|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ngày: 22 – 26 / 02/2021** | **Giờ học:** am/pm | **Số lượng HV trong lớp:** | **Độ sâu hồ:** 0,8 - 1m |

**Yêu cầu dụng cụ:**  Ván bơi chân Còi cho giáo viên

**Mục đích buổi học:** Thở ra trong nước + Nổi sấp có hỗ trợ

# Bài tập/Hoạt động Các điểm giảng dạy Tổ chức Độ dài

**bài tập**

Vào nước bằng cầu Từng em một 1 phút

thang xuống cầu thang

Cầm ván đi bộ theo hình - Tay cầm giữa ván, đầu cao: Từng em cầm ván 7 phút thức vòng tròn, sát dây 3 x (5m bên trái + 5m bên phải) đi bộ bên trái, về

phao mỗi bên bên phải dây phao

Thở ra trong nước - Cầm ván phía trước Một hàng ngang 10 phút

* Hít vào bằng miệng, úp mặt xuống nước, thở ra bằng mũi và miệng, ngẩng đầu lên, chớp mắt để đẩy nước ra khỏi mắt
* Thực hiện 5, 10 lần liên tục chuỗi động tác trên

Hai tay nắm thành hồ, - Thoải mái Một hàng ngang sát 10 phút thả nổi sấp (tập theo từng - Giữ đầu ép giữa hai cánh tay thành hồ, GV theo

cặp, một bạn thực hiện, dõi và sửa lỗi

một bạn hỗ trợ nâng chân - Duỗi người càng dài càng tốt lên mặt nước) - Giữ cho 2 bàn chân sát nhau

Nổi sấp có sự hỗ trợ của Hai tay nắm giữa ván và duỗi Thực hiện theo 15 phút ván bơi chân thẳng về trước, dùng chân đạp vòng tròn trái–

xuống đáy hồ, úp mặt xuống nước phải, GV theo dõi nín thở và để thả nổi sấp. và sửa lỗi

Rời khỏi hồ bằng cầu - Vịn thành cầu thang khi leo lên Từng em một 2 phút thang

**Tổng thời gian:** 45 phút **Mục tiêu của bài học**

Cuối buổi học, các em phải thực hiện được:

* Xuống nước và lên khỏi hồ an toàn bằng cầu thang
* Thở ra trong nước tự tin và thoải mái
* Nổi sấp tại chổ hai tay nắm thành hồ + nổi sấp có sự hỗ trợ của ván bơi chân

**Ghi chú**

# Yêu cầu dụng cụ: Ván bơi chân Còi cho giáo viên

**Mục đích buổi học:** Thở ra trong nước + Thả nổi sấp có hỗ trợ + Đạp tường lướt sấp có hỗ trợ

# Bài tập/Hoạt động Các điểm giảng dạy Tổ chức Độ dài

**bài tập**

Vào nước bằng cầu Từng em một 1 phút thang xuống cầu thang

Hít vào và thở ra đều Đứng lên hụp xuống (lấy hơi ở Một hàng ngang 5 phút đặn, tay cầm ván phía trước): 5 lần, 10 lần

Hai tay nắm thành hồ, - Thoải mái Một hàng ngang sát 7 phút

thả nổi sấp (tập theo từng - Giữ đầu ép giữa hai cánh tay thành hồ, GV theo cặp, một bạn thực hiện, dõi và sửa lỗi

một bạn hỗ trợ nâng chân - Duỗi người càng dài càng tốt lên mặt nước) - Giữ cho 2 bàn chân sát nhau

Tập nổi sấp có sự hỗ trợ Hai tay nắm giữa ván và duỗi Thực hiện theo 10 phút của ván bơi chân thẳng về trước, dùng chân đạp vòng tròn trái–

(Phần 1) xuống đáy hồ, úp mặt xuống nước phải, GV theo dõi nín thở và để thả nổi sấp. và sửa lỗi Tập nổi sấp có sự hỗ trợ Tương tự như bài tập trên nhưng Thực hiện theo 10 phút của ván bơi chân khi trẻ đạp xuống đáy hồ để nổi vòng tròn trái–

(Phần 2) ngang qua giáo viên thì giáo viên phải, GV theo dõi sẽ cầm đầu ván đẩy cho trôi thêm và sửa lỗi một đoạn đến 10 giây

Đạp tường lướt sấp tay - Đạp mạnh từ thành hồ để vào tư Thực hiện theo 10 phút cầm ván + nổi sấp có sự thế nổi sấp (đầu ép giữa hai cánh vòng tròn trái– hỗ trợ của ván bơi chân tay, duỗi người càng dài càng phải, GV theo dõi tốt, giữ 2 bàn chân sát nhau) và dùng tay kéo - Khi hết đà tiến, các em tiếp tục đầu ván để các em dùng chân đạp xuống đáy hồ để có thể lướt xa hơn nổi sấp đến thành hồ đối diện

Rời khỏi hồ bằng cầu - Vịn thành cầu thang khi leo lên Từng em một 2 phút thang

**Tổng thời gian:** 45 phút **Mục tiêu của bài học**

Cuối buổi học, các em phải thực hiện được:

* Xuống nước và lên khỏi hồ an toàn bằng cầu thang
* Thở ra trong nước tự tin và thoải mái
* Thả nổi sấp và đạp tường lướt sấp có sự hỗ trợ của ván bơi chân

**Ghi chú**