

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN VĂN

Văn bản: MỘT THỨ QUÀ CỦA LÚA NON: CỎM

- Thạch Lam -

I. Đọc – Hiểu chú thích

1. **Tác giả:** Thạch Lam (SGK/161)

2. Tác phẩm

a. **Thể loại:** Tùy bút

b. **Xuất xứ:** Trích trong tập “Hà Nội băm sáu phố phường”

II. Đọc – Hiểu văn bản

1. Cảm nghĩ về nguồn gốc của cốm

- Khởi nguồn cảm hứng:
 - + Con gió mùa hạ
 - + Hương thơm của lá sen
 - ➔ Cách dẫn dắt tự nhiên, cuốn hút.



- Sự hình thành của cốm

+ Tinh túy của đất trời: bông lúa nếp non

+ Sức lao động và đôi bàn tay khéo léo của con người làng Vòng.

⇒ **Cốm là sự kết tinh của nhiều giá trị.**

2. Ca ngợi giá trị của cốm



- Cốm là đặc sản ẩm thực Việt Nam
- Cốm gắn liền với phong tục sâu tết

➔ Bảo tồn sản vật mang giá trị cổ truyền (gắn với địa danh cụ thể) đang dần bị mai một => Tính thời sự của vấn đề

3. Bàn về sự thưởng thức cốm



III. Ghi nhớ (SSGK/163)

IV. Luyện tập

Em hãy viết đoạn văn (8-10 câu) nêu cảm nghĩ của em về món quà cốm của Hà Nội thông qua văn bản “Một thứ quà của lúa non: Cốm” của Thạch Lam.

CHƠI CHỮ

I. Thế nào là chơi chữ?

1. Xét ví dụ

- Lợi (1): Lợi nhuận (thuận lợi, lợi lộc).
 - Lợi (2,3): Phần thịt bao quanh chân răng (lợi răng).
 - > Hiện tượng từ đồng âm, khác nghĩa.
 - > Tạo cảm giác bất ngờ, sắc thái hài hước, dí dỏm làm câu văn hấp dẫn , thú vị.
- => Chơi chữ.

2. Kết luận: Ghi nhớ - T 164

*Ví dụ:

Ruồi **đậu** mâm xôi, mâm xôi **đậu**

Kiến **bò** đĩa thịt, đĩa thịt **bò**

II. Các lối chơi chữ

1. Xét ví dụ

Hoàn thiện phiếu bài tập sau

<u>Ví dụ</u>	<u>Dấu hiệu chơi chữ</u>	<u>Lối chơi chữ</u>
(1) <u>Sánh với Na – va “<i>ranh tương</i>” Pháp</u> <u>Tiếng tăm nông nặc ở Đông Dương</u>		
(2) <u>Mênh mông muôn mẫu một màu mưa</u> <u>Mỗi mắt miên man mãi mịt mờ</u>		
(3) <u>Con cá đối bỏ trong cối đá</u> <u>Con mèo cái nằm trên mái kèo,</u> <u>Trách cha mẹ em nghèo, anh nữ phụ duyên em</u>		
(4) <u>Ngọt thơm sau lớp vỏ gai</u> <u>Quả ngon lớn mãi cho ai đẹp lòng</u> <u>Mời cô mời bác ăn cùng</u> <u>Sầu riêng mà hóa vui chung trăm nhà</u>		

2. Kết luận: Ghi nhớ - T165

III. Luyện tập

Bài tập 1: Dùng từ ngữ nào để chơi chữ

- rần đầu - cứng đầu; ráo mép - khô mép
-> Dùng từ ngữ đồng âm
- Liu điu, hồ lửa, mai gầm, ráo mép, hồ mang.
-> Các từ có nghĩa gần gũi nhau.

Bài tập 2:

- Thịt, nem, chả, mỡ, giò.
- Nứa, tre, trúc, hóp.
-> Tiếng chỉ sự vật gần gũi.

Bài tập 4:

- Cam 1: quả cam.
- Cam 2: sung sướng
-> Dùng từ ngữ đồng âm.

CHUẨN MỰC SỬ DỤNG TỪ

I. Sử dụng từ đúng âm, đúng chính tả

- *Dùi đầu* -> vùi đầu: sai do phát âm kiểu Nam bộ (v -> d)
 - *Tập tẹ* biết nói -> bập bẹ: sai vì gần âm (khó phát âm, không nhớ chính xác)
 - *Khoảng khắc* sung sướng -> khoảnh khắc sung sướng (sai vì gần âm)
- > Viết sai âm, sai chính tả -> Do phát âm sai (địa phương)
=> Cần sử dụng từ đúng âm, đúng chính tả.

II. Sử dụng từ đúng nghĩa

Dùng từ sai nghĩa	Sửa lại
- Đất nước ta ngày càng <i>sáng sủa</i> ...	- Đất nước ta ngày càng <i>tươi đẹp</i> .
- ... những câu tục ngữ <i>cao cả</i> ...	-... những câu tục ngữ <i>sâu sắc</i> . (giá trị)
- Con người <i>phải biết</i> lương tâm ...	- Con người <i>phải có</i> lương tâm

- > Dùng từ sai nghĩa do không hiểu đúng nghĩa của từ.
- > Cần sử dụng từ đúng nghĩa => Thường xuyên tìm hiểu nghĩa của từ.

III. Sử dụng từ đúng tính chất ngữ pháp của từ

PHIẾU BÀI TẬP

Ví dụ	Lỗi sai	Sửa
a/ <u>Nước sơn làm cho đồ vật thêm hào quang</u>		
b/ <u>Ấn mặc của chi thất là giản dị.</u>		
c/ <u>Bon giặc đã chết với nhiều thâm hại: máu chảy thành sông ở Ninh Kiều, thây chất đầy nôi ở Tuy Đông, Trần Hiệp phải bêu đầu, Lí Khánh phải bỏ mạng.</u>		
d/ <u>Đất nước phải giàu mạnh thực sự chứ không phải là sự giả tạo phồn vinh.</u>		

=> Cần sử dụng từ đúng tính chất ngữ pháp và nắm chắc tính chất ngữ pháp của các từ loại.

IV. Sử dụng từ đúng sắc thái biểu cảm, hợp phong cách

Từ sai	Sửa lại
- Quân Thanh do Tôn Sĩ Nghị lãnh đạo sang xâm lược nước ta. - Con hổ ... quần nhau với chú hổ	- Quân Thanh do Tôn Sĩ Nghị cầm đầu sang xâm lược nước ta. - Con hổ ... quần nhau với nó .

-> Dùng từ chưa hợp sắc thái biểu cảm, phong cách -> Do không nắm vững nghĩa, sắc thái biểu cảm của từ.

=> Cần sử dụng từ đúng sắc thái biểu cảm, hợp phong cách.

