###### 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 lớp  7.  – 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 lớp  9.  – 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. |