

Số: 07 /KH -DTNT

Ba Chẽ, ngày 27 tháng 10 năm 2021

KẾ HOẠCH
Rèn luyện, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2021 - 2022

Căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BG&ĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên; Công văn số 16/CV-PGD&ĐT ngày 27 tháng 10 năm 2008 của Phòng GD&ĐT Ba Chẽ về việc hướng dẫn thực hiện đánh giá, xếp loại thể lực học sinh;

Thực hiện Công văn số 698/HD-PGD&ĐT ngày 15/9/2021 của Phòng GD&ĐT về việc Hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục cấp THCS năm học 2021-2022;

Căn cứ Kế hoạch số 01/KH-DTNT ngày 22/10/2021 của trường PTDT Nội trú về Kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm học 2021-2022, trường PTDT Nội trú Ba Chẽ xây dựng kế hoạch triển khai thực hiện rèn luyện, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2021 – 2022 như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU:

Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của người học sinh trong nhà trường.

Điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với điều kiện nhà trường hiện có để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường ở các cấp học.

Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe cho học sinh để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Yêu cầu: việc đánh giá xếp loại học sinh phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính của học sinh trong nhà trường ở các cấp học và trình độ đào tạo.

II. ĐỐI TƯỢNG ĐÁNH GIÁ:

Đối với tất cả học sinh trong nhà trường.

III. NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:

1. Nội dung:

Đánh giá xếp loại thể lực học sinh dựa trên 4 nội dung cụ thể như sau:
Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m và chạy tùy sức 5 phút. (Căn cứ

theo công văn hướng dẫn số 16/CV-PGD&ĐT ngày 27 tháng 10 năm 2008 của Phòng GD&ĐT Ba Chẽ).

2. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh:

Đối với nam						Đối với nữ			
Tuổi	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy tuý sức 5 phút (m)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy tuý sức 5 phút (m)
6	Tốt	>9	>110	< 6,5	>750	>6	>100	< 7,5	> 700
	Đạt	≥4	≥100	≤ 7,5	≥650	≥3	≥95	≤ 8,5	≥600
7	Tốt	>10	>134	< 6,3	>770	>7	>124	< 7,3	>760
	Đạt	≥5	≥116	≤ 7,3	≥670	≥4	≥108	≤ 8,3	≥640
8	Tốt	>11	>142	< 6,0	>800	>8	>133	< 7,0	>770
	Đạt	≥6	≥127	≤ 7,0	≥700	≥5	≥118	≤ 8,0	≥670
9	Tốt	>12	>153	< 5,7	>850	>9	>142	< 6,7	>800
	Đạt	≥7	≥137	≤ 6,7	≥750	≥6	≥127	≤ 7,7	≥690
10	Tốt	>13	>163	< 5,6	>900	>10	>152	< 6,6	>810
	Đạt	≥8	≥148	≤ 6,6	≥790	≥7	≥136	≤ 7,6	≥700
11	Tốt	>14	>170	< 5,5	>940	>11	>155	< 6,5	>820
	Đạt	≥9	≥152	≤ 6,5	≥820	≥8	≥140	≤ 7,5	≥710
12	Tốt	>15	>181	< 5,4	>950	>12	>161	< 6,4	>830
	Đạt	≥10	≥163	≤ 6,4	≥850	≥9	≥144	≤ 7,4	≥730
13	Tốt	>16	>194	< 5,3	>960	>13	>162	< 6,3	>840
	Đạt	≥11	≥172	≤ 6,3	≥870	≥10	≥145	≤ 7,3	≥750
14	Tốt	>17	>204	< 5,2	>980	>14	>163	< 6,2	>850
	Đạt	≥12	≥183	≤ 6,2	≥880	≥11	≥146	≤ 7,2	≥770
15	Tốt	>18	>210	< 5,1	>1020	>15	>164	< 6,1	>860
	Đạt	≥13	≥191	< 6,2	≥910	≥12	≥147	< 7,1	≥790
16	Tốt	>19	>215	≤ 5,0	>1030	>16	>165	≤ 6,0	>890
	Đạt	≥14	≥195	< 6,0	≥920	≥13	≥148	< 7,0	≥810
17	Tốt	>20	>218	≤ 4,9	>1040	>17	>166	≤ 5,9	>920
	Đạt	≥15	≥198	< 5,9	≥930	≥14	≥149	< 6,9	≥830
18	Tốt	>21	>222	≤ 8,8	>1050	>18	>168	≤ 5,8	>930
	Đạt	≥16	≥205	< 5,8	≥940	≥15	≥151	< 6,8	≥850
19	Tốt	>22	>225	≤ 4,7	>1060	>19	>169	≤ 5,7	>940
	Đạt	≥17	≥207	< 5,7	≥950	≥16	≥153	< 6,7	≥870
20	Tốt	>23	>227	≤ 4,6	>1070	>20	>170	≤ 5,6	>950
	Đạt	≥18	≥209	< 5,6	≥960	≥17	≥155	< 6,6	≥890

3. Yêu cầu cụ thể đối với từng nội dung đánh giá:

3.1. Nằm ngửa gập bụng

* Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên thảm cỏ bằng phẳng sạch sẽ.

* Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi ở 90° ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh khác bằng cách hai tay giữ ở phần dưới cẳng chân, nhằm cho người được kiểm tra bàn chân không tách ra khỏi sàn.

* Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người co bụng được tính 1 lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

3.2. Chạy 30 m xuất phát cao:

* Yêu cầu dụng cụ, sân bãi: Đồng hồ bấm giây, đường chạy đủ tiêu chuẩn. (Dài thẳng ít nhất 40m rộng 2m).

* Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện xuất phát cao. Thực hiện một lần.

* Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và lẻ từng 1/100 giây.

3.3. Bật xa tại chỗ:

* Yêu cầu dụng cụ: Hồ cát, thước đo.

* Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, mép chân đặt sát mép giới hạn; Khi nhảy và khi tiếp đất hai chân tiến hành cùng một lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

* Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính từ vạch xuất phát đến điểm chạm gần nhất với vạch xuất phát, lấy kết quả cao nhất trong hai lần nhảy. Đơn vị tính là cm.

3.4. Chạy tùy sức 5 phút:

* Yêu cầu dụng cụ, sân bãi: Đồng hồ bấm giây, đường chạy đủ tiêu chuẩn, (Dài thẳng ít nhất 50 m rộng 2m có khoảng trống ít nhất 1m để quay vòng)

* Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra được kiểm tra thực hiện xuất phát cao. Thực hiện một lần khi chạy hết 5 phút.

* Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định đơn vị đo là mét.

4. Thời gian đánh giá xếp loại:

Kiểm tra thể lực học sinh 2 lần: mỗi học kì 1 lần gồm 2/4 nội dung (kì I kiểm tra 2 nội dung là: Nằm ngửa gập bụng và chạy 30m. Học kì II kiểm tra 2 môn còn lại: Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút.

Lần 1: THCS dùng 2 tiết theo phân phối chương trình môn TD: 35 và 36

Lần 2: THCS dùng 2 tiết theo phân phối chương trình môn TD: 69 và 70

5. Cách thức đánh giá:

- Mỗi học sinh được đánh giá 4 nội dung.
- Tổ chức đánh giá theo giới tính (Nam, Nữ) không kiểm tra quá 2 nội dung trong một giờ lên lớp.
- Tổ chức đánh giá theo nhóm 10 em, lần lượt thực hiện theo 4 nội dung theo các bước sau:
 - + Khởi động chung.
 - + Thực hiện theo các nội dung như trên.
 - + Thả lỏng, phục hồi.

** **Chú ý:** Căn cứ vào bảng tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh mà đánh giá xếp loại cho đúng với đối tượng (độ tuổi, giới tính). Đánh giá xếp loại từng nội dung cũng xếp làm 3 loại giống như đánh giá xếp loại cả năm. Cách tính độ tuổi học sinh như sau: lấy năm đầu của năm học trừ đi năm sinh. Ví dụ: Sinh năm 2010 = 2021 - 2010 = 11 tuổi.*

6. Xếp loại:

Học sinh được xếp loại thể lực theo 3 loại :

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu đạt loại Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.
2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.
3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN:

Dạy đủ, dạy đúng và đảm bảo chất lượng giờ thể dục, dạy môn thể thao tự chọn theo chương trình của Bộ và Sở GD&ĐT Quảng Ninh đã ban hành. Đảm bảo an toàn tuyệt đối trong quá trình học tập của học sinh.

Nâng cao chất lượng các loại hồ sơ sổ sách, kế hoạch dạy học, giáo án... Thực hiện kiểm tra, đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể HS theo lứa tuổi và giới tính đúng qui định.

Hướng dẫn học sinh luyện tập thể dục thể thao ngoại khoá, thành lập đội tuyển điền kinh, bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền hơi, cờ vua, cầu lông... luyện tập thường xuyên và tham gia có chất lượng các giải thể thao cấp huyện và cấp tỉnh được tổ chức trong năm học.

Trên đây là nội dung kế hoạch kế hoạch rèn luyện, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2021-2022 của trường PTDT Nội trú. Nhà trường yêu cầu giáo viên thể dục nghiêm túc triển khai thực hiện và báo cáo kết quả về BGH vào cuối học kì I và cuối năm học./.

Nơi nhận:

- Phòng GD&ĐT (B/c);
- BGH (C/đ);
- Tổ CM, GV (T/h);
- GV dạy thể dục (T/h);
- Lưu: VT.

HIỆU TRƯỞNG

Bằng Thị Ngọc Lan