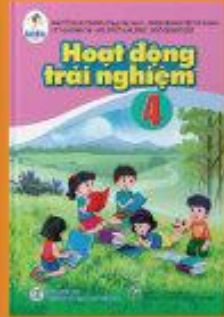
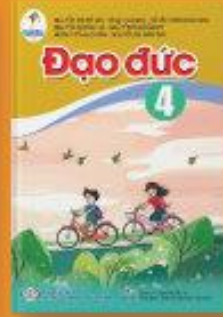
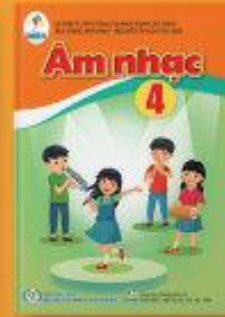
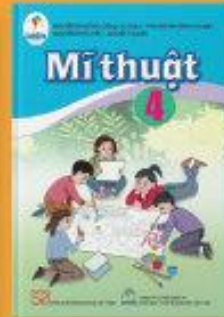
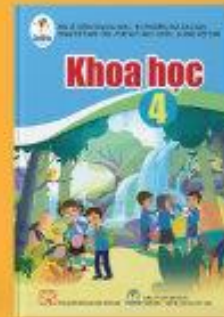
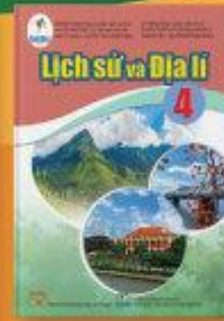
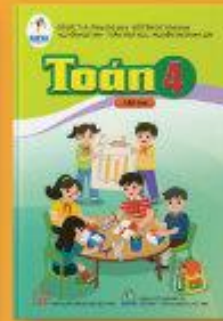
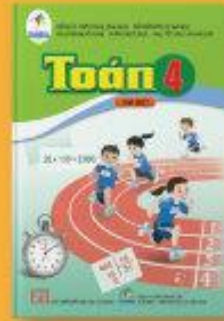
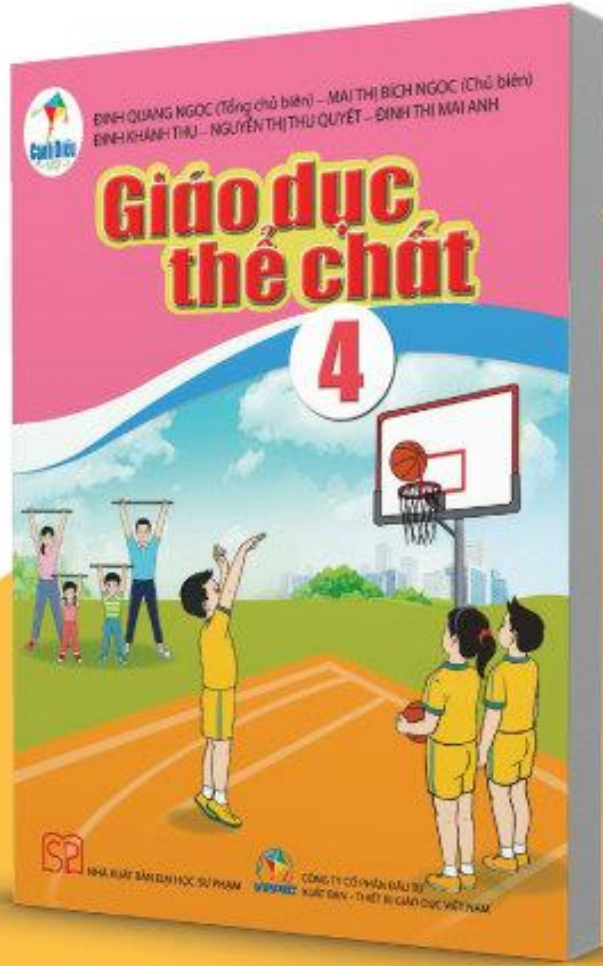




*"Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống"*





MANG CUỘC SỐNG VÀO BÀI HỌC
ĐƯA BÀI HỌC VÀO CUỘC SỐNG

GIỚI THIỆU

SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

Tổng chủ biên: PGS.TS. Đinh Quang Ngọc

Chủ biên: TS. Mai Thị Bích Ngọc

NỘI DUNG

01 Giới thiệu chung

02 Mục tiêu của cuốn sách

03 Những đặc điểm nổi bật

04 Kết luận



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống

|

Giới thiệu chung

THÔNG TIN

ĐỘI NGŨ TÁC GIẢ THAM GIA BIÊN SOẠN



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống

TÁC GIẢ



PGS.TS. Đinh Quang Ngọc
(**Tổng Chủ biên**)



TS. Mai Thị Bích Ngọc
(**Chủ biên**)



TS. Đinh Thị Mai Anh



PGS. TS. Đinh Khánh Thu



TS. Nguyễn Thị Thu Quyết

I Giới thiệu chung

01

Sách giáo khoa **GDTC 4** thuộc bộ sách Cánh Diều, được biên soạn dựa trên quan điểm, mục tiêu của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018.

02

Dung lượng 88 trang, in màu trên khổ 19×26.5 cm

03

Được Bộ GD&ĐT phê duyệt theo **QĐ số 4434/QĐ-BGDĐT** ngày **21/12/2022**



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống

II Mục tiêu của cuốn sách

- Trang bị cho học sinh những **kiến thức, kĩ năng** cần đạt theo yêu cầu của chương trình đối với **học sinh lớp 4**;
- Giáo dục **nếp sống** lành mạnh, **thói quen** tập luyện thể thao và rèn luyện sức khỏe hằng ngày;
- Phát triển **thể lực** cho học sinh.



III

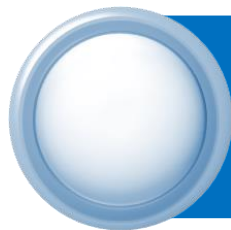
Những đặc điểm nổi bật

01

Cấu trúc sách đảm bảo tính khoa học, logic và rõ ràng



CẤU TRÚC CHUNG



CẤU TRÚC BÀI HỌC

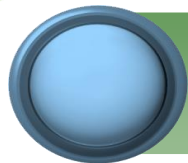


Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



Những đặc điểm nổi bật



CẤU TRÚC CHUNG

PHẦN
1
KIẾN THỨC CHUNG
VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG, TẬP LUYỆN,
HỒI PHỤC VÀ SAU TẬP LUYỆN

01 Chủ đề

VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG,
TẬP LUYỆN, HỒI PHỤC VÀ
SAU TẬP LUYỆN

PHẦN
2
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

03 Chủ đề

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI TẬP THỂ DỤC

TỰ THỂ & KĨ NĂNG VĐCB

PHẦN
3
THỂ THAO TỰ CHỌN

02 Chủ đề

BÓNG ĐÁ

BÓNG RỔ

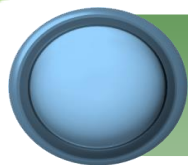


Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



Những đặc điểm nổi bật



CẤU TRÚC CHUNG

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

MỞ ĐẦU
Khởi động và các trò chơi vận động hỗ trợ khởi động.

