|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bài tập thể dục 7** | - Bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7. - Trò chơi phát  triển khéo léo | * Thực hiện đúng các nhịp của bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7; phối hợp các nhịp đảm bảo tính liên hoàn, tính chính xác về tư thế, hướng và nhịp điệu; đúng nhịp hô. * Thực hiện nhịp hô to, rõ ràng, chính xác về tốc độ và nhịp điệu. * Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá. | 1. Thực hiện được nội dung kiểm tra (đúng động tác, đúng nhịp và thể hiện được tính liên hoàn giữa các nhịp). 2. Không phạm qui (những qui định về thời gian thực hiện bài, tính liên hoàn, tính biểu cảm). 3. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (mức độ ghi nhớ bài; mức độ chính xác về nhịp; mức độ   liên hoàn).     1. Thể hiện được sự tăng trưởng về kĩ năng vận động, năng lực liên kết động tác và năng lực nhịp điệu phù hợp với đặc điểm cá nhân. 2. Thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện. |