

TRƯỜNG MẦM NON RẠNG ĐÔNG

Lớp: Lá (5-6 tuổi)

Đề tài: BÀI TẬP TỔNG HỢP BẬT CHỤM TÁCH CHÂN, NÉM XA BẰNG 1 TAY

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:

- Trẻ biết bật chụm, tách chân, ném trúng xa bằng 1 tay.

II. CHUẨN BỊ:

- 40 túi cát, 20 vòng, vạch mức.
- Nhạc thể dục sáng.

III. TIẾN HÀNH:

❖ Khởi động:

- Trẻ vận động theo nhạc kết hợp các kiểu đi (đi kiễng chân, đi bằng gót chân, đi bằng mép bàn chân, kết hợp xoay vai, xoay cánh tay, xoay cổ tay, chạy nhanh, chạy chậm).

❖ Trọng động:

➤ Bài tập phát triển chung: Tập với vòng, theo nhịp đếm.

- Tay 2: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao (3 lần x 8 nhịp).
- Bụng 3: Đứng nghiêng người sang 2 bên (2 lần x 8 nhịp).
- Chân 2: Đứng thẳng người, co một chân lên vuông góc với mặt đất sau đó đổi chân (3 lần x 8 nhịp).

- Bật 4: Bật chụm tách chân (3 lần x 8 nhịp).

➤ Vận động cơ bản:

- Cô giới thiệu túi cát, vòng, cho trẻ đoán vận động.
- Trẻ sắp xếp dụng cụ thể dục và vận động theo ý thích.
- Cô sắp xếp lại dụng cụ thể dục và giới thiệu bài tập tổng hợp để trẻ vận động.
- Trẻ chia 2 nhóm lần lượt thực hiện các vận động: Bật xa chụm tách chân và ném xa bằng 1 tay (ném túi cát).

- Cô cho trẻ xếp thêm 2 hàng dụng cụ thể dục tăng cường vận động cho trẻ.

❖ Hồi tĩnh:

- Đi nhẹ nhàng và hít thở.