

የጤናና የሰውነት ማህበራዊ ትምህርት

የመምህራን መምሪያ

5ኛ ክፍል

አዘጋጅ

ታክሌ ተፈሪ ገብረ (ረዳት ፕሮፌሰር)

ጌታቸው ቅናጣ (ዶ/ር)

አርታኪቶች

አበበ ደረሰ (ረ/ፕሮፌሰር)

ሀብታሙ ስዩም

ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደበላ አሩሳ

አሳይያስ ተፈሪ አደባ

ሙላቱ ጉዲሳ ገመዳ

ግራፊክስ

ሰለሞን ዓለማየሁ ገብረ

ወደ አማራጭ የተረጎሙት

ታክሌ ተፈሪ ገብረ (ረ/ፕሮፌሰር)

ሞስሳ ደገባስ

ፈይሳ ተረፋ

ደጅነ ኃይሉ

©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በኦሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህር ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014/2022 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ። የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው።

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

ማውጫ

መቅደም.....v

አጠቃላይ መግቢያ.....vi

ምዕራፍ አንድ.....1

የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ፅንሰ-ሀሳብ እና ዘመናዊ ስፖርት.....1

1.1. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ.....2

1.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የምገባቸው ጥንቃቄዎች.....4

1.3. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ.....6

1.4. የአሎምፕክ ወድድር አጀማመር እና እድገት.....8

1.5. ዶፐንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል ዘዴ.....10

ምዕራፍ ሁለት.....13

ማህበራዊ እድገት እና የውስጥ ስሜትን መማር.....13

2.1. በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መምራት ማዳበር.....14

2.2. ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች.....18

2.3. በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ የግል ስሜትን መቆጣጠር.....24

ምህራፍ ሶስት.....29

የአካል ብቃት.....29

3.1. የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች.....30

3.2. የጡንቻ ብርታት ልምምድ.....32

3.3. የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ.....34

3.4. ቅልጥፍና.....36

ምዕራፍ አራት.....39

መሰረታዊ አትሌቲክስ.....39

4.1. ለርቀት መርጥ.....40

4.2. ለርቀት መወርወር.....42

4.3. በፍጥነት መርጥ.....44

4.4. ክፍታ ዝላይ.....46

ምዕራፍ አምስት.....49

ጂምናስቲክስ.....49

5.1 በመሳርያና ያለ መሳሪያ የሚሰራ ጅምናስትክ.....50

5.2. የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስትክስ).....54

ምዕራፍ ስድስት.....57

መሰረታዊ ኳስ የማቀበልና የመቀበል ችሎታ.....57

6.1. ኳስ መያዝ /መቅሰብ.....58

6.2. ኳስን በጣት ማሳለፍ60

6.4. ኳስን በክንድ ማሳለፍ (Dig)62

6.6. በውስጥ የእግር ክፍል ኳስን ማቀበል /መስጠት64

6.7. ኳስን በውጭ እግር መስጠት.....65

6.8. ኳስን በደረት ትይዩ ማቀበል.....67

6.9. በአንድ እጅ ኳስን መቀባበል.....69

6.10. ኳስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበል.....71

ምዕራፍ ሰባት.....73

የአሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ባህላዊ ጨዋታዎች.....73

7.1. በአሮሚያ ክልል በብዛት የምታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች.....74

7.2. የአሮሚያ ክልል በብዛት የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች.....76

የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ መርሃ ትምህርት.....79

መቅደም

ትምህርት የእውቀት መሰረት እንደሆነ ምሁራን ይናገራሉ። እውቀት ደግሞ በሁሉም አቅጣጫ ለአንድ ሐገር እድገት አስፈላጊ ነው። የተማሩ ሰዎች የለላት ሐገር የኢኮኖሚ እድገት ደረጃው ኋላ ቀር ይሆናል። ስለዚህ የአንድ ሐገር ህዝብ እንዲማር ከተደረገ በሁሉም በኩል እድገቱ የምሻሻል ይሆናል። አለም ያለችበት የቴክኖሎጂ እድገት ምንጩ እውቀት ነው። በአሁኑ ጊዜ አለም የደረሰችበት ደረጃ ለመድረስም ሆነ አብረው ለመራመድ እውቀት አስፈላጊ ነው። ይህም መሆን የሚችለው የተለያዩ የሙያ ክህሎት ኖሮንመጠቀም ስንችል ብቻ ነው።

አንድ ሐገር የትምህርት ፖሊሲ ስታዘጋጅ ከላይ የተጠቀሱት ጉዳዮችን ያማከለና ያሉትን ችግሮች መፍታት ስትችል መሆኑን መዘንጋት የለበትም። የሐገራችን ሁኔታ ካየን የትምህርት ፖሊሲ እንደ አስፈላጊነቱ ታይተው ለብዙ አመታት ካገለገለ በኋላ እንዲሻሻል ወይም እንዲቀየር ይደረጋል። ይህም ዓለም ያለችበት ሁኔታና የማህበረሰብ የእድገት ደረጃ ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት የሚከናወን ነው። የአንድ ሐገር ትምህርት ለሚፈለገው አላማና ከፍተኛ ለውጥ ማምጣት የሚችለው የትምህርት ፖሊሲው ጥራትና ችግር መፍታት እንዲችል ተደረጎ ሲዘጋጅ እና ስራ ላይ ሲውል ነው።

እንደሚታወቀው በመማር ማሰረተማር ሂደት ውስጥ የአንድ ትምህርት ይዘት በጥሩ ሁኔታ ከግብ እንዲደርስ የትምህርት መሳሪያን በትክክል ስንጠምበት ነው። ስለሆነም መምህራን በተቻለ መጠን ለሚያስተምሩትን የትምህርት አይነት ትኩረት ሰጥተው መሳሪያውን መጠቀም አስፈላጊ ነው።

አጠቃላይ መግቢያ

የአምስተኛ ክፍል ጤናና ሰውነት ማህበራዊ ትምህርት ሰባት ማዕረግ-ፎችአሉት። እነርሱም፡-
 ዘመናዊ ጤና፣ ሰውነት ማህበራዊና ስፖርት፣ ጤናና ሰውነት ማህበራዊ ውስጥ ማህበራዊና
 ውስጣዊ ስሜትን መማር፣ ጤናና የአካል ብቃት፣ አትሌትክስ፣ የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ፣
 የእግርኳስ ችሎታ፣ ባህላዊ ውዝዋዜና ጫዋታ ናቸው። በእነዚህ ይዘቶች ስር የጤናና
 ሰውነት ማህበራዊ ምንነት፣ የአካል ብቃት፣ የአሎምፕክ ጅምርና እድገት፣ ስፖርት
 በኢትዮጵያ ፣ በአካል እንቅስቃሴ ራስን ማንቃትና የማስተዳደር፣ በአካል እንቅስቃሴ
 ማህበራዊ ችሎታን ማሳደግ፣ በአካል እንቅስቃሴ በሀላፊነት ውሳኔን መስጠት፣ በአካል
 እንቅስቃሴ በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ማሻሻል፣ የተግባራዊ ችሎታን ማሳደግ፣ የሳንባና
 ልብ ብርታትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎች፣ የጡንቻ ብርታትን የሚያሳድጉ
 እንቅስቃሴዎች፣ ሐይልን የሚጨምር መድሐኒት መጠቀም። የፍጥነት ሩጫ፣ ውርወራና
 ዝላይ፣ ወደ ፊት መገለባበጥ፣ በግንባር መቆም፣ ኳስን በጣት መጫወት፣ ኳስን በእግር
 መቀባበል፣ በደረት አቅጣጫ ኳስን ማቀበል፣ የባህል ምንነት፣ የተለያዩ የአካባቢ ውዝዋዜና
 ጫዋታና ወዘተ የምታሰተምሩ ይሆናል።

የርዕሶቹ ቅደም ተከተል የሚሆነው በመጀመሪያ ስለ ዘመናዊ ጤናና ሰውነት ማህበራዊ
 ምንነት ከተማሩ በኋላ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን እንዴት እንደሚያገለብቱ ይማራሉ።
 ቀጥለውም የጤናና አካል ብቃት መካከል ያለው ግንኙነትና እንዴት ማሻሻል እንደምቻል
 ይረዳሉ። ከዚህም ሌላ አትሌትክስ ውስጥ ደግመው የታቀፉ እንቅስቃሴዎችና አሰራራቸውን
 ይማራሉ። በሌላም በኩል የጅምናስትክስ እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደምሰሩና
 ቅደምተከተላቸውን ይለማመዳሉ። በተጨማሪም የኳስ ጫዋታ ችሎታዎች በልምምድ
 እንዴት ማዳበር እንደምቻል ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ስለ ባህላዊ ውዝዋዜ፣ ስለ ጫዋታ
 ምንነትና ጠቀሜታቸውን ለይተው ይማራሉ። በመጨረሻ ውስጥ የሚገኘው የክፍለ ጊዜ
 ምደባበርዕሱ ሰፋትና ጥልቀት ላይ ተመርኩዘው እንደ አስፈላጊነቱ አንድ ወይም ሁለት
 አሊያም ከዚህም በላይ ሊመደብ ይችላል።

ምዕራፍ አንድ

የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ፅንሰ-ሀሳብ እና ዘመናዊ ስፖርት (5 ክፍለ-ጊዜ)

የሚጠብቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ዘመናዊ ስፖርት ፅንሰ-ሀሳብ ያውቃሉ።
- የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ዘመናዊ ስፖርት ፅንሰ-ሀሳብ ያደንቃሉ።
- የአበራታች መዳኒት ትርጉምና ምንነትን ያውቃሉ።

መግቢያ

መምህር/ት ፡-ተማሪዎች በታችኛው ክፍሎች ውስጥ ወሳኝ የአካል እንቅስቃሴ ብቃቶች፣ የሙዝቃ እንቅስቃሴ የጋራ ምትና የመሳሰሉት በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ መማራቸው ይታወሳል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት፣ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አፈ-ታሪክ፣ የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክ፣ የጥንታዊ ኦሎምፒክ አጀማመርና ምንነት/የሀይል ሰጪ መድሐኒት ምንነት እና መከላከያው በጥልቀት የሚማሩ ይሆናል። ስለዚህ በተሰጡት ርዕሶች ላይ በመንተራስ በሚፈለገው አቅጣጫ ሁሉ ተማሪዎቻችሁን ምሩ።

ይዘት፡-በዚህ ምዕራፍ ውስጥ መማርና መለማማድ ያለባቸው ይዘቶች

- የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ምንነት እንዲሁም አላማ
- በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ የምደረጉ ጥንቃቄዎች
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ
- የኦሎምፒክ ውድድር አጀማመርና እድገት
- የሀይል ሰጪ መድሐኒት ምንነት እና መከላከያው

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ሁለት በሁለት የጤና፣ ሰውነት ማጎልመሻና ስፖርት ግኑኝነት በቃል እንድንገልፁ ማድረግ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ጠቀሜታ ላይ በቡድን እንድንወያዩ ማድረግ።

- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ የሚያስፈልገውን ጥንቃቄ እንድትገኙ ማድረግ።
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍል እንድትገልጹ ማበረታታት።
- በአሎምፒክ ውድድር አጀማመርና እድገት ውስጥ የገጠሙ ችግሮች እና እንዴት እንደታለፈ እንድትገልጹ ማድረግ።

የምዕራፉ ግምገማ ዘዴዎች

- ተማሪዎች በጤና፣ ሰውነት ማሳልመሻና ስፖርት ያላቸውን ማስተዋል በመገምገም የቃል ጥያቄዎች መጠየቅ
- በዚህ ምዕራፍ ርዕሶች ጋር የሚያያዙ ርዕሶችን ለተማሪዎች በመስጠት ተወያይተው በቃል እንዲያቀርቡ ማድረግ
- የቡድንና የግል የቤት ስራ፣ የፕሮጀክት ስራና የመሳሰሉትን መስጠት
- ለተማሪዎች ውጤታማነት ስራ ግብረ መልስ መስጠት
- ተማሪዎች በሜዳ ላይ ስለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት

1.1. የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የጤና ምንነት ይናገራሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አላማ ይዘረዝራሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ጥቅም ለይተው ያደንቃሉ።

ይዘት፡-በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የምገባ

- የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችና መምህራንን ማሳየት በሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባቸው። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ በማድረግ ለማስቻል የትምህርት መርጃ መሳሪያ

ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ጋር ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጠቀሚያ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ ርዕስየሆኑትን አስቀድሞችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች ጥንድ በጥንድ ሆነው የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማን ለክፍል በቃል እንድንገልፁ ማድረግ
- የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ ከሰውነት ማሳልመሻ ጋር ያለውን ግንኙነት ገለጻ ማድረግ

የግምገማ ዘዴዎች

- የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ ምንነት አስመልክተው የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች የቃል ገለጻ በቡድን ወይም በግል እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተለያዩ ክፍሎች ስለ ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ የተወሰነ ነገር ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በምቀጥለው ክፍለጊዜያትም በስፋትና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን የሰውነት ማሳልመሻና ስፖርት ግንኙነት ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተረዱ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

በመጀመሪያ፡-ከዕለቱ ትምህርት ጋር የምሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 1.1 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱን ትምህርት ይዘት ሳይጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃቃት እና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቁ።

ተግባር 1.1

1. ጤና ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጤና እና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ጥቅም ምን ምን ናቸው?

በመቀጠል፡-ገለጻን በመጠቀም ስለ ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ ትልቅ ግንኙነት ያላቸው መሆኑን ግለፁ። በተለይም የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ለተማሪዎች የወደ ፊት ዕድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ ስለሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በጥልቀት ግለፁ።

በመጨረሻ፡-ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመገንዘብ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት አጠቃሉ።

1.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የምገባቸው ጥንቃቄዎች (የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የጤና እና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና ዘመናዊ ስፖርት ፅንሰ-ሀሳብ ያውቃሉ።
- የጤና እና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና ዘመናዊ ስፖርት ፅንሰ-ሀሳብ ያደንቃሉ።
- የአበራታች መዳኒት ትርጉምና ምንነትን ያውቃሉ።

ይዘት፡-በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚጠበቅ

- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የምገባቸው ጥንቃቄዎች

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችና መምህራንን ማሳየት በሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባቸው። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ በማድረግ ለማስቻል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ጋር ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ

ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአከባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ ርዕስ የሆኑትን አስቀድማችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ሆነው በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የምገባቸው ጥንቃቄዎች ላይ ከተወያዩ በኋላ ለክፍሉ ተማሪዎች በቃል እንዲገልጹ ማድረግ።
- ስፖርት በአካል ብቃት ውስጥ ያለውን ግንኙነትን በተመለከተ ማጠቃለያ መስጠት።

የግምገማ ዘዴዎች

- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የምገባቸው ጥንቃቄዎች አስመልክተው የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የቃል ገለፃ በቡድን ወይም በግል እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተለያዩ ክፍሎች ሰለ ጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ የተወሰነ ነገር ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ደግሞ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የምገባቸው ጥንቃቄዎች በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥለው ክፍል ጊዜያትም በስፋትና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍል ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጊዜ መደረግ ያለበት ጥንቃቄ ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከፈተሹ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

በመጀመሪያ፡- ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎችን በማዛመድ እና ተግባር 1.2 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ የትምህርት ይዘት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለመገንዘብ ጠይቁ፡፡

ተግባር 1.2

1. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጊዜ ጥንቃቄ ለምን ያስፈልጋል?

በእንቅስቃሴ ጊዜ የአካል ብቃት ጥንቃቄዎችን ማድረግ ትልቅ ሚና ያለው መሆኑን ግለፅ፡፡ በተለይም የጤናናሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ለተማሪዎች የወደ ፊት ዕድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ ስለሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ግለፅ፡፡ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት አጠናቁ፡፡

1.3. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ (1 ክፍለ-ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክን ይናገራሉ፡፡
- የዱሮ የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ አይነቶችን ይዘረዝራሉ፡፡
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክና ዘመናዊ ስፖርትን በመለየት ያደንቃሉ፡፡

ይዘት፡-በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚጠበቅ

- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችና መምህራንን ማሳየት በሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባቸው፡፡ ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ በማድረግ ለማስቻል የትምህርት መርጃ መሳሪያ

ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ጋር ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ ርዕስ የሆኑትን አስቀድማችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ ሀሳብ ለሀሳብ ከተለዋወጡ በኋላ እንድንገልጹ ማድረግ።
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ ላይ ገለጻ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክን አስመልክተው የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የቃል ገለፃ በግልጽ ይምበቡድን እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተያዩ ክፍሎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ የተወሰነ ነገር ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ደግሞ የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክ በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥለው ክፍል ጊዜያትም በስፋተና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍል ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክ ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከፈተሹ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 1.3 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ርዕስ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጠይቁ።

ተግባር 1.3

1. የምታውቁት የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ ምን ምን ናቸው?
2. እንደ አለም ከምታውቁት ዘመናዊ ስፖርት ውስጥ የተወሰነውን ግለፁ።

ከፊል ገለጻን በመጠቀም የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ ታሪክ በአጭሩ ያስረዱ። የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክን በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ስለ ኢትዮጵያ ስፖርት አመጣጥ እና ዕድገት እንድረዱ ስለሚያደርግ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት አስረዱ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመፈተሽ የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ጭረሱ።

1.4. የአሎምፕክ ዉድድር አጀማመር እና እድገት (1 ክፍለ-ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- አሎምፕክ ምን እንደ ሆነ ይገልጻሉ
- በአሎምፕክ ላይ ለውድድር የሚቀርቡ የስፖርት አይነቶችን ይዘረዝራሉ
- አሎምፕክ የተጀመረበት ቦታ ይናገራሉ

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የሚጠበቀው

- የአሎምፕክ ዉድድር አጀማመር እና እድገት

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆኑ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ በሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ

ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላሉባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአከባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ከተወያዩ በኋላ የኦሎምፒክ ወድድር አጀማመር እና እድገት እንድንገልፁ ማድረግ።
- የኦሎምፒክ ወድድር አጀማመር እና እድገትን በተመለከተ ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።

የግምገማ ዘዴዎች

- የኦሎምፒክ ወድድር አጀማመር እና እድገት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የኦሎምፒክ ወድድር አጀማመር እና እድገት ገለፃ በግል ወይም በቡድን እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተለያዩ ክፍሎች ሰለ ጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ የተለያዩ ርዕሶችን ተምረው እንደመጡ የታወቀ ሲሆን፣ አሁን ደግሞ የጥንት ኦሎምፒክ አጀማመርና እድገት በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በምቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋተና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን የኦሎምፒክ አጀማመርና ዕድገት ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከፈተሹ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 1.4 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጥያቄ ጠይቁ።

ተግባር 1.4

1. ኦሎምፒክ ምንድን ነው?
2. በኦሎምፒክ ላይ ለውድድር የምቀርቡ የስፖርት አይነቶችን ቢያንስ አራት ዘርዝሩ።
3. ኦሎምፒክ ለመጀመሪያ ጊዜ መቼና የት እንደተጀመረ ግለፁ።

የጥንት ኦሎምፒክ አጀማመርና እድገትን በአጭሩ ያስረዱ። የጥንት ኦሎምፒክ አጀማመርና እድገትን በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ስለ ኦሎምፒክ ስፖርት አመጣጥ እና ዕድገት እንዲረዱ ስለሚያደርግ ተማሪዎች በወደፊት ህይወታቸው ውስጥ ትልቅ መነሳሳትን ስለሚፈጥር የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ያስረዱ። ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይደምድሙ።

1.5. ዶፒንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል ዘዴ
(1 ክፍለ-ጊዜ)

ይዘት:- በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የሚጠበቀው

- ዶፒንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል ዘዴ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆኑ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ በሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላሉባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአከባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ከተወያዩ በኋላ ዶፐንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል ዘዴ እንድንገልፁ ማድረግ።
- ዶፐንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል በተመለከተ ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።

የግምገማ ዘዴዎች

- ዶፐንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች ዶፐንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል ገለፃ በግል ወይም በቡድን እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተለያዩ ክፍሎች ሰለ ጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ የተለያዩ ርዕሶችን ተምረው እንደመጡ የታወቀ ሲሆን፡ አሁን ደግሞ የጥንት ኦሎምፒክ አጀማመርና እድገት በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በምቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋተና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን ዶፐንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከፈተሹ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 1.5 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጥያቄ ጠይቁ።

ተግባር 1.5

1. ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት ማለት ምን ማለት ነው?

ዶፐንግ (የአበረታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል በአጭሩ ያስረዱ። የጥንት ኦሎምፒክ አጀማመርና እድገትን በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ስለ ኦሎምፒክ ስፖርት አመጣጥ እና ዕድገት እንዲረዱ ስለሚያደርግ ተማሪዎች በወደፊት ህይወታቸው ውስጥ ትልቅ መነሳሳትን ስለሚፈጥር የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ያስረዱ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይደምድሙ፡፡

የምዕራፍ አንድ የመልመጃ መልስ

I. አውነት ወይም ሐሰት

1. አውነት

2. አውነት

II. ምርጫ

1. መ

2. ለ

3. መ

ምዕራፍ ሁለት

ማህበራዊ እድገት እና የውስጥ ስሜትን መማር

(የክፍል ጊዜ ብዛት 12)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ጥሩ ፀባይ ያሳያሉ
- ለሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ ከነምክኒያቱ ይሰጣሉ።
- መሰረታዊ የጨዋታ ህጎችን ይዘረዝራሉ።

መግቢያ

መምህር/ት፦ ተማሪዎች ባለፈው ምዕራፍ ውስጥ የተለያዩ ርዕሶችን መማራቸው ይታወሳል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ስለ አካል እንቅስቃሴ ግንዛቤና ራስን የማስተዳደር፣ የአካል እንቅስቃሴ ማህበራዊ ግንዛቤና የግንኙነት፣ በአካል እንቅስቃሴ ውሳኔ የመስጠት፣ በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በጥልቀት የማሰብ፣ በአካል እንቅስቃሴ የመናገርና መተባበር ችሎታን የሚያሳድጉትን የሚማሩ ይሆናል። ስለዚህ በተሰጡት ርዕሶች ላይ በመንተራስ በሚፈለገው አቅጣጫ ሁሉ ተማሪዎቻችሁን አዘጋጁ።

ይዘት፦ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ መማርና መለማማድ ያለባቸው ይዘቶች፦

- በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የማስተዳደር ችሎታን ማዳበር
 - የግል ባህሪን ማዳበር
- ውሳኔ የመስጠት ክህሎትን የሚያዳብሩ ጨዋታና እንቅስቃሴዎች
 - በጨዋታው ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን መፍታት
 - በጥልቀት ማሰብ
- በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ክህሎትን ማዳበር
 - ሃሳብን መቆጣጠር ክህሎትን ማዳበር
 - ትኩረትን ማዳበር

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ማስተዋልንና ራስን የማስተዳደር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ለይተው በመወያየት ለክፍል ተማሪዎች ገለጻ ያድርጉ፡፡ማሳወቅ፡፡
- ማህበራዊነትና የመናገር ግንኙነት-ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን በቡድን ተወያይተው በግል እንዲያቀርቡ ማድረግ፡፡
- በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በጭውውት መልክ እንዲያቀርቡ ዕድል መስጠት፡፡
- የተግባራት እና የመረዳዳት ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ከጌደኞቻቸው ጋር ሆነው እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡

የግምገማ ዘዴዎች

- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበራዊነትና የውስጥ ስሜትን መገንዘባቸውን ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን ጠይቁ፡፡
- ከዚህ ምዕራፍ ጋር የተያያዘ የመወያያ ነጥቦችና በመስጠት ለክፍሉ ገለጻ እንዲያደርጉ ዕድል መስጠት፡፡
- የቤት ሥራ፣ ፕሮጀክትና የመሳሰሉትን ሥራ መስጠት፡፡
- ለተለያዩ የተማሪዎች ሥራ ግብረ መልስ መስጠት፡፡
- በሜዳ ላይ ሲለማመዱ የተማሪዎችን ሥራ ማየት ግብረ መልስ መስጠት፡፡

**2.1. በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መምራት ማዳበር
(የክፍለ ጊዜ ብዛት2)**

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይናገራሉ፡፡
- ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ፡፡

ይዘት:-በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የሚጠበቀው

- ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን በአካል እንቅስቃሴዎችና ጨዋታ ማዳበር።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆኑ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ በሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላሌባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፀሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ክርዕሱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በተማሪዎች መፅሃፍ ላይ የሚገኙትን የተግባር ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በጎበዝ ተማሪዎች እንቅስቃሴና ጨዋታ ስለ ራስን የመምራት ለክፍል ገለፃ አእንዲያረጉ ያድርጓቸው
- የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም በ እንቅስቃሴና ጨዋታ ራስን መምራት ክህሎትን ማዳበር

የግምገማ ዘዴዎች

- ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የዕለቱን የትምህርት ይዘት በተመለከተ በግል ወይም በቡድን ገለፃ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተያዩ ክፍሎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ የተለያዩ ርዕሶችን ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ክፍል ደግሞ ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በምል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥለው ክፍል ጊዜያትም በስፋተግና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍል ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተረዱ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎችን በማዛመድና ተግባር 2.1 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ይዘት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጥያቄ መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

ተግባር 2.1

1. ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የአካል እንቅስቃሴ እንዴት ማስተዋልና ራስን የማስተዳደር ችሎታን ያሳድጋል?

ከፊል ገለጻን በመጠቀም ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታ ከአካል እንቅስቃሴ ጋር ትልቅ ግንኙነት ያላቸው መሆኑን ግለፁ። በተለይም የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ለተማሪዎች የወደ ፊት ዕድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ ስለ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም የአካል እንቅስቃሴ እንዴት ማስተዋልና ራስን የመምራት ችሎታን እንደሚያሳድግ በጥልቀት ግለፁ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት እንደተጎናጸፉ ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ።

2.1.1 የግል ስነምግባርን ማሻሻል

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፦

- የግል ስነ ባህሪ የማሻሻል ትርጉሚን ይናገራሉ
- የግል ስነ ባህሪ ጥቅምን ይተነትናሉ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆኑ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ በሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላሌባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፀሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ክርዕሱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በተማሪዎች መፅሃፍላይ የሚገኙትን የተግባር ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በጎበዝተማሪዎች እንቅስቃሴናጨዋታ ስለ እራስን የመምራት ለክፍሎችው ገለጻ እንዲያረጉ ያድርገዋል።
- የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም በ እንቅስቃሴና ጨዋታ እራስን መምራት ክህሎትን ማዳበር

የግምገማ ዘዴዎች

- ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የዕለቱን የትምህርት ይዘት በተመለከተ በግልወይም በቡድን ገለጻ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተያዩ ክፍሎች ስለ ጤናናሰውነት ማጎልመሻ የተለያዩ ርዕሶችን ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ክፍል ደግሞ ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በምል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥለው ክፍሉ ጊዜያትም በስፋተግና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍል ጊዜ

ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተረዱ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎችን በማዛመድና ተግባር 2.1 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ይዘት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጥያቄ መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

ተግባር 2.2

1. የግልባህሪን ማሻሻል ማለት ምን ማለት ነው?
2. የግልባህሪን የማሻሻል ጥቅምን ግለፅ

ከፊል ገለፃን በመጠቀም ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታ ከአካል እንቅስቃሴ ጋር ትልቅ ግንኙነት ያላቸው መሆኑን ግለፅ። በተለይም የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ለተማሪዎች የወደ ፊት ዕድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ ስለ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም የአካል እንቅስቃሴ እንዴት ማስተዋልና ራስን የመምራት ችሎታን እንደሚያሳድግ በጥልቀት ግለፅ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት እንደተጎናጸፉ ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ።

2.2. ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ፦

- የአካል እንቅስቃሴና ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ያላቸውን ግንኙነት ይናገራሉ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ መውሰድ ምን እንደምጠቅም ይዘረዝራሉ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ያደንቃሉ።

ይዘት:-በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የሚደረገው

- በጨዋታወስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን መፍታት
- በጥልቀት ማሰብ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችና መምህራንን ማሳየት በምችል አሳታፊ የሆኑ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀት የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ እንዲሆን ለማስቻል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስለሚኖራቸው አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፀሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፀሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ ርዕስ የሆኑትን አስቀድማችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህ ውጪ ብትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ለይተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በተማሪዎች መፅሃፍ ላይ የሚገኙትን የተግባር ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በእንቅስቃሴና ጨዋታ ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ገለጻ እንዲያረጉ ያድርጓቸው።
- የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም በ እንቅስቃሴና ጨዋታ ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ክህሎትን እንድያዳብሩ መርዳት።

የግምገማ ዘዴዎች

- ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የዕለቱን የትምህርት ይዘት በተመለከተ በግል ወይም በቡድን ገለጻ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተያዩ ክፍሎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ አንዳንድ ነጥቦችን ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ክፍል ጊዜ ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በምል ርዕስ ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥለው ክፍል ጊዜያትም በስፋትና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍል ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተረዱ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የምሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 2.3 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንደ ሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ክፍል ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅአንዳንድ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።

ተግባር 2.3

1. ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ ማለት ምን ማለት ነው?
 2. እንደ ትምህርት ቤታችሁ ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ በመስጠት የሚታወቅ ይኖራል?
- ካለ ምሳሌነታቸውን ግለፁ።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ለተማሪዎች የወደ ፊት ዕድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ ስለ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በጥልቀት ግለፁ።

በመጨረሻ፡-ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠናቅቁ።

2.2.1 በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን መፍታት (የክፍል ጊዜ ብዛት 2)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን የመፍታት ጥቅምን ይናገራሉ።
- በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙትን ችግሮች ይዘረዝራሉ።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችና መምህራንን ማሳየት በምችል አሳታፊ የሆኑ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባቸው። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀት የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ እንዲሆን ለማስቻል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስለሚኖራቸው አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፀሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፀሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ ርዕስ የሆኑትን አስቀድማችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህ ውጪ ከትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በተማሪዎች መፅሃፍ ላይ የሚገኙትን የተግባር ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በእንቅስቃሴና ጨዋታ በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን የመፍታት ለክፍል ገለጻ እንዲያረጉ ያድርጓቸው።
- የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን የመፍታት ክህሎትን ማዳበር።

የግምገማ ዘዴዎች

- በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን የመፍታት ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የዕለቱን የትምህርት ይዘት በተመለከተ በግል ወይም በቡድን ገለጻ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተያዩ ክፍሎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ እንዳንድ ነጥቦችን ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ክፍለ-ጊዜ በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን የመፍታት ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በምል ርዕስ ላይ ትምህርት ይሰጣል።

በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋትና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን የመፍታት ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተረዱ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የምሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 2.4 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንድ ሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ አንዳንድ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።

ተግባር 2.4

1. በጨዋታውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮች ምን ምን ናቸው?
2. በጨዋታውስጥ ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችን መፍታት ጥቅም ዘርዝሩ።

በመጨረሻ:-ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠናቅቁ።

2.2.2 በጥልቀት ማሰብ (የክፍለ ጊዜ ብዛት 2)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ:-

- በጥልቀት የማሰብን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ።
- በጥልቀት ማሰብን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- በጥልቀት የማሰብን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት በምችል አሳታፊ የሆኑ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀት የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ እንዲሆን ለማስቻል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስለሚኖራቸው አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበል። ይህ

የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፀሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፀሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ ርዕስ የሆኑትን አስቀድማችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህ ውጪ ብትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ለይተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በተማሪዎች መፅሃፍ ላይ የሚገኙትን የተግባር ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- በጥልቀት ማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ ለክፍሎቻቸው ገለጻ እንዲያረጉ ያድርጓቸው።
- የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም በጥልቀት ማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ላይ ገለጻ ይስጡ።

የግምገማ ዘዴዎች

- በጥልቀት ማሰብ ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የዕለቱን የትምህርት ይዘት በተመለከተ በግል ወይም በቡድን ገለጻ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተያዩ ክፍሎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ አንዳንድ ነጥቦችን ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ክፍለጊዜ በጥልቀት ማሰብ ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በምል ርዕስ ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋትና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በጥልቀት ማሰብ ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተረዱ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የምህጻናትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 2.5 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንድ ሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅአንዳንድ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።

ተግባር 2.5

1. በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ምንምን ናቸው?
2. የአካል እንቅስቃሴና የማሰብ ችሎታን ምን ግንኙነት አላቸው ?

በመጨረሻ:-ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠናቅቁ።

2.3. በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ የግል ስሜትን መቆጣጠር (የክፍለ ጊዜ ብዛት3)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ:-

- ራስን የመቆጣጠርን ትርጉም ይናገራሉ።
- ጭንቀትን ለመቀነስ የአካልእንቅስቃሴ ያለውን ጥቅም ይዘረዝራሉ።
- ውስጣዊ ስሜት ማለት ምን ማለት እንደሆነ ይገልጻሉ።

ይዘት:-በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የሚገባ

በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ የግል ስሜትን መቆጣጠር

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት በሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባቸው። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላሌባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያ በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት-በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፀሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ክርዕሱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ ርዕስ የሆኑትን አስቀድማችሁ ከጨረሳችሁ

በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ እንዲያስታውሱ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሁለት በሁለት በመሆን ራስን የመቆጣጠርን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ተነጋግረው በቃል እንዲገልፁ ማድረግ።
- የተለያዩ ዘዴን በመጠቀም ራስን የመቆጣጠርን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ላይ ገለፃ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- ራስን የመቆጣጠርን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴን አስመልክተው የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በርዕሱ ላይ ተወያይተው የቃል ገለፃ በቡድን ወይም በግል እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ተማሪዎች በተያዩ ክፍሎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ የተወሰነ ርዕስ ተምረው እንደ ነበር ይታወቃል። በዚህ ክፍሉ ጊዜ ደግሞ ራስን የመቆጣጠርን በምል ርዕስ ላይ ትምህርት ይሰጣል። በምቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋትና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለሚታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን ራስን የመቆጣጠርን ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከፈተሹ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

በመጀመሪያ፡- ከዕለቱ ትምህርት ጋር የምሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 2.4 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንድ ሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄ ጠይቁ።

ተግባር 2.4

1. ራስን መቆጣጠር ማለት ምን ማለት ነው?

ከፊል ገለጻን በመጠቀም ራስን መቆጣጠርን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴ ጋር ትልቅ ግንኙነት ያላቸው መሆኑን ግለፁ። በተለይም የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ለተማሪዎች የወደ ፊት ዕድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ ስለ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ግለፁ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያብቁ።

2.3.1 ትኩረትን ማዳበር

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፦

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትኩረትን በማዳበር ውስጥ ያለውን ጥቅም ይናገራሉ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትኩረትን በማዳበር ውስጥ ያለውን ድርሻ ይዘረዝራሉ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትኩረትን በማዳበር ውስጥ ያለውን ድርሻ ያደንቃሉ።

ይዘት፦ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚገባ

- ትኩረትን ማዳበር

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን ማዕከል በማድረግ ተማሪውንና መምህሩን ማሳየት በሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባቸው። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፀሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከርዕሱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ለዕለቱ ትምህርት

አስፈላጊ ርዕስ የሆኑትን አስቀድሞችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሱላቸው። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች ሁለት በሁለት በመሆን ትኩረትን ማዳበር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን በቃል እንድንገልፁ ማድረግ።
- አሳታፊ የመማር ማስተማር ዘዴን በመጠቀም ትኩረትን ማዳበር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ገለጻ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- ትኩረትን ማዳበር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክተው የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በርዕሱ ላይ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍሉ ተማሪዎች እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህን በፊት ለተማሪዎች በተለያዩ ርዕሶች ላይ ትምህርት መስጠቱ ይታወሳል። በዚህ ክፍል ጊዜ ደግሞ ትኩረትን ማዳበር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በምቀጥለው ክፍል ጊዜያትም በስፋትና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍል ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም ትኩረትን ማዳበር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከፈተሹ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 2.5 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ የትምህርት ይዘት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄን መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

ተግባር 2.5

1. ትኩረት ሰጥቶ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ለምን ይጠቅማል?

አሳታፊ የትምህርት ዘዴን በመጠቀም ትኩረትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴ ላይ ትልቅ ግንኙነት ያላቸው መሆኑን ግለፁ። በተለይም የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ለተማሪዎች የወደ ፊት ዕድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ እና የትኩረት ችሎታቸውን የሚያበለጽግ ስለ ሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ግለፁ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ።

የምዕራፍ ሁለት የመልመጃ መልስ

I. አውነት ወይም ሐሰት

- 1. ሐሰት
- 2. ሐሰት
- 3. ሐሰት

II. አዛምድ

- 1. ሐ
- 2. ሀ
- 3. መ

ምህራፍ ሶስት

የአካል ብቃት

(15 ክፍለ-ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ያውቃሉ።
- ከእድሜያቸው ጋር የሚመጥን እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ የአካል ብቃታቸውን ያዳብራሉ።
- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ ውስጥ ተሳትፎ ለማድረግ ጥሩ አመለካከት ይኖራቸዋል።

መግቢያ

ባለፈው ምዕራፍ ውስጥ የአካል እንቅስቃሴን ማስተዋልንና ራስን የመምራት ችሎታ ፤ ማህበራዊነትና የተግባቦት ችሎታን የሚያሳድጉ፤ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ መስጠትን የሚያሳድጉ ፤ በጥልቀት የማሰብ ችሎታንና የመተባበር ችሎታን መማራችሁ ይታወሳል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ የአካል ብቃትን፤ የልብና ሳንባ ብርታት ስራን የምያጠናክሩ የአካል እንቅስቃሴ፤ የጡንቻ ብርታት ልምምድ፤ መተጣጠፍና፤ ቅልጥፍ ምን እንደሆኑ በጥልቀት የሚማሩ ይሆናል። ስለዚህ በተሰጡት ርዕሶች ላይ በመንተራስ በሚፈለገው አቅጣጫ ሁሉ ተማሪዎቻችሁን አዘጋጁ።

ይዘት፡- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ መማርና መለማማድ ያለባቸው ይዘቶች፡-

- የአካል ብቃት
- የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች
- የጡንቻ ብርታት ልምምድ
- መተጣጠፍና
- ቅልጥፍ

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች የአካል ብቃት ትርጉም ላይ በጥንድ በመወያየት ለክፍል ተማሪዎች ገለጻ እንዲያደርጉ፡፡ማሳወቅ፡፡

- የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በቡድን በሜዳ ላይ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- መተጣጠፍና ቅልጥፍናን አስመልክቶ ያላቸውን ሀሳብ እንዲፅፉ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- ተማሪዎች ጤናና የአካል ብቃትን መገንዘባቸውን ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ከዚህ ምዕራፍ ጋር የተያያዙ የመወያያ ነጥቦችን በመስጠት ለክፍሉ ገለጻ እንዲያደርጉ ዕድል መስጠት።
- የቤት ሥራ፣ ፕሮጀክትና የመሳሰሉትን ሥራ መስጠት።
- ለተለያዩ የተማሪዎች ሥራ ግብረ መልስ መስጠት።
- በሜዳ ላይ ሲለማመዱ የተማሪዎችን ሥራ በማየት ግብረ መልስ መስጠት።

3.1. የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች
(የክፍለ ጊዜ ብዛት 4)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የልብና ሳንባ ብርታት ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎችን ይናገራሉ።
- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- የልብና ሳንባ ብርታት ለሌሎች የሰውነት ክፍሎች ምን ጥቅም እንዳለው ያብራራሉ።

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚጠበቀው፤

- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ ከሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን

ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ክርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ከተወያዩ በኋላ የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን እንድንገልፁ ማድረግ።
- የአካል ብቃትን በተመለከተ ማጠቃለያ ሀሳብ መስጠት።

የግምገማ ዘዴዎች

- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በተመለከተ ሀሳብ በመለዋወጥ የቃል ገለፃ በቡድን ወይም በግል እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ባለፈው ምዕራፍ ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ውስጥ ማህበራዊነትና የውስጥ ስሜትን መማርን ተምረው እንደመጡ የምታወቀ ሲሆን፣ አሁን ደግሞ የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በምቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋተና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም የአካል ብቃት ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከገመገማችሁ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድ እና ተግባር 3.1 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅጥያቄ መጠየቅ።

ተግባር 3.1

1. የልብና ሳንባ ብርታትን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች ምንድን ናቸው?
2. የልብና ሳንባ ብርታት ለሌሎች አካላት ምን ጥቅም አለው?

ስለ የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በአጭሩ ካስረዱ በኋላ የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መስጠቱ ስለ የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች እንዲረዱ ስለሚያደርግ ተማሪዎች በወደፊት ህይወታቸው ውስጥ ትልቅ መነሳሳትን ስለሚፈጥር የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ያስረዱ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይደምድሙ።

3.2. የጡንቻ ብርታት ልምምድ (4 ክፍለ-ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎችከዚህ ትምህርት-በኋላ:-

- የጡንቻ ብርታትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ።
- የፑሽ አፕ ቅድም ተከተል ይዘረዝራሉ።
- የጡንቻ ብርታት የሚያሳድጉ እንቅስቃሴን ሰርተው ያሳያሉ።

ይዘት:-በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚጠበቀው

- የጡንቻ ብርታት

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆነ

እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ በሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ከርዕሱ ጋር የሚጣጣም የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ በአከባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መፅሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶች ከርዕሱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ላይምተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ከተወያዩ በኋላ የጡንቻ ብርታትን እንድንልፁ ማድረግ።
- የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በተመለከተ ገለፃ መስጠት።

የግምገማ ዘዴዎች

- የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን በርዕሱ ላይ ተነጋግረው እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት

ባለፈው ክፍለ ጊዜ ተማሪዎች የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ተምረው እንደመጡ የታወቀ ሲሆን፡ አሁን ደግሞ የጡንቻ ብርታት ልምምድ በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋተና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም የጡንቻ ብርታት ልምምድ ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተረዳችሁ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 3.2 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጥያቄ ጠይቁ።

ተግባር 3.2

1. የጡንቻ ጥንካሬን የሚያሳድጉት ልምምዶችን ዘርዝሩ።
2. የፑሽ አፕ ልምምድን ቅድም ተከተል ተናገሩ።

የጡንቻ ብርታትን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች በአጭሩ ካስረዱ በኋላ በትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ስለ ጡንቻ ብርታት ልምምድ ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች እንዲረዱ ስለሚያደርግ የተለያዩምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ያስረዱ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይደምድሙ።

3.3. የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 4)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎችከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የመተጣጠፍ ፍቺ ይናገራሉ።
- የመተጣጠፍ ጥቅም ያብራራሉ።
- ለመተጣጠፍ የምረዱ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።

ይዘት፡-እንዲማሩ የሚጠበቀው

- መተጣጠፍ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ በሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን

ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአከባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መዕረፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶችክርዕስ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ላይምተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ከተወያዩ በኋላ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ እንዲገልፁ ማድረግ።
- መተጣጠፍን የሚያዳብሩ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴን በተመለከተ ማጠቃለያ መስጠት።

የግምገማ ዘዴዎች

- የመተጣጠፍ እንቅስቃሴን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን እንዲ ለማመዱ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ባለፈው ክፍለ ጊዜ ተማሪዎች የጡንቻ ብርታት ልምምድ ተምረው እንደ መጡ የታወቀ ሲሆን፤ አሁን ደግሞ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ በሚል ርዕስ ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥሉት ክፍለ ጊዜያትም በስፋተና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም መተጣጠፍ ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተገነዘባችሁ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 3.3 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጥያቄ ጠይቁ።

ተግባር 3.3

1. መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመተጣጠፍና የመዘረጋጋት ልዩነት ምንድናቸው?
3. መተጣጠፍን የሚያሳድጉት እንቅስቃሴዎች ምንድናቸው?

ስለ መተጣጠፍ ልምምድ ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች በአጭሩ ካስረዱ በኋላ መተጣጠፍን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች በትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ስለ መተጣጠፍ ልምምድ ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች እንዲረዱ ስለሚያደርግ ተማሪዎች በወደፊት ህይወታቸው ውስጥ ትልቅ መነሳሳትን ስለሚፈጥር የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ያስረዱ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይደምድሙ።

3.4. ቅልጥፍና

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 3)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎችከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የቅልጥፍናን ምንነት ይናገራሉ።
- ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- ቅልጥፍና ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።

ይዘት፡-በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚጠበቀው

- ቅልጥፍና

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆነ እቅድ ማዘጋጀት መቻል አለባችሁ። ከዚህ ውጪ በሚማሩት ርዕስ ጋር በማቀናጀትና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ቤቱ ማዕከል ባቀዳችሁት መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ አስቀድሞ ማስተካከል ከመምህራን ይጠበቃል። ይህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአከባቢው ከምገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መጽሐፍት ከተቀመጡት ይዘት ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ ላይ ከተቀመጡት ማጣቀሻ መጽሐፍቶችከርዕሱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አሳድጉ። ከዚህ ውጪ

የትምህርቱ አካሄድና መጨረሻ ላይምተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ከተወያዩ በኋላ ቅልጥፍናን እንድገልፁ ማድረግ።
- ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች በተመለከተ አጭር ገለፃ በመስጠት በተግባር እንዲለማመዱ ማድረግ።

የግምገማ ዘዴዎች

- ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።

ባለፈው ክፍለ ጊዜ ተማሪዎች መተግበፍን ተሟረው እንደመጡ የታወቀ ሲሆን፤ አሁን ደግሞ ቅልጥፍና በሚል ላይ ትምህርት ይሰጣል። በምቀጥለው ክፍለ ጊዜያትም በስፋተና በጥልቀት ይዘትን በመጨመር ስለምታስተምሩ በተቀመጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ አሳታፊ የሆኑ የማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም ቅልጥፍና ላይ በመጀመሪያ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ከተገነዘባችሁ በኋላ በትምህርት ቤታቸው ተጨባጭ ሁኔታ ከትምህርታቸው ጋር በማገናኘት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚሄዱትን የተለያዩ ጥያቄዎች በማዛመድና ተግባር 3.5 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱ ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በመጀመሪያ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ጥያቄ ጠይቁ።

ተግባር 3.5

1. ቅልጥፍና ስንል ምን ማለታችን ነው?
2. የቅልጥፍናና መተግበፍ ልዩነት ምንድን ነው?
3. ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚያግዙን እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ።

ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚያገዙ እንቅስቃሴዎች በአጭሩ ካስረዱ በኋላ ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚያገዙ እንቅስቃሴዎች በትምህርት ቤት ውስጥ ለልጆች መሰጠቱ ስለ ቅልጥፍና ልምምድ ለማዳበር የሚያገዙ እንቅስቃሴዎች እንዲረዱ ስለሚያደርግ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት ያስረዱ።

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይደምድሙ።

የምዕራፍ ሦስት የመልመጃ መልስ

I. አውነት ወይም ሐሰት

- 1. እውነት
- 2. እውነት
- 3. ሐሰት

II. ምርጫ

- 1. ሐ
- 2. ሐ

ምዕራፍ አራት

መሰረታዊ አትሌቲክስ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 12)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- ፍጥነት እየጨመሩ መሮጥን ይገነዘባሉ።
- በከፍታዝላይ ወቅት ከወገብ በላይና በታች የሰውነት ክፍልን እንቅስቃሴ ያደንቃሉ።
- የዱላ ቅብብሎችን ሩጫን ለማሸነፍ የቡድንህን አባላቶች ጋር ሰርተው ያሳያሉ።
- ከቆሙበት ቦታ የከፍታ ዝላይ ሲሰራ የእጅና እግር ቅንጅትን አስፈላግነት ይገልጻሉ።

መግቢያ

የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በእንቅስቃሴ ላይ ተመስርቶ የሚሰጥ ሆኖ፣ ተማሪዎች በአካል ጥሩ ግንኙነት እንዲያገኙና እንዲኖራቸው ለማድረግ የሚረዳነው።

በማህበራዊ ኑሮ ውስጥ የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ በየቀኑ የሚሰሩ ስራዎች ውስጥ አላማውና ጥቅሙ ታውቆ ሁሉም የማህበረሰብ ክፍል ይጠቀምበታል ተብሎ ይታመናል። ይህም ችግሮችንም ሆነ ኑሮን ለማሸነፍ የሩጫ እንቅስቃሴዎችን፣ ውርወራና ዝላይን ሲጠቀሙ የቆዩና አሁንም የሚጠቀሙበት ነው። ከዚህ ሌላም ስልጣኔ እየተስፋፋና እየጎለበተ ከመጣ በኋላ ቅንጅት ባለው መልኩ ህግ ላይ በመመሥረት በውድድር መልኩ በተለያዩ ደረጃ በአለም ላይ ትልቅ እውቅና በማግኘት ቀርቧል።

በዚህ መልኩ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የአትሌቲክስ አይነት የሆኑት ሩቻ፣ ውርወራና ዝላይ ይማራሉ።

ይዘት፡ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉት የሚከተሉት ናቸው።

- ለርቀት መሮጥ
- ለርቀት መወርወራ
- ለፍጥነት መሮጥ
- ከፍታዝላይ

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን የአትሌቲክስ ትርጉም ለክፍሉ በፅብራቅ እንዲገልፁ ማድረግ።
- የአትሌቲክስን ልምምድ በግልሆነ በቡድንም በሜዳላይ ሲሰሩ ማገዝ።
- አትሌቲክስን አስመልክቶ ያላቸውን ሀሳብ እንዲፅፉ ማድረግ።
- ስለ አትሌቲክስ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍሉ እንዲገልፁ ማድረግ።
- አትሌቲክስ ያለውን ጠቀሜታ እንዲገልፁ ማበረታታት።

የምዕራፉ የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች ስለ አትሌቲክስ ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን የቃል ጥያቄ መጠየቅ
- ከዚህ ምዕራፍ ርዕስ ጋር የሚያይዙ የመወያያ ነጥቦችን ለተማሪዎች በመስጠት ከተወያዩ በኋላ ለክፍል እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ለሚሰሩት ውጤታማ ስራ ግብረ መልስ መስጠት።
- የቡድንና የግል አሳይመንት፣ የፕሮጀክት ስራና ወ.ዘ.ተ መስጠት።
- ለተማሪዎች በሜዳ ላይ ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።

4.1. ለርቀት መረጥ

(3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ርዕስ ትምህርት ቦኋላ፦

- ለርቀትመረጥ ምን እንደሆነ ይገልጻሉ።
- ለርቀትየመረጥን ጥቅም ይዘረዝራሉ።
- የርቀት ሩጫን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴ ውስጥ ይሳታፋሉ።

ይዘት፦ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚገባ

- ለርቀት መረጥ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ፣ የመምህራንንና የተማሪዎችን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ሌላም ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳሪያዎችን በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየእቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፅሐፍውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ ከተገለፁት ማጣቀሻ መፅሐፍት ከዚህ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። ለእለቱ ትምህርት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የላፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሳቸው። ከዚህ ሌላም በእለቱ ትምህርት ሂደትና በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የእለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ለርቀት መሮጥ ትርጉም ለክፍሉ እንዲገልፁ ማበረታታት።
- ከፊል ገለፃን በመጠቀም ስለ ሩጫ (መካከለኛ ርቀት) ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- የሩጫን ትርጉም አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረታ እንዲያደርጉ በማድረግ ግብረመልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ሩጫን በተመለከተ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ሰፊነት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ በተጠቀሰውጊዜ ውስጥ የተለያዩ የመማር ዘዴዎችን በመጠቀም ስለ ሩጫ ቀድሞ

የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ በትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር የሚጣጣሙ ጥያቄዎችን ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን ተግባር 4.1 የዕለቱ የትምህርት ይዘት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 4.1

1. ለርቀት መሮጥ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ለርቀት መሮጥን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

በመቀጠል፡ ስለ ለርቀት መሮጥ በተለያዩ ተግባራት ግለፁ። በተለይ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች መስጠቱ ተማሪዎች ለነገ ህይወታቸው ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ መሆኑን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፁ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

4.2. ለርቀት መወርወር

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 3)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ፦

- ለረጅም ርቀት የአወራወርን ሂደት ይናገራሉ።
- ለርቀት መወርወርን ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።

ይዘት፡-በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚገባ

- ለርቀት መወርወር

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርሃግብር ማዘጋጀት አለባቸው።ከዚህ ሌላም ከሚማሩት ክፍለ ጊዜያት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ

መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጫ ማዕከል ውስጥ የሚያገኙትን እንደየእቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞችሁ ማመቻችን ከእናንተ ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጫ ማዕከል ውስጥ የሚያገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ቁሳቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

በተማሪዎች መፅሀፍ ውስጥ የተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምሪያው መጽሐፍ መጨረሻ ላይ ያሉትን ማጣቀሻ መፅሐፍት ከዚህ ይዘት ጋር በማያያዝ በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። በእለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊው የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አሳታወሷቸው። ከዚህ ሌላም የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የእለቱን ትምህርት ወደማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ስለ ርቀት ውርወራ ትርጉም ለክፍሉ እንዲገልፁ ማበረታታት።

የምዘና ዘዴዎች

- ለርቀት መወርወር አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰኑ ርዕሶችን ሲማሩ መቶየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ስለ ውርወራ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሰው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ የመማር ዘዴዎችን በመጠቀም ውርወራን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ ቦኋላ ትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ ባማድረግ ትሰጣላችሁ።

በመጀመርያ የተለያዩ ክፍሎች ትምህርት ጋር የሚጣጣሙ ጥያቄዎችንና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 4.2 የተቀመጡትን የእለቱ ትምህርት ሳይጀመር በፊት ተማሪዎችን ለማነሳሳትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 4.2

1. ለርቀት መወርወር ማለት ምን ማለት ነው?

በመቀጠል ከፊል ገልፃን በመጠቀም ስለ ልዩ ልዩ የውርወራ አይነቶች ግንኙነት አብራሩ። በተለይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች መስጠቱ ለነገ የተማሪዎችን ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ስለሚያስቀምጥ ውርወራን በተመለከተ የተለያዩ ማሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፅ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት አጠናቁ።

4.3. በፍጥነት መሮጥ

(3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ርዕስ ትምህርት ቦኋላ፦

- በፍጥነት መሮጥ ምን እንደሆነ ይገልጻሉ።
- ከፍጥነት ሩጫ የሚገኘውን ጥቅም ይዘረዝራሉ።
- በፍጥነት የመሮጥን ክህሎት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ ውስጥ ተሳትፈው ይሰራሉ።

ይዘት፦ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚገባ

- በፍጥነት መሮጥ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ፣ የመምህራንንና የተማሪዎችን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ሌላም ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳሪያዎችን በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየእቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች

በትምህርት ማበልፀጫ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፅሐፍውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ ከተገለፁት ማጣቀሻ መፅሐፍት ከዚህ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። ለእለቱ ትምህርት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ አጨረሳችሁ በኋላ የላፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሳቸው። ከዚህ ሌላም በእለቱ ትምህርት ሂደትና በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያላባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የእለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ስለ ለፍጥነት መሮጥ ትርጉም ለክፍሉ በፀብራቃ እንዲገልፁ ማበረታታት።
- ከፊል ገለጻን በመጠቀም ስለ ለፍጥነት ፍጫ ማብራርያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- የፍጥነት ፍጫን ትርጉም አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረቃ እንዲያደርጉ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።
- የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ስለ በፍጥነት መሮጫ መግለፅ።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ፍጫን በተመለከተ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ሰፊነት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ በተጠቀሰው ጊዜ ውስጥ የተለያዩ የመማር ዘዴዎችን በመጠቀም ስለ ፍጫ ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ በትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር የሚጣጣሙ ጥያቄዎችን ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን ተግባር 4.1 የዕለቱ የትምህርት ይዘት-ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 4.3

1. በፍጥነት መሮጥ ማለት ምን ማለት ነው?

2. በፍጥነት የመሮጥን ጥቅም ዘርዘሩ።

በመቀጠል፡ ስለ ሩጫ በተለያዩ ተግባራት ግለፁ። በተለይ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች መሰጠቱ ተማሪዎች ለነገ ህይወታቸው ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ መሆኑን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፁ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የአለቱን ትምህርት አጠናቁ።

4.4. ክፍታ ዝላይ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 3)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ-

- የክፍታ ዝላይ ሁኔታ ምን እንደሆነ ይዘረዝራሉ።
- የክፍታ ዝላይ ልምምዶችን ሰርተው ያሳዩ።

ይዘት:- በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚገባ

- ክፍታ ዝላይ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ እለት ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማደረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው።

ከዚህ ሌላም ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የአለቱን ትምህርት ተጨባጭ የሚያደርጉ የትምህርት መረጃ መሳርያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየ እቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞ ማመቻቸት ከመምህራኖች ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳርያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ መዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአከባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፅናጥ ላይ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምርያዉ መጨረሻ ላይ ያሉትን ማጣቀሻ መፅሐፍት ከይዘቱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ።

ለእለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላም በእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የእለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ የዝላይን ትርጉም ለክፍሉ በፅብረታ እንዲያብራሩ ማድረግ።
- ገለፃን በመጠቀም ስለ ዝላይ ማብረርያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- የክፍታዝላይ ትርጉምን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረመልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰኑ ርዕሶችን ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል።

በዚህ ርዕስ ስር ስለ ዝላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፈት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሰውክፍለ ጊዜ ላይ የተለየ የመማር ዘዴዎችን በመጠቀም ስለ ዝላይ ተማሪዎች ቀድሞ ያላቸውን ግንዛቤ ከመዘኑ በኋላ በትምህርት ቤቶች አከባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ። በመጀመርያ የተለያዩ ክፍሎች ትምህርት ጋር የሚጣጣሙ ጥያቄዎችንና በተግባር 4.4 ላይ የተቀመጡትን ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የእለቱ ትምህርት ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 4.4

1. የክፍታ ዝላይ ማለት ምን ማለት ነው።

በመቀጠል ከፊል ገልፃን በመጠቀም ስለ ልዩ ልዩ የዝላይ አይነቶች ግንኙነት አብራሩ። በተለይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህር በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች መስጠቱ ለነገ የተማሪዎችን ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ስለሚያስቀምጥ ዝላይን በተመለከተ

የተለያዩ ማሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፅ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእሴቱን ትምህርት አጠናቁ።

የምዕራፍ አራት መልመጃ መልስ

I. እውነት ወይም ሀሰት

- 1. እውነት
- 2. ሀሰት
- 3. እውነት
- 4. እውነት
- 5. ሀሰት

II. ምርጫ

- 1. ሐ 2. ሐ 3. ሀ

ምዕራፍ አምስት

ጂምናስቲክስ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 12)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ

- ነፃ ጅምናስትክን (ያለ መሳሪያ የሚሰሩ) ሰርተው ያሳያሉ።
- ቀለል ያሉ በመሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስትክን ያደንቃሉ
- የጂማናስቲክ እንቅስቃሴን ጠቀሜታ ይረዳሉ።
- በመሳሪያ የሚሰሩ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴ አጠቃቀምን ለሌሎች ግንዛቤ ይሰጣሉ።

መግቢያ

ጂምናስቲክ የሚለው ቃል ከግሪክ ጂምኖስ ከሚለው ቃል የመጣነው። ትርጉሙም ራቁት ሆኖ እንቅስቃሴ መስራት ማለት ነው። የጂምናስትክ እንቅስቃሴ ረጅም እድሜ ያለውና በድሮ ጊዜ በብዛት ሲሰሩ ከነበረው የአካል እንቅስቃሴውስጥ እንዲሆን። ባለፉት ምዕራፎች ውስጥ የተለያዩ ርዕሶችን ማስተማራችሁ የሚታወስ ነው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ደግሞ በጣም አስፈላጊ የሆነ ርዕስና ሰውነታችንን የሚጠቅመውን ጅምናስቲክን አስመልክቶ የመሬት ላይ ጂምናስቲክ፣ የመሳሪያ ጅምናስቲክና ከምት ጋር የሚሄዱ ጂምናስቲክ የምታስተምሩ ይሆናል። ስለዚህ ጂምናስቲክን ለማስተማር በክፍል ውስጥም ሆነ በአብዛኛው ደግሞ በሜዳ ላይ ብዙ የሚሰሩት ስላለ ሰውነታችውን ቀዳመው ማዘጋጀት ወሳኝ ነው።

ይዘት፡- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚማሩትና የሚለማመዱት ይዘቶች

- ነፃ ጂምናስቲክ (4 ክፍለ ጊዜ)
- የመሳሪያ ጂምናስቲክ (7ክፍለ ጊዜ)
- የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስቲክስ) (5ክፍለ ጊዜ)

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ የጂምናስቲክ ትርጉምን ለክፍሉ በፅብረታ እንዲገልፁ ማድረግ

- በቡድንም ሆነ በግል የሚሰሩ የጂምናስቲክ ለምምዶችን ማገዝ።
- ጂምናስቲክን አስመልክቶ ያላቸውን ሀሳብ እንዲጽፉ ማድረግ።
- ስለ ጂምናስቲክ በቡድን ከተወያዩ ቦኒላ ለክፍሉ እንዲገልፁ ማድረግ
- ጂምናስቲክ ያለውን ጠቀሜታ እንዲገልፁ ማበረታታት።

የምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- በጂምናስቲክ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጥያቄ መጠየቅ።
- ከዚህ ምዕራፍ ርዕሶች ጋር የሚያያዙ የመወያያ ነጥቦችን ለተማሪዎች በመስጠት ፅብረታ እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- የግልናየቡድን ተቤት ስራ፣ የፕሮጀክት ስራና ወ.ዘ.ተ መስጠት
- ለተማሪዎች ስራ ውጤታማነት ግብረመልስ መስጠት።
- ተማሪዎች በሜዳላይ ሲለማመዱ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

5.1 በመሳርያና ያለ መሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስትክ

5.1.1. ነፃ ጂምናስቲክስ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 4)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ርዕስ ትምህርት ቦኒላ

- ስለ ነፃ ጂምናስቲክስ ጠቀሜታ ይዘርዘራሉ
- ተራርቆ በመቆም ሰርተው ያሳያሉ
- የነፃ ጂምናስቲክስ ጠቀሜታን በማወቅ ያደንቃሉ።

ይዘት፡ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደርጉ ይዘቶች

- ነፃ ጂምናስቲክስ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ አለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የመምህራንንና የተማሪዎችን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው።ከዚህ ሌላም ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የአለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የተምህርት መርጃ መሳርያ

በትምህርት ማበልፀግ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን አንደ አቅዳችሁት ለመጠቀም ቀድሞት ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነደግሞ በአካባቢው ከሚገኙት ገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪ መዕሀፍ ላይ ከተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለመግኘት በመመርያው መጨረሻ ላይ የተገለፁትን ማጥቀሻ መጽሐፍቶችን ከዚህ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። ለእለቱ ትምህርት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞት ካዘጋጃችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሳቸው። ከዚህ ሌላ በእለቱ ትምህርት ሂደትና ፍፃሜ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ የነፃ ጂምናስቲክን ትርጉም ለክፍሉ በፅብረታ እንዲገልፁ ማበረታታት
- ስለ ነፃ ጂምናስቲክ ማብራርያ ማጠቃለያ መስጠት

የምዘና ዘዴዎች

- የነፃ ጂምናስቲክን ትርጉም አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች ፅብረታን በግል መይም በቡድን እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ነፃ ጂምናስቲክ በሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል።

ወደ ፊት ናሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ በተጠቀሰው ጊዜ ውስጥ የተለያዩ የትምህርት ቅልጥፊና ዘዴዎችን በመጠቀም በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና በስፖርት ግንኙነት ላይ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ ከትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ። በመጀመርያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከእለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙና ተማሪዎች ለዚህ ርዕስ ለመመለስ እንዲሞክሩ ተግባር 5.1 ላይ

ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የአለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንዳየአቅዳችሁ ስለምትጠቅሙ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራኖች ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

በተማሪዎች መፅሀፍ ውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምርያው መጨረሻ ላይ የተቀመጡትን ከይዘቱ ጋር የሚያያዙትን ማጣቃሻ መፅሀፍ በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። ለአለቱ ትምህርት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አስቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ ቦኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው።

ከዚህ ሌላ በዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ተምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በቡድን የመሳርያ ጂምናስቲክስ ትርጉም ከተወያዩ በኋላ ለክፍሉ በፅብረታ እንዲያብራሩ ማበረታታት።
- ስለ መሳርያ ጂምናስቲክስ ማብራርያ በመስጠት ማጠቃለል።

የምዘና ዘዴዎች

- የመሳርያ ጂምናስቲክስን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰኑ ርዕሶችን ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ የመሳርያ ጂምናስቲክስ በሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል።

ወደፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሱ ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ የመማር ዘዴዎችን በመጠቀም ስለ መሳርያ ጂምናስቲክስ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ ቦኋላ በትምህርት ቤት አካባቢ ተጨባጭ ሆኑት ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ። በመጀመርያ

ከአለቱ ትምህርት ርዕስ ጋር የሚጣጣሙ የተለያዩ ጥያቄዎችንና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 5.2 ላይ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃት እና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 5.2

1. የመሳርያ ጂምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመሳርያ ጂምናስቲክስ አይነቶች ምንምን ናቸው?
3. ጂምናስቲክስ ለመስራት የሚያግዙ መሳርያዎችን ጥቀስ።

በመቀጠል ከፊል ገለጻን በመጠቀም የመሳርያ ጂምናስቲክስን በተለያዩ ተግባራት አስረዱአቸው። በተለይ የጤናና ሰውነት ማህበራዊ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች መሰጠቱ ለወደፊት የተማሪዎች ህይወት ትልቅ አቅጣጫ የሚያሳቀም መሆኑን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፅ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የአለቱን ትምህርት አጠናቁ።

5.2. የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስቲክስ)

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 5)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ርዕስ ትምህርት ቦኒሳ

- የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስቲክስ) ትርጉም ይናገራሉ።
- የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስቲክስ) አይነቶችን ይገልጻሉ።

በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደረጉ ይዘቶች

- የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስቲክስ)

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳርያዎች በትምህርት ማበልፀጫ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየአቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞ

ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል።እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት ያሳፈራል። በተማሪዎች መፅሐፍ ላይ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምሪያው መጨረሻ ላይ የተገለፁ ማጣቀሻ መፅሐፍትን ከይዘቱ ጋር በማያያዝ በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። ለዕለቱ የትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ ቦኒላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፅፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የእለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ ስለ የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስትክስ) ትርጉም ተወያይተው ለክፍሉ በፅብረታ እንዲያብረሩ ማበረታታት።
- የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስትክስ) ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስትክስ) ጋር የሚሄዱ ጂምናስትክስ ትርጉምን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ ።
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብር መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የተለያዩ ርዕሶችን ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስትክስ) በሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ በተጠቀሰው ክፍለጊዜ ውስጥ የተለያዩ የመማር ዘዴዎች በመጠቀም የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና የስፖርት ግንኙነት ላይ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን በትምህርት ቤቶች አካባቢያሉ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትስጠላችሁ።

በመጀመርያ የተለያዩ ክፍሎች ርዕስ ጋር የሚጣጣሙ ጥያቄዎችንና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 5.3 ላይ የተቀመጠውን የዕለቱ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 5.3

1. የተቀናጀ ጅምናስትክስ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የተቀናጀ ጅምናስትክስ ዓይነቶችን ዘርዝሩ።

በመቀጠል አሳታፊ ትምህርት ዘዴን በመጠቀም ከምት ጋር የሚሄዱ ጅምናስትክስን በተለያዩ ተግባራት ግለፁ። በተለይ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች መስጠቱ ለነገው የተማሪዎች ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ማስቀመጡን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፁ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱ ትምህርት አጠናቁ።

የመልመጃዎች መልስ

I. እውነት ወይም ሀሰት

1. እውነት
2. እውነት

II. አዛምድ

1. ሐ
2. ለ
3. ሀ

ምዕራፍ ስድስት

መሰረታዊ ኪስ የማቀበልና የመቀበል ችሎታ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 12)

የሚጠብቁ ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ

- መሰረታዊ የኪስ ጨዋታ ዓይነቶችን ይዘረዝራሉ።
- ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት መፍጠርን ያዳብራሉ።
- በመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ውስጥ ኪስ ማቀበልና መቅለብን ባግባቡ ሰርተው ያሳያሉ።

መግቢያ

የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በውስጡ የያዘ ስለሆነ በትምህርት ቤት በሁሉም ደረጃ ላይ ላሉት ተማሪዎች መስጠት ቀላልና ተመራጭ ነው። ስለዚህ ተማሪዎች ይህንን በመገንዘብ ተሳትፎዎቻቸውን በመጨመር ባገኙት ዕድል ተጠቃሚ መሆን ይጠበቅባቸዋል።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ዋና ይዘቶች ኪስ መያዝ፣ ኪስ በጣት ማሳለፍ፣ ኪስን በክንድ ማሳለፍ፣ ኪስ በውስጥ እግር ማቀበል፣ በውጪ እግር ኪስን በማሳለፍ አና መስጠት፣ ጥቂት አባላት ያለውን ቡድን በመመስረት ኪስን በውስጥና በውጪ እግር መስጠት፣ ኪስን በደረት ትክክል ማቀበል፣ ኪስን መሬት ላይ በማንጠር ማቀበል እና የቡድን ጨዋታዎች ስለሆኑ በማሳተፍ አስተምር።

ይዘት: በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉት

- መሰረታዊ ኪስ መያዝ/ማቀበል
- ኪስን መያዝ
- ኪስን ማቀበል
- ቡድን መስርቶ ኪስን በክንድ በማሳለፍ መጫወት
- ኪስን ከመረብ በላይ ማንሳት ወይም ማመቻቸት
- ጥቂት አባላት ያሉትን ቡድን በመጠቀም ኪስ ከመረብ በላይ ማንሳት ወይም ማመቻቸት

- ኪስን በውስጥ እግር መሰጣጣት
- በቡድን ኪስን በውስጥ እግርና በውጪ እግር መስጠት (1ክፈለ ጊዜ)
- ኪስን በደረት ትይዩ መሰጣጣት
- ቡድን መስርቶ በደረት ትይዩ መስጠት
- የእጅ ኪስ እና የቅርጫት ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን መሬት ላይ በማንጠር ማቀበል።
- ኪስን መሬት ላይ አንጥሮ ማቀበል
- የመዝናኛ ጨዋታ

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሮዎች ጥንድ በመሆን የኪስ ጨዋታዎች ላይ ለክፍል እንዲያቀርቡ ያድርጉ።
- የኪስ ጨዋታዎች ላይ ያላቸውን አስተያየት እንዲሰጡ ማድረግ።
- ስለ ኪስ ጨዋታዎች በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍሉ እንዲያብራሩ ማድረግ።
- የኪስ ጨዋታዎች ያላቸውን ጠቀሜታ እንዲገልፁ ማበረታት።
- የኪስ ጨዋታ ልምዶችን በቡድንም ሆነ በግል መስክ ላይ ሲሰሩ ማገዝ።
- የኪስጨዋታዎችን ጥቅም እንዲገልፁ ማድረግ።

የምዕራፉ የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች በኪስ ጨዋታዎች ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የቃል ጥያቄ መጠየቅ።
- ከዚህ ምዕራፍ ርዕሶች ጋር የሚያያዙ የመወያያ ነጥቦች ለተማሪዎች በመስጠት ፅብረታ እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- የቡድንና የግል የቤት ስራ ፣ የፕሮጀክት ስራና ወ.ዘ.ተ መስጠት።
- ለተማሪዎች ስራ ውጤታማነት ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች በመስክ ላይ ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት

6.1. ኪስ መያዝ /መቅለብ

(የክፍል ጊዜ ብዛት1)

ይዘት: በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚያደርጉ ይዘቶች

- ኪስ መያዝ /መቅለብ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባችሁ።

ከዚህ ሌላም ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የአለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየእንቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞበአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

ከተማሪዎች መጽሐፍ ላይ የተቀመጡ ይዘቶች በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ ያሉትን ማጣቀሻ መዕረፍት ከይዙቱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤአችሁን አዳብሩ።

ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው።

ከዚህ ሌላ የዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የአለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ስለ ኳስ አያያዝ ትዕይንተ ገለጻ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ ሆነው ተራ በተራ ኳስ የመያዝ ችሎታን እንዲያዳብሩ ማበረታታት።

የምዘና ዘዴዎች

- ኳስ መያዝን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ተማሪዎች በግል መይም በቡድን ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረመልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ኳስ መያዝ የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር

የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም ኪስ መያዝን አስመልክቶ ቀድሞ ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ በትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ። መጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙና ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 6.1 ላይ የተቀመጠውን ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 6.1

1. ኪስን መያዝ ለምን ይጠቅማል

በመቀጠል ትዕይንታዊ ገለጻን በመጠቀም ኪስን ስለመያዝ በተለያዩ ተግባራት አስረዱ። በተለይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለተማሪዎች መሰጠቱ ለነገዉ የተማሪዎች ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ማስቀመጡን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት አብራሩ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት አጠናቁ።

6.2. ኪስን በጣት ማሳለፍ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ይዘት: በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚያደርጉ ይዘቶች

- ኪስን በጣት ማሳለፍ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን የዕለቱን ትምህርት ከመጀመራችሁ በፊት ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችን የመምህራንን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባችሁ።

ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርጉ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳሪያዎችን በትምህርት ማበልፀጊያ መዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየእቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራኖች ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህር ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ ያሉትን ማጣቀሻ መፅሐፍት ከዚህ ይዘት ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላም የዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ትዕይንታዊ ገለፃን በመጠቀም ኳስን በጣት ስለማሳለፍ ማብራርያ መስጠት።
- የተለያዩዘዴን በመጠቀም ኳስ በጣት ማሳለፍን መግለፅ

የምዘና ዘዴዎች

- ኳስን በጣት ማሳለፍ ትርጉም አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የተወሰኑትን ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል።

በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ኳስ በጣት ማሳለፍ የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል።

ከፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሱ ክፍለ ጊዜያትን የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም ኳስን በጣት ማሳለፍ በምለው ርዕስ ላይ ቀድሞ ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ ከትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

በመጀመርያ የተለያዩ ጥያቄዎችን ከዕለቱ ትምህርት-ርዕስ ጋር የሚጣጣሙትንና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 6.2 የተቀመጡትን ጥያቄዎች የዕለቱ ትምህርት ለመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 6.2

1. ኪስን በጣት ማሳለፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ኪስን በጣት ማሳለፍ ጠቀሜታን ዘርዝሩ።

በመቀጠል ትዕይንታዊ ገለጻን በመጠቀም ኪስን በጣት ስለማሳለፍ በተለያዩ ተግባራት ግለፁ። በተለይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በእንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለተማሪዎች መስጠቱ ለነገገው የተማሪዎች ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ማስቀመጡን የተለያዩ ማሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት አብራሩ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

6.4. ኪስን በክንድ ማሳለፍ (Dig)

(የክፍለ ጊዜ ብዛት1)

ይዘት: ኪስን በክንድ ማሳለፍ (Dig)

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርሀግብር ማዘገጀት አለባቸው። ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርጉ የሚችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎችን በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየቅዳችሁ ስለሚትጠቀሙ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል።

አነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ አከባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በመምሪያው መጨረሻ ላይ የተቀመጡ ማጣቀሻ መዕሐፍትን ከይዘቱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ።

ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላ የዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን ብቃት በማሳወቅ የእለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባለችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ትዕይንታዊ ገለጻን በመጠቀም ኪስን በክንድ የማንሳት ሁኔታ ማሳየት።
- ተማሪዎች በጥንድ በክንድኪስ ማንሳትን እንዲለማመዱ ማመቻቸት።

የምዘና ዘዴዎች

- ኪስን በክንድ ማሳለፍን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወሳል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ኪስን ከመረብ በላይ ማንሳት የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሱ ጊዜያት ውስጥ የተለያዩ የመማር ቅልጥፍና ዘዴዎችን በመጠቀም ኪስን ከመረብ በላይ ማንሳት ላይ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ በትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ። በመጀመርያ የተለያዩ ጥጣቄዎችን ከዕለቱ ትምህርት ርዕስ ጋር የሚጣጣሙትንና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 6.4 ላይ የተቀመጡትን የእለቱ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃት እና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 6.4

1. በመረብ ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን በክንድ መስጠት/ማቀበል ማለት ምን ማለት ነው?
2. ኪስን በክንድ ለመስጠት/ማቀበል የሚያስፈልጉትን ነገሮች ዘርዝሩ።

በመቀጠል ኪስን ክንድ ስለማንሳት በተለያዩ ተግባራት ግለፁ። በተለይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለተማሪዎች መስጠቱ ለነገ የተማሪዎች ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ማስቀመጡን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት አብራሩ። በመጨረሻም ተማሪዎች ማጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

6.6. በውስጥ የእግር ክፍል ኳስን ማቀበል /መስጠት

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ይዘት፡በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደረጉ ይዘቶች

- ኳስን በውስጥ እግር ማቀበል

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት-ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፋት የሆነ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባችሁ። ከዚህ ሌላም ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሰጠቶችን በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየ እቅዳችሁ ስለሚትጠቀሙባቸው ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሰጠቶች በትምህርት ማበልፀጊያ ተቋም ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአከባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምሪያ መጨረሻ ላይ የተቀመጡ የማጣቀሻ መፅሐፍትን በመጠቀም ከይዘቱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላም የእለቱን ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ በውስጥ እግር ኳስን የማቀበል ችሎታን እንዲያብራሩ ማበረታታት።
- ተማሪዎች ኳስን በውስጥ እግር ማቀበል ሲለማመዱ ማብራርያና ግብረመልስ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- በውስጥ እግር ኳስ የማቀበል ችሎታን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎችን በግል ወይም በቡድን በውስጥ እግር መቀባበልን ሰርተው ሲያሳዩተከታትሎ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ መረብ ኳስ ትምህርት የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ኳስን በውስጥ እግር መቀባበል የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሱ ክፍለ ጊዜያት ውስጥ የተለያዩ የመማር ዘዴዎችን በመጠቀም ኳስን በውስጥ እግር መቀባበል ላይ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ችሎታ ከመዘናቸው በኋላ ከትምህርት ቤቶቻችሁ አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ። በመጀመርያ የተለያዩ ጥያቄዎችን ከዕለት-ቀን ትምህርት ርዕስ ጋር የሚጣጣሙትንና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 6.6 ላይ የተቀመጠውን የእለቱ ትምህርት ሳይጀምር በፊት ተማሪዎችን ማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 6.6

1. በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን በውስጥ እግር መቀባበል ለምን ይጠቅማል?

በውስጥ እግር ኳስ የመቀባበል ችሎታን በተለያዩ ተግባራት ግለፁ። በተለይ የጤናና የሰውነት መጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለተማሪዎች መስጠቱ ለነገው የተማሪዎች ህይወት አቅጣጫን ስለሚያሳይ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት አብራሩ።

በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

6.7. ኳስን በውጭ እግር መስጠት

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ይዘት: በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚጠበቅ ይዘት

- ኳስን በውጭ እግር በማሳለፍ መስጣጣት

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ሊያሳይ በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደ የዕቅዳችሁ ስለምትጠቀሙባቸው ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምሪያው መጨረሻ ላይ የተጠቀሱ የማጣቀሻ መፅሐፍትን ከይዘቱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህም ሌላ በዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- በውጪ እግር ኳስ አሳልፎ መስጠት ላይ ትዕይንተ ገለጻና ማብራሪያ መስጠት።
- ተማሪዎችን በጥንድ ኳስ በውጪ እግር አሳልፎ ማቀበልን ሲለማመዱ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- በውጪ እግር ኳስ የመቀበል ችሎታን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎችን በቡድን ወይም በግል እንዲለማመዱ በማድረግ ከምልከታ በኋላ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ኳስን በውስጥ እግር መስጠት ሲማሩ መቆታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ኳስ በውጭ እግር አሳልፎ መስጠት የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥ የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተሰጡ ክፍለጊዜያት ውስጥ የተለያዩ የመማር ዘዴዎችን በመጠቀም ኳስን

በውጪ እግር አሳልፎ መስጠት ላይ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ ቦኒላ ከትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣለችሁ። በመጀመርያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ትምህርት ርዕስ ጋር የሚጣጣሙና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 6.7 ላይ የተቀመጡትን የዕለቱ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 6.7

1. በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ በየተኞቹ የእግር ክፍል መጠቀም እንዲሟቻል ግለጹ።
2. ኳስን በውጭ እግር የመቀበል ጠቀሜታን ዘርዝሩ።

ኳስን በውጭ እግር አሳልፎ የማቀበል ችሎታ በተለያዩ ተግባራት ግልፁ። በተለይ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በእንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ላይ መስጠቱ ለነገው የተማሪዎችን ህይወት ትልቅ አቅጣጫ የሚያመለክቱ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፁ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

6.8. ኳስን በደረት ትይዩ ማቀበል
(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ይዘት፡ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደረግ ይዘት

- ኳስን በደረት ትይዩ ማቀበል

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳርያዎችን በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንዳየአቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት

ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአከባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪዎች መፅሀፍ ላይ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምሪያው መጨረሻ ላይ የተጠቀሱ የማጣቀሻ መፅሐፍትን ከይዘቱ ጋር የሚያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ።

ከዚህ ሌላ የእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የእለቱን ትምህር ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ኳስን በደረት ትይዩ መቀባበልን ከማብራርያ ጋር ሰርቶ ማሳየት።
- ተማሪዎች በጥንድ ኳስን በደረት አቅጣጫ መቀባበልን እንዲለማመዱ ማበረታታት።

የምዘና ዘዴዎች

- ኳስን በደረት አቅጣጫ የመቀባበል ችሎታን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ኳስን በውጭ እግር መቀባበልን ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ኳስን በደረት አቅጣጫ መቀባበል የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሱ ክፍለ ጊዜያት ውስጥ የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም ኳስን በደረት አቅጣጫ መቀባበል ላይ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ከመዘናችሁ ቦኋላ በትምህርት ቤቶች አከባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

ተግባር 6.8

1. ጨዋታ ውስጥ ኳስን በደረት ትይዩ ማቀበል እንዴት መጠቀም እንዳሚቻል ግለጹ።
2. ኳስን በደረት ትይዩ የመስጠት ችሎታ ጠቀሜታን ዘርዘሩ።

በመቀጠል ኳስን በደረት አቅጣጫ ስለ ማቀበል ችሎታ በተለያዩ ተግባራት ግለፁ። በተለይ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች መስጠቱ ለነገው የተማሪዎች ህይወት አውንታዊ የሆነ ትልቅ አቅጣጫ ስለሚያስቀምጥ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት አብራሩ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

6.9. በአንድ እጅ ኳስን መቀባበል

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ይዘት: በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚያደርግ ይዘት

- በአንድ እጅ ኳስን መቀባበል

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎችን ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ሌላ ከሚማሩ ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደ የእቅዳችሁ መጠቀም ስላለባችሁ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምሪያው መጨረሻ ላይ የተገለፀው ማጣቀሻ መፅሐፍት ይዘቱ ጋር የሚያያዙት በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ።

ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላም የዕለት ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ጥንድ በመሆን ኪስን እንዲቀባበሉ ያበረታቱ።
- የተለያዩ ዘዴን በመጠቀም በአንድ እጅ ኪስ መቀባበል ችሎታ ገለጻ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- በአንድ እጅ ኪስ መቀባበል ችሎታን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በቡድን/በግል በአንድ እጅ ኪስ መቀባበልን ሰርተው ሲያሳዩ ምልክታ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ኪስን በደረት ትይዩ ማቀበል የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል ። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ የእጅ ኪስና የቅርጫት ኪስ በመሬት ላይ በማንጠር መቀባበል የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደ ፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥ የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለ ሚማሩ ከላይ የተጠቀሱ ክፍለ ጊዜያት ውስጥ የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም እጅ ኪስና ቅርጫት ኪስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበል ላይ ተማሪዎች ቀድሞ ያላቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ በትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎችን ከእለቱ ትምህርት ርዕስ ጋር የሚጣጣሙበትና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 6.9 ላይ የተቀመጡትን የእለት ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 6.9

1. በኪስ ጨዋታ ውስጥ በአንድ እጅ ኪስ መቀባበል እንዴት ይተገበራል?

በመቀጠል ገለጻን በመጠቀም በእጅ ኪስና በቅርጫት ኪስ ውስጥ ኪስን መሬት ላይ በማንጠር የመቀባበል ችሎታን አስመልክቶ በተለያዩ ተግባራት አብራሩ። የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች ስለሚሰጥ ለነገው ተማሪዎች ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ስለሚያሳይ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት አብራሩ።

በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

6.10. ኪስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበል

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)

ይዘት: በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚያደርግ ይዘት

- ኪስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበል

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎችን ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ሌላ ከሚማሩ ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየእቅዳችሁ መጠቀም ስላለባችሁ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምሪያው መጨረሻ ላይ የተገለፀው ማጣቀሻ መፅሐፍት ከይዘቱ ጋር የሚያያዙት በማንበብ ግንዛቤአችሁን አዳብሩ።

ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላም የዕለት ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በጥንድ በእጅ ኪስና በቅርጫት ኪስ ውስጥ ኪስን መሬት ላይ በማንጠር የመቀባበል ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ማበረታታት።
- የተለያዩ ዘዴን በመጠቀም በእጅ ኪስና በቅርጫት ኪስ ውስጥ ኪስን በማንጠር የመቀባበል ችሎታን ስርቶ በማሳየት ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- የእጅ ኳስና የቅርጫት ኳስ ውስጥ ኳስን መሬት ላይ በማንጠር የመቀባበል ችሎታን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በቡድን በእጅ ኳስና በቅርጫት ኳስ ውስጥ ኳስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበልን ሰርተው ሲያሳዩ ምልክታ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች በአንድ እጅ ኳስ መቀባበል የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ የእጅ ኳስና የቅርጫት ኳስ በመሬት ላይ በማንጠር መቀባበል የሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደፊት ባሉክፍሎች ውስጥ የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር ስለሚማሩ ከላይ የተጠቀሱ ክፍለ ጊዜያት ውስጥ የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም እጅ ኳስና ቅርጫት ኳስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበል ላይ ተማሪዎች ቀድሞ ያላቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ በትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ሰጣላችሁ።

በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎችን ከእለቱ ትምህርት ርዕስ ጋር የሚጣጣሙበትና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 6.9 ላይ የተቀመጡትን የእለት ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 6.10

1. በእጅና በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን በማንጠር ማቀበል እንዴት ይከናወናል?

በመቀጠል ገለጻን በመጠቀም በእጅ ኳስና በቅርጫት ኳስ ውስጥ ኳስን መሬት ላይ በማንጠር የመቀባበል ችሎታን አስመልክቶ በተለያዩ ተግባራት አብራሩ። የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች ስለሚሰጥ ለነገው ተማሪዎች ህይወት ትልቅ አቅጣጫ ስለሚያሳይ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም በጥልቀት አብራሩ።

በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

የመልመጃመልስ

I. እውነት ወይም ሐሰት

1. ሀሰት 2. ሀሰት 3. ሀሰት 4. ሀሰት

II. ምርጫ

1. መ 2. መ 3. ሀ

ምዕራፍ ሰባት

የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ባህላዊ ጨዋታዎች

(የተሰጠው ክፍለ-ጊዜ 9)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ጨዋታዎች ይናገራሉ።
- የባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታ ለጤንነት ያላቸውን ጥቅም ደንቃሉ።
- የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ጨዋታዎችን ሰርተው ለሰውነት ያላቸውን ጥቅም ይገልጻሉ።

መግቢያ

ውዝዋዜ አንድ ሰው ሀሳብን፣ ፍቅርን፣ ሀዘንን፣ ደስታንና ያለውን ቅሬታ የሚገልጸበት ነው። ከዚህ ሌላም የማህበረሰቡ ባህል የሚገለጸበትና የሚያስተምሩበት ነው። በሌላ በኩል ውዝዋዜ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች የሰውነት ክፍሎችን በማሳተፍ ማንቀሳቀስ ስለሆነ ከፍተኛ ጥቅም አለው። በዚህ ሁኔታ ተማሪዎች የአካባቢያቸው ባህላዊ ውዝዋዜዎች ላይ ከተሳተፉ ብዙ ጥቅሞችን ያገኛሉ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የምታስተምሩት ርዕሶች ውዝዋዜ፣ የባህል ውዝዋዜ፣ ባህልና በአካባቢያችሁ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎችን ነው።

ይዘት፡ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚማሩትና የሚለማመዱት ይዘቶች

- ውዝዋዜ ማለት ምን ማለት ነው /2 ክፍለ ጊዜ/
- በአካባቢያቸው የሚገኙ ውስን ባህላዊ ውዝዋዜ/8 ክፍለ ጊዜ/
- ባህል ማለት ምን ማለት ነው? /2 ክፍለ ጊዜ/
- የተወሰነ በአካባቢ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች /8ክፍለ ጊዜ/

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ የባህላዊ ውዝዋዜና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታ በዕብረቃ እንዲገልጹ ማድረግ።

- በግልም ሆነ በቡድን በሜዳ ላይ የሚደረገውን የባህላዊ ውዝዋዜ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታን ሲለማመዱ ማገዝ።
- ባህላዊ ውዝዋዜና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታን አስመልክቶ ያላቸውን ሀሳብ በጽሁፍ እንድያቀርቡ ማድረግ።
- ስለ ባህላዊ ውዝዋዜና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍሉ እንዲገልፁ ማድረግ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታና ባህላዊ ውዝዋዜ ያለውን ጥቅም እንዲገልፁ ማበረታታት።

የምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ውዝዋዜና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታ ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን የቃል ጥያቄ መጠየቅ።
- ከዚህ ምዕራፍ ርዕሶች ጋር የሚያያዙ የመወያያ ነጥቦችን ለተማሪዎች በመስጠት ፅብረታ እንዳያቀርቡ ማድረግ።
- በግልና በቡድን የቤት ሥራ፣ የኅሮጀክት ስራና ወ.ዘ.ተ መስጠት።
- ተማሪዎች በሜዳ ላይ ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።

7.1. በኦሮሚያ ክልል በብዛት የምታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች (5 ክፍለ-ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ

- ውዝዋዜ ምን እንደሆነ ይገልጻሉ።
- በውዝዋዜ የሚገኘውን ጠቀሜታ ይዘረዝራሉ።
- የተለያዩ ውዝዋዜ ውስጥ በመሳተፍ ሰርተው ያሳያሉ።

ይዘት:- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንደሚኖሩ የሚደረግዎት

- በኦሮሚያ ክልል በብዛት የምታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የመምህራንንና የተማሪዎችን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት አለባችሁ። ከዚህ ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳርያ ትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየ እቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ከመምህራን ይጠበቃል። የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ወይም የትምህርት መሳሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኝ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪ መፅሐፍላይ የተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ የተቀመጡትን ማጣቀሻ መፅሐፍት ከዚህ ይዘት ጋር የሚያያዙት በማንበብ ገንዘቢያችሁን አዳብሩ። ከዚህ ሌላ በዕለቱ ትምህርት አካሄድና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ ማስታወስ።
- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- በተማሪዎች ተግባር ላይ የተቀመጠውን ጥያቄዎች በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ የውዝዋዜ ትርጉምን ለክፍሉ በፅብረታ እንዲገልፁ ማበረታታት።
- ገለፁን በመጠቀም ስለ ውዝዋዜ ማብራርያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- የውዝዋዜ ትርጉምን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- በተማሪዎች በግል ወይም በቡድን ፅብረታ እንድያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ኳስ የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች በሚባለው ርዕስ ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር የሚማሩ ስለሚሆን ከላይ የተገለፁ ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ የመማር ማስተማር ዘዴን

በመጠቀም ስለ ውዝዋዜ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ገንዘብ ከመዘናችሁ በኋላ በትምህርት ቤቶች አከባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

በመጀመርያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣምና ተግባር 7.1 ላይ ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የእለቱ ትምህርት ሳይጀምር በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ገንዘብ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 7.1

1. በኦሮሚያ ክልል የሚገኙ ዞኖች ውስጥ የምታውቁትን ውዝዋዜዎች ተናገሩ።
2. በኦሮሚያ ክልል ከሚገኙ ውዝዋዜዎች አንዱን በመወዛወዝ አሳዩ።

ከፊል ገለፃን በመጠቀም ስለውዝዋዜ በተለያዩ ተግባራት አብራሩ። በተለይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለህፃናት የሚሰጠው ለወደፍት ለተማሪዎች ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ መሆኑን የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ በጥልቀት ግለፁ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያላቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎች በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

7.2. የኦሮሚያ ክልል በብዛት የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የባህላዊ ጨዋታን ምንነት ይናገራሉ።
- በተለያዩ የኦሮሚያ ዞኖች ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች ይዘረዝራሉ።
- በተለያዩ የኦሮሚያ ዞኖች ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች በመሳተፍ ያሳያሉ።

ይዘት፡ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩ የሚደረግ ይዘት

- በኦሮሚያ ክልል በብዛት የምታውቁ ባህላዊ ጨዋታዎች (4 ክፍለ-ጊዜ)

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የመምህራንና የተማሪዎችን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፍ የሆነ የትምህርት መርሀግብር ማዘጋጀት አለባቸው።

ከዚህ ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደ እቅዳቸው ስለ ምትጠቀሙበት ቀድሞቻቸው ማመቻቸው ከመምህራን ይጠበቃል። እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያ ቀዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሳቁስ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪ መፅሐፍ ላይ የተቀመጡት ይዘቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ የተቀመጡ ማጣቀሻ መፅሐፍት ውስጥ ከዚህ ይዘት ጋር የሚያያይዙትን በማንበብ ግንዛቤአቸውን አዳብሩ።

ለዕለት ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ አስታውሷቸው። ከዚህ ሌላ በእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ያለፈውን ትምህርት ተማሪዎችን በማሳተፍ ማስታወስ።
- ለተማሪዎች የተቀመጠውን የተግባር ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- የአሮሚያ ዞኖች ባህላዊ ጨዋታን ትርጉምን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በአሮሚያ ዞኖች ባህላዊ ጨዋታን ላይ ፅብረታ በግል ወይም በቡድን እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ውዝዋዜ የተወሰነ ሲማሩ መቆየታቸው ይታወቃል።

በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ የአሮሚያ ዞኖች ባህላዊ ጨዋታ በሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። ወደፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥ የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር የሚማሩ ስለሚሆን ከላይ

የተጠቀሱ ጊዜያት ውስጥ በተለያዩ በቅልጥፍና የመማር ማስተማር ዘዴዎች በመጠቀም የአሮሚያ ዞኖች ባህላዊ ጨዋታ ላይ ቀድሞ ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ ከትምህርትቤታችው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትስጠላችሁ።

በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ በተግባር 7.2 የተቀመጠውን ጥያቄ የዕለቱ ትምህርት ሳይጀምር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጠይቋቸው።

ተግባር 7.2

1. በአሮሚያ ዞኖች የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታ ዓይነቶችን ግለጹ።
2. ካሉት የአሮሚያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ አንዱን በመጫወት አሳዩ።

ከፊል ገለጻን በመጠቀም ስለ አሮሚያ ዞኖች ባህላዊ ውዝዋዜ በተለያዩ ተግባራት አሳዩ። በተለይ በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ የሚሰጠው የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለወደፊት የተማሪዎች እድገት ትልቅ አቅጣጫ የሚያስቀምጥ መሆኑን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት አብራሩ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

የምዕራፍ ሰባት የመልመጃ መልሶች

I. እውነት ወይም ሀሰት

1. ሀሰት
2. እውነት
3. እውነት

II. አዛም ድ

1. መ
2. ሐ
3. ሀ
4. ሰ
4. ሠ

የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ መርሃ ትምህርት

የ5ኛ ክፍል

ምዕራፍ አንድ የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ፅንሰ-ሀሳብ እና ዘመናዊ ስፖርት (5 ክፍለ-ጊዜ) የሚጠበቁ ዉጠቶች፡ በምዕራፉ መጨረሻ ተማሪዎች፡

- የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ዘመናዊ ስፖርት ፅንሰ-ሀሳብ ያውቃሉ።
- የጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ዘመናዊ ስፖርት ፅንሰ-ሀሳብ ያደንቃሉ።
- የአበራታች መዳኒት ትርጉምና ምንነትን ያውቃሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • የስፖርት ትርጉም ይሰጣሉ፤ • ስፖርት ሜዳ ዉስጥ ሊከሰቱ የሚችሉ የጉዳት ዓይነቶችን ይዘረዝራሉ፤ • የስፖርትን አፌ-ታሪክ ብያንስ ሁለት ይገልጻሉ፤ • የአሎምፕክስፖርት አጀማመርን ይገልጻሉ፤ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. የስፖርት-ትርጉም(1ክፍለ-ጊዜ) 1.2. የአካል ብቃት ጥንቃቄዎች(1ክፍለ-ጊዜ) 1.3. የኢትዮጵያ ስፖርት አፌ-ታሪክ (1 ክፍለ-ጊዜ) 1.4. የአሎምፕክ ዉድድር አጀማመር እና እድገት(1 ክፍለ-ጊዜ) 1.5. ዶፐንግ(የአበራታች መዳኒት ምንነት) እና የመከላከል ዘዴ (1 ክፍለ-ጊዜ) 	<ul style="list-style-type: none"> • የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማና ምንነት እንዲገልጹ ማድረግ፤ • ተማሪዎች በቡድን ሆነው ጥንቃቄ በሞላበት ያለፈውን ትምህርት የመማር ብቃት በማሳየት እንዲዘረዝሩ ማድረግ፤ • የኢትዮጵያ ስፖርት አፌ-ታሪክ እንቅስቃሴ ብያንስ ሶስት ነጥቦችን በፕሮጀክት መልክ እንዲሰሩ ማድረግ፤ • የአሎምፕክ ስፖርት ትርጉምና አጀማመርን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ፤ • ተማሪዎች በቡድን በመቀመጥ ስለ አበራታች መዳኒት ይወያያሉ። 	<ul style="list-style-type: none"> • የቃላት ጥያቄ • የቡድን ገለፃ • ገለፃና የቡድን ዉይይት ላይ ግብራ-መልስ መስጠት • ፕሮጀክት ላይ ገለፃ ማድረግ፤ • ተማሪዎች ስለ አበራታች መዳኒት ሲወያዩ መመልከት።

ምዕራፍ ሁለት

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዉስጥ መሀበራዊ እና ስሜታዊነት (የክፍለ ጊዜ ብዛት 12)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ዉጤቶች፡

- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ጥሩፀባይያሳያሉ
- ለሚያጋጥሙችግሮች መፍትሄ ከነምክኒያቱ ይሰጣሉ
- ለመሰረታዊጨዋታ ህጎች ትኩረት ይሰጣሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • በራሳቸው ሃላፊነት መውሰድን ይማራሉ • የጨዋታና እንቅስቃሴ ክህሎትን በራሳቸው ያዳብራሉ። 	<p>2.1 በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ እራስን መምራት ማዳበር(1 ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>2.1.1 የግል ስነምግባርን ማሻሻል(1ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>2.2 ማህበራዊነትና የተግባራትን ብቃት የሚያሳድጉ የእካል እንቅስቃሴዎች (2 ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>2.2.1 በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን መፍታት(2 ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>2.2.2 በጥልቀት ማሰብ (2ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>2.3 በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ እራስን የመቆጣጠር ክህሎትን ማዳበር(2 ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>2.3.1 ትኩረትን ማዳበር (1 ክፍለ-ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • እንቅስቃሴናጨዋታን ማዘጋጀት • መልካም ግንኙነት በመፍጠር ችዛቤን ማዳበር • እንቅስቃሴውስጥ ነፃ ሆኖ በንቃት መሳተፍ • ለግልና ለቡድን ግብረ መልስ መስጠት • የማዕራፉ ይዘት ላይ በመምርከዝ መወያየት፣ መግለፅና መልስ መስጠት 	<ul style="list-style-type: none"> • የቃለት ጥያቄ • በምልከታ

ምህራፍ ሶስት

ጤናና የአካል ብቃት(15 ክፍለ-ጊዜ)

የሚጠበቁ ወጠቶች: በምዕራፉ መጨረሻ ተማሪዎች:

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ ችሎታዎችን ያወቃሉ።
- ከዕድሜያቸው ጋር የሚመጣጠን የአካል ብቃት ልምምዶችን በመስራት ችሎታቸውን ያሳድጋሉ።
- የአካል እንቅስቃሴ የሚያሳድጉ እንቅስቃሴ ዉስጥ ለመሳተፍ ጥሩ አመለካከት ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • የአካል ብቃት ትርጉም ይገልጻሉ። • የልብና ሳንባ ስራ የሚያሳድጉ ወሳኝ ነጥቦችን ይዘረዝራሉ። • የልብና ሳንባ ብርታትን ለማጎልበት የአካል ልምምድን በስርህት ይሰራሉ። • የልብና ሳንባ ብርታት እንቅስቃሴ መስራት ጥቅሙን ያወቃሉ። • የጡንቻ ብርታትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ • የመተጣጠፍ እንቅስቃሴን ከዕድሜያቸው ጋር በማጣጣም በትክክል ሰርተው ያሳያሉ። • የቅልጥፍና እንቅስቃሴን ከዕድሜያቸው ጋር በማጣጣም በትክክል ሰርተው ያሳያሉ። 	<p>3.1 የልብና ሳንባ ብርታት ልምምድ(4 ክፍለ-ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከፍታ ላይ ያሉ ቁሳቁሶች ላይ መወጣትና መወረድ) • ሳይክል መንዳት <p>3.2. የጡንቻ ብርታት ልምምድ(4 ክፍለ-ጊዜ)፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • ክብደት ማንሳት • መግፋት • መጎተት • መሬት በመግፋት መነሳት(ፑሽ ፕ)ወይም የሴቶች ፑሽ አፕ) <p>3.3. መተጣጠፍ እንቅስቃሴ(4ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>3.4. ቅልጥፍና (3ክፍለ-ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች የአካል ብቃት ትርጉም ላይ ይወያያሉ። • ተማሪዎች ከጓደኛቸው ጋር ስለ አካል ብቃት ልምምድ ይወያያሉ። • ተማሪዎች የጡንቻ ብርታት ልምምድ ቅደምተከተል በመጠበቅ ይሰራሉ። • ተማሪዎች የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ ልምምድ በቡድን ይለማመዳሉ። • ተማሪዎች ቀላል የአካል ጉተታ ልምምድ በተርታ በመቀመጥ ሰርተው ያሳያሉ። • ተማሪዎች የቅልጥፍና ልምምድ በተርታ በመቀመጥ ሰርተው ያሳያሉ። 	<ul style="list-style-type: none"> • ስለ አካል ብቃት ትርጉም ተማሪዎችን መጠየቅ • የአካል እንቅስቃሴ እንዴት ሰውነት እደሚያጎለብቱ መጠየቅ። • ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ልምምድ ሲሰሩ መመልከትና ግብረ-መልስ መስጠት

