HOAÏT ÑOÄNG THEÅ DUÏC

**Ñeà taøi: Chaïy nhanh** ( Laàn 1 )

**I/** **MUÏC ÑÍCH YEÂU CAÀU:**

* Treû laøm quen vôùi kyõ naêng chaïy nhanh bieát phoái hôïp tay chaân nhòp nhaøng khi chaïy.
* Phaùt trieån cô tay, cô chaân vaø khaû naêng ñònh höôùng; caùc toá chaát nhanh nheïn, söùc beàn bæ deõo dai.
* Giaùo duïc treû tính kyõ luaät, bieát phoái hôïp vôùi baïn trong khi chaïy.

**II/ CHUAÅN BÒ:**

* Cöï ly chaïy : 10m
* Baêng video caùc vaän ñoäng vieân ñang thi ñaáu
* 2 lon ( laøm ñích )
* Moãi treû 2 caây côø, 1 theû hình vuoâng, troøn, tam giaùc, chöõ nhaät

**III/ TOÅ CHÖÙC HOAÏT ÑOÄNG**:

|  |  |
| --- | --- |
| Hoaït ñoäng cuûa coâ | **Döï kieán hoaït ñoäng cuûa treû** |
| **Hoaït ñoäng 1: “ *Cuøng khôûi ñoäng nheù*”**  - Cho treû xem 1 ñoaïn baêng caùc chuù vaän ñoäng vieân ñang thi ñaáu.  Coâ troø chuyeän vôùi treû: caùc con thaáy caùc chuù vaän ñoäng vieân ñang laøm gì? Neáu laø vaän ñoäng vieân thì caùc con seõ thích chôi boä moân naøo? Vaäy hoâm nay caùc vaän ñoäng vieân chuùng ta cuøng thi ñaáu thöû nha! Truôùc khi thi chuùng ta cuøng khôûi ñoäng naøo! ( coâ môû nhaïc baøi “ *Bình minh*” cho treû di chuyeån ñoäi hình vaø thöïc hieän caùc böôùc khôûi ñoäng ) | - Treû chuù yù xem baêng.  - Treû laéng nghe vaø traû lôøi caùc caâu hoûi theo yù thích  - Treû ñi voøng troøn vaø laøm caùc ñoäng taùc khôûi ñoäng theo coâ |
| Hoaït ñoäng 2 : Troïng ñoäng **\* Baøi taäp phaùt trieån chung**  ***Troø chôi :* “*Cuøng luyeän taäp cho khoeû”***  - Tröôùc khi vaøo Hoäi thi theå thao caùc vaän ñoäng vieân cuøng luyeän taäp cho khoeû nheù! ( Treû taäp vôùi côø )  + *Tay 4*: “ *Caù bôi*”  Ñöa 2 tay ra tröôùc vaãy baøn tay  + *Chaân 1*: *“ Caây cao coû thaáp*” ( TT )  Treû ngoài xoåm tay thaû xuoâi - ñöùng leân  + *Buïng 3*:  Hai tay choáng hoâng, quay ngöôøi qua traùi, qua phaûi  + *Baät*: baät taïi choã  - Cho treû caém côø vaøo 2 oáng lon 🡪 vaät moác | - Treû thöïc hieän theo hieäu leänh cuûa coâ |
| **\* Vaän ñoäng cô baûn :**  ***Troø chôi : Hoäi thi* “ *Chaïy nhanh*”**  - Coâ yeâu caàu treû choïn hình troøn, vuoâng, tam giaùc  - Hoâm nay caùc vaän ñoäng vieân chuùng ta cuøng thi “*chaïy nhanh*” nheù!  . Coâ nhaán maïnh tö theá chuaån bò : Ñöùng chaân tröôùc chaân sau, 2 tay hôi co veà tröôùc. Khi chaïy thaân vaø ñaàu höôùng veà phía tröôùc, phoái hôïp nhòp nhaøng giöõa tay vaø chaân, chaïy töï nhieân, gaàn ñeán ñích chaïy chaäm daàn vaø döøng laïi ñi nheï nhaøng trôû veà.  - Toå chöùc cho treû thöïc hieän:  Cho treû taùch thaønh 3 nhoùm ( treû töï keát nhoùm theo caùc theû hình: tam giaùc, troøn, vuoâng )  - Toå chöùc luyeän taäp theo töøng nhoùm, caù nhaân ( coâ quan saùt treû vaø chænh tö theá treû ) | - Treû ñi choïn theû hình vaø gaén leân ngöïc aùo.  - Treû thöïc hieän theo kyõ thuaät ñoäng taùc |
| **Troø chôivaän ñoäng:“ *Tung cao hôn nöõa*”**  - Duøng tình huoáng giôùi thieäu troø – nhaéc laïi caùch chôi  “ Naøo caùc vaän ñoäng vieân chuùng ta cuøng thi xem ai tung boùng cao nheù!” ( Cho treû tung boùng 4 – 5 laàn ) | - Treû cuøng chôi tung boùng |
| **Hoaït ñoäng 3 : Hoài Tónh *“Ñi daïo”***  - Cho treû ñi daïo hít thôû nheï nhaøng vaø thaû loûng tay chaân; duønh tình huoáng coù muøi höông thôm ( hoa, quaû chín) ñeå giuùp treû hích thôû saâu hôn. | - Treû vöøa ñi vöøa hít thôû nheï nhaøng thaû loûng tay chaân. |