**TRƯỜNG THCS LONG BIÊN**

**TỔ NGOẠI NGỮ - NĂNG KHIẾU**

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP GIỮA KÌ I**

**NĂM HỌC 2022 - 2023**

**MÔN: THỂ DỤC 9**

**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 45 nhịp (nam, nữ).

***2. Kỹ năng:***

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

- Học sinh thực hiện đúng động tác, thứ tự, nhịp, phương hướng, biên độ kĩ thuật bài thể dục liên hoàn 45 nhịp (nam, nữ).

- Biết vận dụng và tự tập luyện hằng ngày để giữ gìn và nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

***3. Thái độ:***

- Đảm bảo an toàn tuyệt đối lớp học.

- Học sinh có ý thức tốt, trang phục tập luyện đầy đủ.

**II. Phạm vi ôn tập**

- Bài thể dục liên hoàn 45 nhịp (nam, nữ)

*Long Biên, ngày 10 tháng 10 năm 2021*

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