GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH ĐỊNH HƯỚNG DI CHUYỂN

**TUẦN 2 -3**

**LỚP 4**

I./ **Mục tiêu :**

- Học sinh nắm cơ bản một số nôi dung cần đạt được khi học chương trình mô ĐHDC. Nắm được số phân phối chương trình hàng tuần – số tuần học .

- Ôn lại một số kiến thức đã học ở lớp 3

**-** Có thái độ học tập đúng đắn

**II./ Chuẩn bị :**  Học sinh tập trung trên lớp + sân

**III./ Hoạt động dạy –học :**

**A./** Ôn định : Nắm danh sách học sinh lớp học

B./ Kiểm bài cũ :

C./ Bài mới : Giới thiệu chương trình định hướng di chuyển

**\* Tiết 1 : Ngày dạy:15/9/2020**

**Một số nội dung cần đạt được khi học môn Định hướng di chuyển**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Hoạt động của giáo viên*** | ***Hoạt động của học sinh*** |
| *\* Hoạt động 1 : Giới thiệu thời gian học*  - Số tiết trong tuần ; buổi học trong tuần  - Khái niệm về Định hướng di chuyển ?  - Các giác quan ? Tác dụng ? | 2 tiết / tuần : 35 tuần  -Học sinh nêu lại khái niệm của định hướng di chuyển .  -Nêu các giác quan + phối hợp các giác quan trong quá trình di chuyển |
| *\*Hoạt động 2 : Chương trình ĐHDC :*  + Định hướng không gian theo la bàn  + Định hướng không gian theo các yếu tố khác  + Kĩ thuật di chuyển với gậy  Sử dụng phương tiện giao thông …  Giáo viên giới thiệu chung về chương trình : khái quát giúp học sinh định hướng được việc học của mình | + Rèn luyện kĩ năng sử dụng la bàn ; sử dụng la bàn để xác định các hướng trung gian.  + Kĩ thuật di chuyển qua các thế đất gồ ghề , kĩ thuật qua đường mòn , gờ đất …  + lên xuống xe bus … |

**\* Tiết 2 : Ngày dạy:22/9/2020**

**Một số yêu cầu khi học Định hướng di chuyển :**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Hoạt động của giáo viên*** | ***Hoạt động của học sinh*** |
| *\*Hoạt động 1 : Yêu cầu khi học ĐHDC*  - Về thời gian ?  - Về trang phục ?  - Về thái độ học tập ? | - Có mặt trước giờ giáo viên lên lớp .  - Trang phục Thể dục : áo thun ; giày thể thao  - Tập trung trong giờ học – tôn trọng bạn bè – biết giúp nhau trong quá trình học ….. |
| *\* Hoạt động 2 : Ôn lại một số kĩ năng đã học ở lớp 1*  - Giáo viên yêu cầu học sinh trình bày các kiến thức đã học ở lớp 1  - Tổ chức cho học sinh trình bày lại kiến thức ( có thực hành )  - Quan sát đánh giá và bổ sugn kiến thức cho học sinh  - Tổ chức cho học sinh thực hành lại kiến thức cũ  - Nhận xét | + Cách sử dụng gậy  + Thực hành sử dụng gậy : di chuyển , vẽ cung đều …  + Thực hành sử dụng gậy đi đến mục tiêu trong trường …. |
| *\* Hoạt động 3 : Củng cố - nhận xét*  *-Tại sao chúng ta cần sử dụng gậy chính xác trong quá trình di chuyển ?*  *- Nhận xét tiết học* |  |

**XÁC ĐỊNH CÁC HƯỚNG ĐÔNG – TÂY – NAM – BẮC**

**TUẦN 4 - 5**

**LỚP 4**

**VÀ DI CHUYỂN**

**I./ Mục tiêu :**

- Sử dụng các giác quan còn lại của mình để phân biệt được các hướng ( 4 hướng ) , dựa vào hướng mặt trời mọc để xác định hướng.

- Thực hiện tốt việc xác định hướng để vận dụng vào định hướng di chuyển được mau lẹ và an toàn.

- Giáo dục học sinh ý thức tự rèn luyện , tự học để nâng cao khả năng cảm nhận của bản thân mình. Góp phần phục hồi chức năng cho hs, phát triển xúc giác và khã năng quan sát.

**\* Tiết 3 : Ngày dạy:29/9/2020**

**II./ Chuẩn bị :**

-Địa điểm : sân trường

**III./Hoạt độngh dạy – học :**

**1./ Ổn định :** Báo cáo sĩ số

**2./ Kiểm bài cũ :**

- nêu lại tên bài học vừa rồi?

- khi ở ngoài nắng hoặc ngoài gió lâu ta phải cần có gì để tránh bị bệnh?

**3./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **\* *Hoạt động 1 1: Xác định hướng: Đông-Tây-Nam-Bắc***  - Giáo viên cho học sinh thảo luận , trao đổi với nhau về các vấn đề :   * Mặt trời mọc vào lúc nào và ở hướng nào? hãy chỉ tay về hướng mặt trời mọc? * Mặt trời lặng vào lúc nào và ở hướng nào? hãy chỉ tay về hướng mặt trời lặng?   - Giáo viên cho đại diện học sinh ở lớp phát biểu về những nội dung trên .  - Cho học sinh phát biểu thêm ý kiến của mình.  - Giáo viên chốt lại các ý chính , yêu cầu học sinh nhớ ngắn gọn: Mặt trời mọc vào buổi sáng ở hướng đông và lặng vào buổi chiều ở hướng tây.  - nhận xét và biểu dương  ***\*. Hoạt động 2: luyện tập thực hành***  - Hướng dẫn học sinh di chuyển ra sân và hướng dẫn giúp học sinh đứng xoay mặt về phía mặt trời mọc và cho biết đây là hướng ***đông***. Vậy phía sau lưng là hướng ***tây***, bên tay phải là hướng ***nam*** và bên tay trái là hướng ***bắc***.  - Hướng dẫn cả tập thể lớp thực hành xác định lại phương hướng theo kt trên vài lần.  - Hướng dẫn tổ chức và phân nhóm cho học sinh thực hành luyện tập trên sân trường.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ.  **\* Trò chơi:** chỉ đúng hướng   * Cho hs tập hợp thành vòng tròn, gv nêu tên hs và nêu hướng thì hs đó chỉ tay ngay về hướng gv yêu cầu, nếu chỉ sai sẽ hát hoặc biểu diễn 1 trò chơi. * gv điều khiển chung và làm trọng tài, hướng dẫn giúp đỡ chung.   - nhận xét hoạt động, biểu dương  **\* Củng cố:**  - Ta vừa học xong bài gì?  - hs nêu lại cách xác định và thực hiện lại cách xác định hướng đông, tây, nam, bắc?  **\* Tiết 4 : Ngày dạy:06/10/2020**  **\* kiểm tra bài cũ:**  - cho biết mặt trời mọc hướng nào? lặng hướng nào?  - làm thế nào ta xác định được hướng nam và hướng bắc ? 1-2 hs thực hiện.  **\* Hoạt động 1:**  => gv nêu:  - khi đi nếu muốn đổi hướng thì ta làm sao?  - nếu ta xoay góc không chính xác thì sẽ như thế nào?  - xoay góc vuông bên trái hoặc phải là xoay bao nhiêu độ? Xoay hẳn ra phía sau là bao nhiêu độ?  => gv kết luận chung :  - xoay trái (phải) là xoay góc 90 độ.  - xoay hẳn ra phía sau là 180 độ.  - nhận xét hoạt động  **\* Hoạt động 2: luyện tập.**  - hướng dẫn hs luện tập xoay góc 90 độ trước sau đó xoay góc 180 độ.  - có thể bước đầu cho hs nắm vào lang cang, bàn… để làm vật chuẩn và giữ thăng bằng khi luyện tập.  - nhắc hs chú ý phát triển diện thị các yếu tố chung quanh khi luyện tập.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ cho hs.  - chia nhóm cho hs luyện tập theo khu vực.  - nhận xét hoạt động, biểu dương | -buổi sáng sớm ở hướng đông  - buổi chiều tối ở hướng tây.  - Hs nêu ý kiến cá nhân.  - hs theo dõi.  - ra sân luyện tập thực hành theo hướng dẫn.  - luyện tập theo nhóm.  - theo dõi cách chơi và tham gia trò chơi tích cực.  - xác định hướng đông, tây, nam, bắc  - hs thực hiện  - mọc hướng đông, lặn ở hướng tây.  - Hs nêu lại cách xác định hướng vừa học.  - xoay góc đổi hướng.  - Sẽ bị lệch hướng, mất hướng  - Hs trả lời theo ý kiến hiểu biết riêng.  - Hs theo dõi, ghi nhớ  - hs luyện tập theo hướng dẫn.  - luyện tập nhóm theo khu vực. |

**TUẦN 6- 7**

**LỚP 4**

**XÁC ĐỊNH CÁC HƯỚNG ĐÔNG – TÂY – NAM – BẮC**

**CÁC HƯỚNG TRUNG GIAN - VÀ DI CHUYỂN**

**I./ Mục tiêu :**

- Sử dụng các giác quan còn lại của mình để phân biệt được các hướng ( 4 hướng ) , dựa vào hướng mặt trời mọc để xác định hướng. Biết xác định các hướng : Đông Nam ; Đông Bắc ; Tây Nam ; Tây Bắc và di chuyển theo hướng trung gian đó.

- Thực hiện tốt việc xác định hướng để vận dụng vào định hướng di chuyển được mau lẹ và an toàn.

- Giáo dục học sinh ý thức tự rèn luyện , tự học để nâng cao khả năng cảm nhận của bản thân mình. Góp phần phục hồi chức năng cho hs, phát triển xúc giác và khã năng quan sát.

**II./ Chuẩn bị :**

-Địa điểm : sân trường

**III./Hoạt độngh dạy – học :**

**1./ Ổn định :** Báo cáo sĩ số

**2./ Kiểm bài cũ**

- khi ở ngoài nắng hoặc ngoài gió lâu ta phải cần có gì để tránh bị bệnh?

**3./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **Tiết 5 :Ngày dạy: 13/10/2020**  **\* *Hoạt động 1: Xác định hướng: Đông-Tây-Nam-Bắc***  - Yêu cầu học sinh nắm lại cách xác định các hướng : Đông – Tây – Nam – Bắc.  - Tổ chức cho từng học sinh xác định các hướng và di chuyển theo yêu cầu của giáo viên  - Quan sát hướng dẫn – sửa sai cho học sinh  - Nhận xt hoạt động  ***\*. Hoạt động 2: luyện tập thực hành***  - Hướng dẫn học sinh di chuyển ra sân và hướng dẫn giúp học sinh đứng xoay mặt về phía mặt trời mọc và cho biết đây là hướng ***đông***. Vậy phía sau lưng là hướng ***tây***, bên tay phải là hướng ***nam*** và bên tay trái là hướng ***bắc***.  - Hướng dẫn cả tập thể lớp thực hành xác định lại phương hướng theo kt trên vài lần.  - Hướng dẫn tổ chức và phân nhóm cho học sinh thực hành luyện tập trên sân trường.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ.  **\* Củng cố:**  - Ta vừa học xong bài gì?  - hs nêu lại cách xác định và thực hiện lại cách xác định hướng đông, tây, nam, bắc?  **Tiết 6: Ngày dạy: 20/10/2020**  **\* kiểm tra bài cũ:**  - cho biết mặt trời mọc hướng nào? lặn hướng nào?  - làm thế nào ta xác định được hướng nam và hướng bắc ? 1-2 hs thực hiện.  **\* Hoạt động 1:** Xác định các hướng trung gian : Đông Nam – Đông Bắc – Tây Nam – Tây Bắc .  - Hướng dẫn học sinh :  + Giữa hướng Đông – hướng Nam : hướng Đông -Nam  + Giữa hướng Đông – hướng Bắc : hướng Đông - Bắc  + Giữa hướng Tây – hướng Nam : hướng Tây – Nam  + Giữa hướng Tây – hướng Bắc : hướng Tây - Bắc  - Tổ chức cho học sinh ghi nhớ  - Nhận xt  **\* Hoạt động 2: luyện tập.**  - Yeu cầu học sinh xác định các hướng và di chuyển theo các hướng .  - Tổ chức cho từng học sinh thực hành  - Nhắc hs chú ý phát triển diện thị các yếu tố chung quanh khi luyện tập.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ cho hs.  - chia nhóm cho hs luyện tập theo khu vực.  - nhận xét hoạt động, biểu dương | -buổi sáng sớm ở hướng đông  - buổi chiều tối ở hướng tây.  - Hs nêu ý kiến cá nhân.    - ra sân luyện tập thực hành theo hướng dẫn.  - luyện tập theo nhóm.  - xác định hướng đông, tây, nam, bắc  - hs thực hiện  Học sinh nắm được các hướng : Đông Nam ; Đông Bắc ; Tây Nam ; Tây Bắc  - hs luyện tập theo hướng dẫn.  - luyện tập nhóm theo khu vực. |
| **\* Hoạt động 3 : Củng cố - Nhận xét – dặn dò:**  2 -3 hs thực hiện xác định hướng : Đông Nam ; Đông Bắc ?  - nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương. |  |

**TUẦN 8 - 9**

**LỚP 4**

**XÁC ĐỊNH CÁC HƯỚNG THEO MẶT ĐỒNG HỒ VÀ DI CHUYỂN**

**I./ Mục tiêu :**

- Sử dụng các giác quan còn lại của mình để phân biệt được các hướng theo mặt đồng hồ ( 12 hướng ) và di chuyển chính xác theo ácc hướng đó.

- Thực hiện tốt việc xác định hướng để vận dụng vào định hướng di chuyển được mau lẹ và an toàn.

- Giáo dục học sinh ý thức tự rèn luyện , tự học để nâng cao khả năng cảm nhận của bản thân mình. Góp phần phục hồi chức năng cho hs, phát triển xúc giác và khã năng quan sát.

**II./ Chuẩn bị :**

-Địa điểm : sân trường

**III./Hoạt độngh dạy – học :**

**A./ Ổn định :**

**B./ Kiểm bài cũ :**

- Nêu lại tên bài học vừa rồi?

- Hãy xác định các hướng Đông – Tây – Nam – Bắc và các hướng trung gian ?

**C./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **Tiết 7 : Ngày dạy:27/10/2020**  **\* *Hoạt động 1:*** *Xác định hướng: Hướng 12 giờ ; hướng 06 giờ ; hướng 3 giờ ; hướng 9 giờ* ***.***  - Yêu cầu học sinh nêu lại cách xác định các hướng : Đông – Tây – Nam – Bắc.  - Trước mặt : 12 giờ  - Sau lưng : 06 giờ  - Bên phải : 3 giờ  - Bên trái : hướng 9 giờ  - Nhận xét hoạt động  ***\*. Hoạt động 2: luyện tập thực hành***  - Hướng dẫn học sinh di chuyển ra sân và hướng dẫn giúp học sinh đứng xoay mặt về phía trước mặt l **12 giờ** . Vậy phía sau lưng là hướng **6 giờ** , bên tay phải là hướng 3 ***giờ***  và bên tay trái là hướng ***9 giờ***  - Hướng dẫn cả tập thể lớp thực hành xác định lại phương hướng theo kt trên vài lần.  - Hướng dẫn tổ chức và phân nhóm cho học sinh thực hành luyện tập trên sân trường.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ.  **\* Củng cố:**  - Ta vừa học xong bài gì?  - hs nêu lại cách xác định và thực hiện lại cách xác định hướng đông, tây, nam, bắc?  **Tiết 8: Ngày dạy:03/11/2020**  **\* kiểm tra bài cũ:**  - cho biết mặt trời mọc hướng nào? Lặn hướng nào?  ( nếu qui định trước mặt là hướng Đông – hướng 12 giờ ?  **\* Hoạt động 1:** Xác định các hướng trung gian :  + Hướng 1 giờ ; 2 giờ ; 4 giờ ; 5 giờ ; 7 giờ ; 8 giờ ; 10 giờ ; 11 giờ …  - Tổ chức cho học sinh ghi nhớ  - Nhận xết  **\* Hoạt động 2: luyện tập.**  - Yêu cầu học sinh xác định các hướng và di chuyển theo các hướng .  - Tổ chức cho từng học sinh thực hành  - nhắc hs chú ý phát triển diện thị các yếu tố chung quanh khi luyện tập.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ cho hs.  - Chia nhóm cho hs luyện tập theo khu vực.  - Nhận xét hoạt động, biểu dương | Học sinh thực hành và xác định các hướng  - Học sinh nắm được các hướng v di chuyển theo các hướng đó theo yêu cầu của giáo viên  - Dựa vào hướng mặt trời mọc và lặng để xác định các hướng theo mặt đồng hồ  - Học sinh dựa vo mặt đồng hồ để xác định chính xác các hướng v di chuyển theo các hướng đó.  Học sinh luyện tập thực hnh . |
| **\* Hoạt động 3 : Củng cố - Nhận xét – dặn dò:**  2 -3 hs thực hiện xác định hướng : 12 giờ - 6 giờ ; 10 giờ ; 5 giờ  - Nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương. |  |

**XÁC ĐỊNH CÁC HƯỚNG KHÔNG GIAN THEO HƯỚNG**

**TUẦN 10 -11**

**LỚP 4**

**MẶT TRỜI MỌC VÀ LẶN**

**I./ Mục tiêu :**

- Sử dụng các giác quan còn lại của mình để phân biệt được các hướng ( 4 hướng ) , dựa vào hướng mặt trời mọc để xác định hướng. Biết xác định cc hướng : Đông Nam ; Đông Bắc ; Tây Nam ; Tây Bắc và di chuyển theo hướng trung gian đó.

- Thực hiện tốt việc xác định hướng để vận dụng vào định hướng di chuyển được mau lẹ và an toàn.

- Giáo dục học sinh ý thức tự rèn luyện , tự học để nâng cao khả năng cảm nhận của bản thân mình. Góp phần phục hồi chức năng cho hs, phát triển xúc giác và khã năng quan sát.

**II./ Chuẩn bị :**

-Địa điểm : sân trường

**III./Hoạt độngh dạy – học :**

**A./ Ổn định :** Báo cáo sĩ số

**B./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **Tiết 9: Ngày dạy:10/11/2020**  **\* *Hoạt động 1: Xác định hướng: Đông-Tây-Nam-Bắc***  - Yêu cầu học sinh nắm lại cách xác định các hướng : Đông – Tây – Nam – Bắc.  - Tổ chức cho từng học sinh xác định các hướng và di chuyển theo yêu cầu của giáo viên  - Quan sát hướng dẫn – sửa sai cho học sinh  - Nhận xét hoạt động  ***\*. Hoạt động 2: luyện tập thực hành***  - Hướng dẫn học sinh di chuyển ra sân và hướng dẫn giúp học sinh đứng xoay mặt về phía mặt trời mọc và cho biết đây là hướng ***đông***. Vậy phía sau lưng là hướng ***tây***, bên tay phải là hướng ***nam*** và bên tay trái là hướng ***bắc***.  - Hướng dẫn cả tập thể lớp thực hành xác định lại phương hướng theo kt trên vài lần.  - Hướng dẫn tổ chức và phân nhóm cho học sinh thực hành luyện tập trên sân trường.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ.  **\* Củng cố:**  - Ta vừa học xong bài gì?  - hs nêu lại cách xác định và thực hiện lại cách xác định hướng đông, tây, nam, bắc?  **Tiết 10: Ngày dạy:17/11/2020**  **\* kiểm tra bài cũ:**  - cho biết mặt trời mọc hướng nào? lặn hướng nào?  - làm thế nào ta xác định được hướng nam và hướng bắc ? 1-2 hs thực hiện.  **\* Hoạt động 1:** Xác định các hướng trung gian : Đông Nam – Đông Bắc – Tây Nam – Tây Bắc .  - Hướng dẫn học sinh :  + Giữa hướng Đông – hướng Nam : hướng Đông -Nam  + Giữa hướng Đông – hướng Bắc : hướng Đông - Bắc  + Giữa hướng Tây – hướng Nam : hướng Tây – Nam  + Giữa hướng Tây – hướng Bắc : hướng tây - Bắc  - Tổ chức cho học sinh ghi nhớ  - Nhận xt  **\* Hoạt động 2: luyện tập.**  - Yêu cầu học sinh xác định các hướng và di chuyển theo các hướng .  - Tổ chức cho từng học sinh thực hành  - nhắc hs chú ý phát triển diện thị các yếu tố chung quanh khi luyện tập.  - Gv theo dõi để nhắc nhỡ, giúp đỡ cho hs.  - chia nhóm cho hs luyện tập theo khu vực.  - nhận xét hoạt động, biểu dương | -buổi sáng sớm ở hướng đông  - buổi chiều tối ở hướng tây.  - Hs nêu ý kiến cá nhân.    - ra sân luyện tập thực hành theo hướng dẫn.  - luyện tập theo nhóm.  - xác định hướng đông, tây, nam, bắc  - hs thực hiện  Học sinh nắm được các hướng : Đông Nam ; Đông Bắc ; Tây Nam ; Tây Bắc  - hs luyện tập theo hướng dẫn.  - luyện tập nhóm theo khu vực. |
| **\* Hoạt động 3 : Củng cố - Nhận xét – dặn dò:**  2 -3 hs thực hiện xác định hướng : Đông Nam ; Đông Bắc ?  - nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương. |  |

**LỚP 4**

**Tuần: 12**

**Ngày dạy: 24/11/2020**

**KỸ THUẬT DÒ GẬY LÊN CẦU THANG**

**I./ Mục tiêu :**

- Giúp hs nắm kt, vận dụng để di chuyển lên xuống cầu thang dễ dàng, tự tin, an toàn. Tài liệu ĐHDC trang 20.

- rèn luyện tạo thành thói quen khi di chuyển

**II./ Chuẩn bị :**

-Địa điểm : cầu thang trường

- gậy

**III./Hoạt động dạy – học :**

**A./ Ổn định:**

**B./ Kiểm tra bài cũ :**

**+** Hãy nêu các hướng chính trong khơng gian ? Di chuyển theo các hướng đó ?

**C./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động củ a học sinh** |
| **\* Hoạt động 1:** *phổ biến nội dung*  - gv nêu tên bài: kt dò gậy lên cầu thang  - hỏi- đáp:   * + muốn bước lên bậc thang chính xác ta phải làm sao? * + thông thường khi di chuyển ta đi bên phía nào?....   **\* Hoạt động 2:** *Nội dung kt*  - GV nêu các bước thưc hiện kt cần nắm.  . Bước 1: Đầu gậy chạm nhẹ vào bậc thang- giữ nguyên- tiến đến đầu gậy.  . B2: Đo chiều rộng và cao của bậc thang, xác định hướng đi bên phải.  . B3: Tay tuột xuống nắm lấy thân gậy, cánh tay duỗi thẳng, thả lỏng.  . B4: Khi di chuyển cánh tay giữ nguyên, gậy xoay chéo,đầu gậy bậc vào mép thang thứ 3.  . B5: Khi đầu gậy hết bậc vào mép thang sẽ báo đã hết thang( khi đó còn 1 bước rưỡi là hết thang), quét gậy và trở lại kt dò gậy. | - hs nêu lại tên bài  - kiểm tra độ cao và rộng của từng bậc thang  - đi bên tay phải  - hs chú ý ghi chép   * Giải thích về chiều rộng , cao của từng bậc thang để điều chỉnh bước đi thích hợp. * HS nêu lại kt.   . |
| **\* Hoạt động 3:** *thực hành*   * Hướng dẫn hs đến cầu thang * Lần lượt hướng dẫn từng hs thực hành kt.   - GV luôn theo sát giúp đỡ, bảo hiểm. Sau mỗi đợt, gv cần nhận xét rút kinh nghiệm.  - cho hs giữ lối đi bên phải  - khi lên cầu thang vần có thể bị bước hụt gậy vì:  - gậy hụt đầu mép bậc thang nên không bật lên từng nấc thang theo từng bước chân đi lên.  - khi đi lên người hơi ngã về phía trước.  - cho hs luyện tập nhiều loại cầu thang khác nhau ( nếu có) | - Hs nêu lại đủ 5 bước của kt  - Hs theo dõi và thực hiện đúng yêu cầu của gv.  - Tập trung đến nơi thực hành ( cầu thang dãy k. thính  - HS di chuyển đến cầu thang tập trung.  - Theo thứ tự , hs thực hành từng em , những hs khác giữ trật tư.  - Khi thực hành cần hết sức tập trung, nghiêm túc và thực hiện đúng các bước kt. |
| **\* Hoạt động 4 :** *Củng cố - dặn dị*  - Giáo viên hệ thống lại bài học  - hs nêu lại các bước kt.  -Nhận xét tiết học  - Giáo viên nhận xét đánh giá lại kết quả tiết học , giao bài về nhà : Tiếp tục luyện tập |  |

**LỚP 4 Tuần 13**

**Ngày dạy:01/12/2020**

**KỸ THUẬT DÒ GẬY XUỐNG CẦU THANG**

**I. MỤC TIÊU:**

- Nắm trình tự kt, giúp hs thực hành được dễ dàng. Hs cần thuộc trình tự kt. luyện tập để áp dụng về sau..

- Không bị lúng túng khi gặp trường hợp phải sử dụng cầu thang.

**II. CHUẨN BỊ:**

Tài liệu ĐHDC trang 21, gậy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:**

**1. Ổn định :** báo cáo sĩ số

**2. kiểm tra bài cũ:**

Cho 1-2 hs thực hiện lại kt dò gậy lên cầu thang

**3. Bài mới:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| **\* Hoạt động 1:** phổ biến nội dung kt – cung cấp lí thuyết .  - GV nêu tên bài: KT dò gậy………………………..  - GV nêu các bước kt:  . B1: Khi đầu gậy hụt bậc thang, giữ nguyên đầu gậy tại đó.  . B2: Tiến đến đầu gậy, dùng gậy đo chiều rộng của cầu thang, giữ nguyên lối đi bên phải.  . B3: Đo chiều rộng và sâu của bậc thang.  . B4: Cánh tay duỗi thẳng, gậy hơi chéo trước thân người.  . B5: Đặt đầu gậy cách mép bậc thang thứ 2 độ 1 – 2 phân. Giữ nguyên vị thế của tay và gậy khi đi xuống, khi gậy chạm đất (đáythang) là đã báo ta biết hết thang( khi đó còn 1,5 bước nữa là hết thang)  . B6: Quét gậy khi hết thang, bước xuống và trở lại kt dò gậy đi tiếp.  **\*. Hoạt động 2:**  Giải thích về bề rộng của cầu thang, bề rộng của từng bậc thang.  -khi đi xuống người nên hơi ngã về phía sau.  -Tay luôn giữ nguyên để đầu gậy luôn chạm vào từng bậc thang. | - Hs nêu lại tên bài  - Nêu lại trình tự xuống cầu thang với gậy.     * Hs theo dõi , ghi chép   - Hs theo dõi để hiểu, nêu những ý kiến thắc mắc.   * Hs thảo luận. |
| **LỚP 4 Tuần 14**  **Ngày dạy:08/12/2020**  **\* Hoạt động 3 :** Luyện tập thực hành  - Giáo viên hướng dẫn từng học sinh luyện tập.  - Quan st + Cung cấp thêm kiến thức cho học sinh  - Nhận xét hoạt động thực hành của học sinh  - Nhận xét hoạt động | Ti liệu định hướng di chuyển  Học sinh luyện tập thực hành theo hướng dẫn của giáo viên. |

**D. Cũng cố:**

- so sánh điểm giống và khác nhau của 2 kt?

- kt dò gậy xuống… có mấy bước? Tại sao luôn giữ nguyên cánh tay để đầu gậy luôn chạm vào từng bậc thang?

**Đ. Nhận xét- dặn dò:**

- nêu ưu, khuyết điểm trong tiết học vừa qua.

- Tiết sau thực hành sử dụng gậy di chuyển trong khuôn viên trường

**LỚP 4 Tuần 15**

**Ngày dạy:15/12/2020**

**KĨ THUẬT DỊ GẬY DI CHUYỂN THEO LỘ TRÌNH CHO TRƯỚC**

**I./ Mục tiêu**

- Sử dụng tiếp tục kĩ thuật dò gậy để di chuyển trong khuôn viên trường, biết tìm lối đi thích hợp để tránh các chướng ngại vật, theo một lộ trình cho sẳn

- Thực hiện kĩ thuật dò gậy , vẽ cung đều … chính xác

- Giáo dục học sinh ý thức tự rèn luyện , tự học để nâng cao khả năng sử dụng gậy của bản thân mình, làm quen với thực tế để có kinh nghiệm tốt cho việc đi lại sau này được dễ dàng, an toàn…

**II./ Chuẩn bị** :

* Sân trường
* Còi, gậy, quãng đường di chuyển .

**III./ Hoạt động dạy – học** :

**A./ Ổn định :**

Báo cáo sĩ số

**B./ Kiểm bài cũ :**

- Nu những điều cần lưu ý khi đi bộ ?

C**./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **\* Hoạt động 1 :** Nhận lớp – phổ biến yêu cầu tiết học .  - Giáo viên nhận lớp nắm tình hình số lượng học sinh tại lớp đó.  - Giáo viên nêu tên bài học – và yêu cầu của việc tiếp thu kiến thức của bài học.  **\* Hoạt động 2 :** Ôn lại kĩ thuật vẽ cung đều và sửa sai nhịp gậy , nhắm hướng thẳng  - Yêu cầu học sinh nêu và thực hiện lại kĩ thuật - Giáo viên củng cố lại kĩ thuật cho học sinh  - Hướng dẫn học sinh dò gậy trong khuôn viên trường theo các lối đi.  - Giáo viên theo dõi, hướng dẫn lại các kĩ thuật  - Tổ chức cho học sinh di chuyển theo lộ trình : **Lớp – phòng y tế - phòng Đoàn – Nhà xe – nhà bảo vệ - lớp**  **LỚP 4 Tuần 16**  **Ngày dạy:22/12/2020**  **\* Hoạt động 1** : Kiểm tra + nhắc nhở kĩ thuật khi di chuyển  - Tại sao chng ta phải đi đúng nhịp gậy  + Tại sao chng ta phải vẽ cung đều  + Tại sao chng ta cần tập trung trong qua trình di chuyển ?  - Giáo viên nhắc nhở lại các yêu cầu ; lưu ý khi di chuyển  **\* Hoạt động 2 :** Hướng dẫn luyện tập thực hành  - Giáo viên tổ chức cho học sinh luyện tập ngoài sân trường, các lối đi hành lang…  - Giáo viên chia nhóm cho học sinh luyện tập theo từng yêu cầu  - Giáo viên theo dõi uốn nắn , giúp đỡ cho học sinh  - Giáo viên nhận xét hoạt động học  Tổ chức cho học sinh di chuyển theo 2 lộ trình :  + Lộ trình 1  + Lộ trình 2 | - Học sinh phát biểu thêm ý kiến về các hoạt động của tiết học.  - Cho học sinh thực hành lại kĩ thuật xoay gậy chéo.    - Một số yêu cầu khi di chuyển :  + Thực hiện đúng các yêu cầu về kĩ thuật  + Tập trung khi di chuyển , phát hiện những chướng ngại vật: tìm hiểu, tìm lối tránh …  + tập trung di chuyển đúng và thẳng đường  - chia nhóm luyện tập theo khu vực  Học sinh trả lời theo câu hỏi của giáo viên .  -Tập trung các giác quan trong quá trình di chuyển : phát hiện các sự vật hiện tượng trong quá trình di chuyển  Lộ trình 1 :  **Lớp – cầu thang – lên cầu thang – rẽ phải – phòng thư viện – hội trường – cầu thang – lớp học**  Lộ trình 2 : **Lớp – khu nhà ăn – lớp** |

**D/. Củng cố:**

Khi dò gậy trên đường ta cần kết hợp những kt gì?

**Đ/. Nhận xét – dặn dò:**

- nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương.

- tiết sau thực hành tiếp theo.

|  |
| --- |
| **Tuần 17**  **Lớp 4**  **Ngày dạy: 29/12/2020** |

**KĨ THUẬT DỊ GẬY DI CHUYỂN**

**THEO LỘ TRÌNH CHO TRƯỚC ( TT )**

**I./ Mục tiêu**

- Sử dụng tiếp tục kĩ thuật dò gậy để di chuyển trong khuôn viên trường, biết tìm lối đi thích hợp để tránh các chướng ngại vật, theo một lộ trình cho sẳn

- Thực hiện kĩ thuật dò gậy , vẽ cung đều … chính xác

- Giáo dục học sinh ý thức tự rèn luyện , tự học để nâng cao khả năng sử dụng gậy của bản thân mình, làm quen với thực tế để có kinh nghiệm tốt cho việc đi lại sau này được dễ dàng, an toàn…

**II./ Chuẩn bị** :

* Sân trường
* Còi, gậy, quãng đường di chuyển .

**III./ Hoạt động dạy – học** :

**A./ Ổn định :**

**B./ Kiểm bài cũ :**

- Nu những điều cần lưu ý khi đi bộ ?

C**./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **\* Hoạt động 1 :** Nhận lớp – phổ biến yêu cầu tiết học .  - Giáo viên nhận lớp nắm tình hình số lượng học sinh tại lớp đó.  - Giáo viên nêu tên bài học – và yêu cầu của việc tiếp thu kiến thức của bài học.  **\* Hoạt động 2 :** On lại kĩ thuật vẽ cung đều và sửa sai nhịp gậy , nhắm hướng thẳng  - Yêu cầu học sinh nêu và thực hiện lại kĩ thuật - Giáo viên củng cố lại kĩ thuật cho học sinh  - Hướng dẫn học sinh dò gậy trong khuôn viên trường theo các lối đi.  - Giáo viên theo dõi, hướng dẫn lại các kĩ thuật  - Tổ chức cho học sinh di chuyển theo lộ trình : **Lớp – phịng y tế - phịng Đoàn – Nhà xe – nhà bảo vệ - lớp**   |  | | --- | | **Tuần 18**  **Lớp 4**  **Ngày dạy: 05/01/2021** |   **\* Hoạt động 1** : Kiểm tra + nhắc nhở kĩ thuật khi di chuyển  - Tại sao chúng ta phải đi đúng nhịp gậy  + Tại sao chúng ta phải vẽ cung đều  + Tại sao chúng ta cần tập trung trong qua trình di chuyển ?  - Giáo viên nhắc nhở lại các yêu cầu ; lưu ý khi di chuyển  **\* Hoạt động 2 :** Hướng dẫn luyện tập thực hành  - Giáo viên tổ chức cho học sinh luyện tập ngoài sân trường, các lối đi hành lang…  - Giáo viên chia nhóm cho học sinh luyện tập theo từng yêu cầu  - Giáo viên theo dõi uốn nắn , giúp đỡ cho học sinh  - Giáo viên nhận xét hoạt động học  Tổ chức cho học sinh di chuyển theo 2 lộ trình :  + Lộ trình 1  + Lộ trình 2 | - Học sinh phát biểu thêm ý kiến về các hoạt động của tiết học.  - Cho học sinh thực hành lại kĩ thuật xoay gậy chéo.    - Một số yêu cầu khi di chuyển :  + Thực hiện đúng các yêu cầu về kĩ thuật  + Tập trung khi di chuyển , phát hiện những chướng ngại vật: tìm hiểu, tìm lối tránh …  + tập trung di chuyển đúng và thẳng đường  - chia nhóm luyện tập theo khu vực  Học sinh trả lời theo câu hỏi của giáo viên .  -Tập trung các giác quan trong quá trình di chuyển : phát hiện các sự vật hiện tượng trong quá trình di chuyển  Lộ trình 1 :  **Lớp – cầu thang – lên cầu thang – rẽ phải – phòng thư viện – hội trường – cầu thang – lớp học**  Lộ trình 2 : **Lớp – khu nhà ăn – lớp** |

**D/. Củng cố:**

Khi dò gậy trên đường ta cần kết hợp những kt gì?

**Đ/. Nhận xét – dặn dò:**

- nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương.

- tiết sau thực hành tiếp theo.