

2026 წლის საგნის გამოცდის - ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

ტესტის შეფასების სქემა

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

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

ღია დავალებები 28. – 32.

დავალება 28.

დავალების თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა. (4 კლ. გვ. 59.

დავალების პირველ კითხვაში, აპლიკანტს მოეთხოვება სურათებზე წარმოდგენილი ქვედა კიდურების პოზიციის ორი ვარიანტიდან შეარჩიოს რომელი ვარიანტი არის სწორი. სწორი პასუხი - ვარიანტი 1.

დავალების მეორე კითხვაში, აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ქვედა კიდურის სამი ანატომიური ნაწილის დასახელება, რომელთა სწორი მოძრაობაც განაპირობებს სიმაღლიდან ვარდნის/დახტომის შემთხვევაში, საყრდენ ზედაპირთან შეჯახების დროს, დარტყმის ძალის ფართო ზედაპირზე განაწილებას და დაზიანებათა პრევენციას.

სწორი პასუხების ვარიანტები:

1. მენჯ-ბარძაყის სახსარი
2. მუხლის სახსარი
2. კოჭ-წვივის სახსარი
3. ტერფი

დავალება 29.

დავალების თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა.

აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს სამწყობრო ვარჯიშების 3 ჯგუფის დასახელება

სწორი პასუხები:

1. ადგილზე მოქმედება
2. მოძრაობაში მოქმედება
3. სპეციალური ვარჯიშები

დავალება 30.

დავალების თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა.

აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს სამი მიზეზი, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს მზის დაკვრა

სწორი პასუხების ვარიანტები:

1. ფიზიკური აქტივობა მაღალ ტემპერატურაზე;
2. მაღალ ტემპერატურაზე ხანგრძლივად მზეზე ყოფნა
3. ძალიან მაღალი ჰაერის ტემპერატურა მაღალ ტენიანობასთან ერთად, სხეულის გადახურება
4. არ ახურავს ქუდი
5. არ იღებს წყალს/სითხეს - ორგანიზმის გაუწყლოება/დეჰიდრატაცია
6. თბილი, მუქი ფერის, მჭიდრო, სინთეზური, ტანსაცმელი, რომელიც არ ატარებს ჰაერს
7. ალკოჰოლის გამოყენება

დავალება 31.

თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 5 ქულა.

აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ოთხი ჯანმრთელობისთვის მავნე ჩვევა:

სწორი პასუხების ვარიანტები:

თამბაქოს მოხმარება

ალკოჰოლის გამოყენება

ნარკოტიკის გამოყენება

ქიმიური ნივთიერებების ყნოსვა

ზედმეტი ჭამა

სწრაფი კვების პროდუქტის გამოყენება სისტემატურად

ტკბილეულის დიდი რაოდენობით და სისტემატურად გამოყენება

ენერგეტიკული სასმელების დიდი რაოდენობით სისტემატურად გამოყენება

ტელე- და ეკრან - დამოკიდებულება
ფრჩხილების კვანძი
კანის წვალეზა
თმის, ფანქრის, ნაჭრის ან ნივთის ღექვა/ღრღნა
სისტემატურად გვიან დამინება

დავალება 32.

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

აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ჯანმრთელობისთვის საშიში 4 ვარჯიშის დასახელება, რომელთა შესრულებაც არ არის რეკომენდებული ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე 10 წლამდე ასაკში.

სწორი პასუხების ვარიანტები:

ასაკის შეუსაბამო, დიდი წონის საგნებით ვარჯიში (წონის მითითებით)

ხანგრძლივი რბენა

კონტაქტური ვარჯიშები დამცავი აღჭურვილობის გარეშე

გადმოხტომა ასაკთან შეუსაბამო მაღალი სიმაღლიდან (დასაშვები სიმაღლის მაჩვენებლის მითითებით)

სიარული ფეხის 90 გრადუსზე მეტი კუთხით აწევით.

ვარჯიში სუნთქვის ხანგრძლივად შეკავებით.

მოქნილობის ვარჯიშები შესრულებული მაღალი ამპლიტუდით

ბეჭყირა

თავყყირა

იდაყყყირა

მაღაყი

დავალება 33. – 36. „ჭეშმარიტია - მცდარია“.

სწორი პასუხი ფასდება 1 ან 2 ქულით.

დავალება - „მცდარია“ - აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა აღნიშვნით „მ“ (მცდარია) და ჩაწეროს სწორი განმარტება. თუ აღნიშვნა გაკეთებულია სწორად, მაგრამ არ არის ჩაწერილი განმარტება, იწერება 1 ქულა. იმ შემთხვევაში, თუ განმარტება სწორია -2 ქულა. თუ აღნიშვნა და განმარტება არ ემთხვევა ერთმანეთს იწერება 0 ქულა.

დავალება - „ჭეშმარიტია“ - სწორი ფორმულირების ჩაწერას არ მოითხოვს, რადგან სწორი ფორმულირება ისედაც დავალების პირობაშია მოცემული. საჭიროა მხოლოდ აღნიშვნის გაკეთება პასუხების ფურცლის შესაბამის არეში. სწორი პასუხი ფასდება 2 ქულით.

დავალება 33. დავალებაში მოცემული დებულება მცდარია

სწორი პასუხი: აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს, რომ ფიზიკური თვისება, რომელიც სიჩქარის მომატების შესაძლებლობას იძლევა არის **სისწრაფე** ან ჩაწეროს **სიმარჯვის** განმარტება.

დავალება 34. დავალებაში მოცემული დებულება **მცდარია**

სწორი პასუხი: ტკივილის გახანგრძლივების შემთხვევაში არ არის რეკომენდებული მოსწავლის ფიზიკური დატვირთვა, ვარჯიში უნდა შეწყდეს და მიმართოს ექიმს. ექიმის ან სპეციალისტის გადაწყვეტილებით დასაშვებია სპეციალურად შერჩეული ვარჯიშების შეთავაზება.

დავალება 35. დავალებაში მოცემული დებულება **მცდარია**

სწორი პასუხი: მოქნილობა, სხვა ფიზიკური თვისებებისგან განსხვავებით არის ერთადერთი ფიზიკური თვისება, რომელიც ამ ასაკში სრულყოფილად არის ჩამოყალიბებული. მიუხედავად ამისა, მნიშვნელოვანია მოქნილობის ვარჯიშები გაგრძელდეს აუცილებლად, მიღწეული შედეგების შესანარჩუნებლად. წინააღმდეგ შემთხვევაში მოქნილობის თვისება განიცდის რეგრესს.

დავალება 36. დავალებაში მოცემული დებულება **ჭეშმარიტია**

დავალება 37.- 40. შესაბამისობის დადგენა.

თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.

აპლიკანტს მოეთხოვება შეუსაბამოს A სვეტში მოცემული პირობები B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება.

სწორი პასუხები:

დავალება 37.

1 - ბ

2 - ვ

3 - გ

4 - ა

დავალება 38.

1 - გ

2 - ზ

3 - ბ

4 - ა

დავალება 39.

1 - ვ

2 - დ

3 - გ

4 - ბ

დავალება 40.

1 - ვ

2 - დ

3 - ე

4 - ა