**BẬT XA 20-25cm**

**I / MỤC** **ĐÍCH YÊU CẦU**

- Trẻ thực hiện được kỹ năng “Bật xa 20-25 cm” : hai tay chống hông, hai chân nhún xuống và bật xa

**II/ CHUẨN BỊ**

* Nhạc dạo khởi động

**III/ TIẾN HÀNH**

* **Hoạt động 1:** Khởi động

- Cô cho trẻ di chuyển kết hợp các kiểu chân : nhón gót, đi gót chân, đi kiểng chân, chạy nhanh, chạy chậm

- Trẻ di chuyển về đội hình hai hàng ngang để tập BTPTC

* **Hoạt động 2 :** Vận động cơ bàn

\* Bài tập phát triển chung

\* Khởi động :

- Trẻ đi vòng tròn kết hợp nhón chân 🡪đi bình thường🡪 kiểng chân🡪 đi bình thường🡪 đi khom🡪 đi bình thường chạy ( kết hợp với nhạc )

\* Trọng động :

**1. BTPTC** :

- Tay : Tay phải lên cao, hạ xuống, tay trái lên cao-Đưa hai tay sang ngang-Hạ xuống xuôi theo người ( tập 4 lần – 4 nhịp )

- Lườn : hai chân dang rộng , đưa thẳng 2 tay cao quá đầu , nghiêng sang phải , nghiêng sang trái

- Chân : ngồi bệt , chân duổi thẳng , tay chống ra đằng sau , duổi thăng 2 chân , giơ chân lên cao , hạ chân xuống ( 2l – 4 n )

- Bật nhảy : đứng thẳng , 2 tay chống hông , nhảy tại chổ

\* Vận động cơ bản “Bật xa 20-25cm”

- Cô gợi ý cho trẻ làm những chú thỏ đi kiếm ăn khi gặp vũng nước phải bật qua

- Cô mời trẻ lên làm mẫu

- Trẻ lần lượt thực hiện (chú ý sửa sai cho trẻ)

* **Hoạt động 3** : \* Trò chơi vận động “Tung bóng”

- Cách chơi : trẻ chia 2 nhóm, nhóm tung bóng và nhóm bắt bóng trẻ nào không bắt được bóng sẽ bị loại khỏi cuộc chơi

* Hồi tĩnh: Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng