

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 12 tháng 9 năm 2022

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ BƠI LỘI NĂM HỌC 2022-2023

I. MỤC ĐÍCH, Ý NGHĨA

- Giáo viên theo hướng dẫn của BGH trường xây dựng kế hoạch hoạt động câu lạc bộ bơi lội đáp ứng các yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ của năm học 2022-2023, phù hợp với triết lý giáo dục, tầm nhìn, sứ mệnh của nhà trường.

- Các hoạt động của giáo viên cần chú trọng mục tiêu dạy học cho học sinh đảm bảo các tiêu chí về học tập chất lượng cao và học tập liên văn hoá của nhà trường nhằm giúp các em học sinh hướng đến việc học tập để có nhận thức đúng đắn, làm một công dân tốt, có đầy đủ kỹ năng để trở thành một công dân kỹ thuật số, công dân toàn cầu, trang bị kiến thức liên văn hóa để thích ứng với đô thị thông minh và quá trình hội nhập quốc tế; học tập để trở thành một công dân có trách nhiệm, người con hiếu thảo, xây dựng gia đình hạnh phúc; học tập để có nghề nghiệp hiệu quả, nuôi mình và gia đình; học tập để đóng góp cho thành phố và đất nước. Các em có thể làm việc và học tập như một công dân toàn cầu nhưng vẫn giữ được nét văn hóa và truyền thống của dân tộc Việt Nam.

- Nhằm hưởng ứng phong trào rèn luyện thân thể và tập luyện TDTT thi đua “Xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực” năm học 2022-2023

- Tạo điều kiện để học sinh tiếp cận với các môi trường nước, rèn luyện thêm một số kỹ năng bơi lội phòng tránh đuối nước, thực hành bơi thành thạo, có thêm kỹ năng tự cứu mình và cứu người bị nạn.

- Thông qua lớp bơi tạo cho các em học sinh một sân chơi giải trí lành mạnh, giao lưu học hỏi lẫn nhau.

- Học sinh nhận ra giá trị đoàn kết thông qua việc sinh hoạt tập thể, sinh hoạt nhóm, qua đó học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau trong quá trình làm việc và học tập.

II. THÀNH PHẦN, THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

1.1. Phụ trách giảng dạy:

Thầy : HỒ THANH CƯỜNG

1.2. Đối tượng tham gia:

Là học sinh trường Quốc tế Á Châu có nguyện vọng .

1.3 Thời gian sinh hoạt CLB:

+ Nữ: 8h đến 9h30

+ Nam: 9h30 đến 11h

1.4 Địa điểm

Hồ bơi trường Á Châu cơ sở Cao Thắng

III. NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG

1. Nguyên tắc chung dạy bơi:

- Phát huy tính tự giác, tích cực.
 - Phát huy tính trực quan, sinh động.
- Phải nâng dần độ khó và khối lượng vận động.
- Dạy bơi phải xuất phát từ thực tế.
- Phải có sự đánh giá, phản hồi và củng cố bài tập.
- Tính bao quát lớp học: giáo viên phải luôn quan sát tất cả các học sinh trong lớp học để đảm bảo yếu tố an toàn.

2. Trình tự dạy bơi:

Đối với học sinh chưa biết bơi, việc dạy cho học sinh học kỹ thuật bơi và học biết bơi thực hiện theo trình tự như sau:

- Dạy học sinh làm quen nước và thực hành nguyên tắc an toàn.
- Dạy học sinh học kỹ năng làm nổi sấp, nổi ngửa, đứng dưới nước và đứng lên. Bơi an toàn, phòng chống đuối nước cho học sinh.
 - Trình tự dạy học sinh học kỹ thuật các kiểu bơi.
 - Thực hành một số bài tập mẫu dạy học sinh bơi ếch và bơi trườn sấp.
 - Hướng dẫn kỹ năng cứu đuối an toàn.
 - Hướng dẫn kỹ năng sơ cấp cứu người bị đuối nước phù hợp với lứa tuổi của học sinh.
- Để giúp học sinh nhanh chóng tiếp thu, củng cố và hoàn thiện kỹ thuật động tác bơi việc phát hiện và sửa chữa những sai sót kỹ thuật của từng học sinh là một yêu cầu quan trọng.

*Nội dung cụ thể:

Tuần	Nội dung tập luyện đối với <u>hs chưa biết bơi</u>	Nội dung tập luyện đối với <u>hs đã biết bơi</u>	Chú ý
1	. Dạy kỹ thuật bơi ếch(12 buổi) + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước	. <u>Chỉnh sửa</u> các lỗi thường mắc khi <u>bơi ếch</u> + Không bẻ cổ chân + Lấy hởi sai cách	• Trong mỗi buổi tập sẽ có phần tập thể

Tuần	Nội dung tập luyện đối với <u>hs chưa biết bơi</u>	Nội dung tập luyện đối với <u>hs đã biết bơi</u>	Chú ý
	+ Thả nổi úp mặt + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước	+ Lỗi quạt tay	lực, tùy vào lứa tuổi của học sinh.
2	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Thả nổi úp mặt + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước + Đạp chân phối hợp thở tại chỗ	.Chỉnh sửa các lỗi thường mắc khi bơi ếch + Không bẻ cổ chân + Lấy hơi sai cách + Lỗi quạt tay	• Kế hoạch tập luyện dự kiến 24 buổi, nếu thời gian học dài hơn dự kiến thì những buổi còn lại sẽ dành cho tập luyện để chuẩn bị cho hội thao hệ thống
3	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước + Đạp chân phối hợp thở tại chỗ + Quạt tay	.Chỉnh sửa các lỗi thường mắc khi bơi ếch + Không bẻ cổ chân + Lấy hơi sai cách + Lỗi quạt tay	
4	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân phối hợp thở tại chỗ + Quạt tay + Chân phối hợp tay	.Chỉnh sửa các lỗi thường mắc khi bơi ếch + Không bẻ cổ chân + Lấy hơi sai cách + Lỗi quạt tay	
5	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân phối hợp thở tại chỗ + Quạt tay + Chân phối hợp tay	.Chỉnh sửa các lỗi thường mắc khi bơi sải + Co gối quá nhiều khi đạp chân + Căng cứng 2 chân + Tay quạt không đúng + Tay vào nước không đúng + Ngóc đầu cao khi lấy hơi	
6	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Chân phối hợp tay và thở di chuyển	.Chỉnh sửa các lỗi thường mắc khi bơi sải + Co gối quá nhiều khi đạp chân + Căng cứng 2 chân + Tay quạt không đúng + Tay vào nước không đúng + Ngóc đầu cao khi lấy hơi	
7	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Chân phối hợp tay và thở di chuyển	.Chỉnh sửa các lỗi thường mắc khi bơi sải + Co gối quá nhiều khi đạp chân + Căng cứng 2 chân + Tay quạt không đúng	

Tuần	Nội dung tập luyện đối với <u>hs chưa biết bơi</u>	Nội dung tập luyện đối với <u>hs đã biết bơi</u>	Chú ý
		<ul style="list-style-type: none"> + Tay vào nước không đúng + Ngóc đầu cao khi lấy hơi 	
8	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Chân phối hợp tay và thở di chuyển 	<ul style="list-style-type: none"> .Chỉnh sửa các lỗi thường mắc khi bơi sải + Co gối quá nhiều khi đạp chân + Căng cứng 2 chân + Tay quạt không đúng + Tay vào nước không đúng + Ngóc đầu cao khi lấy hơi 	
9	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Chân phối hợp tay và thở di chuyển + Đứng nước khu vực cạn 	<p>.Day bơi sải(12 buổi) đối với các hs chỉ mới biết bơi ếch.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước bám bờ 	
10	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Chân phối hợp tay và thở di chuyển + Đứng nước khu vực sâu 	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước di chuyển có phao 	
11	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Nhảy đứng, đứng nước khu vực sâu và bơi 	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước di chuyển không phao + Nghiêng thở tại chỗ + Quạt tay tại chỗ 	
12	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Nhảy đứng, đứng nước khu vực sâu và bơi 	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước di chuyển không phao + Quạt tay kết hợp nghiêng thở tại chỗ 	
13	<ul style="list-style-type: none"> . Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt 	<ul style="list-style-type: none"> + Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước di chuyển không phao 	

Tuần	Nội dung tập luyện đối với <u>hs chưa biết bơi</u>	Nội dung tập luyện đối với <u>hs đã biết bơi</u>	Chú ý
		+ Quạt tay kết hợp nghiêng thở tại chỗ	
14	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Đạp chân dưới nước di chuyển không phao + Quạt tay kết hợp nghiêng thở tại chỗ	
15	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Phối hợp chân tay và nghiêng thở có phao	
16	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Phối hợp chân tay và nghiêng thở có phao	
17	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Phối hợp chân tay và nghiêng thở không phao	
18	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Phối hợp chân tay và nghiêng thở không phao	
19	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt . Hướng dẫn kỹ thuật thả nổi ngửa	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Hoàn thiện kỹ thuật bơi	
20	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt . Hướng dẫn kỹ thuật thả nổi ngửa	+ Kiến thức an toàn nước + Khởi động + Thở nước + Kỹ thuật trên cạn + Hoàn thiện kỹ thuật bơi	

Tuần	Nội dung tập luyện đối với <u>hs chưa biết bơi</u>	Nội dung tập luyện đối với <u>hs đã biết bơi</u>	Chú ý
21	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt . Hướng dẫn kỹ thuật thả nổi ngửa	+ Hoàn thiện kỹ thuật bơi + Tập luyện chuẩn bị cho hội thao hệ thống	
22	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt . Hướng dẫn kỹ thuật thả nổi ngửa	+ Hoàn thiện kỹ thuật bơi + Tập luyện chuẩn bị cho hội thao hệ thống	
23	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt . Hướng dẫn kỹ thuật thả nổi ngửa	+ Hoàn thiện kỹ thuật bơi + Tập luyện chuẩn bị cho hội thao hệ thống	
24	. Chỉnh sửa kỹ thuật đối với hs bơi ếch chưa tốt . Tăng cự ly đối với hs bơi tương đối tốt . Hướng dẫn kỹ thuật thả nổi ngửa	+ Hoàn thiện kỹ thuật bơi + Tập luyện chuẩn bị cho hội thao hệ thống	

IV. NGUYÊN TẮC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động dựa trên nguyên tắc tự nguyện tham gia của các thành viên.

Theo sự tổ chức và điều hành của giáo viên hướng dẫn, giám sát của BGH nhà trường.

Các hoạt động phải được xây dựng theo kế hoạch. Mọi hoạt động diễn ra đều phải báo cáo với ban quản lý nhà trường.

V. HÌNH THỨC HOẠT ĐỘNG

Là nơi chia sẻ những kinh nghiệm học tập cũng như các trải nghiệm thực tế và được sự quản lý của giáo viên hướng dẫn, ban quản lý.

Giáo viên hướng dẫn, phối hợp với ban quản lý nhà trường tổ chức các hoạt động thường xuyên và đạt hiệu quả cao.

HIỆU TRƯỞNG

GV lập kế hoạch

Hồ Thanh Cường