

PHIẾU HỌC TẬP

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN – CHẠY BỀN

CHỦ ĐỀ 1 :

Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh, có thể kiểm tra thử (do GV chọn)

- CHẠY BỀN: *Chạy trên địa hình tự nhiên.

PHIẾU BÀI TẬP

HS luyện tập chạy cự li ngắn và chạy bền.