**GIÁO ÁN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

**Đề tài: Vận động cơ bản : Bật xa 50 cm**

 **Trò chơi vận động: chuyền bóng qua đầu qua chân**

**Chủ đề: Động vật**

**Đối tượng: Mẫu giáo lớn ( 5-6 tuổi)**

**Số lượng: 24-30 trẻ**

**Thời gian: 25-30 phút**

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy:**

**Giáo viên thực hiện: Dương Thị Trà**

**I. MỤC ĐÍCH ,YÊU CẦU**

**1. Kiến thức**

**-** Trẻ biết tên vận động cơ bản: bật xa 50cm.

- Trẻ biết cách thực hiện vận động cơ bản: Bật nhảy bằng cả 2 chân, tiếp đất nhẹ nhàng bằng 2 mũi bàn chân trên và giữ được thăng bằng khi tiếp đất.

**-** Trẻ biết tên trò chơi vận động “ Chuyền bóng qua đầu qua chân” và hiểu được cách chơi trò chơi.

**2. Kĩ năng**

**-** Trẻ bật được xa 50cm bằng cả hai chân, tiếp đất bằng hai nửa bàn chân trên và giữ được thăng bằng khi tiếp đất.

**-** Rèn luyện sự khéo léo, phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận trong cơ thể để thực hiện tốt vận động.

- Rèn trẻ khả năng quan sát, chú ý và ghi nhớ có chủ định.

**-** Rèn luyện tính kỉ luật, tinh thần đoàn kết với nhau trong đội của mình, rèn kĩ năng hợp tác giữa cô và trẻ.

- Rèn trẻ kĩ năng phản xạ nhanh khi chơi trò chơi.

**3. Thái độ**

**-** Trẻ tự giác, tích cực tham gia các hoạt động theo sự hướng dẫn của cô.

**-** Trẻ yêu thích, hứng thú luyện tập, rèn luyện sức khỏe.

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Môi trường học tập:**

**-**  Phòng tập thể chất của trường sạch sẽ, an toàn không vật cản.

**-** Trang trí khung cảnh chủ đề động vật.

**-** Mô hình, sơ đồ tập luyện.

**2. Đồ dùng của cô**:

- Trang phục sạch sẽ, gọn gàng, thoải mái.

- Xắc xô

- Vạch xuất phát, 2 con suối khảng cách 50cm, 1 con suối khoảng cách 60cm.

- 1 quả bóng để hướng dẫn chơi trò chơi.

- Nhạc các bài : “ đồng hồ báo thức”, “Chú ếch con”, “ chim mẹ chim con”, ta đi vào rừng xanh, nhạc thi đua.

**3. Đồ dùng của cháu :**

- Mỗi cháu 2 quả bông để tập.

- 15 mũ khỉ vàng, 15 mũ sóc nâu.

- 2 quả bóng cho trẻ chơi.

