



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



3

THIẾT LẬP DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TIẾT 6





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Sau **mưa**



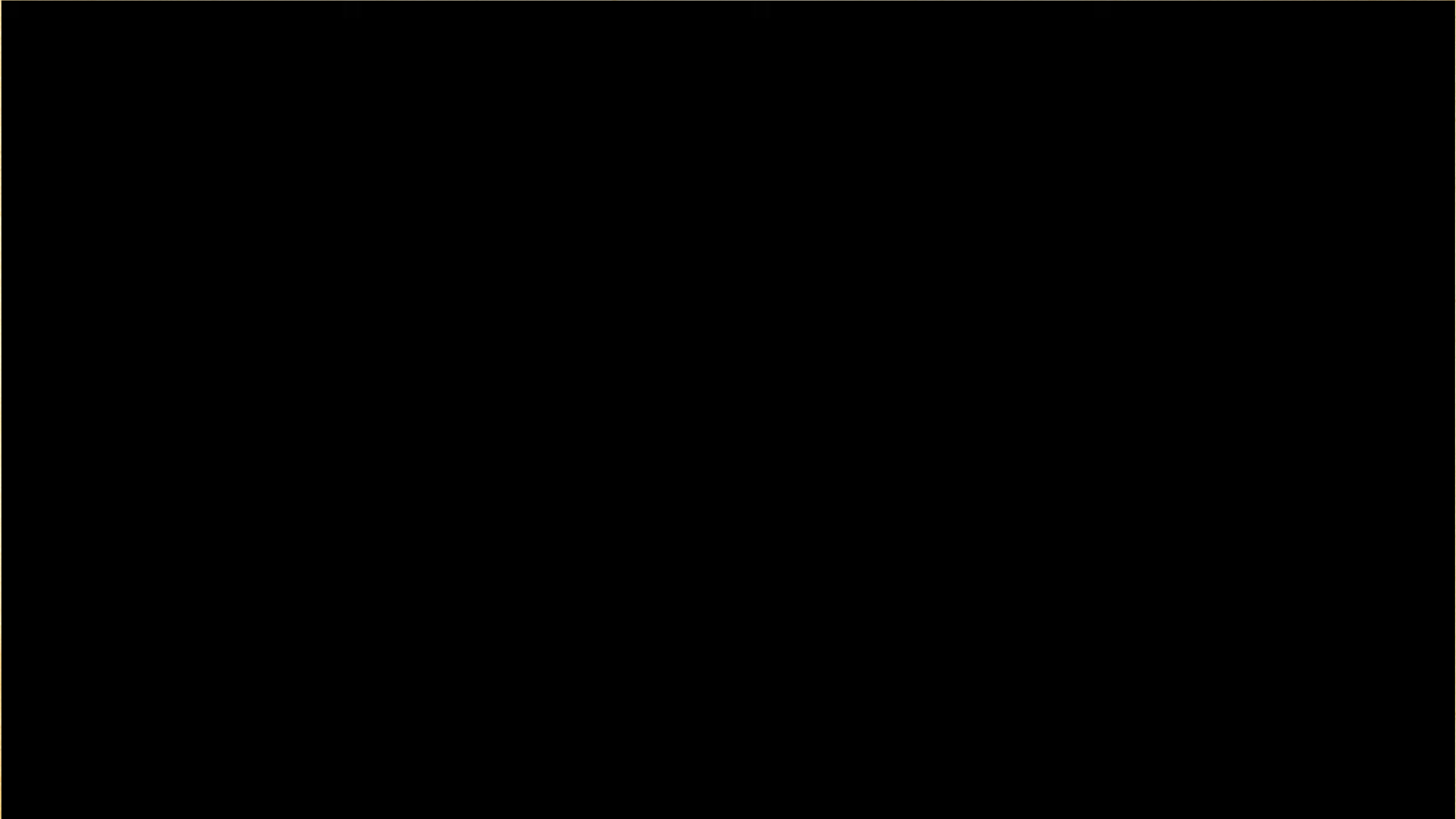
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





Các em có cảm nghĩ như thế nào về clip vừa xem?

Chúng ta sẽ có thêm kiến thức rằng, dinh dưỡng trong thực phẩm sẽ có được từ chay mặn.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

DINH DƯỠNG KHI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, BAO GỒM BỔ SUNG TINH BỘT, CHẤT ĐẠM, CHẤT BÉO, CHẤT XƠ VÀ CÁC VITAMIN KHOÁNG CHẤT.



ĐÚNG

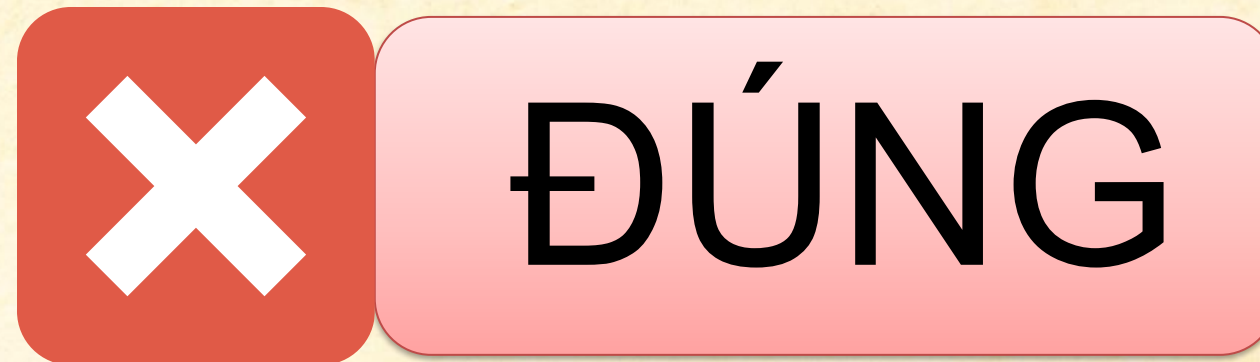


SAI



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM


KHI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, NHẤT ĐỊNH PHẢI UỐNG THẬT NHIỀU NƯỚC?



TRƯỚC KHI TẬP THỂ THAO, NÊN UỐNG
MỘT LY CAFE ĐỂ TỈNH TÁO?


YES!

NO!

 ĐÚNG

 SAI 

TRONG LÚC TẬP THỂ THAO, HÃY UỐNG MỘT
LY NƯỚC CAM THẬT MÁT LẠNH, NHIỀU ĐÁ
ĐỂ BỔ SUNG NƯỚC CHO CƠ THỂ?



 **ĐÚNG**

 **SAI** 



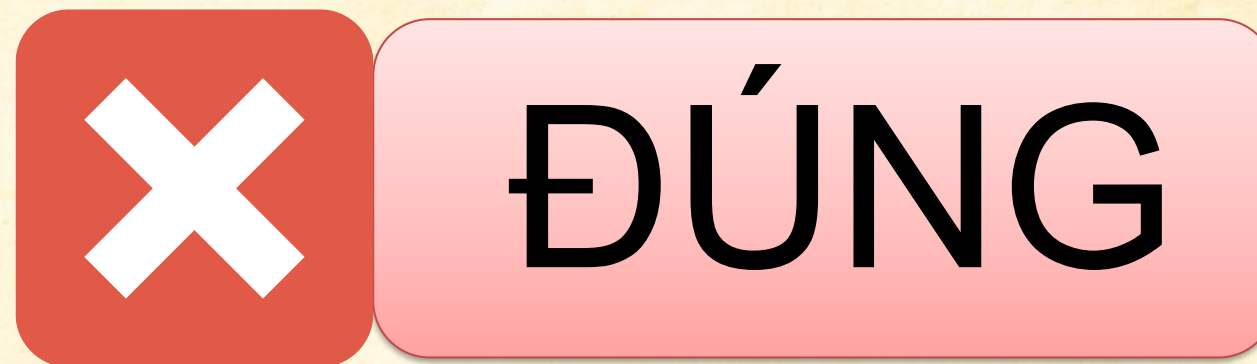
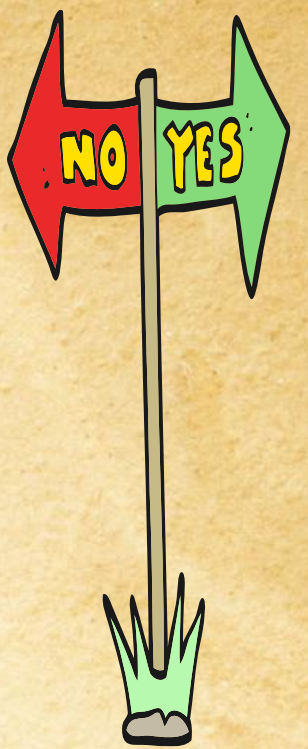
SAU KHI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, HÃY NGHỈ NGƠI 20 PHÚT RỒI MỚI ĂN HOẶC UỐNG.



 **ĐÚNG** 

 **SAI**

SAU KHI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, NGỒI
NGHỈ NGƠI DƯỚI MÁY ĐIỀU HÒA MÁT
LẠNH THẬT SUNG SƯỚNG.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TRƯỜNG HỢP BỊ CHUỘT RÚT Ở BẮP CHÂN KHI ĐANG TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, HÃY DỪNG NGAY HOẠT ĐỘNG, XOA BÓP BẮP CHÂN ĐANG BỊ CHUỘT RÚT. DUỖI CẰNG CHÂN RA, KÉO CHÂN VỀ PHÍA MÌNH VÀ GIỮ NGUYÊN TƯ THẾ ĐÓ 20S. CÓ THỂ THOA DẦU NÓNG LÊN VÙNG BỊ CHUỘT RÚT



ĐÚNG



SAI



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ĐÁNH GIÁ - PHÁT TRIỂN



MỨC ĐỘ HOÀN THÀNH CÁC NỘI DUNG HỌC TẬP THEO CHỦ ĐỀ



TỐT



ĐẠT



CẦN CỐ GẮNG

NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ

EM TỰ ĐÁNH GIÁ

Nêu được tầm quan trọng của dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao.



Chỉ ra được những thực phẩm phù hợp với việc tập thể dục thể thao.



Ghi nhớ được những việc làm trước, trong và sau khi tập thể dục thể thao.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Ý KIẾN ĐÁNH GIÁ CỦA THẦY CÔ VÀ GIA ĐÌNH





CHÚC MỪNG CÁC EM ĐÃ HOÀN TẤT CHỦ ĐỀ

**THIẾT LẬP DINH DƯỠNG TRONG
LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO**

