

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĂN LANG

CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH ĐẾN VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo viên : Nguyễn Xuân Hậu

CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC 6



01

02

03

04

05

Chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT

Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn

Chủ đề 2: Ném Bóng

Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình

Chủ đề 4: Bài tập thể dục .

Chủ đề 5: Thể thao tự chọn .



MỤC TIÊU



Bước đầu hình thành và phát triển ở học sinh:



Khả năng nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất



Khả năng sử dụng hợp lý các yếu tố dinh dưỡng trong quá trình tập luyện



Lớp trật tự, nghiêm túc, tự giác trong học tập và rèn luyện.



Yêu cầu

1. Kiến thức: nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất
2. Kỹ năng: bước đầu thực hiện được chế độ dinh dưỡng hợp lý đối với luyện tập TĐTT
3. Thái độ: Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý đối với luyện tập TĐTT



Thực hiện đầy đủ bài tập về nhà.

Chủ đề

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất

- Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có ba yếu tố cơ bản sau:
- Dinh dưỡng.
- Vận động cơ thể.
- Nghỉ ngơi.



Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất

2. Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của con người, là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, là nguồn nguyên liệu tạo nên tế bào và các cơ quan của cơ thể sống. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người gồm:



Hình 1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường



Hình 3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo



Hình 2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm



Hình 4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng

Chất bột đường (glucid) có nhiều trong gạo, bột mì, khoai, các loại củ,...

Chất đạm (protein) có trong thức ăn từ nguồn động vật như thịt, cá, sữa, trứng,... và từ các nguồn thực vật như các loại đậu (đỗ), đặc biệt là đậu tương, lạc, vừng,...

Chất béo (lipid) có trong mỡ động vật và dầu thực vật.

Vitamin:
+ Vitamin A có nhiều trong gan, mỡ, cá, lòng đỏ trứng, đu đủ, xoài, ...
+ Vitamin B1, B2, B6, B12, pp cần thiết cho sự chuyển hoá glucid, protein, lipid trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển bình thường, ăn ngon miệng.
+ Vitamin c có nhiều trong rau quả, đặc biệt là rau ngọt.



VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT

- + Vitamin D có nhiều trong cá trích, cá thu, cá hồi, cá ngừ,...
 - Vitamin D có thể được cơ thể tự tổng hợp từ ánh sáng mặt trời.
 - + Vitamin E có trong thực phẩm gốc thực vật như dầu đậu nành, dầu hướng dương, dầu vừng,...
 - + Vitamin K có nhiều trong củ cải, cải bắp, cải bông, các loại rau có lá lớn, đậu nành và nhiều loại dầu thực vật, gan, lòng đỏ trứng,...
- Khoáng chất cần được cung cấp đều đặn từ thức ăn hằng ngày:
- + Canxi, photpho có trong các sản phẩm từ sữa, tôm, cua, cá.
 - + Sắt có trong thịt, tim, gan, đậu, rau xanh.
 - + Kẽm có trong sò, thịt đỏ, gan, trứng.
 - + Iốt (lot) có nhiều trong hải sản và các loại thực phẩm trồng trên đất giàu iốt. ở khu vực đất chứa hàm lượng iốt thấp, cần chú trọng bổ sung iốt vào chế độ ăn uống bằng muối iốt.
- Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người:
- + Nước được bổ sung hằng ngày cho cơ thể sống qua đường uống, nước canh và nước trong hoa quả.
 - + Là thành phần chủ yếu của cơ thể.
 - + Điều hoà thân nhiệt.



Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người

THÁP DINH DƯỠNG



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cho học sinh Truna học cơ sở

Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập thể dục thể thao



- Ăn đúng giờ, đúng bữa.
- Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng.
- Uống đủ nước.



Luyện tập TĐTT khiến cơ thể ra nhiều mồ hôi, dẫn đến mất nước và muối khoáng. Nếu không được bổ sung kịp thời, có thể dẫn đến hiện tượng một số nhóm cơ bị co cứng (chuột rút) hoặc cơ thể bị kiệt sức. Vì vậy, cần chú ý uống đủ nước, cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể và luyện tập ở nơi có môi trường trong lành.

Dinh dưỡng hợp lý

Việc ăn uống có thể tùy theo sở thích của mỗi người, tuy nhiên cần ăn đa dạng, đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lý như:

- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa đạm động vật và đạm thực vật.
- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa dầu và mỡ.
- ★ Ăn đủ chất bột đường.
- ★ Ăn nhiều rau tươi, hoa quả.
- ★ Uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày), có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và mỗi khi cảm thấy khát.
- ★ Nên uống từng ngụm và uống nước ấm.



Nên hạn chế:

- Ăn quá mặn hoặc quá ngọt.
- Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn.
- Uống nước có đường, có ga.



Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:

- Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ.
- Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất.
- Nhai kỹ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng.

Câu hỏi:



- Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố cơ bản nào ?
- Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?
- Vì sao cơ thể phải được cung cấp đủ nước hằng ngày, đặc biệt là trong hoạt động TĐTT?
- Kể tên một số lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân.

Bài học đã kết thúc



**CẢM ƠN ĐÃ LẮNG NGHE
CHÚC TẤT CẢ CÁC EM HỌC SINH
SỨC KHOẺ VÀ HỌC TẬP TỐT.**

CÁC EM HÃY CHUẨN BỊ BÀI CHO BUỔI HỌC SAU.