LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRONG GIỜ NGOẠI KHOÁ CHO HỌC SINH KHỐI 5 TRƯỜNG TIỂU HỌC HƯNG PHÚ, PHƯỜNG CHÁNH HƯNG, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Ngô Kiên Trung[1], Nguyễn Thị Như Thành[2]
[1]Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
[2]Trường Tiểu học Hưng Phú, Thành phố Hồ Chí Minh
Email: ntnt2501@gmail.com

Tóm tắt: *Nghiên cứu lựa chọn và xem xét kết quả ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh lớp 5 tại Trường Tiểu học Hưng Phú, Thành phố Hồ Chí Minh. Thiết kế bán thực nghiệm song song kéo dài 6 tháng với 80 học sinh, chia đều vào nhóm thực nghiệm và đối chứng; mỗi nhóm có 20 nam, 20 nữ. Từ 35 trò chơi đề xuất, 17 trò chơi đạt mức đồng thuận 85,0%-95,0% của 20 chuyên gia và giáo viên. Chương trình gồm 3 buổi/tuần, 60 phút/buổi. Ở bốn test vận động, mức thay đổi tương đối của nhóm thực nghiệm đạt 4,62%-25,00% ở nam và 4,93%-23,08% ở nữ, đều cao hơn nhóm đối chứng. Tỷ lệ Hoàn thành tốt môn Giáo dục thể chất là 70,0% so với 42,5% ($\chi^2 = 6,15$; $p = 0,013$). Tỷ lệ xếp loại thể lực Tốt là 60,0% so với 35,0%, nhưng phân bố ba mức chưa khác biệt có ý nghĩa ($\chi^2 = 5,32$; $p = 0,070$). Chương trình có tiềm năng thực tiễn; cần được kiểm chứng bằng mẫu lớn hơn và công cụ đo chuẩn hóa.*

Từ khóa: *trò chơi vận động; giáo dục thể chất; hoạt động ngoại khóa; học sinh lớp 5; thể lực; sự tham gia.*

SELECTION AND APPLICATION OF SELECTED PHYSICAL GAMES IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR 5TH-GRADE STUDENTS AT HUNG PHU PRIMARY SCHOOL, CHANH HUNG WARD, HO CHI MINH CITY

Abstract: *This study selected and examined the outcomes of movement games used in extracurricular sessions for Grade 5 students at Hung Phu Primary School, Ho Chi Minh City. A six-month parallel quasi-experimental design involved 80 students: 40 in the intervention group and 40 in the comparison group, with 20 boys and 20 girls in each group. Of 35 proposed games, 17 received 85.0%-95.0% agreement from 20 experts and physical education teachers. The program ran three 60-minute sessions per week. Across four motor tests, relative changes in the intervention group ranged from 4.62% to 25.00% for boys and from 4.93% to 23.08% for girls, consistently exceeding those of the comparison group. The proportion rated 'Good completion' in Physical Education was 70.0% versus 42.5% ($\chi^2 = 6.15$, $p = .013$). Good physical-fitness classification reached 60.0% versus 35.0%, although the full three-category distribution did not reach statistical significance ($\chi^2 = 5.32$, $p = .070$). The program appears practically promising, but larger samples and standardized measures are needed.*

Keywords: *movement games; physical education; extracurricular activities; Grade 5 students; physical fitness; engagement.*

Nhận bài: 18/07/2026 Phản biện: 21/08/2026 Duyệt đăng: 24/08/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở tuổi tiểu học, vận động (VĐ) không chỉ là chuyện chạy nhanh hơn hay bật xa hơn. Đó còn là cách trẻ thử sức, hợp tác, chấp nhận luật chơi và nhận ra mình tiến bộ. Vì vậy, một giờ ngoại khóa tốt không nên giống một buổi luyện thể lực thu nhỏ. Nó cần có nhịp, có thử thách vừa sức, có cơ hội cho mọi học sinh (HS) tham gia và có đủ niềm vui để các em muốn quay lại vào buổi sau.

Chương trình giáo dục phổ thông hiện hành đặt năng lực VĐ, thói quen rèn luyện và khả năng hợp tác trong cùng một định hướng phát triển HS (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018). Hoạt động thể thao ngoài giờ cũng được xác định là một bộ phận của giáo dục thể chất trong nhà trường, chứ không phải phần việc tùy hứng khi còn thời gian (Chính phủ, 2015; Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2020). Ở bình diện sức khỏe, khuyến nghị quốc tế tiếp tục nhấn mạnh nhu cầu tạo cơ hội VĐ thường xuyên cho trẻ em và thanh thiếu niên (WHO, 2020).

Tuy vậy, khoảng cách giữa chủ trương và cách tổ chức hằng ngày vẫn còn khá rõ. Trò chơi đôi khi chỉ xuất hiện ở phần khởi động, lặp lại vài nội dung quen thuộc và chưa được nối với mục tiêu phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền hay phối hợp VĐ. Khảo sát tại các trường tiểu học Thành phố Hồ Chí Minh cũng cho thấy trò chơi VĐ có tiềm năng lớn nhưng việc sử dụng còn phụ thuộc đáng kể vào kinh nghiệm và điều kiện tổ chức của giáo viên (GV) (Trần, 2025).

Nghiên cứu này đi từ một câu hỏi thực tế: nếu chọn trò chơi bằng tiêu chí rõ ràng, sắp xếp thành chương trình kéo dài và theo dõi cả kết quả VĐ lẫn sự tham gia, HS lớp 5 sẽ thay đổi như thế nào?

Trên cơ đó, bài viết tập trung vào ba mục tiêu: lựa chọn hệ thống trò chơi phù hợp; mô tả thay đổi ở một số chỉ tiêu thể lực; và xem xét kết quả học tập, xếp loại thể lực cùng phản hồi của HS, GV và phụ huynh sau thực nghiệm.

II. TỔNG QUAN VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

2.1. Trò chơi vận động như một môi trường giáo dục

Điểm mạnh của trò chơi VĐ nằm ở việc biến yêu cầu luyện tập thành một nhiệm vụ có ý nghĩa đối với trẻ. Chạy để tiếp sức cho đội khác với chạy vì được yêu cầu chạy; giữ thăng bằng để hoàn thành thử thách cũng khác với lặp một động tác đơn lẻ. Luật chơi, mục tiêu chung và phản hồi tức thời tạo ra động lực gần gũi, đồng thời buộc HS quan sát, quyết định và điều chỉnh hành động.

Các nghiên cứu trong nước cho thấy trò chơi ngoại khóa được lựa chọn theo đặc điểm lứa tuổi và điều kiện trường học, từ đó hỗ trợ phát triển thể lực và mức độ yêu thích VĐ (Trần, 2019). Với HS lớp 4, các định hướng gần đây trên Tạp chí Tâm lý - Giáo dục cũng xem trò chơi là phương tiện kết nối rèn luyện thể lực với động lực học tập, hợp tác nhóm và phản xạ (Thạch, 2025). Nói cách khác, giá trị của trò chơi không nằm ở tên gọi vui nhộn; nó nằm ở thiết kế sư phạm phía sau.

Bằng chứng quốc tế gợi ý một kết luận tương tự nhưng chặt chẽ hơn: can thiệp kỹ năng VĐ phù hợp với lứa tuổi thường cải thiện năng lực VĐ nền tảng, dù mức độ hiệu quả thay đổi theo thiết kế và chất lượng triển khai (Morgan & cs., 2013; Moon & cs., 2024). Các tiếp cận dựa trên trò chơi còn cho thấy lợi ích đối với ra quyết định và một số kỹ năng VĐ, nhưng hiệu quả không đồng đều ở mọi kết quả đo (Manninen & cs., 2025). Điều này nhắc người làm giáo dục tránh một giả định đơn giản rằng "cứ chơi là tốt". Trò chơi chỉ có giá trị khi mục tiêu, cường độ, mức khó, độ an toàn và cách phản hồi được tổ chức có chủ đích.

2.2. Nguyên tắc lựa chọn và tổ chức

Với HS lớp 5, bốn nguyên tắc cần đi cùng nhau. Trò chơi phải khả thi trong sân bãi và thời lượng của trường; vừa sức nhưng vẫn có đường tăng tiến; cho phép nhiều HS VĐ thay vì đứng chờ; và tạo được sự công bằng giữa các em có năng lực khác nhau. Một chương trình sáu tháng cũng cần thay đổi nhịp VĐ. Nếu tuần nào cũng chỉ chạy tiếp sức, sự hứng thú ban đầu dễ chuyển thành quen thuộc và hiệu quả thể lực sẽ thu hẹp.

Vì thế, nghiên cứu không chọn một vài trò nổi tiếng rồi lặp lại. Danh mục được phân theo mục tiêu: định hướng - phối hợp, tốc độ - phản xạ, sức mạnh chân - linh hoạt, sức mạnh và kiểm soát vật thể, sức bền - thăng bằng. Cấu trúc này giúp GV nhìn thấy "vì sao chơi", chứ không chỉ "chơi gì".

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Thiết kế và người tham gia

Nghiên cứu sử dụng thiết kế bán thực nghiệm song song tại Trường Tiểu học Hưng Phú, phường Chánh Hưng, Thành phố Hồ Chí Minh. Mẫu thực nghiệm gồm 80 HS lớp 5: nhóm thực nghiệm 40 em (20 nam, 20 nữ) và nhóm đối chứng 40 em (20 nam, 20 nữ). Các bảng tiền trắc nghiệm cho thấy hai nhóm gần tương đương về trung bình ở các chỉ tiêu được theo dõi. Bên cạnh đó, 20 chuyên gia và GV giáo dục thể chất tham gia lựa chọn trò chơi; 7 GV và 40 phụ huynh cung cấp phản hồi sau chương trình.

Thực nghiệm kéo dài 6 tháng, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 60 phút, gồm khởi động, nội dung chính và thả lỏng. Nghỉ giữa các trò chơi từ 3 đến 5 phút. Nhóm thực nghiệm sử dụng hệ thống trò chơi đã lựa chọn; nhóm đối chứng duy trì nội dung ngoại khóa thông thường. Phiếu khảo sát nêu rõ mục đích nghiên cứu và cam kết bảo mật; bản bài báo không trình bày thông tin định danh HS.

3.2. Lựa chọn trò chơi và công cụ đo

Từ 35 trò chơi đề xuất, mỗi nội dung được đánh giá ở ba mức: rất thích hợp (2 điểm), thích hợp (1 điểm) và không thích hợp (0 điểm). Trò chơi đạt từ 80% tổng điểm tối đa được giữ lại. Kết quả có 17 trò chơi, với mức đồng thuận thực tế từ 85,0% đến 95,0%.

Bài viết tập trung vào bốn test phản ánh rõ các tố chất VĐ: chạy 30 m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và chạy tùy sức 5 phút. Kiểm tra lặp lại sau 6 ngày trong luận văn cho thấy hệ số tương quan của bốn test dao động từ $r = 0,93$ đến $r = 0,95$ ở cả nam và nữ. Hai kết quả phân loại được dùng bổ sung gồm mức hoàn thành môn Giáo dục thể chất và xếp loại thể lực cuối học kỳ II.

3.3. Xử lý số liệu

Số liệu liên tục được trình bày bằng trung bình trước - sau và mức thay đổi tương đối: với chỉ tiêu thời gian, tỷ lệ cải thiện được tính theo chiều giảm; với các chỉ tiêu còn lại, tính theo chiều tăng. Do bài viết khai thác các bảng số liệu tổng hợp của luận văn, phần này ưu tiên mô tả độ lớn thay đổi thay vì dựng lại các mô hình suy luận khi không có đầy đủ dữ liệu cá thể đã đối chiếu. Với hai biến phân loại, kiểm định Pearson χ^2 được tính lại trực tiếp từ tần số báo cáo; ngưỡng ý nghĩa chọn ở $p < 0,05$.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

4.1. Hệ thống trò chơi được lựa chọn

Mười bảy trò chơi được giữ lại không tạo thành một danh sách rời rạc. Chúng phủ lên các kiểu VĐ khác nhau và luân phiên trong tuần. Nhóm tốc độ - phản xạ tạo nhiều lần tăng tốc ngắn; nhóm sức mạnh chân và linh hoạt đưa thêm bật, tránh và đổi hướng; nhóm kiểm soát vật thể giúp HS phối hợp mắt - tay; nhóm thăng bằng làm chậm nhịp để các em kiểm soát cơ thể tốt hơn.

Bảng 1. Hệ thống 17 trò chơi vận động được lựa chọn

Nhóm mục tiêu	Trò chơi	Đồng thuận (%)
Định hướng và phối hợp	Bịt mắt bắt dê; Tâng cầu; Làm theo hiệu lệnh; Chẵn lẻ khác nhau	85,0-92,5
Tốc độ và phản xạ	Chạy tiếp sức; Chạy nhanh theo hiệu lệnh và thay đổi hướng; Về đích; Chạy chéo tiếp sức	87,5-95,0
Sức mạnh chân và linh hoạt	Tránh bóng; Lò cò tiếp sức; Nhảy dây; Mèo đuổi chuột	87,5-95,0
Sức mạnh và kiểm soát vật thể	Tung bóng tiếp sức; Ném bóng vào rổ; Ai kéo khỏe	85,0-95,0
Sức bền, khéo léo và thăng bằng	Vượt rào tiếp sức; Thăng bằng	92,5-95,0

Điểm đáng chú ý là danh mục này khá gần với các kết quả đã công bố ở Việt Nam: những trò đơn giản, ít dụng cụ, luật dễ hiểu và tổ chức theo nhóm thường được lựa chọn nhiều hơn trong bối cảnh tiểu học (Trần, 2019; Thạch, 2025). Sự gần nhau ấy không có nghĩa mọi trường nên dùng cùng một danh sách. Giá trị lớn hơn nằm ở quy trình: xác định mục tiêu VĐ, kiểm tra điều kiện tổ chức, hỏi người có kinh nghiệm rồi mới xếp trò chơi vào tiến trình.

4.2. Thay đổi ở các test thể lực

Cả nam và nữ trong nhóm thực nghiệm đều có mức thay đổi lớn hơn nhóm đối chứng ở bốn test. Khoảng cách rõ nhất xuất hiện ở gập bụng 30 giây và chạy tùy sức 5 phút. Đây là hai nội dung đòi hỏi cơ trung tâm và khả năng duy trì VĐ - những yêu cầu lặp lại thường xuyên trong các trò chơi tiếp sức, vượt rào, lò cò, tránh bóng và kéo - đẩy theo nhóm.

Bảng 2. Kết quả bốn test thể lực trước và sau thực nghiệm theo giới tính

Giới	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước	Sau	Δ (%)	Trước	Sau	Δ (%)
Nữ	Chạy 30 m (s)	6,86	6,80	0,87	6,89	6,55	4,93
Nữ	Bật xa tại chỗ (cm)	142,60	144,20	1,12	142,00	153,20	7,89
Nữ	Gập bụng 30 s (lần)	13,60	13,80	1,47	13,65	16,80	23,08
Nữ	Chạy 5 phút (m)	758,40	765,40	0,92	752,60	820,50	9,02
Nam	Chạy 30 m (s)	6,45	6,40	0,78	6,50	6,20	4,62
Nam	Bật xa tại chỗ (cm)	150,20	152,50	1,53	149,30	160,80	7,70
Nam	Gập bụng 30 s (lần)	14,20	14,50	2,11	14,00	17,50	25,00
Nam	Chạy 5 phút (m)	805,40	810,20	0,60	800,20	870,40	8,77

Ở nữ, nhóm thực nghiệm cải thiện 23,08% ở gập bụng và 9,02% ở chạy 5 phút, trong khi nhóm đối chứng lần lượt chỉ thay đổi 1,47% và 0,92%. Ở nam, khoảng cách cũng rõ: 25,00% so với 2,11% ở gập bụng; 8,77% so với 0,60% ở chạy 5 phút. Bật xa tăng khoảng 7,7%-7,9% ở nhóm thực nghiệm, cao hơn mức 1,1%-1,5% của nhóm đối chứng. Chạy 30 m cải thiện ít hơn, nhưng vẫn cho thấy một khuynh hướng nhất quán.

Cách đọc hợp lý ở đây là nhìn vào mẫu hình, không chạy theo một con số lớn. Những test chịu tác động trực tiếp của tần suất VĐ, phối hợp toàn thân và lặp lại theo trò chơi thay đổi rõ hơn. Chiều cao, cân nặng hay các chỉ số hình thái lại chịu ảnh hưởng mạnh của tăng trưởng tự nhiên, dinh dưỡng và giai đoạn dậy thì; vì thế chúng không

được xem là bằng chứng chính của hiệu quả chương trình trong bài viết này.

Kết quả phù hợp với tổng quan của Moon & cs. (2024), trong đó các chương trình hoạt động thể chất ở tiểu học cho hiệu quả từ vừa đến lớn đối với năng lực VĐ, nhưng mức độ dị biệt giữa nghiên cứu khá cao. Chính sự dị biệt ấy là lời nhắc quan trọng: tác dụng của một chương trình không tách rời người tổ chức, mức độ tuân thủ, không gian sân bãi và cách tăng tiến nhiệm vụ.

4.3. Kết quả học tập và xếp loại thể lực

Số HS đạt mức Hoàn thành tốt môn Giáo dục thể chất ở nhóm thực nghiệm là 28/40, cao hơn 17/40 ở nhóm đối chứng. Khi tính lại từ tần số báo cáo, khác biệt có ý nghĩa thống kê. Kết quả xếp loại thể lực cũng nghiêng về nhóm thực nghiệm, nhưng phép kiểm định trên toàn bộ ba mức cho p = 0,070. Nói gọn hơn: chênh lệch 60% so với 35% ở mức Tốt đáng quan tâm về mặt thực hành, song chưa đủ để khẳng định khác biệt thống kê ở ngưỡng 0,05.

Bảng 3. Kết quả phân loại cuối thực nghiệm của hai nhóm

Kết quả	Mức phân loại	Đối chứng n (%)	Thực nghiệm n (%)
Môn Giáo dục thể chất	Hoàn thành tốt	17 (42,5)	28 (70,0)
Môn Giáo dục thể chất	Hoàn thành	23 (57,5)	12 (30,0)
Môn Giáo dục thể chất	Chưa hoàn thành	0 (0,0)	0 (0,0)
Xếp loại thể lực	Tốt	14 (35,0)	24 (60,0)
Xếp loại thể lực	Đạt	21 (52,5)	14 (35,0)
Xếp loại thể lực	Chưa đạt	5 (12,5)	2 (5,0)

Kết quả này gợi ý một cơ chế giáo dục đáng chú ý. Khi HS tham gia đều đặn, các em không chỉ có thêm thời gian VĐ; các em còn quen với việc lắng nghe hiệu lệnh, hoàn thành nhiệm vụ, chờ lượt hợp lý và hỗ trợ bạn. Những hành vi nhỏ ấy dễ chuyển vào cách học môn Giáo dục thể chất. Tuy nhiên, bài viết không xem điểm môn học là thước đo thuần túy của thể lực, bởi đánh giá còn phản ánh thái độ, mức độ tham gia và yêu cầu của GV.

4.4. Sự tham gia và giá trị giáo dục được cảm nhận

Phản hồi sau thực nghiệm cho thấy 85% phụ huynh nhận thấy con hứng thú hoặc rất hứng thú; 85% ghi nhận mức độ chủ động; 82,5% nhận thấy thay đổi tích cực về tinh thần và hành vi; 90% ủng hộ tiếp tục tổ chức. Trong nhóm 7 GV được hỏi, 85,71% đánh giá thái độ tham gia của HS ở mức tích cực hoặc rất tích cực; toàn bộ GV cho rằng trò chơi phù hợp với HS lớp 5 và có tác động tích cực đến tinh thần, thái độ học tập.

Những con số này có giá trị như tiếng nói từ người quan sát gần HS, nhưng không nên được hiểu như một thang đo tâm lý đã chuẩn hóa. Mẫu GV nhỏ, phản hồi phụ huynh chịu ảnh hưởng của kỳ vọng, còn khảo sát sau can thiệp không có điểm nền để so sánh. Dù vậy, sự nhất quán giữa phản hồi của gia đình, GV và mẫu hình kết quả VĐ cho thấy chương trình không chỉ "làm HS mệt hơn"; nó tạo ra một trải nghiệm mà các em muốn tham gia.

Điều này gặp nhau với cách tiếp cận dựa trên trò chơi trong nghiên cứu quốc tế: động lực và sự tham gia thường tăng khi HS được đặt vào tình huống có mục tiêu, ra quyết định và tương tác với bạn; song kết quả phụ thuộc nhiều vào chất lượng hướng dẫn của GV (Manninen & cs., 2025). Vì thế, nếu nhân rộng, nhà trường nên đầu tư vào thiết kế hoạt động và bồi dưỡng người tổ chức, không chỉ sao chép tên trò chơi.

4.5. Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu thực hiện tại một trường với 80 HS nên khả năng khái quát còn giới hạn. Quy trình phân nhóm và mức độ tuân thủ từng buổi chưa được mô tả đủ chi tiết để loại trừ hoàn toàn sai lệch chọn mẫu hay khác biệt trong triển khai. Các chỉ tiêu liên tục trong bài viết được phân tích từ bảng tổng hợp, chưa dùng mô hình điều chỉnh tiền trắc nghiệm trên bộ dữ liệu cá thể đã kiểm tra. Phản hồi về hứng thú và hành vi chủ yếu là số liệu mô tả. Nghiên cứu tiếp theo cần ngẫu nhiên theo lớp hoặc ghép cặp, theo dõi chuyên cần và cường độ VĐ, dùng thang đo hứng thú có độ tin cậy, đồng thời đánh giá duy trì sau khi chương trình kết thúc.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 17 trò chơi có mức đồng thuận cao, tổ chức thành chương trình ngoại

khóa 6 tháng với tần suất 3 buổi mỗi tuần. Nhóm thực nghiệm có mức cải thiện mô tả lớn hơn nhóm đối chứng ở chạy 30 m, bật xa tại chỗ, gập bụng 30 giây và chạy tùy sức 5 phút. Tỷ lệ Hoàn thành tốt môn Giáo dục thể chất cao hơn có ý nghĩa thống kê; kết quả xếp loại thể lực nghiêng về nhóm thực nghiệm nhưng chưa đạt ngưỡng ý nghĩa khi xét toàn bộ ba mức. Phụ huynh và GV nhìn chung ghi nhận hứng thú, sự chủ động và thái độ tích cực của HS.

Trường Tiểu học Hưng Phú sử dụng hệ thống trò chơi như một khung mở. GV nên luân phiên nhóm mục tiêu, điều chỉnh quãng chạy và thời gian chơi theo năng lực HS, bảo đảm các em được VĐ thực sự thay vì chờ đợi. Khi mở rộng sang trường khác, cần giữ phần cốt lõi của chương trình nhưng hiệu chỉnh theo sân bãi, sĩ số và văn hóa học đường. Quan trọng hơn, việc theo dõi nên đi cùng hai loại bằng chứng: kết quả thể lực và trải nghiệm tham gia của HS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). Chương trình giáo dục phổ thông - Chương trình tổng thể (ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT). https://moet.gov.vn/upload/2007219/20250814/ddba4a78cfcdd6c1f6f6715b19777b51chuong-trinh-tong-the-ctgdpt-2018.pdf

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường. https://vanban.chinhphu.vn/default.aspx?docid=202669&pageid=27160

Chính phủ. (2015). Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường. https://vanban.chinhphu.vn/default.aspx?docid=178843&pageid=27160

Manninen, M., Magrum, E., Campbell, S., & Belton, S. (2025). The effect of game-based approaches on decision-making, knowledge, and motor skill: A systematic review and a multilevel meta-analysis. European Physical Education Review, 31(1), 18-32. https://doi.org/10.1177/1356336X241245305

Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M., Egan, C. A., McIntosh, L. I. F., Merica, C. B., & Russ, L. (2024). Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. BMC Public Health, 24, Article 826. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1

Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental movement skill interventions in youth: A systematic review and meta-analysis. Pediatrics, 132(5), e1361-e1383. https://doi.org/10.1542/peds.2013-1167

Thạch, M. T. (2025). Ứng dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học. Tạp chí Tâm lý - Giáo dục, 31(6, kỳ 3), 244-247. https://tamlygiaoduc.com.vn/wp-content/uploads/2025/07/60.K3T6-LONG-5-25-BB1-THACH-MINH-TRI.pdf

Trần, T. D. (2025). Thực trạng sử dụng trò chơi vận động theo hướng trải nghiệm trong môn Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 1, lớp 2 ở các trường tiểu học Thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 22(4), 680-687. https://doi.org/10.54607/hcmue.js.22.4.3779(2025)

Trần, T. T. (2019). Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học khối lớp 2 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Thái Nguyên, 201(8), 205-209. https://jst.tnu.edu.vn/jst/article/view/1696

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128