

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት

የመምህራን መምሪያ

3ኛ ክፍል

አዘጋጅ

ለታ ታደሰ (M.Ed.)

ይታገሱ ደመቀ (M.Ed.)

አርታኢ

አብዲሳ ገመቹ (MA)

ብርሀኑ ተስማ (Ass.pro)

ገምጋሚዎች

ብርሀኑ ደበላ (M.Ed.)

ኢሳያስ ተፈራ (M.Sc.)

ሙላቱ ጉዲሳ (M.Ed.)

ግራፊክስ

ሰለሞን አለማየሁ

ወደ አማሪኛ ተርጓሚዎች

ለታ ታደሰ (M.Ed)

እንዳለ አየለ (M.Sc)

ይታገሱ ደመቀ (M.Ed)

© አሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በአሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህርት ኮሌጅ ትብብር በ 2014/2022 የተዘጋጀ ነው።

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው። ከአሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በክፍል ወይም ሙሉ በሙሉ ማሳተፍም ሆነ አባዝቶ ማሰራጨት በህግ ያስጠይቃል።

ማውጫ

ይዘት	ገፅ
I. መቅደም.....	iv
II. አጠቃላይ መግቢያ.....	vi
ምዕራፍ አንድ.....	1
የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ.....	1
1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴ.....	4
1.2 መሳሪያዎች በመጠቀም ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ እንቅስቃሴዎች.....	8
መስራት.....	8
1.3 መሳሪያዎችን በመጠቀም እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታ.....	10
ምዕራፍ ሁለት.....	15
የምት/ሪትም/ እንቅስቃሴ.....	15
2.1 . ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ.....	17
ምዕራፍ ሶስት.....	27
ማህበራዊነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር.....	27
3.1 በጨዋታና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስ መቆጣጠርን መለማመድ.....	29
3.2 . በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ውሳኔ መስጠትን.....	32
መለማመድ.....	32
3.3 በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ትኩረት ማድረግን መለማመድ.....	36
ምዕራፍ አራት.....	41
የአካል ብቃት.....	41
4.1 የሳንባና ልብ ስራ ብርታት የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ልምድ.....	42
4.2 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች.....	46
4.3 መተግጠፍ.....	49
4.4 ቅልጥፍና.....	52
ምዕራፍ አምስት.....	56
ጅምናስቲክስ.....	56
5.1 በቀላል ስራ ውስጥ የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ ችሎታ.....	58
5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክስ.....	66
ምዕራፍ ስድስት.....	70
ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ በዞን ደረጃ.....	70
6.1 በዞን ደረጃ ተቀባይነት ያገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች.....	70
6.2 በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች.....	73

I. መቅደም

በሀገር እድገት ውስጥ ትምህርት ትልቅ ድርሻ አለው። ከመጀመሪያው አንድ ሀገር አድንገል የሚባለው በኢኮኖሚ ሲያድግና በልማት ሲበለጽግ ነው። እዚህ ደረጃ ለመድረስ ደግሞ የሰለጠኑ አዳዲስ ቴክኖሎጂ የሚፈጥርና የሚጠቀም ዜጋ ሊኖረው ይገባል። ይህንን ማፍራት የሚቻለው ደግሞ በትምህርት መሆኑ ግልጽ ነው። ስለዚህ ትምህርት ለአንድ ሀገር እድገት መሰረታዊ ድርሻ አለው። የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በሀገር እድገት ውስጥ ያለውን ድርሻ ስናይ አንድ ሀገር የሚያድገው ያለው ህዝብ ጤናማ፣ ብቃት ያለውና በውጤታማነት መስራት ሲችል ነው። በዚህ ረገድ ደግሞ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የመጀመሪያው ድርሻ አለው። በሌላ በኩል አትሌቶችን፣ ስፖርተኞችን፣ ኳስ ተጫዋቾችንና የመሳሰሉትን በማፍራት ውስጥ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የሙያዎቹ የጀርባ አጥንት ነው። እነዚህ አካላት/ሙያተኞች በሀገር እድገት ውስጥ ያላቸውን ድርሻ ለማረጋገጥ ደግሞ በቀላሉ የሀገራችን አትሌቶች ለሀገራችን እድገት እያበረከቱ ያሉትን መለስ ብሎ ማየት ይቻላል።

በአሁኑ ጊዜ የሀገራችን ትምህርት ጥራት አሳሳቢ ደረጃ ላይ ይገኛል። ተማሪዎች የሚማሩትን የክፍል ደረጃ የሚመጥን እውቀት፣ ሙያና ችሎታ የላቸውም። በኮሌጅ ደረጃ ያሉት እራሱ ሲታዩ የኦሮምኛን ቋንቋ ፊደል በአግባቡ አይጽፉም የተጻፈውንም የቋንቋውን ስርዓት ጠብቀው አያነቡም እንዲሁም የጤና እና ሰውነት ማሳመሻ ትምህርትን በተመለከተ እንደ ትምህርት አያዩትም ከዚህም የተነሳ መሰረታዊ የኳስ ጨዋታ ችሎታዎችን እንኳ በትክክል መተግበር አይችሉም፣ አብዛኛዎቹ ኳስ መለጋት አይችሉም። ስለዚህ ይህ አሁን ያለበት ሁኔታ በግልጽ የሚያሳየው የትምህርት ጥራት ችግር ምን ደረጃ ላይ እንዳለ ነው።

በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎችን መጠቀም ትልቅ ጥቅም አለው። የትምህርት መርጃ መሳሪያዎችን ተጠቅሞ ማስተማር ተማሪዎች አምስቱን የስሜት ህዋሳቶቻቸውን ተጠቅመው እንዲማሩ ያደርጋል። በተጨማሪም የሚማሩትን ትምህርት ግልጽና ተጨባጭ ለማድረግ፣ የትምህርት ጊዜን ለመቆጠብ፣ የተማሪዎችን የመማር ፍላጎት ለመጨመርና ለመሳሰሉት ከፍተኛ ጥቅም አለው። ይሁን እንጂ ያለፈው ልምድ እንደሚያሳየው ብዙዎች መምህራን የትምህርት መርጃ መሳሪያ ተጠቅሞ ማስተማርን አልተላመዱትም። ለዚህ የሚያነሱት ምክንያት ደግሞ የትምህርት መርጅያ መሳሪያ በትምህርት ቤት ውስጥ የለም የሚል ነው።

ይህ ደግሞ ከላይ ለጠቃቀስናቸው የትምህርት ጥራት ችግሮች አንዱ በትምህርት መርጅያ መሳሪያ የልተደገፈ ትምህርት መስጠት ነው። ስለዚህ መምህራን ትኩረት ሰጥተው የትምህርት መርጅያ መሳሪያ በቀላሉ በአካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች በማዘጋጀት ትምህርት መርጅያ መሳሪያ የተደገፈ ትምህርት መስጠት የትምህርት ጥራት ችግሩን ለመቅረፍ በጣም አስፈላጊና ወሳኝ ሚና አለው።

II. አጠቃላይ መግቢያ

ይህ የ3ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ፣ ማህበረሰባዊነትን እና ውስጣዊ ስሜትን መማር፣ ጤናና የአካል ብቃት፣ ለእድሜ ልክ የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎችና ስፖርት እንደዚሁም ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች ላይ ያተኮረ ነው። ለማስተማር እዚህ መፅሐፍ ውስጥ የተካተቱ ይዘቶች በዓመት ለትምህርቱ በተሰጡ ክፍለ ጊዜያት ውስጥ የሚያልቁ ይሆናል። ለጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ደግሞ በሳምንት ሁለት ክፍለ ጊዜ ተሰጥቷል። አንድ ክፍለ ጊዜ ደግሞ አርባ ደቂቃ ነው። ይህ የ3ኛ ክፍል መፅሐፍ ስድስት ምዕራፎች ያሉት ሆኖ፣ በአንደኛው ምዕራፍ ስር መሳሪያ በመጠቀም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴዎችን መስራት፣ መሳሪያ በመጠቀም ከቦታ ቦታ ሳይንቀሳቀሱ እንቅስቃሴዎችን መስራት፣ መሳሪያን በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ። በሁለተኛው ምዕራፍ የምት /ሪትም/ እንቅስቃሴ፣ ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ። ሦስተኛ ምዕራፍ በእንቅስቃሴዎች እና በጨዋታዎች ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ፣ በእንቅስቃሴዎች እና በጨዋታዎች ውስጥ ውሳኔ መሰጠትን መለማመድ፣ በእንቅስቃሴዎች እና በጨዋታዎች ውስጥ ትኩረት መስጠትን መለማመድ። አራተኛው ምዕራፍ የሳንባና ልብ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ ልምዶች፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍና። አምስተኛው ምዕራፍ በቀላል ስራ ውስጥ የመሰረታዊ ጅምና ስቲክስ ችሎታ እና መሰረታዊ ጅምና ስቲክስ። ስድስተኛው ምዕራፍ ደግሞ ተማሪዎች የሚኖሩበት ዞን ውስጥ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዎች፣ ተማሪዎች የሚኖሩበት ዞን ውስጥ ያሉ ባህላዊ ጨዋታዎች። የዚህ ትምህርት የይዘት ቅደም ተከተል ከዚህ በላይ እንደተገለፀው ሆኖ በብዛት ሜዳ ላይ በእንቅስቃሴ የሚሰጥ ነው። ለዚህ ትምህርት የምንጠቀመው የምዘና ዘዴ እንደ ግለምዘና፣ የቃል ጥያቄ፣ ምልክታ፣ የእንቅስቃሴ ችሎታ ምዘና፣ የፅሁፍ ፈተና እና የመሳሰሉት ናቸው። በዚህ መምሪያ መፅሐፍ ውስጥ የመምህራን ሚና እንደ ርዕሱ ሁኔታ እያንዳንዱ ርዕስ ስር ተቀምጧል። መምህራን ይህንን ትምህርት ስያስተምሩ ልዩ ፊላጎት ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ትኩረት በመስጠትና አስፈላጊ ድጋፍ በማድረግ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥም ሆነ የሚያስተምሩት ይዘት ውስጥ እንዲሳተፉ ማድረግ

አስፈላጊ ነው።

ምዕራፍ አንድ
የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ
/20 ክፍለ-ጊዜ/

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ዋና ዋና የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- በጨዋታ ውስጥ ተመራጭ የሆኑ የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎችን ይለያሉ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እና ከቦታ ቦታ ሳይንቀሳቀሱ የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች መካከል ያለውን ልዩነት ይለያሉ።
- ጥሩ የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ ያላቸውን ተማሪዎች ይለያሉ።
- ጠቅላላ የሰውነት ብቃታቸውን ያሻሽላሉ።

መግቢያ

የመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ የተቃናጀ እንቅስቃሴ ሆኖ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎች እንደ እግር፣ እጅ፣ ደረት እና ራስን የሚያሳትፍ ነው። እነዚህ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችም እንደ፣ ሩጫ፣ በአንድ እግር እየዘለሉ መሄድ፣ እቃ መያዝ፣ መምታት፣ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል ና የመሳሰሉትን ያካትታል። እነዚህም ከባባድ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች የሆኑና ማንም ሰው በጨዋታ፣ በስፖርት፣ በውዝዋዜ፣ በተለያዩ የመዝናኛ ጨዋታ ውስጥ የሚጠቀማቸው መሰረታዊ የሆኑ እንቅስቃሴዎች ናቸው። በአጠቃላይ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተቀናጁ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች እንደ መሳሪያ በመጠቀም ከቦታቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት፣ መሳሪያ በመጠቀም ከቦታቦታ ሳይንቀሳቀሱ እንቅስቃሴ መስራት እና መሳሪያ በመጠቀም ችሎታ እንቅስቃሴ መስራትን በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የምታስተምሯቸው ይሆናል።

ስለዚህ፣ እነዚህ እንቅስቃሴዎች ለተማሪዎች ጤንነትና ጥንካሬ ጥቅም ስላላቸው መምህራን ልዩ ትኩረት በመስጠት ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ውስጥ እንዲሳተፉ ማበረታታት አለባቸው። የተማሪዎች ጤንነት ለነገው የሀገራችን እድገት መሰረት ነው። ጤናያለው ዜጋ በሀገር እድገት ውስጥ ያለው ድርሻም ከፍተኛ ነው።

ይዘቶች: በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተካተቱ ይዘቶች

- የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴ

መሳሪያዎች /ዕቃዎችን/ በመጠቀም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴዎች መስራት

- በመሰናክል ላይ በመራመድ መሄድ
- አቅጣጫ በመቀየር እየዘለሉ መሄድ
- በአንድ እግር እየዘለሉ ወደ ኋላመሄድ
- በአንድ እግር ለርቀት መዝለል

መሳሪያዎች በመጠቀም ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ እንቅስቃሴዎች መስራት

- ለወደላይ ከፍታ ገመድ ላይ መንጠላጠል
- ነጠላ አግዳሚዘግ ላይ መንጠላጠል እና ወደላይ መሳብ

በመሳሪያዎች በመጠቀም እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታ

- በሁለት እጅ ኳስ ወደ ጎን መወርወር
- የቆመ ኳስ መምታት
- ኳስ በእጅ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/

1. በሁለት እጅ ኳስ በአየር ላይ መመላለስ /በአንድኳስ/
2. በሁለት እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/
3. በአንድ እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/
4. ድርብ አግዳሚዘንግ ላይ እየተንጠላጠሉ መሄድ

የመማር ማስተማር ዜዳዎች

- ወደዕለቱ ርዕስ ሳይገባ ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል በተሰጠው ጥያቄ ላይ እንዲወያዩ ማድረግ።
- ጥቂት ቡድን የውይይታቸውን ውጤት እንዲያቃርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሲወያዩ ከፍል ውስጥ እየተዟዟሩ መመልከት እና መቆጣጠር።
- ተማሪዎች የሚሰጡትን ሀሳብ መቀበል።
- ለተማሪዎች ጥያቄ ግብረ መልስ እና ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።

- ለማለማመድ የሚሰጡ ልብስ መልበስ እና ተማሪዎችም ለልምምድ የሚሰጡ ልብስ መልበሳቸውን ማረጋገጥ።
- ወደ ልምምድ ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎችን መስመር ማስያዝ፣ ልክ መስመር እንደያዙ ሰውነታቸውን እንድያሟሙቁ ማድረግ።
- ተማሪዎች እንዳይረብሹ ማድረግ።
- በተማሪዎች መካከል ያለው ርቀት በቂ መሆኑን ማረጋገጥ።
- ተማሪዎች ቀለል ባለ እንቅስቃሴ ጀምረው ቀስ በቀስ እየጨመሩ በመሄድ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በሁሉም መስመር ላይ ያለው የተማሪ ብዛት እኩል እንዲሆን ማድረግ።
- ተማሪዎችን ማነቃቃት እና ማበረታታት።
- የአካል ጉዳት ያለባቸው ተማሪዎች ካሉ የጉዳታቸውን አይነት በመገንዘብ በሚመቻቸው ሁኔታ እንዲለማመዱ ማድረግ እና ልዩ እገዛ ማድረግ።

የግምገማ ዜደዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የተለያዩ ጥያቄዎችን ማዘጋጀት እና መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ከጠናቀቁ ስለ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ መራዳታቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- ለተማሪዎች ስራ/ልምምድ/ ችሎታ ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎችን የሜዳ ተግባር በመመልከት ማስተካከያ መስጠት።

አጠቃላይ ማሳሰቢያ

ከማንኛውም እንቅስቃሴ በፊት ሰውነት ማሟሟቅ እና በእንቅስቃሴ መጨረሻ ማቀዝቀዝ ግዴታ መሆኑን አሰተውሱ። ሰውነት ለማሟሟቅ እና ለማቀዝቀዝ ከ5 እስከ 10 ዳቂቃ ተጠቀሙ።

1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴ

/6 ክፍለ-ጊዜ/

ከቦታ ቦታ መንቀሳቀስ እና መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴ መስራት

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ:

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ይናገራሉ።
- የተለያዩ ከቦታ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እና አቅጣጫ በመቀየር የሚሰሩ ችሎታዎችን ያደንቃሉ።

የተግባር 1.1 መልስ

1. መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ብዙናቸው። ከእነሱ ውስጥ ጥቂቶቹ፡-

- በመሰናክል ላይ እየተራመዱ መሄድ፣ ኳስ መምታት፣ መወርወር፣ መያዝ፣ ማንጠር እና የመሳሰሉት ናቸው።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩት ደግሞ /ያለመሳሪያ/ አቅጣጫ በመቀየር እየዘለሉ መሄድ፣ በአንድ እግር ወደኋላ እየዘለሉ መሄድ፣ በአንድ እግር ለርዝመት መዝለል እና የመሳሰሉት ናቸው።

ይዘት፡ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የተካተቱ ይዘቶች፡

- ✓ መሰናክል ላይ እየተራመዱ መሄድ
- ✓ አቅጣጫ በመቀየር እየዘለሉ መሄድ
- ✓ በአንድ እግር እየዘለሉ ወደኋላ መሄድ
- ✓ በአንድ እግር ለርቀት መዝለል

ቅድመ ዝግጅት

- ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ አዘጋጁ። የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።

- እንደ አስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚዛመድ እና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችሉ የትምህርት መርጅያ መሳሪያ ቀድሞ በማዘጋጀት እንደየርእሱ ተጠቀሙ ፡፡
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጅያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች አዘጋጁ፡፡
- ለእለቱ ትምህርት የሚያስፈልገው ዝግጅት ከተደረገ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ አስታውሷቸው፡፡ በባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ካስታወሱ በኋላ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ግቡ፡፡

አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድማችሁ ካሟላችሁ በኋላ፡

- ተማሪዎችን በማሳተፍ ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታወሱ አድርጉ፡፡
- በትምህርት ሂደት ውስጥ እና የእለቱ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች መካከል ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለጽ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ይግቡ፡፡

ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ስትገቡ፡

- ተማሪዎች ከዚህ በፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃነቅ የእለቱን ትምህርት ከመጀመራችሁ በፊት ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚገናኙ የተለያዩ ጥያቄዎችን ጠይቁ፡፡
- ገለጻን በመጠቀም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የእንቅስቃሴዎች ላይ በቂ ገለጻ በመስጠት ትምህርቱን ተጨባጭ ያድርጉ፡፡ ለማለማመድ የሚሰጡ ልብስ መልበስ እና ተማሪዎችም ለልምምድ የሚሰጡ ልብስ መልበሳቸውን ማረጋገጥ፡፡ ተማሪዎች እንዳይረብሹ ማድረግ፡፡ በተማሪዎች መካከል ያለው ርቀት በቂ መሆኑን ማረጋገጥ እና ተማሪዎችን በተለያዩ ቡድን በመመደብ እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው፡፡

በመጨረሻም ተማሪዎች መካከል ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ፡፡

የመማር-ማስተማር ዘዴዎች

- በተሰጡት ርዕሶች ላይ ተማሪዎች በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ፡፡

- በቡድን የተወያዩትን ሃሳብ ለክፍል እንዲገልጹ ማድረግ።
- በተሰጠው ርዕስ ላይ ገለፃ መስጠት።
- ሰርቶ ማሳየት።

የግምገማ ዜደዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲያጠናቅቁ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታን ተማሪዎች መራዳታቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- የእያንዳንዱን ተማሪ ችሎታ ለማረጋገጥ ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።

ተማሪዎች ከህፃንነታቸው ጀምሮ በተፈጥሮ በመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ይሳተፋሉ። ይሁን እንጂ ወደ ትምህርት ቤት ከገቡ በኋላ በስፋት እና በጥልቀት በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የተለያዩ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን ይማራሉ። በዚህ ርዕስ ስርም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታን ይማራሉ። ስለዚህ ለዚህ ትምህርት በተሰጠው ክፍል ጊዜ ውስጥ ከዚህ በታች የተጠቀመው የመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ ልምምድ እንዲሁም በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ በተቀመጡት ልምምዶች ላይ ትኩረት በማድረግ እና ለተማሪዎች ምቹ የሆኑ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመጨመር ትምህርቱን አጠናክሩ።

ሀ. በመሰናክል ላይ በመራመድ መሄድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ።
- መሰናክሉን አንድ አንድ ሜትር አራርቆ መሰቀመጥ
- በሰልፍ መሰናክል ፊት መቆም።
- ተራ በተራ በመሰናክል ላይ እየተራመዱ መሄድ።
- ደጋግሞ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

ማሳሰቢያ

- ለዚህ ልምምድ በአካባቢ ከሚገኙ መሳሪያዎች መሰናክል በማዘጋጀት ለልምምድ ሁኔታዎችን አመቻቹ።
- ተማሪዎች ተደናቅፈው እንዳይወድቁ አስፈላጊውን ጥንቃቄ አድርጉ።
- ተማሪዎችን በተለያዩ ቡድን በመክፈል ለሁሉም ቡድን መሰናክል አዘጋጁ።
- አንድ ዙር ሰርተው ሲጨርሱ በሰልፍ መስመር መጨረሻ ሂደው እንዲሰለፉ አድርጉ።

በልምምድ ወቅት መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

- ተደናቅፈው እንዳይወድቁ ከችሎታቸው ጋር የሚሄድ መሰናክል መጠቀም።
- በመሰናክል ላይ በሚራመዱበት ወቅት እግራቸውን በደንብ ወደላይ ማንሳት።
- የልምምድ ሜዳውን ንጽህና ማረጋገጥ።

ለ. አቅጣጫ በመቀየር እየዘለሉ መሄድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ።
- ለእንቅስቃሴ በተዘጋጀ ቦታ አቅጣጫ በመቀየር በአንድ እግር እየዘለሉ መሄድ
- ደጋግሞ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

ሐ. በአንድ እግር እየዘለሉ ወደኋላ መሄድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ።
- በሰልፍ መቆም።
- በቀስታ በአንድ እግር እየዘለሉ ወደኋላ መሄድ።
- ደጋግሞ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

ማሳሰቢያ

- የሚከብዳቸው ተማሪዎች ካሉ ገመድ ወገባቸው ላይ በማሰር በሌላ ሰው ድጋፍ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- አንድ ዙር ሰርተው ሲጨርሱ በሰልፍ መስመር መጨረሻ ሂደው እንዲሰለፉ አድርጉ።

መ. በአንድ እግር ለርቀት መዝለል

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟት።
- የተለያዩ ቡድን በመፍጠር በሰልፍ መቆም።
- በአንድ እግር የቻሉትን ያህል ርቀት መዝለል።
- ሁለቱንም እግር ተራ በተራ በማፈራረቅ እየደጋገሙ መስራት።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

1.2 መሳሪያዎች በመጠቀም ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ እንቅስቃሴዎች መስራት

/5 ክፍለ-ጊዜ/

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡-

የዚህ ርዕስ ትምህርት ከተጠናቀቀ በኋላ ተማሪዎች፡

- ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- ከቦታ ቦታ ሳይንቀሳቀሱ መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።

የተግባር 1.2 መልስ

መሳሪያዎች በመጠቀም ከቦታ ቦታ ሳይንቀሳቀሱ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ለወደ ላይ ከፍታ ገመድ ላይ መንጠላጠል፤ በነጠላ አግዳሚዘንግ ላይ መንጠላጠል እና ወደ ላይ መሳብ፤ ክብደት ማንሳት እና የመሳሰሉት ናቸው።

ይዘት:- በዚህ ርዕስ ትምህርት ስር የተቀመጡ ይዘቶች

- ለወደላይ ከፍታ ገመድ ላይ መንጠላጠል
- በነጠላ አግዳሚዘንግ ላይ መንጠላጠል እና ወደ ላይ መሳብ

ቅድመ ዝግጅት

- ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት የመምህራን እና የተማሪዎችን የስራ ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ አዘጋጁ። የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- እንደ አስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚዛመድ እና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጅያ መሳሪያ ቀድሞ በማዘጋጀት እንደየርእሱ ተጠቀሙ ።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጅያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች አዘጋጁ።
- ለእለቱ ትምህርት የሚያስፈልገው ዝግጅት ከተደረገ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ አስታውቧቸው። በባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ካስታወሱ በኋላ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ግቡ።

ለእለቱ ትምህርት ርዕስ ዝግጅት አስፈላጊ የሆኑት ሁሉ ቀድሞችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ:

- ተማሪዎችን በማሳተፍ ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን ትምህርት አስታውሱ።
- በእለቱ ትምህርት ሂደት ውስጥ እና በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለጽ ወደእለቱ ትምህርት ግቡ።

ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ስትገቡ:

- የእለቱን ክፍለ-ጊዜ ትምህርት ሳትጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃነቅ እና በፊት የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ከእለቱ ትምህርት ርዕስ ጋር የሚዛመዱ የተለያዩ ጥያቄዎችን እና ለዚህ ትምህርት ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄ ጠይቁ።

- ገለጻን በመጠቀም ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ላይ በቂ ገለጻ በመስጠት ትምህርቱን ተጨባጭ ያድርጉ።
- ለማለማመድ የሚሰሩ ልብስ መልበስ እና ተማሪዎችም ለልምምድ የሚሰሩ ልብስ መልበሳቸውን ማረጋገጥ። ተማሪዎች እንዳይረብሹ ማድረግ። በተማሪዎች መካከል ያለው ርቀት በቂ መሆኑን ማረጋገጥ እና ተማሪዎችን በተለያዩ ቡድን በመመደብ እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

የመማር-ማስተማር ዘዴዎች

- ሰርቶ ማሳየት።
- ተማሪዎች አንድ ቦታ ቆመው መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች የሰሩት ልምምድ ስህተት ካለው ማስተካከያ እና ግብረመልስ መስጠት።

የግምገማ ዜዳዎች

- ተማሪዎች እራሳቸውን እንዲገመግሙ ማድረግ።
- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የቃል ጥያቄ መጠየቅ።
- ምልክታ።
- የችሎታ ምዘና።

1.3 መሳሪያዎችን በመጠቀም እንቅስቃሴ የመስረት ችሎታ /9 ክፍለ-ጊዜ/

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

በዚህ ርዕስ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡-

- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- መሳሪያ በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- መሳሪያ በመጠቀም የተሰሩ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።

የተግባር 1.3 መልስ

1. መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ኳስ መወርወር፣ መያዝ፣ መምታት እና የመሳሰሉት ናቸው።

ይዘት:- በዚህ ርዕስ ስር ለትምህርት የቀረቡ ይዘቶች:-

- በሁለት እጅ ኳስ ወደ ጎን መወርወር
- የቆመ ኳስ መምታት
- ኳስ ወደ ላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/
 1. በአንድ እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/
 2. በሁለት እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/
 3. በሁለት እጅ ኳስ አየርላይ ወደላይ መመላለስ /በአንድ ኳስ/
 4. በድርብ አግዳሚ ዘንግ ላይ እየተንጠላጠሉ መሄድ
 5. ነገሮችን ወደላይ ወርውሮ መያዝ

ቅድመ ዝግጅት

- ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፍ የሆነ የትምህርት ዕቅድ አዘጋጁ።
- ይህንንም የትምህርት ዕቅድ የመምህራን እና የተማሪዎችን የስራ ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አዘጋጁ።
- እንደ አስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚዛመድ እና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጅያ መሳሪያ ቀድሞ በማዘጋጀት እንደየርእሱ ተጠቀሙ።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች አዘጋጁ።
- ለእለቱ ትምህርት የሚያስፈልገው ዝግጅት ከተደረገ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ አስታውሷቸው። በባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ካስታወሱ በኋላ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ግቡ።

ለእለቱ ትምህርት ርዕስ ዝግጅት አስፈላጊ የሆኑት ሁሉ ቀድሞችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡

- ተማሪዎችን በማሳተፍ ባለፈው ክፍል ጊዜ የተማሩትን ትምህርት አስታውሱ።
- በእለቱ ትምህርት ሂደት ዉስጥ እና በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለጽ ወደእለቱ ትምህርት ግቡ።

የመማር-ማስተማር ዘዴዎች

- ሰርቶ ማሳየት።
- ተማሪዎች መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች የሰሩት ልምምድ ስህተት ካለው ማስተካከያ እና ግብረመልስ መስጠት።

የግምገማ ዜዳዎች

- ተማሪዎች ግለ-ምዘና እንዲያደርጉ ማድረግ።
- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የቃል ጥያቄ መጠየቅ።
- ምልክታ።
- የችሎታ ምዘና።

ሀ. በሁለት እጅ ኳስ ወደጎን መወርወር

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በኳስ ብዛት ላይ በመመርኮዝ በሁለት ሁለት ቡድን በመከፈል ፊት ለፊት መቆም።
- ተራ በተራ በሁለት እጅ ኳስ ወደ ጎን መወራወር።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

ለ. የቆመ ኳስ በእግር መምታት

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ከ 1-5 ያልበለጠ እርምጃ ከኳስ መራቅ።

- ኳስጋ ሲደረስ ኳስ በማይመታው እግር ኳስ ጎን መቆም።
- ኳስ የሚመታውን እግር ጉልበት ማጠፍ።
- ኳስ የመታውን እግር ኳሱን ማስከተል
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

ሐ. ኳስ በእጅ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/

1. በሁለት እጅ ኳስ አየር ላይ መመላለስ /በአንድ እጅ/

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ትንሽ ኳስ ወይም እንደ ኳስ ያሉ ነገሮችን መሬት እስኪወድቁ በሁለት እጅ ወደላይ መመላለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

2. በሁለት እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ትንሽ ኳስ ወይም እንደ ኳስ ያሉ ሁለት ነገሮችን በሁለት እጅ ወደላይ መመላለስ።
- ኳሶቹን ከአንድ እጅ ወደ ሌላ እጅ በማድረግ/በማፈራረቅ/ በተቃራኒ እጅ ደግሞ መመላለስ።
- መሬት እስከምትወድቅ ወደላይ መመላለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

3. በአንድ እጅ ሁለት ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ትንሽ ኳስ ወይም እንደ ኳስ ያሉ ሁለት ነገሮችን በአንድ እጅ መሬት እስከሚወድቁ ወደላይ መመላለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።

- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

4. በድርብ አግዳሚ ዘንግ ላይ እየተንጠላጠሉ መሄድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በሁለትእጅ ድርብ አግዳሚ ዘንግ ይዞ ወደፊት መሄድ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

5. ነገሮችን ወደላይ ወርውሮ መያዝ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- እንደ ሳንቲም ወይንም ቆረኪ እና የመሳሰሉትን ነገሮች ወደ ላይ እየወረወሩ መያዝ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ ለሰው ልጅ ኑሮ አስፈላጊ እና ወሳኝ የሆኑ የተቃናጁ እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነሱም የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን በመጠቀም የሚሰሩ ሆነው እንደ ኳስ እና የመሳሰሉትን መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እና መሳሪያ ሳንጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ያካተተ ነው።

የእነዚህ እንቅስቃሴዎች ችሎታም እንደ መሮጥ፣ መዝለል፣ በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ፣ ኳስ መወርወር፣ መምታት እና የመሳሰሉት ናቸው።

የመልመጃ መልስ

I. እዉነት/ሐሰት

1. እዉነት
2. ሐሰት

II. ምርጫ

1. ለ
2. ሀ
3. መ

ምዕራፍ ሁለት
የምት/ሪትም/ እንቅስቃሴ
/6 ክፍለ-ጊዜ/

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- በዋናዋና መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ መደበኛ የምት እንቅስቃሴዎችን የማቀናጀት ችሎታን ያሳድጋሉ።
- ጠቅላላ የሰውነት ብቃትን ያሻሽላሉ።
- ቀላል የምት እንቅስቃሴ ፈጠራን እራሳቸውን ችለው ያሳያሉ።
- ሰዎች ከምት ጋር የሚሰሩትን የእንቅስቃሴ ጥበብ ያደንቃሉ።
- የተሳሳተ ምት እና እንቅስቃሴን ለማረም ከጓደኛ ጋር ይነጋገራሉ።

መግቢያ

የምት እንቅስቃሴዎች ችሎታ ከተለያዩ ሙዚቃና ዜማ ጋር በማቀናጀት የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ናቸው። ተማሪዎች ሰውነታቸውን ከሙዚቃ ድምጽና ከተለያዩ ድምጾች ጋር በተቀናጀ መልኩ በማጣጣም የሰውነት እንቅስቃሴ ችሎታቸውን ለማዳበር የሚረዱ ናቸው።

የምት እንቅስቃሴ የሚባሉትና በዚህ ደረጃ ከሚለማመዷቸው ውስጥ የተካተቱት ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ ምት፣ ትዕዛዛዊ ምት፣ ከጓደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ መስራት /መደነስ/፣ መሳሪያ ወይም ነገሮች በመጠቀም የሚሰራ ምት እና የመሳሰሉት ናቸው።

ይዘቶች

2.1 ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ

2.1.1 ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ ችሎታ

- የሀያሴን ህዮዳ ዘፈን

2.1.2 ትዕዛዛዊ ምት

- በእጅ የተለያዩ ምቶችን መፍጠር

2.1.3 የምት ውዝዋዜ ከጓደኛ ጋር መስራት/መደነስ/

2.1.4 መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ ምቶች

- ምት በመፍጠር ገመድ መዝለል
- ምት በመፍጠር ኳስ መወርወር እና መያዝ
- ኳስ በእግር አየር ላይ በምት መመላለስ

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች እንቅስቃሴዎችን ከሙዚቃ ምት ጋር እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች በታዘዙት ወይም በተሰማቸው የስራ መመሪያ መሰረት የእጅ ምትን እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት ትዕዛዛዊ ምት እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች ከጓደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች መሳሪያዎችን በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድረግ

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የተለያዩ ጥያቄዎችን አዘጋጅቶ መጠየቅ፡፡
- ስለ ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ ችሎታ፣ ትዕዛዛዊ ምት፣ የምት ውዝዋዜ ከጓደኛ ጋር መስራት/መደነስ/ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ ምቶች የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ፡፡
- ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ ችሎታ፣ ትዕዛዛዊ ምት፣ የምት ውዝዋዜ ከጓደኛ ጋር መስራት/መደነስ/ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ ምቶች ለእያንዳንዳቸው የተለያዩ ልምምዶችን ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፡፡
- የተማሪዎችን የክፍል ተሳትፎ መመልከትና እርምት መስጠት፡፡
- ለተማሪዎች የተግባር ችሎታ ክለሳ እና ግብረ-መልስ መስጠት፡፡
- የተማሪዎችን የመስክ ተሳትፎ በመመልከት እርምት መስጠት፡፡

2.1. ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ

/6 ክፍለ-ጊዜ/

2.1.1 ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ/1 ክፍለ-ጊዜ/

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ተማሪዎች፡

- በዘፈን ውስጥ ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ እንዴት እንደሚፈጠር ይገልጻሉ፡፡
- በዘፈን ውስጥ ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴን የእጅ ምት እና የሰውነት ውዝዋዜ በማቀናጀት ሰርው ያሳያሉ፡፡
- በዘፈን ውስጥ የእጅ ምት እና የሰውነት ውዝዋዜ በማቀናጀት የሰራችሁትን ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴን ያደንቃሉ፡፡
- በዘፈን ውስጥ የእጅ ምት እና የሰውነት ውዝዋዜ በማቀናጀት ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምትእንቅስቃሴን ለመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል፡፡

የተግባር 2.1 መልስ

1. እንደ ሰውነት እንቅስቃሴ ሁኔታና የእንቅስቃሴ ክብደት ላይ በመመርኮዝ ቀስ በቀስ በመቀያየር ከተለያዩ ምት፣ዜማና ሙዚቃ ጋር አቀናጅቶ ቀስበቀስ እየተቀያየሩ የሚሄዱ ምት መፍጠር እንችላለን፡፡

ቅድመ ዝግጅት

ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ የሚገባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የመምህሩ/ሯ/ እና የተማሪውን የስራ ድርሻ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡ እንደ አስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል መርጃ መሳሪያ እንደ ርዕሱ መጠቀም ስለሚገባችሁ ቀደም ብላችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባቸዋል፡፡ ለዕለቱ ትምህርት የሚደረግ ዝግጅት ከተከናወነ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባትህ በፊት ባለፈው ርዕስ ምን እንደተማሩ መከለስ (ማስታወስ) አስፈላጊ ነው፡፡ተማሪዎች

ያለፈውን ትምህርት ካስተወሱ በኋላ ወደ አዲሱ ርዕስ ይገባል። ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ዝግጅቶችን ሁሉ ቀድሞችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ

- ያለፈውን ትምህርት ተማሪውን በማሳተፍ መከለስ።
- በመጨረሻም በዕለቱ ትምህርት ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለተማሪዎች በማሳወቅ ወደ እሉቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

ወደ እሉቱ ትምህርት አቅርቦት ስትገቡ

- ከዕለቱ የትምህርት ርዕስ ጋር የሚዛመዱ የተለያዩ ጥያቄዎችና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን መልመጃ ወይም የተግባር ጥያቄ የእሉቱን ትምህርት ሳትጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃነቅና ከእዚህ በፊት የነበራቸውን ግናዛቤ ለማወቅ ጥያቄ መጠየቅ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ ቀስቀሰው እየተቀያየሩ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴ ችሎታን፣ ትዕዛዛዎችን፣ የምት ውዝዋዜን ከጓደኛ ጋር መስራት እና መሳሪያ በመጠቀም የምት እንቅስቃሴ መስራትን በጥልቀት በመግለጽ ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ። እንዲሁም ለልምምድ ጊዜ አመቺ የልምምድ ልብስ መልበስ እና የተማሪዎች አለባበስ ለልምምድ አመቺ መሆኑን መለየት። በተማሪዎች መካከል ያለው ርቀት ለምምምዱ በቂ መሆኑን ማረጋገጥና ተማሪዎችን በተለያዩ ቦታ ከፋፍሎ እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው። በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመለየት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ማጠናቀቅ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች የምት እንቅስቃሴዎችን በመጠበቅ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች በተሰጠው መልመጃ(ጥያቄ) ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ
- በቡድን የተወያዩትን ሀሳብ ለክፍል ተማሪዎች እንገልጹ ማድረግ
- በዕለቱ ርዕስ ላይ ገለጻ ማድረግ
- ቀስ በቀስ እየተቀያየሩ የሚሄዱ ምትን በግል፣ በቡድንና በክፍል እንዲለማመዱ ማድረግ

ተማሪዎች በዘፈን ውስጥ ቀስ በቀስ እየተቀያየረ የሚሄድ የሙዚቃ ምት/ሪትም በእጅ እየሰሩ ይለማመዳሉ፡፡

የልምምድ ሁኔታ

- የዘፈኑን ወይም የዜማውን ግጥም መያዝ
- ግጥሙን ያለእጅ ምት ማዜም
- አዝማች አዝማቹ ላይ እጅን ከእራስ በላይ በማጨብጨብ መዝፈን
- በዜማ ውስጥ በሰውነት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመፍጠር በምት እያሸበሸቡ መዝፈን
- ዜማውን ቀስ በቀስ እየተቀያየሩ በሚሄድ ምት ጋር በማቀናጀት ማዜም(መዝፈን)
- በግልና በቡድን ከምት ጋር መለማመድ
- እያንዳንዱ ተማሪ ቀስ በቀስ እየተቀያየረ በሚሄድ ምት ማዜም እስኪችል ድጋግሞ መለማመድ

2.1.2 ትዕዛዛዊ /የመመሪያ/ ምት /2 ክፍለ-ጊዜ/

በትዕዛዝ /በመመሪያ/ የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት የተለያዩ

ትእዛዛዊ ምት መፍጠር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- በትዕዛዝ የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት እንዴት ትዕዛዛዊምት እንደሚፈጠር ይገልጻሉ፡፡
- የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት ትዕዛዛዊምት ስርተው ያሳያሉ፡፡
- በትዕዛዝ የሰሩትን ትዕዛዛዊ ምት ያደንቃሉ፡፡

- በትዛዝ የተለያዩ ትዕዛዞች ምት ለመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል።

የተግባር 2.2 መልስ

1. በተሰጠ ትዕዛዝ/መመሪያ/ መሰረት የእጆችን እና የእግሮችን እንቅስቃሴ አንድ ላይ በማቀናጀት የተለያዩ ትዕዛዞች ምት መፍጠር እንችላለን።

ለዚህ ርእስ የተመረጡ ልምዶች

- አንድ እግር በማንሳት በሁለት እጅ ምት መፍጠር
- እግርን በመክፈት በሁለት እጅ ምት መፍጠር
- ቆሞ በእጅ ከራስ በላይ ምት መፍጠር
- ቁጭ ብሎ በእጅ ከራስ በላይ ምት መፍጠር

1. አንድ እግር በማንሳት በሁለት እጅ ምት መፍጠር

የልምምድ ሁኔታ

- ትንሽ ተራርቆ ፊትን ወደ መምህሩ/ሯ/ አዙሮ መሰለፍ
- እግርን ከፍቶ የሰውነት ሚዛን ጠብቆ መቆም
- ተዘጋጅ ሲባል በቆሙበት ሁለት እጆችን ወደላይ መዘርጋት
- መምህሩ/ሯ አንድ ሲል/ስትል የግራ እግርን ወደላይ በማንሳት ወደላይ በተነሳ እግርስር በሁለት እጅ ምት መፍጠር
- መምህሩ/ሯ ሁለት ሲል/ስትል የቀኝ እግርን ወደላይ በማንሳት በተነሳው እግር ስር በሁለት እጅ ምት መፍጠር
- በዚህ አይነት ተራ በተራ እግርን በመቀያየር መላልሶ መለማመድ
- በቀስታና በፍጥነት መላልሶ መለማመድ
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ

2. እግርን በመክፈት በሁለት እጅ ምት መፍጠር

የልምምድ ሁኔታ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- ሁለት እጅን ወደጎን ዘርግቶ ተራርቆ ፊትን ወደ መምህሩ/ሯ/ አዙሮ መሰለፍ
- የተዘረጋውን እጅ በመመለስ እግርን ከፍቶ የሰውነት ሚዛንን ጠብቆ መቆም
- መምህሩ/ሯ አንድ ሲል/ስትል ከቆሙበት እግርን በመሰብሰብ እጅን ወጎን መዘርጋት

- መምህሩ/ሯ ሁለት ሲል/ስትል እግርን ከፍቶ የተዘረጋውን እጅ ወደፊት በማምጣት ምት መፍጠር
- በቀስታና በፍጥነት መላልሶ መለማመድ
- በዚህ አይነት እየደጋገሙ መለማመድ
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ

3. አንድ ቦታ በመቆም በሁለት እጆች ምት መፍጠር

የልምምድ ሁኔታ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- ሁለት እጆችን ወደ ጎን ዘርግቶ ፊትን ወደመምህሩ/ሯ/ አዙሮ ተራርቆ መሰለፍ
- የተዘረጋውን እጅ መልሶ እግርን ከፍቶ የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ መቆም
- መምህሩ/ሯ አንድ ሲል/ስትል ከቆሙበት እግን በመሰብሰብ እጅን ወደታች መዘርጋት
- መምህሩ/ሯ ሁለት ሲል/ስትል እግርን በመክፈት ከራስ በላይ በሁለት እጅ ምት መፍጠር
- ቀስበቀስ እየደጋገሙ መለማመድ
- በፍጥነት እየደጋገሙ መለማመድ
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ

4. ቁጭ ብሎ በሁለት እጅ ከራስ በላይ ምት መፍጠር

የልምምድ ሁኔታ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- ሁለት እጃቸውን ወደጎን በመዘርጋት ፊታቸውን ወደ መምህሩ/ሯ/ አዙረው ተራርቀው መሰለፍ
- ሁለት እግርን አጥፎ በታጠፈ እግር ላይ መቀመጥ
- መምህሩ/ሯ አንድ ሲል/ስትል ሁለት እጆችን ወደላይ በመዘርጋት ከራስ በላይ ምት መፍጠር
- መምህሩ/ሯ/ ሁለት ሲል/ስትል ሁለት እጆችን ወደጎን መዘርጋት
- በዚህ አይነት እየደጋገሙ መለማመድ
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ

2.1.3 ከጓደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ መስራት/1 ክፍለ-ጊዜ/

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ:

- ከጓደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ እንዴት እንደሚሰራ ይገልጻሉ።
- ከጓደኛ ጋር የምት ውዝዋዜን ስርተው ያሳያሉ።
- ከጓደኛ ጋር የሰሩትን የምት ውዝዋዜ የዳንቃሉ።
- ከጓደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ እንቅስቃሴዎችን ለመለማመድ ፍላጎት ይኖረቸዋል።

የተግባር 2.3 መልስ

1. የሙዚቃ ድምጽን ከተለያዩ እንቅስቃሴዎች ጋር የማቀናጀት ችሎታን ለማዳበር እና የምት እንቅስቃሴ በአእምሮ እና በሰውነት ቅንጅት መዳበር ውስጥ ያለውን ድርሻ ለመረዳት ይጠቅማቸዋል።

የልምምድ ሁኔታ

- ይህንን ርዕስ ከማስተማራችሁ በፊት ተማሪዎች ውዝዋዜ መርጠው ቤታቸው ተለማምደው እንዲመጡ የቤት ስራ መስጠት
- በዚህ ርዕስ ክፍለ-ጊዜ ተማሪዎች እቤታቸው የተለማመዱትን ውዝዋዜ ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ማድረግ
- የጥቂት ተማሪዎች ልምምድ ከቀረበ በኋላ በቀረበው ውዝዋዜ ላይ እንዲወያዩ ማድረግ
- በመምህሩ/ሯ/ ረዳትነት ተማሪዎች ወደ ክፍል ካመጡት ውዝዋዜ ውስጥ በመምረጥ በምት እንቅስቃሴ እንዲለማመዱ ማድረግ
- በሁለት ሁለት፣ በአራት አራት እንዲሁም በቡድን ዳጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ

2.1.4 ከመሳሪያዎች ጋር የሚሰራ ምት /2 ክፍለ-ጊዜ/

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ:

- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎች ምንነት ይገልጻሉ።
- የተለያዩ መሳሪያዎች በመጠቀም የምት እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- መሳሪያዎች በመጠቀም የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎችን ለመለማመድ ፍላጎት ይኖራቸዋል።

የተግባር 2.4 መልስ

1. ምት በመፍጠር ገመድ መዝለል፣ኳስ በእጅ መወርወር እና መያዝ እና ኳስ በምት/ሪትም/ አየር ውስጥ በእግር ደጋግሞ መምታት/ጥባጥቤ እና መሳሪያ በመጠቀም የምናደርጋቸው እንቅስቃሴዎች ሁሉ መሳሪያዎች በመጠቀም የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎች ይባላሉ።

ይዘት: በዚህ ርዕስ ስር ለትምህርት የተቀመጡ ይዘቶች

- በምት ገመድ መዝለል
- ኳስ መወርወርና መያዝ
- ኳስ በእግር አየር ላይ በማመላለስ መምታት

ሀ. በምት በመፍጠር ገመድመዝለል

ገመድ ምት በመፍጠር የሚዘለልባቸው የተለያዩ መንገዶች አሉ። እነሱም

- በግል በሁለት እግር አንድ ላይ ምት እየፈጠሩ መዝለል
- በግል በመሆን ተራ በተራ በአንድ እግር (በግራና ቀኝ) ምት እየፈጠሩ መዝለል
- ብቻ በመሆን በሁለት እግር በአንዴ ምት እየፈጠሩ መዝለል

በግል በሁለት እግር አንድ ላይ ምት እየፈጠሩ መዝለል

የልምምድ ሁኔታ

- ተራርቆ መሰለፍ
- ለልምምድ መዘጋጀት
- የትዕዛዝ ድምጽ ሲሰጥ አንድ ጊዜ በሁለት እግር ቀስበቀስ ምት በመፍጠር መዝለል
- በመሃል እያረፉ መላልሶ ምት በመፍጠር መዝለል
- ቀስበቀስ ደጋግሞ መለማመድ
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ

በግል በመሆን ተራ በተራ በአንድ እግር (በግራና ቀኝ) መዘለል

የልምምድ ሁኔታ

- ተራርቆ መሰለፍ፡፡
- ለልምምድ መዘጋጀት፡፡
- የትዕዛዝ ድምጽ ሲሰጥ በአንድ እግር ቀስበቀስ ምት በመፍጠር መዘለል፡፡
- በመሃል እያረፉ መላልሶ ምት በመፍጠር መዘለል፡፡
- ቀስበቀስ ደጋግሞ መለማመድ፡፡
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ፡፡

ሶስት ሶስት በመሆን ተራበተራ ገመድ በምት መዘለል

የልምምድ ሁኔታ

- ሶስት ሶስት ተማሪዎች በመሆን ቡድን መፍጠር፡፡
- ሁለት ተማሪዎች ገመድ ሲያወዛውዙ ሶስተኛው ተማሪ በሚወዛወዘው ገመድ ላይ ምቱን ጠብቆ መዘለል፡፡
- በዚህ አይነት ተራበተራ (ቀስበቀስ እየተቀያየሩ) መዘለል፡፡
- በልምምዱ መጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ፡፡

ለልምምድ የሚያስፈልገው መሳሪያ

በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች የተሰራ/የተዘጋጀ/ ለልምምድ አመቺ የሆነ ገመዶች

በልምምድ ጊዜ ሊደረግ የሚገባ ጥንቃቄ

- ቦታው ንጹህ ወይም ከአደጋ የጠራ መሆኑን ማረጋገጥ፡፡
- ተማሪዎች ከልምምድ በፊት ሰውነታቸውን በአግባቡ እንዲያሟሙቁ ማድረግ፡፡
- የዝላይ ገመዱ አመቺ መሆኑን ማረጋገጥ፡፡
- ተማሪዎች በገመዱ ጉዳት እንዳይደርስባቸው መራራቀቸውን ማረጋገጥ፡፡
- ተማሪዎች የሚሰሩትን እንቅስቃሴ በትኩረት መከታተል፡፡
- ቀስበቀስ እየደጋገሙ መስራት፡፡

ለኳስ መወርወርናመያዝ

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በግባቡ ማሟሟቅ፡፡

- የክፍል ተማሪዎችን በሁለት ቡድን መክፈል።
- እስከ አስር ሜትር ተራርቆ ፊት ለፊት መሰለፍ።
- ኳስ የሚወረውረው ቡድን በአንድ እጅ ሲወረውር ኳስ የሚይዘው ቡድን ደግሞ በሁለት እጅ መያዝ።
- ኳስ የያዘው ቡድን በአንድ እጅ መልሶ ሲወረውር የተወረውረለት ቡድን ደግሞ በሁለት እጅ መያዝ።
- በደረት ትይዩና ከራስ በላይ እየደጋገሙ መለማመድ።
- ቀኝና ግራ እጅን በመቀያየር ደጋግሞ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

ሐ. ኳስ በምት አየር ላይ በእግር ማመላለስ

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በግባቡ ማሟሟቅ።
- በቡድን ተከፋፍሎ መሰለፍ።
- እግርን ትንሽ በመክፈት የሰውነትን ሚዛን ጠብቆ መቆም።
- በቡድኑ ፊት ለፊት የተሰለፉ ተማሪዎች ኳሱን በአንድ እግር መሬት ሳያስነኩ የቻሉትን ያህል አየር ላይ እንዲመላለሱ ማድረግ።
- ፊት የጀመሩት ተማሪዎች ኳሱ መሬት ስትነካባቸው ቀጥለው የተሰለፉ ተማሪዎች ተራቸውን ጠብቀው መስራት።
- በዚህ ሁኔታ ተራቸውን ጠብቀው መለማመድ።
- በልምምዱ መጨሻ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

ለልምምድ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች

በአካባቢ ከሚገኙ መሳሪያዎች ቅዳጅ ጨርቅ፣ ላስቲክ(ፊስታል) እና ከመሳሰሉት የተሰሩ ቀላል ኳሶች።

የምዕራፉ ጥያቄዎች መልስ

1. እውነት ወይም ሐሰት

- 1. ሐሰት 2. ዕውነት

2. አዛምድ

1. ሐ 2. ለ 3. ሀ

3. አጭር መልስ ስጥ

1. ቀስበቀስ እየተቀየሩ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴዎች ችሎታ ማለትእንደ ሰውነት እንቅስቃሴ ሁኔታና የእንቅስቃሴ ክብደት ላይ በመመርኮዝ ቀስ በቀስ በመቀያየር ከተለያዩ ምት፣ ዜማና ሙዚቃ ጋር አቀናጅቶ እንቅስቃሴ መስራት መቻል ማለት ነው።

2. መሳሪያ (የትምህርት መርጃ መሳሪያ) በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

- ምት በመፍጠር ገመድ መዝለል
- ኳስ በእጅ መወርወርና መያዝ
- ኳስን በእግር በመምታት በአየር መመላለስ

ከዚህ በላይ ከተዘረዘሩ ዉጪ የተለያዩ መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እንዳሉ በማወቅ መልሶቹ እነዚህ ብቻ እንዳልሆኑ ይረዱ።

ምዕራፍ ሶስት ማህበራዊነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር (18 ክፍለ ጊዜ)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ዉጤት

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡

- የጥሩ ዜጋን መሰረታዊ ባህሪ ያሳያሉ፡፡
- ያሉ ችግሮችን በመገንዘብ መፍትሄ ለመስጠት ያቅዳሉ፡፡
- ትኩረት የመስጠት ጥቅምን ይገነዘባሉ፡፡

መግቢያ

ማህበራዊነት እና ጥሩ የሆነ ውስጣዊ ስሜት በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ክፍል ውስጥ መኖሩ ተማሪዎች ውጤታማ በሆነ መንገድ መልካም ግንኙነት እና ሕብረት እንዲፈጥሩ ያደርጋል፤ እንዲሁም እንዲያገናዝቡ እና እንዲያተኩሩ ያዳርጋቸዋል፡፡

የመልካም ንደኛ ግንኙነት ደግሞ ለስራ፣ ለትምህርት እና ለኑሮ ስኬት አስፈላጊ ነው፡፡ የማህበራዊነት ችሎታ እና ጠንካራ ውስጣዊ ስሜት ያላቸው ሰዎች ከዕለት ዕለት ኑሯቸው ውስጥ የሚያጋጥማቸውን ችግር መቋቋምና መቆጣጠር ይችላሉ፡፡ እንዲሁም በትምህርት፣ በሙያና በማህበራዊነት ተጠቃሚ መሆን ይችላሉ፡፡

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ደግሞ በተለያዩ ጨዋታዎችና ልምምዶች ውስጥ በመሳተፍ የማህበራዊነት እና ውስጣዊ ስሜት ብቃትን ማዳበር ይቻላል፡፡

በዚህ ምዕራፍ ስር በጨዋታ እና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ፣ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ እና ትኩረት መስጠትን መለማመድ የምታስተምሯቸው ይሆናል፡፡

ይዘት፡ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተካተቱ ይዘቶች፡

- በጨዋታ እና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስ መቆጣጠርን መለማመድ
- በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ውሳኔ መስጠት መለማመድ
- በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ትኩረት መስጠትን መለማመድ

የመማር ማስተማር ዜዴዎች

- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል በህብረት እንዲማሩ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎችን ማነቃቃት፡፡

- የተለያዩ ልምምዶችን ለተማሪዎች መስጠት።
- ሚና መጫወት ዘዴ።
- ወደዕለቱ ርዕስ ሳይገባ ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል በተሰጠው ጥያቄ ላይ እንዲወያዩ ማድረግ።
- የተወሰኑት ቡድኖች የውይይታቸውን ውጤት እንዲያቃርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሲወያዩ ክፍል ውስጥ እየተዘዋወሩ መመልከት እና መቆጣጠር።
- ተማሪዎች የሚሰጡትን ሀሳብ መቀበል።
- ለጥያቄው ግብረ መልስ እና ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።
- ለማለማመድ የሚሰጡ ልብስ መልበስ እና ተማሪዎችም ለልምምድ የሚሰጡ ልብስ መልበሳቸውን ማረጋገጥ። (ሜዳ ተግባር)
- ወደ ልምምድ ከመግባታችን በፊት ተማሪዎችን መስመር ማስያዝ፣ ልክ መስመር እንደያዙ ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ። (ሜዳ ተግባር)
- ተማሪዎች በስነስርዓት እንዲሰሩ ማድረግ።
- በተማሪዎች መካከል ያለው ርቃት በቂ መሆኑን ማረጋገጥ።(ሜዳ ተግባር)
- ችግር የመፍታት ዘዴ።
- ገለጻ ማድረግ።
- የአካል ጉዳተኞች ካሉ የጉዳታቸውን አይነት በመገንዘብ በሚመቻቸው ሁኔታ እንዲለማመዱ ማድረግ እና ልዩ እገዛ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት የተለያዩ ጥያቄዎችን በማዘጋጀት መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲጨርሱ ስለ ማህበራዊነትና ጥልቅ ስሜት መረዳታቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እርግጠኛ መሆን።
- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎችን የሜዳ ተግባር በመመልከት ማስተካከያ መስጠት።
- ምልከታ።

3.1 በጨዋታና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስ መቆጣጠርን መለማመድ

(3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረውከጨረሱ በኋላ:

- በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ስሜታቸውን ይቆጣጠራሉ።
- በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መልካም ስነ-ምግባር ያሳያሉ።

የተግባር 3.1 መልስ

1. ራስን መቆጣጠር ማለት የራስን ስሜት፣ የራስን ሃሳብ እና ባህሪ በተለያዩ አስቸጋሪ እና ከባድ ሁኔታዎች ውስጥ በስርዓት የመቆጣጠር ችሎታ ማለት ነው።

ይዘቶች

- የግል ስነስርዓትን መለማመድ
- የማህበረሰብን እሴት መለየት

ቅድመ ዝግጅት

- ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማውጣት/ማዘጋጀት። የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- እቅዳችን እና የምናስተምርው ይዘት የሚዛመድ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ ቀደም ብለን የትምህርት መርጫ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጫ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

ለዕለቱ ትምህርት የሚያስፈልገው ዝግጅት ከተደረገ በኋላ፣ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ያስታውሱ። ባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ካስታወሱ በኋላ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ይግቡ።

አስፈላጊ ዝግጅት አስቀድሞችሁካሟላችሁ በኋላ:

- ተማሪዎች ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ።

- በትምህርት ሂደት ውስጥ እና የእለቱ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለጽ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ይግቡ።

ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ስትገቡ፡

- ተማሪዎች ከዚህ በፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት የእለቱን ትምህርት ከመጀመራችን በፊት ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚገናኙ የተለያዩ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ ራስ መቆጣጠር በቂ ገለፃ በመስጠት ትምህርቱን ተጨባጭ ያድርጉ። በልምምድጊዜ በተማሪዎች መካከል ያለውርቀት በቂ መሆኑን ማረጋገጥ እና ተማሪዎችን በተለያዩ መስመር በመመደብ እንዲለማመዱ አድረጉ።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃትን ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት ይጨርሱ።

የመማር-ማስተማር ዘዴዎች

- ወደ ርዕሱ ሳይገቡ ተማሪዎችን በቡድን በመመደብ በተሰጠው ጥያቄ ላይ እንዲወያዩ ማድረግ።
- የተወሰኑ-ቡድኖች የውይይታቸውን ውጤት ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሲወያዩ በመዘዋወርና በመመልከት መቆጣጠር።
- ተማሪዎች የሚሰጡትን ሀሳብ እየተዘዋወሩ መቀበል።
- ግብረ-መልስና ለጥያቄዎች ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።
- ስለ ራስን መቆጣጠር ችሎታ ለተማሪዎች በቂ ገለጻ መስጠት።
- ራስን መቆጣጠር የሚያዳብሩ ልምምዶችን በመስጠት ማለማመድ።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የተለያዩ ጥያቄዎችን ማዘጋጀትና መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲያጠናቅቁ ስለ ራስ መቆጣጠር መገንዘባቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።

- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።

ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ራስን መቆጣጠር በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ተማሪዎች መሻሻልን እና አጠቃላይ ስኬትን ለማምጣት ግብ የማስቀመጥ እድል፤ ራስን መቆጣጠርንና ራስን ማስተካከል እንዲኖራቸው ያደርጋቸዋል።

ሀ. የገና ጨዋታ

ለጨዋታው የምያስፈልጉ መሳሪያዎች

- የገና ጨዋታ እንጨት
- ሩር (የገና ጨዋታ ኳስ)
ማሳሰቢያ፡ ተማሪዎች በሩር ከተጫወቱ ሊጎዳዱ ስለሚችሉ ከጨርቅ የተሰራ ኳስ ቢጠቀሙ ይመረጣል።

የጨዋታ ሁኔታ

- ሰውነትን ማሟሟቅ።
- በቡድን መከፋፈል።
- በእንጨት ኳስን እየነዱ እና እየተሰጣጡ ወደ ተቃራኒ ቡድን ግብ መሄድና ሌላኛው ቡድን ደግሞ እንዳይገባበት መከላከል።
- በጨዋታ መጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

ለ. የትራፊክ መብራት

የልምምዱ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን ማሟሟቅ።
- ከፍ ባለ ድምፅ አረንጓዴ ሲባል፤ ተማሪዎች ሜዳ ውስጥ ወደዚያ እና ወደዚህ በፍጥነት እያወሩ መሄድ። ቢፈልጉም መወዛወዝ።
- ከጥቂት ደቂቃ በኋላ ቢጫ ሲባል፤ ፍጥነት በመቀነስ በዝግታ መሄድ።
- በመጨረሻ ቀይ ሲባል፤ ሙሉ በሙሉ እንቅስቃሴን ማቆም።
- መቆም እያለበት ለተንቀሳቃሰ ሰው ማስተካከያ መስጠት።
- በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ማጠናቀቅ።

3.2. በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ውሳኔ መስጠትን

መለማመድ (3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ:

- በራሳቸው ችሎታ ላይ በመመስረት ውሳኔ ለመስጠት ተነሳሽነትን ያፈራሉ።
- በጥልቀት በማሰብ ትክክለኛ ውሳኔ ይሰጣሉ።
- በልምምድ ውስጥ በተጠያቂነት ውሳኔ መስጠትን ያዳብራሉ።

ይዘት: በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተካተቱ ይዘቶች:

- ማሰብ መለማመድ
- በጨዋታውስጥ ችግር መለየት

ቅድመ ዝግጅት

- ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማውጣት/ማዘጋጀት። የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- እቅዳችን እና የምናስተምርው ይዘት የተዛመደ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ ቀደም ብለን የትምህርት መርጫ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጫ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

ለዕለቱ ትምህርት የሚያስፈልገው ዝግጅት ከተደረገ በኋላ፣ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ያስታውሱ። ባለፈው ክፍለ ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ካስታወሱ በኋላ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ይግቡ።

አስፈላጊውን ዝግጅት አስቀድሞችሁካሟላችሁ በኋላ:

- ተማሪዎች ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ።

- በትምህርት ሂደት ውስጥ እና የእለቱ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለጽ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ይግቡ።

ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ስትገቡ፡

- ተማሪዎች ከዚህ በፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት የእለቱን ትምህርት ከመጀመራችን በፊት ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚገናኙ የተለያዩ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ ውሳኔ መስጠት በቂ ገለፃ በመስጠት ትምህርቱን ተጨባጭ ያድርጉ። በልምምድጊዜ በተማሪዎች መካከል ያለውርቀት በቂ መሆኑን ማረጋገጥ እና ተማሪዎችን በተለያዩ መስመር በመመደብ እንዲለማመዱ አድረጉ።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃትን ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት ይጨርሱ።

የመማር-ማስተማር ዘዴዎች

- ወደ ርዕሱ ሳይገቡ ተማሪዎችን በቡድን በመመደብ በተሰጠው ጥያቄ ላይ እንዲወያዩ ማድረግ።
- የተወሰኑቡድኖች የውይይታቸውን ውጤት ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሲወያዩ በመዘዋወርና በመመልከት መቆጣጠር።
- ተማሪዎች የሚሰጡትን ሀሳብ እየተዘዋወሩ መቀበል።
- ግብረ-መልስና ለጥያቄዎች ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።
- ስለ ውሳኔ መስጠትችሎታ ለተማሪዎች በቂ ገለጻ መስጠት።
- ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ ልምምዶችን በመስጠት ማለማመድ።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የተለያዩ ጥያቄዎችን ማዘጋጀትና መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲያጠናቅቁ ስለ ውሳኔ መስጠት መገንዘባቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።

- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።

ውሳኔ የመስጠት ጨዋታዎች ልምምድ

ሀ. ቀድሞ መቀመጥ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን ማሟሟቅ
- ከተማሪው ቁጥር በአንድ የሚያንስ ወንበር በማዘጋጀት ተማሪዎች ሜዳ ወይም ክፍል ውስጥ እንድንቀሳቀሱ ማድረግ።
- መምህሩ/ሯ/ ምልክት/ትዕዛዝ እስኪሰጧቸው ድረስ እየተወሳወዱ ወደዚያ እና ወደዚህ መሄድ።
- ምልክት ሲሰጧቸው በመሮጥ የፈለጉት ወንበር ላይ ቀድሞ መቀመጥ።
- ወንበር ያላገኘ ተማሪን ማስወጣትና እንደ ወንበር ደግሞ መቀነስ።
- አሸናፊ እስክለይ ድረስ ልምምዱን በዚህ ሁኔታ መቀጠል።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ማጠናቀቅ።

ማሳሰቢያ፤

በዚህ ጨዋታ ውስጥ ተማሪን/ተጫዋችን ከወንበር የማብለጥ አላማ፣ ወንበር ሳያገኝ የቀረ ተማሪ/ተጫዋች እንደ ተሸናፊ እንዲቆጠር ነው። የተሸነፈውን በመቀነስ በሚቀጥለው ዙር እንዲለማመድ ያድርጉ ወይም ሌላ ተግባር ይስጧቸው። አንድ ተማሪ/ተጫዋች በተቀነሰ ቁጥር ወንበርንም እየቀነሳችሁ እስከ መጨረሻ በዚህ መልክ ያለማምዷቸው።

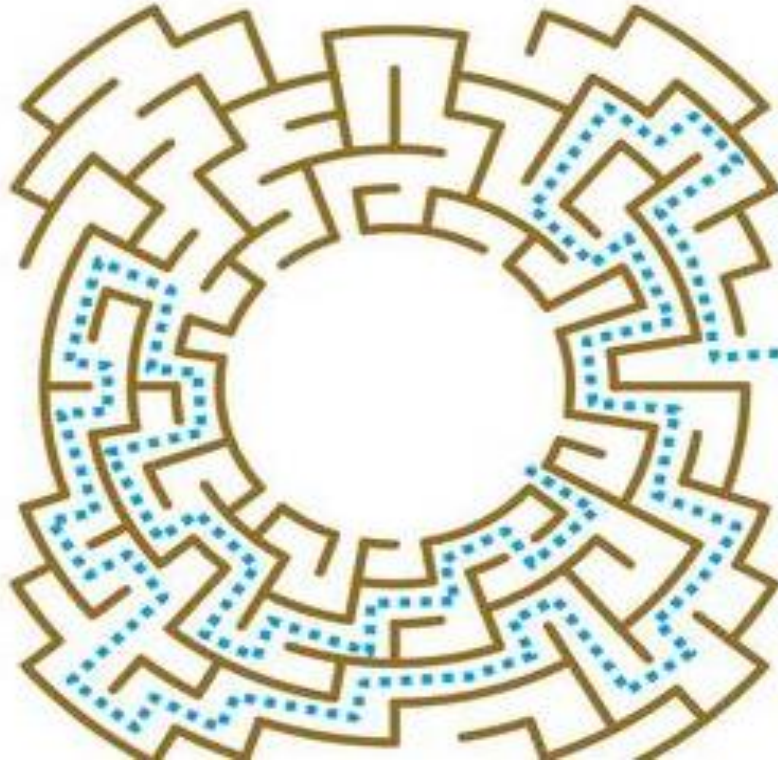
3.2.1. በጥልቀት ማሰብን መለማመድ

በጥልቀት ማሰብን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ሀ. ውስብስብ መንገድ

በዚህ ርዕስ ስር ለተሰጡ ሁለቱ ተግባራት ከተቻለ ኮፒ በማድረግ ተማሪዎች በደንብ እንዲለማመዱ ያድርጉ። ካልተቻለ ደግሞ መፅሐፍ ላይ ሳይፅፉ በጣታቸው ወይም በእንጨት እንዲያሳዩ ያድርጉ።

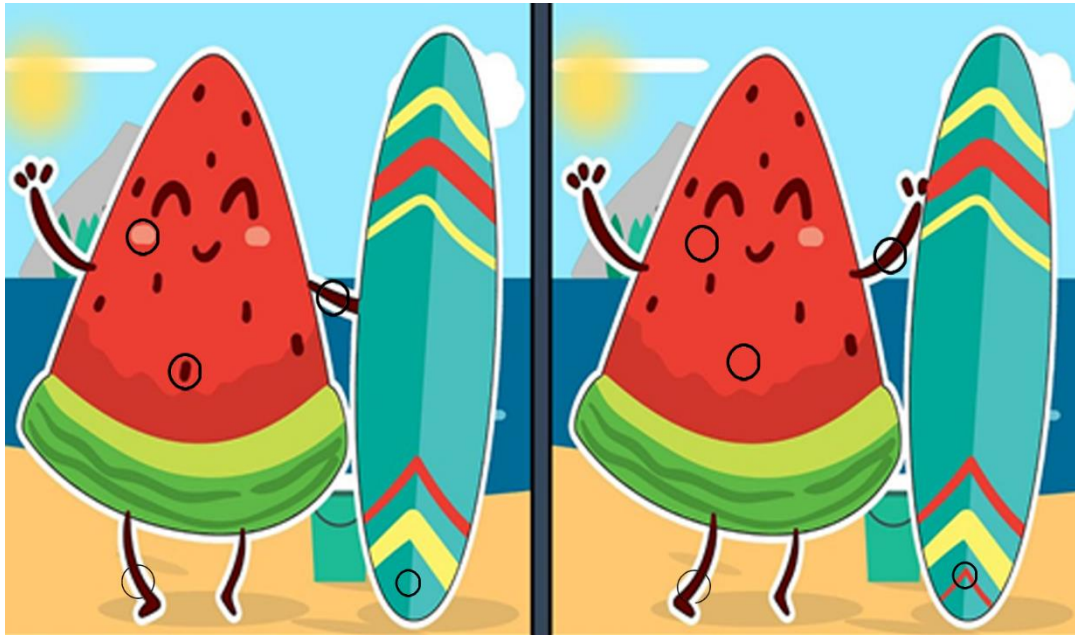
ለምሳሌ፣ የሁለተኛውን ተግባር መልስ እንደሚከተለው እናያለን፤



ለ. ልዩነትን መለየት

በዚህ ርዕስ ስር ለተሰጡ ሁለቱ ተግባራት ከተቻለ ኮፒ በማድረግ ተማሪዎች በደንብ እንዲለማመዱ ያድርጉ። ካልተቻለ ደግሞ መፅሐፍ ላይ ሳይፅፉ በጣታቸው ወይም በእንጨት እንዲያሳዩ ያድርጉ።

ለምሳሌ፣ ልዩነትን መለየት ለሚለው ተግባር ሁለት መልስ እንደሚከተለው ማስቀመጥ ይቻላል። በትናንሽ ጥቁር ክብ ምልክት የተደረገበት አምስት ልዩነት ተቀምጧል።



3.3 በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ትኩረት ማድረግን መለማመድ (2 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ:

- በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ትኩረት ለሚፈልግ ነገር ትኩረትን ይሰጣሉ።
- በኑሮ እና በትምህርት ሂደት ውስጥ ነገሮችን በትኩረት ይከታተላሉ።
- ለሚያጋጥሟቸው ነገሮች በትኩረት አፋጣኝ መልስ ይሰጣሉ።

ይዘት: በዚህ ምዕራፍ ስር የተካተቱ ይዘቶች:

- ትኩረት መስጠት

ቅድመ ዝግጅት

- ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማውጣት/ማዘጋጀት። የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።

- እቅዳችን እና የምናስተምርው ይዘት የተዛመደ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ ቀደም ብለን የትምህርት መርጂያ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጂያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

ለዕለቱ ትምህርት የሚያስፈልገው ዝግጅት ከተደረገ በኋላ፣ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችን በፊት በባለፈው ክፍል ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ያስታውሱ። በባለፈው ክፍል ጊዜ ምን እንደ ተማሩ ካስታወሱ በኋላ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ይግቡ።

አስፈላጊ ዝግጅት አስቀድሞችሁ-ካሟላችሁ በኋላ፡

- ተማሪዎች ባለፈው ክፍል ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ።
- በትምህርት ሂደት ውስጥ እና የእለቱ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለጽ ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ይግቡ።

ለእለቱ ወደ ተዘጋጀው ትምህርት ስትገቡ፡

- ተማሪዎች ከዚህ በፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነሳሳት የእለቱን ትምህርት ከመጀመራችን በፊት ከቀኑ ትምህርት ጋር የሚገናኝ የተለያዩ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ ትኩረት መስጠት-በቂ ገለፃ በመስጠት ትምህርቱን ተጨባጭ ያድርጉ። በልምምድጊዜ በተማሪዎች መካከል ያለው-ርቀት በቂ መሆኑን ማረጋገጥ እና ተማሪዎችን ወደ ተለያዩ መስመር በመመደብ እንዲለማመዱ አድርጉ።

በመጨረሻም ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃትን ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት ይጨርሱ።

የመማር-ማስተማር ዘዴዎች

- ወደ ርዕሱ ሳይገቡ ተማሪዎችን በቡድን በመመደብ በተሰጠው ጥያቄ ላይ እንዲወያዩ ማድረግ።
- የተወሰኑ-ቡድኖች የውይይታቸውን ውጤት ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሲወያዩ በመዘዋወርና በመመልከት መቆጣጠር።

- ተማሪዎች የሚሰጡትን ሀሳብ እየተዘዋወሩ መቀበል።
- ግብረ-መልስና ለጥያቄዎች ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።
- ስለ ትኩረት መስጠት ለተማሪዎች በቂ ገለጻ መስጠት።
- ትኩረት መስጠትን የሚያዳብሩ ልምምዶችን በመስጠት ማለማመድ።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመሞርኮዝ የተለያዩ ጥያቄዎችን ማዘጋጀትና መጠየቅ።
- ይህንን ምእራፍ ተምረው ሲያጠናቅቁ ስለ ትኩረት መስጠት መገንዘባቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።

የማተኮር ችሎታን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ሀ. ቀይ-አረንጓዴ

ለዚህ ልምምድ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች፡

- ጥቁር፣ ብርቱኳን፣ ቀይና አረንጓዴ ቀለም የተቀባ ወረቀት/እንጨት ወይም ሌላ መሳሪያ።
- ቀለም የተቀባ መሳሪያ የሚይዝ ሁለት ሰው። አንዱን በቀኝ እጅ፣ አንዱን ደግሞ በግራ እጅ።

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን ማሟሟቅ።
- ጥቁር "ሂድ" ብርቱኳን፣ ደግሞ "ቁም"ን እንደሚወክል ማስታወስ።
- ጥቁር ቀለም ወደ ላይ ሲነሳ መሄድ፣ ብርቱኳን፣ ቀለም ወደ ላይ ሲነሳ ደግሞ መቆም።
- ከቆይታ በኋላ በመሀል በማስረሳት ከቀይና ከአረንጓዴ አንዱን ወደ ላይ ማንሳት።
- በትክክል እየሰራ ያለውንና የሌለውን በመለየት ማስተካከያ መስጠት።
- በልምምድ መጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

ማሳሰቢያ!

- በዚህ ልምምድ ውስጥ ለሂድ እና ቁም የፈለግነውን ቀለም መጠቀም እንችላለን። የትራፊክ መብራት የሚገልፅ ቀይና አረንጓዴን መጠቀም ግን የግድ ይላል። ምክንያቱም ቀይ ቀለም ቁም፣ አረንጓዴ ደግሞ ሂድ መሆኑ ግልጽ ስለሆነ ተማሪዎች ትኩረት ማድረግን እንዲለማመዱ ትልቅ ሚና አለው።
- መፅሐፍ ላይ እንደ ተገለፀው ልምምድ ስንጀምር ለቀይ እና አረንጓዴ የመልዕክታቸውን ተቃራኒ እንደምንጠቀም አስረዷቸው። ይህም ቀይ ሲነሳ ሂድ፣ አረንጓዴ ሲነሳ ደግሞ ቁም መሆኑን በደንብ ያሳውቋቸው።

ለ. ራስ-ትክኻ-ጉልበትና የእግር ጣት

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን ማሟሟቅ።
- ትዕዛዝ እንደተሰጠ በመደጋገም ራስ፣ ትክኻ፣ ጉልበት፣ የእግር ጣት እያሉ መዘመር።
- በትኩረት መምህሩ/ሯን መከታተል።
- መምህሩ/ሯ/ በመሀል አስረስቶ/ታ ራስ ሲል/ስትል የእግር ጣትን መንካት።
- መምህሩ/ሯ/ ሆድ ሲል/ስትል ጆሮ መንካት።
- ስህተትን እያስተካከሉ በተደጋጋሚ መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

ማሳሰቢያ!

- በዚህ ልምምድ ውስጥ የምናለማምደው ተቃራኒ ትዕዛዝ በመጠቀም ነው። መጀመርያ ላይ ራስ-ትክኻ-ጉልበትና የእግር ጣት እያሳዩ ሲናገሩ ወይም ሲዘምሩ ተቃራኒ ሳይሆን በትክክል እያሳዩ ይናገራሉ ወይም ይዘምራሉ። ተማሪዎች በተሰጠው ትዕዛዝ መሰረት ተቃራኒ የሚያሰዩት መምህሩ/ሯ/ ሲናገር/ስትናገር ብቻ መሆኑን ተረዱ።
- ይህ መመሪያ ልምምድ ሳይጀመር ለተማሪዎች መነገር አለበት።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ማህበረሰባዊነት እና ውስጣዊ ስሜትን መማር ራስን የመቆጣጠር፣ ራስን የማወቅ ሂደት እንዲሁም ከሰዎች ጋር የመግባባት ችሎታ፣ ትክክለኛ ውሳኔ መስጠትና የመሳሰሉትን ለማዳበር የምያግዙ ናቸው።
- እነዚህን ችሎታዎች በአካል እንቅስቃሴዎችና በተለያዩ ልምምዶች ማዳበር ይቻላል። ራስን የመቆጣጠር ችሎታን የትራፊክ መብራትና በገና ጨዋታዎች ውስጥ በመሳተፍ ማዳበር እንችላለን።
- ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ቀድሞ የመቀመጥ ጨዋታ፣ ትኩረትን ደግሞ ቀይ-አረንጓዴ ጨዋታና የመሳሰሉ ጨዋታዎች ውስጥ በመሳተፍ ማዳበር እንችላለን።
- በአጠቃላይ፣ ጥሩ ማህበረሰባዊነትና ውስጣዊ ስሜት ያላቸው ሰዎች ዕለት ከዕለት የሚያጋጥሟቸውን ችግር መቋቋም ይችላሉ። እንዲሁም በማህበረሰብና በትምህርት ተጠቃሚ ይሆናሉ።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

I. እውነት ወይም ሐሰት

1. ሐሰት
2. እውነት

II. አዛምድ

1. ሐ 2. ሀ 3. ለ

ምዕራፍ አራት የአካል ብቃት (18 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ትምህርት የመማር ውጤቶች

ተማሪዎችከዚህ ትምህርት መጨረሻ፡-

- የአካል ብቃታቸውን የሚያዳብሩ ልምምዶች ምንነት ይገነዘባሉ፡፡
- ከእድሜያቸው ጋር የሚመጣጡ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የሰውነት ብቃታቸውን ያዳብራሉ፡፡
- በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ጥሩ አመለካከት ያሳያሉ፡፡

መግቢያ

የሰውነት ብቃት፣ በሰዎች ህይወት ውስጥ ትልቅ ድርሻ አለው፡፡ ሰዎች ኑሯቸውን በሁሉም ሁኔታ ለማራመድ የሰውነት ብቃት ሊኖራቸው ይገባል፡፡ በሚኖሩበት አካባቢ በሰውነታቸው ላይ የሚደርስባቸውን የተለያዩ በሽታ ተቋቁመው ለመኖር የሰውነት ብቃት መኖር ወሳኝ ነው፡፡ ተማሪዎች እድሜ ልክ የሚጠቅሟቸውን የሰውነት ብቃት እንዲኖራቸው የተለያዩ የአካል ብቃት ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ ይገባቸዋል፡፡ ከዚህ በመነሳት ተማሪዎች በዚህ ክፍል ደረጃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ውስጥ እንደ የሳንባና ልብ ብርታት፣ የጡንቻብርታት፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመማርና በመለማመድ ጤናቸውን መጠበቅ አለባቸው፡፡

ይዘት፡ በዚህ ምዕራፍ ስር ለማስተማር የተካተቱት ርዕሶች

- የሳንባና ልብ ስራ ብርታትን የሚያዳብሩ ልምምዶች፣
- የጡንቻብርታት ልምምዶች፣
- መተጣጠፍና፣
- ቅልጥፍና ናቸው፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ወደ ርዕሱ ሳይገቡ ተማሪዎችን በቡድን በመመደብ በተሰጠው ጥያቄ ላይ እንዲወያዩ ማድረግ፡፡

- የውይይታቸውን ውጤት የተወሰኑት ቡድን ለክፍል ተማሪዎች እንዲቀርቡ ማድረግ
- ተማሪዎች ሲወያዩ በመዘዋወር መመልከትና መቆጣጠር።
- ተማሪዎች የሚሰጡትን ሀሳብ እየተዘዋወሩ መቀበል።
- ግብረ-መልስና የጥያቄዎች ማጠቀለያ ሀሳብ መስጠት።
- የተማሪዎች የልምምድ ልብስና አለባበሳቸው አመቺ መሆኑን መለየት።
- ወደ ልምምድ ሳይገቡ ተማሪዎችን ሰልፍ ማስያዝ፣ ከዚያም ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- በተማሪዎች መካከል ያለው ርቀት ለልምምድ በቂ መሆኑን ማረጋገጥ።
- ከቀላል እንቅስቃሴ በማስጀመር ቀስ በቀስ ፍጥነት በመጨመር እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎችን በቡድን እኩል መክፈል።
- ተማሪዎችን ማነቃቃትና ማበረታታት።
- የአካል ጉዳተኞች ካሉ ጉዳታቸውን ከግምት በማስገባት ለእነሱ አመቺ በሚሆን መልኩ እንዲለማመዱ ማድረግና የተለየ ድጋፍ መስጠት።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ የሚገባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የተለያዩ ጥያቄዎችን በማዘጋጀት መጠየቅ።
- ይህንን ምእራፍ ተምረው ሲያጠናቅቁ ስለጤናና የሰውነት ብቃት ትምህርት መገንዘባቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- ለተማሪዎች የስራ ችሎታ ግብረ-መልስና ክለሳ መስጠት።
- የተማሪዎችን የሜዳ ስራ ተሳትፎ በመመልከት እርምጃ መስጠት።

4.1 የሳንባና ልብ ስራ ብርታት የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ልምምድ (5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡

- የሳንባና ልብ ስራ ብርታት ምንነት ትገልጻላችሁ።
- የሳንባና የልብ ስራ ብርታትን የሚያዳብሩ ስራዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

- የሳምባና ልብ ስራ ብርታት የሚዳብሩ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ፊላጎት ይኖራችኋል።

የድርጊት 4.1 መልስ

1. የሳምባና ልብ ስራ ብርታት ማለት ሣንባ፣ ልብ እና የደም ሁኔታዎች ያለድካም ለረጅም ጊዜ እንቅስቃሴን ለመስራት ያላቸው ችሎታ ማለት ነው።
2. የሳምባና ልብ ስራ ብርታት የሚያደብሩ እንቅስቃሴዎች እንደ እግርን በመክፍት እጅን አስፍቶ መዘለል፣ጉልብት አንስቶ መዘለል፣ካንታ ጨዋታዎች፣ ረጅም ፍጫ፣ ሳይክል መንዳትና ሌሎችም ብዙ ይገኛሉ።

ይዘት

በዚህ ርእስ እንዲማሩት የተቀመጡ ይዘቶች

- እግርን ከፍቶ እጅን አስፍቶ መዘለል
- ጉልብትን በማንሳት መዘለል
- የእግር ኳስ ጨዋታ

ቅድመ ዝግጅት

ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባትህ/ሽ በፊት ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናጸፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የመምህራንን እና የተማሪውን የስራ ድርሻ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። እንደአስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጂያ መሳሪያ እንደ ርዕሱ ልትጠቀሙበት የሚገባችሁን ቀድሞ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል። ለዕለቱ ትምህርት የሚደረግ ዝግጅት ከተከናወነ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባትዎ በፊት ባለፈው ርዕስ ምን እንደተማሩ መከለስ (ማስታወስ) አስፈላጊ ነው። ተማሪዎች ያለፈውን ትምህርት ካስተወሱ በኋላ ወደ አዲሱ ርዕስ ይግቡ። ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ዝግጅቶችን ሁሉ ቀድሞችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡-

- ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ መከለስ
- በመጨረሻ የዕለቱ ትምህርት ውስጥ ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለተማሪዎች በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ስትገቡ

- ከዕለቱ የትምህርት ርዕስ ጋር የሚዛመዱ የተለያዩ ጥያቄዎችና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን መልመጃ ወይም ጥያቄ የእለቱን ትምህርት ሳትጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃቃትና የነበራቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጠይቁ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ ሳንባና ልብ ብርታት እንቅስቃሴ በጥልቀት በመግለጽ ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ። እንዲሁም ለማለማመድ አመቺ ልብስ መልበስ እና የተማሪዎች አለባበስ አመቺ መሆኑን መለየት። በተማሪዎች መካከል ያለውን ርቀት ለልምምዱ በቂ መሆኑን ማረጋገጥና ተማሪዎችን በተለያዩ ቦታ ከፋፍሎ እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው። በመጨረሻም ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመለየት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ማጠናቀቅ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በተሰጠው ድርጊት ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ሀሳብ ለክፍል ተማሪዎች እንዲገልጹ ማድረግ።
- በተሰጠው ርዕስ ላይ ገለጻ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ ሆነው የሳንባና የልብ ስራ ብርታትን የሚያዳብሩ የሰውነት ልምምድ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች እግርን በማስፋት እጅ አስፍቶ መዝለል፣ ጉልበት አንስቶ መዝለል፣ የእግር ኳስ ጨዋታ ተጫውተው እንዲያሳዩ ማድረግ።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመገንዘብ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ስለ ሳንባና ልብ ስራ ብርታት መገንዘባቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- የእያደንዳንዱን ተማሪ ችሎታ ለማረጋገጥ ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት።

ሀ. እግር በመክፈት እጅ አስፍቶ መዝለል

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በአግባቡ ማማረቅና ማሳሳብ።
- የሰውነትን ሚዛን ጠብቆ መቆም።
- በመዝለል እግርን መክፈትና ሁለት እጅን ወደጎን መዘርጋት።
- በመዝለል የተከፈተውን እግርና የተዘረጋውን እጅ መሰብሰብ
- ቀስበቀስ እየደጋገሙ መስራት።
- ፍጥነት በመጨመር ደጋግሞ መስራት።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ለ. ጉልበት በማንሳት መዝለል

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በአግባቡ ማማረቅና ማሳሳብ።
- የሰውነትን ሚዛን ጠብቆ መቆም።
- ግራ እግርና ቀኝ እጅን ወደ ላይ በማንሳት መዝለል።
- በመቀየር ቀኝ እግርና ግራ እጅ ወደ ላይ በማንሳት መዝለል።
- ወደፊት እስከ አስር ሜትር እየዘለሉ መሄድና እየዘለሉ መመለስ።
- በእንቅስቃሴው መካከል እረፍት መውሰድ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ሐ. የእግር ኳስ ጨዋታ

- ሰውነትን በአግባቡ ማረጋገጥና ማሳሳብ።
- በሁለት ቡድን መክፈል።
- በጨዋታው ህግ መሰረት ኳስ በመጠቀም ጨዋታውን መቀጠል።
- ተራ በተራ እየተቀያየሩ መጫወት።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

4.2 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች (5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡

- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴን ጥቅም ይናገራሉ።
- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ያሳያሉ።
- ለጡንቻ ብርታት የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል።

የድርጊት 4.2 መልስ

1. የጡንቻዎች ብርታት ማለት የጡንቻዎች ያለድካም ለረዥም ጊዜ እንቅስቃሴን የመስራት ችሎታ ማለት ነው።
2. የጡንቻዎች ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እዚህ መጽሀፍ ውስጥ ከተጻፉት ውጪ ብዙ አሉ። እነሱም “ፑሽአፕ”፣ “ፑልአፕ”፣ “ሲት-አፕ”፣ የእንቁራሪት ዝላይ፣ ተራራ የመውጣት ፍጫ፣ የሰውነት ክብደትን ሁለት እግር ላይ ማዋልና የመሳሰሉት ናቸው።

ይዘት፡ በዚህ ርዕስ ስር ለልምምድ የቀረቡ ይዘቶች

- የእንቁራሪት ዝላይ።
- ተራራ የመውጣት ፍጫ።
- የሰውነት ክብደትን ሁለት እግር ላይ ማዋል።

ቅድመ ዝግጅት

ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባትህ/ሽ በፊት ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናጸፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የመምህራንን እና የተማሪውን የስራ ድርሻ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። እንደአስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጂያ መሳሪያ እንደ ርዕሱ ልትጠቀሙበት የሚገባችሁን ቀድሞ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል። ለዕለቱ ትምህርት የሚደረግ ዝግጅት ከተከናወነ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ባለፈው ርዕስ ምን እንደተማሩ መከለስ (ማስታወስ) አስፈላጊ

ነው። ተማሪዎች ያለፈውን ትምህርት ካስታወሱ በኋላ ወደ ዕለቱ ርዕስ ይግቡ። ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ዝግጅቶችን ሁሉ ቀድሞችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡-

- ያለፈውን ትምህርት ተማሪውን በማሳተፍ መከለስ።
- በመጨረሻ የዕለቱን ትምህርት ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለተማሪዎች በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ይግቡ።

ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት በመግባት፤

- የዕለቱን ትምህርት ከመጀመርዎ በፊት፤ ከዕለቱ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ የተለያዩ ጥያቄዎችን ወይም መልመጃ የእለቱን ትምህርት ሳትጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃቃትና የነበራቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ይጠይቁ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ ጡንቻዎች ብርታት እንቅስቃሴ በጥልቀት በመግለጽ ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ። እንዲሁም ለልምምድ አመቺ ልብስ መልበሳቸውንና የተማሪዎችን አለባበስ አመቺ መሆኑን መለየት። በተማሪዎች መካከል ያለው ርቀት ለልምምዱ በቂ መሆኑን ማረጋገጥና ተማሪዎችን በተለያዩ ቦታ ከፋፍሎ እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው። በመጨረሻም ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመለየት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠናቅቁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በተሰጣቸው ድርጊት ላይ በቡድን እንድወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ለክፍል እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- በተሰጠው ምዕራፍ ላይ ገለጻ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመገንዘብ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።

- ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ስለ ሳንባና ልብ ስራ ብርታት መገንዘባቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- የእያንዳንዱን ተማሪ ችሎታ ለማረጋገጥ ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች እንቅስቃሴ ሲሰሩ መመልከት።

ሀ. የእንቁራሪት ዝላይ

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በአግባቡ ማማረጃና ማሳሳብ።
- በእጅ መሬት ይዞ ጉልበት ላይ መቀመጥ።
- ሁለት እግርን አንድ ላይ በማንሳት መዝለል።
- በዚህ ሁኔታ ወደፊት እየዘለሉ መሄድ።
- ከአምስት እስከ ስድስት ዝላይ በኋላ አቅጣጫ በመቀየር እየዘለሉ መመለስ
- በቀስታና በፍጥነት እየደጋገሙ መስራት።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ለ. ተራራ የመውጣት ሩጫ

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በአግባቡ ማረጋገጥ።
- በትኩረት ስፋት በእጅ መሬት በመያዝ ሁለት እግርን ወደኋላ መዘርጋት።
- ወደኋላ የተዘረጋውን ግራ እግር ወደፊት ማምጣት።
- ወደፊት የመጣውን ግራ እግር ወደ ኋላ በመመለስ ወደ ኋላ የተዘረጋውን ቀኝ እግር ወደፊት ማምጣት። በዚህ አይነት ከዚያ ቦታ ሳይለቁ ግራና ቀኝ እግርን በመቀያየር እየደጋገሙ መስራት።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ሐ. የሰውነት ክብደትን እግር ላይ መዋል

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በአግባቡ ማረጋገጥ።
- በትኩረት ስፋት እግርን በመክፈት መቆም።

- አግርን ጉልበት ላይ አጥፎ በኋላ መቀመጥ፡፡
- የሰውነትን ክብደት እግርና ተረከዝ ላይ ማዋል፡፡
- ለጥቂት ሰከንዶች እዚያው ላይ መቆየት፡፡
- እየደጋገሙ መለማመድ፡፡
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ፡፡

4.3 መተጣጠፍ (4 ክፈለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ የሚገባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች

- የመተጣጠፍ እንቅስቃሴን ልምምድ ጥቅም ይናገራሉ፡፡
- ለመተጣጠፍ የተመረጡ የልምምድ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ፡፡
- የመተጣጠፍ ልምምድ እንቅስቃሴን ለመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል፡፡

የድርጊት 4.3 መልስ

1. የሰውነት መተጣጠፍ ማለት ሰውነታችን ወደተለያዩ አቅጣጫ ማዘንበል፣ ማንጠራራት፣ መጠምዘዝ፣ ማዞርና የመሳሰሉትን ለመስራት ያለው ችሎታ ማለት ነው፡፡
2. መተጣጠፍ ሁለት ቦታ ይከፈላል
 - ሀ. አንድ ቦታ በመሆን መተጣጠፍና
 - ለ. ከቦታ ቦታ በመንቃሳቀስ መተጣጠፍ ናቸው፡፡

ይዘት፡ በዚህ ርዕስ ስር ለልምምድ የቀረቡ ይዘቶች፡

- በእጅ ተንጠራርቶ የእግር ጣቶችን መንካት፡፡
- በሆድ ተኝቶ ከመሬት ወደ ላይ መንጠራራት፡፡
- ከቆምንበት በማጎንበስ በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት፡፡

ቅድመ ዝግጅት

ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባትህ/ሽ በፊት ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የመምህራንን እና የተማሪውን የስራ ድርሻ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡ እንደአስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት

መርጃያ መሳሪያ እንደ ርዕሱ ልትጠቀሙበት የሚገባችሁን አስቀድማችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባቸዋል። ለዕለቱ ትምህርት የሚደረግ ዝግጅት ከተከናወነ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባትህ በፊት ያለፈውን ርዕስ ምን እንደተማሩ መከለስ (ማስታወስ) አስፈላጊ ነው። ተማሪዎች ያለፈውን ትምህርት ካስተወሱ በኋላ ወደ ዕለቱ ርዕስ ይግቡ። ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊውን ዝግጅት ቀድማችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፤

- ያለፈውን ትምህርት ተማሪውን በማሳተፍ መከለስ
- በመጨረሻ የዕለቱን ትምህርት ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለተማሪዎች በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ሲገቡ፤

- ከዕለቱ የትምህርት ርዕስ ጋር የሚዛመዱ የተለያዩ ጥያቄዎችን ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የእለቱን ትምህርት ሳትጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃነቅና የነበራቸውን ግናዛቤ ለማወቅ ጠይቁ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ መተግጠፍ እንቅስቃሴ በጥልቀት በመግለጽ ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ። እንዲሁም ለልምምድ አመቺ ልብስ መልበሳቸውንና የተማሪዎችን አለባበስ አመቺ መሆኑን መለየት። በተማሪዎች መካከል ያለውን ርቀት ለልምምዱ በቂ መሆኑን ማረጋገጥና ተማሪዎችን በተለያዩ ቦታ ከፋፍሎ እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

በመጨረሻም ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመለየት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ማጠናቀቅ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በተሰጣቸው ድርጊት ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ለክፍል እንድያቃርቡ ማድረግ።
- በተሰጠው ምዕራፍ ላይ ገለጻ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ መተግጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች መተግጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው እንድያሳዩ ማድረግ።

ሀ. በእጅ ተንጠራርቶ በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- በመቀመጥ ሁለት እግሮችን ወደ ፊት መዘርጋት።
- ጉልበት ሳይታጠፍ በመንጠራራት በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት።
- ለጥቂት ሰከንድ እዚያው መቆየት።
- በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ለ. በሆድ ተኝቶ ከመሬት ወደ ላይ መንጠራራት።

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- እጅና እግርን ወደ ኋላ በመዘርጋት በሆድ መተኛት።
- ከጀርባ ወይም በአንገት በቀስታ ቀና ማለት።
- ለጥቂት ሰከንድ እዚያው መቆየት።
- ቀና ያደረግነውን የሰውነት አካል ወደ መጀመሪያው በመመለስ በሆድ መተኛት።
- በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ሐ. ከቆምንበት በማጎናንበስ በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት።

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- ሁለቱን እግር በማቀራረብ ቀጥ ብሎ መቆም።
- በማጎናንበስ በእጅ በመንጠራራት የእግር ጣቶችን መንካት።
- ለጥቂት ሰከንድ እዚያው መቆየት።
- ቀና በማለት ተመልሰን መቆም።
- በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

4.4 ቅልጥፍና (4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የቅልጥፍን ልምምድ ጥቅም ይናገራሉ።
- የቅልጥፍን ልምምድ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ያሳያሉ።
- የቅልጥፍን ልምምድ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል።

የተግባር 4.4 መልስ

1. ቅልጥፍና ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በቅንጅት ውጤታማ በሆነ መንገድ አቅጣጫን በመቀያየር የመስራት ችሎታ ማለት ነው።
2. ለትዕዛዝ ወይም ለተለያዩ እንቅስቃሴዎች አፋጣኝ መልስ ለመስጠትና በቅልጥፍና መጨረስ፣ ስራን በተቀናጀ መልኩ ለመስራትና ጥሩ የሰውነት ሚዛንና ቅርፅ እንድናረጋ ይረዳል።

ይዘት፡ በዚህ ርዕስ ስር ለልምምድ የቀረቡ ይዘቶች፡

- የዝግግ መስመር ሩጫ
- የ10 ሜትር ፍጥነት ሩጫ
- ክብ ወስጥ በተለያዩ አቅጣጫ መሮጥ

ቅድመ ዝግጅት

ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባትህ/ሽ በፊት ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ የመምህራንና የተማሪውን የስራ ድርሻ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። እንደአስፈላጊነቱ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጂያ መሳሪያ እንደ ርዕሱ ልትጠቀሙበት የሚገባችሁን አስቀድመው ማመቻቸት ይጠበቅባቸዋል። ለዕለቱ ትምህርት የሚደረግ ዝግጅት ከተከናወነ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ያለፈውን ርዕስ ምን እንደተማሩ መከለስ (ማስታወስ)

አስፈላጊ ነው። ተማሪዎች ያለፈውን ትምህርት ካስተወሱ በኋላ ወደ አዲሱ ርዕስ ይግቡ። ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊውን ዝግጅት ቀድሞችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፤

- ያለፈውን ትምህርት ተማሪውን በማሳተፍ መከለስ
- በመጨረሻ የዕለቱን ትምህርት ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለተማሪዎች በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት ሲገቡ፤

- ከዕለቱ የትምህርት ርዕስ ጋር የሚዛመዱ የተለያዩ ጥያቄዎችን ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የእለቱን ትምህርት ሳትጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃነቅና የነበራቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ይጠይቁ።
- ገለጻን በመጠቀም ስለ ቅልጥፍና እንቅስቃሴ በጥልቀት በመግለጽ ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ። እንዲሁም ለልምምድ አመቺ ልብስ መልበሳቸውንና የተማሪዎችን አለባበስ አመቺ መሆኑን መለየት። በተማሪዎች መካከል ያለውን ርቀት ለልምምዱ በቂ መሆኑን ማረጋገጥና ተማሪዎችን በተለያዩ ቦታ ከፋፍሎ እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

በመጨረሻም ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመለየት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ማጠናቀቅ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በተሰጣቸው ድርጊት ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ለክፍል እንድያያቃርቡ ማድረግ።
- በተሰጠው ምዕራፍ ላይ ገለጻ ማድረግ።
- ተማሪዎች ጥንድ በመሆን ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተዉ እንዲያሳዩ ማድረግ።

ሀ. የዝግግ መስመር ፍጫ

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- የሚታይ ምልክት ነገር (ኳስ ወይም ኮን) ዝግግ መስመር በመስራት ሦስት ሦስት ሜትር በማራራቅ ማስቀመጥ።
- ተማሪዎች በሰልፍ መቆም።
- ዝግግ ምልክት በተቀመጠበት አቅጣጫ በፍጥነት ዝግግ እየሰሩ መሮጥ።
- በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ለ. የ10 ሜትር ፍጥነት ፍጫ

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በደምብ ማሟሟቅ።
- 10 ሜትር በመለካት የሚታይ ምልክት ነገር ማስቀመጥ።
- ተማሪዎች በሰልፍ መቆም።
- በፍጥነት 10 ሜትር ርቀት ላይ የተቀመጠውን ምልክት ነክቶ በመመለስ መጨረሻ ላይ መሰለፍ።
- በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

ሐ. ክብ ዉስጥ በተለያዩ አቅጣጫ መሮጥ

የልምምድ ሁኔታ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- ክብ መሐል መቆም።
- ክብ ውስጥ በተሰመሩ በአራቱም አቅጣጫ እየቀያየሩ መሮጥ።
- ከክብ በመወጣት በሰልፍ መጨረሻ ሂደት መቆም።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድ ማጠናቀቅ።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

I. እውነት/ሐሰት

1. ሐሰት 2. እውነት

II. ምርጫ

1. ሐ 2. ለ 3. መ 4. ሀ

III. አጭር መልስ ስጥ

1. ቅልጥፍና ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በቅንጅት ውጤታማ በሆነ መንገድ አቅጣጫን በመቀያየር የመስራት ችሎታ ማለት ነው።
2. የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች
 - ጉልበት ወደላይ በማንሳት መዝለል
 - እግር ኳስ ጨዋታ
 - ረጅም ርቃት ሩጫ
 - ሳይክል መንዳትና ለሎች የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ብዙ ናቸው።

ምዕራፍ አምስት ጅምናስቲክስ (17 ክፍለ ጊዜ)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡

- የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ ችሎታን ይሰራሉ።
- የመግፋት፣ መሳብ እና ሚዛን መጠበቅ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።
- የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ይገነዘባሉ።

መግቢያ

ጅምናስቲክስ የሚለው ቃል ጅምኖስ ከሚል የግሪክ ቃል የመጣ ነው። ጅምኖስ ማለት ራቁት ሆነው ወይም ልብስ ሳይለበስ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች መስራት ማለት ነው።

ጅምናስቲክስ በተለያዩ ሀገራት ውስጥ ለተለያዩ ዓላማና ጥቅሞች የሚሰራ መሆኑን የጅምናስቲክስ ታሪክ ይገልጻል። በዱሮ ዘመን ከጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ጋር የሚመሳሰሉ እንቅስቃሴዎች በተለያዩ ሀገራት ሲሰሩ እንደቆዩ የጅምናስቲክስ ታሪክ ይገልጻል። ጅምናስቲክስ ብዙ ጥቅሞች አሉት። ከነሱም ውስጥ ጥቂቶቹ የተለያዩ የአካል ብቃትን ማሳደግ፣ የእጅ፣ የትኩሻን፣ የደረት የእግር የወገብ ጡንቻዎችን ለማዳበር እና ለማጠንከር፣ ብሎም ጤነኛ ለመሆን ነው። እንደዚሁም በራስ መተማመንን ለማዳበር፣ ጥሩ ሰነምግባር እንዲኖር እና የፈጠራ ችሎታ እንዲዳብር ያደርጋል።

ይዘቶች፡- በዚህ ምእራፍ ስር ለትምህርት የቀረቡ ዋና ዋና ይዘቶች

- በቀላል ስራውስጥ የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ ችሎታ/12 ክፍለ ጊዜ/
- መሰረታዊ ጅምናስቲክስ /5 ክፍለ ጊዜ/

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- በእነኚህ ርዕሶች ላይ ተማሪዎች በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ለክፍሉ ገለፃ እንዲያደርጉ ማድረግ።
- ተማሪዎች ለልምምድ ምቹ የሆነ ልብስ መልበሳቸውን ማረጋገጥ።

- ወደ ልምምድ ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎችን ቦታ ማስያዝና በያዙበት ቦታ እንዲቆሙ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- ተማሪዎች ፍራሽ ላይ ወደፊትና ወደኋላ እንዲገለገሉ ማድረግ።
- ተማሪዎች በእጅ መሬት በመያዝ ወደጎን እንዲገለገሉ ማድረግ
- በመንበርክክ ወደፊት በልብ መተኛትና ቀላል የሆነ ነገር ወጥተው መውረድ እንቅስቃሴ ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ።
- ለሰውነት ጥንካሬና ቅርጽ የሚጠቅሙ ምናስቲክስ መስራት።
- ተማሪዎች ግብረ መልስ ከመምህሩና ከእርስ በርሳቸው እንዲወሳሰዱ ማረጋገጥ።
- ተማሪዎች የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ ጥቅሞችን እንዲዘረዝሩ ማረጋገጥ።
- ተመሪዎች እንዳይረብሹ ማድረግ።
- ተማሪዎች ቀለል ካለ እንቅስቃሴ ጀምረው በሂደት ከበድ ወደለው እንዲገቡ ማድረግ።
- በየሰልፉ ያሉትን የተማሪዎች ቁጥር እኩል ማድረግ።
- ተመሪዎችን ማነቃቃትና ማበረታታት።
- አካል ጉዳተኞች ካሉ፣ የጉዳት አይነታቸውን በመለየት ለእነሱ ተስማሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን አንዲሰሩ ማድረግና የተለየ እግዛ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ጅምናስቲክስና ትቅሞቹን መረዳታቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎችን የሜዳ ተሳትፎ እየተመለከቱ ማስተካከያ መስጠት።
- የተማሪዎችን የስራ ችሎታ በመመዘገብ እና በውጤታቸው ላይ ግብረ-መልስ መስጠት።

5.1 በቀላል ስራ ውስጥ የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ ችሎታ

/12 ክፍለ ጊዜ/

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፤

- የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ አንቅስቃሴዎችን ያብራራሉ።
- የጅምናስቲክስ አንቅስቃሴ ችሎታን ይናገራሉ።
- የተለያዩ የጅምናስቲክስ አንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- የጅምናስቲክስ አንቅስቃሴ የሚሰራበትን ሁኔታ ያደንቃሉ።

የተግባር 5.1 መልስ

1. የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ ችሎታዎች የሚባሉት መተግጠፍ፣ የሰውነት ጥንካሬ፣ የሰውነት-ሚዛን፣ከወገብ በላይ እና ወገብ በታች ሰውነት ጥንካሬ፣ ጉልበት፣የአእምሮ ትኩረት፣ሰነ-ምግባር እና የመሳሰሉት ናቸው።

5.1.1 ወደፊት እና ወደኋላ መገለባበጥ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተምሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፤

- ወደፊትና ወደኋላ የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ ይለያሉ።
- በተለያዩ መንገድ ወደፊት በመገልባበጥን ሰርተው ያሳያሉ።
- ወደኋላ የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- የመገለባበጥ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።

የተግባር 5.2 መልስ

1. የመገለባበጥ ዓይነቶች ብዙ ቢሆኑም በዘሀ ደረጃ ተማሪዎች ማወቅ ያለባቸው ፡ ወደ ፊት መገለባበጥ፣ ወደ ኋላ መገለባበጥ እና በእጅ መሬት ይዞ ወደጎን መገለባበጥ ናቸው።
2. ተማሪዎች የፈለጉትን የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ በመምረጥ የአሰራር ሁኔታውን እንዲገልጹ እድል መስጠት።

ይዘቶች:- በዚህ ርዕስ ስር ተማሪዎች እንዲማሩ እና እንዲለማመዱ የቀረቡት ይዘቶች

- ወደ ፊት መገለባበጥ
- ወደ ኋላ መገለባበጥ
- በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም
- በጭንቅላት መቆም
- በ 'V' ቅርፅ መቀመጥ
- ሚዛን መጠበቅ እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ
- በእጅ መሬት ይዞ ወደጎን መገለባበጥ
- በፍራሽ ላይ ተራ በተራ በግማሽ መዘለል
- ከመንበርከክ ወደፊት በደረት መተኛት
- ነገሮች ላይ የመውጣት እና የመውረድ ቀላል እንቅስቃሴ
- በድጋፍ ወደፊት መገለባበጥ
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ እና ወደታች መሳሳብ

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ።
- ይህ ዕቅድም የተማሪንና የመምህሩ/ሯን የስራ ድርሻ በደንብ ማሳየት በሚችል መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- ከምታስተምሩት ይዘቶች ጋር የሚጣጣም እና ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ መጠቀም አለባችሁ።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችሁ ከምገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለባችሁ።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ ቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ ካለፈው ምእራፍ ይዘት ውስጥ የተወሰኑትን ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህም ሌላ በእለቱ ትምህርት ሂደት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደእለቱ ትምህርት መግባት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በእነኚህ ርዕሶች ላይተማሪዎች እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ለክፍሉ እንዲገልጹ ማድረግ።
- የጂምናስቲክስ ጠቅሞችን በግል በመስራት ለክፍሉ እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ማድረግ።
- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎች እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ግብረ-መልስ ከመምህሩ/ሯ/ እና ከየራሳቸው እንዲወሰዱ ማድረግ።
- የተለያዩ የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎች ስራ ሂደት መምህሩ/ሯ/ ሰረተው በማሳየት ተማሪዎች እንዲለማመዱ ማድረግ።

የግምገም ዘዴዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- እነዚህን ይዘቶች ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎችን መረዳታቸውን ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- የእያንዳንዱ ተማሪ ችሎታ ለማረጋገጥ ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት።
- በሜዳ ስራ ወቅት ለልምምድ አመቺ ልብስ መልበስ፤ የተማሪዎች አለባበስም አመቺ መሆኑን መለየት።
- ወደ ልምምድ ሳይገባ ተማሪዎችን መስመር ማስያዝ፤ መስመር እንደያዙ ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎችን የሚያውቁ ተማሪዎች ካሉ እንዲያሳዩ እድል መስጠት፤ ከሌላ መምህሩ/ሯ ሰረተው በማሳየት እንዲለማመዱ ማድረግ።

ሀ. ወደ ፊት መገለባበጥ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን በአግባቡ ማሟሟቅ።
- ሁለት እጃችሁን በትኩረት ስፋት ልክ በመክፈት ወደ ፊት በመዘርጋት እንዲቆሙ ማድረግ።
- ታማሪዎች ተረከዝ ለይ በመቀመጥ በሁለት እጃቸው መሬት እንዲይዙ ማሳየት።

- ተረከዝ ላይ የተቀመጠውን ሰውነታችሁን ወደላይ ብድግ በማድረግ፡ ቀስ በቀስ የሰውነት ሚዛናችሁን ወደፊት በማድረግ፡ እንዲሁም ጭንቅላታችሁን በሁለት እግራችን ወይም ጉልበታችን መካከል በመደበቅ፡ ትክኛችንን ደግሞ ወደ ውስጥ ቆልመም በማድረግ ወደ ፊት እንዲገለባበጡ ማድረግ።
- ከተገለበጡ በኋላ ሁለት እጃችሁን በትክኛቸው ልክ ከፍተው በመነሳት እንዲቆሙ ማድረግ።
- በዚህ መሰረት ዕረፍት እየወሰዱ የመስራት ችሎታቸውን አስኪያጎለብቱ ድረስ በመከታተል ደጋግመው እንዲሰሩ ማድረግ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነታቸውን ማቀዝቀዝ።

ለ. ወደ ኋላ መገለባበጥ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታቸውን በአግባቡ እንዲያሟሙቁና ማድረግ።
- ሁለት እጃቸውን ወደ ፊት በትክኛ ስፋት ልክ በመዘርጋት መቆም።
- እጃችሁን ወደ ኋላ ትክኛ ላይ በማድረግ እንዲቆሙ ማድረግ።
- ተረከዛችሁ ላይ በመቀመጥ በዓይናቸው ወደ ሰማይ እንዲያዩ ማድረግ።
- ሁለት እጃቸው መሬት እስኪነካ ድረስ በሙሉ ሰውነታችሁ ወደ ኋላ እንዲሄዱ ማድረግ።
- መሬት በያዘዉ እጃቸው መሬቱን በደንብ በመግፈት ሰውነታቸውን ወደኋላ በማሳለፍ መገልበጥ።
- ተነስተው መቆም።
- ከተገለበጡ በኋላ ወደ መጀመሪያ ቦታቸው መመለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነታቸውን ማቀዝቀዝ።

5.1.2 በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም እና በጭንቅላት መቆም

ሀ. በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ።

- ከሁለት እስከ አራት ቡድን በመፍጠር በሰልፍ መቆም።
- ከፊት የተሰለፉ ተማሪዎች ጉልበታቸው ላይ መቀመጥ።
- እጅን በትክክል ስፋት ከፍቶ መሬት በመያዝ ወደታች መግፋት።
- ሰውነትን ከኋላ ቀስብሎ በማንሳት ሁለቱን እግሮችና የሰውነት ክብደትን ሁለት እጆች ላይ ማዋል።
- ከ20 እስከ 40 በዚያው ሁኔታ መቆየት።
- ተራ በተራ እየደጋገሙ መስራት።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

ለ. በጭንቅላት መቆም

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ።
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፊት መቆም፤ አንዱን እግር መሬት ማቆየት እና እንዱን ደግሞ በአየር ላይ ማቆየት።
- በንደኛ እርዳታ የሰውነት ክብደትን ሁለት እጆች እና ጭንቅላት ላይ ማዋል።
- እራስ ችሎ በጭንቅላት መቆም።
- የቻሉትን ያህል ጊዜ በጭንቅላት ቆሞ መቆየት።
- ተራ በተራ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

5.1.3 በ 'V' ቅርፅ መቀመጥ እና ሚዛን መጠበቅ እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ

ሀ. በ 'V' ቅርፅ መቀመጥ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት ማሟሟቅ።
- በክብ መስመር መሰለፍ።
- እግር ወደፊት በመዘርጋት መቀመጥ።
- መምህሩ/ሯ/ አንድ ሲል/ሰትል/ በጀርባ ተኝቶ እጅን ወደኋላ መዘርጋት።

- መምህሩ/ሯ/ ሁለት ሲል/ስትል/ ከወገብ በላይ ባለው ሰውነት ወደላይ በመነሳት ሁለት እጅ እና ሁለት እግርን ወደፊት በመዘርጋት የ 'V' ቅርፅ በመስራት መቀመጥ።
- የቻሉትን ያህል እዚያው መቆየት።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

ለ. በሚዛን መጠበቅያ እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት ማሟሟቅ።
- በመስመር በመሰለፍ ሁለት እጅ ወደጎን ዘርግቶ በአንድ እግር ሚዛን መጠበቅያ እንጨት ላይ መቆም።
- ተራ በተራ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

የሚያስፈለግ መሳሪያ

ከመሬት 50 ሳ.ሜ ወደላይ ከፍ በማድረግ የተዘጋጀ ሚዛን መጠበቅያ እንጨት ወይም ጠፍጣፋ ነገር።

5.1.4 በእጅ መሬት ይዞ ወደጎን መገለባበጥ /Cartwheel/

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ለልምምድ በቂ በሆነ ቦታ ፊት ወደሚሰራበት አቅጣጫ በማዞር በሰልፍ መቆም።
- ሁለት እጅን ወደላይ ማንሳትና ከሁለቱ እግር አንዱን ወደላይ ማንሳት።
- ጉልበት በማንሳት አንድ እርምጃ ወደፊት መሄድ።
- የሰውነት ክብደትን ፊት የቀደመው እግር ላይ ማዋል።
- ከሁለቱ እጆች በአንዱ መሬት መያዝ።

- ከሁለቱ እግሮች አንዱን ወደጎን በማሰኬድ፣ የሰውነት ክብደትን ሌላኛው እግር ላይ በማዋል ወደታች መግፋት።
- ይህ እንቅስቃሴ በሚሰራበት ወቅት እግርን እንደ 'V' ቅርጽ መክፈት።
- እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

5.1.5 በፍራሽ ላይ ተራ በተራ በግማሽ መዝለል

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ተማሪዎች ተራርቀው በክብ በመስመር መሰለፍ።
- እግር በደረት ስፋት በመክፈት ሁለት እጅን ወደፊት በመዘርጋት ወደሰሜን ዞሮ መቆም።
- መምህሩ/ሯ/ አንድ ሲል/ስትል/ ወደ ደቡብ አቅጣጫ በራስ ላይ ዞሮ ዘሎ መቆም።
- መምህሩ/ሯ/ ሁለት ሲል /ስትል/ በመዝለል እፊተኛው ቦታ ተመልሶ መቆም።
- እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

5.1.6 ከመንበርከክ ወደፊት በደረት መተኛት

ለልምምድ የሚያስፈልጉ እቃዎች

በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች እንደ ገለባ፣ ሳር፣ ጥጥ እና ከመሳሰሉት የተሰራ ፍራሽ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ለልምምድ በቂ በሆነ ቦታ በሰለፍ መቆም።
- ከቆሙበት በእግር መንበርከክ።
- በሁለት እጅቻቸው መሬት መያዝ።
- መሬት ይዞ የነበረን እጅ ወደፊት በመዘርጋት መተኛት።
- ወደፊት ተዘርግቶ የነበረን እጅ ወደኋላ በመመለስ መነሳት።

- በዚህ አይነት እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

5.1.7 ነገሮች ላይ የመውጣት እና የመውረድ ቀላል እንቅስቃሴ

የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች

ከመሬት ከ15-20 ሳንቲ ሜትር ወደ ላይ የሚርቅ አግዳሚ መቀመጫ።

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ለልምምድ በቂ በሆነ ቦታ ፊትን ወደ ሚወጣበት መሳሪያ አዙሮ መቆም።
- ጉልበት ወደ ላይ በማንሳት አንድ እርምጃ ወደፊት መሄድ።
- የሰውነት ክብደትን በፊት እግር ላይ በማዋል መሳሪያው /መቀመጫው/ ላይ መውጣት።
- ከወጡ በኋላ ወርዶ ወደ መጀመሪያው ቦታ መመለስ።
- በዚህ አይነት እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

5.1.8 በድጋፍ ወደፊት መገለባበጥ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- እንቅስቃሴው የሚሰራበት ቦታ በሁለት ረድፍ ፊትለፊት ተራርቀው መሰለፍ።
- መምህሩ/ሯ/ ለእንቅስቃሴ ተዘጋጁ ሲል/ስትል/ በመጀመሪያ ረድፍ ያሉ ተማሪዎች ጉልበታቸው ላይ ሲቀመጡ ፊት ረድፍ ያሉት ደግሞ እንደቆሙ ለድጋፍ ይዘጋጃሉ።
- እንቅስቃሴ የሚሰሩት እጃቸውን በትኩረት ስፋት ከፍተው መሬት መያዝ።
- እራስ መሬት እንዳይነካ ወደውሰጥ መቅበር።
- በድጋፍ ወደፊት መገለባበጥ።
- እየደጋገሙተራ በተራ ተፈራርቀው መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

5.1.9 በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ እና ወደታች መሳብ

የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች

ከተማሪው እድሜ እና ሁኔታ ጋር የሚመጣጠን በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች የተዘጋጀ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በቅደም ተከተል መሰለፍ።
- ተራ በተራ በአግዳሚ ዘንግ ላይ የቻሉትን ያህል ወደ ላይ እና ወደ ታች መሳሳብ።
- እየደጋገሙተራ በተራ ተፈራርቀው መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክስ /5 ክፍለ-ጊዜ/

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

በዚህ ትምህርት መጨረሻ ተማሪዎች፡-

- የተለያዩ የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አሰራርን ያደንቃሉ።

የተግባር 5.3 መልስ

1. ጅምናስቲክስ ለሰውነት ብዙ ጥቅሞች አሉት። ከነዚህም ውስጥ ጥቂቶቹ ለሰውነት ትክክለኛ ቅርጽ እና ጥንካሬን መስጠት ነው።
2. የተማሪዎች ያለ ፍርሃት እና ያለ ጉዳት ዘለው እንቅስቃሴ የመሰራት ፍላጎታቸውን ለመጨመር።

ይዘቶች፡- በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘቶች

- ፍራሽ ላይ መዝለል
- በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገለባበጥ

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው።
- ይህ ዕቅድም የተማሪንና የመምህሩ/ሯ/ን የስራ ድርሻ በደንብ ማሳየት በሚችል መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- ከምታስተምሩት ይዘቶች ጋር የሚጣጣም እና ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ መጠቀም አለባቸው።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችሁ ከምገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለባቸው።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ ቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ ካለፈው ምእራፍ ይዘት ውስጥ የተወሰኑትን ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህም ሌላ በእለቱ ትምህርት ሂደት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደእለቱ ትምህርት መግባት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በእነኚህ ርዕሶች ላይተማሪዎች እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ለክፍሉ እንዲገልጹ ማድረግ።
- መሰረታዊ ጅምናስቲክስን በግል ፍራሽ ላይ በመስራት ለክፍሉ እንዲገልጹ ማድረግ።
- ተማሪዎች የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገለጻቸው እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ግብረ-መልስ ከመምህሩ/ሯ/ እና ከየራሳቸው እንዲወሰዱ ማድረግ።
- የተለያዩ ፍራሽ ላይ የመዝለል እና በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ የመገለጻቸው እንቅስቃሴዎች ስራ ሂደት መምህሩ/ሯ/ ስረተው በማሳየት ተማሪዎች እንዲለማመዱ ማድረግ።

የግምገም ዘዴዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።

- እነዚህን ይዘቶች ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ፍራሽ ላይ የመዝለል እና በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ የመገለባበጥ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን መረዳታቸውን ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ፡፡
- የእያንዳንዱ ተማሪ ችሎታ ለማረጋገጥ ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት፡፡
- በሜዳ ስራ ለልምምድ አመቺ ልብስ መልበስ፣ የተማሪዎች አለባበስም አመቺ መሆኑን መለየት፡፡
- ወደ ልምምድ ሳይገባ ተማሪዎችን መስመር ማስያዝ፣መስመር እንደያዙ ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ፡፡
- ፍራሽ ላይ የመዝለል እና በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ የመገለባበጥ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን የሚያውቁ ተማሪዎች ካሉ እንዲያሳዩ እድል መስጠት፣ከሌላ መምህሩ/ሯ/ ሰርተው በማሳየት እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡

5.2.1 ፍራሽ ላይ መዝለል

ማሳሰቢያ!

ለዚህ ልምምድ በመጀመሪያ በአካባቢው ከሚገኙ እንደ ሳር፣ ገለባና ከመሳሰሉት ለስላሳ ነገሮች የመዝለያ ፍራሽ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው፡፡

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ፡፡
- በሰልፍ መቆም፡፡
- ተራ በተራ በፍራሽ ላይ በተለያዩ ሁኔታ መዝለል /ወደ ግራ እና ቀኝ፣ ወደ ላይ ወደታች ፣ወደኋላ ወደፊት መዝለል፡፡
- እየደጋገሙተራ በተራ ተፈራርቀው መለማመድ፡፡
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ፡፡

5.2.2 በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገለባበጥ

ማሳሰቢያ!

ለዚህ ልምምድ በመጀመሪያ በአካባቢው ከሚገኙ እንደ ሳር፣ ገለባና ከመሳሰሉት ለስላሳ ነገሮች የመዝለያ ፍራሽ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው፡፡

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ተማሪዎች በልምምዱ ቦታ ላይ በሰልፍ መቆም።
- መምህሩ/ሯ/ ተዘጋጅ ሲል/ስትል/ ፍራሽ ላይ መቀመጥ።
- መምህሩ/ሯ/ አንድ ሲል/ስትል/ በፍራሽ ላይ እጅ ወደኋላ እግር ወደፊት በመዘርጋት በወገብ መተኛት።
- መምህሩ/ሯ/ ሁለት ሲል/ስትል/ክፍራሽ በመነሳት በሁለት እጅ እግር መያዝ።
- እየደጋገሙ ተራ በተራ ተፈራርቀው መስራት።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።

የምዕራፉ መልመጃ መልሶች

I. እውነት ወይም ሀሰት

1. እውነት
2. ሀሰት

II. ምርጫ

1. መ
2. ለ

III. አጭር መልስ ስጥ

1. ጅምኖስ ማለት ራቁት በመሆን ወይም ልብስ ሳይለበስ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መስራት ማለት ነው።
2. ከብዙ የጂምኖስቲክስ እንቅስቃሴዎች መሀከል የተወሰኑት፤
 - ወደ ፊት መገልበጥ
 - ወደ ኋላ መገልበጥ
 - በዕጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ
 - በመንበርከክ ወደፊት በደረት መተኛት
 - ቀላል የሆኑ ነገሮችን መውጣት እና መውረድ እንቅስቃሴ ናቸው።

ምዕራፍ ስድስት ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ በዞን ደረጃ (7 ክፍለ ጊዜ)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ውጤት

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲጨርሱ፡

- የዞን ደረጃውን ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ ያጠናሉ፡፡
- የዞን ደረጃውን ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ ይፈጥራሉ፡፡
- የዞን ደረጃውን ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ ይሰራሉ፡፡

መግቢያ

ባህል አንድ ብሔር ማንነቱን የሚገልፅበት፣ የሚያሳይበት እና የሚያንፀባርቅበት ነው፡፡ ባህል ማለት አንድ ህብረተሰብ አኗኗሩን የሚያንፀባርቅበት እና ያገኘውን/ያለውን ልምድ ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚያስተላልፍበት ነው፡፡

ይህ ምዕራፍ አራት ክፍል አለው፡፡ እነዚህም፣ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ባህላዊ ውዝዋዜ፣ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ባህላዊ ውዝዋዜ ልምድ፣ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ባህላዊ ጨዋታዎችና ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ባህላዊ ጨዋታ ልምድ ያካተተ ነው፡፡

ይዘት፡ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ለማስተማር የተካተቱ ይዘቶች

- በዞን ደረጃ ተቀባይነት ያገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች
- በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች

6.1 በዞን ደረጃ ተቀባይነት ያገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች (3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የሚኖሩበትን ዞን ባህላዊ ውዝዋዜን በማጥናት ይናገራሉ፡፡

- በዞናቸው የሚታወቁ ባህላዊ ወዝዋዜን በመወዛወዝ ያሳያሉ።
- በሚኖሩበት ዞን ውስጥ ያለውን ባህላዊ ወዝዋዜ ያደንቃሉ።

ተግባር 6.1 (መልስ)

1. ባህላዊ ወዝዋዜዎች ከቦታ ወደ ቦታ ስለሚለያዩ ተማሪዎች የአካባቢያቸውን ባህላዊ ወዝዋዜዎች እንዲዘረዝሩ እድል ይስጧቸዋል።

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማወጣት/ማዘጋጀት።
- የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- እቅዳችን እና የምናስተምረው ይዘት የተዛመደ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጫ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን (አስፈላጊ ከሆነ)
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጫ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙት ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።

አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድሞችሁካሟላችሁ በኋላ ቀጥታ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ። በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለፅ የዕለቱን ትምህርት ይጀምሩ።

የመማር-ማስተማር ዘዴ

- በርዕሶች ላይ ተማሪዎች በቡድን እንድወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ሃሳብ ለክፍል እንዲገልጹ ማድረግ።
- ተማሪዎች እርስ በእርሳቸው እንዲሁም ከመምህሩ/ሯ ግብረ መልስ እንዲወስዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ባህላዊ ወዝዋዜዎችንና ጨዋታዎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ገለጻን በመጠቀም የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና ወዝዋዜ ላይ በቂ ገለጻ መስጠት።

የግምገማ ዜደዎች

- ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲጨርሱ ስለ ዞናቸው ባህላዊ ጨዋታና ውዝዋዜ መረዳታቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎችን የሜዳ ተግባር በመመልከት ማስተካከያ መስጠት።
- የተማሪዎችን የተግባር ብቃት መመዝገብና ውጤታቸው ላይ ግብረ መልስ መስጠት።

6.1.1 ተማሪዎች የሚኖሩበት ዞን ውስጥ ያለው ባህላዊ ውዝዋዜ ልምምድ

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- በአካባቢያቸው ውስጥ ያለውን ባህላዊ ውዝዋዜ ተወዳዳሪነት ያሳያሉ።
- ባህላዊ ውዝዋዜ ለአካል ያለውን ጥቅም ይናገራሉ።
- በአካባቢያቸው ውስጥ የሚገኘውን ባህላዊ ውዝዋዜ በመወዳወዝ ያደንቃሉ።

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማወጣት/ማዘጋጀት።
- የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- እቅዳችን እና የሚናስተምረው ይዘት የተዛመደ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።

አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድመችሁካሟላችሁ በኋላ ቀጥታ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ። በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ውስጥ ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማስተዋወቅ የዕለቱን ትምህርት ይጀምሩ።

የመማር-ማስተማር ዘዴ

- በርዕሶች ላይ ተማሪዎች በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ሃሳብ ለክፍል እንዲገልጹ ማድረግ።
- ተማሪዎች ከእርስ በእርሳቸው እንዲሁም ከመምህሩ/ሯ ግብረ መልስ እንዲወስዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች የአከባቢያቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ በመለማመድ ለክፍል እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- መምህራን ተማሪዎች ከሚኖሩበት ዞን እንቅስቃሴ ጋር አያይዘው እንዲለማመዱ ማድረግ።

የግምገማ ዜደዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲጨርሱ ስለ ዞናቸው ባህላዊ ጨዋታ እና ውዝዋዜ መረዳታቸውን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እርግጠኛ መሆን።
- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎችን የሜዳ ተግባር በመመልከት ማስተካከያ መስጠት።
- የተማሪዎችን የተግባር ብቃት መመዝገብ እና ውጤታቸው ላይ ግብረ መልስ መስጠት።

ማሳሰቢያ: በዚህ ርዕስ መጨረሻ የራሳቸውን ውዝዋዜ እንዲፈጥሩ ለተማሪዎች የቤት ስራ ይሰጣቸው።

6.2 በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች (4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ:

- በዞናቸው ውስጥ ያሉትን ባህላዊ ጨዋታዎችን ለይተው ያውቃሉ።
- በሚኖሩበት ዞን ውስጥ ካሉት ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ ለሁለት ጨዋታዎች እውቅና ይሰጣሉ።
- ዞናቸው ውስጥ ያሉትን ባህላዊ ጨዋታዎችን ያደንቃሉ።

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማውጣት/ማዘጋጀት።
- የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- እቅዳችን እና የምናስተምረው ይዘት የተዛመደ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጫ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- እነዚህ መሳሪያዎች የትምህርት ማበልፀጫ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙት ጥሬ ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።

አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድማችሁ ካሟላችሁ በኋላ ቀጥታ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ። በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማስተዋወቅ የዕለቱን ትምህርት ይጀምሩ።

የመማር-ማስተማር ዘዴዎች

- በርዕሶች ላይ ተማሪዎች በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩትን ሃሳብ ለክፍል እንዲገልጹ ማድረግ።
- ተማሪዎች ከእርስ በእርሳቸው እንዲሁም ከመምህሩ/ሯ ግብረ መልስ እንዲወስዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ባህላዊ ጨዋታዎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ገለጻን በመጠቀም በዞናቸው ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ በቂ ገለጻ መስጠት።

የግምገማ ዘዴዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲጨርሱ ስለ ዞናቸው ባህላዊ ጨዋታ መረዳታቸውን ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎችን የሜዳ ተግባር በመመልከት ማስተካከያ መስጠት።

- የተማሪዎችን የተግባር ብቃት መመዘገብ እና ወጤታቸው ላይ ግብረ መልስ መስጠት።

6.2.1 ተማሪዎች የሚኖሩበት ዞን ዉስጥ ያለዉ ባህላዊ ጨዋታዎች ልምምድ

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- በዞናቸው ዉስጥ ያለዉን ባህላዊ ጨዋታ በመጫወት ያሳያሉ።
- የዞናቸው ባህላዊ ጨዋታ ለሰውነት ያለዉን ጥቅም ወይም ሚና ይረዳሉ።
- የዞናቸውን ባህላዊ ጨዋታ ያደንቃሉ።

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማወጣት/ማዘጋጀት።
- የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የመምህራንን ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- እቅዳችን እና የምናስተምረው ይዘት የተዛመደ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጂያ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- እነዚህ መሳሪያዎች የትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ዉስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙት ጥሬ ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።

አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድሞችሁካሟላችሁ በኋላ ቀጥታ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ። በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ዉስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማስተዋወቅ የዕለቱን ትምህርት ይጀምሩ።

