|  |  |
| --- | --- |
| **UỶ BAN NHÂN DÂN QUẬN 5**  **TRƯỜNG THCS BA ĐÌNH**  **TỔ: VĂN THỂ MỸ /** NHÓM GDTC | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

**BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT.**

Năm học 2022 - 2023

**I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH:**

**1. Số lớp:** 42 **Số học sinh:** 1760 / **Số học sinh học chuyên đề lựa chọn:** 0**.**

**2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 05 / Trình độ đào tạo**: Cao đẳng: 01 / Đại học: 04 / Trên đại học: 0

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên:** Tốt: 05 / Khá: 0 / Đạt: 0 / Chưa đạt: 0

**3. Thiết bị dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/thực hành** | **Ghi chú** |
| 1 | Còi | 5 cái | Trong tất cả các Chủ đề/Nội dung |  |
| 2 | Tranh ảnh kỹ thuật | 50 cái | Trong tất cả các Chủ đề/Nội dung |  |
| 3 | Mắc cơ/chóp nón | 50 cái | Trong tất cả các Chủ đề/Nội dung |  |
| 4 | Dây thun | 30 sợi | Trong các Chủ đề/Nội dung: Chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình, trò chơi phát triển thể lực. |  |
| 5 | Thang dây | 06 cái | Trong tất cả chủ đề/Nội dungbài tập bổ trợ / trò chơi phát triển thể lực |  |
| 6 | Băng keo dán vạch | 03 cuộn | Trong tất cả các Chủ đề/Nội dung |  |
| 7 | Dây Ruy băng vạch đích | 01 cuộn | Trong các Chủ đề/Nội dung: Chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình, trò chơi phát triển thể lực. |  |
| 8 | Thước dây | 03 cuộn | Trong các Chủ đề/Nội dung: Chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình, ném bóng, trò chơi phát triển thể lực. |  |
| 9 | Đồng hồ bấm giờ | 05 cái | Trong các Chủ đề/Nội dung: Chạy cự li ngắn, chạy cự li trung bình, trò chơi phát triển thể lực. |  |
| 10 | Quả bóng đen  (ném bóng). | 60 quả | Trong Chủ đề/Nội dung: Ném bóng, trò chơi phát triển thể lực. | ( Bóng nhựa ) |
| 11 | Lưới chắn bóng | 03 cái | Trong Chủ đề/Nội dung: Ném bóng, |  |
| 12 | Bộ trụ xà | 02 bộ | Trong Chủ đề/Nội dung: Bật nhảy, nhảy cao, trò chơi phát triển thể lực. |  |
| 13 | Nệm dày | 02 cái | Trong Chủ đề/Nội dung: Bật nhảy, nhảy cao, nhảy xa. |  |
| 14 | Nệm thấp | 04 cái | Trong Chủ đề/Nội dung: Bật nhảy, nhảy cao, nhảy xa. |  |
| 15 | Cầu đá | 300 quả | Trong Chủ đề/Nội dung: Đá cầu. |  |
| 16 | Bộ trụ lưới Đá cầu | 02 bộ | Trong Chủ đề/Nội dung: Đá cầu. |  |
| 17 | Hố / Nệm nhảy xa | 4 cái | Trong Chủ đề/Nội dung: Nhảy xa. | ( Nệm ) |
| 18 | Bục giậm nhảy | 1 cái | Trong Chủ đề/Nội dung: Nhảy xa. |  |
| 19 | Trụ / xà nhảy cao | 2 bộ | Trong Chủ đề/Nội dung: Nhảy cao. |  |
| 20 | Bộ trụ lưới Bóng rổ | 1 bộ | Trong Chủ đề/Nội dung: Bóng rổ, trò chơi phát triển thể lực. |  |
| 21 | Quả bóng rổ | 20 quả | Trong Chủ đề/Nội dung: Bóng rổ, trò chơi phát triển thể lực. |  |
| 22 | Laptop | 1 cái | Trong nội dung giảng dạy lý thuyết Kiến thức chung P.lab |  |
| 23 | Máy chiếu | 1 cái | Trong nội dung giảng dạy lý thuyết Kiến thức chung P.lab |  |
| 24 | Máy trở giảng | 2 cái | Trong chủ đề nội dung giảng dạy Aerobic |  |
| 25 | Trụ / lưới cầu lông | 2 bộ | Trong chủ đề nội dung giảng dạy tttc |  |
| 26 | Cầu lông / 12 trái | 60 ống | Trong chủ đề nội dung giảng dạy tttc cầu lông |  |

**4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Tên phòng | Số lượng | Phạm vi và nội dung sử dụng | Ghi chú |
| 1 | Phòng học bộ môn chung | 1 | Toàn trường, giảng dạy lý thuyết về Kiến thức chung P.lab |  |
| 2 | Phòng (kho) dụng cụ | 1 | Bộ môn Thể dục, lưu trữ thiết bị dụng cụ tập luyện |  |
| 3 | Sân bãi tập luyện | 3 | Sử dụng triệt để 100% diện tích sân tập tại sân trường |  |
| 4 | Phòng Âm nhạc | 2 | Giảng dạy môn Âm nhạc. |  |
| 5 | Phòng Mĩ Thuật | 1 | Giảng dạy môn Mĩ thuật. |  |

**II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC:**

**1. Kế hoạch dạy học:** Đính kèm Phụ lục 1 Kế hoạch dạy học môn GDTC – Trực tiếp

**2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài kiểm tra, đánh giá** | **Thời gian** | **Thời điểm** | **Yêu cầu cần đạt** | **Hình thức** |
| Giữa Học kỳ 1 | 45 phút  (1 tiết) | Tuần 8  &  Tuần 9 | Đạt yêu cầu trong việc nắm được kiến thức nội dung kiểm tra.  Đạt yêu cầu về kỹ năng thực hiện động tác của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về năng lực).  Đạt yêu cầu về thái độ trong học tập của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về phẩm chất). | Bài thực hành của một trong những nội dung (chủ đề) đã học đến thời điểm tuần 8 của HKI. (Trực tuyến) |
| Cuối Học kỳ 1 | 45 phút  (1 tiết) | Tuần 16  &  Tuần 17 | Đạt yêu cầu trong việc nắm được kiến thức nội dung kiểm tra.  Đạt yêu cầu về kỹ năng thực hiện động tác của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về năng lực).  Đạt yêu cầu về thái độ trong học tập của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về phẩm chất). | Bài thực hành của một trong những nội dung (chủ đề) đã học trong HKI. (Trực tuyến) |
| Giữa Học kỳ 2 | 45 phút  (1 tiết) | Tuần 27 | Đạt yêu cầu trong việc nắm được kiến thức nội dung kiểm tra.  Đạt yêu cầu về kỹ năng thực hiện động tác của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về năng lực).  Đạt yêu cầu về thái độ trong học tập của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về phẩm chất). | Bài thực hành của một trong những nội dung (chủ đề) đã học đến thời điểm tuần 27 của HKII. |
| Cuối Học kỳ 2 | 45 phút  (1 tiết) | Tuần 33  &  Tuần 34 | Đạt yêu cầu trong việc nắm được kiến thức nội dung kiểm tra.  Đạt yêu cầu về kỹ năng thực hiện động tác của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về năng lực).  Đạt yêu cầu về thái độ trong học tập của nội dung kiểm tra (Yêu cầu cần đạt về phẩm chất). | Bài thực hành của một trong những nội dung (chủ đề) đã học trong HKII. |

**3. Tổ chức dạy học qua internet**

Đính kèm Phụ lục 1 Kế hoạch dạy học môn GDTC – Online trực tuyến

**III. KẾ HOẠCH TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

Đính kèm Phụ lục 2 Kế hoạch tổ chức hoạt động giáo dục môn GDTC.

**IV. SINH HOẠT CHUYÊN MÔN CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

- Thực hiện theo Thông tư 32/2020/TT-BGDĐT về Ban hành điều lệ trường Trung học (Điều 21, mục 2, mục 3, yêu cầu hồ sơ sổ sách của tổ bộ môn và giáo viên).

**Đối với Tổ / Nhóm chuyên môn**

+ Kế hoạch giáo dục của Tổ / Nhóm chuyên môn (theo năm học)

+ Sổ họp Tổ chuyên môn / Sổ họp Nhóm chuyên môn

**Đối với giáo viên:**

+ Kế hoạch giáo dục của giáo viên (các kế hoạch giáo dục theo Công văn 5512)

+ Kế hoạch bài dạy (giáo án PL4 )

+ Sổ dự giờ / ghi chép sinh hoạt chuyên môn cá nhân

+ Sổ theo dõi và đánh giá học sinh.

+ Sổ chủ nhiệm (đối với giáo viên làm công tác chủ nhiệm).

- Công văn 5555/BGDĐT-GDTrH. Văn bản số 5555/BGDĐT-GDTrH ngày 08 tháng 10 năm 2014 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về hướng dẫn sinh hoạt chuyên môn về đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá; tổ chức và quản lí các hoạt động chuyên môn của trường trung học.

+ Sinh hoạt chuyên môn theo hướng đổi mới, tập trung đi sâu việc nghiên cứu bài học.

+ Sinh hoạt Tổ chuyên môn định kì: 1 lần / tháng

+ Sinh hoạt nhóm chuyên môn 2 lần / tháng

+ Dự giờ đồng nghiệp: 4 tiết / HK (08 tiết / năm học)

+ Thực hiện chuyên đề của Tổ / Nhóm chuyên môn: 1 chuyên đề / năm học)

+ Thực hiện thao giảng, tiết dạy tốt: 2 tiết/1 HK/1 GV.

+ Thực hiện HĐSPNG kiểm tra giám sát nội bộ: 1 chuyên đề / 1 GV / năm học.

+ Nội dung sinh hoạt Tổ - Nhóm chuyên môn: thống nhất về hoạt động dạy học của giáo viên, hoạt động học tập của học sinh, sử dụng các thiết bị ĐDDH … thống nhất nội dung kiểm tra thường xuyên, kiểm tra giữa kỳ có phần nhận xét rút kinh nghiệm. Sinh hoạt chuyên môn theo nghiên cứu bài học, phân công thành viên trong tổ nghiên cứu thiết kế một bài giảng.

+ Bản thân mỗi giáo viên không ngừng trau dồi học hỏi qua đồng nghiệp, qua sách báo, internet…để nâng cao về trình độ chuyên môn. Tham dự đầy đủ các buổi chuyên đề, thao giảng do trường và huyện tổ chức.

+ Khuyến khích giáo viên thi giáo viên giỏi.

+ Tiếp tục nghiên cứu khoa học, thực hiện Sáng kiến kinh nghiệm có chất lượng cao, thuyết phục, mang giá trị thực tiễn và giá trị học thuật cao. Phát huy thế mạnh từ các Câu lạc bộ TDTT.

+ Thực hiện bồi dưỡng thường xuyên nghiêm túc theo kế hoạch được cán bộ quản lý phê duyệt.

+ Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh; dạy học thông qua tổ chức các hoạt động học tập của học sinh; dạy và học chú trọng rèn luyện phương pháp tự học; tăng cường học tập cá thể, phối hợp với học tập hợp tác; bồi dưỡng cho học sinh phương pháp học tập khoa học, phát huy sáng kiến, khả năng tìm tòi của học sinh; kết hợp đánh giá của thầy với tự đánh giá của trò.

+ Sử dụng triệt để đồ dùng dạy học hiện có, ngoài ra giáo viên cần sáng tạo đồ dùng dạy học để giảng dạy tốt hơn.

+ Tăng cường tổ chức dạy học tích hợp; dạy học theo chủ đề - gắn với thực tiễn và chú trọng hơn các tiết học ngoài nhà trường, các hoạt động ngoại khóa, các hoạt động rèn kỹ năng sống, trải nghiệm thực tiễn, các hình thức sinh hoạt câu lạc bộ nhằm phát triển năng khiếu … ở buổi thứ hai.

+ Giáo viên thực hiện tự bồi dưỡng về kĩ năng xây dựng ma trận đề kiểm tra, biên soạn đáp án, chấm bài kiểm tra bằng hình thức trắc nghiệm, tự luận và thực hành, bám sát chuẩn kiến thức và theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh.

+ Tổ chức chặt chẽ, nghiêm túc, đúng quy chế ở tất cả các khâu ra đề, coi, chấm và nhận xét, đánh giá học sinh trong việc kiểm tra; đảm bảo đúng thực chất, khách quan, trung thực, công bằng, đánh giá đúng phẩm chất - năng lực và sự tiến bộ của học sinh.

+ Chủ động trong việc xây dựng ngân hàng đề kiểm tra định kỳ. Hướng dẫn cho học sinh tích cực tham khảo những câu hỏi, bài tập, đề kiểm tra, kế hoạch bài dạy, tài liệu tham khảo có chất lượng. Đề kiểm tra xây dựng theo hướng câu hỏi mở, tăng cường khả năng thông hiểu và vận dụng sáng tạo của học sinh.

+ Đổi mới đánh giá kết quả học tập của học sinh. Kiểm tra đánh giá theo hướng toàn diện về phẩm chất và năng lực của học sinh. Đề kiểm tra theo 4 mức độ: nhận biết, thông hiểu, vận dụng, vận dụng cao. Chú ý khả năng vận dụng sáng tạo tri thức trong mọi tình huống. Khi chấm bài kiểm tra phải có nhận xét, đánh giá cụ thể và cần động viên sự cố gắng tiến bộ của học sinh.

+ Đối với Khối lớp 6 và 7: thực hiện nghiêm túc theo Thông tư số 22/2021/TT-BGDĐT ngày 20 tháng 7 năm 2021 qui định về đánh giá học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông. Các lần đánh giá điểm ở mỗi học kì bao gồm: **2 điểm ĐGTX – 1 điểm ĐGgk – 1 điểm ĐGck.**

+ Đối với Khối lớp 8 và 9: thực hiện nghiêm túc theo Thông tư số 58/2011/TT-BGDĐT ngày 12/12/2011 và Thông tư 26/2020/TT-BGDĐT ngày 26/8/2020 (về sửa đổi, bổ sung một số điều của Quy chế đánh giá, xếp loại học sinh… theo thông tư 58 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT). Các lần đánh giá điểm ở mỗi học kì bao gồm: **3 điểm ĐGTX – 1 điểm ĐGgk – 1 điểm ĐGck.**

- Thực hiện Công văn 4612/BGDĐT-GDTrH. Văn bản số 4612/BGDĐT-GDTrH ngày 03/10/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc hướng dẫn thực hiện chương trình giáo dục phổ thông hiện hành theo định hướng phát triển năng lực và phẩm chất học sinh từ năm học 2017-2018:

+ Thực hiện Chương trình giáo dục cấp THCS năm học 2022-2023 theo Công văn 2613/BGDĐT-GDTrH ngày 23/6/2021, về việc Triển khai thực hiện Chương trình giáo dục trung học năm học 2021-2022.

+ Thực hiện Chương trình GDPT2018 đối với lớp 6 và lớp 7 năm học 2022-2023 theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018, về việc ban hành Chương trình Giáo dục phổ thông.

+ Đối với khối lớp 8 và 9 tiếp tục thực hiện Chương trình giáo dục theo Quyết định 16/2006/QĐ-BGDĐT ngày 05/5/2006 Ban hành chương trình giáo dục phổ thông (Chương trình hiện hành).

+ Xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch giáo dục nhà trường theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18/12/2020 về việc xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch giáo dục của nhà trường và Công văn số 2613/BGDĐT-GDTrH ngày 23/6/2021 về việc triển khai thực hiện chương trình giáo dục trung học năm học 2021-2022.

+ Tiếp tục thực hiện kiểm tra năng lực học sinh theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Thực hiện Công văn 4363/BGDĐT-GDTrH về xây dựng, sử dụng kho học liệu số:

+ Giáo viên chưa tải nội dung tài liệu lên kho học liệu số, mà chỉ sử dụng kho học liệu số để phục vụ công tác giảng dạy.

+ Khuyến khích giáo viên xây dựng và sử dụng kho học liệu số toàn ngành, ngân hàng câu hỏi trực tuyến dùng chung tại địa chỉ <http://tracnghiem.itrithuc.vn/>.

**V. KẾ HOẠCH THỰC HIỆN CHUYÊN ĐỀ - THAO GIẢNG – KIỂM TRA GIÁM SÁT NỘI BỘ:**

**1. Chuyên đề cấp Trường:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên giáo viên** | **Tên chuyên đề** | **Khối lớp dạy** | **Thời gian** |
| 1 | * Nhóm GDTC | Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT | 6 | HK1 |

**2. KẾ HOẠCH THAO GIẢNG, TIẾT DẠY TỐT (DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên giáo viên** | **Tên chủ đề/bài dạy** | **Hình thức** | **Thời gian** |
| 1 | Hà Ngọc Hương | *Chủ đề 2:Chạy cự ly ngắn : bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn lớp 7* | Thao giảng | Tháng 10/2022 |
| 2 | Hồ Văn Út | *Chạy cự ly ngắn - Lớp 8* | Thao giảng | Tháng 10/2022 |
| 3 | Trương Minh Khoa | *Chạy cự ly ngắn - Lớp 9* | Tiết dạy Tốt | Tháng 11/2022 |
| 4 | Nguyễn Thanh Thế | *Chạy cự ly ngắn - Lớp 7* | Thao giảng | Tháng 11/2022 |
| 5 | Trần Văn Đồng | *Bài TDPTC - Lớp 9* | Tiết dạy Tốt | Tháng 10/2022 |
| 6 | Hồ Văn út | *TTTC Cầu lông – lớp 8* | Tiết dạy Tốt | Tháng 02/2023 |
| 7 | Hà Ngọc Hương | *Chủ đề TTTC : Bóng rổ : bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Bóng rổ lớp 6* | Tiết dạy Tốt | Tháng 03/2023 |
| 8 | Trương Minh Khoa | *Chạy cự ly Trung bình - Lớp 9* | Thao giảng | Tháng 02/2023 |
| 9 | Nguyễn Thanh Thế | *TTTC. Bóng rổ - Lớp 7* | Tiết dạy Tốt | Tháng 03/2023 |
| 10 | Trần Văn Đồng | *TTTC. Cầu lông - Lớp 9* | Thao giảng | Tháng 03/2023 |

**3. KIỂM TRA GIÁM SÁT NỘI BỘ (HOẠT ĐỘNG SƯ PHẠM NHÀ GIÁO):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên giáo viên** | **Nội dung - chuyên đề kiểm tra nội bộ** | **Thời gian kiểm tra** | **Người kt** |
| 1 | Hà Ngọc Hương | Hoạt động phong trào TDTT | HKI: Tháng 9 - 11 / 2022 | NTCM |
| 2 | Nguyễn Thanh Thế | Giảng dạy chuyên môn | HKI: Tháng 9 - 11 / 2022 | NTCM |
| 3 | Hồ Văn Út | Giảng dạy chuyên môn | HKII: Tháng 1 – 3 / 2023 | TTCM |
| 4 | Trương Minh Khoa | Hoạt động phong trào TDTT | HKII: Tháng 1 - 3 / 2023 | TTCM |

**4. CÁC CHỈ TIÊU KHÁC:**

-100% giáo viên thực hiện đúng quy chế chuyên môn / luật giáo dục

-Không có giáo viên vi phạm về phẩm chất đạo đức nhà giáo

- Không có GV xếp loại nghiệp vụ chuyên môn yếu.

- Tham gia thi GV dạy Giỏi cấp Trường / 1 GV

- Chiến sĩ thi đua cơ sở: 01 / 05

- Lao động tiên tiến: 05

- Chuyên đề cấp Quận : 0 / Chuyên đề cấp Trường: 1

- Dạt Tốt / Thao giảng trường / Giáo án điện tử : 05

- Danh hiệu Tổ chuyên môn: Xuất sắc

- Phong trào TDTT phấn đấu đạt : Cấp Quận 08 HCV – cấp Thành phố 08 HCV / và huy chương các loại ở các cấp.

- Phong trào TDTT đạt danh hiệu Tiên tiến cấp Quận và Thành phố.

**VI. CÁC NỘI DUNG KHÁC:**

* Thực hiện Công văn 4363/BGDĐT-GDTrH về xây dựng, sử dụng kho học liệu số để phục vụ công tác giảng dạy. Khuyến khích giáo viên xây dựng và sử dụng kho học liệu số toàn ngành, ngân hàng câu hỏi trực tuyến dùng chung tại địa chỉ <http://tracnghiem.itrithuc.vn/>.
* Thực hiện kế hoạch tổ chức các hoạt động giáo dục của Tổ chuyên môn
* Thực hiện kế hoạch dạy học môn học của Tổ chuyên môn
* Phụ trách điều hành tổ chức phân công các hoạt động phong trào TDTT – Nghệ thuật trong và ngoài nhà trường.
* Thực hiện / phân công Giáo viên xây dựng kế hoạch tổ chức giải HKPĐ / TTHS cấp Trường / Hỗ trợ và hướng dẫn học sinh tham gia các phong trào thi đấu các giải HKPĐ / TTHS / (TDTT mở rộng ) – Nghệ thuật cấp Ngành / Phường / Quận / Thành phố / Quốc Gia
* Phụ trách / phân công dự giờ, kiểm tra đánh giá chuyên môn Giáo viên trong Tổ chuyên môn.
* Phụ trách, phân công hướng dẫn thực tập / tập sự (nếu có).
* Tiếp tục Bồi dưỡng, tập huấn CTGDPT 2018 (theo lịch của Sở giáo dục và Đào tạo TPHCM).
* Điều hành tổ chức và phân công Giáo viên trong hoạt động tập Thể dục giữa giờ cho học sinh
* Kiểm tra đánh giá xếp loại thể lực học sinh *(Theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008)*

*Dựa trên 06 nội dung / cụ thể là giáo viên chọn 4/6 nội dung: Lực bóp tay thuận / Nằm ngửa gập bụng / Bật xa tại chỗ / Chạy 30m xuất phát cao (XPC) / Chạy con thoi 4 x 10m / Chạy tùy sức 5 phút .*

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* | *Quận 5,ngày tháng năm 2022*  **HIỆU TRƯỞNG**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |

TRẦN VĂN ĐỒNG NGUYỄN HOÀNG VŨ