የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የመምህር መምሪያ መጽሐፍ

አንደኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የመምህር መምሪያ መጽሐፍ
አንደኛ ክፍል

አዘጋጆች

ዘሪሁን ጋሹ
አዱኛው አስሬ
ስለሺ ውራ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ
ወንድአለ ሥጦቴ
አዶንያስ ገ/ሥላሴ
ውብዓለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሐፍ ከዝግጅት ጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውንጠማካፈል፣በፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን በሚያስተምሩመምህራን እንዲዘጋጅ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊአቶ ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል።

ለሥራችን መሳካት ሁልጊዜ አብረውን በመሆን፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ በመስጠት፣ የአፈጻጸም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎናችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮየማኔጅመንት አባላት የስርዓተ ትምህርት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ አድማሱ ደቻሳ፣ የትምህርት ቴክኖሎጂ ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ዳኛው ገብሩ፣ የመምህራን ልማት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ሳምሶን መለሰ ፣ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አማካሪወ/ሮ አበበች ነጋሽ፣ የትምህርት ቢሮ ጽ/ቤት ኃላፊ አቶ ሲሳይ እንዳለ፣ የቴክኒክ አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል።

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን፡

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ.....1

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....1

1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት.....2

1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....4

1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት.....5

ምዕራፍ ሁለት.....9

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት.....9

2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ.....9

2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ.....16

ምዕራፍ ሦስት.....24

ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት.....24

3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስ ግንዛቤማዳበር 25

3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር.....27

3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር.....31

ምዕራፍ አራት.....36

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.....36
4.1የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ 37
4.2 የጡንቻ ብርታት 43
4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ.....47
4.4ቅልጥፍና.....53

ምዕራፍ አምስት.....59

ጅምናስቲክ.....59

5.1 መሰረታዊ የጅማናስቲክ ክህሎት 60

5.2 ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ.....63
5.3 መሠረታዊ ጅምናሰቲክ 75

ምዕራፍ ስድስት.....79

በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች.....79
6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ በባህሊዊ እንቅስቃሴዎች.....80
6.2 በአዲስ አበባ የሚዝወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች.....85

መግቢያ

ይህ የጤናና የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ለመምህር ማስተማሪያነት በተሻሻለው መርሀ-ትምህርት ላይ ተመስርቶ የተዘጋጀ ነው። ይህ በመሆኑም የማስተማሪያ መጽሀፉየተዘጋጀው ከሌሎች ሀገሮች ተሞክሮ መሰረት በማድረግ እና በሀገራችን በሚገኙ ብቁ ባለሙያዎችና የትምህርት ፖሊሲውን መሰረት በማደረግ እንዲሁም የትምህርት መርሆዎችን፣ የተማሪዎች ፍላጎት ነባራዊ ሁኔታን በማካተት ተማሪዎች ትርጉምያለው ትምህርት እንዲያገኙ ለማስቻል ነው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በመማር ማስተማር ሂደት ተማሪዎች ልዩ ልዩየእንቅስቃሴ ክህሎትን፣ የእንቅስቃሴ ስልቶችን፣ ልዩ ልዩ ጽንሰ ሀሳቦችን ብቃትንናተወዳዳሪነትን ይገነባል፣ ችግር ፈቺነትንና ፈጠራን ያዳብራል።

የመማሪያ መጽሐፉ ሲዘጋጅ በተቻለ መጠን የአካባቢውን ተጨባጭ ሁኔታ እና ሀገር በቀል እውቀቶችን ለማካተት ሙከራ ተደርጓል። ከዚህም በተጨማሪ የአዲስ አበባከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ ከዚህ በፊት ኤስቴቲክስ ተብሎ በሚሰጥበት ወቅትየነበሩ ችግሮችን ግምት ውስጥ በማስገባት የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እራሱን ችሎ እንዲሰጥ ተደርጓል።

በዚህ የአንደኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱት ዋናዋና ርዕሶች፡

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ተከታታይነት ያለው እንቅስቀሴ /Rhythmic Activities/፣ የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት፣ የጤናና የአካልብቃት እንቅስቃሴ፣ ጂምናስቲክ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችናቸው።

በዚህ መሰረት መምህራን ከራሳቸው ልምድ በመጨመር ተማሪዎች እንደ አቅማቸው እንዲመራመሩ፣ ችግርን እንዲፈቱና በራስ እንዲተማመኑ ለማድግ ጥረት ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።

የመማር ማስተማር ሂደቱ ከተከናወነ በኋላ ተማሪዎችን በወቅቱ መመዘን ተገቢ ነው። የውጤት አያያዙ በመምህራን የሚከናወን ሲሆን እንደ አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ ወጥና ተገቢ ምዘና መደረግ ስለሚገባው በንድፈ ኃሳብ 30% እና በተግባር እንቅስቃሴ 70% በመመዘን የሚከናወን ይሆናል።

የ1ኛ ክፍል ተማሪዎች የዕድገት ባህሪያት

ውጤታማ ትምህርት ለማስተማር መምህራን የሚያስተምሯቸውን ተማሪዎች የዕደገት ባህሪያትና ፍላጎታቸውን መገንዘብ አለባቸው። እነዚህም የዕድገት ባህሪያትየሚከተሉት ናቸው።

አካላዊ የዕደገት ባህሪያት

- የሰውነት ክፍሎቻቸው በማደግ ላይ ያሉ በመሆናቸው የሚያሳተፉባቸው እንቅስቃሴዎች እንደ ሩጫ፣ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች እና ከቀላል መሳሪያዎችጋር የሚከናወኑ እንቅቃሴዎችን ማቀድ አስፈላጊ ነው።

የስነ ልቦና ዕድገት ባህሪያት

- አንድን ስራ ለማከናወን አይጨነቁም እንዲሁም የትኩረት ቆይታቸው አጭርነው።
- ሁሉንም ነገር የመጠየቅና የማወቅ ፍላጎታቸው ከፍተኛ ነው።
- የሚወዱትን ነገር አጋነው ለማቅረብ ዝንባሌ አላቸው።
- ንቁና አንዳንዶቹም ቁጡ ናቸው።
- በትረካና በድራማ አስመስሎ ማከናወንን ይወዳሉ።
- መበረታታትና በሙሉ ስሜት መሳተፍን ይወዳሉ።

የማህበራዊ ዕደገት ባህሪያት

- ለጥፋታቸው የሚቀርቡላቸውን አስተያየት አይቀበሉም፡፡
- ትኩረትንና ፍቅርን ለማግኘት ይሻሉ፡፡
- በጨዋታ ውሰጥ መሳተፍ የሚያስደስታቸው ሲሆን በተለይ ሦስትናአራት አባላትን በያዙ ቡድኖች ውስጥ የበለጠ ተሳታፊ ይሆናሉ፡፡
- መተባበርን በቀላሉና በተሻለ ሁኔታ የሚማሩ ሲሆኑ ለቡድን ያላቸውፍላጎት ከዚህ ዕድሜ ይጀምራል፡፡

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (23 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ሲባል የተማሪዎችን ዕድሜ፣ ፆታ፣ የአካል ዕድገት እና የጤና ሁኔታ መሰረት በማድረግ የሚሠሩ ተግባራትን ያካትታል፡፡እነዚህ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎችን በአካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና በማህበራዊ ግንኙነታቸው መልካም እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡

መሰረታዊ እንቅስቃሴ የምንላቸው መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል እና መወርወርየመሳሰሉት ይገኙበታል፡፡ ስለዚህ ሰዎች በእድሜ ዘመናቸው ጤናማ ለመሆን እንዚህን እንቅስቃሴዎች በዕቅድ መሥራት አስፈላጊ ነው፡፡

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ:-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና በመጠምዛዛ መስመር በግል የመንቀሳቀስን ሰርተው ያሳያሉ፣
- የተለያዩ ዕቃዎችን /ገመዶች በመጠቀም በቦታ ላይ በመሆን መንቀሳቀስን ሠርተው ያሳያሉ፣
- ወጣ ገባ በሆነ ቦታ ላይ እና አጭር ርቀት ባለው ቦታ ላይ እንቅስቃሴን በብቃት ሰርተው ያሳይሉ ፣
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ፈጥረው በመስራት ያሳያሉ፣
- በየቡድናቸው ሆነው በሚሰሩበት ጊዜ ለሌሎች ተማሪዎች በበመተባበር መስራትን ያሳያሉ፣

1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት (10 ከፍል ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኃላ፡-

- በቀስታና በፍጥነት መጓዝ በግልፅ ያለው ልየነትን ሰርተው ያሳያሉ፡፡

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ፊሽካ
- ኳሶች
- ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን እዲገልፁ ማድረግ፣
- ተማሪዎች በቡድን እነዲሠሩ ማድረግ፣
- በተግባር መምህሩ በማሳየት እንዲሠሩ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን የሚያሳትፍ እንቅስቃሴን ማካተት፡፡

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ሁሉንም የሰዉነት ክፍሎች የሚያዳብሩ ናቸው፡፡

መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታአለው፡፡

በተጨማሪም ሕፃናት በራስ የመተማመን እና ተወዳዳሪነት ስሜትን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል፡፡ በዚህም የተነሳ ቀላልና ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል፡፡

የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው:: በተጨማሪም ሕፃናት በራስ የመተማመን እና ተፎካካሪነት ስሜትን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል። በዚህም የተነሳ ቀላልና ወስብስብ እንቅስቃሴዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳል:መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ተማሪዎች በልጅነታቸው መስራታቸው በተለየዩ ስፖ`ርታዊ እንቅስቃሴዎች የበለጠ ተሳታፊ እንዲሆኑና የአካል ብቃትን ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም አለው።

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች፡-ማለት ህፃናት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩት ተግባራት ሲሆን ለምሳሌ፡-

ሀ/በፍጥነትመራመድ

ለ/ ሩጫ

ሐ/ ወደኋላ መራመድመ/ ግልብያ መሮጥ ሠ/ ዝላይ ረ/ ጡብጡብመዝለል

...ወ.ዘ.ተ

ስዕል 1.1 ርምጃ፣ ሩጫና ዝላይ

1.2 በቦታ ላይ የእንስቃሴ ክህሎት (5 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት ፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገ የእንቅስቃሴ ክህሎት በመስራት ታሳያላችሁ፣
- የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች በመንደፍ ትሰራላችሁ ።።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ፊሽካ
- ኪሶች
- ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በአንድ ቦታ ላይ ሆነው መዝለል ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዝለል(ግራና ቀኝ ፣ፊትናኋላ)
- በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴን በቀበል መሰራት፣
- በተግባር መምህሩ በማሳየት እንዲሠሩ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን የሚያሳትፍ እንቅስቃሴን ማካተት።።

በቦታ ላይ በመሆን የእንቅስቃሴ ክህሎት:- ይህም ማለት ተማሪዎች በአንድ ቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎቻቸውን በማንቀሳቀስ የሚሠሯቸው ተግባራት ናቸው።።

ለምሳሌ፡- ሀ/ ሚዛን መጠበቅ፣

ለ/ እግርን በማፈራረቅ መዝለል፣

ሐ/ ባሉበት ቦታ ላይ ቆመው ሰዉነታቸውን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣

መ/ የሰዉነት ክፍሎችን ማሳሳብ፣

ሠ/ በቦታ ላይ በመሆን እየተቀመጡ መነሳት...ወ.ዘ.ተ

ስዕል 1.2 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣ ሰውነትን ማሳሳብና እየተቀመጡ መነሳት

1.3 በብቃት የሚሰራት ክህሎት (8 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት ፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- ከሌሎች ጋር ለመስራት መተባበርን ታሳያላችሁ፣
- አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኞቻችሁ ጋር ዕርስ በእርስ ግንኙነት ብቃትን ታሳያላችሁ፣
- ቢያንስ አራት ብቃት ያላቸው ክህሎትን በጥንቃቄ ታሳያላችሁ።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ፊሽካ
- ኳሶች
- ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በአንድ ቦታ ላይ ሆነው መዝለል ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዝለል(ግራና ቀኝ ፣ፊትናኋላ)
- በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴን በቀበል መሰራት፣
- በተግባር መምህሩ በማሳየት እንዲሠሩ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን የሚያሳትፍ እንቅስቃሴን ማካተት።

በብቃት የመስራት ክህሎት ፡- ይህ የእንቅስቃሴ አይነት ተማሪዎችየተለያዩ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚያድረጓቸው እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል፡፡

ለምሳሌ፡- ሀ/ ኳስ መወርወርና

መቅለብለብ/ ኳስ መምታት

ሐ/ ትንንሽ ኳሶችን ማንከባለል

መ/ መንጠልጠልና መውረደ...ወ.ዘ.ተ

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1 መቀመጫ፣ ጉልበት፣ ጭን፣ እግር ...ወዘተ

2. ቁጭ ብድግ፣ ጉልበትን አጠፍ በማድረግ መቆም፣ በአንድ እግር መሔድ

...ወዘተ

ምዘናና ግምገማ

በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ እንቅስቃሴ መሥራታቸውንበምልከታ ማረጋገጥ፡፡

በክፍል ውስጥ ያላቸውን ተሳትፎ በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡እንቅስቃሴ የመሥራት ክህሎት በተለያዩ መልኩ ይከናወናሉ፡፡ እነርሱም፡-

ሀ. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ለ. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ሐ. ቁሳቁስን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ይቻላል፡ ፡ ለታችኛው የሰዉነት ክፍል በመቀናጀት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የሚባሉትከወገብ በታች ያሉትን የሰዉነት ክፍሎች ለማዳበር የሚሠሩ አንቅስቃሴዎችን ነው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ እውነት ወይም ሐሰት

1.እውነት

2. እውነት

3. እውነትለ

ለ. ምርጫ

1. ሐ

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት (12 ክፍል ጊዜ)

መግቢያ

ለሰዉ ልጅ የሰዉነት እንቅስቃሴ መሥራት ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው አያጠያይቅም። የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች ደግሞ ተከታታይነት ሊኖራቸው ይገባል።

ተማሪዎች ከዚህ በፊት ሙዚቃ ምትን ለማጀብ እና ለመጨፈር ስትጠቀሙ እንደቆያችሁ ይታወቃል። አሁን ደግሞ ከሰዉነት እንቅስቃሴ ጋር በማቀናጀት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት የምንጠቀምበት ይሆናል። በዚህ መሠረት ይህ ምዕራፍ ለመማር ማስተማር ሒደት ያመች ዘንድ ሁለት ዋና ዋና ርዕሶችን ያያዘ ነው። እነርሱም፡- ተከታታይነት ያለው የታችኛው ሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ እና ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰውክፍል እንቅስቀቃሴ ናቸው።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ችሎታን ያዳብራሉ፣
- በተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች እና ቡድን ጨዋታዎች በመሳተፍ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ብቃታቸውን ያሻሽላሉ፣
- የእንቅስቃሴ ጥበብን ከምት ጋር በማገናኘት ያደንቃሉ ፣
- በራሳቸው ቀላል ተከታታይነት ያለው የፈጠራ እንቅስቃሴን ያሳያሉ፣

2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ (6 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- በመምህሩ/ሯ/ መሪነት ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ንድፍን ይቀስማሉ፣
- በራሳቸው የፍሰት ምት ፈጠራ እንቅስቃሴ ይሠራሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ከበሮ
- ፊሽካ እና
- ኖራ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- መደበኛ በሆነ ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ በመመራት(ያለ ሙዚቃ) መምህሩን በመከተል መስራት
- ተማሪዎች አንደኛው ለሌለኛው የተለየግብረ መልስ መስጠትን መለማመድ፣
- በመምህር መሪነት መደበኛና ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን አስመስለው መስራት ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ለቀላል የፍሰት ምት እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳተፍ መልኩ ማከናወን፣

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት እንቅስቃሴዎችን በእቅድ በመመራትየተወሰነ ሰዓት እና ቦታ በመስጠት የምንሠራው እንቅስቃሴ ነው፡፡ የእንቅስቃሴ ጫናወብምንሠራው ሰዓት እና በምናከናውናቸው የእንቅስቃሴ ብዛት ይወሰናል፡፡ ተማሪዎችተከታታይ እንቅስቃሴዎችን የሚሠሩ ከሆነ ጠንካራ፣ ጤናማ፣ ንቁ እና ጎበዝ ተማሪመሆን ይችላሉ፡፡

ተከታታይነት፡- ማለት አንድ ተግባር ሳይቋረጥ ለረጅም ሰዓት የሚደረግ እንቅስቃሴ ነው፡ ፡ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ደግሞ እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃ ወይም ደምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ ተግባር ነው፡፡

ተከታታይነት ያለቸው እንቅስቃሴዎች ዋነኛ ዓላማ የእንቅስቃሴ ቅንጅት ወይም የጡንቻናየአዕምሮ ጥምረትን ማዳበር ላይ ሲሆን እነዚህ መሰረታዊ ክህሎት ተማሪዎች በዕለት-ተዕለት ተግባር የሚጠቀሙባቸውና በህይወት ዘመናቸው አስፈላጊ ናቸው፡፡

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ፡- ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዝናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመሠራት የሚያግዝ ተግባር ነው፡፡

በዚህ የክፍል ደረጃ ላሉ ተማሪዎች የፍሰት ምትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ/ የእርምጃ ምት

ለ/ ገመድ ዝላይ

ሐ/ በጥንድ የመሸከርከር እንቅስቃሴ መ/ ጡብጡብ የማለት

ተግባር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ/ የእርምጃ ምት፡- ተማሪዎች የርምጃ ምት የምንለው ቀጥ ብለን በመራመድ ቀኝ እግርን ከግራ እጅ ጋር እንዲሁም ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር በማቀናጀት የሚከናወን ነው፡፡

የመዝሙሩ ርዕስ፡- እንሂድ

እንሒድ ትምህርት ቤት፣

እንሒድ ትምህርት ቤት፣

እውቀት ለመገብየት፣

እውቀት ለመገብየት፣

ስዕል 2.1 እርምጃ

ለ/ ገመድ ዝላይ፡- በጥንድ ተራ በተራ የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ ከመዝሙር ጋር መዝለል፡፡

የመዝሙሩ ርዕስ፡- **ገመድ ዝለሉ**

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ንጠሩ ንጠሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ስዕል 2.2 የገመድ ዝላይ

ሐ/ በጥንድ የመሸከርከር እቅስቃሴ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ተማሪዎች በጥንድ ሆነውእጅ ለእጅ በመያያዝ አንዱ የአንዱን ሚዛን በመጠበቅ መሸከርከር ሲሆን ይህም ከጭብጨባ ምት ጋር ታጅቦ የሚሠራ ይሆናል፡፡

መዝሙር

የመዝሙሩ ርዕስ፡- **እምቡሼ ገላ**

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፣

ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፣

ገደል ገብቼ ልወጣ ስል፣

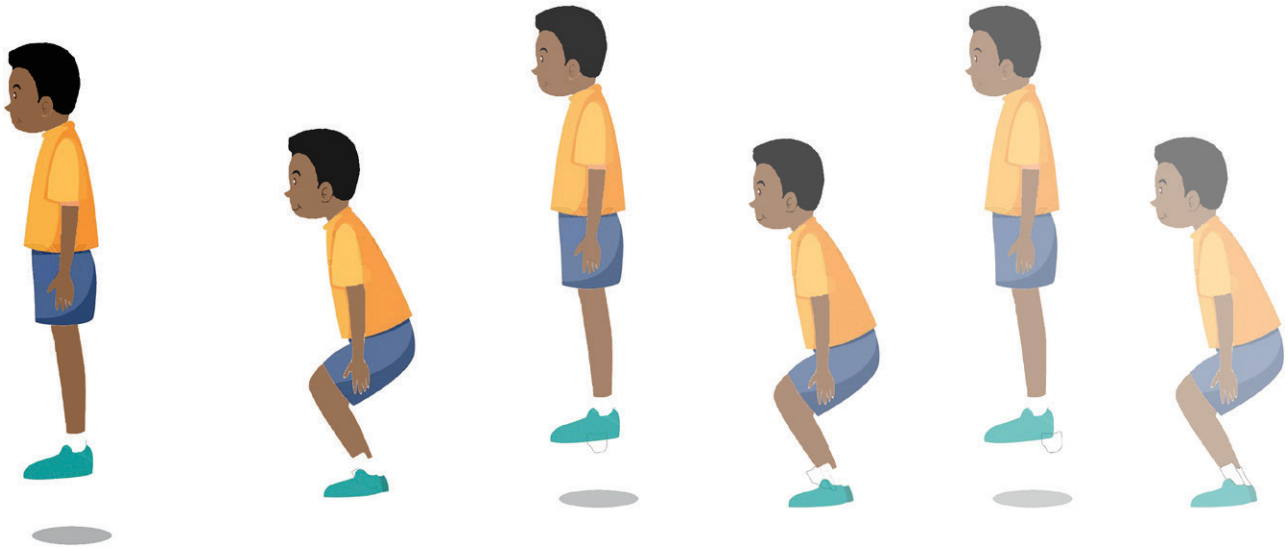
ጅቡ መጣብኝ ከእግሬ ስር፣

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፣

ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፣

ስዕል 2.3 በጥንድ መሸከርከር

መ/ ጡብጡብ የማለት ተግባር፡- ጡብጡብ የማለት ተግባር እግርን በተከታታይ የዝላይ እርምጃዎች የሚሠራ ነው፡፡ የጡብጡብ ተግባራት በሚሰራበት ጊዜ በእግርመዳፍ ማረፍ እና ከፍ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡



ስዕል 2.4 የጡብ ጡብ እንቅስቃሴ

የጨዋታ ርዕስ፡- አረንጓዴ ቢጫ ቀይ የጨዋታው ሕግ

- የታዘዙትን በትክክል ሰምተው ያልተገበሩ ተማሪዎች ከጨዋታው ውጭ ይሆናሉ፣
- መነካካት ወይም መቀራረብ አይቻልም።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ክብ ሠርተው ተራርቀው መቆም፣
- አንድ ተማሪ ወንድ/ሴት መሀል ላይ በማቆም ትዕዛዝ እንዲሰጡ ማድረግ፣
- መሀል ያለው/ያለችው አረንጓዴ ሲሉ ክብ ሠርተው የቆሙ ተማሪዎችእያጨበጨቡ አረንጓዴ፣ አረንጓዴ... እያሉ መስመራቸውን ጠብቀው ይሮጣሉ፣
- መሀል ያሉ አጫዋቾች ቢጫ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተውየሚሮጡ የነበሩ ተማሪዎች ባሉበት ይቆማሉ፣

- መሀል ያሉ አጫዋቾች ቀይ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው የሚሮጡ የነበሩ ተማሪዎች ባሉበት ይቀመጣሉ፣
- የጨዋታው አሸናፊ ለመሆን እስከ መጨረሻው ድረስ በትክክል ትዕዛዙን ሳይጣሱ መቆየት ይኖርብናል።

ይህን ጨዋታ በሚከተለው መንገድም ማጫወት ይቻላል። ተማሪዎች ተሰልፍውበርምጃ እየሄዱ ሳሉ የከበሮ ምት ሲሰሙ ወደ ሶምሶማ ሩጫ ቀይረው እንዲሠሩ ትዕዛዝ መስጠትና የፊሽካ ድምፅ ሲሰሙ ወደ ፍጥነት ሩጫ እንዲቀይሩ ማድረግ። ስለዚህ መምህሩ ጨዋታውን በሚያመች መንገድ በማስኬድ ተማሪዎች እንቅስቃሴውንከምት ጋር አቀናጅተው እንዲሠሩ ማድረግ ይቻላል።

ስዕል 2.5 የአረንጓዴ ቢጫ ቀይ ጨዋታ

የግምገማ ጥያቄ መልስ

1. እርምጃ፣ ገመድ ዝላይ፣ በጥንድ የመሸከርከር እንቅስቃሴ ...ወ.ዘ.ተ

ምዘናና ግምገማ

ተማሪዎች ከመምህራቸው ወይም ከክፍል ጓደኞቻቸው ፊት መደበኛ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች አስመስለው መስራታቸውን መጠየቅ::

ርምጃን ከጭብጨባ ጋር በትክክል ማከናወናቸውን በምልከታ ማረጋገጥ፡፡

ገመድ ዝላይን ተማሪዎቹ በትክክል መሥራታቸውን በምልከታ መለየትና መዝለልያልቻሉትን መደገፍ፡:

ቀላል ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ጨዋታዎችን ከምቱ ጋር አቀናጅተው መሥራታቸውን በምልከታ ማረጋገጥ፡፡

2.2 ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰወነት ክፍልእንቅስቃሴ (6 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በመምህሩ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በድምፅ ወይምበጭብጨባ በመጠቀም ይሠራሉ፣
- መደበኛና ተከታታይነት ያለውን የእንቅስቃሴ ክህሎት ለየብቻና ከጓደኛ ጋር ይሰራሉ የፈጠራ እንቅስቃሴ ይሠራሉ፡፡፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ከበሮ
- ፊሽካ
- ሚሞሪ(ፍላሽ)

የመማር ማስተማር ስልቶች

- የራሳቸው የሆነ ቀላል የላኛው የሰውነት ክፍል መደበኛ በሆነ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴዎችን መፍጠርና ማሰራት፣
- በመምህር መሪነት መደበኛና ተከታታይነት ያለቸው እንቅስቃሴዎችን አስመስለው ማሰራት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ለከፍተኛ የፍሰት ምት እንቅስቃሴላይ እነሱን በሚያሳተፍ መልኩ እገዛ ማድረግ።

ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰውነት ክፍል

እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከምት ጋር በማቀናጀት መሥራት ነው። በዚህ የክፍል ደረጃ በላይኛው የሰውነት ክፍል የሚሰሩተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች፡

ሀ. ማጨብጨብ

ለ. ትከሻና ማነቃነቅ

ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መሄዘር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ ማጨብጨብ፡- ይህን እንቅስቃሴ በቦታ ላይ በመሆን ከሚሰሙት የሙዚቃ ድምፅ ወይም ምት ጋር በማቀናጀት የጭብጨባ ተግባር ማከናወን ነው።__

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቂ ቦታ በመያዝ ተሰልፈው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባን ማሰማት፣
- ከሚሰሙት የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን እንዲሠሩ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት እንዲያከናውኑ ማበረታታት።

ስዕል 2.6 የማጨብጨብ እንቅስቃሴ

ለ. ከትከሻ መንቀሳቀስ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ልክ እንደ ሩጫ በቦታ ላይ ሆኖ የሚከናውን ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

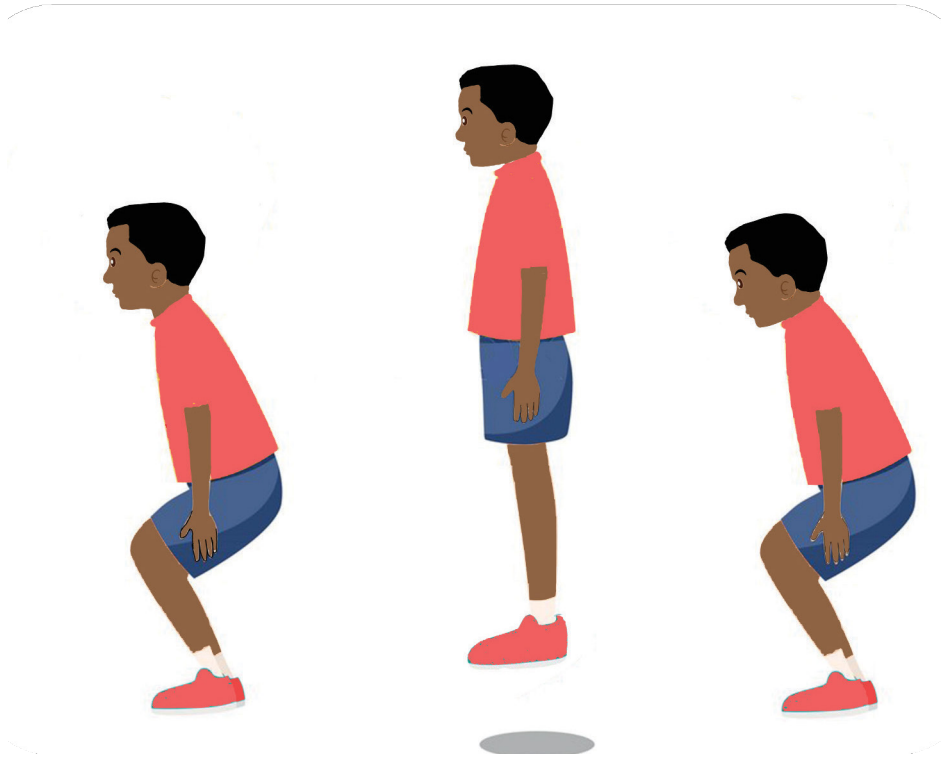
- ተማሪዎች ክብ በመሠራት እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ባሉበት በመቆም የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባን እንዲያዳምጡ ማድረግ፣
- የትከሻ ና እጅ እንቅስቃሴ እንዲያቀናጁ ማድረግ፣
- ከሚሰሙት የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን እንዲሠሩ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማሠራት፡፡

ስዕል 2.7 በቦታ ላይ ሩጫን የሚያሳይ ስዕል

ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበል፡- ከሙዚቃ ወይም ከጭብጨባ ምት ጋር በማቀናጀት ወደ ፊትና ወደ ኋላ ከወገብ በማዘንበል የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማዘንበሉን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባን ማሰማት፣
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ እንዲያቀናጁ ማድረግ፣
- ከሚሰሙት የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበልን ማሠራት፣
- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበልን በፍጥነት ማሠራት፣

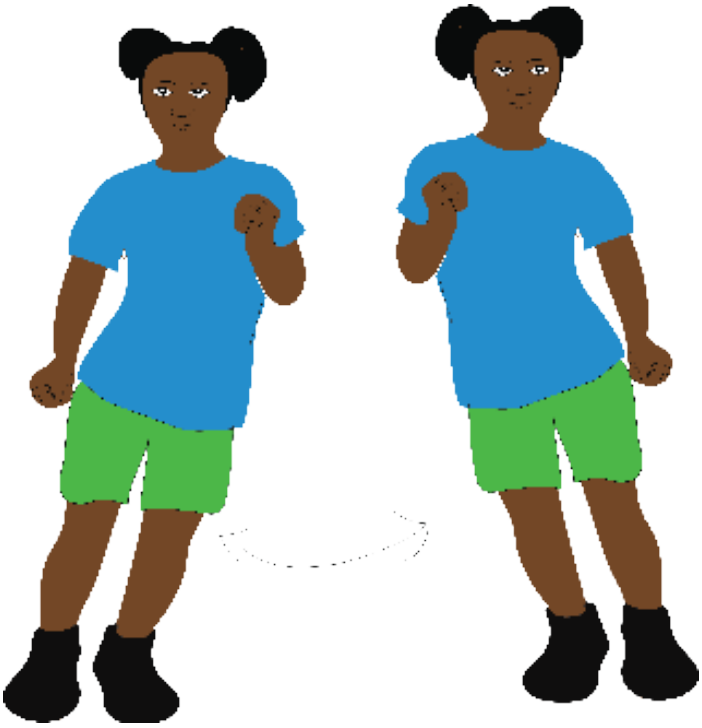


ስዕል 2.8 ወደ ፊትና ኋላ ሲያዘነብሉየሚያሳይ ስዕል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መሄሄር፡- ከጭብጨባ ወይም ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀትከወገብ ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መሄሄር ሲሆን ተማሪዎች በሚሠሩበት ጊዜ ተራርቀው እንዲሰለፉ እና ከጓደኞቻቸው ጋር ሳይነካኩ እንቅስቃሴውን ማሠራት ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- መሄሄሩን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ አንዲቆሙ ማድረግ፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባ እንዲሰሙ ማድረግ፣
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴን እንዲያቀናጁ ማድረግ፣
- ከሚሰሙት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዘለልንማሠራት፣
- ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መሄሄርን በፍጥነት እንዲሠሩ ማድረግ፣



ስዕል 2.9 ወደ ግራና ቀኝ መዟዟር ስዕል

የግምገማ ጥያቄ መልስ

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ምት ጋር በማቀናጀት መሥራት ነው።

<u>ምዘናና ግምገማ</u>

- ተማሪዎች መደበኛ በሆነ ለላይኛው የሰውነት ክፍል ተከታታይነት ያላቸውን እንቅስቃሴዎች በመምህራቸው እረዳትነት መስራትና ሲሰሩ መመልከት ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃወይም ደምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለ ምትእነዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዝናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመስራት የሚያግዝ ተግባር ነው።

ከፍተኛ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከፈጣን ምት ጋር በማቀናጀት መሠራት ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ/ እውነት ወይም ሐሰት

1. እውነት
2. እውነት
3. ሐ እወክለ

ለ/ ምርጫ

1.ሀ

2. ለ

ምዕራፍ ሦስት

ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

(23 ክፍለ ጊዜ**)**

መግቢያ

ጤንነትን መጠበቅ ወይም መንከባከብ የተሟላ ኑሮን ለመምራት ከሚያስችሉ ሁኔታዎች ውስጥ አንዱና ዋነኛው ነው። ጤንነት ከሌለ በማህበራዊ ኑሮ ውስጥ ደስተኛ መሆን አይቻልም፡ ፡ ጤንነት ማለት ከበሽታና ከህመም ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆንበአካል የጠነከረ፣በአዕምሮ የዳበረና ከሌሎች ጋር መግባባት የሚችል ከሆነ ነው።

የጤናና ሰዉነት ማጎልምሻ ትምህርት በአካል እቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል፣ በአዕምሮ፣ በእንቅስቃሴ ችሎታና በማህበራዊ ግኑኝነት ዙርያ የባህሪ ለውጥ የሚያስገኝሁለንተናዊ ስብዕናን ለማጎልበት አስተዋጽኦ የሚያበረክት የትምህርት ዓይነት ነው።

በዚህ ምዕራፍ ትኩረት የተደረገባቸው ርዕሶች በጨዋታዎችን እንቅስቃሴዎች አማካኝነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር፣ በጨዋዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማደበር እና በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር ናቸው።

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ስለራሳቸው አወንታዊ የሆነ ግንዛቤ ይፈጥራሉ፣
- የሌሎች ፍላጎትና ስሜት ይረዳሉ፣
- የማህበራዊ ግንኙነትን ጥቅም ያስረዳሉ።

3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴ አማካይነት የራስ ግንዛቤ ማዳበር (8ክፍ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- የራሳችሁን ጥንካሬና ፍላጎት ይገነዘባሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ኪስ
- ፊሽካ
- ኖራ እና
- ቅምብቢት

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በጫዎታዎችን በእንቅስቃሴ ግዜ የራስን የማህበራዊ ግንኙነት ክህሎት ማዳበር ፣
- በግልና በጋራ ግብረ መልስ መስጠት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ እንቅስቃሴውን ማከናወን፡፡

ማንኛውም ሰዉ በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቀሴ ወይም ጨዋታ ጊዜ የራስን አቅምናችሎታ ያገናዘበ እንቅስቀሴ በመሥራት ራስን የመምራት ክህሎት ሊኖረው ይገባል ፡፡

3.1.1 ጥንካሬን መረዳት

በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን መገንዘብ እና ራስን የመምራት ችሎታ ማዳበር በትምህርታቸው ውጤታማነት ከማስገኙቱም በላይ ለህይወት ስኬታቸውም ጥቅም አለው ፡፡ ራስን መገንዘብ እና የመምራት ችሎታ ከፍ ለማድረግ የሚጠቅሙን ሦስትዋና ዋና ጉዳዮች

ሀ/ የጓደኞቻችንን ስሜትና ባህሪ ማወቅ፡፡

ለ/ ጓደኞቻችን ምን እንደሚወዱ እና እንደማይወዱ መለየት፡፡ሐ/ የውጤታማ ሰዎችን ታሪክ ማወቅ፡፡

የጨዋተው ስያሜ:- ኪስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

የጨዋታው ቅደም ተከተል

- ሰፋ ያለ አራት ማዕዘን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ተማሪዎች በሁለት እኩል ቦታ መክፈል፣
- ለሁለቱም ቡድን ስያሜ መስጠት ቢቻል በእጃቸው ላይ ምልክት ማድረግ፣
- ሁሉም ተማሪዎች እንዲሳተፉ ማድረግ ካልሆነ ግን ሁለት ቡድኖች ኪስና ቅርጫት በመስጠት እንዲወዳደሩ ማድረግ፣
- ዋናው የጨዋታ ዓላማ ኪስ ወርውሮ በቅርጫት ውስጥ ማስገባት ነው፣
- ኪስን የያዘ ቡድን እየተቀባበሉ ሄደው ቅርጫት ውስጥ ማስገባት፣
- ኪስን ያልያዘ ቡድን ኪስ ለመቀማት ወይም ለመከላከል ይሞክራል፣
- ኪስ ያልያዘ ቡድን ኪስ ከነጠቀ ወይም ቅርጫት ውስጥ ኪስ ከገባበት እንደገና ኪስ አስገቢ ይሆንና ጨዋታው ይቀጥላል፣ የጨዋታው አሸናፊ

ስዕል 3.1 ኳስ ወርውሮ **ቅርጫት** ውስጥ ማስገባት

3.1.2 የራስን ክብር ማዳበር

የራስን ክብር ማዳበር ከላ እንደተገለፀው በአካባቢ ያሉትን ጓደኞቻችንን በደንብ መረዳትና ማወቅ ያስፈልጋል እራሱን የሚወድ ተማሪ ሌሎችንም እንደዛው መውደድ ይገባዋል ይህ በሌላ አባባል ለራሳችን ክብር የምንሰጥ ከሆነ ለሌችም ክብር እንሰጣለን ማለት ነው።

የጨዋታ መሪ የሚል ጨዋታ

ምዘናና ግምገማ

- ከእንቅስቃሴ ዓላማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልከታ ማድረግ ።

3.2 በጫወታዎችና በእንቅስቃሴ አማካኝነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር

(8 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በጨዋታና በውድድር ጊዜ ለጓደኞቻቸው አክብሮት ያሳያሉ፣
- የራሳቸውን ጥንካሬና ፍላጎት ይገነዘባሉ፣
- አስፈላጊ የሆኑ ህግና ደንብን ይገልጻሉ።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ፊሽካ
- ኳስ
- ኖራ
- ቅምብቢት

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ የራስን ማህበረዊ የግንኙነት ክህሎት ማዳበር፣
- ተማሪዎች ደስታናነፃነትን የሚያስገኙ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ማድረግ ፣
- ጨዋታዎች በህጉ መሰረት እንዲጫወቱ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ እንቅስቃሴውን ማከናወን፡፡

3.2.1 የሌሎችን ችግሮችን መረዳት

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ስንል ሰዎች እርስ በርሳቸው ሲገናኙ የሚከሰቱ የተለያዩ የመተማመን፣ የመተሳሰብና የመረዳዳት ተግባራት ናቸው፡፡ በዚህ መሰረት ማህበራዊግንኙነትን ለማዳበር ብዙ ዓይነት እንቅስቃሴዎች አሉ፡፡

ሀ/ አብሮ መሮጥ

ለ/ አብሮ መጫወት

ሐ/ አብሮ መብላት

መ/ አብሮ መማር

ሠ/ አብሮ መሥራት ወ.ዘ.ተ...ይገኙበታል፡፡

3.2.1 የሌሎችን ችግሮችን መረዳት ፡-

የሌሎችን ችግር መረዳት ማለት ሌላውን ሰው ሁኔታ፣ ስሜትንና ዝንባሌ ማወቅና መረዳት ማለት ነው ::

አብሮ መሮጥ፡-ይህን እንቅስቃሴ በውድድርና በመዝናኛ መልክ ማከናወን ይቻላል፡፡

ለዚህ የሚያገለግል ጨዋታ እንደሚከተለው ቀርቧል፡፡

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡- የጨዋታው ርዕስ፡- ሦስት እጅ

የአጨዋወት ቅደም ተከተል

- በቅድሚያ አምስት(5) ሜትር ርቀት ያለው ቦታ ማዘጋጀት፣
- የመነሻ እና የመድረሻ ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ጥንድ ጥንድ በመሆን ጎን ለጎን መቆም፣
- አጠገብ ለአጠገብ ያሉት ተማሪዎች እጅ ለእጅ እንዲያያዙ ማድረግ፣
- ከመነሻው ምልክት በመቆም መዘጋጀት፣
- ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሩጫው መጀመር፣
- ሁለቱ እጅ ለእጅ የተያያዙ ጥንዶች ሳይላቀቁ ወደ መድረሻው ምልክትመሮጥ፣
- አሸናፊ የሚሆኑት በመተባበር እጃቸው ሳይለያይ ቀድመው የደረሱ ጥንዶች ይሆናሉ፣

ስዕል 3.2 የሦስት እጅ ጨዋታን

3.2.2. ለሌሎች ክብር መስጠት

አካል ብቃት ከፍተኛ ጥቅም የሚሰጥ መሆኑን ከዚህ በፊት ተምረናል። ይህ ጥቅም የሚሰጥ ከሆነ መልካም አመለካከትን ያጎለብታል ተማሪዎች ለጓደኞቻችሁ እና ለሌሎችም ሰዎች ክብር ለመስጠት ትችላላችሁ ማለት ነው።

አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻችን ጋር የምናደርገውን ጫወታዎች ያካትታል። አብረን በምንጫወትበት ጊዜ አንዳችን ለአንዳችንመረዳዳትን፣ መተጋገዝን፣ መተሳሰብን ... ወ.ዘ.ተ እናዳብራለን።

አብሮ መጫወት ብዙ ጉዳዮችን የምንማር ሲሆን ከነዚህ ውስጥ አንዱ በጨዋታ ውስጥ ለሌሎች ክብር መስጠት ዋነኛው ተግባር ነው ።የተማሪዎችን ማህበራዊና የቡድን ስራ ኃላፊነትን

የሚያዳብር ጨዋታ:-

የጨዋታው ርዕስ፡- አምስት መቶ

(500) የጨዋታ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ከ4-6 ቡድን መክፈል፣
- ለእያንዳንዱ ቡድን ወርዋሪ መመደብ፣
- ሌሎች ልጆች ከወርዋሪዎች 5 ሜትር ርቀት ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ወርዋሪዎች ኳስን ከፍ አድርገው ወደ ራሳቸው ቡድን ይወረውራሉ፣
- የቡድን አባላት የተወረወረውን ኳስ ለመያዝ ጥረት ያደርጋሉ፣
- ኳስ መሬት ሳይነካ ከያዙ 100 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳስ አንዴ መሬት ከነጠረ በኃላ ከያዙ 75 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳስ ሁለቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኋላ ከያዙ 50 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳስ ሦስቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኃላ ከያዙ 25 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ተማሪዎች ተከታትለው ነጥባቸውን እየደመሩ መሄድ አለባቸው፣
- ከሁሉም ቡድኖች በጨዋታው ቀድሞ 500 ነጥብ ያስመዘገበ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።

ስዕል 3.3 ኳስ ተወርውሮ በአየር ላይና ነጥሮ ሲያዝ

<u>ምዘናና ግምገማ</u>

- ከእንቅስቃሴው ዓላማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልከታ ማድረግ ::
- ለተማሪዎች የሚያስተውሏቸውን የማነቃቅያ ጥያቄዎችን መጠየቅ ::

3.3 ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ ለመስጠት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (8 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- የንግግር የምልክት ተግባቦትን ያሻሽላሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ

መሳርያዎች

- ፊሽካ
- ቅምብቢት

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- እንቅስቃሴ ን በደስታና ነፃ ሆነው በመሳተፍ መስራት ፣
- የእንቅስቃሴውን ዓላማ በጥያቄና መልስ በመወያየት ጽብረቃ ማድረግ ፣
- የሜዳ ላይ እንቅስቃሴዎችን በጋራ እንዲሠሩ ማድረግ፡፡

3.3.1 ተግባቦትን ማዳበር

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለሰዉ ልጅ አዕምሮአዊ እና አካላዊ ጤንነት ከፍተኛጥቅም አለው፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ለሰዉ ልጆች ከሚያስገኘው ጠቀሜታዎች አንዱየሚሠሩትን ሥራ በብቃት፣ በፍጥነትና በጥራት እንዲያከናውኑ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡ እንዲሁም ለሚሠሩት ሥራ እና ለሚወስኗቸው ውሳኔዎች ኃላፊነት እንዲወስዱይረዳል፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የምናገኛቸው ጥቅሞች፡-

- ጤናማ እንሆናለን፡፡
- መልካም አመለካከት ይኖረናል፡፡
- ኃላፊነታችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያግዘናል፡፡
- በትምህርታችንም ጎበዝ እንድንሆን ይረዳናል ...ወ.ዘ.ተ

ስለዚህ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እነዚህን ጥቅሞች የምናገኝ ከሆነ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን አንቸገርም፡፡ በመሆኑም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ፣ በራስ መተማመን፣ መልካም አመለካከትን ስለሚያጎለብት ውሳኔ ለመወሰንሆነ ኃላፊነትን ለመወጣት ቀላል ይሆናል፡፡

ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሐሳቦች

1.ችግሩን መለየት፡፡
2. ችግሩ የተፈጠረበትን ሁኔታ ማወቅ፡፡
3. ችግር ፈቺ ሐሳቦችን መሰብሰብ፡፡
4. ፍትሐዊና ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ መወሰን፡፡
5. ለወሰኑት ውሳኔ ምክንያታዊና ተጠያቂ መሆን፡፡

3.3.2 በቡድን የመስራት ክህሎትን ማዳበር

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንረዳ ይጠቅመናል በዚህም መሰረት አንደ ሰው የሚያውቀውን ለሌላው የማሳወቅ እድል ስለሚኖረው በቡድን ሥራትን ከአሁኑ እንማር

መዝሙር የመዝሙሩ ርዕስ፡- ጤናችን በእንቅስቃሴያችን

ወንድሜ ተነሳ እህቴ ተነሺ

በሜዳ ላይ ለመጫወት

ለመሮጥ በአንድነት

ለመጠበቅ አብሮነትን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የነገ ተስፋ ነን እኛ

በሽታን ተከላክለን እንድንሆን ጤነኛ

የአካል ብቃት እንሰራለን እኛ

ምዘናና ግምገማ

- ከእንቅስቃሴው ዓላማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልከታ ማድረግ፣
- ለተማሪዎች የሚያስተውላቸውን ማነቃቅያ ጥያቄዎችን መጠየቅ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማንኛውም ሰዉ በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ጊዜ የራሳችንን አቅምና ችሎታያገናዘበ እንቅስቀሴ በመሥራት ራስን የመምራት ክህሎት ማዳበር ይችላል።

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በእርሳቸው በመገናኘት የሚፈጥሩት መቀራረብ ነው።

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንድንረዳይጠቅመናል ።

አብሮ መጫወት ፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻቸው ጋር የሚያደርጉት ጨዋታዎች ናቸው ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልስ

ሀ እውነት ወይም ሐሰት

1. እውነት

2. እውነት

3.ሐሰት

ለ. ምርጫ

1.. ሀ

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት (35 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

የአካል ብቃትና የበጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተሳሰረ ፅንሰ ሀሳብ አላቸው የአካል ብቃት ምንነትና ጠቀሜታ ላይ ብዙ ምሁራን በርካታማብራሪያዎች መስጠታቸው ይታወቃል፡ ፡በዚህ መጽሐፍ ሁሉንም ምሁራን ሊያስማሙየሚችሉ ነጥቦችን ለማንሳት ተሞክሯል፡፡ በዚህ መሰረት ጤናማ ህይወት፣ የአካል ብቃትና የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተሳሰሩ ፅንሰ ሐሳቦች ናቸው፡፡ ትምህርቱም በንድፈ ሀሳብ እና በአካል እንቅስቃሴ የሚሰጥ ሲሆን የጤናንና የአካል ብቃት ደረጃዎችን እንደሚያሻሽል ተረጋግጧል፡፡

የአካል ብቃት ማዳበር የሚቻለው ሰዎች በተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ አዘውትረው በመሥራት ሲሆን ይህ ሁኔታ አዕምሮአዊ፣ በስነ-ልቦናዊ እና በማህበራዊ ውጤቶች ላይም ተገቢ የሆነ አስተዋጽኦ ያደርጋል፡፡

በምዕራፍ ሦስት ላይ ስለ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ሰፊ ማብራሪያ ተሰጥቷል::በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ስለ የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ፣የጡንቻ ብርታት ፣መዘርጋትና መተጣጠፍ እና ቅልጥፍና ናቸው የአካል ብቃት በዝርዝር እናያለን፡፡

በዚህ መሰረት ተማሪዎቹ በተሰጠው ውስን ክፍለ ጊዜያት በአግባቡ እንዲሳተፉ በማድረግና በተጨማሪም ከመደበኛ የትምህርት ክፍለ ጊዜያቸው ውጪ በመኖርያ ቤታቸውና አካባቢያቸው ጭምር እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የበለጠ ተጠቃሚ እንዲሆኑ ግንዛቤ መፍጠር ያስፈልጋል፡ ፡

የመማር ውጤቶች ፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ ፡-

- እድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ጤናቸውንና የአካል ብቃታቸውን ያሻሽላሉ፣
- የአካል ብቃትን ሚያሳድግ እንቅስቃሴን ያውቃሉ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴን በመስራት ብቃታቸውን ያሻሽላሉ፣
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ አወንታዊ አመለካከታቸውን ያሳያሉ፣

4.1 የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ (12 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በግል ትንካሬ ችግሮችን መቋቋምን ይገነዘባሉ ፣
- በጨዋታዎችና በውድድር ጊዜ ለሌሎች አክብሮትን ያሳያሉ፣
- በተለያዩ አካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ አዎንታዊ አመለካከት ያሳያሉ ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ሰዓት
- ገመድ
- ፊሽካ
- ቅምብቢ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በቦታ ላይ በመሆን ገመድ ዝላይና ሶምሶማ ሩጫና ማሰራት ፣
- የተወሰኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማሳየት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ለቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ማከናወን፣

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያመጡት በልብ፣በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው፡፡ የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩእንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡ እነርሱም፡-

ሀ/ በቦታ ላይ ሩጫ

ለ/ በግል ገመድ መዝለል

ሐ/ ሩጫ

መ/ በቦታ ላይ ጉልበት ማንሳት

ሠ/ በእግር ጣቶች መሬት በመንካት ተረከዝ ማንሳት ...ወ.ዘ.ተ

በቦታ ላይ ሩጫ፡- የሚከናወነው በቦታ ላይ በመቆም ልክ እንደ እርምጃ እጅና እግርን በተቃራኒ በማንቀሰቀስ ባሉበት ቦታ ላይ የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ቀስ ባለ እርምጃ በቦታ ላይ እንዲራመዱ ማድረግ፣
- እርምጃውን ወደ ሩጫ እንዲቀይሩ ትዕዛዝ መስጠት።

ስዕል 4.1 በቦታ ላይ ሩጫ

ለ/ ገመድ ዝለይ፡- ገመድ መዝለል የተለመደ እና ቀላል እንቅስቃሴ ሲሆን አሠራሩም በግልያለ ገመድ መዝለል፣ ሁለት ተማሪዎች ግራና ቀኝ ገመድ በማስያዝ በመሀል አንድ ወይም ሁለት ተማሪ በመሆን መዝለል። ስለዚህ የልብ እና አተነፋፈስ ብርታትን እንዲያዳብር በተደጋጋሚ መሥራት ያስፈልጋል።

በግል ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- የገመዱን ጫፍ እና ጫፍ በመያዝ የገመዱን መሀል በሁለት እግር በመቆም እስከ ብብት እንዲለኩ ማድረግ፣
- ገመዱን በሁለት እጅ በመያዝ ወደ ኋላ ማስደረግ፣
- ገመዱን ከኋላ ወደ ፊት እንዲያሽከረክሩናሁለቱንም እግር እያነሱ
- እንዲያሳልፉ ማዘዝ፣
- ገመዱ ሲሸከረከር እግርንና ራስን እንዳይነካ ማሳወቅ።

ስዕል 4.2 በግል ገመድ መዝለል

በቡድን ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- **አራት ሜትር የሆነ ገመድ በሁለት ተማሪዎች ጫፍና ጫፉን ማስያዝ፣**
- **ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን መሀል ላይ ማስቆም፣**
- **ገመዱን የያዙ ተማሪዎች ከግራ ወደ ቀኝ ወይም ከቀኝ ወደ ግራ ቀስ ብለው እንዲያወዛውዙ ማድረግ፣**
- **መሀል ያሉ ተማሪዎች ገመዱ እግራቸው ስር ሲደርስ እንዲዘሉ ማሳሰብ፣**
- **ገመዱ ሲወዛወዝ እግርን እንዳይጠልፍ ማስጠንቀቅ።**

ስዕል 4.3 በቡድን ገመድ መዝለል

ሐ. ሩጫ፡- በሜዳ ላይ የተወሰነ ርቀት በመለየት ሩጫን ማከናወን፡፡ በዚህ እንቅስቃሴበርቀት ምልክቶችን በማስቀመጥ የደረሶ መልስ ሩጫን ማከናወን ጠቃሚ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ሰዉነትን ማሟሟቅና ማሳሳብን ማሠራት፣
- የመሮጫ ቦታን ማሳየት፣
- ከ 3-5 አባላት ቡድን መመስረት፣
- በቡድን በመሆን ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ ቀስ ባለ ፍጥነት እንዲሮጡ ማድረግ፣
- በሩጫ ወቅት መገፋፋትና መጋጨት እንዳይኖር ማስጠንቀቅ፡፡

ስዕል 4.4 ሩጫ

መ. በቦታ ላይ ሆኖ ጉልበት ማንሳት፡- በቆምንበት ቦታ ላይ በመሆን እግሮቻችንን እያቀያየርን ከጉልበት ከፍ በማድረግ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እግርና እጅን በተቃራኒ በማቀናጀት እንዲያንቀሳቅሱ ማድረግ፣
- ቀስ ባለ እንቅስቃሴ በቦታ ላይ እግርን እያቀያየሩ ጉልበትን ከፍ በማድረግ እንዲሠሩ ማዘዝ፡፡

ስዕል 4.5 በቦታ ላይ ጉለበትን በተራ ከፍ ማድረግ

ሠ. በእግር የጣት ክፍል መሬት በመንካት ተረከዝን ማንሳት (2 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ባሉበት ቦታ ሆነው ተረከዛቸውን ብቻ ከመሬት በማንሳት በእግር ጣታቸው እየቆሙ መመለስን ደጋግሞ መሥራት፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- **ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሠራት፣**
- **በቦታ ላይ አንዲቆሙ ማድረግ፣**
- **በእግር ጣት በመቆምና ተረከዝን እያነሱ እንዲመለሱ ማድረግ፣**
- **ይህን እንቅስቃሴ ነጠር ነጠር እያሉ እንዲሠሩ ማድረግ፡፡**

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች የአካል ብቃታቸውን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች የተለያዩ አካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሲሠሩ መመልከት፣
- ተማሪዎች የልብና አተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴዎች በግላቸውና በቤታቸው እንዴት እንደሚሠሩ ከጓደኞቸው ጋር እንደተወያዩ መጠየቅ፣

4.2 የጡንቻ ብርታት (7 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- የጡንቻ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፣
- ለጡንቻ ብርታት መሻሻል የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎችን ይሠራሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ስዕላዊ መግለጫ
- ፊሽካ
- ሰዓት

የመማር ማስተማር ስልት

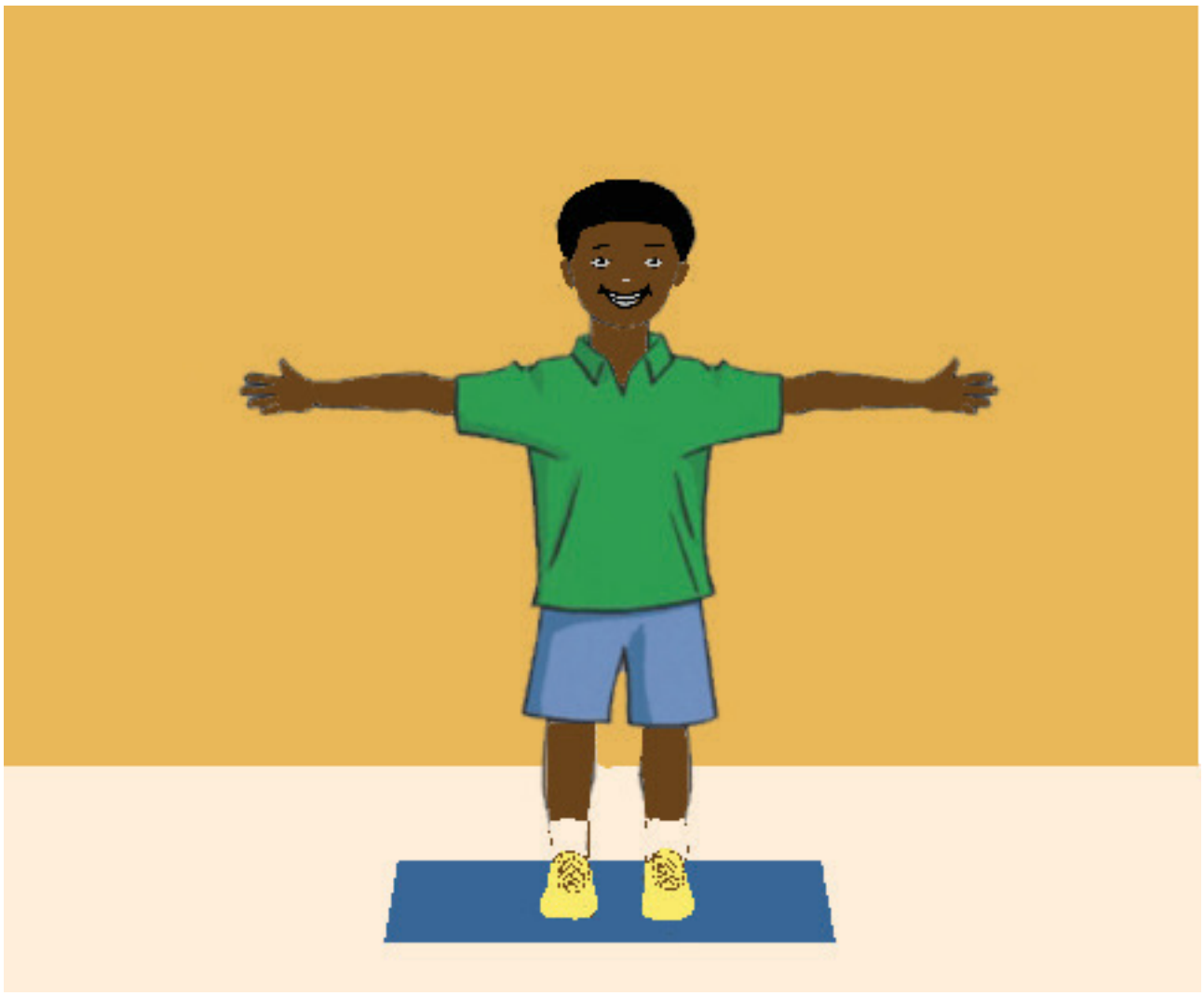
- እጅን ወደ ላይ የማንሳት እንቅስቃሴን ማለማመድ፣
- ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርፅ እንዲሠሩ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል የጡንቻ ብርታት በሚሠራ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ማከናወን፡፡

ጡንቻ፡- የምንለው ከአጥንት ጋር በመያያዝ ሰዉነት እንዲንቀሳቀስ የሚያደርግ ነው፡፡ ጡንቻዎች በአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ሊዳብሩ ይችላሉ፡፡ ሲዳብሩ አቅማቸወእና ብርታታቸውም ይጨምራል፡ ፡ ለጡንቻ ብርታት የሚሠሩ እንቅስቀሴዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

የእጅ ክንድ ወደ ጎን ማንሳት

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሠራት፣
- በቦታ ላይ ቀጥ ብሎ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ሁለቱንም እጅ ቀጥ አድርጎ ወደ ጎን እንዲዘረጉ ማድረግ፣
- ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ እንዲቆዩ ማድረግ፡፡

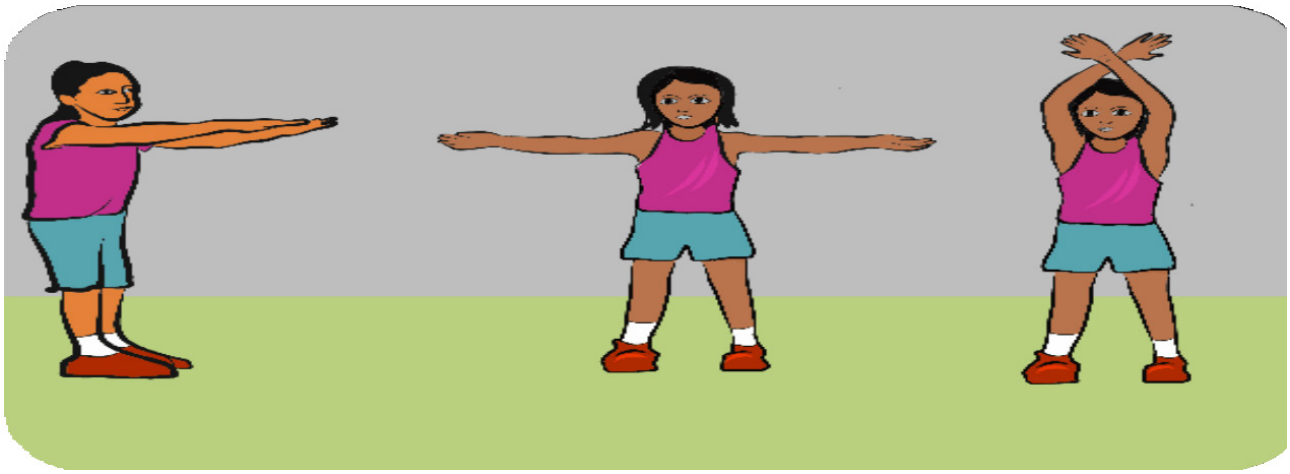


ስዕል 4.7 እጅ ወደ ጎን ማንሳት

ለ/ ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርፅ መሥራት

የአሠራር ቅደም ተከተል

- **ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሠራት፣**
- **በቦታ ላይ ቀጥ ብለው እንዲቆሙ ማድረግ፣**
- **ሁለቱንም እጅ ወደ ጎን ቀጥ አድርገው እንዲዘረጉ ማዘዝ፣**
- **የቀኝ እጅ በግራ እጅ በመደረብ የመቀስ ቅርፅ ሠርተው ለተወሰነ ጊዜ እንዲቆዩ ማድረግ፣**
- **የግራ እጅ በቀኝ እጅ በመደረብ የመቀስ ቅርፅ ሠርተው ለተወሰነ ጊዜ እንዲቆዩ ማድረግ።**



ስዕል 4.8 ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርፅ መስራት

ሐ/ እጅን በደረት ትይዩ በመዘርጋት ከጉልበት ሽብረክ ብሎ መቆም (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሠራር ቅደም ተከተል

- **ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሠራት፣**
- **በቦታ ላይ ቀጥ ብለው እንዲቆሙ ማድረግ፣**
- **ሁለቱንም እጅ በደረት ትይዩ ወደ ፊት እንዲዘረጉ ማድረግ፣**
- **ጉልበትን የተወሰነ በማጠፍ እንዲቆሙ ማድረግ፣**
- **ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ እንዲቆዩ ማድረግ።**

ስዕል 4.9 ከጉልበት ሽብረክ ብሎ መቆም

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች ከጓደኞቻቸው ጋር እና ቤት ውስጥ እንቅስቃሴዎችን እንዴት እንደሚሰሩና እንደሚነጋገሩ መጠየቅ፣

4.3 መተጣጠፍ መዘርጋትና (9 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- ለመዘርጋትና መተጣጠፍ ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች አወንታዊ አመለካከትን ያሳያሉ፣

- የመተጣጠፍ እና የመዘርጋት እንቅስቃሴዎችን በትክክል ይሠራሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- **ማስመሪያ**
- **ፊሽካ**
- **ፍራሽ**

የመማር ማስተማር ስልቶች

- **የመሳሳብ እንቅስቃሴ ማለማመድ፣**
- **የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል የመዘርጋትና መተጣጠፍ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ማከናወን፡፡**

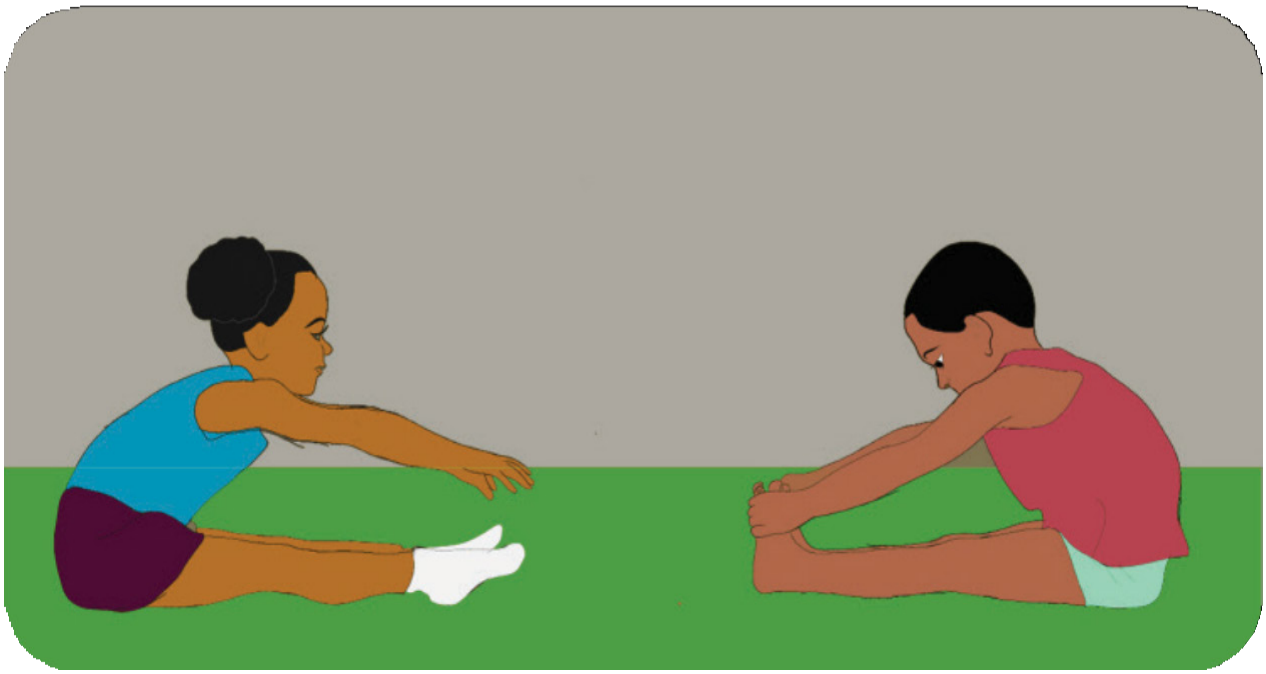
መዘርጋት እና መተጣጠፍ ማለት የትከሻ፣ የወገብ፣ ዳሌና የቁርጭምጭሚት መገጣጠምያዎችን የመለጠጥና የመተጣጠፍ ችሎታ ነው፡፡

መዘርጋትና መጣጠፍን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው፡፡

ሀ/ እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ ጣት የእግር ጣትን ለመንካት መሞከር፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- **ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሠራት፣**
- **እግራቸውን ዘርግተው እንዲቀመጡ ማድረግ፣**
- **ወገባቸውን በማጠፍ እጅን ወደ ፊት እንዲዘረጉ ማድረግ፣**
- **በእጅ ጣታቸው የእግር ጣታቸውን እንዲነኩ ማድረግ፡፡**



ስዕል 4.10 እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ ጣት የእግር ጣት መንካት

ለ/ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት ሰዉነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሠራት፣
- እግራቸውን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍተው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እጃቸውን በወገባቸው ላይ ማስድረግ፣
- ቀስ እያሉ ከወገብ በላይ ሰዉነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ እንዲያዘነብሉ ማዘዝ፡፡

ስዕል 4.11 ሰዉነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል

ሐ/ በመቆም ሰዉነትን ጉልበት ሳይታጠፍ ወደ ፊትና ወዳ ኋላ ማዘንበል

የአሠራር ቅደም ተከተል

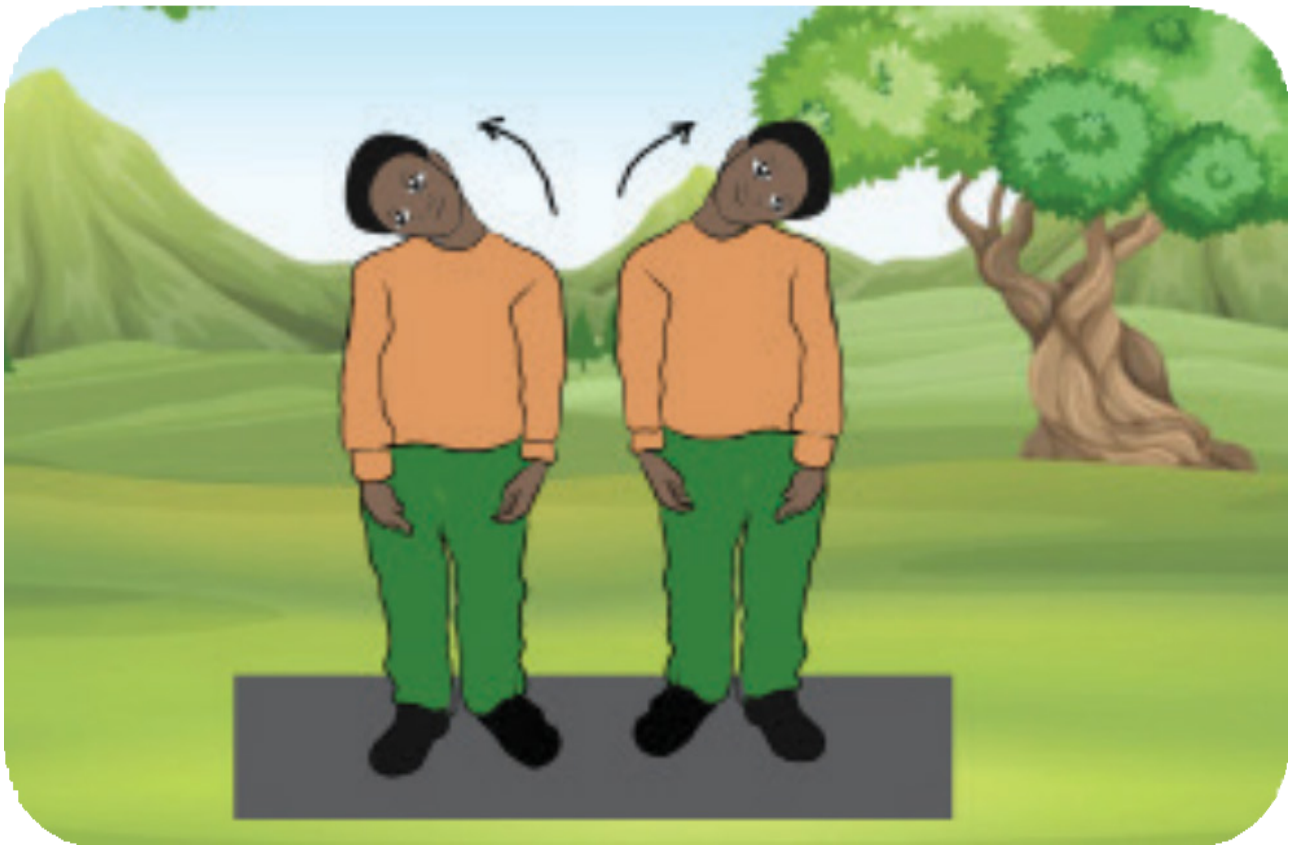
- **ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሠራት፣**
- **እግራቸውን በትከሻቸው ስፋት ልክ ከፍተው እንዲቆሙ ማድረግ፣**
- **እጃቸውን በወገባቸው ላይ ማስደረግ፣**
- **ቀስ እያሉ ከወገብ በላይ ሰዉነታቸውን ወደ ፊትና ወደ ኋላ እንዲያዘነብሉ ማድረግ።**

ስዕል 4.12 ወደ ፊትና ወደ ኋላ ማዘንበል

መ/ ራስን ቀስ ብሎ ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- **ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሠራት፣**
- **ቀጥ ብለው እንዲቆሙ ማድረግ፣**
- **ቀስ እያሉ ራሳቸውን ወደ ግራና ቀኝ እንዲሁም ወደ ፊትና ወደ ኋላ እንዲያዘነብሉ ማድረግ፡፡**

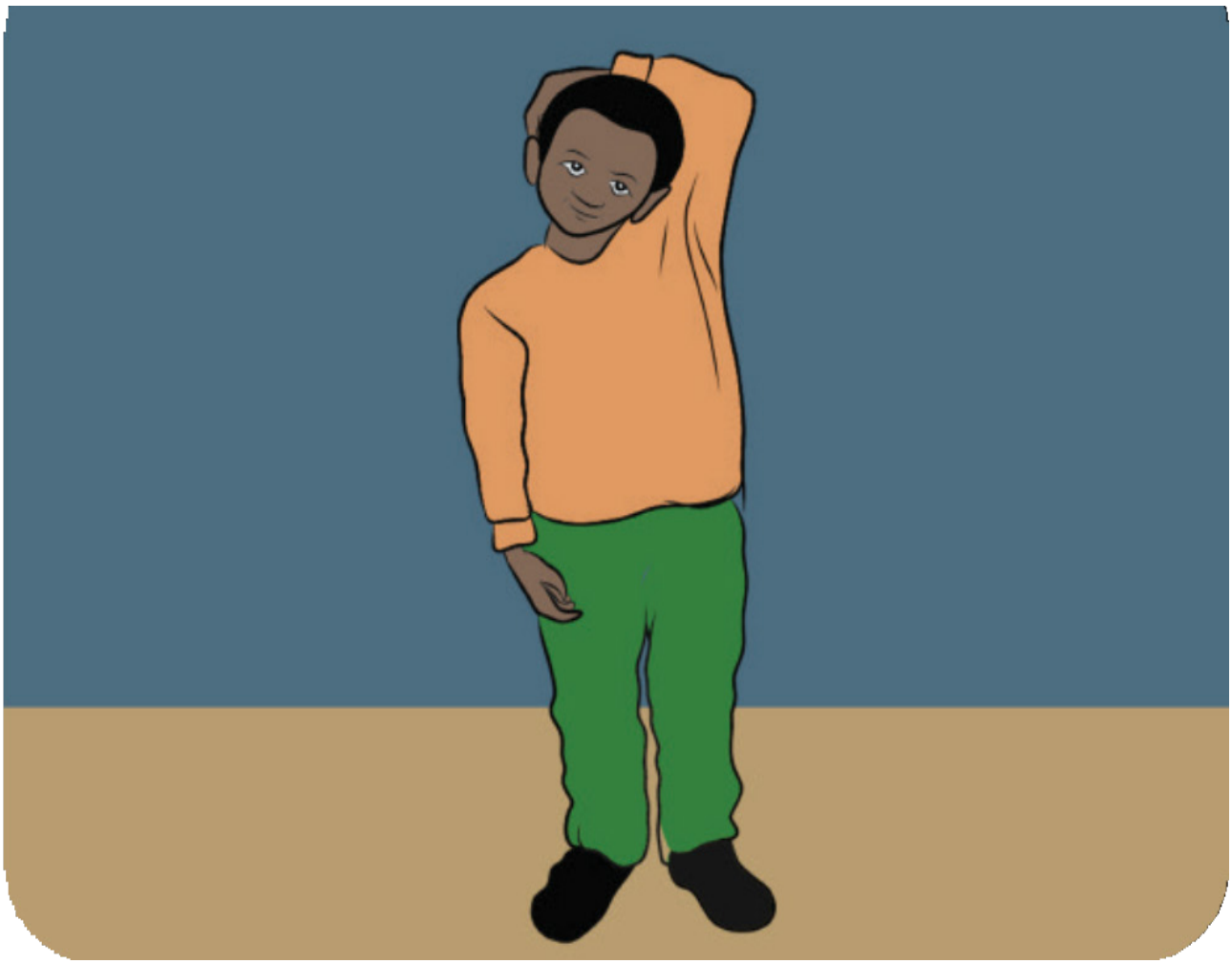


ስዕል 4.13 ራስን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

ሠ/ ቀጥ ብሎ በመቆም በቀኝ እጅ በራስ ላይ በማሳለፍ ግራ ጆሮን መንካት በግራ እጅ ራስን አሳልፎ የቀኝ ጆሮን መንካት።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፣
- የቀኝ እጅን በወገብ ላይ በማድረግ በግራ እጅ የቀኝ ጆሮን ለመንካት መሞከር፣
- የግራ እጅን በወገብ ላይ በማድረግ በቀኝ እጅ የግራ ጆሮን ለመንካት መሞከር።



ስዕል 4.14 **ጆሮን መንካት**

4.4 ቅልጥፍና

አጥጋቢ መማር ብቃት ፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- **የቅልጥፍና ችሎታችሁን ታሻሽለላችሁ ፣**
- **በጨዋታና በውድድር ጊዜ የቅልጥፍና ችሎታችሁን ታሳያላችሁ፣**

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- **ቅንብቢት**
- **ፊሽካ**
- **ኖራ**
- **ጠፍጣፋ ድንጋይ**

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ ማለማመድ
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል የመዘርጋትና መተጣጠፍ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ማከናወን፡፡

ቅልጥፍና ማለት ፡- በፍጥነት እየሮጡ አቅጣጫን የመቀያየር ችሎታ ነው ፡፡

ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ/ በጠመዝማዛ መስመር መሮጥ

ለ/ የተላያዩ ምልክቶች በማድረግ በፍጥነት እየሮጡ ምልክቶችን መንካት

ሐ/ ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ

ሀ/ በዚግዛግ መሮጥ ፡-

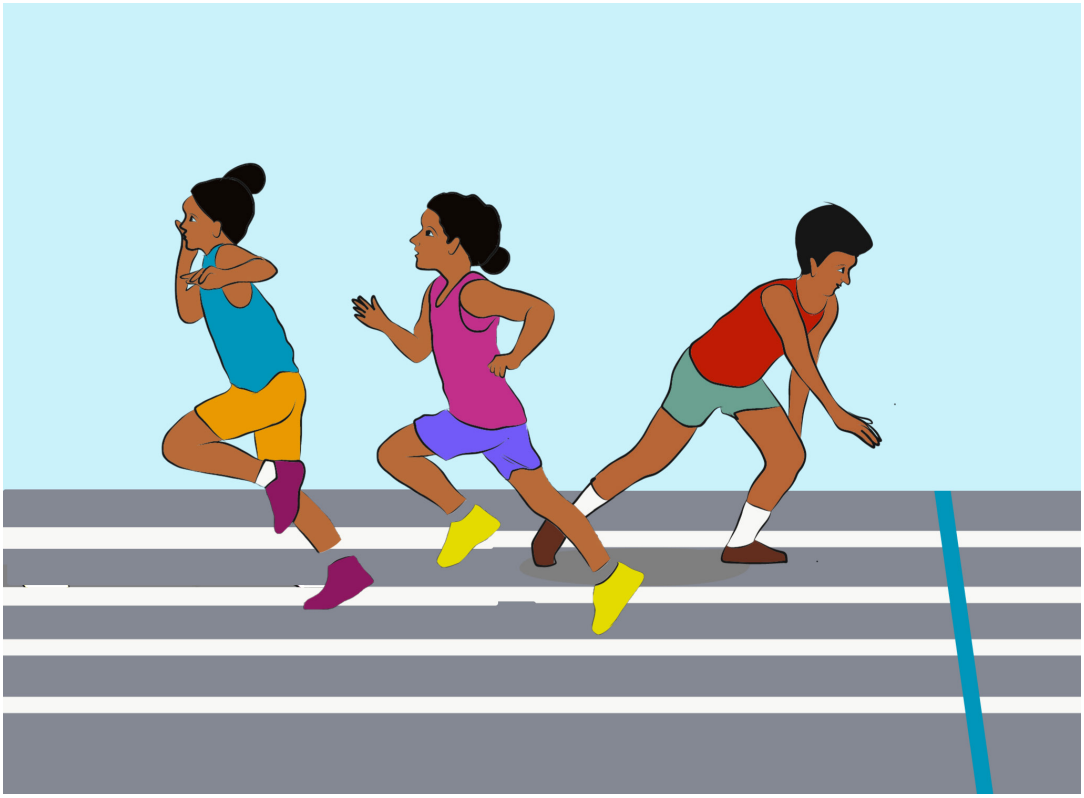
የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎችን መስራት ፣
- ለዚግዛግ እንቅስቃሴ የሚያገለግሉ ምልክቶችን ማስቀመጥ፣
- ተማሪዎችነ በቅደም ተከተል መሰለፍ፣
- በተራቸው መሰረት ባለው ምልክት ዚግዛግ እየሰሩ መሮጥ፡፡

ለ/ የተለያዩ ምለክቶችን በማድረግ በፍጥነት እየሮጡ መንካት፡-

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎችን መስራት ፣
- የተለያዩ ቦታ ምልክቶችን ማስቀመጥ ፣
- ተማሪዎችነ በቅደም ተከተል መሰለፍ፣
- በተራቸው መሰረት ባለው ምልክቱን እየነኩ መመላለስ፡፡



ስዕል 4.15 ምልክቶችን ነክቶ መመለስን

የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ፡- ይህ የጨዋታ አይነት አዲስ አበባን ጨምሮ በመላ ኢትዮጵያ ሁሉም ህፃናት በፍቅር የሚጫወቱት ጨዋታ ነው፡፡

የጨዋታው ርዕስ፡- ሰኞ ማክሰኞ የጨዋታው ህግ

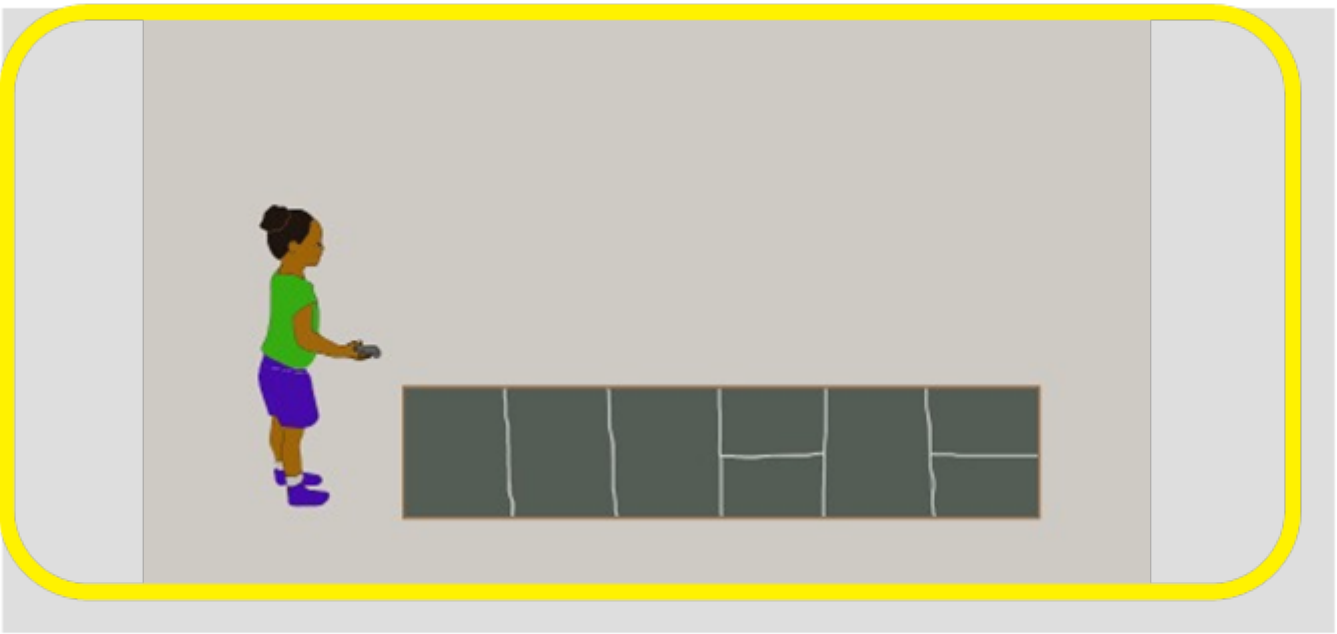
- ከሰኞ እስከ ቅዳሜ በመሰየም መስመር ወይም ሰንጠረዥ መስራት
- የሐሙስ እና የቅዳሜን ቤት ለሁለት መክፈል
- የሚጀምርን ተማሪ በእጣ መለየት
- ጀማሪ ተማሪዎች ሰኞ ቤት ጠፍጣፋ ድንጋዩን በማስቀመጥ ከማክሰኞ ቤት ጀምሮ በአንድ እግር እየዘለሉ ቅዳሜ ቤት ደርሰው በመመለስ ድንጋዩን አንስቶ ዘሎ መውጣት
- ከሀሙስና ቅዳሜ ከተሰየመው ቤት ውጭ በሁለት እግር መርገጥ አይቻልም፡፡

- የመጫወቻ ድንጋዩን ከመጫወቻ ሜዳ ማስወጣት ወይም መስመር መንካት አይፈቀድም፤

- ሰኞ ቤት ከወጣን በጉዋላ ማክሰኞ፣እሮብ፣ሃሙስ.....እያለ ስህተት እስኪሰራ ይቀጥላል።ስህተት ከተሰራ ቀጣዩ ተረኛ ይቀጥላል።

- በዚህ ጨዋታ ያልተሳሳቱ ቤት ይገዛሉ።የተገዛውን ቤት የሚረግጠው የገዛው ተጫዋች ብቻ ነው።

- ጨዋታው የሚያበቃው አንድ ተጫዋች ብዙ ቤት ገዝቶ ሌሎች ተጫዋቾች መዝለል ሲያቅታቸው ይሆናል።



ስዕል 4.16 ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ

ምዘናና ግምገማ

- በተግባር ስራ ላይ ተማሪዎችን የቅልጥፍና ስራን ሲሰሩ መመልከት።
- ተማሪዎችየቅልጥፍና ብቃታቸውን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እንዲዘረዝሩ መጠየቅ ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የልብና የደም ስር አሠራር እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያስከትሉት በልብ፣በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው።

ጡንቻ የምንለው ከአጥንት ጋር በመያያዝ ሰዉነት እንዲንቀሳቀስ የሚያደርግ ነው።

መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት የትከሻ፣ የወገብ፣ የዳሌ እና የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያዎችን የመለጠጥና የመተጣጠፍ ችሎታ ነው።

ቅልጥፍና ማለት ፡- በፍጥነት እየሮጡ አቅጣጫን የመቀያየር ችሎታ ነው ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ. እውነት ወይም ሐሰት

1. እውነት
2. ሐሰት
3. እውነት
4. እውነት

ለ. ምርጫ

1. ሐ

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ (21 ክፍለጊዜ)

መግቢያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በሙሉ አካል ላይ ያተኮሩ ናቸው፡፡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የሚያተኩሩት ሁለንተናዊ ክህሎቶችን የአካል ቅንብራዊ አሠራሮችንና መላ ሰዉነትን በመቆጣጠር ብቃት ላይ ይሆናል፡፡ በተለይም ከወገብ በላይ ያለ የሰዉነትን ጥንካሬ በመገንባትና የመተጣጠፍ ችሎታ ብቃትን በማሻሻል ረገድ ዓይነተኛሚና ይጫወታሉ፡፡ የጅምናሲቲክ እንቅስቃሴዎች በተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴዎች ላይ የተመሰረቱ ናቸው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቃለሉት የትምህርት ይዘቶች ከላይ ከተገለጹት ተግባራት ጋር የተገናኙ ሲሆኑ መሰረታዊ የጂምናስቲክ ክህሎት ፣ ወደ ፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ እና መሰረታዊ ጅምናስቲኮችን ያጠቃልላል፡፡

ጅምናስቲክ መሳሪያን በመጠቀምና ባለመጠቀም በሁለት ይከፈላሉ፡፡

እነርሱም

ሀ/ ነፃ ጅምናስቲክ

ለ/ የመሳርያ ጅምናስቲክ ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፦

- የጅምናስቲክ መሰረታዊ ክህሎትን ይሰራሉ፣
- ወደፊት የመግፋትና ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴን ይሠራሉ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ይረዳሉ፣

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት (6 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- መሰረታዊ ጅምናስቲክን የጂምናስቲክ ዓይነቶችን ማለትም ሚዛንን መጠበቅ መንከባለል ፣አቅጣጫን መቀየር፣መሳሳብ ፣ክብደትን ከአንደኛው የሰውነት ክፍል ወደ ሌላኛው አካል ማሸጋገርን ያዳብራሉ ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ፍራሽ
- ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- መሰረታዊ የሆኑ ነፃ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ማለማመድ፣
- ተማሪዎች ከመምህራቸውና ከክፍል ጓደኞቻቸው ግብረ መልስ እንዲያገኙ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል የመሰረታዊ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ድጋፍና ክትትል ማድረግ፣

መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የምንላቸው በዋነኛነት የሰዉነት ቅርፅን ለማስተካከል የምናደርጋቸው አካላዊ እንቅሰቃሴዎችን ነው።

መሰረታዊ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ከምንላቸው ውስጥ ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው።

ሀ/ መገልበጥ
ለ/ መጠማዘዝ
ሐ/ ሚዛን መጠበቅ

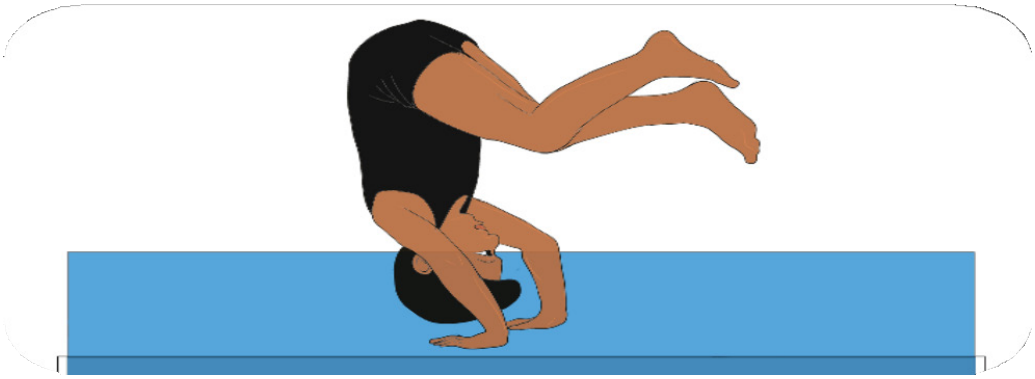
5.1.1ተዳፋት በሆነ ና በተሰተካከለ ምንጣፍ

ለ/ መገልበጥ

መገልበጥ፡- ማለት ተማሪዎች ፍራሽ ላይ በእጃቸው በመመርኮዝ ጭንቅላታቸው ፍራሹን ሳይነካ ወደፊት መንከባለል ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣
- መገልበጫውን ቦታና ፍራሽ ማዘጋጀት፣
- መገልበጥ እንዴት እንደሚሠራ ማሳየት፣
- ተማሪዎችን በማሰለፍ በየተራ ፍራሹ ላይ እንዲገለበጡ ትዛዝ መስጠት፣
- ተማሪዎች በሚሠሩበት ጊዜ ጉዳት እንዳይደርስባቸው እገዛ ማድረግ፡፡



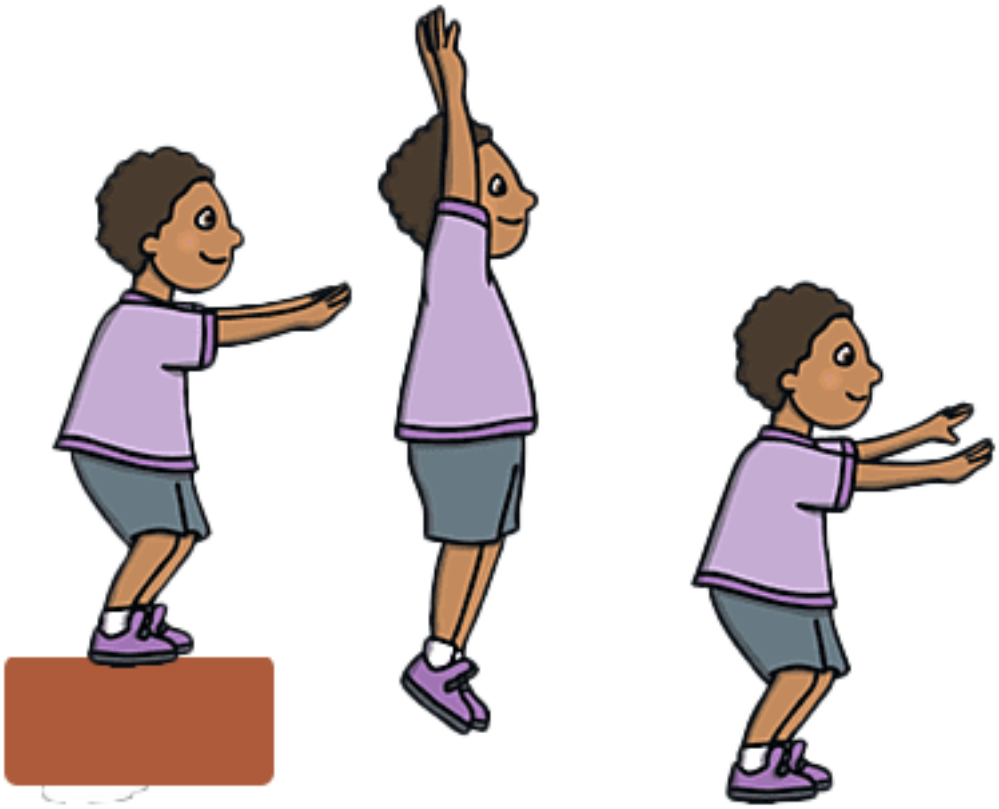
ስዕል 5.2 በፍራሽ ላይ መገልበጥ

5.1.2 ከዝቅተኛ ከፍታ ላይ በሁለት እግር ዘሎ ማረፍ

ከፍታው ከተማሪዎች እድሜ ጋር የሚመጣጠን ቦታ በመምረጥ ይህን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ እንዲዘሉ ማድረግ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- ከአካባቢው የሚገኝ ምቹና ዝቅተኛ ከፍታ ያለው መሳርያ ማዘጋጀት፣
- እንዴት እንደሚሰራ ከመምህራን መመልከት ፣
- ሲታዘዙ ተራቸውን በመጠበቅ ባዩት መሰረት በተግባር መስራት፣



ስዕል 5.3 ከዝቅተኛ ከፍታ ዝላይን

ሐ/መጠማዘዝ፡- ሰዉነትን ወደ ተለያየ አቅጣጫ ማዟዟር ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣
- መጠማዘዝ እንዴት እንደሚሠራ ማሳየት፣
- ተማሪዎች በመቆም ወይም በመቀመጥ መጠማዘዝን እንዲሠሩ ማድረግ፣
- ተማሪዎች እንቅስቃሴውን በሚሠሩበት ጊዜ ከቀላል ወደ ከባድ ማሠራት፣
- የተማሪዎችን ብቃት በመመልከት አስተያየት በመስጠት ማበረታት፡፡

ስዕል 5.4 መጠማዘዝ

ምዘናና ግምገማ

- ለያንዳንዱ ተማሪ አፈፃፀም መገምገምና ግብረ መልስ መስጠት፡፡
- በተግባር ሥራ ላይ ተማሪዎች ሲሳተፉ መመልከትና ማድረግ፡፡

5.1.3 ወደ ፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ (4 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡

- በተለያየ ሁኔታ ላይ በመሆን ሚዛንን ይጠብቃሉ፣
- ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴን የመሥራት ፍላጎታቸው ይጨምራል፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- **ፍራሽ**
- **ኖራ**
- **መንሸራተቻ**
- **ገመድ**

የመማር ማስተማር ስልቶች

- **መሠረታዊ የሆነ ነፃ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ማሳየት፣**
- **ተማሪዎች ከመምህራቸውና ከክፍል ጓደኞቻቸው ግብረ መልስ እንዲያገኙ ማድረግ፣**
- **የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ሚዛን መጠበቅ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ድጋፍና ክትትል ማድረግ።**

ሚዛንን መጠበቅ፡-ሚዛን መጠበቅን በእንቅስቃሴና በቦታ ላይ በመሆን መሥራት ይቻላል፡ ፡ ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎቻችንንበመጠቀም ልናከናውን እንችላለን። ተማሪዎች እነዚህን የሰዉነት ክፍሎች በመጠቀም ሚዛንን የመጠበቅ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ይቻላል። ይሁን እንጂ አደጋእንዳይደርስባቸው ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ሚዛንን ለመጠበቅ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ/ በአንድ እግር መቆም

ለ/ መራመድ

ሐ/ ግልቢያ

መ/ ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት

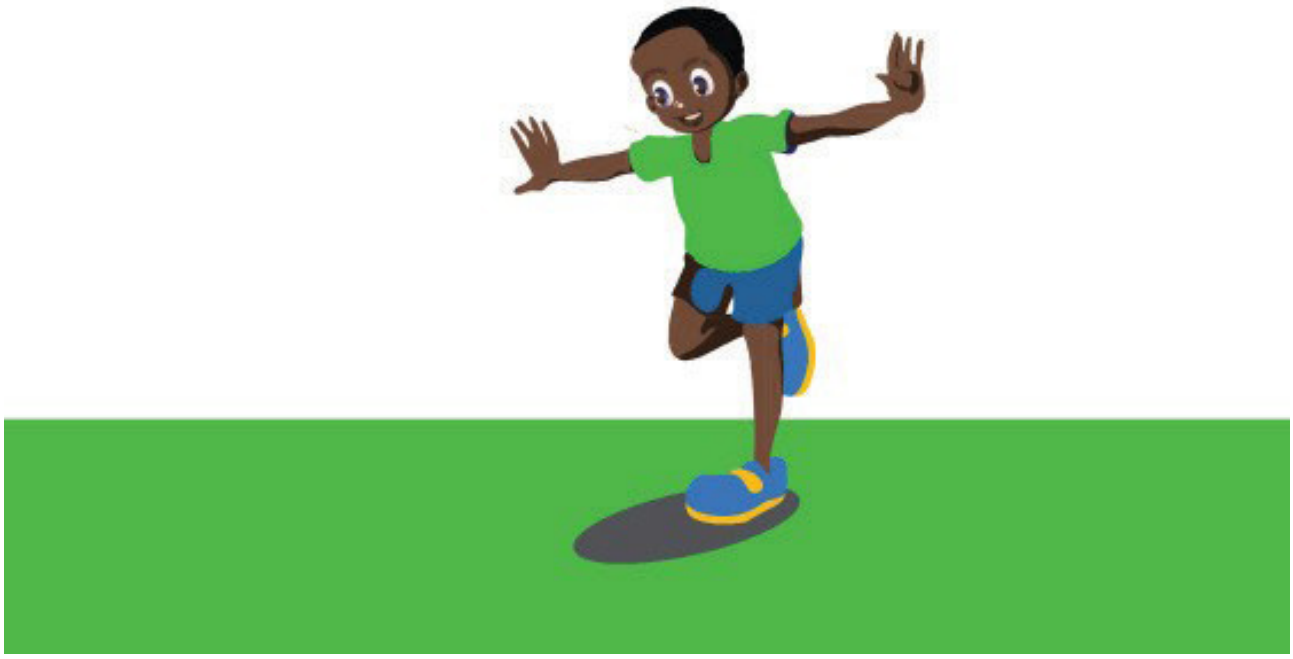
ሀ/ በአንድ እግር መቆም

በአንድ እግር በመቆም ሙሉ የሰዉነት ክብደትን ለተወሰነ ጊዜ ሚዛንን በመጠበቅእንዲሸከም ማድረግ መቻል ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- **የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣**

- ተማሪዎች ግማሽ ክብ ሠርተው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እጃቸውን ወደ ጎን በመዘርጋት እንዲቆሙ ማድረግ፣
- አንድ እግራቸውን በማንሳት ለተወሰነ ጊዜ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እግራቸውን እየቀያየሩ እንዲሠሩ ማድረግ።



ስዕል 5.5 በአንድ እግር መቆም

ለ/ መራመድ

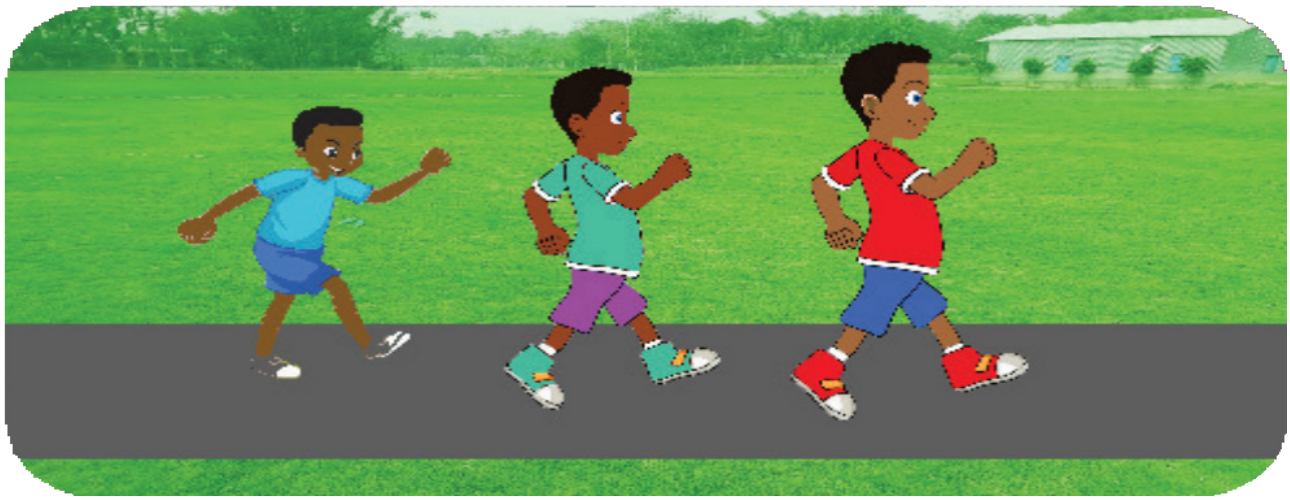
መራመድ፡- ማለት የቀኝ እጅን ከግራ እግር እንዲሁም ግራ እጅን ከቀኝ እግር ጋርበማቀናጀት እግርን በተራ እያነሱ እና እያሳረፉ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

ይህ የመራመድ እንቅስቃሴ ሚዛንን ለመጠበቅ እንዲረዳቸው በተለያየ መንግድ መለማመድ ይቻላል።

ለምሳሌ፡-

1. መስመር በማስመር በመስመሩ ላይ እንዲራመዱ ማድረግ።

2. ገመድ በመዘርጋት በገመዱ ላይ እንዲራመዱ ማድረግ ...ወ.ዘ.ተ



ስዕል 5.6 መስመርን ጠብቆ መራመድ

ሐ/ ግልቢያ

የፈረስ ግልብያን አይተው የሚያውቁ ተማሪዎች ካሉ መጠየቅ

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ዱላን እንደፈረስ መጠቀም፣
- ሁለት እግርን በመጠኑ በመክፈት መቆም፣
- በተከፈቱ እግሮች መካከል ዱላውን መያዝና እና በቀኝ እጅ መግረፍያ የሚመስል ዱላ መያዝና ግልቢያውን ማከናወን፣
- ይህን እንቅስቃሴ በጨዋታና በውድድር መልክ መሳተፍ።

ስዕል 5.7 ግልቢያ

መ/ ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት

ከተወሰነ ከፍታ ላይ እግራቸንን በመጠቀም እየተንሸራተቱ መውረድ፡፡ ይህን በምንሠራበትጊዜ እጃችን የሰዉነት ሚዛንን ለመጠበቅ የሚያገለግል ይሆናል፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣
- ተማሪዎችን ማሰለፍ፣
- ስለ አሠራሩ ግንዛቤ መስጠት፣
- በተራ ወደ መንሸራተቻው ላይ እየወጡ እንዲንሸራተቱ ማድረግ፡፡

ስዕል 5.8 መንሸራተት

የጨዋታው ርዕስ፡- ደብተሬን በጭንቅላቱ

ለጨዋታው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- ደብተር ወይም መጽሐፍ
- የተሰመረ መስመር
- ፊሽካ

አጨዋወት

- መነሻና መድረሻ ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ከመነሻ እስከ መድረሻ መስመር መሥራት፣
- መነሻ ቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ደብተር ወይም መጽሐፍ ራሳቸው ላይ ማስቀመጥ፣
- ጀምሩ የሚል ትእዛዝ በመስጠት መስመራቸውን ጠብቀው እንዲራመዱ ማድረግ፣
- በእርምጃ ወቅት ጭንቅላታቸው ላይ ያለውን በእጅ እንዳይነኩ መመሪያ መስጠት፣
- ጭንቅላታቸው ላይ ያለው ደብተር ወይም መጽሐፍ ሳይወድቅ መድረሻው ቦታ ላይ ቀድሞ የደረሰ አሸናፊ እንደሚሆን ማሳወቅ፣
- አሸናፊ ለሆኑ ተማሪዎች ማበረታታት ወይም መሸለም።

ምዘናና_ግምገማ

- በተግባር ሥራ ላይ ተማሪዎች ሲሳተፉ መመልከትና እገዛና ድጋፍ ማድረግ።
- የተማሪዎችን ብቃት መመዝገብና ለአፈጻጸማቸው ግብረ መልስ መስጠት።
- ለእያንዳንዱ ተማሪ ብቃት ላይ የተመሰረተ መከለስና ግብረ መልስ መስጠት።

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ራሳቸውን በመቆጣጠር ወደፊት የመንከባለል እንቅስቃሴን ይሰራሉ
- ቀላል ኪሶችን በሁለት እጅ መቀባበልን ይሠራሉ፣
- ለሰውነት ቅርፅ ማሻሻያ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ይገነዘባሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- በቁመታቸው ልክ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ
- ቀለል ያሉ ኪሶች
- ፍራሽ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- የመግፋትና የመጎተት እንቅስቃሴዎችን ማለማመድ፣
- የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን ማሳየትና ማለማመድ
- ተማሪዎች ከመምህራቸውና ከክፍል ጓደኞቻቸው ግብረ መልስ እንዲያገኙ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ለሰውነት ቅርጽ የሚሠሩ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ድጋፍና ክትትል ማድረግ፣

የሰውነተ ቅርፅ፡- ማለት የተስተካከለ የሰውነት አቋም መኖር ማለት ነው፡፡ የላይኛውንየሰውነት ክፍል በመጠቀም የሰውነት ቅርፅን ለማሻሻል የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡ እነርሱም፡-

ሀ/ በተማሪዎች ቁመት ልክ በሆነ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠልና መውረድ

ለ/ ግድግዳ መግፋት

ሐ/ ቀለል ያሉ ኳሶችን በሁለት እጅ መቀባበል

መ/ መሬትን በእጅ እየገፉ መነሳት ወ.ዘ.ተ...ናቸው፡፡

ሀ. በተማሪዎች ቁመት ልክ በሆነ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠ ልጠልና መውረድ (2 ክፍለ ጊዜ)

አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠልና መውረድ፡- ይህ እንቅስቃሴ የላይኛው የሰውነት ክፍላችን ቅርፅ ለማስተካከል የምንሠራው ሲሆን የምንሠራበት እንጨት ወይም ብረትደህነቱ የተጠበቀ መሆን አለበት፡፡

አግዳሚ ዘንግ በሁለት ቋሚ እና በአንድ አጋዳሚ በመገጣጠም የሚሠራ ሲሆንአሠራሩም አግዳሚው ላይ በእጅ መንጠልጠልና መውረድ ይሆናል፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት
- ተማሪዎችን ማሰለፍ፣
- ነጠላ አግዳሚ ዘንጉ በቁመታቸው ልክ መሆኑን ማረጋገጥ፣
- ተራቸውን ጠብቀው አግዳሚ ዘንጉን እየያዙ ጉልበታቸውን በማጠፍ በመንጠልጠል እንዲወርዱ ማድረግ፣
- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣

ስዕል 5.9 በአግዳሚ ዘንጉ ላይ መንጠላጠል

ለ. ግድግዳ መግፋት

ግድግዳ መግፋት፡- ይህ እንቅስቃሴ በትከሻ ስፋት ልክ እግርን ከፍቶ በመቆም እጅንበትከሻ ስፋት ልክ በመዘርጋት ግድግዳውን እየገፉ በመመለስ መሥራት ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣
- ተማሪዎችን በረድፍ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እግራቸውን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍተው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እጃቸውን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍተው ግድግዳውን እየገፉ እንዲመለሱ ማድረግ፣
- ሲሠሩ ግብረ-መልስ መስጠት፡፡

ስዕል 5.10 ግድግዳ መግፋት

1.1.2 ዝቃዎችን እና ሰዎችን መግፋትና መጎተት

መ/ መሬትን በእጅ እየገፉ መነሳት

መሬትን በእጅ እየገፉ መነሳት፡- ይህ እንቅስቃሴ የሚጠቅመው ከወገብ በላይ ያለውንየሰውነት ቅርፅ ለማሻሻል ሲሆን በምንሠራበት ጊዜ እግራችንን በመዘርጋትናእጃችንን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መሬትን ገፍተን እየተነሳን የምንሠራው ነው፡፡እንቅስቃሴውን ስንሠራ ከወገብ በታች ያለው የሰውነት ክፍል መንቀሳቀስ የለበትም፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- **የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣**
- **ተማሪዎችን ማሰለፍ፤**
- **መሬት ገፍቶ መነሳትን ለተማሪዎቹ ማሳየት፣**
- **ተማሪዎች በደረታቸው እንዲተኙ ማድረግ፣**
- **ተማሪዎች መሬትን በእጃቸው ገፍተው ከወገብ በታች ያለ ሰውነታቸውን ከመሬት እንዲያነሱ ማድረግ፡፡**

ስዕል 5.11 መሬት እየገፉ መነሳት

5.2.3 ወደላይ መሳብ

በተማሪዎች ቁመት ልክ በሆነ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠልና -

ይህ እንቅስቃሴ የላይኛው የሰውነት ክፍልን ቅርፅ ለማስተካከል የሚሠራሲሆን የሚሠራበት እንጨት ወይም ብረት ደህንነቱ የተጠበቀ መሆን አለበት።

አግዳሚ ዘንግ cበሁለት ቋሚና በአንድ አግዳሚ በመገጣጠም የሚሠራ ሲሆን አሠራሩም አግዳሚው ላይ በእጅ መንጠልጠልና መሳብ ይሆናል።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- በሰልፍ መቆም፣
- ነጠላ አግዳሚ ዘንጉ በቁመት ልክ መሆኑን ማረጋገጥ፣
- ተራን ጠብቆ አግዳሚ ዘንጉን በመያዝ ጉልበትን በማጠፍ መንጠልጠልና መውረድ።

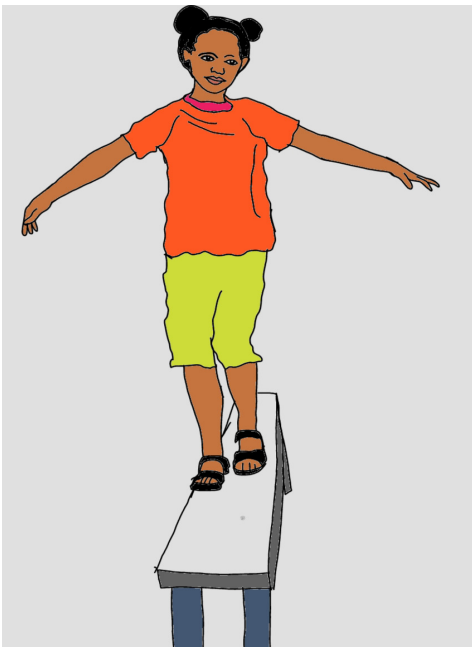
ስዕል 5.12 በአግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠላጠል

5.2.4 በዝቅተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ፣መንፈራጠጥና መንሸራተት

ስዕል 5.13 እጅን ዘርግቶ በአግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛንን በመጠበቅ መቆም

5.2.5 በከፍተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ

ከላይ የተሰራውን እንቅስቃሴ ጋር ተመሳሳያነት ያለው ሆኖ የአግዳሚ ወንበሩን ከፍታ በመጨመር መስራት ነው።



ስዕል 5.14 በከፍታ ወንበር ላይ ሚዛን በመጠበቅ መራመድ

5.3 መሠረታዊ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ ፡-

- ከመነሻው የመወዛወዝማ ወደኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ትለማመዳላችሁ ፣

የመነሻና ማነቃቅያ ጥያቄ

1. ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳት እንዴት እነደሚቻል ታውቃላችሁ?

መሠረታዊ ጂምናስቲክ ማለት ያለመሳርያ የሚሰራ እንቅስቀሴ ሲሆን አሁን እናንተ ደግሞ በዚህ ክፍል ደረጃ ፍራሽ ላይ መሮጥ ፣ ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳትን እና በሁሉም የሰውነት ክፍል በፍራሽ መንከባለልን በጥልቀት ትሰራላችሁ

5.3.1 ፍራሽ ላይ መሮጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፣
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፣
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፣
- በየተራ በፍራሹ ላይ እየሮጡ ማለፍ ፣
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፣

ስዕል 5.15 በፍራሹ ላይ ሲሮጡ

5.3.2 ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፣
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፣
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፣
- በየተራ በፍራሹ ላይ እየወጡ መቀመጥና መነሳት መስራት ፣
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፣

ስዕል 5.16 በፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳትን

5.3.3 በሁሉም የሰውነት ክፍል ፍራሽ መንከባለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፣
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፣
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፣
- በየተራ በፍራሹ ላይ በሁሉም የሰውነት ክፍላቸው እንዲከባለሉ ማድረግ፣
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፣

ስዕል 5.17 በሁሉም የሰውነት ክፍል በፍራሽ ላይ ሲነከባለሉ

የግምገማ ጥያቄ

1. ነፃ ጂምናስቲክ ማለት ምን ማለት ነው

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የሚያተኩሩት በመላው ሰዉነት ላይ ነው። መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የምንላቸው በዋነኛነት የሰዉነት ቅርፅን ለማስተካከልየምናደርጋቸው አካላዊ እንቅሰቃሴዎችን ነው።

ሚዛንን ለመጠበቅ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች የሚባሉት መራመድ፣ ግልብያ ፣ከትንሽከፍታ መንሸራተት ...ወ.ዘ.ተ የሰዉነት ቅርፅ ስንል ሰዉነታቸን የተስተካከለ የሰዉነት አቋም ማለት ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ እውነት ወይም ሐሰት

1. እውነት
2. 2. ሐሰት
3. 3.እውነት

ለ. ምርጫ

1.. ለ

ምዕራፍ ስድስት

በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች (6 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው፡፡ ባህል ሲባል ወግን፣ ልማድን፣ ቁሳዊ ቅርስን የሚያካትት ሲሆን ባህላዊ ጨዋታዎችም የባህል አካል ናቸው፡፡ ማንኛውም ዘመናዊ ጨዋታ ሁሉም መነሻቸው ከባህል ስፖርት እንቅስቃሴ ነው፡፡

ሀገራችን ኢትዮጵያ የብዙ ብሔር ብሔረሰቦች ሀገር እንደ መሆኗ መጠን የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ባለቤት ናት፡፡ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የሚያጠቃልል ባህላዊ ጨዋታ ሁሉ እንደ ዘመናዊ ስፖርቶች የማደግና የመስፋፋት እድሉ የሰፋ ነው፡ ፡ በዚሁ መሰረት ለዚህ የክፍል ደረጃ በሀገራችንና በከተማችን ታዋቂከሆኑት ጨዋታዎች መካከል ቡብ ጨዋታዎች እና በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እንዲያካትት ተደርጓል፡፡

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ይገነዘባሉ፣
- በአዲስ አበባ የሚገኙባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ይዘናናሉ፣
- በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፣

6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- በአዲስ አበባ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ይገነዘባሉ፣
- በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ይወዳሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ስዕላዊ መግለጫ
- ከበሮ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በአዲስ አበባ የሚያውቋችን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን መግለፅ፣
- ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ነፃን ደስተኛ ሆነው ማሳተፍ፣
- ከተማሪዎች በመነሳት መምህሩ ግብረ መልስ መስጠት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ባህላዊ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ድጋፍና ክትትል ማድረግ፣

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የሚባሉት በአዲስ አበባ የሚገኙና በግልም ሆነ በህብረት በማከናወን ደስታን በተለያዩ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች የሚገለፅ ነው፡፡ አዲስ አበባ በአብዛኛው የሁሉም የኢትዮጵያ አካባቢ ባህል እንቅስቃሴዎች የሚገኝባት ከተማ ናት፡፡ ምክንያቱም የሁሉም ብሔር ብሔረሰቦችና ህዝብ ዋና ከተማ በመሆኗ ነው፡፡ በዚህ መሰረት በከተማዋ አማርኛ፣ ኦሮምኛ፣ ትግሪኛ፣ ጉራጊኛ፣ ወላይትኛ፣ ሶማሊኛ፣ አፋርኛ፣ ሀዲይኛ እና ሌሎችም ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ጎልተው በመውጣትበልዩ ልዩ የህዝብና የሀይማኖት በዓላት የሚከናወኑ ናቸው፡፡

ለምሳሌ፡-

- በዘመን መለወጫ
- በመስቀል በዓል
- በቡሔ በዓል
- በገና በዓል
- በሰርግ ...ወ.ዘ.ተ

ስለሆነም በዝግጅት ጊዜ ልጆች በአንድነት በመሆን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ያከናውናሉ።

የባህላዊ እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ

- የእርስ በርስ ግንኙነትን ያዳብራሉ፣
- የሀገራችንን ባህል ለማወቅ ይረዳል፣
- ደስታን ለመግለፅ ያገለግላል፣
- ሀገራዊ ፍቅር እንዲኖር ያደርጋል፣
- የአካል ብቃታን ያዳብራል ...ወ.ዘ.ተ።

ስዕል 6.1 የተለያዩ እንቅስቃሴዎች

ምዘናና ግምገማ

- ስተማሪዎች ለውጥና ዕድገት ግለ ማህደር ማዘጋጀት፣
- መምህሩ የተማሪዎችን ለውጥ በተከታታይ ምዘና ማየት ፣

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ

አጥጋቢ የመማር ብቃጥ፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ይገመግማሉ፤

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ከበሮ
- ክራር
- የባህላዊ ሙዚቃዎች ስዕላዊ መግለጫ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በአዲስ አበባ የሚያውቋችን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን መግለፅ፣
- ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ነፃን ደስተኛ ሆነው ማሳተፍ፣
- ከተማሪዎች በመነሳት መምህሩ ግብረ መልስ መስጠት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ባህላዊ እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ድጋፍና ክትትል ማድረግ፣

በሀገራችን በርካታ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች መኖራቸውን በስፋት አይተናል፡፡ በዚህክፍለ ጊዜ ድግሞ የተለያዩ የሀገራችንን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በተግባር ይከናወናሉ፡፡

እንደሚታወቀው በሀገራችን ኢትዮጵያ ብዙ ብሔር ብሔርሰቦች እንደመኖራቸውመጠን በርካታ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አሉ፡፡ እንዲሁም አዲስ አበባ ብዙ ብሔር ብሔርሰቦች በውስጧ ስለሚገኙ የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ይካሔድባታል፡፡

ለምሳሌ፡-

- አማርኛ
- ኦሮምኛ
- ትግሪኛ
- ጉራጊኛ
- ወላይትኛ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. አማርኛ፡- በአማርኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመሥራት በተለይም የአንገትና ትከሻ እንቅስቃሴን ማዳበር ይቻላል፡፡

ስዕል 6.2 የአማራ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ለ. ኦሮምኛ፡- በኦሮምኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመስራት የመላ ሰዉነት እንቅስቃሴን ማዳበር ይቻላል፡፡

ስዕል 6.3 የኦሮሞ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ሐ. ትግሪኛ፡- በትግሪኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን

ስዕል 6.4 የትግራይ ባህላዊ እንቅስቃሴ

በመሥራት በተለይም የአንገት፣ ትከሻና የእግር እንቅስቃሴን ማዳበር ይቻላል፡

ምዘናና ግምገማ

- ስተማሪዎች ለውጥና ዕድገት ግለ ማህደር ማዘጋጀት፣
- መምህሩ የተማሪዎችን ለውጥ በተከታታይ ምዘና ማየት

6.2 በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች (3ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ይወዳሉ፣
- በአዲስ አበባ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ይሰራሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- የመጫወቻ ሳንቃ(ቦርድ)
- ቆርኪ(የሀይላድ ክዳን)

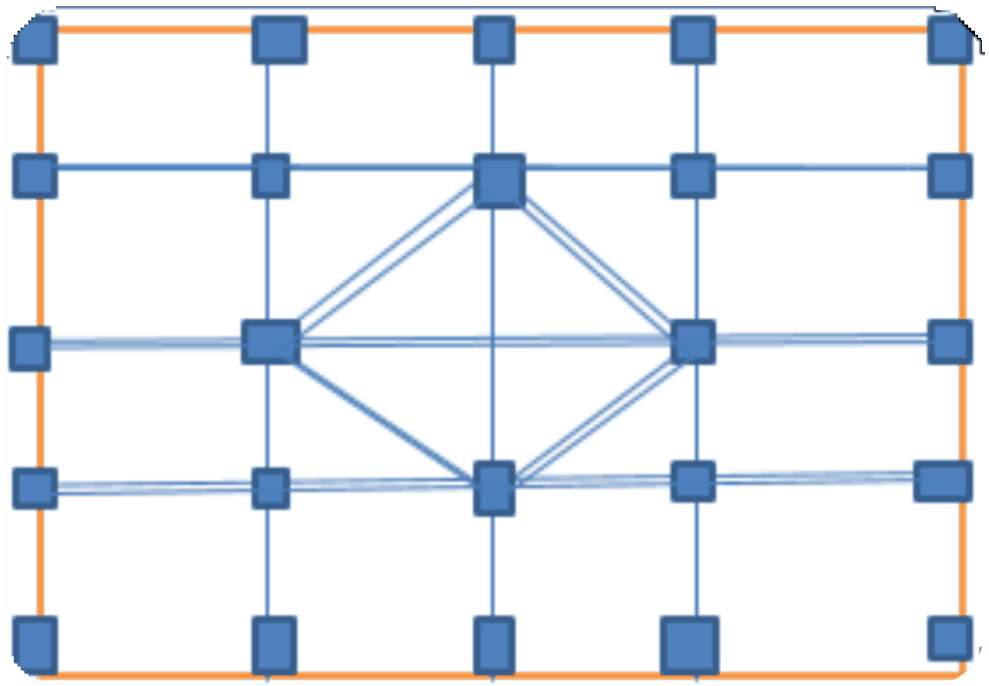
የመማር ማስተማር ስልት

- እንቅስቃሴዎችን ወይም ጨዋታዎችን በግል ፣በጥንድና በቡድን ማወዳደር፣
- ተማሪዎች የእንቅስቃሴውን ዓላማ መሰረት በማድረግ በጥያቄና መልስ አማካኝነት በመወያየት ጽብረቃ ማድረግ
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ባህላዊ ጨዋታ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ድጋፍና ክትትል ማድረግ።

የጨዋታው ርዕስ፡- ቡብ

የአጨዋወት ቅደም ተከተል

- ጨዋታው በሁለት ሰዎች የሚከናወን ነው፣
- ለሁለቱም ተጨዋቾች አስራሁለት ቆርኪ ይሰጣቸዋል፣
- የጨዋታው ጀማሪ በዕጣ ይለያል፣
- በየተራ ሁለት ሁለት ቆርኪዎችን በማስቀመጫ ሰንጠረዥ ላይ ሁሉንም የያዙትን ቆርኪ ያስቀምጣሉ፣
- የጨዋታው ጀማሪ የመጀመሪያውን ቆርኪ ወደ መሀል በመግፋት ይጀምራል፣
- የተጋጣሚ ቆርኪ የሚበላው አንድ ቆርኪ ገፍቶ በተገፋው ቆርኪ እና በሌላው በእሱ ቆርኪ መካከል የተጋጣሚው ቆርኪ ካለ ይሆናል፣
- በዚህ ሁኔታ በየተራ ጨዋታው ይቀጥልና ቆርኪዎችን ከተበላሉ በኋላ የአንዱ ተጨዋች ቆርኪ ከሁለት በታች ከሆነ እና መንቀሳቀሻ ከሌለው ተሸናፊ ይሆናል።



ስዕል 6.6 የቡብ መጫወቻ ሳንቃ(ቦርድ)

ምዘናና ግምገማ

- መምህሩ የተማሪዎችን ለውጥ በተከታታይ ምዘና ማየት ፣
- የተማሪዎችን እድገት ጨዋታዎች በሁሉም ሥርአተ-ትምህርት ዙሪያና በሌሎችም ያላቸውን መሻሻል የሚያሳይ ማህደረ ካርድ ማዘጋጀት፣

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው። ባህል ሲባል ወግን፣ ልማድን፣ ቁሳዊ ቅርስን የሚያካትት ሲሆን ባህላዊ ጨዋታዎችም የባህል አካል ናቸው። ማንኛውም ዘመናዊ ስፖርት ሁሉም መነሻቸው ከባህል ጨዋታ ነው።

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው በምንኖርበት አካባቢ የተለመዱ ሲሆኑ በግልም ሆነ በህብረት በማከናወን ደስታን የምንገልጽበት ነው። ሀገራችን ኢትዮጵያ የብዙ ብሔር ብሔርሰቦች መኖሪያ ስትሆን ብዙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አሏት።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ. እውነት ወይም ሀሰት

1. አውነት

2. አውነት

3. ሐሰት

ለ. ምርጫ

1.. ለ

2..ለ

የቁልፍ ቃላት ፍቺ

- ሚዛን - የሰውነት ክብደትን መቆጣጠር
- ፖሊሲ - የተግባር መመሪያ
- ሶምሶማ - ቀስ ያለ ሩጫ
- ማቀናጀት - የተለያዩ የአካል ክፍሎችን አናቦ መስራት
- ውስብስብ - የተለያየ፣ ተከታታይነትና ጫና ያለው እንቅስቃሴ
- ቅምብቢት - ክብ ቅርፅ ያለው ከስሩ ሰፋ ያለ ጫፉ ደግም ሾጣጣ የሆነ ከፕላስቲክ የተሰራ ቁስ ነው
- ጫና - ከአቅም በላይ የሆነ ሥራ ወይም ኃላፊነት።
- ማፈራረቅ - ማቀያየር
- የሚያዳብር - የሚያሳድግ
- ህግ - አንድ ድርጊት የሚካሄድበት ስርዓት።
- ስነ ልቦና - የአስተሳሰብ ሁኔታ
- ማህበራዊ - የህብረት /የጋራ/
- ብርታት - አንድን ተግባር ወይም እንቅስቃሴ ያለድካም ለረጅም ሰዓት መሥራት መቻል
- ሽብረክ - ጉልበትን አጠፍ አድረጎ መቆም
- ጅምናስቲክ - ሰውነትን ለማፍታታት፣ ለማዳበር...የሚሰራ የአካል ማሰልጠኛ ስፖርት
- መጠማዘዝ - ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዞር

ዋቢ መጽሐፍ

- ለግል ጤናና አካላዊ ብቃት እንቅስቃሴ መመሪያ መኮንን አምዴ አዲስ አበባ 1987 ዓ.ም
- በስራዓተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ የጅምናስቲክ ዝግጅት ከ1-12ኛ የመምህሩ መምሪያ (1971 ዓ.ም) አዲስ አበባ
- በስረዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ከ1-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ (1968 ዓ.ም) አዲስ አበባ
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍል ኤስቴቲክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ5ኛ ክፍል ኤስቴቲክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍል ኤስቴቲክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 1998ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ6ኛ ክፍል ኤስቴቲክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- የቀይ ኳስ ጨዋታ በዩኒሴፍ የተዘጋጀ 2000ዓ.ም አዲስ አበባ

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት
መርሐ ትምህርት
አንደኛ ክፍል

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (23 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- የተለያዩ የእንቅስቃሴ ቅደም ተከተል ይገነዘባሉ፣
- በተለያዩ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ መሰረታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያሻሽላሉ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ መሰረታዊ የእንቅስቃስ ክህሎትን ያዳብራሉ፣
- በተለያዩ ጨዋታዎችና ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ የእንቅስቃሴ ክህሎታቸዉን ያዳብራሉ።

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• በቀጥታ መሥመር ላይ ሚዛንን ጠብቆ የመንቀሳቀስ ክህሎትን ያሻሽላሉ፣ • የአካል እንቅስቃሴ ክህሎትን በመጠቀም የሰዉነት ክፍሎችን እንደሔት እንደሚንቀሳቀሱ ይገልፃሉ፣ • በግልና በቡድን በመሆን የአካል እንቅስቃሴን ሰርተዉ ያሳያሉ፣ • የሰዉነት እንቅስቃሴ ክህሎትን (በእርምጃ፣በመዝለል፣በመጋለብና በመሮጥ) ያሳያሉ፣	1.1፡ በእንቅስቃሴ የመሥራት ክህሎት (በግል ቦታ) (6 ክፍለ ጊዜ) 1.2፡ በቦታ ላይ የመሥራት ክህሎት(ለላይኛዉ የሰዉነት ክፍል) (5 ክፍለ ጊዜ) 1.3 ሰውነትን በማቀናጀትየሚሰሩ እንቅስቃሴዎች (ለታችኛው የሰውነት ክፍል) (12ክ/ጊዜ)	• ተማሪዎች የተለያዩ የሰዉነት እንቅስቃሴ ክህሎትን እንዲሰሩ ማድረግ፣ • ተማሪዎች ከቦታ ቦታ እየተንቀሳቀሱ እንዲለማመዱ ማድረግ • ተማሪዎች የተለያየ የሰዉነት ክፍሎች በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የሰዉነት እንቅስቃሴ መሥራት፣(ለላይኛዉ የሰዉነት ክፍል) • ተማሪዎች የእንቅስቃሴ ልምምድ እንዲሰሩ ማድረግ፣ • ተማሪዎች እንዲጫወቱና እንዲሳተፉ ማድረግ።	• የቃል ጥያቄ • ምልከታ • የእንቅስቃሴ ምዘና

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለዉ የእንቅስቃሴ ክህሎት (12 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- **የሰዉነት እንቅስቃሴን ከድምፅና ፍሰት ምት ጋር ያዛምዳሉ፣**
- **ድምፅን በመቀያየር የተለያዩ የምትና የሰዉነት እንቅስቃሴ ክፍሎችን ይገነዘባሉ፣**
- **ምልክቶችን በመጠቀም የተለያዩ የምትና የሰዉነት ክፍሎችን ማቀናጀት ያሻሽላሉ፣**
- **በሰዉነት እንቅስቀሴና በምልክት ምት መካከል ያለዉን ቅንጅት ያደንቃሉ፣**

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• በመምህር መሪነት ተከታታይነት ያለዉ እንቅስቃሴን በድምፅ / በጭብጨባ/ በመጠቀም ይሰራሉ፣ • በራሳቸዉ ፈጠራ ተከታታይነት ያለዉ እንቅስቃሴ ይሰራሉ፣	2.1- ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ (በድምፅና በእጅ ምልክት) (6 ክፍለ ጊዜ) 2.2- ከፍተኛ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ (6 ክፍለ ጊዜ)	• ተማሪዎች በግላቸዉ የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድርግ፣ • ተማሪዎች በቡድን በመሆን የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድርግ፣	• የቃል ጥያቄ • ምልከታ • የክህሎት ምዘና

ምዕራፍ ሦስት

የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት (18 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- **የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምርህርት ላይ ያለዉን መሰረታዊ ጽንሰ ሀሳብ ይረዳሉ፣**
- **በጨዋታ ሁኔታና በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ የማህበራዊ ግንኙነትን መስተጋብር ያዳብራሉ፣**
- **የጨዋታ ህግን በማክበር ስነ-ልቦናዊ መረጋጋትን ያዳብራሉ፣**

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• የራስን ስብዕና ለማነጽ የሚረዱ የሰዉነት ማጎልመሻ ጽንሰ ሀሳብ ይረዳሉ፣ • ለሚሠሩት ሥራ ኃላፊነት ይወስዳሉ፣ • የተለያዩ የቡድኑን ሚናን ያከብራሉ፣ • የቡድን ግብ ለማሳካት ትኩረት ይሰጣሉ፣ • አስፈላጊ የሆኑ ህግና ደንብን ይገልፃሉ፡፡	3.1- በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን የመገንዘብና የመምራት ክህሎት (6 ክፍለ ጊዜ) 3.2- ማህበራዊ ዕዉቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ክህሎት (6 ክፍለ ጊዜ) 3.3- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለተሞላበት ዉሳኔ አሰጣጥ (6 ክፍለ ጊዜ)	• በጋራ መማር • ማነቃቂያ • ልምምድ • ሀሳብ ማመንጨት • ቁጥር መጥራት	• የግል ግምገማ • ዕብረቃ • የቃል ጥያቄ • ምልከታ

ምዕራፍ አራት

ጤናና የካል ብቃት እንቅስቃሴ (23 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ያውቃሉ፣
- የአካል እንቅስቃሴ በጤናና በአካል ብቃት ላይ ስለሚሰጠዉ ጠቀሜታ ያደንቃሉ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ጤናቸዉንና የአካል ብቃታቸዉን ያሻሽላሉ፣

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• የልብ ና የአተነፋፈስ ሥርዓትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፣ • የልብ ና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ • ለልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች አወንታዊ አመለካከትን ያሳያሉ፡- • የጡንቻ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝ • ለጡንቻብ ርታት መሻሻል የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፣ • የስነ-አካል ብቃትን የሚያሻሽሉ የአካል እንቅስቃሴን ይሰራሉ • የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴን በትክክል ይሰራሉ፣	4.1- የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (12 ክፍለ ጊዜ) ምሳሌ፡- በግል ገመድ መዝለል፣ጉልበትን ማንሳት/knee-up/በእግር ጣቶች መሬት በመንካት ተረከዝ ማንሳት/heel-up/)፣ 4.2- የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ (7 ክፍለ ጊዜ) ምሳሌ፡- -የእጅን ክንድ ወደጎን ማንሳት፣ -ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርጽ መስራት፣ 4.3- መዘርጋትና መተጣጠፍ/ Flexibility/ (4 ክፍለ ጊዜ)	•የተወሰኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን መግለጽ፣ •ተማሪዎችን በማሳለፍ በገመድ የመዝለልና ጉልበት በማንሳት መዝለልን ሰርቶ ማሳየት፣ •ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ክንዶቻቸዉን ወደላይ በማንሳት፤ -ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርጽ መስራት፣ ፣ •ተማሪዎችን በማሰለፍ ቀላል የማሳሳብ እንቅስቃሴዎችን ሰርቶ ማሳየት፣	•የልብና አተነፋፈስ ብቃት የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች እንዲሰሩ መጠየቅ፣ •ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ብቃትእንቅስቃሴዎችን በሚሰሩበት ጊዜ መመልከት •ግብረ-መልስ ማዘጋጀት፣ •ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴ በግላቸውና በቤታቸዉ እንዴት እንደሚሰሩ ከጓደኞቸዉ ጋር እንዲወያዩ መጠየቅ፣

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ (21 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረዉ ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ፣
- በመሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ይዝናናሉ፣
- መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ሰርተዉ ያሳያሉ፣

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• መሰረታዊ ጅምናስቲክን ይገልፃሉ፣ • መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የመሥራት ፍላጎታቸዉ ይጨምራል፣ • ከሦስት ሙከራ በኋላ ቢያንስ አንድ ጊዜ በፍራሽ ላይ ይገለበጣሉ፣ • ወደላይ የመዉጣትና የመጠምዘዝ / twisting/ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፣ • ወደላይ መሳብ (pull-up) እንቅስቃሴን ይሰራሉ፣ • በተለያዩ ሁኔታ ላይ በመሆን ሚዛንን ይጠብቃሉ	5.1- መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች (11 ክፍለ ጊዜ) • መወዛወዝ • መገልበጥ • መጠማዘዝ 52- ሚዛንን መጠበቅ(4 ክፍለ ጊዜ) • መራመድ • ግልቢያ • ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት 5.3- ለሰዉነት ቅርጽ የሚሰራ ጅምናስቲክ (6 ክፍለ ጊዜ) • የላይኛዉን የሰዉነት ክፍል በመጠቀም	• ተማሪዎች ፍራሽ ላይ እንዲገለበጡ ማድረግ፣ • ተማሪዎች እንዲወዘወዙና እንዲጠማዘዙ ማድረግ፣ • ተማሪዎች የተለያዩ ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ፣ • ተማሪዎች የሰዉነት ቅርፅ ጅምናስቲክ እንዲሰሩ ማድረግ፣ • ተማሪዎች ከመምህሩና ከክፍል ጓደኞቻዉ ግብረ መልስ እንዲያገኙ ማድረግ፣	• ለእያንዳንዱ ተማሪ ብቃት ላይ የተመሰረተ መከለስና ግብረመልስ መስጠት፣ • በተግባር ሥራ ላይ ተማሪዎች ሲሳተፉ መመልከት፣ • የ ተ ማ ሪ ዎ ች ን ብቃት መመዝገብና ለአፈፃፀማቸዉ ግብረ-መልስ ማዘጋጀት፣

ምዕራፍ ስድስት

የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች (20 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- **በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ያጠናሉ፣**
- **የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች በጤናቸዉ ላይ የሚያደርገዉን አስተዋጽኦ ያደንቃሉ፣**
- **የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን በመሥራት አካላቸዉን ያዳብራሉ፣**

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ቢያንስ ሦስት የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ይገነዘባሉ፣ • ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ፣ • ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ይገመግማሉ፣ • ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ቢያንስ ሦስቱን ይገነዘባሉ፣ • ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታችን ያደንቃሉ፣ • ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ይገመግማሉ፣	6.1 ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች (2 ክፍለ ጊዜ) 6.2 ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ(ክፍል አንድ) (8 ክፍለ ጊዜ) 6.3 ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች (2 ክፍለ ጊዜ) 6.4 ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች (ክፍል አንድ) (8 ክፍለጊዜ)	• ተማሪዎች በጥንድና በቡድን በመሆን እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን እንዲሰሩና እንዲጫወቱ ማድረግ • ተማሪዎች በተሰጣቸዉ እንቅስቃሴና ጨዋታዎች ላይ ጥያቄና መልስ በማዘጋጀት እንዲሳታፉ ማድረግ፣	•የመምህሩ ምልከታ፣ •መምህር በሚያደርገዉ ተከታታይ መደበኛ ያልሆነ ዕይታ የተማሪዎችን የዕድገት ለዉጥ ወደ መደበኛ ስርአተ ትምህርት ማምጣት፣ •የተማሪዎችን ዕድገት በሁሉም የስርአተ ትምህርት ዙሪያ ና በሌሎችም እንቅስቃሴዎች ያላቸዉ መሻሻል የሚያሳይ ማህደረ ካርድ ማዘጋጀት፣