

የጤናና ሰውነት መገልጫ ትምህርት

6ኛ ክፍል

መምህራን መምሪያ

አዘጋጅ

ግርማ ጥላሁን (PhD)

አብዮት ሞርካ (MSc)

አርታኢ

ብርሃኑ ተሰማ (Ass.Prof)

አብዮት ገመቱ (MSc)

ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደበላ (MEd)

አሳይስ ተፈራ (MSc)

ሙሉቱ ገደላ (MEd)

ግራፊክስ & ስዕል

ሰለሞን አለማየሁ ገተማ (MA)

ወደ አማርኛ የተረጎሙ

ታደሰ በየነ (MSc)

ደጅኔ ኃይሉ (MSc)

አፍንቦን ታደሰ (MSc)

ዋቅቶላ አጋ (MSc)

©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በኦሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህር ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ2014/2022 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ። የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው።

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

ማውጫ

መቅደም (Forward).....v

ጠቅላላ መግቢያ.....vi

ምዕራፍ አንድ.....1

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ፅንሰ ሐሳብ.....1

1.1. የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ዓላማ.....2

1.2. የስፖርት ትርጉም.....4

1.3. ኦሎምፒክ.....6

1.4. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታሪክ.....8

1.5. የአበረታች መድሃኒቶች በስፖርት ውስጥ.....9

ምዕራፍ ሁለት.....12

ስሜት እና ማህበራዊ ዕድገት.....12

2.1. ራስን የመምራትና የራስን ግንዛቤ የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.....13

2.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ተጠያቂነት ያለውን ወሳኔ ማሳደግ.....15

2.3. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ-ሀሳብን ማሳደግ.....17

ምዕራፍ ሶስት.....19

የአካል ብቃት.....19

3.1. የልብና ሳንባ ብርታት ልምምዶች.....20

3.2. የጡንቻ ብቃት ልምምድ.....22

3.3. መተጣጠፍ.....25

3.4. ቅልጥፍና.....27

ምዕራፍ አራት.....30

አትሌቲክስ.....30

4.1. ለርቀት መዝለል.....32

4.2. ለርቀት መወርወር.....34

4.3. ለፍጥነት መሮጥ.....36

4.4. ለርቀት መሮጥ /የመካከለኛ ርቀት/.....38

ምዕራፍ አምስት.....41

ጂምናስቲክስ.....41

5.1. የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች.....42

5.2. የመሣሪያ ጂዎስቲክስ ዓይነቶች .....45

5.3. የጂዎስቲክስ አንቅስቃሴ ጥቅም .....47

ምዕራፍ ስድስት.....49

ኳስ የመንዳትና የመለጋት መሠረታዊ ችሎታ .....49

6.1. በውጭ የእግር ጎን ኳስ መንዳት .....50

6.2. በቡድን ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኳስን አሳጥሮ መንዳት .....53

6.3. በቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኳስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት.....55

6.4. በጨዋታ ውስጥ የተለያዩ የኳስ አነዳድ ዓይነቶችን መጠቀም .....57

6.5. ኳስን ከታች ወደላይ መለጋት.....60

6.6. ኳስን ከላይ ወደታች መለጋት:: .....63

6.7. የምያዝናኑ ጨዋታዎች.....65

ምዕራፍ ስባት .....68

የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች .....68

7.1 በኢትዮጵያ የሚገኙ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜዎች.....69

7.2. በኢትዮጵያ የሚገኙ የተወሰኑ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች.....71

የሰውነት ማህበራዊ ትምህርት መርሃ-ትምህርት 6ኛ ክፍል.....73

**መቅድም (Forward)**

ትምህርት አንድን ሀገር ወደፊት ሊያራምዱ ከሚችሉ እንሸራሸሩ መንቀጠት ውስጥ በጣም አስፈላጊውና አንዱ ነው።

ስለዚህ ትምህርት የለውጥ መሳሪያ ነው። ይህ ማለት ትምህርት በማህበረሰብ ጤና ቴክኖሎጂና ምጣኔ ሀብት እድገት በዘላቂነት ለማምጣት ትልቅ ሚና አለው። እንዲሁም ትምህርት የአንድን ሀገር ልማት ግብ በመምታት ሂደት ውስጥ ትልቅ ሚና አለው። ትምህርት የሁሉም እውቀት መሠረት እንደሆነ ማስረጃዎች ያሳያሉ።ይህ ደግሞ በአሁኑ ጊዜ አለም ላይ የቴክኖሎጂ እድገት ተስፋፋቶ የሚገኘው የትምህርት ውጤት መሆኑ የታወቀ ነው። ስለዚህ አንድ ስርዓተ ትምህርት የሚዘጋጀው አንድን ሀገር በዕውቀት፣ በቴክኖሎጂ ፣ በምጣኔ ሀብት፣ በሀገራት መካከል ግንኙነት ለማጠናከር ፣ ልማትና በመሳሰሉት ክልሎች ጋር ተወዳዳሪ እንዲሆን ለማድረግ ነው። ስለሆነም ሀገራችን ኢትዮጵያ ከአለም ሀገሮች ጋር ተወዳዳሪ እንድትሆን አዲስ ስርዓተ ትምህርት ወቅቱን ያገናዘበ ከጊዜ ወደ ጊዜ ታሻሽላለች።

በ1986 እ.ኤ.አ የወጣው ስርዓተ ትምህርት ጉድለቶች እንዳሉበት በጥናት ተደርሶበታል። በመሆኑም የትምህርት ጥራት ላይ ችግር ስለፈጠረ እንዲሻሻል ተደርጓል። እንደሚታወቀው ጥሩ እውቀት ከትምህርት የሚገኘው ትክክለኛ የመማር ማስተማር ሂደት ሲኖር፣ ይዘቱና ውጤቱ ሲጣጣም፣ የሚማረው ሆነ የሚያስተምረው በፋላጎት ሲሆን እንዲሁም የትምህርት መርጃ መሳሪያ በበቂ ሲኖር ነው። በመሆኑም ይህ የአሁኑ የሀገራችን ኢትዮጵያ ስርዓተ ትምህርት ከላይ የተጠቀሱትን ከግምት በማስገባት የተዘጋጀ ነው።

### ጠቅላላ መግቢያ

ይህ ስርዓተ ትምህርት የተለያዩ ሐሳቦችን የያዘ ሆኖ አብይና ንዑስ ርዕሶችን በውስጡ ያቀፈ ነው።

የአገራችን ስርአተ ትምህርት በሁለት ሴሚስቴር የሚሰጥና በአንድ አመት ውስጥ የሚጠናቀቅ ነው። በዚህ መሰረት የኛ የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት በሳምንት ሁለት ክፍለ ጊዜ ተመድቦለት ለ40 ደቂቃ ርዝመት የሚሰጥ ነው።

ከላይ ለመጥቀስ እንደተሞከረው የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት በሁለት ሴሚስቴር የሚማሩት ሆኖ በአንድ አመት ውስጥ ለአስር ወር የሚማሩት ቢሆንም በአንድ ሴሚስቴር ውስጥ ለ37 ሳምንት ይማራሉ። ይህ ትምህርት በሳምንት ሁለት ክፍላጊዜ ሲኖረው በአመት 74 ክፍለ ጊዜ ይኖረዋል።

የ6ኛ ክፍል ጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት ሰባት ምዕራፎች ያለው ሲሆን እነርሱም የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት፣ የማህበረሰብን ውስጣዊ ስሜት በማህበረሰባዊ ሕይወት ውስጥ ከጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር አያይዞ ማየት፣ ጤናና የአካል ብቃት፣ አትሌቲክስ፣ ጂምናስቲክስ፣ መሰረታዊ ኳስን የመንዳትና የመለጋት፣ ውዝዋዜና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጫዋታዎችን በውስጡ የሚይዝ ይሆናል።

# ምዕራፍ አንድ

## የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ፅንሰ ሐሳብ

(የተሰጠው ክፈለ ጊዜ 4)

### የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅሞች

ከዚህ ምዕራፍ ማጠናቀቂያ በኋላ ተማሪዎች፡-

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ስፖርትን ፅንሰ-ሐሳብ ይገነዘባሉ።
- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ፅንሰ ሐሳብ በዘመናዊ ስፖርት ላይ ጥሩ አመለካከት ይኖራቸዋል።

### መግቢያ

ትምህርት በሰው ልጅ ዕድገት ውስጥ የተሻለ ሕይወት እንዲኖርና ለተለያዩ ቸግሮች መፍትሔ በመሆን የሚያገለግል ነው ።

ከነዚህ ትምህርቶች ውስጥ ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንዱ ነው ።

የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የሰው ልጅ ከዝቅተኛ የኑሮ ደረጃ ወደ ካፍተኛ የኑሮ ደረጃ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ችሎታ እንዲሸጋገር የሚረዳ ነው ።

ይህ ትምህርት በተለይ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ የተመሰረተ በመሆኑ የሚሰጠው ጥቅም እጅግ ባጣም ብዙ ነው።

ከነዚህም ውስጥ ጥቂቶቹ ሙሉ ጤና እንዲኖር ፣ የአካል ብቃት እንዲኖር፣ ከተለያዩ አደጋዎች ለመጠበቅ፣ ከተለያዩ ሱሶች ራስን ለመጠበቅ ፣ መዝናኛት፣ ለመልካም ልምድና የፈጠራ ችሎታን ለማዳበርና ለመሳሰሉት የሚጠቅም ነው ።

### ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ተማሪዎች እንዲማሩ የተቀመጡት ይዘቶች፡-

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ዓላማ

- የስፖርት ፍቺ/ትርጉም/
- አሎምፒክ
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ
- የአበረታች መዳሀኒቶች በስፖርት ውስጥ

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል እንደ ትምህርቱ ይዘት አንዲወያዩ ያድርጉ።
- በቡድንም ሆነ በግል የተወያዩበትን አቀናጅተው ለክፍል እንዲያቀርቡ ይንገሯቸው።
- ከተማሪዎች የተነሳውን ሃሳብ ማስተካከያ በማድረግ የበለጠ እንዲገነዘቡ በቂ ገለፃ ይሰጧቸው ።
- ልምምድ የሚጠይቁትን ይዘቶች ቅድመ ሁኔታን በማመቻቸት ተማሪዎች እንዲሰሩ ያድርጉቸው።

**የምዕራፉ ምዜና**

በተማሩት የትምህርት ይዘቶች ላይ የቃል ጥያቄ በመጠየቅ የተማሪዎችን ግንዛቤ ማረጋገጥ፣ በተማሪው የመማሪያ መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን ተግባሮች ስርተው አንዲያቀርቡ ማድረግ፣ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተማሩት ይዘት ላይ የጽሑፍ ፈተና በማዘጋጀት መፈተን፣ በልምምድ ወቅት በመጎብኘትና ማስተካከያ መስጠት።

**1.1. የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ዓላማ**

**ተማሪዎች ቢያነስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት**

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡-

- ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ለአካል ዕድገት የሚሰጠው ጥቅም ይገልጻሉ።
- ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በማህበራዊ ህይወት ውስጥ ያለውን ጥቅም ይገልጻሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ለአካለዊ ብቃት የሚሰጠውን ጥቅም ያደንቃሉ።

**ይዘት፤- በዚህ ርዕስ ስር የሚማሯቸው ይዘቶች፡-**



- የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት አለማዎች ምን አንደሆኑ ይሆናል።
- የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት ለአካል መጎልመሻ፣ ለአእምሮ፣ ለአካል እድገትና ማህበራዊ ግንኙነትን ለማሳደግ ያለውን ግንኙነት ይሆናል።

**ቅድመ ዝግጅት**

በቅደሚያ መምህራን ወደዕለቱ ርዕስ ከመግባታቸው በፊት ዕቅድ ማዘጋጀት ይገባቸዋል ። ይህ የምታዘጋጁት እቅድ የእለቱን የትምህርት ይዘት ፣ የተማሪዎችን ችሎታ፣ የተማሪውን ብዛት፣ ሊኖር የሚችለውን ቁሳቁስ፣ ልዩ ፍላጎት፣ የተሰጠውን ጊዜ፣ የአካባቢውን ሁኔታና ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን ሁኔታ ላይ ማዘጋጀት አለባቸው። እንዲሁም የዕለቱ ትምህርት መርጃ የሚሆኑ መሳሪያዎች አስፈላጊ የሆኑትን ቀድሞ ማዘጋጀት ይኖርባቸዋል። እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ከአካባቢዎ ከሚገኙ ነገሮች ያዘጋጁ። እንዲሁም የዕለቱን ትምህርት በደንብ ተገንዝበው ለማስጨበጥ (ለማስገንዘብ) ተመሳሳይ ይዘት ያላቸውን ዋቢ መፅሐፍት በማንበብ ችሎታን ማዳበር አስፈላጊ ነው። ዝግጅቱን ከጨረሱ በኋላ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባት በፊት ያለፈውን ክፍለ ጊዜ ትምህርት በቃል ጥያቄ ሆነ በማጠቃለያ ተማሪው እንዲያስታውስ ካደረጉ ቦኃላ፣ የተማሪውን የመማር ብቃት ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባውን የቀኑን ትምህርት-ይዘት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ይግቡ ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- ተማሪዎች ስለጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት አለማዎች በቡድን እንዲወያዩ ያድርጉ ።
- የተወያዩበትን ሐሳብ አቀናጅተው ለክፍል እንዲያቀርቡ ያድርጉ።
- ተማሪዎች ያቀረቡት ሃሳብ ላይ አስፈላጊውን ገለፃ በማድረግ የበለጠ እንዲረዱት ያድርጉ።

**ተማሪዎች የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ መርዳት**

የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት አለማዎች ብዙ ቢሆንም የአካል እድገት አንዱ ነው ።ይህ የአካል ዕድገት ሊመጣ የሚችለው በተለያዩ መንገዶች ቢሆንም ክብደት ማንሳት በጣም የታወቀው ነው። ስለዚህ ይህን የአካል እድገት የክብደት አይነቶችን አዘጋጅቶ በዕረፍት ጊዜያቸው እንዲለማመዱ ማበረታታት።

**የምዘና ስልቶች**

- ለጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት አላማ ጥያቄዎችን አዘጋጅቶ በመጠየቅ ግንዛቤያቸውን ማረጋገጥ።
- ተማሪዎች በግልም ሆነ በቡድን ያቀረቡትን ዝግጅት መከታተል ግብረ-መልስ መስጠት። ባለፉት የክፍል ደረጃዎች የተቀናጀ የአካልብቃት እንቅስቃሴና ስለጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት የተወሰነውን የተገነዘባችሁ ሲሆን በዚህ ክፍል ደረጃ ደግሞ በቅድመ ዝግጅት እንደተጠቀሰው በማጣጣም በጥልቀት ስለጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት አላማ ታስተምራላችሁ።

በቅድሚያ በዕለቱ ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት አንዳንድ ጥያቄዎች ልክ እንደ ጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት አላማ ምን ምን ናቸው ? የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት እንዴት ማህበራዊ ሕይወት አንደሚያጠናክር? የሚሉትን በመጠየቅ ተማሪዎች ለመመለስ እዲሞክሩ ማድረግ። በመጨረሻም የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማጠናከርም ሆነ ለማረጋገጥ እንዲሁም የመማር ብቃታቸውን ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ በጥያቄና መልስ ሆነ በማጠቃለያ ርዕሱን ማጠቃለል ነው ።

**1.2. የስፖርት ትርጉም**

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት።

ተማሪዎች ይህን ክፍለ ጊዜ ተምረው ከጨረሱ በኋላ ፡-

- የስፖርትን ትርጉም ይገልጻሉ።
- የስፖርትን እንቅስቃሴ ጥቅም በመለየት ያደንቃሉ።
- የተለያዩ የስፖርት አይነቶችን ይገልጻሉ።

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩት የተያዘው ይዘቶች

- የስፖርት ምንነት
- የስፖርት ጥቅም

**ቅድመ ዝግጅት**

በቅድሚያ መምህራን ይህንን ይዘት ለማስተማር እቅድ ማዘጋጀት አለባቸው። ይህ የምታዘጋጁት እቅድ ይዘቱን ወይም የስፖርት ፍቺና አቅም እንደ ግል፣ እንደ አገርና እንደ አለም ሁኔታዎች ላይ የሚያተኩር ሆኖ፣ የተማሪውን ችሎታ፣ ብዛት፣ ያለውን ትምህርት መርጃ መሳሪያ፣ ልዩ ፈላጎት፣ ፆታ፣ ለይዘቱ የተሰጠው ክፍለ ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎነፀፉት የሚገባው ብቃት ላይ በመመስረት ማዘጋጀት አለባችሁ። እንዲሁም የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል የማይገኙ ከሆነ ከአካባቢ የሚገኙ ነገሮች ቀድሞ ማዘጋጀት ይኖርባችኋል። በማስቀመጥም ስለ ስፖርት ፍቺና ስፖርት አቅም በጥልቀት ለማስገንዘብ የተለያዩ በይዘት ተመሳሳይ የሆኑ መፅሐፍትን በማንበብ የራስን ግንዛቤ ማዳበር አስፈላጊ ነው።

ከላይ የተጠቀሱትን በሙሉ ካጠናቀቁ ቦኋላ ወደ እሎቱ ይዘት ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ክፍለ ጊዜ በጥያቄና መልስ መልክ ሆነ በማጠቃለያ ተማሪው እንዲያስታውስ ካደረጉ ቦጎላ፣ ቢያንስ ተማሪው ሊጎነፀፍ የሚገባውን የመማር ብቃት የዕለቱን ይዘት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ይዘት ትገባላችሁ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ በተማሪው ብዛት ላይ በመመርኮዝ በቡድን ማከፋፈል።
- የስፖርትን ምንነትና ጥቅም ላይ ሃሳባቸውን በመስጠት እንዲወያዩ ምቹ ሁኔታ መፈጥር።
- በቡድን የተወያዩበትን ሐሳብ በክፍል እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- የተማሪዎች ሐሳብ ላይ ትክክለኛውን ሐሳብ በበለጠ እንዲረዱ በጥልቅ ማስረዳት።

**የምዘና ስልት**

- ስፖርት ማለት ምን ማለት ነው ? ስፖርት ለምን ይጠቅማል የሚሉትን ጥያቄዎችን በመጠየቅ ተማሪዎች ገለፃ እንዲሰጡ ማድረግ።
- ስፖርትን ለግልም ሆነ ለአገር ያለውን ጥቅም እንዲናገሩ ማድረግ።
- አንድን እነቅስቃሴ ስፖርት የሚያሰኘው ምን ሲሆን ነው? የሚለው ላይ የቤት ሥራ በመስጠት ግብረ መልሱን ማየት።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት ትርጉም የሚመለከት ሲሆን በሚቀጥለው የክፍል ደረጃ የጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት ከስፖርት ጋር ያላቸውን ግንኙነት የምትማሩ ሆኖ በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ ስለ ስፖርት ፍቺ በናንተ ት/ቤት ተጨባጭ ሁኔታ በጥልቀት የምታስተምሩ ይሆናል። በመጀመሪያ ተማሪዎች በዕለቱ ርዕስ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት አንዳንድ ጥያቄዎች እንደ ስፖርት ማለት ምን ማለት ነው ? የምታውቋቸውን ጥቂት የስፖርት አይነቶች መናገር ትችላላችሁ ወይ ? ስፖርት ለሰው ልጅ የሚሰጣቸው ጥቅሞች ምን ምን ናቸው ? የሚሉትን በመጠየቅ እንዲመልሱ ማድረግ። በመቀጠልም ተማሪዎች በስፖርት ትምህርት ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ካወቁ በኋላ ስፖርት ማለት ምን ማለት እንደ ሆነና ስፖርት እንደግል እንደአገር፤ እንደአለም ያላቸውን ግንዛቤ የተለያየ ምሳሌ በመጠቀም ካፍ ማድረግ። በመጨረሻም የተማሪዎቹን ግንዛቤ ለማጠናከርም ሆነ ለማረጋገጥ እንዲሁም የመማር ብቃታቸውን ቢያነስ ሊጎናፀፉት የሚገባውን በጥያቄና መልስ ወይም ይዘቱን በማጠናቀቅ የእለቱን ይዘት ማጠቃለል።

### 1.3. አሎምፒክ

**ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት**

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፦

- የአሎምፒክን ትርጉም ይገልጻሉ
- የአሎምፒክን አርማ ይዘረዝራሉ
- በአሎምፒክ አርማ ላይ ያለውን ይገልጻሉ

**ይዘት፦ በዚህ ርዕስ ስር ተማሪዎች የሚማሩት ርዕስ ስር ተማሪዎች የሚማሩት ርዕስ**

- የአሎምፒክ ትርጉም
- የአሎምፒክ መፈክር
- የአሎምፒክ አርማ

### ቅደመ ዝግጅት

በቅድሚያ ስለአሎምፒክ ግንዛቤ ሊኖሪህ ይገባል። በመቀጠል መምህሩ የአሎምፒክ መፈክር ለተማሪዎቻችሁ ግንዛቤ ለመስጠት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ።ይህ እቅድ እነዳስፈላጊነቱ

የትምህርት ይዘቶች የተማሪዎችን ችሎታ፣ አስፈላጊው የትምህርት መረጃ መሳሪያ ብዛት፣ ልዩ ፍላጎት፣ ያለው ጊዜና የተማሪዎቹ የመማር ብቃት ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባ ላይ የተመሰረተ መሆን አለበት። እንዲሁም የትምህርት መርጃ መሳሪያዎችም በትምህርት መርጃ መዕከል ውስጥ የሌሉ ከሆነ ከአካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች ላይ ማዘጋጀት። በመቀጠልም በተለይ የስፖርት ጉዳዮችን የመከላከል ስልት ለማስገንዘብ የስፖርት ጉዳት ማለት ምን ማለት እንደ ሆነና የስፖርት ጉዳት ሊያመጡ የሚችሉ ምክንያቶች ጋር በይዘት ተመሳሳይ የሆኑ ማጣቀሻ መዕረፎችን በማንበብ ግንዛቤአችሁን በደንብ ማዳበር አለባችሁ። እነዚህን የሚያስፈልጉትን ነገሮች በሙሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ ቦታ ላይ ወደ እለቱ ርዕስ ለመግባት ያለፈውን ክፍል ጊዜ ይዘት ስለስፖርት ፍቺ በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልኩ ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ካደረጋችሁ ቦታ ላይ ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባውን የመማር ብቃት የዕለቱ ይዘት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት መግባት።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ ተማሪዎች በግላቸው ስለ አሎምፒክ ምን ማለት አንደ ሆነና ከዚህ በፊት ጉዳት አጋጥሞአቸው ከሆነ እንዴት እንዲጋጠማቸው እንዲወያዩ አድርግ።
- የአሎምፒክ አርማ ምን ምን እንደሆኑ እንዲወያዩና ለክፍል እንዲያቀርቡ አድርጉ።
- በእድሜ፣ በጾታና በችሎታ በመከፋፈል ስለአሎምፒክ እንዲወያዩ ሁኔታዎችን ያመቻቹ።

**የምዘና ስልት**

- ስለ የስፖርት ጉዳትና የስፖርት ጉዳት ምክንያት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- የቡድን ገለጻና የተማሪ ምዘና ላይ ግብረመልስ መስጠት።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ የስፖርት ጉዳት ማለት ምን ማለት እንደ ሆነና ምክንያቶቹን አይታችኋል። በሚቀጥለው የክፍል ደረጃ ወይም 7ኛ ክፍል ውስጥ ደግሞ የአካል ጉዳዮችን ስለመቆጣጠርና የመጀመሪያ እርዳታ የምታዩ ይሆናል። ይሁን እንጂ በ6ኛ ክፍል በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ስለስፖርት ጉዳዮች የመከላከል ስልት የምትማሩ ይሆናል።

በቅድሚያ የዕለቱ ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመረዳት እንዲሁም የተማሪዎችን ተሳትፎ ለመጨመር የተለያዩ ጥያቄዎችን ልክ እንደ በስፖርት ሊመጡ የሚችሉ ጉዳዮች ምን ምን ናቸው? የስፖርት ጉዳት እንዴት መቀነስ ይቻላል? ለጉዳት የሚያጋልጡት ምክንያቶች

ምን ምን ናቸው ? የሚሉትን በመጠየቅ ለመመለስ እንዲሞክሩ ማድረግ። በመቀጠል የስፖርት ጉዳት ለመከላከል የሚረዱ ስልቶችን በጥልቀት ለተማሪዎች መንገር ወይም ማስገንዘብ። በተጨማሪም የተለያዩ ምሳሌዎችን የስፖርት ጉዳትን ለመከላከል የሚረዱ ስልቶች ውስጥ የሆኑትን በአከባቢ ከሚገኙ በመጠቀም ተማሪዎች በደንብ እንዲገነዘቡ አድርግ። በመጨረሻ ላይ ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉ የሚገባው የመማር ብቃትን ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎች ስለ ስፖርት ጉዳት መከላከል ስልቶችንና ምክንያቶች በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይቋቋሙ ።

### 1.4. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ

**ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት**

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ኢትዮጵያ ውስጥ ስፖርት እንዴት እንደጀመረ ይገልጻሉ።
- በአሁኑ ጊዜ ኢትዮጵያ ውስጥ ስፖርት ያለውን ጥቅም ያደንቃሉ።

**ይዘት፡- በዚህ ይዘት ሥር ተማሪዎች እንዲማሩ የሚቀርቡት**

- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ

#### ቅድመ ዝግጅት

ወደ ዕለቱ የመማር ማስተማር ሂደቱ ከመግባቱ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በማተኮር ተማሪዎችም ሆነ መምህራን ሊያሳትፍ በሚችለው መልኩ አቅድ ማዘጋጀት ይገባል። ከዚህም በላይ መማር ካለባቸው ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ በትምህርት ማዕከል ውስጥ መገኘት ያለባቸው የመርጃ መሳሪያዎች መምህሩ በእቅዱ መሰረት መጠቀም ያስፈልጋል። እንዲሁም የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ አስቀድሞ ከአከባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አለባቸው። በመቀጠል የኢትዮጵያ ስፖርት ተግባርና አፈ-ታሪክ በልማታዊ፣ ፖለቲካዊና ዘመናዊ ሁኔታ ውስጥ ያለውን በመገንዘብ የተለያዩ ዋቢ መፅሐፍትን በዚህ የመምህሩ መምሪያ ላይ የተጠቀሱትን በማንበብ ግንዛቤን ማደበር ይችላሉ። ሁሉም አስፈላጊ ነገሮች ከተዘጋጁ በኋላ፣ ወደ እለቱ ርዕስ ለመግባት ያለፈውን ክፍለ ጊዜ ስለ ስፖርት አደጋ መከላከል ስልቶች፣ በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ እንዲያስተውሉ ከተደረገ በኋላ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት የዕለቱን ይዘት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት የኢትዮጵያ ስፖርት ተግባርና አፈ-ታሪክ በልማታዊ፣ ፖለቲካዊና ማህበራዊ ወደሚለው ይግቡ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- ስለ ኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ ግንዛቤ ያላቸውም ሆነ የሌላቸው መዕረፍትን እንዲያነቡ ማድረግ።
- ያገኙትን ሐሳቦች ለክፍላቸው እንዲገልፁ ማድረግ።
- በተማሪዎች ገለጻ ላይ የበለጠ እንዲረዱ ማድረግ።

**የምዘና ስልቶች**

- ስለ ኢትዮጵያ ስፖርት ተግባርና አፈ-ታሪክ በልማታዊ፣ ፖለቲካዊ፣ ዘመናዊ ሁኔታ ውስጥ ያለውን የተለያዩ ጥያቄዎች በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- የተማሪው ገለጻ ላይ ግብረ-መልስ መስጠት። ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ማለትም 5ኛ ክፍል ውስጥ የኢትዮጵያን ስፖርት አፈ-ታሪክ የተወሰነ የተማሪችሁ ሲሆን በሚቀጥለው ክፍል 7ኛ ክፍል ውስጥ ደግሞ የኢትዮጵያ ታዋቂ ስፖርተኞች እንቅስቃሴ፣ በስራ ፈጠራ፣ በፖለቲካና በማህበራዊ ጉዳዮች ላይ የሚመለከቱ ሲሆን፣ በዚህ ክፍል ውስጥ በዚህ ምዕራፍ ሥር የሚማሩት ስለኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ ውስጥ ያለውን ድርሻ ይሆናል።

በቅድሚያ በዕለቱ ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ፣ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ሲባል ጥያቄዎችን ቅድሚያ ያላቸው ግንዛቤ ላይ ተመስርተው መመለስ እንዲችሉ እንዴት ስፖርት ለልማት ፣ ለኢኮኖሚና ለፖለቲካ ሊጠቅም ይችላል ብሎ በመጠየቅ ተማሪዎች እንዲመልሱ ያደርጉ ። በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይቋጩ።

**1.5. የአበረታች መድሃኒቶች በስፖርት ውስጥ**

**ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ፣ ያለባቸው የመማር ብቃት**

ከዚህ ርዕስ ትምህርት መጠናቀቅ በኋላ ተማሪዎች፡

- የአበረታች መድሃኒትን ምንነት ይናገራሉ።
- የአበረታች መድሃኒትን ጉዳት ይዘረዝራሉ።

**ይዘት:- በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት**

- የአበረታች መድሐኒት ምንነት
- የአበረታች መድሐኒት ጉዳት

**ቅድመ ዝግጅት**

ተማሪዎች ቢንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በማተኮር ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመገባቱ በፊት ተማሪዎችን ሆነ መምህራን ሊያሳትፍ የሚችል እቅድ ማዘጋጀት። ይህ የምታዘጋጁት እቅድ የምታስተምሩትን ይዘት፣ የተማሪውን ችሎታ፣ የተማሪ ብዛት፣ ያለው የትምህርት መርጃ መሳሪያ፣ ልዩ ፈላጎት፣ የታ፣ የተሰጠው ጊዜና ተማሪዎች ቢንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ችሎታ ላይ በመመስረት መዘጋጀት አለበት። ከዚህም በላይ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከትምህርት ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን በመምረጥ በእቅዱ መሰረት መጠቀም አለባችሁ። እንዲሁም የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ከአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ቀድሞ ማዘጋጀት ይኖርባችኋል። በተጨማሪም ስለ ኦሎምፒክ አርማና መፈክር ግንዛቤ ለማጠናከር የተለያዩ መፅሐፍትንና በዚህ የመምህራ መምሪያ መጨረሻ ላይ የተገለፀውን ዋቢ መፅሐፍት ማንበብ አስፈላጊ ነው። ሁሉንም አስፈላጊ ነገሮች ከጨረሳችሁ ቦኋላ ወደ እለቱ ርዕስ ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ክፍለ ጊዜ በጥያቄና መልስ ወይም ተማሪዎች ሊያስተውሉ በሚችሉት መልክ እንዲያስታውሱ ማድረግ። በመቀጠልም ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃት፣ የዕለቱን ይዘት በማስተዋወቅ ወደ እለቱ ትምህርት የምትገቡ ይሆናል ።

**የመማር መስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ ተማሪዎችን በቡድን መከፋፈል።
- የአበረታች መድሐኒት ላይ እንዲወያዩ ሁኔታ ማመቻቸት።
- የተወያዩበትን ሃሳብ አቀናጅተው ለክፍል አንዲያቀርቡ ማድረግ።
- በተማሪዎች የተቀናጀውን ሐሳብ በማየት ትክክለኛውን ሐሳብ መስጠትና በበለጠ እንዲገነዘቡ ማድረግ።



**የምዘና ስልት**

- ያስተማራችሁትን ትምህርት ምን ያህል እንደተገነዘቡ ለማወቅ የቃል ጥያቄ መጠየቅ።
- የአበረታች መድሐኒት ጉዳት ምን ምን እንደሆኑ በመጠየቅ የተማሪውን ገለፃ ማየት።  
በዚህ የክፍል ደረጃ የአበረታች መድሐኒት የሚያዩ ይሆናል ። ስለዚህ በዚህ ይዘት ውስጥ ተማሪዎች የአበረታች መድሐኒት ጉዳት ምን ምን እንደሆኑ ከላይ በመማር ማስተማር ዘዴ ውስጥ የተጠቀሰውን በመጠቀም ያስተማሯቸው ።
- በቅድምያ ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣም ጥያቄ ይጠይቋቸው ። ለምሳሌ፡- የአበረታች መድሐኒትን ምንድን ነው? የሚሉትን የተማሪዎቹን ግንዛቤ ለመፈተሽ ይጠይቁዎቸው። በመቀጠልም የአበረታች መዳሀኒቶች በስፖርት ውስጥ ምን እንደሆነ በጥልቅ ተማሪዎችን ካስገነዘቡ በኋላ ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ችሎታ ለመፈተሽ አንድ አንድ ጥያቄ በመጠየቅ የአለቱን የትምህርት ይዘት ይቋጩ።

**የምዕራፉ መልመጃ**

I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ደግሞ ሐሰት በማለት መልስ።

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. ሐሰት  | 4. እውነት |
| 2. እውነት | 5. ሐሰት  |
| 3. እውነት |         |

II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተሠጡት አማራጮች ተትክክለኛውን መልስ ምረጥ።

- |      |      |
|------|------|
| 1. ሐ | 4. መ |
| 2. መ | 5. ሀ |
| 3. ለ |      |

III. አጭር መልስ።

- 6. የአዕምሮ ዕድገት፡ የአካል ብቃት፡
- 7. የሰውነት ጤና ላይ እና በስፖርት ዕድገት ላይ ችግር ያመጣል።

# ምዕራፍ ሁለት

## ስሜት እና ማህበራዊ ዕድገት

የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 11

### የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅም

ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ካተጠናቀቁ በኋላ፦

- አስቸጋሪ አጋጣሚዎችን በብቃት ለመወጣት ልምድ ያዳብራሉ።
- ችግርን ተረድተው መፍታት ይለማመዳሉ።
- አንድን ሥራ በትኩረት መስራትን ይለማመዳሉ።

### መግቢያ

የማህበራዊ ሕይወትን መረዳት፣ በጥንቃቄ ችግርን ለመፈታት፣ ሃላፊነት ያለበትን ውሳኔ ለመወሰን፣ የጓደኝነት ግንኙነትን ለማጠናክር ይረዳል። እንዲሁም ማህበራዊ ሕይወትን የመረዳት ችሎታ አስፈላጊ የሆኑ አመለካከቶችንና ፀባዮችን በውስጡ የያዘ ሆኖ የዕውቀት፣ የማህበራዊ ህይወት፣ ፀባይ፣ ተሰሚነትንና የመሳሰሉትን በውስጡ የያዘ ነው። እነዚህን ችሎታዎች በማዳበር የራስን እድገትና አላማ ማሳካት ያስፈልጋል። ምክንያቱም በማህበረሰባዊ ሕይወት ውስጥ ውስጣዊ ስሜትን መረዳት ከቀን ወደ ቀን ለምንሰራው ስራ ብቃትና መልካም ባህሪን አጣጥሞ እንዲሰሩ ይረዳል። በአጠቃላይ የማህበራዊ ሕይወትን ውስጣዊ ስሜት የመረዳት ችሎታን ማዳበር ከሌሎች ሰዎች ጋር እንዴት መግባባት አንደሚቻል ወይም የማህበረሰብ መግባባትና የራስን ስሜት መግለፅና ለመቆጣጠር ያስችላል።

### ይዘት፦ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩት የተካተቱ ርዕሶች

- ራስን የመምራትና የራስን ግንዛቤ የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች
- የማህበረሰቡን ግንዛቤ የሚመሩና የግንኙነት ደረጃን የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች
- ሐላፊነት ያለበትን ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች
- በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች
- ተጋግዞ የመስራት ችሎታንና ግንኙነትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ ተማሪዎች ራስን መምራትና የራስን ግንዛቤ ችሎታ ማሳደግ ማለት ምን ማለት እንደሆነ በቡድን እንዲወያዩ ያድርጓቸው
- የተወያዩበትን ሃሳብ አቀናጅተው ለክፍል እንዲያቀርቡ ሁኔታ ያመቻቹላቸው
- የተማሪዎችን ቅርፀ-ብ ሊጨምር የሚችል አንድ አንድ የእንቅስቃሴ ልምምድ እንዲሰሩ ያድረጓቸው
- በቡድን ሲጫወቱ ወይም ሲለማመዱ በማቆላመጥ ስማቸውን እንዲጠራሩ ያድርጓቸው።
- ተማሪዎች ሃላፊነት ያለበትን ውስኔ መስጠትን እንዲለማመዱ ያድርጓቸው

**የምዘና ዘዴዎች**

- በጤናና ሰውነት መጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የማህበረሰብ ውስጣዊ ስሜት መረዳት አስፈላጊነት ላይ የቃል ጥያቄ መጠየቅ።
- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ካሉት ርዕሶች ውስጥ ተማሪዎች ተወያይተው ገለጻ እንዲያደርጉበት ትዕዛዝ መስጠት።
- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ በተማሩት ላይ የጽሁፍ ፈተና በመስጠት ግንዛቤአቸውን ማረጋገጥ።

**2.1. ራስን የመምራትና የራስን ግንዛቤ የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ**

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ርዕስ መጠናቀቅ በኋላ፡-

- በክፍተኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር ማለት ምን እንደሆነ ይገልጻሉ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ችሎታ እንዴት ማሳደግ እንደምቻል ይገልጻሉ።

**ይዘት፡-** በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩት የቀረቡ ይዘቶች

- ራስን የመምራት ችሎታ የሚያሳድጉ አካላዊ እንቅስቃሴዎች
- የራስን ግንዛቤ ችሎታ የሚያሳድጉ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

**ቅድመ ዝግጅት**

ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባትዎ በፍት ተማሪዎች ቢያንስ ሊገናጸፉት የሚገባቸው የመማር ብቃት ላይ በማተኮር ተማሪዎችም ሆነ መምህራንን ባሳተፈ መልኩ ዕቅድ መዘጋጀት ይገባል። ይህ የሚዘጋጀው እቅድ ለማስተማር የታሰበው ይዘት የተማሪውን ችሎታ፣ የተማሪ ብዛት፣ ያለው የመርጃ መሳሪያ፣ ፍላጎትና የተሰጠው ክፍል ጊዜ ላይ ተመስርቶ መዘጋጀት አለበት። ከዚህ ሌላ ከሚማሩት ትምህርት ጋር እንዲጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ እንዲሆን የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል ውስጥ በመምረጥ መጠቀም ይኖርባችኋል። በተጨማሪም ራስን የመምራት፣ ግንዛቤን ሊያሳድጉ የሚችሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በደንብ ለማስገንዘብ ራስን መምራት ምን ማለት እንደሆነ የተለያዩ መዕረፍትን በማንበብ በዚህ ይዘት ላይ ችሎታዎን ማደበር አለባችኋል። በመቀጠልም ዝግጅቱን ሁሉ ካጠናቀቁ በኋላ የዕለቱን ትምህርት ለመጀመር ያለፈውን ትምህርት ይዘት በማስታወስ ቢያንስ ተማሪዎች ሊገናጸፉት የሚገባ የመማር ብቃት የዕለቱን ይዘትን በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ይገቡ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ ተማሪዎች ራስን መምራት፣ የራስን የግንዛቤ ችሎታ ማሳደግ ምን ማለት እንደሆነ እንዲወያዩ ያድርጉ
- የተወያዩትን ሐሳብ አቀናጅተው ለክፍል እንዲያቀርቡ ያድርጉ
- ራስን የመምራት ችሎታና የራስን የግንዛቤ ችሎታን እንዲያሳድጉ አንድ አዲስ እንቅስቃሴ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ከተማሯቸው የእንቅስቃሴ ዘዴዎች ውጪ ሌላ እንዲፈጥሩ ማድረግ
- በመጨረሻም ላይ ችግር ቢያጋጥማቸው እንዴት ራሳቸውን እንደሚመሩና የግንዛቤ ችሎታቸውን እንዴት ማዳበር አንደሚችሉ ሁልጊዜ እንዲለማመዱ ማድረግ

**የምዘና ዘዴ**

- ስለ ራስን መምራትና የራስን የግንዛቤ ችሎታማዳበር የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ
- ትግል እንዲወዳደሩ ማድረግ ትዕግስትና ራሳቸውን የመምራት ሁኔታዎችን ማየት።

ከዚህ በፊት 5ኛ ክፍል ውስጥ የተወሰኑ የራስን የግንዛቤና ራስን የመምራት ችሎታ ሊያሳድጉ የሚችሉ እንቅስቃሴ ያዩ ሲሆን የሚቀጥለው የክፍል ደረጃ 7ኛ ክፍል ውስጥ ደግሞ ስለራስን ማወቅና መቆጣጠር በጥልቀት የሚያስችሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን የሚያዩ ይሆናል ። በዚህ ክፍል በዚህ ምዕራፍ ስር የሚማሩት ስለ ራስን የመምራትና የግንዛቤን ችሎታ የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ይሆናል ። የዕለቱን ትምህርት ለመጀምር ደግሞ በሚማሩት ይዘት ላይ ተማሪዎች ያሏቸውን ግንዛቤ ለመረዳት ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ላይ በመመስረት ጥያቄዎችን እንደ ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው ? የራስን ግንዛቤ ችሎታ ማሳደግ ምን ማለት ነው ? ራስን መምራትና የአካል እንቅስቃሴ ምን ግንኙነት አላቸው ? የሚሉትን በመጠየቅ እንዲሳተፉ ማድረግ። በመቀጠልም የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ራስን በመምራት ችሎታና የራስን ግንዛቤ በማሳደግ ውስጥ ያለው ሚና እንዲገነዘቡ ማድረግ።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸው የመማር ብቃትን ለመፈተሽ የቃል ጥያቄና የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ በማድረግ የእለቱን ይዘት ይቋጩ።

## 2.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ዉስጥ ተጠያቂነት ያለውን ዉሳኔ ማሳደግ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኋላ፡-

- ተጠያቂነት ያለው ዉሳኔ ምን እንደሆነ ይለያሉ።
- ህግን መሰረት በማድረግ ተጠያቂነት ያለው ዉሳኔ ይሰጣሉ።
- በጎዋደኛ መካከል እንደት አለመግባባት እንደሚፈታ ያደንቃሉ።

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር የሚማሯቸው ይዘቶች

- ተጠያቂነት ያለውን ዉሳኔ የምያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች
- ተጠያቂነት ያለውን ዉሳኔ ለመስጠት የአካል እንቅስቃሴዎች

### ቅደመ ዝግጅት

ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባቱ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ ተማሪዎችንና መምህራንን ሊያሳትፍ በሚችል መልኩ እቅድ ማዘጋጀት። ስለዚህ ያቀዳችሁትን ግብ መምታት አለባችሁ። በተጨማሪም በ 2.2 ስር የተጠቀሰው ርዕስ

ላይ በቂ ግንዛቤ ለማገኘት ተጨማሪ መፅሐፍትን ያንብቡ ። ዝግጅት ካጠናቀቁ በኋላ የዕለቱን ትምህርት ከመጀመሪያ በፊት ያለፈውን ክፍል ጊዜ፣ በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ ተማሪዎችን ካስታወሱ በኋላ፣ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸው የመማር ብቃት በማሳየት ወደ ዕለቱ የትምህርት አቅርቦት ይግቡ ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ ተማሪዎች የተለያዩ መፅሐፍትን በማንብብ ወይም ሰዎችን በመጠየቅ ተጠያቂነት ያለውን ወሳኔ መስጠት ማለት ምን ማለት እንደ ሆነና እንዲያውቁ ማድረግ
- በግላቸው የገለፁትን ሐሳብ መሰረት በማድረግ በቡድን እንዲወያዩበት ማድረግ
- ተማሪዎችን ሊያቀራርቡ የሚችሉ የሙከራ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ማድረግ

**ምሳሌ:-** ተጠያቂነት ያለውን ወሳኔ መስጠት እንዲለማመዱ።

በቡድን ውድድር ውስጥ ጥሩ መቀራረብ ከሌለ ጥሩ ውጤት እንደሌለ ማስገንዘብ።

**የምዘና ስልቶች**

- ተጠያቂነት ያለውን ወሳኔ መስጠትን የሚያጠናክሩ የአካል እንቅስቃሴ ዙሪያ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ከእለቱ ትምህርት የተገነዘቡትን ለክፍል እንዲያስረዱ ማድረግ።
- የተማሪው ገለጻና ምዜና ላይ ግብረ-መልስ መስጠት።
- በቡድን እንዲጫወቱ በማድረግ ማረጋገጥ።

ማህበረሰባዊ ግንዛቤና የመቀራረብ ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ግንዛቤ በታችኛው የክፍል ደረጃዎች በጥቂቱ ያያችሁት ሲሆን በሚቀጥለው የክፍል ደረጃ (7ኛ ክፍል) ውስጥ ማህበራዊና የቅርርብ ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች የሚማሩ ስሆን በዚህ የክፍል ደረጃ በዚህ ምዕራፍ ስር ደግሞ ማህበረሰባዊና የቅርርብ ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ከታችኛው የክፍል ደረጃ በተሻለ የሚማሩ ይሆናል።

የዕለቱን ትምህርት ከመጀመሪያ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃት እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን ከዕለቱ ይዘት ጋር በማጣጣም ይጠይቋቸው። በመቀጠልም የማህበራዊ ግንዛቤን የቅርርብ ችሎታ ሊያሳድጉ የሚችሉ የአካል

እንቅስቃሴዎች ላይ የተለያዩ ምሳሌና ልምምዶችን በመውሰድ ተማሪዎችን ማስገንዘብ ይኖርባቸዋል። በመጨረሻም ላይ ለማጠቃለል ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸው የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠቃሉ።

### 2.3. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ-ሀሳብን ማሳደግ

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የጽንሰ-ሀሳብን ዲርጊቶች ላይ ያቶኩራሉ።
- በስፖርት ውስጥ ለጽንሰ ሀሳብ ትኩረት አስፈላጊ መሆኑን ያደንቃሉ።

ይዘት፡- ከዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት

- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ-ሀሳብን ማሳደግ

#### ቅድመ ዝግጅት

በቅድሚያ መምህራን ይህን ይዘት ከማስተማር በፊት እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። ይህ የምታዘጋጁት እቅድ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጫወታ ውስጥ ጽንሰ-ሀሳብን ማሳደግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ የሚያተኩር ሆኖ፣ የተማሪ ችሎታ፣ የተማሪ ብዛት፣ ያለው ቁሳቁስ፣ ልዩ ፍላጎት፣ የተሰጠውን ጊዜና ቢያንስ ተማሪዎች መጎናጸፍ የሚገባቸው የመማር ችሎታ ላይ በመመስረት መዘጋጀት አለበት። እንዲሁም በትምህርት ማዕከል የመረጃ መሳሪያዎች ለዚህ ይዘት የሚስፈልጉትን ከትምህርት ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አለባችሁ። በመቀጠልም በዕለቱ ይዘት ላይ ግንዛቤን ለማጠናከር ደግሞ ማንበብ።

እስፈላጊውን ዝግጅት ካጠናቀቁ በኋላ ወደ ዕለቱ ይዘት ለመግባት ያለፈውን ይዘት እንዲያስታውሱ ካደረጉ በኋላ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት ያለባቸውን የመማር ብቃት የዕለቱን ይዘት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ገለፃ መግባት ።

#### የመማር ማስተማር ዘዴ

- በቅድሚያ ተማሪዎች በግላቸው፣ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ ሀሳብን ማሳደግ ምን ማለት እንደሆነ እንዲናገሩ እድል ይስጧቸው።
- በቡድን ውይይት ሐሳባቸውን ካጠናከሩ በኋላ ለክፍሉ እንዲናገሩ ማድረግ
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ ሀሳብን ማሳደግ ማለማመድ

**የምዜና ስልቶች**

- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ-ሀሳቢን ማሳደግ የአካል እንቅስቃሴ ላይ የተለያዩ ጥያቄ በመጠየቅ ግንዛቤያቸውን መጨመር ::
- በዕለቱ ከተማሩት ውስጥ መልሰው እንዲገልጹ በማድረግ::
- የተማሪው ገለፃና ምዜና ላይ ግብረ-መልስ መስጠት::

በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጫወታ ውስጥ ጽንሰ ሀሳቢን ማሳደግ የአካል እንቅስቃሴ ጥቂቱን በታችኛው የክፍል ደረጃ ያዩት ሲሆን በሚቀጥለው የክፍል ደረጃ (7ኛ ክፍል) ደግሞ ሐላፊነት ያለበትን ውሳኔ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች በጥልቀት የሚማሩ ሲሆን በዚህ የክፍል ደረጃ ማለትም በዚህ ምዕራፍ ስር ስለ ኃላፊነት ያለበት ውሳኔ የመስጠትን ችሎታ የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ይዘቱን በማሻሻል የምታስተምሩ ይሆናል :: የዕለቱን ትምህርት ከመጀመር በፊት ተማሪዎችን በየዕለቱ ርዕስ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን ከዕለቱ ትምህርት ጋር በማጣጣም ይጠይቋቸው::በመቀጠልም ኃላፊነት ያለበት ውስኔን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴን ምሳሌና የተለያዩ ልምምዶችን በመውሰድ ተማሪዎችን ማስገንዘብ ይኖርቦታል :: በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይቋጩት ::

**የምዕራፉ መልመጃ መልስ**

**I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ደግሞ ሐሰት በማለት መልስ**

1. ሐሰት
2. ሐሰት
3. እውነት

**II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተሠጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጥ**

1. መ
2. መ
3. ሐ
4. ለ
5. ሰ

**III. አጭር መልስ**

9. ራስን መምራት ማለት በተለያዩ ወይም በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ፈላጎት፣ፀባይ ሐሳብና ስሜትን የመቆጣጠር ችሎታ ማለት ነው::

10. ችግሩን ለይቶ ማወቅ ፣ የችግሩን ሁኔታ መዘርዘር፣ መመርመር መቻል፣ ችግሩን መፍታትና መግለፅ ::



# ምዕራፍ ሶስት

## የአካል ብቃት

የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 20

### የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅሞች

ከዚህ ምዕራፍ መጠናቀቅ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የምያሳድጉ እንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ።
- ለዕድሜ ልካቸው የሚመጡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ አካላቸውን ይገነባሉ።
- በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ መልካም ባህሪን ያሳያሉ።

### መግቢያ

በዚህ ዓለም ተወዳዳሪ ለመሆን የአካል ብቃት አስፈላጊ ነው። የአካል ብቃት በሁለት ይከፈላል። በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ ጥሩ ተወዳዳሪ ለመሆንና ጤንነታችንን ለመጠበቅ የአካል ብቃት ከፍተኛ አስተዋጾ አለው። አንድ ሰው የአካል ብቃት አለው የሚባለው የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በሚገባ በተግባር ላይ ያዋለ ሲሆን በጥልቀት ማተኮር የሚገባን የሚሰራውን የእንቅስቃሴ አይነት፣ ዕድሜ፣ ባህሪ እንቅስቃሴውን የመስራት ችሎታ ሲሆን በመጨረሻም የሰራውን እንቅስቃሴ መገምገምና ውጤቱን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።

የአካል ብቃትን ትርጉም በ5ኛ ክፍል የተማራችሁ ሲሆን በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የምትማሩት ከአካል ብቃት ክፍሎች ውስጥ የስነ-ሕዋሳት ብርታት፣ የልብንና የሳንባን ብርታት፣ ቅልጥፍና፣ መተጣጠፍንና እንዲሁም የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የምታዳብሩበት ዘዴ ይሆናል።

ይዘት፡- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የምትማሩዎቸው ይዘቶች፡-

- የልብንና የሳንባን ብርታት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች።
- ለስነ-ህዋስ ብርታት የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች።
- የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች።
- ለቅልጥፍና የሚያገለግሉ እንቅስቃሴዎች።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- ተማሪዎች በቡድንና በግል በተሰጠው ጊዜ ውስጥ ይዘት ላይ በማተኮር እንዲሰሩ ማድረግ።
- በቡድንና በግል የሰሩትን አቀናጅተው ለክፍሉ እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- ከተማሪዎች የተገኘውን ሐሳብ በማየትና በማጠናከር በይበልጥ እንዲገነዘቡ ማድረግ።
- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ስርቶ በማሳየት ተማሪዎችም እንዲለማመዱ ማድረግ።

**የምዘና ስልቶች**

- ስለተማሩት ይዘት፣የቃል ጥያቄ፣በመጠየቅ ግንዛቤያቸውን መረዳት።
- በተማረው መፅሐፍ ውስጥ የተሰጡትን ተግባሮች ስርተው እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- በምዕራፉ ውስጥ ከተማሩት የጽሁፍ ፈተና መፈተን።
- ተማሪዎች የስነ-ሕዋስ ብርታት፣የልብናሳንባን ብርታት የሚያዳብሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ሲሰሩ መከታተል።

**3.1. የልብና ሳንባ ብርታት ልምምዶች**

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት  
 ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡-

- የልብና ሳንባ ብርታት ይገልጻሉ።
- የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያጠናክሩትን እንቅስቃሴዎች በመለማመድ ያሳያሉ።

**ይዘት፡- በዚህ፡ይዘት፡ስር፡ተማሪዎች፡የሚማሩት፡-**

- የልብና፡ሳንባን፡ብርታት ፡ትርጉም
- የልብና፡የሳንባን፡ብርታት፡የሚያጎለብቱ፡ልምምዶች

**ቅደመ ዝግጅት**

በቅድሚያ መምህራን የዕለቱን እቅድ ማዘጋጀትና የተዘጋጀውን እቅድ የዕለቱን ይዘት የመርጃ መሰሪያ፣ ልዩ ፍላጎት፣ የታ የተሰጠው ጊዜ ስለአከባቢው ሁኔታ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ ያዘጋጁ ።እንደ ሁም የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ

ለማድረግ የማስተማሪያ መሳሪያዎችን እንደ መዘለያ ገመድ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ አስቀድሞ በአከባቢ ከሚገኙ ነገሮች ያዘጋጁ።

በመቀጠልም ስለልብና ሳንባ ብርታት ልምምድ በመስራት በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መፅሐፍትን ማንበብና በዚህ ምዕራፍ የመምህሩ መምሪያ መጨረሻ ላይ የተጠቀሱትን ማጣቀሻ በማንበብ ያለዎትን ግንዛቤ ያዳብሩ።

ለዕለቱ ይዘት አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ካዘጋጁ ቦኃላ ወደ ዕለቱ ይዘት ለመግባት ስላለፈው ትምህርት በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ካደረጉ ቦኃላ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማጠቃለል ወደ ዕለቱ ትምህርት ይለፉ ወይም ይቀጥሉ።

**የመማር፣ማስተማር፣ዘዴ**

- በተማሪዎች ብዛትና በክፍል ስፋት ላይ በመንተረስ የልብና ሳንባ ብርታት ማለት ምን ማለት እንደሆነ አንዲወያዩ ያድረጉ።
- በግልም ሆነ በቡድን የተወያዩትን ለክፍላቸው እንዲያቀረቡ እድል ይስጡላቸው።
- ተማሪዎች በቡድንም ሆነ በግል ያቀረቡት ገለፃ ላይ ግብረ-መልስ ይስጡ።
- የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያጎለብቱ እንዲለማመዱ ሁኔታዎችን ያመቻቹላቸው።
- ለምሳሌ የፍጥነት እርምጃ ገመድ መዘለል መውጣት መውረድ ወደ ጎን በመዘለል መሬት መንካትና መሮጥ ናቸው።

**መውጣት መውረድ**

**የልምምድ አሰራር**

- ሰውነት ማሟሟቅ
- የምትጀምረውን እግር ደረጃ ላይ ማስቀመጥ
- አንዱን እግር ስታወርድ አንዱን እግር ማስወጣት
- በትንሹ 15 ጊዜ መስራት
- እጅ እና እግርን በተቃራኝ ማሰራት

**የገመድ ዝላይ**

**የልምምድ አሰራር**

- በቁመት ልክ ገመድ ማዘጋጀት

- ለስፖርት ምቹ የሆነ ጫማና ልብስ ማድረግ
- ምቹ የሆነ ቦታ መምረጥ
- ገመድ ወደኋላ መመለስ
- በሁለቱ እጅ ገመድ ይዞ ገመዱን ወደፊት በማዞር መዘለል
- ካለንበት ቦታ ሳንሄዱ መዘለል
- የሰራነውን እየቆጠርን መሄድ
- ስደክመን እረፍት መውሰድ
- በመጨረሻ ገመዱን በማስቀመጥ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ

### 3.2. የጡንቻ ብቃት ልምምድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በዚህ ርዕስ መጨረሻ

- የጡንቻ ብርታት ትርጉም ይናገራሉ
- የጡንቻ ብርታት የሚያጠናክሩትን ልምምዶች ስርቶ ያሳያሉ

ይዘት፡- በዚህ፡ይዘት፡ስር፡ተማሪዎች፡የሚማሩት፡-

- የጡንቻ፡ብርታትን፡ይናገራሉ፡።
- የጡንቻ፡ብርታትን፡የሚያደብሩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፡።

### ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ከዚህ በፊት ለማስተማር እንደምታደርጉት ሁሉ የዕለቱን ትምህርት ከመጀመራችሁ በፊት እቅድ ማዘጋጀት ተገቢ ነው ። የምታዘገጁት እቅድም ስለዕለቱ ትምህርት ማለትም የስነ ሕዋሳት ብርታት ልምምድ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያለው የትምህርት መሳሪያ፣ ልዩ ፍላጎት ያታ የተሰጠው ጊዜ፣ የአካባቢ ሁኔታና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመንተራስ ማዘጋጀት አለባቸው እንዲሁም የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ ለትምህርቱ የሚስፈልጉት የመርጃ መሳሪያዎች፣ በትምህርት ማዕከል ከሌሉ በቅድሚያ ከአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት በመቀጠልም ስለ ስነ ሕዋሳት ብርታትና የስነ ሕዋሳት ብርታት ልምምድ በቂ የሆነ ወይም ተጨማሪ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መዕረፎችን ማንበብና እ

ንዲሁም በዚህ የመምህሩ መምሪያ መጨረሻ ገፅ ላይ የተሰጡትን ማጣቀሻ በማንበብ ግንዛቤዎን ያዳብሩ።

በመጨረሻም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አዘጋጅተው ከጨረሱ በኋላ የእለቱን ትምህርት ለመቀጠል ስላለፈው የትምህርት ይዘት በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክት እንዲያስታውሱ በማድረግ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማስጨበጥ ወደ ሚቀጥለው የትምህርት ዝግጅት ይለፉ።

**የመማር፣ማስተማር፣ዘይ**

- በተማሪዎች ብዛትና በክፍሉ ስፋት ላይ በመመርኮዝ የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት እንደሆነ እንዲወያዩ ወይም እንዲገነዘቡ ማድረግ።
- በግልም ሆነ በቡድን የተወያዩትን ለክፍሉ እንዲያካፍሉ ማድረግ።
- ተማሪዎች በግልም ሆነ በቡድን ባቀረቡት ላይ የማስተካከያ ግብረ-መልስ መስጠት።
- የስነ-ሕዋሳትን ብራታት የሚያጎለብቱ ልምዶችን እንዲለማመዱ ማድረግ።

**ለምሳሌ:-** በመንበርከክ የሚሰሩ ፑሽ አፕ፣ ከግራ ወደ ቀኝ መዝለል መግፋት ፣ መሳብ ፣ ቁጢጥ፣ በማለት መነሳትና የመሳሰሉትን መስራት።

**ሀ. ፑሽ አፕ:-**

የእጆቻችንን ጡንቻ ብርታት በማጠናከር የታወቀ ነው ።

**የልምምድ አሰራር**

- ከ5-10 ለሚሆን ደቂቃ አካልን ማሟሟቅ።
- ከወገብ በላይ የሰውነት ማፍታታት እንቅስቃሴ ማድረግ።
- የተስተካከለ ቦታ ለእጆችን መምረጥ።
- በትክክላችን ስፋት ልክ በሁለት እጆችን መሬት መያዝ በእጆችን መሬት ስንይዝ ጣቶቻችን ወደ ፊት ማመልከት አለባቸው።
- በእግሮቻችን ጣቶች መሬት መንካት።
- የእጅ ክርንን በማጠፍ ማሬት ነክቶ መመለስ የሰራነውን መጠን መቁጠር።
- እርፍት በመውሰድ ደጋግሞ መስራት።
- የሰሩትን የእጆቻችንን ጡንቻዎች በማፍታታት ሰውነታችንን ማቀዝቀዝ።

**ለ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለል**

**የልምምድ አሰራር**

- የተስተካከለ መሬት ላይ እግራችንን በትክኻችን እኩል ከፍተን መቆም።
- እግር ትንሽ በጉልበት ማጠፍ።
- በሁለቱም እግር ወደ ቀኝ እና ወደ ግራ ማዝለል።
- ይህንን ደጋግሞ መስራት።
- በመጨረሻ ላይ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

**የምዘና ስልቶች**

- ስለ ጡንቻ ብርታት የጡንቻ ብርታትን ስለሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ጥያቄዎችን በመጠየቅ ያረጋግጡ።
- የጡንቻን ብርታት የሚያጠነክሩ ልምምዶችን ሲሰሩ በመከታተል ግብረ-መልስ ይስጧቸው።

በቅድሚያ ወደ ዕለቱ ትምህርት ለመግባት ስላለፈው የትምህርት ክፍለ ጊዜ በጥያቄ መልስ ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ከደረጉ በኋላ በዕለቱ ትምህርት ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ በመስራት እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ቀድሞ በነበራቸው ግንዛቤ እንዲመለሱ ያድርጓቸው በመቀጠልም ስለጡንቻ ብርታት በጥልቀት ምሳሌዎችን በመውሰድ ይግፁላቸው።

እንዲሁም የጡንቻን ብርታት ሊያጠነክሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑና እንዴት እንደሚለማመዷቸው ማስገንዘብ ይኖርቦታል። ምክንያቱም አሰራሩን በደንብ ካልተገነዘቡ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸውን የመማር ጥቅም ከዚህ ይዘት ሊያገኙ አይችሉም። እንዲሁም በእንቅስቃሴ ወቅት ሊያጋጥም ለሚችል የስፖርት እንቅስቃሴ ጉዳት ሊጋለጡ ይችላሉ ስለዚህ የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴዎችን ልምምድ እንዲያዳብሩና የጡንቻን ብርታትን ጥቅምበቂ ገለጻ ይስጧቸው። በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃት በመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ ጡንቻ ብርታት እንዲሁም የጡንቻን ብርታት የሚያደብሩ እንቅስቃሴዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠናቁ።

### 3.3. መተጣጠፍ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኝላ፡-

- የመተጣጠፍን ትርጉም ይናገራሉ።
- የመተጣጠፍን ጥቅም ይዘረዝራሉ።
- መተጣጠፍን የሚያጠናክሩትን ልምምዶችን ሰርተው ያሳያሉ።

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር የሚማሯቸው ይዘቶች፡-

- የመተጣጠፍ፡ ትርጉም፤
- የሰውነትን፡ መተጣጠፍ፡ የሚያዳብሩ፡ ልምምዶች።

#### ቅድመ ዝግጅት

መምህራን የዕለቱን ትምህርት ከመጀመራቸው በፊት እቅድ ማዘጋጀት ይኖርባቸዋል የሚያዘጋጁትን እቅድ ይዘት የእለቱን ትምህርት የሰውነት መተጣጠፍ የተማሪዎች ችሎታ፤ የተማሪዎች ብዛት የሚያስፈልጉት ቁሳቁስ፤ ልዩ ፍላጎት፤ ፆታ፤ የተሰጠው ጊዜ፤ የአካባቢያቸውን ሁኔታና፡ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን ላይ በመመስረት ማዘጋጀት፤ አለባቸው።

እንዲሁም የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች ለዕለቱ አስፈላጊ የሆኑትን በትምህርት ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ አካባቢ ከሚገኙ ነገሮች አስቀድሞ ያዘጋጁ።

በመቀጠልም ስለአካል መተጣጠፍ ተጨማሪ ወይም በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መፅሐፍትን ያንብቡ እንዲሁም በመምህሩ መምሪያ መጨረሻ ላይ የተጠቀሱትን ዋቢ መፅሐፍት በማንበብ ግንዛቤን ያዳብሩ። የተለያዩ መፅሐፍትን የማይገኙ ከሆነ ግንዛቤውን በደንብ ያለውን ሰው በመጠየቅ መዘጋጀት ይኖርቦታል።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች በሙሉ ካዘጋጁ ቦኝላ ወደ ዕለቱ ርዕስ ለመግባት ስላለፈው የትምህርት ክፍል ለ ጊዜ በጥያቄና መልስ መልኩ ወይም በማጠቃለያ ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ካደረጉ ቦኝላ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባውን የመማር ችሎታ የእለቱን ይዘት በማስተዋወቅ ማቅረብ ይኖርቦታል።

**የመማር፣ማስተማር፣ዘይ**

በቅድሚያ በተማሪዎች ብዛት ላይ በመመስረት በግል ወይም በቡድን የሰውነት መተግጠፍ ማለት ምን ማለት እንደሆነ እንዲወያዩ ያድርጉ።

- በቡድን ወይም በግል የተወያዩትን ለክፍላቸው እንዲያጋሩ እድል ይስጡላቸው።
- በግል ወይም በቡድን ያቀረቡት ላይ በመመስረት ማስተካከያ ወይም ግብረ-መልስ ይስጡላቸው።
- የሰውነት መተግጠፍን የሚያጠነክሩ ልምምዶችን እንዲለማመዱ ያድርጉ።

**ምሳሌ:-** በመቀመጥ የእግርን ጣት መንካት

**የልምምድ፣አሰራር**

- ተገቢውን አለባበስና ጫማ እንዲለብሱ ያድርጓቸው።
- ከ 10- 15 ደቂቃ የአካል ማሟሟቂያ እንዲሰሩ ያድርጓቸው።
- ምን አይነት የአካል መሳሳብ እንቅስቃሴ መስራት እንዳለባቸው ይለያሉ።
- በመቀመጥ የእግር ጣታቸውን መያዝን የምታሰሩ ሲሆን ቅደም ተከተሉን በመከታተል ያሰሩ።
- እርስዎም ምቹ ስፍራ የሚቀመጡበትን ቦታ ይመረጡ።
- ቁጭ ብለው እግራቸውን እንዲዘረጉ ያድርጉ።
- በሁለት እጃቸው የእግራቸውን ጫፍ እንዲነኩ ያድረጉ።

በዚህ፣ቅደም፣ተከተል ተማሪዎች እንዲለማመዱ እድል ይስጧቸው።

**የምዜና፣ስልቶች**

- ስለ አካል መተግጠፍ ልምምድ የሚያዳብሩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ያረጋግጡ።
- በቡድን ገለፃ ግብረ መልስ ይስጡ።
- የመተግጠፍን ልምምድ ሲሰሩ በመከታተል ግብረመልስ መስጠት

በመጀመሪያ ወደ ዕለቱ ይዘት ለመግባት ተማሪዎች ጎን በጎን እንዲወያዩ በማድረግ ምን እንዳስታወሱ ለክፍል እንዲያከፍሉ ማድረግ። ከዚያም በዕለቱ፣ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅም ሆነ ተማሪዎችን ለማነቃቀት የተለያዩ ጥያቄችን በመጠየቅ እንዲመልሱ።



ያድርጉ። በመቀጠልም ስለ ሰውነት መተጣጠፍ የተለያዩ ምሳሌ በመውሰድ ያስረዷቸው፡  
 ፡ እንዲሁም የሰውነት መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደ ሆኑና  
 የልምምድ፡አሰራራቸውን ያስገንዝቡአቸው ። ምክንያቱም መተጣጠፍ የሚሰራው በሰውነት  
 መገጣጠሚያ አካባቢ እንደሆነ በሚገባ ይገለጻላቸው። በአግባቡ የማይሰሩ፡ከሆነ የሰውነት  
 መተጣጠፍ ልምምድ ከሌሎች ሰፖርቶች የበለጠ ለአደጋ ሊያጋልጥ ይችላል። በመጨረሻ ላይ  
 ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን  
 በመጠየቅ እንዲሁም የአካል መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በማየት የአለቱን  
 ትምህርት ይቋጩ።

### 3.4. ቅልጥፍና

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት  
 ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የአካልን ቅልጥፍና ትርጉም ይናገራሉ።
- የአካል ቅልጠፍናን የሚያሻሽሉ ልምምዶችን ስርተው ያሳያሉ።

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት

- የቅልጥፍናን ፍቺ/ትርጉም/
- ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ ልምምዶች

### ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባቸው።  
 ባለፈው ምዕራፎችና ይዘቶች፡ስር እንደተጠቀሰው በተመሳሳይ መልኩ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ  
 ይኖርቦታል።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- በቅድሚያ በተማሪዎች ብዛት ላይ በመመስረት ተማሪዎችን በግል ወይም በቡድን  
 ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት እንደሆነ እንዲወያዩ ወይም እንዲገነዘቡ ያድርጉ።
- በቡድን ወይም በግል የተወያዩትን ለክፍል እንዲያቀርቡ እድል ይሰጧቸው።

- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ያቀረቡት ላይ በመመስረት ግብረ-መልስ ወይም ማስተካከያ ይስጧቸው።
- ቅልጠፍንን የሚያደበሩ፣የተለያዩ ልምምድን እንዲሰሩ ያድርጓቸው።

**ምሳሌ:-** ቅልጠፍንን የሚያዳብሩ ልምምዶች በኮን መካከል መሮጥ፣ ዝግዛግ መስመር ውስጥ አባሮሽ መሮጥ፣ዝግዛግ መስመር ላይ መሮጥ ፣በፍጥነት ተነካክቶ መመለስ የመሳሰሉት ናቸው።

**ሀ. በኮኖች መካከል መሮጥ**

**የልምምድ አሰራር**

- ከ5-10 ደቂቃ አካልን ማሟሟቅ
- ከ4-6 ኮኖች ማዘጋጀት
- ኮኖችን ከ1-1.5 ሜትር ማራራቅ
- ከመነሻ ቦታ 5 ሜትር ምልክት ማድረግና መነሳት
- ከመነሻ ቦታ ተማሪዎች እንዲሰለፉ ማድረግ
- ምልክት ሲሰጥ መጀመሪያ የተሰለፈው ተማሪ በፍጥነት ሮጦ በኮኖች መካከል ዝግዛግ ይሮጣል።

**በዝግዛግ መስመር መሮጥ**

**የልምምድ አሰራር**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- 1.5 ሜትር የሚራራቅ መስመር በዝግዛግ መስራት።
- ከዚህ መስመር ሳይወጡ መሮጥ።
- ከመጀመሪያ እስከ መጨረሻ ሮጦ በመጨረስ ከመስመር ውጭ በሶምሶማ ወደ ቦታ መመለስ ይህን ልምምድ በተደጋጋሚ መለማመድ።

**የምዘና ስልቶች**

- ቅልጥፍናንና የቅልጥፍናን ስራ የሚያዳብሩ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ያረጋግጡ።
- በቡድን አሳይመንትና ገለፃ ግብረ-መልስ ይስጡ።
- የቅልጥፍና ልምምድን ሲሰሩ በማየት።

- ግብረ-መልስ ይስጧቸው።

በቅድሚያ የዕለቱን ትምህርት ለመጀምር ስላለፈው ክፍለ ጊዜ ተማሪዎች ጎንለጎን ውይይት በማድረግ እንዲያስታውሱና ምን እንደ ተወያዩ ለክፍል እንዲገልፁ ያድርጓቸው። ከዚያም በኋላ በዕለቱ ርዕስ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ እንዲሁም ተማሪዎች እንዲነቃቁ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እንዲመልሱ ያድረጉ። ከዚያም በመቀጠል ስለ ቅልጥፍና የተለያዩ ምሳሌዎችን በመስጠት ይግለፁላቸው። እንዲሁም ቅልጥፍናን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑና ልምምዶቻቸውን መገንዘብ ይኖርባቸዋል።

በመጨረሻ ላይ ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ ቅልጥፍና እንዲሁም ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ሰርተው እንዲያሳዩ በማየት የዕለቱን ትምህርት ያጠናቁ ።

**የምዕራፉ መልመጃ መልስ**

I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሐሰት በማለት መልስ ።

1. ሐሰት
2. እውነት
3. እውነት
4. እውነት

II. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ከተሠጡት አማራጮች ዉስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጥ።

5. መ
6. ለ
7. ሐ
8. ሐ

III. አጭር መልስ ሰጥ

9. የአካል ብቃት በሁለት ይካፈላል።
10. ቅልጥፍና ማለት የሰውነትን ሚዛን በመቆጣጠር በፍጥነት አቅጣጫን እየለዋወጡ መርጥ መቻል ነው።

# ምዕራፍ አራት አትሌቲክስ

## የተሰጠው የክፍለ ጊዜ 12

### የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅም

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ ተማሪዎች፦

- በርዝመት ዝላይ ወቅት ከወገብ በላይና ከወገብ በታች እንቅስቃሴ ቅንጂት ሁነታን ያሳያሉ።
- የተወሰነ ርቀት በከፍተኛ ፍጥነት ርጦ መጨረስን ይለማመዳሉ።
- በመሠናክላ መሀከል ቅንጅት ባለው መልክ መሮትን ያሳድጋሉ።
- የተወሰነ ርቀት በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ርጦ የመጨረስ ችሎታን ያዳብራሉ።
- ፍጥነታቸውን የመቆጣጠር ችሎታን ይማራሉ።
- በቡድን ሥራ ውስጥ መሳተፍን ይለምዳሉ።
- በቡድን ውስጥ ጠንካራ ግንኙነትን መፍጠር ይማራሉ።
- በቡድን ሥራ ውስጥ ችግሮችን መፍታት ይለማመዳሉ።

### መግቢያ

አትሌቲክስ አትሊቲክስ ከሚባል የግሪክ ቃል የተወሰደ ሲሆን ትርጉሙም ውድድር ማለት ነው ።

የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ የተጀመረው በግሪክ አገር እንደሆነ ታሪክ ይገልጻል ። በአትሌቲክስ እንቅስቃሴ ውስጥ የሚሳተፍ ሰው ደግሞ አትሌት ይባላል።

አትሌቲክስ ማለት የስፖርት ውድድር አይነት ሲሆን የመም እና የሜዳ ተግባር በመባል በሁለት ይከፈላል።

የመም ተግባር ፍጫ ሲሆን የሜዳ ተግባር ደግሞ ውርወራ እና ዝላይን በወስጡ ይይዛል ።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚማሩት ለፍጥነት መሮጥ ፣ ለርቀት መሮጥ ፣ ውርወራ ለርቀት መወርወራ ፣ ዝላይን ለርቀት መዝለል ነው ።።

**የምዕራፉ ይዘቶች**

**አትሌቲክስ**

- ለርቀት መዘለል
- ለርቀት መወርወር
- ለፍጥነት መሮጥ
- ለርቀት መሮጥ

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- ተማሪዎች በቡድን ሩጫ በአነሳሱ ሁነታ በስንት እንደሚከፈል ከተወያዩ በኋላ በገለጻ ለክፍል እንዲያቀርቡ ማድረግ ::
- እንደአቀማመጣቸው የአጭር ፤ መካከለኛና ረጅም ርቀት ሩጫ መካከል ያለውን ልዩነት እንዲወያዩ ያድርጓቸው ::
- በግላቸው ስንት አይነት አትሌቲክስ እንዳለ ፅፈው ከማብራሪያው ጋር ለክፍል እንዲያቀርቡ ያድርጓቸው ::
- የተወሰነ ርቀት ሩጫና በተሰጠ ሰዓት ውስጥ ሮጠው እንዲጨርሱ ያድርጓቸው :: ይህም ሜዳውንና የተሠጠውን ሰዓት ያማከለ በማድረግ ነው::
- ቀላል ክብደት ያላቸው ነገሮች በሚወረወሩበት ጊዜ የእጅና ከወገብ በላይ ሰውነታቸውን ቅንጂት እንዲለማመዱ ያድርጓቸው ::
- የከፍታና ረጅም ዝላይ በሚሰሩበት ጊዜ ያለውን የአካል እንቅስቃሴ ልዩነት ያስገንዝቧቸው :: የርዝመት ዝላይ በሚዘሉበት ጊዜ በመሬት ላይ ያለሁን ርቀት ለማግኘት እግርን ከመሬት በማንሳት በአየር ውስጥ እንድሳፈፍ ከተደረገ ቦኋላ ወደ ኋላ የነበረውን እጅ በመሳብ ወደፍት መወርወር ነው::

**የምዕራፉ ምዘና**

- ስለተማሩት ይዘት በቃል ጥያቄ በመጠየቅ ግንዛቤያቸውን ማረጋገጥ::
- በተማሪው የመማሪያ መፅሐፍ ላይ የተጠቀሱትን ተግባሮች ስርተው እንዲያቀርቡ ማድረግ::
- በዚህ ምዕራፍ ስር ስለተማሩት ይዘት የፅሁፍ ፈተና መስጠት::
- የአጭር ርቀት ሩጫ ፣ የዲስክስ ውርወራና የመሬት ላይ ዝላይ ልምምድ ሲሰሩ በማየት ማረጋገጥ::

### 4.1. ለርቀት መዝለል

ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ዝላይ ምን እንደሆነ ይናገራሉ።
- የርቀት ዝላይ ቅደም ተከተል ይዘረዝራሉ።
- የርቀት ዝላይን ልምምድ ሠርተው ያሳያሉ።

ይዘት :- በዚህ ርዕስ ስር እንዲሠጡ የተደረጉ ይዘቶች

- የመሬት/የርዝመት/ ዝላይ
- የመሬት/የርዝመት/ ዝላይ የሚከናወንባቸው ደረጃዎች

#### ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ሁል ጊዜ በቅድሚያ የዕለቱን ርዕስ ለማስተማር ዕቅድ ማዘጋጀት ይኖርባችኋል።ይህ የምታዘጋጁት እቅድ የየዕለቱን ትምህርት ይዘት፣ የተማሪዎችን ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያለው የትምህርት ቁሳቁስ፣ ልዩ ፈላጎት፣ ፆታ፣ የተሰጠው ጊዜ፣ ያለዎት ጊዜ እና ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃትን ከግምት በማስገባት መዘጋጀት አለበት። እንዲሁም የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች መማር ለሚገባው ርዕስ የሚያስፈልገውን አስቀድሞ ከአካባቢ በሚገኙ ነገሮች መዘጋጀት አለባቸው። ለምሳሌ ለዚህ ርዕስ የመዝለያ ጉድጓድ በጭቃ ወይም በጣም ትንሽ ከሆነች አሸዋ እንደ ርቀቱ ማዘጋጀት ። በመቀጠል ስለዕለቱ ርዕስ በጥልቀት ግንዛቤን ለማዳበር በመደጋገም ማንበብ። እንደዚሁም የተለያዩ መፅሐፍትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን ማዳበር ይገባል። አስፈላጊ ሁን ዝግጅት ካጠናቀቁ በኋላ ወደ ዕለቱ ይዘት ከመግባቶ በፊት ስላለፈው ይዘት ስለ ዲስክስ ወርወራ ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ካደረጉ በኋላ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃት የዕለቱን ርዕስ በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት መስጠት ይገቡ ።

#### የመማር ማስተማር ዘዴ

- በመጀመሪያ ዝላይ ምን እንደሆነና የዝላይ ዓይነቶች ምን እንደሆኑ በቡድን እንድመካከሩ ያድርጉ።

- ከዝላይ ዓይነቶች ውስጥ የርዝመት ዝላይ ምን እንደሆነ ከተወያዩበት መልሳቸውን በማቀናጀት ለክፍል እንድያቀርቡ ያድርጉ።
- በሠጡት መልስ ላይ በመንተረስ ትክክል የሆነውን መልስ ንገሯቸው።

**የርዝመት ዝላይ ልምምድ**

- በቅድሚያ በራሳቸው ወደፊለጉት ወደላይ፣ ወደቀኝ፣ ወደግራ፣ ወደፍት እንድዘሉ ማድረግ።
- በቡድን በቡድን ወደፍት ዘለው እዚያው እንድቀመጡ ማድረግ።
- ከተወሰነ ርቀት በመንደርደር ሁለቱን እጆች ከኋላ ወደፍት በመወርወር እንድለማመዱ ማድረግ።
- ከተወሰነ ርቀት አራቱን የሚያስፈልጉ የዝላይ ደረጃዎች/መንደርደር፣ ከመሬት መነሳት፣ መንሳፈፍና ማረፍ በመጠቀም እንድለማመዱ ማድረግ።
- በቡድን ተከፈፍለው እርስበርሳቸው እንድያለማመዱ ማድረግ።
- በመጨረሻም በተለያዩ ቡድኖች በመከፋፈል እርስበርሳቸው ለርቀት መዘለል እንድለማመዱ ማድረግ።

ባለፈው ክፍል ውስጥ ስለ ካፍታ ዝላይ ለማሻሻል መዘለል በካፍታ ዝላይ ውስጥ የተማራችው ስሆን በሚቀጥለው ክፍል/7ኛ ክፍል/ ስለ ከቦታ በርቀት መዘለል የሚያዩት ይሆናል። በዚህ ክፍል/6ኛ ክፍል/ ውስጥ ደግሞ ስለ ለርቀት መዘለል የሚማሩት ይሆናል።

በመጀመሪያ የዕለቱን ርዕስ ከመጀመሩ በፍት ያለፈውን ክፍለ-ጊዜ ርዕስ ስለዲስከስ ወርወራ በጥያቄና መልስ ወይም በልምምድ መልክ ተማሪዎች እንድያስታወሱ ካደረጋችው ቦኋላ በዕለቱ ርዕስ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ነው። እንደዚሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት የተለያዩ ጥያቄዎችን እንደ ዝላይ ማለት ምን ማለት ነው? ስንት የዝላይ ዓይነቶች አሉ? እነሱም ምንድን ናቸው? አራቱን የርዝመት ዝላይ ቅደም ተከተል ታወቃለህ? በማለት መጠየቅና ተማሪዎች ለመመለስ እንድሞክሩ ማድረግ።

በመቀጠል ስለ ርዝመት ዝላይ በጥልቀት የተለያዩ ምሳሌዎችን በመወሰድ መግለጽ። እንደዚሁም ስለ ርዝመት ዝላይ አፈጻጸም ምን እንደሆኑ ግለጹላቸው። እንደዚሁም ሠርታቸው አሳዩዋቸው። ከዚህም በተጨማሪ ስዘሉ ጉዳት እንዳይገጥማቸው እንደት እንደምዘሉና በምን ላ መለማመድ እንደምችሉ በትልቀት አብራሩላቸው።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎች ስለ ርዝመት ዝላይ በመጠየቅ እንደዚሁም ስዘሉ በትክክል ስለመዘለላቸው በማየት የዕለቱን ትምህርት ያጠናቅቁ።

#### 4.2. ለርቀት መወርወር

ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኋላ፡-

- በመሽከርከር የአወራወር ሁኔታን ያሳያሉ።
- የዲስክስ አወራወር ሁኔታን በመሥራት ያሳያሉ።

ርዕስ፡- በዚህ ርዕስ ሥር እንድማሩ የሚደረጉ ይዘቶች

- የዲስክስ ወርወራ
- የዲስክስ አያያዝ ሁኔታ
- የዲስክስ አወራወር ሁኔታ

#### የመጀመሪያ ዝግጅት

መምህራን ይህንን ይዘት ለማስተማር በመጀመሪያ ዕቅድ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል። የሚያዘጋጁት ዕቅድም ይዘት ወይም በዲስክስ ወርወራ ላይ የሚያተኮር ሆኖ የተማሪ ችሎታ፣ የተማሪ ብዛት፣ ያላቸው ቁሳቁሶች፣ልዩ ፍላጎት፣ ያታ፣ ያላቸው ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት ላይ ተመርኩዞ መዘጋጀት አለበት።እንደዚሁም ለተመረጠው ይዘት የሚያስፈልገው የትምህርት መርጃ መሣሪያ በትምህርት ማበልጸግ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ አስቀድማቸው ከአካባቢያቸው ከሚገኙት ነገሮች ማዘጋጀት አለባቸው።ለምሳሌ ዲስክስ ያላገኛቸው ከሆነ ከእንጨት፣ ከድንጋይ፣ ከብረት ማዘጋጀት ትችላላቸው።

በመቀጠል ስለ ዕለቱ ይዘት ግንዛቤያቸውን ለማዳበር በመደጋገም ማንበብ አለባቸው።እንደዚሁም ከይዘቱ ጋር የሚመሳሰሉትን መጽሐፍት በማንበብ ግንዛቤያቸውን ማዳበር አለባቸው።

አስፈላጊውን ዝግጅት ከጨረሳቸው ቦኋላ ወደ ዕለቱ ርዕስ ለመግባት ባለፈው ጊዜ ተማሪዎች የተማሩትን የትምህርት ርዕስ ስለ ሩጫ እንድያስታወሱ ካደረጋቸው ቦኋላ በዕለቱ ርዕስ



ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት በማቅረብ ወደ ዕለቱ ትምህርት ትገባላቸው።

**የመማር ማስተማር ዜደዎች**

- በመጀመሪያ ወርወራ ምን እንደሆነና የወርወራ ዓይነቶች ምን ምን እንደሆነ በቡድን እንድወያዩበት ማድረግ።
- በቡድን የተወያዩበትን ሐሳብ በማቀናጀት ለክፍል እንድገልጹ ማድረግ።
- በመጨረሻ ትክክል የሆነውን ሐሳብና አስፈላጊ የሆኑትን ነገሶች በመንገር ይበልጥ እንድገነዘቡ ማድረግ።

**በልምምድ ላይ**

- እግርን በትክኻ ስፋት ልክ በመዘርጋት መቆም።
- የሰውነትን ክብዴት መሀል ላይ በማድረግ የእጅና የእግር እንቅስቃሴ እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመሠረታዊ እንቅስቃሴ ውስጥ የዲስክስ አያያዝ እንድለማመዱ ማድረግ።
- የዲስክስ አወራወር ዜዴን በቅደም ተከተል እንድለማመዱ ማድረግ።
- በትንሹ ጣት ጫፍ ዲስክስን በመንሸራተት መወርወርን እንድለማመዱ ማድረግ።
- እግር ካለበት የሰውነት ክብዴት 360 ድግሪ ማዞር።
- ወዲያሁኑ እግር ካለበት የሰውነት ክብዴት መሬት በመግፋት ክብዴትን ወደ ሌላው እግር ማዞር።
- የወገብን ሚዛን በመጠበቅ መወርወር።
- በመጨረሻ ላይ እግርን በመለወጥ ሜዳ ውስጥ መቆም።

**የምዘና ዘዴዎች**

- በቡድን የተወያዩባቸውን ነገሮች ለክፍል ገለጻ ማድረግ።
- የዲስክስ ወርወራ ልምምድ ስያደርጉ እንድጎበኙ ማድረግ።
- በተማሩት ርዕስ ላይ የጽሑፍ ፈተና መስጠት።
- የችሎታ ሚዜና ማድረግ።
- የዲስክስ ወርወራ እንድወዳደሩ በማድረግ ማረጋገጥ።

በታችኛው የክፍል ደረጃ ስለ ጦር ወርወራ ለርቀት መወርወር የተማሩት ሲሆን በሚቀጥለው ክፍል/7 ኛ ክፍል/ ወስት ደግሞ ወርወራን ለርቀት መወርወር የአሎሎ ወርወራ የሚማሩት ይሆናል። በዚህ ክፍል/6ኛ ክፍል/ ወስጥ ደግሞ ስለ ለርቀት መወርወር /በመንሳፈፍና በመዘር/ የዲስክስ ወርወራ በስፋት ማራሉ።

መጀመሪያ ወደ ዕለቱ ርዕስ ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ርዕስ ስለ ለርቀት መዘለል በጥያቄና መልስ መልክ ተማሪዎች እንድያስታወሱ ካደረጋችው ቦኃ በዕለቱ ርዕስ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ እንደዚሁም ተማሪዎችን ለመቀስቀስ ሲባል ጥያቄዎችን እንደ የዲስክስ አያያዝ ሁኔታ ታወቃለህ ? በመዘር መወርወርን ሠርተህ ማሳየት ትችላለህ? የሚል በመጠየቅ መመለስ እንድችሉ ማድረግ።

በመቀጠል ስለ ዲስክስ ወርወራ በጥልቀት የተለያዩ ምሳሌዎችን በመወሰድ መግለጽ አለባቸው። እንደዚሁም የዲስክስ አያያዝና የልምምድ ሁኔታ አንድ በአንድ ልትገልጹለት ይገባል። ከዚህም ሌላ ዲስክስ የሚመስሉትን ከአካባቢያቸው በሚገኙ ነገሮች በመስራት እንድለማመዱ ንገሯቸው። ለምሳሌ ዝርግ ሳህን፤ እንጨት በመጎርጎር በማዘጋጀት በእረፍት ጊዜያቸው እንድለማመዱ ያድርጉ።

በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎች ስለ ጡንቻዎች ብርታት እንደዚሁም የጡንቻዎች ብርታትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችንና የዲስክስ ወርወራ በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ማጠናቀቅ።

### 4.3. ለፍጥነት መርጥ

ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኃ ተማሪዎች፡-

- የፍጥነት ፍጫ አነሳስ ቅደም ተከተል ይናገራሉ።
- የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ቅደም ተከተል ይዘረዝራሉ።
- የረጅም ፍጫና የፍጥነት ፍጫ ልምምድን ይለያሉ።

ይዘቶች፡- በዚህ ርዕስ ሥር እንድማሩ የሚደረጉ ይዘቶች

- የፍጥነት ፍጫ ትርጉም
- የፍጥነት ፍጫ ትዕዛዞች

### የመጀመሪያ ዝግጅት

በመጀመሪያ ይህንን ርዕስ በሚገባ ለማስተማር ዕቅድ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል። የሚታዘጋጁት ዕቅድ የዕለቱን ርዕስ፣ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያላቸው ቁሳቁሶች፣ ልዩ ፍላጎት፣ ያታ፣ ያላቸው ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት ላይ ተመርኩዞ መዘጋጀት አለበት።

በመቀጠል ስለ ፍጥነት ፍጫ ለይቶ ለማወቅ የተለያዩ መጽሐፍትን በማንበብ ግንዛቤያችውን ማዳበር አለባችው።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታቸው ከጨረሳቸው ቦኳ ያለፈውን ክፍሌ ጊዜ ርዕስ ተማሪዎችን ማሳተፍ በሚችል መልክ ተማሪ እንድያስታወሱ ማድረግ። ከዚህ ቦኳ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት በማስታወስ የዕለቱን ትምህርት መጀመር።

### የመማር ማስተማር ዜዴ

- ተማሪዎች ስለ ፍትነት ፍጫ በቡድን በመወያየት ለክፍል እንድያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች ለቡድን ያቀረቡትን ማስተካከያ በመስጠት ይበልጥ ማብራሪያ መስጠት።
- የፍጥነት ፍጫ ልምምድ እንድያደርጉ ማድረግ።

### የአጭር ርዕስ ፍጫ ልምምድ

- በቅድሚያ ፍጫ ከመጀመራቸው በፊት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ያድርጓቸው ።
- በመንበርክክ የመነሳት ዘዴን በመጠቀም እንዲለማመዱ ያድርጓቸው።
- በቡድን በመከፋፈል በራሳቸው እንዴት ተንበርክኮ መናሳት እንደሚቻል እንዲለማመዱ ያድረጉ ።
- በቦታ ፣ ተዘጋጅ ፣ ሂደት የሚሉትን ትዕዛዞች በመጠቀም ተንበርክኮ የመነሳት ዘዴን እንዲለማመዱ ያድርጉ።
- በቡድን በመከፋፈል ዕርስ በዕርስ ትዕዛዝ በመሰጣጣት የተወሰነ ርዕስ ተንበርክከው በመነሳት እንዲለማመዱ ያድረጉ።
- ተማሪዎች ለርዕስ ወይም ለፍጥነት የተንበርክኮ አነሳስ ዘዴን ተጠቅመው እንዲለማመዱ ያድርጉ ።

- ማጠቃለያ ላይ አስፈላጊ ነጥብና ትክክለኛ ፍጫን በማሳየት ይበልጥ እንዲለማመዱ ያድርጉ።

በመጀመሪያ የዕለቱን ርዕስ ለመጀመር ያለፈውን ክፍሌ ጊዜ ርዕስ በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ እንድያስታውሱ ካደረጋችዎት በኋላ ወደ ዕለቱ ርዕስ ለማለፍ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ እንደዚሁም ለመቀስቀስ ሲባል የፍጥነት ፍጫ ማለት ምን ማለት ነው? የፍጥነት ፍጫ ትዕዛዞች ምን ምን ናቸው? የሚሉ ጥቂዎችን መጠየቅና ለመመለስ እንድሞክሩ ያድርጉ።

በመቀጠል የፍትነት ፍጫ ምን እንደሆነና የፍትነት ፍጫ ትዕዛዞችን በሚገባ በማብራራት የፍትነት ፍጫ የልምምድ ሁኔታን ለተማሪዎች መንገር።

ማጠቃለያ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ ሊገናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እንዲሁም ተማሪዎች ለርቀት ወይም ለፍጥነት ተምበረክከው የመነሳት ዘዴን በመጠቀም የተወሰነ ርቀት እንዲረጡ በማድረግ ማረጋገጥና የዕለቱን ትምህርት መቋጨት።

#### 4.4. ለርቀት መሮጥ/የመካከለኛ ርቀት/

ተማሪዎች ቢያንስ ሊገናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ :-

- የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ስንት እንደሆነ ይገነዘባሉ።
- የመካከለኛ ርቀት ፍጫ እንዴት እንደምጀምር ትገልጻሉ።
- የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ትዕዛዞችን ይገልጻሉ።

ይዘቶች:-በዚህ ርዕስ ሥር እንድማሩ የተደረጉ ይዘቶች

- የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ትርጉም
- የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ትዕዛዞች

#### የመጀመሪያ ዝግጅት

በመጀመሪያ መምህራን የዕለቱ ርዕስ ሳጀመር በሚገባ ለማስተማር ዕቅድ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል። የሚታዘጋጁት ዕቅድ የዕለቱን ርዕስ፣ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያላቸው ቁሳቁሶች፣ ልዩ ፍላጎት፣ የታ፣ ያላቸው ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ ሊገናፀፉት የሚገባው

የመማር ብቃት ላይ ተመርኩዞ ማዘጋጀት አለባችዎ። እንደዚሁም የትምህርት መርጃ መሣሪያ ለዕለቱ ርዕስ የሚስፈልገውን ሳዓት በትምህርት ማበልጸጊያ ማዕከል የማይገኝ ከሆኑ አስቀድማችዎ ሳዓት ማግኛ ዘዴ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል።

በመቀጠል ስለ የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ይበልጥ ለይታችዎ ለማወቅ የተለያዩ መጽሐፍትን በማንበብ ግንዛቤያችዎን ማዳበር አለባችዎ።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታችዎ ከጨረሳችዎ በኋላ ወደ ዕለቱ ርዕስ ለመግባት ያለፈውን ክፍል ጊዜ ርዕስ በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንድያስታወሱ ካደረጋችዎ በኋላ የዕለቱን ርዕስ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባውን የመማር ብቃት በማስታወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቀራረብ ትገባላችዎ።

**የምዘና ስልቶች/ዜዴዎች/**

- የቡድን ገለጻ
- ጉብኝት
- የችሎታ ምዘና (skill Assement) በልምምድ ጊዜ
- በቡድን ወይም እርስ በርሳቸው እንዲወዳደሩ በማድረግ ማረጋገጥ

በ 5ኛ ክፍል ውስጥ ስለ ለፍጥነት መሮጥ እንደዚሁም ሳዓት ለማሻሻል በሚገባ በጥልቀት ተመልክተዋል። እንደዚሁም በሚቀጥለው ክፍል ውስጥ ደግሞ ስለ መሠናክል ላይ መሮጥ /መካከለኛ ፍጥነት/ የሚመለከቱት ይሆናል። ይሁን እንጂ በዚህ ክፍል/6 ኛ ክፍል/ ውስጥ ደግሞ ስለ መካከለኛ ፍጫን ለርቀት መሮጥ የሚማሩት ይሆናል።

በቅዲሚያ የዕለቱን ትምህርት ለመጀመር ያለፈውን ክፍል ጊዜ ይዘት በጥያቄና መልስ ወይም ማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንዲያስተውሉ ካደረጉ በኋላ ወደ እለቱ ይዘት ለማለፍ ተማሪዎች ያ ላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ጥያቄዎችን በመጠየቅ እንዲመልሱ ያድርጉ ።

በመቀጠል ለርቀት መሮጥ ውስጥ የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ምን እንደሆነ ማስገንዘብ አለባችሁ። እንደዚሁም የመካከለኛ ርቀት ፍጫ አነሳስ ሁኔታ እንዴት እንደሆነ መግለጽ አለባችዎ። ይህ ማለት የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ትዕዛዞች በቦታ፣ ላይ የሚል ማለማመድ አለባችዎ።

መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባው የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እንዲዘሁም ተማሪዎች የመካከለኛ ርቀት ሩጫን ለርቀት መርጥ የአነሳስ ዘዴን ተጠቅመው የተወሰነ ርቀት እንዲረጡ በማድረግ ማረጋገጥና የዕለቱን ትምህርት መቋጨት ።

**የምዕራፍ አራት መልመጃ መልስ**

**I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ደግሞ ሐሰት በማለት መልስ።**

- 1. እውነት
- 2. እውነት

**II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ትክክለኛውን የያዘውን መልስ ምረጥ።**

- 3.ለ    4. ሐ    5.ሀ    6.ሀ    7.ለ    8. ሐ

**III. አጭር መልስ 9ፍ**

- 9. በሁለት ይክፈላሉ። እነርሱም የመም ተግባር እና የሜዳ ተግባር ይባላሉ።
- 10. መንደርደር፤ ከመሬት መነሳት፤ መንሳፈፍ እና ማረፍ ናቸው።

# ምዕራፍ አምስት

## ጂምናስቲክስ

የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 12

### ይህንን ምዕራፍ የመማር ጥቅም

ከዚህ ምዕራፍ መጠናቀቅ በኋላ ተማሪዎች

- የተለያዩ መሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶችን ይገነዘባሉ።
- የተለያዩ የመሣሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶችን ይሠራሉ።
- ጂምናስቲክስ የሚያስገኘውን ጥቅም ያደንቃሉ።

### መግቢያ

ጂምናስቲክስ ከስፖርት አይነቶች ውስጥ አንዱ ሲሆን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የስውነት ሚዛን መጠበቅ፣ ጥንካሬ፣ መተግጠፍ፣ ቅንጅት፣ ቅልጥፍና ብርታት እና የመሳሰሉትን የሚጠይቅ ነው። ጂምናስቲክስ በሁለት ትልልቅ ክፍሎች ይካፈላል። እነርሱም የመሳሪያ ጂምናስቲክስ እና መሰረታዊ ጂምናስቲክስ በመባል ይታወቃሉ። በዚህ ምዕራፍ ስር የጂምናስቲክስ አይነቶች በእጅ መቆም ፣ በአግዲሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ እና ቅደም ተከተል ጂምናስቲክስ ትማራላችሁ።

### የምዕራፉ ይዘት

- የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ አይነቶች
- የመሣሪያ ጂምናስቲክስ አይነቶች
- የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች

### የመማር ማስተማር ዘዴ

- የተማሪ ብዛት፣ የክፍል ስፋት፣ ያለው የትምህርት ቁሳቁስና የመሳሰሉት ላይ በመመርኮዝ ተማሪዎች በቡድን እንዲወያዩ ያድርጉ።
- የተወያዩትን ሀሳብ አቀናጅተው ለክፍል እንዲያቀርቡ ያድርጉ።

- ከተማሪዎች የተሰበሰበ ሐሳብ በማየት ማስተካከያ መስጠት ይበልጥ እንዲገነዘቡ ያድርጋል።

**የምዕራፍ ምዘና**

- ተማሪዎችን ስለተማሩት የትምህርት ይዘት በቃል በመጠየቅ ግንዛቤያቸውን ማረጋገጥ።
- በዚህ ምዕራፍ ላይ በተማሪው መማሪያ መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን በተግባር ስርተው እንዲያቀርቡ በማድረግ።
- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ስለተማሩት ይዘቶች የጽሑፍ ፈተና በመስጠት።
- በመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ፣ የመሳሪያ ጂምናስቲክስ፣ በእጅ መቆም፣ የጂምናስቲክስ አግዳሚ ዘንግና የቅደም ተከተል ጂምናስቲክስ ልምምድ ሲሰሩ በማየት ሁኔታዎችን ያመቻቸዋል።

**5.1. የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች**

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶችን ይናገራሉ።
- የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ልምምድ ሠርተው ያሳያሉ።
- መሠረታዊና የመሳሪያ ጂምናስቲክስን ልምምድ በመስራት ያደንቃሉ።

**ይዘት፡-** በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደረጉ ይዘቶች

- በግምባር መቆም
- ወደፍትና ወደኃላ መገልበጥ
- በእጅ ወደ ጎን መገለባበጥ
- የተቀናጀ ጂምናስቲክስ

**ቅድመ ዝግጅት**

በቅድሚያ መምህራን ይህንን ይዘት እንደሌለው ርዕስ ለማስተማር ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። የሚዘጋጁት ዕቅድም የመሠናክል ዓይነቶች/መሠረታዊ ጂምናስቲክስና የመሳሪያ ጂምናስቲክስ/ ላይ የተመረከዘ ሆኖ የተማሪውን ችሎታ፣ የተማሪውን ብዛት፣ ያለው የትምህርት መርጃ መሳሪያ፣



ልዩ ፋላንት፣ የታ፣ ያለው ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባው የመማር ብቃትን በማማከል መዘጋጀት አለበት። እንደዚሁም ለመሠረታዊ ጂምናስቲክስም ሆኔ ለመሣሪያ ጂምናስቲክስ የሚያስፈልጉት የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች የሌሉ ከሆነ አካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት ይኖርባቸዋል። ለምሳሌ ለመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ፍራሽ ወይም ያለፍራሽ የሚሠራበት የተመቻቸ ቦታ፣ ለመሣሪያ ጂምናስቲክስ ደግሞ ሳጥን፣ ባለሁለት አግዳሚ ዘንግ፣ ባለአንድ አግዳሚ ዘንግ፣ የሚዛን ጠረጴዛ፣ ገመድና የመሳሰሉትን ከአካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች ያዘጋጃል።

በመቀጠልም የዕለቱን ይዘት በጥልቀት ግንዛቤዎን ለማዳበር ስለ ጂምናስቲክስ በተደጋጋሚ ያንብቡ። እንዲሁም የተለያዩ መጽሐፍትን በማንበብ በጂምናስቲክስ ላይ ግንዛቤዎን ማዳበር አለባቸው።

አስፈላጊውን ዝግጅት ካጠናቀቁ በኋላ፣ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት፣ ያለፈውን የትምህርት ይዘት ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ካደረጉ በኋላ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃት ስለዕለቱ ይዘት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ይገቡ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ ስለ መሠረታዊ ጂምናስቲክስ በግላቸው መጀመሪያ ካላቸው ልምድ በመነሳት ሐሳብ እንዲሰጡ ሁኔታ ማመቻቸት።
- በግላቸው ያላቸውን ሀሳብ ከጎናቸው ላሌው ተማሪ እንዲያካፍሉ ያድርጉ።
- የተግባብበትን ሐሳብ ለክፍል እንዲያቀርቡ እድል ይሰጧቸው።
- በተማሪዎች ሐሳብ ላይ በቂ ገለጻ መስጠት።
- ለመሠረታዊ ጂምናስቲክስ በቂ ጊዜ በመስጠት ያለማምዳ።

**የልምምድ አሰራር**

የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ አሰራር ብዙ ቢሆንም ባጠቃላይ፦

- ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ያድርጉ።
- ተማሪዎች ተገቢውን አለባበስ ለብሰው እንዲመጡ ይንገሯቸው።
- የሚሰሩባቸውን መሣሪያዎች እንደ ምንጣፍ ወይም ምቹ ስፍራ፣ ሳጥን፣ ባለ ሁለት አግዳሚ ዘንግ፣ ባለ አንድ አግዳሚ ዘንግ፣ የሚዛን ጠረጴዛ፣ ገመድ የመሳሰሉትን ያመቻቹ።

- በጾታ ለዩ ምክንያቱም አንድ ዓይነት ጂምናስቲክስ ላይሠሩ ስለሚችሉ።
- ፋላጎታቸውን ለመጨመር ያነሳሷቸው/እንዲነሳሱ ያድርጉ።

**የምዘና ስልቶች**

- በቡድን የተወያዩባቸውን ነገሮች ለክፍል እንዲገልጹ ማድረግ።
- መሠረታዊ ጂምናስቲክም ሆኔ የመሣሪያ ጂምናስቲክ ልምምድ ሲሠሩ ጉብኝት ማድረግ።
- በተማሩት ይዘት ላይ የፀሐፍ ፈተና በመስጠት።
- የችሎታ ምዘና (Skill Assesment) በማድረግ።
- ልምምድ ላይ እንዲወዳደሩ በማድረግ ማረጋገጥ። ለምሳሌ ፑሽ አፕን ማወዳደር።

ባለፈው ክፍል ውስጥ ስለመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ወደፍት መገልበጥ፣ ወደኋላ መገለባበጥ፣ በግምባር መቆም ፣ የመሣሪያ ጂምናስቲክስ በሳጥን ላይ መዝለልና በፍራሽ ላይ መገለባበጥ ፣ ከቆሙበት ወደኋላ መገለባበጥና በጂምናስቲክስ መሣሪያ ላይ መዝለል የተማሩት ሲሆን በሚቀጥለው ክፍል/7 ኛ ክፍል/ ውስጥ ደግሞ የዓለም ጂምናስቲክስ ታሪክ፣ የመሬት ላይ ልምምድ፣ በግምባር መቆምና መገልበት፣ በግምባር መሬት መንካትና መገልበጥ የሚማሩት ይሆናል። በዚህ ክፍል/6 ኛ ክፍል/ ውስጥ ደግሞ የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች፣ የመሣሪያ ጂምናስቲክስና በእጅ መቆም የሚማሩት ይሆናል።

በመጀመሪያ የዕለቱን የትምህርት ይዘት ከመጀመር በፊት ስላለፈው የትምህርት ክፍለ ጊዜ በጥያቄና መልስ ወይም በልምምድ መልክ እዲያስታውሱ ካደረጉ ቦኋላ በዕለቱ ይዘት ላይ የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማወቅ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ጥያቄዎች እንደ ጂምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው? የጂምናስቲክስ አይነቶችን መናገር ትችላላችሁ ? የሚሉትን በመጠየቅ ተማሪዎች እንዲመልሱ ማድረግ።

በመቀጠል ስለ መሠረታዊ ጂምናስቲክስ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ይግለፁ። እንዲዚሁም የመሰረታዊ ጂምናስቲክስና የመሣሪያ ጂምናስቲክስ ብሎም የልምምድ ሁኔታን በደንብ በማሳየት እንዲሰሩ ያድርጉ። ከዚህም ሌላ በልምምድ ወቅት ጉዳት እንዳይደርስባቸው እንዴት መለማመድ እንዳለባቸውና ምን ላይ መስራት እንደምችሉ በጥልቀት ይግለፁላቸው።

በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባ የመማር ብቃትን ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ ጂምናስቲክስ በመጠየቅ እንዲሁም ተማሪዎች መሰረታዊ ጂምናስቲክስም ሆኑ የመሣሪያ ጂምናስቲክስ በደንብ ስለመሥራታቸው በማየት የዕለቱን ትምህርት ይቋጩ።

**5.2. የመሣሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች**

**ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃት**

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- ቀላል የመሣሪያ ጂምናስቲክስን ይለማመዳሉ።
- የአግዳሚ ዘንግ ጂምናስቲክስን አያያዝ ሁኔታን በሚገባ ይገልጻሉ።

**ይዘት፦ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደረጉ ርዕሶች**

- የባለ አንድ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ሁኔታ
- ባለአንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ
- ባለአንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መገለባበጥ

**ቅድመ ዝግጅት**

በቅድሚያ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባት በፍት የመምህራንና የተማሪዎችን ድርሻ ማየት በሚችለው መንገድ የዕለቱን ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። የሚታዘጋጁት ዕቅድም የተማሪውን ችሎታ፣ የተማሪውን ብዛት፣ ያለው የትምህርት መርጃ መሳሪያ፣ ልዩ ፋላጎት፣ የታ፣ ያለው ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸው የመማር ብቃትን ያማከለ መሆን አለበት። እንዲሁም የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን ባቀዳችው መሠረት መጠቀም ያለባችው ስለሆነ አስቀድማችው ማመቻቸት አለባችው። እነዚህ መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት መርጃ መሣሪያ የማይገኝ ከሆነ ከአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ የተማሪዎችን ርዝመት ከግምት ውስጥ በማስገባት ሁለት እንጨቶችን በመቁረጥ ባለአንድ አግዳሚ ዘንግ ወይም የጂምናስቲክ ዘንግ ማዘጋጀት ትችላላችው።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አስቀድማችው ካዘጋጃችው በኋላ ያለፈውን የትምህርት ይዘት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባ የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ እለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላችው።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ማለት ምን እንደሆነና ጥቅሙን በግላቸው ወይም ቀድሞ ከነበራቸው ግንዛቤ በመነሳት እንዲገልፁ ማድረግ
- በግላቸው ያላቸውን ሀሳብ ባጠገባቸው ላሉ ተማሪዎች እንዲያካፍሉ ያድርጉ።
- የተግስጫውን ነገሮች ለክፍል እንዲያቀርቡ ዕድል ይስጡቸው።
- መምህሩ/ሯ በተማሪዎች ሀሳብ ላይ በቂ ገለጻ ይስጡ።
- በቂ ጊዜ በመስጠት በመሳሪያ ጂምናስቲክስ ላይ እንድለማመዱ ያድርጉ።

**የምዘና ስልቶች**

- በቡድንም ሆነ በግል ለክፍል ገለጻ እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ልምምድ ሲያደርጉ ጎብኝት ማድረግ።
- በተማሩት ይዘት ላይ የፀሐፍ ፈተና ማዘጋጀት።
- በመሳሪያ ጂምናስቲክስ ላይ የተለማመዱት ተማሪዎች እርስ በርሳቸው እንዲወዳደሩ በማድረግ።

ባለፈው ክፍል ውስጥ ስለ መሠረታዊ ጂምናስቲክስና የመሳሪያ ጂምናስቲክስ የተወሰነ የተማሩ ሲሆን በሚቀጥለው ክፍል/7ኛ ክፍል/ ደግሞ በትልቀት ያዩታል። በዚህ ክፍል/6ኛ ክፍል/ ውስጥ ግን ከመሳሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች ውስጥ የባለአንድ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ላይ ወደ ላይ መሳተፍና ባለአንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መገለጻቸውን የሚማሩ ይሆናል።

**በቅድሚያ:-** ወደ ዕለቱ የትምህርት ርዕስ ከመግባት በፊት ስላለፈው የትምህርት ክፍለ ጊዜ በጥያቄና መልስ ወይም በልምምድ ተማሪዎች እዲያስታውሱ ካደረጉ በኋላ በዕለቱ ትምህርት ላይ ተማሪዎችን ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት የተለያዩ ጥያቄዎች እንደ የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው፣ የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ጥቅም ተናገር የሚሉትን በመጠየቅ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ ማድረግ።

በመቀጠል ስለ መሳሪያ ጂምናስቲክስ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ያብራሩ። እንዲሁም የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ልምምድ ሁኔታ በቂ ማብራሪያና የዚህ ጂምናስቲክስ ልምምድ በትክክል በማሳየት እንዲሰሩ ያድርጉ። ከዚህም ሌላ በልምምድ ወቅት ጉዳት እንዳይገጥማቸው እንዴት እንደምሠሩና በምን ላይ መስራት እንዳባቸው በጥልቀት ግለፅላቸው።

በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ መሣሪያ ጂምናስቲክስ ፣ የመሣሪያ ጂምናስቲክስ ጥቅም እዲዚሁም ልምምድ ሲሰሩ በደንብ መስራታቸውን በማየት የዕለቱን ትምህርት ያጠናቁ። ይህ በዚህ ርዕስ ሥር ያሉትን ለ 7 ክፍሌ ጊዜያት የሚያገለግል ነው።

**5.3. የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅም**

**ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃት**

**ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-**

- ጂምናስቲክስ የሚያስገኘውን ጥቅም ያደንቃሉ።
- በራስ መተማመንን ያጎለብታሉ።
- በጂምናስቲክስ ዉስጥ ተሳትፎን ያሳድጋሉ ።
- ጂምናስቲክስ የገቢ ምንጭ መሆኑን ይናገራሉ።

**ይዘት፡-በዚህ ርዕስ ሥር እንድሠጡ የተደረጉ ይዘቶች**

- የጂምናስቲክስ ጥቅም

**ቅድመ ዝግጅት**

በቅድሚያ መምህራን የዕለቱን ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። ይህ የሚታዘጋጁት ዕቅድ በዕለቱ ርዕስ ላይ ያተኮረ ሆኖ የተማሪውን ችሎታ፣ የተማሪውን ብዛት፣ ያለው የትምህርት መርጃ መሳሪያ፣ ልዩ ፋላንት፣ ምታ፣ ያለው ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃትን ላይ በመንተረስ ማዘጋጀት አለባችሁ። አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች አስቀድማችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ ስላለፈውን የትምህርት ርዕስ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ለመግባት ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት አቀራረብ ይገባሉ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ የጂምናስቲክስ ጥቅም ምን እንደሆነ በቡድን ወይም በግል እንዲወያዩ ያድርጉ።
- የተግባቡበትን ሀሳብ ለክፍል እንዲያቀርቡ እድል መስጠት።
- መምህሩ/ሯ/ በተማሪዎች ሀሳብ ላይ በቂ ገለጻ መስጠት

**የምዘና ስልቶች**

- በቡድንም ሆነ በግል ለክፍል ገለፃ እንዲያደርጉ ማድረግ።
- በተማሩት ይዘት ላይ የፀሐፍ ፈተና በመስጠት።

ባለፈው ክፍል ውስጥ ስለጂምናስቲክ የተወሰነውን የተማሩት ቢሆንም በዚህ ክፍል/6ኛ ክፍል/ ውስጥ ጂምናስቲክ ያለውን ጥቅም በተጨማሪ የሚያዩት ይሆናል።

በመጀመሪያ ወደዕለቱ የትምህርት ርዕስ ከመግባትዎ በፊት ስላለፈው የትምህርት ይዘት በጥያቄና መልስም ሆነ በልምምድ መልክ ለተማሪዎች እንዲያስታወሱ ካደረጋችዎ በኋላ፣ በዕለቱ ርዕስ ላይ ያላቸውን ግንዛቤላማወቅ አንደዚሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት የጂምናስቲክስ ጥቅም ምንድነው? የሚሉ ጥያቄዎችን መጠየቅና ተማሪዎች እንድመልሱ ማድረግ።

በመቀጠል ስለ ጂምናስቲክስ ጥቅም በጥልቀት ይግለፁ።

በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ ሊገናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃትን ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ ጂምናስቲክስ ጥቅም በመጠየቅ ማረጋገጥ።

**የምዕራፍ አምስት መልመጃ መልስ**

- I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ “እውነት” ስህተት ከሆነ “ሐሰት” በማለት መልስ።
  1. እውነት
  2. እውነት
  3. ሐሰት
- II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ከተሠጡት አማራጮች ትክክለኛውን መልስ ፍደል ምረጥ።
  4. ሀ
  5. ሀ
  6. ለ
- III. አጭር መልስ ስጥ።
  7. በቀለበት የሚሠራ ጂምናስቲክስ፣ በኳስ የሚሠራ ጂምናስቲክስ
  8. የተስተካከለ የሰውነት አቋም ለመያዝ፣ በራስ መተማመን ለማዳበር፣ ጥሩ ጤንነት እንዲኖረን።

# ምዕራፍ ስድስት

## ኪስ የመንዳትና የመለጋት መሠረታዊ ችሎታ

የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 12

### ይህንን ምዕራፍ የመማር ጥቅም

ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፦

- የኪስ ጨዋታ መሠረታዊ ችሎታን በትክክል ይገልጻሉ።
- የእርስ በርስ ግንኙነትና ጥሩ ፀባይ ያዳብራሉ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ኪስ መንዳትና መለጋትን ችሎታ በአግባቡ ሠርተው ያሳያሉ።

### መግቢያ

የእግር ኪስ ጨዋታ በዓለም ተወዳጅ ከሆነት የጨዋታ አይነቶች ውስጥ አንዱ ነው። እግር ኪስ የሚጫወቱበት መሰረታዊ ችሎታ ያለው ሲሆን እነርሱም ኪስ መምታት፣ ኪስ ማሳለፍ፣ ኪስ መንዳት፣ ኪስ መቆጣጠር፣ ኪስ ማብረድ፣ኪስ በግንባር መምታትና ግብ መጠበቅ ናቸው። የመረብ ኪስም እንደ እግር ኪስ ጨዋታ በኢትዮጵያ በተለያዩ የሀገሪቱ አካባቢዎች በስፋት የሚጫወቱትና ተወዳጅ ነው። የመረብ ኪስ የራሱ የሆነ መሠረታዊ ችሎታ እንደ ኪስ መለጋት፣ ኪስ መድፈቅ/መምታት፣ ኪስ ማንሳትና ማገድ/መከላከል አለው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የምትማሩት በውስጥ የእግር ጎንና በውጭ የእግር ጎን ኪስ መንዳት ዘዴና በመረብ ኪስ ጨዋታ መሠረታዊ ችሎታዎች ውስጥ ኪስ ክታች ወደ ላይ መለጋትን ይሆናል።

### ይዘት፦ በዚህ ምዕራፍ እንድማሩት የተሠጡ ይዘቶች

- በውጭ የእግር ጎን ኪስን መንዳት።
- በትናንሽ ቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኪስን በውጭ የእግር ጎን አሳጥሮ መንዳት።
- በትናንሽ ቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኪስን በውጭ በካፍተኛ ፍጥነት መንዳት።
- በጨዋታ ውስጥ የተለያዩ የኪስ አነዳድን ዓይነቶችን መጠቀም።
- በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ኪስ ክታች ወደ ላይ መለጋት።
- በጨዋታ ውስጥ ኪስ ከላይ ወደ ታች መለጋት።
- በትቡድን ጨዋታ ውስጥ በጎን ኪስ መለጋትና መጫወት።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በመጀመሪያ ላይ የይዘቱን ሁኔታ፣ ያላቸውን ጊዜና፣ የተማሪዎቻቸው ብዛት በግል ወይም በቡድን እንዲሰሩ ያድርጉ።
- በግልም ሆነ በቡድን የሰሩትን ሀሳብ በማቀናጀት ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ያድርጉ።
- ከተማሪዎች የተሰበሰበውን ሀሳብ በማየትና በማስተካከያ በመስጠት በይበልጥ እንዲረዱት ያደርጉታል።
- የእግር ኳስ በውጭ የእግር ጎን ኳስን መንዳትንና በመረብ ኳስ ኳስን ከታች ወደ ላይ መለጋት ልምምድ ሠርተው በማሳየት ተማሪዎች እንዲለማመዱ ያድርጉ።

**የምዕራፉ ምዜና**

- በእግር ኳስ ጨዋታ ኳስ መንዳትና በመረብ ኳስ ጨዋታ ኳስ ከታች ወደ ላይ የመለጋት በአፍ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ግንዛቤያቸውን ማረጋገጥ።
- በተማሪው መጸሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን ተግባሮች ሰርተው እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ስለተማሩት ነገሮች የጽሑፍ ፈተና መስጠት።
- በተማሪዎች የእግር ኳስም ሆነ መረብ ኳስ ስለማመዱ በመጎብኘት።

**6.1. በውጭ የእግር ጎን ኳስ መንዳት**

በዚህ ርዕስ ስር ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ክፍል ጊዜ በኋላ ተማሪዎች፡-

- በውጭ እግር ጎን ኳስ እንዴት እንደሚነዳ ሰርተው ያሳያሉ።
- በውጭ እግር ጎን ኳስ የመንዳት ችሎታን ያደንቃሉ።
- በውጭ እግር ጎን ኳስ የመንዳትን ጥቅም ይናገራሉ።

**ይዘት፡-** በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የተደረጉት ይዘቶች

- በውጭ የእግር ጎን ኳስን የመንዳት ትርጉም
- በውጭ የእግር ጎን ኳስን የመንዳት ጥቅም
- በውጭ የእግር ጎን ኳስ የመንዳት ልምምድ ሁኔታ



**የመጀመሪያ ዝግጅት**

በቅድሚያ መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ዕቅድ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል። የሚታዘጋጁትም ዕቅድ የዕለቱ ትምህርት ይዘት፣ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያላቸው የማስተማሪያ መሳሪያ፣ ልዩ ፍላጎት፣ ፆታ፣ የተሰጠ ክፍለ ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ ማዘጋጀት አለባቸው። እንዲሁም ለዕለቱ ትምህርት የሚያስፈልጉ የማስተማሪያ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልጸጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ አስቀድመው በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀትና መጠቀም።

በመቀጠልም ስለ ኳስ በውጭ የእግር ጎን መንዳት በይበልጥ ለማስረዳት ኳስን በውጭ የእግር ጎን መንዳት ማለት ምን ማለት እንደሆነ የተለያዩ መጽሐፍትን ወይም የማጣቃሻ መጽሐፍት በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ የተገለጹትን በማንበብ ግንዛቤያቸውን ማዳበር አለባቸው።

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አዘጋጅታቸው ከጨረሳቸው ቦኳላ ወደ ዕለቱን የትምህርት ርዕስ ለመግባት ያለፈውን ትምህርት ይዘት በጥያቄና መልስ መልክ ዌም በማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንዲያስታውሱት ካደረጋቸው ቦኳላ የዕለቱን ርዕስ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በተማሪዎች ብዛትና በክፍሉ ስፋት ላይ በመመርኮዝ በመጀመሪያ ተማሪዎች ኳስ መንዳት ማለት ምን ማለት እንደሆነ እርስ በርስ እንዲወያዩ ማድረግ።
- ስለተወያዩት ጉዳይ ለክፍል ተማሪዎች እንዲያካፍሉ ማድረግ።
- ተማሪዎች ባቀረቡት ገለፃ ላይ በመመርኮዝ ማስተካከያ /ግብረ መልስ/ መስጠት።
- በውጭ የእግር ጎን ኳስ የመንዳት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በውጭ የእግር ጎን ኳስ የመንዳት ችሎታ ያለውን ተማሪ በመጠየቅ ለተማሪዎች እንደ ያሳዩ መጋበዝ።
- ለማሳየት የወጣ ተማሪ በተግባር ያሳዩት ስራ ትክክል ከሆነ ለሎች ተማሪዎች በማየት እንዲሰሩ ማድረግ ማስተካከያ የሚፈልግ ከሆነ በመድገም አስተካክለው እንዲሰሩ ያድርጉ።

**የምዘና ስልት**

- ስለ በውጭ የእግር ጎን ኪስን መንዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ያረጋግጡ።
- በቡድን ገለጻና በተማሪዎች ምዜና ላይ ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች በውጭ የእግር ጎን ኪስ መንዳት ሲለማመዱ በመጎብኘት።

በታችኛው የክፍል ደረጃ (አምስተኛ ክፍል) ውስጥ ስለ ኪስን በውስጥ የእግር ጎን ማሳለፍ የተማሩ ሲሆን በዚህ ክፍል /ስድስተኛ ክፍል/ ደግሞ ስለ ኪስን በውጭ የእግር ጎን መንዳት የሚማሩት ይሆናል። በሚቀጥለው ክፍል/ ሰባተኛ ክፍል/ ውስጥ ደግሞ ስለ ኪስን በውስጥ የእግር ጎን ፣ በውጭ የእግር ጎንና በፍትላፍት ላይኛው የእግር ኪስን መንዳት የሚማሩት ይሆናል።

በመጀመሪያ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባትዎ በፊት ባለፈው ክፍለ ጊዜ ስለተማሩት በጥያቄና መልስ መልክ ወይም በማጠቃለያ እንዲገነዘቡ ካደረጉ በኋላ ስለ ዕለቱ ትምህርት ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመረዳትና እንደዚሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ያህል በልምዳቸው ላይ ተንተርሰው መመለስ የሚችሉትን ጥያቄዎች እንደ ኪስ መንዳት ማለት ምን ማለት ነው? በውጭ የእግር ጎን ኪስ የመንዳት ጥቅሞች ምን ምን ናቸው? በውጭ የእግር ጎን ኪስ መንዳት መቼ ትጠቀምበታለህ? የሚለውን በመጠየቅ መመለስ እንድችሉ ማድረግ።

በመቀጠልም ስለ ኪስን በውጭ የእግር ጎን መንዳት ካስገነዘቡ በኋላ ኪስ በመንዳት ውስጥ ትኩረት የሚሹ ነጥቦች:

- ኪስን ከእግራችን አለማራቅ።
- ፍት ለፍት በማየት ኪስ መንዳት።
- ተቃራኒ ተጫዋች ጋር ሲተደርስ የእግሩን አቋቋምና የወገቡን እንቅስቃሴ በመመልከት ማለፍ የሚችልበትን አቅጣጫ መለየት።
- ሌላ አማራጭ ከሌለህ በስተቀር ኪስን ይዞ ለረዥም ጊዜ አለመቆየት።
- ለቡድን ተጫዋች ኪስ አመቺ በሆነ ቦታ በፍጥነት መስጠትና የመሳሰሉ ናቸው።

በመጨረሻም ቢያንስ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ማጠናቀቅ።

6.2. በቡድን ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኳስን አሳጥሮ መንዳት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ከዚህ ክፍል ጊዜ ተምረው ካጠናቁቁ ቦኃላ ተማሪዎች፡-

- በትንንሽ ቡድኖች ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኳስን አሳጥሮ መንዳትን ይገልጻሉ።
- በትንንሽ ቡድኖች ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኳስ አሳጥሮ በመንዳት ያሳያሉ።

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር እንድሠጡ የተደረጉት ይዘቶች

- በትንንሽ ቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኳስ በውጭ የእግር ጎን በማሳጠር የመንዳት ትርጉም።
- በትንንሽ ቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኳስ በውጭ የእግር ጎን የመንዳት ጥቅም።
- በትንንሽ ቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኳስ በውጭ የእግር ጎን በማሳጠር መንዳት ልምምድ ሁኔታ።

ቅድመ ዝግጅት

በቅድሚያ መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት የዕለቱን ዕቅድ ታዘጋገባችሁ ። ይህ የሚታዘጋጁት ዕቅድም ስለ ዕለቱ ትምህርት ርዕስ ስለ ኳስ መቆጣጠርና መንዳት ላይ ያተኮረ ሆኖ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች፣ ልዩ ፍላጎት፣ ፆታ፣ የተሰጠው ክፍለ ጊዜ፣ የአካባቢ ሁኔታና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ያማከለ በማድረግ ማዘጋጀት አለባቸው። እንዲዚሁም የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ ለዕለቱ ትምህርት የሚያስፈልጉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል የማይገኙ ከሆነ አስቀድሞ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ያዘጋጁ።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አስቀድመዎቸው ካዘጋጁባቸው ቦኃላ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ይዘት ስለ ኳስ በውስጥ የእግር ጎን መንዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ስለ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባ የመማር ብቃት በትንንሽ ቡድኖች ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን በማሳጠር መንዳት በማስተዋወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላቸው።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በመጀመሪያ በተማሪዎች ቁጥር ላይ በመመስረት ተማሪዎች በቡድን በመሆን በትናንሽ ቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኳስ በውጭ የእግር ጎን በማሳጠር መንዳት ማለት ምን እንደሆነ እርስ በርሳቸው እንዲወያዩ ወይም እንዲገነዘቡ ያድርጉ።
- በጋራ የተወያዩበትን ለክፍላቸው እንዲያካፍሉ ዕድል ስጧቸው።
- በትናንሽ ቡድን ልምምድ ውስጥ ኳስን በውጭ የእግር ጎን በማሳጠር መንዳት ለማዳበር የሚረዱ እንድለማመዱ

**የምዜና ዜዴዎች**

- ስለ በትናንሽ በድኖች ውስጥ ኳስን በውስጥ የእግር ጎን መቆጣጠርና መንዳት እንዲዚሁም በትናንሽ በድኖች ውስጥ ኳስን በውስጥ የእግር ጎን ለመቆጣጠርና ለመንዳት ለማዳበር የሚረዱ የተለያዩ ጥያቄዎች በቃል በመጠየቅ ያረጋግጡ።
- ለቤት ሥራና ቡድን ገለጻ ግብረ-መልስ መስጠት
- ኳስ በመቆጣጠር አሳጥሮ መንዳትን ሲለማመዱ በመከታተልና በማየት ግብረ-መልስ መስጠት።

በታችኛው የክፍል ደረጃ (አምስተኛ ክፍል) ኳስን በውስጥ የእግር ጎን ማሳለፍ የተማራችሁ ሲሆን በሰባተኛ ክፍል ደግሞ የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስ ወደ ግብ መምታት የሚማሩት ይሆናል። በዚህ የክፍል ደረጃ (ስድስተኛ ክፍል) ስለ ኳስ በመቆጣጠር መንዳት የሚታስተምሩት ይሆናል።

ወደ ዕለቱ ትምህርት ለመግባት ስላለፈው ክፍለ ጊዜ ኳስን በውጭ የእግር ጎን መንዳት በተመለከት ተማሪዎች በያሉበት እንዲወያዩ ካደረጉ ቦኋላ ምን እዳስታወሱ ለክፍል ያካፍላሉ። ከዚያም ቦኋላ በዕለቱ ትምህርት ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ እንደዚሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ሲባል መጀመሪያ ካላቸው ግንዛቤ በመነሳት መመለስ የሚችሉትን ጥያቄዎች እንደ፡-

- ኳስን በመቆጣጠር መንዳት ማለት ምን ማለት ነው?
- ኳስን በመቆጣጠር መንዳት ምን ጥቅም አለው? የሚሉትን በመጠየቅ እንዲመልሱ ያድርጉ።

ከዚህም በመቀጠል ስለ ኪስ መቆጣጠርና በማሳጠር መንዳት በይበልጥ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በቂ የሆነ ገለፃ መስጠት። በተጨማሪም ኪስን በመቆጣጠር መንዳትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑና የልምምዶችን ሁኔታ በትክክል መገንዘብ አለባቸው። ምክንያቱም ኪስን ተቆጣጥሮ መንዳትን ኪስ ተቆጣጥሮ መንዳትን ቅንጅት ካዳበሩ በኋላ ከመንዳት ጋር ስለሚከናወን ነው። በአግባቡ ያልተሠራ ከሆነ ኪስ ተቆጣጥሮ መንዳትን ልምምድ በጨዋታ ወስጥ ሥራ ላይ ለማዋል የሚያስቸግር ስለሆነ ነው።

በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባቸው የመማር ብቃትን ለመፈተሽ ወይም ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ ኪስ መቆጣጠርና መንዳት እንዲሁም ኪስን ተቆጣጥሮ የመንዳት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በተግባር ከሠሩ በኋላ በማየት የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ።

### 6.3. በቡድን ጨዋታዎች ወስጥ ኪስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ፡-

- በከፍተኛ ፍጥነት ኪስ የመንዳትን ሁኔታ ይገልጻሉ።
- በከፍተኛ ፍጥነት ኪስ የመንዳት ጥቅምን ይናገራሉ።
- በከፍተኛ ፍጥነት ኪስ የመንዳት ችሎታን ሠርተው ያሳያሉ።

ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር እንደሠጡ የተደረገት ይዘቶች

- ለበከፍተኛ ፍጥነት ኪስን የመንዳት ትርጉም
- በከፍተኛ ፍጥነት ኪስን የመንዳት ልምምድ

#### ቅድመ ዝግጅት

በቅድሚያ መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። ይህ የሚታዘጋጁት ዕቅድም የዕለቱን ትምህርት ርዕስ፣ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያላቸው የማስተማሪያ መሳሪያ፣ ልዩ ፍላጎት፣ ፆታ፣ የተሰጠው ክፍለ ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመንተረስ ማዘጋጀት አለባችሁ። እንዲሁም ለዕለቱ

ትምህርት የሚያስፈልጉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልጸጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ አስቀድማችኋል። በአካባቢያችኋል ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት።

በመቀጠልም ስለ ኳስ በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት ይበልጥ ለማስታወስ እንድሁም በከፍተኛ ፍጥነት ኳስን መንዳት ጥቅም ምን እንደሆነ የተለያዩ መጥሐፍትን በማንበብ ግንዛቤያችኋልን ማዳበር አለባችኋል።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታችኋል ከጨረሳችኋል ቦኃላ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ይዘት በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንድያስታወሱት ካደረጋችኋል ቦኃላ ስለ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባ የመማር ብቃት በትናንሽ በድኖች ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን በማሳጠር መንዳት በማስተዋወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችኋል።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በተማሪዎች ቁጥር እንደዚሁም በክፍሉ ስፋት ላይ በመንተረስ በመጀመሪያ ላይ ተማሪዎች በከፍተኛ ፍጥነት ኳስ መንዳት ማለት ምን እንደሆነ እርስ በርስ እንዲወያዩ ማድረግ።
- የተወያዩበትን ሐሳብ ለክፍል ጓደኞቻቸው እንዲያካፍሉ ማድረግ።
- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ባቀረቡት ገለፃ ላይ በመንተረስ የማስተካከያ /ግብረ መልስ/ መስጠት።
- በከፍተኛ ፍጥነት ኳስ ለመንዳት የሚያገለግሉ እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ያድርጉ።

**የምዜና ዜዴዎች**

- ስለ ኳስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- በቡድን ገለፃና በተማሪ ምዜና ላይ ግብረ መልስ መስጠት።
- ስለ በከፍተኛ ፍጥነት ኳስ መንዳት የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማረጋገጥ የጽሑፍ ጥያቄ መጠየቅ።
- ተማሪዎች በከፍተኛ ፍጥነት ኳስ መንዳትን ሲለማመዱ በመከታተል ወይም በማየት ግብረ መልስ ይስጡ።

አስቀድሞ ወደ ዕለቱ ትምህርት ለመግባት ስላለፈው የትምህርት ይዘት በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ ተማሪዎች እንዲያስታወሱ ካደረጋችው ቦኃላ በዕለቱ ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ እንዲዚሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ሲባል አስቀድሞ ካላቸው ግንዛቤ ላይ በመንተረስ ለመመለስ የሚችሉትን ጥያቄዎች እንደ:-

- በከፍተኛ ፍጥነት ኪስ መንዳት ማለት ምን ማለት ነው?
- በከፍተኛ ፍጥነት ኪስ መንዳት ለምን ይጠቅማል?
- ሰበከፍተኛ ፍጥነት ኪስን በምንነዳበት ጊዜ ትኩረት ማድረግ ያለብን ምን ምን ናቸው? የሚል በመጠየቅ እንዲመልሱ ማድረግ ::

በመቀጠልም በከፍተኛ ፍጥነት ኪስን ስንነዳ አስፈላጊ ነገሮች ለምሳሌ ቀና በማለትና ፊት ለፍት በማየት መርጥ፣ኪስ እየነዳ ወደ ራስ ቡድንም ሆነ ወደ ተቃራኒ ቡድን ማየት እንድለማመዱ ያድርጉ።ኪስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት ተቃራኒ ቡድንን ለማጥቃት የሚጠቅመን መሆኑን ተማሪዎችን ያስገነዝቧቸው።

በማጠቃለያ ላይ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ ወይም ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ(ይቋጩ)።

### 6.4. በጨዋታ ውስጥ የተለያዩ የኪስ አነዳድ ዓይነቶችን መጠቀም

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት:-

ይህንን ከዚህ ክፍል ጊዜ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኃላ ተማሪዎች:-

- የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶችን ይናገራሉ።
- የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶችን በመስራት ያሳያሉ።
- የተለማመዱ የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶችን ያደንቃሉ።

ይዘት፣ በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የተደረጉት ይዘቶች

- የተለያዩ ኪስን የመንዳት ዓይነቶች
- የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶች ጥቅም
- የተለያዩ ኪስን የመንዳት ዓይነቶችን የሚያዳብሩ ልምምዶች

### ቅድመ ዝግጅት

በቅድሚያ መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ።ይህ የሚታዘጋጁት ዕቅድም የዕለቱን ትምህርት ርዕስ፣ የተማሪዎች ችሎታ፣የተማሪዎች ብዛት፣

ያላቸው የማስተማሪያ መሳሪያ፣ ልዩ ፍላጎት፣ ያታ፣ የተሰጠው ክፍለ ጊዜና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመንተረስ ማዘጋጀት አለባቸው። እንዲሁም ለዕለቱ ትምህርት የሚያስፈልጉ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ እንደ ኪስ፣ ኮን በትምህርት ማበልጸጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ አስቀድሞቸው በአካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት።

በመቀጠልም ስለ ተለያዩ ኪስ በካፍተኛ ፍጥነት መንዳት ይበልጥ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መጥራቶችን በማንበብ ግንዛቤያቸውን ማዳበር አለባቸው።

አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታቸው ከጨረሳቸው ቦኃላ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ይዘት ስለ ኪስ በካፍተኛ ፍጥነት መንዳትና የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶችን ጥቅም በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንድያስታውሱት ካደረጋቸው ቦኃላ ስለ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባ የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ትገባላቸው።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቡድን የተለያዩ የኪስ መንዳት አይነቶችንና ጥቅሙን እንዲወያዩ ያድርጓቸው።
- በቡድን የተወያዩበትን ለክፍል በሜዳ ላይ እንዲያካፍሉ ዕድል ይስጧቸው።
- የተማሪዎችን ብዛት፣ የኪስን ብዛትና የሜዳው ስፋት ላይ በመንተረስ ተማሪዎችን በማካፈል የተለያዩ የኪስ መንዳት ዓይነቶችን እንዲለማመዱ ያድርጉ።
- በልምምድ ወይም በእንቅስቃሴ የተለያዩ ኪስ መንዳት ዓይነቶችን በሜዳ ውስጥ እንዲያሳዩ ያድርጉ።
- ተማሪዎች ያደረጉት እንቅስቃሴ ላይ በመንተረስ በማየት ማስተካከያ /ግብረ መልስ/ይስጧቸው።

**የምዜና ዘዴዎች**

- ስለተለያዩ የኪስ መንዳት አይነቶች የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- በቡድን ገለጻና በተማሪ ምዜና ላይ ግብረ መልስ መስጠት።
- ስለተለያዩ የኪስ መንዳት ዓይነቶች የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማረጋገጥ የጽሑፍ ጥያቄ መጠየቅ።



- የተለያዩ የኪስ መንዳት ዓይነቶችን ተማሪዎች ሲለማመዱ በመከታተል ወይም በማየት ግብረ መልስ መስጠት

በታችኛው የክፍል ደረጃ ውስጥ በተቆራረጠ መልኩ ስለ ኪስ መንዳት እንደ ኪስ በውስጥ የእግር ጎን መንዳት፣ በላይኛው የእግር ክፍል መንዳትና የመሳሰሉትን ተምረዋል። በሚቀጥለው ክፍል/ ሰባተኛ ክፍል/ ውስጥ ስለ የኪስን የኪስን ልምምድ በጨዋታ መልክ በጥልቀት ያዩታል። በዚህ ክፍል /ስድስተኛ ክፍል/ ውስጥ ደግሞ ስለ የእግር ኪስ ጨዋታ ልምምድ ውስጥ የተለያዩ የኪስ መንዳት ዓይነቶችን መጠቀም በስፋት ትማራላቸው።

በመጀመሪያ የዕለቱን ትምህርት ለመጀመር ስለ አለፈው ትምህርት ኪስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት በጥያቄና መልስ ተማሪዎች እንዲያስታውስ ካደረጉ በኋላ ስለ ዕለቱ ትምህርት ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ እንዲሁም ተማሪዎችን ለማነቃነቅ ሲባል መጀመሪያ ካላቸው ግንዛቤ በመነሳት መመለስ የሚችሉትን ጥያቄዎች እንደ፡-

- ኪስ የመንዳት ዓይነቶች ምን ምን ናቸው?
- የተለያዩ ኪስ የመንዳት አይነቶች ለምን ይጠቅማሉ? የሚለውን መጠየቅና እነሱን መልሱ ማድረግ።

በመቀጠልም ስለተለያዩ የኪስ መንዳት አይነቶች የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በይበልጥ መግለጽ አለባቸው። እንዲሁም የተለያዩ የኪስ መንዳት አይነቶችን ማዳበር የሚችሉ ምን ምን እንደሆኑና እንዴት እንደሚሰሯቸው በሚገባ ማሳየት አለባቸው። ምክንያቱም የልምምድ ሁነታውን በትክክል ያልተገነዘቡት ከሆነ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፏቸው ያለባቸውን የመማር ብቃት የዕለቱን ርዕስ ሊያገኙ አይችሉም። ስለዚህ ስለተለያዩ የኪስ አይነቶች የተለያዩ ልምምዶች በማድረግ እንዲችሉና ስለተለያዩ የኪስ መንዳት ጥቅሞች እንዲረዱ በቂ ገለጻ መስጠት አለባቸው።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን ለመፈተሽ የተለያዩ አንዳንድ ጥያቄዎች ስለተለያዩ ኪስ መንዳት ዓይነቶች እንድንወጥም የተለያዩ ኪስ መንዳት ዓይነቶችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጥያቄ በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ።

### 6.5. ኪስን ክታች ወደላይ መለጋት

#### ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ከዚህ ክፍል ጊዜ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኃላ ተማሪዎች፡-

- ኪስን ክታች ወደ ላይ የመለጋት ቅደም ተከተልን ይዘረዝራሉ።
- ኪስ ክታች ወደ ላይ መለጋትን ስረተው ያሳያሉ(በተግባር)።
- ኪስን ክታች ወደ ላይ የመለጋት ጥቅምን ይናገራሉ።

#### ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የተደረጉ ይዘቶች

- ኪስን ክታች ወደ ላይ የመለጋትን ትርጉም ።
- ኪስን ክታች ወደ ላይ የመለጋት ልምምዶች።

#### ቅድመ ዝግጅት

በቅድሚያ እንደ ሌላው ርዕስ ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት በቅድሚያ ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። የሚታዘጋጁት ዕቅድም የዕለቱን ርዕስ ስለ ኪስ ክታች ወደ ላ መለጋት ላይ የተመረከዱ ሆኖ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያላቸው መርጃ መሣሪያ፣ ል ፍላጎት፣ ያታ፣ የተሰጠው ክፍለ ጊዜ፣ የአካባቢያቸው ሁኔታና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በዕለቱ ትምህርት ላይ በመንተረስ ማዘጋጀት አለባችሁ። እንዲሁም የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስፈልጉ የማስተማሪያ መሳሪያዎች እንደ መረብ ኪስና የመረብ ኪስ መረብ በትምህርት ማበልፀግና ማዕከል የማይገኙ ከሆነ አስቀድማቸው በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት።

በመቀጠልም ስለ ኪስ ክታች ወደ ላይ መለጋት ተጨማሪ ወይም በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተማሪ መጽሐፍ፣ የተለያዩ መጽሐፍትን በማንበብ ግንዛቤዎን ማዳበር አለባችሁ።

በመቀጠልም አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ ቦኃላ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ይዘት ስለ የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶችን በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንድያስታወሱት ካደረጋችሁ ቦኃላ ስለ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ወይም ኪስ ክታች ወደ ላይ መለጋት ልምምድ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባ የመማር ብቃት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቀራረብ ትገባላችሁ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቡድን ስለ ኪስ ክታች ወደላይ የመለጋትና ጥቅሙን እንዲወያዩ ያድርጉ።
- የተወያዩባቸውን ነገሮች ለክፍላቸው በሜዳ ላይ ሀሳብ እንዲለዋወጡ ዕድል መስጠት።
- በተማሪዎች ብዛት፣ የኪስ ብዛትና በሜዳ ስፋት ላይ በመንተረስ ተማሪዎችን በማካፈል ኪስን ክታች ወደ ላይ መለጋት እንዲለማመዱ ያድርጉ።
- በሜዳ ውስጥ ኪስን ክታች ወደ ላይ መለጋት እንዲለማመዱና እንዲያሳዩ ያድርጉ።
- ተማሪዎች ባሳዩት ልምምድ ላይ በመመርኮዝ ማስተካከያ (ግብረ መልስ) መስጠት።

**የምዜና ዘዴዎች**

- ሰስለ ኪስ ክታች ወደ ላይ መለጋት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ያረጋግጡ።
- በቡድን ገለፃና በተማሪዎች ምዘና ላይ ግብረ መልስ መስጠት።
- ስለ ኪስ ክታች ወደላይ መለጋት የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማረጋገጥ የጽሑፍ ጥያቄ መጠየቅ።
- ኪስን ክታች ወደላይ ኪስ መለጋትን ተማሪዎች ሲለማመዱ በመከታተል ወይም በማየት ግብረ መልስ መስጠት።

**የተግባር ልምምድ ቅደም ተከተል ማተኩር ያለባቸው፡-**

1. ኪስና የኪስ አያያዝ፡- በብዛት በማንጠቀምበት እጅ ኪስ መያዝ። ኪስ በምትይዝበት ጊዜ ከወገብ በታች ዝቅ በማድረግ ፊትለፍት ወደላይ መወርወር።እግርን ኪስ ከያዘው እጅ ጋር ወደፊት ማስጠጋት።ለምሳሌ አንድ በቀኝ እጅ የሚለጋ ሰው በግራ እጁ ኪስ በመያዝ የግራ እግሩን ወደፊት በማድረግ ይለጋል።
2. የሚለጋውን እጅ ማዘጋጀት  
እጅን በመጨበጥ ወይም የሚለጋውን እጅ አጠንክሮ ማዘጋጀት።
3. የሚለጋበትን ስፍራ መመልከት፡- የሚለጋበት ቦታ ካልተለየ ምን እንደምደረግ መወሰን አይቻልም። ኪስን ለመለጋት ያዘጋጅሄው/ጭብጥ/ እጅ ወዳለምከወ ቦታ ኪስን ለማሳረፍ ዝግጁ መሆኑን በሐሳብ መያዝ።
4. የሚለጋውን እጅን ወደ ኪስ መስደድ  
ወደኋላ ያለውን እጅ ወደፊት በማምጣት በአየር ላ ያለችን ኪስ መለጋት።

ከታች ወደ ላይ መለጋት፡-እጅን ወደኳስ በማስጠጋት እጅ ኳስን ከለጋ ቦኋላ እጅ በአየር ውስጥ ተከትሎ ኳስን መስደድ ይሄዳል እንጂ በፍጥነት ወደኋላ መመለስ ትክክል አይደለም።

**የምዘና ዘዴዎች**

- ስለ ኳስ ከታች ወደ ላይ መለጋት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- በቡድን ገለጻና በተማሪዎች ምዜና ላይ ግብረ መልስ መስጠት።
- ስለ ኳስን ከታች ወደላይ የመለጋት ሁኔታ የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማረጋገጥ የጽሑፍ ጥያቄ መጠየቅ።
- ኳስ ከታች ወደ ላይ መለጋትን ተማሪዎች ልምምድ ሲያደርጉ በመከታተል ወይም በማየት ግብረ መልስ መስጠት።

በታችኛው የክፍል ደረጃ (አምስተኛ ክፍል) ስለ መረብ ኳስ ኳስን በጣት ማሳለፍ፣ በክንድ ማሳለፍና ኳስን ከመረብ በላይ ማንሳት የተመለከቱት ሲሆን በሰባተኛ ክፍል ውስጥ ደግሞ በጎን ኳስን መለጋት በጥልቀት የምግሩት ይሆናል። በዚህ የክፍል ደረጃ (ስድስተኛ ክፍል) ውስጥ ደግሞ ስለ ኳስን ከታች ወደላይ መለጋትን በስፋት ይማራሉ።

ወደ ዕለቱን ትምህርት ለመግባት መጀመሪያ ስላለፈው የትምህርት ርዕስ ስለ እግር ኳስ የተለያዩ የኳስ ልምምዶችን በመጠቀም የእግር ኳስን መንዳት በጥያቄና መልስ መልክ እንዲያስታውሱ ካደረጋችዉ ቦኋላ በዕለቱ ትምህርት ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅና እንደዚሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ሲባል ቀደም ሲል ካላቸው ግንዛቤ በመነሳት መመለስ የሚችሉትን ጥያቄዎች እንደ፡-

- ኳስን ከታች ወደላይ የመለጋት ጥቅሞች ምን ምን ናቸው?
- ኳስን ከታች ወደላይ የመለጋት ቅደም ተከተል መናገር ትችላላችሁ? የሚለውን በመጠየቅ መመለስ እንድችሉ ማድረግ።

በመቀጠልም ስለ ኳስ ከታች ወደላይ የመለጋትን በጥልቀት የተለያዩ ምሳሌዎች በመወሰድ መግለጽ አለባቸው። እንደዚሁም ኳስን ከታች ወደላይ የመለጋትን ችሎታ ማዳበር የሚችሉ ልምምዶች ምን ምን እንደሆኑና የልምምድ ሁኔታውን በሚገባ ማስገንዘብ ይጠበቅባችኋል። ምክንያቱም የልምምዱን ሁኔታ ያልተገንዘቡ ከሆነ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማግኘት አይችሉም፤ እንደዚሁም በስፖርት ጊዜ ለሚያጋጥሙት ጉዳቶች መጋለጥ ስለሚችሉ ነው። ስለዚህ ከታች ወደ ላይ የመለጋት ዘዴን ማዳበር የሚችሉና ከታች ወደ ላይ መለጋት ያለውን ጥቅም ማስገንዘብ አለባቸው። ከመረብ ኳስ መሠረታዊ ችሎታዎች ውስጥ

አንዱ ኪስ መለጋት ነው። በመረብ ኪስ ጨዋታ ውስጥ መለጋት ጨዋታ የሚጀመርበት ነው። ኪስን መለጋት ጥቅሙ ጨዋታ ለማስጀመር፣ ከጨዋታ ውጭ የሆነችን ኪስ ወደ ጨዋታ ለመመለስና በማትቃት ነትብ ለማስመዝገብ ነው። የመረብ ኪስ ጨዋታን ከታች ወደ ላይ መለጋት ከኪስ መለጋት ዓይነቶች ውስጥ ቀላሉ ነው። የሚለጋበትም ዘዴ አንዱን እግር በማስቀደም ወይም ሁለቱን ችግሮች በትክክል ስፋት ልክ በመክፈት ኪስን በአንድ እጅ ትንሽ ወደ ላይ በመወርወር ኪስ ያልያዘውን እጅ ትንሽ ከታች ወደ ላይ በማምጣት በመለጋት ይከናወናል። በቂ ገለጻ መስጠት አለባቸው።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ ኪስ ከታች ወደላይ መለጋት እንዲዘሁም ኪስን ከታች ወደላይ ለመለጋት የሚያጎለብቱትን እንቅስቃሴዎች በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ይቋጩ ወይም ያጠናቁ።

**6.6. ኪስን ከላይ ወደታች መለጋት።**

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኃላ፡-

- ኪስን ከላይ ወደታች መለጋት ምን እንደሆነ ይናገራሉ።
- ኪስን ከላይ ወደታች የመለጋት ቅደም ተከተል ይዘረዝራሉ።
- ኪስን ከላይ ወደታች በመለጋት ሠርተው ያሳያሉ።
- ኪስን ከላይ ወደታች የመለጋት ጥቅሙን ይናገራሉ።
- ኪስን ከላይ ወደታች የመለጋትን በጨዋታ ውስጥ ሠርተው ያሳያሉ።
- ኪስን ከላይ ወደታች መለጋት በቡድን ጨዋታ ውስጥ የሚሠጠውን ጥቅም ያደንቃሉ።

**ይዘት፡- በዚህ ርዕስ ስር ተማሪዎች የሚማሩት ይዘቶች**

- በመረብ ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን ከላይ ወደ ታችና ከታች ወደ ላይ መለጋት

**ቅድመ ዝግጅት**

በመጀመሪያ ሌላውን ርዕስ ስታስተምሩ እንደነበረው ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው። የሚታዘጋጁት ዕቅድም የዕለቱ ትምህርት ርዕስ ስለ በትናንሽ ጨዋታዎች ልምምድ ውስጥ ኪስን ከታች ወደ ላይ መለጋት፣ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያላቸው መርጃ መሳሪያ፣ ልዩ ፍላጎት፣ ምታ፣ የተሰጠው ክፍለ ጊዜ፣

የአካባቢያችው ሁኔታና ስለዕለቱ ርዕስ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ ማዘጋጀት አለባቸው። እንዲሁም የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ለማድረግ የሚያስፈልጉ መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል የማይገኙ ከሆነ አስቀድሞ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት።

በመቀጠልም ስለ በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ኳስ ከላይ ወደ ታች መለጋት ተጨማሪ ወይም በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መጽሐፍት እንዲሁም በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ የሚገኙትን ዋቢ መጽሐፍት በማንበብ ግንዛቤአቸውን ማዳበር አለባቸው።

በመቀጠልም አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታቸው ከጨረሳቸው በኋላ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ይዘት ስለ ኳስ ኳስን ከታች ወደ ላይ መለጋት በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንድያስታወሱት ካደረጋቸው በኋላ ስለ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ወይም በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋት በማስተዋወቅ ወደ የዕለቱ ትምህርት አቀራረብ ትጀምራላቸው።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በተማሪዎች ብዛት ላይ በመመስረት በግልም ሆነ በቡድን ተማሪዎችን በትናንሽ ጨዋታ ውስጥ ኳስን ከላይ ወደታች መለጋት ለምን እንደሚጠቅም ጥያቄ መጠየቅ።
- ተማሪዎች ባቀረቡት ገለጻ ላይ በመመሥረት ማስተካከያ/ ግብረ-መልስ/ መስጠት።
- በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ከላይ ወደ ታች ኳስን ለመለጋት የሚያጎለብቱ ልምምዶችን እንድለማመዱ ማድረግ።

ለምሳሌ ሁለትና ከዚያ በላይ የሆኑትን ያለው ቡድን በመመሥረት አንደኛው ቡድን ኳስን ሲለጋ ሌለኛው ቡድን የተለጋችን ኳስ እንዲመልስ በማድረግ ፣የቡድኑን ቁጥር እየጨመሩ በመሄድ በጨዋታ ማለማመድ።

**የምዜና ዘዴዎች**

- በትናንሽ ጨዋታ ውስጥ ስለ ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋትና እንዲሁም በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።
- በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋት ችሎታ የሚያዳብሩ ልምምዶችን ሲለማመዱ በመከታተል ግብረ መልስ መስጠት ።

በታችኛው የክፍል ደረጃ ስለተለያዩ የኪስ መለጋት ዘዴዎች መለማመድ አዳብራችኋል። በሚቀጥለው ክፍል ማለትም በሰባተኛ ክፍል ደግሞ ኪስን በመለጋት ጨዋታ መጀመርና መጫወት በጥልቀት የሚያዩት ይሆናል። በዚህ ክፍል (ስድስተኛ ክፍል ) ውስጥ ስለ በትናንሽ ጫዋታዎች ውስጥ ኪስን ከላይ ወደ ታች መለጋት በስፋት ትማራላችሁ።

ወደ ዕለቱ ትምህርት ለመግባት በመጀመሪያ ስለ አለፈው ኪስን ከታች ወደላይ መለጋት ተማሪዎች በጥያቄና መልስ መልክ እንዲያስታውሱት ካደረጋችዉ ቦኋላ በዕለቱ ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመረዳትና ለማነቃቃት ሲባል በግንዛቤያቸው ላይ በመንተረስ መመለስ የሚችሉትን ጥያቄዎች እንደ ኪስን ከላይ ወደታች መለጋት ማለት ምን ማለት እንደሆነና በቡድን ጨዋታ ውስጥ ለምን ይጠቅማል? የሚል መጠየቅና መመለስ እንዲሞክሩ ያድርጉ።

በመቀጠልም ስለ በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ኪስን ከላይ ወደታች መለጋት የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት መግለጽ አለባችዉ።እንደዚሁም በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ኪስን ከላይ ወደታች የመለጋት ችሎታ የሚያዳብሩ ምን ምን እንደሆኑና የልምምድ ሁኔታውን በሚገባ ማስገንዘብ ይኖርቦታል።ምክንያቱም የልምምዱን ሁኔታ ያልተተገነዘቡ ከሆነ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማግኘት አይችሉም፤ እንደዚሁም በስፖርት ጊዜ ለሚያጋጥሙት ጉዳዮች መጋለጥ ስለሚችሉ ነዉ።ስለዚህ በትናንሽ ጨዋታ እንቅስቃሴ ልምምዶች ውስጥ ከላይ ወደ ታች መለጋትን ማዳበር የሚችሉና በትናንሽ ጨዋታ ውስጥ ከላይ ወደ ታች መለጋት ያለዉን ጥቅም በቂ ማብራሪያ መስጠት አለባችዉ።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን ለማወቅ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ከላይ ወደ ታች የመለጋት ችሎታ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጥያቄ በማቅረብ የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ ወይ ይቋጩ።

**6.7. የምያዝናኑ ጨዋታዎች**

**ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት**

**ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ ቦኋላ፡-**

- የመዝናኛ ጨዋታዎችን ትርጉም ይናገራሉ።
- የመዝናኛ ጨዋታዎችን ጥቅም ይዘረዝራሉ።

**ቅድመ ዝግጅት**

በቅድሚያ ዕለቱ ትምህርት በሚገባ ተማሪዎችን ለማስገንዘብ ዕቅድ አዘጋጁ። የሚታዘጋጁት ዕቅድም የዕለቱ ትምህርት ርዕስ ስለ የመዝናኛ ጨዋታዎች ልምምድ ላይ የተመረከዘ ሆኖ የተማሪዎች ችሎታ፣ የተማሪዎች ብዛት፣ ያላቸው መርጃ መሳሪያ፣ ልዩ ፍላጎት፣ የታ፣ የተሰጠው ክፍለ ጊዜ፣ የአካባቢያቸው ሁኔታና ስለዕለቱ ርዕስ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ በመመርኮዝ ማዘጋጀት አለባቸው።

በመቀጠልም ስለ መዝናኛ ጨዋታዎች ውስጥ ኳስ ከላይ ወደ ታች መለጋት ተጨማሪ ወይም በቂ ግንዛቤ ለማግኘት የተለያዩ መጽሐፍት እንደዚሁም በዚህ መምሪያ መጨረሻ ላይ የሚገኙትን ዋቢ መጽሐፍት በማንበብ ግንዛቤአቸውን ማዳበር አለባቸው።

በመቀጠልም አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ሁሉ አዘጋጅታቸው ከጨረሳቸው ቦኳ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ለመግባት ያለፈውን የትምህርት ይዘት ስለ በትናንሽ ጨዋታዎች ውስጥ ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋት በጥያቄና መልስ ወይም በማጠቃለያ መልክ ተማሪዎች እንድያስታውሱት ካደረጋቸው ቦኳ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ስለ ዕለቱ የትምህርት ይዘት በማስተዋወቅ ወደ የዕለቱን ትምህርት ማቅረብ ትጀምራላቸው።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በተማሪዎች ብዛት ላይ በመመርኮዝ ተማሪዎች በግል ወይም በቡድን የመዝናኛ ጨዋታዎች ማለት ምን ማለት እንደሆነ፣ የመዝናኛ ጨዋታዎች ትርጉም እንዲናገሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ባቀረቡት ገለፃ ላይ በመንተረስ ማስተካከያ/ ግብር-መልስ/ መስጠት።
- የተለያዩ የመዝናኛ ጨዋታዎችን እንድቻወቱ ያድርጉ።

**የምዘና ዘዴዎች**

- ስለመዝናኛ ጨዋታዎች የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ።

ወደ ዕለቱን ትምህርት ለመግባት መጀመሪያ ስላለፈው የትምህርት ርዕስ ስለ ትናንሽ ጨዋታዎች ልምምድ ውስጥ ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋት በጥያቄና መልስ መልክ እንዲያስታውሱ ካደረጋቸው ቦኳ በዕለቱ ትምህርት ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅና እንደዚሁም ተማሪዎችን ለማነቃቃት ሲባል ቀደም ሲል ካላቸው ግንዛቤ በመነሳት መመለስ የሚችሉትን ጥያቄዎች እንደ የመዝናኛ ጨዋታዎችና ጥቅማቸውን በመጠየቅ መመለስ እንድችሉ ያድርጉ።



በመቀጠልም ስለ መዝናኛ ጨዋታዎች የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት መግለጽ አለባችው። እንደዚሁም መዝናኛ ጨዋታዎች ምን ምን እንደሆኑና የልምምድ ሁኔታውን በሚገባ ማስገንዘብ ይኖርባቸዋል።

በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢንያስ ሊጎናፀፉ የሚገባቸውን የመማር ብቃት ለማረጋገጥ ስለ ዕለቱ ርዕስ ላይ በመንተረስ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ወይም በማጠቃለያ መልክ ለተማሪዎች በመንገር የዕለቱን ትምህርት ያጠቃልሉ።

**የምዕራፍ ስድስት መልመጃ መልሶች**

I. ከዚህ በታች ያሉት ጥያቄዎች በማንበብ ትክክል ከሆነ “እውነት” ስህተት ከሆነ “ሐሰት” በማለት መልስ።

- 1. እውነት      2. እውነት      3. ሐሰት      4. ሐሰት

II. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ካነበብክ ቦኃላ ከተሠጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጥ።

- 1. መ      2. ሐ

III. አጭር መልስ ጻፍ (መልሱ)።

2. ከታች ወደ ላይ ኪስን የመለጋት ቅደም ተከተልን ጻፉ።

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- ፍትን ወደ መረብ በማዞር መቆም።
- አንድ እግር ወደፍት የአንድ የእግር ዱካ ርቀት በማራራቅ ወይም ሁለቱን እግር በትክክል ስፋት ልክ በማድረግ አስተካክሎ መቆም።
- ኪስ በማይለጋው እጅ ኪስን ወደፍት በማድረግ መያዝ።
- ኪስ የሚለጋውን እጅ ማዘጋጀት።
- ኪስ የሚለጋበትን ቦታ ማለም ወይም ማየት።
- ኪስ ትንሽ ወደላይ መወርወርና ከኃላ በመጣው እጅ መለጋት።

3. ኪስ በሚንካዳበት ጊዜ ትኩረት ከሚሹት ነገሮች ውስጥ ቢያንስ ሦስቱን ጻፉ።

- ኪስን ከእግር አለማራቅ።
- ፍትለፍት በማየት ኪስ መንዳት።
- ተቃራኒ ቡድን ተጨዋች ጋር ስትደርስ የወገቡን እንቅስቃሴና የእግር አቋቋሙን ሁኔታ በማየት ማለፍ የሚችሉበትን አቅጣጫ መለየት።
- ሌላ አማራጭ ከሌለህ በስተቀር ኪስን ለረዥም ጊዜ ይዞ መቆየትን መተው።
- ለቡድንህ ተጨዋች ኪስን በተመቻቹ ቦታ በፍጥነት መስጠትና የመሳሰሉት ናቸው።

4. የመረብ ኪስ በሚለጋበት ጊዜ የሚለጋበትን ቦታ ማየት ለምን አስፈለገ?

- የተቃራኒ ቡድን የት እንደቆመ/ች/ ማየትና ባዶ ቦታ ለመለየት ይጠቅማል።

# ምዕራፍ ሰባት

## የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች

### የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 5

#### የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅሞች

ከዚህ ምዕራፍ መጠናቀቅ በኋላ ተማሪዎች

- የአካባቢ ባህላዊ ጨዋታዎችንና የውዝዋዜን ጥቅም ይገነዘባሉ።
- በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙትን የተወሰነ ባህላዊ ጨዋታዎችን ፀባይ ያውቃሉ።
- በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙ የተለያዩ ታዋቂ ባህሎችን ይሠራሉ።

#### መግቢያ

ኢትዮጵያ የተለያዩ ብሔር ብሔረሰቦች የሚኖሩባት ሀገር ሆኖ የተለያዩ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች በውስጧ የያዘች ናት። ባህል ማለት ደግሞ አንድ ማህበረሰብ ሥራውንና ኑሮውን የሚገልፅበት ነው። እንዲሁም ባህል ሰዎች ከትውልድ ወደ ትውልድ መልዕክት የሚያስተላልፉበት ነው። ባህል ደግሞ በውዝዋዜ፣ በጨዋታ፣ በሃይማኖት፣ በምግብ፣ በኪነ ጥበብ እና በመሳሰሉት ይገለጻል። ይህ ስለሆነ ይህ ውዝዋዜና የባህል ጨዋታዎች ከኢትዮጵያ ሕዝብ ሥራና ኑሮ ጋር ቁርኝት ስላለው በጣም ተወዳጅ ነው።

#### የምዕራፉ ይዘት

- ሰበካ-ትዮጵያ አካባቢዎች ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜዎች።
- በኢትዮጵያ አካባቢዎች ውስጥ የሚገኙ የተወሰኑ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች።

#### የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- በተማሪ ብዛት፣ በክፍል ስፋት ፣ ባለው የትምህርት መርጃ መሣሪያ እና በመሳሰሉት ላይ በመንተረስ ተማሪዎችን በቡድን እንዲወያዩ ያድርጉ።
- በጋራ የተወያዩበትን ሀሳብ አቀናጅተው ለክፍል እንዲያቀርቡ ያድርጉ።
- ከተማሪዎች የቀረበውን ሀሳብ በማየት ማስተካከያ በማድረግ የበለጠ እንዲረዱ ታደርጋላችሁ።
- በአካባቢያቸው የሚያወቁትን ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች እንድንጫወቱ ያድርጉ።

**የምዕራፉ ምዘና**

- ስለተማሩት ይዘት የቃል ጥያቄ በመጠየቅ ግንዛቤያቸውን ማረጋገጥ።
- በዚህ ምዕራፍ ስር በተማሪው መጸሀፍ ውስጥ የተጠቀሱትን ስርተው እንዲያቀርቡ በማድረግ።
- በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተማሩትን የጽሑፍ ፈተና በመስጠት።

**7.1 በኢትዮጵያ የሚገኙ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜዎች**

ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት መጠናቀቅ በኋላ ተማሪዎች፡-

- በኢትዮጵያ የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን ይገልጻሉ።
- በኢትዮጵያ ከሚገኙ የምታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ይሳተፋሉ።

**ይዘት፣ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የተደረጉ ይዘቶች**

- በኢትዮጵያ የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ፀባይ።
- በኢትዮጵያ የሚገኙ ውዝዋዜዎች ጥቅም።

**ቅድመ ዝግጅት**

በቅድሚያ መምህራን ይህንን ርዕስ እንደሌላው ሁሉ ለማስተማር ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው። ይህ የሚዘጋጁት ዕቅድም በኢትዮጵያ የሚገኙትን ባህላዊ ውዝዋዜዎች ላይ የተመረከዘ ሆኖ የተማሪዎችን ችሎታ፣ የተማሪውን ብዛት፣ የትምህርት መርጃ መሣሪያ፣ ልዩ ፍላጎት ፣ ፆታ ፣ ያለው ጊዜ፣ ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃትን ከግምት በማስገባት መዘጋጀት አለበት።

በመቀጠል የዕለቱ ይዘት ላይ ግንዛቤዎን በጥልቀት ለማዳባር ስለ ውዝዋዜና የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች የተለያዩ መጸሐፍትን ደጋግመው በማንበብ ስለ ውዝዋዜና የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ ግንዛቤዎን ማዳበር አለባቸው።

አስፈላጊውን ዝግጅት ካጠናቀቁ በኋላ ወደ ዕለቱ ይዘት ለመግባት ስለአለፈው ትምህርት ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ካደረጉ በኋላ ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃት የዕለቱን ይዘት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ትገባላቸው።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

- በቅድሚያ ስለ ታወቁ በኢትዮጵያ የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜ በግል ቀድሞ ካላቸው ልምድና ሀሳብ እንዲያካፍሉ ሁኔታ ያመቻቹላቸው።
- በግል ያላቸውን ሀሳብ ከጎናቸው ላለ ተማሪ እንዲያካፍሉ ያድርጉ።
- የተስማሙበትን ሀሳብ ለክፍል ተማሪዎች እንዲያካፍሉ እድል ይሰጧቸው።
- በተማሪዎች ሀሳብ ላይ በቂ ገለፃ መስጠት።

**የምዜና ዘዴዎች**

- በቡድን ሆነ በግል የተወያዩበትን ለክፍል ተማሪዎች እንዲገልፁ ማድረግ።
- በተማሩት ይዘት ላይ የጽሑፍ ፈተና በማዘጋጀት።
- የችሎታ ምዘና (skill Assesment) በማድረግ።

ባለፈው ክፍል ውስጥ ስለ በኢትዮጵያ የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች በብዛት ያልተማሩ ቢሆንም በዚህ ክፍል/6 ኛ ክፍል/ ውስጥ ግን በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙ የተወሰኑ ባህላዊ ውዝዋዜዎች በጥልቀት የሚማሩት ይሆናል።

በቅድሚያ ወደ ዕለቱ የትምህርት ይዘት ከመግባት በፊት ስለ አለፈው የትምህርት ይዘት በጥያቄና መልስ ወይም በልምምድ መልክ ተማሪዎች እንዲለማመዱ ካደረጉ ቦኃላ በዕለቱ ይዘት ላይተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅም ሆነ ተማሪዎችን ለማነቃቃት የተለያዩ ጥያቄዎችን እንደ በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች የትኞቹ ናቸው? የሚል በመጠየቅ ተማሪዎች እንድመልሱ ያድርጉ።

በመቀጠልም ስለተለያዩ በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች የተለያዩ ምሳሌዎችን በመወሰድ በይበልጥ መግለጽ አለባቸው። እንዲዚሁም የተለያዩ ባህላዊ ውዝዋዜዎች አይነቶችን ማዳበር የሚችሉ ምን ምን እንደሆኑና እንዴት እንደሚሰሯቸው በሚገባ ማሳየት አለባቸው። ምክንያቱም የልምምድ ሁኔታውን በትክክል ያልተገነዘቡት ከሆነ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፏቸው ያለባቸውን የመማር ብቃት የዕለቱን ርዕስ ሊያገኙ አይችሉም። ስለዚህ ስለተለያዩ ባህላዊ ውዝዋዜዎች አይነቶች የተለያዩ ልምምዶች በማድረግ እንዲችሉና ስለተለያዩ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ጥቅሞች እንዲረዱ በጥልቀት ግለጹላቸው።

በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃትን ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ የተወሰኑ ታዋቂ የኢትዮጵያ አካባቢ ባህላዊ ውዝዋዜዎች በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ያጠናቁ።

### 7.2. በኢትዮጵያ የሚገኙ የተወሰኑ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች

ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- በኢትዮጵያ የሚገኙ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ይዘርዝራሉ።
- በኢትዮጵያ የሚገኙ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ይለያሉ።

ይዘት፦ በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የተደረጉት ይዘቶች

- የገና ጨዋታ ፣ ገበጣ፣ ፈረስ ጉግስ እና ነፃ ትግል

#### ቅድመ ዝግጅት

በቅድሚያ መምህራን ይህንን ርዕስ እንደሌላው ሁሉ ለማስተማር ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው። የሚዘጋጀው ዕቅድም የገና ጨዋታ፣ ገበጣ ጨዋታ፣ ፈረስ ጉግስና ነፃ ትግል ላይ የተመረከዘ ሆኖ የተማሪዎችን ችሎታ፣ የተማሪውን ብዛት፣ የትምህርት መርጃ መሣሪያ፣ ልዩ ፍላጎት፣ ያታ፣ ያለው ጊዜ፣ ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃትን ከግምት በማስገባት መዘጋጀት አለበት።

አስፈላጊውን ዝግጅት ካጠናቀቁ በኋላ ወደ ዕለቱ ይዘት ለመግባት ላለፈው ትምህርት ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ካደረጉ በኋላ ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃት የዕለቱን ይዘት በማስተዋወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ይገባሉ።

#### የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- በቅድሚያ ስለ በኢትዮጵያ የሚገኙ ጥቂት ታዋቂ የባህል ጨዋታዎች በግል ስላላቸው ተሞክሮ ሀሳብ እንዲሰጡ ሁኔታ ያመቻቹ።
- ይህን የግል ሀሳባቸውን ከጎናቸው ላለው ተማሪ እንዲያካፍሉ ያደርጉ።
- የተግባቡበትን ሀሳብ ለክፍል እንዲያቀርቡ እድል ይስጧቸው
- በተማሪዎች ሀሳብ ላይ በቂ ገለፃ መስጠት።

**የምዜና ዘዴዎች**

- በቡድንም ሆነ በግል የተወያዩበትን ለክፍል እንዲያቀርቡ በማድረግ በገና ጨዋታ፣ በገበግ ጨዋታ፣ የፈረስ ጎግስና ነጻ ትግል ጊዜ እንድመዘኑ ማድረግ።
- በተማሩት ይዘት ላይ የጽሑፍ ፈተና መስጠት።
- የችሎታ ምዘና (skill Assesment) በማድረግ።

በቅድሚያ የዕለቱን ርዕስ ከመጀመር በፊት ያለፈውን ክፍለ ጊዜ በጥያቄና መልስ ወይም በልምምድ ተማሪዎች እዲያስታውሱ ካደረጉ በኋላ በዕለቱ ርዕስ ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅም ሆነ ተማሪዎችን ለማነቃቃት የተለያዩ ጥያቄዎችን እንደ የባህል ጨዋታዎች ምን ዓይነት ጥቅም አላቸው? ባህላዊ ጨዋታና ዘመናዊ ስፖርት ምን ዓይነት ግንኙነት አላቸው? የሚሉ በመጠየቅ ተማሪዎች ለመመለስ እንድሞክሩ ያድርጉ

በመቀጠልም ስለ ታዋቂ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታ አይነቶች በመዘርዘር የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ያስረዱ።

በመጨረሻ ላይ ቢያንስ ተማሪዎች ሊጎናፀፉት የሚገባቸውን የመማር ብቃትን ለማረጋገጥ የተለያዩ ጥያቄዎችን ስለ ኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች እንደ ገና ጨዋታ፣ ገበግ፣ የፈረስ ጎግስና ነጻ ትግል በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ማጠናቀቅ።

**የምዕራፍ ሰባት መልመጃ መልስ**

- I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ትክክል ከሆነ “እውነት” ስህተት ከሆነ “ሐሰት” በማለት መልሱ።
  1. ሐሰት
  2. እውነት
- II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ከተሠጡት አማራጮች ትክክለኛውን መልስ ፍደል ምረጡ።
  2. ሐ
  3. መ
  4. ለ
- III. አጭር መልስ ሰጡ።
  5. የገና ጨዋታ፣ ገበግ፣ የፈረስ ጎግስና ነጻ ትግል።
  6. ገበግ ሁለት ዓይነቶች ናቸው። እነሱም ባለ 18 ጉድጓድና ባለ 12 ጉድጓድ ናቸው።

**የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መርሃ-ትምህርት 6ኛ ክፍል**

ምዕራፍ አንድ:- የጤናና ሰውነት መሳልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ፅንሰ ሐሳብ (የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 4)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅሞች:- ከዚህ ምዕራፍ ማጠናቀቂያ ቦኒላ ተማሪዎች:-

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ስፖርትን ፅንሰ-ሐሳብ ይገነዘባሉ።
- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ፅንሰ ሐሳብ በዘመናዊ ስፖርት ላይ ጥሩ አመለካከት ይኖራቸዋል።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትን አላማ መግለፅ።</li> <li>• የስፖርት ትርጉም።</li> <li>• የስፖርት ጉዳትን የሚቀንሱ ሱ ዘዴዎችን መዘርዘር።</li> <li>• ስለ ኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈ-ታሪክ ሁለት ነገር መናገር።</li> <li>• አሎምፒክ ጨዋታዎችን ሚና መግለፅ።</li> </ul>	<p>1.1. የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ዓላማ።</p> <p>1.2. የስፖርት ትርጉም</p> <p>1.3. አሎምፒክ</p> <p>1.4. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ።</p> <p>1.5. የአበረታች መድሃኒቶች በስፖርት ውስጥ።</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ተማሪዎች በቡድን የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትን አላማ ይዘረዝራሉ።</li> <li>• ተማሪዎች በቡድን የስፖርትን ትርጉም ለክፍላቸው ይገልጻሉ።</li> <li>• የስፖርት ጉዳትን መከላከያ ዘዴዎች ላይ መከራከር።</li> <li>• ስለ ኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈ-ታሪክ በክፍል ከተማሩት ውጪ ሶስት በፕሮጀክት መልክ መረጃ በማስደገፍ መጻፍ።</li> <li>• ስለዘመናዊ አሎምፒክ በቡድን መወያየት።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የቃል ጥያቄ</li> <li>• የቡድን ገለጻ</li> <li>• በተማሪዎች በቡድን ገላጻና የተማሪዎች ምዜና ላይ ግብረ -መልስ መስጠት።</li> </ul>

ምዕራፍ ሁለት፡- ስሜት እና ማህበራዊ ዕድገት (የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 11)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅም፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ካተጠናቀቁ ቦኒላ፡

- አስቸጋሪ አጋጣሚዎችን በብቃት ለመወጣት ልምድ ያዳብራሉ፡፡
- ችግርን ተረድተው መፍታት ይለማመዳሉ፡፡
- አንድን ሥራ በትኩረት መሥራትን ይለማመዳሉ፡፡

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በአስቸጋሪ ገጠመኝ ውስጥ የመምራት ብቃትን ያሻሽሉ፡፡</li> <li>• ልዩነቶችን ያከብራሉ፡፡</li> <li>• የቡድን ግጭት ውስጥ ሚዛናዊ አቋም መያዝ፡፡</li> <li>• የሕግ አዋጅ ስነ-ምግባርን መሰረት ያደረገ ሃላፊነት ያለበት ውሳኔ ይሰጣሉ፡፡</li> <li>• ችግር ስያጋጥም እርምጃ በመውሰድ ችግሩን ማስቀረት፡፡</li> </ul>	<p>2.1 ራስን የመምራትና የራስን ግንዛቤ የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፡፡</p> <p>2.1.1 የራስን ስነ-ምግባር ማሳደግ፡፡</p> <p>2.1.2 መልካም ሀሳብ ማሳደግ</p> <p>2.2 በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ተጠያኒነት ያለውን ውሳኔ ማሳደግ፡፡</p> <p>2.2.1 በጨዋታ ውስጥ ችግርን መፍታት፡፡</p> <p>2.2.2 አርቆ ማሰብ</p> <p>2.3 በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ፅንሰ-ሀሳብን ማሳደግ፡፡</p> <p>2.3.1 የፅንሰ-ሀሳብ የማሳደግ ችሎታ፡፡</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• በሀብረት መማር</li> <li>• በንቃት እያስተዋሉ መማር</li> <li>• ተግባርና ልምድ ሚናን መጫወት</li> <li>• ችግር ፈቺነት</li> <li>• ፕሮጀክት</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እራስን መገምገም</li> <li>• ገለፃ</li> <li>• የቃል ጥያቄ</li> <li>• ጉብኝት</li> <li>• የፅሁፍ ፈተና</li> </ul>



**ምዕራፍ ሶስት:- የአካል ብቃት (የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 20)**

የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅሞች:- ከዚህ ምዕራፍ መጠናቀቅ በኋላ:-

- የአካል ብቃትን የምያሳድጉ እንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ።
- ለዕድሜ ልካቸው የሚመጥን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ አካላቸውን ይገነባሉ።
- በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ መልካም ባህሪን ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የአካል ብቃት ክፍሎችን ይለያሉ</li> <li>• የልብንና ሳንባን ብርታት አሰራር የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ።</li> <li>• የልብንና ሳንባን ብርታት አሰራር የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።</li> <li>• የልብንና ሳንባን ብርታት አሰራር የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያደንቃሉ።</li> <li>• የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዴት ጡንቻን እንደሚያዳብር ይገልጻሉ።</li> <li>• የጡንቻን ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።</li> <li>• የጡንቻ ብርታትን የሚያሳድጉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።</li> <li>• ለእድሜያቸው የሚመጥን የመተጣጠፍ እንቅስቃሴን ይሰራሉ።</li> <li>• ለእድሜያቸው የሚመጥን የቅልጥፍና እንቅስቃሴን ይሰራሉ።</li> <li>• አበረታች መድሃኒት በአትሌቶች ጤናና አካል ብቃት ላይ የሚያመጣው ጉዳት።</li> </ul>	<p>3.1. የልብና ሳንባ ብርታት ልምምዶች</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ወጥቶ መወረዳ</li> <li>• የገመድ ዝላይ</li> </ul> <p>3.2. የጡንቻ ብቃት ልምምድ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ፑሽ አፕ</li> <li>• ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለል</li> </ul> <p>3.3. መተጣጠፍ</p> <p>3.4. ቅልጥፍና</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የአካል ብቃት ክፍሎች ላይ የቡድን ውይይት።</li> <li>• ብቃትን የሚያጎለብቱ ልምምዶችን ለንደኛ በመናገር።</li> <li>• በቡድን ጥንካሬና ብርታትን የሚያመጡ እንቅስቃሴዎችን መስራት።</li> <li>• በቡድን ፑሽ አፕ መስራት እና ወደ ግራና ቀኝ መዝለል።</li> <li>• በረድፍ የመተጣጠፍና እንቅስቃሴን መስራት።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የቡድን ውይይትና ግብረ መልስ መስጠት።</li> <li>• የቃል ጥያቄ መጠየቅ።</li> <li>• ልምምድ ሲሰሩ መጎብኘት።</li> <li>• ጉብኝትና ግብረ መልስ መስጠት።</li> </ul>

**ምዕራፍ አራት፡- አትሌቲክስ (የተሰጠው የክፍለ ጊዜ 12 )**

የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅም፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በርዝመት ዝላይ ወቅት ከወገብ በላይና ከወገብ በታች እንቅስቃሴ ቅንጂት ሁነታን ያሳያሉ ።
- የተወሰነ ርቀት በካፍተኛ ፍጥነት ርጦ መጨረስን ይለማመዳሉ።
- በመሠናክላ መሀከል ቅንጅት ባለው መልክ መሮትን ያሳድጋሉ።
- የተወሰነ ርቀት በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ርጦ የመጨረስ ችሎታን ያዳብራሉ።
- ፍጥነታቸውን የመቆጣጠር ችሎታን ይማራሉ።
- በቡድን ሥራ ውስጥ መሳተፍን ይለምዳሉ።
- በቡድን ውስጥ ጠንካራ ግንኙነትን መፍጠር ይማራሉ።
- በቡድን ሥራ ውስጥ ችግሮችን መፍታት ይለማመዳሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በካፍታና ፍጥነት ሩጫ ጊዜ የማስፈንጠሪያ መሣሪያ መጠቀም።</li> <li>• በርቀት ዝላይ ወቅት ከዕድመ ጋር የሚጣጣም የእጅና የእግር ቅንጅት ሠርተው ያሳያሉ።</li> <li>• የአጭር ርቀት ሩጫን በተሠጠው ሣዓት ውስጥ ርጠው በማጠናቀቅ ያሳያሉ።</li> <li>• ቀላል ነገሮችን ከተለያዩ ርቀት በሚወረወርበት ጊዜ የሚፈለገውን ግብ ለመምታት ዕድሜን የተቀናጀ የእጅና እና ከወገብ በላይ እንቅስቃሴ በማቀናጀት ታሳያላች ዉ።</li> </ul>	<p>4.1. ለርቀት መዝለል</p> <p>4.2. ለርቀት መወርወር</p> <p>4.3. ለፍጥነት መሮጥ</p> <p>4.4. ለርቀት መሮጥ (የመካከለኛ ርቀት)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ስለ ሩጫ፣ ወርወራ እና ዝላይ አጭር መግለጫ መስጠት።</li> <li>• ተማሪዎች የአትሌቲክስን ምንነት እንዲናገሩ ማድረግ።</li> <li>• የሩጫ፣ ወርወራ እና ዝላይ ልምምድ ሳይጀምሩ በቅድሚያ ሜዳን ማፀዳት።</li> <li>• ስለ ሰውነት እንቅስቃሴ (የእጅ፣ ከወገብ በላይ እና እግር) አጭር መግለጫ መስጠት።</li> <li>• በጥቃቅን ቡድን ውስጥ ከ 5 እስከ 10 ደቅቃ በተመሳሳይ ፍጥነት በተከታታይ መሮጥ።</li> <li>• ከመወርወር በፍት የእጅ፣ የእግር እና ወገብ አቅጣጫ መመልከት።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• አስተማሪ እራስን መገምገም።</li> <li>• የቃል ጥያቄ መግለጽ/መመለስ/</li> <li>• ጉብኝት</li> <li>• የፅሁፍ ፈተና</li> <li>• የችሎታ ምዘና</li> </ul>

ምዕራፍ አምስት :- ጂምናስቲክስ (የተሰጠው የክፍለ ጊዜ 12)  
ይህን ምዕራፍ የመማር ጥቅም:- ከዚህ ምዕራፍ መጠናቀቅ በኋላ ተማሪዎች:-

- የተለያዩ መሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶችን ይገነዘባሉ።
- የተለያዩ የመሣሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶችን ይሠራሉ።
- ጅምናስቲክስ የሚያስገኘውን ጥቅም ያደንቃሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• በግምባር መቆምና መገለባበጥን ባግባቡ ይሠራሉ።</li> <li>• ወደፊት እና ወደኋላ ባግባቡ መገለባበጥን ይለማመዳሉ።</li> <li>• በጅ ወደ ጎን መስፈንጠርን(Cartwheel) ይለማመዳሉ።</li> <li>• የአግዳሚ ዘንግ አያያዝን ዘዴ በአግባቡ መግለጽ።</li> <li>• በአግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብን(pull up) ይሠራሉ።</li> <li>• ባግዳሚ ዘንግ ላይ መገለባበጥን ይሠራሉ።</li> <li>• ጂምናስቲክስን በቅደም ተከተሉ ይሠራሉ።</li> </ul>	<p>5.1. የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች</p> <p>5.1.1. በግምባር መቆም።</p> <p>5.1.2. ወደ ፍት እና ወደ ኋላ መገለባበጥ።</p> <p>5.1.3. በአጅወደ ጎን መገለባበጥ</p> <p>5.1.4. ቅደም-ተከተል ጂምናስቲክስ</p> <p>5.2. የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች</p> <p>5.2.1. የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ</p> <p>5.2.2. በአግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ</p> <p>5.2.3. በአግዳሚ ዘንግ ላይ መገለባበጥ</p> <p>5.3. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅም</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ አሰራርን ሠርቶ ማሳየት።</li> <li>• በሳጥን ላይ በመዘለል፣ በፍራሽ ላይ እንድንለበጡ ማድረግ።</li> <li>• በጠረጴዛ ላይ በመዘለል ወደ ኋላ እንድንለበጡ ማድረግ።</li> <li>• በግምባር መቆም፣ ወደፍት መገልበጥ፣ ወደኋላ መገልበጥ እና በአጅ መሬት በመያዝ ወደ ጎን መገልበጥን ማለማመድ።</li> <li>• ምዘና እና የምዘና ቁጥጥር ማለማመድ።</li> </ul>	<p>የተማሪዎችን አፈጻጸም ማበረታታት እና ግብረ መልስ መስጠት።</p> <p>የተማሪዎችን ተሳትፎ በሜዳ ላይ መጎብኘት።</p> <p>የተማሪዎችን አፈጻጸም መመዘገብና ግብረ-መልስ መስጠት።</p>

ምዕራፍ ስድስት :- ኪስ የመንዳትና የመለጋት መሠረታዊ ችሎታ (የተሰጠው ክፍለ ጊዜ 12) ይህን ምዕራፍ የመማር ጥቅም:-ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ:-

- የኪስ ጨዋታ መሠረታዊ ችሎታን በትክክል ይገልጻሉ።
- የእርስ በርስ ግንኙነትና ጥሩ ፀባይ ያዳብራሉ።
- በእንቅስቃሴ ዉስጥ ኪስ መንዳትና መለጋትን ችሎታ በአግባቡ ሠርተው ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ኪስ በትክክል የመንዳትንና የመለጋት ችሎታን ያሳያሉ።</li> <li>• ኪስን በሚገባ አኳሃን መጠቀምን በመሥራት ያሳያሉ።</li> <li>• በኪስ ጨዋታ ዉስጥ ኪስ መንዳት እና መለጋት ዘዴን በትክክለኛ ትኩረት ሠርተው ያሳያሉ።</li> <li>• በጨዋታ ዉስጥ እርስበርስ መከባበር፣ እርስበርስ መግባባት እና የራስን ስሜት መቆጣጠር ያሳያሉ።</li> <li>• የለሎችን ሐሳብ ማክበር</li> <li>• አሳታፍ በሆነ የወድድር ጨዋታ ዉስጥ በመረዳዳት ጨዋታዉን በማሻሻል የኪስ ጨዋታን ችሎታ ማሳየት።</li> <li>• በተለያዩ ጨዋታዎች ዉስጥ መከባበር የተሞላበት የመግባባት ችሎታ ያለዉን ማሳየትና ስሜት፣ ሐሳብ እና ልምድ የሚያንፀባርቅ መለየት።</li> <li>• በጨዋታ ላይ በመሳተፍ ለመዝናኛ ይጠቀሙበታል።</li> </ul>	<p>6.1 በውጭ የእር ጎን ኪስ መንዳት</p> <p>6.2 በቡድን ጨዋታ ዉስጥ በውጭ የእግር ጎን ኪስን አሳጥሮ መንዳት</p> <p>6.3 በቡድን ጨዋታዎች ዉስጥ ኪስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት</p> <p>6.4 በጨዋታ ዉስጥ የተለያዩ የኪስ አነዳድ ዓይነቶችን መጠቀም</p> <p>6.5 ኪስን ከታች ወደ ላይ መለጋት</p> <p>6.6 ኪስን ከላይ ወደ ታች መለጋት</p> <p>6.7 የምያዝናኑ ጨዋታዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ተማሪዎች ከዚህ በፍት ካላቸው ልምድ በመነሳት በመቆም ወይም እንቅስቃሴ በመጠቀም ኪስን በግራ እና ቀኝ በውጭ የእግር ጎን በመጠቀም መንዳት እና ኪስ ከታች ወደ ላይ መለጋትን በሜዳ ዉስጥ ልምምድ ያደርጋሉ።</li> <li>• ተማሪዎች ኪስ መንዳት እና መለጋት መሠረታዊ ችሎታ ዉስጥ መሳተፍ።</li> <li>• ተማሪዎች ኪስ መንዳት እና መለጋት መሠረታዊ ችሎታ ዉስጥ እንድሳተፉ ያደርጋሉ።</li> <li>• ተማሪዎች በቡድን የተቃራኒ ቡድን ጫና ባለበት በመሮጥ ወይም በመገስገስ ላይ ላለው ቡድኑ ኪስ መስጠት፣ በመሬት ላይ መንዳት እና መለጋት መለማመድ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ጉብኝት</li> <li>• ገለባ</li> <li>• መቆጣጠሪያ ማዘጋጀትና ቡድናቸውን እንድገመግሙ ማድረግ ።</li> <li>• የቃል ጥያቄ።</li> <li>• የተማሪዎችን አፈፃፀም መመዘገብ እና ግብረ-መልስ መስጠት።</li> <li>• ፖርትፎሊዮ ወይም ማስታወሻቸውን ማጠናከር</li> <li>• የኋደኛ ክትትል(ምዘና)</li> </ul>

**ምዕራፍ ሰባት :- የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎች (የተሰጠው ክፈለ ጊዜ 5)**

የዚህ ምዕራፍ የመማር ጥቅሞች:- ከዚህ ምዕራፍ መጠናቀቅ በኋላ ተማሪዎች :-

- የአካባቢ ባህላዊ ጨዋታዎችንና የውዝዋዜን ጥቅም ይገነዘባሉ።
- በኢትዮጵያ የሚገኙትን የተወሰነ ባህላዊ ጨታዎችን ፀባይ ያውቃሉ።
- በኢትዮጵያ የሚገኙ የተለያዩ ታዋቂ ባህሎችን ይሠራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የአካባቢያቸውን ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎችን ይማራሉ።</li> <li>• የአካባቢያቸውን ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎችን በደንብ ያሰያሉ።</li> <li>• የአካባቢያቸውን የተለያዩ ታዋቂ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎችን በደንብ ይሰራሉ፤ ገረማሉ።</li> <li>• በታወቁ በኢትዮጵያ በሚገኙ የባህል ውዝዋዜዎች መዝናናት።</li> <li>• የታወቁ በኢትዮጵያ የሚገኙ የባህል ውዝዋዜዎችና ጨዋታዎች መሰራት።</li> <li>• የታወቁ በኢትዮጵያ የሚገኙ የባህል ጨዋታዎችን አምስቱን ግለፅ።</li> <li>• በታወቁ በኢትዮጵያ በሚገኙ የባህል ጨዋታዎችን ማድነቅ።</li> </ul>	<p>7.1 በኢትዮጵያ የሚገኙ ታወቁ የባህል ውዝዋዜዎች</p> <p>7.2 በኢትዮጵያ የሚገኙ የተወሰኑ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ተማሪዎች የአካባቢያቸውን የባህል ውዝዋዜ እንዲዘረዝሩ ማድረግ።</li> <li>▪ ተማሪዎች በጥንድና በቡድን የባህል ውዝዋዜ እንዲሰሩ ማድረግ።</li> <li>▪ ተማሪዎች በአካባቢያቸው ስለሚገኙ የባህል ውዝዋዜ እንዲጠይቁና የተጠየቁትን ጥያቄ እንዲመልሱ ማድረግ።</li> <li>▪ ተማሪዎች በአካባቢያቸው ስለሚገኙ የባህል ውዝዋዜ እንዲናገሩ ማድረግ።</li> <li>▪ ተማሪዎች በአካባቢያቸው ስለሚገኙ የባህል ውዝዋዜ እንዲያሳዩ ማድረግ።</li> <li>▪ ተማሪዎች በአካባቢያቸው ስለሚገኙ የባህል ውዝዋዜ እንዲናገሩ እና የተጠየቁትን እንዲመልሱ ማድረግ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የመምህር ጉብኝት</li> <li>• የትምህርት ፖሊሲ ፒሮግራም(መምህሩ ቀጥተኛ ባልሆነ መንገድ በተከታታይ በህጻናት ዕድገት ላይ የሚያመጣውን መከታተል</li> <li>• የህጻናቱ ፕሮግራም ካርድ</li> </ul>