የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የመምህር መምሪያ መጽሐፍ

አንደኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የመምህር መምሪያ መጽሐፍ
አንደኛ ክፍል

<u>አዘጋጆች</u>

ዘሪሁን ጋሹ

አዱኛው አስሬ

ስለሺ ውራ

<u>አርታኢዎችና ገምጋሚዎች</u>

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

<u>አስተባባሪ</u>

ጌታቸው ታለማ

<u>አቀማመጥ እና ስዕል</u>

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሐፍ 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፡፡

ለሥራችን 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 ደቻሳ፣ የትምህርት ቴክኖሎጂ ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ዳኛው ገብሩ፣ የመምህራን ልማት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ሳምሶን መለሰ ፣ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አማካሪወ/ሮ አበበች ነጋሽ፣ የትምህርት ቢሮ ጽ/ቤት ኃላፊ አቶ ሲሳይ እንዳለ፣ የቴክኒክ አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን፡

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ..1

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

1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት.......................................2

1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት.......................................4

1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት.......................................5

ምዕራፍ ሁለት..9

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት.......................................9

2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ.......9

2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ.......................................16

ምዕራፍ ሦስት..24

ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት.......................................24

3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስ ግንዛቤማዳበር 25

3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር.......................................27

3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር......................31

ምዕራፍ አራት..**36**

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.**_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.36**

4.1የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ .**_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.37**

4.2 የጡንቻ ብርታት .**_ _.43**

4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ.**_ _.47**

4.4ቅልጥፍና...53

ምዕራፍ አምስት..**59**

ጅምናስቲክ.**_ _.59**

5.1 መሰረታዊ የጅማናስቲክ ክህሎት .**_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.60**

5.2 ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ......................................63

5.3 መሠረታዊ ጅምናሰቲክ 75

ምዕራፍ ስድስት..**79**

በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች.**_ _ _ _.79**

6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ በባህሊዊ እንቅስቃሴዎች...................80

6.2 በአዲስ አበባ የሚዝወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች**.................85**

መግቢያ

ይህ የጤናና የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ለመምህር ማስተማሪያነት በተሻሻለው መርሀ-ትምህርት ላይ ተመስርቶ የተዘጋጀ ነው፡፡ ይህ በመሆኑም የማስተማሪያ መጽሀፉየተዘጋጀው ከሌሎች ሀገሮች ተሞክሮ መሰረት በማድረግ እና በሀገራችን በሚገኙ ብቁ ባለሙያዎችና የትምህርት ፖሊሲውን መሰረት በማደረግ እንዲሁም የትምህርት መርሆዎችን፣ የተማሪዎች ፍላጎት ነባራዊ ሁኔታን በማካተት ተማሪዎች ትርጉም ያለው ትምህርት እንዲያገኙ ለማስቻል ነው፡፡

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በመማር ማስተማር ሂደት ተማሪዎች ልዩ ልዩየእንቅስቃሴ ክህሎትን፣ የእንቅስቃሴ ስልቶችን፣ ልዩ ልዩ ጽንሰ ሀሳቦችን ብቃትንናተወዳዳሪነትን ይገነባል፣ ችግር ፈቺነትንና ፈጠራን ያዳብራል፡፡

የመማሪያ መጽሐፉ ሲዘጋጅ በተቻለ መጠን የአካባቢውን ተጨባጭ ሁኔታ እና ሀገር በቀል እውቀቶችን ለማካተት ሙከራ ተደርጓል፡፡ ከዚህም በተጨማሪ የአዲስ አበባከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ ከዚህ በፊት ኤስቴቲክስ ተብሎ በሚሰጥበት ወቅትየነበሩ ችግሮችን ግምት ውስጥ በማስገባት የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እራሱን ችሎ እንዲሰጥ ተደርጓል፡፡

በዚህ የአንደኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱት ዋናዋና ርዕሶች፡

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ተከታታይነት ያለው እንቅስቀሴ /Rhythmic Activities/፣ የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት፣ የጤናና የአካልብቃት እንቅስቃሴ፣ ጂምናስቲክ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችናቸው፡፡

በዚህ መሰረት መምህራን ከራሳቸው ልምድ በመጨመር ተማሪዎች እንደ አቅማቸው እንዲመራመሩ፣ ችግርን እንዲፈቱና በራስ እንዲተማመኑ ለማድግ ጥረት ማድረግ ይጠበቅባቸዋል፡፡

የመማር ማስተማር ሂደቱ ከተከናወነ በኂላ ተማሪዎችን በወቅቱ መመዘን ተገቢ ነው፡፡ የውጤት አያያዙ በመምህራን የሚከናወን ሲሆን እንደ አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ ወጥና ተገቢ ምዘና መደረግ ስለሚገባው በንድፈ ኃሳብ 30% እና በተግባር እንቅስቃሴ 70% በመመዘን የሚከናወን ይሆናል፡፡

የ1ኛ ክፍል ተማሪዎች የዕድገት ባህሪያት

ውጤታማ ትምህርት ለማስተማር መምህራን የሚያስተምሯቸውን ተማሪዎች የዕደገት ባህሪያትና ፍላጎታቸውን መገንዘብ አለባቸው፡፡ እነዚህም የዕድገት ባህሪያትየሚከተሉት ናቸው፡፡

አካላዊ የዕደገት ባህሪያት

- የሰውነት ክፍሎቻቸው በማደግ ላይ ያሉ በመሆናቸው የሚያሳተፉባቸው እንቅስቃሴዎች እንደ ሩጫ፣ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች እና ከቀላል መሳሪያዎችጋር የሚከናወኑ እንቅቃሴዎችን ማቀድ አስፈላጊ ነው፡፡

የስነ ልቦና ዕድገት ባህሪያት

- አንድን ስራ ለማከናወን አይጨነቁም እንዲሁም የትኩረት ቆይታቸው አጭርነው፡፡
- ሁሉንም ነገር የመጠየቅና የማወቅ ፍላጎታቸው ከፍተኛ ነው፡፡
- የሚወዱትን ነገር አጋነው ለማቅረብ ዝንባሌ አላቸው፡፡
- ንቁና አንዳንዶቹም ቁጡ ናቸው፡፡
- በትረካና በድራማ አስመስሎ ማከናወንን ይወዳሉ፡፡
- መበረታታትና በሙሉ ስሜት መሳተፍን ይወዳሉ፡፡

የማህበራዊ ዕደገት ባህሪያት

- ለጥፋታቸው የሚቀርቡላቸውን አስተያየት አይቀበሉም፡፡
- ትኩረትንና ፍቅርን ለማግኘት ይሻሉ፡፡
- በጨዋታ ውሰጥ መሳተፍ የሚያስደስታቸው ሲሆን በተለይ ሦስትናአራት አባላትን በያዙ ቡድኖች ውስጥ የበለጠ ተሳታፊ ይሆናሉ፡፡
- መተባበርን በቀላሉና በተሻለ ሁኔታ የሚማሩ ሲሆኑ ለቡድን ያላቸውፍላጎት ከዚህ ዕድሜ ይጀምራል፡፡

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት (23 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ሲባል የተማሪዎችን ዕድሜ፣ ፆታ፣ የአካል ዕድገት እና የጤና ሁኔታ መሰረት በማድረግ የሚሠሩ ተግባራትን ያካትታል፡፡እነዚህ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎችን በአካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና በማህበራዊ ግንኙነታቸው መልካም እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡

መሰረታዊ እንቅስቃሴ የምንላቸው መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል እና መወርወርየመሳሰሉት ይገኙበታል፡፡ ስለዚህ ሰዎች በእድሜ ዘመናቸው ጤናማ ለመሆን እንዚህን እንቅስቃሴዎች በዕቅድ መሥራት አስፈላጊ ነው፡፡

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ:-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና በመጠምዛዛ መስመር በግል የመንቀሳቀስን ሰርተው ያሳያሉ፣
- የተለያዩ ዕቃዎችን /ገመዶች በመጠቀም በቦታ ላይ በመሆን መንቀሳቀስን ሠርተው ያሳያሉ፣
- ወጣ ገባ በሆነ ቦታ ላይ እና አጭር ርቀት ባለው ቦታ ላይ እንቅስቃሴን በብቃት ሰርተው ያሳይሉ ፣
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ፈጥረው በመስራት ያሳያሉ፣
- በየቡድናቸው ሆነው በሚሰሩበት ጊዜ ለሌሎች ተማሪዎች በበመተባበር መስራትን ያሳያሉ፣

1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት (10 ክፍል ጊዜ)

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

- በቀስታና በፍጥነት መንገዝ በግልፅ ያለው ልየነትን ሰርተው ያሳያሉ፡፡

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ፊሽካ
- ኳሶች
- ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን እዲገልፁ ማድረግ፣
- ተማሪዎች በቡድን እነዲሠሩ ማድረግ፣
- በተግባር መምህሩ በማሳየት እንዲሠሩ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን የሚያሳትፍ እንቅስቃሴን ማካተት፡፡

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

መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታአለው፡፡

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

የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው:: በተጨማሪም ሕፃናት በራስ የመተማመን እና ተፎካካሪነት ስሜትን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል፡፡ በዚህም የተነሳ ቀላልና ወስብስብ እንቅስቃሴዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳል:መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ተማሪዎች በልጅነታቸው መስራታቸው በተለየዩ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች የበለጠ ተሳታፊ እንዲሆኑና የአካል ብቃትን ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም አለው፡፡

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች፡-ማለት ህፃናት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩት ተግባራት ሲሆን ለምሳሌ፡-

ሀ/በፍጥነትመራመድ

ለ/ ሩጫ

ሐ/ ወደኋላ መራመድመ/ ግልብያ መሮጥ ሠ/ ዝላይ ረ/ ጡብጡብመዝለል

…ወ.ዘ.ተ

ስዕል 1.1 ርምጃ፣ ሩጫና ዝላይ

1.2 በቦታ ላይ የእንስቃሴ ክህሎት (5 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት ፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኂላ- • ዕድሜን ማዕከል ያደረገ የእንቅስቃሴ ክህሎት በመስራት ታሳያላችሁ፣ • የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች በመንደፍ ትሰራላችሁ ፡፡

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ፊሽካ
- ኳሶች
- ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በአንድ ቦታ ላይ ሆነው መዝለል ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዝለል(ግራና ቀኝ ፣ፊትናኂላ)
- በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴን በቀበል መሰራት፣
- በተግባር መምህሩ በማሳየት እንዲሠሩ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን የሚያሳትፍ እንቅስቃሴን ማካተት፡፡

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

ለምሳሌ፡- ሀ/ ሚዛን መጠበቅ፣

ለ/ እግርን በማፈራረቅ መዝለል፣

ሐ/ ባሉበት ቦታ ላይ ቆመው ሰዉነታቸውን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣

መ/ የሰዉነት ክፍሎችን ማሳሳብ፣

ሠ/ በቦታ ላይ በመሆን እየተቀመጡ መነሳት…ወ.ዘ.ተ

ስዕል 1.2 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣ ሰውነትን ማሳሳብና እየተቀመጡ መነሳት

1.3 በብቃት የሚሰራት ክህሎት (8 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት ፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- ከሌሎች ጋር ለመስራት መተባበርን ታሳያላችሁ፣
- አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኞቻችሁ ጋር ዕርስ በእርስ ግንኙነት ብቃትን ታሳያላችሁ፣
- ቢያንስ አራት ብቃት ያላቸው ክህሎትን በጥንቃቄ ታሳያላችሁ፡፡

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ፊሽካ
- ኳሶች
- ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በአንድ ቦታ ላይ ሆነው መዝለል ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዝለል(ግራና ቀኝ ፣ፊትናኋላ)
- በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴን በቀበል መሰራት፣
- በተግባር መምህሩ በማሳየት እንዲሠሩ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን የሚያሳትፍ እንቅስቃሴን ማካተት፡፡

በብቃት የመስራት ክህሎት ፡- ይህ የእንቅስቃሴ አይነት ተማሪዎችየተለያዩ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚያድረጓቸው እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል።

ለምሳሌ፡- ሀ/ ኳስ መወርወርና
መቅለብለ/ ኳስ መምታት

ሐ/ ትንንሽ ኳሶችን ማንከባለል

መ/ መንጠልጠልና መውረደ...ወ.ዘ.ተ

የግምገማ ጥያቂዎች መልስ

1 መቀመጫ፣ ጉልበት፣ ጭን፣ እግር ...ወዘተ

2. ቁጭ ብድግ፣ ጉልበትን አጠፍ በማድረግ መቆም፣ በአንድ እግር መሔድ

...ወዘተ

ምዘናና ግምገማ

በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ እንቅስቃሴ መሥራታቸውንበምልከታ ማረጋገጥ።

በክፍል ውስጥ ያላቸውን ተሳትፎ በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡እንቅስቃሴ የመሥራት ክህሎት በተለያዩ መልኩ ይከናወናሉ፡፡ እነርሱም፡-

ሀ. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ለ. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ሐ. ቁሳቁስን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ይቻላል፡ ፡ ለታችኛው የሰዉነት ክፍል በመቀናጀት የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የሚባሉትከወገብ በታች ያሉትን የሰዉነት ክፍሎች ለማዳበር የሚሠሩ አንቅስቃሴዎችን ነው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

<u>ሀ እውነት ወይም ሐሰት</u>

1.እውነት

2. እውነት

3. እውነትለ

ለ. <u>ምርጫ</u>

1. ሐ

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት (12 ክፍል ጊዜ)

መግቢያ

ለሰዉ ልጅ የሰዉነት እንቅስቃሴ መሥራት ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው አያጠያይቅም፡፡ የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች ደግሞ ተከታታይነት ሊኖራቸው ይገባል፡፡

ተማሪዎች ከዚህ በፊት ሙዚቃ ምትን ለማጀብ እና ለመጨፈር ስትጠቀሙ እንደቆያችሁ ይታወቃል፡፡ አሁን ደግሞ ከሰዉነት እንቅስቃሴ ጋር በማቀናጀት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት የምንጠቀምበት ይሆናል፡፡ በዚህ መሠረት ይህ ምዕራፍ ለመማር ማስተማር ሒደት ያመች ዘንድ ሁለት ዋና ዋና ርዕሶችን ያያዘ ነው፡፡ እነርሱም፡- ተከታታይነት ያለው የታችኛው ሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ እና ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰውክፍል እንቅስቀሴ ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ችሎታን ያዳብራሉ፣
- በተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች እና ቡድን ጨዋታዎች በመሳተፍ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ብቃታቸውን ያሻሽላሉ፣
- የእንቅስቃሴ ጥበብን ከምት ጋር በማገናኘት ያደንቃሉ ፣
- በራሳቸው ቀላል ተከታታይነት ያለው የፈጠራ እንቅስቃሴን ያሳያሉ፣

2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ (6 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃጥ፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- በመምህሩ/ሯ/ መሪነት ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ንድፍን ይቀስማሉ፣
- በራሳቸው የፍሰት ምት ፈጠራ እንቅስቃሴ ይሠራሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ከበሮ
- ፊሽካ እና
- ኖራ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- መደበኛ በሆነ ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ በመመራት(ያለ ሙዚቃ) መምህሩን በመከተል መስራት
- ተማሪዎች አንደኛው ለሌለኛው የተለየግብረ መልስ መስጠትን መለማመድ፣
- በመምህር መሪነት መደበኛና ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን አስመስለው መስራት ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ለቀላል የፍሰት ምት እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳተፍ መልኩ ማከናወን፣

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት እንቅስቃሴዎችን በእቅድ በመመራትየተወሰነ ሰዓት እና ቦታ በመስጠት የምንሠራው እንቅስቃሴ ነው። የእንቅስቃሴ ጫናወብምንሠራው ሰዓት እና በምናከናውናቸው የእንቅስቃሴ ብዛት ይወሰናል። ተማሪዎችተከታታይ እንቅስቃሴዎችን የሚሠሩ ከሆነ ጠንካራ፣ ጤናማ፣ ንቁ እና ጎበዝ ተማሪመሆን ይችላሉ።

ተከታታይነት፡- ማለት አንድ ተግባር ሳይቋረጥ ለረጅም ሰዓት የሚደረግ እንቅስቃሴ ነው፡ ፡ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ደግሞ እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃ ወይም ደምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ ተግባር ነው።

ተከታታይነት ያለቸው እንቅስቃሴዎች ዋነኛ ዓላማ የእንቅስቃሴ ቅንጅት ወይም የጡንቻናየአዕምሮ ጥምረትን ማዳበር ላይ ሲሆን እነዚህ መሰረታዊ ክህሎት ተማሪዎች በዕለትተዕለት ተግባር የሚጠቀሙባቸውና በህይወት ዘመናቸው አስፈላጊ ናቸው።

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ፡- ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዝናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመሠራት የሚያግዝ ተግባር ነው።

በዚህ የክፍል ደረጃ ላሉ ተማሪዎች የፍሰት ምትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ/ የእርምጃ ምት

ለ/ ገመድ ዝላይ

ሐ/ በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ መ/ ጡብጡብ የማለት

ተግባር …ወ.ዘ.ተ

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

የመዝሙሩ ርዕስ፡- እንሂድ

እንሒድ ትምህርት ቤት፣

እንሒድ ትምህርት ቤት፣

እውቀት ለመገብየት፣

እውቀት ለመገብየት፣

ስዕል 2.1 እርምጃ

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

የመዝሙሩ ርዕስ፡- <u>ገመድ ዝለሉ</u>

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ንጠሩ ንጠሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ስዕል 2.2 የገመድ ዝላይ

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

መዝሙር

የመዝሙሩ ርዕስ፡-   እምቡሼ ገላ

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፣

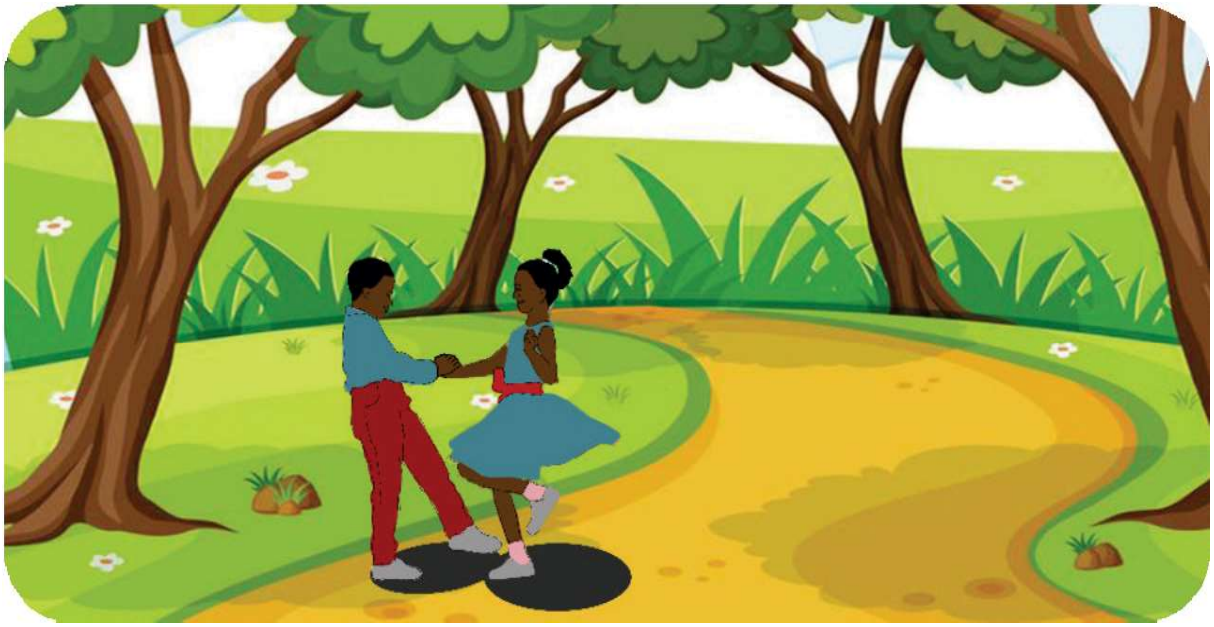
ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፣

ገደል ገብቼ ልወጣ ስል፣

ጅቡ መጣብኝ ከእግሬ ስር፣

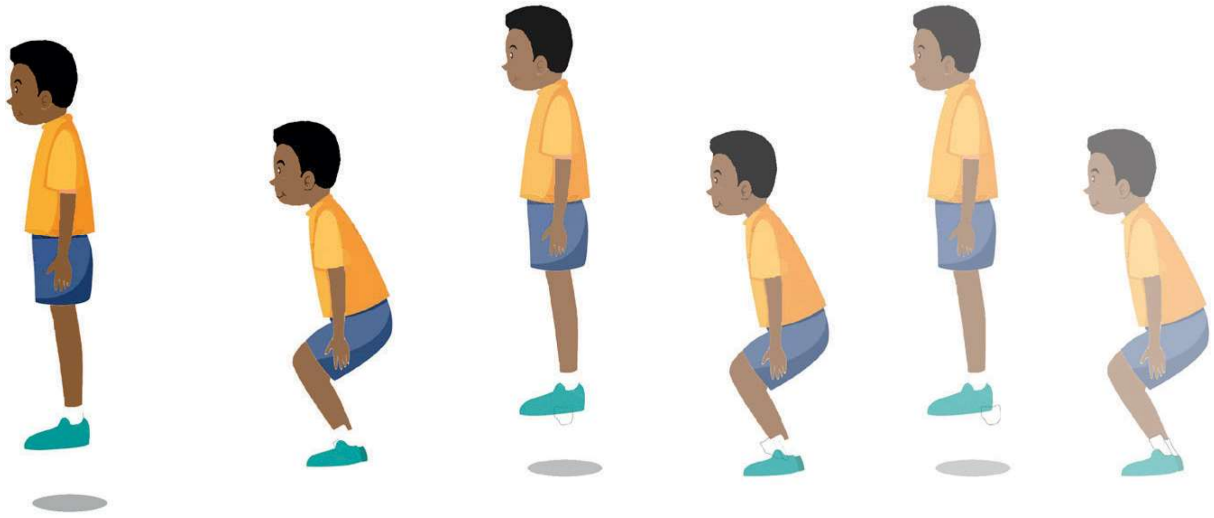
እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፣

ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፣



ስዕል 2.3 በጥንድ መሽከርከር

መ/ ጡብጡብ የማለት ተግባር፡- ጡብጡብ የማለት ተግባር እግርን በተከታታይ የዝላይ እርምጃዎች የሚሠራ ነው፡፡ የጡብጡብ ተግባራት በሚሰራበት ጊዜ በእግርመዳፍ ማረፍ እና ከፍ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡



ስዕል 2.4 የጡብ ጡብ እንቅስቃሴ

የጨዋታ ርዕስ፡- አረንጓዴ ቢጫ ቀይ የጨዋታው ሕግ

- የታዘዙትን በትክክል ሰምተው ያልተገበሩ ተማሪዎች ከጨዋታው ውጭ ይሆናሉ፣
- መነካካት ወይም መቀራረብ አይቻልም፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ክብ ሠርተው ተራርቀው መቆም፣
- አንድ ተማሪ ወንድ/ሴት መሀል ላይ በማቆም ትዕዛዝ እንዲሰጡ ማድረግ፣
- መሀል ያለው/ያለችው አረንጓዴ ሲሉ ክብ ሠርተው የቆሙ ተማሪዎችእያጨበጨቡ አረንጓዴ፣ አረንጓዴ... እያሉ መስመራቸውን ጠብቀው ይሮጣሉ፣
- መሀል ያሉ አጫዋቾች ቢጫ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተውየሚሮጡ የነበሩ ተማሪዎች ባሉበት ይቆማሉ፣

- መሀል ያሉ አጫዋቾች ቀይ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው የሚሮጡ የነበሩ ተማሪዎች ባሉበት ይቀመጣሉ፣
- የጨዋታው አሸናፊ ለመሆን እስከ መጨረሻው ድረስ በትክክል ትዕዛዛቱን ሳይጣሱ መቆየት ይኖርብናል።

ይህን ጨዋታ በሚከተለው መንገድም ማጫወት ይቻላል። ተማሪዎች ተሰልፍውብርምጃ እየሄዱ ሳሉ የከበሮ ምት ሲሰሙ ወደ ሶምሶማ ሩጫ ቀይረው እንዲሠሩ ትዕዛዝ መስጠትና የፊሽካ ድምፅ ሲሰሙ ወደ ፍጥነት ሩጫ እንዲቀይሩ ማድረግ። ስለዚህ መምህሩ ጨዋታውን በሚያመች መንገድ በማስኬድ ተማሪዎች እንቅስቃሴውንከምት ጋር አቀናጅተው እንዲሠሩ ማድረግ ይቻላል።

ስዕል 2.5 የአረንጓዴ ቢጫ ቀይ ጨዋታ

የግምገማ ጥያቄ መልስ

1. እርምጃ፣ ገመድ ዝላይ፣ በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ …ወ.ዘ.ተ

ምዘናና ግምገማ

ተማሪዎች ከመምህራቸው ወይም ከክፍል ጓደኞቻቸው ፊት መደበኛ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች አስመስለው መስራታቸውን መጠየቅ::

ርምጃን ከጭብጨባ ጋር በትክክል ማከናወናቸውን በምልከታ ማረጋገጥ።

ገመድ ዝላይን ተማሪዎቹ በትክክል መሥራታቸውን በምልከታ መለየትና መዝለልያልቻሉትን መደገፍ::

ቀላል ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ጨዋታዎችን ከምቱ ጋር አቀናጅተው መሥራታቸውን በምልከታ ማረጋገጥ።

2.2 ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰወነት ክፍልእንቅስቃሴ (6 ክፍለ ጊዜ)

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

- በመምህሩ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በድምፅ ወይምበጭብጨባ በመጠቀም ይሠራሉ፣
- መደበኛና ተከታታይነት ያለውን የእንቅስቃሴ ክህሎት ለየብቻና ከጓደኛ ጋር ይሰራሉ የፈጠራ እንቅስቃሴ ይሠራሉ።፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ከበሮ
- ፊሽካ
- ሚሞሪ(ፍላሽ)

የመማር ማስተማር ስልቶች

- የራሳቸው የሆነ ቀላል የላኛው የሰውነት ክፍል መደበኛ በሆነ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴዎችን መፍጠርና ማሰራት፣
- በመምህር መሪነት መደበኛና ተከታታይነት ያለቸው እንቅስቃሴዎችን አስመስለው ማሰራት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ለከፍተኛ የፍሰት ምት እንቅስቃሴላይ እነሱን በሚያሳተፍ መልኩ እገዛ ማድረግ፡፡

ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰውነት ክፍል

እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከምት ጋር በማቀናጀት መሥራት ነው፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ በላይኛው የሰውነት ክፍል የሚሰሩተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች፡

ሀ. ማጨብጨብ

ለ. ትከሻና ማነቃነቅ

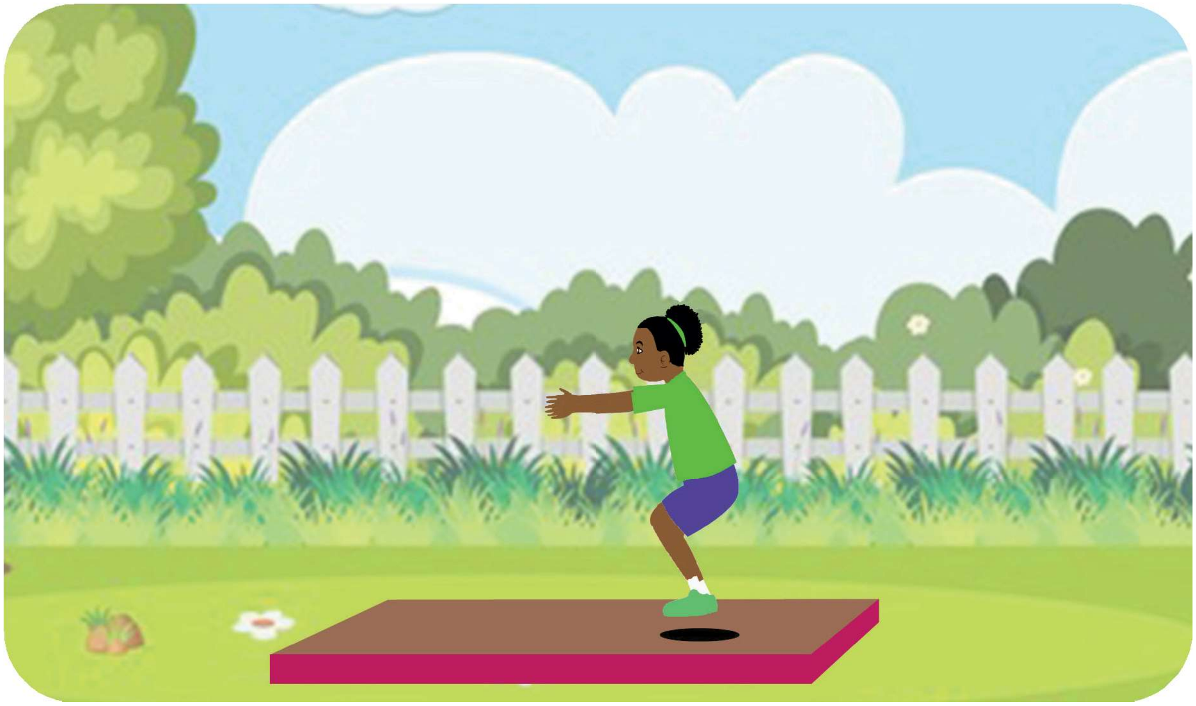
ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ ማጨብጨብ፡- ይህን እንቅስቃሴ በቦታ ላይ በመሆን ከሚሰሙት የሙዚቃ ድምፅ ወይም ምት ጋር በማቀናጀት የጭብጨብ ተግባር ማከናወን ነው፡፡__

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቂ ቦታ በመያዝ ተሰልፈው እንዲቆሙ ማድረግ፣
- የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባን ማሰማት፣
- ከሚሰሙት የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን እንዲሠሩ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት እንዲያከናውኑ ማበረታታት፡፡



ስዕል 2.6 የማጬብጨብ እንቅስቃሴ

ሰ. ከትከሻ መንቀሳቀስ፦ ይህንን እንቅስቃሴ ልክ እንደ ሩጫ በቦታ ላይ ሆኖ የሚከናወን ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

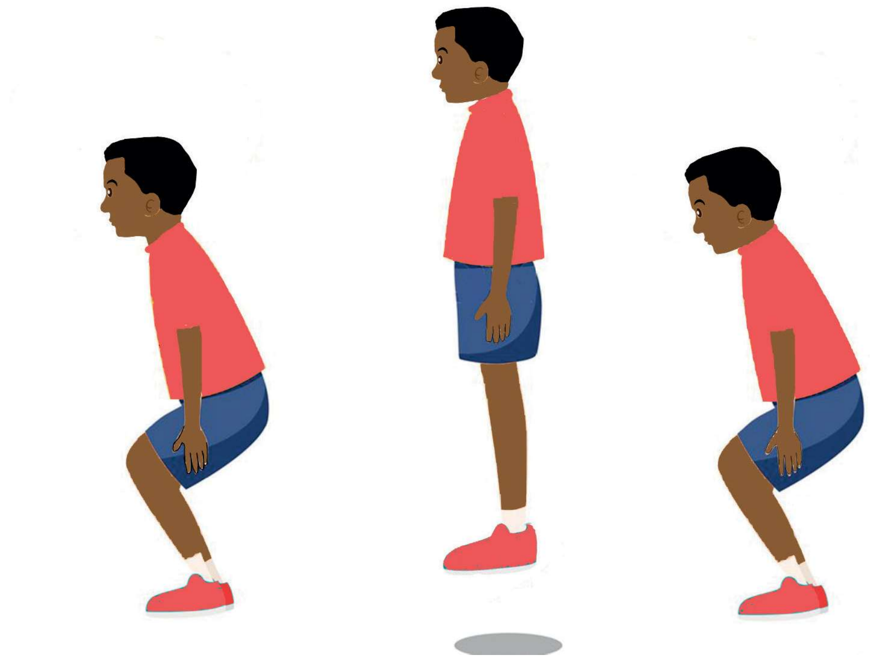
- ተማሪዎች ክብ በመሠራት እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ባሉበት በመቆም የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባን እንዲያዳምጡ ማድረግ፣
- የትከሻ ና እጅ እንቅስቃሴ እንዲያቀናጁ ማድረግ፣
- ከሚሰሙት የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን እንዲሠሩ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማሠራት፡፡

ስዕል 2.7 በቦታ ላይ ሩጫን የሚያሳይ ስዕል

ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበል፡- ከሙዚቃ ወይም ከጭብጨባ ምት ጋር በማቀናጀት ወደ ፊትና ወደ ኋላ ከወገብ በማዘንበል የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማዘንበሉን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባን ማሰማት፣
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ እንዲያቀናጁ ማድረግ፣
- ከሚሰሙት የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበልን ማሠራት፣
- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበልን በፍጥነት ማሠራት፣

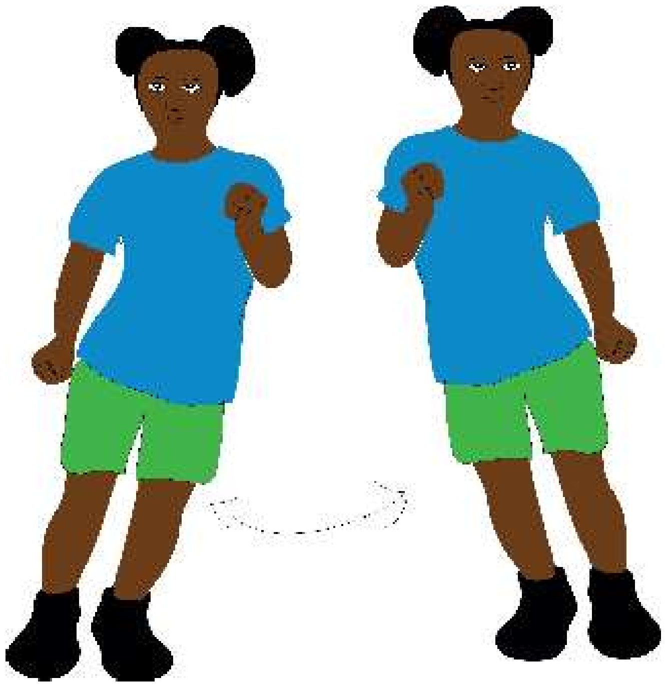


ስዕል 2.8 ወደ ፊትና ኋላ ሲያዘነብሉየሚያሳይ ስዕል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር፦ ከጭብጨባ ወይም ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀትከወገብ ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ሲሆን ተማሪዎች በሚሠሩበት ጊዜ ተራርቀው እንዲሰለፉ እና ከጓደኞቻቸው ጋር ሳይነካኩ እንቅስቃሴውን ማሠራት ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- መዟዟሩን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባ እንዲሰሙ ማድረግ፣
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴን እንዲያቀናጁ ማድረግ፣
- ከሚሰሙት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለልንማሠራት፣
- ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟርን በፍጥነት እንዲሠሩ ማድረግ፣



ስዕል 2.9 ወደ ግራና ቀኝ መዟዟር ስዕል

የግምገማ ጥያቄ መልስ

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ምት ጋር በማቀናጀት መሥራት ነው፡፡

<u>ምዘናና ግምገማ</u>

- ተማሪዎች መደበኛ በሆነ ለላይኛው የሰውነት ክፍል ተከታታይነት ያላቸውን እንቅስቃሴዎች በመምህራቸው እረዳትነት መስራትና ሲሰሩ መመልከት ፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃወይም ደምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

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

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

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ/ እውነት ወይም ሐሰት

1. እውነት
2. እውነት
3. ሐ እወቶለ

ለ/ ምርጫ

1.ሀ

2. ለ

ምዕራፍ ሦስት

ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

(23 ክፍለ ጊዜ)

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 ሳይሆንበአካል የጠነከረ፣በአዕምሮ የዳበረና ከሌሎች ጋር መግባባት የሚችል ከሆነ ነው፡፡

የጤናና ሰዉነት ማጎልምሻ ትምህርት በአካል እቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል፣ በአዕምሮ፣ በእንቅስቃሴ ችሎታና በማህበራዊ ግኑኝነት ዙርያ የባህሪ ለውጥ የሚያስገኝሁለንተናዊ ስብዕናን ለማጎልበት አስተዋጽኦ የሚያበረክት የትምህርት ዓይነት ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ትኩረት የተደረገባቸው ርዕሶች በጨዋታዎችን እንቅስቃሴዎች አማካኝነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር፣ በጨዋዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማደበር እና በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር ናቸው፡፡

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኂላ፡-

- ስለራሳቸው አወንታዊ የሆነ ግንዛቤ ይፈጥራሉ፣
- የሌሎች ፍላጎትና ስሜት ይረዳሉ፣
- የማህበራዊ ግንኙነትን ጥቅም ያስረዳሉ፡፡

3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴ አማካይነት የራስ ግንዛቤ ማዳበር (8ክፍ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኂላ፡-

- የራሳችሁን ጥንካሬና ፍላጎት ይገነዘባሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ኳስ
- ፊሽካ
- ኖራ እና
- ቅምብቢት

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በጫዎታዎችን በእንቅስቃሴ ግዜ የራስን የማህበራዊ ግንኙነት ክህሎት ማዳበር ፣
- በግልና በጋራ ግብረ መልስ መስጠት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ እንቅስቃሴውን ማከናወን።

ማንኛውም ሰዉ በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቀሴ ወይም ጨዋታ ጊዜ የራስን አቅምናችሎታ ያገናዘበ እንቅስቀሴ በመሥራት ራስን የመምራት ክህሎት ሊኖረው ይገባል ።

3.1.1 ጥንካሬን መረዳት

በአካል እንቅሰቃሴ ጊዜ ራስን መገንዘብ እና ራስን የመምራት ችሎታ ማዳበር በትምህርታቸው ውጤታማነት ከማስገኘቱም በላይ ለህይወት ስኬታቸውም ጥቅም አለው ። ራስን መገንዘብ እና የመምራት ችሎታ ከፍ ለማድረግ የሚጠቅሙን ሦስትዋና ዋና ጉዳዮች

ሀ/ የጓደኞቻችንን ስሜትና ባህሪ ማወቅ።

ለ/ ጓደኞቻችን ምን እንደሚወዱ እና እንደማይወዱ መለየት።ሐ/
የውጤታማ ሰዎችን ታሪክ ማወቅ።

የጨዋተው ስያሜ:- ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

የጨዋታው ቅደም ተከተል

- ሰፋ ያለ አራት ማዕዘን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ተማሪዎች በሁለት እኩል ቦታ መክፈል፣
- ለሁለቱም ቡድን ስያሜ መስጠት ቢቻል በእጃቸው ላይ ምልክት ማድረግ፣
- ሁሉም ተማሪዎች እንዲሳተፉ ማድረግ ካልሆነ ግን ሁለት ቡድኖች ኳስና ቅርጫት በመስጠት እንዲወዳደሩ ማድረግ፣
- ዋናው የጨዋታ ዓላማ ኳስ ወርውሮ በቅርጫት 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 ቅርጫት ውስጥ ኳስ ከገባበት እንደገና ኳስ አስገቢ ይሆንና ጨዋታው ይቀጥላል፣ የጨዋታው አሸናፊ

ስዕል 3.1 ኳስ ወርውሮ **ቅርጫት** ውስጥ ማስገባት

3.1.2 የራስን ክብር ማዳበር

የራስን ክብር ማዳበር ከላ እንደተገለፀው በአካባቢ ያሉትን ጓደኞቻችንን በደንብ መረዳትና ማወቅ ያስፈልጋል እራሱን የሚወድ ተማሪ ሌሎችንም እንደዛው መውደድ ይገባዋል ይህ በሌላ አባባል ለራሳችን ክብር የምንሰጥ ከሆነ ለሌችም ክብር እንሰጣለን ማለት ነው፡፡

የጨዋታ መሪ የሚል ጨዋታ

ምዘናና ግምገማ

- ከእንቅስቃሴ ዓላማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልከታ ማድረግ ፡፡

3.2 በጫወታዎችና በእንቅስቃሴ አማካኝነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር (8 ክፍለ ጊዜ)

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

- በጨዋታና በውድድር ጊዜ ለጓደኞቻቸው አክብሮት ያሳያሉ፣
- የራሳቸውን ጥንካሬና ፍላጎት ይገነዘባሉ፣
- አስፈላጊ የሆኑ ህግና ደንብን ይገልጻሉ፡፡

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ፊሽካ
- ኳስ
- ኖራ
- ቅምብቢት

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ የራስን ማህበረዊ የግንኙነት ክህሎት ማዳበር፣
- ተማሪዎች ደስታናነፃነትን የሚያስገኙ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ማድረግ ፣
- ጨዋታዎች በህጉ መሰረት እንዲጫወቱ ማድረግ፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ እንቅስቃሴውን ማከናወን፡፡

3.2.1 የሌሎችን ችግሮችን መረዳት

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ስንል ሰዎች እርስ በርሳቸው ሲገናኙ የሚከሰቱ የተለያዩ የመተማመን፣ የመተሳሰብና የመረዳዳት ተግባራት ናቸው፡፡ በዚህ መሰረት ማህበራዊግንኙነትን ለማዳበር ብዙ ዓይነት እንቅስቃሴዎች አሉ፡፡

ሀ/ አብሮ መሮጥ

ለ/ አብሮ መጫወት

ሐ/ አብሮ መብላት

መ/ አብሮ መማር

ሠ/ አብሮ መሥራት ወ.ዘ.ተ…ይገኙበታል፡፡

3.2.1 የሌሎችን ችግሮችን መረዳት ፡-

የሌሎችን ችግር መረዳት ማለት ሌላውን ሰው ሁኔታ፣ ስሜትንና ዝንባሌ ማወቅና መረዳት ማለት ነው ፡፡

አብሮ መሮጥ፡-ይህን አንቅስቃሴ በውድድርና በመዝናኛ መልክ ማከናወን ይቻላል፡፡

ለዚህ የሚያገለግል ጨዋታ እንደሚከተለው ቀርቧል፡፡

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኂላ፡-የጨዋታው ርዕስ፡- ሦስት እጅ

የአጨዋወት 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 እንዲያያዙ ማድረግ፣
- ከመነሻው ምልክት በመቆም መዘጋጀት፣
- ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሩጫው መጀመር፣
- ሁለቱ እጅ ለእጅ የተያያዙ ጥንዶች ሳይላቀቁ ወደ መድረሻው ምልክትመሮጥ፣
- አሸናፊ የሚሆኑት በመተባበር እጃቸው ሳይለያይ ቀድመው የደረሱ ጥንዶች ይሆናሉ፣

