiều trong rau, củ, quả tươi; thịt, cá, trứng, ngũ cốc,...



♦ Nước là thành phần cơ bản của tất cả các tổ chức và dịch của cơ thể. Nước tham gia vào quá trình điều hoà nhiệt độ, giúp làm giảm nhiệt lượng cơ thể trong suốt quá trình vận động.



2. Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện

Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng khả năng vận động; cần đảm bảo đủ, cân đối các chất dinh dưỡng cho phù hợp với nhu cầu cụ thể ở từng cá nhân.



Đảm bảo chế độ ăn uống điều độ, một ngày ăn đủ ba bữa, ăn chậm nhai kỹ, không làm việc khác khi đang ăn. Cần phối hợp đa dạng, đầy đủ và hợp lí các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hằng ngày.



Nên uống mỗi ngày từ 1,5 đến 2 lít nước. Cần uống đủ nước trước, trong và sau khi tập luyện thể dục thể thao.



Hạn chế ăn thực phẩm qua đêm hay nấu lại nhiều lần, ăn mặn, ăn thức ăn nhanh, thực phẩm tái sống, uống các loại nước có ga,...

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

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



CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1

PHỐI HỢP ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

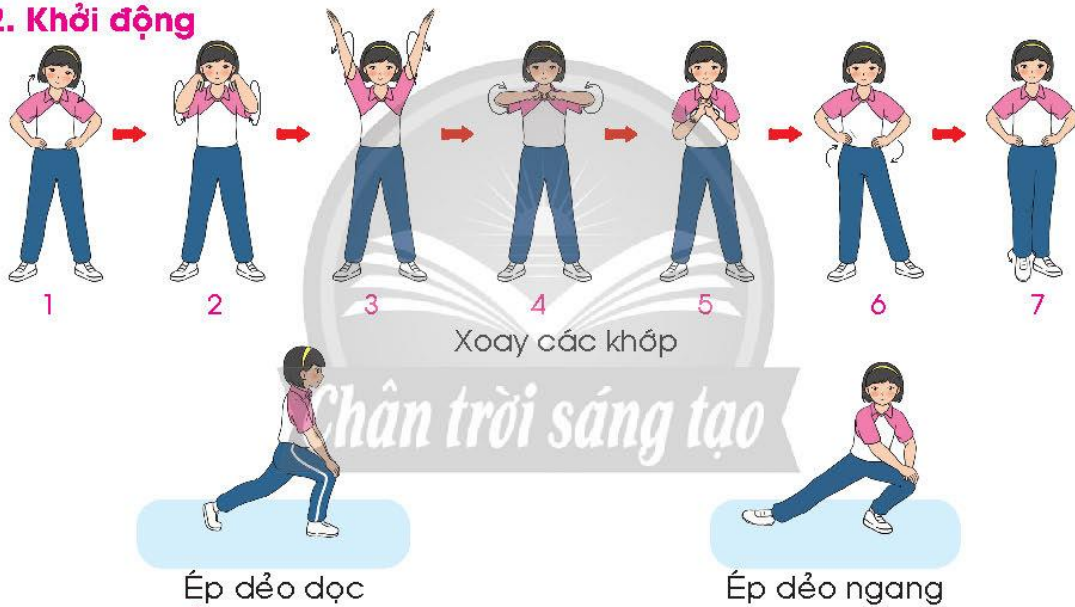


MỞ ĐẦU

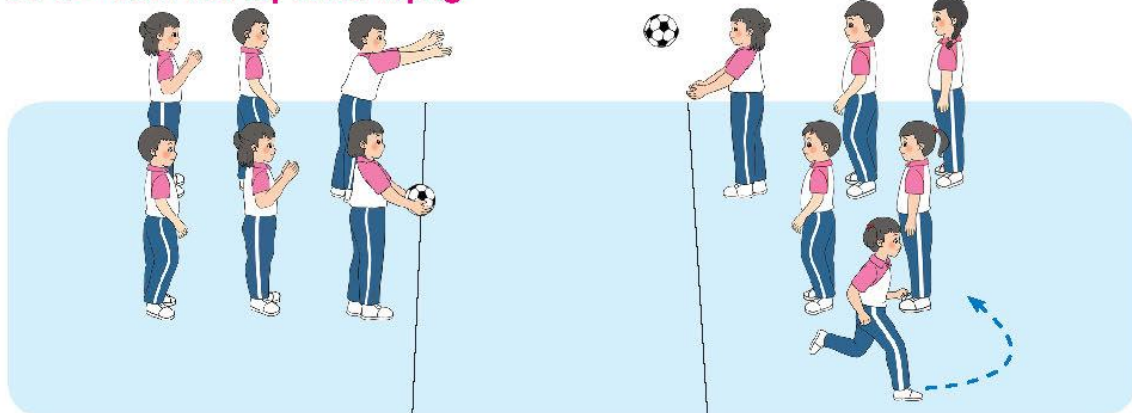
1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các nội dung phối hợp tập hợp hàng dọc, tập hợp hàng ngang, dóng hàng dọc - hàng ngang, điểm số hàng dọc - hàng ngang, quay các hướng, dàn hàng, dồn hàng.
- Vận dụng được các nội dung phối hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang trong tập luyện và trò chơi vận động.
- Tự giác, cố ý thức trách nhiệm đối với tập thể và hoàn thành lượng vận động của buổi tập.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tung bóng tiếp sức"

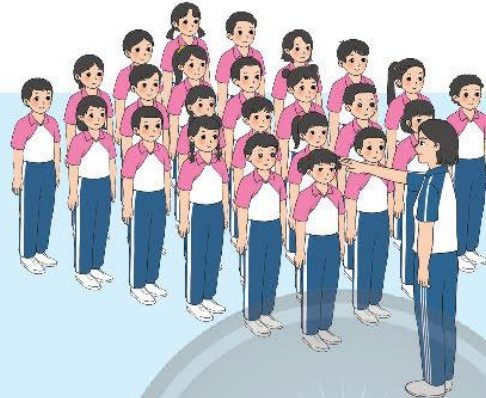


KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số, quay các hướng

Chuẩn bị: Đứng tự nhiên.

Cách thực hiện: Học sinh 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!”.



Thành 1 (2, 3, 4,...)
hàng dọc...
Tập hợp!

Tập hợp đội hình hàng dọc



Nhìn trước...
Thẳng!

Dóng hàng dọc



Thôi!



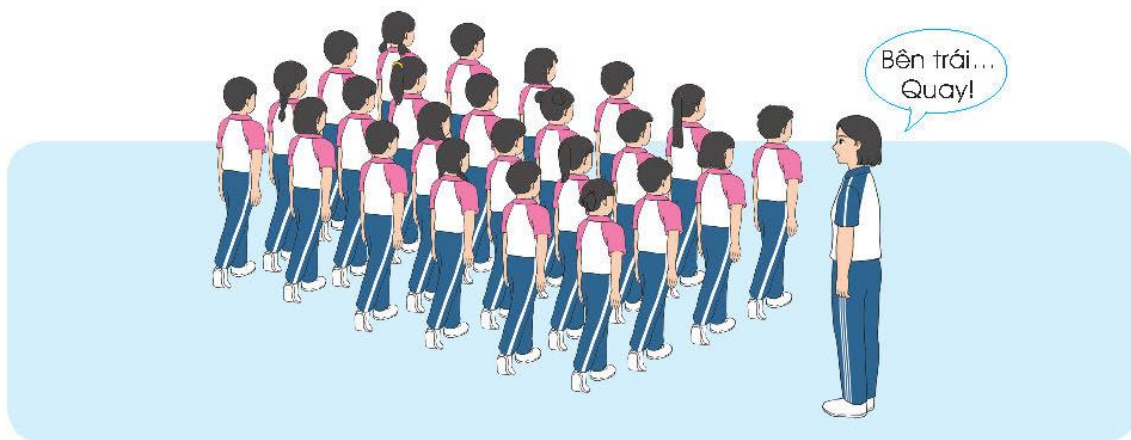
Điểm số hàng dọc



Tư thế đứng nghỉ



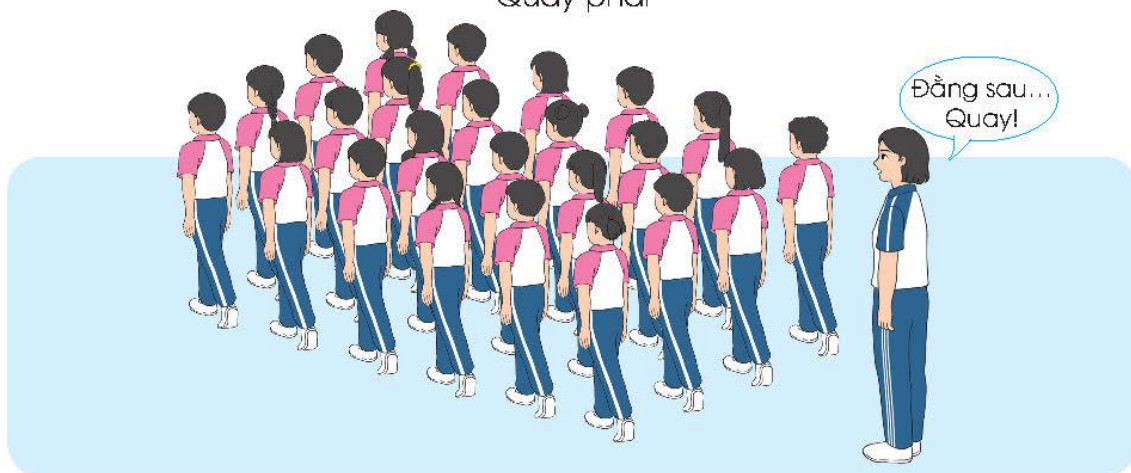
Tư thế đứng nghiêm



Quay trái



Quay phải

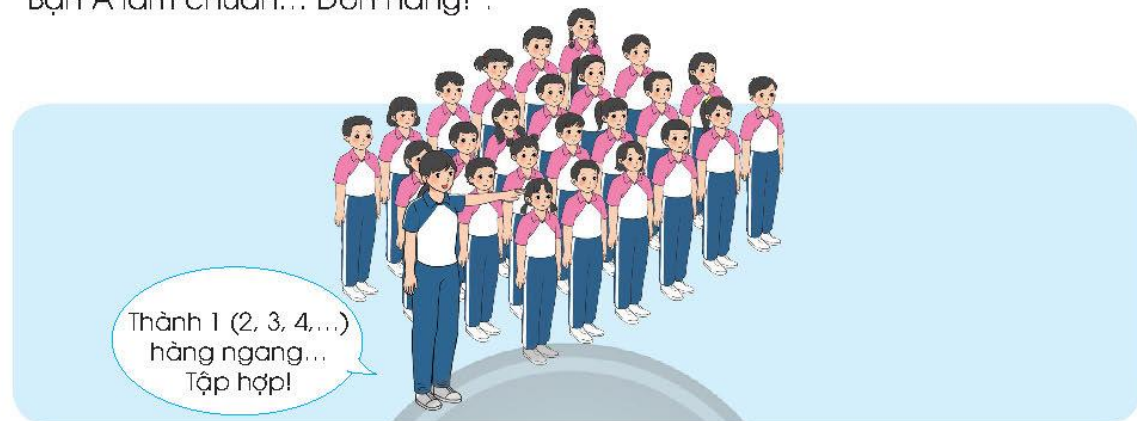


Quay sau

2. Phối hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng

Chuẩn bị: Đứng tự nhiên.

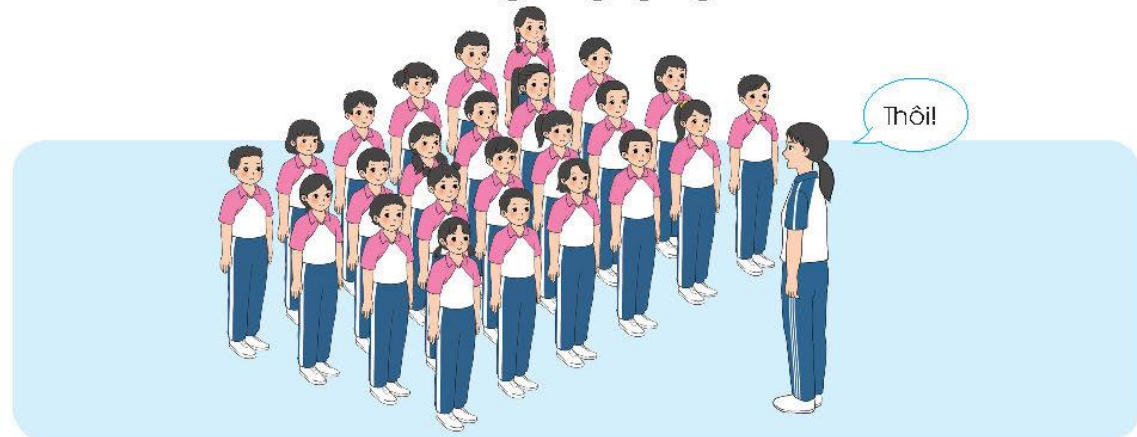
Cách thực hiện: Học sinh nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang... Tập hợp!"; "Nhìn phải... Thẳng!"; "Thôi!"; "Từ 1 đến hết... Điểm số!"; "Bạn A làm chuẩn, cách một sai tay... Dàn hàng!"; "Bạn A làm chuẩn... Dồn hàng!".

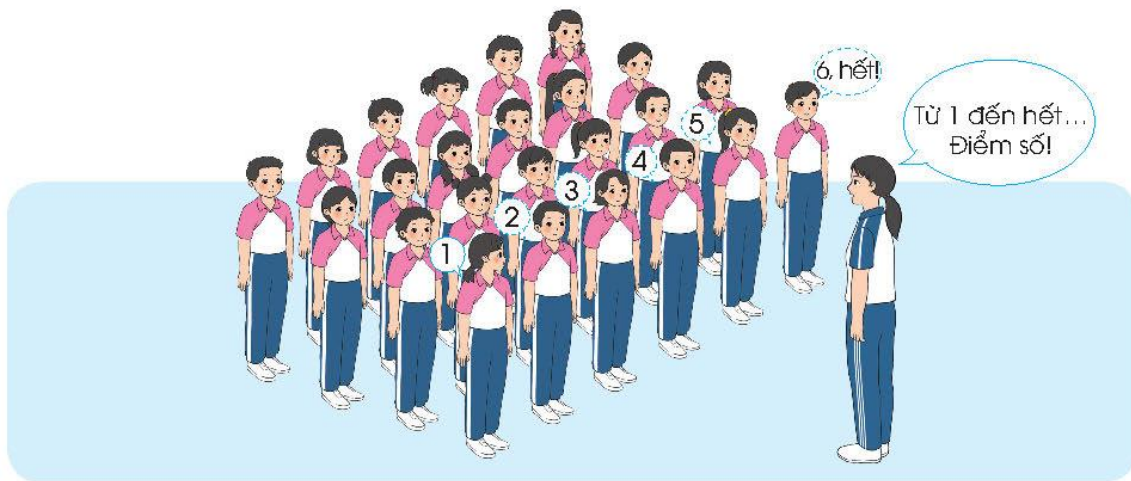


Tập hợp đội hình hàng ngang



Dóng hàng ngang

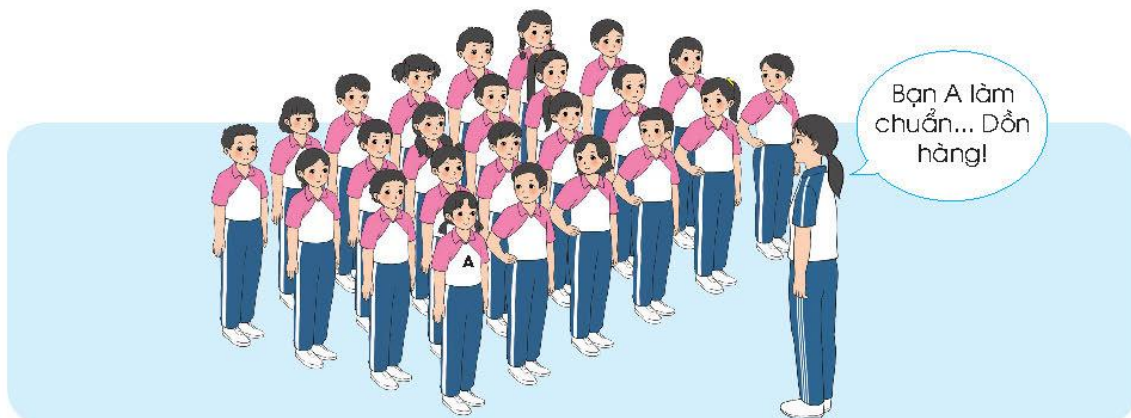




Điểm số hàng ngang



Dàn hàng ngang

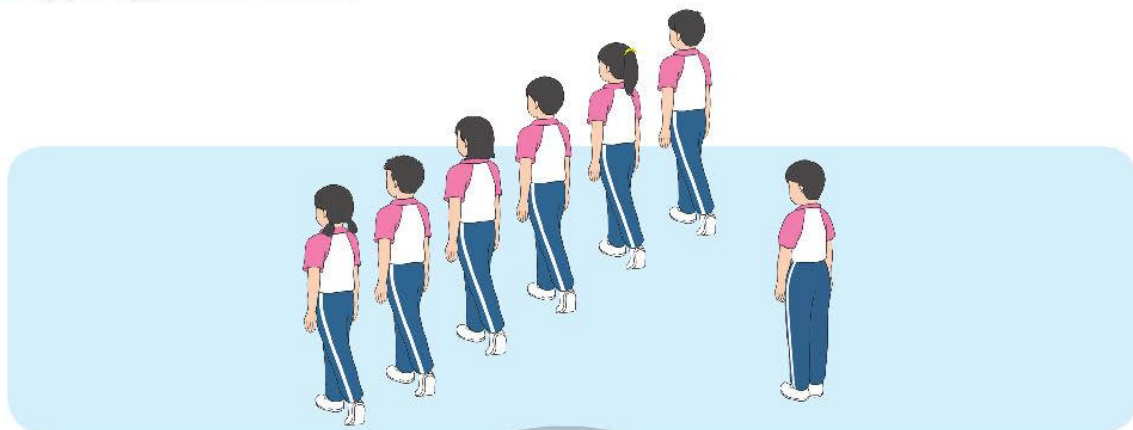


Dồn hàng



LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Bật theo dấu chân"



VẬN DỤNG

1. Em hãy trình bày cách thực hiện tập hợp hàng dọc, tập hợp hàng ngang.
2. Em hãy trình bày cách thực hiện động tác quay trái, quay phải và quay sau.
3. Em hãy cho biết đội hình hàng dọc và đội hình hàng ngang thường được ứng dụng trong các tình huống nào.

Bài 2

BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH



MỞ ĐẦU

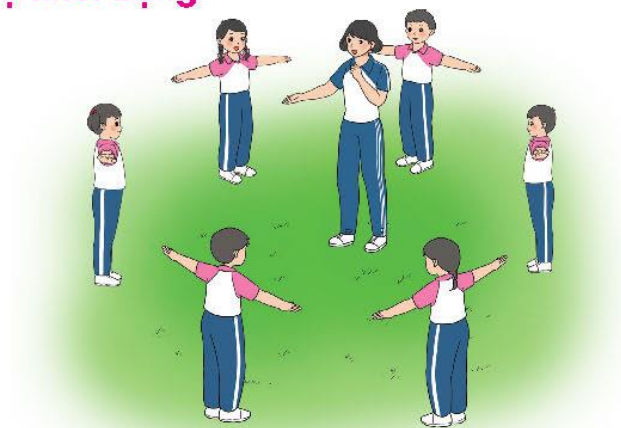
1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các nội dung biến đổi đội hình hàng dọc, đội hình hàng ngang và đội hình vòng tròn.
- Vận dụng được các nội dung biến đổi đội hình hàng dọc, biến đổi đội hình hàng ngang, đội hình vòng tròn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Tự giác, có ý thức trách nhiệm với tập thể và giúp đỡ bạn khi tập luyện.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Cánh chim đầu đàn"

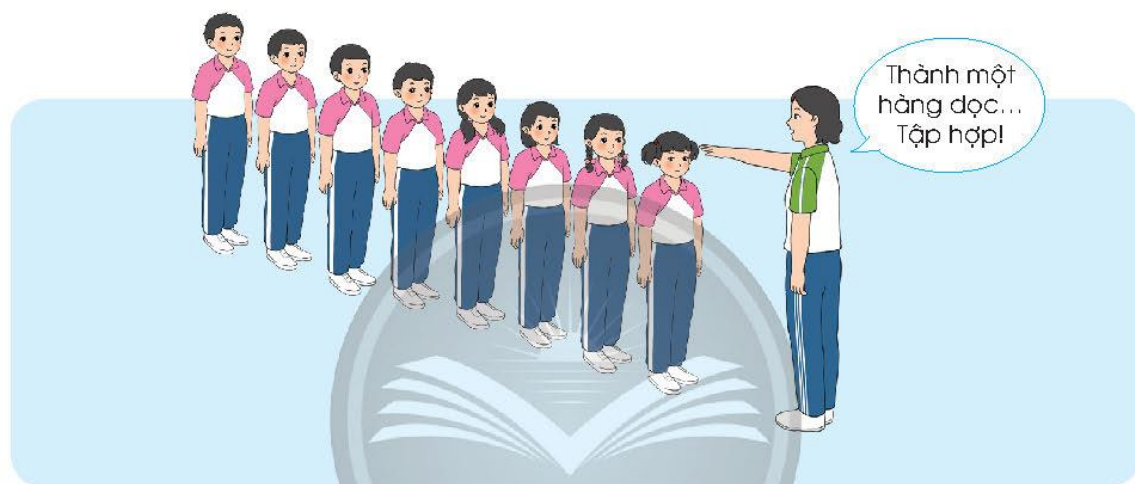


KIẾN THỨC MỚI

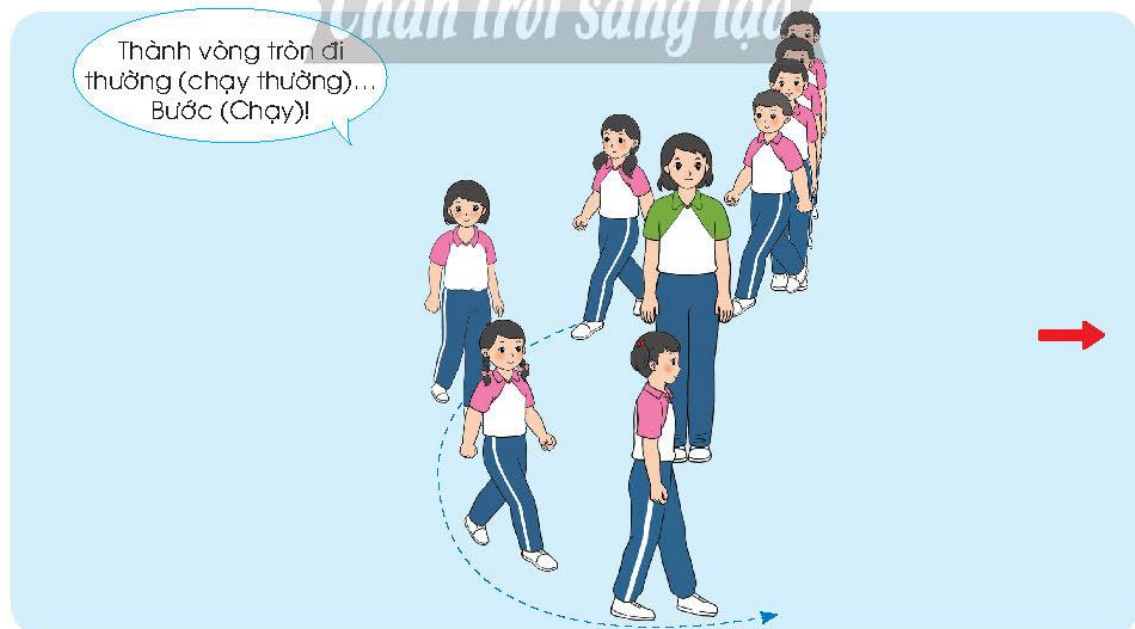
1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một vòng tròn – hai vòng tròn

