

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

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP CUỐI HỌC 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 các bài tập bổ trợ kĩ thuật: Nhảy xa kiểu “Ngồi”

**2. Kỹ năng:**

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật: Nhảy xa kiểu “Ngồi”  
- 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**

Bài tập bổ trợ kĩ thuật: Nhảy xa kiểu “Ngồi”:

- Tại chỗ giậm nhảy.
- Một bước giậm nhảy ngồi xổm
- Ba bước giậm nhảy ngồi xổm

*Long Biên, ngày 1 tháng 12 năm 2021*

**NGƯỜI LẬP ĐỀ CƯƠNG**

**TỔ PHÓ CM**

**KT HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

*(đã kí)*

**Phạm Cao Thắng**

**Trần Thị Đậu**

**Cao Thị Phương Anh**