

1. MÔN TOÁN 7 – TUẦN 3

LUYỆN TẬP

Kiểm tra : Tìm $|x|$ biết $x = \left| \frac{-4}{5} \right|$; Tìm x biết $|x| = \frac{1}{2}$

Tính nhanh : $6,3 + (-3,7) + 2,4 + (-0,3)$

*** LUYỆN TẬP.**

Bài 20 : (sgk/15) Tính nhanh

b) $(-4,9) + 5,5 + 4,9 + (-5,5) = (-4,9 + 4,9) + (-5,5 + 5,5) = 0 + 0 = 0$

c) $2,9 + 3,7 + (-4,2) + (-2,9) + 4,2 = (-2,9 + 2,9) + (-4,2 + 4,2) + 3,7 = 3,7$

d) $(-6,5) \cdot 2,8 + 2,8 \cdot (-3,5) = 2,8[-6,5 + (-3,5)] = 2,8 \cdot (-10) = -28$

Bài 21 : (sgk tr 15)

a) Các phân số cùng biểu diễn 1 số hữu tỉ

$$\frac{-27}{63} \text{ và } \frac{-36}{84} \quad ; \quad \frac{-14}{35}, \frac{-26}{65} \text{ và } \frac{-34}{85}$$

b) Viết ba số cùng biểu diễn 1 số hữu tỉ

$$\frac{-3}{7} = \frac{-6}{14} = \frac{-9}{21} = \frac{-15}{35}$$

Bài 22 : (sgk /16) Sắp xếp theo thứ tự tăng dần

$$-1\frac{2}{3} < -0,875 < \frac{-5}{6} < 0 < 0,3 < \frac{4}{13}$$

Bài 23 : (sgk tr 16)

$$x < y, y < z \Rightarrow x < z$$

a) $\frac{4}{5} < 1 < 1,1 \Rightarrow \frac{4}{5} < 1,1$

b) $-500 < 0 < 0,001 \Rightarrow -500 < 0,001$

c) $\frac{-12}{-37} = \frac{12}{37} < \frac{12}{36} = \frac{1}{3} = \frac{13}{39} < \frac{13}{38} \Rightarrow \frac{-12}{-37} < \frac{13}{38}$

Bài 24: (sgk tr 16)

a) $(-2,5 \cdot 0,38 \cdot 0,4) - [0,125 \cdot 3,15 \cdot (-8)]$
 $= [(-2,5 \cdot 0,4) \cdot 0,38] - [(-8 \cdot 0,125) \cdot 3,15]$
 $= -1 \cdot 0,38 - (-1 \cdot 3,15) = -0,38 + 3,15 = 2,77$

b) $[(-20,83) \cdot 0,2 + (-9,17) \cdot 0,2] : [2,47 \cdot 0,5 - (3,53) \cdot 0,5]$
 $= \{0,2[(-20,83) + (-9,17)]\} : [0,5(2,47 - (-3,53))]$
 $= 0,2(-30) : 0,5 \cdot 6 = -6 : 3 = -2$

Bài 25 : (sgk tr 16) Tìm x biết:

a) $|x - 1,7| = 2,3$

* $x - 1,7 = 2,3 \Rightarrow x = 4$

* $x - 1,7 = -2,3 \Rightarrow x = -0,6$

b) $\left| x + \frac{3}{4} \right| - \frac{1}{3} = 0 \Rightarrow \left| x + \frac{3}{4} \right| = \frac{1}{3}$

* $x + \frac{3}{4} = \frac{1}{3} \Rightarrow x = \frac{-3}{4} + \frac{1}{3} \Rightarrow x = \frac{-5}{12}$

* $x + \frac{3}{4} = -\frac{1}{3} \Rightarrow x = \frac{-3}{4} - \frac{1}{3} \Rightarrow x = \frac{-13}{12}$

* *Hướng dẫn về nhà*

- Làm bài tập sbt

§5. LŨY THỪA CỦA MỘT SỐ HỮU TỈ

1. Lũy thừa với số mũ tự nhiên:

Lũy thừa bậc n của một số hữu tỉ x, kí hiệu x^n , là tích của n thừa số x (n là số tự nhiên lớn hơn 1)

$$x^n = \underbrace{x \cdot x \cdot \dots \cdot x}_{n \text{ thừa số}} \quad x \in \mathbb{Q}, n \in \mathbb{N}, n > 1$$

x^n đọc là x mũ n hoặc x lũy thừa bậc n của x, x gọi là cơ số, n là số mũ

* **Qui ước:**

$$x^1 = x$$

$$x^0 = 1 \quad (x \neq 0)$$

Khi $x = \frac{a}{b}$ ($a, b \in \mathbb{Z}, b \neq 0$) ta có $\left(\frac{a}{b}\right)^n = \left(\frac{a}{b}\right) \cdot \left(\frac{a}{b}\right) \cdot \dots \cdot \left(\frac{a}{b}\right) = \frac{a^n}{b^n}$

Vậy:
$$\left(\frac{a}{b}\right)^n = \frac{a^n}{b^n}$$

[?1] Tính $\left(\frac{-3}{4}\right)^2 = \left(\frac{-3}{4}\right)\left(\frac{-3}{4}\right) = \frac{9}{16}$

$$\left(\frac{-2}{5}\right)^3 = \left(\frac{-2}{5}\right)\left(\frac{-2}{5}\right)\left(\frac{-2}{5}\right) = \frac{-8}{125}$$

$$(-0,5)^2 = (-0,5) \cdot (-0,5) = 0,25$$

$$(-0,5)^3 = (-0,5) \cdot (-0,5) \cdot (-0,5) = -0,125$$

$$(9,7)^0 = 1$$

2. Tích và thương hai lũy thừa cùng cơ số :

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

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

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

* Khi chia hai lũy thừa cùng cơ số khác 0, ta giữ nguyên cơ số và lấy số mũ của lũy thừa bị chia trừ đi số mũ của lũy thừa chia.