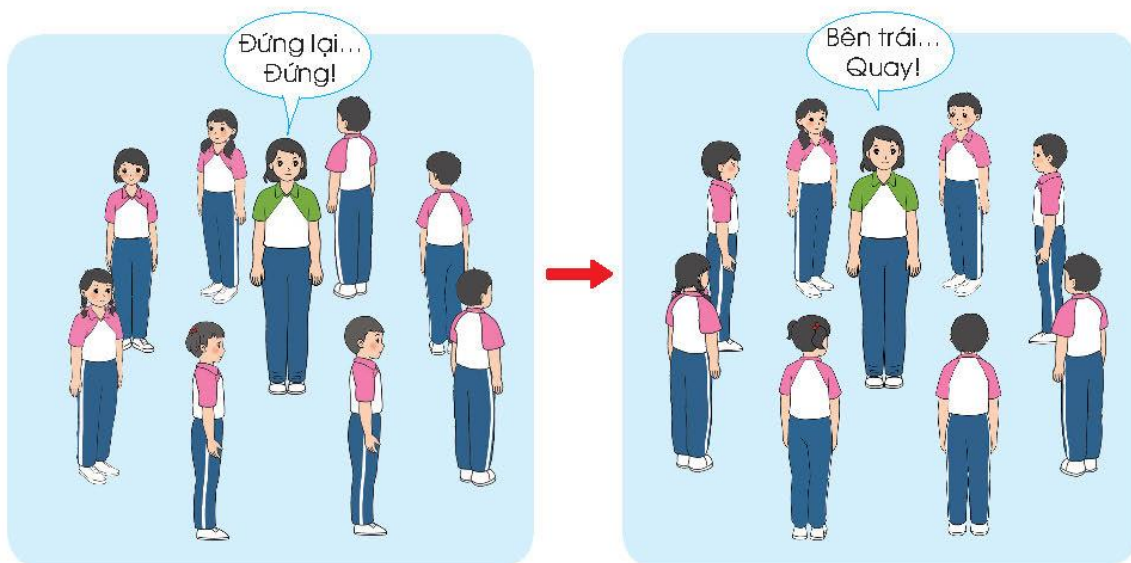
Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc.

Cách thực hiện: Học sinh nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”; “Đứng lại... Đứng!”; “Bên trái... Quay!”; “Bạn A làm chuẩn, theo 1 – 2, 1 – 2... Điểm số!”; “Thành hai vòng tròn... Bước!”.

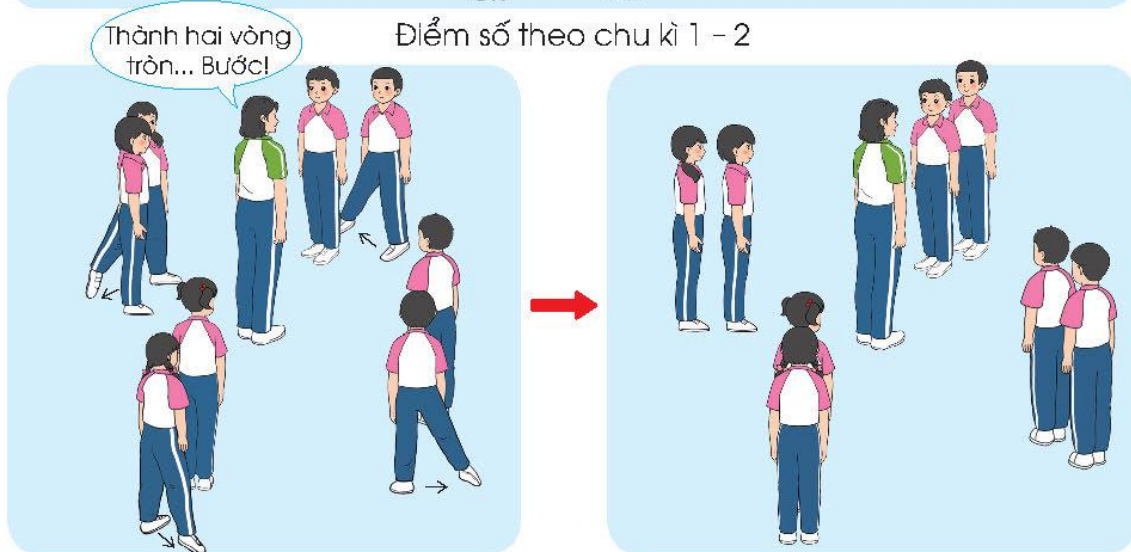
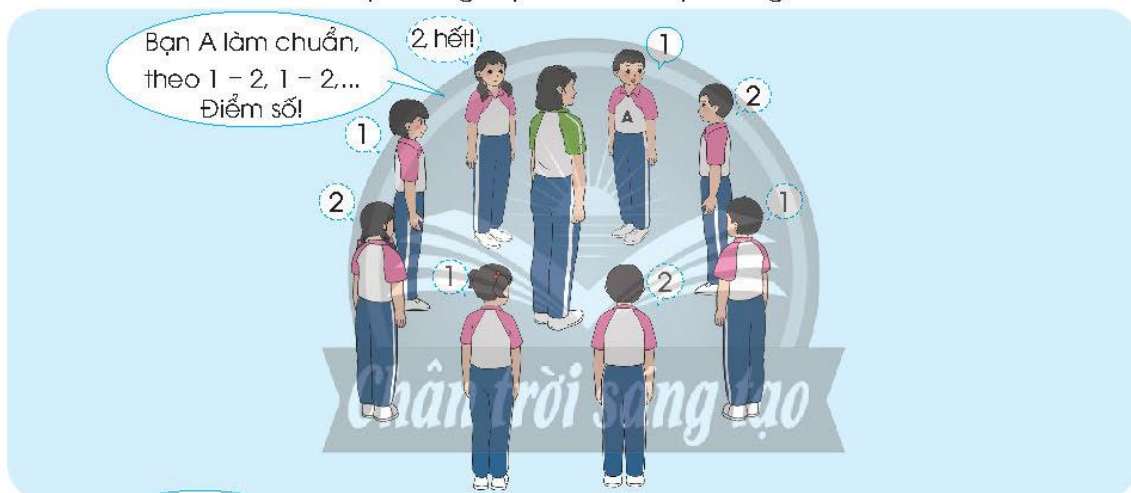


Đội hình một hàng dọc





Từ một hàng dọc thành một vòng tròn

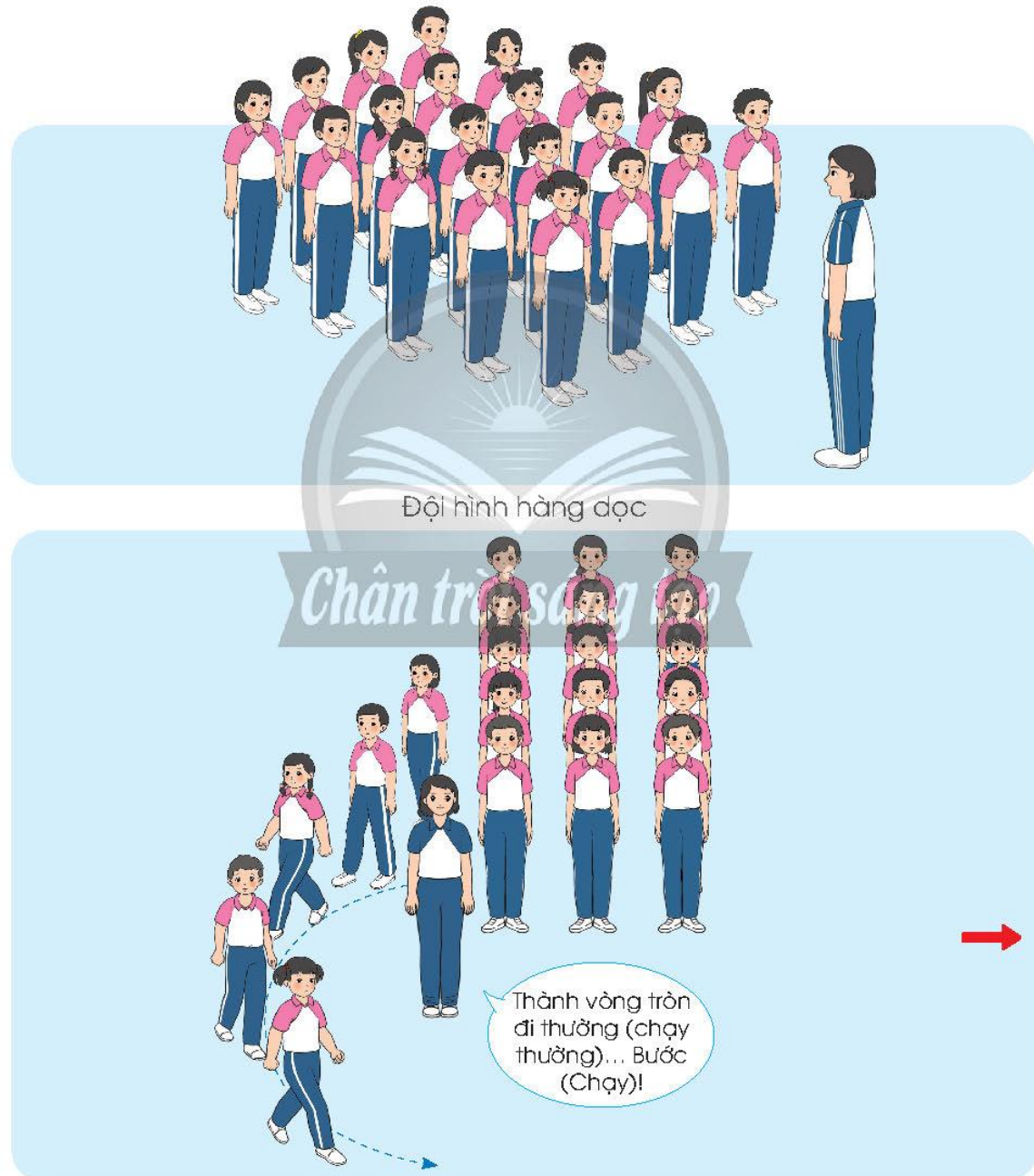


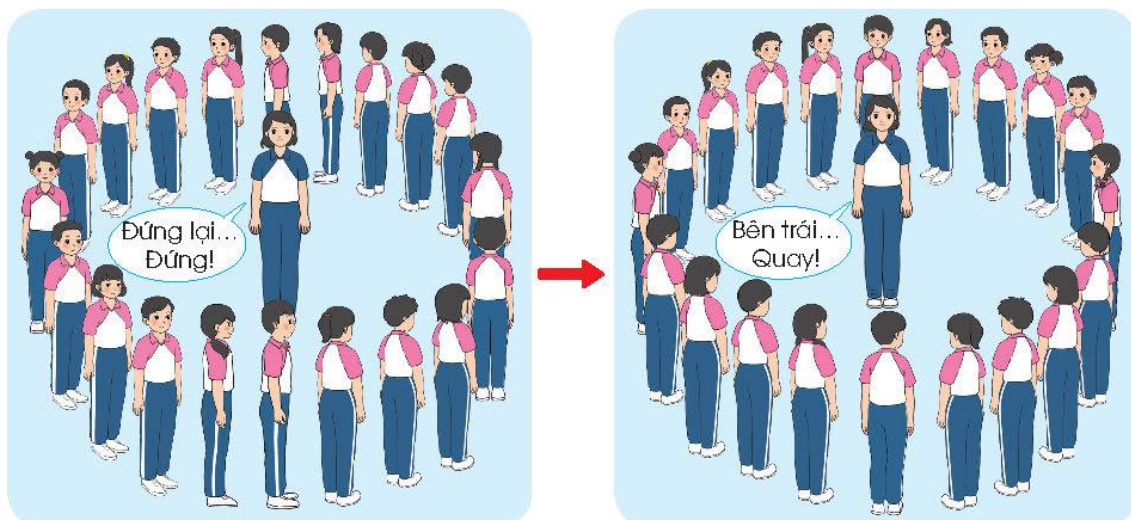
Từ một vòng tròn thành hai vòng tròn

2. Biến đổi đội hình từ nhiều hàng dọc thành một vòng tròn – nhiều hàng ngang và ngược lại

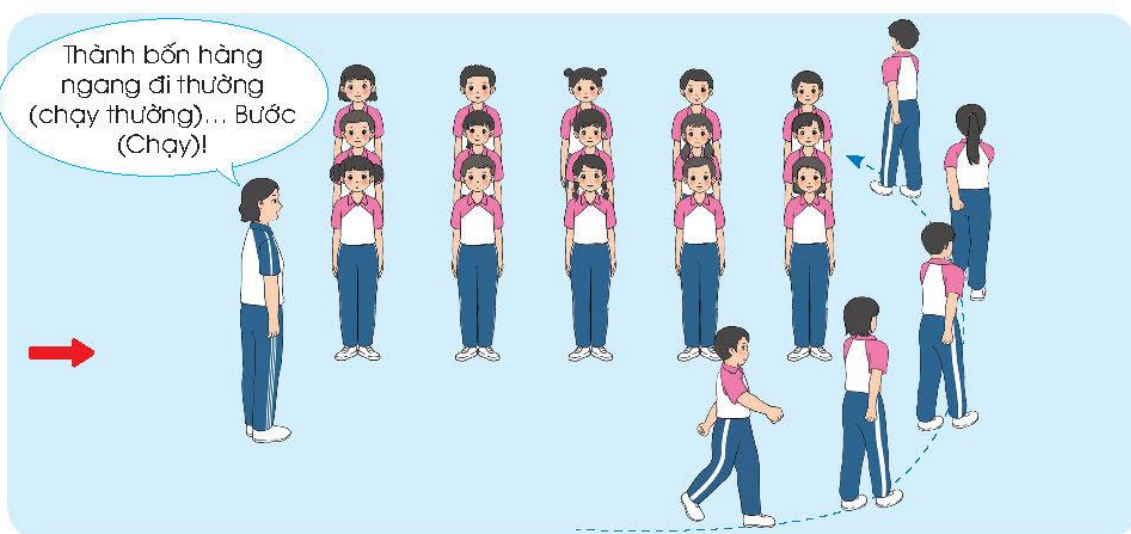
Chuẩn bị: Đội hình 2 (3, 4) hàng dọc.

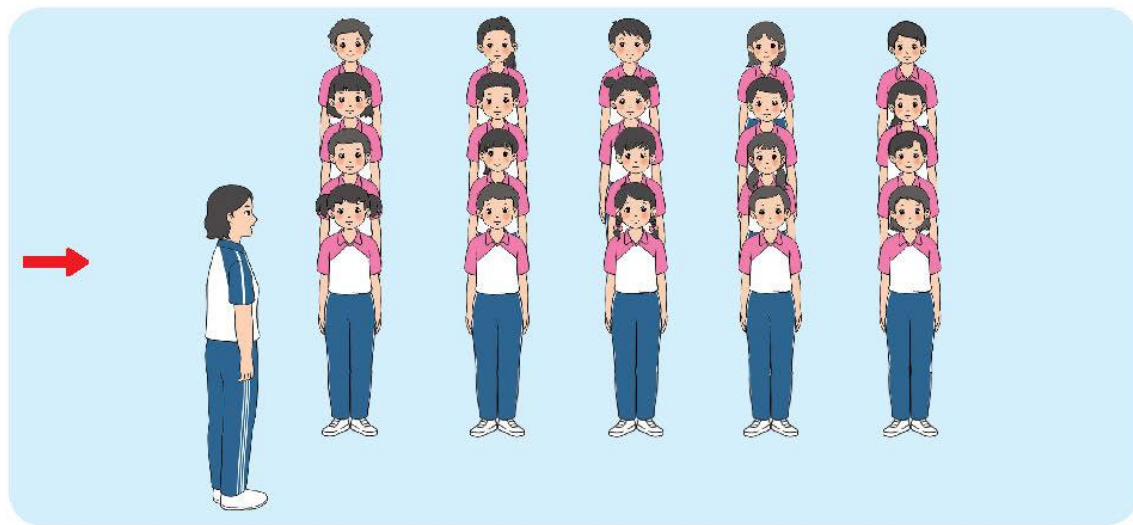
Cách thực hiện: Học sinh nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: “Thành vòng tròn đi thường (chạy thường)... Bước (Chạy)!”; “Đứng lại... Đứng!”; “Bên trái... Quay!”; “Bên phải... Quay!”; “Thành 2 (3, 4) hàng ngang đi thường (chạy thường)... Bước (chạy)!”.





Từ đội hình 2 (3, 4) hàng dọc thành đội hình vòng tròn





Từ đội hình vòng tròn thành đội hình 2 (3, 4) hàng ngang



LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Chẵn - lẻ khác nhau"



VẬN DỤNG

1. Em hãy trình bày cách thực hiện biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn.
2. Em hãy cho biết sự khác biệt giữa biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành nhiều hàng ngang và biến đổi từ một vòng tròn thành nhiều hàng dọc.
3. Em hãy cho biết đội hình vòng tròn thường được vận dụng trong các tình huống nào.

Bài 3

PHỐI HỢP ĐI ĐỀU VÒNG CÁC HƯỚNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các nội dung phối hợp đi đều vòng trái, đi đều vòng phải và đi đều vòng sau.
- Vận dụng được các nội dung phối hợp đi đều vòng các hướng trong tập luyện và trò chơi vận động.
- Tự giác, chăm chỉ, thường xuyên hoàn thành lượng vận động của buổi tập.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chui qua hàng"



KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp giậm chân tại chỗ – đi đều vòng bên trái (phải)

Chuẩn bị: Đội hình hai hàng dọc.

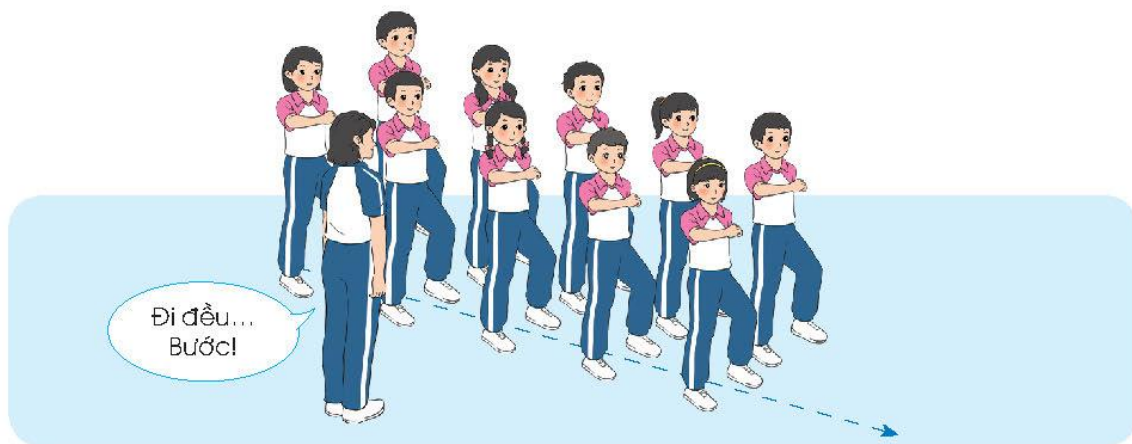
Cách thực hiện: Học sinh nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: “Giậm chân... Giậm!”; “Đi đều... Bước!”; “Vòng bên trái... Bước!”; “Vòng bên phải... Bước!”; “Đứng lại... Đứng!”.



Tập hợp đội hình hai hàng dọc



Giậm chân tại chỗ



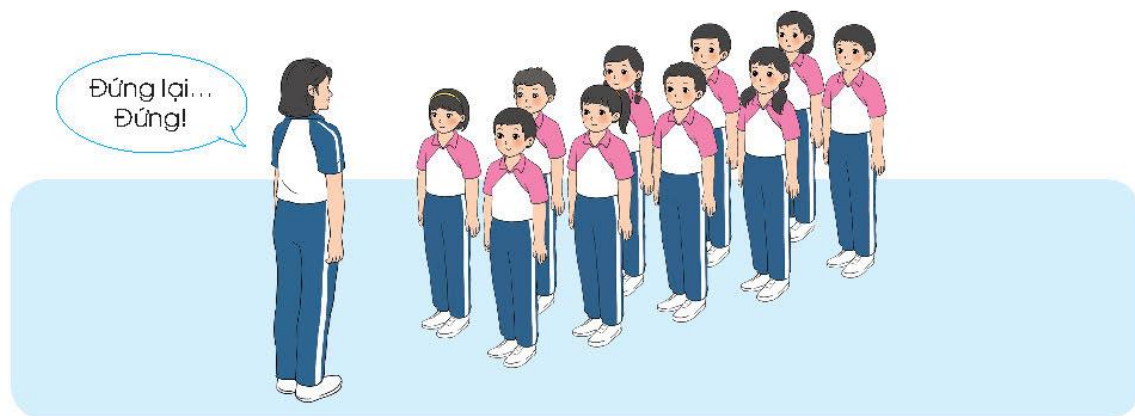
Đi đều



Đi đều vòng bên trái



Đi đều vòng bên phải



Đứng lại

2. Phối hợp giậm chân tại chỗ - đi đều vòng sau

Chuẩn bị: Đội hình hai hàng dọc.

Cách thực hiện: Học sinh nghe và thực hiện lần lượt theo các khẩu lệnh: "Giậm chân... Giậm!"; "Đi đều... Bước!"; "Bên trái... Vòng sau... Bước!"; "Bên phải... Vòng sau ... Bước!"; "Đứng lại... Đứng!".



Tập hợp đội hình hai hàng dọc



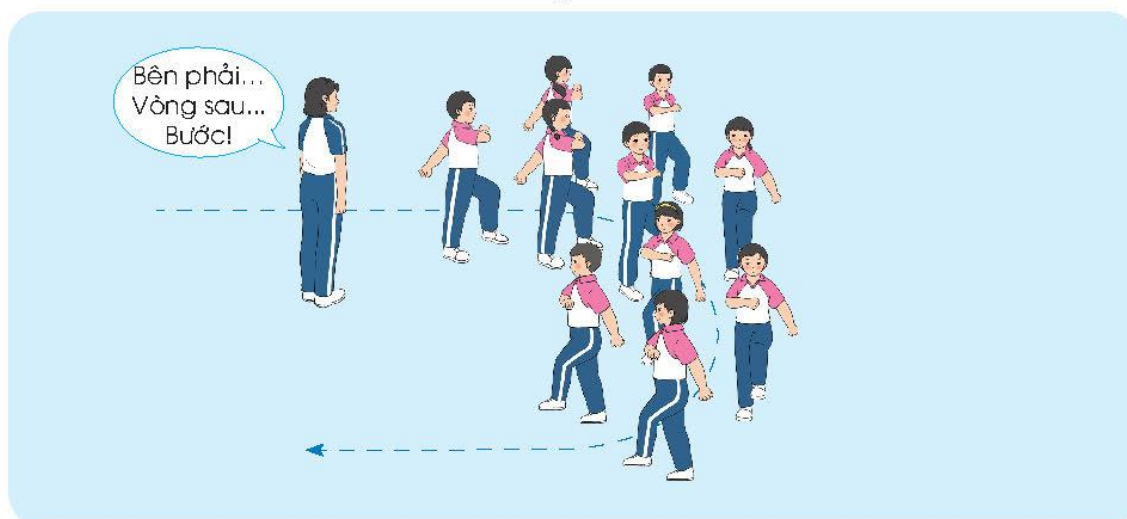
Giậm chân tại chỗ



Đi đều



Đi đều vòng sau bên trái



Đi đều vòng sau bên phải

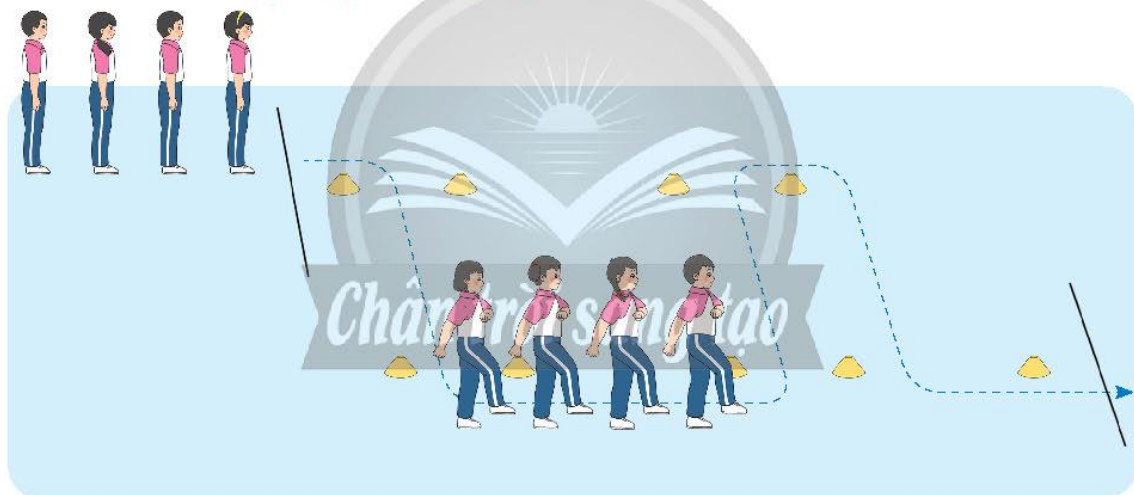


LUYỆN TẬP

Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Cùng vượt chướng ngại vật"



VẬN DỤNG

1. Em hãy trình bày cách thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đi đều theo hướng thẳng.
2. Em hãy trình bày cách thực hiện động tác đi đều vòng bên trái, đi đều vòng bên phải và đi đều vòng sau.
3. Em hãy cho biết động tác đi đều vòng các hướng thường được vận dụng trong các tình huống nào.

CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY KẾT HỢP VỚI BÓNG

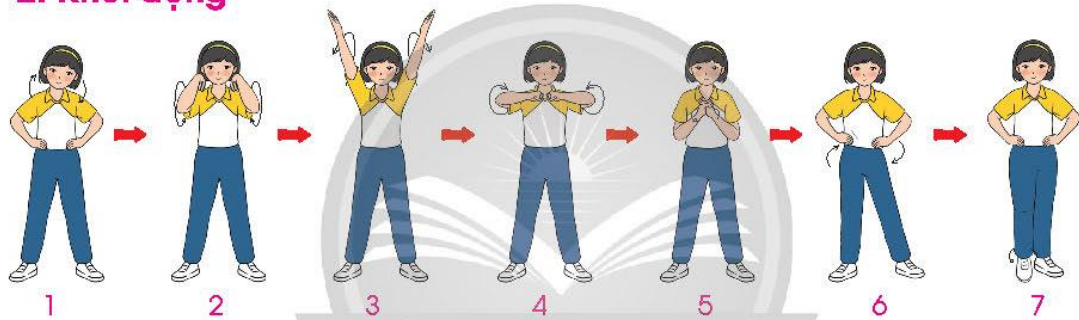


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng.
- Vận dụng được động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện và tự giác thường xuyên tập luyện để nâng cao sức khỏe.

2. Khởi động



Xoay các khớp

Chân trời sáng tạo



Đánh tay cao – tay thấp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

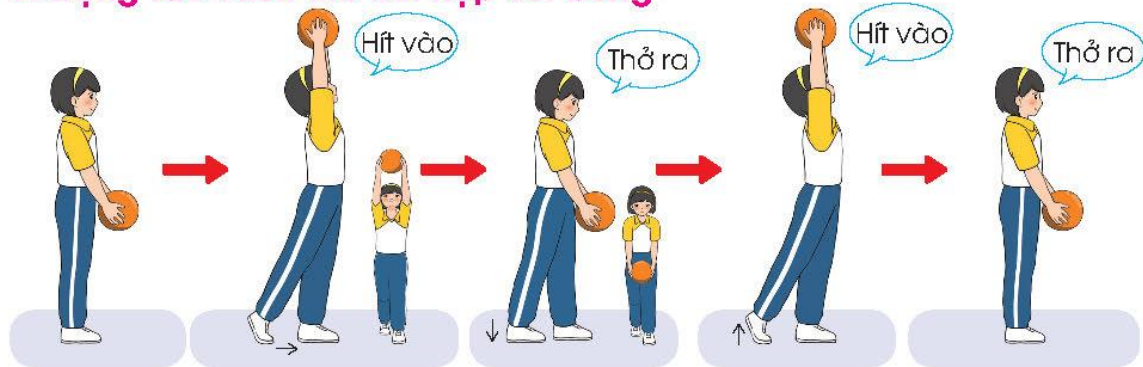


Trò chơi "Mèo bắt chuột"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vươn thở kết hợp với bóng



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi

Nhịp 1: Bước chân trái ra trước, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao, ngửa mặt, hít sâu vào bằng mũi

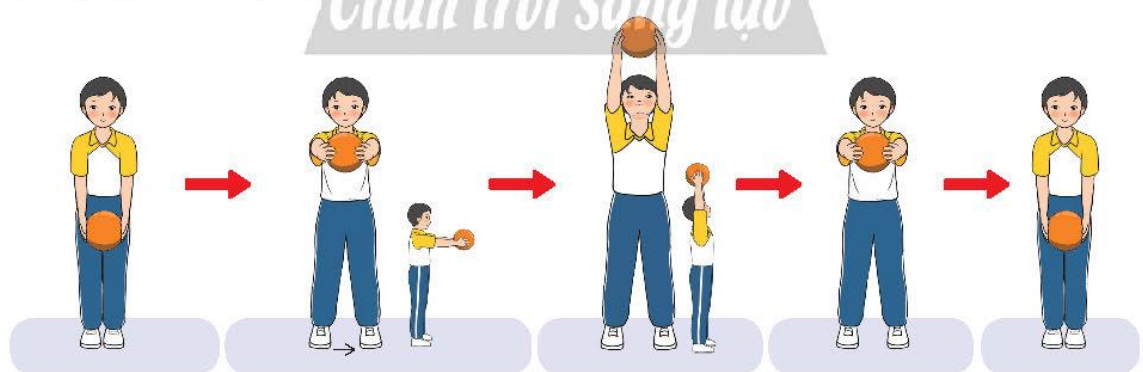
Nhịp 2: Hạ gót chân phải đồng thời hai tay cầm bóng đưa xuống trước đùi, cúi đầu, thở ra từ từ bằng miệng

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

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

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

2. Động tác tay kết hợp với bóng



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước

Nhịp 2: Hai tay cầm bóng đưa lên cao, ngửa mặt

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về TTCB

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

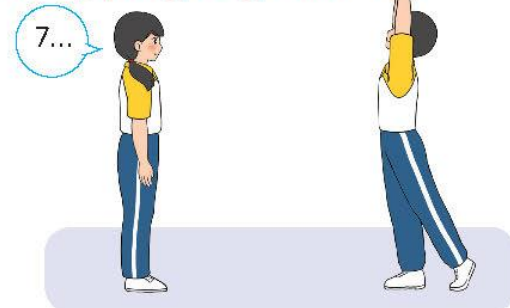


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



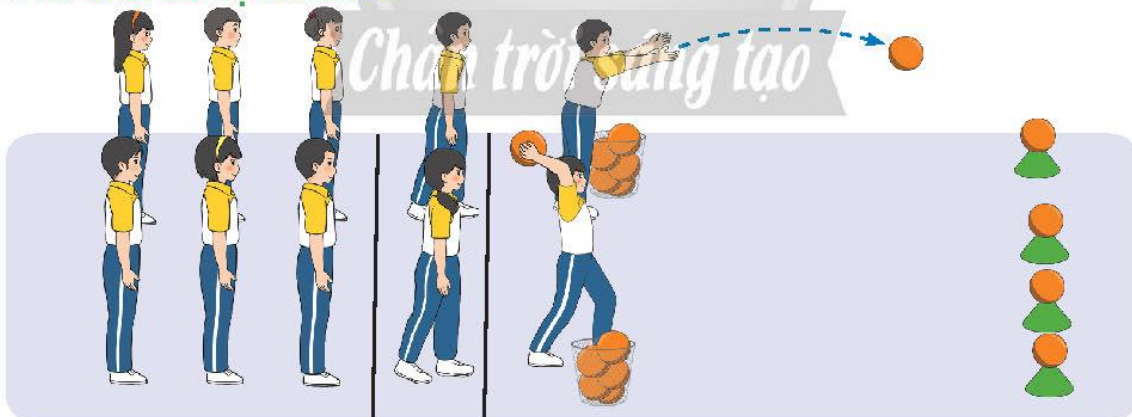
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi hỗ trợ khéo léo



Trò chơi "Ném trúng bóng"



VẬN DỤNG

1. Em hãy mô tả cách thực hiện các nhịp của động tác tay kết hợp với bóng.
2. Nhịp nào của động tác vươn thở kết hợp với bóng các em sẽ hít sâu vào bằng mũi, nhịp nào sẽ thở ra từ từ ra bằng miệng?

Bài 2

ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC LƯNG BỤNG KẾT HỢP VỚI BÓNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng.
- Vận dụng được động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

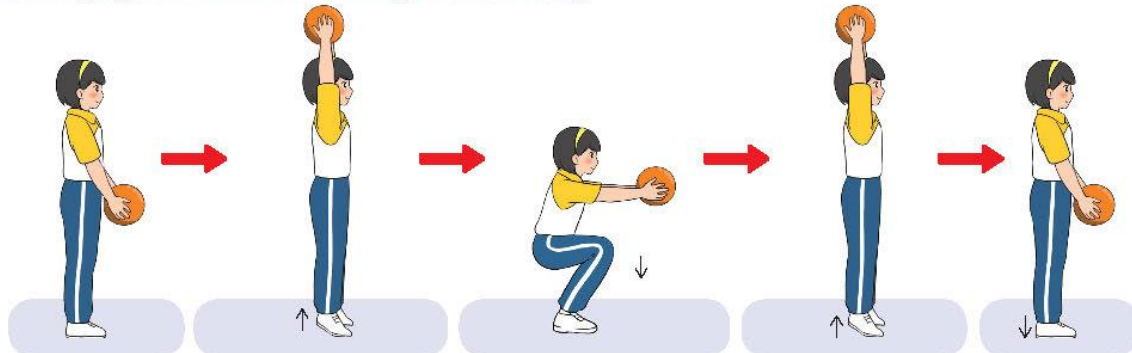


Trò chơi "Làm theo tín hiệu giao thông"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác chân kết hợp với bóng



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi

Nhịp 1: Kiễng gót hai chân, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước - lên cao

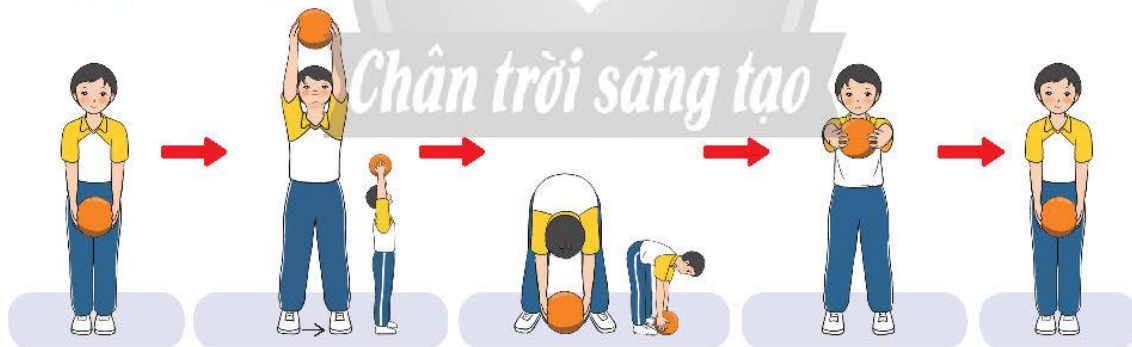
Nhịp 2: Hạ gót hai chân, khuỵu gối đùi song song mặt đất, đồng thời tay cầm bóng hạ xuống trước mặt

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về TTCB

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

2. Động tác lưng bụng kết hợp với bóng



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước - lên cao, ngửa mặt

Nhịp 2: Cúi đầu, gập thân sâu, hai tay cầm bóng chạm đất, chân thẳng

Nhịp 3: Nâng thân người lên, đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước, mắt nhìn phía trước

Nhịp 4: Về TTCB

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



LUYỆN TẬP

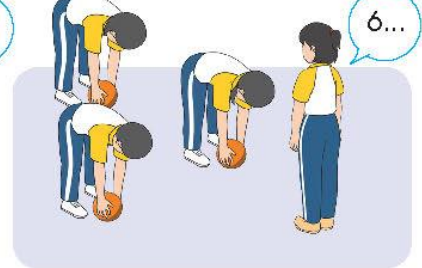
1. Luyện tập cá nhân



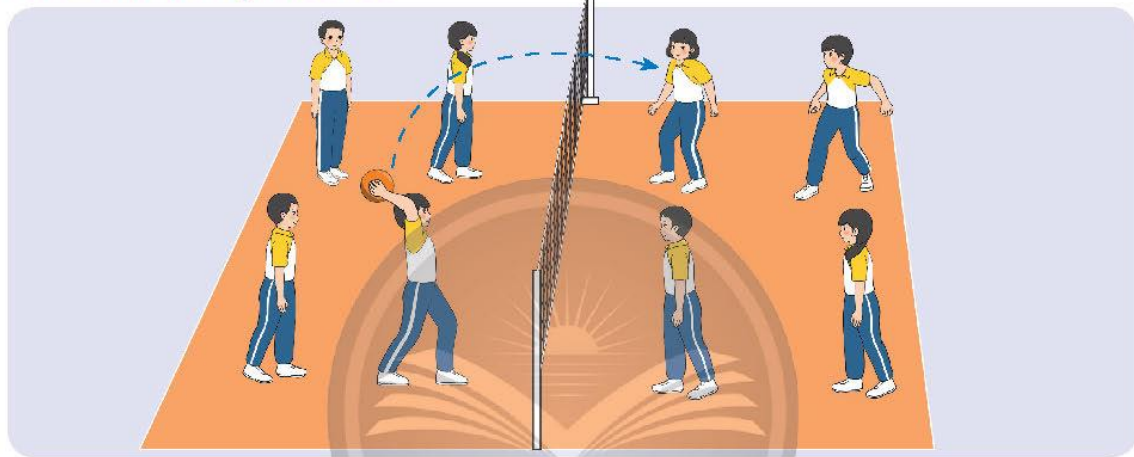
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Bóng chuyền"



VẬN DỤNG

1. Em hãy mô tả các nhịp của động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng.

2. Tìm điểm khác biệt giữa 2 hình sau và cho biết hình nào thể hiện đúng động tác chân kết hợp với bóng.



Hình 1



Hình 2

3. Hình nào sau đây thể hiện nhịp 2 của động tác lưng bụng kết hợp với bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 3

ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN KẾT HỢP VỚI BÓNG

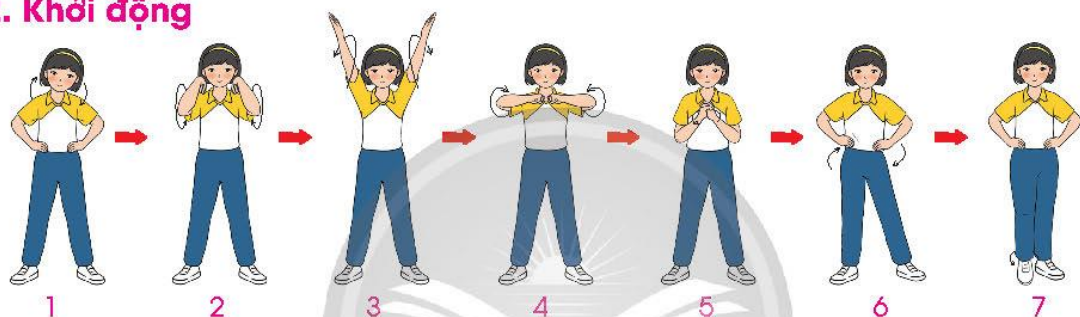


MỞ ĐẦU

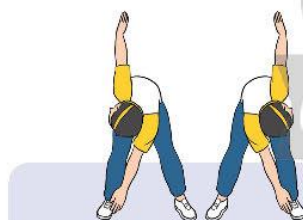
1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng.
- Vận dụng được động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Tay này chạm mũi bàn chân kia



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

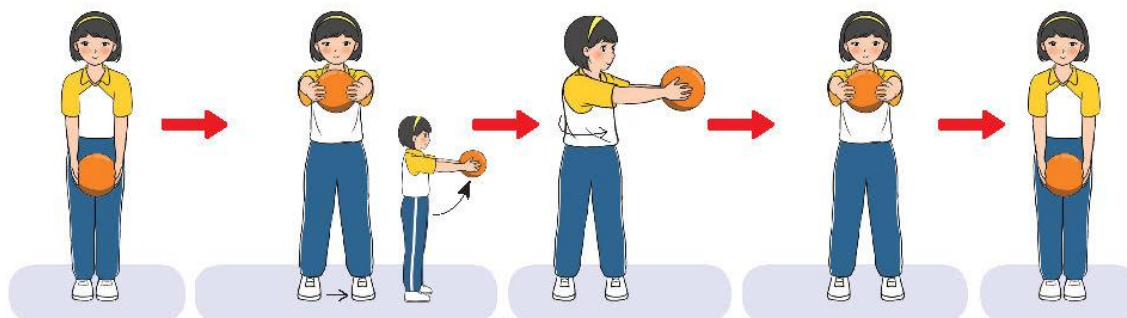


Trò chơi "Nối hàng về đích"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác vận mình kết hợp với bóng



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay cầm bóng đưa ra trước

Nhịp 2: Vận mình sang trái, đồng thời hai tay cầm bóng đưa sang trái, mắt nhìn theo bóng

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1

Nhịp 4: Về TTCB

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

2. Động tác toàn thân kết hợp với bóng



TTCB: Đứng nghiêm, hai tay cầm bóng trước đùi

Nhịp 1: Bước rộng chân trái ra trước khuyu gối, chân phải kiếng gót, hai tay cầm bóng đưa ra trước – lên cao, mắt nhìn theo bóng, căng người

Nhịp 2: Thu chân trái về rộng bằng vai, đồng thời khuyu gối, hai tay cầm bóng đưa ra trước – xuống dưới chạm đất, lưng thẳng, mắt nhìn theo bóng

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước

Nhịp 4: Về TTCB

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



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Nhanh lên bạn ơi"



VẬN DỤNG

1. Em hãy mô tả các nhịp của động tác toàn thân kết hợp với bóng.
2. Quan sát nhịp 2 của động tác vận mình kết hợp với bóng và chỉ ra lỗi sai của động tác như hình sau.



