**HOẠT ĐỘNG CHUNG : HOẠT ĐỘNG: PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**THỂ DỤC : BẬT XA TỐI THIỂU 50CM-CHẠY THEO HIỆU LỆNH**

1. **Mục đích- yêu cầu**

**\* Kiến thức**

- Trẻ 5-6 tuổi: Trẻ biết dùng sức của đôi chân nhún bật tối thiểu 50cm sau đó chạy theo hiệu lệnh. Thực hiện bài tập chính xác.

- Trẻ 4-5 tuổi: Trẻ biết dùng sức của đôi chân nhún bật tối thiểu 50cm sau đó chạy theo hiệu lệnh.

**\* Kỹ năng:**

- Trẻ 5-6 tuổi: Rèn kỹ năng bật nhảy 50cm cho trẻ và sức bền khi chạy. Giúp trẻ mạnh dạn, tự tin, hào hứng và có nề nếp trong tập luyện.

- Trẻ 4-5 tuổi: Giúp trẻ mạnh dạn, tự tin, hào hứng và có nề nếp trong tập luyện.

**\* Giáo dục:** Giáo dục trẻ tính kiên trì khi tập luyện

**II. Chuẩn bị**

- Phấn trắng, sân tập, quả bóng nhựa 2 trang phục của trẻ gọn gàng

- Máy tính, loa

**III. Tổ chức hoạt động**

1. Khởi động

- Trẻ làm đoàn tàu kết hợp đi các kiểu: đi thường, lên dốc, xuống dốc, chạy nhanh, chạy chậm

- Về đội hình tập

2.Trọng động

\* Bài tập phát triển chung

- Động tác tay: tay đưa ra trước lên cao (2 lần x 8 nhịp)

- Động tác bụng- lườn: Nghiêng người sang 2 bên (2 lần x 8 nhịp)

- Động tác chân: Chân đưa ra trước lên cao (3 lần x 8 nhịp)

- Động tác bật: Bật tách khép chân (2 lần x 8 nhịp)

\* Vận động cơ bản: Bật xa tối thiểu 50cm – chạy theo hiệu lệnh

- Cô giới thiệu tên vận động

- Cô làm mẫu:

+ Lần 1: làm mẫu trọn vẹn không phân tích

+ Lần 2: làm mẫu kết hợp phân tích bài tập

Cô đứng trước vạch kẻ ngang, 2 tay chống hông, khi có hiệu lệnh "bật" đầu gối khụy xuống và cô nhún bật bằng 2 chân bật mạnh về phía trước. Chạy theo hiệu lệnh về phía vạch đích cách 10m

- Mời trẻ khá lên tập: cô quan sát và sửa sai cho trẻ

\* Trẻ thực hiện:

- Cô mời 2 trẻ ở 2 đầu hàng lên tập mẫu

- Lần lượt cho trẻ ở 2 hàng lên tập

- Thi đua giữa 2 hàng

- Cô quan sát và sửa sai cho trẻ

- Cô hỏi trẻ lại tên vận động và mời trẻ khá lên tập

\* Trò chơi vận động: Chuyền bóng qua đầu

- Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi

- Cho trẻ chơi 2- 3 lần

- Quan sát và sửa sai và khuyến khích trẻ chơi.

3. Hồi tĩnh

- Trẻ đi lại nhẹ nhàng theo nhạc rước đèn tháng tám

- Cô nhận xét về buổi học