**BÒ TRONG ĐƯỜNG DÍCH DẮC ( CÁCH NHAU 2M)**

 **I. Mục đích yêu cầu:**

* Rèn kỹ năng : bò trong đường dích dắc

 **II: Chuẩn bị**

* Máy cassett, băng nhạc.
* Vạch xuất phát.

**III: Tiến hành :**

* **Hoạt động 1: Khởi động**
- Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp đi kiễng chân -> đi thường -> đi gót chân -> đi thường -> đi khom lưng -> đi dậm chân -> chạy chậm -> chạy nhanh -> nhanh hơn -> về đội hình hàng dọc -> hàng ngang tập BTPTC
* Bài tập phát triển chung :
* ***Tay 1:***
	+ TTCB: đứng tự nhiên, tay thả xuôi đầu không cúi
	+ N1: bước chân trái sang trái một bước đồng thời đưa hai tay ra trước
	+ N2: đưa hai tay lên cao
	+ N3: như N1
	+ N4: về TTCB

***Chân 2:***

* TTCB: đứng khép chân, tay thả xuôi đầu không cúi
* N1: hai tay đưa ra ngang. lòng bàn tay ngửa
* N2: ngồi xổm tay thả xuôi
* N3: như N1
* N4: về TTCB

***Bụng 2:***

* TTCB: đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi
* N1: chân sang ngang một bước, tay đưa cao lòng bàn tay hướng vào nhau
* N2: nghiêng người sang trái
* N3: nghiêng người sang bên phải
* N4: về TTCB. Đỗi chân

***Bật 1:*** bật nhảy tại chỗ (4l x4n)

* **Hoạt động 2 : Trọng động “ Bò trong đường dích dắc”**
* Cô thực hiện mẫu và phân tích động tác.

Tư thế chuẩn bị : tư thế bò . Khi nghe hiệu lệnh bò trong đường dích dắc+.

* Cả lớp thực hiện 2-3 lần. Cô chú ý bao quát sửa sai cho trẻ và động viên trẻ.
* **Hoạt động 3 : Trò chơi vận động “cáo và thỏ”**
* Trẻ chia làm 2 nhóm , một nhóm đóng vai cáo và một nhóm đóng vai thỏ. Cáo thì nằm ngủ, thỏ đi kiếm ăn, khi gặp cáo thì thỏ phải chạy nhanh về chuồng
* Trẻ tham gia chơi vài lần
* Hồi tĩnh : cho trẻ đi nhẹ nhàng hít sâu và thở

**IV: Kết thúc**