

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG

LVPT: Phát triển thể chất.

Chủ đề: Chiến sĩ tí hon

Đề tài: Đi trên dây đặt trên sàn (3-4m)

Độ tuổi: 5- 6 tuổi

Người dạy: Phạm Thị Thúy Ngân

Ngày dạy:

I. Mục đích yêu cầu:

- Trẻ nhớ tên vận động, trẻ thực hiện được vận động đi trên dây đặt trên sàn theo yêu cầu của cô.

- Rèn cho trẻ sự khéo léo, mạnh dạn khi tham gia các hoạt động.

- Giáo dục trẻ thường xuyên tập thể dục. Trẻ yêu thích các hoạt động hứng thú tham gia các hoạt động.

II. Chuẩn bị:

- Chuẩn bị: Mỗi trẻ một đoạn dây bện dài khoảng 35- 40cm. Dây kéo co.

- Sân tập sạch sẽ. Quần áo trẻ gọn gàng, xắn xô.

- Nhạc bài hát: “ Cháu thương chú bộ đội ”, “ Ước mơ chiến sĩ”. “ Tập làm chú bộ đội”.

III. Tiến hành:

*** Gây hứng thú**

- Cô và trẻ đi từ ngoài vào lớp theo nhạc “Tập làm chú bộ đội”

- Chào mừng các chiến sĩ đến với sân chơi: “ Chiến sĩ tí hon”

- Đến với sân chơi hôm nay có 3 phần chơi.

+ Phần 1: Chiến sĩ khỏe

+ Phần 2: Chiến sĩ khéo

+ Phần 3: Vui cùng chiến.

***Hoạt động 1: Khởi động.**

- Giới thiệu Ban tổ chức tặng quà cho các chiến sĩ.

+ Các chiến sĩ xem mình đã nhận được quà gì?

+ Dây này được làm bằng chất liệu gì? Dùng để làm gì?

=> Dây dùng để chơi nhảy dây, để buộc, để chơi kéo co, để làm dây quang gánh, làm dây ba lô,... còn làm được rất nhiều việc khác nữa đấy. Từ những chiếc dây này mời các chú bộ đội hãy vác ba lô lên vai và lên đường hành quân thôi.

- Cho trẻ đi khởi động với các kiểu đi: đi kiễng chân, đi khom, đi nhanh, đi chậm,... chuyển đội hình 3 hàng.

***Hoạt động 2: Trọng động.**

- Phần chơi 1: “ Chiến sĩ khỏe ” được bắt đầu.

- * Tập bài tập PTC: Lần 1 kết hợp với nhịp đếm(2 lần x 8 nhịp)
- + Tay: 2 tay ra trước, lên cao.
- + Chân: Bước 1 chân lên trước khuyu gối
- + Bụng: Cúi gập người tay chạm mũi bàn chân.
- + Bật: Bật chụm tách chân.
- Lần 2 tập kết hợp với nhạc bài hát “ Cháu thương chú bộ đội”
- * ĐTNM: Chân.
- Chúc mừng các chiến sĩ đã hoàn thành màn đồng diễn hết sức đều và đẹp của mình.
- Phần chơi 2: “ Chiến sĩ khéo ”.
- Mời các chiến sĩ nhanh chân về đội của mình xếp thành 1 hàng dọc.
- * **VĐCB: Đi trên dây đặt trên sàn**
- Ở phần chơi này mời các chiến sĩ hãy nối những đoạn dây của mình với dây của bạn tạo thành sợi dây dài.
- + Hỏi trẻ: Có thể làm gì được với dây dài này?
- => Có rất nhiều vận động với dây nhưng hôm nay ban tổ chức đã đưa ra vận động: “ Đi trên dây đặt trên sàn” làm thử thách cho các chiến sĩ.
- Mời 2 trẻ lên trải nghiệm. (Bạn nhận xét)
- Để thực hiện được vận động này mời các chiến sĩ hãy chú ý quan sát.
- Cô giới thiệu và tập mẫu lần 1 không phân tích cho trẻ quan sát
- Cô tập mẫu lần 2 kết hợp phân tích.
- + TTCB: Đứng tự nhiên trước vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh chân thuận bước lên dây dọc theo chiều dây, bước chân còn lại lên dây và đi tiến về phía trước cho đến hết dây về cuối hàng đứng. Chú ý khi đi chân luôn đặt trên dây không được bước ra ngoài, mắt nhìn thẳng 2 tay chống hông giữ thẳng bằng.
- Ban tổ chức đã hướng dẫn xong cách tập, các chiến sĩ đã rõ cách thực hiện chưa?
- Cô mời 2 trẻ lên làm mẫu.
- + Các chiến sĩ có nhận xét gì về cách thực hiện của bạn mình không?
- * Trẻ thực hiện:
- Lần 1: Cô mời lần lượt từng chiến sĩ ở 2 đội lên thực hiện vận động.(Cô quan sát chú ý sửa sai cho trẻ).
- Nhận xét, tuyên dương trẻ.
- Lần 2: Tăng độ khó lên bằng cách nối thêm 1 đoạn dây nữa và làm cho sợi dây ngoằn ngoèo hơn các chiến sĩ phải vượt qua sợi dây thật khéo léo sau đó chuyển nước về doanh trại của mình.

+ Luật chơi: Đội nào đi đúng, nhanh chuyển được nhiều nước đội đó chiến thắng. Thời gian là một bản nhạc, kết thúc bản nhạc các chiến sĩ phải dừng lại phần chơi của mình.

- Trẻ tập lần 2 cho 2 đội thi đua nhau. (cô quan sát, sửa sai).
- Chúc mừng 2 đội đã vượt qua thử thách thứ hai đó là: “Chiến sĩ khéo”
- Chiến sĩ nào giỏi đoán xem chúng mình vừa thực hiện xong vận động gì?
- Cảm giác khi vận động song thấy thế nào?
- Cho 2 trẻ lên thực hiện lại vận động.
- *Phần chơi 3: “ Vui cùng chiến sĩ”*

*** TCVD: Kéo co**

- Sau đây là phần chơi: “ Vui cùng chiến sĩ”
- Ban tổ chức thưởng cho các chiến sĩ trò chơi: “ Kéo co”
- Cách chơi: Các chiến sĩ ở 2 đội nắm tay vào bên dây của mình cho chắc chắn khi có hiệu lệnh 2 đội dùng sức mạnh của mình kéo mạnh dây về phía đội mình.

- Luật chơi: Đội nào kéo được dây về mình đội đó chiến thắng. Thời gian là 1 bản nhạc.

- Cô cho trẻ chơi 2-3 lần.
- Cô động viên khuyến khích trẻ chơi.

***Hoạt động 3: Hồi tĩnh.**

- Cho trẻ đi lại nhẹ nhàng 1-2 vòng xung quanh chỗ và tập hát bài: “ Tập làm chú bộ đội”.
- Kết thúc hoạt động.

Người soạn

Phạm Thị Thúy Ngân