**Đề tài: BẬT LIÊN TỤC VÀO 5 VÒNG**

**\* Mục đích yêu cầu:**

           - Trẻ biết bật liên tục vào 5 vòng.

           - Tự tin khi thực hiện vận động.

**\* Chuẩn bị :**

          - 10 vòng có đường kính 0,4m.
          - 2 cái bia .
          - 10 túi cát .

          - Nhạc tập thể dục .

**III. Tiến hành:**

**\* Khởi động**
- Trẻ vận động theo nhạc bài hát “Em đi chơi thuyền” kết hợp các kiểu đi: đi kiễng chân, đi  bằng gót chân, đi bằng mép bàn chân,…kết  hợp xoay vai, xoay cánh tay,… chạy nhanh, chạy chậm.

**\* Trọngđộng**
- Bài tập phát triển chung:
  +Tay 1: Tay đưa ra phía truớc, gập truớc ngực (2l x 8n).

+Bụng 3: Đứng nghiêng người sang 2 bên (2l x8n).

+ Chân 1: Ngồi xổm, đứng lên liên tục (3l x 8n).

  +Bật 1: Bật tiến về phía truớc (1l x 8n).
  =>Cho trẻ về đội hình hai hàng ngang.

* \* Vận động cơ bản:
* - Giới thiệu tên vận động : “Bật liên tục vào 5 vòng”.

*- Cô làm mẫu:*
+ Lần 1: không giải thích.
+ Lần 2: vừa làm vừa giải thích.
TTCB: Cô đứng trước vòng hai tay chống hông, khi có hiệu lệnh cô  khuỵu gối lấy đà cô bật liên tục 2 chân vào các vòng. Cô bật chạm  đất nhẹ nhàng chân không chạm vòng
- Mời 2 trẻ lên thực hiện.

- *Trẻ thực hành:*
   + Cho cả lớp thực hiện mỗi trẻ 2 lần, cho lần lượt 4 trẻ.
   + Cô nhận xét bao quát

\* Trò chơi vận động.
- Cho trẻ chơi trò chơi bắn bia
- Trẻ chơi 2-3 lần

**\*Hồi tĩnh:**

- Trẻ thả lỏng tay chân kết hợp hít thở nhẹ nhàng.