

BÀI 2

CHẠY, NHẢY TRONG NƯỚC



1 Khởi động

Mục tiêu

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



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

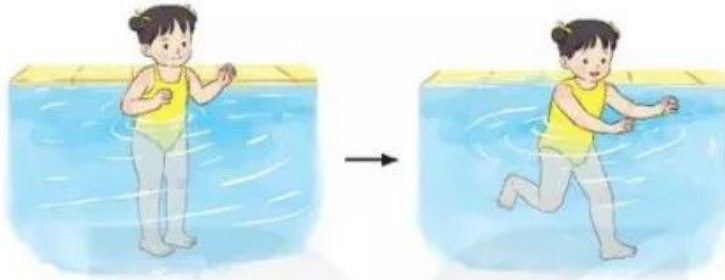
Trò chơi Di chuyển theo hiệu lệnh





1 Chạy trong nước

Đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác chạy.



2 Nhảy trong nước

Đứng trong nước, người hơi đổ về trước, thực hiện động tác nhảy bằng một hoặc hai chân.



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Luyện tập



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bơi
Trò chơi *Kéo lưới bắt cá*



1 Hình nào thể hiện động tác chạy trong nước, động tác nhảy trong nước?



2 Em thực hiện động tác chạy trong nước.