**THỂ DỤC: Bật tiến về phía trước-Ném trúng đích thẳng đứng**

**1. Mục đích - yêu cầu:**

**\* Kiến thức:**

- Trẻ  biết nhún bật bằng hai chân tiến về phía trước. Trẻ biết dùng sức của mình để ném trúng đích.

  **\* Kĩ năng:**

- Rèn luyện phát triển tay, chân và định hướng khi ném trúng đích.

- Phát triển tính nhanh nhẹ trong quá trình tập luyện.

 **\* Thái độ:**

- Trẻ hứng thú khi tham gia tập thể dục.

- Giáo dục trẻ thường xuyên tập thể dục để cho cơ thể khỏe mạnh.

**2 Chuẩn bị:**

 + Đồ dùng của cô :

- Vẽ 2 vạch xuất phát.

 - 2 đích đứng cao 0,7m, đường kính vòng đích 0,4m, đặt đích xa 1m

 - Túi cát cho mỗi trẻ.

 - Nhạc

 + Đồ dùng của trẻ : - Vòng để trẻ tập .

 + Địa điểm:           - Ngoài sân

**3. Cách tiến hành hoạt động :**

**3.1 : Ổn định tổ chức**

- Cô và trẻ hát bài " Em đi qua ngã tư đường phố "

 \* Trò chuyện:

  + Các con vừa hát bài gì ?

  + Trong bài hát nói đến bạn nhỏ đang làm gì ?

  + Khi đèn màu đỏ bật lên bạn nhỏ đã làm gì ?

 + Khi đèn màu xanh bât lên thì phải làm sao ?

 Để cơ thể được khoẻ mạnh thì hôm nay cô sẽ hướng dẫn cho các con tập bài thể dục “Bật tiến về phía trước-Ném trúng đích thẳng đứng” nhé!

**3.2 : Nội dung**

**Hoạt động 1.Khởi động**:

 - Cho trẻ đi  vòng tròn theo nhạc , kết hợp các kiểng chân, gót chân, chạy chậm, chạy nhanh về đứng thành hàng ngang để tập.

**Hoạt động 2. Trọng động:**

**\* Bài tập phát triển chung**:

 - Hô hấp: Thổi bóng bay

 -Tay– vai : 2 tay đưa ra trước lên cao, chân trái bước sang trái.  (4l x 4n)

 - Bụng: 2 tay đưa lên cao, cúi gập người ( 2l x 4n)

 - Chân:Tay dang ngang, khụy gối, lưng thẳng (4l x 4n)

 - Bật: tách chân, khép chân. ( 2l x 4n).

 - Cho trẻ đọc bài thơ “Anh Dế ” tách thành 2 hàng đối diện nhau để tập.

  ( Trẻ vừa tách hàng, vừa đọc thơ)

**\* Vận động cơ bản:*“Bật  tiến về phía trước- Ném trúng đích thẳng đứng”***

 - Cô giới thiệu vận động và làm mẫu cho trẻ xem

 - Cô làm mẫu lần 1: không giải thích .

 - Cô làm mẫu lần 2: Cô vừa làm vừa giải thích từng động tác: cô đứng ở vị trí vạch chuẩn bị, bật tiến 2 chân về trước 3 -4 lần, khi bật 2 tay chống hông, kết hợp với đếm 1 – 2 – 3… sau đó cúi xuống lấy túi cát cùng phía với chân sau, giơ ngang

tầm mắt và mắt nhắm thẳng vào đích và dùng lực của cánh tay ném mạnh túi cát vào đích, rồi đi thường về cuối hàng.

- Cô làm mẫu lần 3: làm mẫu trọn vẹn

- Cô gọi 2-3 trẻ lên thực hiện lại.

\* TCTV: Mời một số trẻ DTTS phát âm lại tên của vận động cơ bản

- Cho cả lớp thực hiện

- Trong khi trẻ thực hiện cô chú ý quan sát và sữa sai cho trẻ

\* Củng cố: Các con vừa thực hiện bài vận động gì?

**Hoạt động 3: Hồi tĩnh**

- Cô cho trẻ đi nhẹ nhàng hít thở sâu

**3.3/ Kết thúc:** Cô nhận xét giờ học và tuyên dương trẻ