**GiÁO ÁN : GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

§Ò tµi: 1.V§CB : Bò thấp chui qua cổng

2.TCVĐ : Lộn cầu vồng

Đối tượng : Mẫu giáo bé

Thời gian : 20 – 25 phút

Số lượng trẻ : 28 trẻ

Ngày dạy :27/10/2014

I. Mục đích, yêu cầu

1. Kiến thức

- Trẻ nhớ được tên bài tập vận động cơ bản “Bò thấp chui qua cổng”

- Nắm được luật chơi cách chơi của trò chơi “Lộn cầu vồng”

- Trẻ biết ích lợi của việc rèn luyện thể dục thể thao

2. Kỹ năng:

- Trẻ dồn, tách hàng theo yêu cầu của cô.

- Trẻ khởi động ,tập bài tập phát triển chung và hồi tĩnh theo nhạc

- Khi bò trẻ phối hợp tay nọ chân kia mắt nhìn thẳng, bò khéo léo chui qua cổng không chạm vào cổng.

- Chơi trò chơi đúng luật

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.

**3.** Thái độ**:**

- Trẻ hứng thú tham gia các hoạt động

- Trẻ tập chung chú ý, có ý thức tổ chức kỷ luật, đoàn kết.

**II. Chuẩn bị**

1. Địa điểm : Trong lớp

2. Đội hình:

- Khởi động trẻ đi vòng tròn

- BTPTC trẻ đứng thành 3 hàng ngang

- Trọng động trẻ đứng thành 2 hàng ngang quay mặt đối diện

2. Chuẩn bị của cô

- Đàn nhạc bài: Bé khỏe bé đẹp, ô sao bé không lắc, hoa bé ngoan

- Trang phục gọn gàng.

- Bảng, hoa, phần thưởng.

- Cổng thể dục

3. Chuẩn bị của trẻ

- Mũ ca nô

- Trang phục gọn gàng

- Tâm thế trẻ sẵn sàng hứng thú tham gia vào hoạt động.

