

UBND XÃ QUÊ SƠN TRUNG  
TRƯỜNG THCS QUÊ THUẬN

ĐỀ KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II  
NĂM HỌC: 2025-2026  
Môn: GDTC - Lớp 6  
Thời gian: 90 phút

ĐỀ BÀI:

I. Nội dung kiểm tra

Kiểm tra **Chạy cự ly trung bình.**

II. Hình thức tổ chức kiểm tra

Kiểm tra thực hành **Chạy cự ly trung bình**

1. Bảng đặc tả môn GDTC:

Chủ đề	Mức độ đánh giá		
	Biết	Hiểu	Vận dụng
<b>Chạy cự li trung bình</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Biết một số điều luật cơ bản trong Chạy cự li trung bình.</li><li>- Nhận biết được cấu trúc và cách thực hiện một số trò chơi phát triển sức bền.</li><li>- Nhận biết được cấu trúc động tác và hình thái thể hiện của các giai đoạn chạy cự li trung bình(500m, nam nữ).</li><li>- 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</li><li>- Kể được tên và hình thức tập luyện kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li><li>- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.</li><li>- Biết điều khiển tổ nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nêu được vai trò của các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li><li>- Mô tả được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li><li>- Mô tả được bài tập thường sử dụng trong luyện tập từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn kỹ thuật cự li trung bình.</li><li>- Phân biệt được các bài tập và cách thức tổ chức tập luyện.</li><li>- Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li><li>- Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình trong tập luyện và kiểm tra đánh giá.</li><li>- Hoàn thành lượng vận động của nội dung kiểm tra đánh giá.</li><li>- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học trong luyện tập và trong thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá.</li><li>- Quan sát bạn kiểm tra để tự điều chỉnh, sửa sai, rút kinh nghiệm cho bản thân.</li></ul>

2. Nội dung, hình thức tổ chức, tiêu chí và hướng dẫn đánh giá:

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
---------------	-------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------	--------------------

<p><b>KTĐG giữa kỳ II:</b> <b>Chạy cự li trung bình</b></p>	<p><b>* Chạy cự li trung bình</b> - Thực hiện: Từng nhóm 4-6 HS thực hiện theo hiệu lệnh của cán sự lớp. - Yêu cầu: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật - <b>HS khuyết tật thực hiện theo khả năng vận động của bản thân.</b></p>	<p>- 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.</p>	<div data-bbox="898 77 1297 344" data-label="Image"> </div> <p>- Hình thức: kiểm tra theo nhóm sức khỏe - Tổ chức: + Phương pháp lần lượt 4-6 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).</p>	<p>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...).</p> <p>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</p> <p>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).</p> <p>4. Thực hiện chạy cự li trung bình đúng Luật (Không cướp xuất phát, không chạy tắt, chạy bằng..).</p> <p>5. Nâng cao thành tích (biết phân phối sức hợp lí trên toàn bộ cự li).</p>	<p><b>* Đạt:</b> - HS đạt 2/5 tiêu chí là đạt mức 1 (Đ1 - Trung bình). <b>(- HS đạt 1/5 tiêu chí là đạt mức 1 dành cho HS khuyết tật)</b> - 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). <b>* Chưa đạt:</b> HS chưa đạt tiêu chí còn lại</p>
---	---	---	---	--	--

Quế Sơn Trung, ngày 06 tháng 03 năm 2026  
Giáo viên

Tổ CM

Duyệt

BGH

Đinh Đức Quang