

ÔN TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT TUẦN 1

CHỦ ĐỀ: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

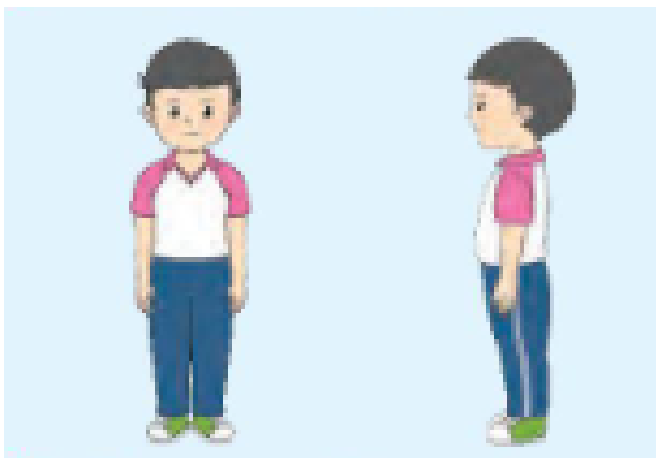
Mục tiêu:

- Biết và nắm vững lý thuyết để ứng dụng tốt vào thực hành các bài học của môn Giáo dục thể chất.
- Biết và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ, cách tập hợp hàng học, dóng hàng dọc, điểm số hàng dọc theo khẩu lệnh.
- Phát triển năng lực tập trung chú ý, năng lực làm việc nhóm. Hình ảnh văn hóa xếp hàng trong các hoạt động thường ngày. Biết cách tập trung và xếp hàng trước và sau mỗi tiết học Giáo dục thể chất.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, tinh thần tập thể, tính tự giác, giúp đỡ bạn bè trong quá trình tập luyện, đảm bảo vệ sinh nơi tập luyện.

Bài 1: TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ VÀ TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG DỌC, ĐIỂM SỐ.

📖 Đọc và quan sát hình ảnh rồi khoanh vào chữ cái câu trả lời đúng nhất

Câu 1: Hình ảnh trên thể hiện tư thế đứng gì?



- A. Tư thế đứng nghiêm.
- B. Tư thế đứng nghỉ.
- C. Tư thế đứng thẳng.

Câu 2: Ở tư thế đứng nghiêm thân người của chúng ta sẽ như thế nào?

- A. Thân người thẳng.
- B. Thân người hơi chồm về trước.
- C. Thân người thả lỏng.



Câu 3: Khi đứng nghiêm hai chân sẽ như thế nào?

- A. Hai chân khụy gối.
- B. Một chân khụy gối.
- C. Hai chân thẳng.

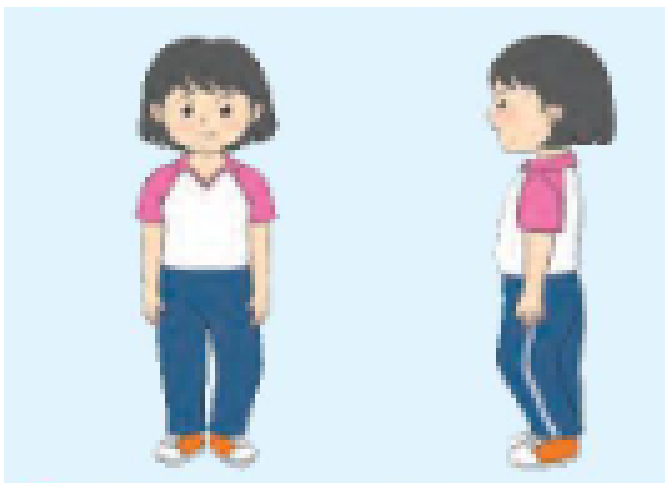


Câu 4: Ở tư thế đứng nghiêm hai tay của chúng ta sẽ như thế nào?

- A. Hai tay thẳng và khép sát thân người.
- B. Hai tay co.
- C. Hai tay thả lỏng.



Câu 5: Hình ảnh trên thể hiện tư thế đứng gì?

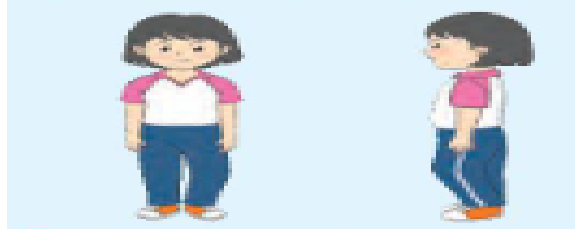


- A. Tư thế đứng nghiêm.
- B. Tư thế đứng nghỉ.

C. Tư thế khụy gối.

Câu 6: Ở tư thế đứng nghỉ chúng ta khụy gối chân nào?

- A. Khụy gối chân phải.
- B. Khụy gối chân trái.
- C. Khụy gối cả hai chân.



Câu 7: Ở tư thế đứng nghỉ hai tay của chúng ta sẽ như thế nào?

- A. Hai tay chống hông.
- B. Hai tay khép sát thân người.
- C. Hai tay thẳng và thả lỏng tự nhiên.



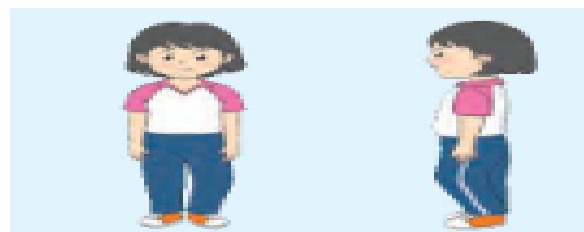
Câu 8: Ở tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ mắt chúng ta sẽ nhìn như thế nào?

- A. Mắt nhìn sang bên trái.
- B. Mắt nhìn sang bên phải.
- C. Mắt nhìn thẳng.



Câu 9: Khi đứng ở tư thế nghiêm và tư thế nghỉ hai bàn chân tạo thành hình chữ gì?

- A. Chữ U.
- B. Chữ Y.
- C. Chữ V.



Câu 10: Ở tư thế đứng nghiêm và đứng nghỉ lưng của chúng ta sẽ như thế nào?

- A. Lưng giữ thẳng.
- B. Lưng nghiêng sang trái.
- C. Lưng nghiêng sang phải.

ĐÁP ÁN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TUẦN 1

CÂU	ĐÁP ÁN
1	A
2	A
3	C
4	A
5	B
6	B
7	C
8	C
9	C
10	A