**TRƯỜNG THCS THANH ĐA**

**NỘI DUNG HỌC TẬP**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI: 6**

 **BÀI/CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG** | **NỘI DUNG**  |
| **Hoạt động 1:**- Học sinh xem tài liệu trong sách GDTC 6 | - Ôn toàn bộ chủ đề chạy cự li trung bình: động tác đá lăng trước, một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình, động tác bước chéo, kĩ thuật chạy giữa quãng. kĩ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, kĩ thuật về đích.- Học trò chơi phát triển sức bền. |
| **Hoạt động 2**- Kiểm tra | - Học sinh tập luyện động tác chụp hình hoặc quay video nộp lại cho giáo viên qua zalo hoặc LMS khi giáo viên yêu cầu- Kiểm tra trắc nghiệm qua phần mền LMS (classin)- Thực hiện động tác tại lớp, vấn đáp |
| **Hoạt động 3**: Học sinh cần ghi nhớ các kiến thức  | - Học sinh nhận biết, hiểu được các động tác bổ trợ kĩ thuật, giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, kĩ thuật về đích. Trò chơi phát triển sức bền  |