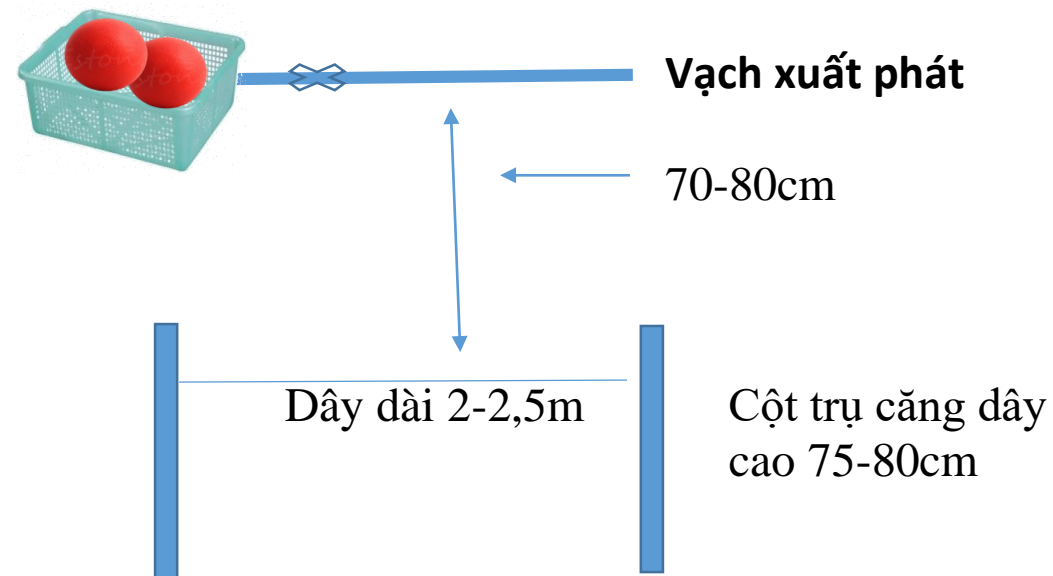


THỂ DỤC VẬN ĐỘNG

Bài tập: Tung bóng qua dây (VĐ ôn)

A. Chuẩn bị:

- + Phụ huynh chuẩn bị dây .
- + Đường kẻ làm vạch xuất phát
- + Bóng.



B. 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 đến vạch xuất phát,
- + Khi có hiệu lệnh chuẩn bị trẻ lấy cho mình một quả bóng. Trẻ cầm bóng bằng hai tay, đứng tự nhiên đối diện với dây. Khi có hiệu lệnh tung trẻ hạ tay xuống thấp sau đó dùng sức mạnh của tay tung mạnh bóng qua dây trước mặt. Rồi đi lên nhặt bóng vào rổ.

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.