የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

አራተኛ ክፍል

አዘጋጆች፡-

ያረጋል ክንዱ

ታደሰ ጌታነህ

አዝመራው አዲሱ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች፡-

ተስፋየ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውባለም በየነ

አስማምቶ ያዘጋጀች/ው፡-
ኮሬንቲ በቀለ

ሲዳማ ክልል ትምህርት ቢሮ
2014 ዓ.ም
ሀዋሳ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ መብቱ የተጠበቀ ነዉ።

በሲዳማ ክልል ትምህርት ቢሮ ተሻሽሎ የታተመ 2014 ዓ.ም

ሀዋሳ

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 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 ክልል ትምህርት ቢሮዎች ናቸው።

ማውጫ ገፅ

መግቢያ IV
ምዕራፍ አንድ፡- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት... 1
1.1 የተቀናጀ የአካልና የአዕምሮ እንቅስቃሴዎች 2
1.2 ከባድ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎት 6
ምዕራፍ ሁለት፡-ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት.............................. 12
2.1.የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴ ክህሎት................13
2.2 ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ የፈጠራ ክህሎት 15
ምዕራፍ ሦስት፡የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት..23
3.1 በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብሩ
የሰውነት እንቅስቃሴዎች 24
3.2 ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ..25
3.3 የአካል እንቅስቃሴዎች ኃላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ
አሰጣጥ (6 ክፍለጊዜ)..27
3.4 የአካል እንቅስቃሴ ለተለየ አስተሳሰብ መሻሻል፡-.......................28
3.5 የአካል እንቅስቃሴ ለግንኙነትና አብሮነት መሻሻል....................30
ምዕራፍ አራት፡- የጤናና አካል ብቃት እንቅስቃሴ..35
4.1- የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ 36
4.2- የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ 38
4.3- የመተጣጠፍና የመዘርጋት /Flexibility/ 43
4.4. ቅልጥፍና (Agility)...45
ምዕራፍ አምስት፡-ጅምናስቲክ..50
5.1- መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች..51
5.2- ለላይኛውና ለታችኛዉ አካል የሰውነት ቅርጽ የሚሰሩ የጅምናስቲክ
እንቅስቃሴዎች...54
ምዕራፍ ስድስት፡- የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች..................61
6.1- ተማሪዎች በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ
ባህላዊ እንቅስቃሴዎች...61

6.2 ተማሪዎች በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ
የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች 63
6.3- ተማሪዎች በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ
ባህላዊ ጨዋታዎች/2 ክፍለ ጊዜ/..65
6.4- ተማሪዎች በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ
የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች (8 ክ/ጊዜ) 66

መግቢያ

ትምህርት ለአንድ ሀገር ዕድገት የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነው፡፡ የትምህርት ሚኒስተርም ይህንን ከግምት ውስጥ በማስገባት ከፍተኛ መዋዕለ ንዋይ በማፍሰስ ለትምህርት ስርዓቱ መዳበር የማይተካ ሚና እየተጫወተ ይገኛል፡፡ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንደ አንድ የትምህርት ዓይነት መሰጠት ከጀመረ ጀምሮ ለህብረተሰብ ጤና እና ለሀገር ዕድገት ያላሰለሰ ጥረት እያደረገ ይገኛል፡፡ ስለዚህ ተማሪዎችን በየደረጃቸው በአካል ብቃት፣ በአዕምሮ፣ በስነ ልቦናና በማህበራዊ መስተጋብር በማነጽ ተገቢውን ድርሻ የሚያበረክት የትምህርት ዘርፍ ነው፡፡ በዚህ መሰረት በየደረጃው ሊሸፈኑ የሚገቡትን የግንዛቤ ብቃትና ክህሎት ተግባራት የተማሪዎችን አቅም ባገናዘበ መልኩ እንዲያከናውኑ ተዘጋጅቷል፡፡ ትምህርቱንም ተግባራዊ ለማድረግ አጋዥ የማስተማሪያ፣ የመማሪያ ማስተማሪያ ቁሳቁሶችና ማስተማሪያ ስፍራዎችን ማሟላት አስፈላጊ ነው፡፡ ከእነዚህ ግብዓቶች አንዱ የሆነው የተማሪ መፅሐፍ በዚህ መልክ ተዘጋጅቷል፡፡ ተማሪዎች የተለያዩ ተግባራትን በስርዓት ሊያከናውኑ ይገባል፡፡ እነዚህም ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን በማዳበር፣የመማር ብቃታቸውን በመገንባት፣ የአስተሳሰብ ብቃታቸውን በማሻሻልና ጤናማ ዜጋ ሆኖ በመገኘት ነው፡፡

በአጠቃላይ የ4ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ብቻውን ሲሰጥ እንዳልነበር ይታወቃል፡፡ ይህንን ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት በተሻሻለው የትምህርት ፍኖተ ካርታ መሰረት ራሱን ችሎ እንዲሰጥ በመደረጉ ይህ የተማሪ መፅሐፍ ተዘጋጅቷል፡፡

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለፀው አብይ ርዕስ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም ሁለት ንዑሳን ርዕሶችን አካቷል፡፡እነሱም የተቀናጀ የአካልና የአዕምሮ እንቅስቃሴ እና ከባድ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎት ናቸው፡፡ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ማለት የተመረጠ እንቅስቃሴ ሲሆን ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው፡፡ ለምሳሌ፡- የእግር፣ የእጅ፣ የወገብ፣ የአንገት እና የመሳሰሉትን የሰውነት ክፍሎች ያዳብራል፡፡ እንዲሁም ለሰው ልጅ የሚያበረክተው አስተዋፅኦ እጅግ ከፍተኛ ነው፡፡ ይህም ማለት ዕለት ተዕለት ከምናደርጋቸው እንቅስቃሴዎች ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት አለው፡፡ ይኸውም በፍጥነት የመራመድ፣ የመሮጥና የመዝለል አቅምን ይጨምራል፡፡ በተጨማሪም ልጆችን በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊ መስተጋብርና በሌሎችም የተሻሉ እንዲሆኑ ያደርጋሉ፡፡ርዕሱም የትምህርቱን ምንነት የሚገልፅ ስለሆነ ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ተግባራት ከመሳተፋቸው በፊት ለምን እንደሚሰሩና የአሰራሩን ስነዘዴ የሚያስገነዝብ ይሆናል፡፡ የእጅ፣ የወገብ፣ የአንገት እና የመሳሰሉትን የሰውነት ክፍሎች ያዳብራል፡፡ እንዲሁም ለሰው ልጅ የሚያበረክተው አስተዋፅኦ እጅግ ከፍተኛ ነው፡፡ ይህም ማለት ዕለት ተዕለት ከምናደርጋቸው እንቅስቃሴዎች ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት አለው፡፡ ይኸውም በፍጥነት የመራመድ፣ የመሮጥና የመዝለል አቅምን ይጨምራል፡፡ በተጨማሪም ተማሪዎች በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊ ኙግንነታቸው የተሻሉ እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡ርዕሱም የትምህርቱን ምንነት የሚገልፅ ስለሆነ ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ተግባራት ከመሳተፋቸው በፊት ለምን እንደሚሰሩና የአሰራሩን ቅደም ተከተል ስነዘዴ የሚያስገነዝብ ይሆናል፡፡

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:

- ትክክለኛውን የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት አሰራር በአካል እንቅስቃሴዎች ሰርታችሁ ታሻሽላላችሁ፣
- የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎቶችን በማቀናጀት በአካል እንቅስቃሴ አማካኝነት በቀላሉ ተግባራዊ ታደርጋላችሁ፣
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ተሳትፎ ወቅት ጥሩ የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ያላቸውን ተማሪዎች ትለያላችሁ፣
- ከጓደኞቻችሁ ወይም የቡድን አባላት ጋር በመተባበር ትሰራላችሁ፣

1.1 የተቀናጀ የአካልና የአዕምሮ እንቅስቃሴዎች

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

- በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን በቀላሉ ከአንደኛው ወደ ሌላኛው ቅደም ተከተልን ጠብቀው መሸጋገራቸውን ትለያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ:-

አካልንና አዕምሮን በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?

