



TRINH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)  
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ  
LÂM THANH MINH – LÊ VĂN QUAN – PHẠM THÁI VINH

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

# 6



**NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM**

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

TRỊNH HỮU LỘC (Tổng Chủ biên) – LƯU TRÍ DŨNG (Chủ biên)  
LÊ MINH CHÍ – NGUYỄN TRUNG KIÊN – NGUYỄN THIÊN LÝ  
LÂM THANH MINH – LÊ VĂN QUAN – PHẠM THÁI VINH

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT



**NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM**

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

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



Cụ thể hoá các yêu cầu về năng lực và phẩm chất mà các em cần đạt được.



Gồm các hoạt động khởi động gây hứng thú, tăng tính hấp dẫn và thu hút người học.



Cung cấp các kĩ thuật động tác mới thông qua mô tả ngắn gọn kèm hình ảnh minh hoạ trực quan, sinh động, dễ hiểu.



Giúp các em củng cố các kiến thức và kĩ năng vận động đã học thông qua các hình thức luyện tập đa dạng.



Giúp các em ôn tập và vận dụng các kiến thức và kĩ năng vận động vào một số tình huống cụ thể trong đời sống.

## QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Thứ tự thực hiện các động tác



Hướng chuyển động của cơ thể



Đường di chuyển của người



Đường di chuyển của dụng cụ

---

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

---

## Lời nói đầu

Môn Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc trong Chương trình giáo dục phổ thông, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh.

Trên cơ sở đó, sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 6** được tổ chức biên soạn sử dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người thiết kế, tổ chức, hướng dẫn tập luyện. Các bài học được thiết kế với nội dung đơn giản, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi. Kiến thức môn học được thể hiện thông qua các hình ảnh trực quan, phân tích rõ ràng, dễ hiểu và các trò chơi vận động được mô tả, hướng dẫn thực hiện chi tiết.

Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao là yếu tố quan trọng góp phần giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Các em có thể sử dụng các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách để tự rèn luyện, kết hợp luyện tập cùng với bạn bè, người thân để tạo dựng cuộc sống lành mạnh, vui khỏe.

Mong rằng sách luôn là người bạn đồng hành cùng các em trong việc rèn luyện một vóc dáng cân đối và một cơ thể khỏe mạnh!

Trân trọng!

**NHÓM TÁC GIẢ**

# Phần một

## KIẾN THỨC CHUNG

### **Chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao**



MỤC TIÊU,  
YẾU CẦU CẦN ĐẠT

Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.

#### **I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất**

Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau tập luyện.

Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lí sẽ giúp cải thiện các thành phần cơ thể như giúp hệ xương, cơ rắn chắc; tăng trưởng chiều cao; tăng cường sức đề kháng và tránh suy dinh dưỡng, béo phì. Ngoài ra, dinh dưỡng tốt cũng góp phần phát triển trí não, giúp tập trung trong học tập và rèn luyện thể chất, nâng cao thành tích thể thao.

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khỏe mạnh.

## II. Nhóm thực phẩm chính và nước uống

Chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hàng ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cần ăn đầy đủ và phối hợp cân đối giữa các nhóm thực phẩm sau:

**1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường:** các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...



Hình 1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường

**2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm:** có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu Hà Lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...



Hình 2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm

**3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo:** mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...



Hình 3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo

**4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin (sinh tố) và chất khoáng:** rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...



Hình 4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng

**5. Nước:** rất cần thiết trong đời sống hằng ngày và trong tập luyện thể dục thể thao. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước sạch đun sôi để nguội hoặc nước đóng chai có nguồn gốc rõ ràng. Ngoài ra có thể sử dụng nước trái cây và các loại nước ép từ rau củ,...



Hình 5. Nước

### III. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao

**1. Chất bột đường:** là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

**2. Chất đạm:** là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khoẻ mạnh và tăng cường sức đề kháng. Chất đạm còn tham gia điều hoà cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

**3. Chất béo:** có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

**4. Vitamin và chất khoáng:** là chất thiết yếu tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hoá các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khoẻ.

**5. Nước:** có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể. Nước giúp điều hoà thân nhiệt, vận chuyển các chất dinh dưỡng vào các tế bào, chuyển hoá năng lượng và đào thải các độc tố,... Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập. Nếu không uống nước đầy đủ, cơ thể sẽ không phát huy được sức mạnh tối đa, cơ bắp dễ bị co cứng, cơ thể mệt mỏi, khô miệng, thậm chí buồn nôn chóng mặt và dẫn tới chấn thương. Ngoài ra, các loại nước ép từ trái cây và rau củ cũng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất.

#### IV. Dinh dưỡng hợp lý

Việc ăn uống có thể tùy theo sở thích của mỗi người, tuy nhiên cần ăn đa dạng, đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lý như:

- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa đạm động vật và đạm thực vật.
- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa dầu và mỡ.
- ★ Ăn đủ chất bột đường.
- ★ Ăn nhiều rau tươi, hoa quả.
- ★ Uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày), có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và mỗi khi cảm thấy khát.
- ★ Nên uống từng ngụm và uống nước ấm.



*Nên hạn chế:*

- Ăn quá mặn hoặc quá ngọt.
- Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn.
- Uống nước có đường, có ga.



*Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:*

- Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ.
- Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất.
- Nhai kỹ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng.

Dưới đây là tháp dinh dưỡng phân bổ lượng thực phẩm cần cung cấp từ ít đến nhiều theo thứ tự từ đỉnh xuống đáy, có bổ sung lượng nước uống và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cho học sinh Trung học cơ sở

#### **Câu hỏi:**

1. Kể tên bốn nhóm thực phẩm chính.
2. Nêu một số điều cần hạn chế trong việc ăn uống.



# Phần hai

## VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

### Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (60 m)

#### Bài 1

#### ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

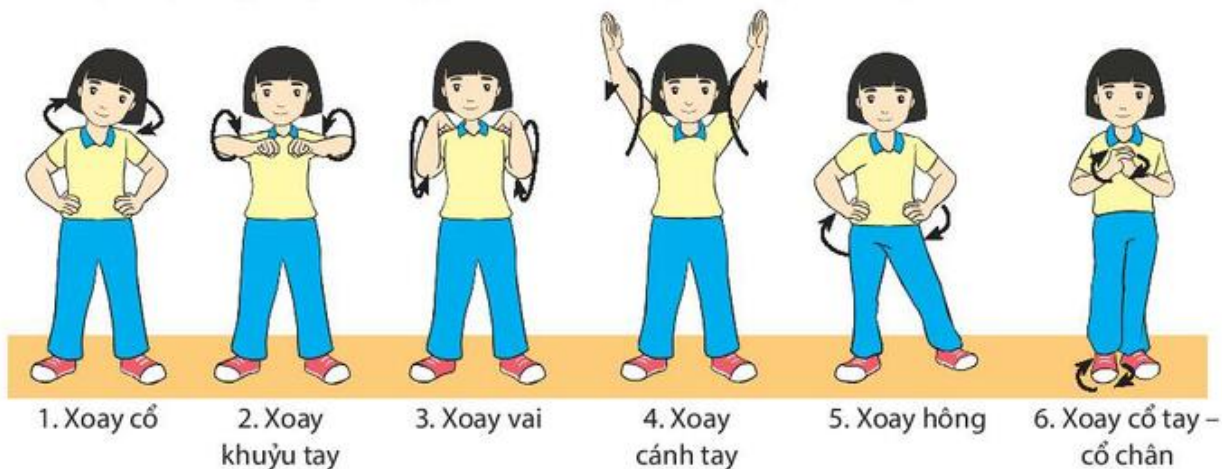
- Thực hiện được các động tác căng cơ, các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Tự giác, tích cực, chủ động hợp tác với bạn học và giáo viên.



#### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



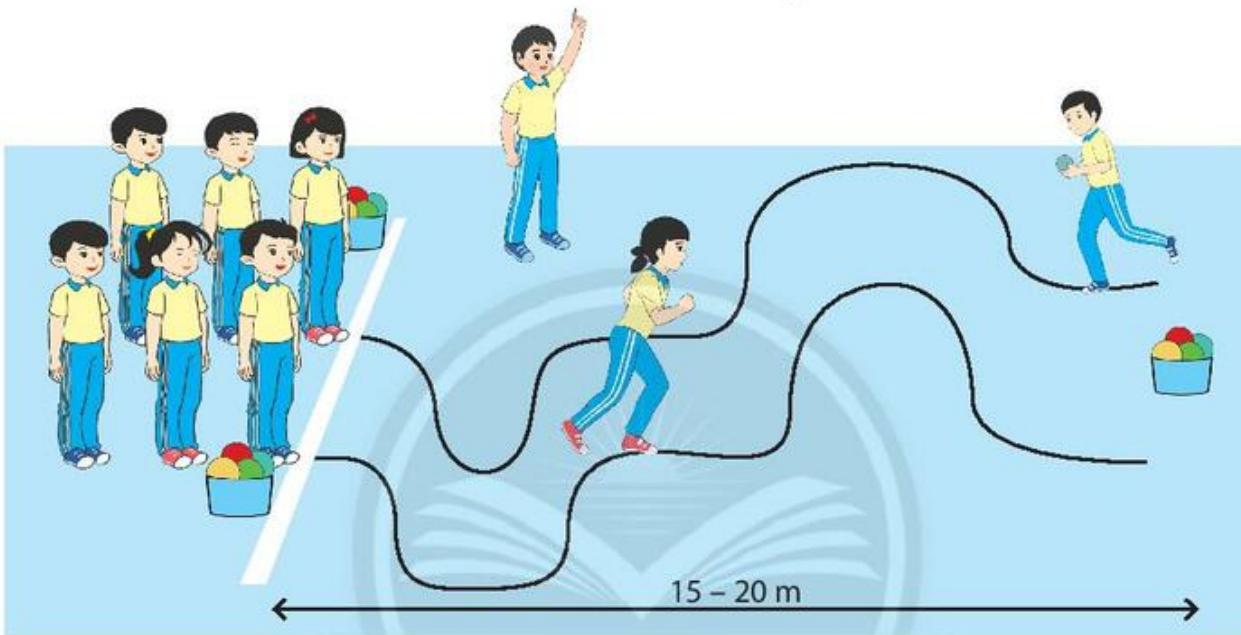
Hình 1. Khởi động các khớp

## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### ĐÀN KIẾN THA MÔI

**Dụng cụ:** Rổ (hoặc vật đựng), các quả bóng nhỏ, phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy trên đường kẻ sẵn tới vị trí rổ đựng bóng và nhặt một quả, sau đó chạy về vạch xuất phát theo đường kẻ ban đầu, bỏ bóng vào rổ, chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Đàn kiến tha mồi

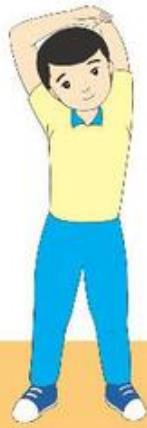


### 1. Các động tác căng cơ

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái duỗi thẳng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát thân trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hai chân đứng rộng bằng vai, tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



Hình 5. Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng hơn vai, tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông, thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.



Hình 6. Căng cơ ngực

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau, thân trên thẳng.



Hình 7. Gập thân

Hai chân khép, thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân, gối thẳng.



Hình 8. Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 9. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuyu gối, chân phải thẳng, hai tay đặt trên gối trái, thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 10. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất, chân phải khuyu gối, hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng, hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên, thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

## 2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

## 3. Động tác nâng cao đùi



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

#### 4. Động tác đạp sau

Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 14. Động tác đạp sau

#### 5. Động tác đánh tay

Hai chân đứng trước sau, gối hơi khuỵu, thân trên thẳng. Hai tay hơi co, bàn tay nắm hờ, luân phiên đánh trước sau, tay đánh ra trước cao ngang ngực, tay còn lại đánh rộng ra sau sao cho khuỷu tay nâng cao gần ngang vai.



Hình 15. Động tác đánh tay

#### 6. Kỹ thuật chạy giữa quãng

Kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm bốn giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích, trong đó giai đoạn chạy giữa quãng có cự li chạy dài nhất so với các giai đoạn khác. Trong giai đoạn này, thân trên hơi ngả ra trước, phối hợp đánh tay trước sau tự nhiên, mắt nhìn thẳng và nâng đùi vừa phải, chân tiếp xúc đường chạy bằng nửa trước bàn chân, chân sau duỗi thẳng. Cố gắng hoàn thành cự li chạy với tốc độ cao.



Hình 16. Kỹ thuật chạy giữa quãng



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, động tác đánh tay.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập các động tác căng cơ.
- Luyện tập các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy.
- Luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng.



Hình 17. Đội hình luyện tập động tác căng cơ tay vai trước

### ♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



## VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy mà em biết.
2. Em thực hiện động tác khởi động nhẹ nhàng sau khi vừa thức dậy để tỉnh táo, linh hoạt cho các hoạt động trong ngày và trước khi tập luyện để phòng tránh chấn thương.

## Bài 2

# KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT



**MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

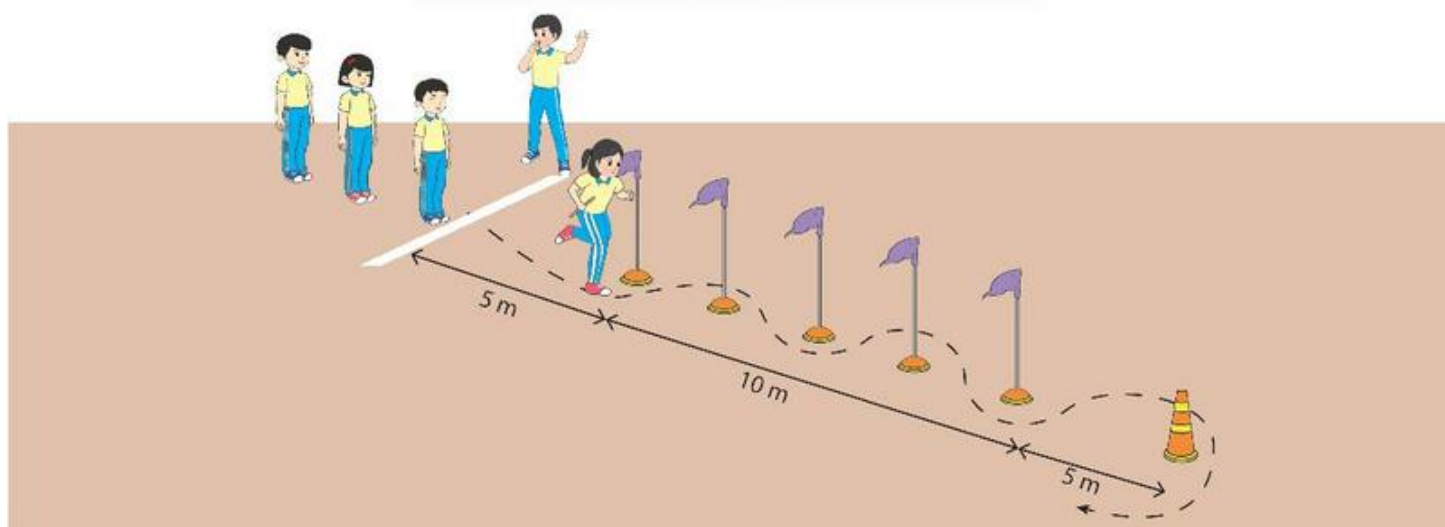
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### CHẠY LƯỢT VÒNG TIẾP SỨC

**Dụng cụ:** Cờ hiệu, phấn viết, gậy tiếp sức hoặc vòng nhựa, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) chạy lướt vòng qua các cột cờ hiệu, vòng qua vật chuẩn, chạy nhanh về vạch xuất phát trao gậy tiếp sức (hoặc vòng nhựa) cho bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy lướt vòng tiếp sức



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.



#### “Vào chỗ”

Khi nghe hiệu lệnh, chân thuận bước lên đặt sau vạch xuất phát, chân sau đặt cách chân trước khoảng một bàn chân, thân trên thẳng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

#### “Sẵn sàng”

Khi nghe hiệu lệnh, hai gối khuyu, thân trên ngả ra trước, chân trước đứng bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, hai tay hơi co tự nhiên.

#### “Chạy!”

Khi nghe hiệu lệnh, chân trước đạp mạnh duỗi thẳng, chân sau nhanh chóng đưa đùi ra trước, hai tay đánh mạnh.

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát

### 2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

Tay ra trước đánh cao ngang mặt, tay ra sau đánh rộng, giữ thẳng bằng cho cơ thể. Chân đưa ra trước tích cực nâng đùi và tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau đạp mạnh duỗi thẳng, thân trên từ từ nâng cao lên và chuyển dần sang chạy giữa quãng.



Hình 3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 15 – 20 m và 40 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.



Hình 4. Đội hình luyện tập kĩ thuật xuất phát

### ♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



## VẬN DỤNG

1. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Em luyện tập chạy cự li ngắn để giúp cơ thể hoạt động nhanh nhẹn, chạy thoát các nguy hiểm một cách nhanh chóng.

## Bài 3

## KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Làm quen với kĩ thuật về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác gập duỗi gối, xoay cổ chân, gập thân, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

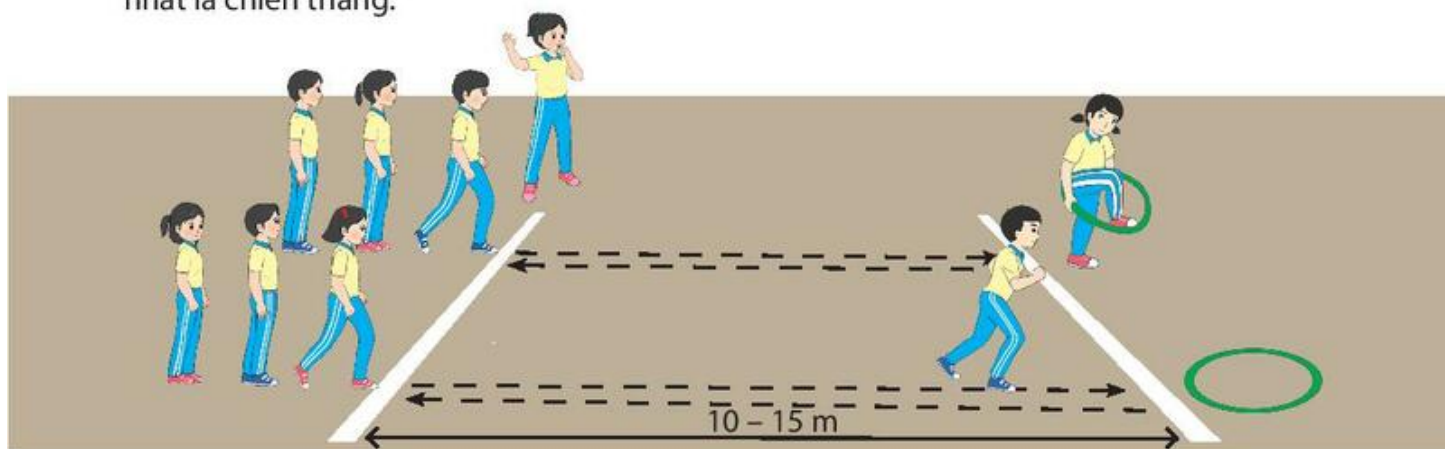
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, động tác đánh tay.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### AI NHANH HƠN

**Dụng cụ:** Phấn viết, vòng nhựa, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy lên vị trí vòng của nhóm mình, choàng vòng qua người rồi đặt vòng về vị trí cũ, chạy nhanh về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn

## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 – 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kỹ thuật về đích

### 2. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi một bộ phận của cơ thể (vai, ngực) chạm mặt phẳng đích.

## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập kỹ thuật về đích.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn.

## 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện chạy cự li ngắn với tốc độ chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 60 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật về đích.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li ngắn.



Hình 3. Đội hình luyện tập chạy cự li ngắn 60 m

### ♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



1. Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li chạy nào?
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li ngắn mà em biết.
3. Em vận dụng chạy cự li ngắn để rèn luyện sự nhanh nhẹn và để làm nền tảng giúp phát triển thể lực cho các môn thể thao khác.

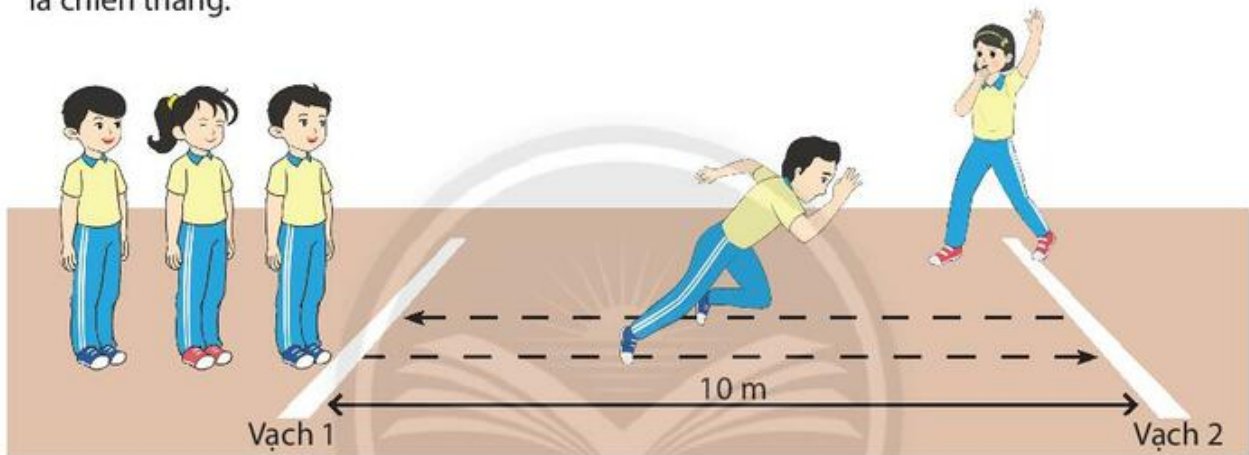
# MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

## Trò chơi: CHẠY CON THOI 4 × 10 MÉT

**Mục đích:** Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Sử dụng phấn vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy nhanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 × 10 mét

## Trò chơi: PHẢN XẠ

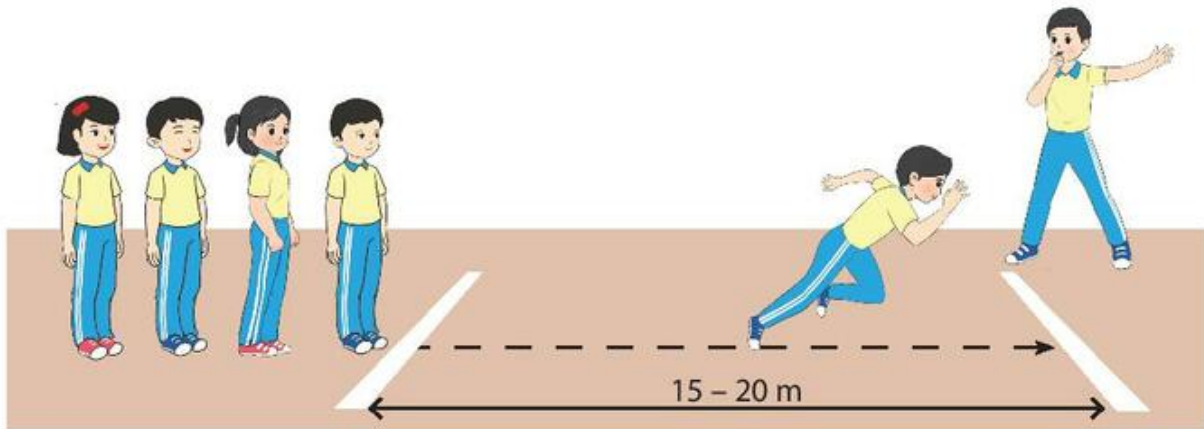
**Mục đích:** Phát triển khả năng phản ứng nhanh với hiệu lệnh, khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi đến lượt, các bạn thực hiện các động tác được quy định tại chỗ. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn thực hiện chạy nhanh về trước. Sau khi qua vạch đích thì đi bộ về đứng cuối hàng. Bạn nào thực hiện nhanh hơn là chiến thắng.

Các động tác thực hiện tại chỗ:

- Bật cao chụm chân.
- Bật qua hai bên.
- Bật tách chân.
- Nâng cao đùi.
- Ngồi chống tay phía sau, mặt hướng về hướng chạy.
- Ngồi chống tay phía sau, lưng hướng về hướng chạy.



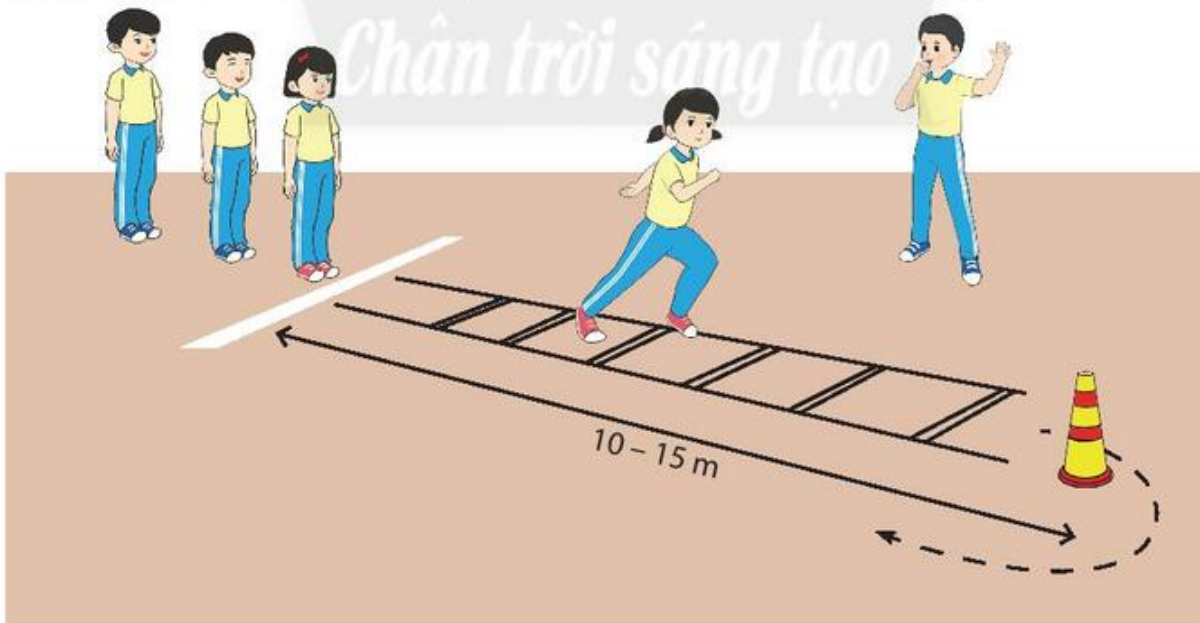
Hình 2. Trò chơi Phản xạ

### Trò chơi: SÓC QUA THANG DÂY

**Mục đích:** Phát triển sức nhanh.

**Dụng cụ:** Thang dây (có thể thay thế thang dây bằng vạch phấn kẻ hoặc băng keo màu), phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ. Để đảm bảo an toàn không nên sử dụng thanh gỗ hoặc vật đặt trên sân.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy từng bước qua thang dây, vòng qua vật chuẩn, chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Các bạn cố gắng chạy thật nhanh như một chú sóc để ghi lại thành tích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Có thể thay động tác chạy từng chân qua thang dây bằng động tác bước nhỏ, nâng cao đùi,... để tập luyện các động tác đã học. Chú ý không được đạp thang dây trong quá trình chạy.



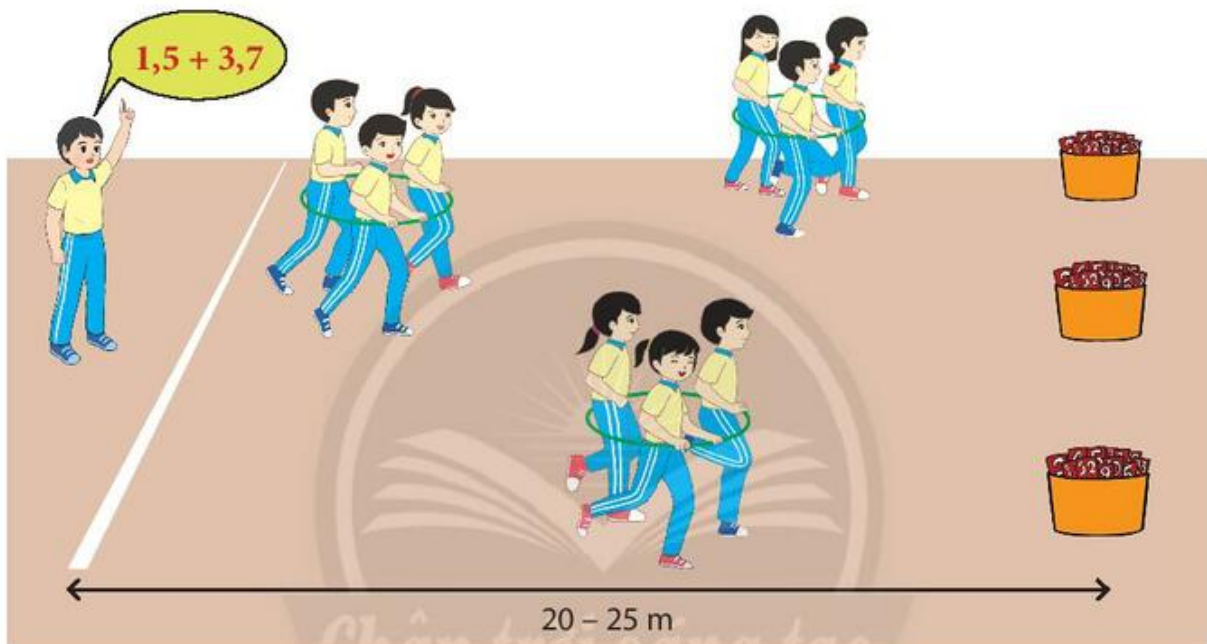
Hình 3. Trò chơi Sóc qua thang dây

## Trò chơi: CÙNG NHAU LÀM TOÁN

**Mục đích:** Phát triển sức nhanh, tích hợp khả năng tính toán và tinh thần đồng đội.

**Dụng cụ:** Vòng nhựa lớn hoặc dây dài cột lại thành vòng tròn, rổ đựng các tấm bìa có in số.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm nhỏ từ 2 – 3 bạn đứng vừa trong một vòng tròn. Các nhóm đứng sau vạch xuất phát và nghe phép toán (ví dụ:  $1,5 + 3,7$ ), sau đó vừa tính nhẩm vừa di chuyển đến rổ đựng, tìm tấm bìa có đáp án chính xác đưa lên cao. Nhóm nào thực hiện được nhiều phép tính đúng nhất và nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Cùng nhau làm toán

# Chủ đề II: Ném bóng

## Bài 1

### ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

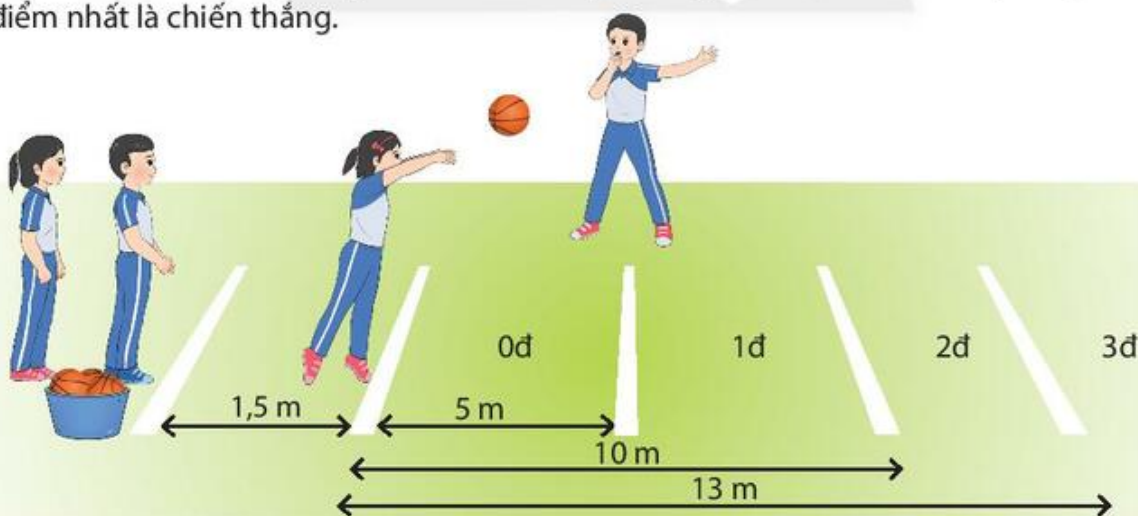
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### NÉM XA VƯỢT MỐC

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyền, bóng đá), phấn viết.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm bóng và ném xa về trước. Bóng rơi vào ô nào đầu tiên, bạn được số điểm tương ứng của ô đó. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào đạt được nhiều điểm nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa vượt mốc





## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



#### Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngả ra sau.



#### Thực hiện

Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

### 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



#### Tư thế chuẩn bị

Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuỷu gối, thân trên ngả ra trước.

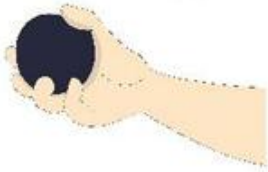


#### Thực hiện

Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.

Hình 3. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

### 3. Cách cầm bóng



Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chài tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

Hình 4. Cách cầm bóng

### 4. Ném bóng bằng một tay trên vai



#### Tư thế chuẩn bị

Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gấp. Tay không cầm bóng đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng, hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.

#### Thực hiện

Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 5. Ném bóng bằng một tay trên vai

### 5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

**Tư thế chuẩn bị:** Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.

**Thực hiện:** Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

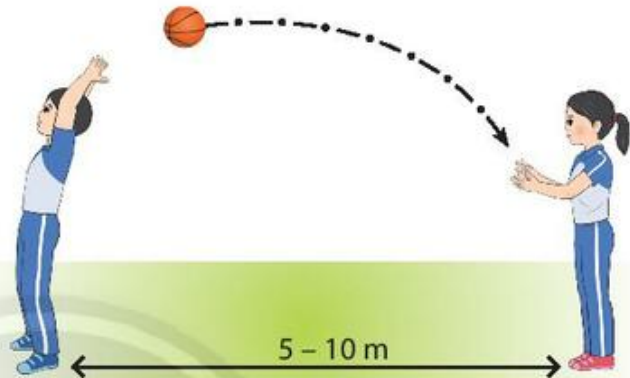
Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 15 m.

- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.
- Luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai.

### 2. Luyện tập cặp đôi

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 10 m. Luân phiên một bạn ném, một bạn bắt và góp ý.

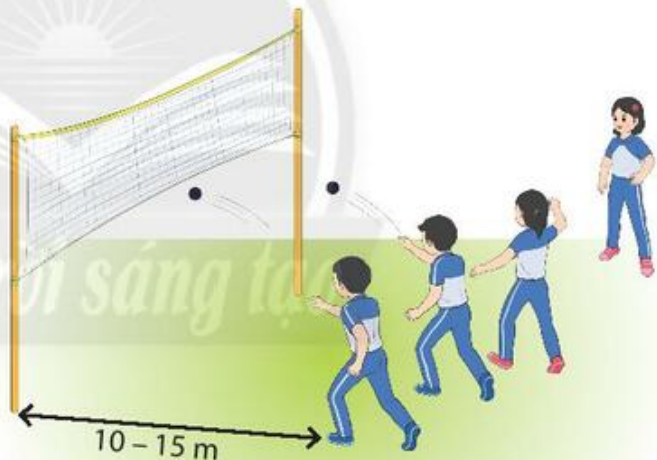
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.



Hình 7. Đội hình luyện tập ném bóng hai tay qua đầu ra sau

### 3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác ném bóng bằng một tay trên vai không cầm bóng và có cầm bóng ném vào lưới. Cự li thực hiện 10 – 15 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.



Hình 8. Đội hình luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai

### ♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.



## VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ ném bóng mà em biết.
2. Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.

## Bài 2

# KĨ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay vai, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

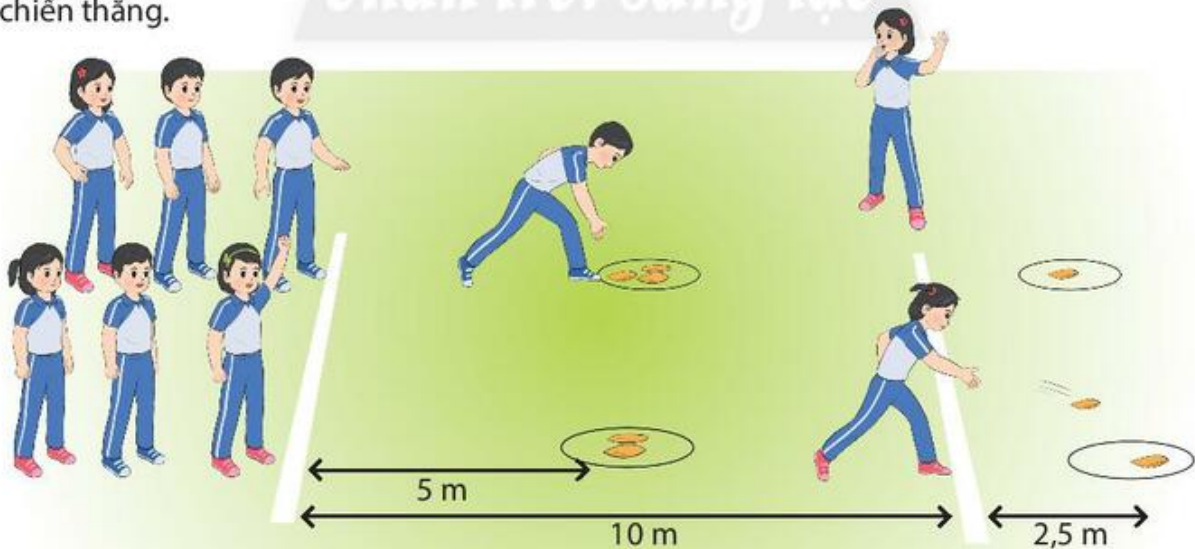
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng như ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng bằng một tay trên vai.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### NÉM TÚI CÁT

**Dụng cụ:** Vòng nhựa, túi cát (tương ứng số lượng học sinh).

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Từ vị trí xuất phát, bạn đầu tiên chạy lên nhặt một túi cát rồi đến vị trí ném, ném chính xác túi cát vào trong vòng tròn. Nếu ném ra ngoài thì nhặt lại, trở về vị trí ném và tiếp tục ném cho đến khi túi cát vào trong vòng. Sau đó chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném túi cát



## KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.

### 1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cầm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao – ra xa và hướng vào khu vực quy định.



Hình 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

### 2. Kĩ thuật giữ thăng bằng

#### 2.1. Giữ thăng bằng bằng chân trước

#### 2.2. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước

Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.

Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngã nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.



Hình 5. Đội hình luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

### ♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.



## VẬN DỤNG

1. Nêu các cách giữ thẳng bằng sau khi ném bóng.
2. Tìm hiểu trò chơi dân gian “Ném còn”.

## Bài 3

# KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ



- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong ném bóng.
- Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gấp duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

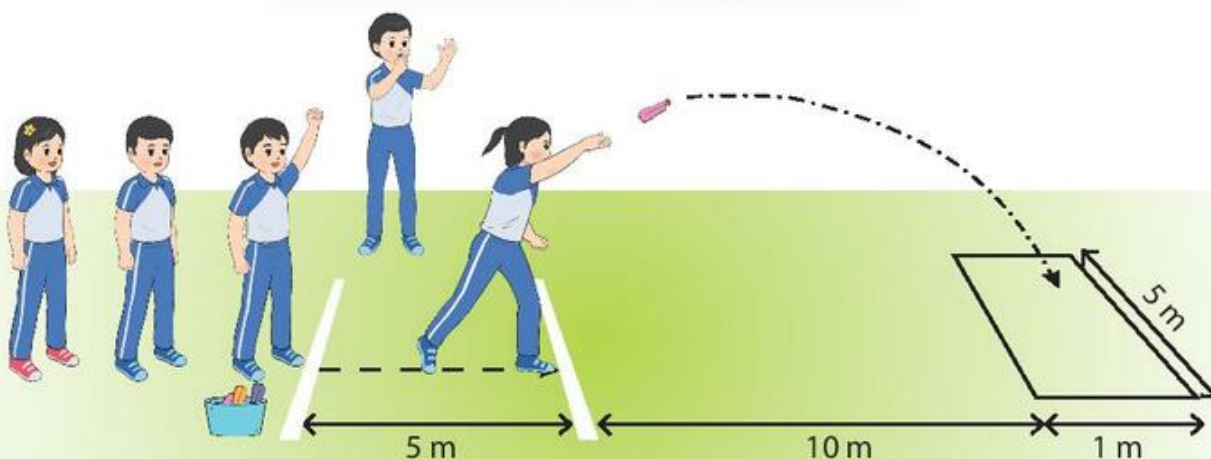
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### NÉM XA NÉM TRÚNG

**Dụng cụ:** Phấn viết, quả cầu đá, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm quả cầu chạy đến vạch giới hạn và ném vào khu vực quy định. Mỗi bạn được thực hiện hai lần. Mỗi quả cầu rơi vào khu vực quy định được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa ném trúng



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật chạy đà

#### 1.1. Tư thế chuẩn bị

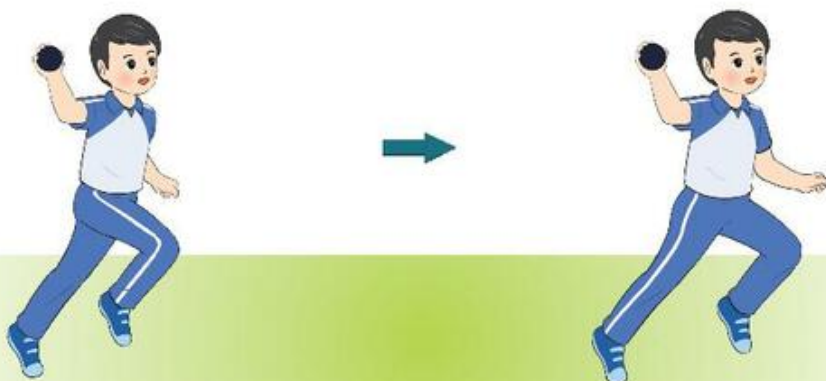
Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khụy gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà.



Hình 2. Tư thế chuẩn bị

#### 1.2. Chạy đà

Từ tư thế chuẩn bị, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lý và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.



Hình 3. Các bước chạy thẳng





#### **Bước thứ nhất**

Chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

#### **Bước thứ hai**

Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chéch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

#### **Bước thứ ba**

Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chéch ngang, thân trên ngả ra sau.

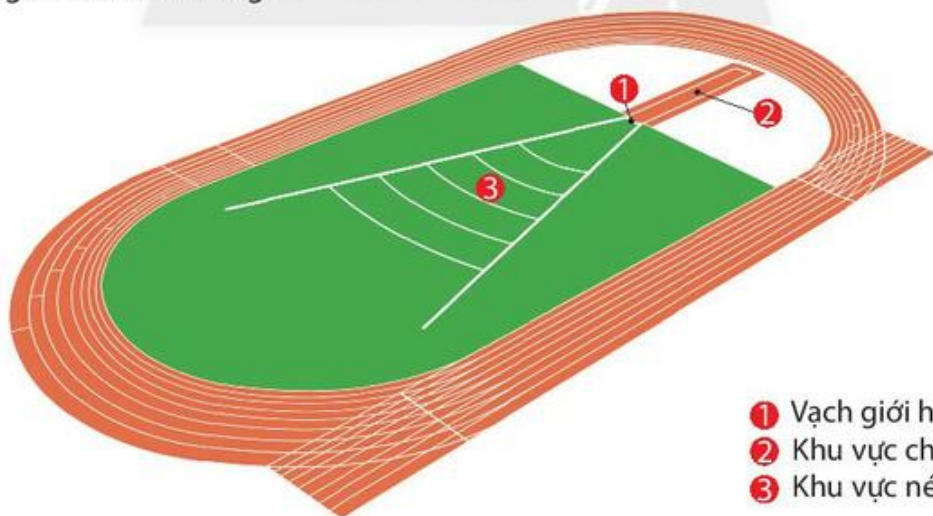
#### **Bước thứ tư**

Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

Hình 4. Bốn bước đà cuối

## **2. Một số điều luật cơ bản trong môn ném**

- Bóng ném là bóng cao su đặc có khối lượng 150 g.
- Trong quá trình thi đấu, vận động viên chạm vào vạch giới hạn là phạm quy.
- Bóng rơi ngoài khu vực quy định sẽ không được công nhận thành tích lần ném đó.
- Thành tích ném là khoảng cách được tính từ vị trí vạch giới hạn ném bóng tới điểm chạm đất gần nhất của bóng.



- ① Vạch giới hạn
- ② Khu vực chạy đà
- ③ Khu vực ném bóng

Hình 5. Sân ném bóng



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

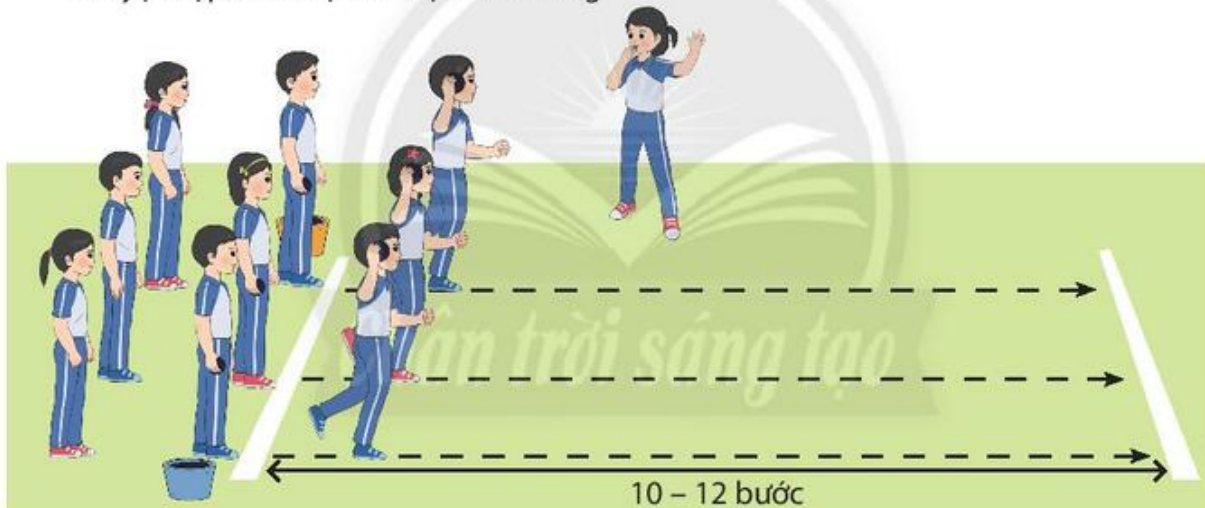
Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 12 bước đà.

- Luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng.
- Luyện tập kĩ thuật chạy bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng, bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 12 bước đà. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật ném bóng.



Hình 6. Đội hình luyện tập kĩ thuật ném bóng

### ♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.



## VẬN DỤNG

1. Kĩ thuật ném bóng có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Nêu một số điều luật trong ném bóng mà em biết.
3. Em vận dụng kĩ thuật ném bóng hoặc ném trúng mục tiêu trong các trò chơi ở các dịp lễ hội như ném trúng đích, ném bong bóng,...

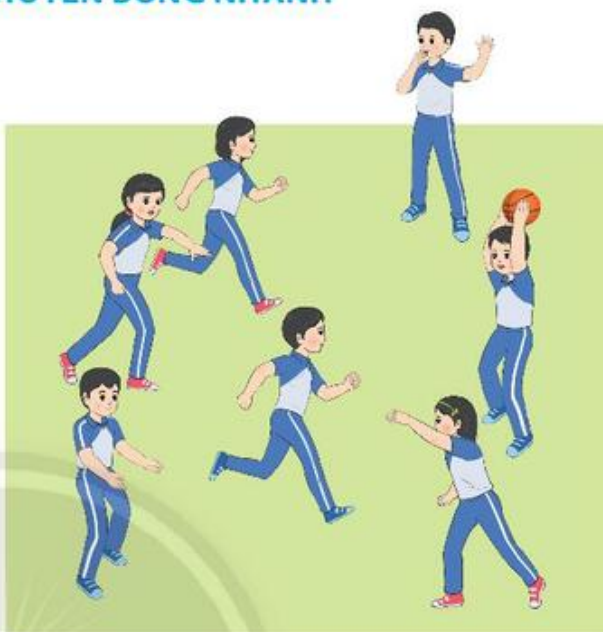
# MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY – NGỰC

## Trò chơi: CHẠY VÀ CHUYỂN BÓNG NHANH

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng ném và bắt, khả năng phán đoán, khéo léo, tinh thần đồng đội.

**Dụng cụ:** Quả bóng lớn, phấn viết để vẽ vạch quy định khu vực giới hạn 10 m x 10 m.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Cả nhóm điểm số từ 1 đến hết, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi bắt đầu, bạn số 1 ném bóng cho bạn số 2 bắt, sau đó bạn số 2 ném cho bạn số 3,... Các bạn thực hiện ném và bắt bóng trong khu vực quy định. Mỗi bạn thực hiện từ 2 – 3 lần ném và bắt bóng. Nhóm nào không làm rơi bóng trong suốt lượt chơi là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy và chuyển bóng nhanh

## Trò chơi: QUỲ NÉM

**Mục đích:** Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

**Dụng cụ:** Quả bóng lớn, thảm hoặc đệm mềm, thước dây, phấn viết (hoặc băng keo màu).

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện quỳ gối lên miếng đệm (hoặc bề mặt mềm, êm) và ném bóng về trước. Ghi nhận lại thành tích của các lần ném. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng thành tích ném cao nhất là chiến thắng.



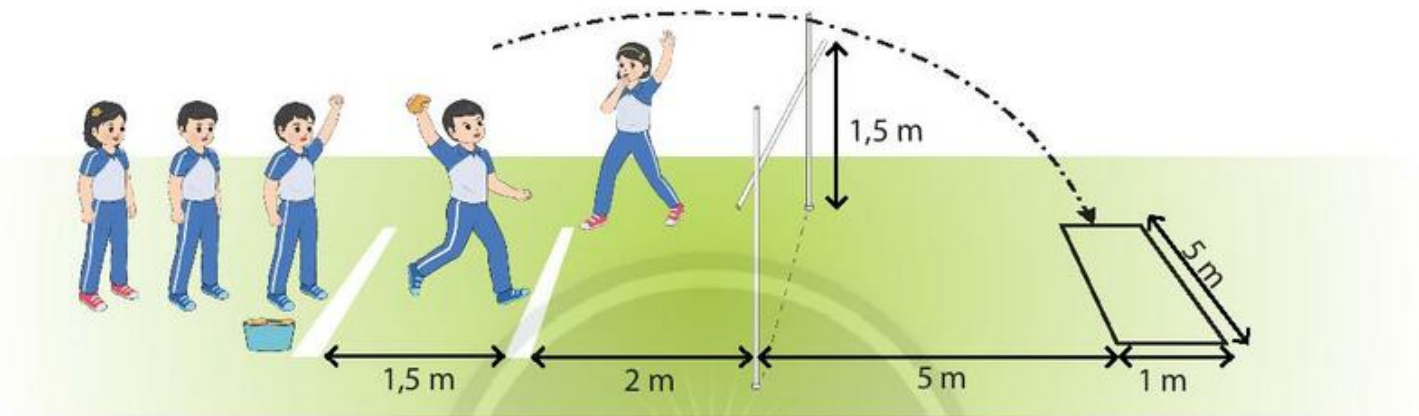
Hình 2. Trò chơi Quỳ ném

### Trò chơi: NÉM VÀO MỤC TIÊU

**Mục đích:** Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

**Dụng cụ:** Túi cát, hai cột để căng dây, dây dù (hoặc dây chun), phấn viết.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm túi cát, đứng sau vạch giới hạn và ném qua dây sao cho túi cát rơi đúng vào khu vực quy định. Mỗi bạn sẽ có ba lượt ném. Mỗi lượt ném vào đúng ô quy định được 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có điểm số cao nhất là chiến thắng.



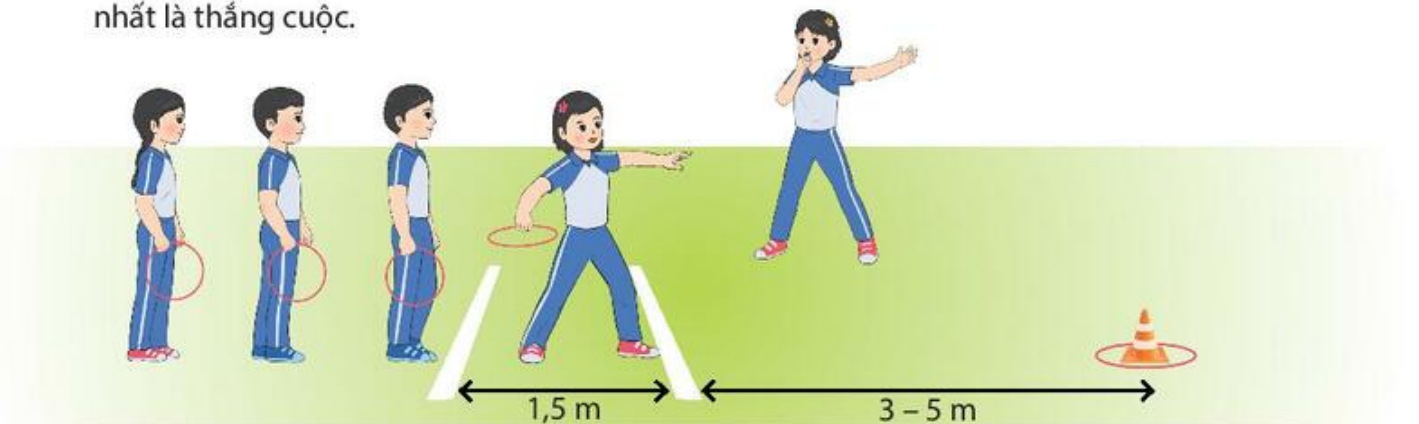
Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu

### Trò chơi: NÉM VÒNG

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng ném trúng đích, khả năng phối hợp vận động và tinh thần đồng đội.

**Dụng cụ:** Phấn viết, vòng nhựa, vật chuẩn.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Các bạn cầm vòng, lần lượt đứng sau vạch quy định và ném vào vật chuẩn. Mỗi vòng rơi vào vật chuẩn được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có nhiều điểm nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Ném vòng

# Chủ đề III: Chạy cự li trung bình

## Bài 1

### ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy.
- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng.
- Hình thành được thói quen vận động để phát triển thể lực.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi.



#### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

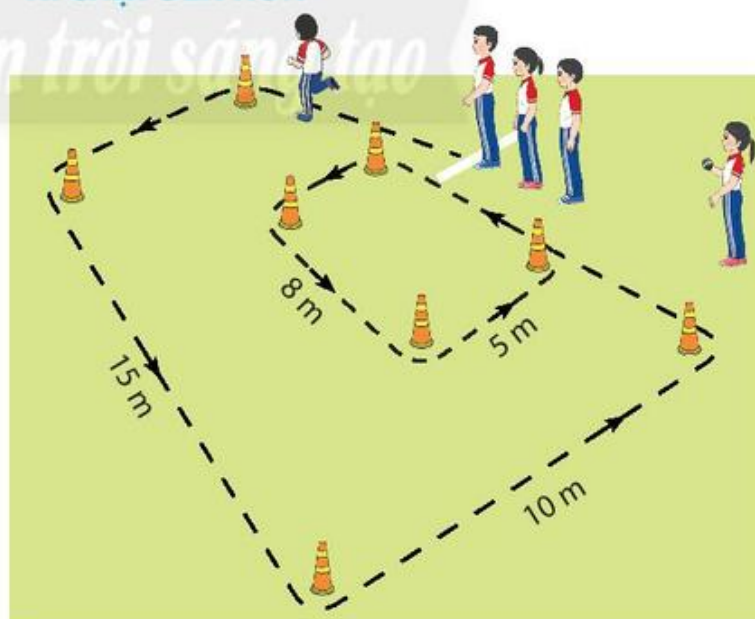
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ chân, cổ tay, xoay hông, gập duỗi gối, gập thân, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### AI CHẠY BỀN HƠN

**Dụng cụ:** Phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy vòng qua các vật chuẩn ở vòng lớn rồi vòng nhỏ và chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn hoàn thành cự li chạy của mình cho đến hết nhóm. Nhóm nào có thời gian thực hiện ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai chạy bền hơn



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác đá lăng trước

Chân đá lăng ra trước, chú ý thẳng chân, thân trên hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên với chân.



Hình 2. Động tác đá lăng trước

### 2. Động tác bước ngang

Khi di chuyển sang bên nào thì chân bên đó sẽ bước sang ngang, đồng thời chân còn lại bật nhảy theo. Thân trên thẳng, tay co tự nhiên. Khi di chuyển, tay vung tự nhiên theo thân mình.



Hình 3. Động tác bước ngang

### 3. Động tác bước chéo



#### Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay buông tự nhiên.

#### Bước 1

Chân trái bước sang ngang.

#### Bước 2

Chân phải bước chéo ra trước.

#### Bước 3

Chân trái bước sang ngang.

#### Bước 4

Chân phải bước chéo ra sau.

Chân tuần tự thực hiện các bước ngang trước, ngang sau. Trong quá trình thực hiện, mắt nhìn thẳng về trước, thân trên thẳng kết hợp với xoay hông theo bước chân, tay vung tự nhiên.

Hình 4. Động tác bước chéo

## 4. Kỹ thuật chạy giữa quãng

### 4.1. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

Khi chạy đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi ngả ra trước. Khi chân ở phía trước tích cực nâng đùi và tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, khi chân ở phía sau đạp mạnh duỗi thẳng, đưa người về phía trước. Tay co tự nhiên, đánh phối hợp trước sau với chân để giữ thăng bằng cho cơ thể.



Hình 5. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

### 4.2. Kỹ thuật chạy trên đường vòng

Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong.



Hình 6. Kỹ thuật chạy trên đường vòng



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 15 – 20 m.

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy trên đường thẳng vào đường vòng.
- Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng vòng quanh sân trường từ chậm đến nhanh dần. Cự li thực hiện 15 – 20 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập chạy đá lăng trước, chạy bước ngang, chạy bước chéo.
- Luyện tập chạy giữa quãng cự li 300 – 500 m.



Hình 7. Đội hình luyện tập chạy giữa quãng

### ♦ Trò chơi phát triển sức bền

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 43 – 44.



## VẬN DỤNG

1. Nêu một số động tác bổ trợ trong chạy cự li trung bình.
2. Em cùng các bạn thường xuyên luyện tập các động tác bổ trợ để hoàn thiện kĩ thuật chạy.



## Bài 2

# KĨ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ VỀ ĐÍCH



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Làm quen với kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Tự giác, tích cực, nỗ lực vượt qua mệt mỏi và giúp đỡ bạn bè.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, xoay cổ tay, ép dẻo ngang, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

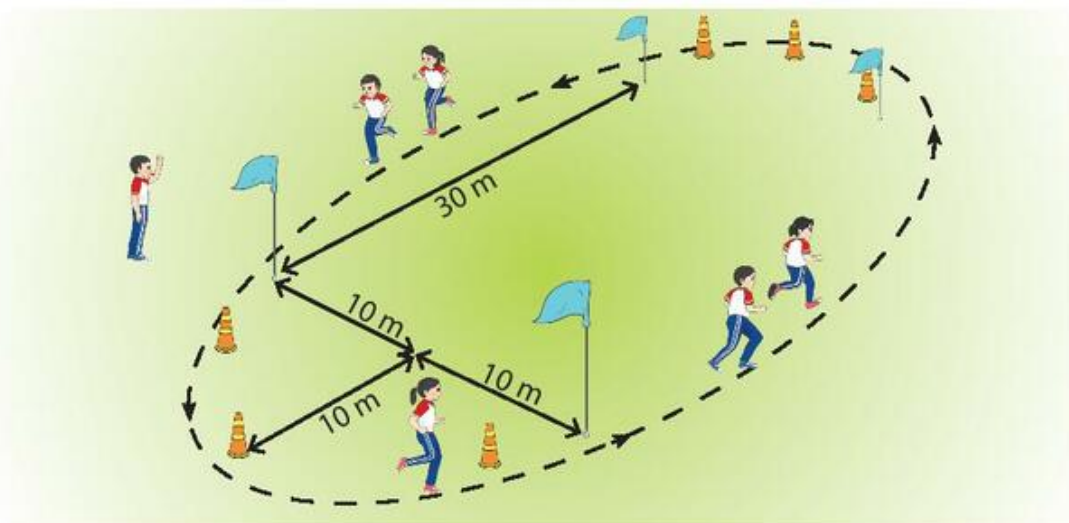
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy đá lăng, chạy bước ngang, chạy bước chéo.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### CHẠY THEO CỜ HIỆU

**Dụng cụ:** Cờ hiệu, phấn viết, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), nhóm đầu tiên sẽ thực hiện chạy vòng quanh khu vực sân quy định. Các bạn chạy nhanh trên các đoạn đường thẳng, qua các đoạn đường vòng sẽ chạy chậm lại. Cứ thế thực hiện hai vòng. Lần lượt mỗi nhóm thực hiện và ghi nhận lại thời gian. Nhóm nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy theo cờ hiệu



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Kỹ thuật xuất phát thường dùng trong chạy cự li trung bình là xuất phát cao, có hai hiệu lệnh: “Vào chỗ” và “Chạy!”.



#### “Vào chỗ”

Khi nghe hiệu lệnh, một chân bước lên sau vạch xuất phát, hai gối khụy, thân trên hơi ngả ra trước, tay co tự nhiên, tập trung nghe hiệu lệnh tiếp theo.

#### “Chạy!”

Khi nghe hiệu lệnh, nhanh chóng chạy nhanh về trước và tăng tốc để chiếm vị trí thuận lợi đồng thời chạy sát mép trong của đường chạy.

Hình 2. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

### 2. Kỹ thuật về đích

Khoảng cách của giai đoạn về đích phụ thuộc vào cự li chạy. Khi gần về đến đích, cần tăng tốc vượt qua đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.

### 3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Các cự li thi đấu chính thức của nội dung chạy cự li trung bình là 800 m và 1500 m.
- Khi thi đấu chạy cự li trung bình, vận động viên sử dụng xuất phát cao và có thể nhập chung đường chạy trong lúc thi đấu.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường vòng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật về đích.

### 2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 25 – 50 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm động viên nhau.

- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường thẳng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập kĩ thuật xuất phát đầu đường vòng và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li trung bình cự li 500 – 600 m.

### ♦ Trò chơi phát triển sức bền

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 43 – 44.



## VẬN DỤNG

1. Kể tên các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li trung bình mà em biết.
3. Em tập luyện chạy bộ cùng với các thành viên trong gia đình để gắn kết, tăng thêm tình yêu thương, sự quan tâm và chia sẻ.

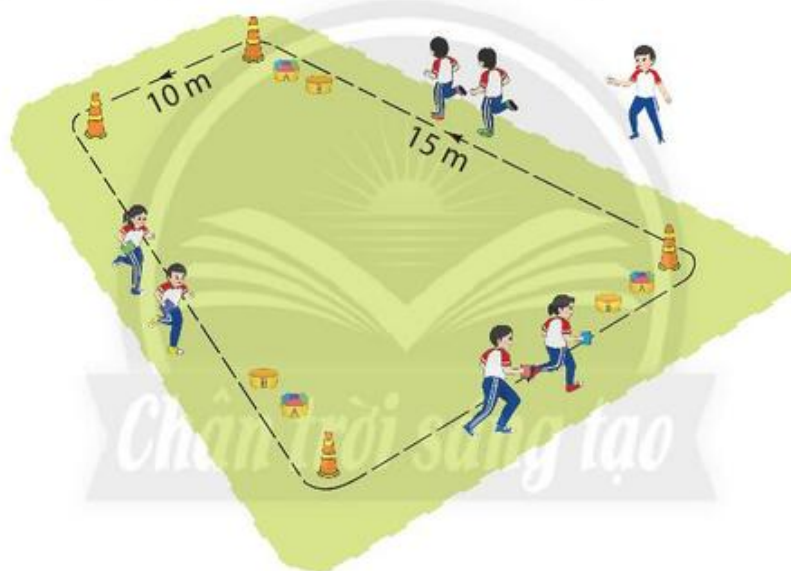
# MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

## Trò chơi: CHẠY BỀN NĂM PHÚT

**Mục đích:** Phát triển sức bền.

**Dụng cụ:** Rổ (hoặc vật đựng), bìa nhỏ, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), mỗi bạn sẽ lấy một tấm bìa từ rổ A của nhóm mình và bắt đầu chạy. Khi đã chạy một vòng về lại vị trí ban đầu, các bạn bỏ tấm bìa đó vào rổ B và lấy tấm bìa tiếp theo từ rổ A để thực hiện tương tự. Sau 5 phút tất cả dừng lại và đếm số thẻ của mỗi nhóm. Rổ B của nhóm nào có nhiều thẻ nhất là chiến thắng.



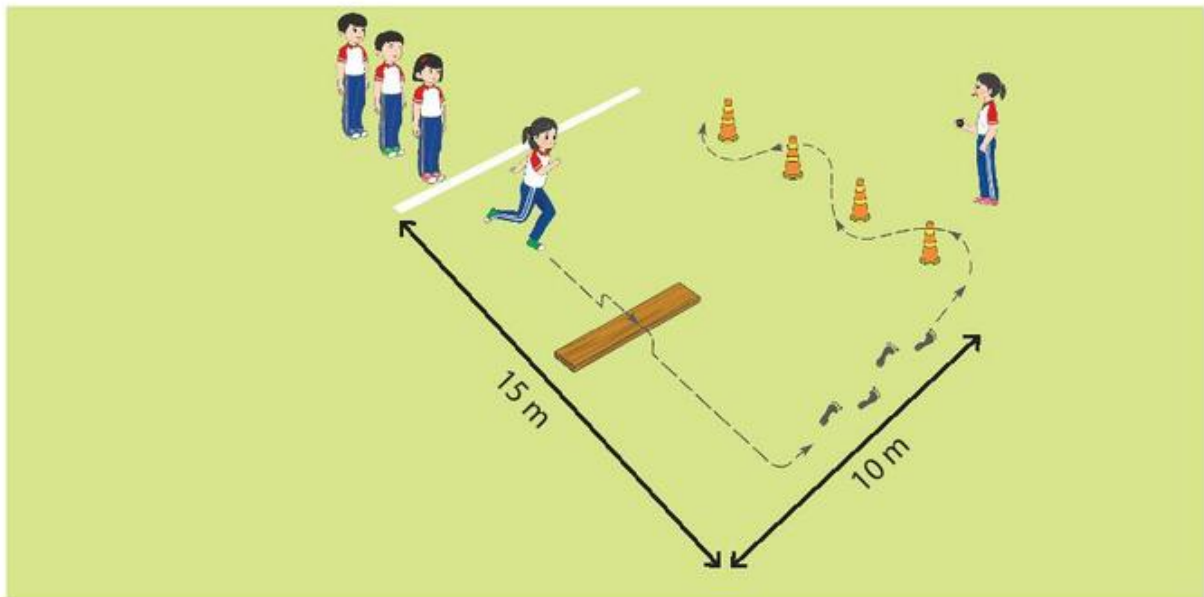
Hình 1. Trò chơi Chạy bền năm phút

## Trò chơi: CHẠY TIẾP SỨC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

**Mục đích:** Phát triển khả năng phối hợp vận động, nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ.

**Dụng cụ:** Vật chuẩn, phấn viết, bục gỗ hoặc chướng ngại vật thấp, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy nhanh đến bục rồi bật chụm chân qua, tiếp tục lò cò từng chân, sau đó chạy luồn qua các vật chuẩn và chạy về vị trí ban đầu chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



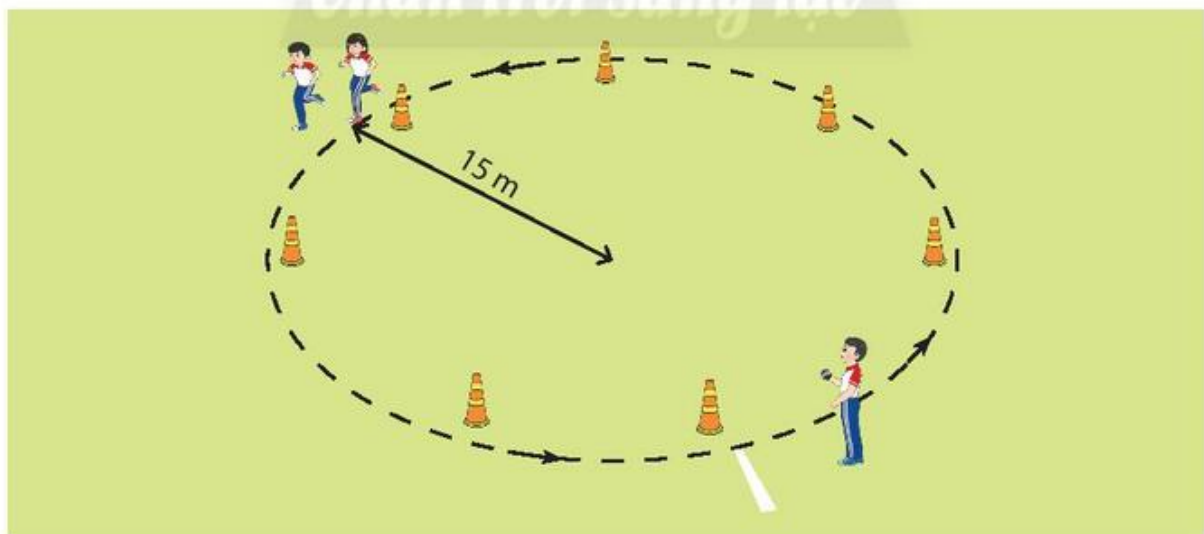
Hình 2. Trò chơi Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật

### Trò chơi: CHẠY VÒNG TRÒN

**Mục đích:** Phát triển sức bền.

**Dụng cụ:** Vật chuẩn, phấn viết, dây, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn bắt đầu chạy vòng quanh các vật chuẩn, về vị trí ban đầu là kết thúc một vòng. Người chỉ huy sẽ hô to số vòng còn lại và các bạn tiếp tục thực hiện. Bạn nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Chạy vòng tròn

# Chủ đề IV: Bài tập thể dục

## Bài 1

## BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 1 – 12 của bài thể dục liên hoàn.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

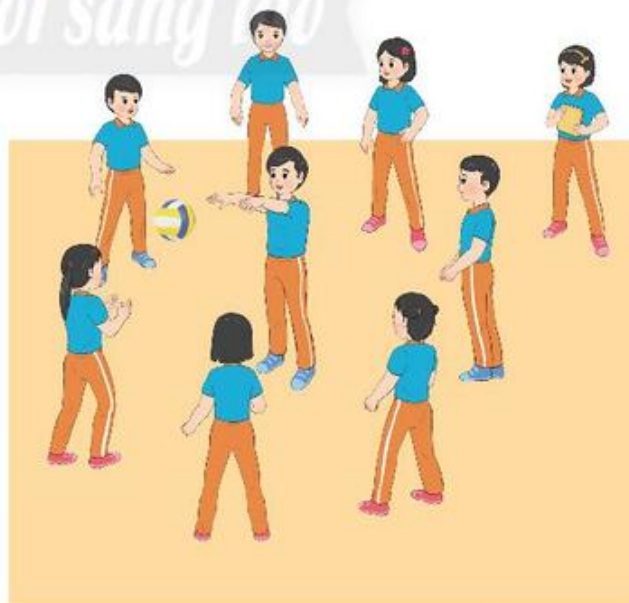
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### CHUYỂN BÓNG TIẾP SỨC

**Dụng cụ:** Quả bóng chuyền.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm xếp đội hình vòng tròn. Cử một bạn làm nhóm trưởng giữ bóng và đứng ở trung tâm. Sau hiệu lệnh “Bắt đầu!”, nhóm trưởng chuyền bóng đến một bạn bất kì và nhận bóng lại từ bạn ấy, chuyển tiếp cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm, sau đó nhóm trưởng hô “Hoàn thành!” và kết thúc lượt chơi. Trong quá trình chơi nếu bóng rơi thì nhặt lên thực hiện lại. Nhóm nào hoàn thành trước là chiến thắng.

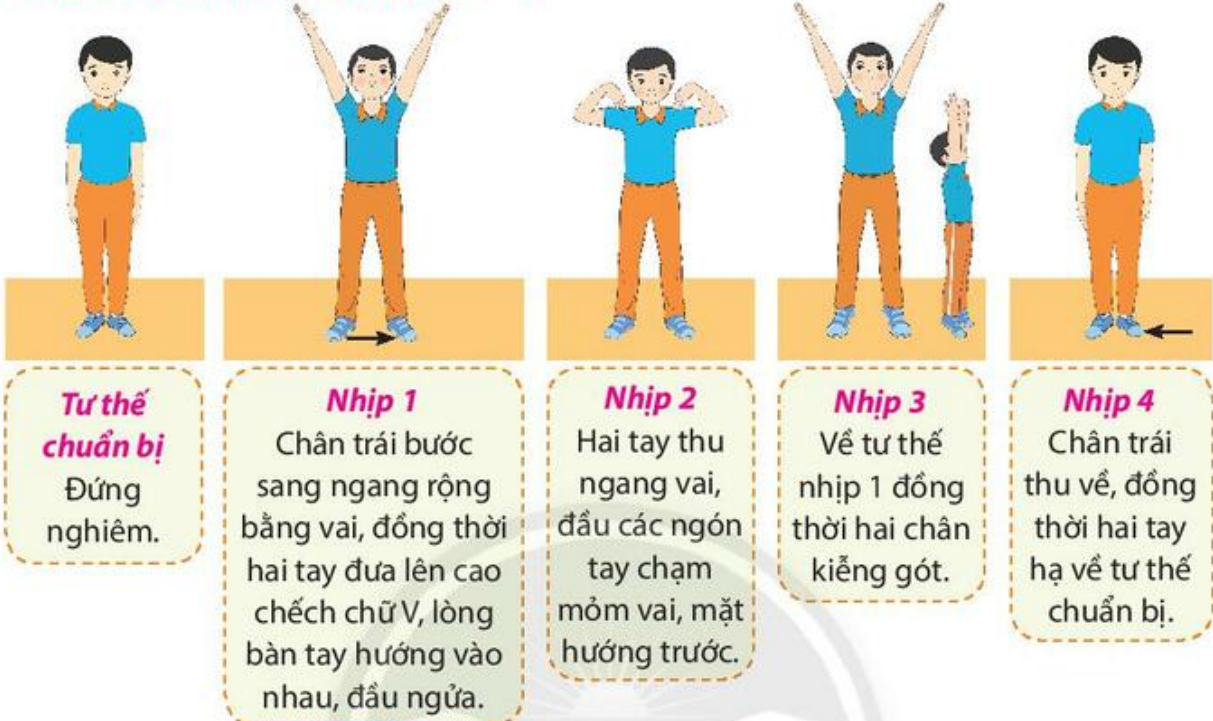


Hình 1. Trò chơi Chuyển bóng tiếp sức

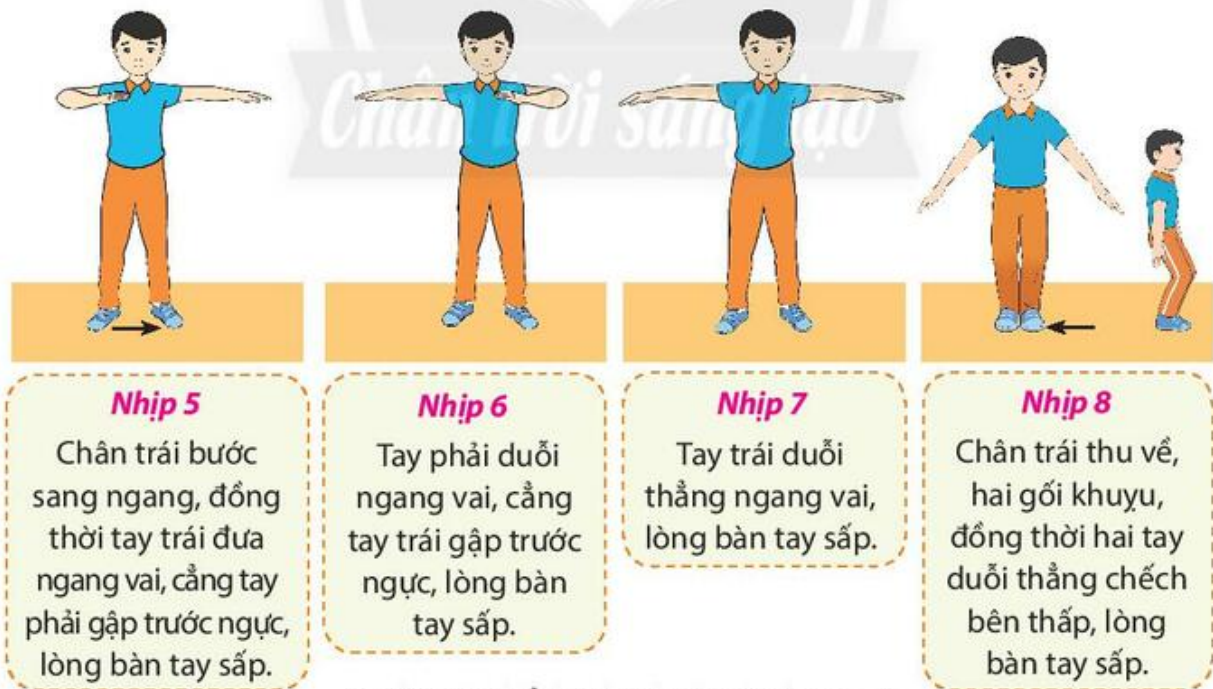


## KIẾN THỨC MỚI

### Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8



### Nhịp 9

Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.

### Nhịp 10

Trở về tư thế như nhịp 8.

### Nhịp 11

Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.

### Nhịp 12

Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.

Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12



## LUYỆN TẬP

Chân trời sáng tạo

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.

### 2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.

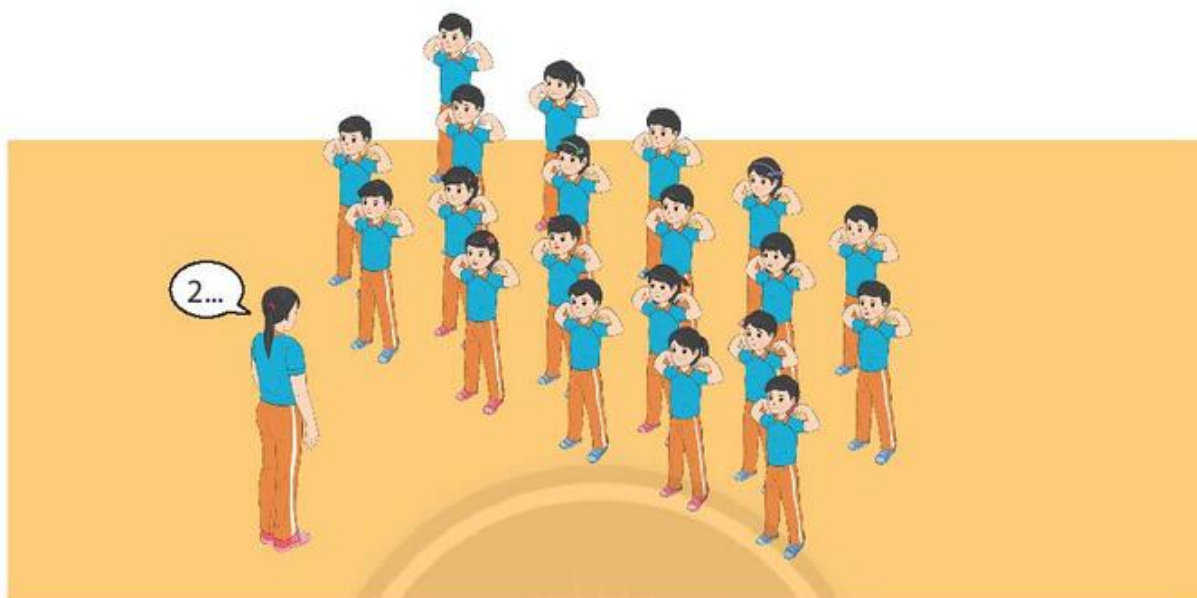
### 3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình hai hàng ngang đứng đối diện nhau, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể luân phiên một hàng thực hiện, một hàng đếm nhịp, quan sát và góp ý chéo cho nhau.



#### 4. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện nhịp 1 – 12 bài thể dục liên hoàn theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.



Hình 5. Đội hình luyện tập bài thể dục liên hoàn

#### ♦ Trò chơi phát triển khéo léo

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 53 – 54.



### VẬN DỤNG

Chân trời sáng tạo

1. Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

– Chân trái bước sang ngang, kiễng hai gót, đồng thời hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, đầu ngửa.

– Chân trái bước sang ngang, đồng thời tay trái đưa ngang vai, cẳng tay phải gấp trước ngực, lòng bàn tay sắp.

– Hai gối khuyu, đồng thời hai tay chéo bên thấp, lòng bàn tay sắp.

2. Em thực hiện bài thể dục liên hoàn trước tiết học để sẵn sàng học tập.

## Bài 2

## BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiếp theo)



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện đúng từ nhịp 13 – 20 của bài thể dục liên hoàn.
- Chủ động đặt mục tiêu học tập và vận dụng tập luyện hằng ngày.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

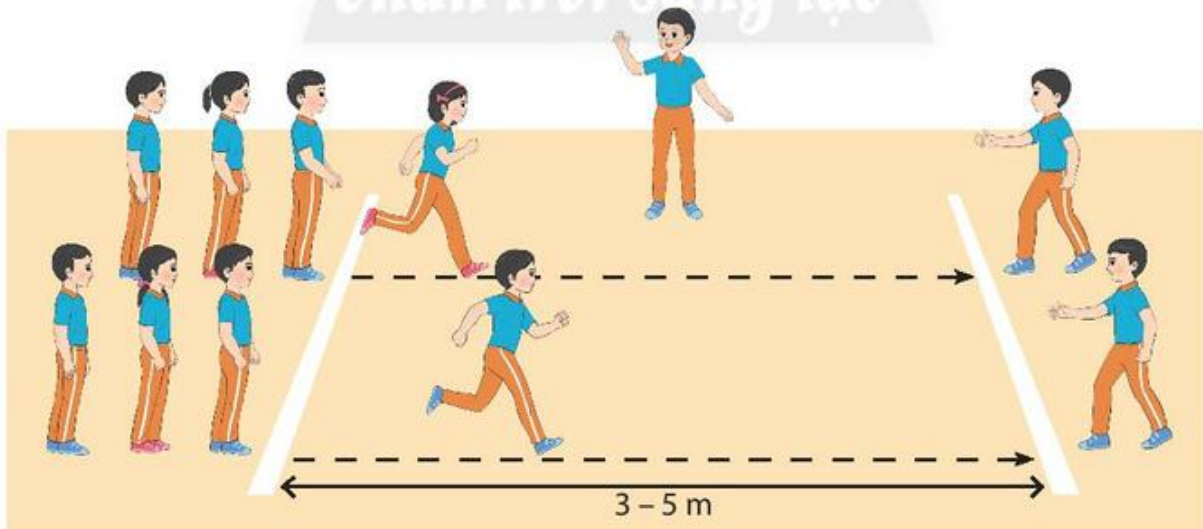
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### VỀ ĐÍCH

**Dụng cụ:** Phấn viết.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi nhóm cử một bạn làm nhóm trưởng. Sau hiệu lệnh "Bắt đầu!", nhóm trưởng chạy nhanh về vạch đích, đứng sau cách vạch một cánh tay, đưa một tay ra để đón các bạn trong nhóm mình. Lần lượt mỗi bạn chạy nhanh về đích, chạm nhẹ vào tay của nhóm trưởng cho đến hết nhóm. Sau đó, nhóm trưởng hô "Hoàn thành!". Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Về đích



## KIẾN THỨC MỚI

### Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 20



#### Nhịp 13

Từ tư thế chuẩn bị, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.



#### Nhịp 14

Bật thu về tư thế chuẩn bị.



#### Nhịp 15

Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.



#### Nhịp 16

Chân trái khụy sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 13 – 16



#### Nhịp 17

Chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.



#### Nhịp 18

Thực hiện như nhịp 16 nhưng đổi chân.



#### Nhịp 19

Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, thân hơi cúi.



#### Nhịp 20

Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị.

Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 17 – 20



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.
- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
  - Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

### 2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện, một bạn đếm nhịp từ chậm đến nhanh dần, quan sát và góp ý. Cả hai cùng thực hiện.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

### 3. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.



Hình 4. Đội hình luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn

### 4. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

- Luyện tập nhịp 13 – 20 bài thể dục liên hoàn.
- Luyện tập cả bài thể dục liên hoàn.

### ♦ Trò chơi phát triển khéo léo

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 53 – 54 .



1. Từ tư thế chuẩn bị, em thực hiện theo các mô tả sau:

- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.
- Hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa sang ngang lên cao, hai bàn tay vỗ vào nhau.
- Bước chân phải sang ngang rộng hơn vai, khụy sang phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

2. Em có thể vận dụng bài thể dục liên hoàn để biểu diễn với nhạc.

3. Em vận dụng bài thể dục liên hoàn để rèn luyện sức khỏe hằng ngày.



Hình 5. Em cùng gia đình tập luyện

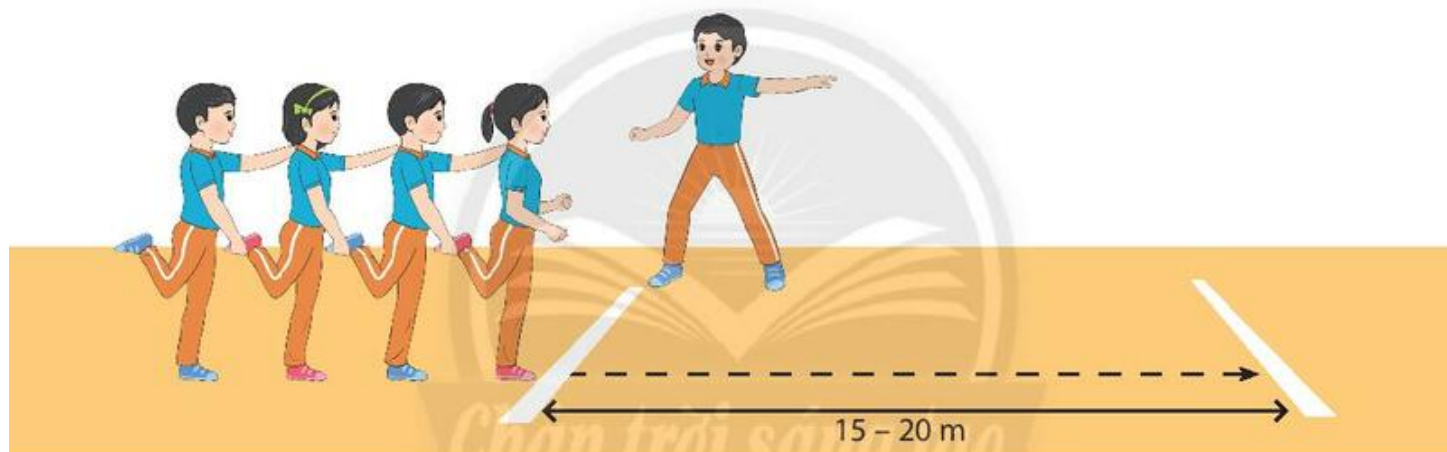
# MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

## Trò chơi: XE LỬA

**Mục đích:** Rèn luyện sự khéo léo, tinh thần phối hợp đồng đội.

**Dụng cụ:** Phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm xếp thành hàng dọc. Các bạn trong hàng cùng đưa cẳng chân về sau, đồng thời đặt một tay lên vai bạn phía trước, tay còn lại nắm lấy bàn chân người trước mình. Bạn đứng đầu hàng để hai tay tự do. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn cùng đếm 1 – 2 và bật chân di chuyển về trước. Nhóm hoàn thành lượt chơi khi bạn cuối cùng của nhóm vượt qua vạch đích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



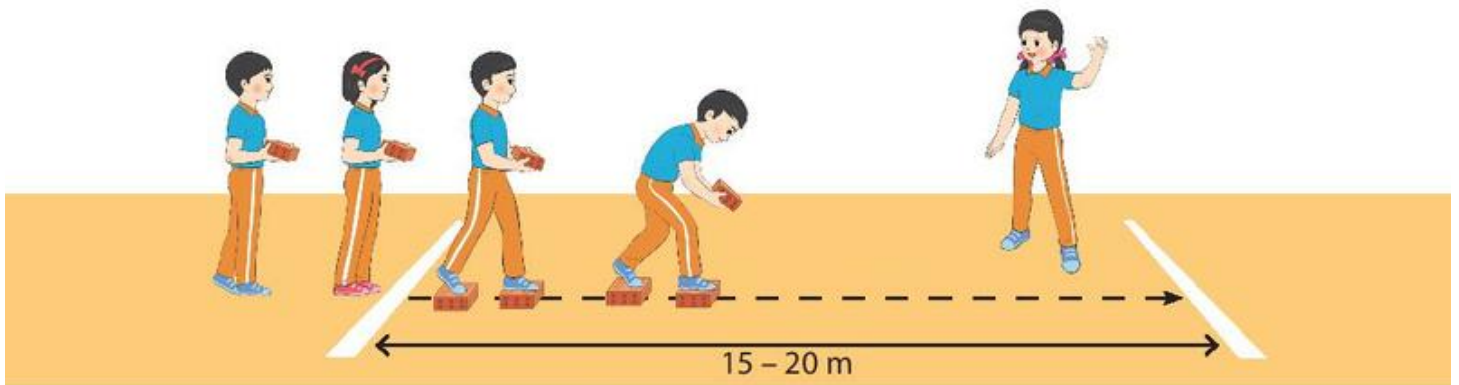
Hình 1. Trò chơi Xe lửa

## Trò chơi: VƯỢT SÔNG

**Mục đích:** Rèn luyện tinh thần đồng đội, phát triển khéo léo.

**Dụng cụ:** Phấn viết, các viên gạch, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm, mỗi bạn cầm một viên gạch. Hai vạch xuất phát và vạch đích tượng trưng hai bờ sông. Các nhóm "vượt sông" bằng cách xây "cầu" từ những viên gạch đã có. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên đặt viên gạch thứ nhất xuống, các bạn đứng sau chuyển tiếp gạch cho bạn đứng đầu hàng để bắc "cầu". Bạn cuối cùng có nhiệm vụ thu nhặt lại những viên gạch đã được đặt xuống để chuyển lại cho các bạn ở trước. Khi tất cả đã "vượt sông" và thu gom hết các viên gạch là kết thúc một lượt chơi. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



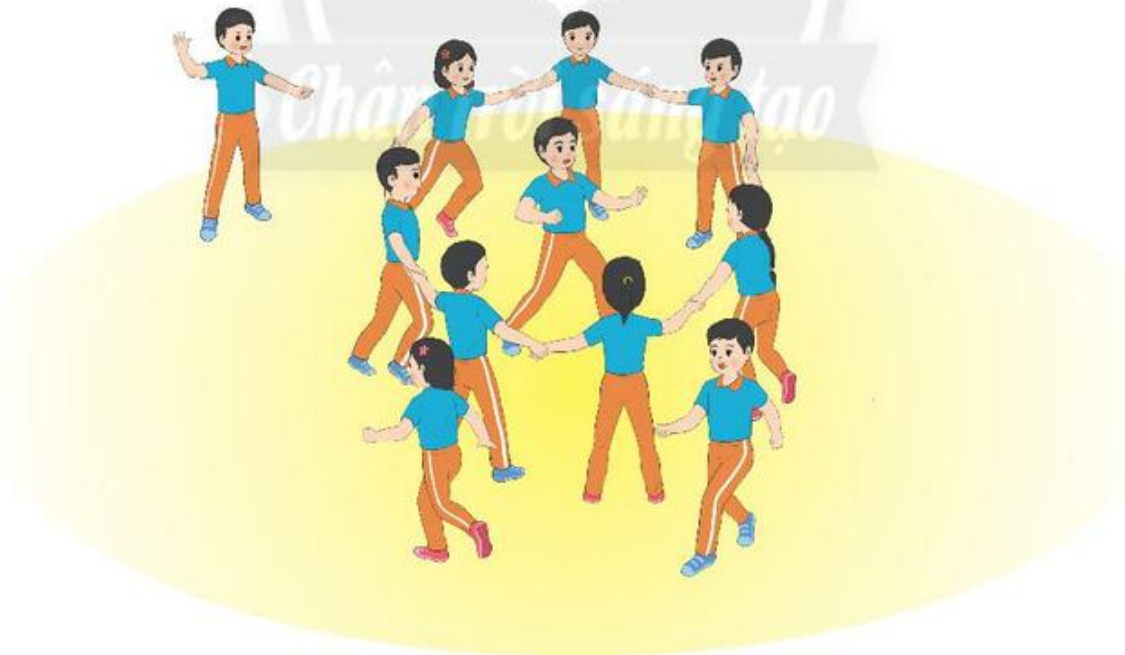
Hình 2. Trò chơi Vượt sông

### Trò chơi: GIĂNG LƯỚI BẮT CÁ

**Mục đích:** Rèn luyện di chuyển nhanh, khéo léo và khả năng phối hợp đồng đội.

**Dụng cụ:** Còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành hai nhóm với số lượng bằng nhau. Một nhóm nắm tay nhau để chuẩn bị làm lưới vây bắt "cá". Nhóm còn lại làm "cá" chạy tự do trên sân. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), những bạn làm lưới sẽ tạo thành vòng tròn và tìm mọi cách dẫn "cá" vào trong để bắt. "Đàn cá" di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi để không bị bắt vào lưới. Những con "cá" bị vây trong lưới sẽ bị loại trong lượt chơi tiếp theo. Nhóm làm lưới thực hiện vây bắt "cá" trong ba lượt. Sau đó đổi vai trò của hai nhóm và thực hiện tương tự. Nhóm nào bắt được nhiều "cá" hơn thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Giăng lưới bắt cá

# Phần ba

# THỂ THAO TỰ CHỌN

## Chủ đề I: **Thể dục Aerobic**

### Bài 1

### BẢY BƯỚC CƠ BẢN THỂ DỤC AEROBIC



**MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic kết hợp với nhịp thở.
- Kiên trì, nỗ lực trong tập luyện.



#### MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

#### 1.1. Khởi động các khớp

– Các động tác xoay các khớp (khớp cổ tay và cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp gối, khớp cổ, khớp háng, khớp hông) thực hiện xoay tròn đủ một vòng trên một nhịp đếm chậm.

– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong hai nhịp (nhịp 1 – 2, 5 – 6 hít vào và nhịp 3 – 4, 7 – 8 thở ra).

#### 1.2. Khởi động các nhóm cơ

– Các động tác căng cơ (tay vai, tay ngực, nghiêng lườn, vặn mình, lưng bụng, chân, toàn thân, bật nhảy, điều hoà) thực hiện nhịp nhàng đếm chậm.

– Giữ đều nhịp thở trong từng động tác: hít vào và thở ra trong một nhịp (nhịp 1, 3, 5, 7 hít vào và nhịp 2, 4, 6, 8 thở ra).



## 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### AI NHANH NHẤT – AI ĐÚNG NHẤT

**Dụng cụ:** Đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi xếp thành bốn hàng ngang so le, cự li giãn cách một dang tay. Người chỉ huy cử ra một bạn làm mẫu, các bạn còn lại quan sát và thực hiện đúng theo động tác bất kì của bạn làm mẫu với thời gian nhanh nhất và giữ ở tư thế đó 5 giây. Bạn nào thực hiện động tác không đúng hoặc không đủ thời gian sẽ lên thay thế bạn làm mẫu.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh nhất – Ai đúng nhất



#### 1. Bước điều hành



Hình 2. Bước điều hành

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, gối chân phải nâng lên, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

#### 2. Bước chạy bộ



Hình 3. Bước chạy bộ

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời căng chân trái gập ra sau, bàn chân duỗi thẳng sao cho gót chạm mông, thân trên thẳng, mở vai, hít vào. Chân trái hạ xuống, bật gập căng chân phải ra sau, thở ra. Hai chân luân phiên thực hiện.

### 3. Bước đá chân cao



Hình 4. Bước đá chân cao

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời chân trái đá ra trước lên cao, hai chân thẳng, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

### 4. Bước nâng gối



Hình 5. Bước nâng gối

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời gối chân trái nâng lên, bàn chân duỗi thẳng, thân trên thẳng, chân phải thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

### 5. Bước tách chụm dọc



Hình 6. Bước tách chụm dọc

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời hai chân tách trước sau (chân trái trước, chân phải sau), khi tiếp đất thì chân trái khụy gối, chân phải giữ thẳng, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

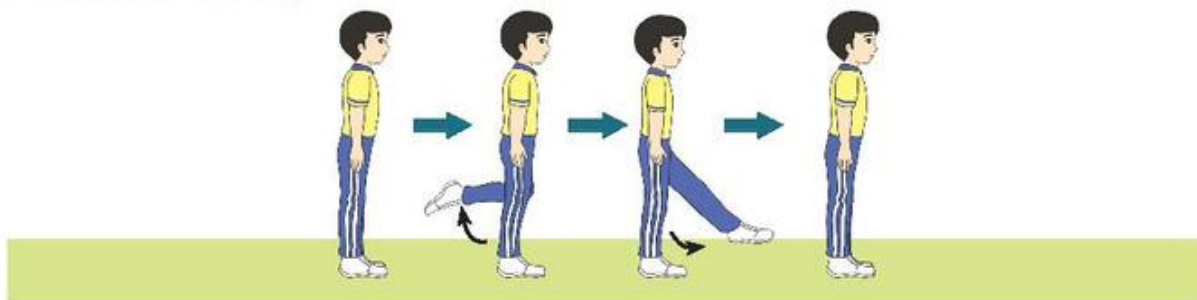
### 6. Bước tách chụm ngang



Hình 7. Bước tách chụm ngang

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời hai chân tách sang ngang rộng hơn vai, khi tiếp đất thì hai gối khụy, hai cẳng chân song song với nhau, thân trên giữ thẳng, mở vai, hít vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra.

## 7. Bước cách quãng



Hình 8. Bước cách quãng

- **Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay và hai chân khép.
- **Thực hiện:** Bật lên đồng thời chân trái co ra sau sao cho cẳng chân vuông góc với đùi, bàn chân duỗi thẳng, cẳng chân song song mặt đất, thân trên giữ thẳng, chân phải thẳng, tay buông tự nhiên, mở vai, hít vào. Bật duỗi thẳng chân trái ra trước và hít sâu vào. Bật trở về tư thế chuẩn bị, thở ra. Tiếp tục thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



### LUYỆN TẬP

#### 1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần.
- Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
  - Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

#### 2. Luyện tập theo nhóm

- Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần. Cự li thực hiện 4 – 5 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.
- Luyện tập riêng lẻ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
  - Phối hợp luyện tập bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

#### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.



### VẬN DỤNG

1. Các bạn chia thành hai nhóm để cùng nhau thực hiện bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic. Một nhóm cử đại diện đọc tên một bước bất kỳ và cả nhóm cùng vỗ tay, nhóm còn lại thực hiện đúng động tác đã được yêu cầu theo đúng nhịp vỗ tay (4 lần × 8 nhịp), sau đó đổi vai trò của hai nhóm. Cứ thế thực hiện đủ bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.
2. Em hướng dẫn các bạn để cùng thực hiện bảy bước cơ bản.

## Bài 2

## NGHE NHẠC VÀ ĐẾM NHỊP



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được đếm nhịp nhạc  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$  và  $\frac{4}{4}$ .
- Biết được một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic.
- Tích cực thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay – cổ chân, xoay vai, căng cơ đùi trước, căng cơ đùi sau, gập thân.

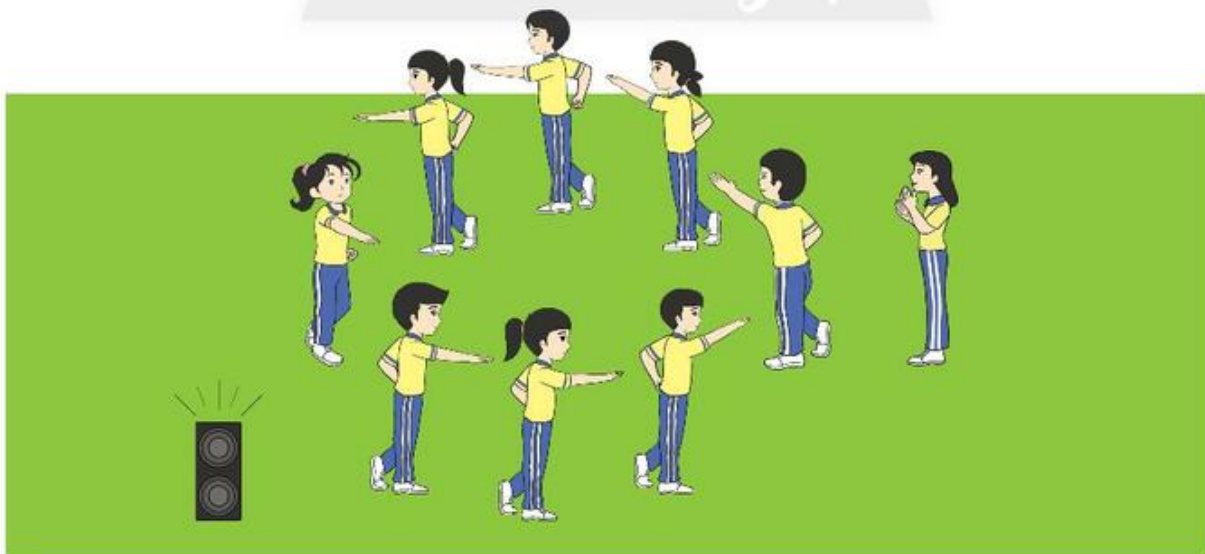
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### CHẠY THEO NHẠC

**Dụng cụ:** Loa đài và ba bài nhạc có ba nhịp khác nhau.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm và xếp thành vòng tròn, cự li giãn cách một dang tay. Khi nhạc chậm thì các bạn chạy chậm, khi nhạc nhanh thì các bạn chạy nhanh, khi nhạc tắt thì các bạn dừng lại. Các bạn cố gắng chạm được bạn phía trước và tránh bị bạn phía sau chạm mình nhưng phải đúng theo nhịp nhạc. Bạn nào bị bạn phía sau chạm hoặc thực hiện sai nhịp nhạc là bị loại khỏi lượt chơi.



Hình 1. Trò chơi Chạy theo nhạc

## **KIẾN THỨC MỚI**

### 1. Võ tay theo nhịp

Nhịp  $\frac{2}{4}$  là trong mỗi nhịp gồm hai phách “mạnh – nhẹ – mạnh – nhẹ”.

Nhịp  $\frac{3}{4}$  là trong mỗi nhịp gồm ba phách “mạnh – nhẹ – nhẹ”.

Nhịp  $\frac{4}{4}$  là trong mỗi nhịp gồm bốn phách “mạnh – nhẹ – vừa – nhẹ”, nhưng thường sẽ có bốn phách gần giống nhau đều là phách mạnh.



Hình 2. Võ tay theo nhịp

Phách mạnh võ tay mạnh, phách nhẹ võ tay nhẹ.

### 2. Bước chân theo nhịp nhạc

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay chống hông.



**Nhạc nhịp  $\frac{2}{4}$**

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về đồng thời hai gối khuyu.

**Nhạc nhịp  $\frac{3}{4}$**

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về đồng thời hai gối khuyu.
- Phách thứ ba: đứng thẳng.

**Nhạc nhịp  $\frac{4}{4}$**

- Phách đầu tiên: một chân bước sang ngang.
- Phách thứ hai: chân còn lại thu về.
- Phách thứ ba và phách thứ tư: thực hiện tương tự nhưng ngược lại.

Hình 3. Bước chân theo nhịp nhạc

### 3. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic

– Đánh giá sự đồng đều (giống nhau) khi một nhóm thực hiện bài diễn: Các vận động viên thực hiện những tư thế, động tác trong bài tập phải chính xác, rõ ràng. Thực hiện động tác phải cùng thời điểm, giống nhau và liên tục không được phép dừng lại trong khi biểu diễn.

– Điểm trừ cho sự đồng đều trong bài tối đa 50 điểm (thang điểm 100).

	Điểm trừ
Từ 1 – 2 vận động viên sai	1 điểm một lần
Từ 3 – 4 vận động viên sai	2 điểm một lần



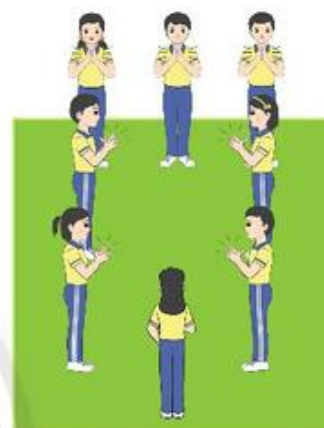
#### LUYỆN TẬP

##### 1. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình chữ U, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Luyện tập vỗ tay theo nhịp nhạc  $\begin{matrix} 2 & 3 & 4 \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$

– Luyện tập bước chân theo nhịp nhạc  $\begin{matrix} 2 & 3 & 4 \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$



Hình 4. Đội hình luyện tập vỗ tay theo nhịp

##### 2. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện vỗ tay và bước chân theo nhịp

nhạc  $\begin{matrix} 2 & 3 & 4 \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$  theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy.

##### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.



#### VẬN DỤNG

1. Các bạn chia thành hai nhóm xếp thành hai hàng đứng đối diện nhau để thi đua về khả năng cảm thụ âm nhạc. Mở một bài nhạc bất kì, các nhóm sẽ nghe và thực hiện vỗ tay kết hợp bước chân theo nhịp nhạc.
2. Em luyện tập nghe nhiều bài nhạc khác nhau để phân biệt các bài nhạc đó thuộc nhịp nhạc nào.
3. Nêu một số điều luật trong Thể dục Aerobic mà em biết.

## Bài 3

# CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN CỦA TAY TRONG THỂ DỤC AEROBIC



MỤC TIÊU,  
YẾU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các tư thế cơ bản của tay và cảm nhận được vị trí trong không gian.
- Nghiêm túc, năng động trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay khuỷu tay, xoay vai, căng cơ tay vai trước, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn.

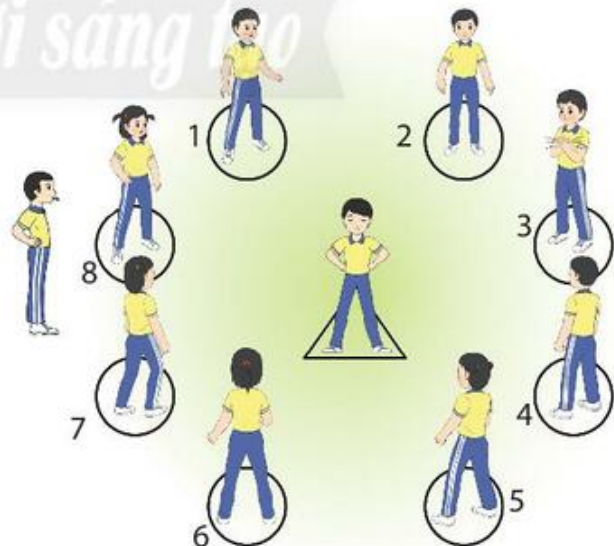
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện vỗ tay và bước chân theo nhịp nhạc, thực hiện liên tục bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic trên nền nhạc nhịp  $\frac{2}{4}$ .

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### TÌM NGƯỜI CHỈ HUY

**Dụng cụ:** Phấn viết.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm xếp thành vòng tròn, một bạn đứng ở trung tâm. Mỗi bạn bên ngoài sẽ mang một số thứ tự và đứng tại vị trí của mình trong suốt quá trình chơi. Mỗi lượt cử ra một bạn vỗ tay để bạn ở trung tâm xác định đứng hướng (vị trí đứng của bạn vỗ tay). Bạn ở trung tâm nhắm mắt lại và lắng nghe tiếng vỗ tay của bạn bên ngoài. Khi đã xác định được hướng, bạn ở trung tâm sẽ xoay người về phía đối diện bạn vỗ tay và hô to số của bạn mình, sau đó mở mắt và chạy đến chạm vào tay bạn. Mỗi bạn ở trung tâm sẽ thực hiện năm lần. Bạn nào thực hiện đúng nhiều nhất là bạn thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tìm người chỉ huy



## KIẾN THỨC MỚI

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.

### 1. Nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay

#### **Dưới – Trước – Cao**

Tay chuyển động từ dưới ra trước và lên cao.



Hình 2. Tay chuyển động hướng dưới – trước – cao



#### **Sau – Chếch dưới trước – Chếch trên trước**

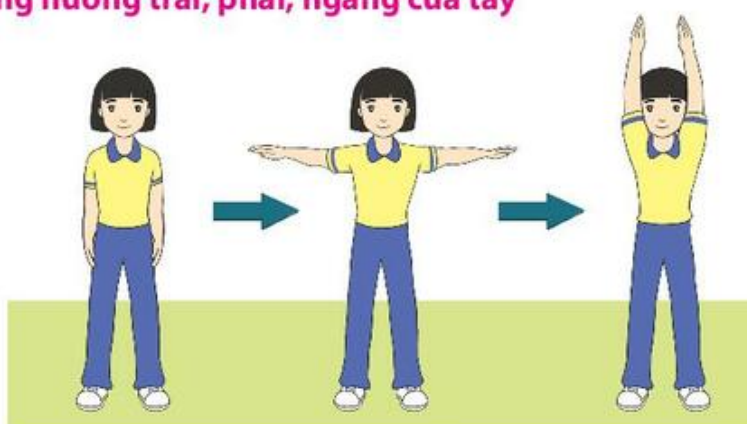
Tay chuyển động ra sau, chếch dưới trước và chếch trên trước.

Hình 3. Tay chuyển động ra sau –  
chếch dưới trước – chếch trên trước

### 2. Nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay

#### **Dưới – Ngang – Cao**

Tay chuyển động từ dưới sang ngang và lên cao.



Hình 4. Tay chuyển động hướng dưới – ngang – cao

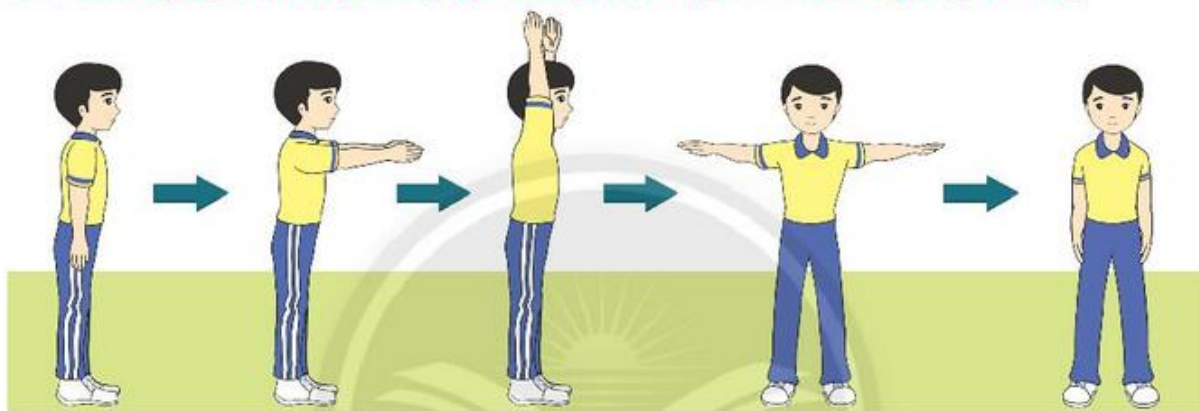




**Chếch ngang dưới – Chếch ngang trên**  
Tay chuyển động chếch ngang dưới và chếch ngang trên.

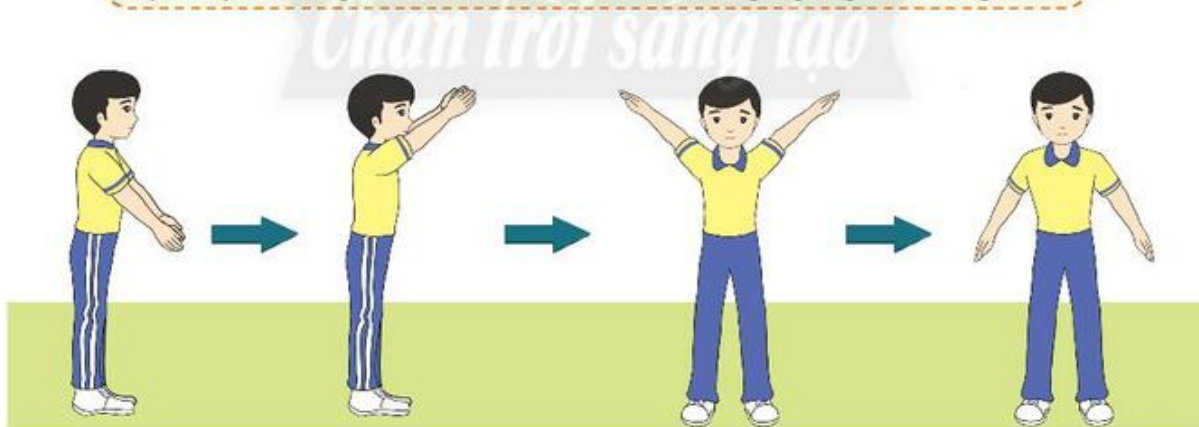
Hình 5. Tay chuyển động hướng chếch ngang dưới – chếch ngang trên

**3. Nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay**



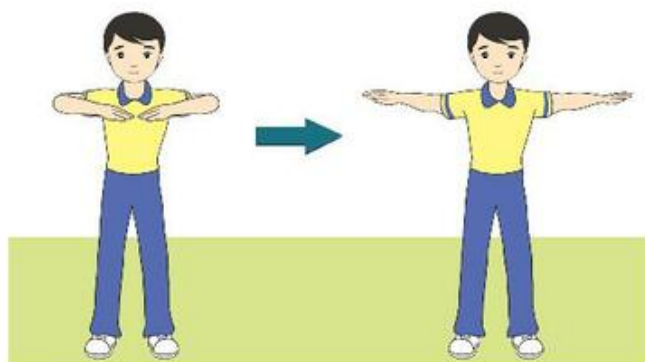
Hình 6. Tay chuyển động hướng dưới – trước – cao – ngang – dưới

**Dưới – Trước – Cao – Ngang – Dưới**  
Tay chuyển động từ dưới ra trước, lên cao, sang ngang và xuống dưới.



Hình 7. Tay chuyển động hướng chếch dưới trước – chếch trên trước – chếch ngang trên – chếch ngang dưới

**Chếch dưới trước – Chếch trên trước – Chếch ngang trên – Chếch ngang dưới**  
Tay chuyển động chếch dưới trước, chếch trên trước, chếch ngang trên và chếch ngang dưới.



Hình 8. Tay co trước ngực và duỗi sang ngang

**Co trước ngực – Duỗi sang ngang**  
Tay co trước ngực và duỗi thẳng sang ngang.



Hình 9. Tay vỗ trên cao và gập ngang

**Vỗ trên cao – Gập ngang**  
Tay vỗ trên cao và khuỷu tay gập sang ngang.



Hình 10. Tay co chéo trước và chéch ngang trên

**Co chéo trước – Chéch ngang trên**  
Tay co chéo trước ngực và duỗi thẳng chéch ngang trên.



Hình 11. Tay co chéo trước và chéch ngang dưới

**Co chéo trước – Chéch ngang dưới**  
Tay co chéo trước ngực và duỗi thẳng chéch ngang dưới.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng trước, sau của tay.
- Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng trái, phải, ngang của tay.
- Luyện tập nhóm động tác chuyển động hướng phối hợp trước và ngang của tay.

## 2. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập riêng lẻ từng tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.

## 3. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập riêng lẻ từng tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.
- Phối hợp luyện tập các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic.

## ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.



1. Các bạn chia thành hai nhóm để cùng nhau rèn luyện về khả năng ghi nhớ và thực hiện các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic. Một nhóm cùng đếm nhịp và thực hiện động tác, mỗi động tác thực hiện tối thiểu 4 lần  $\times$  8 nhịp. Nhóm còn lại đứng quan sát và đánh giá sự đồng đều của nhóm thực hiện, sau đó đổi vai trò hai nhóm.



Hình 12. Em cùng các bạn vận dụng các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic

2. Em biên soạn những động tác tay kết hợp với bước chân theo nhịp nhạc  $\begin{matrix} 2 & 3 & 4 \\ 4' & 4' & 4' \end{matrix}$ .
3. Em cùng các bạn vận dụng các tư thế tay cơ bản vào bài diễn để thi đua văn nghệ trong trường học.

## Bài 4

# BÀI THỂ DỤC AEROBIC LIÊN HOÀN CƠ BẢN



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản kết hợp với nhạc.
- Có ý thức tổ chức kỉ luật, giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay – cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay vai, căng cơ tay vai, căng cơ chân, nghiêng lườn.

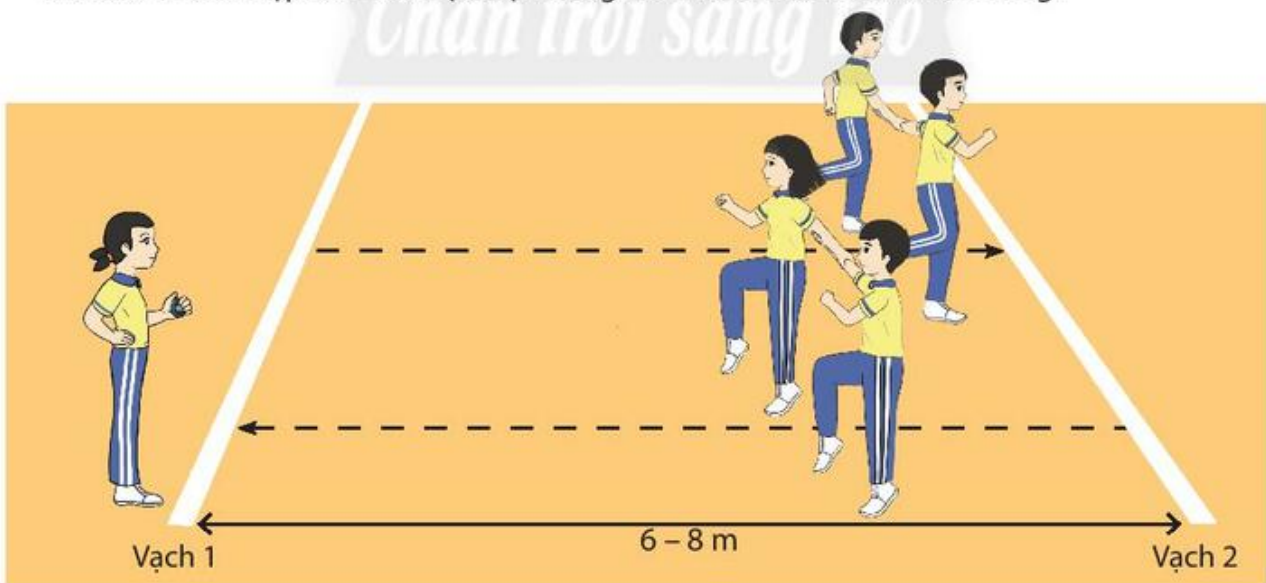
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện các tư thế cơ bản của tay trên nền nhạc nhịp  $\frac{2}{4}$ .

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### ĐÔI BẠN HỢP SỨC

**Dụng cụ:** Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi khoác tay nhau thành các cặp đôi và xếp thành hàng ngang. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các cặp đôi cùng thực hiện động tác (lò cò, nâng gối, cách quãng và tách chụm dọc), xuất phát từ vạch 1 di chuyển về trước. Đến vạch 2 thì đổi động tác và di chuyển về lại vạch 1. Luân phiên thực hiện theo thứ tự các động tác đến khi hoàn thành. Cặp đôi nào thực hiện đúng và nhanh nhất là đôi chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Đôi bạn hợp sức



## KIẾN THỨC MỚI

**Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân khép.

### 1. Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên



#### Nhịp 1

Chân trái nâng lên và hạ xuống, tay đánh tự nhiên.

#### Nhịp 2

Chân phải nâng lên và hạ xuống, tay đánh tự nhiên.

#### Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

#### Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Hình 2. Động tác bước tại chỗ, tay đánh tự nhiên

### 2. Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu



#### Nhịp 1

Chân trái bước rộng sang ngang, hai gối khuyu, hai tay dang ngang.

#### Nhịp 2

Hai gối thẳng, nghiêng người sang trái, tay phải đưa cao áp sát đầu.

#### Nhịp 3

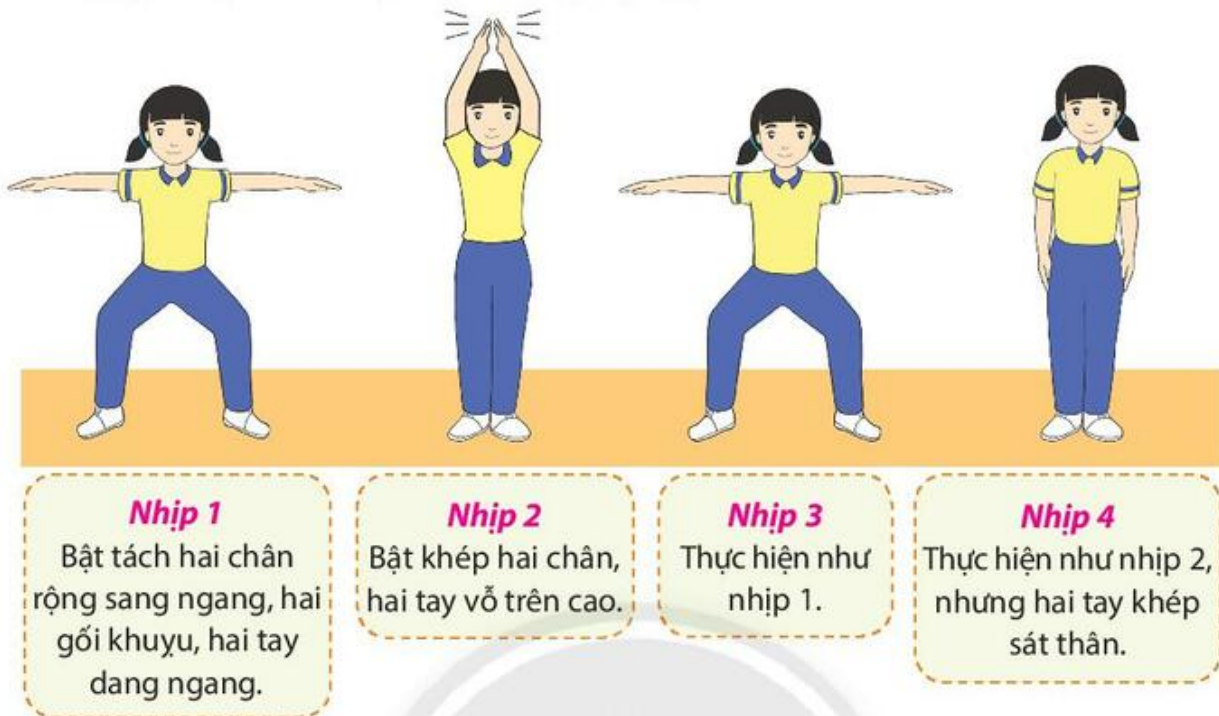
Trở về tư thế như nhịp 1.

#### Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đối bên.

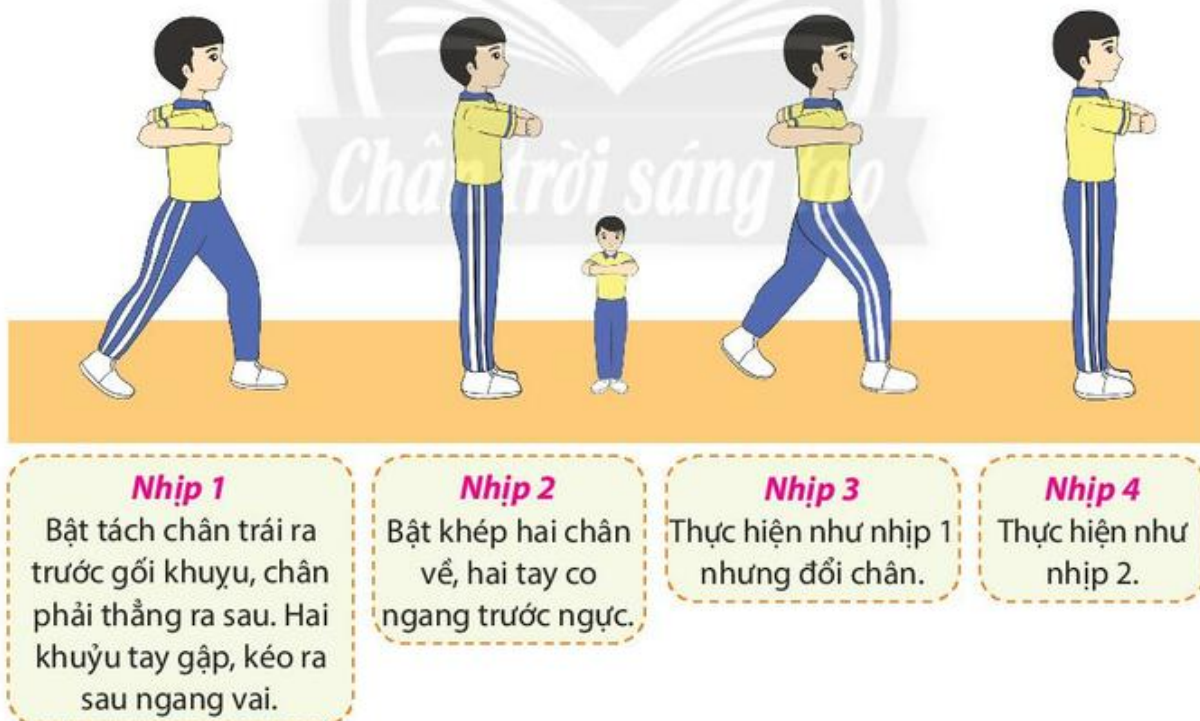
Hình 3. Động tác nhún gối, tay ngang và cao áp sát đầu

### 3. Động tác bật tách chụm ngang, tay ngang và vỗ cao



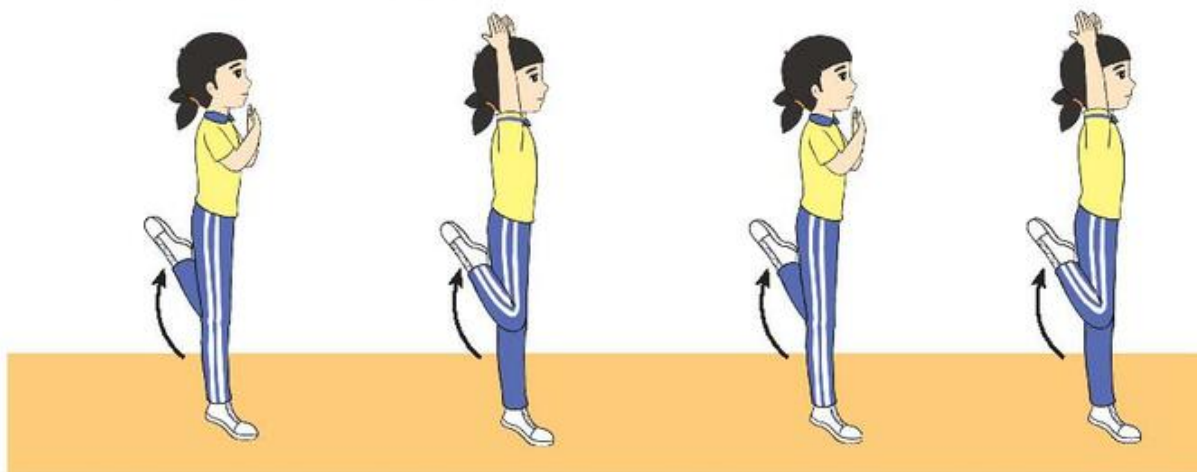
Hình 4. Động tác bật tách chụm ngang, tay ngang và vỗ cao

### 4. Động tác bật tách chụm dọc, tay gập và co ngang trước ngực



Hình 5. Động tác bật tách chụm dọc, tay gập và co ngang trước ngực

## 5. Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao



### Nhịp 1

Bật gập căng chân trái ra sau sao cho gót chân chạm vào mông, chân phải thẳng. Hai tay co chéo trước ngực.

### Nhịp 2

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân và hai tay đưa lên cao.

### Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1.

### Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2.

Hình 6. Động tác chạy bước bộ, tay co chéo và lên cao

## 6. Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước



### Nhịp 1

Bật gập căng chân trái ra sau, hai tay thẳng ra sau, bàn tay nắm hờ.

### Nhịp 2

Bật duỗi thẳng chân trái ra trước, hai tay thẳng chéo dưới trước, lòng bàn tay mở.

### Nhịp 3

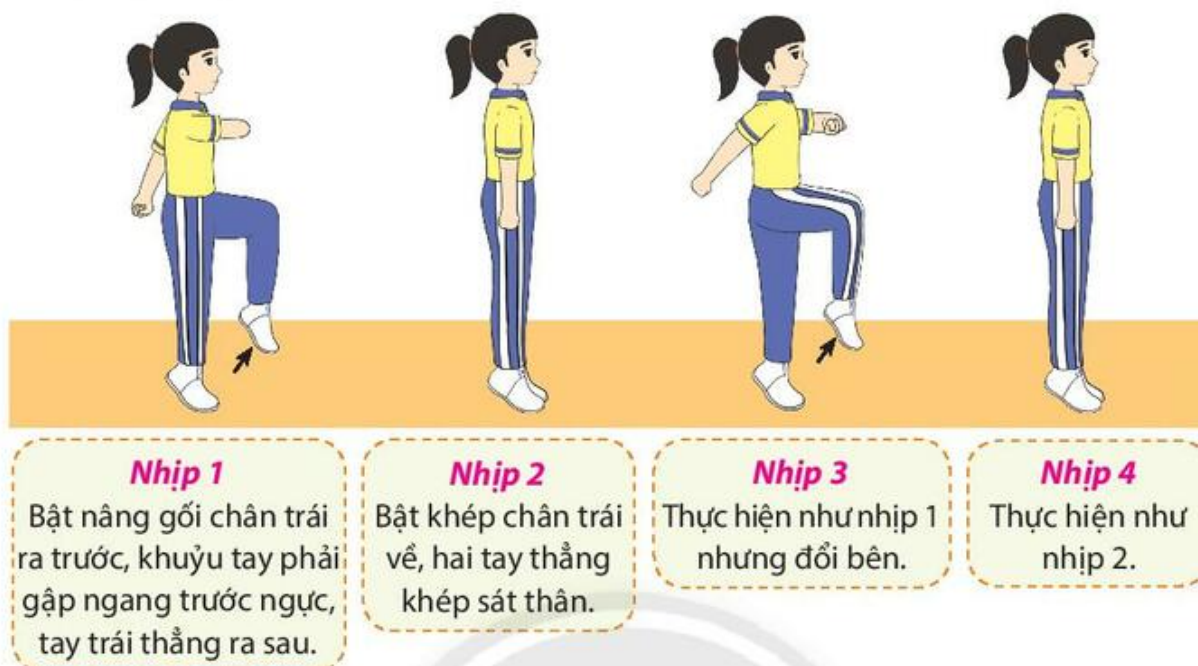
Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân.

### Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi chân.

Hình 7. Động tác bật cách quãng, tay đưa ra sau và trước

## 7. Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều



Hình 8. Động tác bật nâng gối, tay đánh đi đều

## 8. Động tác bật đá lăng chân trước, tay chếch ngang dưới



Hình 9. Động tác bật đá lăng chân trước, tay chếch ngang dưới





## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập riêng lẻ từng động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

### 2. Luyện tập theo nhóm

Tập hợp đội hình vòng tròn, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc. Các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập riêng lẻ từng động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

### 3. Luyện tập theo lớp

Tập hợp đội hình bốn hàng ngang so le, thực hiện các động tác theo nhịp đếm từ chậm đến nhanh dần của người chỉ huy, không nhạc và có nhạc.

- Luyện tập riêng lẻ từng động tác trong bài Thể dục Aerobic liên hoàn.
- Luyện tập cả bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 73 – 75.



## VẬN DỤNG

1. Các bạn chia nhóm để cùng nhau rèn luyện tính nhịp điệu và sự đồng đều. Các bạn cùng nhau thực hiện 2 – 3 động tác thuộc bài Thể dục Aerobic liên hoàn với nhạc nền, sau đó giảm nhỏ hết âm lượng bài nhạc một thời gian rồi lại mở to lên để kiểm tra sự trùng khớp giữa động tác và nhịp nhạc.
2. Để thể hiện tinh thần đồng đội, tính đoàn kết, tính thẩm mỹ trong tập luyện cũng như biểu diễn, các em có thể chọn trang phục, giày, tất, dây buộc tóc cùng một màu và giống nhau để cùng nhau tập luyện và biểu diễn.
3. Em và các bạn vận dụng các điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic đã được học để đánh giá bài tập. Nhắc nhở tập luyện và góp ý cho nhau trong quá trình rèn luyện từng động tác để thực hiện tốt bài Thể dục Aerobic liên hoàn.

# MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

## Trò chơi: AI ĐÚNG, AI SAI

**Mục đích:** Rèn luyện kỹ thuật của bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic, sự nhịp nhàng của đôi chân, tính đồng đều của đội nhóm.

**Dụng cụ:** Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành hai nhóm, nhóm dự thi và nhóm đánh giá. Nhóm dự thi xếp thành hai hàng ngang quay lưng vào nhau, cùng nhau đếm nhịp và thực hiện lần lượt bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic theo thứ tự đã học, mỗi bước thực hiện 2 lần  $\times$  8 nhịp. Nhóm đánh giá theo dõi và đếm lớn tổng số lần nhóm dự thi phạm lỗi (đếm không đồng đều, đếm nhỏ, thực hiện không đúng kỹ thuật, động tác không đúng nhịp đếm). Sau đó đổi vai trò hai nhóm. Nhóm ít lỗi nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Ai đúng, ai sai

## Trò chơi: TÌM NHÀ VÔ ĐỊCH

**Mục đích:** Rèn luyện sự mềm dẻo của đôi chân.

**Dụng cụ:** Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, bìa cứng (20 cm  $\times$  40 cm), dây chun (dây thun).

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành hai nhóm, nhóm dự thi và nhóm đánh giá. Nhóm đánh giá cử ra bốn bạn để giữ hai bìa cứng và hai đầu dây ngang vai. Các bạn trong nhóm dự thi lần lượt thực hiện các động tác bật đá lăng ngang vai (chân đá trước 4 lần  $\times$  8 nhịp và chân đá ngang 4 lần  $\times$  8 nhịp), chân đá luân phiên và liên tục (8 lần/chân). Nhóm đánh giá theo dõi và đếm số lần chạm vào dây và bìa của nhóm dự thi. Sau đó đổi vai trò hai nhóm. Nhóm có số lần chạm nhiều nhất là thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi *Tim nhà vô địch*

### Trò chơi: NHẢY CÙNG ĐỒNG ĐỘI

**Mục đích:** Rèn luyện trí nhớ, kĩ năng phối hợp và làm việc nhóm.

**Dụng cụ:** Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, loa đài, năm bài nhạc khác nhau (mỗi bài nhạc dài tối thiểu một phút), đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm, người chỉ huy sẽ bốc thăm để chọn bài nhạc và thứ tự thực hiện bài tập. Mỗi nhóm có 5 phút để cùng nhau nghe nhạc, đếm nhịp và thảo luận để thống nhất về số động tác sẽ thực hiện, thứ tự và số nhịp thực hiện các động tác. Các bạn có thể sử dụng bảy bước cơ bản, các động tác đã được học (nhưng phải khác thứ tự thực hiện) hoặc soạn mới các động tác. Nhóm nào thực hiện sai nhịp, sai động tác hay dừng lại nhiều lần trong quá trình thực hiện xem như thua.



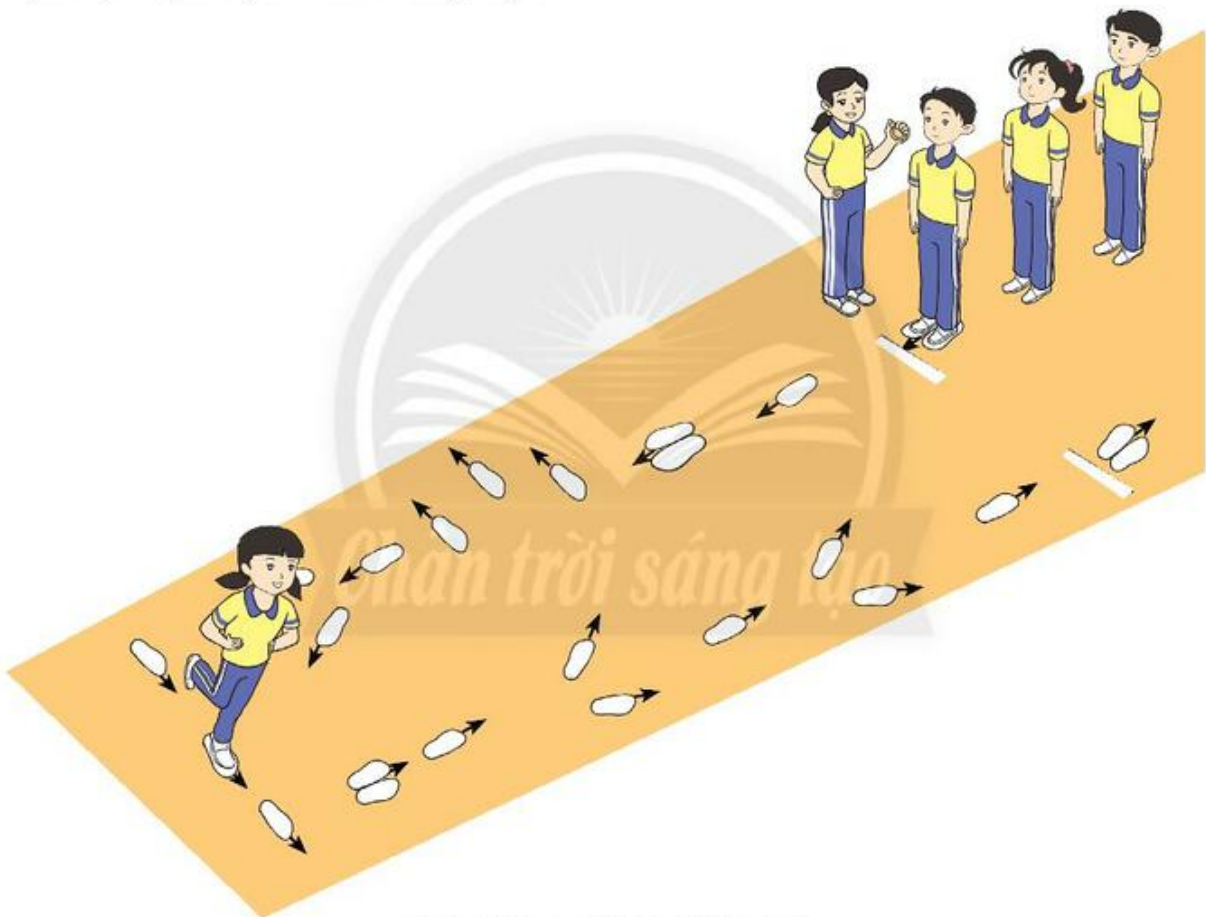
Hình 3. Trò chơi *Nhảy cùng đồng đội*

## Trò chơi: THỬ TÀI BẬT NHẢY

**Mục đích:** Rèn sức mạnh của đôi chân, khả năng giữ thăng bằng.

**Dụng cụ:** Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, ba cặp bìa cứng hình đế giày lớn (20 cm × 40 cm), phấn viết trắng và khăn lau ướt (cho nền gạch hay xi măng), que (cho nền đất).

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm đứng sau vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên bật nhảy và lò cò theo sơ đồ đã vẽ trên sân (có thể thay đổi hướng di chuyển và độ khó trò chơi) cho đến vạch đích và chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện tương tự cho đến hết nhóm. Trong quá trình chơi, bạn nào chạm vạch, đi sai hướng hay dừng lại hơn 5 giây là bị loại. Nhóm nào có nhiều bạn thực hiện được nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Thử tài bật nhảy

# Chủ đề II: Bóng đá

## Bài 1

## BÀI TẬP BỔ TRỢ ĐÁ BÓNG



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ đá bóng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ chân, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### GIÀNH BÓNG

**Dụng cụ:** Quả bóng đá, vòng nhựa, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu mỗi nhóm nhanh chóng chạy vào trung tâm lấy một quả bóng, trở về vị trí nhóm mình và chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến khi hết số bóng ở trung tâm. Nhóm nào có nhiều bóng nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Giành bóng



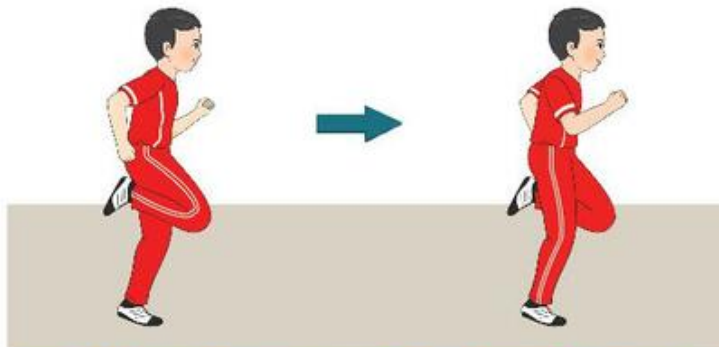
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác gót chạm mông



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng bằng vai.



#### **Thực hiện**

Thân trên hơi ngả ra trước, tay đánh tự nhiên, phối hợp nhịp nhàng với chân, căng chân gập về sau sao cho gót chân chạm mông. Hai chân luân phiên thực hiện.

Hình 2. Động tác gót chạm mông

### 2. Động tác đá lăng trong



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng bằng vai.



#### **Thực hiện**

Thân trên hơi ngả ra trước, chân phải thực hiện động tác xoay căng chân sao cho lòng bàn chân hướng lên trên theo chiều thẳng đứng. Khi chân phải vừa tiếp đất thì chân trái thực hiện động tác tương tự.

Hình 3. Động tác đá lăng trong

### 3. Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân



Hình 4. Tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân

**Thực hiện tương tự với chân không thuận.**



#### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 – 8 m.

- Luyện tập động tác gót chạm mông.
- Luyện tập động tác đá lăng trong.
- Luyện tập động tác tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân.

#### 2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập động tác gót chạm mông, đá lăng trong.
- Luyện tập tăng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân.

### 3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác tâng bóng cơ bản bằng mu chính diện bàn chân chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.



Hình 5. Đội hình luyện tập động tác tâng bóng bằng mu chính diện bàn chân

#### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 87 – 88.



1. Kể tên một số bài tập bổ trợ không bóng và có bóng trong bóng đá.
2. Em sử dụng các động tác bổ trợ đá bóng để tổ chức trò chơi thi đấu giữa các đội trong các hoạt động học tập và giải trí.



Hình 6. Hai đội thi nhau tâng bóng



## Bài 2

# KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,  
YẾU CẤU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát để phát hiện và tự sửa chữa động tác sai.
- Phát huy tinh thần tập thể và tính tích cực trong tập luyện.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng đá.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cánh tay, xoay cổ chân, ép dẻo ngang, căng cơ đùi trước.

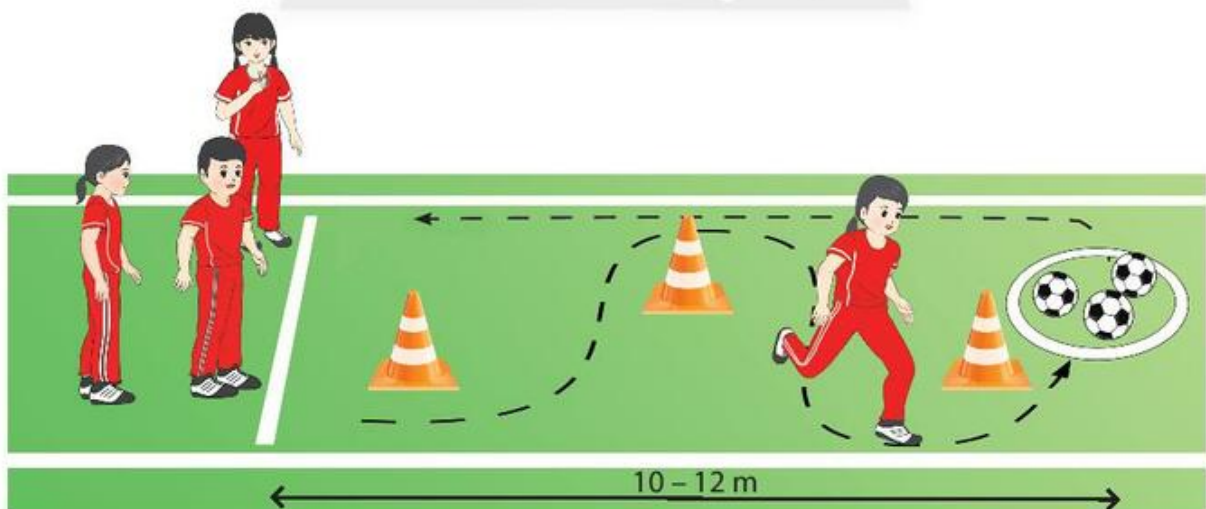
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy gót chạm mông, chạy đá lăng trong, tâng bóng.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### LUỒN VẬT CHUẨN

**Dụng cụ:** Vật chuẩn, quả bóng đá (hoặc quả cầu), vòng nhựa.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên nhanh chóng chạy luồn qua các vật chuẩn đến vòng nhựa và nhặt một quả bóng, chạy về theo đường thẳng chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến khi hết bóng trong vòng nhựa. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Luồn vật chuẩn



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng hơn vai. Đặt bóng trên mặt đất giữa hai chân.



#### **Thực hiện**

Đá bóng nhẹ nhàng qua lại bằng lòng bàn chân.

Hình 2. Động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân

### 2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng trước sau (hoặc hai chân đứng rộng bằng vai) cách bóng 2 – 3 m. Mắt quan sát bóng và mục tiêu.



#### **Giai đoạn chạy đà**

Chạy thẳng hướng đến bóng với tốc độ nhanh dần, bước chạy đà cuối dài hơn để đặt chân trụ.



#### **Giai đoạn đặt chân trụ**

Chân trụ chạm đất từ gót chân đến cả bàn chân, song song với bóng, cách bóng 10 – 15 cm, gối khuyu.



Hình 3. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

### 3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá

– Trong thi đấu bóng đá, ngoại trừ thủ môn trong khu vực cầu môn được dùng tay chơi bóng, các cầu thủ còn lại phải dùng chân chơi bóng (trừ khi thực hiện quả ném biên).

– Các cầu thủ không được tự ý dùng trận đấu khi không có hiệu lệnh của trọng tài.

– Cầu thủ bị phạt hai thẻ vàng trong một trận đấu sẽ bị truất quyền thi đấu bằng một thẻ đỏ và cầu thủ đó phải rời khỏi sân thi đấu.

## **LUYỆN TẬP**

### 1. Luyện tập cá nhân

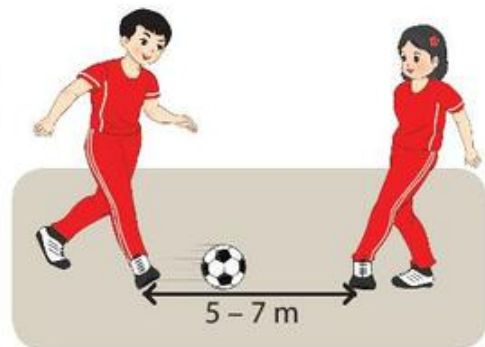
Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần.

- Luyện tập động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập giai đoạn chạy đà đến bóng.
- Luyện tập toàn bộ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

## 2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Có thể thực hiện đá bóng qua lại. Cự li thực hiện 5 – 7 m.

- Luyện tập đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập giai đoạn chạy đà đến bóng.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 4. Luyện tập đá bóng qua lại

## 3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Có thể thực hiện đá bóng qua lại. Cự li thực hiện 5 – 7 m.

- Luyện tập động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 5. Đội hình luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

## ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể sử dụng một số trò chơi được giới thiệu ở trang 87 – 88.



1. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng ở những tình huống nào trong thi đấu?
2. Nêu một số điều luật trong bóng đá mà em biết.
3. Em hãy sử dụng kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tổ chức trò chơi đá bóng vào vật chuẩn.

## Bài 3

# KĨ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu để tập luyện.
- Đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cánh tay, xoay cổ chân, ép dẻo ngang, căng cơ đùi trước.

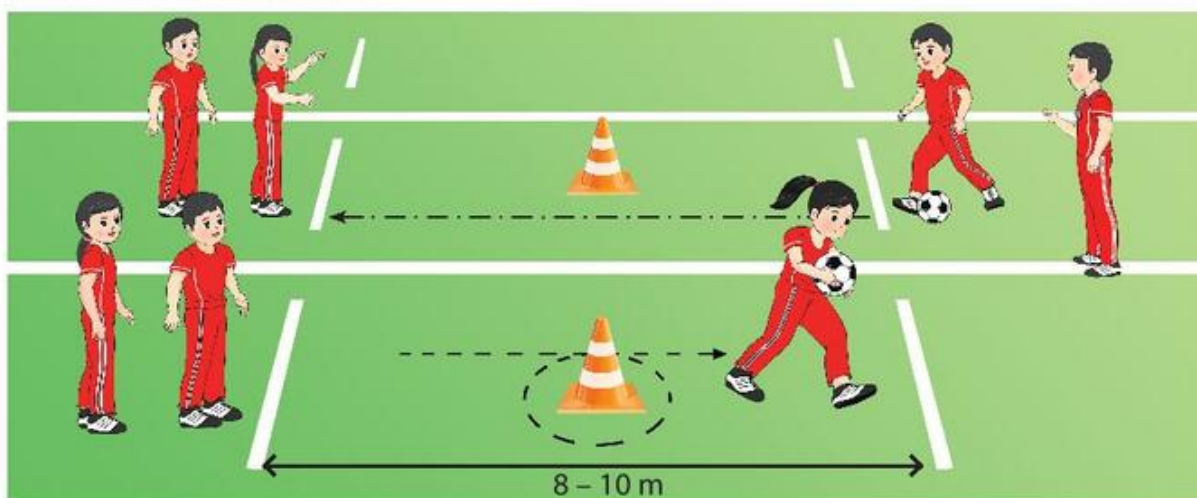
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện chạy đá lăng trong, tâng bóng, động tác làm quen với bóng bằng lòng bàn chân.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### AI NHANH HƠN

**Dụng cụ:** Quả bóng đá, vật chuẩn, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu ôm quả bóng chạy vòng qua vật chuẩn đến vạch đích, thực hiện động tác đá bóng bằng lòng bàn chân về cho bạn tiếp theo và chạy về đứng cuối hàng của mình. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng bằng vai.



#### **Thực hiện**

Khi bóng đến, lòng bàn chân tiếp xúc bóng đặt thẳng hướng bóng đến, tiếp xúc phía sau tâm bóng. Khi bóng chạm lòng bàn chân thì nhanh chóng đưa chân về sau để giảm tốc độ bóng.

Hình 2. Dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

### 2. Dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân



#### **Tư thế chuẩn bị**

Hai chân đứng rộng bằng vai.



#### **Thực hiện**

Chân trụ hơi khụy gối, bàn chân xoay vuông góc với hướng bóng đến, tiếp xúc với bóng bằng lòng bàn chân ở dưới bóng. Khi bóng chạm chân nhanh chóng đưa chân xuống dưới để giảm tốc độ bóng đến.

Hình 3. Dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân

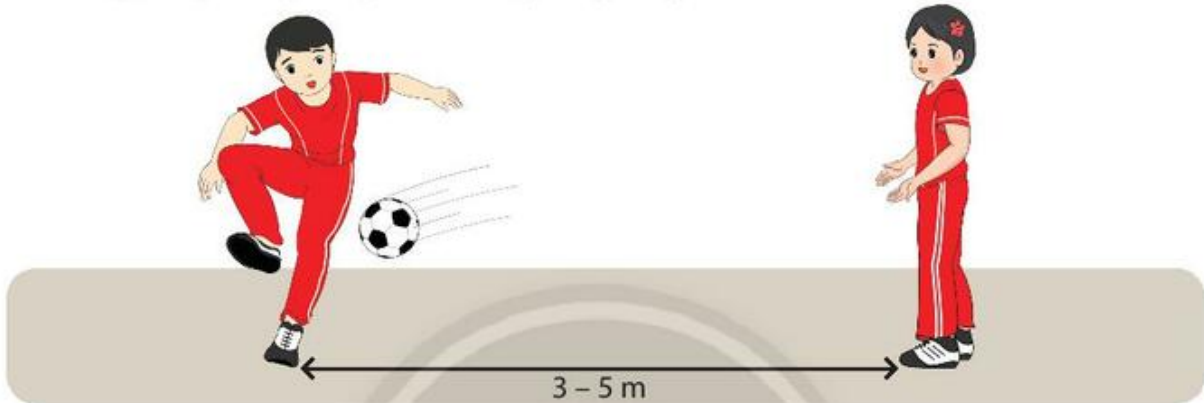


## LUYỆN TẬP

### Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn dừng bóng, một bạn tung bóng hoặc đá bóng, quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 3 – 5 m.

- Luyện tập dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.
- Luyện tập dừng bóng trên không bằng lòng bàn chân.



Hình 4. Luyện tập dừng bóng trên không

### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 87 – 88.



## VẬN DỤNG

1. Kể tên một số động tác dừng bóng mà em biết.
2. Tận dụng bức tường (ở những nơi cho phép) thực hiện đá bóng vào tường, bật ra rồi sử dụng kỹ thuật dừng bóng.



Hình 5. Em thực hiện đá bóng vào tường và dừng bóng

# MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

## Trò chơi: NHÓM CHIẾN THẮNG

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng đá, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên sẽ thực hiện tâng bóng bằng một chân, mỗi lần bóng chạm chân được tính 1 điểm. Khi bóng rơi chạm đất thì bạn tiếp theo sẽ thực hiện. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Số điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn. Nhóm chiến thắng là nhóm có điểm cao nhất.



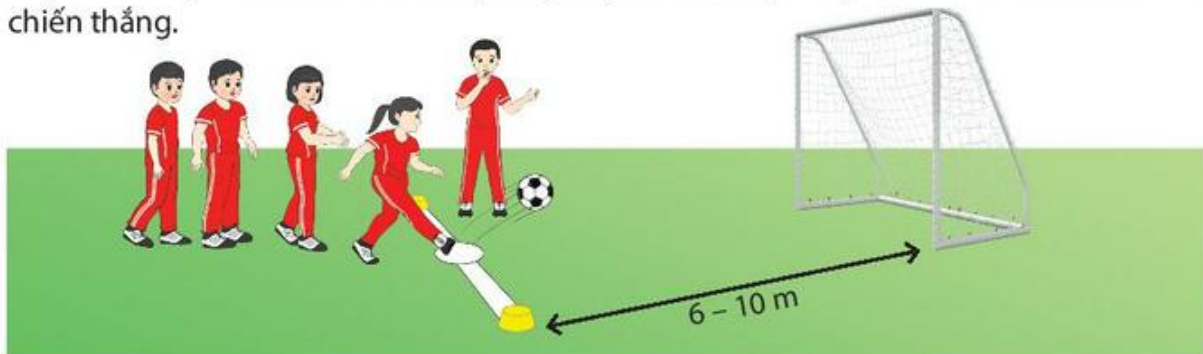
Hình 1. Trò chơi Nhóm chiến thắng

## Trò chơi: CẦU THỦ XUẤT SẮC

**Mục đích:** Rèn luyện kỹ thuật đá bóng chính xác.

**Dụng cụ:** Quả bóng đá, cầu môn, vật chuẩn.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn. Mỗi quả trực tiếp vào cầu môn không chạm đất được tính 1 điểm. Mỗi bạn thực hiện đá năm quả. Bạn nào có điểm cao nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Cầu thủ xuất sắc

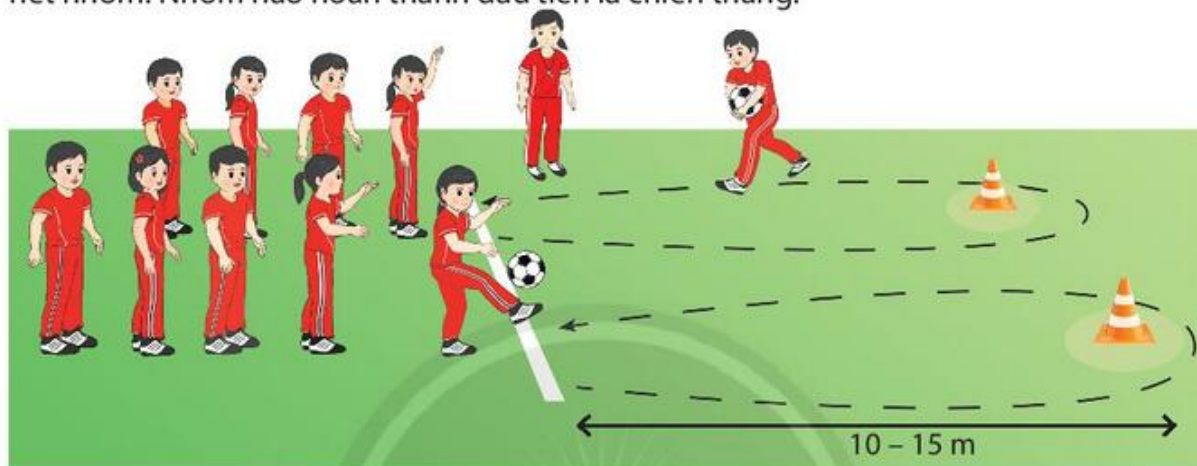


### Trò chơi: NHÓM NÀO NHANH HƠN

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

**Dụng cụ:** Quả bóng đá, phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng thực hiện tâng bóng bằng một chân, chạm bóng hai lần, cầm bóng chạy vòng vật chuẩn về vị trí xuất phát đưa bóng cho bạn tiếp theo và chạy về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



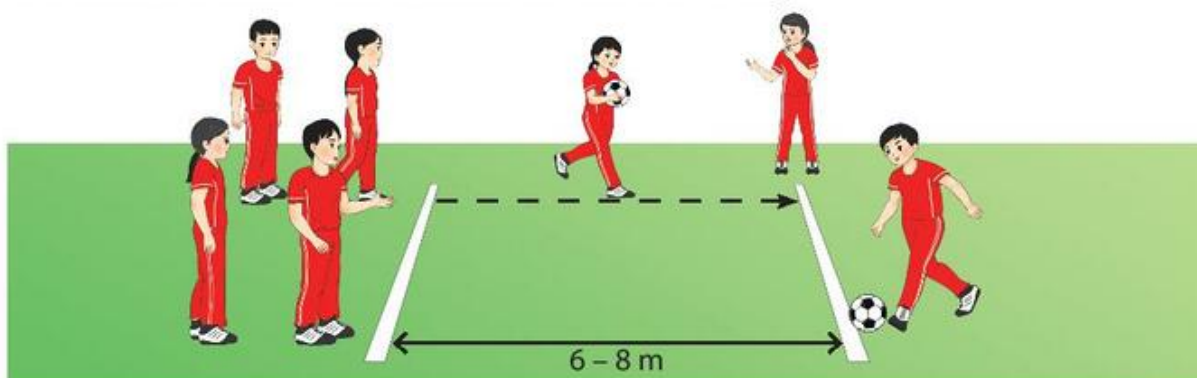
Hình 3. Trò chơi Nhóm nào nhanh hơn

### Trò chơi: NHÓM NÀO KHÉO HƠN

**Mục đích:** Rèn luyện tố chất khéo léo, khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

**Dụng cụ:** Quả bóng đá, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng sẽ cầm bóng chạy đến vạch đích, đá bóng bằng lòng bàn chân về nhóm mình. Bạn tiếp theo dùng bóng bằng lòng bàn chân và cầm bóng để thực hiện tương tự. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành đầu tiên là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Nhóm nào khéo hơn

# Chủ đề III: Bóng rổ

## Bài 1

## BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG BÓNG RỔ



MỤC TIÊU,  
YẾU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong bóng rổ.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu để tập luyện.
- Tích cực tham gia, có ý thức hợp tác với bạn bè trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

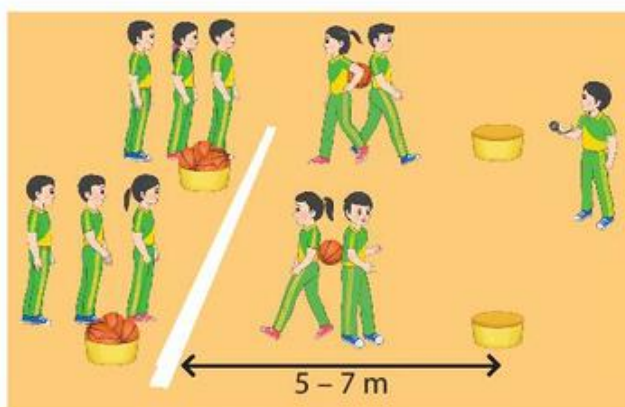
Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai, gập duỗi gối, căng cơ đùi.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### CẶP ĐÔI ĂN Ý

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, rổ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi lượt hai bạn thực hiện. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), hai bạn giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến rổ bóng của nhóm mình, để bóng vào, chạy về chạm tay đôi bạn tiếp theo để thực hiện tương tự. Trong lúc di chuyển, nếu bóng rơi thì hai bạn nhặt lại và tiếp tục thực hiện. Sau 5 phút, rổ của nhóm nào có nhiều bóng nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Cặp đôi ăn ý



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Một số bài tập hỗ trợ di chuyển không bóng

#### 1.1. Chạy biến tốc

Khi muốn tăng tốc, thân trên ngả ra trước, nửa trước hai bàn chân đạp mạnh về sau. Khi muốn chạy chậm lại, thân trên hơi ngả ra sau, chân bước dài, hai tay thả lỏng.



Hình 3. Chạy đối hướng



Hình 2. Chạy biến tốc

#### 1.2. Chạy đổi hướng

Đạp chân xuống sâu, ngược với hướng muốn di chuyển, xoay cả thân trên về hướng đó để di chuyển.



Hình 4. Chạy nghiêng

#### 1.3. Chạy nghiêng

Thân trên ngả, hai bàn chân luôn hướng về phía di chuyển và mặt quay về phía có bóng để quan sát.



Hình 5. Chạy lùi

#### 1.4. Chạy lùi

Thân trên hơi ngả ra trước, hai gối khuyu, lưng quay về hướng di chuyển. Mặt quay trái (hoặc phải) nhìn theo hướng di chuyển.

## 2. Một số bài tập bổ trợ làm quen với bóng

### 2.1. Hai tay đưa bóng qua lại



Hình 6. Hai tay đưa bóng qua lại

Hai tay giữ bóng, dùng lòng các ngón tay để đưa bóng qua lại.

### 2.2. Xoay bóng quanh đầu



Hình 7. Xoay bóng quanh đầu

Dùng tay giữ và đưa bóng lên ngang đầu, xoay bóng quanh đầu.

### 2.3. Xoay bóng quanh hông



Hình 8. Xoay bóng quanh hông

Dùng tay giữ và để bóng ngang hông, xoay bóng quanh hông.

### 2.4. Xoay bóng quanh chân



Hình 9. Xoay bóng quanh chân

Hai chân đứng rộng bằng vai, hai gối hơi khụy, xoay bóng quanh chân phải, sau đó đổi sang chân trái.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.
- Luyện tập chạy biến tốc, chạy đổi hướng, chạy nghiêng, chạy lùi.
  - Luyện tập hai tay đưa bóng qua lại, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông, xoay bóng quanh chân.

## 2. Luyện tập cặp đôi

Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý.

- Luyện tập hai tay đưa bóng qua lại.
- Luyện tập xoay bóng quanh đầu.
- Luyện tập xoay bóng quanh hông.
- Luyện tập xoay bóng quanh chân.



Hình 10. Em cùng bạn luyện tập xoay bóng quanh hông

## 3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập một số bài tập di chuyển không bóng.
- Luyện tập một số bài tập làm quen với bóng.

### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 102 – 104.



1. Kể tên và tìm hiểu mục đích của một số động tác di chuyển không bóng trong bóng rổ mà em biết.
2. Em tự tập các động tác di chuyển không bóng để rèn luyện và nâng cao thể lực.
3. Em vận dụng các bài tập làm quen với bóng để cảm giác bóng tốt hơn.

## Bài 2

# KĨ THUẬT CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG



- Thực hiện được kĩ thuật chuyền và bắt bóng.
- Biết quan sát tranh ảnh và sửa động tác.
- Chủ động, tích cực trong tập luyện.



### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai.

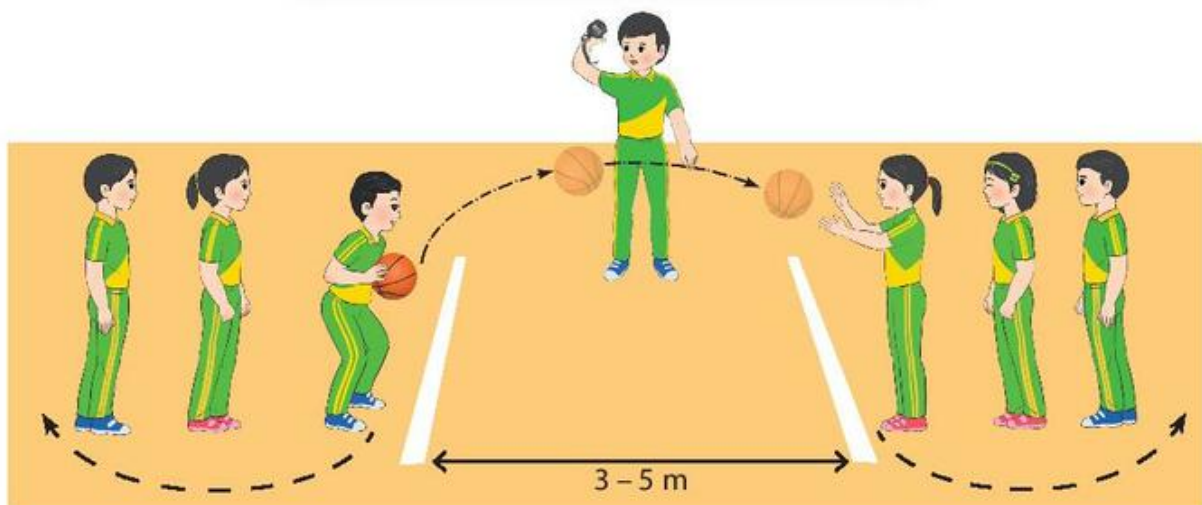
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện các bài tập bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy nghiêng, chạy lùi, xoay bóng quanh đầu, xoay bóng quanh hông.

### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

#### CHUYỀN VÀ BẮT BÓNG NHANH

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc đứng đối diện. Khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên cầm bóng và chuyền cho đồng đội đứng đối diện, sau đó chạy vòng về đứng cuối hàng của mình. Bạn đang cầm bóng tiếp tục thực hiện tương tự. Bạn nào làm rơi bóng thì nhặt lên và thực hiện lại. Các bạn tiếp tục chuyền bóng qua lại cho đến khi bạn cuối cùng trong nhóm nhận được bóng. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc.

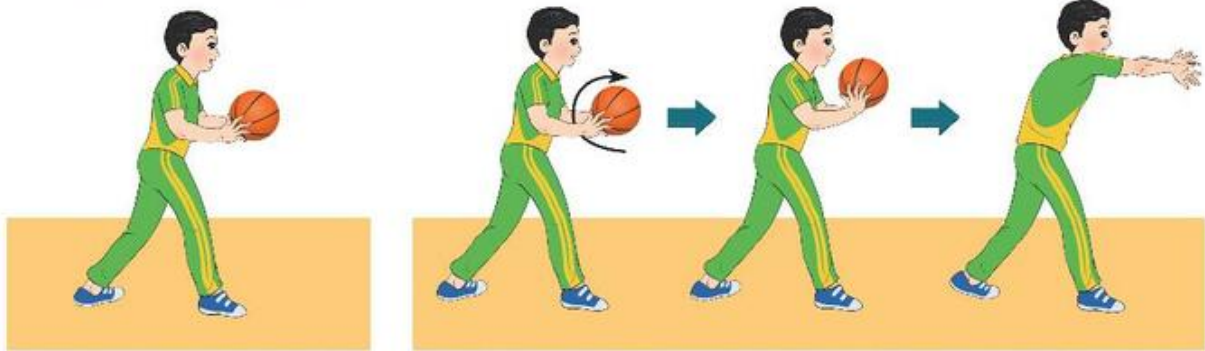


Hình 1. Trò chơi Chuyền và bắt bóng nhanh



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật chuyển bóng



#### Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng trước sau, hai tay giữ bóng ở nửa sau hai bên bóng, trước ngực.

#### Thực hiện

Chân sau đạp đất đẩy thân người ra trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi xoay ra ngoài và duỗi hai cánh tay về hướng chuyển. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hơi chéch ra ngoài.

Hình 2. Kỹ thuật chuyển bóng

### 2. Kỹ thuật bắt bóng



#### Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai gối hơi khụy. Hai tay co tự nhiên trước ngực, hai lòng bàn tay hướng vào nhau và mở ra hai bên với khoảng cách nhỏ hơn bóng. Các ngón tay xoè đều tự nhiên.

#### Thực hiện

Chủ động đưa tay đón bóng sao cho bóng tiếp xúc vào phần chái tay và lòng bàn tay, sau đó nhanh chóng kéo bóng về trước ngực để giảm tốc độ bay của bóng.

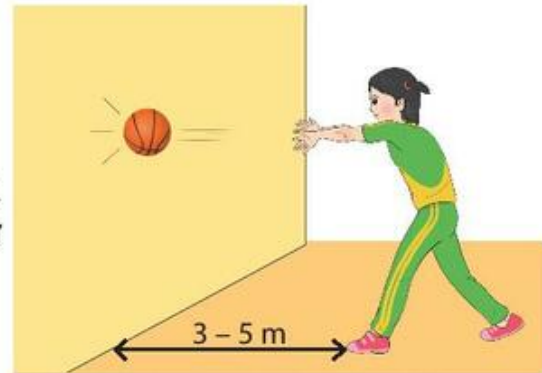
Hình 3. Kỹ thuật bắt bóng



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt lại. Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 3 – 5 m.



Hình 4. Em luyện tập chuyển và bắt bóng

### 2. Luyện tập cặp đôi

Luyện tập chuyển bóng cho nhau. Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 3 – 5 m.

### 3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

– Luyện tập chuyển bóng vào tường và bắt lại.

– Luyện tập chuyển và bắt bóng theo vòng tròn.



Hình 5. Đội hình luyện tập chuyển và bắt bóng

### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 102 – 104.



## VẬN DỤNG

1. Tìm hiểu thêm về một số kĩ thuật chuyển bóng trong bóng rổ.

2. Em vận dụng kĩ thuật chuyển và bắt bóng vào các trò chơi với bóng để nâng cao sức mạnh của cánh tay.



## Bài 3

# KĨ THUẬT DẪN BÓNG



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng.
- Có ý thức hợp tác, tinh thần đồng đội và sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ các bạn trong luyện tập.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, căng cơ tay vai.

**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện các động tác bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh hông, hai tay đưa bóng qua lại, kĩ thuật chuyển và bắt bóng.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

### THI ĐẤU CHUYỂN BÓNG

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, áo chiến thuật hoặc dây màu để phân biệt hai đội, bảng rổ, còi.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Mỗi lượt hai nhóm thi đấu trong khu vực nửa sân bóng rổ. Các bạn trong nhóm thực hiện chuyển bóng qua lại với nhau, nhóm đối phương cản trở và cố gắng giành bóng để chuyển cho nhóm mình. Nhóm nào thực hiện được mười đường chuyển liên tục là nhóm thắng cuộc. Trường hợp bóng ra biên, người chỉ huy đứng ngoài phát bóng vào sân để tiếp tục.



Hình 1. Trò chơi Thi đấu chuyển bóng



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tại chỗ dẫn bóng cao tay

**Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay thuận đặt trên bóng, tay còn lại đỡ dưới bóng, các ngón tay xoè rộng tự nhiên, đặt bóng tiếp xúc với phần chái tay của các ngón tay, lòng bàn tay không chạm bóng.



Hình 3. Động tác tại chỗ dẫn bóng cao tay



Hình 2. Tư thế chuẩn bị tại chỗ dẫn bóng cao tay

**Thực hiện:** Đưa nhanh tay không thuận ra, khuỷu tay thuận làm trụ, dùng lực căng tay và cổ tay đẩy nhẹ bóng xuống. Khi bóng nảy lên, tay thuận đón phía trên bóng tại vị trí dưới thắt lưng, theo bóng lên ngang thắt lưng, tiếp tục đẩy nhẹ bóng xuống.

### 2. Tại chỗ dẫn bóng thấp tay

**Tư thế chuẩn bị:** Tương tự như kĩ thuật dẫn bóng cao tay nhưng chân bên tay cầm bóng lùi về sau một bước để hạ thấp thân người.

**Thực hiện:** Tương tự như kĩ thuật dẫn bóng cao tay, nhưng bóng được khống chế ngang gối, tay còn lại đặt phía trước để chặn bóng.



Hình 4. Động tác tại chỗ dẫn bóng thấp tay



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li 10 – 15 m.

- Luyện tập dẫn bóng cao tay.
- Luyện tập dẫn bóng thấp tay.

