TRƯỜNG PHỔ THÔNG NĂNG KHIẾU TDTT

NGUYỄN THỊ ĐỊNH

**Tổ: GDTC- GDQP&AN**

**NỘI DUNG KIỂM TRA CHUYỂN MÔN**

**MÔN: GDTC - BÓNG RỔ; KHỐI 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG KIỂM TRA** | **ĐẠT** | **CHƯA ĐẠT** |
| **1.Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận, tay không thuận**  - Từ tư thế chuẩn bị, khi có hiệu lệnh thực hiện lần lượt kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận(/ tay không thuận) với tốc độ tăng dần. Tay chỉ tiếp xúc bóng ở các ngón tay và chai tay, không tiếp xúc ở lòng bàn tay, bàn tay dẫn bóng thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng.  Số lần: 20 lần/ 1tay. | - Về kỹ thuật: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác.  - Về thành tích: Số lần khống chế bóng liên tục (không được làm rơi bóng): ít nhất từ 15 lần/ 1 bên tay thuận (hoặc tay không thuận) | - Về kỹ thuật: Thực hiện chưa đúng cơ bản kỹ thuật động tác.  - Về thành tích: dẫn bóng không nhanh, hoặc không liên tục và dưới 15 lần/ 1tay. |
| **2.Kỹ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận và tay không thuận**  - Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận theo đường thẳng rồi vòng qua cọc và di chuyển về vạch xuất phát. Sau đó thực hiện lại kỹ thuật tương tự bằng tay không thuận. Bóng ở tầm thấp nhất ngang gối và cao nhất là ngang thắt lưng.  - Khoảng cách: 15m  - Số lần: 3 lần. | - Về kỹ thuật: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác.  - Về thành tích: thực hiện dẫn bóng di chuyển liên tục, nhanh, không bị rơi bóng. | - Về kỹ thuật: Thực hiện chưa đúng cơ bản kỹ thuật động tác.  - Về thành tích: thực hiện dẫn bóng di chuyển chậm, không liên tục, hoặc bị rơi bóng. |
| **3.Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực**  - Từ tư thế chuẩn bị, đứng cách tường từ 2 - 3m, khi nghe hiệu lệnh thực hiện chuyền bóng thật nhanh vào tường và bắt lại bóng.  - Số lần: 10 lần. | - Về kỹ thuật: thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác, khi kết thúc động tác bắt bóng phải có hoãn xung và giữ bóng trước bụng ở tư thế chuẩn bị.  - Về thành tích: thực hiện kỹ thuật nhanh, đủ lực, không bị rơi bóng. | - Về kỹ thuật: thực hiện chưa đúng cơ bản kỹ thuật động tác.  - Về thành tích: thực hiện kỹ thuật chậm, không đủ lực, hoặc bị rơi bóng. |
| **4.Kỹ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai**  Tại vạch ném phạt, thực hiện kỹ thuật ném rổ bằng 1 tay trên vai  Số lần : 5 lần.  Tính số lần ném được bóng vào rổ. | - Về kỹ thuật: thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác.  - Về thành tích: ném được 3/5 quả vào rổ. | - Về kỹ thuật: thực hiện chưa đúng cơ bản kỹ thuật động tác.  - Về thành tích: bóng ném vào rổ dưới 3 quả. |

***Bài kiểm tra được đánh giá ĐẠT nếu HS Đạt từ 3 câu trở lên.***

**TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN Người biên soạn**

**Phạm Thị Hồng Nhung Phạm Thị Hồng Nhung**