V. Không lạm dụng từ địa phương, từ Hán Việt

- Nó đang quét **cơi** (sân)
- **Phụ mẫu** nào mà chẳng thương con cái.
(Cha mẹ)

- **Ghi nhớ:** SGK- T167

HK1 - Tuần 11 (Từ ngày : 15/11 – 20/11)

TOÁN 7

ĐẠI SỐ

Chủ đề : Đại lượng tỉ lệ thuận - Một số bài toán về đại lượng tỉ lệ thuận

1. Hai đại lượng tỉ lệ thuận

* Định nghĩa : Cho k là hằng số khác 0, ta nói đại lượng y tỉ lệ thuận với đại lượng x theo hệ số tỉ lệ k nếu y liên hệ với x theo công thức : $y = k.x$

Ví dụ 1: $a/ y = 7x$: ta nói y tỉ lệ thuận với x theo hệ số tỉ lệ $k = 7$

$b/ s = 80t$: ta nói s tỉ lệ thuận với t theo hệ số tỉ lệ $k = 80$

Lưu ý : Từ $y = k.x$ ($k \neq 0$) ta suy ra : $x = \frac{1}{k}.y$, vậy nếu y tỉ lệ thuận với x theo hệ số tỉ lệ k thì x cũng tỉ lệ thuận với y theo hệ số tỉ lệ $\frac{1}{k}$ và ta nói : hai đại lượng x, y tỉ lệ thuận với nhau.

Ví dụ 2 : Nếu $a = -3b$ thì $b = \frac{-1}{3}.a$ và hai đại lượng a, b tỉ lệ thuận với nhau.

* Tính chất : Nếu $y = k.x$ ($k \neq 0$) thì :

i) Tỉ số hai giá trị tương ứng của chúng luôn không đổi :

$$\frac{y_1}{x_1} = \frac{y_2}{x_2} = \frac{y_3}{x_3} = \dots k$$

ii) Tỉ số hai giá trị tùy ý của đại lượng này bằng tỉ số hai giá trị tương ứng của đại

lượng kia : $\frac{x_1}{x_2} = \frac{y_1}{y_2}; \frac{x_1}{x_3} = \frac{y_1}{y_3}; \dots$

Ví dụ 3 : Trong các trường hợp sau, hãy kiểm tra xem hai đại lượng x và y có tỉ lệ thuận với nhau hay không.

a/

x	2	4	6	-8
y	1,2	2,4	3,6	-4,8

Giải.

Ta có :

$$\begin{aligned}\frac{y_1}{x_1} &= \frac{1,2}{2} = \frac{3}{5} \\ \frac{y_2}{x_2} &= \frac{2,4}{4} = \frac{3}{5} \\ \frac{y_3}{x_3} &= \frac{3,6}{6} = \frac{3}{5} \\ \frac{y_4}{x_4} &= \frac{-8}{3,8} = \frac{3}{5}\end{aligned}$$

Các tỉ số giữa y và x tương ứng đều bằng $\frac{3}{5}$ nên suy ra : y và x là hai đại lượng tỉ lệ thuận với nhau.

b/

x	1	2	3	4	5
y	3	6	9	12	25

Ta có: $\frac{3}{1} = 3 \neq \frac{25}{5} = 5$

Do đó: x và y không phải là hai đại lượng tỉ lệ thuận với nhau.

Ví dụ 4 : Cho x và y là hai đại lượng tỉ lệ thuận với nhau trong bảng sau :

x	1	2	6	100
y	5			

a/ Hãy xác định hệ số tỉ lệ của y đối với x.

b/ Tính các giá trị tương ứng còn thiếu của y.

Giải.

a/ Xác định hệ số tỉ lệ :

Giả sử y và x tỉ lệ thuận theo hệ số tỉ lệ k ($k \neq 0$), ta có :

$$y = k.x$$

$$\Rightarrow 5 = k.1$$

$$k = 5$$

$$\text{Vậy, } y = 5x.$$

b/ Với $x = 2$: $y = 5.2 = 10$

Với $x = 6$: $y = 5.6 = 30$

Với $x = 100$: $y = 5.100 = 500$.

2. Một số bài toán về địa lượng tỉ lệ thuận

Ví dụ 1 : Hai lớp 7A và 7B quyên góp được một số sách tỉ lệ với số học sinh của lớp, biết số học sinh của hai lớp lần lượt là 24 và 36. Lớp 7A quyên góp được ít hơn lớp 7B 24 cuốn. Hỏi mỗi lớp quyên góp được bao nhiêu cuốn ?

Giải.

Gọi số sách quyên góp được của hai lớp 7A và 7B lần lượt là a và b ($a > 0$, $b > 0$, cuốn).

Theo đề bài ta có :

Số sách quyên góp được và số học sinh là hai đại lượng tỉ lệ thuận với nhau, suy ra :

$$\frac{a}{24} = \frac{b}{36}$$

Lớp 7A quyên góp được ít hơn lớp 7B 24 cuốn, suy ra : $b - a = 24$.

Theo tính chất dãy tỉ số bằng nhau, ta có :

$$\begin{aligned} \frac{a}{24} &= \frac{b}{36} = \frac{b-a}{36-24} = \frac{24}{12} = 2 \\ \Rightarrow \begin{cases} \frac{a}{24} = 2 \Rightarrow a = 24 \cdot 2 = 48 \\ \frac{b}{36} = 2 \Rightarrow b = 36 \cdot 2 = 72 \end{cases} \end{aligned}$$

Vậy, lớp 7A quyên góp được 48 cuốn sách và lớp 7B quyên góp được 72 cuốn sách.

Ví dụ 2 : Hai thanh chì có thể tích lần lượt là 12 cm^3 và 17 cm^3 . Hỏi mỗi thanh nặng bao nhiêu gam, biết thanh thứ hai nặng hơn thanh thứ nhất 56,5g ?

Giải.

Gọi khối lượng tương ứng của hai thanh chì lần lượt là m_1 và m_2 ($0 < m_1 < m_2$, gam).

Theo đề bài ta có :

Khối lượng và thể tích của vật thể là hai đại lượng tỉ lệ thuận với nhau, nên suy ra :

$$\frac{m_1}{12} = \frac{m_2}{17}$$

Thanh thứ hai nặng hơn thanh thứ nhất 56,5g nên suy ra : $m_2 - m_1 = 56,5$

Theo tính chất dãy tỉ số bằng nhau, ta có :

$$\frac{m_1}{12} = \frac{m_2}{17} = \frac{m_2 - m_1}{17 - 12} = \frac{56,5}{5} = 11,3$$

$$\Rightarrow \begin{cases} \frac{m_1}{12} = 11,3 \Rightarrow m_1 = 12.11,3 = 135,6 \\ \frac{m_2}{17} = 11,3 \Rightarrow m_2 = 17.11,3 = 192,1 \end{cases}$$

Vậy, hai thanh chì có khối lượng là : 135,6g và 192,1g.

Ví dụ 3 : Tam giác ABC có số đo là các cạnh lần lượt tỉ lệ với 2; 3; 4 và chu vi của nó là 45cm. Tính độ dài các cạnh của tam giác đó.

Giải.

Gọi độ dài các cạnh của tam giác ABC lần lượt là : a; b; c ($a > 0$, $b > 0$, $c > 0$, cm).

Theo đề bài, ta có :

Độ dài các cạnh lần lượt tỉ lệ (thuận) với 2; 3; 4 nên suy ra :

$$\frac{a}{2} = \frac{b}{3} = \frac{c}{4}$$

Chu vi của tam giác là 45cm nên suy ra : $a + b + c = 45$

Theo tính chất dãy tỉ số bằng nhau, ta có :

$$\frac{a}{2} = \frac{b}{3} = \frac{c}{4} = \frac{a+b+c}{2+3+4} = \frac{45}{9} = 5$$

$$\Rightarrow \begin{cases} \frac{a}{2} = 5 \Rightarrow a = 2.5 = 10 \\ \frac{b}{3} = 5 \Rightarrow b = 3.5 = 15 \\ \frac{c}{4} = 5 \Rightarrow c = 4.5 = 20 \end{cases}$$

Vậy, độ dài các cạnh của tam giác là : 10cm, 15cm, 20cm.

LUYỆN TẬP

Bài 1 : Cho biết hai đại lượng P và m tỉ lệ thuận với nhau và khi $m = 10$ thì $P = 98$.

a/ Hãy tìm hệ số tỉ lệ g của P đối với m.

b/ Hãy biểu diễn P theo m.

c/ Tính giá trị của P khi $m = 20$, $m = 30$.

Bài 2 : Học sinh của ba lớp 7 cần phải trồng và chăm sóc 24 cây xanh. Lớp 7A có 32 học sinh, lớp 7B có 28 học sinh, lớp 7C có 36 học sinh. Hỏi mỗi lớp phải trồng và chăm sóc bao nhiêu cây xanh, biết rằng số cây xanh tỉ lệ với số học sinh ?

Bài 3 : Đồng bạch là một hợp kim của niken, kẽm và đồng, khối lượng của chúng lần lượt tỉ lệ với 3; 4 và 13. Hỏi cần bao nhiêu kg niken, kẽm và đồng để sản xuất 150kg đồng bạch.

HÌNH HỌC

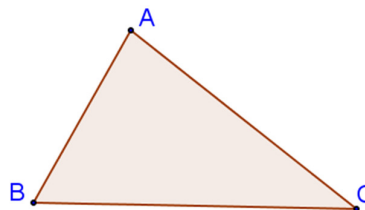
Chương II: TAM GIÁC

Bài 1: TỔNG BA GÓC TRONG TAM GIÁC

1. Tổng ba góc của một tam giác

- **Định lí:** Tổng ba góc của một tam giác bằng 180°

- **VD.** Xét $\triangle ABC$ ta có: $\hat{A} + \hat{B} + \hat{C} = 180^\circ$



2. Áp dụng vào tam giác vuông

- **Định nghĩa:** Tam giác vuông là tam giác có một góc vuông

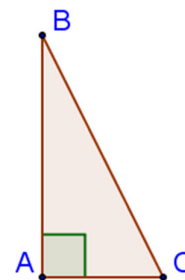
VD. Xét $\triangle ABC$ có $\hat{A} = 90^\circ \Rightarrow \triangle ABC$ vuông tại A

Khi đó $\begin{cases} AB \text{ và } AC \text{ gọi là các cạnh góc vuông} \\ BC \text{ gọi là cạnh huyền} \end{cases}$

- **Định lí:** Trong tam giác vuông hai góc nhọn phụ nhau.

VD. Ta có $\triangle ABC$ vuông tại A

$\Rightarrow \hat{B} + \hat{C} = 180^\circ$ (hai góc nhọn phụ nhau)



3. Góc ngoài của tam giác

- **Định nghĩa:** Góc ngoài của một tam giác là góc kề bù với một góc của tam giác ấy.

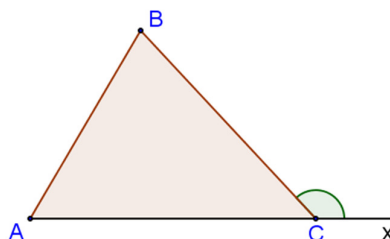
VD. $\widehat{ACx}$ là góc ngoài tại đỉnh C của $\triangle ABC$

- **Định lí về tính chất góc ngoài của tam giác:** Mỗi góc ngoài của một tam giác bằng tổng của hai góc trong không kề với nó.

VD. Xét $\triangle ABC$, ta có:

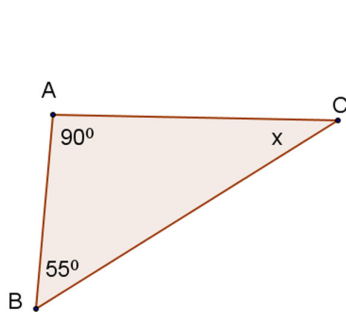
$\widehat{ACx}$ là góc ngoài của $\triangle ABC$

$\Rightarrow \widehat{ACx} = \hat{A} + \hat{B}$

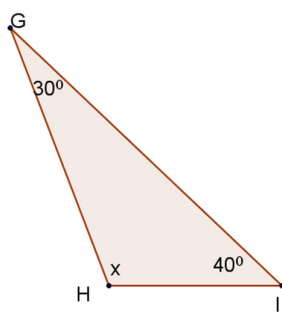


BÀI TẬP

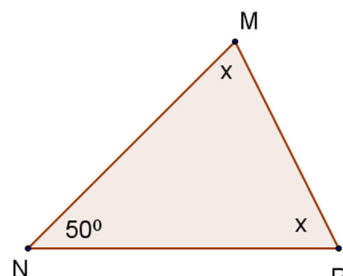
Bài 1. Tính các số đo x và y ở các hình sau:



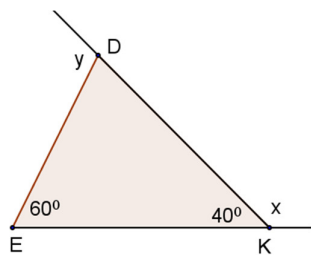
Hình 1



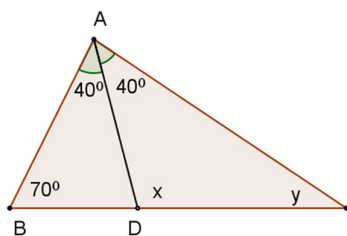
Hình 2



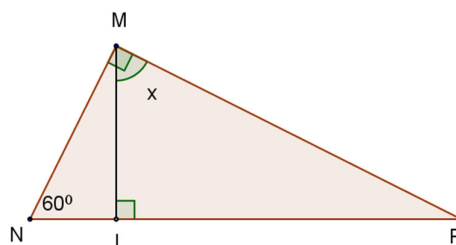
Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6

Bài 2. Cho $\triangle ABC$ có $\widehat{ABC} = 70^\circ$, $\widehat{BAC} = 80^\circ$

- Tính $\widehat{ACB}$
- Vẽ tia phân giác của $\widehat{BAC}$ cắt BC tại D. Tính $\widehat{BAD}$, $\widehat{DAC}$
- Tính $\widehat{ADC}$; $\widehat{ADB}$

Bài 3. Cho $\triangle ABC$ vuông tại A, biết $\widehat{ACB} = 35^\circ$. Vẽ Bx là tia đối của tia BC. tính $\widehat{xBA}$

.....

Bài 2: HAI TAM GIÁC BẰNG NHAU

1. Định nghĩa:

- **VD.** Cho $\triangle ABC$ và $\triangle A'B'C'$, có:

$$\begin{cases} AB = A'B'; BC = B'C'; AC = A'C' \\ \widehat{A} = \widehat{A}'; \widehat{B} = \widehat{B}'; \widehat{C} = \widehat{C}' \end{cases}$$

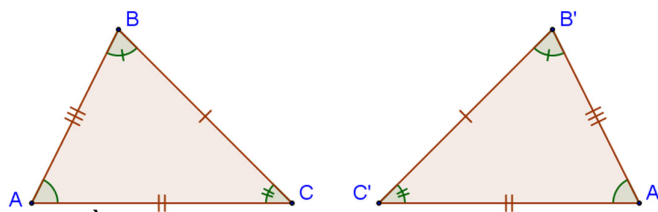
Ta nói: $\triangle ABC$ và $\triangle A'B'C'$ là hai tam giác bằng nhau

Khi đó:

- $\left\{ \begin{array}{l} \text{Hai đỉnh A và A' (B và B', C và C')} \text{ gọi là hai đỉnh tương ứng} \\ \text{Hai góc A và A' (B và B', C và C')} \text{ gọi là hai góc tương ứng} \\ \text{Hai cạnh AB và A'B' (BC và B'C', AC và A'C')} \text{ gọi là hai cạnh tương ứng} \end{array} \right.$

- **Định nghĩa:** Hai tam giác bằng nhau là hai tam giác có các cạnh tương ứng bằng nhau, các góc tương ứng bằng nhau.

2. Kí hiệu



$\triangle ABC$ và $\triangle A'B'C'$ là hai tam giác bằng nhau

Kí hiệu: $\triangle ABC = \triangle A'B'C'$

$$\triangle ABC = \triangle A'B'C' \Leftrightarrow \begin{cases} AB = A'B'; BC = B'C'; AC = A'C' \text{ (hai cạnh tương ứng)} \\ \hat{A} = \hat{A}'; \hat{B} = \hat{B}'; \hat{C} = \hat{C}' \text{ (hai góc tương ứng)} \end{cases}$$

BÀI TẬP

Bài 1. Hãy điền vào chỗ trống:

Ta có $\triangle ABC = \triangle HIK$

$$\Rightarrow \begin{cases} AB = & ; & = HK; BC = \\ \hat{A} = \hat{H}; \hat{B} = & ; & = \hat{K} \end{cases}$$

Bài 2. Cho $\triangle ABC = \triangle DEF$. Viết các cặp cạnh bằng nhau, các cặp góc bằng nhau.

Bài 3. Cho $\triangle ABC = \triangle DEF$, biết: $AB = 3\text{cm}$, $BC = 4\text{cm}$, $\hat{B} = 50^\circ$. Em có thể suy ra số đo của những cạnh nào, những góc nào của $\triangle DEF$

Bài 4. Cho $\triangle ABC = \triangle DMN$, biết: $AB = 3\text{cm}$, $AC = 4\text{cm}$, $MN = 6\text{cm}$. Tính số đo các cạnh còn lại của mỗi tam giác.

Bài 5. Cho $\triangle ABC = \triangle DMN$, biết: $\hat{A} = 50^\circ$; $\hat{M} = 80^\circ$. Tính số đo các góc còn lại của mỗi tam giác.

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN ANH VĂN 7 TUẦN 11

UNIT 6. AFTER SCHOOL

A. WHAT DO YOU DO?

* (A5 học sinh tìm hiểu)

Vocabulary

1. anniversary / ,æ n ə ' v ɜ : r sə ri / (n): ngày/lễ kỷ niệm
2. campaign / k æ m ' peɪ n / (n): chiến dịch/ đợt vận động
3. celebration / , sel ɪ ' breɪ f ə n / (n) sự tổ chức, lễ kỷ niệm
4. collection / k ə ' lek f ə n / (n): bộ sưu tập
5. comic / ' k a : mɪ k / (n): truyện tranh
6. concert / ' k ɒ n s ə t / (n): buổi hòa nhạc
7. entertainment / ent ə ' teɪ nm ə n t / (n): sự giải trí
8. orchestra / ' ɔ : kɪ str ə / (n): dàn nhạc giao hưởng
9. paint / peɪ n t / (v) sơn
10. pastime / ' p a : st aɪ m / (n) trò tiêu khiển
11. rehearse / rɪ ' h ɜ : s / (v) diễn tập
12. practice (v): thực tập, thực hành
Ex: She practices speaking English on Sundays.
13. together (adv): cùng nhau
Ex: They often walk to school together.
14. come along (v)= take part in(v) : tham gia
15. feed (v): cho ăn
16. chores (n) công việc nhà - do chores (v) làm công việc nhà

GRAMMAR

A. WHAT DO YOU DO? (BẠN LÀM GÌ ?)

1. **SHOULD**: nên (được dùng diễn tả lời khuyên).

* S + **Should** + V(**bare infinitive**)

* S + **Should not/ shouldn't** + V(**bare infinitive**)

* **Wh-+ Should** + S + V + ...?

Ex: -You should practice speaking English everyday.

-Where should I do exercise?

***Chúng ta có thể thay "SHOULD" bằng "OUGHT TO"**

Ex: You should do exercise every morning.

-> You ought to do exercise every morning.

2. **WHY DON'T YOU + V +...?:** được dùng diễn tả lời đề nghị (suggestion) hay lời khuyên (advice).

Ex: You look tired. Why don't you take a rest?

Do đó "WHY DON'T YOU + V..." tương đương "S + SHOULD + V +..."

- Good idea. (Ý kiến hay đấy!)
- That's a great idea. (Đó là ý hay đấy.)
- Wonderful. Why not? (Tuyệt quá. Sao lại không?)
- Sorry. I don't think it's a good idea.
(Xin lỗi. Mình không nghĩ đó là ý hay.)
- OK. I'll think it over. (Được. Mình sẽ suy nghĩ.)
- All right. Maybe I will. (Được. Có lẽ mình sẽ.)

- 1/ **noise (n) tiếng ồn –noisy (adj) –noisily (adv)**
- 2/ **excite (v) làm sôi động –excitement(n) –excited(adj)- exciting(adj)**
- 3/ **art(n) nghệ thuật- artist (n) nghệ sĩ, họa sĩ**
- 4/ **house –household(n) hộ gia đình**
- 5/ **act (v/n) hành động – action(n) –activity(n) hoạt động-actor(n) nam diễn viên- actress(n) nữ diễn viên**
- 6/ **relax(v) thư giãn , nghỉ ngơi-relaxing- relaxation**
- 7/ **fame (n) danh tiếng-famous (adj) nổi tiếng**
- 8/ **interest(v/n) làm cho thích –interested (adj) thích –interesting (adj) hay, thú vị- interestingly(adv)**
- 9/ **energy (n) năng lượng- energetic (adj) năng động – energetically(adv)**

I/ Choose the word whose main stress pattern is not the same as that of the others

- | | | | |
|------------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. A/ repair | B/ baseball | C/ earphone | D/ marble |
| 2. A/ candy | B/ drawing | C/ activity | D/ packet |
| 3. A/ portable | B/ different | C/ energetic | D/ household |
| 4. A/ electronic | B/ appliance | C/ computer | D/ event |
| 5. A/ equation | B/ experiment | C/ librarian | D/ calculator |
| 6. A/ appliance | B/ atlas | C/ calculator | D/ household |
| 7. A/ marbles | B/ indoors | C/ portable | D/ famous |
| 8. A/ enjoy | B/ repair | C/ relax | D/ essay |
| 9. A/ science | B/ present | C/ event | D/ practice |
| 10. A/ energetic | B/ temperature | C/ calculator | D/ Literature |

1. Would you like to _____ in a football match?
A. take B. get C. join

2. In Chemistry, we learn _____ to do experiment with chemicals.
A. how B. where C. what D. why
3. It's raining. You should stay _____.
A. outdoor B. outdoors C. indoors D. indoor
4. They never have time to play a whole game _____ recess.
A. in B. on C. for D. at
5. They often practice _____ goals after school.
A. to score B. score C. scoring D. scored
6. She's good _____ designing clothes.
A. in B. on C. at D. for
7. The students are all happy when playing _____ games.
A. excite B. excited C. exciting D. excitement
8. We're playing _____ in the school yard.
A. catch B. catching C. caught D. to catch
9. We go to school five days _____.
A. a week B. in a week C. on a week D. at a week
10. We study about different countries in the _____ class.
A. History B. Geography C. Math D. Literature
11. In Science class, students _____ some experiments.
A. do B. play C. work D. make
12. We write essays and learn about books in _____.
A. Literature B. Math C. science D. History
13. After break, everyone goes _____ and classes start again.
A. indoor B. indoors C. outdoor D. outdoors
14. The girls are _____ rope at recess.
A. playing B. doing C. working D. skipping
15. American students take part _____ different activities at recess.
A. on B. at C. of D. in
16. Eating and talking with friends are the _____ ways of relaxing at recess.
A. more common B. most common C. best common D. much more common
17. Some students have portable CD players _____ small earphones.
A. at B. with C. of D. in
18. When do you play sports? - _____.
A. I play sports after school. B. I play sports with friends
C. I play sports at school D. I play sports once a week.
19. The yard is very _____ during recess.
A. quiet B. calm C. noisy D. boring
20. What does Hoa learn about in Physics?
A. She learns about how things work B. She learn experiments
C. She learns things work D. She learns graphs

VI/ Word form

1. The school yard is always _____ at recess. (noise)
2. During recess we play many games and it is a really _____ recess.
(excite)
3. That _____ paints beautiful pictures. (art)

4. In Electronics, we learn to repair _____ appliances. (house)
5. Students take part in different _____ at recess. (act)
6. Eating and talking with friends are the most common ways of _____.
(relax)
7. Ba will be a _____ artist one day. (fame)
8. Nam is very _____ in History and Geography. (interest)
9. The _____ students often play soccer and basketball. (energy)
10. Students feel happy and _____ during recess. (excite)

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN VẬT LÝ 7 TUẦN 11

BÀI 10: NGUỒN ÂM

1. Nguồn âm là gì?

Vật phát ra âm thanh gọi là nguồn âm

- Những nguồn âm thường gặp:

+ Các nguồn âm tự nhiên: Tiếng sấm, tiếng thác nước, tiếng gió thổi...

+ Các nguồn âm nhân tạo: Tiếng đàn, tiếng động cơ, tiếng trống...

2. Đặc điểm chung của nguồn âm

Khi phát ra âm thanh, các vật đều dao động

- **Dao động là gì?**

Dao động là sự rung động (chuyển động) qua lại vị trí cân bằng.

- **Thế nào là vị trí cân bằng?**

Vị trí cân bằng là vị trí lúc vật đứng yên.

Ví dụ:

+ Khi chưa kéo dây thun (dây thun đứng yên) ta nói lúc đó dây thun đang ở vị trí cân bằng (không phát ra âm thanh).

+ Khi kéo dây thun rồi thả tay ra lúc đó dây thun rung động và phát ra âm thanh

⇒ Dây thun là nguồn âm

Chú ý: Cách nhận biết các vật được gọi là nguồn âm

Dựa vào định nghĩa và đặc điểm của nguồn âm để nhận biết một vật có phải nguồn âm hay không: Tất cả các vật dao động đều phát ra âm thanh. Mọi vật phát ra âm thanh đều được gọi là nguồn âm. Hay đã là nguồn âm thì vật đó đang dao động.

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN SINH TUẦN 11

CHỦ ĐỀ: THÂN MỀM TIẾT 2

BÀI 19. MỘT SỐ THÂN MỀM KHÁC

I. MỘT SỐ ĐẠI DIỆN

- Đặc điểm của từng đại diện:
 - + Ốc sên: lớp vỏ xoắn ốc, không đối xứng, di chuyển chậm chạp
 - + Mực: sống bơi lội ở biển, di chuyển văng tua và vây bơi, mắt lớn
 - + Bạch tuộc: sống ở biển, có 8 tua, mai lưng tiêu giảm
 - + Sò: có 2 mảnh vỏ, sống chui rúc ở đáy biển
 - + Ốc vặn: vỏ ốc xoắn dài, con non phát triển trong khoang áo ốc mẹ
- Kết luận: + Ngành thân mềm có số loài rất lớn (khoảng 70 nghìn loài) lại đa dạng và rất phong phú ở vùng nhiệt đới.
- + Chúng sống ở biển, sông, suối, ao, hồ và nước lợ.
- + Một số sống trên cạn, số nhỏ chuyển sang lối sống chui rúc, đục ruỗng các vỏ gỗ của tàu thuyền
- + Mực, bạch tuộc có lối sống tự do, săn mồi tích cực

II. MỘT SỐ TẬP TÍNH Ở THÂN MỀM

Hệ thần kinh của thân mềm phát triển và tập trung, hạch não phát triển. → Thần kinh phát triển là cơ sở cho các giác quan và tập tính phát triển

1. Tập tính đẻ trứng ở ốc sên

- Ốc sên đào lỗ để đẻ trứng → bảo vệ trứng không bị động vật khác ăn, nhờ nhiệt độ trong đất cho trứng nở

2. Tập tính ở mực

- Mực săn mồi bằng 2 cách: đuổi bắt mồi và rình bắt mồi một chỗ
- + Đuổi bắt mồi: mực xác định con mồi, đuổi theo và dùng tua dài bắt lấy con mồi
- + Rình bắt mồi: mực lặn trong rong rêu đợi mồi, dùng tua dài bắt lấy mồi
- Khi bị tấn công, mực phun hỏa mù để trốn. Hỏa mù mặc phun ra che mắt động vật khác, còn mực di chuyển ngược lại

BÀI 20. THỰC HÀNH: QUAN SÁT MỘT SỐ THÂN MỀM

TỰ NGHIÊN CỨU BÀI HỌC

NỘI DUNG BÀI HỌC LỊCH SỬ 7 TUẦN 11

Chủ đề ĐẠI VIỆT DƯỚI THỜI TRẦN (Thế kỉ XIII- XIV)

(Thực hiện trong 8 tiết từ tiết 21 đến 28 (Bài 13 đến bài 15))

I. SỰ THÀNH LẬP NHÀ TRẦN VÀ SỰ Củng Cố CHẾ ĐỘ PHONG KIẾN TẬP QUYỀN (Tiết 21,22)

1. Hoàn cảnh nhà Trần thành lập

- Từ cuối thế kỉ XII, nhà Lý suy yếu:
 - + Vua quan ăn chơi, địa phương rối loạn;
 - + Thiên tai, đói khổ, dân nghèo nổi dậy.
- Nhà Lý dựa vào họ Trần để chống đỡ.
- Năm 1226, họ Trần ép vua Lý nhường ngôi.

2. Bộ máy nhà nước:

- Tổ chức giống thời Lý, chia làm 3 cấp:
 - + Cấp trung ương là triều đình, gồm có:
 - Thái thượng hoàng, vua và các quan;
 - Đặt thêm các cơ quan: viện, phủ và sứ.
 - + Ở địa phương có cấp trung gian là lộ, phủ, huyện và châu. Cấp cơ sở là xã.
- Phong vương hầu, cấp thái ấp và bổng lộc.

3. Pháp luật thời Trần:

- Ban hành bộ luật mới là Quốc triều hình luật:
 - + Bổ sung thêm luật pháp thời Lý;
 - + Bảo vệ tài sản, quy định mua bán ruộng.
- Lập ra Thảm hình viện để xét xử.
- Đặt chuông kêu oan ở điện Long Trì.

4. Nhà Trần xây dựng quân đội và củng cố quốc phòng:

- Quân đội được tổ chức chặt chẽ:
 - + Cấm quân: bảo vệ vua và triều đình;
 - + Quân các lộ, tức là quân địa phương;
 - + Hương binh là quân ở các làng xã;
 - + Quân của các vương hầu.
- Chính sách: “ngụ binh ư nông”.
- Chủ trương: “Quân cốt tinh nhuệ, không cốt đông”.
- Biện pháp: Xây dựng tinh thần đoàn kết, học tập binh pháp, luyện tập võ nghệ.

- Quốc phòng: Giữ nơi hiểm yếu và ở biên giới phía Bắc.

4.1 Hoạt động luyện tập

+ Phần trắc nghiệm khách quan

Câu 1: Quân đội thời Trần được tuyển chọn theo chủ trương nào?

- A. Quân đội đông. mạnh
- B. Quân cốt tinh nhuệ không cốt đông
- C. Quân vừa đông vừa tinh nhuệ
- D. Quân văn võ song toàn

Câu 2: Các loại quân dưới thời nhà Trần?

- A. Cẩm quân
- B. Quân địa phương và quân ở các phủ, lộ
- C. Cẩm quân và quân địa phương
- D. Quân địa phương

Câu 3: Điểm giống nhau về cơ cấu tổ chức bộ máy quan lại thời Trần với thời Lý

- A. Nhà nước tổ chức theo chế độ quân chủ tập quyền
- B. Đứng đầu nhà nước là vua và Thái thượng hoàng
- C. Đều có chức Hà đê sứ
- D. Giúp việc cho vua có quan đại thân, quan văn. quan võ

Câu 4: Việc nhà Trần khôi phục và phát triển kinh tế có tác dụng như thế nào đối với sự tồn tại và phát triển của đất nước?

- A. Đất nước đổi mới
- B. Quân đội và lực lượng quốc phòng phát triển
- C. Kinh tế nhanh chóng phục hồi, nhân dân tin tưởng vào nhà nước thời Trần
- D. Làm giàu cho vua, quan lại và địa chủ

- Dự kiến sản phẩm

+ Phần trắc nghiệm

Câu	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

ĐA	B	C	D	C
----	---	---	---	---

ĐỊA 7

Bài 28

THỰC HÀNH:

PHÂN TÍCH LƯỢC ĐỒ PHÂN BỐ CÁC MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN, BIỂU ĐỒ NHIỆT ĐỘ VÀ LƯỢNG MƯA Ở CHÂU PHI

1. Trình bày và giải thích sự phân bố các môi trường tự nhiên :

- Châu Phi có 5 kiểu môi trường: xích đạo ẩm, cận nhiệt đới, nhiệt đới, hoang mạc và địa trung hải.
- Môi trường nhiệt đới và hoang mạc chiếm diện tích lớn nhất.
- Khí hậu châu Phi khô hình thành những hoang mạc lớn nhất thế giới. Và do đường bờ biển của châu Phi ít bị chia cắt, biển ít ăn sâu vào đất liền cùng với ảnh hưởng của các dòng biển lạnh chảy ven bờ làm cho các hoang mạc ở châu Phi lan ra sát biển.

2. Phân tích biểu đồ nhiệt độ và lượng mưa :HS điền vào b

Biểu đồ khí hậu	Lượng mưa (mm/năm)	Nhiệt độ ($^{\circ}\text{C}$)	Biên độ nhiệt trong năm ($^{\circ}\text{C}$)	Đặc điểm khí hậu	Vị trí địa lí
-----------------	--------------------	---------------------------------	--	------------------	---------------

Bài 29:

DÂN CƯ, XÃ HỘI CHÂU PHI

1. Lịch sử và dân cư

2. Sự bùng nổ dân số và xung đột tộc người châu Phi.

a. Bùng nổ dân số:

- Châu Phi có tỉ lệ gia tăng tự nhiên cao nhất thế giới(2,4%)
- Nạn đói và đại dịch AIDS đang đe dọa người dân châu Phi.

b. Xung đột tộc người :

Xung đột giữa các tộc người làm kinh tế - xã hội châu Phi chậm phát triển

HẾT

Trường THCS Trần Văn Quang Q Tân Bình
BÀI GHI LỚP 7 MÔN GDCD

Tuần 11 (15/11 – 20/11/21)

Bài 6: TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO (Tiết 2)

I. Truyện đọc:

Bốn mươi năm văn nghĩa nặng tình sâu/ SGK (HS tự xem)

II. Nội dung bài học:

3/ Ý nghĩa:

- Tôn sư, trọng đạo là truyền thống quý báu của dân tộc ta cần giữ gìn và phát huy.
- Là nét đẹp trong tâm hồn của mỗi con người, giúp con người sống có nhân nghĩa, thủy chung thể hiện đạo lí làm người.
- Làm lành mạnh các mối quan hệ xã hội, được mọi người yêu mến, quý trọng...

4/ Rèn luyện:

- Cư xử có lễ độ, kính trọng, vâng lời thầy cô giáo.
- Thực hiện tốt nhiệm vụ của người học sinh, làm cho thầy cô vui lòng.
- Nhớ ơn thầy cô giáo ngay cả khi không còn học thầy cô nữa.
- Quan tâm, thăm hỏi, giúp đỡ thầy cô khi cần thiết...
- Học tập tốt, biết ơn thầy cô giáo...

III. Luyện tập:

- HS làm các bài tập SGK
- Xử lý bài tập tình huống

IV. Dặn dò:

- Học bài 6 và làm BT/SGK và BT tình huống.
- Soạn bài 8: Khoan dung

BÀI TẬP

1/ Em hãy nêu những biểu hiện thể hiện sự kính trọng và lòng biết ơn thầy cô giáo ?

2/ Em hãy nêu những biểu hiện thể hiện thiếu tôn trọng thầy cô của một số học sinh trong thời gian gần đây ?

Gợi ý trả lời:

Những biểu hiện thể hiện sự kính trọng và lòng biết ơn thầy cô giáo:

- Tôn trọng thầy cô: chào hỏi, xin phép, thưa gửi...
- Thực hiện tốt nhiệm vụ của người học sinh.
- Thăm hỏi khi thầy cô ốm đau, nhân ngày lễ tết.
- Luôn làm những điều tốt theo lời thầy cô dạy.
- Học tập tốt, biết ơn thầy cô...

Những biểu hiện thể hiện thiếu tôn trọng thầy cô của một số HS trong thời gian gần đây:

- Có thái độ vô lễ với thầy cô: gặp không chào hỏi, nói trống không, nói leo, nói chuyện trong giờ học, vô lễ với giáo viên.
- Sử dụng tài liệu, quay cóp trong khi làm bài, không học bài không làm bài tập về nhà.
- Không thực hiện đúng nội qui nhà trường đề ra...

3/ Em hãy nêu ý nghĩa của sự tôn sư trọng đạo ?

Trả lời:

- Tôn sư, trọng đạo là truyền thống quý báu của dân tộc ta cần giữ gìn và phát huy.
- Là nét đẹp trong tâm hồn của mỗi con người, giúp con người sống có nhân nghĩa, thủy chung thể hiện đạo lí làm người.
- Làm lành mạnh các mối quan hệ xã hội, được mọi người yêu mến, quý trọng...

4/ Em hãy đọc và nêu suy nghĩ của em qua câu truyện sau:

HỌC TRÒ BIẾT ƠN THẦY

Ông Các-nô xưa là một ông quan to của nước Pháp, một hôm nhân lúc rảnh việc về chơi quê nhà. Khi ông đi ngang qua trường học làng, trông thấy thầy dạy mình lúc bé, bây giờ đã đầu tóc bạc phơ đang ngồi trong lớp dạy học. Ông ghé vào thăm trường và chạy ngay lại trước mặt thầy giáo chào hỏi lễ phép và nói: “Con là Các-nô đây, thầy còn nhớ con không?” Rồi ông ngoan lại khuyên bảo học trò rằng: Sống ở đời nhất là ơn cha, ơn mẹ ta, sau là ơn thầy ta đây. Vì nhờ có thầy chịu khó dạy bảo, ta mới làm nên sự nghiệp ngày nay.

Trích trong Quốc văn giáo khoa thư

NXB Thế giới 2000)

Trả lời: *Thể hiện lòng kính trọng, biết ơn của học trò cũ đối với người thầy đã cho họ kiến thức và tình yêu cuộc sống, giúp mình thành công, trưởng thành hơn...*

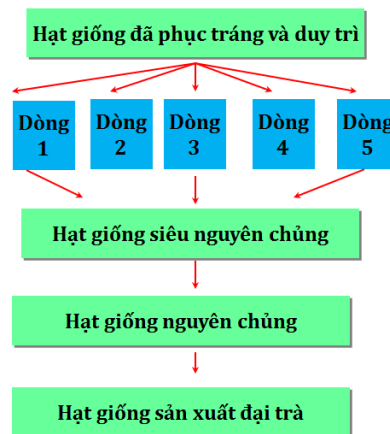


CHỦ ĐỀ 2: GIỐNG CÂY TRỒNG (tt)



- I. VAI TRÒ CỦA GIỐNG CÂY TRỒNG
- II. TIÊU CHÍ CỦA GIỐNG CÂY TRỒNG TỐT
- III. PHƯƠNG PHÁP CHỌN TẠO GIỐNG CÂY TRỒNG
- IV. SẢN XUẤT GIỐNG CÂY TRỒNG

1. Sản xuất giống cây trồng bằng hạt



2. Sản xuất giống cây trồng bằng nhân giống vô tính:

- Giâm cành là từ 1 đoạn cành cắt rời khỏi thân mẹ đem giâm vào đất cát, sau một thời gian cành giâm ra rễ.
- Chiết cành là bóc khoanh vỏ của cành sau đó bó đất. Khi cành đã ra rễ thì cắt khỏi cây mẹ và trồng xuống đất.
- Ghép mắt: lấy mắt ghép ghép vào một cây khác (gốc ghép).

V. BẢO QUẢN HẠT GIỐNG CÂY TRỒNG

Hạt giống có thể bảo quản trong chum, vại, bao, túi khí hoặc trong các kho đông lạnh.

ĐỀ TÀI TRÒ CHƠI DÂN GIAN

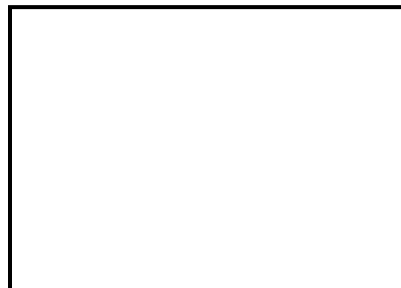
I. Tìm và chọn nội dung đề tài:



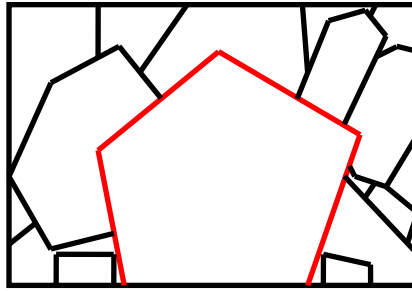
- Múa sạp, bắn bi, cà kheo, thả diều, múa lân, đấu vật, nhảy dây...
- Trò chơi dân gian có nguồn gốc từ cuộc sống sinh hoạt hàng ngày của người dân lao động.
- Được tổ chức vào tất cả các mùa nhưng nhiều nhất là trong các dịp lễ hội đầu xuân.
- Thường diễn ra ở sân đình, những bãi đất trống và còn ở trong nhà, ngoài sân, đường làng, ngõ xóm sân trường....
- Thành phần tham gia: rất phong phú và nhiều tầng lớp. Người già, trẻ con, nam, nữ nhưng phổ biến là trẻ em.
- Nhằm đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí

II. Cách vẽ:

- Tìm và chọn nội dung đề tài



- Tìm bố cục mảng chính phụ



- Vẽ hình



- Vẽ màu



TRƯỜNG THCS TRẦN VĂN QUANG

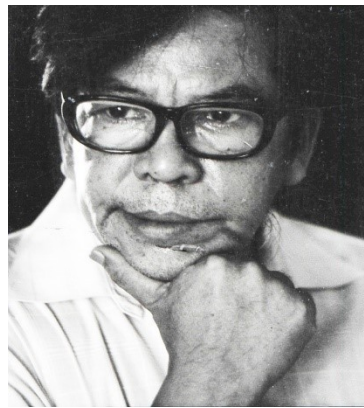
Âm nhạc 7

Tuần 11

Âm nhạc thường thức:

Nhạc sĩ Đỗ Nhuận và bài hát Hành quân xa

I. Nhạc sĩ Đỗ Nhuận:



Tên khai sinh Đỗ Nhuận

Sinh 10 tháng 12, 1922 Bình Giang, Hải Dương, Bắc Kỳ, Liên bang Đông Dương Mất
18 tháng 5, 1991 Hà Nội, Việt Nam

Rời Cẩm Bình từ rất nhỏ, Đỗ Nhuận từng sống nhiều năm ở thành phố cảng Hải Phòng, nơi cha ông phục vụ trong đội quân nhạc với vai trò "lính kèn Tây

Giải thưởng tiêu biểu

Huân chương Độc lập hạng Nhì

Giải thưởng Hồ Chí Minh

Huân chương Chiến sĩ hạng Nhì

Huân chương Chiến thắng hạng Nhì

Thể loại sáng tác : nhạc trữ tình , cách mạng , tình ca quê hương đất nước , nhạc đỏ .

Các ca khúc tiêu biểu :

+ Hành quân xa , nhớ chiến khu , áo mùa đông , Côn Đảo , du kích ca ,...

Nhạc khí :Khúc biến tấu trên chủ đề dân ca cho flute và piano Mùa xuân trên rừng (1963) ,Tứ tấu đàn dây Tây Nguyên (1964),Ba biến tấu cho violon và piano (1964)

Ca kịch ngắn :Ai đẹp hơn ai , Anh Păn về bản , Cả nhà thi đua ,...

Nhạc kịch: Cô Sao (1965) , Người tạc tượng (1971) ,Nguyễn Trãi (1980)

Ngoài ra, có thể kể đến kịch múa rối Giác mơ bé Rồng (1968), kịch múa Mở biển (1973) và nhạc nền trong các phim tài liệu và phim truyện: Chiến thắng Điện Biên (1954), Nguyễn Văn Trỗi (1965), Mở đường Trường Sơn (1972), Lăng Bác Hồ (1975).

II. Bài hát Hành quân xa :

Hành quân xa

Nhịp đi - Trầm hùng Nhạc và lời : ĐỖ



Hành quân xa dẫu qua nhiều gian khổ. Vai vác nặng ta đã
Dù đôi chân (qua) những chặng đường có mỏi. Vẫn bước dồn ta hãy
Bọn xâm lăng (kia) nó gây nhiều đau khổ. Kìa đồng bào đang mắt
đỏ mờ hôi. Mắt ta sáng chí căm thù bảo vệ đồng quê ta
hỏi vì đâu. Mấy năm trước sống cơ cực vì bọn giặc kia nó
đổ chờ ta. Máu giai cấp chí căm thù đợi lệnh truyền ra ta
tiến bước. Đòi chúng ta đâu có giặc là ta cứ đi.
áp bức. Đòi chúng ta đâu có giặc là ta cứ đi.
quyết chiến. Đòi chúng ta đâu có giặc là ta cứ đi.

ca khúc “Hành quân xa” do nhạc sĩ Đỗ Nhuận sáng tác. Bài hát được ông sáng tác vào năm 1953, trong hoàn cảnh rất đặc biệt. Một lần, ông cùng các chiến sĩ hành quân từ huyện Đại Từ (tỉnh Thái Nguyên) qua đèo Khế đến Thượng Bằng La (Yên Bái). Hành quân ngày đêm nhưng đoàn quân cũng chưa biết địa điểm tập kết ở đâu và có vinh dự

được tham gia Chiến dịch Trần Đình (mặt danh của Chiến dịch Điện Biên Phủ) hay không. Thế rồi, nghỉ giữa chặng đường hành quân, các anh cùng bàn luận, phán đoán ý đồ tác chiến của cấp trên. Một đồng chí đứng lên hô vang: “Thôi, dẹp thắc mắc nhé! Đòi chúng ta, đâu có giặc là ta cứ đi”. Thật bất ngờ, câu nói đó trở thành gợi ý để nhạc sĩ Đỗ Nhuận phát triển và sáng tác ca khúc “Hành quân xa”-một bản hành khúc cho người lính trong những năm dài kháng chiến mà bấy lâu ông vẫn đau đầu đi tìm. Bài hát với ca từ giản dị, tự nhiên, ngắn gọn, dễ thuộc nhưng vô cùng sâu sắc; ít có biến động về tiết tấu, nhịp tựa theo bước chân đi hào hùng: Hành quân xa dẫu qua nhiều gian khổ/ Vai vác nặng ta đã đổ mồ hôi/ Mắt ta sáng, chí căm thù, bảo vệ đồng quê ta tiến bước/ Đòi chúng ta, đâu có giặc là ta cứ đi..

Kể từ khi “lộ diện”, ca khúc "Hành quân xa" nhanh chóng được lan truyền trong toàn quân và trong nhân dân, cổ vũ tinh thần, khơi dậy niềm lạc quan, quyết tâm vượt gian khổ và ý chí quyết thắng của quân và dân ta. Những người lính Cụ Hồ luôn mang trong mình một chân lý giản dị mà cao cả: “Đòi chúng ta, đâu có giặc là ta cứ đi”, tiếp thêm sức mạnh để làm nên những thắng lợi vẻ vang cho dân tộc. Đó cũng là hy vọng, mong ước không chỉ của nhạc sĩ Đỗ Nhuận mà của mỗi người dân Việt Nam.

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN THỂ DỤC 7 - TUẦN 11

MÔN CHẠY BỀN

(Hướng dẫn HS tự học)

I. ĐỘNG TÁC CHẠY BƯỚC NHỎ:

Hai chân luân phiên thực hiện tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, miết nhẹ. Sau khi kết thúc miết bàn chân, chân duỗi 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.



II. Tập thể lực:

Nằm sấp chống đẩy 20 giây làm 3 lần.

TIN HỌC 7
TUẦN 11 (15/11/2021 ĐẾN 20/11/2021)

KIỂM TRA GIỮA KỲ