

TÀI LIỆU ÔN TẬP HỌC KÌ I

Môn: Giáo dục thể chất

Giáo viên: Kiều Việt Hưng

A. Chủ đề: CHẠY CỰ LI NGẮN

1. Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li chạy nào?
 - Đáp án: các cự li từ 60m – 400m.
2. Chạy cự li ngắn là hoạt động đặc trưng thể hiện điều gì?
 - Đáp án: sức nhanh, mạnh.
3. Chạy cự li ngắn đòi hỏi người tập phải thực hiện càng nhanh càng tốt, đúng hay sai?
 - Đáp án: Đúng
4. Trước khi tập luyện, người tập phải thực hiện hoạt động gì để giúp đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái chuẩn bị tập luyện?
 - Đáp án: Khởi động chung và căng cơ động.
5. Hãy kể tên các động tác bổ trợ chạy đã được học?
 - Đáp án: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đạp sau, kĩ thuật đánh tay.
6. Chạy cự li ngắn có bao nhiêu giai đoạn?
 - Đáp án: 4 giai đoạn
7. Hãy kể tên theo thứ tự các giai đoạn của chạy cự li ngắn.
 - Đáp án: Xuất phát – Chạy lao – Chạy giữa quãng – Về đích
8. Hãy kể tên theo thứ tự các Hiệu lệnh của giai đoạn Xuất phát.
 - Đáp án: Vào chỗ - Sẵn sàng – Chạy.
9. Giai đoạn chạy giữa quãng là giai đoạn có cự li chạy ngắn nhất trong tất cả các giai đoạn, đúng hay sai?
 - Đáp án: Sai
10. Khi nào vận động viên được quyền xuất phát chạy?
 - Đáp án: Khi có hiệu lệnh “Chạy” hoặc âm thanh phát lệnh của trọng tài.

11. Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400m trở xuống), vận động viên có được phép chạy lẫn sang làn chạy của vận động viên khác không?

- Đáp án: Không được phép.

12. Điền vào chỗ trống: được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh “Chạy” của trọng tài cho đến khi vượt qua vạch đích.

- Đáp án: Thời gian chạy.

B. Chủ đề: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

13. Bài thể dục liên hoàn lớp 6 có bao nhiêu nhịp?

- Đáp án: 20 nhịp.

14. Phân tích nhịp: “Hai chân rộng bằng vai, hai tay thu về ngang vai, đầu các ngón tay chạm vào mỏm vai, mặt hướng trước”. Đây là nhịp mấy?

- Đáp án: Nhịp 2.

15. Phân tích nhịp: “Hai chân rộng bằng vai, tay phải duỗi ngang vai, cẳng tay trái gấp trước ngực, lòng bàn tay sấp”. Đây là nhịp mấy?

- Đáp án: Nhịp 6.

16. Phân tích nhịp: “Từ tư thế chuẩn bị, hai chân bật tách rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp”. Đây là nhịp mấy?

- Đáp án: Nhịp 13.

17. Phân tích nhịp: “Hai chân rộng hơn vai, chân trái khụy sang trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp”. Đây là nhịp mấy?

- Đáp án: Nhịp 16.

18. Phân tích nhịp: “Chân trái thu về, ngồi trên hai nửa trước hai bàn chân, hai tay chống đất, đầu thẳng, hơi cúi”. Đây là nhịp mấy?

- Đáp án: Nhịp 19.

C. Chủ đề: NÉM BÓNG

19. Hãy kể tên các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.

- Đáp án: Ném bóng hai tay qua đầu ra trước; Ném bóng hai tay qua đầu ra sau; Cách cầm bóng; Ném bóng bằng 1 tay trên vai; Ném bóng bằng 1 tay trên vai trúng đích.

20. Có bao nhiêu giai đoạn trong kỹ thuật ném bóng?

- Đáp án: 4 giai đoạn.

21. Hãy kể tên một số môn thể thao sử dụng động tác ném bóng.

- Đáp án: Bóng đá, bóng rổ, bóng ném, bóng chày, bóng nước,...

22. Hãy kể tên theo thứ tự các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng.

- Đáp án: Tư thế chuẩn bị - Chạy đà – Ra sức cuối cùng – Giữ thăng bằng.

23. Giai đoạn chạy đà chia làm 2 giai đoạn nhỏ là các bước chạy thẳng và bốn bước đà cuối, đúng hay sai?

- Đáp án: Đúng.

24. Hãy kể tên hai cách giữ thăng bằng sau khi thực hiện ra sức cuối cùng.

- Đáp án: Giữ thăng bằng bằng chân trước; Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân.

25. Khối lượng quả bóng cao su đặc là 120g, đúng hay sai?

- Đáp án: Sai – 150g

26. Trong quá trình thi đấu, vận động viên có được phép chạm vào vạch giới hạn không?

- Đáp án: Không.

27. Nếu bóng rơi ngoài khu vực quy định thì sẽ vẫn được công nhận thành tích lần ném đó nhưng bị giảm đi 2m, đúng hay sai?

- Đáp án: Sai

28. Thành tích ném là khoảng cách được tính từ vị trí vạch giới hạn ném bóng tới vị trí điểm chạm xa nhất của bóng, đúng hay sai?

- Đáp án: Sai.