

# A-TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN LIÊN HOÀN 1

## **1-Các trò chơi:**

Nhảy bao bố- đi qua cầu khỉ- lừa vịt- xỏ kim chỉ- đổ nước mắm.

## **2-Số lượng:**

Mỗi trường 10 VĐV ( 5 nam, 5 nữ)

## **3-Sơ đồ:**

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B) bỏ bao bố vào vòng quy định đi qua cầu khỉ đến (C)- lừa vịt đến điểm (D)- lấy kim chỉ xỏ thật nhanh chạy thật nhanh đến điểm (E)- lấy quặng nước mắm đổ vào hũ (Chai).

## **4-Cách chơi:**

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định. Từ (B) đi qua cầu khỉ ( đi trên một sợi dây nằm trên mặt đất) cho đến điểm (C). Lấy gậy lừa một con vịt từ điểm (C) đến điểm(D) để vịt đúng nơi quy định- lấy một sợi chỉ xỏ qua một cây kim thật nhanh ( chỉ là dây cước, kim là ống hút)- chạy tiếp đến điểm (E) dùng quặng lấy nước mắm trong lu đổ vào chai(Hũ) thật khéo léo ( nước mắm là nước màu).
- ❖ **Lượt về:** Chạy nhanh về điểm(D) dùng gậy lừa vịt về điểm (C) đi qua cầu khỉ (B) lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

## **5-Luật chơi:**

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

### ❖ **Tại các vị trí:**

(A)- Nhảy bao bố: 2 chân phải ở trong bao bố.

(B)- Bao bố: để đúng nơi quy định

(C)- Đi qua cầu khỉ:chân phải trên dây, té hoặc đi ra ngoài phải đi lại từ đầu cầu khỉ.

(D)- Lừa vịt bằng gậy: không được dùng tay, chân.... Và để vịt đúng nơi quy định. Đến xỏ kim, chỉ dùng dây xỏ hết vào một kim mới được đi tiếp.

(E)- Dùng quặng đổ, chỉ lấy nước một lần, không dùng tay.

### ❖ **Cách tính điểm:**

-Thời gian: 10 phút

-Đội nào đổ nhiều nước mắm (Nước màu...) nhất đội đó sẽ thắng cuộc.

## B-TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN LIÊN HOÀN 2

### 1-Các trò chơi:

Nhảy bao bố- Đại bàng tha trứng- Chui qua sợi dây- Gà đẻ trứng vàng- Em đi trẩy hội.

### 2-Số lượng:

Mỗi trường 10 VĐV ( 5 nam, 5 nữ)

### 3-Đối tượng:

Là học sinh THCS.

### 4-Sơ đồ:

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B) di chuyển đến (C) bằng 3 trái banh- rồi chui qua sợi dây (D)- lấy 1 trái banh kẹp giữa hai chân nhảy đến (E)- dùng nón đội một quả bóng đến (F).

### 5-Cách chơi:

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nam- nữ. Khi có tiếng còi xuất phát của trọng tài VĐV các đội dùng bao bố nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định. Lấy 3 trái banh ôm chạy nhanh đến điểm (C). Tại điểm (C), để 3 quả banh đúng nơi quy định, lấy một sợi dây chui từ trên xuống hoặc ngược lại. Chạy tiếp từ (C) đến điểm(D) lấy 1 quả banh kẹp giữa hai chân di chuyển đến điểm (E) lấy nón quai thao để 1 quả banh lên nón đội đến điểm (F) bỏ banh vào giỏ.
- ❖ **Lượt về:** Cầm nón quai thao về điểm (E) để nón tại đây, lấy một quả banh chạy về điểm (D) chui lại sợi dây (C) rồi lấy 3 quả banh về điểm (B). Từ điểm (B) lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

### 6-Luật chơi:

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

#### ❖ **Tại các vị trí:**

- (A)- Hai chân phải ở trong bao bố.
- (B)- Hai tay ôm hết 3 quả banh không để rớt, nếu rớt lấy lại đi tiếp
- (C)- Dây chui từ trên xuống hoặc ngược lại
- (D)- Dùng 1 quả banh kẹp giữa hai chân di chuyển- rớt lấy lên kẹp lại rồi đi tiếp.
- (E)- Nón quai thao chỉ được đội mỗi lần 1 quả banh -không dùng tay để vịn

#### ❖ **Cách tính điểm:**

- Thời gian: 10 phút
- Đội nào có nhiều trái banh nhất đội đó sẽ thắng cuộc.

