|  |  |
| --- | --- |
| **PHÒNG GD - ĐT QUẬN LONG BIÊN**  **TRƯỜNG THCS PHÚC LỢI** | **ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ I**  **MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7**  **NĂM HỌC 2022 - 2023**  ***Thời gian: 45 phút*** |

**I/ Mục tiêu cần đạt:**

**1. Kiến thức**: Thực hiện kĩ thuật kĩ thuật xuất phát cao phối hợp chạy lao sau xuất phát

**2. Kĩ năng:** Thực hiện được kĩ thuật xuất phát cao chạy nhanh 50m, chạy đúng đường chạy, chạy hết cự li

**3. Thái độ:** Nghiêm túc, tự giác, tích cực trong kiểm tra.

**4. Năng lực:** Phát huy được năng lực vận động của bản thân, tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau.

**II/Nội dung kiểm tra**

- Kiểm tra kĩ thuật xuất phát cao,chạy lao sau xuất phát

- Kĩ thuật bước chạy và thành tích

**III/Phương pháp kiểm tra**

- Kiểm tra làm nhiều đợt mỗi đợt 2 học sinh

- Mỗi học sinh được tham gia kiểm tra 1 lần

**IV/Cách cho điểm**

Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kĩ thuật và thành tích đạt được của từng học sinh

+ Điểm đạt: Thực hiện được những điểm cơ bản của kĩ thuật và thành tích ở mức đạt hoặc ngược lại.

+ Điểm chưa đạt: Chạy để gót chân chạm đất và không đạt thành tích ở mức “đạt”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Giáo viên ra đề**  **Dương Thị Nhài** | **Tổ trưởng CM** | **Ban giám hiệu duyệt** |