

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

საბაზო საფეხური

წლიური პროგრამა

საბაზო საფეხურის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პროგრამა სარეკომენდაციო ხასიათისაა და აჩვენებს სტანდარტის მოთხოვნათა რეალიზების შესაძლო გზებს. პროგრამა შედგება შემდეგი ნაწილებისაგან:

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 მათგან ნაწილად ელემენტს, რომელმაც სასწავლო თემის ფარგლებში შესაძლოა გაკვეთილ(ებ)ის მიზნის როლი შეასრულოს.

აქტივობები

დავალბების 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.

თემატური ბლოკი - სპორტის ინდივიდუალური სახეობები

| |
|--|
| <p>სასწავლო თემა - მძლეოსნობა</p> |
| <p>ცნებები</p> <p>თვითკონტროლი, ორგანიზებულობა, ფიზიკური თვისებები და ტექნიკური ელემენტები: რბენის ტექნიკა; რბენის საწყისი მდგომარეობები; სალაშქრო და სპორტული სიარული; ხტომის ტექნიკა; ტყორცნის ტექნიკა.</p> |
| <p>საკვანძო შეკითხვები</p> <ul style="list-style-type: none"> • როგორ და რატომ უნდა მოვემზადოთ შეჯიბრის დაწყების წინ? რატომ უნდა შევასრულო სპეციალური ვარჯიშები? • როგორ მეხმარება რბენები, ხტომები, ტყორცნები, სიარული ფიზიკური თვისებების განვითარებაში? • როგორ გვეხმარება რბენის, ტყორცნის, ხტომის, სიარულის ტექნიკის შესწავლა წარმატების მიღწევაში/შედეგების გაუმჯობესებაში? • რატომ ვიყენებთ განსხვავებულ მოძრაობებს სალაშქრო და სპორტული სიარულის დროს? |
| <p>აქტივობები</p> <p>იდეები კომპლექსური/პროექტული დავალებებისთვის</p> |
| <p>შეფასების ინდიკატორები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none"> • მძლეოსნობაში ორგანიზებულობისა (სპეციალური ვარჯიშები) და თვითკონტროლის (ემოციების მართვა, დისციპლინა, უსაფრთხოების წესებისა და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა (ფ.ა.სპ.საბ.1,2,3); • მძლეოსნობის საშუალებით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობის, სიმარჯვე) განვითარება (ფ.ა.სპ.საბ.5); • რბენის, სიარულის, ხტომის, ტყორცნის ტექნიკის გამოყენება (ფ.ა.სპ.საბ.4). |
| <p>მკვიდრი წარმოდგენები</p> <ul style="list-style-type: none"> • მძლეოსნობა მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში; • ყველა სპორტის სახეობას, მათ შორის მძლეოსნობას, თავისი წესები აქვს; • ფიზიკური აქტივობებისას უსაფრთხოების დაცვა მეხმარება ტრავმის თავიდან არიდებაში; • რბენის, ხტომის, ტყორცნის და სიარულის ტექნიკის შესწავლა მეხმარება ფიზიკური აქტივობის დროს წარმატების მიღწევაში; • შეჯიბრის დროს მოგებასა და წაგებაზე მეტად მნიშვნელოვანი ფიზიკური განვითარებაა; • ფიზიკური აქტივობების შემდეგ მნიშვნელოვანია პირადი ჰიგიენის დაცვა. |

