

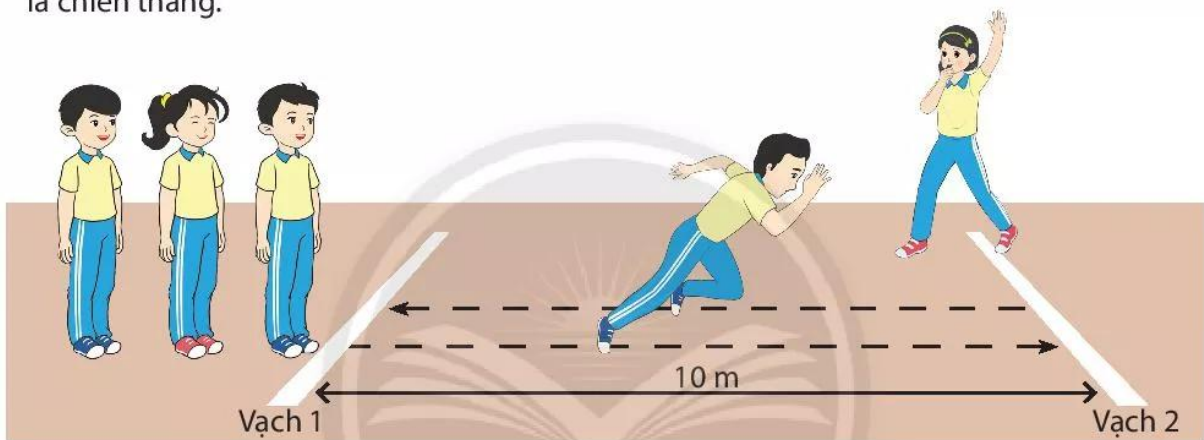
# MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

## Trò chơi: CHẠY CON THOI 4 × 10 MÉT

**Mục đích:** Phát triển tố chất nhanh, khéo léo và phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Sử dụng phấn vẽ hai vạch kẻ song song và cách nhau 10 m. Sau khi nghe hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), người chơi thực hiện xuất phát từ vạch 1, chạy nhanh đến vạch 2, chạm chân (hoặc tay) vào vạch và nhanh chóng chạy nhanh về vạch 1, tiếp tục thực hiện như vậy bốn lần. Người chơi nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Chạy con thoi 4 × 10 mét

## Trò chơi: PHẢN XẠ

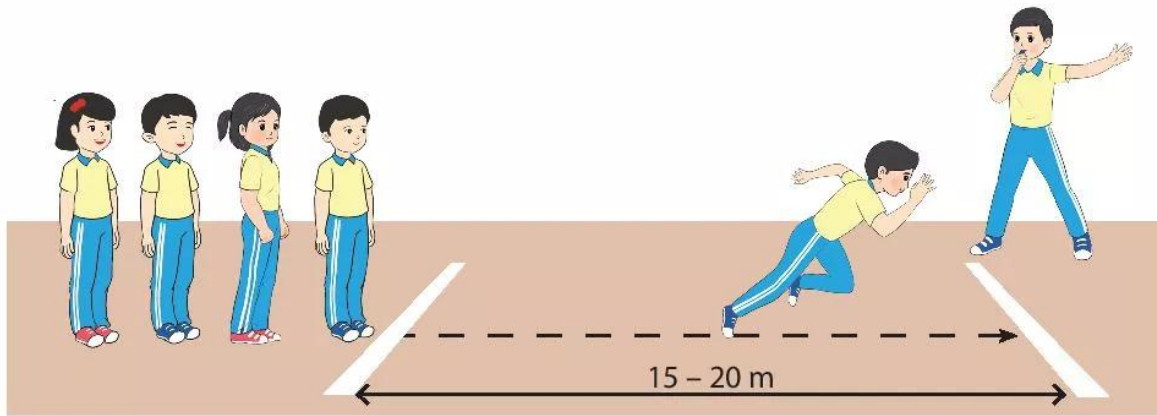
**Mục đích:** Phát triển khả năng phản ứng nhanh với hiệu lệnh, khả năng phối hợp vận động.

**Dụng cụ:** Phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi đến lượt, các bạn thực hiện các động tác được quy định tại chỗ. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn thực hiện chạy nhanh về trước. Sau khi qua vạch đích thì đi bộ về đứng cuối hàng. Bạn nào thực hiện nhanh hơn là chiến thắng.

Các động tác thực hiện tại chỗ:

- Bật cao chụm chân.
- Bật qua hai bên.
- Bật tách chân.
- Nâng cao đùi.
- Ngồi chống tay phía sau, mặt hướng về hướng chạy.
- Ngồi chống tay phía sau, lưng hướng về hướng chạy.



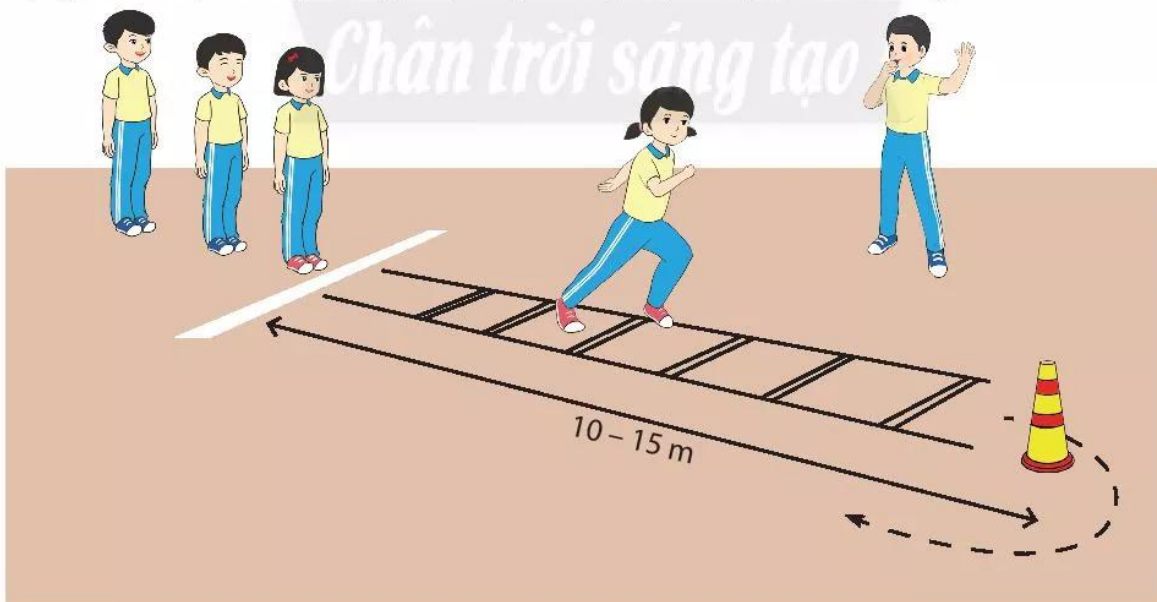
Hình 2. Trò chơi Phản xạ

### Trò chơi: SÓC QUA THANG DÂY

**Mục đích:** Phát triển sức nhanh.

**Dụng cụ:** Thang dây (có thể thay thế thang dây bằng vạch phấn kẻ hoặc băng keo màu), phấn viết, vật chuẩn, còi, đồng hồ bấm giờ. Để đảm bảo an toàn không nên sử dụng thanh gỗ hoặc vật đặt trên sân.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy từng bước qua thang dây, vòng qua vật chuẩn, chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Các bạn cố gắng chạy thật nhanh như một chú sóc để ghi lại thành tích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng. Có thể thay động tác chạy từng chân qua thang dây bằng động tác bước nhỏ, nâng cao đùi,... để tập luyện các động tác đã học. Chú ý không được đạp thang dây trong quá trình chạy.



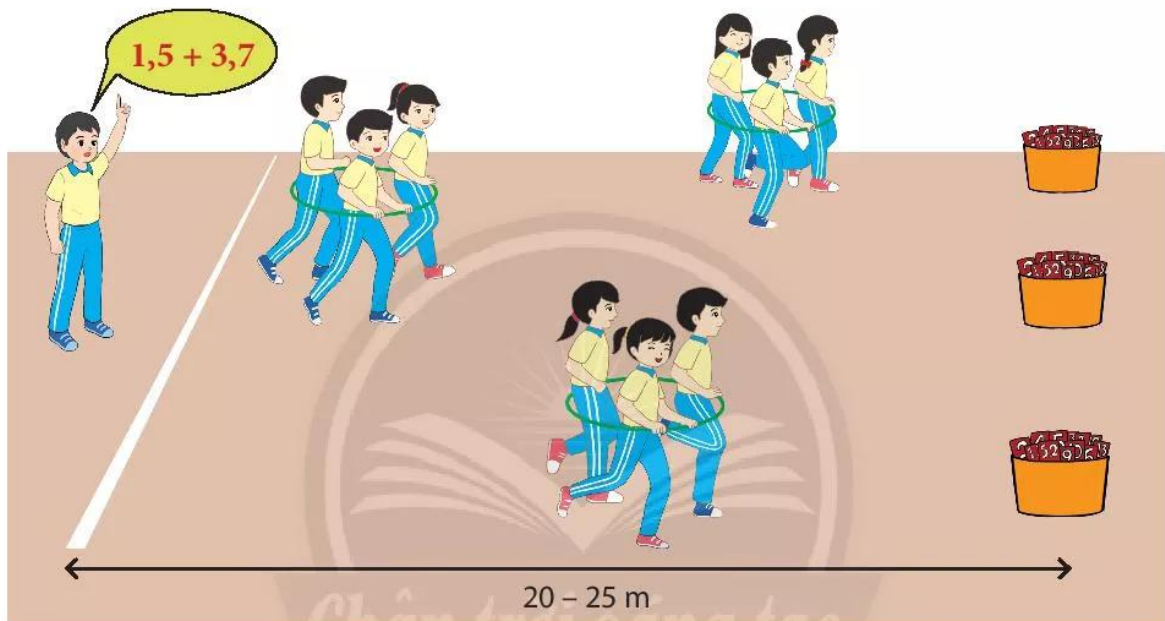
Hình 3. Trò chơi Sóc qua thang dây

## Trò chơi: CÙNG NHAU LÀM TOÁN

**Mục đích:** Phát triển sức nhanh, tích hợp khả năng tính toán và tinh thần đồng đội.

**Dụng cụ:** Vòng nhựa lớn hoặc dây dài cột lại thành vòng tròn, rổ đựng các tấm bìa có in số.

**Cách thực hiện:** Người chơi chia thành các nhóm nhỏ từ 2 – 3 bạn đứng vừa trong một vòng tròn. Các nhóm đứng sau vạch xuất phát và nghe phép toán (ví dụ:  $1,5 + 3,7$ ), sau đó vừa tính nhẩm vừa di chuyển đến rổ đựng, tìm tấm bìa có đáp án chính xác đưa lên cao. Nhóm nào thực hiện được nhiều phép tính đúng nhất và nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 4. Trò chơi Cùng nhau làm toán