

GIÁO ÁN LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Đề tài: VĐCB: Bật liên tục qua 3 vòng.

TCVĐ: Ai nhanh hơn.

Số lượng: 20 - 22 trẻ

Thời gian: 20 – 25 phút.

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU.

1. Kiến thức:

- Trẻ biết tên bài tập vận động cơ bản “Bật liên tục qua 3 vòng”.
- Trẻ biết đi đúng theo hiệu lệnh của cô.
- Trẻ biết nhún chân, bật liên tục qua 3 vòng, giữ được thăng bằng sau khi bật xong.
- Trẻ biết cách chơi, luật chơi của trò chơi vận động.

2. Kỹ năng:

- Trẻ có kỹ năng chuyển đội hình.
- Biết dùng sức mạnh của đôi chân để bật liên tục qua 3 vòng.
- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo khi thực hiện vận động.
- Phối hợp giữa thính giác và tay chân nhịp nhàng khi vận động theo nhạc.

3. Giáo dục:

- Trẻ yêu thích thể dục thể thao.
- Có ý thức tổ chức kỷ luật.

II. CHUẨN BỊ.

- Sân tập sạch sẽ, bằng phẳng.
- Kiểm tra sức khỏe của trẻ.
- Vạch chuẩn, 6 vòng, 6 lớp xe.
- 2 bảng, 26 – 28 hình vuông, hình tam giác.
- 15 quả bóng, 1 dải vải nilon kích thước 0,4 x 5m.
- Trang phục gọn gàng, sạch sẽ.
- Nhạc tổng hợp “Vũ điệu hóa đá”, nhạc bài “Yesh Li Yadayim”, nhạc không lời “Nhà của tôi”, nhạc bài “Nhà mình rất vui”, nhạc rap, nhạc yoga.

III. HƯỚNG DẪN.

HOẠT ĐỘNG CỦA CÔ	HOẠT ĐỘNG CỦA TRẺ
1/ Hoạt động 1: Ôn định - Cô giới thiệu các cô giáo đến dự. - Cô và trẻ chơi trò chơi “Vũ điệu hóa đá”. - Cô hỏi trẻ về sức khỏe của trẻ sau khi chơi. 2/ Hoạt động 2: Nội dung. ❖ Khởi động. - Cô cho trẻ đi thành vòng tròn, xen kẽ các kiểu đi (đi thường - đi mũi - đi thường - đi gót - đi thường – đi bằng má bàn chân – đi thường – đi nhanh - chạy chậm - chạy nhanh - chạy chậm – đi nhanh - đi thường). Về thành 4 hàng. - Cô cho trẻ đi trên nền nhạc bài “Nhà mình rất vui”. ❖ Trọng động. S Bài tập phát triển chung: - Chuyển đội hình 2 vòng tròn. - Cô và trẻ cùng vận động trên nền nhạc bài hát “Yesh Li Yadayim”. S Vận động cơ bản: “<i>Bật liên tục qua 3 vòng</i>”. - Cô cho mỗi trẻ chơi với một chiếc vòng. - Cô đi quan sát và hỏi trẻ: + Con đang chơi gì vậy? (Cô hỏi 2 – 3 trẻ) - Hết thời gian cô cho trẻ cất vòng, và trở về đội hình 2 hàng dọc. - Cô đàm thoại với trẻ về trò chơi mà trẻ vừa chơi với vòng (xoay vòng, lăn vòng, bật vào vòng...) - Cô mời 1 trẻ lên bật vào vòng.	- Trẻ chơi cùng cô. - Trẻ trả lời. - Trẻ đi - Trẻ vận động. - Trẻ chơi với vòng. - Trẻ trả lời: Con lăn vòng, xoay vòng... - Trẻ cất vòng. - Trẻ trả lời - Trẻ thực hiện

