



TỰ HỌC BƠI VỚI E-BƠI MAIL

© Pi C&E - Giấy chứng nhận ĐKQTG 1023/2010/QTG

Hãy giúp E-Bơi bảo vệ cuộc sống của bạn an toàn hơn bằng việc
 không sao chép, in ấn, phổ biến bài học này dưới mọi hình thức khi chưa được Pi C&E cho phép.
 Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.



MỨC ZERO – “BỆNH KHÓ HỌC BƠI... (LV0-S2012)

Nhiều người mắc “Bệnh khó học bơi” với một số biểu hiện sau:

- Sợ nước (tâm lý & bệnh lý);
- Hay sặc nước;
- Vùng vẫy nhiều nhưng vẫn chìm;
- Không biết phối hợp tay chân;
- Chỉ có thể nín thở bơi một hơi;
- Bơi nhanh mất sức;
- Sợ ra chỗ nước sâu;
- Hoảng hốt khi bị sặc nước, hụt chân...;
- Học mãi mà vẫn không bơi được...

5 Bài học của E-Bơi Mail

... VÀ NGUỒN GỐC “BỆNH KHÓ HỌC BƠI”

Người xưa có câu: “*Biết mình biết người, trăm trận trăm thắng*”, tuy nhiên số đông học bơi, xuống nước mà **không biết** gì về khả năng bơi lội của bản thân, **không biết** gì về môi trường sông nước, **không biết** gì về bản chất các động tác bơi lội. Xuống nước với “3 Không” để đối phó với “kẻ thù” là tai nạn sông nước/chết đuối, cũng giống người lính ra trận mà chẳng biết gì về mình, về đối thủ và về tính năng của các loại vũ khí có trong tay. Phần thua đã cầm chắc!

Nhưng thế nào là “**Biết mình - Biết nước - Biết bản chất các động tác bơi lội**”? Câu trả lời được liệt kê ngay trong bảng dưới đây:

“Biết mình”	“Biết nước”	“Biết bản chất động tác bơi lội”
Biết dùng “Trí khôn” để PCCĐ	Biết nước có thể mềm hay cứng	Biết cách thở khi bơi lội
Biết về khả năng bơi lội bẩm sinh	Biết nước có thể là bạn hay thù	Biết cách thả nổi
Biết về cấu tạo cơ thể	Biết độ nhớt & lực cản của nước	Biết cách Tạo lực chuyển động (a)
Biết cách dùng phổi làm phao	Biết tính chất thủy lực của nước	Biết cách Phục hồi tư thế (b)
Biết về Trọng lực - Lực nổi	Biết sự truyền lực – nhiệt của nước	Biết phối hợp (a) & (b) hiệu quả
Biết khối lượng riêng cơ thể	Biết khối lượng riêng của nước	Biết bơi chìm đầu (lặn)
Biết tư thế “Bập bênh Bán an toàn”	Biết lực đẩy Archimedes	Biết kỹ thuật Bơi tự cứu
Biết công dụng của chân, tay	Biết sự mất trọng lượng trong nước	Biết kỹ thuật Bơi ếch cơ bản
Biết kiểm soát tốc độ thở	Biết sự đàn hồi của nước	Biết thư giãn từng phần khi bơi lội
Biết rõ tác hại của Hoảng loạn		
Biết rõ lợi ích của Bình tĩnh		

Trong các mức học tiếp, E-Bơi sẽ dần dần làm rõ “3 Biết” giúp việc tự học bơi thuận lợi. Phòng chống chết đuối và bơi lội phổ thông không khó, bởi Tạo hoá đã cho con người biết bơi ngay từ lúc còn nằm trong bụng mẹ./.



BƠI CHỈ LÀ CHUYỆN NHỎ... NHƯ CON THỎ!

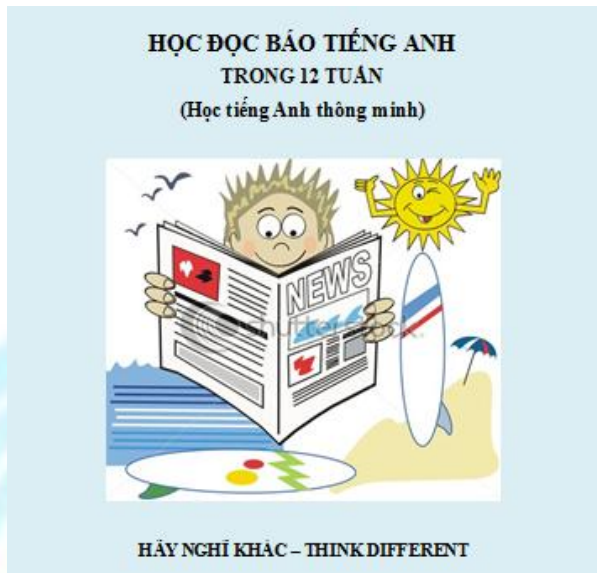
Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

Sách khác của Pi C&E

HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN

Một phương pháp học khác giúp người học có thể

Nghe – Nói – Đọc báo tiếng Anh trong thời gian siêu ngắn



Giấy chứng nhận đăng ký Quyền tác giả số: 154/2012/QTG Bộ VH TTDL

Tác giả: TS. Phạm Anh Tuấn, PGĐ Pi C&E

Dạng tài liệu: File pdf, 60 trang, khổ A5

Giá: 120.000 VNĐ (chỉ áp dụng tới 31/5/2012)

Thanh toán: Chuyển khoản

Chuyển tài liệu: Qua thư điện tử

MỤC LỤC

DẪN NHẬP

ĐÔI LỜI NHẮN NHỦ

Với người học

Với "Hacker" - Người vi phạm bản quyền

TIẾP CẬN KHÔN NGOAN

Không ai dốt ngoại ngữ bẩm sinh

"Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng"

Tạo "đèn" – Môi trường học tập thuận lợi

"Đọc hiểu" là món "dễ xơi"

"Đọc hiểu" báo tiếng Anh còn "dễ xơi" hơn

"Đọc hiểu" cái gì "dễ xơi" nhất Quả đất?

"Đọc hiểu" siêu tốc với "Google dịch"

Mẹo nắm nhanh ngữ pháp

Mẹo học từ dễ nhớ

Mẹo phát âm chuẩn

Mẹo nghe tốt

Mẹo giao tiếp thoải mái

Tập tư duy như người Anh

Tới lớp hay tự học?

HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN

Tài liệu & Công cụ hỗ trợ

Hai tuần nắm ngữ pháp

Bốn tuần học từ mới

Sáu tuần "Đọc hiểu" báo tiếng Anh

CON ĐƯỜNG PHÍA TRƯỚC

Dăm phút nhìn lại

"Học hành là một khúc quân hành"

"GÚT LẠI"