**GIÁO ÁN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Chủ đề: Nước và hiện tượng tự nhiên**

**Đề tài: CĐCB: bật xa, ném xa, chạy 12m**

**Đối tượng: Mẫu giáo bé (3-4 tuổi)**

**Số lượng: 18-20 trẻ**

**Thời gian: 20-25 phút**

**Ngày soạn: 27/4/2016**

**Ngày dạy: 6/5/2016**

**Người thực hiện: Nguyễn Thị Mừng.**

**I/Mục đích, yêu cầu**

1. **Kiến thức**

-Trẻ biết tên bài tập: Bật xa- ném xa- chạy 12m

**2. Kỹ năng**

-Bật xa: Trẻ đứng thẳng,nhún 2 chân bật nhảy về phía trước

-Ném xa: Trẻ cầm bao cát bằng 1 tay,đưa tay về phía sau theo chiều từ dưới lên trên qua đầu và ném

-Trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng, biết tập bài tập phát triển chung và bài tập vận động cơ bản “Bật xa-ném xa-chạy 12m”

- Phát triển tố chất: nhanh nhẹn, khéo léo, linh hoạt,bền bỉ

-Rèn luyện cơ chân phối hợp vận động với hai tay

-Rèn luyện kỹ năng ném xa,kỹ năng định hướng và phối hợp tay, mắt khéo léo

**3. Giáo dục**

-Giáo dục trẻ yêu thích tập luyện,hứng thú với bài tập

-Có ý thức kỷ luật, tinh thần tập thể,tuân theo hiệu lệnh của cô

-Giáo dục tính kiên trì, ý thức thi đua

**II/Chuẩn bị**

**1.Địa điểm tổ chức**

-Sân trường,trong bóng mát

**2.Đội hình dạy trẻ**

-Khởi động: đội hình tự do

-Trọng động:

BTPTC: trẻ đứng theo hàng ngang so-le nhau

VĐCB: hai hàng ngang quay mặt vào nhau

-Hồi tĩnh: đi tự do

**3.Dụng cụ:**

-Dụng cụ của cô:

Xắc xô

Vạch chuẩn, bao cát, vật làm đích

-Dụng cụ của trẻ:

Bao cát

**III/Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1.Ổn định tổ chức,gây hứng thú**  -Cả lớp ơi! Để có một sức khỏe dẻo dai thì hàng ngày chúng mình phải làm gì?  Để có một cơ thể khỏe mạnh thì chúng mình phải ăn nhiều thực phẩm khác nhau,ngoài ra chúng mình còn phải tập thể dục để nâng cao sức khỏe nhé!  Hôm nay cô sẽ dậy chúng mình một bài vận động mới, có tên “bật xa-ném xa-chạy 12m” giúp cho cơ thể chúng mình thật dẻo dài và bền bỉ đấy!  **2.Nội dung chính**  ***\*Khởi động***  Cô dùng xắc xô cho trẻ khởi động  -Cô cho trẻ đi thành vòng tròn  Đi thường 🡪 đi bằng mũi bàn chân 🡪 đi thường 🡪 đi bằng gót bàn chân 🡪 đi thường 🡪 chạy chậm 🡪 chạy nhanh dần 🡪 chạy chậm 🡪 về hàng  ***\*Trọng động***  \*) BTPTC: Tập theo nhịp đếm của cô  -Động tác tay: 2 tay đưa ra trước lên cao (4L-4N)    CB-4 1-3 2  -Động tác lườn: 2 tay đưa lên cao, nghiêng người (4L-4N)    CB-4 1-3 2  -Động tác chân: đứng, khuỵu gối (5L-4N)  CB-4 1-3 2  -Động tác bật: bật chụm tách chân (4L-4N)  CB 1 2  \*Vận động cơ bản: Bật xa-ném xa-chạy 12m  +Cô làm mẫu lần 1 (không giải thích)  Cô vừa thực hiện vận động “bật xa-ném xa-chạy 12m”. Chúng mình đã quan sát rõ chưa?  +Cô làm mẫu lần 2  (kết hợp phân tích động tác)  -Bây giờ cô sẽ làm lại một lần nữa để cả lớp mình quan sát kỹ hơn nhé!  -Từ đầu hàng cô cầm bao cát đi đến trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh “bật” cô khuỵu gối và bật về phía trước. Sau đó, cô đứng thẳng người,tay cầm bao cát đưa về phía sau qua đầu và ném về phía trước. Tiếp theo cô chạy đến đích ở phía trước và quay về cuối hàng.  +Cô làm mẫu lần 3:  (kết hợp giải thích yêu cầu chính)  Khi bật,ném và chạy chúng mình phải phối hợp tay chân nhịp nhàng  Cả lớp đã quan sát rõ chưa?  -Bây giờ cô mời hai bạn lên thực hiện nào!  (Cô quan sát, sửa sai cho trẻ)  \*Trẻ thực hiện  -Lần 1: từng trẻ lên tập  Cô quan sát và sửa sai cho trẻ  -Lần 2: hai đội thi đua  Chơi theo luật tiếp sức  ***\*Hồi tĩnh***  Củng cố: Hôm nay cô đã dạy chúng mình vận động gì?  Cô mời một bạn lên tập lại cho cả lớp cùng xem nào!  -Cô động viên khen ngợi trẻ  Cho trẻ đi lại nhẹ nhàng | Ăn nhiều  Vâng ạ  Trẻ tập  Trẻ tập  Trẻ tập  Trẻ tập  Trẻ tập  Trẻ quan sát  Trẻ quan sát  Rồi ạ  Trẻ thực hiện  Trẻ thi đua  Trẻ trả lời |