- Cô giới thiệu tên vận động “Bật liên tục qua 3 vòng” và mời 2 trẻ lên xếp vòng theo tên vận động. - Cô mời 1 trẻ lên tập thử. - Cô tập mẫu: - Lần 1: chậm chính xác. - Lần 2: phân tích động tác. - TTCB: Cô đi từ đầu hàng ra đến vạch chuẩn. Ở tư thế chuẩn bị cô đứng chụm chân và đứng sao cho hai chân không chạm vào vòng, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi có hiệu lệnh “Bật”, cô khụy gối, nhún chân xuống và bật liên tục qua 3 vòng bằng hai chân. Cô bật sao cho chân của cô không chạm vào vòng. Cô tiếp đất bằng mũi bàn chân rồi cả bàn chân. Khi tiếp đất gối hơi khụy để giữ thăng bằng. Sau khi bật liên tục qua 3 vòng xong thì cô đi về cuối hàng đứng. - Trẻ tập: - Lần 1: Cô cho lần lượt 2 trẻ/lần (cô bao quát và sửa sai cho trẻ). - Lần 2 cho trẻ tập dưới hình thức thi đua 2 đội. - Vừa rồi cô thấy các con thực hiện vận động rất là giỏi, và bây giờ cô sẽ thưởng cho các con một trò chơi. Đó là trò chơi “Dán ngôi nhà”. * Cách chơi: Cô chia lớp ra làm 2 đội chơi, nhiệm vụ của mỗi đội là mỗi một bạn sẽ phải lần lượt lên bật liên tục qua 3 vòng sau đó lấy 1 hình dán lên bảng, cả đội sẽ cùng dán các hình để tạo thành các ngôi nhà. Thời gian tính bằng một bản nhạc, đội nào dán được nhiều ngôi nhà,	- Trẻ xếp vòng - Trẻ thực hiện vận động - Trẻ quan sát - Trẻ quan sát cô tập . - Trẻ tập lần lượt.
---	--

đội đó sẽ thắng cuộc. * Luật chơi: Mỗi bạn chỉ được lấy 1 hình và dán. - Cô bao quát, quan sát trẻ chơi, kiểm tra kết quả 2 đội và khen trẻ. - Lần 3: Cho trẻ tập với lớp xe máy. + Cho trẻ so sánh lớp xe máy với vòng như thế nào so với nhau? + Ở lần tập với lớp xe các con sẽ dùng sức của chân để bật mạnh hơn, và bật liên tục qua các vòng nhé. - Cho trẻ tập với lớp xe máy. - Cô mời 1 trẻ lên thực hiện và hỏi trẻ tên bài tập. • TCVD: Ai nhanh hơn. - Cô hỏi trẻ cách chơi, luật chơi của TC. - Cô khái quát lại cách chơi, luật chơi + <i>Cách chơi</i>: Cô mời 2 đội chơi lên chơi, số lượng trẻ bằng nhau. Phía trước mặt các con là các quả bóng. Khi cô nói “Tay xinh đâu là tay xinh đâu” thì các con giơ tay lên vẫy và nói “Tay xinh đây là tay xinh đây”. Các con chú ý nghe nhạc, làm theo hiệu lệnh của cô. Khi có hiệu lệnh “Tay lấy bóng là tay lấy bóng” thì các con sẽ nhanh tay lấy bóng. Đội nào lấy được nhiều bóng là thắng cuộc. + <i>Luật chơi</i>: Mỗi một trẻ chỉ được lấy 1 quả bóng cho một lần chơi. - Cô tổ chức cho trẻ chơi 2 – 3 lần s Hồi tĩnh.	- Trẻ thi đua tập - Lớp xe to và cao hơn vòng ạ. - Trẻ tập - Bật liên tục qua 3 vòng ạ. - Trẻ trả lời - Trẻ nghe. - Trẻ chơi 2 -3 l.
---	---

- Cho trẻ ngồi thư giãn với nhạc yoga. 3/ Hoạt động 3: Kết thúc - Hỏi trẻ cảm nhận về giờ học: - Cô cho trẻ cất đồ dùng.	- Trẻ ngồi thư giãn. - Trẻ trả lời. - Trẻ thu dọn đồ chơi, đồ dùng.
---	---