የተቀናጀ የአካልና የአዕምሮ እንቅስቃሴ ማለት አካልንና አዕምሮን በማቀናጀት፣በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን የምናከናውነው የእንቅስቃሴ አይነት ነው፡፡ በውስጡም ሚዛንን መጠበቅና የመንቀሳቀስ ክህሎትን ያካትታል ፡፡

ሀ. ሚዛንን የመጠበቅ ክህሎት

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ:

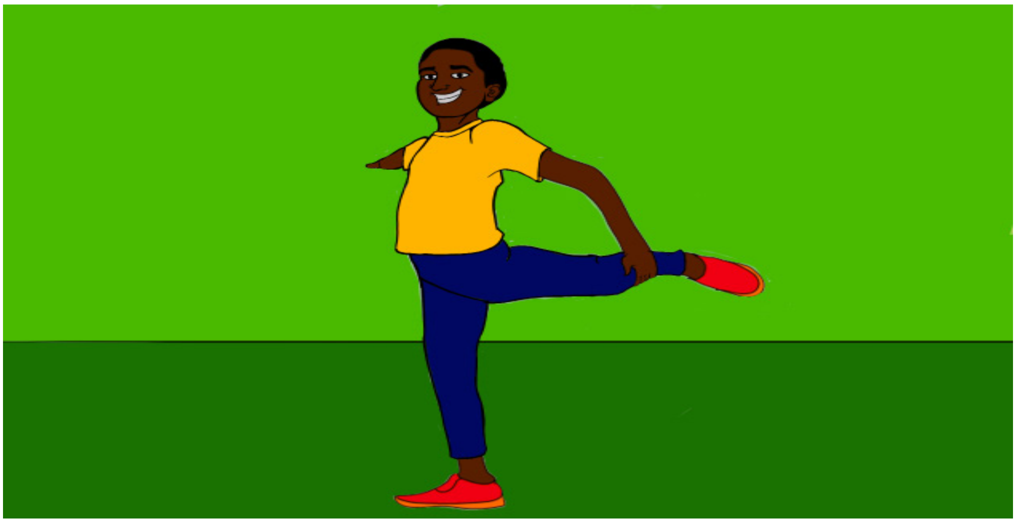
- ሚዛንን መጠበቅ ማለት ምን ማለት ነው?

ሚዛንን የመጠበቅ ክህሎት የተቀናጀ የአካልና የአዕምሮ እንቅስቃሴዎች ከምንላቸው ውስጥ የሚመደብ ሲሆን ይህም ማለት በምንቆምበት ወይም በምንቀሳቀስበት ጊዜ ሰውነታችንን ቀጥ አድርጎ የመቆጣጠር ችሎታ ነው፡፡ ለምሳሌ በምንቆምበት ወይም በምንቀሳቀስበት ጊዜ ወደ ግራ ወይም ወደ ቀኝ ሳናዘነብል ቀጥ ብሎ መቆም ወይም መራመድ መቻል ነው፡፡

ተግባር 1 ሚዛንን ጠብቆ መቆም

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ካሟሟቁ በኋላ በቡድን በመሆን ቀጥ ብሎ በቦታ መቆም፣
- አንድ እግራቸውን ወደኋላ በማጠፍና ይህንን በአንድ እጅ በመያዝ ሚዛንን ጠብቆ መቆም፣
- ነፃ የሆነውን እጅ በመዘርጋት ጎንበስ ብሎ መሬቱን ነክተው መመለስ መቻል፡
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት::



ሥዕል 1.1 አንድ እግርን ወደ ኋላ አጥፎ በእጅ በመያዝ በአንድ እግር ሚዛንን ጠብቆ መቆም::

ተግባር 2 ሚዛንን ጠብቆ መራመድ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎች በጋራ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- በሶስት ወይም በአራት ረድፍ ተሰልፎ መቆም፣
- ገመድ ግራና ቀኝ በመወጠር ወይም መስመር በማስመር እጅን ፊትና ኋላ እያወዛወዙ በየተራ ወደፊት መራመድ፣

- ይህንን ከተለማመዱ በኋላ በእግር ጣት ወደፊት መራመድ፣
- በተሰመረው መስመር ላይ በተለያዩ የእግር ክፍሎች መራመድ
  ለምሳሌ:- በተረከዝ፣ በእግር ጣቶች ወ.ዘ.ተ...
- አይንን በመጨፈንና በመግለጥ ተራ በተራ በተሰመረው መስመር ላይ ቀጥ ብሎ መራመድ መቻል::

ሥዕል 1.2 ሚዛንን ጠብቆ በቀጥታ መስመር መራመድ

ለ. የመንቀሳቀስ ክህሎት(በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ)

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ:-
የመንቀሳቀስ ክህሎት ምንነትን አብራሩ::

የመንቀሳቀስ ክህሎት ማለት ሰዎች ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ፣ ከአንድ አቅጣጫ ወደ ሌላ አቅጣጫ የሚደረግ እንቅስቃሴ ነው:: ለምሳሌ መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል፣ ጡብ ጡብ፣ ግልቢያና የመሳሰሉት ናቸው::

ተግባር 3፡ በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል:

- በመጀመሪያ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በጋራ መስራት፣
- በአንድ መስመር(ረድፍ) በመሰለፍ ፊትን ወደ መምህሩ አዙሮ መቆም፣
- በዝግታ ቀኝ እጅን ከግራ እግር ጋር፤ ግራ እጅን ደግሞ ከቀኝ እግር ጋር

በማንሳት በቦታ በመሆን እንቅስቃሴውን መስራት፣

- ከላይ ያለውን እንቅስቃሴ በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ መሮጥ፣
- እንቅስቃሴውን ወደ ፈጣን ሶምሶማ ሩጫ በመቀየር መስራት፣
- የእጆችን ውዝዋዜ ከእግር እንቅስቃሴ ጋር በማቀናጀት ሰውነትን አዘንብሎ በፍጥነትና በዝግታ እያቀያየሩ መሮጥ::

ሥዕል 1.3 በቦታ ላይ መሮጥ የሚያሳይ

ተግባር 4 ፡ ጡብ ጡብ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በመጀመሪያ የሰውነት ማሟሟቂያ በጋራ መስራት፣
- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ከሰራችሁ በኋላ እግርን እያፈራረቁ ወደ ደረት ከፍ አድርጎ እየነጠሩ እንቅስቃሴ መስራት፣
- እጅን ወደ ላይ በመዘርጋት እየነጠሩ መመለስ፣

- የጡብ ጡብ እንቅስቃሴን በጭብጨባ አጅቦ መስራት፣
- በእጃችሁ ገመድ እንደያዛችሁ በማሰብ ጡብ ጡብን መለማመድ፣
- በቡድን ሁለት ሁለት በመሆን ፊት ለፊት ቆሞ እንቅስቃሴውን መለማመድ::

ሥዕል 1.4 ጡብ ጡብ (skipping) እያሉ መዝለል

1.1 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ሚዛንን የመጠበቅ ክህሎት በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ::
2. በመንቀሳቀስ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎችን በተግባር አሳዩ::

1.2 ከባድ የአካል እንስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የተቀናጁ እንቅስቃሴዎች ማለትም ማንጠር፣ መወርወር፣ መያዝና መምታት የመሳሰሉትን በፍጥነትና በሚታይ ቦታ ላይ የአካል ብቃት ተግባርን ፈጥራችሁ በመስራት ታሳያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡-

ከባድ የአካል እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

ከባድ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል በሚንቀሳቀሱ የተለያዩ ቁሳቁሶች አማካይነት የሚከናወን ጫናው ከበድ ያለ የአካል እንቅስቃሴ ማለት ነው፡፡ ከነዚህም ውስጥ፡-

ሀ. ከኳስ ጋር የሚደረግ እንቅስቃሴ

ይህ የእንቅስቃሴ ክህሎት ከኳስ ጋር የሚደረግ እንቅስቃሴ ሲሆን አሰራሩም ኳስን ወደ ላይ በመወርወር መቅለብ፣ኳስን ወርውሮ ማጨብጨብና መቅለብ፣ኳስን ወደ ተለያየ አቅጣጫ መምታት እንዲሁም በማንጠር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

ተግባር 5፡- ኳስን መወርወርና መቅለብ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በመጀመሪያ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ኳሱን በእጅ በመያዝ መዳፍ ላይ እያንከባለሉ መለማመድ፣
- በመቆም ኳሱን በሁለት እጅ ወደ ላይ በመወርወር መልሶ መቅለብ፣
- መሬት ላይ ክብ በመስራት ከክቡ ውስጥ ሆኖ ኳሱን ወደ ላይ በመወርወር መቅለብ፣
- ወደ ፊት እየተራመዱ ኳስን በሁለት እጅ እየወረወሩ መልሶ መቅለብ፣
- ኳስን ከወረወሩ በኂላ ዘሎ መቅለብ፣
- ኳስን ከግድግዳ ጋር በማጋጨት መልሶ መቅለብ፣
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት::

ሥዕል 1.5 ኳስን ወደ ላይ በመወርወር በሁለት እጅ መቅለብ (መያዝ)

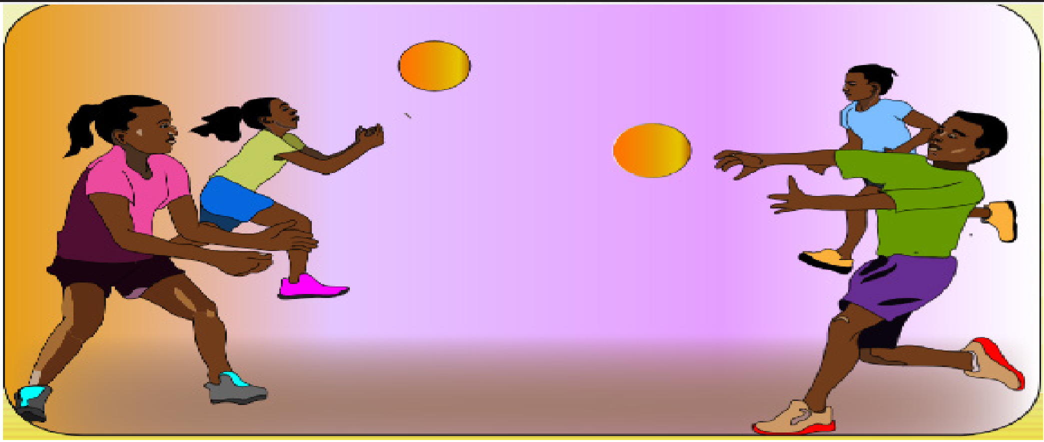
ተግባር 6 ፡- ኳስን ወርውሮ ለጓደኛ ማቀበል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በጋራ ከሰራችሁ በኋላ ሁለት ሁለት በመሆን ፊት ለፊት ተራርቆ መቆም፣
- አንደኛው/ዋ ኳስ ይዞ/ዛ ወደፊት በሁለት እጅ ከታች ወደ ላይ ሲወረውር/ ስትወረውር ሌላኛው/ዋ በሁለት እጅ መቅለብ፣
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፊት በመቆም አንደኛው/ዋ ለጓደኛው/ዋ ኳሱን አንጥሮ/ራ ማቀበል፡፡ ተቀባዩ/ዋ ኳሱን ቀልቦ/ባ እሱም/ሷም በተራው/ዋ ኳሱን አንጥሮ ለጓደኛው/ዋ ማቀበል፣
- ሁለት ሁለት በመሆን ከእንቅስቃሴ ጋር ኳስን በደረት ትይዩ መቀባበል መቻል

  በሦስት ወይም በአራት ማዕዘን ሆኖ በመቆም በሁለት እጅ ከታች ወደ ላይ

- መወርወርና መቅለብን መለማመድ፡፡



ሥዕል 1.6 ኳስን በሁለት እጅ ወርውሮ ለጓደኛ ማቀበል

ሥዕል 1.7 የአካል ጉዳት ያለባቸው ልጆችም መስራት እንደሚችሉ የሚያሳይ ምስል ነው

1.2 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ከባድ የአካል እንቅስቃሴን እንዴት መስራት ይቻላል?
2. ከኳስ ጋር የሚደረጉ ከባድ የአካል እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ::
3. ከኳስ ጋር የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችን እንዴት ማከናወን እንችላለን?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት የተለያዩ እንቅቃሴዎች ሲሆኑ አካልና አዕምሮን በማቀናጀት እንዲሁም ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው ፡፡ ለምሳሌ፡- የእግር፣ የእጅ፣ የወገብ፣ የአንገት ወዘተ…

የተቀናጀ የአካልና የአዕምሮ እንቅስቃሴ በሁለት ዋና ዋና ዘዴዎች የሚከናወን ሲሆን በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ ለምሳሌ፡- ሚዛንን የመጠበቅና የመንቀሳቀስ ክህሎት ሲሆኑ ሌላው ደግሞ ከባድ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎት የምንለው የሚንቀሳቀሱ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚከናወን የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ዘርፍ ነው፡፡ይኸውም ከኳስ ጋር የሚደረግ የእቅስቃሴ ክህሎት አንዱ ነው፡፡ በአጠቃላይ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት የሰው ልጆችን በአካል፣ በአእምሮና በማህበራዊ ግንኙነት የተሻሉ እንዲሆኑ ያደርጋሉ፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ "እውነት" ትክክል ካለሆኑ "ሐሰት" በማለት መልሱ

1. የእንቅስቃሴ ችሎታን ለማዳበር የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ተቀዳሚ ዓላማ ነው፡፡
2. መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት የተለያየ እንቅስቃሴ ሲሆን ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች የሚያዳብር ነው፡፡
3. ሚዛንን መጠበቅ ከመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ውስጥ አይመደብም፡፡

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ብቻ ምረጡ፡፡

1. ከሚከተሉት ውስጥ ከባድ የአካል እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው?

ሀ.ሚዛንን መጠበቅ
ሐ.ከኳስ ጋር የሚደረግ እንቅስቃሴ
ለ.መንቀሳቀስ
መ.ሁሉም መልስ ናቸው

2. ከሚከተሉት ውስጥ ሚዛንን ለመጠበቅ የሚሰራ እንቅስቃሴ የቱ ነው?

ሀ. መራመድ | ሐ. በአንድ እግር መቆም

ለ. መሮጥ | መ. ሁሉም መልስ ናቸው

3. ከሚከተሉት አንዱ ከኳስ ጋር ከሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አይመደብም::

ሀ. ኳስን መቅለብ | ሐ. ኳስን መወርወር

ለ. መዝለል | መ. ኳስ መምታት

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

1. አካልንና አዕምሮን በማቀናጀት ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን ዘርዝሩ::
2. የመሠረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ጥቅሞችን ዘርዝሩ::
3. በመንቀሳቀስ የሚሰሩ ተግባራትን ዘርዝሩ::

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለፀው አብይ ርዕስ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም ሁለት ንዑሳን ርዕሶችን ይዟል። እነሱም የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴ ክህሎትና ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የፈጠራ ክህሎት ናቸው። ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የሰውነታችን እንቅስቃሴ ከሙዚቃ (ከምንሰማው ሌላ ድምፅ) ጋር ያለው ቅንጅት ማለት ነው። ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ራስን ለመግለፅ፣ያለንን ችሎታ በተግባር ሰርተን ለማሳየት፣ ማህበራዊ ግንኙነታችንን ለማጠናከር እና የተለያዩ ባህሎችን ለማስተዋወቅ ይጠቅማል። ርዕሱም የትምህርቱን ምንነትና ጠቀሜታ የሚገልፅ ስለሆነ ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ተግባራት ከመሳተፋቸው በፊት ለምን እንደሚሰሩና የአሰራሩን ስነ-ዘዴ የሚያስገነዝብ ይሆናል።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:-

- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ከአንደኛው ወደ ሌላኛው ያለውን የማስተላለፍ ችሎታ ታሳያላችሁ፣
- በተናጠል ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ የፈጠራ ችሎታን ታሻሽላላችሁ፣
- ከጓደኞቻችሁ ወይም ከቡድን አባላት ጋር በመሆን ለስለስ ያለ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክፍሎችን ትሰራላችሁ፣
- የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ውስብስብነት ትረዳላችሁ፣
- በሌሎች የተሰራን ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን ታደንቃላችሁ፣
- ስለ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ያላችሁን አዎንታዊ አመለካከት ታሻሽላላችሁ፣

2.1.የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ከጓደኞቻችሁ ወይም ከቡድን አባላት ጋር በመሆን ለስለስ ያለ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎትን ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ምን ማለት ነው?

ተማሪዎች በ3ኛ ክፍል «ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች» በሚለው ርዕስ ስር የሙዚቃ ምትን ተከትለው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መስራትን ተምረዋል። ይህንኑ በማጠናከር በዚህ የክፍል ደረጃም በሙዚቃ ምት አማካይነት እርምጃን፣ ሩጫን፣ የገመድ ዝላይ እና በሙዚቃ ምት ነፃ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ይጠበቃል።

ብዙ ሰዎች የእርምጃ እንቅስቃሴን በየዕለቱ የሚያከናውኑት ቀላል ተግባራዊ እንቅስቃሴ ይመስላቸዋል። ነገር ግን በተለያዩ ቦታዎች በተለይ በትምህርት ቤት ቅጥር ግቢ ውስጥ ለጥቂት ደቂቃዎች ቆም ብለን ብንመለከት የተለያዩ የአረማመድ ስልቶችን እናያለን። ጥቂቶቹ እግራቸውን ከመጠን በላይ በመክፈት መራመድ፣የእጅ እንቅስቃሴ ከእግር እንቅስቃሴ ጋር አለማቀናጀት፣ አቀርቅሮ ወይም ተንጋሎ መራመድ ወዘተ ናቸው። በመሆኑም እነዚህ እንቅስቃሴዎች በወቅቱ ሊስተካከሉ ይገባል። ካልሆነም በተማሪዎች ተክለ ሰውነትና በጤናቸው ላይ ከፍተኛ ችግር ሊያስከትል ይችላል።

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ለተለያዩ የፍሰት ምት የሚያገለግሉ መሳሪያዎችንና የፍሰት ምት በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

በመሆኑም ለእያንዳንዱ ተግባራዊ እንቅስቃሴ በቅድሚያ የመማር ማስተማር ግብዓቶችን በማሟላት ትምህርቱን ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል።

ተግባር 1 በቦታ ላይ መራመድና ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በእርምጃ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

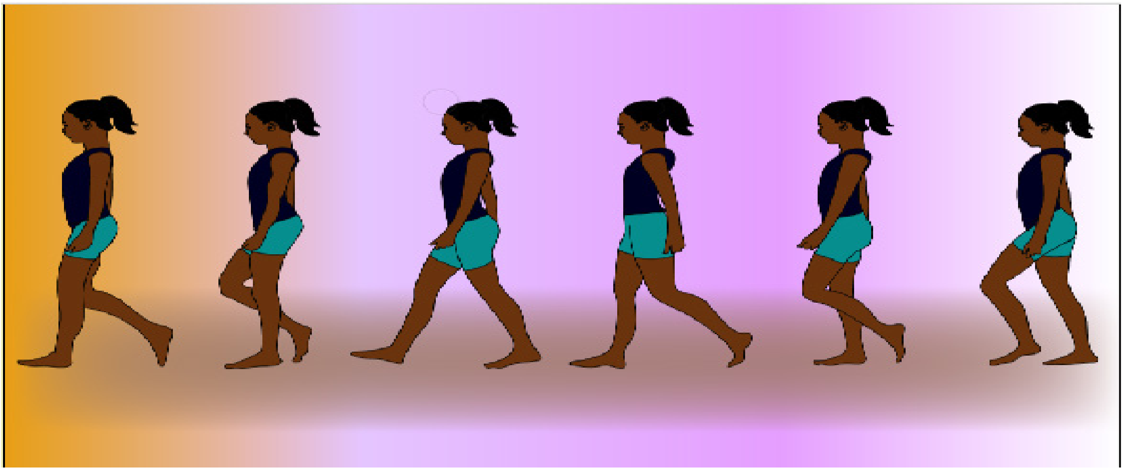
- ተማሪዎች አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በረድፍ በመሰለፍ ሊያሰራቸው የሚችል በቂ ቦታ ይዘው መቆም፣
- በፍሰት ምት ምን ምን እንቅስቃሴዎች ማከናወን እንደሚቻል መገንዘብ፣
- ዝቅ ባለና ፈጠን ባለ የፍሰት ምት የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎችን በመለየት መስራት፣

- ቀጥሎም ባሉበት ቦታ ላይ ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር፣ ቀኝ እግርን ከግራ እጅ ጋር በማቀናጀት በጭብጨባ፣ በፊሽካ፣ በከበሮ ምት በቦታ ላይ እየተንቀሳቀሱ መስራት፡፡

ስዕል 2.1 በቦታ ላይ መራመድ

• በጭብጨባ፣ በፊሽካ፣ በከበሮ ምት ፍጥነትን በመጨመር እግርን ከእጅ ጋር በማቀናጀት ባሉበት ቦታ ሆኖ መራመድ

• በቦታ ላይ የነበረውን ወደ እንቅስቃሴ በመለወጥ መሬት ላይ በተሰመረው መስመር ላይ እየተራመዱ መስራት፤ በዚህ ተግባራዊ እንቅስቃሴ ሂደት ውስጥ እንቅስቃሴውን በጭብጨባ፣ በፊሽካ፣ በከበሮ ወዘተ ተራ በተራ የእርምጃውን እንቅስቃሴ ማጀብ።



ሥዕል፡ 2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በእርምጃ

2.1 የግምገማ ጥያቄ፡

1. ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ እንዴት ይሰራል።

2.2 ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ የፈጠራ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

• አንድ አይነት ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ከሌሎች ጋር በመተባበር ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፣

• ለቡድኑ ዓላማ ስኬት ከሌሎች ጋር በመተባበር ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

- በገመድ ዝላይ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ የፈጠራ ክህሎትን እንዴት ማዳበር ይቻላል?

የገመድ ዝላይ ሁሉንም የሰውነት ክፍል የሚያንቀሳቅስና የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው፡፡ የገመድ ዝላይ በቀላሉ በመኖሪያ ግቢ፣ በቤት ውስጥ፣ በትምህርት ቤት በመሳሰሉት ቦታ ልናዘወትረው ወይም ልንሰራው የምንችለው እንቅስቃሴ ነው፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ዋናውን የተግባር ትምህርት ለመማር የገመድ ዝላይን በሰውነት ማሟሟቂያነት መጠቀም ይቻላል፡፡

ተግባር 2 በጥንድ የገመድ ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በጥንድ በጥንድ ሆኖው መቆም፣
- እያንዳንዱ ጥንድ አንድ አንድ ገመድ መያዝ፣
- ፊትና ኋላ ወይም ፊት ለፊት ተዟዙሮ በመቆም በአንድ ገመድ ለሁለት ለተወሰነ ጊዜ መዝለል፡፡

ስዕል- 2.3 በጥንድ የገመድ ዝላይ

ተግባር 3 በጭብጨባ የታጀበ የገመድ ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ይህንን እንቅስቃሴ በጭብጨባ ወይም ሌሎች የምት ሙዚቃ መሳሪያዎችን በመጠቀም ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ከዝግታ ወደ ፈጣን ምት በመቀየር

መስራት፤

•የእንቅስቃሴውን ፍጥነት በመቀያየር "አሌ ቡሌ" የሚለውን መዝሙር እየዘመሩ በተለያየ ፍጥነት መዝለል፤

•እንቅስቃሴው እየፈጠነ በሚሄድበት ጊዜ ከዚህ በታች ላለው ጨዋታ ግጥምና ዜማ በማውጣት እየዘመሩ መንቀሳቀስ፤

አሌ ቡሌ

አሌ ቡሌ

ሌባና ፖሊስ

አሌ ቡሌ

አሌ ቡሌ

ሌባና ፖሊስ

ሌባና ፖሊስ

እንጫወት

እንጫወት ዛሬ

እያሉ በዜማ በምት መልክ ማከናወን ወይም መስራት፤

• ከቡድኖቹ መካከል የተሻለ እንቅስቃሴ ያደረጉትን በመምረጥ ለሌሎች ማሳየት፤

ስዕል 2.4 በጭብጨባ የታጀበ የገመድ ዝላይ

ተግባር 4፡- በግል የገመድ ዝላይ

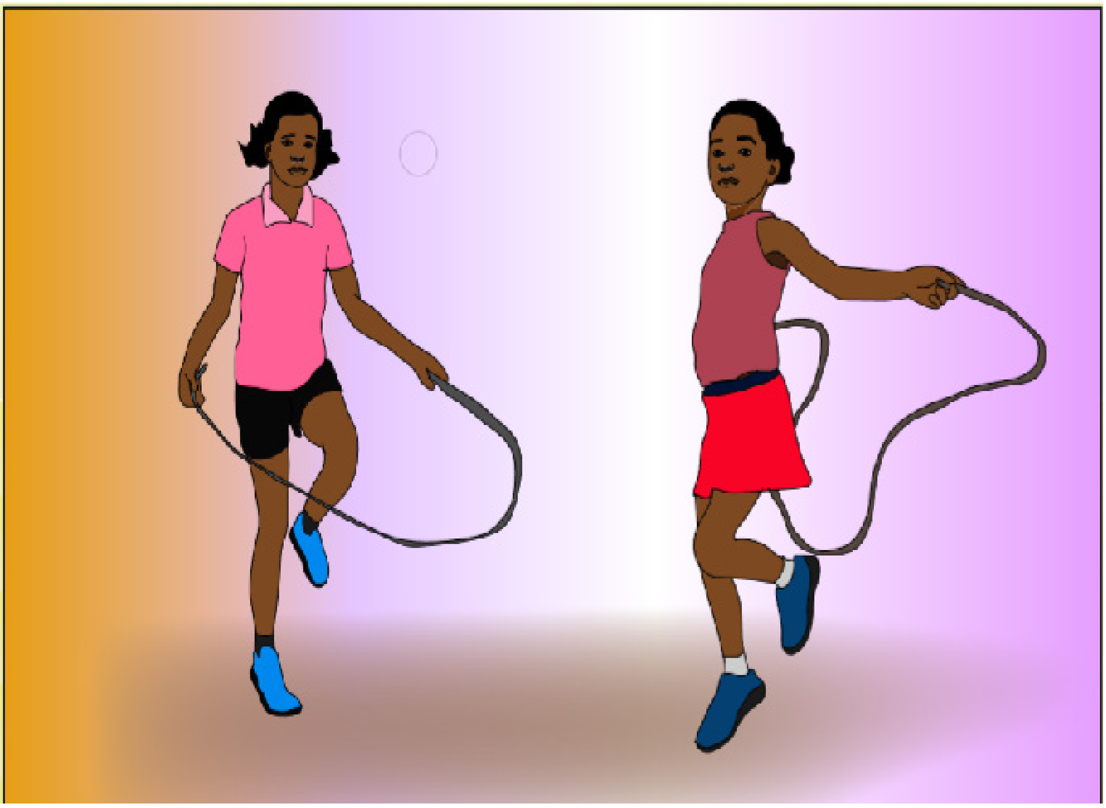
የአሰራሩ ቅደም ተከተል፡

- በቡድን ይከናወን የነበረውን ወደ ግል በማምጣት እያንዳንዱ ተማሪ አንድ አንድ የመዝለያ ገመድ በመያዝ እግርን ገጥሞ ገመዱን ከኋላ ወደ ፊት በማዞር መዝለል፣

