



# SỔ TAY LÀM VIỆC CBSD FID

## LỚP 6

Tên: \_\_\_\_\_



# HƯỚNG DẪN LINH HOẠT

## NGÀY 2







Ngày giảng dạy linh hoạt hay còn gọi là Ngày "FID" là gì?

Tại Pennsylvania, một ngày học linh hoạt, theo định nghĩa của Bộ Giáo dục, là ngày mà trường học có thể giảng dạy từ xa thay vì phải hủy trường do thời tiết khắc nghiệt hoặc các trường hợp bất khả kháng khác.

Mục đích của Ngày học linh hoạt là gì?

Mục đích của việc triển khai các ngày học linh hoạt là để đảm bảo rằng học sinh tiếp tục nhận được hướng dẫn có ý nghĩa ngay cả khi không thể học "trực tiếp" theo cách truyền thống. Các ngày học linh hoạt cho phép các trường duy trì tính liên tục trong quá trình giáo dục, đảm bảo rằng học sinh có thể tiếp tục việc học của mình mà không bị gián đoạn. Bằng cách sử dụng công nghệ và sổ làm việc/tài nguyên học từ xa, các trường có thể cung cấp cho học sinh quyền truy cập vào tài liệu hướng dẫn, bài tập và hỗ trợ của giáo viên, bất kể vị trí thực tế.

Làm sao tôi biết được khi nào Central Bucks có ngày "FID"?

- Khu học chánh Central Bucks sẽ gửi thông báo tới các gia đình qua email, trang web, tin nhắn văn bản thông báo, phương tiện truyền thông xã hội, v.v. để truyền đạt ngày "FID".
- Giáo viên của con bạn sẽ đăng nội dung FID trên Canvas:
  - Liên kết đến khảo sát trực tuyến để tham dự.
  - Liên kết đến cuộc gọi Teams trực tiếp tùy chọn dành cho giáo viên "Giờ làm việc".

Con tôi sẽ sử dụng "Sách hướng dẫn linh hoạt" vào những ngày "FID" này như thế nào?

"Sách hướng dẫn linh hoạt" này là sách bài tập của con bạn, trong đó nêu rõ các quy trình, kỳ vọng và nguồn lực để hoàn thành bài tập cho một ngày hướng dẫn linh hoạt. Sau đây là cách sử dụng sách như vậy:

- Sách hướng dẫn linh hoạt cung cấp khoảng 4 giờ hoạt động hướng dẫn
- Con bạn sẽ hoàn thành các môn đọc, toán, viết và các môn đặc biệt (Thể dục, Âm nhạc, Thư viện, Nghệ thuật hoặc QUEST) trong ngày "FID".
- Sau đó, con bạn sẽ trả lại cuốn sách "FID" cho giáo viên chủ nhiệm khi trường học tiếp tục "trong người."

Con tôi sẽ sử dụng Canvas như thế nào vào những ngày "FID" này?

- Học sinh sẽ truy cập Canvas thông qua Classlink trên thiết bị do quận cung cấp
- Điểm danh sẽ được gửi qua Canvas
- Giờ làm việc sẽ được cung cấp thông qua cuộc gọi Teams được liên kết trong Canvas từ 12:00-12:30
- Sổ làm việc kỹ thuật số sẽ được liên kết với Canvas

Tôi phải làm sao nếu tôi cần sử dụng thiết bị cá nhân và không tìm thấy Tên người dùng và mật khẩu của học sinh?

- Tên người dùng của học sinh có thể được tìm thấy trong Cổng thông tin dành cho phụ huynh của In inite Campus. Nó nằm ở Phần "Thêm" của Menu chính trong mục "Thông tin gia đình". Tên người dùng là tên đầy đủ của học sinh địa chỉ email. Ví dụ: Smith.J123@student.cbsd.org. Mật khẩu cho sinh viên mới là Chữ hoa chữ inial đầu tiên, chữ inial cuối cùng viết thường và ngày sinh gồm 6 chữ số của họ. Ví dụ: James Smith sinh ngày 07/08/2009  
Mật khẩu của Js070809





# SỔ TAY LÀM VIỆC CBSD FID

## LỚP 6



TOÁN HỌC

NGÀY 2



**BIỂU**

**ẢNH**

**ẢNH**

Số 15	
<b>F</b>	ဖတ် tập
Số 50	
<b>I</b>	အိတ် tập
Số 10	
<b>D</b>	ထုတ် တံ

## Lớp 6: Toán

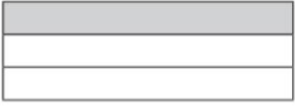
## TRÔI CHẢY

1.) $6 \times 4 =$ _____	6.) $9 \times 17 =$ _____	11.) $24 \div 4 =$ _____
2.) $80 \times 15 =$ _____	7.) $26 \times 5 =$ _____	12.) $61 \times 20 =$ _____
3.) $7 \times 7 =$ _____	8.) $3 \times 65 =$ _____	13.) $505 \times 6 =$ _____
4.) $82 \div 2 =$ _____	9.) $36 \div 6 =$ _____	14.) $90 \times 17 =$ _____
5.) $62 \times 76 =$ _____	10.) $83 \times 46 =$ _____	15.) $42 \div 7 =$ _____

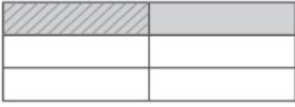
## Thực hành độc lập phép nhân và phép chia phân số

**Example**  
 $\frac{1}{2} \times \frac{1}{3} = ?$

**STEP 1** Draw a rectangle. Shade  $\frac{1}{3}$  of the rectangle.



**STEP 2** Draw stripes over  $\frac{1}{2}$  of the shaded portion.




$\frac{1}{2}$  of  $\frac{1}{3}$  of the rectangle has stripes drawn over the shaded portion.

$\frac{1}{2}$  of  $\frac{1}{3} = \frac{1}{2} \times \frac{1}{3}$

$$= \frac{1 \times 1}{2 \times 3}$$

$$= \frac{1}{6}$$

When multiplying fractions, multiply the numerators and then, multiply the denominators. Express the product in simplest form.



$$\frac{2}{5} \times \frac{3}{4} =$$

$$\frac{2}{3} \times \frac{1}{7} =$$

$$\frac{8}{10} \times \frac{3}{4} =$$

$$\frac{5}{12} \times \frac{5}{8} =$$

$$\frac{5}{7} \times \frac{1}{8} =$$

$$\frac{6}{15} \times \frac{1}{3} =$$

$$\frac{3}{5} \times \frac{1}{4} =$$

$$\frac{7}{10} \times \frac{15}{20} =$$

$$\frac{8}{11} \times \frac{3}{4} =$$

$$\frac{6}{7} \times \frac{2}{4} =$$

$$\frac{3}{5} \times \frac{7}{9} =$$

$$\frac{10}{15} \times \frac{4}{5} =$$

## Thực hành độc lập phép nhân và phép chia phân số

Example

$\frac{1}{3} \div 2 = ?$

$\frac{1}{3} \div 2 = \underline{\frac{1}{6}}$

$\frac{1}{6} \times 2 = \frac{1}{3}$

$\frac{1}{3} \div 2 = \frac{1}{6}$

$$\frac{2}{5} \div 2 =$$

$$\frac{2}{3} \div 5 =$$

$$8 \div \frac{3}{4} =$$

$$\frac{1}{8} \div 4 =$$

$$7 \div \frac{2}{5} =$$

$$\frac{4}{5} \div 3 =$$

Example

$2 \div \frac{1}{3} = ?$

$2 \div \frac{1}{3} = 2 \times \underline{3}$

$= \underline{6}$

Dividing by a number is the same as multiplying by the reciprocal of the number.

$\frac{1}{3}$  and  $3$  are reciprocals.

$$\frac{2}{6} \div 8 =$$

$$6 \div \frac{2}{7} =$$

$$3 \div \frac{1}{5} =$$

$$\frac{1}{2} \div 6 =$$

$$8 \div \frac{2}{3} =$$

$$2 \div \frac{3}{8} =$$

$$\frac{1}{4} \div 9 =$$

$$\frac{3}{4} \div 9 =$$



Vật liệu: •

Thẻ số.

Hướng dẫn: •

Từ đồng bài, chọn 4 lá bài. Hai trong số đó sẽ là tử số và hai sẽ là mẫu số.

- Nhân và/hoặc chia hai phân số mới tạo thành.
- Nếu câu trả lời của bạn ở trên  $\frac{1}{2}$ , thêm một điểm vào điểm của bạn. Nếu câu trả lời ít hơn  $\frac{1}{2}$ , trừ một điểm vào số điểm của bạn.
- Trò chơi tiếp tục trong khoảng thời gian do giáo viên của bạn quyết định hoặc cho đến khi đạt được một số điểm nhất định.

Thẻ số:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10



# SỔ TAY LÀM VIỆC CBSD FID

## LỚP 6



ĐỌC VÀ VIẾT

NGÀY 2



## NGÀY HƯỚNG DẪN LINH HOẠT 2:

### ĐỌC VÀ VIẾT

#### TÓM TẮT BÀI HỌC ĐỌC VÀ VIẾT

Tổng thời gian - 90 phút		
Thời gian	Tập trung	Sự miêu tả
90 phút	Đọc/ Viết	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Đọc văn bản "Nhiệt và Năng lượng".</li> <li>2. Trả lời các lời nhắc và các câu hỏi liên quan đến văn bản.</li> <li>3. <b>Viết tóm tắt về chữ.</b></li> </ol>
30 phút	Độc lập Đọc	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Đọc một bài tự chọn sách.</li> <li>2. <b>Hoàn thành bài đọc</b> Nhật ký.</li> </ol>

## ĐỌC VÀ VIẾT - 90 phút

1. Hôm nay bạn sẽ đọc về nhiệt và năng lượng.
2. Đọc phần Thông tin nhanh và suy nghĩ về những gì bạn có thể đã biết về nhiệt và năng lượng.
3. Đọc to đoạn văn hoặc đọc thầm cho chính mình.  
nhiều thời gian tùy theo nhu cầu của bạn.
4. Sử dụng trang Xây dựng kết nối để viết các từ hoặc cụm từ giúp bạn nhớ những điều quan trọng.
5. Trả lời câu hỏi Ghi chú chính ở cuối mỗi bài đoạn văn.
6. Trả lời các câu hỏi bằng cách quay lại văn bản để tìm câu trả lời của bạn.
7. Hãy viết câu hoàn chỉnh kèm theo bằng chứng từ văn bản.

# Nhiệt và Năng lượng



Đi xe đạp có thể sinh nhiệt trong cơ thể bạn.

## Nhanh Sự thật

- Các nhà khoa học từng tin rằng nhiệt là một chất lỏng vô hình.
- Ý tưởng cho rằng nhiệt là một dạng năng lượng đã được chứng minh vào những năm 1800.
- Ma sát có thể làm hỏng máy móc. Dầu được sử dụng trong máy móc để giảm ma sát.

# Tạo ra nhiệt

Khi tay bạn cảm thấy lạnh, bạn xoa chúng vào nhau để làm ấm chúng. Bạn chà xát tay càng nhanh thì chúng càng ấm cảm thấy. Chà xát hai bàn tay vào nhau sẽ di chuyển các hạt trong tay. Bạn chà xát tay càng nhanh thì các hạt càng nhanh di chuyển. Khi các hạt di chuyển chống lại nhau, chúng tạo ra một lực gọi là ma sát. Ma sát này tạo ra nhiệt.

Bất cứ khi nào có nhiệt, năng lượng được tạo ra. Khi bạn xoa tay vào nhau, đi bộ, chạy, đạp xe hoặc leo cầu thang, cơ thể bạn chuyển hóa thức ăn bạn ăn thành năng lượng. Nhiệt mà bạn cảm thấy trong cơ thể sau khi thực hiện các hoạt động này đến từ năng lượng mà cơ thể bạn tạo ra. Cơ thể bạn tạo ra và sử dụng năng lượng mọi lúc.

## LƯU Ý CHÍNH

### Tạo ra nhiệt

Chà xát hai bàn tay vào nhau có làm ấm tay không?

---

---

# Nhiệt và Năng lượng



Chất lỏng bên trong nhiệt kế sẽ giảm xuống khi nhiệt độ giảm.

## Nhanh Sự thật

- Nhiệt độ cao nhất được ghi nhận trên Trái Đất là  $136^{\circ}\text{F}$  ở Libya vào năm 1922.
- Nhiệt độ thấp nhất được ghi nhận trên Trái Đất là  $-128,6^{\circ}\text{F}$  ở Nam Cực vào năm 1983.
- Nhiệt độ thấp nhất có thể, được gọi là độ không tuyệt đối, là  $-459,67^{\circ}\text{F}$ .

# Nhiệt độ

Nhiệt độ là thước đo mức độ nóng hoặc lạnh của một vật gì đó.

Các dụng cụ đo nhiệt độ được gọi là nhiệt kế.<sup>19</sup>

Nhiệt kế có thể đo nhiệt độ cơ thể chúng ta,

không khí và thực phẩm.<sup>31</sup>

Một số nhiệt kế có ống mỏng chứa chất lỏng bên trong.

Khi nhiệt độ xung quanh nhiệt kế tăng lên,<sup>48</sup>

chất lỏng nở ra và dâng lên trong ống. Đó là vì nhiệt

khiến các phân tử hoặc các phần nhỏ của chất lỏng di chuyển<sup>70</sup>

xa nhau hơn. Khi nhiệt độ trở nên lạnh hơn, chất lỏng

di chuyển xuống trong ống. Đó là bởi vì nhiệt độ mát hơn<sup>88</sup>

làm cho các phân tử trong chất lỏng co lại hoặc di chuyển lại gần nhau hơn

cùng nhau.<sup>100</sup>

Các vạch trên nhiệt kế cho biết nhiệt độ tính bằng độ

trên một thang đo. Mức độ mà chất lỏng dừng lại cho thấy

nhiệt độ.<sup>122</sup>

## LƯU Ý CHÍNH

### Nhiệt độ

Nhiệt kế là gì?

---

---

# Nhiệt và Năng lượng



Mặc quần áo màu trắng trong thời tiết nóng có thể giúp bạn cảm thấy mát mẻ hơn.

## Nhanh Sự thật

- Một số người Hy Lạp cổ đại cho rằng con người nhìn thấy màu sắc là nhờ các tia sáng phát ra từ mắt họ.
- Ánh sáng được tạo thành từ sóng. Chúng ta nhìn thấy các sóng ánh sáng khác nhau có màu sắc khác nhau.
- Một số nhà khoa học tin rằng con người có thể nhìn thấy tới 10 triệu màu sắc.

## Màu sắc và nhiệt độ

Những người sống ở vùng khí hậu nóng thường mặc đồ màu trắng hoặc sáng màu quần áo màu. Những người sống ở vùng khí hậu lạnh thường mặc quần áo màu đen hoặc tối màu. Điều này là do quần áo màu trắng làm bạn cảm thấy mát mẻ hơn, trong khi quần áo màu đen làm bạn cảm thấy ấm hơn.<sup>45</sup>

Vật liệu trắng và đen phản ứng với ánh sáng theo những cách khác nhau. Ánh sáng phản chiếu từ vật liệu màu trắng. Bởi vì quần áo màu trắng không hấp thụ ánh sáng, bạn cảm thấy mát mẻ hơn khi mặc đồ trắng trong thời tiết nóng thời tiết. Ngược lại, quần áo đen hấp thụ ánh sáng. Khi các hạt trong vật liệu hấp thụ ánh sáng, chúng di chuyển xung quanh. Khi các hạt chuyển động chống lại nhau, chúng tạo ra ma sát và vật liệu nóng lên. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy nóng hơn khi mặc quần áo màu đen vào một ngày nóng.<sup>122</sup>

65

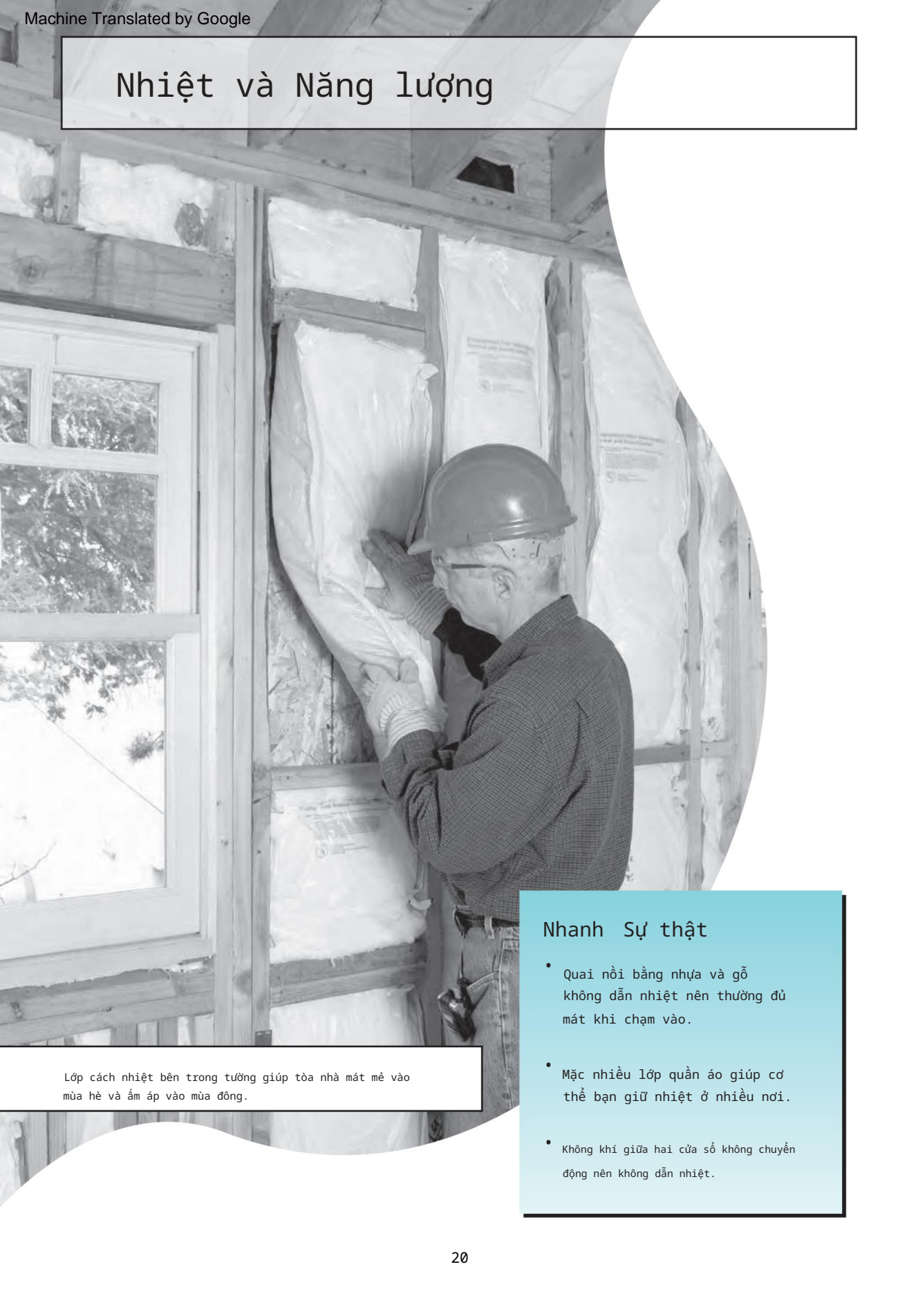
### LƯU Ý CHÍNH

Màu sắc và Nhiệt độ Gạch chân câu quan trọng nhất trong đoạn văn. Giải thích lựa chọn của bạn.

---

---

# Nhiệt và Năng lượng



Lớp cách nhiệt bên trong tường giúp tòa nhà mát mẻ vào mùa hè và ấm áp vào mùa đông.

## Nhanh Sự thật

- Quai nồi bằng nhựa và gỗ không dẫn nhiệt nên thường đủ mát khi chạm vào.
- Mặc nhiều lớp quần áo giúp cơ thể bạn giữ nhiệt ở nhiều nơi.
- Không khí giữa hai cửa sổ không chuyển động nên không dẫn nhiệt.

## Nhiệt di chuyển như thế nào

Trời lạnh bên ngoài. Để giữ ấm, bạn đi ủng, một đôi giày nặng áo khoác, mũ và găng tay. Quần áo của bạn trở thành chất cách điện chống lại cái lạnh. Chất cách nhiệt giữ nhiệt cơ thể bạn và giữ lạnh không khí tránh xa bạn. Chất cách điện cũng giữ ấm cho ngôi nhà. Home46 cách nhiệt giữ không khí lạnh bên ngoài vào mùa đông và không khí nóng bên ngoài vào mùa hè.<sup>61</sup>

Vật liệu cho phép nhiệt di chuyển từ nơi này đến nơi khác được gọi là chất dẫn điện. Kim loại có thể là chất dẫn điện tốt. Nếu bạn đặt một kim loại thìa trong nước ấm, kim loại dẫn nhiệt trong nước vào cái thìa, nó sẽ ấm lên. Một cái thìa gỗ thì không dẫn nhiệt nhiều. Đó là lý do tại sao khuấy một cái gì đó an toàn hơn làm ấm bằng thìa gỗ.<sup>124</sup>

108

### LƯU Ý CHÍNH

Nhiệt di chuyển như thế nào

Áo khoác giúp bạn giữ ấm như thế nào?

---

---

# Nhiệt và Năng lượng

Tạo nhiệt 1. "Tạo nhiệt"

CHỦ YẾU là về \_\_\_\_\_

- a. biến đổi thức ăn thành ma sát.
- b. các hạt tạo ra nhiệt. c. cơ thể con người tạo ra nhiệt và năng lượng như thế nào. d. tại sao lại tạo ra ma sát.

2. Bất cứ khi nào có nhiệt, \_\_\_\_\_

- a. năng lượng được tạo ra.
- b. có nguy hiểm. c. năng lượng bị lãng phí. d. có thức ăn.

3. Tại sao bạn cảm thấy nóng khi đi bộ hoặc đạp xe?

---

---

---

## Nhiệt độ

1. Nhiệt độ là gì?

- a. một thước đo co lại và giãn ra b. một thứ cho biết khi nào trời sẽ có tuyết hoặc mưa c. một thước đo mức độ nóng hoặc lạnh của một thứ gì đó d. một cảnh báo rằng một điều gì đó sắp xảy ra

2. Tại sao chất lỏng trong nhiệt kế lại nở ra khi nhiệt độ tăng?  
âm áp?

---

---

---

3. Tại sao chất lỏng trong nhiệt kế di chuyển xuống ống khi  
nhiệt độ lạnh à?

---

---

---

## Màu sắc và nhiệt độ

1. Ý tưởng chính của "Màu sắc và Nhiệt" là \_\_\_\_\_

- ánh sáng phản chiếu vào quần áo màu đen.
- Ánh sáng ở nơi có khí hậu nóng nóng hơn ánh sáng ở những nơi khác.
- ánh sáng bị hấp thụ bởi quần áo màu trắng vào mùa đông.
- Ánh sáng tác động khác nhau lên vật liệu màu đen so với vật liệu màu trắng.

2. Quần áo màu đen làm bạn cảm thấy nóng vì \_\_\_\_\_

- Vật liệu màu đen hấp thụ ánh sáng.
- ánh sáng phản xạ trên vật liệu tối.
- Chất liệu màu đen thường được mặc ở những nơi có khí hậu mát mẻ.
- Ánh sáng có thể loại bỏ màu sắc khỏi vật liệu tối màu.

3. Vào một ngày hè nóng nực, loại trang phục nào có thể khiến bạn cảm thấy mát mẻ hơn?  
Tại sao?

---

---

---

Nhiệt di chuyển như thế nào

1. Câu nào sau đây mô tả tốt nhất cách thức hoạt động của chất cách điện?

- a. Chất cách điện ngăn nhiệt di chuyển.
- b. Nhiệt di chuyển qua chất cách điện.
- c. Chất cách điện thu hút nhiệt.
- d. Nhiệt được truyền ra bởi chất cách điện.

2. Sự khác nhau giữa chất cách điện và chất dẫn điện là gì?

---

---

---

3. Tại sao thìa kim loại lại ấm lên khi bạn thả nó vào cốc nước ấm?

---

---

---

hấp thụ	ma sát	khí hậu	được tạo ra
người chỉ huy	chất cách điện	các phân tử	nhiệt kế

1. Chọn từ trong hộp từ ở trên phù hợp nhất với mỗi định nghĩa. Viết từ vào dòng bên dưới.

- MỘT. \_\_\_\_\_ gây ra hoặc tạo ra
- B. \_\_\_\_\_ dụng cụ đo nhiệt độ
- C. \_\_\_\_\_ một vật liệu hoặc vật thể ngăn nhiệt di chuyển từ nơi này sang nơi khác
- D. \_\_\_\_\_ để lấy cái gì đó vào
- VÀ. \_\_\_\_\_ một vật liệu hoặc vật thể cho phép nhiệt di chuyển từ nơi này sang nơi khác
- F. \_\_\_\_\_ những phần rất nhỏ của một cái gì đó
- ÔNG \_\_\_\_\_ thời tiết ở những nơi khác nhau
- H. \_\_\_\_\_ lực tạo ra khi các hạt cọ xát vào nhau

2. Điền vào chỗ trống trong các câu dưới đây. Chọn từ trong hộp từ hoàn thành mỗi câu.

- A. Chiếc mũ mới của tôi là một \_\_\_\_\_ tốt giúp tôi ở lại ấm áp trong tuyết.
- B. Người ta thường tạo ra lửa bằng cách cọ xát các thanh gỗ vào nhau để tạo ra \_\_\_\_\_.
- C. Bác sĩ và y tá sử dụng sốt. \_\_\_\_\_ để xem mọi người có \_\_\_\_\_.
- D. Các \_\_\_\_\_ trong chất lỏng di chuyển ra xa nhau khi chất lỏng nhiệt độ tăng lên.
- E. Những người sống trong quần áo ấm \_\_\_\_\_ thường mặc đồ màu trắng hơn để giữ mát.
- F. Eric \_\_\_\_\_ đủ nhiệt để giữ ấm khi anh ấy chạy về nhà.
- G. Một chiếc thìa gỗ không phải là vật giữ nhiệt tốt, vì vậy nó vẫn giữ nguyên mát mẻ.
- H. Một chiếc áo sơ mi tối màu khiến bạn cảm thấy ấm áp hơn vào một ngày mát mẻ vì nó sẽ \_\_\_\_\_ ánh sáng.

# Nhiệt và Năng lượng

1. Hoàn thành mỗi câu dưới đây để giúp bạn nhớ lại những gì bạn đọc.

A. Khi các hạt chuyển động ngược chiều nhau,

---

---

B. Chất lỏng trong nhiệt kế dâng lên trong ống

---

---

C. Chất lỏng trong nhiệt kế di chuyển xuống trong ống

---

---

D. Mặc quần trắng khi trời nóng

---

---

E. Mặc áo sơ mi đen vào ngày nóng

---

---

F. Cách nhiệt ảnh hưởng đến nhiệt độ bằng cách

---

---

G. Các chất dẫn điện ảnh hưởng đến nhiệt độ bằng cách

---

---

2. Hai cách làm ấm cơ thể được mô tả trong đoạn văn này là gì?

---

---

---

---

3. Chất lỏng trong nhiệt kế đang giảm xuống. Hãy mô tả lý do tại sao điều này xảy ra.

---

---

---

---

4. Dùng vật gì để khuấy chất lỏng nóng là tốt nhất? Tại sao?

---

---

---

---







# SỔ TAY LÀM VIỆC CBSD FID

## LỚP 6



ĐẶC BIỆT

NGÀY 2



# P.E. - Grade 6

THỜI GIAN

20 phút

Mục tiêu học tập: Tôi sẽ tham gia chương trình tập luyện toàn thân, xác định các hoạt động giúp tăng cường thể lực.

F<sup>TÔI</sup> D<sup>Một ngày</sup> và 2

Nguyên vật liệu

- Giày thể thao
- Một không gian an toàn
- Một con xúc xắc duy nhất



Chào mừng đến với PE! Trước khi bắt đầu, hãy đảm bảo bạn đang đi giày thể thao và đã dọn sạch sàn xung quanh để tham gia lớp học một cách an toàn. Khi bạn hoàn thành mỗi phần, hãy đánh dấu vào ô để đánh dấu là đã hoàn thành.

Chúc vui vẻ!

1

Hoạt động khởi động 1 Làm mát



2

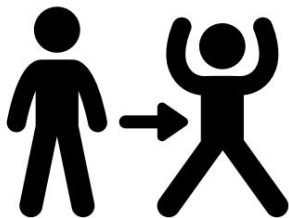


3



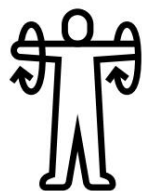
## 1 Khởi động

Hướng dẫn: Tìm một không gian mở và thực hiện từng bài tập sau để khởi động. Giữ mỗi động tác kéo giãn trong 10 giây.



20

Nhảy bật cóc



20

Vòng tay



Bướm bướm

Kéo

giãn 30 giây



gân kheo

Kéo

giãn 30 giây



Lăn một viên xúc xắc. Số mà nó rơi vào tương ứng với hoạt động thể dục. Có 4 vòng hành động! Mục tiêu của bạn là vượt qua 50 điểm để hoàn thành mỗi vòng.



	 Giữ 10 giây Plank nghiêng phải và trái
	 5 lần chống đẩy
	 5 lần nâng hông mỗi bên
	 10 Đầu gối Chống đẩy
	 10 động tác nâng chân
	 10 bài tập nâng bắp chân



	 ( ) 10 lần nhảy bật
	 10 giây tháng 3
	 10 lần ngồi xổm
	 Ngồi chữ V 10 giây
	 10 giây plank căng tay
	 5 Bước tấn sang một bên mỗi bên



	 Giữ 10 giây Cobra Stretch
	 Giữ 10 giây Chó úp mặt
	 Giữ vai trong 10 giây Duỗi sang phải và trái
	 Giữ cây trong 10 giây Tư thế bên phải và bên trái
	 Giữ ở mức thấp trong 10 giây Nhảy sang phải và trái
	 Giữ tư thế con mèo trong 10 giây



	 10 Người leo núi
	 10 Đầu gối cao
	 10 cú đấm
	 10 lần nhảy ngồi xổm
	 Chạy tại chỗ 10 giây
	 10 động tác gập bụng đạp xe

### 3 Làm mát

Hướng dẫn: Giữ mỗi lần kéo giãn trong 30 giây. Hoàn tất việc kéo giãn ở bên phải và bên trái.



Duỗi vai



Duỗi sang một bên



Duỗi cơ tứ đầu



