

#### ***d. Cách dạy***

- GV gọi tên trò chơi, phát vấn sự hiểu biết của HS về con "dê", tiếng kêu của "dê" và hiện tượng "dê" bị lạc để người chân phải đi tìm.

- Cho 2 HS ra để đóng vai "dê" lạc và người đi tìm, kết hợp với GV giải thích trò chơi.

- Chọn 2 - 5 HS khác ra chơi (một người đi tìm).

- Chọn 3 - 8 HS ra chơi (2 người đi tìm)...

- Hướng dẫn cho HS tự chơi ở nhà theo nhóm.

Chú ý: Nhắc HS phải tự giác khi buộc khăn che mắt không được để hở, hoặc có thể tự giác chơi dưới hình thức nhắm mắt không phải buộc khăn.

### ***1.3. Xếp hàng thứ tự***

#### ***a. Mục đích***

Củng cố kỹ năng tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; rèn luyện tác phong kỷ luật, nhanh nhẹn khẩn trương.

#### ***b. Chuẩn bị***

- Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc (mỗi tổ một hàng) tổ trưởng đứng trên cùng. GV cho các em dóng hàng, điểm số và nhắc các em ghi nhớ số thứ tự chỗ đứng của mình.

- Cho HS tập và học thuộc những câu sau:

*"Xếp hàng thứ tự,*

*Mỗi chỗ một người,*

*Cho nhanh, cho đẹp,*

*Nào! Một! Hai! Ba!"*

#### ***c. Cách chơi***

Khi các em đang chơi tự do tự trên sân, GV có thể thổi một, hai hồi còi dài (có thể kèm theo tiếng vỗ tay) hoặc kết hợp thổi còi và hô to: "HS!, các em trả lời: "Yên lặng!" trong 1-2 lần, sau đó GV nói: "Bây giờ các em chơi trò chơi xếp hàng thứ tự", tất cả đọc đồng thanh bốn câu đã học, sau đó nhìn theo cô đứng ở chỗ nào thì nhanh chóng về tập hợp theo tổ qui định trước mặt GV. Sau đó GV có thể hỏi thêm xem các em đã nghe rõ chưa, rồi ra lệnh cho các em đọc 4 câu, khi các em đọc đến từ "Ba!" thì nhanh chóng về tập hợp đúng số thứ tự của mình theo tổ trước mặt GV, tổ nào tập hợp nhanh hàng ngũ ngay ngắn, thẳng đẹp, không xô đẩy nhau hàng đó thắng cuộc. Tiếp theo GV cho HS giải tán chơi tự do rồi lại tập hợp lại.

#### ***d. Cách dạy***

- Đầu buổi tập GV cho HS tập luyện cách tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số: 2-3 lần (cứ tập hợp, dóng hàng, điểm số sau đó GV cho giải tán rồi lại tập hợp) đến lần 3-4 GV cho chơi trò chơi.

- Sau một số buổi tập, khi các em đã nắm vững cách chơi, GV mới cho các em tập đọc và học thuộc 4 câu trên rồi cho chơi kết hợp đọc và tập hợp.

- Đến cuối năm lớp I và năm lớp II, GV có thể nêu thêm yêu cầu cho các tổ trưởng phải tập hợp tổ mình, dóng hàng điểm số rồi báo cáo cho GV. Khi GV nhận được báo cáo thì mới chính thức công nhận tổ đó đã tập hợp xong.

### ***Trò chơi phát triển kỹ năng đi, chạy và sức nhanh***

#### ***2.1. 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 2 vạch giới hạn cách nhau 10m (lớp III), 14m (lớp IV) và 16m (lớp V). Ở chính giữa sân (khoảng giữa 2 vạch giới hạn) kẻ một vòng tròn có đường kính 0,5 m → 1,0 m và cắm vào đó một lá cờ nhỏ (hoặc một cành lá, hay một vật gì đó thay cho cờ).

- Tùy theo số HS trong lớp nhiều hay ít để tổ chức đội hình chơi, mỗi lần chơi chỉ tổ chức cho 2 tổ, do đó nếu lớp có 4 tổ có thể tổ chức 2 sân chơi, hoặc 2 tổ chơi thì 2 tổ đứng xem sau đó đổi chỗ cho nhau. Hai tổ tham gia chơi phải có số lượng người bằng nhau và tập hợp thành 2 hàng ngang ở 2 bên đường giới hạn, mặt quay vào phía cờ. Cho HS mỗi hàng điểm số để từng em nhận biết số của mình.

##### ***c. Cách chơi***

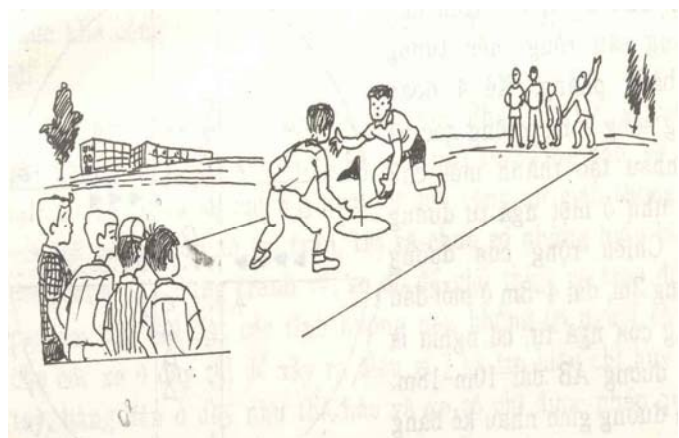
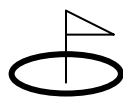
Khi bắt đầu cuộc chơi, GV gọi tên đến số nào thì hai em mang số đó của hai hàng đó nhanh chóng chạy lên giành lấy cờ mang về cho đội mình. Khi người của đội bạn đã cầm lấy cờ, thì người cùng số phải chạy đuổi theo để giành lại cờ bằng cách vỗ nhẹ vào người bạn. Trong trường hợp này người cầm cờ bị thua, còn nếu không đuổi kịp thì 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 lại tiếp tục lại từ đầu.

##### ***d. Cách dạy***

- Sau khi chuẩn bị sân chơi, GV tập hợp HS theo đội hình để chơi. Nếu trong lớp đã có một số em biết cách chơi rồi thì GV chọn 2 em ra làm mẫu cách chạy từ vạch lên giành lấy. Ai giành được cờ thì chạy, người kia đuổi. Nếu không có HS nào biết cách chơi, GV giới thiệu sân chơi và cách chơi sau đó cho HS điểm số rồi gọi một đôi lên chơi bằng cách chỉ dẫn cho 2 em đó cách chơi. Tiếp theo GV có thể gọi 1 - 2 đôi nữa lên chơi và tiếp tục giải thích cách chơi, sau đó cho các em chơi chính thức.

X X X X X X X X X X X X X X X X X X

&GV



X X X X X X X X X X X X X X X X X

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

***Chú ý:***

- Không được ngáng chân bạn, hoặc giằng kéo, quần áo khi bạn chạy.
- Khi gọi các số, GV cần tạo ra một sự hấp dẫn đối với HS bằng cách kéo dài từ "số" sau đó mới gọi chính thức số mấy, ví dụ "số...3!". Đối với HS lớp IV - V có thể gọi liên tiếp 2-3 số để có trên sân 4-6 HS cùng giành cờ, nhưng qui định chỉ có cùng cặp (cùng một số) mới được bắt giành cờ.
- Hướng dẫn HS cách chơi ngoài giờ theo nhóm nhỏ.

**2.2. *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 HS đóng vai "*thỏ*" chưa có hang và chọn một HS đóng vai "*người đi săn*". Những HS còn lại cứ thành 4 em tạo thành một nhóm, trong đó 3 em nắm lấy tay nhau tạo thành "*hang*", em thứ 4 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*" 3-5m.

***c. Cách chơi***

Khi có lệnh của GV 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 hang chui vào hang của mình, thì "*thỏ*" đang có hang nhường hang cho bạn và chạy ra khỏi thành "*thỏ*" không hang và "*thỏ*" này lại bị "*người đi săn*" đuổi bắt. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi "*thỏ*" 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.

***d. Cách dạy***

- GV gọi tên trò chơi.
- Có một số phát vấn HS về "*thỏ*" thấy có "*người đi săn*" thì "*thỏ*" và người đi săn cũng như khi "*thỏ*" thấy có "*người đi săn*" thì "*thỏ*" phải làm gì v.v...
- GV chọn 2 nhóm HS ra làm hang và "*thỏ*" có hang, một em đóng vai "*người đi săn*", một em nữa đóng vai "*thỏ*" không có hang, sau đó giải thích cho các em biết cách chơi.
- Cho các em làm mẫu chơi thử, sau đó GV giải thích thêm về cách chơi. Tiếp theo cho thêm 2-3 nhóm nữa ra làm hang và "*thỏ*" có hang rồi cho các em chơi thử. Khi thấy HS đã nắm được cách chơi, GV mới cho cả lớp cùng chơi với 1 "*thỏ*" không có hang và 1 "*người đi săn*". Đối với HS lớp IV, V có thể tăng lượng "*thỏ*" không hang lên 2-3,

nhưng "người đi săn" thì không nên tăng, bởi vì nếu có 2 "người đi săn", các em dễ chạy xô vào người nhau.



### 2.3. Bỏ khăn

#### a. Mục đích

Nhằm rèn luyện khả năng tập trung chú ý và kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh, khả năng linh hoạt, tính nhanh nhẹn; Giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tính tự giác.

#### b. Chuẩn bị

Chuẩn bị 1-2 chiếc khăn. Tùy theo số lượng HS 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 m → 0,5 m, từng em khi ngồi có thể để hai tay ở phía sau hay 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

#### 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 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 chạy bỏ khăn hoặc GV chọn một em khác thay thế (nếu thấy em này đã chạy nhiều rồi).



*Hình 26- trang 71*

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 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.

**d. Cách dạy**

- Tập hợp lớp theo vòng tròn. Nếu lớp đông thì cho 2 tổ ra chơi và tập hợp theo vòng tròn, những tổ còn lại đứng xem.

- GV gọi tên trò chơi, chọn một em đóng vai người bỏ khăn và dùng lời điều khiển, em này chạy đồng thời giải thích cách chơi cho cả lớp rõ. Khi cả lớp đã biết cách chơi, GV cho những tổ còn lại tập hợp theo một vòng tròn và cho 2 nhóm tổ cùng chơi. Trong quá trình đó, GV giải thích thêm cách chơi. Đối với HS lớp IV-V đã biết cách chơi, GV chỉ tổ chức đội hình rồi để các em tự chơi.

**2.4. Mèo đuổi chuột**

**a. Mục đích**

Nhằm rèn luyện kỹ 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 thành một vòng tròn rộng mặt quay vào trong, các em dang tay ngang và nắm lấy bàn tay của nhau vào thành những “lổ hổng” để cho “mèo” và “chuột” chạy đuổi nhau.

- Chọn một em đóng vai “mèo”, một em đóng vai “chuột”. 2 em này đứng cách nhau 3 m ở phía trong vòng tròn.

**c. Cách chơi**

- Khi có lệnh của GV, 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 luồn lỗ hổng,  
Chạy vội chạy mau,  
Mèo đuổi đằng sau,  
Trốn đâu cho thoát!”.*

Sau từ “*thoát*”, “*chuột*” chạy luồn qua các “*lỗ hổng*” chạy trốn khỏi “*mèo*” còn “*mèo*” phải nhanh chóng luồn theo các “*lỗ hổng*” mà “*chuột*” đã chạy để đuổi bắt “*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 qui và thay bằng một người khác.

- Khi “*chuột*” và “*mèo*” chạy qua các “*lỗ hổng*” các em đứng theo vòng tròn không được hạ tay xuống để cản đường.

- Đối với HS lớp IV-V có thể cho các em chơi theo cách “*mèo*” khi đuổi theo “*chuột*” có thể chạy đón đầu, chứ không bắt buộc phải luồn qua đúng đường mà “*chuột*” đã chạy và có thể tổ chức chơi một “*mèo*” đuổi 2,3 “*chuột*”.

Ghi chú: - Trò chơi ở một số nơi gọi là “*hổ và lợn*”. Trong trường hợp như vậy GV thay đổi tên trò chơi và không đọc các câu trên nữa mà GV ra lệnh bắt đầu để cuộc chơi được chính thức tiến hành.

- Có một số vần điệu đã được trẻ em sử dụng trong nhiều năm trước đây về các trò chơi có liên quan đến “*mèo*” và “*chuột*”, GV có thể sử dụng vào trong trò chơi này:

*“Con mèo mà trèo cây cau,  
Hỏi thăm chú chuột đi đâu vắng nhà,  
Chú chuột đi chợ đường xa,  
Mua mắm mua muối giỗ cha chú mèo!”.*

**d. Cách dạy**

- Sau khi cho HS tập hợp theo đội hình đã nêu trong phần chuẩn bị, GV gọi tên trò chơi, có một số câu hỏi để hỏi HS về “*mèo*” và “*chuột*”. Tiếp theo GV chỉ dẫn cách chơi cho “*chuột*” và “*mèo*”, sau đó cho 2 em chơi thử. Sau 2 em chơi thử GV chọn một đôi khác ra đóng vai “*mèo*” và “*chuột*”, GV giải thích thêm một chút nữa về cách chơi để tất cả HS đều nắm được rồi cho các em chơi chính thức.

