

ĐẠI SỐ 9

CHƯƠNG 1 – CĂN BẬC HAI – CĂN BẬC BA ÔN TẬP CHƯƠNG I

Bài 72: Phân tích thành nhân tử

$$\begin{aligned} \text{a)} \quad & xy - y\sqrt{x} + \sqrt{x} - 1 \\ &= y\sqrt{x}(\sqrt{x} - 1) + (\sqrt{x} - 1) \\ &= (\sqrt{x} - 1)(y\sqrt{x} + 1) \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{d)} \quad & 12 - \sqrt{x} - x \\ &= 3 - \sqrt{x} + 9 - x \\ &= 3 - \sqrt{x} + 3^2 - (\sqrt{x})^2 \\ &= (3 - \sqrt{x}) + (3 - \sqrt{x})(3 + \sqrt{x}) \\ &= (3 - \sqrt{x})(4 + \sqrt{x}) \end{aligned}$$

4) Bài 74:

$$\begin{aligned} \text{a)} \quad & \sqrt{(2x-1)^2} = 3 \\ & \Rightarrow |2x-1| = 3 \\ & \Rightarrow \begin{cases} 2x-1 = 3 \\ 2x-1 = -3 \end{cases} \end{aligned}$$

nên $x_1 = 2$; $x_2 = -1$

$$\begin{aligned} \text{b)} \quad & \frac{5}{3}\sqrt{15x} - \sqrt{15x} - 2 = \frac{1}{3}\sqrt{15x} \\ & \Rightarrow \frac{1}{3}\sqrt{15x} = 2 \\ & \Rightarrow \sqrt{15x} = 6 \\ & \Rightarrow 15x = 36 \\ & \Rightarrow x = 2,4 \end{aligned}$$

5) Bài tập thêm:

Bài 1: Chứng minh đẳng thức:

$$\sqrt{2+\sqrt{3}} + \sqrt{2-\sqrt{3}} = \sqrt{6}$$

Ta có:

$$(\text{VT})^2 = \left(\sqrt{2+\sqrt{3}} + \sqrt{2-\sqrt{3}} \right)^2 = 6$$

$$(\text{VP})^2 = (\sqrt{6})^2 = 6$$

$$\Rightarrow \sqrt{2+\sqrt{3}} + \sqrt{2-\sqrt{3}} = \sqrt{6} \text{ (đpcm)}$$

Bài 2: Cho $A = \sqrt{x+4} + \sqrt{x-1}$

a) Tìm GTNN của A

b) Tìm x để $A = \sqrt{5}$

Giải:

a) ĐK: $x - 1 \geq 0 \Leftrightarrow x \geq 1$

Vì $x \geq 1$ nên $A \geq \sqrt{5}$

$\Rightarrow A_{\min} = \sqrt{5} \Leftrightarrow x = 1$

b) Theo kết quả câu a ta có:

$x = 1$ thì $A = \sqrt{5}$

Bài 73: Rút gọn rồi tính giá trị:

a) $\sqrt{-9a} - \sqrt{9+12a+4a^2}$

$$= 3\sqrt{-a} - |3+2a|$$

thay $a = -9$ ta có:

$$= 3\sqrt{9} - |3+2 \cdot (-9)| = -6$$

b) $1 + \frac{3m}{m-2} \sqrt{m^2 - 4m + 4}$

$$= 1 + \frac{3m}{m-2} \sqrt{(m-2)^2}$$

$$= 1 + \frac{3m}{m-2} \cdot |m-2|$$

thay $m = 1,5$ ta có:

$$= 1 + \frac{3 \cdot 1,5}{1,5-2} \cdot |1,5-2| = -3,5$$

Bài 75: Chứng minh đẳng thức

$$a) \left(\frac{2\sqrt{3}-\sqrt{6}}{\sqrt{8}-2} - \frac{\sqrt{216}}{3} \right) \cdot \frac{1}{\sqrt{6}} = -1,5$$

$$VT = \left(\frac{\sqrt{6}(\sqrt{2}-1)}{2(\sqrt{2}-1)} - \frac{6\sqrt{6}}{3} \right) \cdot \frac{1}{\sqrt{6}}$$

$$= \left(\frac{\sqrt{6}}{2} - 2\sqrt{6} \right) \cdot \frac{1}{\sqrt{6}} = -1,5 = VP$$

$$d) \left(1 + \frac{a+\sqrt{a}}{\sqrt{a}+1} \right) \left(1 - \frac{a-\sqrt{a}}{\sqrt{a}-1} \right) = 1-a$$

với $a \geq 0$ và $a \neq 1$

$$VT = \left(1 + \frac{\sqrt{a}(\sqrt{a}+1)}{\sqrt{a}+1} \right) \left(1 - \frac{\sqrt{a}(\sqrt{a}-1)}{\sqrt{a}-1} \right)$$

$$= (1 + \sqrt{a})(1 - \sqrt{a}) = 1 - a = VP$$

Bài 76:

$$Q = \frac{a}{\sqrt{a^2 - b^2}} - \left(1 + \frac{a}{\sqrt{a^2 - b^2}} \right) : \frac{b}{a - \sqrt{a^2 - b^2}}$$

với $a > b > 0$

a) Rút gọn Q : với $a > b > 0$ ta có:

$$Q = \frac{a}{\sqrt{a^2 - b^2}} - \frac{\sqrt{a^2 - b^2} + a}{\sqrt{a^2 - b^2}} \cdot \frac{a - \sqrt{a^2 - b^2}}{b}$$

$$= \frac{a}{\sqrt{a^2 - b^2}} - \frac{a^2 - (a^2 - b^2)}{b\sqrt{a^2 - b^2}}$$

$$= \frac{a}{\sqrt{a^2 - b^2}} - \frac{b}{\sqrt{a^2 - b^2}}$$

$$= \frac{(\sqrt{a-b})^2}{\sqrt{a-b} \cdot \sqrt{a+b}} = \frac{\sqrt{a-b}}{\sqrt{a+b}}$$

b) Thay $a = 3b$ ta có:

$$Q = \sqrt{\frac{2b}{4b}} = \sqrt{\frac{1}{2}} = \frac{\sqrt{2}}{2}$$

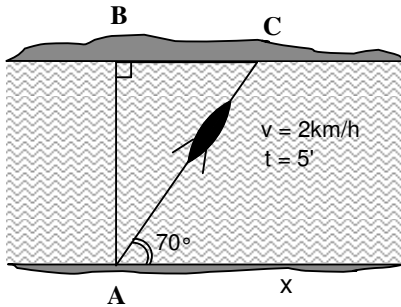
HÌNH HỌC 9

ÔN TẬP CHƯƠNG I

Bài 32:

Ta có: $2 \text{ km/h} \approx 33 \text{ m/phút}$

$$\Rightarrow AC \approx 33 \cdot 5 = 165 \text{ (m)}$$



mặt khác: $\widehat{BAC} = 90^\circ - \widehat{CAX}$
 $= 90^\circ - 70^\circ = 20^\circ$

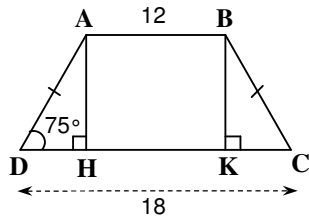
Trong Δ vuông ABC ta có:

$$AB = AC \cdot \cos 20^\circ$$

$$= 165 \cdot 0,9397 \approx 155 \text{ (m)}$$

Vậy chiều rộng của khúc sông bằng 155 (m)

Bài 65 trang 99 SBT:



Kẻ AH, BK vuông góc với DC.

ta có: ABKH là hình chữ nhật

$$\Rightarrow HK = AB = 12 \text{ (cm)}$$

$$\Delta AHD = \Delta BKC \text{ (ch-gn)}$$

$$\Rightarrow DH = HK$$

$$\Rightarrow DH = (18 - HK) : 2$$

$$= 3 \text{ (cm)}$$

Trong Δ vuông ADH ta có:

$$AH = DH \cdot \tan 75^\circ$$

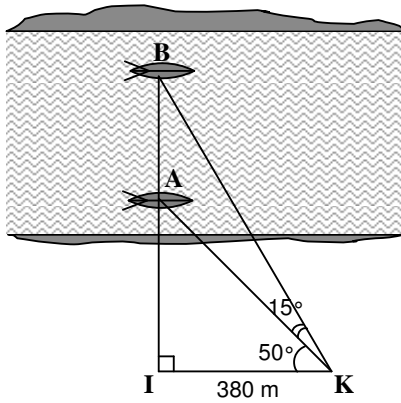
$$= 3,3732 \approx 11,196$$

$$\Rightarrow S_{ABCD} = \frac{(AB + DC) \cdot AH}{2}$$

$$= \frac{(12 + 18) \cdot 11,196}{2}$$

$$\approx 167,94 \text{ (cm}^2\text{)}$$

Bài 38:



Ta có:

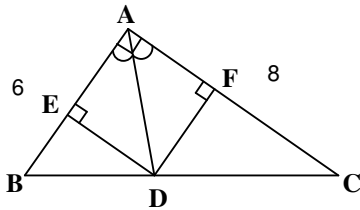
$$\begin{aligned} IB &= IK \cdot \tan(50^\circ + 15^\circ) \\ &= 380 \cdot \tan 65^\circ \approx 814,9 \text{ (m)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} IA &= IK \cdot \tan 50^\circ \\ &= 380 \cdot \tan 50^\circ \approx 452,9 \text{ (m)} \end{aligned}$$

Vậy khoảng cách giữa 2 chiếc thuyền là:

$$\begin{aligned} AB &= IA - IB \\ &= 814,9 - 452,9 \\ &= 362 \text{ (m)} \end{aligned}$$

Bài 90 trang 104 SBT:



a) Ta có:

$$\begin{aligned} BC &= \sqrt{AC^2 + AB^2} \\ &= \sqrt{8^2 + 6^2} = \sqrt{100} = 10 \end{aligned}$$

$$\sin B = \frac{AC}{BC} = \frac{8}{10} = 0,8$$

$$\Rightarrow \hat{B} \approx 53^\circ 8' \Rightarrow \hat{C} \approx 36^\circ 52'$$

b) Vì AD là phân giác $\hat{A}$

$$\Rightarrow \frac{DB}{DC} = \frac{AB}{AC} = \frac{3}{4}$$

$$\Rightarrow \frac{DB}{3} = \frac{DC}{4} = \frac{DB + DC}{7} = \frac{10}{7}$$

$$\Rightarrow DB \approx 4,28; DC \approx 5,71$$

c) Ta có: $\hat{A} = \hat{F} = \hat{E} = 90^\circ$

và AD là phân giác $\hat{A}$

$\Rightarrow$ AEDF hình vuông

Trong ΔABC ta có:

vì: $DE \parallel AC$ (cùng $\perp AB$)

$$\Rightarrow \frac{DE}{AC} = \frac{BD}{BC}$$

$$\Rightarrow \frac{DE}{8} = \frac{4,28}{10}$$

$$\Rightarrow DE = 3,429$$

Chu vi hình vuông bằng 13,716 (cm).

Diện tích hình vuông bằng 11,758 (cm²)

Yêu cầu:

- HS chuẩn bị các câu hỏi trong sách giáo khoa Ngữ văn 9, tập một, trang 122 và hoàn thiện câu hỏi 1,2,3,4.
- Học sinh nộp phần chuẩn bị bài của mình lên nhóm lớp (lophoc.hcm.edu; padlet, google classroom)

VĂN HỌC HIỆN ĐẠI VIỆT NAM

THƠ HIỆN ĐẠI

ĐỒNG CHÍ

-Chính Hữu-

I.m hiểu chú thích

HS đọc chú thích SGK và văn bản, sau đó điền thông tin theo **Phiếu học tập số 1** trong phần HD tìm hiểu bài ở nhà.

3. Bố cục:

- 7 câu đầu: Cơ sở hình thành tình đồng chí
- 10 câu tiếp: Những biểu hiện và sức mạnh của tình đồng chí
- 3 câu tiếp: Hình ảnh người lính trong đêm phục kích giặc.

II/ Đọc hiểu chi tiết văn bản.

(Hướng dẫn HS đọc văn bản)

1. Cơ sở hình thành tình đồng chí.

*Quê hương anh nước mặn, đồng chua
Làng tôi nghèo đất cày lên sỏi đá.*

→ Thành ngữ sống đôi

→ Những người lính nông dân ra đi từ những miền quê nghèo khó

→ Tương đồng về cảnh ngộ xuất thân





*Anh với tôi đôi người xa lạ
Tự phương trời chẳng hẹn quen nhau,
Súng bên súng, đầu sát bên đầu,
Đêm rét chung chăn thành đôi tri kỷ.*

→ Ngôn ngữ bình dị, mộc mạc

→ Chung lý tưởng

→ Sẵn sàng chia sẻ khó khăn gian khổ.



Chủ đề của bài thơ

Khẳng định tình đồng chí, đồng đội giữa hai người lính

Nhịp cầu nối đoạn 1 và đoạn 2



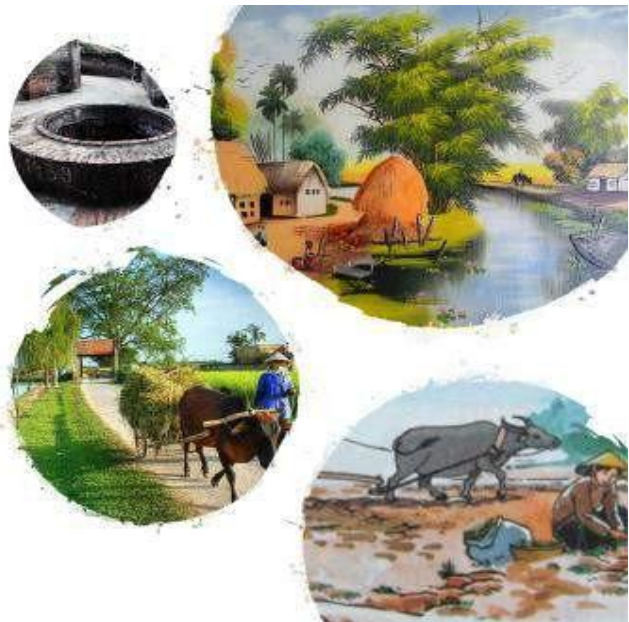
2 Những biểu hiện tình đồng chí trong chiến đấu gian khổ

*Ruộng nương anh gửi bạn thân cày
Gian nhà không mặc kệ gió lung lay
Giếng nước gốc đa nhớ người ra lính.*

Không gian thân thuộc, bình dị

Sự gắn bó nghĩa tình, sâu sắc

Sự thấu hiểu tâm tư, thông cảm cho nhau





→ Tình cảm chân thành, sâu sắc, nâng đỡ người lính trên mọi nẻo đường

3. Bức tranh đẹp về tình đồng chí, đồng đội

*Đêm nay rừng hoang sương muối
Đứng cạnh bên nhau chờ giặc tới.*

-> Hình ảnh tương phản

-> Thiên nhiên hoang vắng lạnh lẽo - con người yêu thương đoàn kết sẵn sàng chiến đấu.

- “*Đầu súng trăng treo*” Vừa là hình ảnh tả thực, vừa là hình ảnh biểu tượng.

+ Tả thực: Hình ảnh người lính phục kích giặc trong đêm trăng.

+ Biểu tượng: Súng- trăng: Gắn-xa, thực tại-mộng mơ, chiến sĩ-thi sĩ, chiến tranh-hoà bình. Trong cuộc sống chiến đấu gian khổ, người lính mơ về một cuộc sống hoà bình.

IV. Ghi nhớ: SGK/131

BÀI TẬP

Đọc đoạn thơ sau và trả lời các câu hỏi:

*“Đêm nay rừng hoang sương muối
Đứng cạnh bên nhau chờ giặc tới
Đầu súng trăng treo”.*

(Đồng chí - Chính Hữu, Ngữ văn 9)

Câu 1: Khi nêu xuất xứ và hoàn cảnh sáng tác của bài thơ Đồng chí, có bạn học sinh viết:

“Bài thơ “Đồng chí” của Chính Hữu trích từ tập thơ “Vầng trăng quầng lửa” và được sáng tác trong thời kì kháng chiến chống Mĩ”.

Em hãy sửa lỗi kiến thức của câu văn trên.

Câu 2: Về câu thơ cuối của bài thơ, nhà thơ Chính Hữu kể rằng lúc đầu ông viết là “Đầu súng mảnh trăng treo”, sau đó bớt đi một chữ. Chữ nào trong câu thơ đã được bớt đi? Theo em, vì sao tác giả lại bớt đi như vậy?

Câu 3: Hãy viết một đoạn văn khoảng 10 câu theo cách lập luận diễn dịch với chủ đề: Ba câu kết thúc bài thơ là bức tranh đẹp về tình đồng chí, là biểu tượng đẹp về cuộc đời người chiến sĩ.



[illegible]

BÀI THƠ VỀ TIÊU ĐỘI XE KHÔNG KÍNH

-Phạm Tiến Duật-

I. Tìm hiểu chú thích

HS đọc chú thích SGK và văn bản, sau đó điền thông tin theo **Phiếu học tập số 2**

II. Tìm hiểu văn bản

1. Hình ảnh chiếc xe không kính

“Không có kính không phải vì xe không có kính

Bom giât bom rung kính võ đi rồi”

→giọng điệu thơ ngang tàng, hóm hỉnh

→ Nghệ thuật liệt kê, điệp ngữ, đồng từ mạnh, các từ phủ định, cách tả thực.

□ Hình ảnh chiếc xe hiện lên chân thực, trần trụi.

⇒ khơi lại sự khốc liệt của chiến tranh vừa thể hiện khí thế mạnh mẽ, sôi nổi, lòng yêu đời của các chiến sĩ.

2. Hình ảnh những chiến sĩ lái xe.

a. Tư thế

**Ung dung buồng lái ta ngồi
Nhìn đất, nhìn trời, nhìn thẳng**

Đào ngữ +
Giọng điệu tự
tin, mạnh mẽ →
**Tư thế thoải
mái, ung dung,
đường hoàng**

Nhịp thơ 2/2/2 +
Điệp ngữ “nhìn” +
Không gian
khoáng đạt: đất,
trời, thẳng → **Tầm
nhìn phóng
khoáng, rộng mở**



→ **Tư thế hiên ngang của một dân tộc anh hùng**

Nhìn thấy gió vào xoa mắt đắng
Nhìn thấy con đường chạy thẳng vào tim
Thấy sao trời và đột ngột cánh chim
Như sa như ùa vào buồng lái

- **Những cảm giác mạnh, bất ngờ và thú vị**
- **Hòa nhập với thiên nhiên rộng lớn**



→ **Người lính trẻ trung, cá tính, tâm hồn yêu thiên nhiên.**

b. Thái độ trước những khó khăn gian khổ.

- Không có kính ừ thì có bụi

.....

Mưa ngừng, gió lùa khô mau thôi



Liệt kê + Động từ mạnh
“tuôn”, “xối”, “phun”

So sánh + Điệp cấu trúc.

→ **Chất liệu thơ đầy ắp tính
hiện thực và thời sự**

Điệp ngữ: ừ thì, chưa cần, thôi mang đậm khẩu khí +
Điệp cấu trúc: không có ...; ừ thì ...; chưa cần ...

Giọng điệu thơ ngang tàng

➤ Nhìn trực diện, không né tránh khó khăn

➤ Người lính lái xe với tâm hồn trẻ trung, tinh thần dũng cảm, lạc quan, kiên cường



c. Tình đồng chí đồng đội.

Những chiếc xe từ trong bom rơi

.....

Lại đi, lại đi trời xanh thêm

- Hợp thành tiểu đội.

- Bắt tay

- chung bát đĩa.... gia đình

Tình đồng đội chân thành, gắn bó, thân thiện cởi mở cùng chia sẻ những khó khăn gian khổ.

- Cuộc sống người lính rất đổi bình dị, ấm cúng tình đồng đội, tình cảm đại gia đình chiến sĩ:

Bếp Hoàng Cầm.....

Lại đi, lại đi trời xanh thêm

-> Điệp ngữ, đảo ngữ, ẩn dụ

➔ Niềm vui ra trận, khao khát giải phóng dân tộc, tin tưởng vào tương lai.

d. Ý chí giải phóng miền Nam

“Không có kính...một trái tim”

Cấu trúc tăng tiến, quan hệ từ: vẫn

Điệp ngữ + Liệt kê

Hình ảnh ẩn dụ: trái tim

Hiện thực càng khốc liệt, tinh thần càng kiên cường

Ý chí quyết thắng vì miền Nam



Thủ pháp đối lập tương phản

Không có kính, đèn, mui, thùng xe xước	✕	Có một trái tim
Thiếu thốn về vật chất	✕	Giàu có tinh thần
Sức hủy diệt ghê gớm của chiến tranh	✕	Sức mạnh tinh thần, khí phách hào hùng của dân tộc

→ **Tác dụng:** Tôn lên lí tưởng cao đẹp và thể hiện tấm lòng yêu nước nồng nàn của người lính lái xe + Tạo nên một kết thúc bất ngờ, thú vị.

III. Ghi nhớ: sgk/133

Trong lời bài hát “Xe ta đi trong đêm Trường Sơn” có đoạn;

*“Những đêm Trường Sơn
Đường tiền tuyến uốn quanh co
Mây trời đẹp quá,
vỡ kính rồi, trắng tràn cả vào xe”....*
(Nhạc và lời: Tân Huyền)

BÀI TẬP

Câu 1: Đoạn lời bài hát trên gợi em liên tưởng đến bài thơ nào trong chương trình Ngữ văn lớp 9? Nêu tên tác giả và hoàn cảnh sáng tác bài thơ.

Câu 2: Tác giả đã đưa vào trong bài thơ em vừa gợi nhớ một hình ảnh rất độc đáo. Theo em, đó là hình ảnh nào? Việc sáng tạo hình ảnh đó của tác giả nhằm mục đích gì?

Câu 3: Dựa vào khổ thơ cuối của bài thơ, hãy viết một đoạn văn theo cách lập luận diễn dịch (khoảng 12 câu) làm rõ hình ảnh những chiếc xe và bức chân dung tuyệt vời về người chiến sĩ lái xe Trường Sơn.

TRẢ LỜI

[illegible]

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TÌM HIỂU BÀI TUẦN 7 – KHỐI 9

1. **BÀI ĐỒNG CHÍ** – Chính Hữu –

Học sinh đọc SGK và tham khảo các nguồn tài liệu khác và hoàn thành phiếu HT1

PHIẾU HỌC TẬP 1

Tác giả

.....

.....

.....

Tác phẩm

.....

.....

.....

BÀI 2: BÀI THƠ VỀ TIÊU ĐỘI XE KHÔNG KÍNH

-Phạm Tiến Duật-

PHIẾU HỌC TẬP 2

[illegible]

--	-------------

TUẦN 7 – TIẾNG ANH 9

NỘI DUNG BÀI HỌC

UNIT 3: VISITING THE COUNTRYSIDE

VOCABULARY

I. GETTING STARTED

1. Feed	(v)	Cho ăn	3. Plow	(v)	Cày ruộng
2. Harvest	(v)	Thu hoạch, gặt lúa	4. buffalo	(n)	Con trâu

II. LISTEN AND READ

1. Lie	(v)	Nằm, ở vị trí	4. Journey	(n)	Chuyến đi
2. Rest = take a rest	(v)	ngủ ngơi	5. Bayan	(n)	Cây đa
3. entrance	(n)	Lối vào	6. Snack	(n)	Bữa ăn nhẹ
7. shrine	(n)	Đền thờ	13. Hero	(n)	Anh hùng
8. enjoyable	(a)	Thú vị	14. Bamboo forest	(n)	Rừng tre
9. relax	(v)	Thư giãn	15. Villager	(n)	Dân làng
10. admire	(v)	Ngưỡng mộ	16. mountainous	(a)	Thuộc về miền núi
11. join	(v)	Gia nhập	17. Go on a picnic	(v)	Đi dã ngoại
12. cross	(v)	Đi ngang qua			

III. SPEAK + LISTEN

1. Flow	(n)	Chảy qua	6. Fuel	(n)	Nhiên liệu
2. Highway	(n)	Quốc lộ	7. Opposite direction		Hướng ngược lại
3. raise	(v)	nuôi	8. Drop off	(v)	Để ai đó xuống
4. raise cattle	(v)	Nuôi gia súc	9. Instead of		Thay vì
5. towards	(pre)	Về phía			

IV. SOME COMMON PREPOSITIONS

1. On the river bank	5. On a farm
2. On weekends	6. From To/till
3. On the mountain	7. In a field
4. Walk up the mountain	8. Between and

EXERCISES:

1. True or False? Check the boxes. Then correct the false sentences.

		TRUE	FALSE
1	Ba and his family had two-day trip to home village.		
2	Many people like going there for their weekends		
3	There's a small bamboo forest at the entrance to the village.		
4	Liz had a snack at the house of Ba's uncle.		
5	There's a shrine on the mountain near Ba's village.		
6	Everyone had a picnic on the mountain		
7	Everyone left the village late in the evening		
8	Liz had a videotape to show the trip to her parents		
9	Liz wants to go there again		

2. Pronunciation:

Choose the word that the underlined letter is different from others

1. A. village B. bank C. chance D. banyan
2. A. trip B. minute C. wish D. countryside
3. A. invite B. picnic C. tired D. shrine

Choose the word that has a different stress pattern

4. A. welcome B. travel C. reply D. evening
5. A. again B. enjoyable C. entrance D. bamboo

3. Matching the questions (A) to the answers (B)

A	B
1. Where is your home village? 2. How far is it from the city 3. How can you get there? 4. How long does it take to get there? 5. What do people do for a living in your village? 6. Does your village have a river?	a. I can get there by motorbike. b. They plant rice and raise cattle. c. It is to the west of the city. d. No, there aren't any rivers but there is a big lake. e. It is about 15 kilometers from the city. f. It takes 50 minutes to get there.

STRUCTURE:

Everyone felt tired and hungry, so they sat down under the tree and had a snack.
I wish I could visit your village again some day

S1+ WISH (ES) +S2+ COULD + BARE

HOMEWORK:

- Learn the new words.
- Practice reading skill
- Prepare the new lesson (Speak)

NỘI DUNG GHI BÀI MÔN LÝ

Bài 12: CÔNG SUẤT ĐIỆN

I/ Công suất định mức của các dụng cụ điện

- Số vôn ghi trên mỗi dụng cụ điện là giá trị hiệu điện thế định mức cần phải đặt vào hai đầu dụng cụ đó để nó hoạt động bình thường.
- Số oát ghi trên mỗi dụng cụ điện cho biết công suất định mức của dụng cụ đó, nghĩa là công suất điện của dụng cụ này khi nó hoạt động bình thường.

Ví dụ: Bóng đèn ghi 220V – 40W tức là

II/ Công thức tính công suất điện

Công suất điện của một đoạn mạch bằng tích của hiệu điện thế giữa hai đầu đoạn mạch và cường độ dòng điện qua nó.

$$\mathcal{P} = UI$$

Ngoài ra còn có công thức: $\mathcal{P} = I^2.R = \frac{U^2}{R}$

Trong đó

- + $\mathcal{P}$ là công suất điện (W)
- + U là hiệu điện thế (V)
- + I là cường độ dòng điện (A)

III/ Vận dụng

C6/36:

<u>Tóm tắt</u>	<u>Giải</u>
$U_{dm} = 220V$ $\mathcal{P}_{dm} = 75W$ a) $I = ?$ A khi đèn sáng bt b) Có thể dùng cầu chì loại 0,5A cho bóng đèn này được không? Vì sao?	a) Do đèn sáng bình thường nên: $U = U_{dm} = 220V$ $\mathcal{P} = \mathcal{P}_{dm} = 75W$ Cường độ dòng điện chạy qua đèn lúc này là: $\mathcal{P} = U.I \Rightarrow I = \frac{\mathcal{P}}{U} = \frac{75}{220} = \frac{15}{44} \approx 0,34A$ Điện trở của bóng đèn là: $R = \frac{U}{I} = \frac{220}{\frac{15}{44}} \approx 645\Omega$ b) Có thể dùng cầu chì loại 0,5A cho bóng đèn này vì nó đảm bảo cho đèn hoạt động bình thường và sẽ

	nóng chảy, tự động ngắt mạch khi đoản mạch.
--	---

C7/36:

<u>Tóm tắt</u>	<u>Giải</u>
$U = 12V$ $I = 0,4A$ $\mathcal{P} = ? W$ $R = ? \Omega$	Công suất điện của bóng đèn là: $\mathcal{P} = U.I = 12.0,4 = 4,8W$ Điện trở của bóng đèn là: $R = \frac{U}{I} = \frac{12}{0,4} = 30\Omega$

C8/36:

<u>Tóm tắt</u>	<u>Giải</u>
$U = U_{dm} = 220V$ $R = 48,4\Omega$ $\mathcal{P} = ? W$	Công suất điện của bóng đèn là: $\mathcal{P} = \frac{U^2}{R} = \frac{220^2}{48,4} = 1000W$

BÀI TẬP LÀM THÊM

Một bóng đèn huỳnh quang compact, trên có ghi 220V – 14W.

a) Hãy giải thích ý nghĩa hai số trên. Nếu mắc bóng đèn này vào nguồn điện có hiệu điện thế $U = 200V$ thì đèn có sáng bình thường không ? Tại sao ?

b) Tính cường độ dòng điện qua bóng đèn khi nó sáng bình thường.

<u>Tóm tắt</u>	<u>Giải</u>
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Bài 13: ĐIỆN NĂNG – CÔNG CỦA DÒNG ĐIỆN

I/ Điện năng.

1/ Dòng điện có mang năng lượng

Do dòng điện có khả năng thực hiện công và có thể cung cấp nhiệt lượng để làm thay đổi nhiệt năng của các vật nên dòng điện có năng lượng. Năng lượng của dòng điện gọi là điện năng.

2/ Sự chuyển hóa điện năng thành các dạng năng lượng khác.

Trong các vật dụng, thiết bị điện, điện năng được chuyển hóa thành các dạng năng lượng khác. Các dạng năng lượng này có thể là năng lượng có ích hoặc năng lượng vô ích.

Tỉ số giữa phần điện năng chuyển hóa thành năng lượng có ích và toàn bộ điện năng tiêu thụ được gọi là hiệu suất sử dụng điện năng của dụng cụ điện.

$$H = \frac{A_i}{A_{tp}}$$

Trong đó A_i là năng lượng có ích, A_{tp} là năng lượng toàn phần được chuyển hóa từ điện năng.

II/ Công của dòng điện

1/ Định nghĩa

Công của dòng điện sinh ra trong một đoạn mạch là số đo lượng điện năng mà đoạn mạch đó tiêu thụ để chuyển hóa thành các dạng năng lượng khác.

2/ Công thức tính công của dòng điện

$$A = \mathcal{P}.t = U.I.t$$

Trong đó

- + U là hiệu điện thế giữa hai đầu đoạn mạch (V)
- + I là cường độ dòng điện qua đoạn mạch (A)
- + t là thời gian thực hiện công (s)
- + A là công của dòng điện (J)
- + $\mathcal{P}$ là công suất điện (W)

Lưu ý: $1kWh = 3\,600\,000J$

3/ Dụng cụ đo công của dòng điện

Công của dòng điện được đo bằng công tơ điện. Mỗi số đếm của công tơ điện cho biết

lượng điện năng đã được sử dụng là $1\text{kWh} = 3\,600\,000\text{ J}$

III/ Vận dụng

C7/39

<u>Tóm tắt</u>	<u>Giải</u>
$U_{dm} = 220V$ $P_{dm} = 75W$ $U = 220V$ $t = 4h = 14400s$ $A = ? J$ $N = ? kWh$	Vì $U = U_{dm} = 220V \Rightarrow P = P_{dm} = 75W$ Lượng điện năng mà bóng đèn sử dụng là: $A = P.t = 75. 14400 = 1\,080\,000J$ Số đếm công tơ điện là: $N = \frac{1080000}{3600000} = 0,3kWh = 0,3 \text{ số}$

C8/39:

<u>Tóm tắt</u>	<u>Giải</u>
$U = 220V$ $t = 2h = 7200s$ $N = 1,5 \text{ số}$ $A = ? J$ $P = ? W$ $I = ? A$	Số chỉ của công tơ điện tăng thêm 1,5 số $\Rightarrow$ Lượng điện năng mà bếp sử dụng là: $A = 1,5kWh = 1,5.1000.3600 = 5\,400\,000J$ Công suất của bếp điện là: $P = \frac{A}{t} = \frac{5400000}{7200} = 750W$ Cường độ dòng điện chạy qua bếp trong thời gian trên là: $P = U.I \Rightarrow I = \frac{P}{U} = \frac{750}{220} \approx 3,41A$

BÀI TẬP LÀM THÊM

Một bếp điện hoạt động bình thường với hiệu điện thế 220V. Trong khi gia đình chỉ có một dụng cụ điện là bếp điện hoạt động và thời gian hoạt động của bếp là 2 giờ, số chỉ của công tơ điện tăng từ 1038,3 lên đến 1041,6. Tính cường độ dòng điện chạy qua bếp.

