THCS TRẦN VĂN ĐANG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

KHỐI 9

CHỦ ĐỀ:

NHẢY CAO - BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA

HAI NỘI DUNG CHÍNH

- **NHẢY CAO (KIỂU NẰM NGHIÊNG)**
- **BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

NHẢY CAO
(KIỂU NẰM NGHIÊNG)

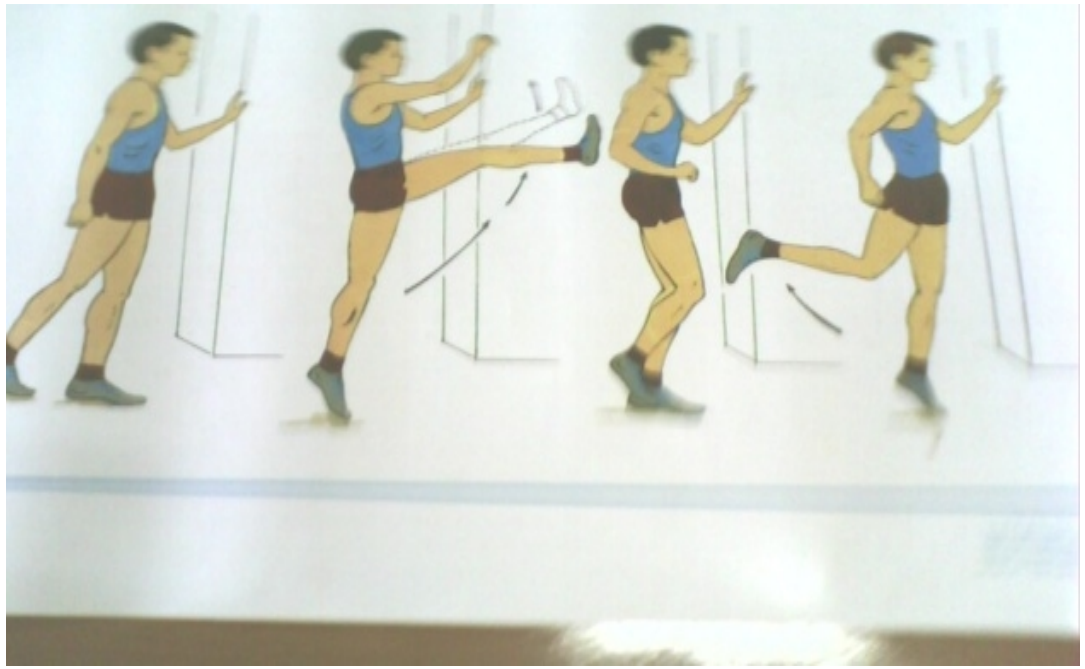
❑ ÔN TẬP:

➢ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ:

- ĐỘNG TÁC ĐÁ LĂNG TRƯỚC - SAU
- ĐỘNG TÁC ĐÁ LĂNG SANG NGANG
- ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG
- ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG
- CHẠY ĐÀ CHÍNH DIỆN - GIẬM NHẢY THẲNG CHÂN LĂNG QUA XÀ

❑ HỌC: CÁCH CHẠY ĐÀ

ĐÁ LĂNG TRƯỚC - SAU



- Bước 1: Đứng chống tay vào tường, chân trước chân sau.

- Bước 2: Đá lăng chân phía sau từ sau ra trước lên cao đồng thời vung tay theo chân.

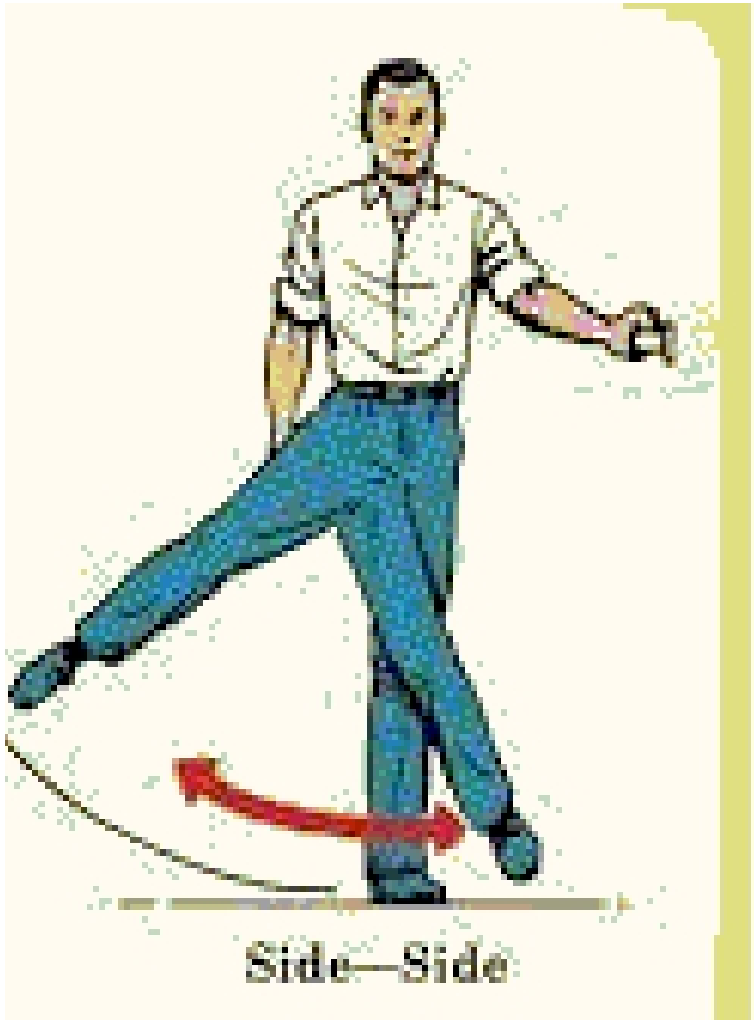
- Bước 3: Khi đá chân lăng hết về trước thì chân trụ đồng thời nhón gót.

