

ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

ინსტრუქცია

თქვენ 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 უჯრაში გააკეთეთ აღნიშვნა - X. არც ერთი სხვა აღნიშვნა, ჰორიზონტალური 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 გადასწორეთ.

(1) 1. რომელია შედარებით რთული მოტორული უნარი, რომლის მოძრაობითი ელემენტების სრულყოფაც ბავშვს შეუძლია V კლასის ბოლოს?

ა) ერთ ფეხზე წონასწორობა;

ბ) ზეხტომი;

გ) წინხტომი ფეხშლით;

დ) რბენა.

(1) 2. რამდენი ფრენბურთელი იმყოფება ერთდროულად მოედანზე შეჯიბრის დროს?

- ა) 5 ფრენბურთელი;
- ბ) 7 ფრენბურთელი;
- გ) 10 ფრენბურთელი;
- დ) 12 ფრენბურთელი.

(1) 3. რომელია ევროპის საფეხბურთო ასოციაციების კავშირის აბრევიატურა?

ა) ფიფა (FIFA);

ბ) ფიბა (FIBA);

გ) უეფა (UEFA);

დ) ნბა (NBA).

(1) 4. ჩამოთვლილთაგან რომელია თანამედროვე ოლიმპიური დევიზი, რომელიც მოქმედებს 2021 წლიდან?

ა) შორს, სწრაფად, მეტად, ზუსტად;

ბ) ძლიერად, ლამაზად, ზუსტად - ერთად;

გ) სწრაფად, მაღლა, ძლიერად, ზუსტად;

დ) სწრაფად, მაღლა, ძლიერად - ერთად.

(1) 5. რომელი აღწერილობა შეესაბამება ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მოსწავლეთა ორგანიზების ფრონტალური მეთოდის განმარტებას?

- ა) კლასის ყველა მოსწავლის მიერ ერთდროულად ერთი დავალების შესრულება;
- ბ) მოსწავლეთა რამდენიმე ჯგუფის მიერ სხვადასხვა დავალების შესრულება;
- გ) ერთი მოსწავლის მიერ მისთვის განკუთვნილი დავალების დამოუკიდებლად შესრულება;
- დ) მოსწავლეების მიერ დავალებათა შესრულება სპეციალურად მომზადებულ ადგილებზე.

(1) 6. რომელია დაწყებითი კლასის მოსწავლის ის ფიზიოლოგიური თავისებურება, რომელიც უსაფრთხოების მიზნით მოითხოვს ვარჯიშისა და დასვენების პერიოდების ხშირ მონაცვლეობას?

ა) ორგანიზმის გაუწყლოება, რაც იწვევს სისუსტეს, კუნთის ძალისა და კოორდინაციის დაქვეითებას ვარჯიშის დროს;

ბ) გულმკერდის მცირე ზომა, რაც იწვევს ძლიერ ხველას და სუნთქვის რიტმის დარღვევას ასთმის შეტევის განვითარების დროს;

გ) ფილტვის მოცულობის დაბალი ტევადობა, რაც იწვევს ფილტვის ვენტილაციის დარღვევას ჭარბი ჟანგბადის მოხმარების დროს;

დ) ძვალში დრუბლისებრი ქსოვილის სიჭარბე, რაც იწვევს ძვლოვანი ქსოვილის დაზიანებას ასაკისთვის შეუფერებელი წონებით ვარჯიშის დროს.

(1) 7. რას იწვევს ძვლოვანი ქსოვილის ზრდის სწრაფი ტემპი და სხეულის ნაწილების გარკვეული დისპროპორცია 10 -12 წლის ასაკში?

ა) სახსრების მოქნილობის მნიშვნელოვან გაუმჯობესებას;

ბ) კუნთების დაჭიმვას და კიდურებში ტკივილის შეგრძნებას;

გ) შემაერთებული ქსოვილის ელასტიურობის დაქვეითებას;

დ) ვარჯიშის შესრულების დროს მოძრაობის კონტროლის გაუმჯობესებას.

(1) 8. რომელი ხერხის გამოყენებაა რეკომენდებული ლაშქრობის დროს ფეხის ტერფზე სითხოვანი ბუშტუკების გაჩენის პრევენციისთვის?

- ა) ორი წყვილი წინდის გამოყენება ფეხსაცმელში მუდმივი ტემპერატურის შენარჩუნებისთვის;
- ბ) ლაშქრობამდე სითხის მიღება და ფეხის მოთელვა ტენიანობის შენარჩუნებისთვის;
- გ) ლაშქრობამდე ტერფის გაგრილების საშუალებების გამოყენება ოფლიანობის შემცირებისთვის;
- დ) თავისუფალი სპორტული ფეხსაცმლის გამოყენება ტერფზე ხახუნის შემცირებისთვის.

(1) 9. რომელი აღწერილობა შეესაბამება მოსწავლის სხეულისა და კიდურების სწორ პოზიციას საშუალო და გრძელ მანძილზე რბენის დროს?

ა) ზეტანი ძლიერად გადახრილია უკან, წელი გაზნეპილი, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები მოძრაობს სწრაფად, ქანქარისებურად წინ და უკან;

ბ) ზეტანი ძლიერადაა წინ დახრილი, ხელები იდაყვებში მოხრილი, მოძრაობენ სწრაფად წინ და უკან ფეხების მოძრაობასთან ერთიან რიტმში;

გ) ზეტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია ან მცირედაა წინ დახრილი, ოდნავ მოხრილი ფეხი გრუნტზე იდგმება მოქნილად ტერფის წინა ნაწილით, შემდეგ კი მთელი ტერფით;

დ) ზეტანი მცირედ გადახრილია უკან, წელი გაზნეპილი, ხელის მტევანი ნახევრად მომუჭული, ოდნავ მოხრილი ფეხი საყრდენ ზედაპირზე იდგმება მთელი ტერფით.

(1) 10. მონიშნეთ ის სპორტის სახეობა, რომლის გამარჯვებულადაც ითვლება გუნდი, რომელიც შეჯიბრზე იგებს სამ პარტიას?

ა) ფეხბურთი;

ბ) ფრენბურთი;

გ) ხელბურთი;

დ) კალათბურთი.

(1) 11. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიში უნდა შესთავაზოს მასწავლებელმა მეორე კლასის მოსწავლეს თუ ტყორცნას ასწავლის დიდი მჩატე ბურთით?

- ა) წინ ორი ხელით ქვემოდან ტყორცნა;
- ბ) წინ ერთი ხელით ზემოდან ქვემოთ ტყორცნა;
- გ) წინ ერთი ხელით თავს ზემოდან ტყორცნა;
- დ) წინ ერთი ხელით ქვემოდან ტყორცნა.

(1) 12. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი აღწერილობა ასახავს ჯანსაღი კვების სარგებლიანობას?

ა) ფიზიკური დამაბულობის მოხსნის ხელშეწყობა სხვადასხვა ჰორმონის გამომუშავების სტიმულირებით;

ბ) ძილის ხანგრძლივობის შემცირება და ფიზიკური აქტივობისთვის დროის გამოთავისუფლების ხელშეწყობა სასარგებლო მინერალების გავლენით;

გ) გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ეფექტურობისა და კოორდინაციის განვითარების ხელშეწყობა ფიზიკური აქტივობის გარეშე;

დ) სიმსუქნის, მაღალი არტერიული წნევისა და კბილების კარიესის პრევენციის ხელშეწყობა სასარგებლო ნივთიერებების გავლენით.

(1) 13. გამართული დგომიდან წელის ძლიერი მოხრა წინ და წინზნეეში გადასვლა 10 წლამდე ბავშვის ჯანმრთელობისთვის მაღალი რისკის შემცველია. ჩამოთვლილთაგან რა არის ამის მიზეზი?

- ა) კისრის კუნთების დაჭიმვა და კისრის მალეზზე ძლიერი ზეწოლა;
- ბ) წელის მალთა შუა იოგების დაჭიმვა და წელის მალეზზე ძლიერი ზეწოლა;
- გ) მუხლის ჯვარედინი იოგის დაჭიმვა და მიმდებარე კუნთებზე ძლიერი ზეწოლა;
- დ) ზედა კიდურების კუნთების დაჭიმვა და იდაყვის სახსარზე ძლიერი ზეწოლა.



(1) 14. რა უნდა გაითვალისწინოს ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელმა გაკვეთილზე სამართლიანობისა და თანასწორობის უზრუნველსაყოფად?

ა) სქესი, კულტურული თავისებურებები და მოსწავლეთა ინდივიდუალური განსხვავებები გამოცდილებისა და უნარების დონეზე;

ბ) სპორტის, ფიზიკური აქტივობისა და დასვენების ინდუსტრიაში არსებული მრავალფეროვანი შესაძლებლობები;

გ) მშობლების მოთხოვნები მოსწავლის ფიზიკური მომზადების სწრაფი პროგრესისა და სპორტული კარიერის ხელშეწყობისთვის;

დ) ადგილობრივ მოსახლეობაში არსებული შეხედულებები გოგონათა ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის შეზღუდვაზე.

(1) 15. რომელი ტერმინი გამოიყენება სურათზე გამოხატული სხეულის პოზის აღსანიშნავად?

- ა) მხარყირა;
- ბ) უკუზნექი;
- გ) ხიდი;
- დ) უკან ვარდნა.



(1) 16. სურათზე წარმოდგენილია მეხუთე კლასის მოსწავლე, რომელიც ასრულებს ბავშვთა ფიტნესის ტესტის ერთ-ერთ ვარჯიშს მყარი ყუთისა და სახაზავის გამოყენებით. რას აფასებს მასწავლებელი აღნიშნული ვარჯიშით?

- ა) მკერდის დიდი კუნთის ძალას;
- ბ) ხერხემლის მოქნილობას;
- გ) ზურგის კუნთის ძალას;
- დ) კოჭის სახსრის მოქნილობას.



(1) 17. ჩამოთვლილთაგან რომელი ნიშნები მიუთითებს მე-4 კლასელი სსსმ მოსწავლის შეზღუდულ შესაძლებლობებზე?

- ა) ვერ იყენებს სენსორულ უნარებს მოძრაობის შესრულებისათვის;
- ბ) არ შეუძლია ვარჯიშების შესრულება გამძლეობაზე;
- გ) უჭირს ძალისმიერი ვარჯიშების შესრულება სრული დატვირთვით;
- დ) არ შეუძლია ვარჯიში 6 კილოგრამიანი სიმძიმის ჰანტელებით.

(1) 18. უპირატესად რომელი უნარის განვითარებას უწყობს ხელს სურათზე გამოსახული ვარჯიშები სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე ყრდნობით?

- ა) კონცენტრაციის;
- ბ) კოორდინაციის;
- გ) წონასწორობის;
- დ) რიტმის გრძნობის.



(1) 19. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ტერმინ «რეკრეაციის» განმარტებას?

- ა) დასვენებისთვის განკუთვნილი ტერიტორია;
- ბ) ვარჯიში, სპეციალურად შემოსაზღვრულ სივრცეში;
- გ) თავისუფალი დროის ხარჯვის მიზნით მოგზაურობა;
- დ) დასვენება ძალების აღდგენის მიზნით.

(1) 20. რამდენი წუთშესვენების აღება შეუძლია კალათბურთის თითოეულ გუნდს შეჯიბრის მეორე ნახევარში?

- ა) ორი;
- ბ) სამი;
- გ) ოთხი;
- დ) ხუთი.

(1) 21. ჩამოთვლილთაგან რას უწოდებენ ტანვარჯიშში მოსწავლეთა ისეთ შეთანხმებულ გადაადგილებას, რომელიც სრულდება მწყობრის შუიდან, შემჭიდროვებული მწყობრის ინტერვალის და დისტანციის მანძილების გაზრდით?

ა) ფიგურულ სვლას;

ბ) ტანვარჯიშულ მოწყობას;

გ) ადგილზე მოქმედებას;

დ) ტანვარჯიშულ გაჯრას.

(1) 22. უპირატესად რომელი სფეროს განვითარება აისახება დადებითად მოსწავლის თანატოლებთან ურთიერთობების ჩამოყალიბებაზე?

- ა) სოციალური;
- ბ) ფიზიკური;
- გ) კოგნიტური;
- დ) მოტორული.

(1) 23. მოსწავლე ფეხის მონაცვლეობით გადაადგილდება იატაკზე დაგებული კიბის უჯრედებში ისე, რომ არცერთი უჯრედი არ გამოტოვოს და კიბეს არ შეეხოს. უპირატესად, რომელი უნარების განვითარებისთვის გამოიყენება აღნიშნული ვარჯიში?

- ა) სმენითი რეაქციისა და საერთო სივრცეში ორიენტაციის უნარების;
- ბ) რიტმის გრძნობისა და საერთო სივრცეში ორიენტაციის უნარების;
- გ) სმენითი რეაქციისა და პერსონალური სივრცის აღქმის უნარების;
- დ) მოძრაობის კოორდინაციისა და პერსონალური სივრცის აღქმის უნარების.

(1) 24. რამდენი წუთი მიმდინარეობს კალათბურთის მატჩის ოთხივე პერიოდი დამატებითი დროის გარეშე?

ა) 20 წთ.;

ბ) 40 წთ.;

გ) 50 წთ.;

დ) 60 წთ.

(1) 25. წარმოდგენილი 4 დებულებიდან, რომელი არ შეესაბამება სსსმ მოსწავლესთან მუშაობის ეროვნული სასწავლო გეგმით გათვალისწინებულ მოთხოვნებს?

ა) თუ ბავშვს დამოუკიდებლად არ შეუძლია ვარჯიშის შესრულება, არ არის რეკომენდებული მასწავლებელი დაეხმაროს „ხელით ხელზე“ ტექნიკის გამოყენებით;

ბ) ინდივიდუალური საჭიროებების გათვალისწინებით, მასწავლებელმა მოსწავლე უნდა მოარიდოს მკვეთრ ფერებს, ძლიერ განათებასა და ხმაურს;

გ) თუ მოსწავლეს არ აქვს შესაძლებლობა, რომ ივარჯიშოს ან ითამაშოს, ის მაინც აუცილებლად უნდა ჩაერთოს საგაკვეთილო პროცესში;

დ) მასწავლებელმა გაკვეთილი ისე უნდა დაგეგმოს, რომ სსსმ მოსწავლე არ მოექცეს განსაკუთრებული ყურადღების ცენტრში.

(1) 26. ვინ იყო საქართველოს ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტის პირველი პრეზიდენტი?

ა) ჯანო ბაგრატიონი;

ბ) გია ნაცვლიშვილი;

გ) ნინო სალუქვაძე;

დ) ნონა გაფრინდაშვილი.

(1) 27. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი გამოიყენება ძიუდოში მეტოქის მაქსიმალური ეფექტურობით ზურგზე გდების შეფასებისთვის?

ა) ვაზარი;

ბ) შიდო;

გ) იპონი;

დ) ჰანსოკუ-მაკე.

№ 28-32 ღია დავალება

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

(4) 28. ოთხ სურათზე გამოსახულია ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების სხვადასხვა ვარიანტი, მათგან ორს ასრულებს 10 წლამდე ასაკის ვაჟი, ორს კი - 10 წლამდე ასაკის გოგონა.



1



2



3



4

(2) 1. სურათებზე წარმოდგენილი ვარჯიშების შესრულების რომელი ორი ვარიანტი არ არის სწორი? (თქვენ მიერ შერჩეული ორი სურათის ნომერი ჩაწერეთ ციფრი 1.- ით აღნიშნული ხაზის გასწვრივ გამოყოფილ არეში)

(2) 2. ჩაწერეთ სხეულის 2 ანატომიური ნაწილი, რომლის დაზიანებასაც შეიძლება შეუწყოს ხელი აღნიშნული ვარჯიშის არასწორად შესრულებამ (პასუხები ჩაწერეთ ციფრი 2.- ით აღნიშნული ხაზის გასწვრივ გამოყოფილ არეში)

(3) 29. ჩაწერეთ ფიზიკური თვისება სისწრაფის განვითარების ხელშეწყობისთვის რეკომენდებული სამი ძირითადი მეთოდი.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(3) 30. მასწავლებელი აფასებს ფიზიკურ დატვირთვას „საუბრის ტესტით“. ჩაწერეთ საუბრის 3 ტიპი, ანუ როგორ საუბრობს მოსწავლე მსუბუქი, საშუალო და ძლიერი დატვირთვის დროს.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(5) 31. ჩაწერეთ 5 საკვების დასახელება, რომლებიც მდიდარია მინერალ კალციუმით.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი)

(4) 32. ჩაწერეთ ოთხი მოძრაობის (ვარჯიშის) დასახელება, რომლებიც მიეკუთვნება საყრდენ-მამოძრავებელ უნარებს.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი)

№ 33-36 დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

დავალების ინსტრუქცია: ყურადღებით გაეცანით მოცემულ დებულებებს. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება ჭეშმარიტია, 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 (მაქსიმალური შეფასება 2 ქულა).

(2) 33. მოვარჯიშის სხეულის შემოზრუნებას შვეული ღერძის გარშემო ეწოდება ტრიალი.

(2) 34. თუ მეორე კლასის მოსწავლეს გაწეღვითი ვარჯიშის დროს სახსრის არეში განუვითარდა ტკივილის ძლიერი შეგრძნება, აუცილებელია სახსრის მიდამო კარგად დავზილოთ, გავახუროთ და გავაგრძელოთ ვარჯიში.

(2) 35. 11 წლის ასაკისთვის ვაჟის სახსრის იოგები, წინა წლებთან შედარებით, უფრო მსხვილი, ძლიერი და ნაკლებად წელვადია, რაც გარკვეულწილად ზღუდავს სახსრის მაღალი ამპლიტუდით მოძრაობას.

(2) 36. „ფიზიკური აქტივობა“ განიმარტება შემდეგნაირად: „ფიზიკური აქტივობა არის სხეულის მოძრაობა“.

№ 37-40 დავალება - შესაბამისობის დადგენა

დავალების ინსტრუქცია: შეუსაბამეთ A სვეტში მოცემული პირობები B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, რომ ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება. სწორი პასუხი მონიშნეთ პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში (მაქსიმალური შეფასება 4 ქულა).

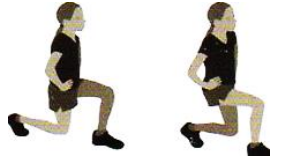
(4) 37. დაადგინეთ შესაბამისობა: ცხრილის (A) სვეტში წარმოდგენილი ვარჯიშები/მოძრაობები (B) სვეტში მოცემული რომელი უნარების განვითარებას უწყობენ ხელს.

N	(A) სხვადასხვა უნარის განვითარების ხელშემწყობი ვარჯიში/მოძრაობა	(B) უნარები
1.		ა) შემეცნებითი უნარები ბ) მანიპულაციური უნარები გ) სმენითი უნარები დ) საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები ე) რიტმული უნარები ვ) არა საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები
2.		
3.		
4.		

(4) 38. დაადგინეთ შესაბამისობა: ცხრილის (A) სვეტში წარმოდგენილ დებულებებსა და (B) სვეტში მოცემული ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპებს შორის.

	(A) დებულებები	(B) ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპები
1.	ხილისა და ბოსტნეულის ყოველდღიური მოხმარებით ორგანიზმის თავდაცვისუნარიანობისა და იმუნიტეტის ამაღლება	ა) ჰიგიენა ბ) ჯანსაღი კვება გ) დღის რეჟიმი დ) უსაფრთხოების წესები ე) პირველადი დახმარება ვ) მავნე ჩვევები ზ) აქტიური ცხოვრების წესი
2.	სტატიკური გაწელვითი ვარჯიშების მოძრაობის შესრულება ნელა - 10-30 წმ.-ის განმავლობაში	
3.	ველოსიპედით გადაადგილება	
4.	კომპიუტერთან, ტელევიზორთან ან საწოლში ჭამა	

(4) 39. დაადგინეთ შესაბამისობა: ცხრილის (A) სვეტში წარმოდგენილ ფიზიკურ ვარჯიშებსა და (B) სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის.

	(A) ფიზიკური ვარჯიშები	(B) ტერმინები
1.		ა) ფეხის კუნთების გაწელვა - ცერებზე აზიდვა ბ) ჩაჯდომი წინმკლავით
2.		გ) ფეხის კუნთების გაწელვა - ვარდნა მარცხნივ და მარჯვნივ დ) ფეხისა და ხელის კუნთების გაწელვა - წინ ვარდნა
3.		მარცხენაზე და მარჯვენაზე ე) ცალ ფეხზე ხტომა
4.		ვ) ფეხის კუნთების გაწელვა - წინ ვარდნა ფეხზე, მარცხენაზე და მარჯვენაზე

(4) 40. დაადგინეთ შესაბამისობა - ცხრილის (A) სვეტში მოცემული სპორტული ილეთები (B) სვეტში მოცემულ სპორტის რომელ სახეობაში გამოიყენება.

	(A) განმარტება	(B) სპორტის სახეები
1.	ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით	ა) ხელბურთი ბ) ფრენბურთი გ) კალათბურთი დ) ფეხბურთი ე) რაგბი ვ) ჩოგბურთი
2.	ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა ნაწილით	
3.	ბურთის ტარება მარჯვენა და მარცხენა ხელით	
4.	ბურთის ტყორცნა კარში მოხრილი ხელით მხრიდან	