**GIÁO ÁN**

**Hoạt động : Thể dục giờ học**

**Đề tài: Bật liên tục vào vòng**

**TCVĐ: Ném bóng vào rổ**

**Độ tuổi : 5- 6 tuổi**

**Ngày soạn : 10/10/2023**

**Giáo viên: Nguyễn Thị Hạnh**

**I. Mục đích yêu cầu**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ nhớ tên vận động "Bật liên tục vào vòng".

- Trẻ biết nhún chân,  bật tiến lên phía trước liên tục vào 5 - 7 vòng một cách khéo léo, chính xác, giữ được thăng bằng tiếp đất nhẹ nhàng bằng nửa bàn chân, rồi tiếp đất bằng cả bàn chân

**2. Kỹ năng:**

- Rèn kỹ năng bật liên tục vào vòng, rèn sức mạnh cơ bắp của đôi chân, tố chất nhanh, mạnh, khéo léo.

**3.Giáo dục:**

- Giáo dục trẻ hứng thú tham gia hoạt động.

- Giáo dục trẻ biết tập thể dục cho cơ thể khoẻ mạnh.

**II. Chuẩn bị:**

- 5 - 7 chiếc vòng.

- 10 quả bóng.

- Nhạc bài hát trong chủ đề.

**III. Tiến hành hoạt động:**

**1. Hoạt động mở đầu:**

- Cô và trẻ hát bài: “Nào cùng tập thể dục”

- Trò chuyện với trẻ về nội dung bài hát.

Để có một cơ thể  khỏe  mạnh, chóng lớn thì các con phải ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng , vệ sinh cơ thể sạch sẽ và thường xuyên tập luyên thể dục thể thao các con nhé. Vậy bây giờ cô mời các con cùng tập với cô nhé.

**2. Khởi động:**

- Cho trẻ đi thành vòng tròn theo nhạc bài hát “Lên tàu lửa”, cho trẻ đi thường kết hợp các kiểu đi: Đi bằng gót chân, mũi bàn chân, chạy nhanh, chạy chậm; Sau đó cho trẻ về tổ điểm số, tách hàng tập bài tập phát triển chung.

**2.1. Trọng động:**

**\* Bài tập phát triển chung:**

Tập theo nhạc bài:” con cào cào”

+ Động tác tay: Đưa 2 tay lên cao, ra phía trước, sang 2 bên. (2 lần x 8 nhịp)

+ Động tác bụng lườn: Quay sang trái, sang phải kết hợp tay chống hông chân bước sang phải, sang trái. (2 lần x 8 nhịp)

+ Động tác chân: Tay dang ngang, khuỵu gối, chân bước sang phải sang trái (3 lần x 8 nhịp)

+ Động tác bật: Hai tay đưa ra trước, bật tách hai chân chụm chân (2 lần x 8

nhịp)

- Cho trẻ chuyển đội hình, đứng thành 2 hàng quay mặt vào nhau cách nhau.

**\* Vận động cơ bản: Bật liên tục vào vòng**

- Cô cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện cách nhau.

- Cô giới thiệu tên vận động: Bật liên tục vào vòng (Trẻ đồng thanh)

- Cô tập mẫu:

+ Lần 1: Thực hiện không giải thích.

+ Lần 2: Thực hiện kết hợp phân tích vận động

. Tư thế chuẩn bị : Đứng trước vạch xuất phát 2 chân chụm thân người thẳng 2 tay chống hông.mắt nhìn vào các vòng tròn trước mặt

. Thực hiện: Khi có hiệu lệnh “bật”,Nhún chân đạp mạnh bật người về phía trước vào trong vòng tròn khi tiếp đất đầu gối hơi khụy chân chạm đất nhẹ nhàng bằng nửa bàn chân trên rồi đến cả bàn chân sao cho chân không dẫm vào cạnh vòng sau đó không vội đứng thẳng dậy ngay để giữ thăng bằng . Tiếp tục thực hiện bật vào các ô còn lại cho đến khi hết Bật xong cô đi về cuối hàng đứng.

- Mời 2 trẻ lên làm mẫu, cho trẻ quan sát và nhận xét.

**\* Trẻ thực hiện:**

- Cô mời 2 trẻ lên bật thử

+ Lần 1: Trẻ lần lượt lên tập bật qua 5 vòng thể dục

+ Lần 2: Tăng thêm 1 vòng.Trẻ lần lượt bật qua 6 chiếc vòng

- Cô chú ý bao quát, sửa kỹ năng, động viên trẻ.

+ Lần 3: Cô xếp 3 nhóm vòng 5,6,7.Cô cho trẻ so sánh .

+ Trẻ thực hiện với hình thức thi đua

**- Củng cố bài học:**

+ Cô hỏi trẻ tên bài tập? Mời vài trẻ khá lên tập lại.

**\* Trò chơi vận động:** Ném bóng vào rổ

- Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi.

**+ Cách chơi:** Mời 2 đội lên chơi, xếp thành hàng dọc. Khi có hiệu lệnh bắt đầu thì bạn đứng đầu hàng sẽ lên lấy bóng, đứng chân trước chân sau trước vạch chuẩn. Tay cầm bóng cùng với phía chân sau; Đưa tay cầm bóng cao ngang tầm mắt, ngắm và ném bóng vào rổ rồi về đứng cuối hàng. Bạn phía sau tiếp tục lên chơi. Thời gian cho 2 đội là 1 bản nhạc, đội nào ném được nhiều bóng trúng vào rổ là đội chiến thắng.

**+ Luật chơi:** Trẻ phải ném bóng đúng kỹ thuật và ném chính xác vào rổ. Mỗi lần lên chơi chỉ được ném 1 quả bóng.

- Tổ chức cho trẻ chơi 3-4 lần, cô bao quát, khuyến khích trẻ tham gia trò chơi.

- Sau mỗi lần chơi cô cùng trẻ đếm, kiểm tra kết quả.

**2.3. Hồi tĩnh**

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng hít thở sâu

**3. Hoạt động kết thúc**

- Tập chung trẻ lại nhận xét chung về tiết học, khen ngợi, động viên, khích lệ

trẻ nhiều hơn để trẻ cố gắng hơn trong những giờ học tiếp theo.

- Cho trẻ ra sân chơi.