- Sau khi đá số lần quy định thì đổi sang chân khác

ĐÁ LĂNG TRƯỚC - SAU

SPOTEBI.COM

ĐÁ LĂNG SANG NGANG



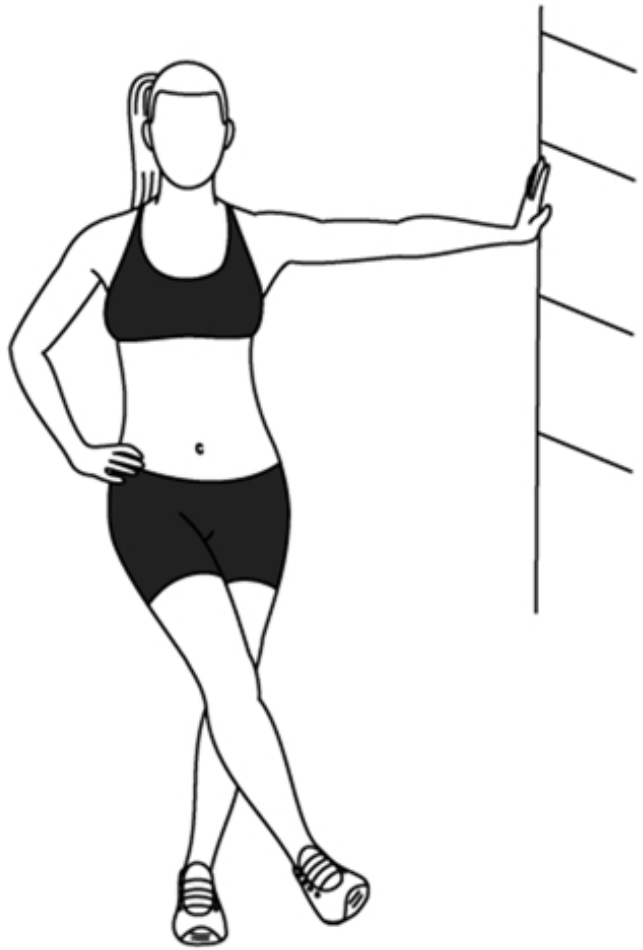
- Bước 1: Đứng chống tay vào tường, hai chân rộng bằng vai.

- Bước 2: Đá lăng chân(bên tay không chống tường) từ bên này sang bên kia mà không xoay hông.

- Bước 3: Khi đá chân lăng hết về bên kia thì chân trụ đồng thời hơi nhón gót.

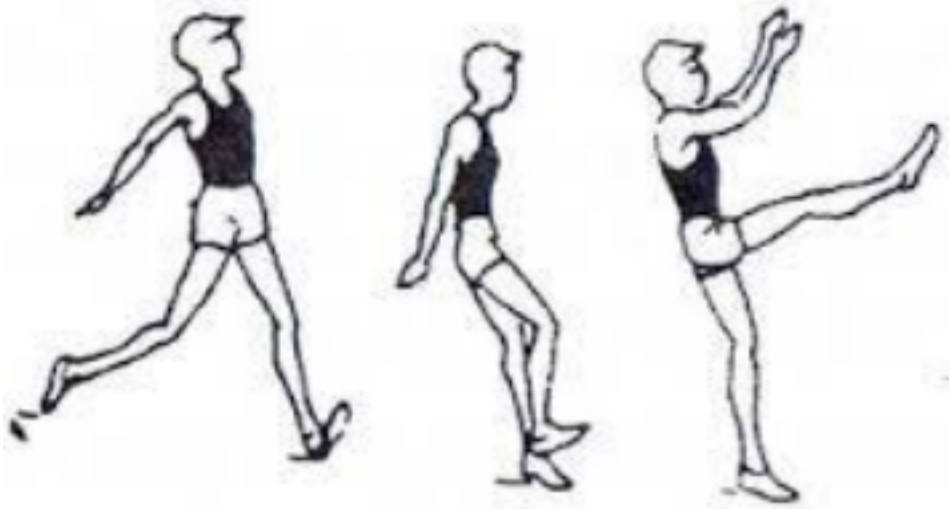
- Sau khi đá số lần quy định thì đổi sang chân khác

ĐÁ LĂNG SANG NGANG



SPOTEBI.COM

ÔN: ĐÀ MÔT BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG


Hình 77

GIAI ĐOẠN 1: TẠI CHỖ GIẬM NHẢY

Bước 1: Đứng tư thế chân trước (**chân giậm**) - chân sau.(**chân lăng**) Hai tay để dọc hông hơi đưa về phía sau. Chận giậm tiếp xúc mặt đất bằng gót chân, đầu gối thẳng. Chân lăng hơi khuỵu gối, trọng tâm hơi ngả về phía sau

Bước 2: Giậm mạnh gót chân, đẩy hông chuyển điểm tiếp xúc từ gót chân đến cả bàn chân để tăng lực giậm nhảy đến mức tối đa

Bước 3: Trong quá trình chuyển hông thì chân lăng và hai cánh tay chuyển động từ sau ra trước lên cao (đầu gối chân lăng thẳng, tay vung lên cao dừng lại đột ngột ngang vai)

GIAI ĐOẠN 1: TẠI CHỖ GIẬM NHẢY

ÔN: ĐÀ MÔT BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG

GIAI ĐOẠN 2: ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY

Bước 1: Đứng tư thế chân trước (**chân lăng**) - chân sau.(**chân giậm**) Hai tay để dọc hông hơi đưa về phía sau, khuỷu tay hơi chếch ra ngoài.

