



BÀI SỐ 1

ĐI BỘ THEO ĐƯỜNG LINE



I Chuẩn bị:

- Đối tượng:** ▶ Trẻ 3 - 4 tuổi trở lên.
- Giáo cụ:** ▶ Dán để can hình chữ nhật, hình ovan trên sàn lớp học.
- Mục đích trực tiếp:** ▶ Trẻ biết đi bộ đúng theo đường line có sẵn; luyện tập khả năng điều chỉnh cơ thể.
- Mục đích gián tiếp:** ▶ Rèn tính thứ tự, tập trung, độc lập và khả năng phối hợp.
- Điểm hấp dẫn:** ▶ Đi bộ kết hợp đi các kiểu chân theo hiệu lệnh.
- Ngôn ngữ:** ▶ Đi vòng, đi bộ, đi bằng gót chân, ngón chân...
- Kiểm soát lỗi:** ▶ Trẻ có giữ thăng bằng cơ thể được hay không?



II Hướng dẫn thực hiện:

- ▶ Đứng cạnh vạch đã kẻ, hai chân bằng nhau, thẳng người, hai tay đan chéo để sau lưng, mắt nhìn thẳng.
- ▶ Chân phải bước lên phía trước, hạ gót phải, đến bàn chân và cuối cùng hạ những ngón chân phải.
- ▶ Dùng chân phải làm trụ (trọng tâm cơ thể dồn vào chân phải), nhắc chân trái lên: gót nhắc trước, cuối cùng là những ngón chân trái.
- ▶ Đưa chân trái lên phía trước, kỹ thuật như chân phải, mắt nhìn thẳng.
- ▶ Cứ đi như vậy cho đến hết vạch kẻ; làm chậm, lúc đầu hai bàn chân bước đi có thể xa nhau, khi đã thuần thục hai bàn chân sẽ sát nhau.
- ▶ Hết đường line, hai bàn chân để bằng nhau và kết thúc.

◆ Bài tập tăng cường:

- Đi bộ theo đường line: Bài tập này thực hành trong một tháng.
- Tháng thứ hai: Đi bộ theo đường line hai tay dang ngang và chân nối chân.
- Tháng thứ ba: Đi bộ theo đường line tay cầm chuông hoặc một vật gì đó.
- Tháng thứ tư: Đi bộ theo đường line đội vật trên đầu.