[?2] Tính

a) $(-3)^2 \cdot (-3)^3 = (-3)^{2+3} = (-3)^5$

b) $(-0,25)^5 : (-0,25)^3 = (-0,25)^2$

3. Lũy thừa của lũy thừa.

[?3] Tính và so sánh

a) $(2^2)^3 = 2^2 \cdot 2^2 \cdot 2^2 = 2^6$

b) $\left[\left(\frac{-1}{2}\right)^2\right]^5 = \left(\frac{-1}{2}\right)^2 \cdot \left(\frac{-1}{2}\right)^2 \cdot \left(\frac{-1}{2}\right)^2 \cdot \left(\frac{-1}{2}\right)^2 \cdot \left(\frac{-1}{2}\right)^2 = \left(\frac{-1}{2}\right)^{10}$

Ta có công thức

$$(x^n)^m = x^{n \cdot m}$$

*** BÀI TẬP:**

*** Bài tập 27:**

a) $\left(\frac{-1}{3}\right)^4 = \left(\frac{-1}{3}\right) \cdot \left(\frac{-1}{3}\right) \cdot \left(\frac{-1}{3}\right) \cdot \left(\frac{-1}{3}\right) = \frac{1}{81}$

b) $\left(-2\frac{1}{4}\right)^3 = \left(\frac{-9}{4}\right)^3 = \left(\frac{-9}{4}\right) \cdot \left(\frac{-9}{4}\right) \cdot \left(\frac{-9}{4}\right) = \frac{-729}{64}$

c) $(-0,2)^2 = (-0,2) \cdot (-0,2) = 0,04$

d) $(-5,3)^0 = 1$

*** Bài tập 28:**

a) $\left(\frac{-1}{2}\right)^2 = \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) = \frac{1}{4}$

b) $\left(\frac{-1}{2}\right)^4 = \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) = \frac{1}{16}$

Nhận xét : Lũy thừa bậc chẵn của một số âm là một số dương.

c) $\left(\frac{-1}{2}\right)^3 = \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) = \frac{-1}{8}$

d) $\left(\frac{-1}{2}\right)^5 = \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right) = \frac{-1}{32}$

Nhận xét : Lũy thừa bậc lẻ của một số âm là một số âm.

*** Bài tập 30: Tìm x biết**

a) $x : \left(\frac{-1}{2}\right)^3 = \frac{-1}{2}$

$$x = \left(\frac{-1}{2}\right) \cdot \left(\frac{-1}{2}\right)^3$$

$$x = \left(\frac{-1}{2}\right)^4$$

b) $\left(\frac{3}{4}\right)^5 \cdot x = \left(\frac{3}{4}\right)^7$

$$x = \left(\frac{3}{4}\right)^7 : \left(\frac{3}{4}\right)^5$$

$$x = \left(\frac{3}{4}\right)^2$$

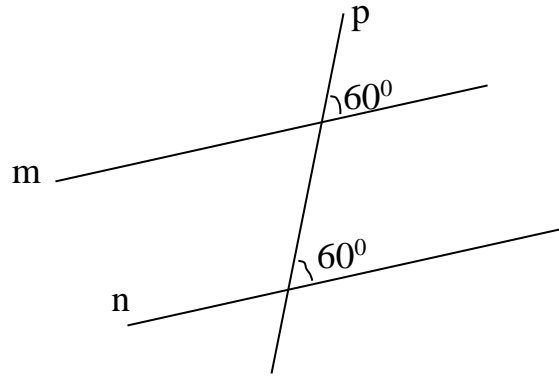
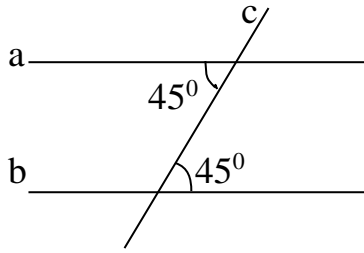
*** Bài tập 31:**

a) $(0,25)^8 = [(0,5)^2]^8 = (0,5)^{16}$

b) $(0,125)^4 = [(0,5)^3]^4 = (0,5)^{12}$

1. Dấu hiệu nhận biết hai đường thẳng song song :

?1 | Đoán xem trên hình 17(a, b , c) các đường thẳng nào song song với nhau

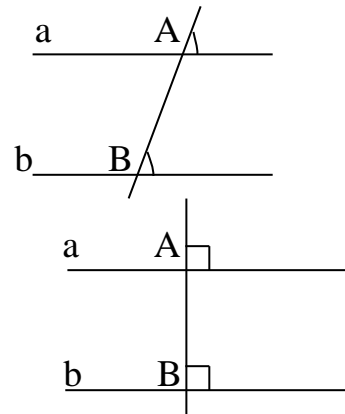
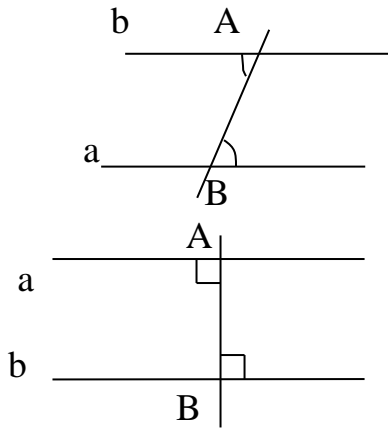


*** Tính chất:**

Nếu đường thẳng c cắt hai đường thẳng a, b và trong các góc tạo thành có một cặp góc so le trong bằng nhau (hoặc một cặp góc đồng vị bằng nhau) thì a và b song song với nhau.

- Khi hai đường thẳng a và b song song với nhau kí hiệu $a // b$
- Khi a và b là hai đường thẳng song song ta còn nói : đường thẳng a song song với đường thẳng b hoặc đường thẳng b song song với đường thẳng a.

2. Vẽ hai đường thẳng song song :



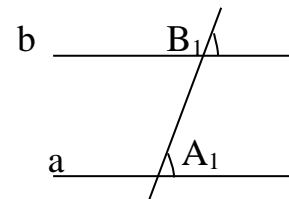
*** LUYỆN TẬP.**

*** Bài tập 24:**

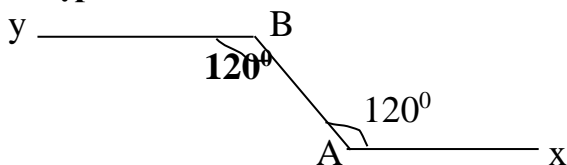
- a) Hai đường thẳng a, b song song với nhau được kí hiệu $a // b$
- b) Hai đường thẳng a, b cắt đường thẳng c trong các góc tạo thành có một cặp góc so le trong bằng nhau thì **hai đường thẳng a và b song song với nhau.**

*** Bài tập 25:**

- Trong mặt phẳng lấy 2 điểm A, B vẽ đường thẳng AB
 - Đặt cạnh huyền của eke trùng với AB sao cho 1 đỉnh của e ke trùng với A vẽ đường thẳng a đi qua điểm A
 - Đặt cạnh huyền của eke trùng với AB sao cho 1 đỉnh của e ke trùng với B vẽ đường thẳng b đi qua điểm B
- Ta được $a // b$ (hai \hat{A}_1 và \hat{B}_1 góc ở vị trí đồng vị)



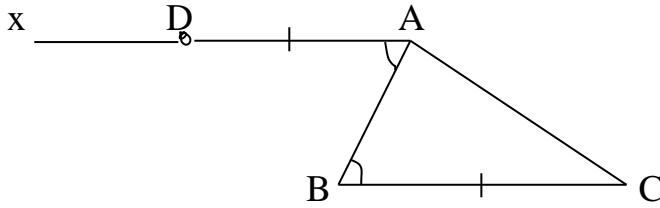
*** Bài tập 26:**



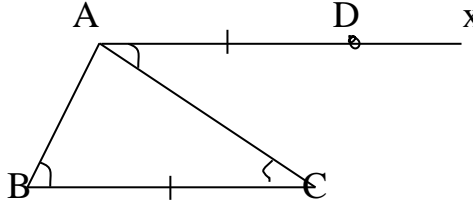
NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

Ta có: $\widehat{xAB} = \widehat{ACB} = 120^\circ$ mà hai góc ở vị trí so le trong nên $Ax \parallel By$ (theo dấu hiệu nhận biết hai đường thẳng song song)

* Bài tập 27:



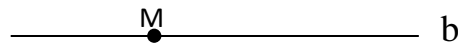
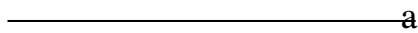
Vẽ tia Ax sao cho $\widehat{BAx} = \widehat{B}$ trên tia Ax lấy D sao cho $AD = BC$



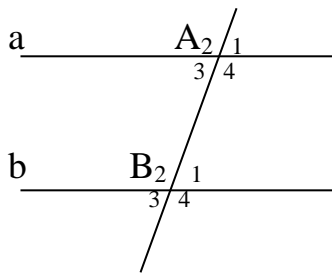
Tiết 6 : § 5. TIÊN ĐỀ ÔCLÍT VỀ ĐƯỜNG THẲNG SONG SONG

1. Tiên đề Ô-clít :

Qua một điểm ở ngoài một đường thẳng chỉ có một đường thẳng song song với đường thẳng đó



2- Tính chất hai đường thẳng song song :



$$\widehat{A}_3 = \widehat{B}_1, \widehat{A}_4 = \widehat{B}_2$$

* **Nhận xét:** Hai góc so le trong bằng nhau.

$$\widehat{A}_1 = \widehat{B}_1; \widehat{A}_2 = \widehat{B}_2; \widehat{A}_3 = \widehat{B}_3; \widehat{A}_4 = \widehat{B}_4$$

* **Nhận xét:** Hai góc đồng vị bằng nhau.

* **Tính chất:**

Nếu một đường thẳng cắt hai đường thẳng song song thì :

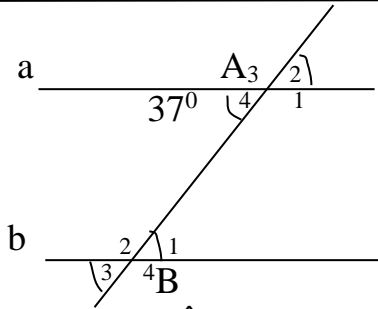
- Hai góc so le trong bằng nhau,
- Hai góc đồng vị bằng nhau.
- Hai góc trong cùng phía bù nhau.

* **BÀI TẬP:**

Bài 32:

- Đúng
- Đúng
- Sai
- Sai

Bài 34:



- a) Ta có: $a \parallel b$ nên $\hat{A}_4 = \hat{B}_1$ (so le trong)
 mà $\hat{A}_4 = 37^\circ \Rightarrow \hat{B}_1 = 37^\circ$
- b) $\hat{A}_1 + \hat{A}_4 = 180^\circ$ (kề bù)
 $\hat{B}_1 + \hat{B}_4 = 180^\circ$ (kề bù)
 mà $\hat{A}_4 = \hat{B}_1$ nên $\hat{A}_1 = \hat{B}_4$
- c) $\hat{B}_1 + \hat{B}_2 = 180^\circ$ (kề bù)
 $\hat{B}_1 = 37^\circ \Rightarrow \hat{B}_2 = 143^\circ$

2. MÔN NGŨ VĂN 7 – TUẦN 3

Tiết 9. NHỮNG CÂU HÁT VỀ TÌNH CẢM GIA ĐÌNH.

I. Tìm hiểu chung :

1. Khái niệm ca dao – dân ca.

- Dân ca: những sáng tác dân gian kết hợp lời và nhạc, tức là những câu hát dân gian trong diễn xướng.
- Ca dao: lời thơ của dân ca và những bài thơ dân gian mang phong cách nghệ thuật chung với lời thơ của dân ca.

2. Đọc, chú thích (SGK)

II. Tìm hiểu văn bản:

Bài 1 :

Là lời mẹ ru con, nói với con.

Công cha như núi ngất trời,
Nghĩa mẹ như nước ở ngoài biển Đông.
 Núi cao biển rộng mênh mông,
Cù lao chín chữ ghi lòng con ơi!

-> Dùng hình ảnh so sánh, ví von phép đối xứng quen thuộc của ca dao vừa cụ thể, vừa sinh động

- *Cù lao chín chữ* : Cụ thể hóa công cha nghĩa mẹ và tình cảm biết ơn của con cái
- Dùng âm điệu của lời ru ngôn ngữ giản dị mà sâu sắc khiến cho nội dung chắt chiu, ngọt ngào.

=> Ca ngợi công lao to lớn của cha mẹ và nhắc nhở kẻ làm con phải có bổn phận chăm sóc và phụng dưỡng cha mẹ.

Bài 4 :

Anh em nào phải người xa,
 Cùng chung bác mẹ, một nhà cùng thân.
Yêu nhau như thể tay chân,
 Anh em hoà thuận, hai thân vui vầy.

- > Tình cảm anh em là sự gắn bó thiêng liêng như chân, tay
- > Hình ảnh so sánh diễn tả sự gắn bó, keo sơn, không thể chia cắt

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

=> Bài ca dao nhắc nhở anh em phải hòa thuận, nông tựa nhau để cha mẹ vui lòng

III. Tổng kết:

1. Nghệ thuật:

- Sử dụng biện pháp so sánh, ẩn dụ, đối xứng, tăng cấp...
- Có giọng điệu ngọt ngào mà trang nghiêm.
- Diễn tả tình cảm qua những mô típ.
- Sử dụng thể thơ lục bát và lục bát biến thể...

2. Ý nghĩa của các văn bản.

Tình cảm đối với ông bà, cha mẹ, anh em và tình cảm của ông bà, cha mẹ đối với con cháu luôn là những tình cảm sâu nặng, thiêng liêng nhất trong đời sống mỗi con người.

(Ghi nhớ-Sgk /36)

III. Luyện tập.

* Trong cuộc sống thường ngày, các em có dùng kiểu văn bản này không? Sử dụng trong trường hợp nào? Để sử dụng hiệu quả thì làm như thế nào?

