**ĐỀ TÀI: CHẠY 15M TRONG 10 GIÂY**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ thực hiện được vận động bật liên tục về trước

- Trẻ thực hiện linh hoạt vận động kết hợp tốt hai vận động.

**II. CHUẨN BỊ:**

- Sân tập rộng

- Trống lắc

 - Đội hình

**III. TIẾN HÀNH:**

- Cho trẻ đi theo đội hình vòng tròn, lần lượt thực hiện đi các kiểu: đi mũi bàn chân - gót bàn chân - chạy chậm - chạy nhanh - chạy chậm kết hợp bài hát “Cháu đi mẫu giáo”

**1. Khởi động:**

**a. Bài tập phát triển chung:**

 + Tay 1: Tay đưa ra trước, ra sau. (3 lần/8 nhịp)

 + Bụng 1 : Đứng cúi người về trước. (2 lần/8 nhịp )

 + Chân 1: Khuỵu gối (3 lần/8 nhịp)

 + Bật: Bật tách khép chân (2 lần/8 nhịp)

**b. Vận động cơ bản:** “ Chạy 15 trong khoảng 10 giây”

- Để thực hiện được vận động thì các các con chú ý xem cô thực hiện trước nhe!

 - Cô làm mẫu và giải thích

 + Tư thế chuẩn bị: 1 tay đưa ra phía trước để ngang hông 1 tay đưa ra sau, người hơi khụy xuống kết hợp với tay này chân kia. Khi có hiệu lệnh của cô thì các bạn chạy về trước kết hợp đánh lăn tay chạy đến đích và các con đi về cuối hàng nhé.

. - Bây giờ cô mời 1 bạn lên thực hiện cho cả lớp xem nha!

 - Sau đó, cô cho lần lượt từ 4 trẻ lên thực hiện cho đến hết lớp

- Cho trẻ thi đua với nhau

Cô quan sát, hướng dẫn trẻ nào chưa thực hiện được và động viên trẻ

**3. Hồi tĩnh:**

- Cho trẻ đi vung tay hít thở nhẹ nhàng

**IV. KẾT THÚC:**

- Nhận xét – tuyên dương.