

# KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG HỌC

**Chủ đề: Lễ hội mùa xuân**

**Lĩnh vực: Phát triển thể chất**

**Đề tài: VĐCB “Bật tách, khếp chân qua 7 ô”**

**Độ tuổi: 5 - 6 tuổi**

**Người dạy: Nguyễn Thi Duyên**

**Ngày dạy: 09/11/2023**

## **I. Mục đích- yêu cầu:**

### **1. Kiến thức:**

- Trẻ biết tên vận động, biết thực hiện vận động bật tách khếp chân qua 7 ô đúng kĩ thuật. Trẻ biết tập bài phát triển chung.

### **2. Kỹ năng:**

- Rèn kỹ năng bật cho trẻ: Dùng sức chân để nhún bật và chạm đất bằng mũi bàn chân. Kỹ năng chơi trò chơi.

- Rèn sự nhanh nhẹn, khéo léo, kết hợp chân tay nhịp nhàng.

### **3. Thái độ:**

- Trẻ hứng thú tham gia các hoạt động, có ý thức kỉ luật trong giờ học.

- Giáo dục trẻ tính kiên nhẫn mạnh dạn tự tin trong khi tập.

## **II. Chuẩn bị:**

- Các ô bật. Quả bóng

- Xắc xô, vòng thể dục.

- Nhạc bài hát: Mùa xuân của bé. Clap, clap song. Nhạc không lời.

## **III. Cách tiến hành**

### **1. Hoạt động 1: Khởi động**

- Cô chạy ra đọc trên nền nhạc trống hội khai xuân:

Xuân về hoa nở đẹp sao  
Hoa xuân khoe sắc vẫy chào bướm ong.  
Bé ơi bé hãy nhanh chân  
Về đây dự hội mùa xuân tung bồng.  
Loa! Loa! Loa! Loa!

- Lễ hội mùa xuân đã mở rồi, các con có muốn cùng cô đến tham gia lễ hội không? Chúng ta cùng lên đường nào.

#### **\* Khởi động:**

- Cho trẻ đi chuyển thành vòng tròn kết hợp các kiểu đi: đi thường, đi nhanh, đi bằng mũi bàn chân, đi bằng gót chân, đi khom lưng, chạy nhanh, chạy chậm, theo nhạc “Clap, clap song” rất sôi động. Rồi di chuyển thành 2 hàng.

### **2. Hoạt động 2: Trọng động**

- Chúng ta đã đến lễ hội rồi. Các con đã sẵn sàng tham gia màn đồng diễn của lễ hội chưa?

- Cô giới thiệu 2 đội chơi: Đội màu xanh và đội màu đỏ.
- Cô giới thiệu phần chơi thứ nhất: “Sắc màu đồng diễn”.
- Cô cho trẻ chuyển thành 4 hàng ngang.

**\* Bài tập phát triển chung**

- Cô cho trẻ tập bài tập phát triển chung cùng quả bông: Tập 2 lần 8 nhịp
- Lần 1 kết hợp nhịp đếm
- + Tay: Đưa 2 tay đưa ra trước, lên cao.
- + Chân: Khuyu gối
- + Bụng, lườn: Nghiêng người sang 2 bên
- + Bật: Bật chụm tách chân
- Lần 2 tập kết hợp với bài hát “Mùa xuân của bé”
- Động tác nhấn mạnh: Bật “Bật chụm tách chân”
- Cô cho 4 hàng di chuyển về thành 2 đội.
- Cô giới thiệu: Trong lễ hội mùa xuân có rất nhiều phần chơi hấp dẫn. Cô cháu cùng nhau bước vào phần chơi thứ hai “Thi tài”

**\* Vận động cơ bản: Bật tách, khép chân qua 7 ô**

- Cô cho 2 đội thảo luận và xếp các ô bật theo ý thích của đội. Hỏi từng đội:
- + Các con xếp các ô bật như thế nào?
- + Với những ô bật này các con sẽ thực hiện được những vận động gì? Các con có muốn chơi thử không?
- Cô cho trẻ trải nghiệm.
- Cô giới thiệu vận động: Bật tách, khép chân qua 7 ô.
- Cô làm mẫu:
- + Lần 1: Cô thực hiện không phân tích.
- + Lần 2: Cô thực hiện kết hợp phân tích: Từ đầu hàng cô di chuyển đến trước vạch chuẩn. Cô đứng trước vạch chuẩn hai tay chống hông, hai chân khép lại, mắt nhìn thẳng vào ô bật. Khi có hiệu lệnh bật cô khuyu gối lấy đà nhún bật chụm 2 chân nhẹ nhàng vào ô thứ nhất, tiếp tục nhún bật tách 2 chân vào 2 ô tiếp theo, cứ như vậy cô bật tách khép chân liên tục cho đến hết 7 ô, khi bật chú ý không được dẫm vào vạch ô. Thực hiện xong vận động, cô nhẹ nhàng đi về cuối hàng đứng.
- Cô mời 1 – 2 trẻ làm mẫu.( cô sửa sai)
- Trẻ thực hiện:
- + Lần 1: Lần lượt cho từng trẻ thực hiện vận động (cô quan sát sửa sai)
- + Lần 2: Cho 2 đội thi đua thực hiện vận động.
- + Cô quan sát, khuyến khích, nhận xét động viên trẻ.
- Cùng cô: + Cô hỏi lại tên vận động.
- + Cho 2 trẻ lên thực hiện lại.
- Cô giới thiệu phần chơi thứ 3 “Chung sức”

**\* Trò chơi vận động: Chuyển tiếp vòng**

- Cô giới thiệu tên trò chơi “Chuyển tiếp vòng”
- Cô giới thiệu cách chơi, luật chơi

+ Cách chơi: Cô chia lớp thành 2 đội, các thành viên trong đội sẽ đứng thành hàng dọc. Bạn cuối hàng đứng trong các chiếc vòng thể dục, lấy một chiếc vòng chuyền vòng qua người cho bạn trước mình, bạn đó lại chuyền tiếp cho bạn đứng liền kề, cứ như thế cho tới bạn đầu hàng. Đội nào chuyền được hết vòng trước đội đó sẽ dành chiến thắng.

+ Luật chơi: Các thành viên phải đưa chiếc vòng qua người bạn. Nếu bạn nào không đưa vòng qua người bạn sẽ phải quay lại từ đầu.

- Cô cho trẻ chơi 2-3 lần.( Cô quan sát, hướng dẫn trẻ)

- Trẻ chơi xong cô nhận xét, tuyên dương trẻ.

### **3. Hoạt động 3: Hồi tĩnh.**

- Cô cho trẻ đi lại nhẹ nhàng quanh lớp để ngắm cảnh đẹp mùa xuân sau đó ngồi xuống vận động nhẹ nhàng.

- Cô kết thúc giờ học.

**NGƯỜI XÂY DỰNG KẾ HOẠCH**

**Nguyễn Thị Duyên**