

A long and healthy life

SPEAKING

Giving instructions for an exercise routine



1 Look at the diagram. Match the two parts of each sentence to complete the instructions.



1 To begin with,

2 Then,

3 As you jump,

4 Finally,

a jump back to your starting position and repeat.

b stand with your arms down at your sides and your feet slightly apart.

c open your legs wider than your shoulders and move your arms out, creating a star shape while in the air.

d jump with your feet apart and your arms spread out.

1 - Sau khi ghép lại hợp lý thì **CHÉP ĐOẠN HƯỚNG DẪN VÀO TẬP CHUẨN BỊ** và làm 1 file ghi âm đoạn hướng dẫn này (em tự đọc) **LƯU SẴN TRONG ĐIỆN THOẠI** trước khi vào lớp.

Tips

To give instructions, you should:

- start by introducing the process.
Example: To do press-ups properly, you should follow three steps./You can develop your arm muscles by doing some press-ups.
- sequence the steps, using linking words or phrases (e.g. *first, second, next, after that, as/when/while, finally*).
Example: First, lie on your stomach with your hands under your shoulders. Next, push up with your arms to lift your upper body.
- give one direction at a time.

2 – Dịch phần ghi chú kế bên và **CHÉP VÀO TẬP CHUẨN BỊ**. Nhớ cái gì **KHÔNG** cần dịch thì **ĐỪNG** dịch!!!



A long and healthy life

LISTENING

Chọn từ/cụm từ thích hợp để ghép vào các hình bên dưới (nhấn, giữ và kéo các từ/cụm từ đến các hình). Có 2 từ/cụm từ KHÔNG có hình minh họa. Đoán nghĩa, **CHÉP VÀO TẬP CHUẨN BỊ** và luyện tập phát âm.



Affect



Issue



Replace



Concentrate



Fitness



Sugary Desserts



Acne and Pimple



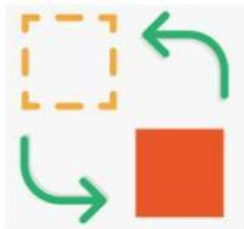
Supply













Unit

1

Mr. Minh – Chu Văn An High School – An Giang

A long and healthy life

LISTENING

KHÔNG BẮT BUỘC!!!

Em nào rảnh và muốn luyện tập thêm thì xem và chép phần lời (Script) của video sau vào tập chuẩn bị. Ai không muốn làm thì cũng không sao cả.

https://www.youtube.com/watch?v=l_ZIXwj4NBE