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

**4. Nội dung tích hợp :**

- Phát triển ngôn ngữ

- Phát triển nhận thức

- Phát triển thẩm mỹ

- Phát triển tình cảm

**III. CÁCH TIẾN HÀNH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1.Ổn định tổ chức: ( 2-3p)** - Loa loa loa! Lễ hội rừng xanh sắp bắt đầu các muông thú hãy mau mau đến tham dự nào!- Các bạn muông thú ơi chúng mình cùng nhanh chân đến tham gia lễ hội rừng xanh nào!( Trẻ vừa đi vừa hát bài ‘ta đi vào rừng xanh”).- Chào mừng tất cả các bạn đã đến với lễ hội rừng xanh ngày hôm nay! Ban tổ chức xin giới thiệu 2 đội chơi tham gia thi tài hôm nay: Khỉ vàng và đội Sóc nâu. Xin hãy nổ 1 tràng pháo tay thật lớn chào đón 2 đội.- Giới thiệu 3 phần thi: Chung sức, tài năng và về đích.**2. Phương pháp, hình thức tổ chức :)( 23-25p)*****2.1. Khởi động :***- Trước khi bước vào các phần thi BTC xin mời 2 đội cùng khởi động theo nhạc bài  « đồng hồ báo thức » để chuẩn bị tinh thần cũng như sức khỏe cho các phần thi nhé !- Cô cho trẻ làm đoàn tàu đi thành vòng tròn khép kín. Cô đi vào trong và đi ngược chiều với trẻ. Cho trẻ đi kết hợp các kiểu chân (đi thường - đi bằng gót chân(2m) - đi thường(4m) - đi bằng mũi chân(2m) - đi thường(4m) - đi bàng má bàn chân(2m) - đi thường- chạy chậm - chạy nhanh - chạy chậm - đi thường (trên nền nhạc bài đồng hồ báo thức ) => về đội hình 2 hàng dọc.- Điểm số, tách hàng thành 4 hàng ngang quay lên cô chuẩn bị tập bài tập phát triển chung.***2.2. Trọng động :*** *\* Phần thi 1:**Chung sức* (*Bài tập PTC : theo nhạc bài hát : Chú ếch con – tập cùng quả bông* ***)***- Ở phần thi chung sức, nhiệm vụ của hai đội là tập bài đồng diễn thể dục theo nhạc bài hát “Chú ếch con”. Đội nào tập đúng đều đẹp sẽ được đi tiếp vào phần thi tiếp theo.**+ Động tác hô hấp:** vòng tay từ thấp lên cao.+ **Động tác tay**: Hai tay đưa sang ngang và lên cao (2 lần x 8 nhịp )**.** Tư thế chuẩn bị, nhịp 4, nhịp 8 : đứng thẳng, hai chân chụm, tay thả xuôi.**.** Nhịp 1-3-5-7: Hai tay đưa sang ngang, chân rộng bằng vai.**.** Nhịp 2- 6 : Hai tay đưa lên cao , chân rộng bằng vai.+ **Động tác chân**: Đưa chân ra trước, khuỵu gối.( 3 lần x 8 nhịp)**.** Tư thế chuẩn bị, nhịp 4, nhịp 8: đứng thẳng, hai chân chụm, tay thả xuôi.**.** Nhịp 1-3-5-7: Hai tay chống hông, 1 chân bước lên phía trước.**.** Nhịp 2- 6 : Hai tay chống hông, chân bước lên phía trước đấy khuỵu gối. Chuyển đội hình chữ U**+ Động tác bụng** : Hai tay đưa lên cao, cúi người về phía trước tay chụm mũi bàn chân. ( 2 lần x 8 nhịp)**.** Tư thế chuẩn bị, nhịp 4, nhịp 8: đứng thẳng, hai chân chụm, tay thả xuôi.**.** Nhịp 1-3-5-7: Hai tay đưa lên cao đồng thời chân rộng bằng vai.**.** Nhịp 2- 6 : Hai tay đưa xuống dưới, chân rộng bằng vai, cúi người về phía trước hai tay chạm mũi bàn chân.+ **Động tác bật**: Bật tách chụm ( 2 lần x 8 nhịp )**.** Tư thế chuẩn bị, nhịp 4, nhịp 8 : đứng thẳng, hai chân chụm, tay thả xuôi.**.** Nhịp 1-3-5-7: : Hai tay đưa sang ngang, chân rộng bằng vai.**.** Nhịp 2- 6: Hai tay đưa lên cao và vỗ vào nhau, chân rộng bằng vai.- Cô nhận xét trẻ tập luyện.- Cô cho trẻ cất đồ dùng và chuyển đội hình về 2 hàng dọc quay mặt vào nhau.*\* Phần thi 2:“ Tài năng”* (*Vận động cơ bản: Bật xa 50cm)* - Sơ đồ đội hình tập: x x x x x x x x xx x  x x x x x x x x x- Chào mừng hai đội đến với phần thi thứ 2 mang tên: Tài năng- Ở phần thi này 2 đội sẽ phải trải qua thử thách đó là 1 con suối rộng 50cm. 2 đội sẽ thực hiện vận động bật xa 50cm .- Để thực hiện tốt phần thi này xin mời 2 đội cùng nhìn cô làm mẫu nhé!+ Cô làm mẫu lần 1: không giải thích.. Hỏi trẻ cô vừa thực hiện cho các con xem vận động gì?+ Cô làm mẫu lần 2: Vừa thực hiện vừa giải thích vận động.Tư thế chuẩn bị: cô đi từ đầu hàng đến vạch xuất phát, hai chân chụm, hai tay đưa ra phía trước, lòng bàn tay úp xuống. Khi có hiệu lệnh “bật” hai tay cô đưa từ trước- xuống dưới- ra sau đồng thời chân khuỵu gối, lấy đà thật mạnh và bật thẳng về phía trước tiếp đất bằng mũi hai bàn chân trên rồi cả bàn chân, tay giơ thẳng về phía trước giữ thăng bằng. Sau đó cô đi về phía cuối hàng đứng.+ Lần 3: Mời 1 trẻ lên thực hiện ( nếu trẻ thực hiện tốt, cô cho trẻ thực hiện luôn, nếu trẻ chưa làm được cô nhắc lại hoặc làm mẫu 1 lần nữa.)- Cô tổ chức cho trẻ tập luyện: + Lần 1: Mời lần lượt từng nhóm 2 trẻ lên thực hiện theo hiệu lệnh sắc xô của cô. ( Trong quá trình trẻ thực hiện cô quan sát, động viên trẻ, nếu trẻ thực hiện chưa đúng cô sửa sai cho trẻ, nếu trẻ thực hiện đúng cô khen trẻ kịp thời).+ Lần 2: Cô cho trẻ hai đội thi đua bật nối tiếp nhau. Sau đó cô kiểm tra kết quả.+ Lần 3: Cô cho trẻ tập nâng cao: Cô cho trẻ tự lựa chọn theo ý thích và bật qua 2 con suối có khoảng cách khác nhau (1 con suối 50cm, 1 con suối 60cm).- Sau khi trẻ bật xong hỏi trẻ cảm nhận như thế nào khi bật qua các con suối.- Cô hỏi lại trẻ tên vận động- Mời 1 trẻ tập tốt lên thực hiện lại vận động cho cả lớp nhìn.- Cô nhận xét và cho trẻ đến với Trò chơi.*\* Phần thi 3:“ Về đích”* (*Trò chơi vận động: chuyền bóng qua đầu qua chân)* - Cô hỏi trẻ cách chơi, luật chơi?- Cô nhắc lại cách chơi, luật chơi:+ Cách chơi: hai đội chơi đứng thành hai hàng dọc, chân rộng bằng vai. Khi có hiệu lệnh “ bắt đầu” bạn đầu hàng cầm bóng bằng hai tay, sau đó chuyền bóng qua đầu cho bạn đằng sau,bạn đằng sau đỡ bóng bằng hai tay và chuyền cho bạn tiếp theo, cứ lần lượt cho đến bạn cuối hàng, bạn cuối hàng sẽ chạy lên đầu hàng chuyền bóng qua chân cho bạn tiếp theo, bạn cuối hàng đỡ bóng bằng hai tay chạy lên đầu hàng và giơ lên cao.+ Luật chơi: Đội nào chuyền nhanh nhất đội đó sẽ giành chiến thắng. Nếu đội nào làm rơi bóng thì sẽ phải chuyền lại từ đầu.- Cô tổ chức cho trẻ chơi 2-3 lần.- Sau mỗi lần chơi cô nhận xét, động viên, khen ngợi trẻ.***2.3. Hồi tĩnh:*** ***-*** Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1- 2 vòng xung quanh lớp theo nhạc nhẹ nhàng bài hát Chim mẹ chim con .**3. Kết thúc:( 2-3p)**- Cô nhận xét ,tuyên dương: Hôm nay cô thấy cả lớp mình học rất giỏi, cô khen cả lớp mình nào!- Cô công bố đội thắng cuộc. Cô chuyển hoạt động khác (mời các bạn cùng tham quan các trò chơi khác trong lễ hội). | - Trẻ vừa đi vừa hát bài: ta đi vào rừng xanh.- Khi giới thiệu đến đội nào thì trẻ giơ tay, vỗ tay chào mừng.- Trẻ đi thành vòng tròn kết hợp các kiểu chân.- Về 2 hàng dọc- Điểm số, tách thành 4 hàng ngang.- Trẻ tập các động tác hô hấp, tay, chân, bụng, bật cùng cô.- Cô cho trẻ chuyển về đội hình 2 hàng dọc quay mặt vào nhau.- Trẻ quan sát, lắng nghe.- 1 trẻ lên thực hiện vận động.- Trẻ tập luyện.- Trẻ thi đua 2 đội- Trẻ chọn hình thức tập và thực hiện.- Trẻ trả lời.-1 trẻ lên thực hiện lại vận động.- Trẻ nhắc lại cách chơi, luật chơi.- Trẻ lắng nghe.- Trẻ chơi.- Trẻ đi lại nhẹ nhàng 1-2 vòng cũng cô.- Trẻ lắng nghe. |

`