

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP TP HCM
TRUNG TÂM GDQP&TC

LỊCH DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI ĐẠI HỌC KHÓA 15 NĂM HỌC 2019 - 2020
HKI: Từ 19/ 08/ 2019 đến 11/ 11/ 2019

TUẦN	SÁNG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24
		THỨ 2	19/8	26/8	2/9	9/9	16/9	23/9	30/9	7/10	14/10	21/10	28/10	4/11		30/12	6/1	13/1		10/2	17/2	24/2	2/3	9/3	16/3	23/3	30/3
T.Luận	ĐHĐI15A,B	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Thanh Phong	ĐHĐI15C,D	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	nghe	bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3	nghe	bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Luật	ĐHĐI15E	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	HKI	bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3	tết	bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Tường	ĐHĐTVT15A,B,C	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Liêm	ĐHĐTMT15A,B	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Hà	ĐHĐTMT15C	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12

TUẦN	CHIỀU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24
		THỨ 2	19/8	26/8	2/9	9/9	16/9	23/9	30/9	7/10	14/10	21/10	28/10	4/11		30/12	6/1	13/1		10/2	17/2	24/2	2/3	9/3	16/3	23/3	30/3
T.Văn Dũng	ĐHCCK15A,B,C	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Hà	ĐHCCK15A.TT,B.T	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	nghe	bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3	nghe	bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Toàn	ĐHCĐT15A,B,C	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	HKI	bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3	tết	bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Thanh Phong	ĐHCĐT15A.TT,B.	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Triết	ĐHCT15A,B	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Liêm	ĐHCT15A.TT,B.T	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Luật	ĐHĐI15A.TT, ĐHĐI15B.TT, ĐHĐI15C.TT ĐHĐTVT15A.TT	Chạy ngắn 1	Chạy ngắn 2	Chạy ngắn 3	Chạy ngắn 4	Chạy ngắn 5	Nhảy cao 1	Nhảy cao 2	Nhảy cao 3	Nhảy cao 4	Nhảy cao 5	Nhảy cao 6	Nhảy cao 7		bóng chuyền 1	bóng chuyền 2	bóng chuyền 3		bóng chuyền 4	bóng chuyền 5	bóng chuyền 6	bóng chuyền 7	bóng chuyền 8	bóng chuyền 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12

- Nhảy cao 1** Lý thuyết nhảy cao kiểu "úp bụng". Kỹ thuật giậm nhảy, rơi xuống đất
- Nhảy cao 2** Một bước đà "úp bụng" qua xà thấp
- Nhảy cao 3** Ba bước chạy đà "úp bụng" qua xà thấp
- Nhảy cao 4** Kéo dài đà "úp bụng" qua xà nâng cao dần
- Nhảy cao 5** Hoàn chỉnh đà "úp bụng" qua xà nâng cao dần
- Nhảy cao 6** Ôn tập nhảy cao, cách tổ chức kiểm tra
- Nhảy cao 7** Kiểm tra nhảy cao "úp bụng"
- Chạy ngắn 1** Lý thuyết chạy ngắn và các động tác hỗ trợ chạy ngắn
- Chạy ngắn 2** Dạy kỹ thuật xuất phát, chạy lao.
- Chạy ngắn 3** Dạy kỹ thuật chạy giữa quãng, về đích.
- Chạy ngắn 4** Ôn tập chạy ngắn, cách tổ chức kiểm tra
- Chạy ngắn 5** Kiểm tra chạy ngắn

- Bóng chuyền 1** Lý thuyết bóng chuyền
- Bóng chuyền 2** Dạy kỹ thuật chuyền bóng thấp tay
- Bóng chuyền 3** Dạy kỹ thuật chuyền bóng cao tay,
- Bóng chuyền 4** Dạy kỹ thuật phát bóng
- Bóng chuyền 5** Dạy kỹ thuật đập bóng
- Bóng chuyền 6** Dạy kỹ chiến thuật thi đấu bóng chuyền
- Bóng chuyền 7** Dạy cách tổ chức thi đấu, luật bóng chuyền và phương pháp trọng tài
- Bóng chuyền 8** Tổ chức và chia nhóm thi đấu
- Bóng chuyền 9** Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay
- Bóng chuyền 10** Ôn tập kỹ thuật phát bóng và đập bóng
- Bóng chuyền 11** Ôn tập và cách tổ chức kiểm tra bóng chuyền
- Bóng chuyền 12** Kiểm tra bóng chuyền

Địa điểm: Nhà Thiếu Nhi Q. Gò Vấp (Hồ Bơi 1/6) 450/ 19C Lê Đức Thọ; P.16; Q.Gò Vấp

Ngày 16 tháng 08 năm 2019.

Giám đốc

Nguyễn Minh Luận