

TRƯỜNG THCS THANH ĐÀ

NỘI DUNG HỌC TẬP

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI: 7

BÀI/CHỦ ĐỀ: CHẠY NHANH

HOẠT ĐỘNG	NỘI DUNG
Hoạt động 1: - Đọc tài liệu trên LMS và group zalo	- Chạy nhanh: Ôn kĩ thuật xuất phát cao – giai đoạn chạy lao Ôn 4 động tác bổ trợ: chạy tại chỗ bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông và tại chỗ đánh tay. Học: giai đoạn chạy giữa quãng - Yêu cầu: Học sinh nắm được các kĩ thuật xuất phát cao, thực hiện được tương đối cơ bản các động tác bổ trợ
- Hoạt động 2: Kiểm tra	- Học sinh tập luyện động tác quay video nộp lại cho giáo viên qua zalo hoặc LMS
Hoạt động 3: Học sinh cần nhớ các kiến thức	- Học sinh hiểu được giai đoạn chạy giữa quãng - Học sinh thực hiện được động tác Chạy bước nhỏ, Nâng cao đùi, Gót chạm mông, Tại chỗ đánh tay