

NỘI DUNG ÔN TẬP MÔN THỂ DỤC KHỐI 6 TUẦN 24, 25

+ Bật nhảy – Chạy nhanh – Chạy bền

+ Yêu cầu:

- Bật nhảy: Ôn động tác đá lăng trước, đá lăng trước - sau, đá lăng ngang, 1 bước giậm nhảy đá lăng, 3 bước giậm nhảy đá lăng.

- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông; ôn các bước của mặt hướng đường chạy, vai hướng đường chạy, lưng hướng đường chạy.

- Chạy bền: chạy tại chỗ hoặc nhảy dây tại chỗ 2 phút.

- Mọi thắc mắc Phụ huynh và học sinh có thể liên hệ Thầy Thụ (SĐT: 0363998933) hoặc Thầy Hưng (SĐT: 0972559744)

- Chúc các em học sinh ôn tập thật tốt.

Phan Công Hón, ngày 18 tháng 02 năm 2020
Tổ trưởng

Nguyễn Phan Thụ