

Bài 2 NỐI NGƯỜI DUỖI THẲNG CHÂN TAY 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 nối người duỗi thẳng chân tay trong nước.
- Thực hiện được động tác nối người duỗi thẳng chân tay 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 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 *Tín hiệu đèn giao thông*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, nhận biết về luật giao thông, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sê học.
- *Cách chơi:*
 - + GV cho HS xếp thành hàng dọc, chỉ huy cầm tín hiệu đèn giao thông.
 - + Nếu chỉ huy giơ đèn xanh thì các em chạy nhanh; giơ đèn vàng thì các em chạy chậm; giơ đèn đỏ thì các em dừng lại (HS có thể đổi đội hình hàng dọc thành chạy theo hình vuông hoặc hình tròn quanh chỉ huy).
 - + Em nào làm không đúng sẽ phải đứng lên ngồi xuống 5 lần.

2. Kiến thức mới

2.1. Nối người duỗi thẳng chân tay trong nước

- *TTCB:* Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống nhẹn thở, hai tay ôm gối để người nổi lên, sau đó từ từ duỗi thẳng chân tay, nằm ngang càng lâu càng tốt, 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?
 - + Nối người duỗi thẳng chân tay trong nước để làm gì?
 - + Để người nổi được trên mặt nước ta cần nhẹn thở hay thở hết ra?
- 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 nối người duỗi thẳng chân tay 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 như các hình thức 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 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 những bài học trước đó.
- Vào cuối mỗi tiết học, GV nên tổ chức cho HS trình diễn, thi đấu nhằm đem lại niềm vui, hứng thú trong học tập.

3.2. Tổ chức trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi Con sú

- *Mục đích:* Rèn luyện kỹ năng lặn, nhịn thở, rèn luyện tư thế thân người và giữ 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, tất cả HS hít một hơi thật sâu sau đó úp mặt, nhịn thở duỗi thẳng chân tay xếp theo hình sao thả nổi.
 - + Sau một thời gian, chân của em nào bị chìm và chạm đất thì em đó đứng lên dừng cuộc chơi. Còn các em không bị chìm và nổi lâu nhất là thắng cuộc. Các em chân chạm đất sẽ cầm tay nhau đứng lên ngồi xuống chìm đầu trong nước 5 lần.
 - + Tiếp tục chơi khoảng 4 – 6 lần thì dừng lại.
- Lưu ý:* Nhắc HS không được gắng sức để nhịn thở, khi thấy gần hết hơi thì đứng lên để tránh nguy hiểm.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

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

Bài tập 1: Đánh tay nhanh tại chỗ (đánh tay như chạy) 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 3 – 5 bước bật với cao khoảng cách 15 – 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Bật cộc có vung tay khoảng cách 10 m, 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 nối người duỗi thẳng chân tay trong nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác nối người duỗi thẳng chân tay trong nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác nối người duỗi thẳng chân tay trong nước, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác nối người duỗi thẳng chân tay trong nước, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác nối người duỗi thẳng chân tay 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.