## C-TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN LIÊN HOÀN 3

### 1-Các trò chơi:

Nhảy bao bố- Đại bàng tha trứng- Phá mìn- Câu cá- Thảy banh tung hứng

### 2-Số lượng:

Mỗi trường 10 VĐV ( 5 nam, 5 nữ)

### 3-Sơ đồ:

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B) ôm 3 trái banh di chuyển đến (C) Thổi bong bóng theo quy định của BTC đi tiếp đến điểm (D)-Dùng cần câu câu 1 con cá, tiếp tục để 1 quả banh trên cây vọt và đi đến điểm (E)- bỏ banh vào giỏ không dùng tay

### 4-Cách chơi:

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nam- nữ. Khi có tiếng còi xuất phát của trọng tài VĐV các đội dùng bao bố nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định ( Bao bố phải nằm trong vòng mây). Từ (B) dùng tay ôm 3 trái banh nhựa lớn chạy nhanh đến điểm (C). Tại điểm (C), thổi bong bóng theo quy định ( bong bóng phải lớn hơn vòng quy định và treo bong bóng vào cây đã đặt sẵn của BTC) đi tiếp từ (C) đến điểm (D) dùng cần câu câu 1 con cá và bỏ vào rổ ( đứng đúng vị trí theo khoảng cách quy định), sau đó tiếp tục lấy 1 quả banh nhựa để trên cây vọt ( cầu lông) và đi đến điểm (E) bỏ banh vào giỏ mà không dùng tay.
- ❖ **Lượt về:** Chạy nhanh về điểm (D) để vọt vào nơi quy định. Về đến điểm (C) lấy rổ cá đổ vào thau nước, đi đến nơi treo bong bóng và dùng móng làm bể ( có thể ngồi xuống đất, nhưng không dùng tay và các dụng cụ khác). Sau đó, ôm 3 quả banh nhựa trả về vòng mây tại điểm (B), tiếp tục lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

### 5-Luật chơi:

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

#### ❖ **Tại các vị trí:**

- (A)- Hai chân phải ở trong bao bố.
- (B)- Bao bố để đúng nơi quy định ( nằm trong vòng mây). Hai tay ôm hết 3 quả banh không để rớt, nếu rớt lấy lại đi tiếp
- (C)- 3 quả banh phải nằm trong vòng mây. Bong bóng phải cột dây thun và lớn hơn vòng quy định, treo đúng chỗ, nếu bóng bể được quyền thổi lại. ( Ghi chú: Lượt về phải làm bể bong bóng bằng móng, không dùng tay).
- (D)- Khi câu cá phải đứng đúng vạch quy định ( không dùng tay), câu cá được phải bỏ vào trong rổ.
- (E)- Banh phải nằm trên vọt, nếu rớt thì quay về điểm (D) và được phép làm lại

#### ❖ **Cách tính điểm:**

-Thời gian: 10 phút

-Đội nào có nhiều trái banh nhất đội đó sẽ thắng cuộc.

## **D-TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN LIÊN HOÀN 4**

### **1-Các trò chơi:**

Nhảy bao bố- Gà đẻ trứng vàng- Cây tre trăm đốt- Câu cá vàng- bắt cua đồng.

### **2-Số lượng:**

Mỗi trường 10 VĐV ( 5 nam, 5 nữ)

### **3-Sơ đồ:**

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B). Tại điểm (B), lấy một quả banh nhựa lớn kẹp vào hai chân di chuyển đến (C). Tại điểm (C), lấy một ống hút nhựa nối với ống hút đi tiếp đến điểm (D)- Dùng cần câu câu 1 con cá bỏ vào rổ, sau đó lấy 2 cây vọt kẹp một quả banh nhựa nhỏ đến điểm (E) bỏ vào giỏ theo quy định.

### **4-Cách chơi:**

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nam- nữ. Khi có tiếng còi xuất phát của trọng tài VĐV các đội dùng bao bố nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định. Từ (B), lấy một quả banh nhựa lớn kẹp vào hai chân di chuyển đến điểm (C)nhảy để banh lọt vào giỏ theo quy định. Tại điểm (C), lấy một ống hút nhựa nối với một ống hút nhựa khác để tạo thành như cây tre trăm đốt. Chạy tiếp đến điểm (D) dùng cần câu câu một con cá bỏ vào rổ ( đứng đúng vị trí theo khoảng cách quy định), sau đó tiếp tục lấy 1 quả banh nhựa để trên cây vọt ( cầu lông) và đi đến điểm (E), bỏ banh vào giỏ không dùng tay.
- ❖ **Lượt về:** Chạy nhanh về điểm (D) để 2 cây vọt vàonơi quy định. Chạy về điểm (C) lấy rổ cá đổ vào thau nước, lấy quả banh nhựa lớn đem về đem về để ở điểm (B) và lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

### **5-Luật chơi:**

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

#### **❖ Tại các vị trí:**

- (A)- Hai chân phải ở trong bao bố.
- (B)- Bao bố để đúng nơi quy định ( nằm trong vòng mây). Hai chân kẹp quả banh tay không được chạm vào và nhảy vào giỏtheo quy định ( nếu quả banh rớt thì trở lại điểm (B) kẹp để đi lại).
- (C)- Ống hút lần lượt nối nhau thành 1 cây dài- không được rời thành nhiều cây, nếu bị gãy rời thì nối lại.
- (D)- Khi câu cá phải đứng đúng vạch quy định ( không dùng tay bắt cá), cá câu được phải bỏ trong rổ theo quy định. Phải câu được 1 con mới được đi tiếp.
- (E)- Banh được kẹp bởi 2 cây vọt- 1 lượt chỉ kẹp 1 quả bỏ vào giỏ nhựa đúng nơi quy định, nếu rớt thì quay về điểm (D) và kẹp banh đi lại.

#### **❖ Cách tính điểm:**

-Thời gian: 10 phút

-Đội nào có nhiều trái banh nhất đội đó sẽ thắng cuộc.