

Bài 4 TẬP THỜ CÓ ĐIỂM TÌ

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 động tác tập thờ có điểm tì.
- Thực hiện được động tác tập thờ có điểm tì.
- 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 *Đi tàu hoả*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng cường kĩ năng vận động của tay, chân và toàn thân, 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 3, chủ đề 1, phần 3.

2. Kiến thức mới

2.1. Tập thờ có điểm tì

2.1.1. Úp mặt tập thờ

Đứng dưới nước ở độ sâu từ ngang bụng hoặc ngực, tay bám thành bể (hoặc bám vai,

cắm tay người khác), hít một hơi thật sâu bằng miệng, úp mặt xuống nước rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó ngẩng mặt lên.

2.1.2. Lặn tập thở

Đứng dưới nước ở độ sâu từ ngang bụng hoặc ngực, tay bám thành bể (hoặc bám vai, cắm tay người khác), hít một hơi thật sâu bằng miệng, ngổi xuống rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.

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 tập thở tại sao phải bám thành bể?
 - + Tập thở 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 HS cả lớp thực hiện động tác tập thở có điểm tì (tay bám thành bể) trong nước, mỗi động tác tập từ 10 - 15 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: GV tham khảo cách tổ chức chơi trò chơi này ở bài 2.

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 A.
- Bài 2: GV cho HS thực hiện động tác tập thở có điểm tì.
- Với bài 3, GV chỉ cho HS biết đây là một cách vận dụng trong thực tiễn khi bắt đầu làm quen với nước.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác tập thở có điểm tì của HS theo ba mức sau:

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