###### LỚP 7

Căn cứ vào kế hoạch của nhà trường, tổ bộ môn để lựa chọn chủ đề, xây dựng nội dung kiểm tra giữa kì và cuối kì phù hợp.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT**   | **Mạch nội dung**   | **Đơn vị kiến thức**   | **Nội dung đặc tả ”mức đánh giá” ở mức vận dụng**  | **Tiêu chí đánh giá**   |
| **I**   | **Vận động** **cơ bản**   |   |  |   |
| **1**   | **Chạy cự li** **ngắn**    | * Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chạy cự li ngắn 60m.
* Một số trò chơi phát triển sức nhanh.
 | - Thực hiện được các giai đoạn và bước  đầu phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). – Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra định kì. - Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra chạy cự li 60m theo nhóm khi tham gia học trực tuyến.   | 1. Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn trên cự li 60 m (bước đầu thể hiện được sự phối hợp giữa các giai đoạn; thể hiện được những yêu cầu về tư thế, bước chạy, đánh tay và nhịp điệu động tác.
2. Không phạm qui (Luật, và những qui định về vach giới hạn…).
3. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (hoàn thành cự li; tốc độ chạy trên toàn cự li đạt yêu cầu của nội dung kiểm tra đánh giá).
4. Thể hiện được sự tăng trưởng về kĩ năng vận động và trình độ thể lực phù hợp với đặc điểm cá nhân.
5. Thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện.
 |