

NGŨ VĂN 8 - TUẦN 11

Tiết 1: Văn bản

ÔN DỊCH, THUỐC LÁ

I/ ĐỌC-TÌM HIỂU CHỦ THÍCH

1. Tác giả, tác phẩm (Sgk)

2. Kiểu văn bản: Thuyết minh

3. Phương thức biểu đạt: thuyết minh một vấn đề xã hội.

4. Bố cục: 3 phần

- Phần 1: Từ đầu -> AIDS: Thông báo về nạn dịch thuốc lá
- Phần 2: Tiếp theo -> phạm pháp: Tác hại của thuốc lá.
- Phần 3: Còn lại: Lời kêu gọi

II/ ĐỌC - TÌM HIỂU VĂN BẢN

1. Thông báo về nạn dịch thuốc lá:

- Thuốc lá đang đe dọa sức khỏe và tính mạng con người hơn cả AIDS -> so sánh
=> *lời thông báo ngắn gọn, chính xác, nhấn mạnh hiểm họa của nạn dịch này.*

2. Tác hại của thuốc lá:

“Nếu giấc đánh như vũ bão thì không đáng sợ, đáng sợ là giấc gặm nhấm như tằm ăn dâu.”

+ So sánh

→ **tăng sức thuyết phục: thuốc lá là ôn dịch, là thứ giặc gặm nhấm đáng sợ.**

	Về sức khỏe		Về kinh tế-xã hội
	Đối với người hút thuốc	Đối với sức khỏe cộng đồng	
	Tác hại - Khói thuốc lá chứa nhiều chất độc. - Chất hắc ín → gây viêm phế quản, viêm phổi. - Chất ô xít cacbon → làm hồng cầu không tiếp cận ô-xi. - Chất ni-cô-tin → làm huyết áp cao, nhồi máu cơ tim, ung thư.	- Đầu độc những người xung quanh: + Vợ, con + Đồng nghiệp. + Phụ nữ mang thai → Đau tim mạch, ung thư, viêm phế quản, đẻ non... - <i>Nghệ thuật:</i> liệt kê, chứng cứ khoa học, có lập luận rõ ràng. ⇒ Thuốc lá huỷ hoại nghiêm trọng sức khỏe con người	

3. **Chiến dịch chống thuốc lá**

- Nêu chiến dịch chống thuốc lá ở các nước phát triển. (Cấm, phạt; tài liệu, khẩu hiệu chống thuốc lá được tuyên truyền rộng rãi.)

→ **số người hút giảm hẳn.**

- Ở Việt Nam:

- + Nước nghèo, nhiều bệnh tật, nhiễm ôn dịch thuốc lá.
- + Đã đến lúc mọi người phải đứng lên ngăn ngừa nạn dịch này.

→ **Lời kêu gọi thiết tha.**

- So sánh → *nhấn mạnh tính cấp bách của vấn đề, tạo cơ sở vững chắc cho lời kêu gọi.*

II/ GHI NHỚ: (SGK/Trang 122)

IV. LUYỆN TẬP

Bài 1: Viết đoạn văn ngắn (5-7 dòng) nêu suy nghĩ của em về nạn hút thuốc lá ở xung quanh em?

Bài 2: ? Là học sinh, em sẽ làm gì để góp phần chống nạn hút thuốc lá?

Bài 3: Vẽ tranh cổ động chủ đề: *Nói không với thuốc lá*

Tiết 2 : Văn bản
BÀI TOÁN DÂN SỐ

I/ ĐỌC-TÌM HIỂU CHÚ THÍCH

1. Tác giả, tác phẩm (Sgk)
2. Kiểu văn bản: Thuyết minh
3. Phương thức biểu đạt: Nghị luận kết hợp thuyết minh, biểu cảm và tự sự.
4. Bố cục: 3 phần
 - **Phần 1:** Từ đầu -> “sáng mắt ra”: Bài toán dân số đã đặt ra từ thời cổ đại.
 - **Phần 2:** Tiếp theo -> “bàn cờ”: Tốc độ gia tăng nhanh chóng của dân số thế giới.
 - **Phần 3:** Còn lại: Lời kêu gọi loài người can hạn chế sự bùng nổ và gia tăng dân số.

II/ ĐỌC - TÌM HIỂU VĂN BẢN

1. Nêu vấn đề:

- Vấn đề dân số là một bài toán khó, dường như đã được đặt ra từ thời cổ đại
- Từ câu chuyện một bài toán cổ, tác giả đã “*sáng mắt ra*”
- Tác giả nêu vấn đề một cách tự nhiên, trực tiếp để thuyết phục .
- > Là vấn đề đang được toàn thế giới quan tâm.

2. Làm sáng tỏ vấn đề:

a. Từ bài toán cổ.

- Bàn cờ 64 ô -> hạt thóc tăng theo cấp số nhân công bội là 2
- > là một con số khủng khiếp.

b. Từ kinh thánh.

- Từ hai con người nếu phát triển theo cấp số nhân công bội là hai -> năm 1995 dân số thế giới là 5,63 tỉ người, đạt đến ô thứ 34.
- > Đây là sự so sánh độc đáo, giúp người đọc hình dung một cách cụ thể sự gia tăng dân số với tốc độ chóng mặt

c. Từ thực tế.

- Mỗi phụ nữ có thể sinh nhiều con -> khó có thể thực hiện được việc giảm tốc độ tăng dân số -> Tốc độ gia tăng dân số phát triển nhanh chóng.

3. Kết thúc vấn đề.

- Kêu gọi: cần hạn chế sự bùng nổ và gia tăng dân số
- > Nhận thức rõ vấn đề dân số và hiểm họa của nó.

II. GHI NHỚ: SGK/132

III. LUYỆN TẬP

Bài 1: ? Dân số tăng nhanh ảnh hưởng con người ở những phương diện nào?

Bài 2: Viết một đoạn văn ghi lại suy nghĩ của bản thân về sự bùng nổ dân số.

Tiết 3, 4: Tập làm văn

TÌM HIỂU CHUNG VỀ VĂN BẢN THUYẾT MINH

I/ TÌM HIỂU BÀI

1. Văn bản thuyết minh trong đời sống con người

a. Bài tập: (SGK/ 114-115)

- **VB1:** Đặc điểm và lợi ích của cây dừa.
- **VB2:** Giải thích về tác dụng của chất diệt lục làm cho ta thấy là cây có màu xanh.
- **VB3:** Giới thiệu Huế như là 1 trung tâm văn hoá nghệ thuật lớn của Việt Nam với những đặc điểm tiêu biểu riêng của Huế.

b. Bài học:

a. Khái niệm:

- Văn bản thuyết minh: Là kiểu văn bản thông dụng trong mọi lĩnh vực của đời sống

-> cung cấp tri thức về đặc điểm, tính chất, tác dụng, nguyên nhân... của các hiện tượng, sự vật trong thiên nhiên, xã hội bằng phương thức trình bày, giới thiệu, giải thích.

2. Đặc điểm chung của văn bản thuyết minh

a. Bài tập

- Trình bày đặc điểm riêng của đối tượng:
 - + Cây Dừa
 - + Cấu tạo của lá
 - + Đặc điểm riêng của Huế

b. Bài học:

- Cung cấp tri thức khách quan, chính xác, thuyết phục.
- Trình bày chính xác, rõ ràng, chặt chẽ, thuyết phục

II. GHI NHỚ: SGK/117

III. LUYỆN TẬP

Làm bài tập 1,2,3 trang 117, 118 vào SGK

BÀI TẬP BỔ SUNG

Bài tập 1: Đọc các đoạn trích sau, xác định phương thức biểu đạt và giải thích tại sao lại xác định phương thức đó ?

a. *Trâu có bốn chân với thân hình to lớn, vạm vỡ được bao phủ bởi lớp da dày và đen. Trên đầu trâu được gắn hai cặp sừng cứng chắc chắn và nhọn hoắt, chúng thường dùng sừng này để húc và chiến đấu với kẻ thù.*

b. *Trâu ăn cỏ rất đặc biệt: thức ăn qua miệng vào dạ dày, rồi trở lại miệng, sau đó dùng hai dãy răng hàm trên, dưới để nghiền cỏ hoặc thức ăn khác để cho tiêu hóa hoặc hấp thụ... Theo quan điểm tiến hóa sinh vật, bộ phận nào của cơ thể thường dùng thì tiến hóa, còn không sử dụng thì thoái hóa. Trâu vốn chẳng cần cần xé thức ăn nên răng cửa, răng nanh cũng dần dần mất đi.*

c. *Trâu ơi ta bảo trâu này
Trâu ra ngoài ruộng trâu cày với ta
Cấy cày vốn nghiệp nông gia
Ta đây trâu đấy ai mà quản công
Bao giờ cây lúa còn bông
Thì còn ngọn cỏ ngoài đồng trâu ăn.*

Bài tập 2: Giả sử em là một hướng dẫn viên du lịch. Sắp tới có một đoàn khách đến thăm địa phương em. Em hãy chọn một danh lam thắng cảnh, di tích lịch sử, văn hóa để giới thiệu cho đoàn khách này.

DẶN DÒ : Tuần 12 các em sẽ học các bài sau :

Phương pháp thuyết minh
Đề văn thuyết minh và cách làm bài văn thuyết minh
Câu ghép

Các em cần đọc – soạn trước các bài học trên.

TUẦN 11

Nội dung:

+Đại số: Giới thiệu nội dung lý thuyết và bài tập cơ bản “Phân thức đại số”, “Tính chất cơ bản của phân thức đại số”(Học sinh ghi chép lý thuyết, ví dụ mẫu và thực hiện các bài tập cơ bản).

+Hình học: Giới thiệu nội dung lý thuyết và bài tập cơ bản “Hình vuông”, luyện tập. (Học sinh ghi chép lý thuyết, ví dụ mẫu và thực hiện các bài tập cơ bản).

ĐẠI SỐ:

PHÂN THỨC ĐẠI SỐ

A/ TÓM TẮT LÝ THUYẾT:

1/ Định nghĩa:

Một phân thức đại số (hay nói gọn là phân thức) là một biểu thức có dạng $\frac{A}{B}$, trong

đó A, B là những đa thức và B khác đa thức 0.

A được gọi là tử thức (hay tử)

B được gọi là mẫu thức (hay mẫu).

Ví dụ:

$$\frac{4x-2}{2x^2+4x-5}, \frac{x-12}{1}$$

$$\frac{15}{3x^2-7x+8}, \frac{x+y}{x-2y}$$

là các phân thức đại số

Chú ý:

- Mỗi đa thức cũng được coi là một phân thức, với mẫu là 1.

- Mỗi số thực a là một phân thức

2/ Hai phân thức bằng nhau:

$$\frac{A}{B} = \frac{C}{D} \text{ nếu } A.D = B.C$$

Ta viết:

$$\frac{A}{B} = \frac{C}{D} \Rightarrow A.D = B.C$$

$$A.D = B.C \Rightarrow \frac{A}{B} = \frac{C}{D}$$

(B, D là các đa thức khác đa thức 0)

Ví dụ:

$$\frac{x-1}{x^2-1} = \frac{1}{x+1}$$

$$\begin{aligned} \text{Vì } (x-1).(x+1) &= x^2-1 \\ &= 1(x^2-1) \end{aligned}$$

B/ BÀI TẬP

Bài 1: Chứng tỏ rằng các phân thức sau đây bằng nhau

$$a/ \frac{x^2 y^3}{5} = \frac{7x^3 y^4}{35xy}$$

$$b/ \frac{x^2(x+2)}{x(x+2)^2} = \frac{x}{x+2}$$

$$c/ \frac{x}{x-1} = \frac{(x+2)(x+1)}{x^2-1}$$

$$d/ \frac{3-x}{3+x} = \frac{x^2-6x+9}{9-x^2}$$

Bài 2: Tìm đa thức A trong mỗi đẳng thức sau

$$a/ \frac{A}{x^2-16} = \frac{x}{x-4}$$

$$b/ \frac{A}{2x-1} = \frac{6x^2+3x}{4x^2-1}$$

$$c/ \frac{4x^2-7x+3}{x^2-1} = \frac{A}{x^2+2x+1}$$

TÍNH CHẤT CƠ BẢN CỦA PHÂN THỨC

A/ TÓM TẮT LÝ THUYẾT:

1. Tính chất cơ bản của phân thức

$$\frac{A}{B} = \frac{A.M}{B.M}$$

(M là một đa thức khác đa thức 0)

$$\frac{A}{B} = \frac{A : N}{B : N}$$

(N là nhân tử chung của A và B)

Ví dụ:

$$\begin{aligned} \text{a) } & \frac{2x(x-1)}{(x+1)(x-1)} \\ &= \frac{2x(x-1) : (x-1)}{(x+1)(x-1) : (x-1)} \\ &= \frac{2x}{x+1} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b) } & \frac{3x(x+5)}{2(x+5)} \\ &= \frac{3x(x+5) : (x+5)}{2(x+5) : (x+5)} \\ &= \frac{3x}{2} \end{aligned}$$

2. Quy tắc đổi dấu:

Nếu đổi dấu cả tử và mẫu của một phân thức thì được một phân thức bằng phân thức đã cho.

$$\frac{A}{B} = \frac{-A}{-B}$$

Ví dụ:

$$\text{a) } \frac{y-x}{4-x} = \frac{x-y}{x-4}$$

$$\text{b) } \frac{5-x}{11-x^2} = \frac{x-5}{x^2-11}$$

B/ BÀI TẬP

Tìm đa thức A trong mỗi đẳng thức sau

$$a / \frac{x+5}{3x-2} = \frac{A}{x(3x-2)}$$

$$b / \frac{x^3+x^2}{(x-1)(x+1)} = \frac{A}{x-1}$$

x

$$c / \frac{5(x+y)}{2} = \frac{5x^2-5y^2}{A}$$

$$d / \frac{2x-1}{4} = \frac{(2x-1).A}{8x+4}$$

$$e / \frac{2x.A}{x^2-4x+4} = \frac{2x}{x-2}$$

$$f / \frac{5x^2+10x}{(x-2).A} = \frac{5x}{x-2}$$

HÌNH HỌC

HÌNH VUÔNG

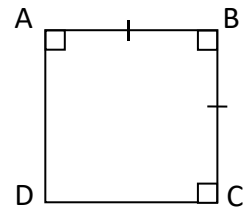
A/ TÓM TẮT LÝ THUYẾT:

1/ Định nghĩa:

Hình vuông là tứ giác có bốn góc vuông và bốn cạnh bằng nhau.

ABCD là hình vuông

$$\Leftrightarrow \begin{cases} \hat{A} = \hat{B} = \hat{C} = \hat{D} = 90^\circ \\ AB = BC = CD = DA \end{cases}$$



Chú ý:

- Hình vuông là hình chữ nhật có bốn cạnh bằng nhau.
- Hình vuông là hình thoi có bốn góc vuông.

2/ Tính chất:

Hình vuông có tất cả những tính chất của hình chữ nhật và hình thoi

3/ Dấu hiệu nhận biết:

Hình vuông là:

- Hình chữ nhật có hai cạnh kề bằng nhau
- Hình chữ nhật có hai đường chéo vuông góc
- Hình chữ nhật có một đường chéo là đường phân giác của một góc
- Hình thoi có một góc vuông

- Hình thoi có hai đường chéo bằng nhau

Nhận xét: Tứ giác vừa là hình thoi vừa là hình chữ nhật thì tứ giác đó là hình vuông.

B/ BÀI TẬP:

Bài 1: Chứng minh tứ giác sau là hình vuông

Hướng dẫn:

Xét tứ giác ABCD có:

O là trung điểm của AC ($OA = OC$)

O là trung điểm của BD ($OB = OD$)

$\Rightarrow$ ABCD là HTH (tứ giác có hai đường chéo cắt nhau tại trung điểm mỗi đường)

Xét HTH ABCD có:

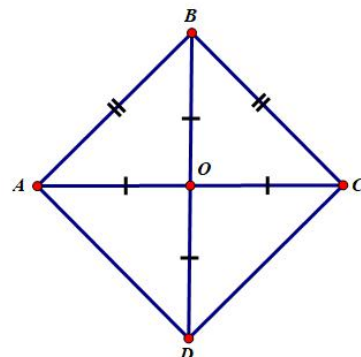
$AC = BD$ ($OA = OB = OC = OD$)

$\Rightarrow$ ABCD là hình chữ nhật (HTH có 2 đường chéo bằng nhau)

Xét HCN ABCD có:

$AB = BC$ (gt)

$\Rightarrow$ ABCD là hình vuông (HCN có 2 cạnh kề bằng nhau)



Bài 2: Cho hình vuông ABCD, có cạnh dài 3cm. Tính độ dài đường chéo của hình vuông đó?

Hướng dẫn:

Xét hình vuông ABCD có:

$AB = BC = 3\text{cm}$ (tính chất của hình vuông)

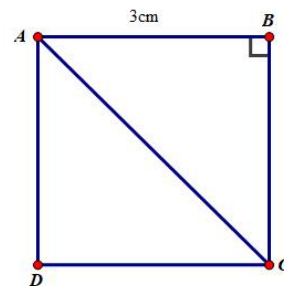
Xét tam giác ABC vuông tại B có:

$$AB^2 + BC^2 = AC^2$$

$$3^2 + 3^2 = AC^2$$

$$AC^2 = 18$$

$$AC = 3\sqrt{2}(\text{cm})$$



LUYỆN TẬP

Bài 1: Chứng minh các tứ giác sau là hình vuông

a/ *Hướng dẫn:*

Xét tứ giác ABCD có:

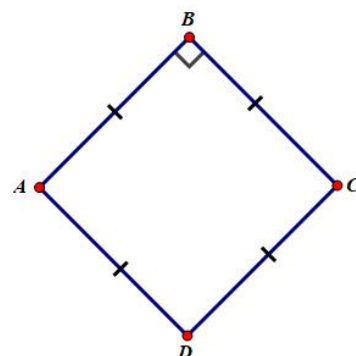
$$AB = BC = CD = DA \text{ (gt)}$$

$\Rightarrow$ ABCD là hình thoi (tứ giác có 4 cạnh bằng nhau)

Xét hình thoi ABCD có:

$$\widehat{ABC} = 90^\circ \text{ (gt)}$$

$\Rightarrow$ ABCD là hình vuông (hình thoi có 1 góc vuông)



b/ *Hướng dẫn:*

Xét tứ giác ABCD có:

O là trung điểm của AC ($OA = OC$)

O là trung điểm của BD ($OB = OD$)

$\Rightarrow$ ABCD là HBH (tứ giác có hai đường chéo cắt nhau tại trung điểm mỗi đường)

Xét HBH ABCD có:

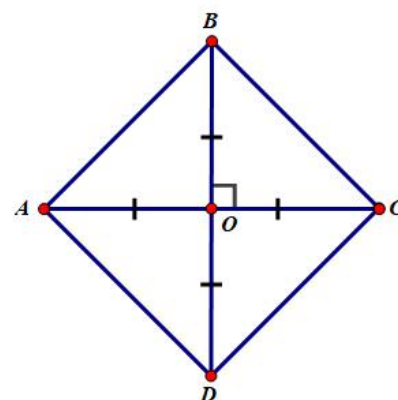
$$AC = BD \text{ (OA = OB = OC = OD)}$$

$\Rightarrow$ ABCD là hình chữ nhật (HBH có 2 đường chéo bằng nhau)

Xét HCN ABCD có:

$$AC \perp BD \text{ (gt)}$$

$\Rightarrow$ ABCD là hình vuông (HCN có 2 đường chéo vuông góc với nhau)



c/ *Hướng dẫn:*

Xét tứ giác ABCD có:

O là trung điểm của AC ($OA = OC$)

O là trung điểm của BD ($OB = OD$)

$\Rightarrow$ ABCD là HBH (tứ giác có hai đường chéo cắt nhau tại trung điểm mỗi đường)

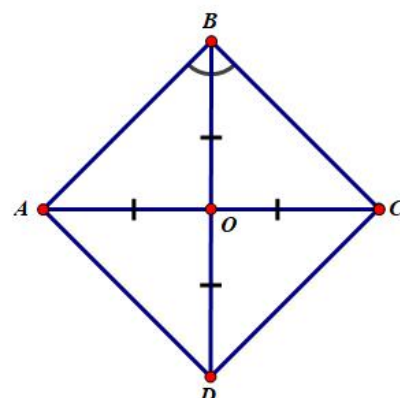
Xét HBH ABCD có:

$$AC = BD \text{ (OA = OB = OC = OD)}$$

$\Rightarrow$ ABCD là hình chữ nhật (HBH có 2 đường chéo bằng nhau)

Xét HCN ABCD có:

BD là đường phân giác của $\widehat{ABC}$ ($\widehat{ABD} = \widehat{CBD}$)



=> ABCD là hình vuông (HCN có 1 đường chéo là phân giác của 1 góc)

Bài 2: Cho $\triangle ABC$ vuông tại A, đường phân giác AD. Gọi M, N theo thứ tự là chân các đường vuông góc kẻ từ D đến AB, AC. Chứng minh tứ giác AMDN là hình vuông.

Hướng dẫn:

Xét tứ giác AMDN có:

$$\begin{cases} \widehat{AMD} = 90^\circ (gt) \\ \widehat{BAC} = 90^\circ (gt) \\ \widehat{AND} = 90^\circ (gt) \end{cases}$$

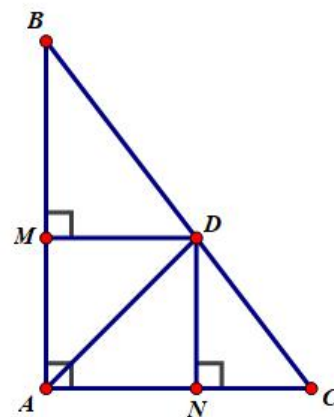
=> AMDN là hình chữ nhật (tứ giác có 3 góc vuông)

Xét HCN AMDN có:

AD là đường phân giác của góc MAN (gt)

=> AMDN là hình vuông (HCN có 1 đường chéo là phân giác của một góc)

BÀI TẬP: Làm bài 82, 85/ trang 108, 109_SGK



TIẾNG ANH 8 - TUẦN 11

Unit 6. WORDFORM + EXERCISE

NO	VERB	NOUN	ADJECTIVE	ADVERB	MEANING
1	apply	Application applicant	applicable		Nộp đơn
2	differ	difference	different	differently	Khác lạ
3	encourage	encouragement	encouraging	encouragingly	Khuyến khích
4		environment	environmental	environmentally	Môi trường
5	establish	establishment	established		Thiết lập
6		awareness	aware		Nhận thức
7	naturalize	nature	natural	naturally	Tự nhiên
8	organize	organization	organizational		Tổ chức
9	participate	Participation participant			Tham gia
10	recycle	recycling	recycled		Tái chế
11	volunteer	volunteer	voluntary	voluntarily	Tình nguyện
12		youth	young		Trẻ
13	enroll	enrollment			Đăng ký
14	act	Activity/ Action Actor/ Actress activist	active		Hoạt động
15	educate	education	educational		Giáo dục
16	popularize	popularity	popular	popularly	Phổ biến

PHIẾU BÀI TẬP

I. Look at the signs . Choose the best answer (A,B,C,D) for each sign

1. What does the sign refer to ? 	A. Roundabout B. Waste Reuse C. Recycling D. Safe material
---	---

2. What does the sign show ? 	A. An on power icon B. An off power icon C. A cut-out circle D. An on/off power icon
3. What does the sign tell us about? 	A. Dangerous area B. Wild animal area C. Forest D. Zoology
4. This sign tells us _____ 	a) computer privacy is necessary b) computer privacy is not allowed c) computer games are necessary d) computer games are only used in the private room
5. What does the sign say? 	a) Do not touch. b) Do not sell foods and drinks. c) Do not eat and drink here. d) Do not drink water.

II. Use the correct form of the word given in each sentence.

- Please get an _____ form and then fill it out. (apply)
- Can you tell me some _____ between two photos? (differ)
- We should save our _____ resources. (nature)
- Let's take part in our school's _____ program. (recycle)
- The Union is an organization for Vietnamese _____ from 16 to 30 years of age. (young)
- My teacher gave us a lot of _____ before our exam. (encourage)
- Young Pioneers _____ often holds social activities. (organize)
- They intend to interview five _____ for this job. (apply)
- We need you teacher's _____ in this form. (sign)
- She actively _____ in social work. (participation)
- Is it interesting _____ in a recycling program? (interest)
- Charities rely on _____ contributions. (volunteer)
- The Union's activities help the young develop their public _____. (aware)
- I like drawing, acting and outdoor _____. (act)
- The _____ is the air, water, land, animals and plants around us. (environmental)
- These toys are made of _____ paper. (recycle)
- Our opinion is _____ from hers. (differ)
- Children need to have a good _____. (educate)
- He speaks English _____ after living abroad for a long time. (natural)
- Doing _____ work is one of my hobbies. (voluntary)

III/ Making rearrangement

1, more green/hope/to/give/color /the city/ to/We.

We _____

2. to help me /It's /of you /this math problem /very kind/ with.

It's _____.

3. recycling programs /save natural resources /for the organization /and earn some money /We can help/ by taking part in.

We can help _____.

4. is trying/a new kidney machine/funds/The hospital/ to raise/on

The hospital _____

5. cleaning up/The government ought to / a lot of money/ spend/on /the beach/

The government ought to _____

IV. Rewrite:.

1. It's quite boring to watch a table tennis match on TV.

→ Watching _____.

3. He likes to participate in outdoor activities in summer.

→ He enjoys _____.

4. Going to school on foot is safe and cheap.

→ It's _____.

5. Let's join the recycling program of the Y & Y.

→ What about _____?

6. Collecting all used paper, glass and cans for recycling is very economical.

→ It's _____.

7. Why don't we plant more flowers and trees in our school yard?

→ I suggest _____.

8. Walking to school is easy and interesting.

→ It's _____.

9. We don't like listening to classical music .

→ We aren't _____.

10. She prefers playing volleyball to watching it on TV.

→ She likes _____.

11. She enjoys visiting the museum

→ She is _____.

12. It's unsafe to go out alone at night.

→ Going _____.

13. Nga hates getting up early on Sunday.

→ Nga doesn't _____.

The end

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN VẬT LÝ

Bài 8 : ÁP SUẤT CHẤT LỎNG – BÌNH THÔNG NHAU

I. SỰ TỒN TẠI CỦA ÁP SUẤT TRONG LÒNG CHẤT LỎNG

1. Thí nghiệm 1

C1 : các màng cao su bị biến dạng, điều đó chứng tỏ chất lỏng gây ra áp suất lên đáy bình và thành bình.

C2 : chất lỏng gây ra áp suất theo mọi phương

2. Thí nghiệm 2

C3 : chất lỏng gây ra áp suất theo mọi phương lên các vật ở trong lòng nó.

3. Kết luận

Chất lỏng không chỉ gây ra áp suất lên đáy bình, mà lên cả thành bình và các vật ở trong lòng chất lỏng.

II. CÔNG THỨC TÍNH ÁP SUẤT CHẤT LỎNG

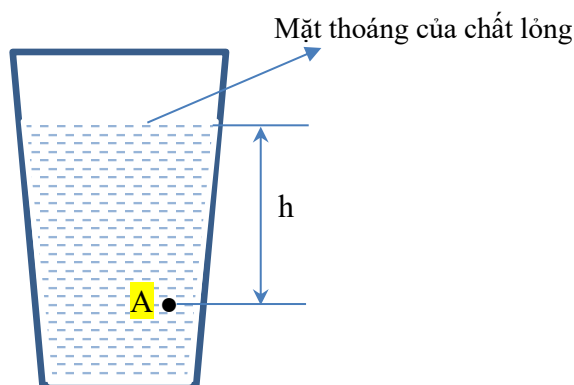
1. Công thức

$$p = d \cdot h$$

p : áp suất ở đáy cột chất lỏng (Pa)

d : trọng lượng riêng của chất lỏng (N/m^3)

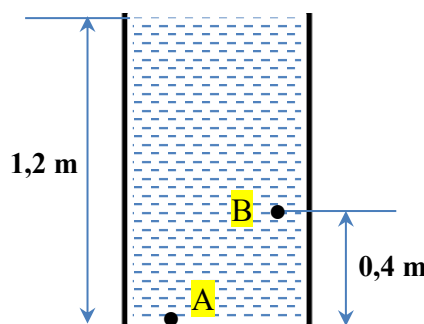
h : chiều cao của cột chất lỏng (m)



Lưu ý : chiều cao của cột chất lỏng được tính từ mặt thoáng của chất lỏng đến điểm tính áp suất chất lỏng

2. Vận dụng

- C6 : khi lặn xuống biển, người thợ lặn phải mặc bộ áo lặn nặng nề chịu được áp suất lên đến hàng ngàn N/m^2 vì khi lặn sâu dưới lòng biển, áp suất do nước biển gây ra lên đến hàng ngàn N/m^2 . Nếu không mặc bộ áo lặn này thì không thể chịu được áp suất này.



- C7

Tóm tắt

$$d_{\text{nước}} = 10000 \text{ N/m}^3$$

$$h_A = 1,2 \text{ m}$$

$$h_B = 1,2 - 0,4 = 0,8 \text{ m}$$

Áp suất của nước ở đáy thùng

$$p_A = d \cdot h_A = 10000 \cdot 1,2 = 12000 \text{ (Pa)}$$

Áp suất của nước lên điểm cách đáy thùng 0,4 m

$$p_B = d \cdot h_B = 10000 \cdot 0,8 = 8000 \text{ (Pa)}$$

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN HÓA 8 TUẦN 11

MOL

1. Mol là gì?

Mol là lượng chất có chứa N nguyên tử hoặc phân tử của chất đó

$N = 6.10^{23}$ (số Avogadro).

VD: - Một mol nguyên tử Copper (đồng) là lượng Copper (đồng) có chứa N nguyên tử Cu.

