

Tuần 24:

BÀI THỂ DỤC – BẬT NHẢY – CHẠY BỀN

Nội dung

Bài TD :

- Ôn bài TD với cờ.

Bật nhảy:

- Chạy đà tự do giậm nhảy xa.

Chạy bền:

- Chạy 500m

***** Lưu ý:**

- Ôn lại những bài tập phát triển sức mạnh chân thường xuyên để bổ trợ nội dung bật nhảy.
- Rèn luyện chạy bền mỗi buổi sáng.