**PTTC: ĐỨNG NÉM BÓNG VỀ PHÍA TRƯỚC**

1. Mục đích yêu cầu

Trẻ nghe theo hiệu lệnh của cô và đi được các hướng khác nhau, biết

giơ cao tay để ném bóng về phía trước

1. Chuẩn bị:
* Vạch mức
* Bóng

 **III. Cách tiến hành:**

**1. Khởi động:**

Đi bình thường → đi kiễng gót → Đi bình thường → Đi nhón gót → Đi bình thường → khom lưng → chạy chậm → chạy nhanh

* **Bài tập phát triển chung:**

- Động tác tay: 2 lần 4 nhịp

Nhịp 1: Hai tay giơ ngang vai

Nhịp 2: Hạ tay xuống

- Động tác bụng: 2 lần 4 nhịp

Nhịp 1 : Cúi người về phía trước

Nhịp 2 : Trở về tư thế ban đầu

Nhịp 3 : Cúi người về phía trước

Nhịp 4 : Trở về tư thế ban đầu hai chân chụm lại

- Động tác chân: 2 lần 4 nhịp

Nhịp 1 : Ngồi xuống

Nhịp 2 : Đứng lên

Nhịp 3 : Ngồi xuống

Nhịp 4 : Đứng lên

- Động tác bật: 2 lần 4 nhịp

Nhịp 1: Bật tách chân tay lên cao

Nhịp 2: Bật khép chân tay buông thẳng

Nhịp 3: Bật tách chân tay lên cao

Nhịp 4: Bật khép tay buông thẳng

**2. Vận động cơ bản :**

- Cho trẻ xếp đội hình hai bên, mời một trẻ lên làm mẫu cô giải thích cách ném bóng: Trẻ đứng trước vạch mức, để chân trước chân sau trụ, mắt nhìn về phía trước. Khi có hiệu lệnh ném bóng trẻ đẩy bóng từ trước ra sau thành một vòng rồi nếm bóng về phía trước

- Lần 1: Cô cho lần lượt 2 trẻ cùng thực hiện vận động ném bóng về phía trước, cô quan sát sửa sai

- Lần 2: Cô cho trẻ xếp thành 3 hàng ngang mỗi hàng 4 trẻ, cho trẻ ở mỗi hàng lần lượt ném bống về phía trước

- Lần 3 : Cô cho trẻ xếp 4 hàng mỗi hàng 3 trẻ thực hiện ném bóng về trước sau đó bò chui qua cổng để nhặt lại bóng

**3. Hồi tĩnh:** Trẻ hít thỡ nhẹ nhàng