

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN
TỔ THỂ DỤC

MÔN THỂ DỤC KHỐI 8

(Từ ngày 10/05/2021 đến ngày 15/05/2021)

A. LÝ THUYẾT

B. VÍ DỤ

C. BÀI TẬP ÁP DỤNG

+ Đá cầu – Chạy bền

+ Yêu cầu:

- Đá cầu: ôn các động tác tung cầu bằng mu bàn chân (40 lần), tung cầu bằng đùi (40 lần), tung cầu bằng má trong bàn chân (40 lần).

- Chạy bền: chạy tại chỗ hoặc nhảy dây 3 phút.

Mọi thắc mắc quý PHHS và học sinh vui lòng liên hệ:

1. Thầy Thụ. SĐT: 0363998933

2. Thầy Hưng. SĐT: 0972559744