

# LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12, góp phần phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, phát triển tầm vóc và thể lực, là cơ sở để phát triển toàn diện cho học sinh. Cuốn sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 1** đã lựa chọn những bài tập, những động tác phù hợp với lứa tuổi nhằm giúp các em tiếp thu nhanh và vận dụng những kỹ năng đã được trang bị vào trong học tập và sinh hoạt hằng ngày. Ngoài ra, còn giúp các em hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao và biết cách chăm sóc sức khỏe cho bản thân. Cuốn sách được chia thành ba phần cơ bản, đó là: *Kiến thức chung*, *Vận động cơ bản* và *Thể thao tự chọn*, trong đó có các chủ đề được biên soạn thành 27 bài học. Cấu trúc chung của mỗi bài học bao gồm: *Mở đầu*, *Kiến thức mới*, *Luyện tập* và *Vận dụng*. Cấu trúc này đảm bảo cho các em luôn tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm dưới sự tổ chức, hướng dẫn của thầy cô giáo.

Để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện trong giờ học Giáo dục thể chất, giáo viên cần linh hoạt, sáng tạo kết hợp với bài hát thích hợp trong khi hướng dẫn tập luyện cho học sinh.

Cuốn sách **Giáo dục thể chất 1** sẽ đồng hành cùng các em trong suốt thời gian học lớp 1.

Hì vọng các em sẽ yêu thích môn học này, mong các em hăng hái luyện tập theo hướng dẫn của sách và các thầy cô giáo.

Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này, không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

Chúc các em có các giờ học Giáo dục thể chất thật vui khỏe!

**CÁC TÁC GIẢ**