

Chương IV

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

I - YÊU CẦU

– Biết tên trò chơi, cách chơi và tham gia chơi tương đối chủ động những trò chơi mới học.

– Nắm vững cách chơi và chủ động tham gia chơi những trò chơi đã học ở các lớp trước.

– Vận dụng để vui chơi và tập luyện.

II - NỘI DUNG

1. Ôn tập

Một số trò chơi đã học ở các lớp 1, 2, 3

a) Lớp 1

- Diệt con vật có hại
- Kéo cưa lừa xẻ
- Chuyển bóng tiếp sức
- Nhảy ô tiếp sức
- Nhảy đúng, nhảy nhanh
- Chạy tiếp sức

b) Lớp 2

- Bịt mắt bắt dê
- Bỏ khăn
- Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau
- Kết bạn

c) Lớp 3

- Tìm người chỉ huy
- Thi xếp hàng
- Mèo đuổi chuột
- Chim về tổ
- Đua ngựa
- Thỏ nhảy
- Lò cò tiếp sức
- Hoàng Anh - Hoàng Yến
- Ai kéo khoẻ
- Chuyển đồ vật

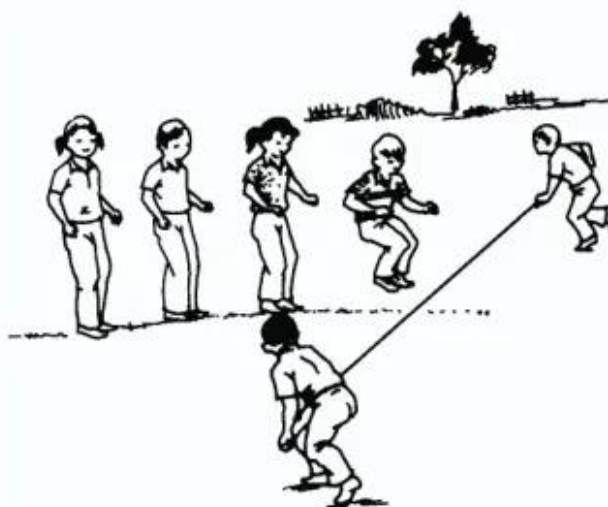
2. Học mới (10 trò chơi)

a) Nhảy lướt sóng

– *Mục đích* : Rèn luyện khả năng tập trung chú ý, phản xạ nhanh và phát triển sức mạnh chân.

– *Chuẩn bị* : Tùy theo số lượng HS để chuẩn bị 2 - 4 đoạn dây hoặc đoạn tre, trúc có độ dài 1,5 - 2m thẳng và nhẵn để làm sào. Tập hợp các em thành 2 - 4 hàng dọc, em nọ đứng cách em kia 0,8 - 1m. Mỗi hàng chọn các em làm cặp "tạo sóng", mỗi cặp 2 người cầm hai đầu dây hoặc hai đầu sào và để ở độ cao cách mặt đất khoảng 0,2 - 0,3m. Dây hoặc sào không được chùng hoặc quá võng.

– *Cách chơi* : Từng cặp hai em cầm dây (hoặc sào) đi từ đầu hàng đến cuối hàng, dây (hoặc sào) đi đến đâu, các em ở đó phải nhanh chóng bật nhảy bằng hai chân "lướt qua sóng", không để dây (hoặc sào) chạm vào chân. Cặp thứ nhất đi được khoảng 2 - 3m thì đến cặp thứ hai và khi cặp thứ hai đi được 2 - 3m thì đến cặp thứ ba. Cứ lần lượt như vậy, tạo thành các "con sóng" liên tiếp để các em nhảy lướt qua. Trường hợp những em bị vướng chân thì tiếp tục nhảy lần thứ hai để dây tiếp tục đi, đến cuối đợt chơi, em nào bị vướng chân nhiều lần là thua cuộc. Khi một cặp (cầm dây) đến cuối hàng thì lại nhanh chóng chạy lên đầu hàng và lại tiếp tục căng dây "làm sóng" cho các bạn nhảy. Sau khi mỗi em nhảy 8 - 12 lần thì dừng lại nghỉ trong ít phút rồi chơi tiếp lần thứ hai. Sau một số lần, đổi cặp "tạo sóng" hoặc thay một số vị trí cầm dây, để các em đều được chơi (xem h. 17).



Hình 17

b) Chạy theo hình tam giác

– *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sức nhanh, phản xạ vận động, tính linh hoạt, khả năng khéo léo, tinh thần tập thể của các em.

– Chuẩn bị :

+ Kẻ 2 hình tam giác đều có cạnh dài 8 - 10m. Tại nơi xuất phát để một hộp (xô) và cắm 4 - 5 lá cờ nhỏ trong đó.

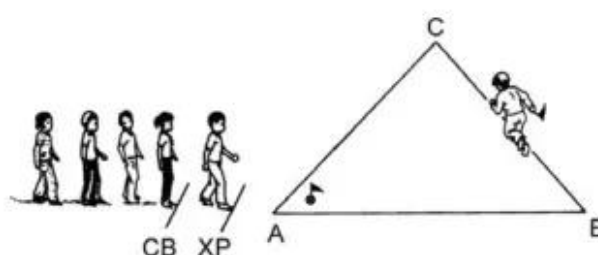
+ Tập hợp HS trong lớp thành 2 đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát của một hình tam giác (cách đỉnh 1m).

– Cách chơi : Khi có lệnh, số 1 của mỗi đội rút một lá cờ nhanh chóng chạy theo cạnh của tam giác sang góc kia (chạy theo cạnh bên tay phải so với hướng đứng chuẩn bị) rồi chạy về để cắm cờ đó vào hộp, đi thường về tập hợp ở cuối hàng. Sau khi số 1 cắm cờ vào hộp, số 2 mới được xuất phát và thực hiện tương tự như em số 1. Trò chơi cứ như vậy cho đến hết, đội nào xong trước, ít phạm lỗi là thắng (xem h. 18).

Những trường hợp phạm quy :

– Xuất phát trước lệnh hoặc trước khi bạn chưa cắm cờ xong.

– Rút và cắm cờ sai quy định, làm rơi cờ trong khi chạy hoặc quên không thực hiện tuân tự theo các khu vực đã quy định.



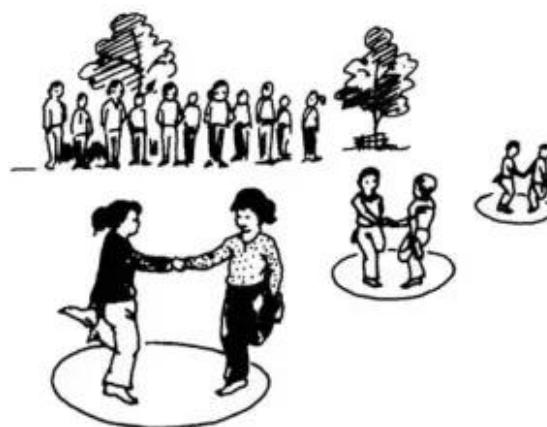
Hình 18

c) Thăng bằng

– Mục đích : Rèn luyện tính khéo léo, khả năng giữ thăng bằng, phát triển sức mạnh chân.

– Chuẩn bị : Trên sân tập, vẽ 4 - 5 vòng tròn có đường kính 1 - 1,2m. Tập hợp HS trong lớp thành 2 hoặc 4 hàng dọc, sau đó chia thành các cặp đứng quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp nam với nam, nữ với nữ.

Từng đôi các em đứng vào giữa vòng tròn, co một chân lên,



Hình 19

một tay đưa ra sau nắm lấy cổ chân mình, tay còn lại nắm lấy tay bạn và giữ thẳng bằng.

– *Cách chơi* : Khi có lệnh của GV, từng đôi một các em dùng tay để co, kéo, đẩy nhau, sao cho "đối phương" bật ra khỏi vòng hoặc không giữ được thẳng bằng, phải rời tay nắm cổ chân hoặc để chân co chạm đất cũng coi như thua (xem h. 19).

Từng đôi chơi với nhau 3 hoặc 5 lần, ai thắng 2 hoặc 3 là thắng. Sau đó có thể chọn lọc dần để thi đấu chọn vô địch lớp.

Chú ý : Chọn người chơi có cùng tầm vóc.

d) Lăn bóng bằng tay

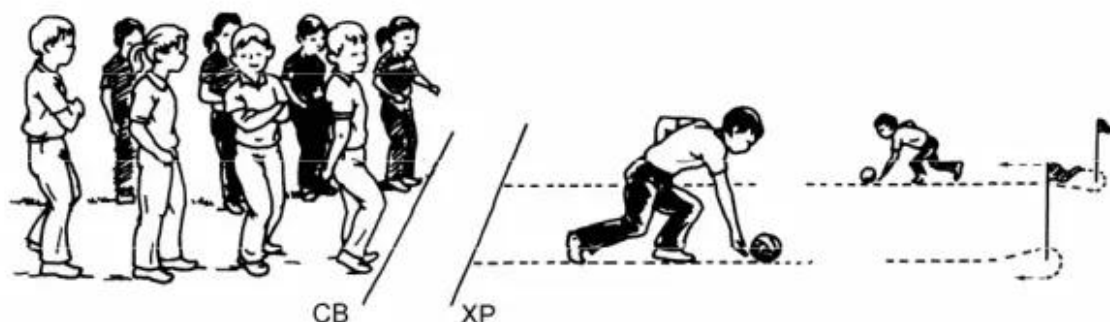
– *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, làm quen cách di chuyển và tiếp xúc với bóng.

– *Chuẩn bị* :

+ Kẻ 2 vạch chuẩn bị và xuất phát cách nhau 1,5m, cách vạch xuất phát 10m, đặt một vật làm đích hoặc cắm cờ. Mỗi đội một quả bóng rổ hoặc bóng đá số 4 hoặc số 5.

+ Chia số HS trong lớp thành 2 - 4 đội, có số lượng người bằng nhau. Mỗi đội tập hợp thành một hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát và thẳng hướng với một cờ đích.

– *Cách chơi* : Khi có lệnh, em số 1 của mỗi đội nhanh chóng di chuyển dùng tay lăn bóng về phía cờ đích. Khi qua cờ đích thì vòng quay lại và lại tiếp tục di chuyển lăn bóng trở về. Sau khi em số 1 thực hiện xong về đứng ở cuối hàng, em số 2 của các hàng thực hiện như em số 1. Cứ như vậy, đội nào xong trước, ít phạm quy, đội đó thắng (xem h. 20).



Hình 20

Những trường hợp phạm quy :

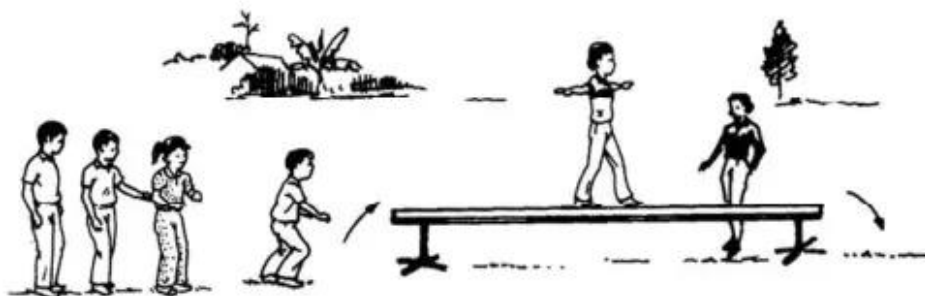
- + Dùng chân lăn bóng hoặc ôm bóng chạy.
- + Không vòng qua cờ đích mà đã quay về vạch xuất phát.
- + Xuất phát trước khi có lệnh hoặc trước khi bạn chạy trước về đến vạch xuất phát.
- + Khi di chuyển, bóng bị lăn xa quá tầm với tay của HS khoảng 2 - 3m (trường hợp này, vẫn tiếp tục được chơi, nhưng phải dùng được bóng trong khu vực chơi).

e) Đi qua cầu

– *Mục đích* : Nhằm rèn luyện kỹ năng đi trên cao, rèn luyện thần kinh, khả năng thăng bằng và định hướng trong không gian.

– *Chuẩn bị* : Sử dụng ghế băng hoặc cầu thăng bằng hoặc nơi có bậc gạch xây có bề mặt 15 - 20cm, độ cao cách mặt đất 20 - 30cm. Tập hợp số HS trong lớp thành 1 - 4 hàng dọc thẳng hướng vào đầu cầu.

– *Cách chơi* : Các em lần lượt bước lên đầu cầu hoặc ghế băng, rồi đi sang phía bên kia, tương tự như đang đi qua cầu. GV có thể quy định cho từng đợt như : đi đồng thời hai tay chống hông, dang ngang, giơ lên cao hoặc đi kiễng gót, đi có mang trọng vật,... Đi đến đầu cầu bên kia thì nhảy xuống vòng về tập hợp ở cuối hàng, cũng có thể quy định đi sang đầu cầu rồi đi quay trở lại. Khi các em chơi, GV đứng ở gần ghế để bảo hiểm và giúp đỡ các em lên xuống (xem h. 21).



Hình 21

g) Con sấu đo

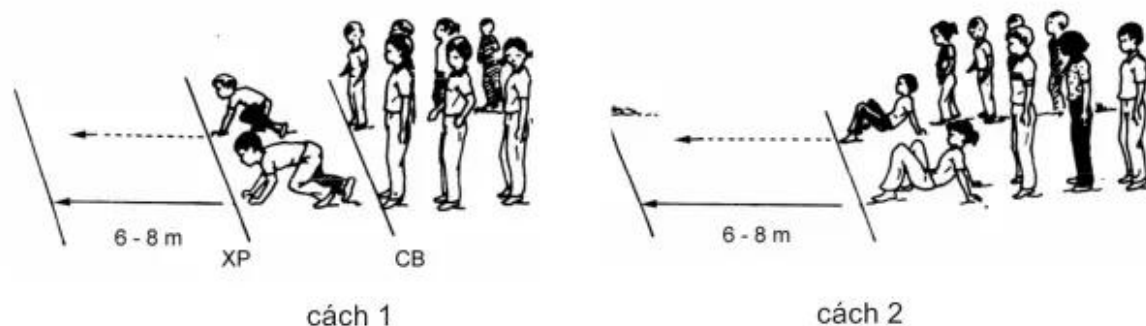
– *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sức mạnh tay, khả năng phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

– *Chuẩn bị* : Trên sân trường hoặc trong phòng, nhà tập, kẻ 2 vạch xuất phát và vạch đích cách nhau 6 - 8m. Tùy theo địa điểm có thể tập hợp số HS trong lớp thành 2 - 4 hàng dọc, hay hàng ngang hoặc tổ chức cho các em chơi làm nhiều đợt. Các em tập hợp sau vạch xuất phát, sau đó tùy theo cách chơi mà các em ngồi xổm hoặc ngồi quay mặt về hướng vạch đích và hai tay chống xuống đất.

– *Cách chơi* :

+ Cách thứ nhất : Các em bò bằng hai tay và hai chân về phía trước, hàng nào có em cuối cùng bò về qua đích trước hàng đó thắng cuộc (xem h. 22).

+ Cách thứ hai : Các em ngồi xổm, mặt hướng về phía vạch đích, hai tay chống ở phía sau lưng, bụng hướng lên. Khi có lệnh, các em dùng sức của hai tay và toàn thân, di chuyển về vạch đích, em nào về đích trước em đó thắng. Có thể chơi theo tổ, thi đua tiếp sức hoặc thi đua từng đôi với nhau.



Hình 22

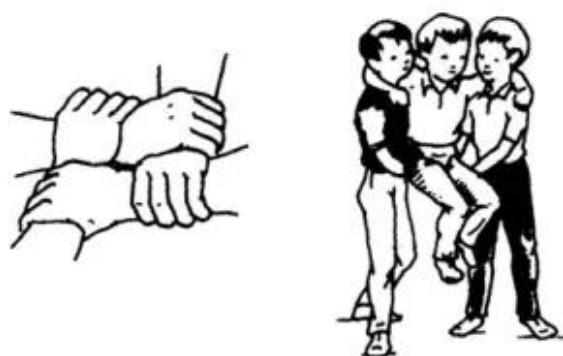
Chú ý : Quét dọn, lau sạch sân tập. Số lượng và giới tính của các hàng cần phải tương đương nhau.

h) Kiệu người

– *Mục đích* : Nhằm rèn luyện kỹ năng mang vác, phát triển sức mạnh tay, chân, giáo dục tinh thần đoàn kết, giúp đỡ, hợp tác với nhau trong tập luyện.

– *Chuẩn bị* : Kẻ 2 vạch xuất phát và đích cách nhau 10 - 12m. Tập hợp HS trong lớp thành 3 - 6 hàng ngang theo từng nhóm 3 em (nam với nam, nữ với nữ), đứng phía sau vạch xuất phát. Trong từng nhóm, cứ hai em một nắm cổ tay nhau theo kiểu úp lòng bàn tay lên cổ tay nhau để làm kiệu. Các nhóm tiến sát vào vạch xuất phát, hai người làm kiệu, người thứ ba đứng ở phía trước tay của hai người và mặt hướng về trước cùng chiều với hai người làm kiệu.

– *Cách chơi* : Khi có lệnh bắt đầu, hai người làm kiểu hơi khuyu gối hạ thấp trọng tâm để người được kiệu ngồi lên phần bốn tay nắm với nhau của hai người làm kiệu. Người được kiệu quàng hai tay qua cổ và bám vào vai bạn. Sau đó, hai người làm kiệu nhanh chóng kiệu bạn đến vạch đích. Khi đến đích, đổi người ngồi kiệu và làm kiệu, cứ như vậy khi nào cả ba người đều được ngồi kiệu và kiệu về đến đích thì trò chơi tạm dừng (xem h. 23).



Hình 23

i) Chạy tiếp sức ném bóng vào rổ

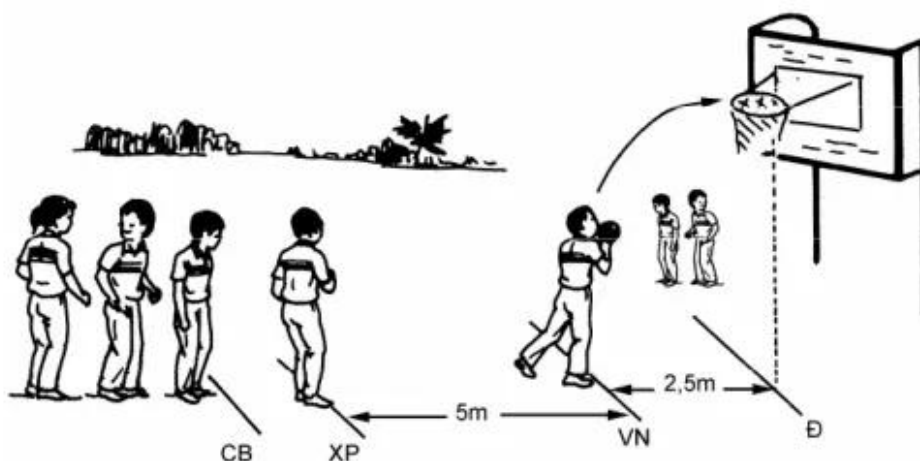
– *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn và sự phối hợp đồng đội.

– *Chuẩn bị* : + Kẻ 4 vạch song song với nhau, mỗi vạch dài khoảng 1,5m. Vạch 1 là vạch chuẩn bị, cách vạch chuẩn bị 1m kẻ vạch xuất phát (vạch 2). Cách vạch xuất phát 5m là vạch đứng ném (vạch 3). Trên vạch này đặt một giỏ đựng bóng để ném. Cách vạch đứng ném 2,5m là đích (vạch 4). Trên vạch đích để một giỏ đựng bóng hoặc đặt một bảng có vành rổ đường kính 40cm.

+ Tập hợp số HS trong lớp thành 2 - 4 hàng dọc, đứng sau vạch chuẩn bị (mỗi hàng là 1 tổ tập luyện khoảng 6 - 10 em). Em số 1 của các hàng, khi vào ném bóng thì bước lên đứng sau vạch xuất phát (chân trước chân sau).

– *Cách chơi* : Khi có lệnh chạy, số 1 nhanh chóng chạy đến vạch ném, nhặt bóng để ném vào rổ, sau đó chạy về vỗ tay vào tay số 2. Số 2 thực hiện như em số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết. Trong thời gian quy định hàng nào xong trước và có số lần ném vào rổ nhiều hơn, hàng đó thắng. Khi ném bóng, các em dùng sức của tay và toàn thân để ném bóng vào rổ. Có thể ném bóng bằng một tay hoặc hai tay, cũng có thể ném bóng bằng một tay trên vai hoặc tung bóng (xem h. 24).

Chú ý : GV phân công HS thay nhau nhặt bóng cho vào rổ để những HS đến lượt chơi có đủ bóng để ném.



Hình 24

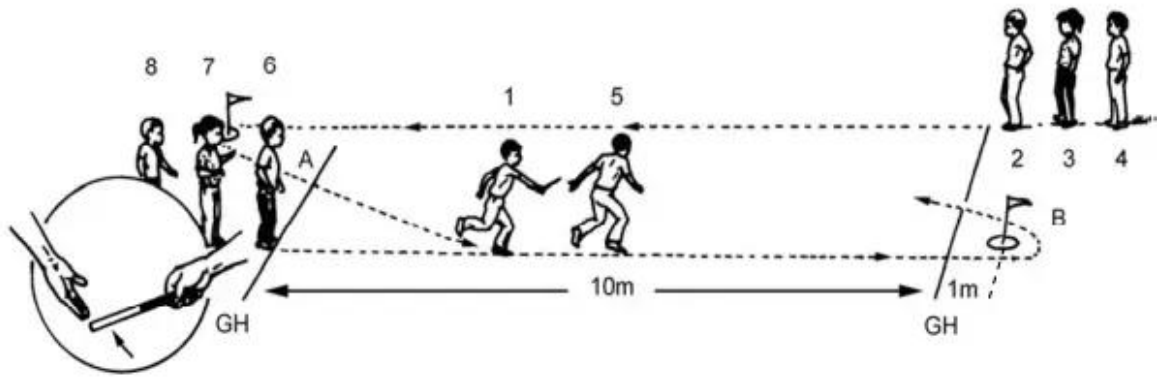
k) Trao tín gậy

– Mục đích : Nhằm rèn luyện sức nhanh, khéo léo linh hoạt, sự phối hợp đồng đội.

– Chuẩn bị : Kẻ 2 vạch giới hạn song song và cách nhau 10m. Cách 2 vạch giới hạn về phía ngoài 1m vẽ 2 dấu nhân hoặc 1 vòng tròn nhỏ (cắm 1 cờ nhỏ trong vòng tròn).

Tập hợp HS trong lớp thành 2 - 4 hàng dọc, mỗi hàng là một đội thi đấu gồm 8 - 12 em. Mỗi đội lại chia làm 2 nhóm đứng ở 2 bên vạch giới hạn, cách cờ (theo chiều ngang) khoảng 1,5 - 2m. Em số 1 của mỗi đội cầm một tín gậy (đường kính 3 - 5cm, dài 0,2 - 0,3m) bằng tay phải (ở phía sau của tín gậy).

– Cách chơi : Khi có lệnh, số 1 chạy qua vạch giới hạn đến cờ của bên A, sau đó chạy vòng về. Khi số 1 chạy đến cờ của bên A và bắt đầu vòng lại thì số 5 bắt đầu chạy sang cờ B. Số 1 chạy sau, số 5 chạy trước. Hai người vừa chạy vừa làm động tác trao tín gậy cho nhau ở khoảng giữa 2 vạch giới hạn. Số 1 trao tín gậy bằng tay phải, số 5 nhận tín gậy bằng tay trái, sau đó chuyển tín gậy sang tay phải để làm động tác trao gậy cho số 2. Số 5 sau khi nhận được tín gậy vẫn tiếp tục chạy đến cờ B thì quay lại. Khi số 5 bắt đầu chạy quay lại, thì số 2 xuất phát để cùng chạy và trao tín gậy cho nhau ở khu giới hạn. Số 2 nhận tín gậy bằng tay trái rồi lại chuyển sang tay phải để trao gậy vào tay trái số 6. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, cặp đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc. Khi trao gậy xong về tập hợp ở cuối hàng của mình. Trường hợp rơi tín gậy, có thể nhặt lên để tiếp tục cuộc chơi (xem h. 25).



Hình 25

Các trường hợp phạm quy :

- + Xuất phát trước lệnh.
- + Không chạy vòng qua cờ.
- + Không trao tín gậy cho nhau ở trong khu vực giới hạn đã quy định.

1) Dẫn bóng

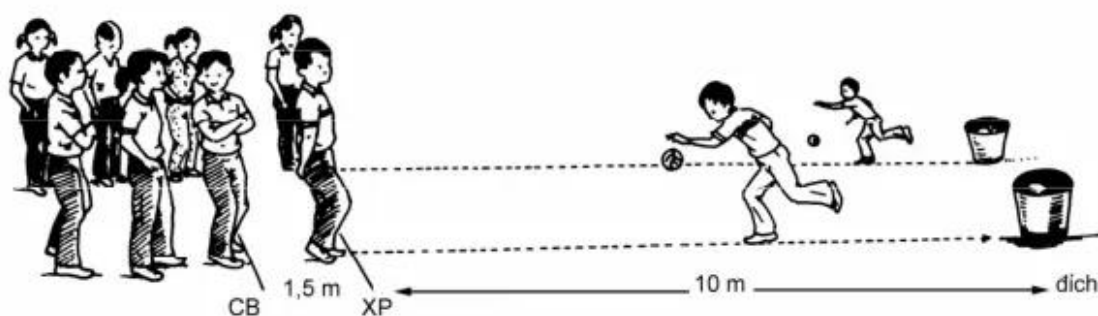
– *Mục đích* : Nhằm rèn luyện sự khéo léo nhanh nhẹn và làm quen cách dẫn bóng.

– *Chuẩn bị* :

+ Kẻ 2 vạch xuất phát và vạch chuẩn bị cách nhau 1,5m kẻ 2 - 4 vòng tròn, cách vạch xuất phát 10m có đường kính 0,5m (hoặc thay thế bằng thùng nhựa, hộp bìa cứng), trong mỗi vòng tròn hoặc thùng để một quả bóng chuyền hoặc bóng đá (bóng số 3 hoặc 4).

+ Chia số HS trong lớp thành 2 - 4 đội, mỗi đội tập hợp theo một hàng dọc đứng sau vạch xuất phát, thẳng hướng với vòng tròn hay thùng đựng bóng.

– *Cách chơi* : Khi có lệnh xuất phát, số 1 của các hàng nhanh chóng chạy lên lấy bóng, dùng tay dẫn bóng về vạch xuất phát, trao bóng cho số 2 đi thường về tập hợp ở cuối hàng. Số 2 sau khi nhận được bóng chạy dẫn bóng về phía trước rồi đặt bóng vào thùng, sau đó chạy nhanh về phía vạch xuất phát và chạm tay số 3. Số 3 thực hiện như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết, đội nào xong trước, ít phạm quy đội đó thắng (xem h. 26).



Hình 26

Những trường hợp phạm quy :

+ Xuất phát trước khi có lệnh. Không đập bóng hoặc không dẫn bóng mà ôm bóng chạy hoặc để bóng lăn về trước cách người quá 2m.

+ Chưa nhận được bóng hoặc chạm tay của bạn thực hiện trước đã rời khỏi vạch xuất phát.

Những trường hợp dưới đây không tính mắc lỗi :

+ Trong khi đập hoặc dẫn bóng có thể được bắt lại rồi lại tiếp tục dẫn bóng.

+ Để bóng vào vòng, bóng bị lăn ra ngoài thì đồng đội có quyền nhặt giúp để vào vòng, nếu bóng rơi khi trao bóng cho nhau thì nhặt lên và tiếp tục cuộc chơi,...

Ghi chú : Trò chơi này cũng có thể cho các em dẫn bóng bằng chân.

III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

1. Hướng dẫn chung

Khi dạy trò chơi mới hay ôn tập, GV cần thực hiện một số công việc sau (tham khảo thêm trang 27 - 29 sách *Thể dục 2*) :

– Chuẩn bị địa điểm : Vệ sinh sân chơi sạch sẽ, đảm bảo an toàn ; kẻ, vẽ sân chơi rõ ràng có vạch chuẩn bị, vạch xuất phát.

– Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ cho các em chơi đảm bảo vệ sinh và an toàn.

– Tổ chức đội hình cho HS chơi sao cho hợp lí và luôn luôn thay đổi các loại đội hình khác nhau để làm hấp dẫn người chơi.

2. Hướng dẫn cụ thể

a) Trò chơi "Nhảy lướt sóng"

Tập hợp HS trong lớp thành 2 - 3 hàng dọc, sau vạch xuất phát. Sau khi ổn định đội hình, GV nêu tên trò chơi, giới thiệu dụng cụ và cách chơi, sau đó cho các em chơi thử.

Cho một cặp hai em cầm hai đầu dây đi từ đầu hàng xuống cuối hàng để cho các em nhảy thử, rồi mới chơi chính thức. Những em cầm dây "tạo sóng" không chạy mà đi ở tư thế cúi người về trước, những lần đầu đi với tốc độ chậm, sau nhanh dần lên. Sau một số lần chơi, có thể tăng thành 3 con sóng rồi 4 - 5 con sóng và khoảng cách giữa các con sóng rút dần xuống còn khoảng 2m. Khi cả lớp đã nắm vững cách chơi, có thể tăng dần tốc độ của những người tạo sóng. Cũng có thể cho các hàng chơi thi đua với nhau, hàng nào có ít bạn bị vướng dây, hàng đó thắng.

Chú ý : Nhắc nhở các em cầm dây không được nâng cao dây vượt quá mức quy định.

b) Trò chơi "Chạy theo hình tam giác"

Cho một số em chơi thử để cả lớp quan sát, rồi cho cả lớp cùng chơi thử một số lần, sau đó mới chơi chính thức có phân thắng thua.

c) Trò chơi "Thăng bằng"

GV nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi, cho HS chơi thử một số lần, sau đó cho từng đôi vào thi đua với nhau trong 3 lần, ai được 2 lần coi như thắng. GV nên cho các em tập ở ngoài trước khi vào vòng tròn, động tác vừa bật nhảy một cách nhẹ nhàng, vừa khéo léo kết hợp dùng tay co, đẩy hoặc né tránh. Trò chơi được tổ chức dưới hình thức đấu loại ở các tổ để chọn người giỏi nhất. Cuối cùng chọn người vô địch lớp.

Chú ý : Nhắc HS đảm bảo an toàn trong quá trình chơi.

d) Trò chơi "Lăn bóng"

– GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi và cho HS chơi thử.

– Cho HS tập cách lăn bóng bằng tay, rồi chơi một số lần, sau đó mới cho chơi chính thức có phân thắng thua. Có thể cho các em lăn bóng bằng một tay hoặc hai tay.

e) Trò chơi "Đi qua cầu"

- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn các em cách giữ thăng bằng khi đi và cách chơi.
- Cho các em tập đi ở dưới đất trước, rồi mới cho đi trên cầu.
- Mỗi lần tập, GV có thể cho các em thay đổi cách đi để tập luyện khả năng thăng bằng, ví dụ như vừa đi vừa dang ngang hai tay hoặc chống hông,... sau khi đi xong nhảy xuống vòng về tập hợp ở cuối hàng.
- GV chú ý bảo hiểm cho HS, có thể phân công các em đứng giúp đỡ, bảo hiểm lẫn nhau.

g) Trò chơi "Con sấu do"

- Tập hợp lớp, GV nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi và cho HS chơi thử.
- Có thể cho HS tập luyện các tư thế bò sấp và bò ngửa trước, sau đó mới chơi chính thức. Cả lớp cùng chơi 2 - 3 lần.
- GV cần hướng dẫn cho HS có thể tự chơi ở nhà.

h) Trò chơi "Kiệu người"

- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, cách nắm tay nhau làm kiệu và cách kiệu nhau khi di chuyển.
- Cho 3 em lên để GV hướng dẫn cách làm kiệu, rồi chơi thử.
- Cho cả lớp tập cách làm kiệu, cách ngồi kiệu, cách kiệu và di chuyển. Khi các em đã thành thạo cách làm kiệu và di chuyển, GV mới cho HS chơi chính thức. Khi mới tập chỉ yêu cầu di chuyển chậm, đảm bảo an toàn cho bạn và cho mình.

i) Trò chơi "Chạy tiếp sức ném bóng vào rổ"

- GV giới thiệu trò chơi, làm mẫu cho HS để các em biết được cách chơi, cho một vài HS chơi thử.
- Hướng dẫn cho các em cách ném bóng vào rổ.
- Khi HS đã chơi thuần thục, GV có thể cho từng tổ tự tập. Có thể tổ chức thi đấu giữa các tổ để chọn đội vô địch.

k) Trò chơi "Trao tín gậy"

- GV nêu tên trò chơi, giới thiệu cách chơi, sau đó cùng với một HS làm mẫu cách trao tín gậy và chuyển gậy từ tay trái sang tay phải sau khi nhận được tín gậy.

– Cho HS tập cách trao tín gậy theo nhóm 2 người (đứng tại chỗ, sau đó đi chậm, rồi chạy chậm, chạy với tốc độ trung bình và trao tín gậy).

Khi HS đã thực hiện tương đối tốt cách trao tín gậy, GV tổ chức cho các em chạy và trao tín gậy trong khu vực quy định. Cần cho HS chơi cho đến khi tất cả HS đều nắm được cách chơi, mới chơi chính thức có thi đua phân thắng bại.

GV dạy cho HS biết cách trao tín gậy trước, rồi mới cho tập vừa chạy vừa trao tín gậy, GV phải thực hiện từng bước một trong một số bài rồi mới chơi chính thức.

1) Trò chơi "Dẫn bóng"

– Chuẩn bị phương tiện và địa điểm, sau đó tập hợp HS theo đội hình chơi. GV nêu tên trò chơi và giải thích cách chơi, GV làm mẫu động tác ấn bóng xuống đất để dẫn bóng đi.

– Cho các em tập luyện cách dẫn bóng trước rồi mới cho chơi chính thức.

– Cho các em chơi thử một số lần, sau đó chơi có thi đua giữa các đội.