



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

unicef 
for every child



**From
the People of Japan**

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN

CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC NÂNG CAO SỨC KHOẺ PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19

NĂM 2020

Mục lục:

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

	Trang
Động tác số 1: VƯỜN THỜ	5
Động tác số 2: TAY VAI	6
Động tác số 3: TAY NGỰC	7
Động tác số 4: NGHIÊNG LƯỜN	8
Động tác số 5: VẶN MÌNH	9
Động tác số 6: BỤNG LƯNG	10
Động tác số 7: ĐỘNG TÁC CHÂN	11
Động tác số 8: TOÀN THÂN	12
Động tác số 9: BẬT NHẢY	13
Động tác số 10: ĐIỀU HÒA	14

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

Động tác số 1: VƯỜN THỜ	16
Động tác số 2: CHẠY NHẢY	17
Động tác số 3: ĐẦU CỔ	18
Động tác số 4: TAY (Rửa tay)	19
Động tác số 5: TAY VAI (Đeo khẩu trang)	20
Động tác số 6: TAY NGỰC	21
Động tác số 7: NGHIÊNG LƯỜN	22
Động tác số 8: VẶN MÌNH	23
Động tác số 9: GẬP BỤNG	24
Động tác số 10: KẾT BÀI	25

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

	Trang
Động tác số 1: ĐẦU CỔ	27
Động tác số 2: TAY VAI	28
Động tác số 3: TAY NGỰC	29
Động tác số 4: NGHIÊNG LƯỜN	30
Động tác số 5: VẶN MÌNH	31
Động tác số 6: CHÂN BƯỚC V	32
Động tác số 7: BỤNG LƯNG	33
Động tác số 8: ĐÁ CHÂN	34
Động tác số 9: CHÂN LÙI SAU	35
Động tác số 10: TOÀN THÂN	36
Động tác số 11: BẬT NHẢY	37
Động tác số 12: ĐIỀU HÒA	38

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Động tác số 1: VƯỜN THỜ	40
Động tác số 2: NGHIÊNG LƯỜN	41
Động tác số 3: TAY	42
Động tác số 4: VẶN MÌNH	43
Động tác số 5: CHÂN LÙI SAU	44
Động tác số 6: XOA TAY	45
Động tác số 7: VẮY CỔ TAY	46
Động tác số 8: TAY CAO - THẤP	47
Động tác số 9: CHÂN TIẾN - LÙI	48
Động tác số 10: CHÂN CHÉO TRƯỚC	49
Động tác số 11: NGHIÊNG LƯỜN	50
Động tác số 12: ĐÁ CHÂN	51
Động tác số 13: BẬT NHẢY	52

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Động tác số 1: VƯỜN THỜ	54
Động tác số 2: DẠM CHÂN – DI CHUYỂN	55
Động tác số 3: BẬT TÁCH CHỤM – BẬT JACK	55
Động tác số 4: TAY VAI	56
Động tác số 5: TAY NGỰC	57
Động tác số 6: NGHIÊNG LƯỜN – LƯNG BỤNG	58
Động tác số 7: CHÂN	59
Động tác số 8: DI CHUYỂN	61
Động tác số 9: TOÀN THÂN	62
Động tác số 10: KẾT BÀI	62

Lời nói đầu

Trước diễn biến phức tạp của dịch COVID-19, Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với UNICEF Việt Nam, Chính phủ Nhật Bản xây dựng các bài tập thể dục (dưới dạng video) và tài liệu hướng dẫn tập luyện nhằm nâng cao sức khoẻ phòng, chống dịch COVID-19 cho trẻ em mẫu giáo và các em học sinh.

Tài liệu này gồm 05 video và tài liệu hướng dẫn tập luyện:

- Video số 01, 02: Bài tập Thể dục dành cho trẻ em và học sinh tiểu học giúp các em làm quen với những động tác Thể dục phát triển chung cơ bản; bài tập có tác dụng giúp các em hoạt động linh hoạt, năng động hơn, phát triển hệ hô hấp, tăng cường quá trình trao đổi chất, tập luyện thường xuyên sẽ giúp các em rèn luyện nâng cao sức khoẻ.

- Video số 03,04: Bài thể dục dành cho học sinh trung học cơ sở giúp cơ thể các em linh hoạt, dẻo dai, phát triển nhóm thân trên, tăng khả năng hấp thụ oxy cho cơ thể, ổn định nhịp tim, huyết áp. Bài tập kết hợp các động tác nhắc nhở rửa tay và vệ sinh thường xuyên để phòng, chống dịch bệnh.

- Video số 05: Bài thể dục dành cho học sinh trung học phổ thông giúp các em năng động, hoạt bát, những động tác liên hoàn sẽ giúp các em tăng cường thể lực, giảm áp lực trong cuộc sống và đặc biệt truyền đi thông điệp chung tay đẩy lùi dịch bệnh.

Các bài tập được xây dựng phù hợp với lứa tuổi học sinh; tài liệu hướng dẫn chi tiết từng động tác, nhịp tương ứng với nhạc nền sử dụng trong các video giúp các em học sinh tham khảo để tập luyện cùng với các video.

Chúc các em tập luyện thường xuyên để có sức khoẻ tốt đẩy lùi dịch bệnh.

CÁC TÁC GIẢ

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

*(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 01,
Bài hát: Bé vui khỏe - Nhạc và lời: Lê Vinh Phúc)*





Tư thế chuẩn bị:
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

Động tác số 1: VƯỜN THỜ



Nhịp 1:

Chân trái bước chéo trước trái, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao chéo chữ V, mắt nhìn theo tay, hít sâu



Nhịp 2:

Chân trái khép, tay hạ sang ngang xuống dưới, lên đan chéo trước ngực, đầu cúi, thở ra



Nhịp 3:

Chân phải bước chéo trước phải, hai tay đưa từ dưới sang ngang lên cao chéo chữ V, mắt nhìn theo tay, hít sâu



Nhịp 4:

Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 2: TAY VAI



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang, hai tay đưa lên cao



Nhịp 2: Chân trái khụy gối, chân phải đưa ra trước, mũi chân chạm sàn, tay phải gấp khuỷu tay, mũi tay chạm vai, tay trái chếch ngang dưới



Nhịp 3: Chân phải bước sang ngang, hai tay đưa lên cao



Nhịp 4: Chân phải khụy gối, chân trái đưa ra trước, mũi chân chạm sàn, tay trái gấp khuỷu tay, mũi tay chạm vai, tay phải chếch ngang dưới

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 3: TAY NGỰC



Nhịp 1: Chân trái bước chéo trước trái, hông căng, hai tay thẳng trước



Nhịp 2: Chân phải bước khép sang chân trái, hai chân khụy gối, ngực căng, hai tay co ngang vuông góc



Nhịp 3: Chân phải bước chéo trước phải, hông căng, hai tay thẳng trước



Nhịp 4: Tương tự nhịp 2 nhưng đổi bên

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 4: NGHIÊNG LƯỜN



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang,
hai tay sang ngang



Nhịp 2: Hai chân khuyu,
nghiêng người sang trái,
tay trái chống hông, tay phải cao



Nhịp 3: Trở về tư thế
như nhịp 1



Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 5: VẶN MÌNH



Nhịp 1: Chân trái bước lên trước, trọng tâm dồn lên chân trái, chân phải mũi chân chạm sàn, hai tay co trước ngực



Nhịp 2: Xoay người hướng bên trái ra sau, hai tay dang ngang, mắt nhìn theo tay trái



Nhịp 3: . Trở về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 6: BỤNG LƯNG



Nhịp 1: Chân trái bước lùi về sau và quay trái, hai tay đưa cao



Nhịp 2: Người gập về trước, hai tay chạm sàn



Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1



Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1

Động tác số 7: CHÂN



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang khuỷu gối, nghiêng người sang trái, mũi chân phải chạm sàn, hai tay cao, bàn tay vỗ vào nhau



Nhịp 2: Bước khép về tư thế chuẩn bị



Nhịp 3: Nâng cao chân trái về trước co gối, hai tay co ngang trước ngực, tay nắm



Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 8: TOÀN THÂN



Nhịp 1:
Chân trái bước chéo trước,
trọng tâm về trước,
hai tay đưa cao



Nhịp 2:
Gập người về trước, chân trái thẳng,
chân phải khuỵu gối, hai tay đưa từ
cao ra sau



Nhịp 3:
Chân trái đá thẳng ra sau,
chân phải thẳng,
hai tay đưa lên cao



Nhịp 4:
Về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 9: BẬT NHẢY



Nhịp 1:
Bật tách hai chân sang ngang, khuyu gối, hai tay cao vỗ vào nhau



Nhịp 2:
Bật khép về tư thế chuẩn bị



Nhịp 3:
Bật tách dọc, chân trái trước khuyu gối, chân phải sau thẳng, tay trái ngang, tay phải trước



Nhịp 4:
Bật khép về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 10: ĐIỀU HÒA



Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang lên cao, ngửa
cổ, hít vào



Nhịp 2:
Khụy hai gối, hai tay thả lỏng đan chéo
trước ngực, gập cổ, thở ra



Nhịp 3:
Tương tự nhịp 1



Nhịp 4:
Bước khép chân trái về tư thế
chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ HỌC SINH TIỂU HỌC

(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 02,

Bài hát: Em phòng chống Corona ở trường - Nhạc và lời: Bùi Anh Tôn)





Tư thế chuẩn bị:
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

Động tác số 1: VƯƠN THỞ (Nhằm tăng cường hô hấp)



Nhịp 1:
Kiễng 2 chân,
tay trái gập khuỷu tay
ngang vai



Nhịp 2:
Hạ gót chân,
khuỷu 2 gối, hai tay
đọc theo người



Nhịp 3:
Tay trái dang ngang,
mắt nhìn theo tay



Nhịp 4:
Về tư thế chuẩn bị

Động tác số 1: VƯỜN THỜ (tiếp theo)

(Nhằm tăng cường hô hấp)



Nhịp 5:
Bước chân trái
sang ngang, trọng tâm
chuyển sang chân trái,
tay trái dang ngang



Nhịp 6:
Bước tiếp chân phải
sang ngang, trọng tâm
chuyển sang chân phải,
hai tay dang ngang



Nhịp 7:
Chân trái bước
chéo trước chân phải,
hai tay lên cao
tạo hình vòng cung



Nhịp 8:
Kiểm hai chân và
quay một vòng
sang phải và
khép chân
về tư thế chuẩn bị

LẦN 2: TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 2: CHẠY NHẢY

Nhịp 1 – 8: Chạy chân sáo, hai tay co - đánh tay tự nhiên



Động tác số 3: ĐẦU CỔ



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, hai tay chống hông, ngửa cổ về sau



Nhịp 2: Gập cổ về trước



Nhịp 3: Nghiêng cổ sang trái



Nhịp 4: Khép chân trái về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 - 8: Tương tự nhịp 1-4, nhưng đổi bên



Nhịp 9: Bước chân trái lùi về sau và quay trái, tay trái thẳng ngang gập cổ tay, tay phải gập khuỷu tay ngang vai, gập cổ tay, mắt nhìn theo tay trái



Nhịp 10: Bước khép chân phải về tư thế chuẩn bị và xoay thẳng về trước

Động tác số 4: TAY (Rửa tay)

Nhịp 1 - 4: Nhún gối bốn nhịp, tay trái co ngang trái, duỗi cổ tay, bàn tay phải xoa tròn trên lưng bàn tay trái bốn nhịp



Nhịp 5 - 7: Bước về trước ba bước (chân trái trước, tới chân phải), hai tay lần lượt thực hiện: Gập khuỷu tay, mũi tay chạm vai và duỗi thẳng tay lên cao, chéch chữ V, nhịp 7 lặp lại nhịp 5



Nhịp 8: Chụm hai chân, hai tay lên cao, chéch chữ V

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN VÀ ĐI LÙI VỀ SAU

Động tác số 5: TAY VAI (Đeo khẩu trang)



Nhịp 1-2: Gập người về trước, gập hai khuỷu tay trước, nắm tay, căng 2 ngón tay (tạo hình đeo khẩu trang trước mặt)



Nhịp 3-4:
Khuỷu hai gối, hai tay chéch ngang dưới, gập cổ tay và nhún vai hai nhịp



Nhịp 5: Chân trái bước sang ngang, tay phải chống hông, tay trái duỗi thẳng chéch ngang cao, tay nắm



Nhịp 6: Bước khép chân phải, khuỷu gối, tay trái co ngang



Nhịp 7-8: Tương tự nhịp 5-6



LẦN 2: TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 6: TAY NGỰC



Nhịp 1: Bước tách chân trái sang ngang, mũi chân chạm sàn, chân phải khuyu gối, trọng tâm trên chân phải, hai tay dang ngang, lòng bàn tay ngửa



Nhịp 2: Bước khép chân trái về, hai tay thẳng chéo trước, lòng bàn tay úp



Nhịp 3-4: Tương tự nhịp 1-2 nhưng đổi bên



Nhịp 5: Chân trái bước về trước, mũi chân chạm sàn, chân phải khuyu gối, hai tay cao chéch chữ V



Nhịp 6: Khép chân trái về, đứng thẳng; hai tay trở về trước

Nhịp 7-8: Tương tự nhịp 5-6 nhưng đổi chân phải

LẦN 2: TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 7: NGHIÊNG LƯỜN



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, tay trái nâng thẳng ngang vai, tay phải chống hông



Nhịp 2: Nghiêng người bên phải, tay trái co sau đầu



Nhịp 3: Nghiêng người sang trái, tay phải ép thẳng trên đầu, tay trái thẳng sau lưng



Nhịp 4: Khép chân trái về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5-8: TƯƠNG TỰ NHỊP 1-4 NHƯNG ĐỐI BÊN

Động tác số 8: VẬN MÌNH



Nhịp 1: Bước chân trái
chéch trước trái, hai tay
dang ngang



Nhịp 2:
Nâng gối phải co,
vận người sang phải,
hai tay co sau đầu



Nhịp 3:
Trở về tư thế nhịp 1



Nhịp 4:
Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 8: TƯƠNG TỰ NHỊP 1-4 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 9: GẬP BỤNG



Nhịp 1:
Bật tách 2 chân,
hai tay lên cao
chéch V



Nhịp 2: Gập người về
trước, hai tay đan chéo
chạm hai gối



Nhịp 3:
Gập người sâu, hai
tay thẳng, tay chạm
mũi chân



Nhịp 4:
Bật chụm
về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 8: TƯƠNG TỰ NHỊP 1-4 LẶP LẠI
LẶP LẠI LẦN 2 TỪ ĐỘNG TÁC SỐ 1-9

Động tác số 10: KẾT BÀI



Nhịp 1-2: Bước chân trái về trước, nhón gót chân phải, hai tay dang ngang



Nhịp 3-4: Bước chân phải lên khếp vào chân trái, khụy gối, hai tay co chụm vào giữa đầu, tạo trái tim



Nhịp 5-8: Đi lùi bốn nhịp, hai tay hạ xuống dần từ trên – ra trước – xuống dưới
LẦN 2: TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỐI BÊN



Nhịp 9: Tay phải co đặt chéo qua vai trái



Nhịp 10: Hai tay co chéo trước ngực



Nhịp 11 KẾT: Bật tách hai chân, hai tay lên cao chếch V

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

*(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 03,
Bài hát: Chống dịch như chống giặc - Nhạc và lời: Ứng Đại Vệ)*





Tư thế chuẩn bị:
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

Động tác số 1: ĐẦU CỔ (Nhằm khởi động khớp cổ)



Nhịp 1:
Bước chân trái sang ngang,
hai tay chống hông,
đầu ngửa về sau



Nhịp 2:
Đầu trở về thẳng



Nhịp 3:
Đầu gập về trước



Nhịp 4:
Đầu trở về thẳng



Nhịp 5:
Đầu nghiêng
sang trái



Nhịp 6:
Đầu trở về thẳng



Nhịp 7:
Đầu nghiêng sang phải



Nhịp 8:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 2: TAY VAI

(Nhằm phát triển nhóm cơ vai)



Nhịp 1: Kiễng chân trái, hai tay co ngang trước ngực, tay nắm



Nhịp 2: Kiễng chân phải, hai tay duỗi thẳng ngang, tay nắm



Nhịp 3:
Tương tự nhịp 1



Nhịp 4: Kiễng chân phải, hai tay duỗi thẳng chéo cao (V), tay nắm



Nhịp 5:
Tương tự nhịp 3



Nhịp 6:
Tương tự nhịp 2



Nhịp 7:
Tương tự nhịp 5



Nhịp 8:
Kiễng chân phải, hai tay chéo dưới

Động tác số 3: TAY NGỰC

(Nhằm phát triển nhóm cơ ngực)



Nhịp 1:
Bước chân trái sang ngang,
hai tay co trước ngực



Nhịp 2:
Bước chân phải đặt gót
trước chân trái, hai tay thẳng
ngang, lòng bàn tay ngửa,
ưỡn căng ngực



Nhịp 3:
Bước chân phải sang ngang,
hai tay co trước ngực



Nhịp 4:
Trở về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 4: NGHIÊNG LƯỜN

(Nhằm phát triển nhóm cơ hông)



Nhịp 1:
Bước chân trái sang ngang,
khuyu hai gối, hai tay dang ngang



Nhịp 2:
Chân phải co ngang sau, tay
trái chéch ngang dưới, tay
phải chéch ngang cao



Nhịp 3:
Bước chân phải sang ngang,
khuyu hai gối, hai tay dang ngang



Nhịp 4:
Trở về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 5: VẶN MÌNH

(Nhằm phát triển nhóm cơ hông)



Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang,
tay trái co sau đầu



Nhịp 2:
Vặn người sang trái,
hai tay co sau đầu



Nhịp 3:
Trở về nhịp 1,
hai tay dang ngang



Nhịp 4:
Trở về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 6: CHÂN BƯỚC V

(Nhằm phát triển nhóm cơ đùi)



Nhịp 1:
Bước chân trái
chéch trái 45°,
hai tay chống hông



Nhịp 2:
Bước chân phải chéch
phải 45° ngang bằng
chân trái,
hai tay chống hông



Nhịp 3:
Bước lùi chân trái về
sau (vị trí ban đầu),
hai tay chống hông



Nhịp 4:
Bước lùi chân phải,
hai tay chống hông



Nhịp 5:
Đặt gót chân trái lên trước,
tay phải co trước ngực,
tay trái ngang



Nhịp 6:
Trở về tư thế chuẩn bị



Nhịp 7:
Đặt gót chân phải lên trước,
tay trái co trước ngực,
tay phải ngang



Nhịp 8:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 7: BỤNG - LƯNG

(Nhằm phát triển nhóm cơ bụng - lưng)



Nhịp 1-2:
Chân trái bước sang ngang,
hai tay co chéo trước ngực



Nhịp 3-4:
Gập người về trước,
tay phải chạm mũi chân trái,
tay trái cao



Nhịp 5-6:
Xoay người sang trái,
hai tay sau gáy



Nhịp 7-8:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 8: ĐÁ CHÂN

(Nhằm phát triển nhóm cơ đùi sau)



Nhịp 1-4: Bước chân tại chỗ, hai tay chống hông



Nhịp 5:
Đá chân trái về sau,
hai tay cao

Nhịp 6:
Trở về tư thế chuẩn bị

Nhịp 7:
Đá chân phải về sau,
hai tay cao

Nhịp 8:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 9: CHÂN LÙI SAU

(Nhằm phát triển nhóm cơ đùi)



Nhịp 1:
Bước lùi chân trái
về sau, hai tay
co ngang vai



Nhịp 2:
Khép chân trái về,
hai tay
co trước mặt



Nhịp 3:
Bước lùi chân phải về sau,
hai tay co ngang vai



Nhịp 4:
Khép chân phải về,
hai tay co trước mặt



Nhịp 5:
Bước chân trái sang ngang,
xoay người sang phải,
hai tay thẳng trước, gập cổ tay



Nhịp 6:
Trở về tư thế chuẩn bị



Nhịp 7:
Bước chân phải sang ngang,
xoay người sang trái,
hai tay thẳng trước,
gập cổ tay



Nhịp 8:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 10: TOÀN THÂN

(Nhằm phát triển nhóm cơ)



Nhịp 1-2:
Bước chân trái chéo trái 45°
khuyu gối, tay trái chéo cao,
tay phải chéo thấp



Nhịp 3-4:
Chuyển trọng tâm vào chân phải,
chân phải co, chân trái duỗi,
tay phải vòng lên cao
ra trước chéo dưới



Nhịp 5-6:
Chuyển trọng tâm về chân trái,
khuyu gối, chân phải thẳng,
hai tay lên cao chéo chữ V



Nhịp 7-8:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 11: BẬT NHẢY

(Nhằm phát triển nhóm cơ)



Nhịp 1:
Bật tách hai chân ngang, hai tay ngang



Nhịp 2:
Bật khép hai chân, hai tay co trước ngực



Nhịp 3:
Bật tách hai chân ngang, hai tay ngang



Nhịp 4:
Bật khép hai chân, hai tay co trước ngực



Nhịp 5:
Bật tách dọc chân trái về trước khuỷu gối, tay trái ngang, tay phải trước



Nhịp 6:
Bật khép về tư thế chuẩn bị



Nhịp 7:
Bật tách dọc chân phải về trước khuỷu gối, tay trái trước tay phải ngang



Nhịp 8:
Bật khép về tư thế chuẩn bị

Động tác số 12: ĐIỀU HÒA

(Nhằm thả lỏng nhóm cơ)



Nhịp 1-4: Bước chân trái sang ngang, khụy gối, hai tay vòng từ dưới sang ngang lên cao hít vào



Nhịp 5-8: Thả lỏng 2 tay từ cao - sang ngang - xuống thấp, thở ra

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

*(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 04,
Bài hát: Ghen Covy - Thuộc dự án truyền thông phòng chống COVID-19 -
Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế - Nhạc và lời: Khắc Hưng)*





Tư thế chuẩn bị:
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

Động tác số 1: VƯƠN THỜ

(Nhằm tăng cường hô hấp)



Nhịp 1-4:
Dậm chân tại chỗ, hai tay từ dưới sang ngang, lên cao, hít vào



Nhịp 5-8:
Dậm chân tại chỗ, hai tay trên cao, sang ngang, xuống thấp, thở ra

Động tác số 2: NGHIÊNG LƯỜN

(Nhằm phát triển nhóm cơ hông)



Nhịp 1:
Bước chân trái sang ngang,
tay trái ngang



Nhịp 2:
Khép chân phải sang
chân trái, tay trái co
sau gáy



Nhịp 3:
Bước chân phải sang ngang,
tay phải ngang



Nhịp 4:
Khép chân trái sang
chân phải, hai tay co
sau gáy



Nhịp 5:
Khụy hai gối,
hai tay co sau gáy



Nhịp 6:
Nghiêng người sang trái
đồng thời hai tay
duỗi lên cao



Nhịp 7:
Khụy hai gối,
hai tay co sau gáy



Nhịp 8:
Nghiêng người sang phải
đồng thời hai tay
duỗi lên cao

Động tác số 3: TAY

(Nhằm phát triển nhóm cơ tay)



Nhịp 1:
Dậm chân trái,
tay trái ngang



Nhịp 2:
Dậm chân phải,
tay phải ngang



Nhịp 3:
Dậm chân trái,
tay trái cao



Nhịp 4:
Dậm chân phải,
tay phải cao



Nhịp 5-6:
Nhún hai chân,
hai tay xoa vào nhau
bên hông trái



Nhịp 7-8:
Nhún hai chân,
hai tay xoa vào nhau
bên hông phải



Nhịp 9:
Khụy hai chân,
hai tay chéo dưới bên phải



Nhịp 10:
Khụy hai chân,
hai tay cao



Nhịp 11:
Khụy hai chân,
hai tay chéo cao bên trái



Nhịp 12:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 4: VẬN MÌNH

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhịp 1:
Chân trái bước sang
ngang, khuyu hai gối,
hai tay thẳng trước



Nhịp 2:
Co chân phải, xoay
người sang trái,
tay trái thẳng,
tay phải co trước ngực