ስዕል 3.2 የሦስት እጅ ጨዋታን

3.2.2. ለሌሎች ክብር መስጠት

አካል ብቃት ከፍተኛ ጥቅም የሚሰጥ መሆኑን ከዚህ በፊት ተምረናል፡፡ ይህ ጥቅም የሚሰጥ ከሆነ መልካም አመለካከትን ያጎለብታል ተማሪዎች ለጓደኞቻችሁ እና ለሌሎችም ሰዎች ክብር ለመስጠት ትችላላችሁ ማለት ነው፡፡

አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻችን ጋር የምናደርገውን ጫወታዎች ያካትታል፡፡ አብረን በምንጫወትበት ጊዜ አንዳችን ለአንዳችንመረዳዳትን፣ መተጋገዝን፣ መተሳሰብን … ወ.ዘ.ተ እናዳብራለን፡፡

አብሮ መጫወት ብዙ ጉዳዮችን የምንማር ሲሆን ከነዚህ ውስጥ አንዱ በጨዋታ ውስጥ ለሌሎች ክብር መስጠት ዋነኛው ተግባር ነው ፡፡የተማሪዎችን ማህበራዊና የቡድን ስራ ኃላፊነትን

የሚያዳብር ጨዋታ:-

የጨዋታው ርዕስ፡- አምስት መቶ
(500) የጨዋታ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ከ4-6 ቡድን መክፈል፣
- ለእያንዳንዱ ቡድን ወርዋሪ መመደብ፣
- ሌሎች ልጆች ከወርዋሪዎች 5 ሜትር ርቀት ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ወርዋሪዎች ኳስን ከፍ አድርገው ወደ ራሳቸው ቡድን ይወረውራሉ፣
- የቡድን አባላት የተወረወረውን ኳስ ለመያዝ ጥረት ያደርጋሉ፣
- ኳስ መሬት ሳይነካ ከያዙ 100 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳስ አንዴ መሬት ከነጠረ በኃላ ከያዙ 75 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳስ ሁለቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኂላ ከያዙ 50 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ኳስ ሦስቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኃላ ከያዙ 25 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛሉ፣
- ተማሪዎች ተከታትለው ነጥባቸውን እየደመሩ መሄድ አለባቸው፣
- ከሁሉም ቡድኖች በጨዋታው ቀድሞ 500 ነጥብ ያስመዘገበ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል፡፡

ስዕል 3.3 ኳስ ተወርውሮ በአየር ላይና ነጥሮ ሲያዝ

ምዘናና ግምገማ

- ከእንቅስቃሴው ዓላማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልከታ ማድረግ ፡፡
- ለተማሪዎች የሚያስተውሏቸውን የማነቃቅያ ጥያቄዎችን መጠየቅ ፡፡

3.3 ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ ለመስጠት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (8 ክፍለ ጊዜ)

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

- የንግግር የምልክት ተግባቦትን ያሻሽላሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ

መሳርያዎች

- ፊሽካ
- ቅምብቢት

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- እንቅስቃሴ ን በደስታና ነፃ ሆነው በመሳተፍ መስራት ፣
- የእንቅስቃሴውን ዓላማ በጥያቄና መልስ በመወያየት ጽብረቃ ማድረግ ፣
- የሜዳ ላይ እንቅስቃሴዎችን በጋራ እንዲሠሩ ማድረግ፡፡

3.3.1 ተግባቦትን ማዳበር

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለሰዉ ልጅ አዕምሮአዊ እና አካላዊ ጤንነት ከፍተኛጥቅም አለው፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ለሰዉ ልጆች ከሚያስገኘው ጠቀሜታዎች አንዱየሚሠሩትን ሥራ በብቃት፣ በፍጥነትና በጥራት እንዲያከናውኑ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡ እንዲሁም ለሚሠሩት ሥራ እና ለሚወስኗቸው ውሳኔዎች ኃላፊነት እንዲወስዱይረዳል፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የምናገኛቸው ጥቅሞች፡-

- ጤናማ እንሆናለን፡፡
- መልካም አመለካከት ይኖረናል፡፡
- ኃላፊነታችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያግዘናል፡፡
- በትምህርታችንም ጎበዝ እንድንሆን ይረዳናል …ወ.ዘ.ተ

ስለዚህ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እነዚህን ጥቅሞች የምናገኝ ከሆነ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን አንቸገርም፡፡ በመሆኑም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ፣ በራስ መተማመን፣ መልካም አመለካከትን ስለሚያጎለብት ውሳኔ ለመወሰንሆነ ኃላፊነትን 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፡፡

3.3.2 በቡድን የመስራት ክህሎትን ማዳበር

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንረዳ ይጠቅመናል በዚህም መሰረት አንደ ሰው የሚያውቀውን ለሌላው የማሳወቅ እድል ስለሚኖረው በቡድን ሥራትን ከአሁኑ እንማር

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

ምዘናና ግምገማ

- ከእንቅስቃሴው ዓላማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልከታ ማድረግ፣
- ለተማሪዎች የሚያስተውላቸውን ማነቃቅያ ጥያቄዎችን መጠየቅ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማንኛውም ሰዉ በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ጊዜ የራሳችንን አቅምና ችሎታያገናዘበ እንቅስቀሴ በመሥራት ራስን የመምራት ክህሎት ማዳበር ይችላል፡፡

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

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንድንረዳይጠቅመናል ፡፡

አብሮ መጫወት ፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻቸው ጋር የሚያደርጉት ጨዋታዎች ናቸው ፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልስ

ሀ እውነት ወይም ሐሰት

1. እውነት

2. እውነት

3.ሐሰት

ለ. ምርጫ

1.. ሀ

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት (35 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

የአካል ብቃትና የበጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተሳሰረ ፅንሰ ሀሳብ አላቸው የአካል ብቃት ምንነትና ጠቀሜታ ላይ ብዙ ምሁራን በርካታማብራሪያዎች መስጠታቸው ይታወቃል፡ ፡በዚህ መጽሐፍ ሁሉንም ምሁራን ሊያስማሙየሚችሉ ነጥቦችን ለማንሳት ተሞክሯል። በዚህ መሰረት ጤናማ ህይወት፣ የአካል ብቃትና የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተሳሰሩ ፅንሰ ሐሳቦች ናቸው። ትምህርቱም በንድፈ ሀሳብ እና በአካል እንቅስቃሴ የሚሰጥ ሲሆን የጤናንና የአካል ብቃት ደረጃዎችን እንደሚያሻሽል ተረጋግጧል።

የአካል ብቃት ማዳበር የሚቻለው ሰዎች በተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ አዘውትረው በመሥራት ሲሆን ይህ ሁኔታ አዕምሮአዊ፣ በስነ-ልቦናዊ እና በማህበራዊ ውጤቶች ላይም ተገቢ የሆነ አስተዋጽኦ ያደርጋል።

