|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG |  **KIỂM TRA GIỮA KÌ I**  |
| **TỔ: KHXH** |  **NĂM HỌC 2023 - 2024** |
|  |  **Môn: GDTC LỚP: 6** Thời gian : 45 phút |
|  |  |

**1. Kiến thức**

Kiểm tra đánh giá kết quả tập luyện cho học sinh nội dung chạy cự li ngắn (CCLN).

**2. Về năng lực**

**a. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Tự đặt được mục tiêu học tập để nỗ lực phấn đấu thực hiện.

**-** Năng lực giao tiếp và hợp tác: Nhận xét được ưu điểm, thiếu sót của bản thân, của từng thành viên trong nhóm và của cả nhóm trong công việc.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết chú ý lắng nghe và tiếp nhận thông tin, ý tưởng với sự cân nhắc, chọn lọc;

**b. Năng lực đặc thù**

-Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành được nề nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực.

+ Thực hiện được các kĩ thuật chạy cự li ngắn.

- Năng lực hoạt động thể dục thể thao:

+ Hiểu được vai trò, ý nghĩa của thể dục thể thao đối với cơ thể và cuộc sống.

+ Thường xuyên tập luyện nội dung chạy cự ly ngắn để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

**3. Về phẩm chất**

- Nhân ái: Cảm thông và sẵn sàng giúp đỡ mọi người.

- Chăm chỉ: Luôn cố gắng vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập

- Trung thực: Nghiêm túc nhìn nhận những khuyết điểm của bản thân và chịu trách nhiệm về mọi lời nói, hành vi của bản thân.

- Trách nhiệm: Có thói quen giữ gìn vệ sinh, rèn luyện thân thể, chăm sóc sức khoẻ.

**II. Thiết bị và học liệu**

Còi, đồng hồ bấm giây và các vật dụng có liên quan.

**III. Nội dung kiểm tra và đánh giá xếp loại**

**1. Nội dung kiểm tra:** Chạy cự ly ngắn.

Kiểm tra kỹ thuật chạy CLN: 60m

**2. Đánh giá và xếp loại**

- Đạt yêu cầu (Đ): Đảm bảo ít nhất một trong hai điều kiện sau đây

+ Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật, chạy hết cự li.

+ Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu

cầu về kỹ thuật CCLN.

- Chưa đạt yêu cầu (CĐ): Các trường hợp còn lại.

**Duyệt của lãnh đạo** **TTCM** **Người ra đề**

**Nguyễn Thị Thảo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | PHÒNG GDĐT ĐẠI LỘC | **ĐỀ KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ I** |
|  | **TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG** |  **NĂM HỌC 2023 - 2024** |
|  |  |  |  **Môn: GDTC LỚP: 6** |  |
|  | **ĐỀ CHÍNH THỨC** |  |
|  |  | *Thời gian: 45 phút* |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  **ĐỀ BÀI:** |  |  |
|  Kiểm tra: Nội dung Chạy cự ly ngắn (60m) |  |
|  | (Đề này gồm có 01 trang) |  |
|  | -------- Hết -------- |  |