

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN

TỔ TOÁN

TIẾT 5

Bài 4 Lũy thừa với số mũ tự nhiên**A - KIẾN THỨC CẦN NHỚ****1. Lũy thừa:**

Ta đã biết cách viết gọn tổng của nhiều số hạng bằng nhau thành phép nhân, chẳng hạn:

$$4 + 4 + 4 + 4 + 4 = 4 \cdot 5.$$

Đối với tích của nhiều thừa số bằng nhau, chẳng hạn, $4 \cdot 4 \cdot 4 \cdot 4 \cdot 4$, ta có thể viết gọn thành 4^5 . Ta gọi 4^5 là một lũy thừa.



Lũy thừa bậc n của a , kí hiệu a^n , là tích của n thừa số a .

$$a^n = \underbrace{a \cdot a \cdot \dots \cdot a}_{n \text{ thừa số } a} \quad (n \neq 0)$$

Ta đọc a^n là “ a mũ n ” hoặc “ a lũy thừa n ” hoặc “lũy thừa bậc n của a ”.

Số a được gọi là *cơ số*, n được gọi là *số mũ*.

Phép nhân nhiều thừa số bằng nhau gọi là *phép nâng lên lũy thừa*.

Đặc biệt, a^2 còn được đọc là a bình phương hay bình phương của a và a^3 còn được đọc là a lập phương hay lập phương của a .

Quy ước: $a^1 = a$.

Ví dụ 1: Với 10^4 thì 10 là cơ số, còn 4 là số mũ. 10^4 đọc là: “mười mũ bốn” hoặc “mười lũy thừa bốn” hoặc “lũy thừa bậc bốn của mười”.

$$10^4 = 10 \cdot 10 \cdot 10 \cdot 10 = 10\,000.$$

Thực hành 1**a. Viết các tích sau dưới dạng lũy thừa:**

$$3 \cdot 3 \cdot 3 = 3^3 = 27$$

$$6 \cdot 6 \cdot 6 \cdot 6 = \dots = \dots$$

b. Phát biểu hoàn thiện các câu sau:

3^2 còn gọi là 3 mũ 2 hay lũy thừa bậc 2 của 3

5^3 còn gọi là 5 hay của 5

c. Hãy đọc các lũy thừa sau và chỉ rõ cơ số, số mũ:

• 3^{10} đọc là 3 mũ 10 (hoặc 3 lũy thừa 10 hoặc lũy thừa bậc 10 của 3)

3^{10} thì 3 là cơ số, 10 là số mũ.

• 10^5 đọc là (hoặc hoặc)

10^5 thì ... là cơ số, ... là số mũ.

2. Nhân hai lũy thừa cùng cơ số:



Khi nhân hai lũy thừa cùng cơ số, ta giữ nguyên cơ số và cộng các số mũ.

$$a^m \cdot a^n = a^{m+n}$$

Ví dụ 2: $5^2 \cdot 5^3 = 5^{2+3} = 5^5$.

Thực hành 2

Viết các tích sau dưới dạng một lũy thừa:

$$3^3 \cdot 3^4 = 3^7$$

$$10^4 \cdot 10^3 = \dots$$

$$x^2 \cdot x^5 = \dots$$

3. Chia hai lũy thừa cùng cơ số



Khi chia hai lũy thừa cùng cơ số (khác 0), ta giữ nguyên cơ số và trừ các số mũ.

$$a^m : a^n = a^{m-n} (a \neq 0; m \geq n)$$

Quy ước: $a^0 = 1$.

Ví dụ 3: $5^9 : 5^3 = 5^6$

$$2^4 : 2^4 = 2^0 = 1$$

Thực hành 3

Viết kết quả mỗi phép tính sau dưới dạng một lũy thừa:

$$2^7 : 2^3 = 2^4 = 16$$

$$11^7 : 11^7 = \dots = \dots$$

$$3^2 \cdot 3^4 : 3^3 = 3^{2+4-3} = 3^3 = 27$$

B - BÀI TẬP Củng Cố

Bài 1. Viết gọn các tích sau bằng cách dùng lũy thừa:

1/ $7 \cdot 7$

2/ $3 \cdot 3 \cdot 3$

3/ $2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2$

4/ $4 \cdot 4 \cdot 4 \cdot 4 \cdot 4$

Bài 2. (Bài 1- sgk Chân trời sáng tạo trang 18) Ghép mỗi phép tính ở cột A với lũy thừa tương ứng ở cột B

Cột A	Cột B
$3^7 \cdot 3^3$	5^{17}
$5^9 : 5^7$	2^3
$2^{11} : 2^8$	3^{10}
$5^{12} \cdot 5^5$	5^2

Bài 3. Rút gọn thành một lũy thừa:

1/ $2^5 \cdot 2^7$

2/ $3 \cdot 3^5$

3/ $5^4 : 5^4$

4/ $5^{12} : 5^{12}$

TIẾT 6+ 7

Bài 5 Thứ tự thực hiện các phép tính

A - KIẾN THỨC CẦN NHỚ

1. Thứ tự thực hiện phép tính:



Khi thực hiện các phép tính trong một biểu thức:

- Đối với biểu thức không có dấu ngoặc:
 - + Nếu chỉ có phép cộng, trừ hoặc chỉ có phép nhân, chia, ta thực hiện phép tính theo thứ tự từ trái sang phải.
 - + Nếu có các phép tính cộng, trừ, nhân, chia, nâng lên lũy thừa, ta thực hiện phép nâng lên lũy thừa trước, rồi đến nhân và chia, cuối cùng đến cộng và trừ.
- Đối với biểu thức có dấu ngoặc:

Nếu biểu thức có các dấu ngoặc tròn (), ngoặc vuông [], ngoặc nhọn { }, ta thực hiện phép tính trong dấu ngoặc tròn trước, rồi thực hiện phép tính trong dấu ngoặc vuông, cuối cùng thực hiện phép tính trong dấu ngoặc nhọn.

Ví dụ 1:

a) $6 - 6 : 3.2$

$$= 6 - 2.2$$

$$= 6 - 4$$

$$= 2$$

b) $132 - \{100 - [(78 - 73)^2 : 5 + 9]\}$

$$= 132 - \{100 - [5^2 : 5 + 9]\}$$

$$= 132 - \{100 - 14\}$$

$$= 132 - 86 = 46.$$

c) $29.[88 - (19 + 17)^2 : 18]$

$$= 29.[88 - 36^2 : 18]$$

$$= 29.[88 - 1296 : 18]$$

$$= 29.[88 - 72]$$

$$= 29.16$$

$$= 464$$

$$\begin{aligned}
 \text{d) } 750 &: \{130 - [(5 \cdot 14 - 65)^3 + 3]\} \\
 &= 750 : \{130 - [(70 - 65)^3 + 3]\} \\
 &= 750 : \{130 - [5^3 + 3]\} \\
 &= 750 : \{130 - [125 + 3]\} \\
 &= 750 : (130 - 128) \\
 &= 750 : 2 \\
 &= 375
 \end{aligned}$$

Ví dụ 2: Tìm x

a. $x - 36 : 9 = 15$

$$x - 4 = 15$$

$$x = 15 + 4$$

$$x = 19$$

b. $(x - 45) \cdot 27 = 54$

$$x - 45 = 54 : 27$$

$$x - 45 = 2$$

$$x = 2 + 45$$

$$x = 47$$

c. $(13x - 12^2) : 5 = 5$

$$13x - 12^2 = 5 \cdot 5$$

$$13x - 12^2 = 25$$

$$13x = 25 + 12^2$$

$$13x = 25 + 144$$

$$13x = 169$$

$$x = 169 : 13$$

$$x = 13$$

2. Sử dụng máy tính cầm tay

(HS đọc và nghe theo hướng dẫn của thầy/ cô, không ghi vào vở phần này)

Có nhiều loại máy tính cầm tay được sử dụng. Các máy đều có một số phím thường dùng sau:

– Nút mở máy: 

– Nút tắt máy: 

– Các nút số từ 0 đến 9.

– Nút dấu cộng, dấu trừ, dấu nhân, dấu chia.

– Nút dấu “=” cho phép hiện ra kết quả trên màn hình số.

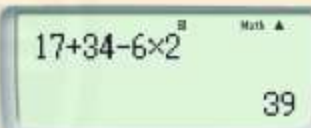
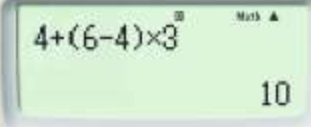
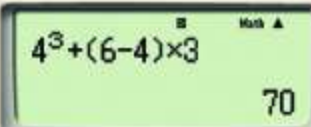
– Nút xóa (xóa số vừa đưa vào bị nhầm): 

– Nút xóa toàn bộ phép tính (và kết quả) vừa thực hiện: 

– Nút dấu ngoặc trái và phải: 

– Nút tính lũy thừa: 

Ví dụ 2:

Biểu thức	Nút ấn	Kết quả	Hiển thị trên màn hình
$17 + 34 - 6 \times 2$		39	
$4 + (6 - 4) \times 3$		10	
$4^3 + (6 - 4) \times 3$		70	

B - BÀI TẬP Củng Cố

Bài 1. Thực hiện phép tính:

1/ $2^2 \cdot 3 - (10^0 + 8) : 3^2$

2/ $2\,023 + 25^2 : 5^3 + 27$

3/ $60 : [7 \cdot (11^2 - 20 \cdot 6) + 5]$

4/ $168 : \left\{ 46 - \left[12 + 5(32 : 16)^2 \right] \right\}$

Bài 2. Tìm x biết:

1/ $(x - 36) : 9 = 15$

2/ $5(x + 3) = 85$

3/ $(9x + 2^3) : 5 = 2$

4/ $135 - 5(x + 4) = 35$

5/ $(x - 15) : 5 + 20 = 22$

TIẾT 8

Bài 6**Chia hết và chia có dư.
Tính chất chia hết của một tổng****1. Chia hết và chia có dư:**

Cho hai số tự nhiên a và b , trong đó b khác 0. Ta luôn tìm được đúng hai số tự nhiên q và r sao cho $a = b \cdot q + r$, trong đó $0 \leq r < b$. Ta gọi q và r lần lượt là **thương** và **số dư** trong phép chia a cho b .

– Nếu $r = 0$ tức $a = b \cdot q$, ta nói a chia hết cho b , kí hiệu $a : b$ và ta có phép chia hết $a : b = q$.

– Nếu $r \neq 0$, ta nói a không chia hết cho b , kí hiệu $a \not\vdots b$ và ta có phép chia có dư.

Thực hành 1

a) Hãy tìm số dư trong phép chia mỗi số sau đây cho 3: 255; 157; 5105.

255 chia 3 dư 0(thương là 85)

157 chia 3 dư 1(thương là 52)

5105 chia 3 dư...(thương là.....)

b) Có thể sắp xếp cho 17 bạn vào 4 xe taxi được không? Biết rằng mỗi xe taxi chỉ chở được không quá 4 bạn.

Ta có $17 = 4 \cdot 4 + 1$

Ta thấy 17 bạn vào cho 4 xe taxi sẽ dư ra 1 người.

Vậy không thể sắp xếp cho 17 bạn vào 4 xe taxi.

2. Tính chất chia hết của một tổng:

Tính chất 1



Cho a, b, n là các số tự nhiên, n khác 0. Nếu $a : n$ và $b : n$ thì $(a + b) : n$.

Nhận xét:

– Tính chất 1 cũng đúng với một hiệu với $a \geq b$:



Nếu $a : n, b : n$ thì $(a - b) : n$.

– Tính chất 1 có thể mở rộng cho một tổng có nhiều số hạng:



Nếu $a : n, b : n, c : n$ thì $(a + b + c) : n$.

Trong một tổng, nếu mọi số hạng đều chia hết cho cùng một số thì tổng cũng chia hết cho số đó.

Tính chất 2



Cho a, b, n là các số tự nhiên, n khác 0. Nếu $a \not: n$ và $b : n$ thì $(a + b) \not: n$.

Nhận xét:

– Tính chất 2 cũng đúng với một hiệu ($a > b$):



Nếu $a \not: n, b : n$ thì $(a - b) \not: n$.

Nếu $a : n, b \not: n$ thì $(a - b) \not: n$.

– Tính chất 2 có thể mở rộng cho một tổng có nhiều số hạng.



Nếu $a \not: n, b : n, c : n$ thì $(a + b + c) \not: n$.

Nếu trong một tổng chỉ có đúng một số hạng không chia hết cho một số, các số hạng còn lại đều chia hết cho số đó thì tổng không chia hết cho số đó.

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HỚN

TỔ NGŨ VĂN

MÔN NGŨ VĂN KHỐI 6

(Từ ngày 13/09/2021-18/09/2021)

Bài 1: LẮNG NGHE LỊCH SỬ NƯỚC MÌNH (Tiếp theo)

Tiết 5,6 _ Văn bản 2: SỰ TÍCH HỒ GƯƠM

I. Tri thức đọc hiểu chung:

1. Thể loại:

2. Đọc- kể tóm tắt:

3. Bố cục:

II. Trải nghiệm cùng văn bản:

1. Yếu tố kì ảo:

- Gươm thần: đó là gươm của thần "Đức Long Quân" cho mượn và có nhiều biểu hiện thần kì qua hàng loạt chi tiết khác thường, kì ảo

- “ Đức Long Quân- thần” xuất hiện: trợ giúp người hiền, trợ giúp chính nghĩa

=> ca ngợi phẩm chất của Lê Lợi, khát vọng có sức mạnh để đánh đuổi ngoại xâm của dân ta

-> *Đặc điểm nổi bật của truyện truyền thuyết là cốt truyện thường sử dụng yếu tố kì ảo, hoang đường nhằm thể hiện sức mạnh, tài năng của nhân vật anh hùng lịch sử hay phép thuật của thần linh.*

2. Bối cảnh xảy ra câu chuyện:

Sự việc	Thời gian	Không gian
Cho mượn gươm thần	Buổi đầu khởi nghĩa, khó khăn chông chất	Vùng núi rừng Thanh Hóa xa xôi, hiểm trở
Đòi lại gươm thần	Khi đã đánh đuổi quân Minh ra khỏi bờ cõi, đất nước trở ại hòa bình	Hồ Tả Vọng tại Thăng Long, sau đổi tên thành Hồ Gươm/ Hồ Hoàn Kiếm

