|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD VÀ ĐT QUẢNG YÊN**TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN** |  **ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP HỌC KÌ I****MÔN THỂ DỤC - LỚP 7**Năm học 2018 – 2019*––––––––––––––––––––––* |

**I/ Thời gian tiến hành:**

 Tiết **33** theo phân phối chương trình

**II/ Nội dung ôn tập:**

Kĩ thuật chạy nhanh: Cự li: 60m

1/ Ôn tập các động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ 2 lần x 20m

 Chạy nâng cao đùi 2 lần x 20m

 Chạy đạp sau 2 lần x 20m

2/ Ôn tập 04 giai đoạn kĩ thuật: Giai đoạn Xuất phát cao

 Giai đoạn Chạy lao sau xuất phát

 Giai đoạn chạy giữa quãng

 Giai đoạn về đích

3/ Ôn tập một số điều luật thi đấu chạy nhanh:

4/ Ôn tập cách thức tham gia kiểm tra:

**III/ Yêu cầu cần đạt:**

 1/Chạy tốc độ cao thẳng hướng hết cự li qui định với ý thức tốt, có sự cố gắng.

 2/Thành tích cần đạt: Nam: 12”; Nữ: 13”

|  |  |
| --- | --- |
| **BAN GIÁM HIỆU DUYỆT** | *Yên Giang, ngày 05tháng 12 năm 2018***Người ra đề cương****Hoàng Đức Long** |