

BÀI 66

KIỂM TRA NỘI DUNG MÔN TỰ CHỌN

I - MỤC TIÊU

Kiểm tra nội dung môn tự chọn. Yêu cầu 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.

153

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

- Đứng vỗ tay hoặc đi đều và hát : 2 phút.
- Một số động tác và trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 2 phút.
- GV nhận xét, công bố kết quả kiểm tra, tuyên dương, nhắc nhở một số HS : 2 phút.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 2 còi, đủ dụng cụ để kiểm tra môn tự chọn (xem phần đá cầu và ném bóng ở chương V cuốn sách này).

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu, tổ chức và phương pháp kiểm tra : 1 phút.

– Xoay các khớp cổ chân, đầu gối, hông, vai, cổ tay : 2 - 3 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 phút.

– Ôn nội dung sẽ kiểm tra ở phần cơ bản : 2 - 3 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Nội dung kiểm tra : Tăng cầu bằng đùi hoặc ném bóng trúng đích.

b) Tổ chức và phương pháp kiểm tra

– Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 3 - 5 HS. GV cử 3 - 5 HS làm nhiệm vụ đếm số lần bạn tăng cầu hoặc ném trúng đích.

– Những HS đến lượt kiểm tra tiến lên đứng ở vị trí quy định (tăng cầu) hoặc lên sát vạch giới hạn (ném bóng), thực hiện tư thế chuẩn bị. Khi có lệnh của GV bằng lời (hoặc còi), các em bắt đầu tăng cầu bằng đùi (tăng thử, sau đó tăng cầu chính thức cho đến khi cầu rơi thì dừng lại) hoặc lần lượt ném bóng (ném thử 1 quả và ném chính thức 3 quả) vào đích.

c) Cách đánh giá : Đánh giá theo kỹ thuật và thành tích đạt được của từng HS.

– *Hoàn thành tốt* : Thực hiện cơ bản đúng động tác và tăng cầu liên tục được 5 lần hoặc ném trúng đích được 2 quả bóng trở lên.

– *Hoàn thành* : Thực hiện cơ bản đúng động tác và tăng cầu liên tục được tối thiểu 3 lần hoặc ném được 1 quả bóng trúng đích.

– *Chưa hoàn thành* : Tăng cầu được 2 lần trở xuống hoặc tăng cầu sai kiểu hoặc không ném được một quả bóng nào trúng đích.