ĐỀ TÀI: BÀI TẬP TỔNG HỢP:

**NÉM XA BẰNG 2 TAY- BẬT TÁCH KHÉP CHÂN QUA 7 Ô**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ biết dùng lực tay để đẩy vật đi xa, dùng sức mạnh của chân bật tách khép chân qua 7 ô.

**II. CHUẨN BỊ:**

- Ô bật, bóng, vạch chuẩn.

- Nhạc.

**III. TIẾN HÀNH:**

*\* Khởi động:* đi bình thường, đi nhóm gót, đi bình thường, đi khom lưng, đi bình thường, đi nhanh nhanh dần, chạy chậm, chạy nhanh, nhanh dần, chạy chậm, chậm dần, đi chậm và dừng lại ( đội hình hàng ngang).

*\* Trọng động:*

@ Bài tập phát triển chung:

+ Tay 2 ( 3l x 8) Tay đưa ra trước, lên cao.

+ Bụng 4 ( 2l x 8) Đứng đan tay sau lưng.

+ Chân 2 ( 2l x 8) Ngồi xổm đứng lên liên tục.

+ Bật 1 ( 3l x 8) Bật dang chân, khép chân.

@ Vận động cơ bản:

- Giới thiệu tên vận động : Ném xa 2 tay- bật tách khép chân qua 7 ô.

- Cô mời bé lên làm thử.

- Cô làm mẫu lại.

- Cho trẻ thực hiện theo nhóm, cô chú ý sửa sai.

- Khi trẻ thực hiện tốt nâng cao yêu cầu tăng số lượng ô bật.

*\*Hồi tỉnh:*

- Trẻ đi nhẹ nhàng hít thở….