

Tuần 9 – GDTC 9

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

PHIẾU HỌC TẬP

Tiết 17+ 18 : CHỦ ĐỀ 2: - Ôn chạy cự li ngắn- Chạy bền.

- Ôn xuất phát thấp-Xuất phát cao.
- Chạy lao sau xuất phát.
- Chạy giữa quãng.-Chạy về đích.
- 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 và chạy bền