|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS LONG BIÊN** | **ĐỀ KIỂM TRA 1 TIẾT** |
| **TỔ: XÃ HỘI** | **MÔN: THỂ DỤC 9** |
|  | **Năm học: 2020 - 2021** |
|  | **Tuần: Tiết:**  **Ngày kiểm tra: /11/2020** |

**I. Mục tiêu**

*1, Kiến thức:*

- Kiểm tra đánh giá kết quả chạy nhanh 60m của từng học sinh.

*2, Kỹ năng:*

- Rèn luyện tinh thần, ý thức tập thể chung.

- Thực hiện tương đối tốt kĩ thuật xuất phát thấp - chạy nhanh 60m.

- Biết vận dụng tự tập luyện hàng ngày.

*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*: Chạy nhanh 60m.

Kiểm tra kĩ thuật các giai đoạn xuất phát thấp - chạy nhanh và thành tích chạy nhanh 60m của từng học sinh.

*2, Tổ chức và phương pháp kiểm tra.*

- Kiểm tra thành nhiều đợt. Mỗi đợt gồm 1 nhóm 3 học sinh.

- Nhóm học sinh đến lượt kiểm tra đứng vào vị trí xuất phát theo quy định.

- TH học sinh bị điểm chưa đạt GV kiểm tra lần 2.

*3, Cách cho điểm*

- Điểm kiểm tra theo mức độ thực hiện động tác, kĩ thuật các giai đoạn xuất phát thấp - chạy nhanh và thành tích của từng học sinh.

- Điểm đạt (Đ):

+ Cho HS thực hiện kỹ thuật các giai đoạn xuất phát thấp - chạy nhanh đúng, chính xác, đẹp. Thành tích nam dưới 10s, nữ dưới 11s. Học sinh có ý thức tốt, trang phục, giầy tập đầy đủ.

+ Cho học sinh thực hiện kĩ thuật các giai đoạn xuất phát thấp – chạy nhanh tương đối hính xác, đẹp có một vài sai sót nhỏ. Thành tích nam dưới 10,5s, nữ dưới 11,5s. Học sinh có ý thức tốt, trang phục tập luyện đầy đủ.

+ Cho học sinh thực hiện đúng 2 trong 4 giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp. Thành tích nam dưới 11s, thành tích nữ dưới 12s. Học sinh có ý thức tốt, trang phục tập luyện đầy đủ.

- Điểm chưa đạt (CĐ):, Cho học sinh thực hiện chưa chính xác cả 4 các giai đoạn xuất phát thấp - chạy nhanh, thành tích nam trên 11s, nữ trên 12s. HS có ý thức kém, trang phục không đầy đủ

*\* chú ý: Một số tình huống có thể do giáo viên quyết định.*

*Long Biên, ngày tháng 11 năm 2020*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BGH duyệt | Đại diện nhóm | GV ra đề |