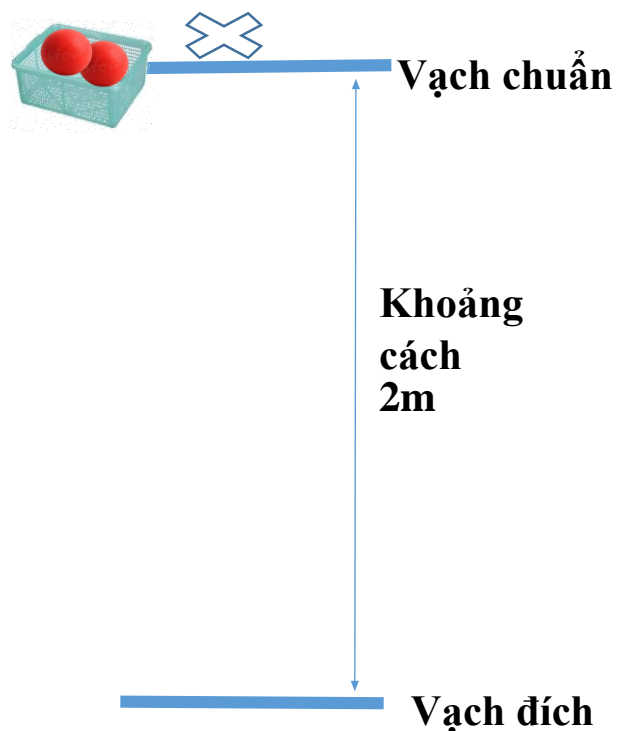


THỂ DỤC VẬN ĐỘNG

Bài tập: Ném về phía trước bằng 1 tay (vận động ôn)



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 2 m

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.