

CHỦ ĐỀ : TRƯỜNG MẦM NON – TẾT TRUNG THU

CHỦ ĐỀ NHÁNH: TẾT TRUNG THU

MÔN: THỂ DỤC

ĐỀ TÀI: BÒ BẰNG BÀN TAY- BÀN CHÂN 3-4M

Thời gian: 25 - 30 phút

Lớp: Chồi

Ngày dạy:

Người thực hiện:

I. Mục đích yêu cầu:

1 Kiến thức:

- Trẻ biết tên bài tập vận động : bò bằng bàn tay, bàn chân 3 - 4m.
- Trẻ biết chống 2 bàn tay , người nhô cao lên bò về phía trước (kết hợp bò chân nọ tay kia) mắt nhìn thẳng phía trước.

2 Kỹ năng:

- Rèn sự khéo léo, nhanh nhẹn cho trẻ. Phát triển ở trẻ cơ tay, chân.

3 Giáo dục :

- Trẻ yêu thích tập luyện và hứng thú với bài tập vận động.
- Giáo dục trẻ có ý thức kỉ luật, tinh thần tập thể.

II. Chuẩn bị:

* Đồ dùng: Sân sạch sẽ, thoáng mát, bài tập phát triển chung, vạch đích.

* Nội dung kết hợp: Khám phá khoa học, âm nhạc, thơ.

III. Tiến hành tổ chức hoạt động:

1. Hoạt động 1: Khởi động:

- Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp đi các kiểu , sau đó di chuyển thành 3 hàng ngang để tập bài tập phát triển chung.

2. Hoạt động 2: Trọng động

a/ Bài tập phát triển chung.

- + *Động tác 1*: Cơ tay vai: Đưa hai tay lên cao, ra phía trước, sang hai bên
- + *Động tác 2*: Cơ chân: Ngồi khuyu gối.
- + *Động tác 3*: Cơ bụng lườn: Cúi gập người về phía trước
- + *Động tác 4*: Bật tiến về phía trước. 4x8N

b. Vận động cơ bản:

- Cô tập mẫu cho trẻ xem 2 lần:

* Lần 1: Tập mẫu hoàn chỉnh.

* Lần 2: Tập kết hợp phân tích động tác:

- TTCB: Cô đi từ đầu hàng đến vạch xuất phát khi có hiệu lệnh chuẩn bị cô chống 2 bàn tay xuống sàn, người nhô lên cao, mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi có hiệu lệnh “bò” thì bò chân nọ tay kia bò thẳng về phía trước đến đích đứng lên đi về cuối hàng đứng.

- Cô gọi một trẻ nhanh nhẹn lên tập trước cho cả lớp quan sát.

- Sau đó cho lần lượt từng trẻ lên tập (Mỗi lần hai trẻ lên tập)

- Cho hai tổ thi đua nhau tập.

- Trong khi trẻ tập cô bao quát, hướng dẫn trẻ tập, sửa sai cho trẻ, động viên, khen trẻ kịp thời.

- Cho một trẻ lên tập lại, sau đó hỏi lại trẻ tên vận động và kết hợp giáo dục trẻ.

*** TC : Chuyển bóng qua đầu**

- Cách chơi : Cho trẻ đứng thành 2 hàng sao cho số trẻ ở 2 đội chơi bằng nhau, đứng chân rộng bằng vai, bạn đầu hàng cầm bóng khi có hiệu lệnh 2 bạn đầu hàng đưa bóng lên cao ra sau, thân trên hơi ngã, bạn đứng sau đưa thẳng 2 tay ra trước bắt bóng và chuyển cho bạn kế tiếp. Đến bạn cuối cùng cầm bóng đưa lên rổ của mình.

- Đội nào chuyển nhanh và không làm rơi bóng đội đó chiến thắng.

- Trẻ chơi, cô bao quát, nhận xét, tuyên dương trẻ.

3. Hoạt động 3: Hồi tĩnh : Cho trẻ đi nhẹ nhàng và hít thở không khí trong lành.