შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრი

როგორ მოვემზადოთ

მასწავლებელთა კომპეტენციის დადასტურების გამოცდისათვის

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

თბილისი 2021

შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრი

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჯგუფი

საგამოცდო კრებული წარმოადგენს „შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის „საკუთრებას და დაცულია საქართველოს კანონით - „საავტორო და მომიჯნავე უფლებების შესახებ“. „შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის“ ნებართვის გარეშე დაუშვებელია ტექსტში რაიმე ცვლილების შეტანა, მისი რეპროდუქცია, თარგმნა და სხვა საშუალებებით (როგორც ბეჭდვითი, ასევე ელექტრონული ფორმით) გავრცელება, აგრეთვე იკრძალება საგამოცდო კრებულის გამოყენება კომერციული მიზნებისათვის.

შესავალი

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პედაგოგთა კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტი ეფუძნება განათლებისა და მეცნიერების, სამინისტროს მიერ შემუშავებულ ეროვნულ სასწავლო გეგმასა და მასწავლებლის სტანდარტს. ტესტის საშუალებით ფასდება საგნის სწავლებისათვის სტანდარტით გათვალისწინებული მასალის ცოდნა, მასწავლებლის მიერ პრაქტიკული უნარების გამოყენება, შემოქმედებითი უნარი, საგნის მასწავლებლის მიერ სწავლების მეთოდების ცოდნა და პრაქტიკაში მათი გამოყენების უნარი, სწავლების პროცესის დაგეგმვისა და წარმართვის უნარი.
ფიზიკური აღზრდისა პრინციპების და ვარჯიშების აღწერისა ანალიზის საფუძველზე კი ლოგიკური მსჯელობისა და ანალიტიკური აზროვნების უნარი. იმისათვის, რომ მასწავლებლებს დახმარება გავუწიოთ კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტირებისთვის მომზადების პროცესში, შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრი გთავაზობთ საინფორმაციო კრებულს „როგორ მოვემზადოთ ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პედაგოგთა კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტირებისთვის''. კრებულში მოცემულია ინფორმაცია ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ტესტის შესახებ: მასწავლებლის სტანდარტი (დანართი I), საგამოცდო პროგრამა (დანართი II), განხილულია ტესტური დავალებები, წარმოდგენილია შეფასების კრიტერიუმები და პრინციპები, რაც მთლიანობაში დაგეხმარებათ, გაიაზროთ ტესტურ დავალებათა მოთხოვნები.
იმედი გვაქვს, წარმოდგენილი მასალა დაეხმარება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებს მოემზადონ კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტირებისთვის.

გისურვებთ წარმატებას!

შინაარსი

შესავალი 3

I თავი

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ტესტი

1. ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება..... 5
2. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ტესტი..... 7

II თავი

ტესტის შეფასების სქემა, ტესტურ დავალებათა ტიპები, განმარტებები, რეკომენდაციები

1. ტესტის შეფასების სქემა..... 23
2. დავალებათა ტიპები, განმარტებები, რეკომენდაციები..... 27

დანართი I

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლის პროფესიული სტანდარტი 33

დანართი II

მასწავლებელთა სასერტიფიკაციო გამოცდის პროგრამა ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში..... 46

I თავი

ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება

1. ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება

საგნობრივი გამოცდის კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტი შედგება დახურული და ღია დავალებებისგან და ამოწმებს: ა) საგნობრივ ცოდნას; ბ) ცოდნის გამოყენების უნარს;ქვემოთ **მოცემულია ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება დავალებების მიხედვით.**

რას ვაფასებთ	**დავალების ინსტრუქცია**	**საკითხი**	**ქულა**	**ქულათა მაქსიმუმი**
საგნობრივი კომპეტენცია				
1. პროფესიული ცოდნა				
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია; ფიზიკური აღზრდის საშუალებები; ჯანმრთელობის ხელშეწყობის საკითხები ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში; ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები; დატვირთვა და დასვენება; მოტორული უნარების სწავლების მეთოდები;	4 სავარაუდო პასუხიდან შემოხაზეთ 1 სწორი პასუხი.	**27**	**1**	**27**

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი; ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია.				
სსს მქონე მოსწავლეთა სასწავლო პროცესის წარმართვის თვისებურებები;				
ფიზიკური აღზრდის საშუალებები, ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები; დაზღვევა-დახმარება, დატვირთვა, უსაფრთხოება; ფიზიკური ვარჯიში; ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ცნებები; ტრავმატიზმის პრევენცია; ფიზიკური თვისებების და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები; ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	აღნიშნეთ ჭეშმარიტია თუ მცდარი მოცემული დებულება და მცდარი პასუხის გასწვრივ ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება. ღია დავალებაში დასმულია კითხვა, რომელსაც სავარაუდო პასუხები არ ახლავს. დავალება მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ.	**4** **5**	**2** **3-5**	**8** **35**
მაქსიმალური ქულა მთელი ტესტისათვის				70 ქულა

პასუხები პედაგოგმა უნდა გადაიტანოს პასუხების ფურცელზე. სწორდება მხოლოდ პასუხების ფურცელი. ტესტზე მუშაობის ხანგრძლივობა შეადგენს **2.30** საათს.

მინიმალური ზღვარი

ტესტის წარმატებით ჩასაბარებლად აუცილებელია, რომ კანდიდატმა გადალახოს ტესტის მაქსიმალური ქულის 60%, ანუ კანდიდატმა უნდა დააგროვოს ტესტის მაქსიმალური ქულის 60%-ს +1 ქულა. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ტესტის მაქსიმალურ ქულაა 70. შესაბამისად, გამსვლელი ქულაა 43 ქულა ან მეტი.

2020 წლის საგამოცდო ტესტი

ინსტრუქცია დავალებებისათვის № 1-27

თითოეულ კითხვას ახლავს ოთხი სავარაუდო პასუხი. მათგან მხოლოდ ერთია სწორი. თითოეული სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით. არჩეული პასუხი გადაიტანეთ პასუხების ფურცელში ამგვარად: პასუხების შესაბამის უჯრედში გააკეთეთ აღნიშვნა - X. არც ერთი სხვა აღნიშვნა, ჰორიზონტალური თუ ვერტიკალური ხაზები, შემოხაზვა და ა. შ. ელექტრონული პროგრამის მიერ არ აღიქმება. თუ გსურთ პასუხების ფურცელზე მონიშნული პასუხის გადასწორება, მთლიანად გააფერადეთ უჯრა, რომელშიც დასვით X ნიშანი და შემდეგ მონიშნეთ პასუხის ახალი ვარიანტი (დასვით X ნიშანი ახალ უჯრაში). შეუძლებელია, ხელმეორედ აირჩიოთ ის პასუხი, რომელიც გადაასწორეთ.

1. **რაში მდგომარეობს ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშის მეთოდის არსი?**

ა) ხელს უწყობს მოძრაობის ტექნიკის გაუმჯობესებას და ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებას, დროის მოკლე პერიოდში;

ბ) ხელს უწყობს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის წინასწარ დასახულ მიზანსა და საბოლოო შედეგს შორის კავშირის დამყარებას;

გ) განსაზღვრავს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის რეგლამენტს და ხანგრძლივობის მკაცრი სიზუსტით ორგანიზებას;

დ) გულისხმობს მოძრაობათა მკაცრად განსაზღვრულ ფორმას, განმეორების თანმიმდევრობასა და ზუსტად დოზირებულ დატვირთვას.

2. **ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება მეცადინეობის არაგაკვეთილებრივი ფორმის სახეობას ფიზიკურ აღზრდაში?**

ა) ახალი მასალის შესასწავლი გაკვეთილები;

ბ) შესწავლილი მასალის განმტკიცების გაკვეთილები;

გ) სასწავლო - დამხმარე ხასიათის გაკვეთილები;

დ) შესწავლილი მასალის საკონტროლო გაკვეთილები.

3. **ჩამოთვლილთაგან რომელი ორი მონაცემი მიეკუთვნება მოძრაობის სივრცობრივ მახასიათებლებს?**

ა) სხეულის მდგომარეობა და ტრაექტორია;

ბ) სხეულის მოძრაობის დინამიკა და რიტმი;

გ) მოძრაობის ამპლიტუდა და ტემპი;

დ) დროის ხანგრძლივობა და ტემპი.

4. **რომელი ამოცანების გადაჭრა ხდება ფიზიკური აღზრდის პროცესში?**

ა) განმავითარებელი, კორექციული და სპეციფიკური;

ბ) განმავითარებელი, გამაჯანსაღებელი და ჰიგიენური;

გ) ზოგადპედაგოგიური, საგანმანათლებლო, განმავითარებელი;

დ) აღმზრდელობითი, გამაჯანსაღებელი, საგანმანათლებლო.

5. **რომელია პირველადი დახმარების მოქმედების სწორი თანმიმდევრობა ქვედა კიდურის დაჟეჟილობის დროს?**

ა) თბილი საფენის დადება, დაზიანებული კიდურის მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება და სატრანსპორტო არტაშანით დაფიქსირება;

ბ) ცივი საფენის დადება, დამწოლი ნახვევის გაკეთება და დაზიანებული კიდურის მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება;

გ) დაზიანებულ ადგილზე თბილი საფენისა და დამწოლი ნახვევის დადება, კიდურის მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება;

დ) დამწოლი ნახვევის დადება, დაზიანებული კიდურის ქვემოთ დაწევა და მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება.

6. **რომელი ვარჯიშის ტექნიკის ფაზებია - გამორბენი, არეკნი, ფრენი, დახტომი?**

ა) გამორბენით სიგრძეზე ხტომის;

ბ) ადგილიდან სიგრძეზე ხტომის;

გ) გამორბენით ბურთის მანძილზე ტყორცნის;

დ) მოკლე დისტანციაზე ამანათრბენის.

7. **ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ძირითად ფიზიკურ თვისებებს?**

ა) სიმაღლე, წონა და კუნთური მასა;

ბ) ძალა, სისწრაფე და გამძლეობა;

გ) რბენა, ხტომა და ტყორცნა;

დ) სმენა, რეაქცია და რიტმი.

8. **უპირატესად, რომელ იარაღზე ვარჯიში უწყობს ხელს ყველაზე ეფექტურად წონასწორობის განვითარებას?**

ა) სატანვარჯიშო ორძელზე;

ბ) მაღალ ღერძზე;

გ) სატანვარჯიშო დვირზე;

დ) დაბალ ტაიჭზე.

9. **ჩამოთვლილთაგან რომელ ფაქტორებზე *<u>არ არის</u>* დამოკიდებული მოქნილობის თვისების განვითარება?**

ა) გულმკერდისა და წელის გარშემოწერილობაზე;

ბ) სახსრების ანატომიურ აგებულებაზე;

გ) კუნთებისა და იოგების ელასტიურობაზე;

დ) ხერხემლის ფიზიოლოგიური ნადრეკების განვითარებაზე.

10. **უპირატესად რას უწყობს ხელს მოკლე მანძილზე რბენისას დაბალი სტარტის მრავალჯერადი შესრულება და სხვადასხვა სიგნალზე რბენის მიმართულების ცვლა?**

ა) მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას;

ბ) მოძრაობის ტაქტიკისა და ტექნიკის სრულყოფას;

გ) მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფის განვითარებას;

დ) სწრაფძალისმიერი უნარიანობის განვითარებას.

11. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება სპორტის ციკლურ სახეობებს?

ა) სირბილი, ცურვა და ნიჩბოსნობა;

ბ) შუბისა და ბადროს ტყორცნა;

გ) ჭოკით ხტომა და სიმაღლეზე ხტომა;

დ) სამჭიდი, ხუთჭიდი და მრავალჭიდი.

12. რომელი თვისება აძლევს ადამიანს იმის შესაძლებლობას, რომ წინააღმდეგობა გაუწიოს გარკვეული ინტენსივობით ხანგრძლივი დროის განმავლობაში შესრულებული მუშაობით გამოწვეულ დაღლილობას?

ა) ძალა;

ბ) მოქნილობა;

გ) სიმარჯვე;

დ) გამძლეობა.

13. რომელი ტერმინი შეესაბამება სიმაღლეზე ხტომის ერთ-ერთ ხერხს?

ა) ღუნა;

ბ) გადაბიჯება;

გ) გაზნექი;

დ) სამხტომი.

14. ჩამოთვლილთაგან რომელია ფიზიკური განვითარების ამსახველი პარამეტრები?

ა) მოქნილობა და ხტუნვის უნარიანობა;

ბ) გამძლეობა და სივრცეში ორიენტაცია;

გ) წონა და გულმკერდის გარშემოწერილობა;

დ) ფილტვების მოცულობა და სუნთქვის სიხშირე.

