**MỤC LỤC**

*Trang*

Lời nói đầu 3

***Phần một***

**Những vấn đề chung**

I. Giới thiệu khái quát về chương trình

môn GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5 II. Giới thiệu sách giáo khoa *GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2* 10

***Phần hai***

**Hướng dẫn CỤ THỂ**

**VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** 12 ***Chủ đề 1.*** đỘI HÌNH ĐỘI NGŨ 12

*Bài 1.* Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hàng hai,

ba hàng dọc và ngược lại 12 *Bài 2.* Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang,

vòng tròn và ngược lại 17 *Bài 3*. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai,

ba hàng ngang và ngược lại 22 *Bài 4.* Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại 26

***Chủ đề 2.*** Bài tập thể dục 31 *Bài 1.* Động tác vươn thở và động tác tay 31 *Bài 2.* Động tác chân và động tác lườn 34 *Bài 3*. Động tác lưng bụng và động tác toàn thân 37 *Bài 4*. Động tác nhảy và động tác điều hoà 40

113

***Chủ đề 3.*** Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản 43 *Bài 1.* Đi theo các hướng 43 *Bài 2.* Đi kiễng gót theo các hướng 47 *Bài 3*. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng 50 *Bài 4*. Các động tác quỳ cơ bản 53 *Bài 5*. Các động tác ngồi cơ bản 56

**THỂ THAO TỰ CHỌN** 60 ***Chủ đề 1.*** BÓNG ĐÁ 60 *Bài 1.* Làm quen tâng bóng 60 *Bài 2.* Làm quen đỡ bóng bằng chân 63 *Bài 3*. Làm quen dẫn bóng 65 *Bài 4*. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân 68

***Chủ đề 2.*** BÓNG RỔ 71 *Bài 1.* Dẫn (nhồi) bóng tại chỗ 71 *Bài 2.* Dẫn bóng di chuyển về trước 74 *Bài 3*. Tung − bắt bóng bằng hai tay 76 *Bài 4*. Tại chỗ ném bóng 79

• NỘI DUNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ 82

• Gợi ý các bước cho KẾ HOẠCH BÀI DẠY (Giáo án) mẫu của một tiết dạy 82

• HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC một số TRÒ CHƠI

TRONG SÁCH GIÁO KHOA *GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2* 86

114