**NÉM TRÚNG ĐÍCH THẲNG ĐỨNG BẰNG MỘT TAY**

**1. Mục đích yêu cầu**

- Trẻ biết biết tên bài tập vận động, trẻ biết cách thực hiện ném trúng đích thẳng đứng bằng một tay và hiểu luật chơi

#### 2. Chuẩn bị

- nhạc.

- Phấn, túi cát, 2 cột đích đứng

- Dây kéo co

#### 3. Tiến hành

**\* Hoạt động 1: Khởi động**

Trẻ vận động đi các kiểu đi: đi thường, đi nhón gót, đi thường, đi bằng gót, đi thường, đi khom, đi thường, chạy chậm, đi thường, chạy nhanh

**\* Hoạt động 2:  Trọng động.**

a.Bài tập phát triển chung: Cô cho trẻ tập các động tác thở, tay, chân, bụng, bật. Mỗi động tác 2Lx8 nhịp

- Tập động tác hỗ trợ, tay 1: Đánh xoay tròn 2 cánh tay; Chân 2: Khuỵu gối (3Lx8N).

b. Vận động cơ bản: Ném trúng đích thẳng đứng bằng 1 tay

- Cô đặt cột đích và giới thiệu bài tập, cho trẻ nhắc lại tên bài tập

- Cô làm mẫu lần 1 không giải thích

- Cô làm mẫu lần 2 giải thích:

- TTCB: cô đứng chân trước chân sau, 1 tay cầm túi cát ngang tầm mắt và cùng chiều với chân sau.

- TH: khi có hiệu lệnh, cô ngắm đích và ném trúng vào đích.

-Cho 1 trẻ lên làm mẫu, cô giải thích lại cho trẻ nắm

- Luân phiên 2 trẻ lên thực hiện, cô chú ý sửa sai.

- Lần 2 cho trẻ thực hiện theo 2 đội thi đua xem đội nào ném trúng đích nhiều hơn.

-  Nhận xét kết quả trẻ 2 đội thực hiện.

c. Trò chơi: Kéo co

- Cô giới thiệu trò chơi, luật chơi, cách chơi.

- Cách chơi: cho trẻ về 2 đội với số trẻ cân bằng nhau về số lượng và sức. Trẻ câm tay trước tay sau vào dây, 2 chân đứng dang rộng bằng nhau. Khi có hiệu lệnh trẻ phối hợp cùng nhau kéo, khi nào qua vạch chuẩn quy định đội đó thắng.

- Cho trẻ chơi 3 hiệp xem đội nào thắng

**\* Hoạt động 3. Hồi tĩnh:**

- Trẻ dạo quanh sân tập hít thở nhẹ nhàng cùng cô