

ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP HỌC KÌ I MÔN GD QPAN 10

Năm học 2023 - 2024

A. NỘI DUNG ÔN TẬP

- Ôn tập lại nội dung kiến thức bài 8: Đội ngũ từng người không có súng.

B. CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu hỏi 1:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác nghiêm, nghỉ.

Câu hỏi 2:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác quay tại chỗ.

Câu hỏi 3:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác chào, thôi chào.

Câu hỏi 4:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác tiến, lùi qua phải, qua trái.

Câu hỏi 5:

Em hãy thực hiện các động tác của đội ngũ từng người không có súng.

ĐÁP ÁN CÂU HỎI ÔN TẬP HỌC KÌ I MÔN GD QPAN 10

Năm học 2023 – 2024

Câu hỏi 1:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác nghiêm, nghỉ.

Trả lời:

* Động tác nghiêm

- Ý nghĩa: để rèn luyện cho người học có tác phong nghiêm túc, tư thế hùng mạnh, khấn trương, đức tính bình tĩnh, nhẫn nại, đồng thời rèn luyện ý thức tổ chức, kỉ luật thống nhất và tập trung, sẵn sàng chấp hành mệnh lệnh. Động tác nghiêm là động tác cơ bản để thực hiện các động tác khác.

- Khẩu lệnh: “nghiêm”.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh nghiêm, hai gót chân đặt sát nhau, nằm trên 1 đường thẳng, hai bàn chân mở rộng 1 góc 45 độ, hai đầu gối thẳng, sức nặng toàn thân dồn đều vào 2 chân, ngực nở, bụng hơi thót lại, hai vai thẳng bằng, hai tay buông thẳng, năm ngón tay khép lại...

* Động tác nghỉ

- Ý nghĩa: để khi đứng trong đội hình đỡ mỏi mà vẫn giữ được tư thế, hàng ngũ nghiêm chỉnh và tập trung sức chú ý.

- Khẩu lệnh: “nghỉ”.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “nghỉ”, đầu gối hơi chùng, sức nặng toàn thân dồn vào chân phải, thân trên và 2 tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm. Khi mỗi đổi chân

Câu hỏi 2:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác quay tại chỗ.

Trả lời:

- Ý nghĩa: để đổi hướng nhanh chóng, chính xác mà vẫn giữ được vị trí đứng. Quay tại chỗ là động tác cơ bản làm cơ sở cho đổi hình, đổi hướng trong phân đội được trật tự thống nhất.

* Quay bên phải:

- Khẩu lệnh: “Bên phải – Quay”.

- Nghe dứt động lệnh “quay” thực hiện 2 cử động:

- Cử động 1: Thân trên vẫn giữ ngay ngắn, hai đầu gối thẳng tự nhiên, lấy gót chân phải và mũi chân trái làm trụ, phối hợp với sức xoay của thân người quay toàn thân sang phải 1 góc 90 độ, sức nặng toàn thân dồn vào chân phải.

- Cử động 2: Đưa chân trái lên, đặt hai gót chân sát vào nhau thành tư thế đứng nghiêm.

*** Quay bên trái.**

Khẩu lệnh “Bên trái-Quay” có dự lệnh và động lệnh. “Bên trái” là dự lệnh, “Quay” là động lệnh

*** Quay nửa bên phải, nửa bên trái.**

Khẩu lệnh “ Nửa bên phải (trái)-Quay” có dự lệnh và động lệnh. “Nửa bên phải(trái)” là dự lệnh, “Quay” là động lệnh.

Động tác: Khi nghe dứt động lệnh “Quay” làm hai cử động như động tác quay bên phải (trái) chỉ khác quay người sang bên phải (trái 45⁰).

*** Quay đằng sau**

Khẩu lệnh “Đằng sau - Quay” có dự lệnh và động lệnh. “Đằng sau” là dự lệnh. “Quay” là động lệnh.

Động tác : Nghe dứt động lệnh “Quay” làm hai cử động

+ Cử động 1: Thân trên vẫn giữ ngay ngắn, hai gót chân thẳng tự nhiên, lấy gót chân trái và mũi chân phải làm trụ, phối hợp với sức toàn thân xoay người sang trái, về sau 180⁰.

Khi quay sức nặng toàn thân dồn vào chân trái, quay xong đặt bàn chân trái xuống đất.

+ Cử động 2: Chân phải đưa lên thành tư thế đứng nghiêm

Câu hỏi 3:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác chào, thôi chào.

Trả lời:

- Ý nghĩa: Để biểu thị tinh thần kỉ luật, thể hiện tinh thần đoàn kết, nếp sống văn minh, thống nhất hành động.

*** Động tác chào khi đội mũ cứng.**

Khẩu lệnh “Chào”, “Thôi” chỉ có động lệnh không có dự lệnh

-Động tác chào: khi nghe dứt động lệnh “chào” tay phải đưa lên đường thẳng gần nhất, đặt đầu ngón tay giữa chạm vào bên phải vành mũ, năm ngón tay khép lại và duỗi thẳng lòng bàn tay úp xuống và chéch trước . Bàn tay và cánh tay dưới thành một đường thẳng, cánh tay trên nâng lên và ngang với thân người. Đầu ngay ngắn mắt nhìn thẳng

- Động tác thôi chào: khi nghe dứt động lệnh “thôi” tay phải đưa xuống theo đường gần nhất về thành tư thế đứng nghiêm

* Chào, khi đội các loại mũ khác nhau

Động tác chào khi đội các loại mũ khác thực hiện khi đội mũ cứng, chỉ khác đầu ngón tay giữa chạm vào lưỡi trai hoặc vành mũ

Động tác chào khi không đội mũ: giống như động tác chào khi đội mũ, chỉ khác đầu ngón tay giữa ngang với đuôi lông mày bên phải.

* Những điểm chú ý

Khi đưa tay chào, đưa thẳng, không đưa vòng, năm ngón khép sát nhau. Bàn tay và cánh tay dưới thành một đường thẳng, lòng bàn tay không ngửa quá, động tác đưa tay lên, bỏ tay xuống phải nhanh, mạnh, chuẩn xác khi chào không nghiêng đầu, không cười đùa, không liếc mắt hoặc nhìn đi nơi khác, không quay vai hoặc đưa tay theo hình mũ.

Câu hỏi 4:

Em hãy nêu ý nghĩa, các bước thực hiện động tác tiến, lùi qua phải, qua trái.

Trả lời:

- Ý nghĩa: Để di chuyển vị trí ở cự li ngắn từ 5 bước trở lại và điều chỉnh đội hình được trật tự, thống nhất.

* Tiến, lùi

- Khẩu lệnh: “Tiến X bước - BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh. “Tiến X bước” là dự lệnh. “BƯỚC” là động lệnh. “Lùi X bước – BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh. “Lùi X bước” là dự lệnh, “BƯỚC” là động lệnh.

Động tác:

Khi tiến: Nghe dứt động lệnh "BƯỚC", chân trái bước trước rồi đến chân phải bước tiếp theo (độ dài bước như đi đều), hai tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm. Khi tiến đủ số bước quy định thì đứng lại, đưa chân phải (trái) lên thành tư thế đứng nghiêm (Hình 9.8a).

Khi lùi: Nghe dứt động lệnh "BƯỚC", chân trái lùi trước đến chân phải, hai tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm. Khi lùi đủ số bước quy định thì đứng lại, đưa chân phải (trái) về thành tư thế đứng nghiêm (Hình 9,8b).

* Qua phải, qua trái

Khẩu lệnh: “Qua phải (trái) X bước – BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh. “Qua phải (trái) X bước” là dự lệnh, “BƯỚC” là động lệnh.

Động tác: Nghe dứt động lệnh “BƯỚC”, chân phải (trái) bước sang phải (trái), mỗi bước rộng bằng vai (tính từ mép ngoài của hai bàn chân). Sau mỗi bước kéo chân trái (phải) về thành tư thế đứng nghiêm rồi mới bước tiếp bước khác, bước đủ số bước quy định thì dừng lại (Hình 9.8c).

Những điểm chú ý: Cự li trên 5 bước phải làm động tác đi đều hoặc chạy đều; khi lùi toán qua phải, qua trái trên 5 bước phải quay về hướng mới, về tư thế đứng nghiêm, rồi mới đi đều hoặc chạy đều; tiến, lùi độ dài mỗi bước như đi đều.

Câu hỏi 5:

Em hãy thực hiện các động tác của đội ngũ từng người không có súng.

Gợi ý làm bài:

Thực hiện các động tác của đội ngũ từng người không có súng.