|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ**TRƯỜNG MẦM NON A THỊ TRẤN VĂN ĐIỂN****GIÁO ÁN****KIẾN TẬP TRAO ĐỔI CHUYÊN MÔN****LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT****HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Đề tài**  **Thời gian****Lứa tuổi Số lượng trẻ Ngày thựchiện Giáo viên** | **: VĐCB: Tập Gym “Đi bộ trên không”** **Trò chơi VĐ: Chèo thuyền trên cạn****:** 25 - 30 phút**:** Mẫu giáo nhỡ **(**4-5 tuổi)**:** 20 - 22 trẻ**:** 25/09/2024**:** Nguyễn Thị Quỳnh Châu - Nguyễn Thu Hiền |

**Năm học 2024-2025** |

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ biết tên vận động cơ bản: Đi bộ trên không

- Trẻ biết đi bộ trên không là một trong những nội dung của bộ môn tập Gym.

- Trẻ biết tập Gym giúp tăng cường sức khoẻ, phát triển các cơ.

- Trẻ biết tên trò chơi, cách chơi của trò chơi vận động.

**2. Kỹ năng:**

- Trẻ có kỹ năng phối hợp tay chân nhịp nhàng để thực hiện được vận động đi bộ trên không.

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

- Trẻ thực hiện kỹ năng “Đi bộ trên không” theo khả năng của trẻ.

- Trẻ biết luật chơi của Trò chơi vận động: Chèo thuyền trên cạn (Khi chèo thuyền, các thành viên không được tách rời nhau. Đội nào về đích trước đội đó chiến thắng).

- Trẻ tập trung chú ý, quan sát, lắng nghe câu hỏi của cô.

- Trẻ thể hiện sự khéo léo khi thực hiện các vận động.

**3. Thái độ:**

- Trẻ tích cực, hào hứng tham gia và phối hợp tốt với bạn trong các vận động

- Trẻ mạnh dạn, tự tin, nề nếp, có tâm thế vui vẻ và thể hiện sự chủ động trong các bài tập thể chất.

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm:**

- Sân trường điểm 2

**2. Đồ dùng của cô:**

- Nhạc không lời các bài hát: Nhạc sôi động, nhạc nhẹ không lời.

- Nhạc có lời bài hát: “Such a happy day”

- Video hình ảnh một số môn thể thao: Bóng rổ, Bóng đá, bơi...

- Máy tính, tivi, loa

**3. Đồ dùng của trẻ:**

- Máy đi bộ trên không: 04 chiếc

- Cầu thăng bằng: 01cái

- Chướng ngại vật: 5 cái

- Trang phục gọn gàng

**4. Sơ đồ tập:**

***4.1. Sơ đồ tập khởi động, bài tập phát triển chung và hồi tĩnh:***

***- Đội hình khởi động:*** *Tập theo đội hình vòng tròn*

 \* \* \*

\* \*

\* \*

 \* \* \*

***- Đội hình vận động:*** Trẻ về nhóm và tập luyện theo 3 sơ đồ:

- Sơ đồ 1:

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 **\***

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

- Sơ đồ 2:

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 **\***

**\***

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

- Sơ đồ 3:

