

## განსახილველი ვერსია

### ფიზიკური აღზრდა და სპორტი წლიური თემის ნიმუში საბაზო საფეხური

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

**სასწავლო თემა:** სპორტის სათამაშო (გუნდური) სახეობები - ფრენბურთი

**ცნებები**

**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.

**საკვანძო შეკითხვები**

- 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?

**იდეები კომპლექსური/პროექტული დავალებებისთვის**

**შეფასების ინდიკატორები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:**

- ფრენბურთის თამაშისას ორგანიზებულობისა (სპეციალური ვარჯიშები) და თვითკონტროლის (ემოციების მართვა, დისციპლინა, უსაფრთხოების წესები, დასვენება, სამართლიანი თამაშის წესები) გამოვლენა (**ფ.ა.სპ.სტ.საბ.1,2,3**);
- ფრენბურთის საშუალებით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სისხარტე, კოორდინაცია) განვითარება (**ფ.ა.სპ.სტ.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.სტ.საბ.4**);.

**მკვიდრი წარმოდგენები**

- 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.

სასწავლო თემა: სპორტის ორთაბრძოლის სახეობები - 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

- 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 ვიყენებთ განსხვავებულ მოძრაობებს სპარინგების დროს?

### იდეები კომპლექსური/პროექტული დავალებებისთვის

### შეფასების ინდიკატორები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

#### მოსწავლემ უნდა შეძლოს:

- ორთაბრძოლისას ორგანიზებულობისა (სპეციალური ვარჯიშები, ძირითადი წესები) და თვითკონტროლის (დისციპლინა, უსაფრთხოების წესები, დასვენება, სამართლიანი თამაშის წესები) გამოვლენა; (ფ.ა.სპ.სტ.საბ.1,2,3);;
- კარატეს საშუალებით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სისხარტე, კოორდინაცია) განვითარება; (ფ.ა.სპ.სტ.საბ.5);
- კარატეში ორთაბრძოლისას ტექნიკური ელემენტების (დგომები, გადაადგილებები, დაცვები, შეტევები, კომბინაციები.) გამოყენება. (ფ.ა.სპ.სტ.საბ.4);.

### მკვიდრი წარმოდგენები

- კარატეში მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში;
- ყველა სპორტის სახეობას, მათ შორის კარატეს, თავისი წესები აქვს;
- ორთაბრძოლისას უსაფრთხოების დაცვა მეხმარება ტრავმის თავიდან არიდებაში;
- დგომების, გადაადგილებების, დაცვის, შეტევის, კომბინაციების შესწავლა მეხმარება ორთაბრძოლის დროს წარმატების მიღწევაში;
- ორთაბრძოლის დროს მოგებასა და წაგებაზე მეტად მნიშვნელოვანი ფიზიკური განვითარებაა;
- ორთაბრძოლის შემდეგ მნიშვნელოვანია პირადი ჰიგიენის დაცვა.