

PHIẾU HỌC TẬP

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

Tiết 20+21: CHỦ ĐỀ 2: - Ôn chạy cự ly ngắn- Chạy bền.

- Ôn xuất phát thấp-Xuất phát cao.
- Chạy lao sau xuất phát.
- Chạy giữa quãng.-Chạy về đích.
- Để chuẩn bị cho kiểm tra sắp tới.
- Ôn các động tác hỗ trợ cho chạy ngắn
- Chạy bền : *Chạy trên địa hình tự nhiên.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh tập luyện chạy cự ly ngắn và chạy bền.