##### NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG (LỚP 9)

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

  | * Nêu được vai trò, tác dụng của từng giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.
* Mô tả được kĩ thuật từng giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng..
* Nêu được hình thức tổ chức luyện tập các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm

 nghiêng. * 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

 nằm nghiêng. * 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 nằm nghiêng.
 | * 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 nằm

 nghiêng. * Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
* 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 nằm nghiêng.
* Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá.

  |