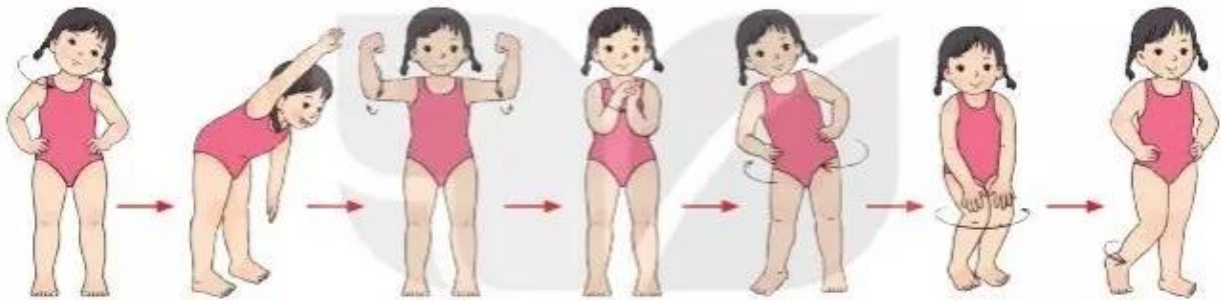




1 Khởi động



Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác ôm gối nổi người trong nước.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi Di chuyển theo hiệu lệnh





Ôm gối nổi người trong nước

- ♦ **TTCB:** Đứng thẳng, hai tay buông tự nhiên.
- ♦ **Động tác:** Hít một hơi thật sâu, ngồi xuống nhịn thở, hai tay ôm gối để người nổi trong nước, khi gần hết hơi thì đứng lên.



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 *Tim nhà vô địch*



1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác ôm gối nổi người trong nước?



2 Em thực hiện động tác ôm gối nổi người trong nước khi đi bơi cùng người thân.