PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN THANH OAI

TRƯỜNG MẦM NON TAM HƯNG A



**GIÁO ÁN**

***LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT***

# **Đề tài: Bật( nhảy) từ trên cao xuống (cao 30 – 35 cm)**

**Thời gian: 25- 30 phút**

**Lớp: Mẫu giáo nhỡ**

**Lứa tuổi 4-5 tuổi**

**Giáo viên thực hiện: Tào Thị Hoa**

***Năm học 2022 – 2023***

**GIÁO ÁN**

**Lĩnh vực phát triển thể chất**

# **Đề tài: Bật( nhảy) từ trên cao xuống (cao 30 – 35 cm)**

**Thời gian: 25- 30 phút**

**Lớp: Mẫu giáo nhỡ**

**Lứa tuổi 4-5 tuổi**

**Giáo viên thực hiện: Tào Thị Hoa**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

**1.Kiến thức**

- Trẻ nhớ tên bài tập “ **Bật( nhảy) từ trên cao xuống**”

- Biết các yêu cầu của bài tập liên hoàn : Bò chui qua cổng- Bật nhảy từ trên cao xuống- Lăn bóng bằng 2 tay

- Trẻ hiểu cách chơi trò chơi: Chuyền bóng

**2.Kỹ năng**

- Trẻ biết và thực hiện được kỹ năng **Bật( nhảy) từ trên cao xuống:** Nhún chân và bật lên cao, khi rơi chạm đất bằng mũi bàn chân, gối hơi khuỵu, tay đưa ra trước để giữ thăng bằng

- Trẻ có kỹ năng thực hiện vận động liên hoàn, trò chơi

- Trẻ được luyện tập sức bền, mạnh , khéo qua các phần bài tập

**3.Thái độ**

- Trẻ tham gia tích cực hào hứng và phối hợp tốt các vận động

- Mạnh dạn, tự tin nền nếp và thể hiện sự chủ động trong các bài tập thể chất

**II CHUẨN BỊ**

1**.Đồ dùng của cô**

- Nhạc beat các Bài hát : Nhạc sôi động, nhạc nhẹ không lời

- Thiết bị âm thanh 1 bộ

- bục bật 30- 35 cm

- Một số đồ dùng khác: Cổng chui, bóng, ảnh một số môn thể thao,

**2. Đồ dùng cho trẻ**

- Bục bật 02 chiếc ( cao khoảng 30- 35 cm)

- Trang phục gọn gàng

**III. Cách tiến hành**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Ổn định tổ chức- tạo hứng thú**  - Chơi trò chơi nghĩ nhanh- đoán giỏi  **2. Phương pháp hình thức tổ chức**  *\* Khởi động*: Vận động theo bài hát “ Such a happy day”  - Cho trẻ thực hiện các động tác tay, chân, bụng.. ( tay, chân 6x4 nhịp)  trên nền nhạc sôi động- đội hình vòng tròn  *\* Trọng động*  - Cho trẻ quan sát sân tập những vận động nào? Tại sao con lại nghĩ đến vận động đó? Vận động nào các con đã được tập? Vận động nào chúng ta chưa được tập?  - Với các dụng cụ và vận động như vậy, chúng ta sẽ bắt đầu tập như thế nào?  - Trải nghiệm với vận động liên hoàn: Bò chui qua cổng –– bật nhảy từ trên cao xuống- tung vqaf bắt bóng bằng 2 tay ( Củng cố 2 kỹ năng cũ và thử trải nghiệm với kỹ năng mới Bật nhảy từ trên cao xuống )  - Sau khi thử nghiệm con thấy vận động “ Bật nhảy từ trên cao xuống “ dễ hay khó cần phải có những kỹ thuật gì?  - Vận động cơ bản: Bật nhảy từ trên cao xuống  - Giáo viên giới thiệu vận động: Bật nhảy từ trên cao xuống  - Giáo viên làm mẫu cho trẻ tùy theo mức độ kiểm tra thể lực phần vận động liên hoàn sẽ thực hiện 1- 2 lần  - Tư thế chuẩn bị: Đứng trên bục  - Bật : Hai tay đưa từ dưới lên song song trước mặt Nhún chân và bật lên cao  - Tư thế kết thúc: Chạm đất bằng mũi bàn chân, gối hơi khuỵu, tay đưa ra trước để giữ thăng bằng.  - Lần 1: Cho trẻ lên thực hiện 1-2 lần  - Lần 2: Chia nhóm theo năng lực  +Cơ bản tiếp tục Bật nhảy từ trên cao xuống độ cao 30- 35 cm  + Nâng cao” Bật nhảy từ trên cao xuống độ cao 40 cm  Trong quá trình trẻ thực hiện giáo viên hỗ trợ trẻ kỹ năng khuyến khích các nhóm hoàn thiện bài tập  ***\* Trò chơi vận động: Đôi bạn khéo***  + Giới thiệu tên trò chơi  +Cách chơi, Có 2 đội chơi, 2 bạn sẽ kết thành đôi đứng đối diện nhau, đặt bóng vào vị trí bất kì trên cơ thể nhưng không được dùng tay để cùng nhau mang bóng để vào rổ phía tước  + Luật chơi: Không được dùng tay để di chuyển bóng hoặc bóng rơi giữa đường sẽ không được tính.  - Cô tổ chức trẻ chới 2- 3 lần  **3. kết thúc**  - Hồi tính yoga cân bằng cơ thể | -Trẻ hình thành và đoán tên được các bộ môn thể thao.    - Trẻ vận động theo nhạc cùng cô và bạn  -Trẻ quan sát và chia sẻ những kinh nghiệm suy nghĩ của bản thân  -Trẻ thực hiện vận động  - Trẻ Chia sẻ trải nghiệm của bản thân  -Trẻ chú ý quan sát  -Trẻ thực hiện vận động  - Trẻ hoàn thiện được vận động và thử sức với các kỹ năng nâng cao  - Trẻ lắng nghe cách chơi và chơi  - Trẻ sẽ thực hiện các động tác yoga để thư giãn cân bằng lại cơ thể |