

CẤU TRÚC 15 PHÓNG SỰ, VIDEO CLIP
HƯỚNG DẪN BÀI TẬP Ở NHÀ, KHU CÁCH LY VÀ NƠI LÀM VIỆC
Với chủ đề “Cả nhà tập ngay, đánh bay Covid-19”

Chương trình gồm 15 phóng sự cấu trúc thành 3 mục:

- 09 phóng sự theo lứa tuổi, tình trạng sức khỏe (từ phóng sự 1 đến 9)
- 05 phóng sự về các bài tập phòng, chống mệt mỏi và phục hồi sức khỏe cho người lao động (phóng sự 10 đến 14)
- Phóng sự số 15: Giới thiệu các bài tập tại nhà dành cho VĐV, các đội tuyển thể thao.

TT	TÊN PHÓNG SỰ	SỐ LƯỢNG VIDEO CLIP SẮP XẾP THEO TỪNG ĐỐI TƯỢNG, LỨA TUỔI	LỊCH PHÁT SÓNG VÀ CÁC KÊNH TRUYỀN THÔNG
I	TRAILER GIỚI THIỆU TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TẬP THỂ DỤC TẠI NHÀ “Cả nhà tập ngay, đánh bay Covid-19”	01 video clip giới thiệu kế hoạch hướng dẫn về phương pháp, hình thức phù hợp tập thể dục tại nhà, khu cách ly và nơi làm việc trong thời gian dịch bệnh Covid-19	Đã phát TH nhân dân, VTV1, VTV6, VTV3 và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TDTT
II	NHÓM VIDEO CLIP THEO LỨA TUỔI VÀ TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE		
1	Phóng sự 1: Hướng dẫn các nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn khi tập thể dục tại nhà để nâng cao sức khỏe, đẩy lùi dịch covid-19 “Cả nhà tập ngay, đánh bay Covid”	01 video clip hướng dẫn các nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn và hiệu quả khi tập thể dục tại nhà trong thời gian dịch covid-19	Đã phát 14 h ngày 15/8TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TDTT
2	Phóng sự 2: Hướng dẫn Người cao tuổi tập thể dục	13 clip: - PS Hướng dẫn Người cao tuổi tập thể dục tại nhà để	Đã phát 20h 45 thứ Năm 26/8

	tại nhà để duy trì sức khỏe, phòng chống dịch Covid-19	duy trì sức khỏe, phòng chống dịch Covid-19; - Bài tập dịch cân kinh (HLV Nguyễn Thị Hào); - Cụ ông biểu diễn bài Thái cực quyền; - Múa quạt dưỡng sinh (bà Dương Thị Hào) - Cô Hoàng Quy Lý hướng dẫn yoga người cao tuổi (Học viện Yoga Việt Nam); - Cô Hoàng Quy Lý hướng dẫn mát xa cho người cao tuổi (Học viện Yoga Việt Nam); - Yoga tại nhà cho người cao tuổi (Nirmala Pham Yoga) - 05 bài tập thể dục tay không cho Người cao tuổi (toàn thân, bài tư thế đứng, ngồi, nằm, có người hỗ trợ); - Bài thể dục nâng cao sức khỏe hô hấp cho người cao tuổi để phòng, chống dịch Covid-19 (HLV Việt Hoàn, LĐTD TP HCM).	trên TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TĐTT
3	Phóng sự 3: Hướng dẫn bài tập nâng cao sức bền hô hấp cho người ở độ tuổi trung niên để phòng, chống dịch Covid-19	14 clip: - PS VTV7 Hướng dẫn người ở độ tuổi trung niên tập thể dục tại nhà - PS TT Điện ảnh Hướng dẫn bài tập nâng cao sức bền hô hấp cho người ở độ tuổi trung niên để phòng, chống dịch Covid-19 - Bài tập giữ gìn phong độ cho đàn ông trung niên cùng Xạ thủ Hoàng Xuân Vinh. - Bài tập vận mình và nghiêng lườn dành cho phụ nữ trung niên của HLV Phan Kim Loan (nhưng ở clip tên Minh Hiền) - Bài tập nghiêng lườn và cơ đùi dành cho phụ nữ trung niên của HLV Phan Kim Loan (nhưng ở clip tên Minh	Phát sóng 14 h Chủ nhật ngày 5/9 trên TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền của Tổng cục TĐTT

		Hiên) - Bài tập kiểm soát chân thức tỉnh các huyết (Yoga Nguyễn Hiếu) - Thể dục ép cơ 1 dành cho đàn ông trung niên (HLV Việt Hoàn, LĐTD TP HCM). - Thể dục ép cơ 2 (Balance) dành cho đàn ông trung niên (HLV Việt Hoàn, LĐTD TP HCM). - Bài thể dục cơ bản cho đàn ông trung niên (HLV Việt Hoàn, LĐTD TP HCM). - Bài thể dục khỏe vì nước tuổi trung niên (HLV Việt Hoàn, LĐTD TP HCM). - Bài thể dục với gậy cho đàn ông trung niên (HLV Việt Hoàn, LĐTD TP HCM). - Bài tập tạ tay cho đàn ông trung niên (HLV Việt Hoàn, LĐTC TPHCM). - Yoga cơ bản dành cho Người trung niên HLV Hồ Bích Nga, Trung tâm Yoga Hương Anh) - Bài tập thở cho người mắc bệnh Covid-19 (HLV Thanh Thùy, Trung tâm Yoga Hương Anh).	
4	Phóng sự 4: Giới thiệu bài tập yoga nâng cao khả năng hô hấp và hệ miễn dịch để phòng, chống dịch Covid-19.	16 clip: - PS hướng dẫn các bài tập yoga nâng cao khả năng hô hấp và hệ miễn dịch để phòng, chống dịch Covid-19. - Kỹ thuật hơi thở con ong để nâng cao khả năng hô hấp (HLV Thanh Thùy); - 14 bài tập yoga nâng cao khả năng hô hấp, hệ miễn dịch, phòng, chống dịch bệnh tật của HLV Đặng Hùng, Giám đốc Học viện Yoga Việt Nam: Rắn hổ mang; Con lạc đà; Tam giác hẹp;	Đã phát 14 h Chủ nhật ngày 29/8 TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TDTT

5	Phóng sự 5: Bài tập tại nhà cho người nhiễm Covid-19 (Bài tập dành người nhiễm Covid-19 theo Quyết định 4156/QĐ-BYT)	- PS bài tập tại nhà cho người nhiễm Covid-19. - Bài tập trên giường cho người nhiễm Covid-19. - Bài tập nâng cao sức bền hô hấp cho người nhiễm Covid-19. - Bài tập thở cho người mắc bệnh Covid-19 (HLV Thanh Thùy, Trung tâm Yoga Hương Anh).	Phát 14 h Chủ nhật ngày 12/9 TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TĐTT
6	Phóng sự 6 (VTV7 tháng 9/2021): Hướng dẫn các bài tập tại nhà dành cho phụ nữ để khỏe đẹp, duyên dáng, phòng, chống dịch Covid-19	12 clip: - PS VTV7 Hướng dẫn các bài tập tại nhà dành cho phụ nữ để khỏe đẹp, duyên dáng, phòng, chống dịch Covid-19 (tháng 9.2021) - Zumba Dance (HLV Quyên Nguyễn, Liên đoàn Thể dục TP HCM); - Bài tập săn chắc, eo thon cùng với VĐV Đỗ Thị Ánh Nguyệt môn Bắn Cung); - Bài tập giúp phụ nữ săn chắc đôi chân (VĐV Quách Thị Lan môn Điền kinh); - Bài tập với tạ tay cho phụ nữ (LĐ TD TPHCM); - Thể dục tại nhà- HLV Hà Thy (LĐ TPHCM) - Bài lắc eo (Nguyễn Thị Liêm) - Bài khiêu vũ của Khánh Thi, Phan Hiền: Tổ hợp 4 bước cha cha cha. - Bài aerobic Dance- HLV Thanh Thanh (LĐTD TPHCM); - Yoga cơ bản dành cho phụ nữ (HLV Hồ Bích Nga, Trung tâm Yoga Hương Anh)	Đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục Thể dục thể thao của Tổng cục TĐTT

