

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
KHỐI 6, MÔN THỂ DỤC.**

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	KIẾN THỨC DINH DƯỠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO
I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất. (Tuần 1)	- Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao sức khoẻ và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau tập luyện. - Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý sẽ giúp cải thiện các thành phần cơ thể như giúp hệ xương, cơ rắn chắc; tăng trưởng chiều cao; tăng cường sức đề kháng và tránh suy dinh dưỡng, béo phì. Ngoài ra, dinh dưỡng tốt cũng góp phần phát triển trí não, giúp tập trung trong học tập và rèn luyện thể chất, nâng cao thành tích thể thao. - Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khoẻ mạnh.
II. Nhóm thực phẩm và nước uống. (Tuần 1)	- Chất dinh dưỡng được cung cấp chính thức qua các buổi ăn hàng ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cần ăn đủ và phân phối cân đối giữa các nhóm thực phẩm sau. + Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường: các loại ngũ cốc ,bánh mì, khoai, ngô,sắn... +Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm: Có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, trứng, sữa....từ thực vật đậu nành,đậu hà lan, đậu phộng..... + Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo: dầu ăn dầu ô liu, mỡ động vật, dầu thực vật, vừng,hạt dẻ..... + Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin (sinh tố)và chất khoáng: rau xanh, dưa chuột, măng tây, cà rốt..... + Nước: rất cần thiết cho đời sống hàng ngày và tập luyện thể dục thể thao. Ngoài ra có thể sử dụng nước ép trái cây và các loại nước ép từ rau củ....
III. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao. (Tuần 2)	1. Chất bột đường: là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao. 2. Chất đạm: là thành phần chủ yếu để phát triển Cơ, giúp cơ thể khoẻ mạnh và tăng cường sức đề kháng. Chất đạm còn tham gia điều hoà cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày. 3. Chất béo: Có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao. 4. Vitamin và chất khoáng: là chất thiết yếu tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hoá các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khoẻ. 5. Nước: Có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể. Nước giúp điều hoà thân nhiệt, vận chuyển các chất dinh dưỡng vào các tế bào, chuyển hoá năng lượng và đào thải các độc tố,... Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập. Nếu không uống nước đầy đủ, cơ thể sẽ không phát huy được sức mạnh tối đa, cơ bắp dễ bị co cứng, cơ thể mệt mỏi, khô miệng, thậm chí buồn nôn chóng mặt và dẫn tới chấn thương. Ngoài ra, các loại nước ép từ trái cây và rau củ cũng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất.

IV. Dinh dưỡng hợp lý. (Tuần 2)	-Việc ăn uống tùy theo sở thích mỗi người, tuy nhiên cần ăn đa,dạng đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lý như: + Ăn cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật. + Ăn cân đối tỷ lệ giữa dầu và mỡ. + Ăn đủ chất bột đường. + Ăn nhiều rau quả tươi. + Uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày)có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và khi cảm thấy khát. + Nên uống nước từng ngụm và uống nước ấm. - Nên hạn chế: Ăn quá no, quá ngọt, ăn các thực phẩm được chế biến sẵn, uống nước có đường,có ga. - Ngoài ra cần ăn uống có khoa học theo nguyên tắc: + Ăn đủ 3 bữa chính, có thể thêm 2 bữa phụ. +Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất. +Nhai kỹ ăn đúng giờ và không nên ăn quá vội.
Câu hỏi kiểm tra đánh giá quá trình tự học.	- Em hãy kể tên 4 nhóm chất dinh dưỡng chính. - Nêu một số điều cần hạn chế trong ăn uống.

1. Câu hỏi thắc mắc, và trở ngại của học sinh khi thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Trường:

Lớp:

Họ tên học sinh

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Thể dục	I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất.	1. 2. 3.
	II. Nhóm thực phẩm và nước uống.	1. 2. 3.
	III. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.	1. 2. 3.
	IV. Dinh dưỡng hợp lý.	1. 2. 3.