3. Khi thực hiện động tác toàn thân kết hợp với bóng, nhịp nào em khụy chân phải?

Bài 4

ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ KẾT HỢP VỚI BÓNG

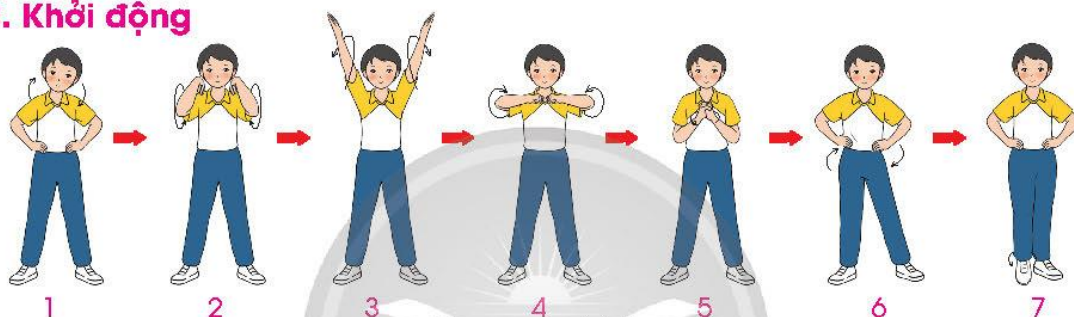


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng.
- Vận dụng được động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Khởi động



Cúi gập thân



Căng cơ đùi trước



Chạy theo địa hình tự nhiên

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

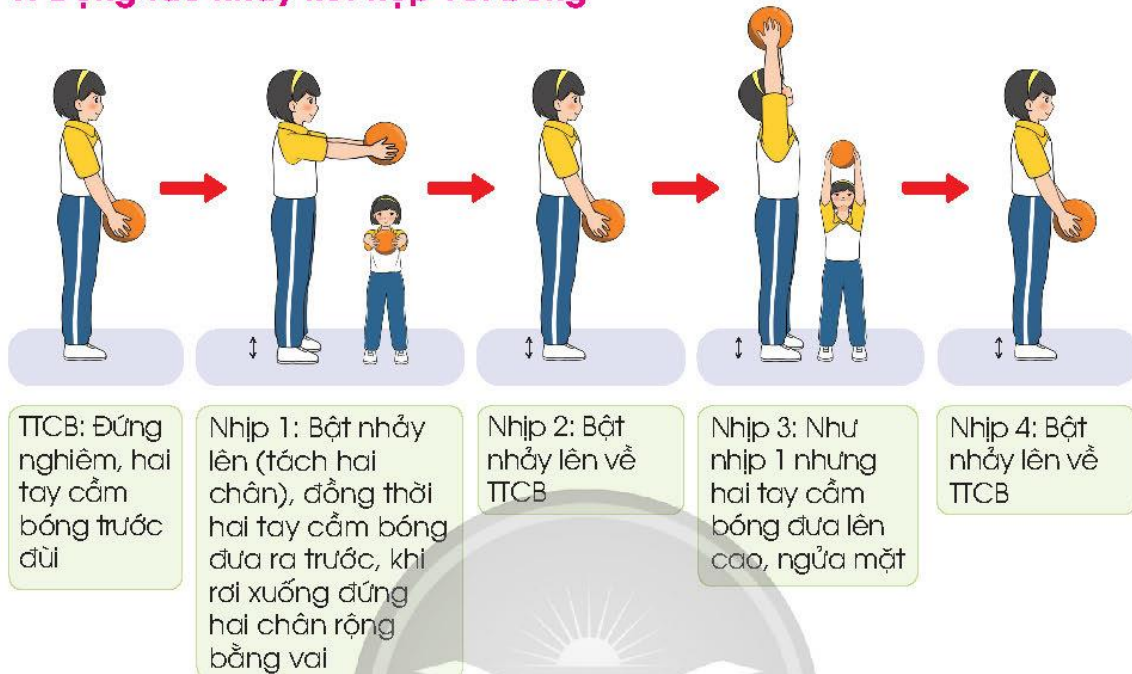


Trò chơi "Tạo sóng"



KIẾN THỨC MỚI

1. Động tác nhảy kết hợp với bóng



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

2. Động tác điều hoà kết hợp với bóng

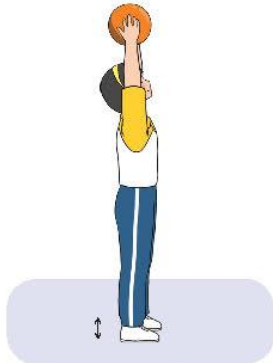


Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi chân.



LUYỆN TẬP

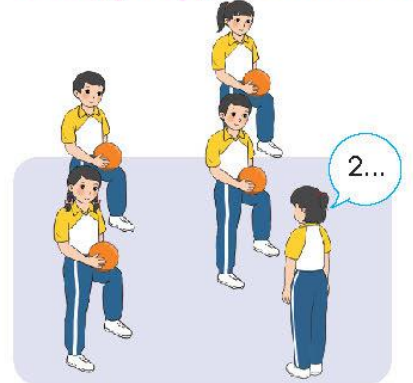
1. Luyện tập cá nhân



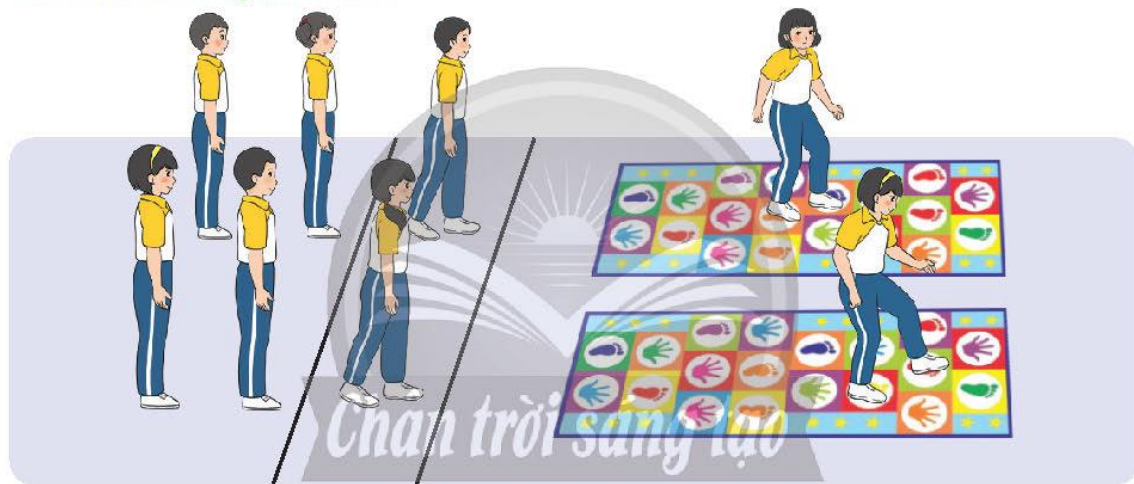
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Tiếp sức"



VẬN DỤNG

1. Em hãy tìm những lỗi sai ở nhịp 2 của động tác điều hoà kết hợp với bóng như hình sau.



2. Khi thực hiện động tác điều hoà kết hợp với bóng, nhịp nào các em hít vào và nhịp nào các em thở ra?

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

Bài 1

LĂN NỬA VÒNG

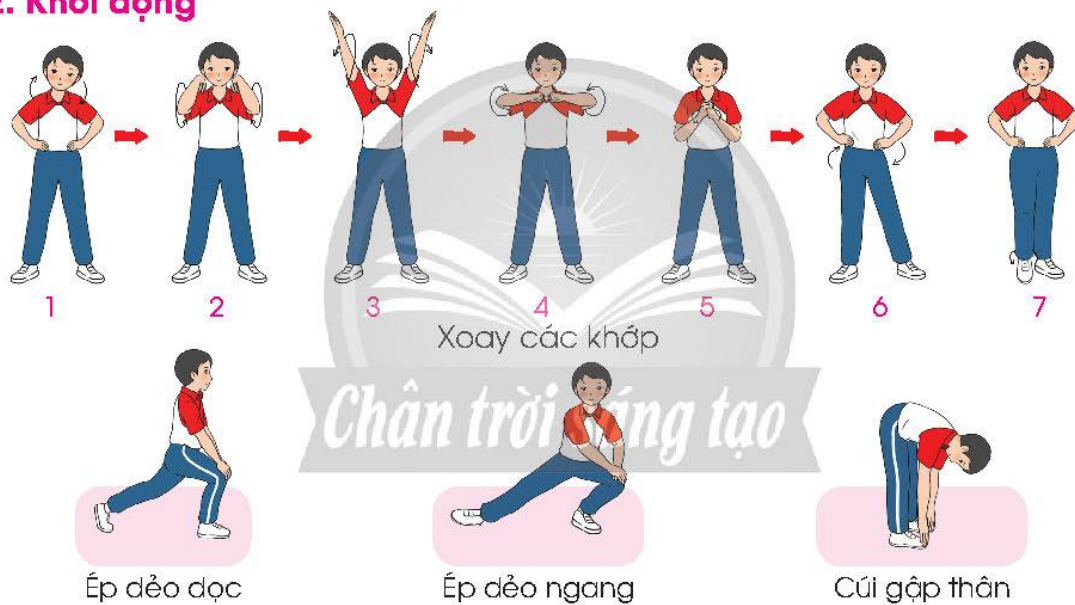


MỞ ĐẦU

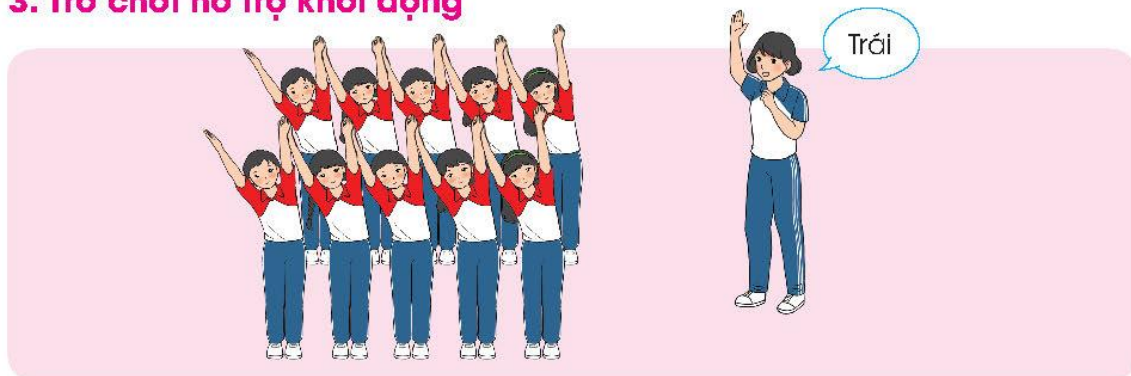
1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác lăn nửa vòng theo hướng dẫn của giáo viên.
- Vận dụng được động tác lăn nửa vòng vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Cây nghiêng bên nào"

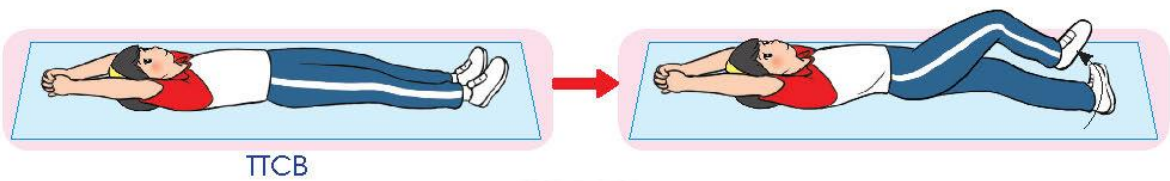


KIẾN THỨC MỚI

1. Lăn từ ngửa sang sấp

TTCB: Nằm ngửa trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu và hai cánh tay ép sát mang tai, hai chân duỗi thẳng.

Động tác: Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải), đồng thời xoay toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm sấp, đầu ngẩng cao, mắt nhìn theo tay.



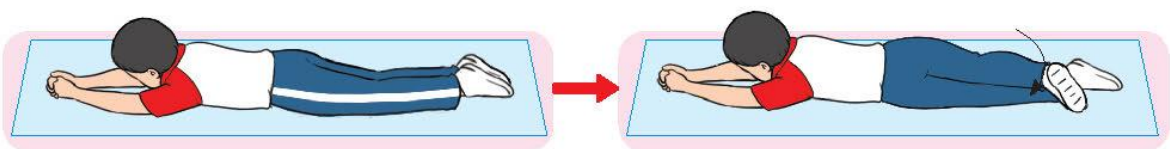
TTCB



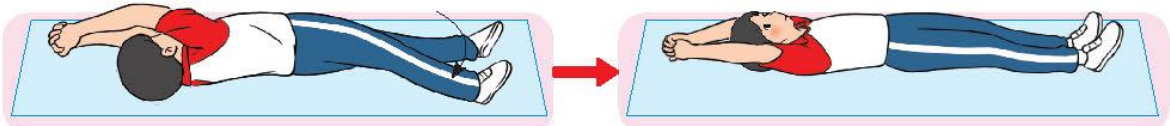
2. Lăn từ sấp sang ngửa

TTCB: Nằm sấp trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu, tay và chân duỗi thẳng, mắt nhìn theo tay.

Động tác: Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải), đồng thời xoay toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm ngửa.



TTCB





LUYỆN TẬP

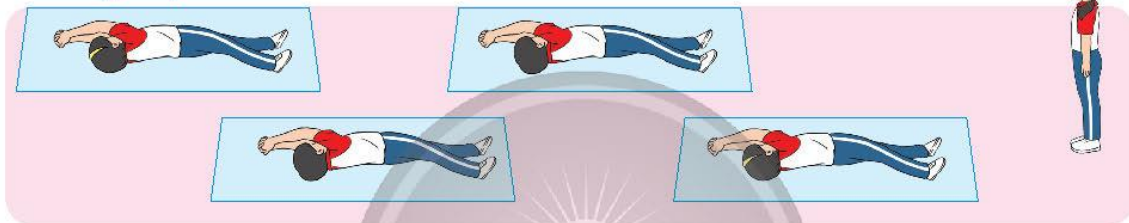
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Trò chơi "Ai làm đúng"



VẬN DỤNG

1. Em hãy mô tả cách thực hiện động tác lăn từ ngửa sang sấp và lăn từ sấp sang ngửa.
2. Em hãy kể tên một số tình huống thực tế có thể áp dụng động tác lăn từ ngửa sang sấp.

Bài 2

LĂN MỘT VÒNG



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác lăn một vòng theo hướng dẫn của giáo viên.
- Vận dụng được động tác lăn một vòng vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chăm chỉ, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Thuyền trưởng tài năng"

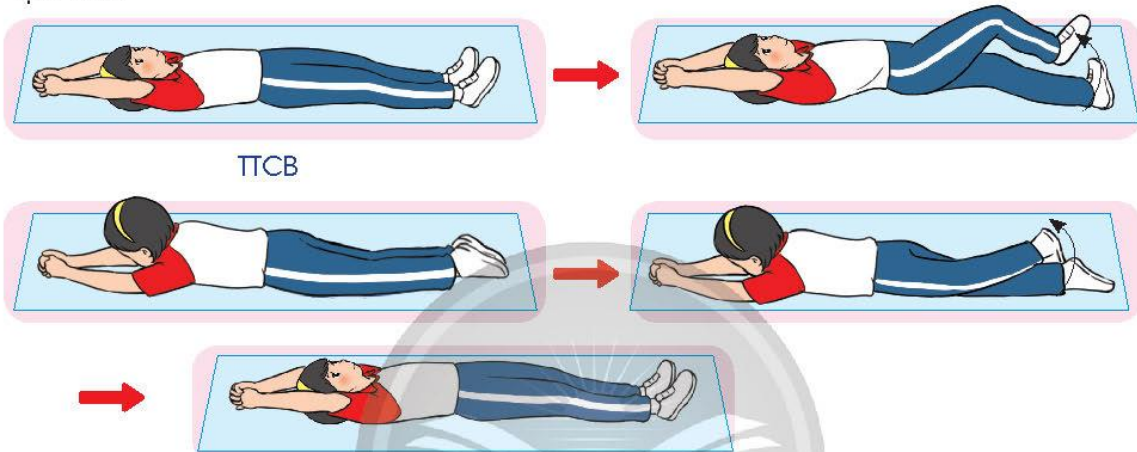


KIẾN THỨC MỚI

1. Nằm ngửa lăn một vòng

TTCB: Nằm ngửa trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu và hai cánh tay ép sát mang tai, hai chân duỗi thẳng.

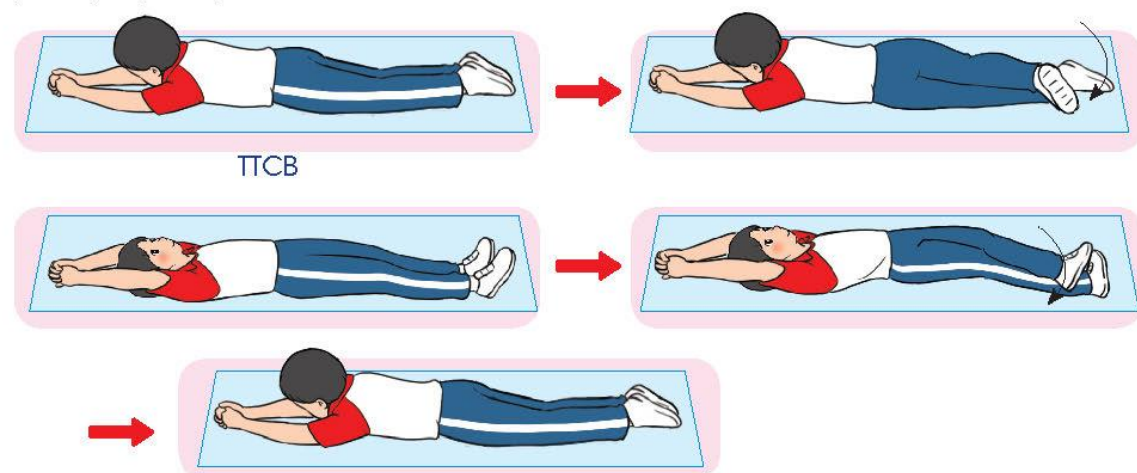
Động tác: Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải) đồng thời lăn toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm sấp, rồi tiếp tục đưa chân trái (phải) sang bên phải (trái), đồng thời lăn toàn bộ sang bên phải (trái) về lại TTCB.



2. Nằm sấp lăn một vòng

TTCB: Nằm sấp trên thảm, hai bàn tay đan lại, đưa cao hơn đầu và hai cánh tay ép sát mang tai, hai chân duỗi thẳng, đầu ngẩng cao, mắt nhìn theo tay.

Động tác: Từ TTCB, đưa chân phải (trái) sang bên trái (phải) đồng thời lăn toàn bộ cơ thể sang bên trái (phải) thành tư thế nằm ngửa, rồi tiếp tục đưa chân trái (phải) sang bên phải (trái), đồng thời lăn toàn bộ cơ thể sang bên phải (trái) về lại TTCB..





LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Trò chơi "Lăn về đích"



VẬN DỤNG

1. Em hãy trình bày cách thực hiện động tác nằm ngửa lăn một vòng và nằm sấp lăn một vòng.
2. Em hãy liệt kê các tình huống có thể vận dụng động tác lăn trong đời sống hằng ngày.

Bài 3

ĐỘNG TÁC LỘN XUÔI

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

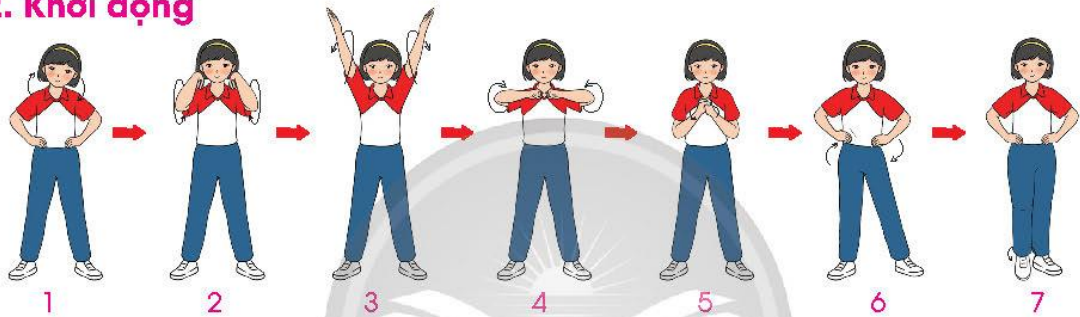


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác lộn xuôi theo hướng dẫn của giáo viên.
- Vận dụng được động tác lộn xuôi vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Nhân ái, biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc

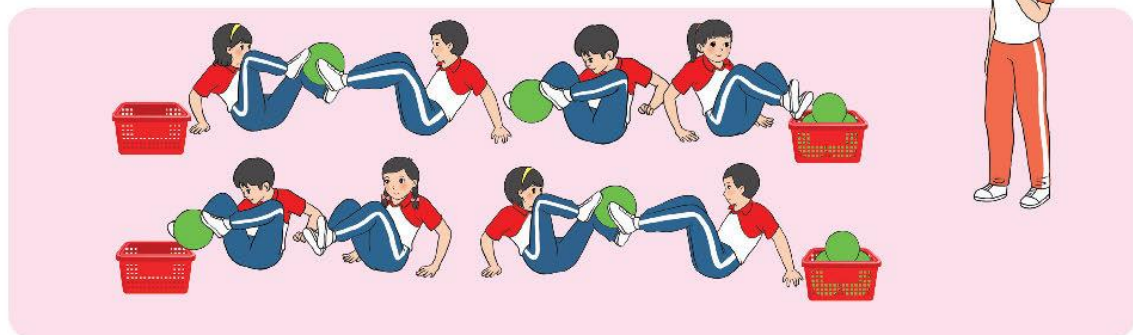


Ép dẻo ngang



Căng cơ đùi trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

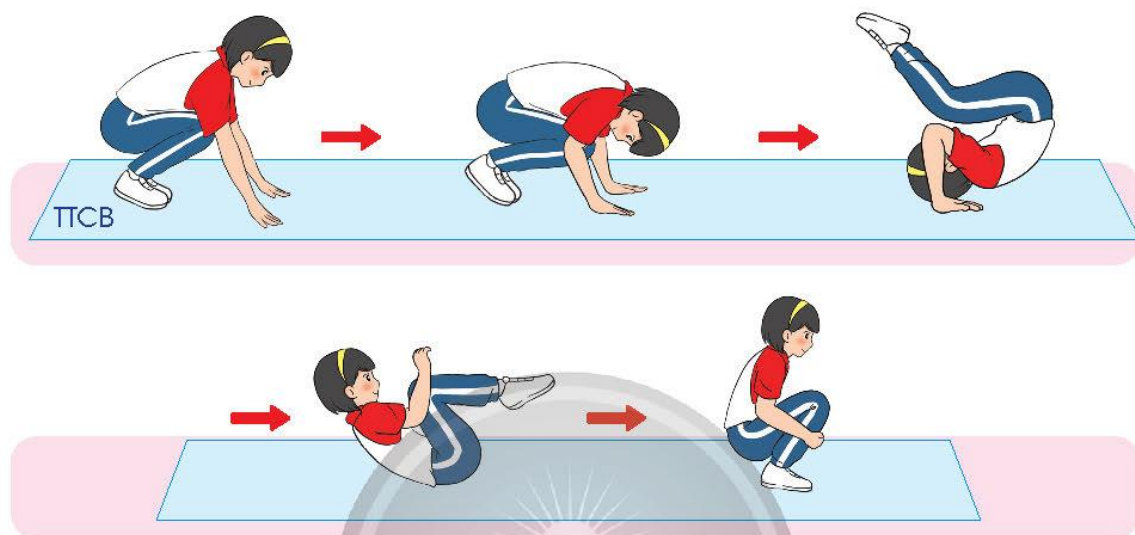


Trò chơi "Chuyền bóng bằng chân"



KIẾN THỨC MỚI

Lộn xuôi



TTCB: Ngồi xổm trên thảm, hai tay mở rộng bằng vai, lòng bàn tay chạm đất.