<u>Tóm tắt</u>	<u>Giải</u>
.....	
.....	
.....	
.....	

.....	
-------	-------

NỘI DUNG GHI BÀI MÔN HÓA

CHỦ ĐỀ 4. MUỐI

I. PHÂN LOẠI

- Muối tan: Các muối của Na, K, muối nitrat (chứa $-\text{NO}_3$),...

VD:

.....
.....

- Muối không tan:

Muối không tan					
Màu sắc					

II. TÍNH CHẤT HÓA HỌC

1. Tác dụng với kim loại

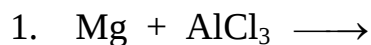


* Điều kiện phản ứng:

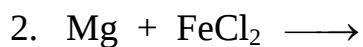
K Na Ca Mg Al Zn Fe Ni Sn Pb H Cu Hg Ag Pt Au

Kim loại đứng trước đẩy kim loại đứng sau ra khỏi dd muối

PTHH:



.....



.....



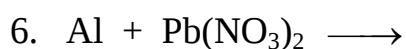
.....



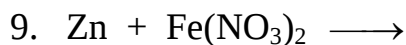
.....



.....



.....



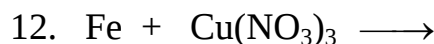
.....



.....



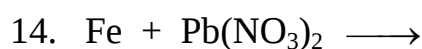
.....



.....

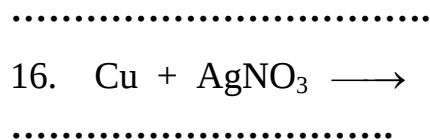
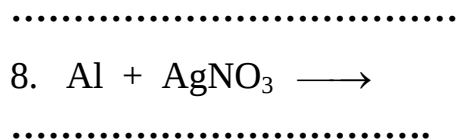


.....



.....





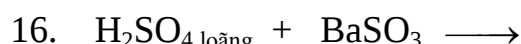
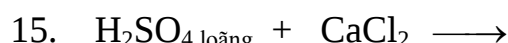
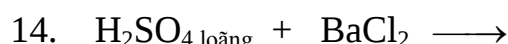
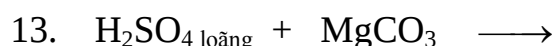
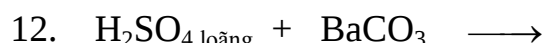
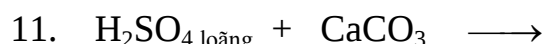
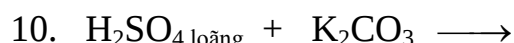
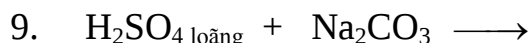
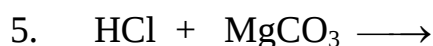
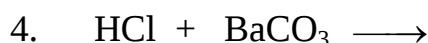
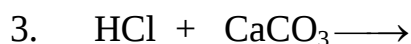
2. Tác dụng với axit



*** Điều kiện phản ứng:** Sản phẩm tạo thành có chất kết tủa hoặc chất khí hoặc nước.

*** Lưu ý:** Tất cả các muối cacbonat (chứa nhóm CO_3) và muối sunfit (chứa nhóm SO_3) đều tác dụng với axit.

PTHH:

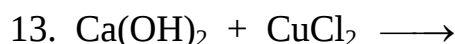
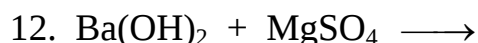
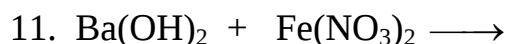
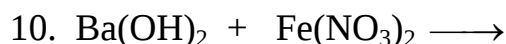
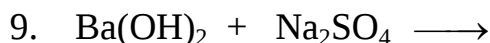
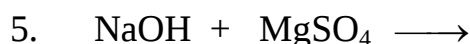
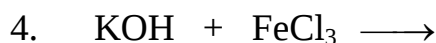
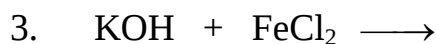
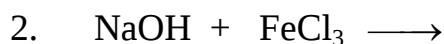
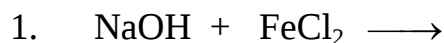


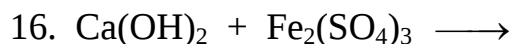
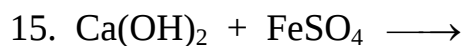
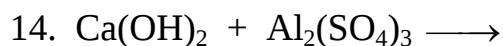
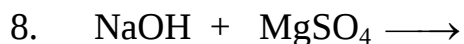
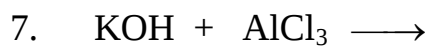
3. Tác dụng với bazo



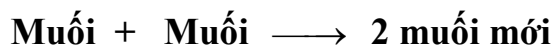
*** Điều kiện phản ứng:** - Bazo và muối phải là các chất tan được trong nước
- Sản phẩm tạo thành có chất kết tủa hoặc khí hoặc nước.

PTHH:





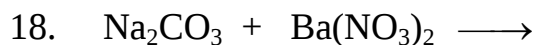
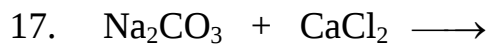
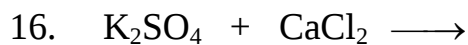
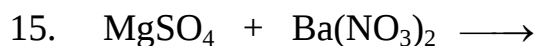
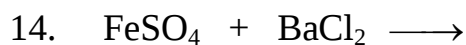
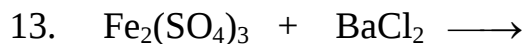
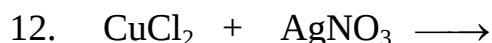
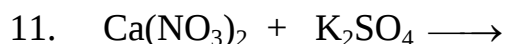
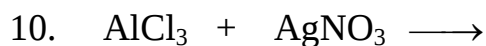
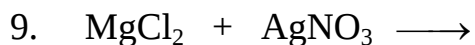
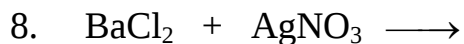
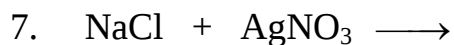
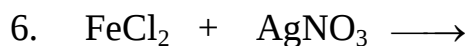
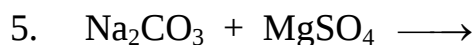
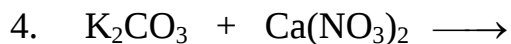
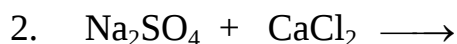
4. Tác dụng với dung dịch muối



*** Điều kiện phản ứng:** - Muối tham gia phản ứng phải là các chất tan được trong nước

- Sản phẩm tạo thành có chất kết tủa hoặc khí hoặc nước.

PTHH:



*** Chú ý:**

- Phản ứng trao đổi là

.....

.....

- Các phản ứng thuộc loại phản ứng trao đổi:

.....

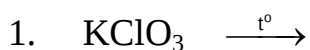
.....

.....

5. Một số muối bị nhiệt phân hủy

Muối $\xrightarrow{t^0}$ Hỗn hợp sản phẩm

PTHH:



.....



.....



.....



.....

III. ỨNG DỤNG

- Một số ứng dụng của muối NaCl:

.....

.....

.....

ÔN TẬP

Bài 1: Nhận biết các cặp chất sau bằng phương pháp hóa học:

a. dd NaCl, HCl, Na₂SO₄

.....	
.....	
.....	
.....	

b. dd HCl, NaCl, H₂SO₄.

.....	
.....	

.....	
.....	

Bài 2: Cho các oxide sau: CO_2 , Na_2O , SO_3 , CaO , CuO , FeO .

a/ Chất nào tác dụng với nước?

.....	
.....	

b/ Chất nào tác dụng với hydrochloric acid HCl ?

