**ĐỀ TÀI: NÉM TRÚNG ĐÍCH ĐỨNG**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

- Trẻ biết đứng đúng tư thế, chân này tay kia, mắt nhìn vào đích, co tay lăn tay sang ngang và ném trúng đích

**II. CHUẨN BỊ**

- Bóng đủ số trẻ , túi cát 10-15 cái

- Đích, nhạc thể dục

- Vòng tròn (2 vòng)

- Vẽ mức xuất phát.

**III. TIẾN HÀNH**

* **KhỞi đỘng:**

Trẻ tập theo nhạc với các tư thế

* **TrỌng đỘng:**

***a/* Bài *tập phát triển chung***

Xếp đội hình 3 hàng ngang cách đều nhau

+ Tay 1: hai tay đưa ra trước lên cao (3x8 nhịp)

+ Chân 1: ngồi xổm đứng lên, ngồi xuống liên tục (2 x 8 nhịp)

+ Bụng 2: đứng nghiêng người sang 2 bên (2x 8 nhịp)

+ Bật: bật tại chỗ

***b/ Vận động cơ bản :*** ***Ném trúng đích đứng***

- Vẽ 1 vạch ngang làm vạch mức

- Cô làm mẫu lần 1 không giải thích

- Cô làm mẫu lần 2 + giải thích

**🡪***TTCB:*chân trước, chân sau, tay cầm túi cát cùng bên với chân bước ra sau , mắt nhìn thẳng.Khi nghe hiệu lệnh *“ném”* thì tay co lại ngang tầm mắt, nhắm đích và ném túi cát trúng đích ( qua vòng tròn)

- Mời 2 bé lên thực hiện, cô quan sát và sửa sai

- Lần 1: lần lượt 2 trẻ đứng đối diện đích thực hiện ném trúng đích 2 lần liên tiếp. Trẻ thực hiện liên tục đến hết

- Lần 2: cho trẻ thi đua (trẻ thực hiện 2 lần liên tục)

***c/ Trò chơi vận động:* *Tung cao hơn nữa***

- Mỗi trẻ 1 quả bóng tung và bắt bóng (khoảng 5 phút)

- Khuyến khích trẻ tung cao hơn bạn

* **HỒI TĨNH:**

- Trẻ đi vòng sân hít thở nhẹ nhàng

**IV. KẾT THÚC**