Động tác: Từ TTCB, từ từ cúi đầu chạm thảm, trọng lượng cơ thể dồn vào hai tay, sau đó duỗi chân đẩy người lộn về trước thành tư thế ngồi xổm.



LUYỆN TẬP

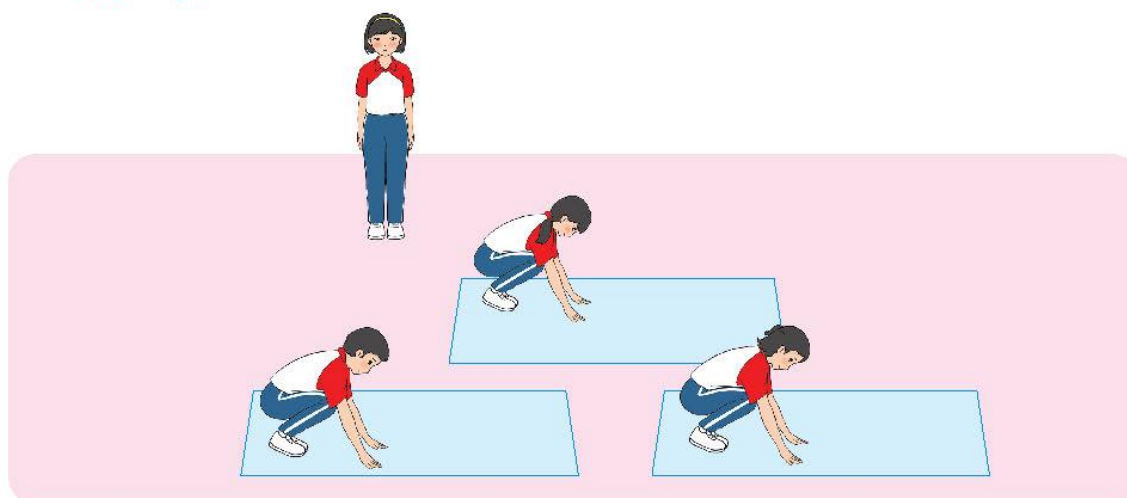
1. Luyện tập cá nhân



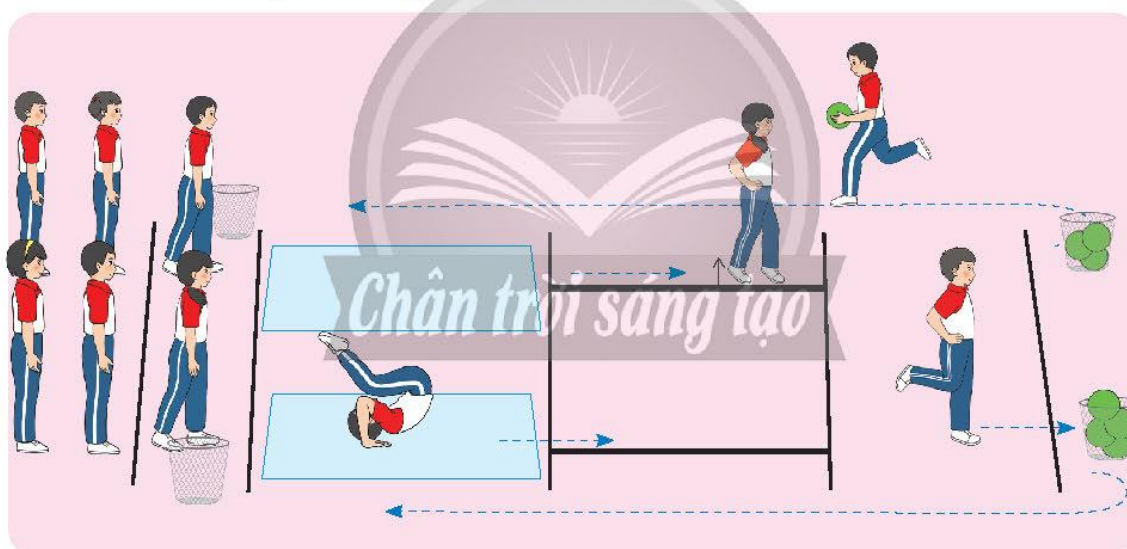
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Trò chơi "Mang bóng về đích"



VẬN DỤNG

1. Em hãy trình bày cách thực hiện động tác lộn xuôi.
2. Để phòng tránh chấn thương khi thực hiện động tác lộn xuôi, em cần lưu ý những điều gì?

Bài 4

ĐỘNG TÁC LEO

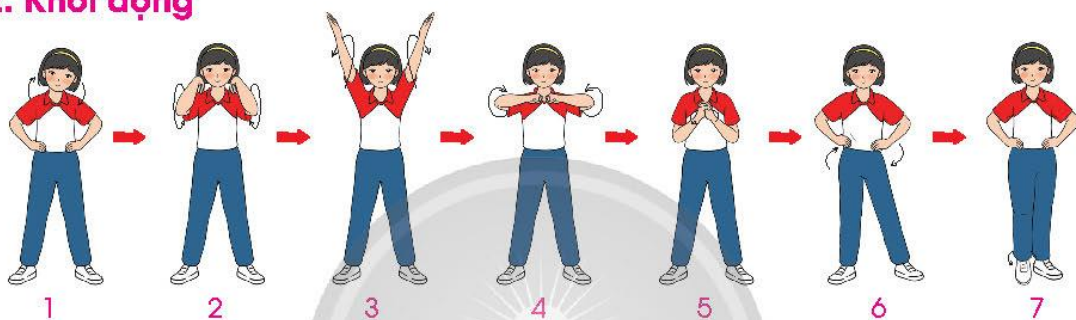


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác leo theo hướng dẫn của giáo viên.
- Vận dụng được động tác leo vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Chăm chỉ, tích cực tham gia hoạt động tập luyện.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Căng cơ đùi trước

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

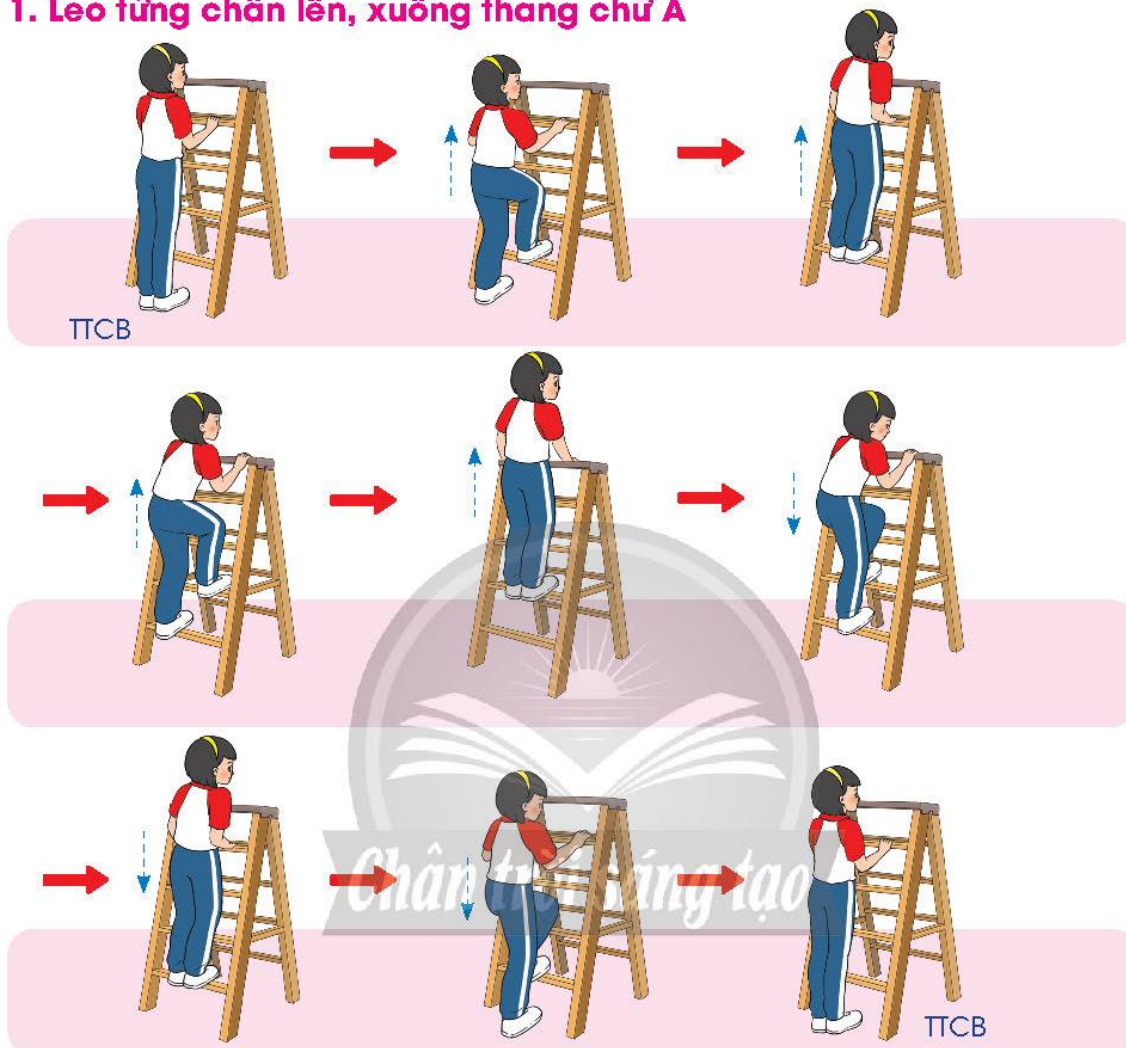


Trò chơi "Thăng bằng"



KIẾN THỨC MỚI

1. Leo từng chân lên, xuống thang chữ A



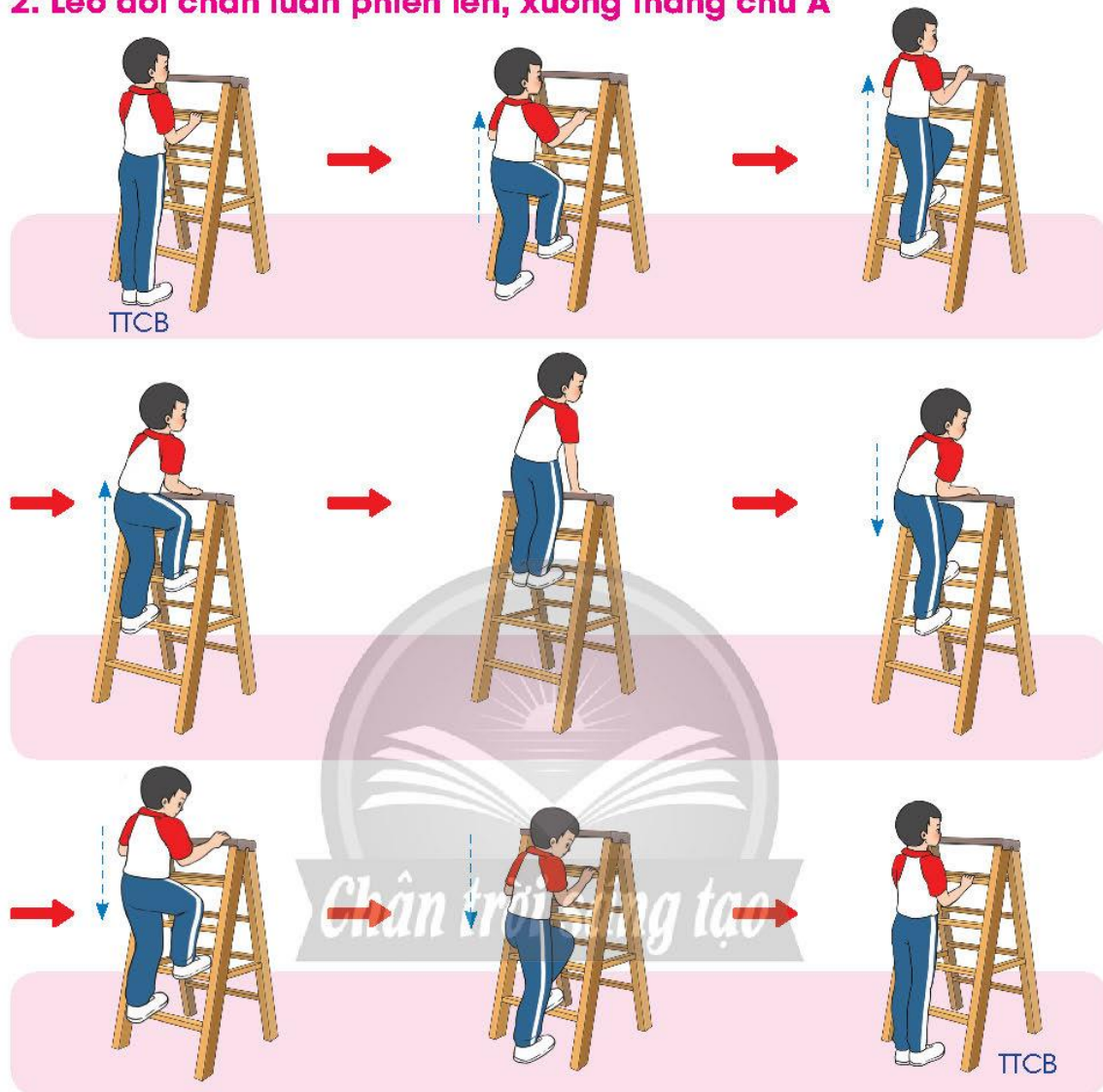
TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay nắm lấy gióng thang trước ngực.

Động tác:

● **Leo lên:** Từ TTCB, đặt chân phải (trái) lên gióng thang đầu tiên, hai tay co giữ chặt gióng 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 gióng thang tiếp theo và tay chuyển lên trên để bám vào gióng thang cao hơn. Cứ như vậy khi hai tay chạm đỉnh thang thì giữ chặt và tiếp tục leo từng chân đến khi đỉnh thang ngang đầu.

● **Leo xuống:** Sau khi kết thúc leo lên, hạ chân phải (trái) xuống một gióng thang, sau đó hạ chân trái (phải) xuống đặt cạnh chân phải (trái). Hạ từng tay nắm vào gióng 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, hai tay nắm lấy gióng thang trước ngực.

Động tác:

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

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

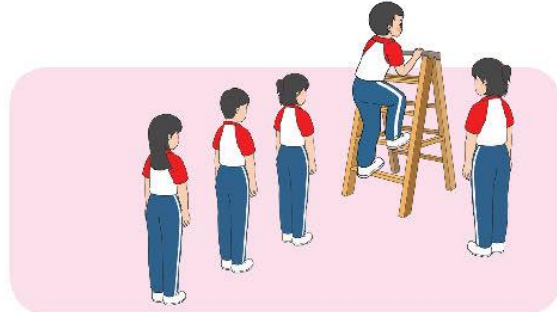


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cặp đôi



2. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động



Trò chơi "Về đích"



VẬN DỤNG

1. Em hãy trình bày sự khác nhau giữa cách thực hiện động tác leo từng chân lên, xuống thang chữ A với động tác leo đổi chân luân phiên lên, xuống thang chữ A.

2. Những hành động nào sau đây không được làm khi thực hiện các bài tập leo thang chữ A?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Bài 5

ĐỘNG TÁC TRÒ

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

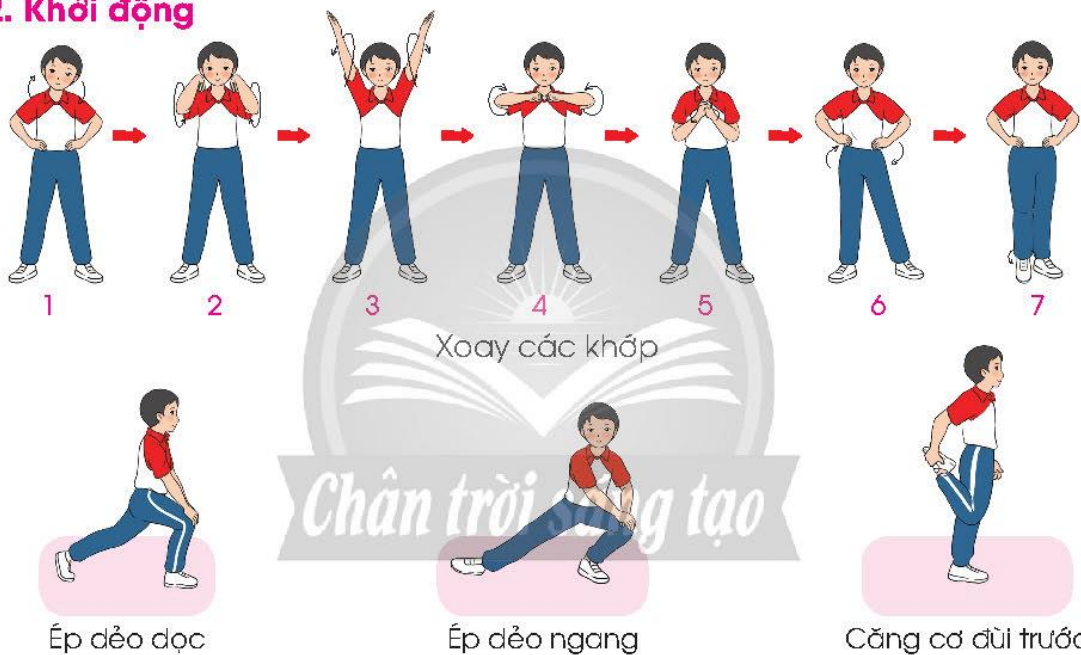


MỞ ĐẦU

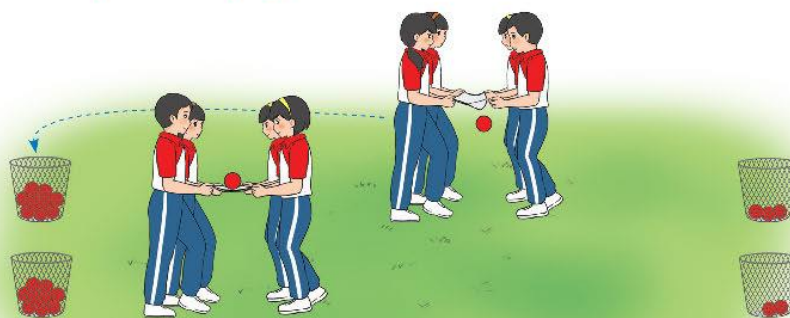
1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác trò theo hướng dẫn của giáo viên.
- Vận dụng được động tác trò vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Trung thực khi tham gia luyện tập và các trò chơi vận động.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Đưa bóng về đích"



KIẾN THỨC MỚI

1. Làm quen động tác trèo qua vật cản



TTCB: Đứng tự nhiên bên cạnh vật cản.

Động tác: Từ TTCB, hai tay giữ chặt vật cản làm điểm tựa, áp sát thân người vào vật cản, đưa chân phải qua vật cản, sau đó xoay người đồng thời nâng chân trái lên trên vật cản, hạ chân phải chạm đất rồi đưa chân trái xuống thành tư thế đứng tự nhiên.

2. Trèo qua thang chữ A



TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay nắm lấy gióng thang trước ngực.

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



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi

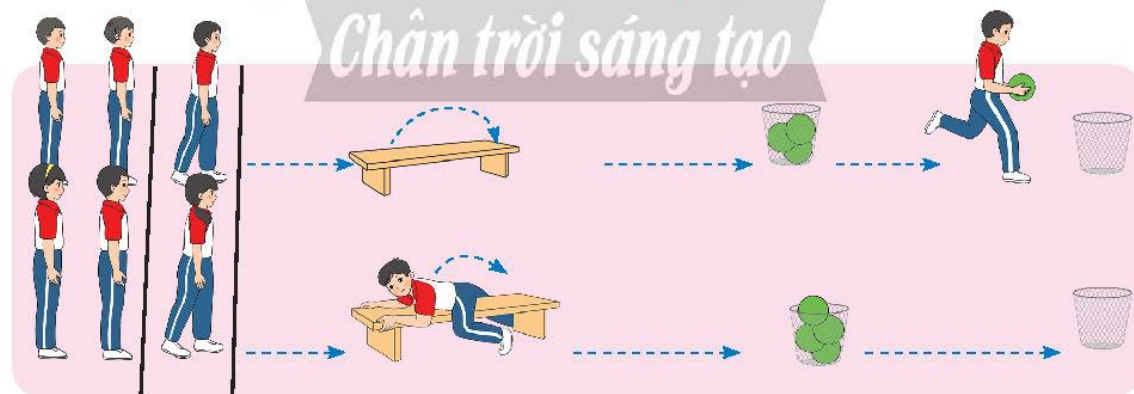


3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Chân trời sáng tạo



Trò chơi "Cùng nhau tiếp sức"



VẬN DỤNG

1. Em hãy mô tả cách thực hiện động tác trèo qua thang chữ A.
2. Khi thực hiện động tác leo, trèo em cần lưu ý điều gì để đảm bảo an toàn?
3. Nêu một tình huống vận dụng động tác leo, trèo trong cuộc sống.

