

Նախագծային աշխատանք

Նախագծի ղեկավար՝ Ալվինա Կարապետյան

Թեմա՝ Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը և բնութագրումը

Ուսումնական նախագծի ժամանակացույց՝ 01.02-07.03

01.02	1.Նախագծի թեմայի ընտրություն 2.Հիմնահարցի ձևակերպում 3.Աշխատանքային խմբերի ձևակերպում 4.Հետազոտական հարցերի առաջադրում
08.02	Բացատրել շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը և բնութագրումը
15.02	1.Պատկերացում կազմել արագաշարժության մասին 2.Անձի շարժողական ընդունակությունների բնութագրումը
22.02	1.Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մասին 2.Շարժումները մարդու ընդունակության մշակման գործում
29.02	1.Շարժողական ընդունակության մշակման ցուցանիշների անհավասարությունը 2.Մկանային ուժի մշակման ցուցանիշների անհավասարությունը
07.03	1.Մոնիթորինգի մեթոդաբանությունը 2.Բարդ կորդինացիոն մարզաձևեր

<<Ֆիզկուլտուրա>> առարկա

2023-2024 ուստարի

Նախագծային աշխատանք

Նախագծի ղեկավար՝ Ալվինա Կարապետյան

Թեմա՝ Շարժողական ընդունակություններ							
Նախագծի անվանումը	Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը և բնութագրումը						
Առարկան՝	Ֆիզկուլտուրա						
Ուսումնական տարի, կիսամյակ՝	2 – ին կիսամյակ						
Դասարան՝	7 բ						
Տևողություն՝	6 շաբաթ						
Նախագծի իրականացման փուլեր՝	1 - Պատկերացում արագաշարժության մասին 2 - Անձի շարժողական ընդունակությունների բնութագրում 3 - Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մասին 4 - Շարժումները մարդու ընդունակությունների մշակման գործոն 5 - Շարժողական ընդունակությունների մշակման առավել սենսիտիվ ժամանակաշրջանները 6 - Մկանային ուժի ցուցանիշների անհամաչափությունը 7 - Մոնիթորինգի մեթոդաբանությունը 8 - Բարդ կոորդինացիոն մարզաձևեր						
Վերջնաժամկետ՝	Մարտ						
Տեսակը՝	առարկայական						
Ձևաչափը՝	<table border="0"> <tr> <td>տեսական</td> <td>գործնական</td> </tr> <tr> <td>անհատական</td> <td>✓ թիմային</td> </tr> <tr> <td>ընթացիկ</td> <td>ամփոփիչ</td> </tr> </table>	տեսական	գործնական	անհատական	✓ թիմային	ընթացիկ	ամփոփիչ
տեսական	գործնական						
անհատական	✓ թիմային						
ընթացիկ	ամփոփիչ						

Նախագծի նպատակը՝

Պատկերացում կազմել արագաշարժության մասին
Խթանել ստեղծագործական մտքի ձևավորմանը
Խթանել ֆիզիկական զարգացման և շարժողական
պատրաստվածության կարողությունների կիրառմանը
Պատկերացում կազմել շարժողական ընդունակությունների մշակման
առավել սենսիտիվ ժամանակաշրջաններին
Պատկերացում կազմել մոնիթորիզի մեթոդաբանության մասին

Նախագծի վերջնարդյունքները՝ ՀՊԶ աշակերտը կկարողանա՝

1. 7-9 տարեկան դպրոցականների թեստերի օբեկտիվության և վերարտադրողականության ցուցանիշները
2. Ձևավորել և կիրառել շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը և բնութագրումը
3. Զարգացնել մկանային ուժը
4. Զարգացնել դիմացկունություն, ճարպկություն, արագաշարժություն
5. Կարողանալ բնութագրել մոնիթորիզի մեթոդաբանությունը

Նախագծի նկարագիրը

Մանրամասն ներկայացնել, թե ինչ նախագիծ են իրականացնելու աշակերտները, այսինքն՝ տալ առաջադրանքի նկարագիրը:
Այս նախագծի շրջանակներում սովորողներն ուսումնասիրում են ինչ է շարժողական ընդունակությունները:

- Արագաուժային որակներ
- Հավասարակշռություն
- Շարժումների ճշգրտություն
- Ժամանակի ընկալում
- Մկանների թուլացում
- Շարժումների ռիթմայնություն, համաձայնեցում, սահունություն

- Տարածության ընկալում
- Շարժումների փափկություն, ներդաշնակություն
- Կոորդինացիա

Կարողունակություններ, որոնք կգարգանան այս նախագծի ընթացքում

Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են՝

- արագաշարժություն
- ուժ
- դիմացկունություն
- շարժումների ճկունություն
- ճարպկություն

Արագաշարժությունը տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում

Հետազոտության հիմնախնդիրը (մարտահրավերային հարցը)

Ձևակերպել այն հիմնախնդիրը, որի շուրջ պետք է կատարվի նախագծի հետազոտությունը:

Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը և բնութագրումը / խնդիրներ/

Հիմնական հարցեր

Հետազոտությունն իրականացնելիս ի՞նչ հարցերի պատասխաններ պետք է գտնեն աշակերտները:

- 1 Որոնք են մարդու շարժողական ընդունակությունները
- 2 Բնութագրել շարժողական ընդունակությունները
- 3 Ինչ ձևաչափով է չափվում մկանային ուժը

Միջառարկայական կապեր

<input type="checkbox"/> հայոց լեզու	<input type="checkbox"/> քիմիա	<input type="checkbox"/> աշխարհագրություն
<input type="checkbox"/> հայ գրականություն	<input type="checkbox"/> հայոց պատմություն	<input checked="" type="checkbox"/> էրաժշտություն

<input type="checkbox"/> օտար լեզուներ	<input checked="" type="checkbox"/> կենսաբանություն	<input type="checkbox"/> կերպարվեստ
<input type="checkbox"/> մաթեմատիկա	<input type="checkbox"/> բնագիտություն	<input type="checkbox"/> ինֆորմատիկա
<input type="checkbox"/> հասարակագիտություն	<input type="checkbox"/> ֆիզիկա	<input checked="" type="checkbox"/> նյար
<input type="checkbox"/> համաշխարհային պատմություն	<input checked="" type="checkbox"/> մարմնակրթություն	<input type="checkbox"/> բեմարվեստ

Տարիքային խումբ

<input type="checkbox"/> Կրտսեր դպրոց	<input type="checkbox"/> <u>միջին դպրոց</u>	<input type="checkbox"/> Օավագ դպրոց	<input type="checkbox"/> խառը
---------------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------

Նախագծի վերջնարդյունքների ներկայացման տեսակներ

<input checked="" type="checkbox"/> Ամսագիր կամ թերթ, պաստառ	<input type="checkbox"/> Վեբ-կայք
<input type="checkbox"/> Տեսանյութ	<input type="checkbox"/> Սահիկաշար
<input type="checkbox"/> Տեղեկատվական թերթիկ	<input type="checkbox"/> Կոմիքս

Հետազոտության աղբյուրներ

Անհրաժեշտության դեպքում ուսուցիչը տրամադրում է ամբողջական, և մասնակի աղբյուրներ:

Գնահատում

Ներկայացնել ամփոփիչ գնահատման բաղադրիչները:

Հաջողության չափանիշներ

Սահմանել հաջողության չափանիշները կամ ներկայացնել գնահատման սյունակաշարը:

Ուսումնական նախագծի հաշվետվություն

Դասարան՝ 7 <բ>

Թեմա՝ Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը և բնութագրումը

Ղեկավար՝ Ալվինա Կարապետյան

Ուսումնական նախագծի շրջանակներում անդրադարձ կատարվեց ստեղծագործական մտքի ձևավորմանը պատկերացում կազմել, արագաշարժության մասին, շարժողական ընդունակության մշակման մասին, պատկերացում կազմել մոնիթորինգի մեթոդաբանության և ուժի կազմակերպման գործընթացին:

Սովորողների մոտ ձևավորվեցին հետազոտական աշխատանքի կատարելու ինքնուրույնություն, տեղեկույթի որոնման համագործակցային հմտություններ:

Սովորողների մոտ ձևավորեցին շարժողական ընդունակության խնդիրները, որոնք են մարդու շարժողական ընդունակությունները, բարոյականային որակները, շարժողական ընդունակությունները կենցաղում:

Սովորողները իրենց տրամադրած տեղեկույթի աղբյուրների հետ կարողացան ինքնուրույն աշխատել և համակարգել դրանք՝ ներքաշելով մի գործընթացի, կառուցեցին առողջ փոխհարաբերություններ, կիսվեցին գաղափարներով, փոխանակեցին տեղեկատվություն և կատարեցին եզրահանգումներ:

Դասավանդող-սովորող համագործակցության շրջանակներում վեր հանվեցին ուսումնական նախագծին առնչվող բոլոր խնդիրները, որոնց քննարկման արդյունքում սովորողների շրջանում ավելի կարևորեցին շարժողական ընդունակության մշակման խնդիրների գաղափարը, դասակարգմանը և բնութագրմանը:

Իրենց կողմից կատարած յուրաքանչյուր աշխատանքի համար սովորողները գնահատվեցին համապատասխանաբար: Տեղեկույթների հիման վրա <<Ֆիզիկական կուլտուրայի>> առարկայի դասաժամի ընթացքում կատարած հետազոտությունների հիման վրա սովորողները պատրաստեցին պաստառներ: