**GIÁO ÁN**

**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Chủ đề: Nghề nghiệp**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài: - VĐCB: Bật sâu 25 cm**

**- TCVĐ: Chuyền bóng qua đầu qua chân**

**Đối tượng: Trẻ MGL (5-6 tuổi)**

**Thời gian: 30 – 35 phút**

**Số lượng: 25 – 30 trẻ**

**Ngày dạy:**

**Người soạn và dạy**

**I. Mục đích – Yêu cầu:**

***1. Kiến thức:***

- Trẻ biết tên bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động: Bật sâu 25 cm, Chuyền bóng qua đầu qua chân.

- Trẻ biết nhún bật bằng 2 chân, phối hợp với lăng tay để lấy đà nhảy, chạm đất nhẹ bằng hai nửa bàn chân trên.

- Trẻ biết cách chơi trò chơi đúng luật.

***2. Kỹ năng:***

- Trẻ thực hiện động tác rõ ràng, thành thạo, chính xác theo lệnh của cô.

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

- Có kỹ năng chuyển đội hình, đội ngũ trong khi tập.

- Phát triển các tố chất về thể lực: Khỏe, nhanh, bền, khéo.

- Luyện kỹ năng đếm số lượng khi kiểm tra kết quả.

***3. Thái độ:***

- Tự giác, tích cực tham gia tập luyện theo hướng dẫn của cô.

- Trẻ có tinh thần đoàn kết, có tính tập thể và có ý thức tổ chức kỷ luật.

- Rèn luyện tính mạnh dạn cho trẻ.

**II. Chuẩn bị:**

***1.Địa điểm:***

- Trong lớp học: sạch sẽ, an toàn.

- Môi trường học tập: Trang trí khung cảnh phù hợp với chủ đề, mô hình sơ đồ tập luyện.

***2. Đồ dùng dạy học:***

*a. Đồ dùng của cô:*

- Trang phục gọn gàng, khỏe theo thể thao.

- Nhạc thể dục, nhạc nhẹ.

- Xắc xô.

- Bục thể dục cao 25cm: 2 cái.

- 2 quả bóng.

- Sao gắn: 20 cái.

- Hai hộp quà.

- Bảng sao thành tích.

*b. Đồ dùng của trẻ:*

**-** Mỗi trẻ có 1 dụng cụ tập thể dục: gậy thể dục.

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

***3. Nội dung tích hợp:***

- Phát triển ngôn ngữ.

- Phát triển tình cảm.

- Phát triển nhận thức.

- Phát triển thẩm mỹ.

**III. Cách tiến hành:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dự kiến thời gian** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của trẻ** | **Đồ dùng phương tiện** |
| **1-2 phút** | **1.Hoạt động mở đầu:**  - Nhân ngày Quân đội Nhân dân Việt Nam 22 - 12 sắp tới, hôm nay cô sẽ tổ chức hội thi: “Chúng tôi là chiến sĩ” để chọn ra đội quân tài giỏi và sẽ có những phần quà dành cho đội thắng cuộc.  - Các con hãy chia làm 2 đội:  + Phía bên tay phải cô sẽ là bộ đội hải quân.  + Đội bên tay trái cô sẽ là bộ đội không quân. | -Trẻ chú ý lắng nghe  -Trẻ chia thành 2 đội | **-**Xắc xô |
|  | **2. Hoạt động trọng tâm** |  |  |
| **2-3 phút** | **\*Hoạt động 1: Khởi động**  - Toàn quân chú ý! Tập hợp 2 hàng dọc! Trước thẳng! Để cuộc thi có hiệu quả cao chúng ta sẽ bắt đầu khởi động.  - Đi vòng tròn theo nhạc. Cô đi vào phía trong vòng tròn ngược chiều với trẻ.  - Đi thường (4m)-> đi bằng gót chân (2m)-> đi thường (4m)-> mũi bàn chân (2m)-> đi thường (4m)->đi má bàn chân (2m)-> đi thường-> chạy chậm->chạy nhanh -> chạy chậm dần -> về 2 hàng dọc -> dóng hàng. | -Trẻ tập hợp thành 2 hàng dọc  -Trẻ đi theo hiệu lệnh của cô | **-**Xắc xô, nhạc thể dục |
| **1-2 phút** | **\*Hoạt động 2: Bài tập đội ngũ**  Cô cho trẻ chuyển đội hình  - Toàn quân điểm số tách hàng: 1,2,1,2…hết. Số 2 chú ý bước sang bên trái 2 bước.  - Tất cả bên phải quay. | -Trẻ chuyển đội hình theo hiệu lệnh của cô | **-**Xắc xô |
| **3-5 phút** | **\*Hoạt động 3: Trọng động**  ***- Bài tập phát triển chung:***  Đến với hội thi “Chúng tôi là chiến sĩ” gồm 3 phần thi:  *+ Phần 1 “Chiến sỹ vui khoẻ” với nội dung đồng diễn thể dục.*  *+ Phần 2: “Thử tài chiến sỹ” với nội dung “Bật sâu 25 cm”.*  *+ Phần 3 “Sức mạnh đồng đội” với nội dung thi chuyền bong qua đầu qua chân.*  - Cuối mỗi phần thi đội chiến thắng sẽ được thưởng các ngôi sao, đội giành được nhiều ngôi sao nhất là đội giành chiến thắng.  - Bây giờ là phần thi ***“Chiến sỹ vui khoẻ”*** với màn đồng diễn thể dục bắt đầu.  - ***Động tác tay:*** Hai tay đưa ra phía trước, đưa lên cao. (2 x 8 nhịp)  + TTCB: Đứng thẳng, khép chân, tay để dọc thân.  + Nhịp 1: Bước chân trái sang bên một bước rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa ra phía trước, lòng bàn tay sấp.  + Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.  + Nhịp 3: Hai tay đưa ra phía trước (như nhịp 1).  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5,6,7,8: Thực hiện như trên, chân phải bước sang bên.  - ***Động tác bụng:*** Đứng cúi gập người về phía trước, tay chạm gót chân. (2x 8 nhịp)  + TTCB: Đứng thẳng, khép chân, tay để dọc thân.  + Nhịp 1: Bước chân trái sang bên một bước nhỏ, tay đưa lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau).  + Nhịp 2: Cúi gập người về phía trước (thẳng chân), tay chạm gót chân.  + Nhịp 3: Như nhịp 1.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5,6,7,8: Như trên, đổi bước chân phải sang bên.  - ***Động tác chân:*** Ngồi khuỵu gối (tay đưa cao, ra trước). (3 x 8 nhịp)  + TTCB: Đứng thẳng, tay thả xuôi.  + Nhịp 1: Tay đưa lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau), kiễng chân.  + Nhịp 2: Ngồi khụy gối (lưng thẳng, không kiễng chân) tay đưa ra phía trước, bàn tay sấp.  + Nhịp 3: Như nhịp 1.  + Nhịp 4: Về TTCB.  + Nhịp 5,6,7,8: Tiếp tục như trên.  - ***Động tác bật:*** Bật tách chân, khép chân. (3 x 8 nhịp)  + TTCB: Đứng thẳng, tay thả xuôi.  + Nhịp 1: Bật tách chân sang 2 bên (chân rộng bằng vai), tay đưa ngang, lòng bàn tay sấp.  + Nhịp 2: Bật khép chân, tay thả xuôi.  + Nhịp 3,4,5,6,7,8: Thực hiện như nhịp 1,2. | -Trẻ chú ý lắng nghe  -Trẻ thực hiện bài đồng diễn thể dục | **-**Xắc xô, dụng cụ thể dục(gậy thể dục) |
