

<p>trong bàn chân hoặc đùi chuyền cầu sang cho bạn bên cạnh. Bạn bên cạnh hơi xoay người về phía bạn chuyền cầu cho mình để đón cầu. Có thể tăng cầu tại chỗ 1-2 lần rồi chuyền cho bạn số 3.</p> <p>* Ôn tập và kiểm tra thử ĐT tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân.</p> <p>3. Chạy bền: Luyện tập chạy 500m</p>	6'	<p>GV phổ biến nội dung kiểm tra, yêu cầu HS tập luyện. KT thử 4-5 HS sau đó nhận xét.</p> <p>Từng nhóm chạy, theo nhóm sức khỏe.</p>
<p>C. Phần kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng: Rũ chân tay - Nhận xét: KL, HT - BTVN: Tại chỗ bật xa (giờ sau kiểm tra). <p>Xuống lớp.</p>	5phút	<p>+ + + + + + + + + + +</p> <p>+ + + + + + + + + + +</p> <p style="text-align: center;">△(GV)</p> <p>Nhận xét kỉ luật và học tập của lớp</p>

IV. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

NỘI DUNG BÀI DẠY TUẦN 35 KHỐI 6

KIỂM TRA ĐÁ CẦU

I. Mục tiêu:

1. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật tâng cầu bằng đùi hoặc má trong bàn chân.
2. Yêu cầu:

- Đánh giá chất lượng HS khi học đá cầu.
- HS tâng cầu chính xác, đạt số lượng giáo viên giao.

II. Địa điểm, phương tiện: cầu (mỗi HS 1 quả).

1. **Nội dung:** Kiểm tra kĩ thuật tâng cầu bằng đùi hoặc bằng má trong bàn chân và thành tích.

2. **Phương pháp:**

Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 3 — 5 HS. Mỗi HS tham gia kiểm tra 1 lần theo lệnh của GV, có thể KT lại lần 2 nhưng không được quá 8 điểm.

3. Cách cho điểm: Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kĩ thuật và thành tích đạt được của từng HS:

Đạt : Thực hiện đúng kĩ thuật và đạt thành tích, nam:5+ lần, nữ: 3+ lần

Chưa đạt : không đạt kĩ thuật và thành tích qui định.

IV. Phần kết thúc:

- Thả lỏng: hít thở sâu, ruỗi chân tay.
- Nhận xét: công bố kết quả, xếp loại.

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

NỘI DUNG BÀI DẠY TUẦN 36 KHỐI 6

KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ MÔN CHẠY NHANH

I. Mục tiêu:

1. Nhiệm vụ: KT chạy nhanh 60m
2. Yêu cầu:
 - Đánh giá chất lượng học tập của HS khi học chạy nhanh. Kiểm tra trình độ, sức khỏe của HS qua từng năm.
 - HS cố gắng chạy hết cự li, đạt tiêu chuẩn đề ra, ở mức đạt trở lên.

II. Địa điểm, phương tiện: đường chạy, đồng hồ.

III. Nội dung, phương pháp:

1. Nội dung: - Kiểm tra chạy 60m

- Thành tích	Nam	Nữ
Đạt	11,5”	12,2”

2. Phương pháp:

* Khởi động: Xoay các khớp
- Các động tác bổ trợ chạy

* Cách kiểm tra:

- Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 2 học sinh
- Mỗi HS tham gia kiểm tra 1 lần: xuất phát cao- chạy nhanh 60m. Trường hợp đặc biệt, có thể kiểm tra lần 2.

IV. Phần kết thúc:

- Thả lỏng: hít thở sâu, ruỗi chân tay.
- Nhận xét: công bố kết quả, xếp loại.

V. Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....