

Lăn bóng bằng hai tay và đi theo bóng

Tiết 1

I. Mục đích và yêu cầu.

- Dạy trẻ kỹ năng lăn bóng bằng hai tay và đi theo bóng. Khi lăn bóng trẻ biết khom người gối hơi khuỵu, hai bàn tay xòe rộng để lăn bóng về phía trước. Đồng thời di chuyển theo bóng và lăn bóng đi tiếp
- Phát triển khả năng định hướng trong không gian và sự khéo léo nhịp nhàng của trẻ
- Trẻ biết thực hiện lần lượt và đứng về hàng sau khi chuyển bóng cho bạn

II. Chuẩn bị.

- 5 quả bóng
- 4-5 cờ nhỏ làm đích
- Băng nhạc trống lắc

III. Hướng dẫn

Cô	Trẻ
A. Khởi động - Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các	- Trẻ đi các kiểu đi

kiểu: đi kiễng chân-> đi thường-> đi gót chân-> đi thường-> đi khom lưng-> đi dậm chân-> chạy chậm-> chạy nhanh-> nhanh hơn-> chạy chậm-> về đội hình dọc-> hàng ngang tập hợp BTPTC.	
B. Trọng động. 1. Bài tập phát triển chung * Động tác tay : đưa tay ra phía trước gập trước ngực - TTCB: đứng thẳng khép chân để tay dọc thân - N1: bước chân trái lên một bước nhỏ trọng tâm dồn về chân trái, chân phải kiễng gót (tì mũi chân) đưa tay ra trước lòng bàn tay sắp - N2: hai tay gập trước ngực, khuỷu tay ngang vai - N3: như N1	- Thực hiện 3l x 8n - Thực hiện 3l x 8n - Thực hiện 2l x 8n - Thực hiện 2l x 8n - TC: Vận động lăn bóng bằng hai tay

- N4: về TTCB	và đi theo bóng
- N5,6,7,8: đổi chân và thực hiện như trên	- Trẻ chú ý nhìn cô thực hiện
* Động tác chân: ngồi khuyu gối hai tay đưa cao lên trước	- Trẻ thực hiện
- TTCB: đứng thẳng hai tay thả xuôi	- Trẻ thực hành
- N1: hai tay đưa lên cao lòng bàn tay hướng vào nhau, chân kiễng	- Trẻ nghe giải thích cách chơi
- N2: ngồi khuyu gối lưng thẳng không kiễng chân tay đưa ra trước lòng bàn tay sắp	- Trẻ chơi
- N3: như N1	- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng
- N4: về TTCB	
- N5,6,7,8 : như trên	
* Động tác bụng : đứng quay người sang hai bên	
- TTCB: đứng khép chân, tay thả xuôi	
- N1: bước chân trái sang bên một bước tay chống hông	

- N2: quay người sang phải 90^0

- N3: như N1

- N4: về TTCB

- N5,6,7,8: như trên(đổi chân) quay người sang phải

* ***Động tác bật*** : bật về phía trước ,
bật hai chân về phía trước sau đó
quay ra sau bật về chỗ cũ

2. Vận động cơ bản

- Hôm nay cô sẽ dạy cho các con vận động mới đó là "lăn bóng bằng hai tay và đi theo bóng"(trẻ nhắc lại tên vận động)

- Để thực hiện đúng vận động các con chú ý xem cô làm trước

- ***Cô làm mẫu:***

+ Lần 1: không giải thích.

+ Lần 2: vừa làm vừa giải thích.

TTCB: Cô cầm bóng đặt dưới đất, hai

tay xoè rộng, các ngón tay bao quanh quả bóng, thân người cúi khom, đầu gối hơi khuỵu

- Khi có hiệu lệnh cô dùng ngón tay lăn bóng đẩy bóng về phía trước di chuyển bóng theo đường thẳng. Khi lăn tới đích cô chạy về đưa bóng cho bạn ở đầu hàng rồi cô về cuối hàng

- Mời 2-3 trẻ khá lên thực hiện

- Cô bao quát sửa sai cho trẻ

*** Trẻ thực hành:**

- Mỗi trẻ thực hiện 2-3 lần

- Cô chú ý nhắc trẻ lăn sát tay không ngồi xôm lăn bóng

- Cô bao quát sửa sai động viên trẻ

3. Trò chơi vận động.

- Cô sẽ cho các con chơi trò chơi ném bóng vào rổ xem ai nhanh nhất

- Cô giải thích cách chơi: Cầm bóng

đứng trước vạch mức khi nghe hiệu lệnh cầm bóng chạy lên bờ vào rổ xong chạy về đập vào tay bạn, bạn đó sẽ chạy lên lấy bóng cầm về đưa cho bạn tiếp theo, cứ như vậy cho đến người cuối cùng, đội nào nhanh nhất sẽ thắng. Các con nhớ trong lúc cầm bóng không để bóng rơi

- Cho trẻ chơi 2-3 lần

C. Hồi tỉnh

- Cho trẻ đi lại hít thở nhẹ nhàng thả lỏng tay chân.

