

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



**GIÁO ÁN**  
**PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Đề tài** : Đi trong đường hẹp đầu đội bao cát  
**TCVD** : “Lộn cầu vòng”  
**Lứa tuổi** : Mẫu giáo bé 3-4 tuổi  
**Giáo viên** : Lương Thị Diệu Hương

**Năm học 2021-2022**

## 1. Mục đích yêu cầu

### \* Kiến thức:

- Trẻ biết đi trong đường hẹp đầu đội túi cát, đi thẳng người, không cúi đầu.
- Biết phối hợp chân, mắt khi đi.
- Biết chơi trò chơi phát triển thể lực cho trẻ.

### \* Kỹ năng:

- Trẻ biết phối hợp chân, tay, đi tự nhiên, không dẫm vạch.
- Kỹ năng quan sát, chú ý, ghi nhớ, mạnh dạn tự tin khi tập luyện.

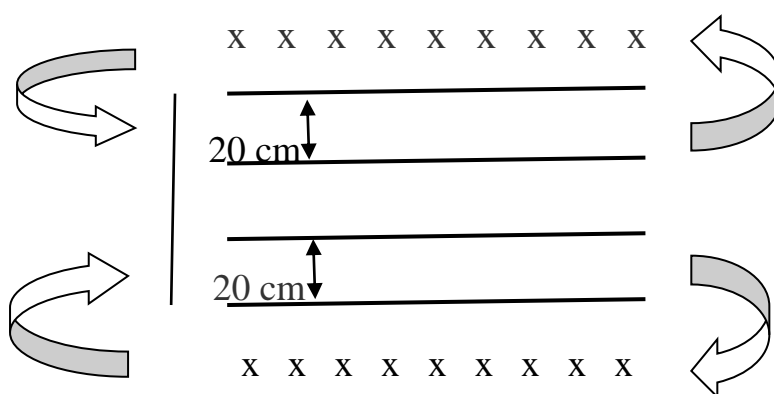
### \* Thái độ:

- Trẻ hứng thú tập luyện, có ý thức trong giờ học, đoàn kết với bạn.
- Giáo dục trẻ tích cực tập luyện thể dục, ăn uống đủ chất để cho cơ thể được khỏe mạnh.

## 2. Chuẩn bị:

- Đồ dùng của cô và của trẻ:
  - + Sắc xô, loa, máy tính
  - + Đường hẹp, đích, túi cát
- Nhạc bài hát “Con cào cào”
- Đồ chơi các loại quả, nơ tay.

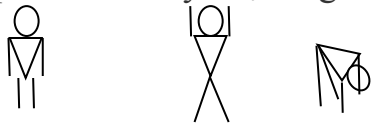
## 3. Sơ đồ tập vận động cơ bản:



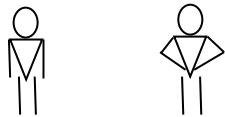
### 3. Tổ chức hoạt động:

Hoạt động của cô	Hoạt động của trẻ
<p><b>* Trò chuyện gây hứng thú</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muốn cơ thể khỏe mạnh chúng mình phải làm gì ?</li> <li>- Muốn cho cơ thể khỏe mạnh chúng mình phải ăn uống đủ chất như thịt, cá, rau xanh... và tập thể dục nữa đây.</li> <li>- Trên tay cô có một túi cát. Bây giờ cô đố cả lớp làm như thế nào chuyển bao cát về đích mà không cần cầm bằng tay ?</li> <li>- Để biết làm như thế nào chuyển túi cát hôm nay cô sẽ hướng dẫn các con bài tập “Đi trong đường hẹp đầu đội bao cát”</li> <li>- Trước khi vào bài cô và các con cùng khởi động để có cơ thể khỏe mạnh nhé</li> </ul> <p><b>* Hoạt động 1: Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cô cho trẻ đi vòng tròn kết hợp các kiểu chân : Đi bình thường, đi bằng mũi chân, đi bằng gót chân, má bàn chân, chạy chậm, chạy nhanh...Chuyển về đội hình 2 hàng dọc</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">x</div> <div style="text-align: center;">x</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập thể dục</li> <li>- Trẻ lắng nghe</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi vòng tròn kết hợp các kiểu chân</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trẻ lắng nghe</li> <li>- Trẻ tập 2 lần 4 nhịp</li> <li>- Trẻ tập 4 lần 4 nhịp</li> </ul>

- Động tác bụng: Hai tay đưa lên cao cúi gập người về phía trước tay chạm ngón chân



- Động tác: Bật lên



- Chuyển đội hình 2 hàng ngang đối diện nhau tập vận động cơ bản (theo sơ đồ tập vận động cơ bản)

- Các con vừa tập bài tập thể dục khởi động, chúng mình thấy cơ thể khỏe chưa?

- Bây giờ cô và các con sẽ cùng vào bài tập mới.

+ VĐCB: Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát

- Cô làm mẫu lần 1 - Không phân tích

- Cô làm mẫu lần 2 phân tích động tác

- Tư thế chuẩn bị cô đứng trước vạch chuẩn, chân không dẫm lên vạch chuẩn, cô để túi cát trên đầu.

Khi có hiệu lệnh cô đi nhẹ nhàng khéo léo trong đường hẹp không để rơi túi cát, đi hết đường hẹp cô nhẹ nhàng để túi cát vào rổ sau đó cô đứng về cuối hàng.

- Mời 2 trẻ lên thực hiện

- Cô nhận xét sửa sai

- Cả lớp lần lượt lên thực hiện

- Cô quan sát sửa sai kịp thời

- Cho 2 đội thi đua. Đội nào chuyển được nhiều túi cát đội ấy sẽ thắng và thời gian giành cho 2 đội là 1 bản nhạc

- Nhận xét khen trẻ

- Vừa rồi cô và chúng mình thực hiện vận động gì?

- Hôm nay cô thấy lớp mình rất giỏi cô thưởng cho chúng mình 1 trò chơi

\* **Hoạt động 3:** TCVD: Lộn cầu vòng

- Cô hướng dẫn trẻ chơi: Các bạn chia 2 người thành 1 cặp.

- Cô quan sát, nhận xét trẻ chơi.

\* **Hoạt động 4:** Hồi tĩnh

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng 2 - 3 vòng.

- Trẻ tập 2 lần 4 nhịp

- Trẻ tập 2 lần 4 nhịp

- Đứng 2 hàng đối diện

- Trẻ trả lời

- Quan sát cô làm mẫu

- Trẻ quan sát

- Trẻ lắng nghe

- 2 trẻ lên thực hiện

- Trẻ thực hiện

- Thi đua 2 tổ

- Đi trong đường hẹp đầu đội túi cát

- Trẻ lắng nghe

- Trẻ chơi

- Trẻ đi nhẹ nhàng