

Bài 1 ÔM GỐI NỔI NGƯỜI TRONG NƯỚC

I MỤC TIÊU

- Biết và thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của GV để thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước.
- Thực hiện được động tác ôm gối nổi người 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.
- Có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

II CHUẨN BỊ

- Kiểm tra bể (hồ) 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 vòng tròn, chỉ huy đứng trong vòng tròn hô hiệu lệnh.
- + Cả lớp vừa đi vừa vỗ tay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ và lắng nghe để thực hiện theo hiệu lệnh của chỉ huy. Nếu chỉ huy hô “Trước” thì các em bước lên trước một bước; chỉ huy hô “Sau” thì các em bước lùi sau một bước; chỉ huy hô “Phải” thì các em bước sang phải một bước; chỉ huy hô “Trái” thì các em bước sang trái một bước;... Chỉ huy có thể hô hiệu lệnh theo tốc độ nhanh, chậm khác nhau.
- + Em nào làm chưa đúng thì phải đi một vòng quanh các bạn.

2. Kiến thức mới

2.1. Ôm gối nổi người trong nước

- *TTCB:* Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống nhịn thở, hai tay ôm gối để người nổi trong nước, khi gần hết hơi thì 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 nào thì ta ôm gối nổi người trong nước?
 - + Ôm gối nổi người trong nước để làm gì?
- 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.
- GV cùng HS đánh giá xem bạn nào thực hiện động tác giống mẫu nhất, đồng thời có hình thức động viên, cổ vũ kịp thời.

2.3. Hình thành động tác mới

- *Bước 1:* GV hô hiệu lệnh cho cả lớp thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước. Thực hiện 3 – 5 lần.
- *Bước 2:* GV gọi một nhóm hoặc một tổ lên 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 kỹ năng mà HS đã được làm quen từ trước.
- 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 *Tìm nhà vô địch*

- *Mục đích:* Rèn luyện kỹ năng lặn, nhịn thở và thăng bằng trong nước.
 - *Chuẩn bị:*
 - + Chọn một góc bể (hồ) bơi làm sân chơi.
 - + Còi, đồng hồ bấm giờ.
 - *Cách chơi:*
 - + Khi có tiếng còi hiệu lệnh của GV, cả lớp thực hiện ôm gối nổi người xem ai là người nhịn thở nổi người lâu nhất, GV làm trọng tài và điều khiển lớp.
 - + Trò chơi thực hiện 5 – 7 lần, mỗi lần sẽ chọn ra một bạn nhịn thở lâu nhất.
 - + Sau 5 – 7 lần thì dừng chơi và GV tuyên dương các bạn nhất qua mỗi lần thực hiện.
- Lưu ý:* GV nhắc HS không được gắng sức để nhịn thở, khi thấy gần hết hơi thì đứng lên để tránh nguy hiểm (trò chơi này cũng có thể chia thành nhiều nhóm thi đấu với nhau và tìm ra nhóm vô địch).

3.3. Tập bài tập phát triển thể lực

Có thể tham khảo một số bài tập trên cạn sau:

Bài tập 1: Bài tập đứng lên ngồi xuống 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 25 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Bật cao tại chỗ có vung tay 5 – 6 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.

– Với bài 2, GV gợi ý cho HS thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác ôm gối nổi người trong nước; biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác ôm gối nổi người trong nước; biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác ôm gối nổi người trong nước.

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.