**TTC Ném xa – Chạy nhanh10m**

**1. Mục đích yêu cầu:**

***\*Kiến thức:***

- Trẻ biết xác định hướng ném, ném xa đúng tư thế.

- Biết chạy 10m

***\* Kỹ năng:***

- Trẻ biết dùng sức của tay để ném xa, chạy nhanh 10m.

- Rèn luyện và phát triển cơ tay, chân cho trẻ

***\* Thái độ:***

- Trẻ biết đ­ược việc tập thể dục giúp cơ thể khoẻ mạnh và tập luyện có tổ chức.

**2. Chuẩn bị:**

- 10 – 20 túi cát.

- Nơ cài tay, xắc sô

- Sân tập theo sơ đồ sạch sẽ và an toàn

**3. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của co** | **Hoạt động của trẻ** |
| ***\* Gây hứng thú.***- Cho trẻ múa hát bài Đêm qua em mơ gặp Bác Hồ - Trò chuyện về Bác Hồ - Sắp tới ngày sinh nhật Bác Hồ hôm nay lớp mình cùng luyện tập để tham dự hội thi Bé khỏe bé ngoan để chào mừng ngày sinh nhật Bác nhé- Buổi luyện tập gồm 3 phần***\* Hoạt động 1:***Phần thứ nhất là Khởi động- Cho trẻ đi vòng tròn và đi kết hợp vơí các kiểu: Đi bằng mũi chân, gót chân, mé chân và chạy…- Cho trẻ xếp thành 2 hàng ngang.***\* Hoạt động 2****:* Phần thứ hai Trọng độngBTPTC:- Tay: Đưa ra lên cao hạ xuống- Chân: Đưa 2 tay ra trước nhún- Bụng: Đứng cúi người về phía trước, tay chạm ngón chân- Bật: Bật tiến về phía trước\* Phần thứ 3 - Vận dộng cơ bản: Ném xa bằng một tay, chạy nhanh 10m- Cho trẻ xếp thanh 2 hàng ngang đối diện nhau các nhau 3m- Cô làm mẫu.- Lần 1: Làm hoàn chỉnh động tác.- Lần 2: Trẻ làm cô phân tích động tác.-Cô đứng vào vạch chuẩn bị tư thế đứng chân trước chân sau tay phải cầm túi cát đưa từ trước ra phía sau và lên cao trên đầu, hơi ngả người về phía sau dùng sức của chân và tay để ném ra xa về phía trước sau đố chạy đến cờ và đi nhẹ về cuối hàng.- Cho 2 trẻ lên thực hiện lại cho cả lớp cùng quan sát:- Cho trẻ thực hiện Bật xa, ném xa, chạy nhanh- Cô quan sát và sửa sai cho trẻ- Cho trẻ thực hiện 2 lần.- Lần thứ 3 cho trẻ thi đua giữa 2 tổ. Có thể cho trẻ thi đua 2 lần tùy vào hứng thú của trẻ. Mỗi trẻ thực hiện xong lấy 1 bông hoa để thi đua và kiểm tra kết quả.- Cô chú ý quan sát và nhắc nhở trẻ- Các con vừa thực hiện vận động gì ?***\* Hoạt động 3:*** Hồi tĩnh- Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 -2 vòng sân tập và cất đồ dùng |  - Trẻ múa hát bài hát 2 lần- Trẻ cùng kể về tình cảm của Bác đối với các cháu thiếu nhi    -Trẻ đi vòng tròn và đi kết hợp vơí các kiểu- Xếp hai hàng ngang  - Tập 2 lần x 8 nhịp- Tập 4 lần x 8 nhịp- Tập 2 lần x 8 nhịp - Tập 2 lần x 8 nhịp - Trẻ xếp hai hàng ngang đối diện nhau- Trẻ quan sát bạn thực hiện mẫu- Trẻ quan sát và lắng nghe phân tích     - 2 trẻ thực hiện  - Trẻ thực hiện 2 lần. - Trẻ thi đua  - Ném xa bằng một tay, chạy nhanh 10m- Trẻ đi nhẹ nhàng1 - 2 vòng sân tập |