

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት

የመምህራን መምሪያ

1ኛ ክፍል

በአፋን ኦሮሞ ያዘጋጁ

አብዲሳ ገመቹ ኅበና (MA)

ብርሃኑ ተሰማ ጉታ (A/Prof)

አርታኢ

ፊይሳ ተረፉ (MEd)

ሀብታሙ ስዩም (MSc)

መብራቱ ቸሩ (MSc)

ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደበላ አሩሳ (MEd)

አሳይያስ ተፈራ አደባ (MSc)

ሙላቱ ጉዲሳ ገመዳ (MEd)

ግራፈክስ እና ምስል ገለፃ

ሰለሞን አለማየሁ ጉተማ (MA)

ወደ አማርኛ ቋንቋ የተረጎሙ

አብዲሳ ገመቹ (MA)

በላቸው ባዩ (MSc)

ጌታቸው ዘወዴ (MSc)

©አሮሚያ ትምህርት ቢሮ



ይህ መጽሐፍ በአሮሚያ ትምህርት ቢሮ ና በነቀምቱ መምህራን ትምህር ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ። የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው። ከአሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በክፊል ማሳተፍም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል።

መጠጫ

መቅደም IV

ምዕራፍ አንድ 1

መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች..... 1

 1.1. ከቦታ ወደ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታ.....2

 1.2. አንድ ቦታ ቆመው እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ 8

 1.3. መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታ 14

ምዕራፍ ሁለት 18

ከሙዚቃ ምት ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴ ችሎታ 18

 2.1. ከምት ጋር የሚሄዱ መደበኛ ቀላል የአካል እንቅስቃሴ 19

ምዕራፍ ሦስት 26

በጤናና ሰውነት ማህልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትና ውስጣዊ ስሜትን መማር 26

 3.1. እራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የሰውነት እንቅስቃሴዎች 27

 3.2. የማህበረሰብ ግንዛቤ ችሎታ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 30

 3.3. በእንቅስቃሴዎችና በልዩ ልዩ ጨዋታዎች ግንኙነትን ማሳልበት.....32

ምዕራፍ አራት 34

ጤናና የአካል ብቃት 34

 4.1. የልብና የሳምባ ስራ ብቃትን የሚያጎለብቱ የአካል ልምምድ..... 35

 4.2. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብር የአካል እንቅስቃሴ..... 37

 4.3. መተግጠፍ..... 39

 4.4. ቅልጥፍና 44

ምዕራፍ አምስት 45

ጅምናስትክስ..... 45

 5.1. ልዩ ልዩ መሰረታዊ የጅምናስትክ እንቅስቃሴዎችን ክብ ፈጥሮ መስራት 46

 5.2. የሆነ ነገርን ከቦታ ማንቀሳቀስ እና የሰውነት ሚዛን..... 48

 5.3. መሠረታዊ ጅምናስቲኮች..... 52

ምዕራፍ ስድስት 54

ባህላዊ ውዝግብዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች በክልል እና በዞን ደረጃ 54

 6.1. ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ/ ክልል እና ዞን/ ያለ ባህላዊ ውዝግብ 54

 6.2. በክልል እና በዞን ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች 57

መቅደም

ትምህርት የዚህን ዓለም በር ከፍተን የምንገባበት መክፈቻ ነው። ዓለም አሁን ለገባችበት ውድድር መነሻውና መሠረቱ ትምህርት ነው። ትምህርት ለውጥ ለማምጣትም ሆነ ለውጥ ለመምራት ምትክ የለውም። ለዲሞክራሲ ሥርዓተ-ግንባታ አፋጣኝና ቀጣይነት ያለው ልማት ለማረጋገጥና ድህነትን ታሪክ ለማድረግ በሚደረገው ጥረት ውስጥ የትምህርት ድርሻ ከፍተኛ ነው። ትምህርት ጥሩ ባሕርይና ዲሲፕሊን ያለው እንዲሁም ኃላፊነት መሸከም የሚችል ዜጋ የምናፈራበት መሳሪያ ነው።

ዘመናዊ ትምህርት በአገራችን ከጀመረ ከአንድ ክፍለ ዘመን በላይ ያስቆጠረ ቢሆንም ከተለያዩ ምክንያቶች የተነሳ ለረጅም ጊዜ እድገቱ የተወሰነ ነበር። ጥራት ያለው ትምህርት የግለሰብና የአገር እድገት በማስመስከር ውስጥ ትልቅ ድርሻ አለው። በኢኮኖሚና በቴክኖሎጂ ዓለምን እየቀደሙ ያሉ አገሮች የስኬታቸው ምስጥር በሰው አዕምሮ ላይ ስለሰሩ ነው። አገራችንም ባለችበት ደረጃ ለትምህት እየሰጠች ያለው ትኩረት ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተሻሻለ መጥቷል። አንድ አገር በኢኮኖሚ፣ በፖለቲካ እንዲሁም በማህበረሰባዊነት በኩል ተፎካካሪ/ተወዳዳሪ መሆን የምትችለው በቂ የተማረ የሰው ኃይል ሲኖራት ብቻ ነው። ይህም ሊሆን የሚችለው የሚሰጠው ትምህርት ለሁሉም ዜጋ ተደራሽ፣ ዘመናዊ፣ የሚፈለገውን ጥራት ያለውና በተጨማሪም ውጤት የሚያመጣ ከሆነ ብቻ ነው። ዓለም በሁሉም አቅጣጫ በቀጣይነት ለውጥ የሚያመጣ ልማት ውስጥ ናት። እሱም በቴክኖሎጂ፣ በማህበረሰብ፣ በፖለቲካ፣ በኢኮኖሚ በኩል ነው። አገራችን ኢትዮጵያም “ጥራት ያለው ትምህርት ለሁሉም ዜጋ” በማለት እንደ አዋጅ ይዛ ወደ ስራ እየተረጎመች ነው። ይሁን እንጂ ትምህርትን ለሁሉም ዜጋ ማዳረስ ላይ ትልቅ ስኬት ቢኖርም በጥራት በኩል ትልቅ ችግር እንዳለ የተለያዩ ጥናቶች ይገልጻሉ።

የትምህርት ጥራት በማረጋገጥ ውስጥ የመንግስት ድርሻ እንደተጠበቀ ሆኖ መምህሩ፣ ተማሪው፣ የተማሪ ቤተሰብና የትምህርት ባለድርሻ አካላት ሁሉም ትልቅ ድርሻ አላቸው። ከዚህም ሌላ የሥርዓተ-ትምህርት ባለሙያን ጨምሮ ከላይ የተጠቀሱት አካላት ሁሉም ስርዓተ-ትምህርቱንና ስልጠናውን ከጊዜ ወደ ጊዜ እያጠኑና እያሻሻሉ በመሄድ የትምህርት ጥራትን በማረጋገጥ ውስጥ ትልቅ ድርሻ አላቸው። የአገራችን ሥርዓተ-ትምህርትና ስልጠና በ1986/94 ዓ.ም የተዘጋጀ ሲሆን እስከ ዛሬ ሳይሻሻል ለብዙ አመት የቆየ ነው። እስከ አሁን እየቆየ በመሄዱ የትምህርት ጥራት እየወረደ ከመሄዱ ባሻገር በአሁኑ ጊዜ አሳሳቢ ደረጃ ላይ እየደረሰ መሆኑ ትምህርት ሚኒስቴር በጥናት አረጋግጧል።

ስለዚህ የትምህርት ጥራትን በማረጋገጥ፣ በሁሉም በኩል (አቅጣጫ) እየተለወጠች ካለች ዓለም ጋር ተወዳዳሪ ለመሆን በጣም አስፈላጊና ወሳኝ ስለሆነ የትምህርት ሥርዓቱን እንደ አጠቃላይ በመቀየር አገር በቀል እውቀትን ያማከለ የተማሪዎች መጽሐፍና የመምህሩ መምሪያ እንዲዘጋጅ (እንዲጻፍ ተደርጓል። በተለይም ከዚህ በፊት በነበሩ የአንደኛ ደረጃ ሥርዓተ ትምህርት ውስጥ የጤናና

ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ያለ ተማሪዎች መጽሐፍ በመምህራን መምሪያ ብቻ ላይ በመመስረት መምህራን የመሰላቸውን ነገር ሲያስተምሩ ቆይተዋል። ይህ የመምህሩ መምሪያም በ1997 ዓ.ም ከተጻፈ ወዲህ ተመልሶ ያልተሻሻለ ስለሆነ አለም የደረሰችበትን ስልጣኔና አገራችን አሁን ካለችበት ደረጃ ጋር የሚጣጣም ነው። የአሁኑን ሥርዓተ-ትምህርት ለውጥ ልዩ የሚያደረገው የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ የተማሪዎች መጽሐፍና የመምህራን መምሪያውን በማጣጣም በዚህ ትምህርት ታሪክ ውስጥ ለመጀመሪያ ጊዜ እንዲጻፍ መደረጉ ነው።

አጠቃላይ መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ እንደ አንድ የትምህርት አይነት እየተሰጠ ያለ ነው። ይህ ትምህርት ከሰውነት እንቅስቃሴ ጋር ተቀናጅቶ ስለሚሰጥ ተማሪዎች ሰውነታቸውን፣ አእምሯቸውን፣ ውስጣዊ ስሜታቸውን፣ ማህበረሰባዊነትና የመሳሰሉትን በማዳበር እንዲያድጉ ትልቅ ጥቅም ያለው ነው።

የአንደኛ ደረጃ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መጽሐፍ እንደ ኦሮሚያ ክልል ከዚህ በፊት ተፅፎም ሆነ ታትሞ በተማሪዎችም ሆነ በመምህራን እጅ ደርሶ የማያውቅ ስለሆነ ይህ መጽሐፍ በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ታሪክ ውስጥ የመጀመሪያ ነው። ይህ የአንደኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መጽሐፍ በአንድ አመት የማስተማር ወቅት የሚጠናቀቅ ነው። የአንደኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ስድስት ምዕራፎች ያለው ሲሆን በሳምንት ቢያንስ በሁለት ክፍለ ጊዜ የሚማሩት ይሆናል።

የመጀመሪያው ምዕራፍ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች የሚል ሆኖ የሚማሩት ይዘቶች ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀ የሚሰሩት፣ አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ችሎታ እና በመሳሪያዎች በመጠቀም የሚሰሩት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን መስራት ናቸው።

ሁለተኛ መዕራፍ ከምት ጋር የሚሄዱ እንቅስቃሴ ችሎታ ከሙዚቃ ድምፅ ጋር በሚለው ውስጥ የሚማሩት ይዘቶች ቀላል የተቀናጁ መደበኛ የአካል እንቅስቃሴዎች ከድምፅ ጋር እና ካለድምፅ መለማመድ ናቸው።

ሶስተኛው ምዕራፍ በጤና እና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበረሰባዊነት እና ውስጣዊ የመማር ስሜት የሚሉት ሲሆን በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘቶች በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ራስን የማወቅ ችሎታ የሚያሳድጉ፣ በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ማህበረሰባዊ ግንዛቤን ማሳደግ እና በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች አብሮነትን ማሳደግ ናቸው።

አራተኛው ምዕራፍ ጤናና የአካል ብቃት ሆኖ በዚህ ርዕስ ውስጥ የሚማሩት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች የልብ እና ሳንባን ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ልምምዶች፣ የጡንቻ ብርታትን

የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን፣ መተግጠፍ እና መሠረታዊ የጅምናስቲክ ናቸው።

አምስተኛው ምዕራፍ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ሆኖ በዚህ ርዕስ ስር የምታስተምሩት ልዩ ልዩ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ክብ ሰርተው መለማመድ፣ ይህን ነገር ከቦታው ማንቀሳቀስ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ እንቅስቃሴዎች እንድሁምየቅርፅና የሰውነት ጥንካሬ የሚሰጡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን መስራት ነው።

የመጨረሻው ምዕራፍ የኦሮምያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎችና ጨዋታዎች ሆኖ የሚማሩት ይዘት ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ተማሪዎቹ በሚኖሩበት አካባቢ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች በአንደኛ (1ኛ) ክፍል ውስጥ የሚማሩት ይሆናል።

እነዚህን ከላይ የተዘረዘሩ ይዘቶች በየይዘቶቹ ስር ከተቀመጡት በንቃት የመማር ዘዴዎች ውስጥ በይበልጥ ውጤታማ የሆኑትን በመውሰድ ካለው ተጨባጭ የትምህርት አካባቢ ጋር በማጣጣም ንድፈ ሐሳቡን በክፍል ውስጥ ካስተማሩ በኋላ ተግባሩን በስፖርት ሜዳና ተመራጭ (አመቺ) በሆኑ ቦታዎች ማለማመድ ነው።

በአንድ ክፍል ውስጥ የሚማሩ ተማሪዎች የብዛታቸውን ያህል የራሳቸው ፍላጎትና ችሎታ አላቸው። ስለዚህ ክፍል ውስጥ ንድፈ ሐሳቡን ስታስተምሩም ሆነ በመስክ ተግባሩን ስታሰሩ የእያንዳንዱ ተማሪ ፍላጎት በሚሟላት ማስተማር አለባችሁ።

በተለይም የአካል ጉዳት ያለባቸው ተማሪዎች አይችሉም ብላችሁ ከልምምድና ከመስክ ጨዋታ ውጭ አታድርጓቸው። ምናልባት ተማሪው(ዋ) ካለው (ካላት)የአካል ጉዳት ጋር ተያይዞ በስፖርት ጤና ባለሙያ እንዳይሰሩ ተከልክለው ካልሆነ በስተቀር ማንኛውንም የመስክ ልምምድ እንደ ችሎታቸው መስራት ይችላሉ።ነገር ግን የልምምድ ቅደም ተከተሉን፣ የጨዋታ መሣሪያን፣ የጨዋታ ሰዓት ቆይታን፣ እንደ ፍላጎታቸው ማመቻቸት ወይም መቀያየር የሚጠበቅባችሁ ስለሆነ ልዩ ትኩረት መስጠት አስፈላጊ ነው። ከዚህም ሌላ ልዩ ተሰጥኦ ያለቸውን ተማሪዎች ፈትሻችሁ ከለያችሁ በኋላ በተሰጧቸው በመጠቀም የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩና እንዲያሳድጉ ማበረታታት ይጠበቅባችኋል።

ተማሪዎች ልዩ ተሰጧቸውንና የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ መርዳት

ለሰው ልጅ በተፈጥሮ የተለያዩ ልዩ ተሰጥኦ ተሰቷቸዋል። ይህ የተሰጠ ተሰጥኦም ከሰው ሰው ልዩነት ሊኖረው ይችላል። እነዚህ ተሰጥኦዎች በትምህርት አይነትና በተማሪዎች መካከል ልዩነት ሊኖራቸው ይችላል።

ይህንን የተሰጠ ልዩነት ተማሪዎች አውቀው ሊጠቀሙበት እንደሚገባ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ስለዚህ መምህሩ/ሯ እያንዳንዱ ተማሪ በተፈጥሮ ያለውን ተሰጥኦ ፈትሸው ከለዩ በኋላ ይህንን ተሰጥኦ

በሚያዳብሩበት ሁኔታ ላይ መስራት አለባቸው። እንደዚሁም የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ማበረታታትና መደገፍ አለባችሁ።

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ መምህራን በአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ውስጥ ተማሪዎች በተፈጥሮ ያላቸውን ችሎታ በመፈተሽ የወደፊቱን አካሄድ አቅጣጫ ተማሪዎችን በትክክል ማስረዳትና በመርዳት በሙያው ውስጥ መሆን ያለበት ግዴታ መሆኑን አውቃችሁ በትኩረት መስራት አለባችሁ። ተማሪዎች ያላቸውን ልዩ ተሰጥኦ መለየት ስለማይችሉ በሁሉም የሰውነት እንቅስቃሴዎች ላይ ስኬታማ እንደሚሆኑ ሲቆጥሩ ይታያል።

ለምሳሌ፡- አትሌት ቀነኒሳ በቀለ የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ሲማር በነበረበት ወቅት የእግር ኳስ መጫወት ይወድ ነበር።

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ መምህር/ት በክፍል ውስጥ ሲያስተምር የቆየውን የትምህርት ንድፈ-ሐሳብ ተጨባጭ ለማድረግ በመስክ ካለማመደ በኋላ ቡድን መስርቶ የእግር ኳስ እንዲጫወቱ አደረገ። በዚህ ጊዜ አትሌት ቀነኒሳ እንደ ሌሎች የክፍል ተማሪዎች ሁሉ አንዱ ቡድን ውስጥ በመግባት መጫወት ጀመረ። መምህራቸውም ተማሪዎች በቡድን እየተጫወቱት ያለውን የእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ የአትሌት ቀነኒሳ አሯሯጥ ተመልክቶ ወደራሱ ጠርቶ የእግር ኳስ ከመጫወት በበለጠ በሩጫ ላይ ያለህ ፍጥነትና ብርታት በጣም ጥሩ ስለሆነ ሩጫ መለማመድ አለብህ ብሎ ነገረው። አትሌት ቀነኒሳም መምህሩ የሰጠውን ሐሳብ በመቀበል በሩጫ ልምምድ ላይ በመሳተፍ በአለም ደረጃ ታዋቂ አትሌት ለመሆን ቻለ። ይህ ታሪክ የሚገልፀው ተማሪዎች የሚወዱትን መስራት እንጂ ተሰጧቸውን ላይተው ማወቅ ሊተው ስለሚችሉ መምህራን የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትን ከማስተማር ጎን ተማሪዎች በመስክ የሚያደርጉትን እንቅስቃሴ በመከታተል ወደ አላቸው ልዩ ተሰጥኦ አትኩረው መስራት እንዳለባቸው ተማሪዎችን መምራት አለባችሁ።

ስለዚህ በአንደኛ ክፍል የተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ ያሉት ይዘቶች ሁሉ ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦ ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸውን ተማሪዎች በመፈተሽ እንደልዩ ስጦታቸውና ግንዛቤያቸው የተለየ ተግባርና በክፍተኛ ደረጃ ማሰብን እንድያጠነክሩ ከማድረግ ጎን ተማሪው/ዋ ያለው/የላትን የልዩ ተሰጥኦ እንቅስቃሴ ላይ ትኩረት በማድረግ ደጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ። ከዚህም ሌላ የአካል ጉዳት ያላቸውን ተማሪዎች በመለየት እንደፍላጎትና ችሎታቸው መርዳት አስፈላጊ ነው።

