UBND PHƯỜNG HỘI AN
TRƯỜNG THCS KIM ĐỒNG

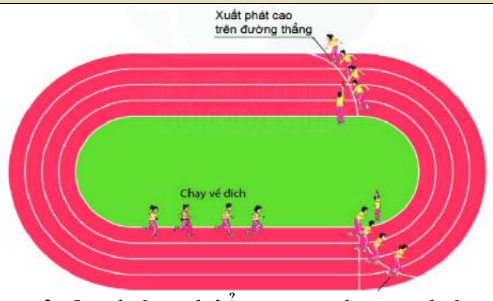
ĐỀ CHÍNH THỨC

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT – LỚP 7
ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ I – NĂM HỌC 2026-2027
CHỦ ĐỀ : CHẠY CỰ LI NGẮN
Thời gian : 45 phút

I/ Bảng đặc tả môn GDTC - Lớp 7

Chủ đề	Mức độ đánh giá		
	Biết	**Hiểu**	**Vận dụng**
Chạy cự li trung bình	- Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li trung bình. - Nhận biết được cấu trúc và cách thực hiện một số trò chơi phát triển sức bền. - Nhận biết được cấu trúc động tác và hình thái thể hiện của các giai đoạn chạy cự li trung bình(500m nữ, 800m nam). - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực - Kể được tên và hình thức tập luyện kĩ thuật chạy cự li trung bình. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	- Nêu được vai trò của các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li trung bình. - Mô tả được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình. - Mô tả được bài tập thường sử dụng trong luyện tập từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn kĩ thuật cự li trung bình. - 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 kĩ thuật chạy cự li trung bình.	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình. - Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình trong tập luyện và kiểm tra đánh giá. - Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đánh giá. - Vận dụng được kiến thức, kĩ 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 I: Chạy cự li trung bình	**** Chạy cự li trung bình*** - Thực hiện: Từng nhóm 4-8 HS thực hiện theo hiệu lệnh của cán sự lớp. - Yêu cầu: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật	- Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đánh giá. - Vận dụng được các điều luật. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học vào 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.	 - Hình thức: kiểm tra theo nhóm sức khỏe - Tổ chức: + Phương pháp lần lượt 4-8 HS vào thực hiện chạy cự li trung bình trên địa hình tự nhiên. + Cán sự lớp 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 phân chia HS theo nhóm sức khỏe (nam riêng, nữ riêng).	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 trung bình: Thực hiện được các giai đoạn xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích 3. Có sự tiến bộ về kĩ năng vận động và thể lực phù hợp với đặc điểm cá nhân (Hoàn thành lượng vận động của kĩ thuật/bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá). 4. Thực hiện chạy cự li trung bình đúng Luật (Không cướp xuất phát,	*** Đạt:** - 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). *** Chưa đạt:** HS chưa đạt tiêu chí còn lại * Đối với HS khuyết tật các em thực hiện động tác theo khả năng nhận biết của các em.

				không chạy tắt, chạy băng..). 5. Nâng cao thành tích (biết phân phối sức hợp lí trên toàn bộ cự li).	

Hội An, ngày 17 tháng 10 năm 2026

Người duyệt đề ***Giáo viên***

Lê Tấn Tịnh