

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

**HOẠT ĐỘNG VẬN ĐỘNG  
NÂNG CAO SỨC KHỎE**

**PHÒNG CHỐNG COVID-19  
DÀNH CHO HỌC SINH LỚP 1**



**NĂM 2021**

# Mục lục

|  |          |  |          |
|--|----------|--|----------|
| <b>Bài 1</b><br><b>BÀI THỂ DỤC CƠ BẢN</b><br>(Động tác 1, 2, 3)<br><br>• Khởi động<br>• Học động tác 1, 2, 3 của bài thể dục cơ bản<br>• Bài tập bổ trợ: Bật tách chụm tại chỗ<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng   | Trang 2  | <b>Bài 6</b><br><b>BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU</b><br><b>CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP</b><br>(Động tác 10, 11, 12, 13)<br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Học động tác 10, 11, 12, 13 của bài thể dục nhịp điệu<br>• Trò chơi “Kéo cửa lừa xè”<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng  | Trang 32 |
| <b>Bài 2</b><br><b>BÀI THỂ DỤC CƠ BẢN</b><br>(Động tác 4, 5, 6)<br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Học động tác 4, 5, 6 của bài thể dục cơ bản<br>• Bài tập bổ trợ: Ngồi đạp xe<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng  | Trang 8  | <b>Bài 7</b><br><b>BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU</b><br><b>CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP</b><br>(Động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19)<br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Học động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19 của bài thể dục nhịp điệu<br>• Trò chơi “Kéo cửa lừa xè”<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng  | Trang 39 |
| <b>Bài 3</b><br><b>BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU</b><br><b>ĐỘNG TÁC CỦA ĐẦU VÀ CỔ</b><br>(Động tác 1, 2)<br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Học động tác 1, 2 của bài thể dục nhịp điệu<br>• Trò chơi “Thăng bằng giữ bóng”<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng          | Trang 14 | <b>Bài 8</b><br><b>BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU</b><br>(20 Động tác)<br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Học động tác 20 của bài thể dục nhịp điệu<br>• Thực hiện toàn bộ bài thể dục nhịp điệu 20 động tác với nhạc<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng   | Trang 48 |
| <b>Bài 4</b><br><b>BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU</b><br><b>ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ VẬN MÌNH</b><br>(Động tác 3, 4, 5)<br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Học động tác 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu<br>• Trò chơi “Nhảy theo ô số”<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng      | Trang 19 | <b>Bài 9</b><br><b>ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC</b><br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Trò chơi “Tạo tượng”<br>• Bài tập mô phỏng động tác ném rổ bằng hai tay trước ngực<br>• Bài tập bổ trợ: Động tác chùng gối bật lên<br>• Luyện tập động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng<br>• Rèn luyện thể lực<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng | Trang 52 |
| <b>Bài 5</b><br><b>BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU</b><br><b>CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP</b><br>(Động tác 6, 7, 8, 9)<br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Học động tác 6, 7, 8, 9 của bài thể dục nhịp điệu<br>• Trò chơi “Bật vào vòng tròn”<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng | Trang 25 | <b>BÀI 10</b><br><b>ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ TRONG BÓNG ĐÁ</b><br><br>• Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)<br>• Động tác “Tại chỗ vung chân ra trước”<br>• Động tác “Di chuyển vòng quanh vật chuẩn”<br>• Trò chơi “Vỗ tay theo hiệu lệnh”<br>• Thả lỏng<br>• Vận dụng  | Trang 57 |

# Bài 1

## **BÀI TẬP THỂ DỤC CƠ BẢN**

(Động tác 1, 2, 3)



### **MỤC ĐÍCH**

- Thực hiện được động tác 1, 2, 3 của bài thể dục cơ bản
- Thực hiện được bài tập bổ trợ nâng cao thể lực



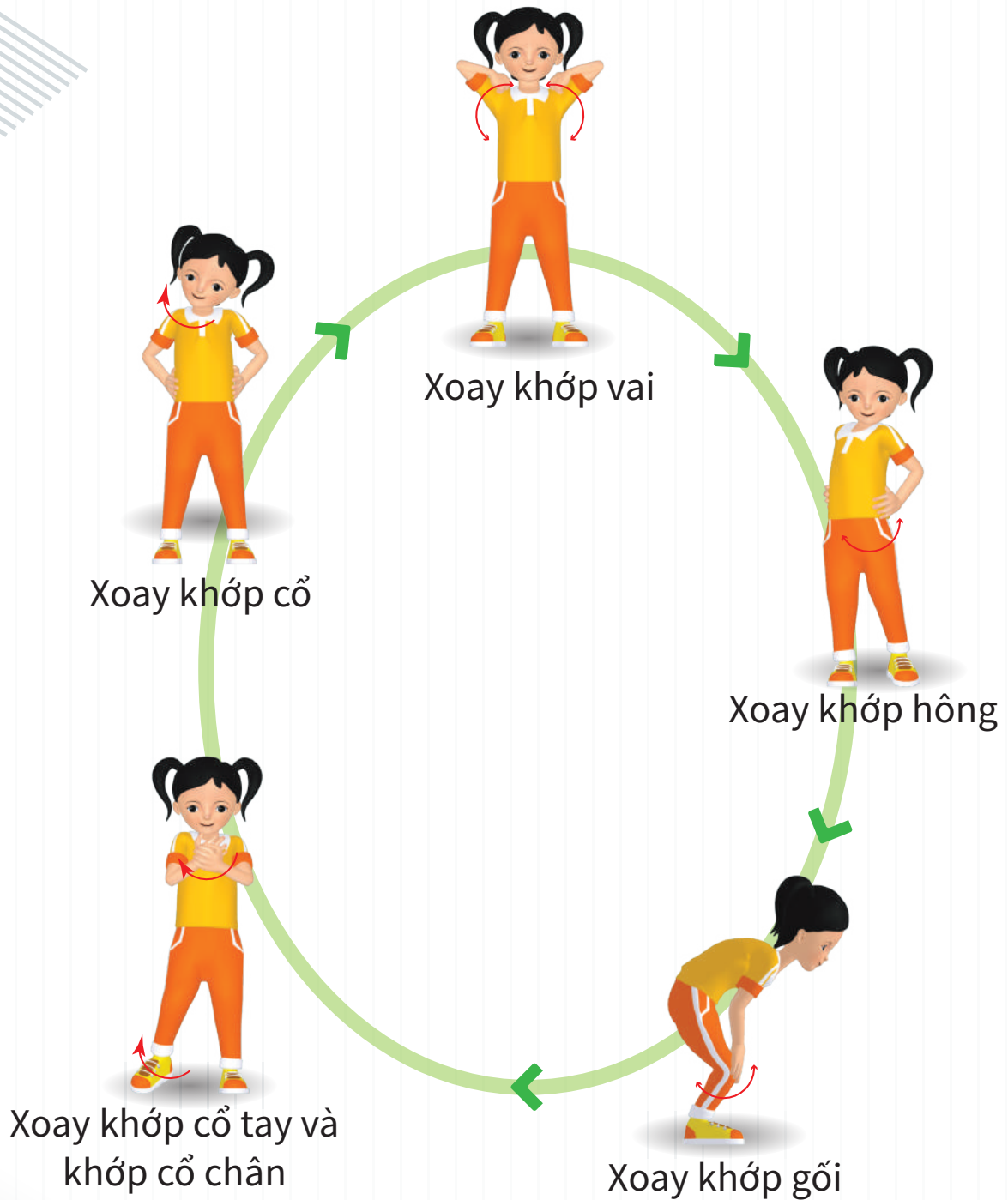
### **YÊU CẦU**

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Hoàn thành bài tập bổ trợ nâng cao thể lực

### **NỘI DUNG**

- Khởi động
- Học động tác 1, 2, 3 của bài thể dục cơ bản
- Bài tập bổ trợ: Bật tách chụm tại chỗ
- Thả lỏng
- Vận dụng

# Khởi động



Thực hiện 2 lần x 8 nhịp

Hình 1. Xoay các khớp

## Động tác 1: Đầu và cổ



### Tư thế chuẩn bị (TTCB)

Đứng nghiêm (gót chân chụm, mũi chân mở chữ V, hai tay để tự nhiên theo người, các ngón tay chụm)



### Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay chống hông, đầu cúi về trước



### Nhịp 2:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 3:

Đầu ngửa ra sau



### Nhịp 4:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 5:

Đầu nghiêng sang trái



### Nhịp 6:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 7:

Đầu nghiêng sang phải



### Nhịp 8:

Đầu về tư thế thẳng, mắt nhìn thẳng, chân trái thu về, hai tay hạ trở về TTCB

**LẦN 8 NHỊP THỨ 2, THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN**

## Động tác 2: Vận mình



### Nhịp 1:

Từ TTCB, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa ra trước thẳng vào nhau, mắt nhìn theo tay



### Nhịp 2:

Vận mình sang trái, tay trái đưa ra sau, tay phải ở phía trước, bàn tay ngửa, mắt nhìn theo tay trái



### Nhịp 3:

Hai tay trở về như nhịp 1, mắt nhìn theo tay



### Nhịp 4:

Nhịp 4: Chân trái thu về, hai tay hạ xuống về TTCB

## 4 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỐI BÊN

## Động tác 3: Bụng



### Nhịp 1:

Từ TTCB, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 2:

Người gập về trước, tay phải đưa xuống dưới, các ngón tay duỗi thẳng với đến mũi chân trái, hai chân thẳng, mắt nhìn theo tay phải



### Nhịp 3:

Đứng thẳng, tay phải đưa về chống hông, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 4:

Chân trái thu về, hai tay hạ xuống về TTCB

## 4 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỐI BÊN

- Thực hiện 3 động tác đã học theo nhịp đếm.
- Thực hiện 3 động tác đã học theo nhạc.

# Bài tập bổ trợ:

## Bật tách chụm tại chỗ



### Tư thế chuẩn bị

Đứng nghiêm



### Cách thực hiện

Hai chân bật tách sang ngang rộng hơn vai, hai tay sang ngang, bàn tay sắp, sau đó hai chân bật chụm, hai tay thu về TTCB. Thực hiện liên tục, hoàn thành bật tách và bật chụm được đếm là 1 lần, thực hiện 10 lần

# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



**Tư thế chuẩn bị:**

Ngồi hai chân duỗi thẳng, hai tay cao, lòng bàn tay hướng ra trước, mắt nhìn thẳng



**Nhịp 1, 2, 3, 4:** Người gập về trước, tay với chạm mũi chân, đầu gối thẳng



**Nhịp 5, 6:** Ngồi thẳng dậy hai tay cao, mắt nhìn thẳng



**Nhịp 7, 8:** Tay mở sang ngang – hạ xuống, bàn tay chống xuống sàn



**Nhịp 2, 2:** Người lật sang trái thành tư thế sấp, hai chân thẳng, hai tay chống thẳng



**Nhịp 3, 4:** Người vươn lên cao – ra sau, đầu ngửa ra sau, hai tay chống thẳng



**Nhịp 5, 6:** Người đưa ra sau chạm gót chân, đầu cúi, hai tay thẳng



**Nhịp 7, 8:** Giữ tư thế của nhịp 5, 6

## Vận dụng

- Em hãy học thuộc 3 động tác của bài thể dục cơ bản.



## Bài 2

# BÀI TẬP THỂ DỤC CƠ BẢN

(Động tác 4, 5, 6)



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 4, 5, 6 của bài thể dục cơ bản
- ✓ Thực hiện được bài tập bổ trợ nâng cao thể lực



### YÊU CẦU

- ✓ Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- ✓ Hoàn thành bài tập bổ trợ nâng cao thể lực

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Học động tác 4, 5, 6 của bài thể dục cơ bản
- ✓ Bài tập bổ trợ: Ngồi đạp xe
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

## Động tác 4: Phối hợp



### Tư thế chuẩn bị (TTCB)

Đứng nghiêm (gót chân chạm, mũi chân mở chữ V, hai tay để tự nhiên theo người, các ngón tay chạm)



### Nhịp 1:

Hai chân kiễng gót, hai tay sang ngang, cánh tay thẳng, bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 2:

Gót chân hạ xuống đồng thời hai gối khụy, hai tay co, cánh tay giữ ngang vai, các ngón tay đặt trên vai, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 3:

Hai chân kiễng gót, hai tay đưa lên cao sát tai, cánh tay thẳng, mắt nhìn theo tay



### Nhịp 4:

Gót chân hạ xuống, hai tay sang ngang - hạ xuống trở về TTCB

**4 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN**

## Động tác 5: Bật nhảy



### Nhịp 1:

Bật quay người sang trái, hai chân tách trước sau (chân trái tách ra trước, gối chân trái khuyu, chân phải tách ra sau thẳng chân, gót chân phải kiểng), hai tay sang ngang, bàn tay sắp, mắt nhìn thẳng



### Nhịp 2:

Bật quay sang phải trở về TTCB



### Nhịp 3:

Thực hiện tương tự như nhịp 1 nhưng đổi bên



### Nhịp 4:

Bật quay sang trái trở về TTCB



### Nhịp 5:

Từ TTCB, hai chân bật tách sang ngang rộng hơn vai, hai tay sang ngang, cánh tay thẳng, bàn tay sắp



### Nhịp 6:

Hai chân bật thu chụm lại, hai tay lên cao, cánh tay thẳng, vỗ bàn tay



### Nhịp 7:

Hai chân bật tách sang ngang, hai tay hạ ngang vai, cánh tay thẳng, bàn tay sắp



### Nhịp 8:

Hai chân bật thu chụm lại, hai tay hạ xuống trở về TTCB

## Động tác 6: Điều hòa



### Nhịp 1, 2:

Từ TTCB, chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay sang ngang - lên cao chéch chữ V, bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, kết hợp hít vào



### Nhịp 3, 4:

Hai tay sang ngang - hạ xuống đan chéo dưới thấp, đầu hơi cúi, kết hợp thở ra



### Nhịp 5, 6:

Hai tay sang ngang - lên cao chéch chữ V, bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, kết hợp hít vào



### Nhịp 7, 8:

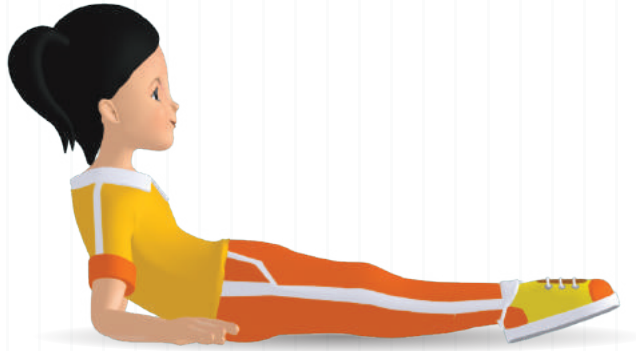
Chân trái thu về, hai tay sang ngang - hạ xuống trở về TTCB, kết hợp thở ra

## LẦN 8 NHỊP THỨ 2, THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN

- Thực hiện từ động tác 4, 5, 6 theo nhịp đếm.
- Thực hiện toàn bộ bài tập thể dục cơ bản 6 động tác theo nhịp đếm.
- Thực hiện toàn bộ bài tập thể dục cơ bản 6 động tác theo nhạc.

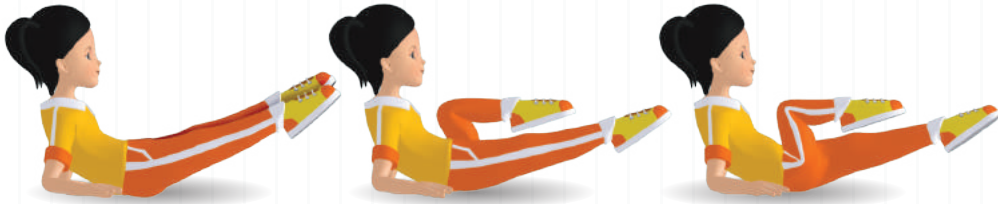
# Bài tập bổ trợ: Ngồi đạp xe

**Mục đích:** Bài tập thể lực nâng cao sức khỏe



## Tư thế chuẩn bị

Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng, mũi chân duỗi, hai tay chống khuỷu tay



## Cách thực hiện

Nâng hai chân rời khỏi mặt sàn, mũi chân duỗi, chân trái co, chân phải vẫn giữ thẳng. Sau đó đổi chân phải co, chân trái duỗi thẳng. Thực hiện liên tục, mỗi lần co chân đếm là 1 lần. Hai chân không chế không để chạm xuống sàn (thực hiện 10 lần)

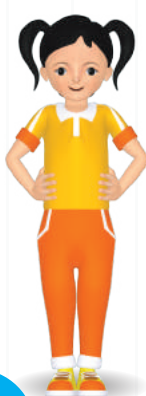
# Thả lỏng



**Tư thế chuẩn bị:** Đứng chụm chân, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng



**Nhịp 1, 2, 3:** Chân trái đưa ra trước rũi chân thả lỏng



**Nhịp 4:** Chân trái thu về



**Nhịp 5, 6, 7:** Chân phải đưa ra trước rũi chân thả lỏng



**Nhịp 8:** Chân phải thu về



**Nhịp 2, 2:** Chân trái bước sang ngang, hai tay sang ngang - lên cao, bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, kết hợp hít vào



**Nhịp 3,4:** Người gập xuống, hai tay sang ngang - hạ xuống, rũi cánh tay, hai chân thẳng, kết hợp thở ra



**Nhịp 5, 6:** Đứng thẳng dậy hai tay sang ngang - lên cao, bàn tay hướng vào nhau, kết hợp hít vào



**Nhịp 7, 8:** Chân trái thu về, hai tay qua ngang hạ xuống tư thế đứng nghiêm

## Vận dụng

- Em hãy học thuộc bài Thể dục cơ bản 06 động tác và thực hiện theo nhạc.

