

GIÁO ÁN

Lĩnh vực phát triển: Thể chất

Chủ đề: Bác nông dân

Đề tài: Bật xa 40 - 50cm

Độ tuổi: 5 - 6 tuổi

Giáo viên thực hiện: Nguyễn Thị Duyên

Đơn vị: Trường mầm non Nam Hưng

Ngày dạy: /12/2023

I. Mục đích - yêu cầu

1. Kiến thức

- Trẻ biết tên vận động, biết thực hiện vận động bật xa đúng kỹ thuật: Lấy đà và dùng sức của đôi bàn chân bật ra xa.

- Trẻ biết tập bài phát triển chung.

2. Kỹ năng

- Rèn kỹ năng bật xa cho trẻ: Dùng sức của đôi chân bật mạnh về phía trước, chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 chân, đưa 2 tay ra phía trước để giữ thăng bằng. Kỹ năng chơi trò chơi.

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

- Ống nhựa cho trẻ tập bài tập PTC. 2 con mương khoảng cách 45cm.

- 2 mô hình cách đồng, những cây lúa nhỏ.

- Xắc xô, vòng thể dục.

- Nhạc bài hát: Tía má em, lớn lên cháu lái máy cày, em yêu hạt lúa vàng, nhạc không lời.

III. Tiến hành

1. Hoạt động 1: Khởi động

- Cô đóng vai bác nông dân cười tươi đi tham gia hội thi “Nhà nông thi tài”

- Đang đi gặp các bạn nhỏ vui chơi, bác nông dân đã rủ các bạn nhỏ đến tham gia hội thi cùng bác.

+ Làng ta đang mở hội thi “Nhà nông thi tài” các cháu có muốn cùng bác đến tham gia hội thi 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 bài “Tía má em” rất sôi động. Rồi di chuyển thành 2 hàng.

2. Hoạt động 2: Trọng động

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

- Cô giới thiệu 2 đội chơi và phân thi thứ nhất: “Màn đồng diễn sôi động”.
- Cô cho trẻ chuyển thành 4 hàng ngang.

*** Bài tập phát triển chung**

- Cô cho trẻ tập bài tập phát triển chung cùng ống nhựa: Tập 2 lần 8 nhịp
- Lần 1 kết hợp nhịp đếm

+ Tay: Đưa 2 tay đưa ra trước, lên cao.

+ Chân: Khụy gối

+ Bụng, lườn: Nghiêng người sang 2 bên

+ Bật: Bật về phía trước, ra sau

- Lần 2 tập kết hợp với bài hát “Lớn lên cháu lái máy cày”

- Động tác nhấn mạnh: Bật về phía trước, ra sau/

- Cô cho 4 hàng di chuyển về thành 2 đội.

- Cô giới thiệu: Trong hội thi “Nông dân đua tài” có rất nhiều phần thi hấp dẫn. Bác cháu mình cùng nhau bước vào phần thi thứ hai “Năng khiếu”

*** Vận động cơ bản: Bật xa 40 – 50cm**

- Cô giới thiệu ban tổ chức đưa ra thử thách cho 2 đội thảo luận và lắp các ống nhựa thành con mương nhỏ. Hỏi từng đội:

+ Các cháu đã lắp và xếp các ống như thế nào?

+ Với cách xếp ống như này các cháu sẽ thực hiện được những vận động gì? Các cháu có muốn chơi thử không?

- Cô cho trẻ trải nghiệm.

- Cô giới thiệu vận động: Đến với phần thi “Năng khiếu” để giúp các cháu có sức mạnh vượt qua con mương nhỏ trên đồng ruộng. Với con mương này ban tổ chức sẽ cho các vận động viên thi tài với vận động “Bật xa 40 – 50cm”

- Để các vận động viên có thể thi tài một cách tốt nhất chúng ta hãy chú ý lên bác làm mẫu nhé.

- Cô làm mẫu:

+ Lần 1: Cô thực hiện không phân tích.

+ Lần 2: Cô thực hiện kết hợp phân tích: Từ đầu hàng bác di chuyển đến trước vạch chuẩn. Bác đứng trước vạch chuẩn hai tay thả xuôi, hai chân khép lại. Khi có hiệu lệnh bật bác đưa 2 tay song song ra phía trước, từ từ đưa tay xuống dưới, ra sau đồng thời khụy gối khụy người hơi cúi về phía trước, dùng sức của chân bật mạnh về phía trước chạm đất bằng 2 nửa bàn chân trên sau đó là cả bàn chân, gối hơi khụy tay đưa về phía trước để giữ thăng bằng. Thực hiện xong vận động bác 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 kết hợp cấy lúa giúp bác nông dân.

+ Cô quan sát, khuyến khích, nhận xét động viên trẻ.

- Cùng cố: + Cô hỏi lại tên vận động.

+ Cho 2 trẻ lên thực hiện lại.

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

- Trong hội thi “Nhà nông thi tài” không thể thiếu phần thi thứ 3 đó là “Giải trí hội thi”

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

- Cô giới thiệu cách chơi, luật chơi

+ Cách chơi: Chia lớp thành 2 đội, các vận động viên trong đội sẽ đứng thành hàng dọc. Thành viên cuối hàng đứng trong các chiếc vòng thể dục, lấy một chiếc vòng chuyển qua người cho bạn trước mình, bạn đó lại chuyển tiếp cho bạn đứng liền kề, cứ như thế cho tới bạn đầu hàng. Đội nào chuyển 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 hít thở nhẹ nhàng, sau đó ngồi xuống vận động nhẹ nhàng.

Kết thúc hoạt động !