- Một mol phân tử muối ăn là lượng muối ăn có chứa N phân tử NaCl.

2. Khối lượng mol

Khối lượng mol (kí hiệu là M) của một chất là khối lượng tính bằng gam của N nguyên tử hoặc phân tử chất đó.

Đơn vị: g/mol

Khối lượng mol nguyên tử hay phân tử của một chất có cùng số trị với nguyên tử khối hay phân tử khối của chất đó.

VD: - Khối lượng mol nguyên tử Hydrogen (hiđro): $M_H = 1\text{g/mol}$

- Khối lượng mol phân tử Hydrogen (hiđro): $M_{H_2} = 2\text{g/mol}$

- Khối lượng mol phân tử nước: $M_{H_2O} = 18\text{g/mol}$

3. Thể tích mol của chất khí

Thể tích mol của chất khí là thể tích chiếm bởi N phân tử chất khí đó.

Điều kiện chuẩn (ở 25°C và 1 bar) thể tích 1 mol chất khí là 24,79 lít.

VD: Ở điều kiện chuẩn (ở 25°C và 1 bar): $V_{H_2} = V_{N_2} = V_{CO_2} = 24,79\text{ lít}$

BÀI TẬP:

BT₁: Em hãy cho biết số nguyên tử hoặc phân tử có trong mỗi lượng chất sau:

a) 1,5 mol nguyên tử Al

.....
.....

b) 0,5 mol phân tử H₂

.....
.....

c) 0,25 mol phân tử NaCl

.....
.....

d) 0,05 mol phân tử H₂O

.....
.....

BT₂: Em hãy tìm khối lượng của:

a) 1 mol nguyên tử Cl và 1 mol phân tử Cl₂

.....
.....

b) 1 mol nguyên tử Cu và 1 mol phân tử CuO

.....
.....

c) 1 mol nguyên tử C, 1 mol phân tử CO, 1 mol phân tử CO₂

.....
.....

d) 1 mol phân tử NaCl, 1 mol phân tử Ba(NO₃)₂.

.....
.....

BT₃: Em hãy tìm thể tích ở điều kiện chuẩn (ở 25⁰C và 1 bar) của:

a) 1 mol phân tử CO₂; 2 mol phân tử H₂; 1,5mol phân tử O₂

.....
.....

.....
.....

b) 0,25mol phân tử O_2 và 1,25 mol phân tử N_2

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

BT₄: Em hãy cho biết khối lượng của N phân tử những chất sau:

H_2O ; HCl ; Fe_2O_3 ; $C_{12}H_{22}O_{11}$

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

NỘI DUNG BÀI HỌC MÔN SINH TUẦN 11

BÀI 19: THỰC HÀNH: SƠ CỨU CÀM MÁU

1/ Khi bị chảy máu ở lòng bàn tay thì băng bó như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

2/ Khi bị thương chảy máu ở động mạch vết thương ở cổ tay: (chảy máu ở động mạch) cần băng bó như thế nào ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHỦ ĐỀ: HÔ HẤP Ở NGƯỜI.

Nội dung 1: Hô hấp và các cơ quan hô hấp.

Câu 1: Khái niệm hô hấp? Hô hấp có liên quan như thế nào đối với các hoạt động sống của tế bào và cơ thể?

- Hô hấp là quá trình cung cấp Oxi cho các tế bào của cơ thể và thải khí CO₂ do các TB thải ra khỏi cơ thể.

Câu 2: Hô hấp gồm những giai đoạn chủ yếu nào? Sự thở có ý nghĩa gì đối với hô hấp? Hô hấp có vai trò gì đối với cơ thể?

Quá trình hô hấp gồm 3 giai đoạn : sự thở, trao đổi khí ở phổi và trao đổi khí ở tế bào

- Nhờ hô hấp mà o xi được lấy vào để ô xi hoá các hợp chất hữu cơ tạo ra năng lượng cần cho mọi hoạt động sống của cơ thể.

Câu 3: Hệ hô hấp gồm những cơ quan nào?

- Cấu tạo hệ hô hấp gồm 2 phần :

+ Đường dẫn khí: Khoang mũi, họng, thanh quản, khí quản, phế quản .

+ Hai lá phổi: lá phổi phải và lá phổi trái

Câu 4: Nêu chức năng của đường dẫn khí và hai lá phổi?.

- Chức năng :

+ Đường dẫn khí: Dẫn khí vào và ra phổi, làm sạch, làm ẩm, làm ấm không khí đi vào và tham gia bảo vệ phổi

+ Hai lá phổi : Là nơi trao đổi khí giữa cơ thể và môi trường ngoài

TUẦN 11 – LỊCH SỬ 8

NỘI DUNG BÀI HỌC

LỊCH SỬ THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

(Từ năm 1917 đến năm 1945)

Chương I. CÁCH MẠNG THÁNG MƯỜI NGÀ NĂM 1917 VÀ CÔNG CUỘC XÂY DỰNG CHỦ NGHĨA XÃ HỘI Ở LIÊN XÔ (1921 – 1941)

BÀI 15. CÁCH MẠNG THÁNG MƯỜI NGÀ NĂM 1917 VÀ CUỘC ĐẤU TRANH BẢO VỆ CÁCH MẠNG (1917 – 1921)

I. HAI CUỘC CÁCH MẠNG Ở NƯỚC NGÀ NĂM 1917.

1. TÌNH HÌNH NƯỚC NGÀ TRƯỚC CÁCH MẠNG.

- Là một đế quốc quân chủ chuyên chế.
- Nước Nga tham gia cuộc chiến tranh thế giới thứ nhất.
- Phong trào đòi lật đổ Nga Hoàng diễn ra khắp nơi.

2. CÁCH MẠNG THÁNG HAI NĂM 1917.

- Tháng 2/1917 cách mạng bùng nổ:
 - + 23/2 biểu tình của 9 vạn nữ công nhân Pê-tơ-rô-grat.
 - + 3 ngày sau bãi công toàn thành phố.
 - + 27/2 đảng Bôn sê vich lãnh đạo công nhân từ tổng bãi công thành khởi nghĩa vũ trang
- => Chế độ quân chủ chuyên chế bị lật đổ.

3. CÁCH MẠNG THÁNG MƯỜI NĂM 1917.

- Hai chính quyền song song tồn tại: chính phủ lâm thời của tư sản và các xô viết.
- Lênin và đảng Bôn sê vich chuẩn bị kế hoạch làm cách mạng, lật đổ Chính phủ lâm thời:
 - + Đêm 24/10 Lê Nin trực tiếp chỉ huy cuộc khởi nghĩa ở điện Xmô-nui, chiếm được toàn bộ Pê-tơ-rô-grat và bao vây cung điện mùa đông.
 - + Đêm 25/10 cung điện mùa đông bị chiếm, Chính phủ lâm thời sụp đổ.
- Khởi nghĩa giành thắng lợi ở Maxcova đến đầu 1918 Cách mạng XHCN tháng 10 Nga giành thắng lợi hoàn toàn.

II. CUỘC ĐẤU TRANH XÂY DỰNG VÀ BẢO VỆ THÀNH QUẢ CÁCH MẠNG. Ý NGHĨA LỊCH SỬ CỦA CÁCH MẠNG THÁNG MƯỜI NGÀ NĂM 1917.

1. Xây dựng chính quyền Xô viết.

- Thiết lập chính quyền cách mạng của giai cấp công nông binh.
- 25/10/1917 chính quyền Xô viết được thành lập do Lênin đứng đầu.
- Thông qua sắc lệnh hòa bình và ruộng đất.
- Thực hiện các biện pháp để ổn định đất nước.

