

TRƯỜNG THCS LONG BIÊN
TỔ NGOẠI NGỮ - NĂNG KHIẾU

ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP GIỮA KÌ I
NĂM HỌC 2021 - 2022
MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

I. Mục tiêu cần đạt

1. Kiến thức:

- Kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học sinh thông qua nội dung bài thể dục liên hoàn 45 nhịp (nam, nữ).

2. Kỹ năng:

- Nhằm rèn luyện các nhóm cơ chính của cơ thể, phát triển thể lực chung, rèn luyện tư thế cơ bản cho học sinh

- Học sinh thực hiện đúng động tác, thứ tự, nhịp, phương hướng, biên độ kỹ thuật bài thể dục liên hoàn 45 nhịp (nam, nữ).

- Biết vận dụng và tự tập luyện hằng ngày để giữ gìn và nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

3. Thái độ:

- Đảm bảo an toàn tuyệt đối lớp học.

- Học sinh có ý thức tốt, trang phục tập luyện đầy đủ.

II. Phạm vi ôn tập

- Bài thể dục liên hoàn 45 nhịp (nam, nữ)

Long Biên, ngày 16 tháng 10 năm 2021

NGƯỜI LẬP ĐỀ CƯƠNG

TỔ PHÓ CM

KT HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
(đã ký)

Phạm Cao Thắng

Trần Thị Đậu

Cao Thị Phương Anh