

PHIẾU HỌC TẬP

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

Tiết 19+20: CHỦ ĐỀ 1: -Chạy cự li ngắn- Chạy bền.

-Ôn kỹ thuật chạy cự li ngắn: *Xuất phát thấp.

*Xuất phát cao.

-Một số động tác hỗ trợ: *Chạy bước nhỏ.

*Nâng cao đùi.

*Gót chạm mông.

-Ôn

-Các động tác hỗ trợ: *Vai hướng chạy.

*Lưng hướng chạy.

*Mặt hướng chạy.

-Chạy bền: *Chạy trên địa hình tự nhiên.

PHIẾU BÀI TẬP

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