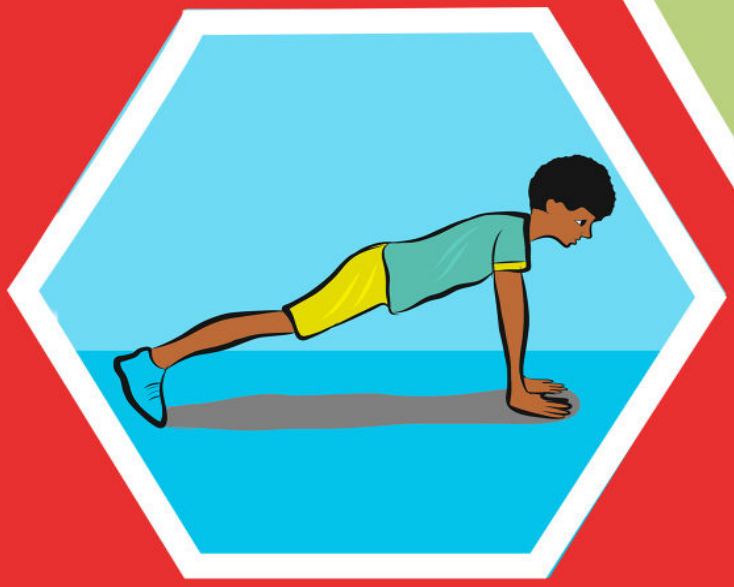
የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

የመምህር መምሪያ



ሁለተኛ ክፍል

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

የመምህር መምሪያ

ሁለተኛ ክፍል

አዘጋጆች

ዳዊት ሽፈራው

ሰለሞን ወርቁ

ያሬድ ገዛኸኝ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸዉ ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህር ቢሮ

2015 ዓ. ም

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ አዲስ

አበባ 2015 ዓ.ም

ምስጋና

ይህን የትምህርት መፅሐፍ ዝግጅት ተጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውን በማካፈል፣ በፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን በሚያስተምሩ መምህራን እንዲዘጋጅ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅ ዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አቶ ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

ለሥራችን መሳካት ሁል ጊዜ አብረውን በመሆን፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ በመስጠት፣ የአፈጻጸም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎናችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮ የማኔጅመንት 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 አማካሪ ወ/ሮ አበበች ነጋሽ፣ የትምህርት ቢሮ ጽ/ቤት ኃላፊ አቶ ሲሳይ እንዳለ፣ የቴክኒክ አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚ ጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁ ምስጋናችንን እናቀርባለን፡፡

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት 1

1.1.አቅጣጫን በመቀየር በፍጥነት የመንቀሳቀስ ክህሎት 2

1.2.ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት 6

1.3.በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ቅንጅታዊ ክህሎት 8

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት 14

2.1. ተከታታይነት ወይም ቀጣይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት 15

2.2.የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት 18

2.3.ዕድገትያለውየምትደረጃ.....20

ምዕራፍ ሦስት

የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት 26

3.1.ራስን የመምራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብር የሰዉነት እንቅስቃሴ.....27

3.2. ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎቶች 31

3.3 የአካል እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ 36

ምዕራፍ አራት

የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.....42

4.1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ

የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ 43

4.2.**የጡንቻ ብርታት**.....48

4.3. መተጣጠፍናመዘርጋት 51

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ 61

5.1. ቀላል ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች.....62

5.2. ድብልቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች 69

ምዕራፍ ስድስት

የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች.....73

6.1. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች 74

6.2. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች 78

የቁልፍ ቃላት ፍቺ 84

ዋቢ መጽሀፍት 85

መግቢያ

ተማሪዎች በዚህ የክፍል ደረጃ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርትን በጨዋታ መልክ በመማር እውቀታቸውንና ክህሎታቸውን ያዳብራሉ። በተጨማሪም በአኗኗር ዘይቤያቸው ውስጥ ደስተኛ ሆነው በንቃት እንዲሳተፉ በማድረግ ጤናማ ህይወትን እንዲኖራቸው እና ኃላፊነታቸውን የሚወጡ ዜጎች ለማፍራት አስተዋፅኦ አለው። የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪዎችን የፈጠራ ችሎታ፣ ጥልቅ የሆነ የአስተሳሰብ ልህቀት፣ ውሳኔ የመስጠት አቅም እንዲሁም ችግሮችን የመፍታት ብቃታቸው ከፍ እንዲል ያደርጋል።

በአሁኑ ወቅት በሀገራችን የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ከዚህ በፊት ከነበረው የተቀናጀ የትምህርት ስርዓት በመውጣት እራሱን ችሎ እንዲሰጥ ማድረግ ተችሏል። ይህም ትምህርት ከተማሪዎች ነባራዊ ህይወት ጋር በመቀናጀቱ በበቂ ሁኔታ ትምህርቱን ለመማርና ዓላማውን ለማሳካት ከፍተኛ አስተዋፅኦ ይኖረዋል፡

በዚህ የመምህር መምሪያ መፅሀፍ ስድስት ምዕራፎች ሲኖሩት እነሱም፡-

- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት
- ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት
- ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት
- የአካል ብቃት
- ጅምናስቲክ
- ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎች በአዲስ አበባ ከተማ ናቸው፡፡

በእያንዳንዱ ምዕራፍ ስር ንዑስ ርዕሶች ያሉት ሲሆን የያዙት ጭብጥ በዚህ መሰረት ለመጥቀስ ተሞክሯል፡፡ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ሀይልን የሚጠይቅ ተግባር ነው፡፡ ይህ እንቅስቃሴ አቅጣጫን በመቀየር፤ የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎችን በማቀናጀት እንዲሁም መሳሪያን ተጠቅመን እና በቂ ቦታ በሌለበት ጭምር ልናከናውነው እንችላለን፡፡ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ያለማቋረጥ ከቀላል ወደ ከባድ ከግልፅ ወደ ውስብስብ ቆይታን በጠበቀ መልኩ የሚሰራ ተግባር ነው፡፡ በማህበራዊና ስነ ልቦና ትምህርት ውስጥ ማህበረሰቡ ዕውቀትን ክህሎትን በጎ አመለካከትን ለማዳበር ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው፡፡ የአካል ብቃት የዕለት ተዕለት ተግባራችንን በአግባቡ ለመስራት የሚረዳን ሲሆን የልብና ሳንባ ብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ፣

የሰዉነታችንን የመተጣጠፍና መዘርጋት ችሎታ ለማዳበር ያስችላል። በሽታን መከላከል፣ ድካምና ጭንቀትን ለመቀነስ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። የጅምናሰቲክ እንቅስቃሴ የመገለባበጥ እና የመተጣጠፍ ክህሎት ሲሆን የሰዉነት ሚዛን መጠበቅን፣ ጥንካሬን፣ የተስተካከለ ቅርፅና ቁመና እንዲኖረን ያስችለናል። በመጨረሻም ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎች በአዲስ አበባ ላለው ማህበረሰብ መገለጫ እሴቶች ናቸው። እነዚህ ከህብረተሰቡ እድገት ጋር እየዳበሩ የመጡ እና ከአካባቢ አካባቢ እንደ ማህበረሰቡ ልማድ፣ ወግ እና ሃይማኖት ከቦታ ቦታ የተለያዩ ናቸው። ተማሪዎች በዚህ ላይ ተሳትፎ ማድረጋቸው አዕምሮአቸውና መንፈሳቸውን በማበረታታት እሴቶችን ጠብቀው ለትውልድ እንዲያስተላልፉ ይረዳል።

መምህራን በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ውጤታማ ለመሆን የተማሪዎችን የእድገት ባህሪያትና ፍላጎታቸውን መገንዘብ አስፈላጊ ነው። በመሆኑም በዚህ የዕድሜ ደረጃ አጥንቶቻቸውና ጡንቻዎቻቸው ገና ያልጠነከሩ በመሆኑ ለጉዳት እንዳይጋለጡ ሀይል ካላቸው እንቅስቃሴዎች በመቆጠብ፣ ቀለል ካለ እንቅስቃሴ በመጀመር፣ ክትትልና ድጋፍ ማድረግ እንዲሁም የሰውነት መሟሟቂያ ማሰራት ተቀዳሚ ተግባር መሆኑን መረዳት

ያስፈልጋል። በተጨማሪ የተለያየ የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማካተት በተለየ መልኩ እገዛ በማድረግ ተሳታፊ ልናደርጋቸው ይገባል።

ይህ የመምህር መምሪያ መጽሀፍ ሲዘጋጅ ለየምዕራፉ መግቢያ፣ ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፣ የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች፣ የመማር ማስተማር ስልቶች፣ የአሰራር ቅደም ተከተል፣ የግምገማ ጥያቄዎች መልስ፣ ምዘናና ግምገማ፣ የምዕራፉ ማጠቃለያና ጥያቄዎች የተቀመጡ ሲሆን ለእያንዳንዱ ንዑስ ርዕስ/ ይዘት ክፍለ ጊዜ ተጠቁሟል።

በዚህም መሰረት ተማሪዎችን ለመመዘን በተግባር 70% (ሰባ በመቶ) እና በንድፈ ሃሳብ 30% (ሰላሳ በመቶ) መመዘን ይቻላል። ከዚህ በተጨማሪ መምህራን የራሳቸውን የምዘና ስልት በማካተት መጠቀም ይችላሉ።

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (23 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ኃይልን በመጠቀም ሁሉንም የአካል ክፍል የሚያዳብሩ ናቸው። በመሆኑም መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል እና የመወርወር እንቅስቃሴዎችን ያካትታል። እነዚህን አካላዊ እንቅስቃሴዎች ለማከናወን ኃይልን ከምንመገበው ምግብ እናገኛለን።

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ የትምህርት ይዘቶች የመንቀሳቀስ ክህሎት፣ በቦታ ላይ የመንቀሳቀስ ክህሎት እና በብቃት የመስራት ክህሎት ናቸው።

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በግማሽ/ክብ ቅርፅ ለየብቻ በፍጥነት መንቀሳቀስን ሰርተው ያሳያሉ፣
- በአንድ ቦታ ላይ በመሆን በዕቃዎች ላይ የመንቀሳቀስ ቅደም ተከተልን ሰርተው ያሳያሉ፣
- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና ሁለት ትንንሽ ኳሶችን በመጠቀም ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል ያንቀሳቅሳሉ፣
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ፈጥረው ያሳያሉ፣
- የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም ከጓደኞቻቸው ጋር የተለያዩ የሰዉነት ቅረፅ ይሰራሉ::

1.1. የመንቀሳቀስ ክህሎት /10 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ ዕድሜን ማዕከል ያደረገ ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች ይሰራሉ፣
- በቡድን በመቀባበል እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፣
- ከጓደኞቻቸው ጋር አዎንታዊ በሆነ ግንኙነት ብቃታቸውን ሰርተው ያሳያሉ፣

የመንቀሳቀስ ክህሎት ማለት ወደፊትና ወደ ኋላ፣ ወደ ቀኝና ወደ ግራ እና ወደ ጎን መንሸራተትን ያካትታል። ይህን በማከናወን ተማሪዎች ፍጥነታቸውን፣ ቅልጥፍናቸውን፣ ሚዛን መጠበቅ እንዲሁም አጠቃላይ ክህሎታቸውና ጤንነታቸውን ያሻሽላሉ።

6

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ስዕል
- ኳስ
- ቅምብቢት
- ጨርቅ (ፎጣ)

የመማር ማስተማር ስልቶች

- መሰረታዊ አንዳንድ እንቅሰቃሴዎችን በጥንድ ሆኖ ልምምድ ማድረግ፣
- መንሸራተት፣ መዝለል፣ በገመድ መዝለልን ከመምህራቸው በማየት መስራት፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1፡- ሰለሜ ሰለሜ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በተርታ በመሰለፍ እርስ በእርሳቸው እንዲያያዙ ማዘዝ።

- ከፊት ለፊት ያለው/ችው ተማሪ የተጠቀለለ ጨርቅ /ፎጣ/ ለመግረፊያ እንዲይዝ/ እንድትይዝ ማድረግ፣
- ከኋላ ያሉት ተማሪዎች ከፊት ያለውን/ችውን ተከትለው አቅጣጫን በመቀያየር /ዚግዛግ/ በመሮጥ ሰለሜ ሰለሜ ኦያ ሰለሜ እያሉ እንዲከተሉ ማድረግ፣
- ከፊት የሚመራው/ምትመራው ተማሪ አቅጣጫን በመቀያየር እንቅስቃሴውን እንዲያስቀጥሉ ማድረግ፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን በማቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 2፡- ደርሶ መልስ ሩጫ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በሁለት ተርታ እንዲሰለፉ ማድረግ፣

- በሁለቱም ተርታ ፊት ለፊት ለመነሻና መድረሻ የሚያገለግሉ ኳሶች /ቅምብቢት/ በ5 ሜትር ርቀት ላይ ማስቀመጥ፤
- ከዚያም ከሁለቱም ተርታ አንዳንድ ተማሪዎች ከመነሻቸው ላይ በመሆን ወደፊት እኩል ሩጫውን በመጀመር ከፊት ለፊት ያለውን የመድረሻ ኳስ /ቅምብቢት/ በውጪ በኩል በመዞር ተመልሰው ከኋላ እንዲሰለፉ ማድረግ
- በዚህ ሁኔታ እንቅስቃሴው እንዲቀጥል ማድረግና በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲያጠናቅቁ ማድረግ።

ተግባር 3፡- እግርና እጅ መክፈት መግጠም (Jump Jack) (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው እንዲሰለፉ ማድረግ፣

- እግራቸውን ገጥመው እጃቸውን በጎን ታፋቸው ላይ እንዲያደርጉ ማዘዝ፣
- ቀለል ባለ እንቅስቃሴ እግራቸውን ከመሬት በመልቀቅ ወደ ግራና ወደ ቀኝ መክፈት እንዲሁ እጃቸውን ወደ ጎን መዘርጋትና ከጭንቅላታቸው በላይ በማሰለፍ በሁለት እጃቸው እንዲያጨበጭቡ ማድረግ፣
- ከዚያ መሬት ሲያሳርፉ እግራቸውን መግጠምና እጃቸው ከተዘረጋበት በመመለስ በጎን ታፋቸው ላይ ማድረግ እንዳለባቸው ማዘዝ፣
- በዚህ ሁኔታ ከዝግታ ወደ ፍጥነት ድግግሞሹን ማስቀጠል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 4፡- ወደ ፊትና ወደ ኋላ መዝለል (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በመጨወቻ ሜዳ ላይ በገመድ ከተዘጋጀው ክብ ውጭ ርቀትን ጠብቆ ዙሪያውን እንዲቆሙ ማዘዝ፣

- አንድ ሲባል ሁለት እግር ገጥመው ወደ ክቡ ዘለው እንዲገቡ ማዘዝ፣
- ሁለት ሲባል ከክቡ ዘለው እንዲወጡ ማድረግ፣
- የተሳሳተ ተማሪ ከጨዋታ ውጭ እንደሚሆን መንገር፣
- በዚህ ሁኔታ ጨዋታውን ማስቀጠልና መጨረሻ የቀረ አሸናፊ ማድረግ፣
- ከዚያም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው ያጠናቅቃሉ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. ተማሪዎች ፍጥነታቸውን፣ ቅልጥፍናቸውን፣ ሚዛን መጠበቅና ጤንነታቸውን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል።
2. ወደ ቀኝ፣ ወደ ግራ፣ ወደ ፊትና ወደ ኋላ ናቸው።

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች ከሶስት እስከ አራት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎች በሚሰሩበት ጊዜ ጓደኞቻቸውን ማረም መቻላቸውን መጠየቅ፣

1.2.በቦታ ላይ በመሆን የመንቀሳቀስ ክህሎት /5 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በቅደም ተከተል በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን ከአንደኛው ወደ ሌላኛው እንቅስቃሴ በጥንቃቄ የማለፍን ክህሎት ሰርተው ያሳያሉ፣
- የቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ክህሎት ሰርተው ያሳያሉ፣

ተማሪዎች በቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የአካል ክፍሎቻቸውን በተለይ እጃቸውን፣ እግራቸውንና ጭናቸውን በመጠቀም የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን የሚያከናውኑበት ክህሎት ነው። ይህን አካላዊ እንቅስቃሴ ለመስራት በቂ ቦታ በሌለበት ስፍራ እንዴት ተቀናጅቶ መስራት እንደሚቻል ያሳያል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ስዕል
- ጎድጓዳ ሳህን /ቅር ጫት/
- ፊሽካ
- ትናንሽ ኳሶች

የመማር ማስተማር ስልቶች

- እያንዳንዱ እንቅስቃሴ በጨዋታና በቀልድ/በመዝናኛ መልክ ማጀብ፣
- ሶስት እንቅስቃሴዎችን በግልና በተበታተነ መልክ መለማመድ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1፡- ኳስ በቅርጫት (3 ክፍለ ጊዜ)

አሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በአራት ተርታ እንዲሰለፉ በማድረግ ከፊት ለፊታቸው ጎድጓዳ ሳህኖችን ማስቀመጥ፣

- ከ3-5 የሚደርሱ ትናንሽ ኳሶችን ከሳህኖች ጀርባ ማስቀመጥ፣
  - ከየሰልፉ አንድ አንድ ተማሪዎች መሬት ላይ በመቀመጥ በሁለት እግራቸው ኳስ እያነሱ ሳህን ውስጥ ተራ በተራ እንዲከቱ ማዘዝ፣
  - ከዚያም ከየቡድኑ ቀድመው ለጨረሱ ማስጨብጨብ፣
  - ተግባሩን ሁሉም ተማሪዎች እንዲሰሩት ማድረግና በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲያጠናቅቁ ማድረግ።

ተግባር 2፡- መቀመጫን በእግር መምታት (kick Buttock) (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከታል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ ባሉበት ቦታ እግራቸውን በትከሻ ስፋት በመክፈት እንዲቆሙ ማዘዝ፣

- የእጃቸውን መዳፍ መቀመጫቸው ላይ እንዲያደርጉ ማዘዝ፣
- እግራቸውን ወደ ኋላ በማጠፍ በተረከዛቸው የእጃቸውን መዳፍ እየመቱ እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ፣
- ይህን በድግግሞሽ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው ይጨርሳሉ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. ኳስ በቅርጫት፣ መቀመጫ በእግር መምታት፣ ...ወዘተ
2. እግር ፣ ጭን፣ ታፋ... ወዘተ

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች በራሳቸው ችሎታ ያለ አስተማሪያቸው ማንኛውንም በቦታ ላይ የመስራት ክህሎት ሲሰሩ መታዘብ፣
- ተማሪዎችን የክህሎት ምዘና ማድረግ፣

1.3. በብቃት የመስራት ክህሎት /8 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ከሌሎች ጋር በትብብር መስራትን ያሳያሉ፣
- የቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ክህሎት ሰርተው ያሳያሉ፣
- ከሌሎች ጋር በትብብር ይሰራሉ፣

በብቃት የመስራት ክህሎት ማለት አንድን ተግባር ወይም እንቅስቃሴ በቀላሉ መስራት ነው። በመሆኑም የተለያዩ ማስተማሪያ መሳሪያዎችን በተግባር በመሞከርና በመጠቀም ትምህርትን ተጨባጭ ማድረግ ይቻላል። ይህም ትምህርትን የበለጠ ግልፅ ለማድረግና በቀላሉ ለመረዳት ከፍተኛ እገዛ አለው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ቅምብቢት
- ፍራሽ
- ኳስ
- ገመድ
- መሀረብ /ቅዳጅ ጨርቅ/

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በጥንድ በመሆን ቢያንስ አራት እንቅስቃሴ ክህሎትን ከመምህራቸው በማየት በጨዋታና በቀልድ መልክ መስራት፤
- በቡድን በመሆን መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን (በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን ብቃት ያለው እንቅስቃሴ) በመስራት ይወዳደራሉ፤
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1፡ ኳስ በእግር መምታት (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በተርታ ማሰለፍ፣

- አንድ ተማሪ መለየት እና ከ3 ሜትር ርቀት ላይ ቆሞ የላስቲክ ኳስ እንዲያቀብል ማድረግ፣

- ተማሪዎች የተመታላቸዉን በተራ በውስጥና በውጭ እግራቸዉ እንዲመልሱ ማድረግ፣
- ኳስ አቀባዩም እንዲቀየር በማድረግ በድግግሞሽ ማሰራት፣
- ከዚያም ሰውነታቸውን አቀዝቅዘው ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 2፡- የመውጣት መውረድ እንቅስቃሴ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በረድፍ ፍራሽ ፊት ለፊት እግራቸውን በትከሻ ስፋት ከፈት አድርገው እንዲቆሙ ማዘዝ፣

- መጀመሪያ ቀኝ እግራቸውን ፍራሹ ላይ እንዲያወጡ ማድረግ፣
- ቀጥሎ ግራ እግራቸውን /መሬት የነበረውን/ ፍራሹ ላይ እንዲያወጡ ማዘዝ፣
- ከዚያም ፍራሽ ላይ የወጣውን የቀኝ እግር ወደ ነበረበት
17
እንዲመልሱ ማድረግ፣
- በተመሳሳይ መልኩ ግራ እግርን ወደ ነበረበት ቦታ እንዲመልሱ ማድረግ፣
- ይህን በድግግሞሽ ማሰራት፣ በመጨረሻም ሰዉነታቸውን በማቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 3፡- የእግር ኳስ ቅብብሎሽ ጨዋታ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በሁለት ተርታ ፊት ለፊት በማሰለፍ በመካከላቸው የ5 ሜትር ርቀት እንዲኖር ማድረግ። እንዲሁም በፊት ለፊታቸው አማካይ ቦታ ላይ በ1 ሜትር ስፋት ሁለት ቅምብቢት ማስቀመጥ።

- በየተራ ፊት ለፊት ላሉት ጓደኞቻቸው በቅምብቢት መሀል ኳስ በመምታት እንዲያቀበሉ ማድረግ፣
- ኳስ ከመቱ በኋላ ወደኋላ ተመልሰው እንዲሰለፉ ማዘዝ፣
  - እንዲሁ ተግባሩን በድግግሞሽ እንዲሰሩ ማድረግ፣
  - በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዝው ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 4፡- ዒላማ መምታት (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

በ5 ሜትር ርቀት ላይ ከአካባቢው በሚገኝ ካርቶን ወይም ሌላ ቁስ ለዒላማ የሚሆን ነገር ከቁመታቸው ከፍ አድርጎ በእንጨት ላይ መስቀል።

ተማሪዎችን የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በሁለት ረድፍ እንዲሰለፉ ማዘዝ፣

- በቀኝና በግራ እጃቸው ተራ በተራ ቀላል ኳሶችን ኢላማው ላይ እንዲወረውሩ ማድረግ፣
  - ሁሉም ተማሪዎች በየተራ በመወርወር ወደ ኋላ ሄደው እንዲሰለፉ ማድረግ
    - በዚህም ሁኔታ ድግግሞሹን ማስቀጠልና በመጨረሻ ሰዉነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. በተግባር በመሞከርና በመጠቀም እንገለገልባቸዋለን።
2. አንድን ተግባር ወይም እንቅስቃሴ በቀላሉ መስራት።

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች ከጓደኞቻቸው ጋር በመሆን ከወገብ በላይ እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታ ማለትም መወርወር እና መቅለብ እየሰሩ እንዲያሳዩ መጠየቅ፣

- ዕድሜን መዕከል ያደረገ የሰዉነት እንእስቃሴ እንደ ኳስ ማንጠር፣ ወርውሮ መቅለብ፣ ለዒላማ መወርወር ወዘተ... በሚሰሩበት ጊዜ መታዘብ፣
- ተማሪዎችን በፅሁፍ ፈተና መመዘን፣

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ይህ ምዕራፍ ተማሪዎች በቀላሉ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን እንዲያስተውሉና እንዲለማመዱ የሚያደርግ ሲሆን ትምህርቱም በዕድሜ ደረጃቸው የአካል ብቃታቸውን፣ ክህሎታቸውን እንዲሁም ቅልጥፍናቸውን እንዲያዳብሩ አስፈላጊ አካላዊ እንቅስቃሴ በንድፈ ሀሳብ እና በተግባር በቀላሉ እንዲጨብጡ ተደርጓል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ. እውነት ወይም ሐሰት መልስ።

1. እውነት
2. እውነት
3. እውነት
4. ሐሰት
5. እውነት

ለ. አጭር መልስ ስጡ።

6. ሰለሜ ሰለሜ
7. በውስጥና ውጭ እግር ክፍል

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች /12 ክፍለ ጊዜ/

መግቢያ

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ማለት ያለማቋረጥ የሚከናወኑ አጠቃላይ የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም ከቀላል ወደ ከባድ እና ቆይታውን በጠበቀ መልኩ የሚሰሩ ተግባራት ናቸው። እነዚህ እንቅስቃሴዎች መደበኛ፣ ፍሰት ያለውና ዕድገት ባለው የፍሰት ምት ልናከናውነው እንችላለን። ይህን ተግባር ከተለያዩ ያለ ሙዚቃ እና በሙዚቃ ምት በማቀናጀት የሰዉነት ክፍሎቻችንን ልናዳብር እንችላለን።

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ የትምህርት ይዘቶች መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ፣ ፍሰት ያለው የምት አማራጭና ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ናቸው።

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታን ያዳብራሉ፣
- ደረጃውን እየጨመረ የሚሄድ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን በመስራት ያሳያሉ፣
- በቀላሉ በግላቸው የፈጠሩትን ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ያሳያሉ፣
- በምት የተቀነባበረ እንቅስቃሴ ጥበብን ያደንቃሉ፣
- ስህተት የሆነ እንቅስቃሴና ምትን ለማረም ከጓደኞቻቸው ጋር ይግባባሉ፣

2.1. መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ /4 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-
- በመምህር መሪነት ተከታታይነት ያለው መደበኛ እንቅስቃሴን ይሰራሉ፣

መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ ማለት ተከታታይነት ያለው በተመሳሳይ ቦታና ጊዜ ከአንዱ ተግባር ወደ ሌላኛው ተግባር የሚሸጋገር ነው። ተግባሩ በሚከናወንበት ጊዜ ቅደም ተከተልን በያዘ መልኩ የእንቅስቃሴው ጫና ከቀላል ወደ ከባድ የሚሄድና ቆይታውም በጊዜ ሂደት የሚሻሻል ነው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- የተለያዩ ቀለማት ያላቸው ካርዶች
- ፍራሾች
- ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- መደበኛ የሆነ የምት እንቅስቃሴን በሙዚቃ ይለማመዳሉ፣
- በሶስቱ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች መካከል ያለው ልዩነት ግልፅ በሆነ ገለፃ ማሳየት፣
- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን መለማመድ፣ መደበኛ ምት ማለት ከቀላል ወደ ከባድ (ያለ ሙዚቃ) ፍሰት ያለው ምት፣ ዕድገት ያለው የማይቀጥል ምት መለማመድ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1፡- አረንጓዴ፣ አረንጓዴ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በሜዳ ላይ ክብ ሰርተው ባሉበት ቦታ የሶምሶማ ሩጫ እንዲሰሩ ማድረግ። ከዚያም መምህሩ ወይም አንድ ተማሪ ካርዶችን እያሳየ/ች ቀለሙን እየጠሩ እንዲጫወቱ ማድረግ።

- አረንጓዴ፣ አረንጓዴ ሲባል እንቅስቃሴውን በሶምሶማ እንዲቀጥሉ ማድረግ፤
- ቢጫ ሲባል ባሉበት ቦታ ቁጭ እንዲሉ ማድረግ፤
- ቀይ ሲባል ባሉበት ቦታ እንዲቆሙ ማድረግ። በዚህ ሂደት ጨዋታውን ማስቀጠል። በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው ያጠናቅቃሉ።

ማስታወሻ ከተለመደው አረንጓዴ አረንጓዴ ጨዋታ በተለየ መልኩ ከዚህ በፊት ቀይ ሲባል መቀመጥ ነበር። ነገር ግን አሁን የትራፊክ ህግን ተማሪዎች እንዲረዱት በማሰብ ቀይ ሲባል መቆም በሚል የተቀየረ መሆኑን ለተማሪዎች ማስገንዘብ ተገቢ ነው።

ተግባር 2፡- ወደ ጎን መታጠፍ /Side-bend/ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ በመሰለፍ እግራቸውን በትከሻ ስፋት ከፍተው እንዲቆሙ ማዘዝ፣

- ሁለት እጅ ወገብ ላይ እንዲያደርጉ ማዘዝ፣
- ከወገብ ወደ ቀኝ በማዘንበል ቀኝ እጅ ወገብ ላይ ማድረግና ግራ እጅ ወደ ላይ በመዘርጋት የሰዉነት እንቅስቃሴን እንዲከተል ማድረግ፣
- ከወገብ ወደ ግራ በማዘንበል ግራ እጅ ወገብ ላይ ማድረግና ቀኝ እጅ ወደ ላይ በመዘርጋት የሰዉነት እንቅስቃሴን እንዲከተል ማድረግ፣
- ይህን ተግባር በድግግሞሽ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በመጨረሻም ሰውነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. በተመሳሳይ ቦታና ጊዜ
2. ቀይ ሲባል መቆም ነው ይህም ከትራፊክ መብራት ጋር ተያያዥነት እንዳለው መግለፅ አስፈላጊ ነው።

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች ከክፍል ጓደኞቻቸው ወይም ከመምህራቸው መደበኛ የምት እንቅስቃሴን አይተው እንዲሰሩ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች እንቅስቃሴ ሲያደርጉ የክህሎት ምዘና ማድረግ፣

2.2. ፍሰት ያለው የምት አማራጭ /4 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ምትን ያለ ሙዚቃ በመምህር መሪነት ተግባራዊ ያደርጋሉ፣

ፍሰት ያለው የምት አማራጭ መጀመሪያ ከነበረው እየጨመረ የሚሄድ ወይም ከአንዱ ወደ ሌላው ተያያዥነት ባለው መልኩ የሚለወጥ፤ የሚተካካ የእንቅስቃሴ ነው። በሂደት ከግልፅ ወደ ውስብስብ እያደገ የሚሄድ አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። ይህ እንቅስቃሴ በመደበኛነት ሲሰራ የአካል ብቃትን ለማሻሻል ከፍተኛ አስተዋፅዖ አለው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ኪሶች
- ቅምብቢት
- ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ሶስት ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች በግል መለማመድና ማቅረብ፣
- ሶስቱ (መደበኛ፣ ፍሰት ያለውና ዕድገት ያለው) ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በሙዚቃ በመታገዝ መለማመድ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1፡- የቁጥር ጨዋታ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በሁለት ረድፍ ፊት ለፊት በ1 ሜትር ስፋት እንዲቀመጡ በማድረግ በመኃከላቸው ለሁለት ተማሪ አንድ ኳስ በማስቀመጥ ቁጥር እያዘበራረቁ በመጥራት ማጫወት

- አንድ ሲባል ጭንቅላታቸውን እንዲይዙ ማድረግ፤
- ሁለት ሲባል እጆቻቸውን ትከሻቸው ላይ እንዲያደርጉ ማድረግ፤
- ሦስት ሲባል በሁለት እጆቻቸው ወገባቸውን እንዲይዙ ማዘዝ፤
- አራት ሲባል ጉልበታቸውን እንዲነኩ ማድረግ ፤
- አምስት ሲባል ኳስን ከተቀመጠበት እንዲያነሱ ማድረግ፤ በዚህ ሁኔታ በድግግሞሽ እንዲሰሩ ማድረግ። በመጨረሻ ሰዉነታቸውን በማቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 2፡- ጉልበት ማንሳት /Knee-drive/ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ በመሰለፍ እግራቸውን በትከሻ ስፋት ከፍተው እንዲቆሙ ማዘዝ፣

- መጀመሪያ በቦታ ቀላል ሶምሶማ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመቀጠል ሁለት እጃቸውን ከላይ ወደ ታች በማውረድ በተቃራኒው እግራቸውን ተራ በተራ ወደ ላይ በማጠፍ ጉልበታቸውን እያስነኩ እንዲሰሩ ማድረግ፣

- ይህን ተግባር በድግግሞሽ ማሰራት፣
- በመጨረሻም ሰዉነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. የአካል ብቃት እንዲሻሻል
2. ከነበረው እየጨመረ ከአንዱ ወቋ ሌላው ተያያዥነት ባለው መልኩ እየተለወጠና እያደገ የሚሄድ እንቅስቃሴ ነው።

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች በመምህር መሪነት የታችኛው ወይም የላይኛው የሰዉነት ክፍል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ሲሰሩ መከታተል፣
- ተማሪዎች እንቅስቃሴ ሲሰሩ የክህሎት ምዘና ማድረግ፣

2.3. ዕድገት ያለው የምት ደረጃ /4 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ዕድገት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ በሙዚቃ ታግዘው ያሳያሉ ፣
- አዎንታዊ በሆነ መልኩ ከጓደኞቻቸው ጋር የመገናኘት ችሎታን ያሳያሉ ፣

ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ማለት ተከታታይ የሆነና ያለማቋረጥ የሚከናወን እንቅስቃሴ ነው። ይህ ሶስቱን ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን አዋህደን ልናከናውን እንችላለን።

ተያያዥነት ባለው መልኩ የሚለወጥ ከግልፅ ወደ ውስብስብ እያደገ የሚሄድ አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። ይህ እንቅስቃሴ በአግባቡ ሲሰራ የተሻለ ጤንነት፣ አካል ብቃትና የተስተካከለ ቁመና ይኖረናል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ኳሶች
- ቅምብቢት
- ፍራሽ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በመምህር መሪነት የተዋሀደ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን መለማመድና ከቀላል ወደ ከባድ ማሳየት፣ የተዋሀደ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እንደ መደበኛና ዕድገት ያለው፣ ፍሰትና ዕድገት ያለው፣ መደበኛና ዕድገት ያለው ከዚያም ሶስቱን ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴ እንደ መደበኛና ዕድገት ያለው ፍሰት፣ ፍሰትና መደበኛ ዕድገት ወዘተ መለማመድ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

33

ተግባር 1፡- ዑደታዊ ጨዋታ /circuit/ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በሁለት ተርታ ርቀታቸውን ጠብቀው እንዲሰለፉ ማድረግ። ከፊት ለፊታቸው በአራት ሜትር ርቀት ሦስት ቅምብቢቶችን /ኋሶችን/ በማስቀመጥና ወደ መጀመሪያው ቅምብቢት /ኋስ/ በርምጃ እንዲሄዱ በማድረግ የሚከተሉትን እንቅስቃሴዎች በፊሽካ ድምፅ ማከናወን።

- ተማሪዎች የመጀመሪያው ቅምብቢት /ኳስ/ ጋር ሲደርሱ ባሉበት ቦታ እንዲሮጡ ማድረግ፤
- ተማሪዎች ሁለተኛው ቅምብቢት /ኳስ/ ጋር ሲደርሱ እጃቸውን መቀመጫቸው ላይ በማድረግ እግራቸውን ወደ ኋላ አጥፈው በተረከዛቸው የእጃቸውንን መዳፍ እንዲመቱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሦስተኛው ቅምብቢት /ኳስ/ ጋር ሲደርሱ በእግራቸው መሬት በመልቀቅ ወደ ጎን መክፈት እንዲሁም እጃቸውን በመዘርጋትና ከጭንቅላታቸው በላይ በማሳለፍ እንዲያጨበጭቡ ማድረግ።
- ከአንዱ ቅምብቢት /ኳስ/ ወደ ሌላኛው በእርምጃ በመሄድ ከኋላ እንዲሰለፉ ማድረግ። በመጨረሻም ሰዉነታቸውን በመቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 2፡- አራቱ ‘መ’ በቁጢጥ (2 ክፍለ ጊዜ)
የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ለመስራት ከመቆም ቁጢት፤ ከቁጢጥ መንበርከክ፤ ከመንበርከክ መቀመጥ፤ ከመቀመጥ በመተኛት እንቅስቃሴውን እንዲተገብሩ ማድረግ።

- እጃቸውን በሰዉነት ትክክል ወደ ታች አድርገው እግራቸውን ገጥመው እንዲቆሙ ማዘዝ፣
- እጃቸውን ወደ ኋላ በመደገፍ በእግር ጣት ቁጢጥ እንዲሉ ማዘዝ፣
- ከወገባቸው ቀጥ ብለው እጃቸውን በጎን ጭናቸው ላይ[35] በማድረግ በጉልበት እንዲበረከኩ ማዘዝ፣
- ከወገባቸው ቀጥ በማለት በመቀመጫቸው መሬት ላይ እግራቸዉን ዘርግተው በመቀመጥ ሁለት እጃቸውን ጭናቸው ላይ እንዲያደርጉ ማዘዝ፣
- ሙሉ በሙሉ በጀርባቸው በመተኛት ሁለት እጃቸውን በጎን ጭናቸው በኩል እንዲያደርጉ ማዘዝ፣
- ከዚያም ሂደቱን በተደጋጋሚ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን በማቀዝቀዝ ይጨርሳሉ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. ከግልፅ ወደ ውስብስብ
2. የተሻለ ጤንነት፣ አካል ብቃት፣ የተስተካከለ ቁመና ወዘተ...

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች ሶስቱንም ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ አይነቶችን እያፈራረቁ እንዲያሳዩ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች እንቅስቃሴ ሲሰሩ የክህሎት ምዘና ማድረግ፣

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴ[36]ዎች በሙዚቃና ያለ ሙዚቃ በማቀናጀት የሚሰሩ ተግባራት ናቸው። እነዚህም መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ፣ ፍሰት ያለው ምት አማራጭ እና ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ውስጥ የተካተቱ እንቅስቃሴዎችን ይይዛል። ይህ እንቅስቃሴ ተከታታይነት ያለው በተመሳሳይ ቦታና ጊዜ ከአንዱ ተግባር ወደ ሌላኛው ተግባር የሚሸጋገር፣ መጀመሪያ ከነበረው እየጨመረ የሚሄድ ወይም ከአንዱ ወደ ሌላው ተያያዥነት ባለው መልኩ የሚለወጥ እና የሚተካካ እንዲሁም ያለማቋረጥ የሚከናወን እንቅስቃሴ ነው። በዚህም ተማሪዎች የተሻለ ጤንነት፣ በራስ መተማመንና የአካል ብቃታቸው እንዲሻሻል ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

እውነት /ሐሰት መልስ፡፡

1. እውነት
2. ሐሰት
3. እውነት
4. እውነት

አጭር መልስ ስጡ መልስ፡፡

6. መቀመጥ

7. መቆም፣ መንበርከክ፣ መቀመጥና መተኛት ናቸው፡፡

8. መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ፣ ፍሰት ያለው ምት አማራጭ እና ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ናቸው፡፡

ምዕራፍ ሦስት

ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት /24 ክፍለ ጊዜ/

መግቢያ

ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት ማለት እራስን ማወቅ፣ ስሜትን መቆጣጠር፣ መልካም ግንኙነትን ለማዳበርና የሌሎችን ሀሳብ ለመረዳት የሚያስችል ነው። በተጨማሪም በሁሉም የማህበረሰብ ክፍል እውቀትን፣ ክህሎትን፣ በጎ አመለካከትን፣ የሥራ ተነሳሽነትን የሚያጠነክር የትምህርት ዘርፍ ነው።

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ ትምህርት ይዘቶች በጨዋታዎች በእንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር፣ በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንዛቤ ማዳበር እና በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ግንኙነትን ማዳበር ናቸው።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ስለራሳቸው አዎንታዊ አመለካከት ያዳብራሉ፣
- የሌሎች ፍላጎትና ስሜትን ይረዳሉ፣
- የማህበራዊ አመለካከት፣ ባህላዊ ስርዓትንና እሴቶችን ይረዳሉ፣
- የማህበራዊ ግንኙነት ጥቅምን ያስረዳሉ።

3.1. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር /8 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- የራስንና የሌሎችን የባሕርይ ልዩነት ይቀበላሉ፣

የራስን ግንዛቤ ማዳበር ማለት የራስን ባህሪ፣ አስተሳሰብና ስሜትን በመቆጣጠር የሌሎችን ስብዕና በማክበር በንቃትና ውጤታማ በሆነ መንገድ የምንተገብረው ክህሎት ነው። ይህን ለማዳበር የሰዉነት እንቅስቃሴን በተመጠነና በመደበኛነት ልናከናውን ይገባል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- የጨርቅ ኳስ
- ገመድ
- ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ከራስ ግንዛቤ፣ ማህበራዊ ግንዛቤና ከጓደኝነት ግንኙነት ክህሎት ጋር ቅርበት ባላቸው ጨዋታዎች መንቀሳቀስ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1 ፡- ቤት አልባው /Home-less/ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ቤትን እንዲወክል የተዘጋጀ አራት ማዕዘን /ክብ/ ቦታ እና ለማባረርያ የሚያገለግል መጫወቻ ስፍራ ይዘጋጃል።

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ ለሁለት በመክፈል አንደኛው ቡድን ቤት ያለው ሌላኛው ቤት አልባ ይሆናል፣

- ቤት አልባው ቡድን ውስጥ ያሉ ተማሪዎች አባራሪ፤ ቤት ያላቸው ደግሞ ተባራሪ ይሆናሉ፣
- ቤት ያላቸው ተማሪዎች ከቤታቸው ሲወጡ ቤት አልባዎች እነርሱን በማባረር ሲነኩዋቸው ቤት ያላቸው ይሆናሉ፣
- በዚህ ሁኔታ እየተተካኩ ጨዋታው ይቀጥላል። በመጨረሻም ሰዉነታቸውን በማቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 2 ፡- ሮጦ ማምለጥ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በሦስት ቡድን ይከፈላሉ። ከዚያም ሁለቱ ቡድን በአራት ሜትር ርቀት ፊት ለፊት በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው ይቆማሉ።

- በረድፍ ከቆሙት ቡድኖች አንደኛው ምድብ ትናንሽና ቀለል ያሉ ኳሶችን ይይዛሉ፣
- ከሦስተኛው ቡድን በየተራ አንድ አንድ ተማሪ በሁለቱ ቡድኖች መካከል በኳስ ሳይመቱ ለማምለጥ ጥረት ያደርጋሉ፣

- ሁሉም ተማሪዎች የሚወረወር ኳስን በመያዝ በመሀል የሚያልፉት ላይ ይወረውራሉ፣
- በዚህ ሂደት በኳስ የተመቱ ተማሪዎች ከጨዋታ እየወጡ መጨረሻ ላይ የቀረ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል፣
- ከዚያም እየተቀያየሩ ሁሉም ቡድን በተራ ይደርሳቸዋል፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን በማቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 3 ፡- ጌሾ - ጌዶ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ ለሁለት ተከፍለው አንዱ ቡድን ጌሾ ሌላኛው ጌዶ የሚል ስያሜ ይይዛል። በሦስት ሜትር ርቀት በረድፍ ፊት ለፊት ይቆማሉ፤ ከጀርባቸው 10 ሜትር ርቀት ላይ ቤት ይኖራቸዋል፣

- ጨዋታውን ለመጀመር የመጀመሪያውን ፊደል ከአራት ጊዜ ያላነሰ መጥራትና አዘናግቶ የመጨረሻውን ፊደል መጥራት፣
- ስሙ የተጠራ ቡድን ተባራሪ ያልተጠራ አባራሪ ይሆናል፣
- ቤታቸው ሳይደርሱ የተነኩ ተማሪዎች ከጨዋታ ውጭ ይሆናሉ፣

- በተራም ስሞቹን በማቀያየር ሁለቱም ቡድን ይጫወቱታል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን በማቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. በመደበኛነት የተመጠነ የሰዉነት እንቅስቃሴ ማድረግ
2. የራስን ባህሪ፣ አስተሳሰብና ስሜትን መቆጣጠር፣ የሌሎችን ስብዕና ማክበር ወዘተ...

ምዘናና ግምገማ

- በእንቅስቃሴ ኣላማ ላይ በመንተራስ የተማሪዎች ትግበራ መመልከት፣
- ተማሪዎች ስለ ራስ መምራትና መገንዘብ ፅብረቃ እንዲያደርጉ ማድረግ።
- ተማሪዎች ራስን መምራትና መገንዘብን ከሚያዳብሩ ጨዋታዎች ምን እንደተገነዘቡ የቃል ጥያቄ ማቅረብ።

3.2. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንዛቤን ማዳበር /8 ክ/ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ

በኋላ፡-

- የሌሎችን ሀሳብ፣ ባህልና ልዩነትን ይቀበላሉ፣

ማህበራዊ ግንዛቤ ማለት ከጎረቤቶቻችን፣ ከአካባቢ ሰዎች እንዲሁም ከክፍል ጓደኞቻችን እና ከሌሎችም ጋር መልካም ቅርርብ የመፍጠር ጠቀሜታን የምንረዳበት ነው። አካላዊ እንቅስቃሴ በሰዎች መካከል አዎንታዊ ግንኙነትን ያጎለብታል። ይህን መልካም ግንኙነት ለመፍጠር በጋራ (በቡድን) የሚከናውኑ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የበለጠ ጠቃሚ ናቸው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ደስታና ነፃነትን የሚያስገኙ እንቅስቃሴዎች መስራት፣
- በግልና በቡድን ግብረ መልስ ማዘጋጀት፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1፡- ዓሳ አጥማጅ /fisher man/ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነት ከአሟሟቁ በኋላ በሁለት ቡድን መክፈል፣

- አንደኛው ቡድን ዓሳ አጥማጅ /አባራሪ/ ሌላኛውን ቡድን ዓሳ /ተባራሪ/ ይሆናሉ፣
- አንደኛው ቡድን ዓሳ አጥማጅ /አባራሪ/ ሌላኛው ቡድን ዓሳ /ተባራሪ/ ይሆናሉ፣
- አባራሪው ቡድን እጅ ለእጅ በመያያዝ በማጥበብ እና በማስፋት ተባራሪዎችን መማረክ /ዓሳዎችን ማጥመድ/፣
- የተማረኩ ተማሪዎች ከጨዋታው ይወጣሉ፣
- መጨረሻ የቀረ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል፣
- ከዚያም ተባራሪው አባራሪ በመሆን ጨዋታው ይቀጥላል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን በመቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 2 ፡- ቤተሰብ መመስረት (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነት ከአሟሟቁ በኋላ ርቀታቸውን ጠብቀው በአንድ አከባቢ ቀለል ያለ ሶምሶማ ያደርጋሉ፣

- መምህሩ እያዘበራረቀ ከተማሪው ቁጥር አሳንሶ/ሳ ሲጠራ/ስትጠራ በተጠራው ቁጥር ልክ ተማሪዎች ከጓደኞቻቸው ጋር ይያያዛሉ፣
- ከተጠራው ቁጥር ውጭ የሆነ ተማሪ ከጨዋታው ይወጣል፣
- መጨረሻ ላይ የቀረው አሸናፊ ይሆናል፣
- ከዚያም ሰዉነት በማቀዝቀዝ ጨዋታው ይጠናቀቃል።

ተግባር 3 ፡- አባ ያዕቆብ (3 ክፍለጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በፆታቸው ተለይተው ክብ በመስራት ይቆማሉ፣

- አንድ ተማሪ መሀከል እንዲቆም/ድትቆም/ ማድረግ፣
- በክቡ መሀከል የቆመው/ችው/ ተማሪ ያዕቆብ በማለት ትዕዛዝ መስጠት፣

ለምሳሌ፡- ያዕቆብ ጸጉርህን አበጥር/ሪ

ፊትህን ታጠብ/ቢ

አንድ እጅህን አንሳ/ሺ

እግርህን ዘርጋ/ጊ

ተቀመጥ/ጭ...ወዘተ

- በክቡ መታል የቆመው/ችው የሚያዘውን/ምታዘውን ያለ ስህተት መስራት፣
- ያዕቆብ የሚለው ስም ሳይጠራ አድርጉ ቢባል ትዕዛዙ በተግባር አይውልም፣
- ትዕዛዙን ያልተከተለ ከጨዋታ ውጭ ይሆናል፣
- እስከ መጨረሻ የቆየ የጨዋታው አሸናፊ በመሆን መታል በመቆም ያጨውታል/ታጨውታለች፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን[48] አቀዝቅዘው ይጨርሳሉ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1.ከጎረቤት፣ ከአካባቢ ሰዎችና ከክፍል ጓደኞቻችን ጋር መልካም ቅርርብ መፍጠር ነው።

2.በጋራ (በቡድን) በሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች ይዳብራል።

ምዘናና ግምገማ

- የተማሪዎች አዕምሮ የሚያነቃቁ ጥያቄዎችን መጠየቅ፤
- ተማሪዎች ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ ነገሮች ላይ ፅብረቃ እንዲያደርጉ ዕድል መስጠት፣
- ተማሪዎች ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች ላይ ሲሳተፉ ምልከታ ማድረግ፣

3.3. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ግንኙነትን ማዳበር /8 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ከሌሎች ጋር አዎንታዊ በሆነ መልኩ ይተባበራሉ፤

አካላዊ እንቅስቃሴን በግልም ሆነ በቡድን ማከናወን ይቻላል። በተለይ በቡድን የሚሰራ አካላዊ እንቅስቃሴ ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት በማዳበር የሰዎችን ስሜት የመረዳት አቅምን ያጎለብታል። በዚህም የተነሳ በተለያዩ ጉዳዮች ላይ የመወሰን አቅማችን ኃላፊነት የተሞላበት እንዲሆን ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ኳስ
- ቅርጫት

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በእንቅስቃሴዎች ዓላማ ላይ በመንተራስ ውይይት ማካሄድ፣
- ጽብረቃ ማድረግና ጥያቄዎችን መመለስ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1 ፡- ኳስ በእጅ ወደ ኋላ መቀባበል (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነት ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ በመሆን መቀመጥ፣

- ከፊት ያለው ተማሪ በጭንቅላቱ ላይ ከኋላ ላለው ተማሪ ኳስ ያቀብላል፣
- የተቀበለውም ለቀጣይ በማቀበል በዚህ ሁኔታ እስከ መጨረሻው መቀጠል፣
- የመጨረሻው ሰው ኳሱን ይዞ ከፊት በመምጣትና በመቀመጥ ወደ ኋላ ያቀብላል፣
- በዚህ ሁኔታ በመቀባበል ጨዋታው ይቀጥላል፣
- በመጨረሻም ሰዉነት በማቀዝቀዝ ጨዋታው ይጠናቀቃል።

ተግባር 2 ፡- ቅብብሎሽ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነት ከአሟሟቁ በኋላ ፊት ለፊት በሁለት ረድፍ ይቆማሉ፤

- በአንዱ ጠርዝ በኩል ለሁለቱም ረድፍ እኩል ቁጥር ያላቸው ኳሶች ይቀመጣሉ፣
- ከዚያም ኳሱ ባለበት በኩል ያሉ የመጀመሪያ ተማሪዎች ኳሱን በማንሳት አጠገባቸው ላለ ጓደኛ ያቀብላሉ፣
- የተቀበሉ ተማሪዎች አንዱ ለአንዱ በመስጠት እስከ መጨረሻው ተማሪ ድረስ ይቀባበላሉ፣
- የመጨረሻ ተማሪዎች ጋር ኳሱ ሲደርስ የተዘጋጀው ቦታ ላይ ያስቀምጣሉ፣
- በዚህ ጊዜ መጀመሪያ የጀመሩ ተማሪዎች ሌላ ኳስ በማንሳት እንደ መጀመሪያው ያቀብላሉ፣
- በዚህ ሁኔታ ቀድሞ የተቀመጠለትን ኳስ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፣
- በመጨረሻም ሰዉነት በማቀዝቀዝ ያጠናቅቃሉ።

ተግባር 3 ፡- ከአደጋ መጠንቀቅ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ ርቀታቸውን ጠብቀው በተዘጋጀው ክብ ዙሪያ እንዲቆሙ ማድረግና አደገኛ የተባለውን ቦታ በምልክት መለየት፣

- ተማሪዎች በክቡ ዙሪያ በሶምሶማ እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ፣
- ቁም የሚል ምልክት ወይም ድምፅ ሲሰጥ መቆም፣
- በተሰጠው የቁም ትዕዛዝ ወይም ምልክት ሲቆሙ አደገኛ ቦታ የቆመ ከጨዋታ ውጭ ማድረግ፣
- በዚህ አኳኋን መጨረሻ የቀረ አሸናፊ ይሆናል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው ይጨርሳሉ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት እንድናዳብርና ስሜታቸውን እንድንረዳ ይረዳናል።
2. በግልና በቡድን ማከናወን እንችላለን

ምዘናና ግምገማ

- የተማሪዎች አዕምሮ የሚያነቃቁ ጥያቄዎችን መጠየቅ፣
- ተማሪዎች ኃላፊነት በሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ ዙሪያ ያላቸውን ግንዛቤ የግል-ግምገማ ማድረግ፣
- የተማሪዎችን ኃላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥን የሚያጎለብቱ ጨዋታዎች ላይ ያላቸውን ተሳትፎ ምልከታ ማድረግ፣

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት ተማሪዎች በእውቀት፣ በክህሎት፣ በጎ አመለካከት እንዲሁም መልካም ግንኙነት እንዲኖራቸው ያስችላል። አካላዊ እንቅስቃሴ የራስን ባሕርይና አስተሳሰብ ለማዳበር እንዲሁም ስሜት ለመቆጣጠር ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። የቡድን እንቅስቃሴ በግል ከሚሰራ በበለጠ አዎንታዊ ግንኙነት የመፍጠር አቅም አለው። በተጨማሪ አካላዊ እንቅስቃሴ የሰዎችን ስሜት የመረዳትና የመወሰን ብቃትን ያጎለብታል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ. እውነት ወይም ሐሰት መልስ፡፡

1.እውነት

2.እውነት

3.ሐሰት

4.ሐሰት

5.እውነት

ለ. ትክክለኛውን መልስ ምረጡ መልስ

6.ሀ

7.ሐ

8.ለ

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ /36 ክፍለ ጊዜ/

መግቢያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአጠቃላይ ጤንነትን፣ በመጠበቅ የዕለት ተዕለት ተግባርን በብቃት እንድንወጣ የሚያስችል አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። አካላዊ እንቅስቃሴ ጤናን ከመጠበቅ አንፃር ዘመናዊ ከሚባሉት የጤና አጠባበቅ ዘዴዎች የቀደመና የተሻለ ነው። የአካል ብቃት የልብና ሳንባ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍና መዘርጋት፣ በሽታን የመከላከል አቅም፣ ድካምና ጭንቀት የመቀነስ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። በዚህ ተጠቃሚ ለመሆን በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ ይጠበቅብናል።

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ የትምህርት ይዘቶች ለልብና የደም ሥር ብርታት የሚሰራ እንቅስቃሴ፣ የጡንቻ ብርታት፣ መጣጠፍና መዘርጋት እና ቅልጥፍና ናቸው።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በጥንቃቄ ይለማመዳሉ፣
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ መበርታታትን ያሳያሉ፣
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ይወዳሉ፣

4.1. ለልብና የአተነፋፈስ ብርታት የሚሰራ እንቅስቃሴ /12 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ርዕስ ትምህርት ከተማሩ

በኋላ፡-

- ለልብና የአተነፋፈስብርታት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ***ይዘረዝራሉ*** ፣
- በገመድ ዝላይና ጉልበትን በማንሳት እንቅስቃሴ የልብን እና የአተነፋፈስ ብርታትን ያሻሽላሉ፣

የልብና የደም ሥር ብርታት የሚያዳብር እንቅስቃሴ ጨናው ቀላል የሆነና ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድ ነው። በዚህ እንቅስቃሴ የልብና የሳንባ ብርታትን ማሻሻል ይቻላል። የልብና የደም ሥር ብርታት ሲሻሻል የዕለት ተዕለት ተግባራችንን በአግባቡ መወጣት እንችላለን። እንዲሁም ከልብና የደም ቧንቧ ጋር ተያያዥነት ባላቸው በሽዎች እንዳንጠቃ ይረዳናል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ኳስ
- ገመድ
- ቅርጫት

የመማር ማስተማር ስልቶች

- የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በየቡድናቸዉ እንዲዘረዝሩ ማድረግ፣
- የገመድ ዝላይ፣ ጉልበት ማንሳት፣ ተረከዝ የማንሳት እንቅስቃሴዎችን መስራት፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1 ፡- የገመድ ዝላይ (4 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎችን ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በሁለት ተርታ ማሰለፍ

- ከሁለቱም ተርታ አንድ አንድ ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀው ወደ ፊት እንዲወጡ ማድረግ፤
- ሁለቱ ተማሪዎች አንድ አንድ ገመድ በመያዝ እራሳቸውን ችለው እንዲዘሉ ማድረግ፤

- የዘለሉ ተማሪዎች ወደ ኋላ በመመለስ ሁሉም ተማሪዎች እንዲሳተፉ ማድረግ፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 2 ፡- የኳስ ለቀማ ጨዋታ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎችን ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ አራት አራት በማድረግ መመደብ፣

- እነዚህ ተማሪዎች በአራት አቅጣጫ ፊት ለፊት እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ተማሪዎች ከቆሙበት ጀርባ ለኳስ ማጠራቀሚያ የሚሆን ቅርጫት ማስቀመጥ፣
- በቆሙት ተማሪዎች መሀል አማካይ ቦታ ላይ በርከት ያሉ ትናንሽ ኳሶች ማስቀመጥ፣
- ከዚያም እኩል በማስጀመር ሁለት ሁለት ኳሶችን ከመሀል ወደ ማጠራቀሚያ ቅርጫት እንዲሰበስቡ ማድረግ፣
- በመጨረሻ ብዙ የለቀመ የጨዋታው አሸናፊ እንደሆነ መግለፅ፣

- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 3 ፡- ጉልበትን አጥፎ መነሳት (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው እንዲሰለፉ ማድረግ፣

- ተማሪዎች እግራቸውን በትከሻ ስፋት ከፍተው እጃቸውን ወደ ፊት ዘርግተዉ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- አንድ ሲባል ከወገባቸው ቀጥ እንዳሉ ጉልበታቸውን አጠፍ እንዲያደርጉ ማድረግ፣
- ሁለት ሲባል ቀጥ ብለው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- በዚህ ሂደት እንቅስቃሴውን ማስቀጠል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 4 ፡- የካንጋሮ ዝላይ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በ4 ተርታ ርቀታቸውን ጠብቀው እንዲሰለፉ በማድረግ፣ ከፊት ለፊታቸው በሦስት ሜትር ርቀት ላይ ከ4-6 የሚደርሱ ትናንሽ ኳሶችን ማስቀመጥ፣

- ከፊት ያሉ ተማሪዎች በጆንያ ውስጥ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- በፊሽካ ድምፅ በመጀመር በጆንያ ውስጥ እየዘለሉ ኳሶች ያሉበት ቦታ እንዲደርሱ ማዘዝ፣
- ከዚያ የተቀመጡ ኳሶችን ጆንያ ውሰጥ መሰብሰብና ቀድሞ ወደ ተነሱበት ቦታ እንዲመለሱ ማድረግ፣
- ፈጥኖ/ና ለጨረሰ/ች ተማሪ እንዲያጨበጭቡ ማድረግ፣
- ሁሉም ተማሪዎች በተራ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. የዕለት ተግባራችን በብቃቅ እንድንወጣ፣ ከልብና የደም ቧንቧ ጋር ተያያዥነት ባላቸው በሽታዎች እንዳንጠቃ ይረዳናል።
2. ጫናው ቀላል የሆነና ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድ እንቅስቃሴን በመስራት።

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች የልብና የደም ስር ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች እንዲዘረዝሩ ማድረግ፣
- ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሲሰሩ መታዘብ ፣
- ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ መመልከት፣

4.2. የጡንቻ ብርታት /8 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመስራት አዎንታዊ ስሜትን ያዳብራሉ፣
- የጡንቻንና የአጥንትን ጥንካሬ ያሻሽላሉ፣

የጡንቻ ብርታት ማለት ጫናን ተቋቁሞ ረዘም ላለ ጊዜ ያለ ድካም እንቅስቃሴን የማከናወን አቅም ነው። የጡንቻ ብርታት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በአግባቡ እንድናከናውን ያስችለናል። ለምሳሌ፡- መራመድ፣ መሮጥ፣ መሸከም፣ መቆፈር፣ መጨወት፣ ...ወዘተ ናቸው። ይህን የጡንቻ ብርታት ለማዳበር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከመደበኛው ጊዜ በበለጠ መስራት ጠቃሚ ነው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ፊሽካ
- ፍራሽ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በየቡድናቸው ክንድና ክንድን የመቀስ ቅርጽ የመስራት እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ

  እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1 ፡- በእጅ የመቀስ ቅርፅ መስራት (4 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው እንዲቆሙ ማድረግ፣

- አንድ ሲባል ሁለት እጅን በትከሻ ከፍታ በማድረግ ወደ ፊት እንዲዘረጉ ማድረግ፣
- ሁለት ሲባል ሁለት እጅን በትከሻ ከፍታ ወደ ጎን እንዲዘረጉ ማድረግ፣
- ሦስት ሲባል ሁለት እጅን ከጭንቅላት ላይ በማሳለፍ የመቀስ ቅርፅ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- ይህን በድግግሞሽ ማሰራት፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

ተግባር 2 ፡- በደረት ተኝቶ ከደረት በላይ ቀና ማለት (4 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው መሬት ላይ በደረት እንዲተኙ ማድረግ፣

- አንድ ሲባል በሁለት እጅ በመደገፍ ከተኙበት ቀና እንዲሉ ማድረግ፣
- ሁለት ሲባል በደረት እንዲተኙ ማድረግ፣
- በድጋሚ አንድ ሲባል በሁለት እጅ በመደገፍ ከተኙበት ቀና እንዲሉ ማዘዝ፣
- በዚህ ሁኔታ በድግግሞሽ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. መራመድ፣ መሮጥ፣ መሸከም፣ መቆፈር፣ መጨወት...ወዘተ
2. የላይኛውን የሰዉነት ክፍል ማለትም እጅ፣ ትከሻና ደረትን ያካትታል፡፡

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሲሰሩ መታዘብ፣
- ግብረ መልስ ማዘጋጀት፣

66

4.3. መተጣጠፍና መዘርጋት /6 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- መተጣጠፍና መዘርጋት እንቅስቃሴ ያሻሽላሉ፣

መተጣጠፍና መዘርጋት ማለት የጡንቻና የመገጣጠሚያ እስከ መጨረሻው የመታጠፍና መዘርጋት ብቃት ነው። ይህ የመተጣጠፍና መዘርጋት ክህሎት ሰዉነት ከሞቀ በኋላ በማሳሳብ እንቅስቃሴ የሚሻሻልና የሚዳብር ነው። በመሆኑም የዕለት ሥራችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያስችለናል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ፊሽካ
- ፍራሽ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ቀላል የመለጠጥ /መዘርጋት/ እንቅስቃሴ መስራት፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1 ፡- የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ማሳሳብ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ በመሰለፍ እግራቻውን በትከሻ ስፋት እንዲከፍቱ ማድረግ፣

- ሁለት እጃቻውን ጣት ለጣት በማያያዝ በትከሻ ከፍታ ወደ ፊት እንዲያሳስቡ ማድረግ፣
- እጃቻውን ጣት ለጣት በማያያዝ ከጭንቅላታቸው በላይ እንዲያሳሳቡ ማድረግ፣
- ቀኝ እጃችሁን በትከሻ ላይ ወደ ጀርባ በማሳለፍ ግራ እጃችሁ በጎን በኩል ወደ ጀርባ በመውሰድ ከቀኝ እጅ ጋር በማያያዝ እንዲያሳስቡ ማድረግ፣
- ግራ እጃችሁን በትከሻ ላይ ወደ ጀርባ በማሳለፍ ቀኝ እጃችሁ በጎን በኩል ወደ ጀርባ በመውሰድ ከግራ እጅ ጋር በማያያዝ እንዲያሳስቡ ማድረግ፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

ተግባር 2 ፡- የወገብ ክፍልን ማሳሳብ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ እግራቸውን ዘርግተው እንዲቀመጡ ማድረግ፣

- መጀመሪያ ሁለት እጃቸውን በጆሮ ትይዩ ማጅራታቸው ላይ እንዲያያይዙ ማድረግ፣
- ከዚያም ከወገባቸው ወደ ቀኝና ወደ ግራ በመዞር ትንሽ ቆይታ እንዲኖራቸው ማዘዝ፣[69]
- በቀጣይ ሁለት እጃቸውን ወደ ፊት ዘርግተው የእግር ጣታቸው ላይ ለመድረስ ጥረት እንዲያደርጉ ማዘዝ፣
- በዚህ ጊዜ ጉልበት መታጠፍ የለበትም፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. የሰዉነት ማሳሳብ እንቅስቃሴን በመስራት።
2. የዕለት ስራችንን በተገቢው ሁኔታ እንድንሰራ ይጠቅመናል።

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች ከጓደኞቻቸዉ ጋር እቤታቸዉ እንቅስቃሴዎችን እንዴት እንደሚሰሩ እንዲናገሩ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች የተለያዩ የመታጠፍና መዘርጋት በሚሰሩበት ጊዜ መመልከት፣

4.4.ቅልጥፍና /10 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በፍጥነት የመታጠፍ እንቅስቃሴን ያሻሽላሉ ፣

ቅልጥፍና በፍጥነት አቅጣጫን በመቀየር የሚከናወን አካላዊ እንቅስቃሴ ነው፡፡ ይህ የአካል ብቃት የሰዉነት ሚዛን መጠበቅ፣ ፍጥነት፣ ጥንካሬ፣ ብርታትንና የአካል ክፍል መቀናጀትን ያካተተ ክህሎት ነው፡፡ በመሆኑም ይህን ክህሎት ለማዳበር በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ፊሽካ
- መሀረብ/ ጨርቅ/
- ቅምብቢት

የመማር ማስተማር ስልቶች

- የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን መስራት፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1 ፡- መሀረቤን ያያችሁ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ መሬት ላይ ክብ ሰርተው እንዲቀመጡ ማዘዝ፣
- አንድ ተማሪ ከተቀመጡት መካከል በመምረጥ መሀረብ ወይም ጨርቅ ይዞ/ዛ መሃረቤን ያያችሁ እያለ/ች የተቀመጡትን ተማሪዎች በእርምጃ ይዞራል/ትዞራለች፣
- የተቀመጡት ተማሪዎች አላየንም እባካችሁ በማለት ምላሽ ይሰጣሉ፣
- ክቡን የሚዞረው/ምትዞረው የያዘውን/የያዘችውን ጨርቅ ከተቀመጡት ተማሪዎች አንደኛው ጀርባ ጋር አስቀምጦ/ጣ መሮጥ፣

- መሀረብ የተጣለበት ተማሪ ተነስቶ/ታ መጀመሪያ ከተነሳበት ሳይደርስ/ሳትደርስ በመሃረብ ለመምታት ማባረር፣
- በዚህ ጊዜ ካልደረሰ/ች መሀረቤን ያያችሁ በማለት መቀጠል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 2 ፡- የሠንሠለት ጨዋታ /Chain Game/ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ እንዲሰለፉ ማዘዝ፣
- ከረድፉ ፊት ለፊት በአራት ሜትር ርቀት ላይ ቅምብቢት ማስቀመጥ፣
- በፊሽካ ድምፅ ከፊት ያሉ ተማሪዎች በሩጫ ቅምብቢቱን ዞረው በመመለስ ሌላ ተማሪ በመያዝ በድጋሜ ቅምብቢቱን እንዲዞሩ ማድረግ፣
- በዚህ ሁኔታ እርስ በእርስ እየተያያዙ በፍጥነት የጨረሰ ረድፍ አሸናፊ ይሆናል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 3 ፡- የጠመዝማዛ ሩጫ /Zigzag Running/ (3 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በረድፍ እንዲቀመጡ ማዘዝ፣
- ከፊት ያሉ ተማሪዎች ከተቀመጡበት ተነስተው ከኋላቸው የተቀመጡትን ተማሪዎች በመካከላቸው በጠመዝማዛ በመሮጥና በድጋሜ በመመለስ ቦታቸው ላይ ይቀመጣሉ፣
- በዚህ ሁኔታ ሁሉም ተማሪዎች በጠመዝማዛ በመሮጥና ቦታቸው በመመለስ ቀድሞ የጨረሰ ረድፍ አሸናፊ ይሆናል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

ተግባር 4 ፡- ‘አያ ጅቦ’ ጨዋታ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ ክብ መስራትና መቆም፣
- አንድ ተማሪ መምረጥና ክቡ መሃል ላይ እንደ አያ ጅቦ የሚጫወት ማስቀመጥ፣

- ዙሪያውን የቆሙት፡- እንሂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- ምን ትሰራለህ?
- አያ ጅቦ፡- ከእንቅልፌ እየተነሳሁ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- እንሂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- ምን ትሰራለህ?
- አያ ጅቦ፡- አልጋዬን እያነጠፍኩ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- እንሂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- ምን ትሰራለህ?

- አያ ጅቦ፡- ፊቴን እየታጠብኩ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- እንሂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- ምን ትሰራለህ?
- አያ ጅቦ፡- እናንተን ልበላ
- በዚህ ጊዜ ዙሪያውን የቆሙት በአያ ጅቦ ላለመያዝ ይሮጣሉ የተያዘ ተማሪ እንደ አያ ጅቦ በመሆን ጨዋታው ይቀጥላል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. የሰዉነት ሚዛን መጠበቅ፣ ፍጥነት፣ ጥንካሬ፣ ብርታትንና የአካል ክፍል መቀናጀትን

2. በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች ከጓደኞቻቸዉ ጋር እቤታቸዉ እንቅስቃሴዎችን እንዴት እንደሚሰሩ እንዲናገሩ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች የተለያዩ የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን በሚሰሩበት ጊዜ መመልከት፣

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአጠቃላይ ለሰው ልጅ ጤንነት፣ የአካል ብቃት መሻሻል እንዲሁም በሽታ የመከላከል አቅምን የሚያጎለብት ነው። በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ በመሳተፍ ጤናማ መሆንን ማረጋገጥ ይቻላል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የልብና የደም ሥር ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ መታጠፍና መዘርጋትን እንዲሁም ቅልጥፍናን የሚያሻሽል በመሆኑ ይህንን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ ተደርጓል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ.እውነት ወይም ሐሰት መልስ።

1.እውነት

2.እውነት

3.ሐሰት

ለ. ትክክለኛውን መልስ ምረጡ መልስ።

4.ለ	6. ሐ	8. ሀ
5.ሐ	7. ለ	

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ /19 ክፍለጊዜ/

መግቢያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በመገለባበጥና በመተጣጠፍ የሚከናወን ሲሆን አጥንት፣ ጡንቻ እና ጅማቶቻችን በአግባቡ ሥራቸውን እንዲሰሩ እንዲሁም ጥንካሬና ብርታት እንዲኖራቸው ይረዳናል። ጅምናስቲክ የተሟላ ጤንነት፣ ጥንካሬ፣ የተስተካከለ ቅርፅና ቁመና እንዲኖር የሚያደርግ የእንቅስቃሴ ክህሎት ነው። የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ከመስራት በፊት የጥንቃቄ እርምጃዎችን መውሰድ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፡- የተሟላ የስፖርት ትጥቅ መልበስ፣ ሰዉነት ማሟሟቅ፣ የሚሰራውን የእንቅስቃሴ ዓይነት ለይቶ ማወቅ፣ እራስን ለእንቅስቃሴ ማዘጋጀት እና ከቀላል ወደ ከባድ መስራት ወዘተ... ናቸው።

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች መሠረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት በቀላል ድግግሞሽ እና የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራና አስፈላጊነት ናቸው።

የመማርዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎትን ይሰራሉ፣
- ወደፊት የመግፋትና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴ ይሰራሉ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅም ይረዳሉ፣

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት በቀላል ድግግሞሽ /14 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ:-

- መሰረታዊ ሚዛን የመጠበቅ፣ የመንከባለል፣ የመዞር፣ የመለጠጥ፣ አቀበት የመዉጣት እና ክብደት ያላቸዉ ዕቃዎችን ከቦታ ወደቦታ የማንቀሳቀስ ተግባራዊ እንቅስቃሴን ያሻሽላሉ፣
- ራሳቸውን በመቆጣጠር ወደ ፊት ይንከባለላሉ፣
- ከፍ ካለ ቦታ ላይ ወደ ኋላ የመንከባለል እንስቃሴን ይሰራሉ፣

መሠረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ሰፊ ቦታ እና ከፍተኛ ወጪ የማይጠይቁ በማንኛውም ቦታና የዕድሜ ደረጃ በወንዶች እና በሴቶች እንዲሁም በህፃናት የሚሰሩ እንቃስቃሴዎች ናቸው። መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በቀጣይ ለምናከናውነው ከባድ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መሠረት የምንጥልበት ነው። በመሆኑም ችሎታና ዕድሜ በሚመጥን መልኩ አስፈላጊውን ጥንቃቄና ድጋፍ በማድረግ ተማሪዎች በየዕለቱ ከሚያከናውኗቸው እንቅስቃሴዎች ጋር በማዛመድ በቀላሉ መተግበር ይቻላል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ፍራሽ
- ፊሽካ
- ቅምብቢት
- ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- መሰረታዊ ነጻ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴን መለማመድ፣

- ከከፍታ ቦታ ላይ ሚዛን በመጠበቅ መንከባለል ማረፍን መታዘብና መለማመድ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማገዝ፣

ተግባር 1 ፡- በፍራሽ ላይ አቋርጦ መራመድ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ በተራ ፍራሽ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣

- ሚዛን ለመጠበቅ እግር በትከሻ ስፋት ልክ መሆኑን መከታተል፣
- ቀኝ እግር ወደፊት ሲራመድ ግራ እጅ ወደ ፊት በመዘርጋት እንዲቀናጅ ማድረግ፣
- በተመሳሳይ መልኩ ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር እንዲቀናጅ ማድረግ፣
- በዝግታ በመራመድ ፍራሹን እንዲያቋርጡ ማድረግ፣
- በድግግሞሽ ማሰራት እና በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

ተግባር 2፡- በፍራሽ ላይ መሮጥ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ ተራ በተራ እግርን ከጉልበት አጠፍ እያደረጉ ከመሬት በማንሳትና በማስቀመጥ እንዲለማመዱ ማድረግ፣

- የግራ እና ቀኝ እጅን ወደፊት እና ወደ ኋላ በማፈራረቅ መለማመድ፣
- እግርና እጅን በማቀናጀት ፍራሹ ላይ አንዲራመዱ ማድረግ፣
- ፍራሹ ላይ በዝግታ እንዲሮጡ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም ማሰራት፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

ተግባር 3፡- በፍራሽ ላይ መንከባለል (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ ከፍራሹ ፊት ለፊት እንዲሰለፉ ማድረግ፣
- ከፊት ያለን ተማሪ በሆድ ፍራሽ ላይ ማስተኛት፣
- ሁለት እጅን ከራስ በላይ ቀጥ አድርጎ እንዲዘረጉ ማድረግ፣
- ከዚያም ፍራሹ ላይ እንዲንከባለሉ ማዘዝ፣

- በተመሳሳይ ሁሉም ተማሪዎች እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 4፡- ከከፍታ ላይ በሁለት እግር ማረፍ (2 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቅ ከሰሩ በኋላ ርቀታቸውን ጠብቀው በተርታ ማሰለፍ፣

- ሰዉነት ወደ ላይ በመሳብ ተረከዝ ወደ ላይ እና ወደ ታች እንዲያደርጉ ማድረግ፣
- ጉልበትን በመጠኑ በማጠፍ84ብሉበት ወደ ላይ መዝለልን በተደጋጋሚ ማሰራት፣
- እጅን ከኃላ ወደ ፊት በመወርወር በሁለት እግር ከፍራሹ ላይ እንዲዘሉ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በሚሰሩበት ጊዜ የመምህር ድጋፍ እና ክትትል ማድረግ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

ተግባር 5፡- በተዳፋትና በተስተካከለ ፍራሽ ላይ መገልበጥ (4 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቅ ከሰሩ በኋላ በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው እንዲቆሙ ማድረግ፣

- የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በትዕይንተ ገለፃ ለተማሪዎች ማሳየት፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ እንዲከፍቱ ማድረግ፣
- እጅን ወደፊት በማድረግ እና ከክርን እንዲያጥፉ ማዘዝ፣
- ጉልበትን በማጠፍ በቀኝ ጎን ቀስ በቀስ መሬትን በማስነካት እንዲገለበጡ ማድረግ እንዲሁም ባልሰራው ግራ ጎን እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በተመሳሳይ መልኩ ተዳፋት ላይ በተቀመጠ ፍራሽ ማሰራት፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

ተግባር 6፡- በሦስት ነጥብ ድጋፍ የእንቁራሪት ዝላይ (2 ክፍለጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በረድፍ እንዲሰለፉ ማድረግ፣

- ሁለት እግራቸውን በመጠኑ እንዲከፍቱ ማድረግ፣
- ከጉልበታቸው ሸብረክ ብለው እጆቻቸውን ወደ ፊት ትይዩ አድርገው መሬት ላይ ማስቀመጣቸውን ማረጋገጥ፣
- እግራቸው ወደ ፊት ሲመጣ እጅን በመልቀቅ ወደ ፊት እንደ እንቁራሪት እንዲዘሉ ማዘዝ፣
- በዚህ ሁኔታ እንደ እንቁራሪቶ[96] እንዲዘሉ እና በሚሰሩበት ጊዜ ክትትል ማድረግ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. ወንዶች፣ ሴቶች፣ ህፃናት ...ወዘተ ናቸው።
2. ችሎታና ዕድሜ በሚመጥን መልኩ አስፈላጊውን ጥንቃቄና ድጋፍ በማድረግ

ምዘናና ግምገማ

- በእያንዳንዱ ተማሪ ብቃት ላይ ቅኝት ማድረግና ግብረመልስ ማዘጋጀት፣
- የተማሪዎችን የስራ ብቃት አፈጻጸም ላይ ግብረመልስን ማዘጋጀትና መመዝገብ፣

5.2. የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራና አስፈላጊነት /5 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ከመነሻ ወደኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን ይለማመዳሉ

የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራ ማለት የተመረጡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነት ናቸው። እነዚህም በተለያየ አቅጣጫ፣ ደረጃ፣ ቅርፅና ፍጥነት የምንሰራቸው ሲሆን የአካል ብቃት ላይ እንድንደርስና የየዕለት ተግባራችንን በቀላሉ እንድናከናውን የሚረዱን ናቸው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ፍራሽ
- ገመድ
- ቅምብቢት
- አግዳሚ ዘንግ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ወደ ላይ መሳብ እንቅስቃሴን መለማመድ፣
- ከፍ ካለ ጠውላ ላይ የመንሸራተትና የመዞር እንቅስቃሴዎችን እንቅስቃሴዎችን አስመስሎ መስራትና መለማመድ፣

- ድጋፍ ካለው አግዳሚ ዘንግ መታዘብና መለማመድ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ

  እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1፡- የአግዳሚ ዘንግ አያያዝና መንጠላጠል (3 ክፍለጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቅ ከሰሩ በኃላ ርቀታቸውን ጠብቀው በደረታቸው ቁመት ልክ በተዘጋጀ አግዳሚ ዘንግ ፊት እንዲሰለፉ ማድረግ፣

- እግርን በትከሻ ስፋት ከፍቶ አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ መደገፍ፣
- እጅን ከክርን አጠፍ ማደረግና ከደረት ወደ አግዳሚው በመጠጋት

  ወደ ፊት መግፋት፣
- በእግር ጣት በመቆም በእጃቸው የአግዳሚው ዘንግ ላይ

  መደገፍ፣
- ሙሉ በሙሉ እግራቸውን በመልቀቅ አግዳሚው ላይ መደገፍ፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡

ተግባር 2፡- እርምጃ እና ግልቢያ (2 ክፍለጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቅ ከሰሩ በኃላ ርቀታቸውን ጠብቀው

እንዲሰለፉ ማድረግ፣

- የተለመደውን የእርምጃ አካሄድ ደጋግመው እንዲሠሩ ማድረግ፣
- ቀኝ እግርን በማስቀደም በመራመድ አቋቋም እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ቀኝ እግር ወደ ፊት ለመራመድ ሲነሳ በፍጥነት የግራ እግር /የኋለኛው/ በቦታው ተተክቶ በትይዩ እንዲቀመጥ ክትትልና ድጋፍ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም ፈጠን ብለው እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታቸውን አቀዝቅዘው እንዲጨርሱ ማድረግ።

90

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ለማከናወን እና የአካል ብቃትን ለማሻሻል
2. በተለያየ አቅጣጫ፣ ደረጃ፣ ቅርጽና ፍጥነት ልንሰራ እንችላለን።

ምዘናና ግምገማ

- በመስክ ሥራ ላይ የተማሪዎችን ተሳትፎ መታዘብ፣
- የተማሪዎችን የስራ ብቃት አፈፃፀም ላይ ግብረ መልስን ማዘጋጀትና መመዝገብ፣

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በመገለባበጥና በመተጣጠፍ የሚከናወን ሲሆን አጥንት፣ ጡንቻ እና ጅማቶቻችን በአግባቡ ሥራቸውን እንዲሰሩ እንዲሁም ጥንካሬና ብርታት እንዲኖራቸው ይረዳናል። በመሆኑም የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ከመሰራታቸው በፊት የስፖርት ጉዳቶች እንዳይደርሱ ከትዕዛዝ ውጪ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ማስወገድ፣ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣ እንዲሁም መምህራንን ማማከር ₉₁አስፈላጊ መሆኑን ተገንዝበዋል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1.እውነት 3. እውነት

2.ሐሰት 4. እውነት

ለ. ትክክለኛውን መልስ ምረጥ/ጪ

5. ሐ

6. ለ

7. ሐ

ምዕራፍ ስድስት

ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎች በአዲስ አበባ ከተማ /6 ክፍለ ጊዜ/

ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎች የማህበረሰብ ክፍሎች መገለጫ እሴቶች ናቸው። ይህ እሴት የሠዉ ልጅ የዕለት ተዕለት ተግባሩን ሲያከናውን የቆየበትና ከህብረተሰቡ እድገት ጋር እያደገና እየዳበረ የመጣ ነው።

ባህላዊ እንቅስቃሴ እንደ ማህበረሰቡ ልማድ፣ ሃይማኖትና ወግ በየአካባቢው የተለያየ ነው። ይህንንም እንቅስቃሴ በሽለላ፣ በማንጎራጎርና በዘፈን በደስታና በሀዘን ጊዜ እንዲሁም ሥራን በጋራ ሲያከናውኑ የሚተገበር እንቅስቃሴ ነው።

ባህላዊ ጨዋታ በሰፈር፣ በአካባቢና በከተማ ደረጃ ወይም ቡድን በመመስረት የሚከናወን ሲሆን አዕምሮን፣ መንፈስንና አካልን የሚያበረታ ነው።

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች ማድነቅ ናቸው።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ያውቃሉ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ይወዳሉ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ያሳያሉ፤

6.1. በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች /3 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የታወቁትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ይለያሉ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ያደንቃሉ፤

አዲስ አበባ የኢትዮጵያ መዲና እንደ መሆኗ መጠን የተለያዩ ማህበረሰቦች ይኖሩባታል። በመሆኑም በአዲስ አበባ ከተማ ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በተለያየ መልኩ መመልከት ይቻላል። ይህም የተለያዩ ቋንቋ፣ ባህልና ውዝዋዜን ለመለየት፣ ለማድነቅና ለማዳበር ያስችላል። በነዚህ እንቅስቃሴዎች የተለያየ የሰዉነት ክፍልን እናዳብራለን።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- የተቀረፁ የባህል ሙዚቃዎችና ማጫወቻ
- ቻርቶች
- ፎቶግራፎች
- መፅሄቶች
- ፖስተሮች
- ቪድዮ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ማዘጋጀት፣
- ተማሪዎች በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ነፃ ሆነው እንዲሳተፉ ማድረግ፣
- ከመምህራንና በተማሪዎች መካከል ግብረ መልስ መስጠት፣

ተግባር 1 ፡- ባህላዊ እንቅስቃሴዎች (3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች በራሳቸው የሚችሏውን ሙዚቃዎች እያወጡ ወይም ተከፍቶላቸው የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በቡድን እንዲያከናውናኑ ማበረታታት

ሀ. ሙሉውን የሰዉነት ክፍል

ሙሉ የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን። ለምሳሌ፡-

- የኦሮሞ፣የጉራጌና የስልጤ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን ...ወዘተ መስራት ይቻላል።

ለ. የላይኛውን የሰዉነት ክፍል

የላይኛውን የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን። ለምሳሌ፡-

- የአማራ፣የትግራይና የሃዲያ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን ...ወዘተ መስራት ይቻላል።

ሐ. የወገብና ዳሌ አካባቢ የሰዉነት ክፍል

የወገብና ዳሌ አካባቢ የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን። ለምሳሌ፡-

- የወላይታ፣ የአገውና የጋሞ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን ...ወዘተ መስራት እንችላለን።

መ. ከወገብ በታች የሰዉነት ክፍል

ከወገብ በታች የሰዉነት ክፍል [96]ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን። ለምሳሌ፡-

- የሐመርና የቤንሻንጉል ጉሙዝ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን ...ወዘተ መስራት እንችላለን።

ሠ. አንድ እጅና እግር ለማሰራት

አንድ እጅና እግርን ተራ በተራ ለማሰራት ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን። ለምሳሌ፡-

- የአፋር ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴ... ወዘተ መጠቀም እንችላለን።

ረ. ሁለት እጅ ለማሰራት

ሁለት እጅ ተራ በተራ ወደ ፊት እያሽከረከሩ ለማሰራት የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን። ለምሳሌ፡-

- የሶማሌ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴ... ወዘተ መጠቀም እንችላለን።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. የተለያየ ቋንቋ፣ ባህልና ውዝዋዜን ለመለየት ለማድነቅና የሰውነት ክፍልን ለማዳበር
2. ሐመር፣ ቤንሻንጉል፣ አፋር፣ኦሮሞ፣ ጉራጌና ሌሎችም

ምዘናና ግምገማ

- የመምህራን እይታ፣
- የመምህራን ተከታታይ መደበኛ ያልሆነ ዕይታና የልጆች መሻሻል፣

6.2. በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች ማድነቅ /3 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ያደንቃሉ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ያሳያሉ፣

በአዲስ አበባ በርካታ ማህበረሰቦች[98] ይገኛሉ። እነዚህ ማህበረሰቦች የየራሳቸው ባህላዊ ጨዋታዎች አሉዋቸው። በዚህ ክፍል ደረጃ የሻህ ጨዋታን ይማራሉ።

የሻህ ጨዋታ፡- በሶማሌ ክልልና አጎራባች በሆኑ ሀረርና ድሬዳዋ አካባቢ የሚኖሩ ማህበረሰብ በስፋት የሚዘወተር ባህላዊ ጨዋታ ነው። ጨዋታው በማንኛውም የዕድሜ ክልልና ፆታ ልዩነት ሳይኖር ይጫወታሉ። በመሆኑም ከስራ ሰዓት ውጭና በበዓላት ቀን በማንኛውም ቦታ ሊዘወተር ይችላል። ይህ ጨዋታ የማሰብና የአዕምሮ ብስለትን የሚያዳብር ነው።

የሻህ ባህላዊ ጨዋታ በሁለት ተጫዋቾች መካከል የሚከናወን የሰንጠረዥ ጨዋታ ነው። በዚህ ጨዋታ የመጫወቻ ቦርዱን መካከል በማድረግ ህጉ በሚፈቅደው መሠረት የራስ ጠጠሮችን በ3 ረድፍ በመደርደር የተጋጣሚን ጠጠር ከፈለጉበት በማንሳትና እንዳይጫወት በማድረግ የመጫወቻ ቦታዎችን በመዝጋት አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ቻርቶች
- ፎቶግራፎች
- መፅሄቶች
- ፖስተሮች

የመማር ማስተማር ስልቶች

- እንቅስቃሴ/ ጨዋታ በግል በጥንድ ወይም በቡድን መካከል ውድድር ማካሄድ፣
- ተማሪዎች በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ነፃ ሆነው እንዲሳተፉ ማድረግ፣
- በእንቅስቃሴው ዓላማ መሰረት ተማሪዎች እንዲያንፀባርቁ፣ እንዲወያዩና ጥያቄዎች እንዲመልሱ ማድረግ፣
- የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች በማገዝ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ፣

ተግባር 1 ፡- ኧረ አምሳለ (1 ክፍለ ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ከአሟሟቁ በኋላ አምስትና ከዚያ በላይ በመሆን ትከሻ ለትከሻ ተቃቅፈው በተቃራኒው ከፊት ለፊትም እንደዚሁ ተመሳሳይ ቁጥር ያላቸው ተማሪዎች እንዲቆሙ ማድረግ፣

ከዚያም የሚቀጥለውን ጨዋታ በተራ አንዱ ቡድን ‘ሀ’ ሌላኛው ቡድን ‘ለ’ በመሆን እየተቀባበሉ እንዲጨወቱ ማድረግ፣

ሀ. **ኧረ አምሳለ** (2 ጊዜ)

ለ. **ኧረ** ሆይ (2 ጊዜ)

ሀ. **ኧረ** እንዴት ነሽ (2 ጊዜ)

ለ. አለው በመከራ እንባዬን ሳዘራ

ሀ. ለምን ታዘሪያለሽ አገዳ እየበላሽ

ለ. አገዳም የለኝ ምስኪን ደሀ ነኝ

ሀ. ምስኪን ደሀ ሆነሽ ምን በልተሽ ታድሪያለሽ

ለ. ባገኝም በልቼ ባጣም ተደፍቼ

ሀ. እኔን ይደፋፋኝ ፆም ማደርሽ ከፋኝ

ለ. የደጅሽ እንጆሪ አልበሰለም ወይ

ሀ. ቢበስል ባይበስል ትመጪ ይመስል

ለ. መምጣቱንስ መጣሁ አንድ አጫዋች አጣሁ

ሀ. አንድ አጫዋችሽን ማን ወሰደብሽ

ለ. አህያ ቀማኝ እግዜር በደለኝ

ተግባር 2፡- የሻህ ጨዋታ (2 ክፍለ ጊዜ)
የአሰራር ቅደም ተከተል

ሁለት ተማሪዎች ፊት ለፊት ትይዩ ተቀምጠው የመጫወቻ ቦርድ መሀል ላይ ማድረግ፣

- ጨዋታውን ለመጀመር ዕጣ ያወጣሉ፤
- ተወዳዳሪዎች በግላቸው የተለያየ ቀለም ያላቸው አስራ ሁለት ጠጠሮችን በመያዝ ተራ በተራ አንድ አንድ ጠጠሮችን በመጫወቻ ቦርድ ላይ ይደረድራሉ፤
- ደርድረው ከጨረሱ በኃላ ቀድሞ ሦስት በመደርደር መስመር የሰራ ካለ ጨዋታውን ይጀምራል፤

- መስመር የሰራ ከሌለ መደርደሩን ያልጀመረው ጨዋታውን ይጀምራል፣
- ጨዋታው የሚጀመረው ጠጠር በማንሳት ነው፣
- ከዚያም ጠጠር ከማንሳት በኃላ ሦስት በመደርደር የተቃራኒን ጠጠር በማንሳት ጨዋታው የሚቀጥል ይሆናል፣
- አንድ ተጫዋች ከሦስት ጠጠር በታች ከቀረው ተሸናፊ ይሆናል፣
- ሁሉም ተማሪዎች ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማበረታታት አስፈላጊ ነው።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. የሶማሌ ክልልና አጎራባች የድሬዳዋ አካባቢ የሚገኙ
2. የማሰብና የአዕምሮ ብስለትን ያዳብራል።

ምዘናና ግምገማ

- የተማሪ አጭር ግለ ታሪክ ካርድ (የተማሪ አጭር ግለ ታሪክ ካርድ መያዝ ያለበት የልጁን በሁሉም ትምህርት ዙሪያ ያለው መሻሻልና በሌሎች ያለው/ ያላት ዕድገት)
- ተማሪዎች ላይ ባህላዊ እንቅስቃሴ ሲያደርጉ ምልከታ ማድረግ፣
- የክህሎት ምዘና ማድረግ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታ የአንድ ማህበረሰብ እሴት ነው። ይህ እሴት በአዝጋሚ ለውጥ እየዳበረ የመጣ ሲሆን በዕረፍት ሰዓትና በበዓላት ቀን እናከናውነዋለን። በዚህ ተሳትፎ ማድረጋችን የአካል ብቃትን፣ መንፈሳዊ እርካታን፣ የደከም አዕምሮና የዛለ አካልን ያበረታል። ከተለያዩ ማህበረሰቦች ጋር ባህላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ ቋንቋን፣ ባህልንና ውዝዋዜን እንድናዳብር ይረዳናል። የሻህ ጨዋታ በምስራቁ የኢትዮጵያ ክፍል የሚዘወተርና በማንኛውም የዕድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎች ተሳትፎ ያደርጉበታል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1. እውነት
2. ሐሰት
3. እውነት
4. እውነት
5. ሐሰት

ለ. ትክክኛውን መልስ ምረጡ

6. ሐ
7. ሀ
8. ሐ

የቁልፍ ቃላት ፍቺ

መንደር- በርከት ያለ ህዝብ የሚኖሩበት አካባቢ

መጋጠሚያ፡- መገናኛ፣መያያዣ ቦታ

ማህበረሰብ- በአንድ አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች

ማህበራዊ - በህብረት፣ በጋራ፣ በትብብር የሚከናወን ተግባር ነው፡፡

ሽብረክ፡- ከጉልበትመታጠፍ

ቅምብቢት- ከታች ሰፋ ብሎ ከአናቱ ጠበብ ያለ ቅርፅ ያለው ቁስ

ብርታት- ፅናት መኖርን የሚያሳይ ነው፡፡

ብቃት- አንድን ነገር የማከናወን አቅም

ተዳፋት፡- ዝቅ ያለ ቦታ

ተጨባጭ- የተረጋገጠ፣ የታወቀ፣ ማስረጃ ያለው፣ የሚዳሰስ እና በስሜት የሚገለፅ ነው፡፡

ኃይል- ከምንመገበው ምግብ የምናገኘውና የየዕለት ሥራችንን በብቃት እንድንወጣ የሚያደርግ አቅም ነው፡፡

እሴት- ዋጋ ያለው ነገር፣ አስፈላጊ ነገር፣ ጠቃሚ

ክህሎት- በስልጠና የሚገኝና አንድን ተግባር በአግባቡ መስራት የሚያስችል ችሎታ ነው፡፡

ዑደት- ዙሪያ፣ ተመሳሳይ መነሻና መድረሻ ያለው

ድጋፍ፡- ምርኩዝ ፣ረዳት

ጫና- ቀድሞ ከነበረው አቅም በላይ የሚጠይቅ ተግባር

ዋቢ መጽሐፍት

- የአዲስ አበባ ትምህርት ቢሮ (2009 ዓ.ም) የሥነጥበብና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሀፍ
- ማስትር ንጉሴ ጎቻለው (2010 ዓ.ም) አደገኝና ጎጂ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ከነምቹ አማራጮቹ
- ማስተር ወንድሙ በልሁ (2002 ዓ.ም) የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተስተካከለ የሰዉነት ቅርፅ ለወንዶችና ለሴቶች
- የትምህርት መሣሪያዎች ማደራጃና ማከፋፈያ ድርጅት (1970ዓ.ም) የመተጣጠፍ መገለባበጥ ከ1–12 ክፍል የመምህሩ መምሪያ
- የትምህርት መሣሪያዎች ማደራጃና ማከፋፈያ ድርጅት (1971 ዓ.ም) የመሣሪያ ጅምናስቲክ ትምህርት የመምህሩ መምሪያ 1ኛ-12ኛ ከፍል
- የኢትዮጵያ ባህል ስፖርት ፌደሬሽን

- ከስርዐተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ (1968 ዓ.ም) ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ከ 1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ
- w.w.w. youthuble.com/Watch
- w.w.w. youthuble.com/results
- Social Awarenes. /httpsi//transforming education.org>Resources.
- Self Management /httpsi//w.w.w.betterup.com
- Social Relationsheip /httpsi//w.w.w link springer.com

ሁለተኛ ክፍል

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (23 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በግማሽ /ክብ ቅርጽ ለየብቻ በፍጥነት መንቀሳቀስን ሰርተዉ ያሳያሉ፣
- በአንድ ቦታ ላይ በመሆን በዕቃዎች ላይ የመንቀሳቀስ ቅደም ተከተልን ሰርተዉ ያሳያሉ፣
- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና ሁለት ትንንሽ ኳሶችን በመጠቀም ከወገብ በላይ ያለዉን የሰዉነት ክፍል ያንቀሳቅሳሉ፣
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ፈጥረዉ ያሳያሉ፣
- የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም የሰዉነት ቅርጽ ለመሰራት ከጓደኞቻቸዉ ጋር ይገናኛሉ፡፡

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• በቦታ ላይ በመሆናና በመንቀሳቀስ ዕድሜን ማዕከል ያደረገ ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች ይሰራሉ፡ • በቡድን በመቀባበል እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፣ • ከጓደኞቻቸዉ ጋር አዎንታዊ በሆነ ግንኙነት ብቃታቸዉን ሰርተዉ ያሳያሉ፣ • በቅደም ተከተል በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን ከአንደኛዉ ወደ ሌላኛዉ እንቅስቃሴ በጥንቃቄ የማለፍን ክህሎት ሰርተዉ ያሳያሉ፡፡	1.1የመንቀሳቀስ ክህሎት(10 ክ/ጊዜ) • የመንቀሳቀስ ክህሎቶች ወደኋላ መጓዝ ፣ ወደጎን መንሸራተት፣ የገመድ ዝላይ በመሰናክል ላይ የፍጥነት ሩጫ • ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት በመንቀሳቀና በቦታ ላይ በመሆን በብቃት መወጣት 1.2በቦታ ላይ በመሆን የመንቀሳቀስ ክህሎት(5 ክ/ጊዜ - በቦታ ላይ በመሆን የመንቀቀሳቀስ ክህሎት መሽከርከር፣ መወዛወዝ፣ሶምሶማ ሩጫ፣ ሰውነትን	• መሠረታዊ አንዳንድ እንቅስቃሴዎችን በጥንድ ሆኖ ልምምድ ማድረግ፡፡ • መንሸራተት፣ መዝለል፣ በገመድ መዝለልን ከመምህራቸው በማየት መስራት • እያንዳንዱ እንቅስቃሴ በጨዋታና በቀልድ/በመዝናኛ መልክ ማጀብ • ሶስት እንቅስቃሴዎችን በግልና በተበታተነ መልክ መለማመድ • በጥንድ በመሆን ቢያንስ 5	- ተማሪዎች ከ3-4 ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ - ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎች በሚሰሩበት ጊዜ ጓደኞቻቸውን ማረም መቻላቸውን መጠየቅ - ተማሪዎች

2ኛ ክፍል

ምዕራፍ 2 ተከታታይነት ያላቸው እነቅስቃሴዎች (12 ክ/ጊዜ)

የመማር ውጤት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡

- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታን ያዳብራሉ
- ደረጃውን እየጨመረ የሚሄድ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን በመስራት ያሳያሉ
- በቀላሉ በየግላቸዉ የፈጠሩትን ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ያሳያሉ፣
- በምት የተቀነባበረ የእንቅስቃሴ ጥበብን ያደንቃሉ
- ስህተት የሆነ እንቅስቃሴና ምትን ለማረም ከጓደኞቻቸው ጋር ይግባባሉ

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	ይዘቶች	የመማር ስልቶች	ምዘና
• በመምህር መሪነት ተከታታይነት ያለው መደበኛ እንቅስቃሴን ይሰራሉ • ፍሰት ያለው የእንቅስቃሴ ምትን ያለ ሙዚቃ በመምህር መሪነት ተግባራዊ ታደርጋላችሁ • ዕድገት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ በሙዚቃ ታግዘው ያሳያሉ • አዎንታዊ በሆነ መልኩ ከጓደኞቻቸው ጋር የመገናኘት ችሎታን ያሳያሉ	2.1 መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ(4 ክ/ጊዜ) 2.2 ፍሰት ያለው የምት አማራጭ(4 ክ/ጊዜ) 2.3 ዕድገት ያለው ምት ደረጃ(4 ክ/ጊዜ)	• መደበኛ የሆነ የምት እንቅስቃሴን በሙዚቃ ይለማመዳሉ • በሶስቱ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች መካከል ያለው ልዩነት ግልፅ በሆነ ገለፃ ማሳየት • ተከታታይነት ያለው እንቅስቀሴን መለማመድ መደበኛ ምት ማለት ከቀላል ወደ ከባድ(ያለ ሙዚቃ) ፍሰት ያለው ምት፣ ዕድገት ያለው የማይቀጥል ምት መለማመድ • ሶስቱ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች በግል መለማመድና ማቅረብ • ሶስቱ (መደበኛ፣ ፍሰት ያለውና ዕድገት ያለው) ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በሙዚቃ በመታገዝ መለማመድ • ቀላል ነገር ግን የተዋሀደ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን ማየት፣ መለማመድና ማሳየት • በመምህር መሪነት የተዋሀደ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን መለማመድና ከቀላል ወደ ከባድ ማሳየት ተዋሀደ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እንደ መደበኛና እድገት ያለው፣ ፍሰትና ዕድገት ያለው፣ መደበኛና ዕድገት ያለው ከዚያም ሶስቱን ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴ እንደ መደበኛና ዕድገት ያለው ፍሰት፣ ፍሰትና መደበኛ ዕድገት ወዘተ መለማመድ	• ተማሪዎች ከክፍል ጓደኞቻቸው ወይም ከመምህራቸው መደበኛ የምት እንቅስቃሴን አይተው እንዲሰሩ መጠየቅ • ተማሪዎች በመምህር መሪነት የታችኛው ወይም ላይኛው የሰውነት ክፍል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ሲሰሩ መከታተል • ተማሪዎች ሶስቱንም ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ አይነቶችን እያፈራረቁ እንዲያሳዩ መጠየቅ

ሁለተኛ ክፍል

ምዕራፍ ሶስት

ማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት(24 ክ/ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡

- ስለራሳቸዉ አዎንታዊ አመለካከት ያዳብራሉ፣
- የሌሎች ፍላጎትንና ስሜትን ይረዳሉ፣
- የማህበራዊ አመለካከት፣ባህላዊ ስርአትንና እሴቶችን ይረዳሉ፣
- የማህበራዊ ግንኙነት ጥቅምን ያስረዳሉ፡፡

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃቶች	ይዘቶች	የመማር ስልቶች	ምዘና
• የራስንና የሌሎችን የባሕርይ ልዩነት ይቀበላሉ፣	3.1. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስን ግንዛቤን ማዳበር(8 ክ/ጊዜ) 3.1.1. ግለ ምዘና 3.1.2. ራስን ማበረታታት	ከራስ ግንዛቤ፣ ማህበራዊ ግንዛቤና ከንደኝነት ግንኙነት ክህሎት ጋር ቅርበት ባላቸዉ ጨዋታዎች መንቀሳቀስ፣	በእንቅስቃሴ ዓላማ ላይ በመንተራስ የተማሪዎች ትግበራ መመልከት፣
• የሌሎችን ሀሳብ፣ባህልና ልዩነትን ይቀበላሉ፣ • ከሌሎች ጋር አዎንታዊ በሆነ መልኩ ይተባበራሉ፣	3.2. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንዛቤን ማዳበር(8 ክ/ጊዜ) 3.2.1. ልዩነትን ማድነቅ 3.2.2. ለሌሎች ክብር መስጠት 3.3. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ግንኙነትን ማዳበር(8 ክ/ጊዜ) 3.3.1. ሌሎችን ማበረታታት 3.3.2. ባህላዊ ማህበራዊነት	ደስታና ነፃነትን የሚሰገኙ እንቅስቃሴዎች መስራት፣ በግልና በቡድን ግብረ መልስ ማዘጋጀት፣ በእንቅስቃሴዎች ዓላማ ላይ በመንተራስ ዉይይት ማካሄድ፣ጽብረቃ ማድረግና ጥያቄዎችን መመለስ፣	የተማሪዎችን አዕምሮ የሚያነቃቁ ጥቃዎችን መጠየቅ፣

ሁለተኛ ክፍል

ምዕራፍ አራት፡- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (36 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በጥንቃቄ ይለማመዳሉ፣
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ መበረታትን ያሳያሉ፣
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴለመስራት ይወዳሉ፣

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	ይዘቶች	የመማር ስልቶች	ምዘና
• ለልብና ለአተነፋፈስ ብርታት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፣ • በገመድ ዝላይና ጉልበትን በማንሳት እንቅስቃሴ የልብንና የአተነፋፈስ ብርታትን ያሻሽላሉ፣ • የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመስራት አዎንታዊ ስሜትን ያዳብራሉ፣ • የጡንቻንና የአጥንትን ጥንካሬ ያሻሽላሉ፣ • የመታጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴን ያሻሽላሉ • በፍጥነት የመታጠፍ እንቅስቃሴን ያሻሽላሉ፣	4.1. ለልብና የአተነፋፈስ ጥንካሬ የሚሰራ እንቅስቃሴ (12/ክ/ጊዜ) • በግል የገመድ ዝላይ፣ • ጉልበት ማንሳት፣ • ተረከዝ ማንሳት፣ 4.2 የጡንቻ ብርታት(8 ክ/ጊዜ) • ክንድን በጎን ማንሳት • ክንድን የመቀስ ቅርጽ መሥራት፣ 4.3 መታጠፍና መዘርጋት (6 ክ/ጊዜ) 4.4 ቅልጥፍና (10 ክ/ጊዜ)	• የልብና የደም ሥር ብርታትን የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅሳቃሴዎችን በየቡድናቸዉ እንዲዘረዝሩ ማድረግ፣ • የገመድ ዝላይ፣ ጉልበት ማንሳት፣ተረከዝ የማንሳት እንቅስቃሴዎችን መስራት፣ • በየቡድናቸዉ ክንድን ክንድን የመቀስ ቅርጽ የመስራት እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ፣ • ቀላል የመለጠጥ/መዘርጋት እንቅስቃሴ መስራት፣ • የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎች መስራት	• ተማሪዎች የልብና የደም ስር ጥንካሬን የሚያሻሽሉ እንቅሴቃሴዎች እንዲዘረዝሩ ማድረግ፣ • ተማሪዎች የተላያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሲሰሩ መታዘብ፣ • ግብረ መልስ ማዘጋጀት፣ • ተማሪዎች ከንደኞቻቸዉ ጋር እቤታቸዉ እንቅስቃሴዎችን እንዴት እንደሚሰሩ እንዲናገሩ መጠየቅ፣

ሁለተኛ ክፍል

ምዕራፍ አምስት፡- ጂምናስቲክ (17 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎትን ይሰራሉ፣
- ወደፊት የመግፋትና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴ ይሰራሉ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅም ይረዳሉ፣

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	ይዘቶች	የመማር ስልቶች	ምዘና
• መሰረታዊ ሚዛን የመጠበቅ፣ የመንከባለል፣ የመዞር፣ የመጠምዘዝ፣ የመለጠጥ፣ አቀበት የመዉጣት እና ክብደት ያላቸዉ ዕቃዎችን ከቦታ ወደቦታ የማንቀሳቀስ ተግባራዊ እንቅስቃሴን ያሻሽላሉ፣ • ራሳቸዉን በመቆጣጠር ወደፊት ይንከባለላሉ፣ • ከፍ ካለ ቦታ ላይ ወደኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴን ይሰራሉ፣ • በተጨማሪ እንቅስቃሴዎች፣ አቅጣጫ መንገድ፣ ደረጃ፣ ቅርፅ፣ ፍጥነትና ጥረት፣ አካልን ያዳብራሉ፣	5.1. መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት በቀላል ድግግሞሽ (14/ክ/ጊዜ) 5.1.1 ትንሽ ከፍ ካለና ከተደላደለ ፍራሽ ላይ መንከባለል፣ 5.1.2 ፍራሽ ላይ መሮጥ 5.1.3 ከመሬት ላይ በመነሳት ፍራሽ ላይ መቆምና መንከባለል 5.1.4 ከከፍታ ቦታ ላይ በሁለት እግር ማረፍ፣ 5.1.5 ሚዛንን መጠበቅ፣ 5.1.6 በድጋፍ በ3 ነጥብ የእንቁራሪት አቋቋም መቆም፣ 5.2 የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራና አስፈላጊነት(5 ክ/ጊዜ) 5.2.1 ወደፊት መግፋት 5.2.2 በአግዳሚ ዘንግ ላይ የፊት ድጋፍ 5.2.3 ወደላይ መሳብ፣ 5.2.4 እርምጃና ግልቢያ 5.2.5 ዝቅተኛ ከፍታ ካለዉ ጣዉላ ላይ መንሸራተትና መዞር፣ 5.2.6 ታጥፎ፣ከፍ ብሎና አንፈራጦ መዝለል	• መሰረታዊ ነፃ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴን መለማመድ፣ • ከፍታ ቦታ ላይ ሚዛን በመጠበቅ መንከባለል፣ ማረፍን መታዘብና መለማመድ፣ • ድጋፍ ካለዉ አግዳሚ ዘንግ መታዘብና መለማመድ፣ • ወደላይ መሳብ እንቅስቃሴን መለማመድ፣ • ከፍ ካለዉ ጣዉላ ላይ የመንሸራተትና የመዞር እንቅስቃሴዎችን አስመስሎ መስራትና መለማመድ፣	• በእያንዳንዱ ተማሪ ብቃት ላይ ቅኝት ማድረግና ግብረ መልስ ማዘጋጀት፣ • በመስክ ሥራ ላይ የተማሪዎችን ተሳትፎ መታዘብ፣ • የተማሪዎችን የስራ ብቃት አፈፃፀም ላይ ግብረ መልስን ማዘጋጀትና መመዝገብ፣

ክፍል 2ኛ

ምዕራፍ 6 ባህላዊ እንቅስቀሴና ጨዋታዎች በአዲስ አበባ ከተማ (6 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ያውቃሉ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ይወዳሉ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ያሳያሉ፡፡

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	ይዘቶች	የመማር ስልቶች	ምዘና
- በአዲስ አበባ ከተማ የታወቁትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ይለያሉ - በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ያደንቃሉ - በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ያሳያሉ	6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች (3 ክ/ጊዜ) 6.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታቸው ማድነቅ(3 ክ/ጊዜ)	- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ማዘጋጀት - ተማሪዎች በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ነፃ ሆኖው እንዲሳተፉ ማድረግ - ከመምህራንና በተማሪዎች መካከል ግብረ መልስ መስጠት - እንቅስቃሴ/ጨዋታ በግል፣ በጥንድ ወይም በቡድን መካከል ውድድር ማካሄድ	- የመምህራን እይታ - የመምህራን ተከታታይ መደበኛ ያልሆነ ዕይታና የልጆች መሻሻል መደበኛ በሆነና በደንብ በተዘጋጀ ለስርዓተ ትምህርት በሚሆን መልኩ ማድረግ - የተማሪ አጭር ግለ ታሪክ ካርድ(የተማሪ አጭር ግለ ታሪክ ካርድ መያዝ ያለበት የልጁን በሁሉም ትምህርት ዙሪያ ያለው መሻሻልና በሌሎች ያለው/ያላት ዕድገት