**GIÁO ÁN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

ĐỀ TÀI : Ném Xa Bằng Một Tay, Chạy Nhanh Nhặt Bao Cát.

Trò Chơi : ‘Chạy Tiếp Cờ ‘.

Số Lượng : 20 – 25 trẻ.

Thời Gian: 25 – 30 trẻ.

Ngày Dạy:

Người Dạy và Người Thực Hiện : Hán Thị Phương Hoa , Lớp 12CĐMNCĐ – B1.

Trường Mầm Non Thực Hành Hoa Hồng Lớp 4A.

1. **Mục Đích Và Yêu Cầu.**
2. *Mục Đích.*

* Rèn luyện ném bằng xa một tay, chạy nhanh nhặt bao cát.
* Rèn luyện khả năng khéo léo, chạy nhanh cho trẻ qua trò chơi “Chạy Tiếp Cờ “

1. *Yêu Cầu.*

* Trẻ tập đều các động tác cùng cô nhịp nhàng, tập đúng động tác của cô( bài tập phát triển chung).
* Bài tập vận động : Trẻ biết dùng lực của cánh tay để ném đi xa khi ném.
* Giúp trẻ phát triển tố chất : khéo léo, nhanh nhẹn.
* Trò chơi vận động : Trẻ biết chạy nhanh để chạy lấy cờ.
* Giáo dục trẻ yêu thích luyện tập nghe hiểu theo hiệu lệnh của cô.
* Trẻ có ý thức tổ chức kỉ luật, trung thành đoàn kết.
* Trẻ biết phối hợp vận động.

1. **Chuẩn Bị.**

* *Địa điểm* : Ngoài sân.
* *Trang Phục* : Gọn gàng, thoải mái, hợp thời tiết.
* *Đồ Dùng* : Sắc xô , ghế, cờ., túi cát.

1. **Các Bước Tiến Hành.**

***1.Khởi Động.***

* Cô cho trẻ hát bài “ Một Đoàn Tàu “. Cô cho trẻ đi đều thành vòng tròn. Khi vòng tròn kép kín cô đi ngược lại với trẻ.
* Cho trẻ đi thường (5m), đi bằng mũi bàn chân (2m) , đi thường (5m), đi bằng gót chân ( 2 m), đi thường (5 m), chạy chậm (2m), chạy nhanh (2m), chạy chậm (2m), đi thường. Cho trẻ về đội hình hàng dọc, cho 2 đội điểm số 1,2 tách hàng.
* Cô cho trẻ bước sang phải 2 bước.
* Cho trẻ quay sang phải.
* Bây giờ chúng mình cùng cô tập bài tập phát triển chung để nâng cao sức khỏe nhé.

***2.Trọng Động.***

**A : Bài tập phát triển chung.**

* Động Tác 1 “ tay vai “ : 2 tay đưa ngang lên cao (6 lần 4 nhịp)
* Động tác 2 :” Chân “ : Ngồi khuỵu gối (4 lần 4 nhịp)
* Động Tác 3 : “ bụng lườn “ : Đứng quay than sao bên 90 ( 4 lần 4 nhịp )
* Động tác 4 : “ bật nhảy “ : bật chụm tách chân( 4 lần 4 nhịp )

**B : Bài Tập Vận Động Cơ Bản**.” Ném xa bằng 1 tay, chạy nhanh nhặt bao cát’

\* *Giới thiệu tên bài tập* : “ Hôm nay cô sẽ dậy lớp mình bài tập vận động mới “Ném xa 1 tay, chạy nhanh nhặt bao cát”

* **SƠ ĐỒ** :
* *Làm Mẫu* .

+ Cô làm mẫu không giải thích

+Cô làm mẫu + giải thích.

* Tư thế chuẩn bị : Đứng chân trước chân sau tay cầm túi cát ( cùng phía với chân sau). Đưa từ đằng trước xuống dưới ra sau , lên cao mắt nhìn thẳng rồi ném túi cát ra xa. Sau đó đến lấy túi cát và chạy về cuối hàng.

+Giáo viên giải thích phần chính.

* Các con chú ý,khi chuẩn bị đứng 1 chân trước 1 chân sau tay cầm túi cát cùng với phía chân sau. Đưa từ trước ra sau, lên cao, rồi ném túi cát thật xa và mạnh. Sau đó lấy túi cát đi về cuối hàng.

-Tổ chức cho trẻ luyện tập.

+ Cho 2 trẻ lên tập.

+ Cô cho 2 đội tập ( mỗi lượt 2 trẻ , sau mỗi lần tập cô nhận xét và động viên khen ngợi trẻ )

+ Cô cho 4 trẻ thi đua với nhau , 2 lần theo hình thức nối tiếp (cô quan sát , động viên khen ngợi trẻ, nếu trẻ hứng thú cô cho trẻ tập lần 3)

- *Củng cố*

+Hỏi trẻ tên bài vận động vừa tập.

+Mời 1 trẻ khá lên tập lại.

**\*.Trò chơi vận động: Chạy tiếp cờ.**

* *Bước 1* : Giới thiệu tên trò chơi.Cô thấy chúng mình rất là ngoan , hôm nay cô sẽ thưởng cho chúng mình 1 trò chơi rất hay , trò chơi có tên “ Chạy Tiếp cờ “.
* *Bước 2* : Giải thích trò chơi
  + - Cô cho trẻ nhắc lại cách chơi.
    - Cô nhắc lại : Cô chia trẻ thành 2 đội bằng nhau, 2 bạn ở đầu hang sẽ cầm cờ . Khi có hiệu lệnh của cô , bạn cầm cờ phải chạy thật nhanh về phía ghế và vòng qua ghế, chuyền cờ cho bạn thứ 2. Rồi chạy về cuối hàng. Cứ như vậy tổ nào hết trước tổ đó chiến thắng.
    - Luật chơi: chạy nhanh và đúng với yêu cầu của cô, nếu trẻ làm sai phải làm lại từ đầu.
    - Cho trẻ chơi: 2 – 3 lần.

**3 *. Hồi tĩnh***

* Cho trẻ đi nhẹ nhàng.
* Giáo viên động viên khen ngợi trẻ