**GIÁO ÁN PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG**

**Đề tài: VĐCB: Bật xa 35 cm**

**TCVĐ: Tung cao hơn nữa**

**Lứa tuổi: Mẫu giáo nhỡ (4 - 5 tuổi)**

**Số trẻ: 25 trẻ**

**Thời gian: 25-30 phút**

**Giao viên:**

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ biết tên bài tập vận động cơ bản “Bật xa 35cm”, biết tên trò chơi vận động

“ Tung cao hơn nữa”.

- Trẻ biết được cách bật xa 35 cm

- Trẻ biết tập bài tập thể dục giúp cơ thể phát trển khỏe mạnh

- Trẻ biết được cách chơi trò chơi đúng luật.

**2. Kỹ năng:**

- Trẻ thực hiện đúng các thao tác: lấy đà, nhún và bật bằng 2 chân, phối hợp lăng tay để lấy đà, bật xa 35 cm và chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 nửa bàn chân trên.

- Thực hiện bài tập phát triển chung nhịp nhàng

- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo của tay qua trò chơi vận động.

- Phát triển tổ chất vận động nhanh nhẹn, khỏe mạnh, bền và giữ thăng bằng.

**Giáo dục**

- Giáo dục trẻ có ý thức tổ chức kỷ luật, tích cực, tự giác trong tập luyện.

- Trẻ hứng thú tham gia hoạt động

- Giáo dục trẻ yêu trường lớp, yêu bạn bè.

**II**. **CHUẨN BỊ**

**1.Môi trường học tập, địa điểm tổ chức**

- Tổ chức tại phòng học thể chất

- Môi trường lớp học thoáng mát, đồ dùng sắp xếp gọn gàng dễ lấy, dễ cất

- Sàn tập sạch, an toàn, không vật cản

- Sơ đồ tập luyện:

x x x x x x x

35 cm

**Vạch xuất phát**

x x x x x x x

**2. Đội hình đội ngũ:**

- Đội hình: hình tròn, 4 hàng ngang, 2 hàng dọc tùy theo vận động

**3. Chuẩn bị của cô**

- Trang phục: Cô mặc trang phục thể thao

- Xắc xô, loa, máy tính

- Nhạc bài hát: Đi đều bước, Gia đình nhỏ hạnh phúc to.

**4. Chuẩn bị của trẻ**

-Trang phục, đầu tóc gọn gàng, tâm thế vui khỏe, thoải mái.

- Đồ dùng tập luyện: Đủ cho 25 trẻ.

**5.Nội dung tích hợp**

-Phát triển ngôn ngữ

+Giúp trẻ trả lời câu

- Phát triển tình cảm

+Phối hợp giữa các thành viên trong lớp, hình thành tinh thần đoàn kết

-Phát triển nhận thức

+Qua bài tập trẻ nhớ tên bài tập, nhớ cách thực hiện VĐCB

-Phát triển thẩm mỹ:

+Rèn kỹ năng cảm thụ âm nhạc qua một số bài hát sử dụng trong tiết dạy

**III. CÁCH TIẾN HÀNH**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Nội dung và tiến trình hoạt động học** | **Phương pháp hình thức tổ chức** |  |
|  |  | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của trẻ** |
| 2-3 phút    3-5 phút  16- 19 phút  2 -3 phút | **I. Ổn định tổ chức và gây hứng thú**  **II. Nội dung**  **1. HĐ 1: Khởi động**  **2. HĐ 2: Trọng động**  **a. Bài tập phát triển chung**  **b. VĐCB : Bật xa 35cm**  **c. TCVĐ**  **3. HĐ 3: Hồi tĩnh**    **III. Kết thúc**  **- chuyển hoạt động** | - Các con để bắt đầu tiết học cô và các con cùng xem 1 đoạn video nhé!  - Qua đoạn video vừa rồi các con thấy gì?  - À đúng rồi các bạn miền núi rất nghèo khổ, không có quần áo đẹp và sách vở mới như các con. Vậy năm học mới đã đến rồi các con có muốn cùng cô mang những nón quà thật ý nghĩa đến tặng các bạn ấy không?  - Đường đến bản làng của các bạn rất xa và khó đi các con hãy xếp hàng lại, chú ý đi theo hiệu lệnh của cô nào!  - Cho trẻ khởi động theo nền nhạc: “ Đi đều bước”  Cô cho trẻ di chuyển thành đội hình vòng tròn, cô đi ngược chiều với trẻ, điều khiển cho trẻ đi các kiểu chân  +Đi thường khoảng 3->4 m  + Đi bằng mũi bàn chân khoảng 2->3 m  + Đi thường khoảng 3->4 m  + Đi bằng gót chân khoảng 2->3 m  + Đi thường khoảng 3->4 m  + Đi bằng má ngoài bàn chân khoảng 2->3 m  + Đi thường khoảng 3->4 m  + Chạy chậm -> chạy nhanh dần-> chạy chậm dần -> về 2 hàng dọc  - Cho trẻ về 2 hàng dọc, điểm số 1,2 chuyển thành 4 hàng rồi quay ngang.  - Hướng dẫn trẻ quay lên cô để tập bài phát triển chung  - Các con ơi phía trước đã là ngôi làng của các bạn rồi đấy. Bây giờ các con hãy cùng cô tập 1 bài thể dục để chúng ta có 1 cơ thể khỏe mạnh và tiếp tục vượt đường xa đến gặp các bạn nào!  \* Động tác tay - vai: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao ( thực hiện 2l x 8N)  \* Động tác vặn mình: Đứng quay người sang hai bên ( thực hiện 2l x 8N )  \* Động tác chân: bước khuỵu chân ra trước: chân sau thẳng ( thực hiện 2l x 8N )  \* Động tác bật: Bật chụm tách chân ( thực hiện 3l x 8N)  - Cô nhận xét động viên khen ngơi trẻ  - Cho trẻ chuyển từ 4 hàng ngang về 2 hàng dọc quay mặt vào nhau.  \* Giới thiệu tên vận động:  - Nhưng đường vào làng rất khó đi phải bật qua một con suối đấy. Để ai cũng mang được những phần quà tặng các bạn nhỏ hôm nay cô sẽ dạy chúng mình vận động “Bật xa 35cm” nhé.  \* **Cô làm mẫu**: Để thực hiện tốt vận động này các bạn cùng quan sát cô tập mẫu nhé    x x x x x x    **Vạch xuất phát**  35 cm    x x x x x x  - Làm mẫu lần 1: Cô làm mẫu toàn phần không giải thích  - Làm mẫu lần 2: Cô vừa làm vừa phân tích  + Ở tư thế chuẩn bị: : Đứng chụm chân trước vạch xuất phát, hai tay đưa ra phía trước, lòng bàn tay úp.  + Khi có hiệu *“ Bật*”: hai tay lăng nhẹ xuống dưới, ra sau lấy đà, đồng thời gối hơi khuỵ, dùng sức của 2 chân để bật mạnh về phía trước, qua vạch chuẩn, tiếp đất bằng 2 nửa bàn chân trên, đầu gối hơi khuỵu, hai tay đưa ra trước giữ thăng bằng, sau đó đi về cuối hàng  Làm mẫu lân 3: Cô mời 1 ,2 bạn lên làm lại  + Ai có nhận xét gì lân tập này của 2 bạn?  + Các con vừa được xem bạn thực hiện vận động gì nhỉ?  ( Cô động viên khen ngợi 2 bạn )  **\* Trẻ thực hiện**  - Lần 1: lấn lượt trẻ ở từng hàng lên tập, mỗi lần 2 trẻ  (Cô động viên, khuyến khích, sửa sai kịp thời cho trẻ )  - Lần 2: Cho trẻ bật nối tiếp nhau  - Lần 3: Cho trẻ thi đua: Phía trước đã là bản làng của các bạn rồi đấy bây giờ các con hãy bật qua con suối nhỏ này để đem những phần quà tặng các bạn nhé.  + Cách chơi: Cô chia lớp thành 2 đội. Các bạn sẽ bật qua con suối rộng 35 cm và chạy lên lấy 1 phần quà để vào giỏ của đội mình  + Luật chơi: Bạn đầu tiên bật qua suối đi lên lấy quà để vào giỏ của đội mình và đi về cuối hàng sau đó mới đến lượt bạn tiếp theo.  + Tổ chức cho trẻ thi đua trên nền nhạc không lời  + Đêm số quà của từng đội và nhận xét động viên khen ngợi trẻ  \* Củng cố: - Cô hỏi lại trẻ tên bài tập và cho 1,2 trẻ tập lại  - Cô động viên khen ngợi trẻ  **\* Trò chơi vận động “ Tung cao hơn nữa”**  - Các con đã rất giỏi khi đem được nhiều phần quà đến tặng các bạn rồi đấy  - Cô sẽ thưởng cho chúng mình trò chơi “ Tung cao hơn nữa” nhé  - Ai có thể nhắc lại cách chơi và luật chơi nào?  + Cách chơi: Cô chia lớp thành 4 nhóm các con đứng thành vòng tròn. Nhiệm vụ vủa các con là tung bóng lên cao và bắt bóng.  + Luật chơi: Bạn nào không đỡ được bóng rơi xuống thì sẽ bị loại ra khỏi khóm. Thời gian chơi là 1 bản nhạc, khi nhạc kết thúc nhóm nào không có bạn bị loại thì nhóm đó chiến thắng  - Cô tổ chức cho trẻ chơi 1, 2 lần  + Tuyên bố đội thắng cuộc trong trò chơi này và khen ngợi trẻ  - Mời trẻ nhắc lại tên vận động  - Cho trẻ thư giãn nhẹ theo nhạc không lời ( Trẻ đi lại nhẹ nhàng thả lỏng cơ thể)  - Cô nhận xét và chuyển hoạt động | - Trẻ xem  - Các bạn nhỏ rất khổ ạ…  - Có ạ  - Trẻ nghe và thực hiện  - Trẻ khởi động theo nhạc, thực hiện các kiểu đi, chạy  - Trẻ về hàng  - Trẻ nhe  - Trẻ nghe  - Trẻ tập các động tác: Tay – thân – chân - bật  - Trẻ thực hiện  - Trẻ nghe và thực hiện  - Trẻ nghe  - Trẻ quan sát cô làm mẫu  - Trẻ nghe và quan sát cô làm mẫu  - Trẻ lắng nghe  - 1, 2 trẻ lên làm lại  - Trẻ nhận xét  - Trẻ trả lời  - Mỗi đội 1 trẻ lên tập  - Trẻ tập  - Trẻ lần lượt lên tập  - Trẻ vỗ tay  1, 2 trẻ lên tập lại  - Trẻ nghe  - 1 trẻ nhắc lại cach chơi, luật chơi  - Trẻ nghe  - Trẻ chơi  - 1,2 trẻ trả lời  - Trẻ đi lại nhẹ nhàng quanh pòng  - Trẻ nghe và thực hiện |