

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên)  
HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)  
VŨ TUẤN ANH – NGUYỄN XUÂN ĐOÀN – NGUYỄN THỊ HÀ  
LÊ TRƯỞNG SƠN CHẤN HẢI – TRẦN MẠNH HÙNG – NGUYỄN THÀNH TRUNG

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

8



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

- Xuất phát theo khẩu lệnh và phối hợp chạy lao cự li 15 – 20 m, thực hiện 2 – 3 lần.
- Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) và phối hợp chạy lao cự li 20 – 30 m, thực hiện 2 – 3 lần.

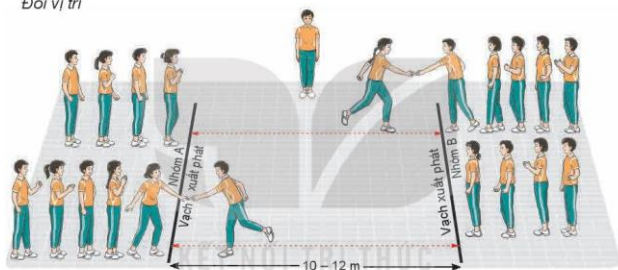
#### c) Hướng dẫn đánh giá kết quả luyện tập

Tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua các nội dung sau:

- Mức độ thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp và phối hợp chạy lao.
- Tư thế “Vào chỗ”; vị trí đặt chân trên bàn đạp; hình tay khi chống sau vạch xuất phát.
- Tư thế khi thực hiện khẩu lệnh “Sẵn sàng”.
- Động tác tay và chân khi rời bàn đạp; tư thế chạy lao.

#### d) Trò chơi phát triển sức nhanh

*Đổi vị trí*



Hình 4. Trò chơi **Đổi vị trí**

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau. Mỗi đội gồm hai nhóm A và B đứng thành một hàng dọc đối diện nhau sau vạch xuất phát.
- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng của nhóm A chạy sang nhóm B, vỗ vào tay bạn đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm B. Bạn đầu hàng nhóm B nhanh chóng chạy sang nhóm A, vỗ vào tay bạn đầu hàng và đứng vào cuối hàng của nhóm A (Hình 4). Các bạn trong mỗi đội lần lượt lặp lại cho đến khi hai nhóm đổi xong chỗ cho nhau. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

#### 4 Vận dụng

- Thực hiện xuất phát thấp theo hiệu lệnh của bạn để rèn luyện phản xạ với các loại tín hiệu xuất phát khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay, tiếng hô,...).
- Bàn đạp có tác dụng như thế nào đối với xuất phát thấp trong chạy cự li ngắn?

Toàn bộ Ebook có trên website Blogtailieu.com đều có bản quyền thuộc về tác giả,

**Blog Tài Liệu** không thu hay yêu cầu khoản phí nào, khuyến khích các bạn nếu có khả năng hãy mua sách để ủng hộ tác giả. **Blog Tài Liệu** Trân trọng cảm ơn các bạn quan tâm trang [blogtailieu.com](https://blogtailieu.com)

**SHOPEE.VN**

**TIKI.VN**

## HƯỚNG DẪN TẢI BẢN ĐẸP

[Blogtailieu.com/https://blogtailieu.com/giao-an-lop-8](https://blogtailieu.com/https://blogtailieu.com/giao-an-lop-8)  
[huong-dan-co-ban](https://blogtailieu.com/https://blogtailieu.com/giao-an-lop-8)

Nội dung cập nhật liên tục trên blog tài liệu

Nguồn tài liệu:

**Học10. vn**

**Hành trang số. nxbgd. vn**