

**I. Mục tiêu:**

1. Kiến thức:

- Biết cách phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 100m.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn chạy cự ly ngắn.

- Tác phong nhanh nhẹn.

- Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.

3. Thái độ hành vi:

- Nghiêm túc tự giác tích cực trong học tập và luyện tập.

**II. Đề kiểm tra**

- Thực hiện chạy cự ly ngắn 100m.

**III. Cách cho điểm:**

Điểm Đạt :

- Đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Có ý thức cố gắng trong giờ học.

Điểm Chưa đạt :

- Không đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Không có ý thức tự học, vươn lên, hay vi phạm nội quy giờ học.

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

**Đinh Thị Hường**

**Nguyễn Thành Đồng**

**I. Mục tiêu:**

1. Kiến thức:

- Biết cách phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

- Tác phong nhanh nhẹn.

- Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.

3. Thái độ hành vi:

- Nghiêm túc tự giác tích cực trong học tập và luyện tập.

**II. Đề kiểm tra**

Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 3/5 quả.

**III. Cách cho điểm:**

Điểm Đạt :

- Đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Có ý thức cố gắng trong giờ học.

Điểm Chưa đạt :

- Không đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Không có ý thức tự học, vươn lên, hay vi phạm nội quy giờ học.

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

**Đinh Thị Hường**

**Nguyễn Thành Đồng**

**I. Mục tiêu:**

1. Kiến thức:

- Biết cách xuất phát, chạy tăng tốc, chạy về đích.

2. Kỹ năng:

-Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát, chạy tăng tốc, chạy về đích.

-Tác phong nhanh nhẹn.

- Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.

3. Thái độ hành vi:

- Nghiêm túc tự giác tích cực trong học tập và luyện tập.

**II. Đề kiểm tra**

- Kỹ thuật xuất phát, chạy tăng tốc, chạy về đích.

**III. Cách cho điểm:**

Điểm Đạt :

- Đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Có ý thức cố gắng trong giờ học.

Điểm Chưa đạt :

- Không đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Không có ý thức tự học, vuron lên, hay vi phạm nội quy giờ học.

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

**Đinh Thị Hương**

**Nguyễn Thành Đồng**

**I. Mục tiêu:**

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi, nhưng còn một vài sai sót nhỏ.

- Tác phong nhanh nhẹn.

- Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.

3. Thái độ hành vi:

- Nghiêm túc tự giác tích cực trong học tập và luyện tập.

**II. Đề kiểm tra**

- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

**III. Cách cho điểm:**

Điểm Đạt :

- Đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Có ý thức cố gắng trong giờ học.

Điểm Chưa đạt :

- Không đạt yêu cầu về kiến thức kỹ năng.

- Không có ý thức tự học, vươn lên, hay vi phạm nội quy giờ học.

**BGH duyệt**

**TTCM**

**Người ra đề**

**Đinh Thị Hương**

**Nguyễn Thành Đồng**