Tiết 10. NHỮNG CÂU HÁT VỀ TÌNH YÊU QUÊ HƯƠNG, ĐẤT NƯỚC, CON NGƯỜI.

I. Tìm hiểu chung:

1. Đọc:

2. Chú thích : SGK

II. Tìm hiểu văn bản:

Bài 1:

- Phần đầu : Lời người hỏi (Phần đối)
- Phần sau : Lời người đáp (Phần đáp)
- Thể thơ lục bát biến thể
- Các địa danh : Năm cửa ô, sông Lục Đầu, sông Thương, núi Tản Viên...
- > Là những nơi nổi tiếng nhiều thời, cảnh sắc đa dạng.
- => Gọi truyền thống lịch sử, văn hóa
- => Hỏi - đáp để bày tỏ sự hiểu biết về về kiến thức địa lí, lịch sử . Thể hiện niềm tự hào, tình yêu đối với quê hương đất, nước giàu đẹp.

Bài 4 :

- Dòng thơ đầu có cấu trúc đặc biệt với những điệp ngữ, đảo ngữ và phép đối xứng
- > Gọi sự rộng lớn mênh mông và gọi vẻ đẹp trù phú của cánh đồng.
“Thân em như chên lúa dòng dòng
Phát phơ dưới ngọn nắng hồng ban mai.”
- > Hình ảnh so sánh: Gọi sự trẻ trung, hồn nhiên và sức sống đang xuân của cô thôn nữ đi thăm đồng.
- => Tình yêu ruộng đồng và tình yêu con người

III. TỔNG KẾT.

1. Nghệ thuật:

- Sử dụng kết cấu lời hỏi đáp, lời chào mời, lời nhắn gửi..., thường gọi nhiều hơn tả.
- Có giọng điệu tha thiết, tự hào.
- Cấu tứ đa dạng, độc đáo.
- Sử dụng thể thơ lục bát và lục bát biến thể...

2. Ý nghĩa của các văn bản.

Ca dao bồi đắp thêm tình cảm cao đẹp của con người đối với quê hương đất nước.

III. Luyện tập.

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

Em thử viết 1 đoạn văn khoảng 5 câu nêu quan điểm của em về tình yêu quê hương đất nước.

Tiết 11 TỪ LÁY

I – Các loại từ láy:

Ví dụ 1:

- Đăm đăm: láy toàn bộ.
- Miếu máo } Từ láy bộ phận
- Liêu xiêu }

Ví dụ 2:

- Bần bật } Từ láy
- Thăm thẳm } toàn bộ

1- Từ láy toàn bộ:

Các tiếng lặp lại nhau hoàn toàn hoặc tiếng đứng trước biến đổi thanh điệu hoặc phụ âm cuối để tạo ra sự hài hòa về âm thanh.

2- Từ láy bộ phận:

Giữa các tiếng có sự giống nhau về phụ âm đầu hoặc phần vần .

II-Nghĩa của từ láy:

- Nghĩa của từ láy được tạo bởi đặc điểm âm thanh của tiếng và sự hòa phối âm thanh giữa các tiếng.
- Trong trường hợp từ láy có tiếng gốc có nghĩa thì nghĩa của từ láy có thể có những sắc thái riêng so với tiếng gốc: sắc thái biểu cảm, sắc thái nhấn mạnh hoặc giảm n

* Ghi nhớ: SGK

III. Luyện tập.

Bài tập 1:

- Láy toàn bộ: bần bật, thăm thẳm, chiêm chiếp.
- Láy bộ phận: nức nở, tức tưởi, rón rén, nháy nhót, ríu ran, nặng nề.

Bài tập 2:

Lấp ló, nho nhỏ, nhưng nhức, khang khác, thâm thấp, chênh chéch, anh ách.

Bài tập 3:

- nhẹ nhàng, nhẹ nhõm
- xấu xa, xấu xí
- tan tành, tan tác.

Tiết 12. QUÁ TRÌNH TẠO LẬP VĂN BẢN

I-Các bước tạo lập văn bản:

- Tìm ý và sắp xếp ý thành bố cục hợp lí.
- Định hướng cho việc tạo lập văn bản chính xác.
- Diễn đạt các ý trong bố cục thành những câu văn, đoạn văn chính xác, mạch lạc và liên kết.
- Kiểm tra, đối chiếu văn bản vừa tạo lập với các yêu cầu và sửa chữa.

II- Luyện tập:

Bài tập 1:

- a) Điều muốn nói ấy là thật sự cần thiết.
- b) Việc quan tâm (hay thiếu quan tâm) đến đối tượng, nội dung, mục đích... đã ảnh hưởng đến nội dung và hình thức của bài viết. Vì vậy cần quan tâm đến yêu cầu khi tạo lập văn bản

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

c) Khi làm một bài văn cần phải lập dàn bài, vì dàn bài giúp chúng ta định hướng được nội dung của bài văn. Có một dàn bài rõ ràng tức là có một bố cục chặt chẽ. Điều ấy sẽ đem lại kết quả tốt cho bài văn.

d) Kiểm tra bài văn sau khi đã viết xong, sửa chữa để hoàn chỉnh.

Bài tập 2:

- Từ thực tế rút ra kinh nghiệm học tập để giúp các bạn cùng học tốt.

- Sửa lại xưng hô vì đây là Hội nghị học tập của HS (xưng bạn, tôi, mình)

Bài 4: Thay mặt En- ri-cô viết thư cho bố và xin lỗi bố vì đã thiếu lễ độ với mẹ

3. MÔN ANH 7 – TUẦN 3

UNIT 2: HEALTH

A. GRAMMAR - NGỮ PHÁP

I. IMPERATIVES WITH MORE AND LESS (Câu mệnh lệnh với more và less)

1. Cấu trúc: V ERB+MORE/LESS+NOUN

2. Cách sử dụng

Câu mệnh lệnh dùng để hướng dẫn, ra lệnh, yêu cầu hoặc gợi ý. Ví dụ:

➤ Watch less TV! (*Xem ti vi ít thôi*)

➤ Do more exercises! (*Làm nhiều bài tập hơn nữa*)

➤ Spend less time playing computer games. (*Chơi trò chơi máy tính ít thôi.*)

II. COMPOUND SENTENCE (Câu ghép)

Câu ghép là câu có hai hay nhiều mệnh đề độc lập được nối với nhau bằng liên từ. Cách thành lập câu ghép:

- Dấu chấm phẩy (;) được dùng nối hai mệnh đề độc lập để tạo thành câu ghép
- Nếu không dùng từ nối như cách 1 thì cần dùng dấu "chấm phẩy", không được dùng dấu phẩy

1. Dấu chấm phẩy (semicolons)

Ví dụ:

➤ The bus was very crowded; I had to stand all the way.
(*Xe buýt đông quá nên tôi phải đứng cả dọc đường.*)

2. Từ nối (conjunctions)

- Các mệnh đề độc lập được nối với nhau bằng các từ nối: for, and, nor, but, or, yet, so để tạo nên câu ghép
- Đặt dấu phẩy trước từ nối

Ví dụ:

➤ The bus was very crowded, so I had to stand all the way.

