TRƯỜNG THCS NGUYỄN VĂN BÉ

NỘI DUNG ÔN TẬP CUỐI HỌC KỲ I

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT – KHỐI 8

NĂM HỌC: 2023 – 2024

CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN

* Học sinh nắm và thực hiện được các giai đoạn của kỹ thuật xuất phát thấp chạy cự ly ngắn 15m.
* Phối hợp hoàn thiện các giai đoạn chạy cự ly ngắn: Xuất phát – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích
* Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp: Vào chỗ - sẵn sàng – chạy
* Học sinh phối hợp hòan thiện các giai đoạn để đạt thành tích cao với cự ly 15m.