|  |
| --- |
| UỶ BAN NHÂN DÂN QUẬN THANH XUÂN  **TRƯỜNG MẦM NON TUỔI THẦN TIÊN**  logo MNTTT  **GIÁO ÁN**  **DỰ THI GIÁO VIÊN GIỎI CẤP QUẬN**  **LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**  Đề tài: Đi bước chéo sang ngang- ném trúng đích bằng 1 tay.  Lứa tuổi: Mẫu giáo lớn  Số lượng: 20-25 trẻ  Thời gian: 30-35 phút  Giáo viên thực hiện: Nguyễn Thị Thúy  **NĂM HỌC 2022-2023** |

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ nhớ tên vận động “Ném trúng đích bằng 1 tay”

- Trẻ biết tên bài tập vận động “Đi bước chéo sang ngang”

- Trẻ biết tên gọi của một số đồ dùng cô sử dụng như: Vạch xuất phát, miếng gỗ, túi cát, 4 vòng tròn đích.

**2. Kỹ năng:**

- Trẻ thực hiện được kỹ năng đi bước chéo sang ngang: Trẻ đứng khép chân, tay chống hông, bàn chân đứng ngang đường kẻ. Nếu đường kẻ ở phía chân phải thì chân phải bước sang ngang trước, sau đó chân trái bước chéo lên phía trước của chân phải, đặt bàn chân đúng ngang với đường vạch, rồi lại bước chân phải chéo lên chân trái, cứ như thế cho đến hết đường kẻ.

+ Với vận động ném trúng đích thẳng đứng: Trẻ đứng chân trước chân sau trước vạch xuất phát, một tay cầm túi cát cùng phía với chân sau, đưa túi cát giơ ngang tầm mắt và ném vào đích

- Phát triển ở trẻ tố chất khéo léo, giữ thăng bằng khi trẻ thực hiện vận động đi bước chéo sang ngang.

- Rèn luyện cho trẻ khả năng ước lượng khoảng cách khi ném trúng đích bằng 1 tay.

3. Thái độ:

- Trẻ yêu thích luyện tập, hứng thú với luyện tập, tích cực tham gia vào các bài tập vận động

- Giáo dục trẻ ý thức tổ chức kỉ luật, nghe theo hiệu lệnh của cô, rèn tính kiên trì cho trẻ

- Trẻ biết giúp đỡ cô lấy đồ dùng và cất đồ dùng sau khi thực hiện vận động

**II. CHUẨN BỊ:**

1. Địa điểm:

- Trong lớp học.

2. Đồ dùng:

- Nhạc khởi động: Trạng Tý

- Nhạc Trọng động: Hào Khí Việt Nam

- Nhạc thi đua: Nhạc mõ dân gian

- Nhạc hồi tĩnh: Nhạc thiền biết ơn.

- 2 con đường dài 2m xếp từ miếng gỗ ,14 miếng gỗ có đường kính 30cm

- 4 vòng tròn đích có chiều cao 1,5m và 1,6m, đường kính 40cm và 30 cm, đích cách vạch 1,5- 2m

- 30 túi cát, 4 rổ đựng túi cát

**III. CÁCH TIẾN HÀNH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1.Ổn định tổ chức, tạo hứng thú (1 phút)**  - Cô giới thiệu với cả lớp hôm nay có các bác, các cô đến dự phần tập luyện của chúng mình các con hãy quay lại chào các bác các cô nào!  - Ai nhắc lại cho cô địa chỉ trường mầm non Tuổi Thần Tiên ?  - Nhà bạn nào ở phường Nhân Chính?  - Phường Nhân Chính có những đình chùa nào?  Tiếng loa thông báo lễ hội vang lên  *Loa, loa, loa, loa..*  *Hội đình làng ta*  *Sắp được diễn ra*  *Vào tháng 2 ta*  *Mời bạn gần xa*  *Cùng nhau tham gia*  *Trổ tài chung sức*  *Loa, loa, loa, loa…*  - Loa thông báo điều gì?  **2. Phương pháp – hình thức tổ chức:**  **\* HĐ 1: Khởi động** (1 - 2 phút)  - Cô Linh ơi lớp mình cũng được mời đi tham gia hội làng đấy.  Cho trẻ khởi động theo bài Trạng Tý: Trẻ đứng vòng tròn và cùng khởi động các động tác.  **\* HĐ 2: Trọng động** (3 - 4 phút)  **a, BTPTC:** Nhạc bài “Hào khí Việt Nam”.  - Trẻ đứng về đội hình 4 hàng dọc.  **- Tay:** Hai tay đưa ra phía trước, gập khuỷu tay trước ngực (2lần x8 nhịp)  **- Bụng:** Quay người 90 độ (2 lần x 8 nhịp)  **- Chân:** Chân bước về phía trước khuỵu gối, 2 tay sang ngang đưa ra phía trước (3 lần x 8 nhịp)  **- Bật**: Bật chụm tách chân (2 lần x 8 nhịp)  - Chúng ta đã tập xong phần “Đồng diễn”. Bây giờ là phần quan trọng nhất hội thi. Mời các con chuyển đội hình 2 hàng ngang quay mặt vào nhau.  **b. VĐCB: “Đi bước chéo sang ngang” “ Ném trúng đích bằng 1 tay**  - Giới thiệu với các con, thử thách hôm nay dành cho các con là ném còn. Đây là cây nêu, đây là quả còn. Nhiệm vụ của các con là sẽ ném quả còn vào trong vòng tròn đích.  - Ai nhắc lại cách ném trúng đích bằng 1 tay?  *=> Ném còn giống với vận động ném trúng đích bằng 1 tay khi ném còn các con cần đứng chân trước chân sau trước vạch xuất phát tay cầm túi cát cùng với phía chân sau ngắm thẳng vào vòng và ném mạnh.*  - Trước khi ném trúng đích bằng 1 tay, các con phải trải qua phần thử thách. Đó là “Đi bước chéo sang ngang” rồi mới ném trúng đích bằng 1 tay.  - Cô giới thiệu tên vận động  “Đi bước chéo sang ngang” và “ Ném trúng đích bằng 1 tay  **- Cô làm mẫu:**  **- Lần 1**: Cô làm mẫu, không phân tích  **- Lần 2**: Cô làm mẫu kết hợp phân tích.  **-> TTCB**: *Khi có hiệu lệnh chuẩn bị cô đứng thẳng, hai tay chống hông, bàn chân đứng ngang vạch xuất phát. Chân đứng gần vạch bước sang ngang trước, chân còn lại bắt chéo. Rút chân về bước sang ngang, bắt chéo, rút chân về, bước sang ngang, bắt chéo. Cứ như thế đến hết quãng đường. Cô dừng lại dưới vạch ném trúng đích, cô đứng chân trước, chân sau, một tay cầm túi cát cùng phía với chân sau, đưa túi cát ngang tầm mắt và ném vào vòng tròn rồi đi về cuối hàng đứng.*  - Cô hỏi lại trẻ tên vận động ?  - Cô mời 2 trẻ lên thực hiện vận động, cô quan sát, cho các bạn khác nhận xét, sau đó cô sửa sai và nhắc lại kỹ thuật cho trẻ( nếu có).  - Cô tổ chức cho trẻ luyện tập  Lần 1: Lần lượt cho từng trẻ lên thực hiện cho đến hết.  - Cô bao quát sửa sai cho trẻ, nếu sai cô cho trẻ thực hiện lại  Lần 2: Bây giờ chúng ta chia mỗi đội thành 2 nhóm  - Cho trẻ tập luyện thành 2 nhóm  - Cô bao quát, tiếp tục sửa sai cho trẻ( nếu có)  Lần 3: Bây giờ là phần thi chung sức. Phần này đòi hỏi các con phải biết phối hợp liên tiếp để thực hiện vận động “đi bước chéo sang ngang” và “ném trúng đích bằng 1 tay”.  - Trẻ thi đua 2 đội với nhau và thực hiện liên tục đến hết số trẻ. Mở nhạc bài “Trống cơm”  - Trẻ thi đua lần 2:  Lần này, thử thách sẽ khó hơn. Cô sẽ chuyển con đường từ đường thẳng sang đường cong và đích ném sẽ nhỏ lại. Cô bao quát động viên khuyến khích kịp thời cho trẻ.  - Cho trẻ nhắc lại tên bài tập: Đi bước chéo sang ngang- Ném trúng đích bằng 1 tay  \* **Hồi tĩnh**  - Các con đã chuẩn bị tập luyện rất hăng say. Cô mời các con cùng nhẹ nhàng ngồi thiền nhé. Trẻ nghe Thiền biết ơn  **3. Kết thúc:**  - Cô nhận xét khen ngợi, động viên trẻ. | -Trẻ chào các bác  -Trẻ trả lời  -Trẻ lắng nghe  - Trẻ thực hiện cùng cô  - Tập theo cô  - Tập theo cô  - Trẻ quan sát  -Trẻ quan sát  - Trẻ trả lời  -Trẻ thực hiện  -Trẻ thi đua  - Trẻ nhắc lại  - Trẻ ngồi thiền |

**THIỀN BIẾT ƠN**

Và bây giờ chúng ta hãy cùng nhau thực hành biết ơn.

- Các con hãy biết ơn về điều mà con suy nghĩ.

- Tôi biết ơn vì mình đã được sinh ra và có mặt trong cuộc sống này.

- Tôi biết ơn đôi chân đã đưa tôi hằng ngày đi trên con phố Quan Nhân để tới trường.

- Tôi biết ơn mái trường Tuổi Thần Tiên luôn lắng nghe để hiểu và nhìn lại để thương.

- Tôi biết ơn những bài tập thể dục đang giúp cơ thể tôi khỏe lên từng ngày.

- Tôi biết ơn những kỹ năng và sự tự tin mà mình mới học được.

- Tôi biết ơn những trò chơi mới lạ lần đầu được trải nghiệm.

- Và bây giờ chúng ta hãy thả lòng cơ thể nhắm mắt lại cơ thể ta đang đón nhận tình yêu thương của vũ trụ cảm nhận được giai điệu và tình yêu thương của mọi người xung quanh ta.

- Chú ý vào hơi thở thật chậm và sâu.

- Hít vào thở ra- Hít vào thở ra- Hít vào thở ra.

- Chúng ta hãy tập cho đôi mắt của chúng ta nhìn lên, nhìn xuống, nhìn sang trái, nhìn sang phải và hai tay chúng ta khoanh lại.

- Chúng ta hãy hướng về phía các bác các cô bằng tình yêu thương và lòng biết ơn.

- Tâm trí ta tràn ngập cảm giác bình an và hạnh phúc.