

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 3** được biên soạn với mục đích giúp các em biết cách chăm sóc sức khoẻ, rèn luyện thân thể; biết vận dụng những kiến thức, kĩ năng đã học vào cuộc sống hằng ngày và tạo nguồn cảm hứng tích cực để học tập tốt các môn học khác.

Nội dung cuốn sách gồm ba phần cơ bản:

- *Kiến thức chung*: Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện.
- *Vận động cơ bản*, gồm ba chủ đề: Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
- *Thể thao tự chọn*, gồm hai chủ đề: Bóng đá và Bóng rổ.

Sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 3** sẽ đồng hành cùng các em trong suốt năm học này. Sách cùng với thầy, cô giáo sẽ giúp các em thực hiện tốt các nội dung giáo dục thể chất, đáp ứng các yêu cầu cần đạt mà chương trình môn học đã đề ra.

Chúc các em luôn tích cực học tập, rèn luyện và trải nghiệm để có cuộc sống vui, khoẻ mỗi ngày!

CÁC TÁC GIẢ



1. KIẾN THỨC CHUNG

2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

NỘI DUNG
CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

3. THỂ THAO TỰ CHỌN

