

KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN
BÀI TRẮC NGHIỆM MÔN THỂ DỤC KHỐI 7

CÂU 1: Nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện Thể dục thể thao là?

- A. Tập từ đơn giản đến phức tạp.
- B. Khởi động kỹ 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 2: Trong quá trình tập luyện nếu thấy sức khỏe không bình thường em cần phải làm gì?

- A. Ngồi hoặc nằm ngay.
- B. Vẫn duy trì tập luyện bình thường.
- C. Báo cáo cho giáo viên biết.
- B. Tập giảm nhẹ động tác.

CÂU 3: Để tránh xảy ra chấn thương trong tập luyện TDTT em cần phải làm gì?

- A. Tuân thủ và thực hiện đúng các kỹ thuật động tác theo sự hướng dẫn của giáo viên.
- B. Ít khởi động, vận động.
- C. Không lắng nghe sự hướng dẫn của giáo viên.
- D. Thực hiện không đúng các kỹ thuật động tác theo sự hướng dẫn của giáo viên.

CÂU 4: Có bao nhiêu động tác bổ trợ trong chạy ngắn mà em đã học?

- A. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi.
- B. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi – Chạy đạp sau
- C. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi – Kỹ thuật đánh tay.
- D. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi – Chạy đạp sau – Kỹ thuật đánh tay.

CÂU 5: Em hãy chọn đáp án đúng nhất trong kỹ thuật chạy bước nhỏ?

- A. Bước những bước nhỏ
- B. Chân chạm đất bằng nửa bàn chân trước.
- C. Chân chạm đất bằng nửa bàn chân trước, thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước.
- D. Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

CÂU 6: Em hãy chọn đáp án đúng nhất trong kỹ thuật chạy nâng cao đùi?

- A. Đánh tay sole với chân

- B. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước.
- C. Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân.
- D. Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa bàn chân. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

CÂU 7: Em hãy chọn đáp án đúng nhất trong kỹ thuật chạy đạp sau?

- A. Bước những bước dài về trước.
- B. Chân sau duỗi thẳng kết hợp đánh tay.
- C. Đạp mạnh chân sau kết hợp đánh tay.
- D. Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện, thân trên thẳng hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.

CÂU 8: Các Em hãy cho biết kỹ thuật xuất phát gồm mấy hiệu lệnh ?

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

CÂU 9: Các Em hãy cho biết kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm mấy giai đoạn ?

- A. 4
- B. 2
- C. 3
- D. 5

CÂU 10: Các giai đoạn trong kỹ thuật chạy cự li ngắn em hãy chọn đáp án đúng nhất sau đây ?

- A. Chạy lao – về đích.
- B. Chạy lao – chạy giữa quãng – về đích.
- C. Xuất phát – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích.
- D. Xuất phát cao – xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích.

.....**HẾT**.....

ĐÁP ÁN

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.