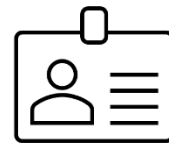
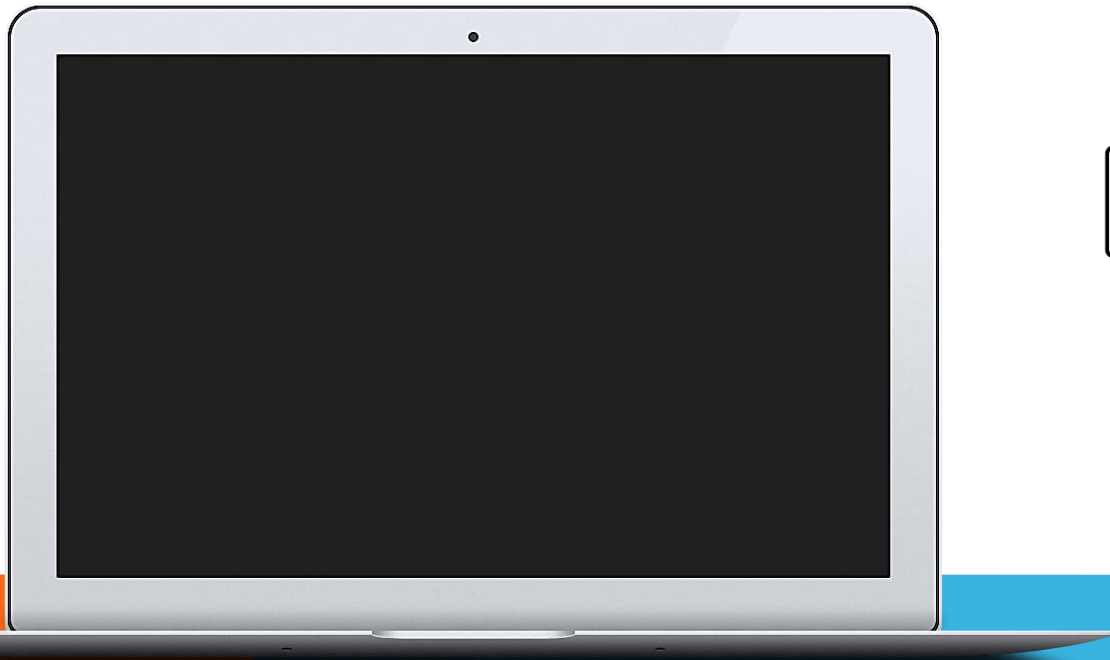




# THÔNG TIN GIÁO VIÊN



*HỌ VÀ TÊN*

**Đinh Thị Diễm Hậu**



Vào học đúng giờ quy định.



Nên mang trang phục thể thao để  
tiện cho việc thực hiện động tác.



Không trao đổi, nói chuyện và làm  
việc riêng trong giờ học.

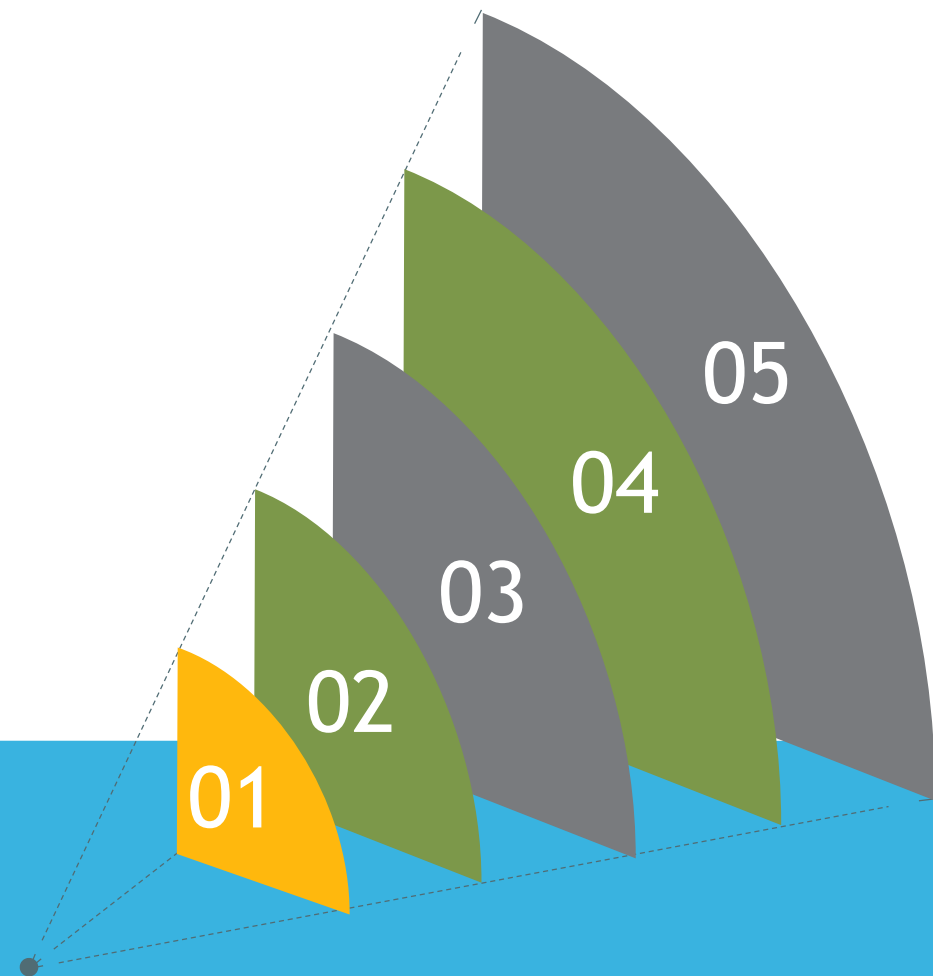


Có ý kiến, xin phép phát biểu.



Hoàn thiện bài tập gửi cho GV.

# YÊU CẦU BỘ MÔN



# THỂ DỤC THỂ THAO

“LÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT NÓI CHUNG CẢ TRONG NHÀ VÀ NGOÀI TRỜI VỚI NHIỀU BỘ MÔN, BÀI TẬP. MỤC ĐÍCH LÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG CƠ THỂ, KÍCH THÍCH HOẠT ĐỘNG CÁC NHÓM CƠ VÀ CẢ NHỮNG BỘ PHẬN CƠ QUAN BÊN TRONG CƠ THỂ.”

# CHƯƠNG TRÌNH GDTC 6

01

- Chạy Ngắn

02

- Bài thể dục liên  
hoàn 32 động tác

03

- Bóng ném

04

Chạy cự ly  
Trung bình

05

Thể thao tự chọn: Đá cầu


# PHƯƠNG PHÁP HỌC BỘ MÔN


- 01 Phương pháp ngôn ngữ ( hỏi đáp, nhận xét, đánh giá.....)
- 02 Phương pháp trực quan ( quan sát thị phạm, tranh ảnh, video.....).
- 03 Phương pháp hoàn chỉnh, phương pháp phân giải.
- 04 Phương pháp sửa sai động tác




# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

## LỜI KHUYÊN

**01**  Thức ăn đa dạng đủ dinh dưỡng  
Và phù hợp sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh  
Và nâng cao khả năng vận động

**02**  Nên ăn tối thiểu 3 bữa 1 ngày sang, trưa  
Và tối mỗi bữa cách nhau tối thiểu 4-6 giờ  
Và ăn vào 1 giờ nhất định

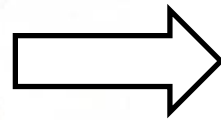
**03**  Chế độ dinh dưỡng trước khi  
tập luyện thể thao

**04**  Chế độ dinh dưỡng sau khi  
luyện tập thể dục thể thao

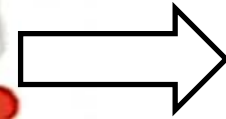
- Khi ăn tinh thần phải thoải mái, không chú tâm vào việc khác
- Không nên ăn vội vàng



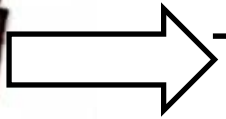
# Thức ăn đa dạng đủ dinh dưỡng Và phù hợp sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh Và nâng cao khả năng vận động



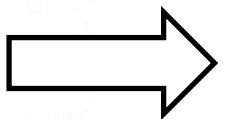
Thức ăn chứa nhiều đạm ( cá trứng thịt....)



Thức ăn chứa nhiều chất xơ ( rau, củ, quả...)



Thức ăn chứa nhiều tinh bột (cơm, bánh mì...)



Thức ăn chứa chất béo ( sữa, pho mai.....)

Nên ăn tối thiểu 3 bữa 1 ngày sáng, trưa Và tối mỗi bữa cách nhau tối thiểu 4-6 giờ Và ăn vào 1 giờ nhất định



Sáng 6h30- 7h30



Trưa 11h30- 12h30



Tối 18h30- 20h



# Chế độ dinh dưỡng trước khi tập luyện thể thao



Nên ăn trước khi tập luyện tối thiểu 120 phút các loại Thực phẩm chứa các chất bột đường: chuối, bánh mì, Ngũ cốc...

# Chế độ dinh dưỡng sau khi luyện tập thể dục thể thao



Nên ăn sau khi tập luyện tối thiểu khoảng 30-40 Phút các loại thực phẩm chứa đạm nhiều vitamin Như cá, thịt, sữa, rau,....