**Giáo án:** **BẬT XA 45 CM** -**NÉM XA BẰNG MỘT TAY**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

- Dạy trẻ biết bật xa 45 cm và ném xa bằng một tay.

-  Khi bật trẻ biết lầy đà để nhảy, trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng.

**II. CHUẨN BỊ**

- Dụng cụ: Túi cát, phấn vẽ, vạch mức

**III. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG**

**1. Ổn định tổ chức, gây hứng thú**

- Cô và trẻ hát bài: “Nhà của tôi”

- Cho trẻ đi chạy theo vòng tròn kết hợp đi các kiểu chân: Đi thường, đi chậm, đi bằng mũi chân, đi bằng gót chân, chạy nhanh, chạy chậm, khom lưng, kiễng chân...

- Cho trẻ về đội hình 2 hàng tập thể dục

**2.1.Bài tập phát triển chung**

\* Động tác tay:

- TTCB: đứng khép chân, 2 tay cầm vòng để xuôi dưới chân, đầu không cúi.

- Nhịp 1: bước chân trái sang trái 1 bước đồng thời 2 tay cầm bóng và đưa thẳng ra trước.

- Nhịp 2: đưa 2 tay cầm vòng lên cao.

- Nhịp 3: Như nhịp 1 (bước chân phải).

- Nhịp 4: Về TTCB.

\* Động tác chân

- TTCB: Đứng khép chân, 2 tay cầm vòng để xuôi dưới gối, đầu không cúi.

- Nhịp 1: Kiễng chân, 2 tay cầm vòng đưa thẳng lên cao.

- Nhịp 2: Khuỵu gối, hai tay cầm vòng đưa thẳng ra trước.

- Nhịp 3: Như nhịp 1.

- Nhịp 4: Về TTCB.

\* Động tác bụng:

- TTCB: đứng khép chân, 2 tay cầm vòng để xuôi dưới gối, đầu không cúi.

- Nhịp 1: bước chân trái sang trái 1 bước đồng thời 2 tay cầm vòng và đưa thẳng ra trước.

- Nhịp 2: Xoay người sang trái đồng thời 2 tay cầm vòng xoay sang trái.

- Nhịp 3: Như nhịp 1 (sang phải)

- Nhịp 4: Về TTCB.

\* Động tác bật

- TTCB: đứng khép chân, 2 tay cầm vòng để xuôi dưới gối, đầu không cúi.

- Nhịp 1: Trẻ bật tách chân ra 2 bên, 2 tay cầm vòng đưa ra trước.
        - Nhịp 2: Bật khép chân lại 2 tay cầm vòng để xuôi dưới gối về TTCB.

- Nhịp 3: Như nhịp 1.

- Nhịp 4: Về TTCB.

- Xếp 2 hàng

- Điểm số tách hàng

**2.2. Vận động cơ bản**

- Các con ơi! Hôm nay cô sẽ dạy các con vận động "Bật xa 45 cm và ném xa bằng 1 tay".

- Cho cả lớp nhắc lại tên vận động.

- Để thực hiện vận động "Bật xa 45cm và ném xa bằng 1 tay" đúng, chính xác các con chú ý xem cô làm trước.

\* Cô làm mẫu

- Lần 1: Không giải thích.

- Lần 2: Giải thích.

- TTCB: Cô đưa hai tay ra trước rồi lại đưa hai tay ra phía sau kết hợp nhún hai chân xuống để lấy đà, đồng thời cô hơi khuỵu gối và cô bật về phía trước (qua vạch) chạm đất nhẹ bằng hai bàn chân. Sau đó cô cầm túi cát, cô đứng chân trước chân sau, tay phải cầm túi cát đưa ra trước cùng phía với chân sau, đưa ra sau lên cao và ném thật mạnh. Khi ném mắt cô nhìn thẳng phía trước.

- Hỏi lại tên vận động? Cô vừa thực hiện vận động gì?

- Lần 3: Cô làm mẫu kết hợp nhấn mạnh động tác.

- Cô mời 1 – 2 trẻ lên tập mẫu và cho các bạn nhận xét.

\* Trẻ thực hiện

- Cho cả lớp tập 1 – 2 lần.

- Lần 1 cho lần lượt 2 trẻ ở mỗi hàng lên tập (cô chú ý sửa sai)

- Lần 2 cho trẻ thi đua theo nhóm, mỗi nhóm 4 trẻ.

\* Củng cố: Cô hỏi lại trẻ tên bài vận động, cho 1 trẻ khá tập lại.

- Sau mỗi lần tập cô động viên khuyến khích trẻ tập.

**2.3. Trò chơi vận động: Ai ném xa nhất.**

- Cô giới thiệu tên trò chơi, cô giới thiệu cách chơi:

+ Cách chơi: 2 đội sẽ lên thi đua lấy bao cát và ném ra xa.

+ Luật chơi: Đội nào có nhiều người ném đúng kĩ thuật nhất sẽ là đội thắng cuộc.

- Để phần thi được đạt kết quả tốt cô sẽ làm mẫu và các đội sẽ phải tập luyện 1 lần.

\* Cô làm mẫu

+ Lần 1: Không giải thích

+ Lần 2: Giải thích

Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước, chân sau, 2 tay cầm bao cát. Khi có hiệu lệnh ném thì đưa từ từ 2 tay lên cao quá đầu, thân trên hơi ngửa ra sau ném mạnh bao cát ra xa.

+ Lần 3: Cho 1 trẻ lên ném thử.

- Cả lớp nhận xét - Cô nhận xét.

\* Trẻ thực hiện.

- Cô cho lần lượt hai bạn đứng đầu hàng lên chơi. Cô bao quát trẻ và sửa sai cho trẻ.

**3. Kết thúc**

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 - 2 vùng quanh sân và kết hợp thư giãn sau đó chuyển trẻ sang hoạt động tiếp theo.