



## CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO CỦA TRƯỜNG TIỂU HỌC

### 1. Đối tượng tham gia chương trình Ngày hội thể thao:

Học sinh, CMHS có đủ sức khỏe và tự nguyện đăng kí tham gia

### 2. Sơ đồ vị trí tổ chức các hoạt động: [BÁM VÀO ĐÂY](#)

### 3. Nội dung hoạt động:

STT	Thời gian	Khu vực	Nội dung	Đối tượng	Mô tả cách chơi
1	8h45 – 9h15	Ô số 6	- Chung kết kéo co ( 5 trận chung kết)	HS K1,2,3,4,5, mỗi khối 2 lớp	- <b>Hình thức:</b> Mỗi đội chơi gồm 20 học sinh - <b>Cách chơi:</b> Hai đội bám chắc hai bên đầu dây khi có tín hiệu của trọng tài đội nào bị kéo qua vạch giới hạn trước đội đó thua cuộc
2	9h30 – 10h	Ô số 6	- Kéo co giao hữu GV-CMHS	GV, CMHS	- <b>Hình thức:</b> 5 đội của CMHS và 1 đội GV. Mỗi đội 12 người - <b>Cách chơi:</b> hai đội bám chắc hai bên đầu dây khi có tín hiệu của trọng tài đội nào bị kéo qua vạch giới hạn trước đội đó thua cuộc
3	10h30 – 11h	Ô số 6	- Nhảy dây tập thể	GV, CMHS	- <b>Hình thức:</b> 5 đội của CMHS và 1 đội GV. Mỗi đội 12 người. - <b>Cách chơi:</b> - Mỗi đội cử 2 người quăng dây 10 người lần lượt vào dây nhảy. Thời gian 5 phút đội nào có 10 người trên dây cùng nhảy qua được số lần nhiều nhất đội đó là đội thắng cuộc .
4	8h30 - 11h	Ô số 7	Hula Hoops	HS K1,2,3	- <b>Hình thức:</b> Mỗi đội có 3 người 3 đội/ lượt - <b>Cách chơi</b> Mỗi đội có 3 người đứng tại điểm xuất phát. Khi bắt đầu có hiệu lệnh, từng HS ở mỗi đội sẽ bắt đầu chạy đến chiếc vòng số 1 (được dựng lên), HS sẽ cúi xuống để bò qua chiếc vòng số 1 sao cho chiếc vòng không bị đổ.



	Thời gian	Khu vực	Nội dung	Đối tượng	Mô tả cách chơi
					<p>Chạy đến chiếc vòng số 2 đang ở dưới đất, lấy chiếc vòng luôn qua người, sau đó cầm bean bag ở vị trí số 2 để lên đầu.</p> <p>Đi thẳng bằng thật nhanh đến vị trí số 3, nhảy 1 chân vào trong chiếc vòng đang ở dưới đất, đứng đó, nhặt quả bóng (không được để bean bag rơi) và ném vào xô.</p> <p>Khi HS số 1 hoàn thành mục tiêu thì HS thứ 2 bắt đầu.</p> <p>Nhóm nào có 3 HS hoàn thành nhanh nhất thì thắng.</p>
5	8h30 - 11h	Ô số 7	Spoon Race	HS K1,2,3,4,5 CMHS	<p><b>- Hình thức:</b> Mỗi đội 5 người (cả HS và CMHS) 3 đội chơi/ lượt</p> <p><b>- Cách chơi:</b> Người chơi 1 ở điểm xuất phát bắt đầu ngậm thìa và lấy tay để quả bóng bàn lên thìa.</p> <p>Di chuyển vượt qua chướng ngại vật đến điểm cuối cùng.</p> <p>Nhẹ nhàng thả quả bóng vào xô (không được chạm tay).</p> <p>Trong vòng 3 phút, đội nào thả được nhiều bóng vào xô nhất là đội thắng cuộc.</p>
6	8h30 - 11h	Ô số 8	Open the gate	HS khối 3,4,5 CMHS	<p><b>- Hình thức:</b> Mỗi lần chơi: 15-20HS</p> <p><b>- Cách chơi:</b> Toàn bộ HS đứng ở vạch xuất phát. Gắn khăn đỏ vào cặp quần.</p> <p>Khi GVNN hô :Open the gate!, toàn bộ người chơi sẽ bắt đầu đi bộ thật nhanh về hướng bên kia, mục đích là không để bị bắt hay giật mất khăn đỏ.</p> <p>Nếu HS bị giật mất khăn, HS đó sẽ đứng vào giữa và cùng làm zombie với GVNN.</p> <p>Sau nhiều lần chơi, HS nào còn sót lại sẽ thắng cuộc.</p> <p>Lưu ý: Người chơi và người quản trò đều không được chạy. Nếu chạy sẽ bị loại ra khỏi vòng chơi.</p>
7	8h30 - 11h	Ô số 8	Water balloon passage	HS khối 1,2,3,4,5	<p><b>- Hình thức:</b> Chơi theo nhóm 8-10 người</p>



	Thời gian	Khu vực	Nội dung	Đối tượng	Mô tả cách chơi
				CMHS	<p>Mỗi lần 2 đội chơi</p> <p><b>- Cách chơi:</b>            2 xô ở 2 đầu, 1 xô có bóng nước, 1 xô không            HS sẽ xếp hàng ở giữa, sau đó khi có hiệu lệnh, HS cúi xuống tạo thành 1 đường hầm.            - HS đầu tiên đứng gần xô có bóng nước nhất sẽ chạy đi lấy bóng nước, khi đến đường hầm, HS bắt đầu cúi xuống bò qua hầm và thả bóng vào xô. Sau đó quay lại cúi xuống tiếp tục làm hầm.            - HS khác tiếp tục lượt chơi.            - Hết 5p, đội nào mang được nhiều bóng về nhất là đội thắng cuộc.</p>
8	8h30 - 11h	Ô số 1	Bước nhảy thần tốc	Dưới 8 tuổi	<p><b>Hình thức:</b>            2 đội chơi, mỗi đội 4 HS.</p> <p><b>Cách chơi:</b>            HS của từng nhóm lần lượt bật nhảy theo hình bàn chân đã dán rồi ném bóng vào rổ.            Trong thời gian 2 phút, đội nào có nhiều bóng vào rổ hơn thì đội đó thắng.</p>
9	8h30 - 11h	Ô số 1	Bàn tay vàng	Dưới 8 tuổi	<p><b>Hình thức:</b>            2 đội chơi, mỗi đội 4 HS.</p> <p><b>Cách chơi:</b>            HS từng nhóm lần lượt chạy zích zắc qua các chướng ngại vật sau đó ném phi tiêu vào các vòng tròn có số điểm khác nhau.            Trong thời gian 2 phút, đội nào được nhiều điểm hơn thì đội đó thắng.</p>
10	8h30 - 11h	Ô số 2	Chinh phục Fansipan	Mọi lứa tuổi	<p><b>Hình thức:</b>            3 đội chơi, mỗi đội từ 8 đến 10 thành viên.</p> <p><b>Cách chơi:</b>            - Các thành viên nắm tay nhau đứng thành hàng ngang. Nhiệm vụ của mỗi đội là chuyền chiếc vòng qua từng thành viên trong đội mà không dùng tay. Cứ như vậy cho tới khi chiếc vòng được chuyền qua người cuối cùng. Người cuối cùng chạy nhanh lên vị trí đỉnh núi và cầm cờ.</p>



	Thời gian	Khu vực	Nội dung	Đối tượng	Mô tả cách chơi
					- Đội nào cầm được lá cờ trước thì đội đó chiến thắng
11	8h30 - 11h	Ô số 2	Thủ tài xây thành	Mọi lứa tuổi	<p><b>Hình thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 đội chơi, mỗi đội 6 người.</li> </ul> <p><b>Cách chơi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các đội chơi xếp thành hàng dọc. Khi có hiệu lệnh thành viên đầu hàng mỗi đội di chuyển qua các chướng ngại vật, rồi nhanh chóng di chuyển đến khu vực xây thành để xếp chiếc cốc đầu tiên. Sau đó chạy về chạm tay người tiếp theo. Người này cũng nhảy qua các chướng ngại vật đến vị trí xây thành, xếp 1 tấm bìa có sẵn lên chiếc cốc đầu tiên rồi xếp chiếc cốc thứ 2. Cứ tiếp tục cho đến hết lượt chơi</li> <li>- Đội nào chạy được về đích, xếp được cốc cao hơn và không đổ thì giành chiến thắng.</li> </ul>
12	8h30 - 11h	Ô số 3	Vịt đẻ trứng vàng	CMHS + HS	<p><b>Hình thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 đội chơi – Mỗi đội 5PH, 5HS</li> <li>- Các đội xếp thành hàng dọc, CMHS và HS đứng xen kẽ.</li> </ul> <p><b>Cách chơi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mỗi người chơi sẽ lấy 1 quả bóng, kẹp bóng vào giữa 2 chân, 2 tay kẹp vào nách; di chuyển zig zag qua các chướng ngại vật để mang bóng là những quả trứng về rổ.</li> <li>- Người chơi phải “đẻ trứng” thật khéo léo vào rổ mà ko sử dụng tay.</li> <li>- Mỗi một quả trứng đẻ trứng rổ sẽ được tính 1 điểm. Những quả trứng đẻ ra ngoài rổ không được tính điểm.</li> <li>- Sau thời gian 5 phút, rổ của đội nào có nhiều trứng hơn giành chiến thắng.</li> </ul>
13	8h30 - 11h	Ô số 3	Ném vòng	CMHS + HS	<p><b>Hình thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 đội chơi</li> <li>- Mỗi đội 5CMHS, 5HS</li> <li>- Các đội xếp thành hàng dọc, PH và HS đứng xen kẽ.</li> </ul> <p><b>Cách chơi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mỗi người chơi được phát một vòng, đứng tại vạch xuất phát ném vòng vào cột.</li> </ul>



	Thời gian	Khu vực	Nội dung	Đối tượng	Mô tả cách chơi
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Với mỗi một cột sẽ có một mức điểm: từ gần đến xa, số điểm tăng dần.</li> <li>- Các vòng không ném trúng cột sẽ không được điểm.</li> <li>- Kết thúc 10 lượt chơi, đội nào có số điểm cao hơn sẽ giành chiến thắng.</li> </ul>
14	8h30 - 11h	Ô số 4	RUNNING MAN	CMHS và HS Lớp 2, 3, 4, 5	<p><b>Hình thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 đội chơi/1 lượt chơi. Mỗi đội chơi 5 người.</li> </ul> <p><b>Cách chơi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các đội chơi sẽ vượt qua các chướng ngại vật để ném bóng vào đúng rổ.</li> <li>- Sau 3 phút, đội nào ném trúng nhiều bóng nhất sẽ giành chiến thắng.</li> </ul> <p><b>*CHẶNG 1: KHỞI ĐỘNG:</b> Người chơi cầm bóng chạy zig zag vượt qua từng cọc trụ.</p> <p><b>*CHẶNG 2: VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT:</b> Người chơi cầm bóng nhảy lò cò (nhảy bằng 1 chân) lần lượt theo các vòng tròn đến hết.</p> <p><b>*CHẶNG 3: TĂNG TỐC:</b> Người chơi cầm dây nhảy, nhảy liên tiếp 5 cái (nếu mắc dây - nhảy lại cho đến khi nào đủ 5 cái liên tiếp)</p> <p><b>*CHẶNG 4: VỀ ĐÍCH:</b> Người chơi đứng ở vạch quy định, ném bóng vào rổ: 1 quả = 1 điểm. - Bóng rơi ra ngoài = 0 điểm.</p>
15	8h30 - 11h	Ô số 4	Cuộc đua kì thú	CMHS và HS Lớp 1, 2, 3, 4, 5	<p><b>Hình thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 người chơi/ 1 lượt</li> </ul> <p><b>Cách chơi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Người chơi đứng ở trong bao tải tại vị trí xuất phát.</li> <li>- Khi có hiệu lệnh: 5 người chơi xuất phát. Người chơi cầm miệng bao tải và nhảy đến vạch phía trước rồi nhảy quay lại về vạch xuất phát.</li> <li>- Người chơi nào nhảy về đích nhanh nhất sẽ giành chiến thắng.</li> </ul>



	Thời gian	Khu vực	Nội dung	Đối tượng	Mô tả cách chơi
16	8h30 - 11h	Ô số 5	Gia đình chung sức	Mọi lứa tuổi	<b>Hình thức:</b> - 6 người/lượt chơi, chia 3 đội. <b>Cách chơi:</b> - 2 người chơi của 1 đội có nhiệm vụ di chuyển bóng bay về rổ đựng bóng (đích) mà không dùng tay. - Trong quá trình di chuyển nếu bóng chạm tay hoặc bóng bị rơi thì coi như phạm luật và thua cuộc. - Đội nào di chuyển được bóng về đích đúng luật sẽ giành chiến thắng.
17	8h30 - 11h	Ô số 5	Vượt qua thử thách	Học sinh từ lớp 1 đến lớp 5	<b>Hình thức:</b> - Mỗi lượt chơi có 3 người tham gia chia 3 đội. <b>Cách chơi:</b> - Khi có hiệu lệnh, từ vạch xuất phát, người chơi chạy nhảy qua các hàng rào, sau đó ném bóng vào rổ. - Người chơi nào ném trúng bóng vào rổ giành chiến thắng.
18	8h30 - 11h30	Sân cỏ số 1	Khu vực bóng đá AC Milan	CMHS và HS trường Nguyễn Siêu	