

3

THIẾT LẬP DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO



TIẾT 1

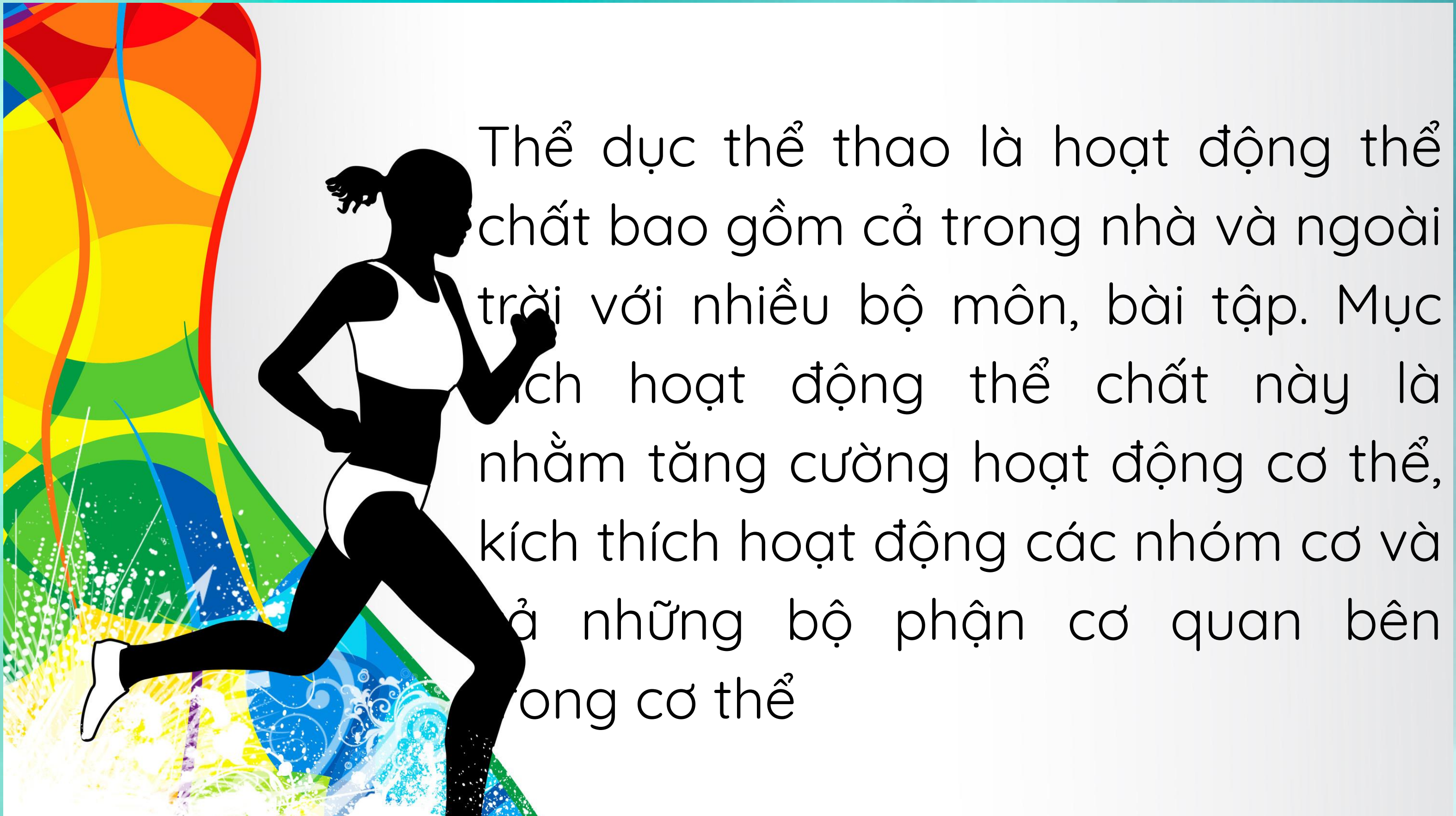


KHỞI ĐỘNG



Sau **mưa**

THỂ DỤC THỂ THAO LÀ GÌ?



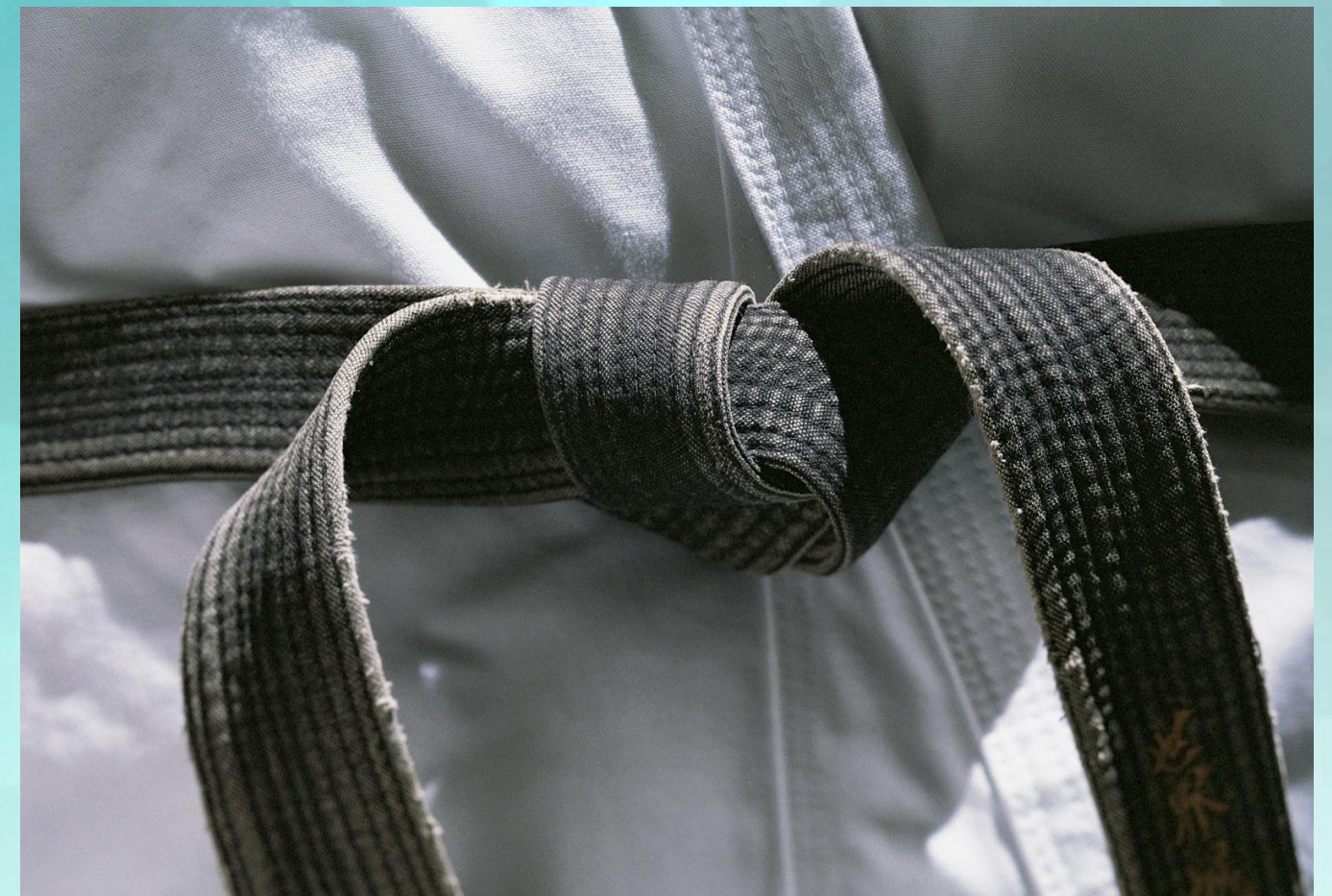
Thể dục thể thao là hoạt động thể chất bao gồm cả trong nhà và ngoài trời với nhiều bộ môn, bài tập. Mục đích hoạt động thể chất này là nhằm tăng cường hoạt động cơ thể, kích thích hoạt động các nhóm cơ và cả những bộ phận cơ quan bên trong cơ thể

LIỆT KÊ CÁC LOẠI HÌNH MÔN THỂ DỤC THỂ THAO NỔI BẬT VÀ PHỔ BIẾN MÀ EM BIẾT?











NHỮNG MÔN THỂ THAO PHỔ BIẾN NHẤT TẠI VIỆT NAM



GHI NHỚ

Tập luyện thể thao là chìa khóa cho một cuộc sống có chất lượng, giúp tránh được nhiều bệnh trong cuộc sống như thừa cân béo phì, các rối loạn về tim mạch và trên hết rất tốt cho sức khỏe của não bộ.

Trẻ em cũng cần thiết lập thói quen tập luyện những môn thể thao phù hợp độ tuổi, thể trạng để phát triển cơ thể và duy trì sức khỏe tốt.

CHIA SẺ CÙNG CẢ LỚP

- Em chơi bộ môn thể thao nào?
- Em đã chơi từ bao giờ?
- Em có yêu thích bộ môn em đang chơi không?

HẸN GẶP LẠI CÁC EM

