NỘI DUNG ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KÌ I

MÔN THỂ DỤC KHỐI 10

**I. Nội dung kiểm tra:**

Bóng rổ: Kiểm tra kĩ năng thực hiện kĩ thuật đứng ném rổ bằng một tay trên vai ở vạch 5m (nam) và 4m (nữ) ( 5 lần ném rổ ).

**II. Tổ chức và phương pháp kiểm tra:**

Giáo viên gọi mỗi đợt 5 học sinh lên kiểm tra. Mỗi học sinh thực hiện luân phiên 2 lần ném rổ thử và 5 lần ném rổ chính thức. Sau mỗi lần ném, học sinh tự nhặt bóng lại và đi về cuối hàng để chuẩn bị ném quả tiếp theo. Sau khi kết thúc đợt ném rổ, học sinh đặt bóng xuống vị trí quy định cho đợt tiếp theo lên kiểm tra.

**III. Cách cho điểm:**

- Điểm đạt:

+ Thực hiện kĩ thuật cơ bản đúng,, động tác ném rổ còn một vài sai sót nhỏ.

+ Có 1 quả ném vào rổ hoặc không có lần nào ném được vào rổ nhưng có 2 lần bóng trúng vành rổ hay trúng hình chữ nhật trên bảng rổ.

- Điểm không đạt:

+ Không thực hiện được kĩ thuật ném rổ cơ bản, động tác ném rổ có nhiều sai sót.

+ Không có lần nào ném bóng vào rổ hoặc chỉ có 1 lần trúng vào vành rổ hay hình chữ nhật trên bảng rổ.

**Người soạn**

**Nguyễn Xuân Chiến**

NỘI DUNG ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA HỌC KÌ I

MÔN THỂ DỤC KHỐI 11

**I. Nội dung kiểm tra:**

Bóng rổ: Kiểm tra kĩ năng thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ bằng một tay trên vai (5 lần ném rổ).

**II. Tổ chức và phương pháp kiểm tra:**

- Dẫn bóng tại chỗ thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

Giáo viên gọi mỗi đợt 5 học sinh lên kiểm tra. Mỗi học sinh thực hiện luân phiên 1 lần ném rổ thử và 3 lần ném rổ chính thức ở cả hai bên của rổ. Sau mỗi lần ném, học sinh tự nhặt bóng lại và đi về cuối hàng để chuẩn bị ném quả tiếp theo. Sau khi kết thúc đợt ném rổ, học sinh đặt bóng xuống vị trí quy định cho đợt tiếp theo lên kiểm tra.

**III. Cách cho điểm:**

- Điểm đạt:

+ Thực hiện kĩ thuật cơ bản đúng, còn một vài sai sót nhỏ.

+ Có 1 quả ném vào rổ hoặc không có lần nào ném được vào rổ nhưng có 2 lần bóng trúng vành rổ hay trúng hình chữ nhật trên bảng rổ.

- Điểm không đạt:

+ Không thực hiện được kĩ thuật cơ bản nhảy ném rổ, động tác hai bước lên rổ còn nhiều sai sót.

+ Không có lần nào ném bóng vào rổ hoặc chỉ có 1 lần trúng vào vành rổ hay hình chữ nhật trên bảng rổ.

**Người soạn**

**Nguyễn Xuân Chiến**