

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

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP CUỐI 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 các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn và kỹ thuật xuất phát cao trong chạy ngắn.

**2. Kỹ năng:**

- Thực hiện được các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn và kỹ thuật xuất phát cao trong chạy ngắn.

- Biết cách giữ an toàn cho bản thân và mọi người trong tập luyện.

- 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**

**1. Bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn:**

- Bước nhỏ tại chỗ.

- Nâng cao đùi tại chỗ

**2. Kỹ thuật xuất phát cao trong chạy ngắn.**

*Long Biên, ngày 1 tháng 12 năm 2021*

**NGƯỜI LẬP ĐỀ CƯƠNG**

**TỔ PHÓ CM**

**KT HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

*(đã kí)*

**Trần Thị Đậu**

**Trần Thị Đậu**

**Cao Thị Phương Anh**