

MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY – NGỰC

Trò chơi: CHẠY VÀ CHUYỀN BÓNG NHANH

Mục đích: Rèn luyện khả năng ném và bắt, khả năng phán đoán, khéo léo, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, phấn viết để vẽ vạch quy định khu vực giới hạn 10 m x 10 m.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Cả nhóm điểm số từ 1 đến hết, mỗi nhóm có một quả bóng. Khi bắt đầu, bạn số 1 ném bóng cho bạn số 2 bắt, sau đó bạn số 2 ném cho bạn số 3,... Các bạn thực hiện ném và bắt bóng trong khu vực quy định. Mỗi bạn thực hiện từ 2 – 3 lần ném và bắt bóng. Nhóm nào không làm rơi bóng trong suốt lượt chơi là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy và chuyền bóng nhanh

Trò chơi: QUỖ NÉM

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, thảm hoặc đệm mềm, thước dây, phấn viết (hoặc băng keo màu).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện quỳ gối lên miếng đệm (hoặc bề mặt mềm, êm) và ném bóng về trước. Ghi nhận lại thành tích của các lần ném. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng thành tích ném cao nhất là chiến thắng.



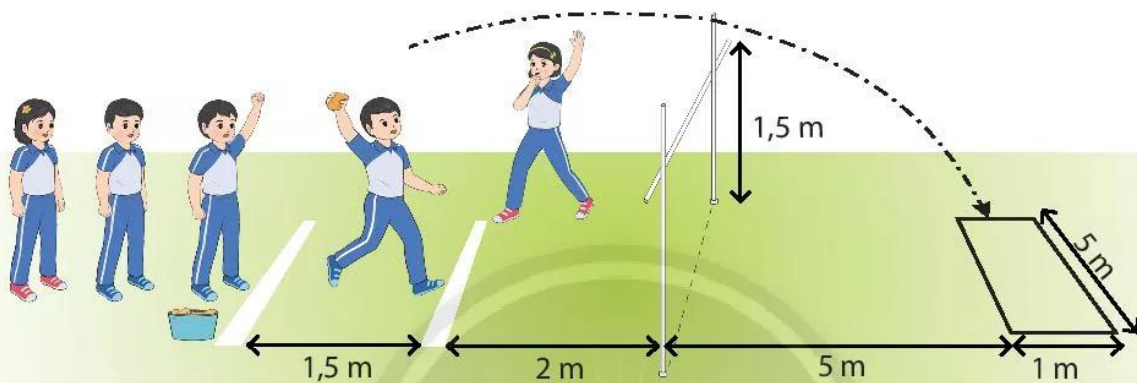
Hình 2. Trò chơi Quỳ ném

Trò chơi: NÉM VÀO MỤC TIÊU

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Túi cát, hai cột để căng dây, dây dù (hoặc dây chun), phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm túi cát, đứng sau vạch giới hạn và ném qua dây sao cho túi cát rơi đúng vào khu vực quy định. Mỗi bạn sẽ có ba lượt ném. Mỗi lượt ném vào đúng ô quy định được 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có điểm số cao nhất là chiến thắng.



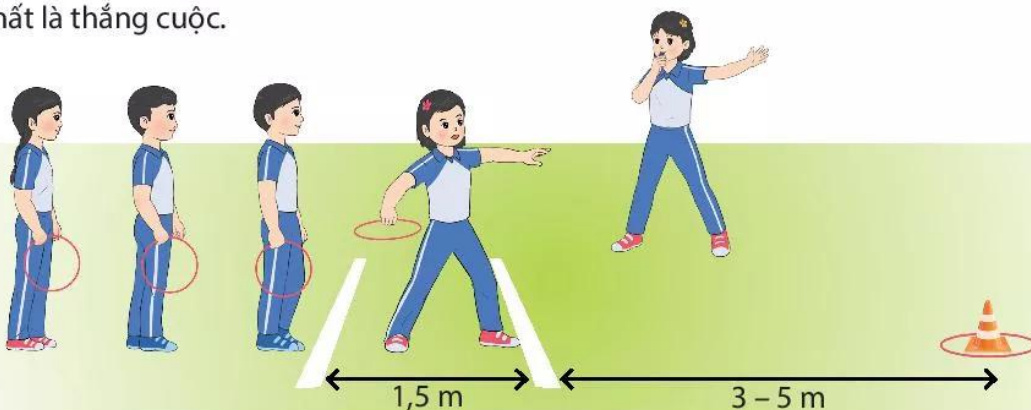
Hình 3. Trò chơi Ném vào mục tiêu

Trò chơi: NÉM VÒNG

Mục đích: Rèn luyện khả năng ném trúng đích, khả năng phối hợp vận động và tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Phấn viết, vòng nhựa, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Các bạn cầm vòng, lần lượt đứng sau vạch quy định và ném vào vật chuẩn. Mỗi vòng rơi vào vật chuẩn được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có nhiều điểm nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Ném vòng