**CHẠY CHẬM 60- 80M**

**I.MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

- Trẻ biết thực hiện bài tập chạy chậm 60- 80m. Trẻ biết chạy chậm nhịp nhàng giữ được tốc độ  vừa phải để chạy được 60 – 80m

**II.CHUẨN BỊ**

* Vạch chuẩn , đích 60 – 80 m.
* 2 quả bóng

**III.TIẾN HÀNH:**

**♦ KHỞI ĐỘNG:**

    Trẻ đi và chạy kết hợp với nhạc  (Đi kiễng chân, đi bình  thường, đi bằng gót chân, đi bình thường, đi  bằng  mép ngoài  bàn chân, đi  bình thường…. kết hợp xoay vai, xoay  cánh tay,  xoay cổ tay,  ….chạy  chậm,  chạy  bình thường,  chạy  nhanh,  chạy bình thường,  chạy  chậm,  chạy bình thường…)

**♦ TRỌNG ĐỘNG:**

\* ***Bài tập phát triển chung***:

   + Tay : đưa ngang, gập khủy tay  (3L x 8N )

   + Bụng :  ngồi duỗi chân, quay  người sang hai bên (3L x 8N)

   +  Chân : ngồi khụy gối (tay đưa  cao, ra  trước) (2L x 8N )

   + Bật :  bật tách, khép 2 chân. (1L  x 8N )

\****Vận động cơ bản***: “ **Chạy chậm 60- 80m**.”

  + Cô chạy mẩu 1 lần.: không phân tích

 -Lần 2  vừa chaỵ  vừa phân tích:  Cô đứng ở vạch xuất phát chân trước chân sau,một tay đưa ra trước một tay đưa ra sau,người hơi khom về phía trước.Khi có hiệu lệnh thì bắt đầu chạy (cô vừa làm mẫu vừa giảng cho trẻ hiểu). Chạy chậm, không vội vàng, không chạy nhanh (dễ làm ngã và rất mệt) chạy chậm giữ sức để chạy đ­ược đoạn đường rất xa ( 60m - 80m). Chạy đến cờ thỡ quay lại và nhẹ nhàng đứng về phía cuối hàng. Khi chạy nhớ đánh tay nhịp nhàng cùng với nhịp chạy của chân..

  + Trẻ thực hiện : 2 lần ( cô quan  sát nhắc trẻ thực hiện đúng)

\*  ***Trò chơi vận động:***  “ Ai ném xa nhiều  nhất”

    + Cách chơi : Chia 2 đội, mỗi lần  ném có 2 người (của 2 đội),  cứ  mỗi lần ném bóng đội nào có người  ném  xa hơn sẽ nhận 1 lá  cờ.  Cuối  cùng đội nào có nhiều cờ là thắng  cuộc.

    + Tham gia chơi.

**♦ HỒI TĨNH:**

 - Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng