GIÁO ÁN HOẠT ĐỘNG CÓ CHỦ ĐÍCH

MÔN: PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Chủ đề: Nghề quân nhân

Đề tài: Bật liên tục về phía trước

Lớp: Chồi 1 ( 4-5 tuổi)

Thời gian: 20-25 phút

Ngày soạn :20/12/2016

Ngày dạy: 28/12/2016

Người dạy : Bùi Thị Hoài Phương

1. **Mục đích yêu cầu.**
2. **Kiến thức.**
* Trẻ nhớ được tên bài học “Bật liên tục về phía trước” dùng sức chân để nhún bật và chạm đất đồng thời bằng hai chân
* Trẻ biết bật liên tục về phía trước đúng kỹ thuật
* Trẻ biết cách chơi trò chơi
1. **Kỹ năng.**
* Trẻ thực hiện được kỹ năng bật liên tục về phía trước
* Rèn kỹ năng quan sát và ghi nhớ có chủ đích
1. **Thái độ**
* Trẻ hứng thú với nội dung bài học. Hứng thú chơi các trò chơi
* Trẻ tập trung chú ý trong khi học.
1. **Chuẩn bị.**

Đồ dùng của cô: xắc xô, vòng, túi cát, nhạc

Đồ dùng trẻ : Quần áo thoải mái, gọn gàng

1. **Cách tiến hành**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **Hoạt động 1: Khởi động (2-3 phút):** Trẻ thực hiện theo nhạc, hướng trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các kiểu chân: Đi thường, đi mũi bàn chân, đi thường, đi gót chân, đi thường, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi thường về hàng ngang tập hợp.**Hoạt động** **2: Trọng động (15 – 17 phút)**1. Bài tập phát triển chung: Tập các động tác 2lần 8 nhịp

+ Động tác tay vai 1: Hai tay đưa ra phía trước, lên cao, đưa ra trước CB 1 2 3 4+ Động tác lưng bụng: Hai tay đưa ra trước, xoay sang trái, xoay sang phải  CB 1 2 3 4 + Động tác chân: Đứng, một chân đưa lên trước, khuỵu gối CB 1 2 3 4 + Động tác tách bật: Bật lên trước 4 lần 4 nhịp* Nhảy tiến lên phía trước
1. Vận động cơ bản: “ Bật liên tục về phía trước”
* Cô làm mẫu lần 1: Không giải thích
* Cô làm mẫu lần 2 kết hợp giải thích: + Tư thế chuẩn bị đứng khép chân trước vạch, tay chống hông. Khi có hiệu lệnh “ bật” cô khuỵu gối lấy đà chân hơi kiễng và bật liên tục về phía trước, bật nhẹ nhàng băng đầu bàn chân, bật xong quay về cuối hàng.
* Cô mời 1-2 trẻ lên thực hiện, quan sát trẻ thực hiện (sửa sai nếu có)
* Trẻ thực hiện: + lần 1: Lần lượt trẻ lên thực hiện theo hiệu lệnh của cô, 2 trẻ/lần, cô quan sát bao quát lớp và chú ý sửa sai cho trẻ.

+ Lần 2: Cô tổ chức cho trẻ thi đua xem nhóm nào bật nhanh nhất.**Trò chơi:** Ai ném xa nhất* Luật chơi: Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, bạn nào ném xa nhất sẽ chiến thắng.
* Cách chơi: Cô chia trẻ thành 2 đội, xếp thành hàng dọc đứng trước vạch, đứng chân trước, chân sau, tay cầm túi cát cùng chiều với chân sau. Khi cô hiệu cầm túi cát đưa ra trước, xuống dưới, lên cao và ném. Trẻ nào ném xong nhặt túi cát mình vừa ném mang về để chỗ quy định. Nhận xét mỗi lần ném.

**Hoạt động 3:Hồi tĩnh (2-3 phút)*** Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp hít thở sâu
 |  \*+Trẻ lắng nghe,quan sát, làm theo cô |