Mashg‘ulotdan oldingi xavfsiz tayyorgarlik: topshiriqlar (namuna)

Jismoniy tarbiya · 40 daqiqa · v1

Qisqa mazmun

NAMUNA: Mashg‘ulotdan oldingi xavfsiz tayyorgarlik mavzusi bo‘yicha 5-7-sinflarga moslashtiriladigan mashqlar. 2026-2027 yil belgisi namoyish filtri uchun berilgan.

Maqsad va natijalar

O‘quvchi ‘Mashg‘ulotdan oldingi xavfsiz tayyorgarlik’ mavzusidagi savolga javob beradi, javobini dalil yoki hisob bilan izohlaydi va o‘xshash topshiriqni mustaqil bajaradi.

Jihozlar

Doska, qog‘oz, ruchka; zarur jihozlar vazifaga qarab o‘qituvchi tomonidan tanlanadi.

1. 1-topshiriq (12 daqiqa)

Mashqdan oldin joy va jihozlarni tekshirishning ikki sababini ayting. Javobingizni yozing va nima uchun shunday fikrga kelganingizni tushuntiring.

2. 2-topshiriq (12 daqiqa)

Mashq paytida og‘riq sezilsa qanday yo‘l tutish kerak? Natijani sherigingiz bilan solishtiring.

3. Javoblar va o‘zini tekshirish (8 daqiqa)

1. To‘siqlar va nosoz jihozlarni aniqlash jarohatlanish xavfini kamaytiradi.
2. Mashqni to‘xtatib, o‘qituvchiga aytish kerak.

4. Yangi misol tuzing (8 daqiqa)

Shu mavzu bo‘yicha o‘zingiz bitta yangi topshiriq tuzing va unga izohli javob yozing. Ishingizni sherigingizga tushuntiring.

Baholash

Javobning to‘g‘riligi va tushuntirishiga alohida e’tibor bering; xatoni muhokama qilib, qayta urinish imkonini yarating. Bu rasmiy baholash mezoni emas.

Moslashtirish

Ko‘rsatmani qismlarga ajrating, matnni yiriklashtiring va zarur bo‘lsa og‘zaki javob yoki qo‘shimcha vaqt bering.

Mualliflik va tekshiruv

Tanlov namoyishi uchun DarsMarket’da mustaqil tuzilgan namunaviy material. Rasmiy o‘quv dasturi yoki attestatsiya materiali emas. O‘qituvchi sinf va o‘quv rejasiga mosligini tekshiradi.