|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TH&THCS HIỀN HÀO**  **TỔ: THCS** | **HỌ VÀ TÊN**  **PHẠM DUY THANH** |

**KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I; CHẠY NGẮN**

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100mđạt thành tích cao.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100mđạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

**2.2 Năng lựcchung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáoviên:*Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau. | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyệntập (30 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết và thực hiện tốt kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao  **\* Sản phẩm:**  ***-***SP1: Thực hiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100 m, tính thời gian | | | | | | |
| Học sinh biết và thực hiện được kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành thích cao | 2 lần | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Gv phổ biến nội dung kiểm tra  - Giáo viên lần cho lần lượt 2 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát đánh giá.  ***Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận***  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác. | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  | |   .  ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (5phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Biết vận dụng phản xạ vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.  - Dùng tốc độ đã học nội dung chay cự ly ngăn trong đời sống hàng ngày như; chạy tránh mưa….có cát hoặc có đệm  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Vân dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m | | | | | | |
| Vân dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m |  | | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ:***  - Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận đụng | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Học sinh chú ý lắng nghe nghi nhớ | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | ***Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV. Hồ sơ dạy học:**

4.1.Tiết kiểm tra kĩ thuật chạy cự ly ngắn lớp 8 (Đã được tổ bộ môn thống nhất biên soạn từ sách giáo viên và sách học sinh hoặc kết hợp với các nguồn khác cho phù hợp với học sinh tại đơn vị)

4.2.Các hồ sơ khác: Thang đánh giá.

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện kĩ thuật của học sinh.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Mức độ thể hiện kỹ thuật của học sinh** | |
| **Đạt** | **Chưa đạt** |
| **Thực hiệnkỹ thuật** | Biết và thực hiện  tương đối  được 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m. | Chưa nắm được và Thực hiện sai một trong 4 giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m |
| **Thành tích** | <12,3 giây (nam) | >12,3giây(nam) |
| <13,3 giây (nữ) | >13,3giây(nữ) |