

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN
TỔ THỂ DỤC

MÔN THỂ DỤC KHỐI 7
(Từ ngày 22/02/2021 đến ngày 27/02/2021)

A. LÝ THUYẾT:

B. VÍ DỤ:

C. BÀI TẬP ÁP DỤNG:

+ Bài thể dục –BAT nháy - Chạy bền

+ Yêu cầu:

- Bài thể dục: ôn các động tác đã học: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp.
- BAT nháy: ôn các động tác: đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng, đà ba bước giậm nhảy đá lăng, bat xa.
- 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 |