

THIẾT KẾ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG THEO MỨC ĐỘ THỬ THÁCH NHẪM DUY TRÌ HỨNG THÚ THAM GIA CỦA TRẺ 4 – 5 TUỔI

ĐẶNG THỊ PHẤN
VŨ MINH PHƯƠNG
Trường Đại học An Giang,
Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 22/6/2026. Sửa chữa xong 07/7/2026. Duyệt đăng 17/7/2026.

Abstract

In movement games for children aged 4–5, initial enthusiasm may decline when motor demands remain unchanged after children have understood the rules and become more proficient. This article examines the relationships among task difficulty, challenge level, and children's interest, thereby proposing a design framework responsive to their progress and individual differences. The study employs document analysis, synthesis, comparison, and generalization of research on interest, motor learning, and early childhood physical education. The findings indicate that the level of challenge emerges from the interaction among task demands, children's current abilities, and performance conditions, rather than being a fixed feature of a game. Accordingly, the article proposes five groups of factors for adjusting task difficulty, three levels of challenge, four design principles, and a five-step process in which observation and adjustment are maintained throughout play. Three illustrative games demonstrate how motor demands can be modified while preserving the original objectives and flow of each game. The proposed framework provides guidance for organizing movement games more flexibly and should be further evaluated through pedagogical experiments.

Keywords: Children aged 4–5, challenge level, movement games, situational interest, task difficulty.

1. Đặt vấn đề

Trò chơi vận động giữ vị trí quan trọng trong giáo dục phát triển thể chất ở trường mầm non. Qua trò chơi, trẻ vừa rèn luyện các vận động cơ bản, vừa thỏa mãn nhu cầu chơi, giao tiếp và khẳng định khả năng của mình (Lưu Ngọc Sơn, 2018). Chương trình giáo dục mầm non vì thế yêu cầu hoạt động vận động phải phù hợp với độ tuổi, khả năng cá nhân và điều kiện thực tế của nhóm, lớp (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2021). Tuy nhiên, giáo viên (GV) vẫn có thể gặp một nghịch lý là trẻ nhập cuộc hào hứng nhưng sau vài lượt lại giảm tập trung, chờ đợi thụ động hoặc rời hoạt động. Đồ dùng mới, âm nhạc hay lời dẫn hấp dẫn có thể thu hút trẻ lúc bắt đầu; song để hứng thú tình huống được duy trì, nhiệm vụ cần tiếp tục có ý nghĩa, tạo cơ hội tham gia, đem lại cảm giác “có thể làm được nếu cố gắng” và nhận được sự hỗ trợ phù hợp từ GV (Hidi & Renninger, 2006; Kippe và cộng sự, 2021). Yêu cầu “vừa sức” đã được nhấn mạnh trong nhiều tài liệu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non (Đặng Hồng Phương, 2021) nhưng thường được xác định chủ yếu ở khâu lập kế hoạch. Trong khi đó, sau mỗi lượt chơi, trẻ có thể hiểu luật rõ hơn, điều chỉnh vận động tốt hơn và dần làm chủ nhiệm vụ; khi khả năng thay đổi mà yêu cầu giữ nguyên, mức độ thử thách cũng thay đổi theo (Guadagnoli & Lee, 2004). Ở Việt Nam, quy trình thiết kế đã được quan tâm trong nghiên cứu trò chơi học tập (Dương Thị Kim Oanh & Đỗ Thị Minh Nguyệt, 2026). Tuy nhiên, trong phạm vi tài liệu nghiên cứu, các công trình về trò chơi vận động ở trẻ mầm non chủ yếu làm rõ vai trò phát triển thể chất hoặc giới thiệu hệ thống trò chơi, chưa hình thành một khung thống nhất về yếu tố điều chỉnh và cách chuyển mức độ khó ngay trong quá trình chơi. Từ đó, bài viết

Email: vmphuong@agu.edu.vn

giải quyết ba vấn đề về quan hệ giữa mức độ thử thách với hứng thú tham gia; các yếu tố và mức độ có thể sử dụng trong thiết kế; nguyên tắc và quy trình điều chỉnh yêu cầu vận động cho trẻ 4 – 5 tuổi.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Mức độ thử thách và hứng thú tham gia trò chơi vận động của trẻ 4 – 5 tuổi

2.1.1. Trò chơi vận động và mức độ thử thách

Trò chơi vận động là trò chơi có luật, trong đó trẻ thực hiện nhiệm vụ chơi chủ yếu bằng các vận động cơ bản như đi, chạy, bật, nhảy, bò, trườn, trèo, tung, ném và bắt (Đặng Hồng Phương, 2021). Điểm làm nên sức hấp dẫn của hình thức này không chỉ nằm ở vận động. Trẻ chạy để thoát khỏi “chú gấu”, ném để đưa “kiện hàng” tới đảo hay bật để vượt qua “đầm sen”; nghĩa là vận động được đặt trong một tình huống có mục đích, quy tắc và sự tương tác. Nhờ đó, nỗ lực thể chất không tách rời trải nghiệm chơi mà trở thành một phần của trải nghiệm ấy. Cần phân biệt hai khái niệm có liên quan nhưng không đồng nhất là độ khó nhiệm vụ và mức độ thử thách. Độ khó nhiệm vụ là những yêu cầu tương đối khách quan do GV thiết kế, chẳng hạn khoảng cách ném, thời gian hoàn thành, kích thước dụng cụ, số tín hiệu hoặc cách phối hợp với bạn,... Mức độ thử thách cho biết nhiệm vụ ấy khó đến đâu đối với một trẻ cụ thể ở một thời điểm cụ thể; nó được tạo nên từ quan hệ giữa yêu cầu, khả năng hiện có và điều kiện thực hiện. Vì vậy, cùng một trò chơi có thể quá dễ với trẻ này nhưng vẫn khó với trẻ khác; với một trẻ, mức độ thử thách cũng thay đổi sau khi đã hiểu nhiệm vụ và tích lũy kinh nghiệm. Sự phân biệt này mở rộng cách hiểu “vừa sức” là GV không chỉ chọn trò chơi phù hợp trước khi tổ chức mà còn cần theo dõi sự phù hợp ấy trong quá trình chơi.

2.1.2. Hứng thú tham gia trò chơi vận động của trẻ 4 – 5 tuổi

Hứng thú thường được nhận biết qua sự hướng chú ý, cảm xúc tích cực và mong muốn tiếp tục gắn bó với một hoạt động (Hidi & Renninger, 2006). “Duy trì hứng thú” là việc trẻ tiếp tục thể hiện sự chú ý, nỗ lực, cảm xúc tích cực và mong muốn tham gia qua các lượt chơi, không đồng nghĩa với hứng thú cá nhân bền vững đối với vận động. GV có thể nhận ra hứng thú qua tổ hợp biểu hiện như trẻ tự nguyện nhập cuộc, chú ý đến nhiệm vụ, chủ động thử lại, theo dõi lượt chơi của bạn và mong muốn chơi tiếp. Mô hình bốn giai đoạn của Hidi và Renninger cho thấy sự thu hút ban đầu chưa đồng nghĩa với hứng thú được duy trì. Hứng thú có thể phát triển từ trạng thái tình huống được khơi gợi, chuyển sang trạng thái tình huống được duy trì, rồi mới từng bước hình thành hứng thú cá nhân (Hidi & Renninger, 2006). Với một trò chơi diễn ra trong thời gian ngắn, hai giai đoạn đầu có ý nghĩa trực tiếp hơn. Lời dẫn, đồ dùng hay yếu tố bất ngờ có thể khiến trẻ chú ý, nhưng điều giữ trẻ ở lại còn phụ thuộc vào cơ hội hành động, độ phù hợp của nhiệm vụ và cách GV hỗ trợ. Thiết kế trò chơi không quyết định toàn bộ hứng thú, song có thể tạo điều kiện để sự hào hứng ban đầu không nhanh chóng mất đi. Đặc điểm phát triển của trẻ 4 – 5 tuổi càng cho thấy sự cần thiết của cách tổ chức linh hoạt. Trẻ đã làm chủ nhiều vận động cơ bản và bắt đầu phối hợp chúng trong tình huống có luật; khả năng thực hiện có thể tiến bộ nhanh khi được luyện tập và phản hồi phù hợp (Gallahue và cộng sự, 2012). Chú ý không chủ định vẫn có vai trò đáng kể nên nhiệm vụ lặp lại quá lâu dễ làm trẻ phân tán. Trẻ cũng muốn tự làm, được thừa nhận và cảm nhận thành công (Nguyễn Ánh Tuyết và cộng sự, 2008), cảm nhận năng lực vận động có liên hệ với sự tham gia hoạt động thể chất. Vì vậy, nhiệm vụ cần đủ để trẻ cố gắng nhưng vẫn nhìn thấy khả năng thành công của mình.

2.1.3. Mối quan hệ giữa mức độ thử thách và hứng thú tham gia

Quan hệ giữa mức độ thử thách và hứng thú có thể được soi sáng từ một số hướng tiếp cận. Sự cuốn hút thường xuất hiện khi thử thách và kỹ năng tương đối cân bằng, thử thách quá cao dễ gắn với lo lắng, còn quá thấp dễ dẫn đến buồn chán (Csikszentmihalyi, 1990). Điểm thử thách làm rõ độ khó chức năng phụ thuộc đồng thời vào yêu cầu nhiệm vụ và trình độ người học (Guadagnoli & Lee, 2004). Dù không thực hiện cùng một lúc với nhau nhưng các tiếp cận đều gợi ý phải đặt nhiệm vụ trong quan hệ với người thực hiện và sự hỗ trợ sẵn có. Trong trò chơi vận động của trẻ 4 – 5 tuổi, quan hệ ấy thường biểu hiện theo ba trạng thái. Khi yêu cầu thấp hơn đáng kể so với khả năng, trẻ hoàn thành nhanh nhưng có thể dần giảm nỗ lực và chuyển chú ý nếu nhiệm vụ cứ lặp lại. Khi yêu cầu vượt quá khả năng

mà thiếu hỗ trợ, những lần thất bại liên tiếp có thể làm trẻ do dự, né tránh hoặc ngừng tham gia. Trái lại, khi nhiệm vụ cao hơn mức quen thuộc nhưng trẻ vẫn có thể hoàn thành nhờ cố gắng hoặc trợ giúp vừa đủ, mỗi lượt chơi trở thành cơ hội để thử, điều chỉnh và nhận ra sự tiến bộ.

Từ đó cho thấy rằng, mức độ thử thách không nằm cố định trong trò chơi mà thay đổi cùng khả năng và trạng thái của trẻ. Một yêu cầu phù hợp ở lượt đầu có thể trở nên quá quen ở những lượt sau và ngược lại, tăng yêu cầu quá nhanh có thể khiến trẻ chuyển từ hào hứng sang quá tải. Vì thế, “vừa sức” nên được hiểu như trạng thái cần được tái lập, không phải thông số được xác định một lần rồi giữ nguyên. Thiết kế theo mức độ thử thách cũng không đồng nghĩa với liên tục làm trò chơi khó hơn, mà là chuẩn bị các phương án để GV có thể nâng, giữ hoặc hạ yêu cầu theo biểu hiện thực tế của trẻ.

2.2. Các mức độ thử thách trong trò chơi vận động của trẻ 4 – 5 tuổi

2.2.1. Căn cứ xác định các mức độ thử thách

Để điều chỉnh mức độ thử thách, trước hết cần xác định GV có thể tác động vào đâu. Newell cho rằng hành vi vận động nảy sinh từ sự tương tác giữa các yếu tố thuộc cá nhân, nhiệm vụ và môi trường (Newell, 1986). Điều này có nghĩa là trong cùng một buổi chơi, GV không chỉ quan sát kết quả vận động mà còn phải lưu ý đến sự mệt mỏi, mức tập trung, kinh nghiệm trẻ vừa tích lũy, nhu cầu hỗ trợ, không gian hoạt động, bề mặt sân và cách bố trí dụng cụ. Trong ba nhóm yếu tố trên, yêu cầu nhiệm vụ là phần GV có thể chủ động thiết kế và thay đổi trực tiếp nhất; tuy nhiên, mọi điều chỉnh chỉ có ý nghĩa khi được đặt trong mối liên hệ với đặc điểm của trẻ và điều kiện môi trường cụ thể. Từ việc đối chiếu Chương trình giáo dục mầm non (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2021), hệ thống bài tập và trò chơi vận động (Đặng Hồng Phương, 2021) với cấu trúc nhiệm vụ chơi, bài viết đề xuất năm nhóm yếu tố điều chỉnh độ khó. (1) Nhóm không gian gồm độ dài quãng đường, khoảng cách ném, kích thước đích hoặc độ cao vật cản. (2) Nhóm thời gian thể hiện ở thời gian hoàn thành, nhịp độ hiệu lệnh, thời lượng giữ tư thế và tốc độ phản ứng. (3) Nhóm dụng cụ và vật cản liên quan đến kích thước, trọng lượng, số lượng, độ ổn định và cách sắp xếp. (4) Nhóm yêu cầu - quy tắc gồm số tín hiệu cần phân biệt, số bước phải thực hiện hoặc điều kiện hoàn thành. (5) Nhóm tương tác với bạn trải từ chơi cá nhân, theo cặp đến phối hợp nhóm hoặc đuổi bắt.

2.2.2. Hệ thống ba mức độ thử thách

Ba trạng thái quá dễ, phù hợp và quá tải không tương ứng 1 – 1 với ba mức thiết kế dưới đây. Cả ba mức đều nằm trong phạm vi trẻ còn có thể tham gia an toàn; quá tải là tín hiệu yêu cầu đã vượt khỏi phạm vi phù hợp và cần được điều chỉnh. Trên cơ sở đó, bài viết xây dựng hệ thống ba mức độ thử thách để GV chuẩn bị nhiệm vụ, quan sát và điều chỉnh (bảng 1).

Bảng 1: Các mức độ thử thách trong trò chơi vận động của trẻ 4 – 5 tuổi và dấu hiệu nhận biết

Mức độ	Tương quan giữa độ khó nhiệm vụ và khả năng vận động của trẻ	Biểu hiện quan sát trong khi chơi	Hướng xử lý của GV
Mức 1 Làm quen	Yêu cầu ở hoặc dưới mức trẻ đang thực hiện ổn định; trẻ cần ít nỗ lực để hoàn thành.	Kết quả: trẻ thực hiện đúng sớm, ít cần hỗ trợ. Nỗ lực – hứng thú: nếu kéo dài, trẻ có thể giảm tập trung, tự biến đổi cách chơi hoặc chuyển chú ý.	Giúp trẻ hiểu nhiệm vụ và nhập cuộc an toàn. Khi trẻ thực hiện ổn định và không còn phải cố gắng, GV gợi ý chuyển sang mức 2.
Mức 2 Gắng sức	Yêu cầu cao hơn mức thực hiện quen thuộc nhưng trẻ vẫn có thể hoàn thành bằng nỗ lực và hỗ trợ tối thiểu.	Kết quả: trẻ có thể mắc lỗi nhưng vẫn có lượt hoàn thành. Nỗ lực – hứng thú: tập trung, chủ động thử lại, theo dõi bạn và muốn tiếp tục.	Duy trì để trẻ củng cố và trải nghiệm tiến bộ; chỉ hỗ trợ ngăn khi cần. Đây là mức hoạt động chủ yếu, gắn với trạng thái cân bằng giữa thử thách – kỹ năng.
Mức 3 Thách thức	Yêu cầu ở ngưỡng mở rộng; trẻ cần nỗ lực cao hoặc sự hỗ trợ tạm thời để hoàn thành.	Kết quả: lỗi xuất hiện thường xuyên hơn, trẻ chỉ hoàn thành ở một số lượt. Nếu quá tải: mất an toàn, né tránh, ngừng thử hoặc giảm cảm xúc tích cực.	Chỉ duy trì khi trẻ vẫn tham gia tích cực và an toàn. Khi xuất hiện dấu hiệu quá tải, GV hạ về mức 2 hoặc điều chỉnh sự hỗ trợ và điều kiện thực hiện.

Ba mức độ được lựa chọn nhằm bảo đảm cơ sở lý luận và phù hợp với thực tiễn tổ chức hoạt động trong lớp mầm non. Mức 1 tạo điểm vào an toàn để trẻ hiểu nhiệm vụ; mức 2 đặt ra yêu cầu cao hơn

thói quen nhưng vẫn có thể vượt qua bằng nỗ lực; mức 3 mở rộng giới hạn và có thể cần hỗ trợ tạm thời. Cách phân chia này giá trị nằm ở sự đơn giản, giúp GV dễ chuẩn bị, nhận biết thay đổi và vẫn đáp ứng khác biệt giữa trẻ. Trong hệ thống, mức 2 là vùng hoạt động chủ yếu; mức 1 và mức 3 lần lượt hỗ trợ việc nhập cuộc và mở rộng thử thách. Khi vận dụng bảng 1, cần tránh biến các mức thành yếu tố phân loại trẻ. Ba mức không tương ứng cố định với ba nhóm năng lực, cũng không phải lộ trình mọi trẻ buộc phải hoàn thành trong một buổi. Có trẻ cần bắt đầu ở mức 1, có trẻ có thể chọn mức 2 và cũng có lúc trẻ cần hạ mức do mệt hoặc đổi vai. Mỗi mức chỉ thực sự có giá trị khi được cụ thể hóa bằng thông số hoặc điều kiện quan sát được, các thông số là điểm khởi đầu chứ không phải chuẩn cố định; GV cần phải tiếp tục điều chỉnh từ quan sát thực tế.

2.3. Nguyên tắc và quy trình thiết kế trò chơi vận động theo mức độ thử thách nhằm duy trì hứng thú tham gia của trẻ 4 – 5 tuổi

2.3.1. Nguyên tắc thiết kế

Nguyên tắc thứ nhất: bảo đảm an toàn và phù hợp với Chương trình giáo dục mầm non. Mọi phương án tăng thử thách phải xuất phát từ giới hạn an toàn, nội dung vận động của độ tuổi, đặc điểm cá nhân, sức khỏe và điều kiện cơ sở vật chất. Mức 3 chỉ mở rộng nhiệm vụ trong phạm vi trẻ còn có thể thực hiện bằng nỗ lực hoặc với hỗ trợ phù hợp; khi an toàn và thử thách xung đột, an toàn luôn được ưu tiên.

Nguyên tắc thứ hai: giữ ổn định mục đích, tình huống và cấu trúc cốt lõi của trò chơi. Khi chuyển mức, trẻ không bị có cảm giác phải học lại một trò chơi khác. Tên, vai chơi, mục đích và mạch hoạt động cơ bản được duy trì; GV chỉ thay đổi có chủ đích một yêu cầu đã dự kiến. Quy tắc phụ có thể được điều chỉnh nếu đó là yếu tố tạo độ khó, nhưng không làm mất tính quen thuộc của tình huống chơi.

Nguyên tắc thứ ba: ưu tiên điều chỉnh một yếu tố chính trong mỗi lần chuyển mức. Cách làm này giúp GV dễ nhận biết trẻ gặp khó khăn ở đâu và kiểm soát mức tăng hoặc giảm độ khó. Trong tình huống liên quan đến an toàn, hỗ trợ cá nhân hoặc giới hạn sân bãi, một yếu tố phụ có thể được điều chỉnh đồng thời; tuy nhiên, cần tránh thay đổi quá nhiều chi tiết trong cùng một lượt.

Nguyên tắc thứ tư: tôn trọng quyền lựa chọn của trẻ trong phạm vi an toàn. Trẻ nên được chọn vạch xuất phát, kích thước đích hoặc trạm chơi và có cơ hội đổi mức ở lượt sau. Sự lựa chọn tạo cảm giác tự chủ và giúp trẻ học cách nhận biết khả năng của mình (Nguyễn Ánh Tuyết và cộng sự, 2008). GV vẫn giữ vai trò chuẩn bị phương án an toàn, gợi mở bằng câu hỏi và đề nghị hạ mức khi trẻ xuất hiện dấu hiệu quá tải.

2.3.2. Quy trình thiết kế

Bước 1: Xác định mục tiêu vận động và khả năng ban đầu của trẻ. Từ Chương trình giáo dục mầm non (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2021), kế hoạch của lớp và mục tiêu hoạt động, GV xác định vận động trọng tâm. Khả năng ban đầu được nhận biết qua quan sát có định hướng và ghi chép ngắn về mức hoàn thành, kỹ thuật thực hiện, nhu cầu hỗ trợ và biểu hiện tham gia. Bước này không đòi hỏi phép đo phức tạp nhưng cần đủ căn cứ để tránh thiết kế chỉ dựa trên ấn tượng chung.

Bước 2: Lựa chọn trò chơi và xác định yếu tố điều chỉnh. Trò chơi cần có tình huống gắn gũi, luật cơ bản dễ hiểu và tạo nhiều cơ hội vận động. GV phân tích trò chơi theo năm nhóm yếu tố ở mục 2.2 để chọn một yếu tố chính và khi cần có thể thêm một yếu tố phụ. Yếu tố chính phải gắn với mục tiêu.

Bước 3: Thiết kế ba mức độ thử thách. Từ kết quả quan sát ở bước 1, GV cụ thể hóa ba mức bằng thông số hoặc điều kiện rõ ràng. Mức 1 giúp trẻ hiểu nhiệm vụ và thực hiện an toàn; mức 2 cao hơn mức quen thuộc nhưng vẫn có thể hoàn thành bằng nỗ lực; mức 3 mở rộng giới hạn và có thể cần hỗ trợ.

Bước 4: Tổ chức chơi và quan sát biểu hiện của trẻ. Trẻ có thể bắt đầu ở mức 1 hoặc chọn một mức trong phạm vi GV đã chuẩn bị. Trong khi chơi, GV quan sát kết quả thực hiện, mức nỗ lực, khả năng tự điều chỉnh, nhu cầu hỗ trợ, sự tập trung, cảm xúc và mong muốn tiếp tục. Kết quả vận động cho biết nhiệm vụ đang quá dễ, phù hợp hay quá khó; biểu hiện hành vi - cảm xúc cho thấy hứng thú có được duy trì hay không.

Bước 5: Điều chỉnh mức độ thử thách và trở lại bước 4. Khi trẻ thực hiện ổn định, ít phải nỗ lực và giảm tập trung, GV có thể gợi ý nâng mức. Nếu trẻ vẫn cố gắng, chủ động thử lại và có lượt hoàn thành,

nhệm vụ nên được giữ để trẻ củng cố. Khi lỗi lặp lại, trẻ mất an toàn, né tránh hoặc giảm tham gia, GV hạ mức hoặc bổ sung hỗ trợ như làm mẫu, gợi ý điểm mấu chốt, giảm thời gian chờ hay chơi cùng trẻ.

Bước 4 và bước 5 tạo thành vòng vận hành được lặp lại trong buổi chơi và ở những lần tổ chức sau. Ba mức chỉ cung cấp phương án; giá trị của hệ thống nằm ở quan sát có căn cứ, phản hồi kịp thời và khả năng tái lập sự phù hợp giữa yêu cầu với khả năng trẻ. Điều chỉnh không phải lúc nào cũng theo chiều tăng; trẻ từng chơi ở mức 3 vẫn có thể cần quay lại mức 2 khi mệt, đổi vai hoặc điều kiện sân bãi thay đổi. Đây mới là đề xuất lý luận; tính khả thi trong lớp đồng và hiệu quả đối với hứng thú cần tiếp tục được kiểm chứng.

2.4. Minh họa thiết kế một số trò chơi vận động theo mức độ thử thách cho trẻ 4–5 tuổi

2.4.1. Trò chơi “Tiếp tế cho đảo xa” (nhóm vận động tung – ném – bắt)

Mục tiêu: Trẻ ném trúng đích thẳng đứng bằng một tay, biết phối hợp tay – mắt và điều chỉnh lực ném theo khoảng cách.

Chuẩn bị: Hai đích tròn hình hòn đảo, đường kính 40 cm và 25 cm, gắn chắc trên giá có thể điều chỉnh; tâm đích đặt ở độ cao phù hợp, có thể tham khảo khoảng 1,2 m. Chuẩn bị các túi cát nhỏ làm “kiến hàng”, hai vạch ném cách đích 1,2 m và 1,5 m. Khu vực chờ và lối thu dụng cụ cần tách khỏi hướng ném.

Cách chơi: Trẻ vào vai người tiếp tế, tự chọn vạch xuất phát và ném “kiến hàng” về phía đảo. Sau hai đến ba lượt ném, trẻ chuyển về cuối hàng hoặc sang trạm chờ có nhiệm vụ vận động nhẹ. “Kiến hàng” chạm đích được tính là tiếp tế thành công. GV gợi trẻ nhận xét khoảng cách vừa thực hiện và chọn mức cho lượt sau.

Luật chơi: Trẻ đứng sau vạch, ném bằng một tay và chỉ thực hiện khi khu vực phía trước đã an toàn. Không trẻ nào được chạy nhặt túi cát khi bạn đang ném; dụng cụ chỉ được thu theo hiệu lệnh của GV. Trẻ có thể đổi vạch ở lượt sau trong phạm vi các phương án đã được chuẩn bị.

Thiết kế mức độ thử thách: Khoảng cách ném là yếu tố chính, kích thước đích là yếu tố phụ. Mức 1: đứng cách đích 1,2 m, ném vào đích 40 cm. Mức 2: tăng khoảng cách lên 1,5 m, giữ nguyên đích. Mức 3: giữ khoảng cách 1,5 m nhưng ném vào đích 25 cm. Mỗi lần chuyển mức chỉ làm nổi bật một thay đổi để GV dễ nhận biết nguyên nhân trẻ gặp khó khăn. Các thông số mang tính minh họa; nếu nhiều trẻ chưa an toàn ở mức 2, cần giữ hoặc giảm khoảng cách thay vì tiếp tục nâng mức.

2.4.2. Trò chơi “Chú gấu tỉnh giấc” (nhóm vận động đi – chạy)

Mục tiêu: Trẻ chạy thay đổi hướng và phản ứng kịp thời với hiệu lệnh; phát triển sự nhanh nhẹn, khả năng quan sát và định hướng trong không gian.

Chuẩn bị: Chọn sân bằng phẳng, không có vật cản; xác định rõ “vườn mật ong”, “tổ ong” và hành lang chạy với khoảng cách 3 – 5 m. Chuẩn bị mũ gấu, các bông hoa giấy và ranh giới khu vực đuổi để tránh trẻ bị dồn vào góc hoặc va chạm với nhóm khác.

Cách chơi: Một trẻ đóng vai gấu ngồi “ngủ”; các trẻ còn lại làm ong, di chuyển từ tổ đến vườn lấy mật. Khi GV hô “Gấu tỉnh giấc!”, gấu đuổi và ong chạy về tổ. Trẻ bị chạm nhẹ vào vai thực hiện một nhiệm vụ ngắn tại “trạm mật ong”, chẳng hạn đi zích zắc hoặc mang hoa về tổ, rồi trở lại cuộc chơi thay vì phải ngồi ngoài.

Luật chơi: Ong chỉ được chạy về tổ sau hiệu lệnh; gấu cũng chỉ bắt đầu đuổi từ thời điểm đó và chỉ chạm nhẹ vào vai bạn, không kéo, chặn đường hoặc xô đẩy. Trẻ đã vào tổ được an toàn. Vai gấu được đổi sau hai đến ba lượt để nhiều trẻ có cơ hội trải nghiệm; GV kiểm soát mật độ trong hành lang chạy và dừng trò chơi ngay khi xuất hiện nguy cơ va chạm.

Thiết kế mức độ thử thách: Khoảng cách chạy là yếu tố chính; số người đuổi và yêu cầu quan sát là yếu tố phụ. Mức 1: quãng đường 3 m, một gấu. Mức 2: quãng đường 5 m, vẫn một gấu. Mức 3: giữ 5 m và bố trí hai gấu trong khu vực đủ rộng, có ranh giới rõ. Tăng số gấu làm trẻ phải quan sát và đổi hướng nhiều hơn, đồng thời tăng nguy cơ va chạm; vì vậy chỉ dùng mức 3 khi GV kiểm soát tốt không gian và trẻ đã ổn định ở mức 2.

2.4.3. Trò chơi “Ếch con qua đầm sen” (nhóm vận động bật – nhảy)

Mục tiêu: Trẻ bật xa bằng hai chân, tiếp đất bằng hai chân và giữ thăng bằng trong điều kiện an toàn.

Chuẩn bị: Các tấm xốp hoặc thảm chống trượt hình lá sen; vạch phấn hoặc dây mềm tạo “mép đầm” rộng 30 – 40 cm; khoảng trống an toàn sau vị trí tiếp đất. Có thể dùng nhạc nhẹ nếu không làm trẻ phân tán khỏi nhiệm vụ.

Cách chơi: Trẻ làm ếch con, lần lượt bật từ bờ sang lá sen để “đi tìm bạn”. Sau khi tiếp đất, trẻ rời khu vực bật theo lối quy định. Nếu chưa tới lá sen, trẻ được khuyến khích quan sát lại, chọn khoảng cách phù hợp hơn hoặc thử lại sau một gợi ý ngắn của GV.

Luật chơi: Trẻ bật bằng hai chân, không chạy đà và chỉ thực hiện khi bạn phía trước đã rời khu vực tiếp đất. GV hướng dẫn trẻ khụy gối khi tiếp đất và cố gắng giữ thăng bằng, nhưng không coi việc chống tay để bảo vệ cơ thể khi mất thăng bằng là lỗi. Thảm phải được cố định và khoảng cách giữa các lượt bật phải đủ để tránh va chạm.

Thiết kế mức độ thử thách: Khoảng cách bật là yếu tố chính, độ phức hợp của chuỗi vận động là yếu tố phụ. Mức 1: bật 30 cm. Mức 2: bật 40 cm. Mức 3: bật liên tiếp qua hai khoảng cách 40 cm, giữa hai lần có vị trí đứng ổn định. Mức 3 không chỉ tăng số lần bật mà còn đòi hỏi kiểm soát tư thế và chuẩn bị cho lần tiếp theo; chỉ tổ chức khi trẻ đã tiếp đất an toàn ở mức 2 và không có dấu hiệu mệt.

3. Kết luận

Mức độ thử thách trong trò chơi vận động được hình thành từ mối quan hệ giữa độ khó của nhiệm vụ, khả năng hiện có của trẻ và điều kiện thực hiện, vì vậy có thể thay đổi ngay trong quá trình chơi. Trên cơ sở phân tích lý luận, bài viết đã xác lập năm nhóm yếu tố điều chỉnh độ khó, ba mức độ thử thách, bốn nguyên tắc và quy trình thiết kế gồm năm bước, trong đó quan sát và điều chỉnh được thực hiện xuyên suốt. Các trò chơi minh họa cho thấy GV có thể thay đổi yêu cầu vận động mà vẫn giữ được mục đích và mạch chơi quen thuộc. Đóng góp nổi bật của bài viết là làm rõ cách hiểu về tính “vừa sức” theo hướng linh hoạt, không xem đây là yêu cầu được xác định cố định từ trước mà là trạng thái cần được thiết lập và điều chỉnh phù hợp với sự tiến bộ, khả năng và khác biệt của từng trẻ. Khung đề xuất vì vậy vừa bổ sung cơ sở lý luận cho việc thiết kế trò chơi vận động, vừa cung cấp căn cứ thực tiễn để GV tổ chức hoạt động phù hợp hơn, qua đó góp phần duy trì hứng thú tham gia của trẻ 4–5 tuổi.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021). *Văn bản hợp nhất số 01/VBHN-BGDĐT ngày 13/4/2021 ban hành Chương trình giáo dục mầm non*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Đặng Hồng Phương (2021). *Giáo trình Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non*. NXB Đại học Sư phạm.
- Dương Thị Kim Oanh, & Đỗ Thị Minh Nguyệt (2026). Quy trình thiết kế trò chơi học tập nhằm phát triển biểu tượng số lượng cho trẻ 5–6 tuổi. *Tạp chí Giáo dục*, 26 (Số đặc biệt 5), 65–70.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Guadagnoli, M. A., & Lee, T. D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of Motor Behavior*, 36(2), 212–224. <https://doi.org/10.3200/JMBR.36.2.212-224>.
- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4.
- Kippe, K. O., Fossdal, T. S., & Lagestad, P. A. (2021). An exploration of child–staff interactions that promote physical activity in pre-school. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 607012. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.607012>.
- Lưu Ngọc Sơn (2018). Trò chơi vận động – Một phương tiện giáo dục tổ chức thể lực hiệu quả cho trẻ mẫu giáo. *Tạp chí Giáo dục*, (Số đặc biệt, kỳ 2 tháng 10), 61–63.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff.
- Nguyễn Ánh Tuyết (chủ biên), Nguyễn Thị Như Mai, & Đinh Thị Kim Thoa (2008). *Tâm lý học trẻ em lứa tuổi mầm non*. NXB Đại học Sư phạm.
- Vazou, S., & Mavilidi, M. F. (2021). Cognitively engaging physical activity for targeting motor, cognitive, social, and emotional skills in the preschool classroom: The Move for Thought preK-K program. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 729272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729272>.