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች

(15 ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች :-

ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡

- የተለያዩ እንቅስቃሴ አይነቶችን ያውቃሉ፤
- በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን ያዳብራሉ፤
- አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እና ጫወታዎችን እንዲሁም ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እና ጫወታዎችን በመስራት ያሳያሉ፤
- የመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ውጤት ያደንቃሉ፤
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል፤
- ቀለል ያሉ መሳሪያዎችን በመጠቀም ከወገብ በላይ የአካል ብቃት የመስራት ችሎታን ያዳብራሉ፡፡

መግቢያ

ከልጆች እድገት ውስጥ አንዱ የአካላቸው ማደግ ነው፡፡ ይህ የልጆች የአካል እድገት የሚያገኘው አጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና በተወሰነ ወይም ከልዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚገኝ ነው፡፡ ልጆች ከተወለዱበት ዕለት ጀምሮ ቀስ በቀስ ዕድሜያቸው እየጨመረ እንደሚሄድ ሁሉ አካላቸው እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴያቸውም እየጨመረ ይሄዳል ማለት ነው፡፡ እነዚህ የአካል እንቅስቃሴያቸው የአካላቸው እድገት፣ የአእምሮ እና የወደፊት ማህበራዊ ኑሮአቸውን ከማሳደግ አልፎም ለወደፊት ኑሯቸው ወሳኝ ሊሆን የሚችል ነው፡፡

የአንደኛ ክፍል ተማሪዎች ወይም ልጆች መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን ከእድሜያቸው ጋር የሚሄደውን በማሰራት አካላቸውን እንዲያዳብሩ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ ስለዚህ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተቀመጡትን መሰረታዊ እንቅስቃሴ የሆኑትን ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩትን፣ አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩትን፣ እና መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴን የመሥራት ችሎታቸውን እንዲያሳድጉ አድርጉአቸው፡፡

የዚህ ምዕራፍ ዋና ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ስር እንድትማሩ የሚጠበቁ ይዘቶች፡-

- ከቦታ ወደ ቦታ እየተንቀሳቀሱ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ (በግል)
- አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ
- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ችሎታ

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎቹ ከቦታ ወደ ቦታ እየተንቀሳቀሱ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ፤
- ከቦታ ወደ ቦታ ተንቀሳቅሰው የሚሠሩትን እንቅስቃሴዎች ማለማመድ፤
- አንድ ቦታ ቆመው የሚሠሩትን እንቅስቃሴዎች ማለማመድ ፤
- መሣሪያዎችን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ማለማመድ ፤
- ተማሪዎች እንዲጫወቱና በጫወታ ዉስጥ እንዲሳተፉ ማድረግ፤

የዚህ ምዕራፍ መረጃ የመሰብሰብ ዘዴ

- አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩትን እና ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩትን ለይተው እንደተገነዘቡ መመልከት፤
- አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩትን እና ከቦታ ወደ ቦታ ተንቀሳቅሰው የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ካለማመዳችሁ በኋላ መልሰው ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፤
- የተማሪዎችን እንቅስቃሴ በማየት ግብረ-መልስ መስጠት

1.1. ከቦታ ወደ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታ

(5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህን ምራዕፍ ተምረው ካጠናቃቁ በኋላ፡

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ሲሰሩ የሰውነት ክፍሎች እንዴት እንደምንቀሳቀሱ ይናገራሉ፤
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ሰርተው ያሳያሉ፤
- ከቦታ ወደ ቦታ ተንቀሳቅሰው የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ለይተው ይናገራሉ፤
- ከቦታ ወደ ቦታ ተንቀሳቅሰው እንቅስቃሴ ለመስራት ፍላጎት ይኖርባቸዋል፤

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደረገው ይዘቶች

ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የምሰሩ እንቅስቃሴዎች፡

- የፍጥነት አካሄድ፣ ሩጫ፣ የሃላ አካሄድ ወይም ወደ ሃላ መራመድ
- አቅጣጫ እየለዋወጡ መጋለብ
- በሁለት እግር መዝለል፣ በአንድ እግር መዝለል
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የተለያዩ ችሎታዎች
- የተቀናጀ የሰልፍ አካሄድ፣ ሩጫ፣ የየግል አካሄድና መጋለብ ዝላይ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለት ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ ተማሪዎችና መምህራን በትክክል አሳታፊ የሆነ የመማር ማስተማር ዘዴ ማዘጋጀት አለባቸው። በተጨማሪም ከምታስተምሩዎቸው ይዘት ጋር ሊስማማ የሚችል የዕለት ትምህርቱን ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል ከትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ ያለውን የማስተማሪያ መሣሪያዎችን በእቅዳቸው ላይ በማስቀመጥና በትክክል ልትጠቀሙበት ይጠበቅባችዋል። እነዚህ የማስተማሪያ መሣሪያዎች ከትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኝ ከሆነ በአካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች በማዘጋጀት ዝግጁ መሆን ያስፈልጋል።

ይህን ይዘት በምታስተምሩበት ጊዜ ልዩ ተሰጥኦ ያላቸው ተማሪዎች እና ላቅ ያለ ግንዛቤ ያላቸውን ለይት ያለ ስራ ከተሰጠላቸውና ከግንዛቤያቸው ጋር እንዲጣጣም በማድረግ ማዘጋጀት አለባቸው። ይህ ዝግጅትም ተማሪዎቹ ችሎታቸውን ከፍ ባለ ደረጃ ማሰብ እንዲችሉ ራሳቸውን የሚያጠናክር መሆን አለበት። በፊደሎች እና በቁጥሮች ላይ እየዘለሉ ለመለማመድ የሚያስፈልጉ ቅድመ ዝግጅቶች

1. ሁለት ማዕዘን ያለው ሳጥን በቸክ መሬት ላይ በመሳል ሳጥኑን በእኩል መስመር 5 ቦታ በማስመር 5ኛ 5 አራት ማዕዘን ማግኘት፤
2. በመጀመሪያው ሣጥን አምስቱ ክፍሎች ውስጥ (ከሀ እስከ ሠ) እና በሁለተኛው ሳጥን እምስቱ ክፍሎች ውስጥ 5 ተከታታይ የመጀመሪያ ቁጥሮችን (ከ1 እስከ 5) ጎን ለጎን እንደ ቅደም ተከተላቸው መሬት ላይ አዘጋጁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ከቦታ ወደ ቦታ ተንቀሳቅሰው እንዲለማመዱ ማድረግ፤
- ከቦታ ወደ ቦታ ተንቀሳቅሰው የሚሰሩትን የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ለይተው እንዲያውቁ ማድረግ፤
- ተማሪዎች መለማመድ ያለባቸውን አንደ ፍጥነት አካሄድ፤ የእጅና የእግር ቅንጅት በሩጫ ጊዜና እና ወደ ሃላ መራመድን በተግባር ካሳያችሁ በኋላ ተማሪዎቹ ተራ በተራ እንዲሠሩ ማድረግ፤
- በፍጥነት የመሄድ፤ሩጫ እና ወደ ሃላ መራመድ እንቅስቃሴን ተማሪዎች የመምህር/ት ትዕዛዝ በመከተል መሰራት እንዳለባቸው መመሪያ መስጠት፤
- የትእዛዝ ዘዴን በመጠቀም ተማሪዎች እንቅስቃሴ መጀመርም ሆነ ማቆም እንዲችሉ ማድረግ

የሚዜና ዘዴ

- ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እነማን እንደሆኑ ተማሪዎችን መጠየቅ፤
- ተማሪዎች በታዘዙት መሠረት በፍጥነት መሄድን፤ መሮጥንና ወደ ሃላ መሄድን በትክክል እየሰሩ መሆናቸውን በመመልከት ማስተካከያ እየሰጡ መሄድ፤
- ተማሪዎች በፍጥነት መሄድን፤ መሮጥንና ወደ ሃላ መሄድን ሲለማመዱ የሚሰሩትን ስህተት በማየት ግብረ-መልስ መስጠት፤

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ከዕለቱ ትምህርታቸው አካሄድና ተማሪዎች ከትምህርቱ ቢያንስ መሳናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ተማሪዎችን ካሳወቃችሁ በኋላ ወደ እለቱ ትምህርት ማቅረብ/ ማስተማር ትገባላችሁ።

በዕለቱ ትምህርት አቀራረብ የመምህራ/ሯ ድርሻ

መጀመርያ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ ለተማሪዎች በቂ ገለፃ መስጠት። በመቀጠልም ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ በሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እንደ በፍጥነት መሄድ፣ ሩጫ ወደ ሃላ መሄድ አቅጣጫ እየለዋወጡ መጋለብ በአንድ እግር እና በሁለት እግር ከአንድ ሳጥን ወደ ሌላ ሳጥን መዝለል እደት አንደሚያልፉ እና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን አንድ ላይ በማቀናጀት ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ መሥራት እንደት እንደምቻል የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ ካስረዳችሁ በኋላ የእነዚህ እንቅስቃሴዎች አሰራር ቅድመ ተከተል ቀስ በቀስ ለተማሪዎች ሠርተው ያሳዩ። ቀጥሎ ተማሪዎች ተራ በተራ የመምህራን/ትዋን ትዕዛዝ በመከተል እንዲለማመዱ ማድረግ።

ሀ. የፍጥነት አካሄድ

በመጀመርያ በፍጥነት መሄድ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ተማሪዎችን መጠየቅ በመቀጠልም በፍጥነት መሄድ ማለት የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ እግር ተራ በተራ በማንሳት ወደፊት መንቀሳቀስ እንደሆነ ገለጹላቸው። እንደዚሁም በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ የሰውነታችን ክብደት ከኋላው እግር ወደ ፊትኛው እግር እያሳለፍን መንቀሳቀስ እንደሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ አሳስቧቸው።

ቀጥሎ ትክክለኛ የፍጥነት አካሄድን ለተማሪዎች ማሳየት። ከዚያ በኋላ ከዚህ በታች ያሉትን ቅደም ተከተል በመጠቀም ተማሪዎች ተራ በተራ ትክክለኛ የፍጥነት አካሄድን እንዲለማመዱ ማድረግ።

የልምምድ ዘዴ

1. መጀመሪያ የመምህራ/ሯ ድርሻ የተስተካከለ ሜዳ ተማሪዎች ላይ ምንም ጉዳት የማያድረስ ቦታ መምረጥ ነው፤
2. ተማሪዎች በቁመታቸው እንዲሰለፉ ማድረግ፤
3. ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያማሙቁ ማድረግ፤
4. እግሮቻቸውን በትኩረት ስፋት ልክ በመክፈት አራርቀው ትክክለኛ አቋቋም እንዲቆሙ ማድረግ፤
5. እጃቸውን በጎን በኩል ወደታች እንዲዘረጉ ማድረግ፤
6. ከደረታቸው ቀና በማለት በአይኖቻቸው ፊት ለፊት እንዲያዩ ማድረግ፤
7. ቀጥሎ መጀመርያ ትክክለኛ የእግር አነሳስ ሠርታችሁ ለተማሪዎች አሳያቸው፤
8. የመጀመሪያ እርምጃ እንዴት መውሰድ እንዳለባቸው ለተማሪዎች አሳስቧቸው (ግራ እግር ከቀኝ እጅ ወይም ቀኝ እግር ከግራ እጅ ጋር በማንሣት በማቀናጀት መሄድ እንዲጀምሩ አድርጉ ወይም ማድረግ ነው።)
9. በመቀጠል መምህር/ት ለተማሪዎች እንዴት ወደ ኋላ የቀረውን እግር ተራ በተራ በማንሳት

ተከታታይነት ያለው እርምጃ እንዲሄዱ በድጋሚ ሰርታችሁ አሳያቸው።

- 10. ከዚህ በኋላ ተማሪዎች ተራ በተራ የእጅና እግር መለዋወጥ ፍጥነት በመጨመር ከ10 እስከ 20 ሜትር በፍጥነት እንዲሄዱ ማድረግ፤
- 11. በሚሄዱበት ወቅት እጃቸውና እግራቸው ተቃራኒ መሆኑን በመከታተል ማስተካከያ መስጠት፤
- 12. ተማሪዎች ተራ በተራ አጭርና ረጅም ርምጃ እንዲሄዱ ማድረግ (ተማሪዎች በምድብ መሄድ የለባቸውም)
- 13. እረፍት ከወሰዱ በኋላ በመምህሩ /ት ትእዛዝ በድጋሚ ፍጥነት በመጨመር ከ4 እስከ 5 ጊዜ በ20 ሜትር ርቀት ውስጥ እንዲመላለሱ አድርጉ

ከ10-20 ሜትር



ለ. ሩጫ

መጀመርያ ሩጫ ማለት ምን ማለት እንደሆነ እና የሩጫን ጥቅም ተማሪዎችን ጠይቋቸው።

በመቀጠል ሩጫ ማለት በከፍተኛ ፊጥነት ከቦታ ወደ ቦታ መንቀሳቀስ እንደሆነ ግለፁላቸው። ቀጥሎ በሩጫ ጊዜ እጅ እና እግር እንደት እንደሚቀናጅ በመስራት ለተማሪዎች አሳይቻቸው። ከዚህ በኋላ፡- ከዚህ በታች የተቀመጡትን ቅደም ተከተል በመከተል ከፍተኛ ጥንቃቄ በማድረግ ተማሪዎችን ተራ በተራ አለማምዷቸው።

የልምምድ ዜደ

- 1. በመጀመርያ የመምህር/ት ድርሻ በተስተካከለ ሜዳ ላይ ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንድያሟሙቁ ማድረግ።
- 2. በመቀጠል፡- ሁለቱም እግሮች በትከሻ ስፋት ልክ በማራራቅ ከፊት እና ከኋላ እንድያደርጉ ማድረግ።
- 3. እጃቸውን ክርን ላይ በማጠፍ በተቃራኒ እግር ጋር በማቀናጀት ወደ ፊት እንድዘጋጁ ማድረግ፡
- :
- 4. በጭንቅላታቸውን ትንሽ ጎንበስ በማለት በአይናቸው ወደ ፊት እንድያዩ ማድረግ።
- 5. የሰውነት ሚዛናቸውን የፊተኛው እግር ላይ በማድረግ እንዲቆሙ ወይም እንድይዙ ማድረግ።
- 6. ቀጥሎ፡- ተማሪዎች ከኋላ የነበረውን እግር በአጭር እርምጃ ወደ ፊት በማምጣት ሩጫ እንድጀምሩ ማድረግ።
- 7. የእጅ እና የእግርን መቀያየር በመጠበቅ ትንሽ ፊጥነት በመጨመር ቀጥታ መስመር ላይ ከ 10-20 ሜትር ተራ በተራ ትዕዛዝ በመጠበቅ እንድሮጡ በማድረግ አፈፃፀሙን መከታተል።
- 8. እረፍት ከወሰዱ በኋላ የመምህር/ት ትዕዛዝ በተደጋጋሚ የተቀመጠው ርቀት ውስጥ የእጅ እና የእግር ቅንጅት በመጠበቅ ሶምሶማን እንዲቀጥሉ ማድረግ።

ከ10-20 ሜትር



ማሳሰቢያ

1. መምህራን የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል ለተማሪዎች ካሳሰቡ በኋላ ተማሪዎች ወደ ስራ ከመግባታቸው በፊት ሊያሳዩላቸው ይገባል።
2. ተማሪዎች በቀጥታ መስመር ላይ የሚችሉትን የልምድ በሶምሶማ እንዲሄዱ ማድረግ።
3. የአካል ጉዳት ያለባቸው ተማሪዎች ካሉ እንደችሎታቸው አመቺ የሆነ እንስቃሴ ይሰጣቸው።

ሐ/ ወደ ሃላ መሄድ

በመጀመሪያ ተማሪዎች ቀድሞ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ ወደ ሃላ መሄድ ማለት ምን ማለት እንደሆነ እና ወደ ሃላ የመሄድ ጥቅም ምን እንደሆነ በጥያቄ መልክ ጠይቋቸው። በመቀጠልም ወደ ሃላ መሄድ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሆኖ አቅጣጫው ወደ ፊት የመሄድ ተቃራኒ ሆኖ የእጅና እግር እንቅስቃሴ እንደ ፊላፊት መሄድ ተቃራኒ ነው። ይህም ቀኝ እጅና ግራ እግር ወደ ፊት ሲወሰዱ ግራ እጅና ቀኝ እግር ወደ ሃላ ይወሰዳል። ወደ ሃላ መሄድን መለማመድ የአካልንና የእምሮን ቅንጅት ለማዳበር ይረዳል። ቀጥሎ ለተማሪዎች አስፈላጊ የሆኑትን ሁነታዎች በማመቻቸት እንድለማመዱ ማድረግ።

የልምምድ ዘዴ

1. በመጀመሪያ የመምህራኑ ድርሻ ቀላል የሆኑ አጠቃላይ የአካል እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን በትክክል እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. ወደ ሃላ የመሄድ እንቅስቃሴ የሚሰራበትን መንገድ ለተማሪዎች ሰርተው ያሳዩ።
3. ተማሪዎች 10 አባላት ያለውን ቡድን መስርተው አንዳንድ ሜትር ተራርቀው በሰልፍ እንድቆሙ ማድረግ።
4. አንዱ ቡድን እስክጨርስ ድረስ ሌላው መሄድ የለበትም።
5. መጀመሪያ የሚከደው ርቀት 10 ሜትር ሲሆን ለሁለተኛ ጊዜ የሚከደው ርቀት ደግሞ 20 ሜትር ይሆናል።
6. ይህ ርቀት በምልክት ተለይቶ መታወቅ አለበት።
7. መምህሩ/ትዋ ተማሪዎቹ ሲለማመዱ በመመልከት ለተሳሳቱት ግብረ መልስ በመስጠት እንዲያሻሽሉ ማድረግ አለብህ/ሽ።

መ/ አቅጣጫ እየቀያየሩ መጋለብ

በመጀመሪያ ተማሪዎች ቀደም ብለው ያላቸውን መረዳት ለመለየት መጋለብ ማለት ምን ማለት እንደሆነና የመጋለብ ጥቅምን ተማሪዎቹን ጠይቁ። በመቀጠል መጋለብ ምን እንደሆነ ከፈረስ ጋር በማያያዝ ፈረስ በፍጥነት በሚሄድበት መንገድ የሰው መሄድ እንደሆነ እንደዚሁም ፈረስ ሲጋሌብ የሚሰማውን ድምፅ በማሰማት መግለጽ። ይህም ቀልጣፋ ሰውነት እንድኖረን የሚረዳ መሆኑን

