**ĐẬP VÀ BẮT BÓNG**

1. **MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU:**

* Trẻ biết dùng 2 tay đập mạnh bóng xuống đất và khi bóng nảy lên thì bắt bóng bằng 2 tay.

1. **CHUẨN BỊ:**

* 5 quả bóng – rổ.

1. **TIẾN HÀNH:**
2. **Khởi động:**

* Trẻ đi vòng tròn với các tư thế: đi nhón gót, đi bằng gót, đi khụy chân, chaỵ chậm.

**2.** **Trọng động:**

Đứng đội hình 4 hàng ngang.

* **Bài tập phát triển chung:**
* Tay: xoay cổ tay (3 lần x 8 nhịp).
* Bụng: cúi gập người về phía trước (2 lần x 8 nhịp).
* Chân: đứng chân phải, chân trái đưa về phía trước (2 lần x 8 nhịp).
* Bật về phía trước.
  + **Vận động cơ bản: Đập và bắt bóng.**

Trẻ đứng 2 hàng ngang đối diện nhau.

* Cô làm mẫu 1 lần, giới thiệu tên vận động.
* Lần 2 cô giải thích: cô cầm bóng bằng 2 tay, đập bóng thẳng xuống đất, khi bóng nảy lên bắt bóng bằng 2 tay.
* Mời 1 trẻ lên thực hiện (đập bóng mắt nhìn theo bóng và bắt bóng liên tiếp 3 lần).
* Từng nhóm 3 trẻ lên thực hiện (2 lần). Cô quan sát, động viên trẻ đập mạnh bóng xuống và bắt bóng.
* Cho từng nhóm 5 trẻ thực hiện (2 lần).
* **Trò chơi vận động : Đuổi bóng.**

Cho trẻ nhắc lại luật chơi, cách chơi.

* Cách chơi : Cô cho trẻ đứng và hướng thẳng về một phía. Cô lăn bóng phía trước mặt trẻ và trẻ chạy đuổi theo bóng. Khi nào bóng dừng lại thì tất cả dừng lại bắt bóng sau đó lại tiếp tục.
* Luật chơi : đuổi theo quả bóng lăn khi nào bóng dừng lại thì đứng lại.