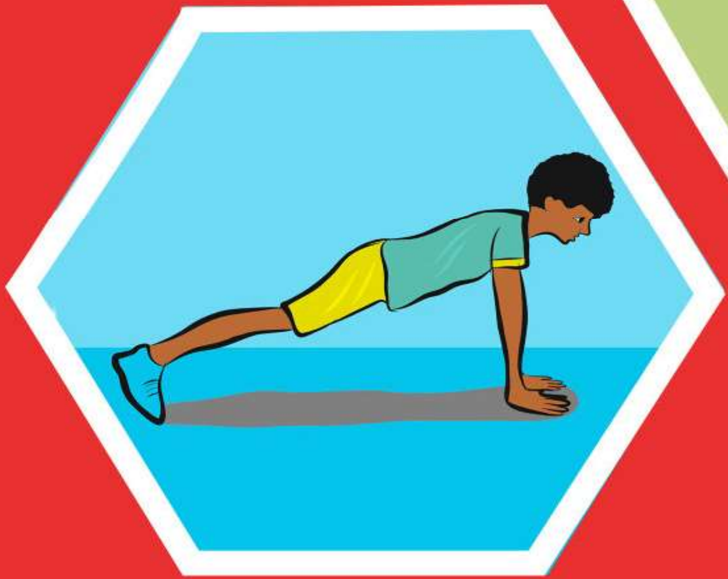
አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ
BIIROO BARNOOTA BULCHINSA MAGAALAA FINFINNEE
ADDIS ABABA CITY ADMINISTRATION EDUCATION BUREAU

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 ትምህርት 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 ኋላፊነታቸውን 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፡፡ የጅምናስቲክ 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 የመውርወር 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)

7

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 በማሳለፍ 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 በመጫወቻ 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 /ቅርጫት/
- 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 በታ 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 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 በታና 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

- ኳሶች
- 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 ወደ 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 /ኳሶችን/ በማስቀመጥና ወደ መጀመሪያው ቅምብቢት /ኳስ/ 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 በማድረግ በጉልበት እንዲበረከኩ ማዘዝ፣

35

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

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች[36] 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 መኃል 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 መኃል በመቆም ያጫውታል/ታጫውታለች፣

48

- በመጨረሻም ሰዉነታቸውን 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 የመውሰን 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፣

53

- 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