

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

8-сыныпқа арналған қызықты тапсырмалар жинағы

Оқушының аты-жөні: _____ Күні: _____

1-тапсырма. Сызық арқылы сәйкестендір

Спорт түрлерін сипаттамаларымен сызық арқылы қос.

Спорт түрі	Сипаттамасы
1. Футбол	A. Суда қозғалу
2. Баскетбол	B. Допты себетке лақтыру
3. Волейбол	C. Икемділік пен тепе-теңдікті дамыту
4. Жүзу	D. Допты аяқпен тебу
5. Жеңіл атлетика	E. Жүгіру, секіру және лақтыру
6. Гимнастика	F. Допты тордың үстінен өткізу

2-тапсырма. Тест — дұрыс жауапты белгіле

- Дене жаттығуы алдында не істеу керек?
A) Дене қыздыру B) Бірден ауыр жаттығу C) Ұйықтау
- Қай спортта доп себетке лақтырылады?
A) Футбол B) Баскетбол C) Жүзу
- Төзімділік дегеніміз не?
A) Ұзақ уақыт жұмыс істей алу B) Тез ұйықтау C) Биіктік
- Өзіңді жайсыз сезінсең не істеу керек?
A) Мұғалімге айту B) Елемей C) Жүгіре беру
- Қайсысы жеңіл атлетикаға жатады?
A) Жүгіру B) Шахмат C) Сурет салу

3-тапсырма. Артық сөзді тап

Әр қатардағы спортқа қатысы жоқ сөздің астын сыз.

1. Футбол — баскетбол — волейбол — алма
2. Жүгіру — секіру — лақтыру — теледидар
3. Доп — ысқырық — секіртпе — тоңазытқыш
4. Жүзу — гимнастика — күрес — кітап сәресі

4-тапсырма. Қозғалыс ретін анықта

Әр әрекетті дұрыс ретпен 1-ден 4-ке дейін нөмірле.

- ___ Негізгі жаттығуларды орындау
- ___ Қорытынды тыныс алу жаттығулары
- ___ Сапқа тұру, амандасу және нұсқаулық тыңдау
- ___ Дене қыздыру жаттығулары

5-тапсырма. Сөзді тап және бос орынды толтыр

А) Әріптерді реттеп, спорт түрінің атауын жаз.

1. Л О Б Т Ф У → _____
2. У З Ж У → _____
3. Й Е Л Б О Л В О → _____

Ә) Сөздерді қолдан: күш, аяқпен, денсаулық, ережелер.

4. Футболда допты негізінен _____ тебеді.
5. Спорт _____ нығайтуға көмектеседі.
6. Қауіпсіздік _____ сақтау қажет.
7. Бұлшықетті дамытуға көмектесетін дене қасиеті — _____.

МҰҒАЛІМГЕ АРНАЛҒАН ЖАУАП КІЛТІ

1-тапсырма: 1-D, 2-B, 3-F, 4-A, 5-E, 6-C.

2-тапсырма: 1-A, 2-B, 3-A, 4-A, 5-A.

3-тапсырма: 1) алма; 2) теледидар; 3) тоңазытқыш; 4) кітап сөресі.

4-тапсырма: 1) сапқа тұру және нұсқаулық; 2) қыздыру; 3) негізгі жаттығулар; 4) қорытынды жаттығулар.

5-тапсырма: 1) Футбол; 2) Жүзу; 3) Волейбол; 4) аяқпен; 5) денсаулықты; 6) ережелерін; 7) күш.

Бұл — LiveWorksheets сайтына интерактивті түрде енгізуге болатын үлгі тапсырмалар жинағы.