##### : CẦU LÔNG (TỰ CHỌN 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: Các bài tập bổ trợ; kĩ thuật di chuyển bước đơn; kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái; kĩ thuật phát cầu trái tay.

– 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 thể lực. * 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,của kĩ thuật di chuyển bước đơn, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, kĩ thuật phát cầu trái tay

 trong luyện tập và thi đấu cầu lông.. - Mô tả được tư thế chuẩn bị và cách thực hiện các kĩ thuật cơ bản của môn cầu lông thuộc nội dung chủ đề. * Mô tả được cấu trúc bài tập và cách tổ chức thực hiện bài tập trong tập luyện cá nhân, tập luyện cặp đôi và tập luyện nhóm.
* Chỉ ra được mục đích, yêu cầu của các hình thức tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm trong quá trình tập luyện kĩ thuật

 cơ bản thuộc nội dung chủ đề.. * Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật cầu lông.
 | * Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật di chuyển bước đơn, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, kĩ thuật phát cầu trái tay.
* Vận dụng được các điều luật thi đấu cầu lông đã học trong tập luyện. **-** 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 di chuyển bước đơn, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, kĩ thuật phát cầu trái tay.
* 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.  |  - Nêu được vai trò,của kĩ thuật phát cầu thuận tay, kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải, di chuyển ngang đánh cầu cao tay |  - Thực hiện được các bài tập bổ trợ, kĩ thuật phát cầu thuận tay, kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải và di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - Nhận biết được cấu trúc và hình thái hoạt động của: Các bài tập bổ trợ; kĩ thuật phát cầu thuận tay; kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải; di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. – 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 thể lực. * 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.
 |  bên phải trong luyện tập và thi đấu cầu lông. * Mô tả được tư thế chuẩn bị và cách thực hiện các kĩ thuật cơ bản của môn cầu lông thuộc nội dung chủ đề.
* Mô tả được cấu trúc bài tập và cách tổ chức thực hiện bài tập trong tập luyện cá nhân, tập luyện cặp đôi và tập luyện nhóm.
* Chỉ ra được mục đích, yêu cầu của các hình thức tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm trong quá trình tập luyện kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chủ đề..
* Chỉ ra được những nội dung cơ bản trong tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bản thân, của các bạn.
* Mô tả được nội dung và cấu trúc của các bài tập phối hợp.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật cầu lông.
 | * Vận dụng được các điều luật thi đấu cầu lông đã học trong tập luyện. **-** 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 phát cầu thuận tay, kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải; di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải.
* 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: Các bài tập bổ trợ; kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên
 |  - Nêu được vai trò,của kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, kĩ thuật đập cầu thuận tay, kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu cầu lông.   | * Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, kĩ thuật đập cầu thuận tay, kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
* Vận dụng được các điều luật thi đấu cầu lông đã học trong tập luyện và thi đấu.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | phải; kĩ thuật đập cầu thuận tay; kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. – 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 thể lực. * 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.
 | * Mô tả được tư thế chuẩn bị và cách thực hiện các kĩ thuật cơ bản của môn cầu lông thuộc nội dung chủ đề.

 * Mô tả được cấu trúc bài tập và cách tổ chức thực hiện bài tập trong tập luyện cá nhân, tập luyện cặp đôi và tập luyện

 nhóm. * Chỉ ra được mục đích, yêu cầu của các hình thức tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm trong quá trình tập luyện kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chủ đề..
* Chỉ ra được những nội dung cơ bản trong tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bản thân, của các bạn.
* Mô tả được nội dung và cấu trúc của các bài tập phối hợp.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật cầu lông.
 | * 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 di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, kĩ thuật đập cầu thuận tay, kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.
* Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá.

      |
| **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 bài tập bổ trợ; kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải; kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay; kĩ thuật bỏ nhỏ. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu | * Nêu được vai trò,của kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ

 trong luyện tập và thi đấu cầu lông. * Mô tả được tư thế chuẩn bị và cách thực hiện các kĩ thuật cơ bản của môn cầu lông thuộc nội dung chủ đề.
* Mô tả được cấu trúc bài tập và cách tổ chức thực hiện bài tập trong tập luyện cá

  | * Thực hiện được các động tác bổ trợ và kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải, kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ.
* Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập

luyện.   |
|  | cầu, nội dung bài học nhằm phát triển thể lực. - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.   |  nhân, tập luyện cặp đôi và tập luyện nhóm. * Chỉ ra được mục đích, yêu cầu của các hình thức tập luyện cá nhân, cặp đôi, nhóm trong quá trình tập luyện kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chủ đề..
* Chỉ ra được những nội dung cơ bản trong tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bản thân, của các bạn.
* Mô tả được nội dung và cấu trúc của các bài tập phối hợp.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kĩ thuật cầu lông.
 | * Vận dụng được các điều luật thi đấu cầu lông đã học trong 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 di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, kĩ thuật đập cầu thuận tay, kĩ thuật di

 chuyển ngang đập cầu thuận tay. * Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội

dung kiểm tra đánh giá.   |