**ĐỀ TÀI: NÉM TRÚNG ĐÍCH THẲNG ĐỨNG**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ biết tên bài tập vận động cơ bản: Ném trúng đích thẳng đứng.

- Trẻ biết cách ném trúng đích: Dùng sức của cánh tay  ném trúng đích thẳng đứng.

**II. CHUẨN BỊ:**

- Bóng đủ số trẻ , túi cát 10-15 cái

- Đích, nhạc thể dục

- Vòng tròn

- Vẽ mức xuất phát.

**III. TIẾN HÀNH:**

**1.Khởi động:**

- Cho trẻ đi theo nhạc thành vòng tròn kết hợp các kiểu đi: đi thường, đi bằng mũi bàn chân, gót chân, đi khom, đi thường, đi nhanh, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi thường.

**2. Trọng động:**

**a. Bài tập phát triển chung:**

+ Tay 1: hai tay đưa ra trước lên cao (3 lần x 8 nhịp)

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

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

+ Bật: bật tách chân, khép chân ( 2 lần x 8 nhịp)

**b. Vận động cơ bản : Ném trúng thẳng đứng**

- Vẽ 1 vạch ngang làm vạch mức

- Cô làm mẫu lần 1 không giải thích

- Cô làm mẫu lần 2 + giải thích

TTCB: Từ trong hàng cô bước ra trước vạch chuẩn, cô đứng chân trước chân sau, tay cầm túi cát cùng phía với chân sau đồng thời giơ tay cầm túi cát ngang tầm mắt, mắt nhìn thẳng. Khi có hiệu lệnh ném cô gập khuỷu tay và ném mạnh vào đích ( qua vòng tròn)

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

**\* Trẻ thực hiện:**

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

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

- Cô bao quát hướng dẫn động viên sửa sai kịp thời cho trẻ.

**\* 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

**3. Hồi tĩnh:**

- Trẻ đi vòng sân hít thở nhẹ nhàng

**IV. KẾT THÚC:**