

# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Chướng ngại vật	Vật thể nhân tạo hay tự nhiên làm cản trở quá trình di chuyển của cơ thể.	48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 58
2	Cự li (dùng trong thể thao)	Khoảng cách trước, sau giữa hai người.	20, 21, 22, 24
3	Dẫn cách (dùng trong thể thao)	Khoảng cách trái, phải giữa hai người.	20, 21, 22, 24
4	Di chuyển ngang	Di chuyển thân người theo hướng ngang (sang phải hoặc trái), di chuyển sang bên nào thì chân bên đó bước trước, sau đó bước tiếp chân còn lại và cứ như vậy tiếp tục các bước sau.	68
5	Đi đều	Những bước đi được quy định theo nhịp điệu chung, có người điều khiển. Khi bắt đầu động tác, bước chân trái lên trước.	25, 26, 28
6	Ném rổ bằng hai tay	Dùng sức của hai tay để ném bóng vào rổ.	95, 96, 97, 98, 99
7	Phối hợp	Hoạt động được thực hiện có sự gắn kết liên tục của hai động tác trở lên.	55, 56, 58, 71, 72, 75, 76, 77, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 97, 98, 99

# MỤC LỤC

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
<b>NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3</b>	<b>4</b>
<b>PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG</b>	<b>5</b>
Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện	5
<b>PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>	<b>7</b>
<b>CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ</b>	<b>7</b>
Bài 1. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại	7
Bài 2. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại	13
Bài 3. Dàn hàng và dồn hàng theo khối	18
Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại	24
<b>CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC</b>	<b>28</b>
Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	28
Bài 2. Động tác chân và động tác vặn mình	33
Bài 3. Động tác lưng – bụng và động tác phối hợp	38
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	43
<b>CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>	<b>48</b>
Bài 1. Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp	48
Bài 2. Di chuyển vượt chướng ngại vật cao	51