.....	
.....	

c/ Chất nào tác dụng với calcium hydroxide $\text{Ca}(\text{OH})_2$?

.....	
.....	

Bài 3: Có những chất sau: **CuO , Mg , Al_2O_3 , $\text{Fe}(\text{OH})_3$, Fe_2O_3** . Hãy chọn một trong những chất đã cho tác dụng với dd hydrochloric acid **HCl** sinh ra:

a/ Khí nhẹ hơn không khí và cháy được trong không khí. Viết PTHH.

.....

b/ Dung dịch có màu xanh lam. Viết PTHH.

.....

c/ Dung dịch có màu vàng nâu. Viết PTHH.

.....

d/ Dung dịch không màu. Viết PTHH.

.....

Bài 4: Có những chất sau: **$\text{Cu}(\text{OH})_2$, Zn , Al_2O_3 , $\text{Fe}(\text{OH})_2$, Fe_2O_3** . Hãy chọn một trong những chất đã cho tác dụng với dd hydrochloric acid **HCl** sinh ra:

a/ Khí nhẹ hơn không khí và cháy được trong không khí. Viết PTHH.

.....

b/ Dung dịch có màu xanh lam. Viết PTHH.

.....

c/ Dung dịch có màu vàng nâu. Viết PTHH.

.....
d/ Dung dịch không màu. Viết PTHH.

.....
Bài 5: Có những chất: CuO ; BaCl_2 , Zn , ZnO . Chất nào nói trên tác dụng với H_2SO_4 :

a. Chất khí cháy được trong không khí?

.....
.....

b. Dung dịch có màu xanh lam?

.....
.....

c. Chất kết tủa màu trắng không tan trong nước và axit?

.....
.....

d. Dung dịch không màu và nước?

.....
.....

Bài 6: Hòa tan hoàn toàn 16 gam copper (II) oxide - CuO vào 200ml dung dịch hydrochloric acid - HCl . Tính nồng độ mol của HCl . (Cho $\text{Cu} = 64$; $\text{O} = 16$).

Bài 7: Cho một khối lượng mạt iron dư vào 50ml dd HCl . Phản ứng xong thu được 3,7185 lít khí ($25^\circ\text{C} - 1\text{ bar}$).

a. Viết phương trình hóa học.

b. Tính khối lượng mạt iron đã tham gia phản ứng.

c. Tính nồng độ mol của dd hydrochloric acid HCl đã dung.

(Cho $\text{Fe} = 56$; $\text{H} = 1$; $\text{Cl} = 35,5$)

NỘI DUNG GHI BÀI SINH HỌC 9 - TUẦN 7

BÀI 14: THỰC HÀNH: QUAN SÁT HÌNH THÁI NHIỄM SẮC THỂ

CHƯƠNG III: ADN VÀ GEN

BÀI 15: ADN (axit đêôxiribônuclêic)

I. Cấu tạo hoá học của phân tử ADN

- ADN được cấu tạo bởi các nguyên tố C, H, N, O và P.
- ADN là loại đại phân tử, được cấu tạo theo nguyên tắc đa phân mà đơn phân là nucleotit thuộc 4 loại: A, T, G, X.
- ADN của mỗi loài được đặc thù bởi số lượng, thành phần và trình tự sắp xếp các Nu
- ADN đa dạng do trình tự sắp xếp khác nhau của 4 loại Nu.
- Tính đa dạng và đặc thù của ADN là cơ sở phân tử cho tính đa dạng và tính đặc thù của các loài sinh vật.

II. Cấu trúc không gian của phân tử ADN

- ADN là một chuỗi xoắn kép gồm hai mạch song song, xoắn đều. Các nucleotit giữa 2 mạch đơn liên kết với nhau thành từng cặp theo NTBS: A liên kết với T, G liên kết với X.

BÀI TẬP

Bài 1: Một đoạn mạch đơn của phân tử ADN có trình tự sắp xếp như sau:

A – T – A – G – X – T – X – G –

Hãy viết đoạn mạch đơn bổ sung với nó để tạo đoạn ADN hoàn chỉnh

Bài 2: Một đoạn mạch đơn của phân tử ADN có trình tự sắp xếp như sau:

T – G – G – X – A – A – X – T –

Hãy viết đoạn mạch đơn bổ sung với nó để tạo đoạn phân tử ADN hoàn chỉnh.

---HẾT---

NỘI DUNG GHI BÀI MÔN LỊCH SỬ

TUẦN 7 TỪ NGÀY 18/10 – 23/10/2021

BÀI 6. CÁC NƯỚC CHÂU PHI (1 tiết)

I. Tình hình chung

1. Phong trào đấu tranh giải phóng dân tộc châu Phi

- Phong trào diễn ra sôi nổi, nhiều nước giành độc lập như: Ai Cập (6/1953), Angiêri (1962)
- Năm 1960, 17 nước châu Phi giành độc lập.
- > Hệ thống thuộc địa châu Phi tan rã.

2. Công cuộc xây dựng đất nước và phát triển kinh tế, xã hội ở châu Phi

- Đạt nhiều thành tựu nhưng vẫn trong tình trạng đói nghèo, lạc hậu, bệnh tật.
- ¼ dân số đói ăn kinh niên.
- 32/57 quốc gia nghèo nhất thế giới.
- Xung đột sắc tộc và nội chiến xảy ra nhiều nơi.
- Nợ nần chồng chất, dịch bệnh hoành hành.
- > Liên minh châu Phi (AV) ra đời nhằm khắc phục xung đột, đói nghèo.

II. Cộng hòa Nam Phi

1. Khái quát

- Đầu thế kỉ XX Anh chiếm Nam Phi.
- Năm 1961 liên bang Nam Phi rút khỏi khối liên hiệp Anh.
- > 31/5/1961 tuyên bố thành lập cộng hòa Nam Phi.

2. Cuộc đấu tranh chống chế độ phân biệt chủng tộc ở Cộng hòa Nam Phi

- Chính quyền thực dân thi hành chế độ phân biệt chủng tộc rất gay gắt với người da đen, da màu.
- Năm 1993 tuyên bố xóa bỏ chủ nghĩa phân biệt chủng tộc.
- 4/1994 Nenzon Mandela (da đen) làm tổng thống Nam Phi -> chế độ phân biệt chủng tộc bị xóa bỏ.
- Nam Phi có thu nhập trung bình trên thế giới.
- Có nhiều tài nguyên quý.
- Đưa ra chiến lược kinh tế để cải thiện đời sống cho dân.



NỘI DUNG GHI BÀI MÔN ĐỊA

Bài 13

VAI TRÒ, ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN VÀ PHÂN BỐ CỦA DỊCH VỤ

I. CƠ CẤU VÀ VAI TRÒ CỦA DỊCH VỤ TRONG NỀN KINH TẾ:

1. Cơ cấu ngành dịch vụ:

Cơ cấu đa dạng phức tạp, được chia ba khu vực dịch vụ tiêu dùng, dịch vụ sản xuất và dịch vụ công cộng.

Kinh tế càng phát triển thì hoạt động dịch vụ càng đa dạng.

2. Vai trò của dịch vụ trong sản xuất và đời sống:

- Dịch vụ là các hoạt động đáp ứng nhu cầu sản xuất và sinh hoạt của con người.
- Dịch vụ tạo mối liên hệ giữa các ngành sản xuất, giữa các vùng trong nước và giữa nước với nước ngoài.
- Dịch vụ tạo nhiều việc làm nâng cao đời sống nhân dân và đem lại nguồn thu nhập lớn cho nền kinh tế.

II. ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN VÀ PHÂN BỐ CÁC NGÀNH DỊCH VỤ Ở NƯỚC TA:

1. Đặc điểm phát triển:

- Dịch vụ mới thu hút khoảng 25% lao động, nhưng chiếm đến 38% cơ cấu GDP (năm 2002).
- Trong điều kiện mở cửa nền kinh tế, các hoạt động dịch vụ đã phát triển nhanh và ngày càng có nhiều cơ hội để vươn lên.
- So với các nước trong khu vực thì dịch vụ nước ta còn thấp do đó việc nâng cao chất lượng, đa dạng hóa các loại hình dịch vụ đang là một thách thức lớn.

2. Đặc điểm phân bố:

Các hoạt động dịch vụ tập trung ở những nơi đông dân và kinh tế phát triển. Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh là hai trung tâm dịch vụ lớn nhất, đa dạng nhất nước.

GIAO THÔNG VẬN TẢI VÀ BUƯ CHÍNH VIỄN THÔNG

I. GIAO THÔNG VẬN TẢI:

1. Ý nghĩa:

- Quan trọng đối với mọi ngành kinh tế, đối với sự hoạt động hiệu quả của nền kinh tế thị trường.
- Thực hiện mối liên hệ kinh tế trong và ngoài nước.

2. Đặc điểm:

- Nước ta có các loại hình giao thông vận tải: đường bộ, đường sắt, đường sông, đường biển, đường ống.
- Phân bố rộng khắp cả nước, các tuyến đường quan trọng đang được mở rộng, nâng cấp, xây dựng nhiều cầu mới thay phà, hàng không được hiện đại hóa mở rộng mạng lưới quốc tế và nội địa, đẩy mạnh vận tải biển quốc tế.
- Tuy nhiên vẫn còn nhiều đường hẹp và xấu.

II. BUƯ CHÍNH VIỄN THÔNG:

1. Ý nghĩa:

Bưu chính viễn thông đẩy nhanh tốc độ phát triển kinh tế, hội nhập nền kinh tế thế giới.

2. Đặc điểm:

- Bưu chính viễn thông đã có những bước phát triển mạnh mẽ.
- Năng lực mạng viễn thông quốc tế và liên tỉnh được nâng lên vượt bậc, với tốc độ nhanh.

NỘI DUNG GHI BÀI MÔN GIÁO DỤC CÔNG DÂN

BÀI 4: BẢO VỆ HÒA BÌNH (tiết 2)

I. Đặt vấn đề

II. Nội dung bài học:

3. Trách nhiệm của học sinh

- Tham gia các diễn đàn vì hoà bình, chống chiến tranh do trường, địa phương tổ chức.
- Cư xử với bạn bè và mọi người xung quanh một cách thân thiện, đoàn kết, nhân ái.
- Tôn trọng những nét đặc trưng văn hoá của các dân tộc và các quốc gia trên thế giới.
- Không gây kích động mâu thuẫn trong các mối quan hệ xã hội hoặc trên mạng xã hội.

III. Luyện tập

Câu 1

Lịch sử hiện đại của dân tộc ta dưới sự lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam và Bác Hồ đã trải qua hai cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp (1946 - 1954) và chống đế quốc Mỹ (1956 - 1975) thắng lợi. Có hai lần hoà bình được lập lại ở nước ta.

- Em cho biết hoà bình được lập lại ở nước ta lần thứ nhất vào năm nào ? Hoà bình được lập lại ở nước ta lần thứ hai vào năm nào ? Đặc điểm lớn nhất của mỗi lần hoà bình được lập lại ở nước ta là gì ? Có lợi ích gì lớn nhất ?

Câu 2

Nhân dân ta đã trải qua hai cuộc chiến tranh chống thực dân Pháp và chống đế quốc Mỹ để có hoà bình.

Em phân biệt : Thế nào là chiến tranh chính nghĩa ? Thế nào là chiến tranh phi nghĩa ? Thế nào là đấu tranh để bảo vệ hoà bình ? Hoà bình mà nhân dân ta đã giành được có phải trả giá không ? Em biết gì về sự trả giá này?

NỘI DUNG GHI BÀI MÔN CÔNG NGHỆ

Bài 4:

Thực hành SỬ DỤNG ĐỒNG HỒ ĐO ĐIỆN(tt)

Các em xem GV Thực hiện và ghi nhận lại

Thực hành sử dụng đồng hồ đo điện:

			Tên HS	
			Lớp	
Tên đồng hồ đo	Phần tử đo	Đại lượng đo	Thang đo	Kết quả

Mời HS báo cáo kết quả thực hành.

- Về nhà học bài, đọc bài 4. **“Thực hành: NỐI DÂY DẪN ĐIỆN”**.

HS tham khảo các cách nối dây dẫn điện trên internet.

MĨ THUẬT 9 tuần 7

Vẽ Tranh Đề Tài Quê Hương.

Nhận xét tranh vẽ của học sinh.

TRƯỜNG THCS TRẦN VĂN QUANG

TỔ: CÔNG NGHỆ - VTM

MÔN THỂ DỤC LỚP 9 TUẦN 7 (17/10 đến 23/10/2021)

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

NHIP 30 ĐẾN 38 NỮ - NHIP 32 ĐẾN 37 NAM

CHẠY TẠI CHỖ (TỪ 1 ĐẾN 3 PHÚT TUỖ SỨC KHOẺ)

I. KIẾN THỨC, NĂNG LỰC, PHẨM CHẤT, YÊU CẦU

1. Kiến thức

- Ôn nội dung học của những tuần trước. Bài TD liên hoàn nhip 1 đến 29 của nữ, nhip 1 đến 31 của nam.
- Học mới :
 - + Nhịp 30 đến 38 bài NỮ.
 - + Nhịp 32 đến 37 bài NAM.
- Học sinh biết cách thực hiện nội dung bài học và thực hiện đúng.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện.

2. Năng lực

- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, Năng lực thể lực, Năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày.
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác.

3. Phẩm chất

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.
- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

4. Yêu cầu

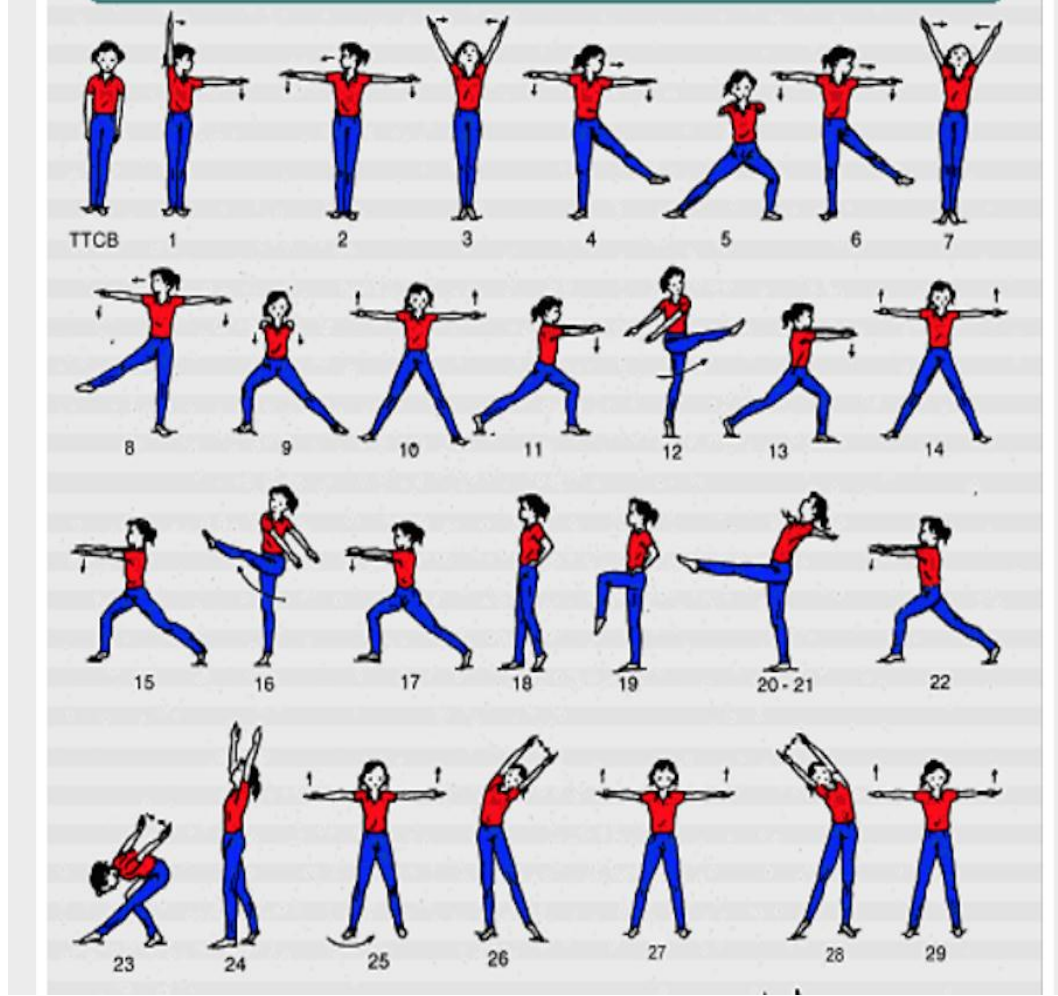
- Tập vừa sức , tùy theo tình hình sức khỏe của bản thân.

II. BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN :

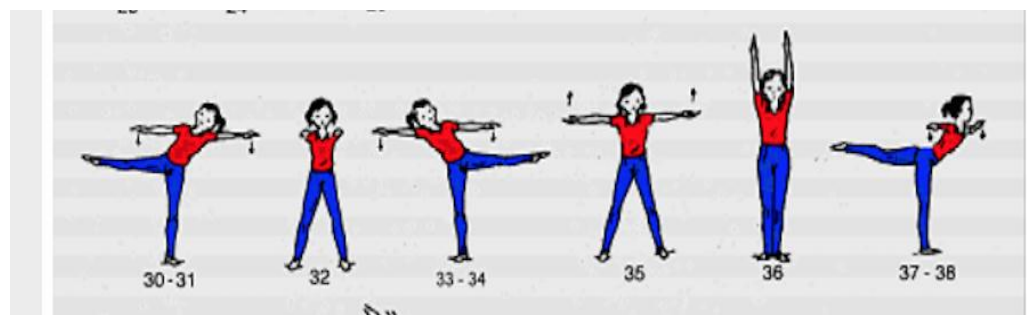
1. Bài Nữ :

+ Ôn từ nhip 1 đến 29.

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 45 NHỊP - KHỐI 9 DÀNH CHO : NỮ



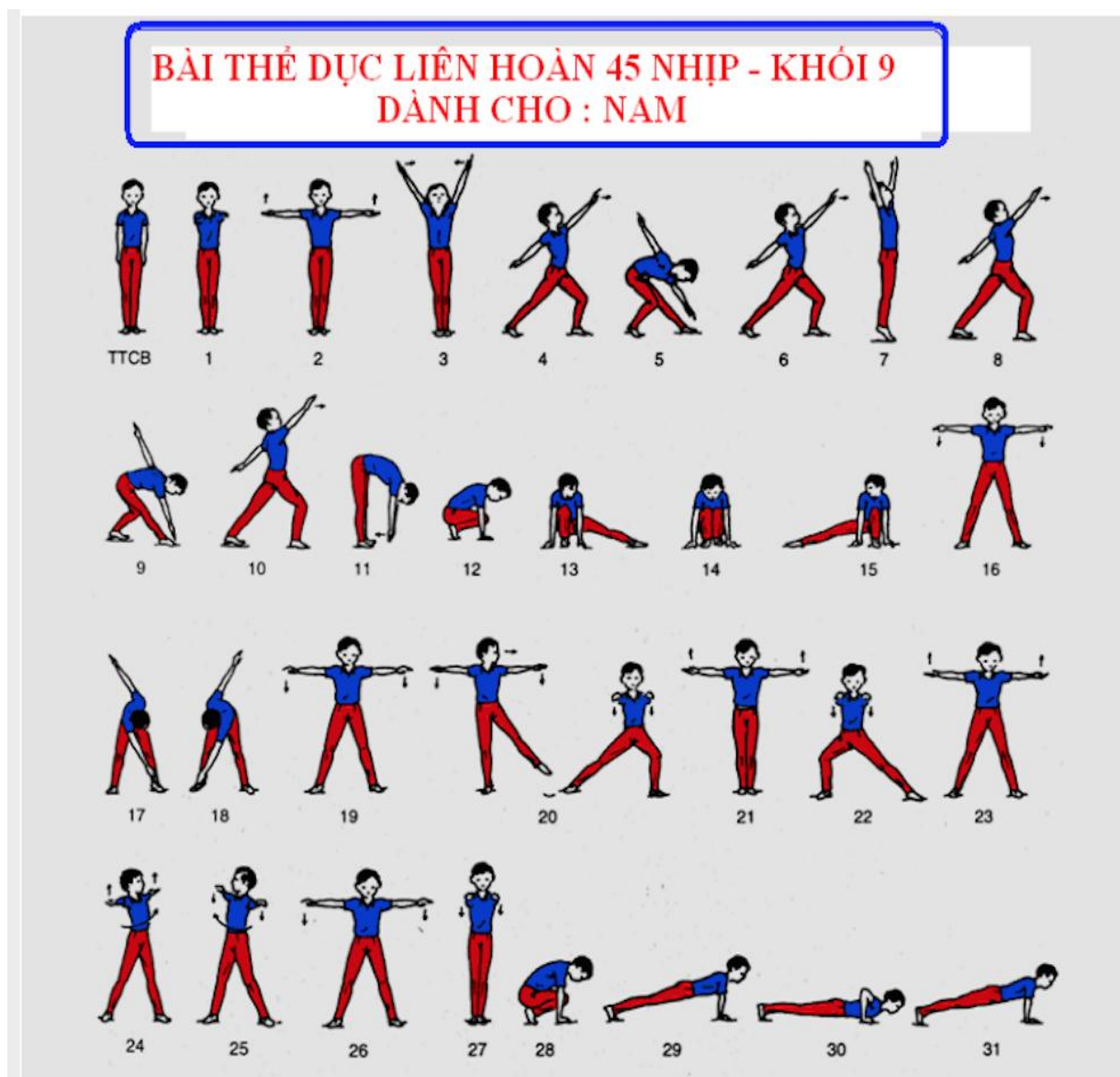
+ Học mới từ nhịp 30 đến 38.



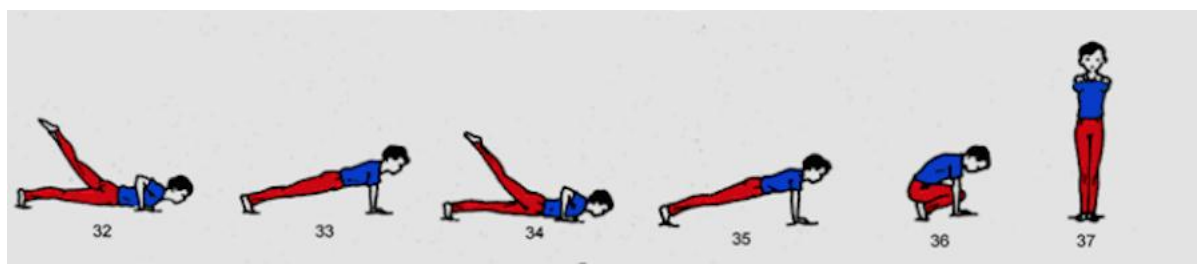
- Nhịp 30 – 31 : Chuyển trọng tâm sang bên trái, nâng chân phải sang ngang – lên cao, chân và mũi chân thẳng. Thân hơi nghiêng sang trái, hai tay dang ngang, bàn tay sấp và giữ thân bằng, mắt nhìn trước.
- Nhịp 32 : như nhịp 29, Nhưng hai tay đưa ra trước song song, bàn tay sấp.
- Nhịp 33 – 34 : Như nhịp 30- 31 nhưng đổi chân.
- Nhịp 35 : Như nhịp 29.

- Nhịp 36 : Thu chân trái sát chân phải, hai tay giơ cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hướng trước.
- Nhịp 37 – 38 : Thẳng bằng sấp trên chân phải, ngực ưỡn hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước
- **Bài Nam :**

+ Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 31



+ Học mới từ nhịp 32 đến 37.



- Nhịp 32 : Co hai tay, ngực gần sát đất, đồng thời nâng chân trái lên cao, thẳng gối.
- Nhịp 33 : Như nhịp 31.
- Nhịp 34 : Như nhịp 32 Nhưng đổi chân.
- Nhịp 35 : Như nhịp 35
- Nhịp 36 : Như nhịp 28, Ngồi kiềng gót hai tay chống đất.
- Nhịp 37 : Đứng thẳng, hai tay đưa ra trước song song cao ngang vai bàn tay sấp, mặt hướng trước.

2. Bài Thể Lực Chạy Tại Chỗ

Yêu cầu chạy tại chỗ tùy sức : từ 30 giây đến 60 giây hoặc 90 giây. Làm lại từ 2 đến 3 lần sau khi nghỉ ngơi 3 đến 5 phút.