

TRƯỜNG THCS THANH ĐÀ

NỘI DUNG HỌC TẬP

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI: 6

BÀI/CHỦ ĐỀ:

CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LY NGẮN (60m)

HOẠT ĐỘNG	NỘI DUNG
Hoạt động 1: - Học sinh đọc sách giáo khoa giáo dục thể chất 6 + kĩ thuật chạy giữa quãng + Kĩ thuật xuất phát	- Chạy cự li ngắn (60m) - Yêu cầu: + Ôn nội lại đã học: động tác căng cơ, đánh tay, bước nhỏ, động tác nâng cao đùi, động tác đạp sau + Học sinh nắm được các kĩ thuật chạy giữa quãng, Kĩ thuật xuất phát + Một số trò chơi phát triển sức nhanh
Hoạt động 2 - Kiểm tra	- Học sinh tập luyện động tác chụp hình hoặc quay video nộp lại cho giáo viên qua zalo hoặc LMS
Hoạt động 3: Học sinh cần ghi nhớ các kiến thức	- Học sinh nắm được kiến thức đã học tiết 1+2, 3+4 - Học sinh nắm được các động nâng cao đùi và động tác đạp sau - Một số điều luật của nội dung chạy cự li ngắn, một vài trò chơi phát triển sức nhanh