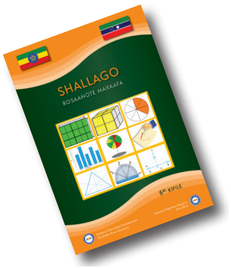
# ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

## የተማሪው መማሪያ

## አንደኛ ክፍል

ኢፌዴሪ ትምህርት ሚኒስቴር

ሲዳማ ብ/ክ/መንግስት ትምህርት ቢሮ



## ለመጽሐፉ ሊደረግ ስለሚገባው የአያያዝ ጥንቃቄ!

**ይህ መጽሓፍ የት/ቤቱ ንብረት ነው። በጥንቃቄና በእንክብካቤ ይያዙት።**

ይህን መጽሐፍ ብዙ ተማሪዎች ስለሚገለገሉበት በጥንቃቄ ይዞ እንዴት መጠቀም እንደሚቻል ሃሳብ ይሰጣሉ።

1. የመጽሐፉን ሽፋን በጠንካራ ወረቀት ወይንም በላስቲክ መሸፈን
2. መጽሐፉን ርጥበት በሌለበት ቦታ ላይ በጥንቃቄ ማስቀመጥ።
3. መጽሐፉን በቆሻሻ እጅ ያለማገላበጥ ገጾቹም አለመግለጥ።
4. በመጽሐፉ የሽፋንም ሆነ የውስጥ ገጾች ላይ አላስፈላጊ የሆኑ ስዕሎችንና ጽሑፎችን ያለመሳልና አለመጻፍ።
5. ለመጽሐፉ የገጽ መለያ ወይም የንባብ ማረፊያ የሆነ እልባት በጠንካራ ክርታስ ሰርቶ መጠቀም እንጂ የቆሙበትን ቦታ ለማስታወስ ገጾቹን ደጋግሞ አለማጠፍ።
6. ከመጽሐፉ ውስጥ አንድም ገጽ ሆነ ሥዕል ገንጥሎ አለማውጣት።
7. መጽሐፉ ቢገነጠል እንኳ በጥንቃቄ መልሶ በማጣበቂያ ማስትሽ ማያያዝ።
8. መጽሐፉ ቦርሣ ውስጥ ሲከተት እንዳይታጠፍና እንዳይጨማደድ ጥንቃቄ ማድረግ።
9. መጽሐፉ ለሌላ ሰው በውሰት ሲሰጥ የተዋሰው ሰው በጥንቃቄ እንዲይዝ መንገር።
10. መጽሐፉን በጥንቃቄ መግለጥ፣ ገጾቹ እንዳይገነጠሉና እንዳይወይቡ በጥንቃቄ መያዝ።

# የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
# የተማሪው መማሪያ
## አንደኛ ክፍል


አዘጋጆች

አብዩ አንተነህ

ይብሬ አህመድ

ፍቅሬ አሰፋ

ገምጋሚዎች

ሙስጠፋ ከድር

ሮዳስ ድሪባ

ገስጥ አሰፋ

ሌይ አዉት እና ኢሉስትሬሽን ዲዛይን

እንጦጦ ፖሊ ቴክንክ ኮሌጅ

(ግርማ ዳርጌ)

አስማምቶ ያሻሻለ

ቶማስ ገብሬ

# ምስጋና

ይህ መጽሐፍ በትምህርትና ሥልጠና ፍኖተ ካርታ ምክረ ሐሳብ መሰረት በኢፌዲሪ ትምህርት ሚንስቴር ተዘጋጅተው የቀረቡትን የሥርዓተ ትምህርት መጽሐፍት ማዘጋጃ ሰነዶችን መነሻ በማድረግ በአዲስ አበባ ከተማ አስተደደር ትምህርት ቢሮ ተዘጋጅቶ በሲዳማ ብሔራዊ ክልል መንግስት ትምህርት ቢሮ የማስማማት ዝግጅት የተደረገበት ሲሆን የማስማማት ዝግጅቱና የሕትመት ወጪው በሲዳማ ብሔራዊ ክልል መንግስትና በኢፌዲሪ ትምህርት ሚንስቴር የአጠቃላይ ትምህርት ጥራት ማረጋገጫ ፕሮግራም-ኢ/GEQIP-E/ ተሸፍኖአል፡፡

በመሆኑም መጽሐፉን የማስማማት ዝግጅት ተደርጎበት መጠቀም እንዲቻል ለፈቀደ አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ፣ የማስማማት ዝግጅቱን በገንዘብ፣ በሰው ሃይልና በማቴሪያል፣ ልምዳቸውንና ዕውቀታቸውን በማጋራት ለረዱ፣እንዲሁም ሌሎችም በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ለደገፉ አካላት፣ተቋማትና ግለሰቦች ሁሉ የሲዳማ ትምህርት ቢሮ ምስጋናውን ያቀርባል፡፡

## ©የቅጂ መብት.

የመጽሐፉ ህጋዊ የቅጂ ባለቤት የአዲስ አበባ አስተዳደርና የሲዳማ ብሔራዊ ክልል ትምህርት ቢሮዎች ናቸው፡፡

© 2014፣ በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ድሞክራሳዊ ሪፓብልክ ትምህርት ሚኒስቴር፤ የቅጂ መብት ሙሉ የተከበረ ነው፡፡ ያለፈቃድ ማተም፣ ማባዛት፣ ባልተገባ መንገድ ማከማቸትና በሃርድ ኮፒም ሆነ በሶፍት ኮፒ ማሰረጨት እንዲሁም ላልተገባ ዓላማ መጠቀም በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ድሞክራሳዊ ሪፓብልክ፤ ፌዴራል ነጋሪት ጋዜጣ ቁጥር 410/2004 ቅጂ መብት እና ጥበቃ ደንብ መሰረት ያስቀጣል፡፡



*2014 ዓ.ም*

ሃዋሳ

ማውጫ                                                    ገጽ


ምዕራፍ አንድ........................................................................1

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት..........................................1

1.1 እንቅስቃሴን የመሥራት ክህሎት......................................3

1.2 በቦታ ላይ በመሆን የመሥራት ክህሎት..............................12

1.3 የሰዉነት ክፍሎችን በማቀናጀት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች...........14

ምዕራፍ ሁለት......................................................................19

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት..............................19

2.1 ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ...............................20

2.2 በራስ ተከታታይነት ያለው

እንቅስቃሴ በመፍጠር መሥራት፤...........................................21

2.3 በከፍተኛ ምት የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ.............29

ምዕራፍ ሦስት......................................................................37

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት......37

3.1 በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን የመገንዘብና የመምራት ክህሎት......39

3.2 ማህበራዊ ዕውቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ

የአካል እንቅስቃሴዎች ክህሎት..........................................42

3.3 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

ኃላፊነት የተሞላበት ዉሳኔ አሰጣጥ.......................................47

ምዕራፍ አራት........................................................................52
ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.........................................52
4.1 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች .........54
4.2 የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ .........................................62
4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ.................................................66

ምዕራፍ አምስት......................................................................74
ጅምናስቲክ...........................................................................74
5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ..............................75
5.2 ሚዛንን መጠበቅ.....................................................80
5.3 ለሰዉነት ቅርፅ የሚሰራ ጅምናስቲክ ..................................86

ምዕራፍ ስድስት......................................................................94
የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች.............................94
6.1 ተማሪዎች በሚኖሩበት በሲዳማ ክልል
የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ..........................96
6.2 ተማሪዎች በሚኖሩበት በሲዳማ ክልል የሚገኙ
የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ......................99
6.3 ተማሪዎች በሚኖሩበት በሲዳማ ክልል
የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች...........................103
6.4 ተማሪዎች በሚኖሩበት በሲዳማ ክልል
የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ............................106

# መግቢያ

ይህ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ለተማሪዎች መማሪያ በተሻሻለው መርሀ-ትምህርት ላይ ተመስርቶ የተዘጋጀ ነው፡፡ በመሆኑም የመማሪያ መጽሐፉ የተዘጋጀው ከሌሎች ሀገሮች ተሞክሮ መሰረት በማድረግ በሀገራችን በሚገኙ ብቁ ባለሙያዎች እና የትምህርት ፖሊሲውን መሰረት በማድረግ እንዲሁም የትምህርት መርሀዎችን፣ የተማሪዎችን ዕድሜ፣የክፍል ደረጃ፣ ፍላጎትና ነባራዊ ሁኔታን በማካተት ተማሪዎች ትርጉም ያለው ትምህርት እንዲያገኙ ለማስቻል ነው፡፡

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ብቃትንና ተወዳዳሪነትን ይገነባል፤ ችግር ፈችነትንና ፈጠራን ያዳብራል፡፡

የመማሪያ መጽሐፉ ሲዘጋጅ በተቻለ መጠን የአካባቢውን ተጨባጭ ሁኔታ እና ሀገር በቀል እውቀቶችን ለማካተት ሙከራ ተደርጓል፡፡ ከዚህ በተጨማሪ በሲዳማ ክልል ትምህርት ቢሮ ከዚህ በፊት ኤስቴቲክስ ተብሎ በሚሰጥበት ወቅት የነበሩ ችግሮችን ግምት ውስጥ በማስገባት የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ራሱን ችሎ እንዲሰጥ ተደርጓል፡፡

በዚህ የአንደኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱት ዋና ዋና ርዕሶች፡- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ተከታታይነት ያለው እንቅስቀሴ /Rhythmic Activities/፣ የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት፣ የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጅምናስቲክ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ናቸው፡፡

# ምዕራፍ አንድ

## መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

### መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች የተማሪዎችን ዕድሜ፣ ፆታ፣ የአካል ዕድገት እና የጤና ሁኔታ መሰረት በማድረግ የምንሠራቸውን ተግባራት ያካትታል፡፡ እነዚህ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎችን በአካል፣ በአዕምሮ እና በማህበራዊ ግንኙነታቸው መልካም እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡

መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል እና መወርወር የመሳሰሉት ይገኙበታል፡፡ ስለዚህ ተማሪዎች ሰዎች በእድሜ ዘመናቸው ጤናማ ለመሆን እንዲችሉ እነዚህን እንቅስቃሴዎች በፕሮግራም መሥራት ይገባቸዋል፡፡

**የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-**

- የተለያዩ የእንቅስቃሴ ቅደም ተከተል ትገነዘባላችሁ፣
- በተለያዩ እንቅሰቃሴዎች በመሳተፍ መሰረታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ታሻሽላላችሁ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ታዳብራላችሁ፣
- በተለያዩ ጨዋታዎችና ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ የእንቅስቃሴ ክህሎታችሁን ታዳብራላችሁ።

# 1.1 እንቅስቃሴን የመሥራት ክህሎት (በግል ቦታ)

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

- በቀጥታ መስመር ላይ ሚዛንን ጠብቆ የመንቀሳቀስ ክህሎትን ታዳብራላችሁ::

**የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ**

*መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ምን እንደሆነ ታውቃላችሁ?*

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

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው::

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

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት በሦስት ይከፈላሉ::

እነርሱም፡-

## 1.1.1 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ፡- ይህ ማለት ህፃናት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩት ተግባራት ናቸው፡፡ ለምሳሌ:-

ሀ/ መራመድ    ለ/ መሮጥ

ሐ/ መዝለል ....ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡

ስዕል 1.1 ርምጃ፣ ሩጫና ዝላይ

## 1.1.2 በቦታ ላይ በመሆን የሚሠሩ እንስቃሴዎች

በቦታ ላይ በመሆን የሚሠሩ እንስቃሴዎች:- ይህም ማለት ተማሪዎች በአንድ ቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎቻቸውን በማንቀሳቀስ የሚሠሯቸው ተግባራት ናቸው፡፡

ለምሳሌ፡-

ሀ/ ባሉበት ቦታ ላይ ቆመው ሰዉነታቸውን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፡፡

ለ/ የሰዉነት ክፍሎችን ማሳሳብ፡፡

ሐ/ በቦታ ላይ በመሆን እየተቀመጡ መነሳት ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡

ስዕል 1.2 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣ ማሳሳብና እየተቀመጡ መነሳት

## 1.1.3 የተለያዩና ትንንሽ መጠን ያላቸውን ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

የተለያዩ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች፡ - ይህ የእንቅስቃሴ አይነት ተማሪዎች የተለያዩ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚያደርጓቸው እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል፡፡

ለምሳሌ፡- ሀ/ ኳስ መወርወርና መቅለብ

ለ/ ኳስ መምታት

ሐ/ ትንንሽ ኳሶችን ማንከባለል ወ.ዘ.ተ… ናቸው፡፡

ስዕል 1.3 ኳስ መወርወር ፣ መቅለብ እና ማንከባለል

የሰዉነት ክፍሎችን እንዴት ማሠራትና ማንቀሳቀስ እንችላለን?

የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን ከምንጠቀማቸው የሰዉነት ክፍሎች ውስጥ ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው፡፡

