|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HỌ VÀ TÊN THÍ SINH: …………………......****TRƯỜNG: THCS NGUYỄN CHÍ THANH****LỚP:7/** | **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 7** | **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 2***

***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:** | **Giai đọan xuất phát trong chạy cự ly ngắn có mấy hiệu lệnh?** |
|  | A. 3 | B. 4 | C. 5 | D. 2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Câu 2:** | **Chạy nhanh gồm có mấy giai đoạn?** |
|  | A. 3 | B. 4 |  C. 5 | D. 2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Câu 3:** | **Giai đoạn về đích dùng bộ phận nào để đánh đích?** |
|  | A. Bụng, vai |  | B. Vai, tay |
|  |  |  |  |  |
|  | C. Vai, ngực |  | D. Ngực, bụng |  |
| **Câu 4:** | **Có mấy cách đánh đích trong chạy ngắn?** |
|  | A. 2 | B. 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | C. 4 | D. 5 |  |  |
| **Câu 5:** | **Động tác nào bổ trợ cho chạy cự ly ngắn?** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | A. Xoay các khớp cổ tay, vai, cổ, gốiB. Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau. |
|  |
|  | C. Chạy đạp sau, xoay hông, ép ngang, ép dọcD. Chạy bước nhỏ, ép ngang, ép dọc, chạy đạp sau |

 |
|  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |
|  **Câu 6:** | **Cự ly ngắn gồm những cự ly nào?** |
|  | A. 200-400-800 C. Cả A và B đều đúng | B. 800-1500D. 60-80-100-200-400  |
| **Câu 7:** | **Trong chạy cự ly ngắn lớp 7 sử dụng kỹ thuật xuất phát nào?** |
|  | A. Kỹ thuật xuất phát thấp

|  |
| --- |
| **Câu 8: Hình ảnh 1 thuộc kỹ thuật nào?** |
| A. Về đích |  | B. Chạy giữa quãng |
|  |  |  |  |
| C. Xuất phát |  | D. Chạy lao sau xuất phát |

 | B. Kỹ thuật xuất phát cao |
|  |
|  |  |  |  |  |
|  | C. Cả a và b  | D. Kỹ thuật tự do |
|  |  |
| *Hình ảnh 1* |  |  |

|  |
| --- |
| **Câu 9: Hình ảnh 2 thuộc giai đoạn nào của chạy cự ly ngắn?** |
| A. Về đích |  | B. Chạy giữa quãng |
|  |  |  |  |
| C. Xuất phát |  | D. Chạy lao sau xuất phát |

 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| *Hình ảnh 2* |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Câu 10: Hình ảnh 3 thuộc kỹ thuật động tác nào?** |
| A. Chạy bước nhỏ | B. Chạy đạp sau |
| C. Chạy nâng cao đùi |  | D. Chạy gót chạm mông |  |
|  |  |

 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| *Hình ảnh 3* |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |

- HẾT-