**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THẾ CHẤT**

Đề tài: VĐCB: Ném trúng đích thẳng đứng

TCVĐ: Nhảy bao bố hái quả

Đối tượng: 5- 6 tuổi

Số lượng: cả lớp

Thời gian 30 – 35 phút

Người soạn: Nguyễn Thu Hương

***I.******Mục đích yêu cầu:***

***1. Kiến thức:***

- Trẻ biết ném trúng đích thẳng đứng bằng 1 tay và thực hiện đúng kỹ thuật, đứng đúng tư thế.

- Trẻ biết phối hợp chân tay nhịp nhàng

***2.Kĩ năng:***

- Rèn cho trẻ kỹ năng ném trúng đích

- Rèn luyện và phát triển sức mạnh của tay, vai, chân, định hướng khi ném.

- Trẻ chơi trò chơi đúng cách chơi và đúng luật

- Biết chuyển đội hình theo hiệu lệnh của cô

***3. Thái độ:***

- Trẻ ý thức tốt trong hoạt động

- Trẻ hứng thú tham gia bài tập và trò chơi

***II. Chuẩn bị***

***1. Đồ dùng của cô***

- 2 Cột đích thẳng đứngcao 1,5m

- 15- 20 bao cát

- Bao, cây, quả

- Sân tập sạch sẽ, an toàn

- Địa điểm trong lớp

- Đội hình 2 hàng ngang

- Nhạc khởi động, bài hát “Em bé khảo em bé ngoan” cho phần tập bài tập phát triển chung, bài hát “ bố ơi mình đi đâu thế” cho phần trổ tài, bài hát “Chicken dance” cho trò chơi nhay bao bố, nhạc nhẹ cho phần hồi tĩnh.

