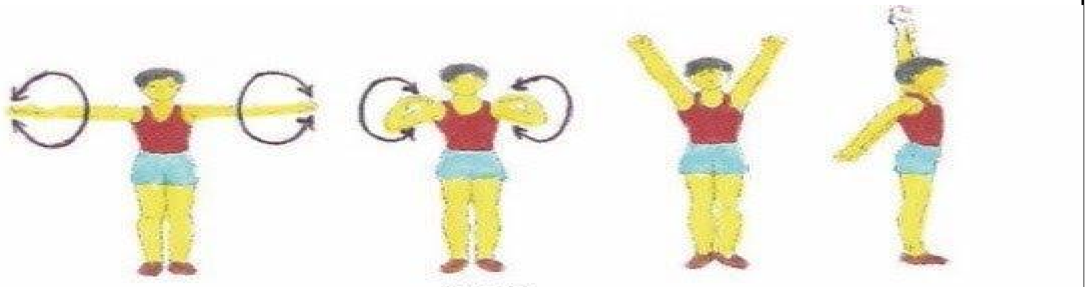
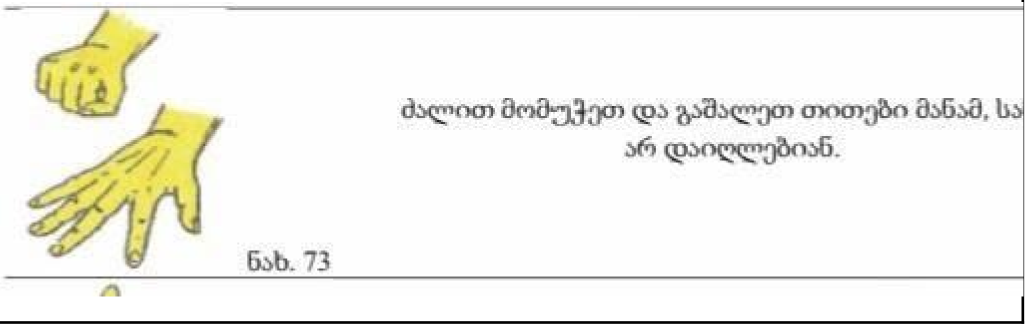
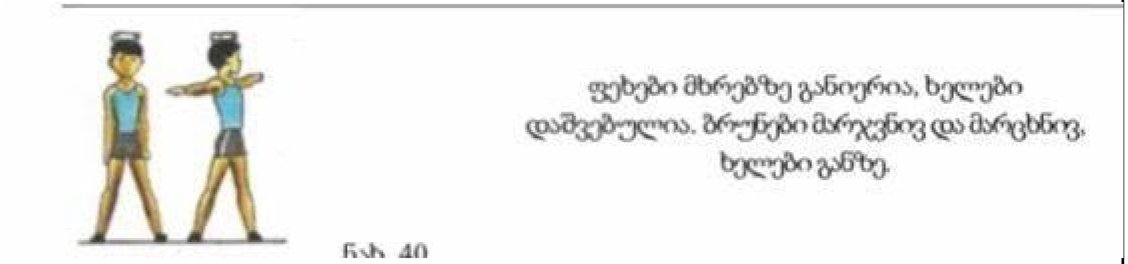
გაკვეთილის გეგმა

საგანი:	ფიზიკური აღზრდა
მასწავლებელი:	ბიჭიკო ოჩიგავა
სკოლა/სწავლების საფეხური/კლასი:	**ალექსანდრე თანდაშვილისა და ბესარიონ კივილაძის სახელობის ქალაქ თბილისის 32-ე საჯარო სკოლის IV, კლასი. დაწყებითი**
თარიღი:	21.03.2023
თემა:	მძლეოსნობა (რბენა, ბურთის ტარება და გადაცემა.)
მიზანი:	ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარჯვე, გამძლეობა), ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი.
დაგეგმილი აქტივობები	**ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების კომპლექსი** 1. კისრის ვარჯიში; 2. მხრების ვარჯიში;  ნახ. 56 3. ხელების ვარჯიში;  ნახ. 73

4. წელის ვარჯიში (ზნექები);

5. წელის ვარჯიში (წრიული მოძრაობები);



6. ხტომები; ფეხები ერთად და ვასრულებთ ხტომებს ადგილზე, წინ და უკან.

მოძრავი თამაშები მძლეოსნობის ელემენტებით:
წინარე ცოდნის გახსენება;
1. მოძრავი თამაში ,,სლალომი“:

მოსწავლეები მოწყობილნი არიან გუნდებად ორ რიგად, გუნდის პირველ ნომრებს უჭირავთ ფრენბურთის ბურთები, ნიშანზე გარბიან წინ, გაივლიან დგარებს ზიგზაგისებურად, ტოვებენ ბურთს კალათში, მორბიან უკან გუნდისაკენ, ადებენ ხელს მეორე გუნდის მეორე მოთამაშეს და დგებიან გუნდის ბოლოში. გუნდის მეორე ნომრები გაივლიოან დგარებს ზიგზაგისებურად , ამოიღებენ ბურთს კალათიდან, ბრუნდებიან უკან და ბურთს გადასცემს მესამე მოთამაშეს, რომელიც იგივე აქტივობას რაც პირველმა ნომერმა შეასრულა. გამარჯვებულია ის გუნდი რომლის ბოლო მოთამაშე გადაკვეთს პირველი ფინიშის ხაზს.

ძირითადი წესები:

- გამარჯვებულ გუნდს დაერიცხება – 10 ქულა; დამარცხებულ გუნდს – 5 ქულა;
- ამ ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები მოსწავლის მიერ შეცდომით ან არასწორად შესრულებული ილეთისათვის;

ახალი მასალის შესწავლა;
მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნი და და პრაქტიკულად ვაჩვენებ ახალ შესასწავლ მასალას ,,ბურთის ტარებას” მაგალითად;
2: მოძრავი თამაში ,,ესტაფეტა“:

მოსწავლეები მოწყობილნი არიან გუნდებად ორ რიგად, გუნდის პირველი ნომრები ფრენბურთის ბურთით ხელში, ნიშანზე გარბიან წინ, თან კენწლიან ხელით ბურთს, შემოუვლიან ნიშნულს მორბიან უკან გუნდისაკენ იგივე მოძრაობებით , გადასცემენ ბურთს მეორე ნომერს და დგებიან გუნდის ბოლოში. გუნდის მეორე ნომრები ასრულებენ იგივე

	აქტიობას რაც პირველმა ნომრებმა შეასრულეს. გამარჯვებულია ის გუნდი რომლის ბოლო მოთამაშე გადაკვეთს პირველი ფინიშის ხაზს. **ძირითადი წესები:** ● გამარჯვებულ გუნდს დაერიცხება – 10 ქულა; დამარცხებულ გუნდს – 5 ქულა; ● ამ ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები მოსწავლის მიერ შეცდომით ან არასწორად შესრულებული ილეთისათვის; **ახალი მასალის შესწავლა;** **მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნი და და პრაქტიკულად ვაჩვენებ ახალ შესასწავლ მასალას ,,ბურთის ტარებას" მაგალითად;** **3: მოძრავი თამაში ,,ესტაფეტა“:** მოსწავლეები მოწყობილნი არიან გუნდებად ორ რიგად, გუნდის პირველი ნომრები ფრენბურთის ბურთით ხელში, ნიშანზე გარბიან წინ, ბარიერებს შორის ზიგზაგისებურად თან კენწლიან ხელით ბურთს, შემოუვლიან ნიშნულს მორბიან უკან გუნდისაკენ იგივე მოძრაობებით , გადასცემენ ბურთს მეორე ნომერს და დგებიან გუნდის ბოლოში. გუნდის მეორე ნომრები ასრულებენ იგივე აქტიობას რაც პირველმა ნომრებმა შეასრულეს. გამარჯვებულია ის გუნდი რომლის ბოლო მოთამაშე გადაკვეთს პირველი ფინიშის ხაზს. **ძირითადი წესები:** ● გამარჯვებულ გუნდს დაერიცხება – 10 ქულა; დამარცხებულ გუნდს – 5 ქულა; ● ამ ქულებს აკლდება საჯარიმო ქულები მოსწავლის მიერ შეცდომით ან არასწორად შესრულებული ილეთისათვის; ვასრულებინებ დამამშვიდებელ სუნთქვით ვარჯიშებს და ვაძლევ კომენტარებს.
მეთოდები/სტრატეგიები:	გუნდური თამაში.
მოსალოდნელი შედეგები:	**სპ.IV.4.** ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის საფიძველზე მოსწავლეს აქვს უნარი გამოავლინოს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევები, როგორიცაა: მიზნის დასახვა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზანდასახული მოქმედება, პრობლემის გადაჭრა, ადამიანებთან ურთიერთობა. იცავს თამაშის წესებს და ეტიკეტს; ღირსეულად ხვდება როგორც მოგებას, ისე წაგებას; პატივისცემით ეპყრობა სხვა მოთამაშეებს; (საუბრობს თავაზიანად; ყურს უგდებს სხვის აზრს, კორექტულია კამათის დროს)
შეფასება	მოსწავლეები შეფასდებიან განმავითარებელი მეთოდის შეფასებით; ● გაკვეთილზე ჩართულობა და აქტიურობა; ● გუნდური თამაშისას იცავს დისციპლინას; ● მოქმედებს სხვებთან ერთად საერთო სპორტული მიზნის მისაღწევად; ● ადეკვატურად აღიქვამს თამაშის დროს მოგებასა და წაგებას;

გაკვეთილის შემდგომი რეფლექსია

აღნიშნული გაკვეთილი მე-IV კლასში ჩავატარე. მიუხედავად მოსწავლეთა მრავალრიცხოვნობისა გაკვეთილი არ იყო ქაოსური, რაშიც ვფიქრობ დამეხმარა ის, რომ თითოეული აქტივობის შესრულებისთვის საჭირო ინსტრუქცია მოსწავლეებს გავაცანი დეტალურად როგორც ვერბალურად, ისე ჟესტური ენითა და პრაქტიკული მაგალითებით.

თამაშის დასაწყისში ზოგადგანმავითარებელმა ვარჯიშები საკმაოდ ენერგიულად წარიმართა. მოსწავლეები გახურების შემდეგ უშუალოდ ძირითად აქტივობებზე გადავიდნენ.

მოძრავ თამაშში ,,სლალომი" ყველა მოსწავლ;ემ მიიღო მონაწილეობა. მათ შეძლეს ისეთი ფიზიკური თვისებების გამოვლენა როგორებიცაა: სისწრაფე, სიმარჯვე, ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი.

რამდენიმე მოსწავლე ადვილად დაირალა და ითხოვა 5 წუთიანი შესვენება. ცხადია, რომ მათ საკმარისად არ აქვთ განვითარებული გამძლეობის უნარები, რადგან სხვა გაკვეთილებზეც ანალოგიურ პრობლემას აწყდებიან. ვეცდები, რომ მათთა ისეთი აქტივობები დავგეგმო, რომლებიც ამ უნარის დინამიურად განვითარებაში დაეხმარება.

რაც შეეხება ახალი მასალის ათვისების ეტაპს, მოსწავლეებს გაუჭირდათ ამ აქტივობაზე მუშაობა, რადგან როგორც ჩანს არ აქვთ საკმარისად განვითარებული წონასწორობისა და კოორდინაციის უნარები. მომავალში აუცილებლად დავგეგმავ ამ უნარების განმავითარებელ აქტივობებს.

საბოლოო ჯამში კმაყოფილი ვარ, რადგან მოსწავლეები ცდილობდნენ მათი ძალების მაქსიმალურად გამოვლენას და რა თქმა უნდა პოზიტიურად იყვნენ განწყობილი გაკვეთილისადმი, რაც დამეხმარება იმაში, რომ მიზნის მისაღწევად კიდევ უფრო მრავალფეროვანი აქტივობები დავგეგმო.