- Trong những buổi tập sau GV cho HS học mấy câu thơ trên của Phạm Tiến Bình rồi cho các em tập hợp đọc thơ và chơi.

- Đối với HS lớp III chỉ cho các em chơi theo cách “*chuột*” chạy đi đâu thì “*mèo*” đuổi theo đó và chỉ chơi một “*mèo*” một “*chuột*”, nhưng cho phép “*mèo*” chạy đón đầu. Đến lớp V, GV có thể cho chơi một “*mèo*” và 2-3 “*chuột*”, đồng thời có thể cho các em làm quen với 4 câu đồng giao mới.

- Trong quá dạy cho HS, GV chú ý đến trật tự kỷ luật của các em và phải luôn nhắc các em không được ngáng chân, ngáng tay cản đường sẽ nguy hiểm cho bạn khi chạy.

### ***Trò chơi phát triển kỹ năng bật nhảy và sức mạnh***

#### ***3.1. Nhảy đúng, nhảy nhanh***

##### ***a. Mục đích:***

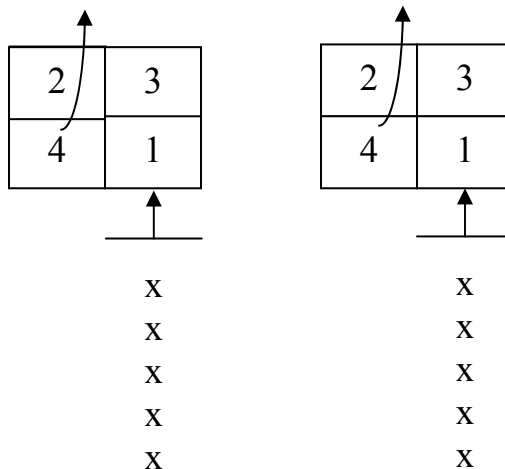
Nhằm rèn luyện sự khéo léo linh hoạt, phát triển sức mạnh chân.

##### ***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 HS thành 2 - 4 hàng dọc (mỗi hàng cần có 1 ô vuông lớn để nhảy, do đó nếu tập hợp HS 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.

&GV



##### ***c. Cách chơi***

Khi có lệnh của GV, tất cả những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bật bằng hai chân từ vạch xuất phát vào ô số 1 (chạm đất bằng cả hai chân), sau đó nhảy bật đặt chân trái vào ô số 2, rồi rất nhanh giậm nhảy chân trái để đặt chân phải vào ô số 3, sau đó bật

chân phải lùi về ô số 4 và chạm đất bằng cả 2 chân. Tiếp theo bật bằng hai chân qua ô số 2 về trước ra ngoài ô vuông rồi đi thường vòng về tập hợp ở cuối hàng. Khi em số 1 nhảy bật 2 chân đã rời khỏi ô số 4, thì em số 2 bắt đầu bật từ vạch xuất phát vào ô số 1. Các em sau cũng lần lượt vào nhảy như vậy (bạn nhảy trước 2 chân rời khỏi ô số 4 thì bạn tiếp theo bắt đầu nhảy 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 2 chân chưa rời ô số 4, bạn tiếp theo đã rời khỏi vạch xuất phát.
- Nhảy sai chân vào các ô qui định.
- Nhảy để chân chạm vạch hoặc nhảy từ ô 4 không qua được ô 2 ra ngoài ô vuông lớn.

#### **d. Cách dạy**

- GV gọi tên trò chơi sau đó chỉ dẫn cho HS biết vạch xuất phát, số thứ tự các ô vuông nhỏ và giải thích cách nhảy.
- GV làm mẫu, sau đó cho mỗi hàng một em lên nhảy thử đồng thời tiếp tục giải thích cách chơi để tất cả HS đều nắm vững cách chơi.
- Cho các hàng tự chơi 2-3 lần trong quá trình đó GV chỉ dẫn cho những HS nhảy sai chân vào các ô.
- Cho các hàng nhảy thử một lần của GV (thống nhất cho tất cả các hàng).
- Thi đấu giữa các hàng.
- Hướng dẫn cho HS cách kẻ ô và tự tập ở nhà đối với HS lớp I, mỗi ô nhỏ 0,5 m, lớp II-III: 0,6 m, lớp IV-V: 0,7 m.

