ЖҰМЫС ДӘПТЕРІ

Тақырыбы: Дене шынықтыру және қауіпсіз жаттығу • 8-сынып

Оқушының аты-жөні: _____ Күні: _____

1-тапсырма. Бос орынды толтыр (Fill-in-the-blank)

Сөйлемдердегі бос орынға тиісті сөзді жазыңыз. Сөздер: қыздыру, су, тыныс алу, қауіпсіздік.

1.	Жаттығуды бастамас бұрын бұлшықеттерді дайындау үшін _____ жаттығуларын орындаймыз.
2.	Дене белсенділігі кезінде ағзаға жеткілікті мөлшерде _____ ішу маңызды.
3.	Жаттығу барысында дұрыс _____ ырғағын сақтау керек.
4.	Спорт залында және алаңда _____ ережелерін сақтау қажет.

2-тапсырма. Бір дұрыс жауапты таңда (Single Choice)

Дене жаттығуын бастар алдындағы ең дұрыс әрекет қайсы?

○ A. Бірден бар күшпен жүгіру	○ B. Қыздыру жаттығуларын орындау
○ C. Су ішпеу	○ D. Қауіпсіздік ережесін елемеу

3-тапсырма. Бірнеше дұрыс жауапты таңда (Multiple Choice)

Қай әрекеттер денсаулықты нығайтуға көмектеседі? Екі немесе одан көп жауап таңдаңыз.

☐ A. Жүйелі түрде қозғалу	☐ B. Жеткілікті ұйықтау
☐ C. Жаттығу кезінде қауіпсіздік сақтау	☐ D. Ауырсынуды елемей жаттығуды жалғастыру

LIVEWORKSHEETS

ЖҰМЫС ДӘПТЕРІ • 2-БЕТ

Қозғалыс дағдылары, спорт және қауіпсіздік

4-тапсырма. Сәйкестендір (Drag and Drop)

Сол жақтағы ұғымдарды оң жақтағы сипаттамаларымен сәйкестендіріңіз. Liveworksheets-та сөздерді сүйреп апару аймақтарын жасаңыз.

Ұғым	Сипаттама
1. Қыздыру	A. Жаттығудан кейін ағзаны біртіндеп тыныштандыру
2. Созылу жаттығулары	B. Бұлшықеттер мен буындарды негізгі жүктемеге дайындау
3. Қалпына келу	C. Икемділікті дамытуға көмектесетін қимылдар

5-тапсырма. Жебелермен байланыстыр (Join with arrows)

Спорт түрін оның негізгі қимылымен байланыстырыңыз.

Спорт түрі	Негізгі қимыл
1. Жүзу	A. Допты аяқпен тебу
2. Футбол	B. Суда қол-аяқпен қозғалу
3. Жеңіл атлетика	C. Жүгіру және секіру

6-тапсырма. Ашылмалы тізімнен таңда (Dropdown)

Әр сөйлемдегі бос орынға сәйкес жауапты ашылмалы тізімнен таңдаңыз.

1. Жаттығу алдында денені дайындау үшін _____ жасаймыз.	Таңдау: қыздыру / ұйықтау / демалу
2. Жаттығу кезінде қатты шаршасақ, қарқынды _____ керек.	Таңдау: арттыру / азайту / елемеу
3. Спортпен шұғылданғанда ыңғайлы спорттық _____ кию қажет.	Таңдау: аяқкиім / әшекей / пальто

Өзін-өзі бағалау

Бүгін мен қауіпсіз жаттығудың кемінде бір ережесін атай аламын: ☐ Иә ☐ Әлі де жаттығуым керек

Мұғалімге арналған жауап кілті: 1) қыздыру, су, тыныс алу, қауіпсіздік; 2) B; 3) A, B, C; 4) 1–B, 2–C, 3–A; 5) 1–B, 2–A, 3–C; 6) қыздыру, азайту, аяқкиім.

Liveworksheets-та баптау: PDF-ті жүктеп, 1-тапсырмаға Textbox/Fill in the blank; 2-тапсырмаға Single choice; 3-тапсырмаға Multiple choice; 4-тапсырмаға Drag and drop; 5-тапсырмаға Join with arrows; 6-тапсырмаға Dropdown элементтерін қойыңыз. Жауап кілтін оқушыға арналған нұсқадан алып тастаңыз.

LIVEWORKSHEETS