

**ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 4**  
**TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC TUẦN 13-14-15 .**  
**MÔN: THỂ DỤC 8**

<b>NỘI DUNG</b>	<b>GHI CHÚ</b>
<b>Tên bài học/ chủ đề</b>  Chạy cự ly ngắn 100 mét .	
<b>Hoạt động 1:</b> học sinh thực hiện động tác bước nhỏ tại chỗ .  <b>Hoạt động 2:</b> Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	<i>*Chạy cự ly ngắn 100m . Động tác nâng cao đùi và gót chạm mông tại chỗ .</i>  <b>Thực hiện nâng cao đùi và gót chạm mông tại chỗ . .</b>

--	--
