

PHỤ LỤC 01

Nội dung giảng dạy các CLB thể thao trường THPT Chuyên Ngoại ngữ năm học 2017 – 2018.

A. Các Câu lạc bộ thể thao do bộ môn GDTC tổ chức và giảng dạy.

1. Môn bóng đá

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Bóng đá 1.
- Địa điểm học : sân bóng đá cỏ nhân tạo trong khu liên hợp thể thao Trường ĐHNN.
- Số tiết : 32.
- Môn học: Tự chọn.
- Môn học kế tiếp: Bóng đá 2.
- Các yêu cầu đối với môn học: Bóng đá số 4, số 5; Cầu môn 2m x 3m; Cọc dẫn bóng; Sân bóng đá (30x50m) và một số dụng cụ chuyên môn.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho học sinh các kiến thức về: Khái niệm, đặc điểm của bóng đá; Lịch sử ra đời và sự phát triển của bóng đá trên thế giới và Việt Nam; Tác dụng khi tập luyện bóng đá để tăng cường và giữ gìn sức khỏe; Một số điều luật của bóng đá; Thực hành các kỹ thuật: Tang bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu trong bàn chân, dẫn bóng; Thi đấu và các bài tập thể lực.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

Sau khi học xong môn học, học sinh :

- + Biết được khái niệm, đặc điểm và tác dụng của bóng đá.
- + Biết được lịch sử ra đời và sự phát triển của bóng đá.
- + Hiểu và nắm được nguyên lý kỹ thuật một số kỹ thuật cơ bản của bóng đá.
- + Hiểu và nắm được một số điều luật bóng đá.

- Kỹ năng

Sau khi học xong môn học, học sinh :

- + Hiểu và vận dụng một số điều luật và các kỹ thuật đã học vào tập luyện, chơi bóng đá.
- + Có phương pháp tự tập luyện và nâng cao kỹ năng, tăng cường thể lực.

- Thái độ: Hình thành thái độ ham thích bóng đá, coi đó là phương tiện để tăng cường thể lực và giữ gìn sức khỏe. Từ đó hình thành những cảm xúc tích cực, năng động, sống hòa mình với tập thể, coi trọng tính tập thể và giao tiếp cộng đồng.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.
- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20% .
- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30% .

Chú ý :

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).
- Tự giác tập luyện ngoài giờ học.- học sinh phải mang thẻ học sinh trong suốt quá trình học và kiểm tra.
- Học sinh mặc đồng phục thể thao theo quy định.
- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.

2. Môn Bơi lội

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Bơi lội 1.
- Số tiết : 32.
- Địa điểm học : Bể bơi Bốn mùa Số 6 Tôn Thất Thuyết – Cầu Giấy - Hà Nội .
- Môn học: Tự chọn.
- Môn học kế tiếp: Bơi lội 2.
- Các yêu cầu đối với môn học: Quần áo bơi, kính bơi, mũ bơi (đối với nữ) phao tim, phao lưng.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho học sinh các kiến thức về: Lịch sử phát triển môn bơi lội trên thế giới và Việt Nam; Tác dụng của việc bơi đối với người tập và sử dụng có hiệu quả trong cuộc sống hàng ngày nhằm nâng cao sức khỏe; dạy cách cứu đuối khi gặp người bị đuối nước. Một số điều luật thi đấu cơ bản của các nội dung bơi ở các kỹ thuật bơi được học .

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

Sau khi học xong môn học, học sinh :

- + Biết được sơ lược lịch sử phát triển của môn bơi lội của thế giới và Việt Nam .
- + Hiểu được những nét cơ bản của kỹ thuật bơi ếch .
- + Nắm được những nét cơ bản của kỹ thuật đứng nước .

- **Kỹ năng** : Sau khi học xong môn học, học sinh biết bơi được kỹ thuật bơi ếch và kỹ thuật đứng nước . Biết được cách cứu đuối khi gặp người bị nạn đuối nước .

- **Thái độ** : Yêu thích môn bơi lội , hình thành tính tự giác tập luyện thường xuyên .

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.
- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20%.
- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30% .

Chú ý :

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).
- Tự giác tập luyện ngoài giờ học.- học sinh phải mang thẻ học sinh trong suốt quá trình học và kiểm tra.
- Học sinh mặc đồ bơi theo quy định.
- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.

3. Môn cờ vua

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Cờ vua 1.
- Số tiết : 32.
- Địa điểm học : phòng học tại trường THPT Chuyên Ngoại ngữ.
- Môn học: Tự chọn.
- Môn học kế tiếp: Cờ vua 2.
- Các yêu cầu đối với môn học: phòng học, bàn cờ , bàn cờ đấu tập.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Sau khi học xong môn học, người học sẽ được trang bị một khối lượng kiến thức cơ bản như: Lịch sử phát triển môn cờ vua, một số điều luật trong tổ chức tập luyện và thi đấu, cách chơi cờ.

Cờ vua là môn thể thao có tác dụng phát triển tư duy logic, luyện chí thông minh, giáo dục những phẩm chất tốt đẹp như tính tổ chức kỷ luật, kiên cường, bình tĩnh, luyện mưu trí, óc sáng tạo, luyện cách nhìn xa trông rộng, biết phân tích tổng hợp tình

huống một cách khách quan khoa học, rèn luyện cách làm việc có kế hoạch, tính quyết đoán và táo bạo trong xử lý tình huống. Cờ vua là một môn giải trí tao nhã, tạo ra cảm giác sáng khoái của sự sáng tạo và mưu trí, bởi có sự biến hoá kỳ diệu trong mỗi nước cờ, mỗi thế biến.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

Sau khi học xong môn học, học sinh :

- + Hiểu được lịch sử ra đời và quá trình phát triển môn cờ vua trên thế giới và Việt Nam.
- + Nắm được nguyên lý chơi cờ vua theo đúng luật.
- + Nắm được những điều luật cơ bản và biết vận dụng trong tập luyện và thi đấu.

- **Kỹ năng** : Sau khi học xong môn học, học sinh có thể tham gia chơi cờ vua.

- **Thái độ** : Yêu thích môn cờ vua, hình thành tính tự giác tập luyện cờ vua.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.

- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20%.

- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30%.

Chú ý :

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).

- Tự giác tập luyện ngoài giờ học.- học sinh phải mang thẻ học sinh trong suốt quá trình học và kiểm tra.

- Học sinh mặc đồng phục thể thao theo quy định.

- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.

4. Môn Bóng chuyền hơi

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Bóng chuyền hơi 1.

- Số tiết : 32.

- Địa điểm học : khu liên hợp thể thao Trường ĐHNN.

- Môn học: Tự chọn.

- Môn học kế tiếp: Bóng chuyền 2.

- Các yêu cầu đối với môn học: Nhà tập sàn gỗ hoặc nền xi măng, cột bóng chuyên, lưới bóng chuyên, quả bóng chuyên hơi.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Sau khi học xong môn học, người học sẽ được trang bị một khối lượng kiến thức cơ bản như: Sự ra đời và phát triển của môn bóng chuyên; Tác dụng của tập luyện môn bóng chuyên đối với sức khỏe con người; Một số điều luật cơ bản trong thi đấu; Thực hiện được các kỹ năng cơ bản: Chuyên bóng cao tay, chuyên bóng thấp tay, phát bóng thấp tay trước mặt.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

Sau khi học xong môn học, học sinh :

+ Hiểu được lịch sử ra đời và sự phát triển của môn bóng chuyên hơi ở Việt Nam.

+ Nắm được nguyên lý kỹ thuật: Chuyên bóng cao tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay trước mặt.

+ Hiểu một số điều luật cơ bản và vận dụng được trong quá trình tập luyện và thi đấu.

- **Kỹ năng:** Sau khi học xong môn học Bóng chuyên 1, học sinh sẽ hình thành được các kỹ năng chuyên bóng, đệm bóng, phát bóng thấp tay trước mặt và biết vận dụng hợp lý các kỹ năng đó vào các tình huống cụ thể trong thi đấu.

- **Thái độ:** Hình thành thái độ yêu thích, tự giác tập luyện môn bóng chuyên.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.

- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20% .

- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30%.

*** Chú ý :**

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).

- Tự giác tập luyện ngoài giờ học.- học sinh phải mang thẻ học sinh trong suốt quá trình học và kiểm tra.

- Học sinh mặc đồng phục thể thao theo quy định.

- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.

5. Môn điền kinh

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Điền kinh.
- Số tiết : 32.
- Địa điểm học : khu liên hợp thể thao Trường ĐHNN.
- Môn học: Tự chọn.

b. Tóm tắt nội dung môn học:

- Kiến thức: Nắm vững được bài tập thể dục cơ bản liên hoàn (32 nhịp) và nguyên lý kỹ thuật trong chạy cự ly ngắn (60m).
- Kỹ năng: Rèn luyện và nâng cao các tố chất vận động cơ bản như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền. Điền kinh được sử dụng như một phương tiện cơ bản để rèn luyện sức khỏe và tăng cường thể lực.
 - Thái độ: học sinh cần có sự yêu thích, tự giác tích cực tập luyện coi đó là phương tiện để rèn luyện kỹ năng và thể lực.

c. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.
- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20% .
- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30%.

*** Chú ý :**

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).
- Tự giác tập luyện ngoài giờ học.- học sinh phải mang thẻ học sinh trong suốt quá trình học và kiểm tra.
- Học sinh mặc đồng phục thể thao theo quy định.
- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.

6. Môn Bóng rổ 1

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Bóng rổ 1.
- Số tiết : 32.
- Địa điểm học : khu liên hợp thể thao Trường ĐHNN.
- Môn học: Tự chọn.
- Môn học kế tiếp: Bóng rổ 2.
- Các yêu cầu đối với môn học: Nhà tập sàn gỗ hoặc nền xi măng, cột bảng rổ, quả bóng rổ 6,7 và các dụng cụ tập luyện khác.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho học sinh các kiến thức về: Lịch sử phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam; Một số điều luật và kỹ thuật cơ bản của môn thể thao bóng rổ; Tác dụng của môn bóng rổ đối với cơ thể người tập. Tập luyện bóng rổ sẽ rèn luyện về ý thức tổ chức kỷ luật, ý chí, tinh thần đoàn kết khắc phục khó khăn... Bóng rổ là một môn thể thao hoạt động phát triển toàn diện nâng cao các tố chất cơ thể, vì vậy hiện nay người ta tập luyện bóng rổ để làm cơ sở phát triển con người toàn diện.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

Sau khi học xong môn học, học sinh :

+ Biết được nguồn gốc ra đời, quá trình phát triển và vị trí của môn bóng rổ trên thế giới, sự hình thành phát triển của môn bóng rổ ở Việt Nam.

+ Nắm được một số điều luật, các nguyên lý kỹ thuật cơ bản của môn bóng rổ.

+ Hiểu được nguyên lý các kỹ thuật cơ bản.

- **Kỹ năng:** Nắm được các kiến thức cơ bản về môn học, các kỹ năng động tác để tự tập luyện hoặc tập theo nhóm. Sử dụng kiến thức bóng rổ cơ bản để có thể tự phân tích, thảo luận và hướng dẫn người khác cùng tham gia tập luyện.

- **Thái độ:** Người học cần có thái độ tích cực, yêu thích môn học mà mình đã lựa chọn, luôn có tinh thần thái độ hăng say trong mỗi giờ học và tích cực tập luyện ngoại khóa, để có được các kỹ năng cần thiết và tâm lý tốt. Ngoài ra, người học biết vận dụng môn bóng rổ làm phương tiện cho việc rèn luyện và nâng cao sức khỏe của con người.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.

- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20% .

- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30%.

Chú ý :

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).

- Tự giác tập luyện ngoài giờ học.- học sinh phải mang thẻ học sinh trong suốt quá trình học và kiểm tra.

- Học sinh mặc đồng phục thể thao theo quy định.

- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.

7. Môn Cầu lông 1

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Cầu lông 1.
- Số tiết : 32.
- Địa điểm học khu liên hợp thể thao Trường ĐHNN.
- Môn học: Tự chọn.
- Môn học kế tiếp: Cầu lông 2.
- Các yêu cầu đối với môn học:Nhà tập, cột, lưới, vợt, quả cầu lông.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Sau khi học xong môn học, người học sẽ được trang bị một khối lượng kiến thức cơ bản về: Lịch sử phát triển môn cầu lông trên thế giới và Việt Nam, phong trào cầu lông trong các trường đại học, một số điều luật môn cầu lông. Tác dụng của tập luyện cầu lông. Một số kỹ thuật cơ bản như: Giao cầu, đánh cầu phải (trái) tay.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

Sau khi học xong môn học, học sinh :

+ Hiểu được lịch sử ra đời và sự phát triển của môn cầu lông trên thế giới và Việt Nam.

+ Nắm được nguyên lý kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.

+ Hiểu được các điều luật cơ bản, vận dụng vào trong quá trình tập luyện và thi đấu.

- Kỹ năng:

+ Học sinh thực hiện tốt các kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.

+ Sử dụng thuần thục các kỹ năng đã được trang bị vào trong tập luyện và thi đấu.

- **Thái độ:** Hình thành thái độ yêu thích, tự giác tích cực tập luyện môn cầu lông.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%

- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20%

- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30%

Chú ý :

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).

- Tự giác tập luyện ngoài giờ học.- học sinh phải mang thẻ học sinh trong suốt quá trình học và kiểm tra.

- Học sinh mặc đồng phục thể thao theo quy định.
- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.

B. Các Câu lạc bộ thể thao do trung tâm Tâm An tổ chức và giảng dạy.

1. Môn Võ thuật

a. Thông tin về môn học:

- Tên môn học: Kỹ thuật tấn pháp cơ bản và một số tình huống tự vệ thường gặp.
- Số tiết : 32.
- Địa điểm học : sân Trường chuyên ngữ, khu công trình khoa Pháp, TT liên hợp thể thao ĐHNN.
- Các yêu cầu đối với môn học: Thảm, đích kỹ thuật, đích cầm tay, bao đấm...

b. Tóm tắt nội dung môn học

- Đưa ra một hệ thống vận động phong phú và hoàn chỉnh làm cho cơ thể phát triển có hiệu quả, các bộ phận của cơ thể được điều luyện; có khả năng phát ra sức mạnh lớn; có khả năng vận động tinh tế về động tác cũng như nhịp điệu, có độ tương phản sắc thái cương nhu, rèn luyện cho học sinh cách ứng xử hợp lí trong vận động cũng như trong đời sống.
- Rèn luyện phương pháp vận động cơ thể toàn diện và mang tính chiến đấu là cơ sở nền tảng để rèn luyện nhân cách và bản lĩnh của học sinh.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

+Hiểu biết về văn hóa võ thuật cổ truyền Việt Nam có bề dày gắn liền với lịch sử dựng nước và giữ nước vĩ đại của dân tộc, góp phần bảo tồn di sản văn hóa phong phú và quý báu của dân tộc.

+ Hiểu biết cơ bản về khoa học dưỡng sinh ngay khi còn trẻ để tự rèn luyện sức khỏe, nâng cao khả năng học tập, lao động; đồng thời giúp các em hiểu biết sâu sắc hơn về mối quan hệ tương tác giữa con người với thiên nhiên và xã hội. Từ đó rút ra được giải pháp tự cân bằng, làm chủ được bản thân, tránh mọi sự cám dỗ, góp phần làm trong sạch, lành mạnh hóa xã hội.

- Kỹ năng

+ Kĩ, chiến thuật trong tập luyện và ứng dụng trong tự vệ.

+ Các kĩ thuật cơ bản.

- Thái độ

Hình thành thái độ yêu thích, tự giác tích cực tập luyện võ thuật.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

STT	Tiêu chí	Cách thức	Mức độ cần đạt
1	Thời gian học tập	Kiểm tra sự chuyên cần của học sinh	12 – 15 buổi tập
2	Ý thức kỉ luật	Bảng kiểm quan sát trong quá trình học tập	Chấp hành đúng môn quy và nội quy lớp học
3	Kết quả học tập	- Kiểm tra thực hành + Bốc thăm ngẫu nhiên. + Thực hành kĩ thuật (Kĩ thuật cơ bản, sức mạnh, tốc độ)	Đạt yêu cầu từ 6.5/10 điểm

2. Môn Yoga

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: YOGA.

- Số tiết : 32.

- Địa điểm học : TT Thiên& Yoga Tâm An Khu liên hợp thể thao - Trường ĐHNN, phòng hội trường tầng 5 Trường chuyên ngữ.

- Các yêu cầu đối với môn học: Phòng tập thoáng gió, thảm, gạch, dây đai.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho học sinh những kỹ thuật thở trong Yoga cùng các kỹ thuật thực hành Yoga căn bản. Đồng thời cũng hướng dẫn học sinh những kiến thức về dinh dưỡng để phát triển cơ thể khỏe mạnh.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

Hiểu biết sơ lược về nguồn gốc của bộ môn Yoga, các kỹ thuật Yoga căn bản khi thực hành và các kiến thức dinh dưỡng để phát triển cơ thể khỏe mạnh.

