

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC THỂ DỤC 6

Link youtube: https://www.youtube.com/watch?v=u0CF_M8ed2w&t=38s

- **Tuần 1: 06/09/2021 – 11/09/2021.**
 - Học thuộc lòng các nhịp từ 1-8 của bài thể dục liên hoàn 20 nhịp khối lớp 6.
 - Quay video thực hiện bài thể dục tại nhà từ nhịp 1-8 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0908599980 (thầy Trách)
 - Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân và ăn uống hợp lí.
- **Tuần 2: 13/09/2021 – 18/09/2021**
 - Ôn các nhịp đã học tuần 1.
 - Học thuộc lòng các nhịp từ 9-14 của bài thể dục liên hoàn 20 nhịp khối lớp 6.
 - Quay video thực hiện bài thể dục tại nhà từ nhịp 9-14 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0908599980 (thầy Trách)
 - Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân và ăn uống hợp lí.
- **Tuần 3: 20/09/2021 – 25/09/2021**
 - Ôn các nhịp đã học ở 2 tuần trước.
 - Học thuộc lòng các nhịp từ 15-20 của bài thể dục liên hoàn 20 nhịp khối lớp 6.
 - Quay video thực hiện bài thể dục tại nhà từ nhịp 15-20 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0908599980 (thầy Trách)
 - Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân và ăn uống hợp lí.
 - Tập xây dựng cho riêng mình một số bài tập nâng cao sức khoẻ phù hợp vừa sức với bản thân.
- **Tuần 4: 27/09/2021 – 02/10/2021**
 - Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 20 nhịp khối lớp 6.
 - Quay video thực hiện hoàn chỉnh bài thể dục liên hoàn 20 nhịp khối lớp 6 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0908599980 (thầy Trách)
 - Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân và ăn uống hợp lí.
 - Tập xây dựng cho riêng mình một số bài tập nâng cao sức khoẻ phù hợp vừa sức với bản thân.

Giáo viên

Lâm Văn Trách