

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 მიმართულებების მიხედვით და შინაარსი;
- გ) სტანდარტის საფეხურებრივი საკვანძო შეკითხვები;
- დ) მეთოდოლოგიური ორიენტირები;
- ე) შეფასება.

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

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

ა) საგნის სწავლა-სწავლების მიზნები

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზნებია:

- მოსწავლეთა ფიზიკური განვითარების ხელშეწყობა (მოტორული უნარების განვითარება);
- ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია და ჯანმრთელობის ხელშეწყობა;
- ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობისა და საჭიროების გაცნობიერება;
- თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის განვითარება.

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 მიმართულებების მიხედვით და შინაარსი

სტანდარტის შედეგები პასუხობს შეკითხვას: რა უნდა შეეძლოს მოსწავლეს საგან „ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის“ ფარგლებში საბაზო საფეხურის ბოლოს. სასწავლო შედეგები საგნის სწავლა-სწავლების მიზნებიდან გამომდინარეობს. მათი საშუალებით მოსწავლეს განუვითარდება: პრობლემის გადაჭრის, დროსა და სივრცეში ორიენტირების, კომუნიკაციის, თანამშრომლობის, მოტორული უნარები; ჩამოყალიბდება თვითკონტროლი და ორგანიზებულობა, ეთიკისა და

პასუხისმგებლობის გრძნობა. ჯანსაღი ცხოვრების წესისა და ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობის გაცნობიერება.

ეს შედეგები ჯგუფდება ორ მიმართულებად.

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

სტანდარტის შინაარსი მოიცავს ცნებებს და თემატურ ბლოკებს.

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	
შედეგების ინდექსი	მიმართულება 1. აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს
ფ.ა.სპ.სტ.საბ.1.	გაცნობიეროს ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის მნიშვნელობა, როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალება.
ფ.ა.სპ.სტ.საბ.2.	სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით განვითაროს და გამოავლინოს ორგანიზებულობა;
ფ.ა.სპ.სტ.საბ.3.	განვითაროს და გამოავლინოს თვითკონტროლი (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინა, უსაფრთხოების დაცვა, ძირითადი წესები, სამართლიანი თამაშის წესები).
	მიმართულება 2. მოტორული უნარ-ჩვევები
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს
ფ.ა.სპ.სტ.საბ.4.	სპორტის სხვადასხვა სახეობაში განვითაროს და გამოავლინოს ტექნიკური ელემენტები (მაგალითად: გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომა).

ფ.ა.სპ.სტ.საბ.5.	სპორტის სხვადასხვა სახეობაში განავითაროს და გამოავლინოს ფიზიკური თვისებები (მაგალითად: ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე, კოორდინაცია).
-------------------------	--

ცნებები

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

ორგანიზებულობა - სამწყობრო ვარჯიშები (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით რბენა, სიარული, მოწყობა გადაწყობა);

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

სპეციალური ვარჯიშები (სპორტის სახეობების მიხედვით);

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

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

თემატური ბლოკები

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

გ) საფეხურებრივი კითხვები

- რატომ უნდა ჩავეხად 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?

დ) მეთოდური ორიენტირები

საგნის სწავლა-სწავლება უნდა წარიმართოს შემდეგი პრინციპების დაცვით:

ა) სწავლა-სწავლება ხელს უწყობდეს მოსწავლეთა შინაგანი ძალების გააქტიურებას.

ბ) სწავლა-სწავლება ხელს უწყობდეს ცოდნის ეტაპობრივად კონსტრუირებას წინარე ცოდნაზე დაფუძნებით.

გ) სწავლა-სწავლება ხელს უწყობდეს ცოდნათა ურთიერთდაკავშირებას და ორგანიზებას.

დ) სწავლა-სწავლება უნდა უზრუნველყოფდეს სწავლის სტრატეგიების დაუფლებას (სწავლის სწავლა).

ე) სწავლა-სწავლება უნდა მოიცავდეს ცოდნის სამივე კატეგორიას: დეკლარატიულს, პროცედურულსა და პირობისეულს.

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

<p>პრობლემების გადაჭრა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • პრობლემის ამოცნობა, აღწერა და გაანალიზება; • პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება, მათგან ყველაზე ეფექტურის შერჩევა; • საჭიროებისამებრ, სხვა ვარიანტთან მიბრუნება.
<p>ეთიკა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ეთიკური ნორმების დაცვა; • სოლიდარობის განცდა; • ემპათია; • პიროვნული ღირსების გააზრებისა და დაფასების უნარი; • განსხვავებულობის მიმღებლობა; • საკუთარ სოციალურ აქტივობაზე პასუხისმგებლობის გააზრება.
<p>სწავლის სწავლა დამოუკიდებლად საქმიანობა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 მხარეების 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.
<p>კომუნიკაცია</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ინფორმაციის გაზიარება საკომუნიკაციო სიტუაციის შესაბამისი ვერბალური და არავერბალური საშუალებების გამოყენებით; • სხვისი მოსმენისა და გაგების უნარი; • ენობრივი და კულტურული მრავალფეროვნების პატივისცემა.
<p>ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენება</p>	<ul style="list-style-type: none"> • კომუნიკაციის, პრობლემის გადაჭრისა და შემოქმედებითი პროცესის ხელშეწყობის მიზნით ტექნოლოგიების გამოყენება; • ახალი ცოდნის კონსტრუირება ტექნოლოგიების გამოყენებით.

წიგნიერება	<ul style="list-style-type: none"> • ზეპირი და წერითი მეტყველების გზით ინფორმაციის მიღების, დამუშავების, გააზრების, სისტემაში მოყვანის და წარდგენა-გაზიარების უნარი.
კვლევა	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
ინიციატივების გამოვლენა და საქმედ ქცევა	<ul style="list-style-type: none"> • სწავლა-სწავლების პროცესში ინტერესისა და ცნობისმოყვარეობის გამოვლენა; • ახალი იდეების, მიდგომების, შესაძლებლობების ძიება და მათი განხორციელება სწავლის გაუმჯობესების მიზნით; • მზაობა გამოწვევების მისაღებად, გაბედული ნაბიჯების გადასადგმელად.
კრიტიკული აზროვნება	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • ჩანაფიქრის შემოქმედებითად განხორციელება; • ორიგინალური იდეების გამოვლენა და ხორცშესხმა; ახლის შექმნა; • დასმული პრობლემების გადასაჭრელად არასტანდარტული გზების მოძიება; • სწრაფვა გარემოს გარდაქმნა-გაუმჯობესებისკენ.

წლიური პროგრამისა და სასწავლო თემის აგების პრინციპები

ეროვნული სასწავლო გეგმის საფუძვრებრივი საგნობრივი სტანდარტები განსაზღვრავს სავალდებულო საგნობრივ მოთხოვნებს (რა უნდა შეეძლოს და რა უნდა იცოდეს მოსწავლეს). 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 თემა იგეგმება შემდეგი კომპონენტის გამოყენებით:

სასწავლო თემა (მაგ.,)

საკითხები
თემის ფარგლებში დასამუშავებელი ცნებები
საკვანძო შეკითხვები
აქტივობები
იდეები კომპლექსური/პროექტული დავალებებისთვის
შეფასების ინდიკატორები
მკვიდრი წარმოდგენები, რომლებიც თემის სწავლის შემდეგ მოსწავლეს უნდა ჩამოუყალიბდეს

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. საგნობრივი თემატური საკითხებისა და რესურსების შერჩევა.
ნაბიჯი 6. აქტივობებისა და მიმდინარე დავალებების განსაზღვრა და დაგეგმვა.

ე) 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 გააზრებს 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, გაანალიზოს 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, კონტექსტის მქონე 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 რუბრიკა

კლასი	
მოსწავლის სახელი, გვარი	
თემა	
დავალების პირობა	
შეფასების კრიტერიუმები	კომენტარი

DRAFT