



ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM TRƯỜNG MẦM NON CỔ BI



LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

VĐCB: “Ném trúng đích thẳng đứng (xa 1.5m cao 1,2 m)”
Lứa tuổi: MGN 4-5 tuổi

GV: Nguyễn Thị Kim Oanh

Năm học: 2021-2022



LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

VĐCB: “Ném trúng đích thẳng đứng (xa 1.5m cao 1,2 m)”

GV gửi bài: Nguyễn Thị Kim Oanh



* **Phụ huynh chuẩn bị đồ dùng cho trẻ**

- Địa điểm: Ngoài sân tập rộng, thoáng mát.
- 5 túi cát đích thẳng đứng cao 1,2m
- Trang phục của trẻ gọn gàng

* **Phụ huynh phối hợp cùng cô như sau:**

1. Khởi động:

+ PH cho trẻ tập theo nhạc bài hát: “ Con cào cào”

+ <https://www.youtube.com> > watch

2. Trọng động:

+ BTPTC: Theo nhạc bài hát con chuồn chuồn: <https://www.youtube.com> > watch

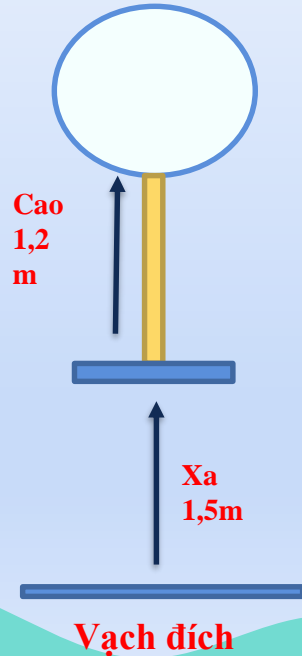
+ VĐCB: Phụ huynh hướng dẫn con tập bài vận động: “Ném trúng đích thẳng đứng (xa 1.5m cao 1,2 m)”



+ **Tư thế chuẩn bị:** Từ đầu hàng phụ huynh cho con đứng trước vạch xuất phát.

+ **Khi có hiệu lệnh:** phụ huynh cho trẻ đứng trước vạch xuất phát đứng chân trước chân sau trước vạch xuất phát, 1 tay cầm túi cát cùng phía với chân sau, giơ ngang tầm mắt và mắt nhắm thẳng vào đích. Khi có hiệu lệnh ném sẽ dùng lực cánh tay ném mạnh túi cát vào đích, rồi đi về vị trí ban đầu.

* Sơ đồ tập:



Rất mong các bậc phụ huynh đồng hành cùng con trong bài tập này!
Cô chúc các bạn nhỏ chăm chỉ luyện tập để có cơ thể thật khỏe mạnh

