

KẾ HOẠCH
Tổ chức thực hiện đánh giá, xếp loại thể lực học sinh
Năm học 2020 - 2021

Căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của BGD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên;

Căn cứ Công văn số 989/PGD&ĐT-CMTH ra ngày 17 tháng 9 năm 2020 của Phòng Giáo dục và Đào tạo thị xã về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục tiểu học năm học 2020-2021;

Căn cứ Kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm học 2020-2021 của Hiệu trưởng trường Tiểu học Nguyễn Văn Cừ;

Căn cứ vào tình hình thực tế của nhà trường. Trường Tiểu học Nguyễn Văn Cừ xây dựng kế hoạch tổ chức thực hiện đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2020-2021 như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích:

- Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của học sinh trong nhà trường;
- Điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với tình hình chung của nhà trường ở các cấp học và trình độ đào tạo;
- Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho học sinh trong quá trình hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu:

Việc đánh giá, xếp loại thể lực 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

- Toàn thể học sinh từ khối lớp 1 đến khối lớp 5 học tại trường Tiểu học Nguyễn Văn Cừ;
- Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh được phân theo lứa tuổi từ 6 tuổi đến 10 tuổi;
- Tổng số học sinh cần đánh giá: 536 học sinh.

III. NỘI DUNG

1. Các nội dung đánh giá:

Việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh dựa trên sáu nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút.

2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh:

2.1. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam từ 6 tuổi đến 10 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 11,4	> 9	> 110	< 6,50	< 13,30	> 750
	Đạt	≥ 9,2	≥ 4	≥ 100	≤ 7,50	≤ 14,30	≥ 650
7	Tốt	> 13,3	> 10	> 134	< 6,30	< 13,20	> 770
	Đạt	≥ 10,9	≥ 5	≥ 116	≤ 7,30	≤ 14,20	≥ 670
8	Tốt	> 15,1	> 11	> 142	< 6,00	< 13,10	> 800
	Đạt	≥ 12,4	≥ 6	≥ 127	≤ 7,00	≤ 14,10	≥ 700
9	Tốt	> 17,0	> 12	> 153	< 5,70	< 13,00	> 850
	Đạt	≥ 14,2	≥ 7	≥ 137	≤ 6,70	≤ 14,00	≥ 750
10	Tốt	> 18,8	> 13	> 163	< 5,60	< 12,90	> 900
	Đạt	≥ 15,9	≥ 8	≥ 148	≤ 6,60	≤ 13,90	≥ 790

2.2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 6 tuổi đến 10 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 10,4	> 6	> 100	< 7,50	< 13,50	> 700
	Đạt	≥ 8,3	≥ 3	≥ 95	≤ 8,50	≤ 14,50	≥ 600
7	Tốt	> 12,2	> 7	> 124	< 7,30	< 13,40	> 760
	Đạt	≥ 9,9	≥ 4	≥ 108	≤ 8,30	≤ 14,40	≥ 640
8	Tốt	> 13,8	> 8	> 133	< 7,00	< 13,30	> 770
	Đạt	≥ 11,3	≥ 5	≥ 118	≤ 8,00	≤ 14,30	≥ 670
9	Tốt	> 15,5	> 9	> 142	< 6,70	< 13,20	> 800
	Đạt	≥ 12,8	≥ 6	≥ 127	≤ 7,70	≤ 14,20	≥ 690
10	Tốt	> 17,6	> 10	> 152	< 6,60	< 13,10	> 810
	Đạt	≥ 14,7	≥ 7	≥ 136	≤ 7,60	≤ 14,10	≥ 700

3. Nội dung đánh giá:

- Nội dung đánh giá: Mỗi học sinh được đánh giá 4 trong 6 nội dung sau:

3.1. Lực bóp tay thuận

1. Yêu cầu dụng cụ: Lực kế

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

3. Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

3.2. Nằm ngửa gập bụng

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

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

3.3. Bật xa tại chỗ

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1×3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước $3 \times 0,3$ m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

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

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

3.4. Chạy 30m xuất phát cao

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

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

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

3.5. Chạy con thoi 4 x 10m

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước $10 \times 1,2$ m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180^0 chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

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

3.6. Chạy tùy sức 5 phút

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5m$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích - kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

4. Cách thức tổ chức đánh giá:

1. Mỗi học sinh, sinh viên được đánh giá 4 trong 6 nội dung này, trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc.

2. Cách thức tổ chức đánh giá

a) Tổ chức đánh giá theo giới tính (Nam, Nữ).

b) Tổ chức đánh giá theo nhóm gồm 10 em, lần lượt thực hiện bốn nội dung theo các bước như sau:

- Khởi động chung.
- Thực hiện các nội dung như quy định
- Thả lỏng, hồi phục.

5. Cách xếp loại:

Học sinh được xếp loại thể lực theo 3 loại:

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

6. Thời gian thực hiện:

- Nhà trường tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực học sinh của năm học 2020-2021 từ ngày 20/4/2021 đến ngày 24/4/2021.

- Tổng hợp kết quả đánh giá, xếp loại thể lực học sinh của lớp nộp về nhà trường vào ngày 27/4/2021.

IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Ban giám hiệu:

- Ban giám hiệu nhà trường xây dựng kế hoạch, triển khai kế hoạch đến toàn thể Cán bộ, Giáo viên, Học sinh trong nhà trường;

- Chỉ đạo Giáo viên dạy Thể dục kết hợp với Giáo viên chủ nhiệm tổ chức kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh các lớp trong nhà trường theo đúng các tiêu chí, tiêu chuẩn, thời gian quy định;

- Tổng hợp kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh toàn trường báo cáo về Phòng Giáo dục và Đào tạo thị xã Đông Triều theo quy định.

2. Giáo viên:

- Giáo viên chủ nhiệm, Giáo viên dạy Thể dục phối hợp tổ chức kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh các lớp trong nhà trường theo đúng các tiêu chí, tiêu chuẩn, thời gian quy định;

- Tổng hợp kết quả đánh giá, xếp loại thể lực học sinh của lớp báo cáo về nhà trường theo quy định.

Trên đây là kế hoạch tổ chức thực hiện đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2020-2021 của trường Tiểu học Nguyễn Văn Cừ. Yêu cầu giáo viên và học sinh nghiêm túc thực hiện Kế hoạch này. Trong quá trình thực hiện có vướng mắc cần báo cáo về Ban giám hiệu kịp thời để được giải quyết./.

Nơi nhận:

- Hiệu trưởng (b/c);
- Giáo viên (t/h);
- Học sinh (t/h)
- Lưu: VT.

**DUYỆT KẾ HOẠCH
HIỆU TRƯỞNG**



Ngô Thị Ninh

**NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

Mai Khoa Chung