

Số: 94 /KH-UBND

Quận 1, ngày 21 tháng 6 năm 2011

KẾ HOẠCH

Phổ cập bơi cho các em học sinh lớp 3 trên địa bàn quận 1

I. Mục đích – Yêu cầu:

- Tiếp tục thực hiện cuộc vận động “ Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại ”.
- Trang bị kiến thức bơi và những động tác cơ bản giúp học sinh tự nổi, di chuyển được trên mặt nước cho học sinh lớp 3 của các Trường tiểu học trên địa bàn quận 1.
- Huấn luyện một số kỹ năng phản xạ, kỹ năng biết bơi để xử lý các tình huống trong cuộc sống.
- Trong thời gian tập luyện học sinh phải nghiêm túc, đảm bảo thời gian tập luyện đầy đủ, không được phép vắng mặt không có lý do.

II. Nội dung thực hiện:

1. Thời gian và địa điểm:

1.1. Thời gian:

- Dự kiến vào ngày 01 tháng 10 năm 2011 (*thứ bảy*) đến tháng 04 năm 2012 kiểm tra và cấp giấy chứng nhận.
- Thời gian các em tập luyện 01 buổi là 60 phút (*không tính thời gian di chuyển*).
- Đối với học sinh học 01 buổi tập vào các buổi trái với buổi học hoặc học trong giờ thể dục chính khóa.
- Đối với học sinh học 02 buổi sẽ tập luyện vào thứ 7 hoặc chủ nhật hàng tuần.

1.2. Địa điểm: Câu lạc bộ Thể dục Thể thao Nguyễn Bình Khiêm, địa chỉ số 25 đường Nguyễn Bình Khiêm, phường Bến Nghé, quận 1, thành phố Hồ Chí Minh.

2. Nội dung tập luyện:

2.1. Bơi ếch:

- a. Làm quen nước.
- b. Kỹ thuật chân ếch.
- c. Kỹ thuật tay ếch.
- d. Thở.
- e. Phối hợp tay, chân và thở kiểu bơi ếch.
- f. Đứng nước.

2.2. Những kiến thức cơ bản về cứu người bị nạn đuối nước.

- *Khi học sinh gặp người bị nạn đuối nước cần phải:*

- a. La lớn thông báo cho người lớn biết.