

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN

TỔ THỂ DỤC

MÔN THỂ DỤC KHỐI 9

(Từ ngày 22/02/2021 đến ngày 27/02/2021)

A. LÝ THUYẾT

B. VÍ DỤ

C. BÀI TẬP ÁP DỤNG:

+ Nhảy cao – Môn TTTC: Bóng chuyền – Chạy bền.

- Yêu cầu:

- Nhảy cao: ôn các động tác bổ trợ: đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng ngang, đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.

- Môn TTTC: Bóng chuyền: ôn lại các kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay, phát bóng thấp tay nghiêng mình, mỗi kỹ thuật thực hiện 30 lần.

- 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**