

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN
TỔ THỂ DỤC

MÔN THỂ DỤC KHỐI 6
(Từ ngày 22/02/2021 đến ngày 27/02/2021)

A. LÝ THUYẾT:

B. VÍ DỤ:

C. BÀI TẬP ÁP DỤNG:

+ Bật nhảy – Chạy nhanh – Chạy bền

+ Yêu cầu:

- Bật nhảy: ôn các động tác: đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng ngang, đà một bước đá lăng, đà một bước giậm nhảy đá lăng.

- Chạy nhanh: ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, các tư thế đứng mặt hướng chạy – xuất phát, đứng vai hướng chạy – xuất phát, đứng lưng hướng chạy – xuất phát.

- 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