

Gò Vấp, ngày 15 tháng 8 năm 2019

THÔNG TIN VỀ DẠY BƠI PHỔ CẬP GIÁO DỤC
THỂ CHẤT HỌC SINH KHỎI LỚP 3

I. THÔNG TIN VỀ HỒ BƠI TRUNG TÂM VĂN HÓA QUẬN GÒ VẤP

- **Địa chỉ :** số 485 Phạm Văn Chiêu, P. 13, Q. Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh
- **Điện thoại :**
- **Email :** ttvh_govap@yahoo.com.vn
- **Quy mô :**
 - ✓ Khu hồ bơi có diện tích 21m x 50m với 8 làn bơi có độ sâu từ 1,2m đến 1,8m và hệ thống nước thủy cục lọc tuần hoàn khép kín hiện đại.
 - ✓ Khu hồ bơi thiếu nhi tiểu cảnh diện tích 20m x 15m có độ sâu từ 0,5m đến 0,8m.
 - ✓ Khu khán đài có quy mô một trệt một lầu gồm các phòng : Phòng kỹ thuật, Kho dụng cụ, Phòng thiết bị, Khu vệ sinh.
 - ✓ Khu dành cho vận động viên, huấn luyện viên, Ban tổ chức, Ban chủ nhiệm, với quy mô một trệt một lầu bao gồm các phòng : Phòng y tế, sơ cứu, Khu vệ sinh thay đồ nam, khu vệ sinh thay đồ nữ, Phòng thông tin, Căn tin ...
 - ✓ Lĩnh vực hoạt động chính : Quản lý, khai thác hồ bơi. Dạy bơi lội học sinh các cấp, sinh viên, dạy bơi lội theo yêu cầu từ nhi đồng đến người cao tuổi.

II. DỊCH VỤ HỒ BƠI TTVH CUNG CẤP

- **Nước hồ bơi:**
 - Đạt chuẩn của Liên đoàn Thể thao dưới nước
 - Sử dụng nước thủy cục (Clorine dư từ 0.3ppm – 0.5ppm, pH từ 7.2 – 7.6)
- **Giáo án giảng dạy:**
 - Giáo án dạy bơi được xây dựng phù hợp với chương trình phòng chống đuối nước của Bộ GD & ĐT, thời gian học theo thời khóa biểu của học sinh và đã được cập nhật, hoàn thiện sau khi thí điểm tại hồ bơi TTVH Quận Gò Vấp trong năm học 2013 – 2014.
 - Đảm bảo 85% học sinh biết bơi sau khóa học (nếu học sinh đi học đầy đủ 8 buổi)
- **Đội ngũ HLV:**
 - Huấn luyện viên chuyên nghiệp, tốt nghiệp chuyên ngành Cử nhân TDTT (Cử nhân GDTC) thuộc trường Đại học TDTT II (Trường ĐH Sư phạm TDTT TP.HCM) và đội ngũ nhân viên cứu hộ tham gia các lớp dạy bơi ban đầu do Liên đoàn Thể thao dưới nước tổ chức giảng dạy và cấp chứng chỉ.
- **Học viên sau khóa học:**
 - Được cấp giấy chứng nhận
 - Tuyển chọn các em năng khiếu để luyện tập tại hồ bơi TTVH Quận Gò Vấp, sẽ là vận động viên đi thi đấu các giải bơi của quận, thành phố mang danh trường chúng ta.

III. GIÁ VÉ – THỜI GIAN

- **Giá vé học bơi:** Học sinh các trường tiểu học được hỗ trợ kinh phí của UBND Quận Gò Vấp và địa điểm học bơi do hồ bơi TTVH hỗ trợ.
- **Thời gian: 08 buổi (01 buổi 75 phút)**
 - **Sáng:** 7h00 – 8h15, 8h15 – 9h30, 9h30 – 10h45.
 - **Chiều:** 13h30 – 14h45, 14h45 – 16h00.

IV. GIÁO ÁN DẠY BƠI

- **Mục tiêu của khóa học:**
 - Học sinh phải nắm được nguyên lý kỹ thuật bơi, kỹ thuật xuất phát và quay vòng đơn giản.
 - Học và hoàn thiện kỹ thuật bơi Éch, xuất phát trên bục, quay vòng đơn giản, bơi thực dụng (đứng nước).
 - Tất cả học sinh chưa biết bơi, sau khóa học (08 tiết) đảm bảo đạt tỷ lệ 85% biết bơi Éch.
- **Nội dung khóa học:**
 - Hệ thống bài tập làm quen với nước.
 - Kỹ thuật động tác chân + thở.
 - Kỹ thuật động tác tay + thở.
 - Kỹ thuật phối hợp chân, tay + thở ➡ Hoàn chỉnh.
 - Thi kết thúc môn bơi.
- **Chương trình chi tiết:**