15. სულ მცირე, ვარჯიშის დასრულებიდან, რა დროის შემდეგ არის დასაშვები საკვების მიღება?

ა) 10-15 წთ.;

ბ) 15-20 წთ.;

გ) 20-25 წთ.;

დ) 30-45 წთ.

16. რომელ დისტანციაზე ხდება რბენის დაწყება დაბალი საწყისიდან?

ა) 30 მ., 60 მ., 100 მ.;

ბ) 30 მ., 60 მ., 500 მ.;

გ) 60 მ., 200 მ., 500 მ.;

დ) 60 მ., 300 მ., 600 მ.

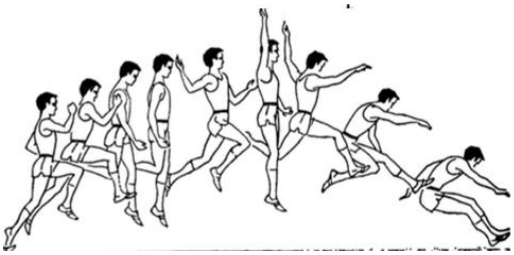
17. გამორბენით სიგრძეზე ხტომის რომელი ფაზა *<u>არ არის</u>* ნაჩვენები ნახატზე?

ა) არეკნი;

ბ) ფრენი;

გ) დაშვება;

დ) გამორბენი.



18. რომელი სახეობების ერთობლიობა მიეკუთვნება მძლეოსნობას?

ა) რბენა, სიარული, ხტომები, ტყორცნა;

ბ) ცურვა, ტყორცნა, ხტომები, სიარული;

გ) სროლა, ცურვა, რბენა, ხტომები;

დ) ხუთჭიდი, რბენა, ტყორცნა, ხტომები.

19. უპირატესად რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს ვარჯიში „იატაკიდან ხელებზე აძალვა“?

ა) კოორდინაციის;

ბ) ძალის;

გ) სისწრაფის;

დ) გამძლეობის.

20. სპორტის რომელი სახეობის ტექნიკის დახვეწისათვის უნდა გამოიყენოთ ვარჯიში „რბენა მოკლე და სწრაფი ნაბიჯებით“?

ა) მოკლე დისტანციაზე რბენის;

ბ) გრძელ დისტანციაზე რბენის;

გ) გამორბენით სიგრძეზე ხტომის;

დ) გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის.

21. ჩამოთვლილთაგან რომელი პროცედურის გამოყენებაა რეკომენდებული წყლით გაკაჟების საწყის ეტაპზე?

ა) გრილი შხაპის მიღება;

ბ) გრილ წყალში ცურვა;

გ) სველი ნაჭრით დაზელვა;

დ) გრილი წყლის გადავლება.

22. რომელი სახეობები მიეკუთვნება მძლეოსნურ ხტომებს?

ა) წყალში ხტომა, გამორბენით სიგრძეზე და ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, სამხტომი;

ბ) ხტომები სახტუნელათი, გამორბენით სიგრძეზე ხტომა, სამხტომი და ჭოკით ხტომა;

გ) ხტომები სიმაღლეზე, გამორბენით სიგრძეზე ხტომა, ჭოკით ხტომა და სამხტომი;

დ) ადგილიდან სიმაღლეზე და სიგრძეზე ხტომა, ტრამპლინიდან ხტომა და ჭოკით ხტომა.

23. რომელი მახასიათებლები განსაზღვრავს მოძრაობითი მოქმედებების სტრუქტურას?

ა) სტატიკური და იზომეტრული;

ბ) ორდინალური და ექსტრემალური;

გ) ტექნიკური და სპეციფიკური;

დ) კინემატიკური და დინამიკური.

24. სპორტის რომელ სახეობაში შეიძლება ერთი გატანილი ბურთით გუნდმა ერთდროულად მოიპოვოს 1, 2 ან 3 ქულა?

ა) ხელბურთი;

ბ) კალათბურთი;

გ) ფეხბურთი;

დ) ფრენბურთი.

25. როგორია სიგრძეზე ხტომის დროს დახტომის სწორი პოზიცია?

ა) დახტომი უნდა შესრულდეს ტყუპ ფეხზე, სიმძიმის ცენტრის წინ და ქვევით გადანაწილებით;

ბ) დახტომის მომენტში საარეკნო ფეხი უნდა დაუშვათ ქვევით და შეუერთოთ მას გამქნევი ფეხი;

გ) დახტომისას უნდა მოხდეს საარეკნო ფეხის სრული გამართვა, გამქნევი ფეხის მაღალი გაქნევი და დახტომი ორივე ფეხზე;

დ) დახტომი უნდა შესრულდეს ორ ფეხზე - ფეხები მხრების სიგანეზე - სიმძიმის ცენტრის უკან და ქვევით გადანაწილებით.

26. უპირატესად რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს გრძელ დისტანციაზე რბენა?

ა) მოქნილობის;

ბ) გამძლეობის;

გ) სიმარჯვის;

დ) სისწრაფის.

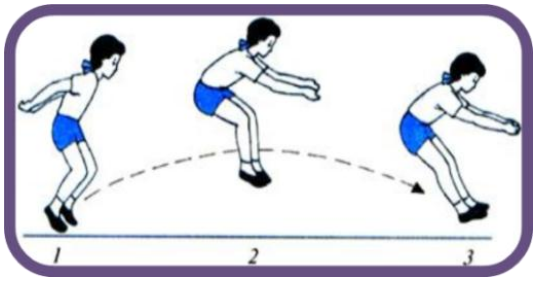
27. რომელი მოძრაობაა გამოსახული წარმოდგენილ ნახატზე?

ა) გამორბენით სამხტომი;

ბ) გამორბენით სიგრძეზე ხტომა;

გ) ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა;

დ) გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა.



№ 28 – 32. ღია დავალება

დავალების ინსტრუქცია: დავალება თქვენგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. ყურადღებით წაიკითხეთ დავალების პირობა და შეკითხვა. გაითვალისწინეთ, რომ თქვენი პასუხი უნდა იყოს კონკრეტული და შეკითხვის ადეკვატური. პასუხები ჩაწერეთ პასუხების ფურცელზე, შესაბამისი დავალებისათვის განკუთვნილ ცხრილში ან საგანგებოდ გამოყოფილ არეში.

(4) **28.** სურათზე გამოსახულია მოძრაობა „ვარდნის“ ორი ვარიანტი:

ვარიანტი 1 ვარიანტი 2

(1) 1. ჩაწერეთ, რომელი ვარიანტია სწორი.

(3) 2. ჩაწერეთ ცხრილში 3 კუნთის დასახელება, რომელთა აქტიურ მუშაობასა და განვითარებას უწყობს ხელს წინ ვარდნის ვარჯიში.

(3) **29.** ჩაწერეთ სპორტული სიარულის შემსწავლელი 3 ვარჯიში:

(3) **30.** ჩაწერეთ ფიზიკური აღზრდის სტანდარტით განსაზღვრული 3 შედეგი, რომელთაც უნდა მიაღწიოს მოსწავლემ მეოთხე კლასის ბოლოს მიმართულებაში - აქტიური მონაწილეობა:

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი.)

(5) **31.** ჩაწერეთ ფრენბურთში ჩაწოდების შესრულების 5 ხერხი:

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი.)

(4) 32. ჩაწერეთ 4 აუცილებელი ქმედება, რომელთაც უნდა მიმართოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების მიზნით, თუ მოსწავლეს ვარჯიშის დროს გული წაუვიდა.

№ 33 – 36 დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

დავალების ინსტრუქცია – ყურადღებით გაეცანით მოცემულ დებულებებს - თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება ჭეშმარიტია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება მცდარია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა და საგანგებოდ გამოყოფილ არეში ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება.

33. სსსმ მოსწავლის განათლების პროცესში ჩართულობის უზრუნველსაყოფად ვარჯიშები და თამაშები უნდა დაიგეგმოს ასაკის შესაბამისი სტანდარტების გათვალისწინებით.

34. I-IV კლასის მოსწავლეთა შეფასებისას, საკლასო და შემაჯამებელ დავალებათა კომპონენტებში, გამოიყენება განმავითარებელი და განმსაზღვრელი შეფასება.

35. საშუალო ინტენსივობის დატვირთვის დროს 12 წლის მოსწავლის გულისცემის სიხშირის მაჩვენებელ უნდა მერყეობდეს „მაქსიმალური გულისცემის სიხშირის“ მაჩვენებლის 50-70 %-ს შორის.

36. მოსწავლე ასრულებს ბეჭყირას, მასწავლებელი ერთი ხელით იჭერს მოსწავლეს წელის არეში სხეულის ვერტიკალური მდგომარეობის შესანარჩუნებლად და აზღვევს წინიდან.

(4) **№ 37 – 40 დავალება - შესაბამისობის დადგენა**

დავალების ინსტრუქცია: შეუსაბამეთ A სვეტში მოცემული პირობები B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, რომ ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება. სწორი პასუხი მონიშნეთ პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში.

37. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი განმარტება B სვეტში წარმოდგენილ ინტელექტის სახეებს:

N	განმარტება (A)	ინტელექტის სახეები (B)
1.	მოსწავლეს აქვს სხეულის მართვის, მოძრაობის გაკონტროლებისა და შეცვლის კარგი უნარი; ეხერხება ფიზიკური აქტივობები; ადვილად სწავლობს სხეულის შეგრძნებებით.	ა) სივრცითი ინტელექტი ბ) კინესთეტიკური ინტელექტი გ) ინტრაპერსონალური ინტელექტი დ) ნატურალისტური ინტელექტი ე) ლინგვისტური ინტელექტი ვ) ინტერპერსონალური ინტელექტი
2.	მოსწავლეს უყვარს ხატვა, შენება, დიზაინი, ადვილად ერკვევა რუკებსა და დიაგრამებში, იოლად იმახსოვრებს გარემოში საგანთა განლაგებას, შეუძლია გამოსახულებისა და მისი მდებარეობის ზუსტი აღდგენა.	
3.	მოსწავლეს აქვს ბუნებისა და გარე სამყაროს წვდომის უნარი, სწავლობს გარემოში არსებული მოვლენების ურთიერთდამოკიდებულებასა და ცვლილებებს დროში.	
4.	მოსწავლეს აქვს საკუთარი თავის შეცნობის, დამოუკიდებლად ცხოვრებისა და სწავლის პროცესის მართვის უნარი. იგი კარგად იცნობს საკუთარ თავს, კარგად ხვდება რა სურს და საკუთარი მიზნების მიღწევას ცდილობს.	

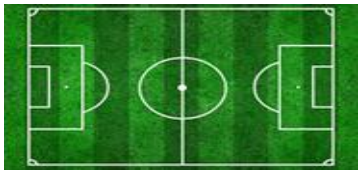
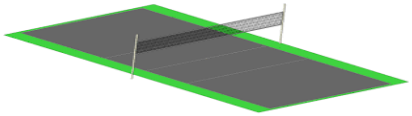
38. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი განმარტებები B სვეტში წარმოდგენილ მოვარჯიშეთა ორგანიზაციის შესაბამის მეთოდებს:

N	განმარტება (A)	მეთოდი (B)
1.	თითოეული მოსწავლისათვის კონკრეტული ამოცანის დასახვა და მათ მიერ ამ დავალებების დამოუკიდებლად შესრულება.	ა) ფრონტალური მეთოდი ბ) ცვალებადი ვარჯიშობის მეთოდი გ) ინდივიდუალური მეთოდი დ) ექსტენსიური მეთოდი ე) ჯგუფური მეთოდი ვ) წრიული წვრთნის მეთოდი ზ) ნაკადური მეთოდი
2.	მოსწავლეების მიერ დავალებათა თანმიმდევრული შესრულება სპეციალურად მომზადებულ და განლაგებულ „სადგურებზე“.	
3.	ყველა მოსწავლის მიერ ერთი და იმავე დავალების ერთდროულად შესრულება.	
4.	მოსწავლის მიერ კარგად ათვისებული ვარჯიშების შესრულება პაუზებით, რომლებიც არ გამოირჩევა რთული სტრუქტურით. მოსწავლეების განლაგება კი ისეთია, რომ ვარჯიშისას ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ.	

39. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი ფიზიკური ვარჯიში B სვეტში წარმოდგენილ ფიზიკური თვისებებს:

N	ფიზიკური ვარჯიში (A)	ფიზიკური თვისებები (B)
1.		ა) სიმარჯვე ბ) გამძლეობა გ) სისწრაფე დ) ძალა ე) მოქნილობა ვ) კოორდინაცია
2.		
3.		
4.		

40. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი სპორტული სახეობის სათამაშო გარემო B სვეტში წარმოდგენილ შესაბამისი სახეობის ბურთს:

სათამაშო გარემო (A)		ბურთი (B)	
1.		ა)	
2.		ბ)	
3.			
4.		დ)	
		ე)	
		ვ)	

თავი II

ტესტის შეფასების სქემა, ტესტურ დავალებათა ტიპები, განმარტებები, რეკომენდაციები

შეფასების სქემა საგანში - ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, 2020

დავალება 1. - 27. თოთოეული დავალების სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით.

1. **დ**
2. **გ**
3. **ა**
4. **დ**
5. **ბ**
6. **ა**
7. **ბ**
8. **გ**
9. **ა**
10. **გ**
11. **ა**
12. **დ**
13. **ბ**
14. **გ**
15. **დ**
16. **ა**
17. **დ**
18. **ა**
19. **ბ**
20. **ა**
21. **გ**
22. **გ**
23. **დ**
24. **ბ**
25. **ა**
26. **ბ**
27. **გ**

დავალება 28. – 32.

დავალება 28. დავალების თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.

1. **დავალების პირველ კითხვაში,** აპლიკანტს მოეთხოვება წარმოდგენილი ორი ნახატიდან შეარჩიოს წინ ვარდნის ვარჯიშის შესრულების სწორი ვარიანტი.

სწორი პასუხი - **ვარიანტი 2. - 1 ქულა**

2. **დავალების მეორე კითხვაში,** აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ცხრილში **ჩამოთვლილთაგან ნებისმიერი სამი კუნთის** დასახელება, რომელთა აქტიურ მუშაობასა და განვითარებასაც უწყობს ხელს წინ ვარდნის ვარჯიში.

N	
28.1	1 ქულა.
28.2	1 ქულა.
28.3	1 ქულა.

სწორი პასუხების ჩამონათვალი:

1. მუცლის პრესი
2. ზურგის კუნთები
3. ბარძაყის უკანა ორთავა კუნთი;
4. ბარძაყის ოთხთავა კუნთი;
5. დიდი წვივის კუნთი;
6. კანჭის ტყუპი კუნთი;
7. დუნდულა კუნთები;
8. სინერგისტი კუნთები;

(დავალების მეორე კითხვაში თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა.)

დავალება 29. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ცხრილში **ჩამოთვლილთაგან ნებისმიერი 3 ვარჯიში,** რომლებიც გამოიყენება სპორტული სიარულის შესწავლისათვის.

N	
29.1.	1 ქულა
29.2.	1 ქულა
29.3	1 ქულა

სწორი პასუხების ჩამონათვალი:

- სწრაფი სიარული ქუსლებზე;
- სიარული თეძოს ჩაგდებით ნელ და სწრაფ ტემპში;
- სწრაფი სიარული თეძოს წინ გატანით;
- მოკლე ნაბიჯებით სიარული;
- ფართე ნაბიჯებით სიარული;
- სიარული ტემპის მონაცვლეობით;
- გამართული სიარული ჯოხით;
- სიარული წრეზე, ზიგზაგზე, სწორ ხაზზე;
- სიარული გადაჯვარედინებული ნაბიჯით;
- სიარული დაღმართზე ხელების წრიული მოძრაობით;
- ვარჯიში საკუთარი ღერძის გარშემო ბრუნვითი მოძრაობით;
- თეძოს ვარჯიშები.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა.)

დავალება 30. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ფიზიკური აღზრდის სტანდარტით განსაზღვრული 3 შედეგი, რომელსაც უნდა მიაღწიოს მოსწავლემ მეოთხე კლასის ბოლოს მიმართულებაში **აქტიური მონაწილეობა:**

1. მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ ელემენტარულ ფიზიკურ აქტივობებში;
2. სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში;
3. ფიზიკური აქტივობის დაკავშირება სხეულის მდგომარეობასთან.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა).

დავალება 31. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ფრენბურთში ჩაწოდების შესრულების 5 ხერხი:

1. ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება.
2. ქვედა გვერდითი ჩაწოდება.
3. ზედა პირდაპირი ჩაწოდება.
4. ზედა გვერდითი ჩაწოდება.
5. ზედა პირდაპირი ჩაწოდება ნახტომში გარბენით.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 5 ქულა.)

დავალება 32. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს 4 აუცილებელი ქმედება, რომელსაც უნდა მიმართოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების მიზნით, თუ მოსწავლეს ვარჯიშის დროს გული წაუვიდა.

1. მოსწავლის სწორ პოზიციაში მოთავსება - დაწვენა ზურგზე (გულაღმა), ან თუ მოსწავლე ზის მისი თავის მაქსიმალურად ქვევით დაწევა (მუხლებს შორის);
2. ქვედა კიდურების ზევით აწევა (ტვინში სისხლის აქტიური მიწოდების მიზნით);
3. ყურის ბიბილოების დასრესა;

4. სუფთა ჰაერით უზრუნველყოფა (ფანჯრის გაღება) ან დაზარალებულის გარშემო სივრცე უნდა იყოს თავისუფალი, რომ თავისუფლად სუნთქვის შესაძლებლობა ჰქონდეს (არ შეიძლება დაზარალებულს თავზე ედგეს ბევრი ადამიანი).
(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.)

დავალება 33. – 36. „ჭეშმარიტია - მცდარია“.
სწორი პასუხი ფასდება 2 ქულით.

დავალება 33 .
დავალებაში მოცემული დებულება მცდარია.
აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა და ჩაწეროს სწორი განმარტება.

ჭ ☐ მ ☒

<u>სწორია შემდეგი განმარტება:</u>

ვარჯიშები და თამაშები უნდა დაიგეგმოს მოსწავლის ინდივიდუალური ***<u>შესაძლებლობების და საჭიროებების გათვალისწინებით და/ან სსსმ მოსწავლისთვის შედგენილი ინდივიდუალური გეგმის გამოყენებით.</u>***

დავალება 34.
დავალებაში მოცემული დებულება მცდარია
აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა და ჩაწეროს სწორი განმარტება.

ჭ ☐ მ ☒

<u>სწორია შემდეგი განმარტება:</u>

I-IV კლასში საკლასო და შემაჯამებელ დავალებათა შეფასებისთვის გამოიყენება ***<u>მხოლოდ განმავითარებელი შეფასება.</u>***

დავალება 35.
დავალებაში მოცემული დებულება სწორია
აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა, თუ აპლიკანტი მაინც ჩაწერს განმარტებას და განმარტება იქნება არასწორი, ქულა არ მიენიჭება.

ჭ ☒ მ ☐

დავალება 36.
დავალებაში მოცემული დებულება მცდარია
აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა და ჩაწეროს სწორი განმარტება.

ჭ ☐ მ ☒

<u>სწორია შემდეგი განმარტება:</u>

მოსწავლე ასრულებს ბეჭყირას. მასწავლებელი ერთი ხელით იჭერს მოსწავლეს წელის არეში, სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობაში შენარჩუნებისთვის და ***<u>აზღვევს გვერდიდან.</u>***

დავალება 37.- 40. შესაბამისობის დადგენა.

თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.

დავალება 37.	**დავალება 38**
37.1 - ბ	**38.1 - გ**
37.2 - ა	**38.2 - ვ**
37.3 - დ	**38.3 - ე**
37.4 - გ	**38.4 - ზ**

დავალება 39	**დავალება 40.**
39.1 - დ	**40.1 - დ**
39.2 - გ	**40.2 - გ**
39.3 - ვ	**40.3 - ე**
39.4 - ე	**40.4 - ა**

ტესტურ დავალებათა ტიპები, განმარტებები, რეკომენდაციები

I. დახურული კითხვები

დავალების აღწერა: ამ ტიპის დავალებაში თითოეულ კითხვაზე მოცემულია 4 სავარაუდო პასუხი. მათგან ***მხოლოდ ერთია სწორი***. მოცემული ტესტური დავალება ამოწმებს ფაქტობრივი მასალის ცოდნასა და მისი გამოყენების უნარს. თითოეული დავალება ფასდება1 ქულით.

ამ ტიპის დავალებები მოცემულია როგორც საგნობრივი კომპეტენციის ნაწილში, ასევე მეთოდიკის ნაწილშიც.

მეტი სიცხადისთვის განვიხილავთ დახურული კითხვის ნიმუშს.
ნიმუში:

1. ჩამოთვლილი ვარჯიშებიდან, რომელს გამოიყენებთ მანიპულაციური

უნარების განვითარების მიზნით?

ა. ორი ფეხით ახტომი და ორი ფეხით დახტომი;

ბ. განმკლავით ძელზე სიარული;

გ. თავსზემოდან ორი ხელით ბურთის ტყორცნა;

დ. მცირე სიმაღლის ბარიერზე გადახტომი;

წარმოდგენილ დავალება გვეკითხება თუ რა მიზნით უნდა მოხდეს ვარჯიშის გამოყენება, სავარაუდო პასუხები კი ვარჯისების სახითა არის წარმოდგენილი. აპლიკანტმა უნდა გაანალიზოს, თუ რომელი ვარჯიში შეუწყობს ხელს დასახული მიზნის მიღწევას და უნდა მონიშნოს მხოლოდ ერთი პასუხი.

რეკომენდაციები დახურული კითხვების შესასრულებლად:

- ✓ პასუხის გაცემამდე ყურადღებით წაიკითხეთ შეკითხვა;
- ✓ დავალებებს უპასუხეთ პირობაში მოცემულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით;
- ✓ აუცილებლად წაიკითხეთ მოცემული ყველა სავარაუდო პასუხი, ვიდრე საბოლოო პასუხზე შეჩერდებით. შესაძლოა, სავარაუდო პასუხების ჩამონათვალში იყოს ორი, ერთი შეხედვით, სწორი/მსგავსი ვარიანტი. გახსოვდეთ, რომ ყველა შემთხვევაში მხოლოდ **<u>ერთი პასუხია სწორი</u>**. ამდენად, ყურადღება მიაქციეთ პასუხების ვარიანტებში წარმოდგენილ ყველა დეტალს;
- ✓ განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ იმას, თუ შეკითხვაში გამუქებული, ხაზგასმულია ან დიდი შრიფტით წერია რომელიმე სიტყვა მაგ., **რომელი <u>არ არის</u>** და სხვ.;
- ✓ შეკითხვები, რომლებშიც სიტყვები: **„ყველაზე ნაკლებად“, ან „არ“** და ა.შ. მიგვითითებს იმაზე, რომ ასეთ შეკითხვებში ყველა პასუხი სწორია, გარდა ერთისა.

გახსოვდეთ, რომ ყველა შემთხვევაში მხოლოდ ერთი პასუხია სწორი. ამდენად, ყურადღება მიაქციეთ პასუხების ვარიანტებში წარმოდგენილ ყველა დეტალს;
რას ვაფასებთ: ამ დავალებით ფასდება, თუ რამდენად კარგად იცნობს აპლიკანტი ფიზიკურ აღზრდასთან დაკავშირებულ პროფესიულ ტერმინოლოგიას, ფიზიკურ ვარჯიშებს,

მეცადინეობის ორგანიზაციის ფორმებს, ელემენტებისა და პრინციპების თავისებურებებსა და ა.შ. სწორი პასუხის შემთხვევაში დავალება ფასდება 1 ქულით.

II. ღია დავალებები

დავალების აღწერა: ტესტის მეორე ბლოკი ღია ტიპის დავალებებისგან შედგება. იმის მიხედვით თუ რამდენი პასუხის დაფიქსირებას მოითხოვს თითოეული მათგანი, დავალებები განსხვავებული ქულებით ფასდება. 5 დავალებიდან ორი დავალება ფასდება 3 ქულით, ორი - 4 ქულით, ერთი - 5 ქულით.

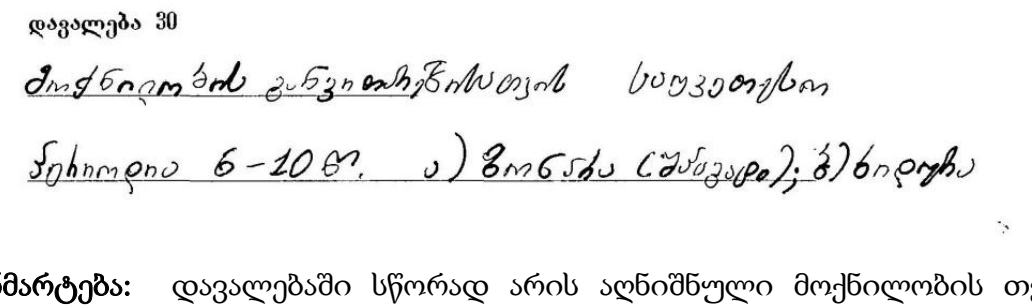
რას ვაფასებთ: ფასდება ფაქტობრივი მასალის ცოდნა, ცოდნის პრაკტიკაში გამოყენება, ანალიტიკურ აზროვნების და არგუმენტირებული მსჯელობის უნარი მოცემული საკითხის შესახებ, ასევე ამოწმებს შეფასების უნარებს.

