

የጤናና ሰውነት ማህበራዊ ትምህርት

የመምህራን መምሪያ

4ኛ ክፍል

በአፋን አሮሞ ያዘጋጁ

1. አበበ ዴሬሣ (ረዳት ፕሮ.)
2. ሐብታሙ ስዩም (Msc.)

አርታኪዎች

1. አብዱሳ ገመቹ (MA)
2. ብርሃኑ ተሰማ (ረዳት ፕሮ.)

ገምጋሚዎች

1. ብርሃኑ ደበላ (Med)
2. አሳይያስ ተፈራ (MA)
3. ሙላቱ ጉዲሳ (MA)

ወደ አማርኛ ቋንቋ የተረጎሙ

1. አበበ ዴሬሣ (ረዳት ፕሮ.)
2. ሐብታሙ ስዩም (Msc.)
3. ለታ ታደሰ (Med)
4. እንዳሌ አየሰ (Msc.)
5. ብስኩት አሼቱ (MA)

ግራፊክስ

1. ሰለሞን አለማየሁ (MA)

©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በኦሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህርት ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ።

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው።

ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በክፍል ማሳተምም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል።

መግቢያ

የአንድ ሀገር እድገት ውስጥ ትምህርት ትልቅ ድርሻ አለው። እሱም የአንድ ሀገር ትውልድ እሱም አንድ ሀገርን መቀየር የሚችል ትውልድን ለመቅረፅ እውቀትና ጥበብን በማስፋት ማይምነትን፣ ችግርንና ደህነትን አስቀርቶ ያደገችና የበለፀገች ሀገር ለመስራት በጣም ይረዳል። በሌላ ደግሞ ከዚህ አለም ጋር ለመሄድ ይህ ምዕተ ዓመት የሚፈልገው በሁሉም ሙሉ የሆነ ትውልድ ማለትም ችግርን የምፈታ እውቀት፣ አድስ ነገርን መፍጠር የምችል ጥበብ ወይም ችሎታ፣ ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚተላለፍ መልካም አመለካከትና እሴት ለማዳበር ሀገርንና ትውልድን ለማሻገር ትምህርት መፍትሄ እንደሆነ ይታወቃል።

የዚህ ሀገር የትምህርትና ስልጠና ፍኖተ ካርታ በ1994 ዓ.ም የወጣና በ2003-2005 ዓ.ም ደግሞ ብታደስም የሚያስፈልገውን ለውጥ ማምጣት ስላልተቻለ አሁን መቀየር አስፈለገ። ለዚህ ለውጥ ብዙ አዋቂዎች ተሳትፎ በማድረግ ያሉትን ነገሮች በማመዘን ለነበሩት ችግሮች መፍትሄ በሚሰጥ ዘዴ ለወደፊት መልካም ራዕይ ይዞ ተሰርቶበታል።

የዚህ ስርዓተ ትምህርት ለውጥ ማጣቱ በትምህርት ጥራት ላይ ትልቅ ችግር ስላመጣ ይህ ስርዓት እንድቀየር ምክንያት ሆነ። ስለዚህ ይህ ስርዓተ ትምህርት በትምህርት ጥራት ላይ ያለውን ችግር ጥናት በማካሄድ እጥረት ያለበት ቦታ በመለየት የሀገር እድገትና ትውልድ ላይ የሚያስፈልገው ለውጥና ጥራት ለማምጣት ታስቦ የተሰራ ነው።

ስለዚህ መምህራን የዚህ ስርዓተ ትምህርት መቀየር አላማ ግብ ለማድረስ የስርዓተ ትምህርት መርጃ መሳሪያዎችን እንደ የተማሪ መጽሀፍት፣ የመምህራን መመሪያ፣ ስለበስና ማኑዋሎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው። በዚህ ሁኔታ ይህ ትምህርት ለሚፈለገው ለውጥና እድገት በሁሉም ሙሉ የሆነ ትውልድ ማለትም በአካል፣ በማህበራዊ፣ በውስጣዊ ስሜትና መንፈስ ለመጎናጸፍ ትልቅ ድርሻ ስላለው መምህራን ያላቸውን እውቀትና ጥበብ በመጠቀም ማስተማርና የራሳቸውን ድርሻ መወጣት በጣም አስፈላጊ ነው።

ማዕጫ

ገፅ

ምዕራፍ አንድ.....1

መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ1

 1.1. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች.....2

 1.2. አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች.....8

 1.3. በተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች.....12

ምዕራፍ ሁለትኛ.....20

ከሙዚቃ ድምፅ/ምት ጋር የተቀናጁ እንቅስቃሴዎች /ሪትም/.....20

 2.1. ከሙዚቃ ድምጽ እንቅስቃሴ ጋር መሳሪያ /ኪስ/ በመጠቀም የሚሰሩ.....22

ምዕራፍ ሶስት.....29

ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር.....29

 3.1. ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ.....30

 3.2. ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ.....34

 3.3. ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ትኩረትን መቆጣጠር መለማመድ.....36

ምዕራፍ አራት.....40

የአካል ብቃት.....40

 4.1. የልብና የሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች.....41

 4.2. የጡንቻ ብርታት.....44

 4.3. መተጣጠፍ (ሁልጊዜ).....49

 4.4 ቅልጥፍና (4 ክፍለ ጊዜ).....52

ምዕራፍ አምስት.....56

ጂምናስቲክስ.....56

 5.1. ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ.....57

 5.2. መሰረታዊ የጂምናስቲክስ.....63

ምዕራፍ ስድስት.....68

በአካባቢ ደረጃ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች.....68

 6.1. ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ.....69

 6.2. ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች.....72

መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በትምህርት ቤት ለተማሪዎች መስጠት ጠቃሚና እጅግ አስፈላጊ ነው። ይህ ትምህርት ተማሪዎች በንቃት ተከታትሎ የሚማሩ ከሆነ ለጤንነታቸው ብዙ ጠቀሜታ ልያገኙበት ይችላሉ። በዚህ መፅሀፍት ውስጥ እንዲታስተምሩ የተቀመጠ ይዘቶች መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ፣ ከሙዚቃ ምት ጋር የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴ፣ ማህበራዊና የውስጣዊ ስሜት መማር፣ የአካል ብቃት፣ ጂምናስቲክስ፣ በአካባቢ ደረጃ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች ናቸው። ለትምህርቱ የተመደበው ክፍለ-ጊዜ በዓመት 76 ስሆን በአንደኛው መንፈቀ-ዓመት ደግሞ 38 ክፍለ-ጊዜ ሆኖ በሳምንት ሁለት ጊዜ የሚታስተምሩት ይሆናል። እያንዳንዱ በዚህ መፅሀፍት ምዕራፎች የሚካተቱ ይዘቶች ምዕራፍ አንድ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ፣ ምዕራፍ ሁለት ውስጥ ከሙዚቃ ድምፅ ጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴ ችሎታ፣ ምዕራፍ ሶስት ውስጥ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር ፣ ምዕራፍ አራት የአካል ብቃት፣ ምዕራፍ አምስት ጂምናስቲክስ ስሆን፣ ምዕራፍ ስድስት ደግሞ በአካባቢ ደረጃ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች ናቸው። የዚህ ትምህርት የመማር ማስተማር ስልት በሁለት መንገድ ይሰጣል። እሱም በክፍል ውስጥና በሜዳ ላይ በተግባር ይሆናል። የመማር ማስተማር ውስጥ የመምህር ድርሻ ተማሪዎችን መከታተል፣ የመማር ቅድመ-ዝግጅት ማዘጋጀት፣ ገለፃ መስጠት፣ ሰርተው ማሳየትና የመሳሰሉት ስሆን የተማሪ ድርሻ ደግሞ የሚሰጠው ትምህርት ውስጥ በንቃት መሳተፍ፣ ማዳመጥ፣ በመምህሩ/ሯ የተሰጠውን ስራ በአግባቡ መስራት፣ በክፍተኛ ስነ-ስርዓት መከታተል ይሆናል። በዚህ መምህራን መፅሀፍት ውስጥ የተቀመጡ የመማር ማስተማር ዘዴዎች በማሳየት ማስተማር፣ ምልክታ፣ ገለፃ፣ የቃል ጥያቄ፣ የተግባር ትምህርት ውስጥ ሰርተው ማሳየትና የመሳሰሉት ናቸው። ልዩ ድጋፍ የሚሹ ተማሪዎች በዚህ መፅሀፍት ውስጥ የተቀመጠውን ይዘቶች አቅማቸውን ያገናዘቡና በህጉ መሰረት ማግኘት ያለባቸውን ድጋፍ በማግኘት እንዲማሩ ይደረጋል።

በአጠቃላይ በሀገር ደረጃ የተቀመጠውን የትምህርት ግብ ለማሳካት መምህራን ጥራት ባለው መልክ እንዲታስተምሩ ከፍተኛ አደራ የተሰጠባችሁ መሆኑን አውቃችሁ በዚህ መፅሀፍት ውስጥ የተቀመጡ ይዘቶችን በክፍተኛ ሃላፊነት አስተምሯችሁ በእውቀት የበለፀገና ጥሩ አመለካከት ያለው ትውልድ ቀርባችሁ ለሀገርቱ እንዲታስረክቡ ሃላፊነት ተሰቷችዋል።

ምዕራፍ አንድ

መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ

(23 ክፍለ ጊዜ)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች፡

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡

- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታን በትክክል ስራ ላይ በማዋል ሰርተው ያሳያሉ።
- በጨዋታ ውስጥ በመሳተፍ ምርጥ የሆነውን መሠረታዊ እንቅስቃሴ ይለያሉ።
- የተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎችን በመቀላቀል ጨዋታ ላይ የተመሰረተ የአካል እንቅስቃሴ ስሰሩ ቀስበቀስ ለውጡን ስራ ላይ ያውላሉ።
- በተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በሚሳተፉበት ጊዜ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ በሚሰሩና አንድ ቦታ በመቆም በሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል ያለውን ልዩነት ይለያሉ።
- ጥሩ የሆኑ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችን ይለያሉ።
- ከጓደኛና ከቡድናቸው ጋር በሕብረት ይሰራሉ።

መግቢያ

የዳቦረና የተቀናጀ መሠረታዊ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ችሎታ መኖር ለሰው ልጅ ለጤናማ ህይወትና ቅልጥፍና ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው የተለያዩ የስፖርት ሳይንስ አጥኝዎች በጥናቶች ግኝት አስረድተዋል። በተጨማሪም የሰው ልጅ ከተፈጠረበት ጊዜ ጀምሮ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የተለያዩ ውጣ ውረዶች ውስጥ አልፎ እዝህ መድረሱን የታሪክ ዳራዎች ያስረዳሉ። በዝህ መሰረት ተማሪዎች የተቀናጁ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በስፋት ከተሳተፉ የሚከተሉትን ጥቅሞች ያገኛሉ። እነዝህም የአካል ጥንካሬ፣ እርስበእርስ ግንኙነት፣ ጤናማ አስተሳሰብ፣ በተጨማሪም ውጤታማ ኑሮ ለመኖር ከፍተኛ ጥቅም ያገኛሉ ተብሎ ይታመናል። ስለዚህ በዚህ ምዕራፍ ይማራሉ ተብሎ የተቀመጡ ነጥቦች፣ ከቦታ ወደ ቦታ መንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፣ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ አካል እንቅስቃሴዎችና ከተለያዩ መሳሪያዎች (ካኒስ) ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ያካትታል። ስለሆነም ከላይ የተዘረዘሩት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት ተማሪዎች በንቃት እንድሳተፉ በማድረግ ማስተማር ከመምህራኖች የሚጠበቅ ይሆናል።

የምዕራፉ ይዘቶች:

በዚህ ምዕራፍ ስር የሚካተቱ ርዕሶች

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች
- ከተለያዩ መሳሪያዎች (ከኳስ) ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

የምዕራፉ የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በነጠላና በቡድን በመሆን የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች በገለጻና በተግባር መልክ ለክፍል ተማሪዎች እንዲገልጹ ማድረግ።
- ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴን፣ በአንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩና ከመሳሪያ (ከኳስ) ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በቡድን እንዲወያዩ፣ በተግባር እንዲሰሩና፣ በጨዋታ መልክ እንዲሳተፉ ማድረግ።
- በማሳየትና በድራማ መልክ ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴ እንዲማሩ ማድረግ።
- በምስለ-ድምፅ ዘዴ በመጠቀም የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴ እንዲማሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች የፈጠራ ችሎታቸው እንድንጨምር ለማድረግ አካባቢያቸው የሚገኙ ቁሳቁሶችን ተጠቅመው እንዲማሩ ማድረግ ከመምህራኖቹ የሚጠበቅ ነው።

የምዕራፉ የምዘና ስልቶች

- የተለያዩ ጥያቄዎች በማዘጋጀት በፈተና፣ በፕሮጀክትና ጥያቄ መልክ የመማር ግብ መሳካቱና አለመሳካቱን መለየት።
- ምልክታ፣ በጥያቄ፣ ተግባር ምዘናና የመሳሰሉትን ተጠቅማችሁ መመዘን።
- ከቦታ ወደ ቦታ መንቀሳቀስ፣ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩና፣ ከመሳሪያ (ከኳስ) ጋር የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታቸውን ለመለየት ተማሪዎችን በመመዘን የመማር ግብ መሳካቱንና አለመሳካቱን መለየት ይኖራቸዋል።

1.1. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች (11 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት:

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ:

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት ያለውን ጥቅም ይዘረዝራሉ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።

በዚህ ርዕስ ውስጥ ተማሪዎች የሚማሩት ይዘት

- ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር የተቀናጀ በአንድ እግር የመዝለል እንቅስቃሴ
- የመንሸራተትና መሮጥ እንቅስቃሴ
- ከኋላ ወደ ፊትለፊት መሮጥ
- የመሰናክል ላይ ሩጫ
- በፍጥነት በመሰናክል ላይ ሮጦ ማለፍ
- በእርምጃ መዝለል፣ መሮጥና መቆም
- አቅጣጫን በመቀያየር መሮጥ

ቅድመ-ዝግጅት

- በመጀመሪያ መምህራኖች ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችና መምህራኖችን ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ አሳተፊና ግልፅ የሆነ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ልያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ኪስ፣ ገመድ፣ ኖራ፣ ኮን፣ መሰናክልና የተለያዩ ቁሳቁሶችን ባቀዳችሁት መሠረት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራኖች ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአከባቢ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- የተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ የዋቢ መፅሀፍቶች በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ ከዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን ማሳደግ ይቻላል።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድሞችዎ ካዘጋጃችዎ በኋላ፣ ያለፈውን ትምህርት ክፍለ ጊዜ ተማሪዎችን በማሳተፍ እንድያስታወሱ ማድረግ ይጠበቅባችኋል።
- በሌላ ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።

- በመቀጠል፣ የምዕራፉ የምዘና ስልቶች በመጠቀም ስለ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ከተማሪዎች ስራና ኑሮአቸው ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት በመግለፅ ማስተማር አለባችሁ።
- በተለይም፣ ተማሪዎች ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ውስጥ በንቃት ለመሳተፍ ፍላጎታቸውና ተነሳሽነታቸው እንዲያድግና የወደ ፊት ህይወታቸው ውስጥ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በቅደምተከተል ከአንድ እንቅስቃሴ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ በመቀየር የተለያዩ የእንቅስቃሴዎች ችሎታ እያዳበሩ እንዲሄዱና የአካል እንቅስቃሴ ድርጊት ውስጥ ተሳትፈው በሚያምር መልኩ ለመጨመር ይረዳቸዋል። እንዲሁም የተማሪዎች ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆኑ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት ማስተማር ይኖርባችኋል።
- በመጨረሻም፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የእንቅስቃሴዎች ውስጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የዕለቱን ትምህርት ክፍለ-ጊዜ የምታጠቃልሉ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ሰውነታቸውን በመስመር ሆነው፣ በክብ፣ በዝግግ፣ ወይም ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- በግልና በቡድን ከቦታ ወደ ቦታ ተንቀሳቅሰው እንድሰሩ ማድረግ።
- ከቀላል እንቅስቃሴ ወደ መካከለኛ ከመካከለኛ ወደ ከባድ እንቅስቃሴ በማሳደግ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በምስሉ-ድምፅ ተጠቅሞ እንዲማሩና በጨዋታ መልክ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በተግባር በማሳየትና ግብረ-መልስ በመስጠት ማስተማር።
- በፕሮጀክት መልክ እንዲሰሩ በማድረግ ማስተማር።

የምዘና ዘዴዎች

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በጨዋታ መልክ፣ በድራማና የመሳሰሉትን የምዘና ዘዴዎችን ተጠቅመን ማስተማር።
- በተከታታይ ምዘናና በተግባር ፈተና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በገለፃ፣ ምልክታ፣ ሰርተዊ መሳየትን በመጠቀም ተማሪዎችን መመዘን።

ሀ. ከሙዚቃ ድምፅ /ምት ጋር የተቀናጀ በአንድ እግር የመዝለል እንቅስቃሴ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በአንድ እግር በመቆም ሌላውን ደግሞ ከመሬት በማንሳት አጥፎ እንድዘጋጁ ማድረግ።
- እጅን ወደ ክርን በማጠፍ እንድቆሙ ማሳየት።
- የሰውነትን ክብደት የተሸከመውንና ታጠፎ የነበረውን እግር ወደ ላይ በመዘርጋት እንድዘሉ ማሳየት።
- እጅና እግርን በሃይል በመወርወር እንድዘሉ ማድረግ።
- ከላይ የተዘረዘሩትን በተደጋጋሚ ማለማመድ።

ለ) የመንሸራተትና የመሮጥ እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ ሁለት አይነት የሜዳ እንቅስቃሴ አለው። እነሱም፡- መንሸራተትና መሮጥ ናቸው።

1. የመንሸራተት እንቅስቃሴ የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ እንድቆሙ ማድረግ።
- በትንሹ የቀኝ ወይንም የግራ እግር ወደጎን በማስፋት ከቀረውን እግር ቀስ ብሎ በመሳብ ወደ አንድ አቅጣጫ በማንሸራተት እንድጀመሩ ማሳየት።
- የእንቅስቃሴ ፍጥነት በመጨመር ከቀኝ ወደ ግራ ወይንም ከግራ ወደቀኝ መንሸራተትን ማለማመድ።
- የእንቅስቃሴ ጉልበትን በመጨመርና የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።

2. የሩጫ የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በትኩረት ወደ ፊት እያዩ እንድሮጡ ማድረግ።
- የፊተኛውን እግር ከመሬት እንድያነሱ መንገር።
- የኋለኛውን እግር በደንብ እንድዘረጉ ማሳየት።
- የእግር ተረከዝ ወደ መቀመጫ እንድያመጡ ማሳየት።

- በተመሳሳይ ሁኔታ ጉልበትን ወደ ፊት እንድያንቀሳቅሱ ማድረግ።
- የሰውነት ሚዛን ወደ ፊት እንድያዘነብሉ ማድረግ።
- እጅን በነፃ እንድያንቀሳቅሱ መንገር።
- ክንዳቸውን ወደ ጎላ እንድዘረጉና ክርን 90° ላይ ወደ ፊትና ወደ ጎላ እንድያንቀሳቅሱ ማድረግ።
- ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነትና ጭንቅላታቸውን ከመጠን በላይ እንዳያንቀሳቅሱ መንገር።
- የእጆቻቸውንና የእግሮቻቸውን እንቅስቃሴ በአግባቡ እንድቆጣጠሩና ወደፊት እንድሮጡ ማድረግ።
- በተመሳሳይ ሁኔታ በተለያዩ ፍጥነት 30ሜ-60ሜ፣ 40ሜ-80ሜ ፣ ከ60ሜ-100ሜ፣ በተደጋጋሚ ማለማመድ።

ሐ) ከጎላ ወደ ፊትለፊት መሮጥ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና የመሳሰብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ወደ ፊት ስሮጡ በትኩረት ወደ ፊትለፊት በማየት እንድሮጡ ማድረግ።
- ወደ ጎላ ስሮጡ በአነስተኛ ፍጥነት መሮጥና እግር የማንሳት እንቅስቃሴን እንድቆጣጠሩ ማድረግ።
- የእጅና እግር እንቅስቃሴን በማቀናጀት ወደጎላ ስሮጡ ሰውነትን ወደ ላይ ቀጥ አድርገው እንድሮጡ ማሳየት።
- በግልና በቡድን ከጎላ ወደ ፊትለፊት እንድሮጡ ማለማመድና መከታተል።
- በተደጋጋሚ ማለማመድ።

መ) የመሰናክል ላይ ሩጫ

በልምምድ ጊዜ መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዳሟሟቁ ማረጋገጥ ፣
- በሳር የተሸፈነ ሜዳ ወይንም የተስተካከለ ሜዳ መምረጥ፣
- የተማሪዎቹን እንቅስቃሴ ለመቆጣጠር እያንዳንዱ መሰናክል አጠገብ ሰው ማቆም፣
- የመሰናክሉ ከፍታ ከተማሪዎቹ ጉልበት በታች ሆኖ መዘጋጀቱን ማረጋገጥ፣
- ተማሪዎች የእግራቸውን እንቅስቃሴ በደንብ ተጠንቅቆ እንድጠቀሙ ማስረዳት፣

- መሰናክሉ የተዘጋጀው ቀላልና ጉዳት ከማያደርሱ ነገሮች መሆኑን ማረጋገጥና፤
- የመሰናክሉ ክብደት በቀላሉ ከቦታ ቦታ የሚንቀሳቀስ መሆኑ ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ለሩጫ ከተዘጋጀው የመነሻ መስመር ጎሳ ማሰለፍ፤
- ትእዛዝ በመስጠት ተራበተራ ሩጫ ማስጀመር።
- መሰናክሉ ጋ ስደርሱ እግርን ተራ በተራ እያነሱ እንድያልፍ ማሳየት ።
- በመቀጠል መሰናክሎቹ ላይ በማለፍ በሩጫ እንድጨርሱ በማድረግ በተደጋጋሚ ማለማመድ።

ሠ) በፍጥነት በመሰናክል ላይ ሮጦ ማለፍ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- አነስተኛ ክፍታ ባለዉ መሰናክል ላይ ሩጫ ማስጀመር።
- ለመሰናክል ላይ ሩጫ ትክክለኛ የአነሳስ አቋቋም እንድያዳብሩ ማለማመድ።
- የፊትለፊት እግርን ወደ መሰናክሉ በመውሰድ ተከታዩን እግር በደንብ በመዘርጋት መሰናክሉ ላይ እንድያልፉ ማድረግ ።
- በመቀጠል መሰናክሎቹ ላይ በማለፍ በሩጫ እንድጨርሱ ማድረግ።
- በተደጋጋሚ ማለማመድ።
- የእግር ተረከዝ ወደ መቀመጫ በማስጠጋት በፍጥነትና በትክክል እንድያርፉ ማድረግ።
- የመሰናክሉን ክፍታ ከተማሪዎች አቅም ጋር ቀስ በቀስ ከ30-60 ሳንቲሜትር በመጨመር ማለማመድ።
- በመሰናክሉ መሃል በፍጥነት መሮጥና በመሰናክሉ ላይ በፍጥነት ማለፍ በተደጋጋሚ ማለማመድ።

