

**KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN**  
**BÀI TRẮC NGHIỆM MÔN THỂ DỤC KHỐI 9**

**CÂU 1:** Sức bền là gì?

- A. Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập, lao động hay tập luyện thể thao kéo dài.
- B. Sức bền là khả năng của cơ thể thực hiện 1 động tác trong một thời gian ngắn.
- C. Sức bền là khả năng của con người thực hiện những bài tập song song.
- D. Sức bền là sự kéo dài sức lực của cơ thể trong thời gian lâu nhất.

**CÂU 2:** Sức bền có mấy loại?

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

**CÂU 3:** Em hãy cho biết tập luyện sức bền như thế nào là tốt?

- A. Tập càng nhiều càng tốt
- B. Tập ít mới tốt
- C. Tập vừa sức với mình và tăng dần khối lượng tập luyện
- D. Không tập luyện chạy vẫn tốt

**CÂU 4:** Có bao nhiêu động tác bổ trợ trong chạy ngắn mà em đã học?

- A. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi.
- B. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi – Chạy đạp sau
- C. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi – Kỹ thuật đánh tay.
- D. Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi – Chạy đạp sau – Kỹ thuật đánh tay.

**CÂU 5:** Em hãy chọn đáp án đúng nhất trong kỹ thuật chạy bước nhỏ?

- A. Bước những bước nhỏ
- B. Chân chạm đất bằng nửa bàn chân trước.

C. Chân chạm đất bằng nửa bàn chân trước, thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước.  
D. Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

**CÂU 6:** Em hãy chọn đáp án đúng nhất trong kỹ thuật chạy nâng cao đùi?

- A. Đánh tay sole với chân
- B. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước.
- C. Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân.
- D. Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng, đùi gần vuông góc với cẳng chân. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa bàn chân. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

**CÂU 7:** Em hãy chọn đáp án đúng nhất trong kỹ thuật chạy đạp sau?

- A. Bước những bước dài về trước.
- B. Chân sau duỗi thẳng kết hợp đánh tay.
- C. Đạp mạnh chân sau kết hợp đánh tay.
- D. Chân trước co, nâng gối cao ngang thắt lưng, chân sau đạp duỗi thẳng. Hai chân luân phiên thực hiện, thân trên thẳng hơi ngả ra trước. Hai tay co, đánh phối hợp tự nhiên.

**CÂU 8:** Các Em hãy cho biết kỹ thuật xuất phát gồm mấy hiệu lệnh ?

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

**CÂU 9:** Các Em hãy cho biết kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm mấy giai đoạn ?

- A. 4
- B. 2
- C. 3
- D. 5

**CÂU 10:** Các giai đoạn trong kỹ thuật chạy cự li ngắn em hãy chọn đáp án đúng nhất sau đây ?

- A. Chạy lao – về đích.
- B. Chạy lao – chạy giữa quãng – về đích.
- C. Xuất phát – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích.
- D. Xuất phát cao – xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích.