ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 6

**TRƯỜNG MN RẠNG ĐÔNG 5A**

**HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Đề tài: NÉM TRÚNG ĐÍCH NẰM NGANG**

**GV Thực hiện: PHAN THỊ LIÊN**

**Lớp: Chồi 3**

**Ngày thực hiện: 21/04/2023**

1. **MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**
* Trẻ biết thực hiện vận động ném trúng đích nằm ngang xa 2m.
1. **CHUẨN BỊ:**
* Nhạc bài hát: “Chiếc bụng đói”.
* Vòng thể dục, bánh xe.
* Túi cát, nia, vòng nắp chai.
* Vạch mức.
1. **Tiến hành:**
* **Khởi động:**
* Trẻ đi các kiểu chân (với nhạc): đi thường, đi nhón chân, đi thường, đi gót chân, đi thường, khom lưng, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi chậm, về đội hình thể dục.
* **Trọng động:**

*Bài tập phát triễn chung*

* Động tác tay (1): Hai tay đưa ra trước,lên cao (3l x 8n).
* Động tác bụng (1): Đứng quay người sang bên 90 độ (2l x 8n).
* Động tác chân (4): Đứng co 1 chân (3l x 8n).
* Động tác bật ( ) : Bật chụm tách chân (1lx8n)

*Vận động cơ bản*

**1/ Ném trúng đích ngang xa 2m ( mới)**

* Cô giới thiệu vận động “Ném trúng đích ngang xa 2m”
* Lần 1: Cô làm mẫu không giải thích.
* Lần 2: Cô thực hiện và giải thích: Đứng chân trước chân sau, tay cầm túi cát cùng phía với chân sau. Khi nghe hiệu lệnh, tay cầm túi cát đưa cao ngang tầm mắt nhắm đích và ném vào đích.
* Mời 2, 3 trẻ thực hiện.
* Trẻ thực hiện theo nhóm.

**2/ Bật liên tục qua 5 vòng (cũ)**

* **TCVĐ: “*Đôi chân khéo léo”***

***Cách chơi:***

* Mỗi đội có 5 bạn đứng hàng dọc dưới vạch mức, khi nghe hiệu lệnh từng bạn lần lượt bật liên tục qua 5 vòng, sau đó lấy 1 quả bóng chạy về bỏ vào rổ của đội mình. Khi tắt nhạc đội nào lấy dược nhiều bóng nhất thì đội đó thắng.

***Luật chơi:***

* Bật liên tục vào các vòng, chân không chạm vòng.
* **Hồi tĩnh:**
* Đi hít thở nhẹ nhàng.