ረ) በእርምጃ መዝለል፣ መሮጥና መቆም

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።

- በፍጥነት ሰፊ ያለ እርምጃ በመውሰድ እንድራመዱ ማድረግ።
- በአንድ እግር በመነሳት በሌላ እግር በማረፍ መሮጥና በፍጥነት መቆም በተደጋጋሚ ማለማመድ።
- ስራመዱ ከፍተኛ ጉልበት በመጠቀምና የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።
- የእርምጃ አቅጣጫና መጠን እንድሁም የሩጫ ፍጥነት በመጨመር ቶሎ መቆም ማለማመድ።

ሰ) አቅጣጫን በመቀያየር መሮጥ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- የተለያዩ እቃዎች እንደ ኮንፕላስትክና የተወሰኑ ተማሪዎችን ተራ በተራ በመጠቀም አቅጣጫን በመቀያየር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ማለማመድ።
- ኮንና የተለያዩ ነገሮችን በመጠቀም በፍጥነት አቅጣጫን በመቀያየር ወይም በመዘር እንድለማመዱ ማድረግ።
- ጠመዘማዛማ አቅጣጫ ወይም ዝግዛግ በመጠቀም እንቅስቃሴ እንድሰሩ ማድረግ።
- የእንቅስቃሴ ፍጥነትና የኮን ብዛት ቀስ በቀስ በመጨመር ማለማመድ።
- በግልና በቡድን በውድድር መልክ እንድሰሩ ማድረግ።

1.2. አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

(4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑ ይናገራሉ።
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ይዘረዝራሉ።
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ ችሎታቸውን ያሳድጋሉ።

በዚህ ይዘት የሚሰጥ ትምህርት

- ሰውነትን የመቀልበስና የማጠፍ እንቅስቃሴ

- እግርን ወደላይ የማንሳት እንቅስቃሴ (ወደ ፊት-ለፊትና ወደጎን)
- ሰውነትን የማሳሳብ (የማፍታታት) እንቅስቃሴ
- ወገብን የማዞር እንቅስቃሴ
- ወደግራና ቀኝ ሰውነትን መጠምዘዝ

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ ላይ መምህራኖች ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ አሳተፊና ግልፅ ሆነ የትምህርት መርሀ ግብር ማዘጋጀት አለባችሁ።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱ ትምህርት ተጨባጭ ልያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ፍራሽ፣ ኖራና የተለያዩ ቁሳቁሶችን እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ የዋቢ መጻሕፍቶች በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ ከዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን ማጠናክር ይቻላል።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፣ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንዲያስታውሱ ማድረግ ይኖርባችኋል።
- በሌላ ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉ የምዘና ስልቶች በመጠቀም ስለ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችን ከተማሪዎች ስራና ኑሮዎቸው ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች በመግለፅ ማስተማር ይኖርባችኋል።
- በተለይም፣ ተማሪዎች ስለ በአንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ማለትም ሰውነትን የመቀልበስና የማጠፍ እንቅስቃሴ፣ እግርን ወደላይ

የማንሳት እንቅስቃሴ (ወደ ፊት ለፊትና ወደጎን)፣ ሰውነትን የማሳሳብ (የማፍታታት) እንቅስቃሴ፣ ወገብን የማዘር እንቅስቃሴና፣ ወደግራና ቀኝ ሰውነትን መጠምዘዝ ችሎታዎች ውስጥ በንቃት ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነታቸውን ለማሳደግና በወደፊት ህይወታቸው ውስጥ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች ውስጥ በቅደምተከተላቸው ከአንድ እንቅስቃሴ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ በመቀየር የተለያዩ እንቅስቃሴ ችሎታዎችና የአካል ሚዛን መጠበቅ ችሎታ እያዳበሩ እንዲሄዱና የአካል እንቅስቃሴ ድርጊት ውስጥ ተሳትፈው በሚያምር መልኩ ለመጫወት ይረዳቸዋል። እንዲሁም የተማሪዎች ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታቸውን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆኑ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት ማስተማር አለባችሁ።

- በመጨረሻም፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለማወቅ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ውስጥ የተለያዩ ጥያቄዎች በመጠየቅና ግብረ መልስ ለተማሪዎች በመስጠት የዕለቱን ትምህርት ክፍለ-ጊዜ የምታጠቃልሉ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- በቡድንና በግል እንቅስቃሴ እንድሰሩ በማድረግ።
- በምስሉ-ድምፅ ተጠቅመን እንዲማሩ ማድረግ።
- በተግባር በማሳየት እና ግብረ-መልስ በመስጠት ማስተማር።
- በፕሮጀክት መልክ እንዲሰሩ በማድረግ ማስተማር።
- በጫወታና በድራማ መልክ እንድሰሩ በማድረግ።

የምዘና ዜዴዎች

- በአንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ችሎታ በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በተከታታይ ምዘና፣ በተግባር ፈተና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በገለፃ፣ ምልክታ፣ ሰርተው መሳየትን በመጠቀም ተማሪዎችን መመዘን።

ሀ) ሰውነትን የመቀልበስና የማጠፍ እንቅስቃሴ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- እንቅስቃሴ የሚሰራበትን ቦታ መምረጥ፤
- የሰውነት አቋቋምና አቀማመጥ በትክክል እንድያስተካክሉ ማድረግ፤

- በመቆም ወይም በመቀመጥ ከወገብ በላይ ያለውን አካል አጥፎ የእግርን ጣቶች እንድይዙ ማድረግ ።
- ቀስ በቀስ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ መጠን እየጨመሩ እንድሄዱና የህመም ስሜት ስለማቸው እንድያቆሙ መንገር።
- ከላይ በተዘረዘሩት መሰረት በተደጋጋሚ ማለማመድ።

ለ) እግርን ወደላይ የማንሳት እንቅስቃሴ (ወደ ፊትለፊትና ወደጎን)

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ጉልበት በማጠፍ ተራ በተራ ወደ ደረት እንድያነሱ በማድረግ ማለማመድ።
- የሰውነትን ሚዛን በመጠበቅ እግርን ተራ በተራ ወደ ጎን፣ ወደ ላይና ወደታች በማንሳት በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።

ሐ) ሰውነትን የማሳሳብ (የማፍታታት) እንቅስቃሴ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በትኩረት ልክ እግርን በማራራቅ እንድቆሙ ማድረግ።
- ተረከዝ ወደላይ በማንሳት፣ ሁለቱንም እጅ አንድ ላይ ወደላይ ማንሳትና እዛው ይዞ እንድቆዩ ማድረግ።
- አንገትና እጅ አንድ ላይ ወደ ግራና ወደ ቀኝ በማጠፍ እንድስቡ ማድረግ።
- ከአንድ እስከ ስድስት ቁጥር በመጥራት እዛው እንድይዙ ማድረግ።
- ዝቅ በማለት በእጅ የእግርን ጣቶች መያዝ እንድሁም የላይኛውን አካልና የታችኛውን አካል አንድ ላይ መሳብ ማለማመድ።
- በተደጋጋሚ ወደ ሁሉም አቅጣጫ ማለማመድ።

መ) ወገብን የማዞር እንቅስቃሴ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በትኩረት ልክ እግርን በማራራቅ ወገብን በሁለቱም እጅ በመያዝ እንድቆሙ ማድረግ።
- ወደ ግራ ወይንም ወደ ቀኝ ወገብን ማዞር እንድለማመዱ ማድረግ።
- በተደጋጋሚ ወደ ሁሉም አቅጣጫ እንድለማመዱ ማድረግ።

ሠ) ወደ ግራና ቀኝ ሰውነትን መጠምዘዝ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በትኩረት ልክ እጅን በደረት ልክ ወደ ላይ በማምጣት እንድቆሙ ማድረግ።
- ቀስ በቀስ ከግራ ወደ ቀኝ ተራ በተራ ሰውነትን መጠምዘዝ ማለማመድ።
- ሁለቱንም እጅ ወደጎን በማስፋትና በፍጥነት በማጣመር ሰውነትን መጠምዘዝ በድግግሞሽ ማለማመድ።

1.3. በተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች (8 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ለይተው ይናገራሉ።
- ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት

- በርቀት ላይ እቃን (ኳስን) መወርወር
- ኳስን በእግር መለጋት (መምታት)፣ ማቆምና የተንጠለጠለቸውን ኳስ መምታት (መለጋት)
- ኳስን በእግር ማቆም ወደላይ
- የተንጠለጠለቸውን ኳስ መምታት (መለጋት)

- ኪስን ወደ ላይ በመምታት ማስተላለፍ
- በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ መሸኘት
- ሁለት ኪሶችን ወደላይ በመወርወር መያዝ
- ኪስን መሬት በማስነሳት በእግር መምታት (መለጋት)
- በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን ካስ መምታት (መለጋት)
- በመዞር (በመሸከርከር) ኪስን መምታት (መለጋት)

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ፡ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎች እና መምህራኖች ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ አሳተፊና ግልፅ የሆነ የትምህርት መርሀ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱ ትምህርት ተጨባጭ ልያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ኪስ፣ ገመድ፣ ኖራ፣ ኮንና የተለያዩ ቁሳቁሶችን እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአከባቢ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጸህፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ የዋቢ መጸህፍቶች በዚህ መጸህፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ በዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙ በማንበብ ግንዛቤያችሁን ማሳደግ ይቻላል።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፣ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንድያስታውሱ ማድረግ ይኖርባችኋል።
- በሌላ ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉን የምዘና ስልቶች በመጠቀም ከመሳሪያዎች ጋር የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴዎች ችሎታ ማለትም ኪስ መወርወር፣ መምታት፣ መያዝና ማቆም ችሎታዎችን ከተማሪዎች ስራና ኑሮአቸው ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች በመግለፅ ማስተማር ይኖርባችኋል።

- በተለይም፣ ተማሪዎች ከመሳርያዎች (ካኒስ) ጋር የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ማለትም ካኒስ መወርወር፣ መምታት፣ መያዝና ማቆም ችሎታዎች ውስጥ በንቃት ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነታቸውን ለማሳደግና እንደሁም ለወደፊት ህይወታቸው ውስጥ የካኒስ ጨዋታዎችን በደንብ ችሎ የካኒስ እንቅስቃሴ ጫወታ ውስጥ በንቃት ተሳትፎ የካኒስ ችሎታ እያዳበሩ እንዲሄዱና የአካል እንቅስቃሴ ድርጊት ውስጥ ተሳትፎ በሚያምር መልኩ ለመጫወት ይረዳቸዋል። እንዲሁም የተማሪዎች ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታቸውን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆኑ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት ማስተማር አለባችሁ።
- በመጨረሻም፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ ከመሳርያዎች ጋር የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ውስጥ የተለያዩ ጥያቄዎች በመጠየቅና ግብረ መልስ ለተማሪዎች በመስጠት የዕለቱን ትምህርት ክፍለ-ጊዜ የምታጠቃልሉ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ተማሪዎች በግላቸውና በቡድን እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በተለያዩ መሳርያዎች እንቅስቃሴን እንዲሰሩ ማድረግ።
- በምስሉ-ድምፅ ተጠቅሞ እንዲማሩ ማድረግ።
- በተግባር በማሳየት እና ግብረ-መልስ በመስጠት ማስተማር።
- በፕሮጀክት መልክ እንድሰሩ በማድረግ ማስተማር።

የምዘና ዜዴዎች

- ከመሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ችሎታ በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በተከታታይ ምዘና፣ በተግባር ፈተና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በገለፃ፣ ምልክታ፣ ሰርተው መሳየትን በመጠቀም ተማሪዎችን መመዘን።

ሀ) በርቀት ላይ እቃን (ካኒስን) መወርወር

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- የሚወረወረውን እቃ (ካኒስ) በእጅ እንድይዙ ማድረግ።
- ለውርወራው በቂ ጉልበት ለማግኘት እጅን በማስፋት (በመዘርጋት) እንድዘጋጁ ማድረግ።
- እቃ (ካኒስ) የያዘውን እጅ ወደላይ በማንሳት ሌላውን እጅ ወደፊት እንድዘረጉ ማድረግ።

- የሰውነት ክብደትን በመቀያየር እቃውን (ኪሱን) እንድወረውሩ ማድረግ።
- በተደጋጋሚ በማለማመድ የራሳቸውን ችሎታ እንድያዳብሩ ማድረግ።

ለ) ኪስን በእግር መምታት(መለጋት)፣ማቆምና የተንጠለጠለችውን ኪስ መምታት (መለጋት)

1. በተደጋጋሚ ኪስን በእግር መምታት

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- እኩል የሆነና ከመሰናክል ነጻ የሆነ መሬት በመምረጥ ማለማመድ።
- በየግላቸው ኪስ በመያዝ በአጭር ክፍታ በተደጋጋሚ ኪስን በመምታት እንድለማመዱ ማድረግ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ በእግር፣ በጉልበት፣ በባት፣ በደረትና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች በመምታት እየተቆጣጠሩ መሄድን ማለማመድ።
- የኪስን እንቅስቃሴና የከፍታ መጠን በመቆጣጠር የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ እንድሰሩ ማድረግ።
- ከላይ የተዘረዘሩትን ድርግቶች በተደጋጋሚ በመስራት ችሎታቸውን እንድያዳብሩ ማድረግ።

2. ኪስን በእግር ማቆም

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- የሰውነትን አቋቋም በማስተካከል እንድቆሙ ማድረግ።
- ቀስ በቀስ ኪስን ወደላይ መምታትና መያዝን ማለማመድ።
- ቀስ በቀስ በከፍታ የሚመጣውን ኪስ ማቆም በተደጋጋሚ ማለማመድ።
- ከእንቅስቃሴ ጋር ኪስን ወደላይ በማንሳት ወይም በመምታት እንድይዙ ማድረግ።
- በደረት፣ በትክክል፣ በውስጥ እግርና የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን በመጠቀም ኪስን ማቆም እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመሬት ላይ የሚመጣውን ኪስና በአየር ላይ የሚመጣውን ኪስ ማቆም በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።

3. የተንጠለጠለችውን ኪስ መምታት (መለጋት)

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- እንጨት ላይ የታሰረችውን ኪስ ከኋላ ወደፊት በመሮጥ እንድመቱ ማድረግ።
- እንጨት ላይ የተንጠለጠለችውን ኪስ በግራና በቀኝ እግር ተራ በተራ መምታትን ማለማመድ።
- ወደጎን እርምጃ በመውሰድ ተመልሶ ኪስ መምታት (መለጋት)ን ማለማመድ።
- በመዞር (በመሽከርከር) ኪስን መምታት ማለማመድ።
- ከቆሙበት ቦታ በመሮጥ እግርን በመቀያየር ኪስ መምታትን በተደጋጋሚ ማለማመድ።

ሐ) ኪስን ወደላይ በመምታት ማሳለፍ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- አቋቋምን አስተካክሎ በመቆም ኪስን ወደላይ መምታትና ማሳለፍን እንድለማመዱ ማድረግ።
- ኪስን ሁለት ጊዜ ወደላይ በመምታት ለጓደኛ ማሳለፍን ማለማመድ።
- ግራና ቀኝ እግርን በመቀያየር ኪስን ወደላይ መምታትና ማሳለፍን እንድለማመዱ ማድረግ።
- ቀስ በቀስ የምቱን መጠንና የእንቅስቃሴውን አቅጣጫ በመጨመር እንድለማመዱ ማድረግ።
- አምስት ጊዜና ከዚያ በላይ ወደላይ በመምታት ማሳለፍን እንድለማመዱ ማድረግ።

መ) በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ መምታት

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- እቃው የሚመጣበትን አቅጣጫና ፍጥነት በማየት አነጣጥሮ እንድመቱ ማድረግ።
- የእቃውን ክብደት በመለየት ከእቃው ጋር በሚመጣጠን ፍጥነትና ጉልበት እንድመቱ ማድረግ።

- በእንቅስቃሴ ላይ ያለው እቃ ያለበትን ርቀት በመገመት እጅ በማስረዘም ወይም በማሳጠር እንድመቱ ማለማመድ።
- ሚዛን በመጠበቅ በእንቅስቃሴ ላይ ያለው እቃ በድግግሞሽ በመምታት ችሎታቸውን እንድያዳብሩ ማድረግ።

ሠ) ሁለት ኳስ ወደላይ በመወርወር መያዝ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ሁለት ሁለት ኳስ በየግል በማዘጋጀት እንድይዙ ማድረግ ።
- ሁለቱንም ኳስ በሁለቱም እጅ አንድ አንድ በመያዝ ቀስ በቀስ ወደላይ በመወርወር መያዝ እንድለማመዱ ማድረግ።
- በተመጣጣኝ ከፍታ ኳሶቹን በመወርወር መያዝን ማለማመድ።
- ቀስ በቀስ የሚወረወሩትን ኳስ ፍጥነት በመጨመር እንድይዙ በተደጋጋሚ ማለማመድ።

ረ) ኳስን መሬት በማስነካት በእግር መምታት (መለጋት)

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ኳስ በእጅ ወርወሮ መሬት በማስነካት መምታት (መለጋት) አንድለማመዱ ማድረግ።
- ኳስን ይዞ መሬት በማስነካት ኳሷ መሬት ነክታ ተመልሳ ስትነሳ ለጓደኛ መስጠት ወይም ወደ ጎል በመምታት (በመለጋት) እንድለማመዱ ማድረግ።
- ከሌላ ቦታ በመምጣት መሬት ነክታ የተነሳቸውን ኳስ በመምታት (በመለጋት) እንድለማመዱ ማድረግ።
- ቀስ በቀስ የኳሷን ፍጥነትና ርቀት በመጨመር በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።

ሰ) በእንቅስቃሴ ላይ ያለችውን ኳስ መምታት (መለጋት)

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በአነስተኛ ፍጥነት ላይ ባለች ኳስ ቀስ በቀስ እየተለማመዱ እንድሄዱ ማድረግ።

- በመሬት ላይ የምትመጣውን ኪስ በአጭርና በረጅም ርቀት ለንደኛ በመምታት እንድለማመዱ ማድረግ።
- ከመሬት አጭር ክፍታ ያላትን ኪስ በመምታት እንድለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ችሎታቸው እየጨመረ ስመጣ የኪሳን ፍጥነትና ጉልበት በመጨመር እንድለማመዱ ማድረግ።
- ሁለት ሁለት ሰው ባለው ቡድን በእንቅስቃሴ ላይ ያለችውን ኪስ በመምታትና በማስተላለፍ እንድለማመዱ ማድረግ።
- ትንንሽ ቡድን በመፍጠር በጨዋታ መልክ በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።

ሸ) በመዞር (በመሽከርከር) ኪስን መምታት(መለጋት)

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ያለኪስ በመዞር (በመሽከርከር) የኪስ ምት አቋቋም በጋራ በመሆን በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።
- በግል በመዞር (በመሽከርከር) የኪስ ምት አቋቋምን ማለማመድ።
- ኪስን ገመድ ላይ አስሮ በማንጠልጠል በመዞር (በመሽከርከር) መምታት (መለጋት) እንድለማመዱ ማድረግ።
- ሁለት ሁለትና ከዚያ በላይ በመሆን ዞሮ (ተሽከርክሮ) ኪስን መምታት (መለጋት)ና ማስተላለፍ እንድለማመዱ ማድረግ።
- ኮን መሃል በመሽከርከር (በማለፍ) ወደ ሰው ኪስ መምታት (መለጋት)ና ማስተላለፍ እንድለማመዱ ማድረግ።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

I. እውነት ወይም ሐሰት	II. ምርጫ
1.እውነት	1. ሀ
2.እውነት	2. መ
3.እውነት	3. ለ
4.ሐሰት	4. መ
	5. ሐ

III. ለሚከተሉትን ጥያቄዎች አጭር መልስ በመጻፍ መልስ

1. ሦስቱን መሠረታዊና የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን በመለየት ጻፍ።

መልስ:

- ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች
- ከመሳሪያዎች (ከኳስ) ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

2. ከመሳሪያዎች (ከኳስ) ጋር የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎች ምሳሌ የሚሆኑ ሦስት ነጥቦች ግልፅ።

መልስ

- በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ መምታት
- ሁለት ኳሶችን ወደላይ በመወርወር መያዝ
- ኳስን ወደላይ በመምታት ማስተላለፍና የተንጠለጠለችውን ኳስ መምታት (መለጋት)ና የመሳሰሉት ናቸው።

ምዕራፍ ሁለተኛ

ከሙዚቃ ድምጽ/ምት ጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች /ሪትም/

(6 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ዉጤት

ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ:

- የሙዚቃ ድምጽ/ምት በመጠቀም ከአንድ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ቀስ በቀስ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ በመቀየር ያሳያሉ።
- ትክክለኛውን የሙዚቃ ድምጽ/ምት እንቅስቃሴ ችሎታ በመፍጠር ይሰራሉ።
- ከንደኛ/ ቡድን ጋር የዉዚዋዜ ሙዚቃ ምት ከቋሚ እንቅስቃሴ ምት ጋር ማስማማትን ያዳብራሉ።
- በተለያዩ የተቀናጀ አካል እንቅስቃሴ ዉስጥ የእንቅስቃሴ ክብደት ደረጃውን ይረዳሉ።
- አጠቃላይ የሰውነት ብቃት ያጎናጽፋሉ።
- የተቀናጀ የሙዚቃ ድምጽ/ምት እንቅስቃሴ በመጠቀም ማህበራዊና ዉስጣዊ ስሜታቸውን ያጎናጽፋሉ።
- ተማሪዎች በግላቸው ከሙዚቃ ድምጽ/ምት ጋር እንቅስቃሴ በመፍጠር ያሳያሉ።
- ከሙዚቃ ድምጽ/ምት ጋር የምሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች ያደንቃሉ።
- ትክክለኛና ትክክለኛ ያልሆኑት ዉዝዋዜና የተቀናጀ እንቅስቃሴ ላይ ሀሳብ ይሰጣሉ።

መግቢያ

ከሙዚቃ መሳሪያ ምት ጋር የአካል እንቅስቃሴዎች በማዋሐድ መሥራት ለመሠረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ እድገት ከፍተኛ ሚና ይኖረዋል። ምክንያቱም ተማሪዎች ሙዚቃ ድምፅ ወይም ምት እያዳመጡ ድካም ሳይሰማቸው እየሰሩ እንዲቆዩ ያግዛቸዋል።

በአጠቃላይ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚካተቱት ርዕሶች የሚከተሉት ናቸው። እነዚህም የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች ችሎታዎች ከኪስ ጋር መስራት፣ የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች ችሎታዎች በግል መፍጠር እና ከጓደኛ ጋር የተቀናጀው እንቅስቃሴዎች መፍጠር ላይ ትኩረት በማድረግ የምታስተምሩ ይሆናል።

የምዕራፉ ይዘት

- ከሙዚቃ ድምጽ እንቅስቃሴ ጋር መሳሪያ /ኪስ/ በመጠቀም የሚሰሩ የመማር ማስተማር ዘዴዎች
 - በታችኛው ክፍል የተማሩትን ትምህርት ደግሞ ማስታወስ።
 - ያለ ሙዚቃ ድምፅ የእንቅስቃሴ ቅደምተከተል በትክክል ማሳየት።
 - በትናንሽ ቡድን በማከፋፈል መምህር/ት በሚያሳዩት እንቅስቃሴ በመመልከት እንዲለማመዱ ማድረግ።
 - የተቀናጀ እንቅስቃሴ ለመፍጠር ምሳሌ መስጠት።
 - ከጓደኞቻቸው ጋር በመረዳዳት እንዲማማሩ ማድረግ።
 - ተማሪዎች በቡድን የአካል እንቅስቃሴና የሙዚቃ ምት/ሪትም/ ያላቸውን ግንኙነት በገለጻ መልክ ለክፍል ተማሪዎች እንዲገልጹ ታደርጋላችሁ።
 - የአካል እንቅስቃሴና የሙዚቃ ምት/ሪትም/ ያላቸውን ፋይዳና ግንኙነት በቡድን እንዲወያዩ ታደርጋላችሁ።
 - በማሳየትና ድራማ በመጠቀም ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴና የሙዚቃ ምት/ሪትም/ በማዋሃድ እንዲማሩ ታደርጋላችሁ።
 - በማሳየት የማስተማር ዘዴ በመጠቀም በሙዚቃ ምት የተቀናጀ እንቅስቃሴ በመፍጠር እንዲለማመዱ ታደርጋላችሁ።
 - ተማሪዎች የፈጠራ ችሎታቸው እንዲጨምር ከአካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች የሙዚቃ መሳሪያና የምት ድምፅ እንዲፈጥሩና እንዲማሩበት ታደርጋላችሁ።

የምዘና ስልቶች

- የተለያዩ ጥያቄዎች በማዘጋጀት በፈተና፣ በፕሮጀክትና ጥያቄ መልክ የመማር ግብ መሳካቱንና አለመሳካቱን መለየት።
- የአካል እንቅስቃሴ ከሙዚቃ ድምፅና ምት ጋር በማዋሃድ ልምምዳቸውን ለመለየት በተግባራ ተማሪዎችን በመመዘን የመማር ግብ መለየት ይጠበቅባቸዋል።

2.1. ከሙዚቃ ድምጽ እንቅስቃሴ ጋር መሳሪያ /ኪስ/ በመጠቀም የሚሰሩ (6 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎችቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎችከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡

- ከመሳሪያ ጋር /ኪስ ጋር/ የሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ይለያሉ።
- ከመሳሪያ ጋር /ኪስ ጋር/ የሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ይፈጥራሉ፣ እንዲሁም ያደንቃሉ።
- ከመሳሪያ ጋር /ኪስ ጋር/ የሚሰሩ የተቀናጀ የወዝዋዜ እንቅስቃሴ /ሪትም/ በቡድን ደንሶ ያሳያሉ።

የዚህ ርዕስ ይዘት

- ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር የእንቅስቃሴ ክብደት እየጨመሩ መሄድ
- ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴ መፍጠር
- ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴ በቡድን መደነስ

ቅድመ-ዝግጅት

- በመጀመሪያ ላይ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሠረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መንገድ አሳታፊና ግልፅ በሆነ መልክ የትምህርቱን እቅድ ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር የሚዛመድና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርገ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ከበሮ፣ክራር፣ፀናፅል፣ኮን፣ የተለያዩ ኪሶችና ድምፅ ማጎያ እንደ ትምህርት ርዕስ አቅዳችሁ ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።

- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፤ የዋቢ መጻሕፍቶች በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ ከዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አጠናክሩ።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድማችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፤ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሱላችሁ።
- በሌላ በኩል ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፤ የምዕራፉን የምዘና ስልቶች በመጠቀም ስለ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ከኳስ ጋር በእጅና እግር በግል፤ በቡድንና በጥንድ የሚሰሩ፤ እንቅስቃሴ መፍጠርና በቡድን መደነስ ከተማሪዎች ስራና ኑሮ ጋር ያላቸውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች ግለጹ።
- በተለይም፤ ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ በመሳሪያ ወይንም ከኳስ ጋር በእግር የሚሰሩ ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች በዚህ ክፍልና ደረጃ መሰጠቱ ተማሪዎች በኳስ ጨዋታ ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነት እንዲኖራቸው የነገው ብቃታቸው ላይ የኳስ ጨዋታ ውስጥ በቅደምተከተል ከአንድ እንቅስቃሴ ወደሌላ እንቅስቃሴ ኳስ መለጋትና የማቆም ችሎታ እያዳበሩ እንዲሄዱና የኳስ ጨዋታ ድርጊት ውስጥ ተሳትፈው የእንቅስቃሴ ሪትም በመጠበቅ በሚያምር መልኩ ለመጨዋት ይረዳቸዋል። እንዲሁም የተማሪዎችን ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ መሆኑ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት አስተምሯቸው።
- በመጨረሻ ላይ፤ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ነመሳሪያ ወይንም ከኳስ ጋር በእግር ከሚሰሩ የተለያዩ ጥያቄዎች በመጠየቅና ግብረ-መልስ ለተማሪዎች በመስጠት የእለቱን ትምህርት የምትጠናቀቁ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ተማሪዎች ወደ ኳስ በእግር መለጋት ጨዋታ ከመግባታቸው በፊት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ አድርጓቸው።

- ባለን የኳስ ብዛት መጠን ተማሪዎችን በሰልፍ እንዲሰለፉ በማድረግ በተለያዩ ቡድን በማከፋፈል አዘጋጃቸው።
- በግልና በቡድን የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ ኳስ በእግር መለጋትና ማቆም ተለማምደው እንዲያሳዩ አድርጓቸው።
- ተማሪዎች የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም የአካል ልምምድ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ ኳስ በእግር መለጋትና ማቆም በድራማ መልክ እንዲያዘጋጁ ሁኔታዎችን አመቻቸዋቸው።
- በጥቂት ቡድን ማከፋፈል ዘዴ በመጠቀም በመዝናናት መልክ ኳስ በእግር መለጋትና ማቆም እንዲጫወቱ አድርጓቸው።
- በምስለድምፅ ዘዴ እንዲማሩ በማድረግ አስተምሯቸው።
- በጨዋታና ገለጻ መልክ እርስበርሳቸው እንዲማማሩ በማድረግ አስተምሯቸው።
- በጥቂት ቡድን ማከፋፈል ዘዴ በመጠቀም የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ ከኳስ ጋር የሚሰሩ እንዲለማመዱ አድርጓቸው።
- ቅልጥፍና ባለው መልክ የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ አድርጓቸውና በመጨረሻ ላይ ሳቢ በሆነመልኩ እንቅስቃሴ ላይ የቆየውን አካል እንዲያቀዘቅዙ አድርጓቸው።

የምዘና ዘዴዎች

- የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ ከኳስ ጋር በእግር የሚጫወቱት አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን ጠይቋቸው።
- ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ ከኳስ ጋር በግልና በቡድን የሚሰሩትን እንዲያሳዩ ማድረግና እንድሁም በምልክታ እርስበርሳቸው ግብረ-መልስ እንዲሰጣቸው በማድረግ የመማር ብቃታቸውን አረጋግጡ።
- የተለያዩ ፈተናዎችን በመሃል በመሃል ለተማሪዎች በመስጠት መዘናቸው።
- በፅብረታና ፕሮጀክት በመመዘን ተማሪዎች በአካባቢያቸው ባለው ተጨባጭ ሁኔታ እንዲተዋወቁ አድርጓቸው።

ሀ. ከሙዚቃ ድምጽ/ምት ጋር የእንቅስቃሴ ክብደት እየጨመሩ መሄድ

ከኳስ ጋር በእጅ የሚሰራ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎችን በረድፍ በማሰልፍ ስወነታቸውን በደንብ በማሟሟቅና ለቀጣይ ሰራና እንቅስቃሴ እንዲያዘጋጁ አድርጓቸው።
- ተማሪዎችን በተለያዩ ትናንሽ ቡድኖች ክፈሏቸው።
- የአንዱ ቡድን ተማሪዎች እጃቸውን ስያጨበጭቡ ሌላኛው ብዱን ደግሞ የሙዚቃ መሳሪያ ድምፅ በመከተል ኳስ ወደ ላይ በመወርወር መያዝ እንዲለማመዱ አድርጓቸው።
- እጅ ስጨበጨብ እየቆጠሩ እርምጃ በመወሰድ ኳስ ወደ ላይ መወርወርና መያዝ እንዲለማመዱ አድርጓቸው።
- የሙዚቃ መሳሪያ ድምፅ በመከተል በመቀመጥና በመነሳት በሁለት እጅ ኳስ ወደ ላይ መወርወርና መያዝን እንዲለማመዱ አድርጓቸው።
- የሙዚቃ ድምፅ ምት በመከተል ችሎታቸው እየጨመረሲሄድ በአንድ እጅ ተማሪዎች ተራ በተራ ኳስ ወደ ላይ መወርወርና መያዝ ደጋግሞ እንዲለማመዱ አድርጓቸው።
- በዚህ ሁኔታ በሙዚቃ መሳሪያ ድምፅ ምት ጋር የእንቅስቃሴ ክብደት ወይም ጫና እየጨመሩ በመሄድ ደጋግሞ ማለማመድ።
- በመጨረሻ ላይ እንቅስቃሴ ላይ የነበረውን ሰውነት በማቀዝቀዝ አካል እንቅስቃሴ እንዲያቆሙ አድርጓቸው።

ከኳስ ጋር በእግር የሚሰራ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ምቹ የሆነ የስፖርት ልብስ በመልበስ በረድፍ እንዲሰለፉ አድርጓቸው።
- በመቀጠል ከአምስት እስከ አስር ደቂቃ ስወነታቸውን በደንብ እዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ አድርጓቸው።
- ወደ ኳስ መለጋትና ማቆም ከመግባት በፊት ካሉበት ቦታ ከሙዚቃ ድምፅ ጋር እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ አድርጓቸው።
- የሙዚቃ መሳሪያ በለሌበት ቦታ እጅ በማጨብጨብ፣ ቀጭን ዱላ በማጋጨትና ሌሎች ድምፅ በማሰማት እንዲለማመዱ አድርጓቸው።
- የሙዚቃ ድምፅ በመከተል ኳስ ሳያርቁ በተከታታይ መለጋትና ማቆም እንዲለማመዱ አድርጓቸው።

- የሙዚቃ ድምፅ በመከተል ትንሽ ርቀት በመጨመር በተከታታይ ኪስ መለጋትና ማቆም እንድለማመዱ ማድረግና የልምምድ ሁኔታቸውን ተከታተሏቸዋል።
- የሙዚቃ ድምፅ በመከተል በመሄድ ኪስ መለጋትና ማቆም ደጋግማችሁ አለማምዷቸዋል።
- የሙዚቃ ድምፅ/ሪትም/ በእጅ፣ በእግርና ከ30 ሴንትሜትር የተሰራ ቀጭንና እኩል ዱላ በማጋጨት ሪትም በሆኔ መልክ የተለያዩ ድምፅ በመጠቀም ኪስ መለጋትና ማቆም ደጋግማችሁ አለማምዷቸዋል።

ለ. በሙዚቃ ድምፅ/ ምት ጋር እንቅስቃሴዎችን መፍጠር

የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ በግል ለመፍጠር መደረግ ያለበት የልምምድ ዘዴ

- የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ከሙዚቃ ድምፅ ጋር በግል የሚሰሩ በአካባቢያቸው የሚገኙ ሰዎችን በመጠየቅ እንዲያመጡ ማድረግ። ለምሳሌ የባህል ጊዜ ጨዋታዎች፣ የዘፈን ጨዋታና የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች መፍጠር እንዲያስቡ አድርጓቸዋል።
- በአካባቢያቸው የሚገኙ እንቅስቃሴዎች ጠይቀው ካገኙ በኋላ፤ እንቅስቃሴው እንዴት እንደሚሰራ በግላቸው እንቅስቃሴ ፈጥረው እንዲያሳዩ ማድረግ።
- እንቅስቃሴ ከፈጠሩ በኋላ ከአካል እንቅስቃሴ ጋር ያለውን ግንኙነት በግላቸው እንዲገልፁ ማድረግ።

የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ በቡድን ወይን ከጓደኛ ጋር ለመፍጠር መደረግ ያለበት የልምምድ ዘዴ

የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ከጓደኛ ጋር ወይንም በቡድን የሚሰሩትን ለመፍጠር መደረግ ያለበት የልምምድ ቅደምተከተል ለመነሻ ያህል ቀጥሎ ያሉት ልረዷችሁ ይችላሉ። እነዚህም የተወሰኑት ከስር ያሉት ናቸው።

- የፈጠራ ችሎታ ያለባቸው ተማሪዎችን ቀድሞ መለየትና መምረጥ።
- በትክክል እንዲረዱ የተለያዩ ምሳሌዎችን ስጣቸዋል።
- በዚህም ሁኔታ በቡድናቸው በማከፋፈል እንዴት እንቅስቃሴ መፍጠር እንዳለባቸው ምክክርና ልምምድ ውስጥ እንዲገቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ከጓደኛ ጋር የሚሰሩትን ለይተው እንዲያውቁ ማድረግ።
- የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ ከጓደኛ ጋር ወይንም በቡድን የሚሰሩትን በአካባቢያቸው የሚገኙት ላይ በመመስረት የቡድን እንቅስቃሴ በመፍጠር ከጓደኞቻቸው ጋር እንዲለማመዱ ማድረግ።

- የተለያዩ አወሬዎችን እንቅስቃሴ ዘዴን በማስመሰል ከጓደኛ ጋር እንቅስቃሴ ፈጥረው በድግግሞሽ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ከሙዚቃ ድምፅ ጋር የሚሰሩትን በግልና ከጓደኛ ጋር የፈጠሩትን በቡድን አቀናጅተው እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በሁለተኛ ላይ ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ በአካባቢያቸው በስፋት ከሚታወቁት ውስጥ አንዱን በመምረጥ እንደ ቡድናቸው እንዲለማመዱ ማድረግና መከታተል።
- በቡድን ከፊትና ኃላ በመከታተል ፊላፊታቸው ባለው ክብ ውስጥ ሪትም በመከተል እየዘለሉ መሄድ።
- ሁለትና ከዚያ በላይ ቡድን በመፍጠር የእንቅስቃሴ ቅደምተከተል አንዱ ቡድን ስቀመጥ ሌላኛው ቡድን ደግሞ በመነሳት እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በስፖርት ሜዳ ውስጥ ለተለያዩ ቡድን ምልክት ወይም የቀለም ስም በመጥራት የምልክት ወይም የቀለም ስም ግል ለግል በመስጠት ምልክታቸው ስጠራ የእንቅስቃሴ ቅደምተከተል በመጠበቅ ቡድን እንዲሰሩ ማድረግ።
- ከላይ በተገለፀው ሁኔታ ተማሪዎች በተከታታይ ተለማምደው የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ እንዲያጠናክሩ ማድረግ።

ሐ. ከሙዚቃ ድምፅ/ ምት ጋር በቡድን መደነስ

የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ወዘዋዜ ከዘፈን እንደሚለይ ለተማሪዎች መንገርና ማስተማር።
- ተማሪዎች እንደዬ አካባቢያቸው ተጨባጭ ሁኔታ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ መርጠው እንዲመጡ ማድረግ።
- ተማሪዎች እንደዬ አካባቢያቸው ተጨባጭ ሁኔታ የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ መርጠው የመጡትን ውስጥ ከአንዱ ላይ ትክክለኛውን የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ወዘዋዜ እንዲለማመዱና እርስበርሳቸው እንዲያሳዩ ማድረግ።
- ይህንን እንቅስቃሴ ስሰሩ ወይንም ስለማመዱ የተለያዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም የእንቅስቃሴውን ቅደምተከተል እንዲያሳምሩ ማድረግ።
- በዚህ ሁኔታ የተማሪዎችን እንቅስቃሴና ልምምድ በመከታተል ድክመታና ጥንካሬያቸውን በመለየት ደጋግሞ ማለማመድ።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

እዉነትና ሐሰት	ምርጫ
1. ሐሰት	1.መ
2. እዉነት	2.መ
3. እዉነት	3.መ
4. ሐሰት	

የጽሁፍ መልስ

1. የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ ችሎታ ከሙዚቃ ድምፅ ጋር መስራት ያለው ጥቅሞች የሚከተሉት ናቸው። እነሱም

- የሰዉነት ጥንካሬና ጤንነት ማሳደግ
- የሰዉነት ቅርፅ ማስተካከልና በራስ መተማመንን ለማሳደግ
- የደስታ ስሜትን ለመጨመር
- ማህበራዊና ወስጣዊ ስሜትን ማሳደግ

2. እንቅስቃሴዎች

- ኪስ መወርወርና መያዝ
- ኪስ መለጋትና ማቆም
- በዝላይ ክብ የሆኑ መሳሪያዎች ላይ መስራት
- ወዝዋዜ

ምዕራፍ ሶስት

ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር

(8 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- ራስን የማነቃቃትና ለጥሩ ሀሳብ መስረታዊ ችሎታ ስራ ላይ ያውላሉ።
- ለተፈጠረው ችግር ከበቂ ምክንያት ጋር መፍትሄ ይሰጣሉ።
- ትኩረትንና ግንዛቤን ለማሳልበት የሚረዱ ዜዴዎችን ስራ ላይ ያውላሉ።

መግቢያ

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የአካል እንቅስቃሴ ትምህርት መማርና መለማመድ ወሳኝና አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ለተማሪዎች እድገት ማለትም የአካል፣ የአዕምሮ ማሰብ ችሎታ፣ ለማህበራዊ ግንኙነት፣ መንፈሳዊና ስሜታዊነትን ለማሳደግ የተሟላና ጥሩ ሰውነት ክህሎትን የተላበሰ ትውልድ ለማፍራት ከፍተኛ አስተዋፆ አለው። ስለዚህ ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ በጨዋታ መልክ ተቀናጅተው በመደበኛ ፕሮግራም በትምህርት ቤት ውስጥም ሆነ ከትምህርት ቤት ውጭ ከተለማመዱ ብዙ ጥቅምና ውጤት ልያገኙበት ይችላሉ። በዚህ ምዕራፍ ተማሪዎች በጨዋታና አካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር፣ ራስን ማነቃቃት እና ጥሩ ሀሳብ እንድኖር፣ እንዲሁም በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠት፣ ችግር መለየት እና ችግር መግለፅ፣ ትኩረትን በመቆጣጠር ማትኮርና ማስተዋል እና ለማህበረሰብ ግንኙነትንና መደጋገፍን የሚያሳድጉትን በጥልቀት ይማራሉ።

የምዕራፉ ይዘቶች፡

- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ
- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ
- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ትኩረትን መቆጣጠር መለማመድ

የምዕራፉ የመማር ማስተማር ዘዴ፡

- ተማሪዎች በግልና በቡድን የአካል እንቅስቃሴና ራስን የመቆጣጠር ችሎታ ያላቸውን ግንኙነት በፅብረታ መልክ ለክፍል ተማሪዎች እንዲገልፁ ማድረግ።
- የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር ፋይዳና ግንኙነት በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።

- በድራማ፣ በገለጻና ማስመሰል በመጠቀም ተማሪዎች ምክንያታዊ የሆነውን ውሳኔ የመስጠት ችሎታን እንዲማሩ ማድረግ።
- ጨዋታና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ውሳኔ መስጠትን እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በድራማ፣ በገለጻና ማስመሰል በመጠቀም ተማሪዎች ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ትኩረትን መቆጣጠር እንዲማሩ ማድረግ።
- የፈጠራ ችሎታቸው እንዲጨምር ተማሪዎች በአካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች ላይ በሕብረተሰቡ ዘንድ የሚታወቁትን በምልከታ ዘዴ እንዲማሩ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- የተለያዩ ጥያቄዎችን በማዘጋጀት በፈተና መልክ፣ በፕሮጀክት መልክና በጥያቄ መልክ የመማር ብቃት አላማ መሳካቱንና አለመሳካቱን እየለዩ መሄድ።
- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ፣ ውሳኔ የመስጠት ችሎታን የሚያሳድጉና ትኩረትን መቆጣጠር ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ በተግባር መልክ ተማሪዎችን በመመዘን የመማር ብቃት መለየት ከመምህራን ይጠበቅባቸዋል።

3.1 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ

(3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፤

- ራስን የመቆጣጠር ችሎታን ያሳድጋሉ።
- ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ዘዴዎችን ያዳብራሉ።
- ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ ራስን የመቆጣጠር ዘዴዎችን ያሳያሉ።

የርዕሱ ይዘቶች

- ራስን ማነቃቃት መለማመድ
- ጥሩ ሀሳብ እንድኖር መለማመድ

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ ላይ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ አሳታፊና ግልፅ የሆነ የትምህርት መረጃ ግብር ማዘጋጀት አለባችሁ።

- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱ ትምህርት ተጨባጭ ልያደርግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ኮን፣ የተለያዩ ኪሶችና ድምፅ ማጉያ እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ የዋቢ መጻሕፍቶች በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ በዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙ በማንበብ ግንዛቤያችሁን አጠናክሩ።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉ ነገሮችን አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፣ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው።
- በሌላ ደግሞ የእለቱን ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉ የምዘና ስልቶች በመጠቀም ስለ ራስ መቆጣጠር ችሎታ በግል፣ ከጓደኛ ጋርና በቡድን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችና የሚማሩት ትምህርት ከተማሪዎች ስራና ኑሮ ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች ግለጹ።
- በተለይም፣ ተማሪዎች ራስን የመቆጣጠር እንቅስቃሴ ችሎታ ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች በዚህ ክፍልና ደረጃ መስጠቱ ተማሪዎች ጨዋታ ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነት እንዲያፈሩና የነገው ብቃታቸው ላይ ራስን የመቆጣጠር እንቅስቃሴ ችሎታ በግል፣ ከጓደኛ ጋርና በቡድን እያዳበሩ እንዲሄዱና የተለያዩ ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ተሳትፎ በማድረግ በየትኛውም ሁኔታ ውስጥ ራስን መያዝና ማወቅ እንድያሳድጉ ይረዳቸዋል። እንዲሁም የተማሪዎች ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ መሆኑ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት አስተምሯቸው።
- በመጨረሻ፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠርን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ-መልስ ለተማሪዎች በመስጠት የእለቱን ትምህርት የምትጨርሱ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ወደ ራስን መቆጣጠር እንቅስቃሴ ከመግባት በፊት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- በሰልፍ እንዲሰለፉ በማድረግ የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ እንድሳተፉ በማድረግ በእንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ለመቆጣጠር የሚያሳዩትን ስሜት በምልክታ መልክ፣ በገለፃ መልክ፣ በፅብረታና በፈተና የመማር ብቃት እንዲመዘን አድርጓቸው።
- ተማሪዎች የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ራስን የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴን እንዲለማመዱ ማድረግና መከታተል።
- በትናንሽ ቡድን በማከፋፈል በማዘናናት መልክ ራስን የመቆጣጠር እንቅስቃሴ ጨዋታ ውስጥ እንዲሳተፉ አድርጓቸው።
- ከላይ በተገለፁት ሁኔታ በድግግሞሽ እንቅስቃሴ በመፍጠር እንዲለማመዱ በማድረግ የተማሪዎችን ችሎታ ማሻሻል።

የምዘና ዘዴዎች

- ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የሚያዳብሩትን እንቅስቃሴ አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች ራስን የመቆጣጠር ልምምድ በቡድንና በግል እንቅስቃሴ ሰርተው እንድያሳዩ ማድረግና እንድሁም በምልክታ እርስበርሳቸው ግብረ-መልስ እንዲሰጡ በማድረግ የርዕሱን የመማር ብቃት ማረጋገጥ።
- የተለያዩ ፈተናዎች በመሃል በመሃል ለተማሪዎች በመስጠት መመዘን።
- በፅብረታና ፕሮጀክት መልክ በመመዘን ተማሪዎች በአካባቢያቸው ባለው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር እንዲተዋወቁ አድርጓቸው።

ራስን መቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ዘዴ

- በግልና በቡድን የሚጫወቱት ጨዋታ ውስጥ የተሰጣቸውን ድርሻና ተጠያቂነት ስሜታቸውን በመቆጣጠር ጨዋታ ውስጥ ሊያጋጥሙ የሚችሉ ጫና ማለማመድ።
- እንደ እግር ኳስ ጨዋታና የመረብ ኳስ ጨዋታ፣ በቡድን በመከፋፈል እንድንጫወቱ ማድረግ።
- የጅምናስትክ እንቅስቃሴ፣ ሩጫና የመሳሰሉት ውስጥ የራስን ስሜት በመቆጣጠር የተቃራኒ ቡድን ፍላጎት በማክበር መጫወት እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ማህበራዊ ግንኙነትን ለያሳድጉ የሚችሉ ጨዋታዎች ውስጥ ተማሪዎች በስፋት እንዲሳተፉ ማድረግ።

- ጨዋታ ወይም የስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ በከፍተኛ ወኔ እንዲሳተፉ ማድረግ።

3.1.1. ራስን ማነቃቃት መለማመድ

ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን እንዴት ማነቃቃት እንደምንችል የልምምድ ዘዴዎች

- ተማሪዎች በሚሰሩት የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ፍላጎት እንድናራቸው ማነሳሳት፤
- ሰውነታቸውን ካቀዱት ሀሳብ፣ ተግባርና ስሜት ጋር በማስማማት በቁርጠኝነት የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን በማነቃቃት እንዲሰሩ ማድረግ።
- የራስን አላማ ለማሳካት ማቀድ፣ ቀስ በቀስ በተከታታይነት መስራት እንድችሉና ግብ እንድናራቸው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በድግግሞሽ እንዲለማመዱ ግሬት ማድረግ።
- ተማሪዎች ጥንካሬያቸውን አውቀው እንዲጠቀሙበት ማድረግና ድክመታቸውን ለማስተካከል እንድሰሩ ማድረግ። ለምሳሌ የተለያዩ ጨዋታዎች ውስጥ ጥንካሬያቸውን እንዲጠቀሙበት ማድረግና ለማሻሻል እንዲተጉ ማድረግ።

3.1.2. ጥሩ ሀሳብ እንድናር መለማመድ

ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ጥሩ ሀሳብ እንድናራቸው ለማድረግ የልምምድ ዘዴዎች

- የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በማሳተፍ እርስ በራሳቸው ሀሳብ እንድሰጣጡ ማድረግ።
- ሀሳብ ከመስጠት በፊት በጥልቀት እንድያስቡና እንዲያሰላስሉ ማድረግ።
- የሚሰጡት ሀሳብ ለመጎዳዳት ሳይሆን የተለያዩ ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ በጥሩ ሁኔታ መሳተፍ እንድችሉ ለማድረግ እንደሆነ ለተማሪዎች ማሳወቅ።
- ለተሰጣጡት ሀሳብ ጥሩ ጥሩ ሀሳቦችን በመገንዘብ እንድመሰጋገኑ ማድረግ።
- ሀሳብ ሲሰጡ በስርዓትና ተጠያቂነትን ግንዛቤ ውስጥ እንዲያስገቡ ማድረግ።
- የተሰጠውን ሀሳብ በትክክል እንዲመዘኑና ለክፍል ወይም ለእርስበርሳቸው እንዲገልጹ ማድረግ።

3.2. ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ

(3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ መጨረሻ በኋላ፤

- አመቺ ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ የተለያዩ አመላካከቶችን ለማስተናገድ መፍትሄ መፈለግን ያካብታሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ኃላፊነት በተሞላ ሁኔታ የውሳኔ አሰጣጥን ማሳደግ እንደሚቻል ያደንቃሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት ኃላፊነት በተሞላ መልኩ ውሳኔ መስጠት እንደሚቻል ይዘረዝራሉ።

የዚህ ርዕስ ይዘት

- ችግር መለየት
- ችግር መግለፅ

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ ላይ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ አሳታፊና ግልፅ የሆነ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት አለባችሁ።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ልያደርግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ክላሴ፣ ትላልቅ ወረቀቶች፣ ጠመኔና ደብተር እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መፅሀፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ የዋቢ መፅሀፍቶች በዚህ መፅሀፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ በዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙ በማንበብ ግንዛቤያችሁን አጠናክሩ።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉት ነገሮች አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፣ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው።

- በሌላ ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉ የሚዘና ስልቶች በመጠቀም ስለ ውሳኔ መስጠት፣ ጥቅሙንና የአካል እንቅስቃሴዎችን ከተማሪዎች ስራና ኑሮ ጋር፣ ከተማሪዎች ወላጅና ከአካባቢው ማህበረሰብ ጋር ያለው ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች ግለጹ።
- በተለይም፣ ስለ ውሳኔ መስጠት ችሎታ ትምህርት ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች በዚህ ክፍልና ደረጃ መስጠቱ ተማሪዎች የወደፊት ስራና ኑሮ ሁኔታ ውስጥ በቀላል ሁኔታ መልካም ማህበረሰብና ግንኙነት እንድያጎለብቱና አብሮ የመኖር ባህል እያሳደጉ እንድሄዱ ትልቅ ሚና የሚጫወት መሆኑ በጥልቀት አስተምሯቸው።
- በመጨረሻ ላይ፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን ስለ ውሳኔ መስጠት የተለያዩ ጥያቄዎች በመጠየቅና ግብረ-መልስ ለተማሪዎች በመስጠት የእለቱን ትምህርት የምትጨርሱ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ወደ እለቱ ርዕስ ከመግባት በፊት፣ በርዕሱ ስር የተቀመጠውን ተግባር የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ከዚህ በፊት ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ መለየት።
- በቡድን ክብ በመስራትና በፈረስ ኮቴ መልክ በመፍጠር ተማሪዎች ምክንያታዊ የሆነ ውሳኔ መስጠት በፅብረታ መልክ፣ በማሳየት መልክና በምስለ-ድምጽ እንድማሩ ማድረግ።
- በትናንሽ ቡድን በማከፋፈል አዝናኝ በሆነ መልክ ምክንያታዊ የሆነ ውሳኔ መስጠት የሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች በጨዋታ ውስጥ እንዲያጎናፅፉ ማድረግ።
- ከላይ በተገለፁት ሁኔታ በድግግሞሽ እንቅስቃሴ በመፍጠር እንዲለማመዱ በማድረግ የተማሪዎችን ችሎታ ማሻሻል።

የምዘና ዘዴዎች

- ውሳኔ መስጠትን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች ምክንያታዊ የሆነ ውሳኔ ለመስጠት የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ችሎታ እንደ ቡድናቸው ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግና እንዲሁም በምልከታ ግብረ-መልስ እንዲሰጣጡ በማድረግ የምዕራፉ የመማር ብቃት ማረጋገጥ።
- በመሃል በመሃል የተለያዩ ፈተናዎች ለተማሪዎች በመስጠት መመዘን።
- በፅብረታና ፕሮጀክት መልክ በመመዘን ተማሪዎች በአካባቢያቸው ያለው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር እንዲላመዱ ማድረግ።

ውሳኔ ለመስጠት የልምምድ ዘዴ

- ችግሮችን የሚለዩበት ዘዴ እንዲማሩ ማድረግ።
- የጊዜ ሁኔታ መዘና እንዲያውቁ ማድረግ።
- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ በማሳተፍ የገጠማቸውን ችግሮች እንድለዩ ማድረግ።
- የለዩትን ችግር መግለፅ እንድችሉ ማድረግ።
- የግል መፍትሄ እንዲሰጡ ማድረግ።
- ውሳኔ ከመስጠት በፊት በጥልቀት እንድያስቡና እንዲያሰላስሉ ማድረግ።
- ውሳኔ ሲሰጡ ስርዓትና ተጠያቂነትን ግንዛቤ ውስጥ እንዲያስገቡ ማድረግ።
- የተሰጠውን ውሳኔ በትክክል እንዲመዘኑና ለክፍል ወይም ለእርስበርሳቸው እንዲገልፁ ማድረግ።

3.3. ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ትኩረትን መቆጣጠር መለማመድ (2 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት ትኩረትን መቆጣጠር እንደሚቻል ይረዳሉ።
- ትኩረትን የመቆጣጠር ጨዋታና እንቅስቃሴ ያደንቃሉ።
- ትኩረትን የሚንቆጣጠርበት ጨዋታና እንቅስቃሴ ይለማመዳሉ።

የርዕሱ ይዘቶች

- ማትኮርን መለማመድ
- ማስተዋልን መለማመድ

የመጀመሪያ ዝግጅት

- በመጀመሪያ ላይ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ አሳታፊና ግልፅ የሆነ የትምህርት መርሀ ግብር ማዘጋጀት አለባችሁ።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ልያደርግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ

እንደ ዳማ፣ቼዝና ገበጣ፣ እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።

- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መፅሀፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፤ የዋቢ መጻሕፍቶች በዚህ መፅሀፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ በዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙ በማንበብ ግንዛቤያችሁን አጠናክሩ።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉ ነገሮች አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፤ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው።
- በሌላ ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፍ የምዘና ስልቶች በመጠቀም በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ስለ ትኩረት መቆጣጠር አስፈላጊነት ከተማሪዎች ስራና ኑሮ ጋር፣ ከአካባቢ ማህበረሰብ ጋር ያለውን ግንኙነት፣ በጥልቀት ለተማሪዎች ግለጹ።
- በተለይም፣ ትኩረት መቆጣጠር ችሎታ ትምህርት ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች በዚህ ክፍልና ደረጃ መሰጠቱ ተማሪዎች የወደፊት ስራና ኑሯቸው ውስጥ በጥልቅ የአንዲን ስራ ክንዋኔ ላይ ብቻ በማትኮር በትክክል የመገንዘብ ችሎታ እንዲያጎለብቱና በጥልቅ የሚያስተውሉ ትውልድ ማፍራት ውስጥ ከፍተኛ ሚና የሚወጣ መሆኑን በጥልቀት አስተምሯቸው።
- በመጨረሻ ላይ፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን ስለ ትኩረት መቆጣጠር የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ-መልስ ለተማሪዎች በመስጠት የእለቱን ትምህርት የምትጨርሱ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ወደ እለቱ ርዕስ ከመግባት በፊት፣ በርዕሱ ስር የተቀመጠውን ተግባር በተለያዩ ዘዴዎች በመጠየቅ ከዚህ በፊት ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ መለየት።
- በቡድን ክብ በመስራትና በፈረስ ኮቴ መልክ በመፍጠር ተማሪዎች ስለ ትኩረት መቆጣጠር ችሎታ በፅብረታ መልክ፣ በማሳየት መልክና በምስሉ-ድምጽ እንዲማሩ ማድረግ።

- በትናንሽ ቡድን በመከፋፈል አዝናኝ በሆነ መልክ ትኩረት መቆጣጠር ችሎታን የሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች በጨዋታ ውስጥ እንዲጎናጸፉ ማድረግ።
- ከላይ በተገለፁት ሁኔታ በድግግሞሽ እንቅስቃሴ በመፍጠር እንዲለማመዱ በማድረግ የተማሪዎችን ችሎታ ማሻሻል።

የምዘና ዘዴዎች

- ስለ ትኩረት መቆጣጠር ችሎታና ችሎታውን የሚያጠናክሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ልምምድ በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ትኩረት መቆጣጠር ችሎታን የሚያጠናክሩ እንደ ቡድናቸው ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግና እንዲሁም በምልክታ እርስበርሳቸው ግብረ-መልስ እንዲሰጡ በማድረግ የርዕሱን የመማር ብቃት ማረጋገጥ።
- በመሃል በመሃል የተለያዩ ፈተናዎች ለተማሪዎች በመስጠት መመዘን።
- በዕብረቃና ፕሮጀክት መልክ በመመዘን ተማሪዎች በአካባቢያቸው ያለው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር እንዲላመዱ ማድረግ።

ትኩረት መቆጣጠር የሚያጠናክሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ልምምድ ዘዴ

- የተለያዩ ጨዋታዎች በጥልቅ የማሰብ፣ የማትኮርና የማስተዋል ችሎታን የሚያጠናክሩ በማህበረሰቡ ውስጥ የምታወቁትን በማምጣት እርስበርሳቸው እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ጨዋታዎች እንደ ኮርቦ፣ ዳማ፣ ቼዝና ዶሚኖ እንድለማመዱ ማድረግ የማትኮርና የማስተዋል ችሎታቸውን፣ የጨዋታ ዘዴና ቴክኒክ እንዲያጎለብቱ ማድረግ።
- በአካባቢያቸው የሚገኝ የባህል ጨዋታዎች በማስመጣት እንዲለማመዱ ማድረግ። ለምሳሌ ገበጣ ባለ 12ና 18
- ጨዋታዎች እንደ አረንጓዴ፣ ብጫ፣ ቀይና የመሳሰሉትን በመጠቀም በጥልቅ የማሰብ ችሎታ እንዲለማመዱ ማድረግ።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

እውነት ወይም ሐሰት
1. እውነት
2. እውነት
3. እውነት

የፅሁፍ ጥያቄ መልስ

1. ራስን መቆጣጠርና ውሳኔ የመስጠት ችሎታን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች፤

- የሌባና ፖሊስ ጨዋታ
- የኪስ ጨዋታዎች፤
- የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴና የመሳሰሉት ናቸው።

2. ትኩረት መቆጣጠርና በጥልቅ የማሰብ ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴና ጨዋታዎች፤

- የገበጣ ጨዋታ
- የዳማ ጨዋታ
- የቼገ ወይን ጨዋታ
- የኪስ ጨዋታዎችና የመሳሰሉት ናቸው።

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት

(16 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት፡

ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- የአካል ብቃትን የሚያጎልብት የእንቅስቃሴ ልምምድ ይለያሉ።
- ከዕድሜ ጋር የሚሄዱ የአካል ብቃት ልምምድ በመስራት አካል ብቃትን ያዳብራሉ።
- በተለያዩ የአካል ብቃት ልምምድ ውስጥ በመሳተፍ ጥሩ አመለካከትን ያሳያሉ።

መግቢያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ልምምድ ለሰውነታችን ጤንነትና አካል ብቃት እድገታችን ወሳኝ ነው። ምክንያቱም ጤና ለሰው ልጅ የዕለት ከዕለት አኗኗር ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው። የጤናና አካል ብቃት ሳይንስ አጥኝዎች እንደሚያስረዱት የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ለሰው ልጅ፣ የአካል ብቃት ማሳደግ፣ ቅልጥፍናን መሳደግ፣ የአካልና አእምሮ ጤንነት፣ ማህበራዊና ጥልቅ ስሜትን በማጠናከር ውስጥ ክፍተኛ ድርሻ እንዳለው አረጋግጠዋል። ስለዚህ ተማሪዎች በትምህርት ቤት ውስጥ በቀጥታ በተቀናጀ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ሲሳተፉ ከላይ የተዘረዘሩትን ጥቅሞች ሊጎናጸፉ ይችላሉ።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የልብና ሳንባ ብርታትን፣ የጡንቻ ብርታትን፣ የመተጣጠፍና ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በስፋት የምታስተምሩ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ወደ አዲሱ ትምህርት ርዕስ ሳትገቡ በፊት ብያንስ ተማሪዎች እንዲጎናጸፉ የተቀመጠውን የመማር ብቃት በመሳወቅ ይጀምሩ።
- ተማሪዎች በነጠላና በቡድን በመሆን የተለያዩ የአካል ልምምዶች ተግባር መልክ ለክፍል ተማሪዎች እንዲያሳዩ ታደርጋላችሁ።
- በትናንሽ ቡድን በመከፋፈል በጨዋታ መልክ እንዲማሩ ማድረግ።
- አካል ብቃት ልምምድን ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ፣ በገመድ፣ በግል፣ በቡድን እንዲሰሩ ታደርጋላችሁ።
- በማሳየትና ድራማ መልክ ተማሪዎች የአካል ልምምዱን እንድማሩ ታደርጋላችሁ።
- በማሳየት ዘዴ በመጠቀም የተቀናጀ የልብና ሳንባ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታትን፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍናን የተለያዩ ልምምዶች እንዲሰሩ በማድረግ ማስተማር።

- በድራማ፣ በምስለ-ድምፅና ገለፃ ተጠቅሞ እንዲማሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች የፈጠራ ችሎታቸው እንዲጨምር ለማድረግ በአካባቢያቸው የሚገኙ ቁሳቁሶችን ተጠቅመው ልምምድ እንዲያደርጉ ታደርጋላችሁ።
- ከላይ በተቀመጡትን የልምምድ ዘዴዎች በመጠቀም የአካል ብቃት እንዲለማመዱ ማድረግ።

የሚዘና ስልቶች

- የአካል ብቃት ልምምድ፣ ክልብና ሳንባ፣ ጡንቻ ብርታት፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍና የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማስተማር።
- የተለያዩ ጥያቄዎች በማዘጋጀት በፈተና፣ በፕሮጀክትና ጥያቄ መልክ የመማር ግብ መሳካቱና አለመሳካቱ መለየት።
- ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ችሎታቸውን ለመለየት በትግበራ ተማሪዎችን በመመዘን የመማር ግብ መሳካቱን መለየት ይኖርባችኋል።

የምዕራፉ ይዘት

- የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ልምምድ
- የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ ልምምድ
- መተጣጠፍ
- ቅልጥፍና

4.1. የልብና የሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

(6 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡

- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ይለያሉ።
- የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።
- የልብና የሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘት

- በግልና በቡድን ገመድ ላይ መዘለል

- እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋት ከዘለሉ በኋላ መሰብሰብ

ቅድመ- ዝግጅት

- በመጀመሪያ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መንገድ የርዕሱን እቅድ አሳታፊና ግልፅ በሆነ መልክ ማዘጋጀት አለባችሁ።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱ ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ አጭር ገመድ፣ ረጅም ገመድ፣ ፍራሽ፣ የተለያዩ ቁሳቁሶችና መሬት ላይ የሚነጠፍ እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ የዋቢ መጻሕፍቶችን በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ ከዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን ማጠናክር ትችላላችሁ።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፣ ያለፈውን ክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንዲያስታውሱ ማድረግ ይኖርባችኋል።
- በሌላ በኩል ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉን የሚዘና ስልቶችን በመጠቀም ስለ ልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ ልምምዶችን ከተማሪዎች ስራና ኑሯቸው ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች በመግለፅ ማስተማር ይኖርባችኋል።
- በተለይም፣ ተማሪዎች የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ አካል እንቅስቃሴ ልምምድ ውስጥ በንቃት ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነታቸውን ለማሳደግና ለወደ ፊት ህይወታቸው የዳበረ ልብና ሳንባ ብርታትና ጤንነት እንዲኖራቸው የተለያዩ እንቅስቃሴ ልምምድና ቅልጥፍና እያዳብሩ እንዲሄዱና አካል እንቅስቃሴ ተሳትፎ ውስጥ የላቀ አፈጻጸም እንዲኖራቸው ያደርጋል። እንዲሁም የተማሪዎች

ጤንነት፣ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታቸውን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት ማስተማር አለባችሁ።

- በመጨረሻም፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለማወቅ ልብና ሳንባ ብርታትን ለማዳበር የሚረዱ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የዕለቱን ትምህርት ክፍለ-ጊዜ የምታጠቃልሉ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ወደ ዋና የእለቱ ትምህርት ሳትገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ እንዲጎናጸፉ የተቀመጠውን የመማር ብቃት ማሳወቅና የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ሰውነታቸውን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት እንድሰሩ ማድረግ፤
- በግል፣ በቡድን የልብና ሳንባ ብርታት ልምምድን የሚያሳደጉ እንቅስቃሴዎች በድራማ፣ ምስሎችና ጥምሳሌዎች ተግባር እንዲማሩ ማድረግ።
- በትናንሽ ቡድን በመከፋፈል ልብና ሳንባ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ በጨዋታ መልክ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ከቀላል እንቅስቃሴ ወደ ከባድ እንቅስቃሴ እንደ አስፈላጊነቱ በመጨመር ማስተማር።
- በተግባርና ግብረ-መልስ በመስጠት እንዲማሩ ማድረግ።
- በፕሮጀክት መልክ እንዲሰሩ በማድረግ ማስተማር።

የምዘና ዜዴዎች

- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ ልምምዶችን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅና የተማሪዎችን መማር ችሎታ መለየት።
- በተግባርና ምልክታ በመጠቀም የተማሪዎች መማር ችሎታ መለየት።
- በተከታታይ ምዘና፣ በተግባር ፈተና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በገለጻ፣ ምልክታ፣ ሰርተው መሳየትና ፕሮጀክትን በመጠቀም ተማሪዎችን መመዘን።

ሀ. በግልና በቡድን ገመድ ላይ መዘለል

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በትክክለኛ አቋቋም እንድቆሙ ማድረግ ፤
- ትክክልን ማሳሳብና ነጻ በማድረግ መቆምና ማንቀሳቀስ ማለማመድ፤

- በእጃቸው ገመድ በመያዝ ከራስ በላይ ማሳለፍ እና ከእግር ሥር መሬት በማስነካት እንድያዘዙ ማድረግ፤
- ገመድ ላይ ከዘለሉ በኋላ ቀስ ብለው እንድያረፉ መንገር፤
- ጉልበታቸውን ቀለል ባለ መልክ ማንቀሳቀስ እና የእግራቸውንና የጉልበታቸውን እንቅስቃሴ አቅጣጫ በማጣጣም እንድለማመዱ ማድረግ፤
- በመጀመሪያ በመካከለኛ ፍጥነት እንድዘሉ ማድረግ፤
- በተከታታይ ገመዱን ከራስ በላይ በማሳለፍና መሬት በማስነካት የቻሉትን ያህል እንድዘሉ ማድረግ፤
- በዚህ መሰረት በሁለት እግር መዘለልን በቡድን ማለማመድ፤
- ችሎታቸው እየጨመረ ሲመጣ በአንድ እግር መዘለልን በግልና በቡድን ማለማመድ፤
- በሙዚቃ ምት ቅደም ተከተል በመጠበቅ እንቅስቃሴውን በቡድን ማሰራት።

ለ. እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋት ከዘለሉ በኋላ መሰብሰብ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በትክክለኛ አቋቋም እንድቆሙ በማድረግ እግርን አንድ ላይ በማምጣትና እጅን በመዘርጋት እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመዘለል እግርን በትክክል ልክ በመክፈትና እጅን ወደጎን በመዘርጋት ወደላይ እያነሱ እንድለማመዱ ማድረግ።
- በዚህ መሰረት በተደጋጋሚ እንድሰሩና እንድለማመዱ ማድረግ።

4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ ልምምዶች

(6 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡

- የጡንቻ ብርታትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴ ልምምድ ትርጉም ይናገራሉ።
- የጡንቻ ብርታት ለማጠንከር የሚረዱ እንቅስቃሴ ልምምዶችን ያደንቃሉ።
- የጡንቻ ብርታት ለማጠንከር የሚረዱ እንቅስቃሴ ልምምዶችን ሰርተው ያሳያሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘት

- እጅ ወደ ጎን መዘርጋት
- እጅ ማጣመር
- በእጅ መሬት ገፍቶ መነሳት /ፑሽ አፕ/
- ቁጢጥ በማለት መዘለል

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራን ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ የርዕሱን እቅድ አሳተፊና ግልፅ በሆነ መልኩ ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱ ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ፍራሽና የተለያዩ ቁሳቁሶች እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ የዋቢ መጻሕፍቶችን በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ በዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን ማጠናክር አለባችሁ።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፣ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንድያስታውሱ ማድረግ ይኖርባችኋል።
- በሌላ በኩል ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉ የምዘና ስልቶችን በመጠቀም ስለ ጠንቻ ብርታት የሚያዳብሩ ልምምዶችን ማለትም እጅ ወደ ጎን መዘርጋት፣ እጅ ማጣመር፣ በእጅ መሬት ገፍቶ መነሳት /ፑሽ አፕ/፣ ቁጢጥ በማለት መዘለልን ከተማሪዎች ስራና ኑሮአቸው ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች በመግለፅ ማስተማር ይኖርባችኋል።

- በተለይም፣ ተማሪዎች የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ልምምዶች ውስጥ በንቃት ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነታቸውን ለማሳደግና ለወደ ፊት ህይወታቸው የዳበረ ጡንቻ ጥንካሬ፣ ብርታትና ጤንነት እንዲኖራቸው የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ችሎታና ቅልጥፍና እያዳበሩ እንዲሄዱና አካል እንቅስቃሴ ተሳትፎ ውስጥ የላቀ አፈጻጸም እንዲኖራቸው ያደረጋል። እንዲሁም የተማሪዎች በራስ መተማመን፣ ክብደት መቆጣጠር፣ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታቸውን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ማስተማር አለባችሁ።

ማሳሰቢያ፡ ለሜዳ ልምምድ

- የልምምድ ሁኔታና ቅደም ተከተሉን ለተማሪዎች ከገለጻችሁ በኋላ፣ የዚህን ልምምድ ድርጊት ከቀላል ወደ ከባድ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ተማሪዎች ለልምምድ ጉዳት የማያስከትልና በቂ ቦታ ላይ እንዲለማመዱ፣ እንዲረዳዱና እንዲተጋዝቡ አድርጉ። እንደሁም ስራቸውን በትኩረት በመከታተል ተከታታይ ግምገማ አድርጉ።
- በመጨረሻም፣ ተማሪዎች ቢያንስ መኅናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለማወቅ የጡንቻ ብርታትን ለማዳበር የሚረዱ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የዕለቱን ትምህርት ክፍለ-ጊዜ የምታጠቃልሉ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ወደ ዋና የእለቱ ትምህርት ሳትገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ እንዲኅናጸፉ የተቀመጠውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ሰውነታቸውን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት እንድሰሩ ማድረግ።
- በግል፣ በጥንድ የጡንቻ ብርታትን ልምምድ የሚያሳደጉ እንቅስቃሴዎች በድራማ፣ ምስል-ድምፅና በተግባር እንዲማሩ ማድረግ።
- በትናንሽ ቡድን በመከፋፈል የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ በጨዋታ መልክ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ከቀላል እንቅስቃሴ ወደ ከባድ እንቅስቃሴ ልምምድ እንደ አስፈላጊነቱ እየጨመሩ እንዲሄዱ ማድረግ።
- በተግባር፣ ምልክታና ግብረ-መልስ ተጠቅመው እንዲማሩ ማድረግ።
- በፕሮጀክት መልክ እንዲሰሩ በማድረግ ማስተማር።

የምዘና ዘዴዎች

- የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ ልምምዶችን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መለየት፤
- በተከታታይ ምዘና፣ በተግባር ፈተና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት፤
- በተግባርና ምልክታ በመጠቀም የተማሪዎች መማር ችሎታ መለየት፤
- በግለፃ፣ ምልክታ፣ ሰርተው መሳየትና ፕሮጀክትን በመጠቀም ተማሪዎችን መመዘን።

ሀ. እጅ ወደ ጎን መዘርጋት

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በትክክለኛ የሰውነት አቋቋም እንድቆሙ ማድረግ።
- በሁለቱም እጅ ክብደት በመያዝ ወደ ጎን በመዘርጋትና መመለስ ማለማመድ።
- ለትንሽ ጊዜ እጅ እንደዘረጉ እንድቆዩ ማድረግ።
- የብርታት ችሎታ ከጨመረ በኋላ፣ እጅ ተዘርግቶ እንዳለ ወደ ፊትለፊት መዘርጋት ማለማመድ።
- የስራ ጊዜና ድግግሞሽ በመጨመር ተራ በተራ እንድለማመዱ ማድረግ።

ለ. እጅ ማጣመር

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- እግር በትክክል ልክ በመክፈት ትክክለኛ አቋቋም እንድቆሙ ማድረግ።
- ሁለቱንም እጅ ወደ ጎን በመክፈት እንድቆሙ ማድረግ።
- ሁለቱንም እጅ ወደ ጎን ተዘርግቶ ያለውን ወደ ፊትለፊት በማምጣትና በማጣመር በ “X” ቅርፅ በመስራት እንድለማመዱ ማድረግ።
- እጅ ወደ መጀመሪያ ቦታ በመመለስ ደጋግሞ ለረጅም ጊዜ ማለማመድ።

ሐ. በእጅ መሬት ገፍቶ መነሳት /ፑሽ አፕ/

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተረካዛቸው ላይ ቁጭ ብሎ መሬት በመያዝ እግር ወደኋላ መዘርጋት እንዲያዘጋጁ ማድረግ።
- እጃቸውን በትኩረት ስፋት ልክ መከፈት እንዳለባቸው ማሳወቅ።
- ሰውነታቸውን በአግባቡ በመዘርጋት ሚዛን ጠብቀው ወደ መሬት መውረድና መመለስን መለማመድ።
- የእጅ ክንዳቸውን ከመሬት ጋር 90 ዲግሪ በማድረግ የሰውነታቸው ክብደትን በእጅ ላይ በማዋል እንዲሰሩ ማድረግ።
- ሶስት ዙርና ከዚያ በላይ ደጋግሞ በመስራት የጡንቻ ብርታትን ማጠናከር እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በተመሳሳይ ሁኔታ በተደጋጋሚ አሰርታችሁ የተማሪ ችሎታን ማዳበር ይቻላል።

መ. ቁጢጥ በማለት መዝለል

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- የሰውነት አቋቋማቸውን በማስተካከል እንድቆሙና እግራቸውን ከትኩረት ስፋት ትንሽ አስበልጠው በመክፈት እጆቻቸውን ወደ ፊት በመዘርጋት እንዲሁም ትንሽ በማጠፍ እንድዘጋጁ ማድረግ።
- መጋለኛውን አካላቸውን ዝቅ/ቁጢጥ/ በማድረግ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነታቸውን ቀጥ አድርገው በመያዝ እንዲሁም መቀመጫቸውን ወደ ኋላ በመግፋት እና ጉልበትን በመቀመጫ ያህል ዝቅ በማድረግ ወደ ላይ መነሳትን በድግግሞሽ ማለማመድ።
- የታችኛውን ሰውነታቸውን በመዘርጋትና በማርዘም በተከታታይ ቁጢጥ ብሎ መነሳትን እንዲሰሩ ማድረግ፤
- የተከፈተውን ጉልበት ወደ ወስጥም ሆነ ወደ ወጭ ማንቀሳቀስ አይቻልም።
- ታፋቸውን ወደ ታች በመግፋት በመሬት ትይዩ በማድረግ እጃቸውን ወደ ፊት አመቻችተው መያዝ እንዲለማመዱ ማድረግ።

- የእንቅስቃሴ መጠኑን ቀስ በቀስ በመጨመር እንዲሰሩ ማድረግ፤
- ቁጭ ብደግ እንቅስቃሴውን ከሦስት ዙር እስከ 10፣ 15ና 20 ድረስ በድግግሞሽ በመስራት ተማሪዎች የጡንቻ ብርታታቸውን በቀላሉ ማሳደግ ይችላሉ።

4.3. መተጣጠፍ (ሁልጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ርዕሱን ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የመተጣጠፍ ትርጉምና ጥቅም ይገልጻሉ።
- በልምምድ ጊዜ የሚደረጉ ጥንቃቄዎችን ስራ ላይ ያውላሉ።
- የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ ልምምድ ይሰራሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘት

- መተጣጠፍ

ቅድመ-ዝግጅት

- በመጀመሪያ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ልያሳይ በሚችል መንገድ የርዕሱን እቅድ አሳተፊና ግልፅ በሆነ መልኩ ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱ ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ሳጥን፣ መስመር(ሴንሜትር)፣ ሰዓት፣ ፍራሽና የተለያዩ ቁሳቁሶች እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞቸው ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ ዋቢ መጻሕፍቶችን በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ በዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን ማጠናክር ይቻላል።
- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፣ ያለፈውን የክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንድያስታውሱ ማድረግ ይኖርባችኋል።

- በሌላ በኩል ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሒደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉ የሚዘና ስልቶችን በመጠቀም መተግጠፍን የሚያዳብሩ ልምምዶችን ማለትም ቆመን የእግር ጣት መንካት፣ ቁጭ ብለን እግር በመዘርጋት ጣት ላይ እጅ ማሳለፍ፣ ከቁመታችን በላይ ያለውን መውሰድ መሞከርን ከተማሪዎች ስራና ዕለት ከዕለት ኑሮአቸው ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች በመግለፅ ማስተማር ይኖርባችኋል።
- በተለይም፣ ተማሪዎች መተግጠፍን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ልምምዶች ውስጥ በንቃት ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነታቸውን ለማሳደግና ለወደፊት እውቀታቸው የዳበረ አካል ጥንካሬ፣ ብርታትና ጤንነት እንዲኖራቸው የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ችሎታና ቅልጥፍና እያዳበሩ እንዲሄዱና የአካል እንቅስቃሴ ተሳትፎ ውስጥ የላቀ አፈጻጸም እንዲኖራቸው ያደርጋል። እንዲሁም የተማሪዎች የራስ መተማመን፣ ክብደት መቆጣጠር፣ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታቸውን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ማስተማር አለባችሁ።

ማሳሰቢያ፡ ለሜዳ ልምምድ

- የልምምድ ሁኔታና ቅደም ተከተሉን ለተማሪዎች ከገለጻችሁ በኋላ፣ የዚህን ልምምድ ድርጊት ከቀላል ወደ ከባድ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ተማሪዎች ለልምምድ ጉዳት የማያስከትልና በቂ ቦታ ላይ እንዲለማመዱ፣ እንዲረዳዱና እንዲተጋዝቡ አድርጉ። እንዲሁም ስራቸውን በትኩረት በመከታተል ተከታታይ ግምገማ አድርጉ።
- በመጨረሻም፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለማወቅ መተግጠፍ ለማዳበር በሚረዱ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የዕለቱን ትምህርት ክፍለ ጊዜ የምታጠቃልሉ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ወደ ዋና የቀኑ ትምህርት ሳትገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ እንድጎናጸፉ የተቀመጠውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ሰውነታቸውን በደንብ ማሟሟቅና መፍታታት እንዲሰሩ ማድረግ፣

- በግል፣ በጥንድ የመተጣጠፍ ልምምድ የሚያሳደጉ እንቅስቃሴዎች በድራማ፣ ምስሉ ድምፅና በተግባር እንዲማሩ ማድረግ።
- በትናንሽ ቡድን በመከፋፈል የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ በጨዋታ መልክ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ከቀላል እንቅስቃሴ ወደ ከባድ እንቅስቃሴ ልምምድ እንደ አስፈላጊነቱ እየጨመሩ እንዲሄዱ ማድረግ።
- በተግባር፣ ምልክታና ግብረ-መልስ ተጠቅመው እንዲማሩ ማድረግ።
- በፕሮጀክት መልክ እንዲሰሩ በማድረግ ማስተማር።

የምዘና ዘዴዎች

- መተጣጠፍን የሚያዳብሩ ልምምዶችን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መለየት።
- በተከታታይ ምዘና፣ በተግባር ፈተና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት።
- በተግባርና ምልክታ በመጠቀም የተማሪዎችን መማር ችሎታ መለየት።
- በግለሰብ፣ ምልክታ፣ ሰርተዊ መሳየትና ፕሮጀክትን በመጠቀም ተማሪዎችን መመዘን።

በመተጣጠፍ ጊዜ የሚደረጉ ጥንቃቄዎች

- የተፈጥሮ ችግር መኖሩንና አለመኖሩን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
- በመተጣጠፍ ጊዜ መገጣጠሚያ አካባቢ ተፅዕኖና ሕመም ካለ ብዙ አለማሳሳብ ጥሩ እንደሆነ ማስረዳት።
- ከመጠን በላይ ሰውነታቸውን በሀይል አለማንጠራራትና እንደ ጉልበት፣ ክንድና እነዚህን ለመሳሰሉ መገጣጠሚያዎች ጥንቃቄ ማድረግ።

ተቀምጦ እግርን ወደ ፊት በመዘርጋት በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት

የመተጣጠፍ ልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሰሉ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ፤
- እግር ዘርግቶ በትክክል መራት ላይ እንዲቀመጡ ማድረግ፤
- በተቻለ መጠን ሁለት እጆችን በመዘርጋት የእግር ጣቶችን ለመንካት እንድሞክሩ ማድረግ፤
- ከወገብ በላይ ያሉ የሰውነታቸውን አካል ከእጆቻቸው ጋር በማድረግ ወደ እግር ጣቶች መንጠራራትና የእግር ጣቶችን በመንካት ልምምድ እንዲሰሩ ማድረግ፤

- ቁጭ ብሎ ሳጥን በመርገጥ የእግር ጣቶች መንካት ወይም እጅን ከእግር ጣት ማርዘምና ያለፈውን የጣት መጠን መለካት፤
- አቅምና ችሎታቸው እየጨመረ ሲሄድ የእጅ ጣቶቻቸውን ከእግር ጣቶች ለማሳለፍ እየሞከሩ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሁለት ለሁለት ሆነው በእግራቸው በመገፋፋት የመተጣጠፍ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ማድረግ።
- በዚህ ሁኔታ ደጋግሞ እንዲለማመዱ ማድረግ።

4.4 ቅልጥፍና (4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የሰውነት ቅልጥፍና ትርጉም ይረዳሉ።
- የሰውነት ቅልጥፍና ለጤናቸው ያለውን ጥቅም ያደንቃሉ።
- የሰውነት ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ ልምምዶችን ይሰራሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘት

- ቅልጥፍና

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መንገድ የርዕሱን እቅድ አሳታፊና ግልፅ በሆነ መልክ ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ ሌላ፣ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማዋሃድና የእለቱ ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ኮን፣ መሰናክል፣ ምስለ-ድምፅ፣ ሴንሜትር፣ ሰዓት፣ ኖራና የተለያዩ ቁሳቁሶች እንደ አቀዳችሁት ልትጠቀሙበት ስለሚገባ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ በተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት፣ ዋቢ መጻሕፍቶችን በዚህ መጻሕፍት መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ውስጥ በዚህ ርዕስ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን መጠንክር አለባችሁ።

- ለዚህ ትምህርት ርዕስ ይዘት የሚያስፈልጉትን ነገሮች አስቀድማችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ፤ ያለፈውን የክፍል ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንዲያስታውሱ ማድረግ ይኖርባችኋል።
- በሌላ በኩል ደግሞ የእለቱ ትምህርት ሒደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቅርቦት የምትገቡ ይሆናል።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉ የምዘና ስልቶችን በመጠቀም ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ ልምምዶችን ማለትም አቅጣጫን መቀያየር፣ ዝግዛግ መስራትና የመሳሰሉት እንቅስቃሴዎችን ከተማሪዎች ስራና ዕለት ከዕለት ኑሮኣቸው ጋር ያለውን ግንኙነት በጥልቀት ለተማሪዎች በመግለፅ ማስተማር ይኖርባችኋል።
- በተለይም፣ ተማሪዎች ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ የአካል ልምምዶች ውስጥ በንቃት ለመሳተፍ ፍላጎትና ተነሳሽነታቸውን ለማሳደግ ለወደፊት እውቀታቸው የዳበረ የአካል ጥንካሬ፣ ቅልጥፍናና ጤንነት እንዲኖራቸው የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ልምምዶች ሎታዎችን እያዳበሩ እንዲሄዱና አካል እንቅስቃሴ ተሳትፎ ውስጥ የላቀ ቅልጥፍና አፈጻጸም እንዲኖራቸው ያደርጋል። እንዲሁም የተማሪዎች በራስ መተማመን፣ ክብደት መቆጣጠር፣ ፍጥነት፣ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታቸውን ለማሳደግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት ማስተማር አለባችሁ።

ማሳሰቢያ፡ ለሜዳ ልምምድ

- የልምምድ ሁኔታና ቅደም ተከተሉን ለተማሪዎች ከገለጸቹ በኋላ፣ የዚህን ልምምድ ድርጊት ከቀላል ወደ ከባድ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ተማሪዎች ለልምምድ ጉዳት የማያስከትልና በቂ ቦታ ላይ እንድለማመዱ፣ እንድረዳዱና እንድተጋዝቱ አድርጉ። እንደሁም ስራቸውን በትኩረት በመከታተል ተከታታይ ግምገማ አድርጉ።
- በመጨረሻም፣ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚረዱ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የዕለቱን ትምህርት ክፍለ-ጊዜ የምታጠቃልሉ ይሆናል።

የመማር ማስተማር ስልቶች

- ወደ ዋና የእለቱ ትምህርት ሳትገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ እንድጎናጸፉት የተቀመጠውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።

- ሰውነታቸውን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት እንዲሰሩ ማድረግ፤
- በግል፣ በጥንድና በቡድን ቅልጥፍናን ልምምድ የሚያሳደጉ እንቅስቃሴዎች በድራማ፣ ምስለ-ድምፅና በተግባር እንድማሩ ማድረግ።
- በትናንሽ ቡድን በመከፋፈል ቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ በጨዋታ መልክ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ከቀላል እንቅስቃሴ ወደ ከባድ እንቅስቃሴ ልምምድ እንደ አስፈላጊነቱ እየጨመሩ እንዲሄዱ ማድረግ።
- በተግባር፣ ምልክታና ግብረ-መልስ ተጠቅመው እንዲማሩ ማድረግ።
- በፕሮጀክት መልክ እንድሰሩ በማድረግ ማስተማር።

የሚዘና ዜዴዎች

- ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ ልምምዶችን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መለየት።
- በተከታታይ ምዘናና በተግባር ፈተና የተማሪዎችን ችሎታ መለየት፤
- በተግባርና ምልክታ በመጠቀም የተማሪዎች መማር ችሎታ መለየት።
- በምልክታ፣ ሰርተው መሳየትና ፕሮጀክትን በመጠቀም ተማሪዎችን መመዘን።

በፍጥነት የእንቅስቃሴ አቅጣጫ በመቀየር ቅልጥፍናን የምናዳብርበት ዘዴ

- ጠንካራ የእንቅስቃሴ ስልቶች መኖር።
- በፍጥነት መሮጥ መቻል።
- ጠንካራ የእግር ጡንቻ መኖር።
- ትክክለኛ የሰውነት ቅርፅና ጠንካራ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ መኖር።
- የጡንቻ ጥንካሬና ብርታት መኖር።
- በግራና ቀኝ ተመጣጣኝ የሆነ የሰውነት ጡንቻ መኖር በጣም አስፈላጊ ነው።

የቅልጥፍና ልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ልምምድን በፍጥነት ደጋግሞ (የፍጥነት እንቅስቃሴዎችን) እንዲሰሩ ማድረግ።
- በተለያዩ መሳሪያዎች (ኮን፣ ጠረጴዛና ኪሶች) በመጠቀም በዝግባግ መልክ በመደርደር በመሃላቸው በፍጥነት በመሸሎክሎክና በፍጥነት አቅጣጫ መቀየር እንዲለማመዱ ማድረግ።

- መሳሪያዎቹን ሳይነኩ በመሃላቸው መሸሎክና በፍጥነት የእንቅስቃሴ አቅጣጫ መቀየር ላይ በአትኩሮት እንዲሰሩ ማድረግ።
- በፍጥነት ስንቀሳቀሱ የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅና በቀላሉ የሰውነታቸውን አቅጣጫ መቀየርን ደጋግሞ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- የሰውነት ሚዛናቸውን ወደ ግራ ወይም ወደ ቀኝ በማብለጥ እንዲሰሩ ማድረግ።
- አንድ ዙር እንቅስቃሴ ሰርተው ስጨርሱ ሁለተኛ ዙር እስከሚጀምሩ ድረስ በደንብ እንድያርፉ ማድረግና የመሳሰሉት ናቸው።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

I. እውነት ወይም ሐሰት	II. ምርጫ
1. እውነት	1. መ
2. ሐሰት	2. ሐ
3. ሐሰት	3. ሐ
4. ሐሰት	4. ሀ
	5. ሐ

III. አጭር መልስ

1. ቀጣይነት ያለው የሰውነት ልምምድ ጥቅሞች ምንድናቸው?

- ጤናና የአካል ብቃት ማሳደግ
- የጡንቻ ብርታትን ማዳበር
- የሰውነት ቅልጥፍናና ክብደት መቆጣጠር
- የልብና ሳንባ ብርታት ማበልፀግ

2. የልብና የሳምባ ብርታት ከሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ ሦስት ጻፍ።

- ገመድ ዝላይ
- ሩጫ
- እጅና እግርን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ በመዘርጋት የመዝለል እንቅስቃሴና የመሳሰሉት ናቸው።

ምዕራፍ አምስት

ጂምናስቲክስ

(16 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- የሰውነት ሚዛን የመጠበቅና የመገለገብ ልምዶችን ይሰራሉ።
- ለመሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ዋጋ ይሰጣሉ።
- መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ይዘረዝራሉ።

መግቢያ

የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች በአጠቃላይ ሁለት ቦታ በመክፈል ነው የሚታወቁት። እነሱም መሰረታዊ ጂምናስቲክስና መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚሰሩ ጂምናስቲክስ ናቸው። ይሁን እንጂ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ተማሪዎች አስፈላጊ የሆኑ መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ይማራሉ። ይህም ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች ሲሰሩ የሰውነት ሚዛን፣ ቅልጥፍና፣ መተጣጠፍ፣ የሰውነት ቅንጅትና የብርታት ችሎታን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ለሌሎች እንቅስቃሴዎች አስፈላጊና መሰረታዊ ስለሆኑ በታችኛው እድሜ ደረጃ ውስጥ የሚገኙ ተማሪዎች በጥሩ ሁኔታ ሲማሩ በልምምድ የሰውነት ብቃትና ጤናቸውን እንዲጠብቁ ይረዳቸዋል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩና መሰረታዊ የጂምናስቲክስን በስፋት ይማራሉ።

የዚህ ምዕራፍ ይዘቶች

- ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ
- መሰረታዊ የጂምናስቲክስ

የዚህ ምዕራፍ የመማርና ማስተማር ዘዴዎች

- ወደ ዋና የቀኑ ትምህርት ሳትገቡ በሬት ተማሪዎች ቢያንስ እንድንገናጸፉ የተቀመጠውን የመማር ብቃት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- የሰውነት ጥንካሬና ቅርፅ ጂምናስቲክ እንዲሰሩ ማድረግ።

- ሰውነታቸውን በደንብ ማሟሟቅና መፍታታት እንዲሰሩ ማድረግ፤
- በግል፣ በጥንድ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ልምምድ የሚያሳደጉ እንቅስቃሴዎች በድራማ፣ ምስለ-ድምፅና በተግባር እንዲማሩ ማድረግ።
- በትናንሽ ቡድን በመከፋፈል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ በጨዋታ መልክ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ከቀላል እንቅስቃሴ ወደ ከባድ እንቅስቃሴ ልምምድ እንደ አስፈላጊነቱ እየጨመሩ እንዲሄዱ ማድረግ።
- በፕሮጀክት መልክ እንዲሰሩ በማድረግ ማስተማር።
- በተግባር፣ ምልክታና ግብረ-መልስ ተጠቅመው እንዲማሩ ማድረግ።
- ተማሪዎቹ ግብረ መልስ ከመምህራንና ከእርስ በርሳቸው አንዲወስዱ ማድረግ።

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎቹን የሜዳ ላይ ተግባር መከታተል።
- የተማሪዎቹን የተግባር ብቃት ውጤት በመመዘንብ እላዩ ላይ ግብረመልስ መስጠት።

5.1. ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ (12 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ሲያጠናቅቁ፡

- ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ ለይተው ይናገራሉ።
- ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ ይዘረዝራሉ።
- ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩትን ሰርተው ያሳያሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘቶች

- በድጋፍ ምንጣፍ ላይ በራስ መቆም
- በድጋፍ በዕጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ
- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆምና በ “V” ቅርፅ መቀመጥ
- ቀላል እንቅስቃሴዎችን የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ የሚሰሩ

- የታክ እንቅስቃሴ፣ የፓይክ እንቅስቃሴና የስትራቴጂ እንቅስቃሴ
- በእጅ መሬትን በመንካት ወደኋላ ተገልብጦ መቆም

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መንገድ የርዕሱን እቅድ አሳታፊና ግልፅ በሆነ መልክ ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ በተጨማሪም፣ እቅዳችን እና የምናስተምርዉ ይዘት የተሳሰረ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ ቀደም ብለን የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን። እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- ለምሳሌ በዚህ ርዕስ ውስጥ የሚያስፈለጉት የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ውስጥ ፍራሽ፣ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት፣ ፊሽካ፣ ስዕሎች፣ የተለያዩ ቪዲዮዎች፣ ጥቁር ሰሌዳ፣ ቸክ፣ የተማሪ መጽሐፍና የመሳሰሉት ናቸው።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙት ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።
- የተማሪ መፅሐፍ ላይ ያሉ ይዘቶች ላይ መምህራን በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መጽሐፍትና የዚህ መጽሐፍት መጨረሻ ላይ የተጠቀሱ ማጣቀሻ መጽሐፍትን በማንበብ ግንዛቤዎን ያዳብሩ።
- አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድማቹ ካዘጋጃቹ በኋላ ቀጥታ ወደ ዛሬው ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች በባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ።
- በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት በመግለፅ የቀኑን ትምህርት ይጀምሩ።
- በመጀመርያ፣ የእለቱን ትምህርት ከመጀመሪያቹ በፊት ከእለቱ ትምህርት ጋር የሚገናኙ ጥያቄዎችና በተማሪ መፅሐፍ ተግባር 5.1 ላይ የተቀመጠውን ጥያቄ ተማሪን ለማነሳሳትና ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ይጠይቁ።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉን የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም ስለ መሰረታዊ ጂኦምኖስቲክ ጥቅሞች የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ለተማሪዎች በጥልቀት ገለጸ አድርጉ።

- በተለይም፣ ይህ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እዚህ ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች መስጠቱ ተማሪዎች የወደ ፊት ህይወታቸው ውስጥ ልምድ ወይም ተሞክሮን በማካበት ለረጅም ጊዜ ስራን የመስራት ችሎታ እንድያዳብሩና ጤናማና እንድሁም ጥሩ አዕምሮ ያለውን ትውልድ ለማፍራት ከፍተኛ ሚና እንዳለው በጥልቀት ያስተምሩ።

ማሳሰቢያ፡ ለሜዳ ልምምድ

የልምምድ ሁኔታና ቅደም ተከተሉን ለተማሪዎች ከገለጸቹ በኋላ፣ የዚህን ልምምድ ድርጊት ከቀላል ወደ ከባድ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ተማሪዎች ለልምምድ ጉዳት የማያስከትልና በቂ ቦታ ላይ እንድለማመዱ፣ እንዲረዳዱና እንዲተጋዝዙ አድርጉ። እንድሁም ስራቸውን በትኩረት በመከታተል ተከታታይ ግምገማ አድርጉ።

በመጨረሻም በዚህ ምዕራፍ ስር ተማሪዎች መገናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የእለቱን ትምህርት ይጨርሱ።

የርዕሱ የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ገለጻን በመጠቀም የትምህርቱን ይዘት ማስተማር።
- ቀላል ተግባር መሬት ላይ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በድጋፍ ምንጣፍ ላይ በራስ እንዲቆሙ ማድረግ።
- ተማሪዎች በድጋፍ በእጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን እንዲገለበጡ ማድረግ።
- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆምና በ “V” ቅርፅ መቀመጥ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ቀላል እንቅስቃሴዎችን የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች እንዲሰሩ ማድረግ።
- የታክ እንቅስቃሴ፣ የፓይክ እንቅስቃሴና የስትራይድ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በእጅ መሬትን በመንካት ወደ ኋላ ተገልብጦ መቆም እንዲሰሩ ማድረግ።
- በተግባር፣ ምልክታና ግብረ-መልስ ተጠቅመው እንዲማሩ ማድረግ።
- ተማሪዎቹ ግብረ መልስ ከመምህራቸውንና ከእርስ በርሳቸው አንዲወስዱ ማድረግ።

የዚህ ርዕስ የግምገማ ዘዴዎች

- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ብቃት ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት።
- የተማሪዎቹን የተግባር ብቃት ውጤት በመመዘገብ እላዩ ላይ ግብረመልስ መስጠት።

- ቀላል መሰረታዊ የጂዎሜትሪክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሲለማመዱ ማየት።
- የተማሪዎቹን የሜዳ ላይ ተግባር መከታተል።

5.1.1 በድጋፍ ምንጣፍ ላይ በራስ መቆም

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ፤
- ተማሪዎች በሚሰሩበት ቦታ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ።
- መሬት ላይ በመቀመጥ ጉልበትን መሬት በማስነካት በክርን መሬት በመያዝ የሶስት ማእዘን ቅርፅ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በክርናቸው ዘጠና ዲግሪ(90⁰) በመስራት ጉልበታቸውን እላዩ ላይ እንዲያስቀምጡ ማድረግ።
- ራሳቸውን ሶስት ማእዘን ቅርፅ የተሰራበት ቦታ ላይ በማስቀመጥ ወይም መሬት ላይ በማስነካት ከወገብና ከእግራቸው ላይ መቀመጫቸውን እንዲያነሱ ማድረግ።
- ድጋፍ የሚሰጡ ሰዎች የተማሪዎቹን ሁለት እግር ይዘው ወደላይ በማንሳት አስፈላጊውን ድጋፍ እንዲሰጡ ማድረግ።
- በእጅ መሬትን በደንብ በመያዝ ሰውነታቸውን ቀጥ አድርገው በመቆም ደጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ።

5.1.2 በእጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ

በእጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ ከመሰረታዊ ጂዎሜትሪክስ አይነቶች አንዱ ሆኖ፤ ራሱን የቻለ ህግ ያለው ነው። ከዚህ በታች ያሉት ነጥቦች የአሰራር ሂደትን የሚያሳዩ ስለሆነ ስርዓትን በመከተል ማለማመድ ያስፈልጋል።

የልምምድ ዘዴ

- በቅድሚያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- ፊታቸውን ወደፊት በመመልከት በደንብ እንዲቆሙ ማድረግ።
- ሁለት እጃቸውን ወደ ላይ ከጭንቅላታቸው በላይ በመዘርጋትና አንድ እግራቸውን በጎን በኩል ወደ ላይ እንዲያነሱ ማድረግ።

- ጉልበት በማጠፍ አንድ እርምጃ ወደ ፊት እንዲራመዱ ማድረግ።
- የሰውነት ክብደታቸውን የፊተኛው እግራቸው ላይ እንዲያደርጉ ማድረግ።
- ከሁለት እጆቻቸው መሀከል በአንዱ መሬት እንዲይዙ ማድረግ።
- የግራ ወይም የቀኝ እግራቸውን ወደላይ በማንሳት በፍጥነት የሰውነት ክብደታቸውን የቀረፈው እግራቸው ላይ በማድረግ መሬቱን ወደታች እንዲገፉ ማድረግ።
- ይህን እንቅስቃሴ ሲሰሩ እግራቸውን ኮርቻ በሚመስል ሁኔታ ወይም 'V' በሚመስል ቅርጽ እንዲከፍቱ ማድረግ።
- በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ማድረግ።

5.1.3 የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆምና በ "V" ቅርፅ መቀመጥ

ሀ. የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆም የልምምድ ዘዴ

- በቅድሚያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ እንድወጡ ማድረግ።
- የሰውነታቸውን ሚዛን በትክክል በመጠበቅ አንድ እግር ከፍ በማድረግ መቆም እንድሞክሩ ማድረግ።
- በትክክል የሰውነታቸውን ሚዛን እንዲጠብቁ፤ አንድ እጅ ወደ ጎን መዘርጋት፤ በአንድ እጅ ደግሞ ከፍ ያለውን እግር በመያዝ ደጋግሞ ማለማመድ።

ለ. መሬት ላይ ወይንም የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በ "V" ቅርፅ መቀመጥ

የልምምድ ዘዴ

- በቅድሚያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- መሬት ላይ በመቀመጥ ሁለቱንም እግር ወደ ላይ እንድያነሱ ማድረግ።
- ሁለቱም እግር ወደ ተነሳዊ ከወገብ በላይ ካለው ሰውነታቸው ጋር ወደ አንድ እንድያመጡ ማድረግ።
- ሁለቱንም እጅ ልክ እግራቸው ወደተነሳዊ በትክክል እንድያነሱ ማድረግ።

- መቀመጫቸውን ከመሬት ሳያነሱ፤ እስከ 45 ድግር በ “V” ቅርፅ በመስራት ደጋግሞ እንድለማመዱ ማድረግ።
- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በተመሳሳይ መልኩ ማለማመድ።

5.1.4 ቀላል እንቅስቃሴዎች የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ የሚሰሩ

የልምምድ ዘዴ

- በቅድሚያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ እንድወጡ ማድረግ።
- ሁለቱንም እጃቸውን ወደ ጎን በትክክል እንድዘረጉ ማድረግ።
- የሰውነታቸውን ሚዛን በትክክል በመጠበቅ፤ እግራቸውን ተራ በተራ በማንሳት የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ ቀስ ብለው እንድሄዱ ማድረግ።
- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በትኩረት እስከ መጨረሻ በመሄድ፤ ዘረወ ወደ መጀመሪያ ቦታ መሄድና ቀላል የሆኑትን እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መስራትን ማለማመድ።

5.1.5 የታክ እንቅስቃሴ፣ የፓይክ እንቅስቃሴና የስትራይድ እንቅስቃሴ

ሀ. የታክ እንቅስቃሴ የልምምድ ዘዴ፡

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- እጅ በትክክል ወደ ፊት-ለፊት በመዘርጋትና ሁለቱንም እግር ወደ አንድ በመሰብሰብ ቁጢጥ በማለት ደጋግሞ እንድሰሩ ማድረግ።
- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ መሬት ላይ በዝላይ መልክ እጅ በትክክል ወደ ፊት-ለፊት መዘርጋትና ሁለቱንም እግር ወደ አንድ በመሰብሰብ እንድለማመዱ ማድረግ።
- እንደ ትምህርት ቤት ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመመስረት፤ ምቹ በሆነ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ እንድለማመዱ ማድረግ።

ለ. የፓይክ እንቅስቃሴ የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- መሬት ላይ በመቀመጥ እጅና እግር በትክክል በመዘርጋት ማነካካት እንድለማመዱ ማድረግ ።

- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ በዝላይ መልክ እጅና እግር በትክክል በመዘርጋት አየር ላይ እያነካኩ እንድሰሩ ማድረግ።
- እንደ ትምህርት ቤት ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመመስረት፤ ምቹ በሆነ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ ማለማመድ።

ሐ. የስትራድል እንቅስቃሴ የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- መሬት ላይ በመቀመጥ እጅና እግርን በትክክል ወደ ጎን እንድከፍቱ ማድረግ ።
- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ በዝላይ መልክ አየር ላይ እጅና እግርን በትክክል በመክፈት እንድለማመዱ ማድረግ።
- እንደ ትምህርት ቤት ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመመስረት፤ ምቹ በሆነ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ ማለማመድ።

5.1.6 በእጅ መሬትን በመንካት ወደ ኋላ ተገልብጦ መቆም

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- ሁለቱንም እጅ ወደ ላይ በማንሳትና እግር ፊትና ኋላ በማስተላለፍ ትክክለኛውን አቋቋም እንድቆሙ ማድረግ።
- ወደ መሬት በማጎንበስ ሁለቱንም እጅ ፊትና ኋላ በማስተላለፍ መሬት እንድነኩ ማድረግ።
- ሁለቱንም እግር አየር ላይ በማድረግ እንድዘሩ ማድረግ።
- በመዘር፣ እጅ ፊትለፊት በማድረግ በትክክለኛ አቋቋም መሬት ላይ እንድያርፉ ማድረግና ደጋግሞ እንድለማመዱ ማድረግ።

5.2. መሰረታዊ ጅምናስቲክስ

(4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ሲያጠናቅቁ፡

- መሰረታዊ ጂምናስቲክስና አይነታቸውን ለይተው ያውቃሉ።
- መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘቶች

- በፍራሽ ላይ መዘለል
- ፍራሽ ላይ እየዘለሉ መራመድ
- በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገልበጥ
- ወደ ፊት መገልበጥ

ቅድመ ዝግጅት

- በመጀመሪያ መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት፣ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ትኩረት በማድረግ የተማሪዎችንና መምህራንን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መንገድ የርዕሱን እቅድ አሳታፊና ግልፅ በሆነ መልክ ማዘጋጀት አለባቸው።
- ከዚህ በተጨማሪም፣ እቅዳችን እና የምናስተምርዉ ይዘት የተሳሰረ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ ቀደም ብለን የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን። እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙ ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- ለምሳሌ በዚህ ርዕስ ውስጥ የሚያስፈለጉት የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ውስጥ ፍራሽ፣ ፊሽካ፣ ስዕሎች፣ የተለያዩ ቪዲዮዎች፣ ጥቁር ሰሌዳ፣ ቾክ፣ የተማሪ መፅሐፍና የመሳሰሉት ናቸው።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከሚገኙት ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።
- የተማሪ መፅሐፍት ላይ ያሉ ይዘቶች ላይ መምህራን በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መጽሐፍትና የዚህ መጽሐፍት መጨረሻ ላይ የተጠቀሱ ማጣቀሻ መጽሐፍትን በማንበብ ግንዛቤዎን ያዳብሩ።
- አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድማችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ ቀጥታ ወደ ዛሬዉ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች በባለፈዉ ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታወሱ አድርጉ።
- በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በመግለፅ የቀኑን ትምህርት ይጀምሩ።
- በመጀመርያ፣ የእለቱን ትምህርት ከመጀመራቸው በፊት ከእለቱ ትምህርት ጋር የሚገናኙ ጥያቄዎችና በተማሪ መፅሐፍት ተግባር 5.2 ላይ የተቀመጠዉን ጥያቄ ተማሪን ለማነሳሳትና ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ይጠይቁ።

- በመቀጠል፣ የምዕራፉን የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም ስለ መሰረታው ጂምናስቲክስ ለተማሪዎች በጥልቀት ገለጻ አድርጉ።
- በተለይም፣ ይህ የመሰረታው ጂምናስቲክስ ትምህርት እዚህ ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች መሰጠቱ ተማሪዎች ወደ ፊት ኑሮአቸው ውስጥ ልምድ ወይም ተሞክሮን በማካበት ለረጅም ጊዜ ስራን የመስራት ችሎታ እንድያዳብሩና ጤናማና እንድሁም ጥሩ አዕምሮ ያለውን ትውልድ ለማፍራት ከፍተኛ ሚና እንዳለው በጥልቀት ያስተምሩ።

ማሳሰቢያ፡ ለሜዳ ላይ ልምምድ

የልምምድ ሁኔታና ቅደም ተከተሉን ለተማሪዎች ከገለጻቹ በኋላ፣ የዚህን ልምምድ ድርጊት ከቀላል ወደ ከባድ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ተማሪዎች ለልምምድ ጉዳት የማያስከትልና በቂ ቦታ ላይ እንዲለማመዱ፣ እንዲረዳዱና እንዲተጋዝቡ አድርጉ። እንድሁም ስራቸውን በትኩረት በመከታተል ተከታታይ ግምገማ አድርጉ።

- በመጨረሻም በዚህ ምዕራፍ ስር ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የእለቱን ትምህርት ይጨርሱ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ለእያንዳንዱ የተማሪዎች ተግባር ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች ቀላል ልምምድ መሬት ላይ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ማድረግና ተግባራቸውን መከታተል።
- የተማሪዎቹን ተሳትፎ በክፍልም ሆነ በሜዳ ላይ ከፍ በማድርግና በማበረታታት ማስተማር።
- የተማሪዎቹን የተግባር ብቃት መመዘገብና ውጤታቸው ላይ ግብረ መልስ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- እያንዳንዱን የተማሪዎች ተግባር መመዘንና ግብረ-መልስ መስጠት።
- የተማሪዎች የሜዳ ተግባር መልካታ ማድረግ።
- የተማሪዎች የሜዳ ተግባር ችሎታ መመዘገብና የተገኘው ውጤት መመዘንና ግብረ-መልስ መስጠት።

5.2.1 በፍራሽ ላይ መዝለል

የልምምድ ዘዴ፡

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- በቆሙበት ቦታ ሰውነታቸውን ወደታች ዝቅ በማድረግ፣ ጉልበት በማጠፍ እጃቸውን ወደ እግራቸው በመዘርጋት በብዙ ሀይል ለመነሳት እንዲዘጋጁ ማድረግ።
- ሲነሱ ጉልበትና እጃቸውን በደንብ እንዲዘረጉ ማድረግ።
- በደንብ የተዘረጋውን ሰውነት ወደ አየር ላይ ከፍራሽ ላይ እግራቸውን በማንሳት እንድዘሉ ማድረግ።
- በአየር ላይ ያለውን ሰውነት ወደታች በመመለስ እጃቸውን ወደፊት እንዲዘረጉ ማድረግ።
- ጉልበት በማጠፍ የሰውነት ሚዛናቸውን በመጠበቅ አዛው መቆየትና እየደጋገሙ እንዲለማመዱ ማድረግ።

5.2.2 ፍራሽ ላይ እየዘለሉ መራመድ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- ከመጀመሪያው ፍራሽ እስከ መጨረሻው ፍራሽ በሩጫ መልክ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- ከመጨረሻው ፍራሽ በመነሳት ወደ ሌላኛው ፍራሽ በአንድ እግር ወይም በሁለት እግር እየዘለሉ እንዲሄዱ ማድረግ።
- በዚህ መሰረት የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ ቀስበቀስ በመስራት ከዛም በፍጥነት በመስራት እየደጋገሙ እንዲለማመዱ ማድረግ።

5.2.3 በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገልበጥ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሟቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- በሰውነታቸው ሙሉ-በሙሉ ፍራሽ ላይ በሆድ ወይም በጀርባ እንዲተኙ ማድረግ።
- የወገብ በታችና የወገብ በላይ የሰውነት አካላቸውን ባንድ ላይ ወደ አንድ አቅጣጫ ማለትም ወደ ግራ ወይም ወደ ቀኝ በማንቀሳቀስ እንዲያዞሩ ወይም እንዲገለበጡ ማድረግ።
- ከቆዩበት አቅጣጫ ላይ ሙሉ በሙሉ በመሽከርከር ወይም በመገልበጥ አቅጣጫ እየቀየሩ እንዲሰሩ ማድረግ።
- እየደጋገሙ እንዲለማመዱ ማድረግ።

5.2.4 ወደ ፊት መገልበጥ

የልምምድ ዘዴ:

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ።
- ሁለት እጃቸውን በትኩረት እኩል በመክፈት ወደ ፊት በመዘርጋት እንዲቆሙ ማድረግ።
- እጃቸውን ዘርግተው እንደቆሙ በተረከዛቸው ላይ እንዲቀመጡ ወይም ቁጢጥ እንዲሉ ማድረግ።
- ተረከዝ ላይ እንደተቀመጡ በሁለት እጃቸው መሬት እንዲይዙ ማድረግ።
- ተረከዝ ላይ የተቀመጠውን ሰውነታቸውን ወደ ላይ ብድግ በማድረግ፣ ቀስ በቀስ የሰውነት ሚዛናቸውን ወደ ፊት በማድረግ፣ እንዲሁም ጭንቅላታቸውን በሁለት እግራቸው ወይም ጉልበታቸው መሀከል በመደበቅ፣ ትኩረታቸውን ደግሞ ወደ ውስጥ ቆልመም በማድረግ ወደ ፊት እንዲገለበጡ ማድረግ።
- ከተገለበጡ በኋላ ሁለት እጃቸውን በትኩረት ልክ ከፈተው እንዲነሱ ማድረግ።
- በዚህ መሰረት እየደጋገሙ እንዲለማመዱ ማድረግ።

