

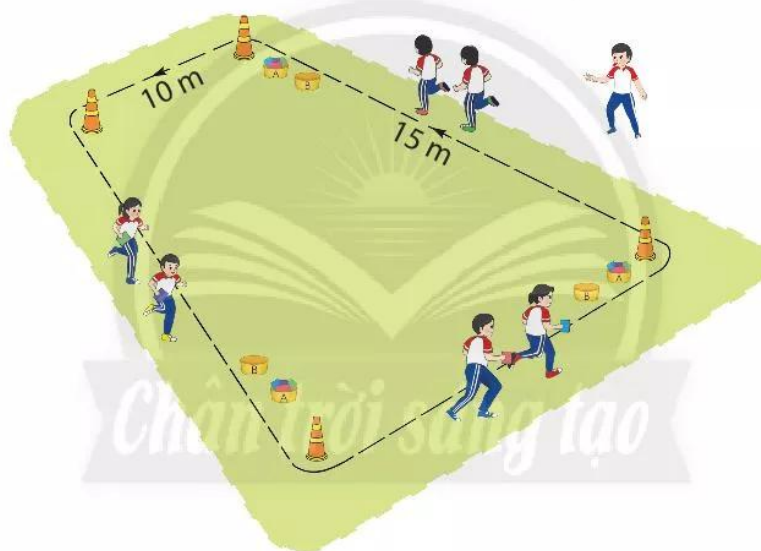
MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Trò chơi: CHẠY BỀN NĂM PHÚT

Mục đích: Phát triển sức bền.

Dụng cụ: Rổ (hoặc vật đựng), bìa nhỏ, vật chuẩn, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh xuất phát (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), mỗi bạn sẽ lấy một tấm bìa từ rổ A của nhóm mình và bắt đầu chạy. Khi đã chạy một vòng về lại vị trí ban đầu, các bạn bỏ tấm bìa đó vào rổ B và lấy tấm bìa tiếp theo từ rổ A để thực hiện tương tự. Sau 5 phút tất cả dừng lại và đếm số thẻ của mỗi nhóm. Rổ B của nhóm nào có nhiều thẻ nhất là chiến thắng.



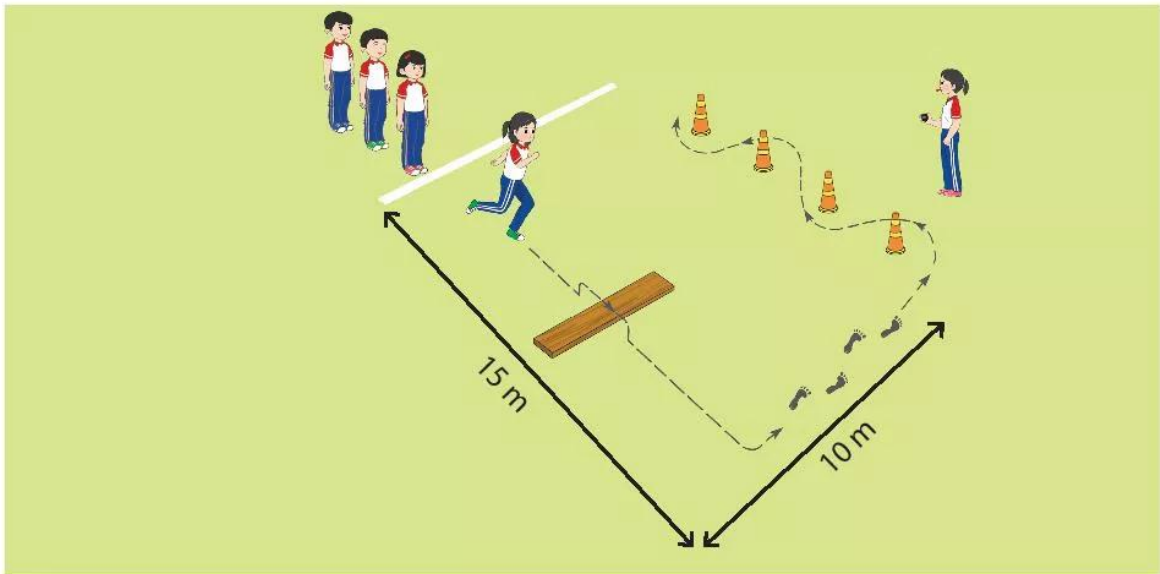
Hình 1. Trò chơi Chạy bền năm phút

Trò chơi: CHẠY TIẾP SỨC VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động, nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ.

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết, bục gỗ hoặc chướng ngại vật thấp, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy nhanh đến bục rồi bật chụm chân qua, tiếp tục lò cò từng chân, sau đó chạy luồn qua các vật chuẩn và chạy về vị trí ban đầu chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



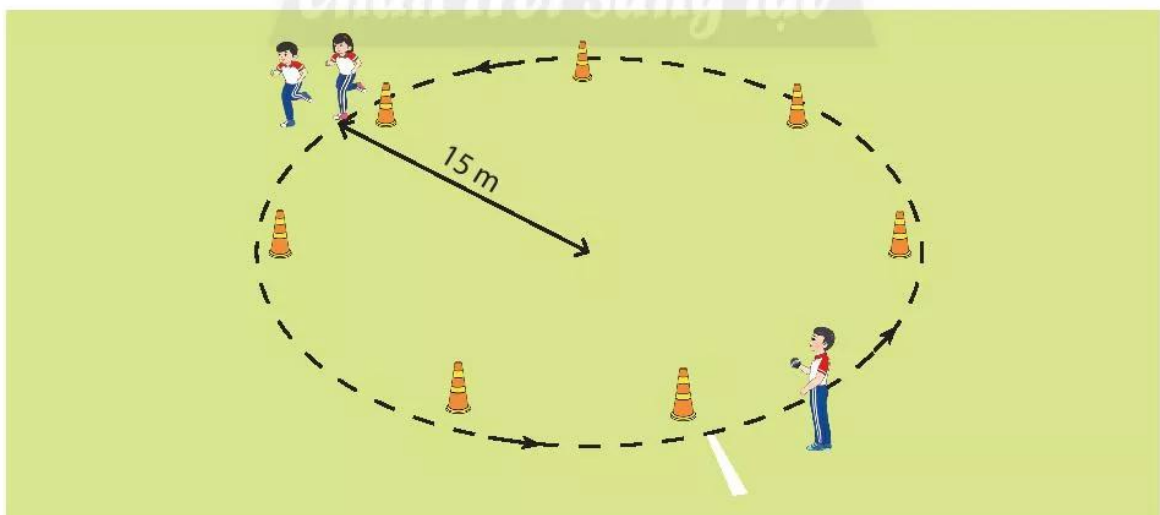
Hình 2. Trò chơi Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật

Trò chơi: CHẠY VÒNG TRÒN

Mục đích: Phát triển sức bền.

Dụng cụ: Vật chuẩn, phấn viết, dây, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), các bạn bắt đầu chạy vòng quanh các vật chuẩn, về vị trí ban đầu là kết thúc một vòng. Người chỉ huy sẽ hô to số vòng còn lại và các bạn tiếp tục thực hiện. Bạn nào hoàn thành trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 3. Trò chơi Chạy vòng tròn