BẬT LIÊN TỤC VÀO VÒNG

I YÊU CẦU:

-Bé thực hiện được động tác .

II CHUẨN BỊ:

Sân bãi an toàn.

10 vòng thể dục.

III TIẾN TRÌNH:

\*KHỞI ĐỘNG:

-Bé đi chạy theo hiệu lệnh của cô: đi lượng,gót chân mủi chân cúi người, nâng cao đùi, chạy nhanh chạy chậm…,bé đứng thành hàng ngang.

\*BÀI TẬP PHÁT TRIỂN CHUNG:

+TAY 2.2: BT2

Đánh chéo 2 tay ra phía trước, phía sau,đưa tay ra phía trước(2l-8n)

+BỤNG 3.1: BT1

Đứng cúi nguời về phía trước, ngửa người ra phía sau (2l-8n).

+CHÂN 4.1 :Đưa chân ra phía trước,đưa sang ngang,đưa về phía sau(3l-8n)

+BẬT 4.2 :BT2

Nhảy lên,đưa 2 chân sang ngang(1l-8n).

\*VẬN ĐỘNG CƠ BẢN:

BẬT LIÊN TỤC VÀO VÒNG

Cô làm mẩu: lần 1

Lần 2:

GIẢI THÍCH:

“Đứng trước vạch chuẩn(các vạch kẻ hay vòng),hai tay chống ho6nghay dang ngang,người thẳng,giữ thăng bằng,mắt nhìn thẳng,dùng sức mạnh của cha6nba65t qua từng vạch kẻ vào vò ng từng vòng cho đến hết.”

-Bé thực hiện theo nhóm ,cô sủa sai cho trẻ.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG: ĐUA THUYỀN

HỒI TỈNH:Cháu vừa đi vừa hít thở nhẹ nhàng.