

✓ Tuần 8 – GDTC 8

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

Tiết 15+16

CHỦ ĐỀ 1:

Tiết 15 : Bài TD Kiểm tra Tiết 16

Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2)

Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn"

- **CHẠY BỀN:** *Chạy trên địa hình tự nhiên.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh luyện tập chạy cự li ngắn và chạy bền