

TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TUẤN
TỔ MĨ THUẬT-ÂM NHẠC-THỂ DỤC

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6
TUẦN 11,12

CHỦ ĐỀ NÉM BÓNG

A. Kiến Thức

1. Ném bóng

- Cách cầm bóng
- Tung bắt bóng bằng hai tay, một tay
- Hai tay phối hợp tung và bắt bóng
- Ném bóng bằng một tay trên cao

2. Dinh dưỡng

- Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao
- Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc:
 - + Nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể.
 - + Giúp phòng ngừa bệnh tật và phục hồi sau khi tập luyện.
 - + Chế độ dd đầy đủ, hợp lí sẽ giúp cải thiện các thành phần của cơ thể
- Chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hằng ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cần ăn đầy đủ và phối hợp cân đối giữa các nhóm thực phẩm

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.

C. VẬN DỤNG

Các em hãy hoàn thành các câu trắc nghiệm sau đây

- Em hãy chọn câu đúng nhất.
Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng.
 - Nâng cao sức khỏe và phát triển cơ thể
 - Giúp phòng ngừa bệnh tật và phục hồi sau khi tập luyện.
 - Chế độ dd đầy đủ, hợp lí sẽ giúp cải thiện các thành phần của cơ thể
 - Cả 3 ý trên
- Trong tập luyện thể thao, dinh dưỡng góp phần?
 - Tăng cường sức nhanh
 - Tăng sức mạnh
 - Tăng sức bền
 - Cả 3 ý trên đều đúng
 - Cả 3 ý trên đều sai