**TRƯỜNG THCS THANH ĐA**

**NỘI DUNG HỌC TẬP**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI: 7**

**BÀI/CHỦ ĐỀ: CHẠY NHANH**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG** | **NỘI DUNG** |
| **Hoạt động 1:**  ***-*** Đọc tài liệu trên LMS và group zalo | - Chạy nhanh: Củng cố các giai đoạn; Ôn: 3 động tác bổ trợ: Chạy tại chỗ bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông: Một số điểm luật điền kinh (chạy cự li ngắn)  -Yêu cầu: Học sinh hiểu được tương đối chính xác các giai đoạn chạy nhanh |
| **- Hoạt động 2:** Kiểm tra | - Học sinh tập luyện động tác quay video nộp lại cho giáo viên qua zalo hoặc LMS |
| **Hoạt động 3**: Học sinh cần nhớ các kiến thức | - Học sinh nắm được các giai đoạn xuất phát - Chạy lao - Chạy giữa quãng- Chạy về đích. Một số điểm luật điền kinh (chạy cự li ngắn)  - Học sinh thực hiện được tương đối 3 động tác bổ trợ |