**BẬT TÁCH CHÂN, KHÉP CHÂN QUA 5 Ô**

**TUNG BẮT BÓNG VỚI NGƯỜI ĐỐI DIỆN**

**I. Mục đích yêu cầu:**

Củng cố kỹ năng bật  tách khép chân  qua 5 ô, tung bắt bóng với người đối diện,

**II.Chuẩn bị:**

Ô vuông decan, vạch  mức, bóng.

Nhạc “Em đi chơi  thuyền”

**III.Tiến hành:**

**1/.Khởi động:** Trẻ  đi và chạy kết hợp  với nhạc (đi kiễng chân, đi  bình  thường, đi bằng gót chân, đi  bình thường, đi  bằng mép ngoài bàn chân,  đi bình thường ... kết hợp xoay vai, xoay  cánh tay,  xoay cổ  tay, … chạy  chậm, chạy bình  thường,  chạy nhanh, chạy  bình thường, chạy chậm,  chạy bình thường …)

**2/.Trọng động:**

***a-Bài tập phát triển  chung*:**

* Tay 2: Tay đưa ra phía  trước, đưa lên cao (3l x 8n)
* Bụng 3: Đứng nghiêng  người sang 2 bên (2l x 8n)
* Chân 2: Ngồi khuỵu gối  (tay đưa cao, ra trước) (3l x 8n)
* Bật 4: Bật luân phiên  chân trước sau (1l x 8n)

***b-Vận động cơ bản*:**

* Trẻ  được chia thành 3 nhóm lần lượt thực hiện các vận  động:

+ Bật tách chân, khép chân qua 5 ô

+ Tung bắt bóng với  người đối diện

* Cô bao quát lớp, sửa sai  cho trẻ

**3/.Hồi tĩnh:**

* Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng