

✓ **Tuần 6 – GDTC 6**

NỘI DUNG BÀI HỌC
CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN – CHẠY BỀN

----PHIẾU HỌC TẬP

➤ **Tiết 15 + 16**

❖ **CHỦ ĐỀ 1:**

- Chạy cự li ngắn - Chạy bền.
- Kỹ thuật xuất phát CAO.
- Một số động tác hỗ trợ:
 - Xoay cổ, cổ chân 2 x 8 N
 - Chạy bước nhỏ
 - Nâng cao đùi
 - Gót chạm mông
 - Nâng cao đùi
 - chạy đạp sau
- Tập chạy lao xuất phát ra - chạy giữa quãng (nội dung thêm T2)
- **CHẠY BỀN** : *Chạy trên địa hình tự nhiên.

----PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh luyện tập chạy cự li ngắn và chạy bền