**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP CUỐI KÌ 1**

**MÔN GDQP KHỐI 10**

**NĂM HỌC 2022- 2023**

**NỘI DUNG THỰC HÀNH**

**1/ Luyện tập các nội dung:**

* Động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chổ, chào.
* Động tác giậm chân, đứng lại, đổi chân khi đang giậm.
* Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.
* Động tác giậm chân chuyển thành đi đều.
* Động tác tiến, lùi, trái, phải, ngồi xuống, đứng dậy.

**2/ Cách thức cho điểm dựa trên ba tiêu chí:**

* Đúng kỹ thuật động tác: 7đ
* Khẩu lệnh đúng: 1,5đ
* Tác phòng: 1,5đ
* Tổng điểm: 10đ