

NỘI DUNG HỌC TẬP Ở NHÀ MÔN THỂ DỤC KHỐI LỚP 7

Các em học sinh khối lớp 7 trường THCS Trần Văn ƠN thân mến, trong thời gian chúng ta thực hiện giãn cách xã hội, các em không thể đến trường để cùng học tập trực tiếp với các thầy cô. Thay vào đó thầy trò trường chúng ta phải chuyển sang hình thức dạy và học trực tuyến.

Riêng với môn thể dục, hình thức học của các em sẽ là xem các clip và tài liệu hướng dẫn tập các bài tập tại nhà trên website của trường.

<https://thcstranvanon.hcm.edu.vn/day-hoc-truc-tuyen-c90599.aspx>

Bài tập đầu năm học của các em là bài thể dục với cờ, các em hãy xem và tập luyện hàng ngày theo hướng dẫn hình vẽ.

Thời gian hoàn thành bài tập này là 4 tuần, từ 6/9/2021 đến 2/10/2021. Sau khi tập hoàn chỉnh, các em hãy ghi lại bằng video clip phần thực hiện của mình và gửi về thầy qua email để lấy điểm đánh giá nhé.

Thầy Lê Thanh Hải – Email: thanhhai@tvoqlhcm.edu.vn

Thầy Hồ Tuấn Việt – Email: tuanviet@tvoqlhcm.edu.vn

TRƯỜNG THCS TRẦN VĂN ƠN
BỘ MÔN THỂ DỤC

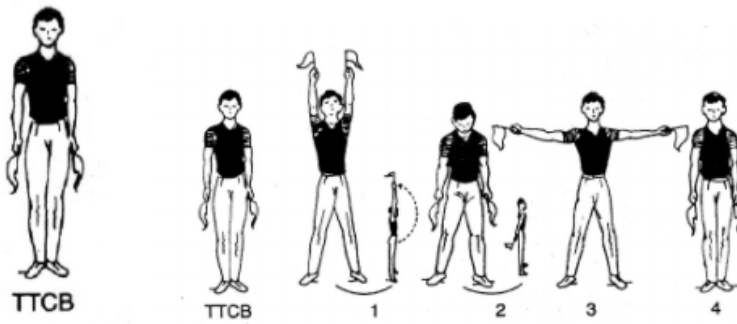
BÀI THỂ DỤC
VỚI CỜ
LỚP 7

BÀI TẬP GỒM 9 ĐỘNG TÁC



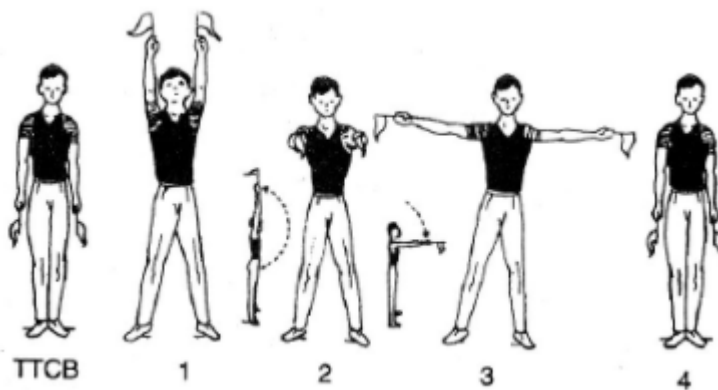
BÀI THỂ DỤC VỚI CỜ CỦA HỌC SINH LỚP 7

Động tác 1: Vươn thở



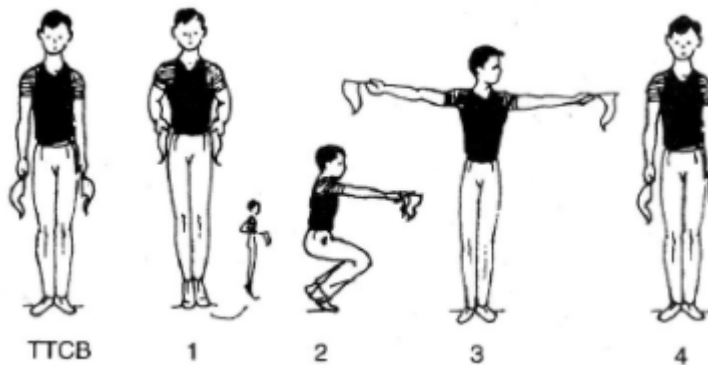
Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 2: Tay



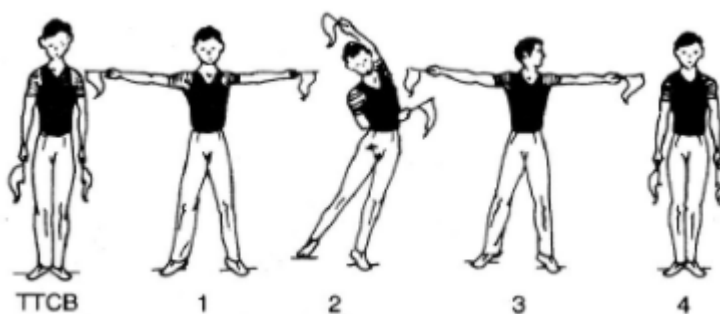
Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 3: Chân



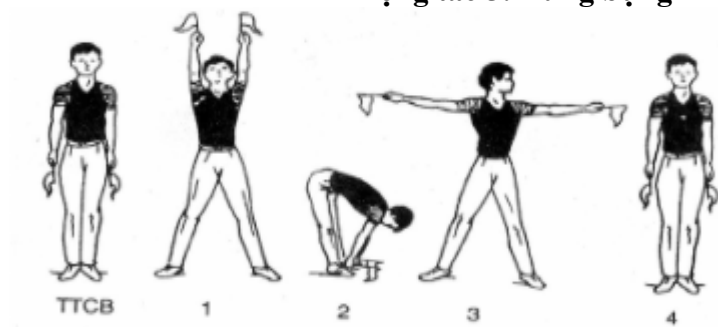
Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 4: Lườn



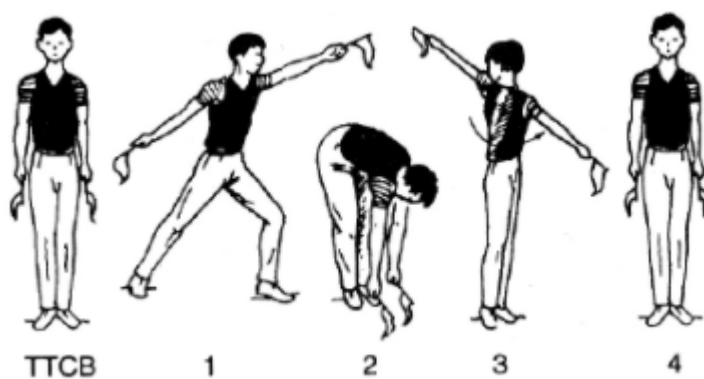
Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 5: Lưng bụng



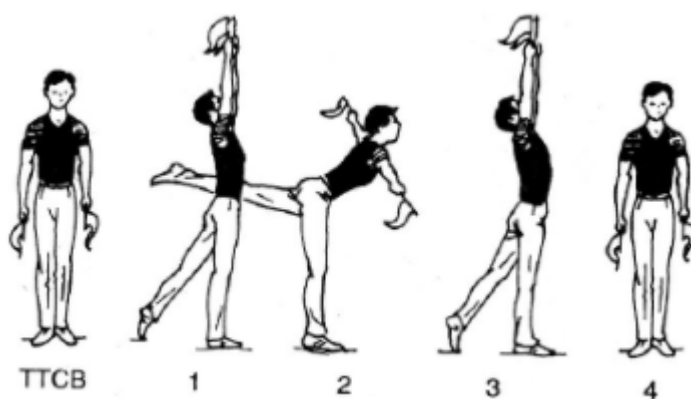
Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 6: Phối hợp



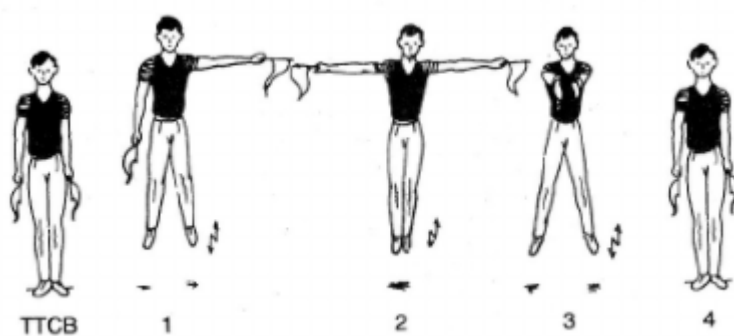
Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 7: Thăng bằng



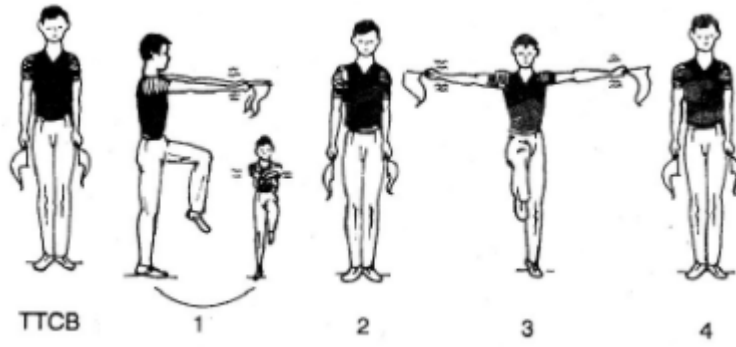
Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 8: Nhảy



Nhịp 5,6,7,8 đổi bên

Động tác 9: Điều hòa



Nhịp 5,6,7,8 đổi bên