|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THPT HOÀNG VĂN THỤ**  **BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT** | **ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP GIỮA KÌ II**  **NĂM HỌC 2024- 2025** |

Khối 12: Cầu lông: Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. - Yêu cầu:Khi ở trên không,xoay hông và vai phải ra trước để đánh cầu.Khi vợt tiếp xúc cầu,tay duỗi thẳng ở trên cao,mặt vợt ngửa chếch theo hướng đánh.Thực hiện 3/5 quả là Đạt.

Khối 11: Cầu lông: Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Yêu cầu: Khi vợt tiếp xúc cầu,tay duỗi thẳng ở trên cao,chếch bên phải.Thực hiện 3/5 quả là Đạt.

Khối 10: Bóng rổ: Kỹ thuật ném bóng rổ bằng 1 tay trên vai khoảng cách = vị trí ném phạt trên sân.

Yêu cầu: Thực hiện tương đối đúng kĩ thuật. Thực hiện ném 4 quả: Vào rổ 1 quả và có 1 quả chạm vành hoặc bảng rổ là Đạt

Hoàng Mai, ngày 15 tháng 02 năm 2025

TỔ (NHÓM) TRƯỞNG