

ლევან კიკალიშვილი

# ფიზიკური აღზრდა

## III კლასი

სახელმძღვანელო ფიზიკური აღზრდისა  
და სპორტის მასწავლებლისათვის



# III კლასი

## ზოგადი განათლების ეროვნული მიზნები

საქართველოში ზოგადი განათლების სისტემა მიზნად ისახავს შექმნას ხელსაყრელი პირობები ეროვნული და ზოგადსაკაცობრიო ღირებულებების მატარებელი, თავისუფალი პიროვნების ჩამოყალიბებისათვის. ამასთან ერთად, განათლების სისტემა უვითარებს მოზარდს გონებრივ და ფიზიკურ უნარ-ჩვევებს, აძლევს საჭირო ცოდნას, ამკვიდრებს ჯანსაღი ცხოვრების წესს, მოსწავლეებს უყალიბებს ლიბერალურ და დემოკრატიულ ღირებულებებზე დამყარებულ სამოქალაქო ცნობიერებას და ეხმარება მათ ოჯახის, საზოგადოებისა და სახელმწიფოს წინაშე საკუთარი უფლება-მოვალეობების გაცნობიერებაში.

საქართველოს ზოგადი განათლების სისტემაში მიღებული გამოცდილების საფუძველზე მოზარდმა უნდა შეძლოს:

- ა) ქვეყნის ინტერესების, ტრადიციებისა და ღირებულებების მიმართ საკუთარი პასუხისმგებლობის გააზრება;
- ბ) ბუნებრივი გარემო პირობების შენარჩუნება და დაცვა;
- გ) ტექნოლოგიური თუ სხვა ინტელექტუალური მიღწევების ეფექტიანად გამოყენება; ინფორმაციის მოპოვება, დამუშავება და ანალიზი;
- დ) დამოუკიდებლად ცხოვრება, გადაწყვეტილების მიღება;
- ე) იყოს შემოქმედი, თავად შექმნას ღირებულებები და არ იცხოვროს მხოლოდ არსებულის ხარჯზე;
- ვ) საკუთარი შესაძლებლობებისა და ინტერესების უწყვეტი განვითარება მთელი ცხოვრების განმავლობაში და მათი მაქსიმალური რეალიზება როგორც ქვეყნის შიგნით, ისე მის საზღვრებს გარეთაც;
- ზ) კომუნიკაცია ინდივიდებთან და ჯგუფებთან;
- თ) იყოს კანონმორჩილი, ტოლერანტი მოქალაქე.

საგნობრივი პროგრამა

# ფიზიკური აღზრდა

## III კლასი

სახელმძღვანელო ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის

მასწავლებლისათვის

ავტორი

ლევან კიკალიშვილი



გრიფინიჭებულია

საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების  
სამინისტროს მიერ 2023 წელს

# ფიზიკური აღზრდა III კლასი

სახელმძღვანელო ფიზიკური აღზრდისა  
და სპორტის მასწავლებლისათვის

სახელმძღვანელოს ავტორი

**ლევან კიკალიშვილი** - საბავშვო შემეცნებით-გასართობი თამაშების „მხიარული სტარტების“ პროგრამის ავტორი, ქართული საბრძოლო ხელოვნებისა, სპორტის ტრადიციული სახეობებისა და თამაშების სპეციალისტი.

სახელმძღვანელოს თანაავტორები

**კობა ვერულაშვილი** - ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელი (ქ.ქუთაისის N1 საჯარო სკოლა 2001-2010 წწ.).

**ვიქტორ ჩაჩავა** - ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელი (ქ.ქუთაისის N12 საჯარო სკოლა 2017 წლიდან - დღემდე).

სამეცნიერო რედაქტორი

**თამარ მანჯავიძე** - მედიცინის დოქტორი, ასოცირებული პროფესორი

ექსპერტ-კონსულტანტები

**მაია ხერხეულიძე** - მედიცინის დოქტორი, სრული პროფესორი

**ნანი ყავლაშვილი** - მედიცინის დოქტორი, ასოცირებული პროფესორი

**კობა ჭუმბურიძე** - ქართული საბრძოლო ხელოვნების, სპორტის ტრადიციული სახეობებისა და თამაშების სპეციალისტი.

**ეკატერინე კიკალიშვილი** - ფიზიკური მედიცინისა და რეაბილიტაციის მეთოდისტი, გრაფიკოსი-დიზაინერი

ლექსების ავტორი

**კობა ჭუმბურიძე**

მხატვრული გაფორმება და დიზაინი

**ლევან კიკალიშვილი**

**ეკატერინე კიკალიშვილი**

პროგრამული უზრუნველყოფა

**კახაბერ ზვიადაძე**

© ლევან კიკალიშვილი, 2023 წელი

გამოცემის წელი და რიგითობა 2023 წელი

ტელ: 599 600 206

მის.: თბილისი, ნუცუბიძე მე-3 პლატო, I კვ. მე-13 კ. ბ.44

ელ.ფოსტა: [didikikala@gmail.com](mailto:didikikala@gmail.com)

ელ. მასალის ვებ.გვ.: [ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე - OneDrive \(live.com\)](https://www.onedrive.live.com)

web: [www.levankikalishvili.wordpress.com](http://www.levankikalishvili.wordpress.com)

ISBN 978-9941-8-5632-7



## სარჩევი

შესავალი.....	5
სახელმძღვანელოს კონცეფცია .....	5
ფიზიკური აღზრდის როლი სკოლაში.....	6
ფიზიკური აღზრდის დაწყებითი საფეხურის სახელმწიფო სტანდარტი .....	10
წლიური გეგმისა და თემის დამუშავების ნიმუში.....	15
<b>პირი I - ზოგადი ნაწილი</b> .....	<b>21</b>
<b>თავი 1 – განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები</b> .....	<b>22</b>
1. შემეცნებითი, სოციალურ-ემოციური, სწავლისადმი მიდგომისა და მეტყველების სფერო .....	22
2. ფიზიკური სფეროს თავისებურებები .....	23
<b>თავი 2 – შეფასება</b> .....	<b>32</b>
1. განმავითარებელი შეფასების სქემები/რუბრიკები .....	32
2. ზეპირი უკუკავშირი მოსწავლესთან.....	33
3. განმავითარებელი შეფასების შუალედური ფორმა .....	33
4. ფიტნესის შეფასების ტესტის განმარტება .....	34
5. ფიტნეს-ტესტი.....	35
6. ფიტნეს-ტესტის აღწერილობა .....	36
7. ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება .....	40
<b>თავი 3 – გენდერული და სსსმ ბავშვის საკითხები</b> .....	<b>42</b>
1. გენდერული საკითხები.....	42
2. სსსმ ბავშვის ჩართულობა ფიზიკურ აქტივობაში.....	43
<b>თავი 4 – გაკვეთილის სტრუქტურა</b> .....	<b>47</b>
1. გაკვეთილის სტრუქტურული ელემენტები.....	47
2. გაკვეთილზე მოსწავლეთა ორგანიზებისა და ახსნის მეთოდები .....	47
<b>პირი II - თემატური ბლოკი ბავშვთა ფიტნესი</b> .....	<b>49</b>
<b>თემა – მძლეოსნობის ელემენტები</b> .....	<b>50</b>
<b>ს/ც – ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი</b> .....	<b>50</b>
1. ქ./ს.: ძირითადი წესები, ემოციების მართვა და დისციპლინა .....	50
2. ქ./ს.: ჯგუფური გადაადგილება და ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.....	53
3. ქ./ს.: უსაფრთხოების დაცვა.....	55
<b>ს/ც – ფიზიკური თვისებები</b> .....	<b>64</b>
<b>ა) საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები</b> .....	<b>64</b>
1. ქ./ს.: სიარული .....	64
2. ვარჯიშები სწორი ტანადობისთვის.....	65
3. ქ./ს.: რბენა - სპრინტი .....	67
4. ქ./ს.: ხტომები .....	68
5. ქ./ს.: თავის არიდება .....	76
6. ქ./ს.: თავდაცვისა და თავდასხმის მოძრაობითი უნარების განვითარება.....	77
<b>ბ) არა საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები</b> .....	<b>78</b>
1. ქ./ს.: წონასწორობა (ბალანსი).....	78
2. ქ./ს.: მოქნილობის ხელშემწყობი გაწეღვითი ვარჯიშები .....	81
<b>გ) მანიპულაციური უნარები</b> .....	<b>85</b>
1. ქ./ს. (ტ.ე.): ორი ხელით ბურთის დაჭერა.....	85
2. ქ./ს. (ტ.ე.): ცალი ხელით თავს ზემოდან ბურთის ტყორცნა.....	87
3. ქ./ს. (ტ.ე.): ქვემოდან ერთი ხელით ბურთის ტყორცნა.....	87
4. ქ./ს. (ტ.ე.): ფეხის დარტყმა ბურთზე.....	91
5. ქ./ს. (ტ.ე.): ორი ხელით მხარმოქნევით ხელკეტის ბურთზე დარტყმა.....	94
6. ქ./ს. (ტ.ე.): ვარჯიშები სმენითი და მხედველობითი რეაქციისა და კოორდინაციის უნარების განვითარებისთვის .....	96
<b>დ) აქტივობები სხულის წარმოსახვითი შუა ხაზის გადაკვეთაზე</b> .....	<b>97</b>
<b>ს/ც – ცხოვრების ჯანსაღი წესი</b> .....	<b>99</b>
1. ქ./ს.: ჰიგიენა .....	100
2. ქ./ს.: ჯანსაღი კვება .....	100
3. ქ./ს.: დღის რეჟიმი.....	103

4. ქ./ს.: უსაფრთხოების წესების დაცვა.....	104
5. ქ./ს.: მავნე ჩვევები.....	107
6. ქ./ს.: ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა .....	108
<b>კომპლექსური დავალება.....</b>	<b>110</b>
<b>პარტი III - თემატური ბლოკი სახალისო მოძრავი თამაშები .....</b>	<b>120</b>
<b>მოძრავი თამაშების მნიშვნელობა.....</b>	<b>121</b>
<b>თამაშების აღწერილობა.....</b>	<b>122</b>
1. თამაში „კუდი-ტაციობა“.....	122
2. თამაში „ბაჭიების და ციყვების ესტაფეტა“.....	123
3. თამაში „ყაბახი“ .....	124
4. თამაში „საზამთროს და ნესვის კრეფა“ .....	125
5. თამაში „კალციუმის პირამიდა“ .....	126
6. თამაში „წვიმიანი ამინდი“.....	128
7. თამაში „ცელქი ბეკეკები“.....	129
8. თამაში „ციყვები და კაჭკაჭები“ .....	130
9. თამაში „კალო-ბურთი“ .....	132
10. თამაში „ჭრა-ბურთი“.....	133
11. თამაში „ხოჭოების კალათბურთი“.....	135
12. თამაში „მხიარული ფრენბურთი“.....	136
13. თამაში „საყებურთი“ .....	137
14. თამაში „მხიარული ბადმინტონი“ .....	138
15. თამაში „ესტაფეტა“ .....	139
<b>კომპლექსური დავალება.....</b>	<b>142</b>
<b>პარტი IV - თემატური ინფორმაცია მასწავლებლისათვის.....</b>	<b>154</b>
1. ჯანსაღი ცხოვრების წესი.....	155
1.1. ჯანსაღი კვების ძირითადი პრინციპები .....	155
1.2. ფიზიკური აქტივობა .....	157
1.3. ჰიგიენა.....	157
1.4. დღის რეჟიმი.....	158
1.5. მავნე ჩვევები.....	158
2. უსაფრთხოება და დაზიანების პრევენცია.....	160
3. უსაფრთხოების წესები ზოგიერთი ვარჯიშის დროს .....	164
4. უსაფრთხოების წესები ზოგიერთი დაავადების დროს .....	165
5. პირველადი დახმარება დაზიანების დროს .....	167
<b>პარტი V - დანართები.....</b>	<b>171</b>
დანართი N1 გაკვეთილის გეგმის ნიმუში III კლასისთვის .....	172,„
დანართი N2 ფიზიკური განვითარების შეფასების ტესტის ასაკობრივი ნორმები .....	175
დანართი N3 ფიზიკური განვითარების ტესტის შეფასების ფორმა.....	176
დანართი N4 აქტივობის ტესტი.....	177
დანართი N5 ფიზიკური აქტივობის ინდივიდუალური ფორმა.....	178
დანართი N6 მოტორული უნარების განვითარების შეფასების რუბრიკა ცხრ.N13.....	179
მოსწავლის თვითშეფასების რუბრიკა ცხრ.N14.....	180
დანართი N7 მოსათელი (გასახურებელი) ვარჯიშები.....	181
დანართი N8 ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.....	185
დანართი N9 „ფესტივალის“ ზოგადი დებულება .....	191
დანართი N10 „ფესტივალის“ გუნდის განაცხადი .....	196
დანართი N11 „ფესტივალის“ შეხვედრის შეფასების ფორმა.....	197
დანართი N12 „ფესტივალის“ სიგელი.....	198
დანართი N13 თამაშების აღჭურვილობა III-IV კლასებისთვის .....	199
დანართი N14 ტერმინთა განმარტება და შემოკლებები.....	201
დანართი N15 ბიბლიოგრაფია .....	203

# შესავალი

## სახელმძღვანელოს კონცეფცია

წიგნი განკუთვნილია ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებების ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პედაგოგებისთვის.

წიგნი ეყრდნობა 2018-2024 წწ. ახალი ეროვნული სასწავლო გეგმის დაწყებითი საფეხურის ფიზიკური აღზრდის სტანდარტს (I-VI კლასები).

**წიგნი შედგება 5 ნაწილისგან:** I. ზოგადი ნაწილი; II. თემატური ბლოკი - ბავშვთა ფიტნესი; III. თემატური ბლოკი - მოძრავი თამაშები; IV. თემატური ინფორმაცია მასწავლებლისათვის და V. დანართები.

**I. ზოგადი ნაწილი** მოიცავს ინფორმაციას ეროვნული სასწავლო გეგმის ფიზიკური აღზრდის სახელმწიფო სტანდარტის ძირითადი მიმართულებების, შედეგზე ორიენტირებული სწავლების პრინციპების შესახებ. წარმოდგენილია ინფორმაცია III კლასში ბავშვის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებების შესახებ. განხილულია ბავშვის ფიზიკური თვისებების, ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობის, დატვირთვის შეფასების ხერხები, რომელთა გამოყენებაც, თანამედროვე სამეცნიერო მტკიცებულებებზე დაყრდნობით, რეკომენდებულია საგანმანათლებლო სისტემაში. ზოგადი ნაწილი მოიცავს ინფორმაციას სასწავლო გარემოს მოწყობის, გაკვეთილზე მოსწავლეთა ორგანიზებისა და ასაკთან მიმართებაში ახსნის რეკომენდებული მეთოდების შესახებ.

**II. ნაწილში წარმოდგენილია თემატური ბლოკი ბავშვთა ფიტნესი და მოიცავს** შესაბამისი აქტივობების და ვარჯიშების აღწერილობას სახელმწიფო სტანდარტის ძირითადი მიმართულებების გათვალისწინებით, კომპლექსურ დავალებას.

**III. ნაწილში წარმოდგენილია თემატური ბლოკი სახალისო მოძრავი თამაშები და მოიცავს თამაშების აღწერილობას სახელმწიფო სტანდარტის ძირითადი მიმართულებების გათვალისწინებით, კომპლექსურ დავალებას.**

**IV. ნაწილში წარმოდგენილია თემატური ინფორმაცია მასწავლებლისთვის**

ჯანსაღი ცხოვრების წესი, უსაფრთხოებისა და დაზიანებათა პრევენცია, პირველადი დახმარების ძირითადი საკითხები;

**V. ნაწილში წარმოდგენილია შემდეგი დანართები:**

- ფიტნესის ტესტის შეფასების III კლასის ფორმა ასაკობრივი ნორმებით გოგონებისა და ვაჟებისთვის;
- შეფასების რუბრიკების ნიმუშები, გაკვეთილის გეგმის ნიმუშები;
- რეკომენდებული აღჭურვილობის ჩამონათვალი;
- ტერმინთა განმარტებები;
- გამოყენებული ლიტერატურის ბიბლიოგრაფია;
- სახელმძღვანელოს თან ერთვის სხვადასხვა ვარჯიშისა და მოძრავი თამაშების ამსახველი ვიდეო მასალის ელ-რესურსი.

## ფიზიკური აღზრდის როლი სკოლაში

ფიზიკური აღზრდა ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საგანმანათლებლო დისციპლინაა, რომელიც დიდ როლს ასრულებს ბავშვის როგორც ფიზიკური, ისე შექცევითი, მეტყველებისა და სოციალურ-ემოციური სფეროს განვითარებაში.

ფიზიკური აღზრდის მიზანია, ჩააბას მოსწავლე ფიზიკურ აქტივობებში და ამ გზით შეუწყოს ხელი მის ფიზიკურ განვითარებას, ასევე ის, რომ მოსწავლემ გააცნობიეროს ჯანსაღი ცხოვრების მნიშვნელობა ადამიანის ცხოვრებაში. შესაბამისად - ფიზიკური აღზრდა ხელს უწყობს ადამიანის ჰარმონიულ განვითარებას რამდენიმე ძირითადი მიმართულებით:

**გამაჯანსაღებელი** - ხელს უწყობს ადამიანის სიცოცხლის ხარისხობრივი მახასიათებლების (შრომისუნარიანობა, ფსიქოფიზიოლოგიური მდგომარეობა, ნაადრევი სიბერის თავიდან აცილება, ყურადღების სიმახვილე, მოძრაობის სიზუსტე, რეაქციის სისწრაფე და ა.შ.) გაუმჯობესებასა და გახანგრძლივებას, დაავადებების პრევენციას და სამედიცინო ხარჯების შემცირებას;

**აღზრდობითი** - უზრუნველყოფს ადამიანის მსოფლმხედველობრივი, მორალურ-ზნეობრივი მახასიათებლებისა და თვითშეგნების ფორმირებას;

**საგანმანათლებლო** - გულისხმობს ცოდნის გადაცემას იმ ძირითადი მიმართულებებით (ფიზიკური აღზრდის თეორიის საფუძვლები, მომიჯნავე მეცნიერებები და დისციპლინები), რომლებიც ხელს უწყობს სწორი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას და მიზეზ-შედეგობრივი კავშირების დადგენას, რაც თავის მხრივ უზრუნველყოფს ხარისხიან განათლებას და შესაბამის შედეგებს ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში;

დაწყებით კლასებში ფიზიკური აღზრდის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია **ფიზიკური აქტივობა**.

**თუმცა - ფიზიკური აღზრდა განსხვავდება ფიზიკური აქტივობის ინიციატივებისგან, რადგან ის არის:**

- დაგეგმილი სასწავლო პროგრამა საგანმანათლებლო მიზნებით, რომელიც ეფუძნება ეროვნულ სასწავლო გეგმას;
- ტარდება სასკოლო გარემოში, შესაბამისი განრიგით მასწავლებლების მიერ და ითვალისწინებს ყველა მოსწავლის მონაწილეობას;
- მიზნად ისახავს ფიზიკური განვითარების ხელშეწყობას და შესაბამისი კომპეტენციის გაზრდას;
- აერთიანებს ფიზიკურ, ინტელექტუალურ, სოციალურ-ემოციურ სწავლებას მოძრაობის მეშვეობით.

**ფიზიკური აქტივობა - ჯანმო-ს განმარტებით არის სხეულის ნებისმიერი მოძრაობა, რომელიც იყენებს ჩონჩხის კუნთის ენერგიას.** ფიზიკური აქტივობა მოიცავს მოძრაობათა ფართო სპექტრს: ფეხით ან აქტიური ტრანსპორტით (ველოსიპედი) გადაადგილება, ორგანიზებული და არაორგანიზებული ვარჯიში, აქტიური თამაში ან დასვენება (ცეკვა, იოგა და სხვ.), ფიზიკური შრომა, სახლის დალაგება და სხვ.

სამეცნიერო მტკიცებულებებით დადასტურებულია, რომ ყველა ფორმის ფიზიკური აქტივობა, თუ ის რეგულარულ ხასიათს ატარებს და არის ასაკისთვის შესაბამისი ხანგრძლივობისა და ინტენსივობის, სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის. რეგულარული ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ისეთი არაგადამდები დაავადებების გავრცელების შემცირებაში, როგორცაა: გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, ინსულტი და მათი რისკ-ფაქტორები მ.შ. მაღალი არტერიული წნევა, ქოლესტერინის მომატებული მაჩვენებელი სისხლში; სასუნთქი სისტემის დაავადებები; კიბო, მათ შორის სარძევე ჯირკვლისა და მსხვილი ნაწლავის კიბო (Lee, 2012), დიაბეტი; სიმსუქნე; რეგულარული ფიზიკური აქტივობა ამცირებს დაცემით გამოწვეული ტრავმების რისკს; პოზიტიურად აისახება მენტალურ ჯანმრთელობაზე; რეგულარული ფიზიკური აქტივობა აუმჯობესებს ცხოვრების ხარისხსა და კეთილდღეობას. ბავშვებსა და ზრდასრულებში ხელს უწყობს ძვალ-სახსროვანი და კუნთოვანი სისტემის განვითარებას, გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას. რეგულარულ აქტივობაში ჩართულ მოსწავლეს უკეთესი შედეგებითი შესაძლებლობები და მეხსიერების უნარი აქვს, მცირდება ფსიქიკური ჯანმრთელობის, ჭარბი წონისა და სიმსუქნის განვითარების, ასევე რისკის შემცველი ქცევის პრობლემები (მაგ. თამბაქოს, ალკოჰოლის, ნარკოტიკების მოხმარება, არაჯანსაღი კვება, ძალადობა) (WHO, 2016) (WHO, 2004) (WHO, 2020).

ასაკის შესაბამის რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობა განიხილება ბავშვის სრულფასოვანი განვითარების ხელშეწყობის, ჯანმრთელობის პრობლემების შემდგომი პრევენციისთვის არა მხოლოდ ბავშვობის, არამედ ზრდასრულ ასაკშიც და ასოცირდება: გულ-სისხლძარღვთა, ძვალ-სახსროვანი და კუნთოვანი სისტემის, ფიზიკური, შემეცნებითი და ფსიქო-ემოციური სფეროს, წონის რეგულირების, ტვინის განვითარების სტიმულირებისა და მოტორული უნარების ჩამოყალიბების ხელშეწყობასთან (Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, 2013) (Christine A. Crumpley, 2019).

**ჯანმო-ს რეკომენდაციებით 5-17 წლამდე ასაკის ბავშვი უნდა დაკავდეს რეგულარული ფიზიკური აქტივობით დღეში მინიმუმ 60 წთ. ამასთან, კვირაში არანაკლებ 3 დღე ბავშვი უნდა მონაწილეობდეს აერობულ აქტივობებში. უმოდრაობისა და ეკრანთან გატარებული დრო უნდა შეიზღუდოს დღის განმავლობაში 2 საათამდე.**

**სასკოლო სისტემა** მნიშვნელოვანი გარემოა ბავშვებსა და მოზარდებში ფიზიკური აქტივობის დონის გასაზრდელად. ჯანმო-ს და სხვა საერთაშორისო ორგანიზაციების რეკომენდაციებში აღნიშნულია, რომ ფიზიკური განათლების პროგრამები უნდა უზრუნველყოფდნენ მოსწავლეებს ხარისხიანი ფიზიკური აღზრდის საგანმანათლებლო პროგრამებით, ასაკის შესაბამისი მოტორული უნარების განვითარებაზე აქცენტით (Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, 2013), (Christine A. Crumpley, 2019), რაც თავის მხრივ შესაძლებლობას



აძლევს ბავშვს აქტიურად ჩაერთოს მისთვის შესაფერის და მრავალფეროვან ფიზიკურ აქტივობებში.

**ბავშვთა ფიტნესი** ფიზიკური აღზრდისა და ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია. ბავშვთან მიმართებაში თანამედროვე მეცნიერება იყენებს ტერმინს „**ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ფიტნესი**“ (**Health-related fitness**), რაც განსხვავდება უნარების განვითარებაზე, განსაკუთრებით - ძალის უნარიანობის, კუნთის მასისა და ძალის გაზრდაზე ორიენტირებული ფიტნესისგან (**Skilful fitness**) და აერობულ ფიტნესთან ერთად განკუთვნილია მხოლოდ ზრდასრულებისთვის. (Pangrazi & Beighle., Dynamic Physical Education for Elementary School Children, Seventeenth Edition , 2014)

**ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ფიტნესი** ადამიანის უნარია განახორციელოს ფიზიკური აქტივობა, რეგულარული ვარჯიშისა და თანდაყოლილი შესაძლებლობების კომბინაციით. სკოლის დაწყებითი საფეხურის მოსწავლეებისთვის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული **ფიტნესის კონცეფცია** ფოკუსირებულია ასაკის შესაბამისი მოტორული უნარების განვითარებაზე, ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო აქტივობებში რეგულარულ მონაწილეობაზე და მოიცავს რამდენიმე მიმართულებას:

**აერობული, ანაერობული უნარების და მოქნილობის** თვისების განვითარების ხელშეწყობას და **ჯანსაღ კვებას** (Stephen A. Mitchell & Jennifer L. Walton-Fisette, EdD, 2016) (SHAPE America – Society of Health and Physical Educators., 2012).

**აერობული უნარების განვითარება ეფუძნება** - გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციონირების გასაუმჯობესებელ ვარჯიშებს. მსხვილი კუნთების რიტმული მოძრაობა, გარკვეული დროის განმავლობაში, იწვევს გულის აჩქარებას, ოფლიანობას და სუნთქვის გახშირებას, რაც ფიზიკური დატვირთვის დროს ორგანიზმის ჟანგბადით უკეთ მომარაგებას უზრუნველყოფს. **ბავშვებში ხელს უწყობს:** ტვინის ინტენსიურ მომარაგებას ჟანგბადით და გონებრივ განვითარებას, დადებითად აისახება გულ-სისხლძარღვთა და ნერვულ სისტემაზე; ხელს უწყობს **მსხვილი მოტორიკისა და საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების ჩამოყალიბებას**; ამდენად, ბავშვის განვითარების ხელშეწყობისთვის აერობული ვარჯიშები საუკეთესო საშუალებაა.

**ანაერობული ვარჯიშები ბავშვებში ფოკუსირებულია** კუნთოვანი ქსოვილისა და ასაკის შესაბამისი ძალის განვითარებაზე. ვარჯიშები ბავშვმა უნდა შეასრულოს შესაძლებლობის ფარგლებში. მიზანშეწონილია ისეთი მარტივი ანაერობული ვარჯიშების გამოყენება, როგორც არის მუცლის პრესი, (პირქვე წოლის მდგომარეობიდან ხელებზე აძალვა), ღერძზე კიდი მხოლოდ 1-2 წმ. ან მწოლიარე მდგომარეობაში ზედატანის ძელზე ხელებით აზიდვა), ხტუნვა.

**აერობული ვარჯიში შეიძლება იქცეს ანაერობულ ვარჯიშად, თუ ის სრულდება დატვირთვის მაღალი ინტენსივობით, დროის მოკლე მონაკვეთში.**

მოქნილობის ვარჯიშები მუშაობს სახსრისა და კუნთის გაწევაზე, ხელს უწყობს ხერხემლის ნადრეკების ნორმალურ ჩამოყალიბებას და მოქნილობის განვითარებას, რაც აუცილებელი პირობაა ბავშვთა ასაკში როგორც ტანადობის დარღვევის, ისე ხერხემლისა და სხვა ძვალ-სახსროვანი სისტემის პათოლოგიების პრევენციისთვის.

**შესაბამისად, ბავშვთა ფიტნესის მიზანია მოსწავლეებმა შეიძინონ ცოდნა და განვითარონ ისეთი უნარები, რომლებიც მათ საშუალებას მისცემს:**

- შეასრულოს ვარჯიშები და აქტივობები, რომლებიც რეკომენდებულია ჯანმრთელობის ხელშეწყობისთვის;
- გააცნობიეროს ფიზიკური აქტივობის როლი ჯანმრთელობის უზრუნველყოფისთვის;
- იცხოვროს ჯანსაღი ცხოვრების წესით;
- მონაწილეობა მიიღოს ჯანმრთელობის ხელშეწყობის რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში როგორც სკოლაში, ისე სკოლის გარეთ.

(The Australian Council for Health, Physical Education and Recreation, 2006)

ამდენად, შედეგზე ორიენტირებული სწავლების პრინციპების გამოყენება ფიზიკურ აღზრდაში მნიშვნელოვან საფუძველს ქმნის ჯანმრთელი და ჰარმონიულად განვითარებული მომავალი თაობის აღზრდისთვის.

**ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგანი მოსწავლეს აძლევს ისეთ ცოდნას, რომლის მიღებაც მას შეუძლია მხოლოდ აღნიშნული საგნობრივი პროგრამის საშუალებით და რომელსაც არ მოიცავს სხვა სასწავლო დისციპლინები.**

## **ფიზიკური აღზრდის დაწყებითი საფეხურის სახელმწიფო სტანდარტი**

საგანში „ფიზიკური აღზრდა“ დაწყებით საფეხურზე შეისწავლება: მოძრაობითი (მოტორული) უნარების განვითარების საშუალებები, ფიზიკური ვარჯიშების სწორი შესრულების ტექნიკა, ცხოვრების ჯანსაღი წესი, ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსები, ბავშვთა ფიტნესი, სპორტის სახეობების ელემენტები მოძრავი და სახალისო თამაშების სახით.

სტანდარტში შედეგებისა და სამიზნე ცნებების სახით განსაზღვრულია გრძელვადიანი მიზნები. **საფეხურის საკვანძო შეკითხვები** სწავლა-სწავლების პროცესს გრძელვადიანი მიზნებისკენ მიმართავს.

შინაარსი აღიწერება თემატური ბლოკების, ქვეცნებების, საკითხების და ქვესაკითხების სახით. ამ შინაარსებზე დაყრდნობით ყალიბდება შუალედური მიზნები.

შედეგები მუშავდება თითოეულ თემაში. თითოეულ თემას ახლავს **შედეგების მიღწევის ინდიკატორები**. ისინი განსაზღვრავს, თუ რა უნდა შეფასდეს სწავლა-სწავლების პროცესში. კრიტერიუმთან აღნიშნულია, თუ რომელ სამიზნე ცნებებთანაა დაკავშირებული.

## I-VI კლასების სტანდარტი

### ინდექსების განმარტება

დაწყებით საფეხურზე სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს;

მაგ.: ფ.ა.დაწ.1.:

„ფ.ა.დაწ.“ – მიუთითებს საგანს „ფიზიკური აღზრდა“;

„დაწ.“ – მიუთითებს დაწყებით საფეხურს;

„1“ – მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

2018-2024 წწ. ეროვნული სასწავლო გეგმის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სტანდარტი, სამიზნე ცნებები და შედეგები (ცხრილი 1):

ცხრილი N1

ფიზიკური აღზრდის სტანდარტის შედეგები (I-VI კლასები)		
შედეგების ინდექსი	მოსწავლემ უნდა შეძლოს:	სამიზნე ცნებები
ფ.ა.დაწ.1	ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობით ფიზიკური თვისებების განვითარება ჯანმრთელობის განსამტკიცებლად.	ფიზიკური თვისებები (ფ.ა.დაწ.1,2,3)
ფ.ა.დაწ.2	გამაჯანსაღებელ აქტივობებში აქტიური მონაწილეობა ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის გამომუშავებისა და განვითარების მიზნით.	ცხოვრების ჯანსაღი წესი (ფ.ა.დაწ.1,2,3)
ფ.ა.დაწ.3	ფიზიკურ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის გაცნობიერება და ყოველდღიურ ცხოვრებაში დანერგვა/გამოყენება.	ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი (ფ.ა.დაწ.1,2,3)

### თემატური ბლოკები:

ცხრილი N2

1.	ბავშვთა ფიტნესი
2.	სახალისო მოძრაობი თამაშები

შემოთავაზებული თემატური ბლოკებიდან სკოლა, ინფრასტრუქტურული შესაძლებლობიდან გამომდინარე, თავად ირჩევს შესაბამის თემას/თემებს, რომლის ფარგლებშიც წარმართება სასწავლო პროცესი.

<b>სასწავლო თემატური ბლოკი: ბავშვთა ფიტნესი</b>
<p>თემატური ბლოკის ფარგლებში თემებად შეიძლება შეირჩეს მძლეოსნობის ელემენტები, ტანვარჯიშის ელემენტები, ლაშქრობა, ჯგუფებში გადაადგილება, ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშები, აერობული ვარჯიშები და სხვა აქტივობები, რომლითაც მოხდება მოსწავლეთა სხეულის თანმიმდევრული ჰარმონიული განვითარება, ტანადობის ჩამოყალიბება.</p>
<p><b>თემის ფარგლებში შედეგების მიღწევის ინდიკატორები სამიზნე ცნებების მიხედვით:</b></p> <p><b>ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი</b> - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ფიტნეს აქტივობების პროცესში ემოციების მართვა, დისციპლინის გამოვლენა, უსაფრთხოების დაცვა, ვარჯიშების თანმიმდევრულად და ძირითადი წესების დაცვით შესრულება;</li> <li>• ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგად-განმავითარებელ ვარჯიშების გამოყენება ფიტნესის ძირითადი ფიზიკური აქტივობებისთვის მოსამზადებლად.</li> </ul> <p><b>ფიზიკური თვისებები</b> - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა.</li> </ul> <p><b>ცხოვრების ჯანსაღი წესი</b> - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების (ჰიგიენა, ფიზიკური აქტივობა, სწორი კვება, მავნე ჩვევები, უსაფრთხოების წესები დაცვა, დღის რეჟიმი) დაცვა.</li> </ul>

<b>სასწავლო თემატური ბლოკი: სახალისო მოძრაობის თამაშები</b>
<p>თემატური ბლოკის ფარგლებში თემებად შეიძლება შეირჩეს მოსწავლეების სახალისო გასართობი თამაშების (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის, თავრაგბის) ელემენტები, რომლითაც მოხდება ფიზიკური თვისებებისა და ძირითადი ტექნიკური უნარების განვითარება.</p>
<p><b>თემის ფარგლებში შედეგების მიღწევის ინდიკატორები სამიზნე ცნებების მიხედვით:</b></p> <p><b>ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი</b> - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• სახალისო მოძრაობის თამაშებში აქტივობების პროცესში ემოციების მართვა, დისციპლინის გამოვლენა, უსაფრთხოების დაცვა, ვარჯიშების თანმიმდევრულად და ძირითადი წესების დაცვით შესრულება;</li> <li>• ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშების გამოყენება სახალისო მოძრაობის თამაშებში ძირითადი ფიზიკური აქტივობების მოსამზადებლად.</li> </ul> <p><b>ფიზიკური თვისებები</b> - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• სახალისო მოძრაობის თამაშებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა.</li> </ul> <p><b>ცხოვრების ჯანსაღი წესი</b> - მოსწავლემ უნდა შეძლოს:</p>

- სახალისო მოძრავ თამაშებში ჩართულობით ცხოვრების ჯანსაღი წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების (ჰიგიენა, მოძრაობითი ფიზიკური აქტივობა, სწორი კვება, მავნე ჩვევები, უსაფრთხოების წესების დაცვა, დღის რეჟიმი) დაცვა.

საფეხურის საკვანძო შეკითხვების საშუალებით გამოიკვეთება აქცენტები, რომლებზე ორიენტირებითაც უნდა წარიმართოს სწავლა-სწავლების პროცესი.

- რატომ უნდა განვივითარო და როგორ მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარება? (სამიზნე ცნება - ფიზიკური თვისებები)
- რატომ და რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისას? (სამიზნე ცნება - ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი)
- როგორ უნდა მივდიო ჯანსაღ ცხოვრებას? რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? (სამიზნე ცნება - ჯანსაღი ცხოვრების წესი).

**მუხლი 7. ეროვნული სასწავლო გეგმის სწავლა-სწავლების მიზნები ცხრილი N4**

პრობლემების გადაჭრა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• პრობლემის ამოცნობა, აღწერა და გაანალიზება;</li> <li>• პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება, მათგან ყველაზე ეფექტურის შერჩევა.</li> </ul>
კრიტიკული აზროვნება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ფაქტების, წარმოდგენების, მოსაზრებების კრიტიკულად განხილვა და გაანალიზება;</li> <li>• შეკითხვების ჩამოყალიბება და მათზე პასუხის ძიება;</li> <li>• არგუმენტირებულად მსჯელობა, ანუ საკუთარი მოსაზრებების დასაბუთება შესაფერისი არგუმენტების, მაგალითების მოყვანით;</li> <li>• გონივრული არჩევანის გაკეთება და მისი დასაბუთება.</li> </ul>
შემოქმედებითი აზროვნება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ჩანაფიქრის შემოქმედებითად განხორციელება;</li> <li>• ორიგინალური იდეების გამოვლენა და ხორცშესხმა; ახლის შექმნა;</li> <li>• დასმული პრობლემების გადასაჭრელად არასტანდარტული გზების მოძიება;</li> <li>• სწრაფვა გარემოს გარდაქმნა-გაუმჯობესებისკენ;</li> <li>• გამოწვევების მიღება, სასკოლო საქმიანობაში გაბედული ნაბიჯების გადადგმა.</li> </ul>
თანამშრომლობა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• სამუშაოს თანასწორად განაწილება და შესრულება ჯგუფური/გუნდური მუშაობის დროს;</li> <li>• მზაობა ჯგუფში/გუნდში სხვადასხვა ფუნქციის შესასრულებლად (მაგ., ლიდერის);</li> <li>• განსხვავებული იდეების, შეხედულებების კონსტრუქციულად განხილვა;</li> <li>• რესურსების, მოსაზრებების, ცოდნის გაზიარება პრობლემათა ერთობლივად გადაჭრის, გადაწყვეტილებათა ერთობლივად მიღების მიზნით.</li> </ul>



კომუნიკაცია	<ul style="list-style-type: none"> <li>• განცდილის, ნააზრევის მიტანა მსმენელამდე/მკითხველამდე, მათზე შთაბეჭდილების მოხდენა;</li> <li>• ინფორმაციის გაზიარება საკომუნიკაციო სიტუაციის შესაბამისი ვერბალური და არავერბალური საშუალებების გამოყენებით;</li> <li>• სხვისი მოსმენისა და გაგების უნარი;</li> <li>• პიროვნული ღირსების გააზრებისა და დაფასების უნარი.</li> </ul>
ეთიკა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ეთიკური ნორმების დაცვა;</li> <li>• სოლიდარობის განცდა;</li> <li>• ემპათია;</li> <li>• განსხვავებულობის მიმღებლობა;</li> <li>• საკუთარ აქტივობაზე პასუხისმგებლობის გააზრება.</li> </ul>
მეწარმეობა, ინიციატივების გამოვლენა და საქმედ ქცევა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• სწავლა-სწავლების პროცესში ინტერესისა და ცნობისმოყვარეობის გამოვლენა;</li> <li>• ახალი იდეების, მიდგომების, შესაძლებლობების ძიება და მათი განხორციელება სწავლის გაუმჯობესების მიზნით;</li> <li>• მზაობა გამოწვევების მისაღებად, გაბედული ნაბიჯების გადასადგმელად.</li> </ul>
დროსა და სივრცეში ორიენტირება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• თანამედროვე რეალობის სივრცულ-დროით ჭრილში გააზრება და ინტერპრეტირება;</li> <li>• მულტიპერსპექტიული ხედვა დროითი და სივრცული ფაქტორების გათვალისწინებით.</li> </ul>
კვლევა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• კვლევითი ამოცანის, კვლევის პროცედურების, მონაცემების მოპოვების გზებისა და აღრიცხვის ფორმების განსაზღვრა; სათანადო რესურსების შერჩევა;</li> <li>• კვლევის ჩატარება, მონაცემების აღრიცხვა და სხვადასხვა ფორმით წარმოდგენა/ ორგანიზება;</li> <li>• მონაცემების ანალიზი, არგუმენტირებული მსჯელობის საფუძველზე დასკვნების გამოტანა; კვლევის შედეგების შეფასება;</li> <li>• კვლევითი სამუშაოების ჩატარების დროს ეთიკისა და უსაფრთხოების ნორმების დაცვა.</li> </ul>
სწავლის სწავლა დამოუკიდებლად და საქმიანობა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• აქტივობის/დავალების ღირებულების განსაზღვრა - მოსწავლემ უნდა დაინახოს, რას შესძენს აქტივობის შესრულება, რა პიროვნულ თუ სოციალურ სარგებელს მოუტანს მას;</li> <li>• 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;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• სოციომოციური მართვა - ნერვიულობის მინიმუმამდე დაყვანა, საჭიროებისამებრ, დახმარების თხოვნა, საკუთარ თავში სიძნელეთა გადალახვის რესურსების პოვნა; შეცდომების მიმართ პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბება და წინსვლის წყაროდ გამოყენება;</li> <li>• ცალკეული საქმიანობისთვის გამოყოფილი დროის ეფექტურად გამოყენება.</li> </ul>
პასუხისმგებლობა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• სასკოლო საქმიანობებში (სასკოლო ცხოვრებაში) ნაკისრი ვალდებულების შესრულება;</li> <li>• სამუშაოს დადგენილ ვადებში დასრულება და ჩაბარება;</li> <li>• საკუთარი ქცევის მართვა, საკუთარ ქცევებზე, სოციალურ აქტივობებზე პასუხისმგებლობის აღება.</li> </ul>
ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ქსელური ძიება;</li> <li>• ინფორმაციის გავრცელება;</li> <li>• ელექტრონული რესურსის მოძიება და გამოყენება სასწავლო პროცესში.</li> </ul>
წიგნიერება	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ზეპირი და წერიტი მეტყველების გზით ინფორმაციის მიღების, დამუშავების, გააზრების, სისტემაში მოყვანის, გაანალიზება-ინტერპრეტირებისა და წარდგენა-გაზიარების უნარი.</li> </ul>



## წლიური გეგმისა და თემის დამუშავების ნიმუში

თემების დამუშავებისას მნიშვნელოვანია იმის გათვალისწინება, რომ სტანდარტის სხვადასხვა მიმართულების შესაბამისი საკითხების სწავლება ერთმანეთისგან იზოლირებულად, ხშირ შემთხვევაში, არაეფექტურია.

წინამდებარე ნიმუშში მითითებულია სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი თემები და საკითხები, რომლითაც უნდა იხელმძღვანელოს მასწავლებელმა სწავლების პროცესის დაგეგმვისა და თემის დამუშავების დროს. ნიმუში ასევე მოიცავს ორივე თემატური ბლოკის და კომპლექსური დავალებების აკადემიური საათების იმ რაოდენობას, რაც უნდა გადანაწილდეს მთელ სასწავლო წელზე.

განვმარტავთ, რომ „ბავშვთა-ფიტნეს“-სა და „სახალისო მოძრაობა თამაშებს“ მიზანშეწონილია დაუთმოს თანაბარი დრო. თუმცა მასწავლებელს შეუძლია საკუთარი შეხედულებისამებრ, არსებული საჭიროებების გათვალისწინებით, ერთი ბლოკის საათების რაოდენობას მიუმატოს ან გამოაკლოს რამდენიმე საათი მეორე ბლოკის სასარგებლოდ. ქვემოთ წარმოდგენილ ცხრილებში (N7 და N8) მითითებული საათები დაანგარიშებულია მესამე კლასის გაკვეთილების რაოდენობის მიხედვით, რაც წლიურად, დღესასწაულებისა და დასვენების დღეების გათვალისწინებით, 99-100 საათის ფარგლებში მერყეობს.

### ცხრილი N5

<b>თემატური ბლოკი ბავშვთა ფიტნესი</b> თემა: მძლეოსნობის ელემენტები საათების რაოდენობა: <span style="float: right;"><b>38 +/- 2 სთ.</b></span>		
<b>სამიზნე ცნებები და მათთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები</b> სამიზნე ცნება: <b>ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი</b> (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3) სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები: <b>ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის</b> განვითარება მეხმარება გაჯანსაღებაში და საშუალებას იძლევა როგორც ცხოვრებაში, ასევე თამაშისას წარმატების მიღწევაში;		
<b>საკითხები/ქვეცნებები</b>	<b>საკვანძო შეკითხვები</b>	<b>შეფასების კრიტერიუმები</b>
სამართლიანი თამაშის წესები ემოციების მართვა დისციპლინა უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ჯგუფურად გადაადგილება ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები	1. რატომ და რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისას? <b>(მ.წ. 2)</b>	<b>მოსწავლეს შეუძლია:</b> ფიტნეს აქტივობების პროცესში ემოციების მართვა, დისციპლინის გამოვლენა, უსაფრთხოების დაცვა, ვარჯიშების თანმიმდევრულად და ძირითადი წესების დაცვით შესრულება; ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშების გამოყენება ფიტნესის ძირითადი ფიზიკური აქტივობებისთვის მოსამზადებლად. <b>(მ.წ. 2)</b>

აქტივობები		
<p>ძირითადი წესები, ემოციების მართვა და დისციპლინა; პირადი და საზოგადო სივრცე; ღია და შემოსაზღვრულ სივრცეში მოძრაობა; რიტმის გრძნობა და რიტმული მოძრაობები; ჯგუფური გადაადგილება და ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.</p> <p>მოსათელი (გასახურებელი) და დამაწყნარებელი (გამაგრებელი) ვარჯიშები; უსაფრთხოების დაცვა - სუნთქვის რეგულირება ვარჯიშის დროს; უსაფრთხოების დაცვა ვარჯიშის დროს; უსაფრთხოების წესები მოქნილობის ვარჯიშების შესრულების დროს</p>		
<p><b>სამიზნე ცნება - ფიზიკური თვისებები (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)</b></p> <p><b>სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები: ფიზიკური თვისებების</b> (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარჯვე) განვითარება მეხმარება გასართობი თამაშები ჩართულობის დროს სირთულეების დაძლევაში, წარმატების/პროგრესის მიღწევაში, რაც ხელს უწყობს ჩემს ფიზიკურ გაჯანსაღებას. ფიზიკური აქტივობები ძალაზე, სისწრაფეზე, გამძლეობაზე, მოქნილობაზე და სიმარჯვეზე მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში.</p>		
საკითხები/ქვეცნებები	საკვანძო კითხვები	შეფასების კრიტერიუმები
სიარულის, რბენის, ხტომისა და ტყორცნის ელემენტები/ელემენტების შესაწავლა	2. რატომ და რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისას? (მ.წ. 1);	<b>მოსწავლეს შეუძლია:</b> ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა. (მ.წ. 1);
აქტივობები		
<p><b>ტექნიკური ელემენტები/ტექნიკური ელემენტების შესწავლა:</b></p> <p><b>საყრდენ-მამოძრავებელი უნარი:</b> სიარული; ვარჯიშები სწორი ტანადობისთვის; რბენა; ხტომები: ზეხტომი, წინხტომი, განხტომი, ხტუნვით სიარული, წინხტომი ფეხშლით; თავის არიდება; თავდაცვისა და თავდასხმის მოძრაობითი უნარების განვითარება. <b>არა საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები:</b> წონასწორობა (ბალანსი): სტატიკური წონასწორობა; მოქნილობის განმავითარებელი ვარჯიშები; <b>მანიპულაციური უნარი:</b> ორი ხელით ბურთის დაჭერა; ტყორცნა: ცალი ხელით თავსხემოდან ბურთის ტყორცნა, ქვემოდან ერთი ხელით ბურთის ტყორცნა; დაჭერის დროს ბურთის დარტყმის ძალის შემცირება; ფეხის დარტყმა ბურთზე, ორი ხელით მხარმოქნევით ხელკეტის ბურთზე დარტყმა; რეაქციისა და კოორდინაციის უნარები სხეულის წარმოსახვითი ვერტიკალური შუა ხაზის გადაკვეთა</p>		
<p><b>სამიზნე ცნება - ჯანსაღი ცხოვრების წესი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)</b></p> <p><b>სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები: ჯანსაღი ცხოვრების წესის</b> პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება მეხმარება არაგადამდები, ინფექციური დაავადებებისგან დაცვაში, ორგანიზმის გაჯანსაღებაში, სწორი ტანადობის ჩამოყალიბებაში, ხოლო ყოველივე ეს კი უზრუნველყოფს ჩემს ფიზიკურ, სულიერ და სოციალურ კეთილდღეობას.</p>		
საკითხები/ქვეცნებები	საკვანძო კითხვები	შეფასების კრიტერიუმები
ჰიგიენა მოძრაობითი ფიზიკური აქტივობა სწორი კვება მავნე ჩვევები, უსაფრთხოების წესების დაცვა დღის რეჟიმის დაცვა	3. როგორ უნდა მივდიო ჯანსაღ ცხოვრებას? რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? (მ.წ. 3).	<b>მოსწავლეს შეუძლია:</b> ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების (ჰიგიენა, ფიზიკური აქტივობა, სწორი კვება, მავნე ჩვევები, უსაფრთხოების წესები დაცვა, დღის რეჟიმი) დაცვა. (მ.წ. 3).
აქტივობები		
<p>ჰიგიენა, ჯანსაღი კვება, წყლის მნიშვნელობა, დღის რეჟიმი, მავნე ჩვევები, უსაფრთხოების წესების ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე, ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობის შესწავლა</p>		

## კომპლექსური დავალება

საათების რაოდენობა 12 სთ.

**სამიზნე ცნება** - ფიზიკური თვისებები (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)

**სამიზნე ცნება** - ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)

**სამიზნე ცნება** - ჯანსაღი ცხოვრების წესი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)

### კომპლექსური დავალების პირობა

შესწავლის საგანია შიდა სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალისთვის მომზადება ფიტნეს აქტივობებში აქტიური მონაწილეობით, თამაშის ძირითადი წესების გაცნობა უსაფრთხო ქვევის წესების და ჯანსაღი კვების საკითხების (წყლის მნიშვნელობა) შესწავლა. ნახატების შექმნა წყლის გამოყენებისა და მნიშვნელობის შესახებ.

შიდა სასკოლო ფესტივალზე ნახატების გამოფენა და ზეპირი პრეზენტაცია საკითხებზე: რაში იყენებს ადამიანი წყალს და რა მნიშვნელობა აქვს წყალს ჯანმრთელობისთვის. შემეცნებით-გასართობ თამაშებში აქტიური მონაწილეობა.

### საკითხი, ქვეცნება

**ქვეცნებები** - სიარულის, წონასწორობის, რბენის, ხტომისა და ტყორცნის ელემენტები. **საკითხები/ქვესაკითხები** - სიარულის, წონასწორობის, რბენის, ხტომისა და ტყორცნის ელემენტების შესწავლა.

**ქვეცნებები** - უსაფრთხოების დაცვა; ქვევის წესები; სპეციალური ვარჯიშები. **საკითხები/ქვესაკითხი** - უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ძირითადი წესები; ემოციების მართვა; დისციპლინა; ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები; ჯგუფურად გადაადგილება.

**ქვეცნებები** - ჰიგიენა; სწორი (ჯანსაღი) კვება. **საკითხები/ქვესაკითხი** - პირადი ჰიგიენა; ჯანსაღი კვების დადებითი ზეგავლენა.

**პირობის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:** რა საკითხები უნდა შევისწავლოთ და ავითვისოთ შიდა სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალზე წარმოსაჩენად?

### საფეხურებრივი კითხვები

-რატომ უნდა განვივითარო და როგორ მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარება? (**სამიზნე ცნება - ფიზიკური თვისებები**)

- რატომ და რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისას? (**სამიზნე ცნება - ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი**)

- როგორ უნდა მივდიო ჯანსაღ ცხოვრებას? რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? (**სამიზნე ცნება - ჯანსაღი ცხოვრების წესი**).



**თემატური ბლოკი სახალისო მოძრავი თამაშები**  
**თემა:** სახალისო გასართობი თამაშები (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის, თაგ რაგბის) ელემენტებით  
**საათების რაოდენობა:** 38 +/- 2 სთ.

**სამიზნე ცნებები და მათთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები**  
**სამიზნე ცნება:** ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი (შედგეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)  
**სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები:** ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარება მეხმარება გაჯანსაღებაში და საშუალებას იძლევა როგორც ცხოვრებაში, ასევე თამაშისას წარმატების მიღწევაში;

საკითხები/ქვეცნებები	საკვანძო შეკითხვები	შეფასების კრიტერიუმები
1. სამართლიანი თამაშის წესები, ემოციების მართვა დისციპლინა, უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ჯგუფურად გადაადგილება ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები	1. რატომ და რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისას? (მ.წ. 2)	<b>მოსწავლეს შეუძლია:</b> სახალისო მოძრავ თამაშებში აქტივობების პროცესში ემოციების მართვა, დისციპლინის გამოვლენა, უსაფრთხოების დაცვა, ვარჯიშების თანმიმდევრულად და ძირითადი წესების დაცვით შესრულება; ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშების გამოყენება სახალისო მოძრავ თამაშებში ძირითადი ფიზიკური აქტივობებისთვის მოსამზადებლად. (მ.წ. 2)

**აქტივობები**

**სახალისო გასართობი თამაშები:** „კული-ტაციომა“, „წვიმიანი ამინდი“, „ცელქი ბეკეკები“

**სამიზნე ცნება - ფიზიკური თვისებები** (შედგეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)  
**სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები:** ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარჯვე) განვითარება მეხმარება გასართობი თამაშები ჩართულობის დროს სირთულეების დაძლევაში, წარმატების/პროგრესის მიღწევაში, რაც ხელს უწყობს ჩემს ფიზიკურ გაჯანსაღებას. ფიზიკური აქტივობები ძალაზე, სისწრაფეზე, გამძლეობაზე, მოქნილობაზე და სიმარჯვეზე მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში.

საკითხები/ქვეცნებები	საკვანძო კითხვები	შეფასების კრიტერიუმები
2. ბურთის გადაცემის, დარტყმის, ჩაწოდების, დაჭერის, ტარების, ტყორცნის და ა.შ. ელემენტების შესწავლა.	2. რატომ უნდა განვივითარო და როგორ მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარება? (მ.წ. 1)	<b>მოსწავლეს შეუძლია:</b> სახალისო მოძრავ თამაშებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა. (მ.წ. 1)

**აქტივობები**

**სახალისო გასართობი თამაშები (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის, თაგ რაგბის ელემენტებით):** „ყაბახი“, „საზამთროს და ნესვის კრეფა“, „კალო-ბურთი“, „ჭრახურთი“, „ხოჭოების კალათბურთი“, „მხიარული ფრენბურთი“, „საყებურთი“, „მხიარული ბადმინტონი“, „ესტაფეტა“

**სამიზნე ცნება - ჯანსაღი ცხოვრების წესი** (შედგეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)  
**სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები:** ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება მეხმარება არაგადამდები, ინფექციური დაავადებებისგან დაცვაში, ორგანიზმის გაჯანსაღებაში, სწორი ტანადობის ჩამოყალიბებაში, ხოლო ყოველივე ეს კი უზრუნველყოფს ჩემს ფიზიკურ, სულიერ და სოციალურ კეთილდღეობას.

საკითხები/ქვეცნებები	საკვანძო კითხვები	შეფასების კრიტერიუმები
3. ჰიგიენა მომრავლობითი ფიზიკური აქტივობა, სწორი კვება მაგნი ჩვევები, უსაფრთხოების წესების დაცვა, დღის რეჟიმის დაცვა	3. როგორ უნდა მივდიოჯანსაღ ცხოვრებას? რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? (მ.წ. 3).	<b>მოსწავლეს შეუძლია:</b> სახალიოსო მოძრავ თამაშებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების (ჰიგიენა, ფიზიკური აქტივობა, სწორი კვება, მაგნი ჩვევები, უსაფრთხოების წესები დაცვა, დღის რეჟიმი) დაცვა. (მ.წ. 3).
<b>აქტივობები</b>		
სახალისო გასართობი თამაშები: „ბაჭების და ციყვების ესტაფეტა“, „კალციუმის პირამიდა“ , „ციყვები და კაჭკაჭები“		

### კომპლექსური დავალება

საათების რაოდენობა 12 სთ.

სამიზნე ცნება - ფიზიკური თვისებები (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)
სამიზნე ცნება - ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)
სამიზნე ცნება - ჯანსაღი ცხოვრების წესი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)
<b>კომპლექსური დავალების პირობა</b> შესწავლის საგანია შიდა-სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალისთვის მომზადება და სახალისო თამაშებში აქტიური მონაწილეობის მიღება. უსაფრთხო ქვევის წესების და ჯანსაღი კვების საკითხების (კალციუმის მნიშვნელობა) შესწავლა. მხიარული თამაშების წარმართვისთვის მოსწავლეების მიერ სათამაშო ინვენტარის შექმნა: მუყაოს ყუთები წარწერით და ნახატებით - „კალციუმის აგურები“, ფესტივალზე „კალციუმის პირამიდის“ ასაშენებლად. მოსაწვლეები შიდა სასკოლო ფესტივალზე წარმოადგენენ მათ მიერ შექმნილ „კალციუმის აგურებს“; ზეპირი პრეზენტაციის სახით, ისაუბრებენ საკვებზე, რომელიც ყველაზე დიდი რაოდენობით შეიცავს კალციუმს და ისაუბრებენ ჯანმრთელობისთვის კალციუმის მნიშვნელობის შესახებ. მონაწილეობას მიიღებენ შემეცნებით გასართობი თამაშების ფიზიკურ აქტივობებში.
<b>საკითხი, ქვეცნება</b>
ქვეცნებები - ბურთის დაჭერისა და ტყორცნის ელემენტები. საკითხები/ქვესაკითხები - ბურთის დაჭერისა და ტყორცნის ელემენტების დახვეწა. ქვეცნებები - უსაფრთხოების დაცვა; ქვევის წესები; სპეციალური ვარჯიშები. საკითხები/ქვესაკითხი - უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ძირითადი წესები; ემოციების მართვა; დისციპლინა; ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები; ჯგუფურად გადაადგილება. ქვეცნებები - ჰიგიენა; საკითხები/ქვესაკითხი - პირადი ჰიგიენა (ხელის საპნით დაბანის მნიშვნელობა); საკვანძო შეკითხვა რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალზე წარმატების მიღწევაში? საფეხურებრივი კითხვები

- რატომ უნდა განვავითარო და როგორ მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარება? (სამიზნე ცნება - ფიზიკური თვისებები)
- რატომ და რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისას? (სამიზნე ცნება - ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი)
- როგორ უნდა მივდიო ჯანსაღ ცხოვრებას? რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? (სამიზნე ცნება - ჯანსაღი ცხოვრების წესი).



# კარი I

## ზოგადი ნაწილი

### საგნის სწავლების

### პრინციპები

### III კლასში

საგნის სწავლება ისე უნდა დაიგეგმოს, რომ აქცენტი გაკეთდეს მოსწავლის ასაკის შესაბამისი უნარების განვითარების ხელშეწყობაზე, სახელმწიფო სტანდარტით გათვალისწინებული მიმართულებების თანახმად. სწავლება უნდა წარიმართოს შესაბამისი თეორიული ინფორმაციის, ვარჯიშებისა და მრავალფეროვანი აქტივობების გამოყენებით, განვითარების ასაკობრივი თავისებურებების შესაბამისად.



# თავი 1 განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები

## 1. შემეცნებითი, სოციალურ-ემოციური, სწავლისადმი მიდგომისა და მეტყველების სფერო

შემეცნებითი სფერო - III კლასელს უკეთესი შემეცნებითი შესაძლებლობები აქვს მეორე კლასელთან შედარებით, უკეთ შეუძლია გაგება და ლოგიკური აზროვნება, იცის ანგარიში და შეუძლია ზოგიერთი საზომი ერთეულის გამოყენება. იწყებს წარმოსახვითი თამაშების და მოძრაობების შესრულებას, თუმცა ცოდნის სიმწირის გამო ჯერ კიდევ უჭირს სიახლის აღქმა თვალნათელი მაგალითის გარეშე.

საგულისხმოა, რომ მესამეკლასელი უკვე ინტერესდება მოვლენის გამომწვევი მიზეზით. ამ ასაკში ბავშვს უვითარდება ინდუქციური ლოგიკა, ანუ მას ძალუძს კონკრეტული შემთხვევების საფუძველზე განზოგადებული დასკვნის გაკეთება, თუმცა დედუქციური ლოგიკა ჯერ კიდევ არ აქვს საკმარისად განვითარებული, რის გამოც ვერ საზღვრავს მიზნის მისაღწევად განხორციელებული კონკრეტული ქმედების შედეგს.

მესამეკლასელი უკვე ცდილობს შეიქმნას ძლიერი პიროვნების სახელი, იგი აყალიბებს საკუთარ დამოკიდებულებას არსებული წესების მიმართ, ადგენს „კარგის“ და „ცუდის“ საკუთარ ნორმებს, საკმაოდ თავდაჯერებულია და იწყებს თანატოლებისგან დამოუკიდებლად მოქმედებას.

დროისა და სივრცის აღქმის უნარი მნიშვნელოვნად არის გაუმჯობესებული, თუმცა არასრულყოფილია. უკვე შეიძლება და რეკომენდებულიც არის აქტივობების დაგეგმვა შემოსაზღვრულ სივრცეში და ამასთან ერთად ყურადღების გამახვილება პერსონალური და საერთო სივრცის გამიჯვნაზე, რაც ეხმარება ბავშვს უკეთ დაიცვას წესები და მართოს ემოცია.

სოციალური და ემოციური სფეროს განვითარების მახასიათებლები წარმოდგენას გვაძლევს, თუ როგორ ვითარდება ბავშვის დამოკიდებულება საკუთარ თავთან, თანატოლებთან და უფროსებთან მიმართებაში.

8 წლის ბავშვს უჩნდება მოთხოვნილება იყოს თანატოლების ჯგუფის წევრი და წინა წლებისგან განსხვავებით იწყებს იმის გაცნობიერებას, რომ ჯგუფურ აქტივობაში მონაწილეობის მისაღებად უნდა გაითვალისწინოს სხვისი ინტერესიც, შესაძლოა ისეთი, რომელსაც არ ეთანხმება, თუმცა ეს ყოველთვის წარმატებით არ გამოსდის. ამდენად, ხშირია შემთხვევები, როცა ჯგუფური ან წყვილებში აქტივობისა და თამაშის დროს ბავშვი ვერ იკავებს ემოციას, ბრაზდება და თამაშს თავს ანებებს. მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ ეს ამ ასაკისთვის დამახასიათებელია, შენიშვნებისაგან თავი შეიკავოს, გადაიტანოს მოსწავლის ყურადღება და შესთავაზოს სხვა აქტივობაში მონაწილეობა.

სასწავლო უნარების მიმართულებათა განვითარების მახასიათებლები განსაზღვრავს, თუ როგორია მოსწავლის ცნობისმოყვარეობა და სწავლისადმი ინტერესი, დავალებაზე



ყურადღების კონცენტრაცია და მისი ხანგრძლივობა, დამოუკიდებელი აზრის გამოხატვისა და პრობლემის გადაჭრის უნარი ასაკის მიხედვით.

III კლასში ბავშვი კვლავ ძალიან ცნობისმოყვარეა და ყველაფერი აინტერესებს. განსაკუთრებით მოსწონს ისეთი აქტივობების შესრულება და გამეორება, რომელთა შედეგსაც მალე ხედავს, მისი დავალებაზე ყურადღების კონცენტრირების დროც გაზრდილია. თუმცა გასათვალისწინებელია, რომ ბავშვის ინტერესები ჯერ კიდევ ზედაპირულია და თუ რაიმე არ მოსწონს, ან წარმატებას ვერ აღწევს, დავალების ან აქტივობის შესრულების ინტერესი მალე ეკარგება. ამ ასაკში ბავშვი იწყებს დამოუკიდებელი აზრის ფორმირებას და გამოხატვას, შეუძლია პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება.

მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს აღნიშნული უნარების მახასიათებლები და ისეთი აქტივობებით დაეგმოს გაკვეთილი, როგორც ბავშვს მოსწონს და ადვილად ასრულებს. ბავშვის ასაკის მატებასთან ერთად სასწავლო უნარების განვითარება პროგრესს განიცდის და დავალებების მოცულობა და სირთულეც იზრდება.

**მეტყველება** - III კლასში ბავშვს უკვე გამართული მეტყველება, წერა და კითხვა შეუძლია. თავისუფლად გამოთქვამს აზრს და შეუძლია თავისი მოსაზრების დასაბუთება. თუმცა, ჯერ კიდევ არის გარკვეული სიტყვები, ტერმინები და გარემოებები, რომელთა მნიშვნელობაც არ იცის და ყველაფერზე საკუთარი მოსაზრების ჩამოყალიბება არ შეუძლია.

მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს აღნიშნული თვისებების ასაკობრივი თავისებურებები და ახალი მოძრაობის ახსნის ან ბავშვისთვის ჯერ კიდევ უცნობი აღჭურვილობის გამოყენების დროს ასწავლოს უცხო სიტყვები, აუხსნას მათი მნიშვნელობა, ხელი შეუწყოს სხვადასხვა გარემოების თუ მოძრაობის ტექნიკური ელემენტების გაცნობიერებაში.

## **2. ფიზიკური სფეროს თავისებურებები**

### **2.1. ფიზიკური თვისებები და უნარები**

ბავშვის ფიზიკური თვისებების განვითარება სხვადასხვა ასაკში განსხვავებული ინტენსივობით მიმდინარეობს. თითოეული თვისების ასაკობრივი მახასიათებლების ცოდნა აუცილებელია მასწავლებლისთვის, რათა მან თანმიმდევრულად შესთავაზოს მოსწავლეებს ისეთი ვარჯიშები და ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც ხელს შეუწყობს, კონკრეტულ ასაკში შესაბამისი თვისებების განვითარებას, დაიცავს ბავშვს ზედმეტი დატვირთვისა და დაზიანებებისგან.

ცხრილში N9 წარმოდგენილია I-III კლასის მოსწავლეთა ფიზიკური თვისებებისა და უნარების განვითარების ასაკობრივი საზღვრები.

ცხრილი N7

ძირითადი ფიზიკური თვისებებისა და უნარების განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები					
N	თვისებები და უნარები	ასაკი			
		6	7	8	9
1	მოქნილობა				
2	სისწრაფე				
3	სიმარჯვე				
4	გამძლეობა				
5	ძალა				
6	სმენითი და მხედველობითი რეაქცია				
7	რიტმის გრძნობა				
8	ბალანსი				
9	კოორდინაცია				
10	ორიენტაცია სივრცეში				
		6	7	8	9

1	განვითარების დაბალი ინტენსივობა
2	განვითარების საშუალო ინტენსივობა
3	განვითარების მაღალი ინტენსივობა

**მოქნილობა** - სახსარში მოძრაობის თავისუფლების ხარისხი და ამპლიტუდა. მოქნილობის განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში **6-11 წელია**, რაც იმას ნიშნავს, რომ ამ ასაკში აღნიშნული თვისება განვითარების მაღალი ინტენსივობით არის წარმოდგენილი. ამდენად, მოსწავლეს უნდა შესთავაზოთ ასაკის შესაბამისი ვარჯიშები: ზოგადგანმავითარებელი დინამიკური ვარჯიშები, სხვადასხვა მიმართულებით კისრის, წელის, კიდურების, მხრის, იდაყვის და მტევნის, მენჯის,

მუხლისა და ტერფის ბრუნვითი მოძრაობები, სტატიკური ვარჯიშები გაწელვებზე, ხიდი (ასაკის შესაბამისი), გაშლილი ფეხებით ჩაჯდომი, ღერძზე კიდი და სხვ., რომლებიც სახსარში თავისუფალ მოძრაობას და მოქნილობის შენარჩუნებას უწყობს ხელს.

**დაწყებით საფეხურზე მოქნილობის განვითარების ხელშეწყობა პირდაპირპროპორციულად არის დაკავშირებული სახსრების თავისუფალ მოძრაობასთან, ხერხემლის მოქნილობასა და სწორ ტანადობასთან არა მხოლოდ ბავშვობის, არამედ ზრდასრულ ასაკშიც.**

**სისწრაფე** – სხვადასხვა მოძრაობის დროის მცირე მონაკვეთში (სწრაფად) შესრულების უნარი. **III კლასში** მისი განვითარების ინტენსივობა მომატებულია და დაბალი მაჩვენებლიდან საშუალო მაჩვენებელზე ადის, თუმცა ჯერ კიდევ არასრულყოფილია. მოსწავლეს უკვე შეიძლება მისცეთ ისეთი დავალებები, რომლებიც მოძრაობის სწრაფად შესრულებასთან არის დაკავშირებული, მაგრამ ისიც უნდა გაითვალისწინოთ, რომ მოქმედებას ძალიან სწრაფად ვერ შეასრულებს. ამდენად, არ უნდა დაიგეგმოს ისეთი თამაშები, რომლებშიც მოსწავლეები ერთმანეთს მოძრაობის სწრაფად შესრულებაში შეეჯიბრებიან.

**სიმარჯვე** – წონასწორობისა და კოორდინაციის დარღვევის გარეშე მოძრაობის მიმართულების სწრაფი ცვლის უნარი, ერთი სახის მოძრაობის სწრაფად შეცვლა სხვა მოძრაობით. **III კლასში აღნიშნული თვისება ჯერ კიდევ დაბალი ინტენსივობისაა და სისწრაფის განვითარებაზეც არის დამოკიდებული. ვინაიდან სისწრაფე ჯერ კიდევ ვერ აღწევს თავისი განვითარების მაღალ ნიშნულს, ბავშვს III კლასში ისეთი ვარჯიშები უნდა შევთავაზოთ, რომლებიც მაღალი სისწრაფის განვითარებას არ მოითხოვს.**

**გამძლეობა** - სხეულის, სხვადასხვა ინტენსივობისა და ხანგრძლივი აქტივობით გამოწვეული დაღლილობისადმი ტოლერანტობა, რომელიც **III კლასში ძალიან დაბალი ინტენსივობით გამოირჩევა.** გამძლეობის განვითარებას ხელს უწყობს შემდეგი ვარჯიშები: გრძელ დისტანციაზე სიარული საშუალო ინტენსივობის დატვირთვით, სირბილი, ხტომა და სხვ. თუმცა, იმის გამო, რომ ბავშვს ამ ასაკში არ შეუძლია გრძელ დისტანციაზე სიარული და რბენა, არ არის რეკომენდებული ასეთი აქტივობის შეთავაზება. მიზანშეწონილია მხოლოდ ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც საფუძველს უყრის გამძლეობის თანდათან განვითარებას: ადგილზე სირბილი, ხტომები, ველოსიპედის ტარება, სირბილი აღნიშნული ასაკისთვის დასაშვებ მანძილზე მისაღები სიჩქარით.

**კუნთის ძალა** - განვითარების საკმაოდ დაბალი მაჩვენებლებით ხასიათდება და **I-დან IV კლასამდე არსებითად არ იცვლება.** შესაბამისად, არ არის რეკომენდებული დიდი დატვირთვით ძალის განმავითარებელი ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც გარეშე წინააღმდეგობის დაძლევას მოითხოვს, ვინაიდან ამან შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა სახის ტრავმა. აღნიშნულ პერიოდში რეკომენდებულია, მინიმალური

დატვირთვებით, ისეთი ვარჯიშების შეთავაზება, რომლებიც მიმართულია სხეულისა და კიდურების სხვადასხვა ჯგუფის კუნთის განვითარებისა და საკუთარი სხეულის წონის დაძლევისკენ, მაგ. - ბაგირზე ცოცვა, ღერძზე კიდი, ხტომები, პირქვე წოლის მდგომარეობიდან ხელებზე აძალვა, მუცლის და ზურგის პრესი.

ამ ასაკში დასაშვებია ვარჯიში 500 გრამიდან 1 კილოგრამამდე წონის გამოყენებით. ბავშვმა ვარჯიშები უნდა შეასრულოს შესაძლებლობის ფარგლებში.

**სმენითი და მხედველობითი რეაქცია - III კლასში განვითარების მაღალ სტანდარტზეა და აუცილებლად უნდა გაგრძელდეს ასაკის შესაბამისი ისეთი აქტივობებისა და ვარჯიშების შეთავაზება, რაც სმენის და მხედველობის ნერვის გააქტიურებას და სიგნალის აღქმას უწყობს ხელს, ეხმარება მოსწავლეს წინა წლებში მიღწეული შედეგის შენარჩუნებაში.** ასეთ აქტივობებს ძირითადად მიეკუთვნება მანიპულაციური ვარჯიშები სხვადასხვა საგნის გამოყენებით, ხელისა და თვალის, ფეხისა და თვალის შეთანხმებული მოძრაობით. რასაც ასევე ხელს უწყობს რიტმული მოძრაობები ხმოვანი სიგნალისა და მუსიკის გამოყენებით.

**რაც შეეხება რიტმის გრძნობას,** ის მცირედ განსხვავდება მეორე კლასელის უნარებისგან, არის საშუალო ინტენსივობის, თუმცა სხვა თვისებების და უნარების განვითარება უფრო დიდ შესაძლებლობებს იძლევა რიტმული მოძრაობების შესრულებისთვის.

**ბალანსი/წონასწორობა** - ერთ ან რამდენიმე საყრდენზე დგომის ან მოძრაობის დროს წონის თანაბარი განაწილების უნარი იმგვარად, რომ ადამიანმა შეინარჩუნოს სხეული ვერტიკალურ ან სხვა პოზიციაში. ბალანსირება **III კლასში** უკვე განვითარების მაღალ ინტენსივობაზეა გადასული.

**კოორდინაციის უნარის** - განვითარების ინტენსივობა დაბალია და **III კლასში** თითქმის იგივეა, რაც პირველ და მეორე კლასში. მიუხედავად ამისა, რეკომენდებულია ისეთი მარტივი ვარჯიშების შეთავაზება, რომლებიც ხელს უწყობს და საფუძველს უყრის აღნიშნული უნარის თანდათან განვითარებას: ვარჯიშები წონასწორობაზე, ბურთის ტყორცნა, დაჭერა და სხვ. აღნიშნული ვარჯიშები თანდათან რთულდება ისეთი მოძრაობებით, რომლებიც მოითხოვს ხელის და თვალის, ფეხის და თვალის კოორდინირებულ მოძრაობას, არ კეთდება აქცენტი მოძრაობისა და კოორდინაციის სიზუსტეზე. აღნიშნულ პერიოდში ბავშვი, მთელი წლის განმავლობაში, თანდათან აუმჯობესებს შედეგებს. მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ კოორდინაციის უნარის განვითარებას ხელს უწყობს ვარჯიშები **სმენით, მხედველობით და შეხებით რეაქციებზე,** რაც ამ ასაკში საშუალო ინტენსივობიდან მაღალ ინტენსივობაზე გადადის და უფრო დიდ შესაძლებლობებს აძლევს ბავშვს შეასრულოს ჯერ კიდევ არასრულყოფილი კოორდინირებული მოძრაობები.

სივრცეში ორიენტაციის უნარი მესამე კლასის მეორე ნახევარში გაუმჯობესებულია და განვითარების საშუალო მაჩვენებელზე გადადის.

## 2.2. მოტორული (მოდრაობითი) უნარები

ამ ასაკში ბავშვი ზრდის აქტიურ ფაზაში იმყოფება, გრძელდება სხეულის მასის, სიგრძის, თავის და გულმკერდის გარშემოწერილობის მატება, მთლიანად სხეულისა და მისი ცალკეული ნაწილების პროპორციული განვითარება, ასევე ბავშვის ორგანიზმის ბიოლოგიური მომწიფება, რაც პირდაპირპროპორციულად აისახება მოტორული უნარების განვითარებაზე.




**აღნიშნული ასაკი საკმაოდ საყურადღებოა იმ თვალსაზრისითაც, რომ ამ პერიოდში ვლინდება ტანადობის დარღვევის ნიშნები.** ამდენად, ზომიერად უნდა გაიზარდოს ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობა, შეირჩეს შესაბამისი ვარჯიშები და აქტივობები ფიზიკური განვითარების ხელშეწყობისა და დაზიანებათა პრევენციისთვის.

8-9 წელი უაღრესად მნიშვნელოვანია მოტორული უნარების განვითარების კუთხით. მსხვილი მოტორიკა უზრუნველყოფს სხეულისა და კიდურების სრულფასოვან მოძრაობას. წვრილი მოტორიკის გაუმჯობესება კი იმაში გამოიხატება, რომ ბავშვი უკეთ წერს, ხატავს, ქსოვს და ასრულებს ისეთ აქტივობებს, რომლებიც წვრილი მოტორული უნარების გამოყენებას მოითხოვს. წვრილი მოტორიკის განვითარება, თავის მხრივ, ხელს უწყობს მანიპულაციური უნარების, კალიგრაფიის, ასევე აზროვნების და ანალიზის უნარის განვითარებას.

მოტორული განვითარება მჭიდრო კავშირშია ფიზიკური თვისებების განვითარებასთან.

მოტორული უნარები პირობითად იყოფა რამდენიმე ჯგუფად:

ცხრილი N8

N	მოტორული უნარების სხვადასხვა ჯგუფი	მოტორული უნარების სხვადასხვა ჯგუფის შესაბამისი მოძრაობები
1	 საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები	მოძრაობა სხვადასხვა მიმართულებით და სხეულის სხვადასხვა ნაწილის გამოყენებით, მაგ. სიარული, რბენა, ხტომა და სხვ.
2	 არა საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები	სხეულის წონასწორობის შენარჩუნება ერთ ან რამდენიმე წერტილზე ყრდნობით
3	 მანიპულაციური უნარები	ხელის ან ფეხის გამოყენებით სხვადასხვა ფორმის და ზომის საგნის გადაცემა, მიღება, დაჭერა, ტარება, ტყორცნა

III კლასის მოძრაობითი უნარების დახასიათება უნდა დაიწყოს იმის აღნიშვნით, რომ ეს გარდამტეხი პერიოდია მოტორული განვითარებისთვის.

**4 ფუნდამენტური მოტორული უნარი – ბალანსი, სპრინტი, მოკლე დისტანციაზე რბენა და დაჭერა** - რომელთა განვითარებაც ჯერ კიდევ სკოლამდელ ასაკში დაიწყო, მესამე კლასის ბოლოს ასრულებს განვითარების ოთხწლიან ციკლს (*მოძრაობის ძირითადი ელემენტების შესწავლის პერიოდი*) და აღწევს განვითარების მაღალ სტანდარტს.

III კლასში მოსწავლეს შეუძლია:

1. სიარული, რბენა, ხტომა, თავისუფლად გადაადგილდება როგორც ღია, ისე შემოსაზღვრულ სივრცეში.
2. სხეულის ერთ, ორ ან რამდენიმე წერტილზე წონასწორობის მყარად შენარჩუნება.
3. ბურთის ან საგნის ტყორცნა, გადაცემა, ხელში აღება, ფეხით გაჩერება, გაგორება შეუძლია არასრული ტექნიკით, ბურთის დაჭერა კარგი ტექნიკით.

შესაბამისად, წინა წლებთან შედარებით, მოსწავლე უკეთ არის დაუფლებული ძირითადი საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური მოძრაობების სწორ ფორმებს და იწყებს ამ მოძრაობათა გამოყენებას კომბინაციაში, სხვადასხვა ფიზიკურ აქტივობებში. მოსწონს ექსპერიმენტები და ახალ-ახალი მოძრაობების ათვისება, ინტერესდება სხვადასხვა ილეთებით, მრავალფეროვანი თამაშებითა და ცეკვებით.

ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ გრძელდება დანარჩენი 8 ფუნდამენტური მოტორული უნარის განვითარებაზე მუშაობა დადგენილი პრინციპით: შესაბამისი ვარჯიშების და დროის გათვალისწინებით. ერთი ფუნდამენტური მოტორული უნარის ათვისებას საშუალოდ 240-600 წთ. ესაჭიროება და თითოეული მათგანის სრულყოფილი ჩამოყალიბება მიმდინარეობს 4 წლის განმავლობაში. (Teaching Fundamental Movement Skills to Early Primary Learners through Cross-Age, 2013) (Fundamental Motor Skills, Manual for classroom Teachers, 2009) (dynamic-physical-education-for-elementary-school-children, 17th-ed).



6-9 წლის ასაკის ბავშვის ფუნდამენტური მოტორული უნარების განვითარების თავისებურებების ცხრილი:

ცხრილი N9

ძირითადი მოტორული (საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური) უნარების განვითარების თავისებურებები კლასების მიხედვით					
N	უნარები	სკოლამდელი ასაკი	სკოლის დაწყებითი საფეხური		
		ბავშვი	1 კლ.	2 კლ.	3 კლ.
1	ბალანსი - (შვეული წონასწორობა ცალ ფეხზე ყოვნით)				
2	სპრინტი				
3	ზეხტომი				
4	დაჭერა				
5	წინხტომი				
6	განხტომი				
7	ხტუნვით სიარული				
8	ბურთის ტყორცნა				
9	წინხტომი ფეხშლით				
10	ფეხის დარტყმა				
11	ორი ხელით მხარ-მოქნევით ხელკეტის დარტყმა				
12	თავის არიდება				

	მოდრაობის შესრულების სრულყოფის პერიოდი
	მოდრაობის ძირითადი ელემენტების შესწავლის პერიოდი, მოძრაობა არ არის სრულყოფილი
	მოდრაობის ელემენტების დაუფლების და უნარ-ჩვევების დახვეწის პერიოდი
	მოტორული უნარის განვითარება არ არის დაწყებული

როგორც ცხრილიდან ჩანს მესამე კლასში მიმდინარეობს მუშაობა II და III ჯგუფის მოტორული უნარების შესაბამისი ტექნიკური ელემენტების სწავლებაზე და დახვეწაზე:

II ჯგუფი - 1. წინხტომი; 2. განხტომი; 3. ხტუნვით სიარული; 4. ბურთის ტყორცნა, რომელთა განვითარებისა და სწავლების 4 - წლიანი ციკლი დაწყებულია 6-7 წლის ასაკში (პირველ კლასში).

III ჯგუფი - 1. წინხტომი ფეხშლით; 2. ფეხის დარტყმა; 3. ორი ხელით მხარ-მოქნევით ხელკეტით ბურთზე დარტყმა; 4. თავის არიდება - რომელთა განვითარებისა და სწავლების 4 - წლიანი ციკლი დაწყებულია 7-8 წლის ასაკში (მეორე კლასში).

## რეკომენდაცია

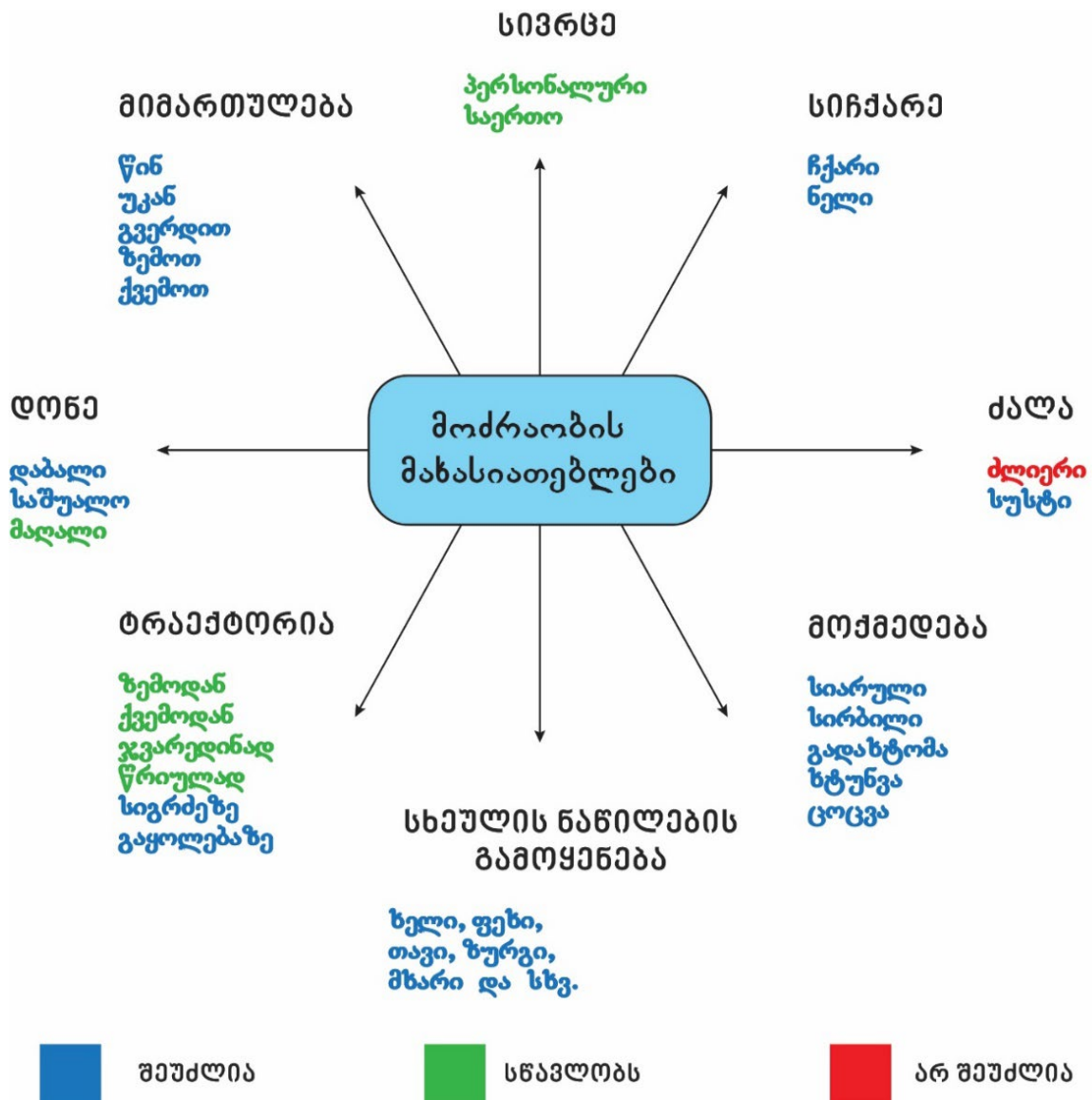
- ერთ გაკვეთილზე რეკომენდებულია ასაკის შესაბამისი 1 ან 2 ელემენტის ათვისებაზე მუშაობა. ამ ასაკში ბავშვს მეტის შესაძლებლობა ჯერ კიდევ არა აქვს მისი ფიზიოლოგიური თავისებურებებიდან გამომდინარე. მოტორული უნარი სრულყოფას განიცდის მხოლოდ ძვალ-სახსროვანი, კუნთოვანი სისტემის და შესაბამისი თვისებების განვითარების ფიზიოლოგიური პროცესების პარალელურად.
- გაითვალისწინეთ, რომ თამაში არ წარმოადგენს მოძრაობითი უნარების სწავლების საშუალებას. სწავლება უნდა წარიმართოს რეკომენდებული ვარჯიშებით და მხოლოდ ამის შემდეგ უნდა შესთავაზოთ ბავშვს თამაშები, შესაბამისი უნარების დამახასიათებელი მოძრაობებით, რაც ხელს უწყობს მრავალფეროვან აქტივობებში უნარის პრაქტიკულ გამოყენებას და განმტკიცებას.
- მოძრაობითი უნარების სწავლებისა და განვითარების ხელშეწყობა არ ისახავს მიზნად მათ გამოყენებას მხოლოდ ფიზიკურ ან სპორტულ აქტივობებში. ეს აუცილებელია ბავშვის სრულფასოვანი განვითარებისა და ჯანმრთელობის რისკების შესამცირებლად მრავალი მიმართულებით: ტრავმების და აგდ-ის გავრცელების, მათ შორის ძვალსახსროვანი სისტემის პათოლოგიების, ტანადობის დარღვევის პრევენციისთვის.

## მოძრაობითი მახასიათებლები 8-10 წლის ასაკში

იმის მიხედვით, თუ რა მიმართულებით, როგორი სისწრაფით და სხვ. ხორციელდება მოძრაობა, მახასიათებლები სხვადასხვა ასაკში განსხვავებულია. სქემაზე N1 შეგიძლიათ იხილოთ სხვადასხვა მახასიათებლის ასაკობრივი თავისებურებები 8-9 წლის ასაკში.

სქემა N1

მოძრაობის მახასიათებლები 8-10 წლის ასაკში



როგორც სქემაზე ჩანს, ამ ასაკში ბავშვს არ შეუძლია შეასრულოს მოძრაობა **დიდი ძალის გამოყენებით**, ვინაიდან კუნთი ჯერ კიდევ სუსტია. ის ასრულებს მოძრაობას მხოლოდ საკუთარი სხეულის წონის დაძლევიტ და მცირე წონის ტვირთის, ბურთის, ან ჰანტელის გამოყენებით, რომელთა წონაც არ აღემატება 1 კგ.-ს.

რაც შეეხება სხვა მახასიათებლებს, მათ შორის არცერთი არ არის დარჩენილი, რომლის გამოყენებაც ბავშვს არ შეუძლია. განვითარების **საშუალო** სტადიაზეა მოძრაობის ტრაექტორიის მახასიათებლები: „ზემოდან, ქვემოდან, ჯვარედინად, წრიულად“; აგრეთვე მოძრაობის დონის ამსახველი მახასიათებელი: „მაღალი დონე“ და სივრცის ამსახველი მახასიათებლები: **პერსონალური და საერთო სივრცე**. სხვა მახასიათებლები უკვე განვითარებულია და ბავშვი თავისუფლად იყენებს მოძრაობის დროს.

## თავი 2 შეფასება

### შეფასების ზოგადი სტანდარტი

მოსწავლის შეფასების მთავარი მიზანია სწავლა-სწავლების ხარისხის მართვა, რაც გულისხმობს, ერთი მხრივ, სწავლის ხარისხის გაუმჯობესებაზე ზრუნვას და, მეორე მხრივ, სწავლა-სწავლების ხარისხის მონიტორინგს. შეფასება უნდა იძლეოდეს ინფორმაციას მოსწავლის ინდივიდუალური პროგრესის შესახებ.

- შეფასება ტარდება ეროვნული სასწავლო გეგმის მე-7 თავის შესაბამისად.
- პირველ კლასში საგანში „ფიზიკური აღზრდა“ გამოიყენება მხოლოდ განმავითარებელი შეფასება.

განმავითარებელი შეფასების საშუალებები - შედეგების დასაფიქსირებლად გამოიყენეთ სიტყვიერი (ზეპირი და წერილობითი) კომენტარი, თვით და ურთიერთ შეფასების სქემა/რუბრიკა, კითხვარი.

### 1. განმავითარებელი შეფასების სქემები/რუბრიკები

მასწავლებლის მიერ მოსწავლის შეფასების სქემას/რუბრიკას ადგენს მასწავლებელი და აფასებს მოსწავლეს შესაბამისი კრიტერიუმების თანახმად. შეფასების რუბრიკები შეიძლება იყოს განსხვავებული იმის მიხედვით, თუ რა კრიტერიუმების შეფასება სურს მასწავლებელს, ფიზიკური აღზრდის საგნის მიმართულებებისა და გაკვეთილის თემატიკის შესაბამისად (*რუბრიკის ნიმუში იხ. დანართში N2*).

თვით- და ურთიერთშეფასებას აკეთებს მოსწავლე, თუმცა შეფასების სქემას/რუბრიკას, განსაკუთრებით დაწყებით კლასებში, მასწავლებელი ადგენს. რუბრიკის შევსება მოსწავლის აქტიურ ჩართულობას მოითხოვს. თუ მოსწავლემ ჯერ წერა-კითხვა არ იცის, რუბრიკის შევსებაში მას მასწავლებელი, ან მშობელი უნდა დაეხმაროს. თვითშეფასება გაცილებით ეფექტური იქნება, თუ შეიმუშავებთ სახალისო რუბრიკას. თვითშეფასების რუბრიკა მოსწავლეებისთვის ადვილად გასაგები რომ იყოს, კრიტერიუმების შედგენის დროს გაითვალისწინეთ შემდეგი საკითხები:

- გამოიყენეთ მოსწავლისთვის გასაგები სიტყვები და ფრაზები;
- ჩამოაყალიბეთ რუბრიკის კრიტერიუმები პირველ პირში;
- გაუზიარეთ რუბრიკა მოსწავლეებს და მიიღეთ მათგან უკუკავშირი;
- საჭიროებისამებრ შეიტანეთ ცვლილებები რუბრიკაში.

მოსწავლის თვითშეფასების (*რუბრიკის ნიმუში იხ. დანართი N6*)

## 2. ზეპირი უკუკავშირი მოსწავლესთან

შეფასების შემდეგ მნიშვნელოვანია მოსწავლესთან ზეპირი კომენტარებით უკუკავშირის დამყარება, რათა მან გააცნობიეროს დაშვებული შეცდომები, მოისმინოს რეკომენდაციები და შეიტანოს ცვლილებები სასწავლო პროცესში. უკუკავშირი უნდა განხორციელდეს კეთილგანწყობილ გარემოში, მასწავლებელმა უნდა გამოიყენოს პოზიტიური და გარემოების შესაბამისი კომენტარები, აქცენტი გააკეთოს მოსწავლის დავალებაზე და არა მის ინდივიდუალურ თვისებებზე, მაგ. არ შეიძლება ასეთი კომენტარი „შენ კარგი ბიჭი ხარ, კარგად შეასრულე ბურთის ტყორცის ვარჯიში“, დასაშვებია ასეთი კომენტარები:

- ა) - ყოჩაღ, შენ დღეს კარგად შეასრულე ბურთის ტყორცის ვარჯიში.
- ბ) - გმადლობ, რომ ჩაერთე ვარჯიშში, მაგრამ მოდი, კიდევ ერთხელ შევაფასოთ რამდენად სწორად შეასრულე ყველა მოძრაობა? და სხვ.

## 3. განმავითარებელი შეფასების შუალედური ფორმა

**ბავშვის ფიტნესის პროგრესის შეფასება, დატვირთვის შეფასება**

ფიზიკური აღზრდის საგნის სპეციფიკურობიდან გამომდინარე, რეკომენდებულია ბავშვის ფიტნესის (ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ვარჯიშების შესრულებისა და ფიზიკური თვისებების განვითარების პროგრესის შეფასება) და ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება.

**ბავშვის ფიტნესის შეფასება** ტარდება ვალიდური ტესტის - „ფიტნესგრამა“ (Fitnessgram/Activgram Program) - გამოყენებით, რომელიც შემუშავებული და მოდიფიცირებულია აშშ-ს სპორტისა და ფიზიკური განათლების ნაციონალური ასოციაციის - „NASPE“-ს რეკომენდაციების გათვალისწინებით. (FITNESSGRAM Administration Instructions, 2020) (Lisa Rakoz, Teaching and Learning/Health and Fitness Education , 2008) შეფასება წარმატებით გამოიყენება სკოლებში, მათ შორის დაწყებით საფეხურზე. ( The Cooper Institute) (Fitnessgram Assessment , South Miami Senior High School, Mrs. Sandia Garcia).

ტესტის მონაცემები შედეგების მიხედვით ნაწილდება ორი მიმართულებით:

1. „ფიტნესის ჯანმრთელობის ზონა“ („Healthy Fitness zone“), თუ ტესტის შედეგები ასაკობრივი ნორმების ფარგლებშია;
2. „საჭიროებს გაუმჯობესებას“, თუ ტესტის შედეგები ასაკობრივ ნორმებზე დაბალია.
  - შეფასება ტარდება წელიწადში 2-ჯერ, სასწავლო წლის დასაწყისში და წლის ბოლოს;

- არ არის რეკომენდებული შეფასების ჩატარება წელიწადში რამდენჯერმე, ვინაიდან ფიზიკური განვითარება ხანგრძლივი პროცესია და მონაცემთა გაუმჯობესება მოკლე დროში არ მიიღწევა;

**მიღებული მონაცემები არ გამოიყენება:**

- მოსწავლისთვის ნიშნის დასაწერად ან გაკვეთილიდან გასათავისუფლებლად;
- პედაგოგის მუშაობის ხარისხის შესაფასებლად, რადგან შესაძლებელია არსებობდეს მისგან დამოუკიდებელი გარემოებები, რომლებიც განაპირობებს ბავშვის განვითარებისა და ფიზიკური აქტივობის დაბალ დონეს (გარემო, ოჯახი, ჯანმრთელობის მდგომარეობა და სხვ.).

## **4. ფიტნესის შეფასების ტესტის განმარტება**

ტესტი მოიცავს ბავშვთა ფიტნესის ვარჯიშის ყველა ჯგუფს: **აერობული, ანაერობული და მოქნილობის ვარჯიშები.**

**აერობული შესაძლებლობების ტესტი** აფასებს რამდენად შეუძლია ბავშვს შეასრულოს ვარჯიში, რომელიც იწვევს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას და ორგანიზმის ჟანგბადით მომარაგებას.

**ანაერობული შესაძლებლობების ტესტი** აფასებს, თუ რამდენად შეუძლია ბავშვს შეასრულოს ასაკის შესაბამისი კუნთის ძალის განმავითარებელი ვარჯიშები.

**მოქნილობის ტესტი** აფასებს თუ როგორია მოქნილობის განვითარების ხარისხი კონკრეტულ ასაკში.

თითოეული მოსწავლის ტესტირების შედეგები, წლის დასაწყისში და წლის ბოლოს, ფიქსირდება კლასის სააღრიცხვო ფორმაში. ორივე შემთხვევაში შედეგები უნდა შედარდეს ასაკის შესაბამის სტანდარტულ ნორმებს და განისაზღვროს, თუ რომელ ზონაშია მოსწავლის შედეგები როგორც წლის დასაწყისში, ისე წლის ბოლოს. ასევე, წლის ბოლოს მიღებული შედეგები უნდა შედარდეს საწყის მონაცემებს, რაც აფიქსირებს წლის განმავლობაში როგორია ბავშვის ფიტნესის პროგრესი.

(FITNESSGRAM®/ ACTIVITYGRAM® Test Administration Manual Updated Fourth Edition Developed by: The Cooper Institute Dallas )

**ფიტნეს-ტესტის შეფასების ნორმების ფორმა** გოგონებისა და ვაჟებისთვის წარმოდგენილია სახელმძღვანელოში დანართების სახით (დანართი N 4).



## 5. ფიტნეს-ტესტი

### 5.1. აერობული შესაძლებლობების შეფასება

მაქოსებური რბენა (ფ.ს. 1)

I-III კლასში აერობული შესაძლებლობების შეფასებისთვის გამოიყენება მხოლოდ მაქოსებური რბენა, სხვა ტესტები გამოიყენება მაღალ კლასებში. აღნიშნული ტესტით შეიძლება შეფასდეს ასევე კოორდინაციის უნარის განვითარება და პროგრესი.



### 5.2. ანაერობული შესაძლებლობების შეფასება (ფასდება ასაკის შესაბამისი კუნთის ძალა და გამძლეობა)

მუცლის პრესი (ფ.ს. 2)



ზურგის პრესი (ფ.ს. 3)



ხელებზე აძალვა (ფ.ს. 4)



ღერძზე კიდი და აძალვა (ფ.ს. 5 და 6)



### 5.3. მოქნილობის უნარის განვითარების შეფასება

ხერხემლის მოქნილობა (ფ.ს. 7)



მხრის სახსრის გაწეღვა (ფ.ს. 8)



## 6. ფიტნეს ტესტის აღწერილობა

### 6.1. ვარჯიშები აერობული შესაძლებლობების შეფასებისთვის

#### 6.1.1. მაქოსებური რბენა - ფასდება აერობული შესაძლებლობები

##### ინსტრუქცია

- მოედანზე მონიშნულია დისტანციის საწყისი და ბოლო წერტილები (მანძილი 15-20 მ). ხმოვანი სიგნალების თანხლებით მოსწავლემ უნდა გაირბინოს პირველ და მეორე ნიშნულებს შორის მანძილი. ტესტი შეიძლება ჩატარდეს ერთდროულად რამდენიმე მოსწავლისთვის, მათ შორის მანძილი უნდა იყოს 1-1,5 მ. (იხ.ფ.ს. 9).
- **10 წლამდე** ასაკის მოსწავლე დარბის ზომიერი ტემპით თავისი შესაძლებლობების ფარგლებში და ასრულებს იმდენ რაუნდს, რამდენსაც შეძლებს.



##### შეფასება

- **10 წლამდე ფასდება** მხოლოდ მონაწილეობა სირბილში. რაუნდების რაოდენობა და დრო არ ფასდება.

### 6.2. ვარჯიშები ანაერობული შესაძლებლობების შეფასებისთვის

#### 6.2.1. მუცლის პრესი - მუცლის კუნთების ძალის შეფასება

##### ინსტრუქცია

- ბავშვი წევს ლეიბზე პირადმა, მოხრილი მუხლებით ისე, რომ მუხლის სახსარში კუთხე იყოს დაახლოებით 90°, ფეხები ერთმანეთისგან ოდნავ დაშორებული, ხელები გამართული ტანის პარალელურად, ხელისგულები ქვემოთ. თავი უნდა იდოს ლეიბზე. ტერფები რაც უფრო ახლოა საჯდომთან, მით უფრო რთულია მოძრაობის შესრულება;
- მოსწავლე იწყებს წამოჯდომას ისე, რომ თითებს თანდათანობით ასრიალებს ლეიბზე და წამოჯდება იმდენჯერ, რამდენჯერაც შეუძლია. მოძრაობის დროს ქუსლი ყოველთვის უნდა ეხებოდეს ლეიბს და თავი ყველა წამოჯდომის მერე უნდა დადოს ლეიბზე. წამოჯდომებს შორის არ არის პაუზა (იხ.ფ.ს. 10-1 და 10-2).



##### შეფასება

- მასწავლებელი ითვლის მხოლოდ წამოჯდომის რაოდენობას. არ ფასდება დრო და სისწრაფე. თითო წამოჯდომა ფასდება ერთი ქულით.

## 6.2.2. ზურგის პრესი - ზურგის კუნთების ძალის შეფასება



### ინსტრუქცია

- მოსწავლე წვება პირქვე ლეიბზე, ფეხის ცერები გაჭიმულია, ხელები სხეულის პარალელურად, ხელის მტევნები თეძოებთან, ხელისგულებით ზემოთ;
- მოსწავლის თვალების გასწვრივ, მზერის ფიქსაციისათვის, ლეიბზე უნდა მოთავსდეს ნებისმიერი ხელმისაწვდომი ნიშნული (მაგ. წითელი ქაღალდის ფურცელი);
- მოსწავლემ მოძრაობა უნდა შეასრულოს ნელ-ნელა, შეძლებისდაგვარად მაღლა აწიოს თავი, კისერი და მხრები, შეინარჩუნოს ეს პოზიცია გაზომვამდე. იზომება მანძილი იატაკიდან ნიკაპამდე (იხ.ფ.ს.11-2 და 11-3);
- ტესტი ტარდება მასწავლებლის დახმარებით, რომელსაც ხელში უჭირავს სახაზავი. სახაზავი უნდა იყოს მოთავსებული მოსწავლის თავის წინ, ვერტიკალურ მდგომარეობაში, ნიშნულით „0“ უნდა ეყრდნობოდეს იატაკს.

### აღჭურვილობა

- ტანვარჯიშის ლეიბი და საზომი, მაგ. 40 სმ.-იანი სახაზავი. სახაზავზე მარკერით უნდა იყოს აღნიშნული 15 სმ., 23 სმ. და 30,5 სმ.

### შეფასება

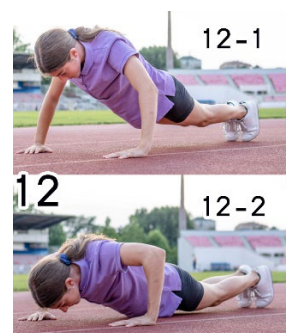
- იზომება მანძილი იატაკიდან ნიკაპამდე. ქულების რაოდენობა განისაზღვრება სანტიმეტრების რაოდენობით, მაგ. თუ მოსწავლემ აწია თავი 12 სანტიმეტრზე, შედეგი ფასდება 12 ქულით. მაქსიმალური ქულა შეადგენს 30,5 სმ.-ს. იმ შემთხვევაში თუ მანძილი მეტია 30,5 სმ.-ზე, შედეგი მაინც 30,5 ქულით ფასდება.

## 6.2.3. იატაკიდან ხელებზე აძალვა

მკერდის დიდი კუნთების და ზედა კიდურების ძალის შეფასება

### ინსტრუქცია

- **საწყისი მდგომარეობა** - წოლბჯენი (იხ.ფ.ს.12-1), საწყისი მდგომარეობიდან ბავშვი იწყებს მოძრაობას იატაკის მიმართულელებით, ისე, რომ ხელები მოხაროს იდაყვის სახსარში 90°-მდე, მხარი უნდა იყოს საყრდენი ზედაპირის პარალელურად - წოლლუნბჯენი (იხ.ფ.ს.12-2). და აკეთებს აძალვას იმდენჯერ, რამდენჯერაც შეუძლია. დასაშვებია მხოლოდ 2 შეცდომა, თუ შეცდომების რაოდენობა 2-ზე მეტია, ბავშვი არ უნდა დავძაბოთ და შევწყვიტოთ



ტესტი; ტესტი უნდა შეწყდეს იმ შემთხვევაშიც, თუ მოსწავლე გრძნობს ტკივილს ან დისკომფორტს.

### შეფასება

- შეფასების საზომია აძაღვების რაოდენობა. ქულების რაოდენობა უტოლდება აძაღვების რიცხვს;
- ტესტის დაწყებამდე აუცილებელია მასწავლებელმა აჩვენოს მოსწავლეს შესრულების ტექნიკა.

## 6.2.4. ღერძზე კიდი და მიზიდვა

ტესტი წარმოადგენს იატაკიდან აძაღვის ალტერნატიულ ტესტს და აფასებს სხეულის ზედატანის ძალას და ამტანობას.

**9-10 წლის ასაკში** მოსწავლე ეჭიდება ღერძს თავზემით აწეული ხელებით, ფეხები უდევს იატაკზე. შემდეგ დამოუკიდებლად ან მასწავლებლის დახმარებით ასრულებს მოძრაობას: სწევს ტანს ზევით, ისე, რომ ხელები იდაყვში მოიხაროს, **ნიკაპით ასცდეს ძელს და სულ ცოტა 1-2 წამი** ამ მდგომარეობაში გაჩერდეს.

**10 წლიდან** ღერძზე კიდი მოსწავლემ უნდა ასწიოს სხეული ისე, რომ ნიკაპი აცდეს ძელს და შეინარჩუნოს აღნიშნული პოზიცია რამდენიმე წამი. მოსწავლეს აქვს 1 ცდის უფლება.

### ინსტრუქცია

- **10 წლამდე მოსწავლე** ეჭიდება ღერძს თავზემით აწეული ხელებით, ფეხები იატაკზე უდევს, სხეული საყრდენი ზედაპირის პარალელურია. მასწავლებლის დახმარებით სწევს ტანს ზემოთ ისე, რომ ხელები იდაყვში მოიხაროს და შესაძლოა, ნიკაპით ასცდეს ღერძს. წამმზომით უნდა დაინიშნოს, თუ რამდენ ხანს ძლებს მოსწავლე მოცემულ პოზიციაში. მოსწავლეს უნდა მისცეთ მხოლოდ 1 ცდის შესაძლებლობა (იხ.ფ.ს.13).



### შეფასება

- შეფასება ხდება იმ დროის მიხედვით, რამდენი წამიც ძლებს მოსწავლე მოცემულ პოზიციაში.

**რჩევები მასწავლებელს** - თუ შეფასების შედეგად ბავშვს დაბალი ქულები აქვს, ყურადღება უნდა გამახვილდეს ასაკის შესაბამის ანაერობულ ვარჯიშებზე, რომლებიც მოითხოვს მუცლისა და ზურგის კუნთების მუშაობას.



## 6.3. ვარჯიშები მოქნილობის შეფასებისთვის

### 6.3.1. ხერხემლის მოქნილობის ტესტი

აფასებს ხერხემლის მოქნილობას.

#### ინსტრუქცია

- მოსწავლე იხდის ფეხსაცმელს, ჯდება იატაკზე და ტერფებით ეყრდნობა ყუთს. ხელები წინ, მიმართული სახაზავისკენ, ერთი ხელით ეხება სახაზავს, მეორე ხელს კი ზემოდან ადებს პირველს;
- საწყისი პოზიციიდან მოსწავლე იწყებს მოძრაობას, ცდილობს სხეულის ზედა ნაწილით წაიწიოს რაც შეიძლება წინ ისე, რომ არ მოიხაროს ზურგის არეში. კეთდება 4 მოძრაობა (მხოლოდ წინ, უკან დაბრუნების გარეშე);
- IV მცდელობისას უნდა შეჩერდეს 1 წმ-ით და გაიზომოს რამდენ სანტიმეტრზე შეეხო სახაზავს;
- შემდეგ მოსწავლე ცვლის ხელების პოზიციას და იმეორებს იგივე მოძრაობას.



#### აღჭურვილობა

- მყარი ყუთი (ან სკამი) დაახლოებით 30,5 სმ სიმაღლის;
- სახაზავი მიმაგრებულია ყუთზე, ისე რომ 23 სმ-ით გამოშვებულია მოსწავლის მიმართულადა;
- სახაზავის აღნიშვნა „0” უნდა იყოს მოსწავლის მხარეს.

#### შეფასება

- შეფასების ინდიკატორია მანძილი სანტიმეტრებში. ქულების რაოდენობა განისაზღვრება სანტიმეტრების იმ რაოდენობით, სადამდეც წვდება სახაზავს თითის წვერით. ჩვეულებრივ, ქულების მაქსიმუმი არ აღემატება 30,5 სმ. –ს.

### 6.3.2. მხრის სახსრის გაწვლვა

ტესტის მიზანია მხრის სახსრის მოქნილობის შეფასება.

#### ტესტის ინსტრუქცია

- მარჯვენა მხრის სარტყლის მოქნილობის შესაფასებლად მარჯვენა ხელი ზემოდან უნდა გადაიწიოს ზურგსუკან და მარცხენა ხელი ქვემოდან (იხ.ფ.ს.15);
- მარცხენა მხრის სარტყლის შესაფასებლად პირიქით, მარცხენა ხელი ზემოდან და მარჯვენა ქვემოდან (იხ.ფ.ს.16).



#### შეფასება

- თუ მოსწავლე ორივე ხელის თითებს მიადებს ერთმანეთს, ტესტი ითვლება შესრულებულად. თუ ვერ აწვდენს, ტესტი არ ითვლება.

ვარჯიშები, რომლებიც შესულია ფიტნესის შეფასების ტესტში, გამოიყენება არა მხოლოდ ტესტური შეფასებისთვის, არამედ შესაბამისი ფიზიკური თვისებების განვითარებისთვისაც, მთელი წლის განმავლობაში.

სანამ დაგეგმავთ ვარჯიშებს, გაეცანით ასაკობრივი ნორმების ცხრილს (დანართი N4) და თითოეული ვარჯიშისთვის ნორმების „ზედა“ და „ქვედა“ ზღვარს. მაგ. ტესტის „იატაკიდან ხელებზე აძალვა“ - ნორმის ქვედა ზღვარია -3, ზედა - 8.

ე.ი. თუ ორი მოსწავლიდან ერთი მხოლოდ 3-ჯერ ასრულებს ვარჯიშს, მეორე კი 8-ჯერ, ორივე მონაცემი ასაკობრივი ნორმის ფარგლებშია (ეს ეხება არა მხოლოდ ტესტური შეფასების დროს შესრულებული ვარჯიშების რაოდენობას, არამედ მთელი წლის განმავლობაში გაკვეთილზე დაგეგმილ აქტივობებს).

- დაუშვებელია დაბალი ქულების მქონე მოსწავლე შევაფასოთ როგორც წარუმატებელი, მეორე კი მასზე წარმატებული.
- დაუშვებელია ამ ასაკში ჩავატაროთ ნორმატიული ჩათვლები შეჯიბრის ფორმით და/ან ვაიძულოთ ბავშვები შეასრულონ ვარჯიშები ნორმის ზედა ზღვრის სიახლოვეს. ეს სერიოზულ ზიანს მიაყენებს მათ ჯანმრთელობას და დაუკარგავს ინტერესს ფიზიკური აქტივობის მიმართ.
- აღნიშნული ვარჯიშების ხშირი გამეორება წლის განმავლობაში (შეარჩიეთ ვარჯიშები თემატიკის გათვალისწინებით), ხელს უწყობს ასაკის შესაბამისი მოქნილობის, აერობული და ანაერობული შესაძლებლობების თანდათან განვითარებას და პროგრესს იმ შემთხვევაშიც, თუ ბავშვის ფიტნეს ტესტის მაჩვენებლები ნორმაზე დაბალია ან ნორმის დაბალ ზღვარზეა.

*ვიდეო მასალა ფიტნეს-ტესტის ჩატარების ინსტრუქციით და შესაბამისი ვარჯიშებით იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-1-1-დან 3-7-ის ჩათვლით).*

## 7. ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება

ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ დარეგულირდეს ბავშვის ვარჯიშის ინტენსივობა, რათა დავიცვათ მოსწავლე ჯანმრთელობისთვის საზიანო ზედმეტი ენერგეტიკული დანახარჯისა და ტრავმებისგან.

დატვირთვის ინტენსივობა სხვადასხვა მეთოდებით იზომება, თუმცა 6-დან 8 წლამდე ასაკში გამოიყენება მხოლოდ 2 მარტივი ტესტი: „საუბრის ტესტი“ და „გულისცემის სიხშირის ტესტი“.

### ა) საუბრის ტესტი

დატვირთვის ინტენსივობა ფასდება საუბარზე დაკვირვებით

1. მსუბუქი დატვირთვა - მოსწავლეს შეუძლია ჩვეულებრივად ისაუბროს ან იმღეროს ვარჯიშის შესრულების პროცესში (მაგ. სიარული, ბურთის გაგორება, დაჭერა, გადაცემა და სხვ.);



2. **საშუალო დატვირთვა** – მოსწავლეს შეუძლია ისაუბროს მცირე დაბრკოლებებით ვარჯიშის შესრულების პროცესში (მაგ. სწრაფი სიარული, ველოსიპედის ტარება, ცეკვა);
3. **ძლიერი დატვირთვა** – ადამიანი ქოშინებს და უჭირს საუბარი ვარჯიშის შესრულების პროცესში (მაგ. სირბილი, კალათბურთი, ფეხბურთი, ცურვა, ხელბურთი).

## რეკომენდაცია

დაწყებით საფეხურზე დასაშვებია მხოლოდ მსუბუქი და საშუალო დატვირთვის ვარჯიშების შეთავაზება! თუ დატვირთვის ინტენსივობის მარტივი ტესტის მაჩვენებელი აღემატება დასაშვებ ასაკობრივ ნორმას, ვარჯიში უნდა შეწყდეს, ეს სახიფათოა ბავშვის ჯანმრთელობისთვის!

### ბ) გულისცემის სიხშირის ტესტი

დატვირთვის ინტენსივობა ფასდება გულისცემის სიხშირის მონაცემზე დაყრდნობით.

**გულისცემის სიხშირის დათვლის მეთოდი** – გულისცემა ითვლება მაჯაზე, კისერზე ან გულმკერდზე ერთი წუთის განმავლობაში ან 30 წმ-ში და მრავლდება 2-ზე, ან 10 წმ-ში და მრავლდება 6-ზე.

დატვირთვის ინტენსივობის შეფასებისთვის ჯერ უნდა განსაზღვროთ **გულისცემის სიხშირის მაქსიმალური მაჩვენებელი (გსმმ)**, რომელიც განსხვავებულია სხვადასხვა ასაკში და მარტივი ფორმულით გამოითვლება:

**გსმმ = 220 (მუდმივ რიცხვს) - ბავშვის ასაკი.**

მაგ. 9 წლის ბავშვისთვის  $გსმმ = 220 - 9 = 211$ ;

აღნიშნული მაჩვენებელი დაგეხმარებათ მარტივად გამოითვალოთ, თუ როგორი უნდა იყოს გულისცემის სიხშირე სხვადასხვა ასაკში საშუალო ან ძლიერი ინტენსივობით დატვირთვის დროს.

**საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვის** დროს გულისცემის სიხშირე უნდა მერყეობდეს მაქსიმალური გულისცემის სიხშირის 50 -70% -ს შორის.

მაგ. 9 წ. ასაკში გულისცემის სიხშირის ქვედა ზღვარი (50%) გამოითვლება შემდეგნაირად:  $211 \times 0,5 = 105$  დარტყმა წუთში.

ხოლო ზედა ზღვარი (70%) გამოითვლება შემდეგნაირად:  $211 \times 0,7 = 147$  დარტყმა წუთში.

ანუ 9 წლის ბავშვისთვის, საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვის დროს, გულისცემის სიხშირის დასაშვები მაჩვენებელი უნდა მერყეობდეს 105-147 დარტყმა/წთ-ში.

**თუ დატვირთვის ინტენსივობის ტესტის მაჩვენებელი აღემატება დასაშვებ ასაკობრივ ნორმას, ვარჯიში უნდა შეწყდეს.**

## თავი 3 გენდერული და სსსმ ბავშვის საკითხები

### 3.1. გენდერული საკითხები

ათი წლის ასაკამდე გოგონებსა და ვაჟებს განვითარების თანაბარ პოტენციალი და მსგავსი ინტერესები აქვთ, ერთნაირი დატვირთვით მონაწილეობენ ფიზიკურ აქტივობებში და ერთად თამაშობენ. სწორედ ეს პერიოდი უნდა გამოვიყენოთ მათში რეგულარული ფიზიკური აქტივობის ჩვევის ჩამოსაყალიბებლად.

ამავე დროს, მასწავლებელმა უნდა იცოდეს, რომ დაწყებით საფეხურზე უკვე ვლინდება ისეთი ანატომიურ-ფიზიოლოგიური თავისებურებები, რომლებიც გოგონებისა და ვაჟების ფიზიკური განვითარების ზოგიერთ ასპექტზე და აქტივობის შესრულების ხარისხზე აისახება, პირველი კლასიდანვე საჭიროებს შესაბამის ყურადღებას იმისთვის, რომ მოსწავლეებს მივცეთ განვითარებისა და აქტივობებში მონაწილეობის თანაბარი შესაძლებლობა.

- **ამ ასაკის გოგონების სახსრის იოგები წვრილი, სუსტი და ადვილად წელვადია.** შედეგად, სახსარში მოძრაობა არის საკმაოდ თავისუფალი და გამოხატულია მაღალი ამპლიტუდით, რაც იძლევა შესაძლებლობას სტატიკური და დინამიკური მოქნილობის ვარჯიშების, აგრეთვე წვრილი მოტორული უნარების (წერა, ქსოვა, ქარგვა და კერვა) მაღალი ხარისხით გამოვლენისთვის.
- **ამ ასაკის ვაჟებს სახსრის იოგები** შედარებით მსხვილი, ძლიერი და ნაკლებად წელვადი აქვთ, რაც მართალია მცირედ, მაგრამ მაინც ზღუდავს სახსრის მაღალი ამპლიტუდით მოძრაობას, სტატიკური და დინამიკური მოქნილობის ვარჯიშების და წვრილი მოტორული აქტივობების მაღალი ხარისხით შესრულების შესაძლებლობას.
- **გოგონები დახტომისას** (მენჯის ანატომიური თავისებურების გამო) ეშვებიან შიგნით მიმართული (ერთმანეთთან ახლოს) მუხლებით, ვერტიკალურ პოზიციაში. მიმართულების შეცვლისას მუხლები უფრო გაშლილი აქვთ, მენჯ-ბარძაყის სახსარი კი ნაკლებად მოხრილი. ამ საკითხზე ყურადღების გამახვილება მნიშვნელოვანია იმდენად, რამდენადაც ასაკის მატებასთან ერთად ასეთი მოძრაობა ზრდის ტრავმების განვითარების რისკს, რაც მეცნიერულადაც დადასტურებულია და აღიარებულია, რომ მუხლისა და ტერფის ტრავმა ყველაზე გავრცელებულია მოზარდ გოგონებში და ქალებში.
- **ყურადსაღებია, რომ მესამე კლასიდან გოგონებს უვლინდებათ კიდევ ერთი თავისებურება** კერძოდ, 9 წლის ასაკიდან ხელის შედარებით სუსტი კუნთის ძალის და სახსრის აგებულების ანატომიური თავისებურებების გამო, ბურთის დისტანციაზე ტყორცნის დროს, გოგონების **50%-ს** არ შეუძლია ბურთის მიზანში გარტყმა, რადგან ზედა კიდური ვერ აწვითარებს ისეთ ძალას, რომ ბურთის შესაბამის მანძილზე გადაადგილება უზრუნველყოს.

#### რეკომენდაცია

- მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს არსებული ანატომიურ - ფიზიოლოგიური თავისებურებები და ისეთი აქტივობები შესთავაზოს მოსწავლეებს, რომლებიც

მოქნილობის თვისების და წვრილი მოტორიკის თანაბარი განვითარების შესაძლებლობას იძლევა გოგონებისა და ვაჟებისთვის.

კერძოდ, მოქნილობის ვარჯიშები, რომლებიც მოითხოვს ზედა კიდურების, მხრების და მენჯის მოძრაობას. ასევე, სხვადასხვა საგანზე მოჭიდება, რაც აძლიერებს ზედა კიდურის კუნთებს და ხელს უწყობს წვრილი მოტორიკის განვითარებას.

- მუხლის ტრავმის პრევენციის მიზნით, გოგონებს პირველი კლასიდანვე უნდა ასწავლოთ დახტომისას სწორ პოზიციაზე დაშვება და უსაფრთხო დახტომა როგორც ერთ, ისე ორივე ფეხზე (იხ. წინამდებარე სახელმძღვანელოს ქ/ს ხტომები).

### დაუშვებელია

- ❖ დისციპლინის განსხვავებული მეთოდების გამოყენება ბიჭებისთვის და გოგონებისთვის;
- ❖ ისეთ აქტივობებში იძულებით მონაწილეობის მოთხოვნა, რომლებიც მათ არ მოსწონთ ან ერიდებათ;
- ❖ სხვადასხვა აქტივობებში მონაწილეობისთვის, გოგონების უფრო ნაკლებად სტიმულირება, ვიდრე ვაჟების ან პირიქით;
- ❖ რომელიმე სქესის პრივილეგირება;
- ❖ მასწავლებელს უნდა ჰქონდეს შესაბამისი კომპეტენცია, რომ არ დაუშვას კლასში გენდერული დისკრიმინაცია.

## 2. სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე ბავშვის ჩართულობა ფიზიკურ აქტივობაში

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების განათლება და ფიზიკური განვითარება სწავლების განსხვავებული მიდგომების, სტრატეგიებისა და მეთოდების გამოყენებას საჭიროებს.

ეროვნული სასწავლო გეგმის თანახმად, ასეთი მოსწავლეები უნდა ჩაერთონ ინკლუზიური განათლების პროცესში, რაც გულისხმობს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების მონაწილეობას ზოგადსაგანმანათლებლო პროცესში თანატოლებთან ერთად.

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონეა მოსწავლე (სსსმ), რომელსაც თანატოლებთან შედარებით აქვს სიძნელე სწავლაში: ა) ფიზიკური შეზღუდვა; ბ) ინტელექტუალური; გ) სენსორული; დ) მეტყველების; ე) ქცევითი და ემოციური დარღვევა; ვ) გრძელვადიანი ჰოსპიტალიზაციის საჭიროება; ზ) სოციალური ფაქტორებით გამოწვეული სირთულეები სწავლაში, რის გამოც ვერ ძლევს ეროვნული სასწავლო გეგმის მოთხოვნებს.

აღნიშნული დარღვევების მქონე მოსწავლეებისთვის საჭიროა ეროვნული სასწავლო გეგმის მოდიფიცირება ან/და სასწავლო გარემოსთან ადაპტაცია ან/და ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შედგენა და განხორციელება.

ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა დგება მასწავლებლების, კვალიფიციურ სპეციალისტთა გუნდისა და მშობლების მონაწილეობით, წინასწარი დაკვირვებისა და შეფასების საფუძველზე, გეგმა ითვალისწინებს მოსწავლის ყველა საგანმანათლებლო საჭიროებას, მათი დაკმაყოფილების გზებსა და დამატებით აქტივობებს. შესაბამისად, მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება დაიგეგმოს კონკრეტული ფიზიკური აქტივობები, რომელთა შესრულებაც დასაშვებია მოსწავლისთვის.

**გათვაზობთ ზოგად რეკომენდაციებს, რომლებიც უნდა გაითვალისწინოს მასწავლებელმა სსსმ მოსწავლეებთან მუშაობის დროს:**

- უპირველეს ყოვლისა, მასწავლებელი ინფორმირებული უნდა იყოს იმ ტერმინების თაობაზე რომლებიც გამოიყენება „ზოგადი განათლების შესახებ“ საქართველოს კანონში (იხ. ამონარიდი „ზოგადი განათლების შესახებ“ საქართველოს კანონიდან):

„უ) **ინკლუზიური განათლება** – თანაბრად ხელმისაწვდომი საგანმანათლებლო პროცესი, რომლის ფარგლებშიც ყველა მოსწავლისთვის უზრუნველყოფილია განათლების ინდივიდუალური საგანმანათლებლო საჭიროებისა და შესაძლებლობის გათვალისწინებით მიღება;

ჩ<sup>2</sup>) **სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლე** – მოსწავლე, რომელიც არის „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების შესახებ“ საქართველოს კანონით განსაზღვრული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი, აგრეთვე მოსწავლე, რომელიც სასწავლო პროცესში დამატებით მხარდაჭერას საჭიროებს, აქვს სწავლასთან ან/და სასწავლო გარემოს ხელმისაწვდომობასთან დაკავშირებული მნიშვნელოვანი, გახანგრძლივებული სირთულეები ან/და ეროვნული სასწავლო გეგმით გათვალისწინებულ მოთხოვნებს მინიმალურ დონეზე ვერ აკმაყოფილებს;

ჩ<sup>3</sup>) **სამინისტროს ინკლუზიური განათლების მულტიდისციპლინური გუნდი** (შემდგომ – მულტიდისციპლინური გუნდი) – ტერიტორიულობის პრინციპის გათვალისწინებით, მინისტრის ინდივიდუალური ადმინისტრაციულ-სამართლებრივი აქტით შექმნილი სპეციალისტთა გუნდი/გუნდები, რომელიც/რომლებიც სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების განსაზღვრის მიზნით აფასებს/აფასებენ პირს და მისთვის განათლების საუკეთესო ფორმას არჩევს/არჩევენ;“

- მნიშვნელოვანია, მასწავლებელმა გაითვალისწინოს, რომ ზემოთ აღნიშნული ტერმინები ოფიციალური სამუშაო ტერმინებია და არ შეიძლება მათი გამოყენება მოსწავლის მოხსენიებისთვის.
- დაუშვებელია ბავშვის მიმართ ისეთი დამაკნინებელი ეპითეტების გამოყენება როგორც არის, მაგ.: ინკლუზიური ბავშვი, შეზღუდული ბავშვი, საკორექციო მოსწავლე და სხვ.

- სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლე ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლისა და კლასის სრულფუნქციანი წევრია, ის სრულად უნდა მონაწილეობდეს ფიზიკური აღზრდის საგაკვეთილო პროცესში და სხვა აქტივობებში.
- სწავლების პროცესში მასწავლებელმა უნდა უზრუნველყოს მოსწავლეებში პოზიტიური ემოციებისა და ხალისიანი განწყობის განვითარება.
- მასწავლებელმა არ უნდა მოაქციოს სსსმ მოსწავლე განსაკუთრებული ყურადღების ცენტრში, არამედ გაკვეთილი ისე დაგეგმოს, რომ ყველა ბავშვს, მათ შორის სსსმ მოსწავლეს, შეეძლოს მისთვის საჭირო ცოდნის მიიღება.
- ამა თუ იმ მოტორულ აქტივობაზე მუშაობის დროს, მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს მოსწავლის ინდივიდუალური საჭიროებები და მოარიდოს ისეთ გამღიზიანებლებს, რომლებიც ხელს უშლის მას ყურადღების კონცენტრირებაში მაგ.: მკვეთრი ფერები, ძლიერი განათება, ხმაური და სხვ.
- თუ ბავშვს დამოუკიდებლად არ შეუძლია ვარჯიშის შესრულება მასწავლებელი უნდა დაეხმაროს მას ფიზიკურად, მაგ.: „ხელით ხელზე“ ტექნიკით, ანუ მასწავლებელმა უნდა მოკიდოს ხელი მოსწავლის ხელს და მასთან ერთად შეასრულოს აქტივობა (იხ. სურ.1). თუ მოსწავლე მონაწილეობს ფიზიკური აქტივობის პროცესში, მაგრამ გარკვეული მიზეზის გამო ვერ ასრულებს რომელიმე აქტივობას მასწავლებელი უნდა დაეხმაროს აქტივობის განხორციელებაში.
- თუ მოსწავლეს არ აქვს შესაძლებლობა რომ ივარჯიშოს ან ითამაშოს, ის მაინც აუცილებლად უნდა ჩაერთოს საგაკვეთილო პროცესში სხვადასხვა აქტივობით, მაგ.: იყოს მასწავლებლის დამხმარე, დამკვირვებელი ან აქტიური გულშემატკივარი და სხვ.



სურ.1



სურ. 2

### აქტივობის ნიმუში

**აქტივობა 1.** ნაბიჯების თანმიმდევრულად შესრულება ფერად რგოლებში  
**რესურსი:** ფერადი ბარათები, ან რგოლები, სასტვენნი ხმოვანი სიგნალისათვის



**აქტივობის წარმართვა:** მოსწავლის ყურადღების მობილიზებისთვის იატაკზე დააწყვეთ ფერადი ბარათები, რომლებზეც დასურათებულია თითოეული ნაბიჯი ან დააწყვეთ ფერადი რგოლები (სურ 1.)

- შესთვაზეთ ბავშვს ფერად რგოლებზე სიარული; სიარულის ფორმა შეარჩიეთ მოსწავლის შესაძლებლობის მიხედვით, მაგ.: სიარული მხოლოდ ქუსლებით, ფეხის ცერებით, ტერფის შიდა და გარე ნაწილით და სხვ.;
- შესაძლებლობის ფარდგლებში ცვალებით სიარულის ფორმა თანმიმდევრულად;
- თუ ბავშვს უჭირს დამოუკიდებლად გადაადგილება დაეხმარეთ მას ფიზიკურად, მოკიდეთ ხელი და მასთან ერთად იმოდრავით მონიშნულ ადგილებზე;

თავდაპირველად, აქტივობის განხორციელება შესაძლებელია მასწავლებლის სიტყვიერი მინიშნებებით, მოგვიანებით მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლემ თავად უნდა დაიწყოს მოქმედება და თვლაზე 1-4 ბავშვმა თავად განსაზღვროს მოძრაობებისა და სიარულის ფორმის თანმიმდევრობა.

**აქტივობა 2.** ბურთის თამაში ხელების მონაცვლეობით.

**რესურსი:** ფერადი მჩატე ბურთები

**საწყისი მდგომარეობა:** შესაძლებლობიდან გამომდინარე, სსსმ მოსწავლე შეიძლება იდგეს ფეხზე დამოუკიდებლად ან დამხმარესთან ერთად, ასევე შეიძლება იჯდეს სკამზე ან ეტლში.

თამაში შეიძლება ჩატარდეს ერთ მეწყვილსეთან ან რამდენიმე მოთამაშესთან ერთად.

**აქტივობის წარმართვა:** მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვი აგდებს ბურთს ჰაერში არადომინანტი ხელით, შემდეგ დომინანტი ხელით ურტყამს და აგდებს წინ პარტნიორისკენ. იჭერს პარტნიორის მიერ მისკენ ნასროლ ბურთს.

**გაფრთხილება!** გაითვალისწინეთ, რომ სხვადასხვა სსსმ მოსწავლეს განსხვავებული საჭიროებები აქვს და მათი განვითარებაც, ხშირ შემთხვევაში, არ შეესაბამება ასაკს, შესაბამისად, დასაშვები ფიზიკური აქტივობები უნდა იყოს შერჩეული კონკრეტულად მისთვის და გაწერილი ინდივიდუალურ სამოქმედო გეგმაში მულტიდისციპლინურ გუნდთან შეთანხმებით. ამდენად, მასწავლებელმა არ უნდა მიიღოს დამოუკიდებელი გადაწყვეტილება სხვადასხვა აქტივობის გამოყენების თაობაზე ინდივიდუალური გეგმის გარეშე.



## თავი 4 გაკვეთილის სტრუქტურა

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილს სხვა საგნებისგან განსხვავებული სტრუქტურა აქვს და სტანდარტის მიზნებისა და შედეგების მიღწევა მხოლოდ სწორად ორგანიზებული გაკვეთილით არის შესაძლებელი. ამდენად, ყველა მნიშვნელოვანი პრინციპი, რომლებიც გაკვეთილის სწორად ორგანიზებას უწყობს ხელს, აუცილებლად უნდა იყოს დაცული.

### 1. გაკვეთილის სტრუქტურული ელემენტები

გაკვეთილი იყოფა სამ ძირითად ნაწილად:

ცხრილი N 10

N	გაკვეთილის სტრუქტურული ელემენტები	ხანგრძლივობა
1.	მოსამზადებელი ნაწილი	10 წთ.
2.	ძირითადი ნაწილი	30 წთ.
3.	დასკვნითი ნაწილი	5 წთ.
Z	ჯამი	45 წთ.

**მოსამზადებელი ნაწილი შედგება სამი ფაზისგან:** 1. საგაკვეთილო სივრცის მოწყობა 2. გაკვეთილის ახსნა; 3. მოსწავლეთა ფიზიკური შემზადება გაკვეთილის ძირითადი ნაწილისთვის - ჯგუფურად გადაადგილება, მოთელვითი (იხ. დანართი N7) და ზოგადგანმავითარებელი (დანართი N8) ვარჯიშები.

**ძირითადი ნაწილის მიზანია** მოტორული უნარების და ფიზიკური თვისებების განმავითარებელი სპეციალური ვარჯიშების ჩატარება, მოძრავი თამაშების ორგანიზება. აღნიშნული ნაწილის პირველ ფაზაში უნდა დაიგეგმოს ახალი მოძრაობითი უნარების ათვისება, შემდეგ ფაზაში კი გამეორება და პრაქტიკული გამოყენება. ძირითადი ნაწილის ხანგრძლივობა - 30 წთ.

**დასკვნითი ნაწილის მიზანია** ორგანიზმის ფუნქციური აქტივობის თანდათანობით შემცირება და გაკვეთილის ორგანიზებული დასრულება.

- განტვირთვა - გამაგრებელი ვარჯიშები (იხ. დანართი N7, ცხრილი N2-დან 2.4, 2.5, 2.6 და ცხრილი N3-დან 3.1 და 3.6);
- გაკვეთილის გარჩევა;
- საშინაო დავალება;
- სივრცის ერთობლივად დალაგება/მოწყობა.

### 2. გაკვეთილზე მოსწავლეთა ორგანიზებისა და ახსნის მეთოდები

**ახსნის თვალსაჩინოების მეთოდი** – უპირატესობა ენიჭება თვალსაჩინოების მეთოდის გამოყენებას, სხვადასხვა მოძრაობის დემონსტრირებას, რამეთუ ბავშვი მაგალითით უკეთ სწავლობს, ვიდრე შეგონებით. ეს განპირობებულია იმით, რომ მას ჯერ კიდევ არ

გააჩნია საკმარისი სიტყვების მარაგი, ჯერ არ იცის სხეულის ყველა ნაწილისა თუ სხვადასხვა საგნის სახელწოდება, ამდენად, ამ ასაკში, მხოლოდ სიტყვიერი ახსნა შესაძლოა გაუგებარი იყოს.

**სიტყვიერი ახსნის მეთოდი** – დემონსტრირებასთან ერთად მასწავლებელი უხსნის მოსწავლეებს მოქმედების არსს, მნიშვნელობას, ძირითად პრინციპებს, ასევე ასწავლის აუცილებელ ტერმინებს, სხეულის ნაწილების, აღჭურვილობისა და საგნების სახელწოდებას.

**ახსნისთვის ვიზუალური მასალის გამოყენება** - ნახატების, პლაკატების, ვიდეორგოლის გამოყენება, თვალსაჩინოების სახით, ახსნის პროცესს ხალისს მატებს და უფრო გასაგებს ხდის.

**ახსნის მულტისენსორული მეთოდი** – ფიზიკური აღზრდის დროს ძირითადად გამოიყენება ვიზუალური, სმენითი, ტაქტილური (შეხებითი) მეთოდები. აღნიშნული მეთოდის გამოყენება რეკომენდებულია აგრეთვე შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებთან, როცა ერთი სახის სენსორული უნარი, მაგ. მხედველობა, უფრო სუსტად არის განვითარებული, ვიდრე მეორე და ა.შ.

**მოსწავლეთა ორგანიზების ფრონტალური მეთოდი** – მთელი კლასის მიერ ერთდროულად ერთი დავალების შესრულება (წყობა მწკრივში, წრეზე, კოლონებში. 2 მწკრივად, 3-4 მწკრივად, ჯგუფებად). ამ მეთოდს უპირატესობა ენიჭება დაწყებით საფეხურზე, პირველი კლასიდან. მასწავლებელს შესაძლებლობა აქვს ყველა მოსწავლე ერთდროულად ჰყავდეს მხედველობის არეში და ერთდროულად შეუსწოროს შეცდომები.

**წრიული მეთოდი** – სხვადასხვა დავალების (ვარჯიშის) თანმიმდევრული შესრულება დარბაზის გასწვრივ წრეზე განლაგებულ „სადგურებზე“ – დავალებების რაოდენობა შეიძლება მერყეობდეს 4-10-მდე. მოძრაობათა მოქმედებების გამეორება ეხმარება მოსწავლეს ნასწავლი საკითხებისა თუ სხვადასხვა მოძრაობების უკეთ ათვისებასა და განმტკიცებაში.

**თამაშით სწავლების მეთოდი** – დაწყებით საფეხურზე ზრდის მოსწავლის მოტივაციას. ხელს უწყობს მოტორული უნარების პრაქტიკაში გამოყენებას და განმტკიცებას, წარმოსახვის. დროისა და სივრცის შეგრძნების განვითარებას.



# კარი II

## თემატური ბლოკი

### ბავშვთა ფიტნესი

აღნიშნული მიმართულება მოიცავს ბავშვთა ფიტნესის ყველა კომპონენტს: აერობულ, ანაერობულ, მოქნილობის ვარჯიშებს და ემსახურება ბავშვის ჯანმრთელობის განმტკიცებასა და ასაკის შესაბამისი მოტორული უნარების განვითარებას (საყრდენ-მამოძრავებელი, არა საყრდენ-მამოძრავებელი, მანიპულაციური) შესაბამისი ვარჯიშებისა და აქტივობების გამოყენებით, რაც პირდაპირპროპორციულად აისახება ფიზიკური თვისებების (მოქნილობა, სისწრაფე, ძალა, გამძლეობა, სიმარჯვე) და ისეთი უნარების განვითარებაზე, როგორც არის დროისა და სივრცის აღქმა, სმენითი და მხედველობითი რეაქცია, რიტმის გრძნობა, კოორდინაცია.



**ს./ც.: ორბანიზებულობა და თვითკონტროლი****ქვეცნებები:**

- უსაფრთხოების დაცვა;
- ქვევის წესები;
- სპეციალური ვარჯიშები;

**საკითხები /ქვესაკითხები:**

- უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე;
- ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები;
- ძირითადი წესები;
- ემოციების მართვა;
- დისციპლინა;
- ჯგუფურად გადაადგილება;
- ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.

**მოსწავლემ უნდა შეძლოს:**

- ფიტნეს აქტივობების პროცესში ემოციების მართვა, დისციპლინის გამოვლენა, უსაფრთხოების დაცვა, ვარჯიშების თანმიმდევრულად და ძირითადი წესების დაცვით შესრულება;
- ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების გამოყენება ფიტნესის ძირითადი ფიზიკური აქტივობებისთვის მოსამზადებლად.

**საკვანძო შეკითხვები**

რატომ და რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისას?

**1. ქ./ს.: ძირითადი წესები, ემოციების მართვა და დისციპლინა****1.1. პირადი და საზოგადო სივრცე**

**მითითება მასწავლებელს:** 8 წლის ასაკიდან ბავშვს უჩნდება მოთხოვნილება იყოს თანატოლების ჯგუფის წევრი. წინა წლებისგან განსხვავებით, ის იწყებს იმის გაცნობიერებას, რომ თუ სურს მონაწილეობის მიღება ჯგუფურ აქტივობაში, მან უნდა გაითვალისწინოს სხვების ინტერესებიც, შესაძლოა ისეთიც, რომელსაც არ ეთანხმება. ამდენად, მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვი თავისი სურვილით ერთვება ჯგუფურ აქტივობაში, მაინც ხშირია შემთხვევები, როცა თამაშის დროს ბავშვი არღვევს თამაშის წესებს, ვერ იკავებს ემოციას, ბრაზდება, არღვევს დისციპლინას და თამაშს თავს ანებებს.

შესაბამისად, აქტივობები უნდა დაიგეგმოს იმგვარად, რომ გარემო და თამაშის წესები დაეხმაროს ბავშვს ახალ გარემოებებთან შეგუებაში და დისციპლინის დარეგულირებაში. რეკომენდებულია, რომ ამ ასაკშიც ხშირად გამოვიყენოთ ასაკის შესაბამისი აქტივობები პირადი და საერთო სივრცის გასამიჯნად. თამაშები მარტივი წესებით და რიტმული მოძრაობით ყურადღების კონცენტრირებისთვის, აქტივობები პარტნიორთან და ჯგუფის წევრებთან ერთად კომუნიკაციის გასაუმჯობესებლად, რაც აუცილებელი პირობაა წესების ათვისების, ემოციების მართვისა და დისციპლინის ჩამოსაყალიბებისთვის.

## **აქტივობა 1. ღია და შემოსაზღვრულ სივრცეში მოძრაობა**

**რესურსი:** ჰულა - ჰუპები, ბარათები ან ცარცი

**აქტივობის აღწერა:** მასწავლებელი აწყობს ჰულა-ჰუპებს (შემოსაზღვრულ სივრცეებს), რომლებიც უწესრიგოდ არის განლაგებული სპორტულ დარბაზში. ანიჭებს თითოეულ მათგანს ნომერს, რომელიც ცარცით წერია იატაკზე, ან ბარათით არის მიკრული, ისე რომ მოსწავლემ კარგად დაინახოს. ჰყოფს კლასს ორ ან სამ ჯგუფად. დავალების შესრულებაში მონაწილეობს 1 ჯგუფი. ჯგუფის წევრების რაოდენობა 2 ან სამით მეტი უნდა იყოს ჰულა-ჰუპში ჩაწერილი რიცხვების. ჯგუფში უნდა იყოს 11 ან 12 მოსწავლე. (ჰულა-ჰუპები დანომრეთ იმგვარად, რომ მათში ჩაეტიოს ბავშვების შესაბამისი რაოდენობა. თუ ჰულა ჰუპები მცირე ზომის არის არ გამოიყენოთ 3 - ზე მეტი ციფრი.

- მასწავლებელი აძლევს მოსწავლეებს დავალებას, რომ ერთ ხმოვან სიგნალზე დაიწყონ მოძრაობა (მაგ. რბენით, ხტომით) სივრცეებს შორის იმგვარად, რომ არ შეეხონ და არც გადავიდნენ შემოსაზღვრულ სივრცეში (იხ. ფ.ს.17).
- მასწავლებლის შემდეგ ნიშანზე (ორი ხმოვანი სიგნალი), მოსწავლეები უნდა გაჩერდნენ, დაიწყონ გადაადგილება ჰულა-ჰუპებისკენ და ჩადგნენ შემოსაზღვრულ სივრცეში. პირობა ისეთია, რომ შემოსაზღვრულ სივრცეში შეიძლება ჩადგეს იმდენი მოსწავლე, რა ნომერიც მინიჭებული აქვს ჰულა-ჰუპს, მაგ.: 2 ან 3.
- როგორც კი ჰულა-ჰუპში აღმოჩნდება მოსწავლეების საჭირო რაოდენობა, ბავშვები ერთიანად იღებენ ჰულა-ჰუპს და იჭერენ მას წელის დონეზე, რაც დანარჩენებისთვის იმის მიმანიშნებელია, რომ სივრცე უკვე დაკავებულია. მოსწავლეებს შეუძლიათ სხვა მინიშნების გამოყენებაც - ერთმანეთს გადახვევენ ხელს და ზურგით შებრუნდებიან ჰულა-ჰუპის გარეთა კიდისკენ (იხ. ფ.ს.18).
- ის მოსწავლეები, ვინც ვერ მოასწრო ჰულა-ჰუპში ჩადგომა, გადიან თამაშიდან. დარჩენილები კი იჭერენ ჰულა-ჰუპს წელის დონეზე და გადაადგილდებიან ერთად სივრცეში იმგვარად, რომ სხვებს არ შეეჯახონ (იხ. ფ.ს.19).
- შემდეგ რაუნდში ერთვება შემდეგი ჯგუფი და ის მოსწავლეები, ვინც დატოვა პირველი რაუნდი.

აღნიშნული აქტივობები შეიძლება დაიგეგმოს ღია ცის ქვეშ, სადაც მეტი ფართობი და მოძრაობის შესაძლებლობაა. მასწავლებელს შეუძლია ცვალოს გადაადგილების ვარიანტები, მონაწილეთა რაოდენობა და ა.შ.



მითითება მასწავლებელს: პირადი და საზოგადო სივრცის აღქმის უნარის გაუმჯობესება ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრირებას მოძრაობის დროს, წყვილებში და მცირე ჯგუფებში კომუნიკაციას და ერთობლივი აქტივობების შესრულებას.



17. გადაადგილება ჰულა-ჰუპებს შორის



18. ჰულა-ჰუპი დაკავებულია



19. გადაადგილება ჰულა-ჰუპით

**1.2. რიტმის გრძნობა და რიტმული მოძრაობები**

მითითება: მესამე კლასში რიტმული მოძრაობების სწავლება მნიშვნელოვანია თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის განვითარების ხელშეწყობისთვის. მესამე კლასელი მეორეკლასელისგან განსხვავებით უკვე ახერხებს რიტმული მოძრაობების შესრულებას არა მხოლოდ საყრდენ-მამოძრავებელი, არამედ მანიპულაციური უნარების გამოყენებით, ასევე მუსიკისა და მოძრაობის ერთმანეთთან შეხამებით. მოძრაობის დროს ცდილობს არ დაარღვიოს სხვისი პირადი სივრცე. მოძრაობს ინდივიდუალურად, მთელ კლასთან ერთად წრეზე, ხაზზე და სხვ. პარტნიორთან ერთად ან მცირე ჯგუფებში.



**წინარე ცოდნის გახსენება:** 2 მარტივი მოძრაობის კომბინაცია მუსიკის გარეშე და მუსიკის თანხლებით ერთი ფეხის რიტმული დარტყმა იატაკზე, შემდეგ ორივე ფეხის, ტაში და სხვ.

**აქტივობები 1. საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების გამოყენებით:** რბენა, ხტუნვა, მოძრაობები ფუნდამენტური მოტორული უნარების გამოყენებით, რომლებსაც ბავშვი ეუფლება პირველი კლასიდან: წინხტომი, განხტომი, ხტუნვით სიარული, სხვ.

**აქტივობები 2. მანიპულაციური უნარების გამოყენებით:** ერთი ხელით თავზემოდან და ქვემოდან ტყორცნა, დაჭერა, ბურთის ტარება ხელით და ფეხით.

**რეკომენდაცია:** თუ აქტივობას მოერგება რაიმე სიუჟეტი ან სიმღერა ტექსტით, სთხოვეთ მოსწავლეებს ემოციის გამოხატვაც.

*ვიდეომასალა სივრცის აღქმის, რიტმის გრძნობისა და ყურადღების მობილიზების შესაბამისი ვარჯიშებით იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-26-1-დან 3-27-ის ჩათვლით).*

## **2. ე./ს.: ჯგუფურად გადაადგილება და ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები**

### **2.1. ჯგუფურად გადაადგილება - სამწყობრო ვარჯიშები**

**სამწყობრო ვარჯიშები**, რომლებიც გაკვეთილის პირველი ფაზაში იგეგმება, ძალიან მნიშვნელოვანია მინიმალური წესების ასათვისებლად და გაკვეთილის საწყის ნაწილში მოსწავლეთა დისციპლინის დასარეგულირებლად. ვარჯიშები მოიცავს მოსწავლეთა მოწყობას ერთ რიგად, ორ რიგად, სამ რიგად, სწორებას, გათვლას. ასევე, ორ საპირისპირო მწკრივად და წყვილებად განლაგებას, გაჯრას, მწკრივში სწორხაზოვნად სიარულს, ჯგუფურად გადაადგილებას და სხვ.

სამწყობრო ვარჯიშები იყოფა სამ ძირითად ჯგუფად:

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

მაგალითის სახით გთავაზობთ რამდენიმე ნიმუშს სამწყობრო ვარჯიშების სამივე ჯგუფიდან:

#### **1) ადგილზე მოქმედება**

ადგილზე ნაბიჯების აღნიშვნა და მოძრაობის შეწყვეტა. **მახილი:** „ადგილზე ნაბიჯით იარ, ჯგუფო სდექ“;

ბრუნები ადგილზე. **მახილი:** „მარცხნისაკენ“ „მარჯვნისაკენ“, „ზურგისაკენ“.

#### **2) მოძრაობაში მოქმედება**

მახილი: „ნაბიჯით იარ“, „სირბილით იარ“, „ადგილზე“, „პირდაპირ“, „ჯგუფო სდექ“.

#### **3) სპეციალური ვარჯიშები**

ადგილზე დგომიდან წოლით მდგომარეობაში გადასვლა და პირიქით მახილი: „დაწე“, „ადექ“.

გასათვალისწინებელია, რომ მესამეკლასელები მეორეკლასელებთან შედარებით უკეთ ასრულებენ აღნიშნულ ვარჯიშებს, რადგან უკვე ათვისებული აქვთ მინიმალური წესები, რაც ხელს უწყობს გაკვეთილზე მოსწავლეთა ყურადღების მობილიზებას და წესების დაცვის ხელშეწყობას.

## 2.2. მოსათელი და ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები

**მოსათელი (გასახურებელი) ვარჯიშების** მიზანია სხეულის მომზადება ფიზიკური დატვირთვებისთვის და ხელს უწყობს: სისხლის ნაკადის ზრდას კუნთებისა და სახსრებისკენ; გულისცემის სიხშირის თანდათან გაზრდას; კუნთების უკეთ მომარაგებას ჟანგბადით; კუნთების გამძლეობის მატებას დატვირთვის მიმართ. **8-9 წლის ასაკში** უპირატესობა ენიჭება:

**აერობული ვარჯიშები:** სხვადასხვა ფოტმით სიარული (*იხ. დანართი N7 მოსათელი ვარჯიშები, ცხრილი N3, 3.1-დან 3.8-ის ჩათვლით*), რბენა, ცურვა, ველოსიპედის ტარება (*სხვადასხვა ფორმით სიარულის შესაბამისი ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-22)*).

**ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების** მიზანია ხელი შეუწყოს ადამიანის ფიზიკური მდგომარეობის გაუმჯობესებასა და შესაძლებლობების გაზრდას. ამ ვარჯიშების კომპლექსში შედის, როგორც ფიზიკური თვისებების, მოძრაობითი და მანიპულაციური, ისე რეაქციის, წონასწორობის, კოორდინაციისა და ორიენტაციის უნარებისა და შესაძლებლობების განვითარებაზე გამიზნული ვარჯიშები. ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების კლასიფიკაცია ადამიანის ანატომიური ნიშნების მიხედვით არის ჩამოყალიბებული და განარჩევენ შემდეგი ტიპის ვარჯიშებს:

1. მხრის სარტყლის და ზედა კიდურებისთვის;
2. კისრისა და ზეტანი კუნთებისთვის;
3. ფეხის კუნთებისთვის;
4. მთლიანი ტანის კუნთებისთვის.

აღსანიშნავია, რომ მიუხედავად ასეთი დაყოფისა, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშთა კომპლექსი უნდა მოიცავდეს ძალის, მოქნილობისა და მოდუნების ვარჯიშებსაც. ნიმუშად წარმოგიდგინთ ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსს მესამე კლასის მოსწავლისათვის:

### ვარჯიში ზედა კიდურებისთვის

საწყისი მდგომარეობა - ძირითადი დგომი

<p>თვლაზე 1 - წინმკლავი თითები მომუჭული;</p> <p>თვლაზე 2 - თითები გამართული;</p> <p>თვლაზე 3- განმკლავი;</p> <p>თვლაზე 4 - ზემკლავი;</p>	<p>თვლაზე 5- მარცხენის წინრკალითგანმკლავი;</p> <p>თვლაზე 6-მარჯვენის წინრკალითგანმკლავი;</p> <p>თვლაზე 7 - ქვერკალებით გარეზემკლავი;</p> <p>თვლაზე 8 - ხელები თავს უკან.</p>
--	--

### ვარჯიში ზედა და ქვედა კიდურებისთვის

საწყისი მდგომარეობა - ძირითადი დგომი

თვლაზე 1 - მარჯვენის განფები, დოინჯი;

თვლაზე 2 - განმკლავი ზენები;

თვლაზე 3 - ცერებზე აწევით ზემკლავი;

თვლაზე 4 - გარემკლავებით ქვემკლავი, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

**მეთოდური მითითება:** შესუნთქვა განმკლავისა და ზემკლავის მდგომარეობაში ამოსუნთქვა საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას. ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, 4-6 ჯერ.

*ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსები კლასების მიხედვით იხილეთ ელ.მისამართზე <https://www.calameo.com/read/004727080ef34a9743f3a> - ფიზიკური აღზრდა I-VI კლასები, გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის, 2018-2024 ეროვნული სასწავლო გეგმების მიხედვით 2019-2020 წწ; აგრეთვე, იხ. წინამდებარე სახელმძღვანელოს დანართი N8, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.*

**8-9 წლის ასაკში უპირატესობა ენიჭება: მოქნილობის ვარჯიშებს:** სხეულის, ზედა და ქვედა კიდურების ბრუნვითი მოძრაობა, მხრის სახსრის, წელისა და მენჯ-ბარძაყის გაწელვითი ვარჯიშები და ა.შ. (ფ.ს. 20,21,22)

ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დაწყებითი საფეხურზე, როცა ჯერ კიდევ სუსტია ორგანიზმი, ძვალ-კუნთოვანი, სახსროვანი და იოგოვანი სისტემები. ბავშვებთან რეკომენდებულია ვარჯიშები ჩატარდეს მუსიკის თანხლებით სახალისო სიუჟეტით, ცხოველების მისაბამი მოძრაობებით. *შესაბამისი ვარჯიშების ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-20-1-დან 3-23-ის ჩათვლით).*



20



21



22

### 3. ქ./ს.: უსაფრთხოების დაცვა

#### 3.1. სუნთქვის რეგულირება ვარჯიშის დროს

სუნთქვის რეგულირება ვარჯიშის დროს უსაფრთხოების დაცვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრინციპია და განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ბავშვის აქტივობის დროს. ვინაიდან ბავშვის სასუნთქი სისტემა **8-10 წლის ასაკში** ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებელია, სუნთქვა ზედაპირულია და ჟანგბადის ათვისება უფროსკლასელებთან შედარებით ნაკლებია. თუ ბავშვი სწორად არ სუნთქავს, მსუბუქი დატვირთვის ვარჯიშის დროსაც კი ჟანგბადის ნაკლებობა უვითარდება და ადვილად ილღება. ამდენად, პედაგოგმა აუცილებლად უნდა ასწავლოს ბავშვს სწორი სუნთქვა და ხელი შეუწყოს აღნიშნული უნარ-ჩვევის ჩამოყალიბებას. ყველაზე კარგად სუნთქვის

რეგულირების პრინციპების შესწავლა შეიძლება სამწყობრო ვარჯიშების, სიარულის ან სირბილის (ნელი და სწრაფი) დროს. ბავშვებს უნდა ვასწავლოთ:

- ჩასუნთქვა ცხვირით (ხელს უწყობს ჰაერის გათბობას და ჰაერში არსებული ბაქტერიების განადგურებას), ამოსუნთქვა ცხვირით ან პირით.
- ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა ერთ რიტმში, მაგ. სიარულის დროს ჩასუნთქვა 1-დან 4 ნაბიჯზე და ამოსუნთქვა 1-დან 4 ნაბიჯზე. იგივე პრინციპი გამოიყენება სხვადასხვა ვარჯიშების შესრულების დროსაც.
- საწყის ეტაპზე სანამ ბავშვებს სწორი სუნთქვის ჩვევა ჩამოუყალიბდებათ, პროცესი შეიძლება მასწავლებელმა თავად არეგულიროს ხმამაღალი დათვლით.

**ამ ასაკში არ არის რეკომენდებული:**

- ისეთი ვარჯიშების შეთავაზება, რომლებიც სუნთქვის შეკავებას მოითხოვს, ვინაიდან ბავშვს ზრდასრულ ადამიანთან შედარებით უფრო სწრაფად უმცირდება სისხლში ჟანგბადის კონცენტრაცია;
- უშუალოდ ვარჯიშის პროცესში სუნთქვის შეკავება, ვინაიდან ჩასუნთქვის დროს იზრდება წნევა და სისხლძარღვების დატვირთვა, რასაც უშუალოდ ვარჯიშით გამოწვეული დატვირთვაც ემატება და ბავშვის ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებელ გულ-სისხლძარღვთა სისტემას რისკის ქვეშ აყენებს;
- თუ შეამჩნევთ, რომ ვარჯიშის დროს ბავშვი აჩერებს სუნთქვას ე.ი. ეს მისთვის ზედმეტი დატვირთვაა და ვარჯიში უნდა შეწყდეს.

ძირითადი ვარჯიშის ან თამაშის ბოლოს უნდა შესრულდეს გამაგრებელი ვარჯიშები, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის ფუნქციური აქტივობის თანდათანობით შემცირებას. რეკომენდებულია, რომ მოთელვითი ვარჯიშები ჩატარდეს მუსიკის თანხლებით, რაც ამავე დროს ასაკის შესაბამისი რიტმის გრძნობის განვითარებას უწყობს ხელს.

### **3.2. უსაფრთხოების დაცვა ვარჯიშის დროს**

**მითითება:** 8-9 წლის ასაკის ბავშვი უკვე საკმაოდ მოძრავი და აქტიურია. მრავალფეროვან თამაშებში იღებს მონაწილეობას, უფრო დიდი დატვირთვით ასრულებს ვარჯიშებს. შესაბამისად, ძალიან მნიშვნელოვანია უსაფრთხოების მიზნით ბავშვს ვასწავლოთ და გავამეორებინოთ სხეულის მართვისა და მოძრაობის უსაფრთხოება სხვადასხვა გარემოებაში: ამ ასაკში რეკომენდებულია ისეთი საკითხების სწავლება როგორც არის: **1. უსაფრთხოების მიზნით ფართო დამცავი საშუალების გამოყენება. 2. უსაფრთხო ვარჯიშები გაწელებზე. 3. წინკოტრიალი**, რომლის ტექნიკური ელემენტების სწავლებაც მესამე კლასში იწყება. წინკოტრიალი, ამავე დროს, განიხილება სხვადასხვა პოზიციაში ვარდნის მოძრაობების მიმყვან ვარჯიშად და თავის მხრივ დიდი მნიშვნელობა აქვს მოძრაობის უსაფრთხოებისთვის.

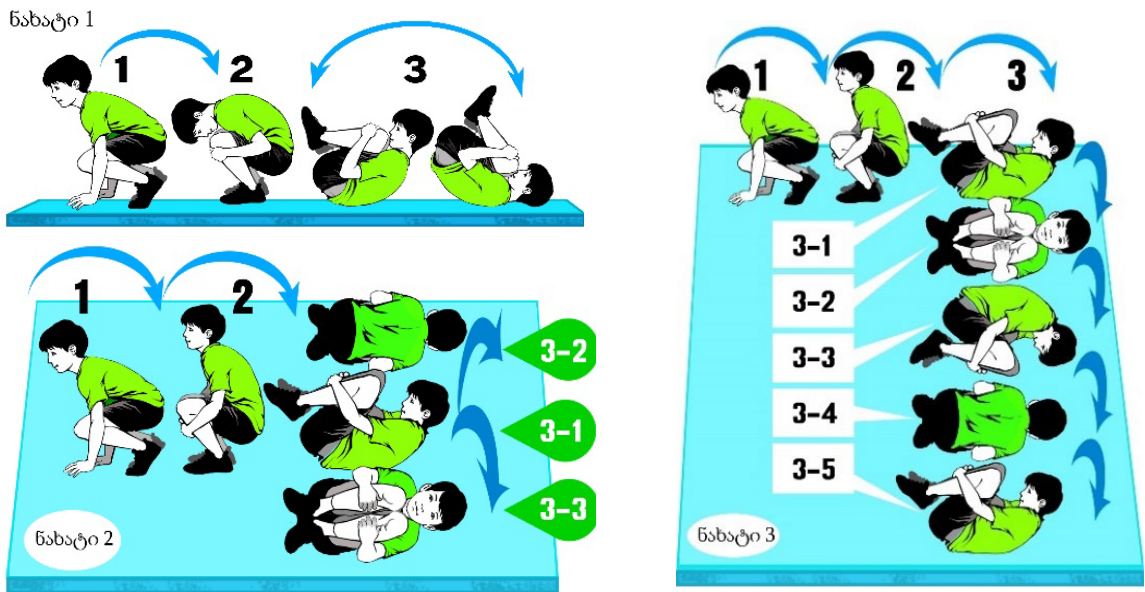
**წინარე ცოდნის გახსენება:** შეახსენეთ მოსწავლეებს უსაფრთხო მოძრაობებთან დაკავშირებული მეორე კლასში ნასწავლი საკითხები და სთხოვეთ დემონსტრირება გაუკეთონ ხელფეხდაკრეფით სხეულის წინ და უკან გადაგორებას, გვერდზე კოტრიალს.

## წინკოტრიალი

მითითება მასწავლებელს: წინკოტრიალი საკმაოდ რთული მოძრაობაა, ამდენად სანამ დავეგეგმავთ მოძრაობის შესწავლას, აუცილებელია ბავშვი დაეუფლოს 3 წერტილზე ბალანსირებას, კოტრიალის მიმყვან ვარჯიშებს გორებას.

**გორება.** გადაგორების დროს შემსრულებელი საყრდენ ზედაპირს ეხება სხეულის სხვადასხვა ნაწილის მონაცვლეობით. იგი სრულდება სხვადასხვა მიმართულებით - წინ, უკან და გვერდზე (მარჯვნივ, მარცხნივ). იმისდა მიხედვით, თუ რა მიმართულებით სრულდება გორება, დასახელებაც შესატყვისია: „წინგორება“, უკუგორება“, „მარჯვნივ ან მარცხნივ გორება“. ილეთის დასახელებისას მითითებული უნდა იყოს საწყისი და საბოლოო მდგომარეობა, მაგალითად, „ბუქნბჯენიდან უკუგადაგორება, მკერდზე წინგადაგორება“ და სხვ.

**აქტივობა 1. ვარჯიშები** - ხელფეხდაკრეფით წინ და უკან ზურგზე გადაგორება (ნახ.1), ხელფეხდაკრეფით გადაგორება ჯერ მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ (ნახ.2), გვერდზე გორება, მარჯვნივ ან მარცხნივ (ნახ.3).

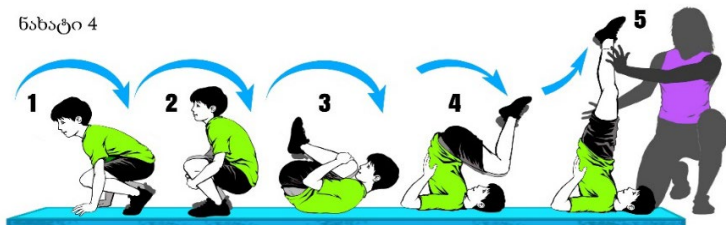


**აქტივობა 1. ვარჯიში** - ბეჭყირა, საყრდენ ზედაპირზე ბეჭყირა გამართული და მუხლებში მოხრილი ფეხებით, რომელიც სტატიკური წონასწორობის განვითარებას უწყობს ხელს (ნახ. 4).

სწავლების პროცესში ყურადღება მიაქციეთ მოძრაობათა თანმიმდევრობას (ნახ.4): 1. საწყისი მდგომარეობა ბუქნბჯენი (ნახ.4/1); 2. დაჯგუფებით უკან ზურგზე გადაგორება და ბეჭყირაზე გადასვლა, იდაყვებზე მოხრილ ხელებზე დაყრდნობით, წელის არეში ხელის მტევნებით წონასწორობის შენარჩუნებით (ნახ.4/2-3-4); 3. ფეხები ვერტიკალურად ზევით მიმართული, იდაყვები ერთმანეთის პარალელურია და ახლოს არის განლაგებული სხეულთან (ნახ.4/5).



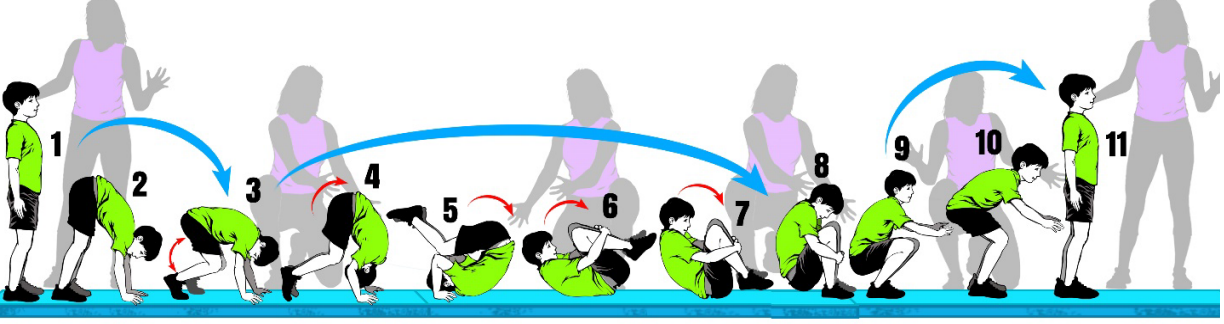
**დაზღვევა და დახმარება** - მასწავლებელი აზღვევს გვერდიდან, ბეჭყირაში გადასვლის მომენტში ერთი ხელით იჭერს ფეხებს, რათა ხელი შეუწყოს მათ ვერტიკალურ მდგომარეობაში შენარჩუნებას. მას შემდეგ, რაც ბავშვი გამართავს ფეხებს ვერტიკალურად, მასწავლებელი ეხმარება თედოს ფიქსაციაში, წონასწორობის შენარჩუნებისთვის (ნახ.4/5).



ნახატი 4

**აქტივობა 2. წინკოტრიალი** - მთელი ტანის წინ გადაგორებით შესრულებული წრიული მოძრაობა (ნახ.5).

**წინ კოტრიალი** - ეწოდება წინ, მთელი ტანის გადატრიალებით შესრულებულ წრიულ მოძრაობას, როდესაც ბავშვი საყრდენ ზედაპირს (ამ შემთხვევაში ლეიბს) უნდა შეეხოს შემდეგი თანმიმდევრობით: ჯერ ხელებით (ნახ. 5/2), შემდეგ კისრის ქვედა ნაწილით, ბეჭყების დონეზე (ნახ. 5/5), შემდეგ ზურგით (ნახ. 5/6), წელის ქვედა ნაწილით (ნახ. 5/7) და ბოლოს ფეხის ტერფებით (ნახ. 5/8, ჯერ ქუსლი და შემდეგ მთლიანად ტერფი).



ნახატი 5

**გაფრთხილება!** წინკოტრიალის დროს არ შეიძლება თავზე დაყრდნობა, რადგან სხეულის წონა აწევა კისრის მალეებს და ამ ასაკში მაღალია კისრის მალეების ტრავმის განვითარების რისკი (ნახ. 6).



ნახატი 6

**არ არის რეკომენდებული 10 წლამდე ასაკში**, ერთ ჯერზე, წინკოტრიალის ხშირი გამეორების შეთავაზება. სახსრების ჰიპერმოხილობის გამო, სუსტი იოგოვანი აპარატი შეიძლება დაზიანდეს და განვითარდეს ტრავმები არა მხოლოდ კისრის, არამედ



ხერხემლის სხვა უბნებზეც. იგივე საშიშროება იქმნება, თუ ბავშვი კოტრილის დროს ვერ ინარჩუნებს მიმართულებას და რომელიმე გვერდზე გორდება ან ვარდება.

**გაფრთხილება! წინკოტრიალი უნდა შესრულდეს ლეიბზე, მასწავლებლის მეთვალყურეობით და დაზღვევით, სანამ ბავშვი მოძრაობას სრულფასოვნად არ აითვისებს (ნახ.5).**

უსაფრთხოების დაცვის მიზნით, არ შეიძლება ერთდროულად ორი ან რამდენიმე ბავშვი ავარჯიშოთ. არ შეიძლება 2 და მეტი ბავშვის ვარჯიში ერთ ლეიბზე.

**იგივე მიზეზით, ამ ასაკში არ არის რეკომენდებული** ისეთი ვარჯიშის შესრულება როგორც არის **თავზე დგომა (თავყირა)**. ამ ვარჯიშის დროს მთელი სხეულის წონა აწევა ხერხემლის კისრის ნაწილს, რაც ბავშვს ჯერ კიდევ საკმაოდ სუსტი აქვს და ძალიან მაღალია ტრავმების განვითარების რისკი. *შესაბამისი ვარჯიშების ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-28 და 3-29).*

**აქტივობა 3.** უსაფრთხოების მიზნით „ფართო“ დამცავი საშუალების გამოიყენება, მაგ. „სპორტული ლეიბი“.

**რესურსი:** ცარცი, სპორტული ლეიბი

**აქტივობის წარმართვა:** მწვრთნელი//მასწავლებელი იძახებს 2 ბავშვს;

- ერთ-ერთს სთხოვს დადგეს სპორტულ ლეიბზე, ფეხები მხრების სიგანეზე;
- მეორეს სთხოვს ცარცით შემოხაზოს ის ადგილი, რითაც ეხება პირველი სპორტულ ლეიბს;
- შემდეგ პირველ მოსწავლეს სთხოვს გააკეთოს წაქცევის იმიტაცია;
- მეორე მოსწავლემ სხვა ფერის ცარცით უნდა შემოხაზოს იატაკის ის ნაწილი, რომელსაც სხეულით ეხება უკვე წაქცეული ბავშვი;
- შემდეგ სთხოვს ბავშვებს შეადარონ ერთმანეთს სხვადასხვა ფერის ცარცის კონტური.

**შედეგად** ბავშვი ხედავს სხვადასხვა ზომის კონტურს, რაც ეხმარება იმის გაცნობიერებაში, რომ თუ დამცავი საშუალება უფრო დიდ არეალს მოიცავს ის უკეთ დაიცავს ტრავმებისგან, ვიდრე მცირე ზომის დამცავი საშუალება, რომელზეც ვერ დაეტივა დაცემული, ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში გადასული სხეული.

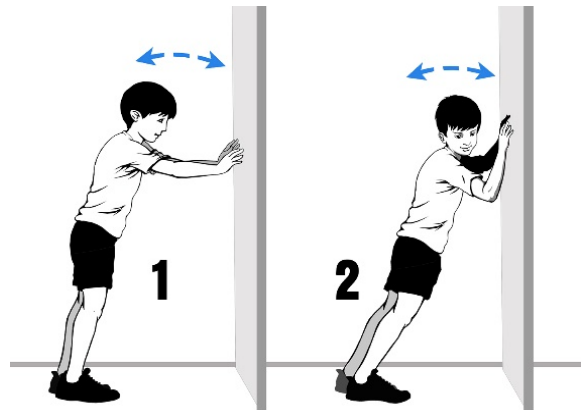
**აქტივობა 4.** პირადი უსაფრთხოების „დაცემის“ ტექნიკის ელემენტების შესწავლამდე მიმყვანი ვარჯიშების შესრულება დამცავი საშუალების გამოყენებით (მაგ. „სპორტული ლეიბი“).

**რესურსი:** კედელი და სპორტული ლეიბი

#### 4.1. აქტივობა, მიმყვანი ვარჯიში წინ ვარდნა ხელებზე ვერტიკალურ საყრდენ ზედაპირზე (ნახ.7).

##### აქტივობის წარმართვა:

- ბავშვები გაშლილი მკლავების სიგანეზე დააყენეთ ერთ რიგში, პირით კედლისკენ, ორი ნაბიჯის დამორებით, ფეხები მხრების სიგანეზე;
- თვლაზე 1-2-3 სთხოვეთ, რომ ფეხების ადგილიდან გაუნძრევლად მიეყრდნონ ორივე ხელით კედელს (ნახ.7/1), იდაყვებში ხელები მოხარონ, თითები გაშლილი და ოდნავ მოხრილი (კედელთან შეჯახების ძალის შესამცირებლად) და თავი შეატრიალონ მარჯვნივ, ოღონდ კედელს არ შეეხოთ (ნახ.7/2);

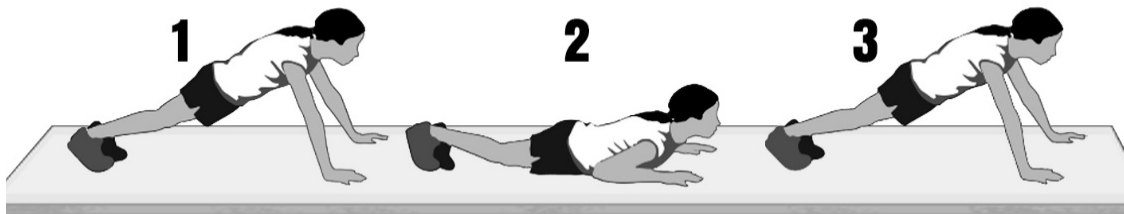


ნახატი 7

- შემდეგ თვლაზე 1-2-3 ხელებზე ძალის დატანებით ისევ საწყისი მდგომარეობა მიიღონ. შემდეგ იგივე მოძრაობა გაიმეორონ და ამჯერად მარცხნივ გაიხედონ.

#### 4.2. აქტივობა, მიმყვანი ვარჯიში წინვარდნა ხელებზე წოლბჯენიდან (ნახ. 8)

რესურსი: სპორტულ ლეიბი.



ნახატი 8

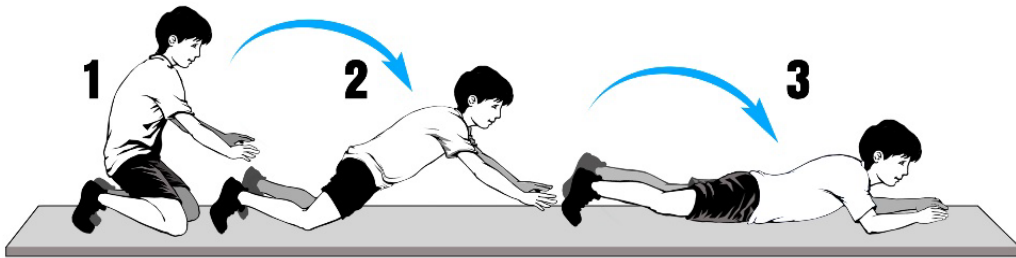
##### აქტივობის წარმართვა:

- ბავშვები გაანაწილეთ ლეიბებზე (1 ბავშვი 1 ლეიბზე). საწყისი მდგომარეობა წოლბჯენი (ნახ.8-1);
- თვლაზე 1-2-3 ბავშვები, საწყისი მდგომარეობიდან მოძრაობენ იატაკის მიმართულებით, ისე, რომ ხელები მოხაროს იდაყვის სახსარში 90°-მდე, მხრები უნდა იყოს საყრდენი ზედაპირის პარალელურად - ღუნწოლბჯენი (ნახ.8-2). გაიმეორეთ მოძრაობა 2-ჯერ;

- შემდეგ აუხსენით ბავშვებს, რომ იგივე მოძრაობა შეასრულონ უფრო სწრაფად, 1-2 თვლაზე, შეასრულონ ვარდნის იმიტაცია, ვარდნის დროს ხელები უნდა მოიხაროს იდაყვებში და თავი შეტრიალდეს მარჯვნივ, ან მარცხნივ, ოღონდ ლეიბს არ შეეხოს, ხელის თითები გაშლილი და ოდნავ მოხრილი (ხელებზე აძალვის პოზიცია). ასეთი პოზიცია იძლევა კარგი ამორტიზების საშუალებას, ამცირებს დარტყმის ძალას. დარტყმის ძალა ნაწილდება უფრო დიდ ფართობზე და ამცირებს მაჯის მოტეხილობის, ან მხრის სახსრის დაზიანების რისკებს;
- შემდეგ თვლაზე 1-2-3 ხელებზე ძალის დატანებით, აძალვის მოძრაობა, ისევ საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნდნენ. შემდეგ იგივე მოძრაობა გაიმეორონ 3-4-ჯერ.

#### 4.3. აქტივობა: მიმყვანი ვარჯიში წინ ვარდნა ხელებზე ჩოგბჯენიდან (ნახ. 9):

რესურსი: სპორტულ ლეიბი.



ნახატი 9

#### აქტივობის წარმართვა:

- ბავშვები გაანაწილეთ ლეიბებზე (1 ბავშვი 1 ლეიბზე), საწყისი მდგომარეობა ჩოგბჯენი (ნახ.9-1);
- თვლაზე 1-2-3 სთხოვეთ, რომ მუხლების ადგილიდან გაუნძრევლად ორივე ხელით შეასრულონ ვარდნა ლეიბზე. ვარდნის დროს ხელები იდაყვის სახსარში 90°-მდე, თავი ტრიალდება მარჯვნივ ან მარცხნივ, არ ეხება ლეიბს. ხელის თითები გაშლილია და ოდნავ მოხრილი (ხელებზე აძალვის პოზიცია). ასეთი პოზიცია იძლევა კარგი ამორტიზების საშუალებას, ამცირებს დარტყმის ძალას. დარტყმის ძალა ნაწილდება უფრო დიდ ფართობზე და ამცირებს მაჯის მოტეხილობის, ან მხრის სახსრის დაზიანების რისკებს;
- შემდეგ თვლაზე 1-2-3 ხელებზე ყრდნობით სრულდება საყრდენი ზედაპირიდან აძალვის მოძრაობა. მოსწავლე უბრუნდება საწყის პოზიციას;
- მოსწავლე მოძრაობას იმეორებს რამდენჯერმე და ყოველ ჯერზე თავს ატრიალებს სხვადასხვა მხარეს.

შედეგად ბავშვი ხედავს როგორ შეუძლია კედელთან შეჯახების ან იატაკზე დაცემის დროს თავის დაცვა, რაც ეხმარება იმის გაცნობიერებაში, რომ დაცემის ტექნიკის ცოდნა უკეთ დაიცავს დაზიანებისგან თამაშისას სხვადასხვა გაუთვალისწინებელი შემთხვევის დროს.

### **3.3. უსაფრთხოების წესები მოქნილობის ვარჯიშების შესრულების დროს**

**მითითება მასწავლებელს:** იმის გათვალისწინებით, რომ ამ ასაკში ბავშვი საკმაოდ მონდომებულია, იწყებს საკუთარ იმიჯზე ზრუნვას, ზოგიერთმა შესაძლოა აქტიური ვარჯიში დაიწყოს და ინფორმაციის სიმწირის გამო არ გაითვალისწინოს ორგანიზმის შესაძლებლობები. შესაბამისად, აუცილებელია უშუალოდ ბავშვს ვასწავლოთ უსაფრთხოების წესების დაცვა მოქნილობის ვარჯიშების შესრულების დროს.

- არ არის რეკომენდებული თავის და ან კიდურების მკვეთრი მოძრაობები დიდი ამპლიტუდით:

- თავის ბრუნვითი მოძრაობა 360 გრადუსით;

- მკვეთრი დახრა წინ მკერდისკენ და გადაწევა უკან ზურგისკენ.

- არ არის რეკომენდებული ხელების ბრუნვითი მოძრაობა დიდი ამპლიტუდით და სიმძიმეებით, რომლებსაც მოქნილობისა და კუნთის განვითარებისთვის იყენებენ.








**მითითება მასწავლებელს:** აღნიშნული ფორმით შესრულებული ვარჯიშები იწვევს არა მხოლოდ კისრის კუნთების ძლიერ დაჭიმვას, არამედ ხერხემლის ნერვებზე და არტერიაზე ზეწოლას და მალთაშორისი დისკების დაზიანებას. იწვევს მხრის სახსრის შემაერთებელი ქსოვილის დაზიანებას, სახსარსშიდა იოგების ძლიერ დაჭიმვას ან დაწყვეტას და ანთებითი პროცესების განვითარებას. ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს მოძრაობის ზომიერი ამპლიტუდით, სიმძიმეების წონა უნდა შეირჩეს ასაკის შესაბამისად.

**რეკომენდაცია:** აჩვენეთ მოსწავლეებს სახელმძღვანელოში ვიზუალური მასალა, სადაც წარმოდგენილია არარეკომენდებული (იხ. ნახ. 1-7) და რეკომენდებული (იხ. ნახ. 8-16) გაწელვითი ვარჯიშები 10 წლამდე.





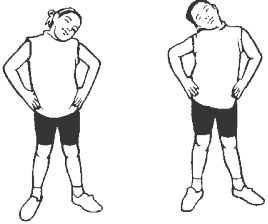

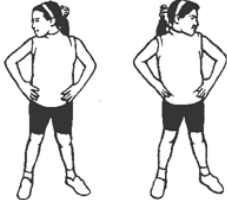

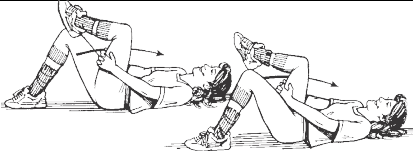
(1. <https://achieve.lausd.net/cms/lib/CA01000043/Centricity/Domain/245/Contraindicated%20Exercises.pdf> - Dangerous Exercise Task Cards. Cerritos, CA: Bonnie's Fitware Inc., 2007 Fitness Task Cards; 2. Physical Education Framework for California Public Schools Kindergarten Through Grade Twelve-2009; <https://www.cde.ca.gov/ci/pe/cf/documents/peframework2009.pdf>; 3. Academy of Sports Medicine (NASM ) <https://www.fitnessmagazine.com/workout/stretch/worst-stretches/>)

**შედეგი:** მოსწავლე სწავლობს ფიტნეს აქტივობების პროცესში მონაწილეობისთვის ემოციების მართვის, დისციპლინის, უსაფრთხოების დაცვის მინიმალურ წესებს. მასწავლებლის მითითებით ასრულებს ვარჯიშებს თანმიმდევრულად. ერთვება ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგად-განმავითარებელ ვარჯიშებში ფიტნესის ძირითადი ფიზიკური აქტივობებისთვის მოსამზადებლად.

## არ არის რეკომენდებული 1-7

			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	

## რეკომენდებულია 8-16

			
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
			
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
			
<b>15</b>	<b>16</b>		

სურათებზე 8-16 წარმოდგენილია გაწელვითი ვარჯიშების ალტერნატიული ვარიანტები, რომლებიც რეკომენდებულია ბავშვებისთვის. აღნიშნული ვარჯიშები არ იწვევს სახსრის ძლიერ გაჭიმვას და მინიმუმამდე დაჰყავს იოგების გაწყვეტის რისკი.

# ს./ც.: ფიზიკური თვისებები

## ქვეცნებები/ შესასწავლი საკითხები:

- სიარული
- რბენა
- ხტომები
- დაჭერა
- ტყორცნა
- თავის არიდება
- ორი ხელით მხარმოქნევით ხელკეტის ბურთზე დარტყმა

**სამიზნე ცნება ფიზიკური თვისებები - მოსწავლემ უნდა შეძლოს ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა.**

**საკვანძო შეკითხვები - რატომ უნდა განვივითარო და როგორ მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარება?**

## ა) საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები

**მითითება მასწავლებელს:** საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები, რომლებიც უპირატესად მოიცავს ვარჯიშებს მძლეოსნობის, ტანვარჯიშის ელემენტებით, ზოგად-განმავითარებელი, აერობული უნარების განვითარებას უწყობს ხელს. აღნიშნული ვარჯიშები აუცილებელია ასაკის შესაბამისი ფიზიკური თვისებების (კუნთის ძალის, გამძლეობის, სისწრაფის, მოქნილობის) და სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარებისთვის. მესამე კლასში მოსწავლეს უნდა შესთავაზოთ: ვარჯიშები სწორი სიარულის, ტანადობის ჩამოყალიბების, ასაკის შესაბამისი მოტორული უნარების და ფიზიკური თვისებების განვითარების ხელშეწყობისთვის.

### 1. ქ./ს. (ტ.ე.): სიარული

**წინარე ცოდნის გახსენება:** - შესთავაზეთ ბავშვებს მათთვის ნაცნობი ვარჯიშები სიარულზე (რაც მან მეორე კლასში გაიარა), მძლეოსნობის მარტივი ელემენტებით.

**მითითება მასწავლებელს:** გაითვალისწინეთ, რომ ამ ასაკში ბავშვები ჯერ სპორტულ სიარულს არ სწავლობენ. ბავშვს უნდა ვასწავლოთ სხვადასხვა ფორმის სიარული სწორი ტექნიკა გამართული სხეულით, რაც ამავდროულად მნიშვნელოვანია ტანადობის ხელშეწყობისთვის.

#### აქტივობები:

- ვარჯიშები ნაბიჯის სიგრძისა და სიხშირის ცვლილებით;
- 3-4 წინააღმდეგობაზე გადაბიჯება;
- სიარული ფეხის აქნევით;
- ღია ნაბიჯი - წონის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე;



- მიდგმით ნაბიჯი;
- ფეხები განზე, ფეხები ერთად.

სიარულის დროს გამოიყენეთ ხმოვანი სიგნალი, მუსიკა, ცვალებით ტემპი.

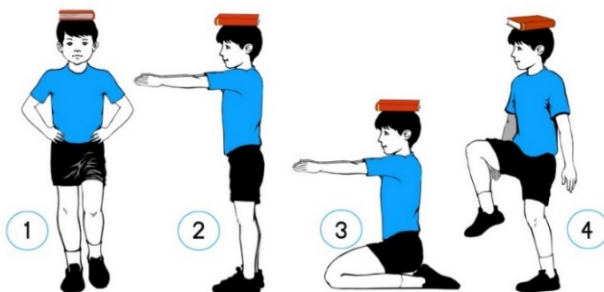
## 2. ვარჯიშები სწორი ტანადობის

**წინარე ცოდნის გახსენება:** თავიდან შესთავაზეთ მისთვის უკვე კარგად ნაცნობი ვარჯიშები, რომლებსაც პირველ და მეორე კლასში იყენებდით მაგ. გამართული სიარული, ვარჯიში სატანვარჯიშო ჯოხით, შემდეგ მათი გართულებული ვარიანტები.

### აქტივობა 1. გამართული დგომის ჩვევის ჩამოყალიბება.

**რესურსი:** მარცვლებით სავსე ქისა ან ნებისმიერი მცირე ზომის მსუბუქი საგანი. ბავშვს თავზე ადევს რაიმე მსუბუქი ნივთი მაგ. მარცვლებით სავსე ქისა ან წიგნი.

**აქტივობის აღწერა:** საწყისი პოზიცია გამართული დგომის, ფეხები ერთად. ბავშვი იდებს თავზე მარცვლებით სავსე ქისას, ხელებს ათავსებს დოინჯის პოზიციაში. ამ მდგომარეობაში უნდა გაჩერდეს უძრავად, ისე, რომ ქისა თავიდან არ გადმოუვარდეს. აღნიშნულ პოზიციაში დაყოვნება შეუძლია იმდენ ხანს, რამდენსაც შეძლებს ისე, რომ ხელით არ შეეხოს მარცვლებით სავსე ქისას (იხ. ნახ. 1).



ნახატი 1

თანდათანობით ვარჯიში უნდა გართულდეს და ბავშვმა უნდა დაიკავოს სხვადასხვა პოზიცია:

### ეტაპი 1.

- ხელები წინმკლავში;
- ხელები განმკლავში;
- ხელები ზურგს უკან;
- ადგილზე სიარული.

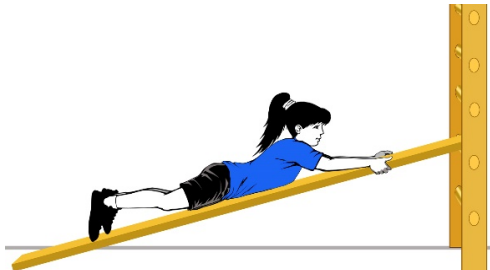
ვარჯიშების შესრულების დროს უნდა გაიზარდოს დგომის დრო.

**ეტაპი 2.** - იგივე პოზიციაში ვარჯიშს უნდა დაემატოს გადაადგილება თანდათან დროისა და ნაბიჯების რაოდენობის გაზრდით.

**რეკომენდაცია მასწავლებელს:** აღნიშნული ვარჯიშები ხელს უწყობს წონასწორობის განვითარებასაც.

მოდრაობების გახალისების მიზნით გამოიყენეთ ვარჯიშები: „ალაჯუნა“ – დიდი ნაბიჯებით სიარული „პინოქიო“ გამართული ფეხით სიარული მუხლის სახსარში მოუხრელად, „დათვის ბაჯბაჯი“ (იხ. წინამდებარე სახელმძღვანელოში მოთვლითი ვარჯიშების ნიმუშები დანართი 7, ცხრ. N3).

**აქტივობა 2.** პირდაღმა ცოცვა დახრილ სატანვარჯიშო სკამზე (ნახ.2).



ნახატი 2

**აქტივობა 3.** ხერხემლის კუნთოვანი კუნთოვანი სარტყლის განვითარებისთვის:

- გამართული ტორსი დგომის და ჯდომის დროს;
- ზურგზე და მუცელზე წოლის პოზიციაში;
- ზურგის პრესი;
- მუცლის პრესი.

**აქტივობა 4.** ზურგზე წოლის პოზიციიდან თავის წამოწევა და კისრის ბრუნვითი მოძრაობა – ვარჯიში – „ვინ ვარ მე?“



ნახატი 3

**აქტივობის აღწერა** (ნახ.3): საწყისი მდგომარეობა მოსწავლე წევს იატაკზე გამართული სხეულით, ხელები სხეულის გასწვრივ, ნები ეხება იატაკს (ნახ. 3-1).

- მასწავლებლის ნიშანზე ჭიმავს სხეულს 5-10 თვლამდე იმგვარად, რომ ზურგით მაქსიმალურად მიაწვეს საყრდენ ზედაპირს და ხელისგულებით იატაკზე ყრდნობით თავი წამოწიოს ზევით (ნახ. 3-2);
- თვლაზე 1,2,3,4 ასრულებს კისრის ბრუნვით მოძრაობას, ისე თითქოს საკუთარ სხეულს ათვალიერებს: მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ ნიკაპით მკერდისკენ;
- თვლაზე 5 ბრუნდება საწყის მდგომარეობაში.

ვარჯიში მეორდება 4-5 ჯერ.

**სააზროვნო კითხვები**

- რაში გვეხმარება სიარულის დროს თავზე დადებული საგანი?
- სხეული უფრო მეტად არის გამართული თუ მოხრილი?

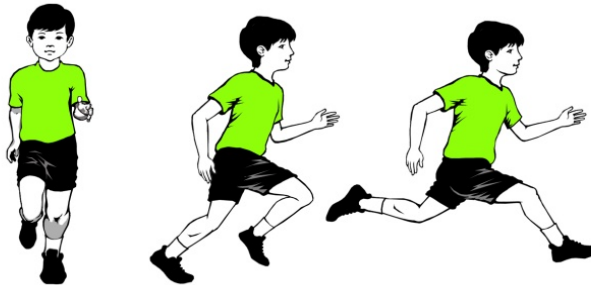
- რა უნდა გააკეთოთ იმისთვის, რომ შეინარჩუნოთ სხეულის გამართული მდგომარეობა თავზე ტვირთის გარეშე?
- მოიფიქრეთ ან გაიხსენეთ ისეთი ვარჯიში რომელიც სხეულის გამართულ მდგომარეობაში შენარჩუნებაში დაგეხმარებათ.

სიარულის და სწორი ტანადობის ხელშეწყობი ვარჯიშების ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-30 და 3-32).

### 3. ქ./ს. (ტ.ე.): რბენა - სპრინტი

**მითითება მასწავლებელს:** მესამე კლასში გრძელდება მუშაობა **ფუნდამენტურ მოტორულ უნარზე სპრინტი**, რომელიც მიეკუთვნება ანაერობული ვარჯიშების ჯგუფს და ბავშვის ფიტნესის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია.

**სპრინტის** განვითარების 4 წლიანი ციკლი სრულდება მე-3 კლასის ბოლოს და ბავშვს მოძრაობის ყველა ელემენტის ტექნიკურად სწორად შესრულება შეუძლია (ნახ.4).



ნახატი 4

ამდენად, მესამე კლასში რბენის ტექნიკის ელემენტების სწავლების დროს აქცენტი კეთდება მოძრაობის იმ ელემენტზე, რომელიც მოსწავლემ მესამე კლასში უნდა აითვისოს: **დაშვების მომენტში ფეხი უნდა დაემყას საყრდენ ზედაპირზე ტერფის წინა ბალიშით.**

**რეკომენდაცია:** მესამე კლასში მოსწავლეს შეუძლია გაზარდოს რბენის მანძილი და ხანგრძლივობა, მეორე კლასელთან შედარებით - 2-ჯერ, ის თავისუფლად დარბის 60 მეტრ მანძილზე, ნახევარი წუთიდან 3 წუთამდე.

რბენის-სპრინტის ხელშეწყობი ვარჯიშის ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-9 და 3-33).

გაითვალისწინეთ, რომ ამ ასაკში რბენის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 5 წთ-ს. ბავშვი იღლება და დასვენებისთვისაც 5 წთ-ზე მეტი დრო ესაჭიროება. ასეთი შემთხვევების ხშირი გამეორება მესამე კლასში, ზრდის ბავშვის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ რისკებს.

## აქტივობა 1. „საით გავიქცეთ“

**რესურსი:** ბარათები წარწერებით, ან ნახატებით, ცარცი ან კონუსები, პატარა ქისა.

**აქტივობის წარმართვა:** მასწავლებელი ცარცით ან კონუსით აკეთებს აღნიშვნებს სპორტული დარბაზის სხვადასხვა მხარეს და თითოეულ აღნიშვნას ანიჭებს სახელს, მაგ. - კოშკი, ტყე, შადრევანი და სხვ. იგივე აღნიშვნები კეთდება ბარათებზე ნახატის ან წარწერის სახით. ბარათები იყრება ქისაში.

მოსწავლეები დგანან მასწავლებლის გარშემო, რომელსაც უჭირავს ქისა. მასწავლებელი ქისიდან იღებს ერთ ბარათს და ამბობს რა წერია ბარათზე მაგ. კოშკი. მოსწავლეები მირბიან კოშკისკენ, რაც შეიძლება სწრაფად. როცა მოსწავლეები კოშკთან მოგროვდებიან, მასწავლებელი იღებს ქისიდან შემდეგ ბარათს და მოსწავლეები კოშკიდან გარბიან მაგ. შადრევანისკენ. აქტივობა გრძელდება მანამ, სანამ მასწავლებელი ყველა ბარათს არ ამოიღებს ქისიდან და მოსწავლეები ყველა ობიექტთან არ მიირბენენ.

**მითითება:** აღნიშნული თამაშის ჩატარება რეკომენდებულია ღია სივრცეში მაგ. პარკში, სადაც უფრო დიდი სივრცეა და არის რეალური ობიექტები, რომლებიც შეიძლება აღინიშნოს ბარათებზე.

## 4. ქ./ს. (ტ.ე.): ხტომები

**მითითება მასწავლებელს:** ხტომების დაგეგმვა შეგიძლიათ სასწავლო წლის განმავლობაში ნებისმიერ გაკვეთილზე, სხვადასხვა ვარჯიშთან კომბინაციაში. ხტომა ხელს უწყობს ასაკის შესაბამის კუნთის ძალის და გამძლეობის განვითარებას.

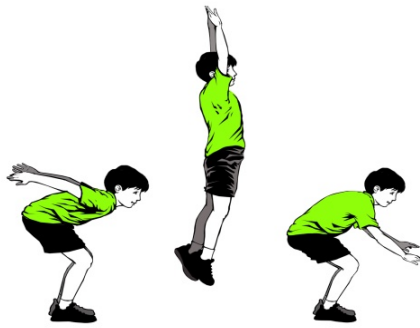
**წინარე ცოდნის გახსენება:** ხტომების ტექნიკური ელემენტების სწავლების დაწყებამდე შესთავაზეთ ბავშვს დახტომის სწორი ტექნიკის ჩვევის ჩამოყალიბებისთვის განკუთვნილი ვარჯიშები, რომლებსაც მე-2 კლასში იყენებდით. ვარჯიში სკამზე ან სახტუნაო ბურთზე (ფ.ს.23), ჯდომში ფეხების განზიდვა მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ვარჯიშებისთვის გამოიყენეთ სახტუნაო ბურთებზე ხტომაც. გაზარდეთ ვარჯიშების შესრულების ხანგრძლივობა, გამოიყენეთ ისინი მოძრავ თამაშებში, რათა მოსწავლეს მივცეთ შესაძლებლობა პრაქტიკული დანიშნულება მოუძებნოს აღნიშნულ მოძრაობებს.



23

**შესთავაზეთ ბავშვს შემდეგი ვარჯიშები:** ორი ფეხით ახტომი და ორი ფეხით დახტომი, უძრავ სახტუნელაზე ან ჯოხზე გადახტომი. სტაბილურ ბარიერზე გადახტომი, რომლის ოპტიმალური სიმაღლე ამ ასაკში არ უნდა აღემატებოდეს 30-40 სმ-ს.

#### 4.1. ზეხტომი – ფუნდამენტური მოძრაობითი უნარი (ნახ.5), რომლის სწავლებაც დაწყებულია სკოლამდელ ასაკში, სრულდება მესამე კლასში.



ნახატი 5. ზეხტომი

მესამე კლასში ბავშვი დაუფლებულია მოძრაობის ისეთ ტექნიკურ ელემენტებს როგორც არის:

- ახტომსა და დახტომს შორის მანძილი ერთი ნაბიჯია.
- დახტომის დროს ტერფის წინა ნაწილზე დაშვება და მუხლების მოხრა, რათა მოხდეს ამორტიზება.

რაც შეეხება მოძრაობის სხვა ელემენტებს, როგორც არის **ტორსისა და ხელების სწორი მოძრაობა ხტომის დროს**, მათი ტექნიკის სწავლება მესამე კლასში მიმდინარეობს და წლის ბოლოსთვის მოსწავლე სრულად ითვისებს ზეხტომის ყველა ტექნიკურ ელემენტს.

**მითითება მასწავლებელს:** ხტომის ელემენტების ტექნიკის შეფასება აუცილებელია მოსწავლის მოძრაობაზე წინიდან დაკვირვებით, ვინაიდან გვერდიდან მხოლოდ ერთი ფეხის და ხელის მოძრაობა ჩანს.

**გამოიყენეთ ისეთი ვარჯიშები და თამაშები**, რომლებშიც ბავშვს მოუწევს გადაახტეს კვადრატებს, რგოლებს, ნახატებს. შესთავაზეთ **გამორბენით სიგრძეზე და სიმაღლეზე გადახტომი**, რაც ხელს უწყობს იმ ოთხი ძირითადი მოტორული უნარის ყველა ელემენტის წარმატებით ათვისებას, რომლებიც მე-3 კლასის ბოლოს ასრულებს განვითარების ციკლს. შესაბამისად, მთელი წლის განმავლობაში დაგეგმეთ აღნიშნული ვარჯიშები და გააგრძელეთ მათი ტექნიკის დახვეწაზე მუშაობა.

**რეკომენდაცია:** **გამორბენით სიგრძეზე გადახტომის** ვარჯიშის დროს ყურადღება მიაქციეთ ფეხების სიმეტრიულ მოძრაობას, ასევე კოჭის, მუხლის და მენჯ-ბარძაყის სახსრების მოხრას. ასეთი მოძრაობა დახტომის პროცესში ამცირებს ზეწოლას ძვლებზე და სახსრის იოგებზე. სიმძიმის ცენტრი ინაცვლებს ქვემოთ, საყრდენი ზედაპირისკენ და ზრდის წონასწორობის შენარჩუნების შესაძლებლობას.

**გამორბენით სიმაღლეზე გადახტომი** – ამ ასაკში ბავშვს შეუძლია **გამორბენით 30 - 40 სმ**. სიმაღლის ბარიერზე გადახტომა. აღნიშნული ვარჯიში გამოიყენეთ სხვადასხვა მოძრავ თამაშებში, წინააღმდეგობების გადალახვისას.

*ზეხტომის შესაბამისი ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-10).*



### სააზროვნო კითხვები:

- საით მიემართება სხეული სიგრძეზე ხტომის დროს წინ თუ უკან?
- საით მიემართება სხეული ზეხტომის დროს მაღლა თუ დაბლა?
- ყველაზე მეტად სხეულის რომელი ნაწილები მონაწილეობს ხტომაში?
- დახტომის დროს ტერფის რომელ ნაწილს უნდა შევეხოთ?
- საით მიემართება ხელები სიგრძეზე ხტომის დროს?

**მითითება მასწავლებელს:** დასკვნის სახით მიაწოდეთ მოსწავლეებს ინფორმაცია იმის შესახებ, რომ სხვადასხვა ხტომა გვეხმარება მთელი სხეულის კუნთების გაძლიერებაში, თუმცა ფეხის კუნთები ყველაზე მეტად ძლიერდება. ვინც ხტომის ვარჯიშებს ასრულებს, იმას მაგარი კუნთები და ძლიერი ფეხები აქვს, უფრო ადვილად ერთვება ყველა ვარჯიშსა და თამაშში, უფრო ჯანმრთელი და ენერგიულია.

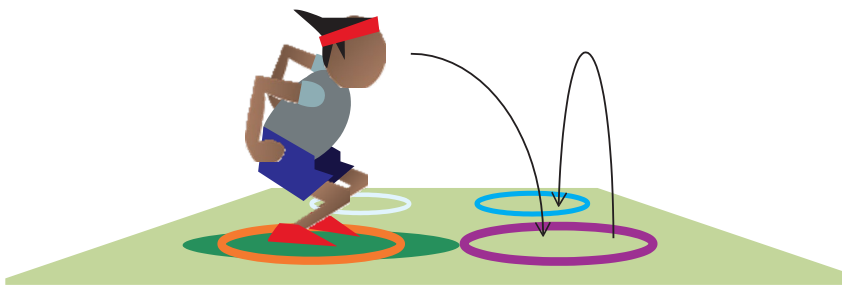
**შედეგი:** მოსწავლე მონაწილეობს ხტომების სხვადასხვა ვარჯიშებში. მას უკვე კარგად შეუძლია გააცნობიეროს, რომ ხტომა ეხმარება ფეხის კუნთების გაძლიერებაში, წონასწორობის შენარჩუნებაში და დაცემის რისკის შემცირებაში.

### აქტივობა 1. ორი ფეხით ახტომი და დახტომი

ორი ფეხით ახტომი და დახტომი სხვადასხვა მიმართულებით წინ, უკან გვერდით.

**რესურსი:** ერთ მოსწავლეზე 5 ჰულა-ჰუპი

მასწავლებელი ერთ ჰულა-ჰუპს დებს ცენტრში, დანარჩენ 4-ს გარშემო: წინ, უკან, გვერდებზე, ერთმანეთთან ახლოს იმგვარად, რომ ცენტრალური ჰულა-ჰუპიდან, რომელშიც მოსწავლე დგას და იწყებს აქტივობის შესრულებას, ბავშვმა მოახერხოს ხტომის შესრულება სხვადასხვა მიმართულებით და შესაბამის ჰულა-ჰუპებში ჩახტომა. ერთი მოსწავლე ვარჯიშს ასრულებს 30 წმ.-ის განმავლობაში (ნახ.6).



ნახატი 6

### აქტივობის წარმართვა:

- მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლე იწყებს ხტომას თანმიმდევრობით
- ერთი ჰულა-ჰუპიდან ხტება წინ მდებარე ჰულა-ჰუპში, შემდეგ ბრუნდება უკან უკუხტომით;
- ხტება გვერდით ჰულა-ჰუპში გვერდული ხტომით და იგივე მოძრაობით ბრუნდება უკან;
- ხტება უკან ჰულა-ჰუპში უკუხტომით და ბრუნდება წინ საწყის პოზიციაში.

მასწავლებელი ითვლის რამდენჯერ შეუძლია ბავშვს ორ ფეხზე ხტომა სხვადასხვა მიმართულებით 30 წამის განმავლობაში.



## აქტივობა 2.

**რესურსი:** ჰულა-ჰუპები, იმდენი რამდენი მოსწავლევ მონაწილეობს აქტივობაში

**აქტივობის აღწერა:** მასწავლებელი ყოფს ბავშვებს ჯგუფებად, ჰულა-ჰუპების რაოდენობის მიხედვით. ჰულა-ჰუპებს აწყობს ერთმანეთისგან ისეთ მანძილზე, რომ მოსწავლეებმა თავისუფლად შეძლონ გადაადგილება, მაგ.: 1.15 მეტრის მანძილზე.

**აქტივობის წარმართვა:** მასწავლებლის ნიშანზე

- მოსწავლე აკეთებს ნაბიჯს წინ (გადის ჰულა-ჰუპიდან), შემდეგ ნაბიჯს უკან. (ბრუნდება ჰულა-ჰუპში);
- ნაბიჯი გვერდზე, შემდეგ გვერდითი ხტომა ჰულა-ჰუპიდან გარეთ, ნაბიჯი უკან გვერდითი ხტომა ჰულა-ჰუპში;
- ნაბიჯი წინ ჰულა-ჰუპიდან გარეთ და ერთ ფეხზე ბალანსირება დახუჭული თვალებით. ბალანსირება მეორე ფეხზე დახუჭული თვალებით. განმკლავი, ნაბიჯი უკან, ჰულა-ჰუპში;
- ორი ფეხით ახტომი და ჰულა-ჰუპიდან გადახტომი წინ. აქტივობა გრძელდება ერთ ფეხზე ხტომით ჰულა-ჰუპის გარშემო. ორი ფეხით ახტომი და ჰულა-ჰუპში ჩახტომი;
- მოსწავლე ერთი ფეხით დგას ჰულა-ჰუპში, მეორე გადგმული აქვს წინ ჰულა-ჰუპის გარეთ. მოსწავლე ხტება და ცვლის ფეხის პოზიციას, რგოლიდან გააქვს ფეხი გარეთ და მეორე შემოაქვს რგოლის შიგნით.

**გამოიყენეთ მოძრავი თამაშები:** „ბაჭიების და ციყვების ესტაფეტა“, „ყაბახი“, ციყვები და კაჭკაჭები“ (კარი III, თამაშების აღწერილობა, თამაშები N2,3 და 8)

*აქტივობა 2-ის შესაბამისი ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-26-3).*

**წინხტომი, განხტომი და ხტუნვით სიარული:** - 3 ფუნდამენტური მოტორული უნარი, რომელთა განვითარების 4 წლიანი ციკლი სრულდება მესამე კლასში და აუცილებლად უნდა გაგრძელდეს სხვადასხვა ტიპის ხტომის ელემენტის დაუფლებაზე მუშაობა შემდეგი თანმიმდევრობით: 1. **წინხტომი** (ცალი ფეხით არეკნი და დახტომი); 2. **განხტომი** (ფეხგაშლით ხტუნვით გვერდული მოძრაობა); 3. **ხტუნვით სიარული**. სამივე მოტორული უნარი ხელს უწყობს ასაკის შესაბამისი კუნთის ძალისა და გამძლეობის განვითარებას, საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების განვითარებას, სივრცეში გადაადგილებას სხვადასხვა მიმართულებით.

**წინარე ცოდნის გახსენება:** შესთავაზეთ მოსწავლეებს წინხტომის, განხტომისა და ხტუნვით სიარულზე ვარჯიშები იმ ელემენტებზე აქცენტით, რომლებიც მოსწავლემ მეორე კლასში ისწავლა.

**4.2. წინხტომი** – აღნიშნული რიტმული მოძრაობის ელემენტების ტექნიკაზე მუშაობა, გრძელდება ტექნიკის უფრო რთული ელემენტების დაუფლებისა და დინამიკური ბალანსის განვითარების ხელშეწყობისთვის. შესთავაზეთ მრავალფეროვანი მოძრაობები გართულებული დავალებებით ყველა აქტივობაში.

### წინხტომის მოძრაობის შემადგენელი ელემენტებიდან (ნახ.7):

1. ფეხი, რომლითაც ხორციელდება არეკნი დაშვებისას იხრება და შემდეგ იმართება არეკნისთვის.
2. დაშვება და არეკნა ხორციელდება ტერფის წინა ბალიშზე.
3. არასაყრდენი ფეხი მოხრილია და მოძრაობს საყრდენ ფეხთან რიტმში.
4. თავი სტაბილურია, მზერა მიმართულია წინ.
5. ხელები მოხრილია არეკნის დროს და მოძრაობს წინ და ზევით.

ბავშვს მესამე კლასამდე ათვისებული აქვს N 1, 3 და 5 ელემენტები. მესამე კლასში აქცენტი კეთდება N 2 და 4 მოძრაობის ელემენტის ტექნიკაზე. მიუხედავად იმისა, რომ წლის ბოლოს ბავშვი ასრულებს მოძრაობას სრულად, N 4 ელემენტის შესრულება სწორი ტექნიკით ჯერ კიდევ უჭირს.



ნახატი 7. წინხტომი

**მითითება:** წინხტომი მოძრაობისას დიდ ენერგიას მოითხოვს, მით უფრო მესამე კლასში, როცა ყველა ელემენტი სრულფასოვნად ვერ სრულდება, ამიტომ აქტივობები წინხტომით დიდხანს არ უნდა გაგრძელდეს.

მესამე კლასში, წინხტომის დროს ისეთი ტექნიკური ელემენტის სწავლებისთვის, როგორც არის მზერის მიმართულების რეგულირება, რეკომენდებულია შემდეგი აქტივობები:

**აქტივობა 1.** მოძრაობა დახუჭული თვალებით;

**აქტივობა 2.** წინხტომი სრულდება დახრილი თავით, თვალები მიმართულია საყრდენი ზედაპირისკენ;

**აქტივობა 3.** წინხტომის შესრულების დროს მოსწავლემ უნდა გაიხედოს ან მარჯვნივ ან მარცხნივ;

**აქტივობა 4.** წინხტომი სრულდება წყვილებში, მოსწავლე მოძრაობის პროცესში თვალს ადევნებს მეწყვილეს, რომელიც იგივე მოძრაობას ასრულებს;

**აქტივობა 5.** წინხტომი მუსიკის თანხლებით სხვადასხვა რიტმში და ტემპში.

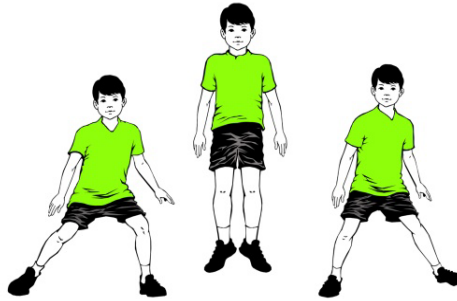
**რეკომენდაცია:** გამომდინარე იქიდან, რომ წინხტომი დამლელი მოძრაობაა, მოსწავლეები ასრულებენ ვარჯიშს იმდენჯერ, რამდენჯერაც შეუძლიათ. ვარჯიშის დაწყებამდე მასწავლებელმა უნდა მიუთითოს მოსწავლეს, რომ თუ დაღლას იგრძნობს აუცილებლად შეწყვიტოს ვარჯიში.

*წინხტომის შესაბამისი ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-12).*

**4.3. განხტომი** – ასევე რიტმული მოძრაობაა, რომლის მოძრაობის ელემენტებსაც ბავშვი პირველი კლასიდან სწავლობს, N1 და N2 ელემენტების ტექნიკა ბავშვმა ისწავლა მეორე კლასში, თუმცა ჯერ ტექნიკურად სწორად მაინც ვერ ასრულებს, ვინაიდან სხეულის ჰაერში აწევას ძალა ესაჭიროება, რაც ჯერ კიდევ განვითარებული არ არის.

მოძრაობის ელემენტები (ნახ.8):

1. რბილი რიტმული მოძრაობა;
2. ორივე ფეხი საყრდენი ზედაპირიდან იწევა ხანმოკლე პერიოდით;
3. დაშვება ხდება ფეხის წინა ბალიშებზე;
4. თეძოები და მხრები მიმართულია წინ;
5. თავი სტაბილურია, მზერა მიმართულია წინ.



ნახატი 8. განხტომი

ვარჯიშის შესრულების დროს მესამე კლასში აქცენტი კეთდება N 1 და 2 ელემენტების ტექნიკის დახვეწაზე და 4 და 5 ელემენტების სწავლებაზე და მოძრაობის რიტმულობაზე. ჯერ კიდევ არ ექცევა ყურადღება სისწრაფეს და ყველა მოძრაობის ელემენტის სწორად შესრულებას.

**აქტივობა 1.** მოსწავლეები განლაგდებიან წრეზე, ხელჩაკიდებული.

- მუსიკის თანხლებით იწყებენ რიტმულ მოძრაობას მარჯვენა მხარეს 5 თვლაზე.
- მასწავლებლის ნიშანზე ჩერდებიან, ცვლიან მიმართულებას და იგივე მოძრაობას ასრულებენ მარცხენა მხარეს 5 თვლაზე.
- რაუნდების რაოდენობა შეიძლება იყოს 5-10.

აქტივობები შეიძლება ჩატარდეს წრეზე, ნახევარწრეზე, მცირე ჯგუფებში, მუსიკის და მოძრაობის რიტმის ცვლით. სწავლების პროცესში გამოიყენეთ ხმოვანი სიგნალი, მუსიკა, ცეკვის მარტივი ელემენტი.

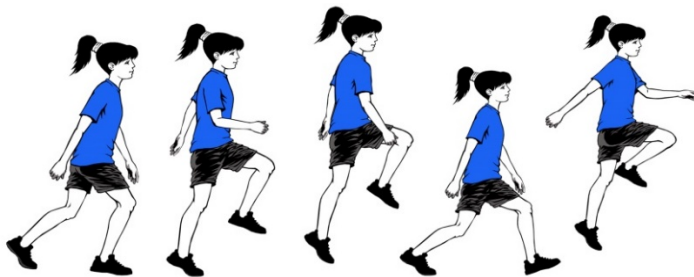
*განხტომის შესაბამისი ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-13).*

**4.4. ხტუნვით სიარული** - მითითება მასწავლებელს:

ხტუნვითი სიარულის მოძრაობის ელემენტები (ნახ.9):

1. რიტმული ნაბიჯი-ნახტომი;
2. დაშვება ტერფის წინა ბალიშზე;
3. ახტომისთვის საყრდენი ფეხი იხრება მუხლის სახსარში;

4. თავი და ტორსი უძრავ მდგომარეობაშია, მზერა მიმართულია წინ;
5. მკლავები მოდუნებულია და ირხევა თანამოსახელე ფეხის საწინააღმდეგო მიმართულებით.



ნახატი 9. ხტუნვით სიარული

მესამე კლასში გრძელდება მოძრაობის N 2 და N 3 ელემენტების ტექნიკის სწავლება და წინა კლასში ათვისებული ელემენტების ტექნიკის დახვეწა. მოძრაობის ტექნიკის დახვეწისთვის ბავშვს უნდა შესთავაზოთ ხტუნვით სიარულის მეტი მრავალფეროვნება:

**აქტივობები ხტუნვით სიარულზე:**

- ხტუნვით სიარული მიმართულების ცვლით
- ხტუნვით სიარული სხვადასხვა ბილიკზე, მაგ.: წრეზე, ტეხილზე
- ხტუნვით სიარული სხვადასხვა სიჩქარით
- ხტუნვით სიარული მეწყვილესთან ერთად.

**მითითება:** გაითვალისწინეთ, რომ ამ ასაკში ბავშვი საყრდენი ფეხის მოძრაობას და ტერფზე სწორად დაშვებას ჯერ კარგად ვერ ახერხებს. მოძრაობა იხვეწება თანდათან და სტანდარტს აღწევს მე-4 კლასის ბოლოს.

*ხტუნვით სიარულის შესაბამისი ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-14).*

**გამოიყენეთ მოძრავი თამაშები**, რომლებიც მოიცავს ზედა და ქვედა კიდურების, სხვადასხვა ხტუნვით და რიტმულ მოძრაობებს - „ბაჭიებისა და ციყვების ესტაფეტა“, „ყაბახი“, „ციყვები და კაჭკაჭები“, „ხოჭოების კალათბურთი“ (კარი III, თამაშების აღწერილობა, თამაშები N2, 3, 8 და 11).

**4.5. წინხტომი ფეხშლით**

აღნიშნული მოტორული უნარების ათვისება დაიწყო მეორე კლასში (ნახ.10), თუმცა ბავშვს მეორე კლასის ბოლოსთვის მოძრაობის 5 ელემენტიდან, რომლებიც მოიცავს:

1. მზერა მიმართულია წინ.
2. ფეხი, რომლითაც ხორციელდება არეკნი იხრება მუხლში.
3. ახტომისას ორივე ფეხი იშლება ჰაერში.
4. მკლავები მიმართულია თანამოსახელე ფეხების საწინააღმდეგო მხარეს.
5. ტორსი ოდნავ წინ იხრება წინ.

6. დაშვება ხორციელდება ტერფის წინა ბალიშზე, ფეხი იხრება მუხლში, რომ მოხდეს დაშვების ამორტიზება.



ნახატი 10. წინხტომი ფეხშლით

მე-2 კლასის ბოლოს ბავშვებს შეუძლიათ შეასრულონ მოძრაობის მესამე, მეოთხე და იშვიათ შემთხვევაში მეექვსე ელემენტიც.

თუმცა, აღნიშნული ელემენტები ჯერ კიდევ საჭიროებს დახვეწას ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, რადგან ამ მოძრაობის სრულყოფა ძალის განვითარებაზეა დამოკიდებული, რომელიც ამ ასაკში საკმაოდ დაბალი ინტენსივობით გამოირჩევა. მოძრაობის ელემენტები – ახტომისას ფეხები ჰაერშია გაშლილი, მკლავები მიმართულია თანამოსახელე ფეხების საწინააღმდეგოდ, ტორსი ოდნავ წინ იხრება - ამ ასაკის ბავშვისთვის ჯერ კიდევ რთული მოძრაობებია.

შესაბამისად, უნდა გააგრძელოთ ფეხშლით წინხტომის ვარჯიშები წლის განმავლობაში N 3 და 4 ელემენტების ტექნიკის დახვეწაზე აქცენტით და N 1, 2 და 5 ელემენტების ტექნიკის შესწავლაზე, ოღონდ მესამე კლასელს არ უნდა მოსთხოვოთ მოძრაობის სრულფასოვანი შესრულება.

## აქტივობა 1.

**რესურსი:** ცარცი ან გრძელი თოკი

**აქტივობის წარმართვა:** იატაკზე დახაზეთ ცარცით ორი ხაზი, იმგვარად, რომ შექმნას ვიწრო გრძელი სამკუთხედი, რომლის კუთხე 30-45 გრადუსამდეა. ანალოგიურად შეგიძლიათ დააწყოთ იატაკზე თოკები.

აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ეს არის პატარა მდინარე, რომელიც მთიდან მოედინება და სათავეში ძალიან ვიწრო კალაპოტი აქვს, როცა მთიდან ბარში ჩამოდის, კალაპოტი ფართოვდება. მწყემსები, ვისაც მთაში ცხვრები დაჰყავთ, დგანან კალაპოტთან და ზომავენ რა მანძილზე შეძლებენ მდინარეზე გადახტომას, რომ მეორე ნაპირზე გადავიდნენ, სადაც ცხვრის ფარა ელოდებათ.

- შესთავაზეთ მოსწავლეებს შეასრულონ მოძრაობა წინხტომი ფეხშლით კალაპოტის ყველაზე ვიწრო ადგილიდან და თანდათან გადავიდნენ ფართო „სანაპირო ზოლზე“.
- ხტომის დასრულების შემდეგ ყველა მოსწავლემ ცარცით მონიშნოს ყველაზე განიერი ადგილი, რომელზეც მოახერხა აღნიშნული მოძრაობით გადახტომა (შეიძლება ნიშნულს დაეწეროს მოსწავლის სახელი, ან ნომერი).



- შემდეგ შესთავაზეთ მოსწავლეებს მდინარის კალაპოტი გადალახონ სხვა ფორმის ხტომით: მაგ. გამორბენით სიგრძეზე ხტომი, ცალი ფეხით ახტომი, მეორით - დახტომი, გადახტომი, ორი ფეხით ახტომი და დახტომი.

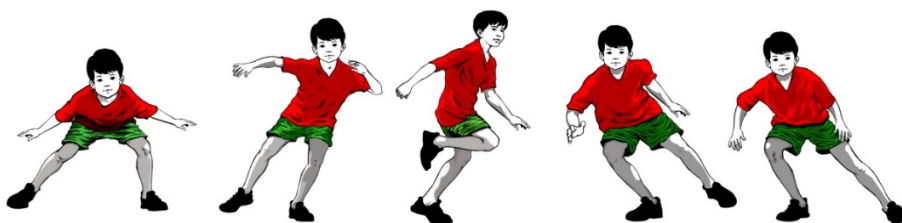
### სააზროვნო კითხვები

- ხტომის რომელი ფორმა იყო შესასრულებლად უფრო ადვილი?
- ხტომის რომელი ფორმის დროს შეძელით მდინარის უფრო განიერი ნაწილის გადალახვა?
- რომელი ხტომის დროს მოახერხეთ ყველაზე მოკლე ნაწილის გადალახვა?

*სხვადასხვა ხტუნვის სახეობებისა და ძირითადი მოძრაობითი უნარების გამოყენებით სახალისო აქტივობების ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-25, 3-34 და 3-35).*

## 5. ქ./ს. (ტ.ე.): თავის არიდება

**თავის არიდება** – ფუნდამენტური მოტორული უნარია, რომლის სწავლებაც დაიწყო მეორე კლასში. აღნიშნული მოძრაობა ავითარებს წონასწორობის, მოქნილობის, მოძრაობის კოორდინაციის და მოძრაობის მიმართულების სწრაფად ცვლის უნარებს. საფუძველს უყრის სიმარჯვის განვითარებას.



ნახატი 11. თავის არიდება (აცილება)

**მოძრაობის ელემენტები (იხ. ნახ.11):**

1. მოძრაობის მიმართულების შეცვლა ერთი ფეხის მუხლში მოხრით და მეორე, გვერდით გაწეული ფეხის ტერფის ბიძგით საყრდენ ზედაპირზე (აწევით);
2. მიმართულების შეცვლა ხდება ერთი ფეხის დახმარებით;
3. **სხეული იხრება ოდნავ წინ და ქვევით მოძრაობის მიმართულების შეცვლის მხარეს;**
4. მზერა მიმართულია წინ;
5. **მოძრაობები მეორდება ორივე მხარეს ერთნაირად და თანაბრად.**

მოტორული უნარის შემადგენელი მოძრაობითი ელემენტებიდან მოსწავლემ მეორე კლასში ისწავლა N2 და N4 ელემენტების ტექნიკა, თუმცა მათ დახვეწაზე მუშაობა მესამე კლასშიც უნდა გაგრძელდეს და დაემატოს N3 და N5 ელემენტების ტექნიკის შესწავლა. N1 ელემენტის ტექნიკის ათვისება ბავშვისთვის ჯერ რთულია. მიუხედავად ამისა, ის ასრულებს მოძრაობას და იყენებს სხვადასხვა აქტივობაში. ამდენად, მთელი წლის განმავლობაში უნდა გაგრძელდეს ამ მოძრაობის ვარჯიშების დაგეგმვა, რათა ბავშვმა შეძლოს აღნიშნული უნარის თანდათან განვითარება.



## აქტივობა 1.

### რესურსი: კონუსები, ცარცი

აქტივობის აღწერა: ცარცით დახაზეთ ორი ერთმანეთის პარალელური ხაზი ერთმანეთისგან 1-1.5 მეტრის დაშორებით. გააკეთეთ შუა ნაწილში ტეხილი და კუთხეებში ორივე მხარეს დააწყვეთ კონუსები. მონიშნეთ სტარტის ხაზი.

- პირველად თავად აჩვენეთ მოსწავლეებს ტეხილზე კონუსებს შორის მოძრაობა.
- მიეცით მოსწავლეებს დავალება სასტარტო ხაზიდან დაიწყონ სირბილი ხაზებს შორის სივრცეში ტეხილზე იმგვარად, რომ ერთ ჯერზე მარჯვენა მხარეს პირველ კონუსთან გადაიხარონ მარჯვნივ და დადგან მარჯვენა ფეხი კონუსთან, გააგრძელონ სვლა მარცხენა კონუსისკენ და მასთან მიახლოებისას გადაიხარონ მარცხნივ, დადგან მარცხენა ფეხი კონუსთან და ა.შ.
- ბოლო კონუსთან მოსწავლე ბრუნდება უკან და ტეხილებს შორის გზაზე მორბის სასტარტო ხაზისკენ.
- შემდეგ აქტივობაში ერთვება მეორე მოსწავლე.

მიაქციეთ ყურადღება რამდენად სწორად ასრულებს მოსწავლე მოძრაობას. შესაძლოა საჭირო გახდეს შეხსენება

- დაიხარე მარჯვნივ
- ტერფი მიაღე კონუსს
- დაიხარე მარცხნივ და ა.შ

გამოიყენეთ მოძრავი თამაშები: „ცელქი ბეკეკები“, „ხოჭოების კალათბურთი“, „საყებურთი“, რომელთა სხვადასხვა ვარიანტები აღნიშნული უნარების განვითარების ხელშემწყობ მოძრაობებს შეიცავს (კარი III, თამაშების აღწერილობა, თამაშები N7, 11 და 15).

## 6. ე./ს. (ტ.ე.): თავდაცვისა და თავდასხმის მოძრაობითი უნარების განვითარება

რეკომენდებულია, რომ მე-3 კლასში ათვისებული მოძრაობების ტექნიკური ელემენტების საფუძველზე დაიწყოს ინდივიდუალური თავდაცვითი და თავდასხმითი სტრატეგიების უნარების განვითარების ხელშემწყობა (დადევნება, გაქცევა და თავის არიდება), რომლის გამოყენებაც ბავშვს მოუწევს მთელი ცხოვრების მანძილზე, როგორც ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ისე ფიზიკურ აქტივობაში და სხვადასხვა სპორტულ სახეობაში.

სწავლების მიზანია, აუხსნათ მოსწავლეს თუ როგორ შეუძლია მოძრაობის დროს სიჩქარისა და მიმართულების ხშირად შეცვლა ერთი ფეხის გამოყენებით და როგორ ეხმარება მას ასეთი მოძრაობების დაუფლება ფიზიკური აქტივობის და თამაშის დროს სხვებისგან და/ან სარისკო მდგომარეობებიდან თავის დაღწევაში.

აღნიშნული უნარის განვითარებისთვის მნიშვნელოვანია, აგრეთვე, სისწრაფის განვითარებაზე აქცენტირება, მიუხედავად იმისა, რომ სისწრაფე 10 წლამდე საშუალო ინტენსივობით არის წარმოდგენილი, რეკომენდებულია აქტივობების და თამაშების

გამოყენება დაჭერობანას ელემენტებით როგორც წყვილებში, ისე მცირე ჯგუფებში. შესთავაზეთ მოსწავლეებს ისეთი თამაშები, რომლებშიც ერთი ჯგუფი ცდილობს გაიქცეს და თავი აარიდოს მდევარს, მეორე კი ცდილობს დაეწიოს. ბავშვმა სიჩქარე უნდა განავითაროს შესაძლებლობის ფარგლებში.

ასეთი თამაშები ხელს უწყობს ასაკის შესაბამისი ყურადღების კონცენტრირების და სიმარჯვის განვითარებასაც.

თავის არიდების, თავდაცვისა და თავდასხმის ვარჯიშითვის გამოიყენეთ მოძრავი თამაშები: „კუდი-ტაციობა“ და „ჭრა-ბურთი“, რომელიც აღნიშნული უნარების განვითარების ხელშემწყობ მოძრაობებს შეიცავს (კარი III, თამაშების აღწერილობა, თამაშები N1 და N10).

*თავის არიდების მოძრაობითი უნარის, შესაბამისი ვარჯიშებისა და თამაშების ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III-კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-19-1; 3-19-2, 3-19-3 და 3-19-4).*

## **ბ) არა-საყრდენ მამოძრავებელი უნარები**

**მითითება მასწავლებლისთვის:** აღნიშნული მოძრაობითი უნარებზე მუშაობა და სწავლება უნდა დაიგეგმოს **სასწავლო წლის პირველ ნახევარში**, ვინაიდან ის ხელს უწყობს ისეთი ფიზიკური თვისებების განვითარებას როგორც არის მოქნილობა, ასაკის შესაბამისი კუნთის ძალა და გამძლეობა. აგრეთვე, ბალანსირების უნარის განვითარებას და სხეულის წონასწორობის შენარჩუნებას ერთ ან რამდენიმე საყრდენ წერტილზე, რაც მნიშვნელოვანია დაცემის რისკის შემცირებისა და ტრავმების პრევენციისთვის.

**ბალანსი** – მე-3 კლასში ბალანსირების უნარი საშუალო ინტენსივობიდან, განვითარების მაღალ ინტენსივობაზე გადადის. ამ ასაკში ბავშვი სრულყოფილად ითვისებს ძირითადი მოტორული უნარის – **„შვეული წონასწორობა ცალ ფეხზე ყოვნით** – ელემენტებს და ეძლევა მათი პრაქტიკული გამოყენების შესაძლებლობა. ბავშვს უკვე კარგად შეუძლია ისეთი მოძრაობების შესრულება, როგორც არის:

1. ერთი ფეხი (საყრდენი) გამართულია, ეყრდნობა იატაკს ტერფით;
2. ხელები განმკლავში – უძრავ მდგომარეობაში.

ეს პერიოდი აუცილებლად უნდა იქნეს გამოყენებული წონასწორობის მრავალმხრივი შესაძლებლობების განვითარებისთვის და შესაბამისი ვარჯიშების და თამაშების შეთავაზებისთვის.

### **1. ე./ს. (ტ.ე.): წონასწორობა (ბალანსი)**

**წინარე ცოდნის გახსენება:** შესთავაზეთ მოსწავლეს ისეთი მარტივი წონასწორობის ვარჯიშები, რომლებიც მისთვის უკვე ცნობილია მეორე კლასიდან: ერთ ფეხზე ბალანსირება, ერთი ფეხით ბალანსირება ბურთზე და სხვ.

**1.1. სტატიკური წონასწორობა** - ფუნდამენტური მოტორული უნარი შვეული წონასწორობა ერთ ფეხზე ყოვნით (ნახ.12).

**მოძრაობის ელემენტები**

1. ერთი ფეხი (საყრდენი) გამართულია, ეყრდნობა იატაკს ტერფით
2. მეორე ფეხი მოხრილია მუხლში, არ ეხება საყრდენ ფეხს
3. თავი და კისერი უძრავ მდგომარეობაშია, მზერა მიმართულია წინ
4. ტანი გამართულია
5. ხელები განმკლავში - უძრავ მდგომარეობაში



ნახატი 12. სტატიკური წონასწორობა

**მითითება:** აღნიშნული მოტორული უნარის განვითარების 4 წლიანი ფაზა სრულდება მესამე კლასში. ამ პერიოდში აქცენტი კეთდება მეორე კლასში დაწყებული N 1 და N 5 მოძრაობითი ელემენტების ტექნიკის სრულყოფაზე და N 2, 3 და 4 მოძრაობითი ელემენტების დახვეწაზე. წლის ბოლოს მოსწავლეს შეუძლია მოძრაობის ყველა ელემენტის შესრულება სწორი ტექნიკით. სხვადასხვა პოზიცია ცალ ფეხზე ყოვნით შეუძლია შეინარჩუნოს უფრო ხანგრძლივად 10 წმ. და მეტი.

**აქტივობა 1. ერთ ფეხზე წონასწორობა**

**ვარჯიშები** სრულდება ერთ ფეხზე ყოვნით სხვადასხვა პოზიციაში:

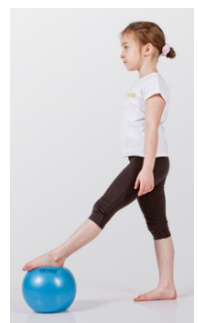
- ხელები დოინჯით;
- განმკლავით;
- წინმკლავით;
- დახუჭული თვალებით;
- თანდათან დროის გაზრდით ისე, რომ ბავშვმა პოზიციის შენარჩუნება შეძლოს 10 წამზე დიდხანს.

**აქტივობა 2. ერთი ფეხით ბალანსირება ბურთზე**

**რესურსი:** ბურთი

ბავშვი ერთი ფეხით დგას საყრდენ ზედაპირზე, მეორე ფეხით ეყრდნობა ბურთს, ხელები განმკლავში. ფეხის მოძრაობით აგორავებს ბურთს სხვადასხვა მიმართულებით. მოსწავლე 10 წამის განმავლობაში ინარჩუნებს აღნიშნულ პოზიციას.

- ვარჯიშს იმეორებს მეორე ფეხით ხელების სხვადასხვა პოზიციაში: მიმკლავი, ზემკლავი, განმკლავი, დოინჯი;
- იგივე ვარჯიშები დახუჭული თვალებით;
- ამ ვარჯიშის სხვადასხვა ვარიანტში მოსწავლემ უნდა შეინარჩუნოს წონასწორობა საყრდენი ფეხით 10 წმ. და მეტი.



24

**მითითება მასწავლებელს:** აღნიშნული ტიპის ვარჯიშები მოსწავლეს შესრულებული აქვს როგორც პირველ, ისე მეორე კლასში, თუმცა ერთ ფეხზე ყოვნის დროის ხანგრძლივობა წინა წლებში ნაკლები იყო. ამ ეტაპზე ყურადღება ექცევა იმას, თუ რამდენ ხანს შეძლებს მოსწავლე ერთ ფეხზე წონასწორობის შენარჩუნებას სხვადასხვა პოზიციაში.

რეკომენდებულია, რომ მესამე კლასში წონასწორობის განვითარებისთვის გამოიყენოთ **სწრაფი სიარული, რაც ხელს უწყობს წონასწორობის უკეთ შენარჩუნებას**, ვინაიდან ამცირებს ფეხის არამყარ მდგომარეობაში დგომის პერიოდს და დაცემის რისკს, რასაც ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს უსაფრთხოების თვალსაზრისით.

ვარჯიშის გართულების მიზნით შესთავაზეთ მოსწავლეს სიარული სატანვარჯიშო სკამზე ჯერ ჯოხით, რამდენიმე გაკვეთილის შემდეგ ჯოხის გარეშე, ხელები განმკლავში. გამოიყენეთ ვარჯიშები კომბინაციაში.

### აქტივობა 3.

**რესურსი:** სავარჯიშო რეზინი, სახტუნელა ან თოკი.

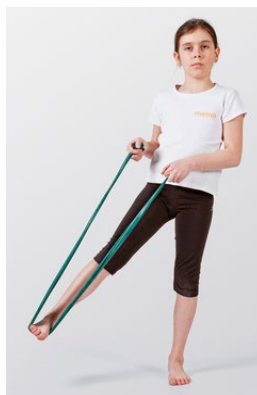
ბავშვი ერთი ფეხით ეყრდნობა საყრდენ ზედაპირს, მეორე ფეხის გული უდევს სავარჯიშო რეზინზე. რეზინის ორივე ბოლო თავად უჭირავს ხელებით (ფ.ს.25).

ვარჯიშის დროს ბავშვი ამოდრავებს ორივე ხელს, ხელების მოძრაობით ჭიმავს რეზინს და ფეხს აყოლებს რეზინის მოძრაობას. საყრდენი ფეხით ინარჩუნებს წონასწორობას (ფ.ს.26).

აღნიშნული ვარჯიში იძლევა შესაძლებლობას ერთდროულად ამოდრავოს სამივე კიდური, ხელები და ფეხი, გააკეთოს ზნექი წინ, უკან, გვერდით. ამგვარი მრავალმხრივი მოძრაობები, ერთ ფეხზე წონასწორობის შენარჩუნებით, საგრძნობლად ზრდის ბალანსირების უნარს.



25



26

ვარჯიში სავარჯიშო რეზინით

### აქტივობა 4. ბალანსირება სხეულის სამ და ორ ნაწილზე

**რესურსი:** ლეიბი

მოსწავლე ლეიბზე ასრულებს ბალანსირებას სხეულის 3 წერტილზე, სხვადასხვა ნაწილის გამოყენებით იმგვარად, რომ შეიქმნას სამკუთხედი:

- ორი ხელით და ერთი ფეხით (ფ.ს.27).
- ორი ფეხით და ერთი ხელით.
- მარჯვენა ხელით და მარცხენა ფეხის მუხლით და ცერით (ფ.ს.28).
- მოსწავლემ უნდა შეინარჩუნოს პოზიცია 10 წმ. და მეტი.



27



28

**მითითება მასწავლებელს:** წონასწორობის შენარჩუნებისა და სხეულის მართვის გაუმჯობესების მიზნით მნიშვნელოვანია ბავშვს ვასწავლოთ (ფ.ს.29 და 30) სხეულის მართვის სხვადასხვა მოძრაობები, რომლებიც უზრუნველყოფს მის დაზღვევას და დაიცავს ტრავმებისაგან.



29



30

**აქტივობა 5. ვარჯიში წონასწორობა „მერცხალა“ (ფ.ს.30)**

- ტანი ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში;
- ხელები განმკლავში;
- მუხლები და ცერები დაჭიმული, ერთი ფეხი აწეული ზევით და უკან;
- დგომი სრულდება ცერზე 3-5 წამის განმავლობაში.

**რეკომენდაცია:** აღნიშნული ვარჯიშის შესრულება არ არის მარტივი და უნდა შევთავაზოთ მოსწავლეს მხოლოდ მას შემდეგ, როცა აითვისებს სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე ბალანსირების ტექნიკას. წონასწორობა „მერცხალა“ თავიდან ხორციელდება მასწავლებლის დახმარებით, მასწავლებელი აზღვევს გვერდიდან. ვარჯიშები წონასწორობაზე, გარდა იმისა, რომ ხელს უწყობს ბალანსირების უნარის გამომუშავებას და მოქნილობის განვითარებას, დადებითად აისახება ვესტიბულარული აპარატის მუშაობაზეც. *წონასწორობის ვარჯიშების ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III - კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-8; 3-36 და 3-37).*

**2. ქ./ს. (ტ.ე.): მოქნილობის ხელშემწყობი განვლვითი ვარჯიშები**

მოქნილობის განმავითარებელი ვარჯიშები ბავშვთა ფიტნესის შემადგენელი კომპონენტია. ვარჯიშები მოქნილობაზე მთელი წლის განმავლობაში აქტიურად უნდა

გამოიყენოთ. მესამე კლასში შესთავაზეთ მოსწავლეებს მეორე კლასთან შედარებით რთული მოძრაობები.

**წინარე ცოდნის გახსენება:** ნახევარხიდი, ნახევარხიდი ბეჭებზე ყრდნობით, ხიდი სავარჯიშო (ფიტნეს) ბურთზე, ვარჯიში სავარჯიშო (ფიტნეს) ბურთზე ჯდომით პოზიციაში, ხელფეხდაკრეფით წინ და უკან ზურგზე გადაგორება, წინკოტრიალი.

### აქტივობა 1. ხიდი (ფ.ს.31)

**რესურსი:** ლეიბი

**მითითება:** ხიდი ხელს უწყობს ზურგის კუნთების ელასტიკურობას და ხერხემლის გაჭიმვას, საუკეთესო ვარჯიშია მოქნილობის განვითარებისთვის და ტანადობისთვის.

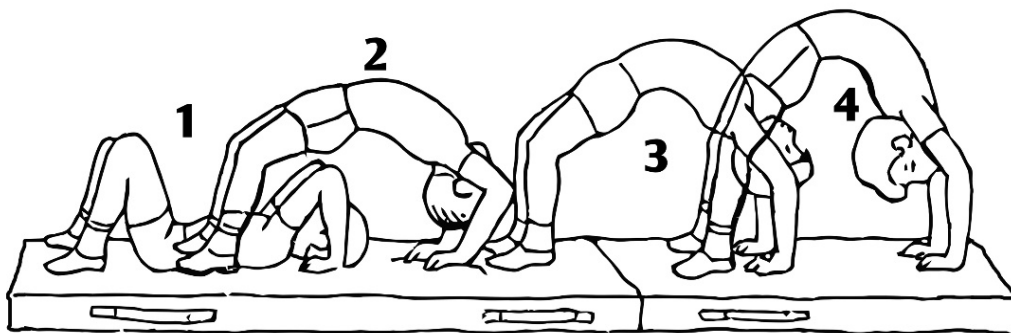


31

მესამე კლასში რეკომენდებულია ხიდის შესრულება მხოლოდ ზურგზე წოლის პოზიციიდან.

**საწყისი პოზიცია (ნახ.13) - ზურგზე წოლი გამართული სხეულით**

- ფეხები იხრება მუხლებში, ოდნავ განზე გადგმული, ტერფები ეყრდნობა საყრდენ ზედაპირს (ნახ.13-1);
- ხელები იხრება იდაყვში, გაშლილი მტევანი ებჯინება საყრდენ ზედაპირს თავთან ახლოს (ნახ.13-1);
- ამოსუნთქვის დროს, ხელებზე და ფეხებზე ყრდნობით მენჯი ადის ზემოთ, ხელები სწორდება იდაყვში (ნახ.13-2-3-4);
- საწყის მდგომარეობაში ბრუნდება ზურგზე წოლბჯენში, ნელი მოძრაობით.



ნახატი 13. ხიდის შესრულების თანამიმდევრობა

**რეკომენდაცია:** მოსწავლემ ვარჯიში უნდა შეასრულოს შესაძლებლობის ფარგლებში, ზედმეტი ძალისხმევის გარეშე. თუ მოსწავლე ვარჯიშის შესრულების დროს გრძნობს ტკივილს, ვარჯიში უნდა შეწყდეს.

**გაითვალისწინეთ, რომ უსაფრთხოების მიზნით ხიდი ზურგზე წოლბჯენიდან ტარდება მხოლოდ მასწავლებლის მეთვალყურეობით. ამ ასაკში არ არის რეკომენდებული ხიდზე გადასვლა ფეხზე დგომიდან, ბავშვს ჯერ კიდევ სუსტი აქვს კუნთის ძალა და ზურგის კუნთები, რომელმაც უნდა დაიჭიროს ხერხემალია და ამის გამო იზრდება ხერხემლის დაზიანების რისკი.**



## განვლვითი ვარჯიშები

მითითება: რეკომენდებულია, რომ მოქნილობის განვითარებისთვის მესამე კლასში, მთელი წლის განმავლობაში გამოვიყენოთ ახალი გაწვლვითი ვარჯიშები. საწყის ეტაპზე ახალი გაწვლვითი ვარჯიშის ხანგრძლივობა უნდა მოიცავდეს მინიმუმ 10 წამს და ვარჯიშის დრო, წლის ბოლომდე, უნდა გაიზარდოს არაუმეტეს 30 წამამდე.

### აქტივობა 1. „სპრინტის სტარტი“

მითითება: აღსანიშნავია, რომ მესამე კლასში რეკომენდებულია ისეთი ახალი გაწვლვითი ვარჯიშის შეთავაზება, რომელიც იმეორებს მორბენლის დგომს – სპრინტის საწყისი პოზიცია სტარტის წინ (იხ. ნახ. 14 და ფ.ს. 32). აღნიშნულ პოზაში სხეულის გაჭიმვა ხელს უწყობს თანდათანობით, მოძრაობის უტილიზაციას სწორი სტარტისთვის და წარმატებული რბენის განხორციელებას.

- გაჭიმვა უნდა მოხდეს ნელი მოძრაობით, ზედმეტი დატვირთვის გარე;
- ხორციელდება ჯერ ერთ ფეხზე ყრდნობით, მეორე განზიდულია უკან, შემდეგ მეორე ფეხის გამოყენებით.



ნახატი 14



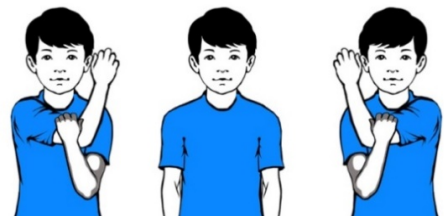
32

სპრინტის საწყისი პოზიცია სტარტის წინ

### აქტივობა 2. მხრის ჯვარედინი გაწვლვა (ნახ.15)

საწყისი პოზიცია: გამართული დგომა.

- მარჯვენა ხელი იხრება იდაყვში ისე, რომ მხარი საყრდენი ზედაპირის პარალელურადაა, წინამხარი კი ვერტიკალურად.
- მოსწავლე მარცხენა მტევანს კიდებს მარჯვენა მხარს ქვემოდან და ნელი მოძრაობით აკეთებს მოზიდვას გულმკერდისკენ.



ნახატი 15. მხრის ჯვარედინი გაწვლვა

- პოზიციას ინარჩუნებს 5-10 თვლამდე.
- ხელები მიმკლავში.
- მასწავლებლის ნიშანზე მოძრაობა მეორდება მეორე ხელით.

### აქტივობა 3. ხელების ვარჯიში

საწყისი პოზიცია: ფეხშლით დგომი ხელები ზურგს უკან.

- სთხოვეთ ბავშვს ორივე ხელი მხრებს ქვემოდან წაილოს ზურგს უკან და ეცადოს იდაყვებამდე მიაწვდინოს ხელები ერთმანეთს (ნახ.16).
- ჯერ მარცხენა ხელი გადადებულია მარჯვენაზე, 5-დან 10-თვლამდე.
- შემდეგ ბავშვი უბრუნდება საწყის პოზიციას და იმეორებს ვარჯიშს ისე, რომ მარჯვენა ხელი გადადებულია მარცხენაზე, 5-დან 10-თვლამდე.
- ვარჯიშის ციკლი უნდა გამეორდეს 3-4-ჯერ.
- წლის ბოლოსთვის ვარჯიში ხანგრძლივობა შეიძლება გაიზარდოს 30 წამამდე, ზედმეტი ძალისხმევის გარეშე.



ნახატი 16

### აქტივობა 4. წინააღმდეგობის დაძლევა - ვარჯიში სარკე

საწყისი პოზიცია: ორი მოსწავლე დგება ერთმანეთის პირისპირ, ერთი ნაბიჯის დაშორებით, ხელები დაშვებულია ქვემოთ.

აქტივობის აღწერა: ორივე მოსწავლე თანამოსახელე მაგ. მარჯვენა ფეხს დგამს წინ, ფეხი მოხრილია მუხლში. ხელები ადის მხრების სიმაღლეზე, მოხრილი იდაყვის სახსარში, მოსწავლეები ორივე ხელის გაშლილ მტევნებს ადებენ ერთმანეთს (ნახ.17).



ნახატი 17

- სწორი პოზიციის დაკავების შემდეგ უთხარით ბავშვებს, მიაწვინონ ორივე ხელით ერთმანეთს ისე, თითქოს ერთი იჭერს მეორეს, რომ არ წაიქცეს.
- აღნიშნული პოზიცია შენარჩუნებულია მანამ, სანამ ერთი არ დაძლევს მეორეს, რომელიც ნაბიჯს გადადგამს უკან.
- შემდეგ დაუშვან ხელები, მოდუნდნენ.
- ვარჯიში გაიმეორონ 4-5 ჯერ.
- ვარჯიში რომ უფრო სახალისო და საინტერესო გახდეს, მოსწავლეებს შეიძლება დაეფუწეროთ ქულები.

**გაითვალისწინეთ, რომ არ არის რეკომენდებული ძლიერი დაჭიმვის განვითარება, ამან შეიძლება სახსრების ძლიერი დაჭიმვა და იოგების დაწყვეტა გამოიწვიოს.**

მითითება: აღნიშნული ვარჯიშები მიეკუთვნება მხრის სარტყლის განმავითარებელ ვარჯიშებს, ხელს უწყობს უპირატესად მსხვილი მოტორიკის განვითარებას. ასევე, მხრის და წინამხრის კუნთის განვითარებას, რაც თავის მხრივ აისახება კალიგრაფიის გაუმჯობესებაზეც (გაწელვითი ვარჯიშების უსაფრთხოების პრინციპები იხ. გვ.62 ).

## გ) მანიპულაციური უნარები

**მითითება მოსწავლეებს:** მანიპულაცია ადამიანისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარების რიგს მიეკუთვნება და ბავშვთა ფიტნესის აუცილებელ შემადგენელ კომპონენტად განიხილება. მანიპულაციური უნარების სწავლება ჯერ კიდევ სკოლამდელ ასაკშია დაწყებული და აუცილებლად უნდა გაგრძელდეს პირველი კლასიდან შესაბამისი თანმიმდევრობით, უპირატესად მძლეოსნობის ელემენტების შემცველი ვარჯიშების შეთავაზებით. აღნიშნული უნარები ხელს უწყობს ასაკის შესაბამისი ისეთი ფიზიკური თვისებების განვითარებას როგორც არის: კუნთის ძალა და გამძლეობა, სიმარჯვე, მოქნილობა, სისწრაფე, თავისა და ხელის, თვალისა და ფეხის კოორდინირებული მოძრაობა, სმენითი და მხედველობითი რეაქცია.

### 1. ქ./ს. (ტ.ე.): ორი ხელით ბურთის დაჭერა

**მითითება:** ბურთის დაჭერა მიეკუთვნება ფუნდამენტურ მოტორულ უნარს, რომელიც მოსწავლისთვის უკვე პირველი კლასიდან ნაცნობი მოძრაობაა, თუმცა III კლასში უნდა გაგრძელდეს ტექნიკის დახვეწაზე აქტიური მუშაობა, ვინაიდან წლის ბოლოსთვის აღნიშნული უნარი განვითარების მაღალ სტანდარტს აღწევს. შესაბამისად, მესამე კლასში გრძელდება დაჭერის ყველა მოძრაობითი ელემენტის ტექნიკის დახვეწა:

1. დაჭერის დროს მხერა ობიექტზეა მიპყრობილი;
2. მუხლები მოხრილია, თავი და ტორსი წაწეულია წინ;
3. ხელები ბურთის შემხვედრი მიმართულებით მოძრაობს;
4. მტევნები ერთად, ოდნავ მოხრილი პეშვისებურად;
5. დაჭერის მომენტში ხელი იხრება იდაყვში, რომ მოხდეს ობიექტის ძალის ამორტიზება.

მესამე კლასში აქცენტი კეთდება ბავშვისთვის ჯერ კიდევ რთულად შესასრულებელი ტექნიკური ელემენტის სწავლებაზე: ხელების სწორი მდებარეობა ბურთის დაჭერის დროს, ხელების მდებარეობა სხვადასხვა პოზიციაში: თავს ზემოთ და წელს ქვემოთ, ტანთან ახლოს და სხეულისგან მოშორებით;

მოსწავლეს მესამე კლასში შეუძლია:

- ადგილზე მდგარი მეწყვილისგან ნასროლი ბურთის ორი ხელით დაჭერა;
- ბურთის მეწყვილისთვის გადაწოდება და უკან ნასროლი ბურთის დაჭერა;
- თანდათან მანძილის გაზრდა და ტყორცნის სიზუსტის დახვეწა.

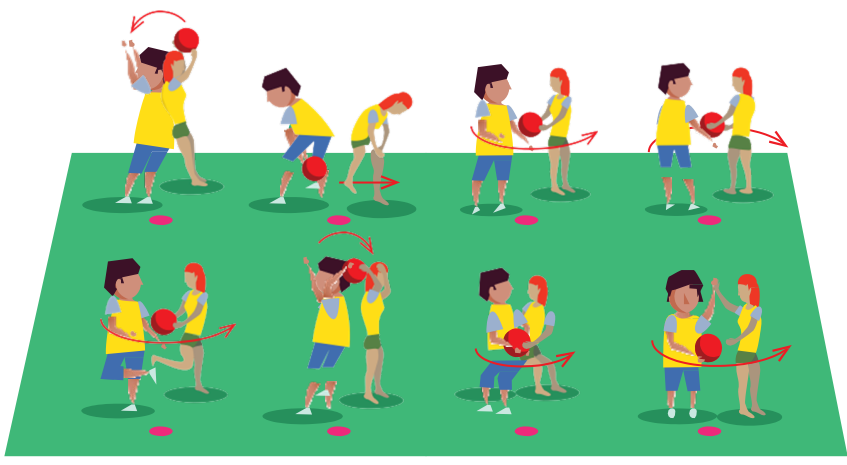
### აქტივობა 1. ბურთის გადაწოდება და დაჭერა

**რესურსი:** ბურთების რაოდენობა მოსწავლეთა წყვილების რაოდენობის შესაბამისად, ცარცი.

**აქტივობის აღწერა (ნახ.18):** კლასში არსებული მოსწავლეთა რაოდენობის გათვალისწინებით დაყავით კლასი ორ ან სამ ჯგუფად. თითოეულ ჯგუფში შეადგინეთ

6 ან 8 წყვილი. დანარჩენი მოსწავლეებისგან გამოყავით იმდენი მოსწავლე, რამდენი წყვილიც არის, ქულების დათვლის მიზნით.

- ცარცით მონიშნეთ თითოეული წყვილის ადგილი.
- გაანაწილეთ წყვილები მონიშნულ ადგილებზე სხვადასხვა პოზიციაში: ერთმანეთის პირისპირ, ზურგშექცევით, ერთმანეთის გვერდით.
- მიეცით დავალება მასწავლებლის ნიშანზე დაიწყონ ბურთის ერთმანეთისთვის გადაწოდება თავს ზემოდან ორი ხელით და მიღება ორი ხელით, ფეხებს შორის ორი ხელით, გვერდიდან ერთი ხელით, პირისპირ ერთი ხელით.
- მასწავლებელი 10 წამში იძლევა მეორე ნიშანს და მოსწავლეები ჩერდებიან.
- მეთვალყურეები ითვლიან ბურთის გადაწოდება-მიღების რაოდენობა 10 წამის განმავლობაში.
- შემდეგ ერთმანეთის გვერდით მყოფი წყვილები ცვლიან ადგილებს, და მასწავლებლის მორიგ ნიშანზე იწყებენ აქტივობას განსხვავებულ პოზიციაში.
- გამარჯვებულია ის წყვილი, რომელიც ყველაზე მეტ ქულას მოაგროვებს.
- აქტივობა გრძელდება მანამ, სანამ ყველა მოსწავლე არ მიიღებს მონაწილეობას ბურთის გადაწოდება-მიღებაში სხვადასხვა პოზიციაში.

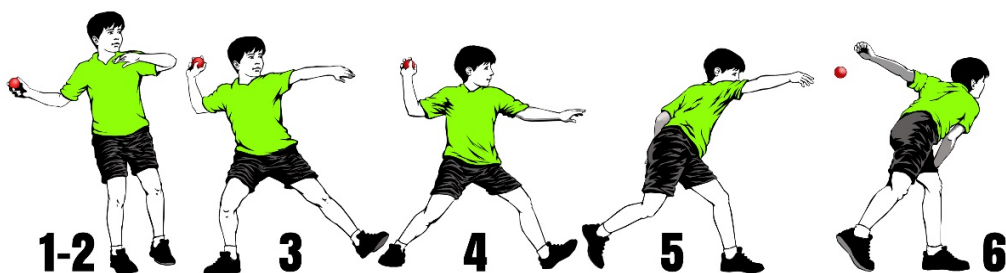


ნახატი 18

### სააზროვნო კითხვები

- როგორ იყო რთული ბურთის გადაწოდება ან დაჭერა - ზურგშექცევით, გვერდით თუ პირისპირ?
- რა უფრო გაგიადვილდათ - ერთი ხელით ბურთის გადაწოდება თუ მიღება?
- რომელ პოზიციაში ტყორცნე წარმატებულად და დააგროვე ყველაზე მეტი ქულა?
- რა უნდა გააკეთოთ იმისთვის, რომ თქვენს მეწყვილესთან ერთად გააუმჯობესოთ თამაშის შედეგი?

## 2. ქ./ს. (ტ.ე.): ცალი ხელით თავსზემოდან ბურთის ტყორცნა



ნახატი 19. ცალი ხელით თავსზემოდან ბურთის ტყორცნა

### მოძრაობის ტექნიკის ელემენტები (ნახ.19):

1. ტყორცნის დროს მზერა მიმართულია სამიზნისკენ;
2. სამიზნესთან მიმართებაში დგას გვერდულად;
3. ხელი, რომლითაც უნდა განხორციელდეს ტყორცნა, მოძრაობს რკალზე უკანა მიმართულებით (ქვემოთ, უკან და ზემოთ);
4. თავისუფალი ხელი და თანამოსახელე ფეხი მიმართულია მიზნისკენ;
5. მენჯ-ბარძაყი და მხრები ტრიალდება მიზნისკენ;
6. ხელი, რომლითაც ხორციელდება ტყორცნა, მოძრაობს პირდაპირ, ქვევით და ჯვარედინად სხეულთან მიმართებაში.

მესამე კლასი აღნიშნული ფუნდამენტური მოტორული უნარის სწავლების მესამე წელია და გრძელდება წინა კლასებში ნასწავლი მოძრაობითი ელემენტების (N2 და N3) ტექნიკის სწავლებით და მათი დახვეწით - სამიზნესთან მიმართებაში დგას გვერდულად; ხელი, რომლითაც უნდა განხორციელდეს ტყორცნა, მოძრაობს რკალზე უკანა მიმართულებით (ქვემოთ, უკან და ზემოთ). მესამე კლასში ისწავლება N1, 4, 6 მოძრაობის ელემენტების ტექნიკა. რაც შეეხება N5 ელემენტს, ბავშვი ჯერ ვერ ახერხებს მის სრულფასოვნად ათვისებას და გამოყენებას, თუმცა მოძრაობას ასრულებს.

## 3. ქ./ს. (ტ.ე.): ქვემოდან ერთი ხელით ბურთის ტყორცნა

მესამე კლასში აღნიშნული ფუნდამენტური მოტორული უნარის განვითარებისა და სწავლების მესამე წელია და შესაბამისად, აქცენტი კეთდება მეორე და მესამე კლასში ნასწავლი მოძრაობითი ელემენტების ტექნიკის დახვეწაზე, როგორც ცალკეული ვარჯიშებით ისე თამაშების შეთავაზებით.

### მოძრაობის ტექნიკის ელემენტები:

1. ბურთს ვისვრით გარკვეული მიმართულებით (უნდა არსებობდეს მიზანი); ბურთის ზომა – დაახლოებით ჩოგბურთის ბურთის ზომის;
2. ბურთი უნდა ეჭიროს თითებით. უნდა მოეჭიდოს ზემოდან ცერით და ქვემოდან, სულ ცოტა, სამი თითით მაინც. სხეული გადაზნექოს ოდნავ უკან;
3. თუ ბურთი უჭირავს მარჯვენა ხელში, მარცხენა ფეხი დადგას ერთი ნაბიჯით წინ. ქვემოდან და უკნიდან გამოაქანოს ხელი წინ მიზნისკენ;

4. სხეული უმნიშვნელოდ გადახაროს წინ, ეცადოს ბურთის მისცეს მიმართულება მიზნისკენ და გაუშვას ხელი.

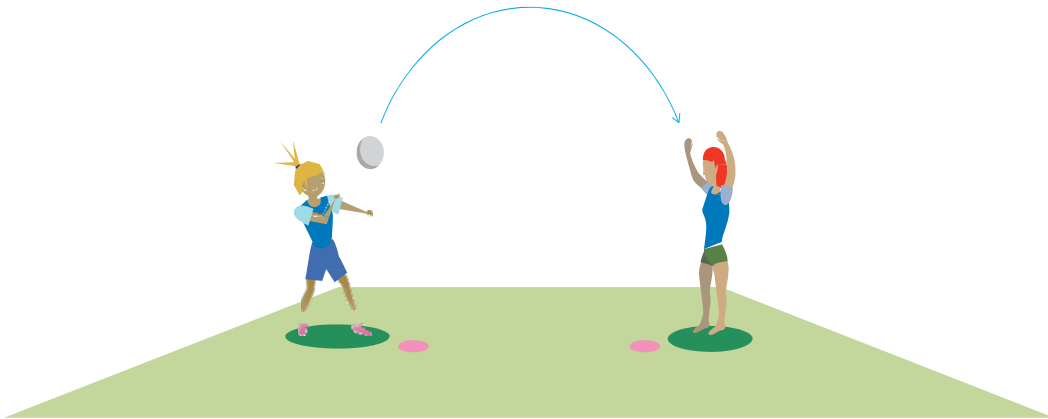
**რეკომენდაცია:** აღნიშნული მოძრაობების სწავლება უნდა განხორციელდეს მცირე ზომის მსუბუქი ბურთით. ბურთის ფერი მკვეთრად უნდა განსხვავდებოდეს გარემოსგან, რომ ბავშვმა კარგად დაინახოს.

ამ ასაკში ბავშვს უკვე შეუძლია წყვილებში ტყორცისა და დაჭერის სხვადასხვა მოძრაობის აქტიური გამოყენება, რაც შესაძლებლობას იძლევა შევთავაზოთ ბავშვს მრავალფეროვანი აქტივობები:

**აქტივობა: წყვილებში ბურთის ტყორცა და დაჭერა**

**ვარიანტი 1.**

**რესურსი:** ბურთი, მარკერი ან ცარცი, ადგილის მოსანიშნად



ნახატი 20

**აქტივობის წარმართვა:** შეირჩევა წყვილი დაახლოებით ერთნაირი ფიზიკური პარამეტრებით - წონა, სიმაღლე;

იატაკზე მონიშნულია ერთი მეტრის დისტანციაზე წყვილის სადგომი ადგილი;

წყვილები დგებიან მონიშნული ადგილიდან ერთი ნაბიჯით უკან;

**აუხსენით მოსწავლეებს:** ისროლე ბურთი შენი მეწყვილისკენ ისე, რომ ბურთი რაც შეიძლება მაღლა ავიდეს და შემდეგ დაეშვას ქვემოთ, მეწყვილემ უნდა დაიჭიროს ბურთი (ნახ. 20);

- აქტივობა მიმდინარეობს 1 წუთის განმავლობაში.
- მასწავლებელი ითვლის რამდენჯერ დაიჭიროს ბურთი მოსწავლეებმა, თუ ჩაგდებული ბურთების რაოდენობა აღემატება დაჭერილი ბურთების რაოდენობას, შემდეგი ერთი წუთის განმავლობაში მოსწავლეები მონიშნული ადგილიდან ერთი ნაბიჯით წინ ინაცვლებენ ერთმანეთისკენ, ამცირებენ ერთმანეთს შორის მანძილს;
- თუ მოსწავლეები ადვილად იჭერენ ბურთებს, შემდეგი ერთი წუთის განმავლობაში, ისინი ინაცვლებენ ერთი ნაბიჯით უკან, ანუ მათ შორის იზრდება მანძილი;
- აქტივობაში მონაწილეობს ყველა მოსწავლე.



## ვარიანტი 2.

**აქტივობის აღწერა:** მასწავლებელი ნიშნავს მოსწავლეების დგომის ადგილებს, ერთი ნიშნული არის ცენტრში, დანარჩენები მის გარშემო ერთი მეტრის დაშორებით (ნახ.21).

- მოსწავლეებისგან შეირჩევა ერთი მსროლელი, რომელიც დგება ცენტრში, მის გარშემო 4 ან 5 მოსწავლე, ერთი მეტრით დაშორებულ მარკერებთან ერთი ნაბიჯით უკან.
- მასწავლებლის ნიშანზე, მსროლელი ისვრის ბურთს ერთ-ერთი მოთამაშისკენ, თუ მოთამაშე ბურთს იჭერს ტყორცნის უკან ცენტრში მდგომ მოსწავლეს, თუ ვერ იჭერს ბურთს, მიაქვს მტყორცნელისკენ.
- მოსწავლე, რომელიც ვერ იჭერს ბურთს, ერთ ნაბიჯს დგამს წინ, ან რჩება ადგილზე. მოსწავლეები, ვინც ადვილად იჭერენ ბურთს, ერთი ნაბიჯით იხევენ უკან.
- ცენტრში მდგომი მოსწავლე ყველას მიმართულეებით ტყორცნის ბურთს.
- თუ მოსწავლე იჭერს ბურთს, შემდეგ რაუნდში ის დგამს ნაბიჯს უკან (ზრდის დისტანციას), თუ მოსწავლე ვერ იჭერს ბურთს, შემდეგ რაუნდში დგამს ნაბიჯს წინ (ამცირებს დისტანციას).
- შემდეგ რაუნდში მტყორცნელი გადადის სხვა პოზიციაში.



ნახატი 21

## რეკომენდებულია:

- ცვალოთ თამაშის რაუნდის დრო: 30 წმ.-1 წთ.-2 წთ.
- ცვალოთ ბურთის ტყორცნის ფორმა: ერთი ხელით თავს ზემოდან, ერთი ხელით ქვემოდან, მკერდის სიმაღლიდან.
- ცვალოთ ბურთის ზომა: თუ მოსწავლეებს უჭირთ დაჭერა, გამოიყენეთ შედარებით დიდი და მჩატე ბურთი. თუ მოსწავლეები ადვილად ახერხებენ ბურთის დაჭერას, გამოიყენეთ მცირე ზომის მკვრივი ბურთი.
- ჩაატარეთ აქტივობა ღია ცის ქვეშ.

## აქტივობა 1. ნაგვის გადაყრა

**რესურსი:** ნებისმიერი ფორმის, პატარა ზომის პლასტმასის ან მუყაოს ვედრო ან კალათი, პატარა, მჩატე ბურთები, ან დაკუჭული ქალაღებები.

**შინაარსი:** მზარეულებმა სამზარეულო დაალაგეს, ბევრი ნაგავი მოუგროვდათ და ვერ მიუსწრეს ნაგვის მანქანას. გარეთ მხოლოდ მას შემდეგ გამოვიდნენ, რაც მძღოლი დაიძრა. მისდევენ მანქანას უკან და მის ბუნკერში ყრიან ნაგავს ისე, რომ ძირს არ დაუვარდეთ. მძღოლი მოძრაობს და არ იცის, რომ მზარეულები მოსდევენ.

**აქტივობის აღწერა:** მასწავლებელი გამოყოფს ჯგუფიდან რამდენიმე მოსწავლეს, გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი რაოდენობით, თითოეულს წელზე უმაგრებს პლასტმასის ვედროს და ანიჭებს მძღოლის ფუნქციას.

კლასს ყოფს რამდენიმე ჯგუფად, თითო ჯგუფიდან ბავშვების რაოდენობის მიხედვით ადგენს წყვილებს ან სამეულს და ანიჭებს მზარეულის ფუნქციას, რომლებსაც წელზე მცირე ზომის პლასტმასის ან მუყაოს ყუთები აქვთ დამაგრებული, რომლებშიც ჩაყრილია ბურთებით - სამზარეულოს ნაგავი (ფ.ს.33).



33

### აქტივობის წარმართვა:

- მოსწავლეები დგებიან დარბაზის ერთ ბოლოში საწყის ხაზთან, ნაგვის მანქანები წყვილებისგან 1 მეტრით წინ;
- მასწავლებლის ნიშანზე, ყველა იწყებს სირბილს, მძღოლი მირბის მაქსიმალური სიჩქარით, რომ მზარეულები არ დაეწიონ, მზარეულები მისდევენ მძღოლს, თითო-თითო ბურთს იღებენ კალათიდან და ისვრიან მძღოლის „ბუნკერში“;
- როცა მძღოლი მიაღწევს დანიშნულების ადგილს, იხსნის ვედროს, დებს იატაკზე და გადის თამაშიდან;
- მზარეულები ჩერდებიან ბუნკერიდან მონიშნულ ხაზთან 2 მეტრის დაშორებით და აგრძელებენ ნაგვის ტყორცნას ბუნკერში სხვადასხვა ტექნიკით, ერთი ხელით ზემოდან, ერთი ხელით ქვემოდან. სანამ არ გამოელევათ ბურთები კალათში;
- ბოლოს ითვლება კალათში ჩაყრილი ბურთების რაოდენობა - რამდენი ბურთი ჩავარდა კალათში მოძრაობის დროს და რამდენი - ადგილიდან ტყორცნის დროს.

**მითითება მასწავლებელს:** აქტივობა ორიენტირებულია ერთდროულად რამდენიმე მოტორული უნარის განვითარების ხელშეწყობაზე და მოიცავს ასაკის შესაბამისი უნარების კომბინაციას.

- საყრდენ-მამოძრავებელი უნარი - **რბენა, რბენა სისწრაფეზე** (ამ ასაკში მოსწავლის სისწრაფის უნარი საშუალო საფეხურზეა და რეკომენდებულია მას მივცეთ დავალებები მოქმედების სწრაფად შესრულებაზე, ოღონდ მისი შესაძლებლობის ფარგლებში).
- მანიპულაციური უნარები - ერთი ხელით ბურთის ტყორცნა თავზემოდან, ქვემოდან.

- ყურადღების კონცენტრირება, ხელისა და თვალის კოორდინირებული მოძრაობა, მხედველობითი რეაქცია.

#### სააზროვნო კითხვები:

- როდის მიფრინავს ბურთი უფრო შორს, როცა ზემოდან ისვრი, თუ როცა ქვემოდან ისვრი?
- რამდენი ბურთი ჩააგდეთ ნაგვის ურნაში სირბილის დროს?
- რამდენი ჩააგდეთ გაჩერებულ პოზიციაში?
- რა იყო უფრო მარტივი - ბურთის ჩაგდება კალათში, როცა მირბოდით, თუ როცა გაჩერდით?

## 4. ე./ს. (ტ.ე.): ფეხის დარტყმა ბურთზე

მითითება მასწავლებელს: ფეხის დარტყმა ბურთზე ფუნდამენტური, მანიპულაციური უნარია, რომლის სწავლებაც დაიწყო მეორე კლასში. ერთობ მნიშვნელოვანი უნარია, ვინაიდან ხელს უწყობს სხეულის ყველა კუნთის ძალის განვითარებას, რომელიც მოძრაობაშია ჩართული, ასევე ფეხისა და თვალის კოორდინირებულ მოძრაობას და ასაკის შესაბამისი კოორდინაციის უნარის განვითარებას, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს დაზიანებათა პრევენციისთვის.

#### მოძრაობის ელემენტები (ნახ.22)

1. დარტყმისას მზერა მიმართულია ბურთისკენ;
2. დამრტყმელი ფეხის საპირისპირო ხელი მოძრაობს წინ და გვერდზე;
3. მეორე ფეხი თავსდება ბურთის გვერდით;
4. ფეხი, რომლითაც ხორციელდება დარტყმა, მუხლის სახსარში 90°-ით იხრება;
5. ბურთთან კონტაქტი ხორციელდება ფეხის ცრით ან ტერფის ზურგით;
6. დარტყმის დროს ფეხი იშლება და იწევა ზემოთ სამიზნე მიმართულებისკენ.



ნახატი 22

**წინარე ცოდნის გახსენება** - პირველად ყურადღება გაამახვილეთ მოძრაობის N 1 და N 2 ელემენტებზე, რომლებიც ბავშვმა ისწავლა მეორე კლასში.

**რეკომენდაცია:** მესამე კლასში აქცენტი კეთდება მოძრაობის N 3, 4, და 5 ელემენტების ტექნიკის სწავლებაზე. არ ვამახვილებთ ყურადღებას მოძრაობის სისწრაფეზე და N 6 ელემენტის სიზუსტეზე, რომელსაც მოსწავლე ასრულებს შესაძლებლობის ფარგლებში. ვინაიდან, ბურთზე დარტყმა და მისი შორს გადაგდება კარგად განვითარებულ კუნთის ძალას მოითხოვს, რაც ამ ასაკში ჯერ კიდევ დაბალი ინტენსივობის არის. N 6 იმისთვის,

რომ ბავშვმა კარგად აითვისოს მოძრაობის N 5 ელემენტის ტექნიკა - **ბურთთან კონტაქტი ხორციელდება ფეხის ცერით ან ტერფის ზურგით** - მოათავსეთ მჩატე ბურთი შემადლებულ რბილ საგანზე, მაგ. - მარცვლებით სავსე ქისაზე. ბავშვი ადვილად ათავსებს ფეხის ტერფის ზურგს ბურთის ქვედა მხარეს და შესაძლებლობის ფარგლებში დიდი ძალით ურტყამს ისე, რომ მინიმალურია ტრავმის რისკი.

აუხსენით ბურთზე დარტყმის ტექნიკის საკვანძო ელემენტები: სხეულისა და კიდურების მოძრაობის პრინციპები, რომ დამრტყმელი ფეხის საპირისპირო ხელი მოძრაობს წინ და გვერდზე. შესთავაზეთ მოსწავლეებს მრავალფეროვანი აქტივობები ბურთზე დარტყმაში:

### **აქტივობა 1. ფეხის დარტყმა ბურთზე**

**რესურსი:** რბილი მჩატე ბურთები, იმდენი, რამდენი მოსწავლეც იღებს მონაწილეობას აქტივობაში, ამდენივე სკამი, ფერადი მარკერი.

- 4-5 მოსწავლე დგება სკამის გვერდით და ერთი ხელი უდევს სკამის საზურგეზე წონასწორობის შესანარჩუნებლად (თუ სკამი არ გაქვთ, სკამის მაგივრობის შესრულება შეუძლია მეწყვილეს);
- ბურთები მონიშნეთ ფერადი მარკერით;
- დადეთ ბურთი ბავშვის არა დამრტყმელი ფეხის გვერდით რბილ შემადლებაზე იმგვარად, რომ ბავშვმა უყუროს ნიშნულს;
- მონიშნეთ ადგილი, სადაც დევს ბურთი;
- მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლე დამრტყმელ ფეხს წევს უკან და შეძლებისდაგვარად დიდი ძალით ურტყამს ფეხს ბურთს;
- მონიშნეთ ადგილი, სადაც დავარდება ბურთი, ყველა დარტყმის შემდეგ.

### **აქტივობა 2. ბურთზე დარტყმის დროს ხელის მოძრაობის მნიშვნელობის გაცნობიერება**

დააწყვილეთ მოსწავლეები და მიეცით დავალება, რომ ერთმა განახორციელოს ბურთზე დარტყმა, მეორე კი დააკვირდეს მისი ხელების მოძრაობას.

- სხვადასხვა დარტყმის დროს მოსწავლე ხელებს განსხვავებულად ამოძრავებს.
- სთხოვეთ მეწყვილეს შეადაროს ერთმანეთს მანძილი, რომელზეც გადავარდა ბურთი და დააფიქსიროს ხელის რომელი მოძრაობის დროს დაფიქსირდა ბურთი ყველაზე შორ მანძილზე.

### **აქტივობა 3. ბურთის ტარება**

**რესურსი:** ბურთები მოთამაშეთა რაოდენობის მიხედვით, მარკერი

**აქტივობის აღწერა (ნახ.23):** დარბაზში მონიშნეთ სასტარტო ხაზი. აირჩიეთ 2 ან 3 მოთამაშე მცველად. მცველები დგანან სათამაშო სივრცის შუაში. ამდენივე მოთამაშე - თავდამსხმელი - დგას სასტარტო ხაზის გასწვრივ ბურთით.

- მასწავლებლის ნიშანზე თავდამსხმელი იწყებს ბურთის ტარებას და უნდა გადაიტანოს მოედნის საპირისპირო ხაზთან ისე, რომ არ მისცეს მცველს შესაძლებლობა ბურთი წაართვას.
- მცველი ცდილობს წაართვას ბურთი თავდამსხმელს, ოღონდ არ უნდა შეეხოს ხელით და არ უნდა გასცდეს მოედნის საზღვარს.
- თუ მცველი ბურთს აართმევს თავდამსხმელს, ბურთი ბრუნდება სასტარტო ხაზთან, თავდამსხმელი კი ჩერდება ადგილზე საიდანაც დაკარგა ბურთი.
- თუ გაჩერებულ თავდამსხმელს გვერდით ჩაუვლის მცველი, თავდამსხმელი უნდა ეცადოს ხელით შეეხოს მოთამაშეს.
- ამ შემთხვევაში მცველი ჩერდება იმ ადგილზე, სადაც მას მიწვდება თავდამსხმელი.
- თავდამსხმელი აგრძელებს თამაშს, ცდილობს თავი აარიდოს სხვა მცველებს და გაიტანოს ბურთი მოედნის საპირისპირო მხარეს.



ნახატი 23

### სააზროვნო კითხვები

- როგორ უნდა ამოძრაო შენი სხეული, რომ უკეთ დაიცვა ბურთი?
- ბურთის ტარების დროს საით უნდა გაიხედო, რომ კარგად დაინახო მცველი?



## 5. ქ./ს. (ტ.ე.): ორი ხელით მხარმოქნევით ხელკეტის ბურთზე დარტყმა

**მითითება მასწავლებელს:** აღნიშნული მანიპულაციური უნარ-ჩვევის ტექნიკური ელემენტების ათვისებაზე მუშაობა დაწყებულია მეორე კლასში, მოსწავლეს განვლილი 1 წლის განმავლობაში ათვისებული აქვს მოძრაობის შემდეგი ტექნიკური ელემენტები N 1, 2, 3.

**წინარე ცოდნის გახსენება:** ვარჯიშის ჩატარების დროს აქცენტი გააკეთეთ მოსწავლისთვის უკვე კარგად ნაცნობი მოძრაობის პირველი სამი ელემენტის დახვეწაზე. შესთავაზეთ ვარჯიშები: იდაყვში მოხრილი ხელების წინ და უკან გაწევა, წინმკლავი, განმკლავი, მოხრილი ხელის ქნევი წინ და გვერდით მიმართულებით.

ვარჯიში გააგრძელეთ მეორე კლასისთვის განკუთვნილი N 4, 5, 6 ელემენტების ტექნიკის სწავლებით



ნახატი 24

**მოძრაობის ელემენტები (ნახ.24)**

1. სამიზნე მიმართულებასთან გვერდულად დგომა;
2. დარტყმისას მზერა მიმართულია ბურთისკენ;
3. ხელკეტზე ხელების ერთმანეთის გვერდი-გვერდ ჩაჭიდება, წინ მდებარე ფეხის შესატყვისი ხელი ჩაჭიდებული უნდა იყოს ქვემოთ;
4. წინა ფეხით ერთი ნაბიჯი სამიზნე მიმართულებისკენ;
5. მენჯ-ბარძაყი და მხრები ტრიალდება სამიზნე მიმართულებით;
6. ბურთთან კონტაქტი ხორციელდება წინ მდებარე ტერფზე დაყრდნობით და მკლავების გაშლით;
7. ხელკეტის მოქნევა სხეულის გარშემო.

მე-3 კლასის ბოლოს ბავშვებს შეუძლიათ შეასრულონ მოძრაობის პირველი 6 ელემენტი, თუმცა მათგან მეორე კლასში ნასწავლი მოძრაობის ელემენტების ტექნიკას კიდევ ესაჭიროება დახვეწა. აქ წარმოდგენილი მოძრაობის ელემენტებიდან **ორი ხელით ხელკეტის მხარმოქნევით ბურთზე დარტყმა** ყველაზე რთულია და ბავშვი მოგვიანებით ითვისებს.

**რეკომენდაცია:** მესამე კლასში, განსხვავებით მეორე კლასისგან, ყურადღება უნდა გამახვილდეს მოძრაობის მიმართულების დაუფლებაზე და სიჩქარეზე და არა ტექნიკის

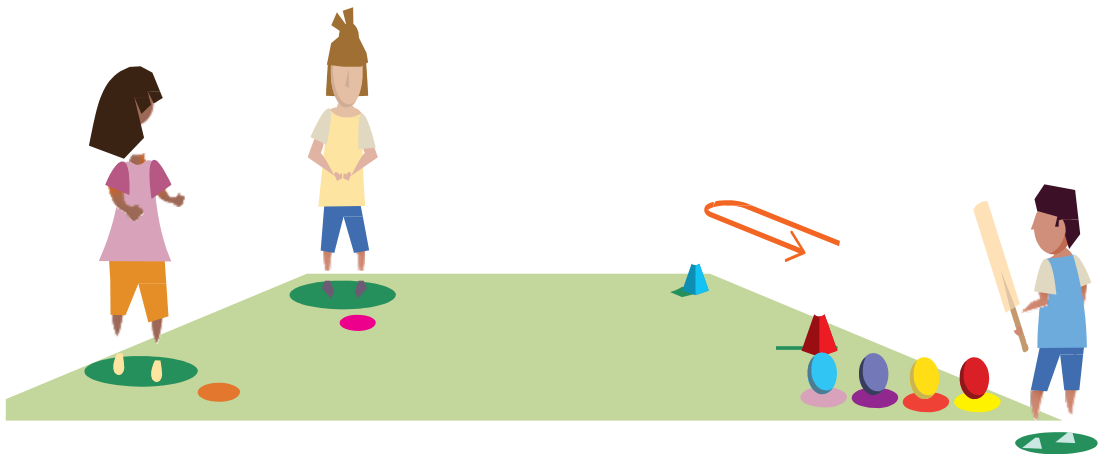


**სიზუსტეზე**, ხელკეტი არ უნდა იყოს მეტისმეტად გრძელი და მძიმე. დარტყმის ობიექტი უნდა იყოს მჩატე და რბილი.

*ბურთის დაჭერის, ტყორცნის, ფეხის დარტყმის, ბურთის ხელით და ფეხით ტარების, ორი ხელით მხარმოქნევით ხელკეტის დარტყმის ვარჯიშების ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III -კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-11; 3-16; 3-17; 3-18; 3-38-დან 3-43-2-ის ჩათვლით).*

## აქტივობა 1.

**რესურსი:** ფერადი მარკერი, მცირე ზომის მჩატე პატარა ბურთები (შესაძლებლობის ფარგლებში შეარჩიეთ მცირედ ერთმანეთისგან განსხვავებული ზომის და წონის ბურთები), პენოპლასტის ხელკეტი, ბურთის სადგამი მაგ. კონუსი.



ნახატი 25

**აქტივობის აღწერა:** აქტივობაში მონაწილეობს 5 მოსწავლე. ერთი მსროლელია, 2 იჭერს ბურთს, 2 თანაშემწეა (ნახ.25).

ფერადი მარკერით ან ცარცით მონიშნეთ თითოეული მოსწავლისთვის ადგილი, სადაც უნდა დადგნენ აქტივობის დროს.

- მსროლელი დგება 2 მეტრის დაშორებით დანარჩენი 2 მოსწავლისგან, რომლებიც თავის მხრივ ერთმანეთისგან 3 მეტრის მანძილზე დგანან.
- მსროლელის წინ მასწავლებელი ათავსებს ჯერ ერთ კონუსს და კონუსზე ბურთს.
- მასწავლებლის ნიშანზე მსროლელი ურტყამს ბურთს ხელკეტს და ისვრის მის წინ მდგომი მოსწავლეებისკენ.
- მათგან ერთ-ერთი, რომლის მიმართულებითაც გაფრინდება ბურთი, უნდა ეცადოს მის დაჭერას. შემდეგ მირბის მსროლელთან და თავად ათავსებს კონუსზე ბურთს. თუ მოსწავლემ ბურთი ვერ დაიჭირა, მაინც ის აბრუნებს ბურთს მსროლელთან.
- თანაშემწეები ითვლიან რამდენი დარტყმა შეძლო ბურთზე მსროლელმა და რამდენის დაჭერა შეძლეს დანარჩენებმა. შესაბამისად, ყველა მოსწავლე იღებს ქულების გარკვეულ რაოდენობას.

**ვარიანტი 2.** რესურსი იგივეა, იმ განსხვავებით რომ კონუსები არის სხვადასხვა სიმაღლის.

**აქტივობის წარმართვა:** შემდეგ ვარიანტში მსროლელის წინ ერთმანეთის გვერდით 1 მეტრის მანძილზე განლაგებულ 2, 3 ან 4 კონუსზე, დევს თითო, სხვადასხვა ზომის ბურთი.

- მსროლელი მოსწავლე ერთმანეთის მიმდევრობით ურტყამს ხელკეტს ბურთებს და ისვრის მოწინააღმდეგე მხარეს მდგომი მოსწავლეების მიმართულებით.
- ყოველი დარტყმის შემდეგ გარშემო ურბენს კონუსს, სანამ ის მოსწავლე ვინც ბურთი დაიჭირა უკან არ მოიტანს ბურთს და მოათავსებს კონუსზე.
- თანაშემწეები ითვლიან რამდენ ბურთის გადაგდება მოახერხა მსროლელმა ხელკეტით, რამდენჯერ შემოურბინა კონუსს. რამდენი ბურთის დაჭერა მოახერხა ორმა მოსწავლემ.
- მოსწავლეები იღებენ შესაბამის ქულებს წარმატებული აქტივობისთვის.

**სააზროვნო კითხვები:**

- რთული იყო თუ მარტივი ხელკეტით ბურთზე დარტყმა?
- რა იყო რთული?
- რომელ ბურთს მოარტყი ხელკეტი უკეთესად, უფრო დიდს თუ პატარას?
- რომელი ბურთი გაფრინდა უფრო შორს, მჩატე თუ მძიმე?
- რომელი ბურთის დაჭერა გაგიადვილდათ, დიდის თუ პატარის? უფრო მძიმე ბურთის თუ მჩატე ბურთის?
- ხელკეტი მოხერხებულად გეჭირა?
- როგორ ფიქრობ, გრძელი ხელკეტით უკეთ მოარტყამდი ბურთს თუ უფრო მოკლე ხელკეტით?

## **6. ე./ს. (ტ.ე.): ვარჯიშები რეაქციისა და კოორდინაციის უნარების განვითარებისთვის**

ამ ასაკში, სერიოზული ყურადღების გამახვილებაა საჭირო სმენითი და მხედველობითი რეაქციის განვითარების ხელშეწყობაზე, ვინაიდან ეს პერიოდი აღნიშნული უნარების განვითარების საუკეთესო დროა (*იხ. ფიზიკური თვისებების განვითარების ცხრ. N7, გვ.24*). მანიპულაციური ვარჯიშების ხშირად შესრულება სხვადასხვა ზომის და ფერის საგნებით, ხელით და ფეხით, სხვადასხვა ხმოვან სიგნალზე და მუსიკაზე, ხელს უწყობს მხედველობაზე და სმენაზე პასუხისმგებელი ტვინის უბნების განვითარებას და სრულყოფას.

ამ ტიპის ვარჯიშები ასევე ხელს უწყობს თვალისა და ხელის კოორდინირებული მოძრაობის დახვეწას და წინაპირობას ქმნის კოორდინაციის დაბალი ინტენსივობიდან მაღალი ინტენსივობის საფეხურზე გადასვლისთვის, მეოთხე კლასში. ზემოთ

წარმოდგენილი მანიპულაციური მოძრაობების გარდა შეგიძლიათ გამოიყენოთ მარტივი და სახალისო ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობს თვალისა და ხელის კოორდინაციას, ასევე მანძილისა და სივრცის აღქმას.

### **აქტივობა:**

**რესურსი:** სხვადასხვა ფერის და ზომის ჰულა-ჰუპის რგოლები, რამდენიმე კალათა, პატარა ბურთები ან მარცვლებით სავსე ქისები.

**აქტივობის აღწერა:** ჯერ დააწყვეთ იატაკზე სხვადასხვა ფერის და ზომის ჰულა-ჰუპის რგოლები:

- გამოიყვანეთ იმდენი ბავშვი, რამდენი რგოლიც გაქვთ.
- დააყენეთ რგოლიდან ჯერ 1 მეტრის დაშორებით. მიეცით პატარა ბურთები ან მარცვლებით სავსე პატარა ქისები და სთხოვეთ ჩააგდონ ჰულა-ჰუპში.
- თანდათან გაზარდეთ მანძილი ჰულა-ჰუპსა და ბავშვებს შორის და ვარჯიში გაიმეორეთ თავიდან.
- ჰულა-ჰუპი შეცვალეთ კალათით და სთხოვეთ ბავშვებს ჩაყარონ ბურთები კალათში. თანდათან გაზარდეთ დისტანცია.

## **დ) აქტივობები სხეულის წარმოსახვითი ვერტიკალური შუა ხაზის გადაკვეთაზე**

მესამე კლასში ნასწავლი მრავალფეროვანი აქტივობები კიდევ მეტ შესაძლებლობას იძლევა ბავშვმა გააკეთოს აქტიური მოძრაობები სხეულის სხვადასხვა ნაწილით, სხეულის შუა ხაზის გადაკვეთაზე (**მარჯვენა კიდურით მარცხენა მხარეს და პირიქით**). ასეთი ვარჯიშების შესრულება ხელს უწყობს ტვინის გააქტიურებას და შემეცნებითი შესაძლებლობების განვითარებისთვის. მსგავსი აქტივობები მოსწავლეს შესრულებული აქვს წინა კლასებში და რეკომენდებულია, რომ სანამ შედარებით რთული მოტორული უნარის შესწავლაზე გადახვალთ, შესთავაზოთ მოსწავლეს მისთვის ნაცნობი ვარჯიშები მაგ.: **მანქანის ტარება საჭის მარჯვნივ და მარცხნივ ტრიალით და სხვ.**

### **აქტივობა 1. რვიანის ხატვა კედელზე და იატაკზე ზედაპირზე.**

**რესურსი:** ცარცი ან მარკერი, დაფა.

- დააყენეთ მოსწავლე პირით კედლისკენ;
- მონიშნეთ დაახლოებით 0.5 მეტრის მანძილი და სთხოვეთ დახატოს ჰორიზონტალური რვიანი კედელზე, ნახატს შემოატაროს ცარცი ხელის აუღებლად 5-10 -ჯერ (ფ.ს.34);

- იგივე ნახატი გააკეთებინეთ იატაკზე, გაიმეოროს მოძრაობა 5-10 ჯერ;
- შემდეგ იატაკზე დახატულ რვიანს შემოატაროს ჯერ ერთი ფეხი 5-10 ჯერ;
- შემდეგ შემოატაროს მეორე ფეხი.

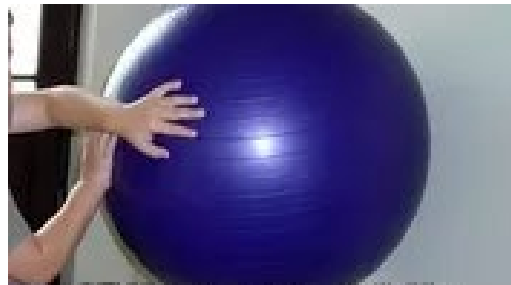
## აქტივობა 2.

რესურსი: სავარჯიშო ბურთი კედელზე

- დააყენეთ მოსწავლე პირით კედლისკენ
- მოათავსეთ სავარჯიშო ბურთი კედელზე ბავშვის მკერდის სიმაღლეზე, ისე რომ ბავშვმა ადვილად შეძლოს გადაჯვარედინებული ხელებით ბურთის კედელზე მიყრდნობა და მარჯვნივ-მარცხნივ კედელზე გადაგორება (ფ.ს.35).



34



35

## აქტივობა 3. სიარული კიდურების გადაჯვარედინებით

რესურსი: ცარცი ან მარკერი

- გაავლეთ იატაკზე სწორი ხაზი;
- სთხოვეთ მოსწავლეს გაიაროს ხაზის გასწვრივ იმგვარად, რომ ფეხები ამოდრავს ჯვარედინად, ერთი ფეხი დადგას ხაზის მარცხენა მხარეს, მეორე - მარჯვენა მხარეს და ა.შ. მონაცვლეობით ისე, რომ სიარულის დროს ხაზს არ შეეხოს;
- შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეს დადგეს ოთხზე და გადაადგილდეს ხაზის გასწვრივ ხელების ჯვარედინი მოძრაობით. მარჯვენა ხელი დადოს ხაზის მარცხენა მხარეს, მარცხენა ხელი - მარჯვნივ და ა.შ. მონაცვლეობით ისე, რომ მოძრაობის დროს ხაზს არ შეეხოს.

**შედეგი:** მოსწავლე მონაწილეობს ასაკის შესაბამის ფიტნეს აქტივობებში და ასრულებს ფიტნესის ყველა აუცილებელი კომპონენტის ვარჯიშს: აერობულ, ანაერობულ, მოქნილობის ვარჯიშებს. შეუძლია ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ასაკის შესაბამისი ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა.

**გამოიყენეთ მოძრავი თამაშები:** „კალციუმის პირამიდა“, „მხიარული ბადმინტონი“ და „მხიარული ესტაფეტა“ (კარი III, თამაშების აღწერილობა, თამაშები N5,14 და 15)

*წარმოსახვითი შუა ხაზის გადაკვეთის ამსახველი ვარჯიშის ვიდეომასალა იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III -კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-44; 3-45-1, 3-45-2 და 3-46).*

# ს/ც ცხოვრების ჯანსაღი წესი

## ქვეცნებები/ საკითხები:

- ჰიგიენა;
- ჯანსაღი კვება;
- დღის რეჟიმი;
- მავნე ჩვევები;
- უსაფრთხოების წესების დაცვა;
- ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა.

**მოსწავლემ უნდა შეძლოს** ფიზიკურ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების (ჰიგიენა, ფიზიკური აქტივობა, სწორი კვება, მავნე ჩვევები, უსაფრთხოების წესები დაცვა, დღის რეჟიმი) მნიშვნელობის გაცნობიერება და ყოველდღიურად დანერგვა/გამოყენება/დაცვა.

**საკვანძო შეკითხვები** - როგორ უნდა მივდიო ჯანსაღ ცხოვრებას? რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება?

**მითითება მასწავლებელს:** ჯანსაღი ცხოვრების წესის საკითხების განხილვისთვის გამოიყენეთ პრეზენტაცია: [3-4-კლ.-პრეზენტაცია-ჯანსაღი-ცხოვრების-წესი-ძირითადი-პრინციპები.pdf](#)

მესამე კლასელ მოსწავლეს უკვე შეუძლია გააცნობიეროს მარტივი კონცეფციები ჯანმრთელობის ხელშეწყობასთან დაკავშირებით: უსაფრთხოების წესები სხვადასხვა გარემოში; შეუძლია ჩამოთვალოს ჰიგიენის, დღის რეჟიმის ძირითადი პრინციპები და სასარგებლო საკვები; ისაუბროს წყლის მნიშვნელობაზე ადამიანის ჯანმრთელობისთვის; გააცნობიეროს ფიზიკური აქტივობაში რეგულარული მონაწილეობის მნიშვნელობა ჯანმრთელობისთვის. შეუძლია დააფიქსიროს ორგანიზმის რეაქცია ფიზიკურ დატვირთვაზე მაგ. სუნთქვის გახშირება, გულისცემის სიხშირის მატება. მესამე კლასელმა უკვე იცის ზოგიერთი ძირითადი კუნთის დასახელებაც, ტრავმის პრევენციის მარტივი მეთოდები, გაწელვითი ვარჯიშები, რომელთა შესრულებაც არ არის რეკომენდებული.

- ასწავლეთ მოსწავლეებს რამდენიმე ძირითადი კუნთის დასახელება, მაგ. - ზედა და ქვედა კიდურების. აჩვენეთ სხვადასხვა ვარჯიშის დროს რომელი კუნთი მუშაობს აქტიურად.
- აუხსენით მოსწავლეს, რომ გული სხეულის ისეთივე კუნთია, როგორც სხვა კუნთები, ვარჯიშის დროს ისიც აქტიურად მუშაობს და სწორედ ამიტომ ჩქარდება გულისცემა. ამის სადემონსტრაციოდ აჩვენეთ სხეულზე ადგილი სადაც ხელის დადებით შეიძლება გულის ცემის შეგრძნება და დათვლა. მიეცით

შესაძლებლობა დაითვალონ საკუთარი გულისცემა ვარჯიშის დაწყებამდე და დასრულების შემდგომ.

- ასწავლეთ ბავშვებს სწორი სუნთქვა. დაუკავშირეთ ერთმანეთს სუნთქვის და გულის მუშაობის მნიშვნელობა ჟანგბადით მომარაგების საკითხში. აუხსენით, რომ ვარჯიშის დროს სწორი სუნთქვა ეხმარება გულს, სხეულის ყველა ნაწილი უკეთ მოამარაგოს ჟანგბადით.
- დაუკავშირეთ ერთმანეთს სწორი კვება და გულის მუშაობა. აუხსენით, რომ სწორი კვება ეხმარება გულს და სისხლძარღვებს სხეულის ყველა ნაწილი უკეთ მოამარაგოს სასარგებლო საკვებით.
- მოსწავლეს უნდა უთხრათ, რომ ვინც ყოველდღე ვარჯიშობს, მას უფრო ძლიერი კუნთები აქვს და მისი გულიც უკეთ მუშაობს. ასეთი ბავშვები იშვიათად ავადმყოფობენ.

**აღნიშნულ საკითხებს ბავშვი კარგად აღიქვამს და ითვისებს მაგალითით. ამისთვის საუკეთესო საშუალებაა შესაბამისი სიუჟეტური თამაშების და სახალისო აქტივობების დაგეგმვა (იხ. კარი III, თამაშების აღწერილობა თამაში N2 „ბაჭიების და ციყვების ესტაფეტა“).**

## 1. ქ./ს.: ჰიგიენა

**წინარე ცოდნის გახსენება:** შეახსენეთ წინა კლასებში ნასწავლი საკითხები: პირადი ჰიგიენის, სპორტული ტანსაცმლის მნიშვნელობა, უსაფრთხოების აუცილებელი წესების შესახებ. მეტი ინიციატივა მიეცით ბავშვებს, სთხოვეთ თავად ჩამოთვალონ:

- როგორ უნდა დაიბანონ ხელი
- რატომ უნდა ეცვათ სუფთა ტანსაცმელი
- ყველა გარემოება, როცა აუცილებელია ხელის დაბანა/შხაპის მიღება და სხვ.

## 2. ქ./ს.: ჯანსაღი კვება

**წინარე ცოდნის გახსენება:** შეახსენეთ მოსწავლეებს წინა კლასებში ნასწავლი მასალა ჯანსაღი კვების შესახებ კითხვების დასმით.

- რომელი საკვები შეიცავს ყველაზე ბევრ ვიტამინებს?
- რომელ საკვებშია ყველაზე ბევრი კალციუმის თეთრი აგურები?
- რაში ეხმარება ადამიანს კალციუმი?
- რამდენჯერ უნდა ჭამოთ საკვები დღის განმავლობაში?
- რა შეგიძლიათ გაიხსენოთ წყალზე? რაში იყენებს ადამიანი წყალს?



## აქტივობა 1. წყალი და მისი მნიშვნელობა.

რესურსი: - იხ. პოსტერი (ნახ.2) და ელ-მისამართზე: [3-4-კლ.-პოსტერი-წყლის მნიშვნელობა.jpg](#)

**მითითება მასწავლებელს:** გაკვეთილის ჩატარება შეიძლება ბუნების გაკვეთილთან ინტეგრირებულ რეჟიმში, ისტ-ის კაბინეტში, სადაც მოსწავლეებს აჩვენებთ პოსტერს ეკრანზე და განიხილავთ წყლის მნიშვნელობასთან დაკავშირებულ საკითხებს.

მიაწოდეთ ინფორმაცია იმის თაობაზე, რომ ადამიანის ორგანიზმი აქტიური მუშაობის და ვარჯიშის დროს, ასევე მაღალი ტემპერატურის პირობებში ბევრ წყალს ხარჯავს, ამიტომ, წყლის მარაგის შევსება აუცილებელია ყოველდღიურად, რომ სხეული არ გამოშრეს, ისე როგორც ყვაილები შრებიან და ჭკნებიან თუ არ მორწყავთ.

- სასმელად საუკეთესოა ნატურალური სუფთა წყლის გამოყენება.
- გაზიანი და ტკბილი სასმელი არ არის სასარგებლო, რადგან ბევრ შაქარს და გაზებს შეიცავს. შაქარი იწვევს წონაში მატებას, გაზები კი მუცლის ტკივილს.
- წყლის მარაგი ორგანიზმში საკმარისი რომ იყოს, დღეში 6-8 ჭიქა წყალი უნდა დალიოთ.
- წყალს თქვენთვის კარგად ნაცნობი რძე და რძის ნაწარმიც შეიცავს: მაწონი, იოგურტი, კეფირი.

**ბავშვმა უკვე უნდა იცოდეს, როგორ გამოიყენოს წყალი ვარჯიშთან და ფიზიკურ აქტივობასთან მიმართებაში.**

- ვარჯიშამდე 45 წუთით ადრე კარგია 1 ჭიქა წყლის დალევა
- თუ ვარჯიშის ან თამაშის დროს მოგწყურდებათ, შეგიძლიათ ნახევარი ჭიქა წყალი დალიოთ (იხ. სახელმძღვანელოს დანართი „უსაფრთხოების წესები ზოგიერთი დაავადების დროს - დეჰიდრატაცია“)

### სააზროვნო კითხვები (ნახ.1):

- რამეს ხომ არ დაამატებთ წყლის მნიშვნელობის შესახებ?
- ხომ არ იცით კიდევ რომელი პროდუქტი შეიცავს ბევრ წყალს, მაგ.: რომელიმე ხილი?
- რამდენ ჭიქა წყალს სვამთ დღეში? რძეს, მაწონს ან იოგურტს?
- ხომ არ ფიქრობს რომელიმე თქვენგანი, რომ უფრო მეტი წყალი უნდა დალიოს, ვიდრე აქამდე სვამდა?



ნახატი 1

წყალი თქვენი სხეულის 80%-ს შეადგენს და უამრავ სასარგებლო ფუნქციას ასრულებს

## ეს ყველაფერი მე ვარ!

მე ვარაგულირებ სხეულის ტემპერატურას და სახსრების თავისუფალ მოძრაობას

არ დალიოთ წყალი ჭამის შემდეგ, ეს ხელს უშლის საკვების მონელებას!

მე ვაკონტროლებ წონას, ვაბრუნებ კანს და თმებს, ვებრძვი დაბერების პროცესებს

მეც მათქმევინეთ რამე!

მე ხელს ვუწყობ შანგაღისა და საკვების ორგანოებამდე მიტანას, გადამუშავებს და ენერჯის გამოყოფას

სასმელად ნატურალური სუფთა წყალი გამოიყენეთ

წყლის მარბის შესავსებად, დღეში 8 ჭიქა წყალი მიირთვით

### 3.ქ./ს.: დღის რეჟიმი

#### აქტივობა 1. დღის განრიგის შედგენა

დაყავით მოსწავლეები 2 ან 3 ჯგუფად კლასში ბავშვების რაოდენობის მიხედვით, იმგვარად, რომ ჯგუფში მოხვდეს 5-6 მოსწავლე.

- მიეცით დავალება თითო ჯგუფს, რომ ჯგუფის წევრებმა ერთად შეადგინონ დღის განრიგი, რომელშიც იქნება გათვალისწინებული ყველა აუცილებელი აქტივობა, რასაც მთელი დღის განმავლობაში ასრულებენ, მათ შორის დილის გამამხნეველები, ფიზიკური აქტივობა ან თამაში.
- სთხოვეთ ყველა ჯგუფს მოიფიქროს ისეთი ფიზიკური აქტივობა, ვარჯიში ან თამაში, რომელსაც დღის განრიგის წარდგენის შემდეგ ერთად შეასრულებენ (წინასწარ მიეცით მინიშნება მაგ. ფეხბურთის ელემენტების, კალათბურთის ელემენტების და სხვ. გამოყენებით, დავალება უნდა შეირჩეს ისეთი, რომელშიც მონაწილეობის მიღება შეუძლია ჯგუფის ყველა წევრს).
- მიეცით მოსწავლეებს მოსაფიქრებლად შესაბამისი დრო - 2-3 წუთი.
- დავალების წარდგენისთვის ჯგუფმა უნდა გამოყოს ერთი მოსწავლე, რომელიც წარმოადგენს ჯგუფის მიერ შედგენილ დღის განრიგს.
- მეორე ჯგუფს მიეცით დავალება ყურადღებით მოუსმინოს და გააკეთოს კომენტარი - რამდენად სწორად შეასრულა ჯგუფმა დავალება.

ჰკითხეთ:

- რამეს ხომ არ დაამატებთ ან შეცვლით?
- რატომ ფიქრობენ ასე?
- მას შემდეგ რაც ყველა ჯგუფი წარმოადგენს დღის რეჟიმის დავალებას, სთხოვეთ შეასრულონ მათ მიერ მოფიქრებული ვარჯიშები ან თამაში.
- თითო ჯგუფს მიეცით ფიზიკური აქტივობის ან თამაშისთვის წარდგენისთვის 5 წუთი.

#### სააზროვნო კითხვები

- რატომ არის მნიშვნელოვანი დილის გამამხნეველები ვარჯიშში?
- ვინ ასრულებს ყოველ დილით გამამხნეველ ვარჯიშს?
- თუ არა, რატომ, რა გიშლით ხელს?

**რეკომენდაცია:** შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ აუცილებელია დაკავდნენ ფიზიკური აქტივობით და აქტიური თამაშებით ყოველდღიურად დაახლოებით ერთი საათით, არ არის აუცილებელი ეს ერთი საათი იყოს გადაბმული, შეიძლება იყოს 30 - 30 წუთი დღის განმავლობაში. შეახსენეთ, რომ ფიზიკური აქტივობის დროს მათი გულეებიც ვარჯიშობენ და ხელს უწყობენ ორგანიზმის მომარაგებას ჟანგბადით და საკვებით, რაც აუცილებელია იმისთვის, რომ სხეულმა კარგად იმუშაოს და შეინარჩუნოს ჯანმრთელობა.

## შედეგი

ა) მოსწავლემ იცის ჰიგიენის წესები და აცნობიერებს წესების მნიშვნელობას ჯანმრთელობისთვის.

ბ) იცის სხვადასხვა კუნთის დასახელება, შეუძლია დააფიქსიროს სად არის გული, იცის რომ ვარჯიშის დროს გულის მუშაობა ჩქარდება.

ბ) იცის სწორი სუნთქვის პრინციპები, იყენებს მას ვარჯიშის დროს. უკავშირებს ერთმანეთს სუნთქვის მნიშვნელობას გულის მუშაობასა და ჟანგბადით მომარაგებაში.

გ) იცის, რომ სწორი კვება ხელს უწყობს ორგანიზმის მომარაგებას საკვები ნივთიერებით და საჭირო ენერჯით. იცის რამდენი ჭიქა წყალი უნდა დალიოს ყოველდღიურად.

დ) იცის, რომ ვარჯიშით და ფიზიკური აქტივობით უნდა დაკავდეს ყოველდღიურად, რაც სასარგებლოა მისი ჯანმრთელობისთვის.

## 4. ე./ს.: უსაფრთხოების წესების დაცვა

**წინარე ცოდნის გახსენება:** შეახსენეთ მოსწავლეს უსაფრთხოების დაცვის წესები, რომლებიც I-II კლასში ისწავლა. მეტი ინიციატივა მიეცით მათ და გახსენების მიზნით სთხოვეთ თავად ჩამოთვალონ უსაფრთხოების წესები, სპორტული ტანსაცმლის გამოყენების თუ სწორი სუნთქვის პრინციპები და მნიშვნელობა. ძირითადი მესიჯები გაანაწილეთ შესაბამისი აქტივობის წინ. განიხილეთ საკითხები მოსწავლეებთან ერთად, მიაწოდეთ ინფორმაცია იმ საკითხების შესახებ, რაც არ იციან ან კარგად არ ახსოვთ. ძირითადი მესიჯები გაანაწილეთ შესაბამისი აქტივობის წინ. იხ. პრეზენტაცია ელ-მისამართზე: [უსაფრთხოების-წესები-3-4-კლასი.pdf](#)

### ინდივიდუალური გარემო მოსწავლისთვის

- ყველა ბავშვს ესაჭიროება ინდივიდუალური სივრცე მოძრაობისთვის, რათა თავიდან იყოს აცილებული ბავშვების ერთმანეთთან, ინვენტართან ან ნებისმიერ სხვა საგანთან შეჯახება და მოსალოდნელი ტრავმა.

აღნიშნული საკითხის შესწავლისთვის სახელმძღვანელოში წარმოდგენილია აქტივობები პირადი და საზოგადო სივრცის შესახებ (იხ. გვ.50-52).

### უსაფრთხოების წესების დაცვა შენობაში

- არ შეიძლება თამაში ფანჯრების, მინის კარების სიახლოვეს, ვინაიდან ფანჯარა შეიძლება გატყდეს და მოსწავლე დაზიანდეს.
- აჩვენეთ სად მდებარეობს დენის წყარო, წყლის, გაზის მილები. აუხსენით, რომ არ შეიძლება მათთან მიახლოება და ხელით შეხება.
- აუხსენით, რომ აღჭურვილობის გამოყენება არ შეიძლება მასწავლებლის ნებართვის გარეშე, ვინაიდან ზოგიერთი (მაგ., შვედური კედელი, ბაგირი) უნდა შემოწმდეს ვარჯიშის დაწყებამდე.

## უსაფრთხოების წესების დაცვა ღია ცის ქვეშ

- მაღალი ტემპერატურის პირობებში არ შეიძლება მზის გულზე ვარჯიში, განსაკუთრებით დღის 11-დან 17 საათამდე, ვინაიდან მაღალია სითბური/მზის დაკვრის და დეჰიდრატაციის (გამომშრობის) განვითარების რისკი;
- მზისგან დასაცავად აუცილებელია ფარფლიანი ქუდის გამოყენება და მზისგან დამცავი კრემის წასმა;
- ზამთარში გარეთ ვარჯიშის დროს აუცილებელია თბილი სპორტული ქურთუკის და ქუდის გამოყენება;
- თუ სათამაშო მოედანზე გადის ელექტრო სადენი, წყლის და გაზის მილები ან აწყვია სამშენებლო მასალა, დაუშვებელია მათთან მიახლოება და ახლოს თამაში.

## ინდივიდუალური უსაფრთხოების წესები

- ვარჯიშის დროს მოსწავლემ უნდა მოიხსნას ყველანაირი სამკაული (სამაჯური, საათი, ყელსაბამი, საყურე და სხვ.);
- აუცილებელია თმის შეკვრა;
- თუ ბავშვი ხმარობს სათვალეს, უნდა მოიხსნას, ან დაიფიქსიროს თავზე სპეციალური რეზინის სამაგრით;
- ზოგიერთი ვარჯიში და სპორტული აქტივობა მოითხოვს ინდივიდუალური დამცავი საშუალებების გამოყენებას, როგორცაა ჩაფხუტი (ველოსიპედით სეირნობა), სამუხლეები (ცეკვა, ტანვარჯიში და სხვ.), სამკლავური და სხვ.;
- დაუშვებელია ვარჯიშის დროს საღებავი რეზინის ღეჭვა, კანფეტის ან სხვა საკვების ჭამა, რაც ქმნის სასულეში გადაცდენის რისკს.

## აქტივობა 1. სპორტული ტანსაცმლის გამოყენება

აქტივობის წარმართვა: დაყავით მოსწავლეები ორ ჯგუფად.

- ერთ ჯგუფს მიეცით დავალება, რომ ერთობლივად მოიფიქრონ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა მნიშვნელობა აქვს სპორტულ ტანსაცმელს და რომელი ტანსაცმელი უნდა გამოიყენონ ვარჯიშის დროს.

სთხოვეთ მოსწავლეებს შეარჩიონ ჯგუფის ერთი წევრი, რომელიც წარმოადგენს აღნიშნულ ინფორმაციას.

- მეორე ჯგუფს მიეცით დავალება, რომ ერთობლივად მოიფიქრონ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა მნიშვნელობა აქვს სპორტულ ფეხსაცმელს, როგორი ფეხსაცმელი უნდა გამოიყენონ ვარჯიშის დროს გოგონებმა და ვაჟებმა.

სთხოვეთ მოსწავლეებს შეარჩიონ ჯგუფის ერთი წევრი, რომელიც წარმოადგენს აღნიშნულ ინფორმაციას.

- მიეცით მოსაფიქრებლად რამდენიმე წუთი.
- მას შემდეგ, რაც ინფორმაციას წარმოადგენს ერთი ჯგუფი, მეორეს მიეცით დავალება ყურადღებით მოუსმინოს და გააკეთოს კომენტარი იმაზე, თუ რამდენად სწორად შეასრულა ჯგუფმა დავალება, რამეს ხომ არ დაამატებდნენ ან შეცვლიდნენ, რატომ?

## სააზროვნო კითხვები

- თუ მოსწავლე გაკვეთილზე მოსულია სპორტული ფორმის გარეშე, როგორ უნდა მოიქცეს, უნდა მიიღოს თუ არა მონაწილეობა ფიზიკურ აქტივობებში, ვარჯიშებში?
- რატომ ფიქრობთ ასე?
- როგორ ფიქრობთ, თუ მოსწავლეს სპორტული ფორმა არ აცვია, ვის შეიძლება მიაყენოს ზიანი, მხოლოდ საკუთარ თავს? თამაშებში მონაწილე სხვა მოსწავლეებსაც?
- სად არის ასეთი მოსწავლის ადგილი, უნდა მივცეთ მას თამაშებში მონაწილეობის შესაძლებლობა თუ დავსვათ სკამზე, რომ თვალყური ადევნოს სხვების თამაშს?

## აქტივობა 2. როგორ მუშაობს ფილტვი

**რესურსი:** გასაბერი 2-3 ცალი ბუმტი თითო მოსწავლეზე

**მითითება მასწავლებელს:** შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ სწორი სუნთქვა აუცილებელია ვარჯიშის დროს, რაც ჯანმრთელობის დაცვის აუცილებელი პირობაა. აუხსენით:

- ვარჯიშის დროს ადამიანის გულისცემა და სუნთქვა გახშირებულია და მეტი ჟანგბადი ესაჭიროება, ეს კი მხოლოდ სწორი სუნთქვით არის შესაძლებელი. თუ ადამიანი ვარჯიშის ან ფიზიკური აქტივობის დროს სწორად არ სუნთქვას, მას ჟანგბადი არ ყოფნის და ორგანიზმი კარგად ვეღარ მუშაობს.

მიეცით დავალება მოსწავლეებს, რომ ყველამ გაბეროს თითო ბუმტი, ღრმად ჩაისუნთქონ და ამოსუნთქული ჰაერი ბუმტში შეუშვას. გააფრთხილეთ, რომ ზედმეტი ძალისხმევა საჭირო არ არის, ასევე არ არის აუცილებელი ბუმტის ბოლომდე გაბერვა.

- შემდეგ სთხოვეთ რამდენიმე მოსწავლის სხვადასხვა ზომის ბუმტებით გამოვიდნენ კლასის წინ და შეადარეთ ერთმანეთს ბუმტის ზომები.

აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ასე იბერება ფილტვი და ივსება ჟანგბადით თქვენს მიერ ჩასუნთქულ ჰაერთან ერთად, რაც უფრო ღრმად ჩაისუნთქავთ, მით მეტი ჰაერი და ჟანგბადი მოხვდება ფილტვში და მეტად იქნება გაბერილი. გულის კუნთის გაძლიერებული მუშობა ვარჯიშის დროს კი ეხმარება ფილტვს ჟანგბადისგან გათავისუფლებაში, ჟანგბადი სწრაფად გადადის სისხლში და გადანაწილდება ყველა ორგანოში. ჟანგბადისგან დაცლილ ჰაერს ადამიანი ამოსუნთქვის დროს კვლავ გარემოში აბრუნებს.

- შემდეგ მიეცით დავალება, რომ ნელ-ნელა გამოუშვან ჰაერი ბუმტებიდან და დააკვირდნენ როგორ იფუშება ბუმტი.
- გააკეთეთ ანალოგია ფილტვთან, აუხსენით, რომ ფილტვი ასე იფუშება, როცა ვაკეთებთ ამოსუნთქვას და ჰაერი ფილტვიდან გარეთ ამოდის.

**მითითება მასწავლებელს:** ბუმტების გაბერვის აქტივობა, ამავე დროს, ერთგვარი ვარჯიშია ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის განსახორციელებლად. ასეთივე მიზნით შეგიძლიათ გამოიყენოთ წარმოსახვითი აქტივობა დაბადების დღის ტორტის



სანთლების ჩაქრობა (არ არის რეკომენდებული სკოლაში აქტივობის განხორციელება ნამდვილი სანთლებით).

## 5. ქ./ს.: მავნე ჩვევები

### აქტივობა 1. ჯანმრთელობისთვის საზიანო მავნე ჩვევები

#### წინარე ცოდნის გახსენება

- რა არის მავნე ჩვევა?
- ვის შეუძლია ჩამოთვალოს სასარგებლო ჩვევები?
- ვის შეუძლია ჩამოთვალოს მავნე ჩვევები?

#### დაელოდეთ მოსწავლეების პასუხებს და მიმართეთ მოსწავლეებს:

- წარმოიდგინეთ, რომ მოულოდნელად, თითქოს ჯადოსნურად, გაქრა ცუდი ჩვევები და ყველამ დაიწყო ადრე ადგომა, ვარჯიში, სასარგებლო საკვების გამოყენება, სუფთა ჰაერზე სეირნობა, ეზოს თამაშები, ველოსიპედით სეირნობა და სხვ.
- რას გამოიწვევს ეს?
- ასეთი ადამიანი უფრო ჯანმრთელი იქნება, თუ უფრო ხშირად გახდება ავად?
- რა გაიყიდება მაღაზიაში ყველაზე მეტად?
- რაში დახარჯავს ადამიანი ფულს?

**ბავშვების მსჯელობა:** ხალხი ნაკლებად გახდებოდა ავად, ყველა მხიარულად იცხოვრებდა, ხშირად ივარჯიშებდა. მაღაზიებში მხოლოდ ხილი, ბოსტნეული და სხვა ჯანსაღი საკვები გაიყიდება, ფული დაიხარჯება სათამაშოების, ბურთების, ველოსიპედების, სპორტული ტანსაცმლის და სხვ. სასარგებლო ნივთების შეძენაზე.

#### გააგრძელეთ აქტივობა და მიმართეთ მოსწავლეებს:

- ეხლა კი ერთი წუთით წარმოიდგინეთ, რომ ყველამ: კაცებმა, ქალებმა, მოხუცებმა და ბავშვებმა გადაწყვიტეს, რომ მთელი დღე საწოლში გაატარონ, არ დაიბანონ ხელები, დალიონ მხოლოდ გაზიანი სასმელი და ჭამონ არაჯანსაღი საკვები, არ დაალაგონ სახლი, მეეზოვებმა არ დაალაგონ ეზოები, ნაგვის მანქანებმა არ გაიტანონ ნაგავი და სხვ.
- რას გამოიწვევს ეს?
- ასეთი ადამიანი უფრო ჯანმრთელი იქნება თუ ხშირად გახდება ავად?

**ბავშვების მსჯელობა:** ყველა ავად გახდებოდა, არავინ წავიდოდა სკოლაში, სამსახურში, საბავშვო ბაღში. არ იმუშავებდა ტრანსპორტი და ა.შ.

### სააზროვნო კითხვები:

- რომელი ცხოვრება უფრო მოგეწონათ: ცუდი ჩვევების გარეშე, როდესაც ყველა მხიარულია, ყოველდღე ვარჯიშობს, ჯანსაღად იკვებება და ბუნებაში სეირნობს ან ისვენებს? რატომ?
- ან იქნებ ვინმეს მოსწონს ასეთი ცხოვრება, როდესაც ყველა ფიქრობს იმაზე, რომ მთელი დღე იწვეს საწოლში ან იჯდეს კომპიუტერთან, ხელ-პირ დაუბანელი, დაულაგებელ და ნაგვით სავსე სახლში, დალიოს მხოლოდ გაზიანი სასმელი, მიირთვას არაჯანსაღი საკვები და არ დაამყაროს კონტაქტი მეგობრებთან?
- როგორ ფიქრობთ, ვისთან იქნება თქვენთვის უფრო სასიამოვნო ურთიერთობა: ცუდი ჩვევების მქონე ადამიანთან თუ კარგი ჩვევების მქონე ადამიანთან?

## 6. ე./ს.: ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა

მითითება მასწავლებელს - მიაწოდეთ მოსწავლეებს ინფორმაცია ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობის თაობაზე მათი ასაკისთვის მიმზიდველი საინტერესო ისტორიის ფორმით - ბურთის წარმოშობის შესახებ და შესთავაზეთ პრეზენტაცია (იხ. პრეზენტაცია „ბურთის თავგადასავალი“, ელ-მისამართზე: [ბურთის თავგადასავალი.pdf](#))

### ბურთის თავგადასავალი

ზოგმა ხელი, ზოგმა ფეხი  
მისცხეს, კეტიც მიაყოლეს,  
ხან მიწაზე გააგორეს,  
ხან ჰაერში აისროლეს,  
ხანაც, ხელში ჩასაგდებად  
დასდევს ხალხის დიდი გუნდი,  
იმიტომ, რომ ყველას უყვარს!  
მას სახელად ჰქვია - ბურთი!

ბურთი ადამიანის ერთ-ერთი უძველესი მეგობარია. დიახ, მეგობარი, რადგან იგი ბავშვობიდან მოგვყვება და გვახალისებს, თანაც გვეხმარება, რომ ვიყოთ ყოჩაღები და ჯანმრთელები.

დიდი ხნის წინ ადამიანი ბურთს ხან თიხისგან ძერწავდა, ხან ქვისგან გამოჩორკნიდა, ხან ბალახისგან წნავდა და ხანაც ცხოველის თმისგან თექავდა. ბურთი სხვადასხვა ზომისა იყო იმის შესატყვისად, თუ რა თამაშისთვის სჭირდებოდათ იგი.

ერთ მშვენიერ დღეს კი, ძველ რომში, ერთმა ტანვარჯიშის მასწავლებელმა, სახელად ატციუსმა, შენიშნა, რომ ხორცის მაღაზიის წინ გამყიდველს დახლთან დაკიდებული ჰქონდა გაბერილი ხარის ბუმტი, რომელსაც ქარი ათამაშებდა. მან იყიდა ეს ბუმტი, წამოიღო სახლში და ტყავი შემოაკერა. ეს ბურთი იყო მსუბუქი და კარგადაც ხტუნავდა და მას შემდეგ დიდად არც შეცვლილა. ასე იშვა ბურთი, რომლითაც დღეს ყველანი ვთამაშობთ უამრავ თამაშს.

მას შემდეგ კიდევ მრავალგვარი ბურთი გამოიგონეს. ზოგს სიმსუბუქისთვის ხავსითა და ფრინველის ბუმბულით ავსებდნენ. მინის ბურთიც კი არსებობს ზოგი თამაშისთვის. ინდიელები კი ბურთს აკეთებდნენ კაუჩუკისგან. ეს იყო ხისგან გამოჭონილი წვენი, რომელიც გაშრობის შემდეგ ძალიან ჰგავდა რეზინს.

ჩვენს წინაპარსაც ძალიან უყვარდა ბურთით თამაში. ამისი დასტურია ჩვენამდე შემორჩენილი დასახელებანი ბურთებისა მაგალითად, კოჭური, ქოგური და ბირქი.

რამდენმე თამაშიც კია შემორჩენილი. ზოგი ბალახზე სათამაშოა, ზოგი - ყინულზე, ზოგიც საცხენოსნო თამაშია, ცხენბურთს რომ ვეძახით, მაგრამ განსაკუთრებით ძველი და საინტერესოა მათ შორის ლელო. იგი რაგბის წინაპარი უნდა იყოს და იქნებ ამიტომაც რაგბი ძალიან უყვართ ჩვენში.

ასევე პოპულარული ბურთიანი თამაშებია: ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, წყალბურთი, ტენისი, მაგიდის ჩოგბურთი, ბეისბოლი.

### საზროვნო კითხვები

- მოგეწონათ ბურთის წარმოშობის ისტორია?
- ბურთის შესახებ კიდევ ხომ არ გაინტერესებთ რამე?
- გაინტერესებთ ბურთით თამაშების სხვადასხვა სახეობების ისტორიები?



# კომპლექსური დავალება

## საათების სავარაუდო რაოდენობა 12

**თემატური ბლოკი** - ბავშვთა ფიტნესი

**თემა** - ტანვარჯიშის და მძლეოსნობის ელემენტები

**სამიზნე ცნება** - ფიზიკური თვისებები (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3) **ქვეცნებები** - სიარულის, წონასწორობის, რბენის და ხტომის, რამდენიმე საყრდენ წერტილზე ბალანსირების, წინკოტრიალის, ტანადობის განმავითარებელი ვარჯიშების ელემენტები. **საკითხები/ქვესაკითხები** - სიარულის, რბენის, ხტომის, წონასწორობის, რამდენიმე საყრდენ წერტილზე ბალანსირების, წინკოტრიალის, ტანადობის განმავითარებელი ვარჯიშების ელემენტების შესწავლა.

**სამიზნე ცნება** - ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3) **ქვეცნებები** - უსაფრთხოების დაცვა; ქვევის წესები; სპეციალური ვარჯიშები. **საკითხები/ქვესაკითხი** - უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ძირითადი წესები; ემოციების მართვა; დისციპლინა; ზოგად განმავითარებელი ვარჯიშები;

**სამიზნე ცნება** - ჯანსაღი ცხოვრების წესი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3) **ქვეცნებები** - ჰიგიენა; სწორი (ჯანსაღი) კვება. **საკითხები/ქვესაკითხი** - პირადი ჰიგიენა; ჯანსაღი კვების დადებითი ზეგავლენა.

**საკვანძო შეკითხვები** - რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება სიარულის, წონასწორობის, რბენის, ხტომის ელემენტების ათვისება?

რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალზე წარმატების მიღწევაში?

**კომპლექსური დავალება** - შიდა სასკოლო „შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალი“ (შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა).

სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები მოსწავლემ უნდა გააცნობიეროს რომ	შეფასების კრიტერიუმი - (ზოგადი) მოსწავლეს შეუძლია	შეფასების კრიტერიუმი ფესტივალში ხაზგასმით წარმოაჩინეთ:
<p><b>1. ფიზიკური თვისებების</b> (მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, გამძლეობა, ძალა) განვითარება მეხმარება გასართობი თამაშებში ჩართულობის დროს სირთულეების დაძლევაში, წარმატების/პროგრესის მიღწევაში, რაც ხელს უწყობს ჩემს ფიზიკურ გაჯანსაღებას.</p> <p>ფიზიკური აქტივობები ძალაზე, სისწრაფეზე, გამძლეობაზე, მოქნილობაზე და სიმარჯვეზე მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში;</p> <p><b>2. ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის</b> განვითარება მეხმარება გაჯანსაღებაში და საშუალებას იძლევა</p>	<p>ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა. <b>(მ.წ. 1);</b></p> <p>ფიზიკურ აქტივობების პროცესში ემოციების მართვა, დისციპლინის გამოვლენა, უსაფრთხოების დაცვა, ვარჯიშების თანმიმდევრულად და ძირითადი წესების დაცვით შესრულება;</p> <p>ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშების გამოყენება ძირითადი ფიზიკური</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>როგორ და რატომ უნდა განავითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები „ფესტივალის“ დროს წარმატების მისაღწევად? <b>(მ.წ. 1);</b></li> <li>რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო „ფესტივალში“ მონაწილეობისთვის? <b>(მ.წ. 2);</b></li> <li>რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება</li> </ul>

<p>როგორც ცხოვრებაში, ასევე თამაშისას წარმატების მიღწევაში;</p> <p><b>3. ჯანსაღი ცხოვრების წესის</b> პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება მეხმარება არა-გადამდები და ინფექციური დაავადებებისგან დაცვაში, ორგანიზმის გაჯანსაღებაში, სწორი ტანადობის ჩამოყალიბებაში, ხოლო ყოველივე ეს კი უზრუნველყოფს ჩემს ფიზიკურ, სულიერ და სოციალურ კეთილდღეობას.</p>	<p>აქტივობებისთვის მოსამზადებლად <b>(მ.წ. 2);</b></p> <p>ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების დაცვა. <b>(მ.წ. 3).</b></p>	<p>და ცხოვრებაში გამოყენება? <b>(მ.წ. 3).</b></p>
---	--	---

**რესურსები/განსახილველი ქეისები კომპლექსური დავალების განსახორციელებლად:**

**რესურსი 1** „ფიზიკური აღზრდა III -კლასი სახელმძღვანელო ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლისათვის“.

**რესურსი 2.** გაკვეთილზე უსაფრთხოების და ქცევის წესები - [ჰიპერლინკი](#) და **რესურსი 1**-ის მიხედვით.

**რესურსი 3.** შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის ორგანიზების ზოგადი წესები - (3-4კლ. ფესტივალის დებულება)- [ჰიპერლინკი](#)

**რესურსი 4.** შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის შინაარსი (3-4კლ. საფესტივალო თამაშების პროგრამა) - [ჰიპერლინკი](#) [ჰიპერლინკი](#)

**რესურსი 5.** თამაშის წესები (3-4კლ. საფესტივალო თამაშების პროგრამა) - [ჰიპერლინკი](#)

**რესურსი 6.** ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშები - [ჰიპერლინკი](#)

**რესურსი 7.** მოსათელი ვარჯიშები - [ჰიპერლინკი](#)

**რესურსი 8.** წყლის მნიშვნელობა - [ჰიპერლინკი](#) (წყლის პოსტერი)

**რესურსი 9.** სპორტული ინვენტარი (სავარაუდო): მცირე მასის ფერადი ბურთები (35-40ც.); სპორტული ლეიბი (8ც.); სასტენი; მარკერები (პლასტმასის სანიშნი დგარები 10ც.; კონუსები 16ც. გასაძრომი ბარიერი 8ც.); კეგლი 24ც; სატანვარჯიშო სკამი 2ც.; სათამაშო მოედნის საზღვრების ან მოძრაობის მიმართულების მონიშვნის ხაზები (ფერადი სკოჩი); რგოლები (ჰულა-ჰუპი 10ც.); კალათი (2ც.); პლასტმასის ან პარალონის მილები სიგრძე 100 სმ. D=7-8 სმ. (12 ც.);

**რესურსი 10.** დამატებითი ინვენტარი: დაფა - 1 ცალი; მარკერი - 2 ცალი; მაგიდა - 2 ცალი; სკამი-4ც. სიგელი - მოსწავლეთა რაოდენობის შესაბამისი; თასი - 1 ცალი.

**კომპლექსური დავალების განხორციელების ეტაპები (აქტივობები, რესურსები, შეკითხვები)**

**ეტაპი I – კომპლექსური დავალების პირობის გაცნობა ( პირველი გაკვეთილი)**

აუხსენით მოსწავლეებს, რომ შესწავლის საგანია შიდა სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალისთვის მომზადება ფიტნეს აქტივობებში აქტიური მონაწილეობით, თამაშის ძირითადი წესების გაცნობა; უსაფრთხო ქცევის წესების და ჯანსაღი კვების საკითხების (წყლის მნიშვნელობა) შესწავლა. ნახატების შექმნა წყლის გამოყენებისა და მნიშვნელობის შესახებ მარტივი მესიჯებით.



შიდა სასკოლო ფესტივალზე სტენდზე ნახატების გამოფენა და ზეპირი პრეზენტაცია საკითხებზე: რაში იყენებს ადამიანი წყალს და რა მნიშვნელობა აქვს წყალს ჯანმრთელობისთვის.

შემეცნებით-გასართობი თამაშებში მონაწილეობა (ესტაფეტა, ბაჭიების და ციყვების ესტაფეტა) ტანვარჯიშისა და მძლეოსნობის ელემენტების გამოყენებით.

**კომპლექსური დავალების პირობის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:** რა საკითხები უნდა შევისწავლოთ და ავითვისოთ შიდა სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალზე წარმოსაჩენად?

## ეტაპი II – კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობა

**ქვეცნებები** - სიარულის, რბენის, ხტომის, წონასწორობის, რამდენიმე საყრდენ წერტილზე ბალანსირების, წინკოტრიალის, ტანადობის განმავითარებელი ვარჯიშების ელემენტების შესწავლა.

**საკითხები/ქვესაკითხები** - სიარულის, რბენის, ხტომის, წონასწორობის, რამდენიმე საყრდენ წერტილზე ბალანსირების, წინკოტრიალის, ტანადობის განმავითარებელი ვარჯიშების, ნასწავლის გამეორება და ახალი ელემენტების შესწავლა; უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ძირითადი წესები; ემოციების მართვა; დისციპლინა; ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშები; ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა. ჯანსაღი კვება.

**ნაბიჯი 1 (მე-1 გაკვეთილის განხორციელება შესაძლებელია საკლასო ოთახში ან ისტ-ის კაბინეტში).** (ისტ-ის კაბინეტი - ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების სასწავლო ოთახი/კაბინეტი)

**აქტივობა 1.** გაკვეთილზე უსაფრთხოების და ქვევის წესების განხილვა - **რესურსი 1**-ის და **რესურსი 2**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 2.** შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის ორგანიზების ზოგადი წესების განხილვა - **რესურსი 3**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 3.** შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის შინაარსის (საფესტივალო თამაშების პროგრამის) განხილვა **რესურსი 4**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 4.** თამაშის წესების განხილვა - **რესურსი 5**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 5.** ფიზიკური აქტივობების და შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობის განხილვა;

**აქტივობა 6.** ფიზიკური აქტივობების და შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის განხილვა- **რესურსი 1**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 7.** წყლის მნიშვნელობის განხილვა - **რესურსი 1**-ის, **რესურსი 8**-ის მიხედვით;

### **ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:**

რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალში მონაწილეობისთვის? (**მ.წ.2**); რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? (**მ.წ.3**).

- როგორ და რატომ უნდა დავიცვა უსაფრთხოების წესები?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ემოციების მართვა და დისციპლინის დაცვა?



- რატომ არის მნიშვნელოვანი ძირითადი წესების ცოდნა?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ფიზიკური აქტივობების და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის გამოვლენა?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი კვების მნიშვნელობის გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ყოველდღიურად ორგანიზმის წყლის მარაგით შევსება?
- რა რჩევას მისცემდი შენს თანატოლებს? რა შეიცვლება მათ ცხოვრებაში ?

## ნაბიჯი 2 ( მე-2, მე-9 გაკვეთილი)

მნიშვნელოვანია, თითოეული ქვეცნების, შესწავლის დროს მასწავლებელმა ბავშვებს სიტყვიერად აუხსნას და თვალსაჩინოების მეთოდით რამდენიმეჯერმე ინდივიდუალურად განახორციელოს ძირითადი მოძრაობითი ელემენტები, მხოლოდ ამის შემდგომ იგივე მოძრაობა შეასრულებინოს მოსწავლეებს.

### აქტივობა 2.1. მოსათელი ვარჯიშები:

რესურსი 1-ის და რესურსი 7-ის მიხედვით.

აქტივობა 2.2. ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშები რესურსი 6-ის მიხედვით.

### აქტივობა 2.3. ვარჯიშები წონასწორობის დაცვაზე:

- ერთი ფეხით ბალანსირება ბურთზე;
- ბალანსირება სავარჯიშო რეზინის, სახტუნაო ლახტის ან თოკის გამოყენებით;
- ბალანსირება სამ საყრდენ წერტილზე;
- წონასწორობის ვარჯიში „მერცხალა“;

### აქტივობა 2.4. უსაფრთხოების დაცვა ვარჯიშების დროს:

- წინკოტრიალი (ფ.ს. 36);



36

### აქტივობა 2.5. ვარჯიშები სიარულზე (ნასწავლის გამეორება, ახალის შესწავლა):

- ხელები წინმკლავში;
- ხელები განმკლავში;
- ხელები ზურგს უკან;
- ადგილზე სიარული;
- სიარული თავზე დადებული საგნით;
- სიარული სხვადასხვა ცხოველების მიბაძვით.

**აქტივობა 2.6. ვარჯიშები რბენაზე (ნასწავლის გამეორება, ახალის შესწავლა):**

- სპრინტის სტარტის საწყისი პოზიციის შესწავლა (გაწელვითი ვარჯიშები, ფ.ს. 37);
- სირბილი სპრინტი (ოპტიმალური მანძილი 20-30 მ. ფ.ს. 38);
- დაკლავნილ ხაზზე (ზიგზაგისებრი) დგარებს (კონუსებს, მარკერებს) შორის სირბილი (ფ.ს. 39);



37



38



39

**აქტივობა 2.7. ვარჯიშები ხტომებზე (ნასწავლის გამეორება, ახალის შესწავლა):**

- ხტომები საბტუნაო ბურთზე;
- ზეხტომი;
- წინხტომი;
- განხტომი;
- წინხტომით მოძრაობა;
- მონიშნულ მონაკვეთებზე (ჰულა-ჰუპებში) წინხტომით მოძრაობა.

**აქტივობა 2.8. ვარჯიშები თავის არიდება-აცილებაზე (ნასწავლის გამეორება, მოძრაობის ახალი ელემენტების შესწავლა):**

**მოძრაობის ელემენტები:**

1. მოძრაობის მიმართულების შეცვლა ერთი ფეხის მუხლში მოხრით და მეორე, გვერდით გაწეული ფეხის ტერფის ბიძგით საყრდენ ზედაპირზე(აწევით);
2. მიმართულების შეცვლა ხდება ერთი ფეხის დახმარებით;
3. სხეული იხრება ოდნავ წინ და ქვევით მოძრაობის მიმართულების შეცვლის მხარეს;
4. მზერა მიმართულია წინ;
5. მოძრაობები მეორდება ორივე მხარეს ერთნაირად და თანაბრად.

**აქტივობა 2.9. ვარჯიშები ბურთის მიზანში ტყორცნაზე (ნასწავლის გამეორება, ფ.ს. 40 და 41):**



40



41

### ნაბიჯი 3 (მე-10 და მე-11 გაკვეთილი)

აქტივობა 3.1. „შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალისთვის“ მომზადება

საწვრთნელი თამაში (თამაშის ორგანიზება, წარმართვა და გარჩევა):

**3.2. საწვრთნელი თამაშის ორგანიზება:** - სასწავლო-საწვრთნელი თამაშის პირობებში მასწავლებლის ზედამხედველობით მოსწავლეთა მიერ თამაშის მომზადებისა და წარმართვის საორგანიზაციო უნარების წარმოჩენა;

**3.3. საწვრთნელი თამაშის წარმართვა:** - სასწავლო-საწვრთნელი თამაშის პირობებში მოსწავლეთა ასაკის შესაბამისი **ფიზიკური თვისებების** (მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, გამძლეობა, ძალა) და **მოტორული უნარების** (ბალანსი, რბენა, ხტომა, დაჭერა, ტყორცნა), ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის, ცხოვრების ჯანსაღი წესის ძირითადი პრინციპების პრაქტიკაში გამოყენების შესაძლებლობების შემოწმება (ტესტირება);

სასწავლო-საწვრთნელი თამაშის დასრულებისთანავე აუცილებელია განტვირთვითი ვარჯიშების ორგანიზება, ფიზიკური აქტივობის ინტენსიურობის თანდათან დაქვეითება, რომელსაც თან მოჰყვება თამაშით გამოწვეული ემოციების დაცხრომა, **რესურსი** - „*ფიზიკური აღზრდა III კლასი სახელმძღვანელო ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლისათვის*“ (დანართი N7 ცხრილებში N15 2.5 და 2.6, N16 3.1 და 3.6).

**3.4. საწვრთნელი თამაშის გარჩევა, ცოდნის გაზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვების გამოყენებით (მ.წ.1):**

- რისთვის არის საჭირო თამაშის წინ ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- რისთვის არის საჭირო სიარულის და წონასწორობის შესწავლა?
- რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება რბენის დროს?
- რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ხტომის დროს?
- რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება გამართული სიარულის დროს?
- რისთვის არის საჭირო გამართული სიარული?
- რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება მიზანში ტყორცნის დროს?
- შენი აზრით რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვა?
- როგორ და რატომ განვივითაროთ ფიზიკური თვისებები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად?

### ნაბიჯი 4 (მე-12 გაკვეთილი)

შიდა სასკოლო „შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალი“

ფესტივალზე მოსწავლეები წარმოაჩენენ შესწავლილ საკითხებს:

წარმოადგენენ შესრულებულ ნახატებს და ზეპირ პრეზენტაციას თემაზე: რაში იყენებს ადამიანი წყალს და რა მნიშვნელობა აქვს წყალს ჯანმრთელობისთვის.

მონაწილეობას მიიღებენ გასართობ თამაშებში (ესტაფეტა, ბაჭიების და ციყვების ესტაფეტა) ტანვარჯიშისა და მძლეოსნობის ელემენტების გამოყენებით.

## „შემცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალი“

- ფესტივალის ორგანიზების ზოგადი წესები რესურსი 3-ის მიხედვით
- ფესტივალის შინაარსი - რესურსი 4-ის მიხედვით.
- თამაშის წესები - რესურსი 5-ის მიხედვით.
- სპორტული ინვენტარი (სავარაუდო) რესურსი 8-9-ის მიხედვით.

**თამაშების ორგანიზება:** - მასწავლებელი (თამაშების მთავარი მსაჯის, ან კომისარი) მოსწავლეთაგან ირჩევს 2 თანაშემწეს (ქულების დათვლა) და 4 მოედნის მსაჯს (შეცდომების დაფიქსირება სტარტის ხაზზე, სამოდრო ბილიკზე და შუალედურ ფინიშთან), მათი და სხვა მოსწავლეების დახმარებით ხორციელდება სათამაშო მოედნის მარკირება და თითოეული თამაშისთვის საჭირო აღჭურვილობის დალაგება-ალაგება, სტარტის და შუალედური ფინიშის ხაზების მონიშვნა.

შემდეგ კენჭისყრით კლასი იყოფა ორ ან რამდენიმე გუნდად (კლასში მოსწავლეთა რაოდენობიდან გამომდინარე), შემდეგ მსაჯების დახმარებით ხდება სტარტის ხაზთან და შუალედურ ფინიშთან გუნდის წევრთა განაწილება. თამაშის დაწყებამდე მსაჯის თანაშემწე მოთამაშეებს ახსენებს თამაშის და უსაფრთხოების წესებს;

### 1. თამაში: ესტაფეტა

(ტანვარჯიშის და მძლეოსნობის ელემენტებით)

**თამაშის მიზანი:** ხელს შეუწყოს მოქნილობის, სიმარჯვის, სისწრაფის, ყურადღების კონცენტრაციის, თვითდაზღვევის, წონასწორობის, კოორდინაციის უნარ-ჩვევების განვითარებას.

ამ თამაშის შინაარსს ახლავს შეჯიბრების ელემენტი, რომელიც ხელს შეუწყობს მოსწავლეთა კონცენტრაციას, შეზღუდულ სივრცესა და დროში სწრაფი მოქმედებების უნარის გამომუშავებას, გადაწყვეტილებების მიღებისა და განხორციელების ჩვევებს.

თამაშში ბავშვებს მოუწევთ ნასწავლი სხვადასხვა მოძრაობითი უნარების გამოყენება, რათა გადალახონ დაბრკოლებები და იზრუნონ საკუთარი გუნდის წარმატებაზე.

#### აღჭურვილობა:

- საშუალო ზომის პლასტმასის ბურთები;
- 20 ცალი პლასტმასის კეგლი;
- 1 პლასტმასის კალათი ბურთებისთვის;
- 2 ლეიბი;
- ვერტიკალური სადგარები ზიგზაგით მოძრაობისთვის, სასურველია მათ შორის სკოჩით ჰულა-ჰუპის რგოლების ჩამაგრება (იხ. ნახატი 17);
- ძელი, ან ვიწრო ფიცარი, წონასწორობის დაცვით გასავლელად;
- კეგლების დასაწყობი ტუმბო, ან უზურგო მოგრძო სკამი.

**შენიშვნა:** აღწერილი ინვენტარი ორ კომპლექტად.



**თამაშის აღწერა (ნახ.3):** თამაშის დაწყებამდე მასწავლებელი მოსწავლეებს უხსნის პირობებსა და წესებს და კლასს ჰყოფს ორ ჯგუფად, ისე რომ თითოეულ ჯგუფში მოახვედროს გოგონების და ბიჭების თანაბარი რაოდენობა;

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები იწყებენ მოძრაობას, გუნდის მეორე წევრს დაძვრის უფლება ენიჭება, მაშინ როცა მის წინ მოძრავი თანაგუნდელი დაასრულებს დაბრკოლების გადალახვას და დაბრუნდება სტარტის ხაზთან;

გარდა დროისა, მასწავლებელი შედეგს აფასებს დაბრკოლების გავლისას და კეგლების წაქცევისთვის მიღებული საჯარიმო და დამატებითი ქულების ჯამური მაჩვენებლით. სასურველი იქნება, თუ საჯარიმო ქულების შემუშავებაში მოსწავლეებიც მიიღებენ მონაწილეობას.



ნახატი 3

**შეფასება:**

**I ადგილი** - საუკეთესო შედეგისთვის -- 10 ქულა;

**II ადგილი** - მეორე შედეგისთვის -- 5 ქულა;

- **ამ ქულებს აკლდება** საჯარიმო ქულები მონაწილეთა მიერ შეცდომით ან არასწორედ შესრულებული ილეთებისათვის, თითოეული ასეთი შემთხვევა = - 1 ქულას (ადრეული სტარტი, სათამაშო საზღვრის გადაკვეთა, წინააღმდეგობის წაქცევა, ან გამოტოვება, ან არ დასრულება);
- **ამ ქულებს ემატება** თამაშის მსვლელობისას ან შუალედურ ფინიშზე შესრულებული დავალებისათვის განსაზღვრული ქულები (მიზანში სროლა, კეგლის წაქცევა, კალათში ბურთის ჩაგდება და ა.შ.);
- საყაიმო შედეგის (ან თანაბარი ქულების) შემთხვევაში შეჯიბრების მთავარი მსაჯი ნიშნავს დამატებით თამაშს, საკუთარი გადაწყვეტილებით;

### **მოძრავი თამაში: „ბაჭიების და ციყვების ესტაფეტა“**

(ტანვარჯიშის და მძლეოსნობის ელემენტებით)

**თამაშის მიზანი:** ხელს უწყობს მოქნილობის, წონასწორობის, მსხვილი მოტორიკის, და ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების სწავლებას.

**სიუჟეტი** - მშობლების რჩევით, იმისთვის რომ მოქნილები, სწრაფები და ძლიერები გაიზარდონ უნდა მიირთვან ვიტამინებით მდიდარი საჭმელი. ბაჭიებმაც და ციყვებმაც მოიფიქრეს და ტყის მახლობლად ერთი ფერმერის ბაღში და ბოსტანში შეიპარნენ თხილი, კაკალი, სტაფილო და კომბოსტო მიირთვეს. კარგად რომ დანაყრდნენ გადაწყვიტეს ერთმანეთს შეჯიბრებოდნენ ვინ უფრო სწრაფად დაბრუნდებოდა სახლში. გამოიქცნენ სახლისკენ და გზად

სხვადასხვა წინააღმდეგობის გადალახვა მოუხდათ, ხან ხის ტოტებს გადაახტნენ, ხან გუბებს შემოუარეს, ირბინეს, იხტუნეს და სახლის ეზოში უკვე დაღლილები მივიდნენ.

**აღჭურვილობა:**

- პლასტმასის ჰულა-ჰუპები;
- ნებისმიერი დაბრკოლება სიმაღლით -30 სმ;
- მომცრო პლასტმასის რგოლები, ან იმავე ზომის იატაკზე ცარცით დახატული წრეები;
- ვერტიკალურად დასადგმელი პლასტმასის მილის ნაჭრები, ან იატაკზე დახაზული ზიგზაგი;
- ტანვარჯიშული სკამი 2ც;
- ვიწრო ფიცარი ან თამასა (ბეწვის ხიდი), ან ცარცით გავლებული ხაზი;
- სპორტული ლეიბები (4ც.) ან პარალონის „ფაზლები“ იგივე ზომაზე შეკრული.

ქვემოთ მოწოდებული (იხ. ნახატი 4) ილუსტრაციის შესაბამისად დარბაზში განლაგდება ინვენტარი, რომელმაც უნდა შექმნას სხვადასხვა სახის დაბრკოლება.



ნახატი 4

**თამაშის აღწერა:** კლასი იყოფა ორ ჯგუფად „ციყვებად“ და „ბაჭიებად“, ორივე ჯგუფში გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით. მასწავლებელი მონიშნავს მანძილს თითოეული ჯგუფისთვის ბოსტნიდან/ბაღიდან სახლის ეზომდე.

- მასწავლებლის ნიშანზე ერთმანეთის მიყოლებით (მცირე დისტანციით) ბაჭიები მორბიან ბოსტნიდან, ციყვები ბაღიდან, „სახლის ეზომდე“ და გზად გადალახავენ შესაბამის დაბრკოლებებს;
- შემდეგ ბაჭიები და ციყვები ცვლიან პოზიციებს და თამაში მეორდება;

**შეფასება:**

**I ადგილი** - საუკეთესო შედეგისთვის -- 10 ქულა;

**II ადგილი** - მეორე შედეგისთვის -- 5 ქულა;

- ამ ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები მონაწილეთა მიერ შეცდომით ან არასწორედ შესრულებული ილეთებისათვის, თითოეული ასეთი შემთხვევა = - 1 ქულას (ადრეული სტარტი, სათამაშო საზღვრის გადაკვეთა, წინააღმდეგობის წაქცევა, ან გამოტოვება, ან არ დასრულება);
- ამ ქულებს ემატება თამაშის მსვლელობისას ან შუალედურ ფინიშზე შესრულებული დავალებისათვის განსაზღვრული ქულები (მიზანში სროლა, კეგლის წაქცევა, კალათში ბურთის ჩაგდება და ა.შ.);



- საყაიმო შედეგის (ან თანაბარი ქულების) შემთხვევაში შეჯიბრების მთავარი მსაჯი ნიშნავს დამატებით თამაშს, საკუთარი გადაწყვეტილებით;

**კომპლექსური დავალების შესრულების და პრეზენტაციის პროცესში მასწავლებლის მიერ დასმული შეკითხვები კონკრეტულ მოსწავლესთან ინდივიდუალური მუშაობის საწარმოებლად:**

აღწერე როგორ მიმდინარეობს/წარიმართა დავალებაზე მუშაობაზე პროცესი?

რა გაითვალისწინე დავალებაზე მუშაობის პროცესში?

რა პროდუქტი შექმენი დავალების სახით?

**რა საკითხის შესახებ გამოხატე შენი ცოდნა კომპლექსური დავალების საშუალებით?**

ვისთვის და რატომ არის ეს პროდუქტი სასარგებლო და საინტერესო?

რა იცოდი შესასწავლი საკითხის შესახებ? რა გაიგე ახალი? დამატებით რის გაგებას ისურვებდი?

რა ხერხები გამოიყენე სასწავლო მასალის უკეთ გასააზრებლად? / კომპლექსური დავალების უკეთ შესასრულებლად?

**რამ შეგიშალათ ხელი დავალებაზე მუშაობის პროცესში? რა დაგეხმარათ კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?**

რა საერთო მიზნები გქონდათ თქვენ და თანაკლასელებს დავალების შესრულების პროცესში? იყო თუ არა საინტერესო და სასიამოვნო თქვენთვის კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესი?

რა გააკეთეთ დამოუკიდებლად კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?

რა გამოგივიდათ კარგად კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?

ვინ და როგორ დაგეხმარათ კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?

რა დახმარება გაუწიეთ თანაკლასელებს/მასწავლებელს; რა მხარდაჭერა მიიღეთ მათგან?

წააწყდით თუ არა გაურკვევლობებს კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?

როგორ გაერკვიეთ ბუნდოვანებით მოცულ საკითხებში?



# კარი III

## თემატური ბლოკი

### სახალისო მოძრაობი

### თამაშები

**თემა:** სახალისო გასართობი თამაშების (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის, თავრაგბის) ელემენტები.



## მოდრავი თამაშების მნიშვნელობა

მოდრავი თამაშები ხელს უწყობს ბავშვისთვის ასაკის შესაბამისი მოტორული უნარების გამოყენებით ამ უნარების პრაქტიკაში რეალიზებას და განმტკიცებას, რაც პირდაპირპროპორციულად აისახება ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე. თანატოლებთან თამაში მნიშვნელოვანი შესაძლებლობაა სოციალური უნარების გასავითარებლად, ვინაიდან, თანატოლებთან ურთიერთობა მოითხოვს რაიმე სახის სოციალური პრობლემის გადაჭრას, მაგ. - ბავშვმა უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება რა ითამაშოს და ვისთან ერთად, შეუძლია თუ არა კონკრეტულ თამაშში მონაწილეობის მიღება, როდის უნდა დაიწყოს და როდის დაასრულოს, დაიცვას თამაშის წესები. აღნიშნული დილემები, რომლებიც წარმოიქმნება თამაშის პროცესში, ხელს უწყობს კონფლიქტების გადაჭრის, ემოციების მართვის, კომპრომისების ძიებისა და თანამშრომლობის ასაკის შესაბამისი უნარების თანდათან განვითარებას და აისახება თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის ჩვევის ჩამოყალიბებაზე.

თამაშის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფუნქციაა განწყობის გაუმჯობესება. თამაშის დროს ბავშვის სახეზე ღიმილი მიანიშნებს ორგანიზმში მიმდინარე რიგ ფიზიოლოგიურ პროცესებზე, რომლებიც სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის და ეხმარება ბავშვს მისი ასაკისთვის შესაბამისი სტრესისა და უარყოფითი ემოციებისგან გათავისუფლებაში. თამაში ხელს უწყობს ორგანიზმის ენერგეტიკული ბალანსის შენარჩუნებას და ფიზიკურ განვითარებას.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი თამაშები შედგენილია ასაკის შესაბამისი მოტორული უნარების, ფიზიკური თვისებებისა და შესაძლებლობების გათვალისწინებით. თამაშები მოიცავს სხვადასხვა სპორტის სახეობისთვის მაგ. ფეხბურთი, კალათბურთი, რაგბი და სხვ., დამახასიათებელ ისეთ ელემენტებს, როგორც არის რბენა, ტყორცნა დაჭერა, ხტომა და სხვ., რომელთა განვითარება და მოძრაობის ტექნიკის სწავლებაც მიმდინარეობს დაწყებით საფეხურზე. მათი გამოყენება მრავალფეროვან თამაშებში ხელს უწყობს მოტორული უნარების განვითარებას და აქტიური ცხოვრების წესის ჩვევის ჩამოყალიბებას, რაც, მომავალში მისი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის მყარი საფუძველია.

*ვიდეომასალა სხვადასხვა სპორტის სახეობის ელემენტებით იხ. სახელმძღვანელოს ელ. რესურსებში III კლასის მასწავლებლის წიგნისთვის (ვიდეო: N 3-47-დან 3-60-ის ჩათვლით).*

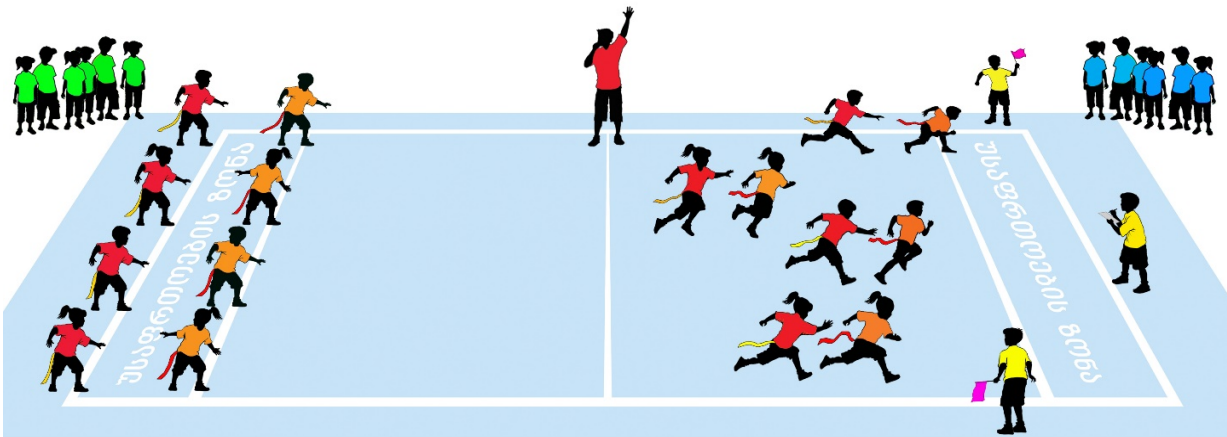


# თამაშების აღწერილობა

## N1. თამაში „კუდი-თაცობა“ (შეიცავს რაგბის ელემენტებს)

თამაშის მიზანი: ფიზიკური თვისებების (მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, დინამიკური ბალანსი, რეაქცია, კოორდინაცია, ორიენტაცია სივრცეში), მოძრაობითი და მანიპულაციური უნარების განვითარების ხელშეწყობა, უსაფრთხოების, ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის ჩვევების გამომუშავება.

სათამაშო მოედანი (ნახ.1): 20x40 მ. (ხელბურთის მოედნის ზომა) სამი დანაყოფით: მოედნის ორივე მხარეს პირითა ხაზებიდან მოედნის ცენტრისკენ 2 მეტრის სიგანის ზოლებით „უსაფრთხოების ზონა“, სადაც გაქცეული გუნდის წევრებს მდევრები ვეღარ ეხებიან. და მოედნის შუა ნაწილი, უსაფრთხოების ერთი ზოლიდან მეორემდე, სადაც თამაში მიმდინარეობს.



ნახატი 1

სათამაშო აღჭურვილობა: მოთამაშეთა რაოდენობის შესაბამისი ორი განსხვავებული ფერის „სანიშნები“, მაგ.: 50-60 სმ. სიგრძის ფერადი ლენტები (ზონარი), რომლებიც, ორივე გუნდის წევრებს მიმაგრებული აქვთ წელის არეში, ზურგის მხარეს, შარვლებში, ან შორტში ჩატანებული კუდივით, ერთ გუნდს აქვს წითელი, მეორეს - ლურჯი. (გუნდებსაც შეიძლება ერქვას „წითლების გუნდი“ და „ლურჯების გუნდი“); სასტვენი; დაფა, სადაც მარკერით იწერება ანგარიში ყველას დასანახად; საწერი კალამი; თაბახის ფურცელზე ამობეჭდილ თამაშის შეფასების სპეციალური ცხრილი, თამაშის შედეგების ჩასაწერად.

გუნდების შემადგენლობა: თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი; გუნდებში წევრთა ოპტიმალური რაოდენობა არის ყველაზე მეტი 7-7 მოთამაშე, ყველაზე ნაკლები 3-3;

თამაშის მართვა: ერთი მთავარი მსაჯი (მასწავლებელი), ერთი მთ. მსაჯის თანაშემწე (სსსმ მოსწავლე), რომელიც ითვლის ქულებს და ორი თანა-მსაჯი (მოსწავლეთაგან), მოედნის გარე-პერიმეტრიდან აკონტროლებენ მოთამაშეთა მოქმედებებს.

თამაშის წესები: თამაში შედგება 2 ნახევრისაგან; კენჭისყრით პირველ ნახევარში ერთი გუნდის, მაგ., „წითლების“ მოთამაშეები მისდევენ მეორე გუნდის „ლურჯების“

მოთამაშეებს, მოედნის ერთი ბოლოდან მეორე ბოლომდე. მეორე ნახევარში კი პირიქით. დენის დროს თუ „მადევარმა“ – გაქცეულს მოსტაცა „სანიშნი ზონარი“, ითვლება წარმატებად. თითოეული ასეთი მოპოვებული „კუდისთვის“ გუნდს ერიცხება– 2ქულა.

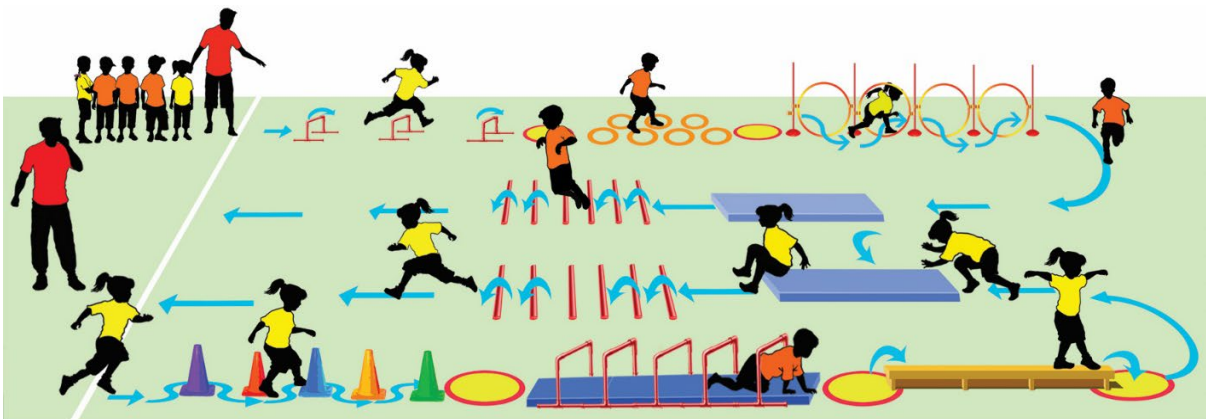
შემდეგ თამაშში სხვა გუნდები ერთვებიან. თამაში გრძელდება იქამდე, სანამ ყველა მოსწავლე არ მიიღებს მონაწილეობას.

თამაშის ბოლოს მასწავლებელი (მთავარი მსაჯი) თანაშემწესთან ერთად აჯამებს შედეგებს და ავლენს გამარჯვებულ გუნდს.

**N2. თამაში „ბაჭიების და ციყვების ესტაფეტა“** (შეიცავს მძლეოსნობის ელემენტებს)

**თამაშის მიზანი:** ხელს უწყობს მოქნილობის, წონასწორობის, მსხვილი მოტორიკისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების სწავლებას.

**სიუჟეტი** - ბაჭიები და ციყვები ტყის მახლობლად ერთი ფერმერის ბაღში და ბოსტანში შეიპარნენ და თხილი, კაკალი, სტაფილო და კომბოსტო მიირთვეს. თნ ერთმანეთს ეუბნებოდნენ ვიტამიანებიანი საკვები აუცილებელია მოქნილები, სწრაფები და ძლიერები რომ ვიყოთო. როცა კარგად დანაყრდნენ გართობაც მოუნდათ და გადაწყვიტეს ერთმანეთს შეჯიბრებოდნენ იმაში, თუ ვინ უფრო სწრაფად მიირბენდა სახლში. გამოიქცნენ სახლისკენ და გზად სხვადასხვა წინააღმდეგობის გადალახვა მოუხდათ, ხან ხის ტოტებს გადაახტნენ, ხან გუბებს შემოუარეს, ირბინეს, იხტუნეს და სახლის ეზოში უკვე დაღლილები მივიდნენ.



ნახატი 2

**აღჭურვილობა:**

- პლასტმასის ჰულა-ჰუპები;
- ნებისმიერი დაბრკოლება სიმაღლით -30 სმ;
- მომცრო პლასტმასის რგოლები, ან იმავე ზომის იატაკზე ცარციტ დახატული წრეები;



- ვერტიკალურად დასადგმელი პლასტმასის მილის ნაჭრები, ან იატაკზე დახაზული ზიგზაგი;
- ტანვარჯიშული სკამი 2ც;
- ვიწრო ფიცარი ან თამასა (ბეწვის ხიდი), ან ცარცით გავლებული ხაზი;
- სპორტული ლეიბები (4ც.) ან პარალონის „ფაზლები“ იგივე ზომაზე შეკრული.

თამაშის ილუსტრაციის (იხ. ნახ. 2) შესაბამისად დარბაზში განლაგდება ინვენტარი, რომელმაც უნდა შექმნას სხვადასხვა სახის დაბრკოლება.

**თამაშის აღწერა:** კლასი იყოფა ორ ჯგუფად „ციყვებად“ და „ბაჭიებად“, ორივე ჯგუფში გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით. მასწავლებელი მონიშნავს მანძილს თითოეული ჯგუფისთვის ბოსტნიდან/ბალიდან სახლის ეზომდე.

- მასწავლებლის ნიშანზე ერთმანეთის მიყოლებით (მცირე დისტანციით) ბაჭიები მორბიან ბოსტნიდან, ციყვები ბალიდან, „სახლის ეზომდე“ და გზად გადალახავენ შესაბამის დაბრკოლებებს;
- შემდეგ ბაჭიები და ციყვები ცვლიან პოზიციებს და თამაში მეორდება;

**თამაშის სხვა ვარიანტები:** აღჭურვილობის სხვადასხვა თანამიმდევრობით დალაგება, და ზოგიერთის ჩანაცვლება, რაც საშუალებას იძლევა ბავშვებს მოძრაობები შეასრულებინოთ სხვადასხვა სიხშირითა და რიგითობით.

### N3. თამაში „ყაბახი“ (შეიცავს ხელბურთის ელემენტებს)

**თამაშის მიზანი:** ხელს უწყობს საყრდენ-მამოძრავებელი, მანიპულაციური უნარ-ჩვევების განვითარებას. მოძრაობის მიმართულების სწრაფი ცვლის, კოორდინაციის, სწორი ხტუნვითი და ხელით ბურთის მიზანში ტყორცის მოძრაობების უნარების ჩამოყალიბებას, მსხვილი და ნატიფი მოტორიკის განვითარებას.

**შინაარსი:** ბავშვები არიან სოფელში, სადაც მოხვდნენ დღესასწაულზე და მონაწილეობას იღებენ ხალხურ საცხენოსნო თამაშობებში.



ნახატი 3

**აღჭურვილობა:** 25-30-ცალი პატარა ზომის (ჩოგბურთის) პლასტმასის, ან რეზინის სხვადასხვა ფერის ბურთი;

- 6-8 ცალი სახტუნაო ბურთი (ზ.: S და M, D 20 inches//50 cm.);



- 2-ცალი პლასტმასის კალათი, ან საბურავი, ან ჰულა-ჰუპის რგოლი;
- 16-ცალი პლასტმასის კონუსი, ან 2-3 ლ. პლასტმასის წყლიანი ბოთლი;

**თამაშის აღწერა** (იხ. ნახ. 3): მასწავლებელი ბავშვებს ყოფს 2 გუნდად, გოგონების და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით. მსაჯის (მასწავლებელი) ნიშანზე მონაწილეები სახტუნაო ბურთით გაივლიან მანძილს შუალედურ ფინიშამდე, სადაც ბოლო ბარიერის შემოვლის შემდეგ იღებენ კალათიდან ბურთს, ტყორცნიან კეგლებს და ბრუნდებიან ფინიშის ხაზისკენ. სტარტს იღებენ გოგონები, შემდეგ ბიჭები, ერთმანეთის მიყოლებით.

**ძირითადი ქულები:** გამარჯვებულ გუნდს 10 ქულა, დამარცხებულს 5 ქულა.

**საჯარიმო ქულები:** ძირითად ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები ბარიერის არ შემოვლისთვის ან წაქცევისათვის, თითო ჯარიმა - ერთი ქულა.

**დამატებითი ქულები:** ძირითად ქულებს ემატება წაქცეული კეგლის რაოდენობის შესაბამისი ქულები (*1-კეგლი უდრის დამატებით 1-ქულას*).

#### **N4. თამაში „საზამთროს და ნესვის კრეფა“** (შეიცავს რაგბის ელემენტებს)

**თამაშის მიზანი:** ხელს უწყობს სისწრაფის, საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური უნარ-ჩვევების (მსხვილი და ნატიფი მოტორიკის) განვითარებას.

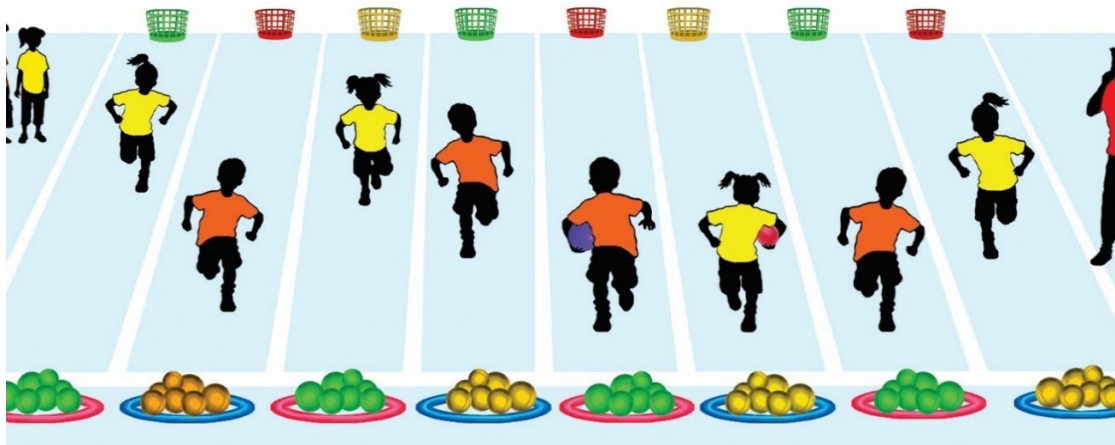
**შინაარსი:** ბავშვები სოფელში, მშობლებს მოსავლის აღებაში ეხმარებიან. საზამთროს და ნესვს კრეფენ და კალათებში აგროვებენ.

**აღჭურვილობა:** 100 ცალი სხვადასხვა ზომის სასურველია მწვანე და ყვითელი რეზინის ბურთი (ან კალათბურთის, ხელბურთის, ფეხბურთის და ფრენბურთის ბურთები). 16-18 ცალი პლასტმასის კალათი ან 16-18 ჰულა-ჰუპის რგოლი;

##### **I. თამაშის აღწერა** (იხ. ნახატი 4):

- ბავშვები დარბიან 15 მეტრიან მონიშნულ მონაკვეთებზე.
- მოედნის მთელი სიგრძე დაყოფილია 1,5-2 მ. მონაკვეთებად, ბილიკებად. სტანდარტული სპორტული დარბაზის პირობებში სასურველია, სულ ცოტა 8-10 ბილიკი.
- ბილიკები ერთმანეთისაგან გაყოფილია ცილინდრებით (ან საგზაო პლასტმასის კონუსები, ან ცარიელი პლასტმასის ბოთლები, ან ცარცით გახაზული ხაზებით).
- ბილიკების თავში და ბოლოში დევს კალათები (ან ჰულა-ჰუპის რგოლები) - ერთი ცარიელია, მეორე სავსეა ბურთებით.
- მასწავლებელი ბავშვებს თანაბრად ანაწილებს და თითოეულს თითო ბილიკის თავში აყენებს.

- მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები გარბიან ბილიკზე, ბურთებით სავსე კალათისკენ, იღებენ კალათიდან ერთ ბურთს, ტრიალდებიან, მორბიან უკან და ცარიელ კალათში აგდებენ ბურთს. შემდეგ ისევ ტრიალდებიან და გარბიან მომდევნო ბურთის მოსატანად.



ნახატი 4

**თამაშის ვარიანტი:** მოედანი იგივე, ბილიკების მანძილი იზრდება 20 მეტრამდე, 10 მეტრის ნიშნულზე დევს კალათი ბურთებით. თითოეული ბილიკის თავში დგება 5-5 ბავშვი.

მასწავლებლის ნიშანზე გარბის პირველი ბავშვი კალათიდან იღებს ბურთს, აგრძელებს სირბილს ბილიკის მეორე ბოლოსაკენ და ცარიელ კალათში აგდებს ბურთს. დგება ხაზთან პირით მოედნისაკენ. შემდეგ გარბის მეორე, ისიც იგივეს აკეთებს. როდესაც ხუთივე ბავშვი მეორე მხარეს მოგროვდება, პირველი გამორბის უკან აკეთებს იგივე მოქმედებას, ამჯერად ბურთებს აგროვებენ კალათში, რომელიც დგას ბილიკის თავში.

## N5. თამაში „კალციუმის პირამიდა“ (შეიცავს ჯანსაღი კვების ელემენტებს)

**თამაშის მიზანია:** თამაშის მეშვეობით ასაკის შესაბამისი კოგნიტური, ანუ შემეცნებითი და მოძრაობითი უნარების განვითარების ხელშეწყობა.

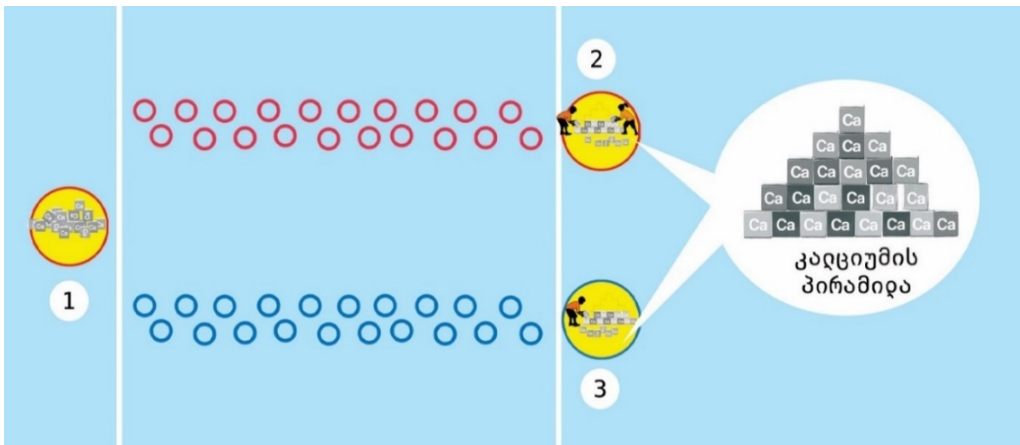
**შემეცნებითი უნარები:** ცხოვრების ჯანსაღი წესის ერთერთი ძირითადი პრინციპის „ჯანსაღი კვების“ მნიშვნელობის გააზრება. მასწავლებლის მარტივ ხმოვან ნიშანზე რეაგირება და შესაბამისი მითითების შესრულება;

**მოძრაობითი უნარები:** წელის, მხრის სახსრის მოქნილობის, მანიპულაციური უნარის, წვრილი მოტორიკის განვითარების ხელშეწყობა. მიმართულების (მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან, ზემოდან, ქვემოდან) დასახელებებისა და შესაბამისი მოძრაობების შესწავლა.

**თამაშის სიუჟეტი და აღწერა (იხ.ნახ.5ა და 5ბ):** კალციუმი ჩვენს ორგანიზმს ეხმარება ძვლების ზრდასა და გამაგრებაში.

წარმოვიდგინოთ, რომ კალციუმი თეთრი ფერის აგურებია და აწყვია პატარა მდინარის მარჯვენა ნაპირზე (სათამაშო მოედნის ცალ მხარეს, პირითა ხაზთან იხ. ნახ. 6-ა/1),

ხოლო მარცხენა ნაპირზე (სათამაშო მოედნის მეორე მხარეს, პირითა ხაზთან იხ. ნახ.6-ა/2 და 3) ჩვენ ამ აგურებით უნდა ავაშენოთ პირამიდა (იხ.ნახ.5-ბ).



ნახატი 5-ა

მდინარეში აწყვია ქვები (ჰულა-ჰუპის რგოლები), რომლებზეც პირველი მეთოდით: შეიძლება ფეხის დადგმა და მდინარეზე აგურების გადატანა, მეორე მეთოდით: თითოეულ ქვაზე დგება თითო ბავშვი და ერთმანეთზე აგურების გადაწოდებით მეორე ნაპირზე გადაიტანენ და პირამიდას ააშენებენ.



ნახატი 5-ბ

მასწავლებელი კლასს ყოფს ორ ჯგუფად ისე, რომ ორივე ჯგუფში წევრთა და ბიჭებისა და გოგონების თანაფარდობა ერთნაირი იყოს. შემდეგ კენჭისყრით, მასწავლებლის ხმოვან ნიშანზე ერთი ჯგუფი აგურებს მეორე ნაპირზე გადაიტანს პირველი მეთოდით, მეორე ჯგუფი გადაწოდების მეთოდით. შემდეგ ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და თამაში მეორდება (ნახ.5-ბ).

**თანდართული შეშენებითი ხასიათის ინფორმაცია ბავშვებისთვის კითხვა-პასუხის რეჟიმში, ან საშინაო დავალების სახით ინფორმაციის მოძიება, შემდეგ კითხვაზე:**

- რომელი კვების პროდუქტები შეიცავენ კალციუმს?
- როგორ განისაზღვრება მდინარის მარჯვენა და მარცხენა ნაპირები?

**საჭირო აღჭურვილობა:** მუყაოს თეთრი ფერის კუბები (რომლების დამზადებაც შეიძლება ხელოვნების გაკვეთილზე, ან საშინაო დავალების სახით თითოეული მოსწავლე მშობლების დახმარებით დაამზადებს სახლში), რომელზეც იქნება კალციუმის აღმნიშვნელი წარწერა (Ca); ჰულა-ჰუპის რგოლები (20-22 ც.).

## **N6. თამაში „წვიმიანი ამინდი“** (შეიცავს მოძრაობის უსაფრთხოების წესების ელემენტებს)

**თამაშის მიზანია:** საყრდენ-მამოძრავებელი მოტორული უნარების, სივრცეში ორიენტაციის განვითარების ხელშეწყობა. უსაფრთხო მოძრაობის წესების დაცვის მნიშვნელობა.

**სიუჟეტი** - წვიმა მოდის და ქალაქი წყლის გუბეებით არის სავსე. ქუჩაში მყოფი ადამიანები სახლისკენ მიიქარებიან, ზოგი ფეხით, ზოგი ველოსიპედით, ზოგიც მანქანით. ყველანი ცდილობენ სახლში რაც შეიძლება ჩქარა მივიდნენ და ამ სიჩქარეში არც გუბეში ჩავარდნენ და ერთმანეთსაც არ შეეჯახონ. ქუჩაში მოძრაობა მაშინ იწყება თუ შუქნიშანზე მწვანე ანთია, თუ წითელი აინთება მოძრაობა ჩერდება. ქუჩაში მოძრაობის წესებს საგზაო პოლიციელიც არეგულირებს.

**თამაშის დროს შეცდომად ითვლება** შეჯახება ან წინააღმდეგობის არასწორად გადალახვა, რომლებსაც საგზაო პოლიციელი აღრიცხავს და მასწავლებელთან ერთად გაარჩევს თამაშის დასრულების შემდეგ.

### **აღჭურვილობა**

- დარბაზში სხვადასხვა ადგილას აწყვია სატანვარჯიშო ან ჰულა-ჰუპის რგოლები, გადასახტომი წინააღმდეგობები, ცარცით დახატულია სხვადასხვა ფორმის ფიგურები, რომლებიც წყლის გუბეების იმიტაციას წარმოადგენენ;
- 2 ცალი მრგვალი მუყაო (მოკლეტარიანი ჩოგანის მსგავსი) - ერთი წითელი და ერთი მწვანე, რომლებსაც მასწავლებელი იყენებს თამაშის დაწყების და დამთავრების ნიშნად. ეს ამავდროულად, შუქნიშნის ანალოგია და შესაბამისად, მწვანე აღნიშნავს მოძრაობის დაწყებას და წითელი მოძრაობის დასრულებას.

### **თამაშის წარმართვა**

- კლასში მოსწავლეთა რაოდენობისა და დარბაზის ფართის გათვალისწინებით მასწავლებელი ან მთელ კლასს რთავს თამაშში, ან ყოფს 2 ჯგუფად, რომელთაგან ერთი თამაშობს მეორე კი უყურებს და მას შემდეგ იწყებს თამაშს, როცა პირველი ჯგუფი დაასრულებს.
- მოთამაშეთაგან მასწავლებელი გამოყოფს 1 მოსწავლეს, რომელსაც მიაკუთვნებს საგზაო პოლიციელის ფუნქციას. მოსწავლე ეხმარება მასწავლებელს თამაშის დროს დაშვებული შეცდომების დაფიქსირებაში.
- მოთამაშეთაგან მასწავლებელი გამოყოფს მოსწავლეთა მცირე ჯგუფებს (5-6 ბავშვი), და ბავშვებს მიაკუთვნებს სხვადასხვა ფუნქციას: მანქანის მძღოლები, ველოსიპედით მოსიარულეები, ფეხით მოსიარულეები, მორბენლები.
- მოსწავლეები განლაგდებიან შეძლებისდაგვარად დარბაზის ან საკლასო ოთახის ოთხივე კედლის გასწვრივ.
- მასწავლებელი მწვანე ნიშანს წევს ზევით და ბავშვები იწყებენ მოძრაობას, მათთვის მიკუთვნებული როლის შესაბამისად, ერთი კედლიდან მოპირდაპირე კედლისკენ და უკან ისე, რომ წარმატებით გადალახონ წინააღმდეგობები და ერთმანეთს არ შეეჯახონ.

- თამაშის მიმდინარეობის პროცესში მასწავლებელი და საგზაო პოლიციელი ერთად ითვლიან დაშვებულ შეცდომებს – შეჯახება, გუბეში ჩავარდნა, წინააღმდეგობის წაქცევა. ვინც მიიღებს 0 ან 1 შენიშვნას აგრძელებს თამაშს, ვინც მიიღებს 2 შენიშვნას ისინი სხდებიან და ისვენებენ.

### მოსწავლესთან სასაუბრო თემატური ინფორმაცია

- თამაშის დასრულების შემდეგ მასწავლებელი მოსწავლეებთან ერთად განიხილავს თამაშის დროს დაშვებულ შეცდომებს, ეხმარება მათ იმის გააზრებაში, რომ მოძრაობისას აუცილებელია დისტანციის დაცვა, თუ მათკენ მანქანა ან ველოსიპედისტი მოძრაობს უნდა გაჩერდნენ და გაატარონ. მასწავლებელი განიხილავს სხვადასხვა საგზაო შემთხვევას, სვამს კითხვებს და აძლევს ბავშვებს შესაძლებლობას დააფიქსირონ თავისი მოსაზრებები:
- თუ ერთმანეთს შეეჯახნენ მანქანა/ველოსიპედი და ფეხით მოსიარულე, რომელმა დაუშვა შეცდომა?
- უნდა გაჩერდეს თუ არა ფეხით მოსიარულე, როცა მისკენ მოძრავ მანქანას/ველოსიპედს ხედავს?
- უნდა უყუროს თუ არა შუქნიშანს, რას ნიშნავს შუქნიშნის სხვადასხვა ფერები?
- თუ არ შეუძლია წინააღმდეგობის გადალახვა უნდა შემოუაროს და ა.შ.
- თუ შეჯახება იწვევს სხეულის დაზიანებას, უნდა გამოვიძახოთ სასწრაფო დახმარება (ტელეფონის ნომერი).

იგივე თამაში შეიძლება გაიმეოროთ სხვა გაკვეთილებზე სხვადასხვა ვარიანტებით. ასეთ შემთხვევაში შეცდომების გარჩევა ბავშვებს მიანდეთ, თქვენ ფასილიტატორის როლი შესარულებთ.

## N7. თამაში „ცელეი ბეკეკები“ (შეიცავს რაგბის ელემენტებს)

**თამაშის მიზანი:** ხელს უწყობს სისწრაფის, სიმარჯვის, მოძრაობის მიმართულების სწრაფი ცვლის, კოორდინაციის, მხედველობითი და სმენითი რეაქციის განვითარებას, სივრცეში ორიენტაციას.

**შინაარსი:** ნუცამ და ნიკამ ბეკეკები წაიყვანეს მინდორში. ბეკეკებმა ნეკერი მიირთვეს და კუნტრუმის ხასიათზე დადგნენ. ნუცა და ნიკა დასდევენ ბეკეკებს და ცდილობენ ერთად მოუყარონ თავი.

**თამაშის აღწერა (ნახ. 6):**

- მასწავლებელი გათვლით ირჩევს “ნუცასა” და “ნიკას”;
- თამაში დაჭეობანას ფორმით მიმდინარეობს;
- “ბეკეკები” თავისუფლად დარბიან მოედანზე;
- “ნუცა” და “ნიკა” დასდევენ “ბეკეკებს” იჭერენ და მოედნის ერთ კუთხეში (ან მონიშნულ წრეში) აყენებენ;

- დაჭერილი “ბეკეები” ადგილზე ხტუნავენ და იმახიან - „ბეეეე!”
- თამაში მთავრდება, როდესაც “ნუცა” და “ნიკა” ყველა “ბეკეას” დაიჭერენ.
- შემდეგ მასწავლებელი ირჩევს სხვა “ნუცას” და „ნიკას” და თამაში გრძელდება.



ნახატი 6

## N8. თამაში „ციყვები და კაჭკაჭები“

(შეიცავს კალათბურთის და

ხელბურთის ელემენტებს)

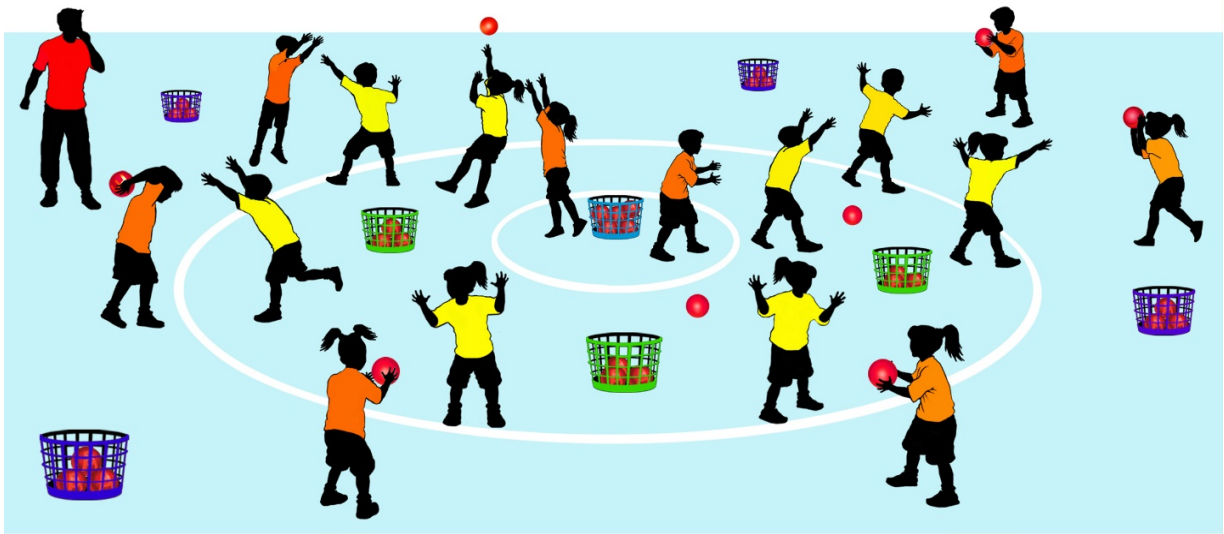
**თამაშის მიზანი:** ხელი შეუწყოს მხრის სარტყლის მოქნილობის, სიმარჯვის, წონასწორობის, თავის არიდების, თავდაცვისა და თავდასხმის ტაქტიკის, საყრდენ-მამოძრავებელი და ისეთი მანიპულაციური უნარების განვითარებას, როგორებიცაა: რბენა - სხვადასხვა რიტმში, სიჩქარისა და მიმართულების სწრაფი ცვლით, ხტომები - წინ, განზე, სიმაღლეში, თავის არიდება და ცრუ მოძრაობების შესრულება, დგომში ან მოძრაობაში ბურთის ტყორცნა - დაჭერა, ბურთის გადაწოდება სხვადასხვა ხერხებით: იატაკიდან არეკნით, ჰაერში მაღალი ტრექტორიით და ა.შ. თამაში შეიცავს ისეთი სპორტის სახეობების ელემენტებს, როგორებიცაა: კალათბურთი და ხელბურთი.

**შინაარსი:** კაჭკაჭებს უყვართ ლამაზი ფერადი და ბრჭყვიალა ნივთები, ამიტომ ხშირად რაც მოეწონებათ იმას იტაცებენ. ერთ დღესაც ტყეში კაჭკაჭებს ციყვების ჟრიამი შეემოესმათ, იმ ადგილთან მოფრინდნენ, საიდანაც ეს ხმაური შემოესმათ და რას ხედავენ - ციყვებმა ტყეში ბრჭყვიალა და ლამაზი მძივების თხილისოდენა ბურთები იპოვეს და ეხლა ამ ბურთებით თამაშობდნენ და ხალისიანად ერთობოდნენ.

კაჭკაჭებმა მოითათბირეს, რომ არ გასჭირვებოდათ ბურთები იმ დროს გაეტაცათ, როდესაც ციყვები მათ ჰაერში ააგდებდნენ, ან ერთმანეთს გადაუგდებდნენ, შემდეგ კი სწრაფად უკან საკუთარი ბუდეებისკენ გაფრინდებოდნენ.



ციყვები მიხვდნენ, რომ კაჭკაჭები ეცდებოდნენ მძივების წართმევას, ამიტომ გადაწყვიტეს სწრაფად გადაეწოდებინათ ერთმანეთისთვის მძივები და ფულუროში დაემალათ.



ნახატი 7

**საჭირო აღჭურვილობა:** 30 ცალი საშუალო ზომის (ხელბურთის საბავშვო ბურთის ზომის N0-N1) რეზინის ან ვინილის სხვადასხვა ფერის ბურთი (მაგ. მწვანე, წითელი, ყვითელი, ლურჯი); 1 დიდი კალათი ან ყუთი (45-50 ლ. მოცულ.), 8 ცალი საშუალო ზომის (25-30 ლ. მოცულ.) კალათი ან ყუთი ბურთებისთვის; წრეების მოსანიშნი ფერადი სკოჩი, ან ცარცი, ან თოკი; დაფა, მარკერი, საწერკალამი, თაბახის ფურცელი თამაშში მონაწილე გუნდების შეფასების ცხრილით.

**სათამაშო მოედანი:** - 2-3 მეტრი დიამეტრის **პატარა წრე**, სადაც დგება „ციყვების“ გუნდის ერთი ან ორი წევრი და ერთი დიდი ცარიელი კალათი, მათ უნდა დაიჭირონ თანაგუნდელებისგან სხვადასხვა ხერხით ნატყორცნი ბურთები და ჩააწყონ კალათში. მეორე **დიდი წრე** 6-7 მეტრი დიამეტრის, განკუთვნილია „კაჭკაჭების“ გუნდისთვის და ცარიელი 3 ან 4 კალათისთვის. აქ მათი გუნდის ყველა წევრი დგება და ცდილობენ „ციყვების“ ნატყორცნი ბურთები დაიჭირონ და საკუთარ კალათებში მოაგროვონ. დიდი წრის გარეთ დგებიან „ციყვების“ გუნდის დარჩენილი წევრები და 3 ან 4 კალათი ბურთებით სავსე. არც ერთ გუნდს არა აქვს უფლება გადაკვეთოს თავისი სათამაშო მოედნის საზღვარი.

**თამაშის მართვა:** ერთი მთავარი მსაჯი (მასწავლებელი), ერთი მთ. მსაჯის თანაშემწე (სსსმ მოსწავლე), რომელიც ითვლის ქულებს და ორი თანა-მსაჯი (მოსწავლეთაგან), მოედნის გარე-პერიმეტრიდან აკონტროლებენ მოთამაშეთა მოქმედებებს.

**თამაშის აღწერა (ნახატი 7):** მასწავლებელი ბავშვებს რამდენიმე ჯგუფად დაჰყოფს, თითოეულში 6-6 ან 8-8 მოსწავლე (გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით). კენჭისყრით მონაწილე გუნდებიდან ვლინდება თამაშის პირველ ნახევარში რომელი გუნდი იქნება „კაჭკაჭების“ და რომელი „ციყვების“, მეორე ნახევარში გუნდები ცვლიან როლებს.

მასწავლებლის სასტვენის ხმოვან ნიშანზე „ციყვები“ იღებენ კალათებიდან ბურთებს და ცდილობენ ცენტრში თანაგუნდელებს გადააწოდონ. „კაჭკაჭები“ კი ცდილობენ დაიჭირონ ეს ბურთები და საკუთარ კალათებში ჩააწყონ. ერთი ბურთი თამაშის შედეგების დაჯამებისას უდრის 1-ქულას. თამაში სრულდება, როგორც კი „ციყვებს“ გამოელევათ ბურთები. მთავარი მსაჯი და თანაშემწე ითვლიან ორივე გუნდის მონაგარს და იწერენ ანგარიშს, შემდეგ გუნდები იცვლებიან და თამაში გრძელდება.

თამაშის ბოლოს მასწავლებელი (მთავარი მსაჯი) თანაშემწესთან ერთად აჯამებს შედეგებს და ავლენს გამარჯვებულ გუნდს.

**N9. თამაში „კალო-ბურთი“** (შეიცავს ფეხბურთის და ხელბურთის ელემენტებს)

**თამაშის მიზანია:** ხელი შეუწყოს მოქნილობის, სისწრაფის, სიმარჯვის, თავდასხმისა და თავდაცვის სტრატეგიის უნარის (თავის არიდება, ბურთის აცილება, მიზანში ტყორცნა), მანიპულაციური უნარების (ცალი ხელით ბურთის ტყორცნა, ბურთის დაჭერა ორივე ხელით, ბურთზე ფეხის დარტყმა) და მსხვილი მოტორიკის განვითარებას.



ნახატი 8

**თამაშის აღწერა** (იხ. ნახატი 8): - მასწავლებელი ბავშვებს 2 ჯგუფად დაჰყოფს (6-8 ბავშვი) და თითოეულ მათგანს განალაგებს 2 წრეზე. ერთი ჯგუფი დგება დიდ წრეზე, ერთმანეთისაგან განზე გაშლილი ხელების მანძილზე. ისინი არიან „ჩამჭრელები“, მათ მასწავლებელი დაურიგებს 3-4 ბურთს (ხელბურთის).

მოედნის ცენტრში, მეორე წრეზე, რომელიც დიდი წრიდან დაშორებულია 4-5 მეტრით, დგებიან მეორე გუნდის წევრები - „მცველები“ - შემდეგი რაოდენობით: პირველ ჯერზე 4, შემდეგ 3 და ბოლოს 2 ბავშვი. წრის ცენტრში დევს 5 ან 6 ცალი კონუსი, ან კეგლი ან 2 ან 3 ლიტრიანი პლასმასის წყლიანი ბოთლი.

მასწავლებლის ნიშანზე, „ჩამჭრელები“ იწყებენ თამაშს და ბურთზე ფეხის დარტყმით ცდილობენ წრეში მდგარი კეგლების, ან ბოთლების წაქცევას, „მცველები“ კი პირიქით - მათ დაცვას.

თამაში გრძელდება, სულ ცოტა 4 კეგლის წაქცევამდე. შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს.

**საჭირო აღჭურვილობა:**

- 10-10 ცალი ხელბურთისა და ფეხბურთის, ან შესაბამისი ზომის რეზინის ბურთები;
- 3-4 ცალი კონუსი (კეგლი, ან 2-3 ლ. პლასტმასის წყლიანი ბოთლი).

**თამაშის ვარიანტი ხელით (ნახ.9):** ბავშვების რაოდენობა და განლაგება იგივეა (ნახ. 8), რაც თამაშის პირველ ვარიანტში იყო, იმ განსხვავებით, რომ ამჯერად ბავშვები თამაშობენ ხელით.



ნახატი 9

წრეზე მდგომები ცდილობენ ზუსტი „ტყორცნით“ წრეში მდგარი კონუსების ან კეგლის წაქცევას, „მცველები“ კი პირიქით მათ დაცვას და ბურთების ჩაჭრას. თამაში გრძელდება, სულ ცოტა 3 ან 4 კონუსის წაქცევამდე. შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს.

## **N10. თამაში „ჭრა-ბურთი“** (შეიცავს ხელბურთის ელემენტებს)

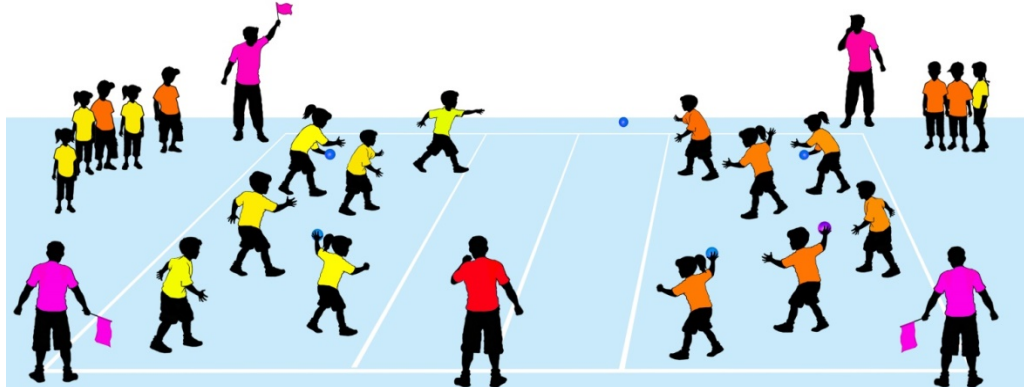
**თამაშის მიზანია:** ხელი შეუწყოს მოქნილობის, სისწრაფის, სიმარჯვის, თავდასხმისა და თავდაცვის სტრატეგიის (თავის არიდება, ბურთის აცილება, მიზანში ტყორცნა), მანიპულაციური უნარების (ცალი ხელით ბურთის ტყორცნა, ბურთის დაჭერა ორივე ხელით) და მსხვილი მოტორიკის განვითარებას.

**თამაშის აღწერა (იხ. ნახ.10):** მონაწილეობს ორი გუნდი. გუნდში სულ ცოტა 6 წევრი, ყველაზე მეტი 12. ორივე გუნდში გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით.

თითოეული გუნდიდან თამაშში მონაწილეობს 6 მოთამაშე, დანარჩენები თადარიგში არიან და შეცვლაზე გამოდიან.

მოთამაშეთა მიზანია ხელით ნატყორცნი ბურთი მოახვედრონ მეტოქე გუნდის მოთამაშეს და პირიქით მეტოქის ნატყორცნი ბურთი აიცილონ ისე, რომ ის სხეულზე არ შეეხოს. შეიძლება აცდენილი ბურთის აღება და ისევ თამაშში შემოტანა (*მოედანს გადაცილებულ ბურთს თანაგუნდელებს აწვდიან თადარიგის მოთამაშეები*). ნატყორცნი ბურთი ისე უნდა მოხვდეს მეტოქეს, რომ მან ბურთი ვერ დაიჭიროს, რაც ნიშნავს მის „ჩაჭრას“ და თამაშიდან გამოთიშვას, ის გადის მოედნიდან. „ჩამჭრელ“ გუნდს თითოეული ასეთი წარმატებული ტყორცნისთვის ერიცხება 2 ქულა. თუ მეტოქემ ბურთი დაიჭირა ისე, რომ ხელიდან არ გაუვარდა 2 ქულა მის გუნდს ემატება, ან ამ ქულების სანაცვლოდ გუნდს შეუძლია შემოიყვანოს ერთი მოთამაშე. შემტევ გუნდს კი აკლდება 1 ქულა.

**თამაშის ხანგრძლიობა და სათამაშო მოედანი:** თამაში შედგება ორი 5 წუთიანი ტაიმისაგან (ან თამაშობენ 12 ქულამდე). თამაში მიმდინარეობს ორ ნაწილად გაყოფილ ოთხკუთხედ მოედანზე (მოედნის ზომა, სულ ცოტა 6X12 მ), სადაც კენჭისყრით განლაგდებიან გუნდები. მოედნის შუა ხაზის გასწვრივ 2-2 მ. სიგანის მონაკვეთებია, საიდანაც შეიძლება მხოლოდ ბურთების აღება და გატანა ან თანაგუნდელებისთვის გადაწოდება, მაგრამ იკრძალება შეტევის განხორციელება, ანუ ბურთის ტყორცნა მეტოქე გუნდის წევრებზე, მაგრამ მეტოქეს აქვს უფლება „ჩაჭრას“ მოთამაშე, რომელიც ბურთის ასაღებად შევიდა.



ნახატი 10

ბურთის აცილება ან ტყორცნა არ შეიძლება სათამაშო მოედნის ხაზებს გარედან. გვერდითა და პირით ხაზებს გარეთ გასვლა შეიძლება მხოლოდ ბურთის შემოსატანად. ბურთის აცილების ან ტყორცნის დროს ხაზზე დაბიჯებაც ითვლება თამაშის წესების დარღვევად. **თუ ერთი ან ორივე ფეხი გვერდითა ან პირით ხაზებზეა:** ბურთის წარმატებული ტყორცნის შემთხვევაში შედეგი უქმდება, ნატყორცნი ბურთის აცილების შემთხვევაში მეტოქეს ეწერება 1 ქულა. თუ მტყორცნელიც და ამცილებელიც ხაზებზე დგას შედეგი ნულის ტოლია და მოთამაშეები ვალდებული არიან დაუბრუნდნენ მოედანს. საკამათო შემთხვევაში მსაჯი აჩერებს თამაშს და ხაზის მსაჯებთან შეთანხმებით ადგენს, რომელმა მოთამაშემ დაუშვა შეცდომა პირველად და ამის შემდეგ წესის დამრღვევ გუნდს აკლდება 1 ქულა.



**თამაშის დაწყება:** მოედნის შუა ხაზზე, თაბარი დაშორებით ეწყობა 6 ცალი ბურთი (ხელბურთის ზომა N0 ან N1, ან შესაბამისი დიამეტრისა და წონის რეზინის ბურთები). ორივე გუნდის მოთამაშეები დგებიან საკუთარი მოედნის პირით ხაზებზე. მსაჯის ხმოვან ნიშანზე გამორბიან ცენტრისკენ და იღებენ იმდენ ბურთს, რამდენსაც შეძლებენ, შემდეგ გამორბიან თავის მოედნებზე და იწყებენ მეტოქეებზე ბურთების ტყორცნას.

**თამაშის დასრულება:** თამაში სრულდება მსაჯის ხმოვან ნიშანზე, ორი 5 წუთიანი ტაიმის დასრულების შემდეგ (დროის ათვლას აწარმოებს წამზომით მოედნის მსაჯი). გამარჯვებული გუნდი ვლინდება დაგროვებული ქულების ჯამური მაჩვენებლების შეფარდებით.

**თამაშის მსაჯობა:** თამაშის კომისარი 1, მდივანი 2, მოედნის მსაჯი 1, ხაზის მსაჯი 4.

## **N11. თამაში „ხოჭოების კალათბურთი“** (შეიცავს კალათბურთის ელემენტებს)

**თამაშის მიზანი:** ხელი შეუწყოს სისწრაფის, სიმარჯვის, მხედველობითი რეაქციის, წონასწორობის, კოორდინაციისა და სპორტის სახეობისათვის დამახასიათებელი საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური მოძრაობითი უნარ-ჩვევების განვითარებას.

**თამაშის აღწერა** (იხ. ნახ.11): მასწავლებელი ბავშვებს ყოფს ორ ჯგუფად, წითელ და ყვითელ „ხოჭოებად“. წითელ ხოჭოებს აქვთ თითო-თითო ხელბურთის ზომის რეზინის ბურთი. თამაშის დაწყების წინ ისინი დგებიან სათამაშო მოედნის გარშემო (მოედნის ზ. 18x9 მ).



ნახატი 11

მათი სამი თანაგუნდელი, ხელში პლასტმასის კალათებით დგას მოედნის ცენტრში, 3-4 მ დიამეტრის წრეში. მათ თანაგუნდელების მიერ ნატყორცნი ბურთები კალათებში უნდა დაიჭირონ ისე, რომ წრის გარეთ არ გავიდნენ (ნახატი 11).

წრის გარშემო, თამაშის დაწყების წინ დგებიან ყვითელი „ხოჭოები“, მათ წითელ ხოჭოებს ხელი უნდა შეუშალონ ბურთების ჩაყარაში.

მასწავლებლის ნიშანზე წითელი ხოჭოები გამორბიან ცენტრისაკენ, ჩერდებიან ხაზთან და ისვრიან ბურთებს, რომ წრეში მყოფი თანაგუნდელების კალათებში ჩაყარონ (კალათს ამცდარი და ძირს დავარდნილი ბურთი არის „ყვითელი“ ხოჭოების ნადავლი, რომელსაც ერთ-ერთი ყვითელი ხოჭო კალათში აგროვებს).

ყველა ბურთის სროლის შემდეგ მასწავლებელი ითვლის ორივე გუნდის ნადავლს. შემდეგ ბავშვები ცვლიან როლებს.

**აღჭურვილობა:**

- 10-12 ცალი ხელბურთის, ან შესაბამისი ზომის რეზინის ბურთები;
- 3-4 ცალი კალათი ბურთებისათვის.

**N12. თამაში „მხიარული ფრენბურთი“** (შეიცავს ფრენბურთის ელემენტებს)

**თამაშის დანიშნულება:** ხელს უწყობს მხედველობითი რეაქციის, წონასწორობის, კოორდინაციისა და ფრენბურთის სახეობისათვის დამახასიათებელი საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური მოძრაობითი უნარ-ჩვევების განვითარებას.

თამაში წესებით უახლოვდება მინი ფრენბურთს, ოღონდ, იოლად ასათვისებელი რომ იყოს, მიმდინარეობს დიდი მსუბუქი ბურთით. თამაშის წესებიც შეძლებისდაგვარად გამარტივებულია.

**აღჭურვილობა:**

- ბურთი (დიდი, მჩატე, ვინილის ან რეზინის, დიამეტრი 40-50 სმ);
- ბადე (სტანდ. ფრენბურთის ან ჩოგბურთის);
- ბადის დასაჭერი სადგარები - 2 ცალი.

**თამაშის აღწერა (ნახ.12):**



ნახატი 12

თამაშის დაწყებამდე მასწავლებელი ხსნის ფრენბურთის წესებს:

- ბურთის მოწოდება: ბადიდან სულ ცოტა 3 მ. მოშორებით მონიშნული ხაზიდან;
- მოედნის ზომები (ფრენბურთის სტანდარტული მოედანი, შეიძლება 6 მ. X 12 მ.);



- ბადის სიმაღლე იატაკიდან არანაკლებ **1,60 მ.** და არა უმეტეს **1,80 მ.**;
- თამაშის ხანგრძლივობა 10 ქულამდე;
- მოთამაშეთა რაოდენობა 4-4-ზე, 3-3-ზე ან 2-2-ზე (თითოეულ გუნდში გოგოები და ვაჟები თანაბრად).

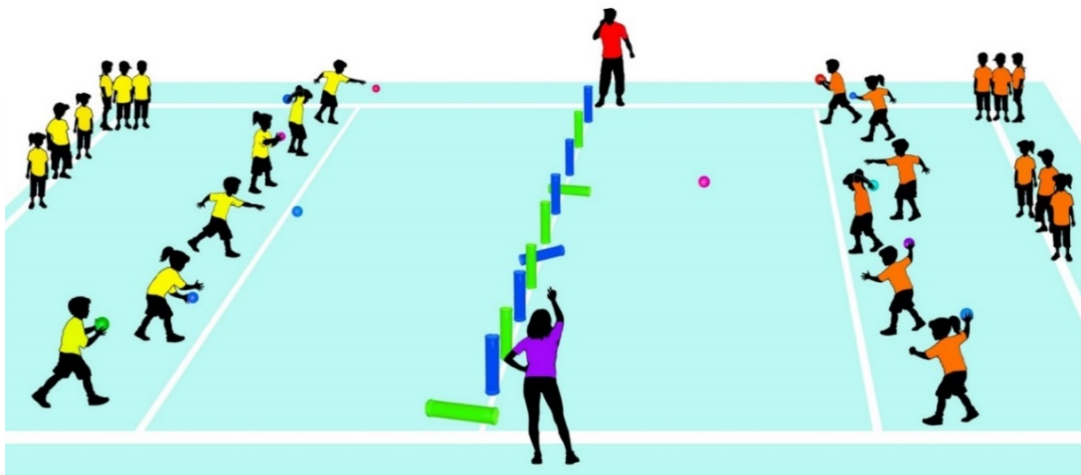
მსაჯის მოვალეობას თავად მასწავლებელი ასრულებს, როდესაც ბავშვები თამაშს აითვისებენ, აქაც და სხვა შემთხვევებშიც ასისტენტის ან მსაჯის ფუნქცია შესაძლოა დაეკისროს ბავშვს, რომელსაც რაიმე მიზეზით უშუალოდ თამაშში მონაწილეობა არ შეუძლია.

## **N13. თამაში „საყებურთი“** (შეიცავს ხელბურთის ელემენტებს)

აღნიშნულ თამაშს საფუძვლად დაედო იგივე სახელწოდების თამაში „საყებურთი“ ზ.შერაზადიშვილის კრებულიდან „ხალხური თამაშობანი“, 1954წ.

**თამაშის მიზანი:** მოძრაობითი უნარების განვითარება, სწრაფი სირბილი, მიზანში ბურთის ტყორცნა, დაჭერა.

**სათამაშო მოედანი** (ნახ.13): თუ თამაში მიმდინარეობს ეზოში, ან ღია-მოედანზე სათამაშო მოედნის ზომა შეიძლება იყოს 30x20 მეტრზე. თუკი თამაში დარბაზში ტარდება, შეიძლება შეირჩეს კალათბურთის (28x15 მ.) ან ფრენბურთის (18x9 მ.) მოედანი.



ნახატი 13

**თამაშის აღწერა:** მოედნის შუა ხაზზე აწყვია 12 „საყე“, ორი ფერის, 6-6 ცალი თითოეული გუნდისთვის (ცილინდრი ან კონუსი). შუა ხაზის ორივე მხარეს არის 7 მეტრის სიგანის ხაზით მონიშნული მონაკვეთები, სადაც მოთამაშეებს ეკრძალებათ შესვლა, ან ხაზის ფეხით გადაკვეთა, ან ხაზზე ფეხის დადგმა. თამაშის დაწყებამდე მსაჯები ამ ხაზებზე ალაგებენ 6-6 ბურთს (ხელბურთის ბურთის N0 ან N1 ზომის და წონის).

**მოთამაშეთა რაოდენობა:** თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი 12-12 წევრით (გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით). უშუალოდ მოედანზე თითოეული გუნდიდან

გამოდის 6-6 მოთამაშე, რომლებიც უნდა განლაგდნენ მოედნის პირით ხაზებზე. მსაჯის სასტვენის ნიშანზე მოთამაშეები უნდა სწრაფად გაიქცნენ ბურთებისკენ, აიღონ ისინი და ტყორცნონ მეტოქის საყეების წასაქცევად. ამ ქმედებისთვის გამოყოფილია 15-20 წამი, რომელსაც ითვლის მსაჯი, დროის გასვლის შემდეგ სასტვენით აჩერებს თამაშს და ითვლის ქულებს.

თუ მოთამაშემ შემთხვევით საკუთარი გუნდის „საყე“ წააქცია, ქულა მეტოქეს ეთვლება. თუ მოთამაშემ ხელთ იგდო მეტოქის მიერ ნატყორცნი ბურთი საკუთარი სათამაშო მოედნის ფარგლებში, მას უფლება აქვს ის ტყორცნოს მეტოქის „საყეს“ იმ დრომდე სანამ მსაჯი მიცემს თამაშის დასრულების ნიშანს.

შემდეგ მოთამაშეები იცვლებიან და მოედანზე გამოდის დარჩენილი 6-6 მოთამაშე.

**შეფასება:** გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ჯამში მეტ „საყეს“ წააქცევს.

## N14. თამაში „მხიარული ბადმინტონი“

(შეიცავს ორი ხელით ხელკეპით ბურთზე დარტყმის ფუნდამენტური მოტორული უნარის განვითარების ხელშემწყობი მოძრაობების ელემენტებს).

**თამაშის დანიშნულება:** ხელს უწყობს მხედველობითი რეაქციის, წონასწორობის, კოორდინაციისა და ბადმინტონის/ჩოგბურთის სახეობისათვის დამახასიათებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების განვითარებას.



ნახატი 14

**შინაარსი:** თამაშის დროს ბავშვები ბურთს (ბუმტს) ეხებიან მხოლოდ ჩოგნით, როგორც ბადმინტონში და ჩოგბურთშია მიღებული. ბავშვისთვის იოლად ასათვისებელი რომ იყოს, თამაში მიმდინარეობს დიდი მსუბუქი ბურთით. თამაშის წესებიც შეძლებისდაგვარად გამარტივებულია.

**აღჭურვილობა:**

- ბურთი (მჩატე, დიდი ბუმტი დიამეტრი 25-30 სმ.);
- ბადე (სტანდარტული ფრენბურთის ან ჩოგბურთის ბადე);

- ბადის დასაჭერი სადგარები - 2 ცალი.

**თამაშის აღწერა** (იხ. ნახატი 14):

თამაშის დაწყებამდე მასწავლებელი ხსნის ფრენბურთის წესებს:

- ბურთის მოწოდება: ბადიდან სულ ცოტა 4 მ. მოშორებით მონიშნული ხაზიდან;
- მოედნის ზომები (ფრენბურთის სტანდარტული მოედანი, შეიძლება 8 მ. X 16 მ.);
- ბადის სიმაღლე არანაკლებ 1,60 მ. და არა უმეტეს 1,80 მ.;
- თამაშის ხანგრძლივობა 5 ქულამდე;
- მოთამაშეთა რაოდენობა 1-1-ზე, ან 2-2-ზე (თითოეული გუნდში გოგოები და ვაჟები თანაბრად).

მსაჯის მოვალეობას თავად მასწავლებელი ასრულებს, როდესაც ბავშვები თამაშს აითვისებენ, აქაც და სხვა შემთხვევებშიც ასისტენტის ან მსაჯის ფუნქცია შესაძლოა დაეკისროს ბავშვს, რომელსაც რაიმე მიზეზით თამაშში მონაწილეობა არ შეუძლია.

## N15. თამაში „ისტაფეტა“ (შეიცავს მძლეოსნობის ელემენტებს)

**თამაშის მიზანი:** ხელი შეუწყოს მოქნილობის, სიმარჯვის, სისწრაფის, ყურადღების კონცენტრაციის, თვითდაზღვევის, წონასწორობის, კოორდინაციის უნარ-ჩვევების განვითარებას.



ნახატი 15/1

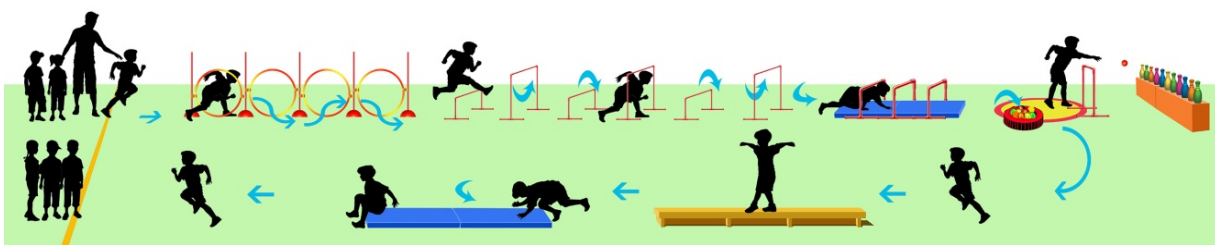
**აღჭურვილობა:**

- საშუალო ზომის პლასტმასის ბურთები;
- 20 ცალი პლასტმასის კეგლი;
- 1 პლასტმასის კალათი ბურთებისთვის;
- 2 ლეიბი;
- ვერტიკალური სადგარები ზიგზაგით მოძრაობისთვის, სასურველია მათ შორის სკოჩით ჰულა-ჰუპის რგოლების ჩამაგრება (იხ. ნახატი 15/1);
- ძელი, ან ვიწრო ფიცარი, წონასწორობის დაცვით გასავლელად;
- კეგლების დასაწყობი ტუმბო, ან უზურგო მოგრძო სკამი.

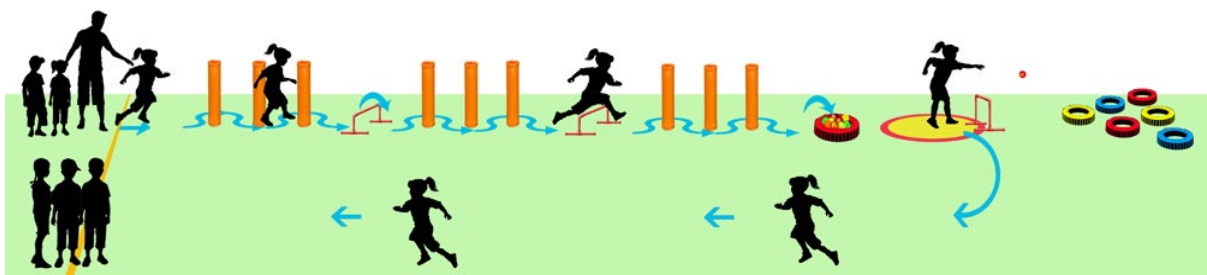
**შენიშვნა:** აღწერილი ინვენტარი ორ კომპლექტად.

- თამაშის დაწყებამდე მასწავლებელი მოსწავლეებს უხსნის პირობებსა და წესებს. კლასს ჰყოფს ორ ჯგუფად ისე, რომ თითოეულ ჯგუფში მოახვედროს გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობა;
- მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები იწყებენ მოძრაობას, გუნდის მეორე წევრს დაძვრის უფლება ენიჭება მაშინ, როცა მის წინ მოძრავი თანაგუნდელი დაასრულებს დაბრკოლების გადალახვას და დაბრუნდება სტარტის ხაზთან;
- გარდა დროისა, მასწავლებელი შედეგს აფასებს დაბრკოლების გავლისას და კეგლების წაქცევისთვის მიღებული საჯარიმო და დამატებითი ქულების ჯამური მაჩვენებლით. სასურველი იქნება, თუ საჯარიმო ქულების შემუშავებაში მოსწავლეებიც მიიღებენ მონაწილეობას.

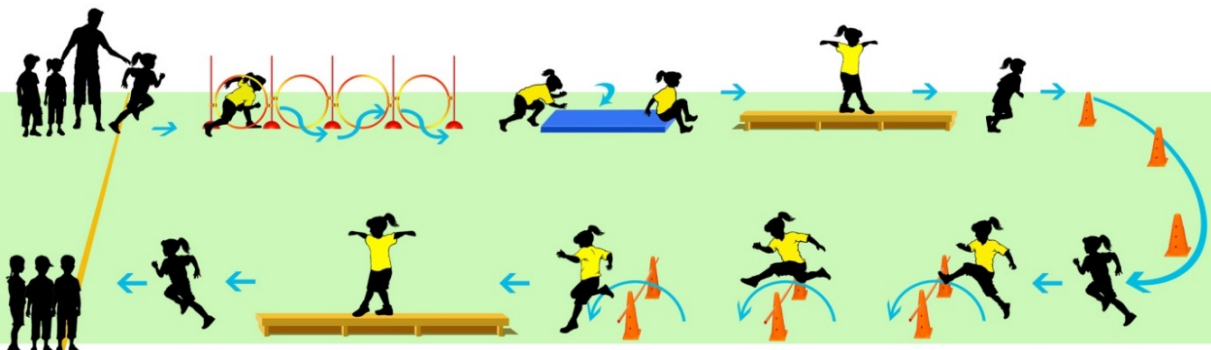
**ვარიანტები:** ინვენტარისა და დარბაზის პირობების გათვალისწინებით მასწავლებელს შეუძლია ცვალოს დაბრკოლებების სირთულე და კონფიგურაცია (იხ. ნახატები 15/2-დან 15/5-ის ჩათვლით).



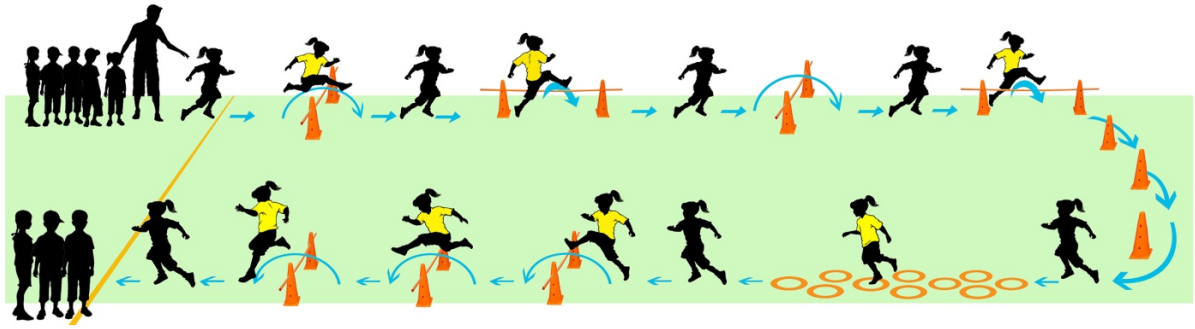
ნახატი 15/2



ნახატი 15/3

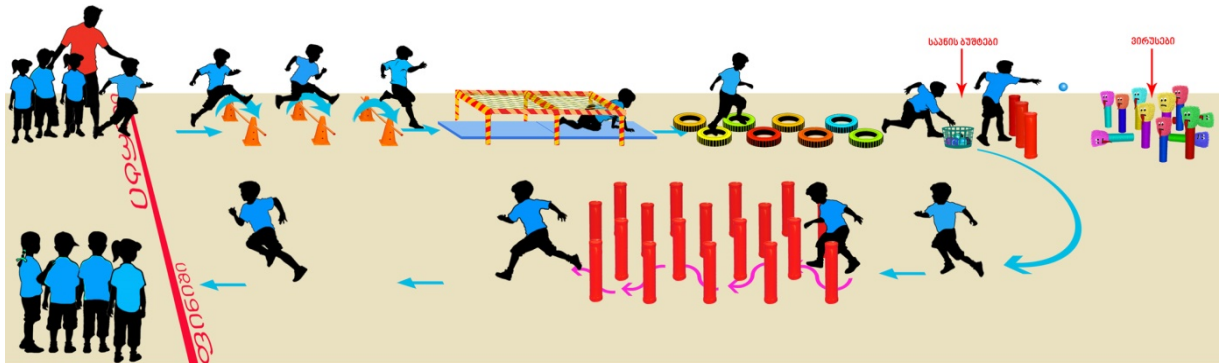


ნახატი 15/4



ნახატი 15/5

**თამაშის ვარიანტი (15/6):** ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულია შემეცნებითი ელემენტი „ჰიგიენის“ საკითხებზე - საპნით ხელის დაბანის მნიშვნელობა ვირუსებისა და ბაქტერიების წინააღმდეგ ბრძოლაში (იხ. ნახატები 15/6). „საპნის ბუშტების“ როლს ასრულებენ ბურთები, რომლებსაც ბავშვები ესვრიან მიზანში ბაქტერიებსა და ვირუსებს.



ნახატი 15/6





# კომპლექსური დავალება

## საათების სავარაუდო რაოდენობა 12

**თემატური ბლოკი** - სახალისო მოძრავი თამაშები

**თემა** - შემეცნებით-გასართობი თამაშები ცხოვრების ჯანსაღი წესის ძირითადი პრინციპების სწორი კვების მნიშვნელობაზე ფოკუსირებული ელემენტებით

**სამიზნე ცნება** - ფიზიკური თვისებები (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3)

**ქვეცნებები** - ხტომებისა და თავის არიდების, ბურთის დაჭერის და ტყორცნის ელემენტები.

**საკითხები/ქვესაკითხები** - ხტომებისა და თავის არიდების, ბურთის დაჭერის და ტყორცნის ნასწავლი ელემენტების გამეორება და ახალის შესწავლა.

**სამიზნე ცნება** - ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3) **ქვეცნებები** - უსაფრთხოების დაცვა; ქვევის წესები; სპეციალური ვარჯიშები. **საკითხები/ქვესაკითხი** - უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ძირითადი წესები; ემოციების მართვა; დისციპლინა; ზოგად განმავითარებელი ვარჯიშები;

**სამიზნე ცნება** - ჯანსაღი ცხოვრების წესი (შედეგი: ფ.ა.დაწ. 1. 2. 3) **ქვეცნებები** - სწორი (ჯანსაღი) კვება. **საკითხები/ქვესაკითხი** - ჯანსაღი კვების დადებითი ზეგავლენა.

**საკვანძო შეკითხვები** - რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება სიარულის, რბენის, ხტომის, თავის არიდების, ბურთის დაჭერის, ტყორცნის ელემენტების ათვისება?;

რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალზე წარმატების მიღწევაში?

**კომპლექსური დავალება** - შიდა სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალი (შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა).

<p><b>სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები</b> მოსწავლემ უნდა გააცნობიეროს რომ</p>	<p><b>შეფასების კრიტერიუმი - (ზოგადი)</b> მოსწავლეს შეუძლია</p>	<p><b>შეფასების კრიტერიუმი</b> ფესტივალში ხაზგასმით წარმოაჩინეთ:</p>
<p><b>1. ფიზიკური თვისებების</b> (მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, გამძლეობა, ძალა) და <b>მოტორული უნარების</b> (ბალანსი, რბენა, ხტომა, დაჭერა, ტყორცნა) განვითარება მეხმარება სახალისო მოძრავ თამაშებში ჩართულობის დროს სირთულეების დაძლევაში, წარმატების/პროგრესის მიღწევაში, რაც ხელს უწყობს ჩემს ფიზიკურ გაჯანსაღებას.</p> <p>ფიზიკური აქტივობები ძალაზე, სისწრაფეზე, გამძლეობაზე, მოქნილობაზე და სიმარჯვეზე</p>	<p>სახალისო მოძრავ თამაშებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) წარმოჩენა. <b>(მ.წ. 1);</b></p> <p>სახალისო მოძრავ თამაშებში ემოციების მართვა, დისციპლინის გამოვლენა, უსაფრთხოების დაცვა, ვარჯიშების თანმიმდევრულად და ძირითადი წესების დაცვით შესრულება;</p> <p>ჯგუფური გადაადგილებისა და ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების გამოყენება ძირითადი ფიზიკური</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• როგორ და რატომ უნდა განვითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები „ფესტივალის“ დროს წარმატების მისაღწევად? <b>(მ.წ. 1);</b></li> <li>• რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო „ფესტივალში“ მონაწილეობისთვის? <b>(მ.წ. 2);</b></li> <li>• რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების</li> </ul>

<p>მეხმარება ფიზიკური თვისებების განვითარებაში;</p> <p><b>2. ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის</b> განვითარება მეხმარება გაჯანსაღებაში და საშუალებას იძლევა როგორც ცხოვრებაში, ასევე თამაშისას წარმატების მიღწევაში;</p> <p><b>3. ჯანსაღი ცხოვრების წესის</b> პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება მეხმარება არა-გადამდები და ინფექციური დაავადებებისგან დაცვაში, ორგანიზმის გაჯანსაღებაში, სწორი ტანადობის ჩამოყალიბებაში, ხოლო ყოველივე ეს კი უზრუნველყოფს ჩემს ფიზიკურ, სულიერ და სოციალურ კეთილდღეობას.</p>	<p>სახალისო მოძრაობის თამაშების <b>(მ.წ. 2);</b></p> <p>ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების დაცვა. <b>(მ.წ. 3).</b></p>	<p>წესის პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? <b>(მ.წ. 3).</b></p>
<p><b>რესურსები/განსახილველი ქეისები კომპლექსური დავალების განსახორციელებლად:</b></p> <p><b>რესურსი 1</b> „ფიზიკური აღზრდა III კლასი სახელმძღვანელო ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლისათვის“.</p> <p><b>რესურსი 2.</b> გაკვეთილზე უსაფრთხოების და ქცევის წესები - <a href="#">ჰიპერლინკი</a> და რესურსი 1-ის მიხედვით.</p> <p><b>რესურსი 3.</b> შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის ორგანიზების ზოგადი წესები (3-4 კლ. ფესტივალის დებულება) - <a href="#">ჰიპერლინკი</a></p> <p><b>რესურსი 4.</b> შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის შინაარსი (3-4 კლ. საფესტივალო თამაშების პროგრამა) - <a href="#">ჰიპერლინკი</a></p> <p><b>რესურსი 5.</b> თამაშის წესები (3-4 კლ. საფესტივალო თამაშების პროგრამა) - <a href="#">ჰიპერლინკი</a></p> <p><b>რესურსი 6.</b> ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშები - <a href="#">ჰიპერლინკი</a></p> <p><b>რესურსი 7.</b> მოსათელი ვარჯიშები - <a href="#">ჰიპერლინკი</a></p> <p><b>რესურსი 8.</b> კალციუმის მნიშვნელობა- <a href="#">ჰიპერლინკი</a> (პრეზენტაცია)</p> <p><b>რესურსი 9.</b> სპორტული ინვენტარი (სავარაუდო): საშუალო ზომის (N0-N1) მცირე მასის ფერადი ბურთები (35-40გ.); სასტვენნი; სათამაშო მოედნის საზღვრების მარკერება (ფერადი სკოჩი); რგოლები, ჰულა-ჰუპები 30გ.; კალათი - 8გ.; ნაჭრის ორი ფერის ზონრები სიგანე - 4-5 სმ. სიგრძე 50-60 სმ.;</p> <p><b>რესურსი 10.</b> დამატებითი ინვენტარი: დაფა - 1 ცალი; მარკერი - 2 ცალი; მაგიდა - 2 ცალი; სკამი-4გ. სიგელი - მოსწავლეთა რაოდენობის შესაბამისი; თასი - 1 ცალი.</p> <p><b>კომპლექსური დავალების განხორციელების ეტაპები</b> (აქტივობები, რესურსები, შეკითხვები)</p>		

### ეტაპი I – კომპლექსური დავალების პირობის გაცნობა

აუხსენით მოსწავლეებს, რომ შესწავლის საგანია შიდა-სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალისთვის მომზადება და სახალისო თამაშებში (კალციუმის პირამიდა, ციყვები და კაჭკაჭები და თავ-ტაცი) აქტიური მონაწილეობის მიღება. უსაფრთხო ქცევის წესების და ჯანსაღი კვების საკითხების (კალციუმის მნიშვნელობა) შესწავლა. მხიარული თამაშების წარმართვისთვის მოსწავლეების მიერ სათამაშო ინვენტარის შექმნა: მუყაოს ყუთები წარწერით და ნახატებით - „კალციუმის აგურები“, ფესტივალზე დაგეგმილი თამაშის „კალციუმის პირამიდის“ ასაშენებლად.

მოსწავლეები შიდა სასკოლო ფესტივალზე წარმოადგენენ მათ მიერ შექმნილ „კალციუმის აგურებს“; ზეპირი პრეზენტაციის სახით, ისაუბრებენ საკვებზე, რომელიც ყველაზე დიდი რაოდენობით შეიცავს კალციუმს და ჯანმრთელობისთვის კალციუმის მნიშვნელობაზე; მონაწილეობას მიიღებენ შემეცნებით გასართობი თამაშების ფიზიკურ აქტივობებში.

**კომპლექსური დავალების პირობის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:** რა საკითხები უნდა შევისწავლოთ და ავითვისოთ შიდა სასკოლო შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალზე წარმოსაჩენად?

### ეტაპი II – კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობა

**ქვეცნებები** - რბენის, ხტომების, გუნდური მოქმედების, თავის არიდების, ბურთის დაჭერისა და ტყორცის ელემენტები; უსაფრთხოების დაცვა; ქცევის წესები; სპეციალური ვარჯიშები; სწორი (ჯანსაღი) კვება.

**საკითხები/ქვესაკითხები** - რბენის, ხტომების, გუნდური მოქმედების, თავის არიდების, ბურთის დაჭერისა და ტყორცის ნასწავლი ელემენტების გამეორება და ახალი მოძრაობების შესწავლა; უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები; ძირითადი წესები; ემოციების მართვა; დისციპლინა; ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშები; ჯანსაღი კვების დადებითი ზეგავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე საკითხების შესწავლა.

### ნაბიჯი 1 (1 გაკვეთილის განხორციელება შესაძლებელია საკლასო ოთახში ან ისტ-ის კაბინეტში)

ისტ-ის კაბინეტი (ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების სასწავლო ოთახი/კაბინეტი)

**აქტივობა 1.** გაკვეთილზე უსაფრთხოების და ქცევის წესების განხილვა - **რესურსი 2**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 2.** შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის ორგანიზების ზოგადი წესების განხილვა - **რესურსი 3**-ის მიხედვით; ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენებით;

**აქტივობა 3.** შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალის შინაარსის (3-4კლ. საფესტივალო თამაშების პროგრამა) განხილვა **რესურსი 4**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 4.** თამაშის წესების განხილვა (3-4კლ. საფესტივალო თამაშების პროგრამა) - **რესურსი 5**-ის მიხედვით **რესურსი 5**-ის მიხედვით;

**აქტივობა 5.** ფიზიკური აქტივობების და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობის განხილვა;

**აქტივობა 6.** ფიზიკური აქტივობების და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის განხილვა.

**აქტივობა 7.** ჯანსაღი კვების საკითხების და კალციუმის მნიშვნელობის განხილვა - **რესურსი 1, რესურსი 8 - მიხედვით**

**ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:**

რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისთვის? (მ.წ. 2); რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? (მ.წ. 3).

- როგორ და რატომ უნდა დავიცვა უსაფრთხოების წესები?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ემოციების მართვა და დისციპლინის დაცვა?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ძირითადი წესების ცოდნა?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი საკვებად რძის ნაწარმის გამოყენება ყოველდღიურად?
- რატომ არის ბავშვის მზარდი ორგანიზმისთვის საჭირო კალციუმი? რას უწყობს ხელს?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი ფიზიკური აქტივობების და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის გამოვლენა?
- რა რჩევას მისცემდი შენს თანატოლებს? რა შეიცვლება მათ ცხოვრებაში ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარებით?

**ნაბიჯი 2 ( მე-2, მე-8 გაკვეთილი)**

**მნიშვნელოვანია**, თითოეული ქვეცნების, შესწავლის დროს მასწავლებელმა ბავშვებს სიტყვიერად აუხსნას და აჩვენოს ძირითადი მოძრაობითი ელემენტები და მხოლოდ ამის შემდგომ შეასრულებინოს მოსწავლეებს ახალი მოძრაობა.

**აქტივობა 2.1. ვარჯიშები რბენაზე (ნასწავლის გამეორება):**

- რბენა სწორ ხაზზე აჩქარებებით;
- რბენა დაკლაკნილ ხაზზე;
- რბენა მონიშნულ მონაკვეთებზე (დაკლაკნილ ხაზზე დალაგებული ჰულა-ჰუპები);
- რბენა წინააღმდეგობებს შორის (კონუსები) თავის არიდების მოძრაობის იმიტაციით;
- თამაში „ცხოველების დაჭერობანა“.

**აქტივობა 2.2. ვარჯიშები ხტომებზე:**

- ხტომები სახტუნაო ლახტით;
- წინხტომით და განხტომით მოძრაობა ჰულა-ჰუპებში;
- ზეხტომი (სიმაღლეზე დაკიდებულ საგანზე ცალი ხელის და ორი ხელის მიწვდომით);

**აქტივობა 2.3. ვარჯიშები ბურთის დაჭერაზე და ტყორცნაზე (ნასწავლი მოძრაობების გამეორება და ახლის სწავლება)**

**ბურთის ტყორცნა (გადაწოდება) და დაჭერა (მიღება):**

- ბურთის ორი ხელით თავსზემთ აგდება და დაჭერა;
- ბურთის გადაწოდება და მიღება ორი ხელით გვერდიდან (მარჯვნიდან და მარცხნიდან);
- 3-4 მეტრის მანძილზე ბურთის ტყორცნა (გადაწოდება) ორი ხელით თავს ზემოდან და ქვემოდან წყვილებში;
- 3-4 მეტრის მანძილიდან ნატყორცნი ბურთის დაჭერა (მიღება) წყვილებში;
- ცალი ხელით ბურთის ტყორცნა მხარს ზემოდან და ქვემოდან;

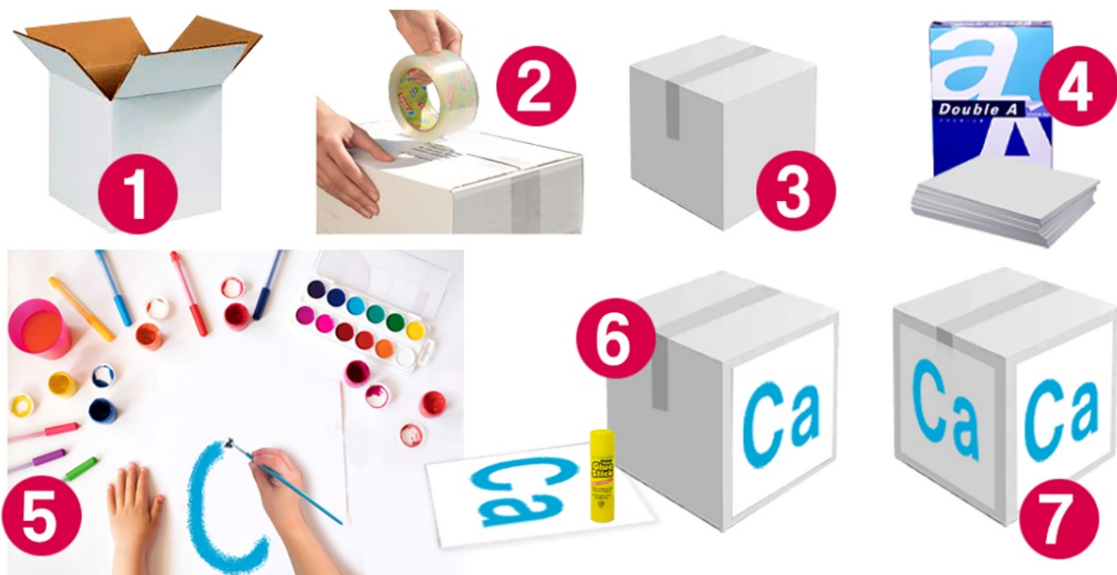
**აქტივობა 2.4. ვარჯიშები ბურთის ტყორცნებზე:**

ცალი და ორივე ხელით თავს ზემოდან ბურთის ტყორცნა დგომში 1-2 ნაბიჯის გადადგმით:

**ნაბიჯი 3 ( მე-9 გაკვეთილი)**

**აქტივობა 3.1. საფესტივალო თამაშებისთვის სპეციალური ინვენტარის დამზადება (ნახ.16):**

3.1.1. ზოგიერთი სპეციფიური სათამაშო ინვენტარის დამზადება თამაშისთვის „კალციუმის პირამიდა“ - ინტეგრირებული გაკვეთილის ორგანიზება ხელოვნების საგნის მასწავლებლის მონაწილეობით (შეიძლება საშინაო დავალების სახით მიეცეთ ბავშვებს, რომ მშობლების დახმარებით სახლში დაამზადონ):



ნახატი 16

1. მუყაოს ყუთი (სასურველია თეთრი ფერის ნახ.1/1), სკოჩის გამოყენებით შეკარით (ნახ.1/2). დაამზადეთ - 42 ცალი (ნახ.1/3);



2. ა4 ფორმატის ქაღალდზე ამობეჭდეთ კონტურებით ლათინური ასოები Ca, მთავრულით ასო C და პატარატი ასო a. თითოეული ყუთისთვის საჭიროა 6 ცალი, სულ ჯამში ყველა ყუთისთვის - 252 ცალი (ნახ.1/4);

3. ლურჯი ფერის გუაშის საღებავით გააფერადეთ ასოები (ნახ.1/5);

4. საღებავის გამრობის შემდეგ, ქაღალდის წებოთი ან/და გამჭვირვალე სკოჩით მიაკარით ფურცლები ყუთებზე 6-ვე მხრიდან (ნახ.1/6-1/7);

#### **ნაბიჯი 4 ( მე-10 და მე-11 გაკვეთილი)**

**აქტივობა 4.1. „შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალისთვის“ მომზადება**

**საწვრთნელი თამაში (თამაშის ორგანიზება, წარმართვა და გარჩევა):**

**4.1.1. საწვრთნელი თამაშის ორგანიზება:** - სასწავლო-საწვრთნელი თამაშის პირობებში მასწავლებლის ზედამხედველობით მოსწავლეთა მიერ თამაშის მომზადებისა და წარმართვის საორგანიზაციო უნარების წარმოჩენა;

**4.1.2. საწვრთნელი თამაშის წარმართვა:** სასწავლო-საწვრთნელი თამაშის პირობებში მოსწავლეთა ასაკის შესაბამისი **ფიზიკური თვისებების** (მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, გამძლეობა, ძალა) და **მოტორული უნარების** (ბალანსი, ხტომა, დაჭერა, ტყორცნა), ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის, ცხოვრების ჯანსაღი წესის ძირითადი პრინციპების პრაქტიკაში გამოყენების შესაძლებლობების შემოწმება (ტესტირება);

სასწავლო-საწვრთნელი თამაშის დასრულებისთანავე აუცილებელია განტვირთვითი ვარჯიშების ორგანიზება, ფიზიკური აქტივობის ინტენსიურობის თანდათან დაქვეითება, რომელსაც თან მოჰყვება თამაშით გამოწვეული ემოციების დაცხრომა, **რესურსი 1-ის** - „**ფიზიკური აღზრდა III-კლასი სახელმძღვანელო ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლისათვის**“ (დანართი N7 ცხრილებში N2 - 2.5 და 2.6, N3 - 3.1 და 3.6).

**4.1.3. საწვრთნელი თამაშის გარჩევა, ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვების გამოყენებით (მ.წ.1):**

- რისთვის არის საჭირო თამაშის წინ ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- რისთვის არის საჭირო ბურთის დაჭერისა და ტყორცნის შესწავლა?
- რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ბურთის დაჭერის დროს?
- რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ბურთის ტყორცნის დროს?
- შენი აზრით რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვა?
- როგორ და რატომ განვივითაროთ ფიზიკური თვისებები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად?

## ნაბიჯი 5 (მე-12 გაკვეთილი)

### „შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალი“ შიდა სასკოლო თამაშები

„სახალისო მოძრავი თამაშების“ თემის ფარგლებში მოსწავლეები წარმოაჩენენ: პრეზენტაციას კალციუმის მნიშვნელობის შესახებ. წარმოადგენენ მათ მიერ შექმნილ სათამაშო ინვენტარს „კალციუმის აგურებს“ და მონაწილეობას მიიღებენ შემეცნებითი გასართობი თამაშების (კალციუმის პირამიდა, ციყვები და კაჭკაჭები და თავ-ტაცი) ფიზიკურ აქტივობებში კალათბურთის, ხელბურთისა და რაგბის ელემენტების გამოყენებით.

### „შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალი“

- ფესტივალის ორგანიზების ზოგადი წესები რესურსი 3-ის მიხედვით
- ფესტივალის შინაარსი - რესურსი 4-ის მიხედვით
- თამაშის წესები რესურსი 5-ის მიხედვით
- სპორტული ინვენტარი (სავარაუდო) რესურსი 8-9-ის მიხედვით.

**თამაშების ორგანიზება:** - მასწავლებელი (თამაშების მთავარი მსაჯის, ან კომისარი) მოსწავლეთაგან ირჩევს 2 თანაშემწეს (ქულების დათვლა) და 4 მოედნის მსაჯს (შეცდომების დაფიქსირება სტარტის ხაზზე, სამოდრაო ბილიკზე და შუალედურ ფინიშთან), მათი და სხვა მოსწავლეების დახმარებით ხორციელდება სათამაშო მოედნის მარკირება და თითოეული თამაშისთვის საჭირო აღჭურვილობის დალაგება-ალაგება, სტარტის და შუალედური ფინიშის ხაზების მონიშვნა.

შემდეგ კენჭისყრით კლასი იყოფა ორ ან რამდენიმე გუნდად (კლასში მოსწავლეთა რაოდენობიდან გამომდინარე), შემდეგ მსაჯების დახმარებით ხდება სტარტის ხაზთან და შუალედურ ფინიშთან გუნდის წევრთა განაწილება. თამაშის დაწყებამდე მსაჯის თანაშემწე მოთამაშეებს ახსენებს თამაშის და უსაფრთხოების წესებს;

**შეფასება:** - თითოეული თამაშის წესებით განსაზღვრულია შედეგის შეფასების სისტემა. შეფასების ზოგადი პრინციპით კი, გუნდს თითოეულ თამაშში ერიცხება:

1. საუკეთესო შედეგისთვის **I ადგილი** - 10 ქულა;

2. მეორე შედეგისთვის **II ადგილი** - 5 ქულა;

- ამ ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები მონაწილეთა მიერ შეცდომით ან არასწორედ შესრულებული ილეთებისათვის, თითოეული ასეთი შემთხვევა = - 1 ქულას (ადრეული სტარტი, სათამაშო საზღვრის გადაკვეთა, წინააღმდეგობის წაქცევა, ან გამოტოვება, ან არ დასრულება);
- ამ ქულებს ემატება თამაშის მსვლელობისას ან შუალედურ ფინიშზე შესრულებული დავალებისათვის განსაზღვრული ქულები (მიზანში სროლა, კეგლის წაქცევა, კალათში ბურთის ჩაგდება და ა.შ.);
- საყაიმო შედეგის (ან თანაბარი ქულების) შემთხვევაში შეჯიბრების მთავარი მსაჯი ნიშნავს დამატებით თამაშს, საკუთარი გადაწყვეტილებით;

### 1. თამაში: „კალციუმის პირამიდა“

(სწორი კვების მნიშვნელობაზე ფოკუსირებული ელემენტით)

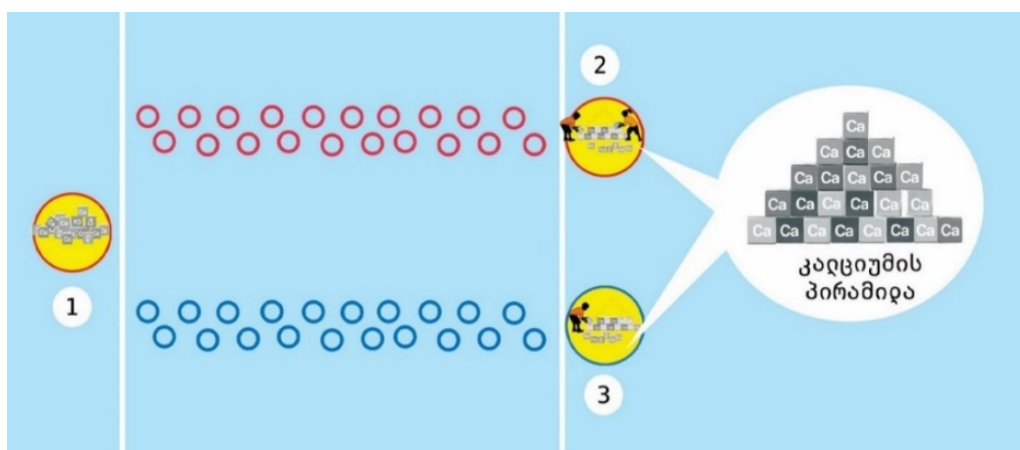
**თამაშის მიზანია:** თამაშის მეშვეობით ასაკის შესაბამისი კოგნიტური, ანუ შემეცნებითი და მოძრაობითი უნარების განვითარების ხელშეწყობა.

**შემეცნებითი უნარები:** ცხოვრების ჯანსაღი წესის ერთერთი ძირითადი პრინციპის „ჯანსაღი კვების“ მნიშვნელობის გააზრება. მასწავლებლის მარტივ ხმოვან ნიშანზე რეაგირება და შესაბამისი მითითების შესრულება;

**მოდრაობითი უნარები:** წელის, მხრის სახსრის მოქნილობის, მანიპულაციური უნარის, წვრილი მოტორიკის განვითარების ხელშეწყობა. მიმართულების (მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან, ზემოდან, ქვემოდან) დასახელებებისა და შესაბამისი მოძრაობების შესწავლა.

**თამაშის სიუჟეტი და აღწერა (იხ.ნახ.17 და 18):** კალციუმი ჩვენს ორგანიზმს ეხმარება ძვლების ზრდასა და გამაგრებაში.

წარმოვიდგინოთ, რომ კალციუმი თეთრი ფერის აგურებია და აწყვია პატარა მდინარის მარჯვენა ნაპირზე (სათამაშო მოედნის ცალ მხარეს, პირითა ხაზთან იხ. ნახ. 6-ა/1), ხოლო მარცხენა ნაპირზე (სათამაშო მოედნის მეორე მხარეს, პირითა ხაზთან იხ. ნახ.6-ა/2 და 3) ჩვენ ამ აგურებით უნდა ავაშენოთ პირამიდა (იხ.ნახ.17).



ნახატი 17

მდინარეში აწყვია ქვები (ჰულა-ჰუპის რგოლები), რომლებზეც პირველი მეთოდით: შეიძლება ფეხის დადგმა და მდინარეზე აგურების გადატანა, მეორე მეთოდით: თითოეულ ქვაზე დგება თითო ბავშვი და ერთმანეთზე აგურების გადაწოდებით მეორე ნაპირზე გადაიტანენ და პირამიდას ააშენებენ.

მასწავლებელი კლასს ყოფს ორ ჯგუფად ისე, რომ ორივე ჯგუფში წევრთა და ბიჭებისა და გოგონების თანაფარდობა ერთნაირი იყოს. შემდეგ კენჭისყრით, მასწავლებლის ხმოვან ნიშანზე ერთი ჯგუფი აგურებს მეორე ნაპირზე გადაიტანს პირველი მეთოდით, მეორე ჯგუფი გადაწოდების მეთოდით (იხ.ნახ.18). შემდეგ ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და თამაში მეორდება.

**თანდართული შემეცნებითი ხასიათის ინფორმაცია ბავშვებისთვის კითხვა-პასუხის რეჟიმში, ან საშინაო დავალების სახით ინფორმაციის მოძიება, შემდეგ კითხვაზე:**

- რომელი კვების პროდუქტები შეიცავენ კალციუმს?
- როგორ განისაზღვრება მდინარის მარჯვენა და მარცხენა ნაპირები?

**საჭირო აღჭურვილობა:** მუყაოს თეთრი ფერის კუბები (რომლების დამზადებაც შეიძლება ხელოვნების გაკვეთილზე, ან საშინაო დავალების სახით თითოეული მოსწავლე მშობლების

დახმარებით დაამზადებს სახლში), რომელზეც იქნება კალციუმის აღმნიშვნელი წარწერა (Ca); ჰულა-ჰუპის რგოლები (20-22 ც.).



ნახატი 18

**შეფასება:** - თითოეული თამაშის წესებით განსაზღვრულია შეფასების სისტემა. თამაშების შეფასების ზოგადი პრინციპით კი, გუნდს თითოეულ თამაშში დაერიცხება:

**I ადგილი** - საუკეთესო შედეგისთვის - 10 ქულა;

**II ადგილი** - მეორე შედეგისთვის - 5 ქულა;

- ამ ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები მონაწილეთა მიერ შეცდომით ან არასწორედ შესრულებული ილეთებისათვის, თითოეული ასეთი შემთხვევა = - 1 ქულას (ადრეული სტარტი, სათამაშო საზღვრის გადაკვეთა, წინააღმდეგობის წაქცევა, ან გამოტოვება, ან არ დასრულება);
- ამ ქულებს ემატება თამაშის მსვლელობისას ან შუალედურ ფინიშზე შესრულებული დავალებისათვის განსაზღვრული ქულები (მიზანში სროლა, კეგლის წაქცევა, კალათში ბურთის ჩაგდება და ა.შ.);
- საყაიმო შედეგის (ან თანაბარი ქულების) შემთხვევაში შეჯიბრების მთავარი მსაჯი ნიშნავს დამატებით თამაშს, საკუთარი გადაწყვეტილებით;

### მომრავი თამაში: „ციყვები და კაჭკაჭები“

(კალათბურთის და ხელბურთის ელემენტით)

**თამაშის მიზანი:** ხელი შეუწყოს მხრის სარტყლის მოქნილობის, სიმარჯვის, წონასწორობის, თავის არიდების, თავდაცვისა და თავდასხმის ტექნიკის, საყრდენ-მამომრავებელი და მანიპულაციური უნარების განვითარებას, როგორებიცაა: რბენა - სხვადასხვა რიტმში, აჩქარებებით, მიმართულებების სწრაფი ცვლით, ხტომები - წინ, განზე, სიმაღლეში, თავის არიდება და ცრუ მოძრაობების შესრულება, დგომში ან მოძრაობაში ბურთის ტყორცნა - დაჭერა, ბურთის გადაწოდება სხვადასხვა ხერხებით: იატაკიდან არეკნით, ჰაერში მაღალი ტრაექტორიით და ა.შ. თამაში შეიცავს ისეთი სპორტის სახეობების ელემენტებს, როგორებიცაა: კალათბურთი, ხელბურთი, რაგბი.

**შინაარსი:** კაჭკაჭებს უყვართ ლამაზი ფერადი და ბრწყვიალა ნივთები, ამიტომ ხშირად რაც მოეწონებათ იმას იტაცებენ. ერთ დღესაც ტყეში კაჭკაჭებს ციყვების ჟრიალული შემოესმათ, იმ ადგილთან მოფრინდნენ, საიდანაც ეს ხმაური შემოესმათ და რას ხედავენ - ციყვებმა ტყეში ბრწყვიალა და ლამაზი მძივების თხილისოდენა ბურთები იპოვეს და ეხლა ამ ბურთებით თამაშობდნენ და ხალისიანად ერთობოდნენ.



კაჭკაჭებმა მოითათბირეს, რომ არ გასჭირვებოდათ ბურთები იმ დროს გაეტაცათ, როდესაც ციყვები მათ ჰაერში ააგდებდნენ, ან ერთმანეთს გადაუგდებდნენ, შემდეგ კი სწრაფად უკან საკუთარი ბუდეებისკენ გაფრინდებოდნენ.

ციყვებმაც დაინახეს კაჭკაჭები, მიხვდნენ, რომ ისინი ეცდებოდნენ მძივების წართმევას, ამიტომ გადაწყვიტეს სწრაფად გადაეწოდებინათ ერთმანეთისთვის მძივები და ფულუროში დაემალათ.

**საჭირო აღჭურვილობა:** 30 ცალი საშუალო ზომის (ხელბურთის საბავშვო ბურთის ზომის N0-N1) რეზინის ან ვინილის სხვადასხვა ფერის ბურთი (მაგ. მწვანე, წითელი, ყვითელი, ლურჯი); 1 დიდი კალათი ან ყუთი (45-50 ლ. მოცულ.), 8 ცალი საშუალო ზომის (25-30 ლ. მოცულ.) კალათი ან ყუთი ბურთებისთვის; წრეების მოსანიშნი ფერადი სკოჩი, ან ცარცი, ან თოკი; დაფა, მარკერი, საწერკალამი, თაბახის ფურცელი თამაშში მონაწილე გუნდების შეფასების ცხრილით.

**სათამაშო მოედანი** (ნახ.19): - 2-3 მეტრი დიამეტრის **პატარა წრე**, სადაც დგება „ციყვების“ გუნდის ერთი ან ორი წევრი და ერთი დიდი ცარიელი კალათი, მათ უნდა დაიჭირონ თანაგუნდელებისგან სხვადასხვა ხერხით ნატყორცნი ბურთები და ჩააწყონ კალათში. მეორე **დიდი წრე** 6-7 მეტრი დიამეტრის, განკუთვნილია „კაჭკაჭების“ გუნდისთვის და ცარიელი 3 ან 4 კალათისთვის, სადაც დგება კაჭკაჭების გუნდის ყველა წევრი, ისინი ცდილობენ „ციყვების“ ნატყორცნი ბურთები დაიჭირონ და საკუთარ კალათებში მოაგროვონ. დიდი წრის გარეთ დგებიან „ციყვების“ გუნდის დარჩენილი წევრები და ბურთებით სახსე 3 - ან 4 კალათი. არც ერთ გუნდს არა აქვს უფლება გადაკვეთოს თავისი სათამაშო მოედნის საზღვარი.



ნახატი 19

**თამაშის მართვა:** ერთი მთავარი მსაჯი (მასწავლებელი), ერთი მთ. მსაჯის თანაშემწე (სსმ. მოსწავლე), რომელიც ითვლის ქულებს და ორი თანა-მსაჯი (მოსწავლეთაგან), მოედნის გარე-პერიმეტრიდან აკონტროლებენ მოთამაშეთა მოქმედებებს.

**თამაშის აღწერა** (ნახ.40): მასწავლებელი ბავშვებს რამდენიმე ჯგუფად დაჰყოფს, თითოეულში 6-6 ან 8-8 მოსწავლე (გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით). კენჭისყრით მონაწილე გუნდებიდან ვლინდება თამაშის პირველ ნახევარში რომელი გუნდი იქნება „კაჭკაჭების“ და რომელი „ციყვების“, მეორე ნახევარში გუნდები ცვლიან როლებს.

მასწავლებლის სასტვენის ხმოვან ნიშანზე „ციყვები“ იღებენ კალათებიდან ბურთებს და ცდილობენ ცენტრში თანაგუნდელებს გადააწოდონ. „კაჭკაჭები“ კი ცდილობენ დაიჭირონ ეს ბურთები და საკუთარ კალათებში ჩააწყონ. ერთი ბურთი თამაშის შედეგების დაჯამებისას უდრის 1-ქულას. თამაში სრულდება, როგორც კი „ციყვებს“ გამოეღევათ ბურთები. მთავარი



მსაჯი და თანაშემწე ითვლიან ორივე გუნდის მონაგარს და იწერენ ანგარიშს, შემდეგ გუნდები იცვლებიან და თამაში გრძელდება.

**გუნდების შეფასება:** თამაშის ბოლოს მასწავლებელი (მთავარი მსაჯი) თანაშემწესთან ერთად აჯამებს შედეგებს და ავლენს გამარჯვებულ გუნდს.

### მოდრაჯი თამაში: „თაგ-ტაცი“

(რაგბის ელემენტით)

**თამაშის მიზანი:** ფიზიკური თვისებების (მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, დინამიკური ბალანსი, რეაქცია, კოორდინაცია, ორიენტაცია სივრცეში), მოძრაობითი და მანიპულაციური უნარების განვითარების ხელშეწყობა, უსაფრთხოების, ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის ჩვევების გამომუშავება.

**სათამაშო მოედანი (ნახ.20):** 20x40 მ. (ხელბურთის მოედნის ზომა) სამი დანაყოფით: მოედნის ორივე მხარეს პირითა ხაზებიდან მოედნის ცენტრისკენ 2 მეტრის სიგანის ზოლებით „უსაფრთხოების ზონა“, სადაც გაქცეული გუნდის წევრებს მდევრები ვეღარ ეხებიან. და მოედნის შუა ნაწილი, უსაფრთხოების ერთი ზოლიდან მეორემდე, სადაც თამაში მიმდინარეობს.



ნახატი 20

**სათამაშო ინვენტარი:** მოთამაშეთა რაოდენობის შესაბამისი ორი განსხვავებული ფერის „სანიშნები“, 50-60 სმ. სიგრძის ფერადი ლენტი (ზონარი), რომლებიც, ორივე გუნდის წევრებს მიმაგრებული აქვთ წელის არეში, ზურგის მხარეს, შარვლებში, ან შორტში ჩატანებული. ერთ გუნდს ვთქვამთ წითელი, მეორეს ლურჯი. შესაბამისად გუნდებსაც შეიძლება ერქვას „წითლების გუნდი“ და „ლურჯების გუნდი“. სასტვენი, დაფა, სადაც მარკერით იწერება ანგარიში ყველას დასანახად, საწერი კალამი, თაბახის ფურცელზე ამობეჭდილ თამაშის შეფასების სპეციალური ცხრილი, თამაშის შედეგების ჩასაწერად.

**გუნდების შემადგენლობა:** თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი; გუნდებში წევრთა ოპტიმალური რაოდენობა არის ყველაზე მეტი 7-7 მოთამაშე, ყველაზე ნაკლები 3-3;

**თამაშის მართვა:** ერთი მთავარი მსაჯი (მასწავლებელი), ერთი მთ. მსაჯის თანაშემწე (სსმ. მოსწავლე), რომელიც ითვლის ქულებს და ორი თანა-მსაჯი (მოსწავლეთაგან), მოედნის გარე-პერიმეტრიდან აკონტროლებენ მოთამაშეთა მოქმედებებს.

**თამაშის წესები:** თამაში შედგება 2 ნახევრისაგან; კენჭისყრით პირველ ნახევარში ერთი გუნდის, ვთქვამთ „წითლების“ მოთამაშეები მისდევენ მეორე გუნდის „ლურჯების“

მოთამაშეებს, მოედნის ერთი ბოლოდან მეორე ბოლომდე. მეორე ნახევარში კი პირიქით. დევნის დროს თუ „მადევარმა“ – გაქცეულს მოსტაცა „სანიშნი ზონარი“, რომელიც ზურგის მხარეს შარვალში, ან შორტშია ჩატანებული „კუდივით“, ითვლება წარმატებად. თითოეული ასეთი მოპოვებული „კუდისთვის“ გუნდს ერიცხება – 2ქულა. შემდეგ თამაშში სხვა გუნდები ერთვებიან. თამაში გრძელდება იქამდე, სანამ ყველა მოსწავლე არ მიიღებს მონაწილეობას.

**გუნდების შეფასება:** თამაშის ბოლოს მასწავლებელი (მთავარი მსაჯი) თანაშემწესთან ერთად ითვლის და აჯამებს შედეგებს და ავლენს გამარჯვებულ გუნდს.

**კომპლექსური დავალების შესრულების და პრეზენტაციის პროცესში მასწავლებლის მიერ დასმული შეკითხვები კონკრეტულ მოსწავლესთან ინდივიდუალური მუშაობის საწარმოებლად:**

- აღწერე როგორ მიმდინარეობს/წარიმართა დავალებაზე მუშაობაზე პროცესი?
- რა გაითვალისწინე დავალებაზე მუშაობის პროცესში?
- რა პროდუქტი შექმენი დავალების სახით?
- რა საკითხის შესახებ გამოხატე შენი ცოდნა კომპლექსური დავალების საშუალებით?
- ვისთვის და რატომ არის ეს პროდუქტი სასარგებლო და საინტერესო?
- რა იცოდი შესასწავლი საკითხის შესახებ? რა გაიგე ახალი? დამატებით რის გაგებას ისურვებდი?
- რა ხერხები გამოიყენე სასწავლო მასალის უკეთ გასააზრებლად? / კომპლექსური დავალების უკეთ შესასრულებლად?

**რამ შეგიშალათ ხელი დავალებაზე მუშაობის პროცესში? რა დაგეხმარათ კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?**

- რა საერთო მიზნები გქონდათ თქვენ და თანაკლასელებს დავალების შესრულების პროცესში?
- იყო თუ არა საინტერესო და სასიამოვნო თქვენთვის კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესი?
- რა გააკეთეთ დამოუკიდებლად კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?
- რა გამოგივიდათ კარგად კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?
- ვინ და როგორ დაგეხმარათ კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?
- რა დახმარება გაუწიეთ თანაკლასელებს/მასწავლებელს; რა მხარდაჭერა მიიღეთ მათგან?
- წააწყდით თუ არა გაურკვევლობებს კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობის პროცესში?
- როგორ გაერკვიეთ ბუნდოვანებით მოცულ საკითხებში?



## კარი IV

# თემატური ინფორმაცია მასწავლებლისათვის



# 1. ჯანსაღი ცხოვრების წესი

„ჯანსაღი ცხოვრების წესი“ ერთმანეთთან უწყვეტ კავშირში მყოფი კომპონენტებისა და პირობების ერთობლიობაა, რომელიც მნიშვნელოვან საფუძველს ქმნის ადამიანის ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისთვის.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმო) თანახმად, ადამიანის ჯანმრთელობა 50-52%-ით განპირობებულია მისი ცხოვრების წესით, 20-20%-ით - გენეტიკური და გარემო ფაქტორებით, 10%-ს კი განსაზღვრავს სამედიცინო მომსახურების დონე.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი მოიცავს:

- ჯანსაღ კვებას;
- რეგულარული ფიზიკურ აქტივობას;
- მავნე ჩვევების პრევენციას;
- ჰიგიენის ნორმებისა და დღის რეჟიმის დაცვას.

## 1.1. ჯანსაღი კვების ძირითადი პრინციპები

1. მრავალფეროვანი კვება;
2. დაბალანსებული კვება;
3. ჯანსაღი კვებითი ქცევები, რაც თავის მხრივ მოიცავს კვების ჰიგიენისა და დღის განმავლობაში კვების რეჟიმის დაცვას.

**კვება მრავალფეროვანია**, თუ ადამიანი ყოველდღიურად იყენებს საკვებს პროდუქტის 5 ჯგუფიდან და უზრუნველყოფს ორგანიზმს სასიცოცხლოდ აუცილებელი საკვები ნივთიერებებით: მაკროელემენტები - ცილა, ცხიმი, ნახშირწყალი და მიკროელემენტები - მინერალები და ვიტამინები.

**კვება დაბალანსებულია**, თუ ადამიანი საკვებთან ერთად იღებს მისთვის სასიცოცხლოდ აუცილებელ ყველა ნივთიერებას (ცილას, ცხიმს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებსა და მინერალებს) **საკმარისი რაოდენობით**.

ყოველდღიური ბალანსირებული კვების რაციონის საუკეთესო მაგალითს ჯანსაღი კვების პირამიდა წარმოადგენს. პირამიდაზე მოცემულია საკვები პროდუქტის 5 ჯგუფი და თითოეული მათგანის დღიური ულუფების ის რაოდენობა, რაც აუცილებლად უნდა მიიღოს ადამიანმა ჯანმრთელობის ხელშეწყობისთვის.

**საკვების 5 ჯგუფი:**

- ნახშირწყლოვანი საკვები - მარცვლეული - **6 ულუფა**;
- ვიტამინებითა და მინერალებით მდიდარი საკვები - ხილი და ბოსტნეული - **5 ულუფა**;
- კალციუმითა და ცილებით მდიდარი საკვები - რძე და რძის ნაწარმი - **3 ულუფა**;
- რკინითა და ცილებით მდიდარი საკვები - ხორცეული, თევზეული და ცილების შემცველი მცენარეული საკვები - **2 ულუფა**;
- ცხიმი, ტკბილეული და მარილი - ძლიან მცირე რაოდენობა.

**მარცვლეულის მნიშვნელობა** - მარცვლეულის ჯგუფი კვებით რაციონში ნახშირწყლების და B ჯგუფის ვიტამინების ძირითად წყაროს წარმოადგენს. ნახშირწყლების შემცველობის გამო აღნიშნული პროდუქტი დიდი რაოდენობით ენერგიას გამოყოფს, რის გამოც მას ენერგეტიკულ საკვებსაც უწოდებენ.

ნახშირწყლოვანი საკვები, მაღალი ენერგეტიკული ღირებულების გამო, ადამიანმა ყოველდღიურად უნდა გამოიყენოს, თუმცა ცომეულის, ფუნთუშეულისა და ნამცხვრების ხშირი მიღება არ არის რეკომენდებული, მათში შაქრისა და ცხიმის ჭარბი შემცველობის გამო.

**ხილისა და ბოსტნეულის მნიშვნელობა** - ხილი და ბოსტნეული ადამიანისთვის ვიტამინებსა და მინერალური ნივთიერებების ძირითადი წყაროა, ასევე შეიცავს ნახშირწყლებსა და უჯრედის. სასარგებლო ნივთიერებების შემცველობა გაცილებით მაღალია ცოცხალ ხილსა და ბოსტნეულში, ვიდრე თერმულად დამუშავებულში. გარდა იმისა, რომ თვისი შემადგენლობის გამო ხილი და ბოსტნეული აუცილებელია ორგანიზმის თავდაცვისუნარიანობისა და იმუნიტეტის ასამაღლებლად, ის დაბალკალორიული საკვებია და მნიშვნელოვანია წონის რეგულირებისთვის.

**რძე და რძის პროდუქტის მნიშვნელობა** - რძე და რძის პროდუქტი ამარაგებს ორგანიზმს მნიშვნელოვანი კვებითი ინგრედიენტებით და შეიცავს ისეთ ნივთიერებებს, როგორც არის ცილა, ცხიმი, ნახშირწყალი (რძის შაქარს), ვიტამინები - A, B, D და მიკროელემენტები - კალციუმი, ფოსფორი, მაგნიუმი, თუთია.

უნდა აღინიშნოს, რომ **კალციუმის** განსაკუთრებით მაღალი კონცენტრაციის გამო რძის ნაწარმი განიხილება, როგორც ბავშვის ზრდის პროცესის ხელშეწყობი საკვები, ამავე დროს, ხელს უწყობს მხედველობისა და იმუნიტეტის ფორმირებას, ოსტეოპოროზის, ძვლის ხშირი მოტეხილობის, გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული სისტემის პრობლემების განვითარების პრევენციას. მაღალი კვებითი ღირებულების გამო რძის პროდუქტები აუცილებლად უნდა შედიოდეს როგორც ბავშვის, ისე მოზრდილის ყოველდღიურ კვებით რაციონში.

**ცილოვანი საკვები** - ცილა სიცოცხლისთვის აუცილებელი კომპონენტია, რომელსაც ორგანიზმში მრავალი ფუნქცია აკისრია. პირველ რიგში, ცილა არის ორგანიზმის საშენი მასალა, იგი შედის პრაქტიკულად ყველა უჯრედის შემადგენლობაში, აუცილებელია ქსოვილების ზრდისა და გამრავლებისთვის და განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვის ზრდის პროცესების ხელშეწყობისთვის. ამდენად, ცილოვანი საკვები, როგორც არის რძის ნაწარმი, ხორცეული და ცილის შემცველი ზოგიერთი მცენარეული საკვები ბავშვმა უნდა მიიღოს ყოველდღიურად შესაბამისი რაოდენობით.

**ცხიმი და შაქარი** - ადამიანის ორგანიზმისთვის მეტად მნიშვნელოვანი ენერჯის წყაროა. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ორგანიზმს შეუძლია მისი მარაგის სახით შენახვა და მოხმარება შიმშილის დროს. თუმცა ზედმეტი ცხიმის მიღება იწვევს წონის მატებას, ზრდის გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკს. განსაკუთრებით საზიანოა ის საკვები, რომელიც დიდი რაოდენობით ცხიმზე მზადდება მაგ.: ჩიფსი, სწრაფი კვების პროდუქტი, ნამცხვრები. მცირე რაოდენობით ცხიმი და შაქარი აუცილებელია ორგანიზმში ენერჯის გამომუშავების, ზოგიერთი ვიტამინის შეწოვისა და სითბოს შენარჩუნებისთვის.



## 1.2. ფიზიკური აქტივობა

ფიზიკური აქტივობა, ჯანმო-ს განმარტებით, არის სხეულის ნებისმიერი მოძრაობა, რომელიც იყენებს ჩონჩხის კუნთის ენერჯიას. ფიზიკური აქტივობა მოიცავს მოძრაობათა ფართო სპექტრს: ფეხით ან აქტიური ტრანსპორტით (ველოსიპედი) გადაადგილება, ორგანიზებული და არაორგანიზებული ვარჯიში, აქტიური თამაში ან დასვენება (ცეკვა, იოგა და სხვ.), ფიზიკური შრომა, სახლის დალაგება და სხვ. დეტალური ინფორმაცია რეგულარული ფიზიკური აქტივობის სარგებლიანობის შესახებ, ასევე ასაკისთვის შესაბამისი ხანგრძლივობისა და ინტენსივობის სხვადასხვა ვარჯიშის ჯანმრთელობაზე გავლენის და ბავშვის განვითარების ხელშეწყობის თაობაზე, შესაბამისი თანამედროვე სამეცნიერო მტკიცებულებების მითითებით, წარმოდგენილია წინამდებარე სახელმძღვანელოს შესავალში (იხ. გვერდი 6. „ფიზიკური აღზრდის როლი სკოლაში“).

## 1.3. ჰიგიენა

ჰიგიენა (ბერძნული სიტყვაა და „ჯანმრთელობის მომტანს“ ნიშნავს) — თანამედროვე გაგებით ჰიგიენა პროფილაქტიკური მედიცინის ნაწილია, რომელიც სწავლობს გარემო პირობების გავლენას ადამიანის ჯანმრთელობაზე.

პირადი ჰიგიენა მოიცავს ჰიგიენურ მოთხოვნებს ადამიანის სხეულის, მისი ტანსაცმლის, ფეხსაცმლის, საცხოვრებელი გარემოს, კვების ჰიგიენის დაცვისთვის. ჰიგიენური ნორმების დარღვევა უარყოფითად აისახება ადამიანის ჯანმრთელობაზე და ხელს უწყობს ისეთი საშიში ინფექციური დაავადებების გავრცელებას, როგორც არის, მაგ.: კუჭ-ნაწლავის ინფექციები - სალმონელოზი, დიზინტერია, ამებიაზი, A ვირუსული ჰეპატიტი, სხვადასხვა პარაზიტული დაავადებები, ჰელმინთები. ასევე, სხვადასხვა ვირუსით გამოწვეული გრიპი, ენტეროვირუსული მენინგიტი და სხვ. ადამიანი ინფიცირდება: ჭუჭყიანი ხელებით, დაბინძურებული საკვებითა და სასმელი წყლით, გაურეცხავი ბოსტნეულითა და ხილით, უხარისხო საკვები პროდუქტებით, ჭუჭყიანი ტანსაცმლითა და საცხოვრებელ ან სამუშაო გარემოში არსებული ჯანმრთელობისთვის საშიში აგენტებით.

დაავადების გამომწვევი აგენტები ადამიანის ორგანიზმში ძირითადად ხვდება ხელების, კანის, პირის ღრუს გავლით. აქედან გამომდინარე, ინფექციების გავრცელების რისკის შესამცირებლად აუცილებელია ზემოთ ჩამოთვლილი ყველა გარემოების გათვალისწინება და შესაბამისი ჰიგიენური ნორმების დაცვა. მათ შორის, ყველაზე მარტივი და ხარჯთეფექტური საშუალება ხელების ხშირი და სწორი დაბანაა.

ხელის დაბანის მნიშვნელობისა და სწორი ტექნიკის შესახებ ინფორმაცია აუცილებლად უნდა მივაწოდოთ მოსწავლეს, მიუხედავად იმისა აქვს მას ეს ნასწავლი წინა კლასებში თუ არა. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ არსებობს ისეთი აუცილებელი გარემოებები, როცა ხელების დაბანა გარდაუვალია: სახლში შესვლისთანავე; ჭამის წინ და ჭამის შემდეგ; ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ; ცხვირის მოწმენდის, დაცემინების ან დახველების შემდეგ; ნაგავთან შეხებისა და ცხოველებთან კონტაქტის შემდეგ; სპორტულ დარბაზში ან მოედანზე ვარჯიშის, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, მაგ.: ტრანსპორტში, მაღაზიებში ყოფნის შემდეგ; ფულთან შეხების შემდეგ.

### ხელის დაბანის სწორი ტექნიკა:

- ჯერ დაისველე ხელები
- შემდეგ წაისვი საპონი
- გაიქაფე 20 დათვლაზე
- გაისუფთავე თითები და თითებს შორის ადგილები
- გაისუფთავე ფრჩხილები და მკაეები
- ჩამოიბანე საპონი სუფთა წყლით
- კარგად გაიმშრალე.

**კანის ჰიგიენა** - არასაკმარისი მოვლისა და ჭუჭყის გამო, ბლოკავს ოფლისა და ცხიმოვანი ჯირკვლების გამომყოფ სადინრებს, რაც ხელსაყრელ პირობებს ქმნის მიკროორგანიზმების და სოკოების განვითარებისა და ინფექციური დაავადებების გავრცელებისთვის. ამდენად, ბავშვს უნდა ვასწავლოთ ბანაობის და სუფთა ტანსაცმლის მოხმარების მნიშვნელობა. ყურადღება გაამახვილეთ სუფთა სპორტული ფორმის გამოყენების თაობაზე.

**პირის ღრუს ჰიგიენის** უგულვებელყოფა იწვევს პათოლოგიური ბაქტერიების გამრავლებას და აზიანებს არა მხოლოდ კბილებს, არამედ ხელს უწყობს სხვადასხვა დაავადების განვითარებას და ისეთ პრობლემებს, რომლებმაც შეიძლება გაართულოს ჭამა, პირის ღრუში დაწყებული საჭმლის მონელების პროცესი, საუბარი და ღიმილი. სწორედ ამიტომ, პირის ღრუს ჰიგიენის დაცვა დიდ გავლენას ახდენს როგორც ადამიანის ჯანმრთელობაზე, ისე მის თვითდაჯერებულობასა და სოციალურ ურთიერთობებზე. შესაბამისად, უმნიშვნელოვანესია ბავშვობიდან ჰიგიენის სწორი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას, კბილების გახეხვის ტექნიკას და ჯანსაღ კვებას განსაკუთრებული ყურადღება დაეთმოს.

### 1.4. დღის რეჟიმი

ბავშვის სწორი განვითარებისთვის აუცილებელია დღის რეჟიმის დაცვა, რომელიც მოიცავს სიფხიზლისა და ძილის პერიოდების, კვების რეჟიმის, მეცადინეობის, დასვენების, თამაშისა და სხვ. აუცილებელი აქტივობების დროში განაწილებას იმგვარად, რომ ბავშვი დროულად იღვიძებდეს და იძინებდეს, ჭამდეს, მეცადინეობდეს და თამაშისა და გართობისთვისაც რჩებოდეს საკმარისი დრო.

გაითვალისწინეთ, რომ დღის რეჟიმის დარღვევა ბავშვის ნერვული სისტემის ფუნქციონირების დარღვევის ერთ-ერთი მიზეზია. არასწორი დღის რეჟიმის, ღამის უძილობის, დიდი ხნის განმავლობაში ხელოვნური განათების პირობებში ყოფნის დროს ბავშვის ორგანიზმში ირღვევა ჰორმონ მელატონინის გამომუშავება. ეს ბიოაქტიური ნივთიერება განაგებს ზრდისა და განვითარების ბიორიტმებს, იმუნიტეტს, ნივთიერებათა ცვლას, ძილის სიღრმეს და შესაბამისად, ძილის რეჟიმის დარღვევა სერიოზულ ზიანს აყენებს ბავშვის ჯანმრთელობას, აქტივობასა და აკადემიურ მოსწრებას (შუა-ბავშვობა-6–11-წლის-ბავშვის-ასაკობრივი-განვითარება-აღზრდა-და-სწავლება <https://www.wvi.org/article>).

## 1.5. მავნე ჩვევები

მავნეა მრავალჯერ ავტომატურად განმეორებადი ქმედება, რომელსაც თან სდევს როგორც საზოგადოებისთვის, ისე თავად ამ ქმედების შემსრულებელი პირისთვის ნეგატიური შედეგები. ამგვარი ავტომატური ქმედებები ყალიბდება ჩვევად და მათი გავლენის ქვეშ მოქცეული ადამიანი ვეღარ ახერხებს მათზე უარის თქმას. ამგვარ ქმედებებს მედიცინაში დაავადებად ან პათოლოგიურ დამოკიდებულებად განიხილავენ, თუმცა მათ გვერდით არსებობს ისეთი მავნე ჩვევებიც, რომლებსაც დაავადებებს ვერ ვუწოდებთ. ისინი ნერვული სისტემის გაუწონასწორებლობის შედეგად ჩამოყალიბებული ქცევითი დარღვევებია, რომლებიც სხვადასხვა ვითარებაში სხვადასხვანაირად ვლინდება.

### რას შეიძლება ვუწოდოთ მავნე ჩვევას?

- თამბაქოს მოწევა;
- ალკოჰოლიზმი;
- ნარკომანია;
- აზარტულ თამაშები;
- საკვების ჭარბი მიღება;
- ტელე - და ინტერნეტ დამოკიდებულება;
- ფრჩხილების კვნეტა;
- კანის წვალება;
- ცხვირის თითით წვალებას;
- სახსრების ტკაცუნა;
- ფანქრის ან კალმის ღრღნა;
- ფურთხება;
- უცენზურო სიტყვებით საუბარი.

თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ **ალკოჰოლიზმი და ნარკომანია** არ არის აქტუალური მოცემულ ასაკში, მაგრამ თამბაქოს მოხმარების არაპირდაპირი შედეგები ნამდვილად აისახება ბავშვზე, თუ ის იმყოფება კვამლით გაჟღენთილ გარემოში და პასიური მწვევლის როლშია. ამდენად, ამ ასაკის ბავშვმა უკვე უნდა იცოდეს, რომ აუცილებელია თავი მოარიდოს ისეთ გარემოს, სადაც თამბაქოს ეწევიან და კვამლის შესუნთქვის საშიშროება არის.

**უზომო კვება** - ბოლო პერიოდში გამოიკვეთა კომპიუტერთან მუშაობის ან თამაშის დროს საკვების, განსაკუთრებით სწრაფი კვების პროდუქტის, უკონტროლოდ ჭარბად გამოყენება. კვლევებით დადასტურებულია, რომ ეკრანის ყურების დროს ადამიანი ჭამს 30-60%-ით მეტ ულუფას, მისი ჩვეული საკვები ულუფისგან განსხვავებით. უზომო კვება ადამიანს უქმნის როგორც ფსიქოლოგიურ, ისე ფიზიოლოგიურ პრობლემებს, რადგან სათავეს უდებს ჭარბი კილოგრამების დაგროვებას, ნივთიერებათა ცვლის მოშლას და პათოლოგიური ძვრების მთელ წყებას ორგანიზმში.

## **ეკრან-დამოკიდებულება და აზარტული თამაშები.**

**ეკრან-დამოკიდებულების** მაჩვენებლები ყოველწლიურად იზრდება მთელ მსოფლიოში და აღინიშნება, როგორც ზრდასრულ მოსახლეობაში, ისე ბავშვებში ჯერ კიდევ სკოლამდელი ასაკიდან. ეკრანთან გატარებული ხანგრძლივი პერიოდი უარყოფითად აისახება ბავშვის შემეცნებით, ფსიქო-ემოციურ თუ ფიზიკურ განვითარებაზე. ხელს უწყობს მხედველობის პრობლემების გამოვლენას ადრეული ასაკიდან, აყალიბებს მჯდომარე ცხოვრების წესის ჩვევას. ამდენად, მნიშვნელოვანია, რომ 6 წლიდან ბავშვის მიერ ეკრანთან გატარებული დრო დღეში 2 საათს არ აღემატებოდეს.

**აზარტული თამაშები - გემბლინგი** - გაეროს ბავშვთა ფონდის კვლევის მიხედვით, პრობლემური გემბლინგი მოზარდებსა და ახალგაზრდებში მზარდი საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის პრობლემაა როგორც მთელ მსოფლიოში, ასევე საქართველოში. მსოფლიო მონაცემების მიხედვით, მოზარდებში გემბლინგის (აზარტული თამაშების) გავრცელების მაჩვენებელი ზრდასრულების მაჩვენებელს 2-4 ჯერ აღემატება, ხოლო 12-დან 17 წლის ასაკის მოზარდების 8%-მდე პათოლოგიური მოთამაშეა. აზარტულ თამაშებზე მოთხოვნილების მნიშვნელოვნად შემცირება შესაძლებელია ცნობიერების ამაღლების, საგანმანათლებლო ღონისძიებების, საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის პოლიტიკის მიღებისა და განხორციელების გზით. აზარტულ თამაშებში ჩაბმისა და პრობლემური გემბლინგის ჩამოყალიბების აღბათობა უფრო მაღალია იმ მოზარდებში, რომლებსაც არ აქვთ საკმარისი ცოდნა რობლემური გემბლინგის შესახებ, იმ ახალგაზრდებთან შედარებით, რომლებიც უკეთ არიან ინფორმირებულნი აზარტული თამაშების საზიანო შედეგების თაობაზე.

**მავნე ჩვევების პრევენცია** - ისეთი მავნე ჩვევების პრევენციისთვის, რაც ამ ასაკისთვის არის დამახასიათებელი და როგორც არის: ეკრან დამოკიდებულება, სწრაფი კვების პროდუქტის გამოყენება, დაბალი ფიზიკური აქტივობა, ფრჩხილის კვნეტა, ფანქრის ღრღნა, კანის ან ცხვირის თითით წვალება და სხვ. საუკეთესო ხერხს წარმოადგენს არა პერიოდული ნოტაციები და მუდმივად ყურადღების გამახვილება არასასურველ ქცევასა და მიდრეკილებებზე. არამედ, ბავშვის ინფორმირება მავნე ჩვევების შესახებ, ყურადღების გადართვა და სხვა საქმიანობის შეთავაზება, აგრეთვე შექება სწორი მოქმედებისათვის. ასეთი დამოკიდებულებით ჩვენ წავახალისებთ სასურველ ქცევას და გამოვხატავთ სურვილს, რომ ბავშვი/მოზარდი მომავალშიც ასე მოიქცეს. კატეგორიულად დაუშვებელია ბავშვისთვის შეურაცხყოფის მიყენება, შენიშვნის მიცემა სხვების თანდასწრებით, ყურადღების ცენტრში მოქცევა, დაცინვა.

## **2. უსაფრთხოება და დაზიანებათა პრევენცია**

ფიზიკური ვარჯიშისა და თამაშის დროს მეტად მნიშვნელოვანია უსაფრთხოების წესების დაცვა დაზიანების რისკის შესამცირებლად. ბავშვებსა და მოზარდებში ფიზიკური აქტივობისას განვითარებული დაზიანებების რისკი საკმაოდ მაღალია, თუმცა შემთხვევათა 50%-ში შეიძლება მისი თავიდან აცილება, თუ სათანადოდ იქნება დაცული უსაფრთხოების წესები.

მასწავლებელი უნდა ფლობდეს და იცავდეს უსაფრთხოების შემდეგ აუცილებელ პრინციპებს:

## 2.1. უსაფრთხოების ძირითადი პრინციპები

- უნდა იყოს დაცული სავარჯიშო დარბაზის და/ან მოედნის უსაფრთხოება: სავარჯიშო არეალში არ უნდა იყოს ბარიერი, მახვილკუთხა საგნები ან კონსტრუქციები, ელექტროსადენი, ფანჯრები ახლო მანძილზე;
- სავარჯიშო არეალში უნდა იყოს საკმარისი სივრცე ვარჯიშებისა და თამაშების ორგანიზებისთვის;
- იატაკი არ უნდა სრიალებდეს და უნდა იყოს სუფთა;
- ყველა გაკვეთილის დაწყების წინ უნდა შემოწმდეს აღჭურვილობის უსაფრთხოება;
- მოსწავლეს უნდა ეცვას სპორტული ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი;
- შესაბამისი ვარჯიშების დროს აუცილებელია სპორტული ლეიბის გამოყენება;
- ერთ სავარჯიშო ლეიბზე ერთდროულად შეიძლება ივარჯიშოს მხოლოდ ორმა ბავშვმა;
- ფიზიკური აქტივობის ან ვარჯიშის დაწყებამდე აუცილებელია მოსათელი ვარჯიშების შეთავაზება, ძირითადი ნაწილის დასრულების შემდეგ კი განტვირთვის ვარჯიშების შეთავაზება, ვარჯიშის დროს სწორი სუნთქვა;
- მასწავლებელს უნდა შეეძლოს დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება მარტივი ტესტების გამოყენებით (საუბრის ტესტი, გულისცემის სინშირის ტესტი), იცოდეს რა მაჩვენებელზე უნდა შეწყვიტოს ვარჯიში;
- მასწავლებელი უნდა ფლობდეს შესაბამისი ვარჯიშის დროს სწორი დაზღვევის ტექნიკას, დაზიანების პრევენციის მიზნით, იცოდეს სხვადასხვა ტრავმის პირველადი დახმარების ხერხი და გამოყენების ტექნიკა;
- მასწავლებელი უნდა ფლობდეს ინფორმაციას ბავშვის განვითარების ასაკობრივ თავისებურებებზე, რათა მხოლოდ ისეთი აქტივობები შესთავაზოს მას, რომლებიც არ გამოიწვევს ფიზიკურ, ფსიქოლოგიურ და ემოციურ ტრავმას.

## 2.2. მოსწავლის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეფასება

კლასთან ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების დაწყებამდე მასწავლებელმა უნდა მიიღოს, ან ჰქონდეს ინფორმაცია ყველა ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ. ზოგიერთი ქრონიკული დაავადების მაგ. - გულის, სასუნთქი სისტემის, ძვლებისა და სახსრების პათოლოგიის შემთხვევაში საჭიროა ინდივიდუალური მიდგომა, შესაბამისი დატვირთვისა და ისეთი ფიზიკური აქტივობის შეთავაზება, რომელიც ითვალისწინებს ექიმის რეკომენდაციებსა და ბავშვის მდგომარეობას.

მწვავე დაავადების შემთხვევაში (როგორცაა გაციება, ხველა, გრიპი, თავის ტკივილი და სხვ.) არ არის რეკომენდებული ბავშვის ჩართვა ფიზიკურ აქტივობაში.



## 2.3. უსაფრთხო გარემო

**ინდივიდუალური გარემო** - მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ ყველა ბავშვს ესაჭიროება ინდივიდუალური სამოძრაო სივრცე, რათა ავირიდოთ ბავშვების ერთმანეთთან, ინვენტართან ან ნებისმიერ სხვა საგანთან შეჯახება და მოსალოდნელი ტრავმა.

### უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა შენობაში

- სავარჯიშო დარბაზის/ოთახის იატაკის ზედაპირი უნდა იყოს სწორი, სასურველია იყოს ხის, არ უნდა სრიალებდეს, საჭიროების შემთხვევაში აუცილებელია რბილი საფარის გამოყენება;
- სპორტული თამაში არ უნდა მიმდინარეობდეს ფანჯრისა და მინის კარის სიახლოვეს;
- დენის წყარო უნდა იყოს დაცული, სპორტული აღჭურვილობა უნდა განლაგდეს მისგან მოშორებით;
- სათამაშო გარემო თავისუფალი უნდა იყოს ბარიერისაგან (სკამები, მახვილკუთხიანი საგნები, თამაშისთვის არასაჭირო სპორტული ინვენტარი, ელექტრო სადენი, წყლის, გაზის მილები და ა.შ.);
- აღჭურვილობა, რომელიც საჭიროებს ფიქსაციას (მაგ. შვედური კედელი) უნდა შემოწმდეს ვარჯიშის დაწყებამდე;
- ინვენტარი და აღჭურვილობა უნდა იყოს ასაკის შესაბამისი. მაგ: მცირე ასაკის ბავშვებისთვის გამოიყენება შედარებით რბილი და მჩატე ბურთები.

### უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა ღია ცის ქვეშ

ღია ცის ქვეშ ვარჯიშისთვის შესაბამისი გარემოს შერჩევის დროს მიზანშეწონილია წელიწადის დროის გათვალისწინება:

- ზაფხულში, გვიან გაზაფხულსა და ადრე შემოდგომაზე, მაღალი ტემპერატურის პირობებში დაუშვებელია მზისგულზე ვარჯიში. განსაკუთრებით დღის 11-დან 17 საათამდე, როდესაც ყველაზე მაღალია მზის ულტრაიისფერი და სითბური გამოსხივება. მზეზე ვარჯიშის დროს მაღალია სითბური/მზის დაკვრის და დეჰიდრატაციის (გამოშრობის) განვითარების რისკი;
- მზისგან დასაცავად ბავშვს უნდა ეხუროს ფარფლიანი ქუდი, რომელიც დაუზრდილავს სახეს, კისერს და ყურებს. ამავე დროს მიზანშეწონილია, რომ ტანსაცმელი იყოს ღია ფერის, თხელი ნატურალური ქსოვილის, გრძელმკლავიანი დამწვრობისგან თავის დასაცავად. კანის ღია უბნები მიზანშეწონილია დაფარული იყოს მზისგან დამცავი კრემით (მინიმალური 15 - 30 მზისგან დამცავი ფაქტორით - SPF 15-30);
- ზამთარში გარეთ ვარჯიშის დროს აუცილებელია თბილი სპორტული ქურთუკის და ქუდის გამოყენება;

- სათამაშო მოედანი უნდა იყოს სწორი, თავისუფალი, დაცული სატრანსპორტო საშუალებებისგან;
- სათამაშო მოედანზე არ უნდა გადიოდეს წყლის და გაზის მილები, ელექტრო სადენები, არ უნდა ეწყოს სამშენებლო მასალა (გაჯი, ქვიშა, მინა, ქვები, აგური, ბლოკი, ბასრპირიანი და წვეტიანი საგნები);
- ღია ცის ქვეშ მოედანი უნდა შეირჩეს ისე, რომ მოშორებული იყოს ხევს, რათა თავიდან იქნას აცილებული ბავშვის სიმაღლიდან ვარდნის საფრთხე.

## 2.4. ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი

ვარჯიშის დროს სწორად შერჩეული ტანსაცმელი ამცირებს ბავშვის გაციების, გადახურების და სხვა დაზიანებების რისკს:

- ბავშვს უნდა ეცვას თავისუფალი სპორტული ტანსაცმელი (სპორტული შარვალი/შორტი და მაისური) რომელიც არ ზღუდავს მოძრაობას;
- ტანსაცმელი უნდა შეირჩეს გარემოსა და წელიწადის დროის შესაბამისად;
- არ არის მიზანშეწონილი ზედმეტად თბილად ჩაცმა, ვინაიდან ასეთ შემთხვევაში გამწვანებულია ფიზიკური აქტივობის დროს წარმოქმნილი სითბოს გაცემა და ადვილად შეიძლება განვითარდეს გადახურება;
- სპორტული ფეხსაცმელი უნდა იყოს მსუბუქი, რბილი ლანჩით და კარგი მოჭიდებით;
- არ არის მიზანშეწონილი სპორტული ფეხსაცმლის შიშველ ფეხზე ჩაცმა, რეკომენდებულია წინდის გამოყენება;
- ცეკვის ან ტანვარჯიშის დროს სასურველია თხელი სპორტული ჩუსტის ან მხოლოდ წინდის გამოყენება.

## 2.5. ინდივიდუალური უსაფრთხოების წესები

- ვარჯიშის დროს მოსწავლემ უნდა მოიხსნას ყველანაირი სამკაული (სამაჯური, საათი, ყელსაბამი, საყურე და სხვ.);
- აუცილებელია თმის შეკვრა;
- თუ ბავშვი ხმარობს სათვალეს, უნდა მოიხსნას, ან დაიფიქსიროს თავზე სპეციალური რეზინის სამაგრიტ;
- ზოგიერთი ვარჯიში და სპორტული აქტივობა მოითხოვს ინდივიდუალური დამცავი საშუალებების გამოყენებას, როგორცაა ჩაფხუტი (ველოსიპედით სეირნობა), სამუხლეები (ცეკვა, ტანვარჯიში და სხვ.), სამკლავური და სხვ.
- დაუშვებელია ვარჯიშის დროს საღებავი რეზინის ღეჭვა, კანფეტის ან სხვა საკვების ჭამა, რაც ქმნის სასულეში მათი გადაცდენის (ასფიქსიის) რისკს.

### 3. უსაფრთხოების წესები ზოგიერთი ვარჯიშის დროს

3.1. ბავშვის ფიზიკური აქტივობის დროს უსაფრთხოების ზომების მისაღებად მნიშვნელოვანია შემდეგი ფიზიოლოგიური თავისებურებების გათვალისწინება:

- ვარჯიშის დროს ბავშვები უფრო მეტ სითბოს გამოიმუშავენ სხეულის ზედაპირის ფართობთან შედარებით, ვიდრე ზრდასრულები.
- ბავშვები ზრდასრულ ადამიანზე ნაკლებ ოფლს გამოყოფენ, რის გამოც ეფექტურად არ შეუძლიათ ორგანიზმიდან ჭარბი სითბოს გაცემა აორთქლების გზით.
- სიცხეში ვარჯიშის დროს ბავშვები უფრო ადრე იღლებიან, ვიდრე მოზრდილები.
- ბავშვები უფრო მეტ ჟანგბადს მოიხმარენ ნებისმიერი ინტენსივობის ვარჯიშის დროს, ვიდრე ზრდასრულები.
- ბავშვების გულისცემის სიხშირე ჩვეულებრივ უფრო მაღალია როგორც მოსვენებულ მდგომარეობაში, ისე ვარჯიშის დროს, ვიდრე ზრდასრული ადამიანის.
- ფილტვის ვენტილაცია ბავშვებში ნაკლებად ეფექტურია უფროსებთან შედარებით
- ფილტვის ტევადობის ასაკობრივი თავისებურებების გამო ვარჯიშის დროს ბავშვები უფრო მეტად განიცდიან ჰიპერვენტილაციას, ვიდრე მოზრდილები.
- აღნიშნული ფიზიოლოგიური ფაქტორების გამო, მნიშვნელოვანია აქტივობისა და დასვენების პერიოდების ხშირი მონაცვლეობა. აქტიური ვარჯიშის პერიოდი უნდა მერყეობდეს 5-10 წუთის ფარგლებში.
- ბავშვმა უნდა მიიღოს წყალი ვარჯიშის დაწყებამდე, სურვილის შემთხვევაში ვარჯიშის დროს და ვარჯიშის დასრულების შემდეგ. არ არის რეკომენდებული ცხელ და ნესტიან ამინდში ბავშვის გარეთ ვარჯიში.

არ არის რეკომენდებული ამ ასაკის მოსწავლის ორგანიზებულ სპორტში მონაწილეობა და დატვირთვის მაღალი ინტენსივობით ვარჯიში.

3.2. უსაფრთხოება კუნთის ძალის და გამძლეობის განმავითარებელი ვარჯიშების დროს დადგენილია, რომ წონებით და წინააღმდეგობებით ვარჯიში შეიძლება დაიწყოს ადრეულ ასაკში და მას სარგებლობის მოტანა შეუძლია ბავშვისთვის, თუ ის ასაკის შესაბამისად არის დაგეგმილი და მიმდინარეობს მასწავლებლის ან უფროსის მეთვალყურეობის ქვეშ. ასეთი ვარჯიშები ხელს უწყობს ასაკის შესაბამისი კუნთის ძალის და გამძლეობის განვითარებას, რაც აუცილებელია სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობის შესრულებისთვის და მიზნად არ ისახავს კუნთის მასის გაზრდას. (William J Kraemer The Ohio State University, 2009)

დაწყებით კლასებში დასაშვებია საკუთარი სხეულის წონის გამოყენება, მაგ. ხელებზე აძაღვა, მუცლის პრესი, ზურგის პრესი. რაც შეეხება აღჭურვილობის გამოყენებას როგორც არის დამძიმებული ბურთი, ჰანტელი და სხვ. მათი წონა საშუალოდ უნდა მერყეობდეს 500 გრამიდან 1 კილოგრამამდე. უფრო დიდი წონის ტვირთის გამოყენება ვარჯიშის დროს რისკის შემცველია, ვინაიდან ჯერ ძვალი ზრდის პროცესშია და

მაღალია ძვლისაზრდელას დაზიანების რისკი, რაც ძვალსახსროვანი სისტემის სხვადასხვა დაავადების და ზრდის შეფერხების მიზეზი შეიძლება გახდეს.

უსაფრთხოების მიზნით მნიშვნელობა აქვს წონებით ვარჯიშის სიხშირესაც, ასაკის შესაბამისი ტვირთის აწევა თავდაპირველად შეიძლება პირველ კლასში 6-10 - ჯერ, 2 კლასში შემდეგ 15-ჯერ, ძალდატანების გარეშე. ასაკის შესაბამისი ვარჯიშის, წონის და სწორი მოძრაობის შერჩევის შემთხვევაში ვარჯიში სასარგებლოა ბავშვისთვის და დაზიანების რისკი მინიმუმამდეა დასული.

### **3.3. უსაფრთხოების ზომები მოქნილობის ვარჯიშების შესრულების დროს**

**სტატიკური გაწევა** ვარჯიშების დროს მოძრაობა უნდა შესრულდეს ნელა 10-30 წმ-ის განმავლობაში.

**დინამიკური გაწევა** ვარჯიშის დროს მოძრაობა უნდა შესრულდეს კონტროლირებადი ფორმით ზედმეტი ძალისხმევის გარეშე. შესაბამისად, თითოეული მოსწავლე ასრულებს ვარჯიშს თავისი შესაძლებლობების ფარგლებში ისე, რომ არც სტატიკური და არც დინამიკური ვარჯიშის პროცესში არ უნდა განვითარდეს ტკივილის შეგრძნება. არ არის რეკომენდებული გამართული დგომიდან წელის ძლიერი მოხრა, წინ ან უკან გადახრა, ვინაიდან ასეთი დაჭიმვა ბავშვებში იწვევს ხერხემლის მალთაშუა დისკების ძლიერ დატვირთვას.

თუ აღნიშნული ვარჯიშის დროს ერთი ფეხი გადადგმულია წინ, ზეწოლა მცირდება. გასათვალისწინებელია, რომ მალთაშუა დისკების სისტემატური დატვირთვა დროთა განმავლობაში იწვევს დეგენერაციულ ცვლილებებს, რაც შესაძლოა ასაკის მატებასთან ერთად გამოვლინდეს ხერხემლის დაავადების სახით. ამ ასაკში დაუშვებელია გაწევების შესრულება პარტნიორის ან მასწავლებლის დახმარებით. ბავშვმა გაწევა უნდა შეასრულოს დამოუკიდებლად, მისი შესაძლებლობის ფარგლებში, ზედმეტი ძალისხმევის გარეშე.

**დაუშვებელია** გაჭიმვის შესრულება დიდი ძალისხმევით, პარტნიორის ან მასწავლებლის ძალის დახმარებით. თუ ვარჯიშის დროს განვითარდება ტკივილის შეგრძნება, ეს იმას ნიშნავს, რომ სასახსრე იოგები ზედმეტად დაჭიმულია და განმეორებითი მცდელობის დროს შესაძლოა გაწყდეს. ამიტომ ვარჯიში დაუყოვნებლივ უნდა შეწყდეს.

**მითითება მასწავლებელს:** მოსწავლემ უნდა ისწავლოს მარტივი უსაფრთხოების წესები და მათი მნიშვნელობა ჯანმრთელობის რისკებთან დაკავშირებით.

## **4. უსაფრთხოების წესები ზოგიერთი დაავადების დროს**

**4.1. დეჰიდრატაცია (გაუწყლოება)** - ვარჯიშის დროს გამოიყოფა დიდი რაოდენობით ოფლი, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის გამოშრობას - დეჰიდრატაციას. ჭარბი სითხის დაკარგვა იწვევს ზოგად სისუსტეს, კუნთის ძალის შემცირებას და კოორდინაციის უნარის დაქვეითებას. დეჰიდრატაციის რისკის შესამცირებლად აუცილებელია სითხის დანაკარგის შევსება ნახშირწყლების შემცველი სითხის

(ნატურალური წვენი), მინერალური ან სასმელი წყლის გამოყენებით. არ არის რეკომენდებული კოფეინის შემცველი სასმლის დაღვევა, ვინაიდან კოფეინი აძლიერებს შარდვას, სითხის ჭარბი რაოდენობით გამოყოფას და შესაბამისად, აძლიერებს გაუწყლოებას. დეჰიდრატაციის თავიდან ასაცილებლად მიზანშეწონილია სითხის დაღვევა ვარჯიშამდე, უშუალოდ ვარჯიშის პროცესში და ვარჯიშის შემდეგ.

- 10 წლამდე რეკომენდებულია ვარჯიშამდე 45 წთ-ით ადრე 150-200 მლ. სითხე, ხოლო ფიზიკური ვარჯიშის პროცესში 20 წთ-ში ერთხელ 75-100 მლ.

**4.2. ასთმა და ფიზიკური აქტივობა** - კლასში შესაძლოა იყოს ისეთი მოსწავლე, რომელსაც ბრონქული ასთმა აქვს. პედაგოგმა უნდა იცოდეს, რომ ასთმის გამწვავებას სხვადასხვა ფაქტორი იწვევს (ფიზიკური დატვირთვა, სხვადასხვა ალერგენი, ამინდის ცვლილება, ვირუსული ინფექცია, ემოცია და სხვ.), იგი შეტევის სახით ვლინდება და მისთვის დამახასიათებელია შემდეგი ნიშნები - მსტვინავი სუნთქვა, ხველა, გულმკერდის შებოჭილობა და სუნთქვის გამწვავება (უპირატესად ამოსუნთქვის). თუმცა, მნიშვნელოვანია იმის ცოდნაც, რომ ბრონქული ასთმა არ წარმოადგენს ზომიერი ფიზიკური აქტივობის საწინააღმდეგო ჩვენებას. თუ ბრონქული ასთმა კარგად არის მართული, ფიზიკური აქტივობა აუმჯობესებს ცხოვრების ხარისხს და ამცირებს როგორც ასთმის შეტევის სიხშირეს, ისე სიმძიმეს.

**რამდენიმე რეკომენდაცია ბრონქული ასთმის მქონე ბავშვებთან სამუშაოდ:**

- ბავშვს ყოველთვის თან უნდა ჰქონდეს ინდივიდუალური ინჰალატორი და ვარჯიშამდე 5-10 წუთით ადრე უნდა გამოიყენოს;
- თანდათან უნდა გახურდეს, მინიმუმ 10 წუთის განმავლობაში;
- დატვირთვა უნდა იყოს შედარებით ნაკლები ინტენსივობის;
- სიცივეში ვარჯიშის დროს, უნდა გაიკეთოს ნიღაბი ან შარფი ცხვირზე, რათა არ ჩაისუნთქოს ცივი ჰაერი;
- მსუბუქი ვარჯიშის დროს უნდა ისუნთქოს მხოლოდ ცხვირით, ჰაერის გათბობის მიზნით;
- ბავშვმა არ უნდა ივარჯიშოს, თუ გაციებულია, ან ვირუსული ინფექცია აქვს;
- მძიმე ასთმის მქონე ბავშვები უნდა მოარიდოთ ყვავილობის პერიოდში გარეთ ვარჯიშს, მით უმეტეს, თუ დადასტურებულია ალერგია მცენარის მტვერზე;
- ასთმური შეტევის დროს ბავშვმა უნდა შეწყვიტოს ვარჯიში, შეისუნთქოს ინჰალატორი, იყოს მოსვენებულ მდგომარეობაში, სანამ არ გაუმჯობესდება მისი მდგომარეობა.

**4.3. ფიზიკური აქტივობა და შაქრიანი დიაბეტი** - შაქრიანი დიაბეტით დაავადებული ბავშვი უნდა ჩაერთოს ფიზიკურ ვარჯიშში, თუმცა მნიშვნელოვანია გარკვეული უსაფრთხოების წესების დაცვა.

ფიზიკური დატვირთვის დროს არსებობს ჰიპოგლიკემიის (სისხლში შაქრის დონის მკვეთრი დაქვეითება) განვითარების რისკი. ჰიპოგლიკემიას ახასიათებს კანკალი, ცივი ოფლი, გულისცემის აჩქარება, დაბუჟების შეგრძნება, სიფერმკრთალე, გონების დაკარგვა, კრუნჩხვა. შაქრიანი დიაბეტის მქონე ბავშვს თან უნდა ჰქონდეს მარტივი



(შაქრის ნატეხი, კანფეტი, ტკბილი წვენი და სხვ.) და რთული (პური ან ტკბილი ნამცხვარი) ნახშირწყლების შემცველი ტკბილი საკვები. ჰიპოგლიკემიის ნიშნების აღმოცენებისთანავე მოსწავლე მშვიდად უნდა დაჯდეს, შეჭამოს ჯერ მარტივი, შემდეგ რთული ნახშირწყლის შემცველი საკვები.

## 5. პირველადი დახმარება დაზიანების დროს

მასწავლებელმა უნდა იცოდეს პირველადი დახმარება სუნთქვის და გულსისხლძარღვთა ფუნქციის აღსადგენად, აგრეთვე პირველადი დახმარების გაწევა ფიზიკურ აქტივობასთან დაკავშირებული ტრავმის დროს მოტეხილობის, ჭრილობის, სისხლდენის, სითბური დაკვრის დროს და სხვ.

**5.1. სისხლდენის შეჩერება** - სისხლდენა სისხლძარღვების დაზიანების დროს ვითარდება. პირველადი დახმარება დამოკიდებულია დაზიანებული სისხლძარღვის სახეობაზე და სისხლდენის ხასიათზე – კაპილარულია, ვენური, თუ არტერიული.

**კაპილარული სისხლდენა** – ვითარდება მცირე ჭრილობის შემთხვევაში, მცირე რაოდენობის სისხლი დუნედ მოედინება ჭრილობიდან. კაპილარული სისხლდენა თავად შეჩერდება, თუმცა მიზანშეწონილია ჭრილობის გასუფთავება ანტისეპტიკური ხსნარით ან წყლით ჩამობანა და სუფთა ბინტით ზეწოლა და გადახვევა.

**ვენური სისხლდენა** – ვენური სისხლი მუქი შინდისფერია, შედარებით დიდი ნაკადით მოედინება, ვიდრე კაპილარული. სისხლდენის შესაჩერებლად აუცილებელია სუფთა ნაჭრით ან ბინტით ზეწოლა ჭრილობაზე, გადახვევა და დაზიანებული კიდურის ზემოთ აწევა. აუცილებელია ბავშვის საავადმყოფოში გადაყვანა ექიმის კონსულტაციისთვის.

**არტერიული სისხლდენა** – არტერიული სისხლი ალისფერია და მფეთქარი ნაკადით, შადრევანივით მოედინება ჭრილობიდან. არტერიული სისხლდენის დროს აუცილებელია, რაც შეიძლება სწრაფად ლახტის დადება, რომ თავიდან ავიცილოთ სისხლის დიდი რაოდენობით დანაკარგი. ლახტი ედება ჭრილობის ზემოთ ისე, რომ ზეწოლამ გადაკეტოს არტერია. ზედა კიდურის ჭრილობის შემთხვევაში ლახტი ედება მხარზე, ქვედა კიდურზე კი ბარძაყზე. ლახტი სწორად არის დადებული, თუ მის ქვემოთ არ შეიგრძნობა პულსი. ლახტის გაჩერება არ შეიძლება 1-2 სთ-ზე მეტი (ზამთარში 0,5-1 სთ) ხნით. მეტი დროით გამოყენების შემთხვევაში შესაძლებელია განვითარდეს განგრენა. შესაძლებელია ლახტის პერიოდული მოშვება 30-60 წთ-ში ერთხელ. ლახტის დადების შემდეგ მას უნდა მიემაგროს მინაწერი ლახტის დადების დროის ზუსტი მინიშნებით. დაზარალებული სასწრაფოდ უნდა გადაიყვანონ სტაციონარში.

- არ არის მიზანშეწონილი შიშველი ხელით ჭრილობასთან შეხება და სულის შებერვა ინფიცირების თავიდან აცილების მიზნით;
- ანტისეპტიკური ხსნარი არ გამოიყენება უშუალოდ ჭრილობაზე;

**ცხვირიდან სისხლდენა** – დაზარალებულს თავი უნდა დაუხაროთ წინ და ქვემოთ, რათა არ მოხდეს სისხლის ყელში და საყლაპავში გადასვლა. ცხვირის ნესტოებზე უნდა განხორციელდეს ზეწოლა და ცხვირის დახშობა 2 თითით 10-15 წთ-ის განმავლობაში, დაზარალებულმა უნდა ისუნთქოს პირით. ცხვირის ძგიდეზე უნდა დაადოთ ცივი საფენი ან ყინულის პაკეტი.

**5.2. სითბური დაკვრა** - სითბური დაკვრა ვითარდება ჰაერის მაღალი ტემპერატურის და ტენიანობის პირობებში. დამახასიათებელია ცხელი მშრალი კანი, ოფლის გარეშე; მაღალი ცხელება, თავის ძლიერი ტკივილი, აღზნება, კრუნჩხვის განვითარება, ცნობიერების დაბინდვა.

**სითბური დაკვრის პრევენცია** - ინტენსიური ფიზიკური აქტივობის შეზღუდვა მაღალი ტემპერატურის და ტენიანობის პირობებში, სითხის შესაბამისი რაოდენობით მიღება. ვარჯიშის დროს უნდა გაკეთდეს შესვენებები სითხის დასალევად.

**პირველადი დახმარება:**

- დაზარალებულის შედარებით გრილ ადგილას გადაყვანა, სხეულის გაგრილება ცივი საფენებით, ან წყლით. რეკომენდებულია ყინულის პაკეტები მაგისტრალურ სისხლძარღვებზე და სითხის დიდი რაოდენობით მიწოდება.
- აუცილებელია სასწრაფო დახმარების ბრიგადის გამოძახება და ბავშვის ტრანსპორტირება საავადმყოფოში.

**5.3. მზის დაკვრა** - ვითარდება მზეზე დიდი ხნით ყოფნის პირობებში, განსაკუთრებით თუ ბავშვს არ ახურავს ქუდი და არ იღებს სითხეს. დამახასიათებელია: ცხელი მშრალი კანი, ოფლის გარეშე; მაღალი ცხელება; თავის ძლიერი ტკივილი, გულისრევა, შესაძლებელია კრუნჩხვის განვითარება.

**პირველადი დახმარება:**

- დაზარალებულის შედარებით გრილ ადგილას გადაყვანა; გაგრილება ცივი წყლით, ყინულის პაკეტები მაგისტრალურ სისხლძარღვებზე;
- ხშირ შემთხვევაში საჭირო ხდება დაზარალებულის სასწრაფოდ გადაყვანა სტაციონარში.

#### **5.4. ნალრძობი, მოტეხილობა, ამოვარდნილობა**

**ნალრძობი** – ქსოვილის დახურული დაზიანებაა მისი სტრუქტურის ძლიერი დაზიანების გარეშე. ჩვეულებრივ ვლინდება დაცემის ან ბლაგვი საგნის მოხვედრის შემდეგ, დაზიანებულია კანი, კანქვეშა ქსოვილი და კუნთი. ვლინდება ტკივილი და შეშუპება. კანის მთლიანობის დარღვევისას საჭიროა მისი წყლით ჩამობანა და სტერილური ნახვევის დადება. ტკივილის შესამცირებლად დაზიანებულ ადგილს უნდა დაედოს ყინულის პაკეტი ან ცივ წყალში დასველებული საფენი. ამავე დროს, მიზანშეწონილია დამწოლი ნახვევი და დაზიანებული კიდურის მოძრაობის შეზღუდვა. აუცილებელია ექიმის კონსულტაცია.

**მოტეხილობა** – ძვლების დაზიანებაა, რომელსაც მოსდევს მისი მთლიანობის დარღვევა. ამ დროს ძვლის დაზიანებასთან ერთად ზიანდება მიმდებარე ქსოვილები: კუნთები, სისხლძარღვები, ნერვები და სხვ. თუ ძვლის დაზიანებას კანის დაზიანება და მისი მთლიანობის დარღვევა სდევს, მოტეხილობა ღიაა, ხოლო თუ კანის მთლიანობა არ არის დარღვეული - დახურული. მოტეხილობის შემთხვევაში პაციენტის სტაციონარში მიყვანამდე არ არის საჭირო კიდურის ფორმის აღდგენა (გასწორება), მთავარია დაზარალებულის სწრაფად მიყვანა სამედიცინო დაწესებულებაში. მანამდე აუცილებელია დაზარალებული კიდურის იმობილიზაცია (უძრავად დაფიქსირება რაიმე მყარ საგანზე მაგ: მუყაო, ჯოხი, მეორე კიდური და სხვ). ღია მოტეხილობის დროს აუცილებელია სტერილური ნახვევის დადება სისხლდენის შეჩერების მიზნით.

**ამოვარდნილობა** – ძვლის თავის ამოვარდნა სასახსრე ჩანთიდან, რასაც მოჰყვება სახსარში მოძრაობის მკვეთრი შეზღუდვა და ტკივილი. სამედიცინო დაწესებულებაში მისვლამდე არ არის მიზანშეწონილი ამოვარდნილობის ჩასწორება. აუცილებელია დაზიანებული სახსრის მოძრაობის შეზღუდვა, დაზიანებულ მიდამოზე ყინულის ბუშტის დადება და საავადმყოფოში გადაყვანა.

## 5.5. რბილი ქსოვილის დაზიანება

**მყესისა და კუნთის დაჭიმულობის ან დაჟეჟილობის** დროს აუცილებელია დაზიანებული უბნის უძრავ მდგომარეობაში გაჩერება. თუ კიდურია დაზიანებული, იგი ზემოთ უნდა ასწიოთ. დაზიანებულ ადგილზე რეკომენდებულია მჭიდრო ნახვევის დადება და ცივი საფენი, ან ყინულის კუბების გამოყენება, შეშუპებისა და სისხლჩაქცევების განვითარების რისკის შესამცირებლად.

## 5.6. გულის წასვლა

გულის წასვლა თავის ტვინში ჟანგბადის მიწოდების შემცირებით განპირობებული გონების დაკარგვაა. გულის წასვლას მეტწილად იწვევს უჰაერობა, დაბალი წნევა, სისხლძარღვთა გაფართოება სიცხის დროს, ხალხმრავალი ადგილები, სტრესი, დიდი დროის განმავლობაში ფეხზე დგომა, შიმშილი და სხვა. გულის წასვლამდე ვლინდება თავბრუსხვევა, სიცხის შეგრძნება, მხედველობის დაბინდვა, მკვეთრი სიფერმკრთაღე, კიდურების გაციება და ცივი ოფლი, რასაც მოჰყვება გულის წასვლა.

### პირველადი დახმარება

- დაზარალებული უნდა დააწვინონ და აუწიონ ქვედა კიდურები სხეულზე ზემოთ.
- აუცილებელია სუფთა ჰაერის მიწოდება (ფანჯრის გაღება)
- ყურის ბიბილოების დასრესა
- გაუმჯობესების შემდეგ თანდათანობით და არა ერთბაშად წამოდგომა

## 5.7. უცხო სხეული თვალში

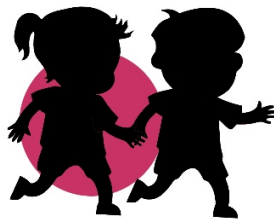
### პირველადი დახმარება

- თუ ბავშვს თვალში ჩაუვარდა უცხო სხეული, თვალი წყლით მობანეთ, თუ კვლავ გრძელდება დისკომფორტი თვალში, აუცილებელია ექიმთან მიმართვა, რომ გამოირიცხოს რქოვანას დაზიანება.
- თუ თვალში მოხვდა ქიმიური ნივთიერება, აუცილებელია თვალის გამობანა გამდინარე წყლით მინიმუმ 15 წუთი და ექიმთან ვიზიტი დაუყოვნებლივ, თვალის დამწვრობის გამოსარიცხად.



კარი V

# დანართები



გაკვეთილის გეგმის ნიმუში III კლასისთვის

საფეხური / კლასი	დაწყებითი / III კლასი	გაკვეთილის ხანგრძლივობა - 45 წთ
მიზანი	ხელი შეუწყოს საყრდენ-მამოძრავებელი, მანპულაციური, მხედველობითი რეაქციის, სისწრაფის, სუნთქვის, რითმის გრძნობის, მსხვილი და ნატიფი მოტორიკის, სირბილის სწორი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების განვითარებას.	
მისაღწევი შედეგი	მოძრაობის ელემენტების დახვეწა - სირბილის დროს, წინ და უკან, გაჩერება და მოძრაობა მონიშნულ ადგილზე. მიმართულების ცვლა და ორიენტაცია სივრცეში, დავალების დამახსოვრება და თანამიმდევრული შესრულება - მოძრაობა განსაზღვრული წესითა და გარემოში, შეზღუდულ სივრცეში და გარკვეული მოძრაობათა თანმიმდევრობით, ერთი ხელით ბურთის კალათიდან ამოღება, შემდეგ სირბილი დაჭერა და შემდეგ ბურთის კალათში ჩაგდება, სწორი სუნთქვა და სწორად სირბილი, ნასწავლი მოძრაობების გამოყენებით.	
წინარე ცოდნა	აღნიშნულ მოძრაობებზე მუშაობა დაწყებულია პირველ და მეორე კლასებში, ბავშვი დაუფლებულია მოძრაობის შემდეგ ელემენტებს - სწრაფ სირბილს მოკლე დისტანციაზე, გაჩერებას, შემოტრიალებას და ადგილიდან, სწრაფ გადაადგილებას სხვადასხვა მიმართულებით, მხედველობით და მოძრაობით რეაქციას წინააღმდეგობაზე, რეაგირებას ხმოვან ნიშანზე, მიზნისაკენ მოძრაობას, ისე რომ სხვას არ შეეჯახოს.	
გაკვეთილის ნაწილების თანმიმდევრობა	აქტივობა 1. მოსამზადებელი ნაწილი -10 წთ. 1) ვარჯიში, მასწავლებლის მახილზე ერთ რიგად მოწყობა, მისაღმება, გაკვეთილის ამოცანების გაცნობა. 3 წთ.	10 წთ.



<b>და დროში განაწილება</b>	<p>2) ზოგად-განმავითარებელი ვარჯიშები - ადგილზე სიარული, წელი ტემპით სირბილი, სწორი სუნთქვა. 3 წთ.</p> <p>3) მოთელვა - თავის და კისრის ვარჯიში, მხრების და მკლავების წელი მოძრაობა წინ, უკან, გვერდით ზემოთ, ხელების ბრუნვითი მოძრაობა, ორი ფეხით ახტომი, ორი ფეხით დახტომი. წინხტომი, განხტომი, ტეხილად სირბილი. 4 წთ.</p>	
	<p><b>აქტივობა 2. მოსამზადებელი ნაწილი - თამაშის დამახასიათებელი მოძრაობების შესწავლა-ვარჯიში (ინდივიდუალური):</b></p> <p>1) მოედნის კიდიდან კიდემდე მაქოსებური მოძრაობა სირბილით, სხვადასხვა ტემპში, აჩქარებებით და შენელებით.</p> <p>2) იგივე მოძრაობები ამჯერად ბურთით, ერთ კიდეში ბურთის არები, მეორე კიდეში მისი დადებით მონიშნულ ადგილებზე.</p> <p>3) ამ დროს შემდეგი მონაწილე პირიქით, წინა ბავშვის დადებულ ბურთს იღებს და შემდეგ მოედნის მეორე კიდეში ზუსტად იქ დებს ბურთს საიდანაც მის წინ მორბენალმა აიღო.</p>	<b>15 წთ.</b>
	<p><b>აქტივობა 3. ძირითადი ნაწილი - მოძრაობა თამაშის რთველი”</b></p> <p><b>თამაშის შინაარსი:</b> ბავშვები არიან რთველში, კრეფენ ყურძენს და საწნახელში აგროვებენ.</p> <p><b>თამაშის აღწერა:</b> თამაშის დაწყებამდე მასწავლებელი ხსნის ძირითად წესებს:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ბილიკების თავში და ბოლოში დევს კალათები (ან ჰულა-ჰუპის რგოლები) - ერთი ცარიელია, მეორე სავსეა ბურთებით.</li> <li>• იმისდა მიხედვით რა ქვია თამაშს, კალათებში ან ჰულა-ჰუპში ყრია კალათბურთის, ან ხელბურთის, ფეხბურთის, ფრენბურთის, ჩოგბურთის, ან მაგიდის ჩოგბურთის ზომის ბურთები.</li> <li>• მასწავლებელი ბავშვებს თანაბრად ანაწილებს და თითოეულს თითო ბილიკის თავში აყენებს.</li> </ul>	<b>15 წთ.</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• მის ნიშანზე ბავშვები გარბიან ბილიკის მეორე თავში, ბილიკის ბოლოს კალათიდან იღებენ ერთ ბურთს, ტრიალდებიან და მორბიან უკან, ხაზთან მისული ცარიელ კალათში აგდებენ, შემდეგ ტრიალდებიან და გარბიან მომდევნო ბურთის მოსატანად.</li> </ul> <p>მსაჯის მოვალეობას თავად მასწავლებელი ასრულებს, როდესაც ბავშვები თამაშს აითვისებენ, აქაც და სხვა შემთხვევებშიც ასისტენტის ან მსაჯის ფუნქცია შესაძლოა დაეკისროს ბავშვს, რომელსაც ტრავმის გამო, ან სხვა რაიმე მიზეზით უშუალოდ თამაშში მონაწილეობა არ შეუძლია, ან არის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე.</p>	
	<p><b>აქტივობა 3 - დასკვნითი ნაწილი 5 წთ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. დამამშვიდებელი ვარჯიში - სიარული მოედნის გარშემო, ხელების მტევნების და ფეხების დაბერტყვა, სუნთქვის ვარჯიში.</li> <li>2. თამაშის გარჩევა, საშინაო დავალების მიცემა.</li> </ol>	5 წთ.
<b>დრო</b>	<b>გაკვეთილის ხანგრძლივობა ჯამში</b>	<b>45 წთ.</b>
<b>ინვენტარი</b>	<p><b>საჭირო აღჭურვილობა:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-ცალი პატარა ზომის პლასტმასის სხვადასხვა ფერის ბურთი;</li> <li>• 40-50 ცალი სხვადასხვა ზომის ბურთი (მაგ.: კალათბურთის, ხელბურთის, ფეხბურთის, ფრენბურთის);</li> <li>• 20-ცალი პლასტმასის კალათი, ან ჰულა-ჰუპის რგოლი;</li> </ul>	
<b>შეფასება</b>	განმავითარებელი/მოსწავლეებთან უკუკავშირი	



**ფიზიკური განვითარების შეფასების ტესტის ასაკობრივი ნორმები**

ცხრილი N ა-1

ტესტის ასაკობრივი ნორმები გოგონებში										
ასაკი	მაქოსებრი რბენა (რაუნდის რაოდენობა) რაუნდის სიგრძე 15-20 მ.	რბენა 1,6 კმ. (წუთი/წამი)	მუცლის პრესი (რაოდენობა)	ზურგის პრესი სანტიმეტრი	იატაკიდან ხელებზე აძალვა (რაოდენობა)	ლერზე კიდი და მიზიდვა (წამი)	ხერხემლის მოქნილობა (სმ)	მხრის სახსრის გაწევის შესრულება		
8	ფასდება მხოლოდ მონაწილეობა სირბილში (რაუნდების რაოდენობა არ ფასდება)	ფასდება მხოლოდ მონაწილეობა სირბილში (არ ფასდება მანძილი და დრო)	6	15,24	5	3	20,34	აკეთებს ან ვერ აკეთებს		
9			9	15,24	6	4	20,34			
10	23	11:30	12	22,86	7	8	20,34			
ტესტის ასაკობრივი ნორმები გოგონებში										
ასაკი	მაქოსებრი რბენა (რაუნდის რაოდენობა) რაუნდის სიგრძე 15-20 მ.	რბენა 1,6 კმ. (წუთი/წამი)	მუცლის პრესი (რაოდენობა)	ზურგის პრესი სანტიმეტრი	იატაკიდან ხელებზე აძალვა (რაოდენობა)	ლერზე კიდი და მიზიდვა (წამი)	ხერხემლის მოქნილობა (სმ)	მხრის სახსრის გაწევის შესრულება		
8	ფასდება მხოლოდ მონაწილეობა სირბილში (რაუნდების რაოდენობა არ ფასდება)	ფასდება მხოლოდ მონაწილეობა სირბილში (არ ფასდება მანძილი და დრო)	6	15,24	5	3	20,34	აკეთებს ან ვერ აკეთებს		
9			9	15,24	6	4	20,34			
10	15	12:30	12	22,86	7	4	20,34			

ფიზიკური განვითარების ტესტის შედეგების ფორმა მხრილი N ა-2

კლასი ----- მასწავლებელი ----- რიცხვი -----

	გვარი სახელი	ასაკი	მაკსიმური რზენა (რაუნდების რაოდენობა)	რზენა (1,6კმ) მონაწილეობა სიობლიში	მუცლის პრესი (რაოდენობა)	ფურცის პრესი სანტიმეტრი	იატაკოდან ხელეზე აძლევს (რაოდენობა)	ლერზე კიდი და მიზიდვა (წამი/რაოდენ)	ხერხელოს მოქნილობა (სმ)	მხრის სახსრის გაწევის შესრულება
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
23										
24										
25										

**აქტივობების ტაბლი**

ცხრილი N ა-3

კლასი ----- მასწავლებელი ----- რიცხვი -----

მოსწავლე ----- ასაკი -----

კითხვები	კვირის დღეები						წთ. ჯამი	
	ორშ.	სამშ.	ოთხშ.	ხუთშ.	პარასკ.	შაბათი		კვირა
1. აერობული აქტივობა – აღნიშნეთ კვირის დღეები, როცა ბავშვმა 30-60 წთ. ისეირნა ფეხით ან ველოსიპედით, ირბინა, ითამაშა მოძრავი თამაშები								
2. ანაერობული აქტივობა - აღნიშნეთ კვირის დღეები, როცა ბავშვმა შესრულა ვარჯიშები: მუცლის პრესი, ზურგის პრესი, ლერძე კიდი								
3. მოქნილობა - აღნიშნეთ კვირის დღეები, როცა ბავშვმა შესრულა გაწეღვითი ვარჯიშები								
კომპიუტერთან, ტელევიზორთან გატარებული დრო (წუთი, საათი)								

ფიზიკური აქტივობების ინდივიდუალური ფორმა

სხრილი N 14

კლასი ----- მასწავლებელი ----- რიცხვი -----

მოსწავლე ----- ასაკი -----

აქტივობის ტესტის მიხედვით ბავშვი ფიზიკურად აქტიურია?	
ფიზიკური განვითარების ტესტის შედეგები	კვი
<p><b>შედეგები ემთხვევა ასაკობრივ ნორმებს</b></p>	<p>ბავშვს კარგი შედეგი აქვს, ჩართულია რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში.  <b>რჩევა მასწავლებელს</b>                      აუცილებლად წახალისეთ, უთხარით, რომ კარგი შედეგები აქვს, თუმცა, თუ არ ჩაერთვება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში, გაუჭირდება შედეგების შენარჩუნება.</p>
<p><b>შედეგები ასაკობრივ ნორმებზე დაბალია</b></p>	<p>ბავშვს კარგი შედეგი აქვს, ჩართულია რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში.  <b>რჩევა მასწავლებელს</b>                      აუცილებლად წახალისეთ, უთხარით, რომ კარგი შედეგები აქვს.                      შედეგი ნორმაზე ნაკლებია, მაგრამ იგი დაკავებულია რეგულარული ფიზიკური აქტივობით.  <b>რჩევა მასწავლებელს</b>                      ბავშვს უნდა აუხსნათ, რომ თუ ასე გააგრძელებს ვარჯიშს, უკეთესი შედეგები ექნება.</p>
	<p>ბავშვს კარგი შედეგი აქვს, თუმცა არაა ჩართული რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში.  <b>რჩევა მასწავლებელს</b>                      აუცილებლად წახალისეთ, აუხსენით, რომ კარგი შედეგები აქვს, თუმცა, თუ არ ჩაერთვება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში, გაუჭირდება შედეგების შენარჩუნება.                      შედეგი ნორმაზე ნაკლებია და არ არის ჩართული რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში.  <b>რჩევა მასწავლებელს</b>                      უჩიეთ ბავშვს გაზარდოს რეგულარული ფიზიკური აქტივობის დრო, ვინაიდან სხვა გზით შედეგებს ვერ გააუმჯობესებს.</p>



მოსწავლის შეფასების რუბრიკის ნიმუში

ცხრილი N1

N	კრიტერიუმი	წარმატებული	კარგი	საშუალო	ძალიან დაბალი მოსწრება
1	მოსწავლემ იცის პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესები.	✓			
2	მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (მაგ., გადაადგილება - ხტომა, რბენა; მანიპულირება - გადაგდება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება - გადახტომა, დახტომა)		✓		
3	აქტიურად მონაწილეობს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ვარჯიშებში, მოძრავ თამაშებში		✓		
4	იცავს უსაფრთხოების წესებს			✓	
5	შეუძლია თამაშის წესების დაცვა			✓	
6	შეუძლია ემოციების კონტროლი მოგებისა და წაგების დროს				✓
7	თამაშობს მცირე ჯგუფებში და ითვალისწინებს თანატოლების ინტერესებს		✓		

## მოსწავლის თვითშეფასების რუბრიკის ნიმუში

ცხრილი N2




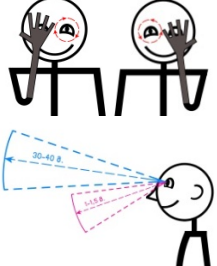




	კრიტერიუმი	მუდმივად	ხშირად	იშვიათად	არასდროს
1	მომწონს გაკვეთილი	✓			
2	ხელს ვუშლი გაკვეთილის მსვლელობას				✓
3	ვარჯიშის შესრულებისა და თამაშის დროს ვიღლები			✓	
4	ვასრულებ მასწავლებლის მიერ მოცემულ ყველა დავალებას		✓		
5	ვიღებ მონაწილეობას მოძრავ თამაშებში	✓			
6	ვარჯიშის შესრულებისა და თამაშის დროს ვუშლი ხელს თანაკლასელებს				✓
7	სიამოვნებით ვერთვები გაკვეთილის პროცესში	✓			




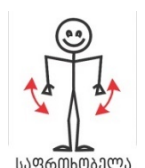

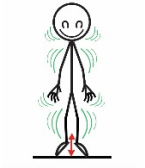
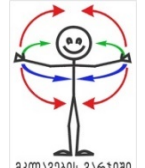

წარმოდგენილი ნიმუშების გამოყენებით მასწავლებელს შეუძლია შეიმუშაოს შეფასების რუბრიკების სხვადასხვა ვერსიები.












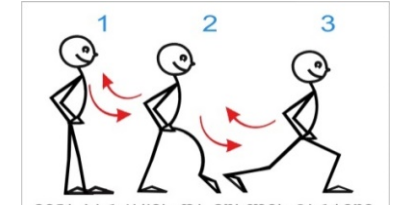




მოსათელი (გასახურებელი) ვარჯიშები

ცხრილი N 1

N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
1	<b>თვალების და კისრის ვარჯიში</b>	
1.1	<b>ორივე ხელით სახის</b> (ცხვირ-პირი და ყურები) <b>დაზელა</b> - მოძრაობა შეასრულე ისე, როგორც პირის დაბანის დროს, ორივე ხელის გულებით, ცენტრიდან განზე, წრიული მოძრაობებით.	
1.2	<b>ორივე ხელით თავის</b> (შუბლი, თხემი, კეფა) <b>დაზელა</b> - მოძრაობა შეასრულე ისე, როგორც თავის დაბანის დროს, თითებით და ხელის გულებით წრიულად დაზილე შუბლი და კეფის მიმართულებით კისრამდე.	
1.3	<b>თვალების მოფშვნეტა</b> - ორივე ხელის გული შეკრული მუშტებად, ცერის მხარით დახუჭულ თვალებზე მიდება და ნელი მოძრაობით დაზელა. შემდეგ იგივე მოძრაობები თითებით შეასრულეთ.	
1.4	<b>მზერის ვარჯიში</b> - თვალის დახუჭვა და გახელა 1-2 თვლაზე, თვალის გუგების მოძრაობა ზემოთ-ქვემოთ, მარჯვნივ-მარცხნივ, ტრიალი ორივე მხარეს.	
1.5	<b>ქანქარა</b> -თავის გადახრა ნელი მოძრაობით მარჯვენა მხრისკენ, გაჩერება და იმავე მოძრაობის გამეორება მარცხენა მხარეს - გაიმეორეთ 4 - ჯერ.	
1.6	<b>„კი“</b> - თავის ნელი მოძრაობა წინ მკერდისკენ და უკან ზურგისკენ, გაიმეორეთ 4 - ჯერ.	
1.7	<b>„არ ვიცი“</b> - თავის ნელი მოძრაობა მარჯვენა და მარცხენა მხარეს, მხრების აზიდვა-დაწევა გაიმეორეთ 4 - ჯერ.	
1.8	<b>გაბრაზებული ხარი</b> - ნელი მოძრაობით თავის მოხრა გულმკერდისკენ, გაჩერება და შემდეგ თავის მობრუნება ნელი მოძრაობით მარჯვენა მხრისკენ და მარცხენა მხრისკენ. გაიმეორეთ 4-ჯერ.	


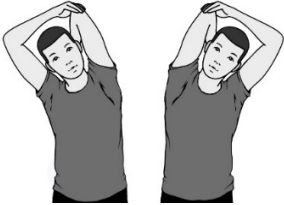
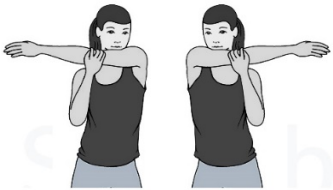

N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
2	<b>ხელების, ფეხების და სხეულის ვარჯიში</b>	
2.1	<b>ჟირაფით მაღალი</b> - დადექი ფეხის ცერებზე, აწიე ხელები ზემოთ ცისკენ და გაჩერდი. გაიმეორეთ 4 -5 -ჯერ.	 <p>ჟირაფი</p>
2.2	<b>წრუწუნასავით პატარა</b> - ჩაიკუზე მუხლებს შემოეხვიე, თავი დახარე მკერდისკენ და გაჩერდი. გაიმეორეთ 3 -4- ჯერ.	 <p>წრუწუნა</p>
2.3	<b>განიერი როგორც კედელი</b> - ნელ-ნელა ადექი, ფეხები და ხელები განზე გადგი, დაიჭიმე და გაჩერდი 3-4 თვლაზე.	 <p>კედელი</p>
2.4	<b>საფრთხოებელა</b> - წარმოიდგინე რომ ხარ საფრთხოებელა განმკლავი ხელისგულები მიბრუნებული უკან. იდაყვში მოხარე დაუშვი ქვემოთ და მტევნები აქანავე აქეთ-იქით.	 <p>საფრთხოებელა</p>
2.5	<b>ხელის მტევნების დაბერტყვა, წყლის წვეთების მიშხეფვა</b> - ხელები დაარხიე, თითქოს წყლის წვეთებს იშორებ ხელებიდან, მოძრაობა - თითქოს წყალს თითებით აშხეფებ. ასევე დაბერტყე სხეულის სხვა ნაწილებიც - ხელები, ფეხები, თითქოს წყალს იშორებ.	 <p>დაბერტყვა</p>
2.6	<b>მთელი სხეულის დაბერტყვა</b> - მთელი ტანის რხევა, თითქოს წყლის წვეთებს იშორებ, შეიძლება ადგილზე ფეხის წვერებზე მცირე, ფეხის ტერფის სიმაღლეზე ხტომები, ამავე დროს - ხელების და მხრების რხევა, თითქოს წყალს იშორებ.	 <p>მთელი სხეულის დაბერტყვა</p>
2.7	<b>მკლავების მოძრაობა</b> - გააკეთე მკლავების ნელი მოძრაობა წინ, უკან, გვერდით, ზემოთ.	 <p>მკლავების მოძრაობა</p>
2.8.	<b>ველოსიპედი</b> - ცალ ფეხზე დგომი, მეორე ფეხით ველოსიპედის სატერფულის ტრიალის მოძრაობის შესრულება.	 <p>ველოსიპედი</p>




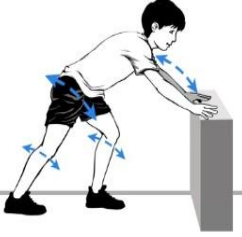
N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
3	<b>საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ვარჯიშები</b>	
3.1	<b>სირბილი</b> - სირბილი ნელ ტემპში სხვადასხვა ტრაექტორიით ხაზზე, წრეზე, მოედნის გარშემო.	 <p>სირბილი</p>
3.2	<b>ბაჭია</b> - ხელები ყურებთან, თითები კურდღლის ყურებივით აცქვეტილი „სკუპ-სკუპით“ გადაადგილება, ორი ფეხით ახტომი, ორი ფეხით დახტომი.	 <p>ბაჭია</p>
3.3	<b>კარუსელი</b> – სიარული წრეზე ხელების ბრუნვითი მოძრაობით.	 <p>კარუსელი</p>
3.4	<b>პინოქიო</b> - ბურატინო ხის თოჯინაა და ბევრი სახსარი არ აქვს. ბავშვი უნდა ეცადოს გადაადგილდეს მუხლისა და იდაყვის სახსრის მოუხრელად (ფეხი უნდა აწიოს 90°-მდე.)	 <p>პინოქიო</p>
3.5	<b>ალაჯუნა</b> - ალაჯუნა არის ადამიანი, რომელიც დიდი ნაბიჯებით დადის. ბავშვები წრეზე გადაადგილდებიან განიერი (დიდი) ნაბიჯებით წინ, მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, უკანა ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით ებჯინება იატაკს (ვარდნა). მენჯ-ბარძაყის სახსარის კუთხე ფეხის აწევის დროს არ უნდა აღემატებოდეს 90°-ს.	 <p>ალაჯუნა</p>
3.6	<b>ადგილზე სირბილი</b> - სირბილი სხვადასხვა ტრაექტორიით ხაზზე, წრეზე.	 <p>სირბილი</p>
3.7	<b>დათუჩას სიარული</b> - დათვის ბელმა ფეხი აიდგა და სიარულს სწავლობს, დადის „ბაჯბაჯით“.	 <p>დათუჩა</p>
3.8	<b>წერო</b> - ბავშვს იდაყვებში მოხრილი ხელები განზე აქვს გაშლილი, მუხლს წევს შეძლებისდაგვარად მაღლა და ასე მიაბიჯებს;	 <p>წერო</p>



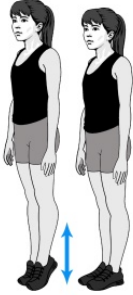
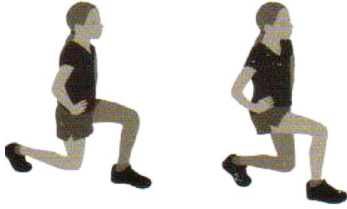
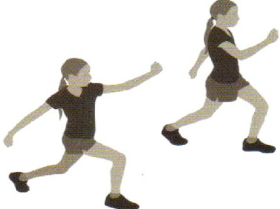
N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
<b>4</b>	<b>ფეხების ვარჯიშები</b>	
4.1	<p><b>კანჭის ვარჯიში</b> - დგომი ოდნავ განზე გადგმული ფეხებით, კედლიდან 1 ნაბიჯის დაშორებით, პირით კედლისკენ. ხელებით დაეყრდენით კედელს, მკერდის დონეზე. ერთი ფეხი ოდნავ მოხარეთ მუხლში და გაწიეთ უკან ისე, რომ თითის წვერით შეეხოთ იატაკს. შემდეგ საყრდენი ფეხი ოდნავ მოხარეთ მუხლში და შეინარჩუნეთ პოზიცია 4-5 თვლაზე. დაბრუნდით საწყის პოზიციაში და გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა მეორე ფეხით.</p>	 <p>კანჭის ვარჯიში</p>
4.2	<p><b>მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის ვარჯიში</b> - საწყისი მდგომარეობა: ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები დაწყობილია თეძოზე. ერთი ფეხი მოხარე და გაწიე წინ ისე, რომ თითის წვერი ეხებოდეს იატაკს, გაჩერდი 4-5 თვლაზე. დაბრუნდი საწყის პოზიციაში და გაიმეორე იგივე მეორე ფეხით.</p>	 <p>მენჯ-ბარძაყის და მუხლის ვარჯიში</p>
4.3	<p><b>პეპელა</b> - დაჯექი იატაკზე განზე გაწეული მუხლებში მოხრილი ფეხებით. ფეხის გულეები შეატყუპე ერთმანეთთან. გაჩერდი ამ მდგომარეობაში 4-5 თვლაზე.</p>	 <p>პეპელა</p>
<b>5</b>	<b>მუხლებისა და ტერფების ვარჯიში</b>	
5.1	<p><b>მუხლის ტრიალი</b> - დაწევი ზურგზე, ხელები შეიძლება დაიდო თავქვეშ და გამოიყენო საყრდენად. აწიე ერთი ფეხი ზემოთ და ატრიალე კანჭი მუხლის სახსარში. შემდეგ გაიმეორე იგივე მეორე ფეხით. ამავე მდგომარეობაში ავარჯიშე ფეხის ტერფი: მოხარე, გაშალე, ატრიალე ფეხის წვერი წრიულად.</p>	 <p>მუხლისა და ტერფის ვარჯიში</p>
<b>6</b>	<b>მთელი სხეულის ვარჯიშები</b>	
6.1	<p><b>თოჯინა</b> - წარმოიდგინე, რომ ხარ თოკებზე დაკიდებული თოჯინა (მარიონეტი) და მოდუნდი. შემდეგ გაჭიმე სხეული, ხელები, ფეხები და თითები. გაჩერდი 4-5 თვლაზე. შემდეგ ისევ მოდუნდი, გაიმეორე მორაობა 3-4 ჯერ.</p>	 <p>თოჯინა</p>
6.2	<p><b>სხეულის გაწევა</b> - მთელი სხეულით გაიმართე და გაიჭიმე იმდენად, რამდენადაც შეგიძლია. შემდეგ მოდუნდი და სხეულის მხოლოდ ერთი ნაწილი გაჭიმე, მაგ. აწიე ერთი ხელი ზემოთ, გაიჭიმე და გაჩერდი რამდენიმე წამი. შემდეგ მოდუნდი და გაიმეორე იგივე სხეულის მეორე ნაწილით 3-4 ჯერ.</p>	 <p>სხეულის გაწევა</p>

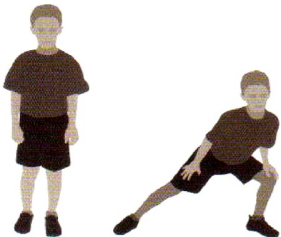


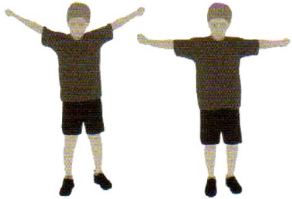
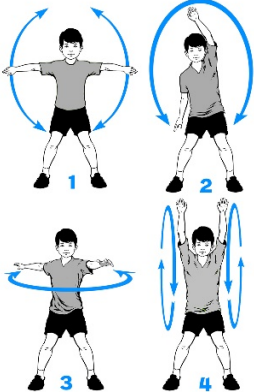


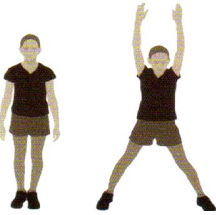

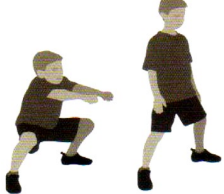

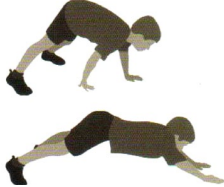

**ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები**

N	აღწერილობა	გრაფიკა
1	<p><b>კისრის კუნთების გაწევა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• გადახარეთ თავი მარცხენა მხარეს იმ დონემდე სანამ არ იგრძნობთ კისრის კუნთების მაქსიმალურ დაჭიმულობას, შეჩერდით 10 თვლამდე და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. თუ ხელსაც შეაშველებთ მოძრაობას, გააკეთეთ ეს ძალიან ფრთხილად ზედმეტი ძალის გარეშე. იგივე მოძრაობა გაიმეორეთ მეორე მხარეს;</li> <li>• შეასრულეთ მსგავსი ვარჯიშები: თავის დახრა მკერდისაკენ, ნიკაპი დაადეთ მკერდს, თავის დახრა უკან.</li> </ul>	
2	<p><b>მხრის უკანა კუნთის (ტრიცეპსის) გაწევა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს.მ. გამართული დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე;</li> <li>• მარცხენა ხელი აღმართეთ ზემოთ, იდაყვი მოხარეთ და ხელის გული დაიდეთ ზურგს უკან იმავე მხრის ბეჭზე;</li> <li>• მარჯვენა ხელის მტევანი დაადეთ მარცხენა ხელის იდაყვს და ნელ-ნელა გაწიეთ უკან სანამ არ იგრძნობთ მაქსიმალურ დაჭიმვას. შეჩერდით ამ პოზიციაში 10 თვლამდე. ნელ-ნელა დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას;</li> <li>• შეასრულეთ ეს ვარჯიში ორივე ხელით, თანაბრად.</li> </ul>	
3	<p><b>ზურგის ზედა და მხრის კუნთების გაწევა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ერთი ხელი გაშალეთ, აწიეთ მკერდის დონეზე და მოაქციეთ მეორე მოხრილი ხელის იდაყვსა და წინამხარს შორის. მოხრილი ხელით ნელ-ნელა მკერდისკენ მოზიდეთ გამართული ხელი იმ დონეზე, სანამ არ იგრძნობთ კუნთის მაქსიმალურ დაჭიმვას; შეჩერდით 10 თვლამდე და ნელ-ნელა დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. შეასრულეთ ვარჯიში ორივე ხელით თანაბრად.</li> </ul>	
4	<p><b>ხელისა და მხრის კუნთების გაწევა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს.მ. ადგილზე დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე;</li> <li>• მარცხენა ხელი აღმართეთ ზემოთ და ხელის გული დაიდეთ ზურგს უკან იმავე მხრის ბეჭზე. მარჯვენა ხელით ზურგს უკან თითებით მიწვდით მარცხენა ხელის თითებს და მოეჭიდეთ; შეინარჩუნეთ პოზიცია 10 თვლამდე და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. შემდეგ შეცვალეთ ხელების პოზიციები.</li> </ul>	

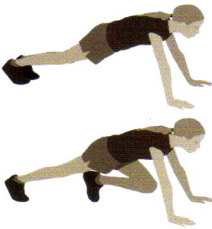

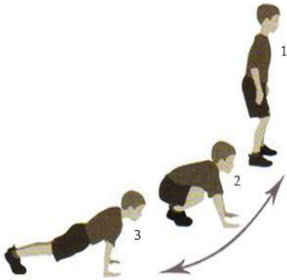
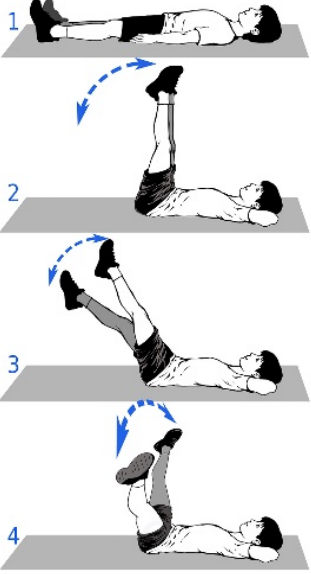
5	<p><b>მუხლის სახსრის გაწეღვა (ვარჯიში 1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• საყრდენად გამოიყენეთ მაგიდა, სკამი ან ტანვარჯიშული კედელი, დადექით პირით საყრდენისკენ, ერთი ფეხი მოათავსეთ საყრდენზე ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში და მაქსიმალურად გაშალეთ მუხლის სახსარში;</li> <li>• დადეთ ორივე ხელი გაშლილი ფეხის მუხლზე და ნელ-ნელა გააცურეთ ფეხის ცერისკენ, მოკიდეთ ხელები ფეხის წვერს და შეჩერდით 10 თვლამდე, შემდეგ ორივე ხელი გააცურეთ უკან და დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში;</li> <li>• შეასრულეთ ვარჯიში ორივე ფეხზე თანაბრად, 4-5 ჯერ.</li> </ul>	
6	<p><b>მუხლის სახსრის გაწეღვა (ვარჯიში 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• იატაკზე ჯდომი, ერთი ფეხი გამართულია, მეორე მუხლში მოხრილი ტერფით ებჯინება გაშლილ ფეხს მუხლის არეში;</li> <li>• დადეთ ორივე ხელი გაშლილი ფეხის მუხლის თავზე და ნელ-ნელა გააცურეთ ფეხის ცერისკენ, მოკიდეთ ხელები ფეხის წვერს, შეჩერდით 10 თვლამდე და დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში;</li> <li>• შეასრულეთ ვარჯიში ორივე ფეხზე თანაბრად, 4-5 ჯერ.</li> </ul>	
7	<p><b>ფეხის კუნთების გაწეღვა (ვარჯიში 1)</b></p> <p>ს.მ დგომი პირით კედლისკენ ერთი ნაბიჯის დაშორებით. ბალანსის შესანარჩუნებლად ერთი ხელით ეყრდნობით კედლს, ერთ ფეხს ხრით მუხლში და წევთ უკან;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• თანამოსახელე ხელით მოეჭიდეთ მოხრილი ფეხის ტერფს და ნელი მოძრაობით მიიზიდეთ ზურგისკენ, სანამ არ იგრძნობთ კუნთების დაჭიმულობას, შეჩერდით, 10 თვლამდე, შემდეგ დაუშვით ფეხი;</li> <li>• შეასრულეთ ვარჯიში ორივე ფეხით, თანაბრად, 4-5 ჯერ.</li> </ul>	
8	<p><b>ფეხის კუნთების გაწეღვა (ვარჯიში -2) „ბოჩოლას გაზმორება“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• საყრდენად გამოიყენეთ მაგიდა ან სკამი;</li> <li>• ს.მ. გამართული დგომი, პირით საყრდენისკენ, საყრდენიდან 2 ნაბიჯის დაშორებით;</li> <li>• ერთი ფეხით სრულდება ნაბიჯი წინ, ფეხი იხრება მუხლში, მეორე ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით ეყრდნობა იატაკს, სხეულის სიმძიმე გადასულია წინა ფეხზე, ორივე ხელის მტევანი ეყრდნობა მაგიდას;</li> <li>• მასწავლებლის ნიშანზე ხელები მოხარეთ იდაყვებში და ნელ-ნელა ჩაჯექით წინა ფეხზე. შეინარჩუნეთ პოზიცია; სანამ არ იგრძნობთ მაქსიმალურ დაჭიმულობას ბარძაყის უკანა კუნთებში და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას;</li> <li>• შეასრულეთ ვარჯიში ორივე ფეხით, თანაბრად, 4-5 ჯერ.</li> </ul>	

<p>9</p>	<p><b>ადგილზე სირბილი</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ირბინეთ ადგილზე თავისუფლად;</li> <li>• ამოძრავეთ იდაყვში მოხრილი ხელები ზემოთ და ქვემოთ. ეს ხელს უწყობს მხრის კუნთების მუშაობას.</li> </ul>	
<p>10</p>	<p><b>სირბილი ადგილზე მუხლების მაღლა აწევით</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• დაიწყეთ თავისუფალი რბენით ადგილზე;</li> <li>• ხმოვან სიგნალზე მუხლები აწიეთ წელის დონეზე. მასწავლებლის ნიშანზე დაუბრუნდით ჩვეულებრივ სირბილს. შემდეგ ხმოვან სიგნალზე ფეხის ქუსლები რაც შეიძლება მაღლა აწიეთ ზურგს უკან. მასწავლებლის ნიშანზე დაუბრუნდით ჩვეულებრივ სირბილს.</li> </ul>	
<p>11</p>	<p><b>ფეხის წვერებზე აზიდვა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს.მ. გამართული დგომი, ფეხები ერთად;</li> <li>• ხმოვან სიგნალზე ნელ-ნელა (3 თვლაზე) აიწიეთ ფეხის წვერებზე და გაჩერდეთ 5 თვლამდე. შემდეგ დაეშვით ისე, რომ ქუსლებით იატაკს არ შეეხოთ და ისევ აიწიეთ ფეხის წვერებზე. გაიმეორეთ მოძრაობა რამდენჯერმე; ვარჯიშის დასასრულს ქუსლები დადგით იატაკზე.</li> </ul>	
<p>12</p>	<p><b>ფეხის კუნთების გაწელვა - წინ ვარდნა ფეხზე, ჯერ მარცხენაზე და შემდეგ მარჯვენაზე, ხელები დოინჯში (1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• წინ ვარდნა ჯერ მარცხენა შემდეგ მარჯვენა ფეხით, ხელები დოინჯში. ცალ ფეხზე პოზიცია შეინარჩუნეთ 5-7 თვლაზე, შემდეგ გაიმეორეთ მეორე ფეხით;</li> <li>• შეასრულეთ ვარჯიში ორივე ფეხზე თანაბრი რაოდენობით.</li> </ul>	
<p>13</p>	<p><b>ფეხისა და ხელის კუნთების გაწელვა - ვარდნა მარცხენაზე და მარჯვენაზე, ხელების ასიმეტრიული მოძრაობით (2) - „მოთხილამურე“</b></p> <p>წინ ვარდნა ჯერ მარცხენა შემდეგ მარჯვენა ფეხით, ორივე ხელის აქტიური მოძრაობით, როგორც თხილამურზე ჯოხებით სრიალის დროს.</p>	

<p>14</p>	<p><b>ფეხის კუნთების გაწეღვა - ვარდნა მარცხნივ და მარჯვნივ (1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ს.მ. ადგილზე დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები სხეულის გასწვრივ, ხელის გულები ბარძაყებზე;</li> <li>➤ სრულდება ვარდნა მარცხენაზე მარცხნივ, ნელ-ნელა (5-7 თვლაზე), მარცხენა ხელი ეყრდნობა მარცხენა ფეხის მუხლს. მარჯვენა ტერფი რჩება ადგილზე, ფეხი გამართულია, მარჯვენა ხელის გული რჩება ბარძაყზე;</li> <li>➤ იგივე მოძრაობა სრულდება მარჯვენა მხარეს;</li> <li>➤ შესრულებით ვარჯიში ორივე მხარეს თანაბრად.</li> </ul>	
<p>15</p>	<p><b>ფეხის კუნთების გაწეღვა - ნაბიჯი სრიალით (2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს.მ. ადგილზე დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები განზე გაწეული;</li> <li>• ვიწყებთ მოძრაობას მარცხენა ფეხით, ტერფს ვასრიალებთ იატაკზე და ვაკეთებთ რკალისებრ მოძრაობას შიგნიდან გარეთ; მოძრაობა გაიმეორეთ მარჯვენა ფეხით. შესრულებით ვარჯიში ორივე მხარეს თანაბრად.</li> </ul>	
<p>16</p>	<p><b>ცალ ფეხზე ხტომა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ერთ ფეხზე ხტომა 3 ან 5 თვლაზე;</li> <li>• ვარჯიში სრულდება ორივე ფეხზე თანაბრი რაოდენობით.</li> </ul>	
<p>17</p>	<p><b>ხელების ტრიალი მხრის სახსარში, სიჩქარის ცვლით. მკლავების ტრიალი იდაყვის სახსარში, სიჩქარის ცვლით. ხელის მტევნების ტრიალი მაჯის სახსარში, სიჩქარის ცვლით.</b></p>	
<p>18</p>	<p><b>ვარჯიშები:</b> მხრის სახსრების, ხელის, გულმკერდის, ზურგის და მენჯ-ბარძაყის მოძრეული და გამშლელი კუნთების განვითარებისთვის. 1. საწყისი მდგომარეობა დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები განმკლავში, 2. მარცხენა ხელით ზემკლავი, მარჯვენა ხელით მიმკლავი, ტანი იხრება მარჯვენა მხარეს. შემდეგ ბრუნდება საწყის მდგომარეობაში და იგივე მოძრაობა მეორდება საპირისპირო მიმართულებით. 3. ხელები განმკლავში, ბრუნნი მარჯვნივ და მარცხნივ. 4. მკლავების ტრიალი მხრის სახსარში, ჯერ წინ შემდეგ უკან. თითოეული ვარჯიში შესრულებით 10-10 ჯერ, ზომიერ ტემპში და ჰაერის ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის აუქჩარებლად.</p>	

<p>19</p>	<p><b>ადგილზე ხტომები ხელების ქნევით</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს.მ. გამართული დგომა;</li> <li>• ორივე ფეხით ადგილიდან ახტომი, ხელები გადის განმკლავში და განმკლავიდან ზემკლავში. დახტომი ხორციელდება განზე გადგმული ფეხებით, ხელები რჩება ზემკლავში. შემდეგი ახტომი ამავე პოზიციიდან, დახტომი შეტყუპებულ ფეხებზე, ხელები ქვემკლავში.</li> </ul>	
<p>20</p>	<p><b>ადგილზე ხტომები ნახევარჯდომიდან</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს. მ. ნახევარჯდომი, ფეხები განზე, მხრების სიგანაზე, ხელები მუხლებს შორის, დაშვებულია იატაკამდე;</li> <li>• მასწავლებლის ნიშანზე ახტომი, ხელები განმკლავში. დახტომი ნახევარჯდომში, ფეხები განზე, ხელები ქვევით.</li> </ul>	
<p>21</p>	<p><b>ადგილიდან სიმაღლეზე ხტომი</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს. მ. ნახევარჯდომი, ფეხები მხრების სიგანეზე ხელები თავისუფლად;</li> <li>• მასწავლებლის ნიშანზე ახტომი რაც შეიძლება მაღლა, დაშვება ნახევარჯდომში, ფეხები მხრების სიგანეზე;</li> <li>• საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.</li> </ul>	
<p>22</p>	<p><b>ჩაჯდომი წინმკლავით</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს. მ. თავისუფალი დგომა, ფეხები მაქსიმალურად განზე, ოდნავ მუხლებში მოხრილი. მასწავლებლის ნიშანზე, სრულდება ნახევარჯდომი, ხელები გადის წინმკლავში;</li> <li>• 3 თვლაზე დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში.</li> </ul>	
<p>23</p>	<p><b>სიარული ოთხზე - „დათვივით სიარული“</b></p>	
<p>24</p>	<p><b>ს. მ. ქვეწიზნეკი დგომბჯენში</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• მასწავლებლის ნიშანზე წინ მოძრაობს მხოლოდ ხელები, სადამდეც შეძლებთ, ფეხები რჩება ადგილზე. ინარჩუნებთ პოზიციას რამდენიმე წამი, ხელების მოძრაობით ბრუნდებით საწყის მდგომარეობაში.</li> </ul>	
<p>25</p>	<p><b>კიბორჩხალას სიარული</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ს. მ. იატაკზე ჯდომი, სხეული გადაწეულია უკან და ეყრდნობა ხელებს. ფეხები მოხრილია მუხლებში და ეყრდნობა ფეხის ქუსლებს (უკნით ჯდომბჯენი, მუხლის სახსარში მოხრილი);</li> <li>• მასწავლებლის ნიშანზე სხეული იწევა ზემოთ ისე, რომ იატაკს არ შეეხოს და იწყება ხელების და ფეხების ერთდროული მოძრაობით გადაადგილება წინ და უკან.</li> </ul>	



26	<p><b>ალპინისტის სიარული</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ს. მ. წოლბჯენი – მასწავლებლის ნიშანზე, ერთი ფეხი იხრება მუხლში, იწევა წინ მკერდისაკენ და ვინარჩუნებთ აღნიშნულ პოზიციას 3 თვლაზე. ვარჯიში სრულდება ორივე მხარეს თანაბრი რაოდენობით.</li> </ul>	
27	<p><b>მუცლის პრესი (1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>საწყისი მდგომარეობა – იატაკზე ვწევებით ზურგზე, ფეხები მუხლში მოხრილი განზე გადგმული ქუსლებს ეყრდნობიან. გამართული ხელები გვიდევს მუცელზე.</li> <li>მასწავლებლის ნიშანზე, ან 3 თვლაზე მუცლის კუნთების დაჭიმვით ვიწევიტ მუხლებისაკენ.</li> <li>გაშლილ ხელებს ვწევთ წინ მუხლებს შორის, სადამდეც შევძლებთ.</li> <li>ვჩერდებით და 3 თვლაზე ისევ ვაბრუნდებით საწყის მდგომარეობაში.</li> </ul> <p>შემდეგ, ისევ მასწ. ნიშანზე ან 3-თვლაზე ვიმეორებთ იგივეს.</p>	
28	<p><b>ჩოქბჯენიდან წოლბჯენში გადასვლა (2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ს. მ. გამართული დგომაში. მასწავლებლის ნიშანზე სრულდება ჩოქბჯენი, 3 თვლაზე სხეულის წონა გადაგვაქვს ხელებზე. ფეხები იწევა უკან და გადადის წოლბჯენის პოზიციაში;</li> <li>შემდეგ, მასწავლებლის ნიშანზე ვბრუნდებით საწყის მდგომარეობაში.</li> </ul>	
29	<p><b>ვარჯიში ზურგზე წოლის პოზიციიდან</b></p> <p><b>ვარიანტი I</b> - ს.მ. მოსწავლე წევს იატაკზე გამართული სხეულით, ხელები თავქვეშ;</p> <p>თვლაზე 1-2 - ჭიმავს სხეულს, აკეთებს ამოსუნთქვას და ორივე ფეხის აზიდვას ზევით, კორპუსთან მიმართებაში 90 გრადუსიანი კუთხით;</p> <p>თვლაზე 3,4,5,6,7 - ფეხებით ასრულებს 5-6 მაკრატელისებურ მოძრაობას (მარჯვენა ზემოთ-მარცხენა ქვემოთ და პირიქით), 15-20 სმ-იანი ამპლიტუდით;</p> <p>თვლაზე 8 - ბრუნდება საწყის მდგომარეობაში (ჩასუნთქვა);</p> <p>ვარჯიში მეორდება 3-8 ჯერ.</p> <p><b>ვარიანტი II</b> - ს.მ. მოსწავლე წევს იატაკზე გამართული სხეულით, ხელები სხეულის გასწვრივ (ნახ. 3).</p> <p>თვლაზე 1-2 - ასრულებს ორივე ფეხის აზიდვას ვერტიკალურად, კორპუსთან მიმართებაში 90 გრადუსიანი კუთხით;</p> <p>თვლაზე 3-4 - ორივე ფეხს მაქსიმალურად წევს განზე;</p> <p>თვლაზე 5-6 - აერთებს ფეხებს და ბრუნდება საწყის მდგომარეობაში;</p> <p>ვარჯიში მეორდება 10-12-ჯერ, მოსწავლე სუნთქავს თავისუფლად.</p>	



# შემეცნებით-გასართობი თამაშების



## ფესტივალი

### თამაშების ზოგადი დებულება

დანყებითი საფეხურის

III და IV

კლასებისთვის

## ზოგადი დებულება

### 1. მონაწილე გუნდების შემადგენლობა:

- შემეცნებით-გასართობი თამაშების შიდა-სასკოლო, ან კლასთაშორისი თამაშების ფესტივალში მონაწილეობას იღებენ ერთი სკოლის დაწყებითი საფეხურის III და IV პარალელური კლასების, ან ერთი ასაკის მოსწავლეთაგან შემდგარი გუნდები;
- გუნდების რაოდენობა დამოკიდებულია სკოლაში/კლასებში ამ ასაკის მოსწავლეთა რაოდენობაზე;
- გუნდების დაკომპლექტება ხორციელდება კენჭისყრით, ან მასწავლებლის დახმარებით, თითოეულ გუნდში წევრთა თანაბარი რაოდენობით (ოპტიმალური რაოდენობა: 12 ბავში, 2-უფროსი);
- თითოეული გუნდის შემადგენლობაში უნდა იყოს გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობა;
- კენტად დარჩენილი მოსწავლე(ებ)ი ინიშნებიან თამაშების მთავარი მსაჯის თანაშემწეებად ან გუნდების თადარიგის მოთამაშეებად;
- გუნდს აუცილებლად უნდა ჰყავდეს კაპიტანი, გუნდს უნდა ერქვას სახელი.

### 2. სათამაშო სისტემა:

- შემეცნებით-გასართობი შიდა-სასკოლო თამაშების ფესტივალი ტარდება ჩემპიონატის სისტემით (თამაშებში დაგროვებული ქულების ჯამური მაჩვენებელი);
- შიდა-სასკოლო თამაშების ფესტივალზე ორ გუნდს შორის თამაშ ეწოდება შეხვედრა, ვინაიდან ერთ შეხვედრაში ორ გუნდს შორის შეიძლება ჩატარდეს 2,3 ან 4 თამაში.

### 3. შიდა-სასკოლო თამაშების ფესტივალის ორგანიზება:

- თამაშების საორგანიზაციო საკითხებს უზრუნველყოფს სკოლის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელი და მის მიერ საორგანიზაციო ჯგუფში შერჩეული მოსწავლეები.
- შემეცნებით-გასართობი თამაშების ფესტივალი ჩატარდება შესაბამისად აღჭურვილ და მომზადებულ მოედანზე, წინასწარ შედგენილი და სკოლის დირექციასთან შეთანხმებული გრაფიკითა, რაზეც მონაწილე გუნდები წინასწარ იქნებიან ინფორმირებულები.
- ფესტივალის მხატვრულ სახესა და ფორმას: გუნდების გამოსვლა, წამყვანის მოქმედება, მუსიკალური გაფორმება და ა.შ. უძღვება სკოლის მუსიკისა და ხელოვნების მასწავლებლები.

- თითოეულ თამაშს ყავს მთავარი მსაჯი (სკოლის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელი), რომელიც აკონტროლებს თამაშის მსვლელობას, აფასებას გუნდების მოქმედებას და აჯამებს შედეგებს.
- მთავარ მსაჯს ყავს თანაშემწე (შეიძლება იმავე კლასის სსმ მოსწავლე, ან უფროსი კლასებიდან მოწვეული მოსწავლე), რომელიც ითვლის, აღრიცხავს და აჯამებს ქულებს.
- მთავარ მსაჯს ყავს 4 თანაშემწე „მოედნის მსაჯები“ (უფროსი კლასების მოსწავლეები), რომლებიც თამაშის დროს აკონტროლებენ და აფასებენ მოედანზე მოთამაშეთა მოქმედებას.
- თამაშებს აუცილებლად უნდა ესწრებოდეს სკოლის ექიმი.
- თამაშებს შეიძლება დაესწრონ სკოლის სხვა კლასების მოსწავლეები, მასწავლებლები, სკოლის ადმინისტრაცია და მოსწავლეთა მშობლები, სკოლის საპატიო სტუმრები;
- თამაშებს მონაწილეთა სურვილისამებრ შეიძლება ჰყავდეს მოსწავლეთაგან შერჩეული წამყვანი-კომენტატორ(ებ)ი და საპატიო ჟიურის წევრები.
- გუნდების მზადყოფნას, წვრთნასა და მომზადებას პროცესს უზრუნველყოფს სკოლის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელი - ფიზიკური აღზრდის საგაკვეთილო საათების ფარგლებში.

#### 4. საფესტივალო შეხვედრის მიმდინარეობა:

- თითოეული შეხვედრის ხანგრძლიობას განსაზღვრავს: თითოეულ შეხვედრაში მონაწილე გუნდებისა (*ორი ან ოთხი*) და თამაშების (*ან კონკურსების*) რაოდენობა.
- შეხვედრა იწყება წამყვანის მაყურებლებთან მისალმებით, ჟიურისა და საპატიო სტუმრების, თამაშების ორგანიზატორების, მსაჯებისა და მონაწილე გუნდების წარდგენით;
- თამაშის დაწყების ნიშანს იძლევა მთავარი მსაჯი, ან წამყვანი, ან საპატიო სტუმარი, ან ჟიურის წევრი;
- სტარტის შემდეგ მონაწილეები ასრულებენ თამაშის სახეობის - შესაბამის დავალებებს, მსაჯები უზრუნველყოფენ თამაშის წესების შესაბამისად წარმართვას;
- თამაშის თითოეული სახეობა მიმდინარეობს, სულ ცოტა 3-4 წთ. ყველაზე მეტი 7-8 წთ. გუნდური თამაშების ჩათვლით, მაგ: სლალომი, ესტაფეტა და ა.შ.

- შეხვედრაში გარკვეულ დროს (დაახლოებით 8-10 წუთს ჯამში) იკავებს მხატვრული პროგრამა - შეხვედრის გახსნა და დახურვა, მონაწილეთა დაჯილდოვება, საპატიო სტუმრის მიმართვა და ა.შ.
- სულ, ჯამში თითოეული შეხვედრა მიმდინარეობს დაახლოებით 40 - 50 წუთი.

## 5. საშეჯიბრო პროგრამა (თამაშები და კონკურსები):

- თითოეული შეხვედრა შედგება: შემეცნებით-გასართობი საფესტივალო თამაშების პროგრამიდან შერჩეული 3-დან 6-მდე სხვადასხვა სახეობის თამაშებისაგან;
- საფესტივალო თამაშების პროგრამაში დეტალურად არის გაწერილი რამდენ და რომელ თამაშებში მიიღებენ მონაწილეობას კონკრეტულ შეხვედრაში მონაწილე გუნდები;

## 6. შეფასების ზოგადი სისტემა:

ფესტივალის გამარჯვებული გუნდი ვლინდება თამაშებში დაგროვებული ქულების მიხედვით.

### 1. შეფასება:

თითოეული თამაშის სახეობაში გუნდს დაერიცხება:

**I ადგილი** - საუკეთესო შედეგისთვის -- 10 ქულა;

**II ადგილი** - მეორე შედეგისთვის -- 5 ქულა;

- ამ ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები მონაწილეთა მიერ შეცდომით ან არასწორედ შესრულებული ილეთებისათვის, თითოეული ასეთი შემთხვევა = - 1 ქულას (ადრეული სტარტი, სათამაშო საზღვრის გადაკვეთა, წინააღმდეგობის წაქცევა, ან გამოტოვება, ან არ დასრულება);
- ამ ქულებს ემატება თამაშის მსვლელობისას ან შუალედურ ფინიშზე შესრულებული დავალებისათვის განსაზღვრული ქულები (მიზანში სროლა, კეგლის წაქცევა, კალათში ბურთის ჩაგდება და ა.შ.);
- საყაიმო შედეგის (ან თანაბარი ქულების) შემთხვევაში შეჯიბრების მთავარი მსაჯი ნიშნავს დამატებით თამაშს, საკუთარი გადაწყვეტილებით;

### 3. თამაშის გასაჩივრება

- ცალკეული თამაშის შედეგის, ან მთლიანად შეხვედრის შედეგის, მოწინააღმდეგე გუნდის არასპორტული საქციელის გასაჩივრება ხდება მხოლოდ გუნდის მწვრთნელის, ან წარმომადგენლის მიერ მთავარ მსაჯთან და ჟიურის წევრებთან უშუალოდ თამაშის ან კონკრეტული დამთავრებისთანავე.

- კატეგორიულად იკრძალება სხვა პირების (გუნდის სხვა წევრების, მშობლების, გულშემატკივრების და ა.შ.) მონაწილეობა გასაჩივრების პროცესში. წინააღმდეგ შემთხვევაში გუნდი მოიხსნება შეჯიბრებიდან.

#### 4. საჩივრის განხილვა

- საჩივარი ან პრეტენზია განიხილება წარდგენისთანავე, მსაჯების თანდასწრებით. საბოლოო გადაწყვეტილებას იღებს მთავარი მსაჯი.
- განხილვაში შესაძლოა მონაწილეობა მიიღონ: შეჯიბრების ორგანიზატორებმა, ჟიურის წევრებმა, მთავარმა მსაჯმა, მომჩივანმა და მოპასუხე მხარემ.
- იმ შემთხვევაში, თუ საჩივარზე მიღებული გადაწყვეტილება გავლენას ახდენს და ცვლის შეხვედრის საბოლოო შედეგს, ინიშნება იმ კონკრეტული თამაშის გადათამაშება, რომლის დროსაც მოხდა დარღვევა. გადათამაშების დროს საკმარისია კონკრეტულ თამაშში მონაწილე გუნდების წევრთა მონაწილეობა.



## გუნდის განაცხადის ფორმა

რეგიონი, მუნიციპალიტეტი, ქალაქი, სოფელი

სკოლის ნომერი (დასახელება) კლასი და გუნდის „სახელწოდება“

N	სახელი, გვარი	სტატუსი	დაბადების წელი და თარიღი	ექიმის, ან მშობლის ხელმოწერა
	<b>სკოლის საფეხური</b> _____			<b>ჯანმრთელობაზე პასუხისმგებლობა</b>
1		წევრი		
2		წევრი		
3		წევრი		
4		წევრი		
5		წევრი		
6		წევრი		
7		წევრი		
8		წევრი		
9		წევრი		
10		წევრი		
11		წევრი		
12		<b>გუნდის კაპიტანი</b>		
	<b>გუნდის უფროსი წევრები</b>			
13		ხელმძღვანელი (პედაგოგი)		
14		პედაგოგი		

სკოლის დირექტორი

ხელმოწერა

მობ. ტელ. ნომერი

ბ.ა.

ელ-ფოსტის მისამართი



## შეხვედრის/თამაშის შეფასების ფორმა

სკოლის ნომერი (დასახელება) და მონაწილე კლასები

შეხვედრაში მონაწილე გუნდის „სახელწოდებები“

N	დასახელება	1-გუნდის სახელწოდება		2-გუნდის სახელწოდება	
		+ ქულები	- ქულები	+ ქულები	- ქულები
	თამაშების სახელწოდება				
1					
2					
3					
4					
5					
	<b>ჯამი</b>				
6	<b>სულ ჯამში</b>				
7	<b>შედეგი (I და II ადგილი)</b>				

მთავარი მსაჯი

ხელმოწერა

სახელი გვარი

მდივანი

ხელმოწერა

სახელი გვარი

რიცხვი, თვე წელი

# შიდა-სასკოლო

შემეცნებით-გასართობი  
თამაშების

## ფესტივალი

ს ი ბ ე ლ ი











ბადაშა


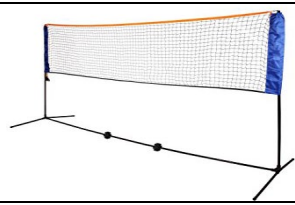
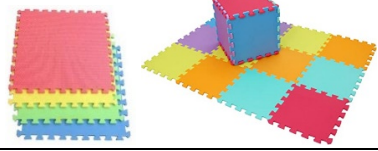

-----  
-----  
-----



ვისწავლოთ გამარჯვება

თამაშების აღჭურვილობა III-IV კლასებისთვის

სავარჯიშო და სათამაშო მრავალფუნქციური - მობილური აღჭურვილობის შემადგენელი ელემენტები			
N	დასახელება მასალა და ზომა	რაოდენობა	აღჭურვილობის ფოტო
1	მაგიდის ჩოგბურთის ბურთები	100	
2	ჩოგბურთის (ან დაახლოებით ამავე ზომის, სხვადასხვა ფერისა და მასალისგან დამზადებული და ბურთები)	100	
3	პლასტმასის (კეგლის) ბურთები	100	
4	ხელბურთის და ფრენბურთის ბურთები (N1)	40	
5	გასაბერი ბურთი (Beach-Ball//MegaBall)	30	
6	სავარჯიშო ბურთი (Fitness-Ball)	30	
7	ფერადი ბუმბუტები	1000	
8	სახტუნაო ბურთი (Hop-Ball)	30	
9	პლასტმასის კუბები	60	
10	პლასტმასის კეგლი	60	

11	პლასტმასის კონუსები და ჯოხები (შემოსარბენი და გადასახტომი ბარიერების ასაწყობად)	50	
12	პლასტმასის სპორტული წინააღმდეგობების კომპლექტი	10	
13	სხვადასხვა ზომის ჰულა-ჰუპები (პატარა 45-55 სმ, საშუალო 60-70 სმ, დიდი 75-90 სმ.)	60	
14	თოვი (დ. 1-1,5 სმ.)	200 მ.	
15	ფერადი წებოვანი ქაღალდი (სიგ. 5-6 სმ.)	20	
16	ბადმინტონის ჩოგნები (წყვილი)	20	
17	ბადე	2	
18	სპორტული ლეიბი ფაზლი	100 მ <sup>2</sup>	
19	სპორტული ლეიბები	16	
20	მცირე ზომის პლასტმასის კალათები პატარა ბურთებისათვის	24	
21	პლასტმასის დიდი კალათა	12	

**ტერმინთა განმარტება და შემოკლება**

N	ტერმინი	განმარტება
1	არეკნი-----	ზედაპირზე დაცემულის უკუგდება, ასხლეტა.
2	ბრუნი-----	სხეულის შემობრუნება სხეულის ღერძის გარშემო.
3	განმკლავი-----	მკლავები ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში მდებარეობს ერთ სწორ ხაზზე, თითები გამართული, ნებები მიმართულია ქვემოთ.
4	გორება-----	მოძრაობა გადაგორებით, ისე რომ იატაკს ეხება სხეულის სხვადასხვა ნაწილი, მონაცვლეობით.
5	გსმ-----	გულისცემის სიხშირის მაქსიმალური მაჩვენებელი.
6	დოინჯი-----	იდაყვში მოხრილი ხელები ნებით ეყრდნობა წელს.
7	დგომბჯენი-----	კეცდგომი.
8	დაჯგუფება-----	ფეხები მოხრილია მუხლებში, ხელები ზემოდან შემოხვეული – ხელფეხდაკრეფა.
9	ზემკლავი-----	მკლავები აღმართულია ვერტიკალურად ზევით, ნებები შიგნით ერთმანეთის პირისპირ.
10	ზეხტომი-----	ადგილზე სიმალღეზე ვერტიკალურად ახტომა ტყუპი ფეხით.
11	ვარდნა -----	ცალი ფეხით სრულდება განიერი ნაბიჯი წინ, მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, უკანა ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით ებჯინება იატაკს.
12	კიდი-----	იარაღზე კიდი სხეულის რომელიმე ნაწილით იმგვარად, რომ მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის ქვემოთ არის.
13	მიდგმით ნაბიჯი--	ცალი ფეხი გადაიდგმება წინ ცერზე, მეორე მიედგმება ცერით ქუსლთან, წინა ფეხი გადაიდგმება წინ მთელ ტერფზე.
14	მიმკლავი-----	მკლავები ვერტიკალურ მდგომარეობაში დაშვებულია ქვემოთ, ტანის გასწვრივ, ნებები მიტრიალებულია შიგნით, ერთმანეთის პირისპირ.
15	კოტრიალი-----	სხეულის წრიული მოძრაობა ყირამალა გადატრიალებით, მოვარჯიშე საყრდენ ზედაპირს ეხება მხრებით, კისრით, ბეჭებით.
16	პირაღმა წოლი-----	მოვარჯიშე საყრდენ ზედაპირზე წევს ზურგით, წელში გამართული, ხელები სხეულის გასწვრივ, დაშვებულია ქვევით.

17	პირვე წოლი-----	მოვარჯიშე საყრდენ ზედაპირზე წევს მუცლით, პირისახით იატაკისკენ.
18	სპრინტი-----	სწრაფი სირბილი მოკლე დისტანციაზე.
19	სსსმ-----	სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მოსწავლე.
20	უკუზნევი-----	ზეტანი იხრება უკან წელში გაზნევიტ.
21	წინხტომი-----	ცალი ფეხით არეკნითა და დახტომით.
22	წინზნევი-----	ზედატანი გადახრილია წინ, მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოკეცვით.
23	ჭრა ბურთი-----	მოდრავი თამაში, სადაც მთავარი მიზანია ბურთის ტყორცნით მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშის ჩაჭრა და თამაშიდან გამოთიშვა.
24	ჯვარედინი დგომი-	გადაჯვარედინებულ ფეხებზე დგომი, ცალი ფეხი წინ – მეორე უკან.
25	ჯდომი-----	მოვარჯიშე ებჯინება საყრდენ ზედაპირს ბარძაყების უკანა ნაწილებით.
26	ჯანმო-----	ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია.
27	სსსმ	სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე
28	ქ.ს.	ქვეცნება/საკითხი
29	(ტ.ე.)	ტექნიკური ელემენტები
30	ს.ც.	სამიზნე ცნებები
31	შ.გ.თ.	შემეცნებით-გასართობი თამაშები
32	ფ.ა.ს.	ფიზიკური აღზრდის სახელმძღვანელო
33	მ.წ.	მკვიდრი წარმოდგენები
34	ა.გ.დ.	არაგადამდები დაავადებები
35	ისტ-ის	ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების სასწავლო ოთახი/კაბინეტი





## ბიბლიოგრაფია

1. ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024 წწ;
2. ხერხეულიძე მ., მანჯავიძე თ., ყავლაშვილი ნ., კანდელაკი ე. - ბავშვის ფიზიკური განვითარება – კლინიკური პრაქტიკის ეროვნული რეკომენდაცია 2008 წ.;
3. გაგომიძე თ., ჭინჭარაული თ., ქ. ფილაური ქ., ბაგრატიონი მ.- ინკლუზიური განათლების პრინციპები - 2008 წ.;
4. კიკალიშვილი ლ. - საგნობრივი პროგრამა ფიზიკური აღზრდა I-II კლასი, მასწავლებლის წიგნი, 2018 წ.
5. კიკალიშვილი ლ. - საგნობრივი პროგრამა ფიზიკური აღზრდა III - IV კლასი, მასწავლებლის წიგნი, 2018 წ.
6. ფიზიკური აღზრდა I-VI კლასები გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის 2018-2024 სასწავლო წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის მიხედვით 2019-220  
<https://www.calameo.com/books/004727080ef34a9743f3a>
7. მანჯავიძე თ. - საუბრები ჯანსაღ კვებაზე - დამხმარე სახელმძღვანელო მეორე და მესამე კლასის დამრიგებლებისთვის, 2022 წ.
8. პაჭკორია თ., მურვანიძე ე., ჭელიძე მ. - ინკლუზიური განათლება „სპორტი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის“ - გზამკვლევი მასწავლებლებისათვის, თბილისი, 2013 წ.;
9. თ. სანებლიძე - ტანვარჯიში, I ნაწილი, 1992 წ.;
10. The Cooper Institute. (n.d.). FitnessGram Administration Manual 5th Edition With Web Resource for physical educators K-12.
11. Christine A. Crumbley, T. A. (2019, Oct 14). Physical Activity During Early Childhood: The Importance of Parental Modeling. *Am J Lifestyle Med*, pp. 32-35.
12. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington: National Academies Press.
13. CURRICULUM, Rhythmic Activities (1-6)-PHYSICAL EDUCATION-PRIMARY AND ELEMENTARY. (n.d.). Retrieved from  
[https://www.gov.nl.ca/education/files/k12\\_curriculum\\_guides\\_physed\\_prim\\_elem\\_14.pdf](https://www.gov.nl.ca/education/files/k12_curriculum_guides_physed_prim_elem_14.pdf).
14. dynamic-physical-education-for-elementary-school-children. (17th-ed).
15. FITNESSGRAM Administration Instructions. (2020). Los Angeles, Unified School District.;
16. Fitnessgram Assessment , South Miami Senior High School, Mrs. Sandia Garcia. (n.d.).
17. FITNESSGRAM®/ ACTIVITYGRAM® Test Administration Manual Updated Fourth Edition Developed by: The Cooper Institute Dallas . (n.d.). Texas Editors: Marilu D. Meredith, EdD, Project Director Gregory J. Welk, PhD, Scientific Director.
18. Fundamental Motor Skills, Manual for classroom Teachers. (2009). Melburn, Austarlai.
19. Lee, I.-M. (2012, Jul 21). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *IANCET*, pp. 219-29.
20. Lisa Rakoz, Teaching and Learning/Health and Fitness Education . (2008). Health and Fitness Standards.

21. Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2014). Retrieved from 1. Dynamic Physical Education for Elementary School Children Robert P. Pangrazi Aaron Beighle Seventeenth Edition ynamic Physical Education for Elementary School Children, Aaron Beighle, Seventeenth Edition.
22. Pangrazi, R. P., & Beighle,, A. (2014). Dynamic Physical Education for Elementary School Children, seventeenth Edition ynamic Physical Education for Elementary School Children Seventeenth Edition, SHAPE America – Society of Health and Physical Educators,. (2012). Instructional Framework for Fitness Education In Physical Education, Guidance Document [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org).
23. Stephen A. Mitchell, P., & Jennifer L. Walton-Fisette, EdD. (2016). The Essentials of Teaching Physical Education, Curriculum, Instruction, and Assessment,, [www.HumanKinetics.com/TheEssentialsOfTeachingPhysicalEducation](http://www.HumanKinetics.com/TheEssentialsOfTeachingPhysicalEducation). United States of America.
24. *Teaching Fundamental Movement Skills to Early Primary Learners through Cross-Age*. (2013).
25. The Australian Council for Health, Physical Education and Recreation. ( 2006). PHASE MODULE PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS EDUCATION, <https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/teachingresources/social/physed/phasephys.pdf>. Victorian Branch.
26. WHO. (2004). Global strategy on Diet, Physical Activity and Health.
27. WHO. (2016). Physical activity strategy for the WHO European Region.
28. WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.







დაფინანსებულია „მოსწავლეებისა და მასწავლებლების სახელმძღვანელოებით  
უზრუნველყოფის პროგრამის“ ფარგლებში