

LÝ THUYẾT MÔN THỂ DỤC LỚP 7

Câu 1. Mục tiêu chương trình môn học Thể dục lớp 7 là gì?

Chương trình môn học Thể dục lớp 7 giúp HS củng cố, phát triển những kết quả đã học được ở lớp 6, chuẩn bị học tập có hiệu quả cao hơn chương trình lớp 8 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. Tất cả cá ý trên đều đúng

Câu 2. Các chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT là gì?

a. Xây xát nhẹ chưa hoặc có chảy máu ít ngoài da.

b. Choáng, ngất.

c. Tồn thương cơ.

d. Bong gân.

e. Tồn thương khớp và sai khớp.

f Giập hoặc gãy xương.

g Chấn động não hoặc cột sống.

h. Tất cả các ý trên đều đúng

Câu 3. Kẻ thù lớn nhất ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT là gì?

a. Chấn thương

b. Tuổi tác

c. Thời gian tập

d. Tất cả các ý trên

Câu 4. Mục đích tập luyện TDTT là gì?

Để nâng cao sức khỏe phát triển thể lực.

a. Đúng

b. Sai

Câu 5. Nguyên nhân xảy ra chấn thương là gì?

a. Không thực hiện đúng một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu TDTT.

b. Không đảm bảo các nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện và thi đấu TDTT.

c. Không tuân thủ nội quy, kỉ luật trong tập luyện và thi đấu TDTT.

d. Cả 3 ý trên đều đúng

Câu 6. Nguyên tắc hệ thống là gì?

a. Đó là cần tập luyện TDTT thường xuyên, kiên trì, có hệ thống.

b. Đó là cần tập từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp theo kế hoạch, không nóng vội, ngẫu hứng, tùy tiện.

c. Đó là cần tập phù hợp với khả năng và sức khỏe của mỗi người

d. Cả 3 ý trên đều đúng

Câu 7. Nguyên tắc tăng tiến là gì?

a. Đó là cần tập luyện TDDT thường xuyên, kiên trì, có hệ thống.

b. Đó là cần tập từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp theo kế hoạch, không nóng vội, ngẫu hứng, tùy tiện.

c. Đó là cần tập phù hợp với khả năng và sức khỏe của mỗi người

d. Cả 3 ý trên đều đúng

Câu 8. Nguyên tắc vừa sức là gì?

a. Đó là cần tập luyện TDDT thường xuyên, kiên trì, có hệ thống.

b. Đó là cần tập từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp theo kế hoạch, không nóng vội, ngẫu hứng, tùy tiện.

c. Đó là cần tập phù hợp với khả năng và sức khỏe của mỗi người

d. Cả 3 ý trên đều đúng

Câu 9. Không đảm bảo các nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện và thi đấu TDDT nghĩa là gì?

a. Địa điểm, phương tiện tập luyện không bảo đảm an toàn, vệ sinh.

b. Trang phục tập luyện không phù hợp.

c. Môi trường tập luyện không đảm bảo yêu cầu.

d. Ăn, uống quá nhiều ngay trước hoặc sau khi tập.

e. Tất cả các ý trên đều đúng

Câu 10. Trình bày các nguyên nhân xảy ra chấn thương?

a. Không thực hiện đúng một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu TDDT.

b. Không đảm bảo các nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện và thi đấu TDDT như:

c. Không tuân thủ nội quy, kỉ luật trong tập luyện và thi đấu TDDT.

d. Tất cả các ý trên đều đúng

Câu 11. Cách phòng tránh chấn thương là gì?

a. Trước khi tập(Thi đấu) phải khởi động kỹ, không được ăn uống nhiều, vệ sinh sân tập, sửa dụng cụ.

b. Khi tập phải tập từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp; các động tác khó phải có người hướng dẫn, bảo hiểm, mặc đúng trang phục thể thao.

c. Tập(Thi đấu) xong phải hồi tĩnh, không được ăn uống nhiều, không nên ngồi chỗ thông gió, không nên tắm nước lạnh ngay.

d. Nếu sức khỏe không bình thường thì không được tập luyện.

e. Không tham gia thi đấu nếu chưa tập luyện.

f. Cần tạo cho mình một lối sống lành mạnh, tập luyện TDDT thường xuyên.

g. Tất cả các ý trên