**GIÁO ÁN CHUYÊN ĐỀ CẤP TRƯỜNG**

**Lĩnh vực: Phát triển thể chất**

**Hoạt động học: Bật xa 35 cm**

**Lứa tuổi: 4-5 tuổi**

**Người dạy: Lê Thị Tùng**

**I. Mục đích - yêu cầu:**

**\* Kiến thức:**

- Trẻ nhớ tên bài tập vận động cơ bản “ Bật xa 35cm”

**-**Trẻ biết cách bật xa 35cm mà không chạm vào vạch.

**\* Kỹ năng:**

- Có kỹ năng tập các động tác khởi động và bài tập phát triển chung kết hợp theo nhạc.

- Rèn kỹ năng bật xa 35cm đúng kỹ thuật

- Rèn luyện kỷ năng quan sát, tính mạnh dạn, tự tin khi tham gia tập luyện.

**\* Giáo dục:**

- Trẻ hứng thú tham gia vào các hoạt động và chơi trò chơi.

- Giáo dục trẻ thường xuyên thể dục và ăn đầy đủ chất dinh dưỡng để giúp cho cơ thể được khoẻ mạnh.

**II. Chuẩn bị**

**+ Đồ dùng của cô:**

Vạch. xắc xô, giáo án, nhạc không lời, nhạc có lời,

**+Đồ dùng của trẻ:**

Dụng cụ tập thể dục cho mỗi trẻ (Cục rung 3 màu xanh, đỏ, vàng).mũ hoa cho mỗi trẻ

Nội dung tích hợp: GDÂN, LQVT.

**III. Tiến hành hoạt động**

**1. Hoạt động mở đầu.**

**+ Ổn định- giới thiệu:**

Xin nhiệt liệt chào mừng các bé đến với hội thi “Thể dục thể thao” ngày hôm nay

Về với ngày hội hôm nay là sự tham gia của hai đội chơi: Đội hoa đỏ và đội hoa vàng. Cho một tràn pháo tay thật to để chào đón hai đội chơi.

**2. Hoạt động trọng tâm.**

**a. Khởi động.**

**-** Mở đầu chương trình là phần khởi động của hai đội chơi, xin mời đội hoa đỏ và đội hoa vàng lên biễu diễn nào.

- Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các kiểu: đi thường - đi mũi chân- đi thường- đi gót chân- đi thường- đi khom lưng- đi thường- đi chậm-đi thường- chạy chậm- đi thường- chạy nhanh- đi thường

**b. Trọng động.**

**\* Bài tập phát triển chung.**

- Hai đội hoa đỏ và hoa vàng đã khỡi động xong rồi thấy khỏe hơn chưa? Bây giờ các 2 đội đã sẵn sàng để bước vào các phần thi chưa nào.

- **Phần thứ nhất: Phần đồng diễn:**

Ngay bây giờ mời 2 đội đến với phần thi thứ nhất mang tên “Đồng diễn”. Ở phần thi các đội chơi sẽ tập các động tác kết hợp theo bài hát” Bé khỏe bé ngoan”

+ Tay vai: Hai tay đưa dang ngang, đưa lên trước (Thực hiện 2 lần x 4 nhịp).

+ Bụng: Hai tay đưa lên cao, rồi cuối người xuống, các ngón tay chạm bàn chân( Thực hiện 2 lần x nhịp

 + Lườn: Hai tay chống hông quay người sang hai bên (Thực hiện 2 lần x 4 nhịp)

 + Chân: Chân đưa lên trước khụy gối, đổi chân (Thực h 3 lần 4 nhịp)

 + Bật: Bật tách chân, khép chân (Thực hiện 2 lần 4 nhịp)

 Ở phần đồng diễn cô thấy 2 đội tập rất xuất sắc xin chúc mừng cả 2 đội.

**- Phần thi thứ hai : Tài năng**

Ngay sau đây mời 2 đội đến với phần thứ hai của hội thi đó là phần “Tài năng”. Ở phần thi tài năng này nhiệm vụ của 2 đội sẽ thực hiện "Bật xa 35 cm".

Cả hai đội nhắc lại nhiệm vụ chuẩn bị thực hiện là gì nào?" ( trẻ nhắc lại 2 lần).

**+ Làm mẫu:**

- Để thực hiện tốt phần thi này thì xin mời hai đội cùng quan sát 1 bạn của đội hoa đỏ thực hiện nào

- Làm mẫu lần 1.

- Làm mẫu lần 2 kết hợp phân tích:

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên trước vạch chuẩn, đầu gối hơi khuỵu, đưa tay từ trước ra sau để chuẩn bị lấy đà. Khi nghe hiệu lệnh nhún chân, đạp đất, bật mạnh đưa người về phía trước qua thảm cỏ, tiếp đất nhẹ nhàng bằng nữa bàn chân trên tiếp đến cả bàn chân, tay đưa ra trước để giữ thăng bằng. Sau đó nhẹ nhàng đi về cuối hàng.

- Mời hai bạn của hai đội lên thực hiện.

- Bây giờ xin mời lần lượt từng bạn ở mỗi đội lên thực hiện (cô quan sát và sửa sai cho trẻ)

Cho 2 đội thi đua và nhận xét.

- Mời hai bạn của hai đội lên bật xa 35cm cho các bạn cùng xem một lần nữa nào.

**- Phần thứ ba: Chung sức Trò chơi “Đá bóng vào gôn”.**

- Hai đội hôm nay tham gia các phần chơi rất xuất sắc. Xin chúc mừng 2 đội. Cô sẽ thưởng cho 2 đội 1 trò chơi đó là trò chơi: “ Đá bóng vào gôn”.

Cách chơi: Cô chia lớp thành 2 đội chơi, bạn đứng ở đầu hàng cửa từng đội sẽ nhặt 1 quả bóng đặt xuống sàn, sau đó di chuyển bóng bằng 2 chân thật khéo léo, khi đến vạch các con hãy dùng chân để đá bóng vào gôn, sau khi đá xong các con đi về cuối hàng và đến lượt bạn kế tiếp.

- Luật chơi: Khi di chuyển bóng các con chỉ dùng chân để di chuyển chứ không được dùng tay, nếu sai luật thì quả bóng đó không được tính, sau thời gian 2 phút đội nào di chuyển bóng vào gôn nhiều hơn thì đội đó giành chiến thắng

trả lời theo hiểu biết của trẻ).

 **\* Giáo dục:** Các con nhớ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và thường xuyên tập thể dục cho cơ thể khỏe mạnh, các con nhớ chưa nào.

**3. Hồi tĩnh kết thúc**

- Tham gia ngày hội hôm nay các con thấy như thế nào? (trẻ trả lời theo ý của trẻ) Đúng rồi. Tham gia ngày hội hôm nay các con rất vui và vận động rất nhiều, nào bây giờ các con cùng hít thở không khí trong lành để thư giản đi nào!

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở sâu trên nền nhạc.