**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN**

Kính gửi: Trường Trung học cơ sở Hưng Thạnh

**1. Tôi ghi tên dưới đây:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Số**  **TT** | **Họ và tên** | **Ngày tháng năm sinh** | **Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)** | **Chức danh** | **Trình độ chuyên môn** | **Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến** |
| 1 | Phạm Trọng Khang | 19/11/1985 | Trường THCS Hưng Thạnh | Giáo viên  THCS hạng II | Sư Phạm Giáo Dục Thể Chất | 100 |

**2. Là tác giả đề nghị xét công nhận sáng kiến**: Một số bài tập nhằm nâng cao thành tích nội dung “chạy cự li ngắn” cho học sinh khối 9 Trường THCS Hưng Thạnh.

**3. Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến:** Không có.

**4. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Giáo dục

**5. Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử:** Ngày 19/09/2023

**6. Mô tả bản chất của sáng kiến:**

***6.1. Tình trạng của giải pháp đã biết:***

***a) Mô tả phương pháp tổ chức trước khi thực hiện những giải pháp mới.***

- Tiến hành khảo sát thành tích chạy cự ly ngắn 60m(s) của 2 lớp 9a1, 9a2.

- Dựa vào bảng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để xếp loại thành tích.

- Trong quá trình giảng dạy môn thể dục ở khối 9 bản thân tôi nhận thấy ở nội dung “Chạy cự li ngắn” thành tích của các em còn thấp. Qua thực tế công tác tôi nhận thấy rằng thực trạng học sinh, học môn thể dục nói chung và nội dung “Chạy cự li ngắn” nói riêng đa phần các em thực hiện còn sai nhiều kỹ thuật động tác như: Kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao, chạy giũa quãng, về đích, cách đánh tay, chưa phối hợp chặt chẽ giữa 4 giai đoạn. Dẫn đến kết quả và thành tích của nội dung “Chạy cự li ngắn” ở khối 9 còn thấp.

- Ở năm học 2023 – 2024 Tôi được nhà trường phân công dạy 3 lớp 9a1, 9a2, 9a3 khi bước vào giảng dạy nội dung “Chạy cự li ngắn” bản thân đã test kiểm tra thành tích chạy 60m(s) của lớp 9a1 gồm 39 học sinh để chuẩn bị áp dụng bài tập và lớp 9a2 gồm 40 học sinh không áp dụng bài tập. Kết quả test kiểm tra ban đầu ở lớp 9a1 và lớp 9a2 bản thân tôi nhận thấy thành tích của các em còn thấp.

***b)******Ưu, nhược điểm, thuận lợi, khó khăn của giải pháp kỹ thuật hoặc giải pháp tổ chức sản xuất, công tác, tác nghiệp hiện đang được áp dụng***

***Ưu điểm:***

- Dễ dàng tổ chức thực hiện tập luyện các bài tập bổ trợ, phản xạ, sức mạnh, sức nhanh, sức bền…

- Dụng cụ tập luyện dễ tìm, dễ thay thế, giá thành rẽ.

***Nhược điểm:***

- Số lượng học sinh của mỗi lớp khá đông, số lượng nam, nữ không đồng điều.

- Tập luyện mất nhiều thời gian, qua nhiều tuần, tập luyện đồng loạt.

***Thuận lợi:***

- Công tác tổ chức khảo sát lấy số liệu tương đối dễ dàng vì bản thân cũng đã có nhiều kinh nghiệm qua những lần tham gia tổ trọng tài điền kinh cấp huyện.

- Dựa vào bảng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để xếp loại thành tích của học sinh để đưa ra số liệu kết quả thống kê ban đầu cũng như kết quả sau khi áp dụng một số bài tập tương đối dễ dàng.

***Khó khăn:***

- Một số học sinh chưa hợp tác tốt trong việc khảo sát lấy số liệu.

- Nơi tập luyện và dụng cụ tập luyện cũng còn hạn chế.

- Đây là cách tập mới cho nên một số học sinh chưa quen, chưa tự tin.

- Từ tình hình thực tế, tôi đã tiến hành kiểm tra tes(s) khi chưa áp dụng một số bài tập thu được kết quả sau:

**\* Kết quả kiểm tra test(s) 2 lớp 9a1 trước khi áp dụng biện pháp và lớp 9a2 giảng dạy không áp dụng biện pháp.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lớp | Số học sinh khảo sát | Giỏi | Tỉ lệ % | Khá | Tỉ lệ % | Đạt | Tỉ lệ % | Chưa đạt | Tỉ lệ % |
| 9A1 | 39 HS | 2 | 5,1 | 6 | 15,4 | 16 | 41,0 | 15 | 38,5 |
| 9A2 | 40 HS | 2 | 5,0 | 13 | 32,5 | 18 | 50,0 | 7 | 17,5 |

***6.2. Nội dung của giải pháp đề nghị công nhận là sáng kiến:***

***a) Mục đích của giải pháp;***

- Giúp học sinh hoàn thiện các kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao, chạy giũa quãng, về đích, cách đánh tay, phối hợp chặt chẽ giữa 4 giai đoạn. Thành tích được cải thiện rõ rệt vì các em cảm thấy tự tin hơn không còn e thẹn, rụt rè khi học nội dung “Chạy cự li ngắn”.

- Từ đó tăng sự hứng thú và tích cực tập luyện của học sinh.

- Tăng khả năng và hiệu quả khi các em tự tâp luyện tại nhà.

- Nâng cao thành tích nội dung “Chạy cự ly ngắn.

- Chất lượng bộ môn cũng được nâng lên.

**-** Nhận thức được tầm quan trọng của giáo dục thể chất. Là một giáo viên trực tiếp giảng dạy, hướng dẫn các em phát triển thể chất, qua thực tế công tác tại trường, tôi luôn trăn trở làm thế nào để các em chủ động, sáng tạo tích cực tập luyện và phát huy các phẩm, chất năng lực cũng như các tố chất của các em, nhằm nâng cao thành tích nội dung “Chạy cự li ngắn” đồng thời phát hiện ra những học sinh có tố chất và thành tích cao để đóng góp nguồn Vận Động Viên cho huyện và cho tỉnh.

***b) Tính mới của giải pháp so với các giải pháp đã thực hiện***

**\* Những điểm mới cơ bản của sáng kiến, tính ưu việt hơn so với giải pháp sẵn có:**

- Hướng dẫn học sinh tìm nguồn học liệu trong sách giáo khoa, trên các trang mạng.

- Gửi bài tập, video, hướng dẫn cách tập qua nhóm Zalo để các em tham khảo, nghiên cứu trước tại nhà.

- Học sinh được tập luyện với những dụng cụ tập luyện dễ tìm dễ thay thay thế như: Lốp xe tải cũ, ruột xe môtô…

**\* Các bước/qui trình thực hiện giải pháp:**

**-** Khi chưa áp dụng biện pháp mới thì thành tích “chạy cự li ngắn” của lớp 9a1 còn thấp, chủ yếu sai sót ở các em là:

- Kỹ thuật xuất phát: Nâng mông thấp quá học cao quá hay nâng nhanh quá, chưa tập trung khi nghe hiệu lệnh xuất phát dẫn đến phản xạ còn chậm, cách đánh tay còn sai.

- Kỹ thuật chạy lao: Bước chạy quá ngắn hoặc quá dài, góc độ giữa thân người và mặt đường quá lớn, không đánh khuỷu tay ra sau mà đánh sang hai bên, nâng đùi quá thấp, chân đạp sau chưa tích

- Chạy giữa quãng: Nâng đùi còn thấp, chân đạp sau chưa tích cực, chưa duy trì được tốc độ ban đầu, chân chạm đất bằng cả bàn chân.

- Giai đoạn về đích: Chưa duy trì được tốc độ cao nhất và phát huy được sức rướn, kỹ thuật đánh đích còn sai.

- Các em chưa phối hợp chặt chẽ 4 giai đoạn.

**\* Những bài tập cụ thể để sửa sai trong từng giai đoạn của kỹ thuật “Chạy cự li ngắn” là:**

**- Giai đoạn xuất phát:**

+ Tập phản xạ với khẩu lệnh, các tư thế: Mặt hướng chạy, vai hướng chạy, lưng hướng chạy, kỹ thuật xuất phát thấp nhiều lần.

+ Đứng tại chỗ đánh tay.

+ Chạy tại chỗ và kết hợp đánh tay.

+ Tập sức mạnh chân và chạy đạp sau.

**Bài tập:** Lò cò tiếp sức, bật cóc, bật đổi chân với bật thang hoặc bục cao 40 – 50cm, đứng mặt hướng chạy - xuất phát đứng vai hướng chạy – xuất phát, đứng lưng hướng chạy – xuất phát, xuất phát thấp với khẩu lệnh (phất cờ, còi).

**- Giai đoạn chạy lao:**

+ Tập chạy bước nhỏ.

+ Chạy nâng cao đùi.

+ Chạy đạp sau.

+ Tập bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, mạnh của chân.

**Bài tập:** Chạy tần số tại chỗ bằng mũi bàn chân tính thời gian, chạy nâng cao đùi tại chỗ tính thời gian, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 20 - 30m nhiều lần, xuất phát thấp chạy lao 15 – 20m nhiều lần.

**- Giai đoạn chạy giữa quãng:**

+ Tập sức mạnh và sức bền

+ Chạy nâng cao đùi.

+ Chạy đạp sau.

**Bài tập:** Chạy tần số, chạy nâng cao đùi tại chỗ tính thời gian, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 20 – 30m, xuất phát cao có đà chạy tốc độ cao 40 – 50m nhiều lần, đứng lên ngồi xuống một chân, nhảy dây cá nhân tính thời gian, lò cò tiếp sức, bật cóc, bật xa tiếp sức…

**- Giai đoạn về đích:**

+ Tập sức rướn.

+ Tập cách đánh đích.

+ Tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật chạy 60m.

**Bài tập:** Chạy biến tốc nhiều lần, chạy cự ly 100m, căng sợi dây cho học sinh; Tại chỗ, đi, chạy chậm, chạy tốc độ trung bình tập đánh đích (bằng ngực hoặc vai), chạy phối hợp 4 giai đoạn nhiều lần.

Trong giảng dạy từng giai đoạn giáo viên cần sửa sai kịp thời và xây dựng kinh nghiệm cho học sinh. Hoàn chỉnh các giai đoạn để hình thành một kỹ thuật hoàn thiện. Trong giờ học luôn quan tâm đến ba đối tượng học sinh để những em khá, giỏi không chủ quan, những em yếu không bi quan, phải có sự động viên khích lệ học sinh để các em tích cực tự giác luyện tập để giờ học đạt kết quả cao.

- Ngoài ra còn giới thiệu cho học sinh một số loại thực phẩm tăng cường sức đề kháng, nâng cao thể trạng, hỗ trợ tập luyện và duy trì phong độ…

- Bên cạnh đó còn hướng dẫn cho học sinh cách tập luyện tại nhà.

***c) Ưu, nhược, điểm của giải pháp mới:***

*Ưu điểm:*

- Giáo viên dễ giảng dạy và hướng dẫn cho học sinh tập luyện và dụng cụ tập luyện đơn giản, phong phú đa dạng, dễ tìm, dễ thay thế.

- Từ đó tăng sự hứng thú và tích cực tập luyện của học sinh.

- Tăng khả năng và hiệu quả khi các em tự tâp luyện tại nhà.

- Nâng cao thành tích của nội dung “Chạy cự li ngắn”.

- Chất lượng bộ môn cũng được nâng lên.

*Nhược điểm:*

*-* Giáo viên phải có kiến thức nhất định, chuyên môn vững vàng.

- Tập ở ngoài trời, nếu sân tập nắng sẽ làm cho học sinh mất sức nhiều.

**7.Khả năng áp dụng của giải pháp:**

- Sáng kiến có thể áp dụng giảng dạy trong hoạt động dạy học, giáo dục học sinh của bản thân tôi đã áp dụng vào trong tiết dạy ở nội dung “Chạy cự li ngắn” của lớp 9a1 trường THCS Hưng Thạnh và mang lại hiệu quả cao.

- Những năm học tiếp theo bản thân sẽ nhân rộng biện pháp này cho khối 9 của trường THCS Hưng Thạnh.

**8. Hiệu quả, lơi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng giải pháp: theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã áp dụng sáng kiến (nếu có); và theo ý kiến của tác giả sáng kiến.**

- Cũng từ sáng kiến trên bản thân đã áp dụng vào huấn luyện vận động viên điền kinh tham gia thi đấu Hội Khoẻ Phù Đổng năm học 2023 – 2024 và đạt thành tích là 6 huy chương trong đó: 1 huy chương vàng, 2 huy chương bạc, 3 huy chương đồng.

- Với biện pháp này giáo viên nào cũng có thể áp dụng được trong các tiết dạy thể dục để nâng cao thành tích nội dung “Chạy cự li ngắn” ở cấp học THCS của huyện Tháp Mười, tỉnh và áp dụng vào trong tập luyện cho các vận động viên để thi đấu ở các hội thao.

**9. Những thông tin cần được bảo mật (nếu có);**

**10. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến;**

- Người giáo viên phải có kiến thức nhất định về chuyên môn.

- Giáo viên phải biết cách sắp xếp nội dung tập luyện một cách có hệ thống và khoa học: Tập từ dễ đến khó, nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp. Trong khi tập luyện không được nóng vội.

- Trong giảng dạy từng giai đoạn giáo viên cần sửa sai kịp thời và xây dựng kinh nghiệm cho học sinh. Hoàn chỉnh các giai đoạn để hình thành một kỹ thuật hoàn thiện. Trong giờ học luôn quan tâm đến ba đối tượng học sinh để những em khá, giỏi không chủ quan, những em yếu không bi quan, phải có sự động viên khích lệ học sinh để các em tích cực tự giác luyện tập để giờ học đạt kết quả cao.

- Ngoài ra còn giới thiệu cho học sinh một số loại thực phẩm tăng cường sức đề kháng, nâng cao thể trạng, hỗ trợ tập luyện và duy trì phong độ…

- Bên cạnh đó còn hướng dẫn cho học sinh cách tập luyện tại nhà.

**11. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả;**

\* Đây là một số biện pháp nhỏ nhưng nó mang lại hiệu quả cao như:

- Giúp học sinh hoàn thiện các kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao, chạy giũa quãng, về đích, cách đánh tay, phối hợp chặt chẽ giữa 4 giai đoạn. Thành tích được cải thiện rõ rệt vì các em cảm thấy tự tin hơn không còn e thẹn, rụt rè khi học nội dung “Chạy cự li ngắn”.

- Từ đó tăng sự hứng thú và tích cực tập luyện của học sinh.

- Tăng khả năng và hiệu quả khi các em tự tâp luyện tại nhà.

- Giáo viên dễ giảng dạy và hướng dẫn cho học sinh tập luyện và dụng cụ tập luyện đơn giản, phong phú đa dạng, dễ tìm, dễ thay thế.

- Nâng cao thành tích của nội dung “Chạy cự li ngắn”.

- Chất lượng bộ môn cũng được nâng lên.

**12. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã tham gia áp dụng sáng kiến lần đầu, kể cả áp dụng thử (nếu có);**

***\* Kết quả kiểm tra sau khi áp dụng biện pháp của lớp 9a1 và lớp 9a2 giảng dạy không có áp dụng biện pháp.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Số học sinh khảo sát | Giỏi | Tỉ lệ % | Khá | Tỉ lệ % | Đạt | Tỉ lệ % | Chưa đạt | Tỉ lệ % |
| 39 HS 9a1 | 15 | 38,5 | 16 | 41,0 | 8 | 20,5 | 0 | 0 |
| 40 HS 9a2 | 5 | 12,5 | 11 | 27,5 | 24 | 60,0 | 0 | 0 |

***\* Bảng so sánh kết quả trước và sau khi áp dụng biện pháp của lớp 9a1:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Số  học sinh  khảo sát | Thời điểm | Giỏi | Tỉ lệ % | Khá | Tỉ lệ % | Đạt | Tỉ lệ % | Chưa đạt | Tỉ lệ % |
| 39 HS 9a1 | Trước khi áp dụng biện pháp | 2 | 5,1 | 6 | 15,4 | 16 | 41,0 | 15 | 38,5 |
| Sau khi áp dụng biện pháp | 15 | 38,5 | 16 | 41,0 | 8 | 20,5 | 0 | 0 |
| **So sánh** | Tăng 13 | Tăng  33,4 % | Tăng 10 | Tăng 25,6% | Giảm  8 | Giảm  20,5% | Giảm  15 | Giảm  38,5% |

***\* Bảng so sánh kết quả sau khi giảng dạy của lớp 9a2 không áp dụng biện pháp:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Số  học sinh  khảo sát | Thời điểm | Giỏi | Tỉ lệ % | Khá | Tỉ lệ % | Đạt | Tỉ lệ % | Chưa đạt | Tỉ lệ % |
| 40 HS 9a2 | Trước khi giảng dạy | 2 | 5,0 | 13 | 32,5 | 18 | 50,0 | 7 | 17,5 |
| Sau khi giang dạy | 5 | 12,5 | 18 | 45,0 | 17 | 42,5 | 0 | 0 |
| **So sánh** | Tăng 3 | Tăng  7,5 % | Tăng 5 | Tăng 12,5% | Giảm  1 | Giảm  7,5% | Giảm  7 | Giảm  17,5% |

***\* Bảng so sánh kết quả tăng giảm số lượng và tỉ lệ % sau khi áp dụng biện pháp của lớp 9a1 và kết quả của lớp 9a2 không áp dụng biện pháp:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Số  học sinh  khảo sát | Thời điểm | Giỏi | Tỉ lệ % | Khá | Tỉ lệ % | Đạt | Tỉ lệ % | Chưa đạt | Tỉ lệ % |
| 39 HS 9a1 | Sau khi áp dụng biện pháp | 15 | 38,5 | 16 | 41,0 | 8 | 20,5 | 0 | 0 |
| 40 HS 9a2 | Sau khi giảng dạy | 5 | 12,5 | 18 | 45,0 | 17 | 42,5 | 0 | 0 |
| Tăng giảm số lượng và tỉ lệ % 9a1 | | Tăng 13 | Tăng  33,4 % | Tăng 10 | Tăng 25,6% | Giảm  8 | Giảm  20,5% | Giảm  15 | Giảm  38,5% |
| Tăng giảm số lượng và tỉ lệ % 9a2 | | Tăng 3 | Tăng  7,5 % | Tăng 5 | Tăng 12,5% | Giảm  3 | Giảm  7,5% | Giảm  7 | Giảm  17,5% |
| **So sánh** | | Tăng 10 | Tăng  25,9 % | Tăng 5 | Tăng 13,1% | Giảm  5 | Giảm  13,0% | Giảm  8 | Giảm  21,0% |

**13. Danh sách những người đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu (nếu có);**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Số**  **TT** | **Họ và tên** | **Ngày tháng năm sinh** | **Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)** | **Chức danh** | **Trình độ chuyên môn** | **Nội dung công việc hỗ trợ** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật./**.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Hưng Thạnh ngày 19 tháng 04 năm 2024*  **NGƯỜI NỘP ĐƠN** |

***Phạm Trọng Khang***

**PHỤ LỤC MINH CHỨNG**

**----------------------------------**

**\* Kết quả test kiểm tra chạy 60m(s) của lớp 9a1 trước và sau khi học xong nội dung chạy cự ly ngắn 60m có áp dụng biện pháp.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên** | **Nữ** | **Test kiểm tra (s)** | | | |
| **Trước khi**  **áp dụng** | **Xếp loại** | **Sau khi**  **áp dụng** | **Xếp Loại** |
| 1 | Nguyễn Văn Tuấn Anh |  | 9,65 | Đạt | 9,00 | Giỏi |
| 2 | Nguyễn Ngọc Ân | x | 11,70 | Chưa Đạt | 11,14 | Đạt |
| 3 | Trần Huỳnh Thiên Bảo |  | 10,05 | Chưa Đạt | 9,49 | Khá |
| 4 | Nguyễn Thị Kim Cương | x | 10,89 | Đạt | 10,38 | Khá |
| 5 | Lê Quốc Cường |  | 9,00 | Giỏi | 7,71 | Giỏi |
| 6 | Nguyễn Hồ Diệp |  | 9,68 | Đạt | 8,92 | Giỏi |
| 7 | Hồ Nguyễn Minh Duy |  | 10,00 | Đạt | 9,49 | Khá |
| 8 | Nguyễn Nhật Duy |  | 9,82 | Khá | 8,56 | Giỏi |
| 9 | Lê Thị Kim Đào | x | 11,05 | Đạt | 10,30 | Khá |
| 10 | Đặng Trang Minh Đạt |  | 10,11 | Chưa Đạt | 9,48 | Khá |
| 11 | Phan Thị Ngân Hà | x | 11,50 | Chưa Đạt | 11,14 | Đạt |
| 12 | Nguyễn Quốc Hào |  | 9,89 | Đạt | 8,79 | Giỏi |
| 13 | Đặng Hoàng Phúc Hậu |  | 9,78 | Đạt | 9,00 | Giỏi |
| 14 | Nguyễn Ngọc Hiền | x | 11,20 | Đạt | 10,22 | Khá |
| 15 | Nguyễn Minh Hiếu |  | 9,37 | Khá | 8,64 | Giỏi |
| 16 | Nguyễn Trung Hiếu |  | 9,53 | Khá | 9,00 | Giỏi |
| 17 | Ngô Quốc Hoàng |  | 9,55 | Đạt | 9,03 | Khá |
| 19 | Trang Văn Vũ Hùng |  | 9,76 | Đạt | 9,01 | Khá |
| 20 | Lê Quốc Huy |  | 9,38 | Khá | 8,33 | Giỏi |
| 21 | Trần Nguyễn Thiệu Huy |  | 9,00 | Giỏi | 7,81 | Giỏi |
| 22 | Lý Nhật Huỳnh |  | 10,89 | Chưa Đạt | 10,00 | Đạt |
| 23 | Nguyễn Văn Vũ Kha |  | 10,03 | Chưa Đạt | 9,48 | Khá |
| 24 | Trần Gia Khiêm |  | 10,08 | Chưa Đạt | 9,50 | Khá |
| 25 | Nguyễn Minh Khôi |  | 10,03 | Chưa Đạt | 9,47 | Khá |
| 26 | Nguyễn Tấn Kiệt |  | 10,05 | Chưa Đạt | 9,45 | Khá |
| 27 | Nguyễn Tuấn Kiệt |  | 9,52 | Đạt | 8,95 | Giỏi |
| 28 | Thái Thị Yến Ngọc | x | 10,81 | Đạt | 10,00 | Giỏi |
| 29 | Trần Phùng Tâm Như | x | 11,40 | Chưa Đạt | 10,93 | Đạt |
| 30 | Trần Hoàng Phúc |  | 9,55 | Đạt | 8,33 | Giỏi |
| 31 | Nguyễn Trí Thiện |  | 10,02 | Chưa Đạt | 9,18 | Khá |
| 32 | Huỳnh Đỗ Phúc Thịnh |  | 9,35 | Khá | 8,12 | Giỏi |
| 33 | Nguyễn Anh Thơ | x | 11,35 | Chưa Đạt | 10,90 | Đạt |
| 34 | Phạm Thị Thanh Thuỳ | x | 10,68 | Đạt | 10,20 | Khá |
| 35 | Phạm Trọng Trí |  | 10,00 | Đạt | 9,20 | Khá |
| 36 | Phạm Hoàng Vinh |  | 10,62 | Chưa Đạt | 10,00 | Đạt |
| 37 | Phạm Quốc Vinh |  | 9,36 | Khá | 8,28 | Giỏi |
| 38 | Đặng Thị Ngọc Ý | x | 11,32 | Chưa Đạt | 10,79 | Khá |
| 39 | Nguyễn Như Ý | x | 11,15 | Đạt | 10,60 | Đạt |

**PHỤ LỤC MINH CHỨNG**

**----------------------------------**

**\* Kết quả test kiểm tra chạy 60m(s) của lớp 9a2** **sau khi học xong nội dung chạy cự ly ngắn 60m không có áp dụng biện pháp.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên** | **Nữ** | **Test kiểm tra (s)** | | | |
| **Trước khi giảng dạy** | **Xếp loại** | **Sau khi giảng dạy** | **Xếp loại** |
| 1 | Nguyễn Gia Bảo |  | 10,25 | Chưa Đạt | 10,00 | Đạt |
| 2 | Lý Minh Cảm |  | 9,00 | Giỏi | 8,74 | Giỏi |
| 3 | Nguyễn Văn Trí |  | 9,50 | Khá | 9,00 | Giỏi |
| 4 | Ngô Thế Danh |  | 10,19 | Chưa Đạt | 9,78 | Đạt |
| 5 | Lê Thanh Điền |  | 9,98 | Đạt | 9,55 | Đạt |
| 6 | Nguyễn Thị Hồng Hạnh | x | 11,38 | Chưa Đạt | 10,72 | Đạt |
| 7 | Lý Nhựt Hào |  | 9,46 | Khá | 9,09 | Khá |
| 8 | Nguyễn Thị Thanh Hiền | x | 11,32 | Chưa Đạt | 10,61 | Đạt |
| 9 | Phạm Thanh Hiếu |  | 9,48 | Khá | 9,04 | Khá |
| 10 | Trang Minh Đạt |  | 10,00 | Đạt | 9,69 | Khá |
| 11 | Nguyễn Phước Hùng |  | 9,55 | Đạt | 9,17 | Khá |
| 12 | Nguyễn Gia Huy |  | 9,49 | Khá | 8,69 | Giỏi |
| 13 | Trẩn Văn Nhựt Huy |  | 9,54 | Đạt | 9,02 | Khá |
| 14 | Trương Thị Yến Huỳnh | x | 11,20 | Chưa Đạt | 10,82 | Đạt |
| 15 | Ngô Minh Khang |  | 9,82 | Đạt | 9,40 | Khá |
| 16 | Nguyễn Tuấn Khang |  | 9,50 | Khá | 9,05 | Khá |
| 17 | Ngô Duy Khánh |  | 9,95 | Đạt | 9,50 | Đạt |
| 19 | Huỳnh Đăng Khoa |  | 9,52 | Đạt | 9,07 | Khá |
| 20 | Lê Quốc Huy |  | 9,38 | Khá | 8,33 | Giỏi |
| 21 | Nguyễn Duy Minh |  | 10,20 | Chưa Đạt | 9,81 | Đạt |
| 22 | Đổ Ngọc Ngân | x | 11,29 | Đạt | 10,70 | Đạt |
| 23 | Nguyễn Trần Bảo Nghi | x | 11,35 | Chưa Đạt | 10,81 | Đạt |
| 24 | Nguyễn Thị Ngoan | x | 11,32 | Chưa Đạt | 11,00 | Đạt |
| 25 | Nguyễn Thị Cẩm Nhi | x | 10,78 | Khá | 10,26 | Khá |
| 26 | Nguyễn Tố Như | x | 10,89 | Đạt | 10,62 | Khá |
| 27 | Vũ Trọng Phúc |  | 9,00 | Giỏi | 8,45 | Giỏi |
| 28 | Khấn Thanh Phước |  | 9,70 | Đạt | 9,30 | Khá |
| 29 | Trang Kim Phượng | x | 10,40 | Khá | 10,00 | Giỏi |
| 30 | Nguyễn Minh Quân |  | 10,25 | Chưa Đạt | 9,93 | Đạt |
| 31 | Lưu Thị Thu Thảo | x | 11,22 | Đạt | 10,88 | Đạt |
| 32 | Nguyễn Thị Hồng Thắm | x | 11,20 | Đạt | 10,82 | Đạt |
| 33 | Lê Minh Thắng |  | 9,53 | Đạt | 9,03 | Khá |
| 34 | Nguyễn Hoàng Thông |  | 9,68 | Đạt | 9,10 | Khá |
| 35 | Nguyễn Thị Ngọc Thương | x | 11,31 | Chưa Đạt | 10,85 | Đạt |
| 36 | Bùi Thị Ngân Tiền | x | 11,12 | Đạt | 10,83 | Đạt |
| 37 | Nguyễn Thị Thuỳ Trang | x | 10,83 | Đạt | 10,28 | Khá |
| 38 | Trần Thị Diễm Trang | x | 11,25 | Đạt | 10,88 | Đạt |
| 39 | Nguyễn Thị Thanh Trúc | x | 11,35 | Chưa Đạt | 10,81 | Đạt |
| 40 | Nguyễn Thanh Tuyền | x | 11,26 | Đạt | 10,89 | Đạt |