| **5-10 phút** | **\*Hoạt động 4: Vận động cơ bản**  Màn đồng diễn kết thúc, đội bộ đội không quân đã tập rất đều và đẹp nên đã giành được 2 ngôi sao, đội bộ đội hải quân tập đẹp nhưng chưa đều nên giành được 1 ngôi sao.  - Tất cả bên trái quay, số 2 bước sang phải 2 bước.  Vừa rồi phần thi đồng diễn thể dục các chiến sỹ đã tập rất giỏi, bây giờ đến phần thi ***“Thử tài chiến sỹ”,*** ở phần thi này cô Thanh sẽ hướng dẫn chúng mình với nội dung **“Bật sâu 25 cm”**, mỗi chiến sỹ phải cố gắng làm động tác chuẩn để mang chiến thắng về cho đội mình.  - Để 2 đội vào phần thi được tốt hãy xem cô tập trước nhé! Cô làm mẫu  + Lần 1: Cô làm động tác dứt khoát không giải thích.  + Lần 2*:* Cô làm mẫu kết hợp giải thích và phân tích động tác.  Phân tích động tác: Cô đi từ đầu hàng đến bục, cô bước lên trên bục khi nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị” tay đưa ra trước, đầu gối hơi khuỵu, khi nghe hiệu lệnh: Bật! chân nhún hai tay lăng nhẹ xuống dưới, ra sau và bật xuống tiếp đất bằng nửa bàn chân trên. Khi bật xong thì đi về cuối hàng.  +Lần 3: Nhắc lại điểm chính: khi có hiệu lệnh chuẩn bị: Tay đưa ra trước, đầu gối hơi khuỵu, khi nghe hiệu lệnh: Bật! chân nhún bật mạnh hai tay lăng sau và bật xuống tiếp đất bằng nửa bàn chân trên.  - Mời 2 trẻ lên tập (Nhắc trẻ quan sát và nhận xét bạn).  ***Trẻ thực hiện:***  *-* Lần 1: Lần lượt trẻ ở từng hàng lên thực hiện. (2 trẻ /lần)  Cô quan sát sửa sai cho trẻ, động viên trẻ mạnh dạn tập.  - Lần 2: Mỗi hàng cho 5 trẻ lên nối đuôi nhau lên tập. (cô chú ý sửa sai)  - Lần 3:Đến phần thi đấu giữa hai đội, đội nào bật sâu đúng và nhanh hơn, đội đó giành chiến thắng sẽ được nhận 1 ngôi sao gắn lên bảng của đội mình.  Cho 2 đội lên thi đấu cô nhận xét và trao ngôi sao gắn lên bảng.(Ở phần thi thử tài chiến sỹ cô thấy 2 đội đều rất cô gắng vượt qua phần thi của mình, cô tặng cho 2 đội mỗi đội 1 ngôi sao).  **\**Củng cố***: Vừa rồi các chiến sỹ thi đấu rất tài, bây giờ chiến sỹ nào giỏi nhắc lại chúng mình vừa thi phần thi mang tên gì? (*Thử tài chiến sĩ* với nội dung “***Bật sâu 25 cm”***).  Bây giờ cô sẽ mời 1 chiến sỹ xuất sắc lên thực hiện cho tất cả chúng ta xem. | -Trẻ chú ý lắng nghe, nhận sao từ cô giáo và chuyển đội hình từ 4 hàng ngang thành 2 hàng dọc quay mặt vào nhau  -Trẻ chú ý lắng nghe và quan sát cô tập mẫu  -2 trẻ lên tập và một số bạn nhận xét bạn tập  -Lần lượt từng trẻ lên thực hiện  -Trẻ đứng thành 2 hàng, mỗi hàng có 5 trẻ nối đuôi nhau lên tập  -Hai đội thi đấu với nhau và nhận ngôi sao từ cô giáo  -Trẻ chú ý lắng nghe và nhắc lại phần thi mang tên “Thử tài chiến sỹ” với nội dung “Bật sâu 25 cm”  -1 trẻ xuất sắc lên thực hiện lại bài vận động “Bật sâu 25 cm” | -Xắc xô, 2 bục thể dục cao 25 cm, các ngôi sao, bảng để gắn sao |
| **5-8 phút** | **\*Hoạt động 5: Trò chơi vận động**  Còn một phần thi nữa cũng hết sức thú vị đang chờ chúng ta, đó là phần thi: ***“sức mạnh đồng đội” với nội dung “chuyền bóng qua đầu qua chân”***  - Cô hỏi lại cách chơi, luật chơi.  Cô chốt lại:  + Cách chơi: Hai đội đứng thành 2 hàng dọc chân rộng bằng vai khi có hiệu lệnh 1-2-3 bắt đầu thì bạn đầu hàng chuyền bóng qua đầu cho bạn tiếp theo đỡ bóng bằng hai tay cứ tiếp tục chuyền như vậy cho đến bạn cuối hàng, bạn cuối hàng cầm bóng chạy lên đầu hàng chuyền qua chân cho bạn tiếp theo cho đến bạn cuối hàng chạy cầm bóng giơ lên.  + Nếu đội nào chạy lên trước là đội đó chiến thắng sẽ được thưởng 2 ngôi sao, đội nào lên chậm hơn được 1 ngôi sao.  - Cô cho trẻ chơi 2 lần sau mỗi lần chơi cô nhận xét kết quả chơi.  => Sau 3 phần thi hồi hộp và gay cấn chúng ta cùng kiểm tra xem đội nào sẽ giành chiến thắng trong chương trình ngày hôm nay.  - Cô công bố đội thắng cuộc và mời 2 đội trưởng lên nhận quà. | **-**Trẻ chú ý lắng nghe  -Trẻ nói cách chơi, luật chơi theo trí nhớ và hiểu biết của mình  -Trẻ chú ý lắng nghe cô phổ biến lại cách chơi, luật chơi  -Trẻ chơi 2 lần | -Xắc xô, 2 quả bóng, 2 hộp quà |
| **2-3 phút** | **\*Hoạt động 6: Hồi tĩnh**  Hội thi “Chúng tôi là chiến sỹ” đã kết thúc, bây giờ xin mời các chiến sỹ cùng nghe nhạc và đi lại nhẹ nhàng. | -Trẻ lắng nghe và đi lại nhẹ nhàng cùng cô | **-**Nhạc nhẹ |
| **1-2 phút** | **3. Kết thúc**  - Cho trẻ chuyển hoạt động. (trẻ cùng cô cất dọn đồ dùng) | -Trẻ chuyển hoạt động (trẻ cất đồ dùng cùng cô) |  |