

**ĐỀ KIỂM CHỮ ĐỀ CHẠY BỀN**

Năm học : 2021 - 2022

Môn : Thể dục 7

Thời gian : 45 Phút ( Từ 27/ 12 – 31/ 12 / 2021 )

**ĐỀ Khối 7:** Thực hành : Chạy bền trên địa hình tự nhiên chạy 500m có tính thời gian hoặc không tính thời gian..

**1. Tổ chức thực hiện kiểm tra:**

- Chuẩn bị: Cọc giới hạn, cờ, đồng hồ bấm giờ, sổ ghi điểm và nhận xét học sinh ( cá nhân).

- Cách thức thực hiện:

+ Kiểm tra theo nhiều đợt, mỗi đợt 5 – 8 học sinh

+ Mỗi hs tham gia kiểm tra 1 lần. Trường hợp đặc biệt, GV có thể kiểm tra lần 2 vào buổi học khác. Những hs có thể lực kém hoặc sức khỏe không bình thường, GV có thể cho chạy 200 – 400m không tính thời gian.

**2. Cách đánh giá và ghi điểm:**

- Thực hiện cơ bản đúng động tác và thành tích từ 12'5 nam – 13' 6 nữ hoặc chạy 500m trở lên ( Không tính thời gian ) = loại **Đạt**.

- Chạy thành tích trên thời gian qui định hoặc không hết đoạn đường qui định 200m = loại **Chưa đạt**.

*TTH, ngày 20 tháng 12 năm 2021.*

**GVBM**

**Nguyễn Văn Dũng**