

PHẠM VĨNH THÔNG

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG RÈN LUYỆN CỦA TRẺ



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

**TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG
RÈN LUYỆN CỦA TRẺ**

PHẠM VĨNH THÔNG

TRÒ CHƠI
VẬN ĐỘNG RÈN LUYỆN
CỦA TRẺ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC
Hà Nội - 2002

PHẦN I

NHÓM TRÒ CHƠI RÈN LUYỆN KHÉO LÉO

1. CHƠI QUẶP

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo, phát triển cảm giác các cơ nhỏ của hai bàn tay.

b) Chuẩn bị: Vài ba em cùng chơi, mỗi em 10 viên sỏi.

c) Cách chơi: Kháo cái: Mỗi người cầm số sỏi của mình rải ra đất cho tất cả rơi xuống, sau đó đếm xem trong số sỏi của mình ai có nhiều cặp đôi nhất (cặp đôi là hai viên sỏi nằm sát cạnh nhau) thì người đó được cái. Thứ tự tính theo số cặp đôi nhiều ít của từng người.

Người được cái tập hợp số sỏi của tất cả những người chơi rải ra đất. Sau đó lấy hai bàn tay đan vào nhau tạo thành một cái *túi*. Các ngón tay của hai bàn tay đan theo kiểu cài răng lược. Hai ngón tay trở chia ra như hai *càng* dùng để quặp. Người chơi lần lượt quặp sỏi bỏ vào *túi*. Lần thứ nhất

và lần thứ hai thì mỗi lần chỉ quắp một hòn sỏi. Đến lần thứ ba phải quắp hai hòn cùng một lúc, sau đó lại lặp lại. Cứ như vậy người chơi lần lượt dùng hai *càng* quắp sỏi cho rơi vào vốc tay đến hết số sỏi trong bàn thì thôi.

d) Luật chơi: - Trong lúc chơi nếu quắp hòn sỏi này mà đụng vào hòn sỏi kia thì mất lượt. Hòn sỏi đã quắp được lên lưng chừng mà rơi hoặc lúc rơi vào *túi* trượt thì cũng mất.

- Sỏi quắp được trong vốc tay không giữ được hay đẩy quá mà rơi ra cũng mất lượt.

Ghi chú: - Ai quắp được bao nhiêu để riêng ra. Lần lượt từng người chơi quắp cho đến hết, sau đó trò chơi tiếp tục lại từ đầu.

Người nào thua phải vay thì tính theo số sỏi vay mà phải chịu từng ấy cái cốc nhẹ vào đầu hoặc búng tai.

Trò chơi đòi hỏi người chơi phải khéo léo quắp được viên sỏi bằng hai ngón tay trở, nhất là khi quắp đôi, rồi lựa cho nó rơi vào trong vốc tay. Số sỏi đã nằm trong vốc tay phải lắc và giữ sao để không rơi. Đặc biệt khi rải các viên sỏi sao cho nó có những cặp đôi chụm nhau để mà dễ quắp.

2. CHƠI CUÔM

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo, phát triển cảm giác các cơ nhỏ của hai bàn tay.

b) Chuẩn bị: Vài ba em cùng chơi, mỗi em 10 viên sỏi.

c) Cách chơi: Khảo cái: Mỗi người cầm số sỏi của mình rải ra đất cho tất cả rơi xuống, sau đó đếm xem trong số sỏi của mình ai có nhiều cặp đôi nhất (cặp đôi là hai hòn sỏi nằm sát cạnh nhau) thì người đó được cái. Thứ tự tính theo số cặp đôi nhiều ít của từng người.

d) Luật chơi: Số người chơi, đồ vật và cách chơi giống như rải gianh. Nhưng thay vào việc tung hứng là tung bắt, bắt ở đây không phải là vung tay ngang, mà là vỗ úp tay trên không, bắt lấy hòn sỏi. Mặt khác, nếu như ở rải gianh lần đi đầu tiên tung tất cả các viên sỏi lên và đỡ chúng rơi trên mu bàn tay, sau đó lắc rơi hết xuống chỉ để lại một hòn trên đó, thì ở chơi cuôm tùy thuộc ở tài của người chơi xem có thể cuôm được bao nhiêu thì để lại bấy nhiêu mà cuôm lấy. Sau đó cũng giữ một con làm cái và từ lúc này trở đi mỗi lần cuôm phải nhặt được những số lẻ một, ba, năm, bảy... Khi nhặt những con ở dưới đất cũng không được chạm vào các con khác, không được đánh rơi khi vỗ cái.

Cái khó ở đây là phải làm sao nhanh tay nhặt cho đúng số con, mà không động vào các con khác, mắt phải nhìn quanh cái mà vỗ lấy. Chơi cuôm không cần dùng lời hát. Ai thua tính theo viên sỏi phải vay mà bị đập lưng ngán ấy cái.

3. CẤP CUA BỎ GIỎ

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện sự khéo léo nhóm cơ nhỏ của hai bàn tay.

b) *Chuẩn bị:* Mỗi em 10 viên sỏi nhỏ; 3-5 em chơi một nhóm.

c) *Cách chơi:* Mỗi người phải góp 10 hòn sỏi, sỏi là cua, số cua của mỗi người bằng nhau. Để đồng ở giữa chỗ các em ngồi chơi.

Vào cuộc phải *oản tù tì* để xem ai được bắt cua trước.

Người được bắt đầu tiên vơ cả số cua tung rải ra (ý: cua chạy tứ tung). Rồi bắt đầu cấp cua - nhặt, bắt - để bỏ giỏ.

Người bắt cua: Hai tay úp cong vào nhau cho khít làm giỏ, hai ngón trỏ duỗi thẳng dùng để cấp cua, khẽ cấp từng con cua sao cho không tuột rơi, cua này không chạm vào cua khác. Cấp được cua rồi thì bỏ giỏ, nghĩa là hơi nâng hai tay lên, ngón trỏ hướng lên trời rồi thả cua vào lòng hai bàn tay khép kín (làm giỏ).

Cứ cấp đều và thả từng con vào giỏ như thế, đến lúc rơi cua, hoặc tay chạm vào cua khác thì thôi, tới lượt người kế tiếp.

Bắt hết cua bỏ thì điểm lại, ai được bao nhiêu thì được phạt người thua từng ấy cái búng tai.

Ví dụ: Mỗi em góp 10 cua chơi. Có 2 em, vậy

số của phải là 20 con. Khi kiểm điểm lúc tan cuộc, nếu em A được 17 con của tức là thắng (thừa) 7 con, được búng 7 cái vào tai người chỉ cấp được có 3 con của (hụt 7 của)...

d) *Luật chơi*: - Khi cấp của - nhặt của bị chạm vào nhau là hỏng.

- Cấp được của rồi khi bỏ giỏ tuột rơi xuống cũng hỏng.

4. ĐÁNH BÚNG

(Đánh gậy, đánh khĩa)

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện sự phối hợp khéo léo, chính xác.

b) *Chuẩn bị*: - Chơi theo 2 nhóm (hoặc 4) với nhau. Chơi trên sàn nhà hay trên sân.

- Mỗi em 5-10 viên sỏi (hạt cây).

c) *Cách chơi*: Chia đều số hạt cho từng em hoặc từng nhóm chơi. Mỗi em chỉ lấy ra một số hạt nắm chặt trong lòng bàn tay rồi chìa ra trước mặt, khi mọi người (còn gọi cả làng) cũng chìa tay ra (còn gọi là quân) thì xòe tay ra, đếm trên tay ai có nhiều quân nhất được làm cái, đi trước.

Người được cái thu hết số hạt của làng, rải ra trên mặt sân để búng. Khi muốn búng 2 hạt vào với nhau thì dùng 1 ngón tay vạch giữa 2 hạt này một vạch sau đó mới búng (hoặc gậy) cho

2 hạt đó chạm vào nhau là được và thu 2 hạt ấy làm của riêng.

Khi vạch giữa 2 hạt mà chạm tay vào bất cứ một hạt nào là hỏng; hoặc búng 2 hạt vào nhau mà chạm hạt khác cũng hỏng, đến lượt bạn hoặc nhóm khác đi. Nếu chơi theo nhóm thì lần lượt từng người trong nhóm đi. Chơi đến khi số hạt của cả làng hết là xong một ván, lại tiếp tục ván sau. Nhóm nào mất nhiều hạt nhóm đó thua.

d) Luật chơi:

- Chơi theo nhóm thì mỗi nhóm chỉ một người ra quân, nếu nhiều người cùng số hạt giống nhau thì những người đó lại ra quân tiếp tục, bao giờ chọn được cái mới thôi.

- Khi chơi theo nhóm, nhóm nào có người được cái đi trước, nếu cái bị hỏng thì một người của nhóm đó tiếp tục đi, nếu bị hỏng mới đến người của nhóm khác đi.

5. ĐÁNH CHẮT

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo, phát triển khả năng ước đoán, nhạy cảm của các cơ bàn tay.

b) Chuẩn bị: Mỗi em 10-12 viên sỏi nhỏ, các em ngồi quây vòng lại trên nền sân.

c) *Cách chơi*: Trước khi chơi, *oản tù ti* hoặc khảo cái để chọn thứ tự đi trước hoặc đi sau:

Người chơi dùng lòng bàn tay phải của mình khum lại đựng số sỏi góp được, tung lên rồi lật úp bàn tay xuống hứng lấy số sỏi tung lên ấy bằng mu bàn tay phải và các ngón tay xò ra xếp lại. Nếu biết khéo giữ mu bàn tay thành một mặt phẳng thì số sỏi rơi xuống hứng được sẽ nhiều. Để số sỏi hứng được ấy nằm nguyên trên mu bàn tay mà hất tung lên, rồi nhanh chóng lật ngửa lòng bàn tay hứng lấy những viên sỏi rơi xuống. Số sỏi hứng được trong lòng bàn tay lần này là số sỏi được ăn nếu chúng là những số lẻ và không được ăn (tức hoà) khi chúng là những số chẵn cũng như khi không bắt được hòn nào. Ví dụ: 1, 3, 5, 9, 11,... thì được ăn; 2, 4, 6, 8, 10, ... thì hoà (không được ăn).

Người chơi cứ lần lượt thứ tự như vậy cho đến người cuối cùng rồi chuyển sang vòng sau, chơi cho đến lúc mọi người ăn hết số sỏi đóng góp chung thì hết ván. Tất cả lại góp sỏi để chơi ván khác.

Người khéo chơi là biết tung chụm, nhẹ nhàng để dễ hứng và hứng được sỏi không nảy tuột xuống đất; biết *nhần* bót cho đúng số lẻ khi hứng lần cuối.

Các em chơi được thua ăn sỏi hay thay sỏi bằng búng tai (khê) hay búng tay, hay cốc đầu...

Ghi chú: Trò chơi này thích hợp với các em gái. Số lượng người chơi độ 4-5 em là nhiều. Nếu đông quá sẽ khó chơi.

6. CHƠI RẢI GIANH

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện sự khéo léo, phát triển khả năng ước đoán, cảm giác cơ chính xác của các cơ nhỏ ở bàn tay.

b) *Chuẩn bị:* Mỗi em 10 hòn sỏi nhỏ. Các em ngồi quây vòng trên nền nhà (hoặc đất).

c) *Cách chơi:* - *Khảo cái:* Lần lượt mỗi người cầm trong lòng bàn tay số sỏi của mình tung lên cao, lật úp lòng bàn tay xuống, lấy mu bàn tay hứng lấy số sỏi. Sau đó lắc sao cho số sỏi trên mu bàn tay chụm lại rồi hất tung lên cao và vô lấy. Lần lượt chơi theo thứ tự số sỏi bắt được nhiều hay ít.

Người chơi cầm số sỏi của tất cả tập hợp lại trong lòng bàn tay, tung tất cả lên cao và đọc:

Rải

Gianh

Trồng chanh

Vun chanh

Xới chanh

Bẻ cành

Hái ngọn

Chọn đôi (chọn ba...)

Khi tung lên thì đọc *Rải*, đồng thời lật úp lòng bàn tay xuống, lấy mu bàn tay đỡ những hòn sỏi đang rơi xuống, sau đó lắc hết số sỏi trên đó xuống chỉ giữ lại một viên làm cái. Lại tung viên sỏi ấy lên và ngửa lòng bàn tay đỡ lấy và đọc *gianh*. Mỗi lần đọc *Bé cạnh, Hái ngọn...* là một lần tung hòn cái lên cao và nhanh tay chớp lấy một hòn sỏi đang nằm dưới đất, rồi đỡ lấy hòn cái. Khi đến *chọn đôi, chọn ba...* thì xem những hòn sỏi nào trên bàn nằm gần nhau nhất theo cặp đôi, ba, tư... mà chớp lấy. Cứ như vậy cho đến hết.

Trong khi *bé cạnh, vun chanh...* hay *chọn ba, tư...* mà chạm vào những quân sỏi khác cạnh đó, hay nhặt lên không đúng số quân như lời hát hoặc đỡ trượt hòn cái thì coi như mất lượt.

Tùy thuộc vào số sỏi trên bàn mà liệu tính trong lúc nhặt. Cũng có thể tự nghĩ ra một lời hát ngắn hơn hoặc dài hơn. Cái khéo ở đây là lúc rải phải sao cho những hòn sỏi rơi ra đều theo ý định bài hát mà mình sẽ dùng. Ai thua phải chạy đi tìm những viên sỏi khác.

Ghi chú: Trò chơi này chủ yếu dành cho các em nữ. Có thể chơi từ hai đến bốn em cùng một lúc. Mỗi em tìm cho mình năm hoặc mười viên sỏi.

7. TẬP TÂM VÔNG

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện khả năng phán đoán, sự khéo léo, nhanh nhẹn.

b) *Chuẩn bị*: - Hai em một viên sỏi hoặc một vật nhỏ nào đó có thể giấu gọn trong nắm tay.

- Tập hợp các em thành hai hay bốn hàng dọc rồi cho quay thành hàng ngang quay mặt vào nhau tạo thành từng đôi một.

c) *Cách chơi*: Người hướng dẫn hô "*Chuẩn bị...*", những em cầm viên sỏi trong tay nhanh chóng đưa hai tay ra sau lưng và khéo léo nắm viên sỏi vào trong lòng một trong hai bàn tay sao cho bạn đứng đối diện mình không biết. Sau độ 1-2 giây, người hướng dẫn hô tiếp "*... bắt đầu!*" những em cầm sỏi đưa tay về trước và tất cả các em cùng vung tay đánh nhịp đọc mấy câu đồng dao:

*"Tập tâm vông
Tay nào không
Tay nào có
Tập tâm vó
Tay nào có
Tay nào không".*

Hoặc:

*"Vật thiêng, vật báu
Ẩn náu ở đâu ?*

*Mời bạn nói mau
Kẻ mà mất nghiệm".*

(Chinh Lam)

Sau đó em không cầm viên sỏi đoán xem bạn mình cầm sỏi ở tay nào, nếu đoán trúng thì bạn cầm sỏi coi như bị thua. Tiếp theo trao sỏi cho bạn đứng đối diện để đợi lệnh giáo viên tiếp tục cuộc chơi. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy 2, 4 hoặc 6 lần, nếu tỉ số hai bên đều đoán trúng là 1-1 hoặc 2-2 hay 3-3 thì coi như hoà, còn nếu chênh lệch thì người thua phải chạy một vòng xung quanh sân chơi.

8 CHI CHI CHÀNH CHÀNH

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện phản xạ và kỹ năng nắm bắt nhanh, khả năng tập trung chú ý.

b) *Chuẩn bị:* Trò chơi này chơi theo nhóm hai người. Tuy nhiên để tổ chức cho nhiều em cùng chơi, người hướng dẫn cho các em tập hợp thành hai hay bốn hàng dọc đứng quay mặt vào nhau tạo thành từng đôi một chơi với nhau.

c) *Cách chơi:* Một em xoè bàn tay ra, em kia đặt một ngón tay trở vào giữa lòng bàn tay bạn, hai người cùng đồng thanh đọc:

*"Chi chi chành chành
Cái đanh thổi lửa*

*Con ngựa đứt cương
Ba vương ngũ đế
Ừ à, ừ... ập".*

Sau từ "ập" hai em phải nhanh chóng thực hiện động tác bằng cách một em thì nắm bàn tay lại để bắt ngón tay của bạn, ngược lại một em thì nhanh chóng rút ngón tay ra khỏi bàn tay bạn để không bị bắt. Nếu nắm bàn tay vào, hoặc rút ngón tay ra trước khi đọc xong từ "ập" đều sai và phải đổi vai cho nhau. Nếu để bị bắt cũng phải đổi vai cho nhau và trò chơi được tiếp tục lại từ đầu.

Ghi chú: Trò chơi này có thể chơi một em xoè tay, còn 2-3 em đặt ngón tay vào bàn tay bạn.

Người hướng dẫn giải thích nghĩa của một số từ trong bài đồng dao:

"*Cái danh thời lửa*": Súng thần công ngày xưa.

"*Con ngựa đứt cương*": Nghĩa đen khi con ngựa bị đứt cương thì người không điều khiển được nữa, còn nghĩa bóng là trật tự nội qui trong hàng ngũ mà bị rối loạn thì giống như con ngựa bị đứt cương, hàng ngũ sẽ trở thành vô tổ chức, kỷ luật. Cao hơn đối với kỷ cương pháp luật Nhà nước cũng vậy.

"*Ba vương ngũ đế*": Ngày xưa khi kỷ cương đất nước không còn, thì khắp nơi nổi lên tranh giành địa vị xưng đế, xưng vương.

9. CHUYỀN THẺ (*)

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện sự khéo léo của đôi tay, khả năng tung và nắm bắt nhanh, chính xác, khả năng quan sát mau lẹ và củng cố kỹ năng đếm.

b) *Chuẩn bị*: Từng nhóm 3-5 em một bộ đồ chơi gồm một bộ thẻ có 10 que, mỗi que có độ dài tương đương chiếc đĩa nhưng đường kính nhỏ bằng $\frac{1}{4}$ hoặc bằng $\frac{1}{3}$ chiếc đĩa và được vót nhẵn, một viên bi ve hoặc viên sỏi có đường kính tương đương làm viên cái và một đoạn gỗ dày 2-4 cm dài 0,3-0,4 m làm giá đỡ.

c) *Cách chơi*: Có nhiều mức độ chơi từ đơn giản đến phức tạp dần.

- *Mức một*: Tia nhất.

Người chơi ngồi trên nền nhà đã lau sạch hoặc đứng sát vào bàn, cầm bộ thẻ vào tay thuận cùng với viên cái, tung viên cái lên đồng thời rải bộ chuyền lên giá đỡ sau đó nhanh chóng đưa bàn tay đó ra đón bắt viên cái, đồng thời nói "rải thẻ". Tiếp theo lại tung viên cái lên rồi đưa tay nhất lấy một thẻ, mồm nói "Thẻ ăn một" hoặc "Ăn một thẻ" sau đó đưa tay ra đón bắt viên cái. Tiếp theo lại tung viên cái lên đồng thời nhanh tay nhất lấy thẻ thứ hai và nói "Thẻ ăn hai" hay "Ăn hai

(*) Tham khảo phần phụ lục.

thẻ" rồi lại bắt viên cái. Cách chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi nhặt hết 10 cây thẻ, thì lại tung viên cái và rải thẻ chuyển sang vòng hai nhặt hai thẻ một lần. Tiếp theo chuyển sang vòng ba, nhặt ba thẻ một lần, vòng bốn nhặt bốn thẻ một lần, vòng năm nhặt năm thẻ một lần... cứ thế cho đến sang vòng mười, nhặt cả 10 thẻ một lần. Trong quá trình chơi như vậy nếu để rơi viên cái hoặc bắt nhầm thẻ, ví dụ đang ở vòng hai, mỗi lần phải nhặt hai thẻ lại nhặt thành ba hoặc một thẻ là coi như phạm luật và mất quyền chơi, chuyển thẻ cho bạn khác chơi. Khi đến lượt tiếp theo được chơi tiếp tục từ chỗ bị hỏng.

- *Mức hai:* Tĩa rải.

Cũng cách chơi tương tự như trên, nhưng lần này không nhặt thẻ, mà tĩa dần năm thẻ trong tay xuống giá đỡ.

- *Mức ba:* Phối hợp tĩa nhặt với tĩa rải.

Ở mỗi vòng tĩa nhặt bao nhiêu cây thẻ thì lại tĩa rải bấy nhiêu cây thẻ, sau đó mới chuyển sang vòng tiếp theo.

- *Mức bốn:* Chuyển thẻ, quay thẻ.

+ Tung cái, tay bắt lấy 10 cây thẻ rồi quay rất nhanh đặt bên tay kia lên từng đầu thẻ sau đó lại đặt toàn bộ thẻ lên giá rồi đưa tay bắt viên cái.

+ Tung cái lên, tay nắm nhặt 10 cây thẻ quay

nắm thẻ một vòng chuyển thẻ sang tay kia rồi đưa tay ra bắt cái...

10. CƯỚP CÙ

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng tung bắt, phát triển sự khéo léo, chính xác, giáo dục tinh thần đồng đội.

b) Chuẩn bị: Lấy củ chuối hoặc gốc tre đẽo tròn làm cù. Chọn một bãi cỏ rộng, hai đầu sân trồng hai cột tre, trên đầu cột cao độ 3-5 m treo một cái rọ bằng tre. Số người chơi không hạn chế và chia làm hai đội có số người bằng nhau.

c) Cách chơi: Các em tranh nhau con cù và ném cù vào rọ của đội mình. Đội nào ném được cù vào rọ nhiều lần là thắng cuộc.

11. BÀNH XÔ

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh, khả năng phối hợp sự linh hoạt của các em.

b) Chuẩn bị: Chọn một bãi cỏ rộng hoặc là bãi cát hoặc vào các đêm đẹp trời có trăng và khô ráo, trẻ em vùng biển thường tụ tập trên bãi cát để chơi trò "bành xô". Đây là trò đấu vật rất đặc biệt mà các em trai tuổi từ 10 đến 15 rất thích.

c) *Cách chơi*: Cứ hai em kết thành một cặp, tùy các em tự nguyện lựa chọn.

Từng cặp công nhau. Một em ngồi lên lưng hai chân quặp chặt vào hông của người công. Em ở dưới giữ chặt hai chân của bạn.

Vào cuộc chơi, từng cặp một đấu với nhau, hoặc cũng có khi một cặp đấu với hai, ba cặp. Các em ngồi ở trên tìm cách kéo đối thủ của mình cho rơi xuống đất, các em ở dưới dùng vai và sức hỗ trợ cho người ở trên tấn công vào đối thủ. Cặp nào bị ngã, hoặc em ngồi trên lưng người công bị rơi tụt xuống đất là thua.

Ở mức độ cao hơn, người ở trên đứng thẳng chân lên vai bạn (như kiểu diễn viên xiếc) và đấu với cặp khác cùng kiểu. Thế thức thắng thua cũng như trên.

Trò "*Bánh xò*" không chỉ được chơi trên cạn, mà còn được tổ chức ngay cả ở dưới nước (biển, sông); nơi nước ngập đến vai người công.

d) *Luật chơi*: Người công không được dùng chân ngáng chân nhau hoặc đạp vào chân nhau.

12. NÉM CÒN

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện kỹ năng tung bắt, phát triển sự khéo léo, chính xác.

b) *Chuẩn bị*: - 5-10 quả còn. Quả còn làm bằng

một túi vải trong đựng giẻ hoặc cát nặng 100-150 gam. Quả còn được nối với một dây dài khoảng 0,4-0,8 m. Quả còn và dây được trang trí bằng cách đính vào nhiều dải lụa hay vải màu sắc sỡ, tạo thành những tua trông rất đẹp mắt nhưng lại không gây cản trở khi ném và bắt.

- Nếu có điều kiện có thể chuẩn bị một cây tre hoặc cột cao 4-8 m, trên cao có đính một vòng tre (hoặc mây...) có đường kính 0,3-0,5 m. Vòng tre cũng được trang trí bằng cách dán giấy màu theo đường viền của vòng và giấy hoặc vải màu làm các tua. Có nơi còn dán cả bề mặt vòng tre bằng một giấy màu đỏ hoặc hồng nên trông vòng tre như một mặt trời. Vòng tre được đính vuông góc với mặt đất để hai bên đứng ném đều nhìn thấy toàn bộ vòng tròn.

- Tùy theo số lượng học sinh trong lớp, có thể tập hợp các em thành 2-4 hàng ngang (tương đương mỗi tổ là một đơn vị tham gia cuộc chơi) và tùy theo số quả còn đã chuẩn bị để cho lần lượt từng hai nhóm vào chơi một lần (một nhóm tung em cầm còn, nhóm kia đứng ở phía bên kia để đón bắt quả còn), khoảng cách giữa hai nhóm 20-25 m, nếu có cột và vòng tre thì cột và vòng tre ở giữa khoảng cách hai nhóm.

c) Cách chơi:

- *Cách thứ nhất:* Chơi không có đích là cột và

vòng tre, cách này mang tính hình tượng mà dân tộc Thái ở Trung Quốc cũng như một số dân tộc khác đã tổ chức chơi trong những ngày lễ hội. Cách này phù hợp với những nơi không có điều kiện tạo ra cây và vòng tre làm đích. cách chơi này hai bên đứng cầm dây quay quả còn rồi tung sang cho bạn của mình (theo từng đôi một) ở hàng đối diện, bạn ở hàng đối diện bắt lấy còn bằng hai tay hoặc một tay, thậm chí nếu còn bị rơi xuống đất, thì nhặt lên rồi cũng quay còn ném lại. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy theo kiểu tung, bắt sao cho chính xác.

- *Cách thứ hai:* Ném qua vòng đích ở trên cao. Cách này các dân tộc miền núi ở nước ta vẫn chơi trong những ngày tết và lễ hội. Cách quay còn và ném cũng như ở cách thứ nhất, nhưng yêu cầu độ chuẩn xác cao hơn, lúc này phải ném sao cho quả còn bay đúng qua vòng tròn (tre) ở trên cao, còn người bắt còn thì tùy, ai bắt cũng được (không giống như ở cách thứ nhất là tung bắt theo từng đôi một).

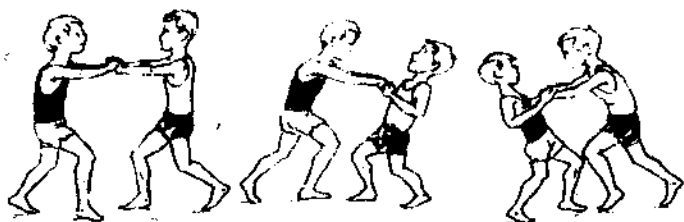
13. KÉO CỬA LỪA XÈ

a) *Mục đích:* Nhằm phát triển sức mạnh tay, ngực, rèn luyện khả năng phối hợp nhịp nhàng, khéo léo, thăng bằng; rèn luyện tính kiên trì, tinh thần tập thể.

b) Chuẩn bị: - Tập hợp các em chơi thành 2 hoặc 4 hàng dọc rồi cho các em quay mặt vào nhau tạo thành từng đôi một. Từng em đứng chân phải trước, chân trái sau, hai tay nắm lấy bàn tay hoặc hai cổ tay của nhau (xem hình).

- Khi chơi cho các em đọc các câu sau:

*"Kéo cưa lừa xẻ,
Kéo cho thật khoẻ,
Cho thật nhịp nhàng,
Cho ngực nở nang,
Chân tay cứng cáp".*



c) Cách chơi: Khi có lệnh của người hướng dẫn, các em chơi đồng thanh đọc chậm các câu trên, đồng thời từng đôi một các em giả làm động tác kéo cưa xẻ của thợ xẻ gỗ bằng cách một em co hai tay lại và ngả người ra sau, em kia duỗi thẳng hai tay ra và thân trên ngả về phía trước, sau đó lại làm ngược lại (xem hình). Trò chơi cứ tiếp tục như vậy theo nhịp điệu đọc các câu trên. Khi

các em đọc đến từ cuối cùng, nếu người hướng dẫn muốn cho các em chơi tiếp thì phải ra lệnh bằng cách nói "tiếp tục" rồi hô "hai, ba !" và dùng tay để chỉ dẫn cho các em chơi tiếp.

Ghi chú: - Nhắc các em khi chơi không được xô đẩy nhau.

- Trò chơi này còn có cách chơi thứ hai là ngồi xuống nền nhà (lau sạch nhà) hai chân co gối ở phía trước, hai gót chân hoặc cả bàn chân chạm đất, bốn cẳng chân đan xen nhau, hai tay nắm lấy bàn tay hoặc cổ tay nhau như khi đứng (xem hình).



14. KÉO CO

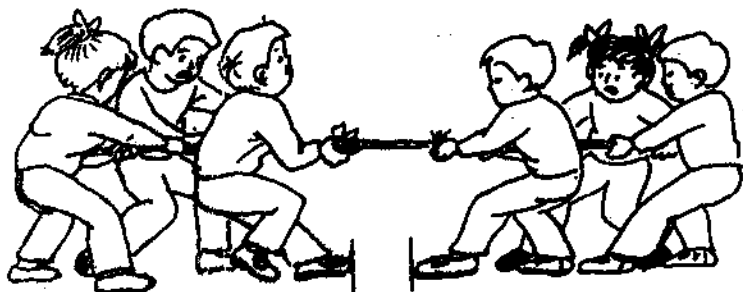
a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện sức mạnh tay - ngực, sự phối hợp đồng đội và sự gắng sức.

b) *Chuẩn bị:* - Một dây chao bằng dây có đường kính 3-4 cm hoặc dây nilông có đường kính 1,5-2 cm dài tối thiểu 10 m. Có thể dùng cây trúc, hóp đá có đường kính 4-6 cm dài 3-4 m. Ở khoảng giữa của dây buộc hai sợi dây màu đỏ hay khăn cách nhau 1m để làm giới hạn chỗ cầm dây của người đầu tiên của mỗi đội. Nếu bằng cây thì chỉ cần đánh dấu ở giữa.

- Kẻ hai vạch giới hạn song song với nhau, cách nhau 1 m ở giữa sân, mỗi vạch dài khoảng 1-2 m. Tùy theo dây dài hay ngắn để xác định số người chơi mỗi đợt. Số người chơi mỗi đợt chia làm hai đội có số người bằng nhau và tỷ lệ nam, nữ tương đương nhau.

Cho các em tập hợp ở hai phần của dây và hai tay nắm lấy dây. Hai tay của hai em đứng đầu tiên của hai đội cầm sát phía ngoài sợi dây đánh dấu chỗ tay cầm và một chân đặt sát vạch giới hạn, chân kia ở phía sau. Các em cầm dây đều ở tư thế sẵn sàng kéo dây về phía mình (xem hình).

c) *Cách chơi:* Người hướng dẫn hô "Chuẩn bị... bắt đầu!" hoặc "Chuẩn bị..." sau đó thổi một hồi còi. Sau lệnh đó hai bên bắt đầu dùng sức của hai tay kéo dây về phía sân của mình, sao cho người đầu tiên của đội bạn bị kéo ra khỏi vạch giới hạn của họ rồi qua khoảng cách 1m giữa sân chạm



chân vào vạch giới hạn của hàng mình là thắng cuộc. Trường hợp hai đội cứ kéo co mãi không phân được thắng thua, thì sau 2-3 phút người hướng dẫn cũng cho dừng cuộc chơi và thay bằng hai đội khác.

Chú ý: Đối với các em ở lứa tuổi học trò không nên cho kéo co theo kiểu không dùng dây (hoặc sào) mà là nắm lấy tay nhau ở hai em đầu tiên, những em còn lại ôm lấy bụng bạn. Qua thực tế tổ chức kiểu này chúng tôi thấy tay của hai em đầu tiên không chịu được sức kéo của các bạn gây đau tay và tuột tay, các em bị ngã ngửa ra sau rất nguy hiểm.

15. NÉM VÒNG CỔ VỊT

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện khả năng khéo léo, tinh mắt phán đoán cự ly, tốc độ chính xác.

b) *Chuẩn bị:* - Trên một khu đất rộng ở giữa sân quây một phen bằng tre (nứa) hình tròn đường kính 4-5 m, có độ cao 0,8-0,9 m. Thả vào trong đó 5-10 con vịt (loại vịt đàn lớn).

- Xung quanh phen vẽ một vòng tròn cách phen 1 m làm vạch giới hạn (vạch đứng ném cho những người ném).

- 30-40 chiếc vòng nhựa (hoặc dây thép 2 li cuộn tròn) có đường kính 10-15 cm.

c) *Cách chơi:* Người chơi đứng xung quanh ngoài vạch giới hạn mỗi người được lĩnh 5 vòng nhựa. Trong thời gian 3-5 phút mỗi người chơi phải tìm cách ném thế nào cho vòng rơi mắc vào cổ một con vịt nào đấy.

Cách tính mỗi vòng trúng cổ mắc vào một con vịt được nhận thưởng con vịt đó hoặc thay bằng một con vịt khác hoặc một phần thưởng khác tùy tính chất và kinh phí của cuộc chơi.

d) *Luật chơi:*

- Không được cầm một vật gì xua đuổi vịt.
- Không được xô đẩy người cùng chơi.
- Mỗi người chơi có một loại vòng màu sắc khác nhau để theo dõi, xác định chính xác. Nếu không thì phải có trọng tài phát hiện ngay từng trường hợp.

Người chơi nào làm đổ cột, gãy cột quây, hoặc vì cay cú ném mạnh vào đầu vịt thì bị mất lần chơi hoặc phải làm lại sân chơi...

Ghi chú: Trò chơi này thường được tổ chức vào các dịp lễ, tết hội hè, nhằm mục đích vui chơi giải trí.

16. NÉM VÒNG CỔ CHAI

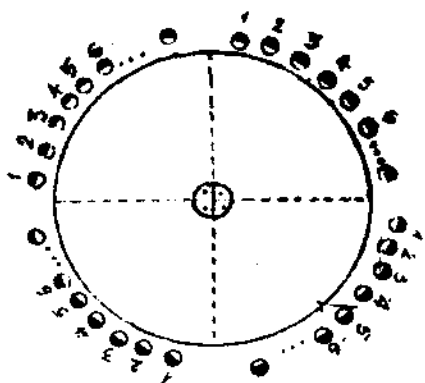
a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện cho các em khả năng ước lượng khoảng cách chính xác, rèn luyện cảm giác cơ tay, tính khéo léo.

b) Chuẩn bị: - 3-4 cái chai cùng một loại (kích thước và kiểu giống nhau).

- 15-20 cái vòng nhựa có đường kính 8-10 cm, nếu không có vòng nhựa thì dùng dây thép hoặc làm bằng tre để thay thế.

