

BÀI 4

ĐẠP ĐÁY BỂ (HỒ) BƠI LƯỚT NƯỚC



1 Khởi động

Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác đạp đáy bể (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.



2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi **Ếch nhảy**





Đạp đáy bể (hò) bơi lướt nước

- ♦ **TTCB:** Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước, bàn tay sấp.
- ♦ **Động tác:** Hít một hơi thật sâu, hạ thấp người như ngồi xổm, nhịn thở, hai tay duỗi thẳng phía trước, nhún người bật xiên ra trước, duỗi thẳng chân tay để lướt nước.



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

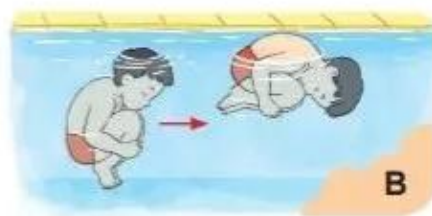
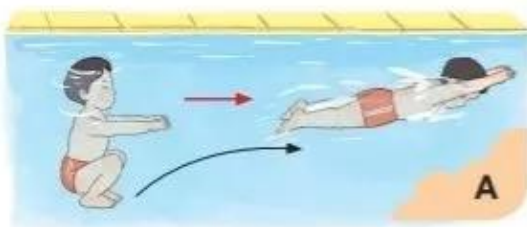
2 Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bơi

Trò chơi *Cướp cờ*



KẾT HỢP THỰC
VỚI CUỘC SỐNG

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



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