TRƯỜNG THPT TRUNG PHÚ

TỔ:GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG

ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

( tiết 2)

**I. MỤC TIÊU**

Sau bài học này, HS sẽ:

* Hiểu và sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

**II.NỘI DUNG:**

**Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất**

**a)Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể**

*- Chất đạm (Protein):*

+ Cấu tạo và đổi mới các cơ quan trong cơ thể.

+ Điều tiết chức năng sinh lí và xúc tác cho các phản ứng sinh hoá của cơ thể,…

+ Cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể thao có thời gian dài.

*- Chất béo (Lipid):*

+ Là thành phần cấu tạo quan trọng của nguyên sinh chất, nhân và màng tế bào.

+ Là dung môi hoà tan nhiều vitamin và nhiều chất sinh học quan trọng cho cơ thể.

+ Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể trong quá trình luyện tập các môn thể thao diễn ra trong thời gian dài

*- Chất bột đường (Carbohydrate):*

+ Là thành phần quan trọng cấu tạo nên mô tế bào, tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh.

+ Là nguồn năng lượng rất quan trọng duy trì hoạt động của vỏ đại não.

+ Là nguyên liệu chủ yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể.

*- Vitamin:* có vai trò đặc biệt đối với các quá trình sinh hoá xảy ra trong cơ thể.

*- Chất khoáng:* có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể, là thành phần cấu tạo của một số tổ chức tế bào, quyết định áp suất thẩm thấu của các dịch, hoạt tính của các men, tham gia vào quá trình co cơ.

*- Nước uống:* tham gia trực tiếp vào nhiều biến đổi hoá học, là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thụ, bài tiết và vận chuyển các chất dinh dưỡng.

**b) Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**

Cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực.

**c)** **Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT**

- Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể.

- Các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể.

- Đảm bảo cân bằng năng lượng.

Hết