|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài tập thể dục**  |  **8**  | * Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp

8. * Trò chơi phát triển sự khéo léo.
 | * Thực hiện đúng các nhịp của bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8; 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 nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong tập luyện và thực hiện nội

 dung kiểm tra đánh giá. * Phối hợp được với nhạc trong tập luyện bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8
 | 1. Thực hiện được nội dung kiểm tra (đúng động tác, đúng nhịp; bước đầu thể hiện được tính nhịp điệu và biểu cảm).
2. Không phạm qui (những qui định về thời gian thực hiện bài; hướng di chuyển; mức độ biểu cảm).
3. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (mức độ ghi nhớ bài; mức độ chính xác về nhịp; tính nhịp điệu).
4. 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.
5. Thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện.
 |