**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC NGÀY**

**Hoạt động học: Thể dục**

**Đề tài: Chạy liên tục theo hướng thẳng 10m**

**1. Mục đích yêu cầu**

**a) Kiến thức**

- Trẻ biết tên bài vận động, biết phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chânchạy liên tục theo hướng thẳng đúng kĩ thuật.

**b) Kỹ năng**

**-** Rèn trẻ kỹ năng quan sát, định hướng, sự bền bỉ khi thực hiện bài tập vận động.

**c) Giáo dục**

- Giáo dục trẻ tính tự tin hứng thú tham gia vào hoạt động.

**2. Chuẩn bị**

- Phòng học sạch sẽ, thoáng mát.

- Vạch đích, bóng, cổng gôn cho trẻ đá bóng

**3. Tiến hành hoạt động**

**a) Hoạt động mở đầu**

-Cho trẻ chơi “ Chạy trốn mưa”.

\* Khởi động: Cho cháu đi vòng tròn kết hợp các kiểu đi theo bài hát” Giọt mưa và em bé”.

**b) Hoạt động nhận thức**

- Trọng động: Bài tập phát triển chung:Thực hiện theo bài hát bài: “Cho tôi đi làm mưa với”.

- Tay vai 2: Hai tay đưa sang ngang, đưa lên cao.

- Bụng lườn 2: Đứng nghiêng người sang bên.

- Chân 4: Đứng nâng cao chân, gập gối.

- Bật 2: Bật tại chỗ.

- Riêng động tác hỗ trợ chân thực hiện 4x4 nhịp.

\* Bài tập vận động cơ bản: Chạy liên tục theo hướng thẳng

+ Lần 1 không phân tích động tác.

+ Lần 2 cô phân tích:

\* TTCB: Đứng trước vạch xuất phát, một chân đưa lên trước làm trụ , đầu gối khuỵu xuống hơi sâu để thân người lao về phía trước, chân còn lại duối thẳng ở phía sau, phần trên của bàn chân tì xuống nền, phần gót hơi nhất khỏi mặt đất, hai tay gập vuông góc với thân. Khi có hiệu lệnh “ Chạy” thì cô chạy liên tục theo hướng thẳng 10m và về đích.

- Cho trẻ nhắc lại tên vận động.

- Cho 2 trẻ lên thực hiện. Cô khái quát lại động tác.

- Cho lần lượt từng đội lên thực hiện dưới hình thức liên tục. Cô chú ý sửa sai.

- Cho hai đội thực hiện theo hình thức liên tục.

- Gọi 2 trẻ khá lên thực hiện lại.

\* Trò chơi: “Đá bóng vào gôn”

- Cách chơi: Cô sẽ chia lớp mình thành hai đội lần lượt từng bạn của mỗi đội sẽ lên đá bóng vào gôn.

- Luật chơi: Đội nào đá được nhiều bóng vào gôn hơn đội đó chiến thắng.

**c) Hoạt động kết thúc**

- Cho trẻ đi lại nhẹ nhàng hít thở sâu.