

**TRƯỜNG THCS LONG BIÊN
TỔ NGOẠI NGỮ - NĂNG KHIẾU**

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP GIỮA HỌC KỲ I
NĂM HỌC 2021-2022
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 16 tháng 10 năm 2021

NGƯỜI LẬP ĐỀ CƯƠNG

TỔ PHÓ CM

**KT HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
(đã ký)**

Trần Thị Đậu

Trần Thị Đậu

Cao Thị Phương Anh