

TRƯỜNG THPT PHƯỚC LONG  
BỘ MÔN: THỂ DỤC

**NỘI DUNG ÔN TẬP THI HỌC KỲ I**  
MÔN : THỂ DỤC \_ KHỐI 10  
Năm học : 2021 – 2022

1. Kỹ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”
  - Chạy đà
  - Giậm nhảy
  - Trên không
  - Tiếp đất