



CBSD FID ish kitobi

6-SINF

Nomi: _____



Moslashuvchan yo'riqnoma

2-KUN





"FID" kuni sifatida ham tanilgan Moslashuvchan ta'lim kuni nima?

Pensilvaniyada ta'lim departamenti tomonidan belgilangan moslashuvchan o'quv kuni maktablar noqulay ob-havo yoki boshqa kutilmagan holatlar tufayli maktabni bekor qilish o'rniga masofadan turib ta'lim berishlari mumkin bo'lgan kunni anglatadi.

Moslashuvchan o'quv kunining maqsadi nima?

Moslashuvchan o'quv kunlarini amalga oshirishdan maqsad, an'anaviy "shaxs" o'rganish imkoni bo'lmagan taqdirda ham o'quvchilar mazmunli ta'lim olishda davom etishlarini ta'minlashdir. Moslashuvchan o'quv kunlari maktablarga o'quv jarayonida uzluksizlikni ta'minlash imkonini beradi, bu esa o'quvchilarning uzluksiz o'qishni davom ettirishini ta'minlaydi. Texnologiyalar va masofaviy o'qitish kitoblari/resurslaridan foydalangan holda maktablar jismoniy joylashuvidan qat'i nazar, o'quvchilarga o'quv materiallari, topshiriqlar va o'qituvchilarning yordamiga kirishni ta'minlashi mumkin.

Central Bucks qachon "FID" kuni bo'lishini qanday bilsam bo'ladi?

- Central Bucks School District elektron pochta, veb-sayt, matn orqali oilalarga bildirishnomalar yuboradi "FID" kuni bilan bog'lanish uchun xabarnoma, ijtimoiy media va boshqalar.
- Farzandingiz o'qituvchisi FID tarkibini Canvas'da nashr etadi:
 - Ishtirok etish uchun onlayn so'rovga havola.
 - Ixtiyoriy jonli Jamoalar o'qituvchi uchun "Ish soatlari" chaqiruviga havola.

Farzandim ushbu "FID" kunlarida "Moslashuvchan o'quv kitoblari" dan qanday foydalanadi?

Ushbu "moslashuvchan o'quv kitobi" sizning farzandingizning ish kitobi bo'lib, unda moslashuvchan o'quv kuni uchun ishni yakunlash uchun protseduralar, taxminlar va manbalar ko'rsatilgan. Bunday kitobdan qanday foydalaniladi:

- **Moslashuvchan o'quv kitobi taxminan 4 soatlik o'quv mashg'ulotlarini taqdim etadi.**
- Farzandingiz o'qish, matematika, yozish va maxsus fanlarni (PE, Musiqa, Kutubxona, San'at yoki *QUEST*) yakunlaydi . "FID" kunida.
- Farzandingiz "FID" kitobini maktab o'qituvchisiga qaytaradi.
odam."

Farzandim ushbu "FID" kunlarida Canvas-dan qanday foydalanadi?

- Talabalar tumanda taqdim etilgan qurilmada Classlink orqali Canvas'ga kirishadi
- Davomat Canvas orqali yuboriladi
- Ish soatlari Canvas-da 12:00 dan 12:30 gacha bo'lgan jamoalar qo'ng'irog'i orqali taklif qilinadi.
- Raqamli ish kitoblari Canvas bilan bog'lanadi

Agar men shaxsiy qurilmadan foydalanishim kerak bo'lsa va o'quvchilarimning foydalanuvchi nomi va parolini topa olmasam-chi?

- Talaba foydalanuvchi nomlarini Infinite Campus ota-ona portalida topish mumkin. da joylashgan "Oila haqida ma'lumot" ostidagi asosiy menyuning "Batafsil" bo'limi. Foydalanuvchi nomi talabaning to'liq E-pochta manzili. Masalan: **Smith.J123@student.cbsd.org**. Yangi talabalar uchun parol katta harfdir birinchi harf, kichik harf oxirgi bosh harf va ularning 6 xonali tug'ilgan kuni. Masalan: Jeyms Smit 07.08.2009 yilda tug'ilgan bo'lsa, uning paroli **JS070809**



CBSD FID ish kitobi

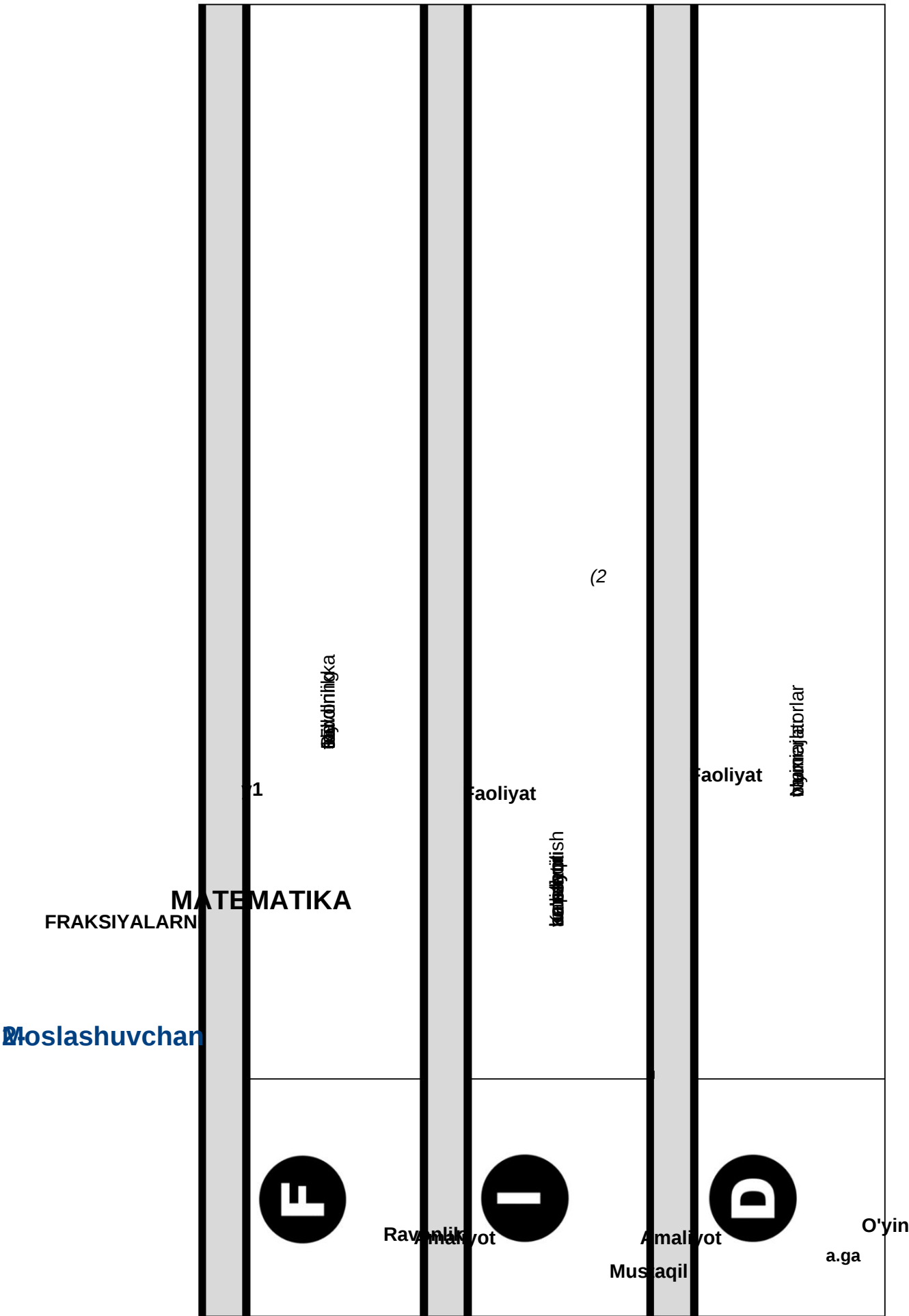
6-SINF



MATH

2-KUN





6-sinf: Matematika
ERONLIK

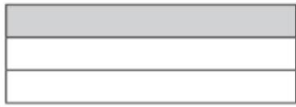
1.) $6 \times 4 =$ _____	6.) $9 \times 17 =$ _____	11.) $24 \div 4 =$ _____
2.) $80 \times 15 =$ _____	7.) $26 \times 5 =$ _____	12.) $61 \times 20 =$ _____
3.) $7 \times 7 =$ _____	8.) $3 \times 65 =$ _____	13.) $505 \times 6 =$ _____
4.) $82 \div 2 =$ _____	9.) $36 \div 6 =$ _____	14.) $90 \times 17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

Kasrlarni ko'paytirish va bo'lish mustaqil amaliyot

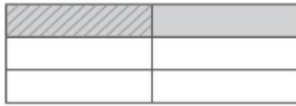
Example

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

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.

$$\begin{aligned} \frac{1}{2} \text{ of } \frac{1}{3} &= \frac{1}{2} \times \frac{1}{3} \\ &= \frac{1 \times 1}{2 \times 3} \\ &= \frac{1}{6} \end{aligned}$$

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

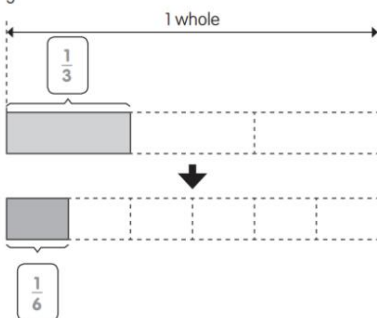
$$\frac{3}{5} \times \frac{7}{9} =$$

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

Kasrlarni ko'paytirish va bo'lish mustaqil amaliyot

Example

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



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

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



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

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

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

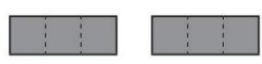
$$\frac{1}{8} \div 4 =$$

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

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

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.



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

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

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

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

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

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

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

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



Materiallar:

- Raqamli kartochkalar.

Yo'nalish: •

Dastadan 4 ta kartani tanlang. Ulardan ikkitasi numeratorlar va ikkitasi bo'ladi denominatorlar bo'ladi.

- Yangi yaratilgan ikkita kasrni ko'paytiring va/yoki bo'ling.
- Agar javobingiz yuqorida bo'lsa $\frac{1}{2}$, balingizga ball qo'shing. Agar javob kamroq bo'lsa dan $\frac{1}{2}$, balingizdan bir ochkoni olib tashlang.
- O'yin o'qituvchingiz belgilagan vaqt oralig'ida yoki shu vaqtgacha davom etadi ma'lum ballga erishiladi.

Raqamli kartalar:

1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	



CBSD FID ish kitobi

6-SINF



O'QISH VA YOZISH

2-KUN



Moslashuvchan yo'riqnoma 2-kun:

O'QISH VA YOZISH

O'QISH VA YOZISH DARS XULOSASI

Umumiy vaqt - 90 daqiqa		
Vaqt	Diqqat	Tavsif
90 daqiqa	O'qish/ Yozish	1. "Issiqlik va Energiya". 2. Ko'rsatmalarga javob bering va tegishli savollar matn. 3. Xulosa yozing matn.
30 daqiqa	Mustaqil O'qish	1. O'z-o'zidan tanlanganni o'qing kitob. 2. O'qishni yakunlang Jurnal.

O'QISH VA YOZISH - 90 daqiqa

1. Bugun siz issiqlik va energiya haqida o'qiysiz.
2. Tez faktlarni o'qing va issiqlik va energiya haqida nimalarni bilishingiz mumkinligini o'ylab ko'ring.
3. Parchani ovoz chiqarib yoki ovozsiz o'zingizga o'qing. Oling qancha vaqt kerak bo'lsa.
4. Nima muhimligini eslab qolishingizga yordam beradigan so'z yoki iboralarni yozish uchun Building Connections sahifasidan foydalaning.
5. Har birining oxiridagi asosiy eslatmalar savoliga javob bering o'tish.
6. Matnga qaytib, savollarga javob bering javoblaringizni toping.
7. Matndan dalil keltirgan holda to'liq gaplar tuzing.

Issiqlik va energiya



Velosiped haydash tanangizda issiqlik
hosil qilishi mumkin.

Tez Faktlar

- Bir vaqtlar olimlar issiqlik ko'rinmas suyuqlik ekanligiga ishonishgan.
- Issiqlik energiyaning bir shakli ekanligi haqidagi fikr 1800-yillarda isbotlangan.
- Ishqalanish mashinalarga zarar etkazishi mumkin. Yog 'ishqalanishni kamaytirish uchun mashinalarda ishlatiladi.

Issiqlik hosil qilish

Qo'llaringiz sovuq bo'lganda, ularni bir-biriga ishqalaysiz

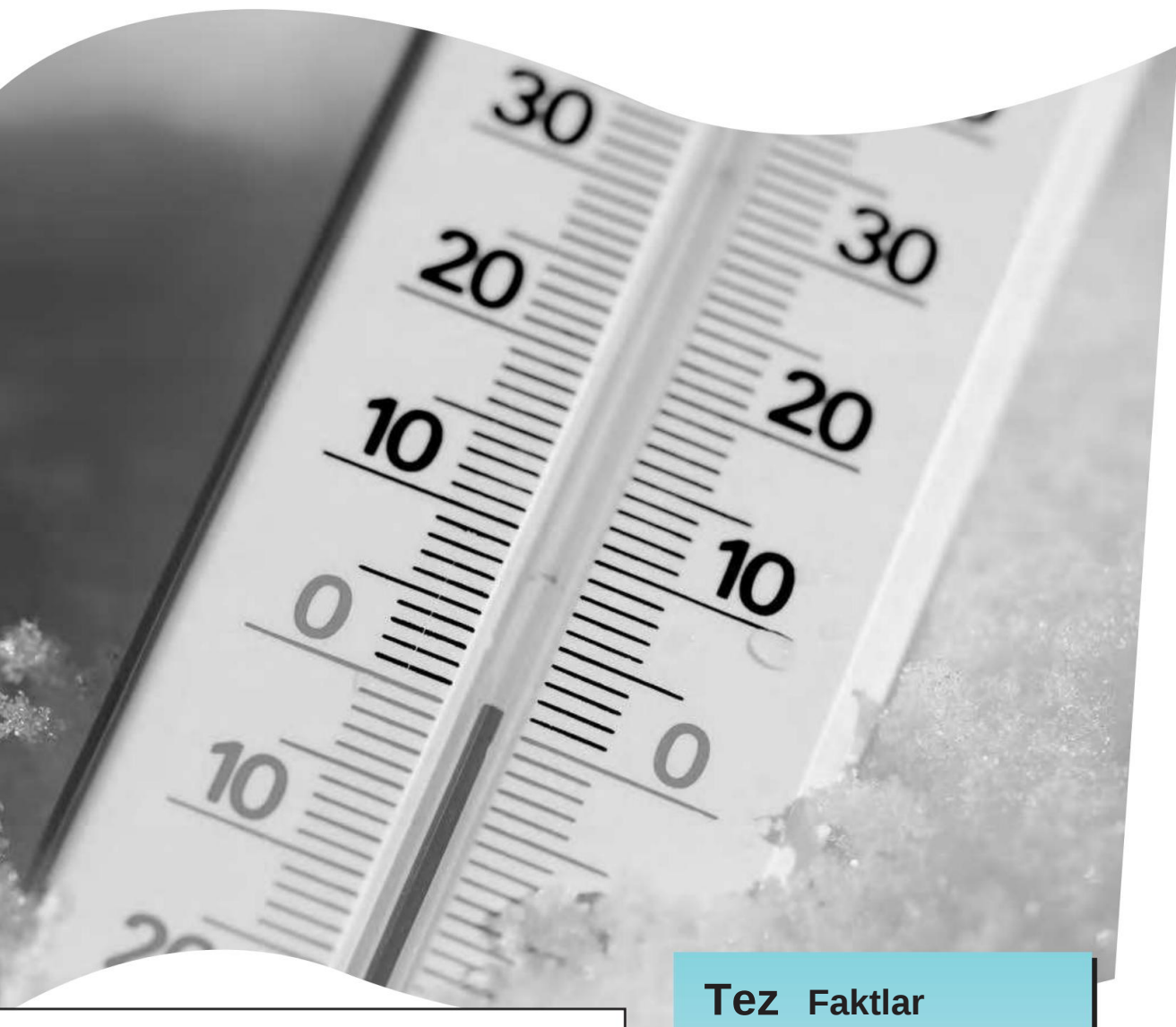
ularni isitib oling. Qo'llaringizni qanchalik tez ishqalasangiz, ular shunchalik issiqroq bo'ladi²³
his qilish. Qo'llaringizni bir-biriga ishqalasangiz, ichingizdagi zarrachalar harakatlanadi
qo'llar. Qo'lingizni qanchalik tez ishqalasangiz, zarrachalar shunchalik tezlashadi⁴⁴
harakat. Zarrachalar bir-biriga qarama-qarshi harakat qilganda, ular a hosil qiladi
ishqalanish deb ataladigan kuch. Bu ishqalanish issiqlik hosil qiladi.⁶²

Har doim issiqlik mavjud bo'lganda, energiya ishlab chiqariladi. Qachon
siz qo'llaringizni bir-biriga ishqalaysiz, yurasiz, yugurasiz, velosipedda yoki toqqa chiqasiz⁸³
zinapoyada, tanangiz siz iste'mol qilgan ovqatni energiyaga aylantiradi. Issiqlik
Ushbu harakatlarni bajarganingizdan keyin tanangizda his qilishingiz 107 dan kelib chiqadi
tanangiz ishlab chiqargan energiya. Sizning tanangiz hosil qiladi va
energiyani doimo ishlatadi.¹²²

ASOSIY QAYDLAR

Issiqlik hosil qilish
Qanday qilib qo'llaringizni bir-biriga ishqalash ularni isitadi?

Issiqlik va energiya



Termometr ichidagi suyuqlik harorat pasayganda pastga tushadi.

Tez Faktlar

- Yerdagi qayd etilgan eng yuqori harorat 1922 yilda Liviyada 136°F edi.
- Erdagi eng past harorat 1983 yilda Antarktidada $-128,6^{\circ}\text{F}$ bo'lgan.
- Mutlaq nol deb ataladigan mumkin bo'lgan eng past harorat $-459,67^{\circ}\text{F}$.

Harorat

Harorat narsaning issiq yoki sovuqligini ko'rsatadigan o'lchovdir.

Haroratni o'lchaydigan asboblari termometrlar deyiladi.¹⁹

Termometrlar tanamizning haroratini o'lchashi mumkin,
havo va oziq-ovqat.³¹

Ba'zi termometrlarda suyuqlik bo'lgan ingichka naycha mavjud.

Termometr atrofidagi harorat qiziganda,⁴⁸

suyuqlik quvurda kengayadi va ko'tariladi. Buning sababi issiqlik

molekulalarni yoki suyuqlikning kichik qismlarini harakatga keltiradi⁷⁰

uzoqroqda. Harorat sovuqlashganda, suyuqlik

trubkada pastga siljiydi. Sababi sovuqroq harorat⁸⁸

suyuqlikdagi molekulalarning qisqarishiga yoki yaqinlashishiga olib keladi
birga.¹⁰⁰

Termometrda belgilar haroratni darajalarda ko'rsatadi

tarozida. Suyuqlikning to'xtash darajasi ko'rsatadi

harorat.¹²²

ASOSIY QAYDLAR

Harorat

Termometr nima?

Issiqlik va energiya



Issiq havoda oq kiyim kiyish o'zingizni salqin his qilishingizga yordam beradi.

Tez Faktlar

- Ba'zi qadimgi yunonlar odamlar rangni ko'rishadi, chunki ularning ko'zlaridan nurlar tushadi.
- Yorug'lik to'lqinlardan iborat. Biz turli xil yorug'lik to'lqinlarini turli xil ranglar sifatida ko'ramiz.
- Ba'zi olimlarning fikricha, odamlar 10 million ranggacha ko'rishlari mumkin.

Ranglar va issiqlik

Issiq iqlimda yashovchi odamlar ko'pincha oq yoki engil kiyim kiyishadi. rangli kiyimlar. Sovuq iqlimda yashovchi odamlar ko'pincha kiyishadi²⁴ qora yoki to'q rangli kiyimlar. Buning sababi, oq kiyimlar yasaydi siz salqinroq his qilasiz, qora kiyim esa sizni issiqroq his qiladi.⁴⁵

Oq va qora materiallar yorug'lik bilan turli yo'llar bilan ishlaydi. Oq materialdan yorug'lik o'tadi. Chunki oq kiyim unday emas yorug'likni yutadi, issiqda oq kiyganingizda o'zingizni sovuqroq his qilasiz ob-havo. Aksincha, qora kiyimlar yorug'likni o'zlashtiradi. Qachon ⁸⁵ materialdagi zarralar yorug'likni yutadi, ular atrofida harakatlanadi. Sifatida zarralar bir-biriga qarshi harakat qiladi, ular ishqalanish va ¹⁰⁶ hosil qiladi material qiziydi. Shuning uchun kiyganingizda o'zingizni issiqroq his qilasiz issiq kunda qora.¹²²

65

ASOSIY QAYDLAR

Ranglar va issiqlik Parchadagi eng muhim jumlaning tagiga chizilgan. Tanlovingizni tushuntiring.

Issiqlik va energiya



Devor ichidagi izolyatsiya binolarni yozda salqin, qishda esa issiq ushlab turadi.

Tez Faktlar

- Plastik va yog'och qozon tutqichlari issiqlikni o'tkazmaydi, shuning uchun ular odatda teginish uchun etarlicha sovuq bo'lib qoladilar.
- Qattqli kiyim kiyish tanangizga issiqlikni bir necha joylarda ushlab turishga yordam beradi.
- Ikki deraza orasidagi havo harakat qilmaydi, shuning uchun u issiqlikni o'tkazmaydi.

Issiqlik qanday harakat qiladi

Tashqarida sovuq. Issiq turish uchun siz etik kiyasiz, og'ir palto, shlyapa va qo'lqop. Sizning kiyimlaringiz izolyatorga aylanadi sovuq. Izolyatorlar tanadagi issiqlikni ushlab turadi va sovuqni saqlaydi havo sizdan uzoqda. Izolyatorlar uylarni ham issiq tutadi. Uy 46 izolyatsiya qishda sovuq havoni va issiq havoni saqlaydi yozda tashqarida.61

25

Issiqlikning bir joydan ikkinchi joyga o'tishiga imkon beruvchi material deyiladi dirijyor. Metall yaxshi o'tkazgich bo'lishi mumkin. Agar siz metall qo'ysangiz iliq suvda qoshiq, metall suvdagi issiqlikni o'tkazadi issiq bo'ladigan qoshiqqa. Yog'och qoshiq buni qilmaydi shuncha issiqlikni o'tkazadi. Shuning uchun biror narsani aralashtirish xavfsizroq yog'och qoshiq bilan isitiladi.124

85

108

ASOSIY QAYDLAR

Issiqlik qanday harakat qiladi

Qanday qilib palto sizni isitadi?

Issiqlik va energiya

Issiqlik hosil qilish 1.

“Issiqlik hosil qilish” ASOSIY haqida _____

- a. ovqatni ishqalanishga aylantirish.
- b. issiqlik hosil qiluvchi zarralar.
- c. inson tanasi issiqlik va energiyani qanday ishlab chiqaradi. d. nima uchun ishqalanish hosil bo'ladi.

2. Har doim issiqlik bo'lganda, _____

- a. energiya hosil bo'ladi.
- b. xavf bor. c. energiya behuda sarflanadi. d. ovqat bor.

3. Nega piyoda yoki velosipedda yurganingizda issiq his qilasiz?

Harorat

1. Harorat nima?

- a. qisqaruvchi va kengaytiruvchi o'lchov b. qor yoki yomg'ir qachon yog'ishini ko'rsatadigan narsa c. biror narsaning qanchalik issiq yoki sovuqligini o'lchovi d. biror narsa sodir bo'lishi haqida ogohlantirish

2. Nima uchun harorat ko'tarilganda termometrdagi suyuqlik kengayadi issiqmi?

3. Nima uchun termometrdagi suyuqlik qachon trubkadan pastga siljiydi harorat sovuqmi?

Ranglar va issiqlik

1. "Ranglar va issiqlik" ning asosiy g'oyasi shundan iborat _____

- a. yorug'lik qora kiyimdan tushadi.
- b. issiq iqlimdagi yorug'lik boshqa joylarda yorug'likdan ko'ra issiqroq.
- c. yorug'lik qishda oq kiyim tomonidan so'riladi.
- d. yorug'lik oq materiallarga qaraganda qora materiallarga boshqacha ta'sir qiladi.

2. Qora kiyimlar sizni issiq his qiladi, chunki _____

- a. qora material yorug'likni yutadi.
- b. yorug'lik qorong'i materialdan o'tadi.
- c. qora material ko'pincha salqin iqlimda kiyiladi.
- d. yorug'lik qorong'i materialdan rangni olib tashlashi mumkin.

3. Yozning jazirama kunida qaysi turdagi kiyim sizni sovuqroq his qilishi mumkin? Nima uchun?

Issiqlik qanday harakat qiladi

1. Quyidagilardan qaysi biri izolyator qanday ishlashini to'g'ri tavsiflaydi?

- a. Izolyator issiqlikning harakatlanishidan saqlaydi.
- b. Issiqlik izolyator orqali o'tadi.
- c. Izolyator issiqlikni o'ziga tortadi.
- d. Issiqlik izolyator orqali tarqaladi.

2. Izolyatorlar va o'tkazgichlar o'rtasidagi farq nima?

3. Nima uchun metall qoshiqni bir stakan iliq suvga solsangiz isib ketadi?

singdirish	ishqalanish	iqlimlar	yaratilgan
dirijyor	izolyator	molekulalar	termometrlar

1. Yuqoridagi so'zlar qatoridan har biriga mos keladigan so'zni tanlang ta'rifi. Quyidagi qatorga so'zni yozing.

- A. _____ sabab yoki yaratilgan
- B. _____ haroratni o'lchaydigan asboblari
- C. _____ issiqlikni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirishdan saqlaydigan material yoki ob'ekt
- D. _____ biror narsani qabul qilmoq
- VA. _____ issiqlikni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirishga imkon beruvchi material yoki ob'ekt
- F. _____ biror narsaning juda kichik qismlari
- G. _____ turli joylarda ob-havo
- H. _____ zarralar bir-biriga ishqalaganda hosil bo'ladigan kuch

2. Quyidagi gaplardagi bo'sh joylarni to'ldiring. dan so'zni tanlang har bir jumlaning to'ldiradigan so'z qutisi.

- A. Mening yangi shlyapam yaxshi _____ bo'lib, qolishimga yordam berdi qorda issiq.
- B. Odamlar tayoqlarni ishqalab olov yoqardilar _____.
- C. Shifokorlar va hamshiralar isitmadan _____ odamlar bor yoki yo'qligini ko'rish uchun foydalanadilar.
- D. The _____ suyuqlikdagi kabi bir-biridan uzoqlashadi harorat ko'tariladi.
- E. Salqinroq turish uchun issiqroq _____ ko'pincha oq kiyish kiyimda yashaydigan odamlar.
- F. Erik _____ uyga yugurganida isinish uchun etarli issiqlik.
- G. Yog'och qoshiq issiqlik yaxshi _____ emas, shuning uchun u qoladi salqin.
- H. Qorong'i ko'ylak salqin kunda sizni issiqroq his qiladi, chunki u bo'ladi _____ yorug'lik.