2. Chống thù trong giặc ngoài. (học sinh tự học)

3. Ý nghĩa lịch sử của cách mạng tháng Mười.

- Chế độ XNCN thành lập, những người lao động lên nắm quyền.
- Tạo điều kiện cho các cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc bị áp bức trên thế giới.
- Làm thay đổi vận mệnh đất nước, thiết lập nhà nước XHCN.
- Làm thay đổi thế giới.
- Để lại nhiều bài học cho cuộc đấu tranh của giai cấp công nhân.

TUẦN 11 – LỊCH SỬ 8

NỘI DUNG BÀI HỌC

Bài 16. LIÊN XÔ XÂY DỰNG CHỦ NGHĨA XÃ HỘI (1921 – 1941)

I. CHÍNH SÁCH KINH TẾ MỚI VÀ CÔNG CUỘC KHÔI PHỤC KINH TẾ (1921 – 1925).

- Kinh tế suy sụp, bạo loạn nổ ra ở nhiều nơi.
- Tháng 3/1921 thực hiện chính sách kinh tế mới:
 - + Bãi bỏ chế độ trưng thu lương thực thừa thay thế bằng thu thuế lương thực.
 - + Thực hiện tự do buôn bán, mở lại các chợ.
 - + cho phép tư nhân mở xí nghiệp nhỏ, khuyến khích tư bản nước ngoài đầu tư kinh doanh ở Nga.
- Kinh tế được phục hồi và phát triển nhanh chóng, đời sống người dân được cải thiện.
- Tháng 12/ 1922 liên bang cộng hòa XNCN Xô Viết được thành lập (gọi tắt là Liên Xô).

II. CÔNG CUỘC XÂY DỰNG CHỦ NGHĨA XÃ HỘI Ở LIÊN XÔ (1925 – 1941).

- Ưu tiên phát triển công nghiệp nặng: chế tạo máy móc, điện, than, dầu mỏ...năm 1936 sản lượng đứng đầu Châu Âu, thứ 2 thế giới
- Cải tạo nền nông nghiệp: tập thể hóa, cơ giới hóa, quy mô sản xuất lớn.
- Văn hóa giáo dục: phát triển hệ thống giáo dục, đạt nhiều thành tựu về xóa nạn mù chữ, khoa học kỹ thuật và văn hóa nghệ thuật.
- Xây dựng các kế hoạch 5 năm đều hoàn thành trước thời hạn.
- Xã hội: xóa bỏ giai cấp bóc lột.
- tháng 6/1941 Đức tấn công Liên Xô, tạm ngừng công cuộc xây dựng.
- Hạn chế: tư tưởng nóng vội, thiếu dân chủ.

III. NỀN VĂN HÓA XÔ VIẾT HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN

- Dựa trên tư tưởng của chủ nghĩa Mác-lenin kế thừa những di sản của văn hóa nhân loại.
- Xóa bỏ nạn mù chữ, phát triển hệ thống giáo dục quốc dân.
- Có những cống hiến lớn lao với văn hóa nhân loại về khoa học, văn hóa, nghệ thuật...

Hết.

ĐỊA 8

Bài 10: ĐIỀU KIỆN TỰ NHIÊN KHU VỰC NAM Á

1. Vị Trí địa lí và địa hình

a. Vị trí địa lí:

- Nam Á gồm 7 quốc gia
- Là bộ phận nằm rìa phía nam của lục địa.

b. Địa hình:

- + Phía bắc là miền núi Hymalaya cao, đồ sộ, hướng TB – ĐN.
- + Nằm giữa: Đồng bằng thấp rộng: Ấn Hằng.
- + Phía Nam: Sơn nguyên Đêcan với dãy Gát tây, Gát Đông .

2. Khí hậu, sông ngòi và cảnh quan tự nhiên

a. Khí hậu:

- Nam Á có khí hậu nhiệt đới gió mùa. Là khi vực mưa nhiều nhất thế giới.
- Do ảnh hưởng sâu sắc của địa hình nên lượng mưa phân bố không đều.

b. Sông ngòi và cảnh quan tự nhiên

- Nam Á có nhiều sông lớn: Sông Ấn, S.Hằng, S.Bra-ma-puôt
- Các cảnh quan tự nhiên: Rừng nhiệt đới, Xa van, hoang mạc, núi cao.

HẾT

BÀI GHI LỚP 8 MÔN GDCD

Tuần 11 (15/11-20/11/21)

BÀI 2: LIÊM KHIẾT

I. Đặt vấn đề (HS tự tìm hiểu)

❖ Tham khảo

- *Ma – ri Quy – ri: Gởi biểu 1 gam Radi trị giá 100.000 Đô la và từ chối khoản trợ cấp của chính phủ → Bà là người không tham lam, vụ lợi.*
- *Dương Chấn: Không nhận của biểu, của đút lót. → Dương Chấn không phải là người dâm lợi.*
- *Bác Hồ: Từ chối nhà cửa đồ sộ, những bộ quân phục đắt tiền... → Bác Hồ là người sống trong sạch.*

➔ *Những tấm gương sáng để chúng ta học tập và noi theo.*

II. Nội dung bài học:

1. Liêm khiết:

- Liêm khiết là một phẩm chất đạo đức của con người thể hiện lối sống trong sạch không hám danh không bận tâm toán tính nhỏ nhen ích kỉ.

2. Biểu hiện :

- Không tham lam; không tham ô tiền bạc, tài sản chung; không nhận hối lộ; không sử dụng tiền bạc, tài sản chung vào mục đích cá nhân; không lợi dụng chức quyền để tư lợi cho bản thân.

3. Ý nghĩa:

- Sống liêm khiết giúp con người thanh thân, được mọi người quý trọng, tin cậy, góp phần làm cho xã hội tốt đẹp hơn.

4. Cách rèn luyện:

- Đồng tình ủng hộ, quý trọng người liêm khiết

- Phê phán hành vi thiếu liêm khiết
- Thường xuyên rèn luyện để có thói quen sống liêm khiết.

III. Bài tập

❖ *Mấy năm gần đây có hiện tượng thuê người khác thay mình để thi vào đại học và đã bị phát hiện, xử phạt cả người thuê lẫn người được thuê. Hiện tượng đó là gian lận.*

Em hãy nêu tác hại nhiều mặt của các hiện tượng đó và em hãy nêu suy nghĩ về những tác hại đó

Hướng dẫn giải:

- Tác hại đối với cá nhân, đối với xã hội, kinh tế, văn hoá, khoa học, tổ chức cán bộ...
- Suy nghĩ về vấn đề đó như thế nào? Em thể hiện thái độ phê phán ra sao?

IV. Dặn dò

- *Xem lại bài, làm bài tập*

CÔNG NGHỆ 8

Chủ đề :MỐI GHÉP CƠ KHÍ

Bài 26 : Mối ghép cố định, mối ghép tháo được

Các em xem clip và ghi bài https://www.youtube.com/watch?v=8-iO5A-_iLU

IV.Mối ghép bằng ren:

1/ Cấu tạo : gồm 3 mối ghép

-MG bulong

-MG đinh vít

-MG vít cấy.

Xem hình 26.1 SGK tr 89

+ Mối ghép bulông. (2 chi tiết ghép, đai ốc, vòng đệm, bulông)

+ Mối ghép vít cấy. (2 chi tiết ghép, đai ốc, vòng đệm, vít cấy)

+ Mối ghép đinh vít. (2 chi tiết ghép, đinh vít)

2/ Đặc điểm và ứng dụng :

-MG ren có cấu tạo đơn giản dễ tháo lắp nên được dùng rộng rãi.

-MG bulong dùng để ghép các chi tiết có chiều dày không lớn và cần tháo lắp

-MG đinh vít : dùng cho những chi tiết ghép chịu lực nhỏ

-MG vít cấy : dùng cho những chi tiết ghép có chiều dày lớn.

Mối ghép bằng then và chốt:

HS xem SGK

BÀI 20: DỤNG CỤ CƠ KHÍ

<https://www.youtube.com/watch?v=FjlFXfqZxuA>

I. Dụng cụ đo và kiểm tra:

1 Thước đo chiều dài

a/ Thước lá

+ Cấu tạo : Làm bằng thép hợp kim dụng cụ, ít co giãn và không gỉ. Có chiều dài 150-1000mm. Trên thước có vạch, các vạch cách nhau 1mm

+ Công dụng : Dùng để đo độ dài của chi tiết

b/ Thước cặp

+ Cấu tạo : SGK

+ Công dụng: Đo đường kính trong, đường kính ngoài, chiều sâu lỗ..

2 Thước đo góc

- Eke, ke vuông, thước đo góc vạn năng.

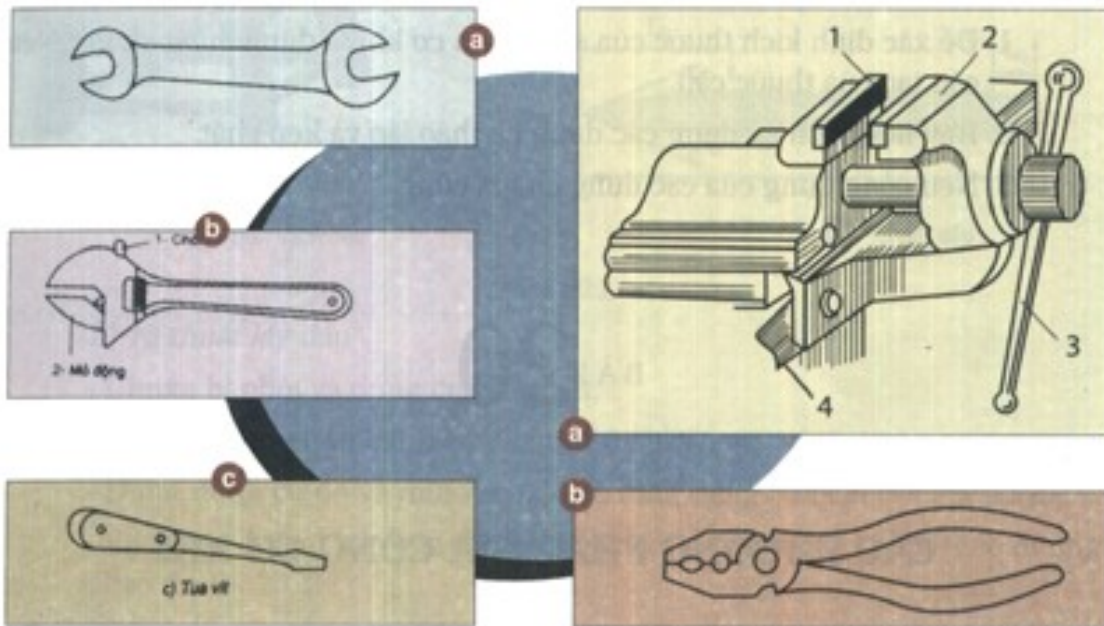
Xác định số đo góc của chi tiết.

II. Dụng cụ

1. Dụng cụ tháo lắp:

- Cờ lê, mỏ lết : vặn các bu lông hoặc đai ốc đầu có nhiều cạnh
- Tua vít : vặn các vít đầu có xẻ rãnh

2 Dụng cụ kẹp chặt: Êtô, kìm nguội giữ chặt chi tiết.



III. Dụng cụ gia công :

- Búa : đập tạo lực
- Cưa : cắt vật thành từng phần, cắt bỏ phần thừa
- Đục : cắt vật, tạo rãnh
- Dũa : tạo độ nhẵn phẳng trên các bề mặt nhỏ khó làm trên các máy công cụ.



Dẫn dò :

- Học sinh học bài, trả lời câu hỏi trong SGK , trang 91 (nêu những điểm giống nhau và khác nhau giữa các mối ghép bằng ren)
- Về nhà đọc thêm trong SGK
- Chuẩn bị bi 27, 29

MĨ THUẬT 8 tuần 11

VẼ TRANG TRÍ

TẠO DÁNG VÀ TRANG TRÍ MẶT NẠ

I. Quan sát, nhận xét:



- Mặt nạ trang trí nội thất, mặt nạ trong điện ảnh, sân khấu, mặt nạ dùng trong lễ hội, mặt nạ trung thu, vui chơi, mặt nạ dân gian.

- Có nhiều hình dáng khác nhau: Hình tròn, vuông, trái xoan, hình dạng mặt người và mặt thú.

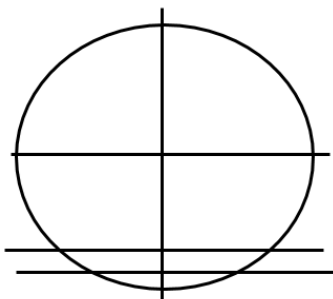
- Mặt hiền lành, hóm hình hay dữ tợn.

- Chất liệu làm mặt nạ: kim loại, gỗ, nhựa, nan tre,....

II. Cách tạo dáng và trang trí:

1. Tạo dáng mặt nạ:

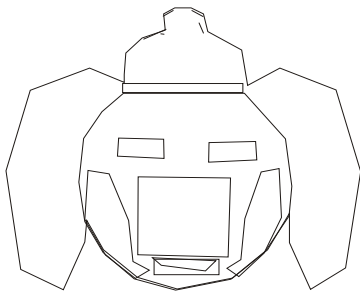
- Tìm hình dáng: kẻ trục dọc, trục ngang.



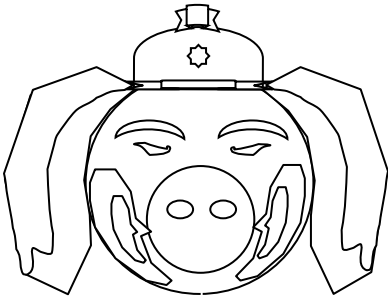
- Tạo dáng mặt nạ

2. Trang trí:

- Tìm mảng hình trang trí cho phù hợp với tính cách nhân vật (vui, buồn, hóm hình, giận dữ...)



- Vẽ họa tiết



- Vẽ màu



III. Thực hành:

Tạo dáng và trang trí mặt nạ



MÔN ÂM NHẠC 8

Lớp 8 / Tuần 11: Từ ngày 15/11 đến 20/11/2021.

Tiết 11:

- Ôn tập bài hát: Tuổi hồng

- Ôn Tập đọc nhạc: TĐN số 3

- Âm nhạc thường thức: Nhạc sĩ Phan Huỳnh Điểu và bài hát *Bóng cây kơ – nia*

1. Giới thiệu tác giả:

- Nhạc sĩ Phan Huỳnh Điểu sinh ngày 11/11/1924 mất ngày 29/06/2015. Quê Đà Nẵng. Bút danh Huy Quang.

- Tác phẩm: Đoàn vệ quốc quân, Tình trong lá thiếp, Những ánh sao đêm...

- Tác phẩm thiếu nhi: Những em bé ngoan, Đội kèn tí hon...

- Giai điệu bài hát củ ông trau chuốt, trữ tình, mang hơi thở của thời đại, đậm đà bản sắc dân tộc.

- Ông được nhà nước trao tặng giải thưởng Hồ Chí Minh về Văn học - Nghệ thuật.