ለተማሪዎች ግልጽ ማድረግ። ቀጥሎ ቦታ በመቀያየር መጋለብን ሰርቶ ማሳየት። በመጨረሻም ተማሪዎቹን በቡድን በመከፋፈል ያሳዩአቸውን እንቅስቃሴ ደጋግመው እንድለማመዱ በማድረግ በየቡድኑ ዞር በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት አስፈላጊ ነው።

የልምምድ ዘዴ

1. መጀመርያ የመምህሩ /ርዎ ድርሻ ተማሪዎች ላይ ጉዳት ሊያደርስ የማይችል ለጥ ያለ ሜዳ መምረጥ።
2. ተማሪዎች በቁመታቸው እንዲሰለፉ ማድረግ።
3. ተማሪዎች ሰውነታቸውን በትክክል እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
4. እቅጣጫ በመቀያየር መጋለብን ሰርቶ ማሳየት።
5. በቡድን በመከፋፈል ሳይነካኩ እንድለማመዱ ማድረግ።
6. ተማሪዎች ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ ምስጢት።
7. ደጋግመው እንድለማመዱ ምድረግ።

ሠ/ የፊደላት እና የቁጥር ሳጥን ውስጥ መዝለል

መጀመሪያ ፊደልና ቁጥር ላይ በመዝለል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እየሰሩ ፊደል እና ቁጥርን እየተማሩ የአካል ብቃታቸውን እንደሚያዳብሩ ተማሪዎችን አሳስቧቸው። በመቀጠል ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ሁለት ማዕዘን እና 4 ማዕዘን ያላቸውን 5፣5 የሚሆኑ በሁለት ያሉት ውስጥ በአንድ በኩል ተከታታይ የመጀመርያ 5 ፊደሎች ፃፉላቸው። በቀረው ውስጥ ደግሞ ተከታታይ 5 ቁጥሮች በመጻፍ አዘጋጁ። ይህ ማለት ካሉት 10 አራት ማዕዘን ውስጥ 5 ፊደላትን እንዲሁም የቀሩት አምስት ውስጥ ደግሞ 5 ተከታታይ ቁጥሮችን መጻፍ ማለት ነው። ቀጥሎ ተማሪዎቹ ከአንድ አቅጣጫ በመጀመር በፊደላት ሳጥኖች ውስጥ በሁለት እግራቸው በመዝለል የፊደላቱን ስም ከፍ ባለ ድምጽ እንዲጠሩ ማድረግ። እንደዚሁም በቁጥሮች ሳጥን ውስጥ በአንድ እግር በመዝለል ሳጥን ውስጥ ያለውን ቁጥር መጥራት እንዳለባቸው ተማሪዎችን አሳስቧቸው።

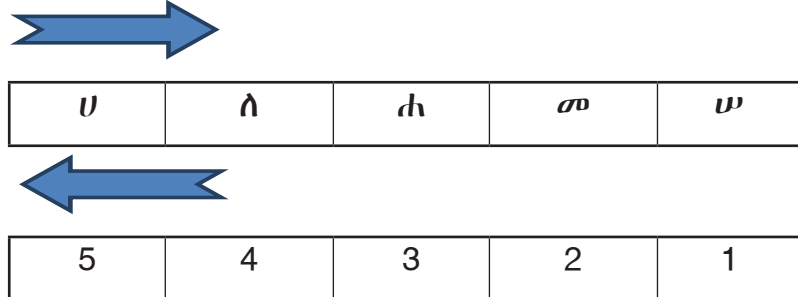
የልምምድ ዘዴ

1. በመጀመሪያ የመምህር/ት ድርሻ ቀለል ባሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ፤
2. በቀስቱ መሰረት ተማሪዎች በፊደላት በኩል ተሰልፈው እንዲቆሙ ማድረግ፤
3. በመቀጠል አንድ አንድ ፊደላት ላይ በሁለት እግሮቻቸው በመዝለል እግራቸው የዘለለበት ሳጥን ውስጥ ያለውን ፊደል ድምጻቸውን ከፍ አድርገው በመጥራት ከመጀመሪያው ሳጥን ወደሁለተኛው ሳጥን በመዝለል የፊደላትን ሳጥን እንደጨረሱ ማሳሰብ።
4. በተመሳሳይ መልኩ ፊደላትን ሲጨርሱ በቁጥሮች መስመር ላይ በአንድ እግር እየዘለሉ የቁጥሮች ስም እንዲጠሩ ማድረግ
5. በመቀጠል በተግባር ሠርታችሁ ካሳያችዎቸው በኋላ ተማሪዎች በተሰለፉበት መስመር ተራ

በተራ እንዲሰሩ ማድረግ

6. እረፍት በመውሰድ ተማሪዎች ተራ በተራ ደጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ

7. የተማሪዎች የአካል ብቃት እየጨመረ ስሂድ የፍደላትን እና የቁጥሮችንም ብዛት በመጨመር ሳጥኑን በማስረዘም እንዲሰሩ አድርጉ።



1.2. አንድ ቦታ ቆመው እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ

(5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ቦታት

ተማሪዎች ይህን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡-

- አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ለይተው ይናገራሉ።
- የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ አንድ ቦታ ቆመው እንቅስቃሴ ሰርተው ያሳያሉ።
- አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ለመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር እንድማሩ የተደረጉ ይዘቶች

- አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች
 - ወደ ላይ ማንሳት /እጅና እግርን በየተራ ወደላይ ማንሳት/
 - ሰውነትን መጠምዘዝ /ወደ ተለያየ አውጣጫ/
 - ሙሉ በሙሉ በመዞር የሰውነት ሚዛን መጠበቅ
 - ሙሉ በሙሉ በመዞር በቦታ መዝለል
 - የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ /በጓደኛ ድጋፍና በግል/
 - ተከታታይ እንቅስቃሴ / የተለያዩ እንቅስቃሴዎች በቅንጅት/

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ወደ እለት ትምህርታቸው ከመግባታቸው በፊት ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሰረት የተማሪዎች እና የመምህሩ/ሯ ድርሻ በደንብ ልያሳይ የሚችል የመማር ማስተማር ዘዴን ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ውጭም ቀጥሎ ከእለት ትምህርት ጋር ልስማማ የሚችል እና

ተጨማሪ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት መበልፀጊያ ማዕከሉ ውስጥ የሚገኝበትን በትክክል እንደ እቅዳችሁ ልትጠቀሙበት ስለሚገባ አስቀድመችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ። የትምህርት መርጃ መሳሪያዎቹን ከትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኝ ከሆነ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች ላይ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። ይህንን ይዘት በምታስተምሩበት ጊዜ የተለያዩ እና ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸውን ተማሪዎች ለየት ያለ ስራ እንደተስጡአቸው እና ግንዛቤያቸው ጋር ሊስማማ በሚችል መልኩ መዘጋጀት አለበት።

እነዝህ ዝግጅቶችም ተማሪዎች ከፍ ባለ ደረጃ ማሰብ እንድችሉ የሚያደርጋቸው የሚያሳይ መሆን አለበት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች እንዲለማመዱ ማድረግ።
- አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች አይነት ለይተው እንዲያውቁ ማድረግ።
- ተማሪዎች መለማመድ ያለባቸውን እንቅስቃሴዎች ሠርታችሁ ካሳያችሁ በኋላ ተማሪዎች ተራ በተራ እንድለማመዱ ማድረግ።
- አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች እንደ እጅና እግርን ተራበተራ ወደ ላይ ማንሳት፣ ሰውነትን መጠምዘዝ እና ሙሉ በሙሉ ዞሮ የሰውነትን ሚዛን መጠበቅ ተማሪዎች የመምህሩን/ዋን ትዕዛዝ በመከታተል መስራት እንዳለባቸው መመሪያ መስጠት።
- ትዕዛዛዊ ዘዴን በመጠቀም ተማሪዎች እንቅስቃሴ እንድጀምሩም ሆነ እንድያቆሙ ማድረግ።
- በእንቅስቃሴዎች መሀል ገለጻ በመጠቀም ለተማሪዎች ግንዛቤ መስጠት።

የመረጃ መሰብሰቢያ ዘዴ

- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑ ተማሪዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች እንደ በታዘዙት መሰረት የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች ወደ ላይ ማንሳት፣ መጠምዘዝ፣ የሰውነት ሚዛንን በግልጽ ሆነ በጓደኛ እገዛ እየሰሩ መሆናቸውን እየዞሩ በማረጋገጥ ተማሪዎች ለሚሰሩአቸው ስህተቶች ማስተካከያ እየሰጡ መሄድ።
- በልምምድ ውስጥ ለሚሳሳቱ ተማሪዎች ግብረ መልስ መስጠት።

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አስቀድመችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የባለፈውን ይዘት ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህ ውጭም በዕለቱ ትምህርት ሂደት እና ፍጻሜ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ተማሪዎችን በማሳወቅ ወደ እለቱ ትምህርት ትገባላችሁ።

በዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ውስጥ የመምህራን/ሯ ድርሻ

በመጀመሪያ አንድ ቦታ ቁሞ የሚሰሩት እንቅስቃሴዎች እንደት ያሉ ናቸው? የሚለውን ተማሪዎችን ጠይቁ። ቀጥሎ አንድ ቦታ ቆመው የሚሰሩት እንቅስቃሴዎች በአንድ በተወሰነ ቦታ ቁሞ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መሆናቸውን ግለጹላቸው። በመቀጠል የሰውነት ክፍልን /አካልን/ ወደ ላይ ማንሳት፣መጠምዘዝ፣በመዞር የሰውነትን ሚዛን መጠበቅ እና መሉ በሙሉ ዘሎ መዞር እና የመሳሰሉት እንደ አከባቢያቸው ሁኔታ ሌሎችንም በመጨመር አለማምዱአቸው።

ሀ/ ወደ ላይ ማንሳት/እጅና እግርን በየተራ/

በመጀመሪያ ወደ ላይ ማንሳት በምለው ርዕስ እጅና እግር በማተኮር በቂ የሆነ ገለጻ ለተማሪዎቻቸው ስጡ። በመቀጠል ተማሪዎችን በሰልፍ ሆነው በትክክል ሰውነታቸውን እንድያሟሙቁ ማድረግ። ከዚያም አንድ እጅና ሁለት እጅ፣ አንድ እግርና ሁለት እግር ተራ በተራ በማንሳት ሰርቶ ለተማሪዎች ካሳዩ በኋላ ከዚህ በታች በተዘረዘረው መሠረት ተማሪዎችን ያለማምዱ።

የልምምድ ዘዴ

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ላይ ምንም አይነት ጉዳት ሊያደርስባቸው የማይችል ሜዳ በመምረጥ እንዴ ቁመታቸው ማሰለፍ።
2. ጠቅለል ያሉ እና በተወሰኑ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
3. ከዚያ በኋላ ትክክለኛ አቋቋም በመቆም አንድ ወይም ሁለቱን እጃቸውን ወደ ላይ እንዲያነሱ ማድረግ።
4. በመቀጠል ሁሉም ተማሪዎች ሁለቱንም እጃቸውን ወደ ጎን እንዲዘረጉ ማድረግ።
5. እጅ ወደ ላይ እንደተነሳ ከ10 እስከ 20 ሰከንድ እንዲቆዩ ማድረግ።
6. እጃቸውን ወደ ላይ አንስተው በቆሙበት ቦታ በጀርባ ተኝተው መጀመሪያ አንድ እግር በየተራ በመቀጠልም ሁለቱን እግር በአንድ ላይ ወደ ላይ እንዲያነሱ ማድረግ።
7. ይህም እንቅስቃሴ ከ10 — 20 ሰከንድ እንድከናወን ማድረግ።

ማሳሰቢያ

1. ሁሉም ተማሪዎች በጋራ እንዲሰሩ ማድረግ አስፈላጊ ነው።
2. ተማሪዎች የሚሰሩትን ስህተት መምህራን እያስተካከላችሁ መሄድ አለባችሁ።
3. እጅና እግርን ወደ ላይ ማንሳት እንቅስቃሴ ሰርታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ በቀጥታ ወደሚቀጥለው እንቅስቃሴ እንድትሻገሩ ማድረግ።

ለ/ ሰውነትን መጠምዘዝ

መምህር! ይህ ሰውነትን የመጠምዘዝ እንቅስቃሴ አንድ ቦታ በመቆም ወይም መሬት ላይ በመቀመጥ የሚሰሩ ስለሆነ ያለውን ምቹ ሁኔታ በመጠቀም ተማሪዎችን ያለማምዳ። በሜዳ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ከመጀመር በፊት ተማሪዎች ሰውነታቸውን በትክክል እንዲያሟሙቁ ማድረግ አለባቸው።

በመቆም ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ወደ ግራና ወደ ቀኝ መጠምዘዝ የልምምድ ዘዴ/ የአሰራር ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች በሙሉ በሁለት እጃቸው ወገባቸውን በመያዝ እግርን በደረት ስፋት በማራራቅ እንድቆሙ ማድረግ።
2. ተማሪዎች ትክክለኛው የመጠምዘዝ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ሰርተህ/ሽ ለተማሪዎች ማሳየት የግድ ይላል።
3. በመቀጠል ተማሪዎች ከወገብ በላይ አካልን ተራ በተራ ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ እንድጠመዝዙ ትዕዛዝ መስጠት። በዚህን ጊዜ አግራቸው ከመሬት አይነቀልም፤ ጉልበትም አይታጠፍም።
4. በመቀጠል ዕረፍት እየወሰዱ በመደራገም በሁለቱም አቅጣጫ ከ4-5 ጊዜ እንዲሰሩ አድርጉ።

በመቀመጥ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ወደ ጎን መጠምዘዝ

የልምምድ ዘዴ

1. በሜዳ ላይ እንቅስቃሴ ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎች ሰውነታቸውን በትክክል እንዲያሟሙቁ ማድረግ አለባቸው።
2. በመጀመሪያ ተማሪዎች መሬት ላይ እንደተቀመጡ ሁለት እግራቸውን አንድ ላይ በማድረግ ወደ ፊት እንዲዘረጉ ማድረግ።
3. ሁለቱን እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት መዳፍ ወደ መሬት እንዲገለብጡ ትዕዛዝ መስጠት።
4. በመቀጠል እግራቸውና መቀማቸው ከመሬት ሳይነቀል ወይም ሳይነሳ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ዩምችሉትን ያህል ወደ ግራ ወይም ወደ ቀኝ እንዲጠመዝዙ አድርጉ።
5. ከዚያ በኋላ ወደ መጀመሪያ ቦታ በመመለስ 4-5 ጊዜ በመደጋገም በሁለቱም አቅጣጫ እንዲሰሩ ማድረግ ።
6. በተጠማሪ ተማሪዎች መሬት ላይ እንደተቀመጡ እግራቸውን የትክክል ስፋት ያህል አራርቀው ወደ ግራና ወደ ቀኝ አቅጣጭ እንዲሰሩ አድርጉ።

ማሳሰቢያ

1. በመቀመጥ የሚሰሩትን የመጠምዘዝ እንቅስቃሴ ተራ በተራ እንዲለማመዱ አድርጉ፤ ስያሰሩ ግን ከተማሪዎች ጉልበት በላይ አያሰሩ።

2. አካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች ከእንቅስቃሴ ውጪ ሳይደርጉ በችሎታቸው መጠን የሚችሉትን እንቅስቃሴ አይነት እንዲሰሩ አድርጉ።

ሐ/ በመዞር የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ

መምህር! ይህ በመዞር የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ የሚሰራ አንድ ቦታ በመቆም የሰውነት ሚዛንን በአንድ እግር ላይ በማድረግ በራስ ሳቢይ በመዞር የሚከናወን መሆኑን ለተማሪዎች ይግለጹ። በመቀጠል በተገለፀው መሠረት ለተማሪዎች ሁሉ በሚታይ ቦታ በመሆን ሰርተህ/ሽ ማሳየት ይኖርብሁል/ሻል። ምቹ ሁኔታን በመጠቀም ተማሪዎችን ያለማምዱ። ምንጊዜም ቢሆን የዕለቱ የተግባር ትምህርት ከመጀመር በፊት-ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ አይርሱ።

በአራቱም አቅጣጫ በማቀናጀት ማዘንበል

ሰውነታችንን ማዘንበል በሚችላቸው አራቱም አቅጣጫ (ወደ ግራ ወደ ቀኝ ወደ ፊት እና ወደ ጓዳ) ከዚህ በላይ አስተምራችሁ ያለፋችሁትን ከ1-4 ቁጥሮችን በመሰየም ተማሪዎች ቁጥሮች ተከትለው እንዲሰሩ ማድረግ።

የልምምድ ዘዴ

1. መምህር! በመጀመሪያ ልዩ ልዩ አጠቃላይ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት በትክክል ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. ከዚያ በኋላ ሁሉም ተማሪዎች በደረታቸው ስፋት ልክ እግራቸውን አራርቀው እጃቸውን ወደ ጎን ዘርግተው እንዲቆሙ ማዘዝ።
3. በመቀጠል ተማሪዎች ከወገባቸው ዝቅ በማለት እጃቸውን ዘርግተው በአንድ እግር በመቆም የሰውነታቸውን ሚዛን በመጠበቅ በራሳቸው ሳቢይ እንዲዘሩ ማድረግ።
4. በራሳቸው ሳቢይ የሰውነታቸውን ሚዛን 10-20 ሰከንድ መጠበቅ እስክችሉ ድረስ ደጋግመው እንዲሰሩ ማድረግ።
5. ለምታየው ስህተት ተክክል የሆነውን ግብረ መልስ መስጠት አስፈላጊ ነው።

መ/ በራስ ሳቢይ በመዘለል መዞር

በራስ ሳቢይ በመዘለል መዞር ምን አይነት እንቅስቃሴ እንደሆነ ተማሪዎቹን ጠይቁ። ተማሪዎች ሀሳባቸውን ከሰጡ በኋላ በራስ ሳቢይ በመዘለል መዞር በቦታ የሚሰራና ወደ ላይ በመዘለል በሙሉ ሰውነትን በአየር ውስጥ በማዞር መጀመሪያ የተነሱበት ቦታ ማረፍ እንደሆነ ለተማሪዎች ይግለጹ።

የልምምድ ዘዴ

1. ቅድሚያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠልም ቦታ ይዘው ፊታቸውን ወደ መምህሩ በመመለስ እንድቆሙ አድረጉ።
3. ሁሉም ተማሪ ማየት በሚችሉበት ቦታ በመቆም በራስ ሳቢይ በመዘለል መዞር ሰርተው

ለተማሪዎች ማሳየት። በመቀጠልም መጀመሪያ የተሰራበትን አቅጣጫ በመቀየር ከሰሩ ብኝላ እንዲሰሩ ማድረግ።

- 4. ተማሪዎቹም በተመለከቱት መሠረት እራሳቸው እንድለማመዱ ማድረግ።
- 5. በትክክል መስራት እስክትሉ ድረስ ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ።
- 6. በመጨረሻም የታየውን ስህተት እያረሙ መሄድ የመምህሩ/ሯ ድርሻ ነው።

ሠ/ በቆሙበት ቦታ የሰውነትን ሚዛን መጠበቅ

በመጀመሪያ የሰውነትን ሚዛን መጠበቅ ማለት ምን ማለት ነው? ብለህ/ሽ ተማሪዎችን ጠይቅ/ቂ። የግል ሰውነት ሚዛን መጠበቅ እንቅስቃሴ ውስጥ በአንድ እግር ቆሞ ከጓደኛ ወይም ያለጓደኛ ሳይነቃነቁ ራስን ችሎ መቆም እንደሆነ ለተማሪዎች ግልጽ አድርግ/ጊ።

የልምምድ ዘዴ

- 1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ላይ ጉዳት የማያደርስ ሜዳ በመምረጥ ተማሪዎቹን እንደየቁመታቸው ማሰለፍ።
- 2. በተለያዩ ቀላል እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች ሰውነታቸውን በትክክል እንዲያወግዙ ማድረግ።
- 3. ከዚያ በኋላ ግማሹ ተማሪዎች እጃቸውን ወደ ጎን በመዘርጋት ሲቆሙ ሌሎቹ ጓደኞቻቸው ዘንድ ተጠግተው በጎን በኩል እንዲቆሙ ማዘዝ።
- 4. ለማገዝ ከጓደኛው ጎን የቆሜ ተማሪ ተዘርግቶ ያለውን እጅ በሚይዝበት ጊዜ እንቅስቃሴውን የሚሰራ ተማሪ አንደኛውን እግር አንስቶ በአንዱ እግር መቆም አለበት።
- 5. ያልሠራ ተማሪ የመጀመሪያዎቹ እንደሠሩት በተራው ይሠራል።
- 6. ተማሪዎቹ ራሳቸውን ከቻሉ በኋላ በየግላቸው የሰውነት ሚዛን መጠበቅን ይለማመዳሉ።
- 7. መምህሩ/ሯ የተማሪዎቹን ልምምድ እያየ ግብረ መልስ መስጠት አለበት።

ረ/ ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች

ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ያለማቋረጥ አንድ ቦታ ላይ መስራት ማለት ነው። እነዚህን እንቅስቃሴዎች ለመስራት ተማሪዎች በሚመቸው ሁኔታና ቦታ ላይ ሰውነታቸውን ማሟሟቅ አለባቸው።

የልምምድ ዘዴዎች

- 1. በመጀመሪያ ተማሪዎች በቁመታቸው እንዲሰለፉ ማድረግ።
- 2. ተማሪዎችን የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያወግዙ ማድረግ።
- 3. በቁመት ሲሰለፉ እንዳይነካኩ በመሆናቸው በቂ ርቀት መኖር አለበት።
- 4. መምህር በመጽሐፍ ላይ ያለውን እንቅስቃሴ ሰርተው ለተማሪዎች ያሳዩ።
- 5. በመጽሐፉ ላይ ያሉትን የእንቅስቃሴ ስዕል እንደ ምሳሌ በመውሰድ ሌሎችንም ጨምሮ

በቅደም ተከተል ተማሪዎች እንዲለማመዱ አድርጉ።

6. በመጨረሻ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ መድረግ።

1.3. መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታ

(5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃ

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ:

- በመሣርያ በመጠቀም የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ይናገራሉ
- በመሣርያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ሂደት ያደንቃሉ
- በመሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴ በመስራት ያሳያሉ
- ኳስን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል

ዋና ዋና ይዘቶች

በዚህ ይዘት ውስጥ እንዲማሩ የተደረጉት ርዕሶች

- ለርቀት መወርወር
- ለከፍታ መወርወር
- ትንሽ ኳስ ወደ ላይ በመወርወር መልሶ መያዝ
- አግዳሚ ዘንግን በእጅ ይዞ ተወዛውዞ ማረፍ
- ኳስ ማንከባለልና መያዝ
- ገመድ ላይ መንጠልጠል
- ትልቅና ከባድ የሆነውን ኳስ ለርቀት መወርወር

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ወደ እለት ትምህርታቸው ከመግባታቸው በፊት ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሰረት የተማሪዎች እና የመምህሩ/ሯ ድርሻ በደንብ ልያሳይ የሚችል የመማር ማስተማር ዘዴን ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ውጭም ቀጥሎ ከእለት ትምህርት ጋር ልስማማ የሚችል እና ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከትምህርት መበልፀጊያ ማዕከሉ ውስጥ የሚገኝ እንደ ትንንሽ ኳስ ትልቅና ከባድ ኳስ ገመድና የመሳሰሉት በትክክል እንደ እቅዳችሁ ልትጠቀሙበት ስለሚገባ አስቀድማችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ። የትምህርት መርጃ መሳሪያዎቹን ከትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል የማይገኝ ከሆነ በአካባቢያችሁ ከሚገኘው ነገሮች ላይ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። ይህንን ይዘት በምታስተምሩበት ጊዜ የተለየ ተስጥኦ ያላቸው እና ከፍ ያለ ግንዛቤ ያላቸውን ተማሪዎች ለየት ያለ ስራ እንደ ተስጦአቸው እና ግንዛቤያቸው ጋር ሊስማማ በሚችል መልኩ መዘጋጀት አለበት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ኳስን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች እንዴት ኳስን ለርቀት መወርወር፣ ኳስን ወደ ላይ ወርደው መልሰው መያዝ፣ ከክፍል ጓደኛ ጋር ኳስን በመወርወር መቀባበል፣ ትንሽ ኳሶችን ቅርጫት ውስጥ መሰብሰብና አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ በመያዝ ተወዛውዞ ማረፍ የመሳሰሉትን ተማሪዎችን አለማምደታቸው።
- ተማሪዎች በጥንድ ፊት ለፊት ቆመው ኳስ እንዲቀባበሉ ማድረግ።
- በገለፃ መልክ የተማሪዎችን ኳስ መቀባበል መሀል በመሀል ማብራሪያ መስጠት

የመረጃ መሰብሰቢያ ወይንም የምዘና ዘዴ

- ኳስን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑ ተማሪዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች ከኳስ ጋር የሚሠሩትን እንቅስቃሴዎች እንደታዘዙ እየሰሩ መሆናቸውን እያያችሁ ማስተካከያ እየሰጣችሁ መሄድ።
- በመሳሪያ አጠቃቀም ሂደት ላይ ስህተት ለሚሰሩ ተማሪዎች ማስተካከያ መስጠት።

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች ሁሉ አስቀድማችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የባለፈውን ይዘት ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህ ውጭም በዕለቱ ትምህርት ሂደት እና ፍጻሜ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ተማሪዎችን በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ትገባላችሁ።

በዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ላይ የመምህሩ/ሯ ድርሻ፡-

በመጀመርያ መሳሪያ በመጠቀም የምሰሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደ ሆኑ ጠይቋቸው። በመቀጠል በመሰሪያዎች በመጠቀም የአካል አንቅስቃሴ መስራት የሰውነታቸውን ስሜት እና እንቅስቃሴ በማቀናጀት ህፃናትን የሚያጠናክር መሆኑን ከአከባቢያችሁ ነባራዊ ሁኔታ ጋር በማያያዝ ግለፁላቸው።

ከዚያ በኋላ ወደ ሜዳ የተግባር ልምምድ ከመሄዳችሁ በፊት አከባቢያችሁ ከምገኙ ነገሮች ላይ ትናንሽ ኳሶችን ከጨርቅ የተለያዩ ቀለማት ያላቸውን በመስራት አዘጋጁ።

እንደዚያውም ቅርጫት በትምህርት ቤቱ ውስጥ ካለ (ከተገኘ) ጥሩ ነው። ከሌላ ደግሞ በአከባቢያችሁ ከምገኙ ነገሮች ላይ በማዘጋጀት ልትጠቀሙበት ስለምትችሉ ተማሪዎችን በማሳተፍ እንዲዘጋጅ አዲርጉ።

ቀጥሎ መሳሪያ በመጠቀም የምሰሩ እንቅስቃሴዎች ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ቀስ በቀስ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩአቸው።

ሀ. ኳስ መወርወር

የልምምድ ዘዴ/የአሰራር ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. ትንሽ ኳስ በእጃቸው ላይ እንዲይዙ ማድረግ
3. በመቀጠል ኳስ በያዘ እጅ ተቃራኒ ባለው እግር አንድ ርምጃ ወደ ፊት መሄድ/መራመድ፤ ኳስ ይዞ ያለው እጅ ከኳስ ጋር ወደ ኋላ እንዲሄድ እዘዙአቸው።
4. ቀጥሎ ኳስ የያዘው እጅ እና እግር ወደ ፊት በመውሰድ በትክክለኛ አቅጣጫ ኳስ እንዲወረወሩ አድርጉ።
5. ከዚያ በኋላ በተደጋጋሚ ተራ በተራ ኳስን እንዲወረወሩ አድርጉአቸው።

ለ/ ኳሱን ወደ ላይ በመወርወር መልሶ መቅለብ ወይንም መያዝ

የልምምድ ዘዴ ወይንም የአሰራር ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ከትክክለኛ እቋቋም በመቆም ኳስን በሁለት እጅ ይዘው እንዲቆሙ ማድረግ።
2. በመቀጠል መምህር/ት ተማሪዎች መስራት ያለባቸውን ሠርታችሁ አሳዩአቸው።
3. በመቀጠል ኳሱን ቀስ አርገው ሳያርቁ ወደ ላይ እንዲወረወሩ ማድረግ እና ወደ ላይ የተወረወረችዎን ኳስ መሬት ሳትወርድ መልሰው እንዲቀልቡ ወይም እንዲይዙ ማድረግ።

ሐ/ ኳስን በመወርወር በመቀባበል ይዞ መልሶ በመወርወር መቀባበል

የልምምድ ዘዴ ወይንም የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው ቢያንስ ከአንድ ሜትር እስከ ሁለት ሜትር ተራርቀው ፊት ለፊት እንዲቆሙ ማድረግ
2. በመቀጠል ከሁለት ተማሪዎች መካከል አንዱ ኳሱን በ2 እጅ በመያዝ ከፊት ለፊቱ ላሌው ሰው በትክክለኛ አቅጣጫ እንዲወረወሩ ማድረግ።
3. ቀጥሎ ከፊት ለፊታቸው ያሉት ተማሪዎችም የተወረወረውን ኳስ በሁለት እጃቸው እንዲይዙ ወይንም እንዲቀልቡ ማድረግ
4. ከዚያ በኋላ በተደጋጋሚ ኳስ ከያዙ በኋላ እርስ በርስ እንዲቀባበሉም ማዘዝ ነው።

መ/ ኳስን ለከፍታ /ቅርጫት ውስጥ/ መወርወር

መምህር/ት በመጀመሪያ ኳስን ለከፍታ ወይም ኳስን ከፍ ባለ ቦታ ላይ ተንጠልጥሎ ባለው ቅርጫት ውስጥ በመወርወር የተማሪዎች የትኩረት ችሎታቸውን ሊያሳድግላቸው ትልቅ አቅም እንዳለው ምሳሌ በመውሰድ ገለጻ አድርጉላቸው። በመቀጠል ትንንሽ ኳሶችን እና ቅርጫቶችን አዘጋጁ። ቀጥሎ

እንዴት ኳሶችን ወደ ቅርጫት እንደሚወረወር ካሳያችሁ በኋላ ተማሪዎቹን ወደ ማለማመድ እለፉ።

የልምምድ ዘዴ / የአሰራር ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ የተለያዩ ቀለም ያላቸውን ቅርጫት በእንጨት ላይ በመስቀል አዘጋጁ።
2. በመቀጠል ከተዘጋጀው ቅርጫት ቀለም ጋር የሚመሳሰሉ ኳሶችን ለተማሪዎች በማከፋፈል እነሱ መፈፀም ያለባቸውን ግለፁላቸው።
3. ቀጥሎ ተማሪዎች የኳሱን ቀለም በማየት ተመሳሳይ ቀለም ካለው ቅርጫት ውስጥ እንዲያስቀምጡ ማዘዝ።
4. ተራ በተራ ሁሉም ተማሪዎች በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ።

ማሳሰቢያ

1. የምታለማምዱበት ሜዳ ተማሪዎች ላይ ምንም አይነት ጉዳት የማያደርስ መሆኑን አስቀድማችሁ አረጋግጡ።
2. ጥራት እና ብቃት በሌላቸው መሳሪያዎች አትጠቀሙ
3. አካል ጉዳተኞችን ከእንቅስቃሴ ውጪ እንዲሆኑ ሳታደርጉዎቸው እንደ ጉዳታቸው መጠን የሚስማማ እንቅስቃሴ አስሯቸው።

ሠ/ አግዳሚ ዘንግን በእጅ በመያዝ ተወዛውዞ መሬት ላይ ማረፍ

ከሁሉም በፊት ይህንን እንቅስቃሴ ለመስራት ወሳኝና አስፈላጊ የሚሆነው መሳሪያ አግዳሚ ዘንግ ነው። ስለዝህ ይንን መሳሪያ ማዘጋጀት ከመምህሩ/ሯ ይጠበቃል።

የልምምድ ዘዴ

1. ተማሪዎች ሊሰሩ በምእሉበት ቦታ ላይ ጉዳት በማያደርስ ሁኔታ ማዘጋጀት።
2. በመጀመሪያ የመምህሩ/ሯ ድርሻ ተማሪዎችን የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
3. ከዚያም ተማሪዎች ማየት የሚችሉበት ቦታ ላይ እንዲቆሙ ማዘዝ።
4. በመቀጠል ጎበዝ የሆነውን ተማሪ በመምረጥ አግዳሚ ዘንግ አጠገብ እንድቆም ማድረግ።
5. የተመረጠው ተማሪ ወደ ላይ በመዝለል አግዳሚውን ዘንግ በሁለት እጅ ይይዛል።
6. በመጨረሻም ወደ ፊትና ወደ ህላ ተወዛውዞ መሬት ላይ ያርፋል።

ምዕራፍ ሁለት

ከሙዚቃ ምት ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴ ችሎታ

(8 ክፍለ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤት ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ:

- ከምት ጋር የሚሄዱ የአካል እንቅስቃሴን ከድምጽ ጋር በማጣጣም ይሰራሉ፤
- በሚሰጠው የምልክት ለውጥ የተለያዩ ከምት ጋር የሚሄዱ ሂደቶችን መለየት፤
- ምልክትን በመጠቀም የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የማቀናጀት ችሎታ ያዳብራሉ፤
- የምልክቶችን እና የአካል እንቅስቃሴ መጣጣም ያደንቃሉ፤

መግቢያ

የአንደኛ ክፍል ተማሪዎች የማንበብ ችሎታ ስለሌላቸው በብዛት በጨዋታ ይማራሉ። ስለዚህ በዚህ ርዕስ ውስጥ የአካል እንቅስቃሴዎች በጨዋታ መልኩ እንዲሰሩ የተለያዩ ጨዋታዎች ተካተዋል። መቼም እነዚህ ጨዋታዎች የአካል እንቅስቃሴ በውስጣቸው የያዙና በድምጽ የሚመሩ ናቸው። የጤናና ሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት ብቻ ሳይሆን ሌሎች ትምህርቶች በጨዋታ ክፍል እና ከክፍል ውጪ ተማሪዎች እየተደሰቱ እንዲማሩ ማድረግ። እነዚህ በጨዋታ መልኩ የሚሠሩ የአካል እንቅስቃሴ ተማሪዎች የሰውነት ክፍሎቻቸው መሀል ቅንጅት እንዲኖር ከማድረግም በላይ አብሮነትን ማጠናከርና ለስሜት ለአእምሮአቸው እድገት ትልቅ ጠቀሜታ አለው።

እነዚህንም እንቅስቃሴ ለማሳካት የጤና ሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት መምህራን ተማሪዎችን ወደ አካል እንቅስቃሴ ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች የሚጫወቱበት ቦታ ለደህንነታቸው ምቹ መሆኑን ማረጋገጥ አለባቸው። ከዚህ ሌላም የአካል ጉዳተኛ ተማሪዎች ካሉ በተለየ መልኩ የእንቅስቃሴው ተሳታፊ እንዲሆኑ ማድረግ ወይም ማገዝ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥም ከምት ጋር የሚሄዱ ቀለል ያሉ ከድምጽ ጋር እና ከድምጽ ውጪ በጨረታ መልኩ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ላይ በማተኮር ለተማሪዎች በተግባር የታገዘ ትምህርት ትሰጣላችሁ።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ስር እንዲማሩ የሚደረጉ ዋናዎና ይዘቶች፡-

- ከምት ጋር የሚሄዱ ቀላል መደበኛ እንቅስቃሴዎች (ከድምጽ ጋር ወይም ከድምጽ ውጪ)
- ከምት ጋር የሚሄዱ ከፍተኛ እንቅስቃሴዎች፤

የዚህ መዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ፡

- ተማሪዎች ከምት ጋር የሚሄዱ የተለያዩ ቀላል እንቅስቃሴን በግል እንዲለማመዱ ማድረግ።

- ተማሪዎች ከምት ጋር የሚሄዱ የተለያዩ ቀላል እንቅስቃሴ በቡድን እንዲለማመዱ ማድረግ፤
- ሌሎች ከምት ጋር የሚሄዱ እንቅስቃሴዎችን በመፍጠር በቡድን ከተለማመዱ በኋላ ለክፍሉ ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲያቀርቡ ማድረግ።

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች ከምት ጋር የሚሄዱ እንቅስቃሴዎችን ከሙዚቃ ድምጽ ጋር መስራት ላይ ያላቸውን ግንዛቤ መመዘን፤
- ተማሪዎች የድምጽ እንቅስቃሴ ከምት ጋር በማቀናበር መስራታቸውን መመዘን፤
- ከምት ጋር የሚሄዱ ከድምጽ ጋር እና ከድምጽ ውጪ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች ሲለማመዱ በመከታተል ግብረ-መልስ መስጠት፤
- በቡድን በተሰሩት እንቅስቃሴዎች ውስጥ የተማሪዎች የግል ተሳትፎና የተማሪዎችን የጨዋታ ህግ ማክበር መቻል ማፈላለግ፤
- ከምት ጋር የሚሄዱ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች ቡድን በመፍጠር ከተለማመዱ በኋላ ለክፍሉ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

2.1. ከምት ጋር የሚሄዱ መደበኛ ቀላል የአካል እንቅስቃሴ (8 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ፡

- ከድምጽ ጋር በማጣጣም የአካል እንቅስቃሴዎችን ይጫወታሉ
- ከምት ጋር የሚሄዱ እንቅስቃሴዎችን ድምጽ በመቀባበል ሰርተው ያሳያሉ

ዋና ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ እንዲማሩ የሚደረጉ ይዘቶች

- ከምት ጋር የሚሄዱ ቀላል የአካል እንቅስቃሴ ከድምጽ ጋር
- ከምት ጋር የሚሄዱ ቀላል የአካል እንቅስቃሴ ከድምጽ ውጪ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ ተንተርሰው የተማሪዎችና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መንገድ የትምህርት መርሐ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣም እና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ ከሚገኙት ውስጥ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣም በመምረጥ እንደየ እቅዳችሁ ስለምትጠቀሙ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል።

እነዚህ የትምህርት መሳሪያዎች ወይም የትምህርት መርጃ በተማሪዎች ተሳትፎ አካባቢው ከሚገኙ ቁሶች እንዲዘጋጁ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህን ይዘት ስታስተምር ልዩ ተሰጥኦ ና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ለየት ያለ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጣቸው እና ከግንዛቤያቸው ጋር ሊጣጣም የሚችል ማዘጋጀት አለባቸው። እነዚህ ስራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን እንዲያጠናክሩ የሚረዳ መሆን አለበት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- የእንቅስቃሴዎች ደምብ ላይ ገለፃን በመጠቀም ለተማሪዎች ማብራሪያ ይስጡ።
- በቡድን ቀላል ከምት ጋር የሚሄዱ እንቅስቃሴዎችን ከድምጽ ጋር በማቀናጀት እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች እንዲሰሩ ያደረጋችሁትን የጨዋታ እንቅስቃሴ በተግባር ሰርታችሁ በማሳየት እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በዚህ ርዕስ ስር እያሉ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች በተደጋጋሚ እንድለማመዱ ትዕዛዛዊ የማስተማር ዘዴ ተጠቀሙ።
- ተማሪዎች ከምት ጋር የሚሄዱ የተለያዩ ቀላል የአካል እንቅስቃሴ በግልና በቡድን እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች ከምት ጋር የሚሄዱ ቀላል የአካል እንቅስቃሴ በመፍጠር በቡድን ከተለማመዱ በኋላ ለሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲያቀርቡ ማድረግ

የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች ከምት ጋር በሚሄዱ እንቅስቃሴዎች ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች እንቅስቃሴዎችንና ቀለማትን ማጣጣም መቻላቸውን በመፈተሽ ግብረ-መልስ መስጠት።
- በቡድን በተሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የተማሪዎች የግል ተሳትፎ መመዘን፤
- ተማሪዎች የጨዋታ ህግን ማክበር መቻል ችሎታን መጠያየቅ።
- ተማሪዎቹ ቡድን በመፍጠር ከሚሰሩትን ከምት ጋር የሚሄድ እንቅስቃሴ ለክፍሉ በቀረቡት ላይ ግብረ-መልስ መስጠት።

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ከድምጽ ጋር እና ከድምጽ ውጪ ከምት ጋር የሚሄዱ ከዚህ በታች ባሉት የአካል እንቅስቃሴዎችን ለተማሪዎች በትምህርት ክፍል ውስጥ ለግንዛቤ እንዲመች አጭር ማብራሪያ ስጡ። በመቀጠል እያንዳንዱ በሁለቱ ይዘት ስር ያሉ እንቅስቃሴዎች በተጠቀመው የልምምድ ቅደም ተከተል ላይ በመንተራስ ተማሪዎችን በሜዳ ላይ አለማምዱ። ከዚህ ሌላ የእለቱ ትምርት ሂደትና በመጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለተማሪዎች በማሳወቅ የዕለቱ ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

ከምት ጋር የሚሄዱ የአካል እንቅስቃሴ ከድምጽ ጋር

ከዚህ በታች ያሉ እንቅስቃሴዎችን እንደጨዋተው ቅደም ተከተል ተማሪዎች እንዲሰሩ ማድረግ፡- ወደ እንቅስቃሴዎቹ ከመግባት በፊት ለእንቅስቃሴ የሚያስፈልጉ ነገሮችን ሁሉ ማሟላት አለባችሁ። በመቀጠል ደግሞ ሜዳውን ለተማሪዎች ምቹ መሆኑን ማረጋገጥ። በመቀጠል ሁሉንም ተማሪዎች በማሰለፍ ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።

ሀ/ፊት ለፊት ባለው ክቡ ውስጥ በተጠራው ቁጥር ልክ መዝለል

ይህ የአካል እንቅስቃሴ ተማሪዎች የአካልን ሚዛናቸውን ለመጠበቅ የሚያጎለብት ነው። በተጨማሪ ደግሞ በሁለት እግር በመዝለል ከቦታ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታ እና በክብ ብዛት ውስጥ የዘለሉትን የመቁጠሪያ ቁጥሮች ጋር ማዛመድ ለማጠንከር ተማሪዎችን የሚያግዝ ነው። ስለዚህ ከዚህ በታች ያሉትን ሂደቶች ተማሪዎችን በደምብ ካስገነዘባችሁ በኋላ በተግባር በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ።

የእንቅስቃሴ ሂደት

1. በመጀመርያ አራት ጎን ለጎን ያሉ ክቦችንና 10 ቦታ የያዙ ክቦች መሬት በጠመነ በማስመር ማዘጋጀት።
2. በመቀጠል የመጀመሪያዎቹ አራት ክቦች ኋላ ላይ በተማሪዎች በሰልፍ እንዲቆሙ ማድረግ።
3. ከዛም በመቀጠል በመጀመሪያ ሰልፍ ላይ ያሉ አራት ተማሪዎችን ለመዝለል እንዲዘጋጅ ማድረግ።
4. አንድን በመጥራት አንድ ጊዜ በሁለቱም የእግር አንድ ላይ በከፍተኛ ድምጽ አንድ በማለት በመዝለል በመጀመርያው ክብ ውስጥ እንዲያርፉ ማድረግ።
5. በመቀጠል 2 ቁጥርን በመጥራት ሁኔታቸውን በመቀጠል በፊት ለፊታቸው ባሉ ሁለት ግቦች ውስጥ በተከታታይ አንድ ሁለት እያሉ ሁለት ጊዜ እንዲዘሉ ማድረግ።
6. ባሉበት ክብ ውስጥ የተወሰነ ሰከንድ ከቆዩ ቡሃላ በመቀጠል አሁንም 3ቁጥር ሲጠራ በፊት ለፊታቸው ባሉት ሶስት ክብ ውስጥ በተከታታይ 1፣2፣3 በማለት ወደ ፊት እንዲዘሉ ማድረግ።
7. በመጨረሻ አሁንም ለተወሰነ ሰከንድ እረፍት ከወሰዱ በሀላ 4ቁጥር ሲጠራ በፊት ለፊታቸው የቃሩ አራት ክቦች ውስጥ አንድ ሁለት ሶስት አራት ከፍተኛ ድምጽ እየጠሩ በመዝለል እንድያጠናቅቁ ማድረግ።
8. 8 ከላይ እንደተጠቀሰው ሁሉም ተማሪዎች እንደሰልፋቸው በየመሃሉ እረፍት እየወሰዱ ተራ በተራ 4 ለ4 ሆነው አብረው እንዲሰሩ ማድረግ።
9. ሰርተው የጨረሱት ተማሪዎች ተመልሰው መጥተው ወደ ተማሪዎች እንዲቀላቀሉ ሳይሆን ሁሉም ተማሪዎች ሰርተው እስኪጨርሱ ሰርተው በጨረሱበት በክብ ጀርባ በመሰለፍ

እንዲቆሙ አድርጉ። የአካል ብቃታቸውን እየሳለበተ ሲሄድ 5ክብ ቁጥርን በመጥራት በ5 ክብ ውስጥ 1235 በተከታታይ እንዲዘሉ ማድረግ።

10. የአካል ብቃታቸውን እየሳለበተ ሲሄድ 5 ቁጥር በመጥራት በ5 ውስጥ 12345 በተከታታይ እንዲዘሉ ማድረግ። አሁንም በመቀጠል 5 ቁጥርን በመጥራት ከፊት ለፊታቸው በቀረው ክብ ውስጥ አምስት ጊዜ በመዘለል እንዲጨርሱ ማድረግ።

ለ/ ቻ: ቻ: ቻ: የድምጽ ስያሜን በመጠቀም እንቅስቃሴ መስራት

በቻ:ቻ:ቻ የተሰየመ የአካል እንቅስቃሴ በማዜም መላ ሰውነትን በማንቀሳቀስ መስራት ነው የቁጥርና የእንቅስቃሴ ስያሜ

1 እና 2 ቻ: ሁለት እጅን ወደ ላይ በማንሳት አውራጣትንና ረጅም ጣትን በጭንቅላት በላይ በማገናኘት ቻ የሚል ድምጽ (የግራ እግርና የቀኝ እግር)

3ቻ: ሁለት እጅን ወደግራ በመወሰድ አውራጣትንና ረጅም ጣትን በማገናኘት ቻ የሚል ድምጽ መስጠት።

4ቻ: ሁለት እጆችን ወደቀኝ በመወሰድ አውራ ጣት ና ረጅም ጣትን በማገናኘት ቻ ድምፅ ማለት።

ቻ ቻ ቻ: ሁለት እጆችን ወደፊት በመወሰድ አንድ ላይ ሦስት ጊዜ ማጨብጨብ።

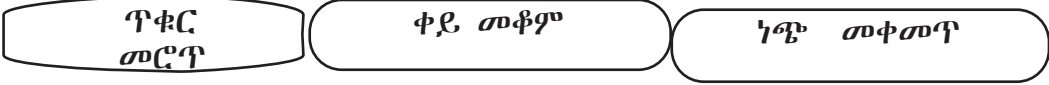
የእንቅስቃሴ ቅደም ተከተል ዘዴ

1. ሁሉም ተማሪዎች ሰውነታቸውን ከሟሟቁ ቡኃላ የድምጽ ቁጥርና የድምጽ እንቅስቃሴን በማቀናጀት መምህራን ሰርተው ለተማሪዎች ያሳዩ።
2. በመቀጠል በሠንጠረዥ ውስጥ ያሉትን የቻ ቁጥር እያንዳንዱን በመጥራት ቁጥሩ የሚተኩ እንቅስቃሴዎች እንዲሰሩ ማድረግ።
3. 1ቻ እና 2ቻ ቁጥርን በማቀናጀት እንዲሰሩ ማድረግ።
4. ሶስት ቁጥር በመጨመር ከ1-3 ያሉ እንቅስቃሴዎች በአንድ ላይ እንዲሰሩ ማድረግ።
5. በመጨረሻ አራቱን ቅደም ተከተሎች በማቀናጀት በአንድ ላይ እንዲለማመዱ ማድረግ።
6. እረፍት በመወሰድ በመምህራን ትዕዛዝ 1ቻ 2ቻ 3ቻ 4ቻ እና ቻቻቻ ቅደም-ተከተል ተማሪዎች በአንድ ላይ ከእንቅስቃሴ ጋ በማዜም ከአምስት እስከ ስድስት ጊዜ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ።

ሐ የጥቁር ጥቁር ጨዋታ የአካል እንቅስቃሴ

የአካል እንቅስቃሴን ከቀለሞች ጋር በማቀናጀት በጨዋታ መልኩ የአካል እንቅስቃሴን ማለማመድ ነው። በዚህ እንቅስቃሴ ውስጥ የጠራችሁትን የቀለሞች ስም አረንጓዴ ቀይና ነጭን መሰረት በማድረግ ተማሪዎችን በቀለም አይነት የተሰየመ የአካል እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ። የአካል እንቅስቃሴ ከመለማመድ ጎን ለጎን የቀለም አይነቶች በመለየት እንዲገነዘቡ ይህ ጨዋታ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

የጨዋታውን ደንብ ከቀለሞች እና ከአካል ቅስቀሴ ጋር በማቀናጀት እንዲለማመዱ ማድረግ ነው የእንቅስቃሴ ስያሜ ቀለሙ ጋር ያለው ከዚህ በታች ባለው ክቡ ውስጥ የተገለጸውን በመጠቀም ተማሪዎቻችሁን አለማምዱ።



የልምምድ እንቅስቃሴ ቅደም ተከተል ዘዴ

1. በመጀመሪያው ተማሪዎች በሰልፍ ከቆሙ በኋላ ሰውነታቸው በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. ሁሉም ተማሪዎች እጃቸውን በመያያዝ ክብ ሰርተው እንዲቆሙ ማድረግ።
3. ተማሪዎች በሰሩት ክብ መሃል በመግባት የጨዋታውን ደንብ መግለጽ።
4. የጨዋታን ደንብ ለተማሪዎች ካስገነዘባችሁ በኋላ የሶምሶማ እንቅስቃሴ የሚጀምሩበት አቅጣጫ መንገር። በክቡ ላይ በሶምሶማ የሚሮጥበት አቅጣጫ በግራ ወይም በቀኝ መሆን አለበት።
5. በመቀጠል ሁሉም ተማሪዎች በአንድላይ እንቅስቃሴ እንዲጀምሩ ፊሽካ በመንፋት ወይም ለመጀመር 1,2,3 በማለት በክባቸው ላይ በሶምሶማ እንዲሮጡ ማድረግ።
6. ሶምሶማ እንድጀምሩ በከፍተኛ ድምጽ ጥቁር ጥቁር በማለት በመሃል ክብ ውስጥ ከተማሪዎች ጋር መንቀሳቀስ ትጀምራላችሁ።
7. በመቀጠልም በጨዋታው ደንብ መሠረት ነጭ ወይም ቀይ ቀለም በመጥራት ለእነዚህ ቀለሞች የተሰየመውን እንቅስቃሴ ተማሪዎች እየሰሩ መሆናቸውን በመከታተል ከደንቡ ውጪ የሚሰሩትን ተማሪዎች ከጨዋታ ውጪ ሆነው በክቡ መሀል መሬት እንድቀመጡ ማድረግ።
8. አሁንም ጥቁር ጥቁር በማለት ተማሪዎች በክባቸው ላይ በሶምሶማ መርጥ እንዲችሉ ማድረግ።
9. ከሁለት ቀለማት አንዱን ተራ በተራ በመጥራት ህግ የጣሱ ተማሪዎችን ከጨዋታ ወጪ በማድረግ ወደ ክቡ መሀል በመውሰድ መሬት ላይ ማስቀመጥ።
10. በተደጋጋሚ የተወሰኑት ተማሪዎች እስኪቀሩ ቀለሞችን እንዳስፈላጊነታቸው ተራ በተራ በመጥራት ከጨዋታ ውጭ የሆኑ ተማሪዎችን ወደ ክቡ በማምጣት መሬት እንዲቀመጥ ማድረግ።
11. በመጨረሻ ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ በማድረግ የዕለቱ ይዘት አጠናቀቁ።

ማሳሰቢያ

1. በአንድ አቅጣጫ ብቻ የሚሸከከሩ ከሆነ ተማሪዎችን ጭንቅላታቸውን ሊያዞራቸው ስለሚችል በየጨዋታው ማህከል ላይ የሚሸከረከሩበትን አቅጣጫ እንድቀይሩ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

2. የአካል ጉዳት ላለባቸው ተማሪዎች ከጉዳታቸው ጋር የሚሄድ እንቅስቃሴ ስጣቸው።

የቡድን ስራ

ድምጽን በመቀባበል የሚሰሩ ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች ፈጥረው ወይም አፈላልገው በቡድናቸው ከተለማመዱ በኋላ ለክፍሉ እንዲያቀርቡ አድርጉ።

ከድምፅ ውጪ የሆኑ ከምት ጋር የሚሄዱ የአካል እንቅስቃሴ በመሪነታችሁ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ሆነው ቅደም ተከተሉ በመምህራን ትዕዛዝ የሚፈጸሙ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

ሀ/ ቀስ በቀስ በላያችን ላይ ቁጢጥ በማለት ቀስ በቀስ ተመልሶ መነሳት እንቅስቃሴ ቅደም ተከተል

1. መጀመሪያ ተማሪዎች በተለያዩ እንቅስቃሴዎች በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. እግርን በትኩረት ስፋት ልክ በማራራቅ የሁለት እጃቸውን የውስጥ መዳፍ ወደ መሬት በማድረግ ወደፊት ዘርግተው እንዲቆሙ ማድረግ
3. መቀጠል እንዴት ተማሪዎች ቀስ በቀስ ቁጢጥ ማለት እንዳለባቸው በመስራት ማሳየት
4. ከ1 እስከ 5 ቁጥር በመጥራት ቀስ በቀስ ቁጢጥ እንዲሉ ማድረግ በዚህ ሰዓት መምህራን ቁጥር መጥራት እና ተማሪዎች መገኘት ያለባቸውን ቦታ በመከታተል ማስተካከያ ስጡ።
5. ከላይ እንደተገለጸው መቀመጫቸው ተረከዝ ጋር ከደረሰ በኋላ ትንሽ አርፎው ቀስ በቀስ በፊት እንደ ተቀመጡት ከ1 እስከ 5 ቁጥር እየጠሩ እንዲነሱ ማድረግ።
6. ወደ ቀድሞ ትክክለኛ አቋቋም ከተመለሱ በኋላ እግርን በመዘርጋት የሁለት ደቂቃ ዕረፍት እንዲወስዱ ማድረግ።
7. እረፍት ከወሰዱ በኋላ በመደጋገም እንዲሰሩ ማድረግ።
8. የተማሪዎች የአካል ብቃት እየጨመረ ሲሄድ የተማሪዎች የመቀመጥና የመነሳት ፍጥነት ቀስ እያለ እንዲሄድ ማድረግ።

ለ/ ቁጢጥ በማለት ከቦታ ወደቦታ መዝለል

የእንቅስቃሴ ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደምብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ፡-
2. በመቀጠል ትክክለኛ አቋቋም በመያዝ ሁለተኛውን ወደፊት መዘርጋት
3. ጉልበትን በማጠፍ ከተረከዝ ሳይቀመጡ ቁጢጥ በማለት ባሉበት ወደፊት ከ4-6 ጊዜ እንዲዘለ ማድረግ
4. በመቀጠል ወደ ቀድሞ አቋቋም ተመልሰው እረፍት ከወሰዱ በኋላ በተደጋጋሚ የሚዘለላውን ብዛት መጠን በመጨመር ወደ ፊት እንዲዘለ ማድረግ

5. እንዲሁም የአካል ብቃታቸውን እየጨመረ ሲሄድ ወደቀኝና ወደግራ በተደጋጋሚ እንዲዘለ ማድረግ።

6. የተማሪዎች የአካል ብቃት እየጎለበተ ሲሄድ የመዝለሉን ድግግሞሽ እየጨመሩ በመሄድ እንዲለማመዱ ማድረግ።

የቡድን ሥራ

ተማሪዎች በቡድን በቡድን በመሆን ከምት ጋር የሚሄዱ እንቅስቃሴዎችን በጨዋታ መልክ የሚሠሩትን በመፍጠር ወይም ከበተሰባቸው በመጠየቅ አምጥተው ከተለማመዱ በኋላ ለክፍል ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲያቀርቡ አድርጉ።

ምዕራፍ ሦስት

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትና ውስጣዊ ስሜትን መማር
(16 ክፍለ ጊዜ)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ

- በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ በሚፈጸሙ ድርጊቶች ራስን ማወቅ ይገነዘባሉ
- የሰውነት እንቅስቃሴን ተግባር ተጠያቂነት በመውሰድ ወደ ስራ ይተረጉማሉ።
- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ በቡድን ውስጥ ያለን የተለያዩ ድርሻ ያከብራሉ።
- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ለቡድን ግብ እራስን ሰጥቶ መስራትን ያደንቃሉ።
- በየዕለቱ የሚከናወኑ የተለያዩ ድርጊቶች ደንብ ውስጥ ያላቸውን ፍላጎት ይገልጻሉ

መግቢያ

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበረሰባዊነትና ውስጣዊ ስሜትን መማር ህፃናት ከልጅነት ዕድሜያቸው ጀምሮ የባህሪ ለውጥ፣ ሥነልቦናን፣ ማህበረሰባዊነትና ውስጣዊ ስሜትን የሚያዳብሩበት ነው። በዚህ መሠረት በዚህ ምዕራፍ ስር ራስን የማወቅ ችሎታ የሚያሳድጉ፣ የማኅበረሰብ ግንዛቤና፣ የግንኙነት ችሎታ በተጠያቂነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች በዚህ ርዕስ ስር የምትማሩ ይሆናል።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ዋና ይዘቶች

- በእንቅስቃሴዎችና በልዩ ልዩ ጨዋታዎች ራስን ማወቅን ማዳበር
- በእንቅስቃሴዎችና በልዩ ልዩ ጨዋታዎች የማህበረሰብ ግንዛቤ እና የግንኙነት ችሎታን ማዳበር።
- በተጠያቂነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በጋራ መማር
- በማነቃቃት
- የተለያዩ ልምምዶችና
- በቁጥር ናቸው

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴ

- ራስን መገምገም
- ዕብረታ

- ቃለ-መጠይቅ
- ምልከታ

3.1. እራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የሰውነት እንቅስቃሴዎች (6 ክፍለጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡

- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ የሚከናወኑ ተግባራትን እራስን በማወቅ ሠርተው ያሳያሉ።
- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ እራስን የማወቅ ችሎታን ያዳብራሉ።
- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ያሳዩትን እራስን የማወቅ ችሎታ ያደንቃሉ።

ተማሪዎች መስራት የሚችሉትን መሰረታዊ ችሎታዎች በመለየት ያሉትን ደንብና ስርዓት በማክበር በተረጋጋ መንፈስ በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ እራስን በማወቅ መሳተፍ ነው።

ቅድመ-ዝግጅት

ከመማር ማስተማር ሂደት በፊት መምህሩ/ሯ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ የትምህርት መርጃ መሳሪያ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች በማዘጋጀት ወይም በተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ የተቀመጡትን ምስሎች በመጠቀም ለሚያስተምረው ይዘት ተዘጋጅቶ ቀላል በሆነ መልኩ በተማሪው አእምሮ እንዲገባ ያደርጋል/ጋለች።

መምህሩ/ሯ/ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ ዋቢ (ማጣቀሻ መጽሐፍትን) ቀድሞ በማንበብ በቂ ዝግጅት ማድረግ አለበት/አለባት። በመምህሩ/ሯ ከመማር ማስተማር ሂደት በፊት በትምህርት መጨረሻ በአንጻራዊነት ሊታይ የሚችል የባህሪ፣ የስነ ልቦና ለውጥ የሚያመጣ የትምህርት እቅድ የተማሪውን እና የመምህሩን ስራ ባጣጣመ መልኩ በማዘጋጀት ሁሉን ነገር ማመቻቸት አለበት/አለባት።

መምህሩ/ሯ በተማሪው መጽሐፍ ውስጥ የተቀመጠውን የተከታታይ ምዘና ዘዴ ከትምህርት በፊት፣ ሂደትና መጨረሻ በአግባቡ ስራ ላይ ማዋል አለበት/አለባት።

መምህሩ በተመሳሳይ ሁኔታ የልምምድ ምስሉንና የመደበኛ ትምህርት ፕሮግራሙን ዕቅድ በማዘጋጀት ራስ መቆጣጠር ልምምዱን በጥንቃቄ እንዲያደርጉ ሁሉንም ነገር ማዘጋጀት አለበት/ አለባት። በሌላ በኩል ደግሞ መምህሩ ተማሪዎች በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሚያሳዩትን ስሜት በመከታተል ግብረ-መልስ እየሰጠ መሄድ አለበት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በጋራ መማር
- ሰርቶ ማሳየት

- ማነቃቃት
- ማነሳሳት

የምዘና ዘዴ

- ራስን መገምገም
- ልምምድ
- ፅብረቃ
- የቃል ጥያቄ

የምስል “ሀ” ና “ለ የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ከተለያዩ የኳስ አይነቶች መርጠው ፍላጎት ያሳደረባቸውን ይገልጻሉ።
- መምህሩ/ሯ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/አለባት
- ፍላጎታቸውን የመለየት ችሎታ ዕድል ለሁሉም ተማሪዎች እኩል ይሰጣል
- መምህሩ/ሯ ተማሪዎች ፍላጎት ያሳደረባቸውን ኳስ እንዲመርጡ ማበረታታት አለበት።

የእግር ኳስ ልምምድ

“የምሳሌ አንድ” ምስል ልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ 8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች እኩል ተማሪ ያለው በትንሽ 6 ቡድን ተከፋፍለው እግር ኳስ ይጫወታሉ
- መምህሩ/ሯ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/ባት።
- 5 ድግግሞሽ ለሶስት ጊዜያት ይጫወታሉ
- በምልልስ መሀል 30 ሰከንድ እረፍትና በጊዜያት መሃል አንድ ደቂቃ እረፍት መደረግ አለበት
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

የሩጫ ችሎታ ልምምድ

የምሳሌ 1 ምስል ልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎችም 8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህሩ/ሯ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት
- ቡድኑ አንድላይ በመሆን የ15 ሜትር የሩጫ ልምምድ በቀስታ ያደርጋል
- 8 ምልልስና ስድስት ጊዜያት ልምምድ መደረግ አለበት
- በምልልስ መሀል 15 ሰከንድ ዕረፍት በጊዜያት መሀል 10 ሰከንድ እረፍት
- በመካከለኛ ፍጥነት 10 ሜትር መሮጥ
- በከፍተኛ ፍጥነት 5 ሜትር መሮጥ
- በምልልስ መሀል 30 ሰከንድ ዕረፍት በግጊያት መሀል 20 ሰከንድ ዕረፍት ያደርጋል።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቃል።

ኳስ መስጠትና መቀበል ልምምድ

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለስምንት ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህሩ/ሯ/ ልምምዱን ሰረቶ ማሳየት አለበት።
- ተማሪዎች በአንድ ሜትር እርቀት ተራርቀው ይቆማሉ።
- መምህሩ/ሯ/ ተመሳሳይ ትእዛዝ በሚሰጡበት ወቅት ተማሪዎች ኳስ መስጠትና መቀበል ይጀምራሉ።
- ያለ ምንም ስህተት ከ10 ውስጥ ቢያንስ 6ቱን በአግባቡ በመስጠት ይቀበላሉ።
- ልምምዱ 12 ጊዜ መደረግ አለበት።
- ክፍሉ ጊዜው ሰውነትን በማሳሳብ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

የሰውነት ሚዛን የመጠበቅ ልምምድ

የምስል “ለ” ልምምድ ጊዜ

- በቆሙበት መምህሩ/ሯ/ በሚሰጧቸው ትዕዛዝ የግራ እግርን ወደፊት መዘርጋት።
- መምህሩ/ሯ/ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/ባት።
- የግራ እግርን በቦታ መልሶ ቀኝ እግርን ወደፊት መዘርጋት
- እግራቸውን ወደፊት ሲዘረጉ የሰውነት ሚዛንን ለመጠበቅ እጅ ወደጎን መዘርጋት አለበት።
- እግርን ወደ ኋላ (ጎን) በመዘርጋትና እጅን ወደ ፊት በመዘርጋት (ወደ ላይ በማንሳት) ልምምድ ማድረግ ይቻላል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ስውነትን የማሳሳብ ልምምድ

የምስል 'ቀ' የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነታቸውን ለ8 ደቂቃ ያሟሙቃሉ
- መምህሩ/ሯ/ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/ባት።
- ከመምህሩ/ሯ/ ትዛዝ አንድ ቁጥር ሲጠራ እግራቸውን አራርቀው ይቆማሉ።
- ሁለት ቁጥር ሲጠራ የቀኝ እጅ በጎን ወደላይ በማንሳት ከወገብ ያዘነብላሉ።
- ሶስት ቁጥር ሲጠራ የግራ እጅ በጎን ወደላይ በማንሳት ከወገብ ያዘነብላሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

3.2. የማህበረሰብ ግንዛቤ ችሎታ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (5 ክፍለጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍል ጊዜ በኋላ:

- የማህበረሰብ ግንዛቤ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይናገራሉ
- የማህበረሰብ ግንዛቤ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ሰርተው ያደንቃሉ

- የማህበረሰብ ግንዛቤ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ

የተለያዩ ችሎታ፣ ፍላጎት እና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የማህበረሰብ ግንዛቤ ችሎታ በሚል እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ አለባቸው። በዚህ ሂደት ውስጥ ተማሪዎች፡

- ተመሳሳይ የሆነ ዓላማ ያንጸባርቃሉ
- ተመሳሳይ ፍላጎት ያሳያሉ
- በቡድን የሰውነት እንቅስቃሴ ያደርጋሉ
- በመደጋገፍ በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ይሳተፋሉ
- በጋራ ግንዛቤያቸውን የሚያዳብሩ ውይይት ያደርጋሉ
- በጋራ ያላቸውን ሃሳብና አመለካከት ያከብራሉ
- ያለአንዳች ፍርሀትና ጥላቻ ሀሳባቸውን ነፃ ሆነው ይገልጻሉ
- በጋራ የሰውነት እንቅስቃሴ ልምምድ መስራት ይፈልጋሉ ።

ቅድመ ዝግጅት

ከመማር ማስተማሩ ሂደት በፊት መምህራ/ሯ/ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በአከባቢው ከሚገኙ ነገሮች በማዘጋጀት ለሚያስተምሩት ይዘት በመዘጋጀት በቀላሉ ተማሪዎች አእምሮው ውስጥ በተጨማሪም እንዲገባ ማድረግ አለበት/ባት። መምህራ/ሯ/ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ ዋቢ (ማጣቀሻ) መጽሐፍቶችን ቀድሞ በማንበብ ግንዛቤያቸውን በማዛወር መማር ማስተማሩ ሂደት ውስጥ ሁኔታዎችን በማመቻቸት በቂ ዝግጅት ማድረግ አለበት/ባት።

መምህራ/ሯ/ በዕለቱ የትምህርት ዕቅድ ውስጥ የባህሪ ና የስነልቦና ለውጥ ዕቅድ ተማሪውንና የመምህሩ ድርጊት አጣጥሞ በማዘጋጀት መጨረሻ ላይ የታቀደው እቅድ ከግብ መድረሱንና አለመድረሱን ጥያቄዎችን እና በተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ የተቀመጡትን የትግበራ ጥያቄዎች መሠረት በማድረግ የልምምድ ፕሮግራም በማዘጋጀት የምታስተምሯቸው ይሆናል።

ተማሪዎች ተመሳሳይ የማህበረሰብ ግንዛቤ ችሎታ እስኪኖራቸው መምህሩ በዚህ መሐፍ ርዕስ ውስጥ የተቀመጡትን ምስሎች መሰረት በማድረግ የሰውነት ልምምድ ፕሮግራሞችን በማዘጋጀት የሚያስተምሩ ይሆናል። መምህሩ የምስል "ሀ 1-3" ልምምድን ከዝህ በታች በተቀመጠ የልምምድ ቅደም ተከተል መሠረት የቅድመ ዝግጅት ፕሮግራም በማድረግ ማስተማር አለበት/ባት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በጋራ መማር
- ሰርቶ ማሳየት
- ማነቃቃት
- ማነሳሳት

የምዘና ዘዴ

- ራስን መገምገም

- በልምምድ
- ፅብረቃ
- ቃለመጠይቅ

ከትንሽ ቡድን ጋር የሚደረግ ልምምድ

የምስል 'ሀ'1-3 ልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች ክፍል ውስጥ ወይም ሜዳ ላይ ሁለት ሁለት ሆነው ይቀመጣሉ።
- ተማሪዎች ያለፀጣ ተመድበው የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- መምህሩ/ሯ/ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/ባት።
- በሁለት እጅ ተያይዘው 2 እግራቸውን ያነካካሉ።
- መምህሩ/ሯ/ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ይሳሳባሉ።
- በመደጋገም መለማመድ አስፈላጊ ነው።

አየር በተሞላ ፊኛ ላይ ድጋፍ በመስጠት መሄድ

የምስል 'ለ' ልምምድ ዘዴ

- መምህሩ/ሯ/ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በልምምድ ይጀምራሉ
- ተማሪዎች በሰልፍ በመሆን በአየር የተሞላ ፊኛ ላይ በመደጋገፍ ይሄዳሉ።
- መምህሩ/ሯ/ የተማሪዎቹን ልምምድ በመመልከት ድጋፍና ግብረ መልስ ይሰጣል
- ትኩረት የሚሹ ተግባራትን ተማሪዎች በመመካከርና እየተደጋገፉ መስራት ነው

የነፃ ጅምናስቲክስ ልምምዱን አብሮ መለማመድ

የምስል 'ሐ' የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች በሰልፍ በመሆን ለስምንት ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ
- መምህሩ/ሯ ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/ባት
- ተማሪዎች ከስድስት እስከ ስምንት ባለ ረድፍ ቦታ ይዘው በሰልፍ ይቆማሉ።
- መምህሩ/ሯ አንድ ሲል/ትል በግራ እጅ የቀኝ እግር ቁርጭምጭሚት ይነካሉ የቀኝ እጅን ወደ ላይ መዘርጋት
- መምህሩ/ሯ 2 ሲል/ትል በቀኝ ተቃራኒ እግርን ቁርጭምጭሚት ይነካሉ፤ እግርን ወደ ላይ ይዘረጋሉ
- በመቀጥል 1 ቁጥር ሲጠራ በሁለት እጅ ወገብ መያዝ
- ሁለት ቁጥር በሚጠራበት ወቅት የግራ እጅ የተቃራኒ እግር ቁርጭምጭሚት ይነካል የቀኝ እጅ ደግሞ በጎን ወደ ላይ ይዘረጋል
- 3 ቁጥር ሲጠራ የቀኝ እጅ የተቃራኒ እግር ቁርጭምጭሚት ይነካል የግራ እጅ ደግሞ ከጎን ወደ ላይ ይዘረጋል
- 4 ቁጥር ሲጠራ በሁለት እጅ ወገብ መያዝ
- ልምምዱ በዚህ ሁኔታ ይቀጥል

- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል

**3.3. በእንቅስቃሴዎችና በልዩ ልዩ ጨዋታዎች ግንኙነትን ማህበራዊ
(5 ክፍለጊዜ)**

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡

- ግንኙነትን የሚያሳድሱ እንቅስቃሴዎችን ይነጋራሉ።
- የግንኙነትን ችሎታ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።
- የግንኙነትን ችሎታ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።

የተለያዩ ችሎታ፣ ፍላጎት እና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማህበራዊ ትምህርት ውስጥ የግንኙነት ችሎታን የሚያሳድሱ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ ። በዚህ አካሄድ ውስጥ ተማሪዎች፡

- ተመሳሳይ የሆነ አላማ ያንጸባርቃሉ።
- ተመሳሳይ ፍላጎት ያሳያሉ።
- በቡድን የአካል እንቅስቃሴን ያደርጋሉ።
- እርስ በእርስ በመደጋገፍ እንቅስቃሴ ውስጥ ይሳተፋሉ።
- ግንዛቤያቸውን ለማዳበር አብረው ምክክር ያደርጋሉ።
- የጋራ የሆነ ሃሳብና አመለካከትን ያከብራሉ።
- ያለምንም ፍርሀትና ጥላቻ ሀሳባቸውን በነፃነት ይገልጻሉ።
- በህብረት አንድ ሆነው አካል እንቅስቃሴን መስራት ይፈልጋሉ።

ቅድመ ዝግጅት

ከመማር ማስተማሩ ሂደት በፊት መምህራን/ሪ/ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎች በአከባቢው ከሚገኙ ነገሮች በማዘጋጀት ለሚያስተምሩት ይዘት በመዘጋጀት በቀላሉ ተማሪዎች አእምሮው ውስጥ በተጨማሪ እንዲገባ ማድረግ አለበት/ባት።

ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ ዋቢ (ማጣቀሻ) መጽሐፍቶችን ቀድሞ በማንበብ ግንዛቤያቸውን በማዛወር መማር ማስተማሩ ሂደት ውስጥ ሁኔታዎችን በማመቻቸት በቂ ዝግጅት ማድረግ አለበት/ባት።

መምህራን/ሪ/ በዕለቱ የትምህርት ዕቅድ ውስጥ የባህሪና የስነልቦና ለውጥ ዕቅድ ተማሪውንና የመምህሩ ድርጊት አጣጥሞ በማዘጋጀት መጨረሻ ላይ የታቀደው እቅድ ከግብ መድረሱንና አለመድረሱን ጥያቄዎችን እና በተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ የተቀመጡትን የትግበራ ጥያቄዎች መሠረት በማድረግ የልምምድ ፕሮግራም በማዘጋጀት የምታስተምሯቸው ይሆናል።

ተማሪዎች ተመሳሳይ ግንኙነት ችሎታ እስኪኖራቸው መምህሩ በዚህ መሐፍ ርዕስ ውስጥ የተቀመጡትን ምስሎች መሰረት በማድረግ የሰውነት ልምምድ ፕሮግራሞችን በማዘጋጀት የሚያስተምሩ ይሆናል። መምህሩ የምስል “ሀ” እና “ለ” ልምምድን ከዝህ በታች በተቀመጠ የልምምድ ቅደም ተከተል መሠረት የቅድመ ዝግጅት ፕሮግራም በማድረግ ማስተማር አለበት/ባት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በጋራ መማር
- ሰርቶ ማሳየት
- ማነቃቃት
- ማነሳሳት

የምዘና ዘዴ

- ራስን መገምገም
- በልምምድ
- ፅብረታ
- ቃለመጠይቅ

የእግር ኳስን በቡድን የመጫወት ልምምድ

የስዕል“ለ1” ልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ በመሆን ለስምንት ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህር! ተማሪዎቹን ጥቂት አባላት ባሉት ትንንሽ ቡድን ከፋፍሉ።
- መምህር/ሯ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳት አለበት/ባት።
- የእግር ኳስ ቡድን ጨዋታ ተማሪዎች ሲጫወቱ በመቆጣጠር ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች ነጻ ሆነው በተጠያቂነት ውሳኔ የመስጠት ችሎታን በተግባር በመስጠት እንዲጫወቱ ማድረግ
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል

የግንኙነትን ችሎታን የማዳበር ልምምድ

የልምምድ ቅድመ ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህር/ሯ የልምምዱን ሁኔታ ሰርቶ/ታ ማሳየት።
- የክፍሉ ተማሪዎች ለሁለት እኩል ተከፍለው ምዶ ለመዶ ይቆማሉ።
- ሁለቱም ቡድኖች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- ጀምሩ ሲባል ልምምዱ ይቀጥላል ።
- በመደጋገም ልምምዱ መቀጠል አለበት።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ምዕራፍ አራት

ጤናና የአካል ብቃት

(22 ክፍል ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንንምዕራፍ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፦

- የልብ፣ የሳምባና የደም ስር ብቃትን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይዘርዝራሉ።
- የልብን፣ የሳምባንና የደም ስር ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይለማመዳሉ።
- የልብን፣ የሳምባንና የደም ስርን ብቁ የሚያደርጉ ልምምዶችን መስራት ይፈልጋሉ።
- የጡንቻ ብርታትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ይናገራሉ።
- የጡንቻ ብርታትን የሚያበቁ ልምምዶችን ሰርተው ያሳያሉ።
- የተለያዩ የሰውነት መተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- ቅልጥፍናን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- ቅልጥፍናን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።

መግቢያ

ጤና ማለት በአካል፣በአዕምሮ፣በማህበራዊ ግንኙነትና በውስጣዊ ስሜት ጤናማ መሆን ነው። ነገር ግን ሙሉ በሙሉ ከበሽታ ነፃ መሆን ማለት አይደለም። የአካል ብቃት ማለት እልህ አስጨራሽ እንቅስቃሴን ያለ አንዳች ድካም ለረጅም ሰዓት መስራት ማለት ነው። በዚህ መልኩ የልብ፣ የሳምባና የደም ስርን ብቃት የሚያጎለብቱ የአካል ልምምድ፣ የጡንቻዎችንና የመተጣጠፍ ብርታት የአካል ልምምድን ከዚህ ቀጥሎ የሚትማሩ ይሆናል።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ይዘቶች

- የልብና የሳምባ ብቃት የሚያጎለብቱ ልምምዶች
- የጡንቻዎች ብርታት የሚያጎለብቱ ልምምዶች
- መተጣጠፍ
- ቅልጥፍና

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

- ቀላል የሆኑ የአካል ብቃት ልምምዶችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ተማሪዎችን በመስመር ላይ የገመድ ዝላይን ጉልበትን ወደ ላይ በማንሳት እና ተረከዝን ወደ ላይ ማሳንሳት በማሳየት እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎችን በቡድን በማደራጀት እጅን ወደ ጎን መዘርጋትና ወደ ላይ ማንሳትን ማለማመድ።
- ተማሪዎችን በመስመር ላይ ቀላል የሰውነት መተጣጠፍ እንቅስቃሴን በማሳየት እንዲሰሩ ማድረግ።

- ቅልጥፍናን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን በመምረጥ እንድሰሩ ማድረግ።

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- የልብና የሳምባ ብቃት የሚያጎለብቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴን በሚሰሩበት ጊዜ መመልከት።
- ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች እንዴት እንቅስቃሴን እንደሚሰሩ፣ በቤታቸው እንዴት እንደሚሰሩ በጥንድ እንዲነጋገሩ ማድረግ ነው።

4.1. የልብና የሳምባ ስራ ብቃትን የሚያጎለብቱ የአካል ልምምድ

(6 ክፍሌ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡-

- የልብና የሳምባ ስራ ብቃትን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- የልብና የሳምባ ስራን ብቃት የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ሰርተዉ ያሳያሉ።
- የልብ፣የሳምባ እና የደም ስር ስራን ለመስራት ብቁ የሚያደርጉ ልምምዶችን ለመስራት ፍላጎት ይኖቸዳል።

የልብ፣ የሳምባና የደም ስር ብቃትን ለማሳልበት ጥሩ ምሳሌ ከሆኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ገመድ መዝለል፣ በእግር መምበርከክና መዘርጋትን የሚማሩ ይሆናል።

ቅድመ ዝግጅት

እንደ ገመድና የመሳሰሉትን የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በአካባቢው ከሚገኙ ቁሶች መምህራን ቀድመው ማዘጋጀት አለባቸው።

ከልብና ከሳምባ ስራ ብቃት ጋር ግንኙነት ያላቸውን ዋቢ መፅሀፍት መምህራን ቀድመው በማንበብ ያላቸውን ልምድና እውቀትን ማዳበር አለባቸው። ለእለቱ ትምህርት መርሀ ግብር መምህራን የባህሪና የሀሳብ ለውጥን የሚያመጡ አጠቃላይ እቅድ የተማሪዎችንና የምህራንን ተግባር ለማጣጣም የመማር ማስተማር ሂደቱን አስቀድመው ማዘጋጀት አለባቸው።

መምህራን ከዚህ መማር ማስተማር በኋላ በተማሪዎች መፅሀፍ ውስጥ የተጠቀሱትን ተግባሮችና ልምምዶችን ተማሪዎች በመጠያየቅ ከተማሪዎች የሚጠበቀውን የባህሪ፣ የአስተሳሰብና የስነልቦና ለውጦችን በማረጋገጥ ተጨባጭ ማድረግ አለባችሁ።

መምህራን ተማሪዎች የልብና የሳምባ ስራ ብቃት የአካል እንቅስቃሴን በተማሪዎች መፅሀፍ በምስል የተቀመጡትን በማየት በቡድን በመወያየት እያንዳንዱ ቡድን ለክፍል ተማሪዎች ገለጻ እንዲያደርጉ ማበረታታት፣ ማነሳሳትና ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የገመድ ዝላይ መስራት ለተማሪዎች በጣም አስቸጋሪ ስለሆነ መምህራን እንቅስቃሴውን በተደጋጋሚ

ለተማሪዎች በማሳየት ማለማመድ አለባችሁ።

መምህራን በተማሪዎች መፅሀፍ ላይ ከተጠቀሰው የልብና የሳምባ ስራ ብቃት የአካል እንቅስቃሴ ውጪ ካላቸው ልምድና እውቀት በመነሳት የተለያዩ ተግባር በማቀድ ተማሪዎችን ማስተማር ይቻላል።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳየት
- ትዕዛዝ መስጠት
- ግብረ-መልስ መስጠት

የምዘና ዘዴዎች

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት

ሀ. ገመድ ዝላይን በግል መዝለል

በግል በሁለት እግር ገመድ መዝለል

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለስምንት ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህራን ልምምዱን በመስራት ማሳየት አለባችሁ።
- እያንዳንዱ ተማሪ ገመድ መያዝ አለበት።
- መምህራን ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በሁለት እግር አንድ ላይ ገመድ መዝለልን ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።
እግርን ተራ በተራ በማንሳት ገመድ መዝለል ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለስምንት ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- እያንዳንዱ ተማሪ ገመድ ይይዛል።
- መምህሩ/ሯ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/ባት።
- መምህር/ሯ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጥ/ሲትሰጥ ተማሪዎች እግራቸውን ተራ በተራ በማንሳት ገመድ ላይ ይዘላሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ለ/ ጉልበትን ወደ ላይ ማንሳት

ጉልበትን በየተራ ወደ ላይ ማንሳት ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ

- እያንዳንዱ ተማሪ የተሰጠውን ቦታ ይይዛል
- መምህሩ/ሯ ልምምዱን ሰርቶ/ታ ማሳየት አለበት/ባት
- መምህሩ/ሯ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት ቦታ ጉልበታቸውን ተራ በተራ ማንሳትን ይለማመዳሉ
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል

ሐ/ ተረከዝን ወደ ላይ ማንሳት

ተረከዝን ከመሬት ወደ ላይ የማንሳት ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ
- እያንዳንዱ ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- መምህራን ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት ቦታ ተረከዝን ከመሬት ማንሳትን ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል

4.2. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብር የአካል እንቅስቃሴ

(6 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ

- የጡንቻ ብርታትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ
- የጡንቻ ብርታትን ብቁ የሚያርጉ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- የጡንቻ ብርታትን የሚያሻሽሉ የአካል እንቅስቃሴን ያደንቃሉ።

የጡንቻ ጥንካሬን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታን በተደጋጋሚ ይሰራል።

ስለዚህ እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት ማንሳት ልምምድን በዚህ ርዕስ ስር የሚለማመዱ ይሆናል።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን አስፈላጊ የሆኑ የትምህርት መርጃ መስራያዎችንና የጡንቻ ብርታትን ለማሳልበት ጠቃሚ የሆኑትን በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች ከመማር ማስተማር ሂደቱ በማስቀደም ማዘጋጀት አለባችሁ ።

የጡንቻ ብርታትን የሚያጎለብቱ የአካል ልምምድ ጋር ግንኙነት ያላቸውን ዋቢ መፅሀፍት ክፍል ከመገባትዎ በፊት ቀድሞችሁ በማንበብ ልምድና እውቀትን መገንባት አለባችሁ።

ለእለቱ የትምህርት መርህ ግብር መምህራን የባህሪ ለውጥ፣ የአስተሳሰብ፣የስነ ልቦና ለውጥን ማሳካት የሚችል ዋና አላማ በመያዝ የመምህራንና የተማሪውን ተግባር በማጣጣም የመማር ማስተማር ሂደቱን ቀድመህ ማዘጋጀት አለብህ።

መምህራን በመማር ማስተማሩ መጨረሻ ላይ በተማሪው መፅሀፍ ላይ የተጠቀሱትን መልመጃዎችና ተግባራትን ተማሪዎችን በመጠየቅ የባህሪ ለውጥና የአስተሳሰብና የስነ ልቦና ለውጥ በማረጋገጥ ከተማሪዎች የሚጠበቁትን ነገሮች ተጨባጭ ማድረግ አለባቸው።

መምህራን ተማሪዎች የጡንቻ ብርታትን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴን በተማሪ መፅሀፍ ውስጥ የተጠቀሱ ምስሎችን በማየት የቡድን ውይይት በማድረግ እያንዳንዱ ቡድን ለክፍል ተማሪዎች ገለጻ እንዲደርጉ ማበረታታት፣ ማነሳሳትና ግብረ መልስ መስጠት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳየት
- ትዕዛዝ መስጠት
- ግብረ መልስ መስጠት

የምዘና ዘዴዎች

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት

ሀ/ እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት ወደ ላይ ማንሳት ሁለቱን እጆች ወደ ጎን መዘርጋት

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህራን ልምምድ ሰርተው ያሳያሉ።
- መምህራን ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት ቦታ ሁለቱን እጅ ወደ ጎን ዘርግቶ መመለስን ይለማመዳሉ።
- የአካል ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

እጅን ወደጎን ዘርግቶ መጨበጥና መልሶ መዘርጋት ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያማሙቃሉ።
- መምህራን ልምምድ ሰርተው ያሳያሉ።
- መምህራን ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት እጅን ወደ ጎን መዘርጋት
- መምህራን ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት የተዘረጋውን እጅን ጨብጠው መልሰው ይዘረጋሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

4.3. መተግጠፍ

(5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ርዕስ ትምህርት ጋር

- የመተግጠፍ ብቃትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ይናጋራሉ።
- የመተግጠፍ ብቃትን የሚያሻሽሉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሰርቶ ማሳየት።
- የመተግጠፍ ብቃትን የሚያሻሽሉ የአካል ልምምድን ያዳንቃሉ።

መተግጠፍ የመገጣጠሚያችን ወደ ፈለገበት የመንቀሳቀስ ችሎታ ነው። መተግጠፍ ሰውነታቸው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እንደ መሳሰብ፣ መኮርመትና የጡንቻን የመዘርጋት በብቃት መተግበር ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን አስፈላጊ የሆኑ የመተግጠፍ ብርታትን ለማሳልበት የሚረዱ የትምህርት መረጃ መሳሪያዎችን በአካባቢ ከሚገኙ ቁሶች ከመማር ማስተማር ሂደቱ በማስቀደም ማዘጋጀት አለባቸው።

የመተግጠፍ ብቃትን የሚያጎለብቱ ልምምዶች ጋር ግንኙነት ያላቸውን ዋቢ መፅሀፍት መምህራን ክፍል ከመግባታቸው በፊት በማንበብ ያለውን ልምድና እውቀት ማዳበር አለባቸው። ለእሉቱ ትምህርት እቅድ መምህራን የባህሪ ለውጥ፣ የአስተሳሰብና ስነ ልቦናን ለማሳካት የሚችሉ የዋና አላማ ቃላቶችን በመጠቀም ከመምህራንና ከተማሪዎች ጋር በማጣጣም ከመማር ማስተማር ሂደቱ አስቀድሞ ማዘጋጀት አለባቸው።

ከዚህ ትምህርት መማር ማስተማር በኋላ መምህራን በተማሪዎች መፅሀፍ ውስጥ የተካተቱትን መልመጃዎችና ተግባራት ተማሪዎችን በመጠየቅ የባህሪ ለውጥ የአስተሳሰብና የስነ ልቦና ለውጥ ማረጋገጥ አላማ ተጨባጭ ማድረግ አለባቸው።

መምህራን ተማሪዎች የመተግጠፍ ብቃትን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን በተማሪዎች መፅሀፍ ላይ የተጠቀሱት ምስል በማየት የቡድን ውይይት በማድረግ እያንዳንዱ ቡድን ለክፍል ተማሪዎች ፅብረታ እንዲያደርጉ ማበረታታት፣ ማነሳሳትና ግብረ መልስ መስጠት አለበት። የመተግጠፍ እንቅስቃሴ በሚለማመዱበት ሰዓት ሰውነት ተዘርግቶ ከ20-30 ሰከንድ መቆየት አለበት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለፃ
- ሰርቶ ማሳየት
- ትዕዛዝ መስጠት
- ግብረ መልስ መስጠት

የምዘና ዘዴዎች

- በልምምድ ጊዜ

- ፅብረቃ
- ቃለመጠይቅ

አንገትን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ የማጠፍ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ
- ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ያሳያሉ
- መምህራን ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ
 - አንገትን ወደ ቀኝ ጎን ማጠፍ
 - አንገትን ወደ ግራ ጎን ማጠፍ
 - አንገትን ወደ ፊት ማጠፍ
 - አንገትን ወደ ኋላ ማጠፍ
- አንገትን ወደ ቀኝና ወደ ግራ ማዞር
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል

ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ቀኝና ወደ ግራ የማጠፍ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ፡፡
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ያሳያሉ፡፡
- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች በቆሙበት ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ቀኝ በማጠፍ ቀኝ እጅን ቀኝ እግር ማስነካት፡፡
- ሁለተኛው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች በቆሙበት ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ግራ በማጠፍ ግራ እጅን ግራ እግር ማስነካት፡፡
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል ፡፡

ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ፊት በማጠፍ በእጅ የእግርን ጣት መንካት ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተሰልፈው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ፡፡
- ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ፡፡
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው፡፡
- መምህሩ/ሯ ጀምሮ ሲሉ ተማሪዎች በቆሙበት እጅን ከራስ በላይ በመዘርጋት ከወገብ በላይ ሰውነትን በማጠፍ በእጅ የእግር ጣትን መንካት፡፡
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል፡፡

በመቀመጥ በየተራ እንድ እግር አጥፎ አንደኛውን በመዘርጋት ከወገብ ጎንበስ በማለት የተዘረጋውን በሁለት እጅ የእግር ጣትን መንካት ልምምድ

የልምምዱ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- ተማሪዎች ሁሉ አንድን እግር አጥፈው ሌላውን ዘርግተው ሜዳ ላይ ይቀመጣሉ።
- መምህራን የመጀመሪያውን ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ሁለቱን እጅ ከራስ በላይ ዘርግተው ከወገብ ዝቅ እያሉ የተዘረጋውን እግር ጣት ይነካሉ።
- መምህራን ሁለተኛውን ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ታጥፎ የነበረውን እግር በመዘርጋት ተዘረግቶ የነበረውን ደግሞ በማጠፍ ሁለቱን እጅ ከራስ በላይ ዘርግተው ከወገብ ዝቅ እያሉ የተዘረጋውን እግር ጣት ይነካሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ መጠናቀቅ አለበት።

በጀርባ ተኝቶ ቀና ብሎ እግርን በጉልበት በማጠፍ በሁለት እጅ መያዝ ልምምድ

የልምምዱ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- መምህሩ/ሯ ጀምሩ ሲሉ፡
 - በጀርባ ተኝተው ቀና በማለት እግርን በጉልበት በማጠፍ በሁለት እጅ መያዝ።
 - በሁለተኛው ትዕዛዝ በጀርባ ተመልሰው መተኛት፤ በመቀጠል።
 - በመጀመሪያው ትዕዛዝ ቀና ብሎ እግረን ከጉልበት በማጠፍ በሁለት እጅ መያዝ።
 - በሁለተኛ ትዕዛዝ በጀርባ ተመልሰው መተኛት።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱ ይጠናቀቃል።

በሆድ በመተኛት ከደረት ቀና በማለት በእጅ ሁለቱን እግር መያዝ ልምምድ

የልምምዱ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- ተማሪዎች በሆድ እንድተኙ ማዘዝ።
- በመቀጠል ሁለቱን እግር ወደ ላይ እንዲያጥፉ ማዘዝ።
- በመጨረሻ ከደረት ቀና በማለት በእጅ ሁለቱን እግር ይዘው ቆይተው ተመልሰው እንዲተኙ ማዘዝ።
- ተማሪዎች በመቀጠል መምህራንን በሚሰጡት ትዕዛዝ መሰረት ደጋግመው ይለማመዳሉ።

መሬት ላይ ተምበርክኮ ተረከዝ ላይ በመቀመጥ እጅን ወደፊት የመዘርጋት ልምምድ የልምምዱ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- ተማሪዎች መሬት ላይ ተምበርክከው ተረከዝ ላይ እንድቀመጡ ማዘዝ።
- በመቀጠል ሁለቱን እጅ ወደ ፊት በመዘርጋት በግምባርና በእጅ መሬት እንዲነኩ ማዘዝ።
- ማነጋጭ ላን በመደበኛ የሰውነትን ሚዛን በፊት-ለፊት እጅ ላይ በማዋል እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች በመቀጠል በሚሰጠው ትዕዛዝ ላይ ተመስርተው ይለማመዳሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱ ይጠናቀቃል።

በመምበርክክ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ወደ ኋላ አጥፎ ተረከዝ የመንካት ልምምድ

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች የተሰጣቸውን ቦታ ይይዛሉ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- ምምህራን ተማሪዎች፡
 - እንድምበረከኩ ማዘዝ
 - በመቀጠል ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ኋላ አጥፎ በእጅ ተረከዝን እንዲነኩ ማዘዝ።
 - ተማሪዎች በጥንቃቄ እንዲሰሩ መከታተል።
- ተማሪዎች የሚሰጠውን ትዕዛዝ መሰረት በማድረግ መለማመድ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

4.4. ቅልጥፍና

(5 ክፍሌ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ

- ቅልጥፍናን የሚያጎለብቱ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- ቅልጥፍናን የሚያጎለብቱ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- ቅልጥፍናን የሚያጎለብቱ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ በንቃት ይሳተፋሉ።

በዝህ ርዕስ ስር እንድማሩ የተደረገው ይዘት፡

- የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎች

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ላይ ተንተርሰው የተማሪዎችና

የመምህራንን ድርሻ በትክክል ማሳየት በሚችል መንገድ የትምህርት መርሐ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣም እና የዕለቱ ትምህርት ተጨባጭ ሊያደርግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ከሚገኙት ውስጥ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣም በመምረጥ እንደየ እቅዳችሁ መጠቀም ስለሚያስፈልጋችሁ ቀድሞችሁ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል።

እነዚህ የትምህርት መሳሪያዎች ወይም የትምህርት መርጃ በተማሪዎች ተሳትፎ ከአካባቢ ከሚገኙ ቁሶች እንዲዘጋጁ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህን ይዘት ስታስተምር ልዩ ተሰጥኦ ና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ለየት ያለ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጣቸው እና ከግንዛቤያቸው ጋር ሊጣጣም የሚችል ማዘጋጀት አለባችሁ። እነዚህ ስራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን እንዲያጠናክሩ የሚረዳ መሆን አለበት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በሚሰሩት እንቅስቃሴ ላይ ለተማሪዎች ገለጻ መስጠት
- ተማሪዎች እንዲሰሩ የታሰበው የአካል እንቅስቃሴ እና ጨዋታ በተግባር ሰርተው በማሳየት እንድለማመዱ ማድረግ።
- በቡድን የቅልጭፍና እንቅስቃሴዎችን እንድለማመዱ ማድረግ።
- በዚህ ርዕስ ያሉትን እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች በመደጋገም እንድለማመዱ ትዕዛዛዊ የማስተማር ዘዴን መጠቀም።
- ተማሪዎች ቅልጭፍናን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን በግልና በቡድን እንድለማመዱ አድርጉ።
- ሌሎች እንቅስቃሴዎችን በቡድን ፈጥረው ወይም ሰዎችን ጠይቀው በማምጣት ለክፍሉ እንዲያቀርቡ አድርጉ።

የሚዘና ዘዴ

- ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ውስጥ ለሚያደርጉት ተሳትፎ ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች ለራሳቸው ፈጥረው ለሚያቀርቡት እንቅስቃሴ በመመዘን ግብረ መልስ መስጠት።
- በግልና በቡድን ተማሪዎች የሚሰሩትን እንቅስቃሴ መገምገም።

ባለፈው ርዕስ ውስጥ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን ሲያለማምዱ ቆይተዋል። በዚህ ርዕስ ውስጥ ደግሞ የቅልጭፍና እንቅስቃሴዎችን በጠልቀት በመመልከት ተማሪዎስ በንቃት እንድለማመዱ ማድረግ ነው። ስለዚህ ከዘሀ በታች የተቀመጡትን እንቅስቃሴዎች በመከታተል ተማሪዎችን ቀስ በቀስ ያለማምዱ።

መሰላል መሀል መሮጥ

የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ ልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እድያሟሙቁ ማድረግ።
- በመቀጠል ተማሪዎች በየግላቸው በመሰላል መሀል መሮጥ ማለማመድ።

- ያለስህተት በመሰላል መሀል መሮጥን መለማመድ።
- የሩጫ ፍጠነትን አየጨመሩ በመሄድ ደጋግሞ መለማመድ።
- የሩጫ ፍጠነትን አየጨመሩ በመሄድ ያለመሳሳት ደጋግሞ መስራት።
- በመጨረሻ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

የመሰላል ውስጥና ውጪ እየረገጡ መሮጥ

የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ ልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እድያሟሙቁ ማድረግ።
- ተማሪዎች በየግላቸው ሰላል ውስጥ እየረገጡ እንድሮጡ ማለማመድ።
- በመቀጠል የመሰላል ውጪውን እየረገጡ እንድሮጡ ማለማመድ።
- መሰላል ውስጥና ውጪ እየረገጡ መሮጥን ተማሪዎችን ደጋግሞ ማለማመድ።
- ተማሪዎች በመደጋገም መለማመድ።
- በመጨረሻ ሰውነትን በሚያቀዝቅዝ እንቅስቃሴ ማጠናቀቅ።

ኳስን በሁለት እግር ተራ በተራ በተቀመጡት ምልክቶች ውስጥ እየነዱ የመሄድ ልምምድ

የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ ልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እድያሟሙቁ ማድረግ።
- እንቅስቃሴውን ሰርቶ ማሳየት።
- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው በየግላቸው ኳስን ከፊትለፊታቸው አድርገው እንድቆሙ ማድረግ።
- መምህራን የመጀመሪያ ትዕዛዝ ስሰጡ ተማሪዎች ከቆሙበት ቦታ ወደ ፊት በሁለት እግር ተራ በተራ በተቀመጡት ምልክቶች መሀል አየነዱ መሄድን መለማመድ።
- ፍጥነትን እየጨመሩ መሄድን እየደጋገሙ መለማመድ።
- ሰውነት ማቀዝቀዣ ቀላል እንቅስቃሴን በመስራት ማጠናቀቅ።

በተደረደሮ ኮኖች መሀል በሩጫ የማለፍ ልምምድ

የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- ተማሪዎች ተሰልፈው መመደዳ ከተቀመጡት ኮን ኋላ መቆም።
- መምህራን የመጀመሪያ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ከቆሙበት ቦታ ወደ ፊት በዝግገማ በተቀመጠው ኮን ማለፍ።
- ፍጥነት አየጨመሩ በመሄድ ደጋግሞ መለማመድ።
- ሰውነት ማቀዝቀዣ ቀላል እንቅስቃሴን በመስራት ማጠናቀቅ።

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስትክስ

(11 ክፍለ-ጊዜ)

የዚህ መጻሕፍት የመማር ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንን መዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- መሰረታዊ ጅምናስትክስ ለይተው ይገልጻሉ፡፡
- መሰረታዊ ጅምናስትክስን መስራት ይወዳሉ፡፡
- በፍራሽ ላይ ቢያንስ ከሶስት ጊዜ ውስጥ አንድ ጊዜ በአግባቡ ይገለጻሉ፡፡
- ሰዎችንና አንዳንድ ነገሮች በመደገፍ የሰውነትን ሚዛን መጠበቅን ያነሉታሉ፡፡
- በአግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ሰርተው ያሳያሉ፡፡
- ልዩ ልዩ የሰውነት ሚዛን መጠበቂያ መሳሪያዎች በመጠቀም በሚሰሩት ልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎች የራሳቸውን የሰውነት ሚዛን ይጠብቃሉ፡፡
- የሰውነት ሚዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ሰርተው ያሳያሉ፡፡
- በተለያዩ መስመሮች ውስጥ የሰውነት ሚዛን አየጠበቁ ይለማመዳሉ፡፡

መግቢያ

ጅምናስትክስ ከመሰረታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሆኖ የሰውነታችንን ክብደት በመጠበቅ ልንሰራው የምንችል እንቅስቃሴ ነው፡፡ እነሱም በዙር የሚሰሩ መሠረታዊ የጅምናስትክ እንቅስቃሴ የሆነ ነገር ከሶታ ማንቀሳቀስና የሰውነትን ሚዛን መጠበቅን የጠቃልላል፡፡

የዚህ መጻሕፍት ዋና ዋና ይዘቶች

- በዙር የሚሰሩ መሰረታዊ የጅምናስትክ እንቅስቃሴዎች
- የሆነ ነገር ከሶታ ማንቀሳቀስና የሰውነት ሚዛን
- መሰረታዊ ጅምናስትክ
 - የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ
- የተማሪዎችን ችሎታ ባማከለ ሁኔታ የተማሪዎችን ተሳትፎ ማጠናከር
- ተማሪዎች ልዩ ልዩ እንቅስቃሴ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች መሠረታዊ ጅምናስትክን እንዲያነሱ ማድረግ
- ግብረ መልስ መስጠትና መቀበል
 - የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች
- እያንዳንዱ ተማሪ ለሚሰራው እንቅስቃሴ ግብረ-መልስ መስጠት፡፡
- የተማሪዎችን የመስክ ተሳትፎ ምልክታ ማካሄድ፡፡
- የተማሪዎችን የመስራት ችሎታ መመዘገብና በውጤታቸው ላይ ግብረ-መልስ መስጠት፡፡

5.1. ልዩ ልዩ መሰረታዊ የጅምናስትክ እንቅስቃሴዎችን ክብ ፈጥሮ መስራት (4 ክፍለ-ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- መሰረታዊ ጅምናስትክን በመለየት ይገልጻሉ
 - መሰረታዊ የጅምናስትክ ልምምድ ለመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል።
 - የሰውነታቸውን ሚዛን ጠብቀው በተለያዩ መስመሮች ዉስጥ ሆነው የነጻ ጅምናስትክ ልምምድ ሰርተው ያሳያሉ።
- ነፃ ጅምናስትክ መሳሪያ ሳንጠቀም በመንቀሳቀስ ወይም አንድ ቦታ በመቆም የሚለማመዱት ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ(ሯ) ነጻ ጅምናስትክ ለማስተማር የሚያስፈልጉ መርጃ መሳሪያዎችን ከአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች የመማር ማስተማር ሂደቱ ከመጀመሩ በፊት ቀደም ብሎ ማዘጋጀት አለበት (ባት)።

መምህሩ(ሯ) ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባቱ(ቷ) በፊት የአካል መተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚረዱ ልምምዶች ጋር ዝምድና ያላቸውን ማጣቀሻ (ዋቢ) መጻሕፍትን በማንበብ እውቀትና ልምዳቸውን ማዳበር አለባቸው። መምህሩ(ሯ) የዕለቱን ትምህርት ዕቅድን በተማሪው ላይ አንጻራዊ ግንዛቤ ና የስነ-ልቦና ለውጥ ማምጣት የሚችሉ የውስን ዕቅድ አመልካች ቃላትን በመጠቀም የተማሪውንና የመምህሩን ተግባር በተቀናጀ መልኩ ከዕለቱ ትምህርት ሂደት ቀደም ብሎ ማዘጋጀት አለበት (ባት)።

መምህሩ(ሯ) በተማሪው መጽሀፍ ውስጥ የተቀመጡትን ተግባራትና መልመጃዎች ተማሪዎችን በመጠየቅ በትምህርቱ መጨረሻ ከተማሪዎች የሚጠበቅ የባህሪ፣ የግንዛቤና የስነ-ልቦና ለውጥ በማረጋገጥ የትምህርቱን ግብ ተጨባጭ ማድረግ አለበት(ባት)።

መምህራን በተማሪው መጽሀፍ ውስጥ በስዕል የተቀመጡትን መሰረታዊ የጅምናስትክ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች በማየት የቡድን ውይይት አድርገው እያንዳንዱ ቡድን የተወያየውን ለክፍል ጽብረታ(ገለጻ) እንዲያቀርብ ማበረታታት፣ ማነሳሳትና ግብረ-መልስ መስጠት አለባቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳየት
- ትዕዛዝ መስጠት
- ግብረ ምልስ መስጠት

የሚዘና ዘዴ

- ራስን መመዘን

- በልምምድ ጊዜ ምልክታ ማካሄድ
- ፅብረታ
- ቃለመጠይቅ

በአንድ ጎን ክፍ ካለው ፍራሽ ዝቅ ወደአለው የመገልበጥ ልምምድ የልልምምድ ቅድመ ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ከፍራሹ ጀርባ እንዲቆሙ ማድረግ።
- በየግላቸው በአንድ በኩል ከፍ ካለው ፍራሽ ዝቅ ወደአለው መገልበጥን ማለማመድ።
- ተማሪዎች መላልሰው እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመጨረሻ ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ በማድረግ ማጠቃለል።

ዝርግ ፍራሽ ላይ የመገልበጥ ልምምድ

የልልምምድ ቅድመ ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህራን የእንቅስቃሴውን አሰራር ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- መምህራን የመጀመሪያውን ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ከቆሙበት ቦታ ተራ በተራ በተአረጋው ፍራሽ ላይ መገልበጥን ይለማመዳሉ።
- ተማሪዎች ደጋግመው መገልበጥን ማለማመድ።
- በመጨረሻ ተማሪዎች ቀላል የሰውነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴ በመስራት ሰውነታቸውን ያቀዘቅዛሉ።

ከአጭር ከፍታ ላይ በሁለት እግር መሬት የማረፍ ልምምድ

የልልምምድ ቅድመ ተከተል

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ ልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እድያሟሙቁ ማድረግ።
- ተማሪዎች አጭር ከፍታ ባለው አግዳሚ ዘንግ ላይ እንድቆሙ ማድረግ
- ከቆሙበት አጭር ከፍታ ካለው አግዳሚ ዘንግ ላይ ተራ በተራ በሁለት እግር ዘልለው መሬት ማረፍ እንድችሉ ማለማመድ።
- ይህንን እንቅስቃሴ ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመጨረሻ ሰውነትን በሚያቀዘቅዝ እንቅስቃሴ ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

አራት፣ ሦስት፣ ሁለት እና አንድ መቆሚያ /እግር/ባለው ነገር ላይ የሰውነትን ሚዛን የመጠበቅ ልምምድ

የልምምድ ቅድመ ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን በመሆን ለ8 ደቂቃ ሰውነትን ማሟሟቅ
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው

- በመጀመሪያ ተማሪዎች አራት እግር ባለው ነገር የሰውነትን ሚዛን መጠበቅን እንድችሉ ማለማመድ
- በመቀጠል ሦስት እግር ባለው ነገር ላይ የሰውነትን ሚዛን መጠበቅ እንድችሉ ማለማመድ
- ከዚያም ሁለት እግር ባለው ነገር ላይ የሰውነትን ሚዛን መጠበቅን ማለማመድ
- በመጨረሻ አንድ እግር ባለው ነገር ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ እንድለማመዱ ማድረግ
- ሁሉንም እየደጋገሙ እዲለማመዱ ማድረግ
- ልምምዱን እንደጨረሱ በቀላል እንቅስቃሴ ሰውነታቸውን ማቀዝቀዝ አለባቸው

የሰውነት አቋቋም እና ፍጥነት በመቀያየር ወደ ፊት የመንቀሳቀስ ልምምድ የልምምድ ቅድመ ተከተል

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- ለተማሪዎች የተለያዩ ምልክት በክብ ወይም በመስመር ማስቀመጥ
- በ"ሀ" ምልክት ውስጥ በተረከዝ መሄድ
- በ"ለ" ምልክት ውስጥ በእግር መዳ ፍ በፍጥነት መሄድ
- በ"ሐ" ምልክት ውስጥ በዝግታ መሄድ
- በ"መ" ምልክት ውስጥ በረጅም እርምጃ በፍጥነት በተረከዝ መሄድ
- በ"ሠ" ምልክት ውስጥ በአጭር እርምጃ በተረከዝ መሄድ
- በ"ረ" ምልክት ውስጥ በዝግታ በእግር መዳፍ መሄድ..... መቀጠል
- ልዩ ልዩ ምልክቶችን የሰውነት አቋቋም እና ፍጥነትን ወደ ፊት መንቀሳቀስን ማለማመድ
- ተማሪዎች እየደጋገሙ እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ የሰውነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴን በማሰራተ አጠናቁ

5.2. የሆነ ነገርን ከቦታ ማነቀሳቀስ እና የሰውነት ሚዛን (4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ

- ሰዎችንና የተለያዩ ነገሮችን በመጠቀም ከቦታ የማነቀሳቀስ ችሎታን ያጎለብታሉ
- የራሳቸውን ሰውነት ሚዛን መጠበቅን ያጎለብታሉ
- አግዳሚ ዘንግ እና የሰውነት ሚዛን አግዳሚ እንጨት ላይ የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ሰርተው ያሳያሉ
- የተለያዩ የሰውነት ሚዛን መሳሪያዎችን በመጠቀም በሚሰሩት እንቅስቃሴ