მეტი სიცხადისთვის განვიხილავთ ღია დავალების რამდენიმე ნიმუშს:

ნიმუში:

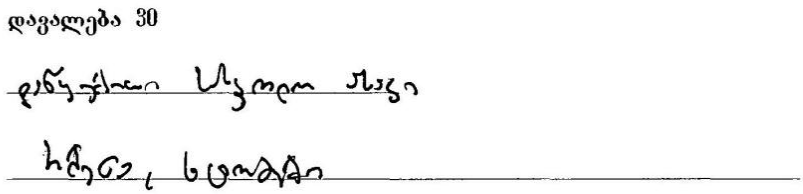
დავალება. ჩაწერეთ რომელია მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში და 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. *(შეკითხვა მოითხოვს 3 პასუხის დაფიქსირებას, თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით. ჯამური შეფასება 3 ქულა).*

ნიმუში 1.



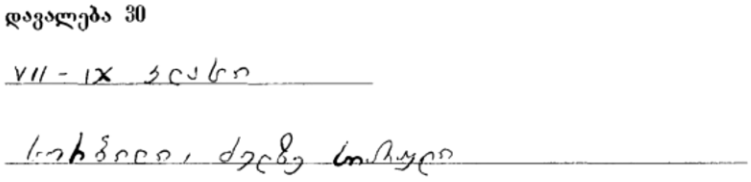
განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში, აგრეთვე 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის.
დავალება შეფასებულია 3 ქულით.

ნიმუში 2.



განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში, მაგრამ სწორად არ არის მითითებული 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალება შეფასებულია 1 ქულით.

ნიმუში 3.



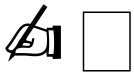
განმარტება: დავალებაში სწორად არ არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში და არც 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალება შეფასებულია 0 ქულით.

III. დავალება პასუხით „ჭეშმარიტია-მცდარია“

დავალების აღწერა: დავალებაში მოცემულია დებულებები ტერმინთა თუ ფიზიკური აღზრდის ვარჯიშების, ელემენტებისა და პრინციპების განმარტებებით, რომელთაგან ზოგი ჭეშმარიტია და შეესაბამება სინამდვილეს, ხოლო ზოგიერთ ტერმინს სრულიად შეუსაბამო განმარტება მოსდევს. თუ დებულება ჭეშმარიტია, ჭეშმარიტის შესაბამისი უჯრა უნდა მოვნიშნოთ X ნიშნით. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგვეთხოვება. თითოეული სწორად მონიშნული ჭეშმარიტი ფორმულირება ფასდება 2 ქულით. თუ ფორმულირება მცდარია, მცდარის შესაბამისი უჯრა X ნიშნით უნდა მოვნიშნოთ და საგანგებოდ გამოყოფილ არეზე ჩავწეროთ სწორი ფორმულირება. თუ თვლით, რომ მტკიცებულებაში მოცემული განმარტება თავისთავად სწორადაა ჩამოყალიბებული, თუმცა მოცემული ტერმინის ან/და მოქმედების ახსნას არ წარმოადგენს, მაშინ განმარტება უცვლელი უნდა დატოვოთ და იმავე განმარტებისათვის მოძებნოთ და მიუსადაგოთ შესაბამისი ტერმინი ან/და სიტყვა. თუ აპლიკანტი სწორად მონიშნავს მცდარის უჯრას და მართებულ ფორმულირებას ჩაწერს, დავალება შეფასდება 2 ქულით. ხოლო სწორად მონიშნული მცდარის შესაბამისი უჯრა სწორი ფორმულირების ჩანაწერის გარეშე ფასდება 0 ქულით.

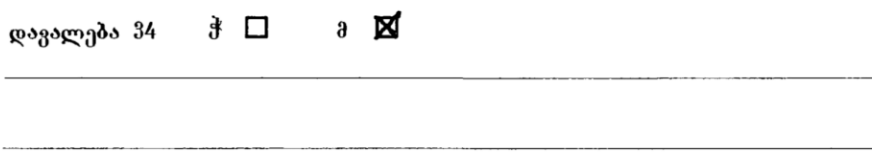
მეტი სიცხადისთვის განვიხილოთ მაგალითი.

ნიმუში: *მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს ბურთის ფეხით ტარების ილეთის შესრულების ინსტრუქციას: ბურთის ტარება ტერფის შემაღლების შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ პარტნიორებს შორის.*

ჭეშმარიტია ☐ მცდარია ☐ 

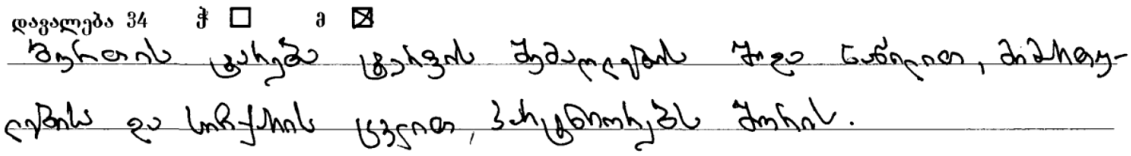
ფორმულირება მცდარია, ვინაიდან აღნიშნული ვარჯიში სრულდება მხოლოდ **ტერფის შიდა** ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის **ცვლილებით**, მოძრავ პარტნიორებს შორის.

ნიმუში 1.



განმარტება: მოცემულ შემთხვევაში აპლიკანტს სწორად აქვს გაკეთებული აღნიშვნა, მაგრამ განმარტება არ უწერია. პასუხი შეფასებულია 0 ქულით.

ნიმუში 2.



განმარტება: მოცემულ შემთხვევაში აპლიკანტს სწორად აქვს გაკეთებული აღნიშვნა და განმარტებაც სწორად უწერია. პასუხი შეფასებულია 2 ქულით.

რეკომენდაციები „ჭეშმარიტი - მცდარიას“ ტიპის დავალებების შესასრულებლად:

- ✓ საგამოცდო ნამუშევრების ანალიზმა აჩვენა, რომ ამ ტიპის დავალებების შესრულებისას ძირითადი სირთულე მცდარად მოცემული ფორმულირების სწორად ჩაწერისას შეიქმნა. აპლიკანტმა ყურადღებით უნდა წაიკითხოს პასუხების მონიშვნის ინსტრუქცია და გაითვალისწინოს მოთხოვნა - თუ ფორმულირებას მიიჩნევს მცდარად, ის აუცილებლად ჩაწეროს კორექტული (სწორი) ფორმით.
- ✓ აპლიკანტმა თავი უნდა აარიდოს მოცემული დებულების შებრუნებული ფორმით ჩაწერას. თუ დებულება პოზიტიური ფორმითაა ჩაწერილი (მაგ.ბურთის ტარება ტერფის შემაღლების შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ

პარტნიორებს შორის) მას უარყოფითი ფორმის წინადადებად ნუ გადააქცევთ (მაგ. ბურთის ტარება ტერფის შემაღლების შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ პარტნიორებს შორის არ არის სწორი**).** ასეთი პასუხი სწორ პასუხად არ მიიჩნევა.

რას ვაფასებთ: ამ დავალებით ფასდება, თუ რამდენად კარგად იცნობს აპლიკანტი ფიზიკურ აღზრდის თეორიასა და მეთოდიკასთან დაკავშირებულ პროფესიულ ტერმინოლოგიას, ფიზიკური ვარჯიშებს, ორგანიზაციის ფორმებს, ელემენტებისა და პრინციპების თავისებურებებსა და ა.შ. რამდენად აქვს ანალიზის და მსჯელობის უნარი.

IV. დავალება *შესაბამისობის დადგენაზე*

დავალების აღწერა: დავალებაში მოცემულია ჩამონათვალის ორი სვეტი. უნდა დადგინდეს წარმოდგენილ მოცემულობათა შორის არსებული შესაბამისობა. აპლიკანტმა ერთმანეთს უნდა შეუსაბამოს **A** სვეტში წარმოდგენილი რამდენიმე პირობა (ფიზიკური ვარჯიშები, განმარტებები, სათამაშო/სავარჯიში გარემო; მეთოდები, ფიზიკური თვისებები, ინტელექტის სახეები და ა.შ.), მეორე **B** სვეტში წარმოდგენილ სავარაუდო პასუხებს. ერთ მოცემულობას ჩამონათვალის ერთი სვეტიდან მხოლოდ ერთი მოცემულობა შეესაბამება ჩამონათვალის მეორე სვეტში.

რას ვაფასებთ: დავალება აფესებს აპლიკანტის უნარს აღმოაჩინოს და ადეკვატურად შეუსაბამოს სხვადასხვა სვეტში მოცემული დებულებები ერთმანეთს. ავლენს მასალის ფაქტობრივ ცოდნასა და შესაბამისად, მისი გამოყენების უნარს.

დავალება 4 ქულით ფასდება.

რეკომენდაციები შესაბამისობის დავალებათა შესასრულებლად:

- ✓ გაიაზრეთ A ველის მოცემულობები;
- ✓ ყურადღებით წაიკითხეთ ან დააკვირდით B სვეტში წარმოდგენილ მოცემულებს(ტექსტი ან ნახატი);
- ✓ პირველ რიგში მონიშნეთ ის შესაბამისობა, რომლის სისწორეშიც დარწმუნებული ხართ (დავალებაზე მუშაობისას შეგიძლიათ გამოიყენოთ ისრები შესაბამისობის აღსანიშნად);
- ✓ საბოლოოდ სწორი პასუხი უნდა ჩაიწეროს პასუხებისათვის განკუთვნილ ცხრილში.

დანართი 1. ფიზიკური აღზრდის და სპორტის მასწავლებლის პროფესიული სტანდარტი

ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე

შესავალი

დაწყებით საფეხურზე (I-VI კლასები) ფიზიკური აღზრდის საგნობრივი პროგრამა ითვალისწინებს სამი ასაკობრივი ჯგუფის ბიო-ფსიქოლოგიურ თავისებურებებს, რომელთაგან ერთი შემოიფარგლება I-II კლასებით (6-7 წელი), მეორე - III-IV კლასებით (8-9 წელი), ხოლო მესამე - V-VI კლასებით (10-11 წელი). ამ საფეხურზე განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ბავშვის ზოგად ფიზიკურ მომზადებას და იმ საბაზისო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების შეძენას, რომლებიც დაეხმარება მას მონაწილეობა მიიღოს ფიზიკურ აქტივობებში საბაზო და საშუალო საფეხურებზე.

დაწყებით საფეხურზე მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის მთავარი საშუალება ფიზიკური ვარჯიშია, რაც I–VI კლასების საგნობრივ პროგრამაში წარმოდგენილია მოძრავი თამაშების, ტანვარჯიშის, მძლეოსნობის, სპორტული თამაშების (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი და სხვ.) ელემენტების სახით.

საგანი ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე ემსახურება მოსწავლეთა ხასიათისა და პიროვნული თვისებების განვითარებას, ორგანიზებულობის, ნებისყოფის სიმტკიცისა და დისციპლინის გამომუშავებას. დაწყებით საფეხურზე შეძენილი უნარ-ჩვევები შემდგომში მას საშუალებას მისცემს, ჩაებას სპორტის რომელიმე სახეობაში და მიიღოს სათანადო მომზადება.

ფიზიკური აღზრდის დაწყებით საფეხურზე სწავლების მიმართულებებია:

1. **ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება**

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები ეცნობიან, თუ რა კავშირია ფიზიკურ აქტივობას, ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებას შორის, ითავისებენ ჯანმრთელი ცხოვრების წესს, უვითარდებათ უსაფრთხოების წესების დაცვის უნარ-ჩვევები. ყურადღება ექცევა უსაფრთხოების წესების სწავლებას ფიზიკური აქტივობისა და თამაშის დროს, უსაფრთხო ქცევის წესებს სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე, სპორტულ ინვენტართან და სხვა. მოსწავლე სწავლობს პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარულ წესებს, რომელიც კლასიდან კლასში თანდათანობით რთულდება. ყოველ მომდევნო კლასში ყურადღება მახვილდება ცოდნისა და უნარების განვითარება-განმტკიცებაზე.

დასახული მიზნების განსახორციელებლად მასწავლებელი შეარჩევს ისეთ აქტივობებს და მეთოდებს, რომლებიც საშუალებას იძლევა თამაშით, გამომსახველობით აითვისოს ჯანსაღი ცხოვრების წესისა და ფიზიკური აქტიურობის ძირითადი პრინციპები (მოძრავი თამაშები, ლაშქრობებში მონაწილეობა და სხვ.).

2. მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები სწავლობენ ფიზიკურ აქტივობაში (მოძრავი თამაშები, ტანვარჯიში, მძლეოსნობა და სხვა) მონაწილეობისათვის აუცილებელ მოძრაობით მოქმედებებს, ფიზიკურ ვარჯიშებს და სხეულის მდგომარეობის თავისებურებებს, მოძრავ თამაშებსა და რიტმულ მოძრაობებს. სახალისო, გასართობი მოძრავი თამაშების საშუალებით ივითარებენ ფიზიკურ თვისებებს, ეუფლებიან სხვადასხვა სახის მოტორულ უნარ-ჩვევებს.

გაკვეთილზე მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა დაეთმოს ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს (სიარული, სირბილი, ხტომა და სხვ.), ვარჯიშებს ტანადობის ჩამოყალიბებისთვის, ტერფის გამაგრებისათვის, ზურგისა და მუცლის კუნთების განვითარებისთვის, ასევე, ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ კედელთან. ამ ასაკობრივ ჯგუფში აგრეთვე სასურველია სიუჟეტური მოძრავი თამაშების გამოყენება. მოძრავი თამაშის წესები უნდა იყოს მარტივი, გასაგები და ადვილად აღსაქმელი. მოსწავლემ მასწავლებლის მითითებით სწორად უნდა შეძლოს ფიზიკური აქტივობის (ილეთი, ვარჯიში) შესრულება, ადეკვატურად მოახდინოს რეაგირება მასწავლებლის მითითებაზე, გაიგოს და შეასრულოს ინსტრუქცია.

3. აქტიური მონაწილეობა

ამ მიმართულების ფარგლებში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია საკომუნიკაციო უნარების განვითარებაზე ზრუნვა, თანაკლასელებთან ურთიერთობისა და თანამშრომლობის უნარი, სხვისი ინტერესების გათვალისწინება, მიზნის დასახვა. მოსწავლეებს თანდათან უვითარდებათ წყვილებში, გუნდში თამაშისას ურთიერთთანამშრომლობის, ერთობლივი გადაწყვეტილების მიღების უნარები. მოსწავლეს შეუძლია დაიცვას თამაშის წესები, შეასრულოს მასწავლებლის მითითებები, ფიზიკურ აქტივობებში (მოძრავი თამაშები, ტანვარჯიში, მძლეოსნობა და სხვა) მონაწილეობისას გამოიყენოს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მიღებული ცოდნა და საჭიროების შემთხვევაში, გაუზიაროს სხვებს. მნიშვნელოვანია მოსწავლეების მონაწილეობა სასკოლო და კლასგარეშე მასობრივ სპორტულ ღონისძიებებში, ლაშქრობებში და სხვა.

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები სწავლობენ მოგებასა და წაგებაზე სათანადო რეაგირებას, თანაგუნდელთა ინტერესების გათვალისწინებას, როგორც საკუთარი, ასევე მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეების პატივისცემას. ეჩვევიან მიზნის დასახვას (მაგ., მინდა ვიყო უფრო სწრაფი და ა.შ.), ეუფლებიან გუნდური მუშაობის მეთოდებს, უვითარდებათ შეფასებისა და თვითშეფასების უნარები, შეუძლიათ შეაფასონ ის ძირითადი ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც აუმჯობესებენ მათ ჯანმრთელობას.

მოსწავლეები ეჩვევიან დისციპლინას, სხვისი აზრის გულისყურით მოსმენას, მონაწილეობენ სხვადასხვა სპორტულ-გამაჯანსაღებელ ღონისძიებაში, რაც ხელს უწყობს პატიოსანი თამაშის წესებისა და ტოლერანტობის უნარ-ჩვევების დამკვიდრებას და აგრეთვე, შემოქმედებითი უნარების განვითარებას.

I-IVკლასების სტანდარტი

ა) მისაღწევი შედეგები IV კლასის ბოლოს
ინდექსების განმარტება

დაწყებით საფეხურზე სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს; მაგ., **ფ.ა.დაწყ.(I).1.:**

„ფ.ა.“- მიუთითებს საგანს „ფიზიკური აღზრდა“;
„დაწყ.“ - მიუთითებს დაწყებით საფეხურს;

„(I)“ – მიუთითებს, რომ სტანდარტი მოიცავს I-IV კლასებს;
„1“- მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

ფიზიკური აღზრდის სტანდარტი (I-IV კლასები)	
შედეგების ინდექსები	**სტანდარტის შედეგები**
	1. მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება
ფ.ა.დაწყ.(I).1.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს დაიცვას პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.
	2. მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები
ფ.ა.დაწყ.(I).2.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი საბაზისო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა.
	3. მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა
ფ.ა.დაწყ.(I).3.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ ელემენტარულ ფიზიკურ აქტივობებში.
ფ.ა.დაწყ.(I).4.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე.
ფ.ა.დაწყ.(I).5.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიზიკური აქტივობის დაკავშირება სხეულის მდგომარეობასთან.

ბ) შინაარსი

1. **მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება**

პირადი ჰიგიენა (ფიზიკური აქტივობის შემდგომ სხეულის მოვლის პროცედურები, ფიზიკური აქტივობისას სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის შერჩევა), ფიზიკური აქტივობის დროს უსაფრთხოების წესების დაცვა სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე, უსაფრთხოების წესების დაცვა სპორტულ ინვენტართან მიმართებაში, ექსკურსიისას, ლაშქრობისას უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები, ლაშქრობისთვის საჭირო აღჭურვილობა.

2. **მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები**

სიარული, რბენა, ხტომა, გადაადგილება სწორ ხაზზე, წრიულად, ზიგზაგისებურად და სხვ., მასწავლებლის ნიშანზე მოძრაობების სწრაფი ცვლა და სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილება, წონასწორობის შენარჩუნება, ბურთით თამაში (გდება, დაჭერა, მიზანში სროლა, ხელით ბურთის ტარება ადგილზე და მოძრაობაში, უძრავ და მოძრავ ბურთზე ფეხის დარტყმა, ტარება, კენწვლა და სხვ.), ცეკვის ელემენტები, ინდივიდუალური და ჯგუფური ვარჯიშები.

3. **მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა**

სხეულის მდგომარეობის თავისებურებები, ფიზიკური დატვირთვის გავლენა ორგანიზმზე, ტანადობის ჩამოყალიბებაზე. საგაკვეთილო და კლასგარეშე მასობრივი სპორტული ღონისძიებები, ექსკურსიები, ლაშქრობები, ცეკვა, მოძრავი თამაშები. სხვადასხვა სახის ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობა, თამაშის წესების დაცვა, მასწავლებლის ინსტრუქციების გაგება და შესრულება. მიზნის დასახვა,

გადაწყვეტილების მიღება, პრობლემის გადაჭრა, თანაკლასელებთან ურთიერთობა, მიზანდასახული მოძრაობითი მოქმედებები და სხვა.

V-VI კლასების სტანდარტი

ა) მისაღწევი შედეგები VI კლასის ბოლოს
ინდექსების განმარტება

დაწყებით საფეხურზე სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს; მაგ., **ფ.ა.დაწყ.(II).1.:**

„**ფ.ა.**“ - მიუთითებს საგანს „ფიზიკური აღზრდა“;
„დაწყ.“ - მიუთითებს დაწყებით საფეხურს;
„(II)“ – მიუთითებს, რომ სტანდარტი მოიცავს V-VI კლასებს;
„**1**“- მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

ფიზიკური აღზრდა-ის სტანდარტი (V-VI კლასები)	
შედეგების ინდექსები	**სტანდარტის შედეგები**
	1. მიმართულება: ჯანმრთელობა დაუსაფრთხოება
ფ.ა.დაწყ.(II).1.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ჯანმრთელობის, როგორც საზოგადოებაში წარმატებული არსებობის ერთ-ერთი საწინდარის, განსაზღვრა.
ფ.ა.დაწყ.(II).2.	მოსწავლეს განვითარებული უნდა ჰქონდეს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.
	2. მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები
ფ.ა.დაწყ.(II).3.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა ფიზიკური აქტივობისას.
	3. მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა
ფ.ა.დაწყ.(II).4.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს მონაწილეობის მიღება ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც მის ჯანმრთელობას აუმჯობესებს.
ფ.ა.დაწყ.(II).5.	მოსწავლემ უნდა შეძლოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფუძველზე.

ბ) შინაარსი

1. მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

მავნე ჩვევების (თამბაქოს მოწევა, ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის მოხმარება) გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე. მსუბუქი ტრავმის დროს პირველადი სამედიცინო დახმარების ელემენტარული წესები. ბუნებაში უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები.

2. მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები
რბენა, ხტომა, გადახტომა, ჩამოხტომა, ვიწრო საყრდენზე წონასწორობის შენარჩუნება, სხვადასხვა ზომის, ფორმისა და სიმძიმის საგნების დაჭერა, მიზანში ტყორცნა, მანძილის განსაზღვრა. გუნდური თამაშების (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის) ძირითადი ტექნიკური ელემენტები. წინ და უკან კოტრიალი, ხარიხაზე დაყრდნობით გადახტომა.

3. მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა
მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა, გუნდური თამაშის წესების დაცვა.

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი - საბაზო საფეხურის სტანდარტი

შესავალი

საბაზო საფეხურის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სტანდარტი შედგება შემდეგი ნაწილებისაგან:

ა) საგნის სწავლა-სწავლების მიზნები,
ბ) სტანდარტის შედეგები და შინაარსი;
გ) მეთოდიკური ორიენტირები;
დ) შეფასება.

საბაზო საფეხურზე საგან „ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში“ გათვალისწინებულია სპორტის სხვადასხვა (ინდივიდუალური, სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური), ორთაბრძოლები) სახეობაში ვარჯიში. მათი მრავალფეროვანი არჩევანი ყველა მოსწავლეს ერთნაირად აძლევს საშუალებას, განივითარონ და გამოავლინონ თავიანთი ფიზიკური უნარები.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე ყველა ბავშვი, მათ შორის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეები (მათთვის შემუშავებული ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის საფუძველზე), ჩართულები იქნებიან ფიზიკურ ვარჯიშსა და თამაშებში; ისინი განახორციელებენ პროექტებს: ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ოლიმპიზმის და სხვ. შესახებ, რაც მოსწავლეებს სასწავლო მასალის მრავალმხრივ გააზრებაში დაეხმარებათ.

ა) საგნის სწავლა-სწავლების მიზნები

საგნის - „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი“ - სწავლა-სწავლება მიზნად ისახავს:

- ხელი შეუწყოს მოსწავლის ფიზიკურ განვითარებას (მოტორული უნარების განვითარებას);
- ხელი შეუწყოს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციასა და დამკვიდრებას;
- დაეხმაროს მოსწავლეს ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობისა და საჭიროების გაცნობიერებაში;
- განუვითაროს მოსწავლეს თვითკონტროლი და ორგანიზებულობა.

ამ მიზნებზე მუშაობით „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი“ თავის წვლილს შეიტანს ეროვნული სასწავლო გეგმის მისიისა და მიზნებით გათვალისწინებული უნარებისა და ღირებულებების განვითარებასა და ჩამოყალიბებაში.

ბ) სტანდარტის შედეგები და შინაარსი

სტანდარტის შედეგები საგნის ცნებებზე დაფუძნებით განსაზღვრავს მიზნობრივ ორიენტირებს და პასუხობს შეკითხვას: რა უნდა შეეძლოს მოსწავლეს საგან „ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის“ ფარგლებში საბაზო საფეხურის ბოლოს.

ეს შედეგები ჯგუფდება ორ მიმართულებად:

- **აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა** - გულისხმობს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციას სპორტულ აქტივობებში აქტიური ჩართულობით; მავნე ჩვევებით გამოწვეული უარყოფითი შედეგების გააზრებას; ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე, ლაშქრობებზე, ექსკურსიებზე უსაფრთხოების დაცვას;
- **მოტორული უნარ-ჩვევები** - გულისხმობს ფიზიკური თვისებებისა და ტექნიკური ელემენტების განვითარებას და გამოყენებას სპორტის ინდივიდუალურ და სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობებში.

სტანდარტის შინაარსი განსაზღვრავს, რა უნდა იცოდეს მოსწავლემ. შინაარსი აღიწერება სავალდებულო ცნებებისა და თემატური ბლოკების სახით.

ცნებების სახით განსაზღვრულია ის ცოდნა, რომელსაც მოსწავლე საგნის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს. ცნებები შედეგებთან ერთად უნდა დამუშავდეს შინაარსიან კონტექსტებში. ეს კონტექსტები **სავალდებულო თემატური ბლოკების** სახითაა წარმოდგენილი.

