

*Website hỗ trợ giảng dạy và chăm sóc trẻ em*  
<https://dochoihoangha.com/edu/>

## **GIÁO ÁN**

### **DỰ THI GIÁO VIÊN GIỎI CẤP HUYỆN**

**NĂM HỌC: 2020 - 2021**

**Lĩnh vực: Phát triển thể chất**

**Hoạt động: Thể dục**

**Chủ đề: Nghề nghiệp**

**Đề tài: Bật xa 35 cm**

**Đối tượng: Trẻ 4 – 5 tuổi**

**Số lượng trẻ: 24 trẻ**

**Thời gian: 25 phút**

**Ngày soạn: 04/9/2021**

**Ngày dạy: 07/9/2021**

#### **I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU:**

##### **1. Kiến thức:**

- Trẻ nhớ tên bài tập.
- Trẻ biết vận động đúng kỹ thuật bật xa 35cm mà không chạm vào vạch.
- Trẻ biết dùng sức của chân để nhún bật xa. Trẻ biết chạm đất bằng 2 nửa bàn chân và cả bàn chân.
- Trẻ chơi trò chơi vận động đúng luật.

##### **2. Kỹ năng:**

- Trẻ có kỹ năng dồn, tách hàng theo yêu cầu của cô giáo.
- Có kỹ năng khởi động, tập bài tập phát triển chung và hồi tĩnh theo nhạc.
- Rèn kỹ năng nhìn, vận động và thực hiện tốt các động tác.
- Trẻ có kỹ năng hợp tác với bạn, kỹ năng làm việc nhóm.

##### **3. Thái độ:**

- Trẻ có ý thức, hào hứng tham gia hoạt động.

*Website hỗ trợ giảng dạy và chăm sóc trẻ em*

<https://dochoihoangha.com/edu/>

- Có tính kỷ luật, tinh thần đoàn kết với các bạn trong giờ hoạt động.

**4. Nội dung tích hợp:**

- Âm nhạc bài hát : “Cha cha cha”, “Đi xe lửa”, “Cháu yêu cô chú công nhân”; “Ba em là công nhân lái xe” ; “Chicken dance”

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Đồ dùng của cô:**

- Giáo án, máy tính, nhạc bài “Cha cha cha”; “Đi xe lửa”, “Cháu yêu cô chú công nhân”.

“Ba em là công nhân lái xe”; “Chicken dance”

- Xắc xô, vạch chuẩn.
- Thảm trải nền
- Hộp quà, rổ đựng.
- Thảm hoa, mô hình con suối