3. Cốt truyện. (HS đã thực hiện trong phiếu học tập ở bài giảng)

4. Thái độ của tác giả dân gian dành cho nhân vật:

- Thể hiện qua từ ngữ xưng hô: “minh công, bệ hạ” => trân trọng, đề cao, tin tưởng, đồng lòng...
- Thể hiện qua câu văn thể hiện tình cảm, cảm xúc
- + Một hôm bị giặc đuổi -> sự lo lắng, bất an
- + Từ đó khí thế.... -> tự hào, phấn khởi

5. Đặc điểm của truyền thuyết:

- Nhân vật:
- + Nhân vật có sức mạnh, tài năng.
- + Nhân vật gắn liền với sự kiện lịch sử giặc Minh xâm lược, có công tiêu diệt giặc.
- + Được cộng đồng truyền tụng, tôn thờ
- Cốt truyện:
- + Xoay quanh sự việc Lê Lợi tiêu diệt giặc Minh xâm lược
- + Sử dụng nhiều yếu tố kì ảo
- + Cuối truyện nhắc đến dấu tích còn lưu lại - Hồ Gươm

III. Tổng kết:

* *Nội dung*: Truyện giải thích nguồn gốc tên gọi Hồ Hoàn Kiếm, ca ngợi cuộc kháng chiến chính nghĩa chống giặc Minh do Lê Lợi lãnh đạo đã chiến thắng vẻ vang.

* *Ý nghĩa*: Truyện khẳng định ý nguyện đoàn kết, khát vọng hòa bình của dân tộc ta.

* *Nghệ thuật* :

- Kết cấu chặt chẽ, hấp dẫn
- Các chi tiết tưởng tượng kì ảo nhiều ý nghĩa.

.....

ĐỌC KẾT NÓI CHỦ ĐIỂM

Tiết 7,8: **HỘI THÔI CƠM THI Ở ĐỒNG VÂN**

I. Tri thức đọc hiểu:

II. Trải nghiệm cùng văn bản:

1. Nguồn gốc, mục đích, luật lệ của hội thi:

<i>Nguồn gốc</i>	Bắt nguồn từ các cuộc trảy quân đánh giặc của người Việt cổ bên dòng sông Đáy xưa.
<i>Mục đích của hội thi</i>	- Hội thi là dịp để trai tráng trong làng đua tài khỏe mạnh, thông minh khi lấy lửa, là dịp gái làng thể hiện bàn tay khéo léo để có cơm dẻo tiếp bình lương - Hội còn mang tiếng cười hồn nhiên, sáng khoái của người nông dân sau những ngày lao động mệt nhọc.
<i>Luật lệ của hội thi</i>	- Lấy lửa trên ngọn cây chuối cao đã bôi mỡ. - Vót tre thành đĩa bông châm lửa đốt vào ngọn đuốc. - Giã thóc- > gạo -> thổi cơm - Nồi cơm treo dưới những cành cong - Thời gian: 1 giờ rưỡi - Chất lượng: gạo trắng, cơm dẻo, không cháy

2. Ý nghĩa của hội thi:

- Hội thi thể hiện nét đẹp truyền thống của con người Việt Nam. Đó là sự khéo léo, nhanh nhẹn, sáng tạo... -> Thể hiện sự đoàn kết, ý thức cộng đồng.
- Hội thi giúp ta hiểu thêm về lịch sử, về những lễ hội -> Tôn vinh nét đẹp văn hóa dân tộc.

TIẾNG VIỆT

I. Tri thức tiếng Việt:

1. Từ đơn và từ phức (từ ghép, từ láy):

- Từ đơn là từ gồm có một tiếng. Từ phức là từ gồm hai tiếng trở lên.

+ Những từ phức được tạo ra bằng cách *ghép các tiếng có quan hệ với nhau về nghĩa* được gọi là **từ ghép**. Còn những *từ phức có quan hệ láy âm giữa các tiếng* được gọi là **từ láy**.

Ví dụ: Câu “Chàng hăng hái, gan dạ, không nề nguy hiểm” có:

- Từ đơn: chàng, không, nề.
- Từ phức gồm:
 - Từ ghép: gan dạ, nguy hiểm.
 - Từ láy: hăng hái.

- Nghĩa của từ ghép có thể rộng hoặc hẹp hơn nghĩa của tiếng gốc.

Ví dụ: nghĩa của “quần áo” rộng hơn nghĩa của “áo/quần”

- Nghĩa của từ láy có thể tăng hay giảm về mức độ, tính chất hoặc sắc thái nghĩa so với tiếng gốc.

Ví dụ: “nhàn nhạt” giảm nghĩa so với “nhật”

2. Nghĩa của một số thành ngữ thông dụng:

- Thành ngữ là một tập hợp từ cố định, quen dùng. Nghĩa của thành ngữ không phải là phép cộng đơn giản nghĩa của các từ cấu tạo nên nó, mà là nghĩa của cả tập hợp từ, thường có tính hình tượng và biểu cảm.

Ví dụ: Nghĩa của thành ngữ “tay bắt mặt mừng” không đơn giản là nghĩa cộng lại của các từ “tay”, “bắt”, “mặt”, “mừng” mà là nghĩa của cả tập hợp: sự vồn vã, phân khởi lộ ra bên ngoài của những người gặp nhau.

II. Thực hành:

Các em làm những bài tập (Sgk trang 27,28)

MỌI THẮC MẮC PHHS VÀ HS VUI LÒNG LIÊN HỆ:

Cô Dung: 0339239484

Cô Nhung: 0937275455

Thầy Nê: 0978666893

Cô Phan Thủy: 0977345871

Cô Thu Thủy: 0903192050

Cô Mai: 0935713253

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN

TỔ TIẾNG ANH

TIẾNG ANH 6 (TỪ 13/9 ĐẾN 18/9)

Unit 1: HOME **Lesson 2 (period 4-6)**

A. VOCABULARY:

1. housework (n): công việc nhà
→ do the housework (v): làm việc nhà
2. do the laundry (v): giặt quần áo
3. do the shopping (v): đi mua sắm
4. do the dishes (v): rửa chén bát
5. make breakfast / lunch / dinner (v): nấu bữa sáng / bữa trưa / bữa tối
6. make the bed (v): dọn dẹp giường
7. clean (v): dọn dẹp
→ clean the kitchen / bathroom / living room... (v): dọn dẹp nhà bếp / nhà tắm / phòng khách
8. stuff (n): chuyện vặt
9. corner (n): nơi/ góc
10. housework (n): công việc nhà
11. chef (n): đầu bếp
12. restaurant (n): nhà hàng
13. teacher (n): giáo viên
14. student (n): học sinh
15. school (n): trường học
16. think (v): nghĩ
→ think about s.th (ex: I really think about it)
17. write (v): viết
18. the most : nhất, nhiều nhất
19. So : nên
20. Too : cũng vậy

***Family members** (n): những thành viên trong gia đình

1. grandfather (n): ông
2. grandmother (n): bà
3. father = dad (n): cha, bố
4. mother = mom (n): mẹ, má
5. brother (n): anh / em trai
6. sister (n): chị / em gái

B. GRAMMAR:

1. **Review: Simple present tense (Thì hiện tại đơn):** dùng để diễn tả những hành động diễn ra thường xuyên hoặc sự thật hiển nhiên.

(+) **I / You / We / They / Danh từ số nhiều + V**
He / She / It / Tên / Danh từ số ít + Vs/es
(-) **I / You / We / They / Danh từ số nhiều + don't + V**
He / She / It / Tên / Danh từ số ít + doesn't + V
(?) **Do / Does + S + V?**
→ **Yes, S + do / does.**
→ **No, S + don't / doesn't.**

2. **Hỏi làm công việc nhà gì:**

What housework + do/ does + S + do?
→ **S + V / Vs/es ...**

do + you / they / we
does + he / she / tên

Ex: What housework **do** you do?

→ I **make** breakfast.

Ex: What housework **does** Ken do?

→ He **cleans** the kitchen.

3. **Hỏi Ai làm một việc gì đó:**

Who + Vs/es ...?
→ **S**
→ **S + do/ does.**

Ex: Who cleans the kitchen?

→ My sisters / My sisters do. / My sisters clean the kitchen.

Ex: Who does the laundry?

→ My mother / My mother does. / My mother does the laundry.

4. **Possessive ('s):** sở hữu

Chúng ta thêm 's ở phía sau danh từ để thể hiện sự sở hữu.

Ex: Ken's family (gia đình của Ken), Joe's mother (mẹ của Joe)

* **Possesive adjective (tính từ sở hữu):** sử dụng trước 1 danh từ để chỉ sự sở hữu

Ex: my house (nhà của tôi), her mother (mẹ của cô ấy)

Đại từ nhân xưng (personal pronoun)	Possessive adjective (tính từ sở hữu)
I	My
You	Your
We	Our
They	Their
He	His
She	Her
It	Its



EXERCISE – LESSON 2 (UNIT 1)

1. Multiple choice:

- They _____ the laundry every day.
A. make B. do C. clean D. go
- Who _____ the bathroom in your family?
A. clean B. do C. cleans D. does
- Jenny's mother _____ the shopping.
A. do B. dos C. doing D. does
- _____ father does the most housework.
A. I B. He C. My D. She
- I _____ the kitchen. My sister _____.
A. don't clean - do B. not clean – does C. doesn't clean – do D. don't clean – does
- We _____ the bed every morning.
A. clean B. makes C. make D. clean
- What housework does your sister do? - _____.
A. I do the laundry B. She does the housework
C. She doesn't do anything D. Your sister does the dishes
- _____ makes breakfast?
A. What B. Where C. Who D. What housework
- Michael is a chef. He works in a _____.
A. school B. restaurant C. home D. member
- I always make _____ at 7:00 in the morning.
A. dinner B. lunch C. breakfast D. laundry
- What housework _____ your family members _____?
A. do – do B. are – do C. does – do D. does – does
- Does Kevin do the housework? - _____.
A. Yes, he do B. No, he does C. Yes, he does D. No, he don't
- My mother is a _____ in a school.
A. student B. chef C. teacher D. doctor
- Who cleans the kitchen after dinner? - _____.
A. I clean the kitchen B. My mother does C. Yes, I do D. A&B are correct
- Do you work in a restaurant? - _____.
A. Yes, you don't B. No, I don't C. No, I do D. No, you do

16. Please buy some juice when you _____.

A. do the laundry

B. do the shopping

C. do the dishes

D. make breakfast

17. We always _____ after lunch.

A. do the dishes

B. do the laundry

C. make the bed

D. clean the bedroom

II. Word form:

1. I do the _____ for my family. (shop)

2. My sister is a _____. (teach)

3. Her mother does the _____ every day. (house)

4. Monica and Jim do the _____ after work. (dish)

5. Miss Thanh is _____ English teacher. (I)

6. Who makes dinner in _____ family? (you)

7. Lucy is _____ sister. (she)

8. What housework _____ Sasha do? (do)

9. Ken's father does the _____ housework. (more)

10. Mrs. Nga is _____ mother. (she)

III. Rearrange the sentences:

1. do your / What housework / members do? / family

→ _____.

2. her room. / doesn't make / and clean / My sister / her bed

→ _____.

3. cleans / kitchen / family? / in Joseph's / Who / the /

→ _____.

4. her / Mary makes / breakfast and / brother, David / makes dinner.

→ _____.

5. family. / Minh's mother / in his / most / does the / housework

→ _____.

IV. Rewrite the sentences:

1. Dang 1:

father / mother ↔ child
teacher ↔ student
brother ↔ sister

I ↔ my
they ↔ their
tên ↔ tên's

you ↔ your
he ↔ his

we ↔ our
she ↔ her

Ex: I am her mother.

She is my child.

1. She is my sister.
→ I am _____.
2. He is Lucy's teacher.
→ Lucy is _____.
3. I am her child.
→ She is _____.
4. Nga is Miss Huong's student.
→ Miss Huong _____.
5. He is our father.
→ We _____.

2. Dạng 2:

1. Lan always does the dishes, does the washing, cleans the room, etc ...
→ Lan always **does the housework.**
2. They clean the dishes after lunch.
→ They _____.
3. Jessie tidies the things on her bed every morning.
→ Jessie _____.
4. Phong washes the clothes for his family.
→ Phong _____.
5. My mother buys food, fruit and clothes on Sunday.
→ My mother _____.

MỌI THẮC MẮC PHỤ HUYNH LIÊN HỆ CÔ ANH TRINH –ĐT : 0932672146

CÔ NGỌC DIỄM –ĐT :0963282231

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HỚN

MÔN KHTN KHỐI 6

(Từ ngày 13/09/2021 đến ngày 18/09/2021)

BÀI 3: QUY ĐỊNH AN TOÀN TRONG PHÒNG THỰC HÀNH. **GIỚI THIỆU MỘT SỐ DỤNG CỤ ĐO – SỬ DỤNG KÍNH LÚP VÀ KÍNH HIỂN VI QUANG HỌC**

A. LÝ THUYẾT

I. QUY ĐỊNH AN TOÀN KHI HỌC TRONG PHÒNG THỰC HÀNH:

Để an toàn tuyệt đối khi học tập trong phòng thực hành, các em cần tuân thủ nội quy thực hành sau đây:

1. Không ăn, uống, làm mất trật tự trong phòng thực hành.
2. Cặp, túi, ba lô phải để đúng nơi quy định. Đầu tóc gọn gàng, không đi giày, dép cao gót.
3. Sử dụng các dụng cụ bảo hộ (kính bảo vệ mắt, găng tay lấy hóa chất, khẩu trang thí nghiệm,...) khi làm thí nghiệm.
4. Chỉ làm các thí nghiệm, các bài thực hành khi có sự hướng dẫn và giám sát của giáo viên.
5. Thực hiện đúng nguyên tắc khi sử dụng hoá chất, dụng cụ, thiết bị trong phòng thực hành.
6. Biết cách sử dụng thiết bị chữa cháy có trong phòng thực hành. Thông báo ngay với giáo viên khi gặp các sự cố mất an toàn như bị đứt tay, hoá chất bắn vào mắt, bỏng hoá chất, bỏng nhiệt, làm vỡ dụng cụ thủy tinh, gây đổ hoá chất, cháy nổ, chập điện,...
7. Thu gom hóa chất, rác thải sau khi thực hành và để đúng nơi quy định.
8. Rửa tay thường xuyên trong nước sạch và xà phòng khi tiếp xúc với hóa chất và sau khi kết thúc buổi thực hành.

