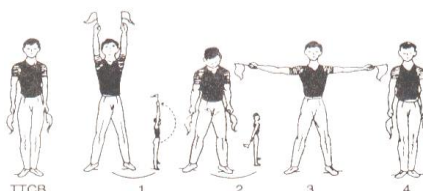


Bài học online cho học sinh khối 7

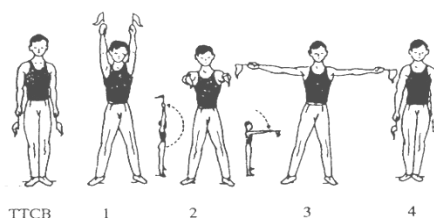
1. Bài Thể dục

Các động tác bài thể dục với cờ Khối 7: hoàn thiện tất cả 9 động tác:

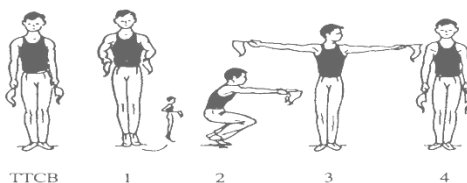
- Vươn thở:



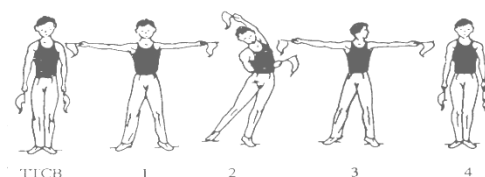
- Tay:



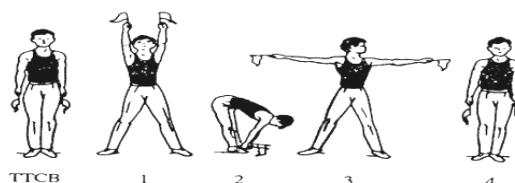
- Chân:



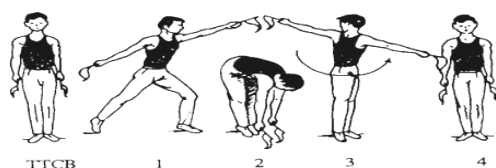
- Lườn:



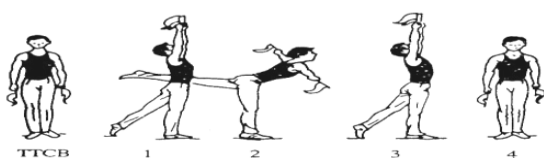
- Bụng



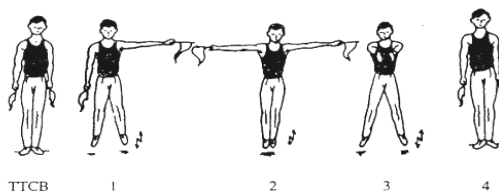
- Phối hợp



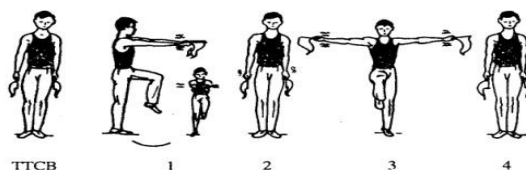
- Thăng bằng



- Nhảy



- Điều hòa



2. Bật nhảy:

Ôn lại những động tác đá lăng:

- + Đá lăng trước
- + Đá lăng trước – sau
- + Đá lăng sang ngang
- + Bật cao – bật xa tại chỗ

3. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên với thời gian khoảng 5-7 phút cho mỗi lần tập luyện. (chạy cầu thang, hành lang, chạy tại chỗ....)

