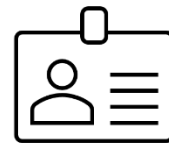
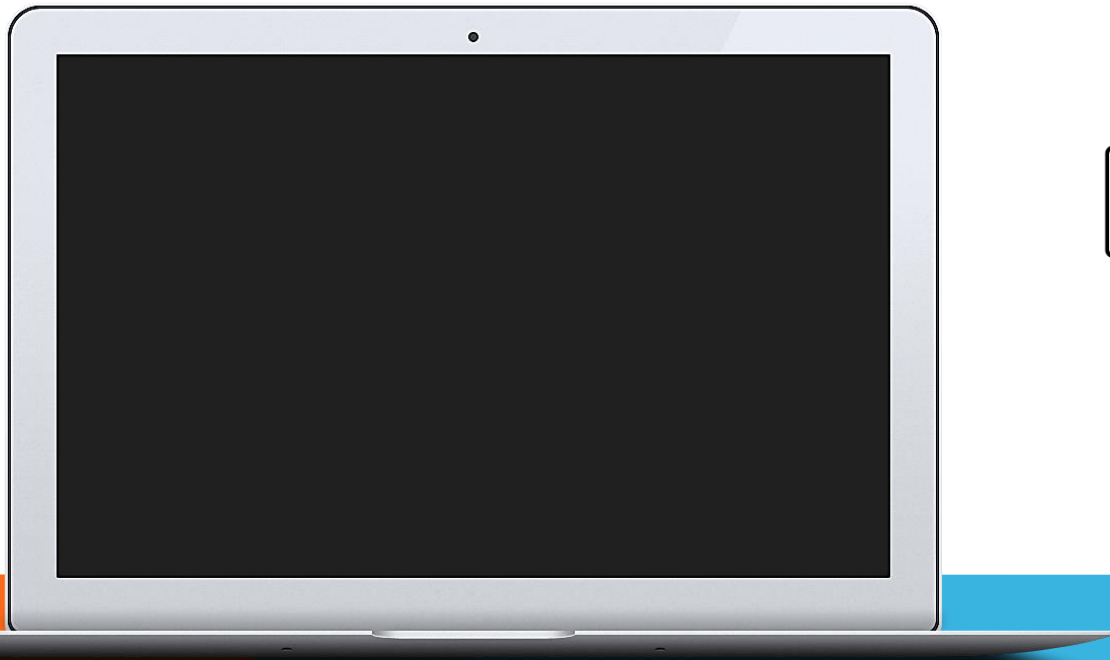




THÔNG TIN GIÁO VIÊN



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.

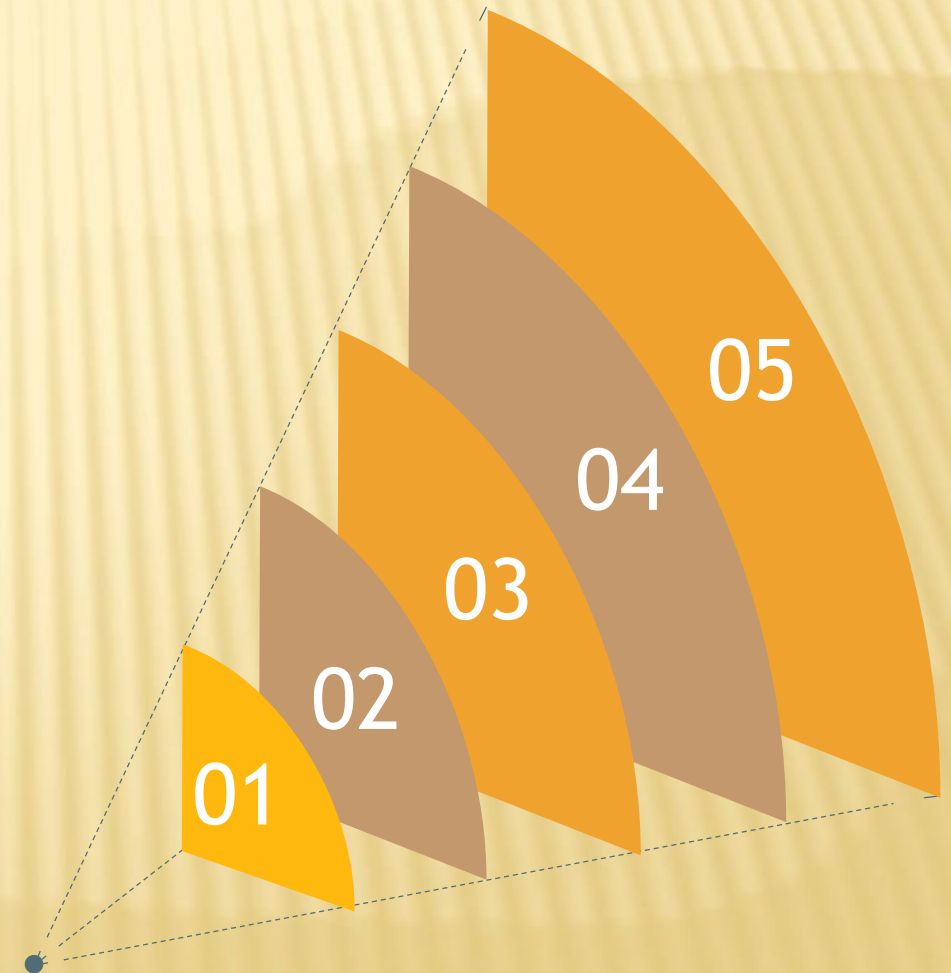


Có ý kiến, xin phép phát biểu.



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 THỂ DỤC 7

01

- Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương trong TDTT.
- Đội hình đội ngũ

02

- Chạy ngắn, chạy bền: Các ĐT bổ trợ, KT xuất phát, các giai đoạn trong CN-CB, hoàn thiện kỹ thuật.
- Bật nhảy: Các động tác bổ trợ, các giai đoạn thực hiện kỹ thuật, hoàn thiện kỹ thuật.

03

- Bài thể dục 9 động tác với cờ.
- Đá cầu: Các kỹ thuật cơ bản, thi đấu, luật.

04

Thể thao tự chọn: Nhảy dây


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

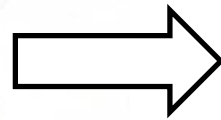
02  Nên ăn tối thiểu 3 bữa 1 ngày sang, trưa
Và tối mỗi bữa cách nhau tối thiểu 4-6 giờ
Và ăn vào 1 giờ nhất định

03  Chế độ dinh dưỡng trước khi
tập luyện thể thao

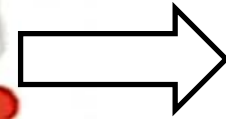
04  Chế độ dinh dưỡng sau khi
luyện tập thể dục thể thao

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

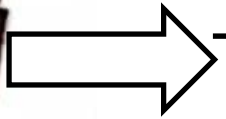
Thức ăn đa dạng đủ dinh dưỡng Và phù hợp sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh Và nâng cao khả năng vận động



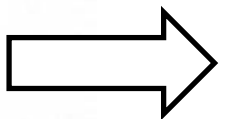
Thức ăn chứa nhiều đạm (cá trứng thịt....)



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,....