##### NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA (LỚP 8)

|  |  |
| --- | --- |
| **Lớp**  | **Mức độ dánh giá**  |
| **Biết**  | **Hiểu**  | **Vận dụng**  |
| **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 các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

– 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 (đặc biệt là sức mạnh chi dưới). * 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 nhảy cao kiểu bước qua.
* Mô tả được kĩ thuật từng giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua.
* Nêu được hình thức tổ chức luyện tập các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
* Mô tả được bài tập thường sử dụng trong luyện tập từng giai đoạn và phối hợp kĩ thuật các giai đoạn nhảy cao kiểu

 bước qua. * 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 nhảy cao kiểu bước qua.
 | * Thực hiện được các động tác bổ trợ và kĩ thuật các giai đoạn; phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu

 bước qua. * Vận dụng được các điều luật thi đấu nhảy cao đã học vào tập luyện và thi đấu. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá kĩ thuật

 nhảy cao kiểu bước qua. * Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội

dung kiểm tra đánh giá.     |