## Bài 3

# BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU ĐỘNG TÁC CỦA ĐẦU VÀ CỔ

(Động tác 1,2)



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 1, 2 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Rèn luyện khả năng khéo léo qua trò chơi vận động



### YÊU CẦU

Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện

- ✓ Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- ✓ Biết thực hiện các động tác khởi động cơ bản nhất
- ✓ Tham gia tích cực trò chơi vận động rèn luyện khả năng khéo léo
- ✓ Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Học động tác 1, 2 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Trò chơi “Thăng bằng giữ bóng”
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

**Động tác 1: Gót chân kiễng – hạ, nghiêng đầu sang trái, phải**  
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



**Tư thế chuẩn bị**

Đứng chụm chân,  
hai tay chống hông,  
bàn tay nắm



**Nhịp 1:**

Gót chân kiễng –  
hạ, đầu nghiêng  
sang trái



**Nhịp 2:**

Gót chân kiễng –  
hạ, đầu giữ  
nghiêng trái



**Nhịp 3:**

Gót chân kiễng –  
hạ, đưa đầu về tư  
thế chuẩn bị



**Nhịp 4:**

Gót chân  
kiễng – hạ,  
đầu giữ thẳng



**Nhịp 5:**

Gót chân kiễng –  
hạ, đầu nghiêng  
sang phải



**Nhịp 6:**

Gót chân kiễng –  
hạ, đầu giữ  
nghiêng phải



**Nhịp 7:**

Gót chân kiễng –  
hạ, đưa đầu về tư  
thế chuẩn bị



**Nhịp 8:**

Gót chân  
kiễng – hạ,  
đầu giữ thẳng

**8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ**



**Động tác 2: Tay mở chếc V thấp, nghiêng đầu sang trái, phải**  
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Gót chân kiễng – hạ, đầu nghiêng sang trái



**Nhịp 2:**

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ nghiêng trái



**Nhịp 3:**

Gót chân kiễng – hạ, đưa đầu về tư thế chuẩn bị



**Nhịp 4:**

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ thẳng



**Nhịp 5:**

Gót chân kiễng – hạ, đầu nghiêng sang phải



**Nhịp 6:**

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ nghiêng phải



**Nhịp 7:**

Gót chân kiễng – hạ, đưa đầu về tư thế chuẩn bị



**Nhịp 8:**

Gót chân kiễng – hạ, đầu giữ thẳng

**8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ**

- Thực hiện 1 lần động tác 1 và 2 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần động tác 1 và 2 với nhạc.

## TRÒ CHƠI “THĂNG BẰNG GIỮ BÓNG”

**Mục đích:** Rèn luyện khả năng khéo léo.

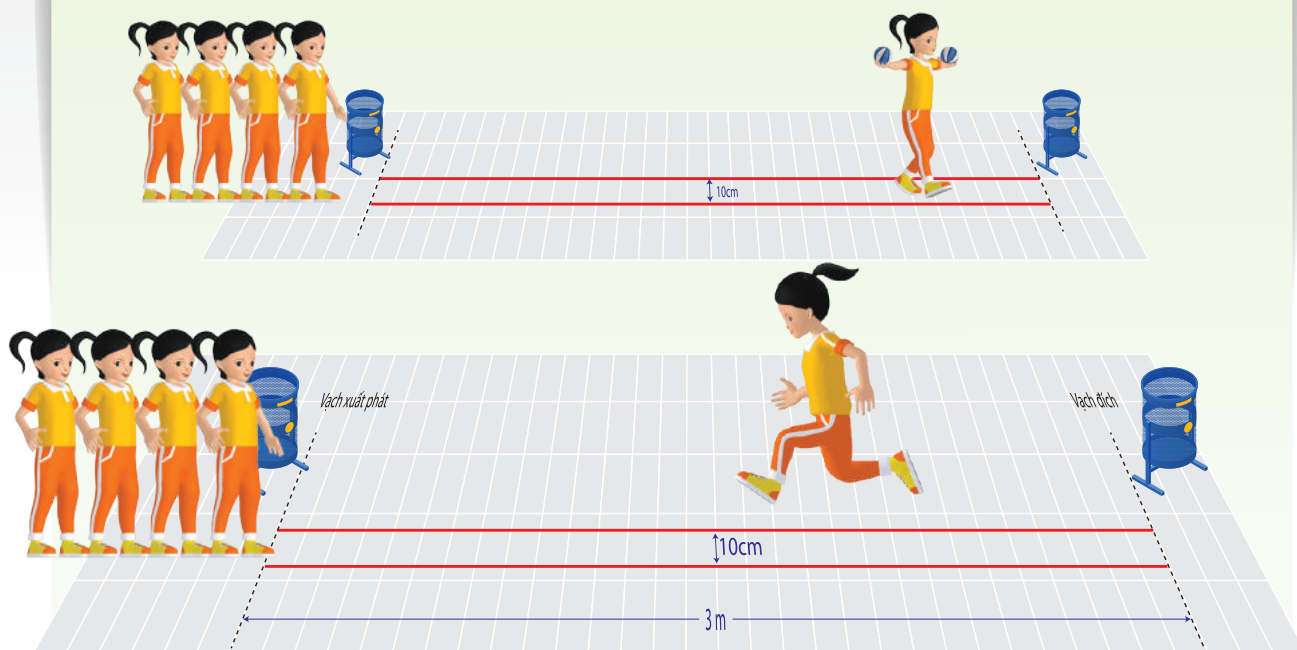
**Chuẩn bị:**

- Bóng nhựa nhỏ, 2 chiếc rổ đựng, phấn viết
- Xếp bóng vào 1 rổ đặt ở vạch xuất phát, rổ còn lại đặt ở đích cách vạch xuất phát 3m. Kẻ 2 đường thẳng song song nối vạch xuất phát và đích, khoảng cách giữa 2 đường thẳng là 10cm (hình 2).

**Cách chơi:** Học sinh lấy 2 quả bóng ở rổ xuất phát, xòe bàn tay giữ bóng thăng bằng trong 2 lòng bàn tay, từ vạch xuất phát giữ 2 tay ngang vai, đi giữa 2 đường kẻ đến đích, thả bóng vào rổ và chạy về vạch xuất phát tiếp tục thực hiện lượt thứ 2 và 3 cho đến khi chuyển hết số bóng trong rổ xuất phát đến rổ đích.

**Lưu ý:**

- Học sinh giữ bóng không rơi và không đi lệch ra ngoài đường kẻ.
- Học sinh sau khi hoàn thành lượt đi chạy nhanh về vạch xuất phát



Hình 2. Trò chơi “Thăng bằng giữ bóng”

# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



**Tư thế chuẩn bị:**

Ngồi hai chân duỗi thẳng, hai tay cao, lòng bàn tay hướng ra trước



**Nhịp 1, 2, 3, 4:**

Người gập về trước, tay với chạm mũi chân, đầu gối thẳng



**Nhịp 5, 6:**

Ngồi thẳng dậy, hai tay cao



**Nhịp 7, 8:**

Tay mở qua ngang, hạ chống bàn tay xuống sàn



**Nhịp 2, 2:**

Đầu cúi về trước



**Nhịp 3, 4:**

Đầu ngửa ra sau



**Nhịp 5, 6:**

Đầu nghiêng sang trái



**Nhịp 7, 8:**

Đầu nghiêng sang phải

## Vận dụng

- Em hãy học thuộc các động tác khởi động.
- Em hãy học thuộc động tác 1 và 2 của bài thể dục nhịp điệu.

## Bài 4

# BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ VẬN MÌNH

(Động tác 3, 4, 5)



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Rèn luyện sự nhanh nhẹn qua trò chơi vận động



### YÊU CẦU

- ✓ Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- ✓ Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- ✓ Tham gia tích cực trò chơi vận động rèn luyện sự nhanh nhẹn
- ✓ Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Ôn động tác 1 và 2 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Học động tác 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Trò chơi “Nhảy theo ô số”
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

### Động tác 3: Chuyển trọng tâm sang trái, phải (Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



#### Nhịp 1:

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai gối khuyu, hai tay chéch V thấp

#### Nhịp 2:

Giữ tư thế của nhịp 1



#### Nhịp 3:

Chân trái đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân trái đồng thời người quay chéch sang trái; chân phải thẳng, nâng gót chân, mũi chân trên sàn

#### Nhịp 4:

Giữ tư thế của nhịp 3



#### Nhịp 5:

Chân phải hạ gót, khuyu hai gối, người quay về hướng ban đầu

#### Nhịp 6:

Giữ tư thế của nhịp 5



#### Nhịp 7:

Chân phải đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời người quay chéch sang phải; chân trái thẳng, nâng gót chân, mũi chân trên sàn

#### Nhịp 8:

Giữ tư thế của nhịp 7

**8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ**

## Động tác 4: Chuyển trọng tâm sang trái, phải kết hợp tay (Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



### Nhịp 1:

Chân trái hạ gót, hai gối khuyu, người quay về hướng ban đầu

### Nhịp 2:

Giữ tư thế của nhịp 1



### Nhịp 3:

Chân trái đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân trái đồng thời người quay chéo sang trái; chân phải thẳng gối, nâng gót chân, mũi chân trên sàn. Hai tay đưa lên trước mặt khum bàn tay, xòe ngón tay cái, bốn ngón tay còn lại chụm

### Nhịp 4:

Giữ tư thế của nhịp 3



### Nhịp 5:

Chân phải hạ gót, hai gối khuyu, người quay về hướng ban đầu, 2 tay chéo V thấp

### Nhịp 6:

Giữ tư thế của nhịp 5



### Nhịp 7:

Chân phải đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời người quay chéo sang phải; chân trái thẳng gối, nâng gót chân, mũi chân trên sàn. Hai tay đưa lên trước mặt khum bàn tay, xòe ngón tay cái, bốn ngón tay còn lại chụm

### Nhịp 8:

Giữ tư thế của nhịp 7

**8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ**

**Động tác 5: Hai tay cao giậm chân quay 1 vòng**  
(Thực hiện 10 nhịp)



Quay trái

**Nhịp 1:**

Hai tay cao chéch chữ V lòng bàn tay hướng vào nhau, người quay về hướng chính diện, chân trái co lên và giậm xuống



**Nhịp 2:**

Chân phải co lên và giậm xuống đồng thời quay trái



**Nhịp 3:**

Chân trái co lên và giậm xuống



**Nhịp 4:**

Chân phải co lên và giậm xuống đồng thời quay trái



Quay trái

**Nhịp 5:**

Chân trái co lên và giậm xuống



Quay trái

**Nhịp 6:**

Chân phải co lên và giậm xuống đồng thời quay trái



**Nhịp 7:**

Chân trái co lên và giậm xuống



**Nhịp 8:**

Chân phải co lên và giậm xuống chụm vào chân trái. Kết thúc nhịp 8 trở về hướng ban đầu



**Nhịp 9:**

Hai gối khuyu, hai tay hạ đan chéo cẳng tay trước ngực



**Nhịp 10:**

Đứng thẳng, hai tay hạ tự nhiên theo người

- Thực hiện 1 lần động tác 3, 4 và 5 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần ghép nhạc động tác 3, 4 và 5.
- Thực hiện 1 lần 5 động tác đã học với nhạc.

## TRÒ CHƠI “NHẢY THEO Ô SỐ”

**Mục đích:** Rèn luyện sự nhanh nhẹn

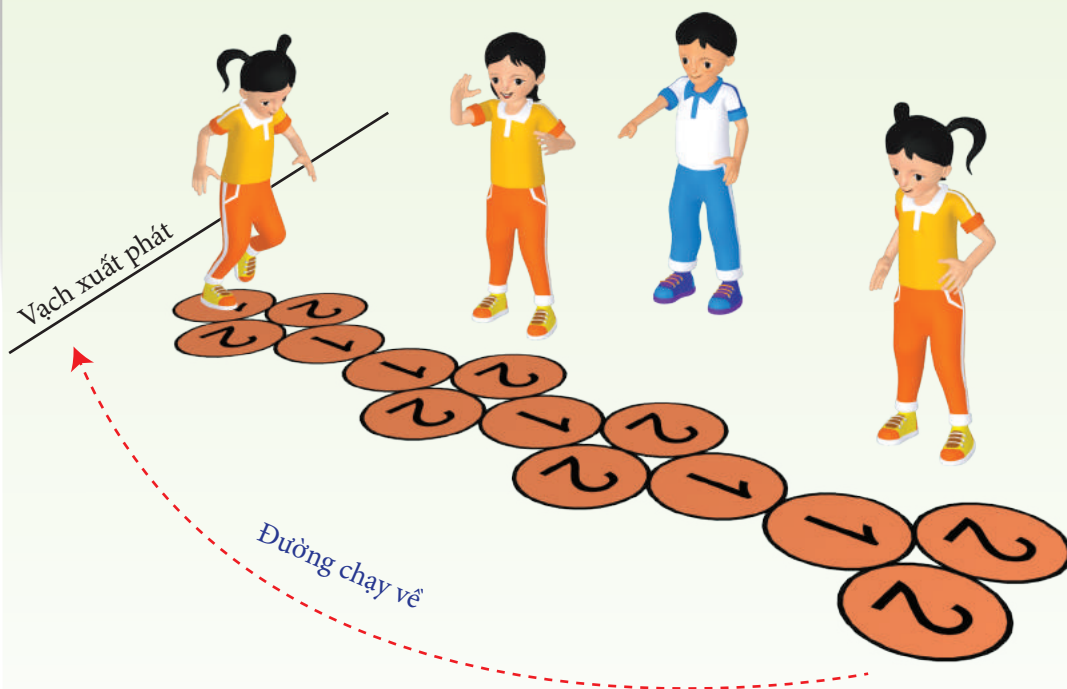
**Chuẩn bị:**

- Vòng nhựa hoặc phấn viết  
(Hoặc có thể sử dụng các vật dụng tương tự có trong gia đình).
- Xếp các vòng tròn hoặc dùng phấn vẽ trên sàn (hình 3).

**Cách chơi:** Học sinh bật lò cò vào vòng tròn số 1, bật tách 2 chân vào 2 vòng tròn số 2, bật lò cò vào 2 vòng tròn số 1 tiếp theo rồi lại bật tách 2 chân vào 2 vòng tròn số 2 và cứ tương tự như vậy cho đến hết. Sau khi kết thúc chạy về trước vòng tròn đầu tiên và lặp lại lần thứ 2.

**Lưu ý:**

- Học sinh bật đúng theo yêu cầu vào giữa vòng tròn.
- Học sinh sau khi hoàn thành, chạy nhanh về vạch xuất phát.



Hình 3. Trò chơi “Nhảy theo ô số”



# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



**Tư thế chuẩn bị:** Đứng chụm chân, hai tay chống hông



**Nhịp 1, 2, 3:** Chân trái đưa ra trước rũi chân thả lỏng



**Nhịp 4:** Chân trái thu về



**Nhịp 5, 6, 7:** Chân phải đưa ra trước rũi chân thả lỏng



**Nhịp 8:** Chân phải thu về



**Nhịp 2, 2:** Chân trái bước sang ngang, hai tay qua ngang lên cao



**Nhịp 3,4:** Người gập về trước đồng thời rũi tay bắt chéo



**Nhịp 5, 6:** Đứng thẳng dậy hai tay cao



**Nhịp 7, 8:** Chân trái thu về, hai tay qua ngang hạ xuống tư thế đứng nghiêm

## Vận dụng

- Em hãy học thuộc động tác 1, 2, 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu.

