

PHIẾU HỌC TẬP

CHỦ ĐỀ: 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.
- Ôn chạy cự li ngắn- Chạy bền.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh luyện tập chạy cự li ngắn và chạy bền