**Trường THCS Họ và tên giáo viên**

**Tổ Tự Nhiên**

**KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH**

**( Chạy 30m)**

**Môn: TD - Lớp 8**

**Thời gian thực hiện: (Số tiết) 2- Tiết 35**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức.**

Cho học sinh biết cách thực hiện kĩ thuật chạy 30m đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực học sinh.

**2. Năng lực.**

**2.1. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập tập luyện.

**2.1. Năng lực đặc thù.**

- Chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tự tập luyện tại nhà.

- Vận động cơ bản: Thực hiện cơ bản đúng động tác.

**3. Phẩm chất.**

- Nghiêm túc, tích cực trong học tập và hoạt động tập thể.

- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

- Đoàn kết giúp đỡ bạn bè trong quá trình học tập.

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

**\* HSKT:** Thực hiện được động tác không yêu cầu thành tích cao.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Giáo viên:** SGV, KHBD, đồng hồ bấm giây, còi.

**2. Học sinh:** Học sinh trang phục TD gọn gàng, giày tập, dụng cụ theo hướng dẫn của GV.

**IV. Tiến trình dạy và học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức và giảng dạy** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7- 8p).**  **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.  **c. Kiểm tra bài cũ:** GV đặt câu hỏi, HS trả lời.  **d. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.  **e. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhận lớp:**  - GV kiểm tra sĩ số.  - GV phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.  **2. Khởi động:**  Bài TD tay không gồm 6 ĐT.  - Tập động tác: Tay ngực lườn, vặn mình, bụng, chân, toàn thân.  - Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối  - Ép dọc, ép ngang.  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Lồng ghép trong nội dung kiểm tra. | 1p  7p  2lx8n | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện của HS.  - GV di chuyển và quan  sát, nhắc nhở HS thực hiện  - Cho HS tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động  - GV: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động. | Description: 23  - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo tình hình cho GV.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹GV  Description: ep deo |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10p)**  **a. Mục tiêu:** Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh chạy 30 m.  **b. Nội dung:**  Hoàn thành tốt các kỹ thuật động tác của bài tập và nắm được nội dung bài học.  **c. Sản phẩm:** Thực hiện cơ bản đúng kỹ năng phối hợp và xử lý tình huống các nội dung tập  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **\* Nội dung:** Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh chạy 30m.  **\* Biểu điểm:**  \* Thành tích.  - Lớp 9 (15 tuổi)    Nam : Đạt < 5,20 giây.  CĐ ≤ 6,20 giây.  Nữ : Đạt < 6,20 giây  CĐ≤ 7,20 giây |  | - GV nêu tên các động tác bổ trợ.  - Phổ biến cách thực hiện các động tác.  - Từng HS thực hiện một mỗi em thực hiện 1 lượt.  ­Tiến hành kiểm tra. | - HS lắng nghe, triển khai đội hình kiểm tra  - Những HS đ­ược gọi đến l­ượt đứng vào vị trí quy định.  - Những HS khác theo dõi và chuẩn bị ý kíên nhận xét.  - HS chú ý nghe GV hướng dẫn thực hiện các động tác.  \*\* \*\*  \*\*  \*\*  \*\*  \*\*  GV  - Thực hiện theo yêu cầu của GV, kiểm tra tích cực thành tích tốt.  - HS lắng nghe. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20p)**  a. **Mục tiêu**: Giúp HS thực hiện được kỹ thuật chạy 30m và thành tích.  **b. Nội dung:** Kiểm tra nội dung chạy 30m.  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng kỹ thuật chạy 30m có sự tăng tiến về thành tích. Nhận biết được một số sai lầm thường mắc và cách sửa chữa.  **d. Tổ chức thực hiện:** Thực hiện đúng động tác. | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1.**  Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh chạy 30m.  - Lớp 8 ( 14 tuổi)  Nam : T< 5,20 giây  Đ ≤ 6,20 giây.  Nữ : T < 6,20 giây  Đ≤ 7,20 giây  \* Yêu cầu.  - Ý thức tổ chức kỷ luật tốt.  - An toàn khi kiểm tra.  **2. Củng cố:**  GV đọc điểm. | 2lx8n | - GV nêu tên các động tác bổ trợ.  - Phổ biến cách thực hiện các động tác.  - Từng HS thực hiện một, mỗi em thực hiện 1 lượt.  ­Tiến hành kiểm tra.  - HS lắng nghe.  - GV đọc điểm rút kinh nghiệm cho HS ở tiết kiểm tra. | - HS lắng nghe, triển khai đội hình kiểm tra.  - Những HS đ­ược gọi đến l­ượt đứng vào vị trí quy định.  - Những HS khác theo dõi và chuẩn bị ý kiến nhận xét.  - HS chú ý nghe GV hướng dẫn thực hiện các động tác.  \*\* \*\*  \*\*  \*\*  \*\*  GV  - Thực hiện theo yêu cầu của GV, kiểm tra tích cực thành tích tốt.  - HS chú ý lắng nghe và sửa sai những gì còn tồn tại. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7p)**  **a. Mục tiêu:** Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS với nội dung bài, trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày và thi đấu.  Đưa cơ thể về trạng thái bình thường một cách hợp lý.  **b. Nội dung:** Tập động tác thả lỏng.  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện được các động tác thả lỏng.  **d. Tổ chức thực hiện:** Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà. | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  Luyện tập: Chạy 30m  **Hồi tĩnh:** Tại chỗ thả lỏng chân tay.  **Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **Xuống lớp.** | 2-4l | Thay đổi yêu cầu.Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Áp dụng vào thức tế như luyện tập vào buổi sáng hàng ngày.  - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của HS trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô TD. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.  - Cán sự lớp hướng dẫn lớp tập luyện.  Description: Description: 23  - Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng cơ toàn thân.  - HS hô khỏe. |