

II ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp để dạy cho HS biết và thực hiện được những yêu cầu đảm bảo an toàn trong tập luyện; hình thành thói quen phòng tránh tai nạn thương tích, phòng tránh chấn thương cho bản thân và cho mọi người ở mọi lúc, mọi nơi, nhất là trong tập luyện và thi đấu thể thao.

GV cần tích hợp kiến thức liên môn và kinh nghiệm của bản thân để giảng giải, hướng dẫn, làm mẫu, từng bước giúp HS trả lời được các câu hỏi: Thế nào là an toàn trong tập luyện? Vì sao phải đảm bảo an toàn trong tập luyện? Để đảm bảo an toàn trong tập luyện ta phải làm những gì?

Những kĩ năng cơ bản nhất để đảm bảo an toàn trong tập luyện cần được hình thành cho HS lớp 2 khi học môn Giáo dục thể chất bao gồm:

- Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát; không có các vật sắc, nhọn, rác thải, hoá chất độc hại,...
- Nên mặc trang phục thể thao, dùng các dụng cụ hỗ trợ vận động cần thiết, đeo bảo hộ đúng quy định của môn thể thao.
- Khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập luyện, thả lỏng sau khi tập luyện và nghỉ ngơi cho khô mồ hôi.
- Nên tập luyện, vui chơi dưới trời râm mát. Không nên tập luyện, vui chơi dưới trời nắng to hoặc mưa.

Ngoài ra, GV cần hướng dẫn HS tiếp tục thực hiện những kiến thức chung về chăm sóc sức khoẻ đã học ở lớp 1 (vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện) nhằm đảm bảo tính liên thông mạch kiến thức này giữa các lớp học/ cấp học.