BOR3

**UBND HUYỆN DẦU TIẾNG**

**TRƯỜNG MẦM NON AN LẬP**

****

**KẾ HOẠCH**

**THAM GIA HỘI THI GIÁO VIÊN DẠY GIỎI**

**GIÁO DỤC MẦM NON CẤP TỈNH**

**NĂM HỌC 2024-2025**



**Thể Dục Giờ Học**

**Chủ đề: Thế Giới Thực Vật**

**Chủ đề nhánh: Một số rau, củ, quả**

**Đề tài: Bật qua vật cản cao 15 -20 cm**

* **Đối tượng trẻ: 5-6 tuổi**
* **Ngày dạy: 18/03/2025**
* **Giáo viên thực hiện: Thạch Thị Ngọc**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

- Trẻ nhớ tên vận động và bật được qua vật cản cao 15-20 cm không chạm vào vật cản.

- Rèn kĩ năng bật, sức bật và mạnh của cơ chân để phát triển cơ chân cho trẻ, sự khéo léo và nhanh nhẹn khi vận động.

- Giáo dục trẻ tích cực hoạt động, biết xếp hàng và đợi đến lượt, không xô đẩy, chen lấn bạn khi tham gia hoạt động, có ý thức thường xuyên tập thể dục, vận động để có cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai.

**II. CHUẨN BỊ**

**\* Đồ dùng của cô:**

- Sân tập sạch sẽ, bằng phẳng, thoáng mát.

- Trang phục gọn gàng.

- Vật cản cao 15-20 cm.

- Nhạc.

**\* Đồ dùng của trẻ:**

- Trang phục gọn gàng sạch sẽ.

- Vật cản cao 15-20 cm.

- Cây ăn quả, đường hẹp

**III. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG**

**\* Hoạt động 1: Ổn định tổ chức** **– Khởi động**

- Cô giới thiệu tham hội thi “Bé khỏe bé ngoan”. Đến với hội thi “Bé khỏe bé ngoan” sẽ có 4 đội chơi, 2 cô sẽ là ban giám khảo cùng đồng hành với các đội chơi, hội thi “Bé khỏe bé ngoan” gồm 3 phần thi:

+ Phần thi thứ nhất: Đồng diễn.

+ Phần thi thứ hai: Tài năng của bé.

+ Phần thi thứ ba: Ai nhanh nhất.

- Sau ba phần thi đội nào được nhiều điểm hơn thì sẽ giành thắng.

- Cho trẻ chọn hoa, sau đó tạo thành 1 đội có cùng màu hoa và số trên hoa.

- Vậy cô đố các vận động viên để cơ thể khỏe mạnh, chúng mình phải như

thế nào?

-> Để cơ thể khỏe mạnh ngoài việc ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lí chúng mình phải tập thể dục thường xuyên giúp cơ thể phát triển cân đối.

- Cô và trẻ cùng khởi động.

- Cho trẻ đi vòng tròn và đi luân phiên các kiểu chân: đi thường, đi bằng mũi chân, đi bằng gót chân, đi mép ngoài bàn chân, đi thường, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm lại.

**\* Hoạt động 2: Trọng động**

**a. Phần thi thứ nhất: Đồng diễn (Bài tập phát triển chung)**

- Các con vừa trải qua phần khởi động và bây giờ chúng ta sẽ đến với phần thi thứ nhất đồng diễn, các đội sẽ cùng tập bài tập phát triển chung.

**Thở 1:** **Ngửi hoa… (4 lần)**

+ Hai tay đưa lên mũi và ngửi hoa. (4 lần)

**Tay 2:** **Hai tay đưa ra trước, lên cao** (4 lần x 8 nhịp).

**+ TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay thả xuôi

+ **N1**: Cô bước chân phải sang ngang, đồng thời hai tay đưa ra trước lòng bàn tay xấp.

+ **N2:** Cô đưa từ từ đưa hai tay lên cao lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay

+ **N3:** Về như nhịp 1

+ **N4:** Về TTCB

+ **N5, 6, 7, 8:** Tương tự đổi bên

**Bụng- lườn 3: Đứng nghiêng người sang hai bên** (4 lần x 8 nhịp).

**+ TTCB:** Đứng tự nhiên, hai tay thả xuôi

+ **N1**: Cô bước chân phải sang ngang đồng thời hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

+ **N2:** Cô nghiêng người sang phải trọng tâm dồn về chân trái, chân phải kiễng.

