

Bài 3 ĐẠP THÀNH BỂ (HỒ) BƠI LƯỚT 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 đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước.
- Thực hiện được động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt 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 *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*:

+ HS đứng thành vòng tròn, một bạn làm chỉ huy đứng giữa vòng tròn.

+ Chỉ huy hô “Chim bay”, đồng thời dang hai cánh tay như chim đang bay, cả lớp làm động tác như chim bay. Tiếp theo, chỉ huy hô “Cò bay”, rồi dang hai tay lên cao lắc cổ tay, cả lớp làm động tác và hô theo chỉ huy.

+ Nếu chỉ huy hô những vật không bay được như “Nhà bay” hay “Bàn bay” mà em nào làm động tác bay theo chỉ huy, hoặc chỉ huy hô những vật bay được mà lại không làm động tác bay thì sẽ phải nhảy lò cò một vòng bên ngoài vòng tròn. Trong lúc bạn nhảy lò cò, cả lớp có thể vừa vỗ tay vừa hát các câu đồng dao sau:

Nhảy lò cò cho cái giò nó khoẻ.

Nhảy khe khẽ cho nó khoẻ đôi chân.

+ Để lời cuốn hơn, có thể biến tấu thêm phần “Cá lặn” hay “Tàu lặn”, “Vịt lặn”, GV có thể làm động tác khụy gối hoặc gập thân, HS làm theo động tác của GV xen kẽ với trò chơi *Chim bay, cò bay*.

2. Kiến thức mới

2.1. Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước

– *TTCB*: Đứng sát thành bể (hồ), một tay bám thành bể (hồ), một tay duỗi thẳng phía trước, co một chân đặt lên thành bể (hồ).

– *Động tác*: Hít một hơi thật sâu, cúi đầu chìm trong nước, vung tay đang bám thành bể (hồ) ra trước rồi đạp chân lướt nước.

– GV có thể thực hiện cách 2 (đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước): Khi có hiệu lệnh, từ TTCB đứng dựa lưng vào thành bể (hồ), hai tay thả lỏng tự nhiên, hít sâu, nhịn thở, ngồi nhanh xuống, đồng thời đưa hai chân về sau đặt vào thành bể (hồ), cúi người và đầu, duỗi thẳng hai tay về phía trước, đầu và tay tạo thành hình thoi, đạp mạnh hai chân vào thành bể (hồ) lướt nước càng xa càng tốt, khi cơ thể dừng lại thì thở ra, đứng lên.

2.2. Làm quen, giới thiệu động tác

- GV làm mẫu động tác hoặc cho HS quan sát tranh ảnh 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 đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước?
 - + Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước có tác dụng như thế nào?
- GV mô tả động tác, phân tích, hướng dẫn cách thực hiện 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 đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước. Thực hiện từ 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 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 *Tên lửa*

- *Mục đích:* Rèn luyện kĩ năng lướt nước, giữ thăng bằng và phát triển sức mạnh của chân.
- *Chuẩn bị:*
 - + Tập hợp người chơi theo hàng ngang, đứng sát thành bể (hồ), đếm số 1, 2, 3, ... đến hết.
 - + Còi, đồng hồ bấm giờ.

– Cách chơi:

+ GV hô “Số 1 chuẩn bị”, tất cả em số 1 co một chân lên, đặt vào thành bể (hồ), một tay bám thành bể, một tay duỗi thẳng phía trước, hít một hơi thật sâu. Sau đó, GV thổi một hồi còi thì úp mặt, nhịn thở và co hai chân đạp mạnh vào thành bể rồi lướt nước (yêu cầu người duỗi thẳng, hai tay chắp hình mũi tên ở trên đầu). Sau khi lướt theo đà lao về phía trước thì dừng lại. Em nào lướt xa nhất thì thắng cuộc.

+ Tiếp tục thực hiện với các số tiếp theo. Cả lớp chơi từ 5 – 7 lần thì dừng lại.

3.3. Bài tập phát triển thể lực

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

Bài tập 1: Bật nhảy chụm chân di chuyển 10 – 15 m, 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 20 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

Bài tập 3: Đi chân vịt 8 – 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 đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước khi đi bơi cùng người thân.

IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước của HS theo ba mức sau:

Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Thực hiện cơ bản đúng động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác đạp thành bể (hồ) bơi lướt 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.