**BẬT XA 40-50 CM**

**MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

**Trẻ thực hiện được động tác bật xa 40-50 cm.**

**-Chơi trò chơi"CẦU THỦ BÓNG RỔ",luyện kỹ năng tung ném,bắt và các tố chất vận độn:nhanh nhẹn khéo léo.**

**“CHUẨN BỊ:Sân bãi an toàn, có vạch mức khoảng cách 40-50 cm,cờ,rổ đựng bóng,lưới bóng rổ,bóng nhựa.**

**Nhạc**

**TIẾN HÀNH:**

**Hoạt động 1:**

**Khởi động: Thực hiện các tư thế đi, chạy, chạy về thành 4 hàng ngang**

**+Tay(2.1)BT2**

**Hai tay dang ngang đưa ra phía trước, đưa lên cao( 2lx8 n )**

**+Bụng(3.1) BT1**

**Đứng cúi người về phía trước,ngửa người ra phía sau(2 l-8n)**

**+Chân (4.1)**

**Đưa chân ra phía trước,đưa sang ngang,đưa về phía sau.(2l-8n)**

**+Bật (4.2)BT1:**

**Nhảy về phía trước,phía sau,nhảy sang bên phải ,bên trái(1l-8n).**

**TCVĐ:CẦU THỦ BÓNG RỔ**

**Cách chơi:**

**Chia trẻ thành các đội(mỗi đội tối đa ,5 trẻ).cho trẻ xếp hàng dọc trước vạch xuất phát ,Khi nghe hiệu lệnh của cô, trẻ 1 tung bóng cho trẻ 2 của đội bắt . Nếu trẻ 2 không bắt được thì trẻ 1 tung lại.Trẻ 2 cầm bóng chạy đến chỗ lưới bóng rổ rồi nhảy lên cao,ném bóng vào rổ và chay nhanh về xếp cuối hàng..**

**-Trẻ chơi liên tục ,không hạn chế số lân chơi của trẻ Đội nào ném nhiều bóng vào rổ là thắng cuộc.**

**HỒI TỈNH:Trè đi hít thở nhẹ nhàng.**