

BẬT QUA VẬT CẢN 15- 20 CM

I. Mục đích yêu cầu:

- Trẻ biết bật qua vật cản 15-20 cm bằng hai chân .

II. Chuẩn bị:

- Máy hát.
- Nhạc thể dực “ Đồng hồ báo thức”. Vạch kẻ khoảng cách 20 cm
- Nhạc hòa tấu không lời.
- Dây thừng, hàng rào, cây xanh...

III. Tiến hành:

• Khởi động: Bài hát đồng hồ báo thức

Cho trẻ đi tự nhiên kết hợp đi các kiểu đi thường, đi nhón gót, đi bằng gót, chạy chậm, chạy nhanh...

• Trọng động:

➤ Bài tập phát triển chung

- Tay 2: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao (2L X 8 N).
- Chân 3: Đứng đưa chân ra phía trước, lên cao (4 L X 8 N).
- Bụng 4: Đứng đan tay sau lưng, gập người về phía trước
 - o (2L X 8 N).

- Bật 1 : Bật tiến về phía trước, Bật về 2 hàng dọc.

➤ Vận động cơ bản: Bật qua vật cản 15- 20 cm

- Cô làm mẫu 2 lần
- Lần 2 giải thích: Cô đứng trước vạch mức, hai tay cô chống hông. Khi có hiệu lệnh cô co chân dùng sức bật qua vật cản và rơi xuống nhẹ nhàng bằng nửa bàn chân trên, tiếp đến cả bàn chân gối hơi khụy.
- Chia nhóm và cả lớp thực hiện vận động.
- Cô quan sát trẻ thực hiện, nếu trẻ làm tốt cô hướng trẻ qua vật cản cao hơn.

➤ Trò chơi vận động: “ Kéo co”

- Trẻ nhắc lại cách chơi và luật chơi.
- Cách chơi: Chia trẻ làm 2 nhóm có số bạn bằng nhau, tương đương sức nhau, xếp thành 2 hàng dọc đối diện nhau. Mỗi nhóm chọn 1 bạn khỏe đứng đầu ở vạch chuẩn và tất cả cầm vào sợi dây thừng. Khi có hiệu lệnh của cô thì tất cả kéo mạnh dây về

phía mình. Nếu người đứng đầu hàng giẫm chân vào vạch chuẩn trước là thua cuộc.

- Luật chơi: Bên nào giẫm vào vạch chuẩn trước là thua cuộc.
- Cô tổ chức trẻ chơi 2- 3 lần.
 - **Hồi tĩnh:** Trẻ đi nhẹ nhàng kết hợp hít thở trên nền nhạc.