|  |  |
| --- | --- |
| **Lớp**  | **Mức độ dánh giá**  |
| **Biết**  | **Hiểu**  | **Vận dụng**  |
| **6**  | * Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.
* Nhận biết được cấu trúc và hình thái hoạt động của các giai đoạn kĩ thuật ném bóng.

– Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển sức mạnh tay, ngực. * Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
* Biết điều kiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả tập luyện.
 | * Nêu được vai trò, tác dụng của từng giai đoạn kĩ thuật ném bóng.
* Mô tả được kĩ thuật từng giai đoạn ném bóng.
* Nêu được hình thức tổ chức luyện tập các giai đoạn kĩ thuật ném bóng. - Mô tả được bài tập thường sử dụng trong luyện tập từng giai đoạn và phối hợp kĩ thuật các giai đoạn ném bóng.
* Phân biệt được các bài tập và cách thức tổ chức tập luyện cá nhân, nhóm, cả lớp.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật ném bóng.
 | * Thực hiện được các động tác bổ trợ và kĩ thuật các giai đoạn; phối hợp được các

 giai đoạn của kĩ thuật ném bóng. - Vận dụng được các điều luật thi đấu ném bóng đã học vào tập luyện và thi đấu. * Thực hiện được một số tình huống phối hợp với đồng đội trong tập luyện.
* Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá kĩ thuật ném bóng.
* Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá.
 |