

NỘI DUNG BÀI HỌC
CHỦ ĐỀ: CHẠY NHANH

PHIẾU HỌC TẬP

Tiết 1: Ôn tập.

- Các động tác bổ trợ.
- Kỹ thuật xuất phát cao.
- Chạy lao sau xuất phát.
- Kỹ thuật chạy về đích.

Tiết 2: HS tham khảo tài liệu SGK 7.

- Ném bóng.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh luyện tập chạy nhanh và ném bóng