***დანართი 10***

1. **ფიზიკური აღზრდა დაწყებით საფეხურზე**

**შესავალი**

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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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)  **ცხოვრების ჯანსაღი წესი**  (ფ.ა.დაწ.1,2,3)  **ორგანიზებულობა და**  **თვითკონტროლი**  (ფ.ა.დაწ.1,2,3) |
| **ფ.ა.დაწ.2** | გამაჯანსაღებელ აქტივობებში აქტიური მონაწილეობა ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის გამომუშავებისა და განვითარების მიზნით. |
| **ფ.ა.დაწ.3** | ფიზიკურ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის გაცნობიერება და ყოველდღიურ ცხოვრებაში დანერგვა/გამოყენება. |

**თემატური ბლოკები:**

|  |
| --- |
| 1. ბავშვთა ფიტნესი |
| 1. სახალისო მოძრავი თამაშები |

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

|  |
| --- |
| **სასწავლო თემატური ბლოკი:** ბავშვთა ფიტნესი |
| თემატური ბლოკის ფარგლებში თემებად შეიძლება შეირჩეს მძლეოსნობის ელემენტები, ტანვარჯიშის ელემენტები, ლაშქრობა, ჯგუფებში გადაადგილება, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები, აერობული ვარჯიშები და სხვა აქტივობები, რომლითაც მოხდება მოსწავლეთა სხეულის თანმიმდევრული ჰარმონიული განვითარება, ტანადობის ჩამოყალიბება. |
| **თემის ფარგლებში შედეგების მიღწევის ინდიკატორები სამიზნე ცნებების მიხედვით:**  **ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი -** მოსწავლემ უნდა შეძლოს:   * 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.   **ფიზიკური თვისებები -** მოსწავლემ უნდა შეძლოს:   * ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა,სიმარჯვე) წარმოჩენა.   **ცხოვრების ჯანსაღი წესი -** მოსწავლემ უნდა შეძლოს:   * ფიტნეს აქტივობებში ჩართულობით ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი ელემენტების/პრინციპების (ჰიგიენა, ფიზიკური აქტივობა, სწორი კვება, მავნე ჩვევები, უსაფრთხოების წესები დაცვა, დღის რეჟიმი) დაცვა. |

|  |
| --- |
| **სასწავლო თემაატური ბლოკი: სახალისო მოძრავი თამაშები** |
| თემატური ბლოკის ფარგლებში თემებად შეიძლება შეირჩეს მოსწავლეების სახალისო გასართობი თამაშების (ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ხელბურთის, თაგ რაგბის) ელემენტები, რომლითაც მოხდება ფიზიკური თვისებებისა და ძირითადი ტექნიკური უნარების განვითარება. |
| **თემის ფარგლებში შედეგების მიღწევის ინდიკატორები სამიზნე ცნებების მიხედვით:**  **ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი -** მოსწავლემ უნდა შეძლოს:   * 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.   **ფიზიკური თვისებები -** მოსწავლემ უნდა შეძლოს:   * სახალისო მოძრავ თამაშებში ჩართულობით ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა,სიმარჯვე) წარმოჩენა.   **ცხოვრების ჯანსაღი წესი -** მოსწავლემ უნდა შეძლოს:   * 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 - ორგანიზებრულობა და თვითკონტროლი)**
* როგორ უნდა მივდიო ჯანსაღ ცხოვრებას? რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება? **(სამიზნე ცნება - ჯანსაღი ცხოვრების წესი).**