

Tuần 8 – GDTC 9

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.

- Ôn kỹ thuật xuất phát thấp.
- Một số động tác hỗ trợ: *Chạy bước nhỏ.
 - *Nâng cao đùi.
 - *Gót chạm mông.
- Học kỹ thuật xuất phát cao.
- Các động tác hỗ trợ: *Vai hướng chạy.
 - *Lưng hướng chạy.
- Chạy bền:*Chạy trên địa hình tự nhiên.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh rèn luyện chạy cự li ngắn – Chạy bền