

LÝ THUYẾT MÔN THỂ DỤC- LỚP 6.

Câu 1. Mục tiêu chương trình môn học Thể dục lớp 6 là gì?

Chương trình môn học Thể dục lớp 6 giúp HS củng cố, phát triển những kết quả đã học được ở các lớp 1 - 5 và thực hiện hoàn thành mục tiêu môn học ở THCS là:

- a. Biết được một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.
- b. Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh.
- c. Có sự tăng tiến về thể lực, thi đạt tiêu chuẩn RLTT và thể hiện khả năng của bản thân về TDTT.
- d. Biết vận dụng ở mức nhất định những điều đã học vào nếp sống sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.

e. a,b,c,d đều đúng

Câu 2. Nội dung chương trình môn học Thể dục lớp 6 là gì? Theo em nội dung nào khó học nhất, vì sao?

Chương trình môn học Thể dục lớp 6 gồm có các nội dung sau:

1. Lý thuyết chung
2. ĐHDN
3. Bài thể dục phát triển chung
4. Chạy nhanh
5. Chạy bền
6. Bật nhảy
7. Đá cầu
8. Thể thao tự chọn
- 9. Tuyền thể trạng và khả năng của mỗi học sinh**

Câu 3. TDTT góp phần giáo dục hình thành nhân cách HS như thế nào?

- a. TDTT giúp HS có được sức khỏe tốt, từ đó học tập các môn học và tham gia các hoạt động ở nhà trường đạt hiệu quả cao hơn, chính là góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, để các em trở thành những con người có ích cho xã hội.
- b. Khi tham gia các hoạt động TDTT đòi hỏi HS phải có tính kỷ luật cao, tinh thần và trách nhiệm trước tập thể, tác phong nhanh nhẹn, sự cố gắng, tính thật thà, trung thực v.v..., chính là tác dụng góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách HS.
- c. Tập luyện TDTT thường xuyên, có kế hoạch giúp cho các em có một nếp sống lành mạnh, vui tươi, học tập và làm việc khoa học.
- d. Tập luyện TDTT có tác dụng phòng chống, chữa bệnh và phát triển các tổ chất thể lực của cơ thể như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo chính xác v.v...

e. cả 4 ý trên đều đúng

Câu 4. Khi tham gia trò chơi vận động, như vậy có phải là lúc đó em đã tập TDTT không?

- a. Có
- b. Không

Câu 5. Theo em TDTT có tác dụng góp phần nâng cao chất lượng học tập các môn học hay không? Tại sao?

a. Có

b. Không

Câu 6. Tập luyện TDDT có tác dụng như thế nào đến cơ?

Tập luyện TDDT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho cơ phát triển, thể hiện ở sức nhanh, sức bền, độ đàn hồi và độ linh hoạt của cơ tăng lên, tạo ra vẻ đẹp và dáng đi khỏe mạnh của con người.

a. Đúng

b. Sai

Câu 7. Tập luyện TDDT có tác dụng như thế nào đến xương?

Tập luyện TDDT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho xương tiếp thu máu được đầy đủ hơn, các tế bào xương phát triển nhanh và trẻ lâu, xương dày lên, cứng và dai hơn, khả năng chống đỡ tăng lên, tạo ra vẻ đẹp và dáng đi khỏe mạnh của con người.

a. Đúng

b. Sai

Câu 8. Tập luyện TDDT có tác dụng như thế nào đến tim và hệ mạch?

Tập luyện TDDT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho tim khỏe lên, sự vận chuyển máu của hệ mạch đi nuôi cơ thể và thải các chất cặn bã ra ngoài được thực hiện nhanh hơn, nhờ vậy khí huyết được lưu thông, người tập ăn ngon, ngủ tốt, học tốt, có nghĩa là sức khỏe được tăng lên.

a. Đúng

b. Sai

Câu 9. Tập luyện TDDT có tác dụng như thế nào đến cơ quan hô hấp?

Tập luyện TDDT thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ làm cho lồng ngực và phổi nở ra, các cơ làm chức năng hô hấp được khỏe và độ đàn hồi tăng. Khả năng của các cơ, xương tham gia vào hoạt động hô hấp cũng linh hoạt lên. Nhờ vậy lượng trao đổi khí ở phổi tăng, làm cho máu giàu ôxi hơn, sức khỏe được tăng lên.

a. Đúng

b. Sai