* **Kết thúc:** nhận xét và tuyên dương

Đề tài: Lăn bóng bằng hai tay và đi theo bóng Tiết 2

I. Mục đích và yêu cầu.

- Trẻ biết lăn bóng bằng hai tay và đi theo bóng, tay không rời bóng, các ngón tay xòe rộng Khi lăn bóng trẻ biết khom người gối hơi khuỵu, hai bàn tay xòe rộng để lăn bóng về phía trước. Đồng thời di chuyển theo bóng và lăn bóng đi tiếp

- Thực hiện vận động nhanh nhẹn nhàng
- Rèn luyện tính kiên nhẫn khi tập luyện
- Phát triển khả năng định hướng trong không gian và sự khéo léo nhịp nhàng của trẻ
- Trẻ chơi thuần thục trò chơi

II. Chuẩn bị.

- 4 quả bóng
- Cờ làm đích
- 4 cái rô
- Băng nhạc trống lắc

III. Hướng dẫn

Cô	Trẻ
A. Khởi động - Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các kiểu: đi kiễng chân-> đi thường-> đi gót chân-> đi thường-> đi khom lưng-> đi dậm chân-> chạy chậm-> chạy nhanh-> nhanh hơn-> chạy	- Trẻ đi các kiểu đi

chậm-> về đội hình dọc-> hàng
ngang tập hợp BTPTC.

B. Trọng động.

1. Bài tập phát triển chung

* **Động tác tay :** đưa tay ra phía

trước gấp trước ngực

- TTCB: đứng thẳng khép chân để tay
dọc thân

- N1: bước chân trái lên một bước
nhỏ trọng tâm dồn về chân trái, chân
phải kiễng gót (tì mũi chân) đưa tay
ra trước lòng bàn tay sấp

- N2: hai tay gấp trước ngực, khuỷu
tay ngang vai

- N3: như N1

- N4: về TTCB

- N5,6,7,8: đổi chân và thực hiện như
trên

* **Động tác chân:** ngồi khuỷu gối hai

- Thực hiện 3l x 8n

- Thực hiện 3l x 8n

- Thực hiện 2l x 8n

- Thực hiện 2l x 8n

- TC: Vận động lăn bóng bằng hai tay
và đi theo bóng

- Mời trẻ khá

- Trẻ nhắc lại cách chơi

- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng

tay đưa cao lên trước

- TTCB: đứng thẳng hai tay thả xuôi

- N1: hai tay đưa lên cao lòng bàn

tay hướng vào nhau, chân kiễng

- N2: ngồi khụy gối lưng thẳng

không kiễng chân tay đưa ra trước

lòng bàn tay sấp

- N3: như N1

- N4: về TTCB

- N5,6,7,8 : như trên

*** Động tác bụng :** đứng quay người
sang hai bên

- TTCB: đứng khép chân, tay thả xuôi

- N1: bước chân trái sang bên một

bước tay chống hông

- N2: quay người sang phải 90^0

- N3: như N1

- N4: về TTCB

- N5,6,7,8: như trên(đổi chân) quay

người sang phải

* **Động tác bật :** bật về phía trước ,
bật hai chân về phía trước sau đó
quay ra sau bật về chỗ cũ

2. Vận động cơ bản

- Hôm trước cô đã dạy các con vận động gì? Bạn nào còn nhớ ?
- Để thực hiện được vận động này, mình phải làm gì? Bạn nào nhắc lại kỹ năng thực hiện vận động
- Cô nhận xét 2 trẻ thực hiện mẫu(nếu trẻ làm tốt cô nhận xét tuyên dương. Nếu trẻ chưa thực hiện được cô giải thích như ở tiết 1)

*** Trẻ thực hành:**

- Cho trẻ thực hiện mỗi trẻ 3-4 lần
- Cô bao quát sửa sai động viên trẻ

3. Trò chơi vận động.

- Bây giờ cô thấy các con học rất