UBND Quận Long Biên

**Trường THCS Sài Đồng**

**TRỌNG TÂM ÔN TẬP HỌC KÌ II**

**Năm học 2018- 2019**

**Môn: Thể dục**

**III. Khối 8:**

**1. Nội dung kiến thức:** Môn nhảy cao: Thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật.

**2. Kỹ năng :** - Rèn luyện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”.

 - Phát triển sức bật, sức mạnh của chân.

 - Thành tích đạt 1,05m (nam); 0,9m (nữ).

 Người ra trọng tâm

 BGH duyệt Tổ trưởng duyệt  *( Nhóm trưởng)*

*Lê Thị Hồng Thái Dương TT Hương* *Nguyễn Bá Giáp*