სტანდარტის შედეგების ინდექსების განმარტება

საბაზო საფეხურზე სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს; მაგ., **ფ.ა.სპ.სტ.საბ.1.:**

„ფ.ა.სპ.“ – მიუთითებს საგანს „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი’’;

„საბ.“ – მიუთითებს საბაზო საფეხურს;

„**1**“ – მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სტანდარტის შედეგები (VII-IX კლასები)		
შედეგების ინდექსი	**მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა**	**ცნებები**
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს	
ფ.ა.სპ.საბ.1.	ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) მნიშვნელობის გაცნობიერება;	თვითკონტროლი ორგანიზებულობა ფიზიკური თვისებები ტექნიკური ელემენტები
ფ.ა.სპ.საბ.2.	სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება;	
ფ.ა.სპ.საბ.3.	სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა, სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა.	
	მიმართულება: მოტორული უნარ-ჩვევები	
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს	
ფ.ა.სპ.საბ.4.	ტექნიკური ელემენტების (მაგალითად: გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომი) განვითარება;	
ფ.ა.სპ.საბ.5.	ფიზიკური თვისებების (მაგალითად: ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) განვითარება.	

ცნებები

თვითკონტროლი - ემოციების მართვა, დისციპლინა, ჰიგიენა, უსაფრთხოების დაცვა, კვება, დასვენება, ფიზიკური ვარჯიში, ძირითადი წესების და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა.

ორგანიზებულობა - სამწყობრო მომზადება (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა გადაწყობა);

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები (ზედა, ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშები);

სპეციალური ვარჯიშები (სპორტის სახეობების მიხედვით);

ფიზიკური თვისებები - ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე.

ტექნიკური ელემენტები - გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომი.

თემატური ბლოკები

1. სპორტის ინდივიდუალური სახეობები
2. სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები
3. ორთაბრძოლის სახეობები (არასავალდებულო)

საფეხურებრივი კითხვები

- რატომ უნდა ჩავება აქტიურად სპორტულ აქტივობებში?
- რატომ არის საჭირო ფიზიკური ვარჯიში?
- რატომ და როგორ უნდა ვიზრუნო ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე?
- რატომ და როგორ უნდა განვივითარო ტექნიკური ელემენტები?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ გვეხმარება თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის გამოვლენა ფიზიკური აქტივობების დროს?

გ) მეთოდიკური ორიენტირები

საგნის სწავლა-სწავლება უნდა წარიმართოს შემდეგი პრინციპების დაცვით:

ა) სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს მოსწავლეთა შინაგანი ძალების გააქტიურებას.
ბ) სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს ცოდნის ეტაპობრივად კონსტრუირებას წინარე ცოდნაზე დაფუძნებით.
გ) სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს ცოდნათა ურთიერთდაკავშირებას და ორგანიზებას.
დ) სწავლა-სწავლება უნდა უზრუნველყოფდეს სწავლის სტრატეგიების დაუფლებას (სწავლის სწავლას).
ე) სწავლა-სწავლება უნდა მოიცავდეს ცოდნის სამივე კატეგორიას: დეკლარატიულს, პროცედურულსა და პირობისეულს.

საგნობრივი შედეგების გარდა, ეროვნული სასწავლო გეგმის მიზნებიდან სწავლა-სწავლებისა და შეფასების სამიზნედ ასევე უნდა იქცეს შემდეგი გამჭოლი უნარები და ღირებულებები:

პრობლემების გადაჭრა	• პრობლემის ამოცნობა, აღწერა და გაანალიზება; • პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება, მათგან ყველაზე ეფექტურის შერჩევა; • საჭიროებისამებრ, სხვა ვარიანტთან მიბრუნება.
სწავლის სწავლა დამოუკიდებლად საქმიანობა	• აქტივობის/დავალების ღირებულების განსაზღვრა - მოსწავლემ უნდა დაინახოს, რას შესძენს აქტივობის შესრულება, რა პიროვნულ თუ სოციალურ სარგებელს მოუტანს მას; • აქტივობის/დავალების დაგეგმვა - (მოთხოვნათა გააზრება და მის შესასრულებლად საჭირო ცოდნის განსაზღვრა; დავალების/აქტივობის მთავარი მიზნის განსაზღვრა; სამუშაოს

	წარმატებით შესრულების კრიტერიუმების დადგენა; განსახორციელებელი სამუშაოს ეტაპების გამოკვეთა; იმის განჭვრეტა, თუ რა გაუადვილდება, რა გაუძნელდება, რაში დასჭირდება დახმარება; სტრატეგიების მიზანშეწონილად შერჩევა სამუშაოს თითოეული ეტაპისათვის; • სწავლის პროცესის მონიტორინგი - დაფიქრება სწავლის პროცესზე, იმ პირობების და ფაქტორების ამოცნობა, რომლებიც ხელს უწყობს ან აფერხებს წინსვლას, სათანადო ზომების მიღება წინსვლის ხელშესაწყობად; თვითშეფასება ძლიერი და სუსტი მხარების დასადგენად, სუსტი მხარეების გასაძლიერებლად გზების დასახვა; • სოციოემოციური მართვა - ნერვიულობის მინიმუმამდე დაყვანა, საჭიროებისამებრ, დახმარების თხოვნა, საკუთარ თავში სიძნელეთა გადალახვის რესურსების პოვნა; შეცდომების მიმართ პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბება და წინსვლის წყაროდ გამოყენება; • ცალკეული საქმიანობისთვის გამოყოფილი დროის ეფექტურად გამოყენება.
კომუნიკაცია	• ინფორმაციის გაზიარება საკომუნიკაციო სიტუაციის შესაბამისი ვერბალური და არავერბალური საშუალებების გამოყენებით; • სხვისი მოსმენისა და გაგების უნარი; • ენობრივი და კულტურული მრავალფეროვნების პატივისცემა.
ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენება	• ქსელური ძიება; • ინფორმაციის გავრცელება; • ელექტრონული რესურსის მოძიება და გამოყენება სასწავლო პროცესში.
წიგნიერება	• ზეპირი და წერითი მეტყველების გზით ინფორმაციის მიღების, დამუშავების, გააზრების, სისტემაში მოყვანის და წარდგენა-გაზიარების უნარი.
კვლევა	• კვლევითი ამოცანის, კვლევის პროცედურების, მონაცემების მოპოვების გზებისა და აღრიცხვის ფორმების განსაზღვრა; სათანადო რესურსების შერჩევა; • კვლევის ჩატარება, მონაცემების აღრიცხვა და სხვადასხვა ფორმით წარმოდგენა/ ორგანიზება; • მონაცემების ანალიზი, არგუმენტირებული მსჯელობის საფუძველზე დასკვნების გამოტანა; კვლევის შედეგების შეფასება; • კვლევითი სამუშაოების ჩატარების დროს ეთიკისა და უსაფრთხოების ნორმების დაცვა.
კრიტიკული აზროვნება	• ფაქტების, წარმოდგენების, მოსაზრებების კრიტიკულად განხილვა და გაანალიზება; • შეკითხვების ჩამოყალიბება და მათზე პასუხის ძიება; • არგუმენტირებულად მსჯელობა, ანუ საკუთარი მოსაზრებების

	დასაბუთება შესაფერისი არგუმენტების, მაგალითების მოყვანით; • გონივრული არჩევანის გაკეთება და მისი (არჩევანის) დასაბუთება.
შემოქმედებითი აზროვნება	• ჩანაფიქრის შემოქმედებითად განხორციელება; • ორიგინალური იდეების გამოვლენა და ხორცშესხმა; ახლის შექმნა; • დასმული პრობლემების გადასაჭრელად არასტანდარტული გზების მოძიება; • სწრაფვა გარემოს გარდაქმნა-გაუმჯობესებისკენ.

სწავლის უნარების გასაუმჯობესებლად მნიშვნელოვანია ზრუნვა მეტაკოგნიციის უნარების განვითარებაზე, რისთვისაც მასწავლებელმა პერიოდულად სამი ტიპის აქტივობა უნდა ჩაატაროს. ეს აქტივობებია:

სტრატეგიების მოდელირება: მასწავლებელი მოსწავლეებთან ერთად ასრულებს დავალებას და მისი შესრულებისას „ხმამაღლა ფიქრობს“ იმაზე, თუ როგორ შეასრულოს აქტივობა;
მეტაკოგნიტური პაუზა, ანუ დავალების შესრულებამდე დაფიქრება და მსჯელობა გადასადგმელ ნაბიჯებზე - მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები გაეცნობიან დავალების პირობას, შევასრულებინებთ მეტაკოგნიტური ხასიათის ამგვარ აქტივობას: მათ ჯგუფთან ერთად უნდა განსაზღვრონ ის გზა, რომლითაც დავალებას შეასრულებენ, სახელდობრ: დეტალურად აღწერონ დავალების შესრულების ეტაპები (რას შეასრულებენ რის შემდეგ და სხვ.), ასევე სტრატეგიები, რომლებსაც გამოიყენებენ თითოეულ ეტაპზე. ჯგუფებმა უნდა წარმოადგინონ აქტივობები და იმსჯელონ შერჩეული გზებისა თუ სტრატეგიების მიზანშეწონილობაზე.
შემდგომი მეტაკოგნიტური პაუზა, ანუ დავალების შესრულების შემდეგ დაფიქრება და მსჯელობა გადადგმულ ნაბიჯებზე - მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები შეასრულებენ კონკრეტულ დავალებას, მათ უნდა გაიხსენონ და აღწერონ განვლილი გზა: რა გააკეთეს რის შემდეგ? რა ხერხები გამოიყენეს მუშაობისას? რა გაუჭირდათ ან რა გაუადვილდათ? შესრულებული მოქმედებების აღწერის შედეგად მოსწავლეები გააცნობიერებენ იმ ფაქტს, რომ მიზნის მისაღწევად არსებობს სხვადასხვა გზა და ხერხი, რომლებზეც დავალების შესრულებამდე უნდა დაფიქრდნენ (ოპტიმალური გადაწყვეტილების მისაღებად). მეტაკოგნიტური პაუზა მოსწავლეებს განუვითარებს სწავლის უნარებს და აუმაღლებს სწავლის ქმედუნარიანობას.

წლიური პროგრამისა და სასწავლო თემის აგების პრინციპები
ეროვნული სასწავლო გეგმის საფეხურებრივი საგნობრივი სტანდარტები განსაზღვრავს სავალდებულო საგნობრივ მოთხოვნებს (რა უნდა შეეძლოს და რა უნდა იცოდეს მოსწავლემ). მათზე დაყრდნობით იგეგმება წლიური პროგრამები, რომლებიც გვიჩვენებს სტანდარტის მოთხოვნათა რეალიზების გზებს.

წლიური პროგრამები უნდა დაიგეგმოს სასწავლო თემების საშუალებით. სასწავლო თემა წამოადგენს ფუნქციურ კონტექსტს, რომელიც სტანდარტის ნაწილების ინტეგრირებულად და ურთიერთდაკავშირებულად სწავლების საშუალებას იძლევა. რამდენადაც შედეგები საგნის სწავლების გრძელვადიან მიზნებს წარმოადგენს, **თითოეული თემის ფარგლებში სტანდარტის ყველა შედეგი უნდა დამუშავდეს**. მაშასადამე, სასწავლო თემების ცვლით შეიცვლება კონტექსტები, მაგრამ არ შეიცვლება სწავლის მიზნები, რომლებიც სტანდარტის შედეგების

სახითაა ფორმულირებული (შედეგი თავისთავად არ წარმოადგენს დამოუკიდებელ სასწავლო ერთეულს - თემას).

სასწავლო თემის დასაგეგმად გამოიყენება შემდეგი კომპონენტები:

სასწავლო თემები - სასწავლო თემა წარმოადგენს ფუნქციურ კონტექსტს, რომელიც სტანდარტის შედეგების, ცნებების, კონკრეტული საკითხების ინტეგრირებულად და ურთიერთდაკავშირებულად სწავლების საშუალებას იძლევა. თითოეული თემის ფარგლებში შეძლებისდაგვარად სტანდარტის ყველა შედეგი უნდა დამუშავდეს.
თემის ფარგლებში დასამუშავებელი ცნებები - ცნებები განსაზღვრავს იმ არსებით ცოდნას, რომელსაც მოსწავლე საგნის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს.
თემატური საკვანძო შეკითხვები - თემატური საკვანძო შეკითხვები გამომდინარეობს საფეხურებრივი კითხვებიდან და დაისმის თემის კონკრეტულ კონტექსტში. მათი ფუნქციაა: • მოსწავლის წინარე ცოდნის გააქტიურება, ცნობისმოყვარეობის გაღვივება, პროვოცირება ახალი ცოდნის შესაძენად; • სასწავლო თემის შედეგზე ორიენტირებულად სწავლა-სწავლების უზრუნველყოფა; • თემის სწავლა-სწავლების პროცესში შუალედური ბიჯების/ეტაპების განსაზღვრა. საკვანძო შეკითხვა წარმოადგენს მაორგანიზებელ ელემენტს, რომელმაც სასწავლო თემის ფარგლებში შესაძლოა გაკვეთილ(ებ)ის მიზნის როლი შეასრულოს.
აქტივობები დავალებების ტიპები/ნიმუშების ჩამონათვალი, რომლებიც შეიძლება იყოს გამოყენებული გაგება-გააზრების პროცესების ხელშესაწყობად, ასევე ცოდნის ათვისების, განმტკიცებისა თუ შეჯამების მიზნით. **იდეების ჩამონათვალი კომპლექსური/პროექტული დავალებებისთვის;** **კომპლექსური/პროექტული** დავალება იმგვარი აქტივობაა, რომლის შესრულება მოითხოვს სხვადასხვა ცოდნათა და უნართა ინტეგრირებულად გამოყენებას ფუნქციურ კონტექსტებში.
შეფასების ინდიკატორები - შეფასების ინდიკატორები სტანდარტის შედეგებიდან გამომდინარეობს და აჩვენებს, თუ რა უნდა შეძლოს მოსწავლემ კონკრეტული თემის ფარგლებში. სხვა სიტყვებით, ინდიკატორები წარმოადგენს კონკრეტულ თემაში რეალიზებულ შედეგებს. ინდიკატორებში დაკონკრეტებულია ცოდნის ის სავალდებულო მინიმუმი, რომელსაც მოსწავლე თემის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს. შეფასების ინდიკატორებზე

დაყრდნობით ყალიბდება კრიტერიუმები შეფასების რუბრიკებისთვის.
მკვიდრი წარმოდგენები - მკვიდრი წარმოდგენები განისაზღვრება სტანდარტის შედეგებზე დაყრდნობით. ეს არის ზოგადი წარმოდგენები, რომლებიც თემის შესწავლისას უნდა ჩამოყალიბდეს მოსწავლის ხანგრძლივ მეხსიერებაში მის (მოსწავლის) წინარე წარმოდგენებზე დაყრდნობით, რათა მას თემის ფარგლებში დასახული მიზნების მიღწევა გაუადვილდეს. მკვიდრი წარმოდგენები აზროვნების საყრდენია გაგების აქტების განსახორციელებლად.;

როგორ აიგება თემა?

სასწავლო თემის ასაგებად უმთავრეს ერთეულს ცნებები წარმოადგენს. ისინი სტანდარტში სავალდებულო სახითაა განსაზღვრული. აღნიშნულ ცნებებზე დაყრდნობითა და სტანდარტის შედეგების მოთხოვნათა გათვალისწინებით გამოიყოფა თემის ასაგებად საჭირო კომპონენტები: **მკვიდრი წარმოდგენები**, **საკვანძო შეკითხვები** და **შეფასების ინდიკატორები**. თემის სწავლების ეტაპები ცნებებისა და საკვანძო კითხვების მეშვეობით განისაზღვრება.

თემის სწავლა-სწავლების დასაგეგმად ასევე მნიშვნელოვანია განისაზღვროს **იდეები შემაჯამებელი კომპლექსური დავალებებისთვის**, რადგან მხოლოდ კომპლექსური დავალებების საშუალებით შეიძლება გამოვლინდეს, რამდენად დაეუფლა მოსწავლე თემის ფარგლებში ასათვისებელ ცოდნა-უნართა ერთობლიობას და რამდენად ახერხებს მათ ფუნქციურად გამოყენებას.

ამის შემდეგ შეირჩევა თემის დასამუშავებლად საჭირო საგნობრივი საკითხები და რესურსები.

ნაბიჯი 1. **მკვიდრი წარმოდგენების დადგენა.**	
ნაბიჯი 2. **თემატური საკვანძო კითხვების დასმა.**	
ნაბიჯი 3. **შეფასების ინდიკატორების განსაზღვრა.**	
ნაბიჯი 4. **შემაჯამებელი კომპლექსური დავალებების შემუშავება.**	
ნაბიჯი 5. **აქტივობებისა და მიმდინარე დავალებების განსაზღვრა და დაგეგმვა.**	

დ) შეფასება

საკლასო შეფასება უნდა შეესაბამებოდეს ეროვნული სასწავლო გეგმის პირველი კარის მე-7 თავში განსაზღვრულ შეფასების პრინციპებს, მიზნებსა და ამოცანებს.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლა-სწავლებისას გამოიყენება განმავითარებელი შეფასება, რომელიც მოსწავლეს თავისსავე წინარე შედეგებთან მიმართებით აფასებს, ზომავს მის ინდივიდუალურ წინსვლას, რითაც მას ცოდნის ეტაპობრივი კონსტრუირების საშუალებას აძლევს.

მნიშვნელოვანია, მოსწავლე თავად იყოს ჩართული განმავითარებელ შეფასებაში. სწავლის პროცესის შეფასება მოსწავლეს გამოუმუშავებს დამოუკიდებლად სწავლის უნარ-ჩვევებს, დაეხმარება სწავლის სტრატეგიების ათვისებაში, საშუალებას მისცემს, გაცნობიერებულად შეუწყოს ხელი საკუთარ წინსვლასა და წარმატებას. შეფასებაში ჩართვის ძირითად მიზანს წარმოადგენს მოსწავლის გათვითცნობიერება სწავლის პროცესებში, რაც მას ამ პროცესების გააზრებულად და დამოუკიდებლად მართვას შეასწავლის. მაგალითად, თუ მოსწავლე კარგად გაიაზრებს აქტივობის მიზანსა და ამ მიზნის წარმატებით მიღწევის კრიტერიუმებს (მოსწავლისათვის განკუთვნილი კრიტერიუმები ნათლად ფორმულირებული და შეზღუდული რაოდენობის უნდა იყოს), იგი უკეთ დაინახავს იმ ნაბიჯებს, რომლებიც უნდა გადადგას სასურველი შედეგის მისაღწევად და უფრო გააზრებულად წარმართავს მიზნისაკენ მიმავალ პროცესებს. თუ აქტივობის დასრულებისას მას ვთხოვთ, გააანალიზოს განვლილი გზა - რა ნაბიჯები გადადგა, რა შედეგს მიაღწია, რა მიდგომა გამოიყენა, კიდევ რომელი მიდგომის გამოყენება შეიძლებოდა ან აჯობებდა, რამ შეუქმნა პრობლემა, რა გაუჭირდა ან ვერ გადაჭრა და რატომ, რა გაუადვილდა, რამ შეუწყო ხელი წარმატებაში და სხვ., ეს ხელს შეუწყობს მისი სწავლის ქმედუნარიანობის გაზრდას.

შემაჯამებელი შეფასება

შემაჯამებელი შეფასებისათვის გამოიყენება კომპლექსური, შინაარსიანი დავალებები, რომელთა შესრულება მოითხოვს სტანდარტით განსაზღვრული ცოდნისა და უნარების ინტეგრირებულად და ფუნქციურად გამოყენებას. ამ დავალებათა შესაფასებლად შეფასების რუბრიკა, ანუ კრიტერიუმების ბადე გამოიყენება.

ტიპობრივი დავალებები შემაჯამებელი შეფასებისათვის

სტანდარტში შემოთავაზებულია ტიპობრივ დავალებათა ფართო არჩევანი. შემაჯამებელი შეფასებისათვის მასწავლებელი და/ან მოსწავლე შეარჩევს დავალების სასურველ ტიპს/ტიპებს:

- ფიზიკური აქტივობები;
- თამაში;
- პროექტი;
- ექსკურსია, ლაშქრობა.

მოთხოვნები, რომლებსაც უნდა აკმაყოფილებდეს შემაჯამებელი შეფასებისათვის განკუთვნილი დავალება

- დავალების თითოეულ ტიპს უნდა ახლდეს თავისი შეფასების ზოგადი რუბრიკა;
- ზოგადი რუბრიკა უნდა დაზუსტდეს კონკრეტული დავალების პირობისა და განვლილი მასალის გათვალისწინებით;

შეფასების რუბრიკის შესაძლო ფორმა

კლასი მოსწავლის სახელი, გვარი	
თემა	
დავალების პირობა	
შეფასების კრიტერიუმები	კომენტარი

დანართი II

2021 წლის მასწავლებელთა ტესტირების პროგრამა ფიზიკური აღზრდასა და სპორტში

საკითხთა ჩამონათვალი	საკითხის დაზუსტება
1. პროფესიული ცოდნა	
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია	**ფიზიკური აღზრდის მიზანი, ფიზიკური აღზრდის ამოცანები.** მოსწავლის ფსიქო-ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარება; პირადი და სოციალური კეთილდღეობის ამაღლება; ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობა და მნიშვნელობის გაცნობიერება; მოსწავლის ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობა, სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამომუშავება, მისი მნიშვნელობისა და საჭიროების გაცნობიერება; სამოქალაქო უნარ-ჩვევების გამომუშავება (დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღება, პასუხისმგებლობა, კონსტრუქციული თანამშრომლობა, შემწყნარებლობა); თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის უნარების განვითრება.

	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ძირითადი ცნებები: ფიზიკური აღზრდა, ფიზიკური მომზადება, ფიზიკური განვითარება, ფიზიკური თვისებები, სპორტი, ტექნიკური ელემენტები, თვითკონტროლი, ორგანიზებულობა.
	ჯანსაღი ცხოვრების წესის არსი: ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები და მათი გავლენა ბავშვის/მოზარდის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე; **რეგულარული ფიზიკური აქტივობა,** როგორც ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპი; რეგულარული ფიზიკური აქტივობის გავლენა ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა სრულყოფასა და გაკაჟებაზე, მოძრაობითი უნარ–ჩვევების ჩამოყალიბებაზე; ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია, აქტიური ცხოვრების ხელშეწყობა; საგაკვეთილო და კლასგარეშე მასობრივი სპორტული ღონისძიებები, ლაშქრობები, ცეკვა, მოძრავი თამაშები.
	სხეულის ტანადობის განმსაზღვრელი ფაქტორები (ჩონჩხის აგებულება, ძვლები, კუნთები, შემაერთებელი ქსოვილი, ანატომიურ – ფიზიოლოგიური თავისებურებანი სხვადასხვა ასაკობრივ საფეხურზე); **განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები**: განვითარების სფეროები, ქვესფერო - ფიზიკური განვითარება, მოტორული განვითარება (მსხვილი მოტორიკა, ნატიფი მოტორიკა, სენსორულ–მოტორული განვითარება), ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება;
	ფიზიკური თვისებებისა და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები (მოქნილობა, სიმარჯვე, ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, კოორდინაციის უნარი, სმენითი და მხედველობითი რეაქცია, ორიენტაცია სივრცეში, რიტმის გრძნობა). ვარჯიშები და ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც ხელს უწყობს კონკრეტულ ასაკში შესაბამისი თვისების/უნარის განვითარებას. სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება.
	ფიზიკური აღზრდის პროცესში გოგონებისა და ვაჟების თანასწორობის უზრუნველყოფა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის სხვადასხვა საფეხურზე. ფიზიკური ვარჯიშების მრავალფეროვნების უზრუნველყოფა

	სქესთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური თავისებურებების გათვალისწინებით, რეკომენდებული აქტივობების შერჩევა ვაჟებისა და გოგონების თანაბარი შესაძლებლობების გამოავლენისა და ფიზიკური უნარ-ჩვევების განავითარების ხელშეწყობისთვის.
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფუნქციები	**სპეციფიკური ფუნქციები:** საგანმანათლებლო, გამოყენებითი, რეკრეაციული, სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი, სპორტული; **ზოგად - კულტურული ფუნქციები:** აღმზრდელობითი, ესთეტიკური, ნორმატიული, ინფორმაციული.
ფიზიკური აღზრდის საშუალებები	
ფიზიკური ვარჯიში	ფიზიკური ვარჯიში, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური საშუალება; ვარჯიშის ფორმები, შინაარსი, კლასიფიკაცია. ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები, მოძრაობის მახასიათებლები; მიმყვანი ვარჯიშების გამოყენების პრაქტიკული მნიშვნელობა. ინდივიდუალური ვარჯიშები, ჯგუფურ ვარჯიშთა კომპლესები.
გუნდური/ინდივიდუალური სწავლება	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის (გუნდური და ინდივიდუალური) სწავლების თეორია. სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებთან მუშაობის სპეციფიკა.
მულტიდიცსიპლინარული სპორტული სწავლების მეთოდები	
მოძრავი თამაშები	მოძრავი თამაშები ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ჯგუფური, გუნდური, კოლექტიური თამაშები.
ტანვარჯიში	ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების (საგნებით, უსაგნოდ) სწავლების მეთოდები.
მძლეოსნობა	მოკლე და საშუალო მანძილზე რბენის და სპორტული სიარულის სწავლების საფუძვლები. ხტომების, ტყორცნების, და თარჯრბენის ტექნიკის სწავლების მეთოდები.
ცეკვა	ცეკვა ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. რიტმის გრძნობის და მოძრაობის გამომსახველობითი უნარების ჩამოყალიბების მეთოდი მუსიკის თანხლებით და მუსიკის გარეშე - ტაშის,

	დარტყმის, დათვლის და ხმოვანი საშუალებების გამოყენებით.
სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუ- ალური) სახეობები	ეროვნული სასწავლო გეგმის სტანდარტის თანახმად სხვადასხვა საფეხურისთვის გათვალისწინებულია სპორტული თამაშების (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, კარატე) ელემენტები და ტიპიური აქტივობები: სპეციალური ვარჯიშები (რბენები), დგომები, გადაადგილება, ბურთის ჩაწოდება, ბურთის მიღება, ბურთის გადაცემები, დარტყმები, თამაშის ტექნიკის სწავლების მეთოდები და სხვ.
სპორტული ტერმინოლოგია	სპორტის სათამაშო (გუნდური) სახეობების, მძლეოსნური და ტანვარჯიშული სახეობების ტერმინოლოგია.
შეფასება დაწყებით, საბაზო და საშუალო საფეხურებზე	განმსაზღვრელი და განმავითარებელი შეფასება, შეფასების ამოცანები, შეფასების ფორმები. შეფასების კომპონენტები: კომპლექსური და ტიპობრივი დავალებები, საშინაო დავალება, საკლასო დავალება, შემაჯამებელი დავალება;
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	კავშირი ფიზიკურ აქტივობას, ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებას შორის, ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები, უსაფრთხოების წესების დაცვის უნარ-ჩვევები სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე, სპორტულ ინვენტართან მიმართებაში, ექსკურსიისას, ლაშქრობისას უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები, ლაშქრობისთვის საჭირო აღჭურვილობა. პირადი ჰიგიენა, მავნე ჩვევების პრევენცია.
კვება	კვების რეჟიმი. დაბალანსებული კვება, ადამიანის ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი ნივთიერებები (ცილა, ცხიმი, ნახშირწყალი, ვიტამინები, მინერალები); საკვების ძირითადი ჯგუფები და მათი მნიშვნელობა. წყალი და მისი მნიშვნელობა, ცილით, ნახშირწყლებით, ცხიმებით, A, D ვიტამინით, კალციუმით და რკინით მდიდარი საკვების მნიშვნელობა და გავლენა ბავშვის ჯანმრთელობაზე, ფიზიკუ განვითარებასა და აქტივობაზე.
ჰიგიენა	ჰიგიენური ფაქტორები, როგორც ფიზიკური აღზრდის საშუალება. ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მიზანშეწონილობა ვარჯიშის პროცესში. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჰიგიენა. პირადი ჰიგიენის ძირითადი პრინციპები, ჰიგიენის როლი სხავდასხვა დაავადების გადაცემის

	პრევენციისთვის.
მავნე ჩვევები	თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მავნე ზემოქმედება (სასუთქი, გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები). მავნე ჩვევებით გამოწვეული უარყოფითი შედეგების გააზრება;
უსაფრთხოება და ტრავმატიზმის პრევენცია	**უსაფრთხოების ძირითადი პრინციპები** უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის პროცესში (შენობაში, ღია ცის ქვეშ); აუცილებელი მოთხოვნები სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის მიმართ. უსაფრთხოების ინდივიდუალური წესების დაცვა; უსაფრთხოების წესები სხვადასხვა სპორტული სახეობის დროს; დეჰიტრაციის (გაუწყლოვება) რისკის შემცირება ვარჯიშისა და სპორტული წვრთნის დროს; უსაფრთხოების წესების დაცვა სხვადასხვა დაავადების დროს (ასთმა, შაქრიანი დიაბეტი, ჰეპატიტი, შიდსი, სიმსუქნე და სხვ.); პირველადი დახმარება სხვადასხვა დაზიანების დროს - სითბური დაკვრა, მზის დაკვრა, გულის წასვლა, მსუბუქი დამწვრობა, უცხო სხეული თვალში, სხვადსხვა ძაბვის დენი; პირველადი დახმარება ტრავმების დროს - ცხვირიდან სისხლდენა, კაპილარული სისხლდენა, ვენური სისხლდენა, არტერიული სისხლდენა, ნაღრძობი, მოტეხილობა, ამოვარდნილობა, დაჟეჟილობა, დაჭიმულობა.
2. პროფესიული უნარ-ჩვევები	
ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების ეტაპები	სწავლების პროცესის ეტაპების განსაზღვრა (დაწყებითი ეტაპი, გაღრმავებული სწავლების ეტაპი, ცოდნის განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი).
	მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინება სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის დავალებების (ვარჯიშები, მოძრაობითი მოქმედებები) შერჩევის დროს.
ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლა-სწავლების ეფექტური სტრატეგიების განსაზღვრა და პრაქტიკული გამოყენება; ახსნის/სწავლების მეთოდები: - თვალსაჩინოების მეთოდი: საგნობრივ-მოდელური და მაკეტური დემონსტრირება; - ვერბალური მეთოდი: სიტყვიერი ახსნა, განმარტება, მითითება, ბრძანება, ინსტრუქტირება, ძახილი-მიმართვა; - მულტისენსორული მეთოდი;

	- იდეომოტორული და აუტოგენური მეთოდები - სისტემატურობისა და ინტერაქტიული მეთოდი; - თამაშობითი მეთოდი.
	მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური მომზადება და წვრთნის შედეგების ანალიზის უნარის გამომუშავება.
დატვირთვა	- დატვირთვა და დასვენება, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური კომპონენტები. სტანდარტული და ცვალებადი დატვირთვა; აქტიური და პასიური დასვენება. დატვირთვის ინტენსივობა, დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება; - დატვირთვის ინტენსივობის შერჩევა და რეგულირება მოსწავლის ასაკთან მიმართებაში; - ხანგრძლივი და თანაბარზომიერი დატვირთვა. სტანდარტულ-განმეორებითი და უწყვეტი დატვირთვა. სტანდარტულ-ნაკადისებრი, ცვალებადი დატვირთვა; ვარჯიშები სტანდარტულ-ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში. ვარჯიშის შენაცვლებითი მეთოდები უწყვეტი და ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში; წრიული წვრთნა.
მოძრაობისა და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობა, სწავლების მეთოდები	საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის განვითარების გრძელვადიანი მიზნების განსაზღვრა. ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი საბაზისო (ძირითადი) მოძრაობითი (მოტორული) უნარ-ჩვევების (მაგ. დარტყმა, დაჭერა, რბენა და სხვ.) ასაკობრივი განვითრების თავისებურებები.
	ძირითადი მოძრაობითი და მოტორული უნარების განვითარების კანონზომიერებანი სხვადასხვა საფეხურზე და სწავლების პრინციპები. საყრდენ-მამოძრავებელი, არა საყრდენ-მამოძრავებელი, მანიპულაციური, სხეულის მართვის, სივრცეში ორიენტაციის და სხვ. უნარების ძირითადი ელემენტების სწავლებისათვის შესაბამისი აქტივობებისა და ვარჯიშების შერჩევა, სათანადო თანმიმდევრობით და სპორტული აღჭურვილობის გამოყენებით.
	აერობული, ანაერობული და მოქნილობის ვარჯიშების პრაქტიკული გამოყენება, ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემის განვითარებისა და ფუნქციონირების ხელშეწყობისთვის.
	წონასწორობის, რიტმის გრძნობის, კოორდინაციის, ძალის განმავითარებელი აქტივობებისა და ვარჯიშების შესრულების პრინციპების სწავლება.
	მოთელვითი (გამახურებელი) და დამამშვიდებელი (გამაგრილებელი) ვარჯიშების პრაქტიკული გამოყენება და

	შესრულების პრინციპების სწავლება.
	სამწყობრო მომზადება (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა გადაწყობა); ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები (ზედა, ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშები); სპეციალური ვარჯიშები (სპორტის სახეობების მიხედვით);
	ვარჯიშის დროს სუნთქვის რეგულირების პრინციპები და ტექნიკა.
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ჰიგიენური და უსაფრთხოების წესების შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.
	დაზღვევა-დახმარების, თვითდაზღვევისა და უსაფრთხოების წესების (სპორტულ დარბაზში და სპორტულ მოედანზე ვარჯიშისას და ა.შ) შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.
	ემოციების მართვა, დისციპლინა, ძირითადი წესების და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა.
	სხვადასხვა მოქმედების ხერხები, შესაძლო კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებები.
აქტიური მონაწილეობა	კლასგარეშე სპორტული ღონისძიებების, შეჯიბრებების, ინტერდისციპლინარული აქტივობების, ტურისტული ლაშქრობების დაგეგმვა, უსაფრთხოების წესების დაცვა, მოსწავლეების საშეჯიბრო პროცესში მასობრივად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება. სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება; სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა, სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა. ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) მნიშვნელობა.
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილი	
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის სტრუქტურა (დაწყებითი, საბაზო და საშუალო	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე სასწავლო პროცესის თანმიმდევრობა - მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილი; გაკვეთილის სიმკვრივე, სიმკვრივის ქრონომეტრაჟი.

საფეხური)	
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგნის მეთოდური ორიენტირები	პრობლემების გადაჭრა, დამოუკიდებლად საქმიანობა, კომუნიკაცია, კრიტიკული აზროვნება, შემოქმედებითი აზროვნება.
სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე და სასკოლო შეჯიბრებებზე სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ჩართვა მათთვის შემუშავებული ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის საფუძველზე.	
	სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის - ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზნები, ამოცანები, მეთოდები და საშუალებები.
	ადაპტური (სამედიცინო და განსაკუთრებული საჭიროების მქონე მოზარდთა ჯგუფები) განვითარების, განათლებისა და ინკლუზიური სწავლების პრინციპები.
სსსმ მოსწავლეთა სასწავლო პროცესის წარმართვის თავისებურებები.	სსსმ მოსწავლეთა საჭიროებების გათვალისწინებით აქტივობების დროისა და ორგანიზების ფორმების განსაზღვრა (ინდივიდუალური, წყვილური, ჯგუფური), შესაბამისი დამხმარე სპორტული ინვენტარის შერჩევა; აქტივობების შერჩევა: ფიზიკური, ფსიქო-ემოციური და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობის მიზნით. ფიზიკური ვარჯიშებისა და ვარჯიშთა კომპლექსების შერჩევა: წონასწორობის, მაკორეგირებელი, კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები და ა.შ.
დაწყებითი საფეხურზე სწავლების მიზნები და მოცანები:	ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების სწავლება. დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების მასტიმულირებელი მარტივი ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკის ათვისება; აქტიური მონაწილეობის ელშეწყობა.
საბაზო და საშუალო საფეხურებზე სწავლების მიზნები და ამოცანები	სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება; თვითკონტროლისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა. მოსწავლის მომზადების შესაბამისი სპეციფიკის განსაზღვრა და შესაბამისი ვარჯიშის ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა ; ფიზიკურ აქტივობაში დამოუკიდებელი და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება, გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია	ოლიმპიური სპორტის ისტორია - ანტიკური ოლიმპიური თამაშები, თანამედროვე ოლიმპიური თამაშები, ზამთრისა და ზაფხულის ოლიმპიური თამაშები; ოლიმპიური სიმბოლიკა; ოლიმპიური მოძრაობა საქართველოში; საქართველოს სპორტსმენები ზაფხულისა და ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე (1952-2019 წწ.).

ელ-რესურსი:

1. ახალი ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024 http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/akhali-sastsavlo-gegmebi-2018-2024/datskebiti-safekhuri-i-vi-klasebi-damtkitsda-2016-tsels
2. ფიზიკური აღზრდა და სპორტი - საბაზო საფეხურის სტანდარტი http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/akhali-sastsavlo-gegmebi-2018-2024/sabazo-safekhuri-vi-ix-klasebi-proeqti-sadjaro-gankhilvistvis
3. ფიზიკური აღზრდა და სპორტი - დაწყებითი საფეხურის სტანდარტი http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/akhali-sastsavlo-gegmebi-2018-2024/datskebiti-safekhuri-i-vi-klasebi-damtkitsda-2016-tsels