

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG HỌC

LVPT: Thể chất

Đề tài: Chạy 18m liên tục theo hướng thẳng trong 5-7 giây

Độ tuổi: 5-6 tuổi

Ngày thực hiện:

Người thực hiện: Lương Thị Chon

1. Mục đích yêu cầu

- Trẻ nhớ tên vận động, biết chạy đúng kĩ thuật, khi chạy biết phối hợp nhịp nhàng giữa chân, tay, mắt.
- Rèn kỹ năng chạy, sự mạnh dạn tự tin, phát triển cơ chân.
- Giáo dục trẻ chủ động, hứng thú, tích cực tham gia vào các hoạt động cùng cô.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm bằng phẳng, sạch sẽ, vạch xuất phát, đích, bóng, rổ... Đĩa nhạc bài hát: “Em yêu cây xanh”

3. Tiến hành

3.1. Hoạt động 1: Khởi động

- Cho trẻ đi tự do xung quanh chỗ tập, đi kết hợp các kiểu đi chậm, đi nhanh, đi bằng gót chân, đi bằng mũi bàn chân, đi chậm theo nhạc, sau đó chuyển đội hình thành 3 hàng ngang.

3.2. Hoạt động 2: Trọng động

- Tập bài tập PTC
- + ĐT tay: Hai tay thay nhau giơ lên cao
- + ĐT chân: Khuyu gối.
- + ĐT bụng: Đứng cúi người về trước.
- + ĐT bật: Nhảy 2 chân sang ngang.
- Lần 2 tập kết hợp với bài hát: “Em yêu cây xanh”
- ĐTNM: Chân
- Vận động cơ bản. Cô giới thiệu vận động: Chạy 18m liên tục theo hướng thẳng trong 5-7 giây.
- Cho trẻ thể hiện sáng tạo vận động.
- Cô tập mẫu: Lần 1: Cô thực hiện không phân tích.
- Lần 2: Cô thực hiện kết hợp phân tích động tác: Tư thế chuẩn bị cô đứng sau vạch xuất phát, 1 chân đưa lên trước làm trụ đầu gối khuyu sâu, chân còn lại duỗi thẳng ở phía sau, phần gót hơi nhấc, đầu giữ thẳng bằng mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi có hiệu lệnh chạy nhanh về đích chân sải rộng, khi chạy phối hợp đưa chân và đánh tay nhịp nhàng và chạy đến đích đi về cuối hàng đứng.

- Cho 2 trẻ lên tập mẫu (cô quan sát sửa sai)
- Trẻ thực hiện: Cô cho từng cá nhân trẻ lên thực hiện (cô quan sát sửa sai)
- Lần 2 cô cho trẻ thi đua nhau tập kết hợp với nhạc bài: Em yêu cây xanh
- củng cố: Hỏi lại trẻ tên vận động. Cho 2 trẻ lên thực hiện lại vận động.
- TCVD: Chuyên bóng.
- Cách chơi: Cô chia lớp thành hai đội 2, chơi trò chơi chuyên bóng, thời gian tính là 1 bản nhạc đội nào truyền được nhiều bóng hơn đội đó giành chiến thắng. Cô cho trẻ chơi 2-3 lần. Cô nhận xét tuyên dương trẻ.

3. 3. Hoạt động 3: Hồi tĩnh.

- Cho trẻ đi vòng xung quanh chỗ tập hít thở nhẹ nhàng.

NGƯỜI SOẠN

Lương Thị Chon