**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**BÒ DÍCH DẮC QUA 7 ĐIỂM**

**Lứa tuổi: 5-6 tuổi**

**Thời gian: 30-35 phút**

**Ngày dạy: 12.11.2024**

**GV: Đặng Thị Diễm Linh**

**I.Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ biết phối hợp chân, tay, mắt để thực hiện vận động “Bò dích dắc qua 7 điểm” và không chạm vào điểm dích dắc.

**II. Chuẩn bị :**

* Gậy thể dục
* 4 vạch mức
* 14 cọc tiêu hình chóp nón bằng bìa giấy cứng
* Nhạc khởi động “Nắng sớm”, trọng động “Bé khỏe bé ngoan”

**III. Tiến hành**

**♦ KHỞI ĐỘNG:**

Trẻ đi vòng tròn trên nền nhạc “Nắng sớm” kết hợp các kiểu chân (Đi thường, đi bằng mũi bàn chân, đi bình thường, đi bằng gót chân, đi bình thường, đi bằng mép ngoài bàn chân, đi bình thường, đi khom lưng, đi bình thường, chạy nhanh, chạy chậm, đi bình thường)

Cho trẻ về 4 hàng ngang

**♦ TRỌNG ĐỘNG:**

*\* Bài tập phát triển chung:*

+ Động tác tay: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao (2L x 8N)

+ Động tác bụng: Đưa tay lên cao, nghiên người sang hai bên (2L x 8N)

+ Động tác chân: Ngồi khuỵu gối (tay đưa cao, ra trước) (4L x 8N)

+ Động tác bật: Bật tách, khép chân (2L x 8N)

*\* Vận động cơ bản:* “Bò dích dắc qua 7 điểm”

- Cô làm mẫu lần 1: Không phân tích

- Cô làm mẫu lần 2: Phân tích động tác (Cô đứng tự nhiên trước vạch mức, khi hô chuẩn bị: hai bàn tay và chân sát xuống sàn, lưng thẳng, mắt nhìn về phía trước. khi có hiệu lệnh bò thì bò kết hợp tay nọ chân kia, bò khéo léo qua đường dích dắc, vòng lần lượt qua từng điểm, không chạm vào vật cản, tiếp tục bò cho đến vật cản cuối cùng, sau đó đứng dậy đi về phía cuối hàng).

- Mời 2 trẻ lên tập mẫu

- Cho trẻ thực hiện lần 1 (xếp 7 điểm theo hướng thẳng)

- Cho trẻ thảo luận nhóm về cách bò qua 7 điểm cô đưa ra (7 điểm xếp dích dắc)

- Cho trẻ thực hiện lần 2

\* *Trò chơi vận động*: “Chuyền gạch xây nhà”

+ Cách chơi: Chia lớp thành 2 đội, xếp 2 hàng dọc, mỗi đội nhận được 1 thùng gạch. Khi có hiệu lệnh bắt đầu thì 2 bạn đứng đầu hàng lấy lần lượt 1 viên gạch chuyền cho bạn phía sau, cứ như vậy đến bạn cuối hàng nhận lấy gạch và xây nhà

+ Luật chơi: Mỗi lần chỉ được lấy 1 viên gạch, nếu có viên gạch nào bị rớt xuống sàn thì viên gạch đó xem như vị vỡ, không được tính. Sau khi đoạn nhạc kết thúc, đội nào xây được nhà cao hơn sẽ là đội chiến thắng

- Trẻ chơi 2 - 3 lần

**♦ HỒI TĨNH:**

- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng