

## NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI VÀ CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

### 1 NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI TRONG TẬP LUYỆN

#### • Không khí trong lành

Tập luyện trong điều kiện môi trường không khí trong lành, mát mẻ giúp cung cấp nhiều ô-xi cho cơ thể và tăng hiệu quả vận động.



#### • Ánh nắng mặt trời

Tập luyện dưới ánh nắng phù hợp giúp cơ thể tổng hợp vi-ta-min D tự nhiên, tăng sức đề kháng và nâng cao sức khỏe.



#### • Nguồn nước sạch

Tập luyện trong môi trường nước sạch giúp rèn luyện thể lực, tốt cho hô hấp và tim mạch, giúp cơ thể thư giãn, hồi phục.



Tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường tự nhiên có lợi để nâng cao sức khỏe.

## 2 NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

### • Điều kiện thời tiết xấu

– Tập luyện trong điều kiện thời tiết nắng nóng, cơ thể sẽ dễ bị mất nước, dẫn đến hiện tượng say nóng, say nắng,....



– Tập luyện trong điều kiện môi trường nhiệt độ thấp (quá lạnh), cơ thể dễ bị nhiễm lạnh, gặp chấn thương và giảm khả năng vận động.



– Tập luyện trong môi trường mưa, gió mạnh, ảnh hưởng đến khả năng quan sát, phối hợp vận động và sức khoẻ của cơ thể.



### • Không khí bị ô nhiễm

Tập luyện trong môi trường không khí bị ô nhiễm do khói, bụi, khí thải,.... sẽ ảnh hưởng không tốt đến quá trình hô hấp của cơ thể.



Không tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường tự nhiên có hại để tránh những ảnh hưởng xấu tới sức khoẻ.

# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

1

## ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1

### BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN THÀNH HAI, BA VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

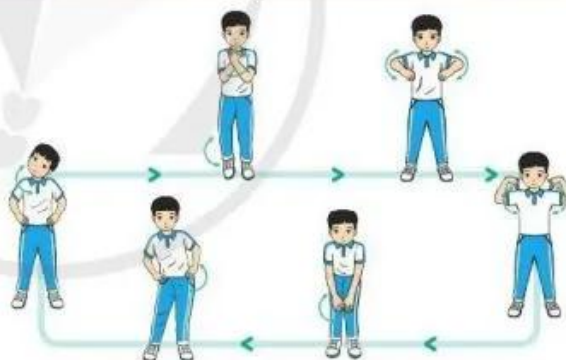
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Làm theo lời nói,  
không làm theo  
hành động

