Long Biên, ngày 28 tháng 3 năm 2020

**Hướng dẫn học sinh tự luyện tập môn Thể dục**

**trong thời gian nghỉ dịch nCov-19**

**\*\*\***

* **Khối 6:**
* Bật nhảy: ôn động tác đà một bước đá lăng
* Đá cầu: tập tâng cầu bằng đùi.
* **Khối 7:**
* Bài thể dục 9 động tác: Tập bài thể dục.
* Bật nhảy: Tập bật xa tại chỗ.
* **Khối 8:**
* Nhảy xa:

+ Ôn bổ trợ bật xa

+ bước bộ trên không

+ chạy đà

+ dậm nhảy.

* Cầu lông:

+ phát cầu thấp gần thuận tay, trái tay

+ bước đơn chếch phải, trái.

* **Khối 9:**
* Nhảy cao:

+ ôn các bài tập bổ trợ nhảy cao

+ đo đà, chạy đà, dậm nhảy

* TTTC: Cầu lông

+ phát cầu thấp gần thuận tay

+ bước đơn chếch phải, trái.

* Học sinh có thể tham khảo và tập luyện các bài tập phát triển thể lực, kỹ thuật trên internet.