|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | **Chạy cự li trung bình**  8 | - Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Kĩ thuật chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền. | – Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong luyện tập: chạy giữa quãng; xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.  - Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đinh kì. - Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra khi tham gia học trực tuyến. | 1. Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình; thể hiện và duy trì được nhịp điệu bước chạy trên toàn cự li. 2. Không phạm qui (Luật, và những qui định về cự li, về an toàn khi thực hiện nội dung kiểm tra). 3. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (hoàn thành cự li; có thời gian thực hiện cự li đạt yêu cầu kiểm tra định kì). 4. Thể hiện được sự tăng trưởng về kĩ năng vận động và sức bền phù hợp với đặc điểm cá nhân. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 5) Thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện. |