 \* \* \*

\* \* Nhóm tập chậm

\* \*

 \* \* \*

 \* \* \*

\* \* Nhóm tập nhanh

\* \*

 \* \* \*

**III. CÁCH TIẾN HÀNH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Ổn định tổ chức:** - Cô cho trẻ chơi trò chơi: “Nhìn hình đoán tên”+ Cho trẻ đoán tên các môn thể thao xuất hiện trên màn hình.+ Cho trẻ thực hiện các động tác thể thao mà trẻ đoán được tên.+ Tổ chức cho trẻ chơi 3 - 4 lần**2. Phương pháp - hình thức tổ chức****\* *Hoạt động 1: Khởi động***- Đội hình vòng tròn (Nhạc bài hát: “Such a happy day”) + Cho trẻ tập các động tác: động tác cổ -> xoay bả vai -> xoay cổ tay -> xoay cổ chân -> xoay hông -> xoay đầu gối. **\* *Hoạt động 2: Trọng động*** - Đội hình vòng tròn *(Nhạc bài hát:“Such a happy day”)* + Tay: Hai tay đuổi nhau lên cao (4 lần x 4 nhịp)+ Lườn: Xoay người sang 2 bên, 2 tay đưa lên mở tự nhiên; Lắc hông, 2 tay lắc 2 bên (4 lần x 4 nhịp)+ Bụng: Người gập phía trước, 2 tay đan nhau+ Chân:Nhảy chân sáo, tay đưa chéo 2 bên; Dậm chân tại chỗ (6 lần x 4 nhịp)+ Bật: Bật liên tục tại chỗ (4 lần x 4 nhịp)- Cho trẻ quan sát sân tập: + Trên sân tập có những dụng cụ thể dục nào? + Đây là dụng cụ gì? + Với các dụng cụ này các con sẽ tập như thế nào? - Cho trẻ trải nghiệm với vận động liên hoàn: Đi zic zắc vượt qua chướng ngại vật - Đi bộ trên không - Đi trên cầu thăng bằng (Củng cố 02 kĩ năng cũ và thử trải nghiệm với kĩ năng mới - Đi bộ trên không)*\* VĐCB: “Đi bộ trên không”*- Sau khi trải nghiệm con thấy vận động đi bộ trên không dễ hay khó? Cần phải có những kĩ thuật gì?- Cô giới thiệu vận động: Đi bộ trên không - Cô làm mẫu cho trẻ: 2 lần+ Lần 1: Cô làm mẫu ( không phân tích động tác) + Lần 2: Cô làm mẫu kết hợp phân tích động tác \* Tư thế chuẩn bị: Người đứng tư thế tự nhiên, hai tay nắm chắc vào tay cầm, bước lần lượt từng chân lên bàn đạp, lưng thẳng, mắt nhìn về phía trước phối hợp tay chân nhịp nhàng để đạp đều dặn như đang đi bộ trên không. Khi dừng đạp, nắm chắc tay cầm, lần lượt bước từng chân xuống và về hàng đứng.- Cô hỏi trẻ tên vận động - Cô mời 1 trẻ lên tập.- Cô cho trẻ nhận xét.- Cô nhận xét.\* Trẻ thực hiện:Lần 1: Lần lượt 2 trẻ lên tập.Lần 2: Chia nhóm theo năng lực + Nhóm 1: Tập cơ bản: Đi bộ trên không chậm+ Nhóm 2: Tập nâng cao: Đi bộ trên không nhanh(Trong quá trình trẻ thực hiện, giáo viên hỗ trợ trẻ kỹ năng, khuyến khích các nhóm hoàn thiện bài tập)- Các con vừa thực hiện vận động gì \* Giáo dục: Đi bộ trên không giúp cơ thể phát triển toàn diện, khỏe cơ bắp, khoẻ cơ bụng giúp các con cao lớn và khoẻ mạnh.*\* Trò chơi vận động: “Chèo thuyền trên cạn”*+ Giới thiệu tên trò chơi+ Cách chơi: Cô cho trẻ tìm nhóm có 5 bạn tạo thành 1 đội chơi các đội chơi ngồi thành hàng dọc. bạn ngồi sau cặp chân hết vòng bụng của bạn ngồi trước thành 1 chiếc thuyền đua. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu” thì trẻ dùng sức 2 tay và lực của các bạn nâng cơ thể lên và tiến về phía trước cho đến đích. + Luật chơi: Khi chèo thuyền, các thành viên không được tách rời nhau. Đội nào về đích trước đội đó chiến thắng + Tổ chức cho trẻ chơi 2-3 lần.***\* Hoạt động 3: Hồi tĩnh*****-** Cô cho trẻ kết hợp các động tác hồi tĩnh Yoga cân bằng cơ thể trên nền nhạc nhẹ. **3. Kết thúc:** - Cô nhận xét, động viên trẻ.- Cô hướng dẫn trẻ cất dọn đồ dùng. | - Trẻ chú ý lắng nghe- Trẻ trả lời - Trẻ thực hiện - Trẻ tham gia chơi - Trẻ thực hiện - Trẻ thực hiện - Trẻ quan sát sân tập - Trẻ trả lời- Trẻ trả lời - Trẻ thực hiện - Trẻ trả lời- Trẻ lắng nghe - Trẻ lắng nghe - Trẻ trả lời - Trẻ thực hiện- Trẻ nhận xét- Trẻ lắng nghe- Trẻ thực hiện - Trẻ hoàn thiện vận động và thử sức với các kỹ năng nâng cao- Trẻ trả lời - Trẻ chú ý lắng nghe hưởng ứng cùng cô- Trẻ lắng nghe cách chơi và luật chơi - Trẻ tham gia chơi- Trẻ thực hiện theo cô - Trẻ lắng nghe - Trẻ thực hiện  |