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	

LIVEWORKSHEETS

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

- ○ 15-20 phút
- ○ 30 phút
- ○ 45-60 phút
- ○ 2 giờ

Số lần mỗi động tác tập chủ động

- ○ 1-2 lần
- ○ 3-5 lần
- ○ 10-15 lần
- ○ 20 lần

Xen kẽ thở sâu chủ động

- ○ 1 thời
- ○ 2 thời
- ○ 3 hoặc 4 thời
- ○ 6 thời

Thời giữ hơi (tùy sức)

- ○ 1-3 giây
- ○ 10 giây
- ○ 30 giây
- ○ 1 phút

LIVEWORKSHEETS