**NÉM XA BẰNG 1 TAY - CHẠY NHANH 10M**

**I/ Mục đích yêu cầu:**

- Củng cố kỹ năng Ném xa bằng 1 tay - Chạy nhanh 10m chuẩn .

**II/** **Chuẩn bị :**

- Túi cát , vạch mứt , banh .

- Vòng , ô đề can .

- Nhạc “Chú ếch con” .

**III/ Tiến hành:**

**I. 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…)

**II. Trọng động:**

●*Bài tập phát triển chung*:

      + Tay 1: đưa tay  ra trước - lên cao (3l x 8N)

   + Bụng 1 : đứng quay người sang trái, phải ( 2l x 8N)

   + Chân 4 : đứng co một chân ( 3l x 8N)

   + Bật 4 : bật luân phiên chân trước - chân sau( 1l x 8N)

*● Vận động cơ bản*:

- Trẻ  được chia thành 4 nhóm lần lượt thực hiện các vận  động:

     + Ném xa bằng 1 tay .

     + Chay nhanh 10m .

  - Cô bao quát lớp, sửa sai cho trẻ

**III. Hồi tĩnh**

- Cho trẻ đi nhẹ  nhàng hít  thở