

MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CHẠY TIẾP SỨC.

Mục đích: Phát triển tốc độ chạy.

Chuẩn bị: Kẻ hai vạch giới hạn song song, cách nhau 5 - 15m. Các đội chơi có số lượng người đều nhau. Mỗi đội chia đôi đứng hai bên sau vạch đối diện. Khi có lệnh bắt đầu, người đầu hàng bên trái mỗi đội chạy sang vỗ vào tay người đầu hàng của đội mình đối diện, rồi vòng về đứng cuối hàng đó. Người đầu hàng bên phải đứng sau vạch giới hạn đưa tay về trước để đồng đội chạy đến vỗ. Sau khi vỗ mới được vượt qua vạch giới hạn để chạy sang vỗ vào tay đồng đội ở hàng đối diện... Liên tục như vậy cho tới khi hai hàng đối diện của mỗi đội hoàn thành việc chuyển vị trí cho nhau, nửa đội bên phải chuyển hết sang bên trái, nửa đội bên trái chuyển hết sang bên phải. Đội thắng là đội hoàn thành việc chuyển vị trí trước không phạm quy (xuất phát trước, xuất phát khi bạn chưa vỗ tay vào mình hoặc vỗ trượt, giẫm lên hoặc vượt vạch giới hạn trước khi xuất phát) và giữ được hàng ngũ chỉnh tề.

Tác dụng của trò chơi có thể thay đổi do thu hẹp hoặc tăng khoảng cách giữa hai vạch giới hạn.

Lưu ý: Nếu HS dùng tay phải để vỗ tay bạn thì phải chạy sang bên trái bạn và bạn kia phải đưa sẵn tay trái mình để đón... Khi chạy sang không nhằm thẳng hàng, mà phải lệch sang phải hoặc lệch sang trái để không xô vào bạn hoặc cản trở việc di chuyển của bạn. Bởi chạy ngược chiều với tốc độ lớn, nếu va đập sẽ rất nguy hiểm cho các em.

CUỐP CỜ.

Mục đích: Phát triển sức nhanh, tinh thần đoàn kết.

Chuẩn bị:

- + Kẻ 2 vạch xuất phát của hai đội khoảng cách tâm cờ là một vòng tròn, cờ, tùy thuộc vào số lượng học sinh mà kẻ khoảng cách cho phù hợp.
- + Chia lớp thành từng nhóm 10 – 15 sinh viên, mỗi lần chơi 2 nhóm có số người ngang nhau, đặt số thứ tự của từng sinh viên trong mỗi đội.
- Cách chơi: Khi người quản trò đọc thứ tự thì người mang số đó của 2 đội chạy lên cướp cờ về đội mình, nếu không bị người của đội kia chạm vào thì đội đó giành được điểm, và ngược lại, cứ như vậy cho đến hết số, tùy thuộc vào sự linh hoạt của người quản trò để tiến hành trò chơi. Đội nào giành được nhiều điểm hơn đội đó giành chiến thắng.

- + Kẻ 2 vạch xuất phát của hai đội khoảng cách tâm cờ là một vòng tròn, cờ, tùy thuộc vào số lượng học sinh mà kẻ khoảng cách cho phù hợp.
- + Chia lớp thành từng nhóm 10 – 15 sinh viên, mỗi lần chơi 2 nhóm có số người ngang nhau, đặt số thứ tự của từng sinh viên trong mỗi đội.

THI ĐỔI CHỖ NHANH

Mục đích: Phát triển tốc độ chạy

Chuẩn bị:

+ Trên sân kẻ hai vạch cách nhau 15 - 20m.

+ Chia lớp làm hai nhóm, mỗi nhóm chia thành hai đội đứng đối diện nhau sau vạch giới hạn (theo hàng dọc). Số lượng người của các đội như nhau.

Cách chơi: Khi có lệnh, những người ở đầu hàng mau chóng chạy sang đứng vào cuối hàng đối diện. Khi người đó đã đứng vào hàng, người thứ hai của hàng lập tức chạy sang đứng vào cuối hàng đối diện... Cứ như vậy cho tới khi hai hàng của đội đổi xong chỗ cho nhau. Đội xong trước mà không phạm luật (không xuất phát trước lệnh hoặc trước khi có người đứng thêm vào cuối hàng mình) và giữ đội hình ngay ngắn là đội thắng cuộc.

ĐUỔI BẮT.

Mục đích: Phát triển tốc độ chạy.

Chuẩn bị: Trên sân kẻ 3 đường thẳng song song đường A cách đường B 1,5 - 2m và đường

C cách đường D là 15 - 20m. Đội chạy- đứng sau đường B, đội đuổi đứng sau đường A.

Cách chơi: Sau lệnh chạy hai đội cùng xuất phát, người của đội đuổi cố đuổi kịp để vỗ nhẹ vào người đội chạy - trước khi họ vượt qua đường số 3. Tìm hiểu thắng, thua ở từng lần (tỉ lệ bị vỗ và không bị vỗ) hoặc số người vỗ được sau một số lần đuổi như nhau (đội vỗ được nhiều hơn là đội thắng). Để chiến thắng, ngoài việc chạy nhanh còn phải phân công đúng đối tượng. (Dùng người kém nhất hoặc vài người kém nhất của đội mình để đuổi người nhanh nhất hoặc vài người nhanh nhất của đội bạn; Như vậy, những người nhanh của đội mình được đuổi những người chậm của đội bạn. Nhưng nếu không cần phân định thắng - thua thì cứ cho những học sinh có tốc độ ngang nhau phải đuổi nhau, khi đó tác dụng của trò chơi sẽ tích cực hơn).

(hình 3)

Người sưu tầm : Trần Quang Huy