**BẬT TÁCH KHÉP CHÂN QUA 5 Ô – TUNG BẮT BÓNG**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

 **-**Củng cố cho trẻ kỹ năng bật tách khép chân qua 5 ô – Tung bắt bóng.

**II. CHUẨN BỊ:**

- Vòng

- bóng

**III. TIẾN HÀNH:**

**HĐ1:** **Khởi động.**

**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 5: Đánh xoay tròn hai vai (2l x 8 nhịp)

- Bụng 5: Ngồi, quay người sang hai bên (2l x 8nhịp)

- Chân 1: Đứng, một chân đưa lên trước, khuỵu gối (2l x 8nhịp)

- Bật 5: Bật lên trước, ra sau, sang hai bên (2l x 8nhịp)

\*Vận động cơ bản:

- Hôm nay cô cho các bạn ôn lại kỹ năng bật tách khép qua 5 ô – tung bắt bóng

- Mời 2 cháu lên thực hiện

- Cho lần lượt cả lớp thực hiện theo nhóm nhỏ

 Cô chú ý sửa sai kịp thời.

\*Trò chơi vận động “ Kéo co”.

Cho trẻ chơi vài lần.

**HĐ3** : Hồi tĩnh

Cho trẻ đi nhẹ nhàng kết hợp hít thở sâu