

Bài 1 ĐI TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

- Biết thực hiện vệ sinh nơi tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của GV để thực hiện các động tác di chuyển trong nước.
- Thực hiện được động tác di chuyển lên trước, di chuyển sang ngang trong nước.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động và bài tập phát triển thể lực.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Kiểm tra bể bơi.
- Còi, tranh ảnh, băng đĩa hình, dụng cụ tập luyện.
- Trang phục phù hợp, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

III HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Mở đầu

1.1. Khởi động

Trên cạn, GV cho HS thực hiện xoay các khớp giúp các em làm nóng cơ thể.

1.2. Trò chơi bổ trợ khởi động

GV có thể sử dụng trò chơi trong SGK hoặc trò chơi khác bổ trợ cho phần khởi động.

Trò chơi Tin hiệu đèn giao thông

- Mục đích: Làm nóng cơ thể, tăng cường sức nhanh và khéo léo, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- Cách chơi: GV tham khảo cách thức tổ chức chơi trò chơi này ở bài 4, chủ đề 1, phần 3.

2. Kiến thức mới

2.1. Đi trong nước

2.1.1. Di chuyển lên trước trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, người hơi đổ về trước, đi thường lên trước, hai tay có thể dang rộng sang hai bên để giữ thăng bằng hoặc có thể cào nước để đi.

2.1.2. Di chuyển sang ngang trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, di chuyển sang trái hoặc sang phải (theo yêu cầu của GV), hai tay có thể dang rộng sang hai bên để giữ thăng bằng.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh thể hiện động tác mẫu (trong SGK). GV có thể tham khảo các câu hỏi sau:
 - + Các bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?
 - + Khi nào ta đi trong nước?
 - + Đi trong nước để làm gì?
 - + Em thích động tác nào nhất? Hãy thử thực hiện động tác đó.
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện động tác (có thể vừa làm mẫu, vừa giảng giải, nhấn mạnh những yêu cầu của động tác).
- GV cho HS xung phong thực hiện từng động tác nói trên.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ phù hợp.

2.3. Hình thành động tác mới

- Bước 1: GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác di chuyển lên trước, sang ngang trong nước. Mỗi động tác tập từ 3 – 5 lần.

- Bước 2: GV gọi một hàng (hoặc một tổ) thực hiện động tác. GV biểu dương những HS làm đúng và sửa từng động tác sai cho những HS làm chưa đúng. Cả lớp chú ý quan sát để ghi nhớ, chuẩn bị bước vào tập luyện chính thức.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức luyện tập động tác

- GV cho HS luyện tập theo các hình thức như gợi ý trong SGK.
- Trong quá trình HS luyện tập, GV cần chú ý quan tâm, giúp đỡ những HS thực hiện chưa đúng và khuyến khích động viên kịp thời những HS thực hiện đúng.
- Đối với những HS tiếp thu chưa tốt, GV cần hướng dẫn cho HS tập luyện với tốc độ chậm, kết hợp diễn giải bằng lời nói với thực hiện thao tác giúp HS có hình dung cụ thể về động tác. Chú ý khai thác những kinh nghiệm, hiểu biết về một số kĩ năng mà HS đã được làm quen từ những bài học trước đó.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đua nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi Đánh trống nước

- Mục đích: Phát triển sức mạnh, rèn luyện sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.
- Chuẩn bị:
 - + Cử một bạn làm chỉ huy hô hiệu lệnh.
 - + Chia lớp thành 2 – 4 đội, xếp thành hàng ngang.
- Cách chơi:
 - + Khi nghe hô tiếng “Tùng” thứ nhất, các em vung tay trái lên đập xuống nước tạo nên tiếng kêu.
 - + Khi nghe hô tiếng “Tùng” thứ hai, các em vung tay phải lên đập xuống nước tạo nên tiếng kêu.
 - + Khi nghe hô các tiếng “Tùng, tùng, tùng...” liên tiếp, các em vung tay trái – phải luân phiên liên tiếp đập xuống nước.
 - + Mỗi lượt chơi diễn ra trong 1 – 2 phút.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Bật cao tại chỗ, hai tay vung tự nhiên 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 20m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Bật xa tại chỗ có vung tay 3 – 5 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình A: Di chuyển sang ngang; Hình B: Di chuyển lên trước.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác di chuyển lên trước trong nước.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện các động tác đi trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng hai động tác di chuyển lên trước và di chuyển sang ngang trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác di chuyển lên trước và di chuyển sang ngang trong nước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nào.

Lưu ý: Căn cứ vào khả năng, thái độ tập luyện và sự tiến bộ của HS để điều chỉnh mức độ đánh giá cho phù hợp.