

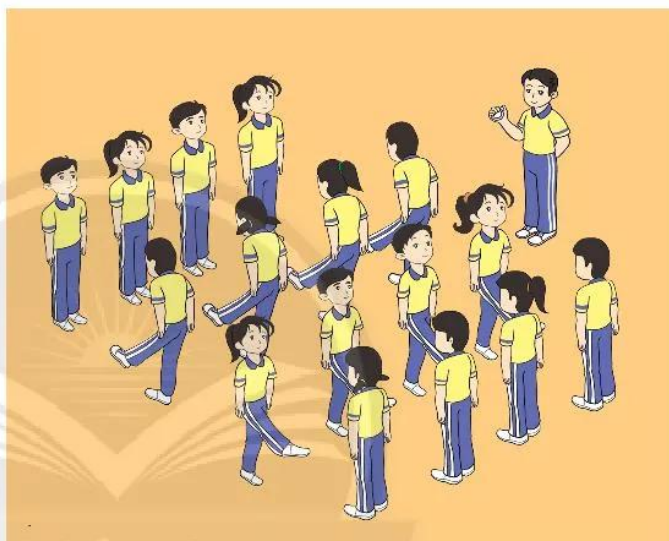
MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Trò chơi: AI ĐÚNG, AI SAI

Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật của bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic, sự nhịp nhàng của đôi chân, tính đồng đều của đội nhóm.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai nhóm, nhóm dự thi và nhóm đánh giá. Nhóm dự thi xếp thành hai hàng ngang quay lưng vào nhau, cùng nhau đếm nhịp và thực hiện lần lượt bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic theo thứ tự đã học, mỗi bước thực hiện 2 lần \times 8 nhịp. Nhóm đánh giá theo dõi và đếm lớn tổng số lần nhóm dự thi phạm lỗi (đếm không đồng đều, đếm nhỏ, thực hiện không đúng kĩ thuật, động tác không đúng nhịp đếm). Sau đó đổi vai trò hai nhóm. Nhóm ít lỗi nhất là thắng cuộc.



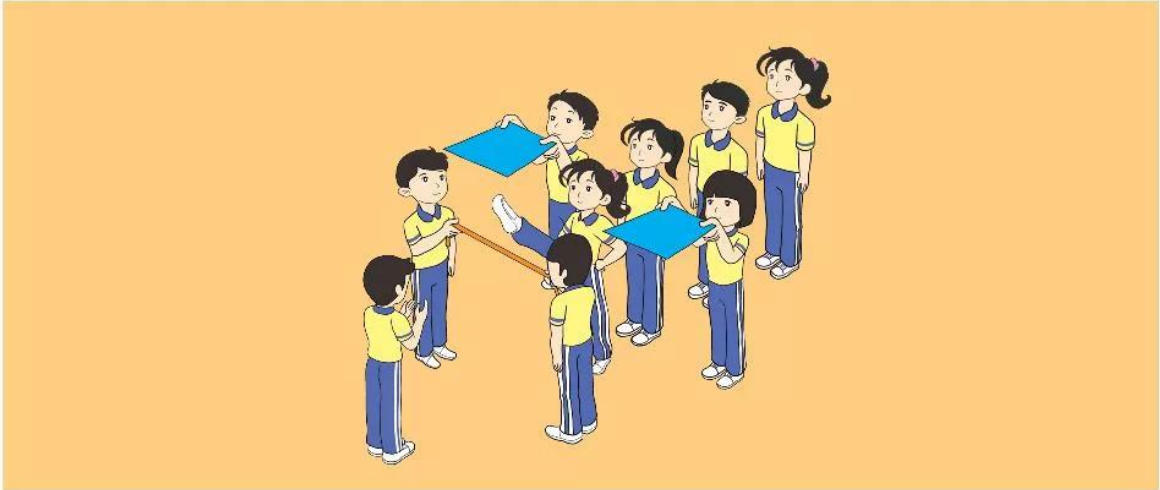
Hình 1. Trò chơi Ai đúng, ai sai

Trò chơi: TÌM NHÀ VÔ ĐỊCH

Mục đích: Rèn luyện sự mềm dẻo của đôi chân.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, bìa cứng (20 cm \times 40 cm), dây chun (dây thun).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai nhóm, nhóm dự thi và nhóm đánh giá. Nhóm đánh giá cử ra bốn bạn để giữ hai bìa cứng và hai đầu dây ngang vai. Các bạn trong nhóm dự thi lần lượt thực hiện các động tác bật đá lăng ngang vai (chân đá trước 4 lần \times 8 nhịp và chân đá ngang 4 lần \times 8 nhịp), chân đá luân phiên và liên tục (8 lần/chân). Nhóm đánh giá theo dõi và đếm số lần chạm vào dây và bìa của nhóm dự thi. Sau đó đổi vai trò hai nhóm. Nhóm có số lần chạm nhiều nhất là thắng cuộc.



Hình 2. Trò chơi Tìm nhà vô địch

Trò chơi: NHẢY CÙNG ĐỒNG ĐỘI

Mục đích: Rèn luyện trí nhớ, kĩ năng phối hợp và làm việc nhóm.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, loa đài, năm bài nhạc khác nhau (mỗi bài nhạc dài tối thiểu một phút), đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm, người chỉ huy sẽ bốc thăm để chọn bài nhạc và thứ tự thực hiện bài tập. Mỗi nhóm có 5 phút để cùng nhau nghe nhạc, đếm nhịp và thảo luận để thống nhất về số động tác sẽ thực hiện, thứ tự và số nhịp thực hiện các động tác. Các bạn có thể sử dụng bảy bước cơ bản, các động tác đã được học (nhưng phải khác thứ tự thực hiện) hoặc soạn mới các động tác. Nhóm nào thực hiện sai nhịp, sai động tác hay dừng lại nhiều lần trong quá trình thực hiện xem như thua.



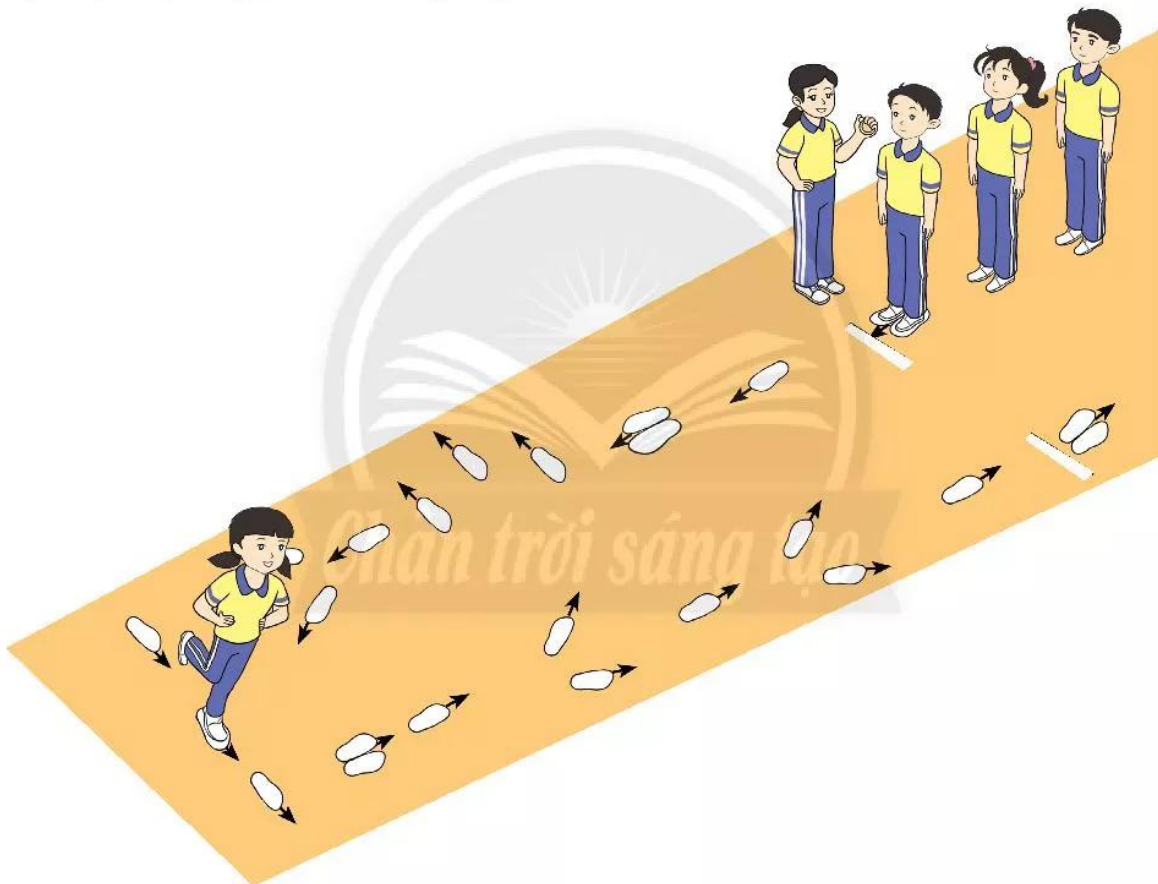
Hình 3. Trò chơi Nhảy cùng đồng đội

Trò chơi: THỬ TÀI BẬT NHẢY

Mục đích: Rèn sức mạnh của đôi chân, khả năng giữ thăng bằng.

Dụng cụ: Sân rộng thoáng mát, bằng phẳng, ba cặp bìa cứng hình đế giày lớn (20 cm × 40 cm), phấn viết trắng và khăn lau ướt (cho nền gạch hay xi măng), que (cho nền đất).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm đứng sau vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên bật nhảy và lò cò theo sơ đồ đã vẽ trên sân (có thể thay đổi hướng di chuyển và độ khó trò chơi) cho đến vạch đích và chạm tay bạn tiếp theo. Lần lượt mỗi bạn thực hiện tương tự cho đến hết nhóm. Trong quá trình chơi, bạn nào chạm vạch, đi sai hướng hay dừng lại hơn 5 giây là bị loại. Nhóm nào có nhiều bạn thực hiện được nhất là thắng cuộc.



Hình 4. Trò chơi Thử tài bật nhảy