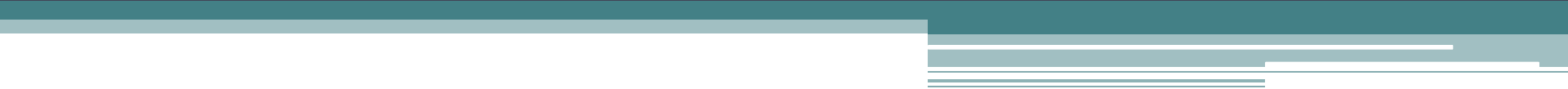


Жиырма төртінші қараша
Жеңіл атлетикаға қатысамын



Сөздік:

- денені шынықтыру – закаляться
- мектепішілік – внутришкольный
- дене бітімі – телосложение
- аударыспақ –
- икемді - гибкий

Жеңіл атлетика адамзат баласы мен бірге жасап, дамып келе жатқан спорттың ең көне түрі болып саналады. Жеңіл атлетиканың жетістіктері қазіргі кезде басқа спорт түрлеріне ерекше ықпалын тигізіп келеді, өйткені спорттың барлық түрінде жеңіл атлетиканың жүру, жүгіру, лақтыру, секіру сияқты негізгі жаттығулар арқылы дамиды.

Жүгіру түрлері



Жүру түрлері



Ұзындыққа секіру



Биіктікке секіру



Спорттық снарядтарды лақтыру



Жеңіл атлетикалық көпсайыс



Жеңіл атлетика

Сәлем хат!

Сәлеметсіңдер ме, балалар!

Менің атым – Абылай. Мен бос уақытымды пайдалы өткіземін. Бос уақытта спортпен айналысамын. Қыста шаңғымен сырғанаймын, коньки тебемін. Жазда футбол, волейбол ойнаймын. Мен велосипед спортымен де айналысамын. Мен спорт үйірмесінде жүгіремін, секіремін, жаттығамын. Менің жаттықтырушым Төлеген ағай. Мен Қарағанды қаласына шаңғымен сырғанаудан жарысқа бардым. Мен екінші орын алдым. Мен болашақта Қазақстан намысын қорғаймын. Достым сенің деспортпен айналысқаның дұрыс.

Жұмбақтар :

1. Бала біткен соғады,
жеңіл шарды домалақ.

Ұрсаң

Ұшып жоғары,

Жерге түсер домалап.



2. Мінсем ,

Төменге зу етем,

Өрлесем,

Оны өзім сүйретем.



• 3. Аяғымда

Басы қайқы қос сырық.

Таяғым да

Қуады оны састырып.

4. Табанға қанжар байладым,

Бетінд айна ойнадым.

5. Үрлесен жеп-жеңіл,

Елпілдеп кетеді.

Ұшырсаң,

Көк теңбіл,

Бұлтқа да жетеді.

6. Теміртайым,

Тамақты еш жоқтамайды.

7. Жазда айдында жүзеді,

Қыста үміт үзеді.

Үйге:

- 4-тапсырма, 111-бет.
- “ПОПС” формуласын қолданып, мәтіндегі ақпарат бойынша өз пікіріңді дәлелде.