II. KÍ HIỆU CẢNH BÁO TRONG PHÒNG THỰC HÀNH:

Mỗi kí hiệu cảnh báo thường có hình dạng và màu sắc riêng để dễ nhận biết.

- Kí hiệu cảnh báo cấm: hình tròn, viền đỏ, nền trắng.
- Kí hiệu cảnh báo các khu vực nguy hiểm: hình tam giác đều, viền đen hoặc đỏ, nền vàng.
- Kí hiệu cảnh báo nguy hại do hoá chất gây ra: hình vuông, viền đen,

nền đỏ.

- Kí hiệu cảnh báo chỉ dẫn thực hiện: hình chữ nhật, nền xanh hoặc đỏ.

III. GIỚI THIỆU MỘT SỐ DỤNG CỤ ĐO:

Kích thước, thể tích, khối lượng, nhiệt độ,... là các đại lượng vật lí của một vật thể. Dụng cụ dùng để đo các đại lượng đó gọi là dụng cụ đo. Khi sử dụng dụng cụ đo cần chọn dụng cụ có giới hạn đo (GHD – Giá trị lớn nhất ghi trên vạch chia của dụng cụ đo) và độ chia nhỏ nhất (ĐCNN – Hiệu giá trị đo của hai vạch chia liên tiếp trên dụng cụ đo) phù hợp với vật cần đo, đồng thời phải tuân thủ quy tắc đo của dụng cụ đó.

IV. KÍNH LÚP VÀ KÍNH HIỂN VI QUANG HỌC:

1. Kính lúp:

Kính lúp được sử dụng để quan sát rõ hơn các vật thể nhỏ mà mắt thường khó quan sát.

- **Cấu tạo kính lúp** gồm 3 bộ phận: mặt kính, khung kính, tay cầm (giá đỡ).
- **Cách sử dụng:** Cầm kính lúp để điều chỉnh khoảng cách giữa kính với vật cần quan sát cho tới khi quan sát rõ vật.

2. Kính hiển vi quang học:

Cấu tạo kính hiển vi quang học bao gồm 4 hệ thống chính: hệ thống giá đỡ, hệ thống phóng đại, hệ thống chiếu sáng và hệ thống điều chỉnh (hình 3.9).

Cách sử dụng kính hiển vi qua 3 bước:

Bước 1. Chuẩn bị kính: Đặt kính vừa tầm quan sát gần với nguồn điện.

Bước 2. Điều chỉnh ánh sáng: Bật công tắc đèn và điều chỉnh độ sáng của đèn phù hợp.

Bước 3. Quan sát vật mẫu:

- Đặt tiêu bản lên mâm kính.
- Điều chỉnh ốc sơ cấp, đưa vật kính đến vị trí gần tiêu bản.
- Mắt hướng vào thị kính, điều chỉnh ốc sơ cấp nâng vật kính lên cho tới khi quan sát được vật mẫu thì chuyển sang điều chỉnh ốc vi cấp để nhìn rõ các chi tiết bên trong.
- Để thay đổi độ phóng đại kính hiển vi, quay mâm kính để lựa chọn vật kính phù hợp.

B. BÀI TẬP

1. Việc làm nào sau đây được cho là không an toàn trong phòng thực hành?

- A. Đeo găng tay khi lấy hoá chất.
- B. Tự ý làm các thí nghiệm.
- C. Sử dụng kính bảo vệ mắt khi làm thí nghiệm.
- D. Rửa tay trước khi ra khỏi phòng thực hành.

2. Khi gặp sự cố mất an toàn trong phòng thực hành, em cần:

- A. báo cáo ngay với giáo viên trong phòng thực hành.
- B. tự xử lí và không thông báo với giáo viên.
- C. nhờ bạn xử lí sự cố.
- D. tiếp tục làm thí nghiệm.

3. Kí hiệu cảnh báo nào sau đây cho biết em đang ở gần vị trí có hoá chất độc hại?



4. Quan sát hình 3.2 (trang 12), em hãy cho biết những kí hiệu cảnh báo nào thuộc

a) Kí hiệu chỉ dẫn thực hiện

b) Kí hiệu báo nguy hại do hoá chất gây ra

c) Kí hiệu báo các khu vực nguy hiểm d) Kí hiệu báo cấm

5. Cho các dụng cụ sau trong phòng thực hành: lực kế, nhiệt kế, cân đồng hồ, thước dây.

Hãy chọn dụng cụ thích hợp để đo:

a) Nhiệt độ của một cốc nước. b) Khối lượng của viên bi sắt.

6. Kính lúp và kính hiển vi thường được dùng để quan sát những vật có đặc điểm như thế nào?

❖ **Dặn dò**

- **Học sinh ghi nội dung II, III vào tập (riêng phần I và IV học sinh đọc hiểu)**
- **Làm bài tập vào tập**

Gợi ý đáp án bài tập:

1b, 2a, 3d

4/ a) kí hiệu chỉ dẫn thực hiện: biển l,m

b) kí hiệu báo nguy hại do hoá chất gây ra: biển a,b,c,d

c) kí hiệu báo các khu vực nguy hiểm: biển e,g,h

d) kí hiệu báo cấm: biển i,k

5/ a. nhiệt kế b. cân đồng hồ

6/ Dùng để quan sát những vật thể nhỏ mà mắt thường khó quan sát hoặc không thể quan sát được.

Mọi thắc mắc quý PHHS và học sinh vui lòng liên hệ:

- | | | |
|---|------------------|------------------------|
| - | Cô Xem | SĐT: 0767108446 |
| - | Thầy Hiền | SĐT: 0937013000 |
| - | Cô Oanh | SĐT: 0374560523 |
| - | Thầy Hưng | SĐT: 0937101969 |
| - | Cô Y | SĐT: 0389928322 |
| - | Cô Hạnh | SĐT: 0325900096 |

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HỚN
TỔ ĐỊA

MÔN LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÝ KHỐI 6
(Từ ngày 13/09/2021 đến ngày 18/09/2021)

CHƯƠNG 2: THỜI KÌ NGUYÊN THỦY
Bài 3: NGUỒN GỐC LOÀI NGƯỜI

A. LÝ THUYẾT

I. Quá trình tiến hóa từ vượn người thành người

Quá trình tiến hóa	Vượn người	Người tối cổ	Người tinh khôn
Thời gian xuất hiện	Khoảng 5 đến 6 triệu năm trước	Khoảng 4 triệu năm trước	Khoảng 150.000 năm trước
Đặc điểm	Có thể đi bằng 2 chi sau	Hoàn toàn đi đứng bằng 2 chân	Hình dáng, cấu tạo cơ thể giống người ngày nay
Thể tích sọ não	400 cm ³	850 – 1100 cm ³	1450 Cm ³

II. Dấu tích của người tối cổ ở Đông Nam Á

- Người tối cổ xuất hiện khá sớm ở Đông Nam Á, hóa thạch đầu tiên được tìm thấy trên đảo Gia – va (In – đô – nê- xia).
- Tại Việt Nam: Công cụ đá ghè đẽo thô sơ, những chiếc răng của người tối cổ cũng được tìm thấy ở 1 số nơi như:
 - + Hang Thẩm Khuyên, Thẩm Hai (Lạng Sơn)
 - + Núi Đọ, Quan Yên (Thanh Hóa)

- + Xuân Lộc (Đồng Nai)
- + An Khê (Gia Lai)...

B. VÍ DỤ

C. BÀI TẬP ÁP DỤNG

D. DẶN DÒ

- Học thuộc nội dung kiến thức bài 3
- Làm phần LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG trong SGK trang 20 vào vở.
- Đọc trước nội dung bài 4: XÃ HỘI NGUYÊN THỦY

CHƯƠNG 2: THỜI KÌ NGUYÊN THỦY

Bài 4: XÃ HỘI NGUYÊN THỦY

A. LÝ THUYẾT

I. Các giai đoạn tiến triển của xã hội nguyên thủy

- Xã hội nguyên thủy kéo dài hàng triệu năm...
- Tổ chức xã hội: từ bầy người nguyên thủy chuyển lên thị tộc, bộ lạc.
- Mối quan hệ của con người: Của cải chung, làm chung, hưởng thụ bằng nhau.

II. Đời sống vật chất của người nguyên thủy

1. Lao động và công cụ lao động

- Lao động giúp con người phát triển trí thông minh, đôi bàn tay dần trở nên khéo léo, cơ thể biến đổi giúp con người tự cải biến mình và cuộc sống của chính mình.
- Những công cụ lao động của người nguyên thủy: Rìu tay, mảnh tước, rìu đá.
- Công dụng của công cụ lao động: giúp con người tự tạo ra được lương thực, thức ăn cần thiết để đảm bảo cuộc sống của mình

2. Từ hái lượm, săn bắt đến trồng trọt, chăn nuôi

- Đời sống nguyên thủy ở Việt Nam: họ sống phụ thuộc vào tự nhiên
- Cách thức lao động:

- + Hái lượm, săn bắt thú rừng.
- + Họ thuần dưỡng các con vật, chăn nuôi, trồng ngũ cốc, rau quả.
- + Họ đã biết cách sử dụng lửa để nấu chín đồ ăn, xua đuổi thú dữ, sưởi ấm,...
- + Nền nông nghiệp sơ khai cũng xuất hiện ở Việt Nam
- Địa bàn cư trú mở rộng và chuyển sang định cư.

III. Đời sống tinh thần của người nguyên thủy

- Đời sống tâm linh: có tục chôn người chết...
- Nghệ thuật: tranh vẽ trong hang đá, khắc trên đá, ngà voi...

B. VÍ DỤ

C. BÀI TẬP ÁP DỤNG

D. DẶN DÒ

- Học thuộc nội dung kiến thức bài 4
- Làm phần LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG trong SGK trang 25, 26 vào vở.
- Đọc trước nội dung bài 5: SỰ CHUYỂN BIẾN TỪ XÃ HỘI NGUYÊN THỦY SANG XÃ HỘI CÓ GIAI CẤP

CHƯƠNG 1. BẢN ĐỒ - PHƯƠNG TIỆN THỂ HIỆN

BỀ MẶT TRÁI ĐẤT

BÀI 1. HỆ THỐNG KINH, VĨ TUYẾN VÀ TỌA ĐỘ ĐỊA LÍ

A. LÝ THUYẾT

I. Hệ thống kinh, vĩ tuyến

- Kinh tuyến là các đường nối liền 2 điểm cực Bắc và Nam.
- Kinh tuyến gốc là kinh tuyến 0^0 đi qua đài thiên văn Grin-uyt (thủ đô Luân Đôn - nước Anh).
- Kinh tuyến Đông là kinh tuyến nằm bên phải kinh tuyến gốc.
- Kinh tuyến Tây là kinh tuyến nằm bên trái kinh tuyến gốc.

- Vĩ tuyến là các vòng tròn bao quanh quả Địa Cầu, song song với đường Xích đạo.
- Vĩ tuyến gốc là đường vĩ tuyến lớn nhất 0° (đường Xích Đạo).
- Vĩ tuyến Bắc là vĩ tuyến nằm từ xích đạo đến cực Bắc.
- Vĩ tuyến Nam là vĩ tuyến nằm từ xích đạo đến cực Nam.

II. Tọa độ địa lí

1. Khái niệm kinh độ, vĩ độ tọa độ địa lý

- Kinh độ của một điểm là khoảng cách tính bằng số độ, từ kinh tuyến đi qua điểm đó đến kinh tuyến gốc.
- Vĩ độ của một điểm là khoảng cách tính bằng số độ, từ vĩ tuyến đi qua điểm đó đến vĩ tuyến gốc (đường xích đạo)
- Kinh độ và vĩ độ của một địa điểm được gọi chung là tọa độ địa lí của điểm đó.

2. Cách viết tọa độ địa lý của một điểm

- Kinh độ viết trước vĩ độ viết sau.
- Kinh độ viết trên vĩ độ dưới.

Ví dụ:

$$A \left\{ \begin{array}{l} 80^\circ T \\ 40^\circ B \end{array} \right.$$

III. Lưới kinh vĩ tuyến của bản đồ thế giới

- Lưới kinh vĩ tuyến của bản đồ thế giới với phép chiếu đồ hình trụ:
 - + Kinh tuyến là những đường thẳng song song cách đều nhau.
 - + Vĩ tuyến cũng là những đường thẳng song song và cách đều nhau.
 - + Các kinh, vĩ tuyến vuông góc với nhau.

B. VÍ DỤ

C. BÀI TẬP ÁP DỤNG

D. DẶN DÒ

Mọi thắc mắc quý PHHS và học sinh vui lòng liên hệ:

GVBM: Lê Thanh Tuyền

-SĐT: 0981979190

-GVBM: Nguyễn Thị Mỹ Lệ

-SĐT: 0933156546

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HỚN
TỔ TIN HỌC

MÔN TIN HỌC - KHỐI 6

(Từ ngày 13/09/2021 đến ngày 18/09/2021)

 LÝ THUYẾT

CHỦ ĐỀ A: MÁY TÍNH VÀ CỘNG ĐỒNG

BÀI 2: LƯU TRỮ VÀ TRAO ĐỔI THÔNG TIN

1. Lưu trữ thông tin

a. Lưu trữ thông tin:

- Hoạt động đưa thông tin vào vật mang tin

VD: Chụp tấm ảnh gia đình lưu vào điện thoại,.....

b. Dữ liệu:

- Thông tin dưới dạng được chứa vật mang tin.
- Có 3 dạng: dạng chữ và số, dạng hình ảnh, dạng âm thanh

VD: Dòng chữ trong tập là dữ liệu,

2. Trao đổi thông tin

- Gửi thông tin tới bên nhận và nhận thông tin từ bên gửi .
- Hoạt động trao đổi thông tin diễn ra thường xuyên trong cuộc sống, trong công việc hằng ngày của con người.

VD: Em nhận được tin nhắn từ bạn mình “Chiều nay đi đánh cầu lông. Bạn nhớ đi nha!”

+ Bên gửi thông tin là ai hay là gì? *Bạn em gửi tin nhắn*

+ Bên nhận thông tin là ai hay là gì? *Là em*

3. Các bước hoạt động thông tin của con người

- Hoạt động thông tin con người gồm:

Con người thu nhận thông tin từ thế giới bên ngoài → xử lí thông tin → ghi nhớ và lưu trữ thông tin → trao đổi thông tin.

4. Vai trò của thông tin

- Thông tin rất quan trọng đối với con người; hoạt động thông tin diễn ra thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày. Thiếu thông tin có thể gây hậu quả nghiêm trọng

Mọi thắc mắc PHHS và HS vui lòng liên hệ:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Cô Ý | → zalo 0786771441 |
| 2. Cô Thảo | → zalo 0907254518 |
| 3. Thầy Hiếu | → zalo 0901486242 |

MÔN CÔNG NGHỆ 6
GV: Hàng Thị Phương – ĐT 0907716266

Tuần 2 từ 12/9 đến 17/9

CHƯƠNG 1: NHÀ Ở

BÀI 1: NHÀ Ở ĐỐI VỚI CON NGƯỜI

4. Vật liệu xây dựng nhà

- +Vật liệu có sẵn trong tự nhiên như: cát, đá, sỏi, gỗ, tre, đất sét, lá (tranh, dừa, cọ),...
- + Vật liệu nhân tạo như: gạch, ngói, vôi, xi măng, thép, nhôm, nhựa, kính

5. Quy trình xây dựng nhà

Quy trình xây dựng ngôi nhà: Chuẩn bị xây dựng nhà - Thi công xây dựng ngôi nhà - Hoàn thiện ngôi nhà

Bài tập

Bài tập 1. Trong nhà ở, một vài khu vực có thể được bố trí chung một vị trí. Em hãy chỉ ra các khu vực có thể bố trí chung với nhau trong các khu vực sau: nơi thờ cúng, nơi học tập, nơi tiếp khách, nơi ngủ nghỉ, nơi nấu ăn, nơi tắm giặt, nơi vệ sinh, nơi chăn nuôi, nơi ăn uống, nơi phơi quần áo

Bài tập 2. Em hãy cho biết tên kiến trúc nhà ở trong mỗi hình dưới đây



Trong các kiến trúc nhà ở đặc trưng của Việt Nam, theo em, kiểu kiến trúc nào nên xây dựng bằng bê tông cốt thép?

Bài tập 3. Em hãy cho biết những ngôi nhà trong hình dưới đây đang thực hiện ở bước nào của quy trình xây dựng nhà.



Bài tập 3. Chi phí xây dựng ngôi nhà 1 tầng có diện tích 50m^2 với vật liệu cơ bản là lá dừa, gỗ, gạch nung sẽ giảm bao nhiêu so với ngôi nhà xây bằng bê tông cốt thép, giả sử giá xây dựng trung bình như sau:

- Nhà lợp mái lá dừa, nền nhà lát (lót) gạch nung, trụ nhà bằng gỗ: $2\,400\,000$ đồng/ m^2 ;
- Nhà mái ngói, cột bê tông cốt thép, nền nhà lát (lót) gạch bông, tường gạch: $5\,000\,000$ đồng/ m^2 ..

Bài tập Ghi trên giấy A4. Giờ sau nộp lại cho GV.

--

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HỚN
TỔ: SỬ- GDCD

MÔN GDCD. KHỐI 6
TUẦN 1,2,3: TỪ NGÀY 6/9 ĐẾN NGÀY 25/9/2021

BÀI 1: TỰ HÀO VỀ TRUYỀN THỐNG GIA ĐÌNH, DÒNG HỌ (3TIẾT)

A. LÝ THUYẾT

I.TÌM HIỂU BÀI

II. NỘI DUNG BÀI HỌC :

1. Một số truyền thống của gia đình, dòng họ:

Mỗi gia đình, dòng họ Việt Nam đều có truyền thống về văn hoá, đạo đức, lao động, nghề nghiệp, học tập,...

2. Truyền thống tốt đẹp gia đình, dòng họ là:

- Thể hiện sự hài lòng, hãnh diện về các giá trị tốt đẹp mà gia đình, dòng họ đã tạo ra.

3. Ý nghĩa:

Truyền thống của gia đình, dòng họ giúp chúng ta có thêm kinh nghiệm, động lực, vượt qua khó khăn, thử thách và nỗ lực vươn lên để thành công.

4. Rèn luyện:

Chúng ta cần tự hào, trân trọng, nối tiếp và gìn giữ truyền thống của gia đình, dòng họ bằng hành động và thái độ phù hợp.

B. BÀI TẬP

Bài tập 1: Hãy giới thiệu về truyền thống tốt đẹp của gia đình, dòng họ của mình hoặc gia đình, dòng họ khác mà em biết

Bài tập 2: Hãy vẽ một bức tranh nói về ước mơ của em trong tương lai để duy trì, phát huy truyền thống gia đình, dòng họ.

(Mọi thắc mắc xin liên hệ với cô Ngọc Minh SĐT; 0374808967

hoặc cô Dung SĐT:0976208153)

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HỚN

TỔ ÂM NHẠC-MỸ THUẬT

MÔN MỸ THUẬT LỚP 6

(Từ ngày 13/09/2021 đến 18/09/2021)

CHỦ ĐỀ 1: BIỂU CẢM CỦA SẮC MÀU
BÀI 1: TRANH VẼ THEO GIAI ĐIỆU ÂM NHẠC
(tiếp theo)

A- LÝ THUYẾT

1: TRẢI NGHIỆM VẼ TRANH THEO ÂM NHẠC

-Nghe nhạc vận động theo điệu, tiết tấu của bản nhạc và chuyển bút trong vòng giấy.

-Chấm màu và chuyển bút vẽ thay đổi nét vẽ, màu, theo giai điệu, tiết tấu của bản nhạc.

2: CÁCH TẠO BỨC TRANH TỪ MẢNG MÀU YÊU THÍCH

- Sử dụng 1 khung giấy xác định mảng màu yêu thích trong bức tranh
- Cắt mảng màu đã chọn ra khỏi bức tranh lớn
- Vẽ thêm(chấm, nét, màu) để làm rõ hình tượng tượng trong bức tranh

3: TẠO BỨC TRANH TỪ MẢNG MÀU CÓ SẴN

-Tưởng tượng hình ảnh phù hợp với ý tưởng và chủ đề.

-Thực hiện theo cảm nhận.

-Làm khung cho bức tranh.

B-BÀI TẬP

Hoàn thành bài tập Vẽ tranh theo nhạc

Mọi thắc mắc PHHS và HS liên hệ: GVBM Ka Hoàng Phương Thảo 0979410098.

MÔN THỂ DỤC KHỐI 6 - TUẦN 2

(Từ 13/09/2021 đến 18/19/2021)

1.KHỞI ĐỘNG CHUNG



1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm vòng quanh sân trường và xoay các khớp.



1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông



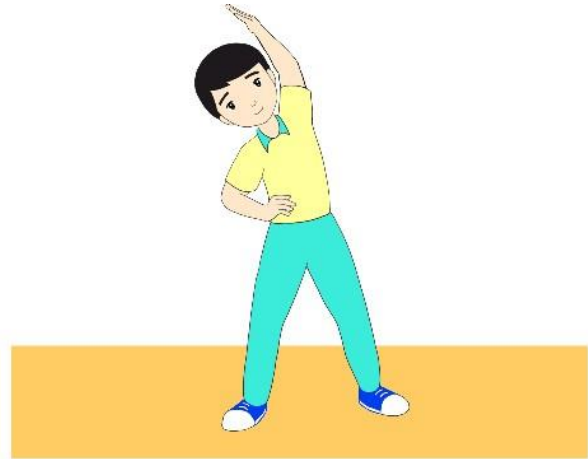
6. Xoay cổ tay –
cổ chân

Hình 1. Xoay các khớp



Hình 4. Căng cơ tay vai sau

Hai chân đứng rộng bằng vai. Tay trái gập ra sau, bàn tay úp đặt trên lưng, tay phải giữ khuỷu tay trái áp sát đầu. Thân trên thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi tay.



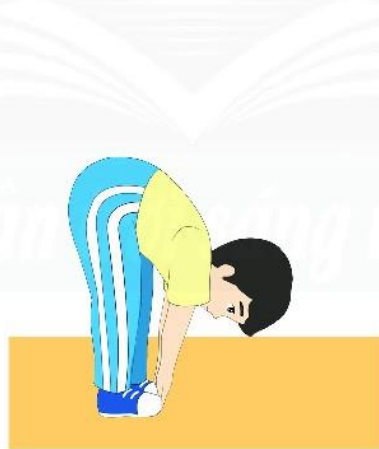
Hình 5. Nghiêng lườn

Hai chân đứng rộng hơn vai. Tay trái đưa lên cao, áp nhẹ vào tai, tay phải chống hông. Thân trên nghiêng lườn sang phải. Thực hiện tương tự nhưng đổi bên.



Hình 6. Căng cơ ngực

Hai chân đứng rộng bằng vai. Hai bàn tay đan vào nhau ở sau lưng, kéo căng hai tay ra sau. Thân trên thẳng.



Hình 7. Gập thân

Hai chân khép. Thân trên gập, hai tay hướng vào hai bàn chân. Gối thẳng.



Hình 8. Ép dẻo dọc

Chân trái bước lên trước một bước dài, khuỷu gối. Chân phải thẳng. Hai tay đặt trên gối trái. Thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 9. Ép dẻo ngang

Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, khuỵu gối. Chân phải thẳng. Hai tay đặt trên gối trái. Thân và hông ép xuống. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.



Hình 10. Căng cơ đùi sau

Chân trái bước lên trước một bước ngắn, thẳng chân, đặt gót chân chạm đất. Chân phải khuỵu gối. Hai tay đặt trên gối trái, ép gối ra sau. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

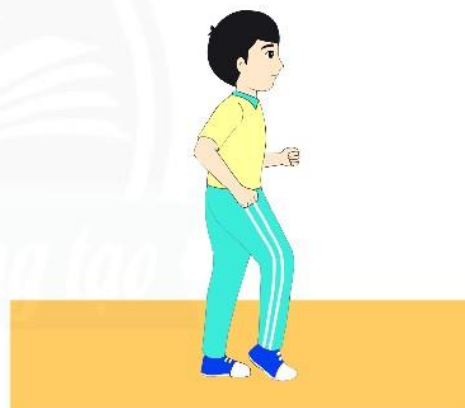


Hình 11. Căng cơ đùi trước

Đứng thẳng, căng chân trái gập về sau, chân phải thẳng. Hai tay giữ bàn chân phải, kéo lên trên. Thân người thẳng. Thực hiện tương tự nhưng đổi chân.

2. Động tác bước nhỏ

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, căng chân thẳng, động tác gần như động tác bước đi. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.



Hình 12. Động tác bước nhỏ

3. Động tác nâng cao đùi



Hình 13. Động tác nâng cao đùi

Hai chân luân phiên thực hiện nâng sao cho đầu gối cao ngang thắt lưng. Đùi vuông góc với căng chân và song song với mặt đất. Chân trụ thẳng, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên thẳng, hơi ngả ra trước. Hai tay hơi co, đánh phối hợp tự nhiên.

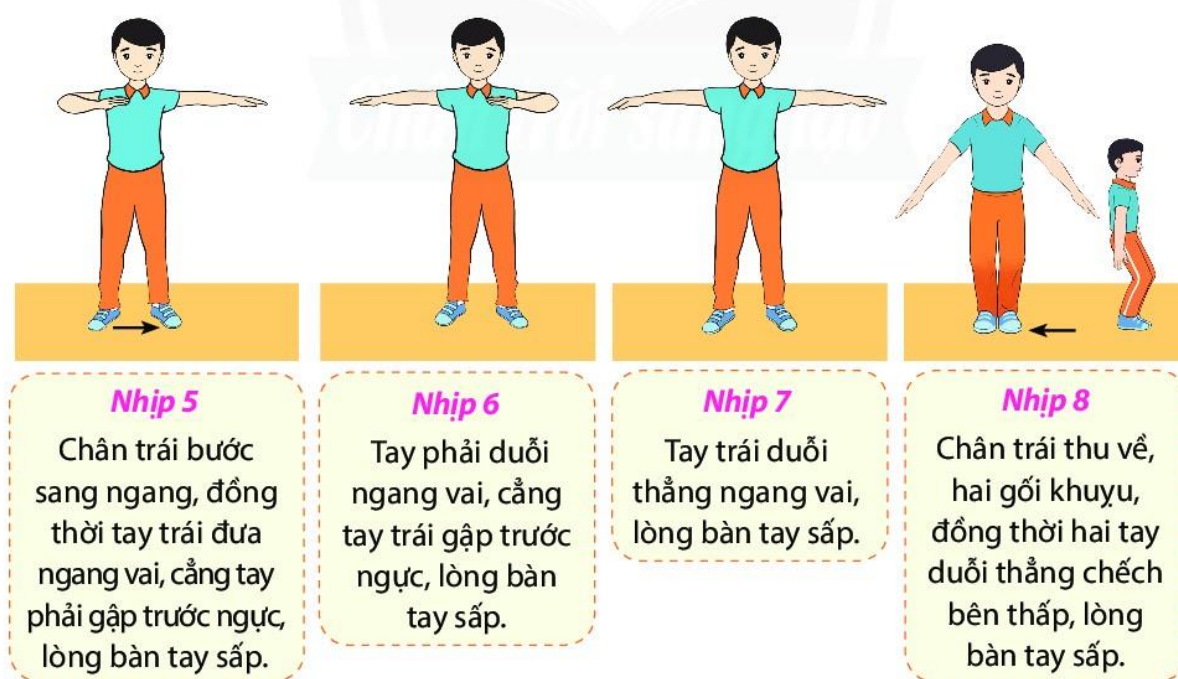
2. HỌC TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 8 BÀI TDLH



Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 12



Hình 2. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 – 4



Hình 3. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 5 – 8

3. CÂU HỎI ÔN TẬP:

- Ôn tập bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 8.
- Tầm quan trọng các chất dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao?
- Em hãy nêu tầm quan trọng của nước?

4. BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ NÂNG CAO SỨC KHỎE MÙA DỊCH:

- Chạy bền: Chạy tại chỗ hoặc nhảy dây từ 3 đến 8 phút.

❖ *Lưu ý: Các em tập luyện thường xuyên tại nhà để nắm vững và nhớ động tác 1 cách chính xác.*

HẾT