|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS LONG BIÊN****Tổ: Xã hội** | **ĐỀ ÔN TẬP HỌC KỲ II****Môn: Thể dục 6****Năm học: 2018- 2019** |
|  |  |

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**

 - Kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học sinh thông qua nội dung kỹ thuật và thành tích tâng cầu bằng mu bàn chân, má trong, má ngoài, đùi.

 **2. Kỹ năng:**

 - Nhằm rèn luyện các nhóm cơ khớp chính của cơ thể, phát triển thể lực chung và rèn luyện sức nhanh cho học sinh.

 - Thực hiện tương đối tốt kỹ thuật tâng cầu

 - Biết vận dụng và tự tập luyện hằng ngày ở nhà.

 **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**

- Kỹ thuật và thành tích tâng cầu bằng mu bàn chân, má trong, má ngoài, đùi .

 *Long Biên, ngày 1 tháng 4 năm 2019*

 **BGH duyệt Đại diện nhóm**

 **Hoàng Thị Tuyết Trần Thị Đậu**

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS LONG BIÊN****Tổ: Xã hội** | **ĐỀ ÔN TẬP HỌC KỲ II****Môn: Thể dục 9****Năm học: 2018- 2019** |
|  |  |

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**

 - Kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học sinh thông qua nội dung kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

 **2. Kỹ năng:**

 - Nhằm rèn luyện các nhóm cơ khớp chính của cơ thể, phát triển thể lực chung và rèn luyện sức nhanh cho học sinh.

 - Thực hiện tương đối tốt kỹ thuật kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

 - Biết vận dụng và tự tập luyện hằng ngày ở nhà.

 **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**

- Kỹ thuật và thành tích phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

 *Long Biên, ngày 1 tháng 4 năm 2019*

 **BGH duyệt Đại diện nhóm**

 **Hoàng Thị Tuyết Trần Thị Đậu**