**III.TiÕn Hµnh:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ho¹t ®éng cña c«** | **H§ cña trÎ** |
| **1: ổn định**  Hôm nay cô và các con rất vinh dự được các cô trong BGH về dự lớp xem các con học có giỏi, có ngoan không . Cô và các con hãy cùng cất vang tiếng hát để chào đón các cô.  -Cô và trẻ hát bài hát: Con cào cào  Đàm thoại:  - Cô và các con vừa hát bài hát gì?  - Muốn khỏe đẹp thì các con phải làm gì?  =>Cô chốt: Đúng rồi muốn cơ thể khoẻ mạnh các con phải chăm tập thể dục thể thao để cho các con khoẻ mạnh, xinh đẹp.  Hôm nay các cô tổ chức hội thi “ Chúng tôi là chiến sĩ ” với chủ đề “Bò thấp chui qua cổng” dành cho tất cả cùng tham gia  - Hội thi gồm có 3 phần:  + Phần thi thứ 1: là phần thi chiến sĩ khởi động  + Phần thi thứ 2: là phần thi chiến sĩ khoẻ đẹp  + Phần thi thứ 3: là phần thi chiến sĩ tài năng  - Và đặc biệt đồng hành cùng các chiến sĩ trong hội thi ngày hôm nay là chiến sĩ...... (tên cô dạy chính)  - Tôi thiếu uý ..................xin nhiệt liệt chào mừng các chiến sĩ tí hon đến với chương trình chúng tôi là chiến sĩ.  Trước khi vào hội thi cô thưởng cho mỗi chiến sĩ một mũ ca nô thật xinh đẹp để các chiến sĩ làm những chiến sĩ tí hon tham gia vào hội thi  (Mở nhạc hiệu chương trình chúng tôi là chiến sĩ)  Nào các chiến sĩ đã sẵn sàng tham gia vào hội thi chưa. Sau đây là hội thi “Chúng tôi là chiến sĩ” với chủ đề “bò thấp chui qua cổng” xin được bắt đầu.  **2. Nội dung chính:**  Mời các chiến sĩ đến với phần thi thứ nhất đó là phần thi chiến sĩ khởi động.  Yêu cầu của phần thi này là các chiến sĩ hãy thể hiện tài năng của mình sẽ đi bằng mũi bàn chân, bằng gót chân, chạy chậm, chạy nhanh, chuyển đội hình theo yêu cầu của cô. (Mở nhạc) Mời các chiến sĩ hãy thể hiện tài năng của mình nào.  ***a/ Khởi động***  - Trước khi vào hội thi mời các chiến sĩ cùng khởi động.  + Cô cho trẻ đi thành vòng tròn rộng. Đi thường -> đi bằng gót bàn chân -> đi thường -> đi bằng mũi bàn chân -> đi thường -> chạy chậm -> chạy nhanh dần -> chạy chậm dần -> về 4 hàng dọc.  - Một trang pháo tay thật là giòn rã xin chúc mừng các chiến sĩ đã hoàn thành xong phần thi thứ nhất  Và tiếp theo là phần thi thứ 2 đó là phần thi chiến sĩ khoẻ đẹp. Yêu cầu của phần thi này là các chiến sĩ sẽ thể hiện những động tác thể dục đúng, đều, đẹp thì các chiến sĩ mới đạt được “chiến sĩ khoẻ đẹp” nào các chiến sĩ đã sẵn sàng chưa?  ***b/ Trọng động:***  ***\*.***BTPTC:  - Tay: Hai tay đưa ra ngang , đưa ra trước ngực (4l x 4n)  +Tư thế chuẩn bị:Đứng thẳng khép chân, tay thả xuôi.  +Nhip 1.Bước chân phải sang ngang đồng thời đưa hai tay sang ngang  +Nhịp 2:Hai bàn tay đưa ra phía trước +Nhịp 3:Đưa tay sang ngang  +Nhịp 4 :Về tư thế chuẩn bị  -Động tác chân: Chậm chân tại chỗ(4l x4n)  +Tư thế chuẩn bị:Đứng thẳng,khép chân,tay chống vào hông.  +Nhịp 1,3: Giập chân phải  +Nhịp 2,4:Giậm chân trái  -Động tác bụng :Đứng cúi gập người tay chạm mũi bàn chân (2lx4n)  +Tư thế chuẩn bị:Đứng thẳng,khép chân,tay thả xuôi.  +Nhịp 1:Bước chân sang bên phải 1 bước,hai tay đưa lên cao  +Nhịp 2:Cúi gập người tay chạm mũi bàn chân  +Nhịp 3:Đứng thẳng tay đưa lên cao +Nhịp 4:Về tư thế chuẩn bị.  -Động tác bật:Bật tiến tại chỗ (2l x 4n)  +Tư thế chuẩn bị:Đứng thẳng ,khép chân,tay chống hông.  +Thực hiện:Bật 2 chân tại chỗ  - Cô nhận xét: Cô thấy các chiến sĩ tí hon đã tập đúng các động tác và rất đều rất đẹp, chúc mừng các chiến sĩ đã hoàn thành xong phần thi: Chiến sĩ khoẻ đẹp. Và ngay bây giờ mời các chiến sĩ đến với phần thi khó hơn đó là phần thi thứ 3 mang tên “chiến sĩ tài năng”. - Trước khi vào phần thi này các chiến sĩ chú ý bên trái quay.  -Cho trẻ chuyển đội hình 4 hàng dọc thành 2 hàng dọc. Hai hàng quay mặt đối diện cô chia các chiến sĩ thành 2 đội. Đội bên tay phải của cô là đội Hoàng sa và đội bên tay trái cô là đội Trường sa  . Yêu cầu của phần thi này là các chiến sĩ phải khéo léo bò thấp chui qua cổng mà không chạm vào cổng. Để thực hiện tốt phần thi này mời các chiến sĩ cùng quan sát xem cô tập.  ***\*.VĐCB: Bò thấp chui qua cổng***  - Cô giới thiệu tên vận động : Bò thấp chui qua cổng.  - Vẽ sơ đồ bài tập    X X X X X X        X X X X X X  \* Cô làm mẫu  - Cô làm mẫu lần 1 : Không phân tích  - Cô làm mẫu lần 2 kết hợp phân tích : Khi có hiệu lệnh chuẩn bị bàn tay và cẳng chân cô chạm đất dưới vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh bò,cô bò phối hợp nhịp nhàng tay nọ chân kia mắt nhìn thẳng bò chui qua cổng làm sao không chạm vào cổng.  \* Trẻ thực hiện  -Gọi 1 trẻ lên tập thử  -Gợi ý cả lớp nhận xét cách thực hiện vận động của 1 bạn tập thử  -Cô nhận xét chung, khen ngợi động viên, khuyến khích,sửa sai cho trẻ.  - Bây giờ mời hai đội cùng tham gia phần thi .  - Cô cho trẻ lần lượt lên thực hiện, bao quát sửa sai cho trẻ.  - Cô nhận xét hai đội. Đội hoàng sa có chiến sĩ..... tập còn.........  - Lần này khó hơn.Nhiện vụ của hai đội phải bò thấp chui qua hai cổng.  - Cho 2 đội thi đua với nhau.  - Cô bao quát ,nhận xét khen ngợi động viên trẻ  - Một tràng pháo tay thật là lồng nhiệt xin chúc mừng các chiến sĩ đã hoàn thành xong3 phần thi: chiến sĩ khởi động, chiến sĩ khoẻ đẹp, chiến sĩ tài năng. Các con thấy có vui không, có thích không, và bây giờ cô... có 1 điều bí mật dành cho các chiến sĩ. Cô... ơi có có điều gì bí mật dành tặng cho các chiến sĩ nào.  Hôm nay cô thấy các chiến sĩ đã tham gia hội thi chúng tôi là chiến sĩ rất là xuất sắc, điều bí mật cô dành cho các chiến sĩ rất là thích thú và vui nhộn đó là trò chơi “Lộn cầu vồng”, xin mời các chiến sĩ cùng tham gia.  ***c. Trò chơi vận động***  - Cách chơi: Các chiến sĩ sẽ tìm đôi nắm tay nhau đọc bài đồng dao “Lộn cầu vồng” đến câu “Hai chị em ta cùng lộn cầu vồng” thì hai chiến sĩ cùng lộn sao cho tay nắm không bị tuột.  - Luật chơi: Nếu đôi nào tay các chiến sĩ bị tuột sẽ ra ngoài cuộc chơi.  - Tổ chức cho trẻ chơi 2- 3 lần  - Cô nhận xét, động viên trẻ.  ***3. Hồi tĩnh :*** Vừa rồi cô thấy các con tham gia hội thi chúng tôi là chiến sĩ rất là giỏi các chiến sĩ hãy ngồi xuống thả lỏng người và chân tay nhẹ nhàng.  **HĐ3. Kết thúc:**  - Nào, các chiến sĩ ơi hãy cùng cất vang tiếng hát chúc mừng thành công của hội thi.  - Cô và trẻ hát bài: Ô sao bé không lắc | Trẻ hát  Trẻ trả lời  Trẻ trả lời  Trẻ thực hiện  Trẻ tập  Trẻ quan sát  Trẻ quan sát  Trẻ thực hiện  Trẻ thực hiện  Trẻ thực hiện  Trẻ thực hiện  Trẻ thực hiện  Trẻ thực hiện  Trẻ chơi  Trẻ hát |