		- Yoga phòng, chữa đau lưng, vai tại bếp (Nguyễn Hiếu) - Yoga tại nhà giúp phụ nữ mềm dẻo, tăng cường sức khỏe (Nguyễn Hiếu) - Yoga trên giường giúp phụ nữ mềm dẻo, ngủ ngon (Nguyễn Hiếu)	
7	Phóng sự 7 (VTV7 tháng 9/2021): Hướng dẫn các bài tập tại nhà dành cho thanh niên để khỏe đẹp, phòng chống Covid-19	31 clip - PS VTV7 Hướng dẫn các bài tập tại nhà dành cho thanh niên để khỏe đẹp, phòng chống Covid-19: - Thanh niên tuyên truyền phòng, chống Covid-19. - Bài tập boxing cùng VĐV Nguyễn Thị Tâm (môn Boxing); - Bài tập sẵn cơ với VĐV Nguyễn Thùy Linh (môn Cầu lông) - Tập thể dục tại nhà cùng VĐV môn thể dục Lê Thanh Tùng. - Bài Teao, phòng, chống Covid (HLV Văn Hải, LĐTĐ TP HCM) - 26 video clip bài tập dành cho thanh niên (Body Weight).	Đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục Thể dục thể thao của Tổng cục TDTT
8	Phóng sự 8: Hướng dẫn tập thể dục tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ phát triển chiều cao cho trẻ em để phòng, chống dịch Covid-19.	30 clip - PS VTV7 Hướng dẫn trẻ em tập thể dục tại nhà - PS Trung tâm Điện ảnh hướng dẫn tập thể dục tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ phát triển chiều cao cho trẻ em. - Bé Lê Ngọc Khánh Vy 3 tuổi tập thể dục tại nhà cùng	Phát sóng 14 h Chủ nhật ngày 5/9 trên TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền của

		bố mẹ và anh trai; - Bài tập mẹ và bé (HLV Quỳnh Như-LĐTP HCM); - Hướng dẫn trẻ em học dân vũ- zumba tocatoa (Trung tâm phát triển năng khiếu CDC) - 04 clip tập thể dục tại nhà của Bé Khuất Minh Khôi 7 tuổi); - Aerobic với thú bông bé Khai Xuân (LĐTP HCM). - Aerobic thi đấu của bé Khai Xuân (LĐTP HCM). - Aerobic Dance bé Khai Xuân (LĐTP HCM). - Vũ đạo bài 3 bé Khai Xuân (LĐTP HCM). - Vũ đạo bài 2 bé Khai Xuân (LĐTP HCM). - Vũ đạo bài 1 bé Khai Xuân (LĐTP HCM). - Bài Aerobic của VĐV TT HL thể thao QG Hà Nội - Các bài tập phát triển chiều cao cho trẻ 08 -13 tuổi (Thể dục Bằng Tâm); - Tập mà chơi, chơi mà tập (Thể dục Bằng Tâm); - Phát triển sức nhanh cho trẻ em (Thể dục Bằng Tâm); - Vận động kết hợp âm nhạc để phát triển kỹ năng vận động, nâng cao sức khỏe (Thể dục Bằng Tâm); - Bài tập giúp giảm cân, tăng chiều cao (Thể dục Bằng Tâm); - Bài tập giúp nâng cao sự nhanh nhẹn, linh hoạt cho trẻ (Thể dục Bằng Tâm); - Bài tập tự vệ nâng cao sức khỏe, nhanh nhẹn phòng, chống dịch Covid-19 (Thể dục Bằng Tâm). - 06 video clip hướng dẫn bài võ truyền căn bản công pháp và kỹ năng tự vệ cho trẻ em, học sinh.	Tổng cục TDTT
--	--	---	---------------

9	Phóng sự 9: Hướng dẫn Bài tập thể dục dành cho người khuyết tật	Thực hiện trong thời gian Đoàn TTKT cách ly tại khách sạn sau khi tham dự Paralympic 2020 trở về	
III	05 NHÓM BÀI TẬP PHÒNG, CHỐNG MỆT MỎI VÀ PHỤC HỒI SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG		
1	Phóng sự 10: Thể dục phòng, chống mệt mỏi toàn thân (Thể dục giữa giờ dành cho người lao động toàn thân: công nhân các xí nghiệp cơ khí, sản xuất thiết bị công, nông nghiệp,) ...	06 clip - Bài thể dục phòng, chống mệt mỏi toàn thân (Tổng cục TĐTT); - Bài thể dục Nhật bản (Bộ Y tế) - Bài Aerobic phòng chống mệt mỏi (HLV Minh Châu, LĐTC TPHCM); - Bài thể dục vui nhộn (Tổng cục TĐTT); - Zumba tại nhà 1 (HDV Nguyễn Thị Liêm; - Bài khiêu vũ của Khánh Thi, Phan Hiền (Tổ hợp Jive)	Đã phát 20h 45 thứ Năm 19/8 trên TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TĐTT
2	Phóng sự 11: Thể dục phòng, chữa đau mỏi lưng, cổ, vai, gáy (Thể dục giữa giờ dành cho cán bộ, công chức, viên chức khối văn phòng, người làm việc nhiều trên máy tính... dẫn đến đau mỏi lưng, vai do ngồi nhiều).	06 clip - Bài thể dục phòng, chữa đau mỏi lưng, cổ, vai, gáy (Tổng cục TĐTT); - Yoga chữa đau lưng cho nhân viên văn phòng (HLV Sophi); - Bài thể dục với ghế 1 (HLV Võ Thị Thảo, LĐTC TPHCM); - Bài thể dục với ghế 2 (HLV Võ Thị Thảo, LĐTC TPHCM); - Thể dục chữa đau lưng của hai vợ chồng (Liên đoàn TD TPHCM)	Đã phát 14 h Chủ nhật ngày 22/8 TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TĐTT

		- Yoga tư thế cái cầu (HLV Đặng Hùng, Giám đốc Học viện Yoga Việt Nam).	
3	Phóng sự 12 Thể dục phòng, chống mệt mỏi hai tay và mắt (Thể dục giữa giờ dành cho người tập trung làm việc bằng mắt và tay (công nhân dệt, may, lắp ráp thiết bị điện tử, ...))	05 clip - Bài thể dục phòng, chống mệt mỏi hai tay và mắt (Tổng cục TĐTT); - Bài nhảy của Khánh Thi, Phan Hiền (bài nhảy trên tiktok); - Zumba tại nhà 2 (HDV Nguyễn Thị Liêm); - Bài tập cho mắt	Đã phát 20h 45 thứ Năm 2/9 trên TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TĐTT
4	Phóng sự 13: Thể dục phòng, chữa mệt mỏi chân và đau xương khớp (Thể dục giữa giờ dành cho người làm việc có đặc tính di chuyển nhiều (nhân viên bán hàng, phục vụ, điều phối sản xuất, ...))	06 clip - Bài thể dục phòng, chống mệt mỏi chân và đau xương khớp (Tổng cục TĐTT); - Zumba tại nhà (HDV Zoe Phạm); - Bài thể dục tại nhà phòng chống đau chân, xương khớp (HLV Hạ Vy, Liên đoàn TD TPHCM) - Bài thể dục cho cơ mông và đùi (HLV Việt Hoàn, LĐTC TPHCM); - Bài thể dục với ghế (HLV Việt Hoàn, LĐTC TPHCM); - Bài khiêu vũ của Khánh Thi, Phan Hiền (Nhảy Jive)	Đã phát 20h 45 thứ Năm 2/9 trên TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TĐTT
5	Phóng sự 14: Thể dục hồi phục sức khỏe cho người lao động trong môi trường độc hại và người mới ốm dậy (Thể dục giữa giờ cho người làm việc nặng)	06 clip - Bài thể dục hồi phục sức khỏe do ốm dậy hoặc lao động trong môi trường độc hại (Tổng cục TĐTT); - Bài Dance – HLV Vĩnh Tú (LĐTD TPHCM); - Bài nhảy Bachata Dance của Trung Thành- Ngọc Anh	Đã phát 20h 45 thứ Năm 2/9 trên TH Nhân dân và đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục TĐTT

	nhọc, trong môi trường độc hại, nguy hiểm như công nhân xây dựng, khai thác mỏ ...)	(LĐTD TPHCM); - Bài Aerobic đánh thức các huyết (HLV Võ Thị Hương Thảo. LĐTC TPHCM); - Yoga hồi phục sức khỏe do ốm dậy hoặc lao động trong môi trường độc hại (HLV Thanh Thùy); - Bài khiêu vũ của Khánh Thi, Phan Hiền (Tổ hợp cơ bản)	TDTT
IV	BÀI TẬP TẠI NHÀ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CÁC MÔN THỂ THAO		
	Phóng sự 15 Hướng dẫn các bài tập tăng cường thể lực cho các vận động viên thể thao trong thời gian thực hiện giãn cách phòng, chống dịch Covid-19	- Clip của một số VĐV tiêu biểu tập tại nhà, khu cách ly và Trung tâm HL - Các clip Trung tâm HL TDTTQG Hà Nội - 06 video clip của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam;	
V	CÁC NHÓM BÀI TẬP KHÁC		
1	Hướng dẫn bài tập tăng cường thể lực, giảm mỡ, tăng cơ để phòng, chống Covid	- Các clip bài tập tăng cơ, giảm mỡ của vợ chồng VĐV Thể dục Phạm Phước Hưng; - Giảm cân cho lứa tuổi dậy thì (Thể dục Bằng Tâm); - Các bài của VĐV tiêu biểu khác.	Đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục Thể dục thể thao
2	Các bài yoga cơ bản tại nhà	04 video clip yoga cơ bản của HLV Sophi - Yoga phòng chống mệt mỏi, giảm stress (HLV Thanh Thùy); - Yoga phòng, chống mệt mỏi hai tay và mắt (HLV Thanh Thùy); - Yoga phòng, chống mệt mỏi chân và đau xương khớp (HLV Thanh Thùy); - Bài yoga cơ bản cho Người cao tuổi (HLV Nguyễn	Đăng tải các kênh truyền thông của Tổng cục Thể dục thể thao

		Thành Thủy, Trung tâm Yoga Hương Anh)	
3	Hướng dẫn khiêu vũ thể thao tại nhà	06 video clip của HLV Phan Hiền, Khánh Thi.	
4	Phát động Cuộc thi sáng tạo Video clip “Gia đình vui khỏe”	Phóng sự VTV7 tháng 9/2021	
5	Phát động Cuộc thi sáng tạo Video clip thể dục giữa giờ trong khối công nhân viên chức, lao động 2021		
Tổng	Một số phóng sự chưa được triển khai do mắc quy trình thủ tục ký hợp đồng với VTV7 nên VTV7 chưa thực hiện	Tính đến 31/8/2021 đã phối hợp xây dựng được 150 clip hướng dẫn tập thể dục tại nhà với chủ đề “Cả nhà tập ngay, đánh bay Covid-19”	