

THIẾT KẾ HOẠT ĐỘNG HỌC

Năm học: 2022-2023

Đề tài: VĐCB: Bật qua vật cản 10-15cm

Lĩnh vực: Phát triển thể chất

Độ tuổi: 4 - 5 tuổi

Giáo viên: Phạm Thị Xuân Phương

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức.

- Trẻ biết dùng sức nhún chân bật qua vật cản không chạm vào vật.
- Trẻ nhớ tên vận động cơ bản và biết chơi trò chơi.

2. Kỹ năng.

- Rèn kỹ năng bật. Phát triển cơ chân cho trẻ.

3. Thái độ.

- Trẻ hứng thú, tích cực tham gia các hoạt động cùng cô và bạn. Mạnh dạn, tự tin tập luyện.

II. CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị của cô:

- Sân tập sạch sẽ bằng phẳng, xác xô, nhạc bài hát: “Yêu Hà Nội, Đêm qua em mơ gặp Bác Hồ”.

2. Chuẩn bị của trẻ:

- 2 vật cản màu xanh cao 10cm; 2 vật cản màu đỏ cao 15cm. 4 cái rổ to, 15-20 quả bóng.

III. TIẾN HÀNH

1. Ôn định tổ chức: Cô và trẻ đi thăm lăng Bác.

2. Nội dung

HD1: Khởi động:

- Cô mở nhạc bài hát “Cùng đi đều” cho trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các kiểu chân: Đi thường-> mũi bàn chân-> đi thường-> gót chân-> đi thường-> chạy chậm-> chạy nhanh-> chạy chậm-> đi thường trở về 3 hàng ngang.

HD2: Trọng động

- BTPTC: Trẻ tập các động tác kết hợp với bài hát “Yêu Hà Nội”
- Tay: Đánh xoay tròn 2 vai
- Chân: Ngồi nâng hai chân, duỗi thẳng
- Bụng: đứng cúi người về phía trước
- Bật: Bật sang 2 bên
- Trẻ tập động tác nhấn mạnh : Động tác tay .
- Trẻ trải nghiệm: Cô có 1 đoạn đường có vật cản hỏi trẻ con làm cách nào để có thể đến đích được
- Cô cho trẻ chơi với đôi chân của mình. Hỏi trẻ: Cháu đang làm gì? Cho trẻ xếp thành 2 hàng dọc

- Cho 2 trẻ lên thực hiện vận động. Cháu thực hiện vận động gì? Cho trẻ nhận xét vận động bạn vừa thực hiện.

- **Cô giới thiệu vận động cơ bản “ Bật qua vật cản cao 10-15 cm”.**

- Cô tập mẫu 1 lần .

- Cô tập lần 2 vừa tập vừa phân tích động tác:

+ TTCB đứng gần sát vạch, 2 tay thả xuôi.

+ TH: 2 tay đưa ra trước, lẳng về phía sau đồng thời khụy gối nhún bật mạnh qua vật cản và tiếp đất nhẹ nhàng bằng 2 mũi chân. Sau đó đi về cuối hàng.

- Lần lượt 2 – 3 trẻ tập và sửa sai .Thi đua 2 tổ tập và sửa sai.

Cô hỏi tên bài tập ?

* TCVD: Chuyển bóng về rổ. Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi. Cho trẻ chơi 2 - 3 lần.

+ Cách chơi: Chia lớp thành 2 đội chơi. Nhiệm vụ của 2 đội là nhặt bóng và cùng chuyền bóng qua tay nhau đưa vào rổ.

+ Luật chơi: Trong thời gian 2 lần bản nhạc: Yêu Hà Nội. Nếu đội nào chuyền được nhiều bóng về rổ nhất thì đội đó sẽ dành chiến thắng

HD3: Hội tnh:

- Trẻ đi nhẹ nhàng theo nền nhạc bài hát: Đêm qua em mơ gặp Bác Hồ.

3. Kết thúc: Cô nhận xét, tuyên dương trẻ.