

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 10  
TRƯỜNG THCS HÒA HƯNG

Tài liệu học tập môn: Giáo dục thể chất.

## ÔN TẬP KIỂM TRA HỌC KÌ 1

Số tiết học tập: 2 tiết

Tuần 17: từ 27/12 đến 31/12

### CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LI NGẮN



- Thực hiện được các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li ngắn.
- Biết được các điều luật cơ bản trong thi đấu chạy cự li ngắn.
- Biết được một số trò chơi phát triển sức nhanh.
- Thực hiện làm bài kiểm tra đúng yêu cầu.



+ Đây là nội dung ôn tập kiểm tra học kì 1; các em thực hiện làm bài kiểm tra trắc nghiệm online trên trang lohoc. Nên phần khởi động không thực hiện.

+ Nếu thực hiện phần khởi động để kiểm tra thực hành thì các em thực hiện như các nội dung đã học trước.

+ Các em lên trang lohoc, Web của trường, sách giáo dục thể chất lớp 6 để xem phần trọng tâm kiến thức ôn tập kiểm tra.



Để đạt kết quả tốt cho nội dung kiểm tra đánh giá môn Giáo dục thể chất lớp 6 ở HK1 các em lưu ý các nội dung sau:

## I. Chủ đề kiểm tra học kì 1: Chạy cự li ngắn

### 1.1. Các động tác bổ trợ:



### 1.2. Các giai đoạn trong kỹ thuật chạy cự li ngắn:

Kỹ thuật xuất phát		Nghe tín hiệu XP	Chạy lao sau XP	Chạy giữa quãng	Về đích
 vào chỗ	 Sẵn sàng				 Đích

## II. Một số điều luật cơ bản trong thi đấu chạy cự li ngắn:

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh "Chạy!" sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi vượt qua vạch đích.

## III. Các trò chơi phát triển sức nhanh:

- + Sách giáo khoa giáo dục thể chất trang 22 – 24.
- + Một số môn thể thao có sử dụng tố chất sức nhanh mà e biết hoặc tìm hiểu trên internet.....



**\* Lưu ý: Các em ôn tập nội dung kiểm tra theo hướng dẫn kết hợp tham khảo nội dung bài trong sách giáo dục thể chất 6.**



+ Các em đọc kỹ các nội dung bài trong sách giáo khoa, tìm trên internet để thực hiện bài kiểm tra.

Chúc các em ôn tập và làm bài đạt kết quả tốt.