

# Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

**Chân trời sáng tạo** là bộ sách giáo khoa được Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam tổ chức biên soạn theo Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018. Với phương châm lấy người học làm trung tâm, mỗi cuốn sách giáo khoa của bộ sách này đều chú trọng thiết kế các hoạt động học tập phong phú và phù hợp, giúp học sinh hứng thú, tích cực tham gia một cách tự tin và sáng tạo.

Cuốn sách giáo viên Giáo dục thể chất 3 mà quý thầy cô đang cầm trên tay được các tác giả biên soạn trên tinh thần đó.

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc đối với học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12. Ở cấp Tiểu học, môn Giáo dục thể chất cần đạt được mục tiêu: *giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể, hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển thể lực và phát hiện năng khiếu.*

Sách giáo viên **Giáo dục thể chất 3** được biên soạn gồm ba phần: Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 3, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn.

Điểm nổi bật của sách là thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị giúp học sinh phát triển toàn diện về năng lực chung, năng lực đặc thù và các phẩm chất chủ yếu. Sách được trình bày theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung chủ đề của phần Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn đều có phân tích kỹ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp. *Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để giáo viên tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp tình hình dạy học thực tế.*

Hi vọng sách sẽ là tài liệu hữu ích đối với giáo viên trong quá trình tổ chức dạy học ở lớp 3. Việc biên soạn sách chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định, tập thể nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp từ phía bạn đọc và các đồng nghiệp.

**Nhóm tác giả**



# Phần một

## GIỚI THIỆU CHUNG VỀ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở LỚP 3

### I. MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TIỂU HỌC

#### 1. Mục tiêu

Môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học nói chung và lớp 3 nói riêng giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

#### 2. Yêu cầu cần đạt

##### 2.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung

Những phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được hình thành, phát triển cho học sinh bao gồm:

- Về phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.
- Về năng lực chung: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Nội dung của yêu cầu cần đạt về các phẩm chất chủ yếu và các năng lực chung này thể hiện cụ thể trong Chương trình giáo dục phổ thông được ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018.

##### 2.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành và phát triển với các thành phần: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất ở cấp Tiểu học được thể hiện cụ thể trong chương trình như sau:

##### – Chăm sóc sức khỏe

+ Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.