###### LỚP 8

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**  8  | * Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chạy cự li ngắn 100m.
* Một số trò chơi phát triển sức nhanh.
 | * Thực hiện được các giai đoạn và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).
* Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra theo định kì.
* Vận dụng được những hiểu biết về luật và kĩ thuật chạy cự li ngắn khi tham gia thi đấu giữa các nhóm trong lớp.
* Thực hiện được nội dung học tập và kiểm tra chạy cự li 100m theo nhóm khi tham gia học trực tuyến.

    | 1. Thực hiện được nội dung kiểm tra (thực hiện và phối hợp được các giai đoạn trên cự li 100 m; bước đầu thể hiện được yêu cầu của kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp bước chạy đầu tiên).
2. Không phạm qui (Luật, và những qui định về đường chạy, 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.
 |