## Bài 5

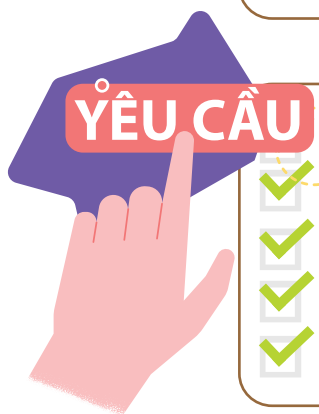
# BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP

(Động tác 6, 7, 8, 9)



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 6, 7, 8, 9 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Rèn luyện sức bật của đôi chân qua trò chơi vận động



### YÊU CẦU

- ✓ Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- ✓ Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- ✓ Hoàn thành tốt trò chơi vận động
- ✓ Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Ôn động tác 1, 2, 3, 4, 5 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Học động tác 6, 7, 8, 9 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Trò chơi “Bật vào vòng tròn”
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

**Động tác 6: Giậm chân kết hợp đánh tay**  
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



**Nhịp 2:**

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



**Nhịp 3:**

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



**Nhịp 4:**

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



**Nhịp 5, 6, 7:**

Thực hiện tương tự như nhịp 1,2,3

**Nhịp 8:**

Chân chụm lại, hai tay hạ về tư thế đứng nghiêm

## Động tác 7: Đặt gót chân kết hợp xoay tay

(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



### Nhịp 1, 2:

Chân phải khuyu gối, chân trái đặt gót chân sang ngang, người quay chếch sang trái, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng

### Nhịp 3, 4:

Chân trái thu về đứng thẳng, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng



### Nhịp 5, 6:

Chân trái khuyu gối, chân phải đặt gót chân sang ngang, người quay chếch sang phải, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng

### Nhịp 7, 8:

Chân phải thu về đứng thẳng, hai tay co trước ngực xoay cẳng tay 2 vòng

## Động tác 8: Giậm chân kết hợp đánh tay (Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



### Nhịp 1:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



### Nhịp 2:

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



### Nhịp 3:

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đánh ra trước, tay trái đánh ra sau



### Nhịp 4:

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh ra sau



### Nhịp 5, 6, 7:

Thực hiện tương tự như nhịp 1,2,3



### Nhịp 8:

Chân chụm lại, hai tay hạ về tư thế đứng nghiêm

**Động tác 9: Đặt gót chân, hai tay trên vai**  
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1, 2:**

Chân phải khụy gối, chân trái đặt gót chân sang ngang, người quay chéo sang trái, hai tay đan chéo trên vai



**Nhịp 3, 4:**

Chân trái thu về đứng thẳng, hai tay trên vai



**Nhịp 5, 6:**

Chân trái khụy gối, chân phải đặt gót chân sang ngang, người quay chéo sang phải, hai tay đưa lên cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng ra ngoài



**Nhịp 7, 8:**

Chân phải thu về đứng thẳng, 2 tay qua ngang hạ xuống

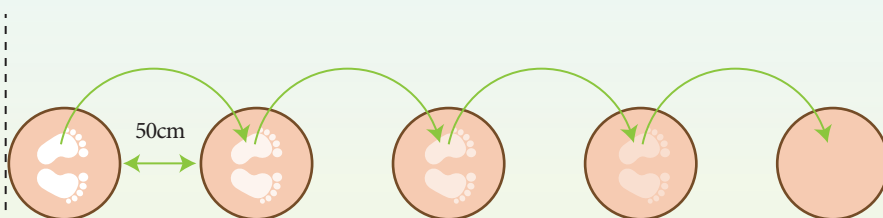
- Thực hiện 1 lần động tác 6, 7, 8, 9 vừa học theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần ghép 4 động tác 6, 7, 8, 9 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần 9 động tác đã học với nhạc.

## TRÒ CHƠI “BẬT VÀO VÒNG TRÒN”

**Mục đích:** Rèn luyện sức bật của đôi chân

**Chuẩn bị:**

- 05 vòng nhựa hoặc phấn viết  
(Hoặc có thể sử dụng các vật dụng tương tự có trong gia đình)
- Đặt các vòng nhựa hoặc vẽ các vòng tròn theo sơ đồ sau:

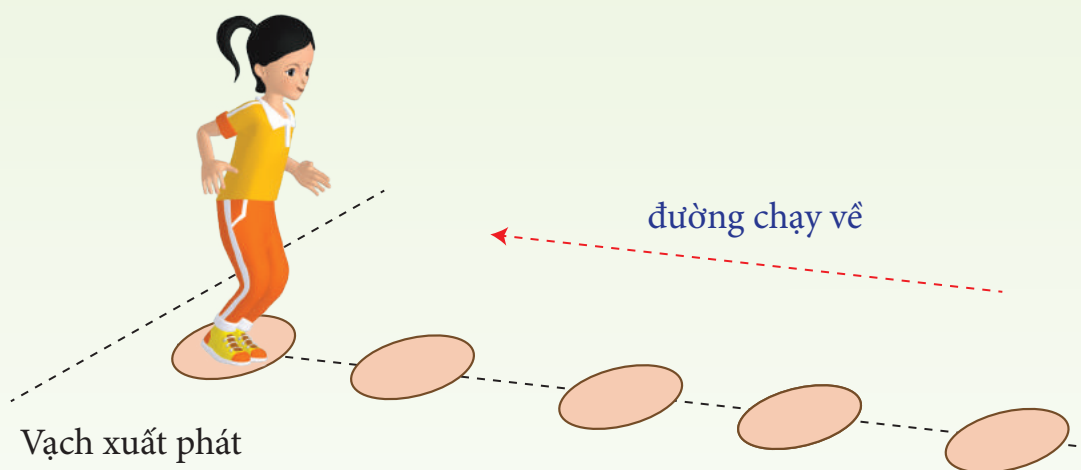


**Vạch xuất phát**

**Cách chơi:** Học sinh đứng 2 chân trong vòng tròn thứ nhất, bật chụm chân vào vòng tròn số 2, rồi lần lượt bật vào các vòng tròn kế tiếp. Khi kết thúc chạy về vạch xuất phát tiếp tục và thực hiện lượt thứ 2.

**Lưu ý:**

- Học sinh bật chụm 2 chân vào giữa vòng tròn.
- Học sinh khi bật kết hợp đánh tay ra trước.



Hình 4. Trò chơi “Bật vào vòng tròn”

# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



**Tư thế chuẩn bị:**

Hai chân đứng tách rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau trước ngực



**Nhịp 1:**

Gót chân kiễng lên đồng thời hai tay đưa lên cao, hai tay thẳng, 2 lòng bàn tay hướng lên trên



**Nhịp 2, 3, 4:**

Giữ tư thế của nhịp 1



**Nhịp 5, 6, 7, 8:**

Gót chân hạ xuống đồng thời nghiêng lườn sang trái, hai tay vẫn giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang trái



**Nhịp 2, 2, 3, 4:**

Nghiêng lườn sang phải, hai tay giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang phải



**Nhịp 5, 6:**

Người gập về trước, hai bàn tay chạm sàn



**Nhịp 7, 8:**

Đứng thẳng dậy, hai tay để tự nhiên theo người

## Vận dụng

- Em hãy học thuộc 9 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu.



## Bài 6

# BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP

(Động tác 10, 11, 12, 13)



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 10, 11, 12, 13 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Rèn luyện sự mềm dẻo qua trò chơi vận động



### YÊU CẦU

- ✓ Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- ✓ Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- ✓ Tham gia tích cực trò chơi vận động rèn luyện sự mềm dẻo
- ✓ Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Ôn lại 9 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Học động tác 10, 11, 12, 13 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Trò chơi “Kéo cửa lừa xẻ”
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

**Động tác 10: Bước sang ngang, một tay mở ngang, một tay sau gáy**  
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, tay trái sang ngang, tay phải sau gáy, hai bàn tay xòe rộng, lòng bàn tay hướng ra trước



**Nhịp 2:**

Chân phải thu sang 2 gối khụy, gót chân phải kiểng lên, mũi chân trên sàn



**Nhịp 3:**

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, tay phải sang ngang, tay trái sau gáy, hai bàn tay xòe rộng, lòng bàn tay hướng ra trước



**Nhịp 4:**

Chân trái thu sang 2 gối khụy, gót chân trái kiểng lên, mũi chân trên sàn

**NHỊP 5, 6, 7, 8 THỰC HIỆN LẶP LẠI NHƯ 1, 2, 3, 4**

## Động tác 11: Khuyu gối đưa từng tay lên cao (Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



### Nhịp 1:

Hai gối khuyu, tay trái từ sau gáy hạ xuống đưa qua ngang lên cao, cánh tay thẳng. Tay phải từ ngang vai hạ tự nhiên theo người



### Nhịp 2:

Đứng thẳng, tay trái co khuyu tay che trên đầu (tay không chạm vào đầu)



### Nhịp 3:

Hai gối khuyu, tay phải đưa qua ngang lên cao, cánh tay thẳng



### Nhịp 4:

Đứng thẳng, tay phải co khuyu tay che trên đầu (tay không chạm vào đầu)



### Nhịp 5:

Hai gối khuyu, nghiêng người sang trái



### Nhịp 6:

Về đứng thẳng



### Nhịp 7:

Hai gối khuyu, nghiêng người sang phải



### Nhịp 8:

Về đứng thẳng

**Động tác 12: Giậm chân hạ tay**  
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Chân trái co lên và giậm xuống, hai tay hạ chéo trước cao, lòng bàn tay ngửa



