|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS ĐỨC GIANG | **ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP CUỐI KÌ I**  **Môn: THỂ DỤC 7**  **Năm học 2021-2022** |

**NỘI DUNG ÔN TẬP**

1. Kỹ thuật bật xa tại chỗ.

2. Kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.