## 2. Luyện tập cặp đôi

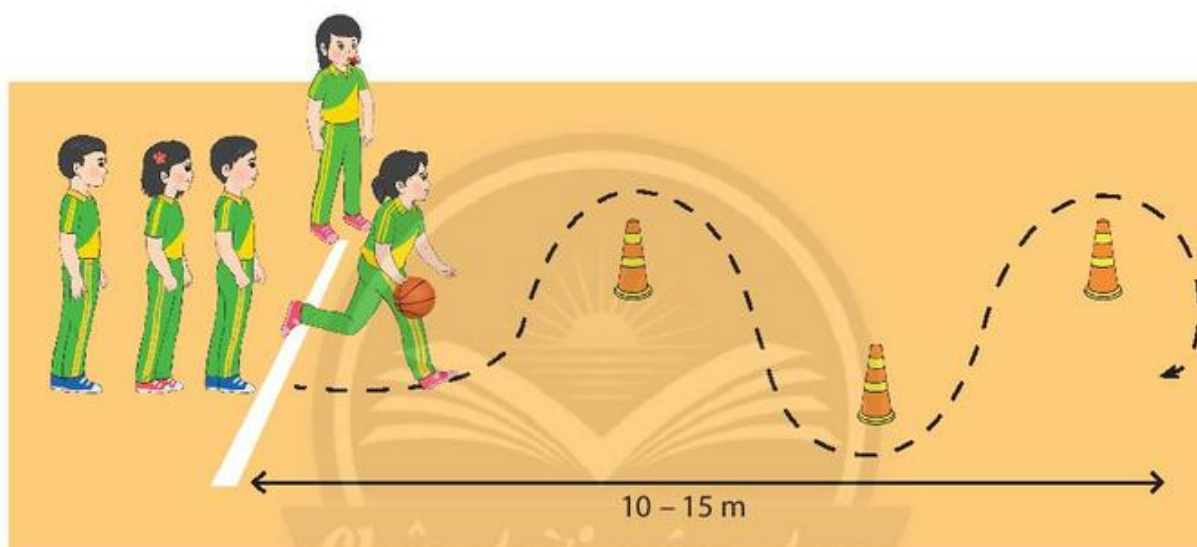
Luân phiên một bạn thực hiện chậm và nhanh dần, một bạn quan sát và góp ý. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập dẫn bóng cao tay.
- Luyện tập dẫn bóng thấp tay.

## 3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập dẫn bóng theo hướng thẳng và vòng vể.
- Luyện tập dẫn bóng luồn vật chuẩn.



Hình 5. Đội hình luyện tập dẫn bóng luồn vật chuẩn

## ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 102 – 104.



1. Tìm hiểu mục đích của kĩ thuật dẫn bóng trong bóng rổ.
2. Em thực hiện kĩ thuật dẫn bóng để di chuyển nhanh hơn trong các trò chơi bóng rổ.

## Bài 4

# KỸ THUẬT NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI



MỤC TIÊU,  
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kỹ thuật ném rổ một tay trên vai.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.
- Tích cực hỗ trợ, hợp tác với bạn bè trong luyện tập.



### MỞ ĐẦU

#### 1. Khởi động

**Khởi động chung:** Thực hiện các động tác xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kỹ các động tác xoay cổ tay, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, căng cơ tay vai, nghiêng lườn.

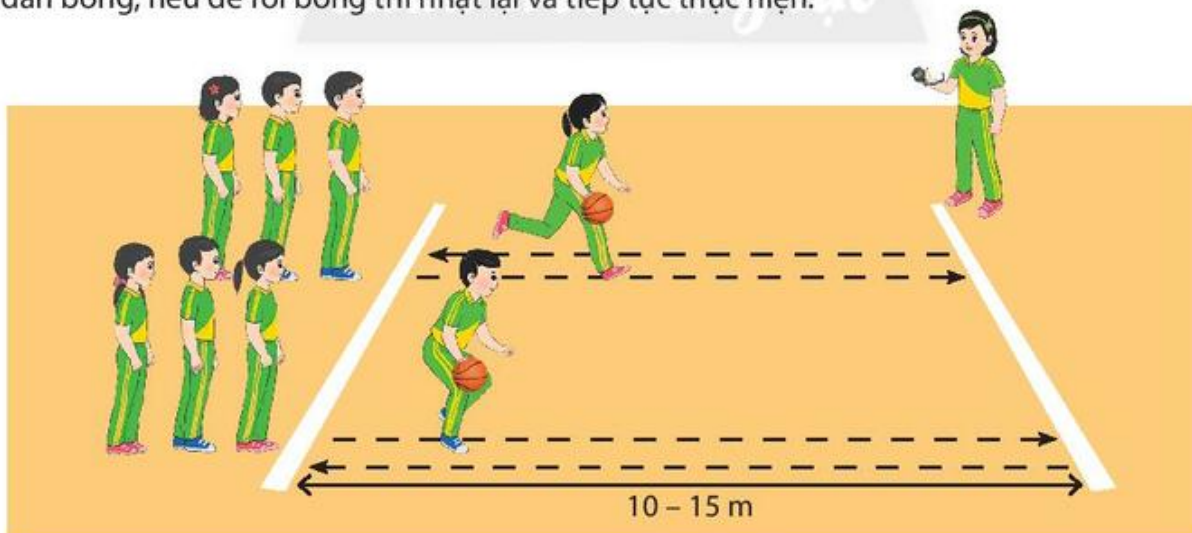
**Khởi động chuyên môn:** Thực hiện các động tác bổ trợ trong bóng rổ như chạy biến tốc, chạy đổi hướng, xoay bóng quanh chân, xoay bóng quanh hông, hai tay đưa bóng qua lại, kỹ thuật dẫn bóng.

#### 2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

##### THI DẪN BÓNG

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đứng đầu hàng mỗi nhóm dẫn bóng lên vạch đích, quay về vạch xuất phát, đưa bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là thắng cuộc. Trong quá trình dẫn bóng, nếu để rơi bóng thì nhặt lại và tiếp tục thực hiện.

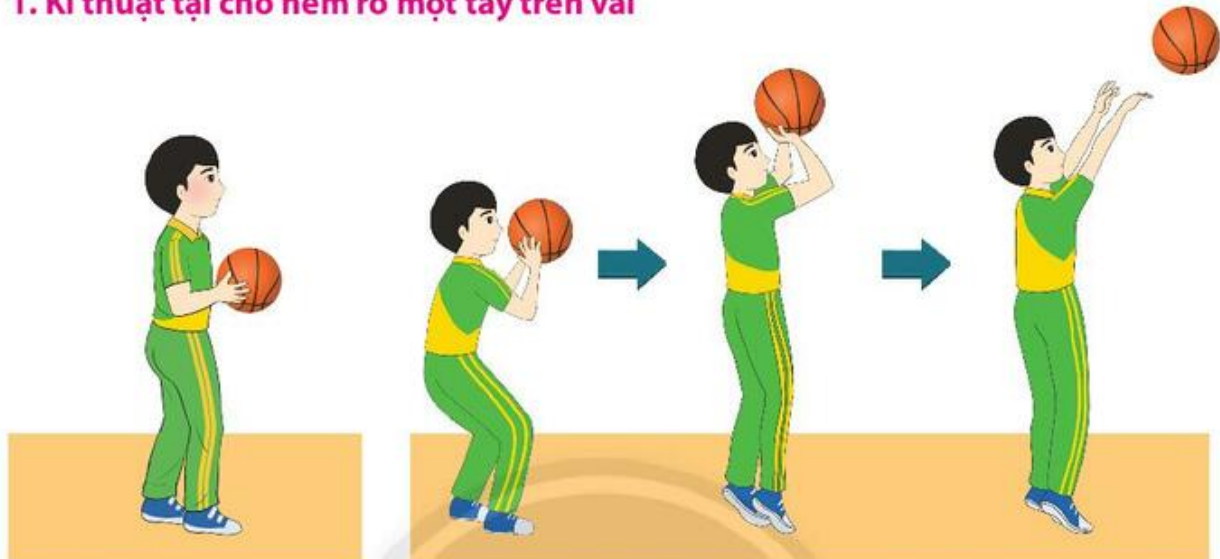


Hình 1. Trò chơi Thi dẫn bóng



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai



#### Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng trước sau rộng bằng vai, chân cùng bên tay ném đặt phía trước. Hai tay cầm bóng trước ngực, mắt quan sát rổ.

#### Thực hiện

Đưa bóng từ phía trước lên trên thành tư thế tay trên vai, đồng thời khụy hai gối. Bàn tay thuận giữ phía dưới bóng, tay còn lại đỡ bóng. Hai chân duỗi thẳng, tay ném đẩy mạnh bóng lên trên ra trước, khi cánh tay gần như duỗi thẳng thì gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng. Sau khi bóng rời tay, thân trên vươn cao, cổ tay vẫn gập.

Hình 2. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai

### 2. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ

- Cách chơi: Trong quá trình chơi bóng rổ không được dùng chân đá bóng.
- Lỗi cá nhân: Không được nắm giữ, kéo, đẩy,... trong khi chơi bóng rổ.
- Phạm luật Dẫn bóng: Vận động viên dẫn bóng và chuyển đi, sau đó bắt bóng lại, lúc này chỉ được phép ném rổ hoặc chuyển bóng, nếu tiếp tục dẫn bóng thì phạm luật (hai lần dẫn bóng).
- Trong thi đấu, bóng của đội tấn công ném vào rổ đối phương được tính điểm như sau:
  - + Một quả ném phạt được tính 1 điểm.
  - + Bóng vào rổ từ vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 2 điểm.
  - + Bóng vào rổ từ ngoài vạch có vòng cung 6,75 m đến rổ được tính 3 điểm.



## LUYỆN TẬP

### 1. Luyện tập cá nhân

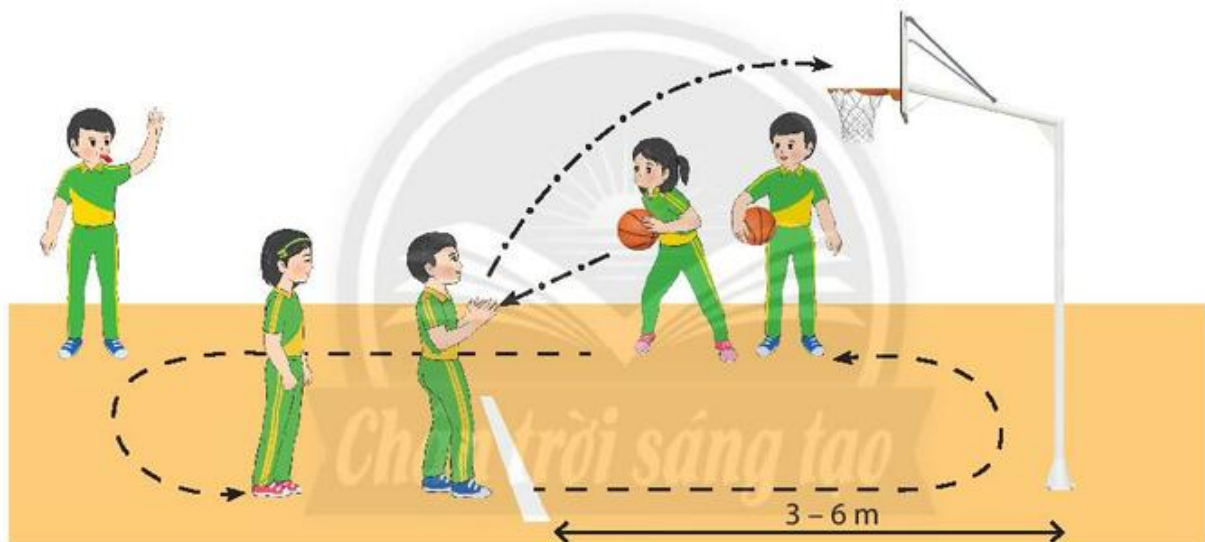
Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cự li thực hiện 10 – 15 m.

- Luyện tập ném rổ một tay trên vai.
- Phối hợp luyện tập dẫn bóng và ném rổ một tay trên vai.

### 2. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và cầm bóng. Cự li thực hiện 3 – 6 m. Người chỉ huy điều khiển luyện tập và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- Phối hợp luyện tập chuyển, bắt bóng và ném rổ một tay trên vai.



Hình 3. Đội hình luyện tập phối hợp chuyển, bắt bóng và ném rổ

### ♦ Trò chơi vận động bổ trợ

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 102 – 104.



## VẬN DỤNG

1. Thường xuyên luyện tập kĩ thuật ném rổ một tay trên vai để phát triển các nhóm cơ phần thân trên.
2. Nêu một số điều luật trong bóng rổ mà em biết.
3. Em hãy tìm hiểu, sưu tầm tranh ảnh về một số vận động viên bóng rổ tiêu biểu của Việt Nam.

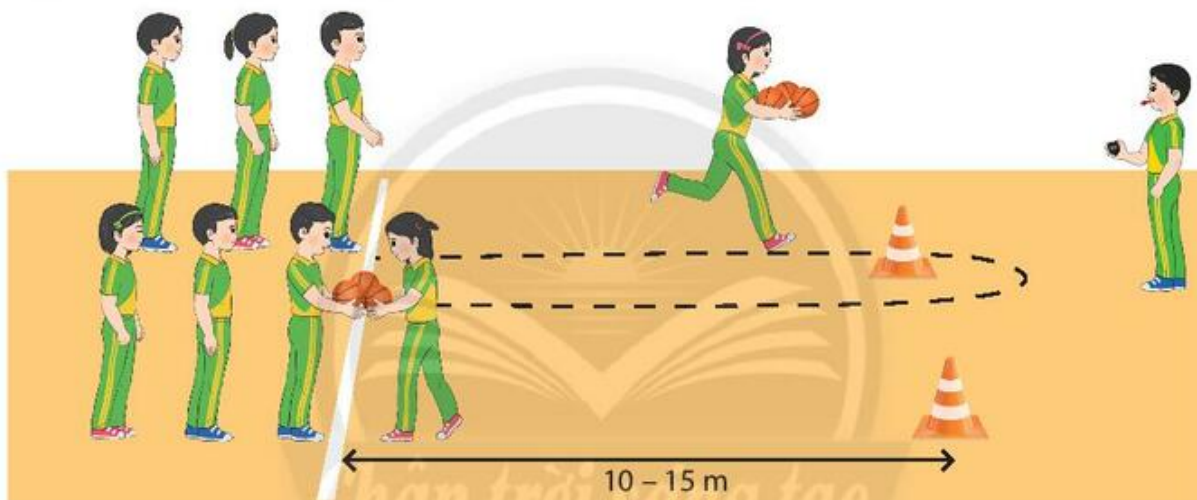
## MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

### Trò chơi: AI NHANH HƠN

**Mục đích:** Rèn luyện các kĩ thuật di chuyển, sức nhanh và khéo léo.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm, mỗi nhóm có ba quả bóng rổ. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên ôm ba quả bóng, chạy vòng qua vật chuẩn về vạch xuất phát trao ba quả bóng cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Trong lúc di chuyển, nếu làm rơi bóng thì nhặt lên và tiếp tục thực hiện. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn

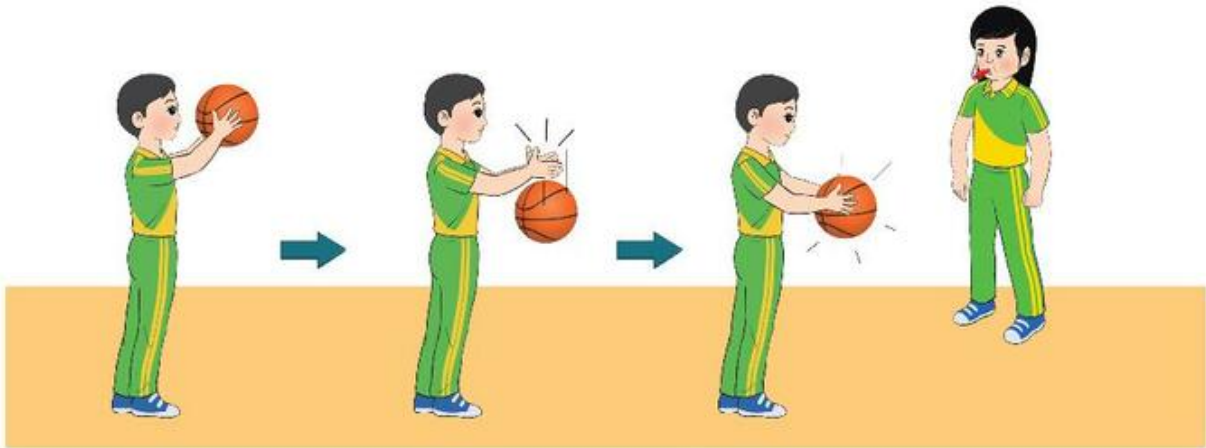
### Trò chơi: THI VỖ TAY

**Mục đích:** Rèn luyện sự nhanh nhẹn và khéo léo.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ.

**Cách thực hiện:** Mỗi người chơi có một quả bóng. Người chơi giữ bóng bằng hai tay ngay trước mặt. Trò chơi có ba vòng. Ở mỗi vòng, khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thả bóng ra, vỗ tay và nhanh chóng bắt bóng lại. Số lượng vỗ tay ở mỗi vòng chơi khác nhau, ở vòng 1 vỗ tay một cái, vòng 2 vỗ tay hai cái và vòng 3 vỗ tay ba cái. Người chơi thực hiện được vòng 1 và vòng 2 được vào vòng tiếp theo. Người chơi thực hiện được vòng 3 là người thắng cuộc.

Lưu ý: Các bạn không được tung bóng lên cao hay vỗ tay dưới quả bóng, không được để bóng chạm đất.



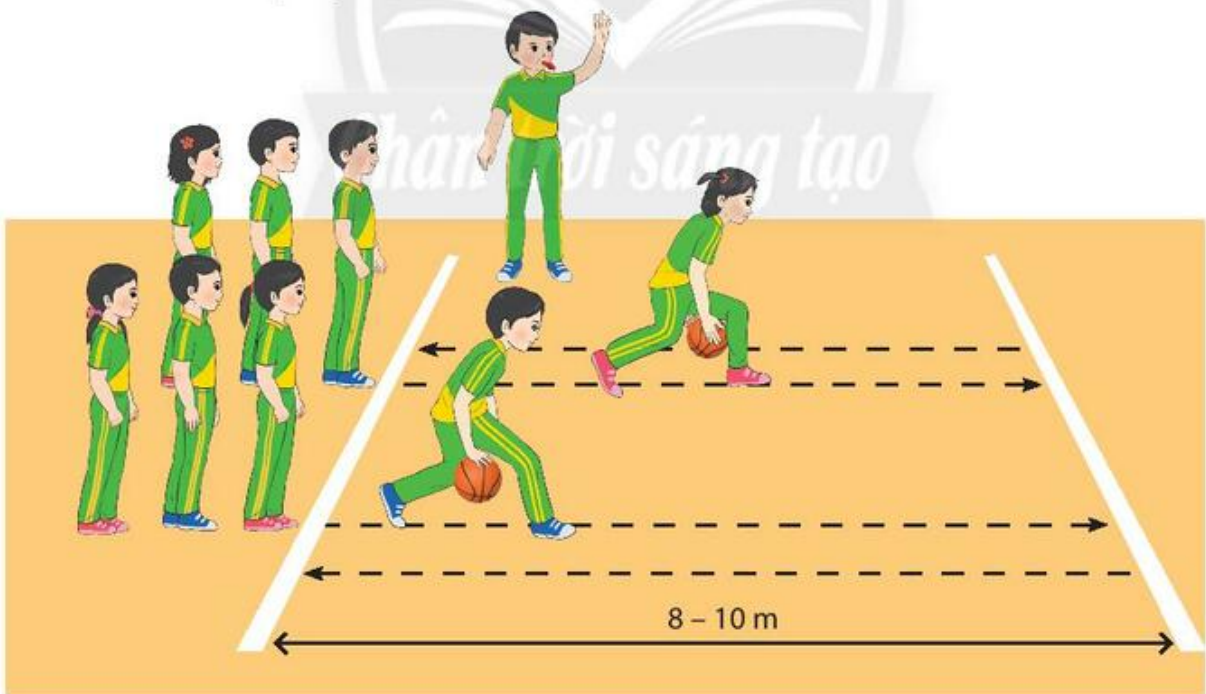
Hình 2. Trò chơi Thi vỗ tay

### Trò chơi: LUỐN BÓNG QUA CHÂN

**Mục đích:** Rèn luyện di chuyển nhanh, khéo léo.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên di chuyển về trước, đồng thời dùng hai tay đưa bóng qua lại giữa hai chân liên tục cho đến đích, sau đó cầm bóng chạy về vạch xuất phát đưa cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 3. Trò chơi Luồn bóng qua chân

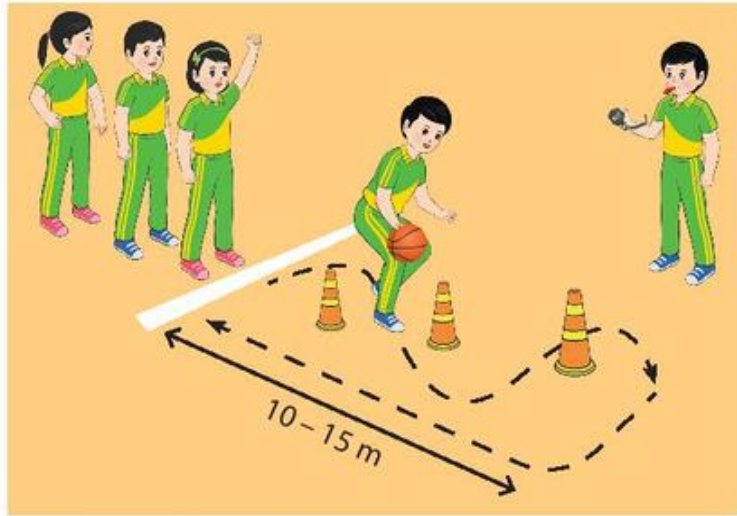


## Trò chơi: DẪN BÓNG VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

**Mục đích:** Rèn luyện kĩ thuật dẫn bóng, di chuyển nhanh, khéo léo.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên thực hiện dẫn bóng vượt chướng ngại vật, sau đó cầm bóng chạy về vạch xuất phát đưa cho bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Dẫn bóng vượt chướng ngại vật

## Trò chơi: THI ĐẤU BÓNG RỔ

**Mục đích:** Rèn luyện các kĩ thuật đã học và khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Quả bóng rổ, bảng rổ, còi, đồng hồ bấm giờ, dây màu.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành hai nhóm. Mỗi nhóm gồm năm học sinh. Hai nhóm thi đấu với nhau từ 3 – 5 phút trên nửa sân. Kết thúc thi đấu, nhóm nào ghi được nhiều điểm nhất là chiến thắng.



Hình 5. Trò chơi Thi đấu bóng rổ

## BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
<b>Chai tay</b>	Phần nối giữa lòng bàn tay và các ngón tay.	25, 94, 97
<b>Chạy biến tốc</b>	Chạy tăng hoặc giảm tốc độ một cách đột ngột.	90, 91, 93, 96, 99
<b>Chân trụ</b>	Chân tiếp xúc đất, làm điểm tựa của cơ thể.	11, 81, 85
<b>Dẫn bóng</b>	Điều khiển quả bóng di chuyển cùng cơ thể.	96, 97, 98, 99, 100, 101, 104



# MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách .....	2
Lời nói đầu .....	3
<b>Phần một. KIẾN THỨC CHUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>Chủ đề: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO .....</b>	<b>4</b>
<b>Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN .....</b>	<b>8</b>
<b>Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m) .....</b>	<b>8</b>
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng .....	8
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát .....	14
Bài 3. Kĩ thuật về đích .....	17
Một số trò chơi phát triển sức nhanh .....	20
<b>Chủ đề II: NÉM BÓNG .....</b>	<b>23</b>
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng .....	23
Bài 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng .....	27
Bài 3. Kĩ thuật chạy đà .....	30
Một số trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực .....	34
<b>Chủ đề III: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH .....</b>	<b>36</b>
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng .....	36
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và về đích .....	40
Một số trò chơi phát triển sức bền .....	43
<b>Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC .....</b>	<b>45</b>
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn .....	45
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo) .....	49
Một số trò chơi phát triển khéo léo .....	53

<b>Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN .....</b>	<b>55</b>
<b>Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC .....</b>	<b>55</b>
Bài 1. Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic .....	55
Bài 2. Nghe nhạc và đếm nhịp .....	59
Bài 3. Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic .....	62
Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản .....	67
Một số trò chơi vận động .....	73
<b>Chủ đề II: BÓNG ĐÁ .....</b>	<b>76</b>
Bài 1. Bài tập bổ trợ đá bóng .....	76
Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân .....	80
Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân .....	84
Một số trò chơi vận động .....	87
<b>Chủ đề III: BÓNG RỔ .....</b>	<b>89</b>
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong bóng rổ .....	89
Bài 2. Kỹ thuật chuyển và bắt bóng .....	93
Bài 3. Kỹ thuật dẫn bóng .....	96
Bài 4. Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai .....	99
Một số trò chơi vận động .....	102
 Bảng giải thích thuật ngữ .....	 105



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



## BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 6 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

1. NGỮ VĂN 6, TẬP MỘT
2. NGỮ VĂN 6, TẬP HAI
3. TOÁN 6, TẬP MỘT
4. TOÁN 6, TẬP HAI
5. TIẾNG ANH 6  
Friends Plus - Student Book
6. GIÁO DỤC CÔNG DÂN 6
7. LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 6
8. KHOA HỌC TỰ NHIÊN 6
9. CÔNG NGHỆ 6
10. TIN HỌC 6
11. GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6
12. ÂM NHẠC 6
13. MĨ THUẬT 6
14. HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,  
HƯỚNG NGHIỆP 6

### Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội  
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
  - **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng  
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
  - **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam  
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
  - **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long
- Sách điện tử:** <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

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



timdapan.com

ISBN 978-604-0-25627-0



9 786040 256270

Giá: 20.000đ