በምዕራፍ ሦስት ላይ ስለ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ሰፊ ማብራሪያ ተሰጥቷል፡በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ስለ የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ፣የጡንቻ ብርታት ፣መዘርጋትና መተጣጠፍ እና ቅልጥፍና ናቸው የአካል ብቃት በዝርዝር እናያለን።

በዚህ መሰረት ተማሪዎቹ በተሰጠው ውስን ክፍለ ጊዜያት በአግባቡ እንዲሳተፉ በማድረግና በተጨማሪም ከመደበኛ የትምህርት ክፍለ ጊዜያቸው ውጪ በመኖርያ ቤታቸውና አካባቢያቸው ጭምር እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የበለጠ ተጠቃሚ እንዲሆኑ ግንዛቤ መፍጠር ያስፈልጋል፡ ፡

የመማር ውጤቶች ፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ ፡-

- እድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ጤናቸውንና የአካል ብቃታቸውን ያሻሽላሉ፣
- የአካል ብቃትን ሚያሳድግ እንቅስቃሴን ያውቃሉ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴን በመስራት ብቃታቸውን ያሻሽላሉ፣
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ አወንታዊ አመለካከታቸውን ያሳያሉ፣

4.1 የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ (12 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በግል ትንካሬ ችግሮችን መቋቋምን ይገነዘባሉ ፣
- በጨዋታዎችና በውድድር ጊዜ ለሌሎች አክብሮትን ያሳያሉ፣
- በተለያዩ አካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ አዎንታዊ አመለካከት ያሳያሉ ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ሰዓት
- ገመድ
- ፊሽካ
- ቅምብቢ

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በቦታ ላይ በመሆን ገመድ ዝላይና ሶምሶማ ሩጫና ማሰራት ፣
- የተወሰኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማሳየት፣
- የልዩ ፍላጎት ተማሪዎች ባሉበት ክፍል ለቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ላይ እነሱን በሚያሳትፍ መልኩ ማከናወን፣

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያመጡት በልብ፣በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው። የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩእንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው። እነርሱም፡-

ሀ/ በቦታ ላይ ሩጫ

ለ/ በግል ገመድ መዝለል

ሐ/ ሩጫ

መ/ በቦታ ላይ ጉልበት ማንሳት

ሠ/ በእግር ጣቶች መሬት በመንካት ተረከዝ ማንሳት ...ወ.ዘ.ተ

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

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ቀስ ባለ እርምጃ በቦታ ላይ እንዲራመዱ ማድረግ፣
- እርምጃውን ወደ ሩጫ እንዲቀይሩ ትዕዛዝ መስጠት፡፡

ስዕል 4.1 በቦታ ላይ ሩጫ

ለ/ ገመድ ዝለይ፡- ገመድ መዝለል የተለመደ እና ቀላል እንቅስቃሴ ሲሆን አሠራሩም በግልያለ ገመድ መዝለል፣ ሁለት ተማሪዎች ግራና ቀኝ ገመድ በማስያዝ በመሀል አንድ ወይም ሁለት ተማሪ በመሆን መዝለል፡፡ ስለዚህ የልብ እና አተነፋፈስ ብርታትን እንዲያዳብር በተደጋጋሚ መሥራት ያስፈልጋል፡፡

በግል ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- የገመዱን ጫፍ እና ጫፍ በመያዝ የገመዱን መሀል በሁለት እግር በመቆም እስከ ብብት እንዲለኩ ማድረግ፣
- ገመዱን በሁለት እጅ በመያዝ ወደ ኋላ ማስደረግ፣
- ገመዱን ከኋላ ወደ ፊት እንዲያሽከረክሩናሁለቱንም እግር እያነሱ
- እንዲያሳልፉ ማዘዝ፣
- ገመዱ ሲሽከረከር እግርንና ራስን እንዳይነካ ማሳወቅ፡፡

ስዕል 4.2 በግል ገመድ መዝለል

በቡድን ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- አራት ሜትር የሆነ ገመድ በሁለት ተማሪዎች ጫፍና ጫፉን ማስያዝ፣
- ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን መሀል ላይ ማስቆም፣
- ገመዱን የያዙ ተማሪዎች ከግራ ወደ ቀኝ ወይም ከቀኝ ወደ ግራ ቀስ ብለው እንዲያወዛውዙ ማድረግ፣
- መሀል ያሉ ተማሪዎች ገመዱ እግራቸው ስር ሲደርስ እንዲዘሉ ማሳሰብ፣
- ገመዱ ሲወዛወዝ እግርን እንዳይጠልፍ ማስጠንቀቅ፡፡

ስዕል 4.3 በቡድን ገመድ መዝለል

ሐ. ሩጫ፡- በሜዳ ላይ የተወሰነ ርቀት በመለየት ሩጫን ማከናወን፡፡ በዚህ እንቅስቃሴበርቀት ምልክቶችን በማስቀመጥ የደረሶ መልስ ሩጫን ማከናወን ጠቃሚ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ሰዉነትን ማሟሟቅና ማሳሳብን ማሠራት፣
- የመሮጫ ቦታን ማሳየት፣
- ከ 3-5 አባላት ቡድን መመስረት፣
- በቡድን በመሆን ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ ቀስ ባለ ፍጥነት እንዲሮጡ ማድረግ፣
- በሩጫ ወቅት መገፋፋትና መጋጨት እንዳይኖር ማስጠንቀቅ፡፡

ስዕል 4.4 ሩጫ

መ. በቦታ ላይ ሆኖ ጉልበት ማንሳት፡- በቆምንበት ቦታ ላይ በመሆን እግሮቻችንን እያቀያየርን ከጉልበት ከፍ በማድረግ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- እግርና እጅን በተቃራኒ በማቀናጀት እንዲያንቀሳቅሱ ማድረግ፣
- ቀስ ባለ እንቅስቃሴ በቦታ ላይ እግርን እያቀያየሩ ጉልበትን ከፍ በማድረግ እንዲሠሩ ማዘዝ፡፡

ስዕል 4.5 በቦታ ላይ ጉለበትን በተራ ከፍ ማድረግ

ሠ. በእግር የጣት ክፍል መሬት በመንካት ተረከዝን ማንሳት (2 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ባሉበት ቦታ ሆነው ተረከዛቸውን ብቻ ከመሬት በማንሳት በእግር ጣታቸው እየቆሙ መመለስን ደጋግሞ መሥራት።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ ማሠራት፣
- በቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- በእግር ጣት በመቆምና ተረከዝን እያነሱ እንዲመለሱ ማድረግ፣
- ይህን እንቅስቃሴ ነጠር ነጠር እያሉ እንዲሠሩ ማድረግ።

ምዘናና ግምገማ

- ተማሪዎች የአካል ብቃታቸውን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች የተለያዩ አካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ሲሠሩ መመልከት፣
- ተማሪዎች የልብና አተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴዎች በግላቸውና በቤታቸው እንዴት እንደሚሠሩ ከጓደኛቸው ጋር እንደተወያዩ መጠየቅ፣

4.2 የጡንቻ ብርታት (7 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃጥ፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፦

- የጡንቻ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፣
- ለጡንቻ ብርታት መሻሻል የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎችን ይሠራሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳርያዎች

- ስዕላዊ መግለጫ
- ፊሽካ
- ሰዓት