

Đề tài: Bật liên tục về phía trước

Lớp: Chồi (4-5 tuổi)

I. Mục đích yêu cầu.

- Trẻ thực hiện được kỹ năng bật liên tục về phía trước

II. Chuẩn bị.

- Đồ dùng của cô: xắc xô, vòng, túi cát, nhạc
- Đồ dùng trẻ : Quần áo thoải mái, gọn gàng

III. Cách tiến hành

Hoạt động 1: Khởi động

Trẻ thực hiện theo nhạc, hướng trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các kiểu chân: Đi thường, đi mũi bàn chân, đi thường, đi gót chân, đi thường, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi thường về hàng ngang tập hợp.

Hoạt động 2: Trọng động

- a. Bài tập phát triển chung: Tập các động tác 2 lần 8 nhịp

+ Động tác tay vai 1: Hai tay đưa ra phía trước, lên cao, đưa ra trước

- + Động tác lưng bụng: Hai tay đưa ra trước, xoay sang trái, xoay sang phải
- + Động tác chân: Đứng, một chân đưa lên trước, khụy gối
- + Động tác tách bật: Bật lên trước 4 lần 4 nhịp

b. Vận động cơ bản: “ **Bật liên tục về phía trước**”

- Cô làm mẫu lần 1: Không giải thích
- Cô làm mẫu lần 2 kết hợp giải thích: + Tư thế chuẩn bị đứng khép chân trước vạch, tay chống hông. Khi có hiệu lệnh “ bật” cô khụy gối lấy đà chân hơi kiễng và bật liên tục về phía trước, bật nhẹ nhàng bằng đầu bàn chân, bật xong quay về cuối hàng.
- Cô mời 1-2 trẻ lên thực hiện, quan sát trẻ thực hiện (sửa sai nếu có)
- Trẻ thực hiện: + lần 1: Lần lượt trẻ lên thực hiện theo hiệu lệnh của cô, 2 trẻ/lần, cô quan sát bao quát lớp và chú ý sửa sai cho trẻ.
- + Lần 2: Cô tổ chức cho trẻ thi đua xem nhóm nào bật nhanh nhất.

Trò chơi: Ai ném xa nhất

- Luật chơi: Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, bạn nào ném xa nhất sẽ chiến thắng.
- Cách chơi: Cô chia trẻ thành 2 đội, xếp thành hàng dọc đứng trước vạch, đứng chân trước, chân sau, tay cầm túi cát cùng chiều với chân sau. Khi cô hiệu cầm túi cát đưa ra trước, xuống dưới, lên cao và ném. Trẻ nào ném xong nhặt túi cát mình vừa ném mang về để chỗ quy định. Nhận xét mỗi lần ném.

Hoạt động 3: Hôi tĩnh

