

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

**LỊCH DẠY MÔN GDTC KHỐI ĐẠI HỌC KHÓA 16 CHÍNH QUY NĂM HỌC 2020 - 2021**

**HKI: Từ 19/ 10/ 2020 đến 10/ 01/2021**

**HKII: Từ 18/ 01/ 2021 đến 30/ 04/2021**

TUẦN	số	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	lớp	LỚP	19/10	26/10	02/11	09/11	16/11	23/11	30/11	07/12	14/12	21/12	28/12	04/01		18/01	25/01	01/02		01/03	08/03	15/03	22/03	29/03	05/04	13/04	19/04	26/04
T.Luận	01	DHCĐT16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Thanh Phong	02	DHCĐT16B	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Hà	03	DHCT16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Trường	04	DHCT16B	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Liêm	05	DHCK16B	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Luật	06	DHCK16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Trần	07	DHCĐT16ATT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Lưu	08	DHDI16ATT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Phạm	09	DHCK16ATT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Hải	10	DHDI16CTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12



TUẦN	số	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 3	lớp	LỚP	20/10	27/10	03/11	10/11	17/11	24/11	01/12	08/12	15/12	22/12	29/12	05/01		19/01	26/01	02/02		02/03	09/03	16/03	23/03	30/03	06/04	14/04	20/04	27/04
T.Hà	1	DHKTPM16CTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Giác	2	DHKTPM16ATT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Liêm	3	DHTH16B	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Toàn	4	DHTH16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Luật	5	DHTH16C	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Lâm	6	DHTH16G	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Trần	7	DHKTXD16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Lưu	8	DHTH16E	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Phạm	9	DHKTXD16B	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Hải	10	DHKTPM16FTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Thanh Phong	11	DHKHDL16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12





TUẦN	số	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 5	lớp	LỚP	22/10	29/10	05/11	12/11	19/11	26/11	03/12	10/12	17/12	24/12	31/12	07/01		21/01	28/01	04/02		04/03	11/03	18/03	25/03	01/04	08/04	16/04	22/04	29/04
T.Luận	1	DHLKT16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Thanh Phong	2	DHLQT16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Hà	3	DHQLMT16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Tường	4	DHMK16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Liêm	5	DHQLDD16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Lưu	6	DHMK16CTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Luật	7	DHQLDD16C	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Toàn	8	DHMK16FTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Trần	9	DHMK16ATT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Lâm	10	DHMK16ITT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Phạm	11	DHMK16C	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12

TUẦN	số	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 5	lớp	LỚP	22/10	29/10	05/11	12/11	19/11	26/11	03/12	10/12	17/12	24/12	31/12	07/01		21/01	28/01	04/02		04/03	11/03	18/03	25/03	01/04	08/04	16/04	22/04	29/04
T.Liêm	1	DHQT16C	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Giác	2	DHQT16CTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Luật	3	DHQT16A	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Luu	4	DHQT16ETT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Trần	5	DHQT16ATT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Hải	6	DHQT16HTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Dũng Phạm	7	DHQT16F	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Điền	8	DHQT16E	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Toàn	9	DHQT16H	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Lâm	10	DHQT16KTT	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12
T.Thanh Phong	11	DHQT16G	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 chuyề n 9	bóng chuyền 10	bóng chuyền 11	bóng chuyền 12

TUẦN	số	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 6	lớp	LỚP	23/10	30/10	06/11	13/11	20/11	27/11	04/12	11/12	18/12	25/12	01/01	08/01		22/01	29/01	05/02		05/03	12/03	19/03	26/03	02/04	09/04	17/04	23/04	30/04
T.Luận	1	DHAV16A	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	2	DHAV16B	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.Hà	3	DHAV16E	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.Trường	4	DHAV16F	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	5	DHAV16C	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.Toàn	6	DHAV16L	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.Luật	7	DHAV16D	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.Lâm	8	DHNL16A	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.Dũng Phạm	9	DHAV16I	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.Giác	10	DHNL16B	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.Dũng Trần	11	DHAV16G	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	số	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 6	lớp	LỚP	23/10	30/10	06/11	13/11	20/11	27/11	04/12	11/12	18/12	25/12	01/01	08/01		22/01	29/01	05/02		05/03	12/03	19/03	26/03	02/04	09/04	17/04	23/04	30/04
T.Luận	1	DHTMĐT16C	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	2	DHTMĐT16A	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.Hà	3	DHLH16A	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.Điền	4	DHKQ16ATT	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	5	DHKQ16B	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.Lưu	6	DHLH16C	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.Luật	7	DHKQ16A	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.Lâm	8	DHLH16E	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.Giác	9	DHLH16F	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.Dũng Trần	10	DHLH16D	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.Dũng Phạm	11	DHKQ16CTT	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 11 tháng 10 năm 2020.**

**Giám đốc**

**Nguyễn Minh Luận**