

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
LỜI NÓI ĐẦU	3
<i>Phần một</i>	
NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	
I. GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT	5
II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA <i>GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2</i>	10
<i>Phần hai</i>	
HƯỚNG DẪN CỤ THỂ	
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	12
<i>Chủ đề 1. ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ</i>	12
<i>Bài 1.</i> Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hàng hai, ba hàng dọc và ngược lại	12
<i>Bài 2.</i> Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang, vòng tròn và ngược lại	17
<i>Bài 3.</i> Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	22
<i>Bài 4.</i> Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại	26
<i>Chủ đề 2. BÀI TẬP THỂ DỤC</i>	31
<i>Bài 1.</i> Động tác vươn thở và động tác tay	31
<i>Bài 2.</i> Động tác chân và động tác lườn	34
<i>Bài 3.</i> Động tác lưng bụng và động tác toàn thân	37
<i>Bài 4.</i> Động tác nhảy và động tác điều hoà	40
	113

Chủ đề 3. TƯ THẾ VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	43
<i>Bài 1. Đi theo các hướng</i>	43
<i>Bài 2. Đi kiễng gót theo các hướng</i>	47
<i>Bài 3. Đi thường nhanh dần chuyển sang chạy theo các hướng</i>	50
<i>Bài 4. Các động tác quỳ cơ bản</i>	53
<i>Bài 5. Các động tác ngồi cơ bản</i>	56
THỂ THAO TỰ CHỌN	60
Chủ đề 1. BÓNG ĐÁ	60
<i>Bài 1. Làm quen tâng bóng</i>	60
<i>Bài 2. Làm quen đỡ bóng bằng chân</i>	63
<i>Bài 3. Làm quen dẫn bóng</i>	65
<i>Bài 4. Làm quen đá bóng bằng lòng bàn chân</i>	68
Chủ đề 2. BÓNG RỔ	71
<i>Bài 1. Dẫn (nhòì) bóng tại chỗ</i>	71
<i>Bài 2. Dẫn bóng di chuyển về trước</i>	74
<i>Bài 3. Tung – bắt bóng bằng hai tay</i>	76
<i>Bài 4. Tại chỗ ném bóng</i>	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 <i>GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2</i>	86