**Trường: MG Mai Anh**

**Giáo viên: Ka Thum**

**Lớp: Lá 1(5-6 tuổi)**

**Ngày lên tiết: 26/10/2023**

***GIÁO ÁN***

***LĨNH VỰC: PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT***

***ĐỀ TÀI: “BẬT XA 50cm”***

**I.MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

-Trẻ giữ được thăng bằng cơ thể

- Trẻ bật biết phối hợp tay,chân nhịp nhàng để thực hiện bài tập bật xa 50cm.

**II.CHUẨN BỊ:**

* Nhạc tập thể dục, loa, nơ tập thể dục
* Vạch chuẩn cách nhau 50cm.
* Sân bãi sạch,an toàn

**III.TIẾN HÀNH:**

***1.Khởi động:***

* Cho trẻ đi theo đội hình dích dắc kết hợp các kiểu đi: Đi bằng gót chân, mũi chân, đi nhanh,đi chậm…
* Cho trẻ đứng đội hình 3 hàng ngang

***2.Trọng động:***

***a.Bài tập phát triển chung:***

* **Động tác tay :**Hai tay đưa ra trước, gập trước ngực.(2lần×8 nhịp)
* **Động tác bụng :** Đứng cúi gập người về phía trước, tay chạm ngón chân. (2 lần ×8 nhịp)
* **Động tác chân :** Ngồi xổm, đứng lên liên tục.(2 lần × 8 nhịp)

**Động tác bật:**Bật chân trước chân sau. (3 lần × 8 nhịp)

***b.Vận động cơ bản: Bật xa 50cm***

* Trẻ đứng 2 hàng dọc. Cô giới thiệu vận động: “*Bật xa 50cm”*

**Lần 1** : Cô mời 1 bạn lên làm mẫu

**Lần 2 :**Cô mời 1 bạn khác lên làm mẫuvà cô giải thích lại: Đứng trước vạch chuẩn, 2 chân khép, 2 tay xuôi**.**

* Tư thế chuẩn bị: Khi cô nói “chuẩn bị” à đưa 2 tay ra trước, khi cô nói ‘bật” thì tay lăng nhẹ xuống dưới, ra sau, đồng thời gối chân khuỵu, chuyển trọng tâm về phía trước, nhún 2 chân, bật qua vạch đối diện, chạm đất bằng mũi chân, gối hơi khụyu, tay đưa ra trước.
* **Trẻ thực hiện:**
* Cô cho trẻ lần lượt thực hiện, cô quan sát và sửa sai cho trẻ.
* Luyện tập: chia làm 3 nhóm

+ Nhóm 1:Bật qua suối🡪đi qua chướng ngại vật🡪bật

+Nhóm 2: Bật xa 🡪đi qua vật cản🡪 bật xa

+Nhóm 3: Bật xa 🡪 đi trong đường hẹp🡪bật xa

**c.Trò chơi liên hoàn:**

Bật xa **🡪** Đi trong đường hẹp 🡪 Trèo ghế 🡪chạy dích dắc 🡪 lấy cờ và cắm cờ