

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN
TỔ THỂ DỤC

MÔN THỂ DỤC KHỐI 7
(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 tâng cầu bằng mu bàn chân (60 lần), tâng cầu bằng đùi (60 lần).
 - Chạy bền: chạy tại chỗ hoặc nhảy dây 2 phút.

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

- 1. Thầy Thụ. **SĐT: 0363998933**
- 2. Thầy Hưng. **SĐT: 0972559744**