**TRƯỜNG THCS LONG BIÊN**

**TỔ NGOẠI NGỮ - NĂNG KHIẾU**

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP GIỮA HỌC KỲ I**

**NĂM HỌC 2022-2023**

**MÔN: THỂ DỤC 8**

**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 35 nhịp.

**2. Kỹ năng:**

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

- Thực hiện cả bài đúng động tác, đúng thứ tự, nhịp, phương hướng và biên độ.

- 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 thể dục liên hoàn 35 nhịp.

*Long Biên, ngày 11 tháng 10 năm 2022*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NGƯỜI LẬP ĐỀ CƯƠNG**  **Trần Thị Đậu** | **TỔ PHÓ CM**  **Trần Thị Đậu** | **KT HIỆU TRƯỞNG**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Cao Thị Phương Anh** |