**PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN ĐỀ KIỂM TRA HỌC KÌ I**

 **TRƯỜNG THCS SÀI ĐỒNG MÔN: THỂ DỤC 9**

 **NĂM HỌC 2018 – 2019**

**I.Mục tiêu cần đạt:**

**1. Kiến thức:** Kiểm tra kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.

**2. Kỹ năng:** Kiểm tra đánh giá kỹ thuật 4 giai đoạn: Chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất.

**3. Ý thức, thái độ:** Nghiêm túc và đảm bảo an toàn trong quá trình kiểm tra.

**4.** **Định hướng phát triển năng lực:** Phát triển kỹ nhảy xa kiểu “ngồi”, sức bật, sức mạnh của chân.

**II.Đề bài:** Thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.

**III. Tiêu chí đánh giá :**

**1. Kỹ thuật:**Thực hiện đúng kỹ thuật các giai đoạn nhảy xa kiểu “ngồi”.

**2. Thành tích**: Nam: đạt từ 2,5m trở lên; Nữ: đạt từ 1,8m trở lên.

**3. Ý thức, thái độ: N**ghiêm túc trong quá trình kiểm tra.

**4. Cách đánh giá:**

**\* Loại đạt: -** Thực hiện đúng kỹ thuật 4 giai đoạn, thành tích: Nam: đạt từ 2,5m trở lên; Nữ: đạt từ 1,8m trở lên.

- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật 4 giai đoạn, thành tích: Nam: đạt từ 2m trở lên; Nữ: đạt từ 1,5m trở lên, nhưng trong quá trình học có sự cố gắng, tích cực và có sự tiến bộ.

**\* Loại chưa đạt:**

- Thực hiện chưa đúng kỹ thuật các giai đoạn, thành tích chưa đạt theo yêu cầu.

- Chưa nghiêm túc, tích cực trong quá trình học tập.

 **BGH duyệt Tổ trưởng duyệt Nhóm trưởng**

 **Người ra đề**

 *Lê Thị Hồng Thái Dương T.Thanh Hương Nguyễn Bá Giáp*