

## BÀI 3

# ĐẠP THÀNH BÉ (HỒ) BƠI LƯỚT NƯỚC



### Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác đạp thành bé (hồ) bơi để lướt nước.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện; có ý thức hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

### 1 Khởi động



### 2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Chim bay, cò bay*





### Đạp thành bể (hồ) bơi lướt nước

- ♦ **TTCB:** Đứng sát thành bể, một tay bám thành bể, một tay duỗi thẳng phía trước, co một chân đặt lên thành bể.
- ♦ **Động tác:** Hít một hơi thật sâu, cúi đầu chìm trong nước, vung tay đang bám thành bể ra trước rồi đạp chân lướt nước.



TTCB



## KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

### 1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

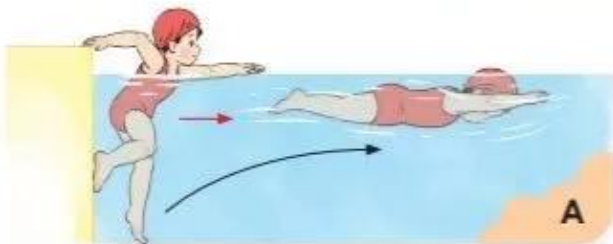
2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bơi

Trò chơi Tên lửa



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác đạp thành bể (hò) bơi lướt nước?



2 Em thực hiện động tác đạp thành bể (hò) bơi lướt nước khi đi bơi cùng người thân.