

Tiết 70: KIỂM TRA NÉM BÓNG

I/ MỤC ĐÍCH VÀ YÊU CẦU:

1. MỤC ĐÍCH:

Đánh giá kết quả học tập của học sinh sau thời gian học tập.

2. YÊU CẦU:

- Học sinh biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li ngắn
- Học sinh bình tĩnh, tự tin đạt kết quả cao.

II/ ĐỀ KIỂM TRA: CHẠY CỰ LI NGẮN

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li ngắn.

III/ BIỂU ĐIỂM:

1. Xếp loại đạt (Đ):

- Biết thực hiện tương đối đúng kỹ thuật và ‘Đạt’ thành tích tối thiểu:

Nam: 400m

Nữ: 300m

2. Xếp loại Chưa đạt “CĐ”: Các trường hợp còn lại.

Tiết 70: KIỂM TRA NHẢY XA

I/ MỤC ĐÍCH VÀ YÊU CẦU:

1. MỤC ĐÍCH:

Đánh giá kết quả học tập của học sinh sau thời gian học tập.

2. YÊU CẦU:

- Học sinh biết thực hiện kỹ thuật nhảy xa.
- Học sinh bình tĩnh, tự tin đạt kết quả cao.

II/ ĐỀ KIỂM TRA: NHẢY XA

- Biết thực hiện kỹ thuật nhảy xa.

III/ BIỂU ĐIỂM;

1. Xếp loại đạt (Đ):

- Biết thực hiện tương đối đúng kỹ thuật nhảy xa và đạt thành tích tối thiểu:

Nam: 2m05

Nữ: 1m90

2. Xếp loại Chưa đạt “CĐ”: Các trường hợp còn lại.

Tiết 70: KIỂM TRA CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

I/ MỤC ĐÍCH VÀ YÊU CẦU:

1. MỤC ĐÍCH:

Đánh giá kết quả học tập của học sinh sau thời gian học tập.

2. YÊU CẦU:

- Học sinh biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình.
- Học sinh bình tĩnh, tự tin đạt kết quả cao.

II/ ĐỀ KIỂM TRA: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

- Biết thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình.

III/ BIỂU ĐIỂM;

1. Xếp loại đạt (Đ):

- Biết thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy cự li trung bình và đạt thành tích tối thiểu:

Nam: 500m

Nữ: 400m

2. Xếp loại Chưa đạt “CĐ”: Các trường hợp còn lại.