

Tuần 7 – Thể dục 9

PHIẾU HỌC TẬP

NỘI DUNG BÀI HỌC **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.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh luyện tập chạy cự li ngắn – chạy bền