

Số: 130 /KH-THHBT

Phú Văn, ngày 07 tháng 5 năm 2025

KẾ HOẠCH
Kiểm tra, đánh giá và xếp loại thể lực học sinh
Năm học 2024-2025

Thực hiện Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GDĐT ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên;

Căn cứ Kế hoạch số 222/KH-THHBT ngày 23/8/2024 của Trường Tiểu học Hai Bà Trung về kế hoạch hoạt động năm học 2024-2025; Kế hoạch số 223/KH-THHBT ngày 23/8/2024 về kế hoạch giáo dục nhà trường năm học 2024-2025;

Căn cứ vào tình hình thực tế, Trường Tiểu học Hai Bà Trung xây dựng kế hoạch kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2024-2025 như sau:

I. Mục đích, yêu cầu.

1. Mục đích.

Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của học sinh Trường Tiểu học Hai Bà Trung, trên cơ sở kết quả đánh giá, điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp tại trường đạt hiệu quả.

Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập cho học sinh trong giai đoạn hiện nay.

2. Yêu cầu.

Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh phải đảm bảo tính trung thực, khách quan, toàn diện theo quy định và phù hợp với lứa tuổi, giới tính của từng khối lớp khác nhau.

II. Nội dung.

1. Nội dung kiểm tra thể lực

Căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GDĐT ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, mỗi học sinh, sinh viên được đánh giá 4 trong 6 nội dung dưới đây, trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc.

1.1. Lực bóp tay thuận

a) *Yêu cầu dụng cụ:* Lực kế

b) *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.



c) *Cách tính thành tích*: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

1.2. Nằm ngửa gấp bụng

a) *Yêu cầu dụng cụ*: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiều dài, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

b) *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.

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

1.3. Bật xa tại chỗ

a) *Yêu cầu dụng cụ*: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 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 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

b) *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.

c) *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.

1.4. Chạy 30m xuất phát cao

a) *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.

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

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

1.5. Chạy con thoi 4 x 10m

a) *Yêu cầu sân bãi, dụng cụ*: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m 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.

b) *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 180⁰ 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.

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

1.6. Chạy tùy sức 5 phút

a) *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 (tìm 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.

b) *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.

c) *Cách tính thành tích*: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

2. Đánh giá và xếp loại

Việc đánh giá và xếp loại thể lực thực hiện theo hướng dẫn tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GDĐT ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Cụ thể như sau:

2.1. *Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam HS tiểu học theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GDĐT*

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	$\geq 9,2$	≥ 4	≥ 100	$\leq 7,50$	$\leq 14,30$	≥ 650
7	Tốt	> 13,3	> 10	> 134	< 6,30	< 13,20	> 770
	Đạt	$\geq 10,9$	≥ 5	≥ 116	$\leq 7,30$	$\leq 14,20$	≥ 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
11	Tốt	> 21,2	> 14	> 170	< 5,50	< 12,70	> 940
	Đạt	≥ 17,4	≥ 9	≥ 152	≤ 6,50	≤ 13,20	≥ 820
12	Tốt	> 24,8	> 15	> 181	< 5,40	< 12,50	> 950
	Đạt	≥ 19,9	≥ 10	≥ 163	≤ 6,40	≤ 13,10	≥ 850
13	Tốt	> 30,0	> 16	> 194	< 5,30	< 12,30	> 960
	Đạt	≥ 23,6	≥ 11	≥ 172	≤ 6,30	≤ 13,00	≥ 870
14	Tốt	> 34,9	> 17	> 204	< 5,20	< 12,10	> 980
	Đạt	≥ 28,2	≥ 12	≥ 183	≤ 6,20	≤12,90	≥ 880

2.2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ HS tiểu học theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GDĐT

Tuổi	Điểm	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
11	Tốt	> 20,6	> 11	> 155	< 6,50	< 13,00	> 820
	Đạt	≥ 16,9	≥ 8	≥ 140	≤ 7,50	≤ 14,00	≥ 710
12	Tốt	> 23,2	> 12	> 161	< 6,40	< 12,80	> 830

	Đạt	$\geq 19,3$	≥ 9	≥ 144	$\leq 7,40$	$\leq 13,80$	≥ 730
13	Tốt	$> 25,8$	> 13	> 162	$< 6,30$	$< 12,70$	> 840
	Đạt	$\geq 21,2$	≥ 10	≥ 145	$\leq 7,30$	$\leq 13,70$	≥ 750
14	Tốt	$> 28,1$	> 14	> 163	$< 6,20$	$< 12,60$	> 850
	Đạt	$\geq 23,5$	≥ 11	≥ 146	$\leq 7,20$	$\leq 13,60$	≥ 770

3. Thời gian

Từ ngày 12/05/2025 đến hết ngày 20/05/2025 (*Thời gian kiểm tra từng lớp do Tổ kiểm tra thông báo sau*).

4. Đối tượng kiểm tra

100% học sinh Trường Tiểu học Hai Bà Trưng.

5. Xếp loại thể lực

Học sinh được xếp loại thể lực theo 3 loại:

5.1. Xếp loại Tốt

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

5.2. Xếp loại Đạt

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

5.3. Xếp loại Chưa đạt

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

III. Phân công nhiệm vụ

1. Nhà trường

Xây dựng kế hoạch, thành lập Tổ kiểm tra thể lực, tổ chức thực hiện, kiểm tra đôn đốc việc thực hiện kế hoạch.

2. Các tổ chuyên môn, Tổ văn phòng

Tổ chuyên môn phối hợp Tổ kiểm tra tổ chức kiểm tra theo lớp và theo khối cụ thể trong thời gian quy định, chỉ đạo giáo viên chủ nhiệm cập nhật thông tin thể lực học sinh năm học 2024-2025 lên phần mềm VnEdu, báo cáo kết quả theo quy định.

Tổ văn phòng, chuẩn bị sân, vệ sinh khu vực tổ chức kiểm tra; Chuẩn bị bàn ghế cho các khu vực tổ chức kiểm tra; Chuẩn bị dụng cụ, kinh phí cho công tác tổ chức kiểm tra, chỉ đạo Nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe cho học sinh.

3. Giáo viên chủ nhiệm

Cung cấp danh sách học sinh của lớp chủ nhiệm cho Tổ kiểm tra (*file Excel được tải từ phần mềm VnEdu*).



Phối hợp, hỗ trợ Tổ kiểm tra tập hợp, đơn đốc học sinh tham gia kiểm tra thể lực theo đúng quy định. Cập nhật thông tin thể lực học sinh năm học 2024-2025 lên phần mềm VnEdu đầy đủ, chính xác theo kết quả kiểm tra.

V. Tổ chức thực hiện.

Trên đây là kế hoạch tổ chức kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh năm học 2024-2025 của Trường Tiểu học Hai Bà Trưng, đề nghị các bộ phận, các đồng chí giáo viên triển khai thực hiện có hiệu quả. Trong quá trình triển khai thực hiện có gì vướng mắc, đề nghị liên hệ trực tiếp với BGH để kịp thời giải quyết./.

Nơi nhận:

- BGH;
- Các Tổ chuyên môn, Văn phòng;
- Website trường;
- Lưu YT, VT.

HIỆU TRƯỞNG



Phạm Văn Luyện