

## Bài 4 ĐẠP ĐÁY 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 đáy bể (hồ) bơi lướt nước.
- Thực hiện được động tác đạp đáy 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 *Ếch nháy*

- *Mục đích:* Làm nóng cơ thể, tăng khả năng phản xạ, tạo hứng thú để tiếp nhận nội dung sẽ học.
- *Cách chơi:* GV tham khảo cách thức tổ chức trò chơi này ở Bài 6, Chủ đề 3, Phần 2.

#### 2. Kiến thức mới

##### 2.1. Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước

- *TTCB:* Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
- *Động tác:* Hít một hơi thật sâu, hạ thấp người như ngồi xổm, nhin thỏ, hai tay duỗi thẳng phía trước, nhún người bật xiên trước, duỗi thẳng chân tay để lướt nước.

## 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 đáy bể (hồ) bơi lướt nước?
  - + Đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước để làm gì?
- 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 đáy 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 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 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 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 *Cướp cờ*

- *Mục đích:* Rèn luyện khả năng phản xạ, nhanh nhẹn và khéo léo.
- *Chuẩn bị:*
  - + 1 lá cờ nổi được trên mặt nước, đặt ở vạch đích.
  - + Cột hai chiếc phao vào bờ đánh dấu vạch xuất phát và vạch đích cách nhau khoảng 5 – 6 m.

+ Chia lớp thành 2 đội có số người bằng nhau cả về nam và nữ, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát.

– Cách chơi:

+ Khi có hiệu lệnh, em đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng di chuyển lên trước để cướp cờ. Em nào cướp được cờ trước sẽ ghi cho đội mình 1 điểm. Sau khi cướp được cờ thì để lại cờ vào vị trí và đi vòng ra ngoài về xếp cuối hàng của đội mình.

+ GV công bố điểm cho đội đã cướp được cờ rồi tiếp tục với các cặp ở vị trí thứ 2, thứ 3, đến cuối cùng.

+ Đội nào nhiều điểm hơn là thắng cuộc.

### 3.3. Bài tập phát triển thể lực

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

*Bài tập 1:* Bật tách chụm chân tại chỗ 10 – 15 lần, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 2:* Đứng lên ngồi xuống 5 lần tại vạch xuất phát rồi chạy nhanh lên vạch đích cách khoảng 10 m, lặp lại 2 lần; sau mỗi lần, cần đi lại và hít thở sâu trong vòng 1 phút.

*Bài tập 3:* Di chuyển ngang con thoi 10 lần, khoảng cách 3 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 đáy bể (hồ) bơi lướt nước khi đi bơi cùng người thân.

## IV GỢI Ý ĐÁNH GIÁ

Đánh giá việc thực hiện động tác đạp đáy 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 đáy bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai và cơ bản khắc phục được trong tập luyện.	Thực hiện được động tác đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước, biết được lỗi sai trong tập luyện.	Chưa thực hiện được động tác đạp đáy 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.