TRƯỜNG THPT DƯƠNG VĂN THÌ

 **TỔ TD - GDQP-AN**

1. **NỘI DUNG ÔN TẬP KIỂM TRA HỌC KỲ II**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, CẦU LÔNG - KHỐI 10**

**Chủ đề 5: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay**

- Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay

- Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay

- Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay

**Chủ đề 6: Kỹ thuật đập cầu**

- Kỹ thuật đập cầu thuận tay

- Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay

- Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay

**B. NỘI DUNG ÔN TẬP KIỂM TRA HỌC KỲ II**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, BÓNG CHUYỀN - KHỐI 10**

**Chủ đề 3: Kỹ thuật phát bóng - đập bóng - chắn bóng cơ bản**

- Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt

- Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

- Kỹ thuật chắn bóng.

\* Bài test kiểm tra thể lực chung: theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, năm 2008, *Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Bộ GD&ĐT.*

1. Bật xa tại chỗ (cm)

2. Nằm ngửa gập bụng (lần)

3. Chạy 30m XPC (giây)

 4. Chạy tùy sức 5 phút (m)

 5. Chạy 1.500m