

NỘI DUNG BÀI HỌC
CHỦ ĐỀ: ÔN CHẠY CỰ LI NGẮN-CHẠY BỀN
----PHIẾU HỌC TẬP

➤ **Tiết 13+ 14 :**

❖ **CHỦ ĐỀ 2:**

- Ôn chạy cự li ngắn- Chạy bền.
- Ôn xuất phát thấp.
- Chạy lao sau xuất phát.
- Các động tác hỗ trợ cho chạy ngắn.
- Chạy bền : *Chạy trên địa hình tự nhiên.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh rèn luyện chạy cự li ngắn và chạy bền