

UBND QUẬN TÂN BÌNH  
TRƯỜNG TIỂU HỌC NGỌC HỒI

**MÔN THỂ DỤC LỚP 2 (Tuần 34)**  
**TIẾT 68: KIỂM TRA**  
**Tâng cầu**

**I. NỘI DUNG KIỂM TRA**

1. Đối với các bạn nữ: Thực hiện tâng cầu từ 5 đến 8 lần.
2. Đối với các bạn nam: Thực hiện tâng cầu từ 10 đến 15 lần.

**II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Tâng cầu đúng số lượng yêu cầu nhưng khéo léo và nhịp nhàng.
- Không được để cầu rớt, nếu cầu bị rớt thì tính lại từ đầu.

***Lưu ý:***

- + Trước khi thực hiện tâng cầu học sinh cần khởi động các khớp để làm nóng cơ thể.
- + Học sinh thực hiện đầy đủ nội dung kiểm tra đồng thời quay video gửi lại cho giáo viên (qua Zalo hoặc email cá nhân: dothanhsu.su@gmail.com).

**GIÁO VIÊN THỂ DỤC**