

## HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC THỂ DỤC 9

Link youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCnbu1OWdVyBsDIrs-S5nv3g>

- **Tuần 1: 06/09/2021 – 11/09/2021.**
  - Học thuộc lòng các nhịp từ 1-16 của bài thể dục liên hoàn 45 nhịp khối lớp 9.
  - Quay video thực hiện bài thể dục tại nhà từ nhịp 1-16 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0972575995 (thầy Nhân)
  - Các bài tập rèn luyện nâng cao sức khoẻ tại nhà. Xây dựng lịch tập luyện an toàn và phù hợp.
- **Tuần 2: 13/09/2021 – 18/09/2021**
  - Ôn các nhịp đã học tuần 1.
  - Học thuộc lòng các nhịp từ 17-29 của bài thể dục liên hoàn 45 nhịp khối lớp 9.
  - Quay video thực hiện bài thể dục tại nhà từ nhịp 17-29 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0972575995 (thầy Nhân)
  - Các bài tập rèn luyện nâng cao sức khoẻ tại nhà. Xây dựng lịch tập luyện an toàn và phù hợp.
- **Tuần 3: 20/09/2021 – 25/09/2021**
  - Ôn các nhịp đã học ở 2 tuần trước.
  - Học thuộc lòng các nhịp từ 30-45 của bài thể dục liên hoàn 45 nhịp khối lớp 9.
  - Quay video thực hiện bài thể dục tại nhà từ nhịp 30-45 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0972575995 (thầy Nhân)
  - Các bài tập rèn luyện nâng cao sức khoẻ tại nhà. Xây dựng lịch tập luyện an toàn và phù hợp.
- **Tuần 4: 27/09/2021 – 02/10/2021**
  - Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 45 nhịp khối lớp 9.
  - Quay video thực hiện hoàn chỉnh bài thể dục liên hoàn 45 nhịp khối lớp 9 và gửi về giáo viên bộ môn đánh giá. Zalo: 0972575995 (thầy Nhân)
  - Các bài tập rèn luyện nâng cao sức khoẻ tại nhà. Xây dựng lịch tập luyện an toàn và phù hợp.

Giáo viên

Trần Văn Nhân