**BÀI 12: RÈN LUYỆN THỂ LỰC ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT**

|  |
| --- |
| **Mục tiêu bài học:**  Sau bài học, học sinh nắm được :   * *Tác dụng của rèn luyện thể lực để cơ thể phát triển,có SK học tập và hoạt đông tốt hơn.* * *HS nắm đ­ược một số cách vận động và nghỉ ngơi hợp lý để có thể lực tốt* * *Giáo dục HS có ý thức tốt trong việc rèn luyện thể lực.* |
| **Chuẩn bị:**   * *Hình ảnh minh họa* * *Câu hỏi trắc nghiệm* * *Các tài liệu liên quan đến bài học* |
| **Nội dung bài học:**   * *Giới thiệu bài học* * *Rèn luyện thể lực như thế nào cho phù hợp* * *Một số cách giúp tự rèn luyện thể lực* * *Tổng kết bài học* |

1. **Giới thiệu bài học**

DAU HOI Các em có thường xuyên tập thể dục, rèn luyện sức khỏe không?

DAU HOI Các em thường tập những môn thể thao nào?

* **GV:**
* Rèn luyện thể lực là một việc làm vô cùng quan trọng. Thể lực tốt sẽ tạo điều kiện để cơ thể phát triển dễ dàng và kích thích hoạt động của hệ hô hấp, tuần hoàn, giúp quá trình tiêu hóa được tốt hơn. Khi có sức khoẻ các em sẽ học tập và hoạt động tốt hơn.
* Để rõ hơn hôm nay chúng ta tìm hiểu bài Rèn luyện thể lực để có sức khỏe tốt
* GV đọc to mục tiêu bài học

1. **Rèn luyện thể lực như thế nào cho phù hợp?**

DAU HOICần phải rèn luyện thể lực nh­ư thế nào cho phù hợp?

* GV cho HS thảo luận theo nhóm đôi trả lời câu hỏi.  
  DAU HOIEm hiểu rèn luyện phù hợp là thế nào?
* HS trả lời, giáo viên nhận xét, bổ sung
* **GV:** Rèn luyện phù hợp là luyện tập vừa đủ, không quá sức.

DAU HOIKhi luyện tập tích cực xong em cần làm gì?

* HS trả lời, giáo viên nhận xét, bổ sung
* **GV:**
* Rèn luyện phù hợp là luyện tập vừa đủ, không quá sức.
* Khi tập luyện tích cực xong em cần nghỉ ngơi để lấy lại sức.
* Cần phải rèn luyện thể lực cho phù hợp.

1. **Một số cách tự rèn luyện thể lực.**

* GV chiếu 1số hình ảnh về rèn luyện thể lực.

|  |  |
| --- | --- |
| http://ddhd.viendinhduong.vn/FileUpload/Images/270912_073743scan_139.jpg | http://ddhd.viendinhduong.vn/FileUpload/Images/301012_023117theduc.jpg |

* Gọi HS nêu tên từng hoạt động có trong mỗi tranh. Các HS khác nhận xét.

DAU HOICác hoạt động nào là HĐ vui chơi?

* Các HĐ vui chơi: Múa, chạy nhảy.

DAU HOICác HĐ nào là hoạt động luyện tập TDTT?

* **GV:**
* Tất cả các HĐ vui chơi và rèn luyện thể dục thể thao trên hình đều là các HĐ rèn luyện thể lực.
* Một số HĐ luyện Tập TDTT: Nhảy dây, đá cầu, bơi.

DAU HOICó các cách rèn luyện thể lực nào?

* **GV:** Các cách rèn luyện Thể lực là:
* Nghỉ ngơi hợp lý
* Vận động thân thể vào buổi sáng
* Chơi các môn thể thao
* Đi bộ đến tr­ờng
* Đi xe đạp (HS lớp 4 trở lên)
* Nhắc nhở HS cách thức hoạt động và tác dụng của mỗi cách rèn luyện trên.

**L­ưu ý HS:** Dù luyện tập bộ môn gì cũng phải chú ý rèn luyện một cách điều độ, hợp lý.

1. **Tổng kết bài học**

DAU HOI Rèn luyện thể lực có tác dụng gì?  
DAU HOI Có các cách tự rèn luyện thể lực nào?

* GV nhận xét, tổng kết giờ học.
* Dặn dò: Thực hiện rèn luyện thể lực để có sức khỏe tốt
* Kiểm tra học sinh bằng các câu hỏi trắc nghiệm