

# PHẦN 1

## Trò Chơi *cho trẻ em* *2 - 7 tuổi*



### 1. Chuẩn bị:

- Sân bãi bằng phẳng , rộng rãi.
- Mũ thỏ cho mỗi trẻ.
- Cổng chui (hoặc ống chui) dài khoảng 2m, đặt cách vạch xuất phát 2m. Các cây nấm bằng giấy (hoặc nhựa) để rải rác trên sân bãi, cách ống chui khoảng 3-4m.
- Rổ đựng nấm.

### 2. Cách bố trí:

Chia trẻ thành 3 đội (mỗi đội khoảng 7-10 em) xếp thành hàng dọc. Trước mặt mỗi đội là 1 cái rổ dùng để đựng nấm, cách trước mặt 2m là các ống chui, cách ống chui 3-4m là các cây nấm để rải rác .

### 3. Cách chơi:

Cho trẻ đội mũ thỏ đứng theo đội của mình. Khi nghe hiệu lệnh trẻ chạy nhanh đến chui qua ống, sau đó chạy nhanh lên phía trước hái một tai nấm, chạy về bỏ vào rổ rồi về xếp cuối hàng, chờ đến lượt sau.

### 4. Yêu cầu:

- Trẻ trước chui được nửa ống thì trẻ sau bắt đầu xuất phát. Có người đứng giám sát và động viên để trẻ chạy nhanh và cúi người khi chui qua ống.
- Cho trẻ chơi liên tục khoảng 10 phút, không hạn chế số lần chơi của

trẻ.

- Có thể thay thế nắm thành các vật dụng khác như banh, bong bóng hoặc các viên bi, sỏi...v...v



### 1. Chuẩn bị:

- Bóng đựng trong rổ to.
- Có một rổ nhỏ riêng dùng để đựng bóng khi nghỉ lại.

### 2. Cách bố trí:

Trước mặt trẻ kẻ 5 vạch ngang khoảng cách giữa các vạch khoảng 30cm, kẻ vạch cuối cùng là một rổ lớn đựng bóng.

### 3. Cách chơi:

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm 4-5em) .
- Cho trẻ ngồi xôm theo hàng ngang dưới vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh trẻ bật cóc qua các vạch ngang đến rổ đựng bóng, đứng lên lấy một quả bóng ném thật xa, sau đó chạy nhanh nhặt bóng, chạy về vạch xuất phát bỏ bóng vào rổ nhỏ. Trẻ tiếp tục làm cho đến khi nào hết bóng trong rổ.

### 4. Yêu cầu:

- Cho trẻ chơi liên tục đội nào hết bóng trước là thắng .

- Số bóng phải nhiều hơn số trẻ.



### 1. Chuẩn bị:

- Sân bãi bằng phẳng, rộng rãi.
- Dây treo bóng.
- Phân vẽ các ô trên sân chơi.

### 2. Cách bố trí:

Trước mặt trẻ vẽ khoảng 5-7 ô bố trí không thẳng hàng nhau, bóng được treo hàng ngang cách ô cuối cùng 3-4m, treo cao 0.3-0.7 m tùy vào tầm vóc các em chơi .

### 3. Cách chơi:

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 5-6 em).
- Cho trẻ xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh, trẻ bật chụm chân liên tiếp qua các ô vẽ liền nhau. Sau đó, chạy đến dây treo bóng, nhảy cao, với tay đập trúng bóng rồi chạy nhanh về xếp cuối hàng. Em kế tiếp chơi tương tự như em trước, cho đến khi nào hết cả đội thì cho đội khác vào.



- Đội nào đập trúng bóng, chơi ít thời gian hơn là đội đó thắng.

#### 4. Yêu cầu:

- Trẻ trước bật đến ô cuối cùng thì trẻ sau bắt đầu xuất phát.
- Có người đứng ngoài giám sát và đốc thúc các em nhảy, các trẻ còn lại phải cổ vũ cho đội viên của mình .

## 4. CẦU THỦ BÓNG RỔ Tỉ hơn

#### 1. Chuẩn bị :

- Mặt sân bãi bằng phẳng, rộng rãi.  
phần vẽ các ô trên sân.
- Bóng, rổ đựng bóng.
- Giá bóng rổ.

#### 2. Cách bố trí :

Vẽ các ô trên sân liên nhau không thẳng hàng. Rổ đựng bóng đặt ở kế ô cuối cùng. Giá bóng rổ đặt cách rổ bóng khoảng 5m. Rổ treo cách đầu trẻ 30-40cm.

#### 3. Cách chơi :

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm khoảng 5-7em).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh, trẻ bật chụm chân qua các ô đã vẽ. Sau đó chạy đến sọt đựng bóng lấy một quả bóng ném vào rổ, chạy nhanh về xếp cuối hàng. Hết em này đến em khác tiếp tục như vậy. Nếu có đủ dụng cụ thì tổ chức các đội chơi cùng lúc, còn không thì hết đội này đến đội khác.
- Đội nào ném được nhiều bóng nhất trong khoảng thời gian nhất định, là chiến thắng.

#### **4. Yêu cầu :**

- Trẻ trước bắt đầu ném bóng là trẻ sau bắt đầu xuất phát, không chờ hiệu lệnh của người khác.
- Có người đứng giám sát và động viên các em, các em đứng ngoài phải cổ vũ cho vận động viên của mình.

## **5. MŨI TÊN CHI ĐƯỜNG**

#### **1. Chuẩn bị :**

- Phấn vẽ những ô trên sân (hoặc vòng thẻ dục) phấn vẽ mũi tên chỉ đường.
- Ghế, thùng giấy (hoặc rổ).

#### **2. Cách bố trí :**

- Đặt vòng thẻ dục (hoặc vẽ các ô) liên tiếp nhau, tại ô cuối cùng có

mũi tên chỉ cách 5m có lối đi. Cách đó 5m có ghế, rổ, thùng giấy ... bố trí lộn xộn nhau, xen kẽ giữa các thùng giấy, rổ và ghế có vẽ mũi tên dẫn đường, đến cuối cùng có mũi tên chỉ về cuối hàng ban đầu .

### 3. Cách chơi :

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 5-7em).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh em đầu hàng nhảy cò cò qua các ô đã vẽ.

### 4. Yêu cầu :

- Trẻ trước chui được nửa ống thì trẻ sau bắt đầu xuất phát. Có người đứng giám sát và động viên để trẻ chạy nhanh và cúi người khi chui qua ống.
- Cho trẻ chơi liên tục khoảng 10 phút không hạn chế số lần chơi của trẻ.
- Có thể thay thế nắm thành các vật dụng khác như banh ,bong bóng hoặc các viên bi, sỏi..v...v



## CHẠY CÙNG BÓNG LĂN

### 1. Chuẩn bị :

- Sân bãi bằng phẳng, rộng rãi .
- Bóng ,sọt đựng bóng.
- Phấn vẽ trên sân.

## **2. Cách bố trí :**

Vẽ các ô to nhỏ cách đều nhau (6-7ô) kể đến là sọt để bóng cách ô cuối cùng 2m từ sọt đựng bóng có một đường dẫn bằng phấn chạy quanh co và dẫn về đích. Một sọt để trống đặt tại đích gần chỗ xuất phát .

## **3. Cách chơi :**

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 5-6 em).
- Cho trẻ xếp hàng dọc sau vạch xuất phát.
- Khi nghe hiệu lệnh xuất phát, trẻ sẽ bật tách, khép chân qua các ô. Sau đó trẻ chạy đến sọt đựng bóng, lấy 1 quả bóng, cúi xuống lăn mạnh cho bóng lăn theo vạch phấn, trẻ chạy theo và bóng đến cuối vạch phấn, nhặt bóng bỏ vào sọt tại đích rồi chạy về cuối hàng đứng. Bạn kế tiếp lên làm tương tự, khi nào hết bóng trong sọt là xong. Đội nào lăn hết bóng trong thời gian ít nhất là thắng .

## **4. Yêu cầu :**

- Có người giám sát và chỉ dẫn cho trẻ. Trẻ trước khi cầm bóng lăn thì trẻ sau bắt đầu xuất phát.
- Các trẻ còn lại đứng ngoài phải cổ vũ cho vận động viên của mình.
- Số bóng phải nhiều hơn số trẻ.
- Có thể tổ chức cho các đội thi đua cùng lúc.

## 7. AI GIỮ BÓNG GIỎI

### 1. Chuẩn bị :

- Sân nhỏ, hội trường, bằng phẳng.
- Mỗi đội 2 rổ đựng bóng, bóng, các chướng ngại vật (thùng giấy, ghế ...).

### 2. Cách bố trí :

Đặt các chướng ngại vật thành hình đích dắc, rổ đựng bóng đặt cách chướng ngại vật cuối cùng khoảng 4-5m. Một rổ trống đặt tại đích (gần nơi xuất phát) của mỗi đội.

### 3. Cách chơi :

- Chia trẻ thành các nhóm (5-7em).
- Cho trẻ đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh xuất phát em đứng đầu hàng của mỗi đội bò lượn qua các chướng ngại vật theo hình đích dắc, khi hết chướng ngại vật em đứng lên và chạy nhanh đến rổ bóng, lấy một quả bóng kẹp vào giữa hai chân rồi nhảy về đích bỏ bóng vào rổ tại đích. Sau đó chạy về cuối hàng đứng. Em tiếp theo làm tương tự. Đội nào mang hết số bóng về đích trước là chiến thắng.

### 4. Yêu cầu :

- Có người theo dõi từng đôi khi chơi để chỉ các em bò cho đúng .
- Em trước vừa hết bò đứng lên là em sau bắt đầu xuất phát.
- Số bóng phải nhiều hơn số trẻ.



## 8. AI NHẢY KHÉO

### 1. Chuẩn bị :

- Sân bãi bằng phẳng, rộng rãi.
- Phấn vẽ hình các ô trên sân.
- Mỗi đội có một sọt đựng bóng và một sọt trống dùng để bỏ bóng đặt tại đích.
- Các chướng ngại (thùng giấy, ghế,...).

### 2. Cách bố trí :

Vẽ các ô hình khác nhau trên sân, có thể ô hình tam giác, lục giác , hình tròn, hình một con vật... (mỗi ô hình khoảng 5-7 ô nhỏ). Sọt đựng bóng đặt cách ô hình 5-6m. Các chướng ngại vật xếp thành hình dích dắc trên đường từ sọt bóng về đích.

### 3. Cách chơi :

- Chia trẻ thành các đội (mỗi đội khoảng 7-10 em), đứng sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh xuất phát, em đứng đầu bắt đầu nhảy cò co qua hết các ô hình, sau đó chạy nhanh đến sọt đựng bóng, lấy một quả bóng ôm và chạy theo hình dích dắc qua các chướng ngại vật về đích bỏ vào sọt, rồi chạy về đứng cuối hàng. Em tiếp theo cũng làm như vậy. Đội nào ôm hết bóng về trước là thắng.

### 4. Yêu cầu :

- Có người theo dõi, chỉ dẫn cho từng đội trong khi chơi.

- Em trước nhảy cò cò xong thì em sau bắt đầu xuất phát.
- Trong quá trình chơi các em đứng ngoài phải cổ vũ cho vận động viên của mình.

## 9. LẤY BAO CÁT ĐẮP CHIẾN HÀO

### 1. Chuẩn bị :

- Nhiều túi cát để trong một vòng tròn to.
- Vòng tròn, đường kính 30-40cm.
- Dây hoặc ống chui.
- Chướng ngại vật.

### 2. Cách bố trí :

Xếp các chướng ngại vật chằng xen kẽ nhau, qua một sợi dây vẽ các vòng tròn (các vũng nước). Cuối cùng là nhiều túi nhỏ để trong một vòng tròn.

### 3. Cách chơi:

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm 3-4 trẻ) .
- Cho trẻ xếp hàng dọc sau vạch xuất phát, đằng sau trẻ là chiến hào. Khi nghe hiệu lệnh xuất phát, trẻ chạy dích dắc qua các chướng ngại vật, bò chui qua dây hoặc ống chui. Sau đó bật qua các vũng nước lấy một túi cát chạy về đắp chiến hào của mình, rồi về xếp cuối hàng.

#### **4. Yêu cầu:**

- Khi trẻ số 1 chạy hết đường đích dốc chuẩn bị bò, thì trẻ số 2 bắt đầu chạy. Khi trẻ số 1 bắt hết vòng tròn lấy túi cát chạy, thì trẻ số 2 chui và trẻ số 3 bắt đầu chạy.

- Mỗi trẻ phải vận động liên tục không ngừng cho đến khi lấy hết túi cát trong vòng tròn.

## **10. LĂN DƯA HẦU**

#### **1. Chuẩn bị:**

- Nhiều trái bóng (banh).
- Sọt lớn để bóng.
- Sọt nhỏ để cho mỗi em.
- Phấn vẽ các vòng tròn.

#### **2. Cách bố trí:**

Vẽ các vòng tròn gọi là các vũng nước cách đầu hàng trẻ đứng khoảng 7-10m. Các vũng nước tương đối thẳng hàng. Kế vũng nước cuối cùng là sọt đựng bóng lớn. Sau lưng mỗi hàng là các sọt đựng bóng nhỏ.

#### **3. Cách chơi:**

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm từ 4- 5 em).
- Cho trẻ xếp hàng ngang sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh xuất phát, trẻ chạy nhanh lên phía trước, nhảy qua các vũng nước lấy một quả “dưa hấu” trong sọt to. Sau đó quay lại lăn dưa hấu đích dốc



qua các vũng nước, chạy về bỏ dưa hấu vào sọt của mình. Trẻ vận động liên tục cho đến khi hết “dưa hấu” trong sọt lớn.

#### **4. Yêu cầu:**

- cho trẻ chơi liên tục trong khoảng 10-15 phút ,không hạn chế lần chơi của trẻ .trong khoảng thời gian đó trẻ nào được nhiều dưa hấu hơn là chiến thắng.

## **11. BỘ ĐỘI HÀNH QUÂN**

### **1. Chuẩn bị:**

- Sân bãi bằng phẳng, rộng rãi.
- Cầu trượt có sẵn.
- Cổng chui cao khoảng 50cm (3-5 cái dùng để làm hầm) hoặc dùng thùng phi đường kính 50cm thay vòng chui.

### **2. Cách bố trí:**

Trước mặt trẻ được bố trí các ống chui gần nhau khoảng 15m cách ống chui cuối cùng khoảng 3-4m, qua cầu trượt chạy vòng quanh lại là chiến hào.

### **3. Cách chơi:**

- Cho trẻ đội mũ thổ đứng theo đội của mình. Khi nghe hiệu lệnh trẻ chạy nhanh đến chui qua ống, sau đó chạy nhanh lên phía trước hái một tai nấm, chạy về bỏ vào rổ rồi về xếp cuối hàng, chờ đến lượt sau.

#### **4. Yêu cầu:**

- Trẻ trước chui được nửa ống thì trẻ sau bắt đầu xuất phát. Có người đứng giám sát và động viên để trẻ chạy nhanh và cúi người khi chui qua ống.

- Cho trẻ chơi liên tục khoảng 10 phút không hạn chế số lần chơi của

## **12. HÁI QUẢ**

### **1. Chuẩn bị:**

- Sân bãi bằng phẳng, rộng rãi.
- Các cây nấm, hoặc các vòng tròn, con vật...
- Một cây có khoảng 10-20 quả.
- Sọt đựng quả.

### **2. Cách bố trí:**

Cho các em xếp thành hàng dọc (mỗi đội 1 hàng) trước mặt các em là đoạn đường nhỏ hẹp thẳng, kế đến là các vòng tròn liên tục nhau (khoảng 5-7 vòng), sau các vòng tròn là các cây nấm hay các vật gì đó (vẽ bằng phấn) xếp theo hình đích dắc. Tại đích là cây treo các quả trước mặt hàng bên tay phải của trẻ là sọt đựng quả.

### **3. Cách chơi:**

- Chai trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 3-4 em).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh xuất phát, trẻ đầu hàng làm chú gấu bò qua đường hẹp (bò bằng 2 tay, 2 chân) khi bò hết đường hẹp trẻ bật liên tục qua các vòng tròn. Sau đó

chạy đích đắc qua các chướng ngại vật đến cây hái quả chạy về bỏ vào sọt đựng quả, về xếp cuối hàng chờ lượt sau.

#### **4. Yêu cầu:**

- Có người đứng giám sát và cổ động cho trẻ, khi trẻ thứ 1 bỏ hết đường hẹp, bắt đầu bật thì trẻ thứ 2 bắt đầu bò.
- Trẻ phải vận động liên tục theo dây chuyền không dừng lại đến bao giờ hái hết nấm.
- Trẻ chơi liên tục khoảng 10-15 phút, không hạn chế số lần chơi.

## **14 LÍNH CỨU HỎA**

#### **1. Chuẩn bị:**

- Mỗi đội có 1 cầu tuột và thang leo.

#### **2. Cách bố trí:**

Cách trước mặt mỗi hàng của trẻ khoảng 3-4m là một cầu tuột, kế tiếp cầu tuột khoảng 3-4m nữa là thang leo (có thể các đội cùng một thang leo do nhiều cái thang chụm lại với nhau).

#### **3. Cách chơi:**

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm 4-5em).
- Cho trẻ xếp thành hàng ngang sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh “cháy”, trẻ chạy thật nhanh đến các cầu tuột leo lên cầu tuột và tuột xuống, trẻ chạy tiếp đến thang leo, leo lên điểm cao nhất để “phun nước” (có thể để 1 cái vòi nước nhỏ với tay cầm để cho trẻ “phun”) rồi

leo xuống, chạy nhanh về vạch xuất phát.

#### **4. Yêu cầu:**

- Khi trẻ thứ 1 tuột xuống hết cầu tuột, thì ra hiệu lệnh “cháy” tiếp theo để trẻ thứ 2 chạy lên. Và cứ như thế cho đến hết số trẻ.

- Sau khi chạy hết số trẻ vòng một, trẻ có thể lấy một bông hoa (hay cờ) cắm vào ống để sau đó cho từng trẻ đếm số hoa hay cờ của mình.

## **14. THI HÁI DỪA**

### **1. Chuẩn bị:**

- Chướng ngại vật (khô gỗ,ghế, bao cát ...).
- Hamm chui (hoặc ống chui).
- Cây dừa có nhiều quả (cây nhựa).
- Sọt hoặc thùng đựng đồ chơi.

### **2. Cách bố trí:**

Các chướng ngại vật được xếp thành hàng dọc cách hàng trẻ 4m (4-5 chướng ngại vật) kế tiếp chướng ngại vật là ống (hầm) chui, cách ống chui khoảng 3m đặt một cây dừa có nhiều quả.

### **3. Cách chơi:**

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm 4-5em).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh “xuất phát”, trẻ chạy lên, bật qua các chướng ngại vật. Sau đó chạy, bò

chui qua “hầm”, chạy đến cây dừa, nhảy lên hái dừa chạy về bỏ vào sọt, về xếp cuối hàng.

#### **4. Yêu cầu:**

- Trẻ phải chạy bật qua các chướng ngại vật và nhảy lên để hái được các trái dừa.
- Trẻ trước bật qua hết các chướng ngại vật thì trẻ sau bắt đầu xuất phát, không cần chờ hiệu lệnh của người điều khiển.
- Trẻ chơi liên tục trong vòng 15 phút, không hạn chế số lần chơi.

## **15. ĐI TÌM HẠT DẸ**

#### **1. Chuẩn bị:**

- Cây hoặc dây treo hạt dẻ (bìa, xốp cắt hình hạt dẻ...)
- Chướng ngại vật.
- Bao cát.
- Bục bật sâu.

#### **2. Cách bố trí:**

Các chướng ngại vật xếp thành hình dích dắc, hết các chướng ngại vật là một khoảng trống chừng 3m tiếp theo là một bục bật sâu, cách bục bật sâu chừng 3m là các hạt dẻ treo hàng ngang.

#### **3. Cách chơi:**

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 5 trẻ).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh “xuất phát”, trẻ chạy nhanh lên bỏ đích dắc qua các chướng ngại vật, nhảy ếch qua đoạn đường trống. Sau đó bước lên bục bật sâu, chạy đến dây hoặc cây treo hạt dẻ, nhảy lên hái hạt dẻ, cầm hạt dẻ chạy nhanh về bỏ vào sọt rồi xếp cuối hàng.

#### **4. Yêu cầu :**

- trẻ trước bắt đầu nhảy ếch hti trẻ sau sẽ xuất phát ,không cần chờ hiệu lệnh
- trẻ chơi liên tục trong khoảng thời gian 15 phút ,không hạn chế số lần chơi của trẻ .

## **16. CHÚ BỘ ĐỘI TÀI GIỎI**

### **1. Chuẩn bị:**

- Thang dây .
- Vòng thể dục .
- Cờ và ống cắm cờ .

### **2. Cách bố trí:**

- Xếp các vòng thể dục (hoặc vẽ vòng tròn bằng phấn) theo hình uốn cong, đến một khoảng trống chừng 3m rồi đến ống chui, cách ống chui 2m là thang dây được treo lơ lửng bởi thanh ngang, đặt trên thanh ngang 1 cái lon chứa khoảng 15-20 cây cờ nhỏ. Kế trước mặt các trẻ có một

cái lon để trống cho trẻ mang cờ về cắm vào đó.

### **3. Cách chơi:**

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm chừng 5-7 em).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh “xuất phát”, trẻ bật chụm chân qua các ô (vòng thể dục), chạy đến “hầm” chui qua “hầm”. Sau đó chạy đến thang dây, leo lên thang lấy 1 lá cờ, leo xuống chạy nhanh về cắm cờ vào ống rồi xếp cuối hàng.

### **4. Yêu cầu:**

- Trẻ trước bật qua hết các vòng thể dục thì trẻ sau sẽ bắt đầu xuất phát, không cần chờ hiệu lệnh.
- Trẻ chơi liên tục trong khoảng 15 phút, không hạn chế số lần chơi.
- Có thể chia trẻ thành các đội để thi đua nhau. Đội nào trong khoảng thời gian 15 phút lấy được nhiều cờ hơn là chiến thắng.

## **17. TIẾNG TRỐNG VANG**

### **1. Chuẩn bị:**

- Vòng thể dục.
- Thang leo.
- Trống và dây trống.
- Chướng ngại vật (khối gỗ nhỏ, ghế...).

