Ngµy so¹n: 10/12/2018 TuÇn 18

Ngµy d¹y: TiÕt 35

# KiÓm tra häc k× ch¹y ng¾n

# (KiÓm tra tiªu chuÈn rltt – ch¹y ng¾n)

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức**:

- Thùc hiÖn kiÓm tra kÜ thuËt ch¹y ng¾n lÊy ®iÓm thµnh tÝch vµ kÕt hîp xÕp lo¹i tiªu chuÈn rÌn luyÖn th©n thÓ.

-Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

**2. Kỹ năng**:-

- Rèn luyện kỹ năng khéo léo, chính xác, đồng phát triển các tố chất nhanh mạnh phản xạ của cơ thể

- Nắm và thực hiện đúng luật, phát huy kỹ năng tự rèn luyện

**3. Thái độ**: Nghiêm túc trong giờ kiểm tra

**4. Năng lực phẩm chất.**

­- Năng lực cần đạt: + NL chung: Năng lực vận động

+ NL chuyên môn: - Năng lực tự quản lý, hợp tác, tự đánh giá trong học tập

- Phẩm chất cần đạt: Cao thượng, quyết đoán, tự tin, trung thực

**II: Chuẩn bị:**

**1. Giáo viên:**

- Đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích

**2. Học sinh:**

- Học sinh trang phục gọn gàng, giày tập

**III: Các phương pháp và kỹ thuật dạy học:**

- Ph­­­­ương pháp kiểm tra đánh giá.

- Kĩ thuật dạy học theo nhóm.

**IV: Tổ chức các hoạt động học tập:**

1. **Hoạt động khởi động.**

\*. Ổn định tổ chức kiểm tra sĩ số

- Giáo viên phổ biến nội dung bài học

- Cho lớp khởi động chung bài thể dục tay không 5 động tác

- Khởi động chuyên môn xoay kỹ khớp cổ chân cổ tay đầu gối, hông ….

\*. Kiểm tra bài cũ:

**2. Hoạt động kiểm tra đánh giá**

- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy 60m.

- Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra một lần.

- Gọi theo nhóm 2 - 3 HS kiểm tra chạy một đợt cự li 60m.

- Cán sự lớp hô cho các bạn XP.

- GV ở trên đích bấm giây và ghi thành tích của từng học sinh.

**Cách xếp loại**

1. KiÓm tra kÜ thuËt vµ thµnh tÝch ch¹y 60m.

**+ Lo¹i ®¹t:**Thùc hiÖn ®óng 4 giai ®o¹n kÜ thuËt, phèi hîp kü thuËt t­¬ng ®èi chuÈn x¸c . Thµnh tÝch ®¹t ®­îc ®èi víi n÷ : < 11”30 ,®èi víi nam <10”

\*Lo¹i ch­a ®¹t :Thùc hiÖn kü thuËt ch­a chuÈn x¸c ,nhÊt lµ giai ®o¹n xuÊt ph¸t vµ ch¹y lao .Thµnh tÝch ®¹t ®­îc ®èi víi n÷ >11”30,®èi víi nam >10”

**2. XÕp lo¹i rÌn luyÖn th©n thÓ n÷**

- lo¹i giái: thµnh tÝch Ýt h¬n 10’’20

- lo¹i kh¸: thµnh tÝch Ýt h¬n 11’’00

- lo¹i ®¹t: thµnh tÝch Ýt h¬n 11’’30

- lo¹i ch­­a ®¹t: thµnh tÝch nhiÒu h¬n 11’’30

**3. XÕp lo¹i rÌn luyÖn th©n thÓ nam**

- lo¹i giái: thµnh tÝch Ýt h¬n 9’’00

- lo¹i kh¸: thµnh tÝch Ýt h¬n 9’’50

- lo¹i ®¹t: thµnh tÝch Ýt h¬n 10’’00

- lo¹i ch­­a ®¹t: thµnh tÝch nhiÒu h¬n 10’’00

* Kiểm tra xong giáo viên cho lớp tập trung thả lỏng đọc thành tích và xêp loại cho học sinh nghe
* Tuyên dương những học sinh có thành tích cao, nhắc nhở những học sinh thành tích còn hạn chế
* Hướng dẫn học sinh về nhà tập thêm cuối kỳ I kiểm tra chạy ngắn lấy điểm học kỳ I

**Hình thành cho HS năng lực vận động**

**3. Hoạt động luyện tập - củng cố:**

- GV nhận xét đánh giá giờ kiểm tra, công bố điểm

**4. Hoạt động vận dụng:** S¸ng dËy ch¹y 300m với VT trung bình nâng cao sức khỏe

**5. Hoạt động tìm tòi mở rộng:** Tìm hiểu thành tích bật xa tại chỗ của học sinh THCS các nước trong khu vực ĐNA