

## Bài 2 CHẠY, NHẢY 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 chạy, nhảy trong nước.
- Thực hiện được động tác chạy, nhảy 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 *Di chuyển theo hiệu lệnh*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:*
  - + Tập hợp lớp thành 2 - 4 hàng ngang, chỉ huy đứng đối diện phía trước hô khẩu lệnh. Nếu chỉ huy hô "Trước" thì các em bước lên trước một bước; hô "Sau" thì các em bước lùi sau một bước; hô "Phải" thì các em bước sang phải một bước; hô "Trái" thì các em bước sang trái một bước. Chỉ huy có thể hô khẩu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.
  - + Nếu em nào làm chưa đúng thì phải đi một vòng quanh các bạn.

#### 2. Kiến thức mới

##### 2.1. Chạy, nhảy trong nước

###### 2.1.1. Chạy trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác chạy, hai tay có thể dang rộng sang hai bên để giữ thăng bằng hoặc có thể cào nước để chạy.

###### 2.1.2. Nhảy trong nước

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác nhảy (nhảy bằng một chân hoặc hai chân), 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 chạy, nhảy trong nước?
  - + Chạy, nhảy 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 HS cả lớp thực hiện động tác chạy, nhảy trong nước, mỗi động tác tập từ 5 - 7 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

#### Trò chơi Kéo lưới bắt cá

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng đi, chạy, nhảy trong nước, phối hợp nhóm, sự khéo léo, nhanh nhẹn và tinh thần đoàn kết.
- *Chuẩn bị:*
  - + Chọn một phần góc bể làm sân chơi.
  - + Chia lớp thành hai đội, một đội làm cá, một đội làm lưới.
- *Cách chơi:*
  - + Các con cá chạy nhảy, bơi tung tăng trong bể (khu vực giới hạn), được chạy và nhảy, tránh bị lưới bắt, không chạy lên bờ.
  - + Các bạn làm lưới nắm tay nhau dang rộng vòng thành nửa vòng tròn và vây bắt các con cá; các bạn làm lưới phải nắm tay nhau và di chuyển, không được bỏ tay làm đứt lưới.

+ Con cá nào bị bắt thì phải nổi vào làm lưới để bắt các con cá còn lại.

+ Chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút thì đổi vai cho nhau và chơi lại từ đầu.

### 3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

*Bài tập 1:* Bật nhảy đổi chân trên bục cao 20cm liên tục 25 – 30 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.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

**Đáp án:** Hình A: Chạy trong nước; Hình B: Nhảy trong nước.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác chạy trong nước.

## IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

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

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng hai động tác chạy, nhảy trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được một hoặc hai động tác chạy, nhảy 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.