

## BÀI 22

# KIỂM TRA 5 ĐỘNG TÁC CỦA BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG TRÒ CHƠI "KẾT BẠN"

### I - MỤC TIÊU

- Kiểm tra 5 động tác : Vươn thở, tay, chân, lưng - bụng và toàn thân. Yêu cầu thực hiện đúng kĩ thuật động tác và đúng thứ tự.
- Trò chơi "*Kết bạn*". Yêu cầu chơi nhiệt tình, chủ động.

### II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.
- *Phương tiện* : GV chuẩn bị 1 còi, đánh dấu 3 - 5 điểm theo hàng ngang, mỗi điểm cách nhau 1 - 1,5m bằng phấn hoặc sơn trắng trên sân tập. HS chuẩn bị bàn ghế cho GV ngồi kiểm tra.

### III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

#### 1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu và cách thức tiến hành kiểm tra : 2 - 3 phút.

78

#### *b) Trò chơi vận động : 3 - 4 phút*

Trò chơi "*Kết bạn*". GV nêu tên trò chơi, nhắc lại cách chơi, sau đó cho HS chơi.

#### 3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- GV nhận xét, đánh giá, công bố kết quả kiểm tra (tuyên dương những HS đã hoàn thành tốt) : 3 phút.
- GV giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.

– Giậm chân tại chỗ theo nhịp, vỗ tay : 1 phút.

– Xoay các khớp : 2 phút.

## **2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút**

### **a) Kiểm tra bài thể dục phát triển chung : 14 - 18 phút**

– Ôn 5 động tác của bài thể dục phát triển chung : 1 - 2 lần, mỗi động tác  $2 \times 8$  nhịp.

– Kiểm tra 5 động tác của bài thể dục phát triển chung.

+ Nội dung kiểm tra : Mỗi HS thực hiện 5 động tác theo đúng thứ tự.

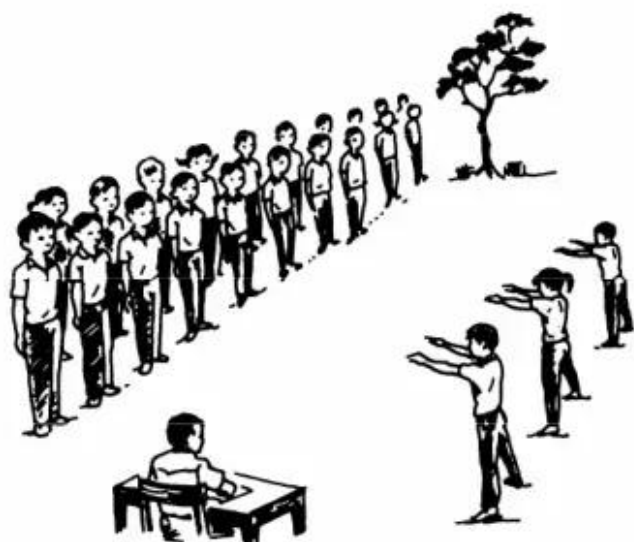
+ Tổ chức và phương pháp kiểm tra : Kiểm tra theo nhiều đợt, mỗi đợt từ 2 - 5 em (tuỳ theo GV sắp xếp) dưới sự điều khiển của 1 HS khác hoặc cán sự. Mỗi HS chỉ tham gia kiểm tra 1 lần, trường hợp chưa hoàn thành mới kiểm tra lần 2.

+ Cách đánh giá : Đánh giá dựa trên mức độ thực hiện kỹ thuật động tác và thành tích đạt được của từng HS theo các mức sau :

*Hoàn thành tốt* : Thực hiện cơ bản đúng cả 5 động tác.

*Hoàn thành* : Thực hiện cơ bản đúng 4 động tác, kỹ thuật sai nhiều.

*Chưa hoàn thành* : Thực hiện sai 2 - 3 động tác.



Hình 45