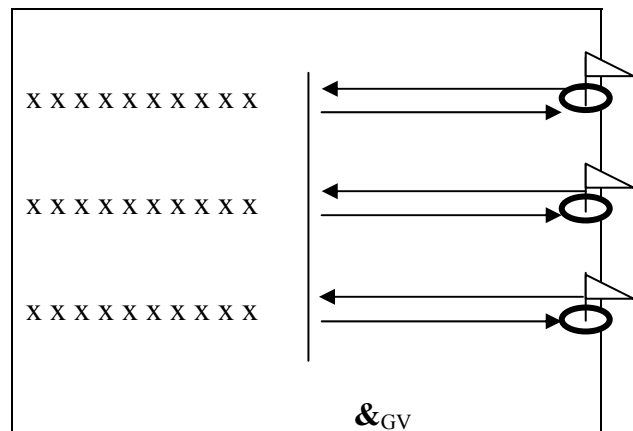
### **3.2. Lò cò tiếp sức**

#### **a. Mục đích**

Phát triển sức mạnh của chân khả năng phối hợp nhanh nhẹn khéo léo.

#### **b. Chuẩn bị**

- Kẻ một vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 4-5 m (lớp III), 6-5 m (lớp IV) và 8-10 m (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 0,5 m
- Tập hợp HS 2- 4 hàng dọc sau vạch xuất phát thẳng hướng với cờ (vật chuẩn). Số lượng học sinh 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 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 qui là thắng cuộc.

Các trường hợp phạm qui:

- 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 qui định.
- GV gọi tên trò chơi. Làm mẫu và giải thích thế nào là động tác nhảy lò cò.
- Cho HS nhảy lò cò tại chỗ.
- Cho từng tổ nhảy lò cò về trước sau đó đứng lại quay đường sau rồi nhảy lò cò về chỗ cũ (khoảng cách nhảy 3-5 m).
- GV 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 qui.
- Cho cả lớp chơi thử 1-2 lần. GV giải thích hoặc chỉ dẫn chỗ sai của một HS để cả lớp nắm vững luật.
- Cho các em chơi chính thức có phân thắng thua.

Chú ý: GV gợi ý đồng thời cho phép các em tự bố trí người nhảy trước người nhảy sau trong đội hình 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 ở cuối v.v...

### ***4. Trò chơi phát triển kỹ năng mang vác, leo trèo và khả năng phối hợp vận động***

#### ***4.1. Ném 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 HS 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 1 hoặc một 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), học đích là những vòng tròn nhảy lên tường...

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

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

### ***c. Cách chơi***

Các em lần lượt cầm một vật ném để ném vào đích, ai ném trúng đích thì được quyền ném lần thứ 2 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 đường tròn đồng tâm ở trên tường có thể cho mỗi em ném 3-5 lần liên và tính theo điểm các vòng qui định, ai nhiều điểm nhất người đó thắng.

Ví dụ có 5 vòng tròn đồng tâm có bán kính lớn dần 5-10 cm, 15- 20 cm và 25 cm thì nếu ném trúng vòng tròn cũng được 5 điểm vòng thứ 2 được 4 điểm vòng thứ 3 được 3 điểm vòng thứ 4 được 2 điểm vòng ngoài cùng được 1 điểm

Ghi chú: Trò chơi này được HS tiểu học 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***

- GV gọi tên trò chơi. Tùy theo dụng cụ để ném vào đích, GV giải thích cách chơi sau đó cho một số em ra làm mẫu. Đối với HS lớp IV-V 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 HS chơi cần giữ kỷ luật tập luyện để bảo đảm an toàn cho các em. Nếu có hiện tượng HS chạy lung tung thì phải cho dừng cuộc chơi và chấn chỉnh ngay về đội hình và ý thức tập luyện.

## ***4.2. Chuyển vật***

### ***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 để thay thế như guốc, dép, sách. Mẫu gỗ ...Kẻ một vạch xuất phát cách vạch xuất phát về phía trước 8-10m kẻ 2-4 vòng tròn tương đương với số hàng dọc đường kính 0,3-0,5m, vòng tròn nọ cách vòng tròn kia 1,5-2m. Tâm các vòng tròn cách vạch xuất phát một khoảng bằng nhau. Bóng để vào vòng tròn.

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

### ***c. Cách chơi***

- Sau khi có lệnh của GV , những 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 khi 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 lên lật bóng rồi chạy đưa bóng về cho bạn số 4. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, hàng nào về trước, ít phạm qui, hàng ngũ ngay ngắn hàng đó thắng cuộc.