|  |  |
| --- | --- |
| 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 18 tháng 2 năm 2021* |

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

**TỪ 19/02 ĐẾN 27/02/2021**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stt** | **Môn** | **Khối** | **Nội dung tập luyện** | **Chú ý** |
| **1** | **Thể dục** | **9** | Ôn tập:  1/ Đá cầu:  - Tâng cầu  + Tâng cầu bằng lòng bàn chân  + Tâng cầu bằng mu bàn chân  + Tâng cầu bằng đùi  - Phát cầu  2/ Nhảy xa:  Tập một số động tác bổ trợ tại chỗ:  + Bật xa tại chỗ  + Ngồi xuống đứng lên tai chỗ 20 lần nghỉ 5 phút sau đó thực hiện lần 2 | 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. |

*Quận 7, ngày 18 tháng 2 năm 2021*

Giáo viên Thể dục

Nguyễn Tấn Phong