|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **Ném Bóng** | * Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng. * Kĩ thuật ném bóng. * Trò chơi phát triển sức mạnh   tay – ngực | * Thực hiện được các động tác bổ trợ và kĩ thuật các giai đoạn; phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng. * Vận dụng được các điều luật thi đấu ném bóng đã học vào tập luyện và thi đấu. * Thực hiện được một số tình huống phối hợp với đồng đội trong tập luyện. | 1. Thực hiện được nội dung kiểm tra (Đảm bảo yêu cầu về: tốc độ và nhịp điệu chạy đà; hướng và lực ra sức cuối cùng; khả năng giữ thăng bằng). 2. Không phạm qui (Luật, và những qui định về an toàn trong khi thực hiện nội dung kiểm tra). 3. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (tính hiệu quả của tốc độ chạy đà; mức độ ra sức cuối |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá kĩ thuật ném bóng. * Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá. | cùng; độ bay xa của bóng so với yêu cầu của kiểm tra đánh giá định kì).   1. Thể hiện được sự tăng trưởng về sức mạnh tay – vai và năng lực phối hợp vận động phù hợp với đặc điểm cá nhân. 2. Thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện. |