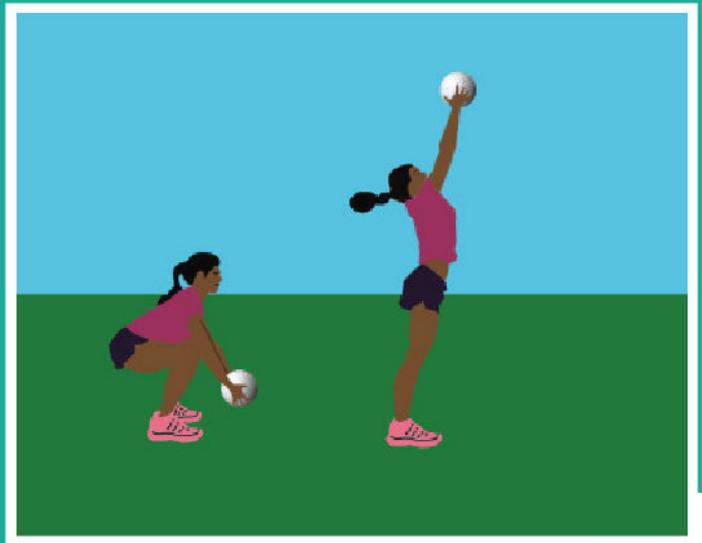




የጤናና ሰውነት ግንባታ ስራዎችን ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ስራዎች ያውቁ



ሆስቲሽ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ
ትምህርት የመምህር መምሪያ
መጽሐፍ
ሦስተኛ ክፍል

አዘጋጅች

እስጢፋኖስ ንጉሴ
ይገርማል ጋሻው
አለልኝ አብዬ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ
ወንድአለ ሥጦቴ
አዶንያስ ገ/ሥላሴ
ውብዓለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

2015 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ
2015 ዓ.ም አዲስ አበባ

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሕፍ ከዝግጅት ጀምሮ 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።

ለስራችን መሳካት ሁልጊዜ 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 ደቻላ ፣ 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 መጽሕፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን።

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....	1
1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....	2
1.2 የላቀና በቦታ ላይ የመስራት ክህሎት.....	8
1.3 የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....	12

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ	20
2.1 ተከታታይ እድገት ያለው የመት ደረጃ.....	21
2.2 ተከታታይነት ያለው መሪ ምት.....	24
2.3 ከጓደኛ ጋር የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ.....	27

ምዕራፍ ሦስት

.ማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት.....	33
3.1 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ራስን ማስተዳደርን መለማመድ.....	34
3.1.1 የራስን ስነ ምግባር መለማመድ	
3.1.2 ማህበራዊ ልምዶችን መለየት	
3.2 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ ...	40
3.2.1 ማሰብን መለማመድ	
3.2.2 በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት	
3.3 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ትኩረትን በመቆጣጠር መለማመድ.....	46
3.3.1 አትኩሮት መስጠት	
3.3.2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ	

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ52
4.1 የልብና አተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ53
4.2 የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ 57
4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ.....62
4.4 ቅልጥፍና..... 65

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ.....69
5.1 ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት..... 70
5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክ..... 79

ምዕራፍ ስድስት

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች85
6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች87
6.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች89

መግቢያ

ይህ የሦስተኛ ክፍል ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መማሪያ መጽሐፍ የተዘጋጀው በክፍል ደረጃው መሠረት የሚገባው ከመሠረታዊ ትምህርት መርሆችና ከትምህርቱ ባህሪያት አንጻር ነው። ትምህርቱ በንድፈ ሐሳብና በተግባር በማቀናጀት ለማቅረብ ተሞክሯል። በዚህ የክፍል ደረጃ ያሉት ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አማካኝነት የተሟላ ስብዕና ማለትም በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊና ስነ ልቦናዊ ዘርፎች የታነጹ ዜጎች እንዲሆኑ ይረዳል። በዚህ መጽሐፍ ስድስት ምዕራፎች የተካተቱበት ሲሆን ሁሉም ምዕራፎች የይዘት ፍሰታቸውን ጠብቀው እንደሚከተለው ቀርበዋል፡-

ምዕራፍ አንድ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ምዕራፍ ሁለት ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ምዕራፍ ሦስት ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በማህበራዊና ስነ ልቦናዊ ትምህርት፣ ምዕራፍ አራት ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ምዕራፍ አምስት ጅምናስቲክ፣ ምዕራፍ ስድስት የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች ናቸው ።

መጽሐፉ ሲዘጋጅ በየምዕራፎቹ መግቢያ፣ ከምዕራፉ የሚጠበቁ የመማር ውጤቶች፣ ንዑስ ርዕሶች፣ አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች፣ የግምገማ ጥያቄዎች ፣ የምዕራፍ ማጠቃለያና የምዕራፍ ማጠቃለያ ጥያቄዎች ተካትተዋል።

እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት በመጽሐፉ ውስጥ በየምዕራፎቹ የተካተቱት ነጥቦች በሙሉ ተማሪዎች ግልጽና ተጨባጭ እውቀትን ከመጽሐፉ እንዲያገኙ ያስችላል።

በዚህ መመሪያ መሰረት ተማሪዎች በአግባቡ ከተሳተፉ በጣም ጥሩ የሆኑ ውጤቶች ማስመዘገብ ይቻላል። የትምህርቱ እሴቶችም በተማሪዎችም ሆነ በህብረተሰቡ ዘንድ ለውጥ ያመጣሉ።

ምዕራፍ 1

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (20 ክ/ጊዜ)

መግቢያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለሰው ልጅ የእለት ተዕለት ሥራውን የተቀላጠፈ ለማድረግ የሚያበረክተው አስተዋጽኦ በጣም ከፍተኛ ነው። ስለሆነም ለህጻናት ሁለንተናዊ እድገት ማለትም አካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና በማህበራዊ እድገታቸው እንዲዳብሩ እና የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖራቸው ያደርጋል።

ህጻናት የአካል ብቃታቸውን በሚገባ ካሻሻሉ ጤናቸው የተጠበቀ ይሆናል፣ ከማህበረሰቡ ጋር ተስማምተው ይኖራሉ፣ እንዲሁም አላስፈላጊ ውፍረት እና ተያያዥ በሽታዎችን የመከላከል አቅማቸው ይዳብራል።

የዚህ ምዕራፍ ዋነኛ አስፈላጊነት በዚህ የክፍል ደረጃ የሚማሩ ተማሪዎችን መሠረታዊ የአካል ብቃት እንዲኖራቸው በማድረግ ለቀጣይ የሚሠሩትን እንቅስቃሴ ያለምንም ችግር ለማዘጋጀት ይረዳል። ለምሳሌ መራመድ ፣ መታጠፍ ፣ ኪስ መወርወር እና መምታት የመሳሰሉት ቀላል የአካል

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የመምህር መምሪያ መጽሐፍ እንቅስቃሴዎች ለተለያዩ ውስብስብ ሥራዎች መሠረት ናቸው።

የመማር ወጤቶች: ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:

- በአካል እንቅስቃሴዎች ጊዜ ዋና ዋና የእንቅስቃሴ ክህሎትን ያሳያሉ፤
- በጨዋታ ወይም በውድድር ጊዜ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን እንዴት እንደሚተገበሩ ይረዳሉ፤
- በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ልዩነትን ያውቃሉ፤
- በፈጠራ እና በጥልቀት የማሰብ ስራዎች ላይ ብቁ ተሳታፊ መሆንን ያሳድጋሉ

1.1 የተቀናጀ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (8 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- ሰፊና መሠረታዊ የሆኑ የአካል እንቅስቃሴ (በኳስ ጨዋታ) ጊዜ ብቃት ያለውና የተቀናጁ እንቅስቃሴዎች ይሰራሉ።
- በቅደም ተከተል በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን የተለያዩና የላቁ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ፈጥረው ይሰራሉ
- ::

የተቀናጀ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት አካል እና አዕምሮን በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ በተለይም ቅልጥፍና ለማዳበር የሚረዱ

እንቅስቃሴዎችን የያዘ ሲሆን ፍጥነት እና የመተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ይካተቱበታል። የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው፡-

- በመሰናክል መራመድ
- አቅጣጫ በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት
- ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት
 - የጥምዝምዝ ሩጫ፣
 - ትናንሽ ኪሶችን በእጅ ማንጠር፣
 - ትናንሽ ኪሶችን በእግር መምታት፣
 - አዳኝና ታዳኝ ወ.ዘ.ተ ናቸው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ስዕሎች፣ ቅንብራቶች፣ ትናንሽ ኪሶች

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የመምህር መምሪያ መጽሐፍ የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

የዕለቱን ትምህርት ርዕስና ዓላማዎቹን ማስተዋወቅ፣ የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ያላቸውን ጠቀሜታ እንዲናገሩ ጥያቄዎችን መጠየቅ እንቅስቃሴዎችን የሚያሳይ ስዕላዊ መግለጫ ማሳየት፣ የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲናገሩ ማድረግና አጠር ያለ ገለጻ መስጠት፣ እንቅስቃሴዎች ሰርቶ ማሳየት፣

ተማሪዎች በተለያዩ ጨዋታዎች እንዲሳተፉና እንዲጫወቱ ማድረግ፤

- ተማሪዎች የእንቅስቃሴ ልምምድ እንዲሠሩ ማድረግ ለምሳሌ:- ጥምዝምዝ ሩጫ ፣ ትናንሽ ኪሶችን አቅጣጫን በመቀያየር በእጅ ማንጠር፣ አዳኝ እና ታዳኝ፣ በመሰናክል መራመድ፣ አቅጣጫ በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት፣ ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት፣ ትናንሽ ኪሶችን በእግር መምታት፣ እናዲጫወቱ ማድረግ።

ማሳሰቢያ

እንቅስቃሴዎችን በምናሰራበት ወቅት የተለያዩ የአካል ጉዳት ያላቸው ተማሪዎች ሊያጋጥሙን ስለሚችሉ መምህር ለእያንዳንዳቸው አካል ጉዳተኞች እገዛ ሊያደርጉላቸው ይገባል።

እንደየጉዳታቸው መጠንና ዓይነት የሚመቹና ተገቢ የሆኑ የመማሪያ ማስተማሪያ ቁሳቁሶችን በመጠቀም እገዛ ሊደረግላቸው ያስፈልጋል።

ለምሳሌ:- ዓይነ ስውራን ወይም በከፊል ማየት የሚችሉ ተማሪዎች ካሉ ድምጽ ያላቸው መሳሪያዎችን እንዲጠቀሙ ማገዝ፣ በሌላ ተማሪ እገዛ እንዲሳተፍ ማድረግ ይገባል።

የእንቅስቃሴ ችግር ያለባቸው ተማሪዎች ካጋጠሙን ደግሞ በመደገፊያ ክራንች ወይም በተሽከርካሪ ወንበር (Wheelchair) በመታገዝ እንዲሳተፉ ማበረታታት ከመምህር ይጠበቃል።

ሌሎችም የጉዳት ዓይነቶችን እንደየሁኔታው የራስንም ፈጠራ አክሎ ተማሪዎችን ማሳተፍ ያስፈልጋል።

ተግባር 1. አቅጣጫን በመቀያየር ጡብ ጡብ ማለት (2 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማማመዳያ መስራት
- የተለያዩ ቀለም ያላቸው ብዛታቸው ቢያንስ አምስት የሆኑ ቅንብራቶችን(ኮኖችን) በሁለት ሜትር ርቀት መደርደር፤
- ተማሪዎች ተራ በተራ በዚግዛግ በቅንብራቶች መካከል በፍጥነት በመሮጥ ወደ ነበሩበት ቦታ መመለስ፤ እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት።

ተግባር 2. ጡብ ጡብ በማለት ዲላማ ያለው ግልቢያ(2 ክ/ጊዜ)

ይህ እንቅስቃሴ ከቦታ ወደ ቦታ ጡብ ጡብ በማለት የሚሰራ ሲሆን በኳስ በመታገዝ መተግበር ይቻላል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን በቡድን በማደራጀት ትናንሽ ኳሶችን መስጠት፤
- ኳሶችን ተራ በተራ እያነጠሩ ወደ ፊት መንቀሳቀስ፤ እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት።
- በግልቢያ መልኩ ኳስ በማንጠር ወደፊት ጡብ ጡብ በማለት ከፊት ለፊት ዲላማ በማስቀመጥ በኳስ መምታት።

ተግባር 3. በመሰናክል መራመድ (2 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- ተማሪዎች ቢያንስ በአራት ቡድን ተሰልፈው መቆም፤
- ልዩ ልዩ መሰናክሎችን በመደርደር ተራ በተራ በሰልፍ መሰናክሎችን መራመድ፤ (ቅንብራቶችን ወይም ኮኖችን ከተማሪዎች ፊት ለፊት መደርደር)፤
- በቅንብራቶች (ኮኖች) መካከል ተራ በተራ እየተራ መዳ በእግር ኳስ መንዳት።

ተግባር 4. ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት(2ክ/2ዜ)

ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት፡- ይህን እንቅስቃሴ ተማሪዎች ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን በመጫወት ማከናወን ይችላሉ። ለምሳሌ አዳኝ እና ታዳኝ ጨዋታን በሚጫወቱበት ጊዜ አዳኞች ታዳኞችን ለመያዝ በርቀት ጡብ ጡብ የማለት እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።

አዳኝ እና ታዳኝ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞች አሉት። በተለይ ህጻናት በጨዋታ መልክ ፍጥነትና ቅልጥፍና እንዲያዳብሩ ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን መያያዝና ስያሜ መስጠት፤ ለምሳሌ የአንደኛው ቡድን አባላት እናት ወይም አባት የሚል ስያሜ ሊሰጡ ይችላሉ፤
- ሁለት የቡድን መሪ የሚሆኑ ተማሪዎችን መምረጥ፤
- ጥንድ ሆነው የተያያዙት ተማሪዎች ወደ ቡድን መሪዎች በመሄድ የሰየሙትን ስያሜ በመናገር ለቡድን መሪ አማራጭ ማቅረብ፤ ለምሳሌ ከእናት እና ከአባት ምረጡ ሊሉ ይችላሉ፤
- ከቡድን መሪዎች መካከል ቀድሞ/ማ የጠራው/ችው የቡድን መሪ እድሉ ቀድሞ/ማ ይሰጠው/ጣት እና የመረጠው/ችው ተማሪ ከሱ/ከሷ ጎን መሰለፍ፤ ለምሳሌ አንድ የቡድን መሪ ቀድሞ/ማ እናት ካለ/ች የመረጠው/ችው ተማሪ በመውሰድ የተያያዙት ተማሪዎች እስከሚጨርሱ ድረስ ይቀጥላል፤

- በዚህ መሠረት ምርጫው ከተጠናቀቀ በኋላ ወደ ጨዋታው መግባት፤
- ሁለት ሰፈሮችን በተለያዩ ነገሮች ማጠር፤ የሰፈሮቹ ስያሜ አዳኝ እና ታዳኝ ይሆናል፤
- የአዳኞች ሰፈር በአንድ ተማሪ ወይም አዳኝ ይጠበቃል፤ ቀሪዎች አዳኞች ታዳኞችን ለማደን ወደ ሜዳ ይሰማራሉ፤ ታዳኞች ደግሞ የሚበላ ነገር ለመፈለግ ወደ ሜዳ ይሰማራሉ፤

አዳኞች ታዳኞችን ማባረር ይጀምራሉ፤

- አዳኞች አባረው ከያዙ ወደ ሰፈራቸው በመውሰድ ቤታቸው ውስጥ ያስቀምጣሉ፤
- ታዳኞች ሳይያዙ ቤታቸው ከገቡ አመለጡ ማለት ስለሆነ ከታዳኞች ቤት ገብቶ መንካት አይቻልም፤
- ታዳኞች ተይዘው እስረኛ ከሆኑ ሌሎች ጓደኞቻቸው እንደምንም ከታሰሩበት ሄደው ነክተው ካመለጡ አስፈቷቸው ማለት ስለሆነ ወጥተው ወደ ጨዋታው መቀላቀል ይችላሉ፤ ጨዋታው ታዳኞች በሙሉ ተይዘው አስከሚያልቁ ይቀጥላል፤
- ልክ ታዳኞች ተይዘው ካለቁ በኋላ አዳኞች የታዳኝ ገጸ ባህሪ ፣ ታዳኞችን ደግሞ የአዳኝ ገጸ ባህሪ በመስጠት ቦታ ማቀያየር እና ጨዋታውን ማስቀጠል።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. ስፖርታዊ ጉዳዮች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። ለምሳሌ በፍጥነት ከመሥራታቸው የተነሳ እንቅስቃሴዎችን በጥንቃቄ ካልሠሩ መውደቅ፣ መሰበር እና ሌሎች ተያያዥ ጉዳዮች ሊከሰቱ ይችላሉ።

ክትትልና ግምገማ፦

- የቃል ጥያቄ፣ የተግባር ሥራ፣ ምልክታ፣ የግል

1.2 የላቁ እንቅስቃሴዎችን እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ክህሎት (4 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፦ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- መሰረታዊ የሆኑ እና የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት በቡድን በመሳተፍ ይሰራሉ፤

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት፦ በእንቅስቃሴ ወቅት የሚያጋጥሙንን ማንኛውም ችግሮች በብቃት ለመወጣት እና የግል እና የቡድን የእንቅስቃሴ ክህሎትን በማሳደግ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ለማከናወን ይጠቅማል።

የላቁ እንቅስቃሴዎች እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፦ ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መደበኛ ከሆነው አሰራር በተለየ መልኩ የመስራት ክህሎት ሲሆን በቦታ ላይ በመሆን መስራት ይቻላል።

የላቀ የእንቅስቃሴና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር የሚሠሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች አሉ። ከእነዚህም ውስጥ፡- ክብደትን በመሰናክል ላይ ማስተላለፍ፣ ለከፍታ ገመድ ማንጠልጠል እና መሳተፍ በአማራጭ መንጠልጠል እና የቡድን ገመድ ዝላይ ወ.ዘ.ተ ይገኙበታል።

የመማር ማስተማር መሣሪያዎች

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ስዕሎች፣ ቅንብራቶች፣ ትናንሽ ኪሶች፣ መሃረብ፣ ገመድ።
የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- የትምህርቱን ዓላማ ማስተዋወቅ፣

- የላቁ እንቅስቃሴዎችን እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ክህሎት ስንል ምን ማለት ነው? የሚለውን የተማሪዎችን ቅድመ እውቀት ለመለካት ጥያቄ መጠየቅ፣
- ለጥያቄዎች መልስ በመቀበል ማብራሪያ መስጠትና አጠር ያለ ማስታወሻ እንዲጽፉ ማድረግ፣
- ሜዳ ላይ በማስወጣት ለዕድሜያቸው የሚመጥን ማሟሟቂያ ማሠራት፣
- ተማሪዎች የተለያዩ የእንቅስቃሴ ልምምድ እንዲሠሩ ማድረግ፣
- ተማሪዎች በተለያዩ ጨዋታዎች እንዲሳተፉና እንዲጫወቱ ማድረግ፣

- ክህሎቱን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ቅደም ተከተሉን ጠብቀው መማሪያ መጽሐፍ ላይ በተቀመጡት ዝርዝር መመሪያዎች መሠረት እንዲሠሩ ማድረግ።

ለምሳሌ:- የደርሶ መልስ ሩጫ፣ የርዝመት ዝላይ፣ የቡድን ገመድ ዝላይ እና መሃረቤን ያያችሁ እንቅስቃሴዎችን ማለማመድ፤

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

የላቁ እንቅስቃሴዎች እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች:- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መደበኛ ከሆነው አሰራር በተለየ መልኩ የመስራት ክህሎት ሲሆን በቦታ ላይ በመሆን መስራት ይቻላል።

ክትትልና ግምገማ

- የቃል ጥያቄ፣ የክፍል ሥራ፣ የተግባር ስራ ፣ ምልክታ፣ የግል ግምገማ፣ የክህሎት ምዘና።

ተግባር 1. ክብደትን በመሰናክል ላይ የማስተላለፍ እንቅስቃሴ (2ክ/2ዜ)

እንቅስቃሴዎችን እንደየ አካባቢያችን ተጨባጭ ሁኔታ በተለያዩ ቦታዎችና አንዱ የተለያዩ መሥራት እንችላለን። ይህን ክህሎት ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል መልካች ኂሶችን በመያዝ በቅንብራቶች መካከል የቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ቢያንስ በአምስት ቡድን መሰለፍ፤
- ቅንብራቶችን መደርደር
- ትናንሽ ኪሶችን በእጅ በመያዝ መቆም፤
- ዓይናቸውን ከኪስ ላይ በማተኮር ቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ እየሰሩ በቅንብራቶች መካከል ማለፍ እና ኪስን ቅንብራቶችን በማሳለፍ እጅን በመዘርጋት ማስቀመጥ።

ተግባር 2. ለከፍታ ገመድ ማንጠልጠል (1 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ መቆም፤
- ቢያንስ በሁለት እርምጃ ርቀት ላይ የተለያዩ ርዝመት ያላቸው ዘንጎችን በማቆም ተራ በተራ ገመዶችን ወደላይ በመወርወር ዘንግ ላይ ማንጠልጠል፤
- የዘንጎቹን ቁመት(ከፍታ) ቀስ በቀስ እየጨመሩ መሄድ፤
- እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መስራት።

ተግባር 3 መሳብና በአማራጭ መንጠልጠል (1 ክ/ጊዜ)

ይህንን እንቅስቃሴ ሲሰሩ ገመዱን በመሳብ እና በገመዱ ላይ በመንጠልጠል የመሳብ እና የመንጠልጠል እንቅስቃሴ በማቀናጀት መስራት ያስችላል።

የእንቅስቃሴው አሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፤
- በአግዳሚ ዘንግ ላይ ገመድ በማሰር በገመዱ ላይ በመንጠልጠል የመውጣት እና የመውረድ እንቅስቃሴ መስራት፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግመው መስራት።

1.3 የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት ተግባራት (8 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- መሰረታዊ የሆኑ እና የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት በቡድን በመሳተፍ ይሰራሉ፤

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት፡-

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል፡-ኳስ በሁለት እጅ ወደጎን መወርወር፣ የቆመ ኳስ መምታት፣ በአንድ እጅ እና በሁለት እጅ ሁለት ኳስ ማንቀርቀብ፣ አንድ ኳስ በሁለት እጅ ማንቀርቀብ እና ማንጠር፣ ሁለት ኳስ በአንድ እጅ ማንቀርቀብ እና አግዳሚ ዘንግ ላይ በመንጠላጠል መሄድ፣ መሸከርከር እና መያዝ ፣ የደርሶ መልስ ፋጫ፣ መሃረቤን ያችሁ ጨዋታ ይገኙበታል።

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት እንቅስቃሴዎችን አሠራር ለተማሪዎች ማሳየት፤
- የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ምን ማለታችን እንደሆነ ተማሪዎች እንዲናገሩ ማድረግ፤

- ወደ ስፖርት ማዘወተሪያ ሜዳ ተማሪዎችን በሰልፍ በማስወጣት በዕድሜ ደረጃቸው የሚመጥናቸውን የማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ማሠራት፤
- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ትናንሽ ኪሶችን በእግራቸው ለንደኞቻቸው እንዲያቀብሉ ማበረታታትና እንዴት እንደሚቀበሉ ማሳየት፤
- ትናንሽ ኪሶችን በእጃቸው በመያዝ ቁጭ ብድግ እንቅስቃሴን እንዴት እንደሚሠሩ በማሳየት እንዲሠሩ ማድረግ፤
- በቦታ ላይ በመቀመጥ እግርን የማጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴን እንዴት እንደሚሠሩ በማሳየት በአግባቡ እንዲሠሩ ማበረታታት፤
- ተማሪዎች በተለያዩ ጨዋታዎች እንዲሳተፉና እንዲጫወቱ ማድረግ፤
- ተማሪዎች ኪስን በሁለት እጅ ወደ ጎን እንዲወረወሩ ማድረግ
- የቆመ ኪስ እንዴት እንደሚመታ ማሳየት፤

ተግባር 1. የደርሶ መልስ ሩጫ (2ክ/ጊዜ)

ሩጫ የሰው ልጅ ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴ ነው። ስለዚህ ልምምድን በመሥራት በተለያዩ ውድድሮች ላይ በመሳተፍ ራስን እና ሀገርን በማስጠራት ጥቅም ማስገኘት ይቻላል። በዚህ የክፍል ደረጃ የሚጠበቁ የሩጫ ችሎታዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የደርሶ መልስ ሩጫ አንዱ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት የሚል ይጨመርበት ተማሪዎችን በአራት ወይም በአምስት ቡድን መክፈል፤

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የመምህር መምሪያ መጽሐፍ

- የደርሶ መልስ ሩጫን ደጋግሞ መሥራት።

-

- ከእያንዳንዱ ቡድን አንድ ተማሪ በመምረጥ የደርሶ መልስ ሩጫን እንዲረጡ ማድረግ ፤

ተግባር 2. መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ (2ክ/ጊዜ)

መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ ልክ እንደደርሶ መልስ ጨዋታ የልጆችን ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለማዳበር የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለት ወይም በሦስት ቡድን በመሆን ክብ መሥራት፤
- ከተማሪዎች መካከል መሃረብ በመያዝ በክቡ ዙሪያ የሚዞር/ የምትዞር አንድ ተማሪ መምረጥ፤
- የተመረጠው/ችው ተማሪ በክቡ ዙሪያ በመዞር መሃረቤን ያያችሁ የሚል ድምጽ ሲያሰማ ወይም ስታስማ ሌሎች ተማሪዎች ደግሞ አላየንም እባካችሁ የሚል መልስ ይሰጣሉ፤
- መሃረብ በመያዝ የሚዞረው /የምትዞረው ተማሪ ከአንዱ/ዲ ተማሪ በስተጀርባ በኩል መሬት ላይ ማስቀመጥ፤
- መሃረብ የተደረገለት/ላት ተማሪ መሃረብ ሳያነሳ /ሳታነሳ መጀመሪያ መሃረብ ይዘ/ዛ የተንቀሳቀሰው/ችው ተማሪ ክቡን ዞር/ራ ከነካው/ከነካት ከጨዋታ ውጭ ይሆናል/ትሆናለች፤ ነገርግን መሃረቡ እንደትደረገለት/ላት ካወቁ ጨዋታውን ማስቀጠል፤
- በዚህ ጨዋታ አጫዋቾችን/አጫዋቻቸውን ማለትም መሃረብ የምታዞረውን/የሚያዞረውን ተማሪ ዞር ማየት አይቻልም።

ተግባር 3 በሁለት እጅ ኪስ ወደጎን ወርውሮ ማቀበልና መቀበል (1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሦስት ሦስት በመሆን ቡድን መሥራት፤
- ከሦስቱ ተማሪዎች አንዱ መሃል ላይ መቆም፤
- ሁለቱ ተማሪዎች ኪስ በአየር ላይ በመወርወር መሃል በቆመው(ችው) ተማሪ ላይ በማሳለፍ ማቀበል፤ እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት።

ተግባር 4 የቆመ ኪስ መምታት (1 ክ/ጊዜ)

- ተማሪዎች በረድፍ ፊት ለፊት ትይዩ መቆም፤
- በረድፉ መካከል አንድ ኪስ ማስቀመጥ፤
- ተራ በተራ ኪስን በእግር መሬት ላይ በመምታት መቀባበል፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት።

ተግባር 5. ኳስን ወደላይ በመወርወር መቅለብ (1 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማማማቂያ መስራት
- ተማሪዎች ቢያንስ በአምስት ቡድን መሆን፤
- ተራ በተራ ኪስን ወደ ላይ በመወርወር መቅለብ፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት።

ተግባር 6 አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል ፣ መሄድ ፣ መሸከርከር እና መያዝ (1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፤
- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፤
- አግዳሚ ዘንግ ላይ ተራ በተራ በመንጠልጠል ወደፊት በመሄድ መሸከርከር እና መያዝ፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት

ክትትልና ግምገማ

የቃል ጥያቄ፣ የክፍል ሥራ፣ ምልከታ፣ የግል ግምገማ፣ የክህሎት ምዘና

የምዕራፉ ማጠቃለያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለሰው ልጅ ሁለንተናዊ እድገት ማለትም ለአካላዊ ፣ አዕምሮአዊና ማህበራዊ እድገት እንዲዳብሩ ያደርጋል።

አብዛኛዎቹ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የላይኛውን እና የታችኛውን የሰውነት ክፍል ቅንጅት የሚጠይቁ ናቸው። ይህም ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴ ከመራመድ ጀምሮ እስከ ሩጫ ያሉትን የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ያጠቃልላል።

መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ከምንላቸው መካከል፡- መራመድ፣ መታጠፍ፣ ኪስ መወርወርና መምታት የመሳሰሉት ይገኙበታል። የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

- በመሰናክል መራመድ፣ አቅታቻ በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት
- ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት፣
- ትንንሽ ኪሶችን በእጅ ማንጠር፣
- አዳኝና ታዳኝ ወዘተ ይገኙበታል።

ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ማለት የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን በማቀናጀት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ማለት ነው።

ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ለማዳበር ከሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡-

ሩጫ፣ መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ፣ የቡድን ገመድ ዝላይ ወዘተ. ይገኙበታል

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት፡- በእንቅስቃሴ ወቅት የሚያጋጥሙንን ማንኛውም ችግሮችብብቃት ለመወጣት እና የግል እና የቡድን የእንቅስቃሴ ክህሎትን በማሳደግ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ለማከናወን ይጠቅማል።

የላቁ እንቅስቃሴዎች እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መደበኛ ከሆነው አሰራር በተለየ መልኩ የመስራት ክህሎት ነው።

የምዕራፍ አንድ የማጠቃለያ ጥያቄ መልሶች

- | | |
|-------------|-----|
| ሀ. እውነት/ሐሰት | 1.ሐ |
| 1. እውነት | 2.ሐ |
| 2. ሐሰት | 3.ለ |
| 3. እውነት | 4.ሐ |
| 4. ሐሰት | 5.ሐ |
| 5. እውነት | |
| ለ. ምርጫ | |

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት (7 ክ/ጊዜ)

መግቢያ

ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ሳይሰለፉ እንዲሠሩ ለማድረግ የተለያዩ ስልቶችን በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መስራት ጠቃሚ ነው። አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በተለያዩ የሙዚቃ ምቶች በመጠቀም የምንሠራ ከሆነ የልጆችን አካላዊና አዕምሮአዊ እድገትን ማሳደግ እንችላለን ። በዚህ የትምህርት ምዕራፍ ውስጥ ተማሪዎች በተለያዩ የሙዚቃ ምቶች በተለይ ረጋ ያለ ምት ያላቸውን ሙዚቃዎች በመስማትና የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ምላሽ መስጠትን ይለማመዳሉ።

የእንቅስቃሴ ተከታታይነት ለሙዚቃና ለዳንስ መሠረት ነው። የምት ክህሎት የቅልጥፍና፣ የሰውነት ህብረት ፣ ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታና የመሳሰሉ ችሎታ ድምር ወጤት ነው። ተከታታይ እንቅስቃሴ ስንል ሰውነታችን ለተለያዩ የሙዚቃ ምቶች የሚሰጠው ምላሽ ማለት ሲሆን የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የፍሰት ምት በመጠቀም መስራት ይቻላል፡
: ለምሳሌ፡ዳንስ፣ አየራዊ እንቅስቃሴ(Aerobics)፣ጂምናስቲክ ወ.ዘ.ተ....
ናቸው።

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት አተገባበርን ለማየት ያህል፡-

- የሙዚቃውን ምት በደንብ መማር፣
- ምቱን ከሙዚቃው ጋር በማቀናጀት መማር፣

• ትኩረት መደረግ ያለበት ምቱን እና አካላዊ እንቅስቃሴውን አቀናጅቶ መሥራት እንጂ ትክክለኛነቱ ላይ ባይሆን ይመረጣል።

• ከምቱ ጋር ሊሄዱ የሚችሉ ዳንሶችንና አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በትክክል መምረጥ አስፈላጊ ነው።

የሙዚቃውን ምት በመጠቀም አካላዊ እንቅስቃሴውን በተቀናጀ መልኩ ስንሠራ በተቻለ መጠን ፍርሃትን ማስወገድ ይኖርብናል።

የመማር ውጤቶች፡-ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ ባህሪያት ይገነዘባሉ።
- በተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ክህሎትን ያዳብራሉ።
- ቀለል ያሉ በራስ ተነሳሽነት የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴ ይሰራሉ። በምት የተቀነባበረ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ያደንቃሉ።

2.1 ተከታታይ እድገት ያለው የምት ደረጃ (2ክ/2ዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ተከታታይነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ አይነቶች ይዘረዝራሉ።

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ማለት በወጥነት የሚሰሩ ተመሳሳይ የአሰራር ቅደም ተከተል ያላቸው እና አዋህዶ ለመስራት የሚመቹ እንቅስቃሴዎች ማለት ነው። የአካላዊ እንቅስቃሴዎችን ከተለያዩ የሙዚቃ

ምት ጋር አቀናጅቶ መሥራት ጠቃሚ ቢሆንም ተግባራዊ በምናደርግበት ወቅት ከቀላል ወደ ከባድ ወይም የሙዚቃው ምት ፍጥነቱ ረጋ ያለውን በመምረጥ ረጋ ያሉ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ትልቅ አስተዋፅኦ አለው።

እንቅስቃሴዎችን ከቀላል ወደ ከባድ ስንሠራ ስፖርታዊ ጉዳዮች ይቀንሳሉ። በተጨማሪም ተማሪዎች ክህሎቱን በቀላሉ እንዲያዳብሩ ይረዳል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ትናንሽ መጠንና የተለያዩ ቀለም ያላቸው ኪሶች

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ምን ማለት እንደሆነ ተማሪዎችን በመጠየቅ እንዲመልሱ ማበረታታት፤
- እንቅስቃሴዎችን ከመሥራታቸው በፊት ስለ እንቅስቃሴዎች ጥቅም እና ስለ አሠራራቸው በቂ ግንዛቤ ለማስጨበጥ ተማሪዎችን ማወያየትና ሠርቶ ማሳየት፤
- እንቅስቃሴዎችን ዝግ ባለ ፍጥነት በመጀመር ምቱን ጠብቀው እንዲሠሩት ማገዝ፤
- በቦታቸው ላይ በመሆን በእንቅስቃሴ እጅና እግርን በማቀናጀት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ሠርቶ ማሳየትና እንዲለማመዱት ማድረግ፤
- ሙዚቃዎችን በመምረጥ ተማሪዎች በቡድን ሆነው ምቱን ጠብቀው እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱት ማገዝ፤
- ተማሪዎችን በቡድን በማደራጀት ሙዚቃዎችን መርጠው የምት እንቅስቃሴዎችን በሙዚቃ በማጀብ ተለማምደው እንዲመጡ ማድረግ እና እንዲያቀርቡ ማበረታታት።
- በደንብ ላቀረቡ ቡድኖች ማስጨብጨብ እና በቃል ሞራል መስጠት።

ተግባር 1 በቦታ ላይ እየተንቀሳቀሱ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክ/ጊዜ)

ይህ ተግባር ተማሪዎች ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት እንዲለማመዱ ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በክብ መሆን፤
- መምህር የሚሠሩትን እንቅስቃሴዎች ማየት፤
- ቀለል ያለ ወይም የምት ፍጥነቱ ረጋ ያለ ሙዚቃ መስማት፤
- የሙዚቃውን ምት እያዳመጡ እግርን ወደ ግራና ቀኝ በትክክል ስፋት ልክ በመክፈት መሥራት እና እጅን ወደ ላይ በማንሳት ማገናኘት፤
- እንቅስቃሴዎቹን ከምቱ ጋር አብሮ እየደጋገሙ መሥራት።

ተግባር 2 እጅ እና እግር በማቀናጀት የሚሠሩ ተግባራት(1 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን ረጋ ያለ ሙዚቃ ማዳመጥ
- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን እጅ እና እግር በማቀናጀት እንቅስቃሴዎችን መሥራት፤
- መምህር ያሳዩአቸውን አካላዊ እንቅስቃሴዎች በትክክል መሥራት፤
- የሙዚቃ ምት እያዳመጡ የቀኝ እጅ ከጓደኛቸው ቀኝ እጅ ጋር እንዲሁም የግራ እጅ ከጓደኛቸው የግራ እጅ ጋር እያገናኙ መሥራት፤
- ሌሎች ተያያዥ እንቅስቃሴዎችን እየጨመሩ መሥራት

ክትትልና ግምገማ፦

የቃል ጥያቄ፣ ምልክታ፣ የክህሎት ምዘና

የቡድን ሥራ

1. ቢያንስ አምስት አምስት በመሆን ረጋ ያለ ምት ያለው ሙዚቃ በመምረጥ እንቅስቃሴ ሠርታችሁ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

2.2 ተከታታይነት ያለው መሪ ምት(1ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ከአንደኛው ተከታታይነት ካለው እንቅስቃሴ ወደሚቀጥለው እንቅስቃሴ የመቀየር ችሎታን ሰርታችሁ ይሰራሉ።

ምት፡- ማለት ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በማቀናጀት ወጥ በሆነ መልኩ መሥራት ማለት ነው።

የምት እንቅስቃሴ ጥበብን የሚጠይቅ ሲሆን ለሌሎች ስፖርታዊ ክህሎቶች መሠረት ነው።

ተማሪዎች የምት እንቅስቃሴን ሲሠሩ የምትን ትርጉም በደንብ ይገነዘባሉ። የምት እንቅስቃሴን በሌሎች መሣሪያዎች በመታገዝ /በማቀናጀት/ እና ምንም ዓይነት መሣሪያ ሳንጠቀም በሙዚቃ ብቻ መሥራት እንችላለን።

እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ ከቀላል ወደ ከባድ መሆን አለበት።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ትናንሽ ኪሶች(የተለያዩ ቀለም ያላቸው)፣ቴፕ ሪኮርደር
- ቅንብቢት፣ • ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ማለት ምን ማለት እንደሆነተማሪዎችን በመጠየቅ እንዲመልሱ ማነቃቃት፤
- የተከታታይ እንቅስቃሴን ምንነትና እንቅስቃሴዎቹን ለተማሪዎች ማስረዳት፤
- የማሟሟቂያ እና የመሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን ከ6-8 ደቂቃዎች ማሠራት፤
- እንቅስቃሴዎችን ሠርቶ ማሳየትና ተማሪዎችም እንዲሠሩት ክትትል እና እገዛ ማድረግ፤
- በቡድን በመሆን ተማሪዎች ትንንሽ ኪሶችን በመጠቀም ወደ ላይ መወርወርና መቅለብን፤ ኪስ ለንደኛ ማቀበልን፤ የመሳሰሉትን እንዲለማመዱ ማበረታታት፤
- በሙዚቃ በመታገዝ ምቱን ጠብቀው ትንንሽ ኪሶችን እንዲያነጥሩማገዝ፤
- ተማሪዎች ክብ ሠርተው በመቆም ከእግራቸው በመጀመር የፊሽካ ድምጽ ጠብቀው ወገባቸውን፤ ትኩሻቸውንና እራሳቸውን እየነኩ እንዲመለሱ በማድረግ የመጨረሻው ፊሽካ ድምጽ ሲሰማ እጃቸውን ከራሳቸው በላይ በማንሳት እንዲያጨበጭቡ ማድረግ፤

ተግባር 1 ኪስ ከሙዚቃ ምት ጋር ማንጠር(1 ክ/ጊ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በትንሹ በአምስት ቡድን በመሆን በተቃራኒ አቅጣጫ ፊት ለፊት እንዲቆሙ ማድረግ፤
- በደንብ የሚነጥሩ ኪሶች ማዘጋጀት እና ለአንዱ ቡድን መስጠት፤
- ለስለስ ያሉ ሙዚቃዎች ማስማት፤
- ኪስ የያዙ ተማሪዎች የሙዚቃውን ምት ጠብቀው ኪስ እያነጠሩ ፊት ለፊት ወደ ተሰለፉ ተማሪዎች በመሄድ ኪስ እንዲሰጡ ማድረግ :: ከዚያም ከተሰለፉት ተማሪዎች በጀርባ በኩል ማሰለፍ፡፡

- ይህን እንቅስቃሴ ኪስን ወደግራና ወደቀኝ በኩል እጅን በማፈራረቅ በማንጠር ማሰራት፤
- ኪስን ወደ መሬት በማስጠጋት ቶሎ ቶሎ እያነጠሩ፤ ወደላይ ከፍ በማድረግ እንዲያነጥሩ ማድረግ።

ተግባር 2 ኪሶችን በእጅ እየነኩ የመመለስ ጨዋታ

አሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ከ 5-6 ረድፍ ተሰልፈው እንዲቆሙ ማድረግ ፤
- ከቅንብቶች/ኮኖች/ ጎን ሦስት ኪሶችን አራርቆ ማስቀመጥ፤
- የተሰለፉ ተማሪዎች ተራ በተራ በመሮጥ ኪሶችን በእጃቸው እየነኩ በሩጫ፤ እንዲመለሱና እና ካልሠሩ ተማሪዎች በስተኋላ እንዲሰለፉ ማድረግ፤
- ሁሉንም ኪሶች አንድ በአንድ በእጃቸው በመንካት የመጨረሻውን ኪስ በእጃቸው ከነኩ በኋላ እንዲመለሱ መንገር፤
- ይህንን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ ለአምስት ጊዜ ማሠራት።

ተግባር 3 በክብ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ይህ እንቅስቃሴ ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ክፍላቸውን በማቀናጀት የሚሠሩት ሲሆን በዚህ ክፍል ደረጃ የሚገኙ ተማሪዎችን መንፈሳቸውን ለማደስ፣ የደስታና እርካታ ስሜት እንዲያገኙ ይረዳቸዋል። ይህም ተማሪዎች ንቁና ጤናማ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። ከዚህም በተጨማሪ እነዚህ ተማሪዎች ተከታታይነትን ጠብቀው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን አቀናጅተው በቀላሉ እንዲሠሩ ያስችላቸዋል። ስለሆነም ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች በንቃት ሊሳተፉበት ይገባል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በአምስት ቡድን መሰለፍና ክብ ሠርተው እንዲቆሙ ማድረግ፤
- አምስት የተለያዩ የኤሮቢክስ (አየራዊ) እንቅስቃሴ ምታቸውን ጠብቀው እንዲሠሩ መንገር፤
- አንድ የፊሽካ ድምፅ ሲሰሙ የእግራቸውን ቁርጭምጭሚት እንዲነኩ፤ በሁለተኛው ወገባቸውን፤ በሦስተኛው ትክሻቸውን፤ በአራተኛው ጭንቅላታቸውን፤ በመጨረሻው የፊሽካ ድምጽ ደግሞ እጃቸውን ከእራሳቸው በላይ በማንሳት ማገናኘት ፣ ይህንን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ ማሠራት።

2.3 ከጓደኛ ጋር የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ (2 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት

አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኛ ገር የመግባባት ችሎታን ይሰራሉ። እንቅስቃሴዎችን በግል ከመስራት ይልቅ ከጓደኛ ጋር መስራት ብዙ ጥቅሞች አሉት።

ከጓደኛ ጋር ስንሰራ እንቅስቃሴውን አንሰለችም፣ የድካም ስሜት በቀላሉ አይሰማንም፣ የመስራት ፍላጎታችን ይጨምራል፣ እንዲሁም እንቅስቃሴዎችን እንድናዘወትር ያደርገናል።

ተግባር 1 ሰለሜ ሰለሜ ጨዋታ (2 ክፍለ ጊዜ)

ሰለሜ ሰለሜ ጨዋታ በሀገራችን ኢትዮጵያ በተለይም በምንኖርባት ከተማ አዲስ አበባ በልጆች ዘንድ ተወዳጅ ጨዋታ ከመሆኑም ባሻገር በዚህ ክፍል ደረጃ ያሉትን ተማሪዎች ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለማዳበር የሚረዳ የጨዋታ ዓይነት ነው።

ይህ ጨዋታ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ሊያንቀሳቅስ የሚችል የጨዋታ ዓይነት በመሆኑ ሁሉም ተማሪዎች ሊሳተፉበት ይገባል። በመሆኑም በዚህ የክፍል ደረጃ ተመራጭና በትክክል ተግባራዊ መደረግ ያለበት ጨዋታ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን ቢያንስ ከ5-10 ብዛት በመሆን መቆም፤
- ለእያንዳንዱ ቡድን ስያሜና ቁጥር መስጠት፤
- የመጀመሪያው ቡድን እጅና እግራቸውን እያቀናጁ ከዝላይ ጋር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማቅረብ፤
- የሙዚቃውን ወይም የመዝሙሩን ምት በመስማት እንቅስቃሴዎችን መሥራት፤
- ሌሎች ተማሪዎች እንቅስቃሴውን የሚሠሩትን ልጆች በጭብጨባና ድምጽ ማጀብ፤
- ቀሪ የቡድን አባላት ለየት ያሉ እንቅስቃሴዎችን ከምቱ ጋር መሥራት፤
የተሻለ እንቅስቃሴ የሠሩትን ተማሪዎች በጋራ ማድነቅሞራል መስጠት።

የቡድን ሥራ

1. ቢያንስ አምስት አምስት በመሆን ሙዚቃዎችን መርጣችሁ በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ በክፍል ውስጥ በተግባር አሳዩ።

2.4 ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ(2 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-

ከንደኞቻቸው ጋር በትብብር መስራትን ያሳያሉ።

ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ ማለት ልክ ከላይ እንዳየናቸው እንቅስቃሴዎች ሆኖ ለየት የሚያደርገው የአተገባበሩ ስልታዊ መዋቅር ነው።

ተግባር 1 ትናንሽ ኪሶችን ከእጅ ጭብጨባ ጋር አቀናጅቶ መጫወት(1 ክፍለ ጊዜ)

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በቀላሉ እንዲሠሩ የሚረዳ ከመሆኑም ባሻገር ከምት ጋር የተቀናጀ በመሆኑ በተማሪዎች ዘንድ ተወዳጅ ጨዋታ ስለሆነ ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች የሚሳተፉበት የተቀናጀ የምት ጨዋታ ነው። ከምት ጋር የተቀናጀ በመሆኑ ተማሪዎች በቀላሉ ይለማመዱታል።

አሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን በቁመታቸው ከትንሽ ወደ ትልቅ ቢያንስ በሦስት መስመር ማሰለፍ፤
- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሠራት፤
- ፊት ለፊት ለቆሙት ተማሪዎች ኪስ በመስጠት ኪስ ከታች ወደ ላይ ደጋግሞ እንዲወረወሩ መንገር፤
- ቢያንስ አራት ጊዜ ከወረወሩና መሬት ሳይነካ በእጃቸው ከያዙ በኋላ ለቀጣይ ተረኛ ኪሱን በመስጠት ከኋላ እንዲሰለፉ ማድረግ፤
- ይህን እንቅስቃሴ ሁሉም ተማሪዎች ከሠሩ በኋላ እንደገና ፊት ለፊት የቆሙ ተማሪዎች ኪስ አንድ ጊዜ ወደ ላይ ወርወረው ኪስ ከመመለሱ በፊት እጃቸውን አንድ ጊዜ አጨብጭበው እንዲይዙ መንገር፤

- ይህን እንቅስቃሴ እያንዳንዱ ተማሪ ሦስት ጊዜ ከሠሩ በኋላ በተመሳሳይ መልኩ የእጅ ጭብጨባውን እየጨመሩ መሄድ፤
- አንድ ጊዜ ወደ ላይ ኪስ ወርውረው ሁለት ጊዜ አጨብጭበው ኪስ መሬት ሳይነካ አየር ላይ እንዳለ በእጃቸው እንዲይዙ መንገር፤
- ይህንን እንቅስቃሴ እስከ ቻሉት መጠን ተማሪዎቹ የእጅ ጭብጨባውን እየጨመሩ መሄድ፤
- ኪስ መሬት የነካበት(ካባትን) ተማሪ በማስወጣት ለቀጣዩ ተማሪ ኪስን መስጠት
- ኪስ መሬት ሳይነካበት(ካባት) ከሌሎች ተማሪዎች የተሻለ የወረወረና(ችና) ያጨበጨበውን(ችውን) ተማሪ ሌሎቹ ተማሪዎች የሞራል ድጋፍ እንዲሰጡ ማበረታታት።

ማሳሰቢያ:- ተማሪዎቹ ሊወረወሩትና በቀላሉ ሊይዙት የሚችሉት አነስተኛ ክብደትና መጠን ያላቸው ኪሶች መጠቀም ያስፈልጋል።

ክትትልና ግምገማ

- ተማሪዎች ተራ በተራ በሙዚቃ ምቹን የጠበቀ እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ መጠየቅና ለሥራቸው አስተያየት መስጠት፤
- በደንብ ለሠሩት ተማሪዎች ማስጨብጨብና ሞራል መስጠት፤
- ተማሪዎች ትንንሽ ኪሶችን በመጠቀም ምቹን የጠበቀ እንቅስቃሴ በማሰራት በተግባር መመዘኛ መለካት።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ምት፡- ማለት ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በማቀናጀት ወጥ በሆነ መልኩ መሥራት ማለት ነው። የምት እንቅስቃሴ ጥበብን የሚጠይቅ ሲሆን ለሌሎች ስፖርታዊ ክህሎቶች መሠረት ነው። ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የቅልጥፍና፣ የሰውነት ቅንጅት፣ ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታ እና የመሳሰሉ ችሎታ ድምር ውጤት ነው።

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ስንል ሰውነታችን ለተለያዩ የሙዚቃ ምቶች የሚሰጠው ምላሽ ማለት ነው። የፍሰት ምትን በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ይቻላል። ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ለመተግበር የሚከተሉትን ሐሳቦች መገንዘብ ያስፈልጋል።

- የሙዚቃን ምት በደንብ መረዳት ፣
- ምቱን ከሙዚቃው ጋር በማቀናጀት መለማመድ፣
- ትኩረት ማድረግ ያለብን ምቱን እና አካላዊ እንቅስቃሴውን አቀናጅተን መሥራት እንጂ ትክክለኛነቱ ላይ ባይሆን ይመረጣል።

የምዕራፍ ሁለት የማጠቃለያ ጥያቄ መልሶች

እውነት/ሐሰት

1. ሐሰት 2. እውነት 3. ሐሰት 4. እውነት 5. እውነት

ምርጫ

6. ሐ 7. ሰ

አጭር መልስ ጻፉ

9. በቦታ ላይ እየተንቀሳቀሱ እጅና እግርን በማቀናጀት መሥራት እናሰለሜ ሰለሜ ጨዋታ ወዘተ ናቸው።

10. ምት ማለት ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በማቀናጀት ወጥ በሆነ መልኩ እንቅስቃሴ መሥራት ማለት ነው።

ምዕራፍ 3

የማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት (24 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

በምዕራፍ አንድ እና ሁለት ላይ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ለሰው ልጅ የሚሰጣቸውን ጥቅሞች ተመልክተናል። የአካል እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ መከተል ያለብንን ቅደም ተከተሎች ባለፉት ሁለት ምዕራፎች በሚገባ የተመለከትን ሲሆን በዚህ ምዕራፍ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ጉዳዮች ያለውን ሚና አንድ በአንድ የምንዳስስ ይሆናል።

ተማሪዎች የማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ሕይወታቸውን ካዳበሩ ለሀገር መልካም ዜጋ ይሆናሉ። አስቸጋሪና ውስብስብ ችግሮች ሲያጋጥሙም በንቃትና በጥበብ መፍትሄዎችን ይፈልጋሉ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ አምስት ንዑስ ርዕሶች የተካተቱ ሲሆን እነሱም፡-

- ራስን የማስተዳደር ክህሎትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች፤
- የራስን ስነ ምግባር መለማመድ፤
- ማህበራዊ ልምዶችን መለየት፤
- በጨዋታዎች ችግርን መለየት፤
- በጨዋታ እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ ፤
- ማሰብን መለማመድ፤ ወዘተ. ተካተዋል።

እነዚህን ከላይ የተጠቀሱትን ክህሎቶች በምን በምን የአካል እንቅስቃሴዎች አማካኝነት እንደምናዳብራቸው በዝርዝር በየንዑስ ርዕሶቹ ስር ተጠቅሷል።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

መሠረታዊ የጥሩ ዜጋ ባህሪያትን ያሳያሉ፤

- ነባራዊ ችግሮችን በመረዳትና ዕቅድ በማዘጋጀት ይፈታሉ ፤

አትኩሮት የመስጠት ጥቅምን ይረዳሉ።

3.1 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ራስን ማስተዳደርን መለማመድ (8 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ችግሮችን በመማር ትክክለኛ መፍትሄዎችን ይለያሉ፤

ራስን ማስተዳደር ማለት፦ የማንንም እገዛ ሳንፈልግ ከጥገኝነት ነፃ በሆነ መልኩ የራስን ህይወት መምራት መቻል ነው። አንድ ሰው ራሱን ማስተዳደር ይችላል የምንለው በራስ መመራት እና መገንዘብ ሲችል ነው። በመሆኑም በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎት ያለው ሰው፦

- የሚያጋጥሙትን ችግሮች በቀላሉ መፍታት ይችላል፤
- በመርሐ ግብር በመመራት ዓላማውን ማሳካት ይችላል፤
- ከሌሎች ሰዎች ጋር በቀላሉ ተግባብቶ መኖር ይችላል ፤
- ጊዜውን በአግባቡ ይጠቀማል፤
- በተሰማራበት የሥራ መስክ ሁሉ ስኬታማ ይሆናል፤

በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው፦ አኩሁሉ ጨዋታ፣ የኪስ ምልልስ ጨዋታ የመሳሰሉት ናቸው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- የዓይን መሸፈኛ ጨርቅ፣ኪስ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ያለፈውን ትምህርት ርዕስ መከለስ እና የዕለቱን ትምህርት ርዕስ ማስተዋወቅ ፤
- የትምህርቱን ርዕስ መናገር እና የትምህርቱን ዓላማ ማስተዋወቅ፤
- ለዕለቱ ትምህርት ማለትም ስለ ራስን የማስተዳደር ክህሎት አጠር ያለ ገለጻ በማድረግ ማስታወሻ እንዲጽፉ ማድረግ፤

- ተማሪዎች ከመማሪያ ክፍል በሰልፍ በማስወጣት ከ5-8 ደቂቃማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ማሠራት፤
- እራስን የማስተዳደር ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ለተማሪዎች ሠርተው ማሳየት፤
- ተማሪዎች ክህሎቱን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲሠሩ ማበረታታት፤
- በመማሪያ መጽሐፍ የተዘረዘሩትን አኩኩሉ ጨዋታ፣ኳስ ማቀበልናመመለስ ጨዋታ በደንብ እንዲጫወቱ ማድረግ እና መከታተል፤
- የዕለቱን ትምህርት ዋና ዋና ፍሬ ሃሳቦች በድጋሜ በመግለጽማጠቃለል፤
- የመልመጃ ጥያቄዎችን ሠርተው እንዲመጡ ማድረግ።
- ራስን የማስተዳደር ክህሎት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ሠርተው እንዲያሳዩ ማድረግ(የግል ግምገማ)።

3.1.1 የራስን ስነ ምግባር መለማመድ(4 ክ/ጊዜ)

የራስን ስነ ምግባር (ተግላፅ) መለማመድ ስንል በተፈጥሮ እና በማህበረሰብ እሴቶች ዘንድ ያገኘነውን ፀባይ በማዋሃድ የማንንም ግፊት ሳንቀበል የራሳችንን ባህሪ እና ስነ ምግባር ማንፀባረቅ ነው። ለምሳሌ አኩኩሉ ጨዋታን ስንጫወት ለራሳችን በመታመን ሌሎች ተማሪዎች ሲደበቁ አለማየታችን አንዱ መገለጫ ሊሆን ይችላል። ም

ተግባር 1 አኩሱ ጨዋታ(2 ክ/ጊ)

አኩሱ ጨዋታ በልጆች ዘንድ በጣም ተወዳጅ ጨዋታ ሲሆን በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን ከማዳበሩ በተጨማሪ የልጆችን የማስታወስ ችሎታ ይጨምራል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- አንድ ተማሪ ዓይን በመጨፈን እንዲቀመጥ ማድረግ፤
- ሌሎች ተማሪዎች ቦታ ቦታቸውን ይዘው እንዲደበቁ ማድረግ፤
- የጨፈነው(ችው) ተማሪ ጨዋታውን ለማስጀመር ቢያንስ እስከ 20(ሃያ) ማስቆጠር፤
- እስከ 20(ሃያ) ከተቆጠረ በኋላ ቦታ ይዘው ያልተደበቁ ተማሪዎች ከጨዋታው ይሰናበታሉ፤
- እስከ 20(ሃያ) በመቁጠር በፍጥነት በመነሳት ዙሪያውን በማሰስ እንዲፈልጉ ማድረግ፤
- በፍለጋው ጊዜ መጀመሪያ ያለፉበትን ቦታ ደግሞ መፈለግ ስለማይቻል ያለፉበትን ቦታ በደንብ መገንዘብና በተለያዩ ምልክቶች በአዕምሮ ውስጥ ስዕላዊ መግለጫ እያስቀመጡ መሄድ ይጠበቃል፤
- በመጀመሪያው አሰሳ ከተደበቁበት የተያዙ ተማሪዎች ወዲያውኑ አሳሽ የነበሩ ተማሪዎችን መተካትና ጨዋታውን እንደገና ማስጀመር፤

- አስሶ የማግኘት ጊዜ ከ2-3 ደቂቃዎች ባለው ጊዜ ብቻ ሲሆን በዚህ ጊዜ በማሰስ የተደበቁትን ተማሪዎች ያላገኙ ተማሪዎች ከጨዋታው ይሰናበታሉ፤ ስለሆነም በፍጥነት መሥራት ይጠበቃል።

ተግባር 2 የኪስ ምልልስ ጨዋታ(2 ክ/ጊ)

ይህ ጨዋታ ከፍተኛ የሆነ የማሰብ ችሎታ ይጠይቃል። ኪስ እንደመቱ ወደያው ከጓደኛ የተቀበሉትን ኪስ መመለስ የአዕምሮን ሥራ ስለሚጠይቅ ተማሪዎች በዚህ ጨዋታ በመሳተፍ አስተሳሰባቸውን ማዳበር ይችላሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ቢያንስ በ4 ቡድን ፊት ለፊት እንዲቆሙ ማድረግ፤
- ከየቡድኑ ፊት ለፊት ላሉት ተማሪዎች አንድ አንድ ኪስ መስጠት፤
- ተማሪዎቹ ኪሱን በተመሳሳይ ጊዜ በእግር በመምታት እንዲቀበሉ መንገር፤
- ቢያንስ ሦስት ሦስት ጊዜ ከተቀባበሉ በኋላ ከኋላ ለተሰለፉ ተማሪዎች ኪሱን ሰጥተው መጨረሻ ላይ እንዲሰለፉ ማድረግ፤
- ኪስ ሲመልሱ በትክክል ያልመለሰው(ችው) ተማሪ ከጨዋታው ይሰናበታል(ትሰናበታለች)።

3.1.2 ማህበራዊ ልምዶችን መለየት(4 ክ/ጊ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- አዎንታዊ እና አላዎንታዊ ባህሪያትን ትለያላችሁ፤

ማህበራዊ ልምዶች ስንል በአንድ ማህበረሰብ ዘንድ ተቀባይነት እና ተገቢነት ያላቸው ልምዶች ማህበራዊ ልምዶች ይባላሉ። ጥሩ የሆኑ ማህበራዊ ልምዶችን

ስናዳብር ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ይዳብራል። ማለትም ብዝሃነትና ልዩነት ውበት መሆናቸውን በመገንዘብ የሌሎችን እሴቶች እንደ እራስ እሴት ማክበርና አብሮነትን ማሳደግ ማለት ነው።

ማህበራዊ ልምዶችን ማዳበር የሚከተሉት ጥቅሞች አሉት። እነሱም፡-

- ከሌሎች ሰዎች ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነት እንዲኖረን፣ ለቤተሰብ ለትምህርት ቤት ማህበረሰብ፣ እንዲሁም ለጓደኞቻችን አርዳያ እንድንሆን ያስችለናል።

ማህበራዊ ልምዶችን ከሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ የፔፕሲ ኮላ ጨዋታ አንዱ ነው።

ተግባር 1 የፔፕሲ ኮላ ጨዋታ(4 ክ/ጊ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለትና ከዚያ በላይ እኩል በሆነ ቡድን እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ቆርኪ የሚደረደርበትን አማካይ ቦታ መምረጥ፣
- አንደኛው ቡድን ቆርኪ ደርዳሪ ሲሆን ፣ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ትንንሽ ኪሶችን በመወርወር ተማሪዎችን የሚመቱ ይሆናሉ፣
- ከኪስ ወርዋሪ ቡድን ተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ ቆርኪ ከሚደረደርበት ቦታ በመቆም ኪስ ወርወሮ(ወርወራ) ተቃራኒ ቡድኖችን የሚመታ(የምትመታ) ይሆናሉ።
- ቀሪዎቹ የቡድኑ አባላት ተማሪዎች ከተቃራኒ ቡድን ተማሪዎች ጀርባ በኩል በመሆን የተወረወረ ኪስ ለወርዋሪው(ዋ) እንዲያቀብሉ ማድረግ።

- ከቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ ይመረጣል፤ የተመረጠው/ችው ተማሪ የተደረደሩትን ቆርኪዎች በመናድ ሩጦ(ጣ) ማምለጥ፤
- ቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎች በኳስ እንዳይመቱ በማምለጥ ቆርኪው ወዳለበት ቦታ በመሄድ መደርደር፤ ደርድረው ሲጨረሱ ፔፕሲ በማለት እንዲያሳወቁ መንገር።
- ቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎችን በኳስ ወርውረው መምታት የሚችሉት ለመወርወር የተመረጡ ተማሪዎች ብቻ ናቸው፤ ኳስ አቀባዮች ወርውረው መምታት አይችሉም፤
- ቆርኪ ደርዳሪዎች ሳይመቱ ሁሉንም ቆርኪ ደርድረው ከጨረሱ አሸናፊ ይሆናሉ።
- ቆርኪ ደርዳሪዎች ካሸነፉ እንደገና ቆርኪ ደርዳሪ ሆነው ይጫወታሉ። ከተሸነፉ ደግሞ ኳስ ወርዋሪ ይሆናሉ።
- ኳስ ወርዋሪዎች ካሸነፉ ቆርኪ ደርዳሪ ይሆናሉ። ምክንያቱም ጨዋታው ቆርኪ መደርደር ስለሆነ ነው፤ በኳስ የተመታች ተጨዋች ወርዋሪው(ዋ) አጠገብ በመሄድ ይቀመጣሉ።

3.2 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ (8 ክ/ጊ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ይማራሉ።

ውሳኔ መስጠት ማለት በግልም ይሁን በማህበረሰቡ ዘንድ ለሚያጋጥሙ ችግሮች አዎንታዊና ገንቢበሆነ መልኩ መፍትሄ መስጠት ማለት ነው።

የራስን ጥንካሬና ድክመት በመለየት የሌሎችን እገዛ መቼና ለምን እንደምንፈልግና ለሚያጋጥሙን ችግሮች ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ መፍትሄ መስጠት ያስፈልጋል።

- ኃላፊነት ማለት ደግሞ ለሚያደርጉት ለእያንዳንዱ ተግባር ተጠያቂ መሆን ማለት ነው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች፦

- ቆርኪዎች፣
- ትናንሽ ኪሶችና ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች

• የባለፈውን ትምህርት ርዕስ ከዕለቱ ትምህርት ጋር በማያያዝ መከለስ፣

- የዕለቱን ትምህርት ርዕስ እና ዓላማ ለተማሪዎች ማስተዋወቅ፣
- ስለ ወሳኔ አሰጣጥ ምንነት ለተማሪዎች የማነቃቂያጥያቂ መጠየቅና እንዲመልሱ ማበረታታት፣
- ለዕለቱ ትምህርት አጠር ያለ ገለጻ ማድረግ፣
- ከ5-8 ደቂቃ የማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣
- የፕፕሲ ኮላን ጨዋታ እንዲጫወቱ ማበረታታት፣
- ጨዋታውን በሚጫወቱበት ጊዜ ማገዝና ማበረታታት
- ለአሸናፊው ቡድን ማስጨብጨብ እና ጨዋታውን ማስቀጠል፣
- ጨዋታው ሲጠናቀቅ የማቀዝቀዣ እንቅስቃሴ በማሠራት ማጠቃለል።
- የፕፕሲ ኮላን ጨዋታን በደንብ እንዲተገብሩ በማድረግ ከጨዋታውምን እንደተገነዘቡ መጠየቅ።

ተግባር 1 የገመድ ዝላይ(1 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞች አሉት። የአተገባበር ሂደቶቹም በምዕራፍ አንድ ላይ ስለተብራሩ በዚያ መሠረት የሚሠራ ይሆናል።

ተግባር 2 ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ(1 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ ተማሪዎች ሳይክል ሳይኖራቸው አተገባበሩ እንዴት እንደሆነ እንዲያውቁትና ሳይክል ሲያገኙ በቀላሉ እንዲነዱ ይረዳል። በዚህ እንቅስቃሴ ኃላፊነት የመውሰድን ክህሎት ያዳብራሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሁለት ሁለት እየሆኑ ፊት ለፊት መሬት ላይ በጀርባ እንዲተኙ ማድረግ፤
- በሁለት እጃቸው መሬት በመደገፍ ሁለቱን እግራቸውን ፊት ለፊት ካለው ተማሪ እግር ጋር ገጥመው የሳይክል መንዳት እንቅስቃሴ ማሰራት፤
- በጓደኞቻቸው ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ይህን እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ ከእግራቸው የሚወጣውን ኃይል መመጠን ይኖርባቸዋል፤
- ፍጥነት እየጨመሩ እንቅስቃሴውን ለአራት ደቂቃዎች እንዲሰሩ ማድረግ።

3.2.1 ማሰብን መለማመድ(3 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ይማራሉ።

ማሰብ ማለት የሚያጋጥሙ ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ የመፍታት ችሎታ ነው። የላቀ አስተሳሰብ ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው።

- ኪስ ለጓደኛ ማቀበል (የአራት ጊዜ ምት ጨዋታ) ይህን በምንሠራበት ጊዜ ኪስ፣ መቼ እና ለማን ማቀበል እንዳለብን ማሰብን ይጠይቃል።

- ዳማ ጨዋታ፣ ገበጣ ጨዋታ፣ ተጋማሽ ቁጥሮችን በቅደም ተከተል ማስቀመጥ (የድርድራ ጨዋታ) ወዘተ ናቸው።

እነዚህን እንቅስቃሴዎች በምንሠራበት ጊዜ፦

- ነገሮችን በጥሞና መመልከት
- ልምምድ ማድረግ

ምክንያታዊ መሆንና መልካም ግንኙነት ሊኖረን ይገባል።

ተግባር 1 የአራት ጊዜ ምት ጨዋታ(3 ክ/ጊ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ቢያንስ በሁለት ሰልፍ ተሰልፈው እንዲቆሙ ማድረግ፤
- ተማሪዎች ካሉበት በ15 ሜትር ርቀት ላይ አራት ምልክቶች (ቅንብራቶች) ማስቀመጥ፤
- ተማሪዎች አንድ በአንድ ኪስ አራት ጊዜ ብቻ በእግር እየመቱ እስከ ቅንብራቶቹ ይደርሳሉ፤ ኪስን ከ 5 ጊዜ በላይ መምታት አይቻልም፤
- እንደ ተማሪዎቹ ሁኔታ ደቂቃ በማስቀመጥ በተቀመጠው ጊዜ መመለስ፤ ቅንብራቱን በተማሪ በመተካት ለቆሙ ተማሪዎች ኪስን አቀብሎ እንዲመለሱ መንገር።

3.2.2 በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት(3 ክ/ጊ)

ችግሮችን መለየት ብዙ ጥቅሞች አለው። ችግሮችን መለየት ጊዜን፣ ጉልበትን እና ገንዘብን ከመቆጠቡ በተጨማሪ ለሰዎች የመፍትሄ መንገድ እንድንሆን ያደርገናል። በተጨማሪም ግንኙነት እና አብሮነትን ይጨምርልናል ።

ግንኙነት እና አብሮነት ማለት ተገቢ የሆኑ እና ያልሆኑ የማህበረሰቡን እሴቶች በመለየት ከሌሎች ጋር አዎንታዊ የሆነ ግንኙነት

መፍጠር ነው። ስለዚህ ከሌሎች ጋር ያለንን የዘር፣ ቋንቋ፣ ሃይማኖት እና ሌሎች ልዩነቶች በማክበር ተቻችሎ እና ተከባብሮ በፍቅር ለመኖር የሚያስችል የህይወት ክህሎት ነው።

በጨዋታዎች ችግሮችን የመለየት ክህሎት ለማሻሻል ከሚሠሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ ማንን ትፈልጋላችሁ ጨዋታ አንዱ ነው ።

ተግባር 1. ማንን ትፈልጋላችሁ?(3 ክ/ጊ)

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች የመተባበር የመተጋገዝ ፣ የአብሮነት ስሜትን እና ቤተሰባዊነትን እንዲያዳብሩ ያደርጋል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ከ 2 እስከ 4 የሚደርሱ ቡድኖችን መመሥረት፤
- ሁለት ቡድኖች እንቅስቃሴውን እንዲሠሩ ማጣመር፤
- የተጣመሩት ቡድኖች ፊት ለፊት አግድም ተሰልፈው እንዲቆሙ ማድረግ፤
- የሁለቱም ቡድን ተማሪዎች ትክክል ለትክክል በመያያዝ ና በመተቃቀፍ በጋራ እንደተያያዙ ወደፊትና ወደኋላ በመንቀሳቀስ የሚከተለውን መዘመር በጋራ ማስዘመር።
- አንደኛው ቡድን ላይ ያሉ ተማሪዎች እንደተያያዙና እንደተቃቀፉ ወደ ተቃራኒ ቡድን በመጠጋት ውድ ዘመዶቻችን /2 ጊዜ/ ቤታችሁ መጣን ዛሬ በማለዳ በማለት እንዲያዘሙ ማድረግ፤
- ሁለተኛው ቡድን ደግሞ፦ ምን ፈልጋችሁ መጣችሁ ዛሬ በማለዳ በማለት በዜማ መመለስ፤
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ልጅ ለመፈለግ መጣን ዛሬ በማለዳ፤
- ሁለተኛው ቡድን፦ ማንን ትፈልጋላችሁ ዛሬ በማለዳ፤
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ከቡድኑ ተማሪዎች ውስጥ የአንድ ተማሪ ስም በመጥራት ለምሳሌ የሚጠሯት/ሩት ተማሪ በዕምነት ብትሆን(ቢሆን)

- በዕምነት እንፈልጋለን ዛሬ በማለዳ በማለት መመለስ፤
- ሁለተኛው ቡድን፡ የተመረጡ ተማሪዎችን ለፍልሚያ ማዘጋጀት፤
- ፍልሚያ ድብድብ ሳይሆን እጅ ለእጅ ተያይዞ ለመሳሰብ መቆም ማለት ነው።
- የመጀመሪያው ቡድን፡ ከተቃራኒ ቡድን ከተመረጡ ተማሪዎች ጋር በሁሉም ነገር ተመጣጣኝ ተማሪ መምረጥ፤
- የተመረጡ ተማሪዎችን ከሁለቱ ቡድን ፊት ለፊት ማስቆም፤
- በቡድኖች መካከል መስመር ይሰመራል፤
- ከሁለቱ ቡድኖች በኩል ከተመረጡ ተማሪዎች በጀርባ በኩል ፍራሾች ይቀመጣሉ፤
- የተመረጡ ተማሪዎች እጅ ለእጅ በመያያዝ እንዲሳሳቡ ማድረግ፤
- ተማሪዎች በሚሳሳቡበት ጊዜ የሁሉም ቡድን ተማሪዎች፡
- የእኛ ልጅ በርች/ታ/ /2 ጊዜ/ እንዳትረታ/ች/ የሚል ህብረ ዜማ በማዜም ለጓደኞቻቸው ድጋፍ መስጠት።
- በሚሳሳቡበት ጊዜ በመሃል የተሰመረውን መስመር ያለፉ ተማሪዎች ተሸናፊ ስለሆኑ ወደ አሸናፊው ቡድን በመቀላቀል የቤተሰብ አባል ይሆናሉ። ጨዋታው ሁሉም ቡድኖች ወደ አንድ ቤተሰብ እስከሚሆኑ ይቀጥላል።

3.3 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ትኩረትን በመቆጣጠር መለማመድ(8 ክ/ጊ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ይማራሉ።

ትኩረት ማለት ለምንመለከተው፣ ለምንሰማው፣ ወይም ለምንሰራው ስራ ግንዛቤ ለመጨበጥ የሚረዳ ነው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች ፡

- መዝለያ ገመድ፣ አረንጓዴ፣ ቢጫና ቀይ ካርዶች

የመማር ማስተማር ስልቶች

- የባለፈውን ትምህርት ከዕለቱ ትምህርት ጋር በማያያዝ መከለስ፣
- የዕለቱን ትምህርት እና ዓላማ ማስተዋወቅ፣
- ከ 5 እስከ 8 ደቂቃ የማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ማሠራት፣
- መምህሩ ስለ ገመድ ዝላይ አተገባበር ሰርቶ/ታ ለተማሪዎች ማሳየት፣
- ተማሪዎች በቡድን ገመድ ዝላይ እንዲሠሩ ማበረታታት፣ ይህን እንቅስቃሴ ሲሠሩ ገመድ የሚያዙሩ ተማሪዎች ጓደኞቻቸውን ጠልፈው እንዳይጥሉ በኃላፊነት ገመድ ያዙራሉ፣
- ለዕለቱ ትምህርት አጠር ያለ ማጠቃለያ መስጠት፣

3.3.1 አትኩሮት መስጠት(4 ክ/ጊ)

አትኩሮት መስጠት ማለት ሳይረባረቡ እና ሳይባዛዙ በአንድ ነገር ወይም ተግባር ላይ ብቻ ጥልቅ የሆነ ምልክታዊ ማካሄድ ማለት ነው። ማንኛውም እንቅስቃሴ አትኩሮት በመስጠት ሊሰራ ይገባል። ትኩረትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የትራፊክ ደህንነት እንቅስቃሴ አንዱ ነው። የትራፊክ ደህንነት እንቅስቃሴን በሚሰሩበት ጊዜ ቀለማትን ለመለየት እና ቀለማትን ሲመለከቱ ምን ዓይነት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዳለባቸው ለመወሰን ትኩረት አስፈላጊ ነው።

የመንገድ ትራፊክ ደህንነት

በሀገራችን በአስከፊ ደረጃ የሰዉ ልጆችን ህይወት እየቀጠፈ ካለ ክስተት አንዱ የትራፊክ አደጋ ነው። በመሆኑም የመንገድ ትራፊክ ጥንቃቄና ደህንነት ጠንቅቀን ማወቅና በጥንቃቄ መንቀሳቀስ ይኖርብናል።

መንገድ በምንጓዝበት ጊዜ ከማቋረጣችን በፊት ሁሌም ግራ እና ቀኝ እንዲሁም ፊትና ጎላ ማየት አስፈላጊ ነው።

መንገድ ስንሄድ ሁሌም ግራችንን ይዘን በእግረኛ መንገድ በጠርዝ በኩል መንቀሳቀስ አለብን።

መንገድ ስናቋርጥ የእግረኛ መሻገሪያ(ዜብራ)መጠቀም ያስፈልጋል። ቀይ የትራፊክ መብራት ሲበራ እግረኛ መንገድ ፈጥኖ መሻገር አለበት(ተሽከርካሪ ይቆማል)፤

አረንጓዴ ሲበራ እግረኛ መቆም አለበት (ተሽከርካሪ ይሄዳል)፤

ቢጫ ሲበራ የማስጠንቀቂያ ምልክት ስለሆነ ትኩረትና ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

ተግባር 1. የመንገድ ትራፊክ እንቅስቃሴ ጨዋታ (4 ክ/ጊ)

- ተማሪዎችን ቢያንስ ከ 5-6 ቡድን በማድረግ አሰልፎ ከየቡድኑ አንዳንድ ተማሪ መምረጥ፤
- ለተመረጡት ተማሪዎች አረንጓዴ፣ ቢጫና ቀይ ካርዶችን መስጠትና ከተሰለፉ ተማሪዎች ፊት ለፊት ከ10- 15 ሜትር ርቀት ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፤
- ተማሪዎች በሜዳ ላይ ተሰልፈው ወደፊት የመራመድ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ መከታተል፤
- በሚራመዱበት ጊዜ ከፊት ለፊት ያሉ ተማሪዎች አረንጓዴ ካርድ ሲያሳዩ ሁሉም የሚራመዱ ተማሪዎች ባሉበት ቦታ እንዲቆሙ ማድረግ፤
- ቢጫ ካርድ ሲያሳዩ ለመሄድ እንዲዘጋጁ መንገር፤
- ቀይ ካርድ ሲያሳዩ እግረኞች(በመራመድ ላይ ያሉ ተማሪዎች) እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ፤
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ ማሠራት ::

3.3.2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ(4 ክ/ጊ)

ትኩረት መስጠትን በብዙ እንቅስቃሴዎች መለማመድ እንደሚቻል በ3.3.1 ላይ አይተናል፤ በመሆኑም ካርታ በመደርደር ትኩረት መስጠትን ማዳበር እንችላለን።

ተግባር 1 የካርድ ድርደራ ጨዋታ(4 ክ/ጊ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ይህ ጨዋታ ተማሪዎች የትኩረት አድማሳቸውን እንዲያሰሩና ለአንድ ችግር በርካታ የመፍትሄ አቅጣጫዎችን እንዲሰጡ ያግዛቸዋል

- ብዛታቸው ከ15 ያላነሱ የተለያዩ ቀለም ያላቸው ካርዶችን ከካርቶን ወይም ከሌላ ወፍራም ወረቀት ማዘጋጀት፤
 - በቅደም ተከተል ከትንሹ በመጀመር በእያንዳንዱ ካርድ ላይ ቁጥር ማስፈር፤
 - ካርዶቹን በታትኖ ወይም አዘባባሪ ማስቀመጥ ፤
 - ተማሪዎች በየተራ ይህን ካርድ በቅደም ተከተል ከ1 ደቂቃ ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ ደርድረው መጨረስ አለባቸው።
 - በተሰጠው ጊዜ ደርድሮ ያልጨረሱ(ች)ተማሪ ከጨዋታው ውጪ ይሆናል(ትሆናለች)

ክትትልና ግምገማ

- በትምህርቱ መግቢያ ላይ የማነቃቂያ ጥያቄ በቃል መጠየቅ፤
- የማሰብ ችሎታ ለማዳበር የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎችን ሠርተው እንዲያሳዩ ማበረታታት።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ራስን ማስተዳደር በየቀኑ የሚያጋጥሙንን ዘርፈ ብዙ ችግሮች ለመቋቋም የሚያስችል ክህሎት ነው።

የመገንዘብ ክህሎት ስንል ለራስ ትኩረት መስጠት ማለት ነው።

ራስን የማስተዳደር ክህሎትን ከሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ አኩሁኑ ጨዋታና የኪስ ምልልስ ጨዋታ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ማለት ብዝሃነትና ልዩነት ውበት መሆናቸውን በመገንዘብ የሌሎችን እሴቶች እንደ እራስ እሴት ማክበርና አብሮነትን ማሳደግ ማለት ነው። የተለየ አስተሳሰብ ማለት የሚያጋጥሙ ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ የመፍታት ችሎታ ማለት ነው።

የምዕራፍ ሦስት የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ/ ምርጫ

1. ሐ
2. ሰ
3. ሀ

ለ/ አጭር መልስ ጻፉ

1. ዳማ ጨዋታ፣ ገበጣ፣ ቁጥሮችን መደርደር ወዘተ.
2. ከሌሎች ጋር ተከባብሮ ለመኖር፣ መቻቻልና የመተባበር መንፈስን ለማዳበር ይጠቅማል።

ምዕራፍ 4

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (35 ክ/ጊዜ)

መግቢያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሰው ልጅ ጤናውን እንዲጠብቅ ጠቃሚ ከመሆኑም በላይ ሰውነታችን በተለያዩ በሽታዎች በቀላሉ እንዳይጠቃ ከፍተኛ ጠቀሜታ ይሰጣል። ማንኛውም ሰው በዕድሜ ደረጃው የሚመጥን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ይጠበቅበታል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለህፃናት የሚሰጠው ጥቅም ከፍተኛ ነው። ይህም ህፃናት እንደ ዕድሜ ደረጃቸው የሚመጥን የአካል እንቅስቃሴ ከሠሩ፡-

- ጤናው የተጠበቀ ልብ ይኖራቸዋል፤
- ጤናማ ሳንባና የመተንፈሻ አካላት ይኖራቸዋል፤
- ጤናማ የደም ስሮች ይኖራቸዋል፤
- የተስተካከለ ተክለ ሰውነት እንዲኖራቸው ያግዛል፤
- ጤናማ የሰውነት ክብደት እንዲኖራቸው ይረዳል ።
- እንዲሁም በአካላቸው ጠንካራ፣ በአዕምሮአቸው ፈጣን በመሆን ከማህበረሰቡ ጋር በቀላሉ መግባባት እንዲችሉ ያግዛቸዋል።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ አንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ።
- ዕድሜን ያገናዘበ የአካል እንቅስቃሴ በመስራት የአካል ብቃትን ያሻሽላሉ።
- ለተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች አዎንታዊ አመለካከት ያሳያሉ።

4.1 የልብና አተነፋፈስ ብርታት(15ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የልብና አተነፋፈስ ስርዓት የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤
- ለልብና አተነፋፈስ ስርዓት ብቃት እንቅስቃሴ አዎንታዊ ስሜት ያሳያሉ።

የልብና አተነፋፈስ ብርታት ማለት በዋነኛነት ልብ፣ የደም ስሮች፣ ሳንባ እና የመተንፈሻ አካላት ሥራቸውን በአግባቡ ያለምንም ችግር መሥራት መቻል ማለት ነው።

የልብ ተግባር፡- ደምን ለተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ማሠራጨት ነው።

የደም ስሮች ተግባር፡ ደምን ከልባችን ወደተለያዩ የሰውነት ክፍሎች እና ከተለያዩ

የሳንባ ተግባር፡- አየርን በሰውነታችን ውስጥ በትክክል ማዘዋወር ነው።

የልብና አተነፋፈስ ስርዓት ለማሻሻል የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ብዙ ሲሆኑ የተወሰኑትን ለማየት ያህል፡-

- በእግር መጓዝ(መራመድ)፤
- የግል ገመድ ዝላይ፤
- የደም ስሮች ተግባር፡ ደምን ከልባችን ወደተለያዩ የሰውነት ክፍሎች እና ከተለያዩ
- እግርን በመክፈትና በመዝጋት መዝለልና ማረፍ፤
- በዝግታ መሮጥ(የሶምሶማ ሩጫ)፤

- ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ ወዘተ ናቸው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- ገመድ፤
- የእጅ ሰዓት፤
- ኳስ፤
- ፊሽካ እና
- ቅንብራቶች

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ያለፈውን ርዕስ መከለስና የዕለቱን ትምህርት ማስተዋወቅ ፤
- የዕለቱን ትምህርት ዓላማ ማስተዋወቅና ገለጻ ማድረግ፤
- ተማሪዎች የልብና አተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለጓደኞቻቸው እንዲገልጹ ማድረግ፤
- ተማሪዎችን በማሰለፍ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሠራት፤
- ተማሪዎችን በማሰለፍ ገመድ ዝላይና ጉልበት አጥፎ መዝለልን ሠርቶ በማሳየት እንዲሠሩት ማገዝ፤
- ተገቢውን የልብና አተነፋፈስ እንቅስቃሴ ሠርቶ በማሳየት ተማሪዎች እንዲሠሩት ደጋግሞ ማበረታታትና ማጠቃለያ መስጠት
- በቂ የሰውነት ማቀዝቀዣና ማሠራት።
የግምገማ ጥያቄዎችንና የቡድን ሥራ እንዲሠሩ ማድረግ።

ተግባር 1 በእግር መጓዝ(መራመድ)(4 ክ/ጊ)

በእግር መጓዝ ለተማሪዎች የልብና አተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር ከሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሰራት፤
- ተማሪዎች ሁለት(2) ሜትር ርቀት ከኋላና ከፊት በማድረግ የትምህርት ቤቱን የስፖርት ሜዳ ፈጠን እያሉ በሰልፍ ተራምደው እንዲመለሱ ማድረግ፤
- ሰዓትን በአግባቡ እየተጠቀሙ ቢያንስ ለሦስት ጊዜ ደጋግሞ ማሰራት፤
- በእንቅስቃሴው ላይ የነቃ ተሳትፎ ያላቸውን ተማሪዎች ማድነቅ።

ተግባር 2 የግል ገመድ ዝላይ(4 ክ/ጊ)

የገመድ ዝላይ የልብና አተነፋፈስ ብርታት ከማዳበሩ በተጨማሪም ተማሪዎች በጨዋታ መልክ ሳይሰለጩ የሚሠሩት እንቅስቃሴ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሰራት፤
- በጥንድ በጥንድ በመሆን አንድ ገመድ መያዝና ተራ በተራ እየተቀያየሩ በቦታ ላይ እንዲዘሉ መንገር፤
- ቢያንስ ከ20-30 ሜትር ርቀት በእንቅስቃሴ እየዘለሉ መሄድና መመለስን ማሰራት።

ተግባር 3 በዝግታ መሮጥ (የሶምሶማ ሩጫ) (4 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ ከእግር (መራመድ) ፈጠን ያለና ከሩጫ የሚዘገይ እንቅስቃሴ ሲሆን ህፃናት በዕድሜ ደረጃቸው እንዲሠሩት የሚመከር እንቅስቃሴ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ቢያንስ በአራት ቡድን በማድረግ የመጀመሪያው ቡድን የትምህርት ቤቱን የስፖርት ሜዳ በአራት ደቂቃ ውስጥ አንድ ዙር በዝግታ በመሮጥ እንዲመለሱ ማድረግ፤
- ሌሎቹም ቡድኖች በተመሳሳይ ሁኔታ እንዲሮጡ መንገር ፤
- በ100 ሜትር ርቀት ላይ የተቀመጡ ኪሶችን በዝግታ(በሶምሶማ) ፋጫ ይዘው መመለስን ማሰራት፤
- ይህንን እንቅስቃሴ ደጋግሞ ማሠራት።

ተግባር 4 ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ(3 ክ/ጊ)

ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ ልክ ከላይ እንደተዘረዘሩት እንቅስቃሴዎች ጠቃሚ ሲሆን ተማሪዎች በትምህርት ቤታቸው ውስጥ ያለ ሳይክል የተለያዩ የሳይክል መንዳት እንቅስቃሴዎችን ከሠሩ የልብና አተነፋፈስ ብርታትን ማዳበር ይችላሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን በጨዋታ መልኩ በጥንድ ማሰራት፤
- ቢያንንስ አራት ወይም አምስት ቡድን መመሥረት፤
- በየቡድን መሬት ላይ በጀርባ መተኛትና እግር ከፍ አድርጎ በማንሳት ከእጅ ጋር በማቀናጀት ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ ደጋግሞ ማሰራት።

4.2. የጡንቻ ብርታት(12ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ለምትሠሯቸው የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሠሩ ለንደኞቻችሁ ግብረ-መልስ ይሰጣሉ።፤
- ስነ-አካልን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።፤

የጡንቻ ብርታት ማለት አንድ ተግባር ያለምንም ድካም ለረዥም ጊዜ የመሥራት ብቃት ማለት ነው።፤

ማለትም አነስተኛ ጫና ያለውን እንቅስቃሴ ለረጅም ጊዜ የመስራት ብቃት ነው።፤

ለተለያዩ ለዕለት ተዕለት ተግባሮቻችን ስኬታማነት የጡንቻ ብርታት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታል።፤ የጡንቻ ብርታት የሌለው ሰው ሥራዎችን ለረዥም ጊዜ መሥራት አይችልም።፤ይህን ክህሎት ለማዳበር የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎቹ እንደሚከተለው ቀርበዋል፡-

- ክንድን ወደ ጎንና ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ማንሳት፤
- ተቀምጦ ግራና ቀኝ ወደ ኋላ መሬት በእጅ መንካት እና ሙሉ እጅ ማሸከርከር(ማዞር)፤
- ክንዱን ወደ ላይ አንስቶ የመቅረጽ ቅርጽና ሌሎች ቅርጾች መስራት ናቸው።፤

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች

- የእጅ ሰዓት እና ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ያለፈውን ርዕስ መከለስና የዕለቱን ተምህርት ማስተዋወቅ ፤
 - የዕለቱን ትምህርት ዓላማ ማስተዋወቅና ገለጻ ማድረግ፤
 - ተማሪዎችን በማሰለፍ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሰራት፤
 - የጡንቻ ብርታት ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፤
 - ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ክንድን በማንሳት የመቀስ ቀርጽ እንዲሠሩ ማገዝ፤
 - ተገቢውን እንቅስቃሴ ሠርቶ በማሳየት ተማሪዎች እንዲሠሩት ማበረታታትና ማጠቃለያ መስጠት፤
 - በቂ የሰውነት ማቀዝቀዣና ማሳሳቢያ ማሰራት፡፡
- የግምገማ ጥያቄዎችን እንዲሠሩ ማድረግ፡፡

ተግባር 1 ክንድን ወደ ጎንና ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች የማንሳት እንቅስቃሴ(3 ክ/ጊ)

ክንድን ወደ ጎንና ወደተለያዩ አቅጣጫዎች የማንሳት እንቅስቃሴ የተማሪዎችን የጡንቻ ብርታት የሚያዳብር ሲሆን በዚህ ክፍል ደረጃ የሚገኙ ተማሪዎች በንቃት ሊሠሩት ይገባል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ከ5-8 ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- በሰልፍ እግርን በትኩሻ ስፋት ልክ በመክፈት እንዲቆሙ መንገር፤
- እጅ ወደ ጎን ዘርግቶ ለሁለት ደቂቃ እንዲቆሙ ማድረግ፤
- በመምህር ትዕዛዝ እጅ ወደታች በመዘርጋት ለሁለት ደቂቃ መቆም፤

- በፊሽካ ድምፅ ፍጥነት ሁለቱንም አቀናጅቶ ማሰራት፤
- ይህን እንቅስቃሴ ከተለማመዱ በኋላ እጅ ወደ ላይናታች፣ ወደ ፊትና ወደ ላይ እንዲሁም ወደ ጎን አቀናጅቶ ማሰራት፤
- ለአራት ደቂቃ ከሠሩ በኋላ በመካከል የሁለት ደቂቃ እረፍት መስጠት፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ ማሰራት።

ተግባር 2. ተቀምጦ ግራና ቀኝ ወደ ኋላ መሬት የመንካት እንቅስቃሴ(3 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ የጡንቻ ብርታትን ከማዳበሩ በተጨማሪ የመሳሳብ ክህሎትንም ያሳድጋል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ለአምስት ደቂቃ ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎች በአንድ ርምጃ ርቀት መሬት ላይ እንዲቀመጡ መንገር፤
- ከፊሽካ ድምጽ ጋር ከተቀመጡበት በግራ በኩል ዞር በእጅ መሬት በመንካት ለሁለት ደቂቃ እንዲቆዩ ማድረግ፤
- እጅ መልሶ በተመሳሳይ ሁለት ደቂቃ በማቆየት ይህን እንቅስቃሴ በቀኝ በኩልም በተመሳሳይ መልኩ መሥራት፤
- እንቅስቃሴውን ከተለማመዱት በኋላ በፍጥነት ከፊሽካ ድምጽ ጋር አቀናጅቶ ማሰራት፤ እንደ አስፈላጊነቱ በእንቅስቃሴ መካከል የሁለት ደቂቃ እረፍት መስጠት።

ተግባር 3 ሙሉ እጅ የማሽከርከር (የማዞር) እንቅስቃሴ(3 ክ/ጊ)

ይህን እንቅስቃሴ በሚሠሩበት ጊዜ ተማሪዎች እንዳይጎዱ በመካከላቸው በቂ ርቀት መኖር አለበት።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ለአምስት ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- በሁለት ርምጃ ርቀት እንዲቆሙ መንገር፤
- የፊሽካ ድምፅ ሲሰማ በቆሙበት ሙሉ እጅ እያፈራረቁ ለሁለት ደቂቃ ወደ ኋላ መሽከርከር(ማዞርን) ማሰራት፤
- ድጋሚ የፊሽካ ድምፅ ሲሰማ የእጅን እንቅስቃሴ ወደፊት ማስቀየር፤
- በእንቅስቃሴዎች መካከል የሁለት ደቂቃ እረፍት አድርጎ ደጋግሞ ማሰራት።

ተግባር 4 ክንድን ወደላይ አንስቶ የመቀስና ሌሎች ቅርጾችን የመሥራት እንቅስቃሴ(3 ክ/ጊ)

ይህን እንቅስቃሴ ከመሥራት በፊት በቂ የላይኛው የሰውነት ክፍል ማሟሟቂያ መሥራት ይጠበቃል። እንቅስቃሴውን ከቀላል ፍጥነት መጀመር ይገባል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ከ5-8 ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- እግር በትከሻ ስፋት ልክ እንዲከፍቱ ማድረግ፤
- እጅ አንድ ላይ ገጥሞ ሳይታጠፍ ፊት ለፊት ዘርግቶ ለሁለት ደቂቃ እንዲቆዩ መንገር፤

- ከቆሙበት እጅን ሳያጥፉ ከጉልበት ትንሽ ሸብረክ በማለት እንዲቆሙ መንገር፤
- ለሁለት ደቂቃ ይዘው ከቆዩ በኋላ በመቆም የአንድ ደቂቃ እረፍት መስጠት፤
- እንቅስቃሴውን ከለመዱት በኋላ ከፊሽካ ድምፅ ፍጥነት ጋር አቀናጅቶ ደጋግሞ ማሰራት፤
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር እጅ ከራስ በላይ ከፍ አድርጎ እንዲያነሱ መንገር፤
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር ከላይ ያነሱትን እጅ እያመሳቀሉ ወደ ላይና ወደታች አቀናጅቶ ለሁለት ደቂቃ ማንቀሳቀስን ማሰራት፤
- ቀስ በቀስ ፍጥነት እየጨመሩ ማሰራት።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴና-ኤች.አይ.ቪ ኤድስ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በተለይም የልብና አተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬ ከኤች.አይ.ቪ ኤድስ በሽታ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ጠቃሚ ናቸው።

ተማሪዎች ግንኙነታቸው ጤናማ ከሆነ ከኤች አይ ቪ ቫይረስ በሽታ ጋር የሚኖሩ ተማሪዎችን ሳያገሉ አብረው ይጫወታሉ።ይህ በሽታ በአካል እንቅስቃሴ ወቅት አብሮ በመጫወት ከአንዱ ወደ ሌላው አይተላለፍም።ከኤች አይ ቪ ኤድስ በሽታ ጋር የሚኖሩ ሰዎች በአካል እንቅስቃሴ ንቁ ተሳትፎ ማድረግ አለባቸው።

ጥናቶች እንደሚጠቁሙት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ከፍተኛ ጥቅም ይሰጣል። ከነዚህም ውስጥ:-

- ስነ- ልቦና ይገነባል(ያሻሽላል)፣ደስተኛ እንዲሆኑ ያደርጋል፤
- ጭንቀትን ያስወግዳል፣ለራስ ጥሩ ግምት እንዲሰጡ ይረዳል፤

- የበታቸኝነት ስሜት እንዳይሰማቸው ያደርጋል፤ በራስ መተማመናቸውን ይጨምራል ፣ በቂ እንቅልፍ እንዲያገኙ ያደርጋል፤
- ከማህበረሰቡ ጋር በመግባባት እንዲኖሩ ያግዛል።

ማሳሰቢያ፡- ተማሪዎች እንቅስቃሴዎችን አብራችሁ በምሰሩበት ጊዜ ስፖርታዊ ጉዳዮች ሲያጋጥማችሁ የደም ንክኪ እንዳይኖር ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ(5 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ቀላል የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴን በትክክል ይሰራሉ።

መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት የሰውነት መገጣጠሚያዎችን እስከ ቻሉት ድረስ መለጠጥ ወይም ማሳሳብ ማጠፍ እና ማለት ነው።

የማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎች የመተጣጠፍና የመዘርጋት ክህሎትን ለማዳበር ይጠቅማሉ። ይህ ክህሎት ተማሪዎች በቀላሉ ወደ ፈለጉት አቅጣጫ እንዲዘሩና እንዲያጎነብሱ ይረዳል። የመዘርጋትና መተጣጠፍ ክህሎት ለማዳበር ከሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በእጅ እግርን ነክቶ የመመለስ እንቅስቃሴ እና ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል ይገኙበታል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- የእጅ ሰዓት እና ፊሽካ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ያለፈውን ርዕስ መከለስና የዕለቱን ተምህርት ማስተዋወቅ ፣
- የዕለቱን ትምህርት ዓላማ ማስተዋወቅና ገለጻ ማድረግ፣
- ተማሪዎችን በማሰለፍ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሠራት፣
- ተማሪዎችን በማሰለፍ ቀላል የመሳሰብ እንቅስቃሴ እንዲሠሩ ማድረግ፣
- ተገቢውን የመዘርጋትና መተጣጠፍ እንቅስቃሴ ሠርቶ በማሳየት-ተማሪዎች እንዲሠሩት ማበረታታትና ማጠቃለያ መስጠት፣
- የቃል ጥያቄዎችን መጠየቅ፣

የግምገማ ጥያቄዎችን እንዲሠሩ ማድረግ።

ተግባር 1 በእጅ እግርን ነክቶ የመመለስ እንቅስቃሴ(2 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ በውስጡ የተለያዩ የማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎች አካቷል።ተማሪዎች በዚህ እንቅስቃሴ በመሳተፍ የመዘርጋትና የመተጣጠፍ ችሎታቸውን ያዳብራሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን በቁመት በማሰለፍ ከ5-8 ደቂቃ ማሟሟቂያ ማሰራት፣
- በሁለት ርምጃ ርቀት ቢያንስ በሦስት ቡድን ተሰልፎ እግር በመጠኑ በመክፈት እንዲቆሙ ማድረግ፣
- በቀኝ እጅ የግራ እግር ቁርጭምጭሚት እንዲሁም በግራ እጅ የቀኝ እግር ቁርጭምጭሚት ከፊሽካ ድምፅ ጋር እየነኩ እንዲመለሱ መንገር፣
- ለሦስት ደቂቃ ከሠሩ በኋላ በመካከል የአንድ ደቂቃ እረፍት በመስጠት ደጋግሞ ማሰራት፣

ተግባር 2 በመቀመጥ ከደረት ዝቅ በማለት ጉልበት ሳይታጠፍ እግር ላይ የመተኛት እንቅስቃሴ(2 ክ/ጊ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- እግር ገጥሞ ከደረት ዝቅ በማለት እግር ሳይታጠፍ ስዕል 4.10 በመቀመጥ በእጅ ጣቶች የእጅ ጣቶችን ነክቶ መመለስ
- ለአሰራ አምስት ሴኮንድ ይዞ ከቆዩ በኋላ መነሳት፤
- ይህን እንቅስቃሴ ወደ ግራና ወደ ቀኝ ተራ በተራ እያፈራረቁ በመቀጠል እግርና ጣቶችን ለ15 ሴኮንድ መያዝ፤
- እንቅስቃሴዎቹን ለሁለት ደቂቃ እረፍት እየወሰዱ ደጋግሞ መሥራት።

ተግባር 3 ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል(1 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ የጎን የሰውነት ክፍልን በሚገባ ወደ ፈለነው አቅጣጫ ለማንቀሳቀስ (እንዲያዘነብሉ) ይረዳል። በተጨማሪም በፍጥነት በምንጭጥብት ጊዜ ለመታጠፍ ጊዜ እንዳይፈጁ ያግዘናል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ለ5-8 ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- በአንድ ርምጃ ርቀት እግር በመጠኑ ከፍቶ እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት እንዲቆሙ ማድረግ፤
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር ወገብ በመያዝ፣ አከታትሎ በማጎንበስ የፊሽካ ድምፅ እስከሚሰማ ባጎነበሱበት ለ30 ሴኮንድ እንዲቆዩ ማድረግ፤
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር እጅ ወደ ላይ ማንሳት፣ ወደ ጎንና ወደ ፊት መዘርጋትን ማሰራት፤

- ወገብ በመያዝ፣ ወደ ግራና ቀኝ በጎን በማዘንበል ፣ መጨረሻ ላይ ወደመሬት እንዲነኩ መንገር ፣
- እነዚህን እንቅስቃሴዎች በማቀናጀት ለአምስት ደቂቃዎች ማሰራት፣
- በመካከል ለ30 ሴኮንድ እረፍት ወስዶ ደጋግሞ ማሰራት።

4.4 ቅልጥፍና (3 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የቅልጥፍና ችሎታቸውን ያሻሻላሉ።

ቅልጥፍና ማለት፡- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ በፍጥነት አቅጣጫ የመቀየር ችሎታ ማለት ነው።

የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በትክክል ለመሥራት የሰውነት ቅልጥፍና አስፈላጊ ነው። ቀልጣፋ የሆነ የአካል ክፍል እንዲኖረን ቅልጥፍናን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ያስፈልጋል። ለምሳሌ ሩጫ ፣ ኪስ ጨዋታ ወ.ዘ.ተ

ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች፡-

- በመሰላል ቅርጽ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችና
- በቅንብራቶች መካከል የዚግዛግ(የጥምዝምዝ) ሩጫ ናቸው።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ቅንብራቶች፣
- ፊሽካ እና
- የፕላስቲክ መሰላል

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ያለፈውን ትምህርት ርዕስ መከለስና የዕለቱን ትምህርት ርዕስ ማስተዋወቅ ፣
- የዕለቱን ትምህርት ዓላማ ማስተዋወቅና ገለጻ ማድረግ፣

- ተማሪዎችን በማሰለፍ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሰራት፤
- የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተል እንዲሰሩ ማገዝ፤
- ተገቢውን እንቅስቃሴ ሠርቶ በማሳየት ተማሪዎች እንዲሰሩት ማበረታታትና ማጠቃለያ መስጠት፤ የቃል ጥያቄዎችን መጠየቅ
- የግምገማ ጥያቄዎችንና የተግባር ስራዎችን እንዲሰሩ ማድረግ።

ተግባር 1 በመሰላል ቅርጽ ውስጥ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች(2 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ የሰውነትን የቅልጥፍና ችሎታ ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ለመሰራት አመቺ የሆነ የጨዋታ ዓይነት ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመጀመሪያ የስፖርት ማዘውተሪያ ሜዳ ላይ በፕላስቲክ ወይም በተያያዥ ቀላል ቁሳ ቁሶች የመሰላል ቅርጽ መሰራት፤
- የመሰላል ቅርጹ ቢያንስ ከ5-10 ክፍሎች እንዲኖሩት ማድረግ እና የእያንዳንዱን ስፋት በተማሪዎች ትኩረት ስፋት ልክ አድርጎ ማዘጋጀት፤
- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት
- ተማሪዎች ከመሰላሉ በስተኋላ በመሰለፍ የተለያዩ የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፤
- ለምሳሌ አንድ እግር በመሰላሉ የውስጥ ክፍል ላይ በማሳረፍ ከቆሙ በኋላ ሁለቱን እግር በመክፈት በውጫኛው የመሰላሉ ክፍል ላይ እየዘለሉ ቅደም ተከተል በመጠበቅ ደጋግሞ ማሰራት፤
- በሁለት እግር ሁሉንም የመሰላሉን የውስጥ ክፍል ወደፊትና ወደኋላ እየዘለሉ በማረፍ ማሰራት።

ተግባር 2 በቅንብራቶች መካከል የዚግዛግ ሩጫ(1 ክ/ጊ)

ይህ እንቅስቃሴ ቅልጥፍናን ከማዳበሩ በተጨማሪ ፍጥነትን ለማሻሻል ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- የስፖርት ማዘውተሪያ ሜዳ ላይ ቢያንስ አምስት ቅንብራቶችን በሁለት ሜትር ርቀት መደርደር፤
- ተማሪዎችን በቡድን ከቅንብራቶች በስተጀርባ ማሰለፍ፤
- በቅንብራቶች መካከል በፍጥነት ወደፊት ርጦ መመለስን ማሰራት፤
- በቅንብራቶች መካከል ወደ ጎሳ ለመሮጥ መመለስን ደጋግሞ ከአረፍት ጋር ማሰራት።

ክትትልና ግምገማ ስልት

- የቃል ጥያቄ መጠየቅ፣ ምልክታ ማድረግ
- እንቅስቃሴዎችን በቡድን በማሠራት ምን ዓይነት ጥቅም እንዳገኙ እንዲነጋገሩ ማድረግ፣ ግብረ መልስ ማዘጋጀት

የምዕራፍ አራት የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

- 1.ሐ 2.ሀ 3.ሐ 4.ሐ 5.ለ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የልብና አተነፋፈስ ብርታት ማለት በዋነኛነት ልብ፣ የደም ስሮች፣ ሳንባና የመተንፈሻ አካላት ሥራቸውን በአግባቡ ያለምንም ችግር መሥራት ማለት ነው።

የልብ ተግባር፡-ደምን ለተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻችን ማሰራጨት ነው።

የሳንባ ተግባር አየርን በሰውነታችን ውስጥ በትክክል ማዘዋወር ነው።

የገመድ ዝላይ የልብና አተነፋፈስ ብርታት ከማዳበሩ በተጨማሪም ተማሪዎች በጨዋታ መልክ ሳይሰለቹ የሚሠሩት እንቅስቃሴ ነው። የጡንቻ ብርታት ማለት አንድን ተግባር ያለምንም ድካም ለረዥም ጊዜ የመሥራት ብቃት ማለት ነው።

ለተለያዩ የዕለት ተዕለት ተግባሮቻችን ስኬታማነት የጡንቻ ብርታት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታል። መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት የሰውነት መገጣጠሚያዎችን እስከ ቻሉት ድረስ መለጠጥ ፣ ማሳሳብ እና ማጠፍ ማለት ነው።

ቅልጥፍና ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ በፍጥነት አቅጣጫ የመቀየር ችሎታ ማለት ነው።

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክ (23 ክ/ጊዜ)

መግቢያ

ጅምናስቲክ፡- አካልን የማቀናጀት ችሎታን የሚጠይቅ የአካል እንቅስቃሴ ነው። ጅምናስቲክን በሁለት ክፍለን ልናይ እንችላለን። እነሱም መሰረታዊ(ነፃ) እና የመሣሪያ ጅምናስቲክ በመባል ይታወቃሉ።

መሰረታዊ(ነጻ) ጅምናስቲክ፡- ማለት ያለምንም አጋዥ መሣሪያ የምንሰራው የጅምናስቲክ ዓይነት ነው። በነጻ ጅምናስቲክ ውስጥ ከሚጠቃለሉት እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

ወደ ጎሳ መንከባለል፣ ወደፊት መንከባለል፣ መሬትን በእጅ እየነኩ ወደጎን መሸከርከርና፣ በደረት በመተኛት ከመንበርክርክ መነሳት ናቸው።

የመሣሪያ ጅምናስቲክ የምንላቸው ደግሞ በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠሩ ሲሆኑ ቀላል የመውጣት እንቅስቃሴና ቀላል አወራረድ በዚህ የክፍል ደረጃ የምትማሯቸው ናቸው።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- መሠረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎትን ይሰራሉ፣
- ወደፊት የሚገፉና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ይገነዘባሉ።

5.1 ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት (11 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የሰውነትን መነቃቃት የሚያዳብሩ ቅደም ተከተል የጠበቁ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፤
- ወደፊት እና ወደኋላ መንከባለልን በተመጠነ ሁኔታ ይሰራሉ፤
- በግምባር ወይም በእጅ መቆምን ይለማመዳሉ፤
- የተመጠነ የአነሳስ፣ አዘላለል እና አስተራረፍ ለውጥን ያሳያሉ፤
- ቅደም ተከተላቸውን የጠበቁ በመሳሪያ እና ያለመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ከጓደኛ ጋር ይሰራሉ።

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መስራት ብዙ ጥቅሞች አሉት።ከነዚህም መካከል ለማየት ያህል፡-

- የመገጣጠሚያ የአካል ክፍሎችን የመተጣጠፍ ችሎታ ያዳብራል፤
- ሚዛንን የመጠበቅና የማቀናጀት ችሎታ ያዳብራል፤
- ከዚህ በተጨማሪም ህጻናት ከአካባቢያቸውና ጓደኞቻቸው ጋር ጥሩ መስተጋብር እንዲፈጥሩ ይረዳል፤ በራስ የመተማመን ስሜትን ከፍ ያደርጋል። ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት እንቅስቃሴዎች መካከል ወደፊትና ወደኋላ መንከባለል፣ ወደጎን መሸከርከር ወዘተ.

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች:

ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ሠርተው የተስተካከለ የሰውነት ቅርጽ ያላቸው ሰዎችን የሚሳይሰዕል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ለተማሪዎች ስለ ዕለቱ ትምህርት ዓላማ በትክክል ማሰገንዘብ፤
- የባለፈውን የትምህርት ክፍለ ጊዜ መከለስ፤ የዕለቱ ትምህርት ርዕስ የጅምናስቲክ ጥቅም መሆኑን ማሰተዋወቅ፤
- ተማሪዎችን ሊያነቃቃ እና የማሰብ አድማሳቸውን ሊያሰፋ የሚችል የማነቃቂያ ጥያቄዎችን መስጠትና እገዛና ድጋፍ ማድረግ፤
- የዕለቱን ትምህርት ሊያገዝ የሚችል አጭርና ግልፅ ማስታወሻ መስጠትና አጭር ገለፃ መድረግ፤
- ተማሪዎች የመሠረታዊ ጅምናስቲክ ጥቅምን እንዲገልጹ መጠየቅ፤
- ለተማሪዎች የዕለቱን ትምህርት የሚያጠናክር አጭርና ግልፅ ማጠቃለያ መስጠት ፤
- ለተማሪዎች የቤት ሥራ መስጠት።

ተግባር 1፡ ወደ ፊት መንከባለል (1ክ/ጊዜ)

ወደ ፊት መንከባለል አንዱ የነጻ ጅምናስቲክ ዓይነት ሲሆን ከጠላት ጥቃት ራስን ለመከላከል የሚጠቅመን የጅምናስቲክ ዓይነት ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሰራት።
- ሁለት እግር በመግጠም ከፍራሽ ፊት ለፊት ቁጢጥ ማለት፤
- ሁለት እጆችን ወደፊት መዘርጋት፤
- በሁለት እጆችን መዳፎች ፍራሹን መደገፍ፤
- በጭንቅላት ፍራሹን በመንካት ጉልበት አጠፍ በማድረግ መንከባለል፤
- በጭንቅላት ፍራሹን እየነካን መንከባለል ከተለማመዱ በኋላ ወደ ዋናው እንቅስቃሴ መግባት፤
- በጭንቅላት ፍራሽ ሳይነኩ በጀርባ በማረፍ መንከባለል፤
- ተንከባለው ሲነሱ እንደ መጀመሪያው ቁጢጥ በማለት ለቀጣዩ መንከባለል ዝግጁ መሆን፤
- ይህንን እንቅስቃሴ ደጋግሞ ማሰራት።

ተግባር 2 ወደኋላ መንከባለል(1ክ/ጊዜ)

ወደ ኋላ መንከባለል አንዱ የነጻ ጅምናስቲክ ዓይነት ነው። ይህ እንቅስቃሴ የጀርባ መተጣጠፍ ችሎታ ለማዳበር ይጠቅማል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ ማሰራት፤
- ሁለት እግር በመግጠም ጀርባ በፍራሽ ትይዩ ማድረግ፤
- እጅ ወደፊት በትኩሻ ትይዩ በማድረግ ከፍራሹ በተቃራኒ አቅጣጫ መዘርጋት፤
- የእጅ አንጓን በማዞር ወደኋላ ማድረግ፤
- በጀርባ ፍራሽ ላይ መተኛትና ወደ ነበሩበት መመለስ፤
- እግር በመሰብሰብ ወገብ በማጠፍ በጭንቅላት ፍራሽ ነክተው መንከባለል ይህን በተደጋጋሚ መለማመድ፤
- በመቀጠል በጭንቅላት ፍራሽ ሳይነኩ ወደኋላ መንከባለል፤
- ወደኋላ ተንከባለው ሲነሱ መጀመሪያ ወደ ነበሩበት መሠረታዊ የአጀማመር አቋቋም ላይ መገኘት፡፡

5.1.2 በሁለት እጅ የእንቁራሪት ዝላይ እና በግንባር መቆም(1ክ/ጊዜ)

ከቀላል እና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት እንቅስቃሴዎች ውስጥ የእንቁራሪት ዝላይ እንቅስቃሴ አንዱ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሁለት እግርን በትኩሻ ስፋት ልክ በማድረግ ቁጢጥ ብሎ መቀመጥ፤
- መምህር የእንቅስቃሴውን አሠራር ባሳዩት መሠረት የፊሽካ ድምፅ

እየጠበቁ ወደፊት መዝለል፤

- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት

ተግባር 2 በእጅ የመሄድ እንቅስቃሴ(1ክ/ጊዜ)

ይህ እንቅስቃሴ የእጅና የደረት ጡንቻ ለማጠንከርና ለላይኛው የሰውነታችን ክፍል የተስተካከለ ቅርጽ እንዲኖር የሚያስችል ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መስራት፤
- ከወገብ ዝቅ በማለት እጅ መሬት ላይ ማስደገፍ፤
- እርስ በእርስ በመደጋገፍ ሁለት እግርን ወደላይ አንስቶ የሰውነትን ክብደት እጅ ላይ በማሳረፍ መመለስ፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ ከሠፍ በኋላ ቀስ በቀስ በእጅ መራመድ መጀመር፤
- ይህን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ መሥራት።

5.1.3 በአግዳሚ ወንበር ላይ በመቀመጥ እጅና እግርን በማንሳት ባላቅርጽ መስራት(1ክ/ጊዜ)

የእንቅስቃሴው የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፤
- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፤
- አግዳሚ ወንበሮችን በመደርደር ተራ በተራ ወንበር ላይ በመቀመጥ እጅና በማንሳት የባላ ቅርጽ መስራት።

5.1.4 ወደ ጎን መሽከርከር (1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት ፣
- መምህራችሁ የእንቅስቃሴውን አተገባበር ሲያሳዩአችሁ በንቃት መከታተልና ለመሥራት ዝግጁ መሆን፣
- እንቅስቃሴውን ከቀላል መጀመር ማለትም አንድ እግር ወደፊት ሽብረክ አድርጎ በማስቀደም ሁለቱንም እጅ ወደ ላይ ማንሳት፣
- እጆች አየር ላይ እያሉ ማዞርና በሁለቱም እጆች መሬት መንካት፣
- የኋለኛውን እግር በማሽከርከር እጆችን ማንሳትና ድጋሚ ለመሥራት መዘጋጀት፣
- ይህን እንቅስቃሴ በትክክል ከተለማመድን በኋላ የሰውነት ኃይል በመጠኑ በመጨረሻ አየር ላይ ለመሥራት መሞከር።

5.1.5 ፍራሽ ላይ በመዝለል ከፍ ማለትና በግማሽ ዞሮ ማረፍ(1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት ፣
- ፍራሾችን በሁለት ሜትር ርቀት አራርቆ መደርደር
- መምህራችሁ የእንቅስቃሴውን አተገባበር ሲያሳዩአችሁ በንቃት መከታተልና ለመሥራት ዝግጁ መሆን፣
- እንቅስቃሴውን ከቀላል መጀመር ማለትም አንድ እግር ወደፊት አስቀደሞ ከዘለሉ በኋላ ሁለቱን እግር አንድ ላይ አድርጎ ወደ ላይ በፍራሾች ላይ በመዝለል ዞሮ ማረፍ፣

5.1.6 ከመንበርከክ በደርት ማረፊያ(1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መስራት፤
- ምቹ በሆነ የጅምናስቲክ መስሪያ ፍራሽ ላይ መን፣በርከክ
- ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደ ላይ በማንሳት የሰውነት ክብደትን ወደላይኛው የሰውነት ክፍል በማድረግ በደረት ፍራሽ ላይ ማረፊያ፤

ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መስራት።

5.1.7 የቀላል አወጣጥ(1ክ/ጊዜ)

ይህ እንቅስቃሴ በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠራ የጅምናስቲክ ዓይነት ሲሆን ከፍታ ባላቸው ነገሮች ላይ እንዴት መውጣት እንደሚቻል ያለማምደናል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መስራት ፤
- ቀላልና ምቹ በሆኑ የጅምናስቲክ መስሪያ መሣሪያዎች ላይ በመውጣት ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መስራት ፤
- በቀላሉ ሊደርሱበት ከሚችሉ አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ ይዘው የመንጠልጠልና ተመሳሳይ ለዕድሜአቸው የሚመጥን የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መስራት።

5.1.8 በድጋፍ ወደፊት መንከባለል(1ክ/ጊዜ)

ይህ እንቅስቃሴ አጠቃላይ የሰውነት የመተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ከሠሩ በኋላ እራስን ወደፊት ለመገልበጥ መዘጋጀት፤
- ወደፊት ሲገለበጡ ምን ዓይነት እገዛ እንደሚደረግላቸው በትክክል ማየትና መረዳት፤
- ወደፊት ለመገልበጥ ከእግር ቁጡጥ በማለት መዘጋጀት፤
- አንገት ወደ ጉልበት ቀበር አድርጎ በጀርባ መሬት ላይ ማረፍ እንዲቻል ከኋላኛው የሰውነት ክፍል እገዛ በመስጠት በቀላሉ እንዲገለበጡ ማድረግ፤
- ይህን እንቅስቃሴ በቅደም ተከተል ደጋግሞ መሥራት።

5.1.9 ቀለበቶች ላይ በመንጠልጠል የመታጠፍ እንቅስቃሴ መስራት(1ክ/2ዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- የተለያዩ ቁመት ያላቸው ቀለበቶችን አራርቆ ማንጠልጠል፤
- ቀለበት ላይ ሲንጠለጠሉ ምን ዓይነት እገዛ እንደሚደረግላቸው በትክክል ማየትና መረዳት፤
- ለመንጠልጠል ከእግር በጣት ወደ ላይ መንጠራራት፤
- የሰውነትን ክብደት ወደ ላይኛው የሰውነት ክፍል በማድረግ ቀለበቱን በሁለት እጅ በመያዝ መንጠልጠልና ታጥፎ መውረድ
- ይህን እንቅስቃሴ በቅደም ተከተል ደጋግሞ መሥራት።

5.1.10 ወደ ላይ መሳብ (1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መስራት፤
- ለዕድሜያቸው የሚመጥን በቀላሉ ወጥተው በቀላሉ ሊወርዱ የሚችሉባቸው የጅምናስቲክ መስሪያ ዘንጎቻን ማዘጋጀት፤
- አግዳሚ ዘንግ ላይ በቀላሉ ወደ ላይ በመሳብ መውጣት ወይም ከፍ ማለት፤
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መስራት።

5.1.11 ቀላል አውራረድ(1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መስራት፤
- ለዕድሜያቸው የሚመጥን በቀላሉ ወጥተው በቀላሉ ሊወርዱ የሚችሉባቸው የጅምናስቲክ መስሪያ ላይ በቀላሉ ከወጡና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከሠሩ በኋላ በቀላሉ መውረድ መቻልን ደጋግሞ መስራት፡-
- ለምሳሌ አግዳሚ ዘንግ ላይ በቀላሉ መውጣትና በቀላሉ መውረድ፤ ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መስራት።

1. ወደ ፊት የመንከባለል እና ወደ ላይ የመሳብ እንቅስቃሴ ሰርታችሁ አሳዩ?
2. ወደ ጎን የመሸከርከር እና የቀላል አወራረድ እንቅስቃሴ ሰርታችሁ አሳዩ?

ብሎና አንፈራጦ መዝለል (1ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- ሁለት እግር ገጥሞ መቆም፤
- እጅ ሳይታጠፍ ወደ ላይ ማንሳት፤ ከወገብ በመታጠፍ መዝለልና አንፈራጦ ማረፍ፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት።

5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክ (12 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተሻሉ የሰውነት መሳሳብንና አቋም የሚያስተካክሉ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ያዳብራሉ።

መሰረታዊ(ነጻ) ጅምናስቲክ፡ ማለት ያለምንም አጋዥ መሣሪያ የምንሰራው የጅምናስቲክ ዓይነት ነው። በነጻ ጅምናስቲክ ውስጥ ከሚጠቀሙት እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

ፍራሽ ላይ መዘለል፣ ፈራሽ ላይ መስፈንጠር፣ በሙሉ የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል፣ ወደ ጎሳ መንከባለል፣ ወደፊት መንከባለል፣ መሬትን በእጅ እየነኩ ወደጎን መሸከርከርና፣ በደረት በመተኛት ከመንበርከክ መነሳት ናቸው።

- የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች
- የጅምናስቲክ ፍራሽ፣
- ቀላል የጅምናስቲክ መሥሪያ መሣሪያዎች ለምሳሌ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ፣ ትይዩ አግዳሚ ዘንግ፣

የመማር ማስተማር ስልቶች

የባለፈውን የትምህርት ክፍለ ጊዜ መከለስና የዕለቱን ትምህርት ርዕስማስተዋወቅ፣

ተማሪዎችን ሊያነቃቃ እና የማሰብ አድማሳቸውን ሊያሰፋ የሚችል የማነቃቂያ ጥያቄ መስጠትና እገዛና ድጋፍ ማድረግ፣

የዕለቱን ትምህርት ሊያግዝ የሚችል ማለትም

የመገልበጥ እንቅስቃሴን ምንነት አጭር ገለፃ ማድረግ፣

ተማሪዎችን ከመማሪያ ክፍል ወደ ስፖርት ማዘውተሪያ ስፍራ አሰልፎ ይዞ መውጣት

ለተማሪዎች ስለዕለቱ የተግባር ትምህርት ዓላማ፣ ጥቅም እና የአተገባበር ቅደም ተከተል በትክክል ማሰገንዘብ፣

ተማሪዎችን ከዕለቱ የተግባር ትምህርት ጋር ተያያዥነት ያላቸው በቂ የሰውነት ማሟሟቂያና የሰውነት ማሳሰቢያ እንቅስቃሴ በትክክል ማሠራት፣

ተማሪዎች በፍራሽ ላይ ወደ ፊትና ወደጎሳ አንዲገለበጡ ማድረግ፣

ተማሪዎች ወደ ጎን መሬትን በእጅ እየነኩ እንዲሸከረከሩ ማድረግ፣

ተማሪዎች የጅምናስቲክ ክህሎት የሆነውን በደረት በመተኛት

በመንበርከክመነሳትንና አወጣጥን እንዲሠሩ ማድረግ፤
 ተማሪዎች የሰውነት ቅርፅ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ እንዲሠሩ ማድረግ፤
 ተማሪዎች መሠረታዊ የጅምናስቲክ ጥቅም እንዲገልጹ
 መጠየቅናከተማሪዎች ግብረ መልስ መቀበል፤
 ተማሪዎች የዕለቱን የተግባር ትምህርት እንደጨረሱ በቂ
 የሰውነት-ማቀዝቀዣና የሰውነት-ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ በትክክል
 ማሠራት፤
 ለተማሪዎች የቤት ሥራ መስጠት።

5.2.1 ፍራሽ ላይ መዝለል (4 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- በረድፍ መቆም፤
- ፍራሾችን አራርቆ መደርደር፤
- እጅ ወደጎን በመዘርጋት ፊት ለፊት ፍራሽ ላይ መዝለል፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት።

5.2.2 ፍራሽ ላይ መስፈንጠር(4 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- በረድፍ መቆም፤
- ፍራሾችን አራርቆ መደርደር፤
- ከጉለበት ሽብረክ በማለት እጅ ወደፊት በመዘረጋት መቆም
- በእጅ ፍራሽ በመንካት ወደፊት መስፈንጠር፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት።

5.2.3 በሙሉ የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል(4 ክ/ጊዜ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ከሠሩ በኋላ እራስን ወደፊት ለመገልበጥ መዘጋጀት፤
- ወደፊት ለመገልበጥ ከእግር ቁጡጥ በማለት መዘጋጀት፤
- ሁለት እጅን ወደፊት በመዘርጋት መቆምና ወደፊት ለመንከባለል መዘጋጀት፤
- አንገት ወደ ጉልበት ቀበር አድርጎ ሙሉ የሰውነት ክብደትን እጅ ላይ በማሳረፍ ወደፊት መንከባለል፤
- ይህን እንቅስቃሴ በቅደም ተከተል ደጋግሞ መሥራት።

የግምገማ ጥያቄ መልስ

የባዶ ቦታ

1. የሰውነት ቅርጽ ጅምናስተክ

ክትትልና ግምገማ

የቃል ጥያቄ መጠየቅ፣ የቡድን ሥራ፣ የጽሑፍ ጥያቄ፣ በእያንዳንዱ ብቃት ላይ የተመሠረተ የተግባር ምዘና እና የመሳሰሉትን መጠቀም።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጅምናስቲክ አካልን የማቀናጀት ችሎታን የሚጠይቅ የአካል እንቅስቃሴ ነው። ጅምናስቲክን በሁለት ክፍለን ልናየው እንችላለን። እነሱም መሠረታዊ (ነጻና) የመሣሪያ ጅምናስቲክ ናቸው።

መሠረታዊ(ነጻ) ጅምናስቲክ፡ ማለት ያለምንም አጋዥ መሣሪያ የምንሠራው የጅምናስቲክ ዓይነት ነው። መሠረታዊ(ነጻ) ጅምናስቲክ ውስጥ ከሚጠቃለሉት እንቅስቃሴዎች መካከልፍራሽ ላይ መዝለል፣ፍራሽ ላይ መስፈንጠር፣ በሙሉ የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል፣ ወደ ኋላ መንከባለል፣ ወደ ፊት መንከባለል፣መሬትን በእጅ እየነኩ ወደጎን በመሸከርና በደረት በመተኛት በመንበርክርክ መነሳት ይገኙበታል። የመሣሪያ ጅምናስቲክ የምንላቸው ደግሞ በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠሩ ሲሆኑ ቀላል የመውጣት እንቅስቃሴና ቀላል አወራረድ ተጠቃሽ ናቸው። የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መሥራት ብዙ ጥቅሞች አሉት። ከእነዚህም መካከል ለማየት ያህል፡-

- የመገጣጠሚያ የአካል ክፍሎችን የመተጣጠፍ ችሎታ ያዳብራል፣
- ሚዛንን የመጠበቅና አካልን ማቀናጀት ችሎታ ያዳብራል፣ የሰውነት ቅርጽ ለማስተካከል ይጠቅማል፣
- ከዚህ በተጨማሪም ህጻናት ከአካባቢያችሁና ጓደኞቻችሁ ጋር ጥሩ መስተጋብር እንድትፈጥሩ ይረዳል፣ በራስ የመተማመን ስሜታችሁንም ከፍ ያደርጋል።

የምዕራፍ አምስት የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

1. በሁለት እነሱም፡- ነፃ ጅምናሰቲክ እና የመሣሪያ ጅምናሰቲክ ናቸው።
2. ወደ ኋላ መንከባለል ፣ ወደፊት መንከባለል፣ መሬትን በእጅ እየነኩ ወደ ጎንመሽከርከር፣
3. የመገጣጠሚያ የአካል ክፍሎችን የመተጣጠፍ ችሎታ ለማዳበር ይጠቅማል።
4. የጥንቸል ዝላይ
5. በእጅ መሄድ

ምዕራፍ 6

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች (7ክ/ጊዜ)

መግቢያ

አዲስ አበባ ባለ ብዙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ባለቤት መሆኗ ይታወቃል። ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ለሰውነት ክፍሎቻችን የተለያዩ ጥቅም ይሰጣሉ። ይህም የሰውነት የቅልጥፍና ችሎታን ያዳብራሉ፣ የአዕምሮ የማሰብ አቅምን ይጨምራሉ፣ በማህበረሰቡ ውስጥ ያለን ማህበራዊ አንድነት ያጠናክራሉ፣ የሰውነት ጡንቻ ብርታትንና ጥንካሬን ያዳብራሉ። በመሆኑም በአዲስ አበባ በተለያዩ ቦታዎች ባሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በትምህርት ቤት እና ከትምህርት ቤት ውጪ በትክክል በመሥራት የተለያዩ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞችን ማግኘት ይቻላል።

ባህላዊ ጨዋታ ማለት ሰዎች በሚያደርጓቸው ቤተሰባዊ፣ አካባቢያዊ ፣ ሀገራዊ፣ አህጉራዊ፣ ዓለም አቀፋዊ ግንኙነት አማካኝነት አካላዊ፣ መንፈሳዊ ፣ አዕምሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እርካታ ለማግኘት የሚደረግ የፋክክር ጨዋታ ማለት ነው።

ከተማችን አዲስ አበባ ብዙ ብሔር ብሔረሰቦች በአንድ ተስማምተውና ተዋድደው የሚኖሩባት ስትሆን ለዚህ የመስማማትና ተዋድዶ መኖር ትልቁ ምስጢር የተለያዩ ብሔር ብሔረሰቦች የራሳቸው ባህላዊ ጨዋታዎችና ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በአግባቡ ተግባራዊ ማድረጋቸው ዋነኛው ምክንያት ነው።

በሁለተኛ ክፍል የሻህ እና የቡብ ባህላዊ ጨዋታዎች ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የቅንጭቦሽ ገበጣ ባህላዊ ጨዋታና የመሃረብ ነጠቃ ጨዋታዎችን ትማራላችሁ።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ይገልጻሉ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎችን ይወዳሉ፤
- በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ይጫወታሉ።

6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች (4 ክ/ጊ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ከተማራችሁ በኋላ

- በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ በሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ይዘናናሉ።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

ስዕሎችና
ቻርቶች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ከተማሪዎች የተሰጡ መልሶችን በማጠቃለል አጠር ያለ ገለጻ ማድረግ፤
- ተማሪዎችን በክፍል ውስጥ በቡድን አደራጅቶ የመወያያ ጥያቄ በማውጣት እንዲያቀርቡ ማድረግ፤
- በሚወያዩበት ጊዜ ማገዝና ማበረታታት፤ አጠር ያለ ማስታወሻ በመስጠት መግለጽና ማጠቃለል።

ሀ. ድስቅ፣ መንጥቅ እና እንቅጥቅጥ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች (2ክ/ጊዜ)

እነዚህ እንቅስቃሴዎች ከወገብ በላይ ያሉትን የሰውነት ክፍሎች ለማንቀሳቀስ የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

የእንቅስቃሴዎቹ አሰራር

- ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፤
- ተማሪዎች በሦስት የተለያዩ ቡድን መሆን፤ ለእያንዳንዳቸው አንድ አንድ ባህላዊ እንቅስቃሴ መስጠትና መሥራት ይህም ለቡድን አንድ የድስቅ ባህላዊ እንቅስቃሴ ለቡድን ሁለት የመንጥቅ ባህላዊ እንቅስቃሴ ለቡድን ሦስት ደግሞ የእንቅጥቅጥ ባህላዊ እንቅስቃሴ በመምረጥ መሥራት፤

- አንዱ የቡድን አባል ለሌሎች የቡድን አባላት የሠሩትን ባህላዊ እንቅስቃሴ ማሳየት፤
- በመጨረሻም የሁሉንም የቡድን ሥራ አብረው እየደጋገሙ መሥራት።

ለ. ወገብ እና ዳሴን የማሽከርከር ባህላዊ እንቅስቃሴ(1ክ/ጊዜ)

ይህ ባህላዊ እንቅስቃሴ ደግሞ በአብዛኛው ከወገብ በታች ያሉትን የሰውነት ክፍሎች የሚያንቀሳቅስ ሲሆን የአሰራር ቅደም ተከተሉ የሚከተሉት ናቸው፡-

- ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፤
- ተማሪዎችን በሁለት ቡድን መደራጀትና አንደኛው ቡድን ወገብና ዳሴን የሚያሽከረክር ባህላዊ እንቅስቃሴ መሥራት ፣ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ሁለት እግርን በየተራ ወደፊት በማንሳት እየመለሱ መሥራት።

ሐ. ሙሉ የሰውነት ክፍልን የሚያንቀሳቅሱ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች(1 ክ/ጊዜ)

ይህ ባህላዊ እንቅስቃሴ ደግሞ ሙሉ የሰውነት ክፍሎቻችን ማለትም ከወገብ በላይ እና ከወገብ በታች ያሉትን የሰውነት ክፍል በአብዛኛው የሚያንቀሳቅስ ነው።

የእንቅስቃሴው የአሰራር ቅደም ተከተል

- ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፤
- ተማሪዎች በሁለት ቡድን መደራጀትና አንደኛው ቡድን ደረት፣ አንገት፣ እጅና እግር አቀናጅቶ በመጠቀም የሚሠሩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፤ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ሙሉ የሰውነት ክፍልን በማቀናጀት ወደላይ መዝለል።

6.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች (3 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችን ይሰራሉ፤

አዲስ አበባ ልክ እንደ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ሁሉ አንድ ወጥ የሆነ ባህላዊ ጨዋታ የላትም። ነገር ግን ከተለያዩ የሀገራችን ክፍል የተውጣጡ ባህላዊ ጨዋታዎች ይገኛሉ። ለዚህ የክፍል ደረጃ የቅንጭቦሽ ገበጣና የመሃረብ ነጠቃ ትንንሽ ባህላዊ ጨዋታዎችን እንመለከታለን።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ቴፕ ሪከርደር
- ባህላዊ አልባሳት

የመማር ማስተማር ስልቶች

- የባለፈውን ት/ት ርዕስ በመከለስ የዕለቱን ትምህርት ማስተዋወቅ፤
- የዕለቱን ትምህርት ዓላማ ማስተዋወቅ፤
- ስለ ባህላዊ ጨዋታ አጠር ያለገለጸ ማድረግና የተወሰኑትን እየተንቀሳቀሱ ማሳየት፤
- ተማሪዎችን በቡድን ማደራጀትና ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በመከፋፈል መስጠትና ትዘጋጅተው እንዲያሳዩ ማድረግ፤
- የተሻለተሳትፎ ያሳዩትን ተማሪዎች ማበረታታትና ሁሉም የክፍል ተማሪዎች ሁሉንም ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አብረው እንዲሠሩ ማድረግ፤

ተግባር 1 የቅንጭቦሽ ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ(2 ክ/ጊዜ)

የቅንጭቦሽ ገበጣ ጨዋታ ውድድር በሁለት ቡድን ተወዳዳሪዎች መካከል የመጫወቻ ገበጣውን በመካከላቸው በማስቀመጥ የጨዋታው ህግ በሚፈቅደው መሠረት በየተራ በየጉድጓዳቸው ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች አፍሶ በመነሳት በየጉድጓዶቹ ላይ አንዳንድ ጠጠር በመዘርዘር በተጋጣሚ ቤት ውስጥ ውግ በመውጋት በወጫወቻ ጉድጓዶቹ ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች በውግ ላይ በማከማቸት የቤትና የጠጠር ብልጫ እንዲኖር በማድረግ አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ወፍራም ጣውላ በመቦርቦር ለጨዋታ የሚያገለግል ገበጣ ማዘጋጀት፤
- የመጫወቻ ጠጠሮች ከተለያዩ በአካባቢው በሚገኙ ነገሮች በክብ /በድቡልቡል/ ቅርፅ ማዘጋጀት ይቻላል። ለምሳሌ፡- ከብይ ፣ በወንዝ ከሚገኙ ጠጠሮች፣ ከተለያዩ የዛፍ ፍሬዎች ማዘጋጀት፤

- ሁለት ተወዳዳሪ ተጨዋቾች ፊት ለፊት ትይዩ በመሆንና የመጨዋቻ ገበጣውን በመካከላቸው በማድረግ መቀመጥ ፤
- የቅንጭቦሽ ጨዋታ የሚካሄደው ጨዋታውን የሚጀምረው(የምትጀምረው) ተጨዋቾች የተጋጣሚው(ዋ)ን አንደኛ ቤት ለመውጋት ከራሱ(ሷ) 6ኛ ቤት በመነሳት ከግራ ወደ ቀኝ እየቀነጨበ(ች) በመጨወት በተጋጣሚው(ዋ) አንደኛ ቤት ውስጥ በእጁ(ጂ) ላይ በቀረው ጠጠር መውጋት /ማጠዘ/፤
- ሁለተኛው(ዋ) ተጨዋቾች የተጋጣሚው(ዋ)ን የመጀመሪያ ቤት ለመውጋት ወይም ውጉን ለመብላት ያስችለኛል ከሚለው/ትለው የራሱ(ሷ) ጉድጋድ ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች አስልቶ(ታ)ና አስቦ(ባ) በማፈስ በያንዳንዱ ጉድጓዶች ውስጥ አንድ አንድ ጠጠር ከግራ ወደ ቀኝ እየጨመረ(ች)መጨወት ፤
- ሁሉቱ ተጨዋቾች ከዚህ በኋላ ተጋጣሚን አሸንፍበታለሁ በሚሉት ቴክኒክና ሥልት በመጠቀም ተራ በተራ ጨዋታቸውን ማከናወን።

ተግባር 2 የመሃረብ ነጠቃ ጨዋታ(1 ክ/ጊዜ ይጫወታሉ)

ይህ ጨዋታ ባህላዊ ጨዋታዎችንና ሌሎች ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን ከመሥራታችን በፊት ሰወነታችንን ለማዘናናት፣ አዕምሯችንን ለማነቃቃትና ሰወነታችንን ለዋናው እንቅስቃሴ ዝግጁ ለማድረግ ይጠቅማል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለት ቡድን መሆን፤
- በ50 ሜትር ርቀት ፊት ለፊት መቆም፤
- ከተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ በመምረጥ አማካይ በታላይ በሁለት እጅ መሃረብ በመያዝ እጅ በመዘርጋት እንዲቆም/ እንድትቆም/ ማድረግ፤
- እያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ተወዳዳሪ ተማሪ መምረጥ፤ የተመረጡ ተማሪዎች ቀድመው መሃረብ ለመንጠቅ መዘጋጀት፤
- የፊሽካ ድምጽ ሲሰሙ ወደ መሃረብ መሮጥና ቀድመው መሃረብ የነጠቁ ተማሪዎች አሸናፊ ይሆናሉ፤ ሁሉም ተማሪዎች ተራ በተራ በመሮጥ ይፎካከራሉ።

ክትትልና ግምገማ :-

ምልከታ ፣ የቃል ጥያቄ፣ ግብረ መልስ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

አዲስ አበባ ከተለያዩ የኢትዮጵያ አካባቢዎች የመጡ ብሔር ብሔረሰቦች የሚኖሩባት ከተማ ነች። በመሆኑም በተለያዩ የሀገሪቱ አካባቢዎች የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በስፋት ይዘወተራሉ።

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ከወገብ በላይ እና ከወገብ በታች ያሉትን የሰውነት ክፍሎች በተለይ እጅ፣ ደረት፣ ትኩረት፣ አንገት፣ እግር፣ ወገብ እና ዳሌን በማቀናጀት ይሰራሉ።

ባህላዊ ጨዋታዎች ደግሞ አካልና አዕምሮን ለማዳበር ይጠቅማሉ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

እውነት/ሐሰት

1. እውነት

2. እውነት

ምርጫ

1. ሐ

2. ሀ

3. ሐ

አጠቃላይ የመጽሐፍ የቁልፍ ቃላት ፍቾች

- **ቅንብራት** - ክብ ቅርጽ ያለው ከስሩ ሰፊ ያለ ጫፍ ሾጣጣ የሆነ ከፕላስቲክ የተሰራ ቁስ ማለት ነው።
- **ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ**:- የሰውነት ክፍሎችን በማቀናጀት የሚሰሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ማለት ነው።
- **ክህሎት** - ማለት እንቅስቃሴዎችን በብቃት የመስራት ችሎታ ማለት ነው።
- **አየራዊ እንቅስቃሴ (Aerobics)**:- አየር በመጠቀም የሚሠሩ የተለያዩ የትንፋሽ እንቅስቃሴዎች መጠሪያ ስም ነው።
- **አብሮነት** - ከሌሎች ጋር ጤናማ የሆነ ቀረቤታ መፍጠር (እራስን አለመነጠል) ማለት ነው።
- **አዎንታዊ** - ገንቢ፣ ተቀባይነት ያለው፣ መልካም፣ ተፈላጊና ትክክለኛ ማለት ነው።
- **ተለዋዋጭ ባህሪ** - ቋሚ ወይም ተጨባጭና ታዋቂ ያልሆነ አመል(ጸባይ) ማንፀባረቅ ማለት ነው።
- **የልብና አተነፋፈስ ብርታት** - በዋነኛነት ልብ፣ ደም የደም ስሮች፣ ሳንባና የመተንፈሻ አካላት ሥራቸውን በአግባቡ ያለምንም ችግር መስራት ማለት ነው።
- **የጡንቻ ብርታት** - የጡንቻ ብርታት ማለት አንድን ተግባር ያለምንም ድካም ለረዥም ጊዜ የመስራት ብቃት ማለት ነው።
- **ጅምናስቲክ** - አካልን የማቀናጀት ችሎታን የሚጠይቅ የአካል እንቅስቃሴ ነው።**ነጻ ጅምናስቲክ** - ምንም ዓይነት አጋዥ መሳሪያ ሳይጠቀሙ የሚሠሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ነው።
- **የመሳሪያ ጅምናስቲክ** - በመሳሪያ በመታገዝ የሚሠሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ነው።

- **መገልበጥ** - ከመሠረታዊ ጅምናስቲክ አንዱ ሲሆን በመሠረታዊ አቋቋም የተለያዩ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን መሥራት ማለት ነው።
- **ድስቅ** - ደረትና ትኩረትን በማቀናጀት ወደፊትና ወደኋላ ደረትን ወጣ ገባ በማድረግ/የሚተገበር/ በሀገራችን በሰሜኑ ክፍል የሚገኝ ባህላዊ እንቅስቃሴ ነው።
- **መንጥቅ**:- አንገትና ትኩረትን ወደ ላይ በማሳሳብ የሚደረግ/የሚተገበር/ በሰሜኑ የሀገራችን ክፍል የሚዘወተር ባህላዊ እንቅስቃሴ ነው።
- **እንቅጥቅጥ** - ሙሉ የሰውነት ክፍሎችን አቀናጅቶ በማንቀጥቀጥ የሚተገበር እንቅስቃሴ ሲሆን በሰሜኑ የሀገራችን ክፍል ይዘወተራል።

ዋቢ መጻሕፍት (References)

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍል ኤስቴትክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ2ኛ ክፍል ኤስቴትክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ3ኛ ክፍል ኤስቴትክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ4ኛ ክፍል ኤስቴትክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ5ኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

Edward M. Glaser. [“Defining Critical Thinking”](#). The International Center for the Assessment of Higher Order Thinking (ICAT, US)/ Critical Thinking Community. Retrieved 22 March 2017

Fit and well core concept and labs in physical fitness wellness-Thomas, D,Fahy M.Insel.Walton T.Roths. Mayfield publishing company California edition 4th 2001

Mood et.al. 1983 Sport and Recreational Activities for men and women, London: The C.V Mosby Company

Primary physical education ministry of youth and education, Department of Manitiba.1970

የሰውነት ማግለል መሻ ትምህርት

ሦስተኛ ክፍል

መርሐ ትምህርት

3ኛ ክፍል

ምዕራፍ አንድ፡- መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (20ክ/ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ

- በአካል እንቅስቃሴዎች ጊዜ ዋና ዋና የእንቅስቃሴ ክህሎትን ያሳያሉ።
- በጨዋታ ወይም በውድድር ጊዜ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን እንዴት እንደሚተገበሩ ይረዳሉ።
- በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ልዩነትን ያውቃሉ።
- በፈጠራና በጥልቀት የማሰብ ሥራዎች ላይ ብቁ ተሳታፊ መሆንን ያሳድጋሉ።

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርቱ ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልት	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> • ሰፊና መሠረታዊ የሆኑ የአካል እንቅስቃሴ (በካሲ ጨዋታ) ጊዜ ብቃት ያለውና የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች ይሰራሉ። • በቅደም ተከተል በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን የተለያዩና የላቁ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ፈጥረው ይሰራሉ። • መሰረታዊ የሆኑና የላቁ የእንቅስቃሴ ክህሎት በቡድን በመሳተፍ ይሰራሉ። 	<p>1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (8 ክ/ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት • በመሰናክል መራመድ • አቅጣጫ በመቀየር ጡብጡብ ማለት • ጡብጡብ በማለት ዒላማ ያለው ማልቢያ • ለርቀት ጡብጡብ ማለት <p>1.2 የላቀና በቦታ ላይ የመሰራት ክህሎት (4ክ/ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ክብደትን በመሰናክል ላይ ማስተላለፍ • ለከፍታ ገመድ ማንጠልጠል • መሳብና በአማራጭ መንጠልጠል <p>1.3 የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የተቀናጀ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት እደሆነ በአጭሩ መግለጽ፤ • የተወሰኑ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎትን በቦታ ላይና በመንቀሳቀስ መክለስ፤ • በመምህር አጋዥነት አንድ ወይም ኹለት የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች በመንቀሳቀስ መሰራት፤ • በነጻነት እንቅስቃሴዎችን መለማመድ፤ • እንቅስቃሴዎችን በትክክል ሲሰሩና እያንዳንዳቸው ዋና ስህተት ሲሰሩ መመልከት፤ • የላቀና የተቀናጀ እንቅስቃሴ በቦታ ላይ በመሆን በነጻነት 	<ul style="list-style-type: none"> • አነቃቂና የተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ባህሪያትና ክሬሎች እንዲገልጹ መጠየቅ. • በሦስቱም የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች (በመንቀሳቀስ፣ በቦታ ላይ በመሆንና የላቀ እንቅስቃሴ) እንዲሰሩ መጠየቅ፤ • በተለያዩ ደረጃዎች በአጅ ወይም በእግር የማንቀርቀብና የማንጠር እንዲተገብሩ መጠየቅ።

3ኛ ክፍል

ምዕራፍ ሹለት፡- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ (7 ክ/ጊዜ)

የመግር ውጤቶች፡- ይህንን ምዕራፍ ከተማኛ በኋላ

- የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ ባህሪያት ይገነዘባሉ።
- በተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ክህሎትን ያዳብራሉ።
- ቀለል ያሉ በራስ ተነሳሽነት የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴ ይሰራሉ።
- በምት የተቀነባበረ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ያደንቃሉ።

የምዕራፍ አጥጋቢ የመግር ብቃት	የትምህርቱ ይዘቶች	የመግር ማስተማር ስልት	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> • ተከታታይነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ አይነቶች ይዘረዝራሉ። • ከአንደኛው ተከታታይነት ካለው እንቅስቃሴ ወደ ሚቀጥለው እንቅስቃሴ የመቀየር ችሎታን ይሰራሉ። • አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከንደኛ ጋር የመግባባት ችሎታን ይሰራሉ። • ከንደኞቻቸው ጋር በጎ-ባብር መስራትን ያሳያሉ። 	<p>2.1 ተከታታይ እድገት ያለው የምት ደረጃ (2 ክ/ጊዜ)</p> <p>2.2 ተካታታይነት ያለው መሪ ምት (1 ክ/ጊዜ)</p> <p>2.3 ከንደኛ ጋር የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ (2 ክ/ጊዜ)</p> <p>2.4 ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ (2 ክ/ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የሹለተኛ ክፍል ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ ትምህርት መከለስ፤ • በአነስተኛ ዕድን በመሆን እድገት የሚያሳይ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በተነሳሽነት መንፈስ ከመምህሩ በማየት በግል መለማመድ፤ • በመምህሩ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መለማመድ፤ • በመ-ዘቃ የታገዘ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ከንደኛ ጋር ወይም በአነስተኛ ዕድን በመሆን መለማመድ፤ • በመ-ዘቃ የታገዘ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መምረጥና በመለማመድ የቤት ሥራ በመስራት መቅረብ፤ • በምት ወይም በመ-ዘቃ የተደገፈ ብቃት ያለውና የተቀናጀ እንቅስቃሴ መለማመድ። 	<ul style="list-style-type: none"> • እድገት የሚያሳይ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ባህሪ እንደገልጹ መጠየቅ፤ • በመ-ዘቃ የታገዘ እያደገ የሚሄድ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ተማሪዎችን መጠየቅ፤ • በመሪነት ያለው የምት እንቅስቃሴ በግልጽ ሲወያዩ ተማሪዎችን መመልከት • ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ከንደኛ ወይም ከመምህር ጋር በተነሳሽነት እንዲሰሩ መጠየቅ።

ሦስተኛ ክፍል

ምዕራፍ ሦስት :- የማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት(24 ክ/ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ :

- መሰረታዊ የጥሩ ዜጋ ባህርያትን ያሳያሉ፤
- ነባራዊ ችግሮችን በመረዳትና ዕቅድ በማዘጋጀት ይፈታሉ
- አትኩሮት የመስጠት ጥቅምን ይረዳሉ

የምዕራፍ አጥጋቢ የመማር ብቃት	ይዘቶች	የመማር ስልቶች	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> • አዎንታዊና አሉታዊ ባህሪያትን ይለያሉ፤ • ችግሮችን በመማርና ትክክለኛ መፍትሄዎችን ያለያሉ፤ • ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ይወያሉ፤ 	<p>3.1 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ራስ ማስተዳደርን መለማመድ (8 ክ/ጊዜ)</p> <p>3.1.1 የራስን ስነምግባር (ተግሳጽ) መለማመድ</p> <p>3.1.2 ማህበራዊ ልምዶችን መለየት</p> <p>3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ዉሳኔ መስጠትን መለማመድ(8 ክ/ጊዜ)</p> <p>3.2.1 ማሰብን መለማመድ</p> <p>3.2.2 በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት፤</p> <p>3.3 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ትኩረትን በመቆጣጠር መለማመድ (8 ክ/ጊዜ)</p> <p>3.3.1 አትኩሮት መስጠት</p> <p>3.3.2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ጨዋታዎችንና እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ ራን ማወቅ፤፤ ማህበራዊ ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታዎች ጋር ያላቸዉን ግንኙነት መለማመድ፤ • እንቅስቃሴዉን እየሰሩ በነፃነት መሳተፍና መዘናናት፤ • በግልና በቡድን ግረ መልስ መስጠት፤ • በእንቅስቃሴዉ ዓለማ ላይ ተመስርቶ በማየት ማንፀባረቅና ጥያቄዎችን መመለስ፤ 	<p>በእንቅስቃሴ ዓለማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልክታ ማድረግ፤ ተማሪዎች በቀላሉ የሚያስታዉሷቸዉን የማነቃቂያ ጥያቄዎችን መጠየቅ፤</p>

3ኛ ክፍል

ምዕራፍ አራት፡-የአካል ብቃት እንቅስቃሴ(35ክ/ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ፡፡
- ዕድሜን ያገናዘበ የአካል እንቅስቃሴ በመሥራት የአካል ብቃትን ያሻሽላሉ
- ለተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች አዎንታዊ አመለካከት ያሳያሉ፡፡

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርቱ ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልት	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> • የልብና አተነፋፊስ አሰራርን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዘራሉ፡፡ • ገመድ በመዝለል፣ እግርን በመክፈትና በመግጠም በመዝለል የልብና የአተነፋፊስ አሰራር ስርዓትን ታሻሽላላችሁ፡፡ • የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ይወዳሉ፡፡ • የጡንቻና የአጥንት ጥንካሬያቸውን ያሻሽላሉ፡፡ • የመተግጠፍና የመዘርጋት ብቃታቸውን ያሻሽላሉ፡፡ • የቅልጥፍና ችሎታቸውን ያሻሽላሉ፡፡ 	<p>4.1 የልብና አተነፋፊስ እንቅስቃሴዎች (15 ክ/ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • በግል ገመድ መዝለል • እግርን በመክፈትና በመግጠም በመዝለል <p>4.2 የጡንቻ ብርታት (12 ክ/ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • እጅን ወደ ጎን ማንሳት • እጅን ከራስ በላይ በማንሳት ማመሳቀል <p>4.3 መተግጠፍና መዘርጋት (5 ክ/ጊዜ)</p> <p>4.4 ቅልጥፍና (3 ክ/ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች ከንድጅቻቸው ጋር በመሆን የአካል እንቅስቃሴ ለአካል ብቃት ብርታት እንደሚያዳብሩ መዘርዘር፡፡ • ተማሪዎችን በመስመር በመሰለፍ ገመድ መዝለልና ጉልበት ከፈ ማድረግ፡፡ • ተማሪዎችን በቡድን ሆነው እጅን ወደ ጎን ማንሳትና እጅን ከራስ በላይ በማንሳት ማመሳቀልን መስራት፡፡ • ተማሪዎችን ለንድጅቻቸው እንዲያዳቡ ለምን ግብረ መልስ እንደሚሰጥ መየትና መዘርዘር ፡፡ • ተማሪዎች በመስመር በማሰለፍ ቀላል የመሳሰብ እንቅስቃሴዎችን መስራት፡፡ • ተማሪዎች በተርታ በመሰለፍ የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን መስራት፡፡ 	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎችን እንቅስቃሴ እንዲያደም ሥር አሰራርን እንደሚያሻሽሉ ጥያቄ መጠየቅ • ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ስለሆኑ መመልከት • ግብረ-መልስ ማዘጋጀት፡፡ • ተማሪዎች በቡድን ተወያይተው እንቅስቃሴዎች እንዲያደሙ ጥቅማቸውን እንደገልጹ መጠየቅ፡፡

3ኛ ክፍል

ምዕራፍ አምስት፡- ጂምናስቲክ (23 ክ/ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ

- መሠረታዊ የጂምናስቲክ ክህሎትን ይሰራሉ።
- ወደፊት የሚገፉና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።
- የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ይገነዘባሉ።

የምዕራፍ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርቱ ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልት	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> • የሰውነትን መነቃቃት የሚያዳብሩ ቅደም ተከተል የጠበቁ እንቅስቃሴዎች ይሰራሉ። • ወደፊትና ወደኋላ መንከባለልን በተመጠነ ሁኔታ ይሰራሉ። • በግምባር ወይም በእጅ መቆምን ይለማመዳሉ። • የተመጠነ የአነሳሽ፣ አዘባለልና አስተራረፍ ለውጥን ያሳያሉ። • ቅደምተከተላቸውን የጠበቁ በመሳሪያና ያለመሳሪ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ከንደኛ ጋር መስራት። • የተሻሉ የሰውነት መሳሳብንና አቋም 	<p>5.1 ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሠረታዊ የጂምናስቲክ ክህሎት (11 ክ/ ጊዜ)</p> <p>5.1.1 ወደፊትና ወደኋላ ምክባለል፤</p> <p>5.1.2 በኩለት እጅ የእንቁራሪት ዝላይና በግምባር መቆም</p> <p>5.1.3 በአግዳሚ ወንበር ላይ በመቀመጥ እጅና እግርን በማንሳት የባላ ቅርጽ መስራት</p> <p>5.1.4 ወደጎን መሸከርከር</p> <p>5.1.5 ፍራሽ ላይ በመዝለል ከፍማለትና በግማሽ ዞር ማረፍ</p> <p>5.1.6 ከመበርከክ በደርት ማረፍ</p> <p>5.1.7 የቀላል አወጣጥ</p> <p>5.1.8 በድጋፍ ወደ ፊት መንከባለል</p> <p>5.1.9 ቀለበቶች ላይ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በሠረታዊ የሆኑ ነጻ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ፤ • ወደ ፊትና ወደ ኋላ መንከባለልን መመልከትና መለማመድ፤ • በኩለት እጅ የእቁራሪት አዘባለልን መለማመድ፤ • በግምባር መቆምን ማየትና መለማመድ፤ • ወደ ጎን መሸከርከርን መመልከትና መለማመድ፤ • ቀላል አወጣጥን መመልከትና መለማመድ፤ • መዝለልና መንከባለልን መለማመድ፤ • በሠረታዊ የሆኑ ነጻ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ማሳየት፤ 	<ul style="list-style-type: none"> • የእያንዳንዱን ተማሪዎች ብቃት በመከለስ ግብረ-መልስ መስጠት፤ • በተግባር ሥራ የተማሪዎችን ተሳትፎ መመልከት፤ • የተማሪዎችን ለውጥና ብቃት በመመዘገብ ግብረ-መልስ መስጠት።

3ኛ ክፍል

ምዕራፍ ስድስት

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እቅስቃሴዎች(7 ክ/ጊዜ)

የመማር ወ.ጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ።
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እቅስቃሴዎችን ይወዳሉ።
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እቅስቃሴዎችን ይጫወታሉ።

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርቱ ይዘቶች	የመማር ስልት	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> • በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎችና እቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ። • በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ በሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እቅስቃሴዎች ይገናኛሉ። • በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እቅስቃሴዎችን ይሰራሉ። 	<p>6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ እቅስቃሴዎች (4ክ/ጊዜ)</p> <p>6.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች (3ክ/ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ ለሚታወቁ ባህላዊ እቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ትኩረት መስጠት። • ተማሪዎች በሚሰሩ እቅስቃሴዎች ነጻና ደስተኛ ሆነው መሳተፍ። • ከተማሪዎች በመነሳት መምህሩ ግብረ-መልስ መስጠት። • እቅስቃሴዎችን ወይም ጨዋታዎችን በግል፣ በጥንድና በቡድን ማወዳደር። • ተማሪዎች የእቅስቃሴውን አላማ በሠራት በማድረግ በጥያቄና መልስ አማካኝነት በመወያየት ጽብረቃ ማድረግ። 	<ul style="list-style-type: none"> • የመምህሩ የተማሪዎችን ችሎታ መመልከት። • የተማሪዎችን ለውጥ ለማየት በተከታታይ ምዘናና ግለ-ማህከደር ማዘጋጀት። • ስለ ተማሪዎች የእቅስቃሴና የጨዋታ ለውጥ ግለ-ማህከደር ማዘጋጀት።

