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

**KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I**

**MÔN HỌC/ HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC 9**

**Thời gian: 45 phút.**

**I. Nội dung kiểm tra:**

- Học sinh “Thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kĩ thuật kiểu nằm nghiêng”.

- Hình thức kiểm tra:

- GV cho học sinh ngồi thành 1 hàng sau đó gọi 1 em học sinh lên thực hiện kỹ thuật lần lượt như vậy cho tới học sinh cuối cùng của lớp.

**II. Hướng dẫn đánh giá:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mức độ học sinh cần đạt** | **Xếp loại** |
| - Thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua  **+ Giai đoạn chạy đà:** Ổn định độ giài đà, chú ý tăng tốc độ và nhịp điệu bước chân.  **+ Giai đoạn giậm nhảy:** Đặt chân vào vị trí giậm nhảy chính xác, chủ động giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực.  **+ Giai đoạn trên không :** chú ý phối hợp nhịp nhàng động tác đá lăng chân với co gối chân giậm nhảy và chuyển thân qua xà.  **+ Giai đoạn rơi xuống cát (đệm):** Chân lăng chủ động tiếp đất, chùng gối. | (Đạt yêu cầu)  **Đ** |
| * Giảm tốc độ và rối loạn nhịp chạy đà. * Đặt chân không đúng điểm giậm nhảy. * Đặt chân vào điểm giậm nhảy bằng cả bàn chân. | (Chưa đạt yêu cầu)  **CĐ** |