

GỢI Ý KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài	Tên bài	Nội dung	Thời lượng
1	Ôm gối nổi người trong nước	<ul style="list-style-type: none"> - Cách ôm gối nổi người trong nước. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực. 	4 tiết
2	Nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước	<ul style="list-style-type: none"> - Cách nổi người duỗi thẳng chân tay. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực. 	4 tiết
3	Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước	<ul style="list-style-type: none"> - Cách đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực. 	5 tiết
4	Đạp đáy bể (hồ) lướt nước	<ul style="list-style-type: none"> - Cách đạp đáy bể (hồ) bơi lướt nước. - Trò chơi vận động. - Bài tập phát triển thể lực. 	5 tiết

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

1. Đối với giáo viên

- 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 (hồ) phải có nhân viên cứu hộ của bể (hồ) bơi, cán bộ y tế trực bể (hồ) 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, lưu ý 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 khỏe của HS và cho HS khởi động kĩ.
- Nhắc HS chỉ được tập bơi khi có người lớn đi cùng.
- Trong khi dạy 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, cần đi vòng quanh bể (hồ) bơi kiểm tra lần cuối và kí nhận với bảo vệ bể (hồ) 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 (hồ) bơi khi chưa được GV cho phép.
- Không chạy nhảy trên mặt sàn bể (hồ) bơi.
- Không tự ý vượt qua khu giới hạn học tập đã được quy định.
- Trước khi xuống bể (hồ) phải tắm tráng.
- Không đùa nghịch, dìm nhau trong nước.