

Lĩnh vực: PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Đề tài: BẬT XA 35 cm

I/ Mục đích yêu cầu :

1. Kiến thức

- Trẻ thực hiện đúng bài tập phát triển chung.
- Trẻ biết cách bật xa

2. Kỹ năng

- Trẻ thực hiện đúng vận động bật xa. Khi bật biết lấy đà và rơi nhẹ nhàng bằng mũi bàn chân.
- Khả năng định hướng , giữ thăng bằng khi vận động.Mạnh dạn, tự tin khi bật, khi tham gia trò chơi.

3, Thái độ

Trẻ thích tham gia các hoạt động

4. Phương pháp

- Quan sát, làm mẫu, luyện tập

II/ Chuẩn bị:

- Sân kẻ vạch sẵn
- Băng đĩa bài hát : Đồng hồ báo thức, Thật đáng yêu.
- Trò chơi : “bật tách chum chân qua vòng thể dục
- Tích hợp: âm nhạc, Lq với toán, ATGT

III/ Tổ chức Thực hiện

* **Mở đầu** : ổn định trẻ : Hỏi trẻ sáng nay ai đưa các con đi học, ? đi học bằng phương tiện gì ? - Khi ngồi trên xe máy chúng ta phải đội mũ bảo hiểm. Khi đến cổng trường thì để tiết kiệm xăng thì chúng ta phải tắt máy.

- Hôm nay trời rất là nắng cô tặng cho mỗi bạn 1 cái mũ để đội /

Giáo dục trẻ :

* **Hoạt động 1 :Khởi động**

Mở nhạc « Đồng hồ báo thức » trẻ đi thành vòng tròn. Đi các kiểu : đi thường, đi bằng gót chân, đi thường, đi bằng mũi chân, đi thường, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi thường.



* **Hoạt động 2.Trọng động**

a.Bài tập phát triển chung

Cho trẻ về đội hình 3 hàng ngang. Hô hiệu lệnh

- Động tác hô hấp : gà gáy
- Động tác tay vai : 2 tay dang ngang gập vai. (2lần/4 nhịp)
- Động tác chân : hai tay ra trước nhún chân. . (2lần/4 nhịp)

-Động tác bụng lườn: đứng cúi gập người về trước. . (2lần/4 nhịp)

-Động tác bật : bật tách, khép chân. . (2lần/4 nhịp)

b. Vận động cơ bản

- Giới thiệu “ bật xa 35 cm”

- Cô làm mẫu lần 1 không giải thích.

- Cô làm mẫu lần 2 có giải thích.

Đứng trước vạch mức 2 tay chống hông, khi nghe hiệu lệnh bật bằng 2 chân và rơi nhẹ nhàng bằng 2 mũi bàn chân .

- Tổ chức cho trẻ thực hiện. Khi trẻ vận động cô quan sát sửa sai.

- Cho mỗi trẻ thực hiện 2-3 lần.

Tích hợp: đọc thơ: Lời chào

c. Trò chơi vận động : Chuyên bóng qua chân

- Hướng dẫn trò chơi, quan sát nhận xét cháu chơi.

*** Hoạt động 3. Hồi tĩnh**

“Hôm nay các con học rất là giỏi, chơi rất là ngoan. Cô khen cả lớp.”

“Giờ chúng ta cùng nhau hít thở nhẹ nhàng”.

* **Kết thúc hoạt động:** giới thiệu cho trẻ chơi tự do

ĐÁNH GIÁ CUỐI NGÀY

1/Tình trạng sức khỏe của trẻ

.....

2/Trạng thái cảm xúc, thái độ, hành vi của trẻ

.....

3/Kiến thức và kỹ năng của trẻ

.....