

LÝ THUYẾT MÔN THỂ DỤC LỚP 9

Chương 1 Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền

Câu 1: Sức bền là gì?

A. Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập , lao động hay tập luyện TDTT kéo dài.

B. Sức bền là khả năng của cơ thể thực hiện 1 động tác trong thời gian ngắn nhất

C. Sức bền là khả năng mà con người thực hiện song những bài tập.

D. Sức bền là sự kéo dài sức lực của cơ thể trong thời gian lâu nhất.

Câu 2: Nguyên nhân cơ bản để xảy ra chấn thương trong tập luyện Thể dục thể thao là:

A. Tập từ đơn giản đến phức tạp .

B. Khởi động kĩ trước khi tập luyện .

C. Tuân thủ những quy định một cách nghiêm túc .

D. Tập các động tác khó, nguy hiểm khi không có người hướng dẫn.

Câu 3: Để tiến hành tập luyện cho tốt, trước khi tập các em nên ăn uống như thế nào?

A. Ăn nhẹ, uống nhẹ.

B. Ăn no và uống nhẹ.

C. Ăn nhẹ, uống nhiều.

D. Ăn nhiều, uống nhiều.

Câu 4: Trong quá trình tập luyện hoặc thi đấu nếu thấy sức khoẻ không bình thường em cần phải làm gì?

A. Ngồi hoặc nằm ngay.

B. Báo cáo cho giáo viên biết.

C. Không cần báo cho giáo viên biết và vẫn duy trì tập luyện.

D. Tập giảm nhẹ động tác

Chương 2 Đội hình đội ngũ

Câu 1: Khi chạy đều thì em chạy?

A. Chân trái vào nhịp 1, chân phải vào nhịp 2.

B. Chạy cùng chân cùng tay.

C. Bước chân không trùng với nhịp hô.

D. Chạy tay chân đánh ngược nhau.

Câu 2: Trường hợp đang chạy đều em muốn dừng lại thì dùng khẩu lệnh nào?

A. Dừng lại

B. Dừng lại ...dừng

C. **Đứng lạiđứng**

C. Dừng lạiđứng

Câu 3: Trường hợp đang chạy đều, khi động lệnh đứng em phải chạy thêm mấy bước?

A. 2 bước

B. 3 bước

C. **4 bước**

D. 5 bước

Câu 4: Hãy khoanh tròn vào ý mà em cho là đúng với đội hình 0 - 3 - 6-9(Chú ý: Mỗi dấu sao(*) là ứng với một bước chân.)

A.

9... *... *... *... *... *... *... *... *... *... (*)... *... 6... *... *... *... *... *... *... (*)... *... *... *... *...
 3... *... *... (*)... *... *... *... *... *... *...
 (0)... *... *... *... *... *... *... *... *... *... *

B.

9... *... *... *... *... (*)... *... *... *... *...
 6... *... *... *... *... *... *... (*)... *... *...
 3... *... *... (*)... *... *... *... *... *... *...
 (0)... *... *... *... *... *... *... *... *... *... *

C.

9... *... *... *... *... *... *... (*)... *...
 6... *... *... *... *... *... *... (*)... *... *...
 3... *... *... *... (*)... *... *... *... *... *...
 ... *... (0)... *... *... *... *... *... *... *

D.

9... *... *... (*)... *... *... *... *... *...
 6... *... *... *... *... *... *... (*)... *... *...
 3... *... *... *... (*)... *... *... *... *... *...
 ... *... (0)... *... *... *... *... *... *... *

Câu 5: Xác định kỹ thuật quay đằng sau?

- A. Dùng gót chân trái mũi chân phải quay 180^0
- B. Dùng gót chân phải mũi chân trái quay 180^0**
- C. Dùng gót chân phải mũi chân trái quay 90^0
- A. Dùng gót chân trái mũi chân phải quay 90^0

Chương 3 Bài thể dục phát triển chung

Câu 1: Bài thể dục phát triển chung lớp 9 của nữ (theo sách giáo khoa) có bao nhiêu nhịp?

- A. 30 nhịp
- B. 35 nhịp
- C. 40 nhịp
- D. 45 nhịp**

Câu 2: Bài thể dục phát triển chung lớp 9 của nam (theo sách giáo khoa) có bao nhiêu nhịp?

- A. 30 nhịp
- B. 35 nhịp
- C. 40 nhịp
- D. 45 nhịp**

Câu 3: Trong bài thể dục ở động tác vươn thở những nhịp nào thì hít vào thở ra?

- A. Động tác 1; 3 hít vào, Động tác 2; 4 thở ra.**
- B. Động tác 1; 2 hít vào, Động tác 3; 4 thở ra.
- C. Động tác 2; 3 hít vào, Động tác 1; 4 thở ra.
- D. Động tác 1; hít vào, Động tác 2; 3; 4 thở ra.

Chương 4 Chạy cự li ngắn

Câu 1: Em hãy tìm đáp án đúng để điền vào chỗ trống cho thích hợp?

Khi có lệnh " Sẵn sàng - chạy" , đạp chân.....(1), rồi đưa ra.....(2) sau đó.....mạnh chân trước phối hợp đánh tay tích cực.

A. 1- Sau; 2- Trước; 3- Đạp.

B. 1- Sau; 2- Trước; 3- Đá.

C. 1- Đá; 2- Trước; 3- Đạp.

D. 1- Đá; 2- sau; 3- Đạp

Câu 2: Em hãy khoanh tròn vào đáp án dưới đây mà em cho đúng thứ tự trong kĩ thuật chạy ngắn?

A. Xuất phát , Chạy giữa quãng , Chạy lao , Về đích

B. Xuất phát , Chạy lao , Chạy giữa quãng , Về đích

C. 2 câu trên đều đúng

D. 2 câu trên đều sai

Câu 3: Trong kĩ thuật chạy cự li ngắn gồm mấy giai đoạn ?

A. 4 giai đoạn

B. 3 giai đoạn

C. 2 giai đoạn

D. 5 giai đoạn

Câu 4: Trong kĩ thuật xuất phát thấp (xuất phát bàn đạp), VĐV phải có mấy điểm tỳ khi có hiệu lệnh của trọng tài gọi Vào chỗ?

A. 4 điểm tỳ

B. 3 điểm tỳ

C. 2 điểm tỳ

D. 5 điểm tỳ

Chương 5 Chạy bền

Câu 1:Em cho biết khi chạy lên dốc thân người phải?

A. Ra trước

B. Ngả về sau

C. Ngả sang phải

D. Ngả sang trái

Câu 2:Em cho biết khi chạy xuống dốc thân người phải?

A. Ra trước

B. Ngả về sau

C. Ngả sang phải

D. Ngả sang trái

Câu 3: Khi V Đ V vào thi đấu cần khởi động như thế nào?

A. Chỉ khởi động khớp háng, cổ chân, đầu gối.

B. Khởi động toàn bộ các khớp cổ, cổ chân - cổ tay, bả vai, hông, háng , đầu gối

C. Chỉ khởi động khớp cổ, hông.

D. Không khởi động

Câu 4: Em cho biết tập luyện sức bền như thế nào là tốt?

A. tập càng nhiều càng tốt

B. tập vừa với sức mình

C. tập ít thì mới tốt

D. không tập luyện chạy vẫn tốt

Chương 6 Nhảy cao

Câu 1:Trong nhảy cao mỗi lần nâng xà lên thì mức xà được nâng lên tối thiểu là bao nhiêu?

- A. 2 cm.
- B. 5 cm**
- C. 4 cm
- C. 3 cm

Câu 2:Có bao nhiêu kiểu nhảy cao?

- A. 4 kiểu: (Bước qua, Nằm nghiêng, Úp bụng , Lưng qua xà)**
- B. 4 kiểu: (Nằm nghiêng, Cắt kéo, Úp bụng , Lưng qua xà)
- C. 3 kiểu:(Nằm nghiêng, Bước qua, Lưng qua xà)
- D. 2 kiểu:(Nằm nghiêng, Lưng qua xà)

Câu 3:Kỹ thuật nhảy cao kiểu " Bước qua" có bao mấy giai đoạn?

- A. 4 giai đoạn**
- B. 3 giai đoạn
- C. 2 giai đoạn
- D. 5 giai đoạn

Câu 4:Trong kỹ thuật nhảy cao kiểu " Bước qua" giai đoạn nào quan trọng nhất?

- A. Chạy đà.
- B. Giậm nhảy**
- C. Trên không
- D. Tiếp đất

Câu 5:Khi tiếp đất trong nhảy cao kiểu bước qua chân nào chủ động tiếp đất trước?

- A. Chân lăng.**
- B. Chân giậm nhảy.
- C. Cả hai chân
- D. Cả hai ý B và C

Câu 6:Cần chú ý những điểm nào ở giai đoạn rơi xuống đất?

- A. Chân lăng chạm đất trước, chùng chân để giảm chấn động.**
- B. Hai chân cùng chạm đất , chùng chân lăng để giảm chấn động.
- C. Chân giậm nhảy chạm đất , chùng chân lăng để giảm chấn động
- D. Cả hai ý B và C

Câu 7:Ở mỗi mức xà trong nhảy cao VĐV được phép nhảy tối đa bao nhiêu lần?

- A. Bốn lần.
- B. Ba lần**
- C. Hai lần
- D. Năm lần

Câu 8:Em hãy đọc đoạn văn sau rồi cho biết đây là giai đoạn nào của kỹ thuật nhảy cao kiểu " Bước qua"?

...Lúc này, thân người bay lên cao, chân lăng duỗi thẳng phía trước. Khi thân người bay gần đến điểm cao nhất thì gập thân về trước, tay cùng chiều với chân lăng duỗi về trước phối hợp với hất chân lăng theo một vòng cung qua xà.

- A. Giai đoạn chạy đà
- B. Giai đoạn giậm nhảy
- C. Giai đoạn trên không**

D. Giai đoạn rơi xuống đất

Chương 7 Nhảy xa

Câu 1: Có bao nhiêu kiểu nhảy xa?

A. 5 kiểu

B. 4 kiểu

C. 3 kiểu

D. 2 kiểu

Câu 2: Nhảy xa có mấy giai đoạn?

A. 5 giai đoạn

B. 2 giai đoạn

C. 3 giai đoạn

D. 4 giai đoạn

Câu 3: Trong kỹ thuật nhảy xa kiểu "ngồi" giai đoạn nào quan trọng nhất?

A. Chạy đà.

B. Giậm nhảy

C. Trên không

D. Tiếp đất

Câu 4: Khi tiếp đất trong nhảy xa kiểu ngồi thì chân nào chủ động tiếp đất trước để chánh chấn thương?

A. Chân trái.

B. Chân phải.

C. Cả hai chân

D. Cả hai ý B và A

Câu 7: Cần chú ý những điểm nào ở giai đoạn rơi xuống đất?

A. Hai chân cùng tiếp đất, chùng 2 chân để giảm chấn động.

B. Hai chân cùng chạm đất, chùng chân giậm để giảm chấn động.

C. Chân giậm nhảy chạm đất hai tay chống xuống đất để giảm chấn động

D. Cả hai ý B và C

Câu 8: Ở mỗi lần vào thi đấu trong nhảy xa VĐV được phép nhảy tối đa bao nhiêu lần?

A. 4 lần.

B. 3 lần

C. 2 lần

D. 5 lần

Chương 9 Môn tự chọn (Bóng Chuyền - Đá Cầu....)

Câu 1: Đá cầu cầu chạm vị trí nào là phạm quy?

A. Chạm đầu

B. Chạm ngực

C. Chạm tay

D. Cả hai ý A và B.

Câu 2: Trong thi đấu đơn mỗi VĐV được chạm cầu mấy lần?

A. 4 lần

B. 3 lần

C. 2 lần

D. 1 lần

Câu 3: Chiều dài của sân đá cầu là?

- A. 12m10
- B. 14m00
- C. 13m40**
- D. 12m00

Câu 4: Chiều dài của sân Cầu lông là?

- A. 12m10
- B. 14m00
- C. 13m40**
- D. 12m00

Câu hỏi bổ sung:

Câu: Khi đi đều – đứng lại động lệnh “ đứng” rơi vào chân nào ?

- 1. Động lệnh : “Đứng” rơi vào chân phải sau đó chân trái bước lên một bước nữa thu chân phải về đứng ở tư thế nghiêm.*
2. Động lệnh : “Đứng” rơi vào chân trái sau đó chân phải bước lên một bước nữa thu chân phải về đứng ở tư thế nghiêm.
3. Động lệnh : “Đứng” rơi vào chân phải sau đó thu chân trái về đứng ở tư thế nghiêm.

Câu: Khi tăng cầu ta thực hiện tư thế chuẩn bị như thế nào?

- 1. Đứng chân trụ trước , cả bàn chân chạm đất – tay cầm cầu ngang thắt lưng cách người khoảng 0,3m để cầu để ở ngón tay 3 và 4, bàn tay ngửa và khum.*
2. Đứng chân trụ trước , nửa bàn chân trước chạm đất – tay cầm cầu ngang thắt lưng cách người khoảng 0,3m để cầu để ở ngón tay 3 và 4, bàn tay ngửa và khum
3. Đứng chân trụ trước , cả bàn chân chạm đất – tay cầm cầu ngang thắt lưng cách người khoảng 0,3m để cầu để cầu để trên cả bàn tay , bàn tay ngửa và khum

Câu: Trong đá cầu thì mỗi người một lần phát cầu bao nhiêu trái thì hết quyền giao cầu ?

- a. 6 trái b. 4 trái **c. 5 trái** d. tất cả đều sai

Câu: Trong một trận thi đấu đá cầu thì hai đôi thủ phải thi đấu mấy sét và thắng mấy sét thì phân thắng bại

- a. 3 sét thắng 2** b. 4 sét thắng 3 c. 5 sét thắng 3