**TIẾT: 19**

***KIỂM TRA* ĐGGKI :CHẠY CỰ LY NGẮN 60m**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyệnvà kiểm tra .

- Tích cực tham gia ôn tậpvà có trách nhiệm trong khi kiểm tra.

- Đoàn kết,trung thực trong kiểm tra.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-** Tự chủ và tự học: Nội dung kiểm tra: Chạy cự ly ngắn 60m

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác .

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện,kiểm tra.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hoàn thành chạy cự ly nắn 60m

**2.3. Sán phẩm cần đạt được ở các hoạt động:**

- MĐ: Học sinh mong chờ, háo hức, cơ thể được chuẩn bị tốt nhất để bước vào hđ của giờ học.

- HTKT: Biết quan sát được hình ảnh trực quan, và mô tả được khái quát được kĩ thuật đt.

- LT: Nắm bắt được khả năng tập luyện, phương pháp tập luyện, có sự tăng trưởng về thể lực.

- VD: Kiến thức được khắc sâu, biết tự tập và có thể tự đánh giá bản thân và người khác.

- KT: Ứng dụng, xử lý các tình huống hợp lí hiệu quả.

**II. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Bàn ghế, trang phục thể thao, đồng hồ, đường chạy 60m

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, tập luyện,kiểm tra.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **+ Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp  **+ Khởi động**  **-** Chạy khởi động 2 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… | 7’  2l x 8N | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ kiểm tra  - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình 4 hàng ngang cự ly 1 khuỷu tay            - Đội hình dàn hàng để thực hiện khởi động.  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBC31.tmp.png |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  - Giới thiệu nội dung nôi bài học .  - Kiểm tra:  Chạy cự ly ngắn 60m | 5’ | GV giới thiệu về nội dung kiểm tra  - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 4-5 học sinh (xác định thời gian của mỗi hs bằng 1 đồng hồ)  - GV theo dõi để đánh giá  -Chỉ những sai sót thường gặp trong khi kiểm tra | - Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2  C:\Users\ADMINI~1.0A5\AppData\Local\Temp\ksohtml\wpsBAF1.tmp.png     |
| **3 Hoạt động tập luyện**  - **Kiểm tra:**  Chạy cự ly ngắn 60m  \*Loại đạt(Đ): Thực hiện đúng đủ 4 giai đoạn chạy cự ly ngắn. Tích cực trong kiềm tra(Thànhtích SGV/32)  \*Loại chưa đạt; Thực hiện còn chưa đúng 4 giai đoạn chạy cự ly ngắn Ít tích cực trong kiểm tra | 25’ | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu kiểm tra.  - GV kiểm tra theo nhóm từ 4-5hs theo giới tính.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh kiểm tra  - Nhận xét kiểm tra công bố kết quả | - HS lắng nghe  - Tập luyện theo cá nhân  - Kiểm tra theo nhóm  - Đội hình Kiểm tra:  (Vòng tròn xung quanh sân trường)  - HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên.  -HS chú ý an toàn trong kiểm tra.  - Tích cực tự thả lỏng sau kiểm tra. |
| **4. Hoạt động vận dụng**  -Luyện tập hàng ngày ở nhà | 3’ | - Hướng dẫn HS vận dung các động tác đã học để tập luyện buổi sáng. | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Đội hình tập luyện theo nhóm |
| **5. Hoạt động kết thúc**  - Phục hồi sau kiểm tra  - Nhận xét về các hoạt động học tập vàGiao nhiệm vụ học tập về nhà  - Xuống lớp | 5' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời sau kiểm tra.  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK,chuẩn bị tiết sau.  .Xuống lớp:GV hô giải tán. | -4 hàng ngang cự ly 1sải tay so le                             ****  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.  - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện  - HS đáp khỏe |