

ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

ინსტრუქცია

თქვენს წინაშეა საგამოცდო ტესტის ელექტრონული ბუკლეტი.

ყურადღებით გაეცანით დავალებათა ინსტრუქციებს.

ტესტის მაქსიმალური ქულაა 70.

ტესტის შესასრულებლად გეძლევათ 2 საათი და 30 წუთი.

გისურვებთ წარმატებას!



ინსტრუქცია დავალებებისათვის № 1-27

თითოეულ კითხვას ახლავს ოთხი სავარაუდო პასუხი. მათგან მხოლოდ ერთია სწორი. თითოეული სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით. არჩეული პასუხი გადაიტანეთ პასუხების ფურცელში ამგვარად: პასუხების შესაბამის უჯრედში გააკეთეთ აღნიშვნა - X. არც ერთი სხვა აღნიშვნა, კორიზონტალური თუ ვერტიკალური ხაზები, შემოხაზვა და ა. შ. ელექტრონული პროგრამის მიერ არ აღიქმება. თუ გსურთ პასუხების ფურცელზე მონიშნული პასუხის გადასწორება, მთლიანად გააფერადეთ უჯრა, რომელშიც დასვით X ნიშანი და შემდეგ მონიშნეთ პასუხის ახალი ვარიანტი (დასვით X ნიშანი ახალ უჯრაში). შეუძლებელია, ხელმეორედ აირჩიოთ ის პასუხი, რომელიც გადაასწორეთ.

1. ჩამოთვლილთაგან რომელია მოტორული უნარი, რომლის ძირითადი ელემენტების შესწავლაც იწყება მე-2 კლასიდან?

ა) ზეხტომი;

ბ) ორი ხელით დარტყმა;

გ) ხტუნვით სიარული;

დ) ბურთის ტყორცნა.

2. ჩამოთვლილთაგან დროის რა პერიოდია რეკომენდებული კვირის განმავლობაში აერობული ვარჯიშების შესრულებისათვის?

ა) 1-2 დღე კვირაში, ხანგრძლივობა 10-15 წთ.;

ბ) 2-3 დღე კვირაში, ხანგრძლივობა 20-25 წთ.;

გ) 4-5 დღე კვირაში, ხანგრძლივობა 30-45 წთ.;

დ) 4-5 დღე კვირაში, ხანგრძლივობა 50-60 წთ.

3. ჩამოთვლილთაგან აღნიშნეთ მიზეზი, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს სუნთქვის შეჩერება ვარჯიშის დროს?

ა) ნესტოებში ჰაერის გათბობა;

ბ) ზედმეტი დატვირთვა;

გ) ჟანგბადზე გაზრდილი მოთხოვნილება;

დ) ვარჯიშით გამოწვეული წნევის მატება.

4. ჩამოთვლილთაგან კვების რომელი პრაქტიკის გამოყენებაა რეკომენდებული ბავშვის ნორმალური ზრდის პროცესის ხელშეწყობისათვის?

ა) ხშირი კვება უპირატესად ცხიმების შემცველი საკვებით;

ბ) სამჯერადი კვება ნოყიერი საკვებით, წახემსებისა და გვიანი ვახშმის გარეშე;

გ) სამჯერადი კვება და წახემსება უპირატესად ნახშირწყლოვანი საკვებით;

დ) ოთხჯერადი კვება ცილის, ცხიმისა და ნახშირწყლების შემცველი საკვებით.

5. ჩამოთვლილთაგან რა არის მიზეზი იმისა, რომ მოზარდი გოგონები უკეთ ახერხებენ სხეულის მართვას ვარჯიშის დროს, ვიდრე ვაჟები?

ა) ვაჟებთან შედარებით აქვთ მსუბუქი და უფრო წვრილი ძვლები;

ბ) ვაჟებთან შედარებით სიმძიმის ცენტრი აქვთ უფრო დაბლა;

გ) ვაჟებთან შედარებით აქვთ მაღალი და უფრო თხელი ფეხები;

დ) ვაჟებთან შედარებით სიმძიმის ცენტრი აქვთ უფრო მაღლა.

6. ჩამოთვლილთაგან რა პრინციპით უნდა ავარჯიშოთ მოსწავლე სპორტულ თამაშებში თავდაცვითი სტრატეგიის განვითარებისათვის?

ა) ერთდროულად უყუროს მოწინააღმდეგეს თვალებში და დააკვირდეს მისი ხელების მოძრაობას;

ბ) არ შეხედოს მოწინააღმდეგეს თვალებში და დააკვირდეს მისი კორპუსის მოძრაობას;

გ) ერთდროულად უყუროს მოწინააღმდეგეს თვალებში და დააკვირდეს მისი ფეხების მოძრაობას;

დ) არ შეხედოს მოწინააღმდეგეს თვალებში და დააკვირდეს მისი ფეხების მოძრაობას.

7. ჩამოთვლილთაგან რომელია ის ძირითადი მოტორული უნარი, რომელიც სხვა უნარებთან შედარებით ყველაზე გვიან აღწევს სრულყოფას?

ა) მაქოსებრი რბენა;

ბ) წინხტომი ფეხშლით;

გ) ხტუნვით სიარული;

დ) ბურთის ტყორცნა.

8. ჩამოთვლილთაგან რომელი მონაცემი შეესაბამება ბარიერის სიმაღლეს, რომელზეც მეორე კლასის მოსწავლეს შეუძლია შეასრულოს გამორბენით გადახტომა?

ა) 10-20 სმ;

ბ) 15-25 სმ;

გ) 20-25 სმ;

დ) 30-40 სმ.

9. ჩამოთვლილთაგან რა დროა დასაშვები კუნთების მაქსიმალურად გაწევილ მდგომარეობაში დაყოვნებისათვის, თუ სტატიკურ გაწევით ვარჯიშებს ასრულებს 12 – 14 წლის მოსწავლე?

ა) 15 წამი;

ბ) 30 წამი;

გ) 45 წამი;

დ) 60 წამი.

10. ჩამოთვლილთაგან რომელი ფიზიკური თვისების გადამეტებული განვითარება უშლის ხელს სხეულის მოქნილობას?

ა) გამძლეობა;

ბ) სისწრაფე;

გ) სიმარჯვე;

დ) ძალა.

11. ჩამოთვლილთაგან გაკვეთილის რომელ ნაწილშია რეკომენდებული ვარჯიშების ჩართვა კოორდინაციის უნარის სრულყოფისათვის?

ა) მოთელვით ვარჯიშებში;

ბ) ძირითადი ნაწილის პირველ ფაზაში;

გ) ძირითადი ნაწილის მეორე ფაზაში;

დ) დასკვნით ნაწილში.

12. ჩამოთვლილთაგან რომელი სუბიექტები ერთვებიან სსსმ (სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე) მოსწავლის ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შედგენაში?

ა) საგნის მასწავლებელი, პედაგოგიური ჯგუფის კოორდინატორი, სოციალური მუშაკი და სკოლის ექიმი;

ბ) ფსიქოლოგი, მშობლები, პედაგოგიური კოლექტივი, საგნის მასწავლებელი და სოციალური მუშაკი;

გ) სკოლის ექიმი, საგნის მასწავლებელი, ფსიქოლოგი და სკოლის ადმინისტრაციის ხელმძღვანელი;

დ) მშობლები, საგნის მასწავლებელი, სოციალური მუშაკი, სკოლის ადმინისტრაცია, სპეციალისტების ჯგუფი.

13. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელ მეთოდს უნდა მიმართოს მასწავლებელმა სსსმ მოსწავლის კლასში ადაპტაციის მიზნით?

ა) შეუქმნას პირობები გაკვეთილზე ახალი მასალის სრულყოფილად ათვისებისათვის;

ბ) ვარჯიშის დროს შეცვალოს ხოლმე ფართობი, მუსიკის რიტმი, დაეხმაროს ფიზიკურად და სიტყვიერად;

გ) შეიმუშაოს სსსმ მოსწავლისათვის გადაადგილების ინდივიდუალური მარშრუტი;

დ) ვარჯიშის დროს ცვალოს ინვენტარი და მისცეს შესაძლებლობა დამოუკიდებლად შეასრულოს დავალება.

14. რომელ წელს და რომელ ქალაქში შეიქმნა საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტი?

ა) 1894 წელს პარიზში;

ბ) 1896 წელს ლონდონში;

გ) 1905 წელს ათენში;

დ) 1908 წელს ლოზანაში.

15. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ოლიმპიური ქარტიის განმარტებას?

ა) პიერ დე კუბერტენის მიერ შექმნილი „ოდა სპორტს“;

ბ) კანონთა კოდექსი, რომელიც არეგულირებს ოლიმპიურ მოძრაობას;

გ) ოლიმპიური თამაშების ძირითადი წესები და დებულებები;

დ) სპორტსმენის ფიცი ოლიმპიურ თამაშებზე.

16. ჩამოთვლილთაგან მოძრაობის რომელ ელემენტზე უნდა გაამახვილოთ მოსწავლის ყურადღება ქვემოდან ერთი ხელით ბურთის ტყორცნის ვარჯიშის დროს?

ა) სამიზნესთან მიმართებაში უნდა დადგეს გვერდულად;

ბ) ხელი უნდა ამოძრაოს რკალზე - ქვევით, უკან და ზევით;

გ) ხელი უნდა ამოძრაოს ბურთის შემხვედრი მიმართულებით;

დ) მტყორცნელი ხელის მოწინააღმდეგე ფეხი უნდა დადგას ერთი ნაბიჯით წინ.

17. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ძალის გასავითარებელ ვარჯიშებს?

ა) ჩოქდგომში უკუზნექი, სატანვარჯიშო კედელთან ზურგით დგომის მდგომარეობაში;

ბ) ფეხშლით დგომიდან ფეხების თანდათანობით გაშლით, ნახევრადშლიჯდომში გადასვლა;

გ) მიზიდვა ფეხების ერთდროული აწევით სხვადასხვა სიმაღლის მაღალ ძელზე ან ღერძზე;

დ) ზნექი წინ, გვერდზე, უკან გამართული და მოხრილი ზურგით.

18. ჩამოთვლილთაგან რომელია 11-12 წლის ასაკის მოსწავლისათვის რეკომენდებული მოძრაობის ტემპი საფეხმავლო ლაშქრობისას?

ა) 1-2 კმ/სთ;

ბ) 3-4 კმ/სთ;

გ) 4-5 კმ/სთ;

დ) 6-7 კმ/სთ.

19. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ხელების სწორ პოზიციას კალათბურთში ორი ხელით ბურთის დაჭერის დროს?

ა) ხელები მიმართულია ბურთისკენ, თითები გაშლილია;

ბ) ხელები მიმართულია ბურთისკენ, ხელისგული ბურთს არ ეხება;

გ) ხელები დაშვებულია ძირს, თითები დაჭიმულია;

დ) ხელები განზიდულია გვერდებზე, მტევანი გაშლილია.

20. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება პირველადი დახმარების აღწერილობას ღია ჭრილობის დროს?

ა) ნახვევისა და სატრანსპორტო არტაშნის სწრაფი დადება;

ბ) ტეტანუსის ვაქცინის გაკეთება, რაც შეიძლება სწრაფად;

გ) დაბინძურებისაგან დაცვა და ნახვევის დადება;

დ) ჭრილობის დამუშავება წყალბადის ზეჟანგით.

21. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება მასობრივი სპორტის ძირითად მიზანს?

ა) მაქსიმალური შედეგების მიღწევა სპორტში;

ბ) ფიზიკური ურომისუნარიანობის აღდგენა;

გ) საერთო ფიზიკური მომზადების დონის ამაღლება და შენარჩუნება;

დ) ორივე სქესის წარმომადგენელთა თანაბარი მონაწილეობა სპორტში.

22. რა პოზიციაში არის სხეული არეკნის ფაზაში გამორბენით სიგრძეზე ხტომის დროს?

ა) ძლიერ არის დახრილი წინ;

ბ) მცირედ გადახრილია უკან;

გ) მცირედ გადახრილია გვერდით;

დ) ვერტიკალურ მდგომარეობაშია.

23. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება სკოლის სპორტული დარბაზის ინვენტარისა და აღჭურვილობის უსაფრთხოების დაცვის ნორმებს?

ა) გამოყენების ვადა არ უნდა აღემატებოდეს 3 წელს;

ბ) მკაცრად უნდა შეესაბამებოდეს მოსწავლეების ასაკს;

გ) უნდა იყოს ტექნიკურად გამართული და მყარად დამაგრებული;

დ) თვეში ერთხელ უნდა დაექვემდებაროს შემოწმებასა და შეკეთებას.

24. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა მიუთითებს იმაზე, რომ მოძრაობითი უნარი სრულფასოვნად არის ჩამოყალიბებული?

ა) მოძრაობის შესრულება შესაძლებელია ავტომატურ რეჟიმში;

ბ) მოძრაობის შესრულებისათვის აუცილებელია ყურადღების კონცენტრირება;

გ) მოძრაობის შესრულებისათვის აუცილებელია თეორიული ცოდნა;

დ) მოძრაობა სრულდება თეორიული ცოდნის გამოყენებითა და ყურადღების კონცენტრირებით.

25. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ძალის უნარიანობის სახეობებს?

ა) უპირატესად ძალისმიერი, საკუთრივ ძალისმიერი, სწრაფძალისმიერი;

ბ) საკუთრივ ძალისმიერი, სწრაფძალისმიერი, ძალისმიერი გამძლეობა;

გ) უპირატესად ძალისმიერი, სწრაფძალისმიერი, ძალისმიერი გამძლეობა;

დ) აბსოლუტურად ძალისმიერი, საკუთრივ ძალისმიერი, ძალისმიერი.

26. ჩამოთვლილთაგან რომელი მოტორული უნარის სწავლების დროს უნდა შევთავაზოთ მოსწავლეს ვარჯიში - „ბოლო სამი ნაბიჯის რიტმის“ ათვისება?

ა) სიმაღლეზე ხტომა;

ბ) სიგრძეზე ხტომა;

გ) ხტუნვით სიარული;

დ) სიგრძეზე ხტომა მოკლე მანძილიდან გამორბენით.

27. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება მოძრაობითი უნარების სწავლების ეტაპებს?

ა) პირველი, მეორე, მესამე და მეოთხე დასკვნითი ეტაპი;

ბ) გაცნობითი, შემდგომი სრულყოფისა და დასკვნითი ეტაპი;

გ) პირველდაწყებითი, შემდგომი განმტკიცებისა და დასკვნითი ეტაპი;

დ) პირველდაწყებითი, გაღრმავებული, განმტკიცებისა და სრულყოფის ეტაპი.

28 – 32. ღია დავალება

დავალების ინსტრუქცია - დავალება თქვენგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. ყურადღებით წაიკითხეთ დავალების პირობა და შეკითხვა. *გაითვალისწინეთ*, რომ თქვენი პასუხი უნდა იყოს კონკრეტული და შეკითხვის ადეკვატური. პასუხები ჩაწერეთ პასუხების ფურცელზე, შესაბამისი დავალებისათვის განკუთვნილ ცხრილში ან საგანგებოდ გამოყოფილ არეში.

28. ნახატებზე გამოსახულია მოქნილობის ვარჯიშის შესრულების ორი ვარიანტი:



ვარიანტი 1



ვარიანტი 2

1. ჩაწერეთ, რომელი ვარიანტია სწორი?

2. ჩაწერეთ ცხრილში მოზარდის ტანადობის ჩამოყალიბების 3 დამახასიათებელი ნიშანი, რაც განპირობებულია აღნიშნული ასაკობრივი პერიოდის განვითარების განსაკუთრებული თავისებურებებით.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.)

29. მასწავლებელი უხსნის მოსწავლეს, თუ როგორ უნდა დაიჭიროს მისკენ ნასროლი ბურთი, რომ შეამციროს ბურთის დარტყმის ძალა.

ჩაწერეთ ცხრილში 3 ხერხი, რომლებიც უნდა გამოიყენოს მოსწავლემ ბურთის დაჭერის დროს მისი დარტყმის ძალის შემცირებისათვის.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა.)

30. ჩაწერეთ 3 ძირითადი მეთოდი, რომელთა გამოყენებაც რეკომენდებულია სისწრაფის განვითარების ხელშეწყობისათვის.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი. თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა.)

31. ჩაწერეთ ჯანმრთელობის 5 ძირითადი პრობლემა, რომლებიც შეიძლება გამოიწვიოს ზედმეტი წონის აღჭურვილობით ვარჯიშმა 11 წლის ასაკში.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი. თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 5 ქულა)

32. ჩაწერეთ უსაფრთხოების დაცვის 4 აუცილებელი პრინციპი ბაგირზე ცოცვის ვარჯიშის დროს.
(გასწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი. თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.)

33 – 36. დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

დავალების ინსტრუქცია: ყურადღებით გაეცანით მოცემულ დებულებებს. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება სწორია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება მცდარია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა და პასუხების ფურცელში, საგანგებოდ გამოყოფილ არეში, ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება. (სწორი პასუხი ფასდება 2 ქულით.)

33. მასწავლებელი მოსწავლეს უხსნის ბალანსირების ტექნიკას და ეუბნება, რომ ბალანსირება სხეულის 2 წერტილზე უფრო მარტივი და უსაფრთხოა, ვიდრე სხეულის 3 წერტილზე.

34. მესამე კლასის მოსწავლე რბენით თავისუფლად ფარავს 60 მეტრის დისტანციას 7 წუთში, რბენის მაქსიმალური ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 8 წუთს, ვინაიდან 8 წუთის შემდეგ ბავშვი იღლება.

35. დაწყებით საფეხურზე წვრილი და მსხვილი მოტორიკის განვითარება თანაბრად მიმდინარეობს და 11-12 წლის ასაკისათვის სრულდება.

36. ვარჯიში „სიმალიდან ვარდნილი საგნის დაჭერა“ რეკომენდებულია საყრდენ-მამოძრავებელი უნარებისა და მოქნილობის თვისების განვითარების ხელშეწყობისათვის.

37 – 40. დავალება - შესაბამისობის დადგენა

დავალების ინსტრუქცია - შეუსაბამეთ A სვეტში მოცემული პირობები B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება. სწორი პასუხი მონიშნეთ პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში.

37. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ განსაზღვრებებსა და ცხრილის B სვეტში წარმოდგენილ დებულებებს შორის. (თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.)

N	განსაზღვრება (A)	დებულება (B)
37.1	ვარჯიშები უნდა დაიგეგმოს მოსწავლის საჭიროებებისა და შესაძლებლობების და არა ასაკობრივი სტანდარტების გათვალისწინებით.	<p>ა) საზოგადოებაში დამკვიდრებული სტერეოტიპები</p> <p>ბ) სსსმ მოსწავლეების მონაწილეობის ხელშეწყობა</p> <p>გ) დისკრიმინაციის ხელშეწყობა</p> <p>დ) ძალის განვითარების ხელშეწყობა</p> <p>ე) ტრავმატიზმის პრევენცია</p> <p>ვ) გოგონათა მონაწილეობის ხელშეწყობა</p>
37.2	ფიზიკური აღზრდის პროგრამა უნდა ითვალისწინებდეს სქესთან დაკავშირებულ კულტურულ და ტრადიციულ ელემენტებს, მოსწავლეთა მონაწილეობის გაზრდისა და მშობელთა მხარდაჭერისათვის.	
37.3	ფეხბურთი და კალათბურთი ვაჟების სპორტულ სახეობებად განიხილება.	
37.4	პროგრამა უნდა მოიცავდეს ვარჯიშებს სხვადასხვა ტიპის დაცემის დროს სწორი ტექნიკის გამომუშავებისათვის.	




38. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ მავნე ნივთიერებების მოხმარების შედეგებსა და ცხრილის B სვეტში წარმოდგენილ შესაბამის სიმპტომებს შორის, რომლებსაც მასწავლებელი აცნობს მოსწავლეებს მავნე ჩვევების პრევენციის მიზნით. (თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.)

N	მავნე ნივთიერების მოხმარების შედეგი (A)	სიმპტომები (B)
38.1	თამბაქოს მოხმარების მოკლევადიანი შედეგი	ა) გაღიზიანება და შფოთვა, წონისა და წნევის მატება;
38.2	ალკოჰოლის მოხმარების მოკლევადიანი შედეგი	ბ) გულისცემის გახშირება, ცხვირის ლორწოვანის გაღიზიანება; გ) უპირატესად ღვიძლისა და ტვინის სრულფასოვანი ფუნქციონირების შეფერხება;
38.3	ნარკოტიკის მოხმარების მოკლევადიანი შედეგი	დ) ტვინის დაზიანება, აზროვნების და ადეკვატური მოქმედების უნარის დაქვეითება, დამოკიდებულების განვითარება;
38.4	ალკოჰოლის მოხმარების გრძელვადიანი შედეგი	ე) ალქმის დაქვეითება, ზედმეტი მხიარულება, შიში, პანიკა; ვ) სუნთქვის გაძნელება, ფილტვის დაავადებები, სისხლის მიმოქცევის შეფერხება; ზ) მოდუნება, ძილიანობა, მეტყველების შეფერხება, ლებინება.

39. დაადგინეთ შესაბამისობა - ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი განსაზღვრება ცხრილის B სვეტში წარმოდგენილ რომელ უნარს შეესაბამება? (თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.)

განსაზღვრება (A)		უნარი (B)
39.1	მოსწავლეს უჩნდება მოთხოვნილება, მიიღოს მონაწილეობა შეჯიბრში, სადაც მას საკუთარი თავის გამოვლენისა და გამარჯვების შესაძლებლობა ეძლევა.	ა) ავტოგენური უნარი ბ) კომუნიკაციის უნარი
39.2	მოსწავლე ცდილობს შეაფასოს და გააანალიზოს მისთვის უცხო სიტუაციები, მოახდინოს ადაპტირება მისი ასაკის შესაბამისი ცოდნისა და უნარების გათვალისწინებით.	გ) ცნობისმოყვარეობა დ) მოტივაცია
39.3	გუნდური თამაშის დროს მოსწავლეს შეუძლია შეთანხმების მიღწევა, თამაშის წესების დაცვა და საჭიროების შემთხვევაში, წესების შეცვლაც კი.	ე) ემოცია ვ) კრიტიკული აზროვნება
39.4	მოსწავლე ინტერესდება ადამიანის სხეულის თავისებურებებით, ჯანმრთელობისა და შრომისუნარიანობის გაზრდის საკითხებით.	

40. დაადგინეთ შესაბამისობა - ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი ვარჯიში B სვეტში მოცემული რომელი ფიზიკური თვისების/უნარის განვითარებას უწყობს ხელს? (თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.)

	ფიზიკური ვარჯიშები (A)	ფიზიკური თვისება/უნარი (B)
40.1		<p>ა) სისწრაფე</p> <p>ბ) ძალა</p> <p>გ) გამძლეობა</p> <p>დ) სიმარჯვე</p> <p>ე) მოქნილობა</p> <p>ვ) კოორდინაცია</p>
40.2		
40.3		
40.4	