**Lĩnh vực : Phát Triển Thể Chất**

**Đề Tài : “ném xa bằng 1 tay và chạy nhanh 10 m”**

**I: Mục Đích Yêu Cầu:**

**1 . Kiến Thức:**

      Phát triển cơ tay, cơ chân. Rèn sự tự tin, nhanh nhẹn

**2. Kĩ Năng:**

      Trẻ biết đưa tay cao để ném xa, chạy nhanh đến đích.

**3 Thái Độ:**

      Giáo dục trẻ tập trung hoàn thành bài tập,có kỹ luật,trật tự.

**II : Chuẩn Bị:**

      Túi cát.

      Rổ đựng túi cát.

      4 lá cờ.

      Sân học rộng rãi, sạch sẽ, an toàn.

III :**Cách tiến hành**:

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động cô | Hoạt động trẻ |
| Hoạt động 1(5 phút)        Khởi động:        Nào chúng ta cùng đi khom, kiểng gót, đi thường kết hợp đưa tay cao, dang ngang, đưa sau trước, kết hợp tập động tác hô hấp gà gáy        Trọng động:        Bài tập phát triển chung        Tay1  : tay đưa trước, gập tay  trước ngực (3 lần x8 nhịp)        Chân 1 Ngồi xổm đứng lên liên tục(2 lần x8 nhịp)        Bụng 1: Đứng cúi gập người về phía trước(2 lần x8 nhịp)        Động tác bật 1 : bật tiến về trước (2 lần x8 nhịp)  **Hoạt động 2 (15 phút)**        **Vận Động Cơ Bản**: “ném xa bằng 1 tay và chạy nhanh 10 m”        Đọc thơ : “Mưa”        Bài thơ nói đến đều gì?        Trời mưa xuống giúp gì cho mọi vật xung quanh?        Con có thích trời mưa không?        Nếu trời mưa xuống thì con thế nào?        Nếu như mưa có sấm sét thì ta làm sao?        Trời mưa làm cho cây cối tươi tốt,không khí mát mẽ,ao hồ đầy nước cho cá lội tung tăng…làm cho cuộc sống thêm vui tươi.Con người cảm thấy khỏe ra nhưng muốn khỏe mạnh thì ta nên tập thể dục thường xuyên .Hôm nay cô cùng các bạn tập với bài “ ném xa bằng 1 tay và chạy nhanh 10 m” nha!        Cô làm mẫu cho trẻ xem:             + Lần 1: Không giải thích.             + Lần 2: Giải thích.        Tư thế chuẩn bị cô sẽ đứng chân trước chân sau. Tay cầm túi cát cùng bên với chân sau, tay phải đưa thẳng ra trước mặt, khi ném thì lăng tay từ trước xuống dưới, ra sau lên cao rồi ném ở điểm tay đưa cao nhất.         Mời 2 trẻ lên thực hiện. Cho 2 cháu làm mẫu ( Cô chú ý sữa sai)        Sau đó cho cả lớp thực hiện 2 lần (Cô chú ý bao quát sửa sai cho trẻ).        Cô cho lần lượt 4 trẻ lên chạy nhanh 10 m đến chỗ cô nắm cờ, chạy xong về cuối hàng đứng. Khi chạy phối hợp tay chân, đầu không cúi. Cho lớp thực hiện.        Cô động viên khuyến khích để trẻ mạnh dạn, tự tin khi thực hiện tốt.  **Hoạt động 3**( 5 phút)        Cháu thư giản tại chỗ  **Hồi tỉnh :**Trò chơi: uống nước. |         Cháu tập cùng cô        Đọc thơ cùng cô        Trẻ kể        Cây cỏ tốt tươi,không khí mát mẽ        Dạ thích        Không đi tắm mưa…        Không ngồi dưới gốc cây to,không cầm vật bằng sắt,không đi ra ngoài        Đồng thanh        Dạ thích,trẻ làm gió thổivề hai hàng ngang        Cháu chú ý        Cháu khá thực hiện        Lớp thực hiện        Trẻ thực hiện        Lớp thực hiện        Thư giản cùng cô |

**Hoạt động ngoài trời:**

      **Nội dung tổ chức:**

      Quan sát đàm thoại chủ điểm “hiện tượng tự nhiên”

**I .Mục Đích Yêu Cầu:**

      Trẻ gọi tên được hiện tượng: sương mù,cầu vồng, mây, mưa.

      Biết  gọi tên bầu trời khi mưa - nắng…

**II. Chuẩn Bị:**

      Trang trí lớp theo chủ đề

      tranh chủ đề

**III. Cách tiến hành :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **Hoạt động 1**( 10 phút)        Quan sát Tranh chủ điểm  Đàm thoại về chủ điểm “hiện tượng tự nhiên”  **Hoạt động 2**(5 phút)        Củng cố: PTTC “ ném xa bằng một tay và chạy  nhanh 10 m”        Cho cháu nhắc lại  **Hoạt động 3**( 15 phút)        Cung cấp kiến thức        PTNT  : bản tin thời tiết        Cô đàm thoại cùng trẻ.        **Hoạt động 4**( 30 phút)        Trò chơi: “Trời nắng,trời mưa”        Hướng dẫn lớp chơi |       Trẻ đàm thoại cùng cô        Trẻ nhắc lại        Đàm thoại cùng cô        Lớp chơi |