

## BÀI 5

### TẬP THỜ KHÔNG CÓ ĐIỂM TÌ



#### 1 Khởi động



#### Mục tiêu

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

#### 2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

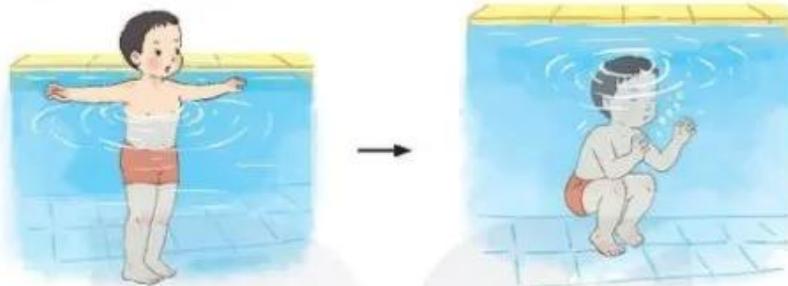
Trò chơi *Ếch nhảy*





### Tập thở không có điểm ti

Hít một hơi thật sâu bằng miệng, ngồi xuống rồi thở ra bằng mũi hoặc bằng miệng, sau đó đứng lên.



### 1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân

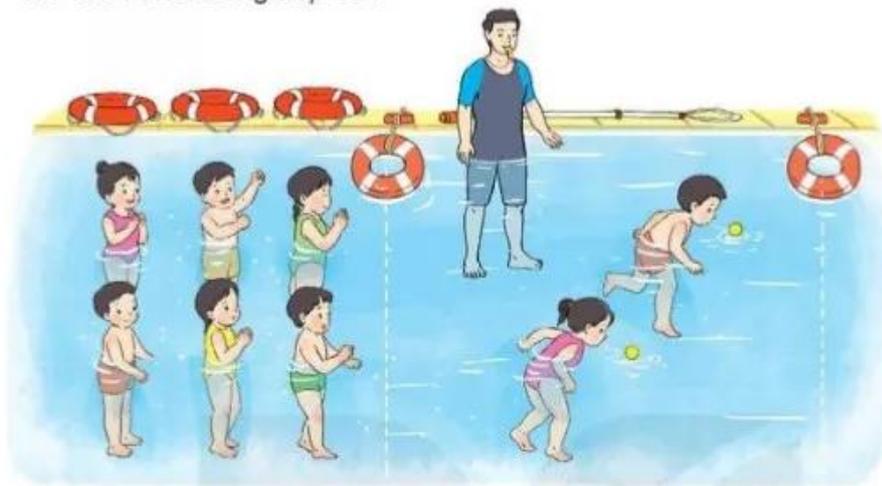


Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

**2** Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bơi  
Trò chơi *Thổi bóng tiếp sức*



**1** Hình nào thể hiện đúng động tác tập thổi thổi không có điểm tì?



**2** Em thực hiện động tác tập thổi thổi không có điểm tì.