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

CHỦ ĐỀ: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ



CHỦ ĐỀ: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Bài 1

GIẬT CHÂN PHỐI HỢP BƯỚC CHÂN CƠ BẢN

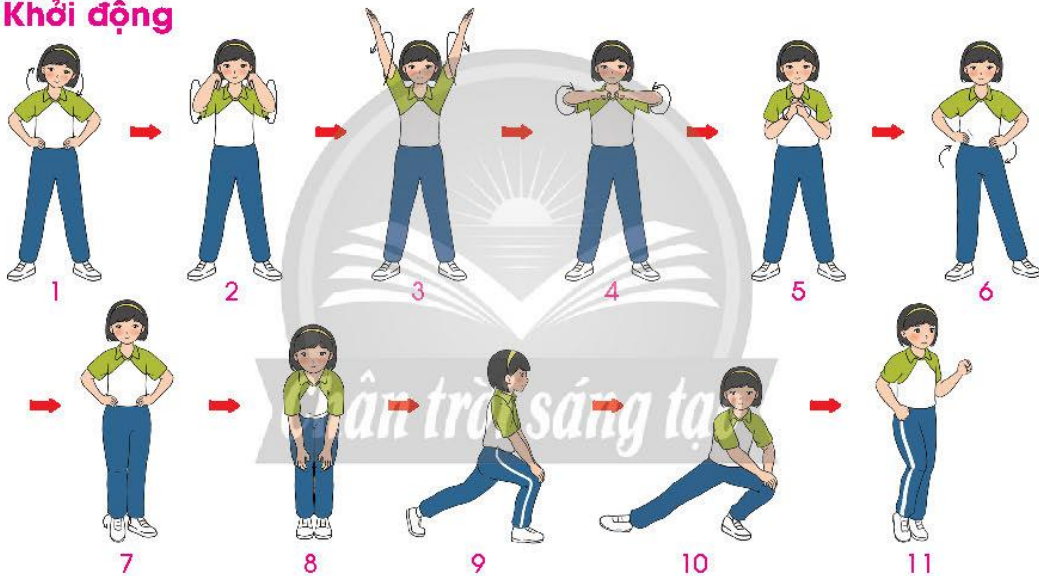


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

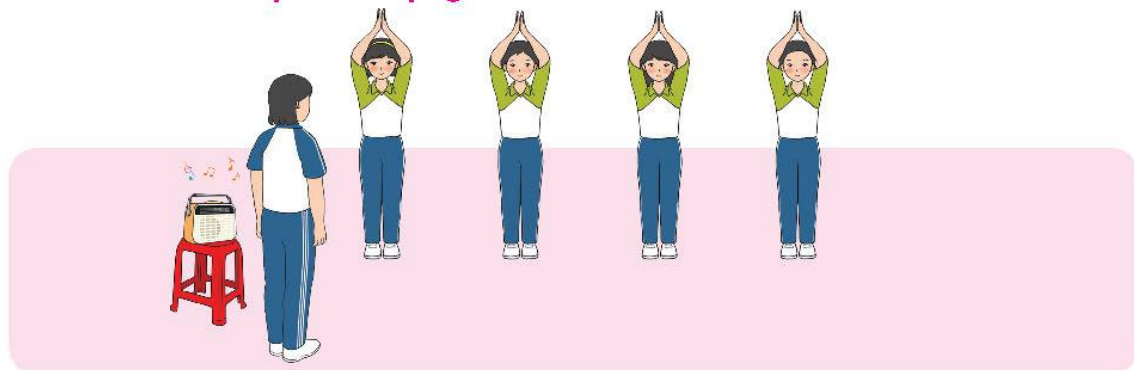
- Thực hiện được động tác giậm chân phối hợp bước chân cơ bản.
- Vận dụng được các động tác giậm chân phối hợp bước chân cơ bản kết hợp với nhạc.
- Biết sửa sai động tác, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Tự giác thường xuyên tập luyện để nâng cao sức khỏe.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

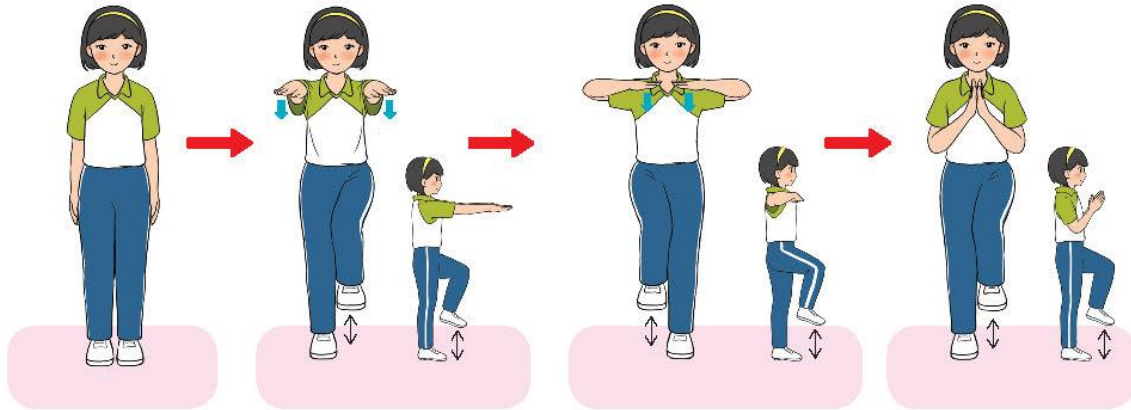


Trò chơi "Vỗ tay, tạo hình ảnh"



KIẾN THỨC MỚI

1. Giậm chân phối hợp duỗi chân sang ngang

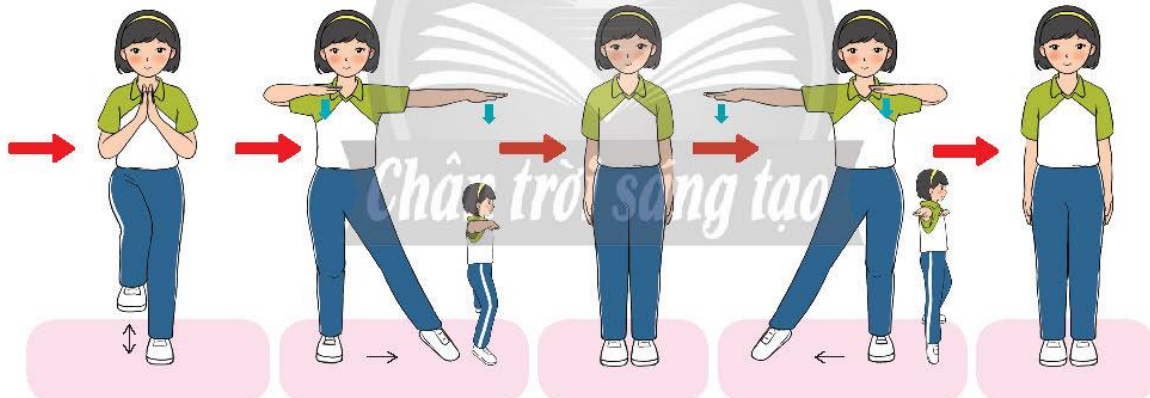


TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân

Nhịp 1: Giậm chân trái đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp

Nhịp 2: Giậm chân phải đồng thời hai tay co ngang ngực, lòng bàn tay sấp

Nhịp 3: Giậm chân trái, vỗ tay



Nhịp 4: Giậm chân phải, vỗ tay

Nhịp 5: Nhún gối chân phải, đưa chân trái sang ngang, mũi chân chạm đất, đồng thời tay trái đưa sang ngang, tay phải co ngang ngực, lòng bàn tay sấp

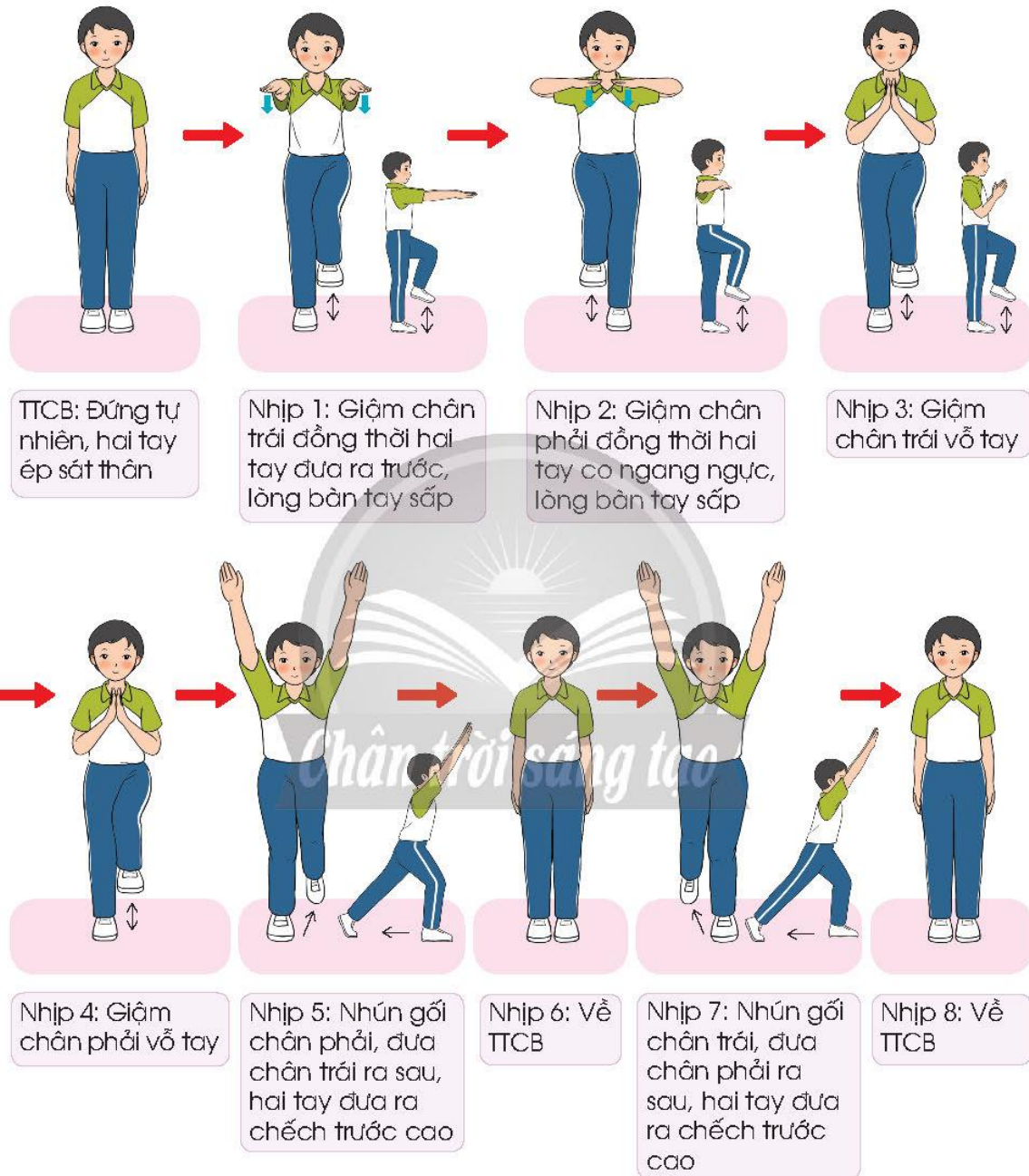
Nhịp 6: Về TTCB

Nhịp 7: Nhún gối chân trái, đưa chân phải sang ngang, mũi chân chạm đất, đồng thời tay phải đưa sang ngang, tay trái co ngang ngực, lòng bàn tay sấp

Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Giậm chân phối hợp đưa chân ra sau

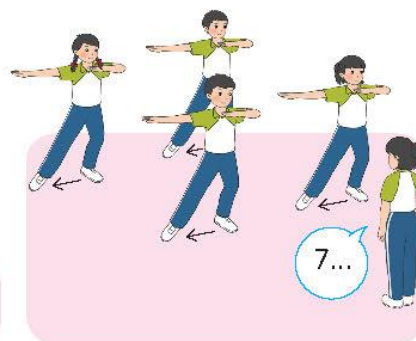
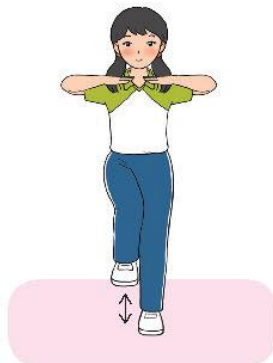


Lần 2 thực hiện giống lần 1.



LUYỆN TẬP

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



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau"



VẬN DỤNG

1. Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác nhún gối chân phải, đưa chân trái ra sau, hai tay đưa ra chếch trước cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em và các bạn trong nhóm cùng trình diễn bài tập với nhạc cho cả lớp xem.

Bài 2

BẬT NHẢY CHÂN CƠ TRƯỚC PHỐI HỢP CÁC BƯỚC CƠ BẢN

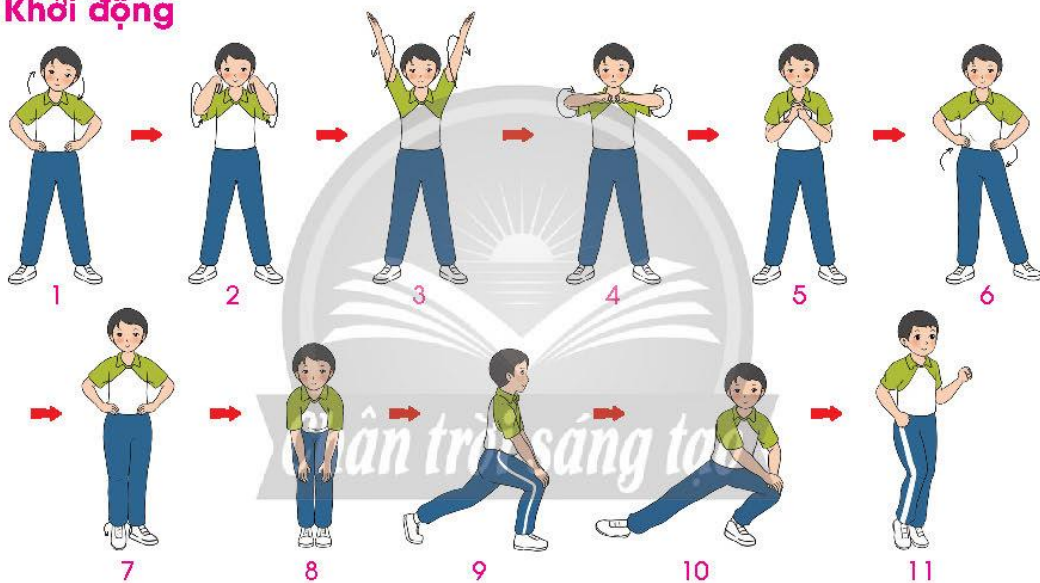


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

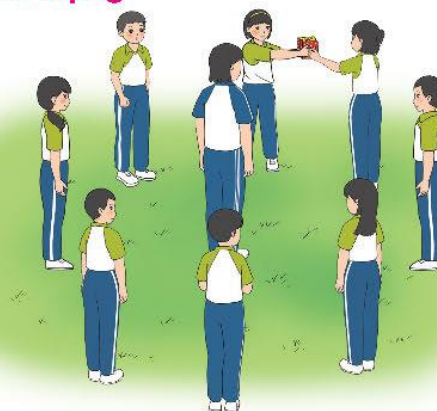
- Thực hiện được động tác bật nhảy chân cơ trước phối hợp các bước cơ bản.
- Vận dụng được động tác bật nhảy chân cơ trước phối hợp các bước cơ bản kết hợp với nhạc và trong hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua quan sát và tập luyện.
- Tự giác hoàn thành lượng vận động và thường xuyên tập luyện để nâng cao sức khỏe.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

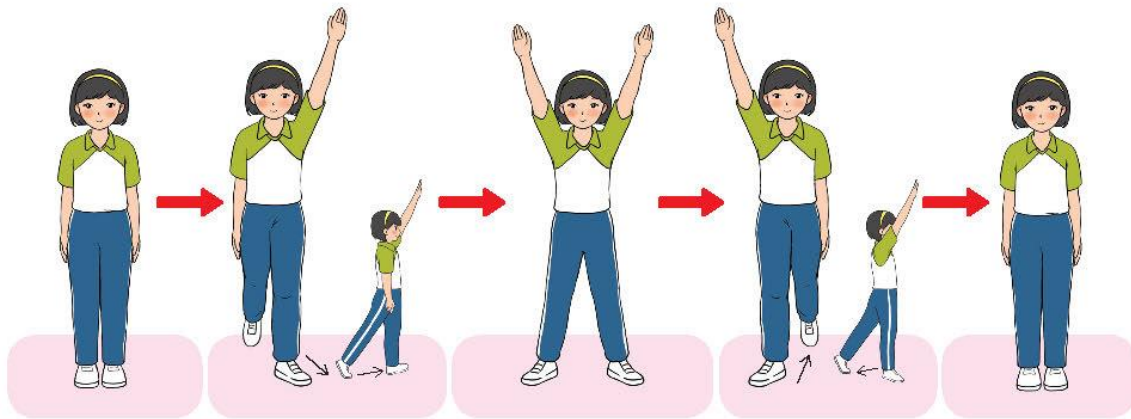


Trò chơi "Chuyền quà"



KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy chân co trước phổi hợp bước chữ V



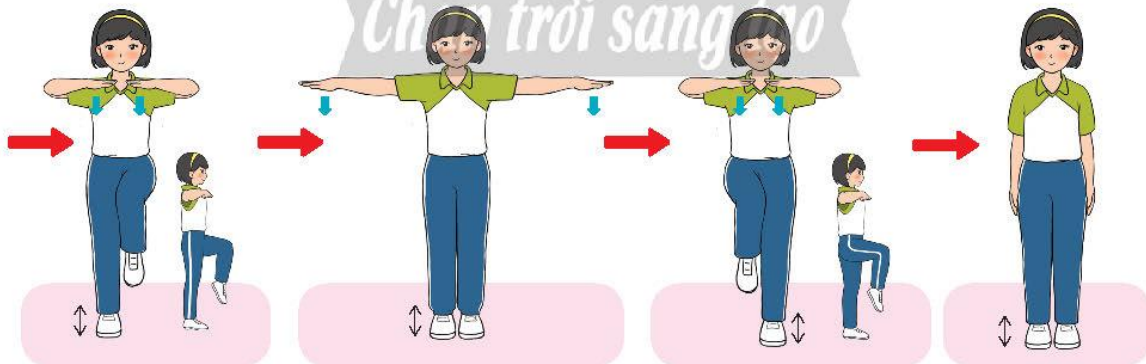
TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân

Nhịp 1: Bước chéo chân trái ra trước, chân sau kiễng gót, đồng thời đưa tay trái lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng trước

Nhịp 2: Bước chéo chân phải ra trước thành tư thế hai chân rộng bằng vai, đồng thời đưa tay phải lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng trước

Nhịp 3: Bước lùi chân trái về vị trí cũ, chân kiễng gót, hạ tay trái ép sát thân

Nhịp 4: Thu chân phải, đồng thời hạ tay phải về TTCB



Nhịp 5: Bật nhảy, nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co ngang ngực, lòng bàn tay sắp

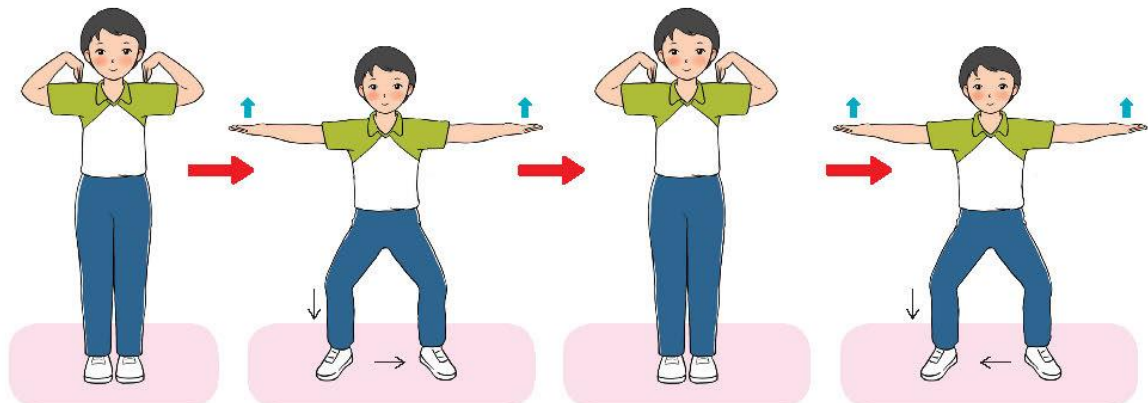
Nhịp 6: Bật nhảy, hạ chân trái xuống, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sắp

Nhịp 7: Bật nhảy nâng đùi phải lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co ngang ngực, lòng bàn tay sắp

Nhịp 8: Bật nhảy về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Bật nhảy chân co trước phổi hợp bước ngang nhún gối

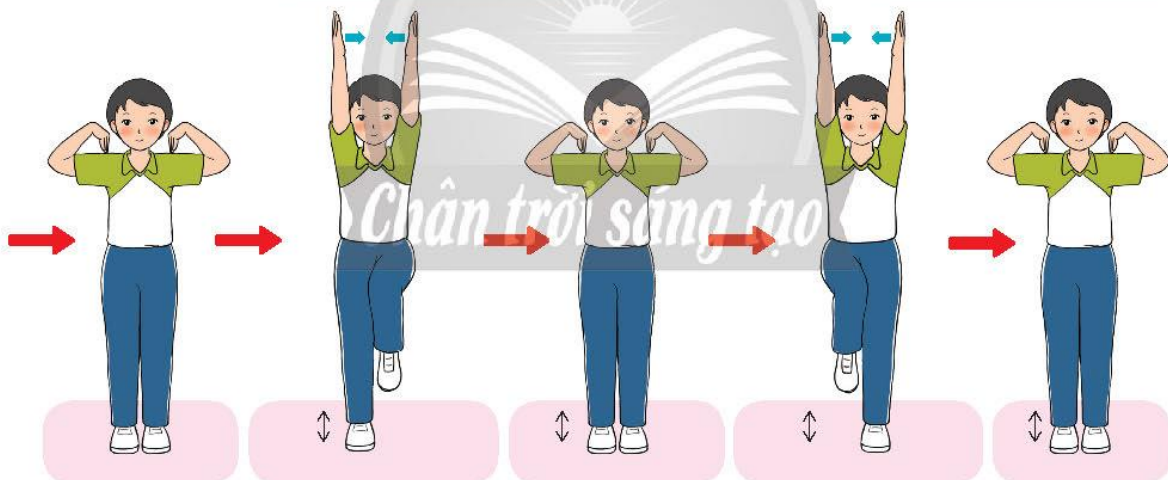


TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay co, các ngón tay đặt chạm móm vai

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

Nhịp 2: Thu chân trái về TTCB

Nhịp 3: Bước chân phải sang ngang rộng bằng vai, nhún hai gối, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa



Nhịp 4: Thu chân phải về TTCB

Nhịp 5: Bật nhảy nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau

Nhịp 6: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 7: Bật nhảy nâng đùi phải lên cao, mũi chân duỗi, hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau

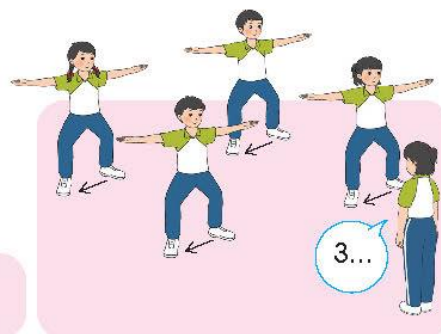
Nhịp 8: Bật nhảy về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1.