Issiqlik va energiya

1. Nimani eslab qolishingizga yordam berish uchun quyidagi har bir jumlani to'ldiring o'qiysiz.

A. Zarrachalar bir-biriga qarama-qarshi harakat qilganda,

B. Termometrdagi suyuqlik naychada ko'tariladi

C. Termometrdagi suyuqlik trubka ichida pastga siljiydi

D. Issiq havoda oq shim kiyish

E. Issiq kunda qora ko'ylak kiyish

F. Izolyatsiya tomonidan harorat ta'sir qiladi

G. Supero'tkazuvchilar haroratga ta'sir qiladi

2. Bu parchalarda tasvirlangan isinishning qanday ikkita usuli bor?

3. Termometrdagi suyuqlik pastga tushmoqda. Nima uchun bu sodir bo'layotganini tasvirlab bering.

4. Issiq suyuqlikni aralashtirish uchun nimadan foydalanish yaxshiroq? Nima uchun?

Issiqlik va energiya haqida o'qigan matnni umumlashtiring.

[illegible]

MUSTAQIL O'QISH - 30 daqiqa

1. Mustaqil o'qishni davom ettiring kitob.
2. Agar sizda Independent bo'lmasa Kitob o'qish, uy kutubxonangizdan kitob tanlang.
3. O'qish jurnaliga sarlavha, muallif va sahifalar sonini kiriting.

Reading Log

Name: _____ Parent Initials: _____

Date	Title of Book	Author	Pages	Time spent reading



CBSD FID ish kitobi

6-SINF



MAXSUS

2-KUN



P.E.- Grade 6

TIME

20 daqiqa

O'quv maqsadi: Men jismoniy tayyorgarligimga hissa qo'shadigan faoliyatni aniqlaydigan to'liq tana mashqlari bilan shug'ullanaman.

2

Materiallar

- Krossovkalar
- Xavfsiz joy
- Bitta o'lim



PEga xush kelibsiz! Ishni boshlashdan oldin, darsda xavfsiz ishtirok etish uchun krossovkalar kiyganingizga va atrofingizdagi polni tozalaganingizga ishonch hosil qiling. Har bir qismni tugatgandan so'ng, uni tugallangan deb belgilash uchun katakchani belgilang.

Bahra oling; vaqtini chog' o'tkazing!

1

2

3

Isitish harakati 1 Sovutish



1

Qizdirish; isitish

Ko'rsatmalar: Ochiq joy toping va isinish uchun quyidagi mashqlarning har birini bajaring. Har bir strechni 10 soniya ushlab turing.



20

Sakrash jaklari



20

Qo'l doiralari



Kapalak

30

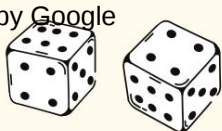
soniya cho'zing



Hamstring

30

soniya cho'zing



**Bitta o'limni aylantiring. U tushgan raqam fitnes faolligiga mos keladi. Harakatning
4 ta bosqichi bor! Sizning maqsadingiz har bir turni yakunlash uchun 50 balldan oshib ke**



	10 soniya ushlab turing Side Plank o'ng va chap
	5 Push-up
	Har ikki tomonda 5 ta sonni ko'tarish
	10 tizza O'tijimaniye" mashqi
	10 marta oyoq ko'tarish
	10 ta Buzoq yetishtirish



	10 dona sakrash uyasi
	10-mart, soniya
	10 ta chayqalish
	10 soniya V o'tirish
	10 soniya bilak taxtasi
	Har bir tomondan 5 ta yon lunge



	10 soniya ushlab turing Kobra Stretch
	10 soniya ushlab turing Pastga qaragan it
	Yelkangizni 10 soniya ushlab turing O'ngga va chapga cho'zing
	Daraxtni 10 soniya ushlab turing O'ngga va chapga qo'ying
	Past tugmasini 10 soniya ushlab turing O'ngga va chapga o'ting
	Mushuk pozasini 10 soniya ushlab turing



	10 ta alpinist
	10 ta baland tizzalar
	10 zarba
	10 ta cho'kkalab sakrash
	10 soniya Joyda yugurish
	10 ta velosiped mashqlari

3 O'zingizni bosong

Yo'nalish: Har bir strechni 30 soniya ushlab turing. O'ng va chap tomonda cho'zishni yakunla



Yelka cho'zish



Yon cho'zish



Kuadrisepli cho'zish

