

Tuần 24:

NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN

Nội dung

Nhảy cao :

- Phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà – giậm nhảy – trên không – tiếp đất)

TTTC:

- Tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân.

Chạy bền:

- Chạy 700m

***** Lưu ý:**

- Đối với nhảy cao, học sinh có thể căng dây thun tại nhà và tập nhảy cho an toàn.
- Rèn luyện chạy bền mỗi buổi sáng.