KIẾN THỨC MỚI
Nội dung bài học.

LUYỆN TẬP
Nội dung và hình thức tập luyện theo các phần kiến thức mới.

Trò chơi
Trò chơi vận động hỗ trợ nội dung bài học, tăng cường vận động, tạo không khí thi đua và tích cực trong luyện tập.

VẬN DỤNG
Củng cố nội dung đã học qua các bài tập, vận dụng bài học vào thực tiễn.

Danh mục kí hiệu và chữ viết tắt

- Đường di chuyển của dụng cụ
- Đường di chuyển của cơ thể
- Thứ tự thực hiện cử động, động tác
- H. Hình
- TTCB. Tư thế chuẩn bị

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

PHẦN 1
KIẾN THỨC CHUNG
VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG, TẬP LUYỆN, HỒI PHỤC VÀ SAU TẬP LUYỆN

PHẦN 2
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

PHẦN 3
THỂ THAO TỰ CHỌN

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Bóng lăn sệt	Bóng lăn sát mặt đất.	60, 61, 62
2	Chân trụ	Chân tiếp xúc với mặt sân, chống và chịu phần lớn trọng lượng của cơ thể khi thực hiện động tác.	37, 41, 53, 57, 61, 64, 66, 68
3	Hồi phục	Làm cho các chức năng của cơ thể thay đổi trong tập luyện trở về trạng thái trước tập luyện.	3, 6
4	Lòng bàn chân	Phần bàn chân giới hạn bởi ngón chân cái, mắt cá chân và gót chân.	56, 60, 61, 62, 67, 68, 70
5	Mu bàn chân	Phần bàn chân nhìn thẳng từ trên cao xuống.	56, 57, 58, 59, 63
6	Mu trong (má trong) bàn chân	Phần cạnh trong, nửa trước và ở phía trên bàn chân.	63, 64, 65, 66, 68
7	Thẳng bằng	Khả năng duy trì tư thế cơ thể ở trạng thái cân bằng, ổn định.	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 49
8	Vệ sinh (trong hoạt động thể dục thể thao)	Các quy tắc và biện pháp phát huy những tác động tích cực và hạn chế những ảnh hưởng tiêu cực lên cơ thể người tập nhằm tăng cường sức khỏe và phòng ngừa chấn thương khi tập luyện.	3, 5, 6



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



Những đặc điểm nổi bật



CẤU TRÚC BÀI HỌC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt



MỞ ĐẦU



KIẾN THỨC MỚI



LUYỆN TẬP



VẬN DỤNG



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Xác định rõ mục tiêu và yêu cầu cần đạt sau khi hoàn thành các nội dung của bài học

Bài 2

ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU NHIỀU HÀNG DỌC VÒNG BÊN PHẢI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện; hăng hái và tích cực trong tập luyện.



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Xác định rõ mục tiêu và yêu cầu cần đạt sau khi hoàn thành các nội dung của bài học

Bài 3

TẠI CHỖ CHUYÊN, BẮT BÓNG BẬT ĐẤT HAI TAY TRƯỚC NGỰC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác tại chỗ chuyên, bắt bóng bật đất hai tay trước ngực khi tham gia các trò chơi vận động.
- Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện môn Bóng rổ.



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



MỞ ĐẦU

Khởi động

**Giới thiệu, gợi ý các
nội dung khởi động
chung và khởi động
chuyên môn**



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



MỞ ĐẦU

Khởi động

Giới thiệu, gợi ý các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn

Bài 1

ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU MỘT HÀNG DỌC VÒNG BÊN PHẢI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

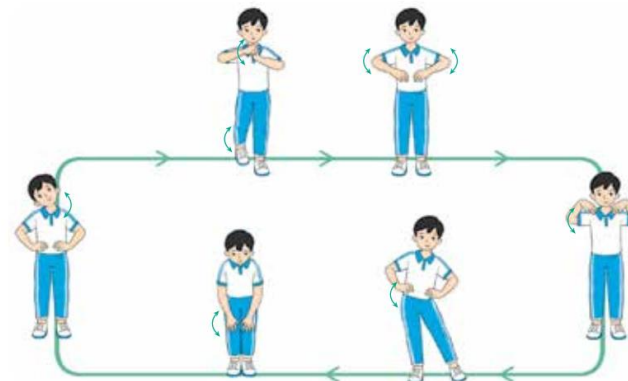
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Hăng hái và tích cực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo giãn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo giãn cơ



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



MỞ ĐẦU

Khởi động

Giới thiệu, gợi ý các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn

Bài 1

ĐỘNG TÁC TĂNG BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác tăng bóng bằng mu bàn chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Đoàn kết, tích cực trong tập luyện và hoàn thành lượng vận động của bài tập.



MỞ ĐẦU

Khởi động

- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo dẫn cơ (H.2).



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Kéo dẫn cơ

- Chạy hát lòng bàn chân chạm tay, chạy đá chân ra trước (H.3), chạy hát bàn chân sang hai bên.



Hình 3. Chạy đá chân ra trước



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



MỞ ĐẦU

Khởi động

Giới thiệu, gợi ý các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn

Trò chơi bổ trợ khởi động

- Giới thiệu gợi ý trò chơi vận động bổ trợ khởi động



Mang cuộc sống vào bài học

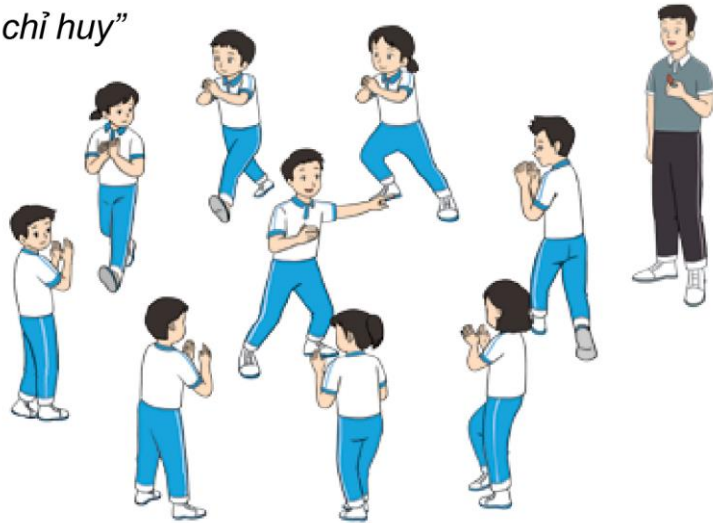
Đưa bài học vào cuộc sống



MỞ ĐẦU

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi “Tìm người chỉ huy”



Hình 3. Trò chơi “Tìm người chỉ huy”

