**Hoạt động học: THỂ DỤC**

**Đề tài: Bật xa 20-25cm**

**I. Mục đích yêu cầu:**

**a) Kiến thức**

- Trẻ biết tên bài tập vận động bật xa 20-25 cm

- Trẻ biết nhún bật xa 20-25cm không chạm vạch, tiếp đất nhẹ nhàng bằng mũi bàn chân.

**b) Kĩ năng:**

- Rèn luyện kỹ năng phối hợp chân, tay, mắt, kỹ năng quan sát, chú ý, ghi nhớ các động tác.

- Phát **triển cơ chân, tay và các tố chất thể lực của trẻ.**

**c**) Giáo dục:

- Giáo dục trẻ ăn uống đầy đủ chất, thường xuyên luyện tập thể dục cho cơ thể khoẻ mạnh

**II. Chuẩn bị:**

- Sàn tập sạch sẽ.

- Vạch chuẩn. Vẽ 2 vạch: 1 vạch cách 20cm, 1 vạch cách nhau 25 cm

- Nhạc cho từng hoạt động (khởi động, trọng động, vận động cơ bản, thi đua, hồi tĩnh)

**III. Tiến hành hoạt động**:

**\* Khởi động: Tập theo bài Cho tôi đi làm mưa với**

- Cho trẻ chơi trò: Trời nắng - trời mưa

- Trời mưa thì chúng ta phải nhanh tìm chỗ trú mưa!

- Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp các kiểu: đi thường, đi kiểng gót, đi bằng mũi chân, đi thường chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm.

**\* Trọng động:**

**- Bài tập phát triển chung**: Cho trẻ tập các động tác theo bài hát: “Hạt mưa và em bé”

+ Tay vai: Tay đưa ra trước, gập trước ngực ( 2 lần x 4 nhịp)

+ Bụng lườn: Đứng quay người sang 2 bên ( 2 lần x 4 nhịp)

+ Chân: Đưa lần lượt từng chân về phía trước( 2 lần x 4 nhịp)

+ Bật: Bật tách chân chụm chân( 4 lần x 4 nhịp)

Vận động cơ bản: Bật xa 20-25cm

- Cô làm mẫu lần 1: Không phân tích

- Cô làm mẫu lần 2 và phân tích:

**Tư thế chuẩn bị**: Cô đứng tự nhiên trước vạch chuẩn, cách mũi bàn chân khoảng 2cm, 2 chân chụm, 2 tay buông xuôi tự nhiên đồng thời gối hơi khuỵu, thân người hơi ngả về phía trước để chuẩn bị nhún bật.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh nhún chân, đạp đất mạnh bằng nửa bàn chân trên, đẩy người về phía trước, chân co lên rời mặt đất, 2 tay đưa từ phía sau xuống dưới. Chạm đất gối hơi co, tiếp đất nhẹ nhàng bằng nửa bàn chân trên rồi đến cả bàn chân, tay đưa trước để giữ thăng bằng.

+ Lần 3: Cô mời 2 trẻ lên làm mẫu, cho các bạn nhận xét. Nếu trẻ làm chưa chuẩn thì cô làm mẫu lại và nhấn mạnh vào các điểm chính.

Trẻ thực hiện: Cô gọi lần lượt trẻ ở 2 hàng lên thực hiện vận động. Cô tổ chức cho trẻ thực hiện 2 - 3 lần. Những lần sau, tổ chức duới hình thức thi đua (Chú ý bao quát, sửa sai, nhận xét, động viên trẻ).

**Trò chơi: Bé thi tài.**

Cách chơi: Cô đã chuẩn bị rất nhiều bóng và 1 sợi dây thừng cột vào 2 đầu, cách mặt đất 100cm. Nhiệm vụ các con lên nhặt bóng ném qua sợi dây và sau đó ném bóng ngược lại đến khi hết bóng trong rổ.

Luật chơi: Bạn nào không ném bóng qua sợi dây phải nhảy lò cò.

Cô nhận xét và tuyên dương.

**\* Hồi tĩnh**: Cho trẻ hít thở nhẹ nhàng và làm động tác ngửi hoa

**Thieân**