+ **N3:** Về như nhịp 1

+ **N4:** Về TTCB

+ **N5**: Cô bước chân trái sang ngang đồng thời hai tay đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.

+ **N6:** Cô nghiêng người sang trái trọng tâm dồn về chân phải, chân trái kiễng

+ **N7:** Về như nhịp 5

+ **N8:** Về TTCB

**Chân 3: Đưa chân ra các phía** (6 lần x 8 nhịp).

**+ TTCB:** Đứng thẳng, hai tay chống hông

+ **N1**: Một chân làm trụ, chân phải đưa lên phía trước.

+ **N2:** Đưa chân phải về phía sau

+ **N3**: Đưa chân phải sang ngang

+ **N4:** Đưa chân phải về vị trí ban đầu.

**+ N 5:** Tương tự như nhịp 1 nhưng đổi chân

+ **N6:** Đưa chân trái về phía sau

+ **N7**: Đưa chân trái sang ngang

+ **N8:** Đưa chân trái về vị trí ban đầu.

**Bật 4: Bật tách chân, khép chân.** (4 lần x 8 nhịp).

**+ TTCB:** Đứng thẳng, hai tay thả xuôi.

+ **N1**: Bật tách 2 chân sang ngang, kết hợp 2 tay dang ngang.

+ **N2:** Bật khép 2 chân. Đưa 2 tay lên cao và vỗ vào nhau

+ **N3**: Trờ về như nhịp 1

+ **N4:** Bật khép 2 chân, 2 tay thả xuôi

**+ N 5:** Tương tự như nhịp 1

+ **N6:** Tương tự như nhịp 2

+ **N7**: Tương tự như nhịp 3

+ **N8:** Tương tự như nhịp 4

- Xin chúc mừng các đội đã có màn đồng diễn thật dễ thương.

- Cô tổng kết công bố kết quả thi đua phần thi thứ nhất.

**b**. **Phần thi thứ hai: Tài năng của bé (Vận động cơ bản “Bật qua vật cản**

**cao 15-20 cm”).**

- Cô có đồ dùng gì đây?

- Với những đồ dùng này, các con sẽ làm gì?

- Tiếp theo là phần thi tài năng của bé với vận động: “ Bật qua vật cản cao 15-20 cm”.

- Cô hướng dẫn thực hiện

+ *Lần 1*: Không phân tích

+ *Lần 2*: Cô vừa làm mẫu vừa giải thích: Tư thế chuẩn bị: Đứng trước vạch xuất phát, 2 tay thả xuôi, khi nghe hiệu lệnh bật hai tay đưa ra phía trước lăng nhẹ xuống dưới, ra sau, đồng thời gối hơi khuỵu, người hơi cúi về phía trước, nhún hai chân thật mạnh bật qua vật cản, tay hất ra phía trước khi chạm đất, gối hơi khuỵu. Lưu ý khi bật không chạm vào vật cản.

**\* Các đội thực hiện**

- Cô tổ chức cho các thành viên của các đội lần lượt thực hiện vận động.

- Trong khi trẻ thực hiện cô chú ý quan sát sửa sai cho trẻ, động viên trẻ bình tĩnh tự tin thực hiện bài tập.

- Vừa rồi chúng mình vừa thực hiện bài vận động gì?

**\* Phần thi thứ 3: Ai nhanh nhất**

+ Cách chơi: Cô chuẩn bị thêm 1 vật cản cao hơn, đường hẹp, nhiệm vụ của các đội sẽ bật qua 2 vật cản, đi qua đường hẹp để hái quả bỏ vào rỗ của đội mình, sau thời gian 1 bản nhạc, đội nào thực hiện đúng và hái được nhiều quả sẽ giành được nhiều điểm.

+ Luật chơi: Khi bật không được chạm vào vật, mỗi lượt chỉ được hái 1 quả, nếu bật chạm vào vật cản sẽ chạy về bật lại.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi.

- Cô chú ý quan sát trẻ.

- Kiểm tra kết quả.

- Tổng hợp kết quả sau 3 phần thi.

**\* Hoạt động 3: Hồi tĩnh**

- Trẻ làm động tác đi nhẹ nhàng 1-2 vòng.

**\* Cô nhận – kết thúc hội thi.**

**Giáo viên**   **PHT ký duyệt**

**Thạch Thị Ngọc**