- እንዲሁም ከፊት ወደ ኋላ በማዞር መዝለል፤ በዚህን ጊዜ እንቅስቃሴውን በፊሽካ ድምጽ፣ በጭብጨባ፣ በከበሮ ምት ማጀብ፣

- በቦታ ላይ ይከናወን የነበረውን ወደ ርቀት በመቀየር ሁሉንም ሊያሰራቸው በሚችል ሁኔታ በረድፍ መቆም፣

- በመጀመሪያ ረድፍ ላይ ያሉት ተማሪዎች 20 ሜትር ርቀት ገመዱን ከፊት ወደ ኋላ በማዞር እየዘለሉ ደርሰው መመለስ፤ሌሎቹ ደግሞ በጭብጨባ ምት እንቅስቃሴውን ማጀብ፤ በዚህ ዓይነት ሁሉም ረድፎች ተራቸውን ጠብቀው ከ4-5 ጊዜ እንቅስቃሴውን በተደጋጋሚ መስራት፤



ስዕል 2.5 በገመድ እየዘለሉ ወደፊትና ወደኋላ መንቀሳቀስ

2.2 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴዎችን እንዴት መስራት ይቻላል::
2. የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ::

ማስታወሻ

በአገራችን በአሁኑ ጊዜ በመንግስትም ሆነ በግለሰብ ደረጃ የተከፈቱ ጂምናዝየሞች አሉ:: እነዚህም ጂምናዝሞች የተለያዩ ምት ያላቸው ነፃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን የሚያሰሩበት የሙዚቃ ካሴቶች አሏቸው:: እነዚህ ካሴቶች በሚሰጡት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መሰረት ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መስራት:: የሚሰሩት እንቅስቃሴዎች የእጅ፣ የእግር፣ የሆድ፣ የጀርባና የመሳሰሉትን ጡንቻዎችን ለማዳበር ይረዳሉ::

ተግባር 5 :-ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በሙዚቃ መስራት

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ተማሪዎች የራሳቸውን ቡድን ይመሰርታሉ፣
- በከተማ ደረጃ የሚገኙ የተለያዩ የብሄረሰቦች ባህላዊ ጨዋታዎችን በየቡድናቸው አማካይነት መምረጥ፣
- በጨዋታዎቹ የሙዚቃ ምት አማካይነት የጨዋታውን የፍሰት ምት ተከትለው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መስራት፣
- ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ ከነፃ እንቅስቃሴ ጋር በማስማማት መለማመድ፣
- ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴዎቹ ተሳታፊ መሆን አለባቸው፣
- የፍሰት ምትን ተከትለው የሰሩትን ነፃ እንቅስቃሴ በቡድን በመከፋፈል ደጋግመው መስራት::

ሥዕል 2.6 የሲዳማ ባህላዊ (ፋሮ) ጭፈራ የሚያሳይ

ፋሮ ጭፈራ ወንዶችና ሴቶች ተደርድረዉ ወንድና ሴት ፊት ለፊት ሆነዉ ዎንዶች በአንድ እጃቸዉ የሴቷን ትከሻ ይዘው በሌኛዉ እጃቸዉ ብትር ወይም ጦር ይዘው አገጭ ለአገጭ ገጥመው የሚጫወቱት የጫወታ አይነት ነው።

ይህንን ጨዋታ የሚጫወቱት በተለያዩ ጊዜ ሆነዉ ሲሆን ባህሉ ከመድረሱ ቀደም ብለው ሴቶች ፀጉራቸውን ያስውባሉ ባህላዊ ልብሳቸውን ጭምር አስውበው ይጠባበቃሉ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ፡-

በአጠቃላይ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ለተለያዩ የፍሰት ምት የሚያገለግሉ መሳሪያዎችንና የሙዚቃ ድምፅ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የጊዜ ቆይታን ሲያመለክት በሙዚቃ ከፍተኛ ቦታ አለው፡፡ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን ከሙዚቃ ድምፅ ጋር በማቀናጀት ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ገመድ ዝላይ ነው፡፡ የገመድ ዝላይ መላው ሰውነትን /አካልን/ ከማንቀሳቀስ በተጨማሪ የግለሰቡን አካላዊ ብርታት፣ የልብና የደም ዝውውር ብርታትን ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ ስላለው በተማሪዎች ዘንድ ሊዘወተር ይገባል፡፡ እነዚህ እንቅስቃሴዎች የተመረጡና ሁሉንም ተማሪዎች የሚያሳትፉ እንዲሁም የተማሪዎችን መላ ሰውነት በማንቀሳቀስ የሚያዳብሩ ናቸው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች፡

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን “እውነት” ትክክል ያልሆነውን “ሐሰት” በማለት ፃፉ፡፡

1. የሰውነትን ማዕከላዊነት ጠብቆ በአማካይ ቦታ ላይ መቆም ወይም መራመድ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ይባላል፡፡
2. የገመድ ዝላይ በግል እንጂ በቡድን ሊሰራ አይችልም፡፡
3. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ለሙዚቃ ምት የሚያገለግሉ መሳሪያዎችና የሙዚቃ ሪትሞችን በመጠቀም የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡፡

1. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ የሚሰራ ነው፡፡

   ሀ. እርምጃ ለ. ገመድ ዝላይ

   ሐ. ነፃ እንቅስቃሴ መ. ሁሉም

2. ከሚከተሉት ውስጥ የገመድ ዝላይ ጥቅም የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. አካላዊ ብርታት ለ.የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር

ሐ. የልብና የደም ዝውውር ብርታትን
መ. ሁሉም

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ፃፉ።

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ተከታታይነት ላለው እንቅስቃሴ የሚያገለግሉ የሙዚቃ መሳሪያዎችን ዘርዝሩ።
3. በሙዚቃ ምት ምን ምን እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ይቻላል።

ምዕራፍ ሦስት

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የቀረበው ዓብይ ርዕስ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ዕድገት በሚያበረክተው አስተዋፅኦ ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም አምስት ንዑሳን ርዕሶችን አሉት፡፡ እነሱም በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎት፣የማህበራዊ ግንዛቤ ክህሎት፣ የአካል እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ፣ የአካል እንቅስቃሴ ለተለየ አስተሳሰብ መሻሻል፣ የአካል እንቅስቃሴ ለግንኙነትና አብሮነት መሻሻል የሚያበረክተውን አስተዋፅኦ የሚያስገነዝብ ነው፡፡ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ የሚለው የሁለት ቃላቶች ጥምር ሲሆን እነሱም “ሰውነት” እና “ማጎልመሻ” ናቸው፡፡ ሰውነት ማለት አካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና ስነ-ልቦናዊ ሁኔታን አጠቃሎ የያዘ ተክለ ቁመና ሲሆን፤ ማጎልመሻ ማለት ደግሞ ማበልፀግ፣ ማዳበር፣ ማሳደግ የሚለውን ትርጉም ይሰጣል፡፡በአጠቃላይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ሰውነታችን(አካላችን) የምናዳብርበትና ጤናችንን የምንጠብቅበት የትምህርት ዘርፍ ነው፡፡ ይህ ርዕስ የትምህርቱን ምንነትና ትርጉም የሚያብራራ ሲሆን ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ተግባራት ከመሳተፋቸው በፊት ስለ ሰውነት ማጎልመሻ ምንነትና ለምን እንደሚማሩ ግንዛቤ የሚያስጨብጥ ይሆናል፡፡

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- አዎንታዊ አስተሳሰብና መሰረታዊ ራስን የመምራት ክህሎትን ተግባራዊ ታደርጋላችሁ፣
- ለሚፈጠሩ ችግሮች ምክንያታዊ መፍትሄ ትሰጣላችሁ፣
- በህብረት መሥራት የሚሰጠውን ጥቅም ትረዳላችሁ፣
- በስነምግባር ጉዳዮች በራስና በሌሎች ላይ ስለሚወሰነው ውሳኔ ገምግማችሁ ታፀድቃላችሁ፣

3.1 በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ስለራሳችሁ አመለካከትና ስነ-ምግባር ጽብረቃ ታካሂዳላችሁ፣
- የቅጽበታዊ ችግር መፍቻ ስልትን ታዘጋጃላችሁ፣
- የችግር አፈታት ስልት መንደፍን ታሻሽላላችሁ::

ሀ. ራስን መገንዘብ (self-awareness)

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

ራስን መገንዘብ ስንል ምን ማለታችን ነው?

ራስን ማወቅ ወይም መገንዘብ ማለት የተለያዩ ስሜቶቻችን፣ ሃሳባችን፣ ድርጊቶቻችን፣ ለራሳችን የምንሰጠውን ግምት እንዲሁም በባህርይ ላይ የሚያሳድሩትን ተፅዕኖ መገንዘብ ማለት ነው:: ራሳችን እንድናውቅ የሚያደርጉን ብዙ እንቅስቃሴዎች አሉ:: ከእነዚህም ውስጥ፡-

- ፀጥ ባለ ቦታ ለብቻ የእግር ጉዞ ማድረግ

አንድ ሰው ለብቻው የእግር ጉዞ በሚያደርግበት ጊዜ ብዙ ሀሳቦች በአዕምሮው ውስጥ እያሰላሰለ የእሱን ማንነትና ምን ችሎታ እንዳለው እና እንደሌለው ማወቅ የሚያስችል እንቅስቃሴ ነው::

- ራስን መግለፅ

አስፈላጊ በሆነ ጊዜና ቦታ ለሌሎች የራስን ሀሳብ ወይም ውስጣዊ ስሜትን መግለፅ፤ ለምሳሌ፡- የተደሰቱበትን አጋጣሚ፣ የወደፊት ህልማቸውን ወይም መሆን የሚፈልጉትን፣ የቅርብ ጓደኛቸውን፣ ስለራሳቸው የሚያስደስታቸውንና የሚጠሉትን መግለፅ መቻል ነው:: እንቅስቃሴ በምንሰራበት ወቅት ከመምህራችን ወይም ከጓደኞቻችን የሚነገረን ሀሳብ ማዳመጥና መገንዘብ ራሳችንን እንድናውቅ ይረዳናል::

- ከጓደኛ ወይም ከቤተሰብ አስተያየት መቀበል

የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ስናከናውን ላከናወንናቸው ተግባራት የቅርብ ጓደኞቻችን ወይም ቤተሰብ አስተያየት እንዲሰጡን በመጠየቅ፤ከግብረ መልሱ ራሳችንን ማወቅ እንችላለን::

ለ. ራስን መምራት (self-management)

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ:

1. ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው?

ራስን መምራት ማለት ባህርያችንን፣ ስሜታችንን እንዲሁም ሀሳባችንን የመቆጣጠር ብቃት ሲሆን፤ በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያችን ውስጥ ምን መስራትና እንዴት መስራት እንዳለብን መገንዘብ ያስችለናል። በተለያየ አጋጣሚ ፍትሀዊ ያልሆነ ወይም ያልጠበቅነው ነገር በሚያጋጥመን ጊዜ ስሜታችንን ተቆጣጥረን የማለፍ ችሎታ ራስን መምራት ይባላል። ራስን መምራት ከሚያስችሉን ተግባራት ውስጥ:-

- ቃልን መጠበቅ

ቃልን መጠበቅ ማለት ለሌሎች ሰዎች ለመስጠት (ለማድረግ) የገባነውን ቃል ወይም ሌሎች ሰዎች የነገሩንን ሚስጥርና አደራ ጠብቆ መያዝ ማለት ነው።

- በእቅድ መመራት

ማናቸውንም የምናከናውናቸውን ተግባራት ወይም ስራዎችን በተያዘለት ጊዜና ቦታ ያለምንም መሸራረፍ ማከናወን መቻል ነው።

- ዕረፍት ማድረግ

በየዕለቱ የምንሰራቸውን ስራዎች ካከናወንን በኋላ የደከመ አካላችን እና የአዕምሮን ጫና ለመቀነስ መላ ሰውነታችንን ለተወሰነ ሰዓት ማሳረፍ ማለት ነው።

3.1 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ራስን ለመምራት የሚያስችሉ ተግባራትን ዘርዝሩ።
2. በእቅድ መመራት እንዴት ራስን ለመምራት ይረዳል።

3.2 ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች: ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- የችግር አፈታት ስልት መንደፍን ታሻሽላላችሁ፣
- አለመግባባቶችን የሚፈቱበትን ትክክለኛ መንገድ ታሳያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊ መስተጋብር የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ምንድን ነው?

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሚያበረክተው አስተዋፅኦ መካከል አንዱ ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር ነው፡፡ይህም የሚሆነው የተለያዩ የማህበረሰብ ክፍሎችን በተለያዩ የስፖርት ዓይነቶች በምናሳትፍበት ጊዜ የማይተዋወቁና የማይግባቡ ግለሰቦች ወይም ቡድኖችን እንዲተዋወቁና ጥሩ ማህበራዊ መስተጋብር እንዲፈጥሩ የማድረግ ሀይል አለው፡፡ በተጨማሪም የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ላይ በንቃት የሚሳተፉ ተማሪዎች የመልካም ዜጋ ባህርያት የሆኑትን ርህራሄ፣ ራስን አሳልፎ መስጠት፣ መረዳዳት፣ ተባብሮ መስራት፣ ትህትና፣ ግልፀኝነት፣ መተማመንና የመሳሰሉትን ለማጠናከር ይረዳል፡፡ ማህበራዊ ግንኙነታችንን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች አሉ፡፡ ከእነዚህም ውስጥ፡-

- ጥሩ አድማጭ መሆን

ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን በምናከናውንበት ጊዜ ሰዎች የሚነግሩንን የተለያዩ ሀሳቦች ትኩረት ሰጥቶ መከታተል ማለት ነው፡፡ በዚህ ጊዜ ከሌሎች ጋር ያለንን ማህበራዊ መስተጋብር ማጠናከር እንችላለን፡፡

- ብዝሀነትን መቀበልና ማክበር

በአካላዊ እንቅስቃሴ ወቅት ልዩነታችንን አምነን መቀበልና አንድነታችንን የሚያጠናክሩ ማህበራዊ እሴቶችን ማዳበር ጥሩ ማህበራዊ ግንኙነት ለመመስረት ዓይነተኛ መንገድ ነው፡፡

- አገልግሎት መስጠት

የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች በምንሰራበት ወቅት በምናውቀው ወይም በምንችለው መጠን ሌሎችን ማገዝና መርዳት ስንችል ጥሩ የሆነ ማህበራዊ ግንኙነት መመስረትና ማጠናከር እንችላለን፡፡

3.2 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት የሚያዳብሩ ተግባራትን ዘርዝሩ፡፡
2. የመልካም ዜጋ ባህርያት የሆኑትን ጥቀሱ፡፡

3.3 የአካል እንቅስቃሴዎች ኃላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- አስቸጋሪ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ከተለያየ አቅጣጫ በማየት መፍትሄ ታስቀምጣላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡-

- በአካል እንቅስቃሴ ሀላፊነት መውሰድ እንዴት ያስችላል?

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ከሚሰጠን ጥቅሞች ውስጥ አንዱ ለምንሰራቸው ስራዎች ሀላፊነት የመውሰድ ልምድን ማዳበር ነው፡፡ በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ የሚሳተፉ ሰዎች ገንቢና አስተማሪ፣ የሰዎችን ባህሪና ማህበራዊ ግንኙነትን ግምት ውስጥ ያስገባ ውሳኔ ይወስናሉ፡፡ እንዲሁም ለውሳኔያቸው ኃላፊነትን ለመውሰድ ዝግጁ እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡

ተግባር 1፡- አስገቡኝ ዛሬ

የአሰራር ቅድም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን ማሟሟቂያ ማሰራት፣
- ተማሪዎች እጅ ለእጅ ተያይዘው ክብ ሰርተው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ከመካከላቸው አንደኛውን ተማሪ በክቡ ውስጥ ማስገባት፤ ከክቡ ውጭ እጅ ለእጅ ከተያያዙት ጀርባ ሌሎች ሁለት ተማሪዎች እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እጅ ለእጅ የተያያዙት ተማሪዎች ክቡን በማጥበብና በማስፋት ወደ ታችና ወደ ላይ በማድረግ ውስጥ ያለውን ተማሪ ከክቡ ውጭ ያሉት ተማሪዎች ገብተው እንዳይዙት መከላከል፣
- ከዚያም ጨዋታውን ለመጀመር ምልክት ሲሰጥ ከክቡ ውጭ የሚገኙት ተማሪዎች “አሽኮለሌ የብር መስቀሌ፣ተው አስገቡኝ ዛሬ” ይላሉ፣
- በክቡ ዙሪያ ያሉትም “አሽኮለሌ የብር መስቀሌ፣ አናስገባም ዛሬ” ብለው ይመልሳሉ፡፡

- እንዲሁም ከክቡ ውጭ ያሉት “ይኸ የማነው ቤት?” እያሉ እጆቻቸውን እየነኩ ይዞራሉ፤

- ከክቡ ዙሪያ ያሉት ልጆችም “የኛ” በማለት ይመልሳሉ፡፡

- በዚህ ጊዜ የውጭዎቹ ተማሪዎች በማዘናጋት የላላውን ክብ ጥሰው ሲገቡ ክብ የሰሩት ከውስጥ ለነበረው በር በመክፈት ያስወጡና የገቡትም እንዳይወጡ ያደርጋሉ፡፡

3.3 የግምገማ ጥያቄ

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ኃላፊነት የሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ ክህሎትን እንዴት ያዳብራል?

3.4 የአካል እንቅስቃሴ ለተለየ አስተሳሰብ መሻሻል፡-

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የቅጽበታዊ ችግር መፍቻ ስልት ታዘጋጃላችሁ፤
- የችግር አፈታት ስልት መንደፍን ታሻሽላላችሁ፤
- ስለራሳቸው አመለካከትና ስነ-ምግባር ጽብረቃ ታካሂዳላችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

የአካል እንቅስቃሴ መስራት እንዴት የአስተሳሰብ ችሎታን ሊያዳብር ይችላል?

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ከሌሎች በተለየ ሁኔታ የአስተሳሰብ አድማስን በማስፋት የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖረን ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋል፡፡ የተሻለ አስተሳሰብ ማለት ሰዎች የተለያየ ነገር በሚያጋጥማቸው ጊዜ ችግር ፈቺ ሀሳቦችን በማመንጨት ምክንያታዊና አሳማኝ በሆነ መንገድ ሀሳቦችን የማንሸራሸር ችሎታ ነው፡፡ የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖረን ከሚያደርጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡-

- ውስብስብ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን መስራት

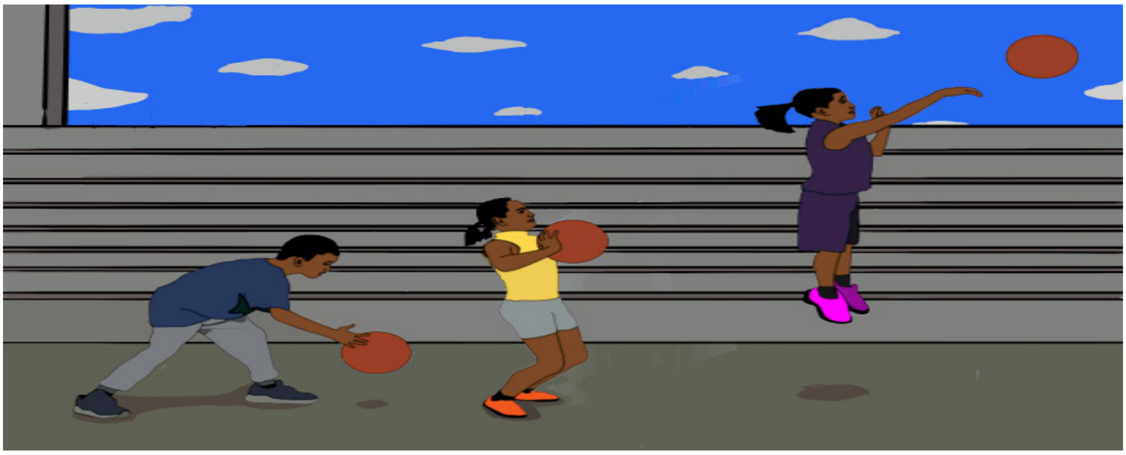
የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖረን ከሚያስችሉ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን መስራት ነው፡፡ ውስብስብ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው ሁለትና ከዚያ በላይ የሆኑ የአካልና የአዕምሮ ቅንጅታዊ አሰራር የሚጠይቁ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

ተግባር 2፡- ኳስ ማንጠር፤መያዝና መወርወር

የጨዋታው ዓላማ፡- የአዕምሮን የማሰብ ችሎታ ለመጨመር

የአሰራር ቅድም ተከተል፡-

- በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፣
- ተማሪዎችን ከ4-5 ባልበለጠ መስመር ማሰለፍ፣
- በረድፉ ፊት ለፊት ቀጥታ መስመር ማስመር፣
- በእያንዳንዱ ረድፍ በ20 ሜትር ርቀት ላይ ቅምብቢት (ኮን) ማስቀመጥ፣
- የመጀመሪያዎቹ ተሰላፊዎች የራሳቸውን ኳስ እንዲይዙ ማድረግ፣
- ሌሎች ቀሪዎቹ ተማሪዎች አረንጓዴ አረንጓዴ ሲሉ ኳሱን የያዙት ተማሪዎች እያነጠሩ ወደ ፊት እንዲሄዱ ማድረግ፣
- ቢጫ ሲባል ኳሱን ይዞ በቦታ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ቀይ ሲባል ኳሱን ወርውሮ የተቀመጠውን ቅምብቢት እንዲመቱ ትዕዛዝ መስጠት፣
- የአሰራር ሂደቱን ያልተከተለ ከጨዋታ ውጭ ማድረግ፣
- የአሰራር ሂደቱን ተከትሎ እስከ መጨረሻ የዘለቀ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል::



ስዕል፡ 3.1 ኳስ ማንጠር፣ መያዝንና መወርወርን የሚያሳይ

ተግባር 3፡ ይለፈኝ

የአሰራሩ ቅድም ተከተል፡-

- በመምህሩ/ሯ የተመረጠውን ቁጥር በማባዛትም ሆነ በማካፈል የሚገኙትን

ቁጥሮች አለመጥራት ነው፡፡ (ለምሳሌ በመምህሩ/ሯ የተጠራው ቁጥር 4 ቢሆን)

- በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፣
- ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች በመስመር ወይም በክብ መልክ ተራርቀው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ተማሪዎችን ከአንድ ጀምሮ ቁጥሮችን ማስጠራት፡፡ ለምሳሌ የመጀመሪያው ተማሪ 1 ሲል ሁለተኛው ደግሞ ይለፈኝ ይላል፡፡ ምክንያቱም 2 የ4 አካፋይ ስለሆነ፣ ሦስተኛው ተማሪ 3 ሲል አራተኛው ተማሪ ይለፈኝ ይላል፡፡ ምክንያቱም 4 የ4 ብዜትና አካፋይ ስለሆነ፣እንዲህ እንዲህ እያለ ጨዋታው ይቀጥላል፣
- በዚህ አኳኃን በ4 ቁጥር በማብዛትም ሆነ በማካፈል የሚገኙት ቁጥሮች 2, 4, 8, 12, 16, 20, 24…….ወዘተ አይጠሩም፣
- እነዚህ ቁጥሮች የደረሰው ተማሪ በመጥራት ፋንታ "ይለፈኝ" ይላል፣
- ይለፈኝ በሚለው ፋንታ ቁጥሩን የጠራ ተማሪ ከጨዋታ ውጭ ማድረግ፣
- ምንም ዓይነት ስህተት ሳይሰራ/ሳትሰራ እስከ መጨረሻው የደረሰ/ች ተማሪ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል፡፡

3.4 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአስተሳሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?
2. ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን መስራት እንዴት የአስተሳሰብ ችሎታን ሊያዳብር ይችላል?

3.5 የአካል እንቅስቃሴ ለግንኙነት እና አብሮነት መሻሻል

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

- አለመግባባቶች የሚፈቱበትን ትክክለኛ መንገድ ታሳያላችሁ፣
- የቡድንን ግብ ለማሳካት ተቀባይነት ባለው ስነ-ምግባር ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ:-

- የአካል እንቅስቃሴ ለግንኙነትና አብሮነት ስንል ምን ማለታችን ነው?

የአካል እንቅስቃሴ መስራት ሰውነትን ከመገንባት ባሻገር በሰዎች መካከል ጥሩ የሆነ ግንኙነትና አብሮነት እንዲኖር ያደርጋል:: መልካም የሆነ ማህበራዊ ግንኙነትና አብሮነትን ከሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች መካከል ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው::

- የአካል እንቅስቃሴን በጋራ መስራት

የአካል እንቅስቃሴ በጋራ መስራት በተማሪዎች መካከል ጥሩ የሆነ ተግባቦት ከመፍጠሩም ባሻገር እርስ በርስ መተራረምና መነቃቃትን ይፈጥራል:: እንዲሁም አብሮ የመስራት ጥቅምን ያዳብራል::

ስዕል 3.2 የአካል እንቅስቃሴ በጋራ መስራት የሚያሳይ

- በጋራ ጉዳይ ላይ እኩል ተሳትፎ ማድረግ

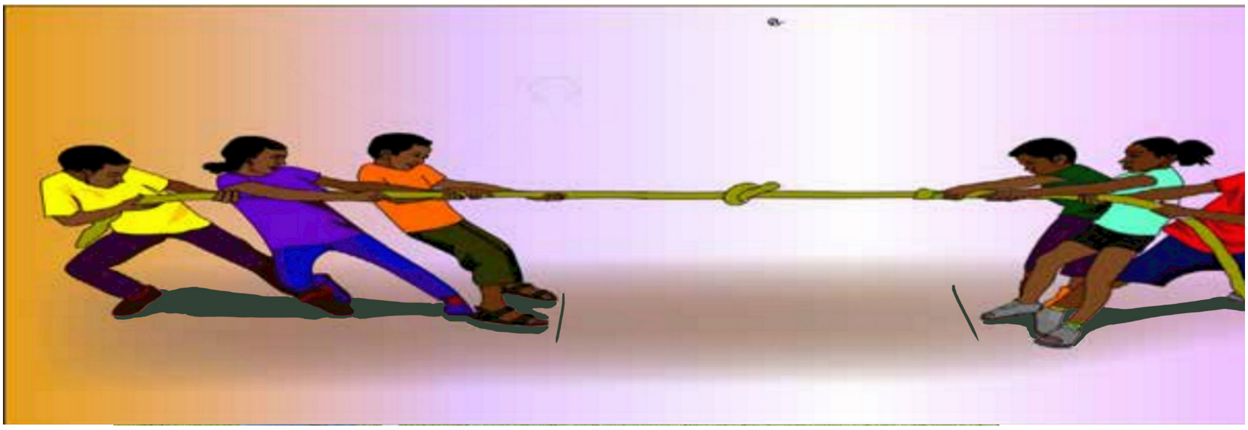
የአካል እንቅስቃሴ በምናከናውንበት ጊዜ የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች የተስማማንባቸው እና እኩል ተሳትፎ የምናደርግባቸው መሆን አለባቸው:: ይህንን ካደረግን አብሮነታችን እስከ መጨረሻው ቀጣይነት ይኖረዋል::

ተግባር 4 ገመድ ጉተታ

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- በ20 ሜትር ርቀት ክልል ሦስት ቀጥታ መስመሮችን ማስመር፣
- ተማሪዎችን በሁለት ቡድን መክፈል፣
- በቁመትና በሰውነት ክብደት ተመጣጣኝ የሆኑ ከየቡድኑ ፊት ለፊት ትይዩ ሆነው እንዲቆሙ ማድረግ፣

- ገመዱን በእኩል ርቀት መሬት ላይ ዘርግቶ ማስቀመጥ፣
- ‹‹ተዘጋጅ!›› የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሁለቱም ቡድኖች ገመዱን አንስተው መያዝ፣
- ‹‹ጀምር!›› የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ገመዱን እንዲጎትቱ ማድረግ፣
- ገመዱን ከማዕከላዊ መስመሩ ጎትቶ ያሳለፈ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።



ስዕል 3.3 የገመድ ጉተታን የሚያሳይ

3.5 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአካል እንቅስቃሴ ግንኙነትን እንዴት ሊያዳብር ይችላል?
2. ማህበራዊ ግንኙነትንና አብሮነትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ዕድገት የሚያበረክተው አስተዋፅኦ እጅግ ከፍተኛ ነው፡፡ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ የሚለው የሁለት ቃላቶች ጥምር ሲሆን እነሱም “ሰውነት” እና “ማጎልመሻ” ናቸው፡፡ ሰውነት ማለት አካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና ስነ-ልቦናዊ ሁኔታን አጠቃሎ የያዘ ተክለ ቁመና ሲሆን፤ ማጎልመሻ ማለት ደግሞ ማበልፀግ፣ ማዳበር፣ ማሳደግ የሚለውን ትርጉም ይሰጣል፡፡

በተጨማሪም የአካል እንቅስቃሴ ራስን የመምራትና መገንዘብ፣ በማህበራዊ ግንዛቤ ክህሎት፣ ኃላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ፣ ለተለየ አስተሳሰብ፣ ለግንኙነትና ለአብሮነት መሻሻል የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነው፡፡

ሌላው ራስን ማወቅ ወይም መገንዘብ ማለት የተለያዩ ስሜትን፣ ሃሳብን፣ ድርጊትን፣ ለራሳችን የምንሰጠው ግምት እንዲሁም በባህርይ ላይ የሚያሳድሩትን ተፅዕኖ መገንዘብ ማለት ሲሆን ራስን መምራት ማለት ደግሞ ባህሪን፣ ስሜትን እንዲሁም ሃሳብን በጥሩ ሁኔታ የመቆጣጠር ብቃት ነው፡፡

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ከሚሰጣቸው ጥቅሞች ውስጥ አንዱ ለምንሰራቸው ስራዎች ሀላፊነት የመውሰድ ልምድን ማዳበር፤ የአስተሳሰብ አድማሳችንን በማስፋት የተሻለ አመለካከት እንዲኖረን፤ ከሰዎች ጋር ጥሩ የሆነ ማህበራዊ ግንኙነትና አብሮነት እንዲኖር ያደርጋል፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች፡

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሀሰት በማለት መልሱ፡፡

1. በአካል እንቅስቃሴ መሳተፍ አሉታዊ አስተሳሰብ እንዲኖረን ያደርጋል፡፡
2. ከጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች አንዱ ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር ነው፡፡
3. ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን መስራት የተለየ አስተሳሰብ እንዲኖረን ያደርጋል፡፡
4. ለብቻ የእግር ጉዞ ማድረግ ራስን ለመገንዘብ ይረዳል፡፡
5. በግል የአካል እንቅስቃሴ መስራት በቡድን ከመስራት የተሻለ ጥቅም አለው፡፡

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡

1. ከሚከተሉት ውስጥ ራስን ለመምራት የሚያስችል እንቅስቃሴ የቱ ነው?

ሀ.ቃልን መጠበቅ ሐ. ዕረፍት ማድረግ

ለ. በዕቅድ መመራት መ. ሁሉም

2. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማ ያልሆነው የቱ ነው?

ሀ. አካላዊ እድገት ሐ. አዕምሮ ዕድገት

ለ. ድብርትን መጨመር መ. ማህበራዊ ዕድገት

3. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የማህበራዊ ግንዛቤ ክህሎትን አያዳብርም::

ሀ. ጥሩ አድማጭ መሆን ሐ. ዕረፍት ማድረግ

ለ. ብዝሃነትን መቀበልና ማክበር መ. አገልግሎት መስጠት

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ::

1. ራስን ለመምራት የሚያስችሉ ተግባራትን ዘርዝሩ::

2. ብዝሃነትን መቀበልና ማክበር ማለት ምን ማለት ነው?

3. በህብረት የአካል እንቅስቃሴ መስራት የሚሰጠውን ጥቅም ዘርዝሩ::

ምዕራፍ አራት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለፀው አብይ ርዕስ ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም አራት ንዑሳን ርዕሶችን አካቷል። እነሱም የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍና የመዘርጋት እና ቅልጥፍና ናቸው።

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማይነጣጠሉ እና አብረው የሚሄዱ ናቸው። ጤንነት ከበሽታና ከህመም ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን ጤናማ የህይወት ዝንባሌ፣ አካልና አዕምሮ ከህመም ነፃ የመሆን ሁኔታ እና ባለው ሙሉ ኃይል የመስራት ችሎታ ነው። የአካል ብቃት ማለት ደግሞ ዕለታዊ ስራዎችንም ሆነ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን በበቂ ሁኔታ ውጤታማ በሆነ መንገድ ያለ ድካም የማከናወን ችሎታ ነው።በሌላ አገላለፅ ከተለያዩ ጤና ጠንቆች ነፃ ሆኖ በተሰማሩበት ስራ ውጤታማ ሆኖ የመገኘት ብቃት ማለት ነው። ይህንን በመረዳት በዚህ የትምህርት ደረጃ ያሉት ተማሪዎች የአካል ብቃትን ምንነት፣አስፈላጊነትና እንዴት ይዳብራል የሚሉ ዝርዝር ሃሳቦችን ይዟል። አንድ ሰው የተሟላ የአካል ብቃት ለማግኘት አምስቱን የአካል ብቃት ዘርፎች ማዳበር ወይም አሟልቶ መገኘት አለበት።

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- የአካል ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ትረዳላችሁ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ የአካል እንቅስቃሴ በመስራት የአካል ብቃትን ታሻሽላላችሁ፣
- ለአካል ብቃት እንቅስቃሴ ዋጋ በመስጠት ታደንቃላችሁ፣