##### Chủ đề: CHẠY CỰ LI NGẮN, CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT**  | **Chủ đề**  | **Mức đánh** **giá**  | **LỚP**  |
| **6**  | **7**  | **8**  | **9**  |
| **1**  | **Chạy cự li** **ngắn**  | **Biết**  | - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất. – Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li ngắn. * Nhận biết được cấu trúc và cách thực hiện một số trò chơi phát triển sức nhanh. - Nhận biết được cấu trúc động tác và hình thái thể hiện của các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).
* Kể được tên các hình thức tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
 | * Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện.
* Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li ngắn.
* Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển sức nhanh.

- Xác định được tư thế, phương hướng, biên độ của động tác trong các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).  | - Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao. * Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li ngắn.
* Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện các giai đoạn và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).
* Biết lựa chọn và sử dụng trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển sức nhanh. - Nhận biết được những khác nhau cơ bản giữa kĩ thuật xuất phát thấp và xuất phát cao trong chạy cự li ngắn.
 | – Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực. – Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn. - Nhận biết được nội dung và yêu cầu tổ chức trò chơi vận động nhằm phát triển sức nhanh trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hiểu**  | * **N**êu được vai trò của các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn.
* Mô tả được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn.  | * Mô tả được kĩ thuật và nêu được vai trò của các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).
* Mô tả được những điều cần thực hiện khi phối hợp giữa các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn (60m).
* Nêu được tên các bài tập trong tập luyện từng giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn.  | * Nêu được những điều cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Mô tả được kĩ thuật xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên trong xuất phát thấp.
* Nêu được những sai sót thường mắc trong luyện tập từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m).
* Mô tả được nội dung và cách thực hiện bài tập phối hợp giữa các giai đoạn trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn.
* Nêu được vai trò của xuất phát thấp trong chạy cự li ngắn.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn.
 | * Nêu được các nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn và các yêu cầu củng cố kĩ thuật từng giai đoạn.
* Nêu được các bài tập củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.

– Biết tự đánh giá và đánh giá kết quả tập luyên củng cố kĩ thuật các giai đoạn và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li ngắn.   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Vận dụng**  | – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). – Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra định kì. - Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra khi tham gia học trực tuyến.   | Thực hiện được các giai đoạn và bước đầu phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). – Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra định kì. - Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra chạy cự li 60m theo nhóm khi tham gia học trực tuyến.  | Thực hiện được các giai đoạn và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). * Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra theo định kì.
* Vận dụng được những hiểu biết về luật và kĩ thuật chạy cự li ngắn khi tham gia thi đấu giữa các nhóm trong lớp.
* Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra chạy cự li 100m theo nhóm khi tham gia học trực tuyến.

 | * Lựa chọn được các trò chơi vận động nhằm phát triến sức nhanh và củng cố kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.
* Biết cách tổ chức luyện tập và thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn . Hoàn thành được các giai đoạn và toàn bộ cự li chạy 100m. – Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.
* Vận dụng được những hiểu biết về luật và kĩ thuật để tham gia thi đấu giữa các khối lớp.

- Thực hiện được nội dung củng cố kỹ thuật các giai đoạn và kiểm tra chạy cự li 100m theo nhóm trong học trực tuyến. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2**  | **Chạy cự li** **trung bình**  | **Biết**  | * Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.
* Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li trung bình.
* Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển sức bền.
* Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Nhận biết được cấu trúc và cách thực hiện một số trò chơi phát triển sức bền.

- Nhận biết được cấu trúc cơ bản của các bài tập bổ trợ chạy cự li trung bình và các giai đoạn.  | * Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện.
* Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li trung bình.
* Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển sức bền.
* Biết điều khiển tổ nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Xác định được tư thế, phương hướng, biên độ của động tác trong các giai đoạn chạy cự li trung bình.
* Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
 | * Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.
* Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li trung bình.
* Biết lựa chọn và sử dụng các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển sức bền.
* Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện các bài tập bổ trợ, các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình và phối hợp các giai đoạn; biết nhận xét kết quả tập luyện.
* Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
 | * Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên

(không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực. – Biết những điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình. * Biết lựa chọn và tham gia các động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển sức bền.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hiểu**  | * Mô tả được kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.
* Mô tả được kĩ thuật giai đoạn xuất phát và về đích trong chạy cự li trung bình.
* Nêu được vai trò của nhịp thở và biết thực hiện nhịp thở phù hợp với bước chạy, tốc độ chạy cự li trung bình.

– Biết điều chỉnh, sửa sai kĩ thuật động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li trung bình.  | * Nêu được các bài tập phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Nêu được những điều cần chú ý trong phối hợp hoạt động của cơ thể khi chạy giữa quãng.
* Nêu được các bài tập trong luyện tập phối hợp xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Nêu được yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.
* Nêu được diễn biến và nguyên nhân của hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. – Biết điều chỉnh, sửa sai trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong
 | * Nêu được vai trò của các bài tập bổ trợ trong luyện tập từng giai đoạn chạy cự li trung bình.
* Mô tả được các bài tập thường sử dụng trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.
* Nêu được các yêu cầu và lưu ý khi luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Nêu được những điều cần thực hiện để hạn chế hiện tượng cực điểm.
* Nêu được những điều cần thực hiện khi xuất hiện hiện tượng cực điểm.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật chạy cự li trung bình.
 | * Nêu được các nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình và các yêu cầu củng cố kĩ thuật từng giai đoạn.
* Nêu được các bài tập củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li trung bình.
* Nêu được các yêu cầu cần thực hiện trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.
* Mô tả được các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình trong luyện tập củng cố kĩ thuật.

– Biết điều chỉnh, sửa sai những sai sót thường gặp trong luyện tập củng cố các giai đoạn chạy cự li trung bình thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong  |
|  |  |  |  | tập luyện kĩ thuật chạy cự li trung bình. |  | tập luyện kĩ thuật chạy cự li trung bình.  |
| **Vận dụng**  | – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình. - Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li cự li trung bình trên đường thẳng, đường vòng. – Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra định kì. - Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra khi tham gia học trực tuyến.  | – Thực hiện được các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. * Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đinh kì.
* Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra khi tham gia học trực tuyến.
 | – Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong luyện tập: chạy giữa quãng; xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đinh kì. - Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra khi tham gia học trực tuyến.  | * Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
* Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
* Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đinh kì.
* Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra khi tham gia học trực tuyến.
 |