Tuần :31 Ngày soạn: 03/04/2011

Tiết 61 Ngày lên lớp: 05/04/2011

**KIỂM TRA THỂ THAO TỰ CHỌN**

**A-MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**1-MỤC ĐÍCH:**

- Nhằm đánh giá quá trình tập luyện của các em trong thời gian qua.

**2-YÊU CẦU:**

-Hs kiểm tra nghiêm túc, có tinh thân quyết tâm đạt thành tích cao

**B-THỜI GIAN-ĐỊA ĐIỂM-PHƯƠNG TIỆN**

1- Thời gian 45 phút

2- Địa điểm : sân thể dục trường

3- Phương tiện: giáo án, sổ điểm.

**C-TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I-PHẦN MỞ ĐẦU**1-Gv ổn định tổ chức lớp2-Gv kiểm tra sĩ số3-Gv phổ biến nội dung buổi kiểm tra.\* Khởi động:- Khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay cổ chân. - Căng cơ: tay vai, ngực, lườn, vặn mình, lưng bụng, gập thân chéo,ưỡn thân, đá chân, ép ngang-ép dọc. - Chạy: bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mong. | 8-10 phút | LT tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số báo cáo.ĐHTT 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Từ ĐH tập trung lớp dàn hàng cách nhau 1 sải tay khởi độngĐHKĐ 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  |
| **II-PHẦN CƠ BẢN****KIỂM TRA THỂ THAO TỰ CHỌN** **Nội dung kiểm tra kỹ thuật đánh cầu**Mỗi hs được thực hiện 5 lần kiểm tra chia thành nhiều đợt mỗi đợt kiểm tra từ 2 đến 3 em.Gv đánh dấu thành tích mốc nhảy nguyên bài gồm 4 nội dung: kĩ thuật giao cầu, kĩ thuật đánh cầu thấp gần, kĩ thuật đánh cầu cao xa, kĩ thuật đập cầu. Mỗi nội dung 5 lần.**CÁCH CHO ĐIỂM**ĐIỂM 9-10: đúng kỹ thuật cả 4 nội và đạt đúng điểm rơi theo yêu cầu, đạt số lần quy định.ĐIỂM 7-8: đúng kỹ thuật 4 nội dung , đạt đúng điểm rơi theo yêu cầu, đạt số ít hơn số lần quy định.ĐIỂM 5-6: thực hiện đúng được 3 nôi dung còn 1 nội dung chưa thực hiện được.ĐIỂM 3-4: thực hiện được 1-2 nội dung. | 28-30 phút | Gv phổ biến và dặn dò trước lúc kiểm tra 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹ĐHKT  🚹 🚹 🚹 🚹 |
| **III-PHẦN KẾT THÚC**Gv cho lớp hồi tĩnh, thả lõngGv nhận xét buổi kiểm traGv đọc điểm và dặn dò cho bài tập về nhà  | 4-5 phút | ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹***GV HÔ THỂ DỤC ĐỒNG LOẠT HỌC SINH HÔ KHỎE*** |