**2. Đồ dùng của trẻ:**

- Quả bông đủ với số trẻ

**3. Địa điểm:**

Trong lớp

**III. CÁCH TIẾN HÀNH**

| <b>Hoạt động của cô</b>  | <b>Hoạt động của trẻ</b>   |
|--|--|
| <p><b>1. Ổn định (1 -2 phút)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhiệt liệt chào mừng các bé đến với hội thi Thể dục thể thao của trường Mầm non Chi Lăng.</li><li>- Giới thiệu các cô đến dự.</li><li>- Giới thiệu đội chơi</li><li>+ Đội số 1</li><li>+ Đội số 2</li></ul> <p>Người đồng hành cùng với 2 đội chơi là cô Đào Thị Nữ</p> <p>* Kiểm tra sức khỏe: Để tham gia hội thi các thành viên trong 2 đội phải có sức khỏe tốt .</p> <p>Mời cả 2 đội đến với màn “Khiêu vũ sội động”</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Trẻ lắng nghe</li><li>- Trẻ vỗ tay</li><li>- Trẻ lắng nghe</li></ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>Qua màn khiêu vũ cô thấy cả 2 đội đều khỏe mạnh và đều được tham gia hội thi Thể dục thể thao và hành trình đến hội thi được bắt đầu.</p> <p><b>2. Hướng dẫn ( 20 - 22 phút)</b></p> <p><b>* Hoạt động 1: Khởi động</b></p> <p>Cho trẻ làm đoàn tàu đi các kiểu đi theo hiệu lệnh của cô<br/>(đi thường – lên dốc – đi thường – xuống dốc - đi thường – đi khom – đi thường – chạy chậm – chạy nhanh – chạy chậm – đi thường) theo nền nhạc “đi xe lửa”.</p> <p>Đoàn tàu đã về ga xin mời hai đội về đúng vị trí tập kết của mình để tham gia hội thi (Cho trẻ di chuyển hàng từ 2 hàng dọc thành 4 hàng ngang cách đều nhau)</p> <p>- Trước khi bước vào hội thi ban tổ chức thông báo với 2 đội nội dung hội thi hôm nay như sau. Nội dung gồm 3 phần:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Phần 1: Đồng diễn</li><li>+ Phần 2: Đua tài</li><li>+ Phần 3: Chung sức</li></ul> <p><b>* Hoạt động 2: Trọng động</b></p> <p><b>Bài tập phát triển chung:</b></p> <p><b>Phần 1: Đồng diễn</b></p> <p>Ngay bây giờ mời 2 đội đến với phần thi thứ nhất mang tên “Đồng diễn”. Ở phần thi này ban tổ chức có yêu cầu đội chơi tập các động tác kết hợp bài hát “Cháu yêu cô chú công nhân”</p> <p>Hai đội đã sẵn sàng bước và phần đồng diễn chưa?</p> <p>Tập kết hợp các động tác theo lời bài hát “Cháu yêu cô chú công nhân”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Động tác tay 2 lần, 4 nhịp.</li><li>+ Động tác chân 2 lần, 4 nhịp.</li><li>+ Động tác lườn 2 lần, 4 nhịp.</li><li>+ Động tác bật 2 lần, 4 nhịp.</li></ul> <p>- Ở phần đồng diễn cô thấy 2 đội tập rất đều và đẹp xin chúc mừng cả 2 đội.</p> | <p>- Trẻ tham gia khiêu vũ</p> <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ lắng nghe và thực hiện theo hiệu lệnh của cô</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ trả lời</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Phần 2: Tài năng</b></p> <p>Ngay sau đây mời 2 đội đến với phần thứ hai của hội thi đó là phần “Tài năng”. Để phần thi này đạt kết quả cao mời các thành viên của 2 đội tập kết về vị trí của đội mình nào. (chuyển đội hình từ 4 hàng ngang thành 2 hàng quay mặt vào nhau)</p> <p>* <b>Vận động cơ bản:</b> Bật xa 35 cm</p> <p>Đến với phần thi Tài năng hôm nay ban tổ chức đã chuẩn bị cho chúng mình gì đây nhỉ?</p> <p>Gọi 2 trẻ hỏi ý định của trẻ và cho trẻ thực hiện</p> <p>Đến với Hội thi Thể dục thể thao ngày hôm nay Ban tổ chức có một thử thách đưa ra cho chúng mình là bật xa 35 cm.</p> <p>- Cô làm mẫu 1 lần. Phân tích động tác</p> <p>Cô đi từ phía đầu hàng đến trước vạch kẻ, cô đứng sát vào vạch kẻ. Tư thế chuẩn bị cô đứng tự nhiên 2 tay thả xuôi. Khi có hiệu lệnh bằng một tiếng xắc xô cô đưa tay ra phía trước cô lẳng tay đưa về phía sau 2 đầu gối khụy, lực cô dồn về phía chân và cô bật lên tiến về phía trước sao cho qua được vạch kẻ và cô tiếp đất bằng 2 mũi bàn chân rồi đến cả bàn chân, 2 tay cô đưa ra phía trước để giữ thăng bằng. Sau đó cô đi về cuối hàng.</p> <p>- Lần 2: Mời 1 trẻ lên thực hiện</p> <p>- Lần 3: Cho 2 đội cùng lên thực hiện từ bạn đầu hàng cho đến hết. Cô quan sát sửa sai.</p> <p>- Lần 4: Cô cho từng đội bật qua con suối.</p> <p>- Lần 5: Hai đội thi đua luyện tập bằng cách tổ chức trò chơi. (Trò chơi vận động “Tặng quà”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lần 6: Mời 2 trẻ lên thực hiện.</li><li>• Hỏi lại trẻ tên bài tập vận động cơ bản.</li></ul> <p><b>Hoạt động 3: Trò chơi vận động “ Khiêu vũ với bóng”</b></p> <p><b>Phần 3: Chung sức</b></p> <p>Ngay sau đây mời 2 đội chơi đến với phần 3 cũng là phần cuối của hội thi đó là phần “Chung sức”.</p> <p>Ở phần thi này Ban tổ chức có tặng cho 2 đội một trò chơi đó là trò chơi “Khiêu vũ với bóng”</p> | <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ trả lời</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ quan sát và lắng nghe</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> <p>- Trẻ chơi</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> <p>- Trẻ trả lời</p> |
|--|---|

|   |  |
|---|--|
| <p>Trong trò chơi này yêu cầu các thành viên của đội phải đoàn kết, phối hợp ăn ý với nhau.</p> <p>- <b>Cách chơi trò chơi như sau:</b> Các con tìm một bạn để kết hợp thành 01 cặp đôi. Đại diện cặp đôi đó lên lấy bóng đặt vào giữa bụng hai bạn, dùng bụng ép và giữ bóng. Hai tay đặt lên vai bạn lắc lư theo nhạc. Không được lấy tay giữ bóng.</p> <p>- Luật chơi: Cặp đôi nào làm rơi bóng sẽ bị loại.</p> <p>- Trẻ chơi</p> <p><b>Hoạt động 4: Hồi tĩnh</b></p> <p>Cho trẻ đi tham quan nhẹ nhàng trong lớp.</p> <p><b>3. Kết thúc: ( 1 – 2 phút)</b></p> <p>- Cô nhận xét, đánh giá tuyên dương, dặn dò.</p> <p>- Cho trẻ nhẹ nhàng ra ngoài.</p> | <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ thực hiện</p> <p>- Trẻ đi nhẹ nhàng</p> <p>- Trẻ lắng nghe</p> <p>- Trẻ đi ra ngoài</p> |
|---|--|