



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN GIA LÂM

Trường Mầm Non Cổ Bi

**Lĩnh vực : Phát triển thể chất
VĐ: Chuyền bắt bóng qua đầu**

Giáo viên: Lê Hương Trà



THẺ DỤC VẬN ĐỘNG

Bài tập: Chuyên bắt bóng qua đầu

A. Chuẩn bị:

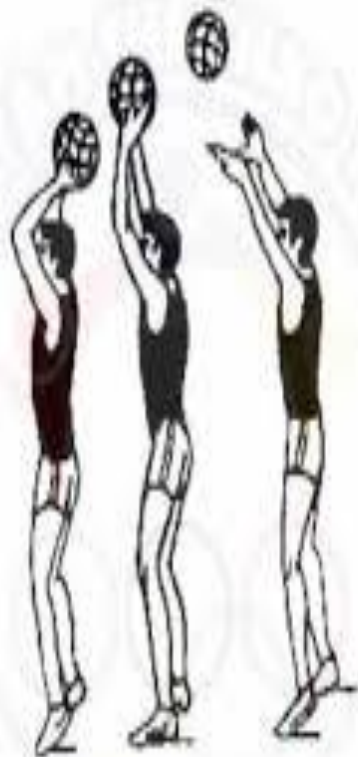
- + Phụ huynh chuẩn bị 1 quả bóng.
- + Phụ huynh nên kết hợp tập với con tại nhà.
- + Trước khi tập cho con khởi động nhẹ nhàng

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

- + Tư thế chuẩn bị : Đứng thẳng người, chân rộng bằng vai, cầm bóng bằng 2 tay đưa lên cao quá đầu, hơi ngả người ra sau.
- + Khi có hiệu lệnh “Chuyên bóng” đưa 2 tay lên cao chuyên bóng qua đầu cho người đứng sau người đứng sau sẽ bắt bóng cứ như vậy chuyên cho đến hết.

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!



Hình ảnh minh họa
chuyên bóng qua đầu