**BÒ CHUI QUA CỔNG ỐNG DÀI 1.2M X 0,6M,**  **NÉM TRÚNG ĐÍCH NẰM NGANG**

**Mục đích yêu cầu:**

-Trẻ biết phối hợp tay, chân và mắt để thực hiện vận động bò chui qua cổng ống dài 1.2m x 0,6m, ném trúng đích nằm ngang.

**Chuẩn bị:**

- Máy hát

- Sân sạch, thoáng

- 4 ống dài 1.2m x 0,6m

- Túi cát

**Tiến hành:**

**Khởi động**

- Cô cho trẻ đi đội hình vòng tròn kết hợp các kiểu chân: đi bình thường, đi nhón gót, đi bình thường, đi bằng mũi bàn chân, đi bình thường, đi kiễng chân, đi bình thường, đi khom lưng, chạy chậm, chạy nhanh, nhanh dần, chậm dần, đi về hàng.

**Trọng động**

+ Bài tập phát triển chung:

- Tay 5: Đánh xoay tròn hai vai (3l x 8 nhịp)

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

- Chân 1: Đứng, một chân đưa lên trước, khuỵu gối (3l x 8nhịp)

- Bật 5: Bật lên trước, ra sau, sang hai bên (3l x 8nhịp)

VĐCB:

- Chia 4 nhóm cho trẻ thực hiện

+ Bò chui qua cổng ống dài 1.2m x 0,6m

+ Ném trúng đích nằm ngang.

**Hồi tĩnh:**

- Cho trẻ đi hít thở tự do