Trò chơi bổ trợ khởi động

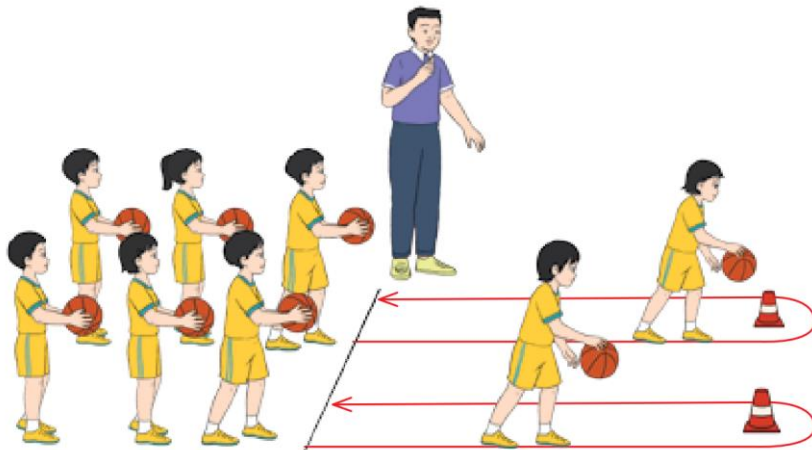
- Giới thiệu gợi ý trò chơi vận động bổ trợ khởi động



MỞ ĐẦU

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Dẫn bóng tiếp sức"



Hình 4. Trò chơi "Dẫn bóng tiếp sức"

Trò chơi bổ trợ khởi động

- Giới thiệu gợi ý trò chơi vận động, bổ trợ khởi động





KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật, động tác mới



Sử dụng **kênh hình** và **kênh chữ** để mô tả, phân tích giai đoạn, cách thức thực hiện các động tác kỹ thuật.



KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác vươn thở với gậy



Hình 4. Động tác vươn thở với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

- TTCB:** Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.
- Nhịp 1:** Từ từ hít vào, đồng thời chân kiễng gót, hai tay đưa gậy về trước.
- Nhịp 2:** Từ từ thở ra, đồng thời hạ gót chân, gối chùng, hai tay hạ gậy chạm gối, mắt nhìn theo gậy.
- Nhịp 3:** Từ từ hít vào, đồng thời chân kiễng gót, hai tay đưa gậy ra trước lên cao, tay thẳng, mắt nhìn theo gậy.
- Nhịp 4:** Từ từ thở ra, về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



KIẾN THỨC MỚI

Kỹ thuật, động tác mới

Sử dụng **kênh hình** và **kênh chữ** để mô tả, phân tích giai đoạn, cách thức thực hiện các động tác kỹ thuật.



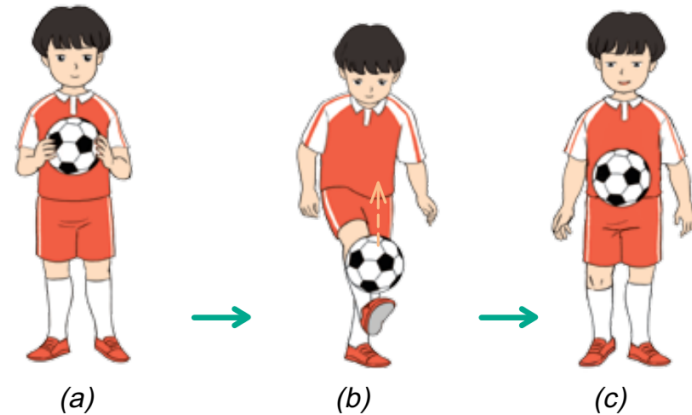
KIẾN THỨC MỚI

Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân

TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay cầm bóng (H.5a).

Động tác: Tay thả bóng rơi xuống, trọng lượng cơ thể dồn sang chân trụ (chân không thuận), chân thuận duỗi thẳng gối, dùng mu bàn chân đá vào phần dưới của quả bóng cho bóng nảy thẳng lên (H.5b).

Kết thúc: Hạ chân xuống, quan sát bóng và chuẩn bị thực hiện lần tiếp theo (H.5c).



Hình 5. Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân





LUYỆN TẬP

Các bài tập luyện tập

Giới thiệu các bài tập để luyện tập theo phần kiến thức mới.

Gợi mở theo hình thức tổ chức tập

Trò chơi vận động

Trò chơi rèn luyện động tác, kỹ năng vận động
Trò chơi bổ trợ chuyên môn.



VÍ DỤ:



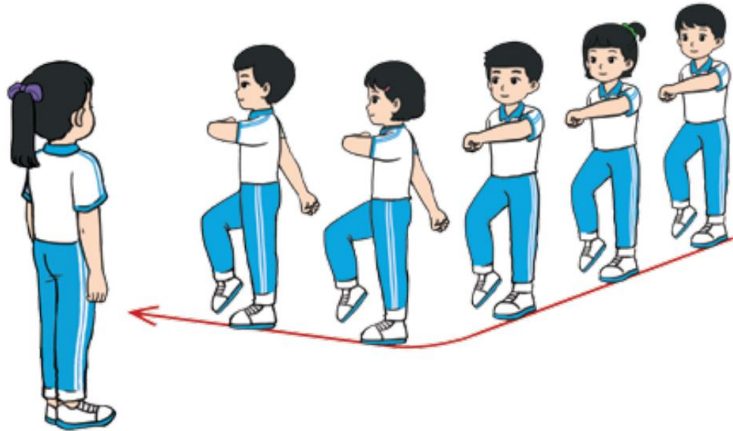
KIẾN THỨC MỚI

Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc đi đều.

Khẩu lệnh: “Vòng bên phải... Bước!”

Động tác: Dự lệnh “Vòng bên phải” và động lệnh “Bước!” đều rơi vào chân phải. Khi nghe động lệnh “Bước!”, học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên phải; khi đã vòng đứng hướng, tiếp tục đi đều. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.

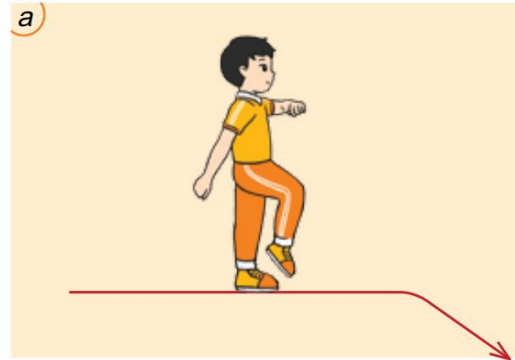


Hình 4. Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải

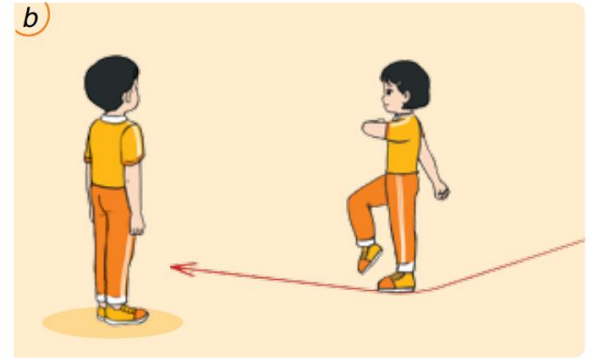


LUYỆN TẬP

a



b



c



- Tập luyện cá nhân (H.5a).
- Tập luyện theo cặp (H.5b).
- Tập luyện theo nhóm (H.5c).

Hình 5. Luyện tập động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải



VÍ DỤ:



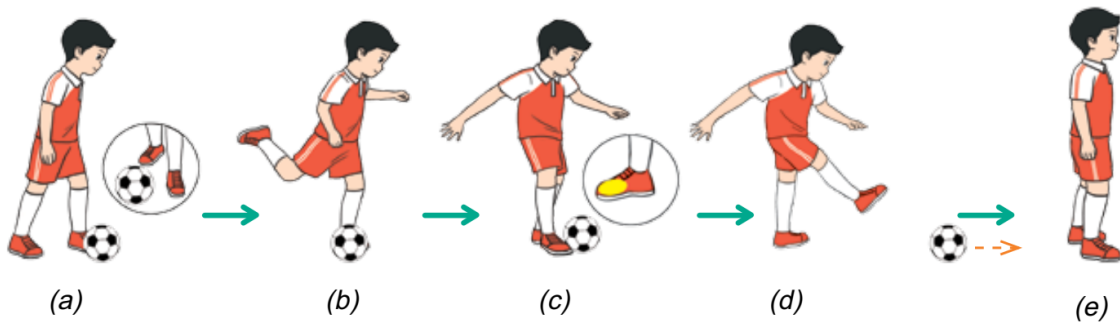
KIẾN THỨC MỚI

Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt phía sau (H.5a), chân trụ (chân không thuận) đặt trước, ngang bóng và cách bóng từ 15 – 20 cm.

Động tác: Lãng chân thuận ra sau, lên cao tạo đà (H.5b), sau đó đưa chân từ sau ra trước, hướng mu trong (má trong) bàn chân tiếp xúc bóng (H.5c) đá bóng về phía trước, chân thuận tiếp tục đưa ra trước theo hướng đá bóng (H.5d).

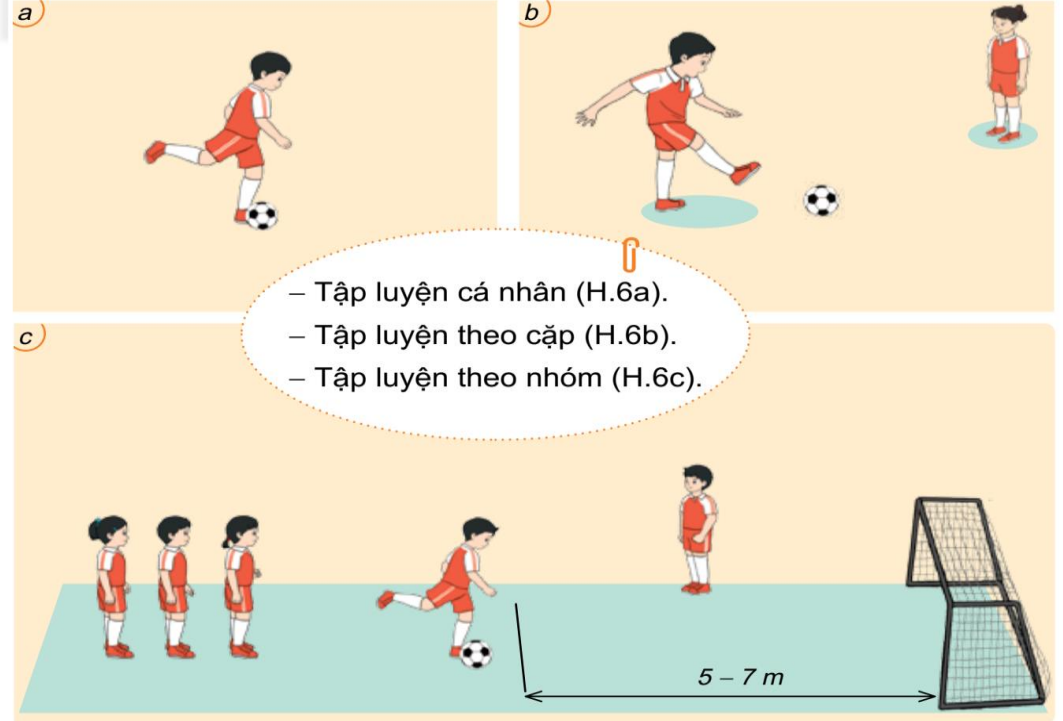
Kết thúc: Về tư thế đứng tự nhiên (H.5e).



Hình 5. Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân



LUYỆN TẬP



- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống

VÍ DỤ:

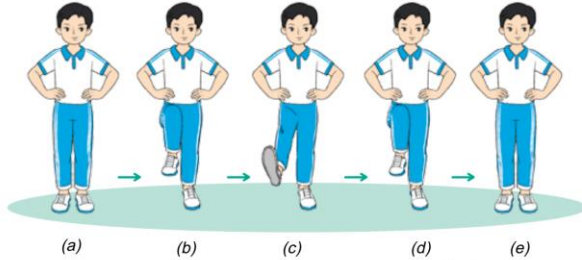


1 Thăng bằng một chân co, duỗi gối

TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông (H.4a).

Động tác: Một chân co gối sao cho bàn chân hướng xuống mặt đất (H.4b), đạp duỗi thẳng gối về trước (H.4c). Thực hiện co, đạp duỗi gối liên tục trong 3 đến 5 nhịp đếm (H.4d).

Kết thúc: Về TTCB (H.4e).



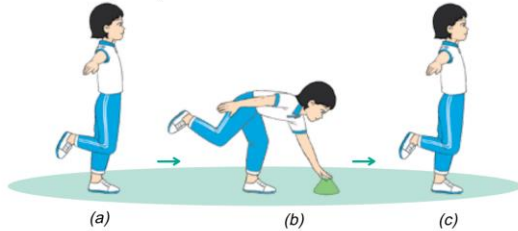
Hình 4. Động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối

2 Thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn

TTCB: Đứng trên một chân, chân còn lại co gối tự nhiên, không chạm đất, hai tay ngang (H.5a).

Động tác: Cúi người, chùng gối chân trụ, chân co đưa ra sau để giữ thăng bằng, dùng tay bên chân trụ chạm vào vật chuẩn phía trước, tay còn lại để tự nhiên (H.5b).

Kết thúc: Về TTCB (H.5c).



Hình 5. Động tác thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn

37



- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập các động tác thăng bằng động

Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động

Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh"



Hình 7. Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh"

38

VÍ DỤ:

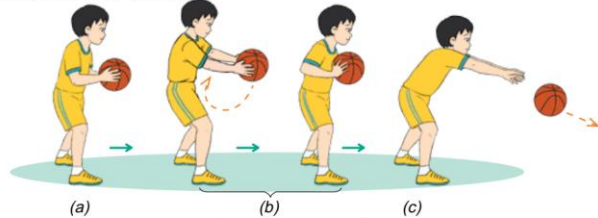
KIẾN THỨC MỚI

1 Tại chỗ chuyền bóng bật đất hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng trước ngực (H.5a).

Động tác: Hai tay đưa bóng ra trước, hơi chếch xuống dưới, sau đó kéo bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, xuống dưới lên trên, đến ngang ngực thì xoay cổ tay vào trong, duỗi tay ra trước, chếch xuống dưới đẩy bóng đi (H.5b).

Kết thúc: Hai tay duỗi thẳng xuống dưới, chếch ra trước, hai mu bàn tay hướng vào nhau (H.5c).



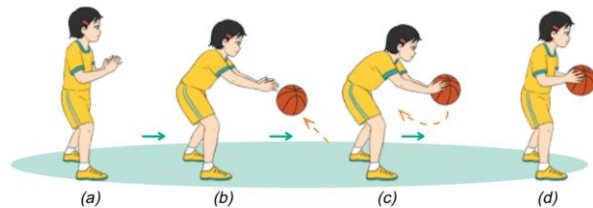
Hình 5. Động tác tại chỗ chuyền bóng bật đất hai tay trước ngực

2 Tại chỗ bắt bóng bật đất hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối hơi khụy, hai tay co, bàn tay mở hình túi (H.6a).

Động tác: Khi bóng đến, hai tay đưa chếch xuống dưới, theo hướng bóng đến, đón và bắt bóng (H.6b), kéo bóng về trước ngực (H.6c).

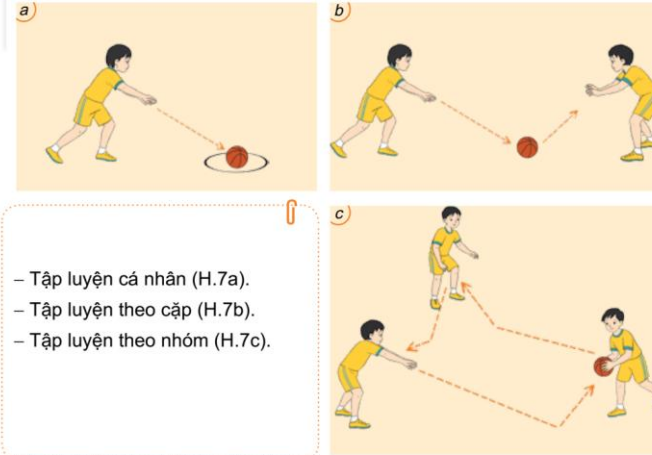
Kết thúc: Hai tay cầm bóng trước ngực (H.6d).



Hình 6. Động tác tại chỗ bắt bóng bật đất hai tay trước ngực

79

LUYỆN TẬP

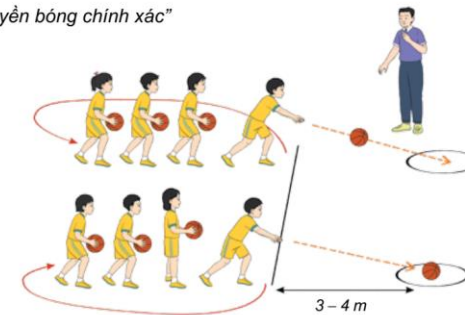


- Tập luyện cá nhân (H.7a).
- Tập luyện theo cặp (H.7b).
- Tập luyện theo nhóm (H.7c).

Hình 7. Luyện tập động tác tại chỗ chuyền, bắt bóng bật đất hai tay trước ngực

Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi "Chuyền bóng chính xác"



Hình 8. Trò chơi "Chuyền bóng chính xác"

80

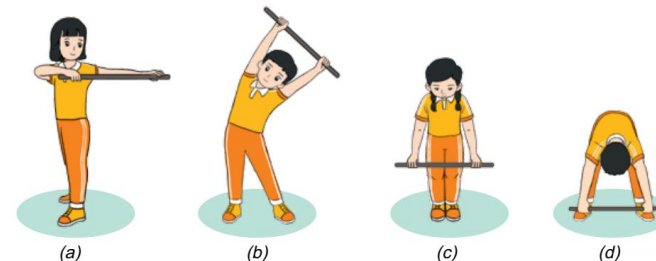


VẬN DỤNG

- Giới thiệu và gợi ý nội dung để học sinh tự đánh giá và giáo viên đánh giá kiến thức của học sinh theo từng bài học
- Giới thiệu, định hướng một số nội dung vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.

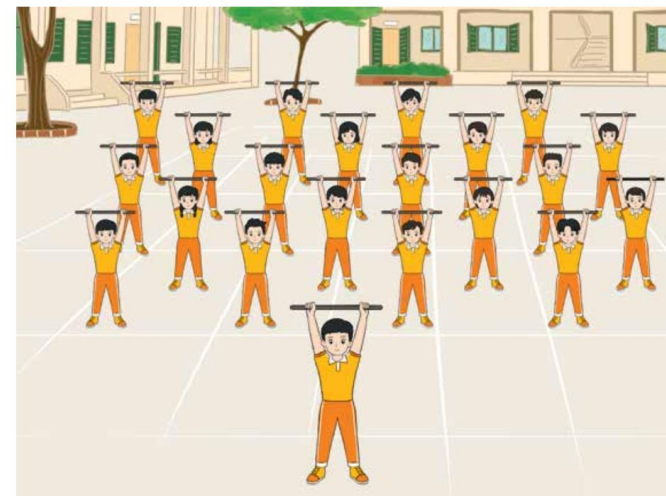
VẬN DỤNG

- 1 Quan sát H.10, em hãy cho biết tên động tác và thực hiện toàn bộ động tác theo mỗi hình.



Hình 10

- 2 Em cùng các bạn tập bài thể dục với gậy khi tập thể dục giữa giờ.



Hình 11. Tập bài thể dục với gậy khi tập thể dục giữa giờ





VẬN DỤNG

- Giới thiệu và gợi ý nội dung để học sinh tự đánh giá và giáo viên đánh giá kiến thức của học sinh theo từng bài học
- Giới thiệu, định hướng một số nội dung vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.



VẬN DỤNG

- 1 Hình nào dưới đây (H.8) thể hiện đúng bước đặt chân trụ khi thực hiện động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân? Khi thực hiện động tác đá bóng cố định bằng mu trong bàn chân, chân trụ đặt như thế nào so với bóng?



- 2 Em cùng các bạn chơi đá bóng để tăng cường sức khoẻ và thư giãn sau giờ học.



Hình 9. Em cùng các bạn chơi đá bóng





Những đặc điểm nổi bật

02

Sách giáo khoa GDTC 4 được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh

PHẦN

1

KIẾN THỨC CHUNG

VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG, TẬP LUYỆN,
HỒI PHỤC VÀ SAU TẬP LUYỆN

Giúp học sinh biết và thực hiện được các hoạt động vệ sinh bảo đảm an toàn trong giờ tập luyện của môn GDTC

III

Những đặc điểm nổi bật

02

Sách giáo khoa GDTC 4 được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh

PHẦN

2

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề
1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Giúp trang bị cho học sinh một số kiến thức và kỹ năng cơ bản, thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục với gậy; các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



Những đặc điểm nổi bật

02

Sách giáo khoa GDTC 4 được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh



Trang bị cho học sinh các động tác cơ bản của nội dung thể thao ưa thích, xử lý được một số tình huống trong tập luyện và thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện TDTT



III

Những đặc điểm nổi bật

02

Sách giáo khoa GDTC 4 được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh



Các nội dung được chọn lọc và đưa vào các chủ đề **Thể thao tự chọn** giúp **phát huy khả năng vận dụng** các kỹ năng chuyên môn vào thực tiễn hoạt động thi đấu thể thao cũng như các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



NHỮNG ĐIỂM MỚI, NỔI BẬT

2

Sách giáo khoa GDTC 4 được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh



- **Biết** giúp đỡ bạn trong tập luyện;
- **Thể hiện** sự yêu thích và thường xuyên tập luyện Thể dục thể thao
- Phát triển **thể lực** cho học sinh



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống

III

Những đặc điểm nổi bật

03

Kiến thức được viết theo hướng giới thiệu, gợi mở nhằm phát huy cao độ tính chủ động, sáng tạo của cả giáo viên và học sinh



MỞ ĐẦU



LUYỆN TẬP



VẬN DỤNG



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống



LUYỆN TẬP

Các bài tập luyện tập

Sử dụng **kênh hình**, giới thiệu **hình thức tổ chức** bài tập và trò chơi vận động

Trò chơi vận động

GV và HS dễ dàng hiểu được mục đích bài tập và trò chơi.

GV và HS sử dụng bài tập, trò chơi trong sách hoặc sáng tạo bài tập và trò chơi cùng mục đích

VÍ DỤ:

Bài 4

PHỐI HỢP CHẠY ĐÀ ĐÁ BÓNG CỐ ĐỊNH

Sáng tạo các bài tập theo các hình thức: Tự tập đá vào cầu môn, đá bóng vào tường; hai người đá qua lại; hai người đá trúng đích; nhóm tập đá bóng qua lại, đá trúng đích...



LUYỆN TẬP

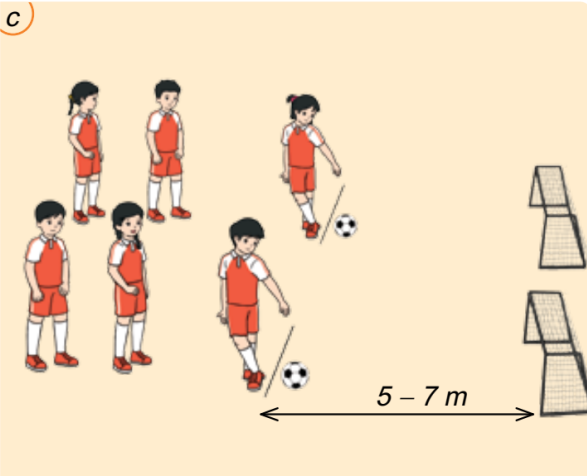
a



b



c



- Tập luyện cá nhân (H.7a).
- Tập luyện theo cặp (H.7b).
- Tập luyện theo nhóm (H.7c).

Hình 7. Luyện tập phối hợp chạy đà đá bóng cố định



VÍ DỤ:

Bài 3

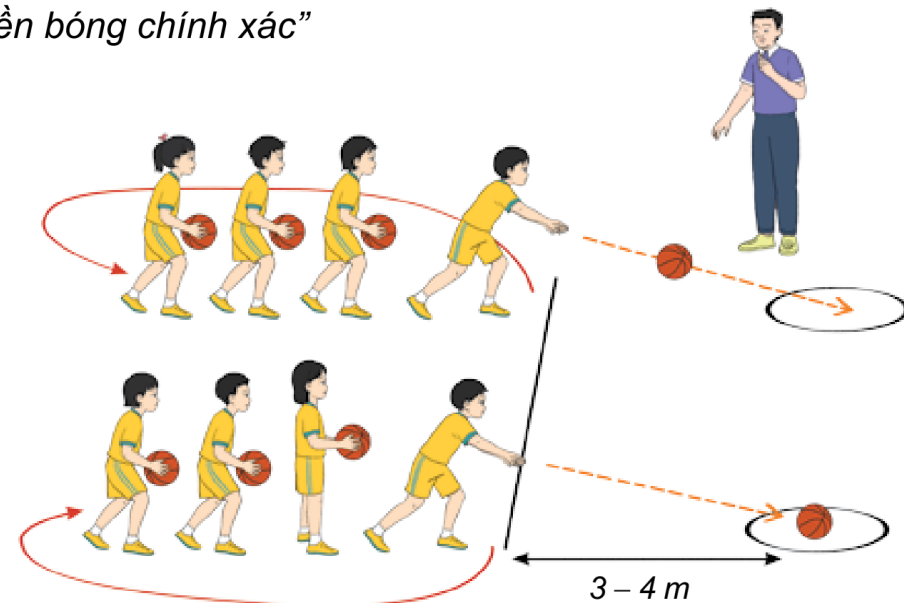
TẠI CHỖ CHUYỀN, BẮT BÓNG BẬT ĐẤT HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Sáng tạo các trò chơi chuyền bóng tương tự: Chuyền bóng bật đất vào ô đích trên tường; chuyền bắt bóng bật đất tiếp sức; chuyền bóng bật đất theo các sơ đồ khác nhau (tam giác, tứ giác...)



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi “Chuyền bóng chính xác”



Hình 8. Trò chơi “Chuyền bóng chính xác”





VẬN DỤNG

Gợi ý nội dung đánh giá kết quả học tập

Định hướng vận dụng kiến thức

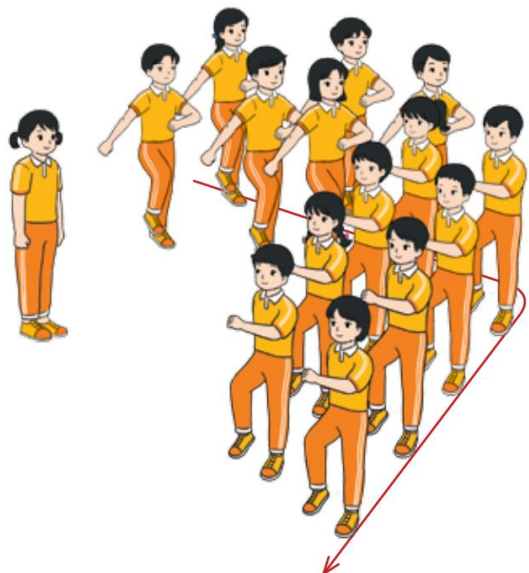
- **Học sinh** tự đánh và vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.
- **Giáo viên** đánh giá và điều chỉnh nội dung giảng dạy tiếp theo





VẬN DỤNG

- 1 Khi đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải (H.7), những học sinh ở hàng xa học sinh làm chuẩn cần bước như thế nào? Vì sao?



