# **Hoạt động: Thể dục VĐCB: BẬT QUA VẬT CẢN CAO 10 – 15cm.**

# **TCVĐ: ĐUA XE ĐẠP**

****I. Mục đích, yêu cầu:****

****1. Kiến thức:****

- Trẻ nhớ được tên bài vận động “Bật qua vật cản cao 10 – 15cm”.

- Trẻ biết phối hợp chân, tay nhịp nhàng khi bật. Biết chơi trò chơi vui đúng luật.

****2. Kỹ năng:****

- Rèn kỹ năng bật cao,.

- Rèn sự nhanh nhẹn, khéo léo của trẻ.

****3. Thái độ:****

- Giáo dục trẻ yêu thích luyện tập.

- Trẻ biết chú ý lắng nghe cô, biết giữ trật tự trong giờ học.

****II. Chuẩn bị:****

- Xắc xô, loa, máy tính.

- Các vật cản cao 10 – 15cm.

- Trang phục cô và trẻ gọn gàng.

\*Thực Hành: Âm nhạc, cho trẻ dân tộc giúp trẻ nói rõ ràng mạch lạc các từ bằng tiếng Việt.

****III. Tiến hành:****

****1. Khởi động:****

- Cô cho trẻ đi, chạy thành vòng tròn kết hợp các kiểu đi: Đi thường, đi bằng mũi bàn chân, đi thường, đi bằng gót bàn chân, đi thường, chạy chậm, chạy nhanh, đi thường và về đội hình 4 hàng ngang.

****2. Trọng động:****

****a. BTPTC: (Đội hình 4 hàng ngang dãn cách đều)****

+ Động tác tay: 2 tay rộng bằng vai, đưa lên cao

+ Động tác bụng: 2 tay đưa lên cao, cúi người xuống tay chạm ngón chân

+ Động tác chân: 2 tay sang ngang, 2 chân khụy gối xuống

+ Động tác bật : Bật tách khép chân.

****b. VĐCB:**** ****“Bật qua vật cản cao 10- 15cm”.****

- Cô cho trẻ về đội hình 2 hàng ngang đối diện cách nhau 4 – 5 m.

- Cô giới thiệu tên bài vận động và cho trẻ nhắc lại.

\* Cô làm mẫu động tác vận động:

+ Lần 1: Không giải thích.

+ Lần 2: Cô vừa làm vừa giải thích các động tác: Cô đứng trước vạch chuẩn, khi có hiệu lệnh “chuẩn bị” cô đứng chân hơi khuỵ xuống tay đưa ra phía trước. Khi có hiệu lệnh “Bật” cô vung tay ra phía sau bật mạnh chân lên cao bật qua vật cản tay đưa ra trước giữ thăng bằng cơ thể, tiếp đất bằng 2 lòng bàn chân. Rồi cô đi về cuối hàng của mình.

+ Cô mời 2 trẻ khá lên làm mẫu.

- Cả lớp nhận xét, cô nhận xét chung.

\* Trẻ thực hiện:

- Cô cho lần lượt 2 trẻ ở 2 hàng lên thực hiện động tác vận động.

+ Cô chú ý bao quát, sửa sai cho trẻ.

- Thi đua 2 tổ thực hiện vận động.

- Cô nhận xét, động viên trẻ.

****c. TCVĐ: “Đua xe đạp”.****

- Cô giới thiệu tên trò chơi, luật chơi, cách chơi.

****- Cách chơi:**** Chia trẻ thành từng nhóm (mỗi nhóm 3 trẻ) xếp thành 3 hàng dọc dưới vạch xuất phát. Trong từng nhóm, trẻ trên cùng đứng 2 tay hơi co, trẻ thứ 2 đặt 2 tay lên 2 vai bạn đằng trước giả làm người đi xe đạp, trẻ thứ 3 cầm lấy thắt lưng trẻ thứ 2 (cô buộc cho trẻ thứ 2 một dây vòng qua bụng để có chỗ cầm cho trẻ đằng sau) giả

- Khi có hiệu lệnh của cô, các trẻ giả làm xe đạp và người đi xe đạp cùng chạy bước nhỏ (chạy bước có khoảng cách ngắn không giẫm vào chân nhau) đến vạch đích.

****- Luật chơi:**** Nhóm nào đến đích trước, hàng ngũ không bị đứt, nhóm đó thắng cuộc.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi trò chơi 2 – 3 lần.

+ Cô chú ý bao quát, giúp đỡ các nhóm chơi.

- Cô nhận xét, khen ngợi trẻ sau mỗi lần ch

****3. Hồi tĩnh:****

- Cô cho trẻ đi nhẹ nhàng 1, 2 vòng quanh chỗ tập.

- Cô nhận xét, động viên và giáo dục trẻ nhẹ nhàng.