

## Phiếu 2 - Quy trình một buổi xoa bóp - tập luyện

Họ và tên: \_\_\_\_\_

Lớp: \_\_\_\_\_

### Bài 1. Sắp xếp 8 bước của một buổi tập theo đúng thứ tự.

Kéo từng bước ở cột bên trái vào ô có số thứ tự tương ứng ở cột bên phải.

|                                           |   |  |
|-------------------------------------------|---|--|
| Tập ngồi                                  | 1 |  |
| Tập chi dưới (từ ngón chân đến khớp háng) | 2 |  |
| Tập đi                                    | 3 |  |
| Nằm nghiêng, bẻ cột sống                  | 4 |  |
| Tập vùng cổ, khớp cổ, xoa vùng đầu mặt    | 5 |  |
| Tập đứng                                  | 6 |  |
| Tập vùng bụng                             | 7 |  |
| Tập chi trên (từ ngón tay đến vai)        | 8 |  |

## Phiếu 2 - Quy trình một buổi xoa bóp - tập luyện

Họ và tên: \_\_\_\_\_ Lớp: \_\_\_\_\_

### Bài 2. Chọn số liệu đúng cho một buổi xoa bóp - tập luyện.

Chọn một đáp án đúng ở mỗi dòng.

#### Thời lượng mỗi buổi tập

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 15-20 phút | <input type="radio"/> 30 phút |
| <input type="radio"/> 45-60 phút | <input type="radio"/> 2 giờ   |

#### Số lần mỗi động tác tập chủ động

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 1-2 lần   | <input type="radio"/> 3-5 lần |
| <input type="radio"/> 10-15 lần | <input type="radio"/> 20 lần  |

#### Xen kẽ thở sâu chủ động

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 1 thời        | <input type="radio"/> 2 thời |
| <input type="radio"/> 3 hoặc 4 thời | <input type="radio"/> 6 thời |

#### Thời giữ hơi (tùy sức)

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 1-3 giây | <input type="radio"/> 10 giây |
| <input type="radio"/> 30 giây  | <input type="radio"/> 1 phút  |