LUYỆN TẬP

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



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Chân trời sáng tạo

Trò chơi "Nhảy và dừng"



VẬN DỤNG

1. Hình dưới đây thể hiện động tác nào?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Luyện tập thường xuyên bài tập này sẽ giúp em nâng cao khả năng thực hiện động tác với nhạc.

Bài 3

BẬT NHẢY CHÂN CỎ SAU PHỐI HỢP CÁC BƯỚC CƠ BẢN



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác bật nhảy chân cỏ sau phối hợp các bước cơ bản.
- Vận dụng được động tác bật nhảy chân cỏ sau phối hợp các bước cơ bản kết hợp với nhạc và trong hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Tự giác thường xuyên tập luyện để nâng cao sức khỏe.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

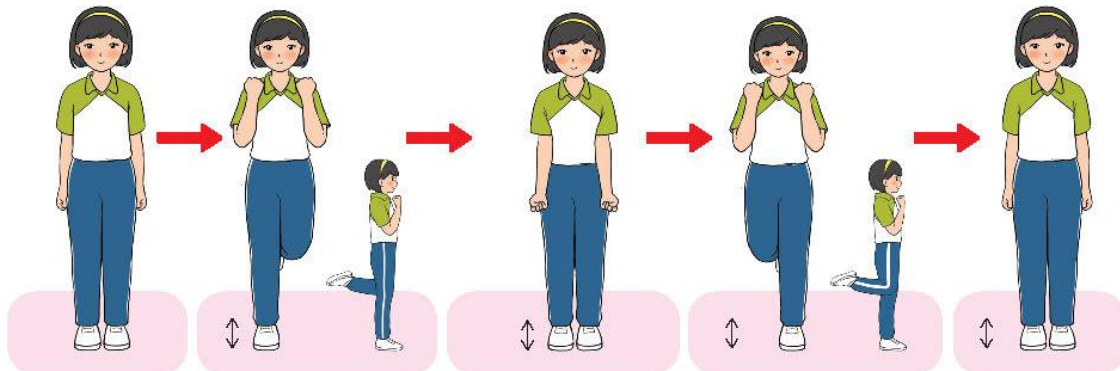


Trò chơi "Ta là vua"



KIẾN THỨC MỚI

1. Bật nhảy chân co sau phối hợp đặt gót sang ngang



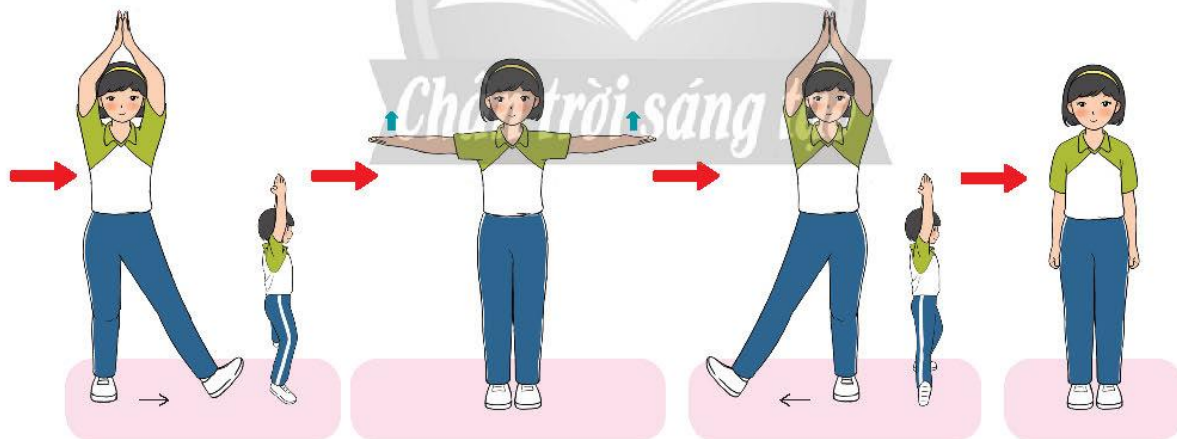
TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân, bàn tay nắm

Nhịp 1: Bật nhảy co chân trái ra sau, hai tay co trước, khuỷu tay ép sát thân, bàn tay nắm hướng vào trong

Nhịp 2: Bật nhảy về tư thế khép chân, hai tay hạ xuống trước đùi, bàn tay nắm hướng ra ngoài

Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi chân

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB



Nhịp 5: Đưa chân trái sang ngang, đặt gót, chân phải khuỷu gối, đồng thời hai tay đưa lên cao, vỗ tay

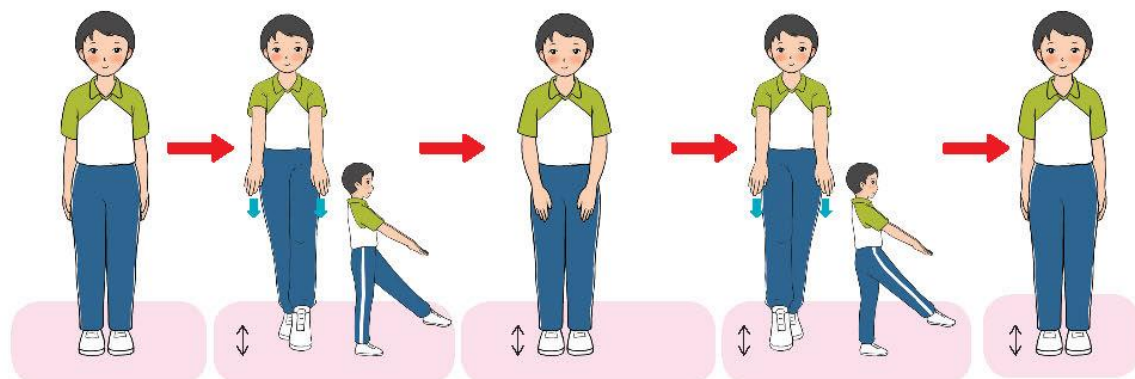
Nhịp 6: Thu chân trái về cạnh chân phải, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa

Nhịp 7: Như nhịp 5 nhưng đổi chân

Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Bật nhảy chân co sau phối hợp bật nhảy đá thấp trước



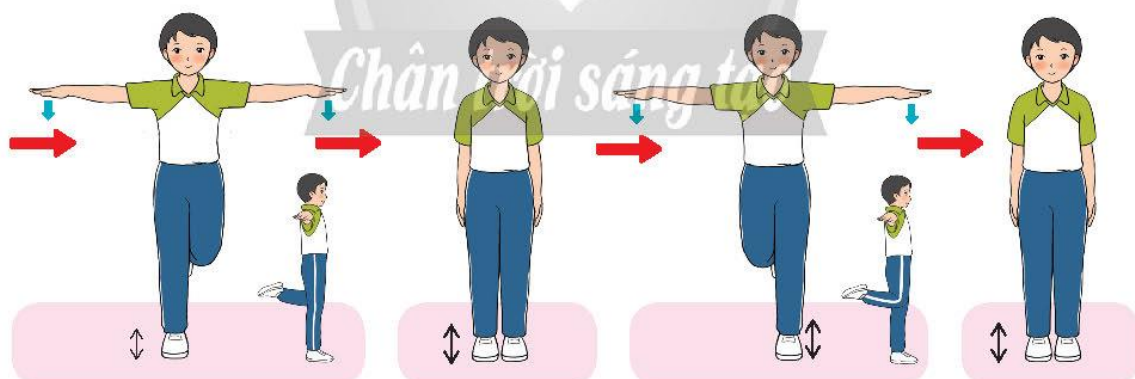
TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân

Nhịp 1: Bật nhảy đá thấp chân trái ra trước, mũi chân duỗi, hai tay đưa ra trước chếch thấp, lòng bàn tay sắp

Nhịp 2: Bật nhảy về tư thế đứng thẳng, hai tay hạ về trước đùi, lòng bàn tay hướng vào trong

Nhịp 3: Như nhịp 1 nhưng đổi chân

Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB



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

Nhịp 6: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 7: Như nhịp 5 nhưng đổi chân

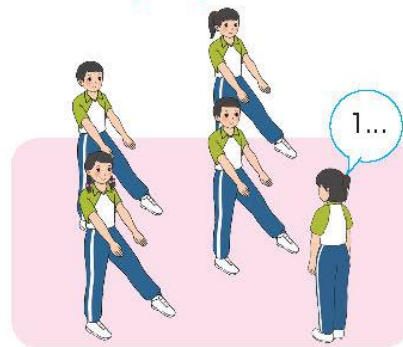
Nhịp 8: Bật nhảy về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1.



LUYỆN TẬP

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



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



VẬN DỤNG

1. Em hãy sắp xếp các hình dưới đây theo đúng thứ tự từ nhịp 5 đến nhịp 8 của động tác bật nhảy chân co sau phối hợp đặt gót sang ngang.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Luyện tập thường xuyên bài tập này sẽ giúp em nâng cao khả năng thực hiện động tác với nhạc.

Bài 4

BẬT NHẢY PHỐI HỢP CÁC BƯỚC CƠ BẢN

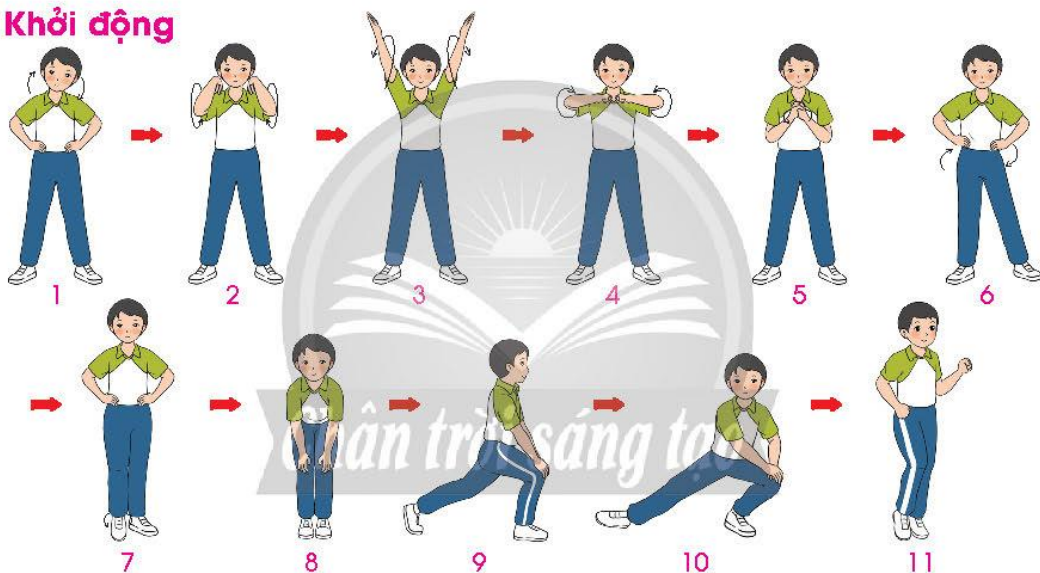


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác bật nhảy tách chân ngang phối hợp các bước cơ bản.
- Vận dụng được động tác bật nhảy tách chân ngang phối hợp các bước cơ bản kết hợp với nhạc và trong hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua quan sát và tập luyện.
- Tự giác hoàn thành lượng vận động và thường xuyên tập luyện để nâng cao sức khỏe.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

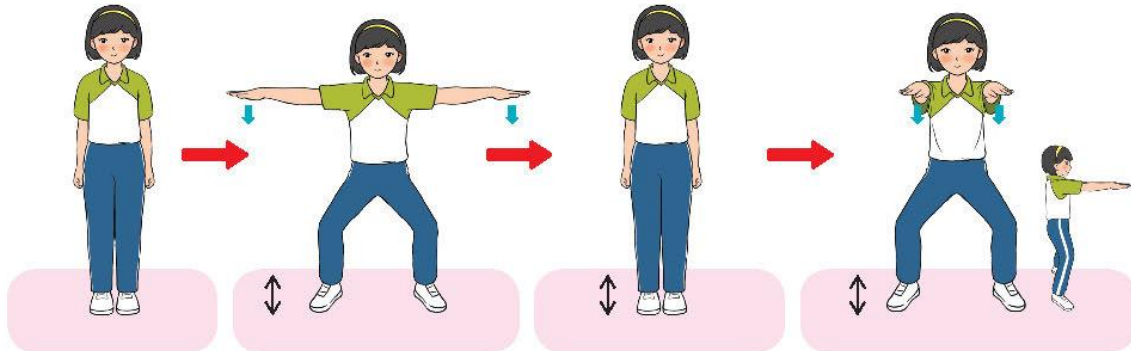


Trò chơi "Bỏ câu trắng và bỏ câu đen"



KIẾN THỨC MỚI

1. Phối hợp bật nhảy tách chân ngang và co chân trước

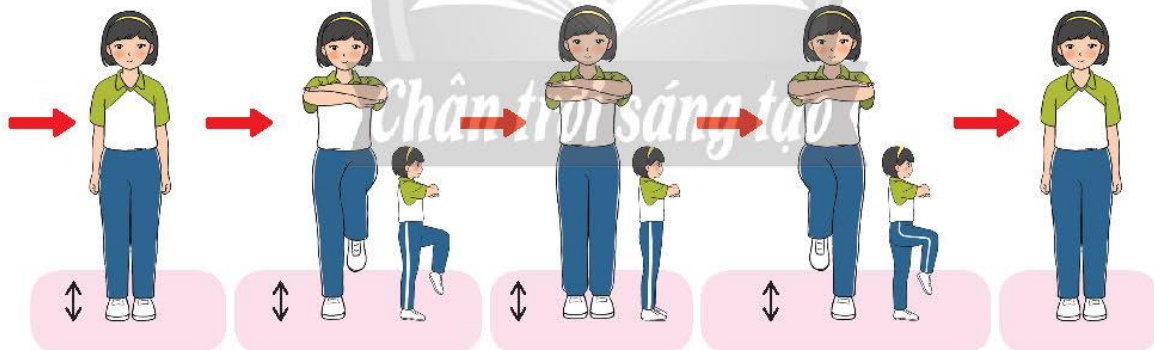


TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân, bàn tay nắm

Nhịp 1: Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp

Nhịp 2: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 3: Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp



Nhịp 4: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 5: Bật nhảy nâng đùi trái lên cao, mũi chân duỗi, hai tay co khoanh lại ngang vai, tay trái để trên

Nhịp 6: Bật nhảy về tư thế hai chân khép, tay đặt như nhịp 5

Nhịp 7: Như nhịp 5 nhưng đổi tay, chân

Nhịp 8: Về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1.

2. Phối hợp bật nhảy tách chân ngang và tách trước – sau

TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay ép sát thân, bàn tay nắm

Nhịp 1: Bật nhảy tách hai chân rộng hơn vai, khuỷu gối, đồng thời hai tay dang ngang, gập khuỷu, cẳng tay vuông góc cánh tay, hai bàn tay nắm hướng trước

Nhịp 2: Bật nhảy về tư thế hai chân khép, đồng thời hai tay co, ép khuỷu tay trước mặt, bàn tay nắm hướng vào trong

Nhịp 3: Bật nhảy như nhịp 1

Nhịp 4: Bật nhảy như nhịp 2

Nhịp 5: Bật nhảy đưa chân phải ra sau, thẳng gối, kiễng gót chân phải, đồng thời chân trái ra trước, khuỷu gối, hai tay dang ngang, bàn tay duỗi, lòng bàn tay sắp

Nhịp 6: Bật nhảy về TTCB

Nhịp 7: Như nhịp 5, nhưng đổi chân

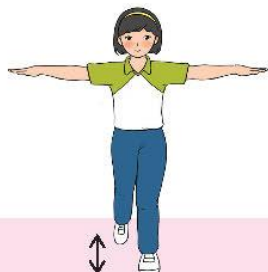
Nhịp 8: Bật nhảy về TTCB

Lần 2 thực hiện giống lần 1 nhưng ở nhịp 5 đưa chân trái ra sau.

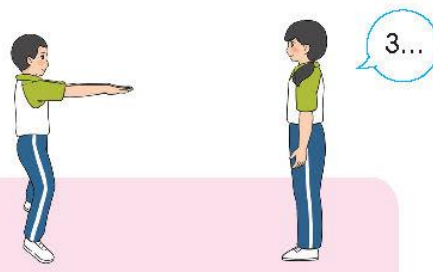


LUYỆN TẬP

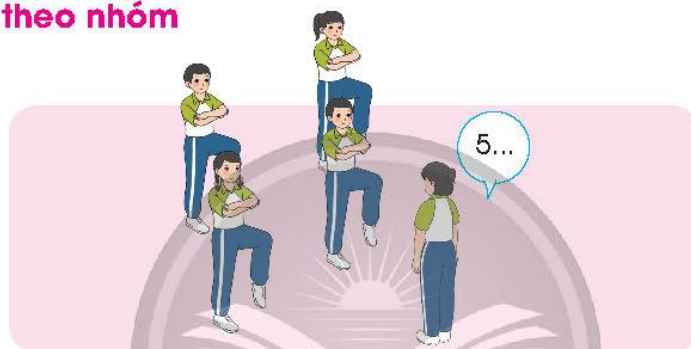
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Nhảy theo người hướng dẫn"



VẬN DỤNG

1. Các em hãy trình diễn các động tác bật nhảy phối hợp các bước cơ bản với nhạc theo nhóm.
2. Tập luyện thường xuyên bài tập này sẽ giúp các em có đôi chân khỏe mạnh, nhanh nhẹn và nâng cao khả năng phối hợp vận động.

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ

Bài 1

DỪNG BÓNG BỔNG

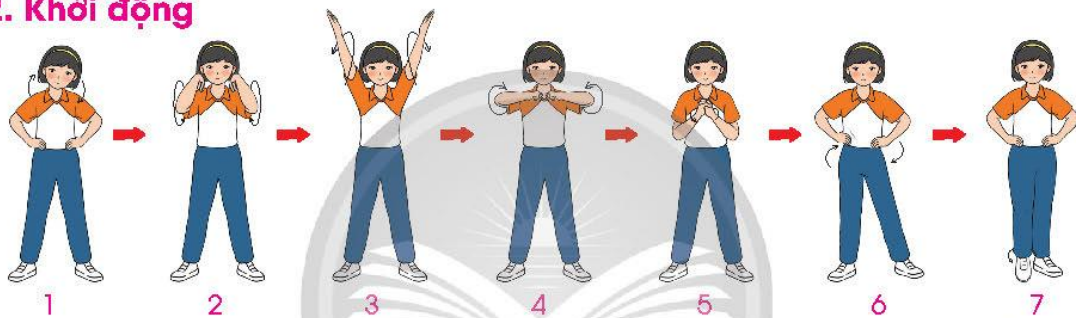


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các bài tập dừng bóng bổng.
- Vận dụng được động tác dừng bóng bổng vào hoạt động tập thể.
- Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.
- Trung thực khi tham gia các bài tập và trò chơi rèn luyện trên lớp.

2. Khởi động



Xoay các khớp

Chân trời sáng tạo



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Chạy theo địa hình tự nhiên

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Như hình với bóng"



KIẾN THỨC MỚI

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

1. Dừng bóng bằng mu bàn chân

Động tác: Đứng tại chỗ tung bóng lên cao, chân sau nâng lên dùng bàn chân đón – dừng bóng sau đó hạ chân để bóng rơi trước mặt.



2. Dừng bóng bật đất bằng gan bàn chân

Động tác: Đứng tại chỗ thả bóng rơi xuống trước mặt, khi bóng vừa bật lên, nhanh chóng dùng gan bàn chân sau dừng bóng.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Tam giác ma thuật"



VẬN DỤNG

Em hãy vận dụng các bài tập dùng bóng bồng để có thể điều khiển bóng tốt hơn.

Bài 2

DẪN BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỞ ĐẦU

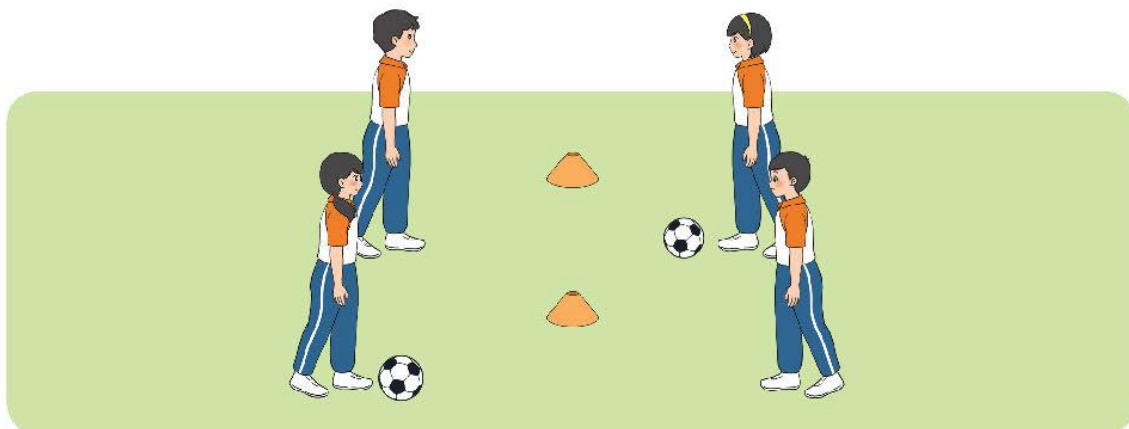
1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân vào trong tập luyện và thi đấu.
- Trung thực khi tham gia các bài tập và trò chơi rèn luyện trên lớp.

