**GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TPHCM**

**TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG**

**BỘ MÔN: GD.THỂ CHẤT - KHỐI LỚP: …………10……………….**

**TUẦN: 3,4/HK2 (từ 21/2/2022 đến 5/3/2022)**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

1. **Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:**

**- Chủ Đề: Chạy cự ly ngắn 100m (tt)**

+Link: https://youtu.be/YdEk0Kv1xWg

**- Chuyên đề:** Luyện tập cách thở nâng cao đường hô hấp, Thở cho người bệnh covid

+ Link: https://www.youtube.com/watch?v=xA0WlTX-RA8

+ Link: https://www.youtube.com/watch?v=wnXrmeYhvAI

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

1. **BÀI TẬP:**
2. **NỘI DUNG CHUẨN BỊ:**

Học sinh xem trước video clip giáo viên

1. **ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:**

Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.

**GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TPHCM**

**TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG**

**BỘ MÔN: GD.THỂ CHẤT - KHỐI LỚP: …………11……………….**

**TUẦN: 3,4/HK2 (từ 21/2/2022 đến 5/3/2022)**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

1. **Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:**

**- Chủ Đề: Chạy tiếp sức (tt)**

+Link:https://youtu.be/uzy-DpSFmTo

**- Chuyên đề:** Luyện tập cách thở nâng cao đường hô hấp, Thở cho người bệnh covid

+ Link: https://www.youtube.com/watch?v=xA0WlTX-RA8

+ Link: https://www.youtube.com/watch?v=wnXrmeYhvAI

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

1. **BÀI TẬP:**

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

1. **NỘI DUNG CHUẨN BỊ:**

Học sinh xem trước video clip giáo viên

1. **ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:**

Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.

**GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TPHCM**

**TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG**

**BỘ MÔN: GD.THỂ CHẤT - KHỐI LỚP: …………12……………….**

**TUẦN: 3,4/HK2 (từ 21/2/2022 đến 5/3/2022)**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

1. **Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:**

**- Chủ Đề: Chạy tiếp sức (tt)**

+Link: https://youtu.be/uzy-DpSFmTo

**-Chuyên đề:** Luyện tập cách thở nâng cao đường hô hấp, Thở cho người bệnh covid

+Link: https://www.youtube.com/watch?v=xA0WlTX-RA8

+ Link: https://www.youtube.com/watch?v=wnXrmeYhvAI

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

- phối hợp nhịp thở mỗi động tác.

1. **BÀI TẬP:**

- Toàn bài.

- Luyện tập theo nền nhạc.

1. **NỘI DUNG CHUẨN BỊ:**

Học sinh xem trước video clip giáo viên

1. **ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:**

Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.