

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG MẦM NON HỒNG TIẾN



**GIÁO ÁN**  
**PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

- Đề tài** : **VĐCB: Bật qua vật cản cao 15 cm**  
**TCVĐ: Chơi các ngón tay “Gieo hạt”**
- Lứa tuổi** : **Mẫu giáo nhỡ 4-5 tuổi**
- Số trẻ** : **25-30 trẻ**
- Thời gian** : **25-30 phút**
- Giáo viên** : **Nguyễn Thị Thùy Dương**

**Năm học 2021-2022**

## 1. Mục đích yêu cầu:

### \* Kiến thức:

- Trẻ biết tên bài tập vận động cơ bản: Bật qua vật cản cao 10-15cm
- Trẻ hiểu cách bật qua vật cản: Dùng sức của đôi bàn chân để bật qua vật cản
- Trẻ biết tên TCVD và hiểu cách chơi trò chơi: “Gieo hạt”

### \* Kỹ năng:

- Trẻ có kỹ năng thực hiện được vận động bật qua vật cản 10-15cm
- Phát triển kỹ năng định hướng cho trẻ.
- Phát triển tố chất bền bỉ, dẻo dai, chính xác.

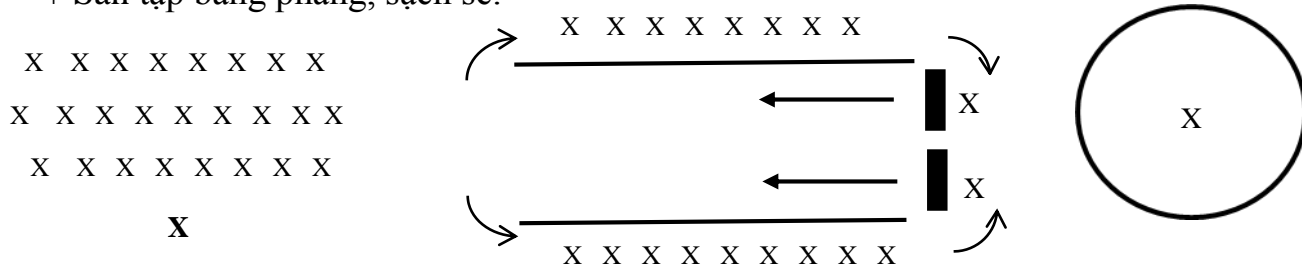
### \* Thái độ:

- Giáo dục trẻ mạnh dạn, tự tin.
- Trẻ hứng thú tham gia bài tập và trò chơi vận động.

## 2. Chuẩn bị :

- Địa điểm, đội hình:

+ Sân tập bằng phẳng, sạch sẽ.



- Đồ dùng của cô:

+ Hoa đeo tay, trang phục gọn gàng

+ Bục cao 15cm

+ PP theo tiến trình bài dạy

- Đồ dùng của trẻ:

+ Hoa đeo tay trang phục gọn gàng



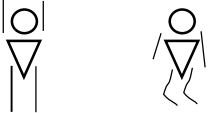
+ Bục cao 15cm

- Đồ dùng chung

+ Vạch chuẩn

+ Nhạc khởi động, nhạc bài “Nắng sớm”, nhạc nền không lời.

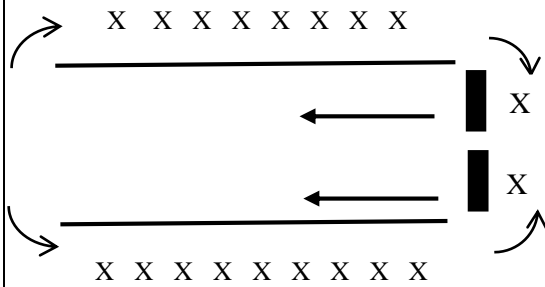
### 3. Cách tiến hành:

Hoạt động của cô	Hoạt động của trẻ
<p><b>1. Ôn định tổ chức:</b></p> <p>- Cô cho trẻ xem video và trò chuyện, dẫn dắt trẻ vào bài học.</p> <p><b>2. Phương pháp, hình thức tổ chức:</b></p> <p><b>* Khởi động:</b></p> <p>X X X X X X X X  X X X X X X X X  X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>- Cô tập trên nền nhạc kết hợp tập các động tác khởi động các khớp: cổ, tay, hông, đầu gối.</p> <p><b>* Trọng động:</b></p> <p>- BTPTC:</p> <p>+ Tay: 2 chân đứng rộng bằng vai, giơ 2 tay lên cao, đưa ra phía trước, đưa lên cao (2lx8n)</p>  <p>- Bụng : 2 chân đứng rộng bằng vai, tay trái chống hông, tay phải giơ lên cao, nghiêng người sang bên trái, và đổi bên (2lx8n)</p>  <p>+ Chân: 2 tay sang ngang, đưa ra phía trước và khụy gối (4lx8n)</p> 	<p>- Trẻ lắng nghe.</p> <p>- Trẻ thực hiện cùng cô.</p> <p>- Trẻ thực hiện cùng cô.</p> <p>- Trẻ thực hiện cùng cô.</p> <p>- Trẻ lắng nghe.</p> <p>- Trẻ thực hiện cùng cô.</p>

- **Bật:** tay giơ sang ngang, đưa lên cao đồng thời bật chụm tách (2lx8n)



- **VĐCB:** Bật qua vật cản 10 - 15 cm.



+ Cô làm mẫu lần 1: không giải thích

+ Cô làm mẫu lần 2 vừa làm vừa giải thích cho trẻ:

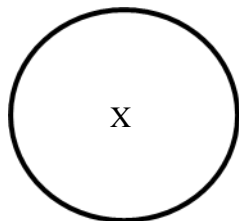
**TTCB:** 2 chân đứng trước vạch xuất phát, 2 tay thả lỏng

**CL:** Khi có hiệu lệnh bật, cô hai tay đưa ra phía trước, lẳng nhẹ ra sau đồng thời khụy gối. Cô nhún chân lấy đà bật qua vật cản, tiếp đất bằng mũi bàn chân. Sau đó tiếp đất bằng cả bàn chân và 2 tay đưa ra phía trước để giữ thăng bằng.

+ Cô làm mẫu thêm 1-2 lần giúp trẻ ghi nhớ kỹ thuật của động tác.

+ Cô nhắc nhở trẻ chú ý về tư thế, cách lấy đà.

\* **TCVD:** Gieo hạt



- **Cách chơi:** Cô và trẻ cử động ngón tay theo lời của bài thơ.

- Luật chơi: Trẻ thực hiện động tác theo tốc độ đọc của cô. Cô đọc nhanh trẻ làm nhanh, cô đọc chậm trẻ làm chậm.

.\* **Hồi tĩnh:** Cô hướng dẫn trẻ đi lại nhẹ nhàng, tránh ngồi xuống nghỉ luôn sau khi vận động mạnh, không tốt cho sức khỏe.

**3. Kết thúc:** Cô chào tạm biệt trẻ.