

TRƯỜNG THCS GIA QUẤT
NĂM HỌC: 2024 - 2025

ĐỀ KIỂM TRA CUỐI KÌ HỌC KÌ I
MÔN: THỂ DỤC 7
Thời gian: 45 phút

I. MỤC TIÊU CẦN ĐẠT.

- 1. Kiến thức:** Học sinh biết vận dụng kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi để thực hiện kiểm tra đạt thành tích cao.
- 2. Năng lực:** Học sinh phát huy được tính chủ động tích cực tư duy động tác và biết vận dụng vào thực tế để tập luyện.
- 3. Phẩm chất:** Học sinh nghiêm túc tập luyện tích cực, có tinh thần tập thể cao đảm bảo an toàn khi tập.

II. NỘI DUNG KIỂM TRA.

- Kiểm tra: Nhảy xa kiểu ngồi.

III. BIỂU ĐIỂM.

- **Đạt:** Thực hiện đúng kỹ thuật và đạt thành tích 2,4m(Nam) và 2m(Nữ).
- **Chưa đạt:** Thực hiện không đúng kỹ thuật hoặc không đạt thành tích trên.

Ban giám hiệu

Tổ CM

Nhóm CM

Phạm Thị Thanh Bình Nguyễn Thị Minh Phương Đinh Nguyên Trường