Nhịp 3:
Chân phải bước sang
ngang, khuyu hai gối,
hai tay thẳng trước



Nhịp 4:
Trở về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5-8:
Tương tự nhịp 1-4 nhưng ngược lại

Động tác số 5: CHÂN LÙI SAU

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân dưới)



Nhịp 1: Bước chéo chân trái sang trái, hai tay co trước mặt, xoay vào trong



Nhịp 2: Bước khép chân phải sang chân trái, hai tay co trước mặt, xoay vào trong



Nhịp 3: Bước chéo chân phải sang phải, hai tay co trước mặt, xoay vào trong



Nhịp 4: Bước khép chân trái sang chân phải, hai tay co trước mặt, xoay vào trong



Nhịp 5: Bước lùi chân trái xoay người sang trái, hai tay hạ xuống thấp sang ngang



Nhịp 6: Bước khép chân phải sang chân trái, hai tay co trước ngực



Nhịp 7: Bước lùi chân phải xoay người sang phải, hai tay hạ xuống thấp sang ngang



Nhịp 8: Bước khép chân trái sang chân phải, hai tay co trước ngực



Nhịp 9-12:

Đứng yên, hai tay vòng từ dưới vào trong lên cao sang ngang và xuống thấp

Động tác số 6: XOA TAY

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhịp 1-2:
Khụy hai chân,
hai tay xoa vào nhau
bên trái



Nhịp 3-4:
Khụy hai chân,
hai tay xoa vào nhau
bên phải



Nhịp 5:
Khụy hai chân,
hai tay co ngang vai,
khủy tay co vuông góc



Nhịp 6:
Khụy hai chân,
hai tay che mắt



Nhịp 7:
Khụy hai tay chân,
hai tay che miệng



Nhịp 8:
Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 7: VẮY CỔ TAY

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhịp 1:
Bước chân trái sang
ngang, tay phải ngang,
tay trái co trước ngực
vẩy cổ tay



Nhịp 2:
Khép chân phải sang
chân trái, tay phải ngang,
tay trái co trước ngực
vẩy cổ tay



Nhịp 3:
Bước chân phải sang ngang,
tay trái ngang,
tay phải co trước ngực
vẩy cổ tay



Nhịp 4:
Khép chân trái sang
chân phải, tay phải ngang,
tay trái co trước ngực
vẩy cổ tay



Nhịp 5-6:
Khuyu gối, hai tay cao
vẩy cổ tay



Nhịp 7-8:
Khuyu gối, hai tay thấp
vẩy cổ tay

Động tác số 8: TAY CAO - THẤP

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, tay trái chéo dưới



Nhịp 2: Khép chân phải sang chân trái, tay trái co chéo trước ngực



Nhịp 3: Bước chân phải sang ngang, tay phải chéo dưới



Nhịp 4: Khép chân trái sang chân phải, tay phải co chéo trước ngực



Nhịp 5-6: Khuyu hai chân, hai tay cao - thấp bên trái



Nhịp 7-8: Khuyu hai chân, hai tay cao - thấp bên phải

Động tác số 9: CHÂN TIẾN - LÙI

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân dưới)



Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, tay trái chéo dưới



Nhịp 2: Khép chân phải sang chân trái, tay trái co chéo trước ngực



Nhịp 3: Bước chân phải sang ngang, tay phải chéo dưới



Nhịp 4: Khép chân trái sang chân phải, tay phải co chéo trước ngực



Nhịp 5-8:

Bước chân trái lên trước khuỷu gối, hai tay co từ dưới dẩy thẳng lên trước và ngược lại trọng tâm chuyển từ chân phải sang chân trái và ngược lại

Động tác số 10: CHÂN CHÉO TRƯỚC

(Nhằm phát triển nhóm cơ chân)



Nhịp 1:
Bước chân trái
sang ngang,
hai tay cao



Nhịp 2:
Bước chân phải
chéo trước chân trái
đặt trên gót chân,
hai tay thấp



Nhịp 3:
Bước chân phải
sang ngang,
hai tay cao



Nhịp 4:
Bước chân trái
chéo trước chân phải
đặt trên gót chân,
hai tay thấp



Nhịp 5-8:
Tương tự nhịp 1-4 lặp lại

Động tác số 11: NGHIÊNG LƯỜN

(Nhằm phát triển nhóm cơ thân trên)



Nhịp 1:
Bước chân trái
sang ngang,
hai tay ngang



Nhịp 2:
Co chân phải về sau,
tay trái chạm
gót chân phải, tay phải
lên cao co sau gáy



Nhịp 3:
Bước chân phải
sang ngang,
hai tay ngang



Nhịp 4:
Trở về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5-8:
Tương tự nhịp 1-4 lặp lại

Động tác số 12: ĐÁ CHÂN

(Nhằm phát triển nhóm cơ chân)



Nhịp 1-4:
Bước chân tại chỗ, hai tay chống hông



Nhịp 5: Bước lùi
chân trái về sau

Nhịp 6: Đá chân trái
về trước

Nhịp 7: Bật tách hai chân
sang ngang, khuỵu gối

Nhịp 8: Trở về tư
thế chuẩn bị

Động tác số 13: BẬT NHẢY

(Nhằm phát triển nhóm cơ chân)



