NÉM XA BẰNG HAI TAY.

I .YÊU CẦU:

Trẻ biết ném xa bằng hai tay

TCVĐ:BẮT CÁ.

trẻ tập luyện các kỹ năng vận động cơ bản. :chạy theo đường dích dắc,đi trên ván kê dốc.,phát triển khả năng quan sát của trẻ.

II. CHUẨN BỊ:

Nhạc vận động, bóng, rổ đựng bóng, vạch mức sẳn.

Sân bãi an toàn.

Hồ cá bằng phao bơi,vợt vớt cá,cầu trượt,ván kê dốc, chướng ngại vật,,cá giả, giỏ xô vớt cá.

III. TIẾN HÀNH:

Cho trẻ đi chạy theo vòng tròn và trẻ đứng về hàng ngang theo tổ, dãn cách đều

Trọng động:

+ Bài tập phát triển chung:

- Tay : (2.2) Bài tập 3

Luân phiên từng tay đưa len cao ,2 tay dang ngang .(3l x 8n)

- Bụng :(3.2)Bài tập 1.

Đứng , quay người sang hai bên.

(2l x 8n)

- Chân : (4.1)

Đưa chân ra phía trước,đưa sang ngang,đưa về phía sau.

( 2l x 8n)

- Bật :(4.2) Bài tập2

Nhảy lên, đưa 2 chân sang ngang.

(1L/8n)

+ Vận động cơ bản:NÉM XA BẰNG HAI TAY

Côtập mẫu :

\* Lần 1

\* Lần 2: giải thích

Chuẩn bị:2 tay cầm bóng đưa cao trên đầu,đứng chân trước ,chân sau hay hai chân rộng bằng vai.

NÉM :Dùng sức cuả thân và tay để ném đi xa.

Nhảy lò cò: trẻ bật tại chỗ 2-3 lần rồi bật tiến dần lên phía trước tới mức qui định dừng lại, bé đổi chân nhảy lò cò về vị trí ban đầu.

Lần 3 : Cháu tập thử : 2 bé

Lớp thực hiện 6 – 7 lần, bé chia thành nhóm để thực hiện, cô hướng dẫn và sửa sai cho trẻ.

+ TCVĐ: BẮT CÁ.

CÁCH CHƠI:

Chia trẻ thành các đội (mỗi đội 5 bé).

Cho trẻ xếp hàng dọc sau vạch xuất phát .

Khi nghe hiệu lệnh của cô, trẻ chạy theo đường dích dắc qua các chướng ngai vật rồi di trê ván kê dốc.Sau đó trẻ mang cá để vào giỏ rồi về đứng vào cuối hàng.

-Trẻ chơi liên tục trong vòng 10 phút, không hạn chế số lần chơi của trẻ.Đội nào lấy nhiều cá hơn sẽ thắng cuộc.

+Hồi tĩnh : Bé hít thở nhẹ nhàng.