

1. MÔN TOÁN 8 – TUẦN 8

Tiết 15,16: Bài 10+11. CHIA ĐA THỨC CHO ĐƠN THỨC

I. Chia đơn thức cho đơn thức:

1. Quy tắc:

Nhắc lại: Với mọi $x \neq 0$, $m, n \in \mathbb{Z}$, $m \geq n$ thì:

$$x^m : x^n = x^{m-n}; \text{ nếu } m > n$$

$$x^m : x^n = x^{m-n}; \text{ nếu } m = n.$$

?1. a) $x^3 : x^2 = x^1 = x$

b) $15x^7 : 3x^2 = 5x^{7-2} = 5x^5$

c) $20x^5 : 12x = \frac{5}{3}x^{5-1} = \frac{5}{3}x^4$

?2. a) $15x^2y^2 : 5xy^2 = 3(x^2 : x)(y^2 : y^2) = 3x$

b) $12x^3y : 9x^2 = (12:9)(x^3 : x^2)y = \frac{4}{3}xy.$

* **Nhận xét:** Đơn thức A chia hết cho đơn thức B khi mỗi biến của B đều là biến của A với số mũ không lớn hơn số mũ của nó trong A.

Quy tắc:

Muốn chia đơn thức A cho đơn thức B (trường hợp A chia hết cho B) ta làm như sau:

- Chia hệ số của đơn thức A cho hệ số của đơn thức B.
- Chia lũy thừa của từng biến trong A cho lũy thừa của cùng biến đó trong B.
- Nhân các kết quả vừa tìm được với nhau.

2. Áp dụng:

?3. a) $15x^3y^5z : 5x^2y^3 = (15:5)(x^3 : x^2)(y^5 : y^3)z = 3xy^2z.$

b) Ta có: $P = 12x^4y^2 : (-9xy^2) = \left(\frac{-4}{3}\right)x^3$

Thay $x = -3$ vào biểu thức P, ta được

$$P = \left(\frac{-4}{3}\right)x^3 = \left(\frac{-4}{3}\right).(-3)^3 = 36.$$

II. Chia đa thức cho đơn thức:

1. Quy tắc:

?1. $(15x^3y^5 - 12x^3y^3 + 9xy^2) : 3xy^2 = (15x^3y^5 : 3xy^2) + (-12x^3y^3 : 3xy^2) + (9xy^2 : 3xy^2) = 5x^2y^3 - 4x^2y + 3$

Quy tắc:

Muốn chia đa thức A cho đơn thức B (trường hợp các hạng tử của đa thức A đều chia hết cho đơn thức B), ta chia mỗi hạng tử của A cho B rồi cộng các kết quả với nhau.

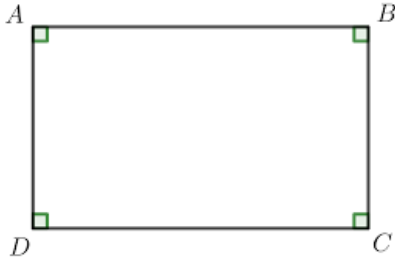
Chú ý: Trong thực hành ta có thể nhầm và bỏ bớt một số phép chia trung gian.

2. Áp dụng:

?3. b) $(20x^4y - 25x^2y^2 - 3x^2y) : 5x^2y = 4x^2 - 5y - \frac{3}{5}.$

1. Định nghĩa:

Hình chữ nhật là tứ giác có bốn góc vuông.



Chú ý: Hình chữ nhật cũng là một hình bình hành, cũng là một hình thang cân.

2. Tính chất:

Hình chữ nhật có:

- Các cạnh đối song song và bằng nhau.
- Hai đường chéo bằng nhau và cắt nhau tại trung điểm mỗi đường.

3. Dấu hiệu nhận biết:

- Tứ giác có ba góc vuông là hình chữ nhật.
- Hình thang cân có một góc vuông là hình chữ nhật.
- Hình bình hành có một góc vuông là hình chữ nhật.
- Hình bình hành có hai đường chéo bằng nhau là hình chữ nhật.

4. Áp dụng vào tam giác:

?3

M là trung điểm AD

M là trung điểm BC

Do đó tứ giác ABCD là hình bình hành.

Mà góc BAC bằng 90^0 nên hình bình hành ABCD là hình chữ nhật.

a) Ta có $AM = \frac{1}{2}AD$ mà $AD=BC$ (do ABCD là hình chữ nhật)

Nên $AM = \frac{1}{2}BC$.

?4 .

a) M là trung điểm AD

M là trung điểm BC

Do đó ABCD là hình bình hành.

Hơn nữa: $AD=2AM=2BM=BC$.

Nên hình bình hành ABCD là hình chữ nhật.

b) Vì ABCD là hình chữ nhật nên $\widehat{BAC}=90^0$.

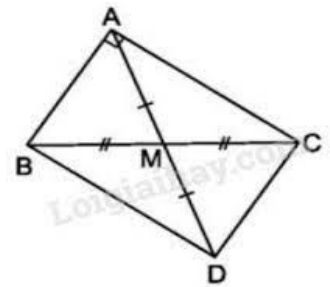
Do đó tam giác ABC vuông tại A.

Định lí:

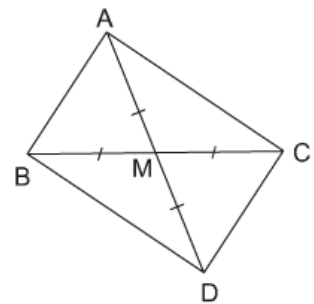
- Trong tam giác vuông, đường trung tuyến ứng với cạnh huyền bằng nửa cạnh huyền.
- Nếu một tam giác có đường trung tuyến ứng với một cạnh bằng nửa cạnh ấy thì tam giác đó là tam giác vuông.

Bài tập:

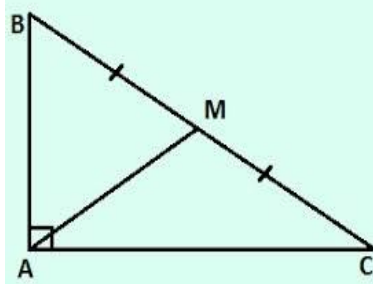
Bài 60:



Hình 86



Hình 87



Giả sử tam giác ABC vuông tại A có AB=7cm, AC=24cm. Tính AM?

Giải:

Áp dụng định lí Py-ta-go cho tam giác ABC vuông tại A có:

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

$$7^2 + 24^2 = BC^2$$

$$BC^2 = 625$$

$$BC = 25\text{cm.}$$

Tam giác ABC vuông tại A có AM là đường trung tuyến nên

$$AM = \frac{1}{2} BC = 12,5$$

Vậy AM=12,5cm

2. MÔN NGỮ VĂN 8 – TUẦN 8

Tiết 29: CHƯƠNG TRÌNH ĐỊA PHƯƠNG

(Phần Tiếng Việt: Từ chỉ người có quan hệ ruột thịt, thân thích)

I. Ôn tập khái niệm từ địa phương và từ toàn dân.

- Từ địa phương.
- Từ ngữ toàn dân.

II. Bài thực hành

Các em tìm hiểu hoàn thành các ô còn thiếu

Bảng điều tra Bài 1,2

STT	Từ toàn dân	Từ địa phương			
		Hải Phòng	Miền Bắc	Miền Trung	Miền Nam
1	cha	bố, thầy, cậu, bá	bố, thầy, cậu	ba, tía,	
2	mẹ	bu, u	bu, u, đẽ, mợ	mạ, bằm, bú, mế	má
3	ông nội	ông nội, nội			
4	bà nội	bà nội, nội			
5	ông ngoại	ông cậu, ông ngoại			
6	bà ngoại	bà cậu, bà ngoại			
7	bác (anh trai của cha)	bác trai, bác			
8	bác (vợ anh trai của cha)	bác gái, bá			
9	chú (em trai của cha)	chú			
10	thím (vợ em trai của cha)	thím			
11	bác (chị gái của cha)	bá, cô			
12	bác (chồng chị gái của cha)	bác			

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

13	cô (em gái của cha)	cô		o	
14	chú (chồng em gái của cha)	chú			
15	bác (anh trai của mẹ)	bác trai, bác			
16	bác (vợ anh trai của mẹ)	bác gái, bá			
17	cậu (em trai của mẹ)	cậu		cụ	
18	mợ (vợ em trai của mẹ).	mợ			
19	bác (chị gái của mẹ)	bác trai, bác			
20	bác (chồng chị gái của mẹ)	bác gái, bá			
21	dì (em gái của mẹ)	dì			
22	chú (chồng em gái của mẹ).	chú			
23	anh trai	anh trai, anh			
24	chị dâu (vợ của anh trai).	các, chị.			
25	em trai	chú, em trai			
26	em dâu (vợ của em trai).	Cô, thím.			
27	chị gái	bác, bá.			
28	anh rể (chồng của chị gái)	bác, rể.			
29	em gái	dì, cô.			
30	em rể (chồng của em gái)	chú.			
31	Con	con, em			
32	con dâu (vợ của con trai)	con dâu			
33	con rể (chồng của con gái)	con rể			
34	cháu (co của con)	cháu			

Tìm những câu văn câu thơ ca dao có sử dụng từ địa phương. Tìm từ ngữ toàn dân tương ứng? (HS tự bộc lộ)3'

- Anh em ta như cà với ruốc
Chị em ta như thuốc với trà.
- Chị ngã em nâng
- Cá không ăn muối cá ươn
Con cưỡng cha mẹ trăm đường con hư.
- Em đi rủ bá rủ dì
Rủ chúng rủ bạn cùng đi bắt còng.

. Giao bài, hướng dẫn học ở nhà (1')

- Hoàn thành các bài tập vào vở.
- Chuẩn bị bài : **Lập dàn ý cho bài văn tự sự kết hợp với yếu tố miêu tả và biểu cảm**

TIẾT 30,31 : TLV: LẬP DÀN Ý CHO BÀI VĂN TỰ SỰ KẾT HỢP VỚI MIÊU TẢ VÀ BIỂU CẢM

I/ Dàn ý của bài văn tự sự

1/ Tìm hiểu dàn ý bài văn tự sự:

Tìm hiểu văn bản: Món quà sinh nhật

a/ Mở bài: Từ đầu -> “bày la liệt trên bàn”: kể tả lại quang cảnh của buổi tiệc sinh nhật.

b/ Thân bài: Tiếp theo -> “ chỉ gạt đầu không nói”: kể về món quà sinh nhật độc đáo của bạn.

c/ Kết bài: còn lại: Cảm nghĩ của người kể về món quà sinh nhật.

* Chuyện kể về 1 buổi sinh nhật.

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

- Ngôi kể: thứ nhất.
- Không gian: trong nhà Trang.
- Thời gian: buổi sáng.
- Hoàn cảnh: sinh nhật Trang, các bạn đến chúc mừng.
- * Nv chính: Trang.
- Tính cách của mỗi nv: Trang: hồn nhiên, vội vàng. Trinh: hiền lành, kín đáo. Thanh: hồn nhiên, nhanh nhẹn, tinh ý.
- * Mở đầu: buổi sn vui vẻ đã sắp đến hồi kết. Trang sốt ruột vì bạn thân nhất chưa đến.
- Đỉnh điểm: món quà của Trinh đc Trinh chăm sóc từ lúc còn là những cái nụ.
- Kết thúc: cảm nghĩ của Trang về món quà.
- Bất ngờ: gtri vật chất của món quà k lớn nhưng đầy ý nghĩa.
- * Các yếu tố miêu tả và biểu cảm:
 - + Tả: nhà tôi tập nập kể ra người vào... các bạn ngồi chật cả nhà... nhìn thấy Trinh đang tươi cười... Trinh dẫn tôi ra vườn...Trinh lom khom...Trinh vẫn lặng lẽ cười, chỉ gật đầu ko nói...
 - + Biểu cảm: tôi vẫn cứ bồn chồn...bắt đầu lo...tủi thân và giận Trinh...giận mình quá...tôi run run...Cảm ơn Trinh quá...quý giá làm sao...
- => hình dung ra không khí của buổi sinh nhật, cảm nhận được tình bạn thắm thiết của Trang và Trinh.
- > Kể theo trình tự thời gian, trong khi kể dùng hồi ức, ngược thời gian nhớ về sự việc đã diễn ra.

2/ Dàn ý của bài văn tự sự kết hợp

a/ **Mở bài:** Giới thiệu sự việc nhân vật và tình huống xảy ra câu chuyện (cũng có thể nêu kết quả trước)

b/ **Thân bài:** Kể lại diễn biến câu chuyện theo một trình tự.

c/ **Kết bài:** Nêu kết cục, cảm nghĩ của người trong cuộc (người kể hay một nhân vật nào đó)

*/ **Ghi nhớ (SGK)**

Hướng dẫn về nhà: - Học bài cũ: Chiếc lá cuối cùng
- Chuẩn bị: Nói quá

TIẾT 35: Tiếng Việt: NÓI QUÁ

I/ Nói quá và tác dụng của nói quá.

1. Ví dụ: (Các em đọc ví dụ SGK)

2. Nhận xét:

- Các câu ca dao nói quá sự thật:
 - chưa nằm đã sáng
 - chưa cười đã tối
 - mồ hôi thánh thót như mưa ruộng cày
- Thực chất: Thời gian đêm tháng năm rất ngắn
Thời gian ngày tháng mười rất ngắn.
Mồ hôi ra nhiều → sự lao động vất vả.
- Các cách nói trên có tính chất phóng đại mức độ quy mô, tính chất sự việc hiện tượng.
- Nói Quá
- ***Khái niệm:** Nói quá là biện pháp tu từ phóng đại mức độ, quy mô, tính chất của sự vật, hiện tượng được miêu tả.

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

VD: - Rẻ như bèo, đen như cột nhà cháy.
- Lỗ mũi thì tám gánh lông...

* Tác dụng

Nhấn mạnh, gây ấn tượng, tăng sức biểu cảm cho sự diễn đạt.

* Ghi nhớ: (SGK)

II/ Luyện tập. (Gợi ý)

BT1: Các biện pháp nói quá và giải thích.

- sỏi đá cũng thành cơm → sức mạnh của lao động.
- Lên đến tận chân trời được → vẫn khoẻ và quyết tâm đi.
- Thét ra lửa → tính nóng nảy.

BT2: Điền thành ngữ.

- chó ăn đá, gà ăn sỏi.
- Bầm gan tím ruột.
- Ruột để ngoài gia
- Nổ tung khúc ruột.
- Vắt chân lên cổ.

BT3: Đặt câu

- Thuý Kiều trong tác phẩm Truyện Kiều của Nguyễn Du có vẻ đẹp nghiêng nước nghiêng thành.

- Tôi đã nghĩ nát óc mà vẫn chưa giải được bài toán này.

BT 4 Tìm năm thành ngữ so sánh có dùng biện pháp nói quá.

- đen như cột gà cháy
- cam như hén
- nhanh như cắt
- trắng như trứng gà bóc
- khoẻ như voi

Hướng dẫn về nhà: - Làm bài tập 5,6 (sgk)

- Học bài cũ: **Lập dàn ý bài văn tự sự kết hợp miêu tả và biểu cảm.**

- Chuẩn bị: **Ôn tập truyện kí Việt Nam**

3. MÔN ANH 8 – TUẦN 8

Week 8: Review 1 (Language, Skills) + The first mid-term test Period: 22,23,24

REVIEW 1 + REVISION OF THE FIRST MID-TERM TEST

A. LANGUAGE

I. Pronunciation

1. Listen and repeat the following words and phrases (Textbook)

2. Listen to the sentences and underline the words /sk/, /sp/, /st/, /br/, /pr/, /bl/ and /cl/ in the following sentences

- I used to climb trees when I was small.
- How can we improve our speaking skills?
- How annoying, the stadium has closed!
- I want to buy a blue skirt for my mother.
- ‘ On a dark day, I saw a witch riding a broom in the sky...’

II. Vocabulary

3. Organise these words and phrases into pairs of opposites.....

peaceful – noisy; hard – easy; boring – exciting; forget – remember;
traditional – modern; country life – city life; love – hate; majority – minority

4. Put a verb in the correct form...

1. like/enjoy, listening, visiting 2. forget 3. flying/to fly
4. mind, to do/doing 5. playing/to play

III. Grammar

5. Complete the sentences.....

- 1.later 2.more 3.more fluently 4.better 5.more simply 6.faster 7.more carefully

6. Fill each blank with an article...

- 1.a 2.an 3.the 4.the 5.the 6.a

7. Everyday English * Matching

- 1.b 2.e 3.a 4.c 5.d

B. SKILLS

I. Reading

a. Tick(✓) true (T) or false (F)

- 1.T 2.T 3.F 4.T 5.F

b. Write questions

1. Which museum does Kim love to visit on Saturday afternoon?
2. How many (clay and store) objects are on display at the museum?
3. What can you learn in this museum/Da Nang Museum?

II. Speaking

2. Work in pairs

III. Listening

3. Listen and choose the correct answers

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

IV. Writing

4. Giving your opinion

Sample writing:

In my opinion, life in the countryside has many good points. Firstly, country folk are friendlier than city folk. Secondly, life is slower and simpler than in the city. The food is fresher and the air is cleaner. Finally, there are lots of traditional activities that we can do in the countryside such as horse-riding, swimming in the river or kite-flying. For these reasons, I like country life.

C. REVISION OF THE FIRST MID-TERM TEST

**ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP HỌC KỲ 1 LỚP 8
(2021-2022)**

A. USE OF ENGLISH

I. PRONUCIATION

1. Clusters: /br/ and /pr/
2. Clusters: /bl/ and /cl/
3. Clusters: /sk/, /sp/ and /st/

II. VOCABULARY

- Vocabulary of Unit 1,2,3

III. GRAMMAR

1. Verbs of liking + V_ing / to V:
2. Comparative forms of adjectives and adverbs
3. Questions
 - a. Yes – no questions
 - b. Wh-question
4. Articles : a / an / the

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

a. Mạo từ không xác định : a/ an

b. Mạo từ xác định : the

B. LISTENING

- Ways of spending time with friends.
- Changes in the countryside.
- A traditional speciality

C. READING

- Possible effects of spending too much time on the computer.
- Life the in the countryside
- Ethnic groups.

D. WRITING

1. Write to discuss an opinion about leisure activities.
2. Write about changes in the countryside.
3. Write about to cook a traditional dish.

*** HOMEWORK**

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



4. MÔN VẬT LÝ 8 – TUẦN 8

Bài 7:ÁP SUẤT

I. Áp lực là gì?

Áp lực là lực ép có phương vuông góc với mặt bị ép.

II. Áp suất

1. Tác dụng của áp lực phụ thuộc vào những yếu tố nào?

Tác dụng của áp lực càng lớn khi áp lực càng mạnh, và diện tích bị ép càng nhỏ.

2. Công thức tính áp suất

$p = \frac{F}{S}$ trong đó:

F là áp lực tác dụng lên mặt bị ép, S là diện tích mặt bị ép, p là áp suất.

* Đơn vị của áp suất:

Nếu F (N), S (m^2) thì p (N/m^2 hay pa)

$1 N/m^2 = 1pa.$

III. Vận dụng

C4: Dựa vào $p = \frac{F}{S} \Rightarrow$ Muốn tăng p thì:

hoặc tăng F, hoặc giảm S hoặc vừa tăng F vừa giảm S.

C5: Tóm tắt:

$P_T = 340\,000N,$

$S_T = 1,5m^2, P_X = 20$

$000N, S_X = 250cm^2 =$

$0,025m^2.$

So sánh p_X với p_T ?

Bài giải:

Áp suất của xe tăng và của xe ô tô là:

$$p_T = \frac{F_T}{S_T} = \frac{340000}{1,5} = 226666,6(N/m^2).$$

$$p_X = \frac{F_X}{S_X} = \frac{20000}{0,025} = 80000(N/m^2).$$

Ta thấy $p_X > p_T$ do đó trên đất mềm xe tăng chạy được còn ô tô dễ bị lún.

Làm bài tập từ 7.1 → 7.6 (SBT). Đọc thêm mục “có thể em chưa biết”.

5. MÔN HÓA HỌC 8 – TUẦN 8

Tuần 8 - Tiết 15

BÀI LUYỆN TẬP 2 (tt)

A. Nội dung bài học:

I. Các kiến thức cần nhớ:

a. Tính hoá trị chưa biết:

VD: PH_3 , FeO , Al(OH)_3 , $\text{Fe}_2(\text{SO}_4)_3$.

* PH_3 : Gọi a là hoá trị của P.

$$\text{PH}_3 \rightarrow 1. a = 3. 1 \quad a = \frac{3.1}{1} = III.$$

* $\text{Fe}_2(\text{SO}_4)_3$: Gọi a là hoá trị của Fe.

$$\text{Fe}_2(\text{SO}_4)_3 \rightarrow a = \frac{3.II}{2} = III.$$

b. Lập công thức hoá học:

* Lưu ý: - Khi $a = b \rightarrow x = 1$; $y = 1$.

- Khi $a \neq b \rightarrow x = b$; $y = a$.

Ví dụ: Lập công thức hoá học của:

+ S (IV) và O.

+ Al (III) và Cl (I).

+ Al (III) và SO_4 (II).

Lập được: SO_2

AlCl_3

$\text{Al}_2(\text{SO}_4)_3$

II. Vận dụng:

Bài tập 1: Một hợp chất phân tử gồm 2 nguyên tử nguyên tố X liên kết với 3 nguyên tử O và có PTK là 160 đvC. X là nguyên tố nào sau đây.

a. Ca. b. Fe. c. Cu. d. Ba.

+ Hướng dẫn: $X_2^a O_3^b \rightarrow 2. X + 3. 16 = 160$.

$$X = \frac{160 - 48}{2} = 56.$$

$X = 56$ đvC. Vậy X là Fe

→ **Phương án : b.**

Bài tập 2: Biết P(V) hãy chọn CTHH phù hợp với quy tắc hoá trị trong số các công thức cho sau đây.

a. P_4O_4 . b. P_4O_{10} . c. P_2O_5 . d. P_2O_3

+ Hướng dẫn: $P_x^V O_y^{\text{II}} \rightarrow x. V = y. II$

$$\frac{x}{y} = \frac{II}{V} = \frac{2}{5}.$$

$$x = 2; y = 5$$

→ **Phương án : c**

+/ **Bài tập 3:** Tính x, y, a, b và viết CTHH trong các trường hợp sau:

a) Bari nitrat có CTHH là $\text{Ba(NO}_3)_x$ và có PTK = 261.

b) Sắt (III) oxit có CTHH Fe_yO_3 và có PTK = 160.

c) Đồng sunfat có CTHH CuSO_4 và có PTK = 160.

d. Bạc nitrat có CTHH là AgNO_3 và có PTK = 170.

Hướng dẫn giải

a) CTHH $\text{Ba}(\text{NO}_3)_x$ và có PTK = 261.

Ta có: $137 + (14 + 16.3).x = 261$

$$\Rightarrow 137 + 62x = 261$$

$$62x = 261 - 137$$

$$x = \frac{261-137}{62} = 2$$

Vậy $x = 2$ và CTHH là : $\text{Ba}(\text{NO}_3)_2$

Câu b, c, d giải tương tự

B. Hướng dẫn về nhà:

* Ôn lại các khái niệm đã học, làm các bài tập, ghi nhớ các quy tắc và cách lập CTHH, xem lại các nội dung: biểu diễn CTHH, hoá trị, cách lập CTHH để tiến hành luyện tập.

Tuần 8 - Tiết 16

CHƯƠNG II: PHẢN ỨNG HOÁ HỌC

Bài 12: SỰ BIẾN ĐỔI CHẤT

A. Nội dung bài học:

I. Hiện tượng vật lý

1. Hiện tượng 1:

Nước đá \rightarrow Nước lỏng \rightarrow Hơi nước.

(R) (L) (H)

2. Hiện tượng 2:

Muối ăn $\xrightarrow{+nuoc}$ D.dịch muối $\xrightarrow{t^0}$ Muối ăn.

(R) (L) (R)

* **Kết luận:** Nước và muối ăn vẫn giữ nguyên chất ban đầu. Gọi là hiện tượng vật lý.

* **Định nghĩa:** Hiện tượng chất biến đổi mà vẫn giữ nguyên là chất ban đầu gọi là hiện tượng vật lý.

II. Hiện tượng hoá học:

* **Thí nghiệm 1:** SGK

* **Thí nghiệm 2:** SGK

* **Kết luận:** Đường, sắt, lưu huỳnh đã biến đổi thành chất khác nên gọi là hiện tượng hoá học.

* **Định nghĩa:** Hiện tượng chất biến đổi có tạo ra chất khác gọi là hiện tượng hóa học.

* **Dấu hiệu phân biệt:** Có chất mới sinh ra hay không.

B. Hướng dẫn về nhà:

* Học bài.

* Bài tập về nhà: 1,2,3 SGK/ 47

* Xem trước bài 13

6. MÔN SINH HỌC 8 – TUẦN 8

BÀI 15: ĐÔNG MÁU VÀ NGUYÊN TẮC TRUYỀN MÁU

I. Đông máu:

- Khi bị đứt tay, vết thương nhỏ, máu chảy ra sau đó ngừng hẳn nhờ một khối máu đông bịt kín vết thương.

- Cơ chế đông máu: SGK (Sự đông máu liên quan đến hoạt động tiêu cầu là chủ yếu, để hình thành một búi tơ máu ôm giữ các tế bào máu thành một khối máu đông bịt kín vết thương).

- Ý nghĩa: sự đông máu là cơ chế tự bảo vệ cơ thể giúp cho cơ thể không bị mất nhiều máu khi bị thương.

II. Các nguyên tắc truyền máu :

1. Các nhóm máu ở người :

- Hồng cầu có 2 loại kháng nguyên A và B.
- Huyết tương có 2 loại kháng thể: alpha và beta.
- Nếu A gặp alpha; B gặp beta sẽ gây kết dính hồng cầu.
- Có 4 nhóm máu ở người: A, B, O, AB (xem sgk-trang49)
- Sơ đồ truyền máu : (sgk-trang49)

2. Các nguyên tắc cần tuân thủ khi truyền máu :

Khi truyền máu cần làm xét nghiệm trước để lựa chọn loại máu truyền cho phù hợp, tránh tai biến (hồng cầu người cho bị kết dính trong huyết tương người nhận gây tắc mạch) và tránh bị nhận máu nhiễm các tác nhân gây bệnh.

BÀI 16: TUẦN HOÀN MÁU VÀ LƯU THÔNG BẠCH HUYẾT

I. Tuần hoàn máu:

1. Cấu tạo : Hệ tuần hoàn máu gồm: tim và các hệ mạch tạo thành vòng tuần hoàn.

- Tim 4 ngăn (2 tâm nhĩ, 2 tâm thất), nửa phải máu đỏ thẫm, nửa trái máu đỏ tươi.
- Hệ mạch:
 - + Động mạch: dẫn máu từ tim đến cơ quan.
 - + Tĩnh mạch: dẫn máu từ cơ quan đến tim.
 - + Mao mạch: nối động mạch và tĩnh mạch (đường kính mao mạch nhỏ).

2. Đường đi - chức năng :

- Vòng tuần hoàn nhỏ và vòng tuần hoàn lớn: (Xem hình 16.1 – SGK)
- Vai trò của tim và hệ mạch:
 - + Tim co bóp tạo lực đẩy máu lưu thông trong hệ mạch.
 - + Hệ mạch: dẫn máu từ tim (tâm thất) tới các tế bào của cơ thể, rồi lại từ các tế bào trở về tim (tâm nhĩ).
- Vai trò của hệ tuần hoàn máu: lưu chuyển máu trong toàn cơ thể.

II. Lưu thông bạch huyết :

- Hệ bạch huyết gồm 2 phân hệ (phân hệ lớn và phân hệ nhỏ), gồm các phần: mao mạch, mạch, hạch, ống.
- Sơ đồ lưu chuyển bạch huyết:
Mao mạch bạch huyết → mạch bạch huyết → Hạch bạch huyết → Mạch bạch huyết lớn → ống bạch huyết → Tĩnh mạch
- Vai trò: cùng với hệ tuần hoàn máu thực hiện chu trình luân chuyển môi trường trong của cơ thể và tham gia bảo vệ cơ thể.

7. MÔN LỊCH SỬ 8 – TUẦN 8

Bài 6:

**CÁC NƯỚC ANH, PHÁP, ĐỨC, MỸ CUỐI THẾ KỈ XIX ĐẦU THẾ KỈ XX
(Tiết 2)**

I. Tình hình các nước Anh, Pháp, Đức, Mỹ.

3. Đức.

a. Kinh tế.

- Từ năm 1871 công nghiệp Đức phát triển nhanh chóng, vươn lên đứng đầu châu Âu và thứ hai thế giới sau Mỹ.
- Nhiều công ty độc quyền ra đời nhất là luyện kim, than đá, sắt thép... chi phối nền kinh tế Đức.

b. Chính trị.

- Là nước quân chủ lập hiến, theo thể chế liên bang.
- Đức thi hành chính sách đối nội, đối ngoại phản động: đàn áp phong trào công nhân, tích cực chạy đua vũ trang, gây chiến tranh chia lại thị trường thế giới.
- Chủ nghĩa đế quốc Đức là “ chủ nghĩa đế quốc quân phiệt hiếu chiến”.

4. Mỹ:

a. Kinh tế:

- Từ sau năm 1870, công nghiệp Mỹ phát triển mạnh, vươn lên đứng đầu thế giới, sản lượng công nghiệp Mỹ gấp đôi Anh và gấp ½ các nước Tây Âu gộp lại.
- Nhiều công ti độc quyền ra đời đã chi phối toàn bộ nền kinh tế Mỹ.

b. Chính trị:

- Mỹ theo chế độ cộng hoà đứng đầu là Tổng thống.
- Đảng Cộng hòa và Đảng Dân chủ thay nhau cầm quyền, thi hành chính sách đối nội và đối ngoại phục vụ cho giai cấp tư sản.

Bài 9

ẤN ĐỘ THẾ KỈ XVIII – ĐẦU THẾ KỈ XX

I. Sự xâm lược và chính sách thống trị của Anh.

- Đầu thế kỉ XVIII Ấn Độ trở thành thuộc địa của Anh.
- Chúng đã thi hành chính sách thống trị, bóc lột tàn bạo như: chia để trị, chia rẽ tôn giáo, dân tộc...
- Mâu thuẫn dân tộc gay gắt - > đấu tranh.

II. Phong trào đấu tranh giải phóng dân tộc của nhân dân Ấn Độ.

a. Khởi nghĩa Xi-pay (1857-1859):

- Nguyên nhân: binh lính Xi-pay bất mãn với chính sách thống trị hà khắc của thực dân Anh.
- Ý nghĩa:tiêu biểu cho tinh thần bất khuất của nhân dân Ấn Độ chống chủ nghĩa thực dân.

b. Hoạt động của Đảng Quốc đại:

- 1885 thành lập Đảng Quốc Đại.
- Mục đích: đấu tranh chống Anh giành quyền tự chủ, phát triển kinh tế dân tộc.

c. Khởi nghĩa Bom-bay:

- Tháng 7/1908 công nhân Bom-bay tổ chức nhiều cuộc bãi công chính trị.
- Ý nghĩa: phong trào tuy thất bại nhưng đã đặt cơ sở cho các thắng lợi sau này.

8. MÔN ĐỊA LÝ 8 – TUẦN 8

Bài 7: ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN KINH TẾ - XÃ HỘI CÁC NƯỚC CHÂU Á

I. Vài nét về lịch sử phát triển của các nước Châu Á (HS tự học)

II. Đặc điểm phát triển KT-XH của các nước và lãnh thổ Châu Á hiện nay:

- Sau chiến tranh thế giới lần 2, nền kinh tế châu Á có nhiều chuyển biến mạnh mẽ.
- Dựa vào đặc điểm phát triển được phân thành những nhóm KT sau:
 - + Nhóm: Phát triển cao (Nhật)
 - + Nhóm: Công nghiệp mới (Hàn Quốc, Singapo,..)
 - + Nhóm: Đang phát triển (Việt Nam, Lào,...)
 - + Nhóm : Có tốc độ tăng trưởng kinh tế cao: TQ, Ấn Độ, Thái Lan,..
 - + Giàu nhưng trình độ phát triển Kinh tế- Xã hội chưa cao (Arậpxêut, Brunây,Cô oet).
- Sự phát triển giữa các nước và vùng lãnh thổ không đều. Hiện nay số lượng quốc gia có thu nhập thấp, đời sống nhân dân nghèo khổ chiếm tỉ lệ cao.

Hoạt động luyện tập:

HS quan sát Bản đồ kinh tế thế giới, Atlas địa lí thế giới, *bảng 7.2 Một số chỉ tiêu kinh tế- xã hội ở một số nước Châu Á năm 2001*

1. Điền vào chỗ trống cho hoàn chỉnh hai câu sau:

- Những nước có mức thu nhập trung bình và thấp, thì tỷ trọng giá trị nông nghiệp trong cơ cấu GDP cao :ví dụ Lào, Việt Nam , Campuchia, Udobekixtan...
- Những nước có mức thu nhập khá cao và cao, thì tỷ trọng giá trị nông nghiệp trong cơ cấu GDP thấp ví dụ Nhật, Hàn Quốc, Côoet...

2: Tại sao Nhật Bản lại trở thành nước phát triển sớm nhất châu Á.

3: Câu hỏi số 3 (SGK) trang 24.

Hoạt động vận dụng, mở rộng:

- Vận dụng

Nêu những nguyên nhân cơ bản tạo nên sự phát triển kinh tế của các nước phát triển cao và các nước công nghiệp mới?

-Mở rộng

Châu Á đã thành lập được những tổ chức nào để hợp tác phát triển kinh tế?(Liên hệ Việt Nam)

-Ôn tập nội dung kiến thức từ bài 1- bài 7

9. MÔN CÔNG NGHỆ 8 – TUẦN 8

Tiết 15: ÔN TẬP

I. Nội dung kiến thức

1. Vai trò của BVKT: BVKT là ngôn ngữ chung trong giao tiếp giữa người thiết kế và người thi công

2. H. chiếu:

- HC đứng: là h. chiếu nằm trên mp chiếu đứng, được chiếu theo hướng chính diện
- H. chiếu bằng: là h.c nằm trên mp chiếu bằng, được chiếu theo hướng từ trên xuống
- HC cạnh: là hc nằm trên mp chiếu cạnh, được chiếu theo hướng chiếu từ trái sang

3. Khối đa diện là khối được bao bởi các đa giác phẳng:

- HHCN:

+ Các mặt bao quanh là các HCN

+ HC: là các HCN biểu diễn KT chiều cao, chiều dài, chiều rộng của khối HCN

- H. Lăng trụ:

+ Các mặt bao quanh là các HCN, 2 mặt đáy là hai đa giác đều

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

+ HC: 1 hc có dạng HCN cho biết chiều cao của h. lăng trụ , 1 hc cho biết hd của đáy và kt của đáy

- H chóp đều: Là hình được bao bởi các mặt bên là các hình tam giác, đáy là một đa giác đều

- HC: 1 hc có dạng tam giác, cho biết chiều cao của h. chóp, 1 hc cho biết hd, kích thước của đáy

4. Khối tròn xoay:

- Khối trụ tròn xoay:

+ Được tạo ra bằng việc cho 1 HCN quay quanh một cạnh cố định

+ HC: 1 hc có dạng HCN, cho biết chiều cao của khối trụ, 1 hc có dạng hình tròn cho biết đường kính của đáy

- Khối nón:

+ Được tạo ra bằng cách cho 1 tam giác vuông quay 1 vòng xung quanh một cạnh góc vuông cố định

+ HC: 1 hc có dạng h tam giác cho biết chiều cao của h. nón, 1 hc có dạng h tròn cho biết đường kính của đáy

- H cầu:

+ H. cầu được tạo ra bằng cách cho 1 nửa hình tròn quay 1 vòng quanh đkính cố định của nó

+ HC: 1 hc là hình tròn cho biết đường kính của khối cầu

5. H. cắt là hình ở phía sau mp cắt khi dùng mặt phẳng cắt vật thể. H. cắt dùng để diễn tả rõ hơn phần bên trong của vật thể

6.- BV chi tiết: dùng để biểu diễn hình dạng kích thước của một chi tiết của sp

- Nội dung của BV chi tiết: Hình biểu diễn, kích thước, yêu cầu kỹ thuật, khung tên

- Trình tự đọc: Khung tên, Hình biểu diễn, kích thước, yêu cầu kỹ thuật, tổng hợp

7. Biểu diễn ren

- Ren trong, ren ngoài

- Qui ước:

+ ĐDR vẽ bằng nét liền đậm

+ ĐCR vẽ bằng nét liền mảnh

+ ĐGHR vẽ bằng nét liền đậm

+ Vòng ĐR vẽ kín bằng nét liền đậm

+ Vòng chân ren vẽ hở bằng nét liền mảnh

8. BV Lắp

- BCL dùng trong lắp ráp và thi công , chế tạo SP

- Nội dung: Hình bd, kthước, bảng kê, khung tên

- Trình tự đọc: Khung tên, Bảng kê, Hình biểu diễn, kích thước, phân tích chi tiết, tổng hợp

9. BV nhà

- BV nhà dùng để thiết kế và thcông công trình xd

- Nội dung: Mặt bằng, mặt đứng mặt cắt

- Trình tự đọc: ktên, Hình bd, k thước, các bộ phận

II. Bài tập

1. Xác định mối tương quan giữa hc và vật thể

2. Vẽ hc của vật thể

3. Đọc bản vẽ chi tiết có h cắt, có ren

I. Các vật liệu cơ khí phổ biến

1. Vật liệu kim loại.

a. Kim loại đen:

Thành phần chủ yếu của kim loại đen là: Sắt (Fe), Các bon(C):

- Thép: TP C trong vật liệu < 2.14 %, chia làm hai loại:

+ Thép các bon, chứa nhiều tạp chất thường dùng chủ yếu trong xây dựng, kết cấu cầu đường. Thép Các bon chất lượng tốt dùng để làm đồ dùng trong gđ, chi tiết máy

+ Thép hợp kim

- Gang TP C trong vật liệu > 2.14 % gang xám, gang trắng, gang dẻo.

b. Kim loại màu

- Ngoài kim loại đen thì còn có kim loại màu, kim loại màu thường được sử dụng dưới dạng hợp kim

- KL màu dễ kéo dài, dễ dát mỏng, có tính chống mài mòn, tính chống ăn mòn cao, đa số có tính dẫn nhiệt, dẫn điện tốt. Các kim loại màu ít bị ô xi hóa trong môi trường. KL màu chủ yếu là đồng, nhôm và hK của chúng

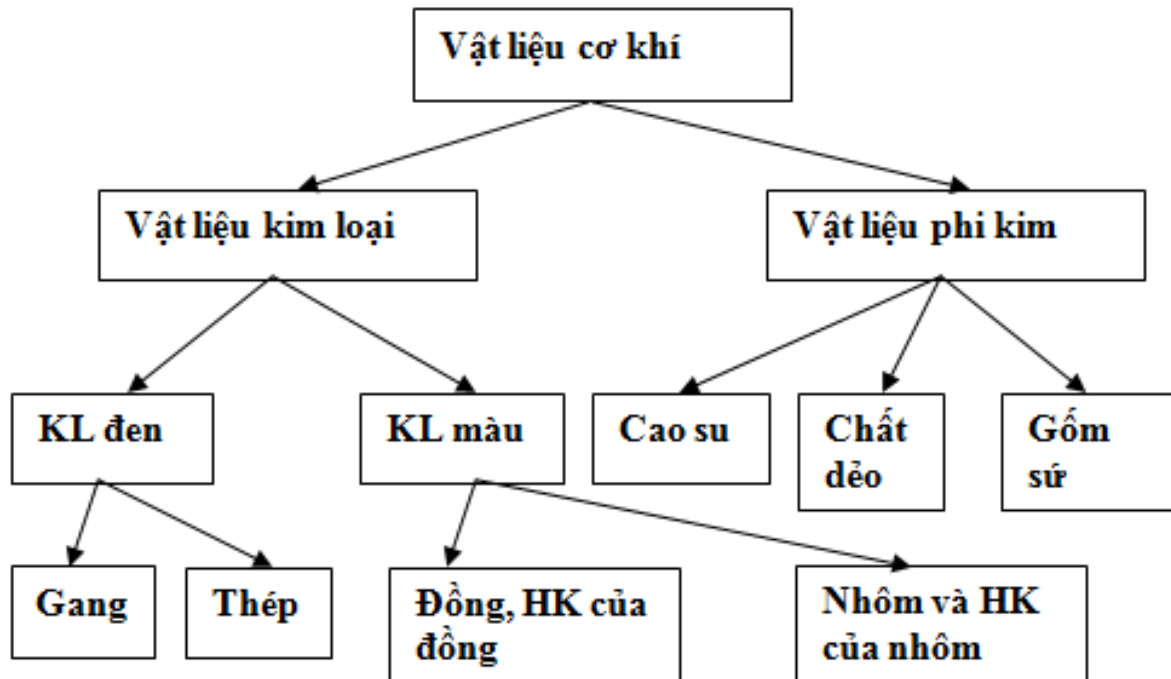
- KL Màu được dùng nhiều trong công nghiệp , trong SX đồ gđ

2. Vật liệu phi kim loại:

a. Chất dẻo: Là SP được tổng hợp từ các chất hữu cơ cao phân tử, dầu mỏ, than đá, khí đốt

* Chất dẻo nhiệt: Loại này nhiệt độ nóng chảy thấp, nhẹ, dẻo không dẫn nhiệt, không bị ô xi hóa, ít bị hóa chất td dễ pha màu có khả năng chế biến lại. Chất dẻo nhiệt thường được dùng nhiều trong sx dụng cụ gia đình

* Chất dẻo nhiệt rắn: Chất dẻo nhiệt rắn được hóa rắn ngay sau khi ép dưới áp suất, nhiệt độ gia công



Tiết 8

Chủ đề : Tuân thủ theo kỉ luật và pháp luật
Bài 21 : Pháp luật nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (T2)

*** Phần nội dung bài tập HS làm vào vở :**

Câu 1. Bình là học sinh chậm tiến, Bình thường xuyên vi phạm nội quy của nhà trường như đi học muộn, không làm đủ bài tập, mất trật tự trong giờ học, đôi lần còn đánh nhau với các bạn trong trường. Theo em, ai có quyền xử lí những vi phạm của Bình ? Căn cứ để xử lí các vi phạm đó ? Trong các hành vi trên của Bình, hành vi nào là vi phạm pháp luật ?

Câu 2. Em hãy cho biết tại sao nhà trường phải có nội quy. Biện pháp để đảm bảo cho nội quy được thực hiện ? Nếu không có nội quy thì trường học sẽ ra sao ? Hãy hình dung nhà trường như một xã hội thu nhỏ và thử tưởng tượng một xã hội không có pháp luật thì sẽ như thế nào. Giải thích vì sao mọi công dân phải nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật.

Câu 3. Điều 105 của Luật Hôn nhân và gia đình năm 2014 quy định về nghĩa vụ và quyền của anh, chị, em như sau : "Anh, chị, em có quyền, nghĩa vụ thương yêu, chăm sóc, giúp đỡ nhau ; có quyền, nghĩa vụ nuôi dưỡng nhau trong trường hợp không còn cha mẹ hoặc cha mẹ không có điều kiện trông nom, nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục con".

Câu hỏi :

a) Hãy tìm một câu ca dao, tục ngữ nói về quan hệ giữa anh chị em.

b) Việc thực hiện bốn phận trong ca dao, tục ngữ dựa trên cơ sở nào ? Nếu không thực hiện có bị xử phạt không ? Hình thức phạt là gì ?

c) Nếu vi phạm Điều 105 của Luật Hôn nhân và gia đình thì có bị xử phạt không ? Vì sao ?

Câu 4. Hãy so sánh sự giống và khác nhau giữa đạo đức và pháp luật về cơ sở hình thành ; tính chất, hình thức thể hiện và các phương thức bảo đảm thực hiện.

11. MÔN TIN HỌC 8 – TUẦN 8

Tuần 8 – Tiết 15

BÀI TẬP

I. Lí thuyết

1. Cú pháp khai báo biến và lệnh gán trong Pascal

➤ **Var** <tên biến> : <kiểu dữ liệu>;

➤ <tên biến> := <biểu thức> ;

2. Cú pháp khai báo hằng trong Pascal

➤ **Const** <tên hằng> = <giá trị của hằng> ;

3. Lệnh nhập giá trị cho biến

➤ **Readln**(<danh sách biến>)

➤ **Hay read**(<danh sách biến>)

II. BÀI TẬP

Bài 1 : Nêu sự khác nhau giữa biến và hằng cho vài ví dụ khai báo biến và hằng.

Giống nhau: Biến và hằng đều là đại lượng đặc trưng dùng để lưu trữ dữ liệu và phải được khai báo trước thân chương trình.

Khác nhau: Trong quá trình thực hiện chương trình biến có thể thay đổi (nhập, gán) còn hằng thì không thay đổi vẫn giữ nguyên giá trị ban đầu. Hơn nữa khai báo hằng không

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

cần xác định kiểu dữ liệu còn biến khi khai báo phải khai báo kiểu dữ liệu biến cần lưu trữ.

Ví dụ :

Khai báo biến: Var a,b,c: integer; x,y: real; thongbao:string;

Khai báo hằng: Const pi=3.14; max=15; giaban=1200;

Bài 2. Viết chương trình nhập hai số nguyên từ bàn phím và hiển thị ra màn hình tổng và tích hai số đó.

Program Tinh_tong;

Var a, b ,Tong, Tich : integer; (Khai báo biến)

Begin

```
write ('Nhập số thứ nhất: '); readln(a);
write ('Nhập số thứ hai: '); readln(b);
Tong:= a+b; Tich:=a*b;
writeln ('Tổng của hai số bằng:', Tong);
writeln ('Tích của hai số bằng:', Tich);
```

End.

Tuần 8 – Tiết 16 **BÀI TẬP(tt)**

Bài 1:

Viết chương trình tính diện tích hình vuông với độ dài a được nhập từ bàn phím.

Program DT_hinh_vuong;

Uses crt;

Var a, S: Integer ; (Khai báo biến)

Begin

```
clrscr;
writeln('nhập độ dài cạnh hình vuông:');
readln(a);
S:=a * a;
writeln('diện tích hình vuông :',S);
readln
End.
```

Bài 2:

Viết chương trình tính diện tích và chu vi hình tam giác với độ dài một cạnh a và chiều cao h được nhập từ bàn phím.

12. MÔN ÂM NHẠC 8 – TUẦN 8

TIẾT 8: **KIỂM TRA 1 TIẾT**

A. ĐỀ:

- Bài hát: Mùa thu ngày khai trường**
- TĐN số 1: Chiếc đèn ông sao**
- Bài hát: Lí đĩa bánh bò**
- TĐN số 2: Trở về Su-ri-en-tô**

B. HÌNH THỨC KIỂM TRA:

- Gọi từng nhóm (bất kỳ) từ 3-4 HS chọn 1 trong 4 nội dung trên và trình bày bài nhóm chọn.
- Giáo viên lắng nghe HS hát hoặc đọc nhạc → nhận xét → đánh giá xếp loại.

C. YÊU CẦU:

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

- **Đạt:**
 - + Hát đúng giai điệu, lời ca bài hát; biết thể hiện sắc thái và vận động nhịp nhàng theo bài hát.(khuyến khích có động tác phụ họa)
 - + Đọc nhạc đúng cao độ, trường độ và ghép lời ca đúng với giai điệu; biết đánh nhịp hoặc biết kết hợp gõ đệm theo nhịp, phách của bài TĐN.
- **Chưa đạt:**
 - + Hát lời còn vấp, chưa rõ lời, chưa thuộc.
 - + Đọc nhạc còn vấp, lời ca còn quên, đọc chưa hoàn chỉnh.

13. MÔN MỸ THUẬT 8 – TUẦN 8

BÀI 9: VẼ TRANH **ĐỀ TÀI NGÀY NHÀ GIÁO VIỆT NAM** **(KIỂM TRA 1 TIẾT)**

I. Tìm và chọn nội dung đề tài:

- Tặng hoa thầy giáo, cô giáo
- Hoạt động văn nghệ, thể dục thể thao nhân ngày 20/11....
- Chân dung thầy giáo, cô giáo.

II. Cách vẽ tranh:

- Bước 1: Tìm chọn nội dung đề tài
- Bước 2: Tìm bố cục, phác mảng chính phụ.
- Bước 3: Vẽ hình
- Bước 4: Vẽ chi tiết

III. Thực hành:

- Vẽ 1 bức tranh: Đề tài “Ngày nhà giáo Việt Nam”
(Khổ giấy A3 - Vẽ hình)

14. MÔN THỂ DỤC 8 – TUẦN 8

Bài học : Lý thuyết : Một số phương pháp tập luyện sức nhanh (mục 2)

NỘI DUNG:

Lý thuyết : Một số phương pháp tập luyện sức nhanh (mục 2)

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC :

Một số Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh:

- Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh : Đang chạy bình thường, khi nghe tiếng còi thì chạy ngược lại. Hoặc xuất phát với nhiều tư thế khác nhau
- Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác học.: Chạy tại chỗ hoặc di chuyển trong 5", 10", 15".
- Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh : Bật nhảy nhanh, gập thân ném bóng nhanh, ngòi xuống đứng lên nhanh ...
- Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ : Xuất phát sau đó chạy tăng tốc nhanh 5m, 10m, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.
- Nhóm bài tập rèn luyện sức bền tốc độ : chạy nhanh 60m, 80m, 100m cố gắng chạy với tốc độ cao nhất ở 10 -20m cuối.

2.2. Nghiên cứu tranh ảnh, SGK, tài liệu có liên quan :

* chủ đề 1 : Tìm hiểu và phân loại các nhóm bài tập

* chủ đề 2 : cho ví dụ các bài tập về các nhóm bài tập phản ứng nhanh, tốc độ..

NỘI DUNG KIẾN THỨC CÁC MÔN HỌC CỦA KHỐI 8 - TUẦN 8

2. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

2.1. chủ đề 1 :

- Tìm hiểu và phân loại các nhóm bài tập

2.2. chủ đề 2 :

- cho ví dụ các bài tập về các nhóm bài tập phản ứng nhanh, tốc độ..

3. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

- Bài tập về nhà : Ôn tập lại cả 2 bài lý thuyết đã học về nội dung phát triển sức nhanh.

- Chuẩn bị trang phục và luyện tập các kiến thức đã học ở tiết trước.

Bài học : ĐHDN - CHẠY NGẮN -CHẠY BỀN

NỘI DUNG:

- **ĐHDN** : Chạy đều.

- **Chạy ngắn**: Ôn: một số động tác hỗ trợ kĩ thuật. Trò chơi : “ chạy lò cò tiếp sức”. Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.

- **Chạy bền**: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.

NỘI DUNG BÀI HỌC

1. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:

2.1. Chạy đều:

* yếu lĩnh kĩ thuật động tác chạy đều

***Nội dung 2 : Chạy ngắn**: ôn tập

- Một số bài tập hỗ trợ.

- Trò chơi: “ Chạy lò cò tiếp sức”

- Tập luyện hoàn chỉnh: Xuất thấp - chạy lao- chạy giữa quãng- chạy về đích (60m).

* **Nội dung 3 : Chạy bền**:

Chạy trên địa hình tự nhiên

2.2. Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập : giao nhiệm vụ

- Chủ đề 1 : Chạy đều

- Chủ đề 2 : Chạy ngắn

+ Bài tập 1 : Luyện tập các bài tập hỗ trợ

+ Bài tập 2 : chơi trò chơi “ lò cò tiếp sức”

+ Bài tập 3 : Tập xuất thấp – chạy lao sau xuất phát

+ Bài tập 4 : tập hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngắn (4 giai đoạn)

2. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

2.1. Chạy ngắn :

+ **Bài tập 1** : Tập các bài tập hỗ trợ :

- Tại chỗ đánh lăng tay nhanh hết tốc độ trong 10 giây

-Tại chỗ nâng cao đùi- đánh lăng tay hết tốc độ

+ **Bài tập 2** : trò chơi : lò cò tiếp sức

+ **Bài tập 3** : tập xuất phát thấp – chạy lao sau xuất phát

+ **Bài tập 4** :Tập hoàn chỉnh : 4 giai đoạn của chạy ngắn.

2.2 . ĐHDN : Chạy đều

+ yêu cầu : chỉ huy nhóm tập luyện nghiêm túc, hô khẩu lệnh chuẩn.

2.3. Chạy bền :

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên:

Chạy quanh sân tập , cự li từ 800m Nữ – 1000m Nam

3. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

- Về nhà ôn tập, luyện tập thêm toàn bộ 4 giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn và thuộc long các khẩu lệnh của ĐHDN đã học.