

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC THỂ DỤC 7

Link youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=7BvN-qwJ9qc&t=25s>

- **Tuần 1: 06/09/2021 – 11/09/2021.**
 - Học thuộc lòng 3 động tác: vươn thở, tay và chân của bài thể dục phát triển chung khối lớp 7.
 - Quay video thực hiện 3 động tác của bài thể dục tại nhà và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0907551984 (thầy Dũng)
 - Các bài tập rèn luyện sức nhanh trong chạy ngắn.
- **Tuần 2: 13/09/2021 – 18/09/2021**
 - Ôn 3 động tác đã học của tuần 1.
 - Học thuộc lòng 3 động tác: lườn, bụng và phối hợp của bài thể dục phát triển chung khối lớp 7.
 - Quay video thực hiện 3 động tác của bài thể dục tại nhà và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0907551984 (thầy Dũng)
 - Các bài tập rèn luyện sức nhanh trong chạy ngắn.
 - Các bài tập rèn luyện nâng cao sức khoẻ tại nhà.
- **Tuần 3: 20/09/2021 – 25/09/2021**
 - Ôn 6 động tác đã học của 2 tuần trước.
 - Học thuộc lòng 3 động tác: thăng bằng, nhảy và điều hoà.
 - Quay video thực hiện 3 động tác của bài thể dục tại nhà và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0907551984 (thầy Dũng)
 - Các bài tập rèn luyện sức nhanh trong chạy ngắn.
 - 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 9 động tác của bài thể dục phát triển chung khối lớp 7.
 - Quay video thực hiện hoàn chỉnh bài thể dục phát triển chung khối lớp 7 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0907551984 (thầy Dũng)
 - Tập xây dựng cho riêng mình một số bài tập nâng cao sức khoẻ phù hợp vừa sức với bản thân.

Giáo viên

Đình Việt Dũng