

BÀI 4

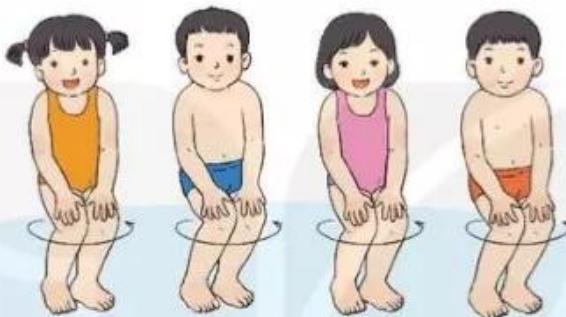
TẬP THỞ CÓ ĐIỂM TÌ



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được thở trên mặt nước và dưới nước khi có điểm tì.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.

1 Khởi động



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Đi tàu hoả*





1 Úp mặt tập thở

Bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu bằng miệng, úp mặt xuống nước rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.



2 Lặn tập thở

Bám một hoặc hai tay vào thành bể, hít một hơi thật sâu bằng miệng, ngồi xuống rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.



KẾT NỐI TRÍ THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



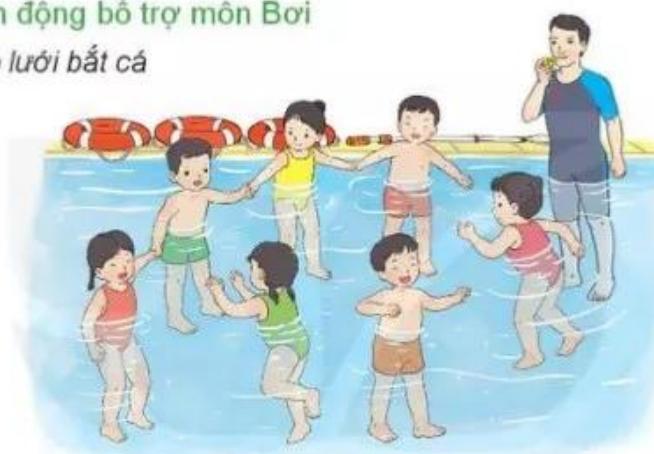
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

② Trò chơi vận động bổ trợ môn Bơi

Trò chơi Kéo lưới bắt cá



KẾT NỐI TRÍ THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

① Hình nào thể hiện đúng động tác tập thở có điếm tì?



A



B

② Em thực hiện động tác tập thở có điếm tì.

③ Khi bắt đầu xuống nước, em đứng lên – hít vào, ngồi xuống – thở ra để làm quen với nước.