

### 3. Yêu cầu về đảm bảo an toàn trong tập luyện

Vệ sinh sân tập là một trong những yêu cầu đầu tiên trong việc đảm bảo an toàn trong tập luyện. Trước khi sử dụng sân bãi, giáo viên cần kiểm tra những khu vực xung quanh và trong sân tập để đảm bảo không còn các vật nguy hiểm, sắc nhọn,... nhằm giữ an toàn cho học sinh trong quá trình tập luyện. Việc vệ sinh sân tập đã được giới thiệu kĩ ở lớp 1 nên giáo viên có thể yêu cầu học sinh để thực hiện những công việc phù hợp với lứa tuổi như nhặt rác quanh sân, dọn dẹp sân tập sạch sẽ, thu gom các vật dụng thiết bị nhẹ còn trên sân,...

Để tham gia vào các hoạt động thể chất được thoải mái, học sinh cần được chuẩn bị đồng phục thể thao phù hợp. Thông thường, đồng phục thể thao bao gồm áo phông (áo thun) và quần dài với yêu cầu mát mẻ và thoáng khí. Ngoài ra, học sinh cần mang giày và tất (vớ) phù hợp để vận động được thoải mái, an toàn. Giáo viên nên nhắc nhở các em chuẩn bị đồng phục thể dục kèm mang tất, giày sạch khi tham gia tập luyện.

Ngoài ra, giáo viên nên lựa chọn vị trí tập luyện thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp chiếu trên da, nhất là da vùng đầu, mặt, gáy vì học sinh dễ bị kiệt sức, choáng.

14

Giáo viên cần thường xuyên chú ý, kiểm tra tiêu chuẩn kĩ thuật, chất lượng của các trang thiết bị, dụng cụ trước và sau khi cho học sinh sử dụng để tránh các chấn thương cho học sinh. Nội dung về việc chuẩn bị dụng cụ đã được giới thiệu ở lớp 1, nên giáo viên có thể phân công học sinh thực hiện những công việc đơn giản như vệ sinh các dụng cụ, chuẩn bị và dọn dẹp các dụng cụ nhỏ, đơn giản, không nguy hiểm.

Trước mỗi buổi tập, giáo viên cần cho học sinh khởi động thật kĩ để tránh chấn thương. Xoay các khớp là một trong những động tác khởi động quen thuộc nên giáo viên có thể luân phiên mời học sinh lên trước lớp để đếm nhịp và thực hiện mẫu cho các bạn khác khởi động theo. Sau mỗi buổi tập, giáo viên hướng dẫn học sinh thả lỏng cơ thể để đạt được trạng thái tốt nhất và giúp học sinh điều hoà lại nhịp thở của mình.

Do vận động nhiều nên học sinh dễ ra mồ hôi dẫn tới thiếu nước, giáo viên cần nhắc nhở và phân bổ thời gian trong tiết học để học sinh có thời gian uống nước.

Giáo viên cũng cần để ý và kiểm tra tình trạng sức khoẻ học sinh thường xuyên trong quá trình tập luyện. Nếu có các vấn đề nghiêm trọng, giáo viên cho học sinh dừng tập để đưa lên phòng y tế kiểm tra kịp thời. Giáo viên cũng nên nhắc nhở và động viên học sinh báo lại với giáo viên nếu các em có những biểu hiện như ù tai, hoa mắt, chóng mặt, cơ thể mệt mỏi.

Lưu ý rằng giáo viên cần tuân thủ nguyên tắc tuần tự tăng tiến để đảm bảo cho cơ thể học sinh thích nghi dần với việc luyện tập và điều kiện thời tiết.

**Giáo viên chủ động lồng ghép nội dung vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện cho học sinh trong từng tiết dạy.**