

## KIỂM TRA GIỮA KÌ I

### I. NỘI DUNG KIỂM TRA

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

### II. YÊU CẦU

- **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, còi, cờ đích, bàn ghế gv, ....
- **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (đồng phục, giày TT).

### III. CÁCH THỨC HIỆN

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

### IV. TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ

- Đánh giá theo thang đo qua 2 tiêu chí.
- *Đối với học sinh khuyết tật, chỉ cần hoàn thành cự li là đạt.*

**\* 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
<b>Thực hiện động tác</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 tập luyện.
	<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 tập luyện.

**TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN**  
**Bài 2: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY GIỮA QUĂNG. (Tiết 2)**

- Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy.
- Học phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng.
- Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và Lung hướng chạy. Biết phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng và - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

**2. Về năng lực:**

**2.1 Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ. Học sinh thực hiện đúng cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quăng phát. - Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh

- **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. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện , học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức 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.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học 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. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,

- **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.





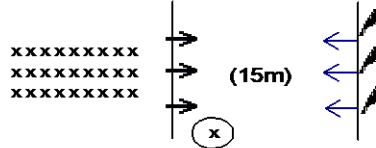
**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây...

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

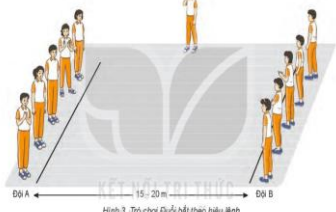
**III. Tiến trình dạy và học.**



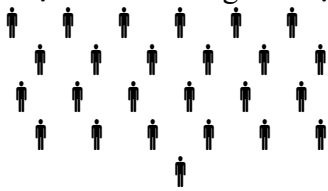
 <p>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p>   	<p>3-4/1HS</p>	<p>Thực hiện được cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chọn một HS thực hiện đúng, một học sinh thực hiện chưa đúng. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> <li>-GV đánh giá thông qua quan sát, mức độ đánh giá theo tiêu chí:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đạt: Thực hiện được kĩ thuật động tác</li> <li>- Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác</li> </ul> </li> </ul>	
---	----------------	--	--	---

**4. Hoạt động 4: Vận dụng (3 phút)**

**Mục tiêu:** Học sinh vận dụng chơi trò chơi- Vận dụng phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát vào tập luyện ngoài giờ.

<p>Thực hiện</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “Đuổi bắt theo hiệu lệnh</li> </ul>	<p>1L/2H S</p>	<p>Biết vận dụng vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</li> <li>- GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi đội, đội nào có số hiệp thực hiện nhanh nhất thì xếp trên, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>-- HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi</li> <li>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.</li> <li>- Đội hình trò chơi.</li> </ul>  <p>Hình 3. Trò chơi Đuổi bắt theo hiệu lệnh</p>
--	--------------------	--	---	--

**5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)**

<b>Mục tiêu:</b> Đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. Hướng dẫn tự học và luyện tập ở nhà			
<p><b>* Hồi tỉnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân</p> <p><b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà</p> <p><b>* Xuống lớp</b></p>		<p>- Học sinh nắm và thực hiện cách thả lỏng hồi tỉnh tích cực sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao trên lớp cũng như ngoài giờ học.</p>	<p>Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học</p> <p>- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p> <p>- Học sinh thả lỏng tích cực.</p>  <p>- Học sinh lắng nghe.</p> <p>- Đội hình xuống lớp.</p> 