Levan Kikalişvili

FƏNN PROQRAMI

FİZİKİ TƏLİM
I-II SİNİFLƏR

MÜƏLLİM KİTABI

“Peqas” nəşriyyatı

Qrif Gürcüstan Təhsil və Elm Nazirliyi tərəfindən 2018-ci ildə verilmişdir

FİZİKİ TƏLİM VƏ İDMAN I-II SİNİFLƏR

MÜƏLLİM KİTABI

Dərsliyin müəllifi

Levan Kikalişvili–Uşaqlar üçün hərəkətli və idman oyunları üzrə mütəxəssis, Gürcü xalq oyunları, mübarizə məharəti və döyüşlər üzrə mütəxəssis
Ekspert-konsultantlar
Nana Ğavlaşvili – həkim-pediatr, tibb üzrə akademik doktor
Koba Çumburidze - Gürcü xalq oyunları, mübarizə məharəti və döyüşlər üzrə mütəxəssis
Ekaterine Kikalişvili – fiziki tibb və reabilitasiya metodisti

Elmi redaktor
Tamar Mancavidze - həkim-pediatr, tibb üzrə akademik doktor

Bədii cildləmə və dizayn - Levan Kikalişvili

Bədii redaktor–Natela Tuxareli

Bütün hüquqlar qorunur

© “Peqas” nəşriyyatı, 2018
© Levan Kikalişvili, 2018

Nəşr ili və sırası 2018-ci il

“Peqas” nəşriyyatı

Tel.: 568105467; 597029034
Ünv.:Ed. Mağalaşvili k.. 5

El.poçt:bookpegasus@gmail.com
web: www.pegasus.ge

ISBN

MÜNDƏRİCAT

Ümumi hissə:

Konsepsiya 6
Məktəbdə fiziki tərbiyənin rolu 7
2017 – 23-ci ildə Milli Tədris Planının fiziki tərbiyə və idman üzrə dövlət standartı, əsas istiqamətlər və nəticələr 8
Fəsil I – İnkişafın yaş xüsusiyyətləri 9
1. İnkişaf sahələri 9
2. Fiziki xassələrin və müxtəlif bacarıqların inkişafının yaş xüsusiyyətləri 11
3. İbtidai pillədə aerobik, anaerobik və çeviklik çalışmalarının əhəmiyyəti 14
Fəsil II– Fiziki tərbiyə standartı 17
1. İstiqamət–Sağlamlıq və təhlükəsizlik 17
2. İstiqamət–Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar 17
2.1. I-II sinifdə tövsiyə edilən fəallıqlar və çalışmalar 18
2.2. Yeni hərəki bacarığın mənimsənilməsinə nə qədər vaxt lazımdır? 20
2.3. Gender məsələləri 22
2.4. Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin fiziki fəallığa cəlb olunması 23
3. İstiqamət–Aktiv iştirak 25
Fəsil III– Qiymətləndirmə 26
1. Qiymətləndirmənin ümumi standartı 26
2. İnkişafetdirici qiymətləndirməni necə aparaq 27
2.1. Fiziki tərbiyədə inkişafetdirici qiymətləndirmə prinsipləri 28
2.2. Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirilməsi –Qiymətləndirmə rubrikası 28
2.3. Şagirdin özünüqiymətləndirməsi 29
2.4. Standart test əsasında fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirməsi (İnkişafetdirici qiymətləndirmənin aralıq forması) 30
2.5. Şagirdin fiziki fəallığının qiymətləndirilməsinin standart testi/ Müəllim üçün qiymətləndirmə rubrikası (fakültativ) 36
2.6. Əlavə elektron resurslar 39
Fəsil IV – Yüklənmənin qiymətləndirilməsi 40
1. Söhbət testi 40
Fəsil V– Dərsin təşkili 41
1. Dərs üçün məkanın təşkili 41
2. İzahat və şagirdlərin təşkili metodları 41
Fəsil VI – Dərsin strukturu 43
1. Hazırlıq hissəsi.. 43
2. Əsas hissə 44
3. Yekun hissəsi 44
İsinmə çalışmalarının nümunələri 45

I sinfin fənn üzrə tədris prinsipləri

Fənnin tədris prinsipləri 49
Fəsil I – Dərs ilinin əvvəlində inkişafın yaş xüsusiyyətləri 49
Fəsil II– Standartın istiqamətləri 49
1. İstiqamət – Sağlamlıq və təhlükəsizlik 49
1.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları 49

1.2. Tədris prinsipləri 49
1.3. Nəticə və qiymətləndirmə 50
2. İstiqamət – Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar 51
2.1. İlin sonunda əldə ediləcək nəticələrin indikatorları 51
2.2. Tədris prinsipləri 51
2.3. Nəticə və qiymətləndirmə 52
3. İstiqamət – Aktiv iştirak 52
3.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları 52
3.2. Tədris prinsipləri 53
3.3. Nəticə və qiymətləndirmə 53
Fəsil III – İllik plan 54
1. İllik planın tərtib edilməsi prinsipi 54
2. İnteqrativ dərs 54
3. İllik planın nümunəsi. 55
Fəsil IV – Dərs fəallıqlarının təsviri v ardıcıllıq 58
1. Məktəbəqədər yaşda inkişaf etmiş bacarıqların möhkəmlənməsi..... 58
1.1. Yerişə, bədən quruluşuna və tarazlığa dəstəyin verilməsi üzrə çalışmalar 58
2. Fiziki xassələrin qiymətləndirmə testlərinin müvafiq çalışmaları ilə dərslər 60
3. Tarazlığa, qaçışa və İsveç divarına yönəlmiş dərslər 60
4. Hoppanmalar üzrə dərslər 62
5. Manipulyativ bacarıqların inkişafı və məkanın qavranılması üzrə dərslər 64
6. İrəli hoppanmaq, yana hoppanmaq, hopanmaqla gəzmək üzrə dərslər 65
7. Tək əllə əşyanın atılma bacarıqlarının inkişafı üzrə dərslər 68
Fəsil V – I sinif üçün hərəki oyunlar 71
Hərəki oyunların əhəmiyyəti 72
1. Oyun „Meyvə toplanılması” 72
2. Oyun „Mənim evim” 74
3. Oyun „Gölməçədə leylək” 74
4. Oyun „Kəhər atım mənim” 75
5. Oyun „Əl-ələ” 76
6. Oyun „Almaların toplanılması“ 77
7. Oyun „Dələlər ailəsi“ 78
8. Oyun „Datuçanın doğum günü” 80
9. Oyun „Skup-skup” 81
10. Oyun „Topları tutmaq“ 82

II-sinif fənnin tədris prinsipləri

Fəsil I – Dərs ilinin əvvəlində inkişafın yaş xüsusiyyətləri 85
Fəsil II – Standartın istiqamətləri 86
1. İstiqamət -Sağlamlıq və təhlükəsizlik 86
1.1. İlin sonunda əldə ediləcək nəticələrin indikatorları 86
1.2. Tədris prinsipləri 86
1.3. Nəticə və qiymətləndirmə 86
2. İstiqamət–hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar 87
2.1. İlin sonunda əldə ediləcək nəticələrin indikatorları 87
2.2. Tədris prinsipləri 88
2.3. Nəticə və qiymətləndirmə 89

3. İstiqamət–aktiv iştirak 89
3.1. İlin sonunda əldə ediləcək nəticələrin indikatorları 89
3.2. Tədris prinsipləri 90
3.3. Nəticə və qiymətləndirmə 90
Fəsil III – İllik plan 91
1. İkinci sinfin dərs planının nümunəsi 91
Fəsil IV – Dərslərin fəallıqlarının təsviri və ardıcıllıq 96
Məktəbəqədər yaşda və birinci sinifdə mənimsənilmiş bacarıqların möhkəmlənməsi üzrə 96
2. Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin müvafiq çalışmaları 99
3. Tarazlığın, məkanın qavranılması və sürətin inkişafı üzrə dərslər 99
4. Çalışmalar və topla oyunlar 100
5. Bədənin idarəetmə bacarığının inkişafı və zədələnmələrin qarşısının alınması üzrə dərslər 103
5.1. Zərbə qüvvəsinin azaldılması 103
6. Aerobik və anaerobik çalışmalar 103
7. Sprint və hoppanmalar 104
8. Dörd əsas hərəki bacarığın inkişafına yönəlmiş dərslər 106
8.1. Aralı ayaqla irəli atılma 106
8.2. Ayaqla topa zərbə vurmaq 106
8.3. İki əllə dəyənəklə topa zərbə vurmaq 107
8.4. Kənarlaşma 108
Fəsil V – II siniflər üçün hərəkətli oyunlar 109
1. Oyun „Şən qatar“ 110
2. Oyun „Heyvanların tutulması“ 111
3. Oyun „Küçük və pişik balaları“ 112
4. Oyun „Sağ-sol“ 113
5. Oyun „Top udmuş “Bombora” 114
6. Oyun „Top-top“ 115
7. Oyun „Uçdu, uçdu“ 116
8. Oyun „Acgöz Datuça” 117
9. Oyun „Uçan top” 118
10. Oyun „Uşaqlar və sağsağan” 119
Fəsil VI – Təhlükəsizlik və zədələnmələrin qarşısının alınması 121
1. Təhlükəsizliyin əsas prinsipləri 122
2. Bəzi xəstəlik zamanı təhlükəsizlik qaydaları 124
3. Zədələnmə zamanı ilk yardım 125
Əlavə N1 Dərs planının nümunəsi I sinif üçün 129
ƏlavəN2 Dərs planının nümunəsi II sinif üçün 132
ƏlavəN3, N4, N5, N6 – I və II siniflərin qiymətləndirmə cədvəlləri 133
Əlavə N7 –I-II siniflər üçün təchizat 138
Terminlərin izahatı 140
Biblioqrafiya 141

ÜMUMİ HİSSƏ

Konsepsiya

Kitab ümumtəhsil müəssisəsinin fiziki təlim və idman müəllimləri üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Kitab 2017-2023-cü illərin Milli Tədris Planının **Fiziki tərbiyə və idman standartına (I-IV siniflər)** əsaslanır. Kitabda inkişafın yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq I və II siniflərdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas istiqamətləri və tədris prinsipləri haqqında məlumat təqdim edilir.

Kitab iki hissədən ibarətdir: 1. ümumi hissə; 2. fənnin tədris prinsipləri.

1. Ümumi hissə Milli Tədris Planının fiziki tərbiyə və idman üzrə dövlət idman standartının əsas istiqamətlərini, nəticəyə yönəlmiş tədris prinsipləri və I-II siniflərdə uşağın inkişafının yaş xüsusiyyətləri haqqında məlumatı əhatə edir. Onda uşağın fiziki xassələri, fiziki fəallıqda iştirakı, müasir elmi sübutlara istinad edərək təhsil sistemində tövsiyə olunan və istifadə edilən yüklənmənin qiymətləndirmə üsulları nəzərdən keçirilir.

Ümumi hissə dərs mühitinin təşkili, dərsdə şagirdlərin təşkili və yaşla münasibətdə tövsiyə edilən metodlar haqqında məlumatı əhatə edir.

2**. Fənnin tədris prinsipləri** dövlət standartının əsas istiqamətlərinin nəzərə alınması ilə müvafiq çalışmaların və oyunların təsvirini əhatə edir və təhlükəsizliyin müdafiəsi ilk yardımın ümumi prinsipləri haqqında məlumatdan, I və II sinif üçün tövsiyə edilən avadanlıq siyahısından ibarətdir. Dərslikdə əlavələr şəklində I-II sinif üçün yaş normaları ilə fiziki fəallığın qiymətləndirmə anketi, fəallıqların bölgüsünün illik planı, fiziki xassələrin qiymətləndirmə forması təqdim edilmişdir.

Məktəbdə fiziki tərbiyənin rolu

Fiziki tərbiyə və idman ən mühüm təhsil intizamlarından biridir və uşağın həm fiziki, eləcə də koqnitiv, nitq və sosial-emosional sahəsinin inkişafında böyük rol oynayır. Sağlamlığın möhkəmlənməsinə və bərkiməsinə, bədənin mütənasibliyi və şax bədən quruluşunun formalaşmasına, şagirdin akademik davamiyyəti göstəricisinin yaxşılaşdırılmasına, fiziki fəallıqda və idmanda aktiv iştirakı üçün lazımi vərdiş-bacarıqların formalaşmasına və motivasiyaya dəstək verir. Müntəzəm fiziki fəallıq nəinki uşaqlıq, eləcə də yeniyetmə dövründə bir çox təhlükəni, xroniki xəstəliklərin inkişafı risklərini (*diabet, həddən çox çəki, xərçəng, yüksək arterial təzyiq vəs.*) azaldır və zərərli vərdişlərin qarşısının alınması üçün ən yaxşı vasitədir.

Fiziki tərbiyənin fənn proqramı insanın həyatı boyunca istifadə etdiyi həyat əhəmiyyətli hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verir.

Fiziki tərbiyə və idman fənni şagirdə elə bir bilik verir ki, bunu da yalnız qeyd edilən fənn proqramının vasitəsilə qəbul etmək mümkündür və başqa dərs intizamlarını əhatə etmir.

Fiziki tərbiyədə nəticəyə yönəlmiş tədris prinsiplərinin istifadəsi sağlam və harmonik inkişaf etmiş gələcək nəslin tərbiyəsi üçün önəmli əsas yaradır.

2017 – 23-ci illərdə Milli Tədris Planının fiziki tərbiyə və idman üzrə dövlət standartı, əsas istiqamətlər və nəticələr

I-IV sinif

Fiziki tərbiyə standartı (I-IV siniflər)	
Nəticələrin indeksləri	**Standartın nəticələri**
	1. İstiqamət: Sağlamlıq və təhlükəsizlik
F.t.ibt.(I).1.	Şagird şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına əməl edə bilməlidir.
	2. İstiqamət: Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar
F.t.ibt.(I).2.	Şagird fiziki fəallıqda iştirak etmək üçün lazımi təməli hərəki vərdiş-bacarıqları göstərə bilməlidir.
	3. İstiqamət: aktiv iştirak
F.t.ibt.(I).3.	Şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilməlidir.
F.t.ibt.(I).4.	Şagird fiziki fəallıqlarda iştirak əsasında həyat əhəmiyyətli vərdiş-bacarıqları aşkar etməlidir.
F.t.ibt.(I).5.	Şagird fiziki fəallığı bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirə bilməlidir.

Standartla müəyyən edilən nəticələrin əldə edilməsi üçün dərs prosesini şagirdlərin inkişafının yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq planlaşdırmaq lazımdır.

Müəllim uşaqların inteqrativ rejimdə təhsil aldıqlarını və inkişaf etdiklərini bilməlidir və bu da onu bildirir ki, **fiziki, hərəki, elmi, sosial-emosional, təlimə olan yanaşma və nitq bacarıqlarının** inkişafı bir-biri ilə sıx əlaqədədir. Müvafiq olaraq, başqa intizamlarda olduğu kimi, fiziki təlim prosesində də uşağın inkişafının müxtəlif sahəsinin xassələrini nəzərə almaq lazımdır. Planlaşdırılan fiziki fəallıqlar çevik olmalı və hədəf qruplarının yaş xüsusiyyətləri və maraqlarına uyğun olmalıdır.

FƏSIL I – İNKIŞAFIN YAŞ XÜSUSIYYƏTLƏRI

1. İNKIŞAF SAHƏLƏRI

Müasir yanaşma ilə inkişaf şərti olaraq 5 sahəyə bölünür:
1. Sağlamlıq və fiziki inkişaf; 2. koqnitiv/elmi inkişaf; 3. sosial-emosional inkişaf; 4. təlimə olan yanaşma; 5. nitqi inkişaf. Hər "sahə" "yarımsahələri" əhatə edir və bunlar da öz növbəsində, müxtəlif "istiqamətləri" birləşdirirlər. Cədvəl № 1-də inkişafın hər beş sahəsinin yarımsahələri və onların istiqamətləri təqdim edilmişdir.

Cədvəl N1

Yarımkürə	İstiqamət
Fiziki inkişaf	Fiziki fəallıq. Bədən hissələrinin, orqanlarının böyüməsi/formalaşması.
Hərəki inkişaf	Böyük motorika; kiçik motorika; Sensomotor inkişaf.
Sağlamlıq və təhlükəsizlik	Şəxsi gigiyena/özünə qulluq vərdiş-bacarıqları, təhlükəsizlik.
Estetika və mədəniyyət, təbiət və texnologiya	Yaradıcılığın qavranılması və anlaşılması, yaradıcılıqla özünüifadəetmə; Ailə, cəmiyyət və mədəniyyət; təbiət və texnologiya
Kəmiyyət təsəvvürləri; hadisələr arasında yanaşmaların mahiyyətinə varmaq	Rəqəmlər və hesab; ölçmə; qanunauyğunluqların təyin edilməsi; vaxt, məkan, səbəb-nəticəyönümlülük.
Emosional inkişaf	Özünüeyniləşdirmə (mən - konsepsiyası) və özünüqiymətləndirmə; özünüidarəetmə və özünüifadəetmə.
Sosial inkişaf	Böyüklərlə və həmyaşıdlarla münasibət; sosial davranış.
Motivasiya	Hər şeylə maraqlanma və maraq; təşəbbüs və müstəqillik.
Dərs bacarıqları	Diqqətin cəmləşdirilməsi, yaradıcılıq və ixtiraçılıq; problemin həlli, fikrin ifadə olunması, tənqidi təfəkkür.
Nitq	Dinləmə və şifahi nitq.
Savadlılıq	Oxu, yazı.

☐ I. Sağlamlıq və fiziki inkişaf; ☐ II. Koqnitiv/elmi inkişaf;
☐ III. Sosial-emosional inkişaf; ☐ IV. Təhsilə olan yanaşma; ☐ V. Nitqi inkişaf.

Hər istiqamət uşağın müəyyən yaşda inkişafın hansı "nəticəsini" əldə edəcəyini təyin edir. Ayrı-ayrı sahənin inkişafının istənilən nəticəsini əldə etmək üçün konkret yaşda nəyin ediləcəyini bilmək üçün xüsusiyyətləri (indikatorları) nəzərə almaq lazımdır. Bu xüsusiyyətlər yaşa və inkişaf səviyyəsinə uyğun olaraq dəyişir.

Təfəkkürün inkişafı xüsusiyyətləri müəyyən edir ki, verilən yaşda uşağın qavranışı, anlayışı, rəqəmləri, hesabı, ölçməni bilib-bilmədiyi necədir. Bu baxımdan qeyd edilməlidir ki, şagird məktəbə müəyyən təcrübə ilə gəlir, onun sensor bacarıqları yaxşı inkişaf etmişdir, görür, qulaq asır, hiss edir, amma analiz bacarığından məhrumdur. Bütün rəqəmləri, ölçü vahidlərini və sayı, məsafəni ölçə bilmir, sıraya riayət edə bilmir.

Qeyd edilən elmi bacarıqların inkişafı birinci sinifdən başlayır və müvafiq fəndə biliyin alınması ilə birlikdə irəliləyir.

Sosial və emosional sahənin inkişafının xüsusiyyətləri göstərir ki, özü ilə, həmyaşıdlarla və böyüklərlə münasibətdə uşağın yanaşması necə inkişaf edir.

I və II siniflərdə uşaq daha çox "eqosentrik" olur. Belə ki, fəallıqları müstəqil yerinə yetirməyə üstünlük verir, oyuncaq əşyalarını (avadanlıqlarını) başqası ilə bölüşdürməyi sevmir, böyük qruplarda oynaya bilmir, hərəkətlərə bütövlükdə hələ sahib deyil və qaydalara əməl etməkdə çətinlik çəkir. Birinci sinfin sonunda cütlüklərdə oyun daha asan olur, ikincidə - kiçik qruplarda oynayır.

Üçüncü sinfə qədər yaxşı başa düşmür ki, udmaq-uduzmaq nəyi bildirir, onun üçün uduzmaq emosional cəhətdən çox böyük yükdür. Müvafiq olaraq, bu yaşda oyun zamanı ciddi qaydalara əməl etmək tələb etməyən və uduşa yönəlmiş tapşırıqların verilməsi tövsiyə olunmur. Qeyd edilən bacarıqların inkişafı yaş artdıqca irəliləyir. Dərs bacarıqlarının istiqamətlərinin inkişafı xüsusiyyətləri müəyyən edir ki, yaşına əsasən şagirdin hər şeylə maraqlanması və təhsilə olan marağı, diqqətin tapşırığa yönəldilməsi və onun müddəti, müstəqil fikir bildirmək və problemi həll etmək bacarığı necədir. İbtidai pillədə uşaq bildiyinə və maraq dairələrinə uyğun olan hər şeylə çox maraqlanır, bəyənir və təkrar edir. Xüsusilə də nəticəsini tez görə biləcəyi fəallıqları yerinə yetirməyi və təkrarlamağı çox sevir. Amma onun maraqları hələ səthidir. Uşaq hadisələrə dərindən varmaqda çətinlik çəkir və nəyi isə bəyənmədiyində, ona qarşı marağı asanlıqla keçir.

Müəllim qeyd edilən bacarıqların xüsusiyyətlərini nəzərə almalı və dərsi uşağın bəyəndiyi və asanlıqla yerinə yetirdiyi fəallıqlarla planlaşdırmalıdır. Uşağın yaşı artdıqca, təlim bacarıqlarının inkişafı da ili-ildən inkişaf edir və tapşırıqların həcmi və çətinliyi də artır.

Nitqin inkişafının dinləmə və şifahi nitq kimi xüsusiyyətləri birinci sinifdəcə inkişaf etmişdir, amma hələ də təkmilləşməlidir.

I və II siniflərdə şagirdin kifayət qədər söz ehtiyatı yoxdur, bəzi hallarda sözü bilir, amma onun əhəmiyyətini başa düşmür. Müəllim qeyd edilən xassənin yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır ki, bu yaşda uşaq oxuya bilmir və ona vərəqə yazılmış tapşırığı verməsin, izahat zamanı sözləri aydın şəkildə söyləsin, uşağa terminləri, əşyaların və təchizatların adlarını öyrətsin, şəxsi və ya aydın misalla hərəkət və ya tapşırığı göstərsin.

Fiziki inkişaf artımın dinamik prosesidir və hələ rüşeym mərhələsində başlayır və yetkinliyin başa çatdığı mərhələyə qədər davam edir. Əhatə edir: bədənin çəkisinin, uzunluğunun, baş və köksün əhatəsinin artımını, bütövlükdə bədənin və onun ayrı-ayrı hissələrinin böyüməsini və mütənasib inkişafını, eləcə də uşağın orqanizminin bioloji yetişməsini. Hərəki inkişaf müxtəlif qrupun əzələlərinin hərəkətə gətirilməsi ilə bu və ya digər hərəkətlərin yerinə

yetirilmə qabiliyyətinin formalaşmasına səbəb olur. Hərəki inkişaf əhatə edir: böyük, yəni kobud motorikanı; kiçik yəni zərif motorikanı; senso-motor, yəni həssas hərəki bacarıqları.

Böyük motorika (kobud motorika) uşağın əl-ayaqlara və iri əzələlərə nəzarət etmək bacarığıdır ki, bunların vasitəsilə də başını tuta, otura, yeriyə, qaça, bədənə nəzarət edə və müxtəlif hərəkəti bacarır.

Kiçik motorika (zərif motorika) uşağın xırda, nazik əzələlərə (bilək və barmaqları əyən və açan əzələlər və görmə istiqamətini müəyyən edən gözün düzgün və dolayı əzələlər) nəzarət etmək bacarığıdır. Qeyd edilən bacarıq uşağa dəstək verir ki, biləyini, ovucunu və barmaqlarını hərəkət etdirsin.

Senso-motor (həssas-hərəki) bacarıqlar – hissiyyat orqanlarının (görmə, qoxulama, eşitmə,dad, təmas) tətbiqi ilə müəyyən hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, koordinasiya və ətraf mühitin qavranılması və ya tanınması. Senso-motor inkişafın əsas aspektlərindən biri gözün və əlin koordinasiyasıdır.

İbtidai siniflərdə fiziki və hərəki inkişaf, başqa sahələrə bənzər olaraq, müəyyən xassələrlə seçilir. Bu müddətdə bədənin və onun hissələrinin böyümə prosesi intensiv davam edir, sümük toxuması və əzələlər hələ formalaşmamışdır və zəifdir. Kiçik motorika böyük motorikaya nisbətən daha yaxşı inkişaf etmişdir, amma hər ikisi inkişaf mərhələsindədir.

İbtidai pillə hərəki bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi üçün çox önəmlidir. İri motorika bədən və əl-ayaqların tamdəyərli hərəkətinə dəstək verir. Kiçik motorikanın inkişafı, öz növbəsində, yazının, eləcə də barmaqların uclarında yerləşən sinir reseptorlarının qıcıqlandırılması və aktivləşdirilməsi yolu ilə təfəkkür və analiz bacarığının inkişafına dəstək verir. Fiziki və hərəki inkişaf fiziki xassələrin inkişafı ilə sıx əlaqədədir.

2. FİZİKİ XASSƏLƏRİN VƏ MÜXTƏLİF BACARIQLARIN İNKİŞAFININ YAŞ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Fiziki xassələrin inkişafı müxtəlif yaşda fərqli intensivliklə davam edir. Müəllim üçün hər bir xassənin yaş xüsusiyyətlərini bilmək önəmlidir ki, şagirdlərə konkret yaşda müvafiq xassələrin inkişafına dəstək verəcək çalışmaları və fiziki fəallıqları ardıcıl olaraq təklif etsin, uşağı həddən çox yüklənməkdən və zədələnməkdən qorusun.

Çeviklik - əzələdə hərəkət sərbəstliyi səviyyəsi və amplitudası. Məktəb dövründə çevlikliyin inkişafının ən yaxşı dövrü 6-**11 yaşdır** və bu da onu bildirir ki, **I-II sinifdə** çevikliyi inkişaf etdirən çalışmalardan istifadə etmək lazımdır. Çeviklik əzələnin sərbəst hərəkətinə, fəqərənin elastikliyinə qamətin formalaşmasına dəstək verir.

İbtidai pillədə elastikliyin inkişafına dəstəyin verilməsi nəinki uşaqlıq, eləcə də yeniyetmə dövründə də birbaşa mütənasibliklə əzələlərin sərbəst hərəkətindən və bədənin çevikliyində asılıdır.

I-II sinifdə elastikliyin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün istifadə edəcəyimiz çalışmalar: ümumi inkişafetdirici dinamik çalışmalar, müxtəlif istiqamətlərdə boyunun, belin, ətrafların – çiyinin, qolun və biləyin, budun, dizin və pəncənin əzələlərdə fırlandırıcı hərəkətləri. Dartınma üzrə statik çalışmalar.

Cəldlik – müxtəlif hərəkətin zamanın kiçik parçasında (sürətlə) yerinə yetirmə bacarığı. Bu, I sinifdə inkişafın çox aşağı göstəriciləri ilə xarakterizə edilir. Belə ki, qeyd edilən dövrdə

şagirdə hərəkətin sürətlə yerinə yetirilməsi ilə bağlı tapşırıq verməyin. **I sinifdə qaçma-tutma oyunu tövsiyə edilmir!**

II sinifdə sürətin inkişafı intensivliyi bir az artırılır. Uşaq imkanları çərçivəsində hərəkətin sürətini artırmağa başlayır, **amma sürətin keyfiyyətini vurğulamaq olmaz, şagirdlərin bir-biri ilə hərəkəti cəld yerinə yetirməkdə yarışa biləcəkləri fəallıqları və ya oyunları planlaşdırmaq olmaz.**

Məharət – tarazlığı və koordinasiyanı pozmadan hərəkətin istiqamətini cəld dəyişmək bacarığı, bir növ hərəkətin başqa hərəkətlə cəld dəyişməsi. **I – II siniflərdə** uşaq fiziki fəallıqları və çalışmaları məharətlə yerinə yetirə bilmir, çünki zirəkliyin inkişafı aşağı intensivliklə xarakterizə edilir.

Hərəkətdə **zirəkliyin yüksək səviyyədə** aşkar edilməsini tələb edən tapşırıqları təklif etmək **tovsiyə olunmur.** Müəllim nəzərə almalıdır ki, zirəkliyin inkişafına **çeviklik və cəldlik** dəstək verir. Doğrudur, bu yaşda uşaqlar çox çevik olurlar, amma cəldlik çox aşağı intensivliklə seçilir. Qeyd ediləni nəzərə almaqla, uşağa **I və II siniflərdə** yalnız zirəkliyin inkişafı üçün önəmli əsas verən çalışmalar təklif etməliyik: tarazlığın qorunub saxlanılması, müqavimətin qarşısının alınması, **sürət xaricində** hərəkət şərtlərinin dəyişdirilməsi, elastikliyi inkişaf edən çalışmalar. **Bu müddətdə zirəkliyin keyfiyyətinə və hərəkətlərin kombinasiyasına diqqəti yönəltmək olmaz.**

Qüvvə - kənar və özünün bədən (çəki) müqavimətinin qarşısını almaq bacarığı. Qüvvənin inkişafı birbaşa mütənasibliklə əzələ çəkisindən və qüvvənin inkişafından asılıdır.

I-II siniflərdə əzələnin qüvvəsi zəif olur. Müvafiq olaraq, kənar müqavimətin qarşısının alınmasını tələb edən çalışmaların istifadəsi tövsiyə olunmur, çünki bu, müxtəlif travmalara səbəb ola bilər. Bədənin və əllərin-ayaqların müxtəlif qrup əzələlərinin inkişafına və öz bədən çəkisinin qarşılanmasına yönələn çalışmaların minimal yüklənmələrlə təklif edilməsi tövsiyə olunur. Məs., kəndirdə iməķləmək, turnikdən sallaşmaq, tullanmaq, üzü üstə uzanıqlı vəziyyətdən əllərin üzərində dayanmaq, qarın və bel presi. **Uşaq çalışmaları imkanı daxilində yerinə yetirməlidir.**

Dözümlülük– bədənin, müxtəlif intensivliyin və müddətin fəallığının səbəb olduğu, **I-II siniflərdə çox aşağı intensivliklə seçilən** yorğunluğa tolerantlıq. Dözümlülüyün inkişafına uzun məsafədə qaçış, orta intensivlikdə uzun müddət gəzinti, tullanmaq və başqa fiziki fəallıqlar dəstək verirlər. Uşağın bu yaş dövründə uzun məsafədə qaça bilmədiyinə görə, belə bir fəallıqları təklif etmək tövsiyə olunmur. Elə bir fəallıqlar məqsədəuyğundur ki, bunlar da dözümlülüyün yavaş-yavaş inkişafına əsas verirlər: yerində qaçış, tullanmalar, yaşına uyğun olan məsafədə qaçış, onun üçün qəbul edilən sürətlə.

Koordinasiya qabiliyyəti–**eşitmə, görmə və təmas reaksiyalarının, ritm duyğusu və məkanda səmtləşmə** bacarıqlarının I-II siniflərdə inkişafın aşağı intensivliklə seçildiyini nəzərə almaqla, koordinasiya bacarığının inkişafı da maneəli olur. Belə ki, bu yaşda koordinasiyanı inkişaf etdirən çalışmalar təklif etmək tövsiyə edilmir. Tarazlıq üzrə çalışmalar, top atmaq və tutmaq və s. kimi koordinasiyanın tədricən inkişafının əsasını təşkil edən sadə fəallıqların istifadəsinin məqsədəuyğun olduğuna baxmayaraq, hərəkətin və koordinasiyanın dəqiqliyinə**,** eləcə də eyni zamanda 3-4 və çox hərəkətin kombinasiyasına **diqqət verilməli deyil.** Tam il ərzində, uşaq nəticələri az-az yaxşılaşdırmalıdır.

Cədvəl №2-də I – II siniflərin şagirdlərin fiziki xassələrin və bacarıqların inkişafını yaş sədləri təqdim edilmişdir.

Cədvəl №2

	Əsas fiziki xassələrin və bacarıqların inkişafının yaş xüsusiyyətləri			
№	Xassələr və bacarıqlar	Yaş		
		6	7	8
1	Çeviklik			
2	Cəldlik			
3	Zirəklik			
4	Dözümlülük			
5	Yuxu			
6	Eşitmə və görmə reaksiyası			
7	Ritm duyğusu			
8	Tarazlıq			
9	Koordinasiya			
10	Məkanda səmtləşmə			
		6	7	8

1		İnkişafın aşağı intensivliyi
2		İnkişafın orta intensivliyi
3		İnkişafın yüksək intensivliyi

3. AEROBİK, ANAEROBİK VƏ ÇEVİKLİK ÇALIŞMALARININ İBTİDAİ PİLLƏDƏ ƏHƏMİYYƏTİ

Fiziki tərbiyənin əsas özünəməxsus vasitəsi idman çalışmasıdır. İdman çalışmasının uşağın orqanizminin müxtəlif sisteminə və ibtidai pillədə onların fəaliyyətinə hansı təsir göstərdiyinə əsasən, **aerobik, anaerobik və çevikliyin elə bir çalışmalarının istifadəsi** tövsiyə edilir ki, bunlar uşağın yaş inkişafına və standartla müəyyən edilmiş məqsədlərə uyğundur.

Aerobik (ürək-damar sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdıran) çalışmalar–böyük əzələlərin ritmik hərəkətinə, uşaqlar arasında **böyük motorikanın inkişafına** dəstək verir; ürəyin sürətinin tezləşməsinə, tərləməyə və tənəffüsün tezləşməsinə səbəb olur və bu da fiziki yüklənmə zamanı orqanizmi oksigenlə daha yaxşı təmin edir. Müvafiq olaraq, ürək-damar və sinir sisteminin inkişafına müsbət təsir göstərir. Beyinin oksigenlə intensiv təminatı əqli inkişafa dəstək verir. Belə ki, uşağın inkişafına dəstəyin verilməsi üçün aerobik çalışmalar çox yaxşı vasitədirlər. **I-II siniflərdə** şagirdlərə hərəkətli oyunlar, qaçmaq (yaşa uyğun məsafədə), rəqs, üzgüçülük, velosiped sürmək kimi idman çalışmalarını təklif etmək tövsiyə olunur.

Aerobik çalışmalar standartın hər üç istiqamətinin nəticələrini əldə etməyə dəstək verir:

- **sağlamlıq və təhlükəsizlik** –ürək-damar sisteminin işinin yaxşılaşdırılması, orqanizmin oksigenlə daha yaxşı təmin edilməsi;
- **hərəkət və hərəki bacarıq-vərdişlər** – böyük motorikanın inkişafı;
- **aktiv iştirak** -müntəzəm fiziki fəallıqda şagirdin iştirakına dəstək verən fəallıqlar və çalışmalar. I-II siniflərdə fiziki fəallıqlar əsasən aerobik çalışmalarla planlaşdırılır.

Anaerobik çalışmalar - ibtidai pillədə əsasən əzələnin qüvvəsi və kütləsinin artırılması üçün istifadə edilən çalışmalar (ağırlığın qaldırılması, uzaq məsafəyə qaçış) tövsiyə edilmir. I-II siniflərdə qarın presi (ağzıüstə uzanıqlı vəziyyətdən əllərə güc vermək), sallaşma (1-2 saniyə asılmaq və ya uzanıqlı vəziyyətdə bədənin yuxarı hissəsinin əllərin köməkliyi ilə dartınması), hoppanmaq kimi sadə anaerobik çalışmalardan istifadə etmək məqsədəuyğundur, çünki bu çalışmalar əzələ toxumasının və yaşa uyğun qüvvənin inkişafına dəstək verir. Uşaq çalışmaları imkan daxilində yerinə yetirməlidir.

Bu yaş qrupunda əlavə çəkilərlə (hantellər, müxtəlif materiallarla doldurulmuş toplar) güc növündə anaerobik çalışmalar qəbul edilməzdir, çünki uşağın fəqərəsi, əzələlərin birləşdirici aparatı zəif və axıra qədər formalaşmamışdır. Kiçik yaşlarında həddən çox çəkinin daşınılması və oynaqların güclü yüklənməsi sümüyün böyümə zonalarının zədələnməsinə, boy artımında maneələrə, əllərin və ayaqların deformasiyasına səbəb olur və həm uşaqlıq, eləcə də yeniyetmə yaşında sümük-oynaq sisteminin travmaları ilə və müxtəlif xroniki xəstəliklərlə müşahidə olunurlar.

Anaerobik çalışmalar əsasən 2 istiqamətin nəticələrində öz əksini tapır:

- **sağlamlıq və təhlükəsizlik**– fiziki xassələrin inkişafı, zədələnmələr və travmaların inkişafından müdafiə;
- **hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar –** böyük motorikanın inkişafı və müvafiq vərdiş-bacarıqların formalaşdırılması.

Çevikliyi inkişaf etdirən çalışmalar oynağın və əzələnin dartınmasına səbəb olur. Uşaqların çox çevik olmalarına baxmayaraq, çevikliyin inkişafı və qorunub saxlanması üçün ibtidai pillədə dartınma və ümuminkişafetdirici dianmik çalışmalardan tez-tez istifadə etmək lazımdır. Çevikliyi inkişaf etdirən dinamik çalışmaları əzələ və oynaqların isindirici idman çalışmalarından sonra və ya əsas fiziki fəallıqdan sonra boşalma prosesində keçirmək daha yaxşıdır. İdman çalışmasının intensivliyi yavaş-yavaş artırılmalıdır, çünki bu yaşda oynaq bağları hələ ki çox zəifdir və oynağın həddən çox dartınması travmaya səbəb ola bilər.

Çeviklik üzrə çalışmalar hər üç istiqamətdə nəticələrin əldə edilməsinə dəstək verir:

- **sağlamlıq və təhlükəsizlik**– fiziki xassələrin inkişafı, zədələnmələr və travmaların inkişafından müdafiə;
- **hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar –** böyük və kiçik motorikanın inkişafı;
- **aktiv iştirak –**müntəzəm fiziki fəallıqlarda qızların və oğlanların aktiv və eyni iştirakı.

İsindirici çalışmalar. Hər hansı bir çalışmanı və ya idman oyununu başlayana qədər isinmək lazımdır. O, bədəni həm fizioloji, eləcə də psixoloji cəhətdən yüklənməyə hazırlayır və zədələnmə riskini azaldır. İsinmə dəstək verir: qan axınının əzələ və oynaqlara doğru artmasına, ürək döyüntüsü sıxlığının tədricən artmasına, əzələlərin oksigenlə daha yaxşı təmin edilməsinə, əzələlərin yüklənməyə qarşı gücünün artırılmasına. İsinmə üçün əsasən yavaş yeriməklə qaçışdan, bədənin, yuxarı və aşağı ətrafların çevirici hərəkətlərindən, dartınmadan və s. istifadə olunur.
Fiziki tərbiyə müəllimi ibtidai pillədə müxtəlif yaş üçün tövsiyə edilən çalışmaların siyahısını bilməlidir.
İdman zamanı tənəffüsün tənzimlənməsi ən önəmli proseslərdən biridir və ağciyərlərin oksigenlə təmin olunmasına dəstək verir və əzələlərin aktiv işini təmin edir. I-II siniflərdə şagirdin çox yüklə idman etmədiyinə baxmayaraq, bu yaşda düzgün tənəffüsün xüsusi əhəmiyyəti vardır, çünki uşağın tənəffüs sistemi hələ formalaşmamışdır, tənəffüs səthidir və oksigenin mənimsənilməsi yuxarı sinif şagirdləri ilə müqayisədə azdır. Uşağın düzgün tənəffüs edə bilmədiyi halda, yüngül idman zamanı da oksigen azlığı inkişaf edir və uşaq asanlıqla yorulur. Belə ki, müəllim şagirdə mütləq tənəffüsün düzgün prinsiplərini öyrətməli və qeyd edilən vərdiş-bacarıqların formalaşmasına dəstək verməlidir. Tənəffüsün tənzimlənmə prinsiplərinin öyrənilməsi gəzinti və ya qaçış (asta və sürətli) zamanı daha yaxşı mümkündür.

Uşaqlara öyrətməliyik:

• burunla nəfəs almağa (havanın isinməsinə və havadakı bakteriyaların məhv olunmasına dəstək verir), burunla və ya ağızla nəfəsi buraxmağı.

• havanı bir ritmdə alıb-buraxmağı, məs., gəzinti zamanı 1-dən 4 addıma qədər nəfəs almaq və 1-dən 4 addımda nəfəsi buraxmaq. Eyni prinsip müxtəlif idman çalışmalarını yerinə yetirdikdə də istifadə olunur.

• başlanğıc mərhələdə, uşaqlar arasında düzgün tənəffüs adəti formalaşana qədər, müəllimin özü ucadan saymaqla prosesi tənzimləyə bilər. Məs., uşaqlar meydançanın ətrafında qaçırlar, müəllim isə hesablayır:

- nəfəs alın, bir, iki, üç, dörd...

- nəfəsinizi buraxın, bir, iki, üç, dörd... və s.

Bu yaşda uşaqlara nəfəsin saxlanılmasını tələb edən idman çalışmalarını təklif etmək olmaz!

FƏSİL II – FİZİKİ TƏRBİYƏ STANDARTI

1. İSTİQAMƏT – SAĞLAMLIQ VƏ TƏHLÜKƏSİZLİK

Qeyd edilən istiqamətin məqsədi I-II sinif şagirdlərinə sağlam həyat qaydası və təhlükəsizliyin elementar prinsipləri haqqında məlumatı çatdırmaqdır ki, bu da şagirdlərin sağlamlığına dəstəyin verilməsinin önəmli əsaslarından biridir. Tədrisi təmin etmək üçün standartla nəzərdə tutulmuş məsələlər üzrə şagirdləri nəzəri məlumatla təmin etmək, tədris prosesində əyani vəsaitlərdən istifadə etmək və müvafiq mövzuda hərəkətli süjeti olan oyunları planlaşdırmaq lazımdır. Şagirdlərin biliyinin qiymətləndirilməsinin tövsiyə edilən metodlarının istifadəsi (***Bax, I və II siniflərin fənn tədrisinin prinsipləri).***

2. İSTİQAMƏT – HƏRƏKƏT VƏ HƏRƏKİ VƏRDİŞ-BACARIQLAR

Qeyd edilən istiqamətin məqsədi uşağın əsas hərəkətlərə sahib olmasına və yaşa uyğun hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafına dəstək verməkdir ki, şagird təməli hərəkət vərdiş-bacarıqlarını göstərə bilsin və həm fiziki fəallıq zamanı, eləcə də hər hansı bir praktiki fəaliyyətdə bunlardan istifadə etsin.

Hərəkət bacarıqlarının inkişafına dəstəyin verilməsi uşağın yaş inkişafının xüsusiyyətlərinə və hərəkət qanunauyğunluqlarının ümumi prinsiplərinə əsaslanır.

- Mənimsənilmiş hərəkətlər texnikasının kamilliyi;
- Yeni hərəkətlərin tədrisi;
- Hərəkəti təşkil edən elementlərin yaşa uyğun olaraq texnikasının dəqiqliyini təkmilləşdirmək;
- Hərəkətlərin çalışma, oyun və idman fəallıqları zamanı təcrübədə istifadəsini təmin etmək.

Müəllim hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqların inkişafının qanunauyğunluqları haqqında nəyi bilməlidir?

- Hərəkət bacarıqlarının müxtəlif qrupu;
- Hərəkət xüsusiyyətləri;
- İnkişafın yaş dövrləri.

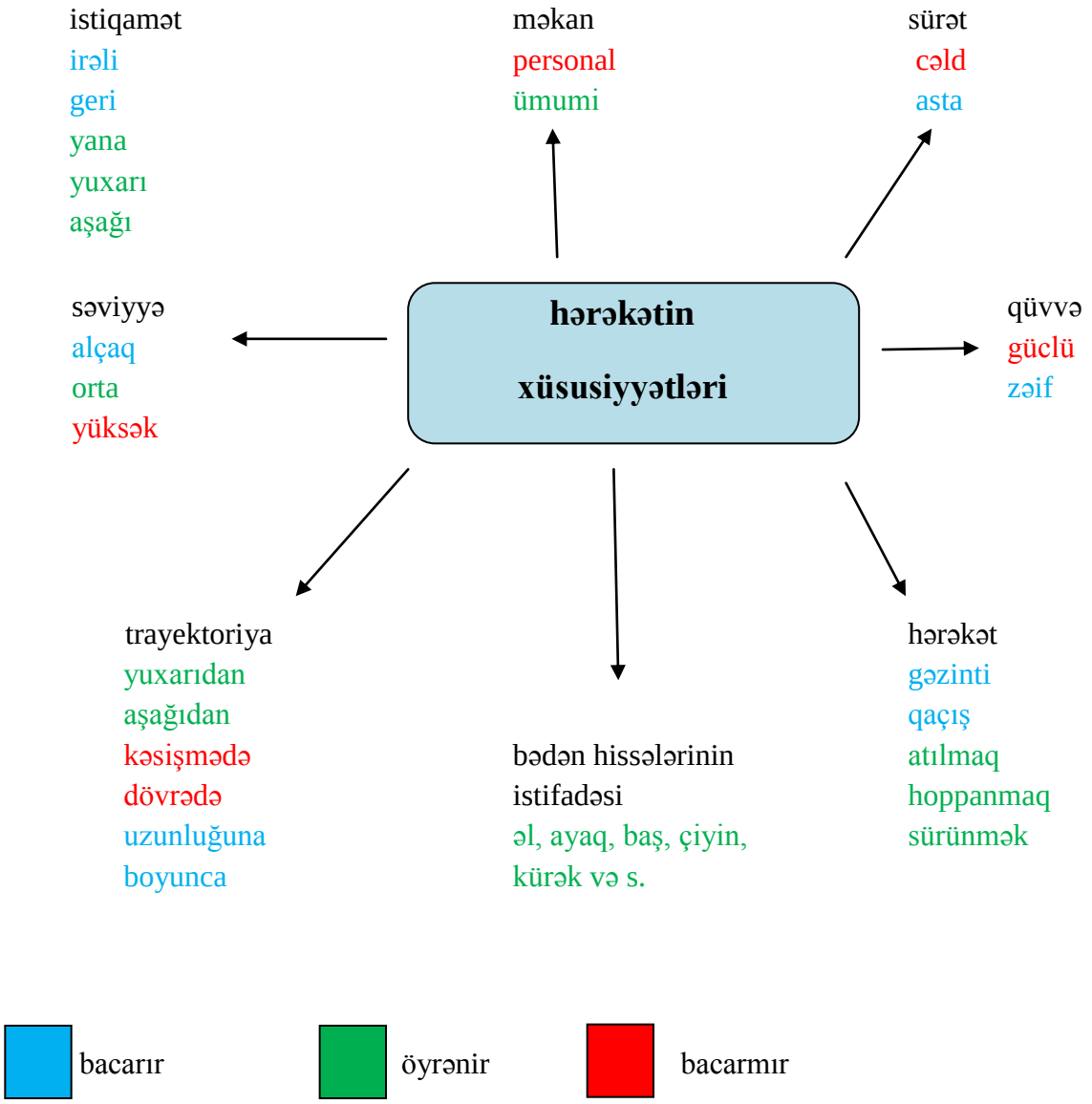
Əsas hərəki bacarıqlar şərti olaraq bir neçə qrupa bölünürlər:

- Dayaq-hərəkət bacarıqları;
- Dayaqsız hərəkət bacarıqları;
- Manipulyativ bacarıqlar.

Hərəkət xüsusiyyətləri – hansı istiqamətlə, hansı sürətlə və s. ilə hərəkətin həyata keçirilməsinə əsasən, xüsusiyyətlər müxtəlif yaşda fərqli olurlar. Qeyd edilən məlumat özəlliklə I-II siniflərdə vacibdir, çünki bu dövrdə uşaq bəzi terminin əhəmiyyətini də başa düşmür və müəyyən ardıcıllıqla hərəkətlərə ilk dəfə məhz I-II siniflərdə sahib olur (baxın, Sxem №1).

Hərəkət qanunauyğunluqlarının biliyi müəllimə dərsləri elə planlaşdırmaq imkanını verir ki, inkişafın yaş xüsusiyyətləri ilə uyğunluqda konkret hərəkətlərin öyrənilməsinə diqqəti cəmləşdirsin.

Sxem №1. Hərəkət xüsusiyyətləri



2.1. I-II siniflərdə tövsiyə edilən fəallıqlar və çalışmalar

I-II siniflərdə ümuminkişafetdirici və müxtəlif idman növlərinin sadə elementləri və çalışmalarından istifadə etmək (atletika, gimnastika, rəqs), müvafiq çalışmaları hərəkətli süjet oyunlarına inteqrativləşdirmək tövsiyə edilir.

Ümuminkişafetdirici çalışmalar ibtidai pillədə uşağın hərtərəfli inkişafına dəstəyin verilməsi üçün önəmlidir. Düzgün seçilmiş çalışmalar bütün hərəkətlərin və fiziki xassələrin inkişafı üçün möhkəm təməl yaradır. Sərbəst, razılaşdırılmış hərəkətlərin və ritm hissəsinin formalaşdırılmasına, ayrı-ayrı əzələlər qrupunun boşalması və sıxılması qabiliyyətinin

artmasına, qamətin formalaşdırılmasına və s. dəstək verir. Müəllim yerimək, qaçmaq, tullanmaq, əyilmək kimi çalışmalardan əşyalarla və ya əşyalarsız hər dərsdə istifadə etməlidir, onları yaşı və çətinliyi nəzərə almaqla seçməlidir, sadədən mürəkkəbə doğru.

Atletikanın sadə çalışmaları əsasən dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafına dəstək verirlər: gəzmək, qaçmaq, hoppanmaq və s.

Gimnastikanın sadə elementləri dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqların inkişafına, məkanda səmtləşmə, cütlüklərdə və kiçik qruplarda işə dəstək verirlər.

Rəqs – musiqinin müşayiəti ilə və ya səsli siqnaldan istifadə etməklə ritmik hərəkətlər əsas dayaq-hərəkət bacarıqlarının, ritm hissinin, kreativliyin, hərəkətin ifadə etmə bacarıqlarının inkişafına, cütlüklərdə və kiçik qruplarda işə, fərdi və ümumi məkanın qavranılmasının inkişafına dəstək verirlər.

Hərəkətli süjet oyunları– imkan verir ki, uşaq həvəslə və oyun forması ilə sadə atletika, gimnastika və ya rəqs elementlərini yerinə yetirsin, onun yaşına uyğun hərəki, şəxsi və sosial bacarıqları kamilləşdirsin.

Süjetli oyunlarda uşağa müxtəlif heyvanın hərəkətini təqlid etmək tövsiyə olunur, məs., ayı kimi gəzmək, dovşan kimi tullanmaq, quş kimi uçmaq. I-II siniflərdə bu cür oyunlar xüsusilə bəyənilir, daha həvəslə tapşırığı yerinə yetirirlər və daha yaxşı nailiyyət əldə edirlər. (Baxın, https://www.youtube.com/watch?v=26guG6wr5so).

Unutmayın ki, hərəki bacarıqların tədrisinə paralel olaraq uşaqlara müvafiq terminləri də öyrətmək lazımdır. Terminlər sadə və onlar üçün asanlıqla başa düşülən olmalıdır.

2.2.Yeni hərəkət bacarığını mənimsəmək üçün nə qədər vaxt lazımdır?

Yeni hərəkət bacarığına sahib olmağın müddəti bir neçə amildən asılıdır:

- Hərəkətin kompleksivliyi (tərkib elementlər - çətinlik).
- Şagirdin yaşı.
- İstifadə edilən tədris metodları.

Müəllim bilməlidir ki, uşaqlardan hər birinin fərdi inkişaf ritmi vardır. Bəziləri asanlıqla və daha qısa müddətdə yeni hərəkəti mənimsəyir, bəziləri daha yavaş. Bu, uşağın mənfi qiymətləndirilməsinin və ya məzəmmət edilməsinin əsası olmamalıdır. Uşağın yeni hərəkət texnikasına və onun **müxtəlif elementinə** fərqli nailiyyətlə sahib olması da önəmlidir. Bəzi hərəkətin mükəmməlliyi və dəqiqliyini təkmilləşdirmək üçün bir il də lazım ola bilər. Bəzi bacarıq yaş standartını bir neçə ildə əldə edir (*Bax, Cədvəl N3*).
Tam eynilə, məsələn, qrammatika və oxunun təlim prosesində uşağa əvvəlcə hərfləri öyrətdiyimiz kimi, sonra da ikihərfli sözün yazılışını, durğu işarələrini və s. Yazı-oxu prosesinin tam mənimsənilməsi bir neçə il davam edə bilər və tam ədalətlə, bu normal hesab edilir.
Müasir elmi tədqiqatların əsasında təyin edilmişdir ki, yeni hərəki bacarığın mənimsənilməsi üçün şagirdə ortalama, 240-dan 600-a qədər dəqiqə lazımdır və bu da il ərzində planlaşdırılmış dərslərə bölünməlidir.
Bu onunla izah edilir ki, ibtidai pillədə uşaq artımın və inkişafın nisbətən asta tempi ilə seçilir. Uşağın hələ məktəbəqədərki yaşında sahib olduğu əsas hərəki bacarıqlar da tam formalaşmamışdır, onların kamilliyi üzərində iş məktəbdə davam edir, yeni hərəkətlərin təliminə paralel olaraq.

- ***İl ərzində 4 yeni əsas hərəki bacarıq elementlərinin tədrisi tövsiyə edilir, müvafiq çalışmalarla və müxtəlif fəallıqlarla, ötən mərhələdə öyrənilən vərdiş-bacarıqların kamilliyi üzrə işə paralel olaraq. Bir dərsdə 1 və ya 2 bacarığın tədrisinə diqqətin yetirilməsi məqsədəuyğundur.***

N 3 cədvəlində 12 önəmli əsas hərəki bacarığın inkişaf dinamikası və nəticənin əldə edilməsinin (hərəki bacarığın tam mənimsənilməsinin) yaş sədləri təqdim edilmişdir.

Qeyd edilən sxem I-II siniflərin dərslərində müvafiq vərdiş-bacarıqların inkişafını təmin etməkdə yardım edəcəkdir.

Cədvəl N3

	Əsas hərəki (dayaq-hərəki və manipulyativ) bacarıqların siniflər üzrə inkişafı xüsusiyyətləri							
№	Bacarıqlar	Məktəbəq ədər yaş	I pillə		II pillə		III pillə	
		bağça	**1 sin.**	**2 sin.**	**3 sin.**	**4 sin.**	**5 sin.**	**6 sin.**
1	**Tarazlıq (Şaquli tarazlıq bir ayaqda durmaqla)**							
2	**Sprint**							
3	**Yuxarı hoppanmaq**							
4	**Tutmaq**							
5	**İrəli hoppanmaq**							
6	**Yana hoppanmaq**							
7	**Hoppanmaqla gəzmək**							
8	**Top atmaq**							
9	**Ayaqları yana açmaqla irəli hoppanmaq**							
10	**Ayaqla zərbə**							
11	**İki əllə zərbə**							
12	**Yayınma**							

Hərəki vərdiş-bacarıq inkişafın yaş standartına çatır.

Hərəkətin əsas elementlərinin öyrənilmə müddəti, hərəkət mükəmməl deyil.

.

Hərəkət elementlərinin mənimsənilməsinin və vərdiş-bacarıqların kamilləşmə dövrü.

Hərəkət vərdiş-bacarıqları, praktiki istifadə dövrü fiziki fəallıqlarda, hərəki oyunlar və idmanda kamildir.

.

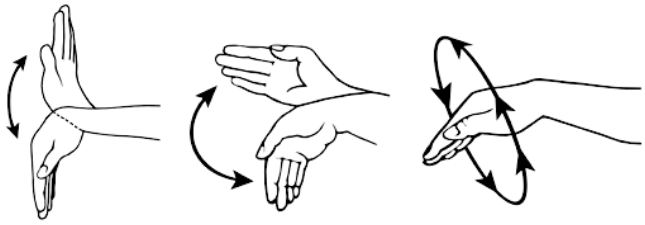
2.3. Gender məsələləri

İbtidai pillədə qızların və oğlanların inkişafının eyni potensialı və ümumi maraqları vardır, fiziki fəallıqlarda 10 yaşına qədər eyni yüklə iştirak edirlər. Birlikdə məşq edir və oynayırlar. Hər iki cinsin nümayəndələri ilə müntəzəm fiziki fəallıq vərdişinin formalaşdırılması üçün məhz bu dövrdən istifadə olunmalıdır, çünki baza və orta pillədə gecikdirilmiş ola bilər, xüsusilə də qızlar üçün.
Buna baxmayaraq, ibtidai pillədə artıq müəyyən gender fərqi müşahidə olunur və bu da qızların və oğlanların fizioloji xüsusiyyətlərindən irəli gəlir.

- Nisbətən zəif/möhkəm olmayan bağ aparatına görə bu yaşda qızlar, doğrudan da, az da olsa, amma **daha çevik olurlar**, nəinki oğlanlar. Müvafiq olaraq, qızlar daha böyük həvəslə və nailiyyətlə dartınma çalışmalarını yerinə yetirirlər.
- **Kiçik motorika** qızlarda daha yaxşı inkişaf etmişdir, nəinki oğlanlarda və ovucların və barmaqların aktiv hərəkətini tələb edən fiziki fəallıqlarda daha yaxşı nəticə göstərirlər.
- **Statik və dinamik çalışmaları** cinsi yetişkənlik dövrünə qədər qızlar daha yaxşı yerinə yetirirlər, nəinki oğlanlar.
- **Hoppandıqda** qızlar fərqli hərəkət edirlər – nisbətən açılmış və içəri istiqamətlənmiş (bir-birinə yaxın) dizləri ilə aşağı enirlər. Yaşın artması ilə yanaşı bu cür hərəkət qızlar arasında travmaların inkişafı riskini çoxaldır.

Necə hərəkət edək
Qeyd edilən xüsusiyyətlər onu bildirmir ki, qızlara və ya oğlanlara yalnız onların yaxşı bacara bildikləri çalışmaları təklif etməliyik.

- Müəllim mütləq hər iki cinsin nümayəndələrini çeviklik xassələri və kiçik motorikanın inkişafına dəstək verən fiziki fəallıqlara cəlb etməlidir. Əks halda, yaş artdıqca, oğlanlarda oynaqların sərbəst hərəkəti və amplitudanın daha aşağı keyfiyyəti olacaqdır, nəinki qızlarda.
- Qızlara ibtidai pillədən etibarən tullanmanın təhlükəsiz mövqedə həyata keçirilməsini öyrətməliyik, - həm bir ayaqda, eləcə də hər iki ayaqda.
- **Qızlara və oğlanlara kiçik motorikanın inkişafı üçün eyni şəkildə çalışmalar təklif edin** – ovucun, biləyin fırlandırıcı hərəkətləri, əl barmaqlarının çalışdırılması.
- Yuxarı ətrafların, çiyinlərin və biləyin hərəkətini tələb edən çalışmalar. Eləcə də müxtəlif əşyadan dəstəklənmək ki, bu da yuxarı ətrafların əzələlərini gücləndirir və kiçik motorikanın inkişafına dəstək verir.



Müəllim bilməlidir ki,qızlarla və oğlanlarla iş zamanı əmələ gələn fərqli problemlər yalnız cinslər arası fərqin olması ilə bağlı deyil. Problem konkret olaraq hansı növdə fiziki fəallığın təklif edilməsi və onun necə çatdırılması ilə bağlıdır.

Yol verilmir

- ❖ Oğlanlar və qızlar üçün intizamın fərqli metodlarından istifadə edilməsinə.
- ❖ Müxtəlif fəallıqlarda iştirak üçün qızlara daha aşağı stimul verilməsi, nəinki oğlanlara və ya əksinə;
- ❖ Hər hansı bir cinsə üstünlüyün verilməsi;
- ❖ Müəllim şagirdləri fərdlər kimi qəbul etməli və onları gender əlamətləri ilə seçməməlidir; Məs., yalnız oğlanları qrup liderliyinə, qızları isə köməkçilər kimi seçməməlidir və ya əksinə.

2.4. Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin fiziki fəallıqlara cəlb olunması

Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin təhsili və fiziki inkişafı tədrisin fərqli yanaşmalarından, strategiyalarından və metodlardan istifadəni tələb edir.
Milli Tədris Planına əsasən, bu cür şagirdlər **inklüziv təhsil** prosesinə cəlb olunmalıdırlar və bu da xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin **ümumtəhsil prosesində həmyaşıdları ilə birgə iştirakını** nəzərədə tutur.
Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin (XTEŞ) həmyaşıdlarına nisbətən təlimdə çətinlikləri olur: a) fiziki məhdudiyyət; b) intellektual; c) sensor; ç) nitq; d) davranış və emosional pozuntu; uzunmüddətli hospitalizasiya zərurəti; e) təlimdə sosial amillərin səbəb olduğu çətinliklər və şagird də bunlara görə Milli Tədris planının tələblərini ödəyə bilmir.
Qeyd edilən pozuntulara malik şagirdlər üçün Milli Tədris Planının modifikasiyası və ya təlim mühiti ilə adaptasiyası və yaxud da fərdi dərs planının tərtib edilməsi və həyata keçirilməsi tələb olunur.

- Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagird ümumtəhsil məktəbinin və sinfinin tamdəyərli üzvüdür.
- O, məktəb və sinif fəallıqlarında bütövlükdə iştirak etməlidir.

Müvafiq olaraq, məktəb təmin etməlidir ki, xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdin fiziki fəallıq dərslərinə cəlb olunmasına dəstək verilsin və Milli Tədris Planına əsasən, məktəb dərs planını modifikasiya etməli və ya dərs mühiti ilə adaptasiya etməlidir, yaxud da fərdi dərs planını tərtib etməlidir.
Fərdi dərs planı müəllimlərin, peşəkar mütəxəssislərin və valideynlərin iştirakı ilə **təşkil edilir**, əvvəlcədən müşahidə və qiymətləndirmə əsasında, plan şagirdin bütün təhsil ehtiyaclarını, onların ödənilmə yolları və əlavə fəallıqlarını nəzərə alır. **Müvafiq olaraq, yalnız bundan sonra şagirdin bunları yerinə yetirə biləcəyi konkret fiziki fəallıqlar planlaşdırıla bilər.**

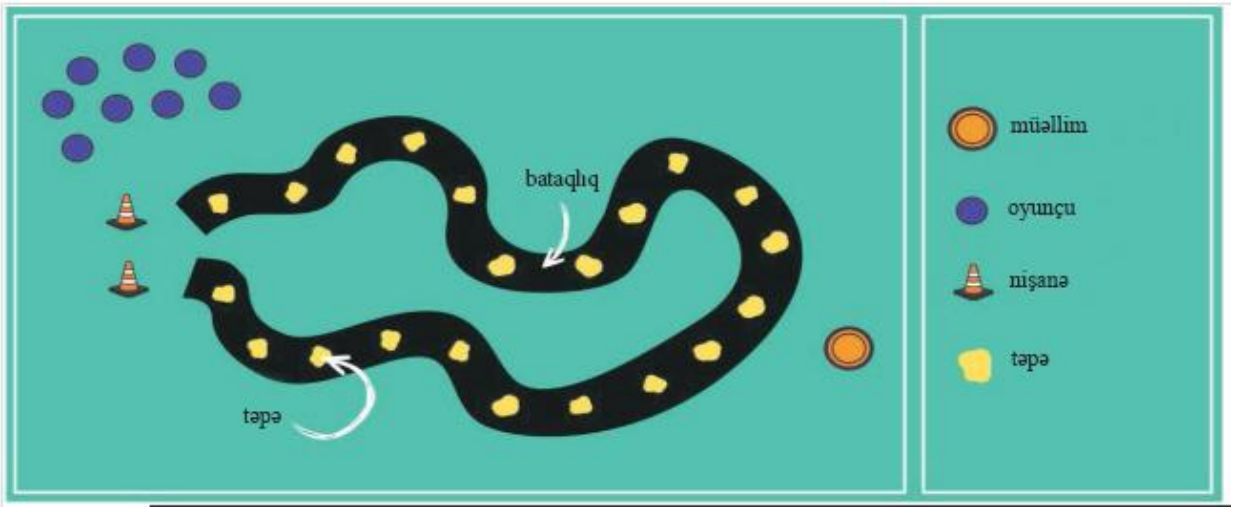
- Ümumi təhsil haqqında qanunda işçi termin kimi xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şəxsdən istifadə edilir, eləcə də məhdud imkanlı şəxs legitimdir.
- **Yol verilməzdir** şagirdi inklüziv uşaq, məhdud imkanlı uşaq, korreksiyalı uşaq və ya başqa kiçildici epitetlər kimi terminlərlə adlandırmaq;
- Müəllimin məsələsi ondan ibarətdir ki, xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdi diqqət mərkəzinə çevirməsin, əksinə dərsi elə planlaşdırsın ki, uşaqlardan hər biri, o cümlədən xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagird, ona lazımi biliyi ala bilsin.

- Şagirdin imkanlarının fiziki fəallıqlarda iştirak etmək imkanını vermədiyi halda, yenə də o, müxtəlif fəallıqlara cəlb olunmalıdır, hətta passiv yolla da olsa, **məs.: hakim olsun və ya hakimin asistenti, müşahidəçi və ya passiv oyunçu.**
- Müəllim müxtəlif fəallıqların istifadəsi baxımından fərdi plan xaricində müstəqil qərar qəbul etməməlidir.
- Tədris prosesində müəllim şagirdlər arasında müsbət emosiyaların, həvəsli əhval-ruhiyyənin inkişafını təmin etməlidir.
- Şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, müəllim onların fiziki təhsil prosesinə tam cəlb olunmalarını təmin etməlidir.

Artıq qeyd etdiyimiz kimi, xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin fərqli ehtiyaclarından irəli gələrək, fəallıqların hər birinin və hər bir halının misalını geniş təhlil etmək/yazmaq mümkün deyil. Buna baxmayaraq, oyun şəklində bir nümunəvi misalı göstərə bilərik – fəallığı arabadan istifadə edən xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdə necə uyğunlaşdıraq. Fərdi plana uyğun olaraq o, fiziki fəallıqda iştirak edə bilər:

"Bataqlığı keçmək"

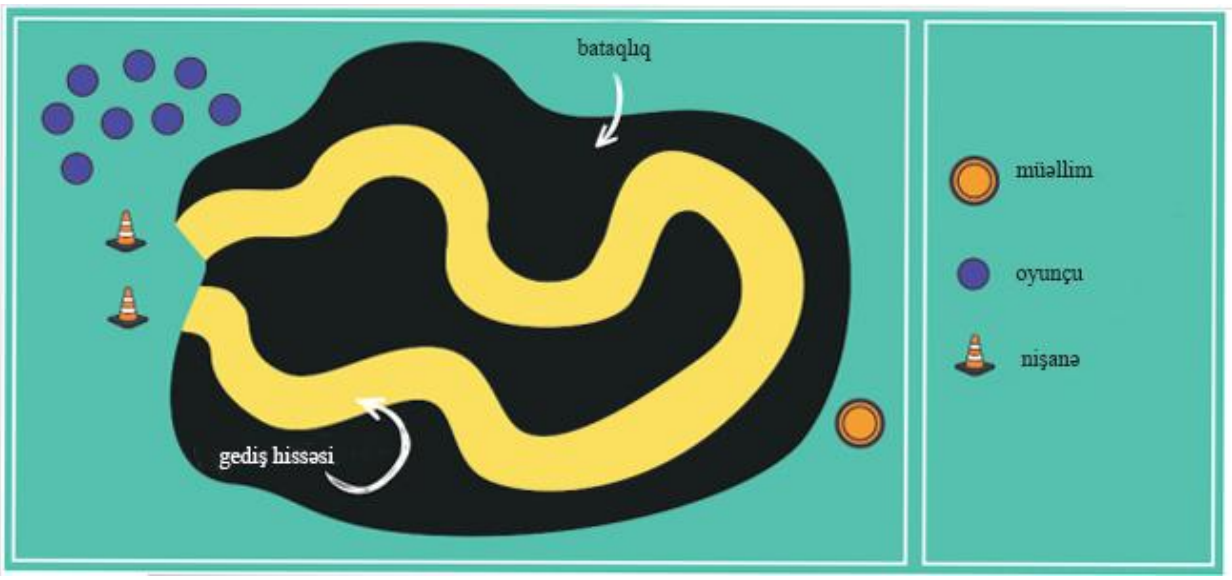
Meydanda bir-birindən üç-dörd addım aralıda bir-birinə paralel sarılıb-dolaşmış iki xətt çəkilmişdir. Onların arasında bir-birindən 30 sm aralıda, 25-30 sm diametrində dairələr – "təpələr" çəkilmişdir. Bu iki xətt arasında qalan yer "bataqlıqdır" və çəkilmiş iki xətt "bataqlığın" sahilini bildirir. Müəllim deyəndə ki: "keçin!" – uşaqlar sıra ilə təpəcikdən təpəciyə hoppanırlar. Kim bataqlığa düşərsə, yəni dairənin – "təpəciyin" sərhədlərindən kənar çıxarsa, oyunu tərk edir və "sahilə ayaqlarını qurulamağa" gedir. "Sahilin" sonuna qədər gedən oyunçu qalibdir (Bax, şək.1).



Şəkil 1

I. Tutaq ki, şagirdlərdən birinin adı Lukadır və o da əlil arabasından istifadə edir və oyuna cəlb olunmalıdır. Necə hərəkət edək? Hər iki misalı nəzərdən keçirək ki, bu zaman Luka arabanı idarə edə bilir və ya idarə edə bilmir.
Lukanın özünün arabanı idarə etmək imkanı olduğu halda, ondan xahiş edirik ki, paralel çəkilmiş iki xətt arasında mövcud məkanı elə keçsin ki, onların sərhədlərindən kənar

çıxmasın. Bu halda, Luka üçün gediş hissəsi paralel çəkilmiş xətlər arasında mövcud bütöv məkan hesab ediləcək, sərhədlərdən kənarda isə - bataqlıq. Lukanın oyun zamanı qeyd edilən xətlərdən kənara çıxdığı halda, onun bataqlığa düşdüyü hesab ediləcək və oyundan kənarlaşdırılacaqdır. "Sahilin" sonuna qədər getdiyi halda, yəni paralel çəkilmiş xətlərdən kənar çıxmadığında qalib hesab ediləcəkdir.
Luka sinif yoldaşları ilə birlikdə oynayır, sadəcə, onun üçün gediş hissəsi təpələr deyil, paralel çəkilmiş xətlər arasındakı məkan bütövlükdə hesab ediləcəkdir, bunun kənarında isə - bataqlıq (Bax, Şəkil 2).



Şəkil 2

II. Lukanın arabanı idarə edə bilmədiyi halda, ona hakim olmağı təklif edə bilərik. Hakim olduğu halda, oyunçuları müşahidə etməli və təpənin sərhədlərindən kənara çıxanları sahilə "ayaqlarını qurulamağa"buraxmalıdır.

3. İSTİQAMƏT – AKTIV IŞTIRAK

Qeyd edilən istiqamətin məqsədi ondan ibarətdir ki, şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda aktiv iştirak və həyat üçün önəmli vərdiş-bacarıqları göstərə bilsin. Sağlamlıq üçün fiziki fəallığın və bədənin vəziyyətinin əhəmiyyətini dərk etsin ki, bu da öz növbəsində, aktiv iştirak üçün lazımi ilkin şərtdir. Aktiv iştirakı təmin etmək üçün şagirdlərin yaşa uyğun müntəzəm fiziki fəallıqlara cəlb olunmasına dəstək verilməlidir. Dərs ili ərzində I və II siniflərin şagirdləri üçün müvafiq vaxtın nəzərə alınması ilə çalışmalar və fəallıqların planlaşdırılması tövsiyə olunur. Tövsiyə olunur ki, şagirdlərin fəallığı qiymətləndirmə metodlarından istifadə etməklə qiymətləndirilsin (***Bax, I və II siniflərin fənn tədrisi prinsipləri – II fəsil – 3. İstiqamət – aktiv iştirak***).

Fəsil III – Qiymətləndirmə

1. Qiymətləndirmənin ümumi standartı

Şagirdin qiymətləndirilməsinin əsas məqsədi təlim-tədris keyfiyyətinin idarə edilməsidir ki, bu da bir tərəfdən, təlimin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasına qayğının göstərilməsini və digər tərəfdən, təlim-tədris keyfiyyətinin monitorinqini nəzərdə tutur. Qiymətləndirmə şagirdin fərdi tərəqqisi haqqında məlumat verməlidir.

Milli Tədris Planına əsasən, şagirdin qiymətləndirməsi üçün inkişafetdirici və müəyyənləşdirici qiymətləndirmələrdən istifadə edilir.

I-II siniflərdə yalnız inkişafetdirici qiymətləndirmədən istifadə edirik. İlin sonunda fənn müəllimi yazılı qiymətləndirmə yazır və şagirdi xarakterizə edir, onun nailiyyətlərini qeyd edir və öz imkanlarını daha yaxşı göstərmək üçün nədə yardımın lazım olduğunu göstərir.

Cədvəl №4

Qiymətləndirmə	İnkişafetdirici	Müəyyənləşdirici
Məqsədlər	Təlimin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması; şagirdin irəliləyişinə və inkişafına dəstəyin verilməsi.	Şagirdin fənn üzrə dərs planının nəticələri ilə münasibətdə akademik nailiyyət səviyyəsinin təyin edilməsi.
Məsələlər	Biliyin quraşdırılması və biliklərin qarşılıqlı əlaqələr prosesinin qiymətləndiilrməsi; ötən biliyin/təsəvvürlərin təyin edilməsi; şagird tərəfindən özünün güclü və zəif tərəflərini təyin etmək bacarığını qiymətləndirməsi; biliyin hər üç kateqoriyasının mənimsənilmə prosesinin qiymətləndirilməsi; biliyin birliklərinin funksional istifadə bacarığının qiymətləndirilməsi.	Biliklərin qarşılıqlı əlaqələndirmə bacarığının qiymətləndirilməsi; biliyin hər üç kateqoriyasının istifadə bacarığının qiymətləndirilməsi; biliyin birliklərinin funksional istifadə bacarığının qiymətləndirilməsi. Nailiyyət kriterisi, həyata keçirilmiş irəliləyiş
Nailiyyət kriterisi	Əvvəlki nəticələrlə/əvvəlki səviyyə ilə müqayisədə həyata keçirilmiş irəliləyiş	Nailiyyət səviyyəsi, fənn üzrə dərs planının tələbləri ilə müqayisədə.
Qiymətləndirici və qiymətləndirmə formaları	**Müəllim**: şifahi və ya yazılı əks əlaqə, həvəsləndirici göstərişlər, simvolik əlamətlər və s. **Şagirdlər**: özünüqiymətləndirmə ilə; qarşılıqlı qiymətləndirmə ilə.	**Müəllim**: bal (balı güclü və zəif tərəflərinin təsviri ilə şərh müşayiət edir, nöqsanların düzəlişinigöstərməklə).

İnkişafetdirici qiymətləndirmə sxemləri/rubrikaları

Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirilməsi sxemini/rubrikasını müəllim tərtib edir və şagirdi müvafiq kriterilərə əsasən qiymətləndirir. Qiymətləndirmə rubrikaları fərqli ola bilər. Bu da müəllimin hansı kriterilərlə, hansı fiziki tərbiyə fənninin istiqamətləri və hansı dərs mövzusuna uyğun olaraq qiymətləndirmək istəyindən asılıdır.
Özünüqiymətləndirməni və qarşılıqlı qiymətləndirməni şagird edir, amma qiymətləndirmə sxemini/rubrikasını, xüsusilə də də ibtidai siniflərdə, müəllim təyin edir. Rubrikanın doldurulması şagirdin aktiv cəlb olunmasını tələb edir. Şagirdin hələ yazıb-oxumağı bilmədiyi halda, rubrikanı doldurmaqda ona müəllim və ya valideyn yardım etməlidir. Daha həvəsli rubrika yaradıldığında, özünüqiymətləndirmə daha effektiv olacaqdır. Özünüqiymətləndirmə rubrikasının şagirdlər üçün asanlıqla başa düşülməsi üçün kriterilər tərtib etdikdə, növbəti məsələləri nəzərə alın:

- Şagird üçün aydın dildə sözlərdən və ifadələrdən istifadə edin;
- Rubrikanın kriterilərini birinci şəxsdə formalaşdırın;
- Rubrikanı şagirdlərlə paylaşın və onlardan əks əlaqə alın;
- Lazım gəldiyində, rubrikaya əlavələr daxil edin.

Aralıq qiymətləndirməsini müəllim keçirir. O, qiymətləndirmə üçün etibarlı standart testlərdən və normalardan istifadə edir.

Şagirdlə şifahi əks əlaqə
Qiymətləndirmədən sonra şagirdlə şifahi şərhlərlə əks əlaqə yaratmaq lazımdır ki, buraxdığı səhvləri dərk edə bilsin, tövsiyələri eşitsin və təlim prosesində dəyişikliklər etsin. Əks əlaqə xoş əhvallı mühitdə həyata keçirilməlidir, müəllim müsbət və mühitə uyğun şərhlərdən istifadə etməlidir, şagirdin fərdi xassələrinə deyil, onun tapşırığına diqqət verməlidir. Məs., belə bir şərh etmək olmaz: "Sən yaxşı oğlansan, topun diyirləndirilməsi üzrə çalışmanı yaxşı yerinə yetirdin", bunun əvəzinə belə bir şərhə yol verilir:

a) Afərin sənə, bu gün topu diyirləndirmə çalışmasını yaxşı yerinə yetirdin.
b) Sağ ol ki, çalışmaya qoşuldun, amma gəl bir daha qiymətləndirək ki, hərəkətlərin hamısını nə dərəcədə düzgün yerinə yetirdin? Və s.

2. İnkişafetdirici qiymətləndirməni necə aparaq

Fiziki tərbiyə fənninin özünəməxsusluğundan irəli gələrək, inkişafetdirici qiymətləndirməni dövlət standartının hər üç istiqaməti ilə aparmalıyıq: **1. Sağlamlıq və təhlükəsizlik, 2. Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar, 3. Aktiv iştirak və şagirdin növbəti məsələlərdə nailiyyətlərini qiymətləndirək:**

- Fiziki tərbiyə dərsində bilik və təcrübənin alınması, dərk edilməsi.
- Proqramla nəzərdə tutulmuş, yaşa uyğun hərəki vərdiş-bacarıqların və fiziki xassələrin inkişafı/tərəqqisi və praktiki istifadəsi.

- Şagirdin dərs prosesində aktiv iştirakı (*dərsə davamiyyət, idman formasını daşımaq, proqramla nəzərdə tutulmuş məktəb, məktəbdaxili və ya sinifdənkənar fəallıqlarda iştirak*), şagirdin müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunması (ÜST tövsiyələrinin nəzərə alınması ilə - gündə 60 dəq.).

İnkişafetdirici qiymətləndirmənin komponentləri – qiymətləndirməni semestr ərzində üç komponentə əsasən keçirin: a) cari ev tapşırığı; b) cari sinif tapşırığı; c) yekunlaşdırıcı tapşırıq.

İnkişafetdirici qiymətləndirmə vasitələri – nəticələri qeyd etmək üçün şifahi (sözlü və yazılı) şərhdən, özünüqiymətləndirmə və qarşılıqlı qiymətləndirmə sxemindən/rubrikasından, anketdən istifadə edin.

Fiziki tərbiyədə, I-II siniflərdən, eləcə də **aralıq qiymətləndirməsindən** istifadə olunur. Bu, inkişafetdirici qiymətləndirmənin elə bir vasitəsi və formasıdır ki, standartlara əsaslanaraq yekunlaşdırıcı testlər şəklində keçirilir və şagirdin irəliləyişini ölçmək imkanını verir. Bu halda qiymətləndirmə nəticələri ballarla öz əksini tapır və müvafiq sahədə şagirdin nailiyyətini qeyd edir (məs., elastikliyin xassəsinin inkişafı və s.). Ballarla şagird deyil, yalnız nəticə qiymətləndirilir.

2.1. Fiziki tərbiyədə inkişafetdirici qiymətləndirmə prinsipləri

Dərslik sizə inkişafetdirici qiymətləndirmənin 3 variantını təklif edir, müvafiq standartlaşdırılmış testlərin və qiymətləndirmə rubrikalarının nümunələri ilə.

- Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirilməsi (*şagirdin qiymətləndirmə rubrikasının nümunəsi - Cədvəl N5*)
- Şagirdin özünüqiymətləndirməsi – (*Şagirdin özünüqiymətləndirmə rubrikasının nümunəsi – Cədvəl N6*)
- Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirilməsi (*inkişafetdirici aralıq forması – 1. Standartlara əsaslanmış test, 2. Şagirdin fəallığının qiymətləndirilməsinin standart testi, Cədvəl N7*)

2.2. Müəllim tərəfindən şagirdin qiymətləndirilməsi – qiymətləndirmə rubrikası

Hərəki bacarıqların qiymətləndirmə rubrikasını sizə təqdim edirik ki, bu da müəllimin əsas hərəki bacarıqlar (“hoppanmaqla gəzmək” və “iki əllə top tutmaq”) çalışmasının elementlərinin öyrənilməsi nəticələrini necə qiymətləndirə bildiyini göstərir. Kriterilərdə hər bir çalışmanın 3 elementi seçilmişdir və bunu da uşaq birinci sinifdə mənimsəməlidir.

Hərəki bacarıqların inkişafının qiymətləndirilməsi

Cədvəl №5

№	Hərəki bacarıq	Kriteri – (hərəkətin 3 elementi)	Nailiyyətli	Yaxşı	Orta	Yerinə yetirmir
1	Hoppanmaqla gəzmək	Ritmik addım – hoppanmaq; pəncənin ön balışınaenmək; yuxarı hoppanmaq üçün dayaq ayağı diz oynağında əyilir.	3 elementi yerinə yetirilir	2 elementi yerinə yetirir	1 elementi yerinə yetirir	heç bir elementi yerinə yetirmir
2	İki əllə topu tutmaq	tutan zaman üzü obyektə yönəlmişdir; dizləri qatlanmış, başı və bədənin yuxarı hissəsi irəli əyilmişdir; əllər topa qarşı istiqamətdə hərəkət edir.	3 elementi yerinə yetirilir	2 elementi yerinə yetirir	1 elementi yerinə yetirir	heç bir elementi yerinə yetirmir

Müəllim istənilən çalışmanın və ya fəallığın qiymətləndirilməsi üçün uyğun kriteriləri seçməklə analoji rubrikalar tərtib edə bilər.

2.3. Şagirdin özünüqiymətləndirməsi

Şagirdin özünüqiymətləndirmə rubrikası üçün qiymətləndirmə obyekti olaraq nəyin seçildiyinə əsasən, müxtəlif kriterilərdən istifadə edə bilərsiniz: konkret dərsin mövzusu/çalışması/oyunu və ya ümumi fiziki tərbiyə dərsinə qarşı şagirdin münasibətinin qiymətləndirilməsi. Sizə **şagirdin özünüqiymətləndirməsinin həvəskar rubrikası** nümunəsini təklif edirik.

Cədvəl № 6

HƏRƏKİ OYUN "KƏHƏR ATIM"

Kriteri	Hə	Yox
"Kəhər atım" oyununu oynadım		
Topla hoppanmağı bacarıram		
Yoldaşımla birlikdə oynamağı çox bəyəndim		
Oyun zamanı yoruldum		

Təqdim edilən nümunədən istifadə etməklə müəllim özünüqiymətləndirmə rubrikalarının müxtəlif variantlarını işləyib hazırlaya bilər.

2.4.Fiziki xassələrin inkişafının standart testlə (inkişafetdirici qiymətləndirmə aralıq forması) qiymətləndirilməsi

Qiymətləndirmə modeli ABŞ İdman və Fiziki Təhsil Milli Assosiasiyasının – "NASPE"-nin tövsiyələrinin nəzərə alınması ilə, fiziki xassələrin inkişafı standartlarına və qiymətləndirmə proqramına (Fitnesgram/Activgram Program) əsaslanır. Qeyd edilən sistemdən məktəblərdə nailiyyətlə istifadə edilir. Qiymətləndirmənin məqsədi uşağın fiziki xassələrinin inkişafının tərəqqisinin aşkar edilməsi və yaş normaları ilə göstəricilərinin uyğunluğunun təyin edilməsidir (*Test, baxın aşağıda*).

Müəllim qiymətləndirmə zamanı nəyi nəzərə almalıdır:

- Qiymətləndirmə ildə **2 dəfə** keçirilir, dərs ilinin başlanğıcında və ilin sonunda;
- İldə bir neçə dəfə qiymətləndirmənin keçirilməsi məsləhət görülmür, çünki **fiziki xassələrin inkişafı uzunmüddətli bir prosesdir və qısa müddət ərzində göstəricilərin yaxşılaşdırılması əldə edilməyəcəkdir**;
- **Alınan göstəricilər istifadə olunmur:**

- Şagirdə qiymət yazmaq üçün və ya dərsdən azad olmaq üçün;
- Müəllimin iş keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi üçün uşağın inkişafı və fiziki fəallığının aşağı səviyyəsinə səbəb olanvə müəllimdən asılı olmayan hər hansı mühitlər mümkün olduğunda (mühit, ailə, sağlamlığın vəziyyəti və s.).

Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin izahatı

Yaşa uyğun **aerobik, anaerobik və elastiklik** çalışmalarına aid bir neçə sadə çalışmanı əhatə edir və müvafiq bacarıqların inkişafının qiymətləndirilməsi üçün aiddir.

Aerobik imkanlı test məlumat verir ki, uşaq qan dövranının yaxşılaşdırılmasına və orqanizmin oksigenlə təmin edilməsinə səbəb olan idman çalışmalarını nə dərəcədə yerinə yetirir.

Anaerobik imkanlı test məlumat verir ki, uşaq yaşa uyğun əzələ qüvvəsinin inkişafetdirici çalışmalarını nə dərəcədə yerinə yetirə bilir.

Elastiklik testi imkan verir ki, konkret yaşda elastikliyin inkişafı səviyyəsinin necə olduğunu qiymətləndirək.

Hər bir şagirdin test nəticələri qeydiyyat formasına daxil olmalıdır və ilin sonunda, yaşa uyğun standart normaları ilə müqayisə edilməlidir ki, bunlar da sinfin qiymətləndirmə formasında verilmişdir.

Müəllimin istifadə edəcəyi test göstəricilərinin qeyd edilməsi üçün **testin qiymətləndirmə forması** dərslikdə Əlavə şəklində həm I və eləcə də II sinif üçün təqdim edilmişdir (№3,4, 5 və 6).

Aerobik imkanların qiymətləndirilməsi

- ✓ **Qısa məsafədə qaçış**

***I-II siniflərdə** aerobik imkanların qiymətləndirilməsi üçün yalnız **qısa məsafədə qaçışdan, yuxarı siniflərdə başqa testlərdən istifadə edilir**.*

I. Anaerobik imkanların qiymətləndirilməsi (qüvvə və dözümlülük)

- ✓ **Qarın presi**

- ✓ **Bel presi**

- ✓ **Əllərin üzərində dayanmaq**

✓ **Turnikdən sallaşmaq və dartınmaq**

II. Elastiklik bacarığının inkişafının qiymətləndirilməsi

✓ **Onurğanın elastikliyi**

✓ **Çiyin oynağının dartınması**

Testin təsviri

I. Aerobik imkanlar

Qısa məsafədə qaçış – aerobik imkanlar qiymətləndirilir.

Təlimat

- Meydanda istənilən nişanla məsafənin başlanğıcı və son nöqtələr işarə edilmişdir (məsafə 15-20 m). Səsli siqnalların müşayiəti ilə şagird birinci nişandan ikinci nişan arasında məsafədə qaçmalıdır, test eyni zamanda bir neçə şagird üçün keçirilə bilər. Bu halda, onlar arasında məsafə 1-15 m olmalıdır.
- 10 yaşına qədər şagird orta tempdə bacardığı qədər raundu qaçır.

Qiymətləndirmə

- **10 yaşına qədər yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir. Raundların sayı və vaxtı qiymətləndirilmir.**

II. Anaerobik imkanlar

Qarın presi – qarın əzələlərin qüvvəsinin qiymətləndirilməsi.

Təlimat

Uşaq döşəyə arxasıüstə uzanır, ayaqlarını elə əyir ki, diz oynağında bucaq təxminən 90^0, ayaqlar bir-birindən bir az aralı olsun, əllər bədənə paralel olaraq açılmış, ovuclar aşağı. Baş döşəyə söykənməlidir. Pəncələr oturacağa nə qədər yaxın olarsa, hərəkəti yerinə yetirmək də bir o qədər çətin olur;

Şagird elə oturmağa başlayır ki, barmaqlarını yavaş-yavaş döşəyin üzərində sürüşdürə bilsin. Bacardığı sayda qalxıb oturur. Hərəkət zamanı daban hər zaman döşəyə toxunmalıdır və hər dəfə qalxdığından sonra başını döşəyə qoymalıdır. Oturmaların arasında fasilə yoxdur.

Qiymətləndirmə

- **Müəllim oturmaların sayını hesablayır. Test zamanı sürət qiymətləndirilmir. Hər bir oturma bir balla qiymətləndirilir.**

Bel presi – bel əzələlərinin qüvvəsini qiymətləndirmək.

Təlimat

- Şagird döşəyin üzərinə ağzıüstə uzanır, ayağının ucları gərilmiş, əlləri bədənə paralel olaraq, əlin içi qıçlar boyunca, ovuclar yuxarı tərəfə yönəlmişdir;
- şagirdin gözləri ətrafında döşəyə hər hansı bir əlçatan nişan yerləşdirilməlidir (məs., qırmızı kağız vərəqi) üzünü təsbih etmək üçün;
- şagird hərəkəti yavaş-yavaş yerinə yetirməli, imkan daxilində başını, boynunu və çiyinlərini yuxarı qaldırmalı, bu mövqeni ölçə biləcəyinə qədər qoruyub saxlamalıdır. Döşəmədən çənəyə qədər olan məsafə yoxlanılır.

Avadanlıq

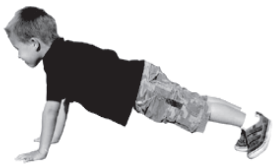
- Gimnastika döşəyi və ölçü vasitəsi – məsələn, 40 sm-lik xətkeş. Xətkeşdə markerlə 15 sm, 23 sm və 30,5 sm qeyd edilməlidir.

Qiymətləndirmə

- Qiymətləndirmə ölçüsü santimetrlərdə məsafədir, döşəmədən çənəyə qədər. Balların sayı santimetrlərin miqdarı ilə ölçülür. Məs., şagird başını 12 santimetr qaldırsa, 12 balla qiymətləndirir. Maksimal bal 30,5 sm-i təşkil edir. Məsafənin 30,5 sm-dən çox olduğu halda, nəticə yenə də 30,5 balla qiymətləndirilir;

Döşəmədən əllərin üzərinə söykənmək – köksün iri əzələsi və yuxarı ətrafların qüvvəsinin qiymətləndirilməsi.

Təlimat



- **İlkin mövqe –** şagirdin əlləri düz vəziyyətdə ovuclarına və ayağın uclarına söykənir. Əllər çiyinlərin ölçüsündə və ya daha geniş açılmış vəziyyətdə. Ayaqlar döşəməyə paralel olaraq, bir-birindən ayrılmış. Başı, beli və ayaqları düzgün xətdə olmalıdır. İlkin vəziyyətdən uşaq döşəmə istiqamətində hərəkətə elə başlayır ki, əllərini dirsək oynağında 90^{0-}ə qədər əyə bilsin, çiyinləri isə dayaq səthinə paralel olsun. Bundan sonra uşaq bacardığı sayda dartınmalar etməlidir. Yalnız 2 səhvə yol verilir, səhvlərin sayı 2-dən çox olduğu halda, uşağı gərginləşdirməməliyik və testi dayandırmalıyıq. Testi uşağın ağrı və ya narahatlıq hiss etdiyi halda da dayandırmalıyıq.

Qiymətləndirmə

- Qiymətləndirmənin ölçüsü dartınmaların sayıdır. Balların sayı dartınmaların sayına bərabərdir;
- Test başlayana qədər müəllim şagirdə yerinə yetirmə texnikasını mütləq göstərməlidir.

Turnikdən asılmaq və dartınmaq – test döşəmədən qalxmanın alternativ testini təqdim edir və bədənin yuxarı hissəsinin qüvvəsini və dözümlülüyünü qiymətləndirir. Test I-II siniflərdə böyüklərin yardımı ilə yalnız turnikdən sallaşmağı və ən azı, 1-2 saniyə bu vəziyyətdə dayanmağı nəzərdə tutur.

Təlimat

- Şagird əllərini başından yuxarı qaldırmaqla dartınır və ayaqlar döşəmədə qalır. Müəllimin yardımı ilə bədənini yuxarı dartır, əllərini dirsəkdə qatlayır və çənəsini turnikdən yuxarı qaldırır. Müəllim saniyəölçənlə təyin etməlidir ki, şagird verilən mövqedə nə qədər vaxt dayana bilər. Şagirdə yalnız 1 sınaq imkanı verilməlidir.

Qiymətləndirmə

- Qiymətləndirmə şagirdin verilən mövqedə neçə saniyə dayandığı vaxta əsasən baş verir.

Müəllimə məsləhət– qiymətləndirmə nəticəsində uşağın aşağı ballarının olduğu halda, diqqət yaşa uyğun anaerobik çalışmalara yönəldilməlidir. Çalışma qarın və bel əzələlərinin işini tələb edir.

III. **Elastiklik**

Fəqərə elastikliyi testi – fəqərənin elastikliyini qiymətləndirir.

Təlimat

• Şagird ayaqqabısını çıxarır, döşəmədə oturur və pəncələrini qutuya dirəyir. Əlləri irəlidə, xətkeşə yönəlmiş, bir əli ilə xətkeşə toxunur, ikinci əlini isə yuxarıdan birincinin üzərinə qoyur;

• İlkin mövqedən şagird hərəkətə başlayır, bədənin yuxarı hissəsi ilə irəli dartınmağa çalışır, amma bel nahiyəsində əyilməməlidir. 4 hərəkət edilir (yalnız irəli, arxaya dönmədən);

• IV sınaqda 1 saniyə dayanmalıdır və ölçməlidir ki, xətkeşin hansı santimetrinə toxundu;

• sonra şagird əllərinin mövqeyini dəyişir və eyni hərəkəti təkrar edir.

Avadanlıq

• Təxminən 30,5 sm hündürlüyündə bərk qutu (və ya stul);

• Xətkeş qutuya elə birləşdirilməlidir ki, şagirdə 23 sm-də istiqamətlənsin;

• Xətkeşin,,0'' qeydi şagird tərəfdə olmalıdır.

Qiymətləndirmə

• Santimetrlərdə məsafə qiymətləndirmə indikatorudur. Balların sayı barmağın ucunun xətkeşin santimetrlərinin hansı rəqəminə çatdığı ilə müəyyən edilir.Adətən, balların maksimumu 30,5 sm-dən çox olmur.

Çiyin oynağının dartınması – testin məqsədi çiyin oynağının elastikliyinin qiymətləndirilməsidir.

Testin təlimatı

• Sağ çiyin qurşağının elastikliyini qiymətləndirmək üçün sağ əl yuxarıdan kürəyin arxasından və sol əl aşağıdan dartılmalıdır;

- Sol çiyin qurşağını qiymətləndirmək üçün əksinə, sol əl yuxarıdan və sağ aşağıdan dartılmalıdır.

Qiymətləndirmə

• Şagirdin hər iki əlinin barmaqlarını bir-birinin üzərinə qoyduğunda, test yerinə yetirilmiş hesab ediləcək. Bir-birinə çatdıra bilmədiyi halda, test yerinə yetirilmiş hesab edilmir.

Müəllimə məsləhət

Elastiklik testlərinin qiymətləndirilməsi nəticəsində alınan balların göstəricilərinin yaş normalarından aşağı olduğu halda, uşaq elastikliyin inkişafına dəstək verən fəallıqlara (müxtəlif dartınma çalışmaları) cəlb olunmalıdır.

Müəllim nəzərə almalıdır ki, diqqət nəinki bədənin verilən testlə qiymətləndirilən hissəsinə (məs., çiyin qurşağı), eləcə də bütövlükdə bədənə yönəldilməlidir. Uşaq bədənin həm yuxarı, eləcə də aşağı hissəsinin bütün oynaqlarında sərbəst hərəkətə dəstək verən fəallıqlara cəlb olunmalıdır.

Tövsiyə – **fiziki xassələrin testdə təqdim edilmiş 8** çalışması tam il ərzində, həm **I**, eləcə də **II** sinifdə nəinki test qiymətləndirməsi üçün, eləcə də müvafiq xassələrin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün istifadə edilir.

Çalışmaları planlaşdırana qədər uşaqları yaş normaları cədvəli ilə (Əlavə N3) və hər bir **çalışma üçün normaların "yuxarı" və "aşağı" səddi ilə** tanış edin. Məs., "döşəmədən əllərin üzərinə qalxmaq" test normasının aşağı səddi 3, yuxarı isə 8-dir. **Belə ki, iki şagirddən birinin yalnız 3 dəfə çalışmanı yerinə yetirdiyində, ikincinin isə 8 dəfə, hər iki göstərici yaş norması çərçivəsindədir (bu, təkcə test qiymətləndirməsi zamanı yerinə yetirilmiş çalışmaların sayına deyil, eləcə də tam il ərzində dərsdə planlaşdırılmış fəallıqlara aiddir**).

• **yol verilməzdir ki,** aşağı ballara malik şagirdi nailiyyətsiz kimi qiymətləndirək, ikincini isə ondan nailiyyətli.

• **yol verilməzdir ki,** bu yaşda yarışma forması ilə normativ məqbullar keçirək və ya uşaqları normanın yuxarı səddini nəzərə almaqla çalışmalar yerinə yetirməyə məcbur edək. Bu, onların sağlamlığına ciddi ziyan verə və onun fiziki fəallığa qarşı marağını azalda bilər.

Qeyd edilən çalışmaların il ərzində tez-tez təkrarlanması (mövzunu nəzərə almaqla seçin) **elastikliyin, yaşa uyğun qüvvənin, aerobik və anaerobik imkanların** yavaş-yavaş, yaşa uyğun inkişafına dəstək verir.

2.5. Şagirdin fiziki fəallığının qiymətləndirilməsinin standart testi/// müəllim üçün qiymətləndirmə rubrikası (fakültativ)

ABŞ İdman və Fiziki Təhsil Milli Assosiasiyasının – "NASPE"-nin tövsiyələrini nəzərə almaqla işləyib hazırladığı və modifikasiya etdiyi standart testi sizə təklif edirik (Bax, Cədvəl N7 nümunəsini) ki, bu da müəllim tərəfindən və ya valideynin yardımı ilə doldurulur.

Anket növbəti kriterilərə əsasən 4 sualı əhatə edir: aerobik, anaerobik və elastiklik çalışmaların yerinə yetirilməsi, kompüter və televizor arxasında keçirilən vaxt. Hər bir sualın cavabını həftənin hər günü boyunca qeyd etmək lazımdır – "hə" (müvafiq müddəti göstərməklə) və ya "yox", bu da uşağın fiziki fəallıqlarda iştirakına nə qədər vaxt ayırdığını və passiv vəziyyətdə nə qədər vaxt ayırdığını qiymətləndirmək imkanını verir.

Fəallıq testi rubrikasının nümunəsi– Cədvəl N7

Suallar	Həftənin günləri							Vaxt
	b.e.	ç.a.	çər.	c.a.	c.	şən.	baz.	Dəq. cəmi
1. Aerobik fəallıq – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu günlərdə uşaq piyada və ya velosipedlə gəzirdi, qaçırdı və ya hərəkətli oyunlar oynayırdı	Hə - 20 dəq.	Yox	Hə - 15 dəq.	Yox	Hə - 15 dəq.	Yox	Hə - 30 dəq.	80 dəq.
2. Anaerobik fəallıq – Həftənin günlərini qeyd edin ki, bu günlərdə uşaq növbəti çalışmaları yerinə yetirirdi:qarın presi, bel presi, turnikdən sallaşmaq.	Yox	Yox	Yox	Hə - 10 dəq.	Yox	Yox	Yox	10 dəq.
3. Elastiklik – həftənin günləriniqeyd edin ki, bu günlərdə dartınma çalışmalarını yerinə yetirirdi	Hə - 15 dəq.	Hə - 10 dəq.	Yox	Yox	Yox	Hə - 5 dəq.	Yox	30 dəq.
4. Passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt (kompüter, televizor)	Hə - 30 dəq.	Hə - 60 dəq.	Hə - 60 dəq.	Hə - 60 dəq.	Yox	Hə - 40 dəq.	Yox	250 dəq.
I. Cəmi fiziki fəallığa sərf edilən vaxt								120 dəq.
II. Cəmi passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt								250 dəq.

Nümunə məlumatları əsasında asanlıqla görə bilərsiniz ki, Luka adlı şagird həftə ərzində **fiziki fəallığa** kompüter və televizor arxasında keçirdiyi (250 dəq.) vaxtdan demək olar ki, iki dəfə **az vaxt ayırır** (120 dəq.),. Onun fiziki xassələrinin qiymətləndirilməsinin standart testinin **göstəriciləri də yaş normalarından aşağıdır.**

N8 qiymətləndirmənin standart cədvəlində Lukanın məlumatlarına uyğun qiymətləndirməni axtarın – **1.2 qrafası** *"Fiziki inkişaf test nəticələri yaş normalarına uyğun deyil"* və **3 qrafası** *"passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt fiziki fəallığın vaxtından çoxdur"*. **Onların kəsişmə yerində isə (3.2 qrafası) Lukanın qiymətləndirmə şərhini və müvafiq məsləhəti oxuya bilərsiniz.**

N8 cədvəlində bütün nəticələrə əsasən məsləhətlər verilmişdir.

Cədvəl N8

Şagird "Luka"		
N 1. Fiziki inkişaf testinin nəticələri	**N2. Fiziki fəallıq zamanı passivvəziyyətdə keçirilən vaxtdan çoxdur**	**N 3. Passiv vəziyyətdə keçirilən vaxt fiziki fəallığın vaxtından çoxdur**
1.1. Nəticələr yaş normalarına təsadüf edir	**2.1. Uşağın yaxşı nəticəsi var,** müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmuşdur. **Müəllimə məsləhət –** mütləq həvəsləndirin, yaxşı nəticələrinin olduğunu söyləyin.	**3.1. Uşağın yaxşı nəticəsi var,** Amma müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət–** mütləq həvəsləndirin, izah edin ki,yaxşı nəticəsi var, amma müntəzəm fiziki fəallıqlara cəlb olunmazsa, nəticələrini saxlaya bilməyəcəkdir.
1.2. Nəticələr yaş normalarından aşağıdır	**2.2. Nəticə normadan aşağıdır,** amma müntəzəm fiziki fəallıqlara cəlb olunmuşdur. **Müəllimə məsləhət–** izah edin ki,idman çalışmalarını davam etdirərsə, daha yaxşı nəticələri olacaqdır.	**3.2 Nəticə normadan aşağıdır** və müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət–** məsləhət görün ki, müntəzəm fiziki fəallığın vaxtını artırsın, çünki başqa yolla nəticələri yaxşılaşdıra bilməyəcək.

Unutmayın!Testlərdən uşaq üçün qiymət yazmaq üçün istifadə etməyin.

2.6. Əlavə elektron resurslar:

Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin çalışmalarının yerinə yetirilməsinin praktiki misalları video-çarxlarının elektron ünvanlarını təklif edirik *(NASPE-nin kurrikulumuna əsasən):*

1. Qısa məsafədə qaçış (Shuttle run, Pacer Fitness Test, CDE PFT PACER):
https://www.youtube.com/watch?v=6etwjsnMORQ
https://www.youtube.com/watch?v=l6YfrmEgFcI
https://www.youtube.com/watch?v=_XJAtUKjxk4
https://www.youtube.com/watch?v=9KPskEdeqx8
https://www.youtube.com/watch?v=7mwG1LCHpZ0
2. Qarın presi (Curl-up) elektron ünvan: https://www.youtube.com/watch?v=uLA_9kx1AkY

3. Bel presi (Trunk Lift) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=PvYI3iPUHpY

4. Əllərin üzərinə dayanmaq (Push-up) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=5_D3bacZ7u0&index=5&list=PLC79E97B55E313A20

5. Turnikdən asılmaq və dartınmaq (flex arm) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=GNrWge1YjhU

6. Fəqərə elastikliyi (Backsaver Sit & Reach) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=d_NL2Pke4NM

7. Çiyin oynağının dartılması (Shoulder Stretch) elektron ünvan:
https://www.youtube.com/watch?v=Vue_8KqEmkQ&list=PLC79E97B55E313A20

Fəsil IV – Yükləndirmənin qiymətləndirilməsi

Fiziki tərbiyə müəllimi üçün yükləndirmə intensivliyinin qiymətləndirilməsi və qiymətləndirmənin müvafiq üsullarının tətbiqi üzrə bilik olduqca önəmlidir.

Fiziki yükün intensivliyi məşq zamanı orqanizm tərəfindən sərf edilən enerji ilə müəyyən edilir (sərf edilən kalorilərin/oksigenin miqdarı ilə). Fiziki yükün nə qədər intensiv olduğuna əsasən, yüklənmənin intensivliyinin bir neçə formasını fərqləndirirlər:

– yüngül yükləndirmə;
– orta yükləndirmə;
– güclü (intensiv) yükləndirmə.

Yükləndirmə intensivliyini bir neçə sadə testlə qiymətləndirirlər ki, bunlardan da təhsil müəssisələrində həm müəllim, eləcə də uşaq tərəfindən (özünüqiymətləndirmə zamanı) nailiyyətlə istifadə olunur. I-II siniflərdə yükləndirmənin qiymətləndirilməsi üçün "**Söhbət testindən**" istifadə edin.

1. Söhbət testi

Test, söhbətin müşahidə edilməsi ilə, şagirdin yükləndirmə intensivliyini qiymətləndirmək imkanını verir

1. **Yüngül yükləndirmə** – şagird adi söhbət apara bilər və ya məşqi yerinə yetirmə prosesində mahnı oxuya bilər (məs., gəzmək, top diyirlətmək, top tutmaq, top ötürmək və s.);
2. **Orta yükləndirmə**– şagird cüzi maneələrlə çalışmanı yerinə yetirmə prosesində söhbət edə bilər (məs., sürətli gəzmək, velosiped sürmək, rəqs etmək);
3. **Güclü yükləndirmə** – şagird tövşüyür və çalışmanı yerinə yetirmə prosesində danışmağa çətinlik çəkir (məs., qaçış, basketbol, futbol, üzgüçülük, voleybol).

Nəzərə alın ki, ibtidai pillədə yalnız yüngül və orta yüklü çalışmaları təklif etmək olar! Yükləndirmə intensivliyi üzrə sadə test göstəricisinin yol verilən yaş normasından çox olduğu halda, çalışmanı dayandırmaq lazımdır.

Fəsil V – Dərsin təşkili

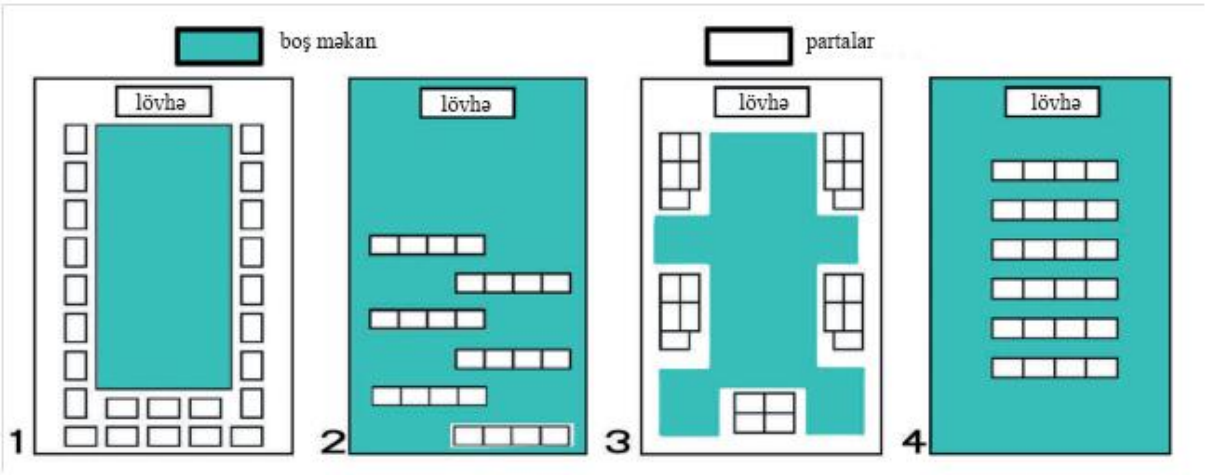
Fiziki tərbiyə dərsi uşaqların fiziki tərbiyəsinin əsas formasını təqdim edir və **təlim, tərbiyə və sağlamlıq** məqsədlərinin həyata keçirilməsinə xidmət edir. Məqsədlərin əldə edilməsi isə yalnız düzgün təşkil edilmiş dərslə mümkündür. Belə ki, dərsin düzgün təşkil edilmiş dəstək verən önəmli prinsiplərinin hamısına mütləq əməl edilməlidir.

1. Dərs üçün məkanın təşkil edilməsi

Fiziki tərbiyə və idman dərsi məktəbin idman zalında və ya yaxşı hava olduğunda açıq meydanda keçirilir.

Məktəbin idman zalının olmadığı halda, ibtidai pillədə, dərsi sinif otağında keçirmək olar. Dərs başlayana qədər mütləq sinif otağında boş məkan hazırlamaq lazımdır ki, bu da planlaşdırılmış fiziki fəallıqla və ya hərəkətli oyunun məqsədləri ilə uyğunluqda olacaqdır.

Sinif otağında boş məkan yaratmaq üçün sxem şəklində bir neçə nümunə təklif edirik:



Fiziki fəallığın başlanılmasına qədər partaları və müxtəlif əşyaları 1-ci, 2-ci, 3-cü və ya 4-cü sxemdə göstərilən ardıcıllıqla düzün ki, şagirdlərin həm bir-biri ilə, eləcə də müxtəlif obyektlə münasibətdə sərbəst hərəkət etmək imkanları olsun.

2. İzahetmə və şagirdlərin təşkilatçılıq metodları

İzahatın əyanilik metodu – ibtidai pillədə, xüsusilə də I-II siniflərdə, müxtəlif hərəkəti nümayiş etdirdikdə, əyanilik metodunun istifadəsinə üstünlük verilir, çünki uşaq misalla daha yaxşı öyrənir, nəinki deyilənlə. Buna səbəb uşağın kifayət qədər söz ehtiyatı olmadığına görə bədənin bütün hissələri və ya müxtəlif əşyanın adını bilmir. Belə ki, bu yaşda yalnız sözlü izahat, bir çox hallarda, anlaşılmaz ola bilər.

Şifahi izahat metodu – nümayişlə birlikdə müəllim şagirdlərə hərəkətin mahiyyətini, başlıca prinsiplərini izah edir, eləcə də lazımi terminləri, bədən hissələrini, avadanlıqları və əşyaların adlarını öyrədir.

İzahat üçün vizual materialın istifadəsi - əyani vəsait şəklində şəkillərin, plakatların, videoçarxın istifadəsi izahat prosesində həvəsi artırır və daha aydın edir.

İzahatın multisensor metodu – fiziki tərbiyə zamanı əsasən vizual, eşitmə, taktil (təmas) metodlarından istifadə edilir. Qeyd edilən metoddan eləcə də məhdud imkanlı uşaqlarla istifadə etmək tövsiyə olunur ki, bu zaman bir növ sensor bacarıq, məsələn, görmə qabiliyyəti daha zəif inkişaf etmişdir, nəinki ikincisi və s.

Şagirdlərin təşkilinin frontal metodu – bütün sinif tərəfindən eyni zamanda bir tapşırığın yerinə yetirilməsi (sırada, dövrədə, koloniyada düzülmək, 2 sırada, 3-4 sırada). Bu metoda ibtidai pillədə, birinci sinifdən üstünlük verilir.

Dairəvi metod– müxtəlif tapşırığın (çalışmanın) ardıcıl yerinə yetirilməsi zal boyunca dairədə yerləşmiş "stansiyalarda" – tapşırıqların sayı 4-10 civarında ola bilər. Hərəkətlərin təkrarlanması şagirdə öyrənilən məsələlərin və ya müxtəlif hərəkətlərin daha yaxşı mənimsənilməsi və möhkəmlənməsində yardım edir.

Oyunla tədris metodu – ibtidai pillədə şagirdin motivasiyasını artırır. Hərəki vərdiş-bacarıqların mənimsənilməsini yaxşılaşdırır, fantaziya, vaxt və məkan duyğusunun inkişafına dəstək verir.

Çalışmanın, oyunun başlanılması və dayandırılması əlamətinin təyin edilməsi – çalışmanın/oyunun başlanılması və dayandırılması əlaməti olaraq müəllim musiqi alətindən, əlçalmadan, çağırışdan, əlin hərəkətindən, fitdən və s. istifadə edə bilər. Müəllim şagirdlərə əvvəlcədən bildirir ki, çalışma/idman, məsələn, bir fit çalındıqdan sonra başlanılmalıdır, iki fit səsi isə çalışmanın/oyunun dayandırılmasını bildirir.

Oyun müvafiq vaxt bitkdikdən sonra dayandırılmalıdır ki, uşaqlar yüklənməsinlər. Bəzən oyunun dayandırılmasına kobud səhv və ya pis hərəkət səbəb olur.

Fəsil VI – Dərsin strukturu

Dərs üç əsas hissəyə bölünür: **Cədvəl №9**

№	Dərsin struktur elementləri	Müddəti
1.	Hazırlıq hissəsi	10 dəq.
2.	Əsas hissə	30 dəq.
3.	Yekun hissə	5 dəq.

1. Hazırlıq hissəsi:

Məqsəd

Hazırlıq hissəsinin başlanğıc mərhələsində əsas hissə üçün orqanizmin nisbətən mürəkkəb məsələlərin həlli üçün hazırlığı baş verir. Çalışmalar kompleksi elə seçilməlidir ki, bütövlükdə orqanizm aktivləşsin, qan dövranı və orqanizmin oksigenlə təmin edilməsi yaxşılaşdırılsın. Müvafiq olaraq, bu zaman cərgədə düzülmə, isinmə və tənəffüsü tənzimləyən çalışmaları yerinə yetirmək tövsiyə olunur.

Növbəti mərhələdə dərsin əsas hissəsində yükləndirilən sistemlərin və orqanların aktivləşdirilməsi üzərində işə başlanılır. Belə ki, çalışmalar əsas hissədə planlaşdırılmış fəallığa uyğun olaraq seçilməlidir.

Cərgədə düzülüş çalışmaları

Bu çalışmalar dərsin hazırlıq hissəsində yerinə yetirilir, müəllimin çağırışında və dərsin təşkili və intizam probleminin həlli üçün önəmli rolu yerinə yetirir. Çalışmalar şagirdlərin bir sırada, 2 sırada, 3 sırada düzülüşünü, düzəlməyi, saymağı əhatə edir. Eləcə də 2 qarşı-qarşıya sırasında və cütlüklərdə düzülüş, fiqurlu konki sürmə və s. qamətin düzgün formalaşmasına dəstək verir, müvafiq olaraq, müəllim sıraya düzülmə çalışması vaxtı şagirdin şax durmasına diqqət verməlidir.

Nəzərə alın ki, I-II siniflərdə sıraya düzülmə çalışmalarının keçirilməsi müəyyən çətinliklərlə bağlıdır. Bu dövrdə uşaq ictimai qaydaları yaxşı mənimsəməmiş, növbəyə əməl etməkdə və bir yerdə durmaqda çətinlik çəkir. Lazım gəldiyi halda, müəllim şagirdlərə imkan verməlidir ki, dərsin hazırlıq mərhələsində sərbəst hərəkət etsin və onlar istədikləri fəallıqları yerinə yetirsinlər, sonra da birbaşa şən hərəki oyunlara keçsinlər. Tövsiyə edilir ki, bu yaşda sıraya düzülmə çalışmaları tez-tez oyun forması ilə keçirilsin.

İsinmə çalışmaları

I-II siniflərdə isinmə üçün dartınma və dayaq-hərəki çalışmalarına üstünlük verilir, məs., müxtəlif növdə gəzmək, qaçmaq, yuxarı və aşağı ətrafların hərəkətləri və s. yaxşı olardı.

Çalışmaya hər hansı bir sadə süjet uyğun edilməlidir ki, bu da uşaq üçün daha həvəslə yerinə yetirilən olsun.

İbtidai sinif şagirdləri üçün tövsiyə edilən dartınma çalışmaları komplektini təklif edirik. Nəzərə alın ki, I və II siniflərdə, çalışmanın çətinliyinə uyğun olaraq, hər bir hərəkət ən çoxu 4-5 dəfə təkrar edilməlidir. Dartınma güclü olmalı deyil, hərəkət yavaş olmalıdır ki, oynaqların zəif bağlarının zədələnməsinin qarşısını alaq, dartınmadan öncə bədəni qızdırmaq lazımdır.

Baxın, yekun hissəsindən sonra təqdim edilən N10, N11 və N12 cədvəllər

2. Əsas hissə:

Əsas hissənin məqsədi nisbətən mürəkkəb məsələlərin həlli və hərəkətli oyunların təşkil edilməsidir. Qeyd edilən hissənin birinci mərhələsində yeni hərəki bacarıqların mənimsənilməsi baş verməlidir, sonrakı mərhələdə isə təkrarlama. Əsas hissənin müddəti 30 dəqiqədir.

3. Yekun hissə:

Yekun hissənin məqsədi orqanizmin fəaliyyətinin tədricən azaldılması və dərsin mütəşəkkil şəkildə başa çatdırılmasıdır.

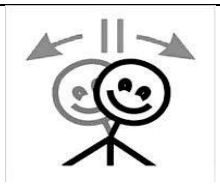
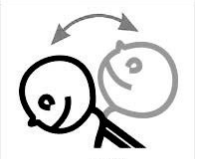
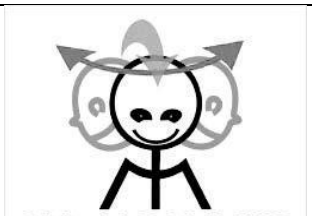
- sərinləşdirici çalışmalar
- dərsin təhlili
- ev tapşırığı
- müddəti – 5 dəq.

Müəllim dərsin müxtəlif hissəsinin vaxtını verilən dərsdə hansı məsələlərin həll olunmasına əsasən rasional şəkildə bölməlidir. **I sinifdə bir akademik dərsin 35 dəqiqəni təşkil etdiyindən irəli gələrək, vaxtı müvafiq şəkildə bölüşdürün.**

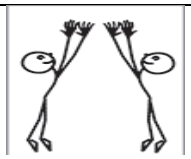
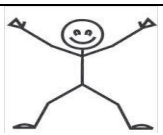
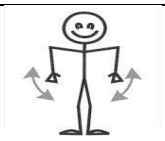
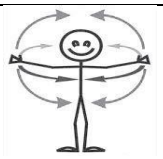
İsinmə çalışmalarının nümunələri

İsinmə çalışmaları mütləq bütün fiziki tərbiyə və idman dərsinin hazırlıq hissəsində keçirilməlidir ki, zədələnmələrin qarşısını alaq. Bu, ibtidai pillədə xüsusilə önəmlidir, çünki orqanizm, sümük-əzələ, oynaq və bağ sistemləri hələ zəifdir. Aşağıda təqdim edilən cədvəllərdə oyun forması ilə (musiqinin müşayiəti ilə ola bilər) yerinə yetirilən həvəsli isinmə çalışmaları verilmişdir, heyvanları yamsılayan hərəkətlərlə, bədənin bütün hissəsinin istifadəsi ilə.

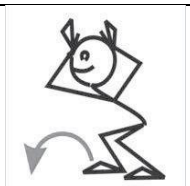
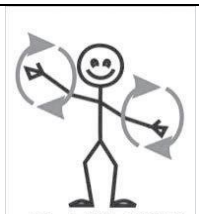
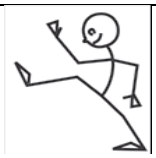
Cədvəl №10

№	Təsvir	Vizual material
1	**Bel idmanı**	
	Rəqqas – başı yavaş hərəkətlə sağ çiyinə tərəf əymək, dayandırmaq və eyni hərəkəti sol tərəfdə təkrar etmək, 4 dəfə təkrar edin	 Rəqqas
1.2.	"**Hə**"- başın yavaş hərəkəti irəli köksə tərəf və geri çiyinə tərəf, 4 dəfə təkrar edin.	 hə
1.3.	"**Bilmirəm**" – başın yavaş hərəkəti sağa və sol tərəfə, çiyinləri qaldırmaq-aşağı salmaq – 4 dəfə təkrar edin.	xeyr
	Acıqlı öküz – yavaş hərəkətlə başı sinəyə əymək, saxlamaq və sonra başı yavaş hərəkətlə sağ tərəfə və sol tərəfə çevirmək. 4 dəfə təkrar edin.	 acıqlı öküz

Cədvəl №11

№	Təsvir	Vizual material
2	**Əllərin, ayaqların və bədənin çalışdırılması**	
2.1.	**Zürafə kimi hündür** – ayaq barmaqlarının uclarında durun, əlləri yuxarı qadırın və bir neçə saniyə saxlayın, sonra dabanların üzərinə enin və boşalın. 4-5 dəfə təkrar edin.	 zürafə
2.2.	**Siçan kimi balaca**– əyil, dizlərini qatla, başını köksünə tərəf əy və bir neçə saniyə dayan, sonra qalx və boşal. 3-4 dəfə təkrar et.	Siçan
2.3.	**Divar kimi geniş**– ayaqları və əlləri eninə açın, sıxın və3-4 sayında dayanın. Sonra əllərini burax, boşal və 4-5 dəfə təkrar et.	 Divar
2.4.	**Müqəvva – müqəvva olduğunu təsəvvür et,** əllərini yana aç, ovuclarını geri tut. Sonra əllərini dirsəkdə qatla, aşağı endir və biləklərini o tərəf-bu tərəfə yelləndir.	 Müqəvva
2.5.	**Biləkdən aşağı əlləri çırpmaq, su damlalarını çiləmək** - əlləri sakitcə əsdir, sanki əllərindən su damlalarını uzaqlaşdırırsan. Elə hərəkət et ki, sanki suyu barmaqlarınla çiləyirsən. Eləcə də bədənin başqa hissələrini də çırp, əlləri, ayaqları.	Çırpmaq
2.6.	**Çiyinlərin hərəkəti**– çiyinləri yavaş-yavaş irəli, geri, yana, yuxarı hərəkət etdir.	 Çiyinlərin hərəkəti
2.7.	**Velosiped** – tək ayaqda durmaqla, ikinci ayaqla velosipedin təkərini hərəkətə gətirmək. Hərəkət əvvəlcə birinci, sonra da ikinci ayaqla yerinə yetirilir.	Velosiped

Cədvəl №12

№	Təsvir	Vizual material
1.	**Dayaq-hərəkət sistemi çalışmaları**	
1.1.	**Dovşan** - əllər qulaqların yanında, barmaqlar dovşanın qulaqları kimi yuxarı qalxmış vəziyyətdə hərəkət etmək, iki ayaqla tullanmaq, iki ayaqla hoppanmaq.	 Dovşan
1.2.	**Karusel** - dövrədə əlləri fırlatmaqla gəzmək.	 Karusel
3.3.	**Buratino** – Buratino taxtadan düzəldilmiş oyuncaqdır və çoxlu oynaqları yoxdur. Uşaq diz və dirsək oynağını əymədən hərəkət etməyə çalışır (ayağını 90^0-ə qədər qaldırmalıdır) .	Buratino
3.4.	**Alacuna**- Alacuna çox böyük addımlarla yeriyən insandır. Uşaqlar dövrədə böyük addımlarla elə hərəkət edirlər ki, bud-çanaq oynaq bucağı, ayağı qaldıran zaman 90^0-dan çox olmasın.	 Alacuna
3.5.	**Yerində qaçış**– müxtəlif trayektoriya ilə xətdə, dövrədə qaçış.	Yerində qaçış
3.6.	**Ayıcığın yerişi** – ayı balası yeriməyə başladı və yeriməyi öyrənir, “əyilə-əyilə” gəzir.	Ayıcığın yerişi
3.7.	**Leylək** – uşaq dirsəkdə əllərini əyərək geniş açır,dizini imkan daxilində yuxarı qaldırır və bu cür addımlayır.	Leylək

I SİNFİN
FƏNN TƏDRİSİ
PRİNSİPLƏRİ

Fənnin tədrisi elə planlaşdırılmalıdır ki,dövlət standartı ilə nəzərdə tutulmuş istiqamətlərə əsasən, diqqət şagirdin yaşına müvafiq bacarıqların inkişafının dəstəkləndirilməsinə verilsin. Tədris müvafiq nəzəri məlumatın, çalışmaların və rəngarəng fəallıqların istifadəsi ilə inkişafın yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq aparılmalıdır.

I fəsil –İnkişafın yaş xüsusiyyətləri dərs ilinin əvvəlində

I sinif şagirdinin koqnitiv, sosial-emosional və ya hərəki bacarıqlarının inkişafı önəmli xüsusiyyətləri ilə seçilirlər. **Birinci sinifdə** uşağın müəyyən tapşırıqlar üzərində uzun müddət diqqətini cəmləşdirmək bacarığı formalaşmamışdır; **aktiv diqqət vaxtı 6 yaş üçün 15-20 dəqiqə** civarındadır; yalnız sadə və qısa təlimatı başa düşə və yerinə yetirə bilər və bu da yalnız 2-3 ardıcıl pillədən ibarətdir. Bu pillədə uşaq ictimai qaydaları və normaları yaxşı mənimsəməmişdir və qaydalara əməl etməkdə çətinlik çəkir və sıraya əməl edə bilmir. Amma eyni dövrdə başqaları ilə münasibət vərdişləri inkişaf edir və yavaş-yavaş cütlüklərdə və kiçik qruplarda oyun prinsiplərinə sahib olur.

Birinci sinif şagirdi impulsiv və eqosentrikdir, daha tez-tez özünə diqqəti cəlb edir ("mən özüm") və fəallıqları müstəqil yerinə yetirməyə üstünlük verir. Müvafiq olaraq, uşaqlara avadanlıqları təklif etdiyimizdə, yaxşı olardı ki, hər kəsin özünün, məsələn, topları olsun. Udmağın/uduzmağın nəyi bildirdiyini yaxşı başa düşmür, bu onun üçün emosional böyük bir yükdür və bu cür nəticələrə yönəlmiş oyunların istifadəsi tövsiyə olunmur.

Bu yaşda uşağın hələ ki, **vaxt və məkan hissi yaxşı formalaşmamışdır**, məkanda səmtləşməkdə çətinlik çəkir. Bunun üçün məkan məhdudiyyəti olmayan və sərbəst hərəkət edə biləcək oyunlara üstünlük verir. Şifahi və sözsüz ünsiyyət saxlaya bilər – kommunikasiya üsullarının istifadəsi ilə. Başqası ilə söhbət edir və diqqəti başqasının ehtiyacına yönəldir. Gözlə əlaqə saxlaya və jestlərin dilindən istifadə edə bilir.

II fəsil – Standartın istiqamətləri

1. İstiqamət– Sağlamlıq və təhlükəsizlik

1.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz. tər.ibt. (I).1 – nəticə: şəxsi gigiyenaya və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına əməl edə bilməlidir.

İndikator

• bədən hissələrini tanıyır, müəllimin bədənin hansı hissələrinə aid olan tapşırığını başa düşür və uyğun şəkildə reaksiya verir (məsələn, - əlini qaldır tapşırığına - əlini qaldırır və s.);

• ağrı onu narahat etdiyində, bədənin hansı hissəsinin ağrıdığını adlandıra bilir;

• minimal təhlükəli prosedurları bilir və bu da özünü mühafizədə hiss etmək və özünə inanmaq üçün vacibdir. Əşyalardan necə təhlükəsiz istifadə etməyi bilir;

• elementar gigiyena qaydalarını bilir.

1.2. Tədris prinsipləri

Sinifdə təhlil ediləsi mövzular:

Şəxsi gigiyena– təmizlik sağlamlığın qorunub saxlanılmasına dəstək verir. Şagird bilməlidir ki, sabundan istifadə etmək həm əl-üzü yuduqda, eləcə də duş qəbul etdikdə vacibdir. Sabun xəstəliklərə səbəb olan bakteriyalarla və viruslarla mübarizə aparır. İdman etdikdən sonra mütləq paltarı dəyişmək, əlləri sabunla yumaq lazımdır, imkan daxilində duş qəbul etmək və təmiz paltar geyinmək lazımdır.

İdman paltarı–- müəllim şagirdlərə paltar seçməyi öyrədir – idman şalvarı və köynəyi, möhkəm oturan idman ayaqqabısı. İdman paltarının əhəmiyyəti – idman paltarı sərbəst hərəkətə dəstək verir, idman ayaqqabısı hərəkət zamanı sürüşmür, bədəni yıxılmaqdan və zədələnməkdən qoruyur.

Təhlükəsizlik qaydaları– şagird təhlükəsizliyin minimal qaydalarını bilməlidir:

• idman etdikdə saçı yığmaq, eynəyi (xüsusi bərkidici ilə təchiz edilməmiş), qolbaqları, üzükləri, sırğaları və s. bərk əşyaları çıxarmaq lazımdır;

- Başa, qarına vurmaq qorxulu və zədəlidir, çox hündürlükdən yerə atılmaq və s. təhlükəlidir;
- Şagird təhlükəli halda necə hərəkət edəcəyini, yardım üçün kimə müraciət edəcəyini öyrənməlidir;
- Bədən hissələrinin adını sadalayın ki, şagird yaxşı başa düşsün, məs., çalışmanı izah edən zaman hansı hissədən söhbət gedir və eləcə də nəyinsə narahat etdiyi halda, bədənin hansı hissəsinin ağrıdığını bildirsin.

Qeyd edilən mövzuların istifadəsi ilə müxtəlif fəallığı planlaşdırın: söhbət, müzakirə, izahat prosesində müxtəlif əyani vəsaitdən istifadə edin, məs., poster, şəkil – süjet oyunları (*Bax, "Şən qatar" oyun*).

1.3.Nəticə və qiymətləndirmə

Nəticə

a) Şagird dərsdə müntəzəm idman formasını geyinmişdir.
b) Təhlükəsizliyin minimal qaydalarını bilir. Çalışma zamanı fərdi əşyalarından istifadə etmir. Hansı əməlin zərərli oldduğunu bilir. Təhlükə halında kimə müraciət edəcəyini bilir. Ağrının onu narahat etdiyi halda, bədənin hansı hissəsinin ağrıdığını adlandıra bilər.
c) Bilir ki, birbaşa idmana başlamazdan öncə və ya idman prosesində qida qəbul etmək təhlükəni əhatə edir. Bilir ki, su və qida onun bədəninin çalışması və böyüməsinə dəstək üçün zəruridir.

Qiymətləndirmə

Şagirdlər üçün biliyin qiymətləndirilməsi dərsin gedişi zamanı və ya planlaşdırılmış oyundan sonra mümkündür, yekunlaşdırıcı tapşırığın ümumi rubrikası ilə. Müvafiq mövzu ilə bağlı kriterilərdən istifadə etməklə.

Nəticə əyanidir, əgər şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydaları ilə bağlı şagird bacarır:

- Suallara uyğun cavab verməyi;
- Öz fikrini sübutlandırılmış şəkildə təqdim etməyi;

2. İstiqamət – hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar

2.1. İlin sonunda əldə edilən nəticələrin indikatorları

Fiz.tər.ibt.(I).2. Nəticə: şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəkətlərin vərdiş-bacarıqlarını göstərə bilməlidir.

İndikatorlar

a) Dayaq-hərəkət aparatı bacarıqları

- Müxtəlif istiqamətdə və bədənin müxtəlif hissəsindən istifadə etməklə hərəkət edə bilər. Həm düz, eləcə də əyri cığırlarda gəzə bilir. İrəli sürətlə qaça və yeriyə bilir, geriyə isə yavaş-yavaş;
- Təhlükəsiz hərəkət edə və dayana bilir, məkan hissi yaranır, başqasına toqquşmadan yaxınlaşmağa çalışır;
- Hoppanan zaman yerə endikdə yıxılmır, həm bir, eləcə də hər iki ayaqda hoppanmağı bacarır;
- Hoppandıqda ayağını dəyişir (gah bir ayağında tullanır, gah – ikincidə);
- Musiqili və səsli işarələrə uyğun olaraq reaksiya göstərir, oyun zamanı dayanır və ya hərəkətini davam etdirir;
- Aşağı hündürlükdən yerə hoppana bilər;
- Suyu stəkanla elə apara bilər ki, yerə dağıtmasın;
- Sadə qaydaları olan aktiv oyunları bəyənir.

b) Manipulyativ bacarıqlar

• Müxtəlif formada və ölçüdə əşyanı ötürə, qəbul edə və ya tuta bilir, müxtəlif səviyyədə dura bilir (əyilmiş, dikəlmiş vəziyyətdə). Bədənin müxtəlif hissəsindən istifadə etməklə (əllə və ya ayaqla). Məs., iri ölçüdə topu ayağı ilə vurur və istənilən istiqaməti verir; 2-3 metr məsafədən atılan iri ölçüdə topu hər iki əli ilə tutur;

• tərpənməz topu və ya yavaş tərpənən topu qarşılayır və ya ayağı ilə vurur.

c) Qeyri-dayaq hərəkət bacarıqları

Bir və ya bir neçə dayaq nöqtəsinə söykənərək müxtəlif vəziyyətdə tarazlığa əməl edə bilir:

- Aşağı səviyyə (əllərə və ayaqlara istinad edərək) – dörd üzərində durmaq;
- Orta səviyyə - əllər çiyin enində açıq, irəli və yana əyilməklə;
- Yuxarı səviyyə - qolları yuxarı qaldırmaqla tarazlığa əməl etmək və s.;
- Fırlanan zaman tarazlığını saxlayır;
- Ortalama 10 saniyə və ya daha çox bir ayağının üzərində dura bilir.

2.2. Tədris prinsipləri

Birinci sinifdə məktəbəqədər yaşda hərəkətlərin mənimsənilməsi üzrə iş və yeni hərəkət bacarıqlarını öyrənmək zəruridir. Dərs ilinin əvvəlində dərsləri uşaq üçün yaxşı tanış hərəkətləri əhatə edən fəallıqlarla planlaşdırın (gəzmək, qaçmaq, hoppanmaq, sadə hərəkətlərlə topla oynamaq).

Diqqəti fiziki xassələrin, xüsusilə də elastikliyin inkişafına yönəltmək lazımdır, çünki 6-dan 11 yaşına qədər yaş dövrü bu xassənin inkişafının ən yaxşı dövrüdür.
Elastikliyin inkişafı üçün çalışmalar – ümumi inkişaflı dinamik çalışmalar, boyun, bel, ətraflar - çiyin, dirsək, bilək, bud, diz və pəncə, müxtəlif istiqamətlərdə bütövlükdə bədənin fırlandırıcı hərəkətləri. Dartınma üzrə statik çalışmalar. Qaməti inkişaf etdirən çalışmalar.

Əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün çalışmalar – kəndir üzərində iməkləmək, turnikdən sallaşmaq, hoppanmalar, üzüaşağı uzanıqlı vəziyyətdən əllərin üzərinə dayaq vermək, qarın və bel presi, minimal yüklənməklə.
Dözümlülük – yerində qaçmaq, hoppanmaq, yaş üçün icazə verilən məsafədə qaçış.
Koordinasiya qabiliyyəti – qeyd edilən bacarığın yavaş-yavaş inkişafının əsasını təşkil edən sadə çalışmalar– tarazlıq üzrə çalışmalar, top atmaq, tutmaq və s.
8 əsas hərəki bacarıq, bunların inkişafı üzrə birinci sinifdə işləmək lazımdır:

a) **4 əsas hərəki bacarıq**– 1**. Bir ayaq üzərində şaquli tarazlıq, 2. Sprint, 3. Yuxarı atılmaq, 4. İki əllə tutmaq** – **məktəbəqədər yaşda mənimsənilməsi başlanılmışdır;**
b) **4 əsas hərəki bacarıq** – 1**. İrəli hoppanmaq, 2. Yana hoppanmaq, 3. Hoppanmaqla gəzmək, 4. Top atmaq** - **mənimsənilməsi birinci sinifdə başlanır.**

Əsas hərəki bacarıqların tədrisinə I semestrdə fiziki xassələrin qiymətləndirmə testindən sonra başlayın. Müvafiq çalışmaların yerinə yetirilməsi üçün şagirdlərin hazırlığını qiymətləndirə və yeni bacarıqları mənimsəmək üçün tədrisə nə vaxt başlamağınızı qərara ala biləcəksiniz.
Tədrisi hərəki bacarıqların təlim mərhələlərini nəzərə almaqla planlaşdırın.
1. Birinci ibtidai mərhələ, 2. Dərinləşdirilmiş tədris mərhələsi, bərkimə və növbəti kamilləşmə mərhələsi.

2.3. Nəticələr və qiymətləndirmə

Nəticə – şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəki vərdiş-bacarıqları nümayiş etdirə bilir.
Qiymətləndirmə – inkişafetdirici qiymətləndirmənin müxtəlif rubrikasından istifadə etməklə, fiziki inkişafın qiymətləndirməsinin standart testi ilə mümkündür.

3. İstiqamət – aktiv iştirak

3.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz.tər.ibt.(I).3, Fiz.tər.ibt.(I).4, Fiz.tər.ibt.(I).5. Nəticə: şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilməlidir, fiziki fəallıqlarda iştirak üçün həyat əhəmiyyətli vərdiş-bacarıqları aşkar etməli, fiziki fəallığı bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirməlidir.

İndikator

- fiziki fəallıq dərslərinə həvəslə qoşulur. Çalışmaları yerinə yetirir və oyunlara qoşulur. 2-3 sadə hərəkəti (məs., qaçış və topa zərbə vurmaq) birləşdirə bilər (bir-birinə qoşa bilər);
- aerobik və anaerobik fəallıqlarla məşğuldur – həftədə dörd gün;

• Fiziki fəallıq zamanı, lazım gəldiyi halda, məsafəyə əməl edə bilir; cütlüklərdə və kiçik qruplarda işləyə/az müddət ərzində oyun oynaya bilər;
• Müəyyən edə bilər ki, fiziki fəallıq zamanı tənəffüsü və ürək döyüntüsünün tezliyi sürətlənir.

3.2. Tədris prinsipləri

- ***Şagirdlərin müntəzəm fiziki fəallıqda ümumi və aktiv iştirakını təmin etmək;***
- ***Müntəzəm fiziki fəallığın sağlamlığa və bədənin inkişafına təsiri haqqında şagirdi məlumatlandırmaq.***

Müəllim bilməlidir ki, uşağın müntəzəm fiziki fəallıqda iştirakını təkcə məktəbdə təşkil edilmiş dərslər təmin etmir. Bunun üçün Milli Tədris Planında nəzərə alındığı kimi, sinifdənxarici fəallıqların, müsabiqələrin, viktorinaların və ekskursiyaların təşkil edilməsi vacibdir.

Ümumdünya Sağlamlıq Təşkilatının tövsiyəsi ilə sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün uşaq hər gün 60 dəqiqə yaşa uyğun müvafiq fiziki fəallıqlarla məşğul olmalıdır. Qeyd edilən vaxt həm evdə, eləcə də məktəbdə və s. dərslərə aktiv cəlb olunmasını, eləcə də sinifdənxaric fəallıqları əhatə edir.
Gün ərzində qeyd edilən vaxt bir neçə 15 və ya 20 dəqiqəlik müddətlərə bölünür: I-II siniflərdə çalışmanın əsas hissəsi əsasən aşağı və az, orta intensivlikdə fəallığa düşür. Hərəkətsiz müddət maksimal azaldılmalı və gün ərzində ardıcıl 2 saatdan çox olmamalıdır (yuxu dövrünü çıxmaqla).

3.3. Nəticə və qiymətləndirmə

Nəticə

Uşaq fiziki tərbiyə dərsində müntəzəm iştirak edir və dərsdə planlaşdırılmış fiziki fəallıqlara aktiv cəlb olunmuşdur.

- Gün ərzində fiziki fəallığa ən azı 60 dəqiqə vaxt ayırır. Məs., piyada gəzmək, pilləkanları ayaq çıxmaq, qaçmaq, müxtəlif hərəkətli oyunlar.
- **Aerobik çalışmaları** həm dərsdə, eləcə də məktəbdən kənarda yerinə yetirir və bunlara da həftədə 3-5 gün ayırır, gündə 30 dəq.
- Çevikliyi inkişaf etdirən çalışmaları həm dərsdə, eləcə də məktəbdənkənar yerinə yetirir. Bu çalışmalara həftədə 3-4 gün, gündə 15-20 dəqiqə vaxt ayırır. Hər bir fəallıq 5-10 dəqiqədir, 3-4 dəfə yerinə yetirir.
- Anaerobik çalışmalarla, dərsdə və məktəbdənkənar, həftədə 3 gün məşğul olur, gündə 5-10 dəqiqə.
- Şagird bilir ki, fiziki fəallıq onun sağlamlığı üçün faydalıdır.

Qiymətləndirmə

- Qiymətləndirmə dərsdə, şagirdə birbaşa müşahidə əsasında ola bilər.
- Fəallığın qiymətləndirmə testinin sadə suallarından istifadə etməklə (Baxın, Qiymətləndirmə fəsli).

Fəsil III – İllik plan

1. İllik planların nəticələrinin prinsipi:

• Standartın hər üç istiqamətinin tədris prinsiplərini nəzərə almaq.
• Fiziki xassələrin və hərəki bacarıqların mənimsənilməsi üçün lazımi vaxtı nəzərə almaq.
• Yeni bacarığın mənimsənilməsi üçün ayrılmış çalışmalar və fəallıqlar, başlanğıc mərhələdə, çətinliyin nəzərə alınması ilə 4-6 dərsə bölünməlidir, hərəkətlərin ayrı-ayrı elementlərinin öyrənilməsi məqsədilə.
• Qalanları tam il ərzində bölünməlidir.
• Dərslər ardıcıllıqla planlaşdırılmalıdır: öyrənilən materialın təkrarlanması, yeni materialın mənimsənilməsi, sadədən çətinə doğru.
• İnteqrativ dərslərdən istifadə etmək çox önəmlidir.

2. İnteqrativ dərs

• Dərsin məqsədi ondan ibarətdir ki, bir dərsdə standartın üç və ya iki istiqamətinin dərs materialını inteqrativləşdirsin.
• Müxtəlif məsələnin inteqrativləşdirilməsinin ən yaxşı vasitəsini süjetli hərəkətli oyunların istifadəsi verir.

İnteqrativ dərs misalı

"Meyvə dərmək" süjetli hərəkətli oyununun misalını təklif edirik (Bax, Fəsil V – Oyun N1). Bu misal standartın hər üç istiqamətində nəzərdə tutulmuş biliyin mənimsənilməsinə və müvafiq məqsədlərin əldə edilməsinə dəstək verir.

İstiqamət – Sağlamlıq və təhlükəsizlik

- Elementar gigiyena qaydaları – həyətdə oyun oynadıqdan sonra əlləri yumaq.
- Sağlam qida– meyvənin əhəmiyyəti haqqında sadə ismarıc "meyvə faydalıdır", müxtəlif meyvənin (alma, şaftalı və s.) adını öyrənmək.
- Təhlükəsizlik qaydaları– qarşıya qoyulan məqsədə tərəf məkanda yerdəyişmə və istiqamətlərin təhlükəsiz dəyişməsi.
- Terminlərin öyrənilməsi (böyük, kiçik, qırmızı, sarı və s.).

İstiqamət – Hərəkət və hərəki vərdiş-bacarıqlar

Oyun dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqların inkişafına dəstək verir: gəzmək, qaçmaq, iki əllə topu götürmək, tutmaq, atmaq, bir əllə və iki əllə aşağıdan səbətə topun atılması;

İstiqamət – aktiv iştirak

Oyunun süjeti və həvəsli forması dərs prosesində şagirdlərin motivasiyasının artırılmasına səbəb olur və fiziki fəallıqda şagirdlərin hamısı aktiv iştirak edir.

İnteqrativ dərs planının nümunəsi

Birinci sinfin "İllik plan nümunəsi"-ni izləyin ki, bu da standartın hər üç istiqamətini nəzərə almaqla inteqrativ dərsləri planlaşdırmaqda sizə yardım edəcəkdir.

3. Dərslərin illik plan nümunəsi

I sinfin illik planı	
Ümumi qeyd: hər dərsin planında hazırlıq hissəsində ümuminkişafetdirici çalışmaların keçirilməsi nəzərdə tutulur, məqsədin müvafiq isinmə, atletika elementlərini nəzərə almaqla.	
Dərs/çalışmalar/ hərəkət oyunları	Dərs N
Məqsəd – ötən məktəb dövründə mənimsənilmiş hərəki bacarıqların təkrarlanması, texnikaya sahib olma. (dayaq-hərəki bacarıqların inkişafı, elastiklik, tarazlıq). Sağlam qidanın, şəxsi gigiyenanın elementar qaydaları ilə tanışlıq. **Çalışmalar**– müxtəlif formada gəzinti, düzgün qamət üçün çalışmalar, gimnastika topu üzrə çalışma, tarazlığın inkişafı üçün çalışmalar. **Hərəki oyunlar** -„meyvənin dərilməsi'', uyğun variantlarla.	**Dərs** N 1-6
Məqsəd – qiymətləndirmə - fiziki xassələrin inkişafı testi (göstəricilərin qeydiyyat formasında qeydə alınması)	**Dərs**N 7-8 (sizin üçün başqa əlverişli dövrü seçə bilərsiniz)
Məqsəd – dayaq-hərəkət bacarıqlarının, elastikliyin, tarazlığın inkişafına dəstəyin verilməsi. Bədən hissələrinin adlarını öyrənmək, suyun orqanizm üçün əhəmiyyəti. **Çalışmalar:** hərəki bacarığın - **tək ayaq üzərində dayanaraq şaquli tarazlıq** – hərəkət elementlərinin öyrənilməsi. Simmetrik **tarazlığın** inkişafına dəstəyin verilməsi. **Hərəkətli oyun** -„Gölməçədə leylək" və onun müxtəlif variantları.	**Dərs N 9-14** - ilkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölün, sonra da dərs ili ərzində çalışmaları təkrar edin.
Məqsəd – dayaq-hərəkət bacarıqlarının, əzələ qüvvəsinin, kiçik motorikanın inkişafına dəstəyin verilməsi. Elementar təhlükəsizlik qaydaları ilə tanışlıq. **Çalışmalar:** kiçik motorikanın inkişafına dəstək vermək üçün. Qaçış texnikasının mənimsənilməsi üçün - nüxtəlif trayektoriya ilə qaçış, **sprint**– qısa məsafədə qaçış, optimal vaxt və məsafə nəzarəti ilə. **İsveç divarında imək**ləmək çalışmaları. **Hərəkətli oyunlar** heyvanların hərəkətlərini	**Dərs N 15 - 20** İlkin mərhələdə dərs materialını bölüşdürün, sonra tam il ərzində, orta hesabla 2+2 dərs davam etdirin, ən azı 10 il ərzində 10 dərs.

təqlid etməklə dövri çalışmalarla –müxtəlif stansiyada hərəkətləri əvəz etməklə.	
Məqsəd – dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı, fərdi və ümumi məkanın qavranılması. **Çalışmalar:**tullanmalar - iki ayaqla yuxarı hoppanma, tərpənmədən kəndir və ya çubuq üzərindən atılmaq. Sabit tarazlıq üzərindən atılmaq. **Hərəkətli oyun**– ,,mənim evim'' və onun müxtəlif variantları.	**Dərs N 21-25** İlkin mərhələdə dərs materialını 5 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd– dayaq–hərəkət bacarıqlarının elastikliyinin inkişafı, irəli hoppanmanın düzgün texnikasının tədrisi. Əsas hərəki bacarığın – yuxarı atılma texnikası elementlərinin tədrisi. Sağlam həyat qaydası elementləri ilə tanışlıq – idman forması **Çalışmalar:**hoppanılan topla hoppanmaq, musiqinin müşayiəti ilə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi. **Hərəki oyunlar**, ”Yuxarı-aşağı hoppanmağın” düzgün texnikasına dəstəyin verilməsi üçün – “almaların dərilməsi” və “kəhər atım”	**Dərs N 26-30** İlkin mərhələdə dərs materialını 5 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd–manipulyativ bacarıqların, elastikliyin kiçik motorikasının inkişafına dəstəyin verilməsi. Hərəkət – topu tutmaq **Çalışmalar:** əşyalarla və ya əşyalarsız əlin və barmaqların çalışdırılması. Manipulyativ hərəki bacarığın – iki əllə topu tutmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi. **Hərəkətli oyunlar**– ,,dələlər ailəsi”, “skup-skup”, “topları tutmaq”	Dərs N 31 -34 İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 8 dərs.
Məqsəd– dayaq-hərəkət bacarıqları və ritm hissinin inkişafı. Hərəki bacarığın – irəli, yana hoppanmağın əsas elementlərini öyrənmək. **Rəqs.** **Çalışmalar:**musiqidə ritmik hərəkətlər - irəli /yana hoppanmağın əsas elementlərini öyrənmək. Musiqinin müşayiəti ilə irəli və yana hoppanmağın ritmik hərəkətləri üzrə çalışmaların keçirilməsi. Hərəki oyunlar - ,,Əl-ələ”, ,,skup-skup“.	Dərs N 35 -40 İlkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.

Məqsəd: bədənin idarəetmə bacarığının işlənib hazırlanmasına dəstəyin verilməsi, elastiklik, tarazlıq. **Çalışmalar:** statik və dinamik tarazlıqda – bədənin bir və bir neçə hissədə tarazlaşdırılması, yerdə fırlanma, dönmək və s. Heyvanların hərəkətlərini təqlid etməklə çalışmalar və hərəki oyunlar.	Dərs N 41-42 Çalışmaları 2 dərsə bölüşdürün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd:dayaq-hərəkət bacarıqlarının və ritm hissinin inkişafı. Hərəki bacarığın – hoppanmaqla gəzməyin - əsas elementlərinin öyrənilməsi, rəqs. **Çalışmalar:**ritmik musiqinin müşayiəti ilə. Hərəki oyunların müxtəlif variantı, "Əl-ələ", "skup-skup", "Ayıcığazın ad günü".	**Dərs N 43-47** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd:manipulyativ bacarıqların, elastikliyin kiçik motorikasının inkişafına dəstəyin verilməsi. Hərəkət - bir əli ilə başının üzərindən topu atmaq, fərdi gigiyena məsələləri. **Çalışmalar:**əşyalarla və əşyalarsız əlin və barmaqların çalışdırılması. Manipulyativ hərəki bacarığın - tək əli ilə başından yuxarı topu atmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi. **Hərəkətli oyun**,,viruslarla mübarizə".	Dərs N 48-50 Bir əli ilə topu başının üzərindən topun atılması çalışmalarına 3 dərs ayırın, sonra ilin sonuna qədər bölüşdürün.
Məqsəd - manipulyativ bacarıqların, elastikliyin kiçik motorikasının inkişafına dəstəyin verilməsi –aşağıdan bir əllə topu atmaq, sağlam qida. **Çalışmalar:**əşyalarla və əşyalarsız əlin və barmaqların çalışdırılması. Manipulyativ hərəki bacarığın - tək əli ilə aşağıdan topu atmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi. Hərəki oyun ,, Vitamin-vitamin''.	Dərs N 51-53 Bir əllə topu aşağıdan atmaq üzrə çalışmalara 3 dərs ayırın, sonra ilin sonuna qədər bölüşdürün.
Kombinativ oyunlar dərs ili ərzində öyrənilən hərəkətli bacarıqların istifadəsi ilə.	Kombinasiyalıdərslər/ ekskursiyalar/rekreativ fəallıqlar.
Qiymətləndirmə– fiziki xassələrin inkişafı testi (göstəricilərin qeydiyyat formasında qeydə alınması, əvvəldən alınan göstəricilərlə müqayisə).	Dərs ilinin sonuna 2 dərs

* **Qiymətləndirmə** - tam dərs ili ərzində şagirdi birbaşa müşahidə etmək, şagirdin qiymətləndirmə və özünüqiymətləndirmə rubrikalarını doldurmaq, fiziki fəallığın test anketi ildə iki dəfə, valideynin yardımı ilə doldurulur. * Elastiklik üzrə tam il ərzində çalışmalar.	

Dərs məqsədlərini uyğunlaşdırın və tam il ərzində IV fəsildə təqdim edilən çalışmalardan və fəallıqlardan istifadə edin.

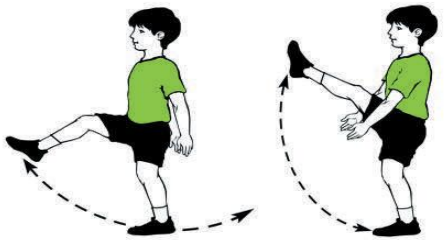
Dərs planı nümunəsini kitabın sonunda təqdim edilən Əlavə N1-də izləyə bilərsiniz.

IV fəsil – Dərs fəallıqlarının təsviri və ardıcıllığı

1. Məktəbəqədər yaşda inkişaf etmiş bacarıqların möhkəmlənməsi

Semestrin əvvəlində təxminən 4-6 dərsi ötən məktəb dövründə mənimsənilmiş dayaq-hərəkət bacarıqlarının möhkəmlənməsinə, qaməti və tarazlıq bacarıqlarını inkişaf etdirən çalışmalara ayırın.

1.1.Yeriməyə, qamətə və tarazlığa dəstək verən çalışmalar



Yerimək – şax, dik yerimək nəinki uşaqlıq, eləcə də yetkinlik və qocalıq dövründə də qamətin formalaşmasında çox önəmli rolu yerinə yetirir. Doğrudur, məktəbə gələnə qədər uşaq yeriyə bilir, amma elə birinci sinifdən bunun üzərində işləməyə başlamalıdır. Pəncəsini müxtəlif vəziyyətə qoymaqla yeriməyi öyrənməli, daban üzərində, barmaqlar üzərində, yanakı addımlarla, müxtəlif tempdə, ritmdə, dövrədə, ziqzaqda, addımlarla fiqurlar çizmək. Yeridikdə ayağı yuxarı dartmaq, dizi əymək.

Nəzərə alın!Bu yaşda gəzən zaman ayağı 90^0 bucaqdan çox olmamaq şərtilə əsdirmək olmaz. Bu, orta sağrı əzələsinin çox dartınmasına, fəqərə sütununa təsirə və sinir-distrofik proseslərin inkişafına səbəb olur.

Şax qamət üçün çalışmalar

Fəqərənin əzələ korsetinin inkişafı üçün çalışmalar –duran və oturan zaman bədənin yuxarı hissəsini dik tutmaq, arxası və ağzı üstə uzanan zaman, gimnastika çubuğu ilə çalışmalar, gimnastika topu üzərində çalışmalar, bel presi, qarın presi. Dik durmaq vərdiş-bacarıqlarının formalaşması üçün ən yaxşı vasitə çalışma zamanı dayaq olaraq divardan və döşəmədən istifadə etməkdir.

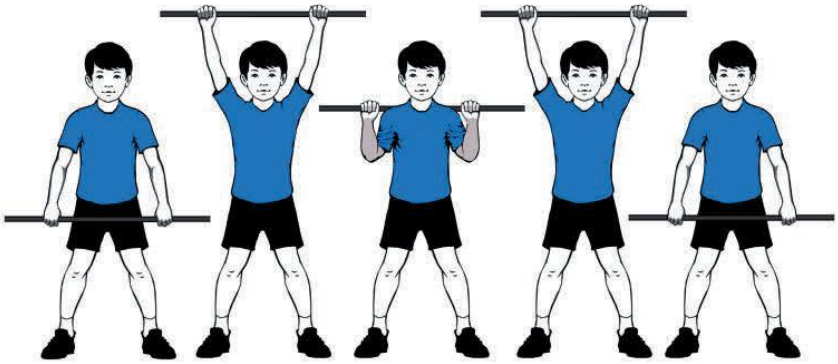
Şək.1

Divar yanında durmaq– şagird divara 3 nöqtədə toxunmalıdır: başı, sağrı əzələsi və dabanı. Qeyd edilən mövqedə 5-10 sayana qədər dayansın, boşalsın və çalışmanı 4-5 dəfə təkrar etsin (Şək. 1).

Arxası üstə uzanmaq – şagird döşəmədə düzgün mövqedə uzanır - əlləri ilə bədən boyunca, döşəmənin 3 nöqtəsinə dəyir: baş, sağrı əzələsi və daban. Sonra bədənini 5-10 sayana qədər elə sıxmalıdır ki, arxası maksimal olaraq döşəməyə söykənsin, sonra boşalsın və çalışmanı 4-5 dəfə təkrar etsin. Qeyd edilən çalışmanın nailiyyətlə yerinə yetirildiyindən sonra onu bir hərəkəti artırmaqla çətinləşdirmək olar: əllərinin içini döşəməyə söykəyərək başını dikəldib qaldırmaq, ilkin vəziyyətə qayıtmaq

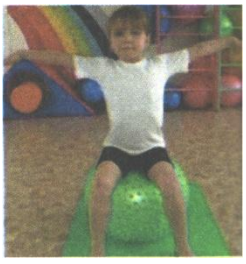
Şək.2 Şək.3

Gimnastika çubuğu ilə çalışmalar.



Şək.4

Gimnastika topunda çalışma – 1. top üzərində oturmaq, ayaqlar çiyin enində, dabanlar döşəməyə söykənir, əlləri yana açılmış, 1,2,3 sayanda əlləri yuxarı qaldırır, 1,2,3 sayanda əllər yana düşür, hərəkət 10 dəfə təkrar edilir.



Qeyd edilən çalışmalar qamətlə birlikdə tarazlığın inkişafına da dəstək verir.

Tarazlıq olduqca önəmli bacarıqdır ki, bunun inkişafı da bədəndə hələ erkən yaşda başlayır. Məktəbəqədər yaşda uşaq bir neçə dayaq nöqtəsində sürünən zaman və iki ayaqda durduqda tarazlığı inkişaf etdirə bilər.

Birinci sinifdə tarazlığın inkişafı üçün şagirdə **müxtəlif formada yerimək üzrə çalışmaları** təklif etməliyik, təbaşirlə çəkilmiş xətdə və ya cığırda, yuxarı və aşağı ətrafların və gövdənin hərəkətlərinin kombinasiyaları ilə.

Yeriyən zaman müxtəlif əşyaların istifadəsi ilə çalışmalar – gimnastika çubuğu ilə, hula-hup ilə.

Uşaq üçün iri ölçülü top üzərində üzü aşağı uzanmış vəziyyətdə durmaq çox önəmlidir. Qeyd edilən çalışma fəqərənin əzələ korsetinin inkişafına və elastikliyə dəstək verir. Təqdim edilən çalışmalar tarazlığın daha mürəkkəb formasının formalaşmasına əsas verir – **tək ayağa dayaq verməklə tarazlıq**. **Bu da birinci sinif şagirdi üçün məktəbəqədər yaşdan tanış hərəkət bacarığıdır, amma zəif inkişaf etmişdir.**

Hərəkətli oyunlar, **bunlardan I-VI dərslərdə istifadə edə bilərsiniz: "meyvənin dərilməsi", müvafiq variantlarla.**

2. Fiziki xassələrin qiymətləndirmə testlərinin müvafiq çalışmaları ilə dərslər

Qiymətləndirməyə 2 dərs ayırın. Dərsləri adi rejimdə planlaşdırın – hazırlıq, əsas və yekun hissələrini nəzərə almaqla. Şagirdlərə testin müvafiq çalışmalarını dərsin əsas hissəsində təklif edin. Test çalışmalarının yerinə yetirilməsində şagirdlərin hamısı iştirak etməlidir, fərdi plana uyğun olaraq, onlar üçün çalışmaların hamısı və ya hər hansı bir çalışmanın yerinə yetirilməsi icazə verilməyən məhdud imkanlı şagirdlərdən başqa (*Qiymətləndirmə, Baxın, kitabın ümumi hissəsində, Fəsil III*).

Dərsin sonunda şagirdlərə həvəsli fəallıqlar və ya hərəkətli oyunlar təklif edin

3. Tarazlıq, qaçış və İsveç divarına dırmaşma üzrə dərslər

Tək ayaq üzərində dayanmaqla şaquli tarazlıq

Qeyd edilən hərəkət bacarığının tədrisi **dərs ilinin birinci yarısında** olduqca önəmlidir, çünki başqa hərəkət bacarıqlarının mənimsənilməsinə və artıq tanış hərəkət bacarıqlarının təkmilləşməsinə dəstək verir.

Tək ayaq üzərində durmaqla şaquli tarazlıq

Hərəkət elementləri

1.Şagirdin bir ayağı (dayaq) dikəlmiş, pəncəsi ilə döşəmə üzərində dayanır

2. İkinci ayağı dizdən qatlanmış, dayaq ayağına toxunmur

3. Başı və boynu tərpənməz vəziyyətdədir, üzü irəli yönəlmiş

4. Bədəni dik saxlayır

5. Əlləri yana açılmış – tərpənməz vəziyyətdə

Bu yaşda uşağın başının mütənasiblik baxımından hələ böyük olduğuna və nisbətən ağır olduğuna görə, statik tarazlığın bütün komponentini tam yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir. Hərəkət texnikasının mükəmməlliyinə uşaq yalnız bir ildə çatır. Birinci sinif şagirdi hərəkətin 2-ci, 3-cü və 4-cü elementlərini mənimsəyə bilər ki, bunlar da tam il ərzində müxtəlif oyun və çalışmalarda kamilləşirlər.

7 yaşına qədər tək ayaq üzərində tarazlığı saxlamaq üçün diqqəti bir nöqtədə cəmləşdirmək önəmlidir. Divara, göz hündürlüyündə şəkil və ya oyuncaq asdığınız halda, uşağa yaxşı kömək etmiş olarsınız. Bir neçə çalışmadan sonra uşaq tək ayaq üzərində müstəqil dayanmağı bacaracaqdır. Uşağın eyni bir ayaq üzərində tarazlığını saxlaya biləcəyi halda, ikinci ayağı ilə də eyni hərəkəti etməyi təklif edin. **Bu, simmetrik tarazlığın inkişafına dəstək verir.**

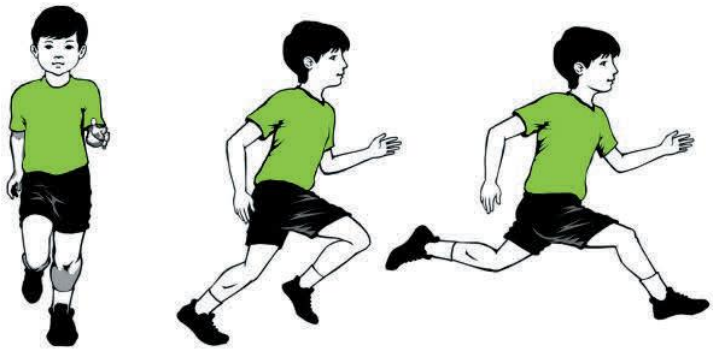
Bir neçə dərsdə tapşırığı çətinləşdirin, məsələn, hərəkəti bağlı gözləri ilə yerinə yetirsin, əlini belinə qoysun və s. Müvafiq olaraq, şagird yavaş-yavaş bir ayaqda durmağın müddətini artıracaqdır. Əgər 5 yaşında tək ayaq üzərində durmağın müddəti bir neçə saniyə olarsa, 6-7 yaş üçün 10 saniyəyə qədər artacaqdır.

Qeyd edilən bacarığın inkişafı müxtəlif hərəkət və çalışma zamanı yıxılma və zədələnmə riskini azaldacaqdır.

Müvafiq hərəkətli oyun. Bunda "tək ayaq üzərində durmaqla şaquli tarazlıq" hərəkətindən – "**leylək gölməçədə**" və onun müxtəlif variantından istifadə edəcəksiniz.

Qaçış – dayaq-hərəkət bacarığıdır ki, bu da uşaq üçün məktəbəqədər dövrdən yaxşı tanış bir hərəkətdir, amma məktəbəqədər yaşda uşaqlar qısa məsafəyə qaçırlar, öz imkanları çərçivəsində və düzgün olmayan texnika ilə. Buna baxmayaraq ötən təcrübə birinci sinif şagirdinə dəstək verir ki, müxtəlif trayektoriya ilə, ayaq barmaqlarında, bel, qarın və ayaq əzələlərinin inkişafı üçün önəmli olan uzun addımlarla və dizi yuxarı qaldırmaqla qaçmağı yaxşı mənimsəsin.

Sprint – məktəbəqədər yaşda olan uşaqlar qısa məsafədə, öz imkanları daxilində və düzgün olmayan texnika ilə qaçırlar. Belə ki, birinci sinifdə sprint hərəkətinin elementlərini təkmilləşdirmək üzərində işə başlamalısınız. Nəzərə alın ki, bu yaşda uşaq qaçarkən pəncəsinin ön hissəsinə ağırlığını salmağa çətinlik çəkir. Hərəkətin bütün elementlərinin tam yerinə yetirilməsi yalnız 3-cü sinfin sonunda mümkündür.



Sprint

Qısa məsafədə (20-30 m) **optimal qaçış müddəti** 0.30 dəqiqədən – 2 dəqiqə civarında olmalıdır (təkcə yarışma mühitində deyil), **optimal məsafə** - 20-30 metrə qədər.

Nəzərə alın! Diqqət hərəkətin ayrı-ayrı elementlərinin mənimsənilməsinə edilir və qaçış texnikasının səylə düzgün yerinə yetirilməsinə, məsafəyə və sürətə edilmir.

İsveç divarında (gimnastika nərdivanında) imək ləmək – uşaq tarazlıq və sprint texnikasını yaxşılaşdırdıqda, onlara İsveç divarında imək ləmək kimi çalışmaları təklif edin.

Yerimək, qaçmaq və tarazlığın əsas vərdiş-bacarıqlarını inkişaf etdirmək uşağa ona xoş olan və eyni zamanda çox önəmli hərəkəti nailiyyətlə yerinə yetirməkdə yardım edir – İsveç divarına çıxmaq ("imək ləmək"). Qeyd edilən hərəkət bədənin yuxarı hissəsinin aktiv hərəkətinə, əl və bel əzələlərinin inkişafına dəstək verir.

Uşağa nərdivanda imək ləməyin düzgün texnikasını öyrədin: yuxarı ətraflarını və ayaqlarını bir-biri ilə əvəz etməklə nərdivanla qalxmalıdır. Başından yuxarı hər iki əli ilə bir pillədən yapışmamalı və hər iki ayağını bir pilləyə qoymamalıdır. Diqqət verin ki, uşaq hərəkətə eyni ayaqla başlamasın.

Təhlükəsizlik ölçülərinə əməl edin: idman döşəyindən istifadə edin. Pilləyə imək ləməkdə yalnız bir-bir uşağı çalışdırın. Çalışma prosesində sığortanı təmin edin. Döşəmədən uşağın çıxa biləcəyi pilləyə qədər yol verilən hündürlük uşağın özünün boyundan çox olmamalıdır.

Diqqət verin ki, uşaq əlləri ilə pillədən 1-2 saniyədən çox asılmasın. Əsməyə başlamasın, onun yuxarı ətraflarının oynaq bağları və əzələ qüvvəsi çox zəifdir. Müvafiq olaraq, onun balaca əlləri tam bədənin çəkisini uzun müddət saxlaya bilməz.

4. Hoppanmalar üzrə dərslər

Hoppanmaları dərs ili ərzində istənilən dərsdə, müxtəlif çalışmanın kombinasiyasında planlaşdıra bilərsiniz.

Hoppanma uşaq üçün məktəbəqədər yaşda öyrənmiş olduğu yaxşı tanış bir hərəkətdir, amma bütün növdə texnikaya sahib deyil və düzgün yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir. Onu

kamilləşdirmək və yeni formaları mənimsəmək mütləq birinci sinifdəncə davam etdirilməlidir.

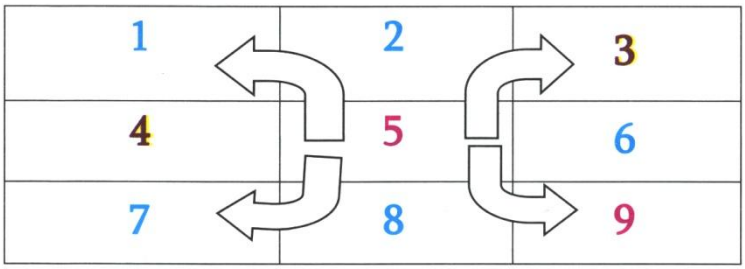
Uşağa növbəti çalışmaları təklif edin: iki ayaqla yuxarı-aşağı atılmaq, tərpənməz kəndirdən və ya çubuqdan atılmaq, bunun optimal hündürlüyü **30 sm-dən** çox olmamalıdır.

Nəzərə alın! 30 sm-lik səddən tullanan zaman uşaq hər iki ayaqda düzgün, dabanın ön balışları ilə, çevrilmədən hoppanmalıdır. Tək ayaq üzərində hoppanmaq və bir tərəfinə 180-360^0 ilə çevrilmə əzələ tonusunu böyüdür və bu da tez-tez təkrarlandığı halda, çanağın deformasiyasına səbəb olur və skoliozun inkişafının ilkin şərtidir.

6-7 yaşında uşaq yerindən iki ayaqla yuxarı hoppanır və uzunluğa atılır.

Birinci sinifdə qeyd edilən hərəkətin həyata keçirilməsinin düzgün texnikası elementlərinin tədrisinə dəstək verin, **diqqəti hoppanmanın uzunluğuna deyil, bədənin hərəkətinə yönəldin**. Ətrafların eyni zamanda və simmetrik hərəkətin mənimsənilməsi önəmlidir. Uşağın nə dərəcədə düzgün hərəkət etdiyini qiymətləndirmək üçün onu irəlidən müşahidə edin. Yandan müşahidə zamanı yalnız bir ayağın və əlin hərəkətini qiymətləndirəcəksiniz.

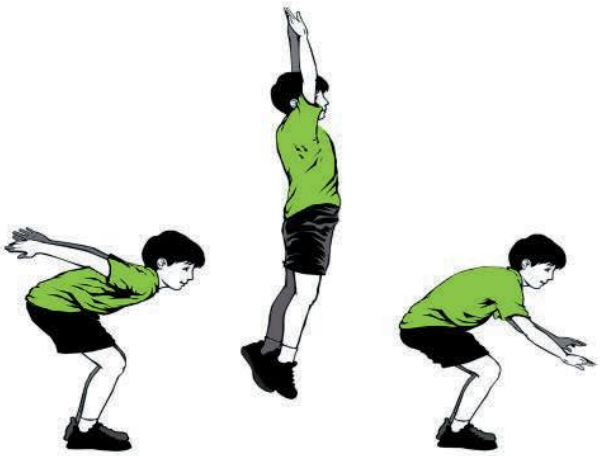
Elə bir çalışmalar və oyunlardan istifadə edin ki, bunların vasitəsilə də uşaq kvadratlardan, dairələrdən, şəkillərdən və s. atılmalıdır. Məs.,uşaq №5 kvadratda durur, buradan №1 kvadrata hoppanmalı və geri hoppanmalıdır, sonra № 3-ə atılıb geri hoppanmalıdır.



Texnikanın bu elementlərinin formalaşdırılmasına gimnastika topunda hoppanmaq, tərpənməz kəndirdən hoppanmaq və s.

Nəzərə alın! Tədrisin birinci mərhələsində batutdan istifadə etmək tövsiyə edilmir. Bu, uşağın yuxarı-aşağı atılıb-düşdüyü zaman ayağın hərəkərini təkmilləşdirməyə və pəncənin ön balışları ilə yerə düşməsinə mane olur.

Yuxarı atılmaq– birinci sinifdə məktəbəqədər yaşda başlanılmış üçüncü əsas hərəkət bacarığının – yuxarı atılmaq texnikası üzərində iş. Aşağı hoppandıqda pəncənin ön hissəsinə düşmək və dizləri bükmək lazımdır ki, amortizasiya baş versin. Hərəkətin başqa elementlərinə gəldikdə, gövdənin və əllərin düzgün hərəkətinə, uşaq yavaş-yavaş onları təkmilləşdirir və yalnız üçüncü sinfin sonunda kamilləşdirir.



Yuxarı hoppanmaq

Nəzərə almaq lazımdır ki, hoppanarkən aşağı düşmənin düzgün texnikasının öyrənilməsinin (şaquli düşmə) erkən yaşdaca böyük əhəmiyyəti var, xüsusilə də qızlar üçün, çünki onlarda aşağı düşdükdə dizlərin daxilindəki rotasiyaya görə diz oynağı travmaları riski yüksək olur.

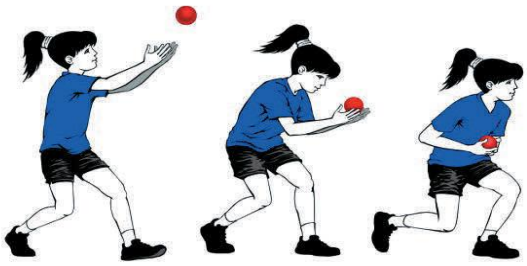
Bunun üçün həm müstəqil şaquli hoppanma texnikasını yaxşı nümayiş etdirmək və izah etmək, eləcə də həm oğlanlar və qızlar üçün gimnastika topu ilə hoppanmaları təklif etmək lazımdır ki, uşaq aşağı düşərkən ayaqlarını eninə açmağa və pəncəsinin ön balışlarına dayaq verməyi öyrənsin.

Hərəkətli oyunlar **„yuxarı'' və „aşağı'' hoppanmağın düzgün texnikasına dəstəyin verilməsi üçün – "almaları toplamaq" , "Yəhərlən, kəhər atım".**

*(Müvafiq internet resursunu izləyə bilərsiniz: yuxarı atılmaq // Vertical Jump:*https://www.youtube.com/watch?v=Y-cs8F6hryw&index=8&list=PLrOa7LNP0maWa6EPlnkvHlk3VsBqhuMZq)

5. Manipulyativ bacarıqların inkişafına və məkanın qavranılmasına yönəlmiş dərslər

İki əllə topun tutulması– uşaq hələ məktəbəqədər yaşda müxtəlif formalı və ölçülü əşyaları atmağa və iki əli ilə tutmağa başlayır. Amma hələ ki, tutmağın və atmağın düzgün texnikasına malik deyil.



İki əli ilə topu tutmaq

Uşaq **birinci** dəfə tutmağı öyrənir, əvvəlcə böyük ölçülü, yumşaq və yüngül topu tutmaq onun üçün asan olur. Bu cür halda göstərmək lazımdır ki topun ölçüsünə uyğun olaraq açılmış əllərini necə tutsun.

Topu uşağa tərəf sürətli hərəkətlə, yaxın məsafədən atmayın! O, topun hərəkətinə nəzər yetirə bilmir və onu tutmağa hazırlaşa bilmir, çünki onun hələ göz və əl koordinasiya bacarığı yaxşı inkişaf etməmişdir.

Top texnikasını mənimsəmək üzrə işi kiçik ölçülü topla davam etdirin!

Hərəkət texnikasının elementləri:

1. tutan zaman üz obyektə yönəlmişdir;
2. dizlər qatlanmış, baş və bədən irəli dikəlmişdir;
3. əllər topu qarşılayan istiqamətdə hərəkət edir;
4. əllərin içi birlikdə, ovuclar azacıq əyilmiş;
5. tutan zaman əl dirsəkdə əyilir ki, obyektin qüvvəsinin amortizasiyası baş versin.

Uşaq bağçasında tədrisi başa çatdırdıqdan sonra uşaqlar iki əllə topu tutmağın 1-ci və 3-cü elementlərini yaxşı yerinə yetirə bilirlər. Qeyd edilən hərəkətin başqa elementlərini uşaq birinci sinifdə təkmilləşdirir, tam il ərzində çalışmalarla və müxtəlif oyunlarla. İnkişaf standartı yalnız 3-cü ilin sonunda əldə edilir.

Qeyd edilən hərəkət eləcə də **kiçik motorikanın inkişafı üçün** önəmlidir. Müvafiq olaraq, hərəki bacarığın tədrisinə paralel olaraq, tam il ərzində **əlin içinin və barmaqların çalışdırılması, əşyanın götürülməsi, əşyadan tutulması, kiçik ölçülü topların və ya əşyaların toplanılması və səbətlərə tullanılması** və s. üzrə çalışmaları planlaşdırın.

Hərəkətli oyunların müxtəlif variantı: „Dələlərin ailəsi'', „skup-skup", "topların tutulması" (növbəti internet ünvanda müvafiq videonu izləyə bilərsiniz: https://www.youtube.com/watch?v=EPi7KFwwiJI&index=0&list=PLrOa7LNP0maWa6EPlnkvHlk3VsBqhuMZq).

Fərdi və ümumi məkanın qavranılması -bu yaşda uşaq məkanda səmtləşməkdə çətinlik çəkir və müvafiq olaraq, oyun üçün ayrılmış sədləri qavraya bilmir. Qeyd edilən bacarıq nisbətən yuxarı siniflərdə inkişaf edir, amma şagirdə məkanın qavranılmasının yavaş-yavaş inkişafında yardım edən sadə oyunlar birinci sinifdən etibarən planlaşdırılmalıdır.

Fərdi və ümumi məkanın qavranılması bacarığına dəstək vermək məqsədilə "Mənim evim" hərəkətli oyundan və onun müxtəlif variantlarından **istifadə edin.**

6. İrəli hoppanmaq, yana hoppanmaq, hoppanaraq yerimək üzrə dərslər

Birinci sinifdə **daha 3 əsas hərəkət bacarığı**, müxtəlif növdə hoppanma elementinə sahib olma üzərində iş tövsiyə edilir, növbəti ardıcıllıqla: 1. **irəli hoppanmaq** (tək ayaqla irəli atılmaq və düşmək); 2. **yana hoppanmaq (**ayaqlar aralı hoppanmaqla yana hərəkət**);** 3. **hoppanmaqla yerimək.**

İrəli hoppanmaq– ritmik hərəkətdir ki, bu da eyni ayaqla yuxarı və aşağı hoppanmaqla yerinə yetirilir. Əsasən rəqslərdə, müxtəlif hərəkətli oyunlarda istifadə edilir.

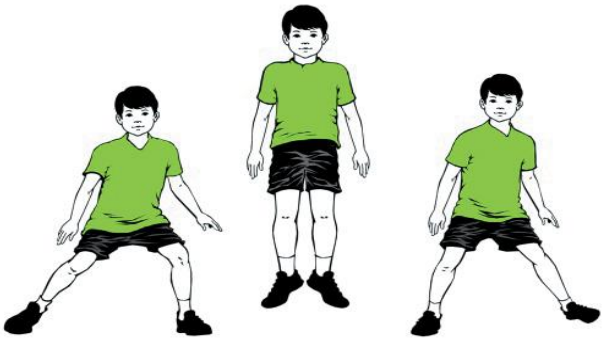
İrəli hoppanmağın tədrisinə əvvəlcə bir ayaqda hoppanmaq hərəkətinə sahib olmaqla başlayın.

Uşaq çətinlik çəkdiyinə görə, köməkçi dayaq kimi stuldan, divardan istifadə edin və ya cütlük yoldaşının köməyindən.

İrəli atılmaq

I sinfin sonunda uşaqlar irəli atılmanın yalnız bir neçə elementini yerinə yetirə bilərlər. Qeyd edilən hərəkəti 4-cü sinfin sonunda mükəmməl yerinə yetirə bilərlər. Yuxarı hoppanmaqla münasibətdə, irəli hoppanmaq daha yüksək inkişaf etmiş bacarıqdır, çünki dinamik tarazlığın inkişafını və qüvvəni tələb edir**. Çox yorucudur, buna görə də uzun müddət davam etdirilməməlidir. Birinci sinifdə hərəkətin sürətinə, məsafəyə və yüksəkliyə diqqəti yönəltmək olmaz**
növbəti internet ünvanda izləyə bilərsiniz: tək ayaqda irəli hoppanmaq // *Hop*:
https://www.youtube.com/watch?v=Qsd9WKtyNk4&index=3&list=PLrOa7LNP0maWa6EPlnkvHlk3VsBqhuMZq

Yana hoppanmaq – bu da ritmik hərəkətdir. I sinifdə uşaqlar hoppanmanın yalnız bir neçə elementini yerinə yetirməyi bacarırlar, bununla da təlim başlanmalıdır: pəncənin ön balışına ayağı qoymaq, baş tərpənməz vəziyyətdə, üzü irəli və ya hərəkət tərəfinə yönəlmişdir.



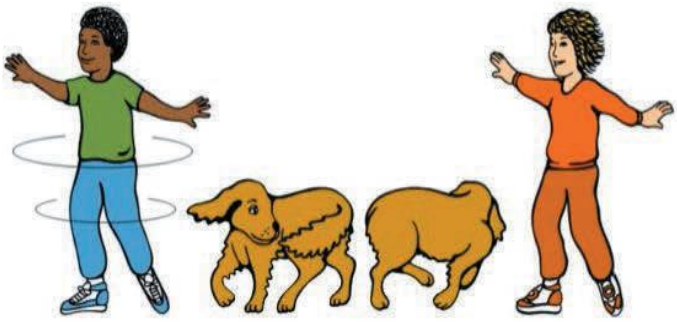
Yana hoppanmaq

Yana hoppanmaqda hər zaman hər hansı bir ayaq aparıcıdır. Yük pəncənin ön balışlarına düşür. Yana hoppanma zamanı sürətə deyil, ritmikliyə diqqət yetirilir. Hərəkətin başqa elementlərinin mükəmməlliyini şagirdlər 4-cü sinifdə büruzə verirlər.
Dərs prosesində səsli siqnaldan, musiqidən istifadə edin. Rəqsin sadə elementi. (Müvafiq internet resursuna baxın: Yana hoppanmaq//Side Gallop:

https://www.youtube.com/watch?v=D812EVCdy0w&list=PLrOa7LNP0maWa6EPlnkvHlk3VsBqhuMZq&index=5).

Bədənin idarə edilməsi- uşağa qeyd edilən çalışmaların başlanılmasına qədər bədənin idarə edilməsi və tarazlığı üzrə çalışmaları təklif etdiyimiz halda, yeni hərəki bacarıqların mənimsənilməsi daha yaxşı davam edir.

Bədənin statik və dinamik tarazlığına dəstək vermək üçün çalışmalar – bədənin bir və bir neçə hissəsində tarazlığı saxlamaq bir ayaqda bir neçə saniyə ilə, yerində fırlanmaq.

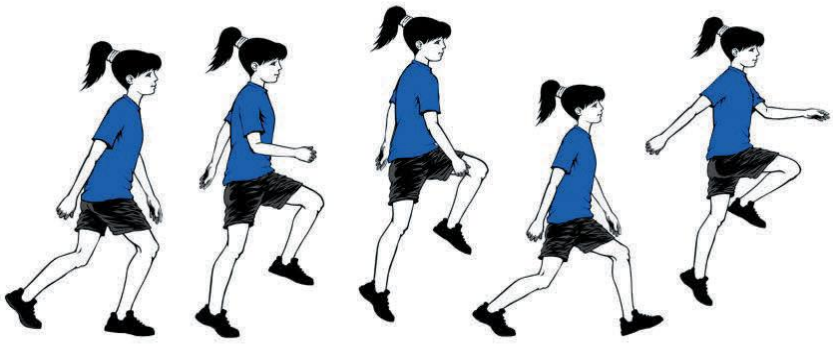


Bədənin hərlənməsi və fırlanması

Avadanlığın istifadəsi və musiqinin müşayiəti ilə hərəkət. Bədəni düz tutaraq sağa/sola diyirlənmək. Dizlərin üzərində durduqdan sonra hər iki əlin üzərinə düşmək, daşınmaz və ya yavaş hərəkət edən kəndirdən hoppanmaq və ya çubuqdan topla hoppanmaq.

Hoppanmaqla yerimək – adətən, uşaqlar hoppanmaqla yeriməyə başlayana qədər yana hoppanmağı öyrənirlər. Yana hoppanmaqda bir ayağın aparıcı olduğu halda, hoppanmaqla yeriyən zaman hər hoppanmadan sonra aparıcı ayaq ardıcıllıqla dəyişir. Uşaq növbəti elementləri öyrənir: **ritmik addım-hoppanmaq; pəncənin ön balışına enmək. Yuxarı hoppanmaq üçün dayaq ayağı diz oynağında qatlanır. Baş və gövdə tərpənməz vəziyyətdədir, üzü irəli yönəlmişdir. Çiyinləri boşalmış və eyni ayağın əks istiqamətinə hərəkət edir.** Nəzərə alın ki, bu yaşda uşaq dayaq ayağını hərəkət etdirə və pəncəyə düzgün enməyi yaxşı bacarmır.

Hoppanmaqla yeridikdə, diqqət hərəkətin sürətinə deyil, addımın və hoppanmanın ritmik əvəz edilməsinə edilir.



Hoppanmaqla yerimək

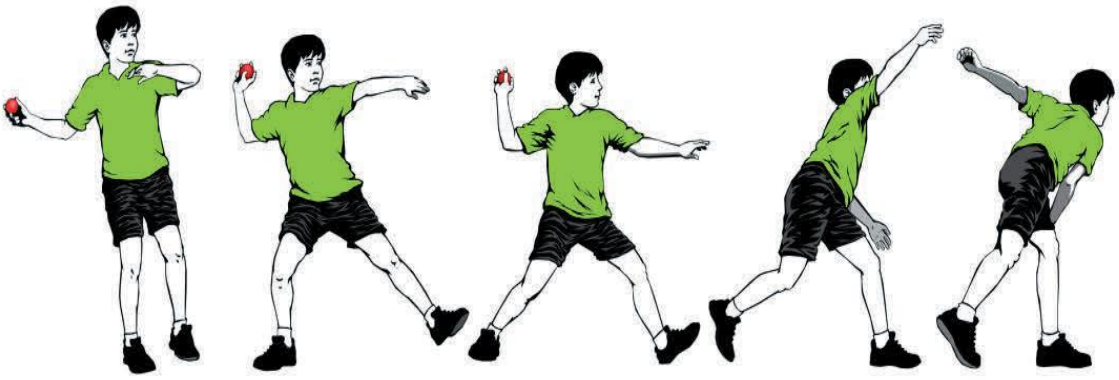
Hoppanmaqla yerimək mənimsənilməsi üçün daha çətin vərdiş-bacarıqdır, nəinki yana hoppanmaq. Buna görə də uşaqlar əvvəlcə irəli atılmanı öyrənməlidirlər və geri atılmanı, sonra da hoppanmaqla gəzməyi. Hərəkət yavaş-yavaş kamilləşir və standarta 4-cü sinfin sonunda çatır. (Baxın, müvafiq internet resursa: hoppanmaqla gəzmək//Skip:https://www.youtube.com/watch?v=AjGHUMnb3Zc&index=6&list=PLrOa7LNP0maWa6EPlnkvHlk3VsBqhuMZq).

Yuxarı və aşağı ətrafların müxtəlif və ritmik hərəkətlərini əhatə edən **hərəkətli oyunlardan istifadə edin**, musiqinin müşayiəti ilə **„Bostanda dovşanlar", "Kəhər atım, yəhərlən","Əl-ələ", "skup-skup", "Ayının ad günü"**. (İnternet resursu izləyin: uşaqlar üçün əsas hərəkət bacarıqlarının istifadəsi ilə həvəsli çalışma//fundamental movement skills for children:https://www.youtube.com/watch?v=kbpwFOHNNng)

7. Tək əllə əşyanın atılması bacarıqlarının inkişafı üzrə dərslər

Tək əllə başdan (çiyindən) yuxarı topun atılması

Tək əllə başdan yuxarı topun atılması önəmli vərdiş-bacarıqdır və **yeni, dördüncü** hərəki bacarıq kimi təhlil edilir və bunun mənimsənilməsi üzrə iş birinci sinifdən başlanılmalıdır.



Tək əllə başdan yuxarı topun atılması

Hərəkət texnikasının elementləri:

1. Atılan zaman üzü hədəfə yönəlmişdir;
2. Hədəfə nisbətən yanaki durur;
3. Topu atan əl çevrədə arxa istiqamətdə hərəkət edir (aşağı, geri və yuxarı);
4. Sərbəst əl və eyni ayaq hədəfə yönəlmişdir;
5. Çanaq-bud və çiyinlər hədəfə tərəf hərlənirlər;
6. Topu atan əl birbaşa, aşağı və bədənlə münasibətdə çarpaz hərəkət edir.

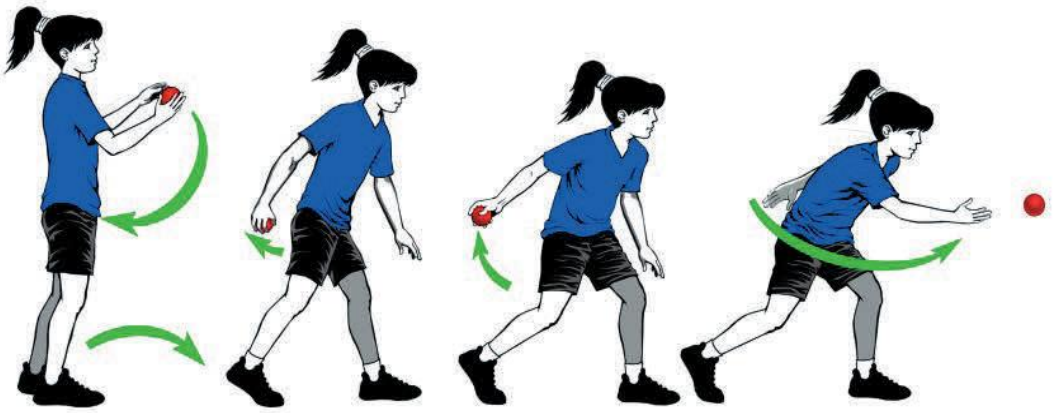
Nəzərə alın ki, ilk dəfə uşaq 1-ci, 2-ci, 6-cı elementləri mənimsəyə bilər, qalan elementlərin tam yerinə yetirilməsini 4-cü sinfin sonunda bacarır(Bax. int res.: tək əllə başın yuxarısından topun atılması// *Overarm*

Throw:https://www.youtube.com/watch?v=1mdyMVezRGc&list=PLrOa7LNP0maWa6EPlnkvHlk3VsBqhuMZq&index=10).

Hərəkət texnikası elementləri:

1. Topu müəyyən istiqamətə atırıq (məqsəd olmalıdır); topun ölçüsü - təxminən tennis topu ölçüsündə;
2. Topu barmaqları ilə tutur. Yuxarıdan və aşağıdan baş barmaqlarla sıxmalıyıq, ən azından, üç barmaqla. Bədən bir az geri çəkilməlidir;
3. Topu sağ əlində tutur, sol ayağını bir addım irəli atır. Əlini aşağıdan və arxadan irəli hədəfə tərəf hərəkət etdirir;
4. Bədənini bir az irəli əyməlidir, hədəfə tərəf topa istiqamət verməli və əlini buraxmalıdır.

Nəzərə alın! Ciddi şəkildə tövsiyə edilir ki, qeyd edilən hərəkətlərin təlimi kiçik ölçülü yüngül topdan istifadə etməklə həyata keçirilsin. Topun rəngi ətraf mühitdən kəskin fərqlənməlidir ki, uşaq yaxşı görə bilsin.



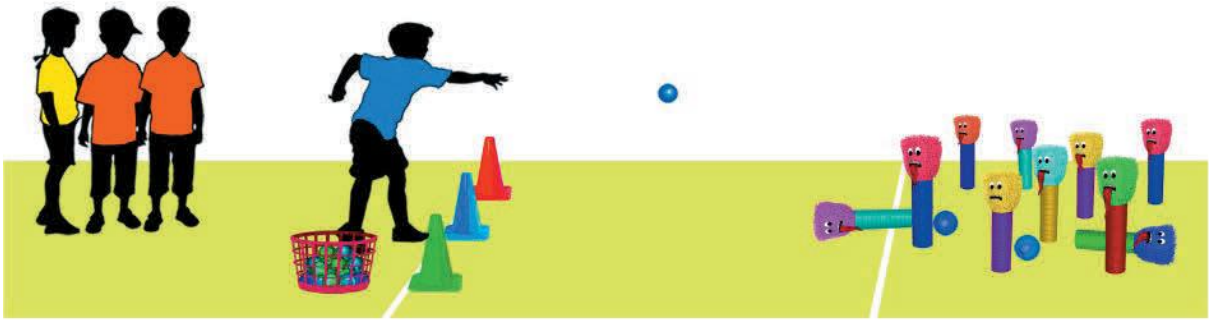
Tək əllə aşağıdan topu atmaq

Böyük topdan istifadə etmək birinci mərhələdən sonra tövsiyə edilmir, çünki yalnız uşağın asanlıqla tuta biləcəyinə yönəlmişdir. Bu zaman hərəkətə çiyinlər və döş qəfəsi cəlb olunur, yüklənmə artır və tutmağın düzgün texnikası inkişaf etmir. **Başı üzərindən atmağı və tutmağı eyni zamanda öyrətmək tövsiyə olunmur,** xüsusilə də şagirdləri cütlüklərdə çalışdırmaqla. Şagirdlərdən biri tez-tez cütlük yoldaşının hələ formalaşmamış və yanlış zərbə texnikasına baxmalı olur, yadda saxlayır və sonra özü də düzgün texnikaya sahib olmaqda çətinlik çəkir.

(Bax. int.resursa: aşağıdan tək əllə topu atmaq // *Under Arm Throw:*https://www.youtube.com/watch?v=i-2zXnyGFj0; https://www.youtube.com/watch?v=LeADAGoB4FU).

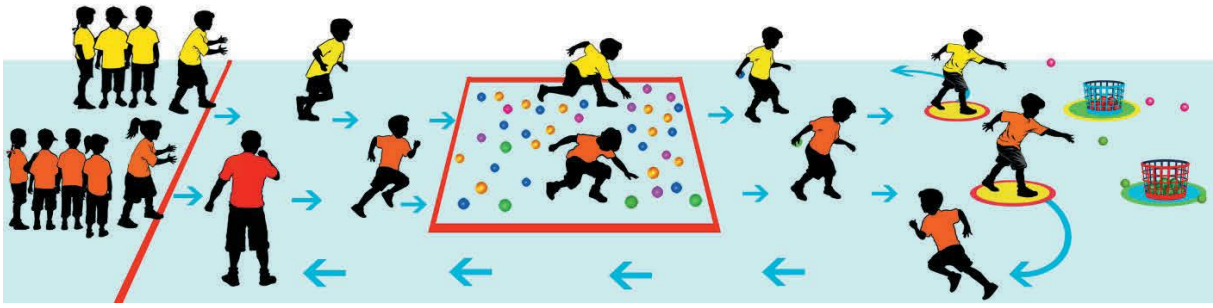
"Viruslarla mübarizə" və "vitamin-vitamin" şən oyunlarından istifadə edin.

Viruslarla mübarizə oyunu– zalda bir böyük səbət durur və ona kiçik toplar tökülmüşdür – "sabun topcuqları (köpükləri)". Uşaq səbətdən "sabun topcuğunu" götürür və başının (çiyninin) üzərindən onun qarşısında 2 metrdə düzülmüş keqlilərə - "viruslara" atır. O bilir ki, sabun köpükləri virusları məhv edirlər.



“Vitamin-vitamin” oyunu – oyun süjetinə əsasən, valideynlər kiçik “dələlərə” izah edirlər ki, sağlam, güclü və cəld olmaqları üçün hər gün vitaminlər qəbul etməlidirlər. Kiçik “dələlər” eyni zamanda çoxlu vitamin toplamalı və onları “koğuşda” saxlamalıdırlar.

Zaldakı meydanın bir hissəsinə rəngli toplar səpələnmişdir, o cümlədən yalnız qırmızı və yaşıl rəngli toplar vitaminlərdir. Uşaqlar iki sıraya düzülürlər, bir sıradan tək-tək uşaq çıxıb qaçmalı və yalnız qırmızı topları seçməlidir – “qırmızı alma vitaminlərini”, ikinci qrupun uşaqları isə yaşıl rəngdə topları – “yaşıl alma vitaminlərini”. Sonra meydanın sonuna tərəf qaçırlar və burada mühasirə olunmuş dövrədə durur və aşağıdan bir əli ilə topu 2-3 metr məsafədə düzülmüş səbətlərə, oyunun süjeti ilə ağacın “koğuşlarına” atırlar. Faydalı vitaminlər ehtiyatını bu cür toplayırlar.



V FƏSİL

I SİNİF ÜÇÜN
HƏRƏKƏTLİ OYUNLAR

Hərəkətli oyunların əhəmiyyəti

Hərəkətli oyunlar uşaq üçün önəmli fiziki xassələrin, əsas hərəkətlərin və hərəki bacarıqların inkişafına dəstək verir: yeriməyin, qaçmağın, hoppanmağın, iməkləməyin, top ötürməyin, vurmağın, atmağın, tutmağın vərdiş-bacarıqların formalaşdırılmasına.
Hər bir oyun müxtəlif variantlarla müxtəlif hərəkət bacarığının inkişafına dəstəyin verilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Uşağın fiziki və emosional yüklənmə riskini azaltmaq məqsədilə, oyunda uşağın aktiv iştirakı ardıcıl 4-5 dəqiqədən çox olmamalıdır. Oyun süjetləri və variantlarının müxtəlifliyi dərslərdə hərəkətlərin təkrar edilməsini, şagirdlər üçün hərtərəfli hərəkətli fəallıqların təklif edilməsini və marağın artmasını təmin edir.
Müəllim oyunun elə bir variantını seçməlidir ki, bunlar da konkret dərsdə qarşıya qoyulan məqsədlərin və məsələlərin həllinə, onun üçün qəbul edilən fərqli variantların seçilməsi üçün istifadəsinə dəstək verir.
Dərs ilinin əvvəlində yaxşı olardı ki, topla oynadıqda birinci dərslər üçün yüngül, yumşaq top seçəsiniz. Nəzərə alın ki, uşaq yarımkürəni yaxşı qavrayır və onunla münasibətə hələ məktəbəqədər yaşından adət etmişdir. Birinci dərsdə şagirdlərə müxtəlif ölçüdə, formada və rəngdə yüngül toplar verib sadə, şən süjetli oyunlar təklif edə bilərsiniz.

Hərəkətli oyunları dərs əsas hissəsində, yeni materialın mənimsənilməsindən sonra planlaşdırın. Əgər dərsi yalnız hərəkətli oyuna ayırsaq, oyundan öncə isindirici çalışmalar keçirin!

1. “Meyvə toplamaq” oyunu

Oyunun məqsədi dəstək verir:
• Əsas dayaq-hərəkətverici və manipulyativ bacarıqların inkişafına (gəzmək, qaçmaq, iki əllə topu götürmək, tutmaq, atmaq, səbətə atmaq);
• terminlərin öyrənilməsinə (böyük, kiçik, qırmızı, sarı və s.);
• sağlam qida elementlərinin başa düşülməsinə meyvənin əhəmiyyəti haqqında sadə ismarıc çatdırmaqla – “meyvə faydalıdır”. Eləcə də müxtəlif meyvənin (alma, şaftalı, heyva və s.) adlarını öyrənməyə dəstək verir.
Süjet: ana kirpi ləzzətli meyvəli şirin çörəyi bişirməyi qərara aldı və balaca kirpi balalarından xahiş etdi – mən xəmir yoğurana qədər siz meyvə dərin. Meyvənin əvəzinə rəngli toplardır, müxtəlif hərəkətlər və inventarın istifadəsi ilə bu süjetin müxtəlif variantını oynamaq olar (Bax, Şəkil 1).

Avadanlıq:
• Müxtəlif ölçüdə, formada və rəngdə yüngül toplar;
• bir neçə səbət (plastmas və ya taxta).

Şəkil 1

Oyunun aparılması:

• Sinif 2 qrupa elə bölünür ki, hər bir qrupa qızların və oğlanların eyni sayı düşsün;
• Bir qrup oyuna başlayır, ikinci baxır, sonra birinci qrup dincəlir və ikinci oynayır;
• Müəllim toplarla dolu səbətləri götürür və topları meydana səpələyir. Sonra meydanın ortasında durur və 2 boş səbəti kənara qoyur;
• Müəllim uşaqlardan xahiş edir ki, gedib meyvə toplasınlar, gətirib səbətə yığsınlar;
• Müəllimin işarəsində birinci qrupun uşaqları topları yığmağa və müxtəlif səbətə tökməyə başlayırlar;
• Uşaq bir topu götürür və səbətə atır, geri başqa topu götürmək üçün qayıdır.

Oyun davam edir:

• Topların hamısı yığılana qədər;
• Müəllimin işarəsində oynamaq üçün ikinci qrup çıxır.

Müəllimə məsləhətlər

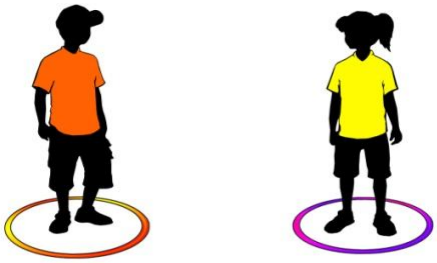
Uşaqlar sərbəst oynayırlar, xüsusi qaydalar xaricində topların dalınca düşürlər, özləri qərara alırlar ki, hələ hansı topu götürsünlər və hansı səbətə atsınlar. Belə bir dərs yoldaşlıq mühitində şagirdləri tanımaq imkanını verir. Müşahidə edin ki, bunların arasında aktiv, passiv, utancaq, təşəbbüskar və s. hansıdır, bu da onlarla əlaqə yaratmağı və həm yaş, eləcə də fərdi xassələrini nəzərə almaqla dərsin planlaşdırılmasını asanlaşdırır.

Oyunun müxtəlif variantı:

1. Uşaqlar bir-bir "almanı" (topu) götürür və hər iki əlləri ilə sinələrinin önündə və ya qarın səviyyəsində qısa addımlarla, yəni "asta-asta" səbətə atmağa aparırlar (Şəkil 1-1);
2. Uşaqlar iki-iki "alma" götürür və hər əllərində birini və qısa addımlarla, yəni "asta-asta" səbətə atmağa aparırlar (Şəkil 1-2);
3. İki ədəd "alma"-nı qoltuqları altında tutmalı və bu yolla gətirib səbətə atmalıdırlar (Şəkil 1-5);
4. Toplanılmış (hansı hərəkətlərlə olduğu vacib deyil) "almaları" 2 metr aralıdan işarə edilmiş (hula-hup və ya cizilmiş çevrə) yerdən (Şəkil 1-6) səbətə atmalıdırlar.

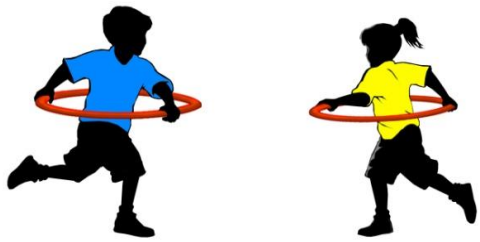
2. „Mənim evim'' oyunu

Oyunun məqsədi dəstək verir: fərdi (Şək. 2) və ümumi (Şək. 3) məkanın qavranılmasına, tarazlığa, elastikliyə və dayaq-hərəkət bacarıqların inkişafına.



fərdi məkan

Şəkil 2



ümumi məkan

Şəkil 3

Avadanlıq: təxminən bir metr diametrdə dairələr, hula-huplar və ya təbaşirlə çəkilmiş dairələr.

Oyunun I variantı: müəllim döşəmədə hula-hupları bir-birindən bir addım aralıda düzür və şagirdlər bunların daxilində dururlar. Hula-hup onlardan hər birinin evidir. Uşaqlar hula-hupda tək-tək dururlar. Ritmik hərəkətlərə, fırlanmağa, əlləri əsdirməyə və s. başlayırlar. Hərəkəti elə yerinə yetirməyə çalışırlar ki, öz evlərinin məkanından kənar çıxmasınlar.

Oyunun II variantı: meydanda xaotik müxtəlif rəngdə dairələr düzülmüşdür. Dairələrin sayı iştirak edən uşaqların sayına bərabər olmalıdır. Uşaqlar meydanın mərkəzində dururlar. Müəllimin fitinə və ya başqa səsli işarəsinə uşaqlar boş dairələrə tərəf hərəkətə başlayırlar. Müəllim bu zaman ucadan 1-2-3-4-5 sayır və beş sayında fitin və ya başqa səsli işarəni verir və buna da hər kəs dayanır. Dairəyə daxil olmağa imkan edənlər oyunu davam etdirirlər, imkan edə bilməyənlər isə oyundan kənar olunurlar və növbəti mərhələdə oyuna qoşulurlar.
Müəllimin növbəti səsli işarəsində oyun davam edir, dairələrdə duran uşaqlar dairələri əllərinə götürürlər və meydanda bir-birinə dəymədən hərəkət edirlər. Bu zaman müəllim ucadan ona qədər sayır və səsli işarə verir, bunda hər kəs dayanır və oyun başa çatır (Şək. 3).

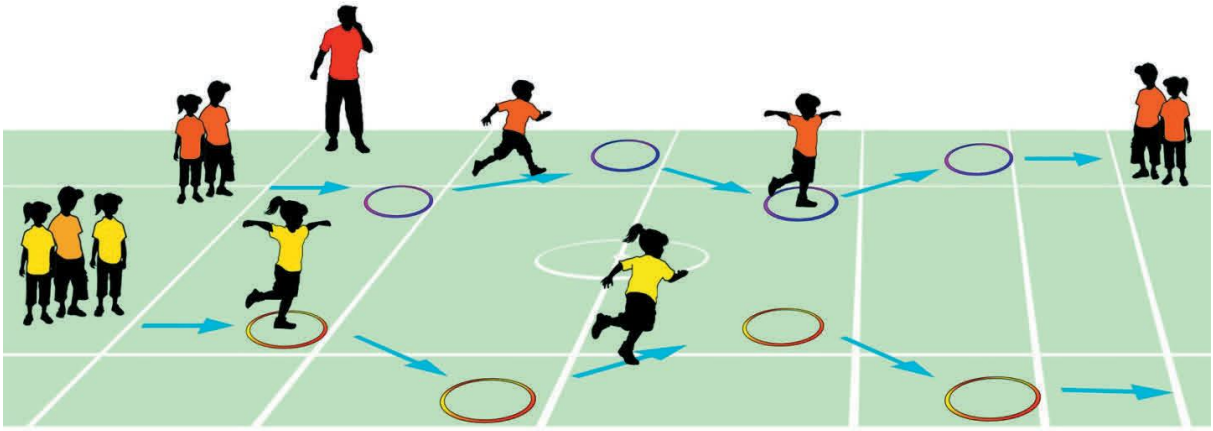
3. "Gölməçədə leylək" oyunu

Oyunun məqsədidir: dayaq-hərəkət bacarıqlarının (yerimək, qaçmaq) statik tarazlığın (*şaquli tarazlığın*), *məkanda səmtləşmənin inkişafına* dəstəyin verilməsi.
Oyunun süjeti: leyləklərin yuva qurduqları göl yay quraqlığına görə qurudu. Kiçik-kiçik gölməçələr qaldı – elə kiçik ki, leyləklərin bir gölməçədə yalnız bir ayaqları sığışır. Gündüz, günəşdə qurumuş torpaq çox qızır və leyləklərin ayaqları yanır. Bunun üçün də onlar sürətlə yerlərini dəyişir və yalnız tək ayaqlarını gölməçəyə yerləşdirərək dincəlirlər.

Avadanlıq: təxminən 30-40 sm diametrdə dairələr, hula-huplar və ya təbaşirlə çizilmiş dövrələr, bunlar da meydanda ziqzaq şəklində yerləşmişlər, bir-birindən 2,5-3 metr aralıda və simvolik olaraq kiçik "gölməçələrin" rolunu yerinə yetirirlər.

Oyunun təsviri (Şəkil 4):müəllim sinfi iki qrupa bölür.Qruplarda qızların və oğlanların eyni sayı var. Hər bir qrup meydanın bir ucunda xəttin yanında durur. Müəllimin işarəsində hər bir uşaq hər iki qrupdan ən yaxın gölməçəyə tərəf hərəkət edir, tək ayağın üzərində hoppanmaqla, məs., sağ ayağının üzərində dairənin içərisində dayanır və əllərini yana açır, qalan uşaqlar ucadan beşə qədər sayırlar, bu sayda şagirdlər növbəti gölməçəyə yerlərini dəyişirlər və eyni hərəkəti sol ayaqları üzərində təkrar edirlər.

Oyun davam edir: uşaqların hamısının tapşırığı yerinə yetirdiklərinə qədər oyun davam edir.



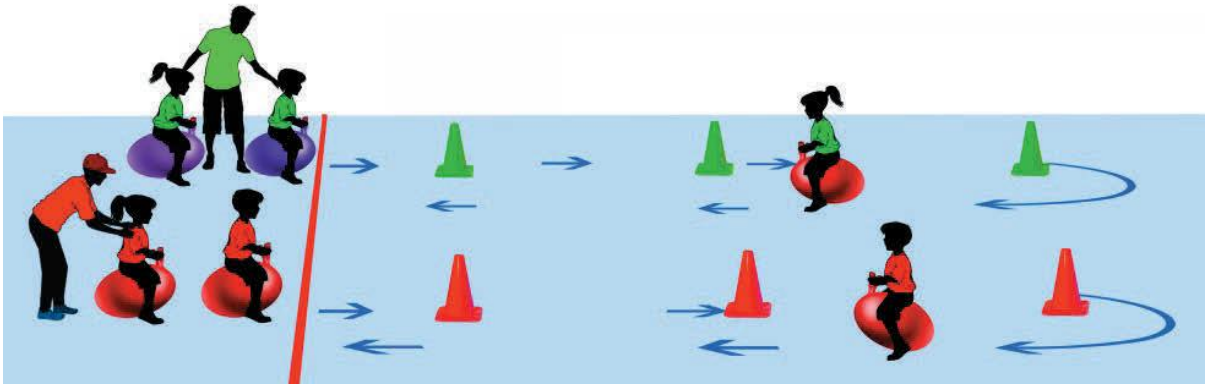
Şəkil 4

Oyunun müxtəlif variantı: tək ayaqda duran zaman əllər bədən boyunca, əllər belində, əlləri yuxarı, irəli əsdirmək, əl çalmaq, söykənmədiyi ayağı irəli açmaq, geri açmaq, kənara açmaq və s.

4. "Kəhər atım" oyunu

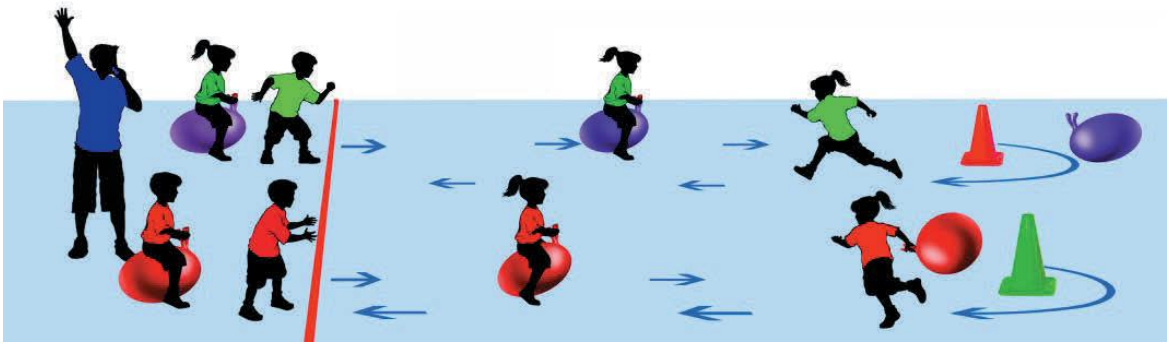
Oyunun məqsədi: dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafına, məkanda səmtləşməyə, fəqərə və çanaq-bud oynağının elastikliyinə, hoppanmanın düzgün texnikasının formalaşmasına (şaquli düşmə) dəstəyin verilməsi.
Avadanlıq: 6 dənə gimnastika topu (ölçü S və L), 6 dənə silindr və ya konus.

Süjet: uşaqlar "at yarışmasında" iştirak edəcəkləri cıdırda qonaqdırlar. Müəllim "gimnastika toplarını" paylayır və bunlar da "at" rolunu yerinə yetirirlər. Uşaqlar cütlüklərə və ya kiçik qruplara oyun üçün neçə gimnastika topunun olduğunu nəzərə almaqla bölünürlər. "Atlara yəhərlənmiş" şagirdlər start nöqtəsində dururlar, zalın bölücü xətti yanında. Müəllimin "atları yəhərləyin" nişanında uşaqlar topla hoppanmaqla hərəkətə başlayırlar və meydanın ikinci zolağına tərəf üz tuturlar. Yolda hoppanmaqla konuslardan (silindrlərdən) yan ötürlər. Zal böyük olduğu halda, oyun meydanın eni boyunca və ya meydanda işarə edilən yerə qədər keçirilə bilər (*məsafə 15-20 metrdən çox olmamalıdır*), finiş xəttinə çıxan şagird geri start xəttinə qayıdır və "atını" növbəti oyunçuya ötürür (Şəkil 5).



Şəkil 5

Oyunun müxtəlif variantı: ,,aralıq finişində“ şagird əlavə olaraq bir neçə sadə tapşırığı yerinə yetirə bilər, məsələn, “atdan” enib, onu tərk edib yenə start xəttinə qayıda bilər, növbəti oyunçu “ata” tərəf qaçır, onu “yəhərləyib” start xəttinə geri qayıdır və atı növbəti oyunçuya ötürür (Şək.6) və s.



Şəkil 6

Nəzərə alın! Diqqət sürətə edilmir.

5. “Əl-əlin üzərinə” oyunu

Oyunun məqsədi: həvəsli əyləncə forması ilə bədənin ətraflarının adlarını və sadə hərəkətləri öyrənmək, müəllimin səsli işarəsinə reaksiya göstərmək və müvafiq göstərişləri yerinə yetirmək.

Oyunun I variantının təsviri:

- Şagirdlər dövrədə durur, müəllim mərkəzdə dayanır;
- Müəllimin “əl-əlin üzərinə” səsində şagirdlər hər iki əllərini bir-birinə toxundurmalıdırlar;
- Ayaq ayağın yanına, ayaqları bir-birinə yaxınlaşdırmalıdırlar;
- Sağ əl sol ayağın üzərinə, əli müvafiq ayağın üzərinə qoymalıdırlar;
- əl başın üzərinə, əli başa qoymalıdırlar və s.

Oyunun II variantının təsviri (Bax, Şəkil 7):

- Şagirdlər bir-birinin qarşısında cütlüklərdə dururlar;
- Müəllim "əl əlin üzərinə" səsləndiyində şagirdlər hər iki əllərini ikinci cərgədə qarşıda duran şagirdin əllərinə toxundurmalıdırlar;
- Sağ ayaq ayağın yanına, ayaqlar bir-birinə yaxınlaşdırılmalıdır;
- Sağ ayaqlarını qaldırmalı və sol əllərinə toxundurmalıdırlar, sağ əl qarşıda duranın yuxarı qaldırılmış sol ayağına toxunmalıdır, qarşıda duran isə əksinə etməlidir;
- Əl çiyin üzərində, əli qarşıda duranın çiyninə qoymalıdırlar və s.

Şəkil 7

Müəllim üçün tematik məlumat

Müəllim çalışma başa çatdıqdan sonra uşaqlara müraciət edir ki, bədənin müxtəlif hissəsini adlandırsınlar (baş, boyun, əllər, ayaqlar, əlin içi, pəncə, kürək, qarın, sinə və s.), yada salsınlar və imkan daxilində bədənin müxtəlif hissələri ilə yerinə yetirdikləri hərəkətləri nümayiş etdirsinlər.

6. "Almaların toplanması" oyunu

Oyunun məqsədi: həvəsli əyləncə forması ilə sadə hərəkətlərin öyrənilməsi, məsələn, yerdən hər iki ayağın eyni zamanda təkan verməklə yuxarı-aşağı hoppanması.

Oyun elastikliyin və dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafına dəstək verir: qısa məsafədə qaçış, yuxarı hoppanmaq.

Oyunun süjeti: uşaqlar bağçaya alma yığmağa getdilər. İşlə birlikdə idman etməyi də qərara aldılar, kim ağacdan daha çox alma dərəcəkdir.

Oyunun təsviri: sinif iki qrupa bölünür. Hər bir qrupun üzvləri zal divarları boyunca bir-birinin qarşısında dururlar. Zalın ortasında bərkidilmiş kəndirdən rəngli şarlar asılmışdır. Müəllimin işarəsində hər iki qrupdan bir-bir şagird çıxıb kəndirə tərəf qaçır, yerindən şaquli hoppanır və "almaya" (şara) əl atır, əli kəndirə çatdığı halda, hər iki əli ilə tutur və qaçaraq ilkin xəttə qayıdır və burada səbətə dərilmiş "almalar" toplanırlar. Qrupdan ikinci şagird çıxır və oyunu davam etdirir. Oyun şagirdlərin hamısının iştirak etdiyinə qədər davam edir (şək.8).

Şəkil 8

Lazımi avadanlıq:

- Müxtəlif rəngdə kiçik ölçülü doldurulan şarlar;
- Şarları asmaq üçün bağlanılası kəndir;
- Kəndiri bərkitmək üçün iki dirək və ya dayağı olan çubuq;
- Nazik sim, şarları kəndirə bağlamaq üçün;
- 2 plastmas səbət və ya eyni materialdan hazırlanmış "vedrə", toplara uyğun rəngdə rənglənmiş iki maşın təkəri, taxta və ya karton qutu, yaxud da toxunulmuş səbətlər.

7. "Dələlərin ailəsi" oyunu

Oyunun məqsədi: bel, çiyin, oynaq elastikliyinə, manipulyativ bacarığa, kiçik motorikanın inkişafına dəstəyin verilməsi. İstiqamət (sağa, sola, irəli, geri) adlarını və müvafiq hərəkətlərin öyrənilməsi, müəllimin sadə səsli işarəsinə reaksiyanın göstərilməsi və müvafiq göstərişlərin yerinə yetirilməsi.

Oyun süjeti: çoxlu uşaqları – balaca dələləri olan dələ ailəsi yaşayış yerini dəyişməyi və daha böyük ağaca köçməyi qərara aldı. Dələlər köhnə evlərində topladıqları qış tədarükünü (qoz, fındıq, badam, şabalıd) yeni yaşayış yerinə daşımalıdırlar. Valideynlər bunun üçün bala dələlərdən kömək istəyirlər.

Lazımi avadanlıq:

- Müxtəlif rəngdə kiçik (tennis və ya əl topu) ölçüdə plastmas və ya rezin toplar;
- 4 plastmas səbət və ya eyni materialdan hazırlanmış "vedrə", toplara uyğun rəngdə rənglənmiş iki maşın təkəri, taxta və ya karton qutu, yaxud da toxunulmuş səbətlər.

Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 9)

- Oyun başlayana qədər müəllim uşaqlara süjeti danışır və iki qrupa elə bölür ki, hər bir qrupa qızların və oğlanların eyni sayı düşsün;
- Bir qrup meydanın eni boyunca bir-birindən bir qarış aralıda düzülür. İkinci, onun ətrafında qarşı tərəfdə 2-3 metr aralıda;

- Toplarla dolu bir səbət bir cərgəyə qoyulur, ikinci isə ikinci cərgənin başına. Hər bir boş səbət cərgələrin ikinci kənarında.

Şəkil 9

- Müəllim meydanın mərkəzində durur və uşaqlardan xahiş edir ki, dələlərə tədarüklərini köçürməkdə yardım etsinlər;
- Müəllimin işarəsində hər iki cərgənin başında duran uşaqlar səbətdən bir-bir top götürürlər və yanda durana verirlər və o da başqasına və s. Cərgənin sonunda duran topu boş səbətə atır.

Oyun davam edir: cərgənin başındakı səbətlərdən cərgənin sonundakı səbətlərə toplar yerlərini dəyişənə qədər.

Oyunun müxtəlif variantları:

1. Uşaqlar cərgədə üz-üzə bir tərəfdə, bir-birindən bir qarış aralıda dururlar, ayaqlar çiyinlərin enində, topları bir-birinə elə ötürürlər ki, ayaqları tərpənməsin, yalnız bədənin yuxarı hissəsi hərəkət edir, gah bir tərəfə, gah o biri tərəfə:
2. Uşaqlar hər iki cərgədə birinci-ikinci saymaqla dururlar, sıra ilə "birincilərin" üzü bir tərəfə, sıra ilə "ikincilər" ikinci tərəfə. Topları bir-birinə hər iki əllə elə ötürürlər ki, ayaqları tərpənməsin, yalnız bədənin yuxarı hissəsi hərəkət edir, gah bir tərəfə, gah o biri tərəfə (Şək.10).

Şəkil 10

3. Uşaqlar hər iki cərgədə birinci-ikinci saymaqla bir-birinə arxalarını çevirməklə dururlar və bir-birinə kürəkləri ilə toxunurlar. Eləcə də növbəti cütlük durur və s. cərgənin sonuna qədər. Sıra ilə birinci səbətdən topu götürür və bədənin yuxarı hissəsini çevirməklə (ayaqların vəziyyəti dəyişmədən), hər iki əli ilə əvvəlcə sol tərəfdən topu arxada durana ötürür, sonra da sağ tərəfdən. Öz növbəsində, onun arxasında duran şagird topu aldıqdan sonra üzü ona tərəf duran şagirdin birbaşa əlinə

ötürür. O, birinciyə uyğun olaraq, arxasında duran şagirdin yanından keçməklə topu ötürür və bu yolla cərgənin sonuna qədər. Cərgənin sonunda topu səbətə atırlar.

8. "Ayının ad günü" oyunu

Oyunun məqsədi: ritm hissinin, tarazlığın, dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafına dəstəyin verilməsi.
Ayının ad gününə sinif yoldaşları qonaq gəldilər: dovşanlar, dələlər, kirpilər, tutuquşu, tülkü və siçan.
Qonaqlar nahar etdilər, əylənməyə başladılar. Bəziləri şeir dedi, bəziləri məsələ, bəziləri mahnı oxudu, sonra musiqi qoşdular və hər kəs rəqs etməyə başladı.

Oyunun aparılması

- Müəllim sinfi kiçik qruplara bölür (qrupda 4-5 şagird var);
- hər bir qrup hər hansı bir heyvanı canlandırır, məs., dovşanlar, ayılar, dələlər və s.;
- musiqinin müşayiəti ilə hər bir qrupda şagirdlər bu və ya digər heyvan üçün xarakterik olan hərəkəti ritmdə müstəqil yerinə yetirirlər;
- rəqsin bir dövrü 2-3 dəqiqə davam edir.

Sonra uşaqlar rollarını dəyişirlər, musiqi dəyişir və ritmik hərəkət başdan başlayır.

Oyunun başqa variantları:
Musiqi başlayana qədər şagirdlər ritmik hərəkətlərə başlamalıdırlar, musiqi kəsilən kimi dayanmalı və bir neçə saniyə musiqi kəsilən məqamda olduqları pozanı saxlamalıdırlar. Sonra musiqi qoşulur və dövrə yenidən başlanır. Hər bir dövrənin müddəti 2-3 dəqiqədir. Cəmi 3-4 dövrə;
2. Şagirdlər iki dövrə qururlar – böyük və kiçik. Ayı balasını canlandıran bir şagird kiçik dövrənin içərisində, ortada dururlar. Musiqi başlayan kimi uşaqlar dövrədə rəqslə hərəkətə başlayırlar, böyük və kiçik dövrədəki uşaqlar əks istiqamətdə hərəkət edirlər. Ayı balası dövrə ortasında rəqs edir. Rəqs zamanı hər hansı bir şagird başqasına toxunarsa, dövrədən çıxır və "ayı balasının" yerində durur, "ayı balasını" isə dövrədə başqası əvəz edir və oyun başdan başlayır. Müəllim musiqini dəyişə bilər. Oyun 4-5 dəqiqə davam edir;
3. Sinif 2 eyni qrupa bölünür. Onlardan hər biri dövrə qurur, uşaqlar bir-birinin yanında dayanır, əl-ələ tutuşmuş, üzlərini dövrənin orta nöqtəsinə tuturlar. Dövrələr bir-birinin yanında yerləşirlər. Hər bir dövrənin ortasında "ayı balası" durur, müəllim və uşaqlar mahnı oxuyurlar:
Bu gün ayının günüdür,
Ona şirniyyat bişirdik,
Hündürlüyü bu qədər.....
Alçaqlığı bu qədər.....
4. Şagirdlər dövrədə dururlar, cütlüklərdə (qız-oğlan), bir-birinin qarşısında. Müəllim sayır 1,2, 3, 4.
1 sayanda uşaqlar hər iki əlləri ilə əl çalırlar.
2 sayanda bir-birinə hər iki əllərini toxundurmaqla əl çalırlar.

3 sayanda əllərini çarpazlayaraq əl çalırlar
4 sayanda əllərini dəyişirlər və bir-birinin tək əli ilə əl çalırlar.

Dövrü 4-5 dəfə təkrar edin.

9. "Skup-skup oyunu"

Oyunun məqsədi: tarazlığın, dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi.

Məzmun: ana kenqurunun ad günüdür və qonaqlar da gəlmək üzərədirlər. Bu zaman kiçik kenqurular oyuncaqları zal boyunca səpələyirlər. Ana uşaqlardan əvvəlcə oyuncaqları yığmağı, sonra da ona süfrəni açmaqda kömək etməyi xahiş edir.

Lazımi avadanlıq:

• rəngli kiçik ölçülü plastmas toplar və ya kubiklər (məs., yaşıl, qırmızı, sarı, göy);
• 1 ədəd plastmas iri səbət;
• 20 ədəd kiçik plastikat səbət (yəni "vedrələr").

Oyunun təsviri:

• meydanın mərkəzinə böyük səbət qoyulur;
• Uşaqlar müəllimin işarəsində (çağırır və ya fitlə) zala səpələnmiş "oyuncaqları" toplamağa başlayırlar. Hoppanmaqla hərəkətə başlayırlar, əlləri irəlidə, qarın səviyyəsində kenquru kisəsi kimi kiçik səbətləri tutur və topları bura toplayaraq meydanın mərkəzindəki səbətə atırlar (Şəkil 11).

Şəkil 11

Oyunun başqa variantlarının təsviri:

1. I tapşırıqda olduğu kimi, yalnız bir fərqlə ki, meydanın bir kənarında üç rəngli səbət (qırmızı, yaşıl və göy) durur. Uşaqlar meydanın ikinci yarısına dağıdılmış topları rənglərə əsasən yığır, qaçaraq aparır və müvafiq rəngdə səbətlərə tökürlər (Bax, Şəkil 12);
2. I tapşırıqda olduğu kimi, yalnız o fərqlə ki, meydanın mərkəzində müxtəlif rəngdə (qırmızı, sarı, yaşıl, göy) toplarla dolu bir böyük səbət durur. Meydanın dörd

küncündə də dörd rəngdə səbət var (qırmızı, sarı, yaşıl, göy). Uşaqlar böyük səbətdən topları götürür və rənglərə əsasən uyğun səbətlərə tökürlər.

Şəkil 12

Oyunun müxtəlif variantları üçün avadanlıq:

- Rəngli, kiçik ölçülü plastmas müxtəlif rəngdə top (məs., yaşıl, qırmızı, sarı, göy), rəngin əhəmiyyəti yoxdur;
- 4 ədəd plastmas müxtəlif rəngdə böyük səbət;
- 20 ədəd kiçik plastmas səbət (və ya "vedrələr").

10. "Topları tutmaq"oyunu

Oyunun məqsədi: kiçik və böyük motorikanın, çiyinlərin, belin və qarın əzələlərinin və bud-çanaq oynaqlarının hərəkətə gətirilməsi və elastikliyin yaxşılaşdırılması.

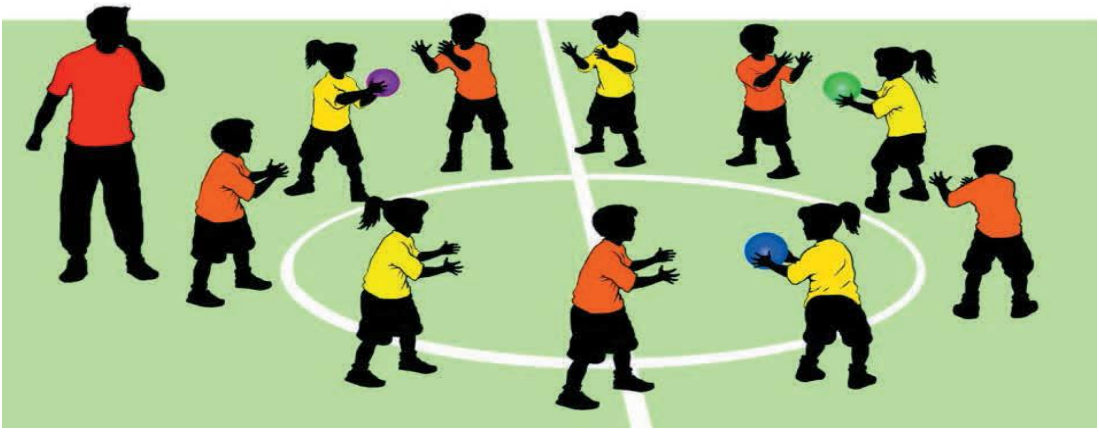
Oyunun təsviri:

Uşaqlar dövrədə dururlar, lazımi məsafəni saxlayırlar və diaqonallarda duranlara iki, üç və ya dörd top verirlər. Qarşımıza məqsəd qoyaq ki, bu topları tutmaq üçün oyun oynanılır. Uşaq topu sağdakı qonşudan almalı və soldakı qonşuya ötürməlidir. Belə bir xəyal yaranır ki, toplar dövrədə bir-birini izləyirlər. Müəyyən vaxtdan sonra istiqaməti dəyişək (Bax. Şək. 13);

Şəkil 13

Oyunun başqa variantları (Bax, Şəkil 14):

1. Uşaqlar yenə də dövrədə dururlar, amma bir-birinin kürəyi arxasında. Topu bu cərgədə gah sağdan, gah soldan, gah irəlidən, gah geridən ötürürlər (Şək. 14);



Şəkil 14

2. Eyni cərgədə və eyni hərəkətlə amma döşəmədə oturmaqla;
3. Eyni çalışma cütlüklərdə yerinə yetirilə bilər. Cütlüklər bir-birinin qarşısında əyləşir, topu bir-birinin əllərinə ötürürlər, hərəkəti 5-5 dəfə təkrarlayırlar.

II SİNİF ÜZRƏ FƏNNİN TƏDRİS PRİNSİPLƏRİ

I FƏSİL - Dərs ilinin əvvəlində inkişaf xüsusiyyətləri

İkinci sinif şagirdi daha yaxşı koqnitiv inkişafla xarakterizə olunur və müvafiq olaraq, birinci sinif şagirdi ilə müqayisədə daha yaxşı anlaya və məntiqi düşünə bilər. Amma hələ ki, mücərrəd təsvirlə bağlı problemləri var. Hərəkəti təsəvvür etməyə və ya oyunu yalnız şifahi başa düşməkdə və dinləməkdə çətinlik çəkir. O, yeniliyi əyani misalla və ya yalnız şəxsi təcrübəsi əsasında qavraya bilir.

İkinci sinif şagirdi **müxtəlif əşyaların, o cümlədən bədəninin necə çalışdığı ilə** maraqlanmağa başlayır. Birinci sinif şagirdi ilə müqayisədə diqqətin cəmləşdirilmə müddəti artmışdır, amma qısadır və 20-25 dəqiqə civarında olur.

İkinci sinif elə bir dövrdür ki, bu zaman şagird tərəfdaşı ilə razılaşdırılmış hərəkətə başlayır, amma ondan tənqid/məzəmmət almağı xoşlamır. Onun tərəfdaşı ilə münasibəti emosiyadan asılı olur. Bu münasibətlər uşağa yardım edir ki, onlar arasındakı fərqləri görsün və qavrasın, ayrı-ayrı hallarda öz emosiyalarına nəzarət etsin, halbuki bir çox hallarda bunu bacara bilmir. Yaxşını və pisi bir-birindən ayıra bilir.

Fiziki və hərəki inkişaf tərəfindən önəmlidir ki, uşağın çəkisi, boyu artır, bədən mütənasibliklər dəyişir. Uşaq yüksək elastiklik səviyyəsi ilə xarakterizə olunur. Statik və dinamik tarazlıq bacarıqları, eləcə də ritmik hərəkət bacarığı yaxşılaşdırılmışdır. Başqa fiziki xassələri də yaşa uyğun intensivliklə inkişaf etmişdir (*Bax, Cədvəl N2, dərsliyin ümumi hissəsində*). Birinci sinifdə mənimsədiyi hərəki bacarıqlardan müxtəlif fəallıqlarda və hərəkətli oyunlarda istifadə edə bilər, amma onları hələ ki təkmilləşdirmək lazımdır. **Şagird yaxşı bildiyi fiziki fəallıqlara qarşı marağını bildirir.**

II fəsil – Standartın istiqamətləri

1. İstiqamət– Sağlamlıq və təhlükəsizlik

1.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz. tər.ibt. (I).1 – nəticə: şagird şəxsi gigiyenaya və təhlükəsizliyin elementar qaydalarına əməl edə bilməlidir.

İndikator

• Elementar gigiyena qaydalarına əməl edir, müntəzəm olaraq dişlərini fırçalayır və hər bir lazımi mühitdə əllərini yuyur;

- Bu yaşda uşaq başa düşür ki, idman etməzdən öncə isindirici çalışmaları etmək lazımdır. Eləcə də başa düşür ki, yaxşı qidalanma, mayelər və su içmək sağlamlıq üçün önəmlidir;
- Əşyalardan və məişət texnikasından təhlükəsiz istifadə edə bilir;
- Lazım gəldiyi halda, telefonla valideynlərlə və yaxınlarla, patrul polisi ilə, yanğın xidməti və təcili yardım xidmətləri ilə əlaqə saxlayır.

1.2. Tədris prinsipləri

Şagirdlərin məlumatlandırılması məqsədilə, illüstrasiya edilmiş vizual materialın (şəkil, plakat, poster), söhbətin, müzakirənin, diskussiya formasının istifadəsi. Qeyd edilən mövzuların hərəkətli oyunların həvəsli süjetlərdə inteqrativləşdirilməsi.

Təhlil ediləsi mövzular:

- Sağlam həyat qaydasının əhəmiyyəti və gigiyena qaydaları;
- İdman paltarının əhəmiyyəti;
- Dərsdə idman formasının müntəzəm istifadə tələbi;
- Təhlükəsizlik qaydaları haqqında məlumatın çatdırılması.

1.3. Nəticə və qiymətləndirmə

Nəticə

- Şagird müstəqil olaraq idman formasını seçə bilir və həm dərsdə, eləcə də rekreativ fəallıqlar zamanı idman formasında olur. Bilir ki,bərk ayaqqabılar sürüşmürlər və onu yıxılmaqdan qoruyurlar;
- Fərdi təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir. Risk əhatə edən idman çalışması zamanı əşyaları sərbəst açıb çıxarır;
- Avadanlıqlardan təhlükəsiz istifadə edə bilir;
- Bilir ki, orqanizm tərlədikdə və maye itirdikdə, fiziki fəallıq zamanı su və faydalı mayelər lazımdır ki, bədən qurumasın. Bilir ki, gün ərzində 6-8 stəkan su içməlidir.

Qiymətləndirmə

Yekunlaşdırıcı tapşırığın müxtəlif üsullarından istifadə etməklə biliyin qiymətləndirilməsi

- sorğu, şagirdlər tərəfindən suallara adekvat cavabların qiymətləndirilməsi;
- fiziki fəallıqla həvəsli tematik viktorina.

Nəticə əyanidir, əgər şəxsi gigiyena və təhlükəsizliyin elementar qaydaları ilə bağlı şagird bacarır:

- Suallara uyğun cavab verməyi;
- Öz fikrini sübutlandırılmış şəkildə təqdim etməyi;

Dərs misalı

Şagirdlərə müxtəlif əşyaların təsvir edildiyi şəkli göstərin, o cümlədən gigiyena vasitələrini. Şəkli nəzərdən keçirdikdən sonra uşaqlara müxtəlif tapşırıqlar verin:

1. Xahiş edin ki, şəkildə təqdim edilən əşyalardan gigiyena vasitələrini seçsinlər və adlandırsınlar (sabun, diş fırçası, dəsmal və s.);
2. Seçdikləri gigiyena vasitələrini nə üçün istifadə etdiklərini adlandırsınlar. Məs., sabunu, əllərini neçə dəfə yuyurlar və hansı halda, nə üçün diş fırçasından istifadə edirlər, dişlərini neçə dəfə fırçalayırlar və s.
3. Şagirdlərdən xahiş edin ki, ayrı-ayrı hərəkətlərin imitasiyasını etsinlər, məsələn, əlləri, üzü yumaq, dişləri fırçalamaq, böyük dəsmalla bədəni qurulamaq.

Fəallıqlar ritmik yerinə yetirilə bilər, musiqinin və ya səsli siqnalın müşayiəti ilə. Tapşırıqları istəyiniz əsasında bir neçə dərsə bölün.

2. İstiqamət – Hərəkət və hərəki vərdiş və bacarıqlar

2.1. İlin sonunda əldə ediləsi nəticələrin indikatorları

Fiz.tər. ibt.(I).2. – Nəticə: şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəki bacarıq-vərdişləri göstərə bilməlidir.

İndikatorlar

Dayaq-hərəkət bacarıqları

• Qaçış zamanı müxtəlif hərəkətləri bir-biri ilə əvəz edir: qaçmaq, hoppanmaq, istiqaməti dəyişmək, müəllimin işarəsində müxtəlif istiqamətdə yerdəyişmə;

• hoppanmaqla yerimək, bir yerdə hoppanmaq, irəli hoppanmaq, qaçmaq, yerimək, imək̇ləmək, statik tarazlığı saxlamaq, yana hoppanmaq;

• yuxarı hoppanır, tək ayağında hoppanır və hoppandıqda ayaqlarını dəyişir. 2-2 dəfə, 2-3 dəfə, 3-3 dəfə ritmik irəli hoppanmaları bacarır;

• İplə hoppandıqda 10 dəfə dalbadal səhvsiz hoppana bilir;

• Daha uzun müddətə yüklənə bilər və daha uzun məsafəyə qaça bilər;

• Qrup hərəkətini qavraya bilər, məs., birlikdə rəqs etmək, kiçik qruplarda oyun;

• Ritmdə dayaq-hərəkət aparatının hərəkətlərini yerinə yetirə bilir, musiqinin müşayiəti ilə həm cütlüklərdə, eləcə də kiçik qruplarda rəqs edə bilir.

Manipulyativ bacarıqlar

• iki əllə topu atmaq;
• bir əllə topu aşağıdan atmaq;
• bir əllə topu yuxarıdan atmaq;
• iki əllə tutmaq;
• tərpənməyən və ya diyirlənən topu ayağı ilə vurur;
• ayağını dəyişir, topu digər oyunçuya ötürür yaxud da qısa və ya orta məsafədən hədəfə atır;
• ayağı ilə topu qısa məsafədə ötürür (bir neçə addım);
• topu bir əli ilə qısa məsafədə (bir neçə addım) gəzdirə bilir;
• qaçan zaman ayağı ilə hərəkətdə olan topu vura bilir;
• ayağı ilə yavaş hərəkət edən topu dayandıra bilir;
• topu cütlük yoldaşına ayağı ilə ötürə və əli ilə tuta bilər;
• oyun zamanı həm əlindən, eləcə də ayağından istifadə edə bilər.

Qeyri-dayaq-hərəkət bacarıqları

• tərpənməz vəziyyətdə uzun ağacla və ya onun xaricində tarazlığı saxlaya bilər. Məs., xətdə, stulda tarazlıq, müxtəlif əşyanı əlin içərisində elə saxlamaq ki, əldən düşməsin. Uzanmış vəziyyətdə ayaqları qaldırmaq və saxlamaq;
• tək ayaq üzərində dayanmaq, ikinci ayaq geridə, əllər yana açılmış. tək ayaqla hoppana bilir;
• dörd ayaq üzərində yerimək, uzanmış vəziyyətdə, dikəlmiş bədəni ilə müxtəlif tərəfə çevrilmək.

2.2. Tədris prinsipləri

İkinci sinifdə həm məktəbəqədər yaşda inkişaf etmiş, eləcə də birinci sinifdə öyrənilən hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi üzrə işləmək və artıq öyrənilən hərəkətlərin praktiki hissəsinə diqqəti yönəltmək lazımdır. İkinci hissədə yeni, yaşa uyğun, əsas hərəki bacarıqların tədrisinə başlanılır. Hərəki bacarıqların tədrisinə və fiziki xassələrin inkişafına dəstəyin verilməsi üçün ümumi inkişafetdirici çalışmaların böyük əhəmiyyəti var, hərəkətli oyunlarda atletika, gimnastika, rəqsin sadə elementlərindən istifadə olunur.

Elastiklik –ümuminkişafetdirici dinamik çalışmalar, müxtəlif istiqamətdə oynaqlarda boyun, bel, çiyin, dirsək və bilək, bud, diz və pəncə hərəkətləri. Dartınmalar üzrə çalışmalar.

Sürət -II sinifdə sürət inkişafının intensivliyi az-az artır, amma sürətin səviyyəsinə hələ diqqəti **yönəltmək olmaz**.

Zirəklik - II sinifdə uşaq çalışmaları məharətlə yerinə yetirə bilmir, müvafiq olaraq yalnız zirəkliyin inkişafına əsas verən çalışmaları planlaşdırmalıdır, məs., tarazlığa riayət etmək, müqavimətin qarşısını almaq, **sürət xaricində hərəkət şərtlərinin dəyişməsi. Zirəkliyin səviyyəsinə və hərəkətlərin kombinasiyasına diqqəti yönəltmək olmaz**.

Qüvvə -II sinifdə əzələnin qüvvəsi zəifdir. Müxtəlif qrup əzələnin inkişafına və öz bədəninin çəkisi ilə ayaqlaşmağa yönəlmiş çalışmalar tövsiyə edilir.

Dözümlülük –**çox aşağı intensivliklə seçilir**. Dözümlülüyün inkişafına əsas verən fiziki fəallıqlar məqsədəuyğundurlar: yerində qaçış, hoppanmalar, onun yaşı üçün icazə verilən məsafədə qaçış, onun üçün qəbul edilən sürətlə.

Koordinasiya bacarığı aşağı inkişaf intensivliyindədir və yalnız qeyd edilən bacarığın tədricən inkişafına yönəlmiş çalışmalar tövsiyə edilir – tarazlıq, topun atılması və tutulması üzrə çalışmalar və s. Hərəkət və koordinasiya dəqiqliyinə diqqət verilmir.

12 əsas hərəki bacarıq. II sinifdə bu bacarıqların inkişafı üzərində işləmək lazımdır:

a) 4 əsas bacarıq: 1. **tarazlıq, 2. sprint, 3. yuxarı atılmaq, 4. tutmaq**– hərəkət bacarıqlarının inkişafı məktəbəqədər yaşda başlayır, I-II siniflərdə davam edir.

b) 4 əsas bacarıq: 1**. irəli hoppanmaq, 2. yana hoppanmaq, 3. hoppanmaqla yerimək, 4. topu atmaq** -bacarıqların inkişafı birinci sinifdə başlamış və ikinci sinifdə davam edir.

c) 4 əsas hərəki bacarıq: 1**. ayaqlar açılmış irəli hoppanmaq, 2. ayaqla zərbə, 3. iki əllə zərbə, 4. özünü çəkindirmə -** bacarıqların inkişafı və tədrisi II sinifdə başlanır.

Dərslərin planlaşdırılmasına məktəbəqədər yaşda və I sinifdə inkişaf edən **8 əsas hərəki bacarığın müvafiq çalışmaları ilə başlayın.**

Tədrisi hərəki bacarıqların tədris mərhələlərini nəzərə almaqla planlaşdırın

1. birinci ibtidai mərhələ, 2. dərinləşdirilmiş tədris mərhələsi, bərkidilmə və növbəti təkmilləşdirmə mərhələsi.

Qeyd edilən əsas hərəki bacarıqlardan başqa, II sinifdə başqa bacarıqların inkişafı da davam edir. Müvafiq olaraq, tədris tam il ərzində planlaşdırılmış dərslərə bölünməlidir, aşağıda təqdim edilən çalışmaların və hərəkətli oyunların kombinasiyası ilə.

2.3. Nəticə və qiymət

Nəticə - şagird fiziki fəallıqda iştirak üçün lazımi təməli hərəki bacarıq-vərdişləri nümayiş etdirə bilər.

Qiymətləndirmə -qiymətləndirmənin müxtəlif rubrikasından istifadə etməklə, fiziki inkişafın qiymətləndirməsinin standart testi ilə.

3. İstiqamət – II sinifdə aktiv iştirak

3.1. İlin sonunda əldə edilən nəticələrin indikatorları

Fiz.tər.ibt.(I).3, Fiz. tər.ibt.(I).4., Fiz. tər.ibt.(I).5. Nəticə: şagird sağlamlığın qorunub saxlanılması və bərkiməsi üçün lazımi elementar fiziki fəallıqlarda iştirak edə bilməlidir. Şagird fiziki fəallıqlarda iştirak etmək üçün həyat üçün önəmli olan vərdiş-bacarıqları büruzə verməli və bədənin vəziyyəti ilə əlaqələndirməlidir.

İndikator

• Həftədə üç-dörd gün, vaxtın artırılması mərhələsi ilə, aerobik və anaerobik fəallıqlarla məşğuldur. Uşağın dözümlülüyü və əzələnin gücləndirilməsi növbəti çalışmaları yerinə yetirməklə baş verir: qarın presi, əllərin üzərinə dayaq vermək, çiyinlərin dartınması;

• fərdi və qrup çalışmalarda, rəqslərdə aktiv iştirak edir;

• tərəfdaşla aktiv münasibət saxlamağa başlayır. Tərəfdaşlar öz kiçik qruplarına birlikdə qayğı göstərməyə başlayırlar. Fiziki fəallıq prosesində başqalarına hesab verməyə başlayırlar;

• Oyun zamanı uşaq sadə qaydalara əməl edir (lazım gəldiyi halda, avadanlıq gətirir və ya istifadədən sonra onu saxlayır, oyuna cəlb olunmağa hazırdır);
• xüsusi təhsilə ehtiyacı olan həmyaşıdlarına tolerant münasibət bəsləyir;
• müəllimdən alınan müvafiq tapşırıqları, göstərişləri və təlimatları yerinə yetirir.

3.2. Tədris prinsipləri

- həvəsləndirmə, tərifləmə. Şagirdlər üçün onların yaşına uyğun maraqlı fiziki fəallıqların təklif edilməsi şagirdlərin motivasiyasını artırır ki, fiziki fəallıq dərslərində müntəzəm iştirak etsinlər;
- həvəsli sinifdənxaric fəallığın planlaşdırılması;
- həm dərsdə, eləcə də sinifdənxaric fəallıq zamanı şagirdlərə aerobik, anaerobik və elastikliyin yaşa uyğun çalışmalarının və oyunların təklif edilməsi;
- şagirdlərə gündəlik fiziki fəallığın əhəmiyyəti barəsində məlumatın verilməsi (bərk sümüklər, güclü əzələlər, gözəl bədən);
- şagirdin sağlamlığı haqqında müntəzəm fiziki fəallığın müsbət təsiri haqqında valideynlərin məlumatlandırılması.

3.3. Nəticə və qiymətləndirmə.

Nəticə

- Uşağın fiziki tərbiyə dərslərində davamiyyəti müntəzəmdir və dərsdə planlaşdırılmış fiziki fəallıqlara aktiv cəlb olunmuşdur;
- gün ərzində fiziki fəallığa ən azından 60 dəq. vaxt ayırır, məs., piyada gəzmək, pilləkanlardan piyada çıxmaq, qaçmaq, müxtəlif hərəkətli oyun;
- aerobik çalışmaları həm dərsdə, eləcə də məktəbdən kənarda yerinə yetirir və bunlara həftədə 3-5 gün vaxt ayırır, gündə 30 dəq. Məsələn, hərəkətli oyunlar, iplə hoppanmaq, qaçmaq, roliklərlə sürüşmək, velosiped sürmək, sərbəst üzgüçülük;
- Elastikliyin inkişafı üçün çalışmaları həm dərsdə, eləcə də məktəbdən kənarda yerinə yetirir, bunlara bütövlükdə həftədə 3-4 gün vaxt ayırır, gündə 15-20 dəq., hər bir fəallıq 5-10 dəq., 3-4 dəfə yerinə yetirir. Məs., müxtəlif dartınma çalışmasını;
- anaerobik çalışmalarla həftədə 3 gün məşğuldur, gündə 5-10 dəq., məs., pres, əllərin üzərinə dayaq vermək, gimnastika şalbanından dartınmaq, biləyin və qolun dairəvi hərəkəti;
- Şagird bilir ki, fiziki fəallıq onun sağlamlığı üçün xeyirlidir. Fiziki fəallığın əhəmiyyəti və bədənin vəziyyətini bir-biri ilə əlaqələndirə bilir. Məs., uşaq fiziki fəallıqla məşğul olduğu halda, yaxşı böyüyür, idman bərk əzələlərin və sümüklərin formalaşmasına dəstək verir, hər gün idmanla məşğul olanın gözəl bədən quruluşu olur.

Qiymətləndirmə

- Dərsdə şagirdi birbaşa müşahidə etməklə qiymətləndirmək olar;
- Fiziki fəallığın standart testinin sadə anketindən istifadə etməklə qiymətləndirmə keçirin (*Bax, Fəsil V, yarımfəsil 2.5. Qiymətləndirmə rubrikası/anketi, Cədvəl N*7).

Qiymətləndirmə göstəricisinə uyğun olaraq, diqqəti nisbətən az aktiv şagirdlərə yönəldin, şagirdə və valideynə məsləhət verin ki, fəallığın göstəricilərini necə yaxşılaşdırsınlar.

III FƏSİL - İllik plan

1. İkinci sinfin dərslərinin illik planının nümunəsi

İllik planların tərtibatı prinsipi və inteqrativ dərs (Bax, Nümunə I sinfin tədris prinsiplərində - Fəsil III)

II sinfin illik planı	
Ümumi qeyd: hər dərsin planında hazırlıq hissəsində ümuminkişaf çalışmaların keçirilməsi nəzərdə tutulur, məqsədin müvafiq isindirici, atletika, gimnastika elementlərini nəzərə almaqla.	
Dərsin məqsədi / çalışmalar/ hərəkətli oyunlar	Dərs N
Məqsəd – birinci sinifdə və məktəbəqədər dövrdə mənimsənilmiş hərəki bacarıqların təkrarlanması, texnikaya sahib olma. (dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı,elastiklik, tarazlıq). Fərdi təhlükəsizlik qaydaları ilə tanışlıq. **Çalışmalar:**müxtəlif formada yeriş zamanı musiqidən istifadə etmək, ritmik hərəkət. Şax qamət üçün - duran zaman, oturduqda və arxası üstə uzanan zaman gövdənin dikəlməsi, bel presi, qarın presi, gimnastika çubuğu ilə idman çalışmaları, gimnastika skameykasında iməkləmək və s. yarımkörpünün yerinə yetirilməsinin müxtəlif idman çalışmaları kürəyi üstə uzandığı vəziyyətdən, tək ayağa dayaq verməklə şaquli tarazlıq, bir ayaq üzərində, iki ayaq üzərində hoppanmaq və s. **Oyunlar:**sinif-sinif, iplə hoppanmaq, şən oyunlar “mən ulduzam”, “qartal”, “pişik”, “divar kimi geniş”, “zürafə kimi hündür” və s.	Dərs N 1-8
Məqsəd: qiymətləndirmə - fiziki xassələrin inkişafı testi (göstəricilərin qeydiyyat formasına qeyd edilməsi)	**Dərs N 9-10** (Sizin üçün başqa əlverişli dövrü seçə bilərsiniz).
Məqsəd: tarazlığın, məkanda səmtləşmənin, qeyri-yarışma mühitində sürətin inkişafı **Çalışmalar**:ümuminkişafetdirici, gimnastikanın, atletikanın sadə elementləri. **Çalışmalar:**hərəki bacarığın – tək ayaqda durmaqla şaquli tarazlıq elementlərinin təkrar edilməsi, öyrənilməsi. Fərdi və ümumi məkanın qavranılması üçün çalışmalar – hula-	Dərs N 9-14 –ilkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölüşdürün, sonra dərs ili ərzində çalışmaları təkrarlayın.

hupdan, döşəmədə çəkilmiş dövrələrdən, kvadratlardan və s. istifadə etməklə hərəkət. **Hərəkətli oyun**:,,Heyvanları tutmaq'', şən oyunlar: "Leylək", "pişik gərnəşir", "suiti"	
Məqsəd: manipulyativ bacarıqların, elastikliyin kiçik motorikasının, gözün və əlin koordinasiyasının inkişafına dəstəyin verilməsi. **Hərəkət - topu tutmaq, bir əli ilə başının yuxarısından topu atmaq.** **Çalışmalar:** əşyalarla və əşyalarsız əlin və barmaqların çalışdırılması. Manipulyativ hərəki bacarığın - topu tutmaq və tək əli ilə başından yuxarı topu atmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi. **Hərəkətli oyunlar–topla müxtəlif oyunlar seçin**	Dərs N 15 - 20 İlkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölüşdürün, sonra tam il ərzində, orta hesabla 2+2 dərs davam etdirin, ən azı il ərzində 10 dərsə.
Məqsəd:manipulyativ bacarıqların, elastikliyin kiçik motorikasının, gözün və əlin koordinasiyasının inkişafına dəstəyin verilməsi. **Çalışmalar:** əşyalarla və əşyalarsız əlin və barmaqların çalışdırılması. Manipulyativ hərəki bacarığın - topu bir əllə çiləmək Əsas elementlərin öyrənilməsi,döşəmədən və divardan geri qayıdan topu tutmaq, bir əllə topu gəzdirmək**.** **Hərəkətli oyunlar:** ,,top-top'', ,,uçan top"	**Dərs N 21-25** İlkin mərhələdə dərs materialını 5dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd:bədəni idarəetmə qabiliyyətinin inkişafı və zədələnmələrin qarşısının alınması **Çalışmalar:** yuxarı ətrafların, əşyalarla və əşyalarsız əlin içinin, barmaqların çalışdırılması. İrəlidən atılan topun zərbə qüvvəsinin düzgün texnikasının mənimsənilməsi üçün çalışmalar. **Hərəkətli oyunlar,** bunlar irəlidən atılan topun tutulma texnikasının istifadəsini tələb edir, "uçan top" və onun müxtəlif variantı.	**Dərs N 26-30** İlkin mərhələdə dərs materialını 5 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+3 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd:elastikliyin, əzələ qüvvəsinin inkişafı,anaerobik çalışmalar: qarın və bel presi çalışmaları, turnikdə asılma, İsveç divarına dırmaşmaq.	**Dərs N 31 -34** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 8 dərs.

Hərəkətli oyun: „küçük və pişik balaları“.	
Məqsəd: dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı, sprint (qeyri-yarış mühitində sürətin inkişafı) **Çalışmalar**: 30 metr məsafədə qaçış yarım dəqiqədən 3 dəqiqəyə qədər. Qısa məsafədə qaçış. **Hərəkətli oyun** – “Topu udan Toplan” və onun müxtəlif variantları	**Dərs N 35 -38** İlkin mərhələdə dərs materialını 6 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin, ortalama 2+2 dərs, ən azı, il ərzində 10 dərs.
Məqsəd:dayaq-hərəkət bacarıqlarının, elastikliyin inkişafı, əsas hərəki bacarıqların – qaça-qaça hoppanmaq, irəli hoppanmaq, yana hoppanmaq , hoppanmaqla gəzmək–texnikası elementlərinin təkmilləşdirilməsi. Sağlam həyat qaydası elementləri ilə tanışlıq – idman geyimi. **Çalışmalar**:hoppanmalar, gimnastika topu ilə hoppanmaq, hərəkətlərin musiqinin müşayiəti ilə yerinə yetirilməsi. **Hərəkətli oyunlar** müvafiq hərəkətlərlə, dövri həvəsli çalışmalar, cütlüklərdə rəqs musiqinin müşayiəti ilə, müxtəlif musiqidə ritmik hərəkətlərin yerinə yetirilməsi	**Dərs N 39-42** Çalışmaları 3 dərsə bölüşdürün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd: dayaq-hərəkət bacarıqların və ritm hissinin inkişafı. Hərəki bacarığın – ayaqları yana açaraq irəli hoppanmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi, rəqs. **Çalışmalar:** ayaqları yana açaraq irəli hoppanmaq, əsas elementlərin təkmilləşdirilməsi. Maneələrin dəf edilməsi, rəqs. Musiqinin müşayiəti ilə rəqs, müxtəlif səsli siqnalda ritmik hərəkətlər.	**Dərs N 43-47** İlkin mərhələdə dərs materialını 4 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd: manipulyativ və dayaq-hərəki bacarıqların inkişafı, əzələ qüvvəsi, ayaq və gözün koordinasiyasının inkişafı, dəstəyin verilməsi. Hərəki bacarığın - ayağın topa zərbəsinin inkişafına dəstəyin verilməsi. **Çalışmalar: bədənin bir və bir neçə hissəsində tarazlaşma, yerində fırlanma, hərlənmə və s. Topa ayağın zərbəsinin**	**Dərs N 48-50** İlkin mərhələdə dərs materialını 3 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.

başlanğıc elementlərinin öyrənilməsi üçün çalışmalar. **Topla sərbəst oyunlar.**	
Məqsəd:dayaq-hərəkət bacarıqların və ritm hissinin inkişafı. .Hərəki bacarığın – hoppanmaqla gəzmək - əsas elementlərin öyrənilməsi, rəqs. **Çalışmalar**: ritmik musiqinin müşayiəti ilə. Hərəki oyunların müxtəlif variantı, "Əl-ələ", "skup-skup", "Ayıcığazın ad günü" (I sinifdən)	**Dərs N 51-53** İlkin mərhələdə dərs materialını 3 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd: manipulyativ bacarıqların, elastikliyin kiçik motorikasının, elastikliyin, əzələ qüvvəsinin, gözün və əlin koordinasiyasının inkişafına dəstəyin verilməsi. İki əli çarpazlaşdıraraq topa zərbə vurmaq - **elementlərin öyrənilməsi** **Çalışmalar:** əşyalarla və əşyalarsız əlin içi və barmaqların çalışdırılması. Manipulyativ hərəki bacarıq üzrə çalışmalar – iki əli çarpazlaşdıraraq topa zərbə vurmaq - əsas elementlərin öyrənilməsi. Topla oyunlar.	**Dərs N 54-57** İlkin mərhələdə dərs materialını 3 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Məqsəd–hərəkətin koordinasiyası və hərəkət istiqamətinin sürətlə dəyişməsi bacarıqlarının, zirəklik xassəsinin əsaslarının inkişafına dəstəyin verilməsi. **Çalışmalar:**bədəni əymək, hərlənmək, fırlanmaq. Hərəkət istiqamətinin dəyişməsi, bir ayağın dizdən qatlanması ilə və ikinci ayağın yana uzadılmış ayağın pəncəsinin dayağın səthinə təkan verməsi ilə çalışmalar.	**Dərs N 58-60** İlkin mərhələdə dərs materialını 3 dərsə bölün, sonra tam il ərzində davam etdirin.
Kombinativ oyunlar dərs ili ərzində öyrənilən hərəkətli bacarıqların istifadəsi ilə	Kombinativ dərslər/ ekskursiyalar/rekreativ fəallıqlar
Qiymətləndirmə – fiziki xassələrin inkişafı testi **(göstəricilərin qeydiyyat formasında qeydə alınması, əvvəldən alınan göstəricilərlə**	**Dərs ilinin sonuna 2 dərs**

müqayisə).	
***Qiymətləndirmə** - tam dərs ili ərzində şagirdi birbaşa müşahidə etmək, şagirdin qiymətləndirmə və özünüqiymətləndirmə rubrikalarını doldurmaq, fiziki fəallığın test anketi ildə iki dəfə, valideynin yardımı ilə doldurulur. * Elastiklik üzrə tam il ərzində çalışmalar.	

Dərs məqsədlərini uyğunlaşdırın və tam il ərzində IV fəsildə təqdim edilən ardıcıllıqla çalışmalar və fəallıqlardan istifadə edin.

II sinfin dərs planı nümunəsi *Baxın kitabın sonunda təqdim edilən Əlavə N2-yə.*

IV fəsil - Dərslərin fəallıqlarının təsviri və ardıcıllığı

1. Məktəbəqədər yaşda və birinci sinifdə mənimsənilmiş bacarıqların möhkəmlənməsi üzrə dərslər

Müvafiq çalışmaları və oyunları birinci semestrin əvvəlində planlaşdırın.

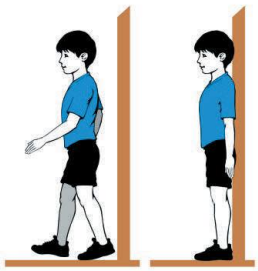
Çalışmalar: yerimək, qaçmaq, hoppanmaq, musiqinin müşayiəti ilə ritmik hərəkətlər, gimnastika və atletikanın sadə çalışmaları. Xüsusi diqqəti **qaməti, elastikliyi və tarazlığı** inkişaf etdirən çalışmalara yönəldin. Bu çalışmalar, eyni zamanda, orqanizmi yeni hərəki bacarıqların nailiyyətlə mənimsənilməsi üçün hazırlayırlar.
Qamət - ikinci sinif şagirdləri artıq hərəkətin düzgün yerinə yetirilməsinin hansı əhəmiyyətinin olduğunu başa düşməyə başlayırlar və hərəkət texnikasına daha yaxşı sahib olmağa çalışırlar. Belə ki, qamətə dəstək verən çalışmaları planlaşdırana qədər uşaqlara onun əhəmiyyəti barəsində məlumatı çatdırın.

Çalışmalar:əvvəlcə birinci sinifdə istifadə etdiyiniz çalışmaları (Baxın, I sinfin dərsliyi), sonra da bu çalışmaların mürəkkəbləşdirilmiş variantlarını təklif edin.
1. **Dik yerimək**, musiqinin müşayiəti ilə fiqurlu yeriş, pəncənin çöl və daxili uclarında baş barmaqlar üzərində yeriş.
2. **Fəqərənin əzələ korsetinin inkişafı üçün çalışmalar**, oturan və duran zaman, arxası və ağzı üstə uzanıqlı vəziyyətdə gövdənin dikəlməsi, bel presi, qarın presi.
3. **Gimnastika çubuğu ilə çalışmalar**, gimnastika skameykasında iməkləmək, ağzı üstə uzanıqlı vəziyyətdə.

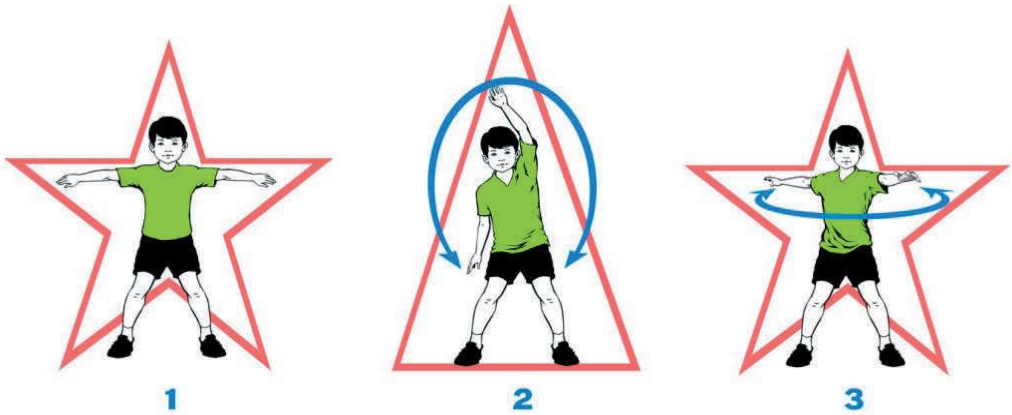
4. **Qamətin dikəlməsi üçün çalışmalar** - bədəni dik tutaraq divar yanında durmaq, bundan artıq birinci sinifdə istifadə etmisiniz. Bu dəfə çətinləşdirin və növbəti şəkildə keçirin: şagird üç nöqtə ilə divara toxunmalıdır: baş, sağrı əzələsi və daban. Qeyd edilən mövqedə 5-10 sayında dayanmalıdır, 2. 2 addım divardan uzaqlaşsın və eyni mövqedə 5-10 sayına qədər dursun. 3. Boşalsın və çalışmanı 4 dəfə təkrar etsin (Şək.1).

5. **Çalışmalar:** əl, daban və gövdəni qatlayan və açan əzələlərin inkişafı üçün. Çalışmalara müxtəlif adlar verə bilərsiniz, məs., **“Mən ulduzam”,** № 1, 2, 3 şəkillərdə ifadə edilən mövqelərlə göstərin.

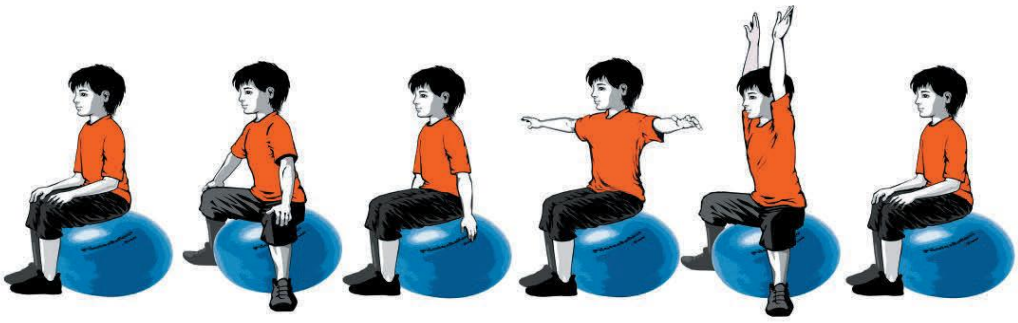
6. **Çalışma:** „Mən ulduzam” - 1. İlkin vəziyyətdə durmaq, ayaqlar çiyinlərin enində, əllər yana; 2. Sol əlin qolu yuxarı, sağ əlin qolu aşağı, gövdə sağ tərəfə əyilir. Sonra ilkin vəziyyətə qayıdır və eyni hərəkəti qarşılıqlı istiqamətdə təkrar olunur; 3. əllər yanda, sağa və sola çevrilmək.



Şək. 1



7. **Çalışmalar gimnastika** (bədəni çalışdırmaq top) **topunda** - 1. Topda dikəlmiş bədənlə oturmaq, üz irəli, ayaqlar yanaşı, əllər dizlərin üzərində, pəncələr döşəməyə dirənmiş. 1, 2 sayında dizdə bükülmüş ayaqların çiyinlərin enində açılması və 3 sayında, ilkin vəziyyətə qayıtmaq. 1 saydıqda qollar yana, 2 sayanda qollar yuxarı, 3 saydıqda qollar aşağı. Çalışma, ən azı, 5 dəfə təkrar edilir.



Çalışma stulda da yerinə yetirilə bilər, oturaq vəziyyətdə ayaqlar çanaq-bud oynağında yığılır, eləcə də hoppandıqda ayaqların düzgün hərəkətinin formalaşmasına dəstək verir.

Elastiklik - elastiklik üzrə müxtəlif çalışmalardan tam il ərzində aktiv istifadə etməliyik. İkinci sinifdə şagirdlərə birinci sinfə nisbətən çətin hərəkətləri təklif edin.

Körpü bel əzələləri elastikliyinin mükəmməlliyi üçün gümrahlaşdırıcı çalışmadır və onların dartınmasına və gücləndirilməsinə, qamət pozuntunun düzəlməsinə, elastikliyin inkişafına və fəqərə sümüklərinin ətrafında yerləşmiş toxumalarda qan dövranının yaxşılaşdırılmasına

dəstək verir. İlk əvvəlcə, uşağa **yarımkörpünü** yerinə yetirməyi öyrətmək tövsiyə olunur. Bunun üçün gimnastika topundan istifadə etmək məqsədəuyğundur. Belə bir yanaşma əzələləri çox yüklənmədən və oynaqları həddən artıq gərilməkdən çəkindirir.

top üzərində yarımkörpü

Arxası üstə uzanıqlı vəziyyətdən yarımkörpü – ilkin vəziyyət - əllər bədən boyunca, əllərin içi ilə döşəməyə toxunur. 1 sayında ayaqlar dizdən qatlanır, 2 sayında bud yuxarı dartınır, bel düzəlmiş vəziyyətdə. Pəncələrə, əllərin içinə və kürəklərə söykənilir. Bu vəziyyətdə uşaq yalnız 1-2 saniyə dayanmalıdır.

bel üzərində yarımkörpü

çiyinlər üzərində yarımkörpü

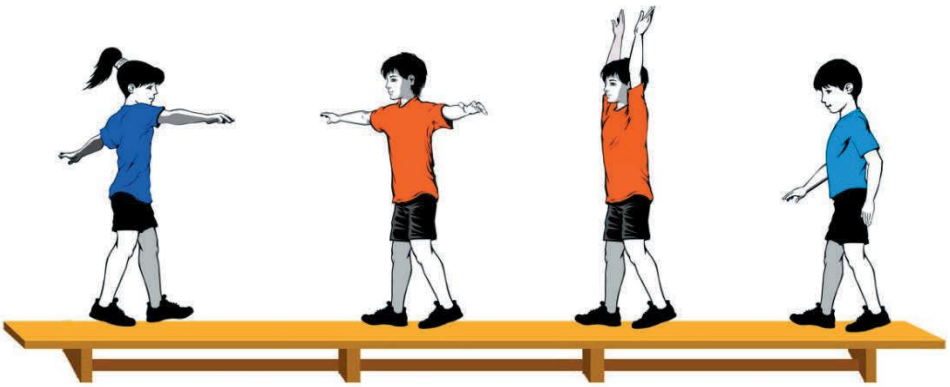
Müəyyən müddətdən sonra uşaq gövdəsini daha da yuxarı qaldıra bilər və kürəklərinin əvəzinə, çiyinlərinə söykənə bilər.

Əl-ayağı toplayaraq arxası üstə irəli və geri diyirlənmək – ilkin vəziyyət dayaq səthində ayaqlar dizlərdə qatlanmış, əllər dizin altında qıçlara sarılmış, çənə dizlərə söykənmiş (qruplaşdırma), 1,2,3,4 sayında geri diyirlənməklə hərəkət etmək, sonra da irəli. Çalışma bel əzələsinin elastikliyinə, dartınma və güclənməyə, zirəkliyin inkişafına dəstək verir.

Qeyd edilən çalışma eləcə də irəli və geri yuvarlanmaq kimi hərəkətin öyrənilməsi üçün önəmlidir və bu da sonra sinifdə planlaşdırılır.

Tarazlığın inkişafı üçün II sinifdə I sinif dərsliyində təqdim edilən bütün çalışmalardan istifadə edə bilərsiniz, eləcə də nisbətən çətin **çalışmalardan**:

1. Düz xətdə barmağın uclarında və gimnastika skameykasında gəzmək, əllər müxtəlif mövqedə: qollar yana, yuxarı, əllər sinə önündə dirsəklərdə əyilmiş.



2. Tək ayağa dayaq verməklə şaquli tarazlıq, bir ayaq üzərində hoppanmaq, top çiləmək, sinif-sinif oyunu.

Dərslərdə heyvanları yamsılayan həvəsli çalışmalardan və oyunlardan istifadə edin, çünki bunlar **fəqərə korsetinin və elastikliyin inkişafına** dəstək verirlər. Məs., "**pişik kimi yerimək**", "**qartal**"*(Bax, süjetli oyunlarda tövsiyə edilən müxtəlif heyvan hərəkətini yamsılamaq),***"karusel", "divar kimi geniş", "müqəvva"** (*Bax, Fəsil – dərsin təşkili, isinmə və s.).*

2. Fiziki xassələrin inkişafının qiymətləndirmə testinin müvafiq çalışmaları

Fiziki xassələrin inkişafı testi üzrə *(Bax, kitabın ümumi hissəsi, fəsil III)* dərsləri adi rejimdə planlaşdırın. Testin müvafiq çalışmalarını şagirdlərə dərsin əsas hissəsində təqdim edin. Dərsin sonunda şagirdlərə testlərin müvafiq çalışmalarının elementləri ilə həvəsli fəallıqları və ya hərəkətli oyunları təklif edin.

3. Tarazlıq, məkanın qavranılması və sürətin inkişafı üzrə dərslər

Hərəki bacarığın, tək ayağa söykənməklə şaquli tarazlığın beş elementindən üçünü uşaq birinci sinifdə öyrənmişdir *(Bax, I sin. dərsliyi).* Növbəti inkişaf məqsədilə çalışmaların mürəkkəb variantlarını təklif edin:

1. İlkin vəziyyət - bir ayaqda durmaq, qapalı gözlərlə əllər geridə, belin üzərində.
2. İlkin vəziyyət – bir ayaqda durmaq, sağ əl çiyində, sol əl sağda. Eyni hərəkəti qapalı gözlərlə yerinə yetirməlidir.
3. İlkin vəziyyət – bir ayaqda durmaq, qapalı gözlərlə qollar yana, irəli. Söykənmədiyi ayağın irəli açılması, geri çəkilməsi, yana çəkilməsi və s.

Fərdi və ümumi məkanın qavranılması bacarığı II sinifdə yaxşılaşdırılmış və tam il ərzində dəstəyə ehtiyacı var. Amma ilkin mərhələdə, tarazlıq çalışmalarından sonra, ən azı, üç dərsdə müvafiq çalışmaları təklif etmək lazımdır.

Çalışmalar üçün müxtəlif vasitələrlə mühasirə olunmuş məkan yaradın:

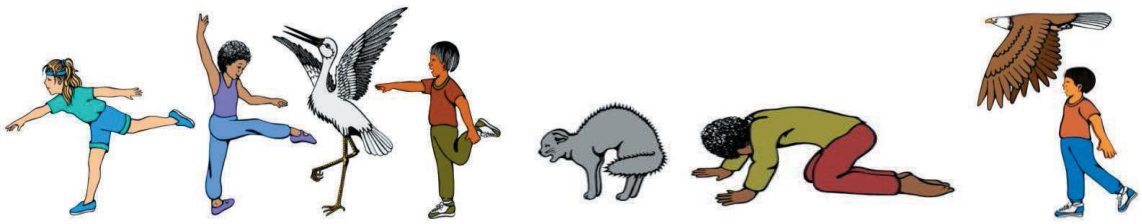
1. hula-hup, döşəmədə çəkilmiş dairələr və ya kvadratlar;
2. müxtəlif formalı gəzinti üçün cığır (bir-birinə paralel çəkilmiş xətlər və ya döşəmədə düzülmüş kəndirlər düzxətli, dövrədə, ziqzaqda);
3. kvadratları, hula-hupları və cığırları düzün.

Çalışmalar: şagirdlərə tapşırıq verin ki, mühasirə edilmiş məkanlarda müxtəlif formada gəzməklə, hoppanmaqla (bir ayağı ilə irəli-geri hoppanmaq, iki ayağı ilə geri hoppanmaq və s.), qaçmaqla hərəkət etsinlər.

Sürət – nəzərə alın ki, bu yaşda sürət hələ aşağı göstəricilərlə seçilir, amma şagirdlərdən xahiş etmək tövsiyə olunur ki, tapşırığı bacardıqları sürətlə yerinə yetirsinlər, bir-biri ilə yarışma xaricində.

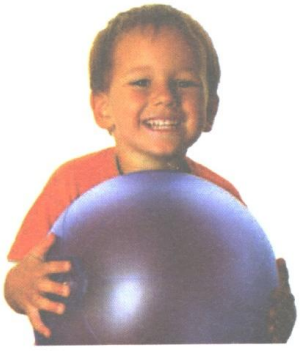
Tarazlığın və məkanın qavranılması üçün həvəsli çalışmalardan və oyunlardan istifadə edin, heyvanların hərəkətlərini yamsılamaqla və musiqinin müşayiəti ilə:

Çalışmalar: ***„Leylək”*** *tək ayaqda duran zaman əllər müxtəlif vəziyyətdə: “**Pişik gərnəşir**”dizlərdə və əlləri düz vəziyyətdə belin dartınması: “suiti” – bədən dikəlmiş əllər belin üzərində; “**Qartal**” - əllərin yuxarı, irəli hərəkəti, hərlədilməsi, əl çalma və s.*



Oyunlar: sinif-sinif „Heyvanların tutulması”, müxtəlif variantlar semestrin əvvəlində planlaşdırılmış dərslərdə dayaq-hərəki **bacarıqları inkişaf etdirən hərəkətləri təkrar etmək, fərdi və ümumi məkanı qavramaq üçün fəallıqları** imkanını verir.

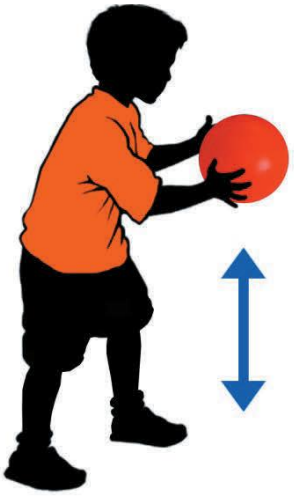
4. Çalışmalar və topla oyunlar



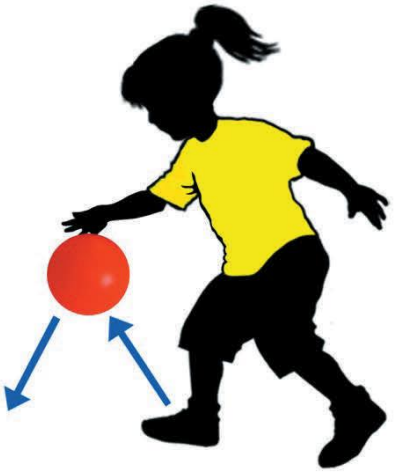
İkinci sinifdə uşaq artıq növbəti manipulyativ vərdiş-bacarıqlara sahibdir, məsələn, **iki əllə və bir əllə topun başın üzərindən atılması, bir əllə aşağıdan topun atılması, iki əllə tutulması.** Halbuki qeyd edilən bacarıqlar hələ mükəmməl deyil. Belə ki, onların texnikasının təkmilləşməsi üzrə işə və uşağın I sinifdə mənimsəyə bilmədiyi hərəkət elementlərinə diqqət yetirməyi önəmlidir.

Topu iki əllə tutmaq–çalışma və oyun zamanı diqqət hərəkət texnikasının növbəti elementlərinə verilir: dizlərdə ayağın əyilməsi, başın və gövdənin irəli dartılması, əllər və barmaqlar birlikdə, bir az əyilmiş ovucla (Bax, I sinif).

Tək əllə başın üzərindən topun atılması -ikinci sinifdə diqqət qolun hərəkəti kimi elementlərin təkmilləşməsinə verilir ki, bununla da zərbə həyata keçirilməlidir, çevrədən aşağı, geri və yuxarı hərəkət; sərbəst əlin və eyni ayağın istiqamətində məqsədə tərəf; bud-çanaq və çiyinlərin məqsədə tərəf çevrilməsi (Bax, I sinif);
Topun bir ayaqla çilənməsi – hələ mükəmməl olduğuna baxmayaraq, tutmaq və atmaq kimi elementlərinin öyrənilməsi uşağa topu əllə çiləməyi həyata keçirməkdə yardım edir.
Uşağa başdan öyrədin:
• döşəmədən qayıdan topun iki əllə tutulması (Şək. 1);
• sonra bir əli ilə gəzən zaman topun gəzdirilməsi (Şək. 2);
• Divardan qayıdan topun tutulması.
Çalışma zamanı diqqət sürətə deyil, əlin hərəkətinin düzgün texnikasına edilir. Çalışmanın müxtəlif formalarına müraciət edin ki, uşaq üçün darıxdırıcı olmasın. Məs., topun cizgi çəkilmiş meydanda gəzdirilməsi, xətt boyunca, musiqi və ya səsli siqnalın müşayiəti ilə.



Şək. 1



Şək. 2

Nəzərə alın ki, gəzən zaman topun əllə gəzdirilməsi və ya qaçan zaman uşaq üçün çətin bir hərəkətdir. O, tam il ərzində texnikanı təkmilləşdirir.
Bilmək lazımdır ki, manipulyativ bacarıqların inkişafetdirici çalışmaların seçildiyi zaman müxtəlif forma və müxtəlif ölçülü əşyalardan istifadə edilməlidir ki, bu da kiçik motorikanın inkişafına dəstək verir; cədvəl şəklində hansı halda müxtəlif ölçülü topun istifadəsinin tövsiyə edildiyi barəsində məlumatı təklif edirik:

Topla çalışmaq üçün tövsiyələr

Atmaq

iki əllə aşağıdan irəli atmaq iki əli ilə başının üzərindən irəli atmaq iki əllə yandan irəli atmaq	bir əllə aşağıdan atmaq bir əllə başdan yuxarı irəli atmaq bir əllə irəli atmaq yuxarıdan aşağı atmaq

Tutmaq

Topun qollarla tutulması və sinəsi ilə irəlidən atılan topun iki əllə tutulması Döşəmədən geri qayıdan topun tutulması Divardan geri qayıdan topun tutulması	tutmaq sahəsini genişləndirən əşyalardan istifadə etməklə topu tutmaq: badminton çubuğu, masaüstü tennis çubuğu və s. müxtəlif səviyyədə iki əllə topu tutmaq: iki əllə bel səviyyəsində iki əllə beldən aşağı iki əllə köks səviyyəsində iki əllə başdan yuxarı manipulyativ bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi üçün

Manipulyativ bacarıqların inkişafına dəstəyin verilməsi üçün istifadə edin: "Top-top", "Uçan top"

5. Bədənin idarəetmə bacarığının inkişafı və zədələrin qarşısının alınması üzrə dərslər

5.1. Zərbə qüvvəsinin azalması – önəmli bir bacarıqdır ki, bunun inkişafı üzrə işə də II sinifdən başlanılır. Bu bacarıq manipulyativ bacarıqların düzgün texnikasına sahib olmağa və zədələrin prevensiyasına dəstək verir. Dərslər ilin birinci yarısında planlaşdırılmalıdır, tarazlıq üzrə çalışmaların və topla manipulyativ hərəkətlərin dərslərindən sonra. Uşağın tutmaq hərəkəti elementlərini mənimsədiyindən sonra tədris kifayət qədər sadə davam edir.

Nümayiş etdirmə, izahat, çalışma– uşağa öyrədin ki, əşyanın atıldığı prosesində ona tərəf atılan müxtəlif obyektin zərbə qüvvəsinin azalması. İzah edin ki, zərbə qüvvəsi daha böyük sahələrə bölündükdə azalır, izah etdikdən sonra mütləq hərəkətləri nümayiş etdirin:
• tutduğu məqamda əlin içi və barmaqlar geniş açılmalıdır.
• topu bir əllə deyil, iki əllə tutmaq yaxşı olardı, çünki zərbə qüvvəsi hər iki ələ bölünür.
• düz tutulmuş əllərlə deyil, dirsəklərdə bükülmüş əllərlə topu tutmaq zərbə qüvvəsini azaldır;
• atılan topu tutmaq və əllərdə onun zərbə qüvvəsini azaltmaq üçün topa müəyyən qüvvə ilə təsir etmək lazımdır. Topa tərəf tuşlanmış qüvvənin nə qədər çox olduğu halda, topdan alınan zərbə qüvvəsi də bir o qədər az olar.

Çalışmanın aparılması
• izahat başa çatdıqdan sonra şagirdlərdən xahiş edin ki, çalışmanı sıra ilə yerinə yetirsinlər (hər bir şagird üçün 1-2 sınaq);
• şagird topu elə tutmalıdır ki, tutulan topun zərbə qüvvəsinin azaldılmasının düzgün texnikasından istifadə etsin. Çalışmanın yerinə yetirilməsi prosesində müəllim şagirdləri müşahidə edir və ən çoxu iki hərəkətə müsbət şərhlər etməyə çalışır. Müəllimin gözləntisi olmamalıdır ki, uşaq zərbə qüvvəsinin azaldılmasının düzgün texnikasına bir və ya iki dərsdə sahib olsun. Şagird bunu tam il ərzində öyrənir və kamilləşdirir. Çalışmaları tez-tez müxtəlif dərsdə müvafiq çalışmalarla və oyunlarla kombinasiyada təkrar edin.

İrəlidən atılan topun tutulması texnikasını tələb edən hərəki oyunları seçin, məs., "Uçan top" – müxtəlif variant.

6. Aerobik və anaerobik çalışma

İkinci sinifdə aerobik və anaerobik fəallıqlarda iştirak müddəti və çalışmanın çətinliyi artırılmalıdır.

Anaerobik çalışmalar arasında qarın presi, bel presi, turnikdən sallaşmaq çalışmalarını yerinə yetirmək tövsiyə olunur. Qeyd edilən çalışmaları uşaq birinci sinifdən etibarən yerinə yetirir, amma onların texnikasının kamilləşməsi üzrə işin və müddətin uzadılması ikinci sinifdə də önəmlidir, çünki qeyd edilən çalışmalar qarın və bel əzələlərinin inkişafına dəstək verir, əzələ qüvvəsinin inkişafının bünövrəsini qoyur, bunların intensivliyi də ikinci sinifdə çox aşağıdır.

Qarın presi çalışması – arxası üstə uzanıqlı vəziyyətdən qalxıb oturmaq. Çalışma başlayana qədər şagirdi xəbərdar etmək lazımdır ki, həddən çox səy lazım deyil, çalışmanı imkan daxilində yerinə yetirsin. Çalışma döşəyin üzərində yerinə yetirilir. Çalışmanı yerinə yetirən zaman diqqəti ona yönəldin ki, hər dəfə qalxdıqdan sonra başını döşəyə qoysun. Oturmalar arasında fasilələr yoxdur.

Bel presi çalışması – döşəyin üzərində ağzı üstə mövqedən yerinə yetirilir, ayaq ucları gərilmiş, əllər bədənə paralel olaraq, əllər budların üzərində, ovuclar yuxarı. Dartınma döşəmədən həyata keçirilir. Şagird hərəkəti yavaş-yavaş yerinə yetirməlidir, imkan daxilində başını, boyunu, çiyinləri yuxarı qaldırmalı və bu mövqeni həddən artıq gərginlik xaricində, bel əzələlərindən istifadə edərək bacardığı qədər saxlamalıdır.Çalışma başlayana qədər şagirdi xəbərdar etməlisiniz ki, həddən çox səy göstərmək lazım deyil, çalışmanı imkan daxilində yerinə yetirməlidir.

Turnikdə sallaşmaq – şagirdə turnikdə asılmağın düzgün hərəkətinin yerinə yetirilməsini öyrətməlisiniz. Yadınızda qaldığı kimi, I sinifdə uşağın turnikdən başı yuxarı əlləri yuxarı yapışması, ayaqlar döşəmədə dayanması kifayət edir. İkinci sinifdə müəllimin yardımı ilə, şagird turnikdən yapışmalı və bu vəziyyətdə 1-2 saniyə ərzində qalmalıdır.

Avadanlıq – İsveç divarı və ya dirək, idman döşəyi (təhlükəsizliyə riayət edilməsi məqsədilə).

Hərəkətli oyun„Küçük və pişik balaları”.

7. Sprint və hoppanmalar

II sinifdə ötən illərdə dayaq-hərəkət bacarıqları texnikasının kamilləşməsi üzrə başlanmış iş davam etdirilməlidir. Aşağıda təqdim edilən bacarıq üçün nəzərdə tutulmuş çalışmaları və oyunları 3-3 dərsə bölüşdürün.

Sprint

Qaçış məsafəsini və müddətini azalda bilər, 30 metr məsafədə yarım dəqiqədən 3 dəqiqəyə qədər sərbəst qaçır. Bu müddət ən yaxşıdır ki, qeyri-yarışma mühitində sürətin inkişafı üzrə işə başlayasınız. Bunu da müxtəlif dərslərdə 30 metrə qədər qaçış lazım olan çalışmaların və oyunların təklif edilməsi ilə əldə edəcəksiniz. Çalışmalısınız ki, uşaq səy göstərmək xaricində bu məsafəni 3 dəqiqədə örtə bilsin.

Əgər hər hansı bir uşağın vaxt göstəricisi başqalarından daha yaxşıdırsa, bu zaman başqa uşaqların göstəriciləri ilə müqayisə etməyin və vaxtın yaxşılaşdırılması məqsədilə qaçmaqda bir-biri ilə yarışmaq tapşırığını verməyin.

II sinifdə qaçış texnikasını təkmilləşdirdikdə diqqəti ayaqların hərəkətinə verin – enmə məqamında ayaq dayaq səthinə pəncənin ön balışı ilə enməlidir. Eləcə də əllərin əvəz edilməsi ilə hərəkət – dirsək oynağında 90 dərəcəlik bucaqda qatlanmış əlin irəli və geri hərəkəti. Texnikanın təkmilləşdirilməsi üzrə iş üçün yerində qaçmaq tövsiyə edilir.

Nəzərə alın ki, qeyd edilən hərəkəti uşaq yalnız üçüncü sinfin sonunda mükəmməl yerinə yetirir.

Hoppanmalar

Uşaq qaçaraq 30-40 sm hündürlükdə səddən hoppana bilər. Qeyd edilən çalışmadan müxtəlif hərəki oyunlarda müqavimətin dəf edilməsində istifadə edin.

İrəli atılmaq–qeyd edilən hərəkətin başlanğıc elementlərini uşaq birinci sinifdə öyrənmiş, amma onun təkmilləşməsi üzrə iş mütləq davam etdirilir və dinamik tarazlığın inkişafına dəstək verilir, rəqslərdə, gimnastika çalışmalarında istifadə edilir. Diqqət vermək lazımdır ki, qeyd edilən hərəkəti uşaq dalbadal tez-tez yerinə yetirməsin, çünki böyük qüvvəni tələb edir və çox yorucudur.

Yana hoppanma–hərəkətlərin təkmilləşməsi üçün musiqinin müşayiəti ilə rəqs elementlərindən istifadə edin. Bir neçə hərəkətdən sonra istiqaməti dəyişin. Uşaqları həm müstəqil, eləcə də dövrədə əl-ələ vermiş rəqs etdirin.

Hoppanmaqla yerimək–ikinci sinifdə uşağa hoppanmaqla yerişin daha çox müxtəlifliyini təklif edin. Xətdə hoppanmaqla yeriməyi öyrədin ki, yola baxsın. Hoppanmaqla yerimə zamanı istiqaməti dəyişməyi öyrədin.

Sprint, qaçaraq hoppanma, irəli hoppanma və hoppanmaqla yerimə elementlərindən istifadə etməklə ikinci sinfinoyunlarındahərəki oyunların müxtəlif variantı təqdim edilmişdir.

Qeyd edilən hərəkətlərin şən mühitdə öyrənilməsi üçün **dövri çalışmalardan** istifadə etmək tövsiyə olunur ki, bunlar da geniş məkanda planlaşdırılır, dövrədə yerləşdirilmiş 3 və ya 4 stansiyada hər bir stansiyaya getdikdən sonra uşaqlar hərəkəti dəyişirlər – qaçırlar, hoppanırlar, irəli hoppanırlar və s.

Qeyd edilən çalışmalar tam il ərzində davam etməli və aerobik çalışmaların yerinə yetirilməsi müddətinin tədricən artırılmasına yönəldilməlidir. Bunun üçün artırmalısınız:

• stansiyalar arasında məsafəni;
• stansiyaların sayını;
• hərəkətləri dəyişin.

Çalışmaları müstəqil, eləcə də hərəki oyunlarla inteqrativ şəkildə keçirmək olar.

- Oyunun bir variantında stansiyalara yalnız hərəkətin adı yazılır, məs., qaçış, hoppanmaq, hoppanmaqla yerimə və s.

- Oyunun ikinci variantında stansiyalarda müxtəlif heyvan şəkilləri vardır, məs., ayı, pişik, dovşan və s.
- Oyunun üçün variantında heyvan, robot, maşın və s. var.*(Baxın,uyğun fəallıqlardan ibarət videoresursu internet ünvanda izləyin:*
https://www.youtube.com/watch?v=DVqfx1WihwU).

8. Dörd əsas hərəki bacarıqların inkişafı üzrə dərslər

8.1. İrəli hoppanmaq ayağı geniş açmaqla - tək ayağa təkan verməklə və ikinci ilə hoppanmaqla yerinə yetirilir. Qeyd edilən hərəkətin tədrisinin böyük əhəmiyyəti var, çünki uşaq ondan hər gün müxtəlif fəallıqda istifadə etməlidirlər: maneələrin dəf edilməsi, hərəkətli oyunlar, rəqs və s. Düzgün texnikaya sahib olmaq zədələnmə riskini azaldır.

Şəkil 1

Hərəkət elementləri

1. Üz irəli yönəlmişdir.
2. Qaçmaq və dayaq ayağı ilə təkan vermək.
3. Hoppandıqda ayaqlar havada aralanır.
4. Qollar eyni tərəfin ayaqlarının əksinə yönəlmiş, bədənin yuxarı hissəsi bir az irəli əyilmişdir.
6. Enmək - dabanın ön balışlarına və dizi bükmək lazımdır ki, enmə tarazlığı qorunub saxlanılsın.

2-ci sinfin sonunda uşaqlar hərəkətin 1-ci, 2-ci və 5-ci elementini yerinə yetirə bilirlər, qalan elementlərin kamilləşdirilməsi 5-ci sinfin sonuna qədər davam edir, tam texnikanın mənimsənilməsi isə 11 yaşında baş verir. Çünki bu, daha mürəkkəb bacarıqdır, nəinki başqa dayaq-hərəki bacarıqlar, çünki onun mükəmməl yerinə yetirilməsi qüvvənin inkişafından asılıdır.

8.2. Ayağın topa zərbəsi- ayağın zərbəsi ən önəmlilərdən biridir və təməli manipulyativ bacarıqdır və uşaqlar bundan tez-tez istifadə edirlər. Qeyd edilən bacarıq texnikası və onun elementlərinin tədrisi ikinci sinifdə asanlıqla mənimsəniləcəyi qədər tövsiyə edilir, nəinki ayağın, eləcə də əzələ qüvvəsinin inkişafına dəstək verir ki, bu da hərəkətə cəlb olunmuşdur. Ayağın və gözün istiqamətli hərəkətin inkişafına dəstək verir və bunun da, öz növbəsində, zədələrin qarşısının alınması üçün böyük əhəmiyyəti var.

Şəkil 2

Hərəkət elementləri

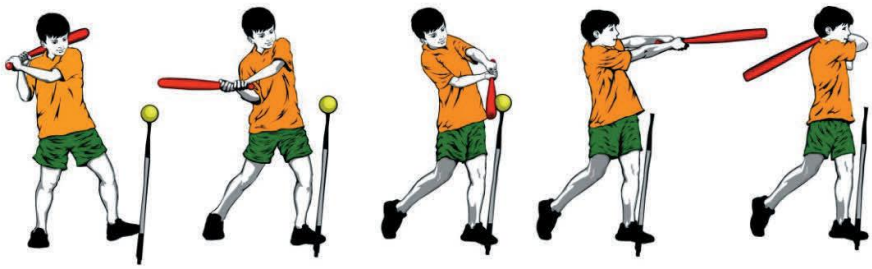
1. Zərbədə üz topa yönəlmişdir;
2. Zərbə vuran topun əksinə əlini irəli və yana hərəkət etdirir;
3. İkinci ayaq topun yanına yerləşdirilir;
4. Zərbəni həyata keçirən ayaq diz oynağında 90^0-lə bükülür;
5. Topla əlaqə pəncənin ucunda və ya kürəklə həyata keçirilir;
6. Zərbə zamanı ayaq açılır və hədəf istiqamətində yuxarı dartır.

2-ci sinfin sonunda uşaqlar hərəkətin 1-ci və 3-cü elementlərini nailiyyətlə yerinə yetirə bilərlər, qalan elementlərin kamilləşdirilməsi üzrə iş daha bir neçə il davam edir.

8.3. İki əli çarpazlayaraq çiyini hərəkət etdirməklə topa zərbə vurmaq qeyd edilən manipulyativ vərdiş-bacarıqlara sahib olmaq əl və göz koordinasiyasını, kiçik motorikanı, yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsini inkişaf etdirir, hər iki əlin eyni zamanda hərəkətindən və zərbəsindən istifadə olunan oyunlar və idman növləri üçün düzgün hərəkət formalaşmasına əsas verir, məs., tennis, hokkey, beysbol, burada atılan top çubuqla, hokkey çubuğu ilə, dəyənəklə yerinə yetirilir (Şəkil 3). Oxşar hərəkət gimnastikada, qolfda, volleybolda və s. yerinə yetirilir.

Hərəkət elementləri

1. Hədəf istiqamətinin yanında durmaq;
2. Zərbə vurduqda üz topa yönəlmişdir;
3. Əli çarpazlaşdırdıqda əllərin bir-birinə sıxılması, irəlidə yerləşən ayağa uyğun əl aşağıdan sıxılmalıdır;
4. İrəlidəki ayağı ilə bir addım hədəf istiqamətinə;
5. Bud-çanaq və qollar hədəf istiqaməti ilə hərlənirlər;
6. Topla əlaqə irəlidə yerləşən pəncəyə söykənərək və qolları açmaqla yerinə yetirilir;
7. Bədən ətrafında dəyənəyin hərlədilməsi.

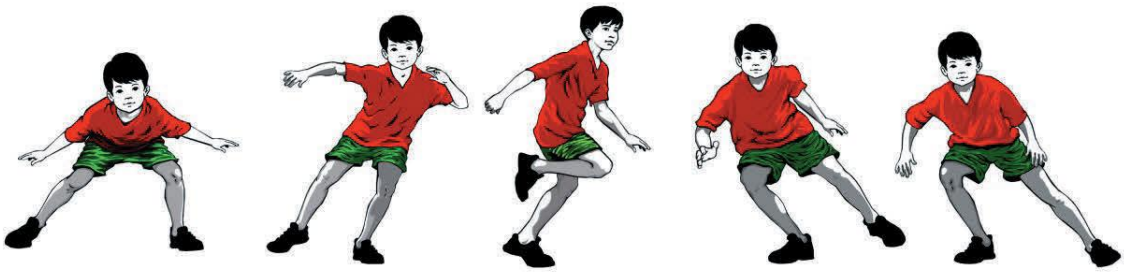


Şəkil 3

2-ci sinfin sonunda uşaqlar hərəkətin 1-ci, 2-ci və 3-cü elementləri yerinə yetirə bilirlər, qalan elementlərin kamilləşdirilməsi 5-ci sinfin sonunda davam edir. Burada təqdim edilən əsas hərəkət bacarıqlarından, iki əli ilə dəyənəyi topa vurmaq ən çətindir. **İlkin mərhələdə diqqət texnikanın dəqiqliyinə və sürətinə deyil, hərəkət istiqamətinə sahib olmağa yönəldilməlidir**. Bu bacarığın düzgün və nailiyyətlə formalaşdırılması üçün lazımdır ki, dəyənək çox uzun və ya ağır olmasın. Zərbə obyekti yüngül və yumşaq olmalıdır, məs., şar, penoplast, plastmas top. Avadanlığın düzgün seçilməsi zədələrin qarşısının alınması üçün vacibdir.

8.4. Qarşının alınması (kənarlaşdırma)

Qeyd edilən hərəkətlər tarazlığın, hərəkət koordinasiyasının və hərəkət istiqamətinin sürətlə dəyişməsi bacarıqlarını inkişaf etdirir. Zirəkliyin inkişafına əsas verir.



Şəkil 4

Hərəkət elementləri

1. Hərəkət istiqamətinin dəyişməsi bir ayaq dizdə qatlanmış və ikincisi, yana uzadılmış ayağın pəncəsinin dayaq səthindən təkanı ilə (yuxarı qaldırmaqla);
2. Bir ayağın köməyi ilə istiqamətin dəyişməsi;
3. Bədən hərəkət istiqamətinin dəyişdiyi tərəfə əyilir;
4. Üz irəli yönəlmişdir;
5. Hərəkətlər hər iki tərəfə eyni şəkildə təkrarlanır.

2-ci sinfin sonunda uşaqlar hərəkətin 3-cü və 4-cü elementləri yerinə yetirə bilərlər, qalan elementləri 5-ci sinfin sonunda kamil yerinə yetirə bilərlər.

V FƏSİL

Hərəki oyunlar

I I sinif üçün

1. Oyun „Şən qatar”

Oyunun məqsədi: tarazlığın və zirəkliyin inkişafına, koordinasiya bacarığının inkişafına dəstəyin verilməsi, dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı, gigiyena, təhlükəsizlik və sağlam qida məsələləri.
Oyunun süjeti: meşə məktəbində tətillər başlamış və kiçik heyvanlar müəllimlərlə birlikdə qatarla dincəlməyə gedirlər. Valideynlər şagirdləri ötürür və məsləhətlər verirlər.
Ana dələ bala dələni xəbərdar edir: „səhərlər mütləq qəlyanaltı et, yeməzdən öncə dişlərini fırçala və əllərini yumağı unutma”;
Ana ayı balasından xahiş edir: „hər gün bal ye və bir stəkan süd iç;
Ata tısbağa: „günəşli havada mütləq başına papaq ört;
Dovşan:„nəyinsə ağrıdığı halda, mütləq müəllimə de”;
Ana donuz balasından xahiş edir: „gölməçələrdən və palçqıdan uzaq ol, həyətdə oynadıqdan sonra mütləq duş qəbul et” və s. *(müəllim müxtəlif variantları düşünə bilər).*
Süjeti nəql etdikdən sonra müəllim suallar verir:
Ana dələ balalarına nə dedi? Daha nə zaman əlləri yumaq lazımdır?
Nə üçün ana ayı balasına hər gün süd içməyi məsləhət gördü?
Nə üçün günəşin altında papaq taxmaq lazımdır? və s.
Sonra müəllim uşaqlara şən qatar düzəltməyi və onların da istirahətə getməyini məsləhət görür.
• Uşaqlar 2 dövrədə düzülürlər, 2/3 böyük dövrədə, 1/3 – kiçik.
• Kənar dairədə duran uşaqlar qarşılarında duranın çiyninə (və ya belinə) əllərini qoyurlar, içəri dövrədə də eyni hərəkəti edirlər.
• Uşaqlar müəllimin “səsli nişanında” “ayaqlarını cütləşdirərək” hərəkətə başlayırlar əvvəlcə 14 sayında yeriyirlər, sonra 14 sayında yavaş-yavaş qaçırlar, sonra 7 sayında ayaqlarını cütləşdirərək hoppanırlar.
• Müəllimin „səsli işarəsində” eyni hərəkəti yerinə yetirirlər və ya əksinə edirlər
(bu hərəkətlərin “sinxronda” edilməsi üçün sadə şeirdən və musiqidən istifadə edə bilərik).

Müəllimlər üçün tematik məlumat

Müəllim qeyd edilən dərsdən sağlam qida, şəxsi gigiyena, təhlükəsizlik qaydaları haqqında öyrənilən məlumatın təkrarlanması üçün istifadə etməlidir. Şagirdlərdən soruşmalıdır ki, yadlarına salsınlar, valideynlər kiçik heyvanlara hansı məsləhətləri verirlər və yada salmağı xahiş edir ki, əlləri yumağın, havada gəzməyin, idman etməyin və s. hansı əhəmiyyəti var. Gündəlik olaraq süd və süd məhsullarından istifadə edir – kim hər gün süd, kəsmik və ya qatıq qəbul edərsə, onun güclü sümükləri, bərk və gözəl dişləri olacaq və böyüyəcəkdir. Oyun variantlarından birində bir neçə uşaq valideynlərin rolunu oynayırlar və qatara oturan uşaqlara məsləhətlər verirlər.

Yaxşı olardı ki, müəllim sual versin – kimin yadındadır ki, uşaqlara möhkəm əzələləri və sümükləri olmasında daha nələr yardım edir? Uşaqların cavabları olmalıdır – idman.

Sağlam olmaq istəyirsənsə,
Səy göstərirsənsə ki,
Düzgün qidalanasan, idman edəsən,
Yaxşı yatasan!

2. Oyun „Heyvanların tutulması“

Oyunun məqsədi: dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı, tarazlığın və sürətin inkişafına dəstəyin verilməsi, ictimai və fərdi məkanın qavranılması.
Məzmun: oyun “qaçma-tutmaya”bənzəyir, fərq yalnız ondadır ki, oyun meydanında bir və ya bir neçə “sehrli dairə” var və bura daxil olan oyuncu mühafizədə olur, yəni rəqibi ona toxuna bilmir.

Şəkil 1

Dərsin həyətdə və ya açıq meydançada keçirildiyi halda, yerdə müxtəlif diametrdə dairə işarə edilməlidir. Oyun zalda keçirildiyi halda, bu dairə həm döşəmədə, eləcə də divarda çəkilə bilər, yaxud da döşəmədə düzülmüş huplar, rəngli kəndirlərlə düzəldilmiş dairələr ola bilər.
Oyunun təsviri: müəllim uşaqları iki qrupa bölür – qurbağalara və leyləklərə. Fit səsində qurbağalar qaçırlar, leyləklər isə “dimdikləmək” üçün onları izləyirlər, yəni onları ələ keçirmək üçün. Ələ keçirildikləri halda, qurbağalar tək ayaq üzərində və ya domuşuq vəziyyətdə müəllimin səsli işarə verməsinə qədər donub qalmalıdırlar.

I. Oyunun əsas variantının təsviri (Bax, Şəkil 1):

• Müəllim uşaqların arasından 3-4-5-6-nı seçir (uşaqların sayından asılı olaraq) və bunlar da “leyləkləri” canlandırırlar, qalanları isə “qurbağaları”.
• Qurbağalar meydanın mərkəzində dururlar, leyləklər isə 6-8 metr aralıda, istədikləri yerdə.
• Müəllimin işarəsində qurbağalar qaçırlar, leyləklər isə qurbağaları “dimdikləmək” üçün izləyirlər, yəni ələ keçirmək üçün, ələ keçirildikləri halda uşaqlar donub qalmalıdırlar.

• Oyun meydan boyunca 2-3 dəqiqə ərzində davam edir. Sonra müəllim oyunu başdan başladır.

Oyunun müxtəlif variantının təsviri:

1. Müəllim oyun başlayana qədər uşaqların canlandıracaqları heyvanı adlandırır, məsələn, qaçanlar "siçanlar" olurlar və təqibçilər də "pişiklər". Oyun başladıqdan bir neçə saniyə ərzində, uşaqlardan çoxunun "sehrli dövrəyə" çatdığında və təqibçidən qorxmadıqlarında, müəllim səsli işarə ilə oyunu dayandırır və "siçanların" hansı heyvana çevriləcəklərini ucadan adlandırır. Məsələn, "itlərə" çevrilirlər və bu dəfə "itlər" "pişikləri" təqib etməyə başlayırlar.
2. Müəllim oyun başlayana qədər uşaqların canlandıracaqları heyvanları adlandırır, məsələn: qoyunlar və canavarlar, milçəklər və quşlar, toyuqlar və tülkülər. Uşaqlar oyun ərzində rollarını dəyişirlər və eləcə də heyvanların adlarını yada saxlamağa məcburdurlar.
3. Uşaqlar iki qrupa bölünürlər, "tülkülərə" və "dovşanlara". Müəllimin durduğu meydanın mərkəzində 2 m diametrində "sehrli dairə" çəkilmişdir.

"Sehrli dairələr" arasında meydan boyunca bir-birindən 2-2 metr radiusunda b.a. "ağaclar", yəni silindrlər dururlar. Heç bir uşaq bu silindrlərə toxunmamalı və yıxmamalıdır, əks halda, həmin uşaq "kəsilir" və müvəqqəti olaraq oyundan kənarlaşdırılır (2-3 dəqiqə).

Oyun başlamazdan öncə "tülkülər"mərkəzdə dururlar, "dovşanlar" isə meydanın kənarlarında. Müəllimin işarəsində hərəkətə başlayırlar. Oyun 3-4 dəqiqə davam edir, sonra fit işarəsində hamı dayanır. Müəllim "tutulmuş" və "xilas olmuş" dovşanları sadalayır. Sonra uşaqlar rollarını dəyişirlər.

3. Oyun „Küçük və pişik balaları"

Oyunun məqsədi:dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı. Elastikliyə, zirəkliyə, koordinasiya və tarazlıq bacarıqlarına dəstəyin verilməsi, məkanda istiqamətləşmə və məqsədyönlü yerdəyişmə.

Oyun süjeti: kiçik pişik balaları armud ağacının altında kölgəli yer tapdılar və oynamağa başladılar. Birdən həyətə hürərək küçük daxil olur, pişikləri görüb o da oynamaq istəyir və onlara tərəf qaçır. Qorxmuş pişiklər isə ağaca dırmaşıb yetişmiş armudlarla birlikdə budaqdan asılırlar. Məyus olmuş küçük ağacın altında oturur, quyruğunu qısıb pişik balalarından xahiş edir ki, ağacdan düşsünlər və birlikdə oynasınlar. Pişik balaları ağacdan düşür, amma qaçıb eyvanda kresloda oturub toxumaqla məşğul olan nənələrinin ətəyində gizlənirlər.

Oyunun aparılması - müəllim uşaqları cütlüklərə bölür – "pişiklərə" və "küçüklərə" və bir neçə "köməkçi" seçir (asistentləri, döşəklərin sayına əsasən) və bunlar da döşəmədə döşəkləri təsbih edirlər (yerini dəyişməsindən sığortalayırlar). Döşəklər İsveç nərdivanı (divarın yanında) və ya turnikin altına yerləşdirilmişlər. "Pişik balaları" meydanın ortasında müəllimlə birlikdə dururlar. "Küçüklər" meydanın kənar xəttində dururlar. Oyun başlayana qədər səsli işarədə:

• „Pişik balaları“ İsveç nərdivanına və ya turnikə tərəf qaçırlar.
• „Küçük’’ onlara yaxınlaşır və döşəyə keçdiyində, pişik balaları iki əlləri ilə yalnız 1-2 saniyə ərzində turnikdən sallaşmalıdırlar.
• “Pişik balasının” turnikdən asıldığı müddətdə, “küçük” döşəkdə uzanır və deyir ki, dərhal aşağı düş və birlikdə oynayaq.
• „Pişik balası“ aşağı düşür və qaçır, “küçük” durur və onun arxasınca qaçır. Pişik balası küçüyü qabaqlamalı və meydanın ortasında müəllimin yanında sığınacaq tapmalıdır.
• Sonra uşaqlar rollarını dəyişirlər və oyun cütlüklərin hamısının turnikdən sallaşdığına qədər davam etməlidir.

Müəllim üçün tematik məlumat - müəllim uşaqlara izah edir ki, turnikdən dartınma çalışması bədənin, əllərin və belin əzələlərinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur.

4. Oyun „Sağ -sol“

Məqsəd: fiziki fəallıqdan başqa, bu oyunla uşaqlar sağı-solu ayırmağı, məkanda səmtləşməyi və səsli işarələrə reaksiya göstərməyi öyrənirlər.

Oyunun təsviri (Bax. Şək. 2):

• Qrup saymaqla ikiyə bölünür, deyək ki, birinci halda, - **dovşan balaları və ayı balalarına**;
• cərgədə dururlar, bir-birinin arxasında, üzləri cərgənin başında duran müəllimə istiqamətlənmişdir;
• müəllim çağırır- „sağda bal, solda – yerkökü!”
• „Ayılar” sağa qaçırlar, “dovşanlar” isə sola.

Bu prinsip üzərində uşaqlar üçün çox maraqlı ola biləcək çoxlu oyunlar qurula bilər.

Şəkil 2

Oyunda uşaqların müxtəlif hərəkətlərinin təsviri:

1. **Qurbağalar sağa və leyləklər sola- qurbağalar** hoppana-hoppana yerlərini dəyişirlər, **leyləklər** əllərini üzlərinə leyləyin dimdiyi kimi qoyurlar və dizlərini yuxarı dartaraq addım atırlar:
2. **Qartallar sağa və arılar sola-qartallar** qollarını yana geniş açaraq hərəkət edirlər. **Arılar**–qısa addımlarla, dirsəkləri yana açılmış və əllərini qanadlar kimi sürətlə hərəkət etdirirlər;

3. **Qulunlar sağa, ördəklər sola**- **qulunlar** qaçırlar, atın arxa ayaqlarının hərəkətini təkrar edir və əlləri ilə atın ön ayaqlarının hərəkətini yamsılayırlar. **Ördəklər** "yavaş-yavaş" (ayaqlarını dizlərində bükmədən bir az yana qoyaraq) hərəkət edirlər və açıq əllərini yuxarı-aşağı əsdirirlər:
4. **Pişiklər və cücələr**–**pişiklər** bir xətdə yeriməklə ayaqlarının uclarında, əlləri açıq barmaqlarını oynadaraq hərəkət edirlər, pişiyin ön pəncələrinin hərəkətinə bənzədirlər. **Cücələr** ayaqlarının uclarında əlləri bellərində qaçırlar, dirsəklərini irəli və geri hərəkət etdirirlər;
5. **Suitiləri və siçanlar**-**suitilər** əlləri bellərində hərəkət edirlər, ayaqlarını yanakı qoyaraq və ikincini sürüşdürərək ayaqlarını döşəmədən götürməməyə və sürüşməyə çalışırlar; **siçanlar** ayaqlarının uclarında qısa-qısa addımlarla qaçırlar, dirsəkdə əyilmiş əlləri kökslərinin üzərində, barmaqları açılmış əlləri öndə.
6. **Dovşanlar və dələlər**- **dovşanlar** hoppana-hoppana ayaqlarını cütləşdirərək hərəkət edirlər, əlləri qulaqlarında; **dələlər** dovşanlar kimi hərəkət edirlər, fərq yalnız ondadır ki, əlləri dirsəklərində qatlanmış və döşlərinin önündədir.

5. Oyun „Top udan Toplan"

Məqsəd: dayaq-hərəkət bacarıqlarının, manipulyativ bacarıqların inkişafı, müxtəlif əşyalarla hərəkət/manipulyasiya, oyun forması ilə sağlam qidanın əsas prinsipləri barəsində məlumatın çatdırılması, rənglərin seçimi.
Məzmun: Toplan kiçik divdir. O, çox qarınquludur və daim səslənir - "acmışam! Acmışam!" Onun anası çox çətinlik çəkir. Gün ərzində meşədə qaçır və Toplan üçün yem axtarır. Toplan meyvə və tərəvəzi çox sevir: almanı, şaftalını, yerkökünü, balqabağı, qarpızı. Toplan yaxşı bilir ki, hər gün meyvə və tərəvəz yeyərsə, güclü böyüyəcəkdir (belə adlanan "meyvə və tərəvəzin" rolunu meydanda səpələnmiş müxtəlif rəngdə və ölçüdə toplar canlandırırlar).
Lazımi avadanlıq:
- 30-40 ədəd müxtəlif ölçüdə (stolüstü tennis, tennis, həndbol, volleybol və ya müvafiq ölçüdə) top və 20-30 ədəd keqli və ya kubik;
- 4 ədəd iri plastmas səbət;

Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 3): uşaqlar topları və keqliləri toplamalı və oyun meydançasının (zal/həyət) mərkəzində yerləşdirilmiş səbətə atmalıdırlar. Səbət Toplanın rolunu yerinə yetirir. Eyni zamanda müəllim uşaqlara bildirir ki, Toplana hansı hərəkətlə hansı ölçüdə, hansı rəngdə topları aparmalıdırlar. Məs., əvvəlcə qarpızları, yəni iri ölçüdə topları, sonra yerkökülərini, yəni keqliləri dovşanlar və ya pinqvinlər və s.

Şəkil 3

Oyunun müxtəlif variantının təsviri:

1. Uşaqlar bir-birinin arxasında düzülməli, ayaqları yana açılmış və tunnel təşkil etməlidirlər ki, bunda da sonuncu şagird topu diyirləyəcək, başda duran şagird isə topu səbətə atacaqdır;
2. Ola bilsin ki, uşaqlar topu bir-birinə bel üzrə çalışmalarda təsvir edilmiş hərəkətlərlə ötürsünlər. Məsələn: bir-birinin qarşısında duran cərgədə topu bir-birinə ötürə bilərlər.

6. Oyun „Top-top“

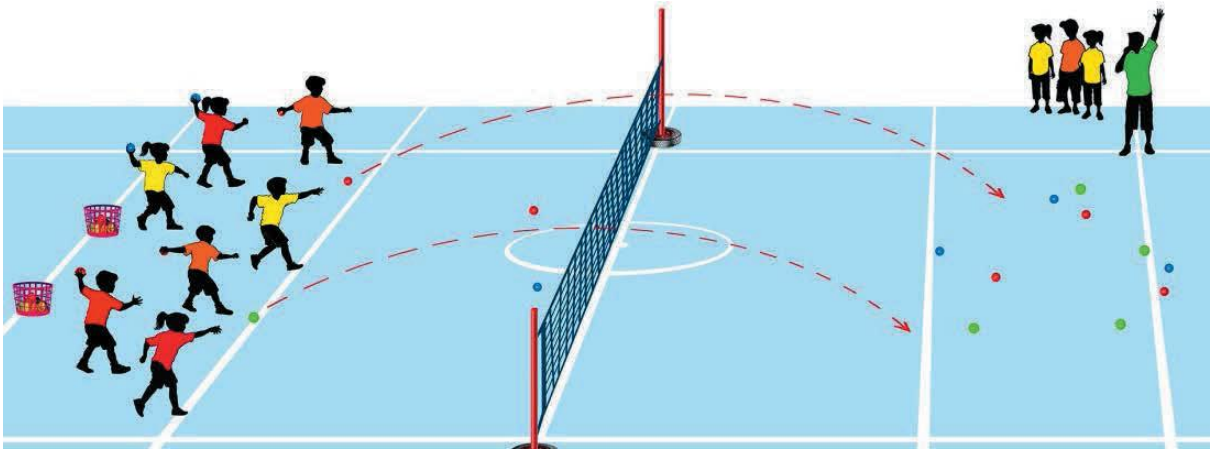
Oyunun məqsədi: dərs ili ərzində bir əli ilə başından yuxarı topun atılmasının hərəki bacarığının kamilləşdirilməsi üçün oyun forması ilə tədris prosesinin aparılması. Dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqlarının inkişafı.

Tək əllə başından yuxarı topun atılması üzrə çalışma və oyun üzrə misal (Bax, Şəkil 4):

Lazımi avadanlıq:

• 50-60 ədəd top (tennis topu və ya müvafiq ölçüdə və çəkidə);
• 4 ədəd iri plastmas böyük səbət;
• volleybol toru və ya kəndir ***(hündürlüyü 100 sm-dən çox olmamalıdır).***

Oyunun təsviri: müəllim uşaqları iki dəstəyə bölür*(qızların və oğlanların eyni sayı).* Birinci dəstə meydanın orta xəttindən 4-5 metr aralıda düzlənir. Ortada 2 səbətdə tennis topu ölçüsündə və çəkisində müxtəlif toplar.



Şəkil 4

İkinci qrupun üzvləri meydanın ikinci kənarında düzülürlər, kənar xəttin o biri tərəfində. Meydanın ortasında volleybol və ya tennis toru asılmışdır. Müəllim səsli işarə verir və 1-dən 10-a qədər sayır, 10 rəqəmində oyunu dayandırmaq işarəsini verir. Birinci qrupun oyunçuları saymağı bitirən kimi səbətlərdən topları götürürlər və işarə edilmiş xətdən tək əllə başları üzərindən meydanın ikinci kənarına tərəf topu atırlar ki, tordan keçsinlər. Oyun bitdikdən sonra ikinci dəstə topları yığmağa başlayır və eynini təkrar edir.

Oyunun başqa variantlarının qısa təsviri:

1. I tapşırıqda olduğu kimi, həmin fərqlə ki, uşaqlar zərbəni hərəkətdə yerinə yetirirlər, zərbə vaxtında bir neçə addım atmaqla.
2. Hərəkət: birinci iki variantda olduğu kimi, həmin fərqlə ki, topu səbətdən atan dəstə yoldaşına 2-3 metr aralıdan ötürür, yəni atıcı əvvəlcə ötürülən topu iki əllə tutmalı və sonra artıq meydana tərəf atmalıdır.

7. Oyun „Uçdu, uçdu ....“

Məqsəd: dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafı, oyun forması ilə səsli göstərişlərə adekvat reaksiyanın göstərilməsi, diqqətin cəmləşdirilməsi bacarığının inkişafı.

Məzmun: oyun eyni adlı qədim xalq oyunlarına əsasən tərtib edilmişdir. Uşaqlar meydanda müəllimin ətrafında dövrədə yığışmışlar (Bax, Şəkil 5).

Şəkil 5

• Müəllim ucadan səslənir – “uçdu..... uçdu....Quş uçdu!”

- Belə bir halda, uşaqlar hoppanırlar.

Deyəndə ki – “uçdu...uçdu... Dələ uçdu!” – uşaqlar yarıoturaq vəziyyətdə qalırlar.

• Amma bir neçə uşaq mütləq ayağa duracaq və bu da ümumi şənliyə səbəb olacaqdır.

Oyunda uşaqların müxtəlif hərəkətinin təsviri:

1. Uşaqlar „qulunlar kimi” dairədə hərəkət edirlər (iki ayaqları ilə yuxarı-aşağı hoppanmaq);

2. Müəllim deyir – “Qaçın!” müvafiq olaraq, uşaqlar dairədə qaçırlar. Müəllim deyəndə ki – “Fırlan!” dayanırlar və yerlərində fırlanırlar;
3. Uşaqlar “cücələr kimi” dairədə ayaqlarının uclarında hərəkət edirlər, əlləri bellərində dirsəkləri irəli və geri hərəkət edirlər. Müəllimin səsində - “fri-fri!” uşaqlar dayanırlar və yuxarı hoppanırlar, sonra da hərəkəti davam etdirirlər.

Oyunun variantları müəllimin nəzərinə əsasən dəyişir ki, hansı hərəkətin təkmilləşməsini düzgün hesab edir.

8. Oyun „Qarınqulu ayı”

Məqsəd: dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqların inkişafı, məkanda yerdəyişmə, diqqətin cəmləşdirilmə bacarığının inkişafına dəstəyin verilməsi.

Məzmun: arılar çiçəklərdən “nektar” yığır və şanıda bal hazırlayırlar. Ayı şanıdan bal toplamağa çalışır.

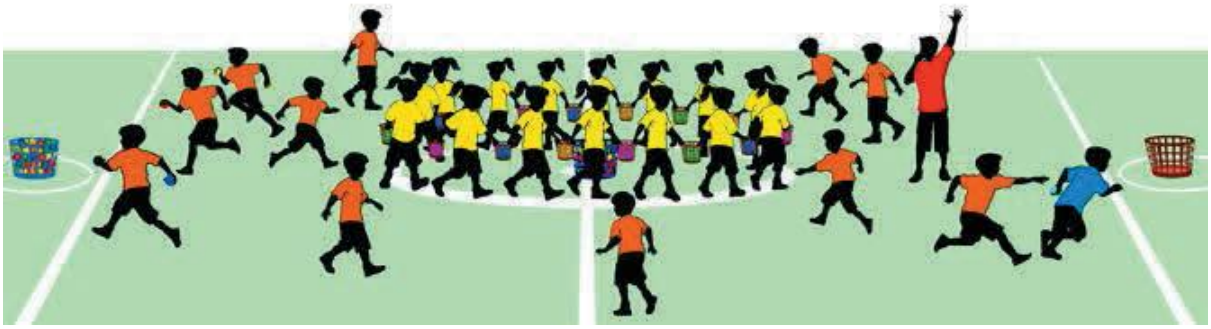
Müəllim uşaqlara şeir oxuyur:

Bir ayının düşdü yolu bir zaman
Bal arısı kəndisinə nagəhan.
Yıxdı yerə kəndini dərhal ayı,
Ta dağıdıb sonra yesin bal, ayı.
Agah olan tək arılar haldan,
Oldular aşiftə bu əhvaldan.
Ol ayını döyməyə bilittifaq –
Eylədilər həmlə hərə bir sayaq.
Gördü fənadır işinin axiri,
Qaçdı o saət ayı ordan geri.

Lazımi avadanlıq:

• kiçik ölçülü rəngli plastmas toplar;
• 3 böyük səbət;
• üç rəngdə 5-5 ədəd kiçik plastikat səbət/vedrə.

Oyunun təsviri (Bax, Şəkil 6): müəllim uşaqları üç eyni hissəyə bölür: arılar, ayılar və çiçəklər.



Şəkil 6

Meydanın kənarlarında, bir-birinin qarşısında iki səbət durur, biri "şanıdır", ikinci ayıların "yuvasıdır". Meydanın mərkəzində "çiçəklər" əllərində toplarla dururlar. "Arılar" onlara tərəf gedirlər, bir-bir topu götürürlər və "şanıya" (səbətə) aparırlar. "Şanıda" toplar yığılanda, "ayılara" hüquq verilir ki, "bal" əldə etməyə başlasınlar. Ayılar sıra ilə şanıya yaxınlaşır, "bal" götürür və yuvaya aparırlar.

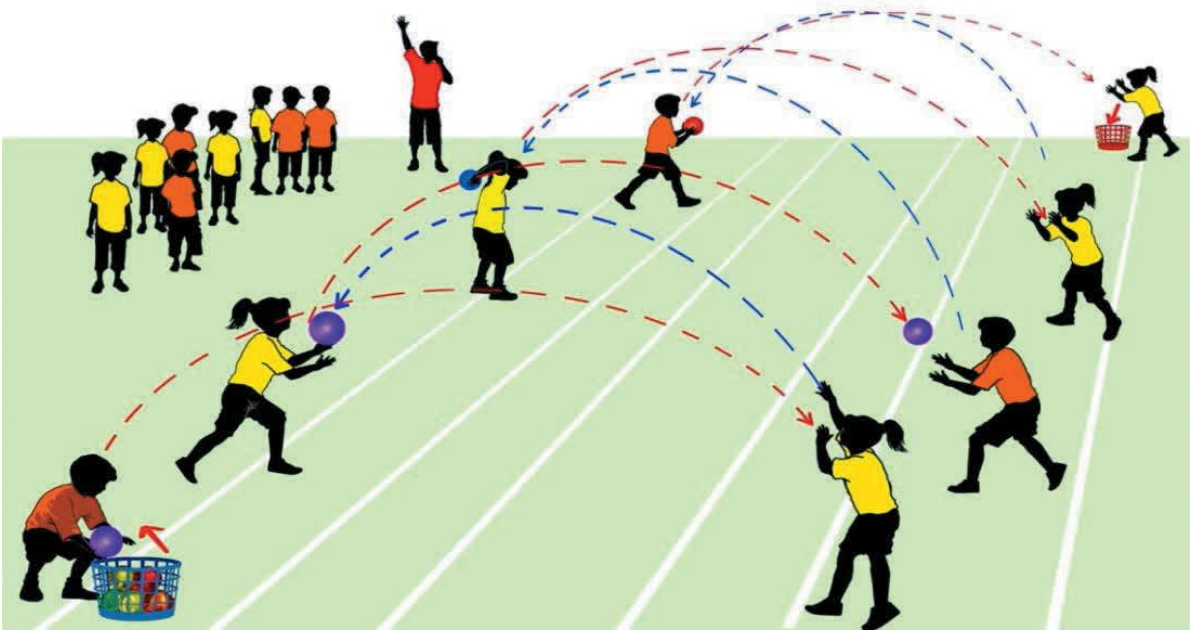
9. Oyun „Uçan top"

Oyunun məqsədi: müxtəlif çalışmalardan və oyunlardan istifadə etməklə dərs ili ərzinə iki əllə topun ötürülməsi və tutulması üzrə (iki əllə aşağıdan, yandan, döş səviyyəsindən və başdan yuxarı) hərəki bacarığın təkmilləşməsinə dəstək verin.

Lazımi avadanlıq: müxtəlif ölçülü yüngül top və iki səbət.

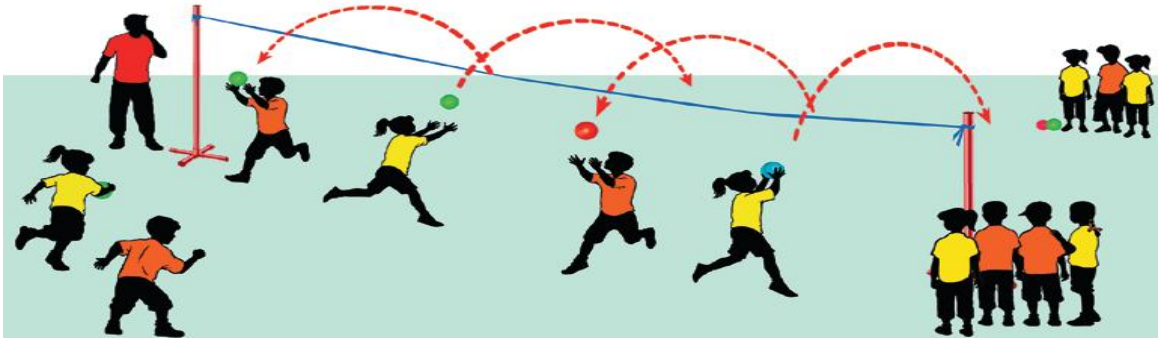
Oyunun təsviri (Bax, Şək. 7): 3-4 metr aralıda edilən paralel xətlərin arxasında uşaqlar üzləri bir-birinə tərəf dururlar. Topla dolu səbət cərgənin bir ucunda durur, boş – ikinci ucunda. Cərgənin başında duran uşaq səbətdən top götürür və iki əli ilə atır (müəllim tərəfindən müəyyən edilmiş hərəkətlə: aşağıdan, yandan, döş səviyyəsindən və ya başdan yuxarı) qarşı tərəfdə duran şagirdə və o da iki əli ilə topu tutur (müvafiq olaraq müəyyən hərəkətlə) və qarşıda duran şagirdə atır və s. Top cərgənin sonunda duran şagirdə çatır və o da topları boş səbətə düzür.

Növbəti dəfə səsli işarədə ikinci tərəfdən topların ötürülməsi başlayır. Müəllimin nəzərinə əsasən, şagirdlər arasında məsafə, topun tutulması və ötürülməsi hərəkəti dəyişir, yerində durmaqla, iki addımda, fırlanmaqla, döşəmədən təkan verməklə, yuvarlaqlanmaqla və s.



Şəkil 7

1.Oyunun variantında (Şək. 8): meydanın ortasında 1 metr hündürlüyündə kəndir asılmışdır. Uşaqlar toplar əllərində meydanın kənarında xətdə dururlar. Müəllimin işarəsində irəli qaçırlar və kəndirə tərəf topu yuxarı elə atırlar ki, top kəndirin üzərindən keçsin. Topun ikinci tərəfini hər iki əlləri ilə tutmalı və meydanın ikinci tərəfinə qədər hərəkəti davam etdirməlidirlər. Burada onları eyni hərəkəti təkrar edəcək başqa uşaqlar gözləyirlər.



Şəkil 8

2.Oyunun ikinci variantında: eyni avadanlıqla və eyni hərəkətlə, yalnız bu halda toplu oyunçu ilə eyni zamanda ikinci tərəfdən topsuz oyunçu da hərəkət edir. Kəndirə yaxınlaşdıqda hər ikisi dayanır. Toplu oyunçu atır, topsuz oyunçu kəndirdən atılmış topu tutur və bir-birinə qarşı qaçmağı davam edirlər, meydanın ikinci tərəfinə doğru və s.

10. Oyun „Uşaqlar və sağsağan”

Oyunun məqsədi: çalışmaların və oyunların müxtəlifliyindən istifadə edərək, dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqların inkişafına, iki əllə topun atılması və tutulması hərəki bacarığın təkmilləşdirilməsinə dəstək verin.
Oyunun məzmunu:müəllim şeir oxuyur:

Qarğa gördün - qarıldarsan,
Qırğı gördün - qırıldarsan,
Sərçə gördün - nərildərsən;
Xoş gördük, ala sağsağan!

Yerin uca budaq ucu,
Çərəzin ətcəbalalar,
Qaranquşlar səndən qaçıb
Damda, tavanda balalar...

Zəy dilini nahaqca gəl
Batırma, bala sağsağan!
Xoş gördük, qoca hiyləgər,
Xoş gördük, ala sağsağan!...

Sağsağan öz yuvasını bəzəmək üçün gözəl əşyaları oğurlamağı sevir. İndi də hər hansı bir parıltılı əşyanı oğurlamağa çalışır, yəni kiçik topu. Müəllimin seçdiyi uşaqlardan biri “sağsağandır”. Qalan uşaqlar dövrədə və ya cərgədə çiyin-çiyinə dururlar və kürəklərinin arxasında bir-birinə elə əşyanı ötürməyə çalışırlar ki, “sağsağan” başa düşməsin. “Sağsağan” əşyanı görəndə və əşyanın kimdə olduğunda əlini onun üzərinə qoyur və oyunu yeni “sağsağan” davam edir, yəni əşya üzərində tapılan şagird.

Lazımi avadanlıq:

• 2-3 ədəd (uşaqların sayından irəli gələrək)rəngli, kiçik ölçülü plastmas müxtəlif rəngdə top (məs., yaşıl, qırmızı, sarı).

1. Oyunun əsas variantının təsviri (Bax, Şək. 9):

• Müəllim uşaqları bir neçə qrupa bölür və dövrədə, yaxud da bir neçə cərgədə təşkil edir.

• Hər bir dairənin ortasında "sağsağan" durur və müəllim işarə verməyənə qədər gözləri qapalı olur.

• Müəllim dövrənin ətrafında hərlənir və uşaqlardan birinin əlinə gizlədiləsi əşyanı (tennis topu ölçüsündə) verir ki, "sağsağan" topun kimin əlində olduğunu başa düşməsin.

• Müəllim işarəsində sağsağan və topu axtarmağa başlayır, dövrənin ətrafında qaçır və əşyanın kimdə olduğu uşaqları üzdən tanımağa çalışır.

• Uşaqlar isə bu zaman kürəkləri arxasında gizlədilmiş əlləri ilə bir-birinə bu əşyanı ötürürlər.

• Qalanları sağsağanı çaşdırmaq üçün özlərini elə göstərirlər ki, sanki əşya onların əlindədir və elə indicə qonşuya ötürmüşlər.

• Bəzən „sağsağan"bayıra çıxır, bu zaman uşaqlar əllərini irəli çıxarırlar və bu yolla əşyanı gizlədirlər.

• Oyun sağsağanın əşyanı tapdığına qədər 2-3 dəqiqə davam edir. Sonra dairədə sağsağanın gizlədilmiş topu tapdığı şəxs durur.

Şəkil 9

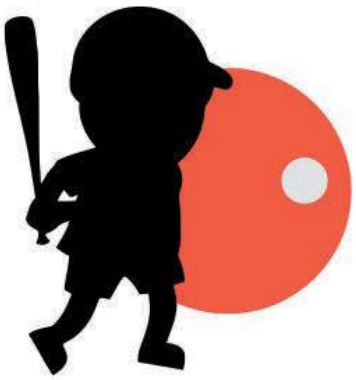
Oyunun müxtəlif variantının (tapşırıqların)təsviri:

1. I hərəkətdə olduğu kimi, yalnız o fərqlə ki, uşaqlar yeriyərək yanakı əvvəlcə sola 4-5 addımla, sonra da sağa 4-5 addımla hərəkət edirlər.
2. II hərəkətdə olduğu kimi, yalnız o fərqlə ki, uşaqlar hoppana-hoppana yanakı əvvəlcə sola 4-5 addımla, sonra da sağa 4-5 addımla hərəkət edirlər.

VI FƏSİL

TƏHLÜKƏSİZLİK VƏ ZƏDƏLƏRİN PREVENSİYASI

Fiziki çalışma və oyun zamanı zədələnmə riskini azaltmaq üçün təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək çox önəmlidir. Uşaqlar və yeniyetmələr arasında fiziki fəallıq zamanı zədələnmə riski çox yüksəkdir, amma təhlükəsizlik qaydalarına lazımi şəkildə əməl edilərsə, o zaman hadisələrin 50%-də onun qarşısını almaq olar (Amerika İdman Tibb Kollecinin göstəriciləri). Müəllim təhlükəsizliyin növbəti lazımi prinsiplərinə sahib olmalı və əməl etməlidir:



1. Əsas təhlükəsizlik prinsipləri

• İdman zalının və ya meydanın təhlükəsizliyinə riayət etmək lazımdır: məşq sahəsində sədd, iti ucları olan əşyalar və ya konstruksiyalar, işıq naqili, yaxın məsafədə şüşə pəncərələr olmalı deyil;
• məşq sahəsində çalışmaların və oyunların təşkili üçün kifayət qədər məkan olmalıdır;
• döşəmə sürüşkən olmamalı və təmiz olmalıdır;
• dərslərin hamısı başlamazdan öncə avadanlıqların təhlükəsizliyi yoxlanılmalıdır;
• şagird idman paltarı və ayaqqabı geyinməlidir;
• müvafiq məşqlər zamanı idman döşəyindən istifadə etmək lazımdır;
• bir çalışma döşəyində eyni zamanda yalnız iki uşaq məşq edə bilər;
• fiziki fəallıq və ya məşq başlayana qədər isinmə çalışmalarını təklif etmək, əsas hissə başa çatdıqdan sonra isə yüngül çalışmaları təklif etmək, məşq zamanı düzgün nəfəs almaq lazımdır;
• Müəllim sadə testlərdən istifadə etməklə (söhbət testi, ürək döyüntüsünün sıxlığı testi) boşalmanın intensivliyini qiymətləndirə bilməlidir ki, hansı göstəricidə məşqi dayandırsın;
• Müəllim zədələnmənin qarşısının alınması məqsədilə müvafiq məşq zamanı düzgün sığorta texnikasına malik olmalıdır. Müxtəlif travmanın ilkin yardım üsulunu və istifadə texnikasını bilməlidir;
• Müəllim uşağın inkişafının yaş xüsusiyyətlərinə sahib olmalıdır ki, ona yalnız fiziki, psixoloji və emosional xəsarət yetirməyəcək fəallıqları təklif etsin.

Şagirdin sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsi

Müəllim siniflə fiziki tərbiyə dərslərini başlayana qədər hər bir uşağın sağlamlıq vəziyyəti haqqında məlumatı qəbul etməli və ya malik olmalıdır. Bəzi xroniki xəstəliklərin, məs., ürək, tənəffüs sistemi, sümüklər və oynaqların patologiyası halında fərdi yanaşma gərəkdir, müvafiq yüklənmə və həkimin tövsiyələrini və uşağın vəziyyətini nəzərdə tutan fiziki fəallıqları təklif etmək lazımdır. Kəskin xəstəlik halında (soyuqdəymə, öskürək, qrip, baş ağrısı və s. kimi) uşağın fiziki fəallığa cəlb olunması tövsiyə olunmur.

Təhlükəsiz mühit

Şagird üçün fərdi mühit

Müəllim nəzərə almalıdır ki, uşaqlardan hər birinə hərəkət üçün fərdi məkan lazımdır ki, uşaqların bir-biri ilə, avadanlıqla və ya başqa əşyalarla toqquşmasının və gözlənilən travmanın qarşısı alınsın.

Binada təhlükəsiz mühitin təminatı

• Məşq zalının/otağının döşəmə səthi düz olmalıdır. Yaxşı olardı ki, taxta döşəmə olsun və sürüşməsin, lazım gəldiyi halda, yumşaq örtükdən istifadə etmək lazımdır;
• idman oyunu pəncərələrin, şüşə qapıların yaxınlığında aparılmamalıdır;
• elektrik mənbəyi mühafizədə olmalı, idman avadanlığı ondan uzaq olmalıdır;
• oyun mühitində maneələr olmamalıdır (stullar, iti bucaqlı əşyalar, oyun üçün lazım olmayan idman avadanlığı, müxtəlif elektrik naqili, su, qaz boruları və s.)
• bərkidiləsi avadanlıq (məs., İsveç divarı) məşqlərdən öncə yoxlanılmalıdır;

• avadanlıq və təchizat yaşa uyğun olmalıdır. Məsələn, kiçik yaşlı uşaqlar üçün nisbətən yumşaq və yüngül toplardan istifadə edilir.

Təhlükəsiz mühitin açıq səma altında təmin edilməsi

Açıq səma altında çalışmaq üçün müvafiq mühiti seçən zaman ilin fəslini nəzərə almaq lazımdır:

• yayda, yazın sonunda və payızın əvvəlində, yüksək temperatur şərtlərində, günəşin altında çalışmağa yol verilmir. Xüsusilə də səhər saat 11-dən saat 17-ə qədər, günəşin ultrabənövşəyi və şüalandırma çox yüksəkdir. Günəşdə idman etdikdə istilik/günəş vurması və dehidratasiyanın (qurumanın) inkişafı riski yüksək olur;

• günəşdən qorunmaq üçün uşaq çətirli papaq geyinməlidir ki, onun kölgəsi uşağın üzünə, boynuna və qulaqlarına düşsün. Eyni zamanda məqsədəuyğundur ki, paltar açıq rəngdə, nazik təbii materialdan, uzunqollu olsun, yanıq almaqdan qorunmaq üçün. Dərinin açıq sahələrinin günəşdən qoruyucu kremlə örtülü olması məqsədəuyğundur (minimal 15-günəşdən qorunma faktoru ilə - SPF 15);

• qışda çöldə idman etdikdə isti idman gödəkçəsi və papaq geyinmək lazımdır;

- oyun meydançası hamar olmalıdır, nəqliyyat vasitələrindən mühafizə olunmalıdır;

• Oyun meydançasında su və qaz boruları, elektrik naqilləri keçməməlidir, tikinti materialları yığılmamalıdır (suvaq, qum, şüşə, daşlar, kərpic, blok, iti ucu olan əşyalar);

• açıq səma altında meydança elə seçilməlidir ki, dərədən aralı olmalıdır ki, uşağın hündürlükdən düşmə riskinin qarşısı alınsın.

Paltar və ayaqqabı

Oyun zamanı düzgün seçilmiş paltar uşağın soyuqdəyməsini, qızmasını və başqa zədələnmə riskini azaldır;

• uşaq hərəkəti məhdudlaşdırmayan boş idman paltarını geyinməlidir (idman şalvarı/şort və mayka);

• paltar ətraf mühitə və ilin fəsillərinə uyğun seçilməlidir;

• həddən isti paltar geyinmək məqsədəuyğun deyil, çünki belə bir halda fiziki fəallıq zamanı yaranmış istiliyin ötürülməsi çətinləşir və asanlıqla qızma inkişaf edə bilər;

• idman ayaqqabısı yüngül, yumşaq, asanlıqla dartılan və ayağa yaxşı yapışan olmalıdır;

• məqsədəuyğun görülmür ki, idman ayaqqabısı corabsız ayağa geyinilsin, corab geyinmək məsləhət görülür;

• rəqs və ya gimnastika etdikdə nazik idman çustundan və ya yalnız corabdan istifadə etmək lazımdır.

Fərdi təhlükəsizlik qaydaları

• İdman zamanı şagird hər növ zinət əşyasını çıxarmalıdır (qolbağı, saat, boyunbağı, sırğa və s.);

• mütləq saçı yığmaq lazımdır;

• uşaq gözlük gəzdirdiyi halda, onu çıxarmalı və ya onu gözünə xüsusi rezin bərkidici ilə bərkitməlidir;

• çalışmalardan bəzisi və idman fəallığı fərdi qoruyucu vasitələrdən istifadə etməyi tələb edir, məsələn, dəbilqə (velosipedlə gəzinti), dizliklər (rəqs, gimnastika və s.), biləkliklər və s.;

• çalışma zamanı saqqız çeynəmək, konfet və ya başqa qida qəbul etmək olmaz, çünki bunların nəfəs yoluna düşməsi riski çoxalır (asfiksiya).

2. Bəzi xəstəliklər zamanı təhlükəsizlik qaydaları

Dehidratlaşma (suyun olmaması)

İdman zamanı böyük miqdarda tər ifraz olunur ki, bu da orqanizmin qurumasına səbəb olur – dehidratlaşmaya. Çox mayenin itirilməsi ümumi zəifliyə, əzələ qüvvəsinin azalmasına və koordinasiya bacarığının zəifləməsinə səbəb olur. Dehidratlaşma riskinin azaldılması üçün tərkibində karbohidrat olan maye (şirə), mineral və ya içməli su qəbul etmək lazımdır. Kofeindən ibarət içkini qəbul etmək tövsiyə olunmur, çünki kofein sidikqovucudur, mayenin çox miqdarda ifrazını gücləndirir və müvafiq olaraq su azlığına səbəb olur. Dehidratlaşmanın qarşısını almaq üçün mayenin idmanla məşğul olmazdan öncə, bilavasitə idman prosesində və idmandan sonra qəbul edilməsi məqsədəuyğundur.

• 10 yaşına qədər idmanla məşğul olana qədər 45 dəqiqə əvvəlcə 150-200 ml maye, fiziki idman prosesində 20 dəqiqədə bir dəfə 75-100 ml maye qəbul etmək tövsiyə olunur.

Artıq çəkili uşaq və fiziki fəallıq

Adətən, artıq çəkili kiçik yaşlı uşaq fiziki fəallığa çox səylə cəlb olunmağa çalışır, amma belə bir uşaqların başqaları ilə müqayisədə nailiyyətləri aşağı olur, asanlıqla yorulurlar, nəfəs aldıqlarında çətinlik çəkir, hərəkətlərində məhdudiyyət, çox tərləmək müşahidə olunur.

Ümidlərinin tez-tez və təkrarən boşa çıxması uşağın aşağı özünüqiymətləndirməsinin formalaşmasına dəstək verir. Belə bir şagird nailiyyətsizlik qorxusu üzündən özünü fiziki fəallıqdan kənarlaşdırmağa çalışır.

Artıq çəkidən xüsusilə qızlar əziyyət çəkirlər, özəlliklə də həmyaşıdları tərəfindən rişxənd olunduqlarında.

Müəllim nəzərə almalıdır ki, bu cür uşağa xüsusilə həssas münasibət göstərmək lazımdır. Müəllim elə bir fəallıq seçməlidir ki, şagird üçün əlverişli və asanlıqla əldə edilən olsun - tez-tez yerimək, yavaş templə qaçmaq, hakimlik etmək və s., onu həvəsləndirməli və tez-tez tərifləməlidir.

Artıq çəkili uşağa istirahət rejimini xüsusilə seçməlisiniz ki, uşaq qüvvələrini bərpa etsin. Travma riskini azaltmaq üçün xüsusi diqqəti idmanın düzgün texnikasına yönəltməlisiniz. Uşağın özünə idman paltarını seçmək imkanını verməlisiniz ki, utanmasın və özünü rahat hiss etsin.

Astma və fiziki fəallıq

Sinifdə bronxial astma xəstəliyi olan şagird ola bilər.

Müəllim bilməlidir ki, astmanı müxtəlif amillər kəskinləşdirə bilər (fiziki yüklənmə, müxtəlif allerjenlər, havanın dəyişməsi, virus infeksiyası, emosiya və s.). Xəstəlik tutma şəklində özünü göstərir və onun üçün növbəti əlamətlər xarakterikdir – fitli tənəffüs, öskürək, sinə darlığı və tənəffüsün kəskinləşməsi (əsasən də nəfəs verdikdə). Amma bilmək lazımdır ki, bronxial astma orta fiziki fəallığa qarşı göstərişi təqdim etmir. Bronxial astma yaxşı idarə edildiyində, fiziki fəallıq həyat səviyyəsini yaxşılaşdırır və həm astma tutmasının tezliyini, eləcə də ağırlığını azaldır.

Bronxial astması olan uşaqlarla iş üçün bir neçə tövsiyə:

- Uşağın hər zaman üzərində fərdi inhalyatoru olmalıdır və idmandan 5-10 dəqiqə öncə ondan istifadə etməlidir;
- isinməyə tədricən başlamalıdır, ən azı 10 dəqiqə ərzində;
- yüklənmə nisbətən aşağı intensivlikdə olmalıdır;
- soyuqda idmanla məşğul olduqda maska taxmalı və ya burnuna şarf örtməlidir ki, soyuq havanı udmasın;
- idmanla yüngül məşğul olduqda yalnız burnu ilə nəfəs almalıdır, havanı isitmək məqsədilə;
- uşaqda soyuqdəymə və ya viruslu infeksiya olduğunda, idman etməməlidir;
- ağır astması olan uşaqları çiçəklənmə dövründə çöldə idman etməkdən uzaq tutmaq lazımdır, xüsusilə də onun bitki tozuna allergiyası vardırsa;
- Astma tutması zamanı uşaq idmanı yarımçıq kəsməli, inhalatorla tənəffüs etməli, vəziyyəti yaxşılaşana qədər sakit vəziyyətdə olmalıdır.

Fiziki fəallıq və şəkərli diabet

Şəkərli diabet xəstəliyi olan uşaq fiziki fəallığa cəlb oluna bilər, amma müəyyən təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək lazımdır. Fiziki yük zamanı hipoqlikemiyanın (qanda şəkərin səviyyəsinin kəskin azalması) inkişafı riski mövcuddur. Hipoqlikemiyanı əsmə, soyuq tər, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi, üyüşmə hissi, solğunlaşmaq, huşun itirilməsi, cəng olma xarakterizə edir. Şəkərli diabeti olan uşaq yanında sadə (şəkər qırığı, konfet, şirin şirə və s.) və mürəkkəb (çörək və ya şirniyyat) karbohidratlardan ibarət şirin qida gəzdirməlidir. Hipoqlikemiyanın əlamətləri baş qaldıran kimi şagird əyləşməli, əvvəlcə sadə, sonra da mürəkkəb karbohidrat tərkibli qidanı qəbul etməlidir.

Hepatit, QİÇS

Müəllimin və şagirdlərin məlumatı olmalıdır ki, QİÇS, B və C hepatitləri kimi infeksiya xəstəliklərinin yoluxma ruskinin qarşısını necə alsınlar. Verilən xəstəliklərin bir adamdan ikinciyə ötürülməsi qanla, cinsi əlaqə ilə və B hepatiti halında tüpürcəklə baş verir. Xəstəlik tərlə, göz yaşı ilə, əl verməklə və gündəlik əlaqə ilə keçmir. Verilən xəstəliklərin qarşısını almaq üçün növbəti ölçüləri götürmək lazımdır:

- yaralanma və ya qanaxma halında yaranın əlcəksiz əllə təmizlənməsinə yol verilmir.
- Qanabulaşmış paltar, avadanlıq dəyişməli və ya isti sabunlu su ilə yuyulmalı və dezinfeksiya mayesi ilə təmizlənməlidir. Belə bir imkan olmadığı halda, istifadə etmək lazım deyil.
- Oyun meydançasında tüpürmək olmaz. Çünki bunlar mikrobların yayılmasına imkan yaradırlar. Uşaqlar fərdi gigiyenik vasitələrdən istifadə etməlidirlər – sabun, dəsmal, fırça. Uşaqların hər birinin içməli su üçün fərqi qabları olmalıdır.

3. Zədələnmə zamanı ilkin yardım

Müəllim tənəffüs və ürək-qan-damar funksiyasının bərpa edilməsi üçün birinci yardım göstərməyi bilməli, eləcə də fiziki fəallıqla bağlı travma, sınıq, yaralanma, qanaxma, günvurması və s. zamanı birinci yardımı göstərə bilməlidir.

Qanaxmanın dayandırılması

Qanaxma qan damarlarının zədələndiyi zaman inkişaf edir. Birinci yardım zədələnmiş qan damarının növündən və qanaxmanın xarakterindən asılıdır – kapilyar, vena və ya arterial.

Kapilyar qanaxma – kiçik yara halında inkişaf edir, yaradan az miqdarda yavaş qan axır. Kapilyar qanaxmanın özü dayanır, hərçənd yaranın antiseptik məhlulla və ya su ilə yuyulması və təmiz tənziflə sarılması məqsədəuyğun olardı.

Venoz qanaxma– venadan axan qan tünd zoğalı rəngdə olur, kapilyarla müqayisədə nisbətən çox axınla baş verir. Qanaxmanın dayandırılması üçün təmiz parça ilə və ya bintlə yaraya təsir etmək, sarımaq və zədələnmiş əli və ya qolu yuxarı qaldırmaq lazımdır. Həkim məsləhətini almaq üçün uşağı xəstəxanaya aparmaq lazımdır.

Arterial qanaxma– arteriya qanı al-qırmızı rəngdə olur və sürətlə, fəvvarə kimi yaradan axır. Arterial qanaxma zamanı mümkün qədər tez bağ qoymaq lazımdır ki, qanın çoxlu miqdarda axınının qarşısını ala bilək. Bağ yaranın yuxarısından elə qoyulur ki, təsir arteriyanı bağlaya bilsin. Yuxarı ətrafların yaralandığı halda, bağ qola bağlanır, aşağı ətraflarda isə - buda. Aşağısında nəbzin hiss edilmədiyi halda, bağın düzgün sıxıldığı hesab edilir. Bağı 1-2 saatdan artıq (qışda 0,5-1 saat) müddətə saxlamaq olmaz. Artıq müddətə istifadə edildiyi halda, qanqrena baş verə bilər. Bağı vaxtaşırı 30-60 dəqiqədə bir dəfə boşaltmaq olar. Bağı sarıdıqdan sonra onun üzərinə bağın qoyulduğu vaxt dəqiq yazılmalıdır. Zərərçəkmiş dərhal stasionara aparılmalıdır.

• infeksiyanın yoluxmasının qarşısını almaq məqsədilə, əlcəksiz əllərlə yaraya toxunmaq və üfürmək məqsədəuyğun deyil;

• antiseptik məhlul yarada birbaşa istifadə edilmir;

Burundan qanaxma– zərərçəkmişin başını irəli və aşağı əymək lazımdır ki, qan boğaza və nəfəs yoluna keçməsin. Burun deşiklərinə təsir göstərilməli və burun 10-15 dəqiqə ərzində2 barmaqla örtülməlidir və zərərçəkmiş ağzı ilə nəfəs almalıdır. Burun çəpərinə soyuq sarıq və ya buz paketi qoymaq lazımdır.

İstilik vurması

İstilik vurması havanın yüksək temperaturu və rütubət şərtlərində inkişaf edir. Onun üçün tər xaricində isti quru dəri; çox istilənmə, güclü baş ağrısı, həyəcan, qıcolmanın inkişafı, huşun qarışması.

İstilik vurmanın qarşısının alınması

Yüksək temperatur və rütubət şərtlərində intensiv fiziki fəallığı məhdudlaşdırmaq, uyğun miqdarda maye qəbul etmək lazımdır. Çalışma zamanı maye qəbul etmək üçün tənəffüslər edilməlidir.

İlkin yardım:

- Zərərçəkmişi nisbətən sərin yerə keçirmək, bədənin soyuq bezlərlə və ya su ilə sərinləşdirilməsi. Magistral qan damarlarına buz paketləri qoymaq və çoxlu miqdarda maye qəbul etmək lazımdır.
- Təcili yardım briqadasını çağırmaq və uşağı xəstəxanaya yerləşdirmək lazımdır.

Günəş vurması

Günəşin altında çox qaldıqda inkişaf edir, xüsusilə də uşaq başına papaq örtmədiyində və maye qəbul etmədiyində. Günəş vurması üçün xarakterikdir: tər xaricində isti quru dəri; çox qızma; güclü baş ağrısı, ürək bulantısı, qıcolmanın inkişafı mümkündür.

İlkin yardım:

- zərərçəkmişi nisbətən sərin yerə keçirmək; soyuq su ilə sərinləşdirmək, magistral qan damarlarına buz paketlərini qoymaq;
- bir çox hallarda zərərçəkmişi dərhal stasionara yerləşdirmək lazım olur.

Burxulma, sınıq, çıxıq

Burxulma güclü zədələnmə xaricində toxumanın qapalı zədələnməsi. Adətən, yıxıldıqda və ya iti əşya düşdükdən sonra müşahidə olunur. Dəri, dərialtı toxuma və əzələ zədələnir. Ağrı və şiş müşahidə olunur. Dəri tam pozulduqda, onu su ilə yumaq və steril sarıq qoymaq lazımdır. Ağrını azaltmaq üçün zədələnmiş yerə buz paketi və ya soyuq suda isladılmış tənzif qoyulmalıdır. Eyni zamanda bərk sarıq və zədələnmiş əlin-ayağın hərəkətini məhdudlaşdırmaq məqsədəuyğundur. Həkimin konsultasiyası mütləq lazımdır.

Sınıq sümüklərin zədələnməsidir ki, bu da sümüyün bütövlüyünün pozulmasına səbəb olur. Bu zaman sümüyün zədələnməsi ilə birlikdə ətrafdakı toxumalar zədələnirlər: əzələlər, qan damarları, sinirlər və s. Sınıq açıq olanda sümüyün zədələnməsi dərinin zədələnməsinə və onun bütövlüyünün pozulmasına səbəb olur. Dərinin bütövlüyü pozulmadığında isə, sınıq qapalı olur. Sınıq halında, xəstənin stasionara aparılmasına qədər əlin və ya ayağın formasını bərpa etmək (düzəltmək) lazım deyil. Əsas odur ki, zərərçəkmişi dərhal tibb müəssisəsinə yerləşdirək. Buna qədər isə zədələnmiş əli və ya qolu imobilizasiya etmək lazımdır (hər hansı bir bərk əşyaya tərpənmədən təsbit etmək, məs., karton, çubuq, ikinci ələ və ya ayağa və s.). Açıq sınıq zamanı qanaxmanı dayandırmaq məqsədilə, mütləq steril sarıq qoymaq lazımdır.

Çıxıq sümüyün başının oynaq çantasından düşməsinə və bu da oynaqda hərəkətin kəskin məhdudlaşdırılmasına və ağrıya səbəb olur. Tibb müəssisəsinə çatmayana qədər çıxığın düzəldilməsi məsləhət görülmür. Zədələnmiş oynağın hərəkətini məhdudlaşdırmaq, zədələnmiş sahəyə buz şarını qoymaq və xəstəxanaya çatdırmaq lazımdır.

Yumşaq toxumanın zədələnməsi

Vətərin və əzələnin dartıldığı və ya əzildiyi zaman mütləq zədələnmiş sahəni tərpənməz vəziyyətdə saxlamaq lazımdır.Əl və ya ayaq zədələndiyi halda, onu yuxarı qaldırmaq lazımdır. Zədələnmiş yerə bərk sarıq qoymaq və şiş əlamətini və qançırların inkişafı riskini azaltmaq üçün buz şarından istifadə etmək lazımdır.

Ürək getməsi

Ürək getməsi - başa oksigenin çatdırılmasının azalması ilə huşun itməsidir. Ürək getməsinə əsasən havasızlıq, aşağı təzyiq, hava isti olduğunda qan damarlarının genişlənməsi, izdihamlı yerlər, stres, çox vaxt ayaqda durmaq, aclıq və s. səbəb olur.

Ürək getməsinə qədər baş gicəllənməsi, istilik hissi, görmə qabiliyyətinin itməsi, kəskin solğunluq, əllərin və ayaqların soyuması və soyuq tər müşahidə olunur ki, bunlar da ürəyin getməsinə səbəb olurlar.

İlkin yardım

- Zərərçəkmişi uzandırmalı və ayaqlarını bədənindən yuxarı qaldırmalı, yaxud da uşaq oturmalı, başını əyməli və dizləri arasında saxlamalıdır.
- mütləq təmiz hava çatdırmaq lazımdır (pəncərənin açılması);
- qulaq mərcəklərini ovmaq;
- yaxşılaşdıqdan sonra dərhal yox, yavaş-yavaş qalxmaq.

Gözdə yad cisim

İlkin yardım

- Uşağın gözünə yad cisim düşdüyündə, gözü su ilə yuyun,yenə də gözdə diskomfort davam edirsə, dərhal həkimə müraciət etmək lazımdır ki, buynuz təbəqəsinin zədələnməsi istisna edilsin.
- Gözə kimyəvi maddə düşdüyü halda, gözü axar su ilə ən azı 15 dəqiqə yumaq və dərhal həkimə aparmaq lazımdır,göz yanığını istisna etmək üçün.

Əlavə №1

I sinif üçün dərs planının nümunəsi

Pillə/sinif	**İbtidai / I sinif**	**Dərs müddəti - 35 dəq.**
Məqsəd	Dayaq-hərəkət bacarıqlarına (yerimək, qaçmaq), statik tarazlığın (*şaquli tarazlıq*), *məkanda səmtləşmənin* inkişafına dəstəyin verilməsi.	
Əldə ediləsi nəticə	Hərəkət elementlərinin təkmilləşməsi– yeriyendə və qaçanda, irəli, geri, sağa və sola, işarə edilən yerdə dayanmaq, istiqamətin dəyişməsi və məkanda səmtləşmə; şaquli tarazlıq qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.	
Ötən bilik	Məktəbəqədər yaşda uşaq hərəkətin növbəti elementlərinə sahibdir – yeriyəndə və qaçanda hərəkət etdikdə üzü və bədəni hədəfə yönəlmişdir; gözlə gördüyü sahədə işarələnmiş yerə tərəf hərəkət edə, istiqaməti dəyişə və yerində dura bilər.	
Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxt bölgüsü	**Fəallıq 1. Hazırlıq hissəsi** 1) sırada düzülmə çalışması, müəllim səsləndikdə bir sırada və ya yarımdairədə düzlənmə, salamlaşma, dərs məsələləri ilə tanışlıq – 3 dəq.; **2) ümuminkişafetdirici çalışmalar** - yerində gəzmək, yavaş templə qaçmaq, düzgün tənəffüs – **3 dəq.** 3) isinmə çalışmaları - **4 dəq:** Çalışma **„Karusel**'' – dairədə əllərin fırlandırıcı hərəkəti ilə. "**Dovşan**" çalışması- əllər qulaqların ardına, barmaqlar dovşanın qulaqları kimi yuxarı qaldırılmış "skup-skupla" yerdəyişmə, iki ayaqla hoppanmaq; **"Buratino" çalışması –** diz və dirsək oynağını əymədən (ayağını 90^0 -ə qədər qaldırmalıdır). **Sağa, sola dönmələr.**	**10 dəq.**

Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxt bölgüsü	**Fəallıq 2. Əsas hissə** **1. Tarazlığı inkişaf etdirən çalışmalar - 7-8 dəq.** a) **Yerimək** - döşəmədə, təbaşirlə çəkilmiş xətdə və ya cığırda, yuxarı və aşağı ətrafların və gövdənin hərəkətlərinin kombinasiyaları ilə. **b) kombinativ çalışmalar** yeriş zamanı müxtəlif əşyalardan istifadə etməklə - doldurulası toplar, gimnastika çubuğu, hula-hup. **2. Hərəkətli oyun "Leylək gölməçədə" – 12-13 dəq.** **Oyun süjeti:** leyləklərin yuva qurduqları göl yay quraqlığına görə qurudu. Kiçik-kiçik gölməçələr qaldı – elə kiçik ki, leyləklərin bir gölməçədə yalnız bir ayaqları sığışır. Gündüz, günəşdə qurumuş torpaq çox qızır və leyləklərin ayaqları yanır. Bunun üçün də onlar sürətlə yerlərini dəyişir və yalnız tək ayaqlarını gölməçəyə yerləşdirərək dincəlirlər.İkinci qrup üzvləri meydanın ikinci kənarında yerləşirlər, üzləri xəttin o biri tərəfinə. **Oyunun təsviri:**müəllim sinfi iki qrupa bölür.Qruplarda qızların və oğlanların eyni sayı var. Hər bir qrup meydanın bir ucunda xəttin yanında durur. Müəllimin işarəsində hər bir uşaq hər iki qrupdan ən yaxın gölməçəyə tərəf hərəkət edir, tək ayağın üzərində hoppanmaqla, məs., sağ ayağının üzərində dairənin içərisində dayanır və əllərini yana açır,qalan uşaqlar ucadan beşə qədər sayırlar, bu sayda şagirdlər növbəti gölməçəyə yerlərini dəyişirlər və eyni hərəkəti sol ayaqları üzərində təkrar edirlər. Uşaqların hamısının tapşırığı yerinə yetirdiklərinə qədər oyun davam edir.	**20 dəq.**
	Fəallıq 3 – Yekun hissə 1. Sakitləşdirici çalışma – meydanın ətrafında gəzinti, əlləri və ayaqları əsdirir, tənəffüs çalışması. 2. Oyunun təhlili, ev tapşırığının verilməsi	5 dəq.

Vaxt	Dərsin müddəti cəmdə	35 dəq.
Avadanlıq	**Təchizat**: təxminən 30-40 sm diametrdə dairələr, hula-huplar və ya təbaşirlə cizilmiş dövrələr, bunlar da meydanda ziqzaq şəklində yerləşmişlər, bir-birindən 2,5-3 metr aralıda və simvolik olaraq kiçik "gölməçələrin" vəzifəsini yerinə yetirirlər.	
Qiymətləndirmə	İnkişafetdirici (şagirdin qiymətləndirmə və özünüqiymətləndirmə rubrikası) qiymətləndirmə/şagirdlərlə əks əlaqə.	

Əlavə №2

II sinif üçün dərs planının nümunəsi

Pillə / sinif	**İbtidai / II sinif**	**Dərs müddəti - 45 dəq.**
Məqsəd	Bir əllə başın üzərindən topun atılmasının hərəkətli bacarığının təkmilləşdirilməsi üçün oyun forması ilə tədris prosesinin aparılması. Dayaq-hərəkət və manipulyativ bacarıqların inkişafı.	
Əldə ediləsi nəticə	Hərəkət elementlərinin təkmilləşdirilməsi - zərbənin həyata keçirildiyi çiyin hərəkəti, çevrədən aşağı, geri və yuxarı hərəkət; sərbəst əlin və eyni ayağın hədəfə doğru yönəldilməsi; bud-çanaq və çiyinlərin hədəfə tərəf çevrilməsi.	
Ötən bilik	Qeyd edilən hərəkət üzrə iş birinci sinifdə başlanmışdır, uşaq hərəkətin növbəti elementlərinə sahib olmuşdur – zərbə zamanı üzü hədəfə tərəf yönəlmiş olur; zərbəni həyata keçirən əli bədənə nisbətən birbaşa, aşağı və çarpazvari hərəkət edir.	
Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxtda bölgüsü	**Fəallıq 1. Hazırlıq hissəsi** 1) sırada düzlənmə çalışması müəllimin bir sırada işarəsində düzlənmə, salamlaşma, dərs məsələləri ilə tanışlıq – 3 dəq. 2) ümuminkişafetdirici çalışmalar - yerində gəzmək, yavaş templə qaçmaq, düzgün tənəffüs – 3 dəq. 3) isindirici çalışmalar – 4 dəq: • qolların hərəkəti – qolların yavaş-yavaş irəli, arxaya, yana, yuxarı hərəkəti. • "Karusel" çalışması – dövrədə əlləri fırlatmaqla gəzmək. • Alacuna - Alacuna çox böyük addımlarla yeriyən insan. Uşaqlar dövrədə böyük addımlarla elə hərəkət edirlər ki, bud-çanaq oynaq bucağı, ayağı qaldıran zaman 900-dan çox olmamalıdır. **• sağa, sola çevrilmələr.**	.
	Fəallıq 2. Hazırlıq hissəsi - oyun üçün xarakterik (fərdi): • qısa məsafədə qaçış, topları götürməklə və səbətlərə düzməklə. • divarda təbaşirlə çəkilmiş (d.100 sm və ya asılmış hula-hup)dövrədə topun 4-5 metr aralıda atılması işarə edilmiş məsafədən	**10 dəq.**

Dərs hissələrinin ardıcıllığı və vaxt bölgüsü	**Fəallıq 3. Əsas hissə - 25 dəq.** **Hərəkətli oyun„Top-top''** **Oyunun təsviri:** müəllim uşaqları iki dəstəyə bölür (qızların və oğlanların eyni sayı). Birinci dəstə meydanın orta xəttindən 4-5 metr aralıda düzlənir. Ortada 2 səbətdə tennis topu ölçüsündə və çəkisində müxtəlif toplar.İkinci qrupun üzvləri meydanın ikinci kənarında düzülürlər, kənar xəttin o biri tərəfində. Meydanın ortasında volleybol və ya tennis toru asılmışdır. Müəllim səsli işarə verir və 1-dən 10-a qədər sayır, 10 rəqəmində oyunu dayandırmaq işarəsini verir. Birinci qrupun oyunçuları saymağı bitirən kimi səbətlərdən topları götürürlər və işarə edilmiş xətdən tək əllə başları üzərindən meydanın ikinci kənarına tərəf topu atırlar ki, tordan keçsinlər. Oyun bitdikdən sonra ikinci dəstə topları yığmağa başlayır və eynini təkrar edir.	**20 dəq.**
.	**Fəallıq 3 –Yekun hissə 5 dəq.** 1. Sakitləşdirici çalışma– meydanın ətrafında yerimək, əlləri əsdirmək, tənəffüs çalışması; 2. Oyununtəhlili, ev tapşırığını vermək	**5 dəq.**
		45 dəq.
Avadanlıq	**Lazımi avadanlıq**: • 50-60 ədəd top (tennis topu və ya müvafiq ölçüdə və çəkidə); • 4 ədəd iri plastmas böyük səbət; • volleybol toru və ya kəndir .	
Qiymətləndirmə	inkişafetdirici/şagirdlərlə əks əlaqə	

Əlavə № 3

Fiziki inkişafın qiymətləndirmə testinin yaş normaları

Cədvəl № 8

Oğlanlar arasında testin yaş normaları												
Yaş	Qısa məsafədə qaçış (raundun sayı)	Qaçış 1,6 (dəqiqə, saniyə)	Qarın presi (miqdarı)		Bel presi santimetr		Döşəmədən əllərin üzərinə dayaq vermək (miqdarı)		Turnikdən asılmaq və dartınmaq (saniyə)		Fəqərənin elastikliyi (sm)	Çiyin oynağının dartınmasının yerinə yetirilməsi
6	Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (raundların sayı qiymətləndirilmir)	Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (məsafə və vaxt qiymətləndirilmir)	2	10	15,24	30,48	3	8	2	8	20,34	Edir və ya etmir
7			4	14	15,24	30,48	4	10	3	8	20,34	
8			6	20	15,24	30,48	5	13	3	8	20,34	
Qızlar arasında testin yaş normaları												
Yaş	Qısa məsafədə qaçış (raundun sayı)	Qaçış 1,6 (dəqiqə, saniyə)	Qarın presi (sayı)		Bel presi santimetr		Döşəmədən əllərin üzərinə dayaq vermək (miqdarı)		Turnikdən asılmaq və dartınmaq (saniyə)		Fəqərənin elastikliyi (sm)	Çiyin oynağının dartınmasının yerinə yetirilməsi
6	Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (raundların sayı qiymətləndirilmir)	Yalnız qaçışda iştirak qiymətləndirilir (məsafə və vaxt qiymətləndirilmir)	2	10	15,24	30,48	3	8	2	8	20,34	Edir və ya etmir
7			4	14	15,24	30,48	4	10	3	8	20,34	
8			6	20	15,24	30,48	5	13	3	8	20,34	

Əlavə №4

Fiziki inkişaf testinin qiymətləndirmə forması

Cədvəl № 9

Sinif ..... Müəllim ..... Rəqəm .....

	Adı, soyadı	Yaş	Qısa məsafədə qaçış (raundun miqdarı)	Qaçış (1,6 km) qaçışda iştirak	Qarın presi (miqdarı)	Bel presi santimetr	Turnikdən asılmaq və dartınmaq (saniyə)	Fəqərənin elastikliyi (sm)	Çiyin oynağının dartınmasının yerinə yetirilməsi
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									

Əlavə № 5

Fəallığın testi

Cədvəl № 10

Sinif ..... Müəllim ..... Rəqəm .....

Şagird ..... Yaş .....

Suallar	Həftənin günləri							Dəq. cəmi
	B.e.	Ç.a.	Çər.	C.a.	C.	Şən.	Baz.	
1. Aerobik fəallıq – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu zaman uşaq 30-60 dəqiqə piyada və ya velosipedlə gəzdi, qaçdı, hərəkətli oyunlar oynadı								
2.Anaerobik fəallıq – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu zaman uşaq çalışmaları yerinə yetirdi: qarın presi, bel presi, turnikdən asılmaq								
3. Elastiklik – həftənin günlərini qeyd edin ki, bu zaman uşaq dartınma çalışmalarını yerinə yetirdi								
Kompüter, televizor arxasında keçirilən vaxt (dəqiqə, saat)								

Əlavə №6

Fiziki fəallığın fərdi forması

Cədvəl №11

Sinif ..... Müəllim ..... Rəqəm .....

Şagird ..... Yaş .....

Fəallığın testinə əsasən uşaq fiziki cəhətdən aktivdir?		
Fiziki inkişaf testinin nəticələri	**Hə**	**Yox**
Nəticələr yaş normalarına uyğundur	Uşağın yaxşı nəticəsi var, müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmuşdur. **Müəllimə məsləhət** Həvəsləndirmək lazımdır, yaxşı nəticələrinin olduğunu deyin.	Uşağın yaxşı nəticəsi var, amma müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət** Həvəsləndirmək lazımdır, izah edin ki, yaxşı nəticələri var. Amma müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmadığı halda, nəticələri qoruyub saxlamaqda çətinlik çəkəcəkdir.
Nəticələr yaş normalarından aşağıdır	Nəticə normadan aşağıdır, amma o, müntəzəm fiziki fəallıqla məşğuldur. **Müəllimə məsləhət** Uşağa izah etməlidir ki, belə idman etməyə davam edərsə, daha yaxşı nəticələri olacaqdır.	Nəticə normadan aşağıdır və müntəzəm fiziki fəallığa cəlb olunmamışdır. **Müəllimə məsləhət** Uşağa məsləhət verin ki, fiziki fəallığın vaxtını artırsın, çünki başqa yolla nəticələri yaxşılaşdıra bilməyəcəkdir.

Əlavə №7

I-II siniflər üçün avadanlıq

Çalışma və oyun üçün çoxfunksiyalı – mobil avadanlığı təşkil edən elementlər			
№	Adı material və ölçü	Miqdarı	Avadanlığın fotoşəkli
1.	**Masaüstü tennis topları**	**300**	
2.	**Tennis** (*və ya təxminən eyni ölçüdə, müxtəlif rəngdə və materialdan hazırlanmış toplar*)	**100**	
3.	**Plastmas** (*keqli*) **topları**	**100**	
4.	**Həndbol topları** *(№1)*	**30**	
5.	**Volleybol topları**	**30**	
6.	**İdman topu** (*fitness-ball*)	**30**	
7.	**Rəngli şarlar**	**10000**	
8.	**Gimnastika topu** *(Hop-Ball)*	**30**	
9.	**Plastmas kubiklər**	**60**	

10.	**Plastmas keqli**	**60**	
11.	**Plastmas konuslar və çubuqlar** *(ətrafında qaçmaq və sədd qurmaq üçün)*	**50**	
12.	**Müxtəlif ölçüdə hula-huplar (***kiçik 45-55 sm, orta 60-70, böyük 75-90 sm)*	**60**	
13.	**Kəndir** *(d 1-1,5 sm)*	**200 m**	
14.	**Tor (***volleybol və ya badminton***)**	**2**	
15.	**İdman döşəkləri**	**30**	
16.	**Plastmas səbət**	**12**	

Terminlərin izahatı

№	Termin	İzahatı
1	**Topun atılması**----------	yerə düşənin geri atılması, qayıtması.
2	**Çevrilmə**----------	bədən oxu ətrafında bədənin hərlənməsi
3	**Çiyinlər yana**----------	çiyinlər bir düz xətdə üfqi, barmaqlar düzəlmiş vəziyyətdə olur
4	**Mayallaq aşmaq**---------	diyirlənməklə hərəkət etmək. Bədənin müxtəlif hissəsinin növbə ilə döşəməyə dəyməsi.
5	**ÜTMG**----------	ürək döyüntüsünün tezliyinin maksimal göstəricisi.
6	**Əllər beldə**----------	dirsəkdən qatlanmış barmaqlar ilə əllərin belə dayaq verməsi.
7	**Durmaq** ----------	dayanmaq.
8	**Qruplaşma**----------	ayaqlar dizlərdə əyilmiş, əllər yuxarıdan sarılmış - əllərin və ayaqların toplanılması.
9	**Qollar yuxarı**----------	çiyinlər şaquli vəziyyətdə yuxarı qalxır, ovucların içi bir-birinin içində.
10	**Yuxarı hoppanmaq**------	yerində ayaqlar cütləşmiş yuxarı şaquli hoppanmaq.
11	**Düşmə** ----------	tək ayaqla geniş addım irəli atılır, diz və çanaq-bud oynağında əyilməklə ayaq geridə düzəlir və pəncə ilə döşəməyə söykənir.
12	**Sallaşmaq**----------	bədənin hər hansı bir hissəsi ilə turnikdən sallaşmaq ki, tərəflər turnikin aşağısında olsun.
13	**Bir addım irəli** ----------	tək ayaq baş barmaqla irəli atılır, ikinci ayaq baş barmaqla dabana qoyulur, ayaq tam pəncə ilə irəli qoyulur.
14	**Qollar aşağı**----------	çiyinlər şaquli vəziyyətdə aşağı sallanmış, bədənin ətraflarında,ovuclar bir-birinin qarşısına çevrilmişdir.
15	**Kəllə-mayallaq**----------	bədənin dairəvi kəllə-mayallaq hərəkəti, şagird dayaq səthinə çiyinləri, boynu, tərəfləri ilə toxunması.
16	**Arxası üstə uzanmaq** ---	şagird dayaq səthində arxası üstə uzanır,belində dikəlmiş, əllər bədən boyunca, aşağı endirilmiş.
17	**Üzü üstə uzanmaq** ------	şagird dayaq səthində ağzı üstə uzanır,üzü döşəməyə tərəf.
18	**Sprint**----------	qısa məsafədə sürətli qaçış.
19	**XTEŞ**----------	xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagird.
20	**Geri dartınma**----------	bədənin yuxarı hissəsini beldən geri əyilir.
21	**İrəli atılma**----------	tək ayaqla hoppanmaq.
22	**İrəli dartınma**----------	yuxarı hissə irəli əyilmişdir, bud-çanaq oynağında qatlanmaqla.
23	**Top kəsməsi**----------	hərəkətli oyun, burada əsas məqsəd topun zərbə ilə rəqib dəstənin oyunçusunu kəsmək və oyundan kənarlaşma.
24	**Çarpaz durmaq** --------	çarpazlaşdırılmış ayaqlarda durmaq, bir ayağı irəli – ikinci geri.
25	**Oturmaq**----------	şagird dayaq səthinə budların arxa hissələri ilə oturur.
26	**ÜST** ----------	Ümumdünya sağlamlıq təşkilatı.

Biblioqrafiya

1. Milli Tədris Planı 2018-2024-ci il;
2. T. Mancavidze, L. Kikalişvili, M. Xerxeulidze, N. Ğavlaşvili, E. Kandelaki – Hərəkətli oyunlar – I – VI sinif (Müəllimlər üçün köməkçi dərslik -2012;
3. Paçkoriya T, Murvanidze E., Çelidze M. –İnklüziv təhsil "Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlər üçün idman"–Müəllimlər üçün bələdçi, Tbilisi, 2013-cü il;
4. M. Xerxeulidze, E. Kandelaki–erkən yaşda uşağın inkişafı standartları – 2010-cu il;
5. T. Mancavidze, M. Xerxeulidze, N. Ğavlaşvili, E. Kandelaki – Uşağın fiziki inkişafı – Kliniki Təcrübənin Milli tövsiyəsi – 2008-ci il;
7. İdman növlərində bələdilər toplusu VII-IX- 2007-ci il;
8. Considerations when programming fundamental movement skills 200-2017; https://education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/curriculum/key-learningareas/ pdhpe/physical-education/resources
9. Physical Education Framework for California Public Schools Kindergarten Through Grade Twelve 2009; https://www.cde.ca.gov/ci/pe/cf/documents/peframework2009.pdf ;
10. The Ontario Curriculum - Grades 1-8, Health and Physical Education Interim Edition 2010, Le curriculumde l'Ontario, 1re à la 8e année – Éducation physique et santé, 2010 .Version provisoire. This publication is available on the Ministry of Education's website, at www.edu.gov.on.ca.;
11. WITTENBERG-BIRNAMWOOD SCHOOL DISTRICT - PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM Updated 2004-2005 by Tina M Bacon;
12. Health and Physical Education - Victorian Curriculum and Assessment Authority, State Government of Victoria, 2007 Last Updated September 11, 2009;
13. Personal Development, Health and Physical Education Years 7–10 - Syllabus Published by Board of Studies NSW GPO Box 5300 Sydney NSW 2001 Australia 2006;
14. North Dakota Standards and Benchmarks Content Standards Physical Education 2000 North Dakota Department of Public Instruction, Dr. Wayne G. Sanstead, State Superintendent www.dpi.state.nd.us
15. PHYSICAL EDUCATION CONTENT STANDARDS AND BENCHMARKS Michigan Department of Education 2007;
16. PHASE MODULE PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS EDUCATION ACHPER Victorian Branch, 2000;.
17. MMSD Physical Education Grade Level Standards - The Madison Metropolitan School District – 2008;
18. Children's Activity Pyramid Barbara Willenberg Associate State Food and Nutrition Specialist Published by MU Extension, University of Missouri-Columbia-1999;
19. Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children 2003 Update A Position Statement Council for Physical Education for Children (COPEC) of the National Association for Sport and Physical Education an association of the American Alliance for Health Physical Education and Recreation;
20. John C. K. Wang, Athanasios G. Papaioannou, Philippe P.G. Sarazin, Timo Jaakkola, Melinda A. Solmon A Brief Description of Physi cal Education and School Children's Sport Involvement in Singapore, Greece, France, Finland, and the United States IJSEP, 2006, 4, 220-226 c 2006 West Virginia University;
21. Physical activity and health in children and adolescents A guide for all adults involved in educating young people - MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA Secretaría General de Educación Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE), MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Dirección General de Salud Pública Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología – 2008;

22. Discussion paper for the development of recommendations for children's and youths' participation in health promoting physical activity - Prepared for the Australian Department of Health and Ageing - Commonwealth of Australia 2005;
23. Promoting Physical Activity BRIGHT FUTURES GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS , CHILDREN AND ADOLESCENTS – 2010;
24. Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines President's Council on Physical Fitness & Sports , USA 2004;
25. National Physical Activity Guidelines. Anti Essays. Retrieved June 15, 2011, from the World Wide Web: http://www.antiessays.com/free-essays/59407.html;
26. Brightfuture guidelines - MIDDLE CHILDHOOD – 5-10 years – 2010;
27. WHA57.17 Global strategy on diet, physical activity and health - FIFTY-SEVENTH WORLD HEALTH ASSEMBLY ;
28. Cincinnati Children's Hospital - Growth and Development Wellness, School-Age (6 to 12 Years) Last Updated: 09/2009, http://www.cincinnatichildrens.org/health/info/growth/well/6-12-years.htm;
29. FITNESS GRAM ® / ACTIVITY GRAM ® 8.0 Activity and fitness assessment, reporting, and personal physical activity tracking tool. http://.www.Fitnessgram. net./; 2009-10 California Physical Fitness Test Fitnessgram Healthy Fitness Zones.;
30. Fundamental movement skills: Book 2 - The tools for learning, teaching and assessment. © Department of Education WA 2013;
31. Physical Education Framework for California Public Schools -Kindergarten Through Grade Twelve - 2009;
32. Daily Physical Activity in Schools - Ontario-2005;
33. Health and Physical Education – Ontario 2015;