

A. _____ your right foot carefully on your _____ leg. Stretch your arms over your _____. _____ for 30 seconds. _____ your arms and foot _____.

B. _____ on the other side. Place your left foot _____ on your right leg. Stretch your _____ over your head. Hold for 30 seconds.

C. _____. Hold your _____ in. Keep your back and neck _____. Relax your arms. Don't _____ your breath. Breathe slowly and _____.



1. Thời tiết hôm nay như thế nào?
2. Trời cực kì mát. Trờ mưa rất nhiều vào buổi sáng.
3. Bạn muốn (would like) đi du lịch ở đâu?
4. Tôi muốn đi du lịch ở Đà Lạt bởi vì thời tiết mát mẻ, món ăn ngon và có rất nhiều hoa.
5. Bạn chơi môn thể thao nào?
6. Tôi tập yoga. Tôi tập yoga 3 lần 1 tuần.
7. Chỉ vò mũi của bạn 1 cách chậm rãi.
8. Di chuyển cánh tay của bạn lên và xuống.
9. Đừng hạ thấp chân của bạn quá nhanh.
10. Giơ tay của bạn cẩn thận.

Listening Think about the weather!

A  Listen to people talk about the weather in three cities. Which city is one of the people planning to visit? Circle the city.

1. Istanbul, Turkey It's _____ cold in the winter.
2. Antigua, Guatemala The _____ season is from November to April.
3. Beijing, China It's _____ and _____ in the spring.

B  Listen again. Complete the sentences with the correct words.