|  |  |
| --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 7**TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ****NGUYỄN THỊ THẬP** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc***Quận 7, ngày 2 tháng 2 năm 2021* |

**NỘI DUNG HỌC SINH ÔN TẬP TRONG TUẦN LỄ**

**TỪ 02/02 ĐẾN 06/02/2021**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stt** | **Môn** | **Khối** | **Nội dung tập luyện** | **Chú ý** |
| **1** | **Thể dục** | **6** | Ôn tập: + Tâng cầu bằng lòng bàn chân,  + Tâng cầu bằng mu bàn chân | Các e có thể tăng cường thêm thể lực như: đi bộ, chạy bộ… Tùy theo sức khỏe, điều kiện tập luyện và phải đảm bảo an toàn khi tập luyện. |
| **7** | Ôn tập: + Tâng cầu bằng lòng bàn chân,  + Tâng cầu bằng mu bàn chân + Tâng cầu bằng đùi |
| **8** | Ôn tập: + Tâng cầu bằng lòng bàn chân, mu bàn chân, đùi. + Chuyền cầu bằng mu bàn chân  |
| **9** | Ôn tập: + Tâng cầu bằng lòng bàn chân, mu bàn chân, đùi. + Chuyền cầu bằng mu bàn chân  |

 *Quận 7, ngày 02 tháng 2 năm 2021*

Giáo viên Thể dục

 Nguyễn Tấn Phong