**GIÁO ÁN**

***Môn học: Giáo dục thể chất***

**ĐỀ TÀI: LĂN BÓNG THEO ĐƯỜNG DÍCH DẮC**

**Thời gian: 30-35 phút**

**Số lượng trẻ: 10 trẻ. Lớp: Chồi (4B)**

**Giáo viên: Nguyễn Thị Huế**

**Năm học: 2022- 2023**

1. **MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ biết cách lăn bóng theo đường dích dắc.

- Phát triển cơ tay, rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ.

- Trẻ hứng thú tham gia vào các vận động, có ý thức tổ chức, kỉ luật khi tham gia trò chơi.

1. **CHUẨN BỊ:**

* Nhạc: “Đồng hồ báo thức”
* 10 quả bóng lớn
* Các trụ để làm điểm dích dắc
* Rổ đựng bóng.

1. **PHƯƠNG PHÁP:**

-Phương pháp chủ đạo: làm mẫu kết hợp với trò chơi.

-Phương pháp hỗ trợ: chỉ dẫn, trò chơi.

1. **TIẾN HÀNH:**

**\* Gây hứng thú:**

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

=> Muốn có sức khỏe tốt thì hàng ngày các bạn 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 1 bài tập vận động mới nhưng trước khi đến với bài tập này các bạn hãy khởi động cùng với cô nào.  
**1. khởi động:**

-Cô mở nhạc bài hát: “Đồng hồ báo thức ”

- Cô cho trẻ nuối đuôi nhau đi vòng trònkết hợp các kiểu đi, đi thường -> đi bằng mũi bàn chân -> đi thường -> đi bằng gót bàn chân -> đi thường -> đi theo hiệu lệnh của cô sau đó xếp thành 2 hàng ngang dãn cách đều.

**2. Trọng động:**

**2.1. Bài tập phát triển chung:**

\*Động tác tay (3 lần 8 nhịp):

-TTCB: Đứng thẳng, khép chân, tay thả xuôi

-Nhịp 1: Hai tay giơ lên cao, chân khép

-Nhịp 2: Hai tay đưa trước mặt, chân khép

-Nhịp 3: Hai tay đưa sang ngang, chân khép

-Nhịp 4: Về tư thế ban đầu.

\*Động tác chân (2 lần 8 nhịp):

-TTCB: Đứng chụm chân, tay thả xuôi, đầu không cuối

-Nhịp 1: Hai tay chong hông

-Nhịp 2: Khụy gối xuống

-Nhịp 3: Đứng lên

-Nhịp 4:Về tư thế ban đầu.

\*Động tác bụng (2 lần 8 nhịp):

-TTCB: Đứng thẳng, khép chân, tay thả xuôi

-Nhịp 1: Chân rộng bằng vai, hai tay chống hông

-Nhịp 2: Quay sang trái

-Nhịp 3: Quay sang phải

-Nhịp 4: Về tư thế ban đầu

\*Động tác bật (2 lần 8 nhịp): bật liên tục tại chỗ

**2.1.2. Vận động cơ bản:**

**a. Lăn bóng theo đường dích dắc:**

Cô có hai cái rổ, một rổ thì nhiều bóng, còn rổ kia không có bóng. Bây giờ chúng ta cùng nhau lăn bóng theo đường dích dắc này và bỏ bóng vào rổ nhé.

**-Cô làm mẫu kết hợp với miêu tả:**

+Tư thế chuẩn bị: cúi khom người, một tay (hoặc 2 tay) xòe các ngón tay ra đỡ bóng lăn dưới đất.

+ Thực hiện: khi có hiệu lệnh “ lăn bóng”, trẻ dùng các ngón tay khóe léo ngăn bóng, cố gắng không đụng và làm đổ các chướng ngại vật.

- Cô đàm thoại với trẻ về cách lăn như thế nào để không đụng trúng chướng ngại vật:

+ Mình đi như thế nào để không đụng trúng các chướng ngại vật?

+ Mình có được đi thẳng và va vào các chướng ngại vật không?

**- Tổ chức luyện tập:**

+ Cô gọi 2-3 trẻ lên thực hiện thử, cô quan sát và sửa sai cho trẻ.

- Lần 1: cô tổ chức cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện để trẻ thực hiện dễ dàng quan sát theo mẫu cô làm.

- Lần 2: trẻ đứng hàng dọc theo tổ/ nhóm, trẻ đứng đầu hàng lăn bóng đến đích rồi cầm bóng chạy về đưa cho trẻ thứ 2, những trẻ thực hiện xong đứng về cuối hàng.

- Lần 3: cô tổ chức cho 2 đội thi đua. Cô mở bà hát: “Con cào cào”. Cô có thể đặt chướng ngại vật gần nhau hơn và sử dụng quả bóng nhỏ hơn để tập cho trẻ sự kiên trì, khéo léo. Trẻ đứng đầu hàng lăn bóng đến đích rồi bỏ bóng vào rổ.

**b. Trò chơi vận động: “ mèo đuổi chuột”**

**Cách chơi:** cô chọn ra 1 bạn làm mèo và 1 bạn làm chuột sau đó các bạn còn lại nắm tay thành vòng tròn sau đó cùng nhau đọc bài đồng dao “mèo đuổi chuột” sau đó mèo đuổi theo bắt chuột

**Luật chơi:** khi chuột bị bắt sẽ bị loại và làm hang cho lượt chơi tiếp theo.

**- Kết thúc:** cô cho trẻ thư giản, nghỉ ngơi.

**3. Hồi tĩnh:**

-Cô cho trẻ làm chim bay hít thở nhẹ nhàng.

-Cô tuyên dương cả lớp.