**KẾ HOẠCH THI GIÁO VIÊN  GIỎI CƠ SỞ**

**CHỦ ĐỀ: BẢN THÂN**

**Hoạt động: Thể dục giờ học**

**Đề tài: Bật qua vật cản cao 10-15 cm**

**Ngày thi: 10/10/2024**

**Giáo viên: Trịnh Thị Hiền**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

- Trẻ biết tên vận động “Bật qua vật cản 10-15cm”, biết cách thực hiện vận động bật qua vật cản cao từ 10-15cm,Trẻ thực hiện đúng theo yêu cầu của bài tập, biết bật qua vật cản một cách khéo léo và không chạm vào vật cản.Trẻ biết tên trò chơi, hiểu được cách chơi và luật chơi của trò chơi vận động “chuyển bóng về đích”. Rèn cho trẻ kỹ năng vận động khéo léo. Phát triển cơ chân và tố chất vận động nhanh nhẹn, khéo léo qua bài tập và trò chơi vận động.

**II. CHUẨN BỊ**

- Giáo án đầy đủ, máy vi tính, loa.

- Nơ đeo tay cho trẻ

- Rổ đựng đồ dùng đựng bóng

- 22  bìa cứng hình chữ nhật cao 10 cm.

-  Một số đồ dùng đồ chơi để chơi thi đua.

- Lớp học sạch sẽ, thoáng mát, đảm bảo an toàn cho cô và trẻ.

III. HOẠT ĐỘNG

- Cô cháu hat bài lại đây với cô

- Cô và con cùng chơi 1 trò chơi thật vui với 4 chữ A

a. Khởi động

Đi vòng tròn với các kiểu đi dưới nền bài nhạc bài hát “Lên tàu lửa”. Cô đi trong vòng tròn, ngược chiều với trẻ, dùng hiệu lệnh sắc xô. Cho cháu đi kiểng chân,đi gót chân, hạy chậm, chạy nhanh….

- Chuyển đội hình thành ba hàng ngang đứng cách nhau một dang tay

b. Trọng động

\* Bài tập phát triển chung:

- Để có một cơ thể khoẻ mạnh thì chúng mình phải làm gì?

- Ngoài ăn uống đầy đủ các chất dinh dưởng thì các con phải làm gì cho cơ thể khỏe mạnh nữa nào?

- Vậy ngay bây giờ cô và các con cùng tham gia tập thể dục để nâng cao sức khoẻ nhé

+ Động tác thở: thổi nơ

+ Động tác tay vai: Hai tay đưa ra trước, đưa lên cao, ra trước xuống dưới (2 lần x 4nhịp)

+ Động tác bụng lườn: Hai tay lên cao, nghiêng người sang trái, sang phải ( 2 lần x 4 nhịp).

+ Động tác chân: 2 tay đưa ra trước, 2 chân nhún khuỵ gối (4 lần x 8 nhịp)

+ Động tác bật: Bật tách chân, khép chân kết hợp tay đưa ra trước, lên cao. (4 lần x 8 nhịp).

-Chuyển đội hình thành đội hình thanh 2 hàng dọc đứng đối diện sân tập

\* Vận động cơ bản: “Bật qua vật cản cao 15-20cm”

- Các con nhìn xem cô đã chuẩn bị gì cho các con đây?( thùng sữa)

- Các con có thể thực hiện bài tập gì với những cái thùng sữa này?

- Hôm nay cô sẽ cho các bạn thực hiện vận động “Bật qua vật cản” với chiều cao 10cm và 15cm.

- Các con hãy về chỗ lấy cho mình mổi bạn một cái thùng sữa có khối hình chữ nhật đem lại để trước mặt mình nào.

- Từ những chiếc thùng sửa bằng bìa carton cô đã tạo ra những vật cản. Vậy các con sẽ thực hiện được vận động với bài tập. Bật qua vật cản

- Lần 1: Cô làm mẫu.

- Lần 2: Cô vừa làm vừa phân tích động tác

+ Cô làm mâu cộng giải thích cho trẻ hiểu

+ Tư thể chuẩn bị: Đứng trước vạch chuẩn, hai chân chụm, hai tay thả xuôi, mắt nhìn thẳng.

+ Khi có hiệu lệnh của cô bật: Hai tay đưa ra trước mắt nhìn thẳng, đưa hai tay từ trước ra sau, đồng thời khuỵ gối, người hơi ngả về phía trước, lấy đà và bật mạnh qua vật cản chân không chạm vào vật cản, tiếp đất bằng 2 mũi bàn chân, rồi hạ dần bàn chân xuống.

- Cô mời 2 trẻ lên thực hiện cho cả lớp xem.

- Các con đã sẵn sàng để thực hiện bài tập chưa?

- Chuyển đội hình thành hai hàng dọc

Trẻ thực hiện bài tập (Cô chú ý sửa sai cho trẻ )

-Vừa rồi các con bật qua vật cản rất tích cực, lần này các con chú ý chúng mình sẽ thực hiện bài tập “Bật qua vật cản” với độ khó hơn

- Ai có nhận xét gì về 2 chiếc vật cản này ?

- Vật cản màu đỏ như thế nào?

- Vật cản màu vàng thì sao?

Ở lần chơi này cô có chuẩn bị 2 vật cản: Vật cản màu đỏ và vật cản màu vàng cao hơn so với những vật cản mà các con mới bật vì vậy các con cần phải khéo léo hơn nhé

+ Trẻ tập luyện.

- Cô lần lượt cho 2 cháu lên tập cho đến hết lớp cô theo dõi sửa sai cho trẻ

- Cô hỏi trẻ tên bài tâp và cho cháu làm chưa tốt lên làm lại và động viên trẻ.

\* Trò chơi: tập tầm vông

\* cách chơi: cho trẻ đứng tự do, cô cầm một vật nhỏ trong tay sau đó đưa ra sau lưng trao đổi tay, cô đưa ra phía trước và hát bài “tập tầm vông” rồi yêu cầu trẻ đoán tay nào có tay nào không.

\* Luật chơi: Những bé nào đoán sai sẽ bị phạt làm bò lúc lắc

Cô tổ chức cho trẻ chơi ( 1 đến 2 lần)

Nhận xét cho trẻ đi hít thở nhẹ nhàng.

**Giáo Viên Tổ khối BGH**

**Trịnh Thị Hiền Dương thị Lâm Trần thị Hải Đăng**