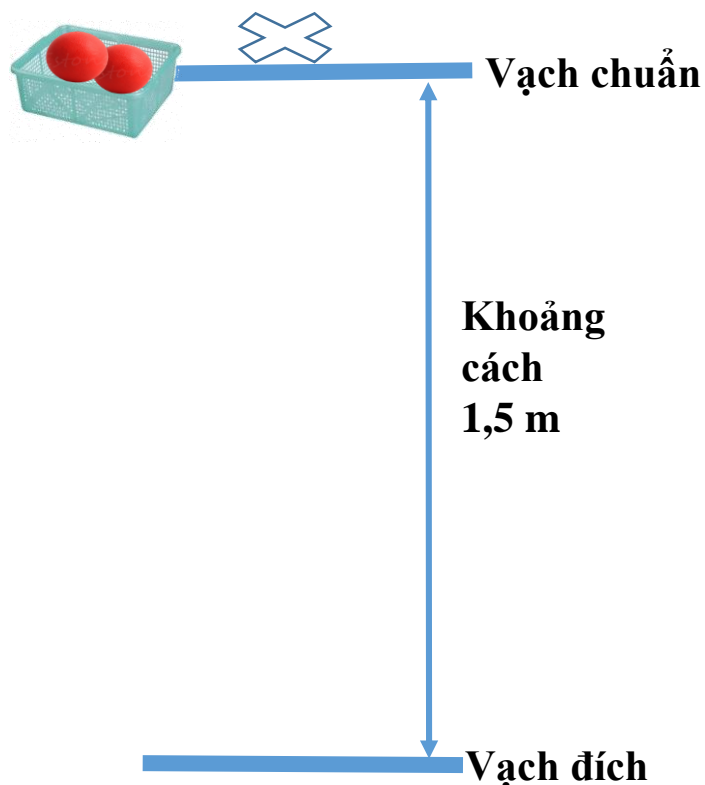


THỂ DỤC VẬN ĐỘNG

Bài tập: Ném về phía trước bằng 1 tay (tối thiểu 1,5 m)



1. Chuẩn bị:

- + Phụ huynh chuẩn bị vạch xuất phát, vạch đích
- + Bóng.
- + Rổ đựng bóng.

2. Bài tập: Phụ huynh hướng dẫn con tập bài vận động theo sơ đồ tập:

- Tư thế chuẩn bị : Từ đầu hàng phụ huynh cho con đi ra đứng dưới vạch xuất phát rồi cho con lấy bóng trong rổ.
- Khi có hiệu lệnh chuẩn bị trẻ đứng chân trước chân sau dưới vạch xuất phát, tay cầm bóng giơ lên cao, tay kia để tự nhiên.
- Khi có hiệu lệnh “ Ném ” trẻ dùng lực của cánh tay và bàn tay ném bóng bay xa về phía trước làm sao cho bóng bay được xa tối thiểu 1,5m

Các bậc phụ huynh hãy đồng hành cùng con trong bài tập này nhé!

Cô chúc các bạn nhỏ chăm chỉ luyện tập để có cơ thể thật khỏe mạnh.