Nhịp 1:
Bật tách hai chân
sang ngang,
hai tay ngang



Nhịp 2:
Bật khép hai chân,
hai tay cao chạm nhau



Nhịp 3:
Bật tách hai chân
sang ngang,
hai tay ngang



Nhịp 4:
Trở về
tư thế chuẩn bị



Nhịp 5-8:
Tương tự nhịp 1-4 lặp lại

BÀI TẬP THỂ DỤC DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

*(Tài liệu hướng dẫn tập luyện cùng với Video số 05,
Bài hát: Corona – Đại địch sẽ phải lùi xa - Nhạc và lời: Bùi Anh Tú)*





Tư thế chuẩn bị:
Hai chân khép, hai tay xuôi theo người

Động tác số 1: VƯƠN THỜ (Nhằm tăng cường hô hấp)



Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang,
tay trái chệch trái cao



Nhịp 2:
Đặt chân phải chéo sau chân trái,
đưa tiếp tay phải chệch phải cao



Nhịp 3:
Khụy hai gối, hai tay vòng xuống
đan chéo trước ngực



Nhịp 4:
Khép chân phải
về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5 – 8: Tương tự Nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên
LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1, LẶP LẠI.

Động tác số 2: DẬM CHÂN – DI CHUYỂN

Nhịp 1 – 8: Dậm chân (bắt đầu chân trái), hai tay chống hông



Động tác số 3: BẬT TÁCH CHỤM – BẬT JACK



Nhịp 1: Bật tách 2 chân sang ngang, khuỷu hai gối, hai tay dang ngang



Nhịp 2: Bật chụm hai chân; hai tay lên cao chạm lòng bàn tay vào nhau

Nhịp 3: Tương tự nhịp 1



Nhịp 4: Bật chụm về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5 – 8: Tương tự nhịp 1 – 4, lặp lại

Động tác số 4: TAY VAI



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang, hai tay lên cao



Nhịp 2: Chân trái khép về tư thế chuẩn bị



Nhịp 3: Tương tự Nhịp 1, nhưng đổi bên phải



Nhịp 4: Chân phải khép về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5: Chân trái bước lùi ra sau khuỷu gối vuông góc; tay phải co trước vai, tay trái dang ngang



Nhịp 6: Trở về tư thế chuẩn bị



Nhịp 7: Tương tự Nhịp 5, nhưng đổi bên



Nhịp 8: Tương tự Nhịp 6, nhưng đổi bên

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1, LẶP LẠI



Nhịp 9 – 10: Nhón hai gót chân, hai tay đan chéo trước



Nhịp 11 – 12: Trở về tư thế chuẩn bị

Động tác số 5: TAY NGỰC



Nhịp 1:
Hai tay lên cao



Nhịp 2:
khuyu hai gối,
hai tay ép song
song với người



Nhịp 3:
Tương tự Nhịp 1



Nhịp 4:
Hạ tay khép
về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5 - 6: Chân trái bước rộng
chéch trái 45°, khuyu gối trái;
hai tay dang ngang,
lòng bàn tay ngửa; căng ngực



Nhịp 7 - 8: Khép
chân trái về tư thế
chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 6: NGHIÊNG LƯỜN – LƯNG BỤNG



Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang, hai tay sau đầu



Nhịp 2: Nhón chân trái, nghiêng người sang trái



Nhịp 3: Giữ tư thế Nhịp 2, duỗi thẳng hai tay ép đầu



Nhịp 4: Đứng thẳng, hai tay dang ngang



Nhịp 5: Gập người vuông góc, giữa cổ



Nhịp 6: Gập người sâu hơn, hai tay chạm hai mũi chân, gập cổ



Nhịp 7: Đứng thẳng, hơi ngã lưng sau, hai tay lên cao chếc V



Nhịp 8: Khép chân trái về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 7: CHÂN

LẦN 1



Nhịp 1:
Nâng gối trái về trước,
hai tay lên cao chéo V



Nhịp 2:
Khép chân,
hai tay co chạm vai



Nhịp 3:
Tương tự Nhịp 1,
nhưng đổi chân



Nhịp 4:
Tương tự Nhịp 2



Nhịp 5:
Chân trái lăng sang
trái chéo dưới;
hai tay dang ngang



Nhịp 6:
Khép chân về tư
thế chuẩn bị



Nhịp 7:
Tương tự Nhịp 5,
nhưng đổi chân



Nhịp 8:
Khép chân về tư
thế chuẩn bị

Động tác số 7: CHÂN

LẦN 2:



Nhịp 1:
Bước chân trái
sang ngang,
hai tay dang ngang



Nhịp 2:
Đặt gót chân phải chéo trước
chân trái, khuỷu gối trái,
hai tay đan chéo trên cao



Nhịp 3:
Bước chân phải
sang ngang, hai tay
dang ngang



Nhịp 4:
Về tư thế chuẩn bị



Nhịp 5:
Bước chân phải
sang ngang,
hai tay dang ngang



Nhịp 6:
Tương tự Nhịp 2,
ngược lại



Nhịp 7:
Tương tự Nhịp 3,
ngược lại



Nhịp 8:
Tương tự Nhịp 4,
Về tư thế chuẩn bị

TƯƠNG TỰ LẶP LẠI ĐỘNG TÁC 7 LẦN 1 VÀ 2



Nhịp 9 – 10:
Nhón 2 gót chân,
hai tay đan chéo
trước ngực



Nhịp 11 – 12:
Trở về tư thế
chuẩn bị

Động tác số 8: DI CHUYỂN

LẦN 1

Nhịp 1 – 4: bước đi về trước giống LẦN 1



Nhịp 1:
Bước chân trái
tới trước, hai tay
chống hông



Nhịp 2:
Bước tiếp
chân phải tới trước,
hai tay chống hông



Nhịp 3:
Tương tự nhịp 1



Nhịp 4:
Khép hai chân,
hai tay chống hông



Nhịp 5 – 8:
Bật chụm hai chân lùi
về sau bốn nhịp,
hai tay đưa thẳng
trước mặt, gập cổ tay

Động tác số 8: DI CHUYỂN

LẦN 2



Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang,
chuyển hông sang chân trái,
xoay người sang trái, hai tay
chéch cao trước



Nhịp 2:
Bước khép chân phải,
khụy hai gối, hai tay
co xuôi ngang vai



Nhịp 3:
Tương tự nhịp 1



Nhịp 4:
Tương tự nhịp 2,
mặt nhìn thẳng
về trước



Nhịp 5:
Chân phải bước sang ngang,
chuyển hông sang chân phải,
xoay người sang phải,
hai tay chéch dưới trước



Nhịp 6:
Bước khép chân trái,
khụy hai gối, hai tay
co xuôi ngang vai



Nhịp 7:
Tương tự nhịp 5



Nhịp 8: Tương tự
nhịp 4

THỰC HIỆN ĐỘNG TÁC 8 LẦN 1 VÀ LẦN 2 LẶP LẠI

Động tác số 9: TOÀN THÂN



Nhịp 1:
Bước chân trái sang ngang,
tay trái chéo trái cao, tay
phải chống hông



Nhịp 2:
Khụy gối trái,
vòng tay trái xuống
chéch chéo thấp góc phải



Nhịp 3:
Vặn người sang trái, tay
trái thẳng ra sau, tay phải
co ép trước vai phải



Nhịp 4: Khép về
tư thế chuẩn bị



Nhịp 5 – 6:
Bước chân trái rộng về trước,
khụy gối trái,
hai tay lên cao, căng ngực



Nhịp 7 – 8:
Khép chân trái
về tư thế chuẩn bị

LẦN 2 TƯƠNG TỰ LẦN 1 NHƯNG ĐỔI BÊN

Động tác số 10: KẾT BÀI

Di chuyển đội hình vào tạo hình kết

ĐƠN VỊ CHỦ TRÌ XÂY DỰNG TÀI LIỆU:

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

ĐƠN VỊ PHỐI HỢP:

UNICEF VIỆT NAM VÀ CHÍNH PHỦ NHẬT BẢN

ĐƠN VỊ THỰC HIỆN

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

(NHÓM TÁC GIẢ:

TS. NGUYỄN TRUNG KIÊN,

THS. NGUYỄN THÀNH HÀ,

THS. PHẠM THÀNH CÔNG)

ĐƠN VỊ THIẾT KẾ HÌNH ẢNH

CÔNG TY TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN IN I-PRINT

(TRÌNH BÀY MINH HỌA: DƯƠNG THANH LONG)



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Địa chỉ: 35 Đại Cồ Việt, Hai Bà Trưng, Hà Nội
Điện thoại: +84 (0) 24 3.868.4485(639)
Email: vugdtc@moet.gov.vn



moet.gov.vn
[/Vugiaoducthechatbgd](https://www.facebook.com/Vugiaoducthechatbgd)



Văn phòng Hà Nội: **Địa chỉ:** Ngôi nhà xanh Một Liên hợp quốc
304 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam
Điện thoại: +84 (0) 24 3.850.0100
Email: +84 (0) 24 3.726.5520

Văn phòng tại
Tp. Hồ Chí Minh: **Địa chỉ:** Phòng 507, Tòa Nhà Sun Wah,
115 Đường Nguyễn Huệ,
Quận 1, TP Hồ Chí Minh, Việt Nam
Điện thoại: +84 (0) 28 3.821.9413



unicef.org/vietnam/vi [/unicefvietnam](https://www.facebook.com/unicefvietnam)
[/unicef_vietnam](https://www.instagram.com/unicef_vietnam) [/UNICEF_vietnam](https://www.twitter.com/UNICEF_vietnam)



**From
the People of Japan**