

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,...

d) *Tác động khi tập luyện trong môi trường âm thanh lớn (tiếng ồn cao):* gây ra căng thẳng thần kinh, đau đầu, choáng váng. Đặc biệt ở học sinh tiểu học nếu tiếp xúc nhiều trong môi trường tiếng ồn lớn sẽ gặp nhiều khó khăn trong tập luyện, khả năng phán đoán kém, huyết áp tăng cao, hay cáu gắt,...

Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung những yếu tố tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện cho học sinh trong từng tiết dạy.

IV. YÊU CẦU VỀ TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kĩ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời còn phải đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tâm vóc của học sinh.

Dụng cụ tập luyện phải vừa tay cầm và tầm với tay của học sinh tiểu học (độ tuổi tiểu học có chiều cao trung bình từ 45 cm đến 150 cm).

Trong quá trình tổ chức giờ học, giáo viên cần quan sát, nhắc nhở học sinh kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (vì đôi khi dụng cụ có thể bị hư tổn trong khi đang tập luyện) và báo với giáo viên khi có vấn đề bất thường.

V. GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Giáo viên có thể chủ động điều chỉnh số tiết từng bài tùy vào tình hình thực tế dạy học nhưng tổng số tiết mỗi chủ đề không đổi.

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Số tiết
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG		
1	Những yếu tố tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện	
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		
2	Chủ đề. Đội hình đội ngũ	14
	Bài 1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại	4
	Bài 2. Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại	4
	Bài 3. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại	2
	Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại	4