**NÉM XA BẰNG 2 TAY**

**CHẠY THAY ĐỔI HƯỚNG VẬN ĐỘNG  ĐÚNG TÍN  HIỆU VẬT CHUẨN**

**I/ Mục đích yêu cầu:**

- Củng cố kỹ năng Ném xa bằng 2 tay

- Chạy thay đổi hướng vận động đúng tín hiệu vật chuẩn.

**II/ Chuẩn bị:**

- Túi cát, vạch mứt, banh

- Vòng, ô đề can.

- Nhạc “Chú ếch con”.

**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 tiển 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 2 tay.

+ Chạy thay đổi hướng vận động đúng tín hiệu vật chuẩn.

- Cô bao quát lớp, sửa sai cho trẻ

**\*Hồi tĩnh:**

- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng