TRƯỜNG THPT CHU VĂN AN

TỔ GDCD-GDTC-QP

NỘI DUNG ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KỲ I.

(THỰC HÀNH TD KHỐI 10 )

I. MỤC TIÊU - YÊU CẦU:

1. *Về kiến thức*:

- Đánh giá kết quả luyện tập của học sinh làm cơ sở để vận dụng tốt trong học tập, công tác.

2. *Về thái độ*:

- Có thái độ học tập nghiêm túc, thực hiện bài kiểm tra đạt kết quả cao.

II. ĐỊA ĐIỂM:

Tại sân bóng số 1 của trường.

III. TỔ CHỨC KIỂM TRA

1. Nội dung kiểm tra: Kỹ thuật cầu lông.

2. Thời gian kiểm tra: 45 phút.

3. Tổ chức, phương pháp kiểm tra:

*a. Tổ chức:* Giáo viên gọi HS lên thực hiện nội dung kiểm tra.

*b. Phương pháp:* Kiểm tra theo hình thức 2 người một đội.

- 1 người phục vụ 1 người kiểm tra.

- Kỹ thuật di chuyển: Tiến phải, tiến trái, lùi phải, lùi trái, sang phải sang trái, góc lưới phải, góc lưới trái

- Kiểm tra 3 lần các kỹ thuật

4. Quy định cách cho điểm và tính thành tích:

- Đạt: Học sinh làm đúng kỹ thuật động tác, đủ số lần quy định

- Chưa đạt: Học sinh chưa thực hiện được các kỹ thuật động tác, chưa đủ số lần quy định

- Không đạt: Học sinh không biết cách thực hiện kỹ thuật động tác

Người Thực hiện: Đỗ Thị Thu Hương

TRƯỜNG THPT CHU VĂN AN

TỔ GDCD-GDTC-QP

NỘI DUNG ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KỲ I.

(THỰC HÀNH TD KHỐI 11)

I. MỤC TIÊU - YÊU CẦU:

1. *Về kiến thức*:

- Đánh giá kết quả luyện tập của học sinh làm cơ sở để vận dụng tốt trong học tập, công tác.

2. *Về thái độ*:

- Có thái độ học tập nghiêm túc, thực hiện bài kiểm tra đạt kết quả cao.

II. ĐỊA ĐIỂM:

Tại sân bóng số 1 của trường.

III. TỔ CHỨC KIỂM TRA

1. Nội dung kiểm tra: Kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.

2. Thời gian kiểm tra: 45 phút.

3. Tổ chức, phương pháp kiểm tra:

*a. Tổ chức:* Giáo viên gọi từng HS lên thực hiện nội dung kiểm tra.

*b. Phương pháp:* Kiểm tra theo từng bước chạy đà, tằng độ cao theo từng bước chạy đà.

4. Các bước kiểm tra: Độ cao của nam mỗi bước hơn của nữ 5 phân

Bước 1: Thực hiện kỹ thuật một bước chạy đà. Độ cao 60cm( 6,5cm)

Bước 2: Thực hiện kỹ thuật ba bước chạy đà. Độ cao 70cm(7,5cm)

Bước 3: Thực hiện kỹ thuật năm bước chạy đà. Độ cao 80cm(8,5cm)

Bước 4: Thực hiện kỹ thuật bẩy bước chạy đà. Độ cao 90cm(9,5cm)

5. Quy định cách cho điểm và tính thành tích:

- Đạt: Thực hiện đúng 4 giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, không rơi xà

- Chưa đạt: Thực hiện không đúng 1giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng. Rơi xà

- Không đạt: Không thực hiện được các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, không dám nhảy

Người Thực hiện: Đỗ Thị Thu Hương