**Nhịp 2:**

Chân phải co lên và giậm xuống, hai tay hạ trước mặt lòng bàn tay ngửa



**Nhịp 3:**

Chân trái co lên và giậm xuống, hai tay hạ chéo trước thấp, lòng bàn tay ngửa



**Nhịp 4:**

Chân phải co lên và giậm xuống, hai tay hạ tự nhiên theo người



**Nhịp 5:**

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đưa lên vai trái



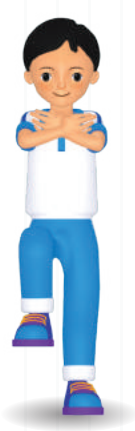
**Nhịp 6:**

Chân phải co lên và giậm xuống, tay phải giữ trên vai trái



**Nhịp 7:**

Chân trái co lên và giậm xuống, tay trái đưa lên vai phải



**Nhịp 8:**

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái giữ trên vai phải

## Động tác 13: Xòe bàn tay “5 điều Bác dạy”

(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp + 2 nhịp)



### Nhịp 1:

Chân phải khuyu gối, chân trái đưa sang ngang đặt gót chân, tay trái co ngang vai xòe bàn tay, tay phải chống hông



### Nhịp 2:

Chân trái thu về, hai tay chống hông



### Nhịp 3:

Chân trái khuyu gối, chân phải đưa sang ngang đặt gót chân, tay phải co ngang vai xòe bàn tay, tay trái chống hông



### Nhịp 4:

Chân phải thu về, hai tay chống hông



### Nhịp 5, 6:

Hai gối khuyu, hai tay chụm dưới cằm



### Nhịp 7, 8:

Đứng thẳng, hai tay đưa lên cao



### Nhịp 9, 10:

Hai tay mở sang ngang hạ xuống

- Thực hiện 1 lần động tác 10,11,12,13 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần động tác 10,11,12,13 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần 13 động tác đã học với nhạc.

## TRÒ CHƠI “ KÉO CỬA LỪA XÈ ”

**Mục đích:** Rèn luyện sự mềm dẻo

**Cách chơi:**

2 người chơi ngồi tách chân (khoảng cách giữa 2 chân tùy thuộc vào khả năng mềm dẻo của người chơi), lòng bàn chân của 2 người chơi áp vào nhau; 2 người chơi cầm tay nhau và cùng đếm 10 nhịp, trong đó:

- Nhịp 1: người chơi thứ 1 ngả người ra sau nằm ngửa trên sàn, người chơi thứ 2 gập người về trước, giữ tay nhau không rời.

- Nhịp 2: người chơi thứ 2 ngả người ra sau nằm ngửa trên sàn, người chơi thứ 1 ngồi dậy, gập người về trước, hai người chơi không rời tay nhau.

Lần lượt như vậy thực hiện hết 10 nhịp.

**Lưu ý:**

- Học sinh nắm chặt tay nhau không rời.
- Học sinh giữ thẳng chân trong suốt quá trình chơi.



Hình 5. Trò chơi “Kéo cửa lừa xè”

# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



**Tư thế chuẩn bị:** Nằm sấp, hai tay thẳng hai bên đùi



**Nhịp 1:** Chân co ra sau, hai tay nắm vào hai cổ chân

**Nhịp 2, 3, 4:** Giữ tư thế của nhịp 1



**Nhịp 5:** Hai tay kéo hai chân lên đồng thời nâng thân người lên tạo hình cong như cánh cung, đầu ngửa ra sau

**Nhịp 6, 7, 8:** Giữ tư thế của nhịp 5



**Nhịp 2, 2, 3, 4:** Người hạ nằm xuống, hai chân duỗi thẳng, hai bàn tay chống trên sàn



**Nhịp 5, 6, 7, 8:** Đẩy người ra sau tỳ về gót chân, hai tay thẳng sát tai

## Vận dụng

- Em hãy học thuộc 13 động tác đã học.

## Bài 7

# BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CÁC ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP

(Động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19)



### MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19 của bài thể dục nhịp điệu
- Thực hiện được bài tập bổ trợ rèn luyện thể lực



### YÊU CẦU

- Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- Biết thực hiện bài tập thả lỏng sau buổi tập

### NỘI DUNG

- Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- Ôn lại 13 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu
- Thực hiện động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19 của bài thể dục nhịp điệu (cách thực hiện giống như động tác 3, 4, 10, 11, 12, 13 đã học).
- Bài tập bổ trợ: Chạy hất gót theo nhịp vỗ tay
- Thả lỏng
- Vận dụng



**Động tác 14: Chuyển trọng tâm sang trái, phải**  
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai gối khuyu, hai tay chéch V thấp

**Nhịp 2:**

Giữ tư thế của nhịp 1



**Nhịp 3:**

Chân trái đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân trái đồng thời người quay chéch sang trái; chân phải thẳng, nâng gót chân, mũi chân trên sàn

**Nhịp 4:**

Giữ tư thế của nhịp 3



**Nhịp 5:**

Chân phải hạ gót, khuyu hai gối, người quay về hướng ban đầu

**Nhịp 6:**

Giữ tư thế của nhịp 5



**Nhịp 7:**

Chân phải đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời người quay chéch sang phải; chân trái thẳng, nâng gót chân, mũi chân trên sàn

**Nhịp 8:**

Giữ tư thế của nhịp 7

**8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ**

**Động tác 15: Chuyển trọng tâm sang trái, phải kết hợp tay**  
(Thực hiện 2 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Chân trái hạ gót, hai gối khuyu, người quay về hướng ban đầu

**Nhịp 2:**

Giữ tư thế của nhịp 1



**Nhịp 3:**

Chân trái đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân trái đồng thời người quay chéo sang trái; chân phải thẳng gối, nâng gót chân, mũi chân trên sàn. Hai tay đưa lên trước mặt khum bàn tay, xòe ngón tay cái, bốn ngón tay còn lại chụm

**Nhịp 4:**

Giữ tư thế của nhịp 3



**Nhịp 5:**

Chân phải hạ gót, hai gối khuyu, người quay về hướng ban đầu, 2 tay chéo V thấp

**Nhịp 6:**

Giữ tư thế của nhịp 5



**Nhịp 7:**

Chân phải đứng thẳng, chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời người quay chéo sang phải; chân trái thẳng gối, nâng gót chân, mũi chân trên sàn. Hai tay đưa lên trước mặt khum bàn tay, xòe ngón tay cái, bốn ngón tay còn lại chụm

**Nhịp 8:**

Giữ tư thế của nhịp 7

**8 NHỊP TIẾP THEO THỰC HIỆN LẶP LẠI TƯƠNG TỰ**

**Động tác 16: Bước sang ngang, một tay mở ngang, một tay sau gáy**  
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, tay trái sang ngang, tay phải sau gáy, hai bàn tay xòe rộng, lòng bàn tay hướng ra trước



**Nhịp 2:**

Chân phải thu sang 2 gối khuỵu, gót chân phải kiểng lên, mũi chân trên sàn



**Nhịp 3:**

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, tay phải sang ngang, tay trái sau gáy, hai bàn tay xòe rộng, lòng bàn tay hướng ra trước



**Nhịp 4:**

Chân trái thu sang 2 gối khuỵu, gót chân trái kiểng lên, mũi chân trên sàn

**NHỊP 5, 6, 7, 8 THỰC HIỆN LẶP LẠI NHƯ 1, 2, 3, 4**

## Động tác 17: Khuỵu gối đưa từng tay lên cao (Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



### Nhịp 1:

Hai gối khuỵu, tay trái từ sau gáy hạ xuống đưa qua ngang lên cao, cánh tay thẳng. Tay phải từ ngang vai hạ tự nhiên theo người



### Nhịp 2:

Đứng thẳng, tay trái co khuỵu tay che trên đầu (tay không chạm vào đầu)



### Nhịp 3:

Hai gối khuỵu, tay phải đưa qua ngang lên cao, cánh tay thẳng



### Nhịp 4:

Đứng thẳng, tay phải co khuỵu tay che trên đầu (tay không chạm vào đầu)



