

## **I. MỤC TIÊU:**

### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh thực hiện được các bước trong cự li chạy 60m.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** - Học sinh thực hiện được các bước trong cự li chạy 60m.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.

#### **2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết lựa chọn nội dung phù hợp để phục vụ học tập.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

### **3. Về phẩm chất.**

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. Có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC, HỌC LIỆU:**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, đề kiểm tra, còi, bàn ghế gv.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT),

## **III. NỘI DUNG KIỂM TRA:**

- Thực hiện được đúng cơ bản các bước trong cự li chạy 60m.

## **IV. CÁCH ĐÁNH GIÁ ( ĐÁP ÁN ):**

**\* Cách thực hiện.**

- Kiểm tra lần lượt 3 học sinh, mỗi học sinh được thực hiện 1 lần
- Đánh giá theo thang đo qua 2 tiêu chí.

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh.**

Tiêu chí		Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh	
		Đạt	Chưa đạt
Thực hiện động tác	Nam	Học sinh biết và thực hiện được đúng cơ bản các bước trong cự li chạy 60m	Học sinh thực hiện không đủ và chưa đúng cơ bản các bước trong cự li chạy 60m Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động tập luyện.
	Nữ	Học sinh biết và thực hiện được đúng cơ bản các bước trong cự li chạy 60m	Học sinh thực hiện không đủ và chưa đúng cơ bản các bước trong cự li chạy 60m Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động tập luyện.

*Hành Tín Tây, ngày 23 tháng 10 năm 2023*

**XÁC NHẬN CỦA TỔ TRƯỞNG**

**Người ra đề**

**Nguyễn Diên Khoa**

**Nguyễn Hữu Cận**

**DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO**

## **I. MỤC TIÊU:**

### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh thực hiện được nội dung thi chạy ngắn 60m với thời gian yêu cầu.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nội dung thi chạy ngắn 60m với thời gian yêu cầu.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.

#### **2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết lựa chọn nội dung phù hợp để phục vụ học tập.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

### **3. Về phẩm chất.**

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập
- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC, HỌC LIỆU:**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, còi, bàn ghế gv, cờ đích.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT),

## **III. NỘI DUNG KIỂM TRA:**

- Thực hiện kiểm tra nội dung chạy cự li 60m

## **IV. CÁCH ĐÁNH GIÁ ( ĐÁP ÁN ):**

### **\* Cách thực hiện.**

- Kiểm tra lần lượt 3 học sinh, mỗi học sinh được thực hiện 1 lần

- Đánh giá theo thang đo qua 2 tiêu chí.

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh.**

<b>Tiêu chí</b>		<b>Mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh</b>	
		<b>Đạt</b>	<b>Chưa đạt</b>
<b>Thực hiện kĩ thuật</b>	<b>Nam</b>	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian <11s Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian >11s Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	<b>Nữ</b>	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian <13s Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian >13s Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

*Hành Tín Tây, ngày 23 tháng 10 năm 2023*

**XÁC NHẬN CỦA TỔ TRƯỞNG**

**Người ra đề**

**Nguyễn Diên Khoa**

**Nguyễn Hữu Cận**

**DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO**

## **I. MỤC TIÊU:**

### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh thực hiện được nội dung thi chạy ngắn 100m với thời gian yêu cầu.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nội dung thi chạy ngắn 100m với thời gian yêu cầu.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.

#### **2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết lựa chọn nội dung phù hợp để phục vụ học tập.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

### **3. Về phẩm chất.**

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC, HỌC LIỆU:**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, còi, bàn ghế gv, đồng hồ điện tử.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT),

## **III. NỘI DUNG KIỂM TRA:**

- Thực hiện kiểm tra nội dung chạy cự li ngắn 100m.

## **IV. CÁCH ĐÁNH GIÁ ( ĐÁP ÁN):**

### **\* Cách thực hiện.**

- Kiểm tra lần lượt 2 học sinh, mỗi học sinh được thực hiện 1 lần

- Đánh giá theo thang đo qua 2 tiêu chí.

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh.**

<b>Tiêu chí</b>		<b>Mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh</b>	
		<b>Đạt</b>	<b>Chưa đạt</b>
<b>Thực hiện kĩ thuật</b>	<b>Nam</b>	HS thực hiện chạy cự li 100m với thời gian <16s Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian >16s Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	<b>Nữ</b>	HS thực hiện chạy cự li 100m với thời gian <18s Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian >18s Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

*Hành Tín Tây, ngày 23 tháng 10 năm 2023*

**XÁC NHẬN CỦA TỔ TRƯỞNG**

**Người ra đề**

**Nguyễn Diên Khoa**

**Nguyễn Hữu Cận**

**DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO**

## **I. MỤC TIÊU:**

### **1. Về kiến thức:**

- Học sinh thực hiện được nội dung thi chạy ngắn 100m với thời gian yêu cầu.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** - Học sinh thực hiện được nội dung thi chạy ngắn 100m với thời gian yêu cầu.

- **Năng lực hoạt động TDDT:** Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.

#### **2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết lựa chọn nội dung phù hợp để phục vụ học tập.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

### **3. Về phẩm chất.**

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC, HỌC LIỆU:**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, còi, bàn ghế gv, đồng hồ điện tử.....

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT),

## **III. NỘI DUNG KIỂM TRA:**

- Thực hiện kiểm tra nội dung chạy ngắn 100m.

## **IV. CÁCH ĐÁNH GIÁ ( ĐÁP ÁN ):**

### **\* Cách thực hiện.**

Kiểm tra lần lượt 2 học sinh, mỗi học sinh được thực hiện 1 lần

- Đánh giá theo thang đo qua 2 tiêu chí.

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh.**

<b>Tiêu chí</b>		<b>Mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh</b>	
		<b>Đạt</b>	<b>Chưa đạt</b>
<b>Thực hiện kĩ thuật</b>	<b>Nam</b>	HS thực hiện chạy cự li 100m với thời gian <16s Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian >16s Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	<b>Nữ</b>	HS thực hiện chạy cự li 100m với thời gian <18s Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	HS thực hiện chạy cự li 60m với thời gian >18s Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

*Hành Tín Tây, ngày 23 tháng 10 năm 2023*

**XÁC NHẬN CỦA TỔ TRƯỞNG**

**Người ra đề**

**Nguyễn Diên Khoa**

**Nguyễn Hữu Cận**

**DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO**