

4. Cấu trúc bài học

Mỗi bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 3 được xây dựng nhằm giúp giáo viên có thể dễ dàng tổ chức các hoạt động tương ứng với các nội dung trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3. Cấu trúc một bài học bao gồm bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập, Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần như sau:

– **Mở đầu:** Gồm mục tiêu, khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động. Mục tiêu bài học thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực chung và năng lực chuyên môn (năng lực môn học) mà học sinh cần đạt được sau bài học. Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động cung cấp những bài khởi động và những trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho các em trước khi vào nội dung học mới.

– **Kiến thức mới:** Cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong Chương trình môn học, các kiến thức mới (động tác mới) được thể hiện thông qua những hình ảnh trực quan kèm theo mô tả.

– **Luyện tập:** Củng cố kiến thức và hình thành phẩm chất, năng lực bằng các hình thức tập luyện đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm, luyện tập đồng loạt. Ngoài ra, phần này còn cung cấp các trò chơi bổ trợ kiến thức mới vừa giúp học sinh có thể củng cố động tác mới vừa giải trí sau bài học.

– **Vận dụng:** Giúp học sinh phát triển phẩm chất, năng lực thông qua nhận biết các tình huống và vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 3 còn phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động của học sinh.

III. NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI, CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

1. Vai trò và tầm quan trọng của môi trường tự nhiên

Môi trường tự nhiên là tất cả những gì xung quanh con người, cung cấp không khí, thức ăn, nước uống cùng những điều cần thiết cho sự tồn tại và phát triển của con người. Do đó, chúng ta không chỉ cố gắng tạo ra môi trường sống tự nhiên tối ưu vì sức khoẻ của con người, mà còn vì lợi ích của từng cá nhân và cộng đồng.

Tầm quan trọng trong việc tạo lập môi trường sống tự nhiên tối ưu như:

- + Cải thiện chất lượng không khí trong môi trường sống.
- + Cải thiện nguồn nước sinh hoạt hằng ngày.
- + Giảm thiểu chất thải độc hại và tình trạng ô nhiễm.
- + Tiếp cận được nguồn thực phẩm an toàn và lành mạnh hơn.
- + Giúp cho các hoạt động ngoài trời được thoải mái hơn.
- + Giúp nâng cao tuổi thọ của con người.

2. Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện

Không khí trong lành giúp cho các hoạt động thể thao ngoài trời của cả người lớn và trẻ em được thoải mái và dễ chịu hơn. Tập luyện ngoài trời dưới ánh nắng (đặc biệt là vào sáng sớm từ 7 giờ đến 8 giờ) giúp tăng khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp tiêu diệt các loại vi trùng, vi khuẩn có hại trên da, cải thiện da, giảm tình trạng thiếu hụt vitamin D, giúp tăng cường khả năng trao đổi chất, tăng thân nhiệt, giảm áp lực máu,...

Tăng cường các hoạt động ngoài trời (môi trường tự nhiên ngoài trời) một cách thường xuyên sẽ giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như: cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng,...

Tập luyện trong môi trường nước nói chung (chẳng hạn như môn bơi lội, lặn hay các hoạt động có liên quan trong môi trường nước) luôn là một trải nghiệm thú vị cho học sinh ở cấp Tiểu học nói chung và đem lại nhiều lợi ích như:

- + Tăng cường sức mạnh của cơ thể.
- + Tăng cường khả năng hệ miễn dịch giúp chống chọi với một số bệnh cảm cúm, hen suyễn.
- + Cải thiện chất lượng giấc ngủ,
- + Tinh thần lạc quan và sáng khoái, kiểm soát tốt tình trạng căng thẳng quá độ.
- + Hỗ trợ giảm viêm và giảm đau.
- + Giảm tình trạng béo phì ở trẻ em.

3. Những yếu tố môi trường tự nhiên có hại trong tập luyện

a) Tác động khi tập luyện trong môi trường bị ô nhiễm:

Ô nhiễm không khí gây ra nhiều tác hại lớn, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, khi hít thở không khí ô nhiễm trong quá trình học tập và sinh hoạt có thể dẫn đến việc lá phổi ở trẻ không phát triển được đến kích thước tối đa, làm cho trẻ em khó suy nghĩ và kém nhận thức hơn.

Ô nhiễm nguồn nước sẽ tạo ra các thực phẩm kém lành mạnh, gây ra nhiều bệnh tật như tiêu chảy, dịch tả, đau mắt, viêm dạ dày, viêm gan, viêm não Nhật Bản,...

Ô nhiễm môi trường do các hoá chất độc hại như chất độc màu da cam, nhiễm phóng xạ, ô nhiễm đất, làm thay đổi thời tiết, khí hậu, gây nhiều loại bệnh có liên quan đến tim mạch, phổi, đường hô hấp,... Vì vậy cần tránh cho trẻ em tập luyện trong môi trường bị ô nhiễm như vùng không khí độc hại, bụi bẩn, vùng nước chưa được xử lý, nhiều rác thải,...

b) Tác động khi tập luyện trong môi trường nắng nóng: gây ra các triệu chứng hoa mắt, chóng mặt, ù tai, đổ mồ hôi nhiều,... làm giảm khả năng vận động, gây ra nhiều bệnh tật và nhiều hệ lụy khác như cảm nắng, kiệt sức kéo dài, tâm lí rối loạn, đột quỵ, có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến mạng sống.

c) Tác động khi tập luyện trong môi trường lạnh (hay tập luyện trong nhà có sử dụng thiết bị điều hoà): khi nhiệt độ thấp (nhiệt độ ở 15 – 20 °C) cũng gây nhiều hậu quả nghiêm trọng như tê cứng tay chân, đau cơ, chóng mặt, ù tai, gây ra các loại bệnh như viêm mũi, viêm hô hấp trên, đột quỵ,...