2. Khởi động



3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chuyền bóng nhanh"



KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Đứng tự nhiên, chân trước – chân sau (chân thuận đặt sau), mắt nhìn bóng.

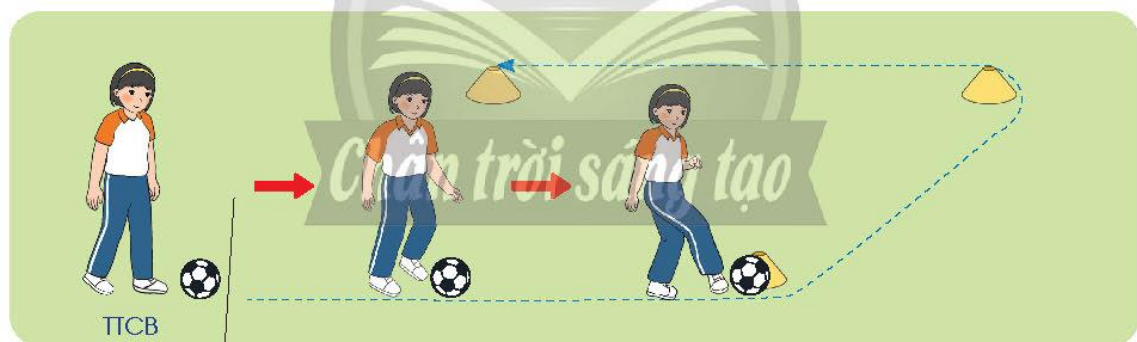
1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hướng thẳng

Động tác: Từ TTCB, mở bàn chân thuận dùng lòng bàn chân đẩy bóng nhẹ về trước, di chuyển theo bóng tiếp tục dùng lòng bàn chân đẩy bóng về trước theo hướng thẳng.



2. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân theo hình tam giác

Động tác: Từ TTCB, dẫn bóng bằng lòng bàn chân đến vật chuẩn thứ nhất, dùng lòng bàn chân điều khiển bóng vòng qua vật chuẩn, sau đó dẫn bóng đến vật chuẩn kế tiếp. Tiếp tục thực hiện dẫn bóng theo hình tam giác.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Dẫn bóng nhanh theo nhóm 4 người"



VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết những điểm cần lưu ý để dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
2. Em hãy vận dụng các động tác dẫn bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện và thi đấu bóng đá.

Bài 3

ĐÁ BÓNG BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN

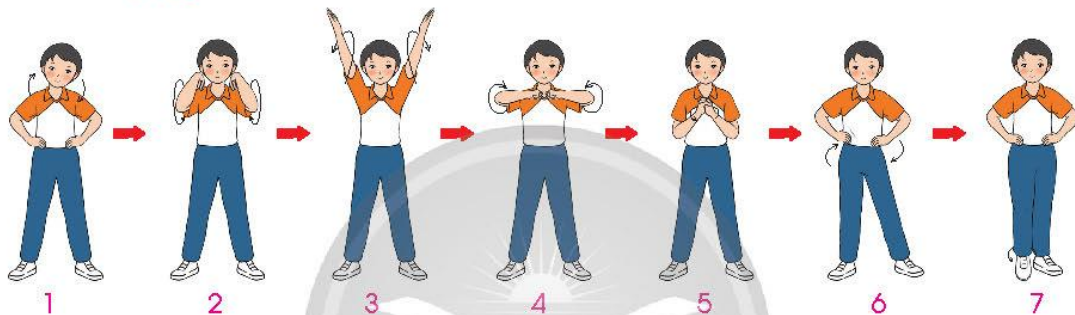


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các động tác đá bóng bằng má trong bàn chân.
- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng động tác đá bóng bằng má trong bàn chân vào trong tập luyện.
- Nhân ái, chăm chỉ, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

2. Khởi động



Xoay các khớp

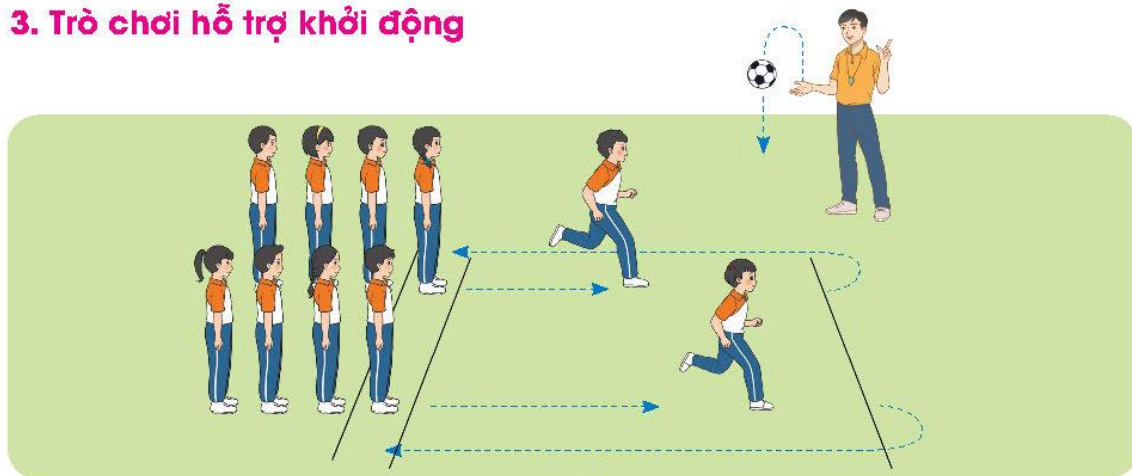


Căng cơ đùi trước



Cúi gập thân

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tích điểm chiến thắng"



KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định bằng má trong bàn chân

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

Động tác: Từ TTCB, chuyển trọng tâm về chân trước, chân còn lại vung ra sau tạo đà đá bóng bằng má trong bàn chân.



2. Di chuyển đá bóng cố định bằng má trong bàn chân

TTCB: Đứng tự nhiên chếch bên trái (phải) với hướng đá bóng khoảng 45°.

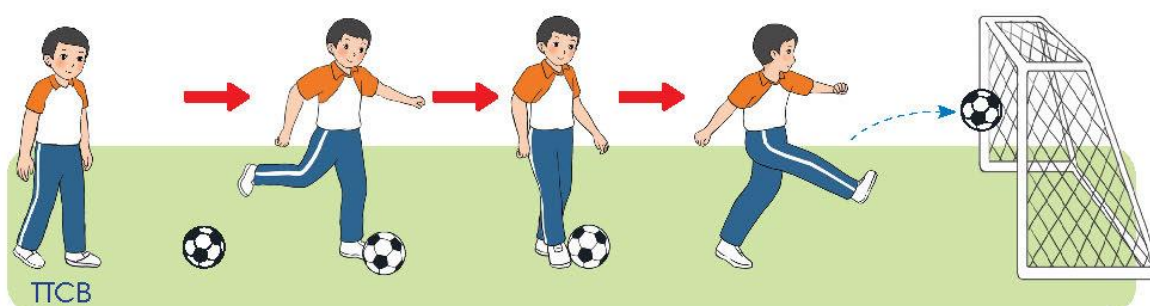
Động tác: Chạy đến bóng đặt chân trái (phải) ngang gần với bóng, chân phải (trái) thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân.



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

TTCB: Đứng tự nhiên chếch bên trái (phải) với hướng đá bóng khoảng 45°.

Động tác: Chạy đến bóng đặt chân trái (phải) ngang gần với bóng, chân phải (trái) thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân vào cầu môn.





LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



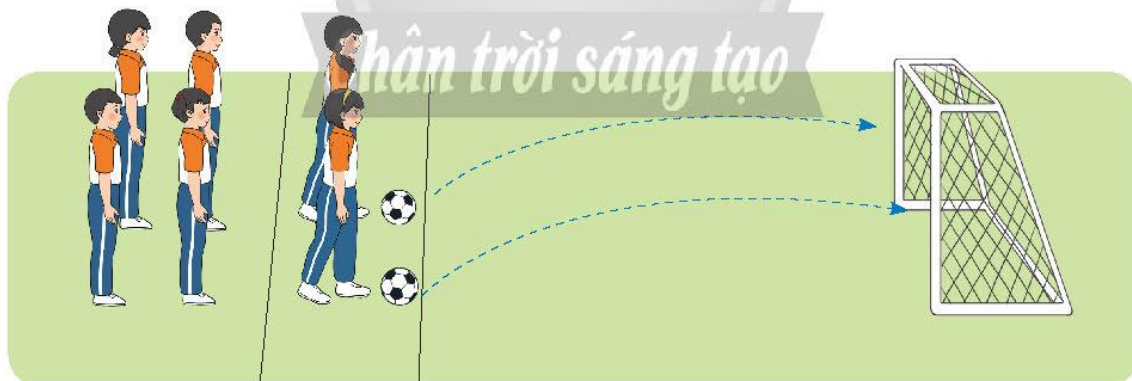
2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ



Trò chơi "Đội đá chuẩn hơn"



VẬN DỤNG

1. Em thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân trong tập luyện và thi đấu bóng đá.
2. Em hãy trình bày những lợi ích của bóng đá mang lại đối với sự phát triển sức khỏe của bản thân.

Bài 4

PHỐI HỢP DẪN VÀ ĐÁ BÓNG

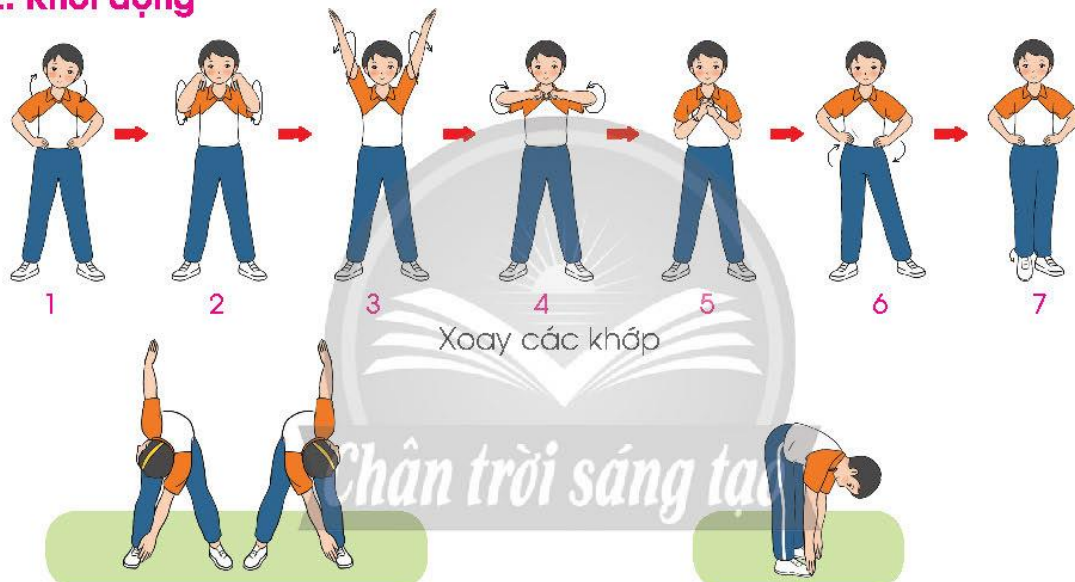


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác phối hợp dẫn và đá bóng.
- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng động tác phối hợp dẫn và đá bóng vào trong tập luyện, thi đấu.
- Chăm chỉ hoàn thành bài tập, có ý thức kỷ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình tập luyện.

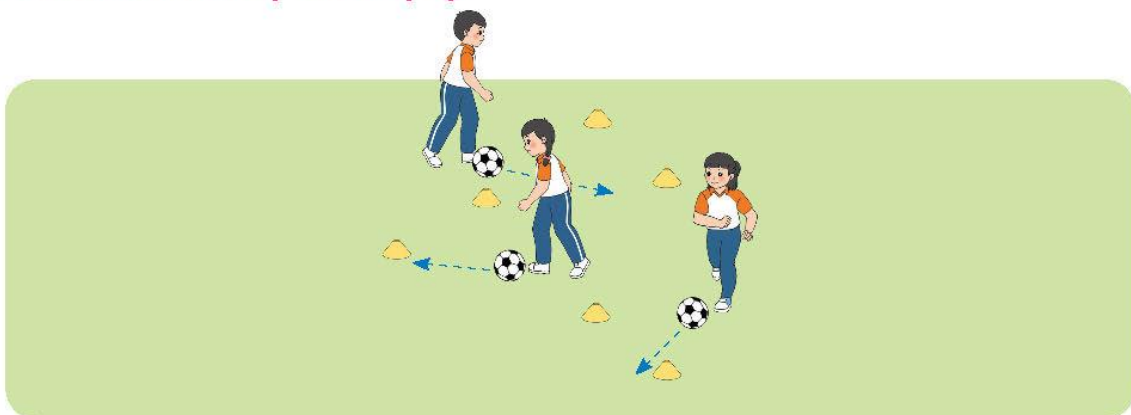
2. Khởi động



Tay này chạm mũi bàn chân kia

Cúi gập thân

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Dẫn bóng qua cửa"

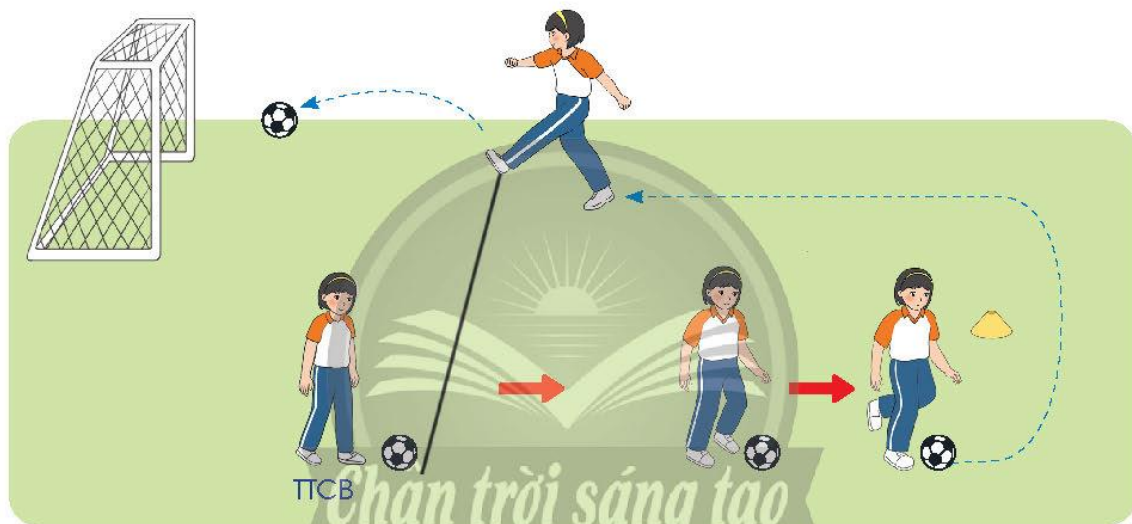


KIẾN THỨC MỚI

TTCB: Đứng tự nhiên, mắt nhìn bóng.

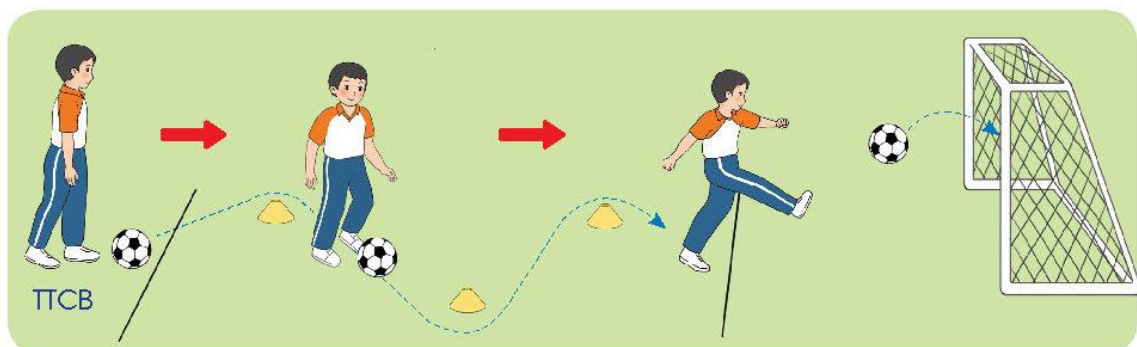
1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân vòng vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

Động tác: Từ TTCB, dẫn bóng qua vật chuẩn đến vạch giới hạn bằng lòng bàn chân, đá bóng vào cầu môn.



2. Dẫn bóng vòng qua các vật chuẩn và đá bóng vào cầu môn

Động tác: Từ TTCB, dẫn bóng chậm đến các vật chuẩn thì chuyển hướng trái (phải) và thực hiện đá bóng vào cầu môn.





LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Chân trời sáng tạo



Trò chơi "Dẫn bóng ghi bàn"



VẬN DỤNG

1. Các em tập dẫn bóng thật nhuần nhuyễn để thi đấu bóng đá được tốt hơn.
2. Các em tập dẫn bóng vượt qua đối phương và đá bóng vào cầu môn.

Bảng giải thích thuật ngữ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Quay (Đội hình đội ngũ)	Động tác mà các bộ phận của cơ thể xoay quanh trục trên – dưới của cơ thể.	8, 9, 11, 12
Leo	Động tác dùng sức của tay, chân, thân mình đưa cơ thể lên cao, xuống thấp, sang hai bên.	48, 49, 50, 51
Trèo	Động tác dùng sức của cơ thể đưa chân và thân mình vượt qua chướng ngại vật.	52, 53, 54
Lăn	Động tác quay không qua đầu theo trục trái phải, phần lớn các bộ phận của cơ thể chạm đất.	39, 40, 41, 42, 43, 44
Lộn	Động tác quay qua đầu theo trục trên dưới, phần lớn các bộ phận cơ thể chạm đất.	45, 46, 47
Xoay các khớp	Động tác thực hiện vòng tròn ở các khớp (như xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay hông...).	8, 15, 21, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 78, 80
Khép chân (Thể dục nhịp điệu)	Động tác hai chân thẳng, đùi, cẳng chân và bàn chân áp sát nhau.	69, 71
Tách chân (Thể dục nhịp điệu)	Động tác hai chân thẳng, mở sang hai bên hoặc trước sau.	66
Bài tập hỗ trợ	Bài tập phụ giúp bài tập chính trong tập luyện.	8, 15, 21, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 78, 80

Trò chơi bổ trợ	Bài tập đơn giản, cấu trúc giống bài tập chính, sử dụng để giúp hoàn thành bài tập chính nhanh hơn.	14, 20, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 74, 77, 79
Trục cơ thể	Đường thẳng tưởng tượng nối các bộ phận của cơ thể với nhau.	85
Trục trên dưới	Đường thẳng nối từ đỉnh đầu đến gót chân.	85
Trục phải trái	Đường thẳng nối vai phải với vai trái.	85
Trục trước sau	Đường thẳng vuông góc với cơ thể đi từ trước ra sau.	85
Mu bàn chân	Nằm ở bề mặt trên của xương bàn chân (còn gọi là phần xương sống của bàn chân), tính từ các ngón chân đến khớp cổ chân.	73
Gan bàn chân	Nằm ở bề mặt dưới của bàn chân, tính từ các chỏm xương bàn xuống đến xương gót chân.	73
Lòng bàn chân	Nằm ở vị trí 2/3 xương mu trong bàn chân, tính từ đốt xương ngón chân cái đến dưới mắt cá trong của bàn chân.	75, 76, 77, 82
Má trong bàn chân	Nằm ở vị trí 1/3 xương mu trong bàn chân, tính từ ngón chân cái đến mắt cá chân.	78, 79, 80

Mục lục

Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	4
Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	7
Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ	8
Bài 1. Phối hợp đội hình đội ngũ	8
Bài 2. Biến đổi đội hình	15
Bài 3. Phối hợp đi đều vòng các hướng	21
Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC	27
Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay kết hợp với bóng	27
Bài 2. Động tác chân và động tác lưng bụng kết hợp với bóng	30
Bài 3. Động tác vận mình và động tác toàn thân kết hợp với bóng	33
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà kết hợp với bóng	36
Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	39
Bài 1. Lăn nửa vòng	39
Bài 2. Lăn một vòng	42
Bài 3. Động tác lộn xuôi	45
Bài 4. Động tác leo	48
Bài 5. Động tác trèo	52

Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN 55

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU 56

Bài 1. Giậm chân phối hợp bước chân cơ bản	56
Bài 2. Bật nhảy chân co trước phối hợp các bước cơ bản	60
Bài 3. Bật nhảy chân co sau phối hợp các bước cơ bản	64
Bài 4. Bật nhảy phối hợp các bước cơ bản.....	68

Chủ đề: BÓNG ĐÁ 72

Bài 1. Dừng bóng bằng 72
Bài 2. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân 75
Bài 3. Đá bóng bằng má trong bàn chân 78
Bài 4. Phối hợp dẫn và đá bóng 81

Bảng giải thích thuật ngữ 84

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:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: NGUYỄN ÁNH LINH – PHẠM BẢO QUÝ

Biên tập mỹ thuật: NGUYỄN THỊ THÁI CHÂU

Thiết kế sách: NGUYỄN THỊ THÁI CHÂU

Trình bày bìa: ĐẶNG NGỌC HÀ

Minh hoạ: BAN KMT1

Sửa bản in: NGUYỄN ÁNH LINH – PHẠM BẢO QUÝ

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

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 5 (Chân trời sáng tạo)

Mã số:

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB:

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

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

Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 5 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

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

Chân trời sáng tạo

Các đơn vị đầu mối phát hành

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

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

Cào lớp nhũ trên tem rồi quét mã để xác thực và truy cập học liệu điện tử.