3. Trạng từ nối (conjunctive adverbs)

- Cách thứ 3 để nối hai mệnh đề độc lập tạo thành câu ghép là dùng trạng từ nối
- Trạng từ nối phải được đứng sau dấu ";" và trước dấu ","

Ví dụ

➤ The bus was very crowded; therefore, I had to stand all the way.

Một số từ nối thông dụng:

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

accordingly, also, as a matter of fact, clearly, consequently, finally, first, for instance,	for example, furthermore, hence, however, in addition, in fact, in general,	in other words, in short, moreover, nevertheless, obviously, of course, otherwise,	similarly, still, then, therefore, thus, unfortunately
--	---	--	--

B. VOCABULARY - TỪ VỰNG

Từ mới	Phiên âm	Nghĩa
allergy	/ˈælədʒi/	dị ứng
backache	/ˈbækeɪk/	bệnh đau lưng
toothache	/ˈtuːθeɪk/	đau răng
headache	/ˈhedeɪk/	đau đầu
earache	/ˈɪreɪk/	đau tai
bruise	/ˈbruːz/	vết thâm tím
cold	/kəʊld/	cảm lạnh
cough	/kɒf/	ho
cut	/kʌt/	vết đứt
dizziness	/ˈdɪzɪnəs/	chóng mặt
fever	/ˈfiːvə(r)/	sốt
temperature	/ˈtemprətʃər/	sốt
flu (viết tắt của influenza)	/fluː/	cúm
obesity	/əʊˈbiːsəti/	bệnh béo phì
sore throat	/sɔː(r) θrəʊt/	đau họng
sick/ill	/sɪk/ /ɪl/	bệnh
brush the teeth regularly	/brʌʃ ðə tiːθ ˈregjələli/	đánh răng thường xuyên
have regular medical check up	/həv ˈregjələr ˈmedɪk(ə)ltʃek ʌp/	đi khám định kì
take some medicine	/teɪk sʌm ˈmedɪsn/	uống thuốc
go to see a doctor	/gəʊ tuː siː ə ˈdɒktə/	gặp bác sĩ
go to see a dentist	/gəʊ tuː siː ə ˈdentɪst/	gặp nha sĩ
do more exercise	/duː mɔː ˈeksəsaɪz/	tập thể dục nhiều hơn

sleep more	/sliːp mɔː/	ngủ nhiều hơn
eat healthy food	/iːt ˈhelθi fuːd/	ăn đồ tốt cho sức khỏe
medicine	/ˈmedɪsn/	thuốc
to bleed	/bliːd/	chảy máu

I. USE OF ENGLISH:

1. You can avoid some diseases by yourself clean.

A. keeping

B. taking

C. looking

2. Rob eats a lot of fast food and he on a lot of weight.

A. takes

B. puts

C. spends

3. We need to spend less time computer games.
 A. play B. to play C. **playing**
4. Do more exercise eat more fruit and vegetables.
 A. but B. so C. **and**
5. Watching too much television is not good you and your eyes.
 A. with B. to C. **for**
6. When you have flu, you may have a cough and a nose.
A. runny B. running C. flowing
7. When you have a temperature, you should drink more water and rest
- A. most **B. more** C. less
8. I forgot to wear a sun hat today and I got a
- A. stomachache B. earache C. **headache**
9. We sound because of getting poor grades.
 A. up B. **down** C. on
10. You should wear a hat to avoid get sunburn outside.
 A B C
11. I want to eat some food and I have a sore throat.
 A B C
12. He ate some seafood yesterday. Now he has a allergy.
 A B C

II. READING:

1. Read the text and choose the best answer

The average lifespan of the Japanese is 78 for males and 85 for females, the (1) in the world.

The main secret (2) in their food. They eat a lot of tofu, which is made from soybeans. Tofu contains a lot of vegetable protein, calcium and vitamin B. It doesn't (3) much fat, and it doesn't provide many calories.

Seafood like fish and vegetables play an important role in their diet, too. They cook the seafood with less cooking oil and less time. For each meal, they have more dishes on the table than us but eat only a little of everything, never stuffing themselves.

Japanese people also work very hard and do (4) exercise. This help them burn the calories off easily.

- | | | |
|----------------------|----------------|-------------------|
| 1. A. longest | B. longer | C. long |
| 2. A. lie | B. lies | C. lying |
| 3. A. contains | B. containing | C. contain |
| 4. A. less | B. more | C. many |

2. Read the text and choose T/F

Everyone suffers from the common cold at some time or other. It isn't a serious illness but people spend a lot of money on medicine. The medicine can only relieve the symptoms. That is, it can make you cough less, make you feel better, and stop your nose running for a while. So far, there is no cure for the common cold and no medicine to prevent it. People also drink a lot of hot water with sugar, lemon juice. It helps provide them with a lot of vitamin C.

F 1. The common cold is a serious illness.

- F. 2. The medicine can't relieve the symptoms.
T 3. There is no way for the common cold.
T 4. Lemon juice provides a lot of vitamin C.

III. WRITING:

1. We should not eat more junk food.
We should.....

We should eat less junk food.

2. I find making pottery interesting
I think

I think making pottery is interesting

3. Children are more active than adults because they do more exercises.
Children do more exercise than adults

Children do more exercise than adults so they are more active.

4. She/ think/ making models/ creative
.....

She thinks making models is creative

5. Vegetables/ play/ important/ role/ our meal.
.....

Vegetables play an important role in our meal.

6. It/ be/ harmful/our body/ if/ we/ eat/ lot/ junk food.
.....

It is harmful for our body if we eat a lot of junk food.

7. We/ should/ eat/ plenty/ fruits/ because/ they/ be/ good/ our health.
.....

We should eat plenty of fruits because they are good for our health.

4. MÔN VẬT LÝ 7 – TUẦN 3

**Bài 3 - Tiết 3: ỨNG DỤNG ĐỊNH LUẬT
TRUYỀN THẲNG CỦA ÁNH SÁNG**

I. Bóng tối – bóng nửa tối.

1) Bóng tối

Đặt một nguồn sáng nhỏ (bóng đèn pin đang sáng) trước một màn chắn. Trong khoảng từ bóng đèn đến màn chắn, đặt một miếng bìa (hình 3.1). Quan sát vùng sáng, vùng tối trên màn.

Nhận xét: - Trên màn chắn đặt phía sau vật cản có một vùng không nhận được ánh sáng từ nguồn tới gọi là bóng tối.

Thay đèn pin trong thí nghiệm ở hình 3.1 bằng một nguồn sáng rộng (như bóng đèn điện có dây tóc dài).

2) Bóng nửa tối.

Thay đèn pin trong thí nghiệm ở hình 3.1 bằng một nguồn sáng rộng (như bóng đèn điện có dây tóc dài).

Nhận xét

Trên màn chắn đặt phía sau vật cản có vùng chỉ nhận được ánh sáng từ.. tới gọi là bóng nửa tối.

II. Nhật thực, nguyệt thực.

- Nhật thực một phần đứng trong vùng bóng nửa tối nhìn thấy một phần Mặt trời

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

- Nhật thực toàn phần đứng trong vùng bóng tối không nhìn thấy Mặt trời.
- Nguyệt thực xảy ra khi Mặt trăng bị Trái đất che khuất không được mặt trời chiếu sáng.

III. Vận dụng:

C1: Phần màu đen hoàn toàn không nhận được ánh sáng từ nguồn tới vì ánh sáng truyền theo đường thẳng bị vật chắn chặn lại.

C₂:

- Vùng 1: vùng tối
- Vùng 2: vùng tối mờ
- Vùng 3: vùng sáng

C3. Nơi có nhật thực toàn phần nằm trong vùng bóng tối của Mặt Trăng, bị Mặt Trăng che khuất không có ánh sáng Mặt Trời chiếu đến, vì thế đứng ở đó, ta không nhìn thấy Mặt Trời và trời tối lại

C4.

Vị trí 1: Có nguyệt thực

Vị trí 2 và 3: Trăng sáng.

5. MÔN SINH HỌC 7 – TUẦN 3

Bài 6: TRÙNG KIẾT LỊ VÀ TRÙNG SỐT RÉT

I/ Trùng kiết lị:

- Trùng kiết lị có cấu tạo giống trùng biến hình, chỉ khác ở chỗ có chân giả ngắn.
- Bào xác trùng kiết lị theo thức ăn nước uống vào ống tiêu hóa. Đến ruột, trùng kiết lị chui ra khỏi bào xác, gây các vết loét ở niêm mạc ruột rồi nuốt hồng cầu ở đó để tiêu hóa chúng và sinh sản rất nhanh.
- Trùng kiết lị gây ra bệnh kiết lị ở người.
- Thí dụ: H.6.1 ; H.6.2 (SGK)

II/ Trùng sốt rét:

- Trùng sốt rét có kích thước rất nhỏ, không có bộ phận di chuyển và các không bào, hoạt động dinh dưỡng đều thực hiện qua màng tế bào. Chúng sống kí sinh trong máu người, trong thành ruột và tuyến nước bọt của muỗi Anophen.
- Trùng sốt rét có vòng đời 48 giờ. Chúng do muỗi Anopen truyền vào máu người. Đầu tiên chúng chui vào hồng cầu để kí sinh và sinh sản cùng lúc, cho nhiều trùng sốt rét mới. Sau đó phá hủy hồng cầu rồi lại chui vào nhiều hồng cầu khác tiếp tục vòng đời kế tiếp.
- Trùng sốt rét gây ra bệnh sốt rét ở người. Nước ta trước cách mạng tháng 8 bệnh sốt rét phát triển mạnh, nhưng sau đó bị đẩy lùi. Bệnh sốt rét lan truyền do muỗi Anopen nên việc dập tắt hẳn là khó khăn nhất là ở miền núi.
- Thí dụ: H.6.3 ; H.6.4 (SGK)

Bài 7: ĐẶC ĐIỂM CHUNG VÀ VAI TRÒ THỰC TIỄN CỦA ĐỘNG VẬT NGUYÊN SINH

I/ Đặc điểm chung:

- Động vật nguyên sinh là những sinh vật có kích thước hiển vi, chỉ là một tế bào nhưng đảm nhiệm mọi chức năng sống. Phần lớn dị dưỡng, di chuyển bằng chân giả, lông bơi hay roi bơi, hoặc tiêu giảm. Sinh sản vô tính theo kiểu phân đôi.
- Thí dụ: Trùng roi xanh, trùng giày.

II/ Vai trò thực tiễn:

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

- Chúng là nguồn thức ăn của của nhiều sinh vật trong nước.
- Sự hiện diện của chúng chỉ thị về độ sạch của môi trường nước.
- Bên cạnh đó cũng có rất nhiều động vật nguyên sinh gây ra bệnh nguy hiểm cho người và động vật. Như: Trùng kiết lị, trùng sốt rét.

6. MÔN LỊCH SỬ 7 – TUẦN 3

BÀI 4: TRUNG QUỐC THỜI PHONG KIẾN

4. Trung Quốc Thời Tống – Nguyên

a. Thời Tống

- Miễn giảm thuế, sưu dịch
- Mở mang thủy lợi.
- Phát triển thủ công nghiệp: khai mỏ, luyện kim, dệt tơ lụa, đúc vũ khí...
- Có nhiều phát minh.

b. Thời Nguyên:

- Phân biệt đối xử giữa người Mông cổ và người Hán.
- Nhân dân nổi dậy khởi nghĩa.

5. Trung Quốc thời Minh – Thanh

- XHPK lâm vào tình trạng suy thoái.
- + Vua quan ăn chơi xa xỉ.
- + Nông dân, thợ thủ công phải nộp thuế nặng nề.
- + Phải đi lao dịch, đi phu.
- Xuất hiện nhiều xưởng dệt lớn, xưởng làm đồ sứ... với sự chuyên môn hóa cao, thuê nhiều nhân công
- Buôn bán với nước ngoài được mở rộng.

6. Văn hóa, khoa học – kỹ thuật Trung Quốc thời Phong Kiến

a. Văn hóa

- Tư tưởng: Nho giáo thành hệ tư tưởng và đạo đức của giai cấp phong kiến .
- Văn học thời nhà Đường xuất hiện nhiều nhà thơ nổi tiếng như :Lý Bạch, Đỗ Phủ..Thời Minh-Thanh xuất hiện những bộ tiểu thuyết có giá trị : Tam Quốc Diễn Nghĩa,Tây Du Kí...
- Nghệ thuật: hội họa, điêu khắc, kiến trúc... đều ở trình độ cao.

b. Khoa học – kĩ thuật

- “Tứ đại phát minh”
- Kỹ thuật đóng tàu, luyện kim, khai thác dầu mỏ... có đóng góp lớn với nhân loại
- * Bài tập : Bài tập 3 trang 15 /sgk

Bài 5 : ẤN ĐỘ THỜI PHONG KIẾN

1. Những trang sử đầu tiên. (tự học)

2. Ấn Độ thời Phong Kiến

*** Vương triều Gupta: (TK IV – VI)**

- Thời kì này, Ấn Độ trở thành một quốc gia phong kiến hùng mạnh, công cụ sắt được sử dụng rộng rãi.
- Đến đầu thế kỉ VI , Vương triều Gúp ta bị diệt vong , sau đó Ấn Độ luôn bị nước ngoài xâm lược cai trị

*** Vương quốc Hồi giáo Đêli (XII – XVI)**

- Thế kỉ XII , Ấn Độ bị Thổ Nhĩ Kỳ xâm lược, lập ra triều đại Hồi giáo Đê- li, thi hành chính sách
- + Chiếm ruộng đất.

+ Cấm đoán đạo Hindu.

* Vương triều Mông (TK XVI – giữa TK XIX).

- Thế kỉ XVI, người Mông Cổ chiếm Ấn Độ, lập nên vương triều Mông
- Thực hiện các biện pháp để xóa bỏ sự kì thị tôn giáo, thủ tiêu đặc quyền Hồi giáo, khôi phục kinh tế và phát triển văn hóa.
- Giữa thế kỉ XIX, Ấn Độ trở thành thuộc địa của Anh

3. Văn hóa Ấn Độ:

- Chữ viết: chữ Phạn là chữ viết riêng, dùng làm ngôn ngữ văn tự để sáng tác các tác phẩm văn học thơ ca. Đây là nguồn gốc của chữ viết Hin-đu
- Văn học: Sử thi đồ sộ, kịch, thơ ca...
- Tôn giáo: đạo Bà-la-môn có bộ Kinh Vệ-đà là bộ kinh cầu nguyện xưa nhất, đạo Hin-đu là một tôn giáo phổ biến ở Ấn Độ hiện nay.
- Kiến trúc: kiến trúc Hin-đu và kiến trúc Phật giáo

* Bài tập: (?) Lập niên biểu các giai đoạn phát triển lịch sử lớn của Ấn Độ.

7. MÔN ĐỊA LÝ 7 – TUẦN 3

Phần II: CÁC MÔI TRƯỜNG ĐỊA LÝ

Chương I: MÔI TRƯỜNG ĐỚI NÓNG. HOẠT ĐỘNG KINH TẾ CỦA CON NGƯỜI Ở ĐỚI NÓNG.

Bài 5: ĐỚI NÓNG. MÔI TRƯỜNG XÍCH ĐẠO ẤM.

I/Đới nóng:

- Nằm khoảng giữa 2 chí tuyến (từ chí tuyến Bắc đến chí tuyến Nam).
- Nhiệt độ cao quanh năm
- Gió thổi thường xuyên là gió tín phong.
- Động vật, thực vật phong phú
- Là nơi dân cư tập trung đông đúc, tập trung nhiều nước đang phát triển.

II/Môi trường xích đạo ẩm:

1/Vị trí: Nằm trong khoảng 5°B → 5°N, dọc theo XĐ.

2/Khí hậu:

- Nóng quanh năm, nhiệt độ Tb năm >25°C, biên độ nhiệt dao động trong năm thấp (3°C), nhiệt độ chênh lệch giữa ngày và đêm cao (>10°C)
- Mưa nhiều quanh năm, tb từ 1500-2500mm.
- Độ ẩm cao: >80%.
- Gồm 4 kiểu môi trường: Xích đạo ẩm, nhiệt đới, nhiệt đới gió mùa, hoang mạc

3/Rừng rậm xanh quanh năm:

- Độ ẩm và nhiệt độ cao tạo điều kiện cho rừng rậm xanh quanh năm phát triển.
- Vùng biển có rừng ngập mặn.
- Rừng có nhiều tầng, nhiều dây leo, có nhiều loại chim thú sinh sống.

Bài tập: Trả lời câu hỏi bài tập số 318 sgk

8. MÔN CÔNG NGHỆ 7 – TUẦN 3

BÀI 5: Thực hành

XÁC ĐỊNH ĐỘ pH CỦA ĐẤT BẰNG PHƯƠNG PHÁP SO MÀU

I. Vật liệu và dụng cụ cần thiết:

- Lấy 3 mẫu đất đựng trong túi nilông hoặc dùng giấy sạch gói lại, bên ngoài có ghi : Mẫu đất số..., Ngày lấy mẫu..., Nơi lấy mẫu..., Người lấy mẫu...
- Một thìa nhỏ bằng nhựa hoặc bằng sứ màu trắng.
- Một thang màu pH chuẩn, một lọ chất chỉ thị màu tổng hợp.

II. Quy trình thực hành:

- Bước 1: lấy một lượng đất bằng hạt ngô cho vào thìa.
- Bước 2: Nhỏ từ từ chất chỉ thị màu tổng hợp vào mẫu đất cho đến khi dư thừa 1 giọt.
- Bước 3: Sau 1 phút, nghiêng thìa cho chất chỉ màu chảy ra và so màu với thang màu pH chuẩn. Nếu trùng màu nào thì đất có độ pH tương đương với độ pH của màu đó.

III. Thực hành:

Xem SGK

Bài tập: Đọc nội dung Bài 5 SGK

.....
BÀI 6: BIỆN PHÁP SỬ DỤNG, BẢO VỆ VÀ CẢI TẠO ĐẤT

1. Vì sao phải sử dụng đất hợp lí?

Do dân số tăng nhanh dẫn đến nhu cầu lương thực, thực phẩm tăng theo, trong khi đó diện tích đất trồng trọt có hạn, vì vậy phải sử dụng đất hợp lí.

2. Biện pháp cải tạo và bảo vệ đất

Những biện pháp thường dùng để cải tạo và bảo vệ đất là canh tác, thủy lợi và bón phân.

3. Bài tập:

1. Vì sao phải sử dụng đất hợp lí?
2. Hãy cho biết những biện pháp dùng để cải tạo và bảo vệ đất.

9. MÔN GDCD 7 – TUẦN 3

Bài 3 TỰ TRỌNG

I. Tìm hiểu truyện:

“Một tâm hồn cao thượng”.

1. Thế nào là tự trọng:

- Tự trọng là biết coi trọng và giữ gìn phẩm cách, biết điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp với các chuẩn mực của xã hội.
- Biểu hiện: Cư xử đàng hoàng, đúng mực, biết giữ lời hứa và luôn làm tròn nhiệm vụ của mình không để người khác nhắc nhở, chê trách.

2. Ý nghĩa, tác dụng của tính tự trọng:

- Tự trọng là phẩm chất cao quý, cần thiết, giúp ta có nghị lực vượt qua mọi khó khăn để hoàn thành nhiệm vụ.
- Nâng cao phẩm giá, uy tín của mình và được mọi người quý trọng, tin yêu.

3. Rèn luyện tính tự trọng:

- HS tự liên hệ

***Bài tập:**

1. Thế nào là tự trọng? Cho ví dụ?
2. Theo em, tự trọng có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi cá nhân?
3. Em hãy giải thích câu “Đói cho sạch rách cho thơm”?

10. MÔN TIN HỌC 7 – TUẦN 3

Bài thực hành 1:

LÀM QUEN VỚI CHƯƠNG TRÌNH BẢNG TÍNH EXCEL (tiếp theo)

1. Khởi động Excel

2. Lưu kết quả và thoát khỏi Excel.

Bài tập 1:

Bài tập 2:

Bài tập 3:

Khởi động lại Excel và nhập dữ liệu ở bảng dưới đây vào trang tính, sau đó lưu bảng tính với tên *Danh sách lớp em*

	A	B	C	D	E
1	Bảng điểm lớp 7A				
2	Stt	Họ và tên			
3	1	Đinh Vạn Hoàng An			
4	2	Lê Thị Hoài An			
5	3	Lê Thái Anh			
6	4	Phạm Như Anh			
7	5	Vũ Việt Anh			
8	6	Phạm Thanh Bình			
9	7	Trần Quốc Bình			
10	8	Nguyễn Linh Chi			
11	9	Vũ Xuân Cương			
12	10	Trần Quốc Đạt			
13	11	Nguyễn Anh Duy			
14	12	Nguyễn Trung Dũng			

Hình 8

Thoát khỏi Excel và thoát máy.



BÀI 2. CÁC THÀNH PHẦN CHÍNH VÀ DỮ LIỆU TRÊN TRANG TÍNH

1. Bảng tính:

- Một bảng tính gồm nhiều trang tính. Một bảng tính mới mở sẽ gồm ba trang tính trống. Các trang tính được phân biệt bằng tên (ngầm định là Sheet1, Sheet2, Sheet3) trên các nhãn ở phía dưới màn hình.

- Trang tính được kích hoạt là trang tính được hiển thị trên màn hình, có nhãn màu trắng, tên trang viết bằng chữ đậm.

2. Các thành phần chính trên trang tính

- Hộp tên: Ô bên trái thanh công thức, hiển thị địa chỉ của ô được chọn.

- Khối: Là một nhóm các ô liên kề nhau tạo thành hình chữ nhật.

- Thanh công thức: Thanh công thức cho biết nội dung (dữ liệu hoặc công thức) của ô đang được chọn.

11. MÔN ÂM NHẠC 7 – TUẦN 3

ÔN BÀI HÁT: MÁI TRƯỜNG MẾN YÊU

ÔN TẬP ĐỌC NHẠC SỐ 1

ÂM NHẠC THƯỜNG THỨC: NHẠC SĨ HOÀNG VIỆT VÀ BÀI HÁT NHẠC RỪNG

Nội dung bài

1/ Ôn bài hát: ” Mái trường mến yêu”

(Phần này hs tự mở phần nhạc đệm trên youtube tự ôn bài hát)

2/ Ôn bài đọc nhạc số 1 “Ca ngợi tổ quốc”

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 7 - TUẦN 3

(phần này hs tự mở trên youtube phân nhạc đệm tự ôn tập)

3/ Âm nhạc thường thức: Nhạc sĩ Hoàng Việt và bài hát nhạc rừng

a. Nhạc sĩ Hoàng Việt

(hs ghi bài)

- Hoàng Việt (1928-1967) tên thật là Lê Chí Trực. Ông sinh năm 1928 tại An Hựu, Cái Bè, Tiền Giang.
- Các tác phẩm nổi tiếng: Lên ngàn, Lá xanh, Mùa lúa chín, Tình ca.
- Ông được nhà nước truy tặng giải thưởng Hồ Chí Minh về văn học nghệ thuật

b. Tác phẩm: Nhạc rừng

Bài hát nhạc rừng ra đời năm 1953 ở Nam Bộ trong thời kỳ kháng chiến chống pháp.

12. MÔN MỸ THUẬT 7 – TUẦN 3

VẼ THEO MẪU: CỐC VÀ QUẢ

Phân hs ghi bài

1/ quan sát, nhận xét

- _ Cả hai vật nằm trong khung hình chữ nhật
- _ Vị trí, tỉ lệ, đặc điểm cái cốc, quả
- _ Độ đậm - nhạt giữa các vật.
- _ Xác định hướng ánh sáng chiếu vào mẫu
- _ Cốc có hình trụ.
- _ Miệng cốc rộng hơn dáng cốc
- _ Quả có dạng hình tròn,

2/ cách vẽ

- vẽ khung hình
- xác định tỉ lệ và vẽ nét cơ bản
- vẽ chi tiết
- vẽ đậm nhạt.

3/ Thực hành

(hs làm bài cốc và quả)

13. MÔN THỂ DỤC 7 – TUẦN 3

Bài học: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ – CHẠY NHANH

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:

1.1. Nội dung 1: ĐHĐN :

- Tập hợp hàng ngang dóng hàng, điểm số
- * Khẩu lệnh: “Thành 1(2,3,4) hàng ngang ... tập hợp !”
- “Nghỉ !”, “Nghiêm !”, “Thôi !”, “Nhìn Phải thẳng ... thẳng”
- Ôn: Biến đổi đội hình 0 – 2 - 4



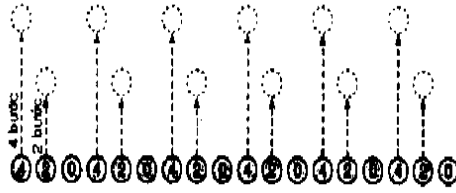
1.2. Nội dung 2: CHẠY NHANH:

- * Chạy nhanh: Một số động tác phát triển sức nhanh: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Mặt hướng chạy – xuất phát.

2. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP:

2.1. Nội dung 1: ĐHĐN:

- * ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số và cách điều khiển.



- Biến đổi đội hình 0 – 2 - 4

2.2. Nội dung 2: CHẠY NHANH:

* Chạy nhanh: Một số động tác phát triển sức nhanh : Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông . Mặt hướng chạy – xuất phát.

3. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

- Về nhà ôn luyện nội dung: tập hợp hàng dọc, ngang, điểm số, dàn hàng, dồn hàng.
- Biến đổi đội hình 0-2-4
- Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông...