

UBND XÃ NÚI THÀNH
TRƯỜNG THCS LÊ LỢI

ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ II
NĂM HỌC 2025-2026
MÔN: GDTC 7
Thời gian: 90 phút

I. Mục tiêu của đề kiểm tra:

- Đánh giá mức độ phát triển thể lực (tốc độ, sức nhanh, sức mạnh, sức bền) của học sinh.
- Kiểm tra mức độ thành thạo kỹ thuật chạy cự ngắn 60m.
- Đánh giá ý thức, thái độ và năng lực hợp tác trong hoạt động thể chất.
- Góp phần hình thành và phát triển năng lực thể chất, năng lực tự học, tự rèn luyện theo định hướng của CTGDPT 2018.

II. Hình thức kiểm tra:

- Kiểm tra thực hành

III. Yêu cầu:

- Chuẩn bị sân bãi tập luyện đúng qui cách và đảm bảo an toàn cho học sinh.
- Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra sau đó cho các em khởi động.
- Chỉ kiểm tra những học sinh có đảm bảo sức khỏe.
- Kiểm tra thực hành, giáo viên có thể tổ chức kiểm tra theo cặp đôi hoặc nhóm 2-4 học sinh.

IV. Tiêu chí đánh giá và hướng dẫn đánh giá:

- Dựa vào bảng đặc tả và ma trận kèm theo.

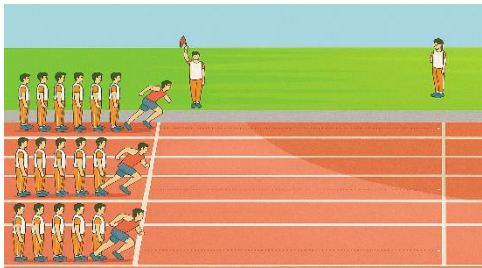
CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY NGẮN
Thời gian: 90 phút

I/ Bảng đặc tả môn GDTC - Lớp 7
Kiểm tra chạy cự li ngắn 60m

Chủ đề	Mức độ đánh giá		
	Biết	Hiểu	Vận dụng
Chạy cự li ngắn 60m	<ul style="list-style-type: none">- Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li ngắn.- Nhận biết được 4 giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60m).- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua kiểm tra.	<ul style="list-style-type: none">- Nêu được vai trò của các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn.- Mô tả được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn.- Mô tả được bài tập thường sử dụng trong luyện tập từng giai đoạn và phối	<ul style="list-style-type: none">- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn trước khi kiểm tra.- Thực hiện được các giai đoạn và bước đầu phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) trong tập luyện và kiểm tra đánh giá.- Hoàn thành lượng vận động của nội dung

	<ul style="list-style-type: none"> - Biết hình thức tổ chức thi đấu. 	<ul style="list-style-type: none"> hợp các giai đoạn kỹ thuật CCLN. - Phân biệt được các bài tập và cách thức tổ chức tập luyện. - Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kỹ thuật chạy cự li ngắn. 	<ul style="list-style-type: none"> kiểm tra đánh giá. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học trong luyện tập và trong thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá. - Quan sát bạn kiểm tra để tự điều chỉnh, sửa sai, rút kinh nghiệm cho bản thân.
--	---	--	--

II/ Nội dung, hình thức tổ chức, tiêu chí và hướng dẫn đánh giá (Lớp 7)

Mạch nội dung	Nội dung kiểm tra	Nội dung đặc tả (mức vận dụng)	Hình thức, tổ chức kiểm tra	Tiêu chí đánh giá.	Hướng dẫn đánh giá
KTĐG giữa kỳ II: Chạy cự li ngắn (60m)	<p>* Chạy cự li ngắn (60m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện: Từng nhóm 2-4HS thực hiện theo hiệu lệnh của người điều khiển. (xuất phát cao). - Yêu cầu: Phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật, hoàn thành cự li. - HS khuyết tật thực hiện theo khả năng vận động của bản thân. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các giai đoạn và bước đầu phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) trong tập luyện và kiểm tra đánh giá. - Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đánh giá. - Vận dụng được các điều luật. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học vào thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá. - Quan sát bạn kiểm 	 <ul style="list-style-type: none"> - Hình thức: kiểm tra theo cặp đôi hoặc theo nhóm - Tổ chức: <ul style="list-style-type: none"> + Lần lượt 2-4 HS vào thực hiện chạy 60m trên đường thẳng. + Người điều khiển hô khẩu lệnh. + Thực hiện 1 lần (nếu xảy ra sự cố ngoài ý muốn thì GV có thể cho nhóm đó thực hiện lần 2 vào cuối giờ). + GV gọi tên HS theo nhóm nam riêng, nữ riêng. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Thể hiện được mức độ tích cực tự học, tự rèn luyện (Đi học chuyên cần, nghiêm túc, tự giác, tích cực trong học tập). 2. Thực hiện được các giai đoạn của chạy cự li ngắn: Thực hiện được xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích. 3. Có sự tiến bộ về kỹ năng vận động và thể lực phù hợp với đặc điểm cá nhân (Hoàn thành lượng vận động của kỹ thuật/bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá). 4. Thực hiện chạy cự li ngắn đúng Luật (Không 	<p>* Đạt:</p> <p>(- HS Khuyết tật đạt 1/5 tiêu chí là đạt.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS đạt 2/5 tiêu chí là đạt mức 1 (Đ1-Trung bình). - HS đạt 3/5 tiêu chí là đạt mức 2 (Đ2 - Khá). - HS đạt 4 - 5/5 tiêu chí là đạt mức 3 (Đ3 - Giỏi). <p>* Chưa đạt: HS chưa đạt tiêu chí còn lại</p>

		tra để tự điều chỉnh, sửa sai, rút kinh nghiệm cho bản thân.		cướp xuất phát, chạy trên đường thẳng,...). 5. Nâng cao thành tích (chạy với tốc độ cao, đạt thành tích tốt).	
--	--	--	--	--	--