

(Các em chỉ tập bơi khi có người lớn đi cùng)

**BÀI 1**  
**ĐI TRONG NƯỚC**



**1 Khởi động**

**Mục tiêu**

- Biết và thực hiện được động tác đi trong nước.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



**2 Trò chơi hỗ trợ khởi động**

Trò chơi *Tín hiệu đèn giao thông*





**1 Di chuyển lên trước trong nước**

Đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện đi thường.



**2 Di chuyển sang ngang trong nước**

Đứng trong nước, thực hiện di chuyển sang trái – sang phải.



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG



**1 Luyện tập**



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

- 2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bơi  
Trò chơi Đánh trống nước



- 1 Hình nào thể hiện động tác di chuyển lên trước, di chuyển sang ngang trong nước?



- 2 Em thực hiện động tác di chuyển lên trước trong nước.