|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HỌ VÀ TÊN THÍ SINH: …………………......****TRƯỜNG: THCS NGUYỄN CHÍ THANH****LỚP:8/** | **KỲ KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ CUỐI HỌC KỲ I****NĂM HỌC: 2021 - 2022****NGÀY THI: ……………………………………****THỜI GIAN: 45 PHÚT** | **Số thự tự của mỗi bài** |
| **MÔN KIỂM TRA:** **THỂ DỤC 8** | **SỐ BÁO DANH** | **CHỮ KÝ GT1** | **CHỮ KÝ GT2** | **SỐ MẬT MÃ**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ĐIỂM BÀI KIỂM TRA** | **LỜI GHI CỦA GIÁM KHẢO** | **CHỮ KÝ GIÁM KHẢO** | **SỐ MẬT MÃ** | **Số thự tự của mỗi bài** |

***Đề 1***

***Em hãy chọn đáp án đúng nhất vào phiếu trả lời sau: (đúng X, sai X , chọn lại ).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CÂU |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Câu 1**: Mục đích của việc tập luyện nội dung Chạy cự li ngắn là gì?

1. Rèn luyện và phát triển sức nhanh.
2. Rèn luyện và phát triển sức bền.
3. Rèn luyện và phát triển sức mạnh.
4. Rèn luyện và phát triển khéo léo

**Câu 2:** Chạy cự li ngắn bao gồm các nội dung?

1. 60m, 80m. B. 100m. C. 200m, 400m. D. Tất cả đều đúng.

**Câu 3:** Trong các nội dung 60m, 80m, 100m, 200m, 400m thì nội dung nào được thực hiện trên cả đường thẳng và đường vòng?

1. 60m, 80m. B. 100m. C. 200m, 400m. D. Tất cả đều đúng.

**Câu 4:** Kĩ thuật chạy cự li ngắn bao gồm mấy giai đoạn?

1. 3 B. 4 C. 5 D. 6

**Câu 5:** Sắp xếp các giai đoạn theo đúng thứ tự?

1. Xuất phát, Chạy lao, Chạy giữa quãng, Về đích.
2. Xuất phát, Chạy giữa quãng, Chạy lao, Về dích.
3. Chạy lao, Xuất phát, Chạy giữa quãng, Về đích.
4. Chạy lao, Chạy giữa quãng, Xuất phát, Về đích.

**Câu 6:** Trong giai đoạn xuất phát, chúng ta sẽ thực hiện theo mấy hiệu lệnh?

1. 3 B. 4 C. 5 D. 6

**Câu 7**: Đối với HS THCS, khoảng cách từ vạch xuất phát đến bàn đạp thứ nhất và bàn đạp thứ hai là bao nhiêu?

1. 1,5 và 3 bàn chân. B. 1 và 2 bàn chân.

C. 1,5 và 2,5 bàn chân. D. 2 và 3 bàn chân.

**Câu 8:** Khoảng cách hai đầu ngón tay khi đặt tay vào vạch xuất phát là bao nhiêu?

 A. 1 gang tay B. 2 gang tay C. 1 cánh tay D. Bằng vai.

**Câu 9:** Thành tích tối thiểu của chạy cự li 60m đối với học sinh lớp 8 là bao nhiêu?

A. Nam 10,7 giây, Nữ 11,0 giây.

B. Nam 10,5 giây, Nữ 11,0 giây.

C. Nam 10,5 giây, Nữ 11,6 giây.

D. Nam 11,0 giây, Nữ 12,0 giây.

**Câu 10**: Bộ phận nào của cơ thể dùng để đánh đích?

 A. Vai B. Ngực C. Vai và Ngực D. Đầu

 - HẾT-