Hình 7

- Câu hỏi giúp đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của học sinh;
- GV có thể chọn câu hỏi khác để đánh giá kiến thức HS. Ví dụ: Khi vòng bên phải, dự lệnh và động lệnh rơi vào chân nào?

VÍ DỤ:

Bài 3

TẠI CHỖ CHUYÊN, BẮT BÓNG BẬT ĐẤT HAI TAY TRƯỚC NGỰC

- 2 Em cùng bạn chơi chuyền bóng để nâng cao khả năng phản xạ, khéo léo và tăng cường sức khỏe.



Hình 10. Em cùng các bạn chơi chuyền bóng

Vận dụng đa dạng động tác chuyền bóng vào thực tế. Ví dụ: Chơi chuyền bóng 2 người, 3 người hoặc nhiều; chuyền bóng trúng đích, chuyền bóng tiếp sức...



Những đặc điểm nổi bật

04

Nội dung kiến thức thể hiện rõ yêu cầu tích hợp và phân hoá

Tích hợp

- Kiến thức chung về TĐTT
- Kiến thức Y sinh học
- Kiến thức sự phạm
- Kiến thức về âm nhạc, vũ đạo (Bài tập thể dục)
- Kiến thức đặc thù từng môn thể thao tự chọn



III

Những đặc điểm nổi bật

04

Nội dung kiến thức thể hiện rõ yêu cầu tích hợp và phân hoá

Phân hoá

Nội dung sách được giới thiệu theo hướng gợi mở, do vậy:

- **Học sinh** sẽ phát huy khác nhau tùy thuộc năng lực, khả năng tư duy, sáng tạo...
- Khả năng tư duy, sáng tạo, trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm sẽ quyết định tính hiệu quả dạy học của **giáo viên**.



III

Những đặc điểm nổi bật

5

Các chủ đề, bài học trong sách đáp ứng được yêu cầu về đổi mới trong đánh giá

Yêu cầu của chương trình:
Phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh

**ĐỔI MỚI
NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ**



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống

III

Những đặc điểm nổi bật

5

Các chủ đề, bài học trong sách đáp ứng được yêu cầu về đổi mới trong đánh giá



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt



VẬN DỤNG

Xác định nội dung
đánh giá

Gợi ý nội dung,
phương pháp đánh giá

III

Những đặc điểm nổi bật

06

Hình thức trình bày đẹp, khoa học và phù hợp

01

Hình + Chữ
Ưu tiên hình

03

Hình vẽ kích thích
tư duy, sáng tạo

02

Màu nền riêng
theo chủ đề

04

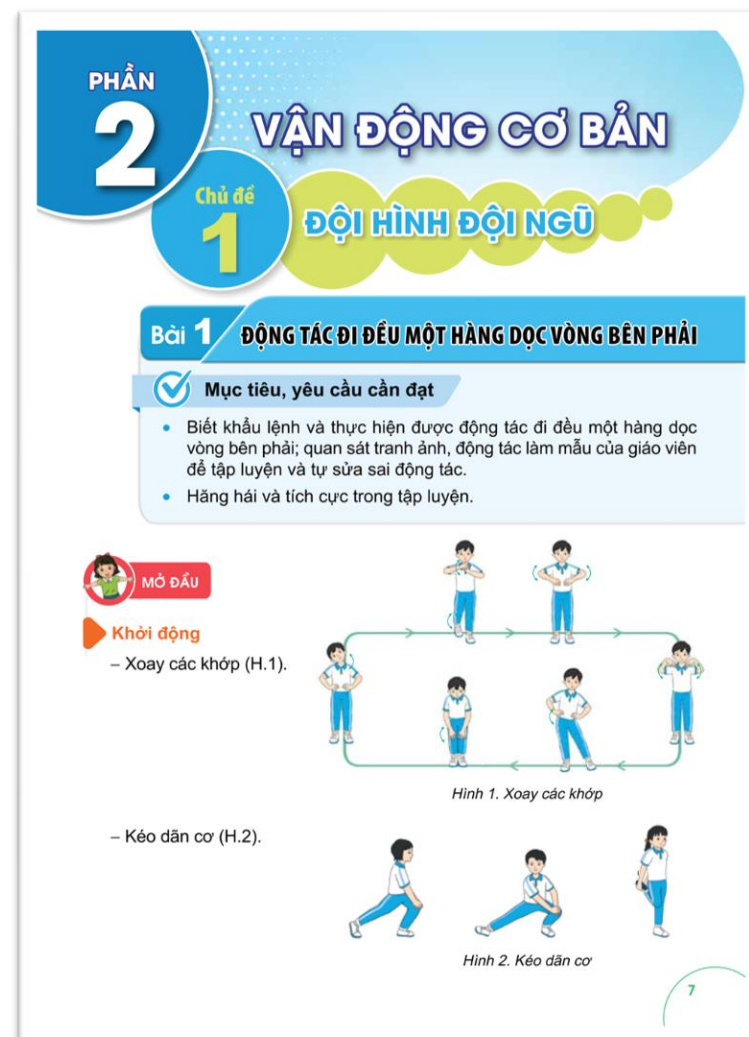
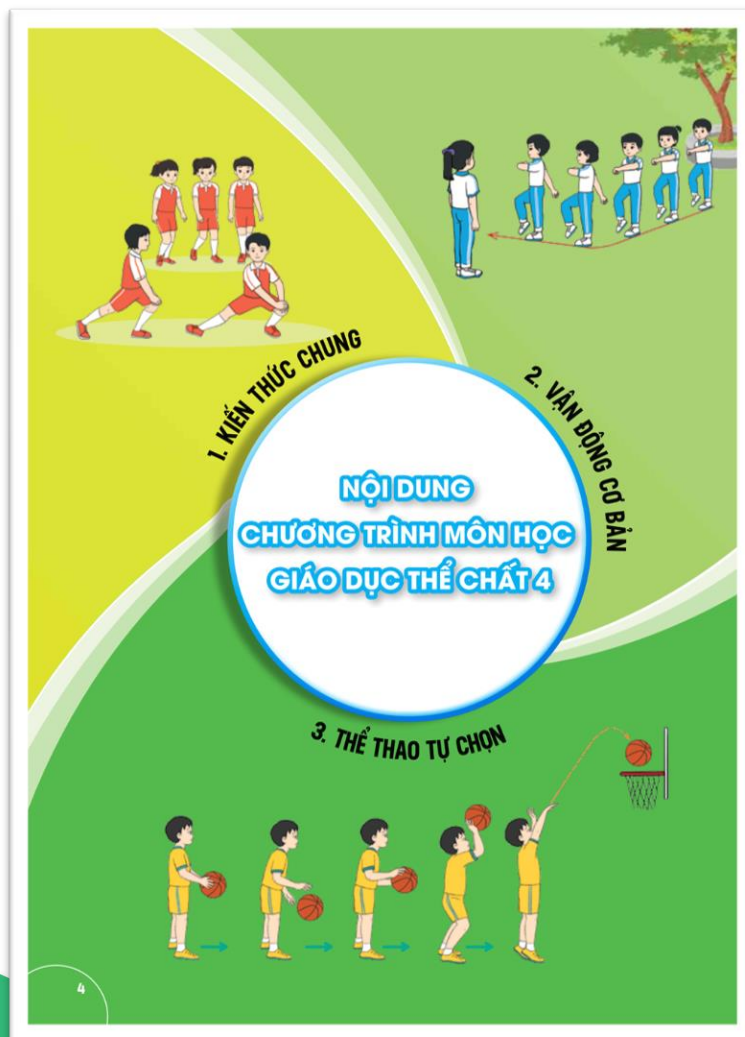
Cân bằng giới
tính; Trang phục



Mang cuộc sống vào bài học

Đưa bài học vào cuộc sống

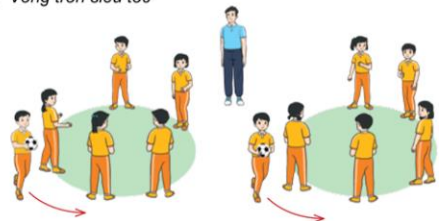
Minh họa một số trang sách đẹp



Minh họa một số trang sách đẹp

Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi "Vòng tròn siêu tốc"



Hình 6. Trò chơi "Vòng tròn siêu tốc"

VẬN DỤNG

1 Trong động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái (H.7), khi nghe động lệnh "Bước!", các thành viên trong hàng thực hiện như thế nào?



Hình 7

2 Vận dụng động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái trong các trò chơi vận động, tập luyện đội hình đội ngũ để rèn luyện tính kỉ luật (H.8).



Hình 8. Vận dụng động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái để rèn luyện tính kỉ luật

17

KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác lưng với gậy



Hình 4. Động tác lưng với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1:

Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa gậy lên cao, tay thẳng, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 2:

Ưỡn lưng, co tay hạ gậy sau gáy, đầu ngửa.

Nhịp 3:

Về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4:

Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi chân.

2 Động tác chân với gậy



Hình 5. Động tác chân với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:

Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1:

Chân trái đưa ra sau, kiễng gót, hai tay đưa gậy lên cao, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 2:

Đá chân trái ra trước, hạ gậy về trước, tay thẳng ngang vai, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 3:

Về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4:

Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi chân.

28

Bài 3 THĂNG BẰNG DI CHUYỂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác thăng bằng di chuyển; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Tự giác, tích cực và hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo giãn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo giãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Rồng rắn lên mây"



Hình 3. Trò chơi "Rồng rắn lên mây"

40

Minh họa một số trang sách đẹp

PHẦN 3

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1 BÓNG ĐÁ

Bài 1 ĐỘNG TÁC TĂNG BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác tăng bóng bằng mu bàn chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Đoàn kết, tích cực trong tập luyện và hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo giãn cơ (H.2).

Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo giãn cơ

- Chạy hát lòng bàn chân chạm tay, chạy đá chân ra trước (H.3), chạy hát bàn chân sang hai bên.

Hình 3. Chạy đá chân ra trước

56

Chủ đề 2 BÓNG RỔ

Bài 1 TẠI CHỖ DẪN BÓNG CHUYỂN HƯỚNG ĐỔI TAY TRƯỚC MẶT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác tại chỗ dẫn bóng chuyển hướng đổi tay trước mặt khi tham gia các trò chơi dẫn bóng phù hợp.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

- Xoay các khớp (H.1).
- Kéo giãn cơ (H.2).

Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo giãn cơ

- Chuyển bóng qua hai tay (H.3).

Hình 3. Chuyển bóng qua hai tay

71

KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay ném rổ đặt phía trước, hai tay cầm bóng (H.5a).

Động tác: Tại chỗ dẫn bóng bằng một tay (H.5b). Sau đó, dùng hai tay bắt bóng thu về trước ngực, chùng gối, đạp đuối chân, tay ném rổ đuối thẳng lên trên, ra trước ném bóng vào rổ (H.5c).

Kết thúc: Tay ném rổ đuối thẳng, thân người hơi nghiêng về phía trước (H.5d).

Hình 5. Phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay

LUYỆN TẬP

a

b

c

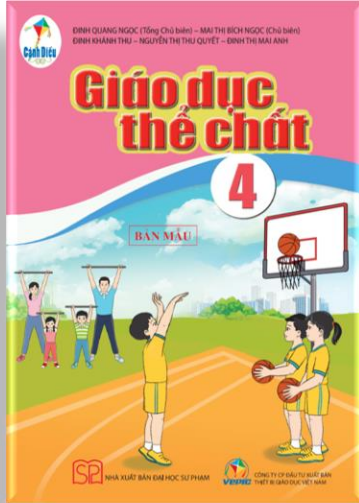
Hình 6. Luyện tập phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay

- Tập luyện cá nhân (H.6a).
- Tập luyện theo cặp (H.6b).
- Tập luyện theo nhóm (H.6c).

83



HỆ THỐNG TÀI LIỆU THAM KHẢO



- Chi tiết chương trình, mục tiêu
- Chi tiết nội dung SGK
- Cấu trúc, phân phối kiến thức
- Trình tự giảng dạy
- Cách thức sáng tạo nội dung
- Phương pháp xây dựng giáo án
- Lỗi sai thường mắc và khắc phục

HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ

- Sách giáo khoa bản điện tử
- Sách giáo viên bản điện tử
- Video giáo án mẫu
- **Website: hoc10.vn**

THIẾT BỊ DẠY HỌC MÔN GDTC

Hệ thống thiết bị dạy học GDTC 4 và hướng dẫn sử dụng (tranh ảnh, dụng cụ, thiết bị...)



IV Kết luận

KẾT LUẬN 1

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 4 trong bộ sách Cánh diều là sản phẩm tâm huyết của tập thể tác giả, các nhà khoa học, nhà giáo có nhiều kinh nghiệm và uy tín trong lĩnh vực GDTC.



IV Kết luận

KẾT LUẬN 2

Cuốn sách đã thể hiện đúng và đủ mục tiêu giáo dục theo Chương trình Giáo dục phổ thông và Chương trình môn GDTC mới 2018.



IV Kết luận

KẾT LUẬN 3

Cuốn sách tiếp cận theo hướng giới thiệu và gợi mở, sẽ thuận tiện và linh hoạt cho việc tổ chức dạy và học theo yêu cầu đổi mới phương pháp. Học sinh sẽ cảm thấy hứng thú và thoải sức sáng tạo trong quá trình học, trong khi giáo viên cũng sẽ chủ động, sáng tạo trong quá trình truyền thụ kiến thức cho học sinh... qua đó đạt được hiệu quả mong muốn.





MANG CUỘC SỐNG VÀO BÀI HỌC
ĐƯA BÀI HỌC VÀO CUỘC SỐNG

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!