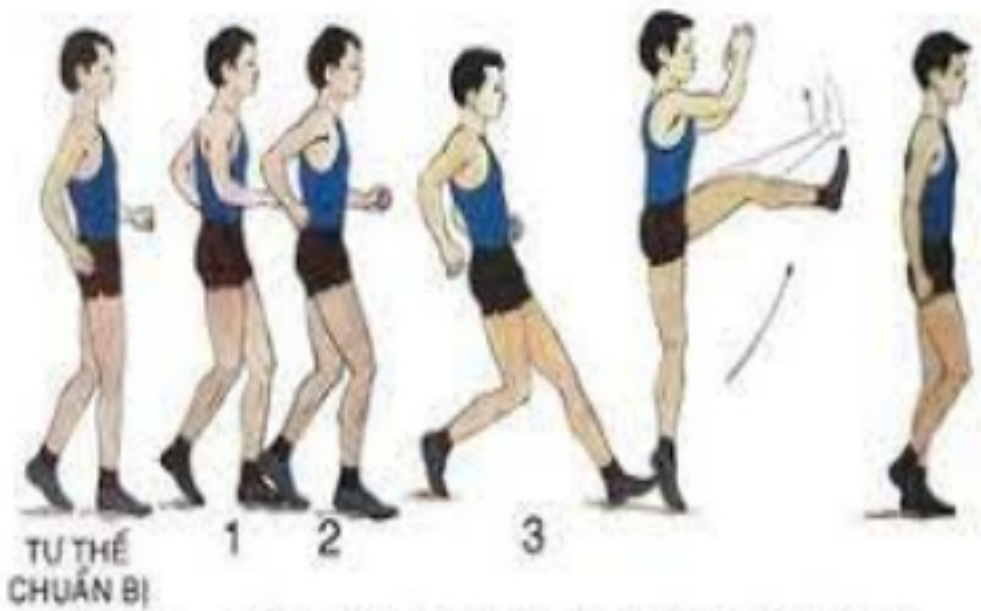
Bước 2: Bước chân giậm từ sau ra trước 1 bước, tiếp xúc mặt đất bằng gót chân, đầu gối thẳng. Chân lăng hơi khuỵu gối, trọng tâm hơi ngả về phía sau

Bước 3: Giậm mạnh gót chân, đẩy hông chuyển điểm tiếp xúc từ gót chân đến cả bàn chân để tăng lực giậm nhảy đến mức tối đa. Trong quá trình chuyển hông thì chân lăng và hai cánh tay chuyển động từ sau ra trước lên cao (đầu gối chân lăng thẳng, tay vung lên cao, dừng lại đột ngột ngang vai)

Bước 4: Rớt xuống mặt đất bằng cả hai chân (đầu gối hơi rùn để giảm chấn động)

GIAI ĐOẠN 2: ĐÀ MỘT BƯỚC GIẬM NHẢY

ÔN: ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẢY - ĐÁ LĂNG



HÌNH 2 : ĐÀ 3 BƯỚC GIẬM NHẢY ĐÁ LĂNG

Bước 1: Đứng tư thế chân trước (**chân lăng**) - chân sau.(**chân giậm**).

Bước 2: Bước 2 bước theo thứ tự: **chân giậm - chân lăng**

Bước 3: Bước chân giậm từ sau ra trước 1 bước, tiếp xúc mặt đất bằng gót chân, đầu gối thẳng. Chân lăng hơi khuỵu gối, trọng tâm hơi ngả về phía sau

Bước 3: Giậm mạnh gót chân, đẩy hông chuyển điểm tiếp xúc từ gót chân đến cả bàn chân để tăng lực giậm nhảy đến mức tối đa. Trong quá trình chuyển hông thì chân lăng và hai cánh tay chuyển động từ sau ra trước lên cao (đầu gối chân lăng thẳng, tay vung lên cao, dừng lại đột ngột ngang vai)

Bước 4: Rớt xuống mặt đất bằng cả hai chân (đầu gối hơi rùn để giảm chấn động)

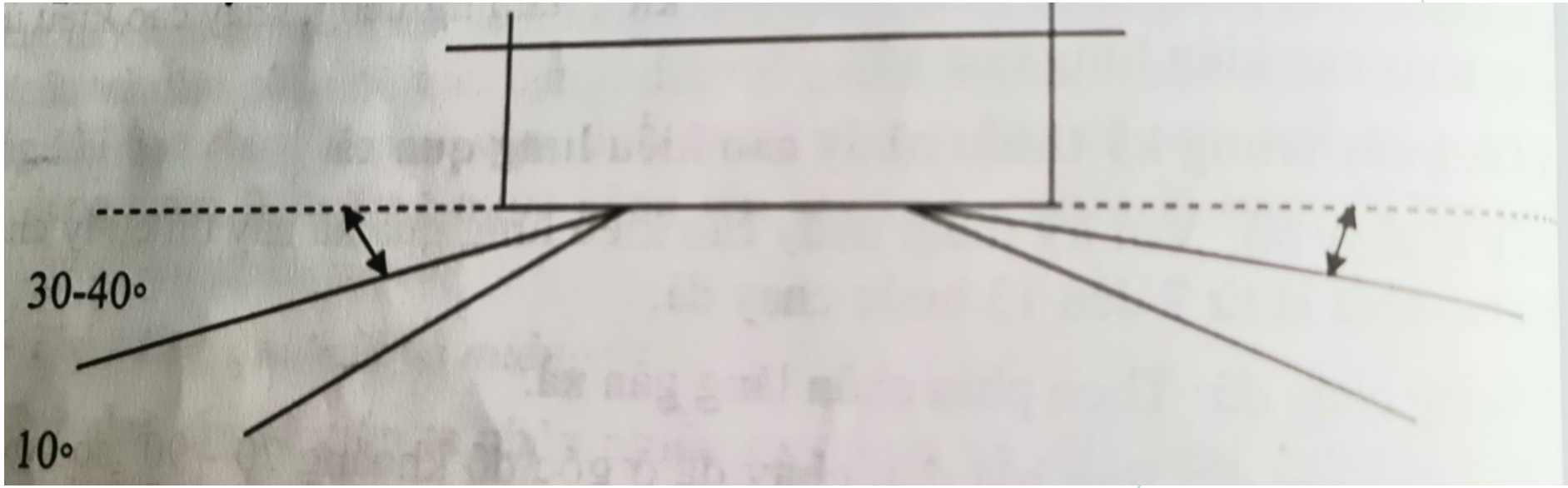
ĐÀ BA BƯỚC GIẬM NHẢY

ÔN: CHẠY ĐÀ CHÍNH DIỆN - GIẬM NHẢY THẲNG CHÂN LĂNG QUA XÀ

Chuẩn bị: Đứng mặt chính diện (vuông góc với xà) cách xà 4 - 7 bước. Tư thế đứng có thể chân trước - sau hoặc hai chân song song.

Thực hiện: Chạy đà chính diện vào xà, đặt chân giậm nhảy sau đó đá lăng chân về trước rồi co chân giậm nhảy qua xà theo tư thế ngồi xổm nhưng chân lăng duỗi thẳng. Tiếp đất bằng chân giậm.

HỌC: CÁCH CHẠY ĐÀ



Giậm nhảy chân trái

Giậm nhảy chân phải

Thực hiện: Chạy đà 7 - 11 bước. Mỗi bước tương đương 5-6 bàn chân nối tiếp nhau. Góc chạy đà chếch 30 - 40^0 giậm nhảy chân phải đứng ở bên phải xà theo hướng nhìn vào xà và ngược lại.

Luật: - Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu là 15m. Khi điều kiện cho phép độ dài tối thiểu phải là 25m.

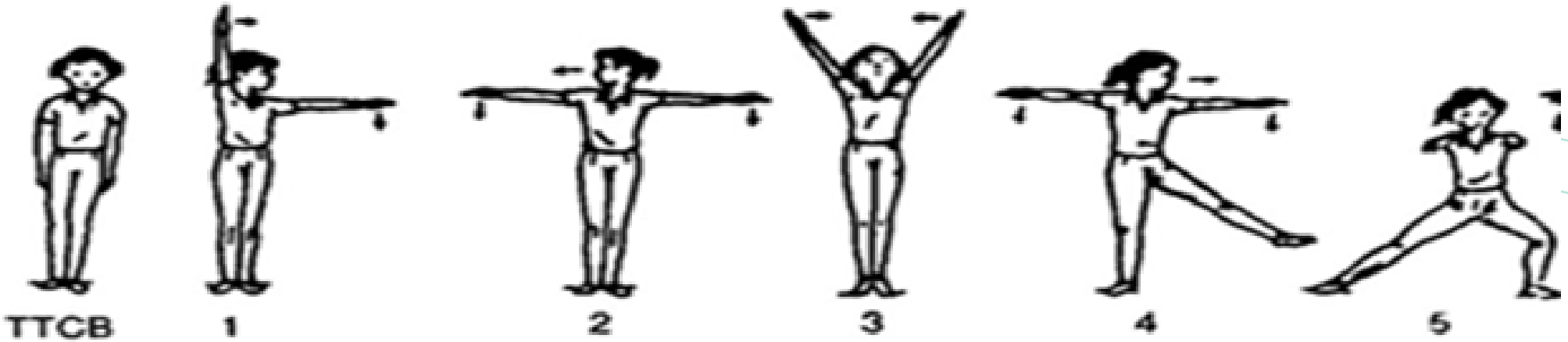
- Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng.
- Vật đánh dấu: Một vận động viên có thể sử dụng 1 hoặc 2 vật đánh dấu (được cung cấp hoặc được phép của ban tổ chức) để trợ giúp mình trong chạy đà và giậm nhảy. Nếu không có các dấu như vậy, vận động viên có thể sử dụng băng dính song không được vẽ phấn hay những chất tương tự để tạo thành những dấu không xoá được.

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

- ÔN:
  - ĐỘNG TÁC TỪ 1 ĐẾN 25 (NỮ)
  - ĐỘNG TÁC TỪ 1 ĐẾN 26 (NAM)
- HỌC:
  - ĐỘNG TÁC TỪ 26 ĐẾN 34 (NỮ)
  - ĐỘNG TÁC TỪ 27 ĐẾN 36 (NAM)

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHIP 1 ĐẾN NHIP 25 (NỮ)



TƯ THẾ CƠ BẢN: Tư thế đứng thẳng, hai tay để dọc hông; Hai mũi chân chếch hình chữ V.

NHỊP 1: Tay trái dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp; Tay phải đưa thẳng qua khỏi đầu, lòng bàn tay hướng vào thân người; Mắt nhìn theo hướng tay trái.

NHỊP 2: Tay phải hạ xuống ngang vai; Mắt nhìn theo hướng tay phải.

NHỊP 3: Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngước nhìn lên cao.

NHỊP 4: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; Chân trái nhấc lên hơi chếch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân phải.

NHỊP 5: Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Đặt chân trái xuống mặt đất, khuỵu gối đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 25 (NỮ)

NHỊP 6: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; Chân trái nhấc lên hơi chếch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân phải.

NHỊP 7: Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngước nhìn lên cao.

NHỊP 8: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay phải; Chân phải nhấc lên hơi chếch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân trái

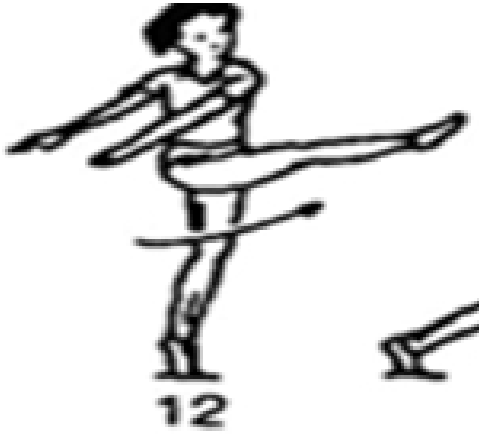
NHỊP 9: Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Đặt chân phải xuống mặt đất, khuỵu gối đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng.

NHỊP 10: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay ngửa, Chân phải thẳng, trọng tâm dồn vào cả hai chân.

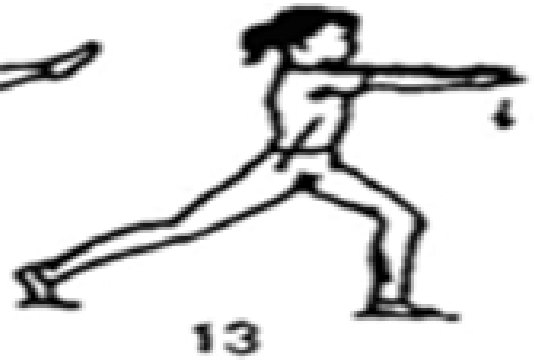
HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 25 (NỮ)

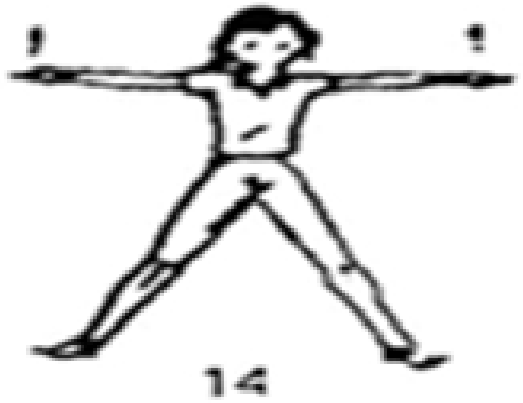
NHỊP 11: Quay người sang trái; Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Khuỵu gối trái đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng.



NHỊP 12: Đạp mạnh chân trái đứng thẳng người hơi nhón gót, đồng thời đá chân phải từ sau ra trước lên cao; Hai tay vung từ trước ra sau về bên phải



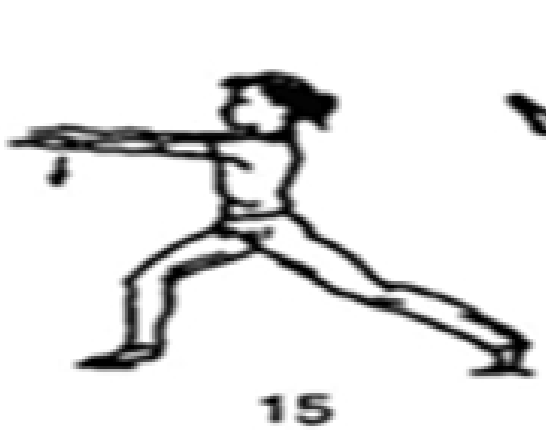
NHỊP 13: Đưa hai tay về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Vung chân phải về sau, khuỵu gối trái đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng.



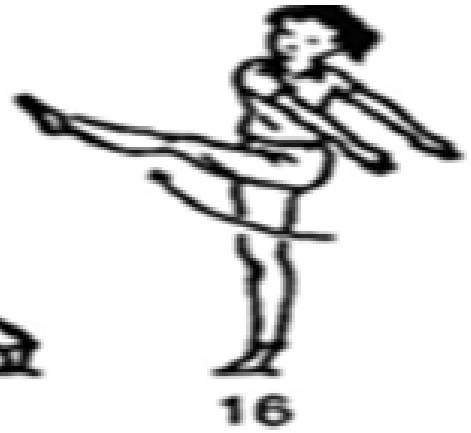
NHỊP 14: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay ngửa, Chân phải thẳng, trọng tâm dồn vào cả hai chân.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 25 (NỮ)



NHỊP 15: Quay người sang phải; Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Khuỵu gối phải đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng.



NHỊP 16: Đạp mạnh chân phải đứng thẳng người hơi nhón gót, đồng thời đá chân trái từ sau ra trước lên cao; Hai tay vung từ trước ra sau về bên trái

NHỊP 17: Đưa hai tay về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Vung chân trái về sau, khuỵu gối phải đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng.

NHỊP 18: Hai tay chống hông; Đạp mạnh chân phải đứng thẳng người, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái kéo về sát thân hơi kiễng gót.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 25 (NỮ)

NHỊP 19: Nâng đầu gối trái lên song song mặt đất.

NHỊP 20 -21: Duỗi thẳng cẳng chân trái về phía trước (song song mặt đất), hai tay dang ngang song song mặt đất. Thân người hơi ngửa ra sau.

NHỊP 22: Đưa hai tay về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Đặt chân trái về trước, khuỵu gối trái đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân trái thẳng.

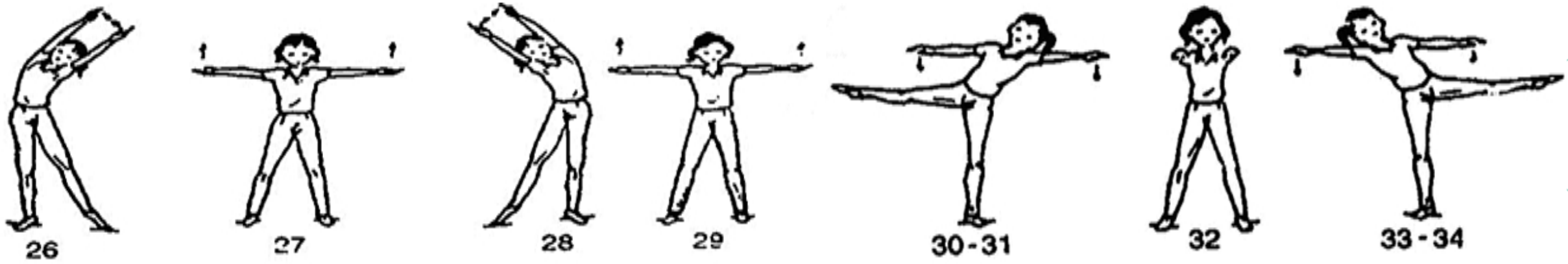
NHỊP 23: Thẳng gối trái, khuỵu gối phải chuyển trọng tâm vào chân trái; Gập thân người về trước, hai tay đưa ra phía sau đưa lên cao song song với nhau

NHỊP 24: Thẳng gối trái đứng thẳng người hơi nhón gót chân phải; Hai tay đưa về trước lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong.

NHỊP 25: Xoay người sang trái, (cố định chân phải, bước chân trái sang ngang); Hai tay mở rộng sang ngang, lòng bàn tay mở.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ HỌC: TỪ NHỊP 26 ĐẾN NHỊP 34 (NỮ)



NHỊP 26: Hai tay đưa lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào trong.
Nghiêng người qua bên trái.

NHỊP 27: Hai tay sang ngang, lòng bàn tay ngửa

NHỊP 28: Hai tay đưa lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào trong.
Nghiêng người qua bên phải.

NHỊP 29: Hai tay sang ngang, lòng bàn tay ngửa

NHỊP 30-31: Trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải đưa sang ngang, lên cao song song mặt đất, cổ chân thẳng; Hai tay thẳng lòng bàn tay úp, người nghiêng về bên trái

NHỊP 32: Đứng thẳng hai chân, hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay úp.

NHỊP 33-34: Trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái đưa sang ngang, lên cao song song mặt đất, cổ chân thẳng; Hai tay thẳng lòng bàn tay úp, người nghiêng về bên phải.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 26 (NAM)

TƯ THẾ CƠ BẢN: Tư thế đứng thẳng, hai tay để dọc hông; Hai mũi chân chếch hình chữ V.

NHỊP 1: Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp.

NHỊP 2: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay ngửa.

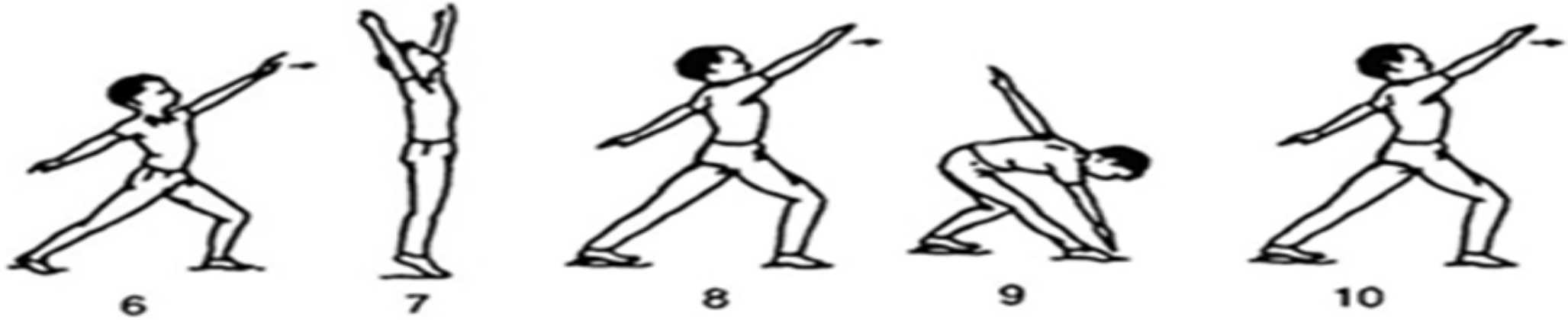
NHỊP 3: Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngước nhìn lên cao.

NHỊP 4: Bước chân trái hơi chếch về trước một bước, khuỵu gối trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải thẳng; Tay trái đưa chếch về trước lên cao, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; tay phải chếch về sau, lòng bàn tay sấp.

NHỊP 5: Thẳng gối trái, khuỵu gối phải chuyển trọng tâm vào chân phải; Gập thân người về trước, tay trái hạ xuống gần chạm chân trái, tay phái ở phía sau đưa lên cao.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 26 (NAM)



NHỊP 6: Thẳng gối phải, khuỵu gối trái chuyển trọng tâm vào chân trái; Tay trái đưa chếch về trước lên cao, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; tay phải chếch về sau, lòng bàn tay sấp.

NHỊP 7: Bước chân trái về sau ngang với chân phải, nhón gót cả hai chân; Hai tay đưa thẳng lên cao khỏi đầu chếch hình chữ V, lòng bàn tay hướng vào trong; Mắt ngước nhìn lên cao.

NHỊP 8: Bước chân phải hơi chếch về trước một bước, khuỵu gối trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái thẳng; Tay phải đưa chếch về trước lên cao, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay phải; tay trái chếch về sau, lòng bàn tay sấp.

NHỊP 9: Thẳng gối phải, khuỵu gối trái chuyển trọng tâm vào chân trái; Gập thân người về trước, tay phải hạ xuống gần chạm chân phải, tay trái ở phía sau đưa lên cao.

NHỊP 10: Thẳng gối trái, khuỵu gối phải chuyển trọng tâm vào chân phải; Tay phải đưa chếch về trước lên cao, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay phải; tay trái chếch về sau, lòng bàn tay sấp.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 26 (NAM)

NHỊP 11: Bước chân phải về sau ngang với chân trái; Gập thân người về trước, hai tay thẳng về hướng mặt đất, lòng bàn tay hướng vào trong.

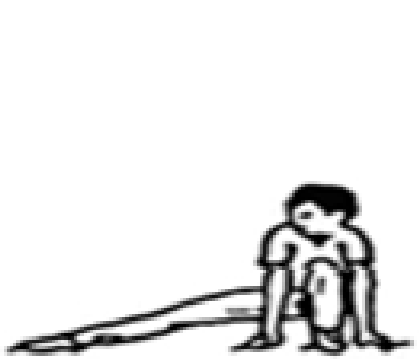
NHỊP 12: Khuỵu gối ngồi xổm, hơi nhón gót; Hai tay chống đất.

NHỊP 13: Đưa chân trái sang ngang

NHỊP 14: Rút chân trái về tư thế ngồi xổm

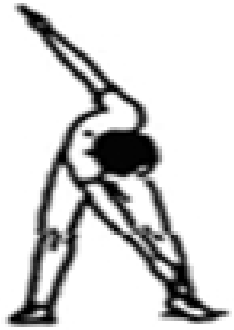
HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 26 (NAM)

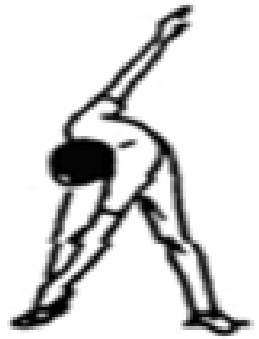


15

16



17



18

19

NHỊP 15: Đưa chân phải sang ngang

NHỊP 16: Đứng thẳng người hai chân rộng bằng vai; Hai tay dang rông ngang vai, lòng bàn tay sấp

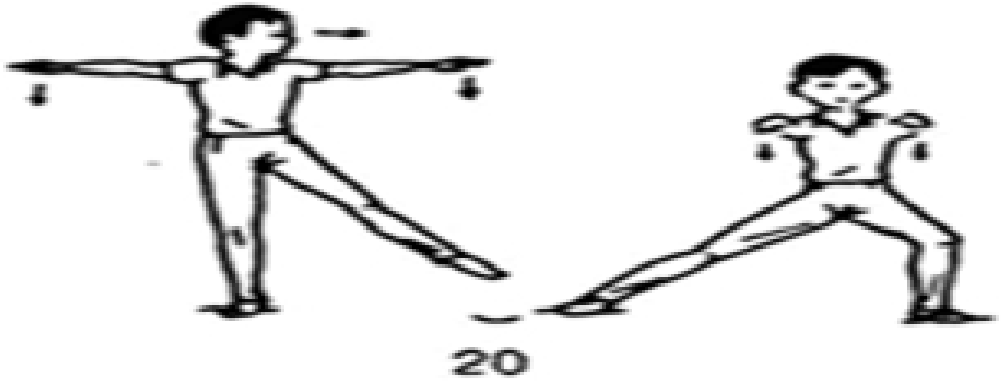
NHỊP 17: Gập thân người về trước, tay phải đánh về phía chân trái, tay trái thẳng đưa về phía sau.

NHỊP 18: Đổi tay, tay trái đánh về phía chân phải, tay phải thẳng đưa về phía sau.

NHỊP 19: Đứng thẳng người hai chân rộng bằng vai; Hai tay dang rông ngang vai, lòng bàn tay sấp

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 26 (NAM)



NHỊP 20: Hai tay dang rộng sang ngang bằng vai, lòng bàn tay sấp, mắt nhìn theo hướng tay trái; Chân trái nhấc lên hơi chếch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân phải. Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Đặt chân trái xuống mặt đất, khuỵu gối đồng thời dồn trọng tâm vào chân trái, chân phải thẳng.

NHỊP 21: Đạp mạnh chân trái đứng thẳng người, đồng thời bước chân phải về sát chân trái hai tay dang ngang song song mặt đất, lòng bàn tay ngửa.

NHỊP 22: Úp hai lòng bàn tay, mắt nhìn theo hướng tay phải; Chân phải nhấc lên hơi chếch so với mặt đất, trọng tâm dồn vào chân trái. Hai tay đưa về trước song song mặt đất, lòng bàn tay sấp; Đặt chân phải xuống mặt đất, khuỵu gối đồng thời dồn trọng tâm vào chân phải, chân trái thẳng.

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ ÔN: TỪ NHỊP 1 ĐẾN NHỊP 26 (NAM)

23

NHỊP 23: Đạp mạnh chân phải đứng thẳng người, hai tay dang ngang song song mặt đất, lòng bàn tay ngửa.

24

NHỊP 24: Xoay hông sang trái về sau 180^0, mắt nhìn theo tay.

25

NHỊP 25: Úp hai lòng bàn tay xuống, đồng thời xoay hông về trước, sang phải về sau 180^0, mắt nhìn theo tay.

26

NHỊP 22: Xoay hông về trước, hai tay dang ngang song song mặt đất, lòng bàn tay úp

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ HỌC: TỪ NHỊP 27 ĐẾN NHỊP 36 (NAM)

NHỊP 27: Bật hai chân lên khi chạm đất thì hai chân chụm, hai tay đưa về trước lòng bàn tay úp.

NHỊP 28: Khuỵu gối ngồi xổm, hơi nhón gót; Hai tay chống đất.

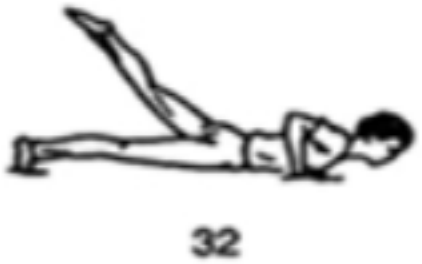
NHỊP 29: Bật hai chân ra sau ở tư thế chống đẩy (hai tay thẳng)

NHỊP 30: Hạ hai tay, ngực gần chạm mặt đất.

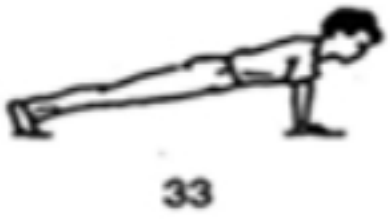
NHỊP 31: Chống thẳng hai tay, nâng ngực lên cao

HOẠT ĐỘNG 4: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

❑ HỌC: TỪ NHỊP 27 ĐẾN NHỊP 36 (NAM)

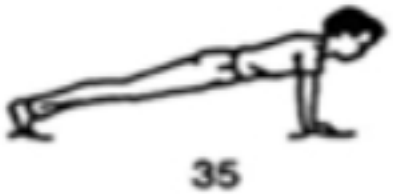


NHỊP 32: Hạ hai tay, ngực gần chạm mặt đất. Đồng thời nâng chân trái lên cao



NHỊP 33: Chống thẳng hai tay, nâng ngực lên cao

NHỊP 34: Hạ hai tay, ngực gần chạm mặt đất. Đồng thời nâng chân phải lên cao



NHỊP 35: Chống thẳng hai tay, nâng ngực lên cao

NHỊP 36: Bật rút hai chân về phía ngực, trở về tư thế ngồi xổm, nhón hai gót, hai tay chống đất.

HOẠT ĐỘNG 5: LUYỆN TẬP

❖ **Các em tự tập luyện:**

- Khối lượng: từ nhịp 1 đến 34 (nữ), từ nhịp 1 đến 36 (nam)

- Hình thức: tự tập luyện tại chỗ

HOẠT ĐỘNG 6: THẢ LỎNG

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

1. Giãn cơ gân kheo:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, hai tay thả lỏng
- **Bước 2:** Đá chân phải lên, tay trái chạm vào mũi chân
- **Bước 3:** Sau đó đá chân trái lên, tay phải chạm vào
- **Thẳng chân khi đá để cảm nhận được sự nóng lên của phần cơ bên dưới chân,**
- **Đá luân phiên như vậy với số lần quy định của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

2. Căng cơ bắp chân:

- **Bước 1:** Đứng đối mặt với bức tường, cây hoặc vật nào có thể tựa vào
- **Bước 2:** Bước một chân lên, chùng gối xuống, hai tay đưa về phía trước chạm vào tường và giữ nguyên,
- **Chùng gối, thẳng lưng cảm nhận được sự căng lên của phần bắp chân,**
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

3. Căng cơ hông và gối:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa chân phải đặt lên gối trái
- **Bước 2:** Từ từ cúi người xuống và giữ nguyên để cảm nhận sự giãn cơ của hông, gối và đùi.
- **Mỗi chân thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

4. Căng cơ ngực:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa tay phải ra trước
- **Bước 2:** Tay trái nắm lấy bắp tay phải, đẩy tay phải ép vào sát ngực và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

MỘT SỐ ĐỘNG TÁC HỒI TĨNH SAU KHI CHẠY

5. Căng cơ đùi và bàn chân:

- **Bước 1:** Đứng thẳng trên sàn, đưa một chân ra sau
- **Bước 2:** Tay cùng bên nắm lấy mũi bàn chân, kéo sát về phía mông và giữ nguyên.
- **Mỗi bên thực hiện theo yêu cầu của Gv.**

CÁM ƠN CÁC EM ĐÃ THEO DÕI

GV: NGUYỄN TIẾN KHOA