TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HỚN
TỔ THỂ DỤC

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc Lập - Tự Do - Hạnh Phúc

NỘI DUNG ÔN TẬP MÔN THỂ DỤC KHỐI 9 TUẦN 22, 23

+ Nhảy cao – Môn TTTC: Bóng chuyền – Chạy bền

- Yêu cầu:

- Nhảy xa: ôn lại kĩ thuật 3 bước đà giậm nhảy đá lăng .
- Môn TTTC: Bóng chuyền: ôn lại các kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay,phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Chạy bền: chạy tại chỗ 3 phút.
- Mọi thắc mắc Phụ huynh và học sinh có thể liên hệ Thầy Thụ (SĐT: 0363998933) hoặc Thầy Hưng(SĐT: 0972559744)
- Chúc các em học sinh ôn tập thật tốt.

Phan Công Hớn, ngày 11 tháng 02 năm 2020
Tổ trưởng

Nguyễn Phan Thụ