ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 12

TRƯỜNG THCS TRẦN QUANG KHẢI

**THỂ DỤC 7**

BÀI TẬP TUẦN 35

Ngày thực hiện: 10/5/2021 – 15/5/2021

Thời lượng: 90 phút

1. Nội dung: Ôn tập bài thể dục với cờ – Chạy bền.
2. Câu hỏi ôn tập: Em hãy trình bày tác dụng của việc tập luyện thể dục thường xuyên đối với sức khỏe của bản thân.
3. Bài tập về nhà: Luyện tập 9 động tác của bài thể dục với cờ, chạy bền trên địa hình tự nhiên từ 5 – 10 phút.

1. Động tác vươn thở



2. Động tác tay



 3. Động tác chân



4. Động tác lườn



 5. Động tác bụng



 6. Động tác phối hợp



7. Động tác thăng bằng

 

8. Động tác nhảy

  

9. Động tác điều hòa