## 2. Cách bố trí:

- Các vòng thể dục xếp thẳng hàng, cách vòng thể dục 5m là thang leo, (dùng thang chữ V hoặc 2 thang ngắn chống tựa vào nhau), cách thanh leo 3m trống được treo ở đó (trống treo cách đầu trẻ khoảng 30-40 cm), trên đường chạy về có bố trí các chướng ngại vật thành hình đích dắc.

## 3. Cách chơi:

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 7 em).
- Cho trẻ xếp hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh, trẻ lần lượt bật liên tục qua các vòng tròn chạy đến thang leo, leo lên và leo xuống. Sau đến chạy chỗ treo trống bật lên đập trống cho trống kêu to, quay lại chạy đích dắc qua các chướng ngại vật rồi xếp cuối hàng.

## 4. Yêu cầu :

- Tuỳ theo số lượng trẻ (nhóm) mà bố trí số dụng cụ chơi phù hợp.
- Trẻ trước bật đến vòng thể dục cuối thì trẻ sau bắt đầu xuất phát, không chờ hiệu lệnh.
- Trẻ chơi trong vòng 15 phút. Nhóm nào đập được trống nhiều lần hơn là chiến thắng.





## 18. CẦU THỦ BÓNG RỎ

### 1. Chuẩn bị:

- Rổ đựng bóng.
- Lưới bóng rổ, bóng nhựa hoặc cao su.
- Chướng ngại vật (lon sữa, viên gạch, gỗ ...)
- Gậy thể dục hoặc phần gạch.

### 2. Cách bố trí:

- Cách vạch xuất phát 3m kẻ các đường song song (khoảng 3 cặp song song) cách các đường song song 3m là rổ đựng bóng, cách rổ đựng bóng 3m là chướng ngại vật bố trí thành hình đích dắc, cách chướng ngại vật 4m là cây trụ treo lưới bóng rổ cao cách đầu trẻ 30-40cm.

### 3. Cách chơi:

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 5-7 trẻ).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh “xuất phát”, trẻ chạy lên bật xa qua 3 đường song song, chạy đến rổ đựng bóng, lấy bóng để bóng dưới hai chân chạy lùa bóng theo đường đích dắc qua các chướng ngại vật, sau đó trẻ ôm bóng chạy đến lưới bóng rổ nhảy cao lên ném bóng vào rổ, chạy nhanh về xếp cuối hàng.

### 4. Yêu cầu :

- Trẻ trước bắt đầu chạy lượn vòng đích dắc thì trẻ sau có thể xuất phát, không chờ hiệu lệnh.
- Trẻ chơi liên tục trong vòng 15 phút, không hạn chế số lần chơi.
- Đội nào ném được bóng vào lưới nhiều hơn trong khoảng thời gian quy định là chiến thắng.

## 19. BÉ LÀM THỢ XÂY

### 1. Chuẩn bị:

- Chướng ngại vật (khối gỗ, thùng nước...).
- Bao cát nhỏ (hoặc các khối gỗ xây dựng nhỏ).
- Phấn vẽ các ô đã được dán sẵn trên sàn nhà.

### 2. Cách bố trí:

- Các chướng ngại vật xếp thẳng hàng, cách chướng ngại vật 3m là các ô vẽ hình “cò rập” (nhảy bật tách) cách 3m nữa là khối gỗ xây dựng để sẵn, cách khối gỗ 2m là “công trình xây dựng” hình được vẽ dưới sân.

### 3. Cách chơi:

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 7em).
- Trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh của người điều khiển, trẻ chạy lượn vòng đích dắc qua các chướng ngại vật, chạy đến trước bảng ô kẻ sẵn bật tách, khép chân. Sau đó chạy đến nơi để các khối gỗ xây dựng, cầm bất kỳ một khối gỗ chạy đến khu vực xây dựng xếp thành mô hình trẻ thích.

### 4. Yêu cầu:

- Mỗi trẻ chỉ cầm một khối gỗ và xếp một chi tiết trong mô hình. Trẻ sau sẽ tiếp tục xếp cho đến khi hoàn thành mô hình.
- Trẻ trước chạy đến nơi ô kẻ sẵn thì trẻ sau bắt đầu xuất phát, không chờ hiệu lệnh.
- Trẻ chơi liên tục 15 phút, không hạn chế số lần chơi.

## 20. THỎ ĐÁNH TRỐNG

### 1. Chuẩn bị:

- Trống lắc hoặc trống cơm, dây treo trống.
- Củ cà rốt (bằng giấy, hoặc bằng mốt).
- Sọt đựng cà rốt.
- Hầm chui (hoặc ống chui).

### 2. Cách bố trí:

Đặt ống chui cách vạch xuất phát 2m, từ ống chui đến nơi treo trống 9m, trống treo cách đầu trẻ 30- 40 cm, sọt đựng cà rốt đặt hàng ngang với cột treo trống cách cột 3m.

### 3. Cách chơi:

- Chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa 5 em).
- Cho trẻ xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh “xuất phát”, trẻ chạy lên bò chui qua hầm, đứng lên hai tay chống hông bật tự do qua một quãng đường dài. Sau đó chạy đến chỗ treo trống nhảy cao lên với tay đánh mạnh vào trống, chạy lấy củ cà rốt trong giỏ, chạy nhanh về xếp cuối hàng.

### 4. Yêu cầu:

- Trẻ trước chui ra khỏi hầm thì trẻ sau bắt đầu bò chui, không chờ hiệu lệnh.
- Trẻ chơi trong khoảng 15 phút, không hạn chế số lần chơi.

## 21. HÁI NẤM

### 1. Chuẩn bị:

- Hai khăn bịt mắt.

### 2. Cách chơi :

- Chọn 2 em bịt mắt làm người đi hái nấm đứng ngoài vòng tròn. Các em khác làm nấm đứng trong vòng tròn được quy định ( nắm tay nhau). Khi có lệnh, hai em bịt mắt ngoài vòng tròn tìm cách hái nấm (chạm tay vào người trong vòng tròn). Nấm phải luôn di động và ca hát để chọc người đi hái nấm. Ấn định thời gian để đổi người đi hái nấm.

## 22. THẮT KHĂN QUÀNG

### 1. Chuẩn bị:

- Hai vòng tròn, bên trong mỗi vòng tròn có 10 khăn quàng.

### 2. Cách chơi:

- Hai đội cùng thi. Mỗi đội xếp thành hàng dọc cách nhau 1m, trước mỗi hàng khoảng cách 10m là vòng tròn để các khăn quàng. Khi nghe hiệu lệnh em đầu tiên của mỗi hàng chạy lên lấy một khăn quàng mang vào cổ, thắt đúng nút xong, chạy nhanh về hàng, đụng vào người đồng đội của mình. Người vừa bị đụng chạy lên làm công việc giống như người ban đầu. Cứ như thế hàng nào xong trước, hô to tên mình là người thắng cuộc.



## **23. NGỰA PHI**

### **1. Cách chơi:**

- Hai đội cùng thi. Trong từng đội chia ra làm nhiều nhóm, mỗi nhóm 3 em. Một nhóm kết lại làm một xe ngựa (tay phải em thứ nhất nắm tay trái em thứ hai, đứng sát vào nhau, em thứ ba đứng sau và đặt hai tay lên em thứ nhất và thứ hai). Trong đội các xe xếp hàng tạo thành một hàng dọc. Cách trước hàng khoảng 10m có một cây cờ gọi là “con tiêu”. Khi nghe còi lệnh hai xe đầu tiên bắt đầu xuất phát đến “con tiêu” quàn qua “con tiêu” rồi chạy về đụng vào xe thứ 2 và chạy ra cuối hàng đứng. Xe thứ 2 khi bị đụng thì làm công việc như xe thứ nhất, cứ tiếp tục như vậy cho đến xe cuối cùng. Hàng nào các xe của mình vận hành xong trước là thắng.

*Chú ý:* Khi chạy các vận động viên trên xe phải kêu “ LỘC CỘC - LỘC CỘC”, chân co nhảy giống ngựa phi.

## **24. HOA, BƯỚM VÀ MĂNG NON**

### **1. Cách chơi:**

- 10 người trở lên, xếp thành vòng tròn, chọn 3 em làm hoa, bướm và măng non, đứng cách đều nhau trong vòng tròn.

- Trong 3 em: măng non tìm cách chạm vào bướm, nhưng phải tránh hoa. Bướm tìm cách chạm vào hoa, nhưng phải tránh xa măng non. Hoa

tim cách chạm vào măng non nhưng phải tránh xa bướm.

- Cả ba em đều chạy trong vòng tròn để rượt nhau. Khi có một trong 3 em chạm vào được em khác thì nhóm đó tạm ngưng cho nhóm 3 người khác ra chơi.

- Hình thức này có thể dùng để cho 3 đội cùng thi trong một vòng tròn vẽ được quy định.

## **25. GIỀNG SÂU TRONG VƯỜN**

### **1. Chuẩn bị:**

- 1 vòng tròn to nhỏ tùy theo số lượng người chơi (cái giếng).
- 17 em trở lên, sân chơi rộng và giới hạn rõ rệt.

### **2. Cách chơi:**

- Hai phần ba số người chơi làm các loài sâu, số còn lại làm măng non và các loài chim. Khi có lệnh, các măng non và chim rượt bắt sâu, khi chạm trúng 1 chú sâu, thì 2 măng non được cử để khiêng sâu về bỏ vào giếng, ở đó không ai có quyền thoát. Sau một thời gian quy định, cuộc đuổi tạm ngưng và đếm số sâu trong giếng. Sau đó đổi vai trò người chơi.

- có thể áp dụng cho 2 đội thi đua (chim và măng non đội này rượt bắt sâu đội kia và ngược lại).

## **27. VÀO HANG CHIA KHO BẦU**

### **1. Chuẩn bị**

- Mỗi em một khăn quàng và một băng vải màu.

### **2. Cách chơi :**

- 20 em trở lên, kho bầu là một túm vải màu do một em ngồi giữa lệnh hai dãy sĩ ở ngoài vòng tròn tìm cách chui vào trong nhưng không được đụng vào khăn quàng đang treo giữa các em đứng tạo thành vòng tròn. Khi lọt vào trong, dãy sĩ tìm cách lấy một khăn quàng nhưng không để người canh giữ kho bầu chỉ đúng hướng của dãy sĩ đang đi đến (nếu bị chỉ đúng sẽ bị trừ nửa số điểm). Sau một thời gian dãy sĩ nào có được nhiều miếng vải nhất là thắng cuộc.

## **28. NHAÛT CHO NHANH**

### **1. Chuẩn bị:**

- Khoảng 5 loại ngô, đậu khác nhau.

### **2. Cách chơi:**

- Chia số hạt ngô - đậu ra cho mỗi đội một tô. Số thành viên trong từng đội sẽ lấy tên của các hạt có trong tô.

- Người điều khiển sẽ kể một câu chuyện, khi nghe đến tên hạt ngô thì em có tên hạt ngô sẽ chạy vào làm công việc nhặt các hạt ngô từ

trong tô ra, khi người điều khiển kẻ đến hạt “đậu đen” thì hạt ngô dù chưa nhặt xong cũng phải quay về chỗ ngồi, nhường chỗ cho người “đậu đen” vào. Người “đậu đen” cũng làm nhiệm vụ như người “ngô”, cứ như thế cho đến khi người điều khiển kẻ hết câu chuyện. Đội nào nhặt được số hạt nhiều hơn là thắng.

## **29. NĂM CHỖ MẤT DẤU**

### **Cách chơi:**

- Cho hai đội cùng thi. Các đội chọn ra 3 người, để làm “người hay thay đổi”. Các đội ngồi trong vòng tròn. Khi có hiệu lệnh “người hay thay đổi” bước ra vòng tròn cho cả vòng tròn quan sát 1 phút, sau đó có 2 phút để người này ra ngoài và thay đổi 5 vật dụng trên người của mình, rồi quay trở lại vòng tròn. Cả hai đội nhanh chóng nhận ra các vật dụng đã bị thay đổi trên người này. Tương tự công việc của 5 người “hay thay đổi” kia cũng thế. Xong người “hay thay đổi” cuối cùng đội nào nhận ra đúng nhiều vật thay đổi hơn là chiến thắng.

## **30. AI ĐỔI CHỖ**

### **Cách chơi:**

- Chọn một người làm thám tử, tất cả còn lại tạo thành một vòng tròn. Khi có hiệu lệnh người thám tử bước ra khỏi vòng tròn. Những người trong vòng tròn chỉ định hai bạn nào đó đổi chỗ cho nhau. Khi



đổi chỗ xong cả vòng tròn bắt lên bài hát, người thám tử bắt đầu vào và tìm cho ra 2 người đổi chỗ. Nếu bị phát hiện ra 1 trong 2 người đổi chỗ đó phải làm thám tử, cứ như thế chơi trong khoảng 7 phút thì ngưng.

- Hình thức này có thể cho hai đội cùng thi (thám tử của đội này sẽ phát hiện người thay đổi của đội kia).

*Chú ý:* các bạn trong vòng tròn không được nhắc nhở ( khi hai đội thi)

## **30. TÌM VỀ CỘI NGUỒN**

### **1. Chuẩn bị:**

- Mỗi em một khăn quàng bịt mắt.

### **2. Cách chơi:**

- Các đội chọn ra một người làm thủ lĩnh. Các thành viên còn bị bịt mắt và dẫn ra xa cách thủ lĩnh 20m đứng lẫn lộn vào nhau. Không được nắm tay nhau hay nói chuyện. Khi có hiệu lệnh người thủ lĩnh sẽ gọi tên đội mình, tất cả các thành viên lắng nghe và lần về đến chỗ thủ lĩnh đang đứng. Đội nào lần về đến thủ lĩnh hết trước là thắng.

## **31. TÌM NHẠC TRƯỞNG**

### **Cách chơi :**

Cả vòng tròn chọn ra một em làm thám tử. Trong vòng tròn chọn ra một nhạc trưởng. Người làm thám tử bước ra khỏi vòng tròn, khi chọn

xong nhạc trưởng tất cả cùng hát lên, người nhạc trưởng điều khiển tất cả các cử chỉ khi hát như: vỗ tay, nhún vai... Mọi người trong vòng tròn phải làm theo nhạc trưởng. Người thám tử khi nghe vòng tròn hát là bắt đầu bước vào và tìm cho ra nhạc trưởng. Nếu trong 2 bài hát không tìm ra nhạc trưởng là phải bước ra khỏi vòng tròn và làm lại. Nếu nhạc trưởng bị phát hiện ra thì nhạc trưởng sẽ là người làm thám tử. Cứ như thế chơi khoảng 15 phút thì nghỉ.

## **32. TRUY TÌM HÀNG GIẢ**

### **Cách chơi:**

- Bốn đội trở lên (mỗi đội khoảng 10 em). Mỗi đội chọn 2 em để đi tìm, những em còn lại dùng để trốn cho các em ở hàng kia không tìm ra mình.

- Khi nghe hiệu lệnh lần thứ nhất, các em đi trốn lo tìm chỗ nấp cho kín. Khi nghe tiếp hiệu lệnh lần thứ hai, hai em đi tìm của mỗi đội sẽ cố tìm các em của ba đội khác đã trốn.

- Đội nào tìm ra nhiều thành viên của các đội kia là thắng. Có thể tính tìm được một em là cộng 5 điểm, ngược lại đội mình bị bắt sẽ bị trừ 5 điểm (không được tìm thành viên của đội mình).

## **33. ĐẶC CÔNG**

### **Cách chơi :**

- 10 em trở lên, chơi trên sân rộng, kẻ hai lần ranh giới hạn. Một lần làm hàng rào của lính canh, còn lần kia làm ranh giới tự do (hai lần

cách nhau 10m).

- Có một người sẽ đứng canh sau lần mức tự do, quay lưng lại. Tất cả các em làm đặc công đứng ở hàng rào lính canh.

- Nghe lệnh các đặc công bắt đầu di chuyển về lần mức tự do nhưng trông chừng lính canh, lính canh đột nhiên quay lại, nếu đặc công nào còn cựa quậy hoặc di chuyển thì bị lính canh bắt, phải trở về mức khởi hành.

- Ấn định thời gian kết thúc. Ai đến lần mức tự do là thắng cuộc.

## **34. TÌM DẤU VẾT TRE GIÀ**

### **1. Chuẩn bị:**

- Các mảnh giấy vụn, hòn sỏi ...

### **2. Cách chơi:**

- Cử 3 em đóng vai tre già, còn lại là măng non. Khi có hiệu lệnh thứ nhất toàn bộ các măng non nhắm mắt lại, tre già bước ra khỏi vòng tròn và đi núp một nơi nào đó cách đó khoảng 50m không cho các bạn măng non nhìn thấy, khi đi trên đường nhớ bỏ lại rải rác các vật dụng (giấy vụn, sỏi) trên đường đi. Khi có hiệu lệnh thứ 2 các măng non mở mắt ra và bắt đầu đi tìm tre già. Măng non tìm thấy tre già trước là thắng cuộc.

## **35. KIM**

### **1. Chuẩn bị:**

- 10-20 đồ vật, mỗi em chuẩn bị một tờ giấy và một cây bút.

### **2. Cách chơi:**

- Lần lượt cho các em nhìn thấy qua các đồ vật. Sau khi cất các đồ vật đi, cho các em ghi lại trên giấy số đồ vật đã thấy. Em nào ghi lại được nhiều hơn là thắng.

## **36. THIẾU VẬT GÌ**

### **1. Chuẩn bị:**

- Chuẩn bị một căn lều có chứa khoảng 20 vật dụng.

### **2. Cách chơi:**

- Cho trẻ vào lều quan sát các vật dụng trong lều, xong quay ra. Sẽ có người điều khiển lấy một số vật dụng trong lều. Khi lấy xong cho trẻ trở vào kiểm tra lều của mình đã mất bao nhiêu vật dụng và vật đó là vật gì.

- Có thể thay đổi cách chơi. Trưởng để thêm vài vật dụng gì đó, khi trẻ vào kiểm tra coi lều mình có thêm những vật gì. Đội nào phát hiện ra mình thiếu (hoặc dư) vật gì trước là thắng cuộc.

## 37. BẢO VỆ RỪNG

### 1. Chuẩn bị:

- 5 quả bóng.

### 2. Cách chơi:

- Chia làm hai đội thi với nhau. Một đội khoảng 6 em.
- Một phe làm người phá rừng và một phe làm người bảo vệ rừng. Phe bảo vệ rừng quỳ sát gối thành hình bán nguyệt, lưng quay về hướng phe phá rừng. Một người trong phe bảo vệ rừng đứng ra phía trước để bảo vệ cho những đồng đội của mình đang quỳ (bằng cách dùng tay đỡ những quả bóng của phe phá rừng ném qua). Khi có lệnh “phá rừng” từng bạn trong phe phá rừng lên ném 3 quả bóng vào những người đang quỳ, nhưng phải tránh người đứng trước. Người nào trong phe phá rừng bị bóng trúng phải bước ra ngoài. Cứ như thế chỉ đến khi cả thành viên của phe phá rừng ném xong. Khi phe phá rừng ném xong thì đổi ngược lại phe phá rừng thành phe bảo vệ rừng. Khi trò chơi kết thúc tính số điểm đội nào nhiều điểm hơn là thắng.
- Cứ ném trúng được một bạn là được 5 điểm.

## 37. ĐÁNH CẮP HOA LỬA

### 1. Chuẩn bị:

- Một sân chơi rộng 50m và một quả bóng nhựa.

### 2. Cách chơi:

- Chia làm 2 đội. Một phe phù thủy và một phe dũng sĩ (đếm số thứ tự tương đối nhau, số nào thi đấu với số đó), hai phe đứng cách nhau

50m. Hoa lửa là một quả bóng đặt cách phe phù thủy 5m. Khi có hiệu lệnh người dừng sĩ của cặp thứ nhất tiến về hoa lửa cầm lấy hoa lửa chạy về, khi người dừng sĩ chạm vào bóng người phù thủy số tương ứng mới được xuất phát chạy lên sao cho đụng vào hoa lửa 3 lần, thì sẽ được làm chủ hoa lửa.

- Trong lúc giữ hoa lửa nếu làm hoa lửa rơi xuống đất coi như hoa lửa cũng thuộc về phe phù thủy. Phe nào mang hoa lửa về được phe mình là thắng. Cứ như thế chơi cho hết từng cặp số của các đội. Cuối cùng tổng kết đội nào làm chủ hoa lửa nhiều hơn là thắng toàn cuộc.

## PHẦN 2

# TRÒ CHƠI CHO CÁC BẠN TRẺ 15-22 TUỔI



## **1. Người lái đò**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện sức bền bỉ. Hình thành tính khéo léo, nhanh nhẹn và linh hoạt.

### **2. Chuẩn bị:**

- Sân chơi bằng phẳng.
- 20 thau nhựa tròn đường kính 40 cm, cao 12cm.

### **2. Cách bố trí:**

- Các thau nhựa xếp thành 2 hàng dọc, mỗi thau cách nhau 30 cm.

### **3. Cách chơi:**

- Mỗi lần 2 đội cùng thi. Mỗi đội có 10 thau nước gần đầy, sắp xếp hàng dọc tạo thành con sông. Mỗi đội có 10 người, cử ra 1 người làm người lái đò. Có thể thay thế người lái đò lúc nào tùy ý.

- Người lái đò phải bồng từng người qua sông trong các chậu nước của đội mình. Đội nào qua sông đầy đủ và nhanh nhất là thắng.

### **4. Yêu cầu :**

- Ai bị chìm đò giữa dòng do bước ra ngoài thau hoặc đạp làm đổ thau nước là đội đó thua .



## **2. VƯỢT MÊ CUNG BẰNG SỢI CHỈ**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện kỹ năng vượt nhanh, luyện phản xạ.
- Hình thành ý thức tâm lý: vượt qua bất kỳ trở lực thử thách nào.

### **2. Chuẩn bị:**

- 2 sợi dây dài 20- 25m bằng nhau và 1 cái còi.
- Sân cỏ, hoặc sân cát.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội 10 người, cử 1 người để vượt mê cung.
- Mỗi đội còn 9 người đứng xếp hàng bất kỳ sao cho mỗi người cách nhau 60 cm. Giữa 2 đội có một cột cờ, mỗi đầu dây thừng của hai bên sẽ được cột vào cột cờ. Còn sợi dây của mỗi đội sẽ được người vượt mê cung quấn vào bất kỳ của đồng đội của mình để tạo sự rắc rối cho đối phương. Đầu dây còn lại sẽ là nơi đối phương bắt đầu vượt mê cung .sau khi quấn dây quanh tất cả đồng đội của mình không sót một ai, 2 người vượt mê cung của mỗi đội sẽ đối bên cho nhau để chính họ sẽ vượt mê cung của đối phương. Sau khi nghe tiếng còi báo hiệu của trọng tài, cả hai sẽ nhanh chóng lao vào mê cung lần theo sợi chỉ để tìm lối ra, vừa chạy vừa quấn dây thừng vào tay cho gọn. Ai đến cột cờ chụp lá cờ đưa lên trước là thắng .