እነርሱም፡-

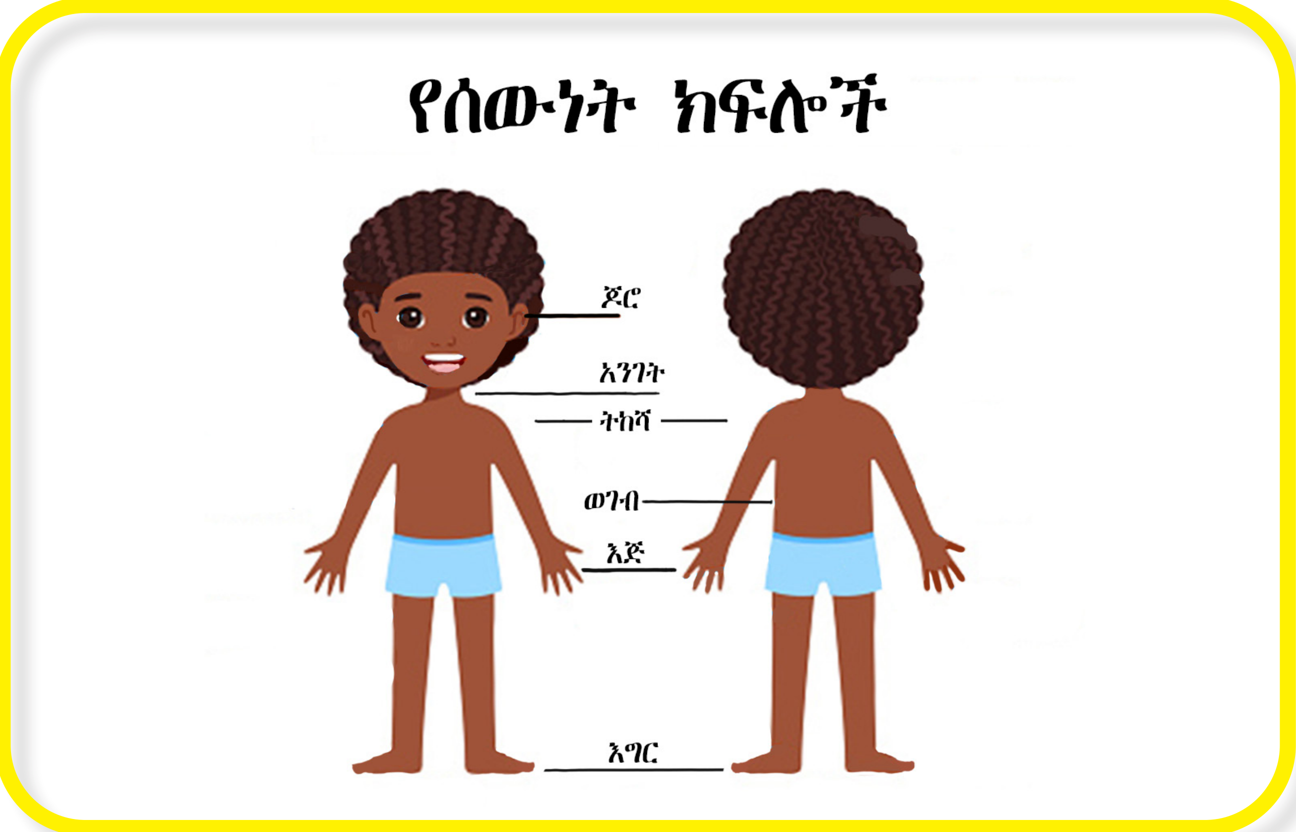
ሀ. እጅ

ለ. እግር

ሐ. አንገት

መ. ትከሻ

ሠ. ወገብ ...ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡




ስዕል 1.4 የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን የሚያሳይ ስዕል

ከላይ የተመለከቱት የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው።

ሀ. በቀጥታ መስመር ላይ ሚዛንን ጠብቆ መራመድ፤

ሚዛን መጠበቅ ማለት አንድ ሰዉ እጅና እግሩን በማቀናጀት ቀጥ ብሎ መስመርን ጠብቆ መራመድ መቻል ነው።

በግንድና በአግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛናቸውን ጠብቀው እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ፤ ይህንን ለመሥራት መከተል የሚገባን ተግባራት የሚከተሉት ይሆናሉ።

## የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመጀመሪያ አግዳሚ ወንበሩ ወይም አግዳሚ እንጨቱ በትክክል መቀመጡን ማረጋገጥ፣
- ተማሪዎች በአግባቡ በአግዳሚ ወንበሩ (በአግዳሚ እንጨቱ) ፊት ለፊት በቅደም ተከተል መሰለፍ፣
- በቅደም ተከተል / አንድ በአንድ / በአግዳሚው ላይ በእግራቸው መራመድ እና ሁለት እጃቸውን ወደጎን በመዘርጋት ሚዛን በመጠበቅ መራመድ::

ስዕል1.5 እጅን ዘርግቶ በአግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛንን በመጠበቅ መቆም

## ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታን የሚያዳብር ጨዋታ

- ልጆችን በቡድን መክፈልና ነጻ ቦታ በመፈለግ ጎን ለጎን ማስቆም፣
- በሜዳው ላይ ሌሎችን ሳያደናቅፉ እየተራመዱ እንዲቆዩ ማድረግ፣
- መምህሩ/ሯ ከትንሽ ቆይታ በኋላ በፊሽካ ወይም በምልክት ቁሙ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሚዛናቸውን በመጠበቅ በአንድ እግራቸው ለሦስት ሴኮንድ መቆም፡፡

ስዕል1.6 ሚዛን በመጠበቅ በቡድን መጫወት

ለ. በቀጥታ መስመር ላይ ለመራመድ ሚዛን መጠበቅ አስፈላጊ እንደሆነ ሁሉ በሶምሶማ ለመሮጥም እንዲሁ ሚዛን መጠበቅ አስፈላጊ ነው፡፡

## የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ በመሆን መራመድ እና የእግር ጣት ሳይነቀል ተረከዝ ብቻ በማንሳት መንቀሳቀስ፣
- እግርን በየተራ በማንሳት መራመድ፣
- ተማሪዎች በሶምሶማ ሩጫ ( ከሩጫ ባነሰ ፍጥነት) ዱብዱብ በማለት መንቀሳቀስ፡፡

ስዕል1.7 የሶምሶማ ሩጫ

**የግምገማ ጥያቄ**

1. ሚዛንን ለመጠበቅ ምን ዓይነት እንቅስቃሴ እንሥራ?

## 1.2 በቦታ ላይ በመሆን የመሥራት ክህሎት (ለላይኛው የሰዉነት ክፍል)

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

- የአካል እንቅስቃሴ ክህሎትን በመጠቀም የሰዉነት ክፍሎችን እንዴት እንደምታንቀሳቅሱ ትገልጻላችሁ፣
- በግልና በቡድን በመሆን የአካል እንቅስቃሴን ታሳያላችሁ::

**የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች**

1. ከወገብ በላይ ያሉትን የሰዉነት ክፍሎችን ዘርዝሩ::
2. እጆቻችሁን ተጠቅማችሁ የምትሰሯቸው እንቅስቃሴዎችን ግለጹ::

በቦታ ላይ በመሆን የመሥራት ክህሎት፡- ማለት ተማሪዎች በአንድ ቦታ ላይ በመሆን  የላይኛውን የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ማለት ነው፡፡

ከወገብ በላይ ያሉትን የሰዉነት ክፍሎች በመጠቀም ከምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው፡፡

ሀ. እጅን ማሽከርከር

ለ. እጅን ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዘርጋት ( ወደ ጎን፣ ወደ ፊት፣ ወደ ላይ እና ወደ ኋላ)

ሐ. ራስን ወደ ተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል  (ወደ ግራና ቀኝ እና ወደ ፊትና ኋላ)

ስዕል 1.8 እጅ ማሽከርከር ራስን ማዘንበልና አጅን ወደተለያየ አቅጣጫ

መዘርጋት

## የግምገማ ጥያቄዎች

1.በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ::

2.ከወገብ በላይ ካሉ የሰዉነት ክፍሎች ሁለቱን ተናገሩ::

# 1.3 የሰዉነት ክፍሎችን በማቀናጀት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

(ለታችኛው የሰዉነት ክፍል)

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

- በግልና በቡድን በመሆን የአካል እንቅስቃሴን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፣
- የሰዉነት እንቅስቃሴ ክህሎትን (በእርምጃ፣ በመዝለል፣ በመጋለብና በመሮጥ) ታሳያላችሁ፣

## የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የታችኛው የሰውነት ክፍሎች የሚባሉት የትኞቹ ናቸው?
2. በታችኛው የሰውነት ክፍሎቻችን የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ::

የታችኛው የሰዉነት ክፍሎች የምንላቸው ከወገብ በታች ያሉ የሰዉነት ክፍሎችን ነው፡፡

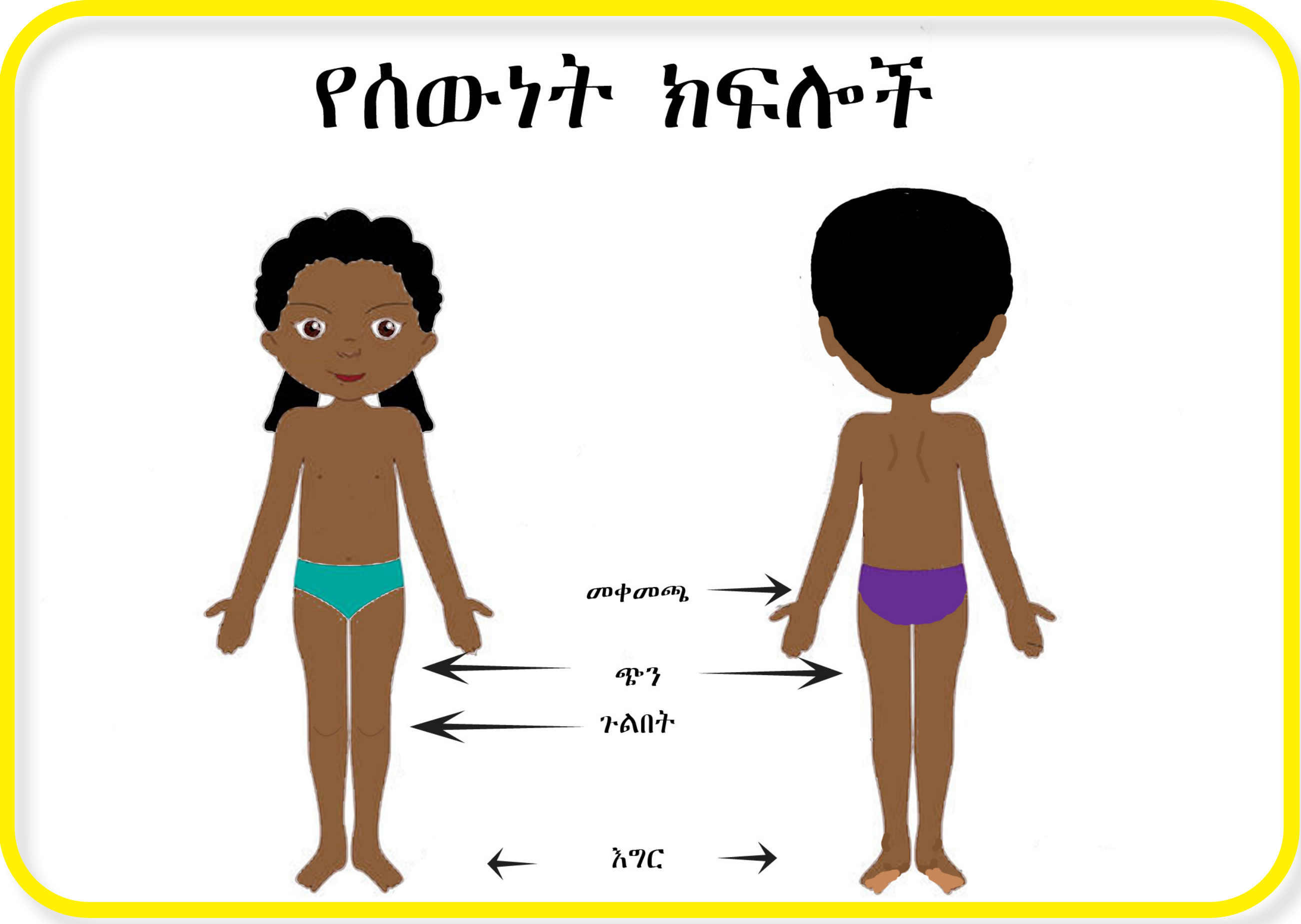
እነርሱም፡-

ሀ. መቀመጫ

ለ. ጉልበት

ሐ. ጭን

መ. እግር ...ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡




ስዕል 1.9 የሰዉነት ክፍሎች

ከወገብ በታች የሚገኙ የሰዉነት ክፍሎቻችንን በመጠቀም የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች በርካታ ቢሆኑም ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው፡፡

ሀ. ቁጭ ብድግ

ለ. ጉልበትን አጠፍ በማድረግ መቆም

ሐ. በአንድ እግር መሄድ …ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡

ስዕል 1.10 ቁጩ ብድግ፣ ከጉልበት ታጥፎ መቆምና በአንድ እግር መሄድ

## የግምገማ ጥያቄዎች

1. የታችኛው የሰውነት ክፍሎችን ዘርዝሩ::
2. የታችኛው የሰውነት ክፍሎችን ተጠቅመን ምን አይነት እንቅስቃሴዎችን እንሠራለን?

# የምዕራፉ ማጠቃለያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው:: እንቅስቃሴ የመሥራት ክህሎት በሦስት መልኩ ይከናወናሉ:: እነርሱም:-

ሀ. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ለ. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ሐ.ትንንሽ መጠን ያላቸውን ኳሶችን (ቁሳቁስ) በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው::

የላይኛውን የሰውነት ክፍሎችን በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ይቻላል:: የታችኛው የሰዉነት ክፍሎችን በማቀናጀት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የሚባሉት ከወገብ በታች ያሉትን የሰዉነት ክፍሎች ለማዳበር የሚሠሩ አንቅስቃሴዎችን ነው::

# የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

**ሀ. ትክክል የሆነውን “እውነት” ስህተት የሆነውን “ሐሰት” በማለት መልሱ።**

1. መሰረታዊ እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ ጠቀሜታ አለው።
2. ጨዋታዎችን ለመጫወት መሮጥ፣መዝለልና መራመድ አስፈላጊ ናቸው።
3. ከሶምሶማ በፊት መራመድን መሥራት ጠቃሚ ነው።

**ለ. ለሚከተለው ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።**

4. ከሚከተሉት ውስጥ የታችኛው የሰውነት ክፍል የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. እጅ ለ. እግር ሐ ራስ

# ምዕራፍ ሁለት

## ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

### መግቢያ

ለሰው ልጅ የሰዉነት እንቅስቃሴ መሥራት ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው አያጠያይቅም፡፡ የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎችም ደግሞ ተከታታይነት ሊኖራቸው ይገባል፡፡

ተማሪዎች ከዚህ በፊት የሙዚቃ ምትን ለማጀብያ እና ምት ያለው ዘፈን ስትሰሙ ለመጨፈር ስትጠቀሙ እንደቆያችሁ ይታወቃል፡፡ አሁን ደግሞ ከሰዉነት እንቅስቃሴ ጋር በማቀናጀት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት የምንጠቀምበት ይሆናል፡፡ በዚህ መሠረት ይህ ምዕራፍ ለመማር ማስተማር ሂደት ያመች ዘንድ ሁለት ዋና ዋና ርዕሶችን ያያዘ ነው፡፡ እነርሱም፡- ቀላልና ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እና በከፍተኛ ምት የሚሰራ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:-

- የሰዉነት እንቅስቃሴን ከድምፅ እና ፍሰት ምት ጋር ታዛምዳላችሁ፣
- ድምፅን በመቀያየር የተለያዩ የምትና የሰዉነት እንቅስቃሴ ክፍሎችን ትገነዘባላችሁ፣
- ምልክቶችን በመጠቀም የተለያዩ የምትና የሰዉነት ክፍሎችን ማቀናጀት ታሻሽላላችሁ፣
- በሰዉነት እንቅስቃሴና በምልክት ምት መካከል ያለውን ቅንጅት ታደንቃላችሁ፡፡

## 2.1 ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ (በድምፅና በእጅ ምልክት)

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:-

- በመምህሩ/ሯ/ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ድምፅን ወይም ጭብጨባን በመጠቀም ትሰራላችሁ፣

# 2.2 በራስ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በመፍጠር መስራት፣

## የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴዎች ማለት ምን ምን ናቸው?

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት እንቅስቃሴዎችን በእቅድ በመመራት የተወሰነ ሰዓት እና ቦታ በመስጠት የምንሠራው እንቅስቃሴ ነው:: የእንቅስቃሴ ጫናው በምንሠራው ሰዓት እና በምናከናውናቸው የእንቅስቃሴ ብዛት ይወሰናል::

ተማሪዎች ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን የሚሠሩ ከሆነ ጠንካራ፣ ጤናማ፣ ንቁ እና ጎበዝ ተማሪ መሆን ይችላሉ::

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

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

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ፡- ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለ ምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዝናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት የሚያግዝ ተግባር ነው፡፡

በዚህ የክፍል ደረጃ ላሉ ተማሪዎች ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የፍሰት ምትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ. የእርምጃ ምት

ለ. ገመድ ዝላይ

ሐ. በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ

መ. ጡብ ጡብ የማለት ተግባር …ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡

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

## የመዝሙሩ ርዕስ፡- እንሂድ

እንሂድ ትምህርት ቤት፣

እንሂድ ትምህርት ቤት፣

እውቀት ለመገብየት፣

እውቀት ለመገብየት፣

ስዕል 2.1 እርምጃ

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

የመዝሙሩ ርዕስ፡- ገመድ ዝለሉ

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ንጠሩ ንጠሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ስዕል 2.2 የገመድ ዝላይ

ሐ/ በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ተማሪዎች በጥንድ ሆነው እጅ ለእጅ በመያያዝ አንዱ የአንዱን ሚዛን በመጠበቅ መሽከርከር ሲሆን ይህም ከጭብጨባ ምት ጋር ታጅቦ የሚሠራ ይሆናል፡፡

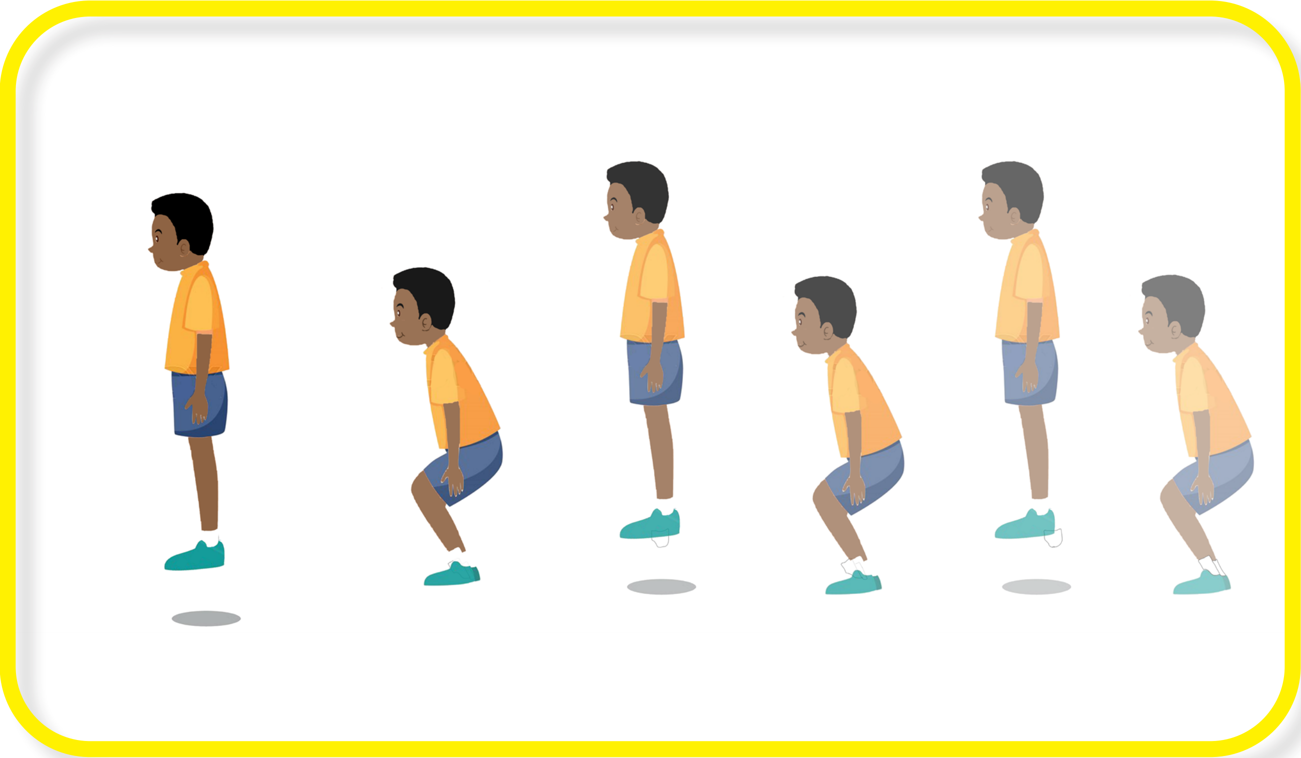
የመዝሙሩ ርዕስ፡- እምቡሼ ገላ

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፤
ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፤
ገደል ገብቼ ልወጣ ስል፤
ጅቡ መጣብኝ ከእግሬ ስር፤
ከእግሬ ስር፤
እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፤
ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፤

ስዕል 2.3 እምቡሼ ገላ

## መ/ ጡብ ጡብ የማለት ተግባር፡-

ጡብ ጡብ የማለት ተግባር እግርን በማፈራረቅ በተከታታይ የዝላይ እርምጃዎች የሚሠራ ነው፡፡ ጡብ ጡብ በሚሠራበት ጊዜ በእግር መዳፍ ማረፍና እጆቻችንን እስከ ትከሻ ከፍ በማድረግ ማወዛወዝ ያስፈልጋል፡፡



ስዕል 2.4 የጡብጡብ እንቅስቃሴ

## የጨዋታ ርዕስ፡- አረንጓዴ ቢጫ ቀይ

ይህ ጨዋታ የሚያስፈልገው፤

- ነፃ የሆነ ቦታ
- ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች

የጨዋታው ሕግ

- የታዘዙትን በትክክል ሰምተው ያልተገበሩ ተማሪዎች ከጨዋታው ውጭ ይሆናሉ፣
- ያልታዘዙትን የሠሩ ከጨዋታው ውጪ ይደረጋሉ፣
- መነካካት ወይም መቀራረብ አይቻልም፡፡

የአጨዋወት (የአሰራር) ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ክብ ሠርተው ተራርቀው መቆም፣
- አንድ ተማሪ (ወንድ/ሴት) መሀል ላይ በማቆም ትዕዛዝ እንዲሰጥ ማድረግ፣
- መሀል ያለው/ያለችው አረንጓዴ ሲል/ስትል ክብ ሠርተው የቆሙ ተማሪዎች እያጨበጨቡ አረንጓዴ፣ አረንጓዴ... እያሉ መስመራቸውን ጠብቀው ይሮጣሉ፣
- መሀል ያለው አጫዋች ቢጫ የሚለውን ድምፅ ሲያሰማ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የነበሩት

ተማሪዎች ባሉበት ይቆማሉ፣

- መሀል ያለው አጫዋች ቀይ የሚለውን ድምፅ ሲያሰማ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የነበሩት ተማሪዎች ባሉበት ይቀመጣሉ፣
- የጨዋታው አሸናፊ ለመሆን እስከ መጨረሻው ድረስ በትክክል ትዕዛዛቱ ሳይጣሱ መቆየት ይኖርባቸዋል፡፡

ስዕል 2.5 የአረንጓዴ ቢጫ ቀይ ጨዋታ

### የግምገማ ጥያቄ

1. ቀላልና ተከታታይነት ያላቸውን እንቅስቃሴዎች አሳዩ፡፡

## 2.2 በከፍተኛ ምት የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ

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

- በመምህሩ/ሯ/ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ድምፅን ወይም ጭብጨባን በመጠቀም ትሰራላችሁ፣
- በራሳቸው ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች በመፍጠር ትሰራላችሁ፡፡

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. በከፍተኛ ምት የሚሰሩ ተከታታይነት ባላቸው ምት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ?

በከፍተኛ ምት የሚሰሩ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከፈጣን ምት ጋር በማቀናጀት መሥራት ነው፡፡ ይህ እንቅስቃሴ ቀላሉን ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ከተለማመድን በኋላ የምናከናውነው ሲሆን ምቱን ከእንቅስቃሴ ጋር ለማገናኘት ብዙ ልምምድን ይጠይቃል፡፡

ተከታታይነት ያላቸው ከፍተኛ ምትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ. የመንጠር እንቅስቃሴ

ለ. በቦታ ላይ ሩጫ

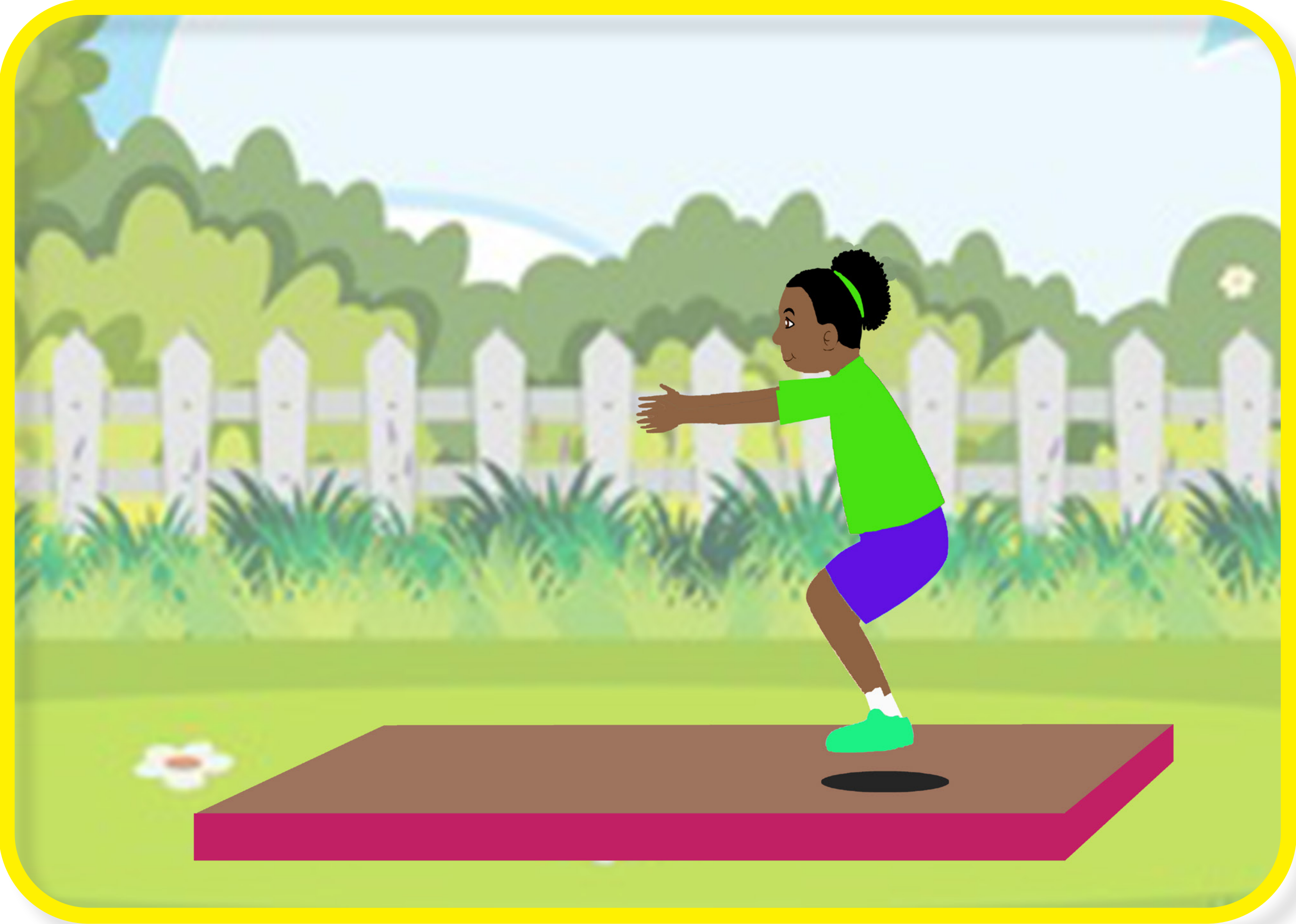
ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መዝለል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለል ...ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡

ሀ. የመንጠር እንቅስቃሴ፡- ይህ እንቅስቃሴ በቦታ ላይ በመሆን ከሚሰሙት የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባ ጋር በማቀናጀት ወደ ላይ በመዝለልና በማረፍ የሚሠራ ተግባር ነው፡፡_

## የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቂ ቦታ በመያዝ ተሰልፎ መቆም፣
- የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፣
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መሥራት፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን።



ስዕል 2.6 የመንጠር እንቅስቃሴ

ለ. በቦታ ላይ ሩጫ፦ ይህ እንቅስቃሴ ልክ እንደ ሩጫ በቦታ ላይ ሆኖ የሚከናወን ነው።

## የአሠራር ቅደም ተከተል

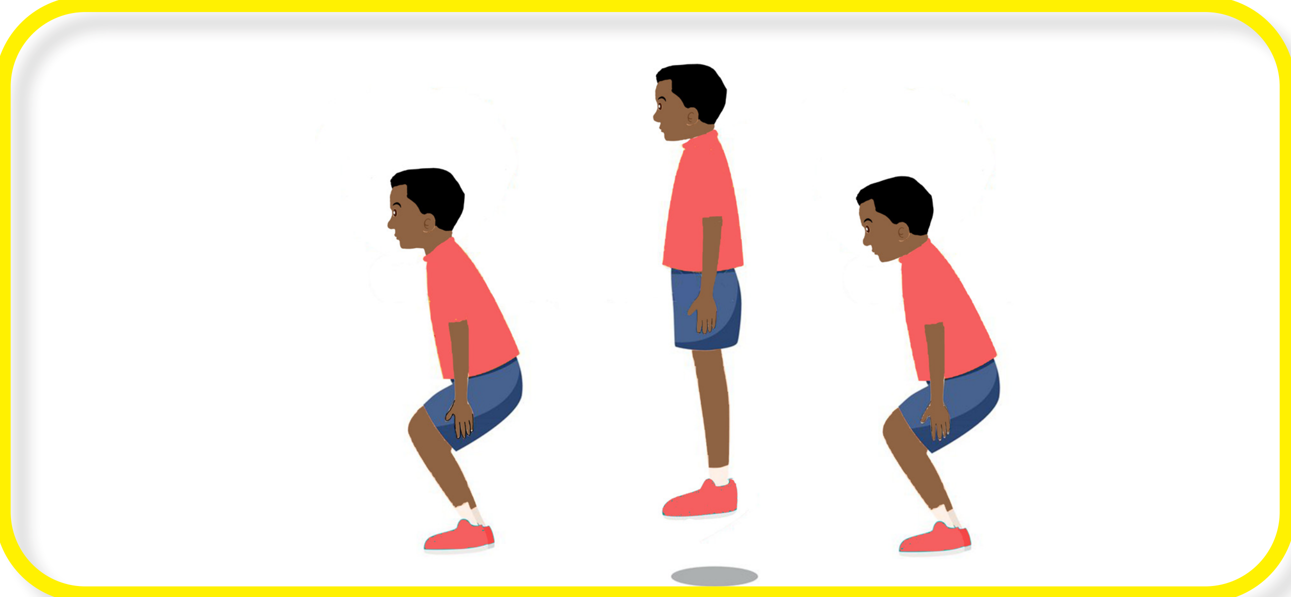
- ክብ በመሥራት መቆም፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፣
- የእግር እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀናጀት፣
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መሥራት፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን፡

ስዕል 2.7 በቦታ ላይ ሩጫ

**ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መዝለል**፡- ከሙዚቃ ወይም ከጭብጨባ ምት ጋር በማቀናጀት ወደ ፊትና ወደ ኋላ በሁለት እግር በመዝለል የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

## የአሠራር ቅደም ተከተል

- ዝላዩን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፣
- የእግር እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀናጀት፣
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መዝለልን ማከናወን፣
- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መዝለልን በፍጥነት ማከናወን፡፡

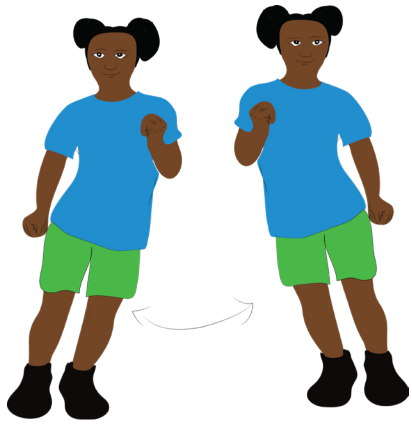


ስዕል 2.8 ወደ ፊት መዝለል

**መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለል**፡- ከጭብጨባ ወይም ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት በሁለት እግር ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለል ሲሆን በምንሠራበት ጊዜ ተራርቀን በመሰለፍ እና ከጓደኞቻችን ጋር ሳንነካካ የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

## የአሠራር ቅደም ተከተል

- ዝላዩን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃውን ምት ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፣
- የእግር እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀናጀት፣
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለልን ማከናወን፣
- ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለልን በፍጥነት ማከናወን፡፡



ስዕል 2.9 ወደ ግራና ቀኝ መዝለል

## የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች

1. በከፍተኛ ምት የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃ ምት ወይም ድምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለ ምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዝናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመስራት የሚያግዝ ተግባር ነው፡፡

ከፍተኛ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከፈጣን ምት ጋር በማቀናጀት መሥራት ነው፡፡

## የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

**ሀ. ትክክል የሆኑትን “እውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።**

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መስራት ለጤና ጠቃሚ ነው።
2. ገመድ መዝለልን ከሙዚቃ ምት ጋር መስራት ይቻላል፡
3. ቀላልና ከፍተኛ ተከታታይነት ያለው ምት ልዩነት የላቸውም።

**ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።**

4. ስንት የእንቅስቃሴ ዓይነቶች አሉ?

   ሀ.ሁለት ለ. ሶስት ሐ. አራት

5. ቀስታ ያለው ምት ምን ተብሎ ይጠራል?

   ሀ. ከፍተኛ የእንቅስቃሴ ምት

   ለ. ቀላል የእንቅስቃሴ ምት

   ሐ. መካከለኛ የእንቅስቃሴ ምት

# ምዕራፍ ሦስት

## የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

### መግቢያ

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

የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በአካል እቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል፣ በአዕምሮ፣ በእንቅስቃሴ ችሎታና በማህበራዊ ግንኙነት ዙርያ የባህሪ ለውጥ የሚያስገኝ

ሁለንተናዊ ስብዕናን ለማጎልበት አስተዋጽኦ የሚያበረክት የትምህርት ዓይነት ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ትኩረት የተደረገባቸው ርዕሶች በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ እራስን የመገንዘብና የመምራት ክህሎት፣ ማህበራዊ እውቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች እንዲሁም ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመስጠት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ናቸው፡፡

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምርህርት ላይ ያለዉን መሰረታዊ ጽንሰ ሀሳብ ትረዳላችሁ፣
- በጨዋታ ሁኔታና በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ የማህበራዊ ግንኙነትን መስተጋብር ታዳብራላችሁ፣
- የጨዋታ ህግን በማክበር ስነ-ልቦናዊ መረጋጋትን ታዳብራላችሁ፡፡

# 3.1 በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን የመገንዘብና የመምራት ክህሎት

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

- የራስን ስብዕና ለማነፅ የሚረዱ የሰዉነት ማጎልመሻ ፅንሰ ሀሳብ ትረዳላችሁ፣
- ለምትሠሩት ሥራ ኃላፊነት ትወስዳላችሁ።

## የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

ኃላፊነት መውሰድ ማለት ምን ማለት ነው?

ማንኛውም ሰዉ በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ወይም ጨዋታ ጊዜ የራስን አቅምና ችሎታ ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ራስን የመምራት ክህሎት ሊኖረው ይገባል።

በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን የመገንዘብና የመምራት ችሎታ ማዳበር በትምህርት ውጤታማነትን ከማስገኘቱም በላይ ህይወትን ስኬታማ ለማድረግ ከፍተኛ ጥቅም አለው። ራስን መገንዘብና የመምራት ችሎታ ከፍ ለማድረግ የሚጠቅሙ ሦስት ዋና ዋና ጉዳዮች፤

ሀ. የጓደኞቻችንን ስሜትና ባህሪ ማወቅ::

ለ. ጓደኞቻችን ምን እንደሚወዱ እና እንደማይወዱ መለየት::

ሐ. የውጤታማ ሰዎችን ታሪክ ማወቅ::

የጨዋተው ስያሜ፤ ኳስ ወርውሮ ባልዲ ውስጥ ማስገባት

## የጨዋታው የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሰፋ ያለ አራት ማዕዘን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ተማሪዎች በሁለት እኩል ቦታ መሆን፣
- ሁለቱም ቡድን ስያሜን መያዝ፤ ቢቻል በእጅ ላይ ምልክት ማድረግ፣
- ሁሉም ተማሪዎች እንዲሳተፉ ማድረግ ካልሆነ ግን ለሁለት ቡድኖች ኳስና ባልዲ በመስጠት እንዲወዳደሩ ማድረግ፣
- ዋናው የጨዋታ ዓላማ ኳስ ወርውሮ በባልዲ ውስጥ ማስገባት ነው፣
- ኳስን የያዘ ቡድን እየተቀባበሉ ሄደው ቅርጫት ውስጥ ማስገባት፣
- ኳስን ያልያዘ ቡድን ኳስ ለመቀማት ወይም ለመከላከል ይሞክራል፣

- ኳስ ያልያዘ ቡድን ኳስ ከነጠቀ ወይም ባልዲ ውስጥ ኳስ ከገባበት እንደገና ኳስ አስገቢ ይሆንና ጨዋታው ይቀጥላል፣
- የጨዋታው አሸናፊ ብዙ ኳስ ባልዲው ውስጥ ያስገቡ ወይም በደቂቃ መወሰን ይቻላል፡፡

ስዕል 3.1 ኳስ ወርውሮ ባልዲ ውስጥ ማስገባት

## የግምገማ ጥያቄ

1. ተማሪዎች ከጓደኞቻችሁ ጋር ያላችሁ ግንኙነት ምን ይመስላል?

# 3.2 ማህበራዊ ዕውቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የተለያየ የቡድን ሚና ታከብራላችሁ፣
- የቡድን ግብን ለማሳካት ትኩረት ትሰጣላችሁ።

**የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ**

ማህበራዊ እውቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

ማህበራዊ ግንኙነት:- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው ሲገናኙ የሚከሰቱ የተለያዩ የመተማመን፣ የመተሳሰብና የመረዳዳት ተግባራት ናቸው። በዚህ መሰረት ማህበራዊ ግንኙነትን ለማዳበር ብዙ አይነት እንቅስቃሴዎች አሉ።

ከነዚህም መካከል

ሀ. አብሮ መሮጥ

ለ. አብሮ መጫወት

ሐ. አብሮ መብላት

መ. አብሮ መማር

ሠ. አብሮ መስራት ወ.ዘ.ተ ይገኙበታል፡፡

ሀ. አብሮ መሮጥ፡- ይህን እንቅስቃሴ በውድድርና በመዝናኛ መልክ ማከናወን ይቻላል፡፡ ለዚህ የሚያገለግል ጨዋታ እንደሚከተለው ቀርቧል፡፡

የጨዋታው ርዕስ፡- ተባብረን እናሸንፋለን

የአጨዋወት (የአሰራር) ቅደም ተከተል፡-

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

ስዕል 3.2 የሦስት እጅ ጨዋታ

**ለ. አብሮ መጫወት፡-** ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻችን ጋር የምናደርገውን ጨዋታዎች ያካትታል። አብረን በምንጫወትበት ጊዜ አንዳችን ለአንዳችን መረዳዳትን፣ መተጋገዝን፣ መተሳሰብን ...ወ.ዘ.ተ እናዳብራለን።

የተማሪዎችን ማህበራዊና የቡድን ስራ ኃላፊነትን የሚያዳብር ጨዋታ፤

## የጫወታው ርዕስ፡- አምስት መቶ (500)

## የጨዋታ (የአሰራር) ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ከ4-6 ቡድን መክፈል፣
- ለእያንዳንዱ ቡድን ወርዋሪ መመደብ፣
- ሌሎች ልጆች ከወርዋሪው ልጅ 5 (አምስት) ሜትር ርቀት ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ወርዋሪው ኳስን ከፍ አድርጎ /አድርጋ ወደ ራሱ(ሷ) ቡድን ተወረውራላችሁ ፣
- የቡድን አባላት የተወረወረውን ኳስ ለመያዝ ጥረት ያደርጋሉ፣
- ኳሱ መሬት ሳይነካ የያዘ/ች ልጅ 100 (መቶ) ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳሱ አንዴ መሬት ከነጠረ በኃላ የያዘ/ች/ ልጅ 75 (ሰባ አምስት) ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳሱ ሁለቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኂላ የያዘ/ች/ ልጅ 50 (ሃምሳ) ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳሱ ሦስቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኃላ የያዘ/ች ልጅ 25 (ሃያ አምስት) ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣

- ተማሪዎች ተከታትለው ነጥባቸውን እየደመሩ መሄድ አለባቸው፤
- ከሁሉም ቡድኖች በጨዋታው ቀድሞ 500 (አምስት መቶ) ነጥብ ያስመዘገበ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል፡፡

ስዕል 3.3 ኳስ ተወርውሮ በአየር ላይ ነጥሮ መያዝ

## የግምገማ ጥያቄዎች

1. ማህበራዊ ግንኙነትን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ፡፡

# 3.3 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለተሞላበት ዉሳኔ አሰጣጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ለምትሰሩት ሥራ ኃላፊነት ትወስዳላችሁ፣
- የተለያየ የቡድን ሚናን ታከብራላችሁ፣
- አስፈላጊ የሆኑ ህግና ደንብን ትገልጻላችሁ፡፡

**የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች**

1. ውሳኔ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ተማሪዎች በምን ጉዳይ ላይ ውሳኔ ወስናችሁ ታውቃላችሁ?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ለሰዉ ልጅ አዕምሮና እና አካላዊ ጤንነት ከፍተኛ ጥቅም አለው፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ለሰዉ ልጆች( ለተማሪዎች) ከሚያስገኙት ጠቀሜታዎች ውስጥ አንዱ የሚሠሩትን ሥራ በብቃት፣ በፍጥነትና በጥራት እንዲያከናውኑ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡ እንዲሁም ለሚሠሩት ሥራ እና ለሚወስኗቸው

ውሳኔዎች ኃላፊነት እንዲወስዱ ይረዳቸዋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት የከምናገኛቸው ጥቅሞች ውስጥ የተወሰኑት፡-

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

ስለዚህ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እነዚህን ጥቅሞች የምናገኝ ከሆነ ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን አንቸገርም ማለት ነው። በመሆኑም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ፣ በራስ መተማመን፣ መልካም አመለካከትን ስለሚያጎለብት ውሳኔ ለመወሰን ሆነ ኃላፊነት ለመወጣት ቀላል ይሆናል።

ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሐሳቦች፤

1. ችግሩን መለየት፣
2. ችግሩ የተፈጠረበትን ሁኔታ ማወቅ፣
3. ችግር ፈቺ ሐሳቦችን መሰብሰብ፣

4 ፍትሐዊና ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ መወሰን፣

## 5. ለወሰኑት ውሳኔ ምክንያታዊና ተጠያቂ መሆን፡፡

### መዝሙር

የመዝሙሩ ርዕስ:- ጤናችን በእንቅስቃሴያችን

ወንድሜ ተነሳ እህቴ ተነሺ

በሜዳ ላይ ለመጫወት

ለመሮጥ በአንድነት

ለመጠበቅ አብሮነትን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የነገ ተስፋ ነን እኛ

በሽታን ተከላክለን እንድንሆን ጤነኛ

የአካል ብቃት እንሰራለን እኛ

### የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች

1. ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሀሳቦችን ዘርዝሩ፡፡

## የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ፡- ከሁለት ቃላቶች የተመሰረተ ነው፡፡ እነርሱም ጤና እና ሰዉነት ማጎልመሻ ናቸው፡፡ ጤና ማለት ከማንኛውም በሽታ ራስን ጠብቆ በንፅህና መኖር ነው፡ ፡ ሰዉነት ማጎልመሻ ማለት ደግሞ በአካል እንቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል፣ በአዕምሮ፣ እና በማህበራዊ ግንኙነት ዙሪያ የባህሪ ለውጥ የሚያስገኝ የትምህርት ዘርፍ ነው፡፡

ማንኛውም ሰው በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ጊዜ የራሱን አቅምና ችሎታውን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ራስን የመምራት ክህሎት ማዳበር ይችላል፡፡

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው በመገናኘት የሚፈጥሩት መቀራረብ ነው፡፡

# የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

**ሀ. ትክክል የሆኑትን "እውነት" ስህተት የሆኑትን ደግሞ "ሐሰት" በማለት መልስ ስጡ።**

1. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ከሁለት ቃላት የተመሰረተ ነው።
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤናችን ጠቃሚ ነው።
3. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊ ግንኙነት ጥቅም የለውም።

**ለ. ለሚከተለው ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።**

4. ጤናችንን እንዴት መጠበቅ ይቻላል?

   ሀ. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ

   ለ. አልኮል በመጠጣት

   ሐ. በመተኛት ብቻ

# ምዕራፍ አራት

## ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

### መግቢያ

በጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነትና ጠቀሜታ ላይ ብዙ ምሁራን በርካታ ማብራሪያዎች መስጠታቸው ይታወቃል፡፡ በዚህ መጽሐፍ ሁሉንም ምሁራን ሊያስማሙ የሚችሉ ነጥቦችን ለማንሳት ተሞክሯል፡፡ በዚህ መሰረት ጤናማ ህይወት፣ የአካል ብቃትና የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተሳሰረ ፅነሰ ሀሳብ አላቸው፡፡ ትምህርቱም በንድፈ ሀሳብ እና በአካል እንቅስቃሴ የሚሰጥ ሲሆን የጤናና የአካል ብቃት ደረጃዎችን እንደሚያሻሽል ተረጋግጧል፡፡

የአካል ብቃት ማዳበር የሚቻለው ሰዎች በተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ አዘውትረው በመሥራት ሲሆን ይህ ሁኔታ

በአዕምሮአዊ፣ በስነ-ልቦናዊ እና በማህበራዊ ውጤቶች ላይም ተገቢ የሆነ አስተዋጽኦ ያበረክታል።

በምዕራፍ ሦስት ላይ ስለ ጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ሰፊ ማብራሪያ ተሰጥቷል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ስለ ጤናና የአካል ብቃት በዝርዝር እናያለን። በምዕራፉ ውስጥ የተካተቱት ይዘቶች፡- የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ፣ መዘርጋት እና መተጣጠፍ ናቸው።

ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ጤናቸውንና የአካል ብቃታቸውን ያሻሽላሉ።

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ፣
- የአካል እንቅስቃሴ በጤናና በአካል ብቃት ላይ ስለሚሰጠው ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ፣

# 4.1 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

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

- የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ፣
- የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣
- ለልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች አዎንታዊ አመለካከት ታሳያላችሁ።

**የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ**

የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያስከትሉት በልብ፣ በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው። የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ

እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡ እነርሱም፡-

ሀ. በቦታ ላይ ሩጫ

ለ. በግል ገመድ መዝለል

ሐ. ሩጫ

መ. በቦታ ላይ ጉልበትን ማንሳት

ሠ. በእግር ጣቶች መሬት በመንካት ተረከዝ ማንሳት ...ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡

ሀ. በቦታ ላይ ሩጫ፡- የሚከናወነው በቦታ ላይ በመቆም ልክ እንደ ሩጫ እጅና እግርን በተቃራኒ በማንቀሳቀስ ባሉበት ቦታ ላይ የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