2 – Bài hát *Bóng cây kơ – nia*:

- Bài hát viết nhịp 2

4

- Bài hát được viết vào năm 1971 thời kì nước ta chia cắt làm hai miền
- Nội dung : Hình ảnh cô gái và bà mẹ ngày ngày lên nương rẫy cấy bóng cây kơ – nia lại nhớ tới người thân của mình đi xa đã phản ánh đúng tâm trạng của đồng bào miền Nam hướng ra miền Bắc.

- Giai điệu ca khúc sâu lắng, trữ tình lúc tha thiết, nhớ nhung (đoạn đầu) lúc thôi thúc dồn dập (đoạn sau) lúc vang vọng nhẩn nhủ (đoạn kết) làm rung động biết bao người nghe.

TIN HỌC 8

TUẦN 11 (15/11/2021 ĐẾN 20/11/2021)

KIỂM TRA GIỮA KỲ

Trường THCS Trần Văn Quang

Tổ : CN - VTM

Ngày Soạn :12/11/2021

Ngày dạy: 15/11/2021

Tuần 11 - Tiết 21-22 THỂ DỤC 8

CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU MUCTIÊU : KIẾN THỨC, NĂNG LỰC PHẨM CHẤT, YÊU CẦU

1. Kiến thức:

- Ôn : Kỹ thuật xuất phát
- Học : Các hướng chạy
- Học sinh biết cách thực hiện các động tác
- Thực hiện các bước chạy cơ bản.
- Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện

2. Năng lực

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, thành tích KT ở mức đạt trở lên
- Thực hiện thành thạo các nội dung kiến thức ôn tập
- Phẩm chất
- Năng lực cần đạt: Năng lực vận động, năng lực thể lực, năng lực lập kế hoạch hoạt động hàng ngày
- Phẩm chất cần đạt : Tự lập, tự tin, tự chủ. Có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

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

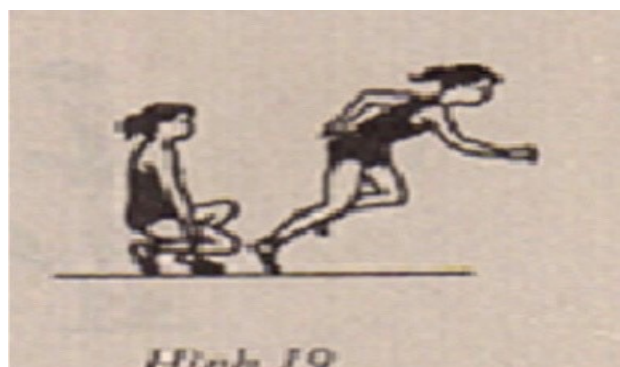
- Tập vừa sức , tùy theo tình hình sức khoẻ của bản thân

II. CHẠY NGẮN :

PHÂN TÍCH	HÌNH ẢNH MINH HỌA
1. Ôn Kỹ thuật xuất phát : 1. Kỹ thuật xuất phát Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kỹ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: "Vào chỗ", "Sẵn sàng" và "Chạy!".  Hình 2. Kỹ thuật xuất phát 2. Học : Các hướng chạy :	* Yêu cầu: HS thực hiện đúng động tác đã học, nắm và thực hiện được động tác và nghiêm túc trong tập luyện

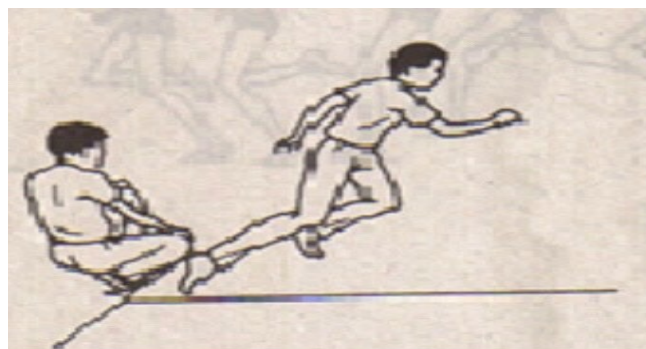
1/ Ngồi, mặt hướng chạy:

- Chuẩn bị: Ngồi sau vạch xuất phát, ngồi trên gót chân thuận, mũi chân còn lại sát vạch xuất phát, 2 tay buông lỏng, mắt nhìn về hướng chạy.
- Động tác: Khi có lệnh xuất phát, nâng thân, kiễng chân đổ thân về trước, kết hợp đánh tay nhanh chóng xuất phát và chạy nhanh về đích



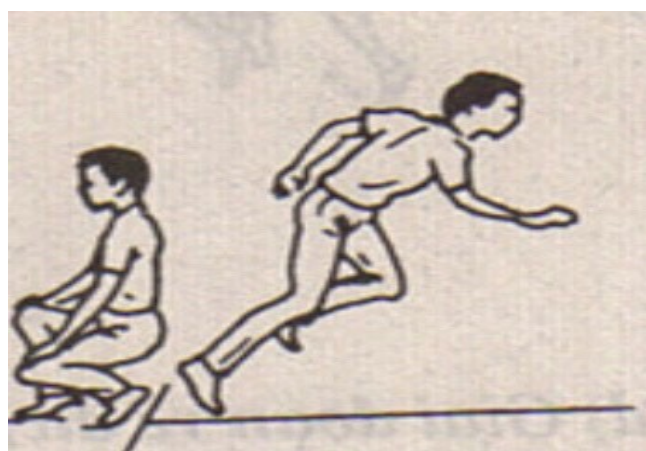
2/ Ngồi, vai hướng chạy:

- Chuẩn bị: Ngồi trên gót chân thuận, mả ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai cùng phía hướng về hướng chạy, 2 tay buông tự nhiên sẵn sàng xuất phát.
- Động tác: Khi có lệnh “chạy” xoay chân, nâng thân theo hướng chạy, kết hợp đánh tay chạy nhanh về đích.



3/ Ngồi, lưng hướng chạy:

- Chuẩn bị: Ngồi trên gót chân thuận, gót chân sát mép vạch xuất phát, lưng quay về hướng chạy. Hai tay đặt lên đùi
- Động tác: Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng xoay chân và nâng thân theo hướng chạy, kết hợp đánh tay chạy nhanh về đích.



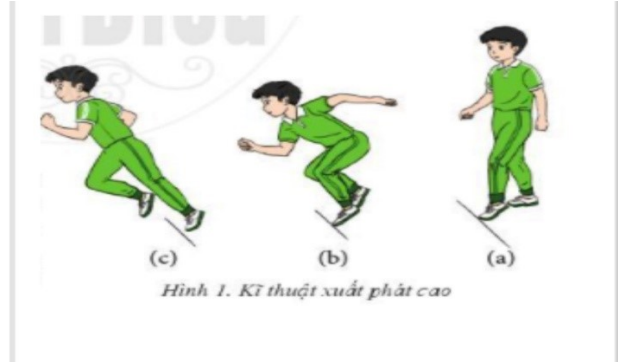
Kỹ thuật : Xuất phát cao

Bước 1: đứng sau vạch xuất phát. Chân khoẻ (chân thuận) đặt phía sau chân trước 1 bàn chân,

Bước 2 : hai gối khụy gập nhẹ người về trước tay chân trước đưa ra sau, tay chân sau co về trước mặt (như hình)

Bước 3 : chạy đạp chân sau lao người về trước.

. Thả Lỏng :



Các động tác thả lỏng : học sinh thực hiện động tác rũ tay và chân

Dùng 2 tay xoay đùi

Ngồi hai chân duỗi gập thân về trước kéo căng cơ.

