**ĐỀ TÀI: NÉM VÀ BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TỪ  KHOẢNG CÁCH XA 4M**

**I. Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ biết ném và bắt bóng bằng hai tay từ  khoảng  cách xa  4m. (1-  3)

**II. Chuẩn bị :**

* 4 vạch mức
* 10 quả bóng.
* Nhạc “ Nắng sớm”

**III. Tiến hành**

**♦ 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…)

**♦ TRỌNG ĐỘNG:**

*\* Bài tập phát triển chung:*

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

  + Bụng 6: Ngồi duỗi chân, quay người sang hai bên  (4L  x  8N )

 + Chân 2: Ngồi khuỵu gối (tay đưa cao, ra trước) (2L  x  8N)

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

*\* Vận động cơ bản:* “Tre biet ném và bắt bóng bằng hai tay  từ  khoảng cách xa  4m.”

- Trẻ thực hiện mẫu, cô giải thích vận động: Chuẩn bị tư  thế  trườn trước vạch mức,  tay cô cầm bóng , sau đó đưa tay lên  cao, người ngả về phía sau, chuẫn bị tư thế ném thật mạnh về  phía trước.

- Trẻ chia 4 nhóm thực hiện vận động

\* *Trò chơi vận động* : Chơi “Nhảy lò cò"

+ Cách chơi: Chia làm 5 nhóm, từng trẻ của mỗi nhóm  nhảy  lò cò  vào ô vẽ sẵn

+ Luật chơi: Bạn nào đạp lên vạch mức sẽ bị dừng  cuộc chơi

- Trẻ chơi 2 - 3 lần

**♦ HỒI TĨNH:**

 - Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng