|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS LONG BIÊN** | **ĐỀ KIỂM TRA HỌC KÌ I** |
| **TỔ: XÃ HỘI** | **MÔN: THỂ DỤC 9** |
|  | **Năm học: 2017 - 2018** |
|  | **Tuần: Tiêt: 35****Ngày kiểm tra: /12/2017** |

**I. Mục tiêu**

*1. Kiến thức*:

- Học sinh biết cách thực hiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.

*2. Kỹ năng:*

- Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”

*3. Thái độ.*

- Đảm bảo nội quy, nề nếp của nhà trường lớp học.

- Đảm bảo an toàn tuyệt đối cho học sinh.

**II. Kiểm tra và cho điểm.**

*1. Nội dung kiểm tra:* Nhảy xa.

- Kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”

*2. Tổ chức và phương pháp kiểm tra.*

- Mỗi học sinh thực hiện nhảy 3 lần. Tính lần nhảy có thành tích cao nhất.

- Kiểm tra theo thứ tự học sinh.

*3. Cách cho điểm*

*-* Điểm kiểm tra theo mức độ thực hiện kĩ thuật động tác, thành tích và ý thức của từng học sinh:

- Điểm đạt (Đ): cho học sinh thực hiện được một trong những mức độ sau:

+ Cho học sinh thực hiện tốt các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” thành tích trên 3,5m đối với nam; trên 3m đối với nữ.

+ Cho học sinh thực hiện tốt các giai đoạn nhảy xa kiểu “ngồi” có một vài sai sót nhỏ, thành tích trên 3m đối với nam; trên 2,5m đối với nữ.

+ Cho học sinh thực hiện tương đối chính xác kĩ thuật các giai đoạn nhảy xa kiểu “ngồi”, thành tích trên 2,5m đối với nam; trên 2m đối với nữ.

- Điểm chưa đạt (CĐ): cho học sinh không thực hiện được các giai đoạn nhảy xa kiểu “ngồi”, thành tích không đạt 2,5m đối với nam; 2m đối với nữ. Ý thức kém, trang phục tập luyện không đầy đủ.

*Long Biên, ngày 23 tháng 12 năm 2017*

Duyệt đề

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BGH duyệt | Đại diện nhóm | GV ra đề |
| Hoàng Thị Tuyết | Trần Thị Đậu |  Phạm Cao Thắng |