ለምዕራፉ መልመጃ የተቀመጠ መልስ

I.	እውነት/ሐሰት	II.	ምርጫ
1	ሐሰት	1	መ
2	እውነት	2	ሐ

III. የጽሑፍ ጥያቄዎች መልስ

1. መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች ከታች የተዘረዘሩ ናቸው:

- የአካል ጥንካሬና ሀይል ለመጨመር።
- ጥሩ መተግጠፍ ችሎታ እንድናረጋ ያደርጋል።
- የእንቅስቃሴ መጠናችን እንዲናወቅ ለማድረግ ይረዳናል።
- የሰከነ ስሜትና ትኩረት እንዲኖረን ለማድረግ ይረዳል።
- ራስ መተማመናችን እንዲጨመር ያደርጋል።
- የሌላ ስፖርት ችሎታ እንዲኖረን ለማድረግ።
- የማህብረሰብ ግንኙነት ለማጠናከር ይረዳል።
- አዕምሮና አካል ለማዘናናት ይረዳል።
- የአካል ሚዛን የመጠበቅ ችሎታ ለማዳበርና ለመሳሰሉት ይረዳናል።

ምዕራፍ ስድስት

በአካባቢ ደረጃ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች

(7 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት

ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ስያጠናቅቁ፡

- በአካባቢያቸው ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎችን ለይተው ያሳያሉ።
- ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች ለኑሮአቸውና ለጤናቸው ያለውን ሚና ያደንቃሉ።
- ሰውነትን የሚያዳብሩ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎችን ይሰራሉ።

መግቢያ

የአንድን ብሔር ማንነት ከሚገልጹ ነገሮች የብሔሩ ባህላዊ ውዝዋዜ ሁኔታ አንዱ ነው። በህዝብ ብዛትና በመሬት ስፋት እንደሁም በብሔሩ ጎሳ/አይነት ላይ በመመስረት የተለያዩ አይነት ባህላዊ ውዝዋዜዎች ልኖሩ ይችላሉ። በዚህ መሰረት ሀገራችንም ከሰማንያ በላይ የሚሆኑ ብሔር ብሔረሰቦች ባህላዊ ውዝዋዜያቸውን በተለያየ መንገድ ከሰውነት እንቅስቃሴ ጋር በማዋሀድና በማጣጣም እንደሚሰሩ ግልፅ ነው። በሀገራችን ውስጥ ከሚገኙ ብሔር ብሔረሰቦች አንዱ የኦሮሞ ብሔር አንዱ ነው። ይሁን እንጂ ኦሮሚያ ከመሬት ስፋቷ በተነሳ የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜ ብዙ አይነት የሰውነት እንቅስቃሴና የጥበብ አፈጻጸም ያለው ነው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ለማስተማር የተካተቱ ርዕሶች፡ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች ሁኔታ በስፋት የምታስተምሩ ይሆናል። ከዚህ በላይ የተገለጹ የዚህ ምዕራፍ ይዘቶች አንድ በአንድ ከዚህ በታች የምታስተምሩ ይሆናል።

የዚህ ምዕራፍ ይዘቶች

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የምታስተምሩና የምታለማምዱ ይዘቶች፡

- ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ
- ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ተማሪዎች በቡድንና በጥንድ እንደወዛወዙ ወይም እንደጫወቱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ስለ ተሰጣቸው ባህላዊ ውዝዋዜ ወይም ባህላዊ ጨዋታ እንደናገሩ እንደጠይቁና እንደመልሱ ማድረግ።

- ተማሪዎች በግልና በቡድን ስለባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ ጥያቄና ወይይት እንድንፈጽሙ ማድረግ።
- ገለጻ ዘዴ፣ ማሳተፍ፣ ውይይት፣ በጨዋታ፣ በምስለ-ድምፅና በተግባር እንዲማሩ ማድረግ።
- በቂ ግብረ መልስ መስጠት

የዚህ ምዕራፍ የግምገማ ዘዴዎች

- የተማሪዎቹን የሜዳ ላይ ተግባር መከታተል።
- ተማሪዎች ተሰጣቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ ሲለማመዱ ማየት። የተማሪዎቹን የተግባር ብቃት ውጤት በመመዝገብ እላዩ ላይ ግብረመልስ መስጠት።
- የግልና የቡድን ፕሮጀክት በመስጠት የሰሩትን መመዘን

6.1. ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ (3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- በአካባቢያቸው የሚገኘውን ባህላዊ ውዝዋዜ አይነቶችን ይናገራሉ።
- የአካባቢያቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ ያደንቃሉ።
- የአካባቢያቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ በመወዛወዝ ያሳያሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘቶች

- ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማውጣት/ማዘጋጀት። የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የአስተማሪ ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- ከዚህ ወጭም እቅዳችን እና የሚናስተምር ይዘት የተሳሰረ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- ለምሳሌ ለዚህ ርዕስ የሚያስፈልጉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎችና ቁሳቁሶች ከበሮ፣ ጸናጽል፣ ክራር፣ ፊሽካ፣ ስዕሎች፣ ቭድዮዎች፣ ጥቁር ሰለዳ፣ ጠመኔ፣ የተማሪ መዕሐፍና የመሳሰሉት ናቸው።

- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከምገኙት ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።
- የተማሪ መፅሐፍ ላይ ያሉ ይዘቶች ላይ አስተማሪ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መጽሐፍንና የዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ የተጠቀሱ ማጣቀሻ መጽሐፍትን በማንበብ ግንዛቤዎን ያዳብሩ።
- አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድማቹ ካሟላችሁ በኋላ ቀጥታ ወደ ዛሬው ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች በባለፈው ክፍለ ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታውሱ አድርጉ።
- በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት በመግለፅ የቀኑን ትምህርት ይጀምሩ።
- በመጀመርያ፣ የእለቱን ትምህርት ከመጀመራችሁ በፊት ከእለቱ ትምህርት ጋር የሚገናኙ ጥያቄዎችና በተማሪ መፅሐፍ ተግባር 6.1 ላይ የተቀመጠውን ጥያቄ ተማሪን ለማነሳሳትና ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ይጠይቁ።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉን የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም ስለ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜን ለተማሪዎች በጥልቀት ገለጻ አድርጉ።
- በተለይም፣ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ ትምህርት ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች መስጠቱ ተማሪዎች ወደ ፊት በአኗኗራቸው ውስጥ ልምድ ወይም ተሞክሮን በማካበት ለረጅም ጊዜ ስራን የመስራት ችሎታ እንድያዳብሩና ጤናማ እንድሁም ጥሩ አዕምሮ ያለውን ትውልድ ለማፍራት ከፍተኛ ሚና እንዳለው በጥልቀት ያስተምሩ።

ማሳሰቢያ፡ ለሜዳ ልምምድ

የልምምድ ሁኔታና ቅደም ተከተሉን ለተማሪዎች ከገለጻቸው በኋላ፣ የዚህን ልምምድ ድርጊት ከቀላል ወደ ከባድ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ተማሪዎች ለልምምድ ጉዳት የማያስከትልና በቂ ቦታ ላይ እንድለማመዱ፣ እንድረዳዱና እንድተጋዝቡ አድርጉ። እንድሁም ስራቸውን በትኩረት በመከታተል ተከታታይ ግምገማ አድርጉ።

- በመጨረሻም በዚህ ምዕራፍ ስር ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የእለቱን ትምህርት ይጨርሱ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- በመጀመርያ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜን በተማሪ መጽሐፍ ላይ ካለው ጋር በማዛመድ ማስተማር።

- ተማሪዎች በአካባቢያቸው ያለውን ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ ጠይቀው እንድያዘጋጁና ለክፍል እንድያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ስለ ተሰጣቸው ውዝዋዜ እንድናገሩ፣ እንድጠይቁና እንድመልሱ ማድረግ።
- ተማሪዎች በቡድንና በጥንድ እንድወዛወዙ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- የተማሪዎቹን የሜዳ ላይ ተግባር መከታተል።
- ተማሪዎች ተሰጣቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ ሲለማመዱ ማየት። የተማሪዎቹን የተግባር ብቃት ውጤት በመመዘገብ እላዩ ላይ ግብረመልስ መስጠት።
- የግልና የቡድን ስራቸውን መመዘን

ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው የታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ ልምምድ

የተለያዩ የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜ ራሱን የቻለ የልምምድ ሁኔታና የልምምድ እሴት ይኖራቸዋል። እነዚህ ውዝዋዜዎችም የሚወዛወዙበት ምክንያት ይኖራቸዋል። ለምሳሌ ዲቸሳ የሚባል ውዝዋዜ የቱለማ ኦሮሞዎች ጀግንነታቸውን ለመግለፅ የሚወዛወዙ ስሆን፣ የመጫ ኦሮሞዎች ደግሞ ከምኩሜን ወጣት ሴቶችና ወንዶች እርስ በርስ ያላቸውን ፍቅር ለመግለፅ በተለያዩ ጊዜ የሚወዛወዙ ነው። የባህላዊ ውዝዋዜ የልምምድ ሁኔታ የውዝዋዜው ወቅታዊ ሁኔታና በአላማው ላይ በመመስረት የሚለማመዱት ነው።

የልምምድ ሁኔታ

የባህላዊ ውዝዋዜ ልምምድ ሁኔታ ውስጥ ጥቅቶቹ ከዚህ በታች የተዘረዘሩ ናቸው።

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁና እንዲያፍታቱ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው።
- ከወገብ በላይና ከወገብ በታች ጡንቻ ጥንካሬን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ከሙዚቃ ሚት/ሪትም ጋር በማዋሃድ እንድሰሩ ማድረግ።
- የአንገት፣ የትኩሻና የእግር እንቅስቃሴን ከሙዚቃ ድምጽ ጋር በማዋሃድ/በማጣጣም እንድለማመዱ ማድረግ።
- ቅደም ተከተሉን በመጠበቅ ሰውነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ በማጎበጥ ከሙዚቃ ድምፅ ጋር በማዋሃድ እንቅስቃሴን እንድለማመዱ ማድረግ።
- እንደ ውዝዋዜው አስፈላጊነት እግርን ከሙዚቃ ምት/ሪትም ጋር በማዋሃድ የሙዚቃ ምት በመጠበቅ እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመዝለልና በመቀመጥ ወዲያና ወዲህ በመሄድ እንቅስቃሴን ከሙዚቃ ጋር ማለማመድ።

- አንገትንና እጅ በትክክል አብሮ በማንቀሳቀስ ከሙዚቃ ራትም/ምት ጋር በማዋሃድ የሰውነት እንቅስቃሴን ማለማመድ።
- እንደ አስፈላጊነቱ እጅና አንገትን በማንቀሳቀስ የሰውነት እንቅስቃሴን ማለማመድና የመሳሰሉት ናቸው።

6.2. ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች (4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- በአካባቢያቸው ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ለይተው ይናገራሉ።
- በአካባቢያቸው ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጫወት ያሳያሉ።

የዚህ ትምህርት ይዘት

- ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ
- ኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ
- ትግል ባህላዊ ጨዋታ

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት ላይ በመመስረት አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማወጣት/ማዘጋጀት። የሚዘጋጀው እቅድ የተማሪ እና የአስተማሪ ሚና በሚገልፅ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- ከዚህ ወጭም እቅዳችን እና የሚኖረውም ይዘት የተሳሰረ ሆኖ ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት አለብን።
- ለምሳሌ ለዚህ ርዕስ የሚያስፈልጉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎችና ቁሳቁሶች፣ ገበጣ፣ የኮርቦ ቀለበት፣ ፍራሽ፣ ፊሽካ፣ ስዕሎች፣ ቭድዮዎች፣ ጥቁር ሰለጻ፣ ጠመኔ፣ የተማሪ መፅሐፍና የመሳሰሉት ናቸው።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት መርጃ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢያችን ከምገኙት ቁሳቁሶች ወይም ነገሮች ማዘጋጀት አለብን።
- የተማሪ መፅሐፍ ላይ ያሉ ይዘቶች ላይ አስተማሪ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መጽሐፍንና የዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ የተጠቀሱ ማጣቀሻ መጽሐፍትን በማንበብ ግንዛቤዎን ያዳብሩ።

- አስፈላጊ ነገሮችን በሙሉ አስቀድመው ካሟላቸው በኋላ ቀጥታ ወደ ዛሬው ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች በባለፈው ክፍል ጊዜ የተማሩትን እንዲያስታወሱ አድርጉ።
- በተጨማሪም በትምህርት ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት በመግለፅ የቀኑን ትምህርት ይጀምሩ።
- በመጀመርያ፣ የእለቱን ትምህርት ከመጀመራቸው በፊት ከእለቱ ትምህርት ጋር የሚገናኙ ጥያቄዎችና በተማሪ መፅሐፍ ተግባር 6.2 ላይ የተቀመጠውን ጥያቄ ተማሪን ለማነሳሳትና ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ይጠይቁ።
- በመቀጠል፣ የምዕራፉን የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም ስለ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች ለተማሪዎች በጥልቀት ገለጻ አድርጉ።
- በተለይም፣ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታ ትምህርት ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች መሰጠቱ ተማሪዎች ወደ ፊት በአኗኗራቸው ውስጥ ልምድ ወይም ተሞክሮን በማካበት ለረጅም ጊዜ ስራን የመስራት ችሎታ እንድያዳብሩና ጤናማ እንድሁም ጥሩ አዕምሮ ያለውን ትውልድ ለማፍራት ከፍተኛ ሚና እንዳለው በጥልቀት ያስተምሩ።

ማሳሰቢያ፡ ለሜዳ ልምምድ

የልምምድ ሁኔታና ቅደም ተከተሉን ለተማሪዎች ከገለጻቸው በኋላ፣ የዚህን ልምምድ ድርጊት ከቀላል ወደ ከባድ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ተማሪዎች ለልምምድ ጉዳት የማያስከትልና በቂ ቦታ ላይ እንድለማመዱ፣ እንድረዳዱና እንድተጋዝቡ አድርጉ። እንድሁም ስራቸውን በትኩረት በመከታተል ተከታታይ ግምገማ አድርጉ።

- በመጨረሻም በዚህ ምዕራፍ ስር ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ግብረ መልስ በመስጠት የእለቱን ትምህርት ይጨርሱ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- በመጀመሪያ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን በተማሪ መጽሐፍ ላይ ካለው ጋር በማዛመድ ማስተማር።
- ተማሪዎች በአካባቢያቸው ያለውን ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ጠይቀው እንድያዘጋጁና ለክፍል እንድያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ስለ ተሰጣቸው ጨዋታ እንድናገሩ እንድጠይቁና እንድመልሱ ማድረግ።
- ተማሪዎች በግልና በቡድን ስለ ባህላዊ ጨዋታዎች ምንነት እንድገልጹ፣ ጥያቄና ውይይት እንድፈጽሙ ማድረግ።

- ገለጻ ዘዴ፣ ማሳተፍ፣ ውይይትና በጨዋታ ማስተማር።
- በቂ ግብረ መልስ መስጠት

የግምገማ ዘዴዎች

- የተማሪዎችን የሜዳ ላይ ተግባር መከታተል።
- ተማሪዎች ተሰጣቸውን ባህላዊ ጨዋታዎችን ሲለማመዱ ማየት።
- የተማሪዎችን የተግባር ብቃት ውጤት በመመዘገብ እላዩ ላይ ግብረመልስ መስጠት።
- የግልና የቡድን ስራቸውን መመዘን።

ሀ. ገበጣ

- ስለ ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ የተማሪ መጽሐፍ ላይ የተጻፉና ከተጨማሪ ሐሳቦች ጋር በማጣመር ተማሪዎችን ያስተምሩ።

ለ. ኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ

በመቆም የሚሸከረከረውን የኮርቦ ቀለበት ወግቶ ማስቆም

- ስለ ኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ የተማሪ መጽሐፍ ላይ የተጻፉና ከተጨማሪ ሐሳቦች ጋር በማጣመር ተማሪዎችን ያስተምሩ።

ሐ. ትግል

- ስለ ትግል ባህላዊ ጨዋታ የተማሪ መጽሐፍ ላይ የተጻፉና ከተጨማሪ ሐሳቦች ጋር በማጣመር ተማሪዎችን ያስተምሩ።

ሀ. ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ

ባለ 12 ጉድጓድ ባህላዊ የገበጣ ጨዋታ አጨዋወት ሁኔታ

- የገበጣ ጨዋታ በነጠላ ተጫዋቾች የሚካሄድ ነው። አንድ ቡድን አንድ ተጫዋቾች ብቻ በማቅረብ የሚጫወት ይሆናል።
- ጨዋታው የሚጀመረው ገበጣን በሁለት ተጫዋቾች መሀል በማስቀመጥ ነው።
- ለሁለቱ ተጫዋቾች እድል ይጣላል።
- እያንዳንዱ ተጫዋቾች ከግራ ወደ ቀኝ በመቁጠር ስድስት ስድስት ጉድጓድ ይወስዳሉ።
- ከአርባ ስምንት ጠጠሮች ሁለቱም ተጫዋቾች ሃያ አራት ሃያ አራት ይካፈላሉ።
- በአንድ ጉድጓድ ውስጥ አራት ጠጠር መቀመጥ አለበት።
- የመጀመር እድል ያገኘው/ያገኘችው ተጫዋቾች ከስድስተኛው ጉድጓድ በመጀመር በመረጡት የጨዋታ አይነት ከግራ ወደ ቀኝ በመጫወት ይጀምራል/ትጀምራለች።

- ሁለተኛው ተጫዋች ደግሞ ትኩረት በመስጠት እንዴት ማሸነፍ እንደሚችል በማሰብ ያለበው ወይም የፈለገው ጉድጓድ ውስጥ ጠጠር በማስቀመጥ ይጫወታል።

ለ. የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ

የልምምድ ሁኔታ

- ጨዋታው የሚደረገው በመቆም ወይም በመንቀሳቀስ የኮርቦ ቀለበትን ወግቶ በማቆምና የተሰጣቸውን መስመር ሳያልፉ የኮርቦ ቀለበትም ከተሰጠው መስመር ሳትወጣ ወግቶ በማቆም ነው።
- ወርዋሪው በደንብ በማተኮር የእንጨት ጦር በመወርወር የኮርቦውን ቀለበት በመውጋት መሬት መሰካት አለበት።
- ነጥብ ለማስመዘገብ ጦር ወርዋሪውና የኮርቦ ቀለበት ወርዋሪ መካከል ያለው ቅንጅት ወሳኝ ነው።
- ለወድድር የተመዘገቡ ተወዳዳሪዎች ቅድም ተከተል ለማስያዝ እጣ ያነሳሉ።
- ውድደሩ ከመጀመሩ በፊት አንድ አንድ የሙከራ ውርወራ ለሁሉም ቡድን ይሰጣል።
- ሁለቱም ተጫዋቾች (የእንጨት ጦር ወረዋሪውና የኮርቦ ቀለበት ወርዋሪ) ትክክለኛ ቦታ ላይ በመሆን ጨዋታውን ያካሄዳሉ።
- አንድ ቡድን ውድድርን ለማካሄድ ቅደም ተከተሉን በመጠበቅ መቅረብ አለበት።
- ወርዋሪው የኮርቦ ቀለበት ከተሰጠው ክብ ውስጥ ሳትወጣ ወግቶ ማስቆም አለበት።

ሐ. ትግል

የልምምድ ሁኔታ

እንደ ሌላው ጨዋታ በትግል ጨዋታ ላይም ተወዳዳሪዎች አጫዋቹ ስፈቅድ ወደ ወድድር መድረክ ይወጣሉ።

- ተወዳዳሪዎች የሚወዳደሩበት የትግል ጨዋታ አይነት በእጣ ወይም በዕድል ይወስናሉ።
- በ1ኛና 3ኛ ዙር መጀመሪያ ላይ ተወዳዳሪዎቹ እጣ ያነሳሉ።
- እጣ የደረሰው ተጫዋች በመረጠው የመታገል አይነት አጫዋቹ ፊሽክ በመንፋት ጨዋታውን ያስጀምራል።

የወድድሩ ዙር

አንድ የትግል ውድድር በሦስት ዙር ያልቃል። ይሁን እንጂ በሦስት ዙር ውስጥ ባገኙት ድምር ነጥብ አሸናፊው ይለያል። ነጥባቸው እኩል ከሆነ ደግሞ ተጨማሪ አንድ ዙር ይሰጣቸዋል። በተጨማሪው ዙር ውስጥ በሦስት ደቂቃ ውስጥ በፊጥነት ነጥብ ያስመዘገበው ተወዳዳሪ አሸናፊ

ይሆናል። ግን፣ ነጥብ ሳይመዘገብ ከቀረ ወይም እኩል ከሆኑ፣ አሸናፊው የሚወሰነው በዕድል ይሆናል።

የውድድሩ ጊዜ

የትግል ጨዋታ በባለፈው ርዕስ እንዳየነው ሦስት ዙር ያለው ነው። ዙሩ ዘጠኝ ደቂቃ ያለው ስሆን ዘጠኙን ደቂቃ በሦስት ዙር በመከፋፈል የሚካሄድ ነው። በሦስት ዙሮቹ መካከል የአንድ ደቂቃ እረፍት ይሰጣል።

አጫዋች

የትግል ጨዋታን የሚያጫውቱ ዳኞች ብዛታቸው 4 ስሆኑ በውድድሩ ላይ የየራሳቸው ሚናና ግደታ አላቸው። እነዚህም፣ 1ኛ አጫዋች፣ 2ኛ ነጥብ መዝጋቢ፣ 3ኛ ጊዜን የሚቆጣጠርና 4ኛ የጤና ባለሙያ ናቸው።

የጨዋታው መጨረሻ

- ተጫዋቾች ተወዳዳሪያቸውን ከጣሉ አጫዋች ወይም ዳኛው ፊሽካ በመንፋት የዙር መጨረሻን ያስታውቃል።
- የሦስቱም ዙር ውድድር ስያልቅ አጫዋች ወይም ዳኛው ፊሽካ በመንፋት የውድድሩ መጨረሻን ያሳውቃል።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

I. እውነት/ሐሰት		II. አዛምድ	
1	እውነት	1	ሠ
2	ሐሰት	2	ለ
3	እውነት	3	ሐ
4	ሐሰት	4	ሽ
5	ሐሰት	5	ረ
		6	ቀ

III. አጭር መልስ

1. የባህላዊ ጨዋታ አይነቶች፣ የገና ጨዋታ፣ ፈረስ ግልብያ፣ ገበጣ፣ ቀስት ውርወራ፣ ትግልና የመሳሰሉ ናቸው።
2. ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ አጨዋወት

- የገበግ ጨዋታ በነጠላ ተጫዋች የሚካሄድ ነው። አንድ ቡድን አንድ ተጫዋች ብቻ በማቅረብ የሚጫወቱት ይሆናል።
- ጨዋታው የሚጀመረው ገበግን በሁለት ተጫዋቾች መሀል በማስቀመጥ ነው።
- ለሁለቱ ተጫዋቾች እድል ይጣላል።
- እያንዳንዱ ተጫዋች ከግራ ወደ ቀኝ በመቁጠር ስድስት ስድስት ጉድጓድ ይወስዳሉ።
- ከአርባ ስምንት ጠጠሮች ሁለቱም ተጫዋች ሃያ አራት ሃያ አራት ይካፈላሉ።
- በአንድ ጉድጓድ ውስጥ አራት ጠጠር መቀመጥ አለበት።
- የመጀመር እድል ያገኘው/ያገኘችው ተጫዋች ከስድስተኛው ጉድጓድ በመጀመር በመረጡት የጨዋታ አይነት ከግራ ወደ ቀኝ በመጫወት ይጀምራል/ትጀምራለች።
- ሁለተኛው ተጫዋች ደግሞ ትኩረት በመስጠት እንዴት ማሸነፍ እንደሚችል በማሰብ ያሰበው ወይም የፈለገው ጉድጓድ ውስጥ ጠጠር በማስቀመጥ ይጫወታል።

ዋና ዋና ቃላቶች

ባህል: ሰዎች ያላቸው ጥቅምና እሴት ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚተላለፍበት ነው። ይህም ወግ፣ ዘፈን፣ እምነት፣ አመለካከት፣ መከባበርና የመሰላሉን ያካትታል።

ጥልቅ ስሜት: አንድ ሰው ስሜቱን፣ አስተሳሰቡንና ድርጊቱን የሚቆጣጠርበት ችሎታ ነው።

ጥባቦች: አመለካከትና የማህብረሰብ መከባበር ያካትታል።

ውስጣዊ ስሜት: የሰው ልጅ ውስጣዊ ስሜት፣ አተያየት፣ ተግባርና አስተሳሰብ ማለት ነው።

መተጣጠፍ: የእንቅስቃሴ ችሎታ ሆኖ መገጣጠሚያችን በነጻ ማንቃሳቀስ ችሎታ ነው።

እርምጃ: የሰው ልጅ እንቅስቃሴ ሆኖ በሁለት እግር ወደ ፊት መራመድ ማለት ነው።

ሩጫ: ከመራመድ እንቅስቃሴ ችሎታ ጋር ተመሳሳይ ሆኖ በፊጥነት በሁለት እግር መርጥ ማለት ነው።

አካል ብቃት: የሰው ለጅ የዕለት ከዕለት ህይወት ውስጥ የተሰጠውን ስራ ያለምንም ድካም በብቃት መውጣት ማለት ነው።

ማህበራዊ ኑሮ: የሰው ልጅ አኗኗር ውስጥ ጥሩ የሆነው እርስ በእርስ ግንኙነት መዳበር ማለት ነው።

የጡንቻ ብርታት: ሰውነታችን ጡንቻ የቀን በቀን የሰው ልጅ ኑሮ ውስጥ ያለውን ስራ ጫና በመቻል ያለ ምንም ድካም እየሰራን መቆየትና በብቃት ማከናወን ማለት ነው።

የልብና ሳንባ ብርታት: ማለት ልብና ሳንባችን በምንስራ ስራዎች ውስጥ ያለምንም ድካም ደምና ንጹህ አየር መርጨትና መቀበል ለረጅም ጊዜ ስራ ላይ መቆየት ማለት ነው።

ስፖርት: የተቀናጀ ወድድር እንቅስቃሴ ሆኖ ራሱን የቻለ ህግና ደንብ ያለው እንቅስቃሴ ነው።

ኮርቦ: ከባህል ጨዋታ ሆኖ በሁለት ተጨዋቾች መሀል የሚጫወት ስሆን ትንሽ ቀለበት በማሸከርከር የኮርቦ ጦር በመወርወርና ቀለበቱ ውስጥ በማሸሎክ የሚጫወቱት ጨዋታ ነው።

ራስን ማወቅ: የሚንስራ ስራ ውስጥ ስሜታችንን፣ ጥቅማችን እና ሃሳባችንን በሚገባ በማወቅ መስራት ማለት ነው።

ራስን መቆጣጠር: የራሳችን ሃሳብ፣ ውስጣዊ ስሜት፣ ፍላጎት፣ ጥቅምና የተለያዩ ነገሮችን መቆጣጠር ማለት ነው።

ማጣቀሻ መጻሕፍት

- A short note on sport Biology (Unpublished)
- Barry, L. M., & Messer, J. J. (2003). A practical application of self-management for students diagnosed with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Positive Behavior Interventions*. 5, 238-248.
- Bortun, D., (2002). Bazele epistemologice ale comunicării. București: Editura Ars Docendi;
- Carrier, Michael. (1980). Take 5 Games and Activities for the Language Learner. Edinburgh: Nelson 's Company.
- Center for the Social and Emotional Foundations for Young Children (CSEFEL). Resources: Practical strategies for teachers/caregivers: Scripted stories and book nooks. Retrieved from <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html>
- Corbin C,(200) Concepts of Physical Education, 10th ed.
- Dale B. Hahn & Wayne A. Payne: Focus on Health 4th Ed.
- Damon E. Jones et all, “Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness,” *American Journal of Public Health* 105(11) (2015): 2283-2290.
- Dancu, V. S., (1999). Comunicarea simbolică. Cluj-Napoca:Editura Dacia;
- Davis A. (1996) Physical Education Theory and Practice
- Dodge, D. T., Rudick, S., & Colker, L. J. (2009). *The Creative Curriculum for Family Child Care*. Washington, DC: Teaching Strategies.
- Duckworth, 2011, p.2639). Self-Discipline and control
- Exercise Physiology, Theory and Application to performance
- Fiske, J. (2003). Introducere în științele comunicării. Iași: Editura Polirom;
- Harms, T., Cryer, D., & Clifford, R. (2007). *Family Child Care Environment Rating Scale* (rev. ed.). NY: Teachers College Press.
- Head Start Center for Inclusion. University of Washington. *Social Stories*. Retrieved from: http://depts.washington.edu/hscenter/social_stories
- Head Start: Early Childhood Development, Teaching and Learning, Social and Emotional Support. National Center on Quality Teaching and Learning Materials.

Retrieved from <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/teaching/center/practice/engage/support.html>

- Introduction to physical education, fitness, and sport. Scott K. Powers, Edward T. Howley; Daryl Siedentop; 3rd ed.
- Jennifer S. Simon R. and John C (2003) Sport and Exercise science
- Kallsen, Loren J. (1987). Advanced Communication Games. Edinburgh: Nelson's Company.
- Kenneth S. Saladin: Anatomy and physiology 3rd Ed.
- Moojulii Barnoota TAPHOOTA XIXIQQAA FI AADAA (PhEd-331)
- Peter V. Fkaaroprigh (1971) Physiology of Muscular Activity.
- Physiology of Sports and Exercise (2002) P. Majumdar
- Playworks. (2020). Game Library. Oakland, CA: Sports4Kids. Retrieved from <https://www.playworks.org/game-library/>
- Rășcanu, R., (2002). Psihologie și comunicare. București: Editura Universității;
- Șerbănoiu, S., (2004). Metodica educației fizice. București, Cartea Universitară;
- Șoitu, L., (1997). Pedagogia comunicării. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Stephen R. Covey(2010), The Role of Communication
- Traditional Ethiopian Games and Sports
- William C. Adams (1991) Foundation of Physical Education, Exercise and Sport Science
- Zero to Three. Developing Social-Emotional Skills. Retrieved from <https://www.zerotothree.org/resources/series/developing-social-emotional-skills>

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የ4ኛ ክፍል መርሃ ትምህር

ምዕራፍ አንድ : መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ (23 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት: ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ካጠናቀቁ በኋላ:

- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታን በትክክል ስራ ላይ በማዋል ሰርተው ያሳያሉ።
- በጨዋታ ውስጥ በመሳተፍ ምርጥ የሆነውን መሰረታዊ እንቅስቃሴ ይለያሉ።
- የተለያዩ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎችን በመቀላቀል ጨዋታ ላይ የተመሰረተ የአካል እንቅስቃሴ ስራና ቀስበቀስ ለውጡን ስራ ላይ ያውላሉ።
- በተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በሚሳተፉበት ጊዜ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩና አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል ያለውን ልዩነት ይለያሉ።
- ጥሩ የሆኑ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችን ይለያሉ።
- ከንደኛና ቡድናቸው ጋር በሕብረት ይሰራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ። • ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት ያለውን ጥቅም ይዘረዝራሉ። • ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ። • አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑ ይናገራሉ። • አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ይዘረዝራሉ። • አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ ችሎታቸውን ያሳድጋሉ። 	<p>1. መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ (23 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>1.1 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች (11 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር የተቀናጀ በአንድ እግር የመዘለል እንቅስቃሴ • የመንሸራተትና መሮጥ እንቅስቃሴ • ከኋላ ወደ ፊት ለፊት መሮጥ • የመሰናክል ላይ ሩጫ • በፍጥነት በመሰናክል ላይ ሮጦ ማለፍ • በእርምጃ መዘለል፣ መሮጥና መቆም • አቅጣጫን በመቀያየር መሮጥ <p>1.2 አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች (4 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሰውነትን የመቀልበስና የማጠፍ እንቅስቃሴ • እግርን ወደላይ የማንሳት 	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በቀደሙት ክፍሎች ውስጥ የተማሩትን መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች እንድለማመዱና እንድሰሩ ማድረግ • ግልፅ በሆነ መንገድ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎችን ለተማሪዎች ማሳየት • ተማሪዎችን አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድረግ • ትክክል በሆነ መንገድ ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር 	<ul style="list-style-type: none"> • ራስን መመዘን ወይም ፅብረቃ • ጥያቄ • ምልክታ • ምዘና • የፅሁፍ ፈተና

<ul style="list-style-type: none"> • ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ለይተው ይናገራሉ። • ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ። 	<p>እንቅስቃሴ (ወደ ፊት-ለፊትና ወደጎን)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሰውነትን የማሳሳብ (የማፍታታት) እንቅስቃሴ • ወገብን የማዞር እንቅስቃሴ • ወደግራና ቀኝ ሰውነትን መጠምዘዝ <p>1.3 ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች (8 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • በርቀት ላይ እቃን (ኳስን) መወርወር • በተደጋጋሚ (ኳስን) በእግር መለጋት (መምታት)ና ማቆም • ኳስን ወደላይ በመምታት ማሳለፍና የተንጠለጠለችን ኳስን መምታት (መለጋት) • በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ መምታት • ሁለት ኳሶችን ወደላይ በመወርወር መያዝ • ኳስን መሬት በማስነካት በእግር መምታት (መለጋት) • በእንቅስቃሴ ላይ ያለችውን ካስ መምታት (መለጋት) • በመዞር (በመሽከርከር) ኳስን መምታት (መለጋት) 	<p>የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን እንድለማመዱ ማድረግ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ግብረ መልስ በመስጠት ደካማና ጠንካራ ጎናቸውን ለይተው እንድያውቁ ማድረግ 	
--	---	---	--

ምዕራፍ ሁለት፡ ከሙዚቃ ድምፅ /ምትጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴ (6 ክፍል ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ካጠናቀቁ በኋላ፡

- የሙዚቃ ድምፅ /ምት በመጠቀም ከአንድ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ቀስ በቀስ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ በመቀየር ያሳያሉ።
- ትክክለኛውን የሙዚቃ ድምፅ /ምት እንቅስቃሴ ችሎታ በመፍጠር ይሰራሉ።
- ከጓደኛ/ ቡድን ጋር የውዝዋዜ ሙዚቃ /ምት ከቋሚ እንቅስቃሴ ምት ጋር ማስማማትን ያዳብራሉ።
- በተለያዩ የተቀናጀ አካል እንቅስቃሴ ውስጥ የእንቅስቃሴ ክብደት ደረጃውን ይረዳሉ።
- አጠቃላይ የሰውነት ብቃት ይጎናጸፋሉ።
- የተቀናጀ የሙዚቃ ድምፅ /ምት እንቅስቃሴ በመጠቀም ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታቸውን ይጎናጸፋሉ።
- ተማሪዎች በግላቸው ከሙዚቃ ድምፅ/ ምትጋር እንቅስቃሴ በመፍጠር ያሳያሉ።
- ከሙዚቃ ድምፅ /ምት ጋር የሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።
- ትክክለኛና ትክክለኛ ያልሆኑት ውዝዋዜና የተቀናጀ እንቅስቃሴ ላይ ሀሳብ ይሰጣሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ይለያሉ። • ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ይፈጥራሉ እንዲሁም ያደንቃሉ። • ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ስርተው ያሳያሉ። 	<p>2.ከሙዚቃ ድምፅ /ምትጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴ (6ክፍል ጊዜ)</p> <p>2.1 ከሙዚቃ ድምፅ /ምት ጋር መሳሪያ /ኳስ/ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች ከሙዚቃ ድምፅ /ምት ጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴ ችሎታ ማለማመድ • ተማሪዎች ከኳስ ጋር የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድረግ • ተማሪዎች ከኳስ ጋር የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎችን እንድሳተፉ ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> • ራስን መመዘን/ ፅብረቃ • ጥያቄ • ምልክታ • ምዘና/የምዘና ችሎታ

ምዕራፍ ሶስት፡ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር (8 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ካጠናቀቁ በኋላ፡

- ራስን የማነቃቃትና ለጥሩ ሀሳብ መሰረታዊ ችሎታ ስራ ላይ ያውላሉ።
- ለተፈጠረው ችግር ከበቂ ምክንያት ጋር መፍትሄ ይሰጣሉ።
- ትኩረትንና ግንዛቤን ለማጎልበት የሚረዱ ዜዴዎችን ስራ ላይ ያውላሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • ራስን የመቆጣጠር ችሎታ ያሳድጋሉ። • ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ዘዴዎችን ያዳብራሉ። • ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ ራስን የመቆጣጠር ዘዴዎችን ያሳያሉ። • አመቺ ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ የተለያዩ አመላካከቶችን ለማስተናገድ መፍትሄ መፈለግን ያካብታሉ። • በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ኃላፊነት በተሞላ ሁኔታ የውሳኔ አሰጣጥን ማሳደግ እንደሚቻል ያደንቃሉ። • በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት ኃላፊነት በተሞላ መልኩ ውሳኔ መስጠት እንደሚቻል ይዘረዝራሉ። • ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት ትኩረትን መቆጣጠር እንደሚቻል ይረዳሉ። • ትኩረትን የመቆጣጠር ጨዋታና እንቅስቃሴ ያደንቃሉ። • ትኩረትን የሚንቆጣጠርበት ጨዋታና እንቅስቃሴ ይለማመዳሉ። 	<p>3. ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር (8 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>3.1 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ</p> <p>3.1.1 ራስን ማነቃቃት መለማመድ</p> <p>3.1.2 ሀሳብ እንድናር መለማመድ</p> <p>3.2 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ</p> <p>3.2.1 ችግር መለየት</p> <p>3.2.2 ችግር መግለፅ</p> <p>3.3 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ትኩረትን መቆጣጠር መለማመድ</p> <p>3.3.1 ማትኮርን መለማመድ</p> <p>3.3.2 ማስተዋልን መለማመድ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በቡድን መማር • ማነቃቃት • /ማነሳሳት/ • የተለያዩ ልምምድ • ድርሻ መጫወት • ችግር መፍታት • ፕሮጀክት 	<ul style="list-style-type: none"> • ራስን መመዘን • ፅብረቃ • የቃል ጥያቄ • ምልክታ

ምዕራፍ አራት: የአካል ብቃት (16 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት: ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ካጠናቀቁ በኋላ:

- የአካል ብቃትን የሚያጎልብት የእንቅስቃሴ ልምምድ ይለያሉ።
- ከዕድሜ ጋር የሚሄዱ የአካል ብቃት ልምምድ በመስራት አካል ብቃትን ያዳብራሉ።
- የአካል ብቃት ልምምድ ውስጥ በመሳተፍ ጥሩ አመለካከትን ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ይለያሉ። • የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ። • የልብና የሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ። • የጡንቻ ብርታትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴ ልምምድ ትርጉም ይናገራሉ። • የጡንቻ ብርታት ለማጠንከር የሚረዱ እንቅስቃሴ ልምምዶችን ያደንቃሉ። • የጡንቻ ብርታት ለማጠንከር የሚረዱ እንቅስቃሴ ልምምዶችን ሰርተው ያሳያሉ። • የመተጣጠፍ ትርጉምና ጥቅም ይገልጻሉ። • በልምምድ ጊዜ የሚደረጉ ጥንቃቄዎችን ስራ ላይ ያውላሉ። • የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ ልምምድ ይሰራሉ። • የሰውነት ቅልጥፍና ትርጉም ይረዳሉ። • የሰውነት ቅልጥፍና ለጤናቸው ያለውን ጥቅም ያደንቃሉ። • የሰውነት ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ ልምምዶችን ይሰራሉ። 	<p>4. የአካል ብቃት (16 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>4.1. የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ልምምድ (6 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • በግልና በቡድን ገመድ ላይ መዘለል • እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋት ከዘለሉ በኋላ መሰብሰብ <p>4.2. ለጡንቻ ብርታት አካል እንቅስቃሴ ልምምድ (6 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • እጅ ወደ ጎን መዘርጋት • እጅ ማጣመር • በእጅ መሬት ገፍቶ መነሳት /ፑሽ አፕ/ • ቁጢጥ በማለት መዘለል <p>4.3. መተጣጠፍ</p> <p>4.4. ቅልጥፍና (4 ክፍለ ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በቡድን የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ እንዲፀፉ ማድረግ • ተማሪዎች መስመር በመሆን በቡድን የገመድ ዝላይና እጅ ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዘርጋት ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ • ተማሪዎችን በቡድን በማቀናጀት ፑሽአፕና ስኳት/ ቁጢጥ በማለት መዘለል ማለማመድ • በረድፍ ቀላል የሰውነት ጉተታ ልምምድ መስራት • ውስን የቅልጥፍና ልምምድ በረድፍ ሰርተው ያሳያሉ 	<ul style="list-style-type: none"> • የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች እንዲፀፉ መጠየቅ • ተማሪዎች የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች ስራ መመልከት • ግብረ መልስ መስጠት • ተማሪዎች በቡድናቸው የአካል ልምምድ ጥቅምና ዘዴ እዲናገሩ/እንዲያ ወሩ መጠየቅ

ምዕራፍ አምስት: ጂምናስቲክስ (16 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- የሰውነት ሚዛን የመጠበቅና የመገለባበጥ ልምምዶችን ይሰራሉ።
- ለመሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ዋጋ ይሰጣሉ።
- መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ይዘረዝራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ ለይተው ይናገራሉ። ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ ይዘረዝራሉ። ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩትን ሰርተው ያሳያሉ። መሰረታዊ ጂምናስቲክስና አይነታቸውን ለይተው ያውቃሉ። መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ። መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ። 	<p>5. ጂምናስቲክስ (16 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>5. ጂምናስቲክስ (16 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>5.1. ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ (12 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>5.1.1 በድጋፍ ምንጣፍ ላይ በራስ መቆም</p> <p>5.1.2 በድጋፍ በዕጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ</p> <p>5.1.3 የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ አግር መቆምና በ “V” ቅርፅ መቀመጥ</p> <p>5.1.4 ቀላል እንቅስቃሴዎችን የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ የሚሰሩ</p> <p>5.1.5 የታክ እንቅስቃሴ፣ የፓይክ እንቅስቃሴና የስትራይድ እንቅስቃሴ</p> <p>5.1.6 በእጅ መሬትን በመንካት ወደ ኋላ ተገልብጦ መቆም (Round off)</p> <p>5.2. መሰረታዊ ጅምናስቲክስ (4 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>5.2.1 በፍራሽ ላይ መዘለል</p> <p>5.2.2 ፍራሽ ላይ እየዘለሉ መራመድ</p> <p>5.2.3 በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገልበጥ</p> <p>5.2.4 ወደ ፊት መገልበጥ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ተማሪዎች በድጋፍ ምንጣፍ ላይ በራስ መቆም ማድረግ ተማሪዎች በድጋፍ በእጅ መሬትን በመያዝ ወደ ጎን እንዲገለበጡ ማድረግ ቀላል ስራ መሬት ላይ እንዲሰሩ ማድረግ ተማሪዎች መሬት ላይ ልምምድ እንዲሰሩ ማድረግ ከመምህርና እርስ በርሳቸው ግብረ መልስ እንዲወስዱ ማድረግ ተማሪዎች መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ጥቅም እዲፅፉ መጠየቅ ተማሪዎች የሰውነት ጥንካሬና ቅርፅ ጂምናስቲክስ እንዲሰሩ ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> ለአንድ አንድ ተማሪዎች ስራ ችሎታ ክለሳና ግብረ መልስ መስጠት ክፍል ውስጥ የተማሪዎች ስራ ተሳትፎ መመልከት የተማሪዎች ስራ ችሎታ መመዘገብና ብና ውጤታቸው ላይ ግብረ መልስ መስጠት

ምዕራፍ ስድስት፡ በአካባቢ ደረጃ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች (7 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ካጠናቀቁ በኋላ፡

- በአካባቢያቸው ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎችን ለይተው ያሳያሉ።
- ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች ለኑሮአቸውና ለጤናቸው ያለውን ሚና ያደንቃሉ።
- ሰውነት የሚያዳብሩ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎችን ይሰራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> በአካባቢያቸው የሚገኘውን ባህላዊ ውዝዋዜ አይነቶችን ይናገራሉ። 	6. በአካባቢ ደረጃ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች (7 ክፍለ ጊዜ)	<ul style="list-style-type: none"> ተማሪዎች ከጓደኛ ጋርና በቡድን እንዲወዛወዙ ወይም እንዲጫወቱ ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> የመምህር ምልክታ ፅብረቃ የቡድን ስራ ምልክታ ስነ-ትምህርት ፕሮፋይል
<ul style="list-style-type: none"> የአካባቢያቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ ያደንቃሉ። 	6.1 ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ (3 ክፍለ ጊዜ)	<ul style="list-style-type: none"> ተማሪዎች ስለ ውዝዋዜ ወይም ጨዋታ የተሰማቸውን እንዲናገሩ፣ እንዲጠይቁና እንዲመልሱ ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> የተማሪዎች ካርድ ፕሮፋይል (እሱም የምይዘው የተማሪዎች ለውጥ ፕሮፋይል፣ ስነ-ትምህርት ሁሉም ውስጥና ስለ እድገቱ/ቷ ጉዳይ
<ul style="list-style-type: none"> የአካባቢያቸውን ባህላዊ ውዝዋዜ በመወዛወዝ ያሳያሉ። 	6.2 ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች (4 ክፍለ ጊዜ)		
<ul style="list-style-type: none"> በአካባቢያቸው ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ለይተው ይናገራሉ። 			
<ul style="list-style-type: none"> በአካባቢያቸው ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጫወት ያሳያሉ። 			