- Trang phụ cô gọn gàng

***2. Đồ dùng của trẻ***

- Trang phục gọn gàng

***III. Cách tiến hành***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| ***1.Ổn định tổ chức***  ***2. Phương pháp, hình thức tổ chức***  ***HĐ1: Khởi động***  ***HĐ2: Trọng động***  ***A.Bài tập phát triển chung***  ***B. Vận động cơ bản***  ***“Ném trúng đích thẳng đứng”***  ***C. Trò chơi vận động***  ***HĐ3: Hồi tĩnh***  ***3. Kết thúc*** | - Cho trẻ chơi “ Tập tầm vông”  - Trường Mầm non Tràng an tổ chức hội thi ***“Bé tài năng”***  - Chúng mình có muốn tham gia không  - Hội thi gồm 3 phần:  + Phần 1: Đồng diễn  + Phần 2: Tài năng  + Phần 3: Chung sức  - Rất vinh dự và chào đón những vị khách mời cùng các thành viên của 2 đội  - Trước khi tham gia vào hội thi xin mời 2 đội cùng tham gia vào phần khởi động  - Cho trẻ lấy dụng cụ, trẻ làm đoàn tàu nối tiếp nhau đi thành vòng tròn kết hợp các kiểu đi và về 2 hai hàng dọc.  - Điểm danh 1-2 đến hết, chuyển 2 hàng dọc thành 4 hàng dọc  \* ***Phần thi đồng diễn***: Bài hát “ Em bé khỏe em bé ngoan”  Cô tập cùng trẻ các động tác hỗ trợ cho vận động cơ bản.  ***\*Động tác tay***: Đứng chân rộng bằng vai, hai tay đưa trước mặt, đưa lên cao ( thực hiện 4 lần x 8 nhịp)  CB.4 1-3 2  ***\*Động tác thân***: Hai tay chống hông, quay người sang bên 900. ( thực hiên 2 lần x 8 nhịp)  CB.4 1-2-3  -Cho trẻ di chuyển đội hình thành 2 vòng tròn.  ***\*Động tác chân***: Giơ chân ra trước góc 900, hai tay chạm đầu gối, hai tay sang ngang, chân đưa ra sau thẳng ( thực hiện 2 lần x 8 nhịp)    CB.4 1-3 2  ***\*Động tác bật***: hai tay chống hông, bật chân trước, chân sau (thực hiện 2 lần x 8 nhịp)  CB.4 TH  -Cho trẻ chuyển từ vòng tròn về 4 hàng ngang, chuyển về 2 hàng dọc, cất dụng cụ, Thưởng cho mỗi đội một bông hoa, cho trẻ quay mặt vào nhau  ***\*Phần thi thứ 2: Tài năng***  - Tại phần thi tài năng các đội sẽ tham gia vào luyện tập với nội dung: *Ném trúng đích thẳng đứng.*  - Để làm tốt, các thành viên hãy quan sát trọng tài làm mẫu.  + Cô làm mẫu lần 1: không phân tích  + Cô làm mẫu lần 2: kết hợp phân tích.  - Từ đầu hàng cô đi đến vạch thẳng hướng đích, tay cầm túi cát. Khi có hiệu lệnh “ Chuẩn bị” cô đứng chân trước chân sau, tay cầm túi cát đưa ngang tầm mắt, cùng phía với chân sau. Mắt nhìn thẳng đích. Khi có hiệu lệnh “Ném” cô gập khuỷu tay ngang vai, mắt ngắm giữa vào vòng tròn, ném mạnh bao cát thẳng vào vòng tròn  + Cô làm lần 3: làm chậm và nhấn mạnh vào động tác tay ném, để ném trúng được vào đích cần ngắm thẳng vào đích và dồn hết sức mạnh vào tay ném  -Cô cho trẻ lên tập thử ( cô nhận xét, củng cố lại động tác)  - Cho trẻ thực hiện bài tập:  x x x x x x x x  x x x x x x x x  + Trẻ thực hiện lần 1 ( cô động viên, khuyến kích trẻ tập. nếu trẻ làm sai, cô sửa sai và cho trẻ thực hiện lại)  + Trẻ thực hiện lần 2: Cho 2 đội thi đua nhau xem đội nào có nhiều bạn ném trúng đích nhất.  Tại lần này cô nâng xa cột đích nên thành 2m. Mỗi lần ném trúng đích được thưởng 1 bông hoa  ( Cô chú ý sửa sai, động viên, khuyến khích trẻ tập)  -Hỏi lại trẻ tên vận động.  + Cho 2 trẻ lên thực hiện lại  -Kết thức phần thi tài năng, hai đội chuyển sang phần thi thứ 3  ***\*Phần thi thứ 3: Nhảy bao bố hái quả***  - Cho trẻ nêu lại cách chơi và luật chơi  ***- Cách chơi:*** Hai đội đứng thành 2 hàng dọc, mỗi đội sẽ nhận được bao, các thành viên lần lượt đứng vào trong bao, hai tai cầm miệng bao thật chặt. khi có hiệu lệnh bắt đầu, thành viên đầu hàng sẽ bật lên trên hai quả để vào rổ của đội mình và bật quat trở lại hàng, phát vào tay bạt tiếp theo sẽ bật lên  ***- Luật chơi:*** Chơi theo luật tiếp sức, trong thời gian 1 bài hát, đội nào lấy được nhiều quả sẽ nhận được 5 bông hoa, ít quả hơn nhận được 3 bông hoa  - Kết thức 3 phần thi đội nào nhiều hoa hơn đội đó sẽ dành chiến thắng. Trao huy chương cho hai đội  - Ngày hội “Bé Tài năng” đã thành công tốt đẹp, rất vui và cảm ơn hai đội đã tham gia vào các phần chơi của chương trình.  - Cho trẻ đi nhẹ nhàng trên nền nhạc nhẹ  - Động viên khuyến khích trẻ, cho trẻ chuyển hoạt động | Cả lớp xúm xít bên cô chơi cùng cô  Có ạ  Sẵn sàng  -Trẻ đi theo nhac, kết hợp các kiểu đi thường, kiễng gót, hạ gót, má bàn chân, chạy chậm, chạy nhanh.  -Chuyển hàng theo lệnh  - Trẻ tập các động tác thể dục cùng dụng cụ trên nền nhạc “ Em bé khỏe em bé ngoan”  -Trẻ chuyển sang đội hình hình tròn  Trẻ chuyển về 2 hàng ngang đứng đối diện nhau nghe và quan sát cô thực hiện  -Trẻ quan sát cô làm mẫu, lắng nghe cô phân tích động tác  -2 trẻ lên tập  -Trẻ lần lượt lên tập, mỗi trẻ lần lượt ném 2-3 bao cát  - Hai đội thi đua  -2 trẻ lên tập lại  -Trẻ lắng nghe cách chơi và luật chơi  -Hai đội kiểm tra số hoa và nhận phần thưởng  -Trẻ vận động nhẹ nhàng theo nhạc |