



1. KIẾN THỨC CHUNG

2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

**NỘI DUNG**  
**CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC**  
**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3**

3. THỂ THAO TỰ CHỌN



## 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.