**ĐỀ TÀI: NÉM TRÚNG ĐÍCH BẰNG 2 TAY ( XA 2M x 1.5M)**

**I.Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ biết ném trúng đích bằng 2 tay (xa 2m x 1.5m).

**II.Chuẩn bị** :

- 3 cái vòng làm đích ném ( đường kính vòng tròn đích 0,4m), nhiều túi cát, rỗ, vạch mức

- Nhạc tập thể dục.

**III.Tiến hành:**

**♦ KHỞI ĐỘNG:**

Trẻ đi và chạy kết hợp với nhạc (Đi kiễng chân, đi bình thường, đi bằng mép ngoài bàn chân, đi bình thường, đi khuỵu gối,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…)

**♦ TRỌNG ĐỘNG:**

●*Bài tập phát triển chung*:

 + Tay 2: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao (2L x 8N )

 + Bụng1: Ngửa người ra sau kết hợp tay giơ lên cao, chân bước sang phải, sang trái.

 + Chân 3: Đứng đưa chân ngang, lên cao (4L x 8N)

 + Bật 1: Bật tiến về phía trước (1L x 8N )

*● Vận động cơ bản*: “ném trúng đích bằng 2 tay (xa 2m x 1.5m).”

- Trẻ thực hiện mẫu. Cô giải thích vận động: Chuẩn bị tư thế  đứng vạch mức hai tay đưa lên cao cầm vật, chân dang ngang, nhắm mục đích và ném mạnh.

- Trẻ chia 4 nhóm thực hiện vận động

 Cô bao quát lớp, sửa sai cho trẻ

*● Trò chơi vận động:* “Chuyền bóng”

+ Cách chơi: Chia thành 4 nhóm,trẻ đứng thành 4 hàng lần lượt chuyền bóng qua đầu bạn sao cho bóng không bị  rớt xuống đất.

+ Luật chơi: Nhóm nào làm rớt bóng sẽ bị dừng cuộc chơi.

-Trẻ chơi 2-3 lần

**♦ HỒI TĨNH:**

 - Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng