|  |
| --- |
| **TUẦN 19****LỚP 4****Ngày dạy 12/01/2021**  |

**KĨ THUẬT DỊ GẬY DI CHUYỂN THEO LỘ TRÌNH CHO TRƯỚC CÓ CHƯỚNG NGẠI VẬT**

**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 :**

 - Nêu 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**

|  |
| --- |
| **TUẦN 20****LỚP 4****Ngày dạy 19/01/2021**  |

**\* 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 vựcHọc sinh trả lời theo cua 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**

|  |
| --- |
| **TUẦN 20 LỚP 4****Ngày dạy: 26/01/2021** |

**KĨ THUẬT DỊ GẬY DI CHUYỂN**

**THEO LỘ TRÌNH CHO TRƯỚC CÓ CHƯỚNG NGẠI VẬT**

**I./ Mục tiêu**

 - Học sinh tiếp tục sử dụng 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 :** 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 ( sử dụng các chướng ngại vật )** **\* 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- *Tránh được các chướng ngại vật : Ghế Giáo viên , ghế học sinh và các chướng ngại av65t khc ( nếu cĩ )* Học sinh trả lời theo cuả hỏi của giáo viên . -Tập trung cc gic 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

**TUẦN 22 LỚP 4**

**Ngày dạy: 09/02/2021**

 **KĨ THUẬT SỬ DỤNG GẬY DI CHUYỂN**

 **ĐẾN HỘI TRƯỜNG**

**I./ Mục tiêu :**

 - Học sinh tiếp tục luyện tập lại kĩ thuật với gậy –:qua lối hẹp ; khi qua cửa ; khi qua mương rnh ; khi đi vào dy ghế băng ngồi ….

 - Giáo dục học sinh ý thức biết p dụng cc kĩ thuật để di chuyển an tồn với người hướng dẫn sng

 - Luyện tập để tạo thành thói quen.

**II./ Chuẩn bị :**

* Địa điểm : Trên sân trường
* Các lối đi hành lang, vách tường, điểm đích ( mục tiêu)

**III./ Hoạt động dạy – học :**

 **1/ Ổn định tổ chức :**

 Học sinh tập trung báo cáo sĩ số lớp.

 **2/ Kiểm tra bài cũ :**

 Cho học sinh thực hiện

 - cho hs thực hiện lại kt nhắm hướng thẳng dựa vào mặt phẳng

 **3/ Hoạt động dạy – học :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **\* Hoạt động 1 :** Phổ biến nội dung học tập - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học : Kĩ thuật sử dụng gậy di chuyển đến hội trường  Tập hợp học sinh theo hàng ngang - Tổ chức cho học sinh thực hiện ôn các kĩ thuật : an toàn trên, dưới, ngang.- Nhận xét hoạt động.  | - Học sinh theo dõi nắm được nội dung, yêu cầu tiết học. |
| \* **Hoạt động 2 :** *cung cấp lí thuyết**- Giáo viên hướng dẫn + cung cấp kiến thức cho học sinh về cc kĩ thuật :* *-*Kĩ thuật qua lối hẹp - Kĩ thuật qua cửa - Kĩ thuật và dãy ghế băng ngồi -=>Yêu cầu học sinh nhắc lại kĩ thuật => Hướng dẫn và củng cố kiến thức cho học sinh => Nhận xét hoạt động  | - Học sinh nắm được các kiến thức về các kĩ thuật khi di chuyển với người hướng dẫn sng - Nêu lại kĩ thuật  |
| ***Thực hành kĩ thuật*** *1./ Kĩ thuật qua lối hẹp với gậy*  | *Từng cá nhân thực hành kĩ thuật :* *+ Thực hiện đúng kĩ thuật* *+ Di chuyển hợp lí* *+ Tránh các chướng ngại vật* *+ Dò tìm lối đi* *+ Dò tìm các chướng ngại vật*  |
| *2./ Kĩ thuật đi vào dy ghế băng ngồi*  |  *Từng cá nhân thực hành kĩ thuật :* *+ Thực hiện đúng kĩ thuật* *+ Di chuyển hợp lí* *+ Tránh các chướng ngại vật* *+ Dò tìm lối đi* *+ Dò tìm các chướng ngại vật* |
| *3./ Kĩ thuật đi qua cửa*  | *Từng cá nhân thực hành kĩ thuật :* *+ Thực hiện đúng kĩ thuật* *+ Di chuyển hợp lí* *+ Tránh các chướng ngại vật* *+ Dò tìm lối đi* *+ Dò tìm các chướng ngại vật* |

 D**./ Củng cố :**

 - Nêu lại tên kt?

 **Đ/. Nhận xét – dặn dò:**

* Nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương
* Về luyện tập và vận dụng kt khi di chuyển đến các mục tiêu gần.

- Bài sau : Kĩ thuật sử dụng gậy

 **KĨ THUẬT SỬ DỤNG GẬY DI CHUYỂN ĐẾN HỘI TRƯỜNG ( tt )**

**TUẦN 24**

**LỚP 4**

**Ngày dạy: 23/02/2021**

**I./ Mục tiêu :**

 - Học sinh tiếp tục luyện tập lại kĩ thuật với gậy –:qua lối hẹp ; khi qua cửa ; khi qua mương rnh ; khi đi vào dy ghế băng ngồi ….

 - Giáo dục học sinh ý thức biết p dụng cc kĩ thuật để di chuyển an tồn với người hướng dẫn sng

 - Luyện tập để tạo thành thói quen.

**II./ Chuẩn bị :**

* Địa điểm : Trên sân trường
* Các lối đi hành lang, vách tường, điểm đích ( mục tiêu)

**III./ Hoạt động dạy – học :**

 **1/ Ổn định tổ chức :**

 Học sinh tập trung báo cáo sĩ số lớp.

 **2/ Kiểm tra bài cũ :**

 Cho học sinh thực hiện

 - cho hs thực hiện lại kt nhắm hướng thẳng dựa vào mặt phẳng

 **3/ Hoạt động dạy – học :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **\* Hoạt động 1 :** Phổ biến nội dung học tập - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học : Kĩ thuật sử dụng gậy di chuyển đến hội trường  Tập hợp học sinh theo hàng ngang - Tổ chức cho học sinh thực hiện ôn các kĩ thuật : an toàn trên, dưới, ngang.- Nhận xét hoạt động.  | - Học sinh theo dõi nắm được nội dung, yêu cầu tiết học. |
| \* **Hoạt động 2 :** *cung cấp lí thuyết**- Giáo viên hướng dẫn + cung cấp kiến thức cho học sinh về cc kĩ thuật :* *-*Kĩ thuật qua lối hẹp - Kĩ thuật qua cửa - Kĩ thuật vào dãy ghế băng ngồi -=>Yêu cầu học sinh nhắc lại kĩ thuật => Hướng dẫn và củng cố kiến thức cho học sinh => Nhận xét hoạt động  | - Học sinh nắm được cc kiến thức về các kĩ thuật khi di chuyển với người hướng dẫn sáng - Nêu lại kĩ thuật  |
| ***Thực hành kĩ thuật*** *1./ Kĩ thuật qua lối hẹp với gậy*  |  |
| *2./ Kĩ thuật đi vào dãy ghế băng ngồi*  |  |
| *3./ Kĩ thuật đi qua cửa*  |  |

 D**./ Củng cố :**

 - Nêu lại tên kt?

 **Đ/. Nhận xét – dặn dò:**

* Nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương

|  |
| --- |
| **TUẦN 26 – LỚP 4** **Ngày dạy: 09/3/2021** |

 **KỸ THUẬT QUA THẾ ĐƯỜNG GỒ GHỀ**

**I./ Mục tiêu :**

- Giúp hs nắm và hiểu được thế nào là đường gồ ghề, mục đích của kt. có phản ứng đúng, nhanh để thực hiện lại kt khi đi với người sáng hoặc tự đi lại 1 mình có độ an toàn cao. vận dụng tốt vào thực tế hằng ngày sau này.

 - Rèn luyện kỹ năng di chuyển và giáo dục thói quen khi di chuyển với các thế đường trong thực tế.

**II./ Chuẩn bị :**

-Địa điểm : lớp học.

**III./Hoạt độngh dạy – học :**

 **1./ Ổn định :**

Báo cáo sĩ số

 **2./ Kiểm bài cũ :**

-Nêu lại kt qua lối hẹp khi đi với người hướng dẫn sáng?

 - 1-2 hs thực hiện lại kt .

 **3./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
|  **Nội dung :** **a. Hoạt động 1:** Lí thuyết - Thế nào là đất gồ ghề? Mương rãnh?- trong khu vực trường ta chổ nào có thế đất gồ ghề? Mương rãnh?- Những nơi nào thường có thế đất gồ ghề, muơng rãnh nhiều nhất mà em biết?- các em có thường gặp trường hợp này không?- em hãy nêu cách ứng phó của em trong trường hợp này?- gv kết luận lại những nội dung vừa hỏi đáp.- nhận xét hoạt động**b. Hoạt động 2: thực hành** \* Gv nêu trình tự kt:+ ở thế đất gồ ghề thì chân bước chậm, cao+ qua hào rãnh, nên cho đứng lại ngang hàng và báo cho biết mức độ rộng của hào sau đó cùng bước 1 lượt.- hướng dẫn thực hành cho từng hs.- Cần luyện tập nhiều để tạo thói quen mạnh dạn, tự tin. - nhận xét hoạt động, biểu dương | * lỏm chỏm, không = phẳng, có khe, vũng nước…
* phía sau khu nội trú
* nông thôn, đồng ruộng…
* hs nêu theo nhận biết
* … nt …
* hs theo dõi.
* hs theo dõi.
* thực hành theo hướng dẫn tại những nơi có các thế đất trên.
 |
| **\*** Thực hành - Giáo viên tổ chức cho học sinh thực hành : + Di chuyển với gậy với quảng đường nhật định ( có tính thời gian ) + Di chuyển tránh chướng ngại vật ( có tính thời gian ) + Di chuyển tìm hiểu cc mục tiêu trong trường ( thế đất gồ ghề - mương rnh ) - Nhận xt hoạt động  | **-** Học sinh sừ dụng gậy để di chuyển : mỗi cá nhân học sinh phải di chuyển ít nhất 3 đợt **- Học sinh nêu cảm nhận của mình khi di chuyển qua thế đất gồ ghề - mương rãnh**  |

**4/. Củng cố:**

* khi đi trên đất gồ ghề, mương rãnh thì ta đi như thế nào?
* làm thế nào ta nhận biết?
* 1-2 hs thực hiện lại kt vừa học?

 **5/. Nhận xét – dặn dò:**

 - nhận xét tiết học vừa qua, biểu dương.

 - tiết sau kt qua cửavới người hướng dẫn sáng.

|  |
| --- |
| **TUẦN 27– LỚP 4****Ngày dạy: 16/3/2021**  |

**KỸ THUẬT**

**QUA THẾ ĐƯỜNG GỒ GHỀ (tiếp)**

**I./ Mục tiêu :**

- Giúp hs nắm và hiểu được thế nào là đường gồ ghề, mục đích của kt. có phản ứng đúng, nhanh để thực hiện lại kt khi đi với người sáng hoặc tự đi lại 1 mình có độ an toàn cao. vận dụng tốt vào thực tế hằng ngày sau này.

 - Rèn luyện kỹ năng di chuyển và giáo dục thói quen khi di chuyển với các thế đường trong thực tế.

**II./ Chuẩn bị :**

-Địa điểm : lớp học.

**III./Hoạt độngh dạy – học :**

 **1./ Ổn định :**

Báo cáo sĩ số

 **2./ Kiểm bài cũ :**

-Nêu lại kt qua lối hẹp khi đi với người hướng dẫn sáng?

 - 1-2 hs thực hiện lại kt .

 **3./ Bài mới :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
|  **Nội dung :** **a. Hoạt động 1:** Lí thuyết - Thế nào là đất gồ ghề? Mương rãnh?- trong khu vực trường ta chổ nào có thế đất gồ ghề? Mương rãnh?- Những nơi nào thường có thế đất gồ ghề, muơng rãnh nhiều nhất mà em biết?- các em có thường gặp trường hợp này không?- em hãy nêu cách ứng phó của em trong trường hợp này?- gv kết luận lại những nội dung vừa hỏi đáp.- nhận xét hoạt động**b. Hoạt động 2: thực hành** \* Gv nêu trình tự kt:+ ở thế đất gồ ghề thì chân bước chậm, cao+ qua hào rãnh, nên cho đứng lại ngang hàng và báo cho biết mức độ rộng của hào sau đó cùng bước 1 lượt.- hướng dẫn thực hành cho từng hs.- Cần luyện tập nhiều để tạo thói quen mạnh dạn, tự tin. - nhận xét hoạt động, biểu dương | * lỏm chỏm, không = phẳng, có khe, vũng nước…
* phía sau khu nội trú
* nông thôn, đồng ruộng…
* hs nêu theo nhận biết
* … nt …
* hs theo dõi.
* hs theo dõi.
* thực hành theo hướng dẫn tại những nơi có các thế đất trên.
 |
| **\***  Thực hành - Gio vin tổ chức cho học sinh thực hành : + Di chuyển với gậy với quảng đường nhật định ( có tính thời gian ) + Di chuyển tránh chướng ngại vật ( có tính thời gian ) + Di chuyển tìm hiểu cc mục tiêu trong trường ( thế đất gồ ghề - mương rãnh ) - Nhận xt hoạt động  | **-** Học sinh sừ dụng gậy để di chuyển : mỗi c nhn học sinh phải di chuyển ít nhất 3 đợt **- Học sinh nếu cảm nhận của mình khi di chuyển qua thế đất gồ ghề - mương rãnh**  |

**TUẦN 28 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 23/3/2021**

 KĨ THUẬT SỬ DỤNG GẬY QUA HỐ RÃNH

I./ Mục tiêu :

 - Học sinh biết vận dụng kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyn qua hố rãnh

 - Học sinh rèn kĩ năng thực hành di chuyển với gậy khi di chuyển

 - Giáo dục học sinh ý thức trong việc di chuyển phải đảm bảo an tồn

II./ Chuẩn bị :

 - Địa điểm tập luyện ( mơ hình )

III./ Hoạt động dạy – học

 A./ Ổn định : Tập trung học sinh + Nắm sĩ số

 B./ Kiểm bài cũ :

 C./ Hoạt động dạy học :

\*  ***Hướng dẫn kĩ thuật***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định + kiểm bài cũ* - Gio vin giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu. - Kiểm bài cũ : Kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyển qua thế đất gồ ghề + Giáo viên cho 2 học sinh kiểm tra - Giáo viên nhận xét hoạt động  | - Kĩ thuật sử dụng gậy qua hố rãnh - 2 học sinh được kiểm tra : cách vẽ cung đều – cách đi đúng nhịp gậy – cách xác định chướng ngại vật … + Biết cách di chuyển : bước cao chân khi qua các thế đất gồ ghề …  |
| **\* Hoạt động 2 :** *Ôn lại kĩ thuật đi đúng nhịp gậy - đi gậy cho – vẽ cung đều – cách tránh chướng ngại vật* *-* Nêu yêu cầu của phần luyện tập - Tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập - Quan sát + hướng dẫn giúp đỡ học sinh khi luyện tập *-* Nhận xett hoạt động  | + Đi phải đúng nhịp gậy , cung vẽ phải đều – phải đảm bảo đủ che hai vai khi vẽ cung , không vẽ lệch ra ngòai \_ 01 học sinh thực hành / 1 lần : đoạn đường 20 mét  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Kĩ thuật sử dụng gậy qua hố rãnh* - Giáo viên cung cầp kĩ thuật cho học sinh nắm- Tổ chức cho học sinh nắm chắc kĩ thuật tại lớp - Nhận xét hoạt động  | **Kĩ thuật :** - Giữ nguyên đầu gậy khi gậy khi chạm vào hố rãnh - Tiến đến đầu gậy - Dùng gậy đo chiều rộng của hố rãnh, ướm thử độ sâu -Tập trung trước khi bước qua - Tay nắm gậy , gậy kẹp sát thân người thoải mái - Có thể bước qua ( chân trước chân sau ) hoặc có thể bậc cả hai chân qua cng một lúc. - Khi qua hố rãnh , trở lại di chuyển bình thường.  |

D./ Củng cố :

 - Nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy khi qua hố rãnh ?

 - Giáo dục học sinh thường xuyên luyện tập với gậy

Đ./Nhận xét – Dặn dò :

 - Nhận xét tiết học

 - Bài sau : luyện tập thực hành :

**TUẦN 29 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 30/3/2021**

***\* Luyện tập thực hành***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định* *+ kiểm bài cũ* - Giáo viên giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu.+ yêu cầu của giờ học - Kiểm bài cũ : + Em hãy nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy qua hố rãnh ? + Giáo viên cho 1 học sinh kiểm tra + Giáo viên nhận xét hoạt động  | - Luyện tập thực hành : sử dụng di chuyển vượt qua hố rãnh- 1 học sinh được kiểm tra  |
| **\* Hoạt động 2 : Ô***n lại phần lí thuyết + tiếp cận thực hành* **Kĩ thuật :** - Giữ nguyên đầu gậy khi gậy khi chạm vào hố rãnh - Tiến đến đầu gậy - Dùng gậy đo chiều rộng của hố rãnh, ướm thử độ sâu -Tập trung trước khi bước qua - Tay nắm gậy , gậy kẹp s1t thân người thoải mái - Có thể bước qua ( chân trước chn sau ) hoặc cĩ thể bậc cả hai chân qua cùng một lúc. - Khi qua hố rãnh , trở lại di chuyển bình thường. *-* Nhận xét hoạt động  |  - Học sinh nêu lại lí thuyết - Từng cá nhân học sinh di chuyển và thực hành theo lí thuyết đã được cung cấp. + Di chuyển đoạn đường khoảng 30 mét + Có chướng ngại vật l hố rãnh  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Luyện tập thực hành*- Giáo viên nêu yêu cầu của việc luyện tập - Giáo viên tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập. - Quan sát , hướng dẫn và giúp đỡ cho học sinh - Tổ chức luyện tập + Luyện tập với giáo viên - Nhận xét hoạt động  | - Tập trung trong quá trình di chuyển – không làm việc riêng. + Từng cá nhân học sinh luyện tập với giáo viên ít nhất 1 lần / 1 học sinh + Học sinh luyện tập 5 lần / học sinh  |

D./ Củng cố :

 - Thực hành kĩ thuật sử dụng gậy qua hố rãnh ?

 - Giáo dục học sinh ý thức tốt trong việc luyện tập sử dụng gậy thường xuyên

Đ./Nhận xt – Dặn dị :

 - Nhận xét tiết học

 - Bài sau : Kĩ thuật sử dụng gậy xuống cầu thang

**TUẦN 30 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 06/4/2021**

KĨ THUẬT SỬ DỤNG GẬY QUA ĐƯỜNG MỊN, GỜ ĐẤT

I./ Mục tiêu :

 - Học sinh biết vận dụng kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyên qua đường mịn

 - Học sinh rèn kĩ năng thực hành di chuyển với gậy khi di chuyển

 - Giáo dục học sinh ý thức trong việc di chuyển phải đảm bảo an tồn

II./ Chuẩn bị :

 - Địa điểm tập luyện ( mơ hình )

III./ Hoạt động dạy – học

 A./ Ổn định : Tập trung học sinh + Nắm sĩ số

 B./ Kiểm bài cũ :

 C./ Hoạt động dạy học :

\*  ***Hướng dẫn kĩ thuật***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định + kiểm bài cũ* - Giáo viên giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu. - Kiểm bài cũ : Kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyển qua thế đất gồ ghề + Giáo viên cho 2 học sinh kiểm tra - Giáo viên nhận xt hoạt động  | - Kĩ thuật sử dụng gậy qua đường mịn , gờ đất - 2 học sinh được kiểm tra : cch vẽ cung đều – cách đi đúng nhịp gậy – cách xác định chướng ngại vật … + Biết cch di chuyển : bước cao chn khi qua các thế đất gồ ghề …  |
| **\* Hoạt động 2 :** *Ôn lại kĩ thuật đi đúng nhịp gậy - đi gậy cho – vẽ cung đều – cách tránh chướng ngại vật* *-* Nêu yêu cầu của phần luyện tập - Tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập - Quan sát + hướng dẫn giúp đỡ học sinh khi luyện tập *-* Nhận xt hoạt động  | + Đi phải đúng nhịp gậy , cung vẽ phải đều – phải đảm bảo đủ che hai vai khi vẽ cung , không vẽ lệch ra ngồi \_ 01 học sinh thực hành / 1 lần : đoạn đường 20 mét  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Kĩ thuật sử dụng gậy qua đường mịn , gờ đất*- Giáo viên cung cầp kĩ thuật cho học sinh nắm- Tổ chức cho học sinh nắm chắc kĩ thuật tại lớp - Nhận xét hoạt động  | **Kĩ thuật :** - Tiến đến đầu gậy - Dng gậy đo chiều rộng của ho rnh, ướm thử độ su -Tập trung trước khi bước qua - Tay nắm gậy , gậy kẹp s1t thân người thoải mái - Có thể bước qua ( chân trước chân sau ) hoặc có thể bậc cả hai chn qua cùng một lúc. - Khi qua hố rãnh , trở lại di chuyển bình thường.  |

D./ Củng cố :

 - Nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy khi qua hố rãnh ?

 - Giáo dục học sinh thường xuyên luyện tập với gậy

Đ./Nhận xét – Dặn dò :

 - Nhận xét tiết học

 - Bài sau : luyện tập thực hành :

**TUẦN 31 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 13/4/2021**

***Luyện tập thực hành***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định* *+ kiểm bài cũ* - Giáo viên giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu.+ yêu cầu của giờ học - Kiểm bài cũ : + Em hãy nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy qua hố rành ? + Giáo viên cho 1 học sinh kiểm tra + Giáo viên nhận xét hoạt động  | - Luyện tập thực hành : sử dụng di chuyển vượt qua hố rãnh- 1 học sinh được kiểm tra  |
| **\* Hoạt động 2 :** *Ôn lại phần lí thuyết* *+ tiếp cận thực hành* **Kĩ thuật :** - Giữ nguyên đầu gậy khi gậy khi chạm vào hố rãnh - Tiến đến đầu gậy - Dùng gậy đo chiều rộng của hố rãnh, ướm thử độ sâu -Tập trung trước khi bước qua - Tay nắm gậy , gậy kẹp s1t thân người thoải mái - Có thể bước qua ( chân trước chân sau ) hoặc có thể bậc cả hai chân qua cùng một lúc. - Khi qua hố rãnh , trở lại di chuyển bình thường. *-* Nhận xét hoạt động  |  - Học sinh nu lại lí thuyết - Từng cá nhân học sinh di chuyển và thực hành theo lí thuyết đã được cung cấp. + Di chuyển đoạn đường khoảng 30 mét + Có chướng ngại vật l hố rãnh  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Luyện tập thực hành*- Giáo viên nêu yêu cầu của việc luyện tập - Giáo viên tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập. - Quan st , hướng dẫn và giúp đỡ cho học sinh - Tổ chức luyện tập + Luyện tập với giáo viên - Nhận xét hoạt động  | - Tập trung trong quá trình di chuyển – không làm việc riêng. + Từng cá nhân học sinh luyện tập với giáo viên ít nhất 1 lần / 1 học sinh + Học sinh luyện tập 5 lần / học sinh  |

**TUẦN 32 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 20/4/2021**

KĨ THUẬT SỬ DỤNG GẬY QUA ĐƯỜNG MỊN, GỜ ĐẤT

I./ Mục tiêu :

 - Học sinh biết vận dụng kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyên qua đường mịn

 - Học sinh rèn kĩ năng thực hành di chuyển với gậy khi di chuyển

 - Giáo dục học sinh ý thức trong việc di chuyển phải đảm bảo an tồn

II./ Chuẩn bị :

 - Địa điểm tập luyện ( mơ hình )

III./ Hoạt động dạy – học

 A./ Ổn định : Tập trung học sinh + Nắm sĩ số

 B./ Kiểm bài cũ :

 C./ Hoạt động dạy học :

\*  ***Hướng dẫn kĩ thuật***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định + kiểm bài cũ* - Giáo viên giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu. - Kiểm bài cũ : Kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyển qua thế đất gồ ghề + Giáo viên cho 2 học sinh kiểm tra - Giáo viên nhận xt hoạt động  | - Kĩ thuật sử dụng gậy qua đường mịn , gờ đất - 2 học sinh được kiểm tra : cch vẽ cung đều – cách đi đúng nhịp gậy – cách xác định chướng ngại vật … + Biết cch di chuyển : bước cao chn khi qua các thế đất gồ ghề …  |
| **\* Hoạt động 2 :** *Ôn lại kĩ thuật đi đúng nhịp gậy - đi gậy cho – vẽ cung đều – cách tránh chướng ngại vật* *-* Nêu yêu cầu của phần luyện tập - Tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập - Quan sát + hướng dẫn giúp đỡ học sinh khi luyện tập *-* Nhận xt hoạt động  | + Đi phải đúng nhịp gậy , cung vẽ phải đều – phải đảm bảo đủ che hai vai khi vẽ cung , không vẽ lệch ra ngồi \_ 01 học sinh thực hành / 1 lần : đoạn đường 20 mét  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Kĩ thuật sử dụng gậy qua đường mịn , gờ đất*- Giáo viên cung cầp kĩ thuật cho học sinh nắm- Tổ chức cho học sinh nắm chắc kĩ thuật tại lớp - Nhận xét hoạt động  | **Kĩ thuật :** - Tiến đến đầu gậy - Dng gậy đo chiều rộng của ho rnh, ướm thử độ su -Tập trung trước khi bước qua - Tay nắm gậy , gậy kẹp s1t thân người thoải mái - Có thể bước qua ( chân trước chân sau ) hoặc có thể bậc cả hai chn qua cùng một lúc. - Khi qua hố rãnh , trở lại di chuyển bình thường.  |

D./ Củng cố :

 - Nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy khi qua hố rãnh ?

 - Giáo dục học sinh thường xuyên luyện tập với gậy

Đ./Nhận xét – Dặn dò :

 - Nhận xét tiết học

 - Bài sau : luyện tập thực hành :

**TUẦN 33 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 27/4/2021**

***Luyện tập thực hành***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định* *+ kiểm bài cũ* - Giáo viên giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu.+ yêu cầu của giờ học - Kiểm bài cũ : + Em hãy nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy qua hố rành ? + Giáo viên cho 1 học sinh kiểm tra + Giáo viên nhận xét hoạt động  | - Luyện tập thực hành : sử dụng di chuyển vượt qua hố rãnh- 1 học sinh được kiểm tra  |
| **\* Hoạt động 2 :** *Ôn lại phần lí thuyết* *+ tiếp cận thực hành* **Kĩ thuật :** - Giữ nguyên đầu gậy khi gậy khi chạm vào hố rãnh - Tiến đến đầu gậy - Dùng gậy đo chiều rộng của hố rãnh, ướm thử độ sâu -Tập trung trước khi bước qua - Tay nắm gậy , gậy kẹp s1t thân người thoải mái - Có thể bước qua ( chân trước chân sau ) hoặc có thể bậc cả hai chân qua cùng một lúc. - Khi qua hố rãnh , trở lại di chuyển bình thường. *-* Nhận xét hoạt động  |  - Học sinh nu lại lí thuyết - Từng cá nhân học sinh di chuyển và thực hành theo lí thuyết đã được cung cấp. + Di chuyển đoạn đường khoảng 30 mét + Có chướng ngại vật l hố rãnh  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Luyện tập thực hành*- Giáo viên nêu yêu cầu của việc luyện tập - Giáo viên tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập. - Quan st , hướng dẫn và giúp đỡ cho học sinh - Tổ chức luyện tập + Luyện tập với giáo viên - Nhận xét hoạt động  | - Tập trung trong quá trình di chuyển – không làm việc riêng. + Từng cá nhân học sinh luyện tập với giáo viên ít nhất 1 lần / 1 học sinh + Học sinh luyện tập 5 lần / học sinh  |

**TUẦN 34 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 04/5/2021**

KĨ THUẬT ĐI CẶP LỀ TƯỜNG

I./ Mục tiêu :

 - Học sinh biết vận dụng kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyên theo lề tường

 - Học sinh rèn kĩ năng thực hành di chuyển với gậy khi di chuyển

 - Giáo dục học sinh ý thức trong việc di chuyển phải đảm bảo an tòan

II./ Chuẩn bị :

 - Địa điểm tập luyện

III./ Hoạt động dạy – học

 A./ Ổn định : Tập trung học sinh + Nắm sĩ số

 B./ Kiểm bài cũ :

 C./ Hoạt động dạy học :

\*  ***Hướng dẫn kĩ thuật***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định + kiểm bài cũ* - Giáo viên giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu. - Kiểm bài cũ : Kĩ thuật sử dụng gậy khi di chuyển qua thế đất gồ ghề ( chướng ngại vật ) + Giáo viên cho 2 học sinh kiểm tra - Giáo viên nhận xt hoạt động  | - Kĩ thuật sử dụng gậy đi cặp lề tường - 2 học sinh được kiểm tra : cách vẽ cung đều – cách đi đúng nhịp gậy – cách xác định chướng ngại vật … + Biết cách di chuyển : bước cao chân khi qua các thế đất gồ ghề …  |
| **\* Hoạt động 2 :** *Ôn lại kĩ thuật đi đúng nhịp gậy - đi gậy cho – vẽ cung đều – cách tránh chướng ngại vật* *-* Nêu yêu cầu của phần luyện tập - Tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập - Quan sát + hướng dẫn giúp đỡ học sinh khi luyện tập *-* Nhận xét hoạt động  | + Đi phải đúng nhịp gậy , cung vẽ phải đều – phải đảm bảo đủ che hai vai khi vẽ cung , không vẽ lệch ra ngồi \_ 01 học sinh thực hành / 1 lần : đoạn đường 20 mét  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Kĩ thuật sử dụng gậy đi cặp lề tường* - Giáo viên cung cầp kĩ thuật cho học sinh nắm- Tổ chức cho học sinh nắm chắc kĩ thuật tại lớp - Nhận xét hoạt động  | **Kĩ thuật :** - Nhắm hướng thẳng bằng cạnh bàn chân - Đầu gậy sát mép tường - Khi di chuyển chân sát tường bước trước - dụng kĩ thuật dị gậy  |

D./ Củng cố :

 - Nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy khi đi cặp lề tường ?

 - Giáo dục học sinh thường xuyên luyện tập với gậy

Đ./Nhận xét – Dặn dò :

 - Nhận xét tiết học

 - Bi sau : luyện tập thực hành :

**TUẦN 35 – LỚP 4**

**Ngày dạy: 11/5/2021**

***\* Luyện tập thực hành***

|  |  |
| --- | --- |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **\* Hoạt động 1** : *Ổn định* *+ kiểm bài cũ* - Giáo viên giới thiệu nội dung tiết học + kiến thức cần tiếp thu.+ yêu cầu của giờ học - Kiểm bài cũ : + Em hãy nêu lại kĩ thuật sử dụng gậy khi đi cặp lề tường + Giáo viên cho 1 học sinh kiểm tra + Giáo viên nhận xét hoạt động  | - Luyện tập thực hành : sử dụng gậy đi cặp lề tường - 1 học sinh được kiểm tra  |
| **\* Hoạt động 2 :** *Ôn lại phần lí thuyết + tiếp cận thực hành* **Kĩ thuật :** - Nhắm hướng thẳng bằng cạnh bàn chân - Đầu gậy sát mép tường - Khi di chuyển chân sát tường bước trước - dụng kĩ thuật dị gậy *-* Nhận xét hoạt động  |  - Học sinh nêu lại lí thuyết - Từng cá nhân học sinh di chuyển và thực hành theo lí thuyết đã được cung cấp. + Di chuyển đoạn đường khoảng 30 mét + Có chướng ngại vật  |
| \* **Hoạt động 3 :**  *Luyện tập thực hành*- Giáo viên nêu yêu cầu của việc luyện tập - Giáo viên tổ chức cho từng cá nhân học sinh luyện tập. - Quan sát , hướng dẫn và giúp đỡ cho học sinh - Tổ chức luyện tập + Luyện tập với giáo viên - Nhận xét hoạt động  | - Tập trung trong quá trình di chuyển. + Từng cá nhân học sinh luyện tập với giáo viên ít nhất 1 lần / 1 học sinh + Học sinh luyện tập 5 lần / học sinh  |