- Kỹ năng

- + Biết cách thở trong khi tập Yoga.
- + Thực hành đúng những động tác Yoga căn bản.

- Thái độ

Nghiêm túc, yêu thích và tích cực tập luyện Yoga .

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.
- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20%.
- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30%.

Chú ý :

Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).

3. Môn thiền

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: THIỀN.
- Số tiết : 32.
- Môn học: Tự chọn.
- Các yêu cầu đối với môn học: Không gian tập yên tĩnh dành cho phần tĩnh và sân tập luyện cho phần vận động.
- Địa điểm học : Trung tâm Tâm An – Hồng Lạc Việt – p101 Khu liên hợp thể thao ĐHNN.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho học sinh các kiến thức về:

- Lịch sử phát triển về Thiền học Việt Nam và Thế giới – Thiền Phật pháp. Vai trò của việc rèn luyện tâm thức trong hình thành và phát triển năng lực và phẩm chất của người học.
- Các phương pháp tập luyện cụ thể.
- Áp dụng vào thực tế đời sống.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức:

+ Biết được nguồn gốc ra đời, quá trình phát triển và vị trí của môn Thiền trong lịch sử phát triển văn hóa Dân tộc và Thế giới.

+ Biết được các phương pháp rèn luyện tâm thức, tọa thiền, động tác võ thuật, thuyết trình

+ Hiểu được tác dụng của bộ môn Thiền trong việc phát triển năng lực ngôn ngữ, năng lực thể chất, năng lực sáng tạo... và phẩm chất quan trọng Chân thật - Hiền hòa - Từ ái.

- Kỹ năng

Nắm được các kiến thức cơ bản về môn học, các kỹ năng để tự tập luyện hoặc tập theo nhóm. Sử dụng kiến thức để có thể tự phân tích, thảo luận và hướng dẫn người khác cùng tham gia tập luyện.

- Thái độ:

+ Người học cần có thái độ tích cực, yêu thích môn học mà mình đã lựa chọn, luôn có tinh thần hăng say , tích cực tập luyện ngoại khóa, để có được các kỹ năng cần thiết.

+ Người học biết vận dụng kiến thức và kinh nghiệm đã học để có được một cuộc sống hạnh phúc, thành công và có ý nghĩa với gia đình, cộng đồng.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.

- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20%.

- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30%.

Chú ý :

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).

4. Môn nhảy hiện đại

a. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Nhảy hiện đại.

- Số tiết : 32.

- Môn học: Tự chọn.

- Các yêu cầu đối với môn học: Sân lát đá trơn hoặc sàn gỗ, hệ thống âm thanh.
- Địa điểm học : Hội trường TT liên hợp thể thao ĐHNN, Hội trường tầng 5 Trường chuyên ngữ.

b. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho học sinh những kiến thức cơ bản của bộ môn nhảy hiện đại và các thể loại nhảy hiện đại. Hiểu được nét văn hóa về bộ môn nhảy múa. Rèn luyện thể lực, sức khỏe, phát triển năng khiếu của học sinh.

c. Mục tiêu môn học

- Kiến thức

- + Hiểu văn hóa về bộ môn nhảy múa, nắm những kiến thức cơ bản của bộ môn nhảy hiện đại và các thể loại nhảy hiện đại.
- + Phân biệt được các động tác cơ bản của từng thể loại và cách cảm thụ, nghe nhạc, xử lý động tác theo nhạc.

- Kỹ năng

- + Giúp các em học sinh tự tin trước đám đông. Cải thiện kỹ năng tương tác với người khác và môi trường, đồng thời giúp các em học sinh ứng xử phù hợp với trong đời sống.
- + Các thuật cơ bản, kỹ năng nghe nhạc, phối hợp đội nhóm và nghệ thuật biểu diễn.

- Thái độ

Chăm chỉ, nghiêm túc và yêu thích tập luyện bộ môn.

d. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập môn học

- Kiểm tra đánh giá ý thức học tập: 50%.
- Kiểm tra đánh giá giữa kỳ: 20%.
- Kiểm tra đánh giá cuối kỳ : 30% .

Chú ý :

- Đi học đầy đủ (Nghỉ 1 buổi trừ 10%, nghỉ 2 buổi trừ 30%, nghỉ 3 buổi trừ 50% (quá 3 buổi học sinh không đủ điều kiện thi).