### Nhịp 5:

Hai gối khuỵu, nghiêng người sang trái



### Nhịp 6:

Về đứng thẳng



### Nhịp 7:

Hai gối khuỵu, nghiêng người sang phải



### Nhịp 8:

Về đứng thẳng

**Động tác 18: Giậm chân hạ tay**  
(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp)



**Nhịp 1:**

Chân trái co lên và giậm xuống, hai tay hạ chéo trước cao, lòng bàn tay ngửa



**Nhịp 2:**

Chân phải co lên và giậm xuống, hai tay hạ trước mặt lòng bàn tay ngửa



**Nhịp 3:**

Chân trái co lên và giậm xuống, hai tay hạ chéo trước thấp, lòng bàn tay ngửa



**Nhịp 4:**

Chân phải co lên và giậm xuống, hai tay hạ xuôi theo người



**Nhịp 5:**

Chân trái co lên và giậm xuống, tay phải đưa lên vai trái



**Nhịp 6:**

Chân phải co lên và giậm xuống, tay phải giữ trên vai trái



**Nhịp 7:**

Chân trái co lên và giậm xuống, tay trái đưa lên vai phải



**Nhịp 8:**

Chân phải co lên và giậm xuống, tay trái giữ trên vai phải

## Động tác 19: Xòe bàn tay “5 điều Bác dạy”

(Thực hiện 1 lần x 8 nhịp + 2 nhịp)



### Nhịp 1:

Chân phải khuyu gối, chân trái đưa sang ngang đặt gót chân, tay trái co ngang vai xòe bàn tay, tay phải chống hông



### Nhịp 2:

Chân trái thu về, hai tay chống hông



### Nhịp 3:

Chân trái khuyu gối, chân phải đưa sang ngang đặt gót chân, tay phải co ngang vai xòe bàn tay, tay trái chống hông



### Nhịp 4:

Chân phải thu về, hai tay chống hông



### Nhịp 5, 6:

Hai gối khuyu, hai tay chụm dưới cằm



### Nhịp 7, 8:

Đứng thẳng, hai tay đưa lên cao



### Nhịp 9, 10:

Hai tay mở sang ngang hạ xuống



- Thực hiện 2 lần động tác 14, 15, 16, 17, 18, 19 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần 19 động tác đã học với nhạc.

# Bài tập bổ trợ:

## Chạy hất gót theo nhịp vỗ tay



**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng hai chân chụm, hai tay chống hông



**Cách thực hiện**

Chạy hất gót chân ra sau cho đến khi gót chân chạm vào mông của mình, hai gối khép chặt không tách rời, đồng thời vỗ tay theo từng bước chạy. Vừa chạy vừa đếm, hết 2x8 nhịp trở về tư thế ban đầu. (Bài tập này có thể tập với nhạc)

**THỰC HIỆN 2 LẦN X 8 NHỊP**

# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



Tư thế chuẩn bị:

Đứng chụm chân, hai tay chống hông



Nhịp 1, 2, 3:

Chân trái đưa ra trước rũi chân thả lỏng



Nhịp 4:

Chân trái thu về



Nhịp 5, 6, 7:

Chân phải đưa ra trước rũi chân thả lỏng



Nhịp 8:

Chân phải thu về



Nhịp 2, 2:

Chân trái bước sang ngang, hai tay qua ngang lên cao



Nhịp 3,4:

Người gập về trước đồng thời rũi tay bắt chéo



Nhịp 5, 6:

Đứng thẳng dậy hai tay cao



Nhịp 7, 8:

Chân trái thu về, hai tay qua ngang hạ xuống tư thế đứng nghiêm

## Vận dụng:

- Em hãy tự tập luyện 19 động tác đã học mỗi ngày.



## Bài 8

# BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

(20 Động tác)



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác 20 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Thực hiện toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc



### YÊU CẦU

- ✓ Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- ✓ Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- ✓ Thực hiện được toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (*thực hiện như hình 1, trang 3*)
- ✓ Ôn lại 19 động tác đã học của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Học động tác 20 của bài thể dục nhịp điệu
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

**Động tác 20: Kết bài**  
(Thực hiện 3 lần x8 nhịp)



**Nhịp 1, 2:**

Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đan chéo trên vai



**Nhịp 3, 4:**

Chân phải thu sang chụm chân, hai tay ra trước hạ xuống



**Nhịp 5, 6:**

Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đan chéo trên vai



**Nhịp 7, 8:**

Chân trái thu sang chụm chân, hai tay ra trước hạ xuống



**Nhịp 2, 2, 3, 4:**

Chạy hất gót, hai tay đan chéo đưa từ dưới, ra trước, lên cao lắc cổ tay



### Nhịp 5, 6, 7:

Chạy hất gót, hai tay qua ngang hạ xuống, lắc cổ tay

### Nhịp 8:

Chân chụm, hai tay hạ xuống, tay để thẳng tự nhiên theo người



### Nhịp 1, 2:

Chân phải đan chéo qua chân trái, hai tay kết trái tim trên đầu

### Nhịp 3, 4:

Quay 1 vòng sang trái

### Nhịp 5, 6:

Chân phải thu về đứng chụm chân, hai tay cao, xòe bàn tay hướng ra trước

### Nhịp 7, 8:

Hai tay trên cao lắc cổ tay

- Thực hiện 1 lần động tác 20 theo nhịp đếm.
- Thực hiện 2 lần động tác 20 với nhạc.
- Thực hiện 1 lần toàn bộ bài thể dục nhịp điệu với nhạc.

# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp (đếm chậm)



**Tư thế chuẩn bị:**

Hai chân đứng tách rộng bằng vai, hai bàn tay đan vào nhau trước ngực



**Nhịp 1:**

Gót chân kiễng lên đồng thời hai tay đưa lên cao, hai tay thẳng, 2 lòng bàn tay hướng lên trên



**Nhịp 2, 3, 4:**

Giữ tư thế của nhịp 1



**Nhịp 5, 6, 7, 8:**

Gót chân hạ xuống đồng thời nghiêng lườn sang trái, hai tay vẫn giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang trái



**Nhịp 2, 2, 3, 4:**

Nghiêng lườn sang phải, hai tay giữ thẳng, lòng bàn tay hướng sang phải



**Nhịp 5, 6:**

Người gập về trước, hai bàn tay chạm sàn



**Nhịp 7, 8:**

Đứng thẳng dậy, hai tay xuôi theo người

## Vận dụng

- Em hãy tự tập luyện bài thể dục nhịp điệu đã học mỗi ngày.
- Em hãy lựa chọn các trò chơi vận động đã học để thực hành tại nhà.

## Bài 9

# ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC



### MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được Bài tập mô phỏng động tác ném rổ bằng hai tay trước ngực
- ✓ Rèn luyện khả năng tập trung, nhanh nhẹn và khéo léo



### YÊU CẦU

- ✓ Chuẩn bị địa điểm và trang phục phù hợp để tập luyện
- ✓ Quan sát động tác mẫu và thực hiện theo
- ✓ Tham gia tích cực trò chơi và bài tập nâng cao thể lực

### NỘI DUNG

- ✓ Khởi động
- ✓ Trò chơi “Tạo tượng”
- ✓ Bài tập mô phỏng động tác ném rổ bằng hai tay trước ngực
- ✓ Luyện tập động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng
- ✓ Rèn luyện thể lực
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

# KHỞI ĐỘNG

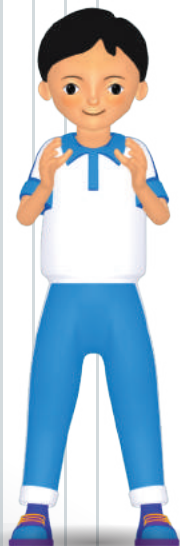
- Xoay các khớp theo nhịp đếm (xem hình trang 1, trang 3)
- Chạy tại chỗ (2x8 nhịp):



## TRÒ CHƠI “TẠO TƯỢNG”:

**Mục đích:** Hỗ trợ khởi động, tạo tâm thế vui tươi cho học sinh bắt đầu vào nội dung bài học, tăng khả năng quan sát, nhanh nhẹn và tập trung chú ý.

**Cách thực hiện:** Khi thấy thực hiện động tác nào thì các em thực hiện theo (ví dụ: thấy thầy xuất hiện đứng 2 tay đưa lên cao thì các em cũng phải đưa hai tay lên cao), khi nào nghe hiệu lệnh “thôi” thì mới thả lỏng tự nhiên.



## Bài tập mô phỏng động tác ném rổ bằng hai tay trước ngực



### Tư thế chuẩn bị (TTCB)

Hai chân đứng rộng bằng vai,  
hai tay thả lỏng tự nhiên



### Tư thế của bàn tay

### Cách thực hiện

Hai bàn tay cầm bóng xòe rộng tự nhiên và đưa lên trước ngực, chùng gối sau đó hai chân đạp mạnh vươn người lên cao đồng thời hai tay đẩy bóng lên cao về phía trước

## Luyện tập động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng

Các em thực hiện động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng 5 lần theo nhịp đếm.



## Rèn luyện thể lực:

Động tác chống sấp bằng hai tay và thu gối

**Mục đích:** Tăng cường thể lực và khả năng vận động cho các em.

### Cách thực hiện:

Hai tay các em chống sấp, hai chân duỗi thẳng và tách rộng bằng vai, nửa trước bàn chân chạm đất, sau đó thu gối sát vào bụng và đổi chân liên tục không để hông và gối chạm đất, các em thực hiện trong vòng 15 giây trên nền nhạc.





# Thả lỏng

Mỗi động tác thực hiện 4 nhịp



Hai tay đan vào nhau đưa lên cao, đồng thời kiễng gót chân



Hai chân rộng hơn vai nghiêng người sang trái



Hai chân rộng hơn vai nghiêng người sang phải



Hai chân rộng hơn vai gập sâu



Chuyển ép dọc bên trái



Chuyển ép ngang bên trái



Chuyển ép dọc bên phải



Chuyển ép ngang bên phải

## Vận dụng

- Em hãy sắp xếp động tác cầm bóng, chùng gối và đẩy bóng, thực hiện luyện tập mỗi ngày.

# ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ TRONG BÓNG ĐÁ



## MỤC ĐÍCH

- ✓ Thực hiện được động tác bổ trợ tại chỗ vung chân ra trước và di chuyển vòng quanh vật chuẩn
- ✓ Tăng khả năng phối hợp vận động



## YÊU CẦU

- ✓ Quan sát động tác mẫu, video bài giảng để luyện tập
- ✓ Thực hành được động tác bổ trợ trong Bóng đá
- ✓ Tham gia tích cực các hoạt động học tập trong lớp

## NỘI DUNG

- ✓ Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)
- ✓ Động tác “Tại chỗ vung chân ra trước”
- ✓ Động tác “Di chuyển vòng quanh vật chuẩn”
- ✓ Trò chơi vận động “Vỗ tay theo hiệu lệnh”
- ✓ Thả lỏng
- ✓ Vận dụng

# KHỞI ĐỘNG

Xoay các khớp (xem hình 1 trang 3)

Động tác bật nhảy



**Tư thế chuẩn bị (TTCB)**

Hai chân chụm, hai tay chống hông, mắt quan sát phía trước



**Nhịp 1**

Bật nhảy tách hai chân sang ngang rộng hơn vai, khuỵu gối



**Nhịp 2**

Bật thu chân về TTCB



**Nhịp 3**

Thực hiện tương tự như nhịp 1



**Nhịp 4**

Bật thu chân về TTCB

Thực hiện 2 lần x 4 nhịp

## Động tác “Tại chỗ vung chân ra trước”

Thực hiện 4 lần x 4 nhịp



### Tư thế chuẩn bị

Hai chân rộng bằng vai, trọng tâm dồn đều vào hai chân, hai tay chống hông, mắt quan sát phía trước



### Nhịp 1

Vung cẳng chân phải từ sau ra trước hai tay chống hông



### Nhịp 2

Thu chân phải về TTCB



### Nhịp 3

Vung cẳng chân trái từ sau ra trước

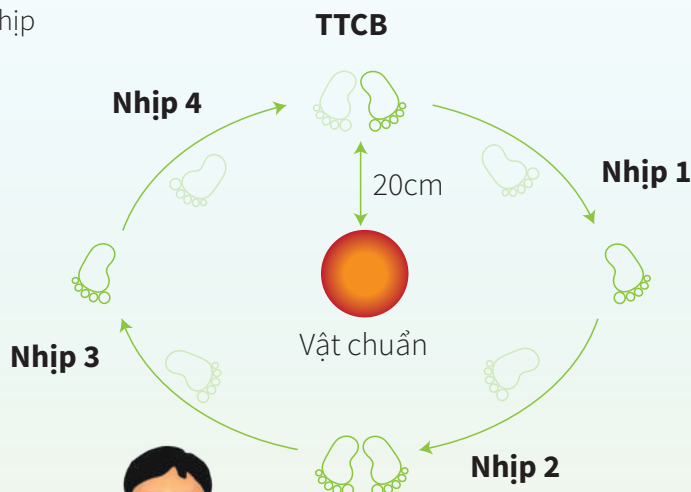


### Nhịp 4

Thu chân trái về TTCB

# Bài tập: Di chuyển vòng quanh vật chuẩn

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp



## Tư thế chuẩn bị

Hai chân hẹp hơn vai, trọng tâm dồn đều vào hai chân, đứng trước vật chuẩn 20cm, mắt quan sát phía trước

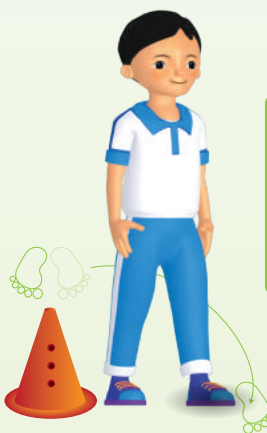


Vật chuẩn



## Nhịp 1

Chân trái di chuyển chéo sang trái ngang với vật chuẩn



## Nhịp 2

Chân phải di chuyển (qua sát chân trái) lên trước vật chuẩn, sau đó chân trái đưa lên về TTCB



## Nhịp 3

Chân phải lùi chéo sang phải ngang với vật chuẩn



## Nhịp 4

Chân trái lùi (qua sát chân phải) về sau vật chuẩn, sau đó chân phải thu về TTCB

**NHỊP 5-6, 7-8 THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN**

## Trò chơi “Vỗ tay theo hiệu lệnh”



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3



Nhịp 4

*Mục đích:* Rèn luyện phản xạ, khả năng phối hợp vận động cho học sinh.

*Cách chơi:* Học sinh đứng thẳng người, hai chân bằng vai, trọng tâm dồn đều vào hai chân. Khi nghe hiệu lệnh “Một”, học sinh thực hiện vỗ tay lên cao; “Hai”, học sinh thực hiện vỗ tay ra trước; “Ba”, học sinh thực hiện vỗ tay ra sau; “Bốn”, học sinh thực hiện vỗ tay trước ngực.

*Thực hiện 4 lần*

# Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp

## Tại chỗ rũ chân



### Tư thế chuẩn bị

Đứng chụm chân, hai tay chống hông



### Nhịp 1, 2, 3

Chân trái đưa ra trước rũ chân thả lỏng



### Nhịp 4

Chân trái thu về



### Nhịp 5, 6, 7

Chân phải đưa ra trước rũ chân thả lỏng



### Nhịp 8

Chân phải thu về

## Gập người rũ tay



### Tư thế chuẩn bị

Hai chân rộng bằng vai, trọng tâm dồn đều vào hai chân, mắt quan sát phía trước



### Nhịp 1, 2

Từ TTCB, người gập về trước, đồng thời hai tay vung sang ngang (chú ý hai tay thả lỏng tự nhiên)



### Nhịp 3, 4

Hai tay đan chéo trước ngực



### Nhịp 5, 6

Thực hiện tương tự như nhịp 1, 2



### Nhịp 7, 8

Thực hiện tương tự như nhịp 3, 4, kết thúc về TTCB

## Vận dụng

• Em hãy cùng các bạn sử dụng trò chơi “Vỗ tay theo hiệu lệnh” để vui chơi và rèn luyện thân thể hằng ngày.

Đơn vị chủ trì xây dựng tài liệu:  
**Vụ Giáo dục thể chất - Bộ Giáo dục và Đào tạo**

---

**Nhóm biên soạn:**

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Nguyễn Thị Nga   | Cao Khả Thọ    |
| Mai Thị Bích Lâm | Lý Quốc Huy    |
| Đỗ Ngọc Quỳnh    | Lê Mạnh Linh   |
|                  | Nguyễn Văn Hải |

---

**Thiết kế hình ảnh:**

Dương Thanh Long

---

**Nhạc nền sử dụng trong bài tập:**

- Bài 1-2:
- Bài hát: Tập thể dục buổi sáng.
  - Nhạc và lời: Nguyễn Văn Chung.
  - Trình bày: Bé Bào Ngư.
- Bài 3-8:
- Bài hát: Chũ đẹp mà nét càng ngoan.
  - Nhạc và lời: Dương Văn Lân.
  - Trình bày: Suri Minh Thư.



## **BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

**Địa chỉ:** 35 Đại Cồ Việt, Hai Bà Trưng, Hà Nội

**Điện thoại:** +84 (0) 24 3.868.4485(639)

**Email:** vugdtc@moet.gov.vn



 [moet.gov.vn](http://moet.gov.vn)

 [/Vugiaoducthechatbgd](https://www.facebook.com/Vugiaoducthechatbgd)