

TRƯỜNG THPT PHƯỚC LONG

NỘI DUNG ÔN VÀ KIỂM TRA HỌC KÌ 1-MÔN THỂ DỤC LỚP 12 NĂM HỌC: 2022-2023

- 1. Nội dung ôn: Nhảy xa và chạy bền**
- 2. Hình thức kiểm tra:** Thực hành
- 3. Nội dung kiểm tra:**
Thực hành: Chạy bền: Nam: 5 vòng; Nữ: 3 vòng

NỘI DUNG ÔN VÀ KIỂM TRA HỌC KÌ 1-MÔN THỂ DỤC LỚP 11 NĂM HỌC: 2022-2023

- 1. Nội dung ôn: Nhảy cao và chạy bền**
- 2. Hình thức kiểm tra:** Thực hành
- 3. Nội dung kiểm tra:**
Thực hành: Chạy bền: Nam: 5 vòng; Nữ: 3 vòng

NỘI DUNG ÔN VÀ KIỂM TRA HỌC KÌ 1-MÔN THỂ DỤC LỚP 10 NĂM HỌC: 2022-2023

- 1. Nội dung ôn: Đánh cầu cao thuật tay và phát cầu**
- 2. Hình thức kiểm tra:** Thực hành
- 3. Nội dung kiểm tra:**
Thực hành: Cầu lông: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (kỹ thuật – thành tích)