

**TRƯỜNG THCS LONG BIÊN
TỔ NGOẠI NGỮ - NĂNG KHIẾU**

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP CUỐI HỌC KỲ I
NĂM HỌC 2021-2022
MÔN: THỂ DỤC 6**

I. Mục tiêu cần đạt

1. Kiến thức:

- Kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học sinh thông qua các bài tập bổ trợ kĩ thuật và kĩ thuật tại chỗ ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng trong ném bóng.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật và kĩ thuật tại chỗ ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng trong ném bóng.

- Biết cách giữ an toàn cho bản thân và mọi người trong tập luyện.

- 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 tính tổ chức kỷ luật cao, an toàn tuyệt đối của lớp học.

- Trang phục đầy đủ đúng quy định.

II. Phạm vi ôn tập

1. Bài tập bổ trợ kĩ thuật ném bóng:

- Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay.

- Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.

- Ném bóng bằng 1 tay trên cao.

2. Kĩ thuật tại chỗ ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (không bóng).

Long Biên, ngày 1 tháng 12 năm 2021

NGƯỜI LẬP ĐỀ CƯƠNG

TỔ PHÓ CM

**KT HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

(đã kí)

(đã kí)

(đã kí)

Trần Thị Dậu

Trần Thị Dậu

Cao Thị Phương Anh

