|  |
| --- |
| **GIÁO ÁN**  **Hoạt động**: Phát triển thể chất  **Đề tài:**  **VĐCB:** Bật chụm chân liên tục vào 5 vòng.  **TCVĐ:** Chuyển bóng  **Lứa tuổi**: 4 - 5 tuổi  **Số trẻ:** 28 - 30 trẻ  **Thời gian**: 25 - 28 phút |

**NỘI DUNG**

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU:**

**1. Kiến thức:**

- Biết tên bài tập ‘‘Bật chụm chân liên tục vào 5 vòng’’; tên TCVĐ: Chuyển bóng.

- Biết kỹ năng bật liên tiếp qua 5 vòng: Dùng sức mạnh chân để nhún bật liên tục qua 5 vòng thể dục.

- Biết luật chơi, cách chơi TCVĐ

**2. Kĩ năng:**

- Thực hiện kĩ năng chuyển, tách hàng theo hiệu lệnh.

- Khởi động, tập bài tập phát triển chung và hồi tĩnh theo nhạc. Tập các động tác đều, đẹp.

- Thực hiện kĩ năng “Bật chụm chân liên tục vào 5 vòng”.

- Sử dụng 2 tay, cơ toàn thân chuyển bóng bằng que.

- Hợp tác nhóm nhỏ thực hiện bài tập theo yêu cầu.

- Chơi trò chơi vận động đúng luật, đúng cách.

**3. Thái độ:**

- Rèn tính tính kỷ luật, đoàn kết trong giờ học.

- Hào hứng, tích cực tham gia hoạt động học, chơi.

**II. CHUẨN BỊ:**

**1. Đồ dùng của cô:**

- Nhạc bài hát: Nắng sớm, Cả nhà thương nhau, Lí kéo chài, Nhạc Valse khiêu vũ.

- Xắc xô

- 5 vòng thể dục mẫu của cô.

**2. Đồ dùng của trẻ:**

- Dụng cụ tập bài tập phát triển chung.

- 12 vòng thể dục đường kính: 35cm x 35cm.

- 5 vòng thể dục kích thước nhỏ hơn.

- 5 vòng tự tạo bằng vỏ hộp sữa fristi.

- 5 ô vuông tự tạo bằng vỏ hộp sữa fristi.

- 50 quả bóng bay; 01 bó que; 10 rổ nhựa.

**III. TIẾN HÀNH:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA CÔ** | **HOẠT ĐỘNG CỦA TRẺ** |
| **1. Ổn định tổ chức**  - Giới thiệu đại biểu.  **2. Phương pháp, hình thức tổ chức**  **2.1 Khởi động**  - Cho trẻ đi vòng tròn theo nhạc bài hát “Nắng sớm”  - Trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các kiểu chân: Đi thường (2m), đi mũi bàn chân (2m), đi thường (2m), đi gót chân (2m), đi thường (2m), chạy chậm (2m), chạy nhanh (2m), chạy châm (2m), đi thường về 4 hàng dọc.  - Chuyển đội hình 4 hàng dọc tập BTPTC  **2.2 Trọng động**  **a. BTPTC:** Tập theo bài hát "Cả nhà thương nhau"  - Động tác tay: 2 tay đưa ra phía trước, lên cao (4l x 4n).  - Động tác bụng: Đứng cúi người về trước  (4l x 4n)  - Động tác chân: Ngồi khụy gối (6l x 4n).  - Động tác bật: Bật tiến về phía trước (4l x 4n)  - Cất dụng cụ, về vị trí tập.  **b.** **Vận động cơ bản:** Bật chụm chân liên tục vào 5 vòng.  - Giới thiệu tên bài tập và tập mẫu cho trẻ xem.  **\* Làm mẫu:**  - Lần 1: Cô làm mẫu không giải thích.  - Lần 2: Cô làm mẫu kết hợp giảng giải ngắn gọn.  TTCB: Đứng trước vạch xuất phát, 2tay chống hông, đứng chụm 2 chân, mắt nhìn vào các vòng TD. Khi có hiệu lệnh “Bật” dùng sức của 2 chân nhún khuỵu gối, bật liên tục vào các 5 vòng, sao cho không dẫm vào vòng. Đến vòng cuối cùng, nhả bật ra ngoài.  - Mời 1 trẻ lên bật thử, các trẻ khác nhận xét.  **\* Trẻ luyện tập:**  - Lần 1: Cho 2 trẻ/lượt tập.  Cô bao quát sửa sai cho trẻ, động viên trẻ tâp. Nhận xét sau lần tập của trẻ.  - Lần 2: Cho 4 trẻ /2 hàng lên tập.  - Lần 3: Nâng độ khó.  + 5 vòng bằng vỏ hộp sữa fristi kích thước 35cm x 35cm  + 5 vòng kích thước nhỏ hơn, 5 ô vuông bằng vỏ hộp sữa fristi.  + 7 vòng thể dục kích thước 35cm x 35cm.  - Trẻ tự lựa chọn bài tập theo khả năng và đứng về 4 nhóm. (Sử dụng bài hát Lí kéo chài)  - Nhận xét sau khi trẻ tập.  *\* Củng cố*: Cô hỏi lại trẻ tên bài tập. Mời 2 trẻ lên thực hiện lại bài tập.  **c. Trò chơi vận động:** “Chuyển bóng”.  - Giới thiệu tên trò chơi “Chuyển bóng”.  - Giới thiệu luật chơi, cách chơi  \*Luật chơi: Chuyển bóng liên tục giữa các thành viên.  \*Cách chơi: 2 (hoặc 4) đội chơi. Các đội đứng hàng ngang. Khi có hiệu lệnh “*Bắt đầu*”, thành viên đầu tiên dùng que gắp bóng chuyển cho bạn kế tiếp. Bạn kế tiếp đón bóng bằng 2 que chuyển cho bạn tiếp theo cứ thế đến cuối hàng. Bạn đứng cuối hàng đón và cho bóng vào rổ. Cả đội chuyển bóng liên tiếp. Khi có hiệu lệnh “*Kết thúc*” đội nào chuyển được nhiều bóng nhất, đội đó chiến thắng.  - Cho trẻ chơi 2 - 3 lần.  - Kiểm tra kết quả, tuyên bố đội thắng cuộc.  **2.3 Hồi tĩnh:**  - Khiêu vũ theo nhạc điệu Valse.  **3. Kết thúc:**  - Nhận xét chung hoạt động | - Trẻ vỗ tay chào mừng  - Trẻ thực hiện bài tập khởi động  - Trẻ thực hiện bài tập phát triển chung.  - Trẻ quan sát  - Trẻ xem cô hướng dẫn.  - 1 trẻ tập  - Trẻ thực hiện tập cá nhân và theo nhóm, tổ  - 2 trẻ tập.  - Trẻ lắng nghe cô hướng dẫn luật chơi, cách chơi.  - Trẻ tham gia chơi trò chơi.  - Trẻ nhảy nhẹ nhàng theo điệu Vales  - Cùng cô cất đồ dùng. |