თემატური ბლოკი - სპორტის სათამაშო (გუნდური) სახეობები

| |
|---|
| <p>სასწავლო თემა - ფრენბურთი</p> |
| <p>ცნებები</p> <p>თვითკონტროლი, ორგანიზებულობა, ფიზიკური თვისებები და ტექნიკური ელემენტები: მდგრადი დგომი, ძირითადი დგომი, არამდგრადი დგომი; გადაადგილებები; ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება, ქვედა გვერდითი ჩაწოდება, ზედა პირდაპირი ჩაწოდება, ზედა გვერდითი ჩაწოდება, ზედა პირდაპირი ჩაწოდება ნახტომში გამორბენით; მიღება ზემოდან, ქვემოდან; გადაცემა ზემოდან, ქვემოდან; დარტყმები.</p> |
| <p>საკვანძო შევითხვები</p> <ul style="list-style-type: none"> როგორ და რატომ უნდა მოვემზადოთ ფრენბურთის თამაშის დაწყების წინ? რატომ უნდა შევასრულო სპეციალური ვარჯიშები? როგორ მეხმარება დგომები, გადაადგილებები, ჩაწოდებები, დარტყმები ფიზიკური თვისებების განვითარებაში? როგორ გვეხმარება დგომების, გადაადგილებების, ჩაწოდებების, დარტყმების ტექნიკის შესწავლა წარმატების მიღწევაში/შედეგების გაუმჯობესებაში? |
| <p>აქტივობები</p> <p>იდევნი კომპლექსური/პროექტული დავალებებისთვის</p> |
| <p>შეფასების ინდიკატორები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none"> ფრენბურთის თამაშისას ორგანიზებულობისა (სპეციალური ვარჯიშები) და თვითკონტროლის (ემოციების მართვა, დისციპლინა, უსაფრთხოების წესები, დასვენება, სამართლიანი თამაშის წესები) გამოვლენა (ფ.ა.სპ.საბ.1,2,3); ფრენბურთის საშუალებით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარჯვე) განვითარება (ფ.ა.სპ.საბ.5); ფრენბურთის თამაშისას ტექნიკური ელემენტების (მდგრადი დგომი, ძირითადი დგომი, არამდგრადი დგომი; გადაადგილებები; ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება, ქვედა გვერდითი ჩაწოდება, ზედა პირდაპირი ჩაწოდება, ზედა გვერდითი ჩაწოდება, ზედა პირდაპირი ჩაწოდება ნახტომში გამორბენით; მიღება ზემოდან, ქვემოდან; გადაცემა ზემოდან, ქვემოდან; დარტყმები.) გამოყენება (ფ.ა.სპ.საბ.4);. |
| <p>მკვიდრი წარმოდგენები</p> <ul style="list-style-type: none"> ფრენბურთის თამაშში მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში; ყველა თამაშს, მათ შორის ფრენბურთს, თავისი წესები აქვს; თამაშისას უსაფრთხოების დაცვა მეხმარება ტრავმის თავიდან არიდებაში; დარტყმის, გადაცემის, მიღების, გადაადგილების, ჩაწოდების ტექნიკის შესწავლა მეხმარება თამაშის დროს წარმატების მიღწევაში; თამაშის დროს მოგებასა და წაგებაზე მეტად მნიშვნელოვანი ფიზიკური განვითარებაა; თამაშის შემდეგ მნიშვნელოვანია პირადი ჰიგიენის დაცვა. |

თემატური ბლოკი - სპორტის ორთაბრძოლის სახეობები

| |
|---|
| სასწავლო თემა - კარატე |
| ცნებები თვითკონტროლი, ორგანიზებულობა, ფიზიკური თვისებები და ტექნიკური ელემენტები ძირითადი წესები; სპეციალური ვარჯიშები; გრძივი დგომი; განივი დგომი; დაბალი განივი დგომი; გადაადგილება; დაცვები; შეტევები; კომბინაციები. |
| საკვანძო შეკითხვები <ul style="list-style-type: none">როგორ და რატომ უნდა მოვემზადოთ ორთაბრძოლის დაწყების წინ? რატომ უნდა შევასრულო სპეციალური ვარჯიშები?როგორ მეხმარება დგომები, გადაადგილებები, დაცვები, შეტევები, კომბინაციები ფიზიკური თვისებების განვითარებაში?როგორ გვეხმარება დგომების, გადაადგილებების, დაცვის, შეტევის, კომბინაციების ტექნიკის შესწავლა წარმატების მიღწევაში/შედეგების გაუმჯობესებაში?რატომ ვიყენებ განსხვავებულ მოძრაობებს სპარინგების დროს? |
| აქტივობები იდები კომპლექსური/პროექტული დავალებებისთვის |
| შეფასების ინდიკატორები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს: <ul style="list-style-type: none">ორთაბრძოლისას ორგანიზებულობისა (სპეციალური ვარჯიშები, ძირითადი წესები) და თვითკონტროლის (დისციპლინა, უსაფრთხოების წესები, დასვენება, სამართლიანი თამაშის წესები)გამოვლენა; (ფ.ა.სპ.საბ.1,2,3);;კარატეს საშუალებით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარჯვე) განვითარება; (ფ.ა.სპ.საბ.5);კარატეში ორთაბრძოლისას ტექნიკური ელემენტების (დგომები, გადაადგილებები, დაცვები, შეტევები, კომბინაციები.) გამოყენება. (ფ.ა.სპ.საბ.4);. |
| მკვიდრი წარმოდგენები <ul style="list-style-type: none">კარატე მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში;ყველა სპორტის სახეობას, მათ შორის კარატეს, თავისი წესები აქვს;ორთაბრძოლისას უსაფრთხოების დაცვა მეხმარება ტრავმის თავიდან არიდებაში;დგომების, გადაადგილებების, დაცვების, შეტევის, კომბინაციების შესწავლა მეხმარება ორთაბრძოლის დროს წარმატების მიღწევაში;ორთაბრძოლის დროს მოგებასა და წაგებაზე მეტად მნიშვნელოვანი ფიზიკური განვითარებაა;ორთაბრძოლის შემდეგ მნიშვნელოვანია პირადი ჰიგიენის დაცვა. |