

BÀI 65

KIỂM TRA THỬ NỘI DUNG MÔN TỰ CHỌN

I - MỤC TIÊU

Kiểm tra thử nội dung môn tự chọn. Yêu cầu biết cách tham gia kiểm tra, thực hiện cơ bản đúng động tác và đạt thành tích cao.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường hay trong nhà tập. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 2 còi, đủ dụng cụ để kiểm tra thử môn tự chọn, mỗi HS một dây nhảy.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học : 1 phút.

– Xoay các khớp cổ chân, đầu gối, hông, vai, cổ tay : 1 - 2 phút, do GV hoặc cán sự điều khiển.

– Ôn một số động tác của bài thể dục phát triển chung (do GV chọn động tác) : 2 - 3 phút.

* Trò chơi (do GV chọn) : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Kiểm tra môn tự chọn : 14 - 16 phút

GV kiểm tra thử một trong hai môn tự chọn đã dạy cho HS.

– Đá cầu : 14 - 16 phút.

+ Ôn tăng cầu bằng đùi : 2 - 3 phút. Tập theo đội hình hàng ngang, vòng tròn hoặc hình vuông, hàng này cách hàng kia tối thiểu 2m (nếu tổ chức theo hàng ngang), trong từng hàng em nọ cách em kia 2 - 3m, do cán sự hoặc tổ trưởng điều khiển.

+ Kiểm tra thử tăng cầu bằng đùi : 10 - 12 phút. Trên cơ sở đội hình vừa tập, GV gọi tên mỗi đợt 4 - 5 HS lên vị trí kiểm tra (đứng quay mặt về phía lớp, em nọ

cách em kia tối thiểu 2,5m), cử 4 - 5 HS đếm kết quả của từng người, sau đó phát lệnh để các em bắt đầu tung cầu. Những HS tung liên tục được 3 - 4 lần là *hoàn thành*, từ 5 lần trở lên là *hoàn thành tốt*, dưới 3 lần là *chưa hoàn thành*.

– Ném bóng : 14 - 16 phút.

+ Kiểm tra thử ném bóng trúng đích.

Sau khi ổn định đội hình kiểm tra, tùy theo số vòng đích đã chuẩn bị, GV gọi tên những HS đến lượt kiểm tra tiến vào vạch giới hạn thực hiện tư thế chuẩn bị. Khi có lệnh, mỗi em ném thử 2 quả, sau đó ném chính thức 3 quả. Tính thành tích trong lần ném chính thức. Nếu ném được 1 quả vào đích là *hoàn thành*, vào đích 2 - 3 quả là *hoàn thành tốt*, không vào quả nào là *chưa hoàn thành*.

Ghi chú : Nếu kiểm tra thử vượt quá thời gian dự kiến, GV có thể lấy thêm quỹ thời gian phân nhảy dây.

b) Nhảy dây : 4 - 6 phút

Ôn nhảy dây kiểu chân trước chân sau. Cho HS tập cá nhân theo đội hình vòng tròn, hình vuông,... hoặc hàng ngang do tổ trưởng hay cán sự điều khiển.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Đi đều theo 2 - 4 hàng dọc và hát : 2 phút.

* Một số động tác hoặc trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, công bố kết quả kiểm tra, tuyên dương một số HS thực hiện tốt, giao bài về nhà chuẩn bị cho giờ sau kiểm tra chính thức : 2 - 3 phút.