የመማር-ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በዞናቸው ያለዉ ጨዋታ ላይ በምድብ ከተወያዩ በኋላ ለክፍል እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች ባህላዊ ጨዋታን በጥንድ ወይም በቡድን እንዲጫወቱ ማድረግ።
- የዞናቸውን ባህላዊ ጨዋታ ተራ በተራ እንዲለማመዱ ማድረግ።

- ገለጻን በመጠቀም የዞናቸው ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ በቂ ገለጻ መስጠት።
- የተወሰኑ በዞናቸው ውስጥ ያሉትን ባህላዊ ጨዋታዎችን በመሰብሰብ በቡድን ከተለማመዱ በኋላ እንዲያቀርቡ ማድረግ።

የግምገማዘዴዎች

- ከዚህ ትምህርት በፊት የሚያውቁትን ባህላዊ ጨዋታ እንዲናገሩ ማድረግ።
- የዞናቸውን ባህላዊ ጨዋታ እንዲዘረዝሩ መጠየቅ።
- ስለ ባህላዊ ጨዋታ መረዳታቸውን ተማሪዎችን መመዘን።
- ተማሪዎች በሜዳ ላይ የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታዎች ልምምድ ውስጥ መሳተፋቸውን መከታተል።
- ዞናቸው ውስጥ የሚገኙትን ባህላዊ ጨዋታዎች በመጠየቅና በማፈላለግ እንዲያመጡ የፕሮጀክት ስራ መስጠት።

ማሳሰቢያ፡ በዚህ ርዕስ መጨረሻ የየራሳቸውን ጨዋታ እንዲፈጥሩ የቤት ስራ ይሰጣቸው።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

I. እዉነት/ሐሰት

1. እዉነት 2. ሐሰት 3. ሐሰት

II. አዛምድ

1. ሐ 2. መ 3. ሠ 4. ለ 5. ሀ

የሶስተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ሲለበስ

ምዕራፍ አንድ፡ የመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ (20 ክፍለ-ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ በኋላ፡-

- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ መሰረታዊ የሆኑ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችን ሰርተው ያሳሉ።
- ተመራጭ የሆኑትን መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ከጨዋታ ውስጥ ይለያሉ።
- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታን በማቀናጀት አቅደው ራሳቸውን ችለው ይሰራሉ።
- አንድ ቦታ በመሆን እና ከቦታ ቦታ በመንቃሳቀስ የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች መካከል ያለውን ልዩነት ይናገራሉ።
- ጥሩ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ያላቸውን ተማሪዎች ይለያሉ።
- ከጓደኛ እና ከቡድን አባል ጋር በመቀናጀት አብረው ይሰራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ምዘና
-ከቦታቦታ በመንቀሳቀስ በመንቀሳቀስ መሳሪያ/እቃ/ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን አቀናጅ በመስራት ሰፊ እና መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች/ኳሲጫዎቻቸው/ በሚረዱበት ደረጃ መስራት የተቀናጀ የእንቅስቃሴ ቅደም ተከተል ያላቸውን የተለያዩ አይነት የያዙ ከቦታ ቦታ ሳይንቀሳቀሱ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መፍጠር እና መስራት -በቡድን ልምምድ ውስጥ ሲሳተፉ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ ሚሰሩ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መስራት	1.1. የተቀናጀ የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ/8 ክፍለ-ጊዜ/ ከቦታቦታ በመንቀሳቀስ በመንቀሳቀስ መሳሪያ/እቃ/ በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መስራት -በመሰናክል ላይ በመራመድ መሄድ -አቅጣጫን በመቀየር እየዘለሉ መሄድ -በአንድ እግር እየዘለሉ ወደኋላ መሄድ -በአንድ እግር ለርቀት መዝለል 1.2. ከቦታቦታ ሳይሄዱ በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መስራት /4 ክፍለ-ጊዜ/ -ለከፍታ ገመድ ላይ መንጠላጠል -ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠላጠል እና ወደላይ መሳብ 1.3 መሳሪያዎች በመጠቀም	-የተቀናጅ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ከበቂ ገለጻ ጋር ማሳየት -ዋና መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ከሆኑት ጥቂቶቹን - በአንድ ቦታ፣ ከቦታቦታ፣ መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚሰሩትን፣ እንደ ክለሳ መስራት - ከሁለት እስከ ሶስት የሚሆኑ ከቦታቦታ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጅ እንቅስቃሴዎችን ማሳየት እና በመምህር ድጋፍ እንቅስቃሴዎችን መስራት -የእንቅስቃሴ ስራዎችን በነጻነት መለማመድ -ትክክለኛ የእንቅስቃሴ ልምምድ መመልከት እና በእያንዳንዱ ተማሪ ያለውን ትልቅ ስህተት ማስተካከል -የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴን በግል እቤት መለማመድ. -ከሁለት እስከ ሶስት የሚሆኑ ከቦታቦታ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጅ እንቅስቃሴዎችን ማሳየት እና በመምህር ድጋፍ እንቅስቃሴዎችን ሰርቶ ማሳየት -ከቦታቦታ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በማቀናጀት	-ግላዊ ምዘና - -ጽብረቃ -የቃል ጥያቄ - -ምልከታ - -የችሎታ ግምገማ - -የጽሁፍ ፈተና

	<p>እንቅስቃሴዎች የመስራት ችሎታ /8 ክፍለ-ጊዜ/ -በሁለት ኳስ ወደጎን መወርወር -የቆመ ኳስ በእግር መምታት -በእጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/ -በአንድ እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/ -በሁለት እጅ ኳስ በአየር ላይ /መሬት ሳትነካ/ መመላለስ /በአንድ ኳስ/ -በነጠላ አግዳሚ ላይ በመንጠላጠል መሄድ ምናምን /እቃ/ ወደላይ ወርወሮ መያዝ</p>	<p>በነጻነት መለማመድ/በግል/ -ትክክለኛ የልምምድ ስራና እንቅስቃሴን በመመለከት ጎ በማስመሰል በግል ደረጃ የሚፈጸም ትልቅ ስህተትን ማረም --የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴን በግል እቤት መለማመድ/-ከቦታቦታ እና መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን/ -መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ችሎታን ለማሻሻል የሚችሉ የእጅ-ዓይን እና እግር-ዓይን ቅንጅት እንቅስቃሴዎች ከግልጽ ገለጻ ጋር ማሳየት -ከወገብ በላይ መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ለመለማመድ ቤት የተሰሩ ኳሶች /ትናንሽ ኳሶችን/ ማዘጋጀት እና ማምጣት -ከወገብ በላይ መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በነጻነት መለማመድ -የጥንድ እንቅስቃሴ ችሎታዎችን መለማመድ፣ መረዳዳት እና ስህተትን መተራረም - በመምህር የሚመሩ መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ -መወርወር፣ኳስ በአየር በእጅ ወይንም በእግር መመላለስ፣መሳሪያ ወይንም ነገሮችን የዞ መወዛወዝ -</p>	
--	---	---	--

ምዕራፍ ሁለት፡ የምት/ሪትም/ እንቅስቃሴዎች(6 ክፍለ-ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ በኋላ፡-

- ዋና ዋና በሆኑ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ መደበኛ የምት እንቅስቃሴ ችሎታን ማቀናጀትን ያሳድጋሉ።
- አጠቃላይ የሰውነት ብቃትን ያሻሽላሉ።
- እራሳቸውን ችላችሁ ቀላል የምት እንቅስቃሴ ፈጠራን ያሳያሉ።
- ሰዎች ከምት ጋር የሚያደርጉትን የእንቅስቃሴ ጥበብ ያደንቃሉ።
- የተሳሳተ እንቅስቃሴ እና ምት ለማስተካከል ከጓደኛ ጋር ይነጋገራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ምዘና
-ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የሙዚቃ ምትን ከቦታቦታ እንቅስቃሴ ችሎታዎች ጋር ማቀናጀት የምት እና የምት አፈጻጸም ግኑኙነት ግንዛቤን ማሳየት -ከጓደኛ ጋር በትክክለኛ መንገድ የመገናኘት ችሎታን ማሳየት -ከጓደኛ ጋር ስራ ውስጥ ትብብር ማሳየት	2.1. ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ /6ክፍለ-ጊዜ/ -ቀስበቀስ እየጨመረ የሚሄድ ምት/1 ክፍለጊዜ -የትእዛዝ /መመርያ/ምት /2 ክፍለ-ጊዜ/ -የምት ውዝዋዜ ከጓደኛ ጋር/1 ክፍለ-ጊዜ/ -መሳሪያ በመጠቀም የሚሰራ ምት/2 ክፍለ-ጊዜ/	- የሁለተኛ ክፍል የምት እንቅስቃሴዎችን በመከለስ ማሰታወስ -በትንሽ ቡድን ውስጥ ቀስበቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ መምህሩ ሰርቶ ማሳየት ፣ ማስመሰል እና በግል መለማመድ -በመምህር የሚመራ የምት ውዝዋዜን መለማመድ -በጥንድ /በትንሽ ቡድን/በሙዚቃ የተደገፈ የምት ውዝዋዜን ከጓደኛ ጋር መስራት -ከሙዚቃ ጋር የተቀናጀ ውዝዋዜን መርጦ ለመለማመድ የግል የቤት ስራ መስራት -የተቀናጁ መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ከሙዚቃ ምት ጋር መለማመድ	-ግላዊ ምዘና -ጽብረቃ -የቃል ጥያቄ -ምልከታ -የችሎታ ግምገማ -የጽሁፍ ፈተና

ምዕራፍ ሶስት፡ ማህበረሰባዊነት እና ውስጣዊ ስሜትን መማር (8 ክፍለ-ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ በኋላ፡-

- በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች እና በቡድን ጨዋታ ውስጥ በመሳተፍ ማህበረሰባዊነትን ና ውስጣዊ ስሜትን ያሻሽላሉ።
- የጥሩ ዜጋን መሰረታዊ ባህሪ ያሳያሉ።
- ያሉ ችግሮችን በመገንዘብ መፍትሄ ለመስጠት ያቅዳሉ።
- ትኩረት የመስጠት ጥቅምን ይገነዘባሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ምዘና
-ጥሩ እና መጥፎ ባህሪን መለየት -ችግሮችን ማጥናት እና ጥሩ መፍትሄ ማሳለፍ -ትኩረት የሚሰጠውን ጥቅም መማር	3.1 በጨዋታ እና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስ መቆጣጠርን መለማመድ /3 ክፍለ-ጊዜ/ 3.1.1 የግል ስነስርዓትን መለማመድ -3.1.2 የማህበረሰቡን እሴት መለየት 3.2 በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ውሳኔ መስጠት መለማመድ /3 ክፍለ-ጊዜ/ 3.2.1 ማሰብ መለማመድ 3.2.2 በጨዋታውስጥ ችግር መለየት 3.3 በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ትኩረት መስጠትን መለማመድ /2 ክፍለ-ጊዜ/ 3.3.1 ትኩረት መስጠትን መለማመድ	-ራስን ማወቅ፣ የማህበረሰብ ግንዛቤ እና የመገናኘት ችሎታ ጋር የሚገናኙ ጨዋታዎች ና እንቅስቃሴዎችን መለማመድ -እየተሳተፉ በሚዝናኑበት ወቅት እንቅስቃሴን በነጻነት መስራት- -ለግል እና ለቡድን ግብረ-መልስ መስጠት -በእንቅስቃሴ ዓለማ ላይ የተመሰረቱ ጥያቄዎች ላይ መወያየት፣ መመለስ እና ጽብረታ መስጠት	-በእንቅስቃሴ ዓለማ መሰረት ተማሪዎችን መመልከት -መልስ ለማግኘት ሳይሆን የተማሪዎችን አእምሮ ለማነቃነቅ ጥያቄ መጠየቅ

ምዕራፍ አራት: የአካል ብቃት (18 ክፍለ-ጊዜ)

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ በኋላ:-

- የአካል ብቃታቸውን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይገነዘባሉ።
- ከእድሜያቸው ጋር የሚመጣጡ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የሰውነት ብቃታቸውን ያሻሻላሉ።
- በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ጥሩ አመለካከት ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ምዘና
-የልብ ብቃታቸውን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን መዘርዘር -እጃቸውን እና እግራቸውን አስፍተው በመዘለል የልባቸውን እና የሳንባቸውን የስራ ብቃት ማሻሻል -የብቃት እንቅስቃሴን መውደድ -የአጥንት እና ጡንቻ ብቃትን ማሻሻል የመጠጣጠፍ ችሎታቸውን መጨመር -ቅልጥፍናቸውን ማሻሻል.	4.1. የልብ እና የሳንባ ስራ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች/8 ክፍለ-ጊዜ/ ✓ ምሳሌ:- የገመድ ዝላይ ✓ እጅ እና እግርን በማስፋት መዘለል 4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴዎች/ 6 ክፍለ-ጊዜ/ -አጅ ወደ ጎን መዘርጋት -እጅ ማሻጋገር/ማዟዟር/ 4.3. መተጣጠፍ/2 ክፍለ-ጊዜ/ 4.4. ቅልጥፍና/ 2 ክፍለ-ጊዜ/	-ከጓደኞቻቸው ጋር የሳንባቸውን ስራ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን መዘርዘር -የገመድ ዝላይ መዘለል እና ጉልበት ወደላይ ማንሳት ለመስራት መሳላፍ -ክንድን የማጣመር እና ክንድን ወደላይ የማንሳት እንቅስቃሴዎች በቡድን መስራት -ጓደኞቻቸው ግብረ-መልስ እንዴት እንደሚሰጡ እና ምን አይነት ግብረ-መልስ እንደሚሰጡ መመልከት እና ማዳመጥ -ከጓደኛ ጋር ቀላል የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን መስራት -በረድፍ የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን መስራት	- የሳንባቸውን ስራ ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ ተማሪዎችን መጠየቅ -ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ሲሰሩ መመልከት -ግብረ-መልስ መስጠት -ምን ይነት እንቅስቃሴ እንደሚሰሩና ምንዐየነት ጥቅም እንደሚያገኙ ከቡድን ተማሪዎቻቸው ጋር እንዲነጋገሩ መጠየቅ

ምዕራፍ አምስት፡ጅምናስቲክስ (17 ክፍለ-ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ በኋላ፡-

- የጅምናስቲክስ መሰረታዊ ችሎታን የሰራሉ፡፡
- የመግፋት, መሳብ እና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፡፡
- የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅም ይገነዘባሉ፡፡

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ምዘና
<p>-ሰውነት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተል መስራት</p> <p>-ራስን በመቆጣጠር ወደፊት እና ወደኋላ መገለባበጥን መስራት</p> <p>-በእጅ እና በእራስ መቆምን መለማመድ</p> <p>-ወደላይመነሳት፣ መንሳፊፍ፣እና ማረፍ ውስጥ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማሳየት</p> <p>በሜዳላይ እና መሳርያ በመጠቀም ከጓደኞቻቸው ጋር ቅደም ተከተል ያላቸው እንቅስቃሴዎች መፍጠር</p> <p>-በጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥሩ የሰውነት ቅረጽ እና አቋምን ማሳደግ</p>	<p>5.1.ቀላል ዕለት ተዕለት ስራ መሰረታዊጅምናስቲክስ ችሎታ/14 ክፍለ-ጊዜ/</p> <p>5.1.1. ወደፊት እና ወደኋላ መገለባበጥ</p> <p>5.1.2. በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም እና በእራስ መቆም</p> <p>5.1.3. በ “V” ቅርጽ መቀመጥ እና በሚዛን መጠበቂያ እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ</p> <p>5.1.4. በእጅ መሬት ይዞ ወደጎን መገለባበጥ (Cartwheel)</p> <p>5.1.5. በፍራሽ ላይ በግማሽ /አንድ ሁለተኛ/ ተራ በተራ መዝለል</p> <p>5.1.6. በመንበርከክ በደረት ወደ ፊት መውደቅ</p> <p>5.1.7. ከፍ ያለ ነገር ላይ በቀላል መውጣት</p> <p>5.1.8. በድጋፍ ወደፊት መገለባበጥ</p> <p>5.1.9. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ እና ወደታች መሳሳብ</p> <p>5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክስ /3 ክፍለ-ጊዜ/</p> <p>5.2.1 ፍራሽ ላይ መዝለል</p> <p>5.2.2. በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መዝለል</p>	<p>-የመሬት ላይ መሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ</p> <p>-ወደፊት እና ወደኋላ መገለባበጥ መመልከት እና መለማመድ</p> <p>-በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም መለማመድ</p> <p>-በእራስ መቆም መመልከት እና መለማመድ</p> <p>-በእጅ መሬት ይዞ ወደጎን መገለባበጥ መመልከት እና መለማመድ</p> <p>-ከፍ ያለ ነገር ላይ .በቀላል መውጣት መመልከት እና መለማመድ</p> <p>-መዝለል እና መገለባበጥን መለማመድ</p> <p>-የመሬት ላይ መሰረታዊ ጅምናስቲክስ ማሳየት</p> <p>-የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎችን ማሳየት እና መለማመድ</p>	<p>- የእያንዳንዱን ተማሪ አሰራር ደጋ ግሞ መመልከት እና ግብረ-መልስ መስጠት</p> <p>-የተማሪዎችን የመስክ ስራ ተሳትፎ መመልከት</p> <p>-የተማሪዎችን የስራ ብቃት መመዝገብ እና በስኬታቸው ላይ ግብራ-መልስ መስጠት</p>

ምዕራፍ ስድስት፡ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ በዞን ደረጃ (7 ክፍለ-ጊዜ)

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ በኋላ፡-

- የዞናቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ ያጠናሉ፡፡
- የዞናቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ ይፈጥራሉ፡፡
- የዞናቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ ይሰራሉ፡፡

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ምዘና
-በዞናቸውን ውስጥ በደንብ ተዋቂ የሆኑ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎችን መለየት -በዞናቸውን ውስጥ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎችን መፍጠር -የዞናቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎችን መስራት	6.1. በዞን ደረጃ ተቀባይነት ያገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች /4 ክፍለ-ጊዜ/ 6.2. በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች /3 ክፍለ-ጊዜ/	-ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎችን ማዘገጀት እና ማሳየት -አየተዝናኑ ሲሳተፉ እንቅስቃሴዎችን በነጻነት መስራት -የመምህራን እና በተማሪዎች መካከል የሚደረግን ግብረ-መልስ ማግኘት -የውዝዋዜ/ጨዋታ/ ውድድር በግል፣ በጥንድ እና በቡድን ማካሄድ የእንቅስቃሴውን ዓላማ መሰረት ያደረጉ ጥያቄዎች ላይ መወያየት፣ መመለስ እና ጽብረታ መስጠት	- የመምህሩ የተማሪዎች ትግበራ ምልክታ -የሰርዓተ-ትምህርት ፕሮፋይል/ በህጻናት እድገት ላይ መምህሩ ቀጥተኛ ባልሆነ መንገድ የሚይዘው ምልክታ በይበልጥ በቀጥታ በስርዓተ-ትምህርቱ ፕሮፋይል ውስጥ ሊቀቀር ይችላል፡፡ የተማሪዎች ፕሮፋይል ካርድ/የተማሪዎች ፕሮፋይል ካርድ የሚይዘው በሁሉም ክልል ውስጥ የተማሪዎች እድገት ፕሮፋይል እና ሌሎች የእሷ የእሱ//እድገት