- Kẻ hai vạch cách nhau 1,5-2m. Một vạch đặt chai (mỗi chai cách nhau 0,5 m), một vạch để đứng ném.

c) Cách chơi: Người hướng dẫn tập hợp các em thành 3-4 hàng dọc sau vạch đứng ném (hoặc cho từng nhóm chơi). Mỗi em nhận 5 cái vòng và đứng đối diện với một cái chai. Khi người hướng dẫn ra lệnh bắt đầu thì các em lần lượt ném từng vòng một, sao cho vòng mắc được vào cổ chai của mình. Mỗi vòng mắc được vào cổ chai tính một điểm. Ai được nhiều điểm hơn người đó thắng trong đợt ném. Ném xong lên thu vòng về giao cho nhóm khác, trò chơi cứ như vậy cho đến nhóm cuối cùng.



d) Luật chơi:

- Ném từng vòng một.
- Không được giẫm lên vạch giới hạn (vạch đứng ném).

17. ĐÁNH ĐU

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh tay - ngực, khả năng phối hợp vận động nhịp nhàng và lòng dũng cảm.

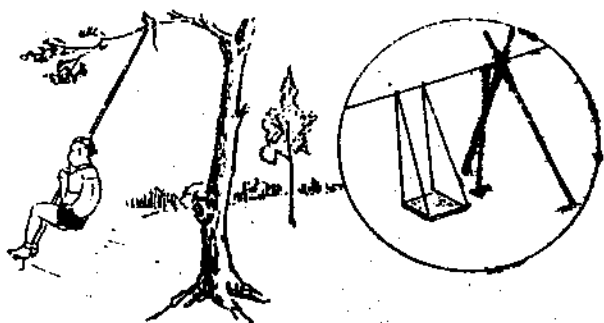
b) Chuẩn bị: - Có thể lợi dụng các cành cây to chắc vươn ra ngang buộc một dây chao thông xuống đất để bám vào đó mà đu. Dưới gốc cây quét sạch gạch, gai...

- Nếu không có cây to có thể trồng cột đu chôn xuống đất cho chắc, cuối dây đu có thể buộc một thanh gỗ, tre ngắn làm chỗ đứng chân (cách mặt đất 20-30 cm).

- Có thể làm chỗ đứng đu là một tấm ván nhỏ hình chữ nhật, bốn góc có bốn dây nhỏ và chắc treo lên một xà ngang. Như thế có thể hai người đu một lần (tùy trọng lượng thân thể tổng cộng và sức bền của dây đu).

c) Cách chơi:

Cách lấy đà thứ nhất: Khi được lệnh người chơi có thể nắm dây chạy tới, chạy lui vài bước rồi nhảy lên nhún người cho đu bay dần cao hơn.



Cách lấy đà thứ hai : Đứng một chân trên dây thò một chân xuống mặt đất lấy đà đẩy cho dây bước đầu đứng đưa. Khi cần có người ở dưới chạy đẩy giúp.

Khi đu đã bay cao thì càng dễ nhún cho đu lạng mạnh hơn, cần chú ý mức vừa sức.

Cách nhún : Khi đu ở độ cao nhất đi xuống thì nhún gối, khi đu vượt qua điểm dọi thẳng đứng thì đứng thẳng lên.

d) Luật chơi : - Ai đánh đu được cao nhất (ngang độ cao của xà chẳng hạn) là thắng. Có thể tính nhiều lần đu cao để cộng thêm điểm.

- Từng người hoặc từng đôi tự lấy đà, đu lấy, không được nhờ người ngoài đẩy lấy đà ban đầu hoặc hãm lại sau này.

- Trong khi đang có người đu, mọi người xem không được đứng vướng đường đu hoặc động vào

làm lệch đu, gây nguy hiểm cho cả người đu lẫn người xem.

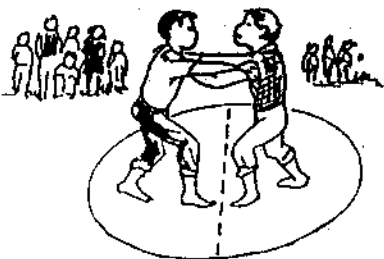
- Theo sức chịu đựng, mỗi đu chỉ được phép chở một hay hai người. Tuyệt đối không để tranh nhau lên nhiều làm đứt đu, gây nguy hiểm.

Ghi chú: Vào những dịp lễ hội lớn người ta làm những cây đu bằng những cây tre được bền, để có thể hai thanh niên nam nữ cùng đu cao được một lúc. Trang phục càng sắc sảo và nhiều tua thì cảnh đu càng ngoạn mục.

18. CHƠI TRÂU

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện phát triển sức mạnh tay, rèn luyện sự thông minh, khéo léo. Giáo dục tinh thần thượng võ, nét đẹp của truyền thống văn hoá dân tộc.

b) *Chuẩn bị:* Trên sân chơi, chia các em chơi thành hai nhóm có số người bằng nhau đứng thành hai hàng. Giữa hai nhóm vẽ 2-3 vòng tròn đường kính 1m. Trong mỗi vòng tròn kẻ một đường kính chia vòng tròn làm hai phần cho hai em khi vào thi đấu đứng chờ lệnh.



c) *Cách chơi*: Khi có lệnh của người hướng dẫn, các em ở trong vòng thi đấu đặt hai tay lên vai nhau và đẩy nhau. Em nào đẩy lùi được đối phương ra khỏi vòng là thắng cuộc, ghi được một điểm cho tổ (hoặc đội) của mình và vòng đó coi như kết thúc cuộc chơi. Vòng nào không phân biệt được sự thắng thua trong 30 giây thì trò chơi lại bắt đầu lần khác. Mỗi đợt được đẩy ba lần ai thắng hai là được cuộc.

d) *Luật chơi*:

- Khi nắm vai nhau để đẩy không được dùng sức mạnh để bóp vai làm cho đối phương đau.
- Không được dùng tay kéo giật cho đối phương ngã.

Người hướng dẫn nêu tên trò chơi và kể cho các em nghe câu chuyện tóm tắt như sau:

Ở nước ta, tại một số nơi trong các dịp hội hè thường tổ chức Chơi trâu như Chơi trâu ở Bạch Lưu (huyện Lập Thạch), ở Chu Hoá, Phù Ninh (huyện Phong Châu), ở Hoàng Cường (huyện Thanh Hoà) tỉnh Vĩnh Phú, Chơi trâu ở đây được coi là một trò vui bên cạnh những trò vui khác.

Có nơi Chơi trâu đã trở thành tục lệ, có sức thu hút khán giả cả một vùng rộng lớn và có một lịch sử lâu đời như hội Chơi trâu ở vùng ven biển Đồ Sơn thành phố Hải Phòng. Về tục này Sách

Đại Nam thống nhất chí có ghi: "Ở chân núi Đò Sơn, huyện Nghi Dương có đền Thủy thần. Tương truyền có người bán thổ đi qua, đêm đêm thấy hai con trâu chọi nhau dưới đền, nên hằng năm đến ngày 10-8 có tục Chọi trâu để tế thần". Nhân dân ở đây có câu ca:

Dù ai buôn bán đi đâu
Mồng mười tháng tám chọi trâu thì về
Dù ai buôn bán trăm nghề
Mồng mười tháng tám thì về chọi trâu.

Chọi trâu chỉ diễn ra một ngày, nhưng việc chuẩn bị lại hết sức chu đáo vì đây là sự việc "Sự thần". Làng phải lo ba việc giao cho các giáp thực hiện: Mua, nuôi và luyện trâu. Việc tìm mua trâu, nuôi trâu để chọi là rất công phu và vất vả. Trước năm 1945, Đò Sơn là tổng gồm 3 xã: Đò Sơn có 6 giáp; Đò Hải có 6 giáp; Ngọc Xuyên có 2 giáp tổng cộng là 14 giáp. Lệ định là mỗi giáp phải có một trâu dự hội. Song đến ngày hội (10-8) thì chỉ có 6 con được vào cuộc. Như vậy phải có vòng tuyển chọn (đấu loại) từ các giáp. Vòng 1 diễn ra vào trung tuần tháng 5; vòng 2 vào ngày 8-6. Ngày hội chính là ngày 10-8. Trò chơi Chọi trâu giúp chúng ta biết đến một lễ hội truyền thống tốt đẹp của người Việt.

19 CƯỜI NGỰA ĐẤU SỨC

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện sức mạnh chân tay, ngực, sự phối hợp đồng đội thông minh, khéo léo và khả năng giữ thăng bằng.

b) *Chuẩn bị:*

- Vẽ 2-3 vòng tròn đường kính 2 m.

- Hai em một cặp cùng giới tính, có thể trạng tương đương nhau. Một em công bạn đóng vai *Ngựa*, một em được công đóng vai *Kỵ sĩ*.



c) *Cách chơi:* Khi có lệnh *Chuẩn bị* hai nhóm một ra chơi; hai em đóng vai *Ngựa* công hai em đóng vai *Kỵ sĩ* vào đứng trong vòng tròn. Khi người hướng dẫn hô *bắt đầu* hai *Ngựa* tiến sát vào nhau để hai *Kỵ sĩ* dùng vai đẩy nhau. Hai *Ngựa* lựa theo hướng đẩy của hai *Kỵ sĩ* mà di chuyển trong vòng tròn nhằm giúp *Kỵ sĩ* của mình đẩy đối phương ra khỏi vòng. Ai đẩy được đối phương ra khỏi vòng là thắng cuộc.

Chơi ba lần thắng hai là thắng cuộc.

d) Luật chơi: - Không được dùng cánh tay đẩy nhau, chỉ được dùng vai tỳ đẩy nhau.

- Bước một chân ra khỏi vòng là thua cuộc.

20. NÉM BÓNG TRÚNG ĐÍCH

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng ném đích, phát triển sức mạnh tay, khả năng phối hợp khéo léo, chính xác.

b) Chuẩn bị: Chuẩn bị đích để cho các em ném. Đích có thể ở nhiều dạng khác nhau như: Đích là các vật để trong một vòng tròn vẽ trên mặt đất (các vật ở đây có thể là một hoặc một số quả bóng nhỏ, hay dép, guốc hoặc các khúc gỗ xếp lại với nhau... đích cũng có thể là một vòng tròn làm bằng mây, tre hay kim loại được dựng đứng cao cách mặt đất một khoảng nào đó (có thể cao như ném còn), hoặc đích là những vòng tròn đồng tâm vẽ lên tường...

- Chuẩn bị một số vật để ném như bóng cao su, bóng nhựa, mẩu gỗ, dép, túi giẻ bọc cát, bóng da 150 gam...

- Tùy theo lứa tuổi và giới tính, kẻ một vạch giới hạn đứng ném cách đích 2-7 m và tập hợp các em thành 1-4 hàng dọc sau vạch giới hạn.

c) Cách chơi: Các em lần lượt vào cầm vật để ném vào đích, ai ném trúng đích thì được quyền

ném lần thứ hai và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi nào không ném trúng đích thì mất quyền ném và chuyển quyền đó sang cho bạn tiếp theo.

Trường hợp đích là một vòng tròn đồng tâm ở trên tường có thể cho mỗi em ném 3-5 lần liên và tính điểm theo các vòng tròn quy định, ai nhiều điểm nhất người đó thắng. Ví dụ có 5 vòng tròn đồng tâm có bán kính lớn dần từ 5 cm, 10 cm, 15 cm, 20 cm, và 25 cm thì nếu ném trúng vòng trong cùng được 5 điểm, vòng thứ hai được 4 điểm, vòng thứ ba được 3 điểm, vòng thứ bốn được 2 điểm và vòng ngoài cùng được 1 điểm.

Ghi chú: Trò chơi này được các em rất ưa thích nhất là các em nam, vì có thể chơi cá nhân hoặc theo nhóm, phương tiện và địa điểm chơi không phức tạp, luật chơi đơn giản.

21. BÓNG CHUYỀN SÁU

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện sức nhanh, khả năng phối hợp khéo léo, chính xác và sự phối hợp tập thể.

b) *Chuẩn bị:* - Một đến hai quả bóng.

- Chọn một sân rộng nền tương đối bằng phẳng, dọn sạch những vật gây nguy hiểm.

- Chia các em ra làm 2 đội nam và 2 đội nữ, mỗi đội cử một đội trưởng.

c) *Cách chơi:* Người hướng dẫn tung bóng lên cao, hai em ở giữa sân tranh bóng bằng cách nhảy lên bắt bóng sau đó chuyển ngay hoặc chạy vài bước rồi chuyển bóng cho đồng đội (tính là một lần chuyển), em số 2 nhận được bóng có thể chuyển ngay hoặc chạy vài bước rồi chuyển bóng cho số 3 (lần chuyển hai). Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi nào chuyển được sáu chuyển liên tục mà không bị đối phương bắt mất bóng thì được tính 1 điểm. sau đó giao bóng cho đội bạn và trò chơi lại tiếp tục. Cứ như vậy trong khoảng 10-15 phút. Đội nào được nhiều điểm, đội đó thắng cuộc.

Trong khi một đội chuyển bóng cho nhau, đội kia có quyền tranh cướp bóng bằng cách đón bắt hoặc đánh cho bóng rơi rồi nhặt lấy bóng. Nếu đồng đội chuyển bóng cho mình mà để bóng rơi thì có quyền nhặt bóng lên và trò chơi vẫn tiếp tục bình thường, còn nếu để đội bạn cướp mất bóng thì những lần chuyển trước đó coi như hết tác dụng để tính điểm. Không được chuyển bóng đi, lại chỉ có hai người, nhưng nếu chuyển trong phạm vi 3 người thì được tính là những lần chuyển liên tục nếu A chuyển cho B, B chuyển cho C và C chuyển lại cho A.

Chú ý: Tuyệt đối không được xô đẩy, chèn ngáng chân nhau khi tranh bóng.

22. ĐÁNH PHẾT

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo, phát triển sức nhanh, mạnh, giáo dục tinh thần đồng đội.

b) *Chuẩn bị*: 2-4 quả phết bằng gỗ hình cầu (có thể dùng quả bóng ten-nít hoặc quả bưởi, cam rụng).

- Mỗi người một gậy tre hoặc gỗ dài 0,6 m.

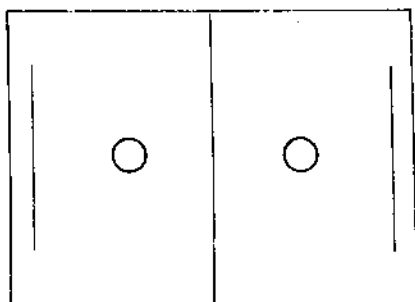
- Sân bãi rộng khoảng 100-150 m² (hoặc mỗi chiều khoảng 10-12 m. Ở hai đầu sân kẻ hai vạch giới hạn).

Giữa hai vạch giới hạn của sân có một vạch ngăn chia sân làm hai phần cho hai đội và cũng là nơi đặt quả phết. Chính giữa mỗi phần sân đào một cái hố rộng 20 cm, sâu 10 cm.

c) *Cách chơi*: Sau khi người hướng dẫn (hoặc trưởng trò) phát lệnh, các em ở hai đội (số người bằng nhau), ăn mặc hoặc hoá trang khác nhau (giắt cành lá sau lưng - mặc quần áo khác nhau...) đứng dưới hai vạch giới hạn của hai đầu sân, mỗi người cầm một gậy tre hoặc gỗ dài 60 cm, phải chạy nhanh ra giữa sân và dùng gậy để gạt, đẩy quả phết vào hố của đối phương. Mỗi lần quả phết rơi vào hố của đối phương được tính một điểm và cầm một cờ vào sân của đội mình, đội nào đẩy vào lỗ đối phương được nhiều điểm là thắng.

Thời gian để tính một ván từ 1-2 phút, người

hướng dẫn theo dõi thời gian và phải thổi còi hoặc vỗ tay để ngừng đánh, tính điểm. Ở ván sau đội thắng có quyền chọn sân.



d) *Luật chơi:* -

Không được dùng gậy để ngáng bước chạy của bạn.

- Không được lấy chân đá, hay tay cầm quả phết ném.

23. NÉM BÓNG VÀO RỔ

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện kỹ năng ném bóng trúng đích, phát triển sự khéo léo, khả năng tập trung chú ý, phán đoán chính xác, rèn luyện sức mạnh tay.

b) *Chuẩn bị:* - Bốn quả bóng ném hoặc bóng chuyền (hoặc bóng đá tùy theo điều kiện cụ thể).

- Hai cái vòng sắt hoặc vòng tre có đường kính 0,35-0,4 m được gắn vào tường (nếu chơi trong nhà) hoặc trồng cột nếu chơi ngoài sân bãi.

- Kẻ hai vạch cách nhau từ 4-8 m (tùy theo chơi trong nhà hay bên ngoài sân). Một vạch là chân tường hoặc cột, một vạch là vạch đứng ném.

c) *Cách chơi:* Người hướng dẫn tập hợp các em thành hai nhóm đứng thành bốn hàng dọc sau vạch đứng ném (hoặc cho từng nhóm ra). Khi có lệnh của người hướng dẫn em số 1 của mỗi hàng vào đứng ở vạch ném hai tay cầm bóng, người hơi cúi về trước mắt nhìn vào rổ để ước lượng cự li, tầm cao của rổ để ném bóng vào rổ. Em số 4 nhặt bóng ném lại cho số 1 mỗi em được ném 5 lần. Số 1 ném xong lên làm nhiệm vụ nhặt bóng để cho số 2 ném, số 4 về đứng sau số 3 chờ đến lượt ném bóng. Trò chơi cứ như vậy hết số này đến số khác từ nhóm này đến nhóm khác. Kết thúc đợt ném ai được nhiều điểm người đó thắng. Tính chung kết quả nhóm nào được nhiều điểm nhóm đó thắng.

d) *Luật chơi:*

- Ném bằng một hoặc hai tay đều được.
- Không được giẫm lên vạch đứng ném.
- Mỗi quả vào rổ được tính 1 điểm.

24. THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI

(Hay gã mù sút bóng)

a) *Mục đích*: - Giáo dục ý thức cộng đồng xã hội.

- Nhằm động viên tinh thần rèn luyện thân thể cho những người có tật, giúp họ tránh được mặc cảm để sống hoà đồng với mọi người.

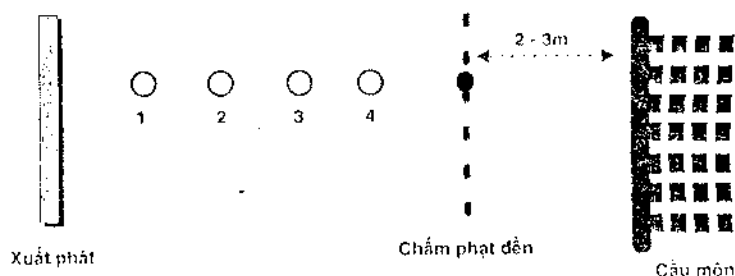
b) *Chuẩn bị*: - Bốn khung cầu môn bằng dây thép hoặc vật liệu khác có kích thước cao 0,4 m, rộng 0,6 m có giá ngang để có thể đứng được và tiện di chuyển.

- Tám quả bóng, bốn khăn bịt mắt.

- Kẻ sân chơi (mỗi sân gồm một vạch cầu môn trên đó đặt khung cầu môn). Cách khung cầu môn (chính giữa) trở ra cách khung cầu môn 2-3 m vẽ một chấm phạt đền có đường kính 20 cm. Từ chấm phạt đền trở ngược lại cứ 1 m được vẽ một vòng tròn (độ bốn vòng) mỗi vòng có đường kính 0,4-0,5 m. Cách vòng tròn số một 1 m kẻ một vạch xuất phát.

- Tuỳ theo số lượng người chơi trong, có thể chia các em thành 2-4 nhóm, mỗi nhóm 8-10 em.

c) *Cách chơi*: Khi có lệnh bắt đầu, cùng một lúc hai em một (của một nhóm) tiến đứng sát vạch xuất phát. Em số 2 dùng khăn bịt mắt cho em số 1. Sau đó em số 2 dùng khẩu lệnh (hay lời nói) để điều khiển cho số 1 nhảy lò cò qua bốn



ô đến chấm phạt đền thì đứng lại sút bóng vào cầu môn. Được sút ba lần liên tục (số 2 nhặt và đặt bóng lại vào chấm phạt đền, cách thức điều khiển em số 2 căn cứ vào khả năng thực tế độ dài bước nhảy lò cò của em số 1 để điều chỉnh về cự li nhảy lò cò, hướng nhảy, động tác đá hướng đá). Sau đó số 1 đổi vai cho số 2, số 2 thành số 1 và thực hiện như số 1. Sau khi nhóm thứ nhất thực hiện xong thì đến nhóm thứ hai, cứ như vậy hết nhóm này đến nhóm khác. Sau mỗi đợt chơi tổ (nhóm) nào có số lần sút bóng vào cầu môn nhiều nhất là thắng cuộc.

d) Luật chơi: - Phải buộc khăn chặt không để tuột khi nhảy lò cò và khi sút bóng.

- Người điều khiển chỉ được ra chỉ lệnh bằng khẩu lệnh (hô, lời nói) không được dùng tay chạm vào người số 1.

25. NGƯỜI ĐI SĂN VÀ ĐÀN VỊT TRỜI

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện khả năng tập trung chú ý phản xạ nhanh nhẹn, khéo léo. Phát triển sức mạnh tay, ngực, giáo dục ý thức tôn trọng kỷ luật.

b) *Chuẩn bị:* - Chọn nơi sạch sẽ bằng phẳng, vẽ một vòng tròn đường kính 12-15 m. Một quả bóng ném, một đồng hồ có kim giây.

- Chia các em thành hai đội, một đội đứng trong vòng tròn, một đội đứng ở ngoài.

c) *Cách chơi:* Người hướng dẫn xem đồng hồ và ra lệnh cuộc chơi bắt đầu. Những em đứng ở vòng ngoài dùng bóng, cố gắng ném trúng vào những em ở trong; những em ở trong tìm mọi cách né tránh, không để cho bóng chạm vào người, nhưng không được đặt chân ra khỏi vòng. Ai ở trong vòng trúng bóng coi như bị tử vong, tự động rút ra ngoài. Những em ném bóng có thể làm động tác giả, chuyển bóng cho nhau (tung bóng hay lăn bóng trên mặt đất) để ném trúng người các em trong vòng. Cuộc chơi tiếp tục cho đến khi trong vòng không còn em nào. người hướng dẫn theo dõi, tính thời gian lần chơi và cho hai đội thay đổi vị trí cho nhau (đội trong vòng ra ngoài và đội ở ngoài vào trong vòng). Sau 2 hoặc 4 lần, đội nào buộc được những người trong vòng ra ngoài nhanh nhất (ném trúng

tất cả những người trong vòng trong thời gian ngắn nhất) thắng cuộc.

d) Luật chơi:

- Không được ném bóng vào đầu hoặc vào mặt.
- Đội thua phải nhảy lò cò xung quanh vòng tròn một lần.

PHẦN II

NHÓM TRÒ CHƠI DƯỚI NƯỚC

Những điều cần lưu ý:

Khi tiến hành trò chơi dưới nước:

- Các em đều đã làm quen với nước (nếu đã biết bơi thì càng tốt).
- Khi xuống nước chỉ mặc quần đùi hoặc quần bơi.
- Nơi không có bể bơi, phải ngăn một khúc sông, hồ hoặc ao - có mức nước quy định của trò chơi.
- Chuẩn bị tốt công tác bảo hiểm và cứu đuối.
- Chơi xong phải có thuốc nhỏ mắt, mũi và tai.

1. NGỒNG DẠO CHƠI

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện cho các em làm quen với các động tác đơn giản ở dưới nước và phát triển tính khéo léo.

b) *Chuẩn bị:* Trò chơi được tiến hành ở chỗ nước nông ngang thắt lưng. Các em tham gia chơi

đứng thành nhiều hàng ngang, đầu gối hơi khuyu làm cho người thấp xuống. hai tay đặt lên đầu gối. Mỗi em lúc này tượng trưng là một chú "ngỗng" (hình 1).

c) Cách chơi:

1) Khi có lệnh của người điều khiển, đàn ngỗng tiến về phía trước tới vạch mốc quy định.

2) Trò chơi cũng tiến hành và diễn biến như trên, nhưng dưới hình thức thi đấu. Thi đấu hàng ngang xem "ngỗng" nào tới đích trước.

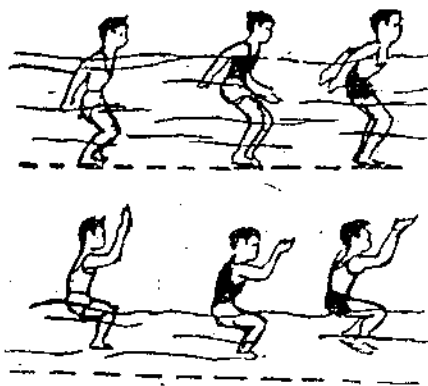
d) Luật chơi:

- Khi đi, chân luôn luôn phải khuyu đầu gối thấp.

- Hai tay không được buông khỏi đầu gối.

- Không được xô lẫn nhau, để tránh xảy ra tai nạn.

- Em nào ngã xuống nước, hoặc buông tay khỏi gối là bị thua.



2. BƠI THUYỀN

a) *Mục đích:* Nhằm bồi dưỡng cho các em phát triển tính khéo léo và tác phong nhanh nhẹn.

b) *Chuẩn bị:* Trò chơi được tiến hành ở chỗ nước ngang ngực. Các em tham gia chơi xếp thành nhiều hàng ngang, em nọ cách em kia một sải tay. Các em đều ở tư thế cúi hơi khom khom.

c) *Cách chơi:* Khi có lệnh bắt đầu của người điều khiển, các em tiến về phía trước, đồng thời hai tay làm các động tác như "chèo thuyền".

Hai tay duỗi thẳng trên mặt nước về phía trước, đồng thời cùng lúc đưa xuống nước, quạt nước về phía sau; sau đó lại thu tay về và lại làm lại động tác duỗi tay.

d) *Luật chơi:* - Phải thực hiện đúng quy định của động tác.

- Không được xô lấn nhau để tránh xảy ra tai nạn.

- Đi tới mốc quy định, rẽ phải về vị trí cũ.

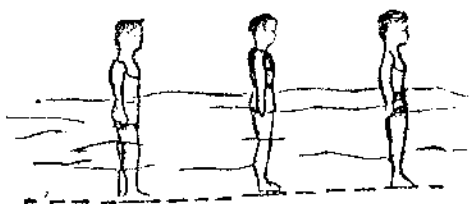
3. AI NHẢY CAO HƠN

a) *Mục đích:* Nhằm bồi dưỡng cho các em phát triển thêm sức bật và khả năng khéo léo.

b) *Chuẩn bị:* Trò chơi được tiến hành ở mực nước ngang ngực. Các em tham gia chơi chia thành nhiều hàng ngang, em nọ cách em kia 0,5 m. Nếu

độ nông sâu của mực nước không đồng đều có thể cho các em xếp thành hình vòng tròn; các em có tâm người cao sẽ đứng ở chỗ nước sâu hơn các em thấp (hình).

c) *Cách chơi:* Khi người điều khiển ra lệnh bắt đầu, tất cả các em đều khụy chân xuống (hơi chùng gối) rồi bật lên cao với hết khả năng của mình. Khi rơi xuống có tư thế như lúc chuẩn bị nhảy lên. Người điều khiển đứng ở trên bờ, chỗ quan sát được toàn cuộc chơi, sẽ xác minh xem em nào nhảy được cao hơn.



Ghi chú: - Nếu các em tham gia chơi quá đông ảnh hưởng đến sự quan sát chung của người điều khiển, thì sẽ cho các em nhảy từng hàng ngang một để dễ quan sát, và xác định được em nào nhảy có thành tích tốt.

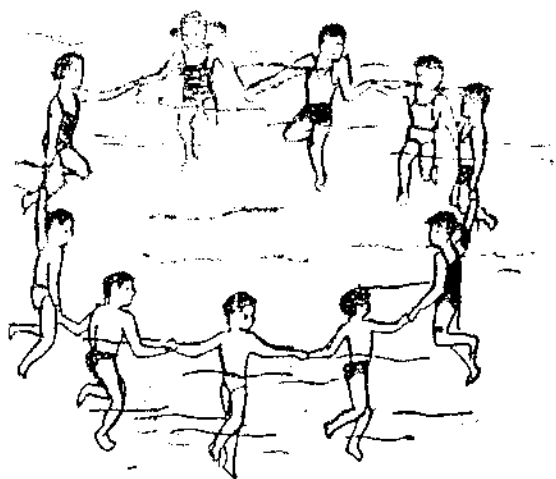
- Các em phải chấp hành nghiêm chỉnh quy ước của trò chơi, không được gây khó khăn ảnh hưởng đến các bạn xung quanh.

d) *Luật chơi:* Không được dùng tay bám vào vai hoặc đầu người bên cạnh để nhảy lên.

4. ĐÁ BÓNG

a) *Mục đích:* Nhằm bồi dưỡng cho các em ý thức chơi hiệp đồng tập thể và phát triển sức mạnh.

b) *Chuẩn bị:* Trò chơi được tiến hành trong một bể bơi hoặc vùng bơi được quy định, mức nước gần ngang ngực. Các em tham gia chơi, đứng thành một vòng tròn, tay các em nắm lại với nhau. Nếu đông quá có thể chia các em thành hai; hoặc nhiều vòng tròn (hình).



c) *Cách chơi*: Khi có lệnh bắt đầu, các em làm các động tác chân đưa về phía sau và về trước như đá bóng. Sau mỗi lần đá, đổi chân.

Yêu cầu: - Khi đưa chân về phía trước phải đá mạnh như "sút" bóng thật ở trên cạp.

- Các em phải làm đúng theo quy định của trò chơi.

- Tay nắm tay, luôn luôn không được rời.

5. BẮT CÁ

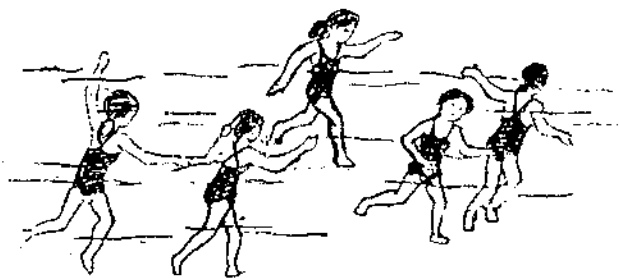
a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện cho các em phát triển sức nhanh, mạnh và khả năng khéo léo.

b) *Chuẩn bị*: Trò chơi được tiến hành ở chỗ mực nước ngang ngực. Các em tham gia chơi phân tán trong khu vực chơi. Chọn hai em làm "lưới" bắt cá - hai em này tay nắm lấy nhau. Các em còn lại là "cá" (hình).

c) *Cách chơi*:

1) Khi người điều khiển ra lệnh bắt đầu, hai em làm "lưới" tìm cách đuổi bắt "cá". "Cá" nào bị bắt trở thành một mắt "lưới" - càng bắt được nhiều "cá" thì "lưới" càng rộng lên. Trò chơi cứ như vậy tiếp tục cho tới lúc "lưới" bắt được hết "cá".

2) Trò chơi cũng diễn biến như trên. Nhưng những con "cá" bị bắt được, thì cứ hai "cá" tạo



thành một "lưới" mới và cũng làm nhiệm vụ đi bắt "cá" như "lưới" đầu tiên. Trò chơi cũng tiến hành cho tới lúc "cá" bị bắt hết.

"Lưới" phải khẩn trương tìm cách bắt được cho nhiều "cá", "cá" tìm mọi cách để tránh khỏi bị bắt.

d) Luật chơi: - Khi tay một trong hai em làm "lưới" sờ được vào mình "cá" là coi như bắt được cá.

- Khi bắt "cá" không được co kéo nhau.

6. "CÁ MĂNG - CÁ CHÉP"

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện cho các em phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo.

b) Chuẩn bị: Trò chơi được tiến hành ở chỗ mực nước cao ngang bụng. Các em tham gia chơi chia làm hai đội số người bằng nhau. Một đội là "cá măng" và một đội là "cá chép". Hai đội đứng

thành hai hàng ngang, quay lưng lại nhau và cách nhau 1 m. Trước mỗi đội cách 5 m về phía trước có một vài vật làm mốc giới hạn.

c) *Cách chơi*: Khi người điều khiển hô " cá măng", thì " cá măng" quay lại đuổi " cá chép", còn " cá chép" thì nhanh chóng chạy về mốc giới hạn và trong khi chạy tránh không để cho " cá măng" bắt được. Nếu " cá măng" bắt được - nghĩa là chạm vào mình " cá chép" trước khi chạy tới mốc giới hạn, thì bị bắt làm tù binh.

Nếu người điều khiển hô " cá chép" thì " cá chép" đuổi bắt " cá măng" và " cá măng" chạy trốn như đã trình bày ở trên. Số lần đuổi bắt của hai loại cá phải bằng nhau. Qua số lần đuổi bắt và chạy trốn như vậy, đội nào bị bắt nhiều người làm " tù binh" là đội thua.

Tư thế chạy và đuổi của các em như khi chạy ở trên cạn.

d) *Luật chơi*: - Khi bị ngã chìm xuống dưới nước, tuyệt đối không được chìm nhau.

- Phải tự giác khi bị bắt.

7. AI NGỤP GIỎI

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện cho các em tính kiên nhẫn, đồng thời cũng bồi dưỡng cho các em phát triển tính nhanh nhẹn và tháo vát.

b) Chuẩn bị: Trò chơi được tiến hành trong bể bơi hoặc một khúc sông, hồ ao được quy định để chơi, với mức nước cao ngang ngực. Các em tham gia chơi đứng thành vòng tròn. Em nọ cách em kia 1 m.

c) Cách chơi: 1) Khi người điều khiển ra lệnh "ngụp", các em khẩn trương "ngụp" (ngồi thụp xuống) xuống nước. Em nào "ngụp" xuống nhanh nhất thì được coi là người "vô địch".

2) Trò chơi cũng diễn biến như trên. Nhưng thi đua xem em nào "ngụp" ở dưới nước được lâu nhất - nghĩa là em nào ở dưới nước ngoi lên sau cùng là người thắng cuộc, được coi là người "vô địch".

Khẩn trương thực hiện theo hiệu lệnh của người điều khiển.

d) Luật chơi: - Khi các em "ngụp" xuống nước, tuyệt đối không được lôi kéo, đùa nghịch...

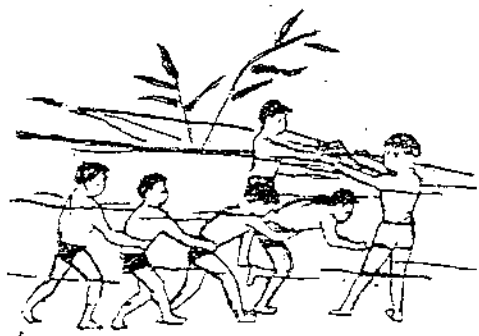
- Khi "ngụp" các em phải nhịn thở.

8. XE LỬA CHUI QUA HẦM

a) Mục đích: Nhằm bồi dưỡng cho các em ý thức chơi hiệp đồng tập thể và bồi dưỡng cho các em tính kiên trì nhẫn nại.

b) Chuẩn bị: Trò chơi được tiến hành trong bể bơi, hồ, ao, với mức nước ao ngang ngực. Các em tham gia chơi đứng theo một hàng dọc, em

đứng sau giữ lấy thắt lưng em đứng trước, tạo thành một đoàn "xe lửa". Trong số các em tham gia chơi, người điều khiển chọn ra 6 em chia làm 3 cặp đứng liền với nhau mặt đối mặt, các em duỗi thẳng tay ra phía trước ở sát ngay trên mặt nước, và từng cặp tay nắm lại với nhau tạo thành nóc hầm (hình).



c) *Cách chơi*: Khi có lệnh của người điều khiển đoàn "xe lửa" được phép tiến về phía trước và chui qua hầm - khi chui qua hầm các em phải lặn xuống và đi qua. Sau khi đoàn "xe" đi qua hết, 6 em làm hầm liền nối tiếp sau đoàn "xe lửa"; còn 6 em đứng ở đầu hàng lại biến thành "hầm". Và trò chơi lại tiến hành như trên sau một thời gian quy định thì kết thúc.

d) *Luật chơi*: - Khi đoàn "xe lửa" chui qua hầm không được đứt quãng.

- Các em làm hầm không được gây trở ngại cho "xe lửa".

- Khi lặn để chui qua, các em phải nín thở.

9. MÁY BOM

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện cho các em "ngụp" lặn ở dưới nước được lâu.

b) *Chuẩn bị:* Trò chơi được tổ chức trong bể bơi hoặc một khúc sông, hồ, ao với mực nước cao ngang ngực. Các em tham gia chơi chia thành từng đôi một, mặt đối mặt và tay nắm lại với nhau, tất cả phân tán trong khu vực chơi.

c) *Cách chơi:* Khi người điều khiển ra lệnh bắt đầu, một trong hai người của từng đôi phải ngụp đầu xuống dưới mặt nước, người này nhô lên thì người kia phải ngụp xuống. Trò chơi cứ thế tiếp tục tới lúc có lệnh ngừng của người điều khiển thì thôi.

d) *Luật chơi:* - Khi ngụp xuống nước, tay của hai em trong một đôi không được rời nhau.

- Người này nhô lên khỏi mặt nước thì người kia phải nhanh chóng ngụp xuống.

10. SĂN VỊT

a) *Mục đích:* Nhằm bồi dưỡng cho các em phát triển được tính nhanh nhẹn và tháo vát, cũng như ý thức chơi hiệp đồng tập thể.

b) *Chuẩn bị*: Trò chơi được tiến hành trong bể bơi, hoặc một khúc sông, hồ, ao... với mực nước cao ngang ngực. Các em tham gia chơi chia thành hai đội. Một đội làm "người đi săn" và một đội làm "vịt". Người đi săn xếp thành hình một vòng tròn. "Vịt" phân tán trong vòng tròn đó. Một vài quả bóng cao su nhỏ đường kính 10-12 cm (3-5 quả).

c) *Cách chơi*: Khi có lệnh của người điều khiển, "vịt" ở trong vòng tròn bắt đầu lặn, ngụp, chạy tránh đạn... của những người đi săn. Còn những người đi săn dùng bóng chuyển cho nhau tìm dịp thuận lợi ném vào "vịt". Kết quả của trò chơi tính theo hai cách:

- Sau khi chơi độ 4-5 phút thì cho đổi nhiệm vụ "vịt" thành người "đi săn" và ngược lại. Trò chơi cũng tiến hành từ 4-5 phút như lần trước. Sau đó tính điểm, đội nào có nhiều em bị bóng ném trúng là thua cuộc.

- Tính theo thời gian - tính từ lúc bắt đầu chơi cho tới lúc con "vịt" cuối cùng của mỗi đội bị bắn trúng. Đội nào làm "vịt" ở trong vòng được lâu hơn là thắng cuộc.

d) *Luật chơi*: - Vòng tròn của người đi săn trong lúc chơi không được thu bé lại, người này cách người kia một cánh tay.

- "Vịt" bị ném trúng phải tự giác ra khỏi vòng. Không được ném vào mặt, chỉ được ném từ vai trở xuống.

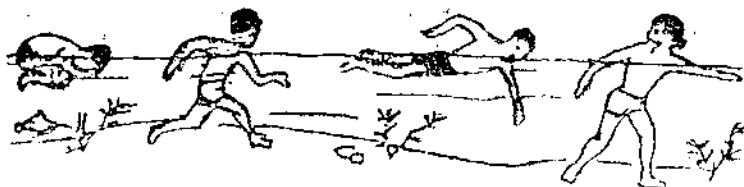
11. CHIM BẮT CÁ

a) *Mục đích:* Nhằm bồi dưỡng cho các em phát triển tính nhanh nhẹn và tháo vát.

b) *Chuẩn bị:* Trò chơi được tiến hành ở bể bơi hoặc sông, hồ, được người điều khiển quy định với mức nước cao ngang ngực. Các em tham gia chơi phân tán khắp khu vực chơi. Chọn một em làm "chim bắt cá".

c) *Cách chơi:* Khi có lệnh của người điều khiển "chim bắt cá" đuổi bắt các em tham gia chơi, còn các em phải tìm cách chạy trốn, bằng cách bơi ngụp ở dưới nước. Nếu "chim bắt cá" chạm vào người em nào thì em đó bị bắt và làm thay nhiệm vụ của "chim bắt cá".

Các em muốn tránh khỏi bị bắt, thì khi "chim bắt cá" đến gần, các em sẽ làm nổi người như một "cái phao", thì "chim bắt cá" không được bắt em đó. Trò chơi cứ thế tiếp tục cho tới khi có lệnh ngừng của người điều khiển.



- d) *Luật chơi*: - Các em phải tự giác khi bị bắt.
- Không được giằng co, dìm nhau xuống nước.

12. ĐUA THUYỀN

a) *Mục đích*: Nhằm bồi dưỡng cho các em phát triển tính nhanh nhẹn và tháo vát, đồng thời cũng giáo dục cho các em tính kiên trì và nhẫn nại.

b) *Chuẩn bị*: Trò chơi được tiến hành ở trong bể bơi hoặc ở sông, hồ, ao... với mức nước cao ngang ngực. Các em tham gia chơi đứng theo hàng ngang, em nọ cách em kia 1 m. Về phía trước hàng ngang khoảng 5-7 m đánh dấu một vật làm vạch đích.

c) *Cách chơi*: Khi có lệnh của người điều khiển hô "bắt đầu" các em nhanh chóng xuất phát từ hàng ngang của mình lướt nhanh về phía vạch đích. Với tư thế hai tay duỗi thẳng phía trên đầu, áp sát mang tai mặt úp sấp, hai chân thực hiện động tác của kiểu bơi trườn - hình tượng của cái thuyền đang được phóng đi. Tới vạch quy định các em nhanh chóng lướt về. Em nào về trước là người thắng cuộc. Trò chơi lại bắt đầu lần khác.

d) *Luật chơi*: - Các em phải thực hiện đúng yêu lĩnh của động tác đập chân bơi trườn.

- Không được đùa nghịch trong lúc trò chơi đang tiến hành.

- Phải thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

PHẦN III

NHÓM TRÒ CHƠI CHẠY - NHẢY

1. TÀU HOẢ CHẠY VÀ KÉO CÒI

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện cơ quan hô hấp và khả năng điều chỉnh nhịp thở, âm thanh.

b) *Chuẩn bị:* Một đồng hồ bấm giây (nếu có) hoặc đồng hồ có kim giây để theo dõi thời gian kéo còi.

c) *Cách chơi:* Cho các em ngồi tại chỗ và kéo còi theo lệnh của người hướng dẫn.

Khi người hướng dẫn hô: *Tàu bắt đầu chạy* thì tất cả phát âm u... u kéo dài, bao giờ hết hơi không kêu u được nữa thì thôi. Trong từng nhóm các em xem ai kêu u được lâu nhất là người kéo còi dài nhất. Người hướng dẫn cho tàu bắt đầu và chạy 3-5 lần em nào u được nhiều lần lâu nhất là nhất nhóm đó. Sau đó người hướng dẫn cho từng cặp hai em ở hai nhóm *kéo còi dài nhất* lên thi với nhau. Lúc này người hướng dẫn dùng đồng hồ bấm giây để thông báo số thời gian mà mỗi

em kéo còi được, em nào có số giây nhiều hơn là em đó thắng. Thi hết nhóm 1 đến nhóm 2, cuối cùng có thể cho 3-4 em kéo còi dài nhất ra thi với nhau để chọn xem *Tàu nào kéo còi dài nhất*.

Cũng nội dung như trên, nhưng còn có cách chơi khác:

Chia các em thành hai nhóm, đứng về hai đầu sân, ở giữa có một đường kẻ ngang phân chia ranh giới hai đội. Người của hai đội qua vạch giữa của nhau phát âm "U... U" kéo dài (không được dứt đoạn) rồi tìm cách chạm vào người của đối phương chạy về bên đội mình mà không dứt tiếng kêu. u là thắng (người bị chạm sang làm tù binh). Nếu bị bạn quây, giữ mà vẫn "u..." rồi tìm cách phá chạy về được thì không bị bắt làm "tù binh". Tại đường biên giới, người của hai bên co giữ nhau là hoà. Sau khi chơi 1-2 phút có thể tiến hành trao đổi tù binh (nếu hai bên đều thoả thuận).

Chơi 5-7 phút thì kết thúc.

2. BỊT MẮT BẮT DÊ

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện khả năng định hướng, sự nhanh nhẹn, khéo léo.

b) *Chuẩn bị*: - Tập hợp các em thành một vòng tròn hoặc một hình vuông hay chữ nhật, đứng

quay mặt vào trong, em nọ cách em kia 0,2 m.

- Chọn 2-5 em tương đối lanh lợi hoạt bát. Dùng khăn bịt mắt các em lại, một em giả làm người đi tìm, những em còn lại giả làm "dê" bị lạc đàn. Tất cả những em này ở trong vòng và cách người đi tìm (lúc đầu) ít nhất là 1,5 m (xem hình).

c) *Cách chơi:* - Khi có lệnh của người hướng dẫn, trò chơi bắt đầu, những em giả làm "dê" di chuyển trong vòng và thỉnh thoảng giả làm tiếng dê kêu "be... e... e".



Em đóng vai người đi tìm, tìm đến chỗ có tiếng kêu và tìm cách bắt lấy "dê". "Dê" khi bị chạm vào người có quyền đi hoặc chạy để tránh bị bắt. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi bắt được hết "dê" hoặc trong 3-4 phút mà không bắt được hết "dê" thì cũng dừng lại để thay nhóm khác. Những "dê" bị bắt không được tiếp tục đóng vai của mình nữa. Những em đứng ở ngoài có thể reo hò, cổ vũ cho trò chơi thêm sinh động.

Ghi chú: - Trò chơi này có thể tổ chức một người đi tìm và một "dế" bị lạc, hoặc một người đi tìm 2-5 "dế" bị lạc, cũng có thể tổ chức 2-3 người đi tìm một đến nhiều "dế" bị lạc.

- Gần giống với trò chơi này có trò chơi "Bịt mắt thổi còi".

3. THẢ ĐĨA BA BA

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn, khéo léo.

b) *Chuẩn bị:* - Kẻ hai vạch song song cách nhau 8-10 m giả làm bờ sông hoặc kẻ một vòng tròn có đường kính 10-15 m giả làm ao, hồ.

- Chọn 1-3 em đóng vai "đĩa" ở trên sông hoặc ao, hồ, những em còn lại ở hai bên bờ sông hoặc trên bờ ao, hồ giả làm người cần qua sông hoặc lội qua ao, hồ.

c) *Cách chơi:* Các em giả làm người cần bơi qua sông hay ao, hồ đồng thanh đọc vần điệu:

"Thả đĩa ba ba
Chớ bắt liên bà
Phải tội liên ông
Cơm trắng như bông
Gạo, tiền như nước

*Đổ mắm đổ muối
Đổ ít hạt tiêu
Đổ niêu nước chè
Đổ phải nhà nào
Nhà ấy phải chịu".*

Sau từ "chịu" các em tìm cách đi, chạy giả "bơi" qua sông hoặc ao, hồ sao cho không để "đĩa" bám vào người (đĩa bắt được). Những em đóng vai "đĩa" thì tìm cách bắt những người đi qua, nếu bắt được, thì phải đổi vai cho nhau và trò chơi tiếp tục lại từ đầu.

Chú ý:

- Nếu là trẻ em nông thôn, người hướng dẫn phát vấn các em con "đĩa" thường làm gì khi người hoặc súc vật lội xuống ao, hồ hay bơi qua sông. Nếu là trẻ em thành phố, người hướng dẫn phải giảng giải cho các em và tả về con "đĩa" cũng như đặc tính hút máu của con "đĩa".

- Người hướng dẫn giải thích cho các em đây là trò chơi dân gian nên có một số từ lạ như liên bà, liên ông để chỉ người đàn bà, đàn ông, hoặc ở nông thôn thường đun và hãm chè tươi vào niêu...

- Người hướng dẫn chỉ dẫn hình vẽ và giải thích đây là giả làm bờ sông hay ao hồ và chỉ định em đóng vai "đĩa", số còn lại đóng vai người

cần lợi hoặc bơi qua, đồng thời chỉ dẫn cho các em biết cách chơi.

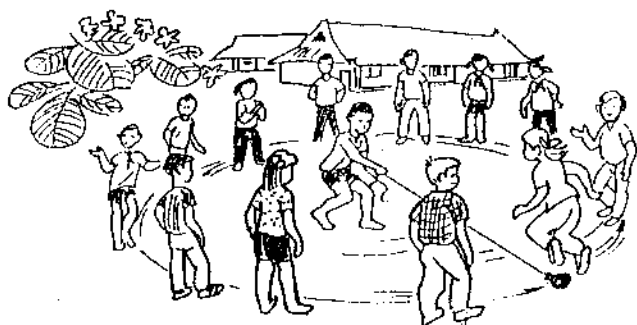
4. GIÀNH CỜ CHIẾN THẮNG

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, sự thông minh nhanh nhẹn, khéo léo và sức nhanh.

b) *Chuẩn bị:* - Kẻ hai vạch giới hạn cách nhau 10-20 m. Chính giữa sân (khoảng giữa hai vạch giới hạn) kẻ một vòng trong có đường kính 0,5-1 m và cắm vào đó một lá cờ nhỏ (hoặc một cành lá, hay một vật gì đó thay cho cờ).

- Tùy theo số các em chơi nhiều hay ít để tổ chức đội hình chơi, mỗi lần chơi chỉ tổ chức cho hai nhóm, do đó nếu số các em chơi đông, có 4 nhóm có thể tổ chức hai sân chơi khác nhau, hoặc hai nhóm chơi thì hai nhóm đứng xem sau đó đổi chỗ cho nhau. Hai nhóm tham gia chơi phải có số lượng người bằng nhau và tập hợp thành hai hàng ngang ở hai bên đường giới hạn, mặt quay vào phía cờ. Cho các em ở mỗi hàng điểm số để từng em nhận biết số của mình.

c) *Cách chơi:* Khi bắt đầu cuộc chơi, người hướng dẫn gọi tên đến số nào, thì hai em mang số đó của hai hàng nhanh chóng chạy lên giành lấy cờ mang về cho đội mình. Khi người của đội bạn đã



cầm lấy cờ, thì người cùng số phải chạy đuổi theo để giành lại cờ bằng cách vỗ nhẹ vào người bạn. Trong trường hợp này người cầm cờ bị thua, còn nếu không đuổi kịp để người cầm cờ chạy về qua vạch giới hạn, thì người cầm cờ coi như đã giành được cờ và là người thắng cuộc. Sau đó lại để cờ vào vòng tròn và trò chơi tiếp tục lại từ đầu.

Ghi chú: Trò chơi này có tên là "Cướp cờ".

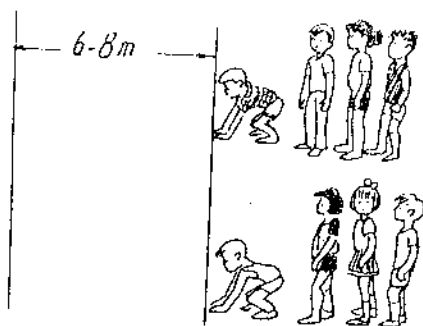
5. THỎ NHƯỜNG HANG

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức mạnh, sự thông minh, khéo léo nhanh nhẹn.

b) *Chuẩn bị:* Chọn một khoảng sân rộng, bằng phẳng không có vật gây nguy hiểm. Chọn 1-3 em

đóng vai "thỏ" chưa có hang và chọn một em nữa đóng vai "người đi săn". Những em còn lại cứ 4 em tạo thành một nhóm, trong đó có 3 em nắm lấy tay nhau tạo thành một "hang", em thứ tư đứng vào trong đóng vai "thỏ" có hang. Những em đóng vai "thỏ" không có hang chạy tự do ở ngoài cách "người đi săn" 3-5 m.

c) *Cách chơi:* Khi có lệnh của người hướng dẫn cho trò chơi bắt đầu (bằng lời hoặc còi hay tiếng vỗ tay), "người đi săn" chạy đuổi bắt "thỏ" không có hang. Những "thỏ" này chạy trốn người đi săn bằng cách chạy luồn lách sau đó chui vào một hang nào đó. Khi có "thỏ" không còn hang chui vào hang của mình, thì "thỏ" đang có hang nhường hang cho bạn và chạy ra khỏi hang thành "thỏ" không có

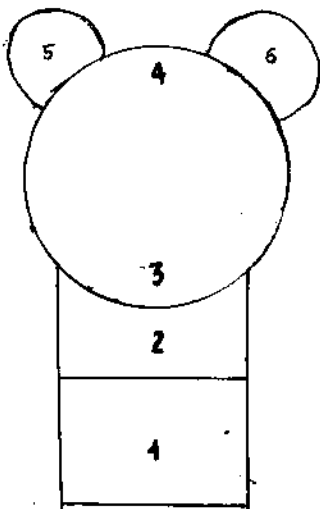


hang và "thỏ" này lại bị "người đi săn" đuổi bắt. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi "thỏ" nào bị "người đi săn" bắt được (bằng cách vỗ nhẹ vào người) thì đổi vai cho nhau, hoặc sau 2-3 phút mà "người đi săn" không bắt được một "thỏ" nào thì trò chơi cũng dừng lại để thay "người đi săn" mới.

6. TRÒ LÒ CỎ Ô THỎ

a) *Mục đích:* Nhằm phát triển sức mạnh bật nhảy, rèn luyện tính kiên trì khéo léo.

b) *Chuẩn bị:* Vẽ hình bàn ô thỏ theo hình bên kích thước tùy khả năng của từng nhóm chơi. Chia các em thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 4 em, mỗi em chuẩn bị một hòn cái bằng mảnh sành, sứ hoặc một mảnh nhựa, cao su...



c) *Cách chơi:* *Khảo cái:* Xem ai đi trước, ai đi sau bằng cách ném hòn cái vào ô tai thỏ (5, 6), ai gần vạch trên nhất là hơn.

- Em được đi ném hòn cái vào ô 1, co một chân lên, nhảy lò cò từ ô 1 đến ô 4 - từ ô 4 lên hai ô 5, 6 phải nhảy sao một lần mà mỗi chân đặt

vào một ô, sau đó vừa nhảy vừa quay mặt lại nhưng vẫn mỗi chân ở một ô - nhảy tiếp theo cách lò cò ngược lại từ ô 4 xuống ô 1 - vẫn đứng một chân ở ô 1, cúi nhặt hòn cái lên tay nhảy ra ngoài. Tiếp tục đi như vậy cho đến ô 6 rồi ngược về ô 4, ô 3, ô 2, ô 1. Thế là được "lấy nhà".

Cách lấy nhà: Đứng quay lưng sát vạch ngoài ô 1, tung hòn cái qua đầu, hòn cái rơi trúng ô nào thì được nhận ô ấy là "nhà" của mình.

Hồng: - Nếu ném hòn cái không đúng ô, nằm vào các vạch vẽ khung của ô.

- Không giữ được một chân giờ lên như quy định.

- Chân lò cò giẫm vào các vạch.

- Không làm đúng lệ khi lò cò đến hai ô tai thỏ (5, 6).

Phạm vào các điều trên thì ngừng đi để chuyển sang người khác theo lượt qua khảo cái. Đợi đến lượt mình lại đi tiếp.

- *Thắng:* Được "lấy nhà" và khi lò cò tới "nhà" mình thì được bỏ chân xuống nghỉ, rồi mới lò cò tiếp. Được "lấy nhà" nhiều hơn.

Người chưa được lấy "lấy nhà" cứ phải lò cò qua hết ô (kể cả ô nhà của bạn) không được bỏ chân xuống nghỉ và cũng không phải nhảy qua như ở Ô ĐÀM.

d) Luật chơi: Không được giẫm chân lên vạch.

7. CHƠI GÀ

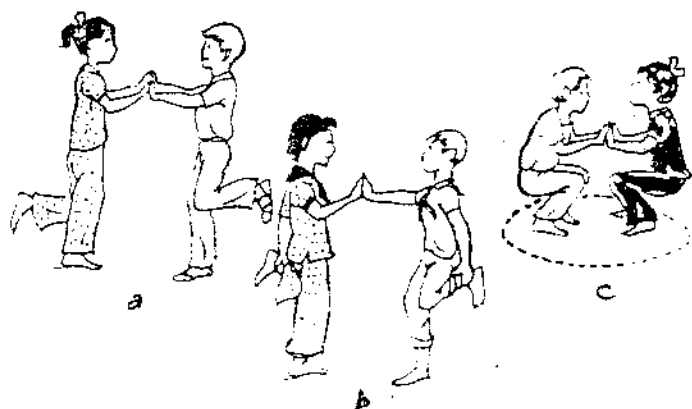
a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện khả năng thăng bằng, sự nhanh nhẹn và phát triển sức mạnh chân.

b) *Chuẩn bị:* Chia các em thành hai nhóm nam và nữ, mỗi nhóm tập hợp thành hai hàng dọc sau đó quay thành hai hàng ngang mặt hướng vào nhau thành từng đôi một. Trong mỗi hàng ngang em nọ cách em kia tối thiểu 1 m, hai nhóm cách nhau tối thiểu 2 m. Nếu có điều kiện, mỗi cặp nên kẻ một vòng tròn có đường kính 2m và chơi trò chơi trong vòng tròn đó.

c) *Cách chơi:*

- *Cách thứ nhất:* Đứng trên một chân, chân kia co lên tự nhiên bàn chân rời khỏi mặt đất, hai tay co phía trước ngực. Khi có lệnh, từng cặp một nhảy lò cò tự nhiên và dùng hai tay đẩy nhau hoặc né tránh. Ai mất thăng bằng để chân chạm đất là thua. Người chạm chân xuống đất lại co chân lên, tiếp tục cuộc chơi. Trong hai phút; ai có số lần để chân chạm đất nhiều nhất, người đó thua (xem hình a).

- *Cách thứ hai:* Đứng trên một chân, chân kia co lên và dùng một tay nắm lấy cổ chân, sau đó nhảy lò cò và dùng một tay để đẩy hoặc né tránh (chơi).



Nếu để mất thăng bằng phải buông chân chạm đất là thua (xem hình b).

- *Cách thứ ba:* Chơi theo tư thế ngồi xổm. Cách chơi cũng như trên nhưng nếu để mông hoặc tay chạm đất là thua.

Chú ý: Không được nhấc người lên cao để đẩy bạn (xem hình c).

Ghi chú: Ngoài ba cách trên, ở tư thế đứng còn có cách chơi không dùng tay đẩy nhau mà dùng vai để đẩy.

8. ĐÚC NẬM ĐÚC NỊ

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện khả năng phán đoán chính xác. Rèn luyện sức mạnh của hai chân.

b) *Chuẩn bị:* - Chọn nơi bằng phẳng sạch sẽ, kẻ 3-4 vòng tròn đường kính mỗi vòng 1,5-2 m.

- Tập hợp các em thành 4 hàng, mỗi hàng đứng vào một vòng tròn và cho các em đọc các câu sau:

*Đúc nậm đúc nị
Cây tí cây tiên
Đồng tiền, chiếc đũa
Cái búa thợ rèn
Cái kèn ông phũ
Cái mũ bà đa
Cái cốc cái ca
Thì ra tay này !*

c) *Cách chơi:* Các em đưa hai tay ra trước mặt, tay nắm lại. Một em làm cái dùng ngón tay chỉ vào nắm tay của các bạn và đọc những câu trên. Ai trúng vào câu *Thì ra cái này*, thì rút tay lại và chạy ra ngoài (đứng cách vòng 5-10 m). Một bạn ở trong vòng tròn nói thầm với bạn làm cái tên một con vật, một đồ dùng... Bạn này sẽ đọc to lên cho bạn vừa ra ngoài chọn tên người đã nói thầm với người làm cái. Nếu người ở ngoài nói đúng tên người đã nói thầm với người làm

cái thì người nói thầm phải ra công bạn bên ngoài về. Nếu nói không đúng tên người nói thầm với người làm cái thì người ra ngoài phải nhảy lò cò xung quanh vòng tròn. Sau đó trò chơi lại tiếp tục từ đầu.

d) Luật chơi: - Phải tự giác trong khi chơi.

- Khi bạn bên ngoài đang suy đoán tên người nói thầm các em trong hàng không được làm các động tác, ám hiệu để mách bảo tên người nói thầm. Ai vi phạm luật chơi phải nhảy lò cò xung quanh vòng tròn.

Chú ý:

- Các em 12-14 tuổi nhảy lò cò 1-2 vòng.
- Các em 14-16 tuổi nhảy lò cò 2-3 vòng.

9. TRÒ CHƠI NHẢY Ô

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức bật - bền, kỹ năng lò cò bằng một chân, ném trúng đích và sự khéo léo.

b) Chuẩn bị: - Hai người một chơi với nhau, mỗi người chuẩn bị một quân cái có thể là nút bìa, hòn sỏi...

- Trên sân vẽ một hình kích thước 1,2x3m, rồi chia đều thành 10 ô đánh từ số 1 đến 10 (xem hình)

- Đánh dấu các vị trí đứng ném "quân cái" ngoài hình vẽ, cách đường giới hạn sân chơi một gang tay.

A	1	2	3	4	5	C
B	6	7	8	9	10	D
						E
						F

A: Đứng tung cái

B: Đứng ném ô 10

E: Đứng nhảy vào ô 10

C: Đứng ném ô 6

D: Đứng ném vào ô 1, 2, 3, 4

F: Đứng ném ô 5

c) Cách chơi:

* Bắt đầu chơi:

- Hai bạn *oản tù ti*... ai thắng được đi trước.

- Người đi trước cầm quân cái đứng trước ô số 1, ném quân cái vào ô số 1 rồi nhảy lò cò một chân từ ô số 10, lần lượt từng ô, đến ô số 2 thì đứng trên một chân, dùng tay nhặt quân cái lên rồi nhảy lò cò tiếp vào ô số 1, nhảy ra ngoài.

- Tiếp tục như vậy với ô 2, 3, 4, 5... cho đến ô số 10.

- Nếu ném quân chạm vạch hoặc ném ra ngoài sân hay nhảy lò cò bị chạm vạch... thì phải nhường

lượt đi cho bạn. Lần đi sau phải bắt đầu từ ô vừa bị phạm lỗi.

- Ai nhảy xong đến ô số 10 thì được quyền *nhận nhà* như sau:

+ Cầm quân cái đứng quay lưng vào sân (ở vị trí ném cái phía trên ô số 5 và 6), hai chân đứng rộng bằng vai, lưng hướng chính giữa đường kẻ dọc, dùng tay ném quân cái vòng qua đầu vào các ô. Trúng vào ô nào thì phải nhảy lò cò bằng số lần của ô đó. Nếu ném bị chạm vạch hoặc ra ngoài thì phải nhường lần đi lại cho bạn, đến lần sau ném lại.

+ Cách nhảy *nhận nhà* là: nhảy từ ô số 1, lần lượt đến ô số 10 được coi là một lần nhảy. Ví dụ: Nếu ném quân cái vào ô số 5 thì phải nhảy 5 lần như trên.

+ Nếu nhảy lò cò bị phạm lỗi là mất lượt đi, nhường quyền lại cho bạn, lần sau phải nhảy lại từ đầu.

+ Khi nhảy đủ số lần quy định thì được quyền ném cái để "*nhận nhà*". Lại đứng trước vị trí ô số 5 và 6, ném vòng qua đầu vào các ô. Trúng ô nào thì được về *nhà* ô đó.

+ Cách vẽ *nhà* như sau: dùng phấn (gạch...) chia dọc ô đó thành 3 phần, vẽ *nhà* vào 2/3 sát

phía ngoài. Còn 1/3 sát
phía trong kẻ đường giữa
sân làm "lối đi".

- Sau khi có *nhà* lại
tiếp tục từ đầu để nhận
nhà thứ hai... Cứ thế,

ai nhận được *ba nhà* trước là thắng.

- Người thắng có thể được người thua công đi
một vòng xung quanh các ô rồi hai người lại cùng
chơi ván khác.

d) *Luật chơi*: - Mỗi người có thể nhảy một lần
liên tục từ ô số 1 đến số 10 để nhận nhà, nếu
không phạm vào các lỗi sau:

+ Ném quân cái không trúng vào ô cần phải ném.

+ Ném chạm vạch hoặc ra ngoài.

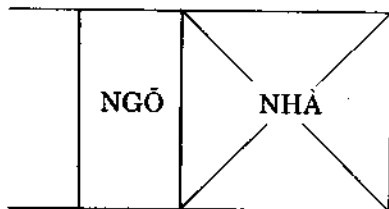
+ Nhảy lò cò bị chạm vạch.

+ Bị ngã khi nhảy.

+ Không nhặt được quân cái...

- Nếu phạm vào lỗi trên thì nhường lượt đi
cho bạn. Lần sau bắt đầu lại từ ô vừa phạm lỗi.

- Khi đến ô số 5 thì phải đứng chéo góc ô số 10
để ném, đến ô số 6 thì phải đứng chéo góc ô số
1, đến ô số 10 thì đứng chéo góc ô số 5 để ném.
Nếu phạm vào các điều này thì mất lượt đi.



- Khi ném cái để nhận *nhà*, nếu ném vào đúng *nhà* của mình thì bị "*cháy nhà*", mất luôn *nhà* đó.

- Khi nhảy đến *nhà* của mình thì được *ngủ* (đứng cả hai chân vào nhà) rồi mới nhảy tiếp. Khi đến *nhà* của bạn thì phải nhảy vào *ngõ*, nếu nhảy chạm vào "*nhà bạn*" thì mất lượt đi.

Ghi chú: - Tùy sức khỏe mà có thể quy định chỉ được dùng một chân trong một lần nhảy, sang lần khác có thể đổi chân khác để nhảy. Ai đổi chân giữa chừng sẽ bị mất lượt đi.

10. NHẢY VÀO NHẢY RA

a) *Mục đích:* Nhằm rèn luyện sức bật của cổ chân, bàn chân và sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

b) *Chuẩn bị:* Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nền bằng phẳng, chỗ các em ngồi phải sạch sẽ hoặc ngồi trên dép (giấy).

c) *Cách chơi:* Chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm từ 10-12 em. Mỗi nhóm chọn 1 người để *oản tù tì*, bên nào thắng được đi trước gọi là *nhóm 1*. *Nhóm 2* ngồi xuống thành vòng tròn rộng, nắm tay nhau để tạo thành *cửa ra, vào*. Các *cửa* luôn giơ tay lên, hạ tay xuống để ngăn không cho người ở *nhóm 1* vào.

Mỗi em ở *nhóm 1* đứng cạnh một cửa (đứng ngoài vòng tròn) để rình xem khi nào cửa mở (tay các bạn hạ xuống) thì nhảy vào, khi đang nhảy thì nói vào, khi đã ở trong vòng tròn thì nói: Vào rồi. Nếu một em ở *nhóm 1* đã nhảy qua cửa vào trong vòng tròn thì tất cả các cửa phải mở ra để cho các bạn ở *nhóm 1* vào. Khi các bạn ở *nhóm 1* đã vào hết, các cửa đóng lại và em ở *nhóm 1* tìm cách nhảy ra (nhảy ra cũng như khi nhảy vào).

d) *Luật chơi*: - Khi nhảy vào, nhảy ra mà chạm chân vào tay người ngồi làm cửa và nhảy không đúng cửa của mình thì mất lượt đi.

- Khi số người trong nhóm nhảy vào chưa hết mà đã có người nhảy ra thì hỏng và mất lượt đi.

- Khi mất lượt đi phải ngồi thay cho nhóm kia đứng lên chơi.

- Trong một thời gian nhất định đội nào có số lần nhảy vào, nhảy ra nhiều hơn là đội đó thắng cuộc.

11. NHẢY BAO BỐ

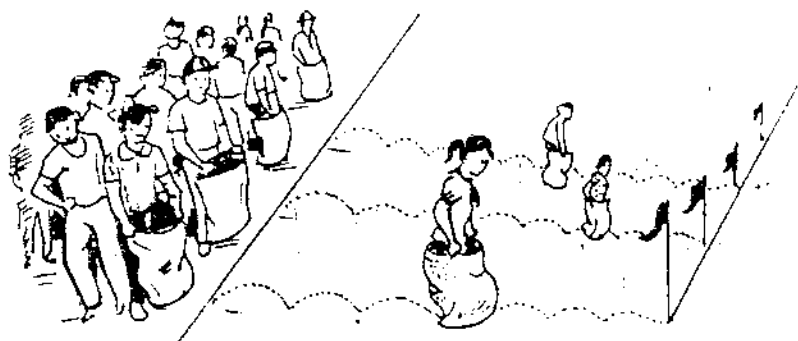
a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện kỹ năng giữ thăng bằng, khả năng bật nhảy và sự phối hợp động tác trong vận động. Giáo dục tinh thần đồng đội.

b) *Chuẩn bị*: - Kẻ hai vạch giới hạn và vạch

đích cách nhau từ 20-25 m. Trên vạch đích cắm 4 lá cờ nhỏ, mỗi cờ cách nhau 1,5 m.

- 4-5 chiếc bao tải bằng nilông (loại 70-100 kg).

- Tập hợp các em đứng thành 4 hàng dọc ở phía sau vạch xuất phát, quay mặt hướng về phía cờ đích.



c) *Cách chơi:* Khi có lệnh chuẩn bị, số 1 của cả 4 hàng cho cả hai chân vào trong bao tải, hai tay giữ miệng bao phía trên đầu gối. Khi có lệnh xuất phát các em nhanh chóng nhảy về đích, khi tới đích phải vòng qua cờ đích rồi trao bao cho số 2 sau đó đứng vào cuối hàng. Số 2 cũng làm như số 1, trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến

số cuối cùng. Đội nào xong trước ít phạm quy thì đội (nhóm) đó thắng.

d) *Luật chơi*: - Thống nhất dùng một loại bao và cách giữ miệng bao cao ở trên đầu gối hoặc ở hông.

- Người trước về đến vạch xuất phát người tiếp theo mới được ra nhận bao, bước đầu tiên của mỗi số phải ở vạch xuất phát.

- Ai bị ngã thì đứng dậy nhảy tiếp.

12. LỘN CẦU VỒNG

a) *Mục đích*: Nhằm rèn luyện kĩ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân.

b) *Chuẩn bị*: - Kẻ hai vạch giới hạn cách nhau 0,6 - 1m.

- Tùy theo số lượng các em, độ dài của vạch giới hạn và độ rộng của sân, có thể tập hợp các em thành 2 - 10 hàng dọc sau đó cho quay thành hàng ngang, hàng ngang đầu tiên đứng sát vạch giới hạn.

c) *Cách chơi*: Từng hàng một, các em tiến sát vào vạch giới hạn đứng chuẩn bị bằng cách hai chân chụm lại với nhau, các đầu ngón chân sát vạch giới hạn, sau đó theo lệnh của người hướng dẫn đồng thanh đọc:

c) *Cách chơi* : Từng hàng một, các em tiến sát vào vạch giới hạn đứng chuẩn bị bằng cách hai chân chụm lại với nhau, các đầu ngón chân sát vạch giới hạn, sau đó theo lệnh của người hướng dẫn đồng thanh đọc :

*"Lộn cầu vòng
Nước sông đang chảy
Có anh mười bảy
Có chị mười ba
Tất cả chúng ta
Thi nhau cùng nhảy".*

Sau từ "*nhảy*" tất cả các em trong hàng đó bật nhảy mạnh sang bên kia vạch giới hạn tưởng tượng như phải nhảy qua rãnh nước hay qua suối, qua sông. Nhảy xong, chia thành hai hàng đi vòng sang hai bên về tập hợp ở cuối hàng, hoặc cả hàng tiến về trước cách vạch giới hạn 2 - 3m rồi đứng quay mặt lại xem hàng thứ hai nhảy. Cách chơi và tổ chức như vậy sao cho mỗi em nhảy được 6 - 8 lần thì dừng lại.

Ghi chú : Có cách chơi thứ hai đơn giản, cứ hai em đứng quay mặt vào nhau hoặc quay lưng vào nhau, nắm lấy tay nhau và cùng đọc :

*"Lộn cầu vòng
Nước trong, nước chảy
Có anh lên bảy
Có bé lên ba
Cả hai chúng ta
Cùng lộn một vòng".*

Sau đó hai người cùng lộn một vòng rồi lại đọc đồng dao rồi lại lộn, trò chơi cứ tiếp tục như vậy nhiều lần.

13. CON CỐC LÀ CẬU ÔNG TRỜI

a) *Mục đích :* Nhằm rèn luyện kĩ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh đôi chân và giáo dục ý thức bảo vệ những con vật có ích.

b) *Chuẩn bị :* Kẻ hai vạch giới hạn cách nhau 10 - 14m. Tập hợp các em thành 2 - 4 hàng dọc rồi cho quay thành hàng ngang ở một bên vạch giới hạn.

c) *Cách chơi:* Các em đồng thanh đọc :

*Con cóc là cậu ông trời
Nếu ai đánh nó thì trời đánh cho*

*Hàng ngày để được ăn no
Cóc đi bắt bọ giúp cho mọi người
Vậy nên xin nhớ ai ơi !
Bảo vệ con cóc thì đời ấm no".*

Sau từ *ấm no*, từng hàng một hoặc tất cả các em ngồi xôm hai tay chống hông và bật nhảy bằng hai chân về phía trước qua vạch giới hạn thứ hai thì dừng lại, sau đó quay mặt lại rồi đọc lại các câu trên và nhảy lần thứ hai. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy một cách nhẹ nhàng (không có thi đấu) khoảng 3 - 5 lần thì kết thúc.

14. CÂU ÉCH

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện kỹ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân và sự khéo léo nhanh nhẹn.

b) *Chuẩn bị* : - Kẻ một vòng tròn hay hình vuông hoặc hình chữ nhật khoảng 15 - 20 m² giả làm ao, hồ.

- Từng nhóm chọn một "người đi câu" ở trên bờ, số người còn lại đóng vai "ếch" ở trong ao, hồ nhảy bằng hai chân hoặc lò cò bằng một chân.

- Chuẩn bị một cần câu và dây buộc thay lưỡi câu (không có lưỡi) bằng một vật gì đó nhỏ và

nhẹ. Ví dụ như một đoạn cuống lá bắp cải, hay một mẩu bìa các tông, nhựa v.v... giả làm mỗi câu (chú ý : những vật này không được cứng, sắc nhọn, gây nguy hiểm cho các em).

c) *Cách chơi* : "Ếch" nhảy tung tăng trong hồ, ao hoặc nhảy cả lên bờ và cùng đọc đồng dao :

*"Ếch ở trên bờ
Ếch ở dưới ao
Trời có mưa rào
Nhảy ra bì bọp
Ếch kêu ộp ộp
Ếch kêu oạp oạp
Thấy bác đi câu
Rủ nhau trốn mau
Khéo không bị bắt".*

"Người đi câu" cố gắng điều khiển cần câu sao cho mỗi chạm được vào người của "ếch" là "ếch" coi như bị bắt. Còn "ếch" phải bật nhảy và tránh né bằng nhiều cách để sao cho mỗi của "người đi câu" không chạm vào mình. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi "người đi câu" câu hết "ếch" trong ao thì thôi, hoặc sau 2 - 3 phút thì đổi cho tổ khác vào chơi. "Ếch" nào để bị bắt thì mất quyền được tiếp tục chơi trong lần chơi đó.

Ghi chú: - Có thể tổ chức nhiều người cùng câu.

- Cũng có thể tổ chức cho mỗi nhóm ra một góc sân để tự tổ chức chơi.

15. NHẢY NGỰA

a) Mục đích : Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy kết hợp với nhảy, phát triển sức nhanh, sức mạnh chân và sự phối hợp khéo léo chính xác.

b) Chuẩn bị : Chọn một nơi sạch sẽ, nền tương đối bằng phẳng không có vật gây nguy hiểm. Tùy theo địa điểm rộng hay hẹp, người hướng dẫn có thể tập hợp các em theo hai hay nhiều hàng dọc theo cùng giới tính, hàng nọ cách hàng kia tối thiểu 2m. Mỗi hàng chọn một em đóng vai "ngựa", em này đứng cách các bạn 3 - 4m. Có hai cách đứng giả làm ngựa. *Cách một :* Đứng mặt hướng theo hướng chạy đà của các bạn. *Cách hai :* Đứng quay ngang thân người, vai hướng về phía các bạn. Ở cả hai cách, người đóng vai "ngựa" đứng hai chân giang rộng bằng vai, đầu và thân trên cúi về trước, hai tay chống hông (xem hình)

c) Cách chơi : Có nhiều cách chơi phụ thuộc vào số lượng "ngựa", tư thế đứng chuẩn bị của "ngựa" và hình thức tổ chức.

- *Cách một :* Ngựa đứng chuẩn bị mặt hướng



theo hướng chạy đà của những người nhảy. Các em đứng trong hàng lần lượt chạy đến ngựa, đặt hai tay lên lưng bạn rồi nhảy giăng hai chân qua người bạn. Nhảy xong đi bộ về tập hợp ở cuối hàng chờ đến lượt tiếp theo.

Chú ý : Sau mỗi đợt phải thay người đóng vai ngựa.

- *Cách hai :* Cũng như trên nhưng nhảy qua 2 - 3 ngựa. Mỗi ngựa đứng cách nhau 3m.

- *Cách ba :* Tổ chức theo đội hình vòng tròn, mỗi vòng tròn có 5 - 6 em, các em lần lượt đóng vai ngựa và nhảy qua ngựa. Cách này cũng có thể tổ chức theo đội hình hàng dọc, nếu độ dài của sân chơi tương đối dài.

- *Cách bốn :* Tổ chức chơi theo 3 cách trên, nhưng "ngựa" đứng quay ngang so với hướng chạy đà của những người trong hàng.

Chú ý : - Nhắc em đóng vai "ngựa" không được nhô lên hoặc có hành động gì gây cản trở cho người nhảy, còn người nhảy không được cố tình đập mạnh tay lên lưng bạn hoặc nhảy xô vào bạn.

- Người hướng dẫn nên đứng ở gần chỗ các em nhảy để bảo hiểm và hướng dẫn cho một số em cách đứng bảo hiểm ở những chỗ các bạn nhảy qua ngựa.

16. NHẢY Ô ĂN QUAN

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sự khéo léo mềm dẻo, khả năng thăng bằng, phát triển sức mạnh chân và sức bật của cổ chân, bàn chân.

b) *Chuẩn bị* : - Kẻ một tập hợp ô theo một đường thẳng liên tiếp nhau hoặc theo vòng tròn (từ 8 - 10' ô).

- Chuẩn bị 8 - 20 viên sỏi hoặc 4 - 5 quả bóng nhỏ (bóng bàn, bóng nhựa, cao su...).

c) *Cách chơi* : Em số 1 cầm sỏi (có thể đựng vào túi quần, áo) hoặc bóng, nhảy lò cò vào các ô và đặt các viên sỏi (bóng) ở các ô sao cho khi dừng lại để đặt sỏi vẫn đứng trên một chân (bàn chân co lên không chạm đất) mà đặt sỏi hoặc bóng không chạm chân và lăn ra ngoài ô. Nếu nhảy hết một vòng mà chưa rải hết sỏi hoặc bóng

thì nhảy thêm lần thứ hai. Khi nhảy lần thứ hai không để chân chạm các viên sỏi (bóng). Trong quá trình nhảy lò cò như vậy nếu để mất thăng bằng mà tay hoặc chân thứ hai chống xuống đất là hỏng.

Em số 2 nhảy lò cò và cúi xuống nhặt hết các viên sỏi (bóng). Nếu nhảy vòng thứ nhất mà đã thu hết được các viên sỏi (bóng) là giỏi, nếu phải nhảy đến vòng thứ hai mới nhặt hết sỏi (bóng) là bình thường. Sau đó em số 3 lại rải sỏi như em số 1, em số 4 lại đi nhặt như em số 2 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết lượt thì đổi vai cho nhau.

- Trò chơi này có thể chơi cá nhân : Sau khi nhảy lò cò rải hết sỏi (bóng), thì nhảy lò cò nhặt lại số sỏi (bóng) đó và cứ chơi như vậy một cách thận trọng, khéo léo trong 10 - 15 phút thì thôi.

- Cũng có thể tổ chức trò chơi này thi theo 2 nhóm khác nhau xem nhóm nào rải được sỏi nhanh nhất sau đó lại thu hồi được sỏi nhanh nhất và ít để chân hoặc tay chạm đất nhất (mất thăng bằng).

17. NHẢY LƯỢT SÓNG

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện khả năng tập trung chú ý, phản xạ nhanh, phát triển sức bật và sức mạnh chân.

b) *Chuẩn bị* : - Chuẩn bị 2 - 5 đoạn dây hoặc cây sào (bằng tre, trúc, gỗ...). Tùy theo độ dài của dây (sào) để tập hợp các em thành 1 - 4 hàng dọc, em nọ cách em kia 0,8 - 1m (xem hình).

- Tùy theo số lượng dây (sào) để chọn số em ra cầm dây. Hai em cầm một dây (mỗi em cầm ở một đầu dây), các em cúi người và căng giữ dây sao cho dây ở độ cao 0,4 - 0,5m.

c) *Cách chơi* : Từng cặp hai em cầm dây đi ngược xuống cuối hàng, mỗi dây giả làm một *con sóng*. Khi "*con sóng*" đến gần chân em nào, thì em đó phải nhanh chóng bật nhảy bằng hai chân *lướt qua sóng* (không để dây chạm chân). Cặp thứ nhất đi được khoảng 2m thì đến cặp thứ hai, cũng như vậy cặp thứ hai đi được 2m thì đến cặp thứ ba và cứ lần lượt như vậy tạo thành những "*con*

sóng" liên tiếp để các em *nhảy lướt qua*. Trường hợp để vương chân thì tiếp tục nhảy lần thứ hai để dây tiếp tục đi đến cuối hàng thì nhanh chóng chạy lên đầu hàng và lại tiếp tục căng dây làm sóng cho các bạn nhảy. Mỗi em trong hàng nhảy 10 - 15 lần thì dừng lại nghỉ trong ít phút rồi chơi tiếp lần thứ hai (người hướng dẫn chọn một số em khác thay vị trí người cầm dây).

18. NHẢY DÂY CAO SU

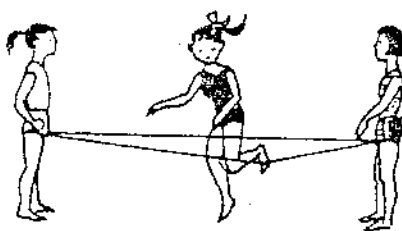
a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sự khéo léo, chính xác, khả năng định hướng.

b) *Chuẩn bị* : - Chia các em thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 4 - 10 em, mỗi nhóm một dây cao su nối thành một vòng (khi gấp đôi dài từ 1,5 - 2m). Dây cao su có thể bằng sấm (ruột) xe đạp, mô tô, ô tô v.v... cắt thành dây dài rồi nối lại với nhau, cũng có thể sử dụng các vòng nịt nối lại với nhau thành một chuỗi dài sau cùng nối thành một vòng.

- Mỗi nhóm chọn một khoảng sân sạch sẽ, chọn 2 em ra đứng căng dây cho các bạn nhảy. Độ cao của dây lúc đầu cao ngang tầm đầu gối, sau mỗi động tác độ cao của dây được nâng dần lên.

c) *Cách chơi* : Lần lượt từng em bật nhảy rồi dùng cổ chân khéo léo ngoắc vào dây theo quy

ước riêng của từng nhóm. Nhảy hết động tác quy định theo quy ước chung thì được ra nghỉ để chờ nhảy ở mức dây cao hơn. Nếu trong quá trình nhảy mà sai động tác hoặc không ngoắc được dây



thì mất quyền thi ở mức dây cao hơn và phải vào thay thế một trong hai người đứng căng dây.

Trò chơi cứ tiếp tục như vậy theo mức dây từ thấp lên cao dần và động tác cũng phức tạp dần theo quy định riêng của từng nhóm (xem hình).

19. ĐÁ CẦU BẰNG ĐÙI

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện khả năng phối hợp khéo léo chính xác, sự nhanh nhẹn và tập trung chú ý cao.

b) *Chuẩn bị* : - Mỗi em một quả cầu.

- Tùy theo sân rộng hay hẹp và số lượng các em chơi, người hướng dẫn có thể cho các em tập theo 2- 4 hàng ngang như cách tổ chức nhảy dây, hoặc có thể cho các em tự tập tản mạn ở trên sân.

c) *Cách chơi* : Người đá cầu đứng chân trước, chân sau ; tay khác bên với chân sau cầm cầu. Khi bắt đầu tay cầm cầu tung cầu lên cao khoảng 0,4 - 0,8m, mắt theo dõi cầu, khi cầu rơi xuống ở mức phù hợp thì co chân sau nâng đùi lên cao để cho đầu gối hoặc phần đùi gần đầu gối chạm vào cầu và tăng cầu lên. Sau đó hạ chân xuống, mắt nhìn theo cầu để ước lượng điểm cầu rơi và độ cao của cầu, di chuyển người về phía đó để rồi lại dùng đùi tăng cầu lên cao. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy sao cho thật khéo léo, chính xác để trong một lượt chơi có thể tăng được nhiều lần nhất.

20. ĐÁ KIỆN

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện khả năng phối hợp khéo léo chính xác, sự nhanh nhẹn và tập trung chú ý cao.

b) *Chuẩn bị* : - Mỗi em một quả kiện ⁽¹⁾.

- Tùy theo sân rộng hay hẹp và số lượng các em mà người hướng dẫn có thể cho các em tập theo 2 - 4 hàng hoặc cho các em tập tản mạn trên sân.

(1) Quả kiện được làm bằng 1 (hoặc 2) đồng tiền đồng bạc trong những mảnh "đệm" (tiếng địa phương) hoặc lác (một loại cỏ chẻ to bằng ngón tay, ngư dân miền Trung xưa kia dùng đan buồm).

c) *Cách chơi* : Có 2 cách chơi :

- *Chơi 2 người* : Mỗi người 1 quả, giao ước đá 50 hoặc 100 lần (quả), ai đá xong trước thì thắng (được cồng).

Người thua bị cồng.

- *Chơi nhiều người* : Người chơi đứng thành vòng tròn co một chân lên để đá vào quả kiện. Quả kiện được chuyển theo vòng tròn, người nào mỗi chân mà bỏ chân xuống chạm đất hoặc đá không trúng "*kiện*" để cho quả kiện bị rơi thì phải bị cồng.

- *Cách cồng* : Người phải cồng tung quả kiện cho người được cồng đá. Người này có thể đá quả kiện ra xa, hoặc cho kiện rơi ở gần, cốt sao không cho người phải cồng bắt được quả kiện, chỉ được thôi cồng khi nào người phải cồng bắt được quả kiện do người được cồng đá (hoặc người được cồng đá hỏng, không trúng kiện).

21. ĐI CÀ KHEO

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sự phối hợp khéo léo của chân tay, luyện cách giữ thăng bằng trong vận động, lòng dũng cảm, tính mạnh dạn cho các em.

b) Chuẩn bị : - Dùng hai đoạn tre đục (gỗ) chắc chắn, đều nhau có đường kính là 2,5 - 3cm, dài 1,5 - 1,8m.

- Trên mỗi đoạn tre cách mặt đất 20cm, 30cm, 40cm, 50cm đóng 4 mấu gỗ nhỏ để làm bậc đặt chân cho chắc chắn..

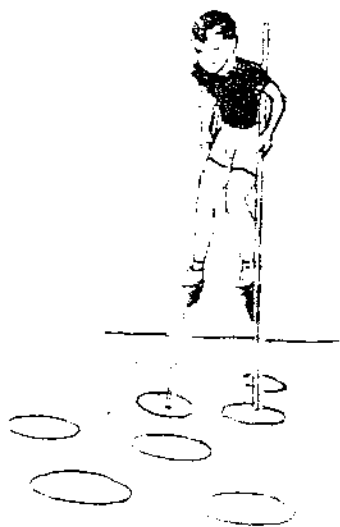
- Kẻ hai vạch giới hạn cách nhau từ 15 - 20m.

c) Cách chơi : Tập hợp các em ở sau vạch xuất phát theo hàng dọc (mỗi nhóm một hàng). Khi có lệnh bắt đầu các em đứng đầu hàng lần lượt đặt từng chân vào *bậc 1* của cà kheo rồi đi về phía trước, tới vạch đích thì dừng lại.

Lượt về có thể thì đặt chân ở *bậc 2* (cao 30cm). Về đến vạch xuất phát thì trao cà kheo cho người số 2 và đi vòng về đứng ở cuối hàng của mình.

d) Luật chơi : - Cà kheo phải được đóng các bậc cao bằng nhau.

- Tùy theo trình độ và hình thức chơi để có cách tính điểm thắng thua, ai đến đích trước là thắng: được 10 điểm ?



- Mỗi lần ngã cà kheo (trừ một điểm).
- Cấm dùng cà kheo đẩy, ngang nhau.

Ghi chú : - Khi đã tập tốt rồi thì có thể cho các em thi dưới nhiều hình thức khác nhau (như tăng độ khó, sân...).

- Có thể đi tiến, lùi, chữ chi kết hợp.

22. Û À Û ẤP

a) *Mục đích :* Nhằm rèn luyện phản ứng nhanh nhẹn, khéo léo.

b) *Chuẩn bị :* Vẽ 1 - 2 vòng tròn, mỗi vòng có đường kính 0,5m, giữa mỗi vòng cắm một lá cờ làm chuẩn gọi là cột dùng.

c) *Cách chơi :* Chơi theo từng nhóm, một em làm cái ngựa bàn tay ra cho các em khác đặt ngón trở vào (khi đặt ngón tay vào không được rút lên, rút xuống). Em làm cái đọc hết đoạn sau :

"Ủ à ù ập
 Bắt chập lá tre
 Bắt đê lá muống
 Bắt cuống lên hoa
 Bắt gà mổ thóc
 Đi học cho thông

Cày đồng cho sớm
Nuôi lợn cho chăm
Nuôi tằm cho rỗi
Dệt cử cho mau
Nuôi trâu cho mập
Ừ à ừ ập".

...đọc đến từ ừ ập thì em làm cái nắm tay lại. Ai không rút tay ra kịp thì phải phạt *bịt mắt* để các bạn *đi trốn*. Các bạn *đi trốn* xong, em đi tìm mới được *mở mắt* ra đi tìm các bạn, vừa đi vừa hát lại bài trên.

Những em *đi trốn*, tìm cách chạy nhanh về *cột chuẩn* không để cho bạn đi tìm bắt được. Chạy được về đến *cột chuẩn* thì đưa tay chạm cờ và hô *xong*. Em đi tìm nếu không bắt được ai thì phải tiếp tục nhắm mắt để chơi lại. Em *đi trốn* nếu bị em đi tìm bắt được thì thay em đi tìm. Trò chơi được tiếp tục lại từ đầu.

23. GIÃ CHÀY MỘT

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện tính nhịp điệu và sự phối hợp vận động (giữa tiết tấu âm điệu và động tác vận động).

b) *Chuẩn bị* : Sân chơi rộng 20 - 30m².

"Giã chày một
Hột gạo vàng
Sang chày đôi
Đôi thóc mấy
Giã chày bảy
Đẩy chày ba
Các cô nhà ta
Đi ra mà giã".



c) *Cách chơi* : Chia số người chơi thành 2 (4 hoặc 6) nhóm, mỗi nhóm 8 - 10 em (số em mỗi nhóm bằng nhau). Mỗi nhóm ngồi thành vòng tròn, tay nắm tay nhau đựng đũa. Nhóm kia đứng ngoài, lần lượt từng em nhảy vào giữa vòng tròn ; mỗi lần nhảy vào được thì hát một câu *Giã chày một*. Cứ một em đứng ở ngoài nhảy vào được vòng tròn, thì một em ngồi ở vòng tròn đứng lên hát câu

tiếp sau *Hột gạo vàng*. Rồi lại đến một em ở ngoài vòng nhảy vào, một em đang ngồi lại đứng lên đọc câu tiếp sau. Cứ thế cho đến hết, không còn ai ngồi nữa, tất cả hát câu cuối cùng. *Đi ra mà già*, vỗ tay và giậm chân thành thích. Trò chơi lại tiếp tục - hai nhóm lại đổi cho nhau, em ngồi lại đổi sang đứng ngoài để nhảy.

24. CÁO BẮT GÀ

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sự nhanh nhẹn, tháo vát và khả năng tập trung chú ý.

b) *Chuẩn bị* : - Kẻ một vòng tròn đường kính 8 - 10m, hoặc kẻ một vạch giới hạn chia sân ra làm 2 phần, phía trong vòng tròn hoặc phần sân rộng bên vạch giới hạn là chuồng và sân chơi của gà, phía còn lại là khu vực của cáo.

- Chọn 2 - 3 em nhanh nhẹn đóng vai cáo.

c) *Cách chơi* : Gà chơi tự do ở sân của mình bằng cách đi đi lại lại, hoặc chạy, nhảy, chạy đuổi nhau, hoặc chạy ra chơi ngoài vạch giới hạn rồi lại chạy về v.v... Trong khi đó cáo đi lang thang ở phần sân của mình tìm cách mình bắt gà. Nếu có gà nào ra sát vạch giới hạn, hoặc đi ra khỏi khu vực sân chơi của mình thì cáo đuổi bắt bằng cách vỗ nhẹ vào người bạn, gà coi

như bị cáo bắt. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy trong một khoảng thời gian nhất định thì thay các em đóng vai cáo bằng những em khác và trò chơi lại tiếp tục từ đầu.

Chú ý : Trường hợp gà chưa ra khỏi sân của mình, nhưng nếu ở gần vạch giới hạn mà cáo ở ngoài vạch vẫn đập tay được vào gà, thì gà bị bắt. Trường hợp cáo lỡ đà đi hoặc chạy vào trong vòng tròn, thì coi như cáo bị mắc bẫy và cũng bị bắt.

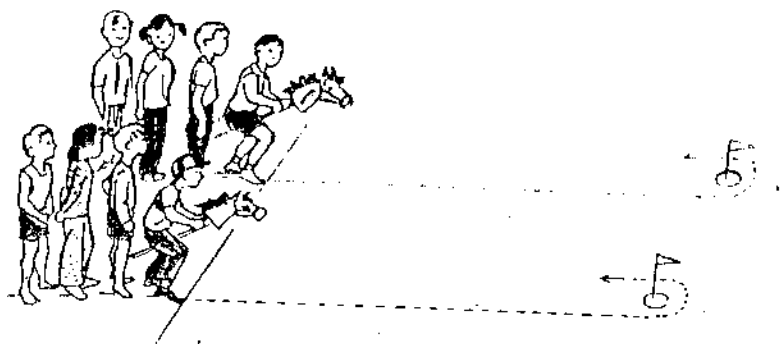
25. ĐUA NGỰA

a) Mục đích : Nhằm rèn luyện sức nhanh, sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị : - Chuẩn bị 2 - 4 đoạn tre (hoặc gỗ, ống nhựa...) dài 0,6 - 1m, trên một đầu có gắn một miếng bìa cứng cắt (nếu có điều kiện có thể vẽ theo hình đầu ngựa), để làm giả ngựa. Kẻ một vạch xuất phát, cách vạch xuất phát 12 - 15m cắm 2 - 4 lá cờ nhỏ (hoặc đánh dấu bằng một vật gì đó để học sinh biết phải chạy đến đó rồi mới chạy vòng về) tương đương với số "ngựa" đã chuẩn bị.

- Tập hợp các em thành 2 - 4 hàng dọc sau vạch xuất phát, từng hàng thẳng hướng với một

lá cờ; em đứng đầu mỗi hàng cầm một gậy (ngựa). Cách cầm như sau : hai tay nắm lấy "bờm" ngựa (phần dưới của miếng bìa giả làm đầu ngựa) cho đầu ngựa chéch lên cao hướng về trước, đầu gậy kia chéch xuống đất hướng ra sau, rồi dùng hai đùi kẹp lấy ngựa (gậy) giả làm người cưỡi ngựa. Chú ý không để đầu gậy sát đất (xem hình).



- Trước khi chơi cho các em học mấy câu sau để vừa chơi vừa đọc :

*"Không không ngựa ông đã về
Cất cỏ bỏ để cho ngựa ông ăn".*

hoặc :

*Côm cộp côm cộp...
Ngựa phi thật nhanh
Cánh đồng gió mát*

Trăng thanh lưng trời
Cồm cộp cồm cộp...
Ngựa phi thật nhanh
Cho chúng tôi hát
Cho lòng tôi say".

(Chính Lam)

c) Cách chơi :

- Cách thứ nhất : Khi có lệnh của người hướng dẫn, từng em một "cưỡi ngựa" phi nhanh về trước bằng cách giậm nhảy hai chân để bật người lên cao về trước rồi rơi xuống ở tư thế chân trước chân sau, hai đùi vẫn kẹp lấy "ngựa". Động tác cứ tiếp tục như vậy cho đến đích thì phi vòng quay trở lại vạch xuất phát rồi trao ngựa cho bạn số 2. Người thứ hai tiếp tục phi ngựa như người số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, không yêu cầu có thi đua giữa các đội và không tính những trường hợp phạm quy.

- Cách thứ hai : Cũng cách chơi như trên, nhưng có thi đua phân thắng thua, do vậy số lượng và giới tính các em trong các hàng phải bằng nhau. Hàng nào xong trước, ít phạm quy hàng đó thắng cuộc.

d) Luật chơi : - Chỉ được xuất phát khi có lệnh của người hướng dẫn hoặc khi bạn chạy trước đã chạy về đến vạch xuất phát để trao ngựa.

- Phải chạy đến đích trước mới được vòng quay về hoặc không chạy vòng qua vòng đích mà đặt chân vào đích rồi quay về cũng được.

26. DẶNG LƯỚI BẮT CÁ

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự khéo léo linh hoạt, giáo dục tinh thần tập thể, tính tự giác.

b) *Chuẩn bị* : Chia các em chơi thành 2 đội, một đội giả làm lưới và người bắt cá, những em này tay nắm tay nhau tạo thành một hàng dài theo hình hơi cong một cách tự nhiên như giăng lưới ; đội kia giả làm những con cá, "cá" chạy tự do trên sân (xem hình).

c) *Cách chơi* : Khi có lệnh bắt đầu cuộc chơi, những em giả làm lưới và người bắt cá quây lưới dần dần thành vòng tròn để bắt "cá". Những em đóng vai "cá" phải nhanh chóng và khéo léo chạy trốn ra ngoài lưới bằng cách lọt ra khỏi hai đầu lưới hoặc chui vào chỗ lưới bị "thủng" (chỗ tuột tay giữa những em giả làm lưới và người kéo lưới) để ra ngoài. Em nào để bị quây vào trong vòng tròn coi như bị bắt không được tiếp tục chơi, sau đó lưới lại được giăng ra để chơi tiếp 2 lần nữa. Tiếp theo hai đội đổi vai cho nhau, cuộc chơi tiếp



tục cũng 3 lần giăng lưới như đội trước. Sau một số lần như vậy đội nào có số người bị bắt nhiều hơn đội đó thua cuộc phải hô "Học tập" đội bạn 3 lần hoặc chạy một vòng xung quanh các bạn.

27. RỒNG RẦN

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy, phản xạ nhanh, phát triển sức nhanh, sức mạnh chân, giáo dục tinh thần tập thể.

b) *Chuẩn bị* : - Chọn một sân rộng, nền tương đối bằng phẳng, sạch sẽ.

- Tùy theo số lượng các em chơi và diện tích sân chơi có thể cho mỗi nhóm chơi một đợt luân phiên hoặc cho các nhóm ra các khu vực riêng để chơi.

- Mỗi nhóm chọn một em đóng vai "*thầy thuốc*" và một em khoẻ mạnh nhanh nhẹn có khả năng đối đáp tốt đóng vai "*đầu rông*" hoặc "*đầu rần*". Những em còn lại một tay nắm lấy tay bạn đằng trước, tay kia nắm lấy tay bạn đằng sau, hoặc dùng hai tay ôm lấy vòng bụng bạn đằng trước, hay nắm lấy thắt lưng, hoặc đuôi áo bạn đằng trước, tạo thành một hàng dài như một *con rông* hoặc *con rần*.

c) *Cách chơi* : Rông hoặc Rần đi lượn vòng vèo, vừa đi vừa hát :

"Rông, rần lên mây

Có cây núc nác

Có nhà khiến binh

Thầy thuốc có nhà hay không ?"

rồi tiến đến trước mặt *thầy thuốc* và đối thoại:

Thầy thuốc: Có. Nhà rông (nhà rần) đi đâu? ()*

Rông, rần : Đi xin thuốc cho con.

Thầy thuốc : Con lên mây ?

Rông, rần : Con lên một

(*) Trong đối thoại giữa *thầy thuốc* và *rông rần* mà chúng tôi sưu tầm được quá dài và có những câu không mang ý nghĩa giáo dục, ví dụ : "*Những máu cùng me*", vì vậy chúng tôi có rút ngắn và cải biên cho phù hợp. Xem phụ lục.

Thầy thuốc : Thuốc chưa hay

Rồng, rắn : Con lên hai

Thầy thuốc : Vẫn chưa được

Rồng, rắn : Con lên ba

Thầy thuốc : Thuốc hay vậy, để thầy đuổi bắt.

Sau từ "bắt" thầy thuốc chạy tìm mọi cách để bắt đuôi rồng hoặc rắn, còn rồng hoặc rắn thì tìm cách chạy để cản (em đóng vai đầu rồng hoặc rắn) hoặc lẩn trốn (những em còn lại trong hàng). Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi thầy thuốc bắt được em ở đuôi, thì em này thay vị trí em đóng vai thầy thuốc và ngược lại, sau đó trò chơi lại tiếp tục từ đầu. Nếu trong khi chạy rồng hoặc rắn để đứt khúc, thì em bị tuột tay để đứt khúc cũng phải thay em đóng vai thầy thuốc và ngược lại.

28. MÈO ĐUỔI CHUỘT

a) Mục đích : Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự thông minh sáng tạo.

b) Chuẩn bị : - Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nền bằng phẳng. Tập hợp các em thành một vòng tròn rộng mặt quay vào trong, các em dang tay ngang và nắm lấy bàn tay của nhau vào thành những "lỗ hồng" để cho "mèo" và "chuột" đuổi nhau.

- Chọn một em đóng vai "mèo", một em đóng vai "chuột". Hai em này đứng cách nhau 3m ở phía trong vòng tròn.

c) *Cách chơi* : - Khi có lệnh của người hướng dẫn, tất cả các em đứng theo vòng tròn nắm tay nhau lắc lư và nhún chân, đồng thời đọc to các câu sau:

*"Mèo đuổi chuột,
Mời bạn ra đây,
Tay nắm chặt tay,
Đứng thành vòng rộng,
Chuột luôn lỗ hổng,
Chạy vội chạy mau,
Mèo đuổi đằng sau,
Trốn đâu cho thoát !".*

Sau từ "thoát", "chuột" chạy luôn qua các "lỗ hổng" chạy trốn khỏi "mèo" còn "mèo" phải nhanh chóng luôn theo các "lỗ hổng" mà "chuột" đã chạy để đuổi bắt "chuột". Khi đuổi kịp, "mèo" đập nhẹ tay vào người "chuột" và coi như "chuột" bị bắt, trò chơi dừng lại đổi vai cho nhau hoặc thay bằng một đôi khác để trò chơi lại tiếp tục.

Trường hợp sau 1 - 2 phút mà "mèo" vẫn không bắt được "chuột" cũng phải dừng lại và thay bằng một đôi khác để tránh các em chơi quá sức.

Chú ý : Khi chưa đọc đến từ "*thoát*" cả "*chuột*" và "*mèo*" đều chưa được chạy, ai chạy trước là phạm quy và thay bằng một người khác.

Khi "*chuột*" và "*mèo*" chạy qua các "*lỗ hồng*" các em đứng theo vòng tròn không được hạ tay xuống để cản đường.

