**Hoạt động phát triển vận động**

**TUNG, BẮT BÓNG VỚI NGƯỜI ĐỐI DIỆN KHOẢNG CÁCH 2,5M**

**(Tiết 2)**

**Độ tuổi: Mẫu giáo nhỡ (4-5 tuổi)**

**Người soạn: Bùi Thị Thu Hà**

**I. Mục tiêu**

- Biết tung, bắt bóng với người đối diện (cô/bạn) khoảng cách 2,5m đúng kỹ thuật .Biết ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh

- Phát triển khả năng chú ý, phát triển sự khéo léo của đôi tay khi thực hiện vận động tung, bắt bóng với người đối diện.

 - Tích cực tham gia vào các hoạt động, không chen lấn, biết chờ đến lượt.

**II*.* Chuẩn bị**

**1. Cô:** Bóng, nhạc bài hát: Nắng sớm

**2. Trẻ:** bóng, nơ đủ cho trẻ.

**III. Tiến trình hoạt động**

**1. Khởi động**

Cho trẻ đi, chạy vòng tròn theo nhạc, kết hợp các kiểu đi theo khẩu lệnh của cô: Đi bằng gót chân, mũi bàn chân, mép bàn chân, đi khom, đi thẳng, chạy nhanh dần, chạy chậm sau đó chuyển về đội hình 3 hàng ngang.

***2.* Trọng động**

**a. Bài tập phát triển chung: Tập theo nhạc bài "Nắng sớm"**

- Động tác tay vai : Đưa hai tay lên cao, ra phía trước, sang hai bên (4 x 4 nhịp)

- Động tác lưng, bụng, lườn: Đứng quay người về phía trước (2 x 4 nhịp)

- Động tác chân: Nồi xổm, đứng lên (2 x 4 nhịp)

**b. Vận động cơ bản**: **Tung, bắt bóng với người đối diện khoảng cách 2,5m**

- Cô đưa bóng, hỏi trẻ:

+ Tuần trước con đã học vận động gì có dùng bóng?(mời nhiều trẻ)

- Cô mời trẻ nhắc lại tên vận động: Tung, bắt bóng với người đối diện khoảng cách 2,5m

- Gợi ý, hỗ trợ nhắc lại kỹ năng thực hiện vận động (trẻ trả lời theo kinh nghiệm của bản thân)

- Thực hiện mẫu:

+ Lần 1: Mời 2 trẻ thực hiện lại vận động mẫu, cô và cả lớp quan sát

+ Lần 2: Mời 2 trẻ thực hiện, cô cùng trẻ nhắc lại kỹ năng thực hiện vận động TTCB: Cô đứng cách bạn khoảng cách với bạn khoảng 2,5m, cô tung bóng cho bạn bằng 2 tay, bạn đón bóng bằng 2 tay. Bạn bắt bóng bằng bàn tay, không để bị ôm vào người, sau đó tung bóng lại cho cô.

- Mời 4 trẻ lên thực hiện lại vận động. (Cô quan sát, nhận xét, sửa sai cho trẻ)  
*\*Trẻ thực hiện:*

+ Cô mời 2 trẻ bắt cặp với nhau cùng thực hiện vận động.

+ Mời 5 trẻ đứng thành vòng tròn cùng thực hiện lại vận động.

+ Cô mời từng tổ thực hiện vận động.

+ Mời những trẻ chưa thực hiện được thực hiện lại vận động

 (Cô quan sát, sửa sai kịp thời cho trẻ thực hiện vận động *tung, bắt bóng với người đối diện(cô/bạn) khoảng cách 2,5m*, động viên, tuyên dương trẻ)

**c.Trò chơi vận động: Ai nhanh nhất**

- Cô giới thiệu cách thực hiện trò chơi "Ai nhanh nhất".

- Cách chơi: Cô chia trẻ thành 3 đội, xếp đội hình 3 hàng dọc, lần lượt từng trẻ làm những chú ếch đi lên chọn thực phẩm theo yêu cầu của cô và bỏ vào rổ rồi đi nhẹ nhàng về chỗ cho đến khi hết giờ, quy định phần thực hiện trò chơi là một đoạn nhạc. Chọn thực phẩm theo yêu cầu của cô:

+ Đội 1 chọn những loại thực phẩm có chứa chất đạm

+ Đội 2 chọn những loại thực phẩm thuộc nhóm tinh bột

+ Đội 3 chọn những loại thực phẩm thuộc nhóm vitamin

- Luật chơi: Mỗi bạn chỉ được chọn 1 loại thực phẩm và chọn đúng theo yêu cầu

- Tổ chức thực hiện 2-3 lần (đổi yêu cầu chọn thực phẩm của các nhóm)

- Sau mỗi lần trẻ thực hiện cô cùng trẻ kiểm tra, nhận xét tuyên dương trẻ kịp thời.

- Giáo dục trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh và ăn nhiều những thực phẩm có chứa chất đạm để xương chắc khỏe rất tốt cho các vận động bật nhảy như: tôm, cua, trứng...

**3. Hồi tĩnh**

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng xung quanh lớp hít thở sâu, thư giãn.

- Kết thúc.