

GIÁO ÁN HOẠT ĐỘNG HỌC

Lĩnh vực phát triển: Phát triển thể chất

Đề tài: Bật tách chân, khếp chân qua 5 ô

Chủ đề: Nước- Các HTTN

Độ tuổi: 4-5 tuổi

Giáo viên: Nguyễn Thị Thủy.

Đơn vị: Trường mầm non Thăng Thủy

Ngày dạy: 11/ 04/ 2023

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức:

- Trẻ biết bật tách, khếp chân qua 5 ô đúng kỹ năng, biết dùng sức mạnh của đôi bàn chân bật liên tục, khéo léo sao cho không chạm vào vòng.
- Trẻ nhớ tên vận động và biết chơi trò chơi.

2. Kỹ năng:

- Rèn kỹ năng bật khéo léo, phát triển cơ chân, phát triển khả năng quan sát, định hướng tốt cho trẻ

3. Thái độ:

- Trẻ hứng thú tham gia vào các hoạt động. Mạnh dạn, tự tin khi tập luyện.

II. CHUẨN BỊ.

1. Chuẩn bị của cô:

- Sân tập sạch sẽ, bằng phẳng, xác xô, nhạc bài hát “Nắng sớm”

2. Chuẩn bị của trẻ:

- Lá cờ làm đích.

III. CÁCH TIẾN HÀNH

1. Ổn định tổ chức – Giới thiệu bài:

- Cô và trẻ đi thăm bể bơi

2. Nội dung.

HĐ1: Khởi động:

- Cho trẻ đi các kiểu theo đội hình vòng tròn: Đi thường, đi kiễng gót, đi thường, đi bằng gót chân, đi thường, đi khom, chạy chậm, chạy nhanh theo hiệu lệnh của cô rồi về đội hình 3 hàng ngang

HĐ2: Trọng động.

- Trẻ tập cùng cô tập bài tập phát triển chung 2 lần 4 nhịp, tập kết hợp với bài hát “Nắng sớm”

+ Động tác tay: Đánh xoay tròn 2 vai.

+ Chân: Đứng 1 chân đưa lên trước, khuyu gối.

+ Bụng: Ngồi quay người sang 2 bên.

+ Bật: Bật về phía trước.

- Tập động tác nhấn mạnh: động tác chân “Đứng 1 chân đưa lên trước, khuyu gối”

- Trẻ trải nghiệm: Chơi với đôi chân. Cháu đang làm gì?

- Trẻ chuyển về đội hình 2 hàng dọc. Hỏi trẻ: Trên tay cô có cái gì ? Con sẽ làm gì với chiếc vòng này ?

- Cô cho 2 trẻ lên thực hiện. Cho trẻ nhận xét bạn tập.

- Cô giới thiệu vận động cơ bản “Bật tách chân, khép chân qua 5 ô”

- Lần 1: Cô làm mẫu.

- Lần 2: Cô vừa tập vừa kết hợp phân tích vận động:

+ **Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng gần sát vạch chuẩn, hai tay chống hông mắt nhìn vào các ô (vòng).

+ **Thực hiện:** Khi có hiệu lệnh 2 chân nhún lấy đà bật tách chân vào 2 ô (vòng) chạm đất nhẹ nhàng bằng mũi bàn chân, sau đó bật khép chân và ô tiếp theo, rồi bật tách chân vào 2 ô, bật khép chân và ô tiếp theo, cứ như vậy bật tách khép chân đến khi hết các ô (vòng) cô bật ra ngoài và đi về cuối hàng

- Lần lượt cho từng trẻ 2 tổ lên thực hiện.

+ Thi đua 2 trẻ của 2 tổ lên tập (Cô xếp thêm mỗi tổ 2 chiếc vòng). Khi trẻ thực hiện cô chú ý sửa sai cho trẻ.

- Hỏi trẻ: Cô vừa dạy vận động gì?

- **Trò chơi vận động: Đua thuyền.**

+ Cách chơi: Cho trẻ ngồi xuống đất thành một hàng dọc theo nhóm từ 5-10 trẻ, chân dạng vừa phải (chữ V), trẻ nọ ngồi tiếp trẻ kia, 2 tay bám vào vai bạn ngồi trước, ngửa người về phía sau, vừa đẩy vừa nói “Chèo thuyền, chèo thuyền” đội nào về đến đích trước thì cầm cờ giơ lên là đội đó thắng.

+ Luật chơi: Tất cả ngồi quay về một phía và cùng phối hợp động tác.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi. Cô nhận xét và động viên khen ngợi trẻ.

HĐ3: Hồi tĩnh:

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng xung quanh lớp 1 – 2 vòng

3. Kết thúc tiết học:

- Cô khen ngợi trẻ đã hoạt động tích cực, cho trẻ thu dọn đồ chơi