###### LỚP 9

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**  9  | * Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. - Chạy cự li ngắn 100m.
* Một số trò chơi phát triển sức nhanh.
 | * Lựa chọn được các trò chơi vận động nhằm phát triến sức nhanh và củng cố kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.
* Biết cách tổ chức luyện tập và thực hiện được các bài tập củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn . - - Hoàn thành được các giai đoạn và toàn bộ cự li chạy 100m.

– Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn. * Vận dụng được những hiểu biết về luật và kĩ thuật để tham gia thi đấu giữa các khối lớp.
* Thực hiện được nội dung củng cố kỹ thuật các giai đoạn và kiểm tra chạy cự li 100m theo nhóm trong học trực tuyến.
 | 1. Thực hiện được nội dung kiểm tra (hoàn thành các giai đoạn và phối hợp các giai đoạn, có tính nhịp điệu; thể hiện được sự ổn định về tư thế trong khi nỗ lực tối đa trên toàn cự li).
2. Không phạm qui (Luật, và những qui định về an toàn trong thi đấu chạy 100 m).
3. Đạt được yêu cầu về thành tích vận động (Hoàn thành cự li; đạt yêu cầu về tốc độ).
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.

  |