**TRƯỜNG THCS PHÚ HÒA**

**NỘI DUNG TẬP LUYỆN MÔN THỂ DỤC TRONG THỜI GIAN NGHỈ PHÒNG DỊCH COVID-19**

**THỂ DỤC LỚP 7**

* Ôn 9 động tác thể dục với cờ: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Thăng bằng, Phối hợp, Nhảy, Điều Hòa.
* Tập chạy bền ở sân nhà hoặc đất trống gần nhà.
* Khuyến khích học sinh tập luyện thêm một số môn thể thao cùng với các thành viên trong gia đình: Môn đá cầu, cầu lông, bóng bàn, bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền ….

Lưu ý: Mỗi ngày tập khoảng 30-45 phút để nâng cao sức khỏe !

Chúc các em luôn vui tươi mạnh khỏe!