GIÁO ÁN GIỜ HỌC

CHỦ ĐỀ: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ĐỀ TÀI: BẬT CHỤM TÁCH CHÂN QUA 5 Ô

LỨA TUỔI: 4 - 5 TUỔI

1. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:
* Trẻ biết phối hợp nhịp nhàng tay chân mắt để thực hiện động tác bật tách khép chân qua 5 ô.

II. CHUẨN BỊ:

* Nhạc
* Vạch mức
* Các vòng tròn tạo thành 5 ô
* Bóng
* Rổ đựng bóng

III. TIẾN HÀNH :

\*Hoạt động 1: Gây hứng thú.

- Muốn có sức khỏe tốt thì hàng ngày các con phải làm gì?

=> Muốn có sức khỏe tốt thì hàng ngày các con phải ăn đủ chất, ăn nhiều các loại thức ăn khác nhau, không những thế chúng mình còn phải luyện tập thể dục để cho cơ thể được khỏe mạnh, phát triển cân đối nữa đấy.

- Và hôm nay cô sẽ hướng dẫn cho chúng mình bài tập vận động mới để, nhưng trước khi đến với bài tập này các con hãy khởi động cùng với cô nào.
- Cô cho trẻ khởi động.

+ Cho trẻ đi thành vòng tròn sau đó giản hàng và tập các bài tập phát triển chung. Động tác tay (2l-8n), lưng bụng (2l-8n), chân (3l-8n) và bật (1l-8n).

\*Hoạt động 2:

Giới thiệu vận động : giới thiệu với trẻ các con ơi cô có cái gì đây và các con sẽ chơi các trò chơi gì với vòng tròn này?

-Sau đó cho trẻ tự chơi 1-2 phút và thu vòng lại.

-Cô bắt đầu hướng dẫn trẻ trò chơi vận động mới hôm nay.

-Cô chuẩn bị sẵn vòng ô bật thể dục.

-Cô làm mẫu.

-Cô làm mẫu, vừa làm vừa phân tích động tác.

+ Bước 1 : Đứng khép hai chân trước vạch chuẩn, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng về phía trước.

+ Bước 2 : Khi có hiệu lệnh “Bật”, bật khép 2 chân vào ô thứ nhất, tiếp đất nhẹ nhàng bằng 2 mũi bàn chân, bật tách 2 chân vào ô thứ 2, 3 … Tiếp tục bật khép, tách như vậy cho tới hết. Các con chú ý phải bật liên tục và không được dẫm vào vạch ô.

+ Bước 3 : Khi bật xong, đi về đứng cuối hàng.

- Cô mời trẻ lên thực hiện.

- Cô lần lượt cho 2 trẻ lên thực hiện, trong khi trẻ thực hiện cô quan sát, nhắc nhở, sửa sai, động viên, khen ngợi trẻ kịp thời.

-Tổ chức luyện tập vận động.

\*Hoạt động 3:.

- Trò chơi:

- Hôm nay cô thấy các con học rất là giỏi cô sẽ thưởng cho các con 1 trò chơi, trò chơi có tên “chuyền bóng qua đầu”.

-Để chơi được trò chơi này các con hãy lắng nghe cô nói cách chơi và luật chơi nhé!

+ Cách chơi: lần lượt chuyền bóng cho bạn phía sau lưng mình cho đến cuối hàng và phải chuyền bóng phía trên đầu. Bạn cuối hàng sẽ bỏ bóng rổ để khi kết thúc trò cô đếm số lượng bóng và phân phần thắng.

+ Luật chơi : chơi trong vòng 1 bản nhạc đội nào lấy được nhiều bóng hơn là đội chiến thắng.

- Cô cho trẻ chơi 1-2 lần.

- Cô công bố kết quả của hai đội chơi. Khen thưởng trẻ.
\* Kết thúc:

- Cô cho trẻ đi quanh lớp hồi tỉnh.