

TRƯỜNG THCS THANH ĐÀ

NỘI DUNG HỌC TẬP
MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI: 6
BÀI/CHỦ ĐỀ:

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO
CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN (60m)
BÀI 1: ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT CHẠY, KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG

HOẠT ĐỘNG	NỘI DUNG
Hoạt động 1: Đọc tài liệu - Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao Học sinh đọc sách giáo khoa (trang 5 – trang 7) - Chạy cự li ngắn (60m). Học sinh đọc sách giáo khoa (trang 8- trang 13)	- Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao Yêu cầu học sinh đọc hiểu để bổ sung các chất dinh dưỡng bị thiếu hụt trong tập luyện thể dục thể thao. • Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao: • Nhóm thực phẩm chính và thức uống • Dinh dưỡng hợp lý - Chạy cự li ngắn (60m) - Yêu cầu: • Học sinh nắm được các động tác khởi động, và động tác căn cơ.
Hoạt động 2 - Kiểm tra	• Học sinh kể tên bốn nhóm thực phẩm chính, cho ví dụ gồm những loại thực phẩm nào trong từng nhóm. • Nêu một số điều cần hạn chế trong việc ăn uống • Học sinh nắm được nắm được các động tác khởi động, động tác căng cơ, động tác đánh tay, chạy bước nhỏ • Kể trên một số động tác hỗ trợ kỹ thuật mà em biết.
Hoạt động 3: cần ghi nhớ	- Học sinh cần nhớ được các nhóm thực phẩm chính - Học sinh thực hiện được các động tác khởi động và căng cơ (ngiêng lườn, Gập thân, Ép dẻo dọc, Ép dẻo ngang, Căng cơ tay vai trước, Căng cơ tay vai sau, Căng cơ ngực, Căng cơ đùi trước, Căng cơ đùi trước, động tác đánh tay, chạy bước nhỏ)