

Bài 3 LẶN, NHỊN THỞ 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 lặn, nhịn thở trong nước.
- Thực hiện được động tác lặn, nhịn thở 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 *Chim bay, cò bay*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, 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 2, chủ đề 3, phần 2.

2. Kiến thức mới

2.1. Lặn, nhịn thở trong nước

2.1.1. Nhịn thở trong nước có điểm tì

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, bám một hoặc hai tay vào bể hít một hơi thật sâu rồi úp mặt xuống nước, nhịn thở, sau đó ngẩng mặt lên.

2.1.2. Lặn trong nước có điểm tì

Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng trong nước, bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu rồi ngồi xuống, nhịn thở, sau đó đứng lên.

* *Lưu ý:*

- Lặn, nhịn thở trong nước là một yêu cầu rất quan trọng trong bơi vì khi bơi hầu như phải cúi mặt trong nước (trừ bơi ngửa).
- Nhịn thở trong nước, đếm nhẩm trong đầu từ 1 - 10 và tăng dần số đếm vào các lần thực hiện tiếp theo.

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:
 - + Bạn trong tranh đang thực hiện động tác gì?
 - + Khi nào ta lặn, nhịn thở trong nước?
 - + Lặn, nhịn thở trong nước để làm gì?
 - + Em 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 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 lặn, nhịn thở 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 bổ trợ môn Bơi

Trò chơi *Tiếp sức chuyển bóng*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng chạy trong nước, sự phối hợp khéo léo và nhanh nhẹn.
- *Chuẩn bị:*
 - + 2 - 4 quả bóng nhỏ.

- + Cột hai chiếc phao vào bờ đánh dấu vạch xuất phát và vạch đích, cách nhau khoảng 10m.
- + Chia lớp thành 2 – 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, em đầu hàng của mỗi đội cầm bóng.

– *Cách chơi:*

- + Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng chạy lên trước, đến đích thì vòng lại về vạch xuất phát rồi trao bóng cho em số 2, sau đó đi về cuối hàng. Em số 2 thực hiện như em số 1 rồi trao bóng cho em số 3.
- + Cứ tiếp tục chơi như thế cho đến em cuối cùng của mỗi đội. Em cuối cùng sau khi chạy về đầu hàng thì giơ bóng lên cao, hô “Xong”.
- + Đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập sau:

Bài tập 1: Tại chỗ bật chụm chân và bật tách chân 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút. Thực hiện dưới nước.

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: Chạy chuyển bóng tiếp sức trong nước.

4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS làm bài 1 trong SGK.

Đáp án: Hình B.

– Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác nhện thở trong nước có điểm tì.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác lặn, nhện thở trong nước có điểm tì của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác lặn, nhện thở trong nước có điểm tì; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác lặn, nhện thở trong nước có điểm tì; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác lặn, nhện thở trong nước có điểm tì.

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.