

BÀI 3

LẶN, NHỊN THỜ TRONG NƯỚC



Mục tiêu

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

1 Khởi động



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

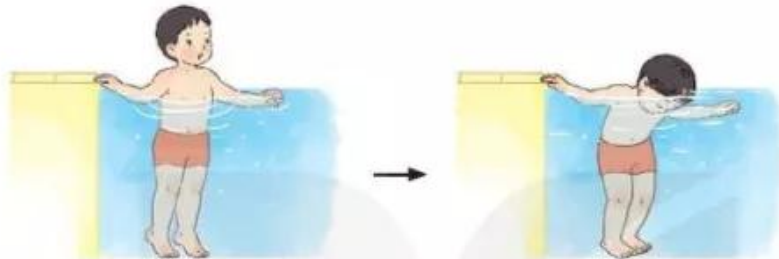
Trò chơi *Chim bay, cò bay*





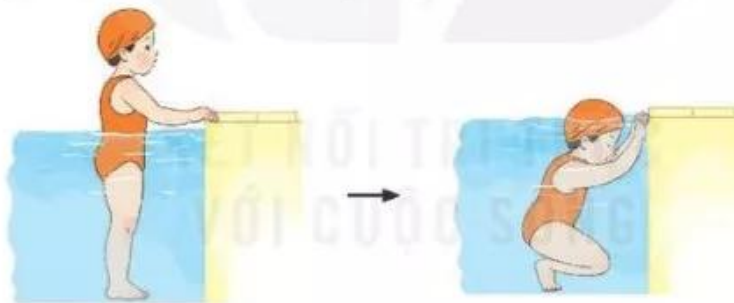
1 Nhịn thở trong nước có điểm ti

Bấm một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu rồi úp mặt xuống nước, nhịn thở, sau đó đứng lên.



2 Lặn trong nước có điểm ti

Bấm một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu rồi ngồi xuống, nhịn thở, sau đó đứng lên.



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 *Tiếp sức chuyển bóng*



- 1 Hình nào thể hiện đúng động tác lặn trong nước có điểm tì?



- 2 Em thực hiện động tác nhện thở trong nước có điểm tì.