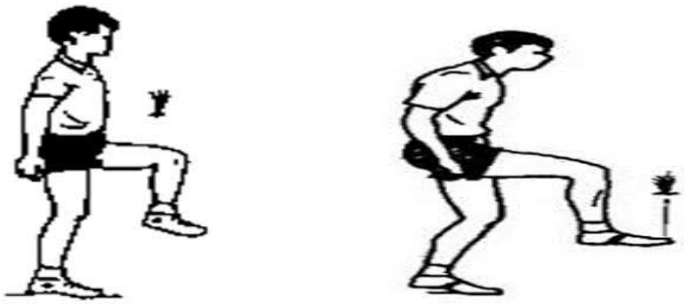
UBND QUẬN THANH KHÊ
TRƯỜNG THCS NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU

HƯỚNG DẪN
HỌC SINH TỰ TẬP THỂ DỤC TẠI NHÀ NHẰM TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE PHÒNG CHỐNG DỊCH HIỆU QUẢ

Học sinh nên tập thể dục vào các khung giờ đây sẽ có hiệu quả:
Buổi sáng: Từ 5g30 đến 6g30
Buổi chiều: Từ 16g30 đến 17g30

Khối	Nội dung
Lớp 6	**Sáng** 1. Tập luyện: Bài thể dục phát triển chung. 3 lần (đã học kì 1) 2. Tâng cầu bằng đùi. 3. Thể lực: Nhảy dây bền tại chỗ, bật cao tại chỗ 10 lần/3 nhịp.
	Chiều 1. Tâng cầu bằng mu bàn chân 2. Thể lực: Chạy bền quanh sân nhà 5 vòng, đi bộ thả lỏng hít thở sâu.

Khối	Nội dung
Lớp 7	**Sáng** 1.Tập luyện: Bài thể dục phát triển chung 9 động tác. 3 lần (đã học) 2. Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân.  3. Thể lực: Hít đất 10 lần, bật cao tại chỗ 10 lần.
	Chiều 1. Nhảy dây bền tại chỗ: Chụm 2 chân, chân trước chân sau, co một chân. (đã học lớp 6) 2. Thể lực: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy cao gót ra sau, chạy tăng tốc. mỗi động tác thực hiện 2 lần(đã học). Thả lỏng tay chân hít thở sâu tại chỗ.

Khối	Nội dung
Lớp 8	**Sáng** 1. Tập luyện: Bài thể dục phát triển chung 35 động tác: 3 lần 2. Tâng cầu mu bàn chân, phát cầu. 3. Thể lực: Hít đất 20 lần, bật cao tại chỗ 20 lần
	Chiều 1. Phát cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu bằng 2 chân (nếu có thể) 2. Thể lực: Chạy quanh sân nhà 5 vòng, đi bộ thả lỏng 3 vòng sân.
Lớp 9	**Sáng** 1. Tập luyện: Bài thể dục phát triển chung 45 động tác. 3 lần 2. Tâng cầu bằng mu chính diện, bằng lòng bàn chân. 3. Thể lực: Nhảy cóc 10 lần, hít đất 10 lần, thả lỏng tay chân tại chỗ.
	Chiều 1. Tâng cầu bằng đùi, long bàn chân, tang cầu 2 chân (nếu có thể), phát cầu bằng mu chính diện bàn chân. 2. Thể lực: Chạy bền 5 vòng sân, đi bộ thả lỏng hít thở sâu 3 vòng sân.

***Lưu ý:** Nếu học sinh không thực hiện được kỹ thuật hãy vào web YouTuBe.com, gõ tên những kỹ thuật cần tìm và thực hiện theo hướng dẫn. Học sinh có thể liên hệ với thầy Thống tổ phó tổ Thể dục – Nhạc – Họa theo số ĐT 0777.058.944 để được tư vấn.

Chúc các em học sinh, tăng cường thể lực để đảm bảo sức khỏe phòng chống dịch bệnh Coovit và chuẩn bị trở lại trường với tinh thần tốt nhất.

Tổ phó **Hiệu trưởng**

Nguyễn Văn Thống **Nguyễn Thị Thanh Hải**