

BÀI 2

NỖI NGƯỜI DUỖI THẲNG CHÂN TAY TRONG NƯỚC



1 Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác nổi người duỗi thẳng chân tay 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 *Tín hiệu đèn giao thông*





Nổi người duỗi thẳng chân tay 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 lên, sau đó từ từ duỗi thẳng chân tay, nằm ngang càng lâu càng tốt, khi gần hết hơi thì đứng lên.



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



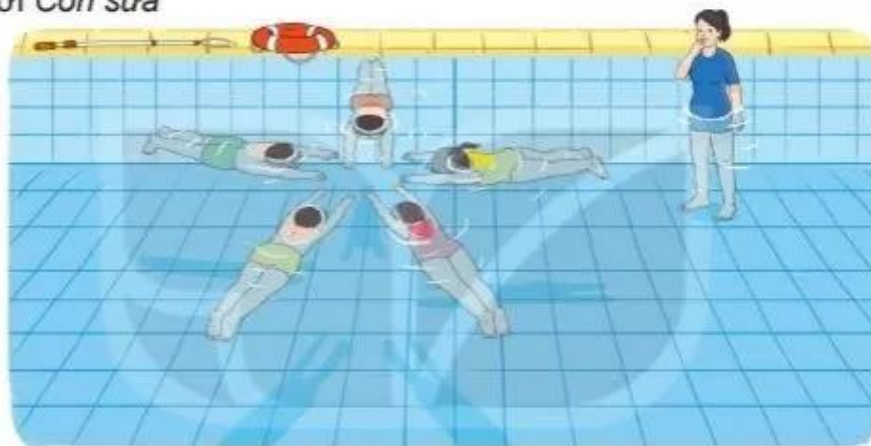
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bơi

Trò chơi Con sứa



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước?



2 Em thực hiện động tác nổi người duỗi thẳng chân tay trong nước khi đi bơi cùng người thân.