### **4. Luật chơi:**

- Ai chạy đến trước mà dây không quấn gọn xem như thua.
- Những người đứng làm mê cung không được di chuyển.

## **3. CHẠY ĐUA TRÊN NƯỚC**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện tính nhanh nhẹn, khéo léo chính xác và thận trọng.
- Hình thành tính vượt khó bằng ý chí và nghị lực.

### **2. Chuẩn bị:**

- Mỗi đội 3 xô nước bằng tôn kẽm cao 30 cm, miệng có đường kính 25cm, áo quai.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

T thi cùng lúc 2 đội. Mỗi đội 10 người xếp hàng một, đua tiếp sức. Mỗi đội có 3 xô nước gần đầy. Mỗi vận động viên sẽ đi trong 3 xô nước đó từ vạch xuất phát đến đích rồi trở về lại vạch xuất phát trao xô nước cho người kế tiếp. Chân lúc nào cũng bước vào trong xô và di chuyển xô còn lại về phía trước, liên tục và thật nhanh. Đội nào về đến đích đầy đủ và nhanh nhất là thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Ai làm đổ xô nước là đội đó thua cuộc, đội nào làm đổ nước trong xô ra ngoài nhiều quá phải dừng lại châm thêm nước mới được chơi tiếp.

## **3. ĐUA XE LA MÃ**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện tính nhanh nhẹn, tháo vát, khéo léo.

- Tinh thần đoàn kết.

## **2. Chuẩn bị:**

- Mỗi đội 4 cây gậy và 3 sợi dây 1,5m.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

- Khi có hiệu lệnh “bắt đầu” cả 2 đội nhanh chóng bắt đầu lao vào làm một chiếc xe la mã bằng dụng cụ chuẩn bị sẵn.

- Khi làm xong nhanh chóng quay về vạch xuất phát kéo đồng đội của mình về đích bỏ xuống, rồi quay trở về vạch xuất phát, cứ như thế khi nào đưa hết đồng đội của mình qua là xong. Đội nào làm xe đẹp, chắc, kéo đồng đội mình về đích xong trước là chiến thắng.

## **4. Luật chơi:**

- Mỗi lần kéo qua chỉ được một người ngồi trên xe, 2 người kéo (có thể thay đổi người kéo liên tục).

- Đội nào người ngồi trên xe bị rớt giữa đường phải quay về vạch xuất phát kéo lại.

# **4. LẤY NƯỚC TRƯỞNG SINH**

## **1. Mục đích:**

- Luyện toàn thân khỏe mạnh, khéo léo, linh hoạt .
- Phát triển tinh thần đồng đội, cẩn thận.

## **2. Chuẩn bị:**

- Hai bập bênh được thiết kế có gàu múc nước và rãnh thoát nước để đưa nước từ hồ vào chậu. 4 xô và 2 bồn nước tương ứng bằng nhau.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội 3 người thi cùng lúc. Một người sẽ đứng giữa bập bênh, dùng chân để hạ đầu bập bênh có gàu múc nước xuống hồ chứa xong dùng chân để đưa đầu bập bênh lên để nước chảy qua rãnh đến đầu kia của bập bênh, nơi đó đồng đội sẽ dùng xô hứng nước xách chạy đến bồn chứa của đội mình đổ vào. Người xách nước liên tục bằng chân, 2 đồng đội thay nhau xách sao cho hết giờ thì nước trong bồn của đội mình cao hơn vạch nước của đội bạn là thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Người khiêng nước phải thận trọng để không bị đổ hao hụt khi chuyển nước. Có vậy mới đảm bảo nước chứa nhiều nhất.

## **5. ĐUA CÀ KHEO NHÚN**

### **1. Mục đích:**

- Luyện tính tự chủ, thăng bằng, nhanh nhẹn chính xác, luyện chân nhanh, khéo léo, linh hoạt.

### **2. Chuẩn bị:**

- Hai bộ cà kheo có bộ phận nhún ở phía dưới (dùng bộ phận nhún bằng lò xo phụt xe máy, lò xo đặt trên miếng gỗ để khỏi lún).

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi, mỗi đội chia làm 2 nhóm bằng nhau đứng về 2 phía đối diện. Khi có hiệu lệnh “xuất phát”, một người đi cà kheo chân từ vạch xuất phát đến đích, tại đích có đồng đội của mình (nhóm 2) đi ngược trở về, đội nào số người đi hết trước là chiến thắng.

#### **4. Luật chơi:**

- Vận động viên đi cà kheo bị rớt chân giữa đường phải trở về vạch xuất phát đi lại.
- Đường đua của ai nẩy đi, không được lấn đường, đội nào lấn vi phạm sẽ phạt về vạch xuất phát đi lại.

## **6. ĐUA CẦU THANG**

#### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện tính tự chủ, khéo léo, chính xác và thăng bằng, đôi chân linh hoạt.

#### **2. Chuẩn bị:**

- Sân xi măng láng.
- Mỗi đội 1 chiếc thang tre (gỗ) nhỏ như nhau.

#### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội thi cùng lúc. Mỗi đội một người. Khi nghe hiệu lệnh, đứng cả hai chân lên bậc cuối của thang, tay vịn phía trên, giữ thăng bằng và nhích dần từng bước thang một để di chuyển đến đích. Đua tiếp sức (1 đội chia làm 2 nhóm), khi đến đích có đồng đội tại đích đi trở về vạch xuất phát. Đội nào hoàn thành xong số người đi là chiến thắng.

#### **4. Luật chơi:**

- Mỗi vận động viên chỉ được đi một lần.
- Vận động viên nào ngã giữa đường phải về vạch xuất phát đi lại.
- Không được lấn chiếm, cản trở đường đua.

## **7. VƯỢT BÃI MÌN**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện phản xạ, khéo léo, linh hoạt. Phát triển óc thông minh, nhạy bén.
- Luyện khả năng chú ý, tinh thần cảnh giác, không dễ bị sợ hãi.

### **2. Chuẩn bị:**

- 7 vòng nhựa đường kính 50 cm, mỗi vòng có cột 1 sợi dây. Phân để đánh số thứ tự từ 1 đến 7.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- 7 vòng được đặt trên 7 số đã vẽ dưới đất, mỗi vòng có người cầm dây giật. Chơi từng người một, người chơi phải nhảy cùng lúc hai chân vào giữa tuân tự theo số thứ tự từ 1 đến 7. Mỗi lần nhảy vào vòng phải lập tức nhảy ra ngay vì người cầm dây của vòng đó sẽ giật mạnh cho vòng vướng vào chân mình. Ai nhảy được đến cuối cùng mà không bị vướng vòng vào chân là thắng.

- Người chơi có thể nhanh chân nháp nhóm giả vờ nhảy nhưng không nhảy để người cầm dây do phản xạ kéo ra ngoài sớm thì kẻ như có thể nhảy vào chỗ không vòng an toàn.

### **4. Luật chơi:**

- Mỗi vòng chỉ được kéo ra 1 lần, đối với 1 người nhảy.
- Người nhảy chỉ bị vướng chân 1 lần cũng bị loại, phải nhảy đúng số thứ tự quy định.
- Trong vòng 1 phút vận động viên phải nhảy 1 ô.

## **8. VƯỢT VÒNG LỬA**

### **1. Mục đích:**

- Luyện tập phản xạ, tính toán cân nhắc, ước đạc. Nhanh, khéo léo linh hoạt.
- Rèn chí cương quyết, dũng cảm, can đảm.

### **2. Chuẩn bị:**

- Một khung treo vòng, từ 3-5 vòng thể dục đường kính 1.8m.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Vòng được treo sao cho không xoay tròn được mà chỉ chuyển động lúc lắc qua lại theo chiều ngang, xen kẽ nhau, đồng đưa không đều. Các vòng cách nhau 140 cm, cao cách mặt đất 70cm. Người thi đấu sẽ đứng về một phía, xếp hàng một, từng người dự đấu. Mỗi người sẽ nhảy xuyên qua từng chiếc vòng đang đồng đưa sao cho không bị vướng chân mắc vào vòng. Người thi đấu có thể nhảy qua vòng bằng mọi cách miễn là không để chạm vào vòng. Đội nào qua trước và trọn vẹn nhất là thắng cuộc.

### **4. Luật chơi:**

- Ai bị vướng vào vòng té xuống là phải ra xếp sau hàng chờ thi lại.
- Khi nghe tiếng còi là phải nhảy ngay, vận động viên không được chờ vòng bớt lắc rồi mới nhảy.

## **9. ĐÁ BÓNG BẰNG HƠI**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện tính ước đạt chính xác, năng động khéo léo, linh hoạt.
- Phối hợp khéo léo với đồng đội.

### **2. Chuẩn bị:**

- Vạch dưới đất khung giới hạn sân bóng đá: dài 3m, rộng 0.5m (hai sân cách nhau 2m). Chuẩn bị 2 trái bóng bàn, 6 ống nhựa sạch dài 1m tiết diện 1cm.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi đấu. Mỗi đội một sân bóng, 1 quả bóng bàn và 3 ống nhựa. Mỗi vận động viên ngậm một đầu ống nhựa vào miệng, tay cầm đầu kia để chủ động hướng thổi hơi. Hai người hai bên thổi để giữ cho bóng giữa sân không lăn ra ngoài 2 vạch biên, 1 người thổi ở giữa cho bóng di chuyển từ đầu sân đến cuối sân, đội nào đưa bóng vào rổ trước là thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Khi thổi không để ống hơi đụng vào bóng. Không được dùng bất cứ vật gì ngoài hơi thổi bóng.

## **10. THỔI BONG BÓNG BAY**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện kỹ năng khéo léo nhanh nhẹn.



## **2. Chuẩn bị:**

- Nơi ít gió (trong phòng rộng).
- Một bao bóng bóng chưa thổi.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội cử một vận động viên. Phân vạch thi đấu. Chia cho mỗi đội 1 quả bóng được thổi lớn như nhau. Khi nghe hiệu lệnh, mỗi vận động viên sẽ thả quả bóng bóng lên cao và ngửa mặt thổi lên, sao cho quả bóng không rơi xuống đất. Tiếp tục dùng hơi thổi dẫn quả bóng về đến mức. Ai tới mức trước là thắng.

## **4. Luật chơi:**

- Có thể chơi tiếp sức đồng đội. Bóng của đội nào rơi xuống đất phải quay lại vạch xuất phát để đi lại từ đầu.
- Không được dùng bất cứ cái gì ngoài hơi hơi nâng bóng .

# **11. CHUI ĐỊA ĐẠO**

## **1. Mục đích:**

- Rèn luyện sự khéo léo, dẻo dai, tính tự chủ.

## **2. Chuẩn bị:**

- Chuẩn bị một khung treo, 7 vòng thể dục đường kính 1 m. 7 sợi dây cột vào một khung ngoài để có thể giật vòng kéo lên trên. Một người bịt mắt. Vòng được treo sao cho chỉ có thể kéo lên trên mà không bị xoay tại chỗ.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

- Thi đấu từng đội. Xếp hàng một từng người chui qua đại đạo. Người bịt mắt sẽ liên tục giật dây để kéo vòng lên trên từng cái một theo thứ tự, hết lượt này đến lượt khác. Các vận động viên sẽ chui qua vòng làm sao để tránh không bị vòng kéo vướng vào người. Đội nào qua hết trọn vẹn nhất trong thời gian ngắn nhất là thắng.

#### **4. Luật chơi:**

- Người bịt mắt chỉ được giật vòng theo thứ tự và không được giật ngược lại thứ tự đó (giật theo vòng tròn 1-2-3-4-5-6-7-1-2-3-4-5-6-7). Người chơi có thể thụt tới thụt lui trong địa đạo để tránh đụng vòng, ai bị giật trúng phải ra xếp cuối hàng và đi tiếp .

## **13. ĐÔI BẠN CÙNG TIỀN**

#### **1. Mục đích:**

- Luyện khả năng linh hoạt, khéo léo.
- Khả năng phối hợp đồng đội.

#### **2. Chuẩn bị:**

- Mỗi đội một vật cân bằng gỗ hoặc xốp.

#### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội cử 2 người để dự thi. Một cặp của đội sẽ để vật cân ngay giữa 2 người, cả hai dùng tay giữ vật cân, 2 chân mỗi người bị trói chum vào nhau. Hai người cùng bị trói chum vào nhau (ngăn cách bởi vật cân). Khi nghe còi hiệu lệnh “xuất phát” cả hai cặp đều cố ôm chường ngại vật bước dần từng bước về đích. Cặp nào bị té giữa đường phải tự đứng lên đi lại.

#### **4. Luật chơi:**

- Khi di chuyển phải giữ vật cản, chân mỗi người phải được trời lại. Không được bỏ vật cản trong thời gian thi đấu.

## **14. DI CHUYỂN TƯỢNG NHÂN SƯ**

#### **1. Mục đích:**

- Luyện tính thăng bằng, tự chủ, năng động và cẩn trọng.

#### **2. Chuẩn bị:**

- Hai tấm ván ép 1m x 1m (dày 10cm), 50 trái banh.
- Sân xi măng, sân đất bằng phẳng.

#### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi. Mỗi đội cử 5 người và 1 miếng ván. Banh được rải ra đầy sân. Đặt miếng ván lên các trái banh và cử 2 người đứng trên miếng ván để đua. Khi nghe hiệu lệnh, bốn người ở dưới di chuyển miếng ván từ vạch xuất phát đến đích (miếng ván di chuyển trên các quả banh). Đội nào cán đích trước là chiến thắng.

#### **4. Luật chơi:**

- Không được để miếng ván chạm đất.
- Tượng trên miếng ván rơi xuống đất phải quay về vạch xuất phát để đi lại từ đầu.

## 15. CHÈO THUYỀN TRÊN CẠN

### 1. Mục đích:

- Rèn thể lực, khéo léo, chính xác và giữ thăng bằng.
- Làm việc theo tập thể và nâng cao tinh thần đoàn kết.

### 2. Chuẩn bị:

- 2 sợi dây dài 20, 20 miếng da (hoặc xốp) rộng 30cm<sup>2</sup>, 20 cây gậy dài 60cm.
- Sân cỏ, hoặc sân cát.

### 3. Diễn biến trò chơi:

- Mỗi đội 10 vận động viên. Hai đội cùng thi đấu. 10 vận động viên quỳ bằng một gối và được kết với nhau bằng sợi dây. Hai tay mỗi người cầm 1 cây gậy làm thành chèo, cả đội tạo thành một con thuyền.

- Cả hai chiếc thuyền đều đậu sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh hai chiếc thuyền bắt đầu xuất phát đến đích. Tại đích có một cây cờ (gọi là “con tiêu”), chiếc thuyền nào đến đó đều phải quần qua “con tiêu” rồi mới quay về vạch xuất phát.

- Đội nào đi nhanh hơn và không phạm luật là chiến thắng.

### 4. Luật chơi:

- Đường đua của thuyền nào thì thuyền ấy đi không được lấn đường lẫn nhau.
- Khi quần “con tiêu” không được để đụng vào “con tiêu”.

## 16. TỬ LỘ ĐỘI GẠO NUÔI MÈ

### 1. Mục đích:

- Rèn luyện kỹ năng giữ thăng bằng, khéo léo.
- Luyện tính chú ý, tập trung cao.

### 2. Chuẩn bị:

- Hai đòn gánh tre, hoặc gỗ, các bao đựng gạo.

### 3. Diễn biến trò chơi:

- Hai đội cùng thi đấu. Xếp hàng một, người đứng đầu trên lấy một đòn gánh có cột hai gói gạo (bao cát) đặt lên đầu. Khi nghe hiệu lệnh, cả hai vận động viên cố bước cho nhanh, vẫn giữ cho hai bao gạo ổn định. Ai về đến đích sớm là thắng.

### 4. Luật chơi:

- Không được dùng tay giữ đòn gánh, hoặc bao cát.
- Nếu đi giữa đường bị rớt gạo phải về vạch xuất phát đi lại.

## 17. KÈO CO TRÊN KHÔNG

### 1. Mục đích:

- Rèn luyện thể lực, tính đoàn kết và tinh thần đồng đội.

### 2. Chuẩn bị:

- Một ròng rọc lớn, có móc để móc lên cây hoặc trần nhà. Một dây

thừng dài 20-30m đường kính 4cm. Trên dây thừng mỗi đầu cột một vòng dây khoảng 2m để các vận động viên cầm kéo.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi đấu, mỗi đội 5-10 người. Sợi dây thừng quàng qua ròng rọc thả xuống hai bên, mỗi đội đứng sau vạch mức. Khi nghe hiệu lệnh cả hai đội bắt đầu kéo. Trước vòng dây thừng ở mỗi đầu dây làm chỗ cầm kéo cho các vận động viên có thắt 1 gút. Đội trưởng mỗi đội phải nắm phần dây trước gút đó, không được thả dây ra bất kỳ tình huống nào. Nếu đội mình yếu hơn người đội trưởng sẽ bị kéo lên không trung và được thả xuống từ từ. Đội nào kéo được một người của đối phương treo lên không trung là đội đó thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Các đội trưởng không được buông sợi dây khi đang kéo .

## **18. VỊT ĐỂ TRÚNG VÀNG**

### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng thăng bằng khéo léo, chủ động.

### **2. Chuẩn bị:**

- 20 trái banh nhựa nhỏ (đường kính 15cm). Hai cái bàn bằng tre hoặc gỗ cao 1m, trên mặt bàn có lỗ thoát để banh rơi xuống giỏ. Một đường leo dốc cho mỗi bàn, bằng tre (gỗ) dài 2m, để nghiêng từ đất lên bàn cho vịt đi lên vào ổ.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi. Mỗi đội 10 người. Khi tiếng còi bắt đầu, mỗi người kẹp một quả banh vào giữa hai đầu gối, ngồi chồm xuống để làm vệt và đi ưỡn ỉn như một đàn vịt. Đi từ vạch xuất phát đến bàn, lên bàn và bỏ trứng (banh) vào lỗ, đội nào làm xong trước là thắng.

#### **4. Luật chơi:**

- Khi di chuyển không được dùng tay để giữ banh.
- Nếu giữa đường banh rớt chú vịt đó phải quay lại vạch xuất phát để đi lại từ đầu.

## **19. LEO DÂY DÀNH ĐIỂM**

#### **1. Mục đích:**

- Tập tính bền, can đảm, linh hoạt, khéo léo.

#### **2. Chuẩn bị:**

- 2 ròng rọc, 1 sợi dây thừng lớn đường kính 30cm, dài 10m, dây đai thắt lưng an toàn. Các bảng điểm (1-2-3-4-5).

#### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội thi cùng lúc. Khi nghe hiệu lệnh, cả hai vận động viên đều cố hết sức leo lên thật nhanh, ai leo đến nút chặn trước là người thắng cuộc.

#### **4. Luật chơi:**

- Trên sợi dây có cột hai nút chặn để vận động viên có giới hạn khi leo lên.
- Các bảng điểm được treo dưới nút chặn, vận động viên leo đến bảng điểm nào thì ghi bấy nhiêu điểm.

## **20. MANG NƯỚC VỀ NGUỒN**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện tính thăng bằng, khéo léo, linh hoạt.
- Tập tính cẩn thận, ý thức và sự bảo quản.

### **2. Chuẩn bị:**

- Hai xô nhỏ cao 20cm, đường kính 20cm. Hai lá cờ cắm trên miếng xốp nhẹ.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi tiếp sức. Hai người đứng đầu sẽ đội xô nước và đi nhanh đến vạch đối diện. Cả đội tiếp sức nhau cho đến người cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước là thắng .

### **4. Luật chơi:**

- Trên quãng đường di chuyển không được để nước đổ.
- Nếu đổ nước phải quay lại vạch đầu tiên của quãng đường người đó đang đi để đi lại.
- Không được để rót lá cờ ra khỏi xô.

## **21. ĐI TRÊN BÔNG**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện kỹ năng giữ thăng bằng, khéo léo, linh hoạt.

### **2. Chuẩn bị:**



- 2 quả banh gia và 4 cây gậy 2m.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội cử hai người, đứng lên bóng, chống 2 gậy hai bên, đi nhanh đến đích mà chân không đụng đất, ai đi đến đích trước là thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Không đụng chân xuống đất.
- Không lấn đường, khéo gậy vào đối phương.

## **22. XÂY NHÀ BẬP BÊNH**

### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng khéo tay, cân bằng, linh hoạt.

### **2. Chuẩn bị:**

- Hai bập bênh cân bằng gỗ, rộng 30cm x 5cm, dài 4m, 40 viên gạch ống.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đầu của bập bênh để 10 viên gạch ống. Khi nghe hiệu lệnh mỗi đội hai người chạy đến bập bênh, leo lên, mỗi người đứng một đầu sao cho đừng chạm đất. Xong cả hai cùng đi ra đỉnh bập bênh cuối xuống lấy một viên gạch, đi trở vào xếp vào giữa tâm bập bênh. Đội nào xếp xong trước (chồng được 10 lớp gạch mỗi lớp 2 viên) mà không bị ngã là thắng cuộc.

### **4. Luật chơi:**

- Đầu nào của tập bênh chạm đất, cặp đó sẽ bị loại lập tức. Đến cặp khác của đội tiếp tục lên, và cứ như thế đội nào xây xong trước là thắng.

## **23. GẤP BÔNG BẰNG CHÂN**

### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng khéo léo của đôi chân, sức chịu đựng của đôi tay và sự bền bỉ toàn thân.

### **2. Chuẩn bị:**

- Hai khung cây bền vững có bề đứng và thanh ngang để đi bằng 2 tay, 4 giỏ đựng bánh, 50 trái bánh nhựa nhỏ đường kính 10cm.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội một lần thi 2 vận động viên. Khi nghe hiệu lệnh, cả hai sẽ cùng đu lên xà ngang, di chuyển đến bên rổ có bánh, dùng chân gấp từng trái một quay qua đưa cho người đồng đội đu kế bên, người đồng đội kế bên dùng đôi chân của mình bỏ bóng vào giỏ. Khi mỗi tay vận động viên nhảy xuống chạy về chỗ thay vận động viên khác lên. Tiến trình cứ lập đi lập lại như vậy cho đến khi hết giờ. Giỏ ai nhiều bánh nhất là đội đó thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Khoảng cách 2 giỏ bánh là 2m. Gấp bánh bằng chân không mang dép.

- Bánh rơi ra ngoài sẽ không tính.

## **24. CHÚ RỐI VẬN HÀNH**

### **1. Mục đích:**

- Kỹ năng phối hợp đồng đội chính xác, nâng cao tinh thần đoàn kết.

### **2. Chuẩn bị:**

- Hai con rối con không lồ cao 2,5m bằng tre và 5 sợi dây 3,5m.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội mỗi đội 6 người phải điều khiển rối con không lồ đi từng bước từ vạch xuất phát đến đích.

- Ba người dùng dây giữ cho chú rối đứng được, 2 người còn lại dùng dây nhích từng bước chân của chú rối con, người thứ 6 nhìn và điều khiển chung cho chú rối vận hành nhịp nhàng (khi chân trái bước tới trước thì tay trái đưa ra sau, tay phải đưa tới trước và ngược lại). Đi từng bước một, đội nào đến sớm hơn là chiến thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Không được kéo cả người chú rối di chuyển mà chân không bước, tay không quơ. Tay chân phải nhịp nhàng. Khi di chuyển người chú rối phải thẳng.

- giữa đường chú rối bị ngã phải quay lại từ đầu để đi tiếp.

## **25. NÉM BÓNG NƯỚC**

### **1. Mục đích:**

- Luyện khả năng phán đoán chính xác, khéo léo, ước đạc.

## **2. Chuẩn bị:**

- Cần 3 thau nước đường kính 80cm để nước gần đầy, bóng nhựa 29 quả.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

- Thi cá nhân hoặc tiếp sức đồng đội. Từ sau vạch cách thau 5m, người thi đấu sẽ ném lần lượt 3 quả bóng nhựa sao cho rơi vào ngay thau nước là thắng.

## **4. Luật chơi:**

- Chân không được bước qua khỏi vạch.  
- Qui định vào thau số 1 là 1 điểm, số 2 là 2 điểm, số 3 là 3 điểm (có thể ấn định khoảng cách ném banh tùy theo lứa tuổi).

# **26. KIM TỰ THÁP DI CHUYỂN**

## **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng nhận xét bằng giác quan, nhanh, linh hoạt.

## **2. Chuẩn bị:**

- Hai tấm bạt may 3 mặt tam giác cao 1m5 cạnh 1m2 có khung xếp nếu cần thì bung ra.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội cử 1 vận động viên thi đấu. Phủ lên người một kim tự tháp bằng vải, vận động viên sẽ không còn thấy đường ngoại trừ nhìn xuống đất và định hướng bằng trí. Sau khi cho xem hướng đi, cả 2 vận động viên sẽ chui vào kim tự tháp và khởi hành khi nghe hiệu lệnh. Kim tự

tháp nào đến đích trước là thắng.

#### **4. Luật chơi:**

- Bên trong kim tự tháp có đai để đặt lên đầu cho dễ di chuyển. Có thể thi tiếp sức đồng đội.

## **27. ANH MÙ CHƠI BÓNG**

#### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng nhận xét tinh tế và phản ứng nhạy bén.

#### **2. Chuẩn bị:**

- Khăn bịt mắt và 4 quả banh.

#### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Thi cùng lúc 2 đội, mỗi đội 4 người chia làm 2 cặp, mỗi cặp một người bịt mắt và một người điều khiển (người bịt mắt công người điều khiển). Mỗi đội có 2 trái bóng và số khung thành ứng với số cặp chơi. Khung thành là một khung cao 50 cm rộng 50cm, cách xa vạch xuất phát 10m.

- Bắt đầu chơi, người sáng mắt hướng dẫn cho người bịt mắt dẫn banh tiến về phía trước đến khung thành, cách 1m phải đá mạnh cho lọt lưới. Nếu đá trật ra ngoài phải tìm banh dẫn đến đá tiếp cho đến khi hết giờ. Đội nào đá vào trước và nhiều là thắng.

#### **4. Luật chơi:**

- Có thể cùng một lúc mỗi đội 5 cặp chơi.

- Không được mở mắt khi đang thi đấu. Phải đá banh vào khung thành khi còn cách 1m.

## **28. KHO BẦU PIE ĐẠI ĐẾ**

### **1. Mục đích:**

- Rèn kỹ năng nhận xét, phản xạ chính xác, nhanh, linh hoạt.

### **2. Chuẩn bị:**

- Một vòng tròn được vẽ trên đất.
- 50 đồng tiền (bằng giấy cứng) được rải trong vòng tròn, 2 khăn bịt mắt.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Đội một người thi, được bịt mắt. Cả 2 vận động viên được quan sát vị trí các đồng tiền trước khi bịt mắt. Khi nghe tiếng còi cả 2 vận động viên vào cuộc mò tìm cho được các đồng tiền đem vào vị trí chỗ nào đó do mình quy định. khi hết giờ đội nào có được số tiền nhiều hơn là thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Trong lúc chơi không được mở mắt.
- Nếu chỗ để tiền của đối phương bị anh mù kia tìm được có quyền lấy.

## **29. VÔ ĐỊCH NHÌN XA**

### **1. Mục đích:**

- Phát triển thị lực, linh hoạt.
- Luyện khả năng nhìn rõ các vật từ xa.

## **2. Chuẩn bị:**

- Một bảng đen, hoặc các bảng giấy trắng vẽ sẵn theo nội dung cho trước.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

- Mỗi đội 10 người. Mỗi người 1 tờ giấy và 1 cây viết. Cách xa 8m đặt 1 bảng đen gắn lên đó 1 tờ giấy lớn trên đó có viết nội dung không liên lạc hoặc các hình vẽ, nốt nhạc, ký hiệu bất kỳ. Cả hai đều đứng ở sau vạch, nhìn và ghi lại. Ai ghi đầy đủ nhất sẽ là người thắng cuộc.

## **4. Luật chơi:**

- Chữ viết phải bằng bút lông to trên giấy trắng, lấy khổ 80x100. Chữ không nhỏ quá 5cm.

- Có thể thay đổi khoảng cách chơi, thay đổi kích thước chữ, thay đổi bề rộng nét chữ.

# **30. ĐỒNG HỒ SINH HỌC**

## **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng ước lượng thời gian.

## **2. Chuẩn bị:**

- Một tinh thần chuẩn bị sẵn sàng.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

- Thi cá nhân. Mỗi người phải ước lượng thời gian 1 phút trôi qua là bao lâu. Hết giờ, vận động viên sẽ ra hiệu bằng cách là kêu lên: “hết”.

Trọng tài sẽ bấm giờ và cho biết kết quả. Ai sai lệch trong khoảng thời gian 5 giây thì coi như đạt yêu cầu.

#### **4. Luật chơi:**

- Không được nhìn đồng hồ. Chỉ được tính nhắm trong miệng, không được tính lớn tiếng.

## **31. ĐIỂM HUYỆT**

#### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng ước đạc chính xác.

#### **2. Chuẩn bị:**

- Một khăn bịt mắt. 3 hòn sỏi giống nhau, 1 thước đo.

#### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Thi cá nhân. Lấy khăn bịt một mắt của người dự thi lại. Đặt trên bàn 2 hòn sỏi cách nhau 1m. Người thi đấu phải cầm hòn sỏi thứ 3 đặt ngay chính giữa 2 hòn kia. Chuẩn bị ngay thước để kiểm tra. Nếu lệch tâm 1cm trừ 1 điểm, quá 3cm là không chấp thuận.

#### **4. Luật chơi:**

- Không được đặt hòn sỏi xuống rồi còn xô dịch. Có thể đặt ra các cách thi khác nhau như xô dịch 1mm, 1cm cho đến 1m- 10m.



## **32. CÂN BẰNG TAY**

### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng ước định trọng lượng mà không dùng cân.

### **2. Chuẩn bị:**

- Chuẩn bị 10 vật có trọng lượng khác nhau và một cái cân.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Thi cá nhân. Mỗi vận động viên sẽ nhấc lần lượt từng vật nặng và cho biết trong 40 giây các vật đó nặng bao nhiêu. Trọng tài sẽ cân tại chỗ để xác định trọng lượng. Không chấp nhận câu trả lời sai.

### **4. Luật chơi:**

- Có thể chấp nhận trọng lượng xê dịch 50g, 100g, 200g, 5000g tùy theo vật dụng và từng cuộc thi.

## **33. TRUNG ĐIỂM**

### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng ước đạc chính xác.

### **2. Chuẩn bị:**

- Một khăn bịt mắt cho mỗi đội.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Chơi cá nhân, hoặc theo đội. Từ vạch xuất phát, cách xa tùy ý 3-6m cho mỗi lần chơi, vẽ một đường tròn đường kính 1m. Bịt mắt người dự thi. Người đó phải phán đoán khoảng cách, đoán định số bước đi dài ngắn để đến ngồi vào giữa vòng tròn.

- Ai ngồi đúng giữa vòng tròn được điểm, ngồi trên vòng tròn thì phải thi lại lần nữa, nếu lần 2 không đạt là thua cuộc.

### **4. Luật chơi:**

- Có thể tính điểm theo nhiều cách khác nhau như: ngồi trúng tâm là 10 điểm, ngồi vòng ngoài tâm là số điểm giảm dần (vòng 10 - vòng 9 - vòng 8...).

- Trong suốt quá trình thi không được mở mắt ra, hoặc có ai nhắc nhở.

## **34. BAO NHIÊU TRANG SÁCH**

### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng ước đạc chính xác bằng mắt.

### **2. Chuẩn bị:**

- Vài chục quyển sách dày mỏng bất kỳ.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Thi cá nhân. Khi có hiệu lệnh, người dự thi lật đôi cuốn sách sao cho ngay trang giữa cuốn sách, mức điểm tối đa là lệch từ 5 trang trở lại. Cứ lệch 1 trang trừ 1 điểm, ngoài 5 trang coi như bị loại.

#### **4. Luật chơi:**

- Sáo trộn sách và không để người thi thấy tên sách.

## **35. ĐÔI BẠN CÙNG TIẾN**

#### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng phản xạ nhanh.
- Hình thành tinh thần đoàn kết, gắn bó giữa các thành viên trong nhóm.

#### **2. Chuẩn bị:**

- 4 khăn bịt mắt, 4 dây cột chân.

#### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội dự thi, mỗi đội 4 người, chia làm 2 cặp, mỗi cặp cột chân phải của người này vào chân trái của người kia, để 2 người chỉ còn 3 chân. Chọn 1 trong 2 người ai to lớn hơn thì bịt mắt. Như vậy cả hai đội có 4 cặp thi đấu tổng cộng 8 người có 12 chân và 8 con mắt.

- Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, hai đội từ vạch của mình sẽ tiến về phía trung tâm là một vòng tròn nhỏ vạch dưới đất, trong vòng tròn có 1 quả bóng nhựa, cặp nào cướp được bóng thì chạy nhanh về vạch mức của đội mình là thắng, nhưng nếu bị đối phương đuổi theo thì ném bóng cho đồng đội. Chỉ khi nào đối phương chụp được cờ thì mới thua.

#### **4. Luật chơi:**

- Không được mở khăn bịt mắt ra, không được làm bung dây cột chân ra. Người bịt mắt phải luôn giữ bóng, nếu bị rượt bắt quá. Khi đập vào vai là phải bỏ bóng vào lại vòng tròn, nếu chưa kịp thả cho người đồng đội.

## **36. VIÊN BI PHẢN TRẮC**

### **1. Mục đích:**

- Luyện kỹ năng giữ thăng bằng.
- Ý chí, tập trung và sự phối hợp đồng đội chặt chẽ.

### **2. Chuẩn bị:**

- Hai đĩa nhựa dẹp đường kính 200 cm, 2 viên bi, 4 ghế xếp.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi đấu. Mỗi đội 11 người. Cử ra một người thi, 10 người làm cầu khí. Cầu khí được làm như sau: 10 người đứng thành 2 hàng đối mặt vào nhau tạo thành 5 cặp. Tất cả xoè bàn tay ra và lồng vào các bàn tay của người đối diện, tạo nên 10 nhịp cầu, có khoảng cách 40cm. Hai đầu hai bên để 2 ghế sẵn để vận động viên bước lên trên đó. Đi lên chiếc cầu khí bằng tay của đồng đội mình làm. Khi có hiệu lệnh mới bắt đầu đi, bước từng bước vào các bàn tay của đồng đội, đến đích đối diện bên kia. Khi đi cầu khí, vận động viên phải giữ thăng bằng cho đĩa để viên bi khỏi rơi ra ngoài. Ai đến trước và viên bi không rơi là người thắng cuộc.

### **4. Luật chơi:**

- Có thể để 2 ghế cách nhau khá xa, người đi cầu khí sẽ đi từ từ, cặp nào làm cầu khí được đi qua phải chạy tiếp nối lên phía trước, tiếp tục làm cầu cho người thi đấu đi đến bờ bên kia.

## **37. ĐUA NGỰA**

### **1. Mục đích:**

- Tính đồng đội, sự đoàn kết, khéo léo của người chỉ huy.

### **2. Chuẩn bị:**

- 10 cây cờ, 2 sợi dây 20m.

### **3. Diễn biến trò chơi:**

- Hai đội cùng thi. Mỗi đội có 10 người, trong 10 người cử ra một người lái ngựa, 9 người còn lại bị bịt mắt. Sợi dây được gấp đôi lại, 9 người đứng vào giữa 2 dây gấp, 2 tay cầm vào hai dây. Khi có tiếng còi xuất phát. Hai xe ngựa bắt đầu xuất phát từ vạch xuất phát đến đích, trên đường đi người điều khiển chỉ cầm 2 dây đi sau điều khiển bằng hành động mà không được lên tiếng. Tại đích có nhiều lá cờ chia làm 3 màu, xe ngựa phải lấy các lá cờ đó về bỏ vào vị trí đã quy định (3 màu để 3 nơi khác nhau). Đội nào lấy xong các lá cờ trước là thắng.

### **4. Luật chơi:**

- Trong quá trình di chuyển các vận động viên không được tháo khăn bịt mắt ra. Người điều khiển tuyệt đối không được lên tiếng.

## **38. PHÁ HÌNH TAM GIÁC**

### **1. Mục đích:**

Rèn luyện thể lực, sự khéo léo, quyết đoán.

## **2. Chuẩn bị:**

Một sợi dây 20m, 3 quả banh nhựa.

## **3. Diễn biến trò chơi:**

Ba đội cùng thi. Mỗi đội đếm số từ 1 đến 10. Các số tương ứng của 3 đội thi với nhau (ba số 1 thi với nhau). 3 vận động viên đứng vào 3 vị trí trong vòng dây tạo ra hình tam giác đều, cách 3 góc tam giác 2m chia đều trên vòng tròn đặt 3 quả bóng. Khi có hiệu lệnh các vận động viên cố hết sức kéo sợi dây về phía mình để tiến đến sát quả bóng, khi đến được quả bóng vận động viên nào đá quả bóng đầu tiên là thắng. Cứ như thế lần lượt các số tiếp tục chơi. Cuối cùng tổng kết đội nào đã được nhiều lần bóng nhất là chiến thắng.

## **4. Luật chơi:**

Không được thả dây chạy ra ngoài.

# **39. RA ĐI TRUYỀN GIÁO**

## **1. Mục đích:**

- Rèn luyện sự nhanh nhẹn, óc phán đoán

## **2. Số người chơi:**

- Từ 10 -12 người.

## **3. Cách chơi:**

Xếp thành vòng tròn. Người điều khiển đếm số 1, tất cả vòng tròn điểm số từ số 2 và nhớ số của mình.

- Người điều khiển (NĐK) : Hô ra đi truyền giáo, ra đi truyền giáo.

- Tất cả: Truyền điều chi, truyền điều chi ?
- NĐK : Truyền cho 3 người tội lỗi. Em số 3 vào vòng tròn đi theo người điều khiển. NĐK làm điệu bộ người bị tội.
- NĐK (tiếp tục hô): Đi truyền pháp tu.

## **40. RÓT NƯỚC**

### **1. Mục đích:**

- Rèn luyện tính cẩn thận, ý thức đồng đội.

### **2. Số người chơi:**

- Không hạn chế.

### **3. Chuẩn bị:**

- Chai, thau, ly nhỏ, nước.

### **4. Cách chơi**

Chia thành các đội có số người bằng nhau. Đứng thành hàng dọc. Trước mỗi đội (khoảng 5 m) có để sẵn từng chai, một thau nước và một cái ly thật nhỏ.

NĐK: Thôi còi, người đầu đoàn chạy lên dùng ly nước đổ vào chai, cầm ly không chạy về trao cho người thứ 2 rồi về cuối hàng, người thứ 2 nhận ly cũng như người thứ nhất rồi đến người thứ 3.

Đội nào xong trước có chai đầy nước và ít đổ ngoài là thắng cuộc.

## **41. VỀ ĐỀN THÁNH**

### **1. Mục đích:**

Rèn luyện ứng xử nhanh.

### **2. Số lượng người:**

Không quá 24 người.

### **3. Cách chơi:**

Tất cả vòng tròn điểm số từ 1 đến hết

- Người điều khiển (NĐK): Thông báo đi về đền thánh thăm lại những địa danh trên đường truyền giáo ra Trung.

- NĐK: Bây giờ là 1 giờ. Người mang số 1 phải nói tên địa danh nào đó. Sau khi nói địa danh, người ấy có quyền nói giờ tiếp, cứ thế tiếp tục.

*Chú ý:* Khi đến số mình phải nói ngay một địa danh, không chùng chờ. Ai lặp lại địa danh đã được nêu sẽ bị loại.

## **42. PHƯỚC THIỆN**

### **1. Mục đích:**

Rèn luyện thể lực, sự nhanh nhẹn.

### **2. Cách chơi:**

Chia cử toạ thành nhiều nhóm.

- NĐK: Thông báo thiên tai vừa xảy ra hoặc một người hoạn nạn cần sự giúp đỡ của phước thiện: Ban cứu trợ cần một vật dụng như giày,



dép, sỏ, viết, hoa lá...

Sau tiếng còi xuất phát lệnh quyền góp, nhóm nào về trước và mang nộp đủ số lượng là nhóm đó thắng cuộc.

*Chú ý:* Trò chơi phải được hạn chế thời gian.

## **43. CỨU TRỢ BẰNG THUYỀN**

### **1. Mục đích:**

Rèn luyện sự khéo léo, tháo vát, ý thức đồng đội.

### **2. Số người chơi:**

Từng đội từ 6 - 10 người (Nam, nữ chơi riêng).

### **3. Cách chơi:**

Các đội xếp thành hàng dọc sau vạch giới hạn, người này sát người kia. Hai chân người sau gác lên đùi người trước, hai tay chống xuống đất. Mỗi đội là một chiếc thuyền vận tải cứu trợ.

Khi có lệnh xuất phát của người điều khiển. Tất cả phải chống để nhắc hông khỏi mặt đất và di chuyển về phía trước, thuyền nào được về đích sớm nhất mà không có lỗi là thắng cuộc.

*Chú ý:* Trò chơi này dành cho riêng từng giới ở lứa tuổi Thiếu trở lên. Muốn thành công mỗi đội phải được hướng dẫn thống nhất với kỹ thuật của một người đại diện.

## **44. THẮP SÁNG NIỀM TIN**

### **1. Mục đích:**

Rèn luyện sự khôn khéo, nhanh nhẹn.

### **2. Số người chơi:**

Từ 10 đến 20 người.

### **3. Chuẩn bị:**

10 cây nến, 2 hộp diêm.

### **4. Cách chơi:**

Chia làm hai đội đều nhau xếp hàng ngang quay mặt vào nhau khoảng cách 10 – 20m.

Người điều khiển (NĐK): Đứng ở giữa mỗi tay cầm 5 cây nến và 1 hộp diêm. Khi có lệnh, mỗi đội cử đại diện đến nhận diêm và nến. Trong khi đó NĐK hô “Thắp sáng niềm tin”. Những người cầm nến chạy đến trình diện sao cho nến bùng tắt là thắng cuộc.

## **45. BĂNG REO**

### **1. Ra đi truyền giáo**

NĐK : Căng buồm

TC : Ra khơi

NĐK : Gió bão

*TC : Vù vù (quay tròn hai tay)*

**NĐK :** Sóng vỗ

*TC : Âm ầm (ngã người sang phải, trái)*

**NĐK :** Nước tràn

*TC : Chết mất (ngồi khom, tay bịt mắt).*

**NĐK :** Thầy đến.

*TC : Ah – ha ( đứng dậy )*

Hát tạ ơn Thầy (Dẫn từng tiếng, chấp tay cúi đầu theo từng tiếng).

## **2. Về đền Thánh**

**NĐK :** Ai theo Thầy

*TC : Có tôi (2 tay chỉ vào ngực)*

**NĐK :** Ta cùng đi

*TC : 1 - 2 - 3 - 4 - 4 - 3 - 2 - 1 ( dậm chân và đếm)*

**NĐK :** Vào rừng sâu (2 tay vòng lên đầu)

**NĐK :** Qua hẻm núi.

*TC : Qua hẻm núi (Khom mình xuống).*

**NĐK :** Về đềnThánh

*TC : Ah (nhảy tung người)*

Hát “ Đi là đi ta về đền Thánh.....”

## **3. Con một cha**

**NĐK :** Chúng ta

*TC : Là anh em (từng cặp quay vào nhau bắt tay)*

**NĐK :** Chúng ta

*TC : Là chị em (đổi cặp - bắt tay)*

**NĐK :** Chúng ta

*TC : Luôn hiệp nhất (2 tay nắm 2 người bên cạnh)*

**NĐK :** Chúng ta

*TC : Là con một Cha (kéo dài chữ Cha, nắm tay nhau đưa lên cao cho đến khi NĐK ra lệnh bỏ xuống)*

#### **4. Đường đi không khó**

**NĐK :** Đường đi

*TC : Không khó*

**NĐK :** Sông ngắn

*TC : Ta lội*

**NĐK :** Núi cao

*TC : Ta trèo*

**NĐK :** Đường đi khó

*TC : Vì e ngại*

**Hát :** “ Đường đi không khó”

Trò chơi cho các bạn trẻ từ 15 - 22 tuổi

Trò chơi cho các bạn trẻ từ 15 - 22 tuổi