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ(12ክፍለ-ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ዉጤቶች፤

የዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- ፍጥነትን እየጨመሩ ሩጫ ይሰራሉ።
- በሁለት እጅ ወደ ፊት የወርወራ እንቅስቃሴ ጊዜ የእጅ ትክክለኛ እንቅስቃሴና ወገብ በላይ እንቅስቃሴ ያሳያሉ።
- ወደ ላይ ሲዘሉ የእጅና የእግርቅንጅት ይሰራሉ።
- እግር ላይ ተቀምጠው ሲዘሉ አነሳስ እና ሁለት እግራቸውን ያሳያሉ።
- በመሰናኪል መሃከል የተቀናጀ ሩጫ ይሮጣሉ።
- ከፍተኛ ፍጥነት ሩጫ ትርጉም ይሰጣሉ።
- የተሰጠው አጭር ጊዜ ዉስጥ የሩጫዉን ችሎታን ያሳድጋሉ።
- ከቆሙበት ወደ ላይ ሲዘሉ የእጅና የእግር ቅንጅት ልምምድ አሰራር ሂደቶችን ይገልጻሉ።
- እንቅስቃሴ ችሎታ ልምምድ ዉስጥ ከጓደኛቸው ጋር በመቀናጀት ይሰራሉ።
- በቡድን ልምምድ ዉስጥ ከጎደኛ ጋር ተቀናጅተው ይሰራሉ።
- የዱላ ቅብብሎሽ ሩጫ ዉስጥ ማሸነፍና የራስን ቡድን መምራት።
- ከተማሪዎች ጋር መተባበርን ያሳያሉ።
- በቡድን ሲሰሩ ችግርን ይፈታሉ።
- በተወሰነ በተሰጣቸው ጊዜ ዉስጥ የሩጫ ክህሎትን ያዳብራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • በተወሰነ ጊዜ ውስጥ የሩጫ ችሎታን ማሳየት • ነገሮችን ሲወረወሩ ከጎደኛ ጋር ከወገብ በላይ እንቅስቃሴ መስራት • በከፍተኛ ፍጥነት ከጎደኛ ጋር መሮጥ • ከወገብ በላይና በታች እንቅስቃሴዎችን በማቀናጀት ሰርቶ ማሳየት 	<p>4. አትሌቲክስ (1ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>4.1. ርቀት-መሮጥ (3ክፍለ ጊዜ)</p> <p>4.2. ርቀት-መወርወር (መግፋትና መጎተት) (የክፍለ ጊዜ ብዛት-3)</p> <p>4.3. ፍጥነት-መሮጥ (መካከለኛ ርቀት) (3ክፍለ ጊዜ)</p> <p>4.4 ከፍታዝላይ (የክፍለ ጊዜ-ብዛት-3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የማዕራፉን አላማ በደምብ መግለፅ። • ሩጫ፣ ዝላይ ና ውርወራ ከመስራት በፊት መስሪያ ቦታው ንፁ መሆኑን ማረጋገጥ። • ተማሪዎች ስለ ወርወራ እንዲነጋገሩና እንዲጠያየቁ ማድረግ። • በቂገለፃ በማድረግ እንቅስቃሴ ንዲሰሩ እማድረግ። 	<ul style="list-style-type: none"> • የማምህራን ምልክታ ማድረግ. • ራስን መገምገም/ገለፃ • ተማሪዎችን የተለያዩ ቃላት ጥያቄዎችን መጠየቅ • መመልከትና ግብረ-መልስ መስጠት • የተግባር ምዘና ማድረግ • የክህሎት ምዘና

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክስ (12 ክፍለ-ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ዉጤቶች፤

የዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- ነፃጅምናስቲክስ ይሰራሉ።
- የመሳሪያ ጅምናስቲክን ይሰራሉ።
- የጅምናስቲክስ ጥቅም ይረዳሉ።
- የመሳሪያ ጅምናስቲክስ አጠቃቀም በተመለከተው ለሌሎች ግንዛቤ ይሰጣሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • በራስ መቆም ችሎታን በተለያዩ ስርተዉ ያሳያሉ። • ወደኋላ መገለባበጥ ችሎታን በትክክል ይሰራሉ። • በተለያዩ ልምምድ ስልቶች ወደ ፊት መገለባበጥን ስርተዉ ያሳያሉ። • የጅምናስቲክ መሳሪያ አያያዝን ስርተዉ ያሳያሉ። • የመሰረታዊና የመሳሪያ ጅምናስቲክ ፋይዳ ይገልጻሉ። • ትክክለኛ የሆነውን የጅምናስቲክስ መሳሪያ አጠቃቀም ስራ ላይ ያዉላሉ። 	<p>5.1 መሰረታዊ የመራት ላይ ጅምናስቲክስ እና የመሳሪያ ጅምናስቲክስ (6ክፍለ-ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ወደ ፊት መገልበጥ • ወደኋላ መገልበጥ • በግንባር መቆም • ሳጥን ላይ መዘለልና ምንጣፍ ላይ መገለባበጥ። • በቆሙበት ወደኋላ መገለባበጥ • የጅምናስቲ መሳሪያ ላይ መዘለል <p>5.2 የተቀናጀ ጅምናስቲክስ (ሪትሚክ ጅምናስቲክስ) (6 ክፍለ-ጊዜ)፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • ወደ ጎን መንጠራራት • መንጠራራት/ መጎተት) • መታጠፍ • የቅርፅ ጅምናስቲክስን በተለያዩ ቁሳቁሶች መስራት (symmetric and asymmetrical activities) 	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች ሳጥን ላይ መዘለል እና ምንጣፍ ላይ እንዲገለባበጡ ማድረግ። • በቆሙበት ወደኋላ በመገለባበጥ እንዲሰሩ ማድረግ። • ለተማሪዎች በግንባርና በእጅ መቆም እንዲሰሩ ማድረግ። • ተማሪዎች ራሳቸውን እንዲገመግሙና ለክፍል ተማሪዎች ገለፃ እንዲሰጡ ማድረግ። • የተቀናጀ ጅምናስቲክስ ተግባር እንዲሰሩ ማድረግ። • ተማሪዎች ከመምህሩና ከእርስ በእርሳቸው ግብረ-መልስ እንዲወስዱ ማድረግ። 	<ul style="list-style-type: none"> • ለየአንድ አንዱ ተማሪ ተግባር ግብረ-ምልስ መስጠትና በተደጋጋሚ መከታተል። • የተማሪዎችን የተግባር ተሳትፎ መመልከት። • የተማሪዎችን ስኬት መመዘገብ ና ግብረ-መልስ መስጠት።

ምዕራፍ ስድስት

መሰረታዊ የኪስ መወሰድና መሰጠት ችሎታ(12 ክፍለ-ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ወጤቶች፤

የዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- መሰረታዊ የኪስ መቀበልና ማቀበል ችሎታን ይረዳሉ።
- ከሰዎች ጋር ትክክለኛ ግንኙነት መፍጠርን ያዳበራሉ።
- መሰረታዊ የኪስ መሰጠትና መወሰድ ችሎታን ሰርተዉ ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • የመረብ ኪስ ጨዋታ ሰርተዉ ያሳያሉ። • ኪስ የመወሰድ፣ የማቆየትና የማስተላለፍ ዘዴዎችን ይሰራሉ። • የተለያዩ ኪስ በመሰጠት ሲጫወቱ ጥሩ የሆነውን በሀሪ ያዳብራሉ/ ያሳያሉ። • ኪስ በመሰጠት ተሳትፎ ወስጥ ተጠያቂነት መወሰድና የሌሎችን ሃሳብ በመወሰድ ስራ ላይ ማዋል። • የሚካሄዱ ጨዋታዎች ወስጥ የኪስ መሰጠት ችሎታን ሰርተዉ ያሳያሉ። • የማዘናናት ጨዋታ ወስጥ የግል ድርሻቸውን በመፈጸም ይደሰታሉ። 	<p>6.1.1 ኪስ መያዝ /መቅለብ (የክፍለ ጊዜ ብዛት1)</p> <p>6.1.2 ኪስን በጣት ማሳለፍ (የክፍለ ጊዜ ብዛት1)</p> <p>6.1.3 በትንሽቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በክንድ መስጠት ወይም ማሳለፍ (የክፍለ ጊዜ ብዛት 2)</p> <p>6.1.4 ኪስን በእጅክንድ ማሳለፍ (Dig(የክፍለ ጊዜ ብዛት1)</p> <p>6.1.6 ኪስን በውስጥ እግር የመስጠት ችሎታ (የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)</p> <p>6.1.7 ኪስን በውጪ እግር አሳልፎ መስጠት (የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)</p> <p>6.1.8 በትንሽኪስጨዋታ ውስጥ በደረት አቅጣጫ ማቀበል (የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)</p> <p>6.1.9 በአንድ እጅ ኪስ መቀበል(የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)</p> <p>6.1.10 በእጅ ኪስ እና በቅርጫት ኪስ ወስጥ ኪስን መሬት ላይ በማንጠር መስጠት (የክፍለ ጊዜ ብዛት 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በቡድን በመደራጀት የእንቅስቃሴ ችሎታ እንዲለማመዱ ማድረግ። • ለተማሪዎች ካለፈው ትምህርት ባገኙ ግንዛቤ ኪስ በደረት፣ በመሬት እና ከራስ በላይ በትክክል መሰጠት። • ተማሪዎች ኪስ መወሰድና መሰጠት ችሎታ ጨዋታ ወስጥ በተግባር በማሳየት እንዲማሩ ማድረግ። • ተማሪዎች ለንደኛቸው በቀስታ፣በፍጥነትና ጫና ያለበት ቦታ ኪስ በመሰጠት እንዲጫወቱ ማድረግ። • ተማሪዎች በጥንድ በመሆን ተራ በተራ መሰረታዊ ችሎታን በመለማመድ ለእርስ በእርሳቸው ግብረ-መልስ እንዲሰጡ ማድረግ። 	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች የወይይት ወጤታቸው ላይ ገለጻ እንዲያደርጉ ማድረግ። • የተማሪዎችንቡድን ላይ በመዞር ልምምዳቸውን መመልከት። • ተማሪዎችን በትኩረት የቡድን አባላቸውን ስራ እንዲገመገሙ ማድረግ። • ተማሪዎች የስራ አፈጻጸማቸውን በግልም ሆኑ በቡድን እንዲያሳዩ ማድረግ። • የተማሪዎችን ተግባር አፈጻጸም መመዘገብና ግብረ-መልስ መስጠት።

ምዕራፍ ሰባት

ዉዝዋዜ እና የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ጨዋታዎች (የተሰጠዉ ክፍለ-ጊዜ 9)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ዉጤቶች፤

የዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- በኦሮሚያ ክልል በብዛት የምታወቁ ባህላዊ ባህላዊዉዝዋዜዎችን ያጠናሉ፡፡
- በኦሮሚያ ክልል በብዛት የምታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች ለጤናቸው ያለዉን ድርሻ ያደንቃሉ፡፡
- በአከባቢያቸው የሚገኘዉን ዉዝዋዜና የባህል ጨዋታን ለአካል እድገት ያዉላሉ፡፡

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	የምዘና ዘዴ
<ul style="list-style-type: none"> • በአከባቢያቸው ከሚገኙ የባህል ዉዝዋዜዎች ዉስጥ በትንሹ አምስት ይገልጻሉ፡፡ • በተለያዩ የኢትዮጵያ አከባቢ በመገኘት የባህል ዉዝዋዜዎች ይዘናናሉ፡፡ • በተለያዩ ኢትዮጵያ አከባቢ የመገኘት የባህል ዉዝዋዜዎችን ይሰራሉ፡፡ • በአከባቢያቸው የሚገኙ የተለያዩ ዉዝዋዜዎችን በትንሹ አምስት ይገልጻሉ፡፡ • የተለያዩ ኢትዮጵያ አከባቢዎች የሚገኙ የባህል ጨዋታዎችን ያደንቃሉ፡፡ • የተለያዩ ኢትዮጵያ አከባቢዎች የሚገኙ የባህል ጨዋታዎችን ሰርተዉ ያሳያሉ፡፡ 	<p>7.1 በኦሮሚያ ክልል በብዛት የምታወቁ ባህላዊ ዉዝዋዜዎች(5 ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>7.2 በኦሮሚያ ክልል በብዛት የምታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች(4 ክፍለ-ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በየአከባቢያቸው የሚገኙ የባህል ዉዝዋዜ እንዲገልጹ ማድረግ፡፡ • በቡድን ወይም በግል የባህል ዉዝዋዜን ሰርተዉ ያሳያሉ፡፡ • ተማሪዎችን ስለ ባህል ዉዝዋዜ ጥያቄ መጠየቅ፤ በተጠየቁት ጥያቄ መልስ እንዲሰጡ ማድረግ፡፡ • ተማሪዎች በየአከባቢያቸው ያለዉን የባህል ጨዋታ እንዲገልጹ ማድረግ፡፡ • ተማሪዎች በጥንድ ወይም በቡድን የባህል ጨዋታን እንዲጫወቱ ማድረግ፡፡ • ተማሪዎችን ስለ ባህል ጨዋታ ጥያቄ መጠየቅ፤ በተጠየቁ ጥያቄ መልስ እንዲሰጡ ማድረግ፡፡ 	<ul style="list-style-type: none"> • የመምህራን ምልክታ ማድረግ • የስረዓተ-ትምህርት ፖርትፖሊዮና ተከታታይ ምልክታ ማድረግ • ለየአንድአንዱ ተማሪ የእድገት ለዉጣቸዉን የሚያሳይ መመዝገብና ማኖር፡፡