Buổi	Nội dung	Số tiết
01	Hệ thống bài tập làm quen với nước : - Bám bờ di động, làm nổi, hít vào, thở ra, khắc phục tâm lý sợ nước. - Các bài tập có điểm tựa và không có điểm tựa di động ở dưới nước, có phao, không có phao, có người giúp hoặc không có người giúp. - Bài tập ôm gối làm nổi cơ thể. - Các bài tập lướt nước.	01
02	Học kỹ thuật động tác chân : - Trên cạn : 4 nhịp (HLV thị phạm) ➢ Ngồi chống tay, thân người ngã ra sau tập co chân, bẻ chân, đạp, khép và dừng. - Dưới nước : 4 nhịp (HLV thị phạm) ➢ Bài tập bơi chân éch với ván bơi. ➢ Bài tập chân với ván bơi + phối hợp thở.	01

03	Học kỹ thuật động tác tay : - Trên cạn : 3 nhịp (HLV thị phạm) ➢ Đứng cuối người về trước, hai tay duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay úp xuống, tập quạt tay. Khi quạt lòng bàn tay hướng ra hai bên, xuống dưới, xoay khủy tay dùng sức ôm nước. ➢ Kết hợp quạt nước thì ngẩng đầu hít vào, khi duỗi tay thì cuối đầu hít thở và thở ra. - Dưới nước : 3 nhịp (HLV thị phạm) ➢ Đứng quạt tay dưới nước : tập quạt tay nhỏ tại chỗ và di động. ➢ Tập quạt tay nhỏ khi nằm sấp dưới nước. ➢ Phối hợp tay với thở. (tại chỗ và di động).	01
Từ 4 đến 6	Kỹ thuật phối hợp tay với chân + thở: (HLV thị phạm) - Trên cạn: ➢ Tập mô phỏng kỹ thuật, nằm sấp, chân, tay duỗi thẳng, thực hiện động tác chân (4 nhịp) xong thì thực hiện động tác tay (3 nhịp) + hít vào. - Dưới nước: ➢ Lướt nước và tập động tác phối hợp tay chân có dụng cụ hỗ trợ (phao lưng + tay). ➢ Phối hợp động tác tay chân liên tục : Thực hiện động tác chân xong (4 nhịp) thì thực hiện động tác tay (3 nhịp) + thở (01 chu kỳ) có dụng cụ hỗ trợ (phao lưng + tay). ➢ Phối hợp động tác tay chân liên tục : Thực hiện động tác chân xong (4 nhịp) thì thực hiện động tác tay (3 nhịp) + thở (01 chu kỳ) không có dụng cụ hỗ trợ (phao lưng + tay). ➢ Nâng dần cự ly bơi. ➢ Hướng dẫn tập làm quen với khu vực hồ sâu – Tập đứng nước.	03
7 + 8	Ôn tập và thi kết thúc môn học bơi (GDTC)	02

V. TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ – XẾP LOẠI HỌC VIÊN

- **Thang điểm:** 10 điểm
- **Phương pháp đánh giá:**
Điểm kết thúc môn = (Điểm quá trình 20%) + (Điểm giữa kỳ 30%) + (Điểm cuối kỳ 50%).
- **Thang điểm cụ thể:**
 - Điểm quá trình: Học viên không vắng buổi nào được 10 điểm. Học viên nghỉ một buổi bị trừ 2.5 điểm. Học viên nghỉ 4 buổi thì 0 điểm quá trình.
 - Điểm giữa kỳ: Kiểm tra sự phối hợp giữa tay với chân, bơi khoảng 20m.

Điểm	Phối hợp chân tay	
	Nam	Nữ
1	2m	2m
2	4m	4m
3	6m	6m
4	8m	8m

5	10m	10m
6	12m	12m
7	14m	14m
8	16m	16m
9	18m	18m
10	20m	20m

- **Điểm cuối kỳ 50% :** Hoàn thiện (tay, chân, thở)

Điểm	Phối hợp chân tay	
	Nam	Nữ
1	2m	2m
2	4m	4m
3	6m	6m
4	8m	8m
5	10m	10m
6	14m	12m
7	16m	14m
8	18m	16m
9	20m	18m
10	25m	20m

VI. NHIỆM VỤ CỦA TỔ HUẤN LUYỆN VIÊN

- Hướng dẫn và sắp xếp học viên vào khu vực khởi động cạn, sắp xếp đội hình khởi động cho trật tự và dễ quan sát. Khởi động cạn như giáo án.
- Sau khi cho khởi động xong hướng dẫn cho Học viên đeo phao trước khi xuống hồ.
- Quan sát và sắp xếp hàng ngũ khi học viên xuống hồ.
- Bắt đầu giảng dạy theo giáo án phân và tách nhóm Học viên và chịu trách nhiệm chung.

NGƯỜI LẬP

HLV TTVH