

**1. MÔN TOÁN 6 – TUẦN 2**

**TIẾT 5 + 6 - §5: PHÉP NHÂN VÀ PHÉP CHIA SỐ TỰ NHIÊN**

**1. Phép nhân số tự nhiên:**

**a. Nhân hai số tự nhiên:**

+ Phép nhân hai số tự nhiên a và b cho ta một số tự nhiên gọi là tích của a và b, kí hiệu  $a \times b$  hoặc  $a.b$

$$a . b = a + a + \dots + a \text{ ( b là số hạng)}$$

VD:  $5 . 4 = 5 + 5 + 5 + 5 = 20,$

$16 . 3 = 16 + 16 + 16 = 48$

**Chú ý:** Nếu các thừa số đều bằng chữ, hoặc chỉ có một thừa số bằng số thì ta có thể không viết dấu nhân giữa các thừa số.

Chẳng hạn,  $a.b = ab$  ;  $2.m = 2m$

Ví dụ 1:

$$\begin{array}{r} 738 \\ \times 48 \\ \hline 5904 \\ 2952 \\ \hline 35424 \end{array}$$

**b. Tính chất của phép nhân**

+ **Giao hoán:**  $ab = ba$

+ **Kết hợp:**  $(ab)c = a(bc)$

+ **Phân phối** của phép nhân đối với phép cộng:  $a(b+c) = ab + ac$

\* **Chú ý:**

- $a . 1 = 1 . a = a$

- $a . 0 = 0 . a = 0$

- Tích  $(ab)c$  hay  $a(bc)$  gọi là tích của ba số a, b, c và viết gọn là abc.

Ví dụ 2:  $(6 . 4) . 25 = 6 . (4 . 25) = 6 \times 100 = 600$

Luyện tập 2:

$125 . 8001 . 8 = (125 . 8) . 8001 = 1000 . 8001 = 8001000$

Vấn dụng 2: Giải

Nhà trường cần dùng tất cả số bóng đèn LED là:

$$32 \times 8 = 256 \text{ (bóng)}$$

Nhà trường phải trả số tiền mua bóng đèn LED là:

$$256 \times 96 = 24576 \text{ (nghìn đồng)}$$

**2. Phép chia số tự nhiên:**

$$\begin{array}{r} 196 \quad | \quad 7 \\ \hline 14 \quad | \quad 28 \\ \hline 056 \\ 56 \\ \hline 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \quad | \quad 18 \\ \hline 18 \quad | \quad 11 \\ \hline 35 \\ 18 \\ \hline 17 \end{array}$$

+ Với hai số tự nhiên a, b đã cho, (  $b \neq 0$  ) ta luôn tìm được q và  $r \in \mathbb{N}$  sao cho  $a = bq + r$ , trong đó  $0 \leq r < b$ .

+ Nếu  $r = 0$  thì ta có **phép chia hết**  $a : b = q$ ; a là số bị chia, b là số chia, q là thương.

+ Nếu  $r \neq 0$  thì ta có phép chia có dư  $a : b = q$  (dư r); a là số bị chia, b là số chia, q là thương và r là số dư.

Ví dụ 3:

$$\begin{array}{r} 4 \ 8 \ 4 \ 7 \ | \ 1 \ 3 \ 1 \\ \underline{3 \ 9 \ 3} \phantom{0} \\ 9 \ 1 \ 7 \\ \underline{9 \ 1 \ 7} \\ 0 \end{array}$$

$\Rightarrow 4847 : 131 = 37$  ( dư 0)

$$\begin{array}{r} 5 \ 5 \ 8 \ 0 \ | \ 1 \ 5 \ 7 \\ \underline{4 \ 7 \ 1} \phantom{0} \\ 8 \ 7 \ 0 \\ \underline{7 \ 8 \ 5} \\ 8 \ 5 \end{array}$$

$\Rightarrow 6580 : 157 = 35$  ( dư 85)

Luyện tập 3

$\begin{array}{r} 9 \ 4 \ 5 \   \ 4 \ 5 \\ \underline{9 \ 0} \phantom{0} \\ 4 \ 5 \\ \underline{4 \ 5} \\ 0 \end{array}$	$\begin{array}{r} 3 \ 1 \ 2 \ 1 \   \ 5 \ 1 \\ \underline{3 \ 0 \ 6} \phantom{0} \\ 6 \ 1 \\ \underline{5 \ 1} \\ 1 \ 0 \end{array}$
--	--

Ví dụ 4:

Vì  $487 : 45 = 10$  ( dư 37) nên xếp đủ 10 xe thì còn thừa 37 người và phải dùng thêm 1 xe nữa để chở hàng hết những người này.

**Bài 1.23 :**

a) $\begin{array}{r} 951 \\ \times 23 \\ \hline 2853 \\ 1902 \\ \hline 21873 \end{array}$	b) $\begin{array}{r} 273 \\ \times 47 \\ \hline 1911 \\ 1092 \\ \hline 12831 \end{array}$	c) $\begin{array}{r} 845 \\ \times 253 \\ \hline 2535 \\ 4225 \\ \hline 44785 \end{array}$	d) $\begin{array}{r} 1356 \\ \times 125 \\ \hline 6780 \\ 2712 \\ \hline 33900 \end{array}$
---	---	--	---

**Bài 1.25 :**

a)  $125 \cdot 101 = 125 \cdot (100 + 1) = 125 \cdot 100 + 125 \cdot 1 = 12500 + 125 = 12625$

b)  $21 \cdot (50 - 1) = 21 \cdot 50 - 21 \cdot 1 = 1050 - 21 = 1029$

**Bài 1.27 :**

a)

$$\begin{array}{r} 1 \ 0 \ 9 \ 2 \ | \ 9 \ 1 \\ \underline{9 \ 1} \phantom{0} \\ 1 \ 8 \ 2 \\ \underline{1 \ 8 \ 2} \\ 0 \end{array}$$

b)

$$\begin{array}{r} 2 \ 0 \ 5 \ 9 \ | \ 1 \ 7 \\ \underline{1 \ 7} \phantom{0} \\ 3 \ 5 \\ \underline{3 \ 4} \\ 1 \ 9 \\ \underline{1 \ 7} \\ 2 \end{array}$$

**Hướng dẫn về nhà :**

- Xem lại lý thuyết và giải lại các bài tập đã giải.
- Làm các bài tập : 1.28 ; 1.29 ; 1.30/Trang 20-SGK
- Chuẩn bị bài mới : Luyện tập chung

**TIẾT 7: LUYỆN TẬP CHUNG**

**Ví dụ 1 : (SGK)**

- a) Chữ số hàng nghìn của  $n$  là 0; chữ số hàng trăm nghìn của  $n$  là 2.  
 b)  $M = \{2; 8; 0; 6; 5\}$ .  
 c) Chữ số 8 nằm ở hàng chục nghìn nên có giá trị bằng  $8 \cdot 10\,000 = 80\,000$ ;  
 Chữ số 6 nằm ở hàng trăm nên có giá trị bằng  $6 \cdot 100 = 600$ .  
 d) Ta có  $280\,650 = 2 \cdot 100\,000 + 8 \cdot 10\,000 + 0 \cdot 1000 + 6 \cdot 100 + 5 \cdot 10 + 0 \cdot 1$ , viết gọn là:  
 $280\,650 = 2 \cdot 100\,000 + 8 \cdot 10\,000 + 6 \cdot 100 + 5 \cdot 10$ .

**Ví dụ 2 : (SGK)**

Trong hai quý đầu năm, số khách du lịch quốc tế đến Việt Nam là  
 $6\,526\,300 + 3\,514\,500 = 10\,040\,800$  (người).  
 Để đạt kế hoạch 22 000 000 du khách, số khách du lịch quốc tế đến Việt Nam trong hai quý cuối năm cần đạt là  
 $22\,000\,000 - 10\,040\,800 = 11\,959\,200$  (người).

**Ví dụ 3 : (SGK)**

1 phút = 60 giây; 8 phút = 60 giây  $\cdot$  8 = 480 (giây).  
 Thời gian ánh sáng đi từ Mặt Trời đến Trái Đất khoảng  $480 + 19 = 499$  (giây).  
 Mỗi giây ánh sáng đi được khoảng 300 000 km nên Mặt Trời cách Trái Đất khoảng:  
 $499 \cdot 300\,000 = 149\,700\,000$  (km).

**Bài 1.31:**

- a)  $C_1: A = \{4; 5; 6; 7\}$   
 $C_2: A = \{x \in \mathbb{N} \mid 3 < x \leq 7\}$   
 b)  $B = \{x \in \mathbb{N} \mid x < 10, x \notin A\} = \{0; 1; 2; 3; 8; 9\}$

**Bài 1.32 :**

- a) 1000  
 b) 1023  
 c) 2046  
 d) 1357

**Bài 1.33:** Chữ số 0

**Bài 1.34 :**

Khối lượng của 30 bao gạo là :  
 $50 \times 30 = 1500$  ( kg)  
 Khối lượng của 40 bao ngô là :  
 $60 \times 40 = 2400$  (kg)  
 Ô tô chở tất cả số kilogam gạo và ngô là :  
 $1500 + 2400 = 3900$ (kg)

**Hướng dẫn về nhà :**

- Giải lại các bài tập đã giải.
- Làm các bài tập : 1.34 ; 1.35 ; 1.30/Trang 22-SGK
- Chuẩn bị bài mới : Lũy thừa với số mũ tự nhiên.

.....  
**TIẾT 8 + 9 - §6: LŨY THỪA VỚI SỐ MŨ TỰ NHIÊN (2 TIẾT)**

**1. Lũy thừa với số mũ tự nhiên**

**\*Phép nâng lũy thừa**

*Lũy thừa bậc  $n$*  của số tự nhiên  $a$  là tích của  $n$  thừa số bằng nhau, mỗi thừa số bằng  $a$

$$a^n = \underbrace{a \cdot a \cdot \dots \cdot a}_n \quad (n \in \mathbb{N}^*)$$

n thừa số

$a^n$  đọc là “a mũ n” hoặc “a lũy thừa n”

Trong đó : a là cơ số.

n là số mũ.

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

VD:  $3.3.3 = 3^3 = 27$

\* **Chú ý:** Ta có  $a^1 = a$ .

$a^2$  cũng được gọi là bình phương (hay bình phương của a).

$a^3$  cũng được gọi là lập phương (hay lập phương của a).

Ví dụ 1:

a)  $3.3.3.3.3 = 3^5 = 243$

cơ số là 3, số mũ là 5.

b)  $11^2 = 11.11 = 121$ .

Luyện tập 1

$1^2 = 1$      $5^2 = 25$      $8^2 = 64$

$2^2 = 4$      $6^2 = 36$      $9^2 = 81$

$3^2 = 9$      $7^2 = 49$      $10^2 = 100$

$4^2 = 16$

Vận dụng:

1. Số hạt thóc trong ô thứ 7 là:  $7.7.7.7.7.7 = 7^6$

2. a)  $23\ 197 = 2 \cdot 10^4 + 3 \cdot 10^3 + 1 \cdot 10^2 + 9 \cdot 10 + 7$

b)  $203\ 184 = 2 \cdot 10^5 + 3 \cdot 10^3 + 1 \cdot 10^2 + 8 \cdot 10 + 4$

**2. Nhân và chia hai lũy thừa cùng cơ số**

**a. Nhân hai lũy thừa cùng cơ số**

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

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

Ví dụ 2:

$5^6 \cdot 5^3 = 5^{6+3} = 5^9$

$10^5 \cdot 10^4 \cdot 10^2 = 10^{5+4+2} = 10^{11}$

Luyện tập 2

a.  $5^3 \cdot 5^7 = 5^{3+7} = 5^{10}$

b.  $2^4 \cdot 2^5 \cdot 2^9 = 2^{4+5+9} = 2^{18}$

c.  $10^2 \cdot 10^4 \cdot 10^6 \cdot 10^8 = 10^{2+4+6+8} = 10^{20}$

**b. Chia hai lũy thừa cùng cơ số**

Khi chia hai lũy thừa cùng cơ số (khác 0), ta giữ nguyên cơ số và lấy số mũ của số bị chia trừ số mũ của số chia:

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

\* **Chú ý:**

Người ta quy ước  $a^0 = 1$  ( $a \neq 0$ )

Ví dụ 3:

$2^6 : 2^3 = 2^{6-3} = 2^3$

$10^7 : 10^4 = 10^{7-4} = 10^3$

Luyện tập 3:

a)  $7^6 : 7^4 = 7^2$

b)  $1\ 091^{100} : 1\ 091^{100} = 1\ 091^{100-100} = 1\ 091^0 = 1$

**Bài 1.36:**

a)  $9.9.9.9 = 9^4$

b)  $10.10.10.10 = 10^4$

c)  $5.5.5.25 = 5.5.5.5.5 = 5^5$

d)  $a.a.a.a.a = a^6$

**Bài 1.37:**

Lũy thừa	Cơ số	Số mũ	Giá trị của lũy thừa
$4^3$	4	3	64
$3^5$	3	5	243
$2^7$	2	7	128

**Bài 1.38:**

a)  $2^5 = 2.2.2.2.2 = 32$

b)  $3^3 = 3.3.3 = 27$

c)  $5^2 = 5.5 = 25$

d)  $10^9 = 10.10.10.10.10.10.10.10.10 = 1\ 000\ 000\ 000$

**Hướng dẫn về nhà :**

- Xem lại lý thuyết giải lại các bài tập đã giải.
- Làm các bài tập : 1.39 ; 1.40 ; 1.41, 1.42, 1.43, 1.44, 1.45/Trang 25-SGK
- Chuẩn bị bài mới : Lũy thừa với số mũ tự nhiên.

**2. MÔN NGỮ VĂN 6 – TUẦN 2**

**Tiết 5, 6**

**VĂN BẢN 2: NẾU CẬU MUỐN CÓ MỘT NGƯỜI BẠN  
(Trích Hoàng tử bé, Ăng-toan đơ Xanh-tơ Ê-xu-pê-ri)**

**I. Đọc và tìm hiểu chung**

**1. Đọc văn bản**

**2. Chú thích**

**3. Tác giả, tác phẩm**

**a. Tác giả**

- Tên: Ăng-toan đơ Xanh-tơ Ê-xu-pê-(1900 – 1944) là nhà văn lớn của Pháp.
- Ngôi bút của ông đậm chất trữ tình, trong trẻo, giàu cảm hứng lãng mạn.

**b. Tác phẩm**

- Các sáng tác lấy đề tài, cảm hứng từ những chuyến bay và cuộc sống của người phi công. “Hoàng tử bé” là tác phẩm nổi tiếng nhất của Ê-xu-pê-ri - Trích trong Hoàng tử bé, chương XXI

.- Kể về cuộc gặp gỡ bất ngờ giữa hoàng tử bé và một con cáo trên trái đất

**II. Khám phá văn bản**

**1. Hoàn cảnh gặp gỡ**

- Hoàn cảnh:hoàng tử bé từ một hành tinh khác vừa đặt chân tới trái đất. Hoàng tử bé thất vọng, đau khổ khi ngỡ rằng bông hồng của mình không phải duy nhất.
  - Con cáo thì đang bị săn đuổi, sợ hãi, chạy trốn con người...
- Hai nhân vật đều đang cô đơn, buồn bã.

**2. Trò chuyện và làm quen**

- Hoàng tử bé cư xử với cáo rất lịch sự, thân thiện "bạn dễ thương quá"; khác với nhiều người trên Trái Đất vẫn coi cáo là tinh ranh, xảo quyệt, xấu tính nên cáo thiết tha mong được kết bạn với hoàng tử bé.
- > Cáo nhận thấy ở hoàng tử bé là sự ngây thơ, trong sáng, luôn hướng tới cái thiện.

**3. Cảm hóa**

- “Cảm hoá” ở đây được hiểu là làm cho nhau gần gũi hơn.

## NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 6 - TUẦN 2

- Cáo đã nói cho hoàng tử về cách cảm hoá: cần phải kiên nhẫn → giúp họ có thể xích lại gần nhau hơn.

=> Tình bạn sẽ khiến cho cuộc đời của cáo thay đổi, trở nên tươi sáng, đẹp đẽ, tràn đầy hạnh phúc như thể được chiếu sáng cho nhau.

### 4. Hoàng tử bé chia tay cáo

- Cáo thể hiện tâm trạng buồn, lưu luyến, xúc động khi sắp phải xa người bạn của mình. Con cáo không hề hối tiếc về việc kết bạn với hoàng tử bé vì ngay cả khi chia tay, nó vẫn "được":

"Mình được chứ" - con cáo nói- bởi vì còn có màu lúa mì"

=> Tình bạn đã giúp cáo không còn cô đơn, buồn tẻ, sợ hãi mà đã trở nên ấm áp, hạnh phúc hơn.

- Hoàng tử bé đã lặp lại lời của cáo 3 lần “để cho nhớ”

+ Điều cốt lõi vô hình trong mắt trần

+ Chính thời gian mà mình bỏ ra cho bông hồng của mình

+ Mình có trách nhiệm với bông hồng của mình

=> Con người cần biết nhìn nhận, đánh giá mọi thứ bằng tình yêu và sự tin tưởng, thấu hiểu. Chỉ khi nhìn bằng trái tim, con người mới nhận ra và biết trân trọng, gìn giữ những điều đẹp đẽ, quý giá.

### 5. Bài học cho bản thân

+ **Bài học về cách kết bạn:** cần thân thiện, kiên nhẫn, dành thời gian để cảm hoá nhau.

+ **Về ý nghĩa của tình bạn:** mang đến cho con người niềm vui, hạnh phúc, khiến cho cuộc sống trở nên phong phú, đẹp đẽ hơn.

+ **Bài học về cách nhìn nhận, đánh giá và trách nhiệm đối với bạn bè:** biết lắng nghe, quan tâm, thấu hiểu, chia sẻ, bảo vệ...

+ Trong tình bạn, không phân biệt, đối xử, cần có trái tim hòa đồng, yêu thương, luôn nghĩ về nhau; biết chia sẻ, giúp đỡ và thấu hiểu lẫn nhau.

+ Tôn trọng, có trách nhiệm vun đắp tình bạn bền vững.

### III. Dặn dò và luyện tập ở nhà

- Học bài, soạn bài Thực hành tiếng Việt trang 26 vào vở Soạn văn

- Viết đoạn văn (5-7 câu) miêu tả cảm xúc của nhân vật cáo sau khi hoàng tử bé từ biệt vào vở Làm văn./.

## Tiết 7: THỰC HÀNH TIẾNG VIỆT (Trang 26)

### I. Nghĩa của từ

#### Bài 1.

Một số từ có mô hình cấu tạo như từ cảm hoá: tha hoá, nhân cách hoá, đồng hoá, trẻ hoá, công nghiệp hoá....

- Tha hoá: biến thành cái khác, mang đặc điểm trái ngược với bản chất vốn có.

- Nhân cách hoá: gán cho loài vật hoặc vật vô tri hình dáng, tính cách hoặc ngôn ngữ của con người.

- Công nghiệp hoá là quá trình phát triển, nâng cao tỉ trọng ngành công nghiệp ở một vùng hay một quốc gia.

**Bài 2. Đặt câu với các từ:** Đơn điệu, kiên nhẫn, cốt lõi

a. Trong thời gian qua, cuộc sống của tôi hết sức **đơn điệu** và nhàm chán .

b. Mỗi chúng ta cần hết sức **kiên nhẫn**, cố gắng phấn đấu mới gặt hái được thành công

c. Sự cảm thông, chia sẻ, thấu hiểu là **cốt lõi** của tình bạn đẹp.

### II. Biện pháp tu từ

**Bài 3. Chỉ ra biện pháp so sánh và nêu tác dụng**

- Biện pháp so sánh: “một tiếng chân khác hẳn mọi bước chân khác”

- Tác dụng: Tác giả so sánh sự khác biệt tiếng bước chân mọi loài, mọi người khác với tiếng bước chân của hoàng tử bé. Vì tiếng bước chân của hoàng tử bé như là tiếng nhất, sẽ đưa cáo ra khỏi hang. Đó là tiếng bước chân của một tình bạn chân thành.

**Bài 4. Những lời thoại được lặp lại và tác dụng**

- Xin chào (2 lần)
- Cảm hóa nghĩa là gì (2 lần)
- Làm cho gân gỏi hơn (2 lần)
- Cảm hóa mình đi (2 lần)
- Vĩnh biệt (2 lần)
- Điều cốt lõi vô hình trong mắt trần (2 lần)
- Chính thời gian mà bạn...(2 lần)
- Bạn có trách nhiệm với bông hồng...(2 lần)

\*Tác dụng: Lời thoại được lặp lại nhiều lần nhằm nhấn mạnh sự yêu thương của đôi bạn hoàng tử bé và cáo. Qua đó cho thấy sự tôn trọng, đồng cảm, thấu hiểu và đặc biệt là có tiếng nói chung, đồng điệu thoát ra từ trái tim và sự chân thành của đôi bạn.

**III. Từ ghép và từ láy**

**Bài 5. Viết đoạn văn từ (7-9 câu) về nhân vật hoàng tử bé hoặc nhân vật cáo, trong đoạn văn có sử dụng ít nhất 2 từ ghép, 2 từ láy.**

**Đoạn văn mẫu:**

**Mở đoạn:** Hoàng tử bé xuất hiện trong đoạn trích “Nếu cậu muốn có một người bạn” dường như không phải một hoàng tử đến từ hành tinh khác mà là sự xuất hiện của cậu như một thiên thần vậy. **Thân đoạn:** Từ lúc cậu chưa biết gì về sự cảm hóa, nhưng **dần dần**, bằng sự kiên nhẫn, quan tâm, yêu thương của mình, hoàng tử bé đã cảm hóa được cáo. Tình cảm của cậu đối với cáo thật **trong trẻo**, **dịu dàng**. Để rồi từ cậu, chúng ta nhận ra rằng: tình bạn chân thành bao giờ cũng xuất phát từ trái tim, chia sẻ và thấu hiểu lẫn nhau và hoàn toàn không có sự phân biệt. **Kết đoạn:** Đó thực sự là một bài học quý giá cho mỗi người chúng ta.

+ Từ láy: dần dần, trong trẻo, dịu dàng

+ Từ ghép: chân thành, quan tâm, yêu thương

**\*Dặn dò và làm bài tập**

- Học bài đảm bảo
- Đọc bài, soạn bài “Bắt nạt” (vào vở soạn)
- Viết đoạn văn từ (7-9 câu vào vở **Làm văn**) về nhân vật hoàng tử bé hoặc nhân vật cáo, trong đoạn văn có sử dụng ít nhất 2 từ ghép, 2 từ láy.

**Tiết 8**

**BẮT NẠT**

(Nguyễn Hoàng Thế Linh)

**I. Tìm hiểu chung**

**1. Đọc văn bản, chú thích**

**2. Tác giả, tác phẩm**

- Tác giả: Nguyễn Hoàng Thế Linh. Năm sinh: 1982. Quê quán: Hà Nội. Thơ ông viết cho trẻ em rất hồn nhiên, ngộ nghĩnh, trong trẻo, tươi vui.
- Tác phẩm: “Bắt nạt” là một trong những bài thơ hay của tác giả viết cho trẻ em.

**II. Khám phá văn bản**

**1. Thái độ của nhân vật “tớ”**

## NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 6 - TUẦN 2

- Khuyên mọi người không nên bắt nạt, đừng bắt nạt người lớn, trẻ con, đừng bắt nạt chó, mèo, cái cây.
- Những bạn bị bắt nạt là những bạn nhút nhát, giống “thỏ non” thật đáng yêu.
- Bắt nạt rất xấu, khuyên mọi người học hát, học nhảy híp hop nếu mạnh mẽ hơn thì nên đối diện với các thử thách.
- Nếu bắt nạt người khác thì hãy đọc bài thơ này và đến gặp “tớ” ngay.

### **2. Cụm từ "đừng bắt nạt" (Phần này học ở tiết thứ 9)**

### **3. MÔN ANH 6 – TUẦN 2**

**Week 2: Unit 1 (Communication, Skills1, Skills 2)**  
**UNIT 1: MY NEW SCHOOL**

#### **D. COMMUNICATION**

**EVERYDAY ENGLISH: INTRODUCING SOMEONE**

##### **1. Listen and read the dialogue.**

*This is ... .*

*Nice to meet/ see you.*

*Nice to meet/ see you, too.*

##### **2. Work in groups. Practise introducing a friend to someone.**

**NEW FRIENDS AT SCHOOL**

##### **3. Read and tick the questions you think are suitable to ask a new friend at school.**

1-2-4-6-7

##### **4. Friendship quiz.**

##### **5. Work in groups. Take turns to interview the others, use the questions above.**

#### **E. SKILLS 1**

##### **I. READING**

##### **1. Look at the picture and quickly read the passages. Match 1-3 with A-C.**

1. C 2. A 3. B

##### **2. Read the passages again and complete the sentences.**

1. Boarding 2. Sydney 3. mountains and green fields

4. Dream School 5. English-speaking teachers

##### **3. Answer the questions.**

1. Sunrise is a boarding school.

2. An Son School is in BacGiang.

3. Yes, there is.

4. They join many interesting clubs.

##### **II. SPEAKING**

##### **4. Which school in Exercise 1 would you like to go to? Why/ Why not? Complete the table.**

Example: **A:** Which school would you like to go to?

**B:** I'd like to go to Dream School.

**A:** Why?

**B:** Because I'd like to paint in the art club.

##### **5. Discuss your choice with your friends.**

#### **F. SKILLS 2**

##### **I. LISTENING**

##### **1. Guess the answer to the following questions.**

1. Yes, they do.

2. Yes, they do.

##### **2. Listen again and choose the correct answer A or B.**

1. A 2. B 3. B 4. A 5. A

##### **II. WRITING**



## NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 6 - TUẦN 2

**3. Write the answers to the following questions about your school.**

**4. Use the answer in Task 3 to write a paragraph of 40-50 words about your school.**

**You can refer to the reading passages to help you.**

*My school is Nghia Dong School. It is in the centre of my village. It has 13 classes with over 500 students. We study many subjects: maths, history, science, and of course, English. We often play games during break time. My teachers are friendly, and my friends are helpful. I like my school.*

### \* HOMEWORK

- Learn Vocabulary & Grammar by heart.
- Do the exercises in your Workbook.
- Prepare the next lesson.

## 4. MÔN VẬT LÝ 6 – TUẦN 2

### BÀI 4: ĐO CHIỀU DÀI ( TIẾP THEO)

#### I. Kiến thức cơ bản

#### 2. Các bước đo chiều dài

Các bước đo chiều dài:

Bước 1: Ước lượng chiều dài của vật cần đo để chọn thước đo có GHĐ và ĐCNN phù hợp.

Bước 2: Đặt thước đo đúng cách: song song với đoạn cần đo chiều dài. Một đầu của vật trùng với vạch số 0 của thước.

Bước 3: Đặt mắt vuông góc với thước, đọc giá trị chiều dài của vật cần đo theo giá trị của vạch chia gần nhất với đầu kia của vật.

Bước 4: Ghi kết quả. Nếu đo nhiều lần thì kết quả đo chiều dài lấy là trung bình cộng của tất cả các lần đo.

#### II. Bài tập vận dụng

Các em hãy hoạt động nhóm và hoàn thành phiếu học tập sau

#### KẾT QUẢ ĐO CHIỀU DÀI

Vật cần đo	Dụng cụ đo			Lần đo 1	Lần đo 2	Lần đo 3	Giá trị trung bình
	Tên dụng cụ	GHĐ	ĐCNN				
Chiều dài đoạn thẳng AB, CD				$l_1 =$	$l_2 =$	$l_3 =$	$l_{tb} =$
Độ dày quyển sách KHTN 6				$d_1 =$	$d_2 =$	$d_3 =$	$d_{tb} =$
Chiều cao của bạn A và B ở phần đặt vấn đề				$h_1 =$	$h_2 =$	$h_3 =$	$h_{tb} =$

**Bài 2: CÁC LĨNH VỰC CHỦ YẾU CỦA KHOA HỌC TỰ NHIÊN (tt)**

**I/ Các lĩnh vực chủ yếu của KHTN:**

**II/Vật sống và vật không sống:**

**1- Vật sống:**

- Vật sống là vật có các biểu hiện sống như trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng, sinh trưởng, cảm ứng, sinh sản.
- Thí dụ: Con gà, cây cà chua.

**2- Vật không sống:**

- Vật không sống là vật không có biểu hiện sống.
- Thí dụ: Đá, sỏi, máy tính.

**Bài 3: QUI ĐỊNH AN TOÀN TRONG PHÒNG THỰC HÀNH. GIỚI THIỆU MỘT SỐ DỤNG CỤ ĐO**

**I/ Qui định an toàn khi học trong phòng thực hành:**

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

**II/ Kí hiệu cảnh báo trong phòng thực hành:**

- Khi vào phòng thực hành chúng ta phải chú ý đến các kí hiệu cảnh báo, vì chúng giúp chúng ta chủ động phòng tránh và giảm thiểu các rủi ro cũng như nguy hiểm trong quá trình làm thí nghiệm.
- Để dễ nhận biết, mỗi kí hiệu thường có hình dạng và màu sắc riêng như:
  - + Kí hiệu Cảnh báo cấm có hình tròn, viền đỏ, nền trắng.  
\*Thí dụ: Cấm sử dụng nước uống, cấm lửa.
  - + Kí hiệu cảnh báo các khu vực nguy hiểm có hình tam giác đều, viền đen hoặc đỏ, nền vàng.  
\* Thí dụ: Nguy hiểm về điện, hóa chất độc hại, chất phóng xạ.
  - + Kí hiệu cảnh báo nguy hại do hóa chất gây ra: Hình vuông, nền đen, màu đỏ cam.  
\* Thí dụ: Chất dễ cháy, chất ăn mòn, chất độc môi trường, chất độc sinh học.
  - + Kí hiệu cảnh báo chỉ dẫn thực hiện có hình chữ nhật, nền xanh hoặc đỏ.  
\* Thí dụ: Nơi có bình chữa cháy, lối thoát hiểm.

**6. MÔN SINH HỌC 6 – TUẦN 2**  
**CHỦ ĐỀ 6: TẾ BÀO – ĐƠN VỊ CƠ SỞ CỦA SỰ SỐNG**  
**Bài 17: TẾ BÀO (tt)**

**A. Nội dung bài học:**

**2. Sự lớn lên và sinh sản của tế bào**

**a. Sự lớn lên của tế bào:**

- Nhờ trao đổi chất (lấy vào chất cần thiết, loại bỏ chất không cần thiết) mà tế bào lớn lên.

- Sau thời gian tế bào con lớn dần lên về kích thước và thay đổi về hình dạng.

- Khi tế bào tăng trưởng đến một kích thước nhất định gọi là tế bào trưởng thành.

**b. Sự sinh sản của tế bào:**

- Quá trình phân chia của tế bào gồm hai giai đoạn

+ Phân chia **nhân**: Nhân của tế bào nhân đôi và đi về hai cực tế bào

+ Phân chia tế bào **chất**: tế bào chất chia đều cho hai tế bào con bằng cách hình thành vách ngăn ngang (ở tế bào thực vật) hoặc thắt lại (ở tế bào động vật)

- Kết quả: Từ 1 tế bào trưởng thành sau khi phân chia hình thành 2 TB con.

Mối quan hệ:

- TB non nhờ quá trình lớn lên mà thành tế bào trưởng thành có khả năng phân chia (sinh sản). Kết quả quá trình phân chia lại sinh ra những tế bào non mới.

**c. Ý nghĩa của sự lớn lên và sinh sản của tế bào**

- Sự phân chia và lớn lên của tế bào giúp cây và động vật sinh trưởng, phát triển,

- Mối quan hệ giữa sự lớn lên và phân chia của tế bào thực vật: Sự lớn lên là cơ sở của sự phân chia, lớn lên và phân chia tế bào là 2 pha của chu kỳ tế bào.

- Cả khi ngừng lớn thì nhờ lớn lên và sinh sản của tế bào cơ thể vẫn tạo ra các tế bào mới thay thế cho những tế bào già, chết đi trong quá trình sống.

**B. Về nhà:**

- Học bài theo nội dung ghi.

- Xem trước bài 17 : Tế bào (tt).

**7. MÔN LỊCH SỬ 6 – TUẦN 2**

**BÀI 1. LỊCH SỬ LÀ GÌ**

**III. KHÁM PHÁ QUÁ KHỨ TỪ CÁC NGUỒN SỬ LIỆU**

**\*. Các nguồn tư liệu**

Để biết và dựng lại lịch sử chúng ta cần căn cứ vào các nguồn tư liệu khác nhau:

- Tư liệu truyền miệng

- Tư liệu chữ viết

- Tư liệu hiện vật

\*BÀI TẬP : (?) Em biết những di tích lịch sử nào ở địa phương em đang sống ?

**Bài 2: CÁCH TÍNH THỜI GIAN TRONG LỊCH SỬ.**

**I. ÂM LỊCH, DƯƠNG LỊCH**

- Âm lịch là cách tính thời gian theo chu kỳ Mặt Trăng quay xung quanh Trái Đất. Thời gian Mặt Trăng chuyển động hết một vòng quanh Trái Đất là một tháng.

- Dương lịch là cách tính thời gian theo chu kỳ Trái Đất quay xung quanh Mặt Trời. Thời gian Trái Đất chuyển động hết một vòng quanh Mặt Trời là một năm.

**II. CÁCH TÍNH THỜI GIAN**

- Thế giới cần có lịch chung: đó là Công lịch.

## NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 6 - TUẦN 2

- Công lịch lấy năm Chúa Giê-su ra đời làm năm đầu tiên của Công nguyên. Trước năm đó là trước Công nguyên (TCN)
- Theo Công lịch: 1 năm có 12 tháng hay 365 ngày. Năm nhuận thêm 366 ngày.
  - + 100 năm là 1 thế kỷ.
  - + 1000 năm là 1 thiên niên kỷ.

\*BÀI TẬP :

Bài tập 1 phần luyện tập trang 16/sgk

### BÀI 3: NGUỒN GỐC LOÀI NGƯỜI

#### **I. QUÁ TRÌNH TIẾN HOÁ TỪ Vượn NGƯỜI THÀNH NGƯỜI**

- *Quá trình chuyển biến từ vượn thành người trải qua 3 giai đoạn chính:* vượn cổ => người tối cổ => người tinh khôn

Nội dung	Vượn cổ	Người tối cổ	Người tinh khôn
Thời gian	6 triệu năm trước	4 triệu năm trước	15 vạn năm trước
Đặc điểm vận động	đi đứng bằng 2 chân, 2 chi trước có thể cầm nắm	Hoàn toàn đi đứng bằng 2 chân, đôi tay tự do cầm nắm công cụ	Xương cốt và bàn tay nhỏ, các ngón tay khéo léo, linh hoạt, thể tích não phát triển, trán cao mặt phẳng
Thể tích não	<850cm <sup>3</sup>	850-1100 cm <sup>3</sup>	1450cm <sup>3</sup> - 1500 cm <sup>3</sup>
Công cụ đá		đá	

### **8. MÔN ĐỊA LÝ 6 – TUẦN 2**

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

##### **1: HỆ THỐNG KINH, VĨ TUYẾN**

Kinh tuyến	Vĩ tuyến
<i>Khái niệm:</i> KT là các đường nối cực Bắc và cực Nam trên bề mặt quả Địa Cầu	<i>Khái niệm:</i> VT là các vòng tròn bao quanh quả Địa Cầu, song song với xích đạo
<i>KT gốc:</i> 0 <sup>0</sup> (đi qua đài thiên văn Grin-uých, Anh)	<i>VT gốc:</i> 0 <sup>0</sup> (xích đạo)
<i>KT Tây:</i> những KT nằm bên trái KT gốc	<i>VT Bắc:</i> những vĩ tuyến nằm từ xích đạo đến cực bắc
<i>KT Đông:</i> những KT nằm bên phải KT gốc	<i>VT Nam:</i> những vĩ tuyến nằm từ xích đạo đến cực nam
<i>So sánh độ dài các đường KT:</i> bằng nhau	<i>So sánh độ dài các đường VT:</i> giảm dần từ xích đạo về 2 cực

##### **2: KINH ĐỘ, VĨ ĐỘ VÀ TỌA ĐỘ ĐỊA LÍ**

- Kinh độ của một điểm: khoảng cách tính bằng độ từ kinh tuyến gốc đến kinh tuyến đi qua điểm đó.

## NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 6 - TUẦN 2

- Vĩ độ của một điểm: khoảng cách tính bằng độ từ vĩ tuyến gốc đến vĩ tuyến đi qua điểm đó.

- Tọa độ địa lí của một điểm: nơi giao nhau giữa kinh độ và vĩ độ của điểm đó.

Cách viết: A  $\begin{cases} 80^\circ D \\ 40^\circ B \end{cases}$

Hoặc A ( $80^\circ D$ ,  $40^\circ B$ )

B ( $40^\circ D$ ,  $20^\circ B$ )

C ( $20^\circ D$ ,  $40^\circ N$ )

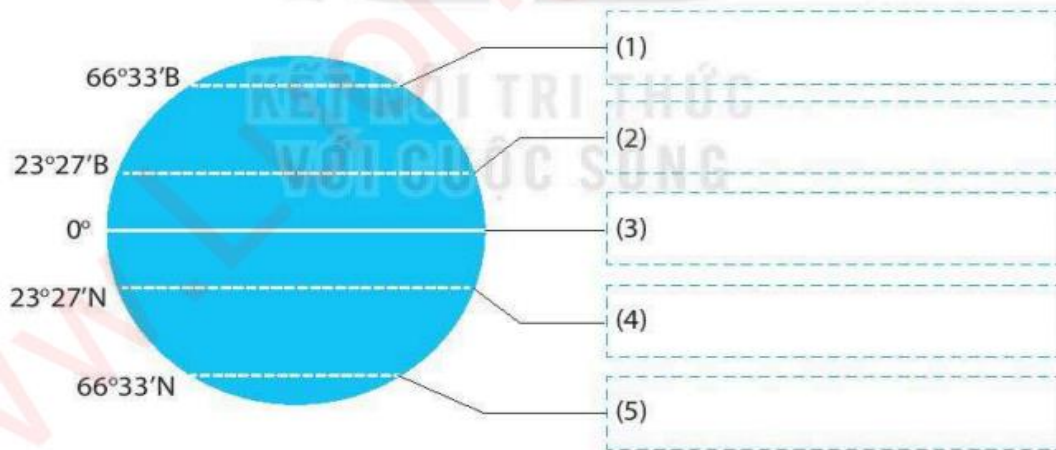
D ( $40^\circ T$ ,  $20^\circ N$ )

### 3. Luyện tập

**Bài 1.** Cho biết nếu vẽ các đường kinh tuyến, vĩ tuyến cách nhau  $1^\circ$  thì trên quả địa cầu có bao nhiêu kinh tuyến, vĩ tuyến.

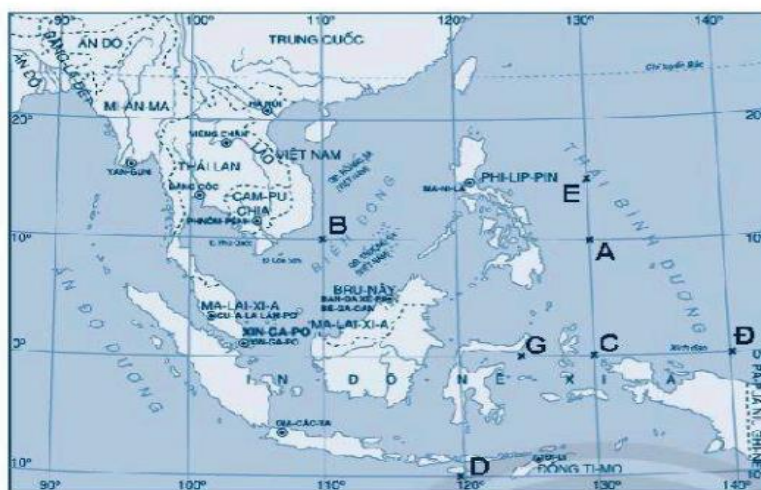
**Bài 2.**

Hãy chú thích cho hình sau dựa vào các dữ liệu: Xích đạo, chí tuyến Bắc, chí tuyến Nam, vòng cực Bắc, vòng cực Nam.



**Bài 3.**

**Câu 3.** Dựa vào hình 1.2, hãy xác định tọa độ địa lí của các điểm A, B, C, D, E, G được đánh dấu trên bản đồ.



Điểm	Kinh độ (Số kinh độ Đ/T)	Vĩ độ (Số vĩ độ B/N)
A		
B		
C		
D		
E		
G		

Hình 1.2. Bản đồ các nước khu vực Đông Nam Á  
(Nguồn: Địa lí 6, tr. 16, NXBGD Việt Nam, 2019)

### 4. Vận dụng:

Tra cứu thông tin, ghi tọa độ địa lí các điểm cực (Bắc, Nam, Đông, Tây) trên phần đất liền nước ta.

**9. MÔN CÔNG NGHỆ 6 – TUẦN 2**

**BÀI 1. KHÁI QUÁT VỀ NHÀ Ở (T2)**

**III. KIẾN TRÚC NHÀ Ở ĐẶC TRƯNG CỦA VIỆT NAM**

1. Nhà ở nông thôn.
  2. Nhà ở thành thị.
    - Nhà ở mặt phố.
    - Nhà ở chung cư.
  3. Nhà ở các khu vực đặc thù.
    - Nhà sàn
    - Nhà nổi.

**Bài tập về nhà:**

1. Trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Vận dụng trang 11 SGK.
2. Tìm hiểu và chọn một loại kiến trúc nhà ở khác để mô tả: nêu rõ đặc điểm, nơi xuất hiện, vai trò và những ưu, nhược điểm của nó (nửa trang A4).

**10. MÔN GDCD 6 – TUẦN 2**

**Bài 2 TRUNG THỰC**

**I. Tìm hiểu truyện:**

“Sự công minh, chính trực của một nhân tài”

**II. Nội dung bài học:**

**1. Thế nào là trung thực:**

- Trung thực là tôn trọng sự thật, tôn trọng chân lí.
- Sống ngay thẳng, thật thà, đối xử với mọi người nhân hậu, không lừa dối và dũng cảm nhận lỗi khi mình mắc khuyết điểm.

**2. Ý nghĩa:**

Trung thực là đức tính cần thiết quý báu của con người. Sống trung thực giúp ta nâng cao phẩm giá, làm lành mạnh các mối quan hệ XH và sẽ được mọi người tin yêu, kính trọng.

**3. Rèn luyện đức tính trung thực:**

- HS tự liên hệ

**Bài tập:**

? Những việc làm nào sau đây thể hiện tính trung thực? Giải thích?

- a) Làm bài cho bạn.
- b) Bà Hoa kinh doanh 5 mặt hàng nhưng khi nộp thuế bà chỉ kê khai 3 mặt hàng để đóng thuế ít.
- c) Đổ lỗi cho người khác khi mình làm sai.
- d) Bao che cho bạn thân.
- d) Nghiêm túc khi làm bài kiểm tra.
- e) Nhận lỗi khi đã làm những việc sai trái.

**11. MÔN TIN HỌC 6 – TUẦN 2**

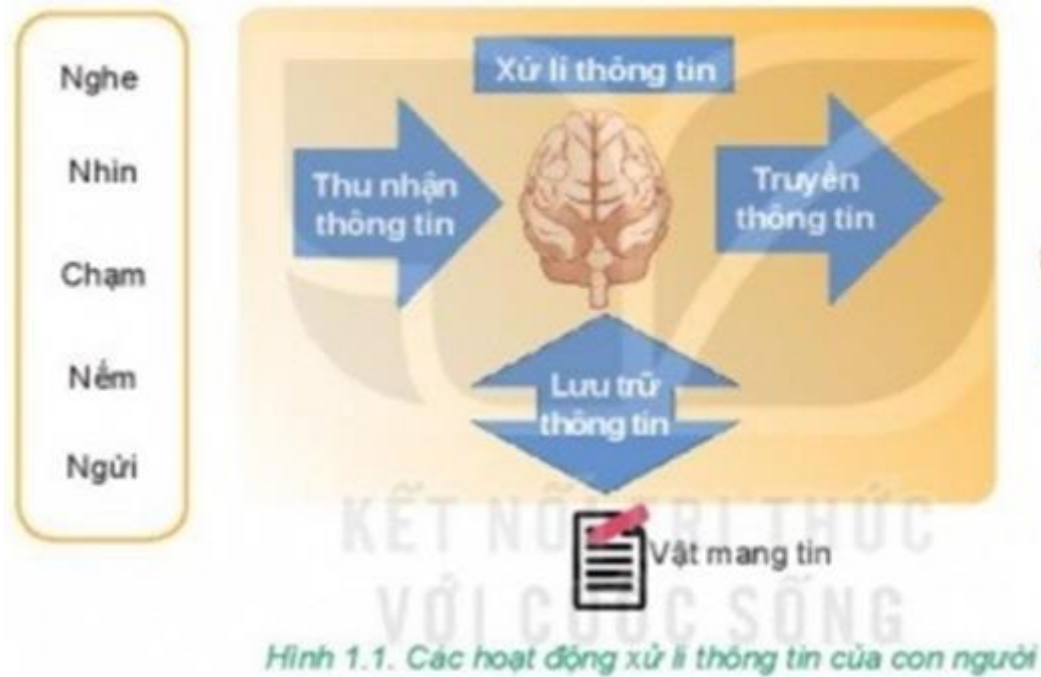
**Bài 2. XỬ LÝ THÔNG TIN**

**I. Kiến thức cơ bản**

**1. Xử lý thông tin**

- Các hoạt động xử lý thông tin bao gồm:
  - + Thu nhận thông tin.
  - + Lưu trữ thông tin
  - + Xử lý thông tin.

- + Truyền thông tin.
- Ví dụ:



### II. Bài tập vận dụng

**Bài tập 1.** Vật mang tin xuất hiện trong hoạt động nào của quá trình xử lý thông tin? Bộ nhớ có là vật mang tin không?

**Bài tập 2.** Em hãy phân loại những công việc sau đây theo các hoạt động của quá trình xử lý thông tin:

- Quan sát đường đi của một chiếc tàu biển.
- Ghi chép các sự kiện của một chuyến tham quan.
- Chuyển thể một bài văn xuôi thành văn vần.
- Thuyết trình chủ đề tình bạn trước lớp.

## 12. MÔN ÂM NHẠC 6 – TUẦN 2

### THƯỜNG THỨC ÂM NHẠC : GIỚI THIỆU ĐÀN Piano

#### ÔN TẬP BÀI HÁT: CON ĐƯỜNG HỌC TRÒ

##### 1) Nghe tác phẩm Hungarian Sonata

(Nội dung của phần này học sinh vào youtube mở nghe tác phẩm Hungarian Sonata )

- Học sinh nghe nhạc trong tâm thế thoải mái, thả lỏng cơ thể, có thể đung đưa hoặc vỗ tay theo nhịp điệu tác phẩm

- Sau khi nghe nhạc học sinh cảm nhận được tác phẩm

(cảm nhận về giai điệu – nhanh , chậm, vui, buồn)

- Thể hiện cảm xúc khi nghe tác phẩm (cảm thấy phấn khích, vui tươi, thoải mái)

##### 2) Tìm hiểu đàn Piano (phần này học sinh ghi bài)

- Xuất xứ cây đàn: Đàn Piano còn gọi là dương cầm, có xuất xứ từ phương Tây và du nhập vào Việt Nam khoảng đầu thế kỉ XX . Đàn có hai loại : Loại lớn (Grand piano ) có hộp cộng hưởng nằm ngang và loại nhỏ (Upright piano ) với hộp cộng hưởng đứng

- Cấu tạo và cách tạo âm thanh

+ Hàng phím (88 phím đen và trắng ), búa gỗ, dây đàn

## NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 6 - TUẦN 2

- + Âm thanh được tạo nên do tác động vào hàng phím (gồm 88 phím đen và trắng), kết nối với búa gõ (đầu búa bọc ni) gõ vào hệ thống dây đàn.
- + Một vài tác phẩm được biểu diễn bằng đàn piano .
- + Bảng Sonata Anh trắng - Bêthoven (ghi chú HS mở youtube nghe bản nhạc này)

### **3) Ôn bài hát : Con đường học trò**

- HS hát kết hợp vận động cơ thể theo nhịp (Thực hiện các động tác giậm chân, vỗ tay, vỗ đùi

Tổng kết tiết học HS cần nhắc lại những nội dung chính như trên

- **CHUẨN BỊ BÀI MỚI**

- Tìm hiểu bài tập đọc nhạc số 1, Tên nốt nhạc, trường độ, cao độ

## **13. MÔN MỸ THUẬT 6 – TUẦN 2**

### **BÀI 1:**

### **VẼ TRANH THEO GIAI ĐIỆU ÂM NHẠC (Tiết 2)**

(Nội dung mỹ thuật tạo hình)

HS tiếp tục hoàn thành bài vẽ tranh theo giai điệu âm nhạc

## **14. MÔN THỂ DỤC 6 – TUẦN 2**

### **CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (60m)**

#### **NỘI DUNG:**

Các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn

#### **NỘI DUNG BÀI HỌC**

#### **1. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:**

**\*Nội dung :**

**Hoạt động 3: Động tác đạp sau**

#### **2. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP:**

a) Động tác đạp sau

- Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trên hai chân, chân trái đặt trước, chân phải đặt sau, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

- Thực hiện: Nhanh chóng ngả thân trên ra trước đồng thời

+ Chân phải đưa ra trước đùi nâng gần song song với mặt đất, căng chân hướng đất và chéch ra sau. Sau đó tiếp đất bằng nửa trước bàn chân

+ Chân trái đạp mạnh duỗi thẳng khớp gối và có chân, nỗ lực đưa cơ thể rời mặt đất (giữa thân trên và chân tạo thành một đường thẳng). Hai tay chuyển động ngược hướng chuyển động của chân cùng bên Hai chân luân phiên lập lại động tác kết hợp tăng tốc để thành chạy đạp sau.

b) *Luyện tập cá nhân*

- Luyện tập các động tác bổ trợ theo thứ tự: Từ từng nhịp đến phối hợp nhiều nhịp, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di chuyển.

- Đứng chống hai tay vào tường, hai chân luân phiên thực hiện động tác đạp sau từng nhịp và tăng dần tốc độ





Hình 6. Luyện tập động tác đạp sau

**3. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:**

- Bài tập về nhà :Ôn tập lại cả3động tác hỗ trợ của chạy nhanh .
- chuẩn bị trang phục và luyện tập các kiến thức đã học ở tiết trước.

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**NỘI DUNG:**

Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự ly trung bình

**NỘI DUNG BÀI HỌC**

**1. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:**

- Chạy luôn cọc
- Chạy theo đường đích dắc
- Trò chơi phát triển sức bền

**2. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP:**

**2.4 Chạy luôn cọc**

- Khi chạy vòng qua cọc, thực hiện nghiêng thân người và đánh tay như chạy theo hình số 8. Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.

**2.5 Chạy theo đường đích dắc**

- Giảm tốc độ khi chuyển hướng tại các điểm gấp khúc.
- Luôn duy trì đều nhịp thở trong quá trình chạy.

**2.6 Trò chơi phát triển sức bền**

Chuyên bóng nhanh qua hai chân và trên đầu .

**3. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:**

- Bài tập về nhà :Ôn tập lại cả5động tác hỗ trợ của chạy cự ly trung bình .
- Chuẩn bị trang phục và luyện tập các kiến thức đã học ở tiết trước.