

## PHẦN HAI

# NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

### CHỦ ĐỀ

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

### A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

#### I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm ba nội dung:

- Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất.
- Dinh dưỡng đối với sức khoẻ và phát triển thể chất.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập TDTT.

#### II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

- Chủ đề không cấu trúc thành bài, không phân phối số tiết cho các nội dung.
- GV chủ động lựa chọn để giảng dạy phù hợp với tiến trình dạy học các chủ đề khác trên cơ sở đảm bảo học đi đôi với hành.

### B - MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

#### I – MỤC TIÊU

Bước đầu hình thành và phát triển ở HS:

- 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 lí các yếu tố dinh dưỡng trong quá trình luyện tập.

#### II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

##### 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.
- Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập TDTT.

## 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.

## C - NỘI DUNG DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### I – NỘI DUNG

#### 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.



Hình 1. 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:

- 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 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 (Iod) 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:
  - + Là thành phần chủ yếu của cơ thể.
  - + Điều hoà thân nhiệt.



Hình 2. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người

### 3. Chế độ dinh dưỡng hợp lý 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 TDTT 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 (chует 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.

## II – PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Căn cứ vào kế hoạch dạy học, GV và nhà trường chủ động:

- Phân chia nội dung phần kiến thức chung thành các đơn vị kiến thức nhỏ, ví dụ:
  - + Vitamin đối với sức khoẻ và phát triển thể chất.
  - + Khoáng chất đối với sức khoẻ và phát triển thể chất.
  - + Vai trò của nước đối với đời sống con người.
- Lồng ghép thực hiện từng đơn vị kiến thức trong phần mở đầu hoặc phần kiến thức mới của các tiết học (thuộc phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn).
- Nội dung được lựa chọn để giảng dạy cần đáp ứng các yêu cầu sau:
  - + Phù hợp với đặc điểm, tính chất vận động của chủ đề.
  - + Độ lớn về nội dung và thời lượng không ảnh hưởng đến cấu trúc chung của tiết học.

**Câu hỏi, gợi ý nội dung học tập và vận dụng chủ đề:**

- Sức khoẻ 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 TDTT?
- Kể tên một số lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân.

## CHỦ ĐỀ 1

### CHẠY CỰ LI NGẮN (60 m)

#### A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

##### I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy bước nhỏ</li> <li>– Chạy nâng cao đùi</li> <li>– Chạy nâng đạp sau</li> <li>– Trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul>	2