- Có thể cho các em chơi theo cách "*mèo*" khi đuổi theo "*chuột*" có thể chạy đón đầu, chứ không bắt buộc phải luôn qua đúng đường mà "*chuột*" đã chạy và có thể tổ chức chơi một "*mèo*" đuổi hai, ba "*chuột*".

Ghi chú : - Trò chơi này ở một số nơi gọi là "*Hổ vô Lợn*". Trong trường hợp như vậy người hướng dẫn thay đổi tên trò chơi.

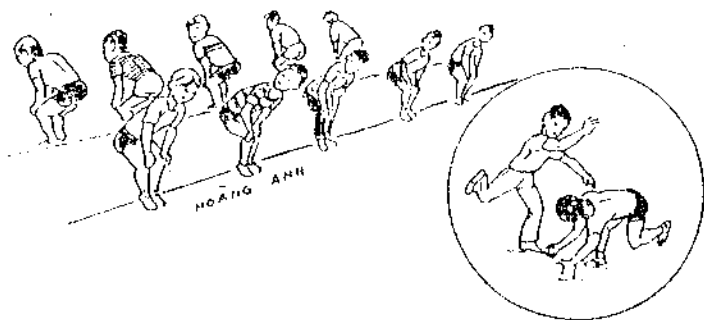
29. HOÀNG ANH, HOÀNG YẾN

a) **Mục đích :** Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh, tính khẩn trương và khả năng tập trung chú ý rất cao.

b) **Chuẩn bị :** - Kẻ 2 vạch song song cách nhau 1m ở giữa sân, chiều dài của mỗi vạch phụ thuộc vào số lượng các em chơi. Cách 2 vạch giữa sân khoảng 5m kẻ hai vạch giới hạn.

- Tập hợp các em thành 2 hàng ngang đứng

quay lưng vào nhau ở 2 vạch giữa sân (em nọ cách em kia 1 - 1,4m), một hàng đặt tên là *Hoàng Anh*, hàng kia tên là *Hoàng Yến*. Nếu các em chơi đông, mỗi đội cho 2 nhóm vào chơi (xem hình).



c) *Cách chơi* : Người hướng dẫn hô to "*Hoàng...*
Anh" thì hàng mang tên *Hoàng Anh* nhanh chóng quay lưng lại đuổi các bạn *Hoàng Yến*, còn các bạn *Hoàng Yến* phải nhanh chóng chạy qua vạch giới hạn của sân mình. Trong quá trình đuổi và chạy như vậy, nếu người chạy trốn chạy không kịp để người đuổi đuổi kịp thì người đuổi đập nhẹ tay vào người bạn và coi như người này bị bắt. Người của hàng mang tên *Hoàng Anh* lúc này đang có quyền đuổi nhưng nếu chạy quá vạch giới hạn

cũng phạm luật và coi như bị bắt. Tính tổng số người bị bắt của mỗi bên để còn phân thắng, thua.

Sau đó tất cả các em lại tập hợp ở 2 vạch giữa sân và trò chơi lại tiếp tục như lúc đầu, sau tổng số lần được gọi tên như nhau, hàng nào có số người bị bắt nhiều, hàng đó thua cuộc. Những em đã bị bắt được tiếp tục chơi ở những lần tiếp theo.

Ghi chú : - Trò chơi này còn có tên gọi "Quân xanh, quân đỏ".

- Khi các em đã nắm vững cách chơi, người hướng dẫn có thể tăng số lần chạy và khoảng cách cần chạy.

- Khi đuổi bắt có thể đuổi bắt bất kỳ người nào của đội bạn chứ không giới hạn theo cặp.

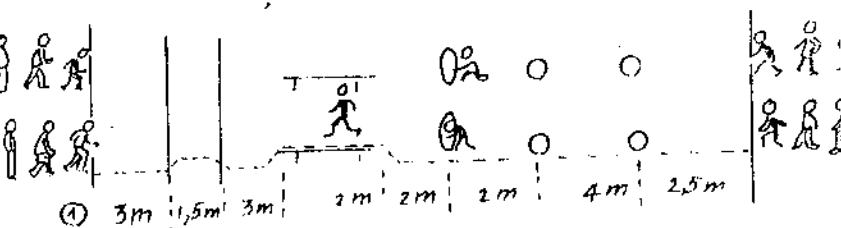
30. TIẾP SỨC CON THOI

a) *Mục đích :* Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

b) *Chuẩn bị :* Chọn một khoảng sân bằng phẳng, kẻ 2 vạch giới hạn song song cách nhau 10 - 15m, mỗi vạch dài 3 - 4m. Tập hợp các em thành 2 - 4 hàng dọc đứng đối diện nhau ở 2 bên vạch giới hạn với số lượng bằng nhau và tỉ lệ nam, nữ giống nhau.

Hai em đứng trên cùng ở bên A cầm bóng hoặc một chiếc khăn.

c) *Cách chơi* : Khi có lệnh cho trò chơi bắt đầu, những em số 1 ở bên A nhanh chóng chạy sang bên B và trao bóng cho bạn số 1 ở bên B, rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên B. Em số 1 bên B khi nhận được bóng thì nhanh chóng vượt qua vạch giới hạn chạy sang bên A và trao bóng cho bạn số 2 ở bên A rồi đi vòng về tập hợp ở cuối hàng bên A. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy một cách nhanh nhẹn cho đến hết lượt. Cặp hàng nào xong trước, ít phạm quy thì cặp hàng đó thắng. Nếu để bóng rơi, có quyền nhặt bóng lên và tiếp tục cuộc chơi.



Nếu chạy ra khỏi vạch giới hạn trước khi có hiệu lệnh cuộc chơi hoặc khi chưa nhận được bóng đã chạy là phạm quy.

31. TRỒNG NỤ TRỒNG HOA

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sức bật của cổ chân, bàn chân và sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn, chính xác.

b) *Chuẩn bị* : - Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nền bằng phẳng. Chỗ các em ngồi làm "nụ, hoa" phải lau sạch hoặc ngồi lên dép, giấy v.v...

- Tuỳ theo số lượng các em chơi, có thể chia thành 2 - 4 nhóm chơi, mỗi nhóm khoảng 8 - 12 em. Trong mỗi nhóm chọn 2 em ra làm nụ, hoa. Hai em này ngồi cách vạch giới hạn chỗ các bạn đứng để chuẩn bị chạy nhảy khoảng 4 - 5m. Tự thế ngồi của các em như sau : ngồi bệt lên nền nhà đã lau sạch hoặc lên dép, giấy, hai chân co duỗi về trước, đầu tiên 4 bàn chân áp sát vào nhau (gọi là cây), sau khi các bạn đã lần lượt nhảy qua hết, thì một trong hai em đặt một nắm tay lên đỉnh (mũi) bàn chân (nơi 4 bàn chân sát nhau và chia các ngón chân lên trời) gọi là "nụ 1". Sau khi các bạn lần lượt nhảy qua, thì nụ chuyển thành hoa bằng cách xòe bàn tay ra cho các ngón tay hướng lên cao (gọi là *hoa 1*). Sau khi các bạn lại một lần nữa lần lượt nhảy qua hết thì em ngồi đối diện đưa một nắm tay đặt lên đỉnh các ngón tay của "hoa 1" gọi là "nụ 2". Sau đó các em cứ

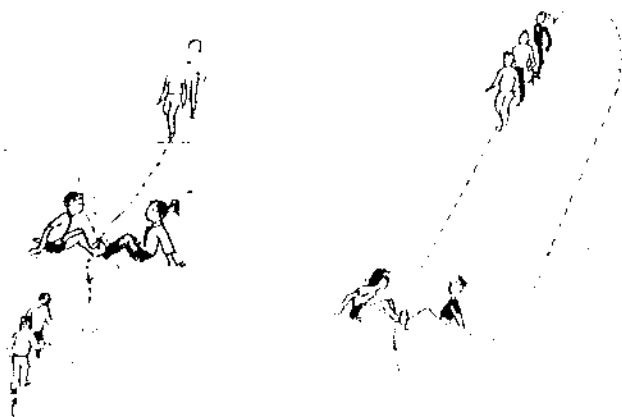
thay nhau lần lượt đặt tay làm nụ và hoa xen kẽ nhau như nụ 1, nụ 2, hoa 2 rồi nụ 3, hoa 3, nụ 4 hoa 4.

Chú ý : Khi ngồi làm nụ, hoa, mặt và ngực hơi ngửa ra sau mặc dù thân trên hơi ngả về trước để tránh các bạn khi chạy và nhảy chạm vào mặt.

Cũng có thể ngồi chông 2 tay ra phía sau và chỉ dùng các bàn chân làm nụ và hoa để khoảng cách giữa mặt của 2 người rộng ra, không lo bị các bạn nhảy chạm vào.

c) Cách chơi : Khi thấy các bạn ngồi làm nụ, hoa đã chuẩn bị xong, thì từng nhóm có thể bắt đầu cuộc chơi. Các em lần lượt chạy từ vạch giới hạn đến chỗ nụ, hoa và bật nhảy qua, sau đó có hai cách để tập hợp, một là đi tiếp về trước 4 - 5m rồi quay lại để tập hợp thành một hàng mới đợi khi các bạn lần lượt nhảy xong thì bắt đầu một lượt chạy. - nhảy mới theo chiều ngược lại ; hai là nhảy xong thì đi vòng về cuối hàng tập hợp để chờ đến lượt nhảy tiếp theo (xem hình).

Trò chơi cứ tiếp tục như vậy, các em lần lượt nhảy qua : cây, nụ 1, hoa 1, nụ 2, hoa 2, nụ 3, hoa 3, nụ 4, hoa 4. Trong quá trình chạy - nhảy như vậy, ai để chân chạm nụ, hoa thì phải vào thay vị trí một trong hai người đã ngồi làm nụ, hoa và trò chơi có thể bắt đầu lại từ đầu



hoặc tiếp tục trồng nụ hoa như trước khi có em bị chạm chân.

Ghi chú ; - Có thể tổ chức cho các em lần lượt nhảy qua một cặp làm nụ, hoa, và có thể qua 2 - 3 cặp liên tiếp, cặp nọ cách cặp kia 2 - 3m.

- Có thể tổ chức trò chơi trên dưới dạng thi đấu theo nhiều hình thức khác nhau. Ví dụ lần lượt mỗi nhóm cử một người vào nhảy từ mức thấp lên cao dần người nào chạm chân trước là nhóm đó thua, cũng có thể tổ chức lần lượt tất cả mọi người trong mỗi nhóm vào thi, nhóm nào để nhiều người chạm chân là thua.

Chú ý : - Khi nhảy không giạng chân sang

hai bên như nhảy ngựa, vì như vậy dễ đá chân vào mặt bạn.

- Những em ngồi làm nụ, hoa, động tác phải cố định, không được khi thấy bạn sắp nhảy thì nâng tay hoặc chân lên, rất nguy hiểm cho bạn.

32. CHỒNG ĐỒNG CHỒNG ĐE

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn và khéo léo, bền bỉ, tinh thần tập thể.

b) *Chuẩn bị* : - Chọn nơi sạch sẽ thoáng mát, nền bằng phẳng để tránh vấp ngã khi chạy đuổi, kẻ 3 - 4 vòng tròn có đường kính 1,5 - 2m. Mỗi nhóm chơi 4 - 6 em, các em đứng thành vòng tròn (theo vòng đã vẽ) tay nắm lại (thành quả dấm) chồng lên nhau, tay em này chồng lên tay em kia (tạo thành một chồng đe).

c) *Cách chơi* : Trước tiên dạy cho các em thuộc bài đồng dao :

"Chồng đồng chồng đe
Con chim lè lưỡi
Nó chỉ người nào ?
Nó chỉ người này !".

Cử một em đứng trong vòng tròn, vừa đi vừa hát bài đồng dao trên theo nhịp 2/4, lần lượt chỉ nắm tay của từng bạn (mỗi tiếng của lời ca chỉ vào một tay). Có thể chỉ từ trên xuống hoặc từ dưới lên cho đến khi hết lời ca. Tiếng cuối cùng này rơi vào tay ai thì người đó phải chạy đuổi bắt, còn các bạn khác nhanh chóng chạy tản ra xung quanh để trốn. Bạn nào bị bắt thì phải nhảy lò cò một vòng quanh sân. Sau đó trò chơi lại được tiếp tục từ đầu.

d) *Luật chơi* : - Khi chưa đọc xong từ này, ai chạy trước người đó vi phạm luật phải phạt nhảy lò cò một vòng sân.

- Người đuổi bắt sẽ được đổi vai thành người chỉ tay trong vòng ở lần chơi tiếp sau.

- Ai có tay rơi vào tiếng này thì phải đuổi bắt các bạn. Nếu chạm tay vào ai thì người đó coi như bị bắt và phải phạt chạy một vòng sân chơi.

Chú ý : - Nên quy định khu vực nhảy lò cò của sân chơi tránh quá rộng hoặc quá hẹp.

- Muốn tăng mật độ vận động của trò chơi thì tăng độ lớn của sân chơi và nhịp độ đọc đồng dao nhanh hơn.

33. NHÓM BA, NHÓM BẢY

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh nhẹn, phát triển sức mạnh chân, giáo dục tinh thần tập thể.

b) *Chuẩn bị* : Tập hợp các em thành 1 - 2 vòng tròn đồng tâm hoặc để các em chạy nhảy tự do trên sân.

c) *Cách chơi* : Các em vừa chạy, nhảy chân sáo vừa vỗ tay và đọc các câu sau (giống như hát):

*"Tung tăng múa ca,
Nhi đồng chúng ta
Hợp thành nhóm ba,
Hay là nhóm bảy ?"*

Sau từ "bảy" các em đứng lại và trật tự để lắng nghe lệnh, người hướng dẫn có thể hô "*nhóm... ba !*" hoặc "*nhóm... bảy !*". Sau lệnh đó các em nhanh chóng chụm lại với nhau thành nhóm 3 người hoặc 7 người. Nếu em nào không có nhóm (bị thừa ra) hoặc nhóm nào lại có số người ít hơn hoặc nhiều hơn thì em đó hoặc nhóm đó phải chạy hoặc lò cò một vòng xung quanh các bạn. Sau đó trò chơi lại tiếp tục từ đầu.

34. TRỐN TÌM

a) *Mục đích* : Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh, sự khéo léo và giáo dục tính tự giác.

b) *Chuẩn bị* : Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, có một số gốc cây, tường nhà... làm nơi cho các em ẩn, trốn. Chọn một gốc cây hay một bức tường ở khu trung tâm làm "*nhà*" và chọn một em làm người giữ nhà, một em làm người giám sát.

c) *Cách chơi* : Em làm nhiệm vụ giữ nhà quay mặt vào tường (hay gốc cây) và nhắm mắt lại rồi đếm to lần lượt các số theo quãng năm : 5, 10, 15, 20... 100. Trong khi các em giữ nhà đếm, thì các em khác tìm chỗ ẩn, trốn một cách khẩn trương. Khi bạn giữ nhà đếm đến 100 thì có quyền mở mắt ra và bắt đầu đi tìm những người ẩn, trốn. Trong khi đi tìm vẫn phải "*bảo vệ*" nhà, nếu thấy ai chạy về thì phải gọi tên người đó ngay, nếu để một trong những người ẩn, trốn về được đến "*nhà*" thì coi như người giữ nhà bị thua và tất cả những người đã ẩn, trốn được về. Trò chơi có thể tiếp tục bằng một bạn mới đóng vai người giữ nhà hoặc bằng chính bạn giữ nhà lần trước đã không giữ nổi nhà. Những người đi trốn, nếu có ai tìm về nhà mà bị người giữ nhà phát hiện, thì người đó bị thua và phải thay vai người giữ nhà.

Chú ý : - Người đi trốn phải trốn cách nhà tối thiểu 2m, xa nhất 20m.

- Không được nằm, bò hoặc trốn vào những nơi bẩn thỉu.

- Khi bị gọi đúng tên phải tự giác. Nếu không gọi đúng tên, thì người bị gọi coi như không bị bắt.

35. BỎ KHĂN

a) Mục đích : Nhằm rèn luyện khả năng tập trung chú ý và kĩ năng chạy, phát triển sức nhanh khả năng linh hoạt, tính nhanh nhẹn ; giáo dục ý thức tổ chức kỉ luật, tính tự giác.

b) Chuẩn bị : Chuẩn bị 1 - 2 chiếc khăn. Tùy theo số lượng các em chơi nhiều hay ít có thể tập hợp các em thành một hoặc hai vòng tròn khác tâm. Các em ngồi theo vòng tròn mặt quay vào trong, em nọ cách em kia 0,2 - 0,5m, từng em khi ngồi có thể để hai tay ở phía sau lên đùi v.v... Chọn 1 em (nếu tổ chức theo 2 vòng tròn thì chọn 2 em) nhanh nhẹn, khéo léo làm người bỏ khăn đầu tiên (xem hình).

c) Cách chơi : Em cầm khăn chạy theo vòng tròn (phía sau lưng các bạn), khi chạy cần khéo léo giữ khăn không để cho các bạn biết mình còn



giữ khăn trong tay hay không. Em này vừa chạy vừa tìm cách bỏ khăn nhẹ nhàng lên mặt đất phía sau lưng một bạn nào đó; sau đó chạy tiếp hết một vòng đến chỗ mà mình đã bỏ khăn, nếu bạn này chưa biết thì cúi xuống nhặt khăn và dùng khăn quất vào lưng bạn. Bạn bị bỏ khăn ở phía sau mà không biết phải đứng lên chạy một vòng rồi về ngồi vào chỗ cũ. Trong khi bị bạn bỏ khăn chạy bạn cầm khăn chạy đuổi theo và có quyền dùng khăn quất nhẹ vào người bạn. Hết một vòng, trò chơi lại tiếp tục từ đầu bằng cách bạn cầm khăn lại chạy bỏ khăn hoặc người hướng dẫn chọn một em khác thay thế (nếu thấy em này đã chạy nhiều rồi).

Trường hợp sau khi bỏ khăn chưa chạy hết một vòng đã bị phát hiện, thì người bị bỏ khăn

cầm khăn chạy đuổi theo để quất. Khi người bỏ khăn chạy về đến chỗ trống mà lúc này người bị bỏ khăn ngồi thì ngồi thay vào vị trí đó, còn người cầm khăn tiếp tục chạy đóng vai người bỏ khăn. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy nhưng không được bỏ khăn xa lưng bạn đang ngồi (quá 0,2m), những người đang ngồi không được nói hay chỉ dẫn cho bạn khác biết là đã bị bỏ khăn ở phía sau.

36. XÌA CÁ MÈ

a) Mục đích : Thông qua trò chơi góp phần hình thành cho các em năng lực đối ứng (diễn xướng); đồng thời tăng thêm niềm vui cho các em, giúp các em gắn bó với tập thể hình thành nhân cách sống tốt.

b) Chuẩn bị : - Chọn một nơi thoáng rộng, tốt nhất là bãi cỏ rộng.

- Chia số lượng người chơi thành 3 - 4 nhóm, mỗi nhóm 10 - 12 em.

c) Cách chơi : Các em trong nhóm vịn tay lên vai nhau và khoác chặt quây thành một vòng tròn hướng mặt vào phía trong sao cho khoảng hở của 2 em chỉ đủ cho 1 người chui lọt. Một em được các bạn chỉ định tách ra vừa đọc bài ca :

*"Xia cá mè
 Đè cá chép
 Chân nào đẹp
 Thì đi bán men
 Chân nào đen
 Thì xấu xấu lắm
 Mau về ngay rửa chân cho sạch".*

(Chinh Lam cải biên)

Vừa đồng thời đếm từ một bạn bất kỳ nào đó, cứ một tiếng chỉ vào một bạn, chỉ hết lượt lại vòng sang vòng tiếp, tiếng "men" mời vào bạn nào thì bạn ấy đứng vào vòng trong vòng đóng vai người bán men. Đợi cho các bạn đóng vai hàng rào (các bạn quây tròn) ổn định và bắt đầu dịch chuyển theo hướng vòng tròn xung quanh 1 tâm tưởng tượng nào đó. Bạn đóng vai người bán men vừa đi xung quanh vòng tròn theo hướng ngược lại vừa rao : (cuộc đối đáp bắt đầu).

- Người bán men : Ai mua men tôi không ?
- Các bạn trong vòng : Men vàng hay men bạc?
- Người bán men : Men bạc đây! Men bạc đây!
- Các bạn trong vòng : Men bạc không mua.
- Người bán men : Ai mua men tôi không ?
- Các bạn trong vòng : Men vàng hay men bạc?
- Người bán men : Men vàng.

- Các bạn trong vòng : Men vàng mua vậy.
- Người bán men : Đi lối nào ?
- Các bạn trong vòng : Đi lối bờ ao !
- Người bán men : Bờ ao vương rào !
- Các bạn trong vòng : Chuyển đi lối ngô.
- Người bán men : Lối ngô lắm gai !
- Các bạn trong vòng : Chuyển đi cửa hai.
- Người bán men : Cửa hai có báo.
- Các bạn trong vòng : Tính bác khó bảo
 Vậy đi cửa sau !
 Hay đi lối nào ?
 Tha hồ mà chọn".

(Chinh Lam cải biên)

Và thế là cuộc tranh đua bắt đầu : các bạn trong vòng tròn bám tay nhau chạy vòng quanh mỗi lúc mỗi nhanh, vừa chạy vừa hát :

*"Giăng tơ
 Em quăn
 Cho bên
 Áo tơ
 Em khoác,
 Em mang,
 Giăng tơ
 Dai khít
 Chỉ quàng*

Hỡi ông
Đi chợ
Đâm quàng
Lung tung !
Giăng tơ
Dây khít,
Dây chùng
Xin ông
Cứ việc
Lùng bùng
Ở trong".

(Chinh Lam)

Còn bạn đóng vai người bán men vừa phải tìm cách chui ra khỏi vòng tròn đang chuyển động (chạy lung tung tìm kiếm lỗ hổng) vừa kêu : "ôi bom, bị bom..." cho vui và làm nhịp đệm cho bài hát của các bạn trong vòng. Nếu chui ra được, người bán men được công nhận là thắng, còn nếu không chui ra được thì có nghĩa là người bán men thua. Cuộc chơi kết thúc, xin chuyển cho nhóm 2.

Chú ý : Thời gian kết thúc ván chơi phụ thuộc vào người bán men. Vì chỉ khi nào người bán men xin thua, vòng quay mới dừng (còn nếu không các bạn trong vòng cứ tiếp tục vừa chạy quanh vừa hát đi hát lại bài hát). Tất nhiên là bạn đóng

vai bác bán men chui ra được thì cuộc chơi cũng kết thúc.

Dẫn chơi : Người điều khiển hướng dẫn cách chơi, thị phạm cho các em, cách khoác tay sao cho bền cho chắc, cách chạy ngang tạo thành vòng tròn, cách hát để bước chân theo đúng nhịp. Một vài buổi đầu người hướng dẫn tập trung các nhóm cùng học lời ca, cùng tổ chức đối thoại và xem tiếp một nhóm do người hướng dẫn chỉ đạo chơi đi, chơi lại nhiều lần. Sau đó các nhóm mới có thể tự chơi.

37. GIUNG GIẢNG GIUNG GIỀ

a) *Mục đích* : Nhằm giáo dục khả năng cảm nhận về tiết tấu âm nhạc, giáo dục lòng yêu quê hương đất nước, thiên nhiên tươi đẹp.

b) *Chuẩn bị* : - Chọn nơi thoáng đãng mát mẻ, nhất là ở các bãi cỏ, công viên... tốt nhất là vào những đêm trăng sáng tại sân chơi sau khi người phụ trách kể cho các em nghe những câu chuyện cổ tích hay những sự tích về một sự việc nào đó.

- Chia số người chơi thành nhiều nhóm mỗi nhóm 5 em.

c) *Cách chơi* : Cho các em trong từng nhóm dàn hàng ngang, tay nắm tay nhau, cùng vung vẩy đưa (đưa lên đưa xuống) nhịp nhàng phối hợp với lời ca :

*"Giung giăng giung giẻ
Dắt trẻ đi chơi
Đến cửa nhà trời
Lay cậu lay mợ
Cho cháu về quê
Cho dê đi học
Cho cóc ở nhà
Cho gà bới bếp
Ngồi xập xuống đây".*

Hát đến câu cuối "ngồi xập xuống đây" các em ngồi xụp xuống, sau đó đứng lên tiếp tục đi và đọc lời ca mới :

*"Giung giăng giung giẻ
Dắt trẻ đi chơi
Đến cửa nhà trời
Tìm nơi gió mát
Cùng hát véo von
Mời ông trăng tròn
Ra chơi với bé
Xi xà xì xụp..."*

Hoặc :

"Cầm tay cho chắc,
Cầm tay cho bền
Cầm tay cho duyên
Cầm tay cho khéo
Kéo lên mạn ngược
Gặp ông voi già
Kéo về nhà ta
Gặp gà, gặp vịt
Hỏi thăm bà nguyệt
Trăng tỏ, trăng mờ
Hỏi thăm ông tơ
Cầu vòng đi chợ
Ừ à ù ập
Ngồi thấp xuống đây !

(Chinh Lam)

Và sau nhiều lần lặp đi, lặp lại khi cảm thấy các em bắt đầu chán, người hướng dẫn tập trung tất cả nhóm lại và cùng cầm tay nhau xếp thành vòng tròn múa hát :

"Vui, vui
Nhịp chân
Đưa nhanh
Cầm tay
Em múa
Cho tròn

Chị Hằng
Ngắm soi
Váy đẹp
Vòm cây
Hơn hơn
Đùa reo
Vòng bay
Cuốn theo
Gió lay,
Vòng quay
Lan rộng
Lại đây
Sao trời
Ngó nghiêng
Nhấp nháy
Vòng quay
Lan rộng
Lại đây".

(Chinh Lam)

Dẫn chơi : Đây là trò chơi tập thể, dễ hướng dẫn, dễ gây hứng thú. Chỉ yêu cầu người phụ trách hướng dẫn các em đọc lời ca thật diễn cảm, tươi vui và trước khi chơi, gợi ý kích thích trò tưởng tượng của các em. Giúp các em tăng thêm niềm vui, sự hứng khởi và niềm tin vào chính mình, sự gắn bó với tập thể đáng yêu của mình.

PHẦN IV

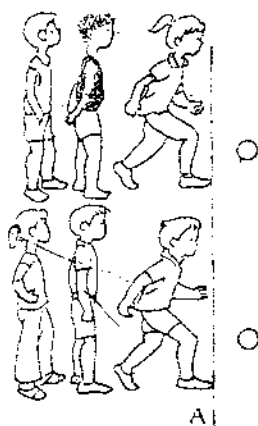
NHÓM TRÒ CHƠI RÈN LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY, VAI VÀ KỸ NĂNG LEO TRÈO

1. TUNG BÓNG CHO NHAU (I-III)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo chính xác, nhanh nhẹn ; khả năng tập trung chú ý cao.

b) Chuẩn bị: Hai em một quả bóng (bằng cao su, nhựa...). Tập hợp lớp thành 2 hàng dọc sau đó cho quay thành 2 hàng ngang quay mặt vào nhau theo từng đôi một hàng nọ cách hàng kia 2,5m (lớp I), 3-4m (lớp II) và 5-6m (lớp III). Trong từng hàng, em nọ cách em kia tối thiểu 1m. Nếu sân rộng có thể tập hợp lớp thành 4 hàng dọc để tạo thành 2 đội hình chơi, nếu sân hẹp thì cho các em chơi làm 2-3 đợt.

c) Cách chơi: - Đối với các em lớp I, II, sau khi có lệnh của người chỉ huy, từ đôi một các em tung bóng cho nhau. Tung bóng bằng một



A



B

tay theo kiểu đưa tay từ dưới thấp lên cao về phía trước (không được ném bóng). Khi tung bóng phải tung cho chính xác đến phía trước ngực bạn, em bắt bóng dùng hai tay hoặc một tay bắt lấy bóng sau đó chuyển bóng sang tay thuận rồi lại tung bóng sang cho bạn và trò chơi cứ tiếp tục như vậy, nếu bóng bị rơi thì nhặt lên và tiếp tục cuộc chơi. Khi tung và bắt bóng cần di chuyển chân sao cho tung và bắt bóng được chính xác, dễ dàng (xem h.50a).

- Đối với các em lớn không tập hợp theo hàng ngang mà là 2 hàng dọc đối chiều nhau khoảng mỗi bên 5-6 em, như vậy 10-12 em mới cần một bóng. Các em lần lượt tung bóng sang cho bạn ở hàng đối diện sau đó chạy vòng về tập hợp ở cuối hàng của mình để chuẩn bị bắt và tung bóng. Trò chơi cứ liên tục như vậy, nếu bóng rơi thì nhặt lên để tiếp tục chơi (xem hình).

d) Hướng dẫn chơi: - Người chỉ huy tập hợp các em theo đội hình như đã hướng dẫn, cho các em cầm bóng, sau đó gọi tên trò chơi rồi hướng dẫn cho các em cách tung và bắt bóng rồi cho các em chơi. Riêng với các em lớp III, lúc đầu cho các em chơi theo *đội hình a*, sau đó một số buổi tập mới chuyển sang cho các em chơi theo *đội hình b*.

- Trò chơi này đơn giản, nhưng việc tổ chức cho các em chơi lại đòi hỏi rất cẩn thận, trật tự nếu không các em sẽ rối loạn đội hình, chạy xô và nhau hoặc tung bóng vào người nhau v.v... Vì vậy phải luôn nhắc nhở các em và nghiêm khắc với những em cố tình ném bóng hoặc ngang chân bên cạnh. Nếu có điều kiện cho các em đứng cách nhau 2-3m theo hàng ngang để các em đỡ xô vào nhau.

- Hướng dẫn cho các em cách chơi ngoài giờ.

3. NÉM TRÚNG ĐÍCH (I - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kĩ năng ném đích, phát triển sức mạnh tay, khả năng phối hợp khéo léo, chính xác.

b) Chuẩn bị: - Chuẩn bị đích để cho các em

ném. Đích có thể ở nhiều dạng khác nhau như: đích là các vật thể trong một vòng tròn vẽ trên mặt đất (các vật ở đây có thể là một hoặc một số quả bóng nhỏ, hay dép, guốc hoặc các khúc gỗ xếp lại với nhau..., đích cũng có thể là một vòng tròn làm bằng mây, tre hay kim loại được dựng đứng cao cách mặt đất một khoảng nào đó (có thể cao như ném còn), hoặc đích là những vòng tròn đồng tâm vẽ lên tường...

- Chuẩn bị một số vật để ném như bóng cao su, bóng nhựa, mẩu gỗ, dép, túi giẻ bọc cát, bóng da 150 gam v. v...

- Tùy theo lứa tuổi và giới tính, kẻ một vạch giới hạn đứng ném cách đích 2m - 7m, và tập hợp các em thành 1 - 4 hàng dọc sau vạch giới hạn.

c) Cách chơi: Các em lần lượt vào cầm vật ném để ném vào đích, ai ném trúng đích thì được quyền ném lần thứ hai và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi nào không ném trúng đích thì mất quyền ném và chuyển quyền đó sang bạn tiếp theo.

Trường hợp đích là một số vòng tròn đồng tâm ở trên tường có thể cho mỗi em ném 3 - 5 lần liên và tính điểm theo các vòng tròn quy định, ai nhiều điểm nhất người đó thắng. Ví dụ có 5 vòng tròn đồng tâm có bán kính lớn dần từ 5cm - 10cm, 15cm - 20cm và 25cm thì nếu ném trúng vòng trong cùng được 5 điểm, vòng thứ hai được

4 điểm, vòng thứ ba được 3 điểm, vòng thứ bốn được 2 điểm và vòng ngoài cùng được 1 điểm.

Ghi chú: Trò chơi này được các em còn nhỏ rất ưa thích nhất là các em nam, vì có thể chơi cá nhân hoặc theo nhóm, phương tiện và địa điểm chơi không phức tạp, luật chơi đơn giản.

d) Cách dạy: - Gọi tên trò chơi. Tùy theo dụng cụ để ném và đích, giải thích cách chơi, sau đó cho một hoặc một số em ra làm mẫu. Đối với các em lớn thì chỉ cần giải thích cách chơi bằng lời là các em đã hiểu và sau đó có thể cho các em chơi.

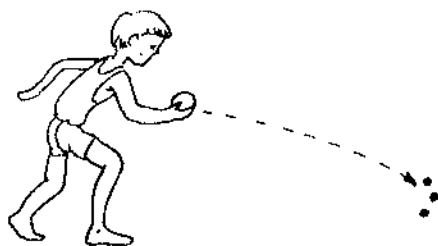
- Khi tổ chức cho các em chơi cần giữ kỉ luật tập luyện để bảo đảm an toàn cho các em. Nếu có hiện tượng chạy lung tung thì phải cho dừng cuộc chơi và chấn chỉnh ngay về đội hình và ý thức tập luyện.

4. ĐÁNH BUM (IV - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kĩ năng tung ném trúng đích, phát triển sự khéo léo, chính xác và khả năng ước lượng khoảng cách.

b) Chuẩn bị: Chia các em thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 2 - 5 em. Mỗi nhóm cần một viên bi ve bằng kim loại có đường kính tương đương. Mỗi em cầm 3 quả bóng tennis cũ hoặc bóng cao su

có đường kính tương đương hay 3 quả tạ nhỏ, mỗi quả nặng 0,3 - 0,5kg. Mỗi nhóm cần có một khoảng sân bằng phẳng rộng khoảng 20 - 40m².



c) Cách chơi:

Người thứ nhất vạch một vạch ngắn trên mặt đất làm vạch giới hạn sau đó tung viên bi con (viên cái) về phía trước xa tùy ý sau đó lần lượt tung 3 quả bóng lăn đến gần viên cái nhất. Người thứ hai cũng cầm 3 quả bóng và lần lượt tung cho bóng cũng sao cho đến gần viên cái nhất như người thứ nhất. Tuy nhiên người thứ hai có quyền tung bóng của mình vào quả bóng của người thứ nhất cho quả bóng của người thứ nhất văng ra xa khỏi viên cái. Người thứ ba, thứ bốn và có thể cả người thứ năm cũng thực hiện như những người trước, có nghĩa là ngoài tung hoặc ném cho bóng của mình đến gần viên cái nhất thì đều có quyền ném bóng của những người trước đó để sao không có bóng nào gần viên cái bằng bóng của mình. Sau đó đo hoặc ước lượng khoảng cách ai có bóng gần viên cái nhất là thắng cuộc, ai có bóng xa viên cái nhất là thua cuộc. Sau đó trò chơi lại tiếp tục

bằng cách người thua cuộc lần trước phải tung bóng trước.

Ghi chú: Trò chơi này nhiều thiếu niên, thanh niên ở Thừa Thiên - Huế chơi rất say mê, rất giỏi. Đây cũng là trò chơi của một số dân tộc trong những ngày lễ hội, với thanh niên họ dùng những quả tạ bằng kim loại hoặc đá, với thiếu niên và nhi đồng (tiểu học) dùng bóng tennis hoặc bằng những viên bi ve.

d) Cách dạy: - Người hướng dẫn gọi tên trò chơi.

- Chỉ dẫn cho các em biết viên cái và bóng hoặc bi để tung hoặc ném.

- Làm mẫu cách vạch vạch giới hạn, tung viên cái và những viên tiếp theo. Cho một em khác ra tung bóng, sau đó đo xem ai có bóng hoặc bi gần viên cái nhất là thắng. Như vậy vừa làm mẫu vừa giải thích cách chơi.

- Cho một nhóm 2 - 3 em khác ra chơi, sau đó tiếp tục giải thích về luật.

- Tiếp theo tùy theo số lượng bóng và viên cái, chia các em ra những nhóm khác nhau để chơi.

- Sau nhiều buổi tập, chọn những em giỏi cho thi với nhau.

- Hướng dẫn cho các em cách chơi ngoài giờ theo nhóm 2 - 5 người.

Chú ý : Bảo đảm an toàn, không để các em

ném vào nhau, muốn vậy hướng ném không được để có người đứng ở đó.

5. NÉM CÒN (IV - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kĩ năng tung bắt, phát triển sự khéo léo, chính xác.

b) Chuẩn bị: - 5 - 10 quả còn. Quả còn làm bằng một túi vải trong đựng giẻ hoặc cát nặng 100 - 200 gam. Quả còn được nối với một dây dài khoảng 0,4m - 0,8m. Quả còn và dây được trang trí bằng cách đính vào nhiều dải lụa hay vải màu sắc sỡ, tạo thành những tua trông rất đẹp mắt nhưng lại không gây cản trở khi ném và bắt.

- Nếu có điều kiện có thể chuẩn bị một cây tre hoặc cột cao 4m - 8m, trên cao có đính một vòng tre (hoặc mây...) có đường kính 0,3m - 0,5m. Vòng tre cũng được trang trí bằng cách dán các giấy màu theo đường viền của vòng và giấy hoặc vải màu làm các tua. Có nơi còn dán cả bề mặt vòng tre bằng một giấy màu đỏ hoặc hồng nên trông vòng tre như một mặt trời. Vòng tre được đính vuông góc với mặt đất để hai bên đứng ném đều nhìn thấy toàn bộ vòng tròn.

- Tùy theo số lượng các em có thể tập hợp các em thành 2 - 4 hàng ngang (tương đương mỗi tổ là một đơn vị tham gia cuộc chơi) và tùy theo số

quả còn đã chuẩn bị để cho lần lượt từng 2 nhóm vào chơi một lần (một nhóm từng em cầm còn, nhóm kia đứng ở phía bên kia để đón bắt quả còn), khoảng cách giữa hai nhóm 10m - 15m, nếu có cột và vòng tre thì cột và vòng tre ở giữa khoảng cách hai nhóm.

c) Cách chơi:

- *Cách thứ nhất:* Chơi không có đích là cột và vòng tre, cách này mang tính hình tượng mà dân tộc Thái ở Trung Quốc cũng như một số dân tộc khác đã tổ chức chơi trong những ngày lễ hội. Cách này phù hợp với những trường không có điều kiện tạo ra cây và vòng tre làm đích. Cách chơi này hai bên đứng cầm dây quay quả còn rồi tung sang cho bạn của mình (theo từng đôi một) ở hàng đối diện, bạn ở hàng đối diện bắt lấy còn bằng hai tay hoặc một tay, thậm chí nếu còn bị rơi xuống đất, thì nhặt lên rồi cũng quay còn ném lại. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy theo kiểu tung, bắt sao cho chính xác.

- *Cách thứ hai:* Ném qua vòng đích ở trên cao. Cách này các dân tộc miền núi ở nước ta vẫn chơi trong những ngày tết và lễ hội. Cách quay còn và ném cũng như ở cách thứ nhất, nhưng yêu cầu độ chuẩn xác cao hơn, lúc này phải ném sao cho quả còn bay đúng qua vòng tròn tre ở trên cao, còn người bắt còn thì tùy ai bắt được còn cũng

được (không giống như ở cách thứ nhất là tung bắt theo từng đôi một).

d) Cách dạy: - Gọi tên trò chơi, giới thiệu về quả còn là vòng đích, đồng thời cũng giới thiệu tóm tắt cho các em biết đây là một trò chơi dân gian mà nhiều dân tộc ít nhiều ở nước ta vẫn chơi trong những ngày tết và lễ hội.

- Dạy cho các em cách cầm còn và quay còn để ném còn đi.

- Tổ chức cho các em chơi theo cách thứ nhất theo kiểu tung bắt.

- Trong ngày lễ hoặc hội khoẻ của trường tổ chức các em chơi ném còn qua vòng tròn đích.

- Hướng dẫn các em cách tự làm quả còn và chơi ở nhà theo nhóm 2 người trở lên (có hoặc không có vòng đích).

6. CƯỚI NGỰA TUNG BÓNG (IV - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện khả năng thăng bằng, khéo léo chính xác, khả năng tập trung chú ý cao và phát triển sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị: Chia lớp ra làm 2 nhóm nam và nữ. Mỗi nhóm tập hợp theo một vòng tròn rồi điểm số, sau đó cứ một em số lẻ với một em số chẵn tạo thành từng đôi một. Em số chẵn đi

ra sau em số lẻ, rồi em số lẻ công em số chẵn theo cách em số lẻ ngã thân trên về trước, hai tay chống lên hai đầu gối, em số chẵn ngồi trên lưng em số lẻ hai tay tự do để chuẩn bị bắt bóng và chuyền bóng. Cách công như vậy giả làm "ngựa" và "người cưỡi ngựa". Mỗi nhóm chuẩn bị 1 - 2 quả bóng (nhỏ hoặc bóng chuyền, bóng đá...). Giao bóng cho một em đang cưỡi ngựa cầm bóng.

c) Cách chơi: - Khi lệnh bắt đầu cuộc chơi, các em "cưỡi ngựa" tung bóng cho nhau. Tung và bắt bóng phải chính xác, không vội vàng, nếu để bóng rơi thì toàn bộ những em đóng vai "cưỡi ngựa" phải nhanh chóng nhảy xuống đất rồi chạy cho xa. Trong khi đó những em đang đóng vai "ngựa" nhanh chóng nhặt lấy bóng và ném bóng vào bất kì người "cưỡi ngựa" nào đứng gần mình. Nếu ném trúng, thì toàn bộ người "cưỡi ngựa" phải thay đóng vai "ngựa" và những người đóng vai "ngựa" trở thành người "cưỡi ngựa" và trò chơi lại bắt đầu lại từ đầu. Trường hợp ném không trúng, thì toàn bộ người "cưỡi ngựa" lại được làm người "cưỡi ngựa" những người đóng vai "ngựa" lại tiếp tục phải đóng vai "ngựa" và trò chơi lại tiếp tục từ đầu. Nếu quá 3 phút mà những người "cưỡi ngựa" vẫn tung bóng và bắt bóng được không để bóng rơi, thì vẫn cho dừng lại và đổi vị trí đóng vai và trò chơi lại bắt đầu từ đầu.

- Còn có một cách chơi nữa là khi bóng rơi, những người đóng vai "ngựa" khi nhặt được bóng phải hô to "Đứng lại". Khi có hiệu lệnh này, những người đóng vai "cưỡi ngựa" phải đứng lại, nếu chạy quá đà 2 - 3 bước thì phải lùi lại đúng vị trí như lúc bắt đầu có lệnh. Những người "cưỡi ngựa" khi đã đứng lại thì quay mặt về phía người cầm bóng để tìm cách tránh đường bóng của người ném. Nếu người ném bóng, ném trước khi bạn quay lại là phạm quy và tất cả những người đóng vai "ngựa" lại phải tiếp tục đóng vai "ngựa".

Chú ý : Cả 2 cách chơi trên, người "cưỡi ngựa" không được nhún nhảy trên lưng bạn, người làm "ngựa" không được ôm chân bạn hoặc ngán chân bạn khi bạn bị rơi bóng và chạy. Không ném bóng quá mạnh hoặc ném vào mặt vào đầu bạn.

d) Cách dạy: - Tập hợp các em nam theo một vòng tròn sau đó cho điểm số rồi hướng dẫn cho các em đóng vai "ngựa" và "người cưỡi ngựa". Tiếp theo giới thiệu gọi tên trò chơi và giải thích trò chơi, sau đó cho các em chơi thử, rồi tiếp tục giải thích trò chơi. Tiếp theo cho các em chơi chính thức, sau đó sang cho các em nữ ổn định tổ chức chơi ở một khoảng sân khác cách các em nam 5 - 10m.

- Khi thấy các em chơi tương đối thành thục

và nếu số lượng các em đông có thể cho các em chơi với 2 bóng.

7. VẬT TAY (IV - V)

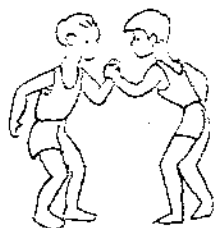
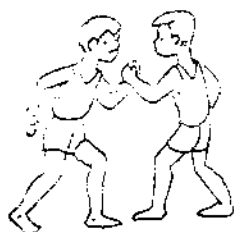
a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh tay và sự cố gắng cao.

b) Chuẩn bị: Tuỳ theo cách chơi để chuẩn bị phương tiện và tập hợp đội hình chơi. *Cách thứ nhất:* Tập hợp các em thành 2 hàng dọc rồi, cho quay thành 2 hàng ngang quay mặt vào nhau tạo thành từng đội một nam với nam, nữ với nữ có thể lực tương đương nhau. *Cách thứ hai:* Từng cặp 2 em một cần một bàn mặt phẳng ngang.

c) Cách chơi:

- *Cách thứ nhất:* Từng cặp hai em đứng chân trước mũi chân chạm nhau hoặc má trong của hai bàn chân sát vào nhau và co gối, tay thuận co (không được tì cùi tay vào người) và nắm lấy bàn tay của bạn đứng trước mình, tay kia chống hông, chân sau cũng hơi co, khoảng cách giữa chân sau và gót chân trước rộng 0,3m - 0,4m. Khi có lệnh bắt đầu, các em dùng sức mạnh của tay vật tay bạn, ai để tay bị choãi ngang ra hoặc để mất thăng bằng là thua (xem h.55).

Chú ý: Vật tay nhau chứ không phải co, kéo tay nhau.



- **Cách thứ hai:** Mỗi em đứng một bên cạnh bàn, đưa tay thuận về trước chống cùi tay lên mặt bàn và nắm lấy bàn tay của bạn, tay kia nắm lấy cạnh bàn hoặc đặt bàn tay lên mặt bàn hay chống vào hông. Khi có lệnh bắt đầu, các em dùng sức mạnh của tay vật tay bạn cho đến khi tay bạn áp xuống mặt bàn là thắng cuộc.

Ghi chú: - Ở cả 2 cách chơi phải sắp xếp những em có tay thuận cùng chiều đầu với nhau.

- Có thể tổ chức đấu vô địch nhóm, tổ, lớp (theo giới) hoặc nhân ngày hội thao có thể đấu chọn vô địch khối lớp, hoặc vô địch cùng độ tuổi.

d) Cách dạy: - Trò chơi này chủ yếu giới thiệu cho các em biết cách chơi để các em tự tập, tự chơi ngoài giờ, vì vậy sau khi gọi tên trò chơi thì chọn hai em lên làm mẫu cách chơi thứ nhất, rồi cách chơi thứ hai.

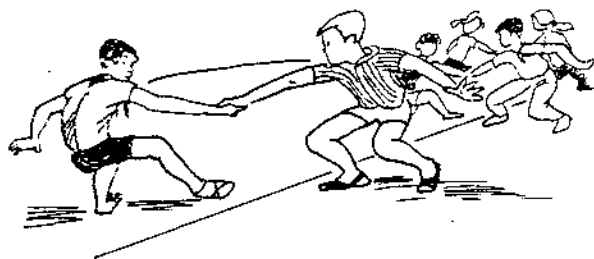
- Tổ chức cho các em chơi theo cách thứ nhất.

- Hướng dẫn cho các em chơi ở nhà.

8. AI KÉO KHOẺ (III - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh tay ngực, sự cố gắng cao và khả năng thăng bằng, sự khéo léo nhanh nhẹn, giáo dục tính tự giác.

b) Chuẩn bị: Kẻ hai vạch giới hạn song song, cách nhau 0,2m - 0,4m, mỗi đoạn dài 5 - 10m (tương đương với một hoặc hai lần. Những em này đứng thành 2 hàng dọc phía ngoài hai vạch giới hạn tạo thành từng đôi một. Điều chỉnh vị trí của từng em sao cho cùng giới tính và thể lực tương đương nhau theo từng đôi. Các em xoay người đưa tay thuận về trước nắm lấy tay của bạn. *Cách nắm tay như sau* : Tay của người này nắm lấy cổ tay của người kia, không được nắm theo kiểu hai bàn tay nắm vào nhau vì vậy dễ bị tuột tay ngã người ra sau rất nguy hiểm. Hai chân hơi co, chân trước



mũi bàn chân sát vạch giới hạn, vị trí hai bàn tay nắm vào nhau ở khoảng giữa hai vạch giới hạn (xem hình).

c) Cách chơi: Người chỉ huy phát lệnh cho cuộc chơi bắt đầu, thì từng đôi một các em co kéo nhau, sao cho kéo được đối thủ của mình bàn chân trước vượt qua 2 vạch giới hạn sang đến sân mình là thắng cuộc, ngược lại là thua.

Thông thường sau một lần thi như vậy người bị thua có tâm lý chưa phục, chưa chịu thua, nên nếu có thời gian và thấy sức khoẻ tốt, có thể cho các em đấu lại 1 - 2 lần nữa sau 3 lần đấu, ai thua 2 là người đó thua cuộc.

d) Cách dạy: - Gọi tên trò chơi.

- Chọn một cặp ra làm mẫu đồng thời giải thích, hướng dẫn cho các em biết cách nắm vào cổ tay nhau và tư thế đứng của mỗi người. Có thể hướng dẫn bằng lời, sau đó trực tiếp đến kiểm tra cách nắm tay và vị trí đứng của mỗi em, nếu có sai vừa sửa chữa vừa chỉ dẫn cho cả lớp rõ thế nào là đúng là sai. Sau đó phát lệnh cho hai em chơi để làm mẫu. Sau khi 2 em làm mẫu, nhắc lại và nhấn mạnh cách nắm cổ tay nhau, vị trí của hai tay và 2 chân trước của hai người.

- Cho 2 tổ ra chơi thử, sau đó lại nhận xét giải thích thêm cách chơi, rồi cho 2 tổ tiếp theo

ra chơi thử. Sau khi các em đã nắm vững luật mới tổ chức chơi chính thức có phân thắng thua.

- Cách phát lệnh và các thao tác cần làm của người chỉ huy như sau: Đầu tiên hô "Chuẩn bị..." đồng thời giơ một tay lên cao. Sau lệnh đó quan sát xem các em có thực hiện đúng quy định không, nếu không đúng thì cho dừng lại và nói rõ cho cả lớp biết ai sai để cả lớp cùng hiểu thêm về luật chơi, nếu thấy các em đã chuẩn bị đúng quy định, thì hô to "Bắt đầu !" hoặc thổi một hồi còi đồng thời hát mạnh tay từ trên cao xuống dưới để trò chơi bắt đầu.

- Từ cách tổ chức như trên có thể cho các em thi vô địch tổ (theo giới tính), vô địch lớp hoặc khối lớp trong những ngày học hoặc những ngày hội khỏe.

9. ĐÁY GẬY (IV - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh tay ngực, sự cố gắng và sự hiệp đồng tập thể.

b) Chuẩn bị: - Một cây gậy bằng gỗ hoặc một cây sào trúc, hóp đá dài 2m - 6m.

- Tùy theo độ dài của gậy kẻ một vòng tròn có đường kính dài hơn độ dài của gậy 1 - 2m.

c) Cách chơi: Tùy theo độ dài của gậy để chơi theo nhóm 2, 4, 6, 8 hay 10 người. Mỗi nhóm chia

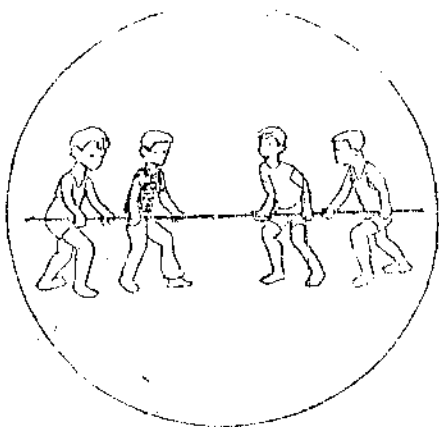
ra làm 2 đội, mỗi đội cầm một nửa cây sào (gậy), người cầm ngoài cùng không được để đầu cuối của gậy chĩa vào bụng hay ngực mà chĩa ra ngoài cơ thể. Cả hai đội đứng trong vòng tròn, khoảng giữa của gậy tương đương với tâm của vòng tròn. Khi có lệnh cho cuộc chơi bắt đầu, hai đội dùng sức đẩy vào gậy để đẩy đội đối phương ra khỏi vòng tròn là thắng cuộc (xem h.58).

Trò chơi có thể thi đấu 1 hoặc 3 lần, mỗi lần thắng được 1 điểm. Đội nào hơn điểm, đội đó thắng cuộc.

d) Cách dạy: Đây là trò chơi thanh thiếu niên, ở một số vùng hay chơi trong những ngày lễ hội.

- Gọi tên trò chơi. Giới thiệu cây gậy dùng để cầm đẩy nhau và vòng tròn là sân chơi và khu giới hạn.

- Cho 2 em lên cầm gậy đứng vào trong vòng tròn và dùng lời để chỉ dẫn cho các em cách cầm gậy và đứng chuẩn bị. Tiếp theo



dùng khẩu lệnh để điều khiển: "Chuẩn bị", hai em đứng đúng vị trí và chuẩn bị sẵn sàng bước vào cuộc chơi. Khi nghe tiếng hô "Bắt đầu" kèm theo một cái phất tay hoặc thổi một hồi còi kèm theo phất tay báo hiệu cuộc chơi bắt đầu. Đó chính là hình thức làm mẫu trò chơi, sau đó giải thích thêm về cách chơi. Trường hợp đẩy trước lệnh là phạm luật, phải cho cuộc chơi bắt đầu lại lần thứ hai.

- Nếu có nhiều cây gậy có thể cho vài nhóm cùng chơi một lúc.

- Hướng dẫn cho các em cách tập chống đẩy để phát triển sức mạnh tay ngực để có thể chơi được tốt hơn.

6. CÔNG BẠN ĐI HỌC (I - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kĩ năng đi có mang trọng vật, phát triển sức mạnh chân, giáo dục tình bạn sự thương yêu giúp đỡ nhau trong hoạn nạn.

b) Chuẩn bị: - Kẻ hai vạch song song cách nhau 5 - 6m (lớp I - II), 7 - 8m (lớp III - IV) và 10 - 15m (lớp V). Một vạch quy ước là "nhà" và vạch kia là "trường học".

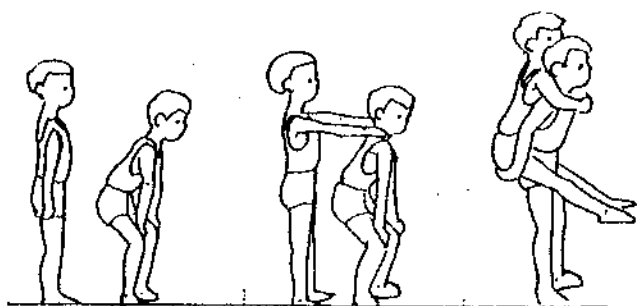
- Đối với các em các lớp I - II, tập hợp các em thành 2 - 4 hàng ngang hoặc 6 - 8 hàng dọc tạo thành từng cặp nam với, nữ với nữ, mỗi lần

xuất phát khoảng 6 - 8 cặp. Từng cặp đứng vào vạch xuất phát quy ước là "nhà" hoặc "trường".

- Đối với các lớp IV - V do thi công tiếp sức nên tập hợp các em thành 4 tổ, mỗi tổ 10 em có số lượng cặp nữ với nữ, nam với nam tương đương nhau.

c) Cách chơi: - Đối với các em các lớp I - II, người chỉ huy phát lệnh cho cuộc chơi bắt đầu, nhưng không thi đua xem ai công được nhanh, mà sau khi có lệnh của người chỉ huy từng đôi một một em công bạn từ nhà đi học đến trường, sau đó đổi vị trí em kia lại công bạn từ trường về nhà. Trò chơi được tiến hành một cách nhẹ nhàng, không ganh đua, không vội vàng để tránh xảy ra tai nạn.

- Đối với các em các lớp IV-V tổ chức theo kiểu tiếp sức, hàng nào về trước hàng đó thắng cuộc.



d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi và phát vấn các em tình huống một bạn bị đau chân thì em sẽ làm gì để giúp bạn đi học. Hiện nay có nhiều phương tiện để giúp bạn đau chân đi học, nhưng người chỉ huy định hướng cho các em là có một cách trong số đó là cõng bạn. Như vậy trò chơi giả làm cõng người đi học và cõng bạn từ trường về nhà.

- Người chỉ huy hướng dẫn bằng cách cho một đôi ra làm mẫu cách cõng bạn (xem h.59).

- Tổ chức cho các em đứng theo từng cặp tương ứng (giới tính, trọng lượng).

- Cho các em chơi (lớp I - III).

- Cho các em chơi thử (lớp IV - V), sau đó cho chơi chính thức có phân thắng thua.

Ghi chú: Nếu thấy các em lớp IV - V ở trường nhỏ quá không bảo đảm chơi theo kiểu tiếp sức, thì người chỉ huy tổ chức cho các em chơi như ở các lớp I - III.

7. KIỂU BẠN (IV) - V)

a, Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng mang vác, phát triển sức mạnh tay, chân, giáo dục tình bạn, sự thương yêu giúp đỡ nhau trong khó khăn.

b, Chuẩn bị: - Kẻ hai vạch xuất phát và đích cách nhau 8 - 15m.

- Tập hợp các em thành 3 hoặc 6 hàng ngang tạo thành từng nhóm 3 em nam với nam, nữ với nữ phía sau vạch xuất phát.

c, Cách chơi: Từng nhóm 3 người tiến sát vạch xuất phát, hai người làm nhiệm vụ kiệu. Cách thức tiến hành như sau:

- *Chuẩn bị:* Hai người làm nhiệm vụ kiệu đứng sát vạch xuất phát vai cách nhau 0,2 - 0,3m, hai tay nắm lấy cổ tay nhau theo kiểu úp lòng bàn tay lên cổ tay. Người được kiệu đứng ở phía trước tay của hai người kiệu, mặt cũng hướng về trước cùng chiều với hai người kia.

- *Động tác:* Hai người làm kiệu hơi co hai chân hạ thấp trọng tâm để chỗ 4 tay nắm với nhau xuống dưới mông của người được kiệu (hơi lùi sâu vào phía đùi một chút).

Người được kiệu quàng hai tay bá lấy cổ hai bạn đồng thời kiễng chân lên ngồi vào chỗ nắm tay nhau của hai người. Sau đó hai người làm kiệu đứng thẳng người lên và kiệu bạn đi đến đích.

Sau khi đến đích người được kiệu thay một

trong 2 người kia làm người kiệu để đi từ đích về vạch xuất phát. Tiếp theo lại kiệu từ vạch xuất phát đến đích và thay vị trí người làm kiệu thứ hai thành người được kiệu. Trò chơi được tiếp tục thêm 3 lần nữa để mỗi người được kiệu 2 lần thì dừng lại.

Ghi chú: Đối với các em lớp V, người chỉ huy có thể tổ chức cho các em chơi theo kiểu tiếp sức sau khi các em đã biết kiệu bạn đi lại tương đối thành thục, an toàn.

d) Cách dạy: - Gọi tên trò chơi.

- Chọn 3 em ra để người chỉ huy hướng dẫn các em cách nắm tay nhau để làm kiệu và cách kiệu.

- Cho cả lớp tập luyện cách làm kiệu và ngồi lên kiệu, người chỉ huy đi kiểm tra (chừa cho các em đi). Khi thấy các em thực hiện đúng động tác mới cho đi chạm một đoạn, rồi cho đi hết cự li quy định. Cuối cùng có thể cho chơi tiếp sức kiệu bạn.

Chú ý : Nhắc các em bảo đảm an toàn.

8. ĐI QUA CẦU (III - V)

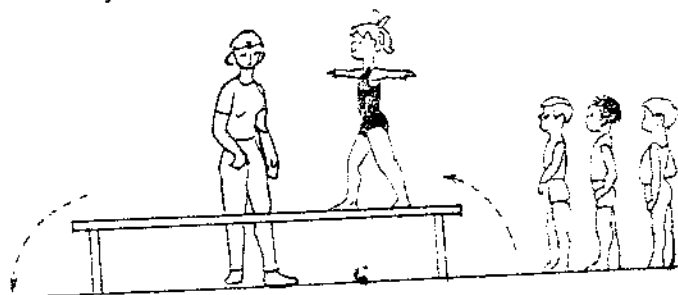
a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kĩ năng đi trên cao, khả năng thăng bằng và định hướng trong không gian.

b) Chuẩn bị: - 1 - 2 ghế băng hoặc một cầu

thăng bằng giả làm một chiếc cầu bắc qua sông, suối, nương, lạch v. v...

- Tập hợp các em thành 1 - 4 hàng dọc thăng hướng với "cầu".

c) Cách chơi: Các em lần lượt trèo lên một đầu ghế băng, đi sang đầu ghế bên kia giả đi từ đầu cầu bên này sang đầu cầu bên kia. Khi đi người chỉ huy quy định động tác cho từng đợt như: đi thường hai tay chống hông, hai tay dang ngang, hai tay để sau gáy, hai tay hoặc một tay có mang trọng vật (cặp sách, quyển sách...), đi kiễng gót, đi nhún gót v. v... Đi đến đầu cầu bên kia thì nhảy xuống vòng đi về tập hợp ở cuối cùng. người chỉ huy đứng ở gần ghế để bảo hiểm và giúp đỡ các em lên, xuống (xem h.61).



d) Cách dạy: - người chỉ huy gọi tên trò chơi.

- Chỉ dẫn cho các em xem chiếc ghế băng hoặc cầu thăng bằng giả làm cây cầu cần phải đi qua.

- Chỉ dẫn cho một các em trèo lên cầu đi thường hai tay chống hông đi sang đầu cầu bên kia rồi nhảy xuống đi vòng về tập hợp ở cuối hàng chờ lượt tiếp theo.

- Cho các em cả lớp lần lượt tham gia vào trò chơi, người chỉ huy bảo hiểm và giúp đỡ. Sau lần chơi thứ nhất, lần thứ hai người chỉ huy cho các em đi hai tay dang ngang, hai tay để sau gáy v.v...

- Hướng dẫn cho các em tự tập tự chơi ở gia đình và nhắc các em phải chọn những chiếc ghế chắc chắn bằng gỗ hoặc bằng đá như ghế đá ngoài công viên thì hãy tập hãy chơi.

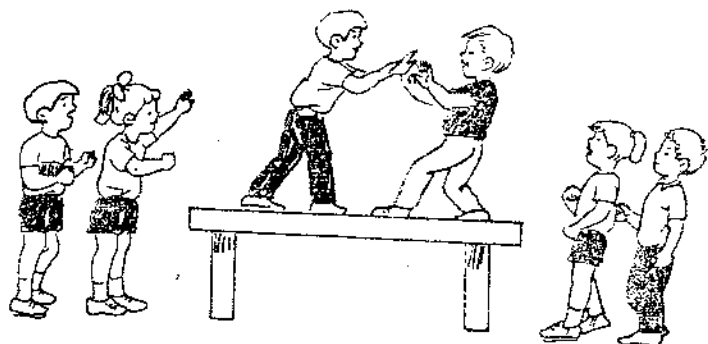
9. AI GIỎI HƠN AI (III - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo, khả năng thăng bằng trên cao.

b) Chuẩn bị: Một cầu thăng bằng hoặc một ghế băng chắc chắn hay ghế đá có bản rộng 0,1 - 0,4m, độ cao của ghế 0,3 - 0,4m.

Chia các em trong lớp thành nhiều nhóm, chọn những em có thể lực tương đương cùng giới tính thành từng cặp thi với nhau.

c) Cách chơi: Từng đôi một trèo lên ghế đứng chân trước chân sau quay mặt vào nhau cách nhau khoảng một sải tay. Khi có lệnh cho trò chơi bắt đầu, từng em một đưa hai tay về phía trước dùng hai bàn tay đẩy vào hai bàn tay bạn hoặc né tránh kết hợp với di động của chân có thể tiến hoặc lùi, sao cho đối phương bị mất thăng bằng phải nhảy xuống đất là thắng cuộc (xem h.62).



Chú ý : - Không được dùng chân đá nhau.

- Không được lấy vai hoặc thân người đẩy bạn, mà chỉ sử dụng sự khéo léo của đôi tay và phản xạ mau lẹ, sự nhanh trí để né tránh.

d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi.

- Chọn hai các em nam nhanh nhẹn đứng lên

ghế, người chỉ huy dùng lời để giải thích sau đó cho 2 em chơi làm mẫu cho các bạn xem.

- Cho cả lớp tập trên mặt đất theo từng đôi một, sau đó chọn vài đôi có tính chất đại diện cho giới tính và cho các tổ lên thi ở trên ghế. người chỉ huy đứng bảo hiểm và giúp đỡ các em. Nếu không có cầu thăng bằng hoặc ghế đá, chỉ có ghế bằng gỗ không bảo đảm chắc chắn thì không nên tổ chức trò chơi trên. - Hướng dẫn cho các em tập luyện ở nhà bằng cách chơi đẩy nhau bằng tay trên mặt đất, trên giường hoặc đi văng gỗ.

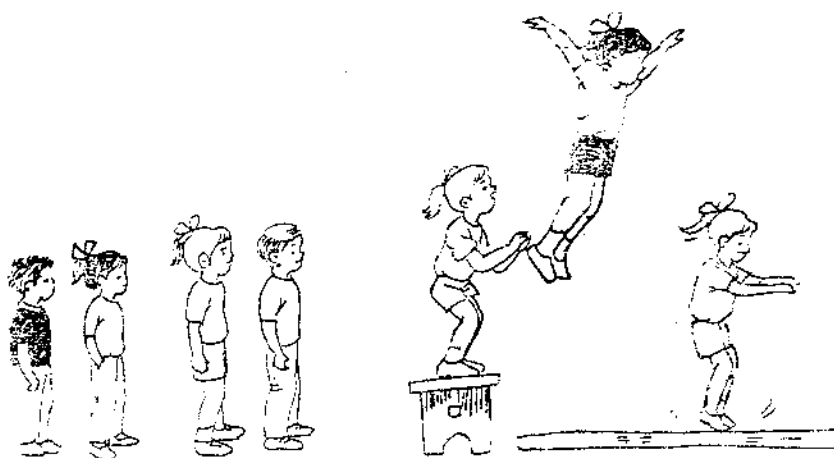
10. NHẢY TỪ TRÊN CAO XUỐNG (I - III)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng bật nhảy từ cao xuống, phát triển sức mạnh chân, khả năng phối hợp khéo léo và cảm giác không gian.

b) Chuẩn bị: - Một chiếc ghế băng chắc chắn bằng gỗ hoặc đá hay một cầu thăng bằng và một đệm.

- Tập hợp các em trong lớp thành 1 - 4 hàng dọc mặt quay vào chiều ngang của ghế.

c) Cách chơi: - Đối với các em các lớp I - III: Các em lần lượt từng em một trèo lên ghế, đứng hai chân chụm, lấy đà tự do nhảy xuống đệm. Khi hai chân chạm đệm thì hơi co gối để giảm chấn động, sau đó đứng lên đi về vị trí tập hợp để chờ tập tiếp.



- Đối với các em các lớp IV - V yêu cầu các em bật nhảy lên cao ra xa rồi xuống đệm. Khi ở trên cao hai tay có thể giơ cao chéch chữ V và ưỡn thân.

d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi.

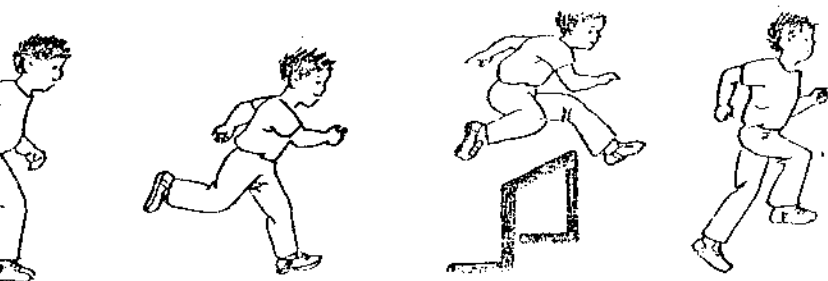
- Tùy theo trình độ của các em mà người chỉ huy làm mẫu hoặc cho một vài các em vào làm mẫu (đối với các em các lớp II - III không yêu cầu nhảy ưỡn thân).

- Tổ chức cho các em luyện tập, người chỉ huy đứng sát ghế phía các em nhảy xuống để giúp đỡ và bảo hiểm. Đối với những chiếc ghế nhẹ, hẹp bản không bảo đảm vững vàng khi các em nhảy, người chỉ huy có thể cho 2 các em ngồi lên hai đầu ghế để cho ghế thêm chắc chắn.

- Đối với các em các lớp IV - V khi các em đã nhảy tương đối thành thục, có thể tổ chức cho các em xem ai nhảy xa nhất.

11. VƯỢT RÀO TIẾP SỨC (IV - V)

a) **Mục đích:** . Nhằm rèn luyện kĩ năng chạy với bật nhảy, phát triển sức nhanh, sức mạnh chân.



b) **Chuẩn bị:** - Kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau 10m (lớp IV) và 15m (lớp V) và 2 chiếc rào (rào phải làm chân đế là một góc vuông để khi người chạy nếu có chạm chân vào rào sẽ đổ chứ không gây nguy hiểm) cao 0,4m - 0,5m.

- Tập hợp các em trong lớp thành 2 hàng dọc có số lượng người tương đương nhau và tỉ lệ nam với nam, nữ với nữ giống nhau. Cũng có thể chia

các em trong lớp ra làm 2 đợt chơi nam riêng, nữ riêng, mỗi đợt chia làm 2 đội tập hợp thành 2 hàng dọc sau vạch xuất phát.

c) Cách chơi: Khi có lệnh bắt đầu cuộc chơi, hai em số 1 của hai hàng chạy nhanh qua vạch xuất phát về phía rào, nhảy qua rào, tiếp tục chạy đến vạch đích thì vòng sang hai bên chạy về vạch xuất phát đưa hai tay chạm tay bạn số 2. Em số 2 lại chạy như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, đội nào về trước và ít phạm quy nhất là thắng cuộc.

Các trường hợp phạm quy:

- Xuất phát trước lệnh.
- Chưa chạm tay bạn phía trước chạy về đã xuất phát.
- Không đến đích đã vòng về.

d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi.

- Chỉ dẫn cho các em biết vạch xuất phát, vạch đích và rào.
- Giải thích bằng lời cho các em biết cách chơi.
- Cho một các em ra chơi thử.
- Cho mỗi hàng 2 các em ra chơi thử.
- người chỉ huy nhận xét, giải thích thêm về cách chơi.
- Chia các em nam thành 2 nhóm và cho chơi thử sau đó chơi chính thức. Tiếp theo đến các em

nữ cũng cho chơi một lần thử (không có phạt đội thua) và lần chính thức có phân biệt thắng, thua và đội thua phải chạy một vòng quanh lớp.

- Cho thi nam, nữ phối hợp.

12. DẪN BÓNG (IV - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo nhanh nhẹn, phát triển sức nhanh, cho các em làm quen với cách dẫn bóng của một số môn bóng.

b) Chuẩn bị: - Kẻ một vạch xuất phát. Các vạch xuất phát 10m (lớp IV) và 15m (lớp V) kẻ 3 - 4 vòng tròn có đường kính 0,5m hoặc để 4 cái rổ hay thùng nhựa. Trong mỗi vòng tròn hoặc rổ để một quả bóng chuyền (bóng đá hay bóng rổ, bóng ném).

- Chia lớp thành 2 - 4 đội, mỗi đội tập hợp thành một hàng dọc sau vạch xuất phát thẳng đứng với một rổ có bóng.

c) Cách chơi:
Khi có lệnh xuất phát, tất cả em số 1 của các hàng nhanh chóng chạy lên lấy bóng rồi dùng tay đập dẫn bóng (như trong



bóng ném, bóng rổ) về đến vạch xuất phát thì trao bóng cho bạn số 2. Bạn này vừa chạy vừa dẫn bóng về phía trước rồi đặt bóng vào rổ, sau đó chạy nhanh về phía vạch xuất phát đưa tay chạm tay bạn số 3. Số 3 lại thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, đội nào xong nhanh, ít phạm quy là đội đó thắng cuộc.

Các trường hợp phạm quy:

- Xuất phát trước khi có lệnh.
- Khi dẫn bóng không dẫn được bóng mà ôm bóng chạy hoặc để bóng lăn về trước cách xa người quá 2m.
- Chưa nhận được bóng của bạn phía trước đã ra khỏi vạch xuất phát.

Các trường hợp không tính lỗi: - Để bóng rơi khi trao bóng cho nhau, thì người nhận bóng nhặt bóng lên và tiếp tục cuộc chơi.

- Để bóng ở trong vòng tròn nhưng bóng bị lăn ra ngoài, thì người chỉ huy hoặc những em khác nhặt bóng lại hộ vào vòng tròn.

Ghi chú: - Cũng cách chơi trên có thể cho các em dẫn bóng bằng chân.

- Có thể cho các em dẫn bóng cả lượt đi và lượt về.

- Trường hợp nhiều em không biết cách dẫn bóng, thì người chỉ huy cho chuyển thành ôm chuyển bóng tiếp sức.

d) Cách dạy: - Chuẩn bị phương tiện và địa điểm sau đó tập hợp các em theo đội hình chơi.

- Người chỉ huy gọi tên trò chơi và giải thích cách chơi.

- Cho các em tập luyện cách dẫn bóng (bằng tay hoặc chân).

- Cho các em chơi thử vài ba lần.

- Cho chơi chính thức có tính thắng thua.

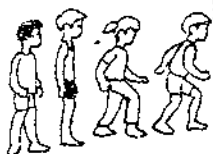
- Hướng dẫn cho các em cách tập ngoài giờ.

13. CHUYỂN VẬT (I - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn, khéo léo, giáo dục ý thức và trách nhiệm hoàn thành tốt nhiệm vụ vì tập thể.

b) Chuẩn bị: - Chuẩn bị 2 - 4 quả bóng hoặc các vật khác thay thế như guốc dép, sách, mẫu gỗ v. v... kẻ một vạch xuất phát, cách vạch xuất phát về phía trước 8m - 10m kẻ 2 - 4 vòng tròn (tương đương với số hàng dọc) đường kính 0,3m-0,5m, vòng tròn nọ cách vòng tròn kia 1,5m-2m. Tâm các vòng tròn cách vạch xuất phát một khoảng bằng nhau. Bóng để vào trong vòng tròn.

- Tập hợp lớp thành 2 - 3 hàng dọc có số lượng người bằng nhau, tỉ lệ nam, nữ tương đương nhau.



c) Cách chơi: - Sau khi có lệnh của người chỉ huy, những em đứng ở trên cùng của mỗi hàng chạy nhanh đến vòng tròn, nhanh tay cúi xuống cầm lấy vật (bóng) rồi chạy nhanh về vạch xuất phát đưa bóng cho bạn số 2 rồi chạy xong về tập hợp ở cuối hàng, bạn số 2 sau khi nhận bóng thì rời khỏi vạch xuất phát và chạy nhanh về phía vòng đặt vật vào trong vòng tròn rồi nhanh chóng chạy về đập bàn tay vào bàn tay bạn số 3. Bạn số 3 nhanh chóng chạy lên nhặt bóng rồi chạy về đưa bóng cho bạn số 4. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, hàng nào về trước, ít phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thắng cuộc.

- Khi các em đã chơi tương đối thành thục, đối với các em lớp IV - V người chỉ huy có thể

cho các em chuyển cùng lúc 2 - 5 quả bóng hoặc trọng vật.

Các trường hợp phạm quy: - Chạy ra khỏi vạch xuất phát khi chưa có lệnh hoặc trước khi nhận bóng (vật).

- Để bóng lăn ra khỏi vòng tròn.

d) Cách dạy:

- Người chỉ huy gọi tên trò chơi, nếu có đủ bóng người chỉ huy gọi tên là trò chơi chuyển bóng.

- Giải thích bằng lời.

- Cho một nhóm 2 - 5 em ra làm mẫu, trong quá trình đó người chỉ huy giải thích thêm về cách chơi và nêu các trường hợp phạm quy.

- Cho các em chơi thử và người chỉ huy tiếp tục giải thích cách chơi.

- Cho các em chơi chính thức có phân biệt thắng, thua.

PHẦN V

TRÒ CHƠI RÈN LUYỆN SỨC MẠNH CỦA CHÂN

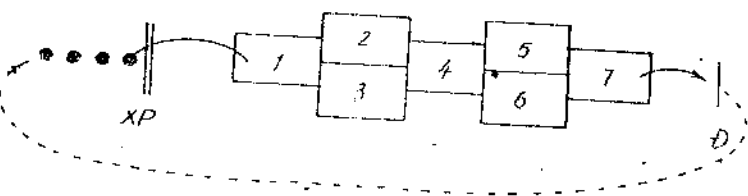
1. NHẢY Ô (I - III)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh chân, sức bật của cổ chân, bàn chân và sự khéo léo, linh hoạt.

b) Chuẩn bị: - Kẻ 1 - 4 tập hợp các ô vuông hoặc chữ nhật có mỗi cạnh 0,5m - 0,6m hoặc một cạnh 0,4m và cạnh kia 0,6m. Mỗi tập hợp ô gồm 7 - 15 ô và được bố trí xen kẽ nhau cứ 1 ô đứng lẻ thì tiếp theo là một cặp 2 ô đứng liền nhau theo chiều ngang (xem h. 36). Cách ô thứ nhất 0,4m - 0,6m kẻ một vạch xuất phát, cách ô cuối cùng về phía trước kẻ một vạch đích. Có thể lợi dụng các viên gạch vuông để kẻ các ô trên.

- Tuỳ theo số lượng các em và số lượng tập hợp các ô để tập hợp các em thành một hàng dọc ở sau vạch xuất phát.

c) Cách chơi: - Lần lượt từng em nhảy bật



bằng hai chân từ vạch xuất phát vào ô thứ nhất, sau đó bật hai chân rồi đặt chân phải vào ô số 3 và chân trái vào ô số 2. Tiếp theo lại bật 2 chân sau đó chụm chân tiếp đất ở ô số 4 và cứ tiếp tục lần lượt như vậy cho đến khi nhảy qua vạch đích, thì đi vòng về phía xuất phát và tập hợp vào cuối hàng chờ đến lần nhảy sau.

Khi em số 1 nhảy đến ô số 4 thì em số 2 bắt đầu nhảy vào ô số 1, cứ như vậy có thể 2 - 3 em cùng nhảy bật ở các ô khác nhau.

- Có thể tổ chức cho các em chơi dưới dạng tiếp sức giữa 2 số trở lên bằng cách khi số 1 nhảy đến ô số 7 thì nhảy quay 360° lại phía sau rồi lại nhảy lần lượt về đến vạch xuất phát và đưa tay chạm tay bạn số 2. Bạn số 2 lại nhảy như bạn số 1 và trò chơi cứ lần lượt như vậy cho đến hết, hàng nào nhảy xong trước, ít phạm quy là hàng đó thắng cuộc.

Các trường hợp phạm quy:

- Chưa có lệnh đã nhảy.
- Bắn nhảy trước chưa về đến vạch xuất phát, bắn sau đã nhảy.
- Không nhảy đúng theo các ô quy định.

d) Cách dạy:

- Người chỉ huy gọi tên trò chơi.
- Chỉ dẫn cho các em biết các ô và làm mẫu cách nhảy (hoặc cho một các em ra người chỉ huy chỉ dẫn bằng lời để cho em đó nhảy).
- Cho các em lần lượt vào chơi 1 - 2 lần thì người chỉ huy cho dừng lại để nhận xét, giải thích thêm về cách chơi, đồng thời chấn chỉnh đội hình đội ngũ và trật tự khi chơi.
- Qua một số buổi tập khi các em đã nắm vững cách chơi, người chỉ huy giới thiệu cách chơi tiếp sức, cho các em chơi thử, sau đó cho thi.

2. NHẢY ĐÚNG, NHẢY NHANH (I - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo linh hoạt, phát triển sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị: - Kẻ 2 - 4 ô vuông có cạnh là 1m - 1,4m. Trong mỗi ô lại chia thành 4 ô vuông nhỏ có cạnh 0,5m - 0,7m sau đó đánh dấu thứ tự như hình vẽ. Cách ô vuông nhỏ số 1 khoảng

0,5m – 0,7m kẻ một vạch xuất phát.

- Tập hợp các em thành 2 – 4 hàng dọc (mỗi hàng cần có một ô vuông lớn để nhảy, do đó nếu tập hợp các em thành 3 – 4 hàng thì phải kẻ 3 – 4 ô vuông lớn) sau vạch xuất phát. Số người ở mỗi hàng bằng nhau, tỉ lệ nam nữ tương đương nhau.

c, Cách chơi: Khi có lệnh của người chỉ huy, tất cả những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bật bằng hai chân từ vạch xuất phát vào ô số một (chạm đất bằng cả hai chân), sau đó nhảy bật đặt chân trái vào ô số hai, rồi rất nhanh giậm nhảy chân trái để đặt chân phải vào ô số ba, sau đó bật chân phải lùi về ô số bốn và chạm đất bằng cả hai chân. Tiếp theo bật bằng hai chân qua ô số hai về trước ra ngoài ô vuông rồi đi đường vòng về tập hợp ở cuối hàng. Khi em số một nhảy bật hai chân đã rời khỏi ô số bốn, thì em số hai bắt đầu bật từ vạch xuất phát vào ô số một và sau đó cũng nhảy bật lần lượt các ô nhỏ như em số một. Các em sau

cũng lần lượt vào nhảy như vậy (bạn nhảy trước hai chân rời khỏi ô số 4, thì bạn tiếp theo bắt đầu nhảy từ vạch xuất phát vào ô số 1) cho đến hết. Hàng nào nhảy đúng nhảy xong nhanh nhất ; hàng đó thắng cuộc. Những trường hợp nhảy không đạt yêu cầu bị trừ mỗi sai sót đó 1 điểm:

- Bạn nhảy trước hai chân chưa rời ô số 4, bạn tiếp theo đã rời khỏi vạch xuất phát.

- Nhảy sai chân vào các ô quy định.

- Nhảy để chân chạm vạch hoặc nhảy từ ô 4 không qua được ô 2 ra ngoài ô vuông lớn.

d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi sau đó chỉ dẫn cho các em biết vạch xuất phát, số thứ tự các ô vuông nhỏ và giải thích cách nhảy.

- Người chỉ huy làm mẫu, sau đó cho mỗi hàng một em lên nhảy thử đồng thời tiếp tục giải thích cách chơi để tất cả các em đều nắm vững cách chơi.

- Cho các hàng tự chơi thử 2 - 3 lần, trong quá trình đó người chỉ huy chỉ dẫn cho những các em nhảy sai chân vào các ô.

- Cho các hàng nhảy thử 1 lần theo lệnh của người chỉ huy (thống nhất cho tất cả các hàng).

- Thi đấu giữa các hàng.

- Hướng dẫn cho các em cách kẻ ô và tự tập ở nhà. Đối với các em lớp I, mỗi ô nhỏ 0,5m, lớp II - III: 0,6m, lớp IV - V: 0,7m.

3. MÈO VÀ CHIM SẺ (I - III)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh, sức bật ; phát triển sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị: - Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nên tương đối bằng phẳng. Tùy theo số lượng các em có thể kẻ một hình vuông có cạnh 8 - 10m hoặc hình chữ nhật 10m x 8m hay hình tròn đường kính 8 - 10m.

- Chọn 2 - 3 em đóng vai "mèo" ở ngoài sân (hình vuông, chữ nhật hay hình tròn) những em còn lại ở trong sân đóng vai "chim sẻ".

c) Cách chơi: "Chim sẻ" đi lại, chạy, nhảy bật bằng hai chân hay lò cò v. v... tự do trên sân, còn "mèo" đi ở phía ngoài rình bắt "chim sẻ" ? "Chim sẻ" nào mãi chơi ra gần vạch giới hạn để "mèo" bắt được, thì phải ra đóng vai "mèo" và ngược lại "mèo" được vào trong sân chơi đóng vai "chim sẻ". "Mèo" khi bắt "chim sẻ" chỉ cần đập nhẹ vào người bạn là được. Nếu "mèo" mãi bắt "chim sẻ" mà đi vào sân coi như bị bắt và phải lò cò một vòng xung quanh sân, sau đó vẫn tiếp tục đóng vai "mèo".

Chú ý: "Chim sẻ" không được đứng yên tại chỗ, mà phải di chuyển trên sân và có thể tiến gần đến vạch giới hạn để trêu "mèo".

d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi.

- Phát vấn các em về "mèo" và "chim sẻ".
- Quy định sân chơi cho chim sẻ.
- Chọn 2 - 3 em đóng vai "mèo". Những em đóng vai "mèo" phải nhanh nhẹn hoạt bát và luôn luôn di chuyển để tìm bắt "chim sẻ". Nếu những em đóng vai "mèo" mà ít di chuyển coi như mèo lười, thì phải thay em khác.
- Cho các em chơi chính thức và tự quản.
- Nhắc các em phải chú ý không được xô đẩy nhau.

4. GÀ ĐUỐI CỐC (I - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kĩ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân và nhanh nhẹn tháo vát.

b) Chuẩn bị: - Kẻ 2 vạch giới hạn cách nhau 3m (lớp I), 4m (lớp II), 5m (lớp III), 6m (lớp IV) và 8m (lớp V).

- Tập hợp các em thành 2 hàng dọc cạnh một trong 2 vạch giới hạn sau đó cho quay thành 2 hàng ngang, mặt hướng sang vạch giới hạn phía bên kia. Cho hàng phía sau lùi ra sau 5 bước (tương đương 1,5m). Các em ở hàng phía trước đóng vai "Cóc" và ngồi xổm xuống trên hai chân, các em hàng phía sau đóng vai "Gà" đứng trên

một chân, chân kia co lên và dùng một tay nắm lấy cổ chân (xem h.40).

c) Cách chơi: Khi người chỉ huy phát lệnh cho trò chơi bắt đầu, "Cóc" bật nhảy theo tư thế ngồi xổm về phía vạch giới hạn ở phía trước, "Gà" cũng nhanh chóng nhảy lò cò đuổi ở phía sau. Nếu "Gà" đuổi kịp "Cóc" thì dùng tay vỗ nhẹ vào người "Cóc", coi như bắt được "Cóc", nếu "Cóc" đã nhảy qua vạch giới hạn mà "Gà" không đuổi kịp thì cóc bị thua. Sau đó người chỉ huy thông kê số "Cóc" bị bắt và số "Gà" không đuổi kịp "Cóc", bên nào ít hơn bên đó thắng cuộc. Tiếp theo người chỉ huy lại cho các em tập hợp thành 2 hàng ngang ở phía vạch giới hạn bên này và cho 2 hàng đổi vai cho nhau và lại tiếp tục cuộc chơi. Sau 2 - 4 hoặc 6 lần, nghĩa là sau 1 - 2 và 3 lần mỗi bên được đóng vai "Cóc" rồi lại đóng vai "Gà", tổng số người bị bắt "Cóc" hoặc không đuổi kịp "Cóc" nào nhiều hơn là bên đó thua và phải chịu một hình phạt nào đó.

d) Cách dạy: - Người chỉ huy chuẩn bị sơ đồ sân tập, tập hợp các em theo đội hình quy định, sau đó gọi tên trò chơi. Tiếp theo cho các em hàng trên cùng ngồi xổm xuống đóng vai "Cóc" và hướng dẫn cho các em cách nhảy của "Cóc" về phía trước, sau đó cho hàng đằng sau đứng co một chân lên và dùng một tay nắm lấy cổ chân để đóng vai "Gà" rồi cùng cho các em nhảy thử.



- Tiếp theo người chỉ huy cho các em ổn định về vị trí ban đầu (một hàng ngồi làm "Cóc", hàng kia đứng làm "gà") và giải thích ngắn gọn cách chơi, sau đó phát lệnh cho các em chơi thử một số lần.

- Sau một số buổi tập mới tổ chức thi chính thức có thi đua phân thắng thua với từng đội.

- Hướng dẫn cho các em chơi ngoài giờ theo nhóm 2 người và cách tập một số động tác để phát triển sức mạnh chân.

5. QUA RÀNH NƯỚC (I - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng đi, chạy kết hợp với nhảy, phát triển sức mạnh chân, sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

b) Chuẩn bị: - Kẻ 2 vạch xuất phát và đích quy định là "Nhà" và "Trường học" cách nhau 15 - 20m (lớp I - III), 20 - 30m (lớp IV - V), ở giữa nhà và trường kẻ 2 vạch nhỏ song song cách nhau 0,8m - 1,0m (lớp I - III) gọi là rãnh nước nhỏ, đối với lớp IV - V kẻ 2 - 3 rãnh nước như vậy nhưng với khoảng cách 1,5m - 2m.

- Tập hợp lớp thành 4 - 6 hàng dọc tạo thành nhiều hàng ngang mỗi hàng 4 - 6 em. Các em đứng ở "Nhà" quay mặt về phía "Trường học".

c) Cách chơi: Khi có lệnh của người chỉ huy từng hàng ngang một đi từ "Nhà" đến "Trường". Khi gặp các "rãnh nước nhỏ" thì bật nhảy tự nhiên sang bên kia. Đến "Trường" đứng thành hàng quay mặt ngược lại để chuẩn bị từ "Trường" về "Nhà". Trò chơi cứ lặp đi lặp lại như vậy, ở các lớp I - II các em đi rồi nhảy, ở các lớp III - V các em có thể chạy chậm rồi nhảy.

d) Cách dạy: - Sau khi tập hợp các em, người chỉ huy gọi tên trò chơi và quy ước "Nhà" và "Trường học" sau đó chỉ vào vạch ở giữa sân để quy ước là "Rãnh nước" phải nhảy qua.

- Phát vấn xem trong số các em có em nào hàng ngày đi học phải nhảy qua rãnh nước. Chọn một vài em trong số đó ra làm mẫu. Nếu trong các em không có em nào phải qua rãnh nước, người

chỉ huy có thể phát vấn các em về các công, rãnh mà các em đã gặp.

- Cho các em chơi thử lần lượt theo 4 - 6 em một như kiểu đi dạo chơi bình thường, khi gặp rãnh nước thì nhảy qua tự nhiên.

- Trong những buổi tập tiếp theo cho các em chơi chính thức và để các em tự tổ chức, tự điều khiển trò chơi.

6. THỎ NHẢY (I - III)

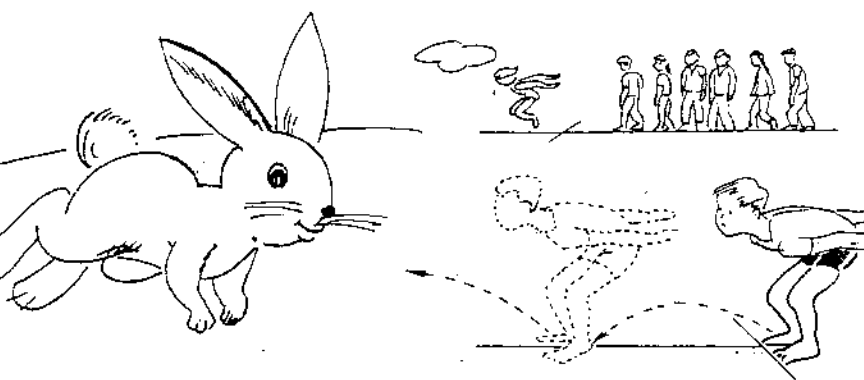
a) Mục đích: Nhằm rèn luyện kĩ năng bật nhảy, phát triển sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị: Kẻ 2 vạch xuất phát và giới hạn cách nhau 6 - 8m (lớp I - II) 10 - 15m (lớp III - V). Tập hợp các em thành 1 - 4 hàng ngang (mỗi tổ một hàng), hàng đầu tiên đứng sát vạch xuất phát. Trong mỗi hàng, em nọ cách em kia 0,5m - 0,8m.

c) Cách chơi: Khi có lệnh của người chỉ huy các em ở hàng ngang thứ nhất thì nhau nhảy (hai chân chụm lại) về phía trước, ai nhảy đúng và về đến đích trước em đó vô địch tổ. Sau đó các em đi thẳng thành một hàng dọc về tập hợp thành một hàng ngang sau các hàng chưa nhảy để chờ đến đợt thi tiếp theo. Sau hàng thứ nhất thì đến hàng thứ hai và cứ lần lượt như vậy cho đến hết. Sau khi mỗi hàng nhảy được một lượt người chỉ

huy cho nhảy lượt thứ hai và có thể là lượt thứ ba, sau mỗi lần như vậy người chỉ huy chọn em vô địch của từng đợt của mỗi tổ vào thi với nhau để chọn người vô địch lớp.

d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi, phát vấn các em về con thỏ và cách thỏ nhảy. Khi thỏ nhảy chúng giậm nhảy hai chân cùng một lúc để tung người lên cao về trước sau đó đưa hai chân trước chạm đất trước rồi mới đến hai chân sau, sau đó thỏ lại co hai chân trước và giậm nhảy bằng hai chân sau để tiếp tục nhảy về trước. Các em không thể nhảy theo như vậy được, mà chỉ bắt chước cách nhảy của hai chân sau.



- Chọn một vài em ra bật nhảy bằng hai chân bắt chước cách giậm nhảy của thỏ.

- Cho từng hàng chơi thử 2 - 3 lần, sau mỗi lần người chỉ huy nhận xét và giải thích cho các em thêm về cách chơi.

- Cho thi đấu chính thức theo đơn vị tổ. Có thể thi chung hoặc thi nữ riêng, nam riêng.

- Thi vô địch lớp.

Chú ý: - Nhắc các em nhảy thẳng hướng và chỉ khi nào có lệnh mới được nhảy.

- Thi nhảy nhanh nhưng động tác phải khéo để tránh bị ngã.

7. LÒ CỜ TIẾP SỨC (III - V)

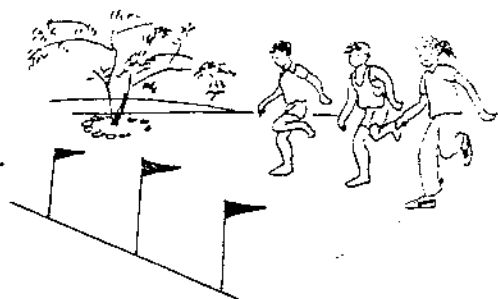
a) Mục đích: Phát triển sức mạnh chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn khéo léo.

b) Chuẩn bị: - Kẻ một vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 4 - 5m (lớp III), 6 - 5m (lớp IV) và 8 - 10m (lớp V) kẻ một vạch giới hạn hoặc cắm 2 - 4 lá cờ hay đặt 2 - 4 vật làm chuẩn trong 2 - 4 vòng tròn nhỏ có đường kính 0,5m (xem h.42).

- Tập hợp các em thành 2 - 4 hàng dọc sau vạch xuất phát thẳng hướng với cờ (vật chuẩn). Số lượng các em trong 2 - 4 hàng phải bằng nhau và tương đương nhau về giới tính.

c) Cách

chơi: Khi có lệnh cho cuộc chơi bắt đầu, những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bật nhảy lò cò bằng một chân về phía trước vòng qua cờ rồi lại nhảy lò cò trở lại vạch xuất phát và đưa



tay chạm sang người số 2. Em số 2 lại nhảy lò cò như em số 1 và cứ tiếp tục như vậy cho đến hết. Hàng nào lò cò xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

Các trường hợp phạm quy:

- Xuất phát trước lệnh.
- Người trước chưa về đến nơi, chưa chạm tay người sau đã rời khỏi vạch xuất phát.
- Không bật vòng qua cờ (vật chuẩn).
- Không lò cò mà chạy.

d) Cách dạy:

- Ổn định lớp theo đội hình quy định.
- Người chỉ huy gọi tên trò chơi. Làm mẫu và giải thích thế nào là động tác nhảy lò cò.

- Cho các em nhảy lò cò tại chỗ.

- Cho từng tổ nhảy lò cò về trước sau đó đứng lại quay đằng sau rồi nhảy lò cò về chỗ cũ (khoảng cách nhảy khoảng 3 - 5m).

- Người chỉ huy giải thích cách chơi. Chú ý giới thiệu chi tiết động tác chạm tay của người nhảy trước với người chuẩn bị nhảy vì đây là chỗ hay phạm quy.

- Cho cả lớp chơi thử 1 - 2 lần. người chỉ huy giải thích hoặc chỉ dẫn chỗ sai của một số các em để cả lớp nắm vững luật.

- Cho các em chơi chính thức có phân thắng thua.

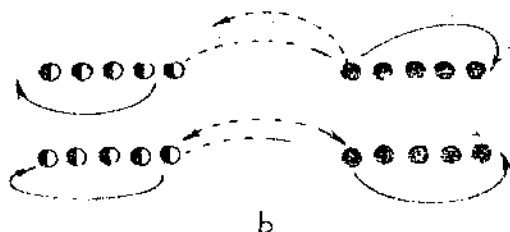
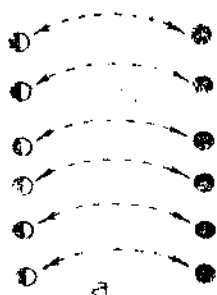
Chú ý : Người chỉ huy gợi ý đồng thời cho phép các em tự bố trí người nhảy trước người nhảy sau trong đội của mình cho kết quả, ví dụ người thứ nhất là bạn khỏe và nhanh sau đó đến các bạn khác rồi một số bạn khỏe và nhanh nhảy ở cuối...

8. KHÔNG ĐỀ VƯƠNG CHÂN CHẠM NGƯỜI (I-V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh nhẹn, sự phối hợp khéo léo chính xác, khả năng tập trung chú ý và phát triển sức bật, sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị: - Một túi cát nhỏ bằng quả bưởi (hoặc một túi lưới trong đó đựng một quả bóng), nối túi cát tới một sợi dây dài 4m - 5m.

- Tập hợp các em của 1 - 2 tổ hoặc toàn lớp thành một vòng tròn mặt quay vào tâm, em nọ cách em kia 0,5m - 0,8m. Chọn một em vào tâm, cầm đầu dây không có túi cát (xem h.43).



c) Cách chơi: Em ở tâm vòng tròn cầm dây và xoay người cho túi cát lảng theo chiều vòng tròn và điều chỉnh sao cho túi cát đi đúng tầm chân của các bạn và cao cách mặt đất 0,10m (lớp I - II), 0,2m (lớp III - IV) và 0,3m (lớp V). Những em đứng theo vòng tròn khi thấy túi cát lảng đến gần mình thì nhanh chóng nhảy bật lên tránh không để túi cát chạm vào chân, vào người. Nếu ai để túi cát vướng chân, chạm người thì phải đi lùi ra sau 2 bước và chạy một vòng xung quanh các bạn cho đến khi về đến vị trí cũ thì lại đứng vào vị trí để tiếp tục cuộc chơi hoặc người chỉ huy cho em đó vào thay vị trí em đứng ở giữa sân

làm nhiệm vụ quay dây và túi cát. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy khoảng 5-6 vòng (lớp I-II), 6-8 vòng (lớp III) và 8 - 10 vòng (lớp IV - V) thì dừng lại nghỉ một lúc rồi cho các em chơi lần thứ hai.

Chú ý : Nhất thiết các em phải nhảy khi túi cát lảng đến, trừ trường hợp người quay dây không điều chỉnh đúng độ cao quy định mà để túi cát cao quá thì mới lùi ra sau để tránh.

d) Cách dạy: - Tập hợp các em theo vòng tròn, giãn cách theo cự li quy định.

- Người chỉ huy vào tâm vòng tròn, gọi tên trò chơi, giới thiệu dụng cụ chơi và cách chơi sau đó vừa quay dây vừa nhắc các em nhảy tránh dây và túi cát. Khi các em đã nắm được cách chơi, người chỉ huy cho các em chơi chính thức. Khi một em nào đó để chạm chân, chạm người người chỉ huy nhắc em đó phải chạy một vòng xung quanh các bạn.

- Sau một số lần chơi, người chỉ huy hướng dẫn cho một em nào đó vào tâm làm nhiệm vụ quay dây và túi cát. Trong những buổi tập tiếp theo, người chỉ huy cho các em thay nhau vào quay dây và nhắc các em không được cố tình quay dây cao.

9. CON SÂU ĐO (I - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh tay, khả năng phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

b) Chuẩn bị: Trên sân trường hoặc trong phòng học nền bằng gạch hay xi măng. Quét dọn, lau sạch nền nhà. Kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau 6 - 8m. Tùy theo địa điểm có thể tập hợp các em thành 2 - 4 hàng dọc hay hàng ngang hoặc tổ chức cho các em chơi làm nhiều đợt. Các em tập hợp sau vạch xuất phát.

c) Cách chơi:

- *Cách thứ nhất:*

+ *Đối với các lớp I - III:* Các em số 1 của mỗi hàng ngồi xuống hai tay chống ở phía trước (hai bàn tay sát vạch xuất phát) như tư thế bò. Khi có lệnh xuất phát, các em số 1 nhanh chóng bò nhanh về trước đến vạch đích thì đứng lên quay người lại về phía vạch xuất phát. Khi những em số 1 đã xuất phát thì những em số 2 cũng nhanh chóng ngồi xuống và xuất phát luôn. Trò chơi cứ lần lượt như vậy cho đến hết, cứ bò đến đích thì đứng lên xếp hàng, hàng nào bò xong nhanh, tập hợp ở đích hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thắng cuộc (xem h.44).

+ *Đối với các lớp IV - V:* Tư thế bò có khác, các em ngồi xổm nhưng hai tay chống ở phía sau, bụng hướng lên cao (xem h.45).

- *Cách thứ hai:* Tất cả cùng ngồi xuống theo tư thế bò sấp (lớp I - III) và bò ngửa (lớp IV-

V) và cùng bò về trước, hàng nào em cuối hàng bò về qua đích trước hàng đó thắng cuộc.

Chú ý : Số lượng và giới tính của các hàng phải tương đương nhau.



d) Cách dạy:

Tập hợp lớp, người chỉ huy gọi tên trò chơi.

- Cho các em tập luyện tư thế ngồi bò sấp (lớp I-III) và ngồi bò ngửa (lớp IV-V).

- Người chỉ huy giải thích cách chơi và hướng dẫn cho một nhóm ra chơi thử theo cách thứ nhất. Tiếp theo cho cả lớp cùng chơi 2 - 3 lần.

- Sau một số buổi tập người chỉ huy mới cho các em chơi theo cách thứ hai.

- Hướng dẫn cho các em tự chơi ở nhà.

10. ÉCH NHẢY (I - V)

a) Mục đích: Nhằm phát triển sức bật, sự phối hợp khéo léo nhịp nhàng, giáo dục tác phong nhanh nhẹn, khẩn trương.

b) Chuẩn bị: Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nền tương đối bằng phẳng. Kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích cách nhau 4m (lớp I), 5m (lớp II), 6m (lớp III), 8m (lớp IV) và 10m (lớp V). Tập hợp các em thành 2 - 4 hàng dọc sau vạch xuất phát, hàng nọ cách hàng kia tối thiểu 1m, trong mỗi hàng em nọ cách em kia 0,8m - 1m. Các em ngồi xổm trên 2 nửa bàn chân trên. (Khi tự chơi ở nhà trên nền nhà sạch, các em có thể ngồi giống tư thế của con ếch là hai đầu gối dang rộng sang hai bên, hai tay chống xuống nền nhà).

c) Cách chơi: Khi có lệnh, những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bắt chước cách nhảy của ếch, nhảy về phía vạch đích sau đó quay lại nhảy về phía vạch xuất phát, đưa tay chạm tay em số 2 rồi đứng lên đi thường vòng về tập hợp ở cuối hàng. Em số 2 sau khi chạm tay em số 1 thì nhanh chóng nhảy theo tư thế ếch nhảy về trước rồi cũng vòng về như số 1 và trò chơi cứ tiếp tục lần lượt như vậy cho đến hết. Hàng nào về nhanh, ít người phạm quy, hàng ngũ ngay ngắn, hàng đó thắng cuộc.

Các trường hợp phạm quy:

- Xuất phát trước khi có hiệu lệnh hoặc khi bạn nhảy trước mình chưa về đến vạch xuất phát và chưa chạm tay nhau.

- Không nhảy theo kiểu ếch nhảy mà đứng lên chạy.

- Không nhảy đến đích đã quay về.

d) Cách dạy: - Người chỉ huy gọi tên trò chơi, phát vấn các em về con ếch và cách nhảy của ếch ở trên cạn.

- Chọn một vài em ra tập cách nhảy của ếch.

- Cho các em lần lượt tập cách nhảy của ếch trong một số lần theo từng nhóm 5 - 6 các em hoặc theo từng hàng ngang.

- Giải thích cho các em luật lệ chơi và làm mẫu cách chơi (chọn vài em ra chơi thử và làm mẫu).

- Cho các em chơi thử.

- Sau một số buổi tập mới tổ chức cho các em chơi có thi đua.

- Hướng dẫn cho các em tự chơi ở gia đình.

11. NHẢY DÂY CÁ NHÂN (III - V)

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện khả năng khéo léo, nhanh nhẹn và phát triển sức mạnh chân.

b) Chuẩn bị: - Tùy theo cách tổ chức để chuẩn bị dây, tốt nhất mỗi các em có một dây.

- Tập hợp lớp thành 2 - 4 hàng ngang quay mặt vào nhau thành từng đôi một, hoặc chia thành từng nhóm 6 - 8 em để tùy các em chọn một khoảng sân và tổ chức tập.

c) Cách chơi: Tùy theo khả năng của các em toàn lớp hoặc từng nhóm hay giới tính mà người chỉ huy quy định kiểu nhảy và cách thi. Thông thường các em trai nhảy kém hơn các em gái về kiểu nhảy và số lần nhảy được trong một đợt, nên đối với các em trai có thể cho tập và thi kiểu nhảy hai chân cùng lúc có và không có bước đệm, cả nam và nữ có thể tập chung kiểu chân trước chân sau (xem h.47). Riêng đối với các em gái, người chỉ huy có thể cho các em tập kiểu nhảy đôi chân, duỗi thẳng phía trước, nhảy bắt chéo hai tay trước ngực, nhảy theo nhóm hai người v. v...

Có thể tổ chức thi tối đa xem trong một đợt nhảy, ai nhảy được số lần liên tục nhiều nhất. Cũng có thể quy định trong 1 - 2 phút, thì xem ai nhảy được số lần nhiều nhất, cũng có thể thi nhảy dây nhanh trong 10 giây, 15 giây v. v... Khi một em nhảy, thì em kia đứng đếm và sau đó đổi chỗ cho nhau.

d) Cách dạy:

- Cho các em nhảy tự do



trên cơ sở đó người chỉ huy chọn lọc và sắp xếp nhóm tập luyện theo trình độ, trong mỗi nhóm cử một nhóm trưởng.

- Trong từng nhóm người chỉ huy làm mẫu hoặc cử một các em ở nhóm khác hay cùng nhóm nhảy tốt để làm mẫu. Làm mẫu cách cầm dây, trao dây và cách nhảy.

- Tiếp theo cho các em tập luyện, đây là khâu cơ bản và cần nhiều thời gian nhất.

- Khi các em đã tập tương đối thành thục một kiểu nào đó, người chỉ huy có thể cho các em nhảy kiểu khác phức tạp hơn và tổ chức cho các em thi đấu.

- Để khuyến khích các em tự tập, người chỉ huy có thể quy định kiểu nhảy và hình thức thi để các em tập ngoài giờ một thời gian sau đó mới tổ chức thi đấu.

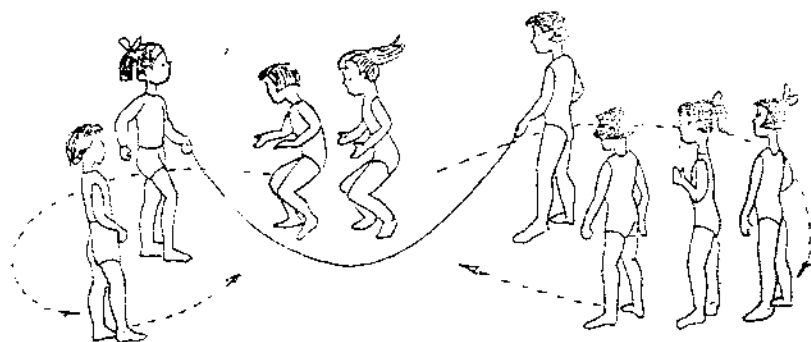
12. NHẢY DÂY TẬP THỂ THEO ĐỘI HÌNH SỐ 8

a) Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn và sự phối hợp đồng đội.

b) Chuẩn bị: 4-10 em một dây nhảy dài và chia các em trong lớp thành những nhóm tập luyện 4 - 10 em. Từng nhóm chọn 2 người vào quay dây.

c) Cách chơi: Các em lần lượt vào dây, mỗi

em nhảy 3 lần thì ra khỏi dây đi vòng sang trái đứng xếp hàng đến lượt nhảy tiếp theo. Khi người thứ nhất vào dây nhảy được một lần đến lần thứ hai thì em số 2 cùng vào dây để nhảy, sau đó 2 em cùng nhảy lượt 3, sau lượt 3 em số 1 ra thì em số 3 vào cùng nhảy với em số 2 và cứ tiếp tục như vậy, nhảy xong đi vòng về xếp hàng ở hàng bên kia. Khi em cuối cùng của hàng cũ nhảy xong thì em ở hàng đầu của hàng mới vào nhảy lần 2 rồi lại đi vòng về tập hợp ở cuối hàng cũ. Sự di chuyển cứ tuần tự như vậy theo một trật tự và đội hình số 8 nhất định, không vội vàng, chen lấn nhau. Ai để dây vướng chân phải vào thay vị trí người quay dây (xem h.48).



Khi trình độ nhảy của các em tương đối ra vào thuần thục, người chỉ huy có thể cho các em vào dây 3 người, 4 người v. v...

d) Cách dạy: - Người chỉ huy giới thiệu trò chơi.

- Hướng dẫn cho 2 em quay dây.

- Chỉ dẫn cho một các em vào dây nhảy 1 - 3 lần rồi ra.

- Chỉ dẫn cho một em vào dây nhảy 1 - 2 lần rồi cho em số 2 vào dây cùng nhảy.

- Chỉ dẫn cho các em cách di chuyển đội hình.

- Tổ chức thi đấu.

PHẦN VI

PHỤ LỤC

1. CHUYỀN THẺ

Một em bé gái cầm trong tay mười que tre vót tròn nhẵn (dài, to gần bằng chiếc đũa) gọi là 10 thẻ và 1 hòn sỏi. Em đi tìm vài ba bạn gái nữa, rủ nhau ngồi xuống, bắt đầu trò chơi rất thú vị - mà không bao giờ các em biết chán - gọi là chuyễn thẻ.

Trò chơi phải vượt qua 14 chặng, có 24 bài hát đi kèm. Hát tới đâu thì tung sỏi và nhặt thẻ tới đó. Hai tay thay phiên nhau rải thẻ, nhặt thẻ, nắm thẻ, tung sỏi, giữ sỏi tùy theo cách chơi đã quy định theo từng chặng, từng bàn của bài hát.

A. Cách chơi thứ nhất:

I. Chặng thứ nhất: Gồm 10 bàn.

Bàn 1: Rải 10 thẻ xuống đất. Tay phải cầm sỏi và tung sỏi, bắt sỏi ; tay trái nhặt thẻ, theo lời hát:

Cái mốt (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Cái mai (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Con trai (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Cái hến (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Con nhện (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Vương tơ (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Quả mơ (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Quả mít (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Chuột chít (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)
 Lên bàn đôi ⁽¹⁾ (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)

Bàn 2: Sỏi và thẻ như mở đầu bàn 1. Sang bàn này, mỗi câu hát xong tay trái phải nhặt 2 thẻ. Hát:

Đôi tôi (nhặt 2 thẻ, *bắt sỏi*)
 Đôi chị (nhặt 2 thẻ, *bắt sỏi*)
 Đôi càn thị (nhặt 2 thẻ, *bắt sỏi*)
 Đôi càn na (nhặt 2 thẻ, *bắt sỏi*)
 Đôi lên ba ⁽²⁾ (nhặt 2 thẻ, *bắt sỏi*)

Bàn 3: Rải thẻ như các bàn trên. Tung sỏi, hát:

Ba đi ra (nhặt 3 thẻ, *bắt sỏi*)
 Ba đi vào (nhặt 3 thẻ, *bắt sỏi*)
 Ba càn đào (nhặt 3 thẻ, *bắt sỏi*)
 Một lên tư ⁽³⁾ (nhặt nốt 1 thẻ, *bắt sỏi*)

1. Câu đón bắc cầu sang bàn 2.

2. Câu đón bắc cầu sang bàn 3.

3. Chuyển sang bàn 4.

Bàn 4: Rải thẻ như các bàn trên. Tung sỏi, hát:

Tư ông sư (nhặt 4 thẻ, *bắt sỏi*)

Tư bà vãi (nhặt 4 thẻ, *bắt sỏi*)

Hai lên năm ⁽¹⁾ (nhặt 2 thẻ, *bắt sỏi*)

Bàn 5: Rải thẻ như trên. Tung sỏi, hát:

Năm con tằm (nhặt 5 thẻ, *bắt sỏi*)

Năm lên sáu (nhặt năm thẻ, *bắt sỏi*)

Bàn 6: Rải thẻ như trên. Tung sỏi, hát:

Sáu của ấu (nhặt 6 thẻ, *bắt sỏi*)

Bốn lên bảy (nhặt 4 thẻ, *bắt sỏi*).

Bàn 7: Rải thẻ như trên. Tung sỏi, hát:

Bảy lá đa (nhặt 7 thẻ, *bắt sỏi*)

Ba lên tám (nhặt nốt 3 thẻ, *bắt sỏi*)

Bàn 8: Rải thẻ như trên. Tung sỏi, hát:

Tám quả trám (nhặt 8 thẻ, *bắt sỏi*)

Hai lên chín (nhặt nốt 2 thẻ, *bắt sỏi*)

Bàn 9: Rải thẻ như trên. Tung sỏi, hát:

Chín cái cột (nhặt 9 thẻ, *bắt sỏi*)

Một lên mười (nhặt 1 thẻ, *bắt sỏi*)

Bàn 10: Hát: Ngả năm mươi (Tay phải tung sỏi, tay trái rải thẻ).

1. Câu chơi và cũng là câu chuyển sang bàn 5.

Mười quả đấm (Tay phải bắt sỏi, tay trái thu gọn và nắm cả 10 thẻ lên tay).

Hai câu chuyển tiếp sang chạng II:

Chấm tay vỗ

Bỏ tay chuyển.

II. Chạng thứ hai: Chuyển thẻ

Gồm 5 bàn. Mỗi bàn 2 câu hát, đồng thời tay phải chuyển cả năm thẻ sang nhau:

Bàn 1: Chuyển chuyển một

Một đôi

(Tay phải tung sỏi, tay trái chuyển năm thẻ sang tay phải rồi lại chuyển trả lại tay trái, đọc lời đúng 1 vòng, sao cho tay phải vẫn kịp đỡ sỏi rơi xuống).

Bàn 2: Chuyển chuyển khoai

Hai đôi.

(Tung sỏi và chuyển thẻ như trên, nhưng phải chuyển 2 vòng rồi mới bắt sỏi).

Bàn 3: Chuyển chuyển cà

Ba đôi.

(Tung sỏi và chuyển thẻ như trên, nhưng phải chuyển 3 vòng rồi mới bắt sỏi).

Bàn 4: Chuyển chuyển từ

Tư đôi.

(Tung sỏi và chuyển thẻ như trên, nhưng phải chuyển 4 vòng rồi mới bắt sỏi) ⁽¹⁾.

Bàn 5: Chuyển chuyển tầm
Năm đôi.

(Tung sỏi và chuyển thẻ như trên, nhưng phải chuyển 5 vòng rồi mới bắt sỏi) ⁽²⁾.

Câu dẫn, chuyển sang chạng III:
Sang bàn chống.

III. Chạng thứ ba: Chống.

Gồm 5 bàn. Mỗi bàn 2 câu. Cuối cùng có 1 câu dẫn, chuyển chạng. Nắm trọn cả bó thẻ trong tay phải và chống xuống đất. Tay trái cầm sỏi. Cứ hát câu 1 của từng bàn thì lại vừa tung sỏi vừa chống nắm thẻ xuống đất 1 lần và bắt sỏi cho tới bàn năm.

Bàn 1: Chống cột
Một đôi.

Bàn 2: Chống khoai
Hai đôi.

Bàn 3: Chống cà
Ba đôi.

Bàn 4: Chống từ
Tư đôi.

(1) (2) Từ bàn 3 tới bàn 5 phải tung sỏi cao dần để sao cho chuyển thẻ được 3 vòng, 4 vòng, 5 vòng như thế, sỏi rơi xuống vẫn kịp đưa tay phải ra bắt lấy.

*Bàn 5: Chống tầm
Năm đôi.*

Câu chuyển: Sang bàn quét.

IV. Chặng thứ tư: Quét.

Gồm 5 bàn. Mỗi bàn 2 câu, cuối cùng thêm câu chuyển chặng. Cả cả bó thẻ trong tay phải. Tay trái cầm sỏi. Cứ hát câu 1 của từng bàn thì vừa tung sỏi (tay trái), vừa cầm nắm thẻ quét đi quét lại trên mặt đất hợp với thời gian sỏi tung và bắt được sỏi. Cứ thế cho tới bàn năm.

*Bàn 1: Quét cột
Một đôi.*

*Bàn 2: Quét khoai
Hai đôi.*

*Bàn 3: Quét cà
Ba đôi.*

*Bàn 4: Quét từ
Tư đôi.*

*Bàn 5: Quét tầm
Năm đôi.*

Câu chuyển: Sang bàn đập.

V. Chặng thứ năm: Đập.

Gồm 5 bàn. Mỗi bàn 2 câu, cuối cùng thêm

1 câu chuyển chặng ⁽¹⁾. Năm trọn cả bó thẻ đập xuống đất và cứ lần lượt đập theo nhịp tung bắt sỏi của từng bàn cho tới hết có đọc lời kèm.

Bàn 1: Đập cột
Một đôi.

Bàn 2: Đập khoai
Hai đôi.

Bàn 3: Đập cà
Ba đôi.

Bàn 4: Đập từ
Tư đôi.

Bàn 5: Đập tầm
Năm đôi.

Câu chuyển: Sang bàn chải.

VI. Chặng thứ sáu: Chải.

Khác với mấy chặng trên, người chơi chuyển cả 10 que thẻ sang bàn tay trái và nắm chặt. Tay phải cầm sỏi, và khi tung sỏi lên rồi thì đọc lời và tay phải chải đi chải lại trên bộ thẻ đó (như lấy tay chải tóc) rồi hứng bắt sỏi, khi hát hết 2 câu của từng bàn.

Bàn 1: Chải cột
Một đôi.

1. Từ chặng này tới chặng IX, số bàn và số câu trong mỗi chặng đều giống nhau. Sẽ không ghi lại nữa.

Bàn 2: Chải khoai

Hai đôi.

Bàn 3: Chải cà

Ba đôi.

Bàn 4: Chải từ

Tư đôi.

Bàn 5: Chải tầm

Năm đôi.

Câu chuyển: Sang bàn vuốt.

VII. Chặng thứ bảy: Vuốt

Cũng giống chặng chải, tay trái nắm bó thẻ. Tay phải khi tung sỏi lên rồi thì đọc lời và vuốt lên bó thẻ theo nhịp hát và theo kịp tốc độ rơi của sỏi, nắm bắt đúng.

Bàn 1: Vuốt cột

Một đôi.

Bàn 2: Vuốt khoai

Hai đôi.

Bàn 3: Vuốt cà

Ba đôi.

Bàn 4: Vuốt từ

Tư đôi.

Bàn 5: Vuốt tầm

Năm đôi.

Câu chuyển: Sang bàn thắm.

VIII. Chặng thứ tám: Thăm.

Bó thẻ như chặng bảy. Tay phải khi tung sỏi rồi đọc lời thì lại thăm (đặt khê tay) 1 cái lên 10 que thẻ, rồi ngửa tay hứng bắt sỏi.

Bàn 1: Thăm cột
Một đôi.

Bàn 2: Thăm khoai
Hai đôi.

Bàn 3: Thăm cà
Ba đôi.

Bàn 4: Thăm từ
Tư đôi.

Bàn 5: Thăm tầm
Năm đôi.

Câu chuyển: Sang bàn xuế.

IX. Chặng thứ chín: Xuế (xoá).

Như chặng thăm. Cái khác là: khi tung sỏi rồi, đọc lời thì mấy đầu ngón tay phải xoa lên bó thẻ như xoá đi một cái gì, rồi bắt sỏi.

Bàn 1: Xuế cột
Một đôi.

Bàn 2: Xuế khoai
Hai đôi.

Bàn 3: Xuế cà
Ba đôi.

Bàn 4: Xuế từ
Tư đôi.

Bàn 5: Xuế tầm
Năm đôi.

Câu chuyển: Sang bàn giã.

X. Chặng thứ mười: Giã.

Chơi như chặng chống (chặng thứ III) chỉ khác là không chống thẻ xuống đất, mà chống vào lòng bàn tay trái. Bó thẻ làm chày giã, lòng tay trái làm cối giã.

Bài hát gồm 2 đoạn. Đoạn 1, hát không. Đoạn 2 gồm 5 bàn và 1 câu chuyển chặng, lời giã cũng như lời chống ở chặng ba.

Bài hát không:

Giã giò
Con cò
Mây đã
Có con
Mây ra
Bờ suối
Mây mò
Tép ăn,
Tung cò.

Bàn 1: Có cột
Một đôi.

Bàn 2: Có khoai
Hai đôi.

Bàn 3: Có cà
Ba đôi.

Bàn 4: Có từ
Tư đôi.

Bàn 5: Có tầm
Năm đôi.

Câu chuyển: Sang tia một.

XI. Chặng thứ mười một: Tia một, đặt một.

Chặng này chơi vừa chuyển vừa tia thẻ đặt xuống đất. Khi hát "Tia một" thì tay phải tung sỏi, tay trái chuyển bó thẻ sang tay phải rồi lại chuyển trở về tay trái, tay phải hứng bắt sỏi. Đến câu "Đặt một" thì khi sỏi tung lên, tay trái tách 1 que thẻ ra đặt xuống đất. Cứ đều như thế cho đến "Tia mười, đặt mười" là cả bó thẻ nằm đủ trên đất rồi.

Khi hát 3 câu cuối để chuyển chặng thì lại thu bó thẻ lên và lại chuyển.

Bài hát: Tia một (tung sỏi, đọc lời, chuyển bó thẻ từ tay trái sang tay phải và trở lại, hứng sỏi tay phải).

Đặt một (tung sỏi - tay trái, tay trái - tách 1 thẻ xuống đất, bắt sỏi).

Tĩa hai

Đặt hai (đặt 1 thẻ, thành 2)

Tĩa ba

Đặt ba (đặt 1 thẻ xuống đất, thành 3)...

Tĩa bốn

Đặt 4

Tĩa năm

Đặt 5

Tĩa sáu

Đặt 6

Tĩa bảy

Đặt 7

Tĩa tám

Đặt 8

Tĩa chín

Đặt 9

Tĩa mười

Đặt mười (Que thứ 10 đặt xuống đất, hết thẻ).

Câu chuyển: Mười vợ cả

Ngả xuống đất

Cất tĩa đôi.

(Tay phải tung sỏi, tay trái thu cả bó thẻ lên tay, đọc lời, bắt sỏi).

XII. Chặng thứ mười hai: Tĩa một, đặt hai.

Chơi tương tự chặng trên. Chỗ khác là khi hát xong từng 2 câu lại tách 2 que, đặt xuống đất.

Tĩa một (tung sỏi, đặt 2 que xuống đất, đọc lời, bắt sỏi).

Đặt đôi

Tĩa đôi (đặt tiếp 2 que nữa, là 4)

Đặt bốn

Tĩa ba

Đặt sáu

Tĩa bốn

Đặt tám

Tĩa năm (đặt hết 10 thẻ xuống đất)

Đặt mười

Câu chuyên: Mười vợ cả

Ngả xuống đất

Cất lên xuống

Tung sỏi, đọc lời, vợ cả 10 thẻ, bắt sỏi.

XIII. Chặng thứ mười ba: Lên xuống.

Chặng này chơi hơi khó. Tay phải cầm sỏi, tung sỏi và hứng bắt sỏi. Tay trái cầm thẻ, đặt thẻ và lấy thẻ theo các câu hát như sau:

Hát:

Lên luống: đặt bó thẻ xuống đất. Tung, bắt sỏi.

Xuống ruộng: ngón tay trở tách bó thẻ làm 2 phần bằng nhau. Tung, bắt sỏi.

Hái rau: nhặt 1 thẻ. Tung, bắt sỏi.

Xin bắc cầu: nhặt 1 thẻ. Tung, bắt sỏi.

Bắc cầu ngang: đặt 2 que thẻ vừa nhặt ngang giữa 2 phần thẻ vừa tách (như chữ H). Tung, bắt sỏi.

Sang cầu dọc: đặt dọc 2 que thẻ trên dọc bó thẻ. Tung, bắt sỏi.

Chấp đôi bên: thu 2 phần thẻ lại. Tung, bắt sỏi.

Lên đầu quạ: nhặt cả bó thẻ lên tay trái... Tung, bắt sỏi.

XIV. Chặng mười bốn (cuối cùng): chuyên.

Vừa hát vừa chơi y như chặng hai.

Được và thua cuộc: Em nào được chơi trước thì chơi cho tới chỗ hồng đến lượt em khác chơi. Nhưng hồng ở chặng nào thì em đó nhớ và khi tới lượt mình lần sau thì chơi tiếp chặng ấy, chứ không phải chơi lại từ đầu. Em nào chơi và hát hết 14 chặng nhanh nhất là được cuộc.

B. Cách chơi thứ hai

Ở một số nơi khác, các em gọi trò này là chơi chuyên. Thẻ gọi là "con chắt". Lối chơi tương tự, đơn giản hơn, có 6 chặng, mỗi chặng cũng có bài hát riêng. Thường từ 2 tới 5 em gái chơi là vừa.

I. Chặng một: Nhặt.

Tay trái cầm con chắt. Tay phải cầm sỏi, tung và bắt.

Cách chơi: Vừa hát vừa chơi

Giồng luống cải: Tung sỏi, chuyển bó chắt từ tay trái sang tay phải rồi trở về tay trái.

Rải con chắt: Tung sỏi, rải cả bó con chắt xuống đất, bắt sỏi.

Một dẻo dăng: Tung sỏi, tay trái nhặt 2 con chắt lên, bắt sỏi.

Hai sang đò: Tung sỏi, nhặt tiếp 2 con chắt (là 4), bắt sỏi.

Ba cò kều: Tung sỏi, nhặt tiếp 2 con chắt (là 6), bắt sỏi.

Bốn nghêu ngao: Tung sỏi, nhặt tiếp 2 con chắt (là 8), bắt sỏi.

Năm dao thớt: Tung sỏi, nhặt 2 con chắt, cuối cùng (là 10), bắt sỏi.

Đặt xuống đất: Tung sỏi. Đặt cả bó chắt xuống đất, bắt sỏi.

Cất lên tay: Tung sỏi. Vơ cả nắm chắt lên tay, bắt sỏi.

II. Chặng thứ hai: Chộp.

Gồm 9 bàn. Mỗi bàn 3 câu. Chắt và sỏi đều cầm ở tay phải. Tay trái chỉ giữ chắt của tay phải nhặt được chuyển sang.

Cách chơi: Vừa hát vừa chơi

Bàn 1: Rải xuống chân: - Tay phải tung sỏi xong thì rải cả bó chắt xuống, kê 1 đầu chắt vào chân, 1 đầu chắt xuống đất. Rải xong lại hứng bắt ngay sỏi.

Nưng lấy một: - Tay phải tung sỏi, nhặt 1 con chắt lên, rồi bắt sỏi.

Chộp lấy đôi: - Tay phải tung sỏi, vẫn cầm 1 con chắt, lại chộp tiếp 1 con chắt nữa (là 2), rồi bắt sỏi.

Xong lại thu cả bó chắt và sỏi lên tay phải, chơi sang bàn 2.

Bàn 2: Rải xuống chân: - Tay phải tung sỏi, rải chắt xuống chân, rồi bắt sỏi.

Nưng lấy một: - Tay phải tung sỏi, nhặt 1 con chắt lên, rồi bắt sỏi.

Chộp lấy ba: - Tay phải vẫn giữ 1 con chắt, tung sỏi, chộp 2 con chắt (là 3), rồi bắt sỏi.

Xong lại thu cả bó chắt và sỏi lên tay phải chơi sang bàn 3. Cứ thế cho tới bàn 9. Cái khác là cứ mỗi bàn, ở câu 2 chộp số chắt tăng dần lên, cho tới bàn 9 thì chộp cả 9 chắt là 10 trong tay phải, và thế là xong chạng hai.

Bàn 3: - Rải xuống chân

Nưng lấy một

Chộp lấy bốn.

Bàn 4: - Rải xuống chân
Nưng lấy một
Chộp lấy năm.

Bàn 5: - Rải xuống chân
Nưng lấy một
Chộp lấy sáu.

Bàn 6: - Rải xuống chân
Nưng lấy một
Chộp lấy bảy.

Bàn 7: - Rải xuống chân
Nưng lấy một
Chộp lấy tám.

Bàn 8: - Rải xuống chân
Nưng lấy một
Chộp lấy chín.

Bàn 9: - Rải xuống chân
Nưng lấy một
Chộp lấy mười.

III. Chặng ba: Chống.

Cầm nắm chặt và sỏi vào tay phải.

Hát:

Rải xuống đất: - Tay phải tung sỏi rồi rải chặt xuống đất, bắt sỏi.

Cất lên tay: - Tung sỏi, vơ cả nắm chặt lên tay phải, bắt sỏi.

Sang tay qua: - Tung sỏi, chuyển nắm chặt sang tay trái rồi lại về tay phải, bắt sỏi.

Ra tay chống: - Tung sỏi; chuyển nắm chặt sang tay trái, rồi bắt sỏi.

Chống chống một: Từ câu này tới câu "chống chống mười" chơi giống nhau, tay phải tung và bắt sỏi, trong lúc tay trái chống cả nắm chặt xuống đất.

Chống chống hai
Chống chống ba
Chống chống bốn
Chống chống năm
Chống chống sáu
Chống chống bảy
Chống chống tám
Chống chống chín
Chống chống mười.

IV. Chặng bốn: Quét.

Bốn câu đầu chơi y như chặng ba. Từ câu 5 tới hết thì cầm cả nắm chặt ở tay trái. Mỗi lần tay phải tung sỏi, tay trái quét đi quét lại nắm chặt rồi tay phải bắt sỏi.

Rải xuống đất
Cất lên tay
Sang tay qua
Ra tay quét

Quét quét một
Quét quét hai
Quét quét ba
Quét quét bốn
Quét quét năm
Quét quét sáu
Quét quét bảy
Quét quét tám
Quét quét chín
Quét quét mười.

V. Chặng năm: Chuyển.

Cũng gồm 14 câu như 2 chặng ba và bốn.

Bốn câu đầu chơi giống chặng ba và bốn.

Từ câu năm tới hết thì chuyển chặt (cả năm) từ tay nọ sang tay kia rồi trở về (trái - phải - trái). Tay phải vẫn tung và bắt sỏi.

Rải xuống đất
Cất lên tay
Sang tay qua
Ra tay chuyển
Chuyển chuyển một
Chuyển chuyển hai
Chuyển chuyển ba
Chuyển chuyển bốn
Chuyển chuyển năm
Chuyển chuyển sáu

Chuyên chuyên bảy
Chuyên chuyên tám
Chuyên chuyên chín
Chuyên chuyên mười.

VI. Chặng sáu: Ngâm.

Người chơi hết chặng năm thì đứng dậy chơi chặng sáu.

Bài hát gồm 6 câu:

Đầu qua - Tay phải tung sỏi. Tay trái cầm nắm chặt. Tay phải lấy 1 con chặt ngâm ngang mồm, rồi bắt sỏi.

Quá giang - Tay phải tung sỏi, rồi nhấc chặt từ mồm ra, lại đặt vào mồm, ngâm lại, bắt sỏi. Như thế tới câu cuối, không rơi sỏi là chơi hết và thắng cuộc.

Sáng đồ
Trồng cây
Ăn quả
Nhả hột.

Thưởng - phạt.

Cũng còn gọi là trò chơi tung sỏi, nhanh mắt bắt chặt. Ai qua được 6 chặng trước nhất là được cuộc và nghỉ đợi người chậm nhất (nếu từ 3 em chơi trở lên).

Người qua trước là người được cuộc.

Người qua 6 chặng cuối cùng là người thua cuộc.

Người thua cuộc phải úp bàn tay trái cho người được cuộc cầm cả bó chắt đập vào mu bàn tay trái 5 lần. Mỗi lần tay trái bị đập thì đồng thời người thua cuộc lại phải chú ý bắt sỏi của người thắng cuộc vừa đập chắt vào tay mình lại vừa tung sỏi để mình - tức người thua - phải bắt được sỏi. Người thua mà không bắt được sỏi thì lại bị đập chắt vào tay tiếp. Mỗi lần bắt được sỏi thì được trừ 1, cho tới khi bắt được cả 5 lần là hết phạt.

2. RỒNG RẮN

Cho nhiều em cùng chơi thuộc lứa tuổi từ 6 đến 15.

Địa điểm cần rộng rãi như sân, bãi... Số người tham gia không hạn chế trong khoảng từ 10 đến 20 người...

Chia hai bên:

- Thấy thuốc: 1 em lớn, khoẻ, nhanh nhẹn...
- Rắn: 1 em làm đầu và 1 em làm đuôi cũng cần như em thấy thuốc. Còn phần đông làm khúc ở giữa đầu và đuôi.

Cách chơi: Thường do tự nguyện đứng ra làm *Thấy thuốc* hoặc làm *Đầu rắn*. Em làm *Đầu* sẽ tập hợp các em làm *khúc* và chọn em làm *đuôi*.

Tất cả các em tham gia làm Khúc đứng sau Đầu thành một hàng dọc, em đứng sau túm đuôi áo em đứng trước (kể từ em Đầu). Em làm Đuôi cũng vậy.

Thầy thuốc ngồi một chỗ góc sân. Rắn (đã hình thành) kéo nhau đi uốn lượn thành vòng qua "nhà" Thầy thuốc, vừa đi vừa hát đồng thanh bài:

"Rồng rắn lên mây

Có cây núc nác

Có nhà điểm binh"

Cứ vừa hát đi hát lại vừa lượn vòng trong sân ba vòng, rồi khi qua nhà Thầy thuốc vòng thứ tư. Đầu rắn hỏi to: "Thầy thuốc có nhà hay không?".

Thầy thuốc trả lời: "Thầy thuốc đi vắng rồi".

Rắn lại lượn hát một vòng, qua nhà lại hỏi: "Thầy thuốc có nhà hay không?". Thầy thuốc lại trả lời: "Thầy thuốc không có nhà".

Rắn lại kéo đi một vòng nữa, đến nơi lại hỏi: "Thầy thuốc có nhà hay không?". Lúc này Thầy thuốc mới trả lời: "Thầy thuốc có nhà" và đứng dựng trước mặt Đầu rắn, hỏi lại: "Rắn đi đâu đấy?".

Đầu rắn: "Rắn đi lấy thuốc cho gà"

Thầy thuốc: "Gà lên mấy?"

Đầu rắn: "Gà lên một"

Thầy thuốc: "Chẳng ngon"

Đầu rắn: "Gà lên hai"

Thầy thuốc: "Chẳng ngon"

Đầu rắn: "Gà lên ba"

Thầy thuốc: "Ngon vậy - Cho xin khúc đầu?"

Đầu rắn: "Những xương cùng xấu"

Thầy thuốc: "Cho xin khúc giữa"

Đầu rắn: "Những máu cùng me"

Thầy thuốc: "Cho xin khúc đuôi"

Đầu rắn: "Tha hồ mà đuổi"

Thầy thuốc xông lên định tóm khúc đuôi. Đầu rắn giơ rộng hai tay sẵn đón ngăn lại. Đuôi rắn quan sát tìm hướng lẩn vào thân và gấn đầu để tránh bị tóm. Đầu rắn vừa sẵn đón vừa kéo thân định lừa thế quăn quanh Thầy thuốc làm Thầy thuốc vừa tìm tóm khúc đuôi vừa phải tránh bị Rắn quăn quanh vì rắn quăn quanh được là Thầy thuốc thua. Còn nếu *Thầy thuốc mà chạm được vào khúc đuôi* là Rắn thua. Và nếu *Rắn bị đứt khúc* thì khúc đầu phải đứng lại để nối lại xong mới được sẵn đón quăn Thầy thuốc - trong lúc đó Thầy thuốc vẫn được tìm tóm khúc đuôi rắn chứ không chờ đợi cho khúc đuôi bị đứt tìm cách nối lại với khúc đầu xong. Trong trường hợp này, Thầy thuốc tóm được khúc đuôi vẫn coi là *được*.

Và một cuộc chơi mới lại bắt đầu.

Nhưng cũng có khi theo giao ước chơi, bên thua phải *chồng tiền* nộp phạt cho bên được. Tiền là các nắm tay của người bên thua xếp chồng lên nhau để người bên được đâm vào cho bật ra, mỗi lần đâm là một nắm tay phải nhấc ra. Thấy thuốc được thì đâm hết lượt nắm tay của Rắn xếp chồng (có thể xếp chồng nối tiếp lần lượt cho đến hết). Rắn được thì Thầy thuốc cũng phải nắm chồng hai tay liên tục cho các em làm Rắn đâm đến hết lượt.

MỤC LỤC

I - Nhóm trò chơi rèn luyện khéo léo	5
II - Nhóm trò chơi dưới nước	45
III - Nhóm trò chơi chạy - nhảy	59
IV - Nhóm trò chơi rèn luyện phát triển sức mạnh của tay, vai và kỹ năng leo trèo	127
V - Nhóm trò chơi rèn luyện sức mạnh của chân	162

**TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG
RÈN LUYỆN CỦA TRẺ**
PHẠM VINH THÔNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:
PGS. TS HOÀNG NAM

Biên tập: TRẦN PHƯƠNG TRINH
Trình bày: NGỌC HUYỀN
Bìa: PHẠM TUẤN
Sửa bản in: THU LAN

In 800 cuốn, khổ 13 x 19cm
Giấy phép: 598/XB-QLXB ngày 31-5-2002
In tại: Xưởng in NXB Văn hóa Dân tộc
In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2002



Sách phát hành tại
TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN VH, KH, GD
466 Nguyễn Chí Thanh, Hà Nội
Điện thoại : 04 7732343



GIÁ: 20.000đ