

Chủ đề 2 MÔN BƠI

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Đi trong nước	- Cách di chuyển trong nước: di chuyển lên trước, di chuyển sang ngang. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
2	Chạy, nhảy trong nước	- Cách chạy, nhảy trong nước. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	3 tiết
3	Lặn, nhịn thở trong nước	- Cách lặn, nhịn thở trong nước có điểm tì. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
4	Tập thở có điểm tì	- Cách úp mặt, lặn tập thở trong nước có điểm tì. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết
5	Tập thở không có điểm tì	- Cách tập thở không có điểm tì. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực.	4 tiết

MỘT SỐ QUY TẮC ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI DẠY HỌC MÔN BƠI

Ngoài các quy tắc của tiết học Giáo dục thể chất thông thường, GV và HS cần lưu ý các quy tắc đặc thù dưới đây khi dạy và học môn Bơi.

1. Đối với giáo viên

- GV luôn có mặt từ khi nhận lớp cho đến khi trao trả HS cho GV chủ nhiệm hoặc phụ huynh HS.
- Trong khi dạy học, trên bể phải có nhân viên cứu hộ của bể bơi, cán bộ y tế trực bể bơi. Nếu không có cứu hộ thì yêu cầu có thêm một GV khác cùng quản lớp.
- Chuẩn bị đầy đủ các phương tiện cứu hộ như phao, sào, dây thừng,...
- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ hỗ trợ dạy bơi đảm bảo an toàn như phao lưng, phao tay,...
- Khoanh vùng tập luyện phải rõ ràng, độ sâu của nước chỉ tới ngang ngực HS.

- Trước khi bắt đầu tiết học phải kiểm tra sĩ số HS, điều tra nắm bắt rõ về tình trạng sức khoẻ của HS và cho HS khởi động kĩ.
- Trong khi học, luôn quan sát, đếm đủ sĩ số HS, đồng thời nhắc nhở HS tôn trọng kỉ luật.
- Kết thúc tiết học, tập trung lớp, kiểm tra sĩ số, giao HS cho GV chủ nhiệm hoặc phụ huynh HS.
- Khi bàn giao HS xong, GV đi vòng quanh bể bơi kiểm tra lần cuối và kí nhận với bảo vệ bể bơi là ca học an toàn.

2. Đối với học sinh

- Chấp hành nghiêm túc sự chỉ dẫn của GV.
- Không tự ý xuống bể bơi khi chưa được GV cho phép.
- Không chạy nhảy trên mặt sàn bể bơi.
- Không tự ý vượt qua khu giới hạn học tập của GV.
- Trước khi xuống bể phải tắm tráng.
- Không đùa nghịch, dìm nhau trong nước.