###### Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC (6, 7, 8, 9)

|  |  |
| --- | --- |
| **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 từng động tác thuộc bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp

6. – 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 khéo léo. * 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 tác dụng của tập luyện bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 6.
* Mô tả được các nhịp và cách thực hiện từng nhịp của bài thể dục liên hoàn.
* Nêu được hình thức tổ chức luyện tập từng nhịp và phối hợp nhóm các nhịp,

 phối hợp toàn bài. * Nêu được đặc điểm cơ bản về nội dung và hình thức thực hiện của bài thể dục liên hoàn.
* Mô tả được yêu cầu của nhịp hô trong từng giai đoạn luyện tập.
* Nêu được những điều cần chú ý về hướng, biên độ và bước di chuyển trong tập luyện bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 6.
* Phân biệt được sự khác nhau về nội dung và cách tổ chức tập luyện bài thể dục liên hoàn theo hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp..
 | * Thực hiện đúng các nhịp của bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 6; phối hợp các nhịp đảm bảo tính liên hoàn, tính chính xác về tư thế, hướng và nhịp điệu; đúng nhịp hô.
* Thực hiện nhịp hô to, rõ ràng, chính xác về tốc độ và nhịp điệu.
* Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 6. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội

dung kiểm tra đánh giá.      |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7**  | – Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện. - Nhận biết được cấu trúc và hình thái hoạt động của từng động tác thuộc bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp7. – 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 khéo léo. * 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 tác dụng của tập luyện bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7.
* Mô tả được các nhịp và cách thực hiện từng nhịp của bài thể dục liên hoàn.
* Nêu được hình thức tổ chức luyện tập từng nhịp và phối hợp nhóm các nhịp,

 phối hợp toàn bài. * Nêu được đặc điểm cơ bản về nội dung và hình thức thực hiện của bài thể dục liên hoàn.
* Mô tả được yêu cầu của nhịp hô trong từng giai đoạn luyện tập.
* Nêu được những điều cần chú ý về hướng, biên độ và bước di chuyển trong tập luyện bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7.
* Phân biệt được sự khác nhau về nội dung và cách tổ chức tập luyện bài thể dục liên hoàn theo hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp.
 | * Thực hiện đúng các nhịp của bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7; phối hợp các nhịp đảm bảo tính liên hoàn, tính chính xác về tư thế, hướng và nhịp điệu; đúng nhịp hô.
* Thực hiện nhịp hô to, rõ ràng, chính xác về tốc độ và nhịp điệu.
* Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội

dung kiểm tra đánh giá.      |
| **8**  | * Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT.
* Nhận biết được cấu trúc và hình thái hoạt động của từng động tác thuộc bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp
 | * Nêu được tác dụng của tập luyện bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8.
* Mô tả được các nhịp và cách thực hiện từng nhịp của bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8.
 | * Thực hiện đúng các nhịp của bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8; phối hợp các nhịp đảm bảo tính liên hoàn, tính chính xác về tư thế, hướng và nhịp điệu; đúng nhịp hô.
* Thực hiện nhịp hô to, rõ ràng, chính
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 8. – 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 khéo léo. * 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 hình thức tổ chức luyện tập từng nhịp và phối hợp nhóm các nhịp,

 phối hợp toàn bài.  * Nêu được đặc điểm cơ bản về nội dung và hình thức thực hiện của bài thể dục nhịp điệu.
* Mô tả được yêu cầu của nhịp hô trong từng giai đoạn luyện tập.
* Nêu được những điều cần chú ý về hướng, biên độ và bước di chuyển trong tập luyện bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8.
* Phân biệt được sự khác nhau về nội dung và cách tổ chức tập luyện bài thể dục nhịp điệu theo hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp.
 |  xác về tốc độ và nhịp điệu. * Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá bài thể dục

 nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8. * Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong tập luyện và thực hiện nội

 dung kiểm tra đánh giá. * Phối hợp được với nhạc trong tập luyện bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8

    |
| **9**  | - Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực. - Nhận biết được cấu trúc và hình thái hoạt động của từng động tác thuộc bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp9. – 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 khéo léo. - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông  | * Nêu được tác dụng của tập luyện bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9.
* Mô tả được các nhịp và cách thực hiện từng nhịp của bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9.
* Nêu được hình thức tổ chức luyện tập từng nhịp và phối hợp nhóm các nhịp, phối hợp toàn bài.
* Nêu được đặc điểm cơ bản về nội dung và hình thức thực hiện của bài thể dục
 | * Thực hiện đúng các nhịp của bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9; phối hợp các nhịp đảm bảo tính liên hoàn, tính chính xác về tư thế, hướng và nhịp điệu; đúng nhịp hô.
* Thực hiện nhịp hô to, rõ ràng, chính xác về tốc độ và nhịp điệu.
* Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập

 luyện. * Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá bài thể dục
 |
|  | qua nghe, quan sát và tập luyện.   | nhịp điệu. * Mô tả được yêu cầu của nhịp hô trong từng giai đoạn luyện tập.
* Nêu được những điều cần chú ý về hướng, biên độ và bước di chuyển trong tập luyện bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9.
* Phân biệt được sự khác nhau về nội dung và cách tổ chức tập luyện bài thể dục nhịp điệu theo hình thức cá nhân, nhóm, cả lớp.
 | nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9. * Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong tập luyện và thực hiện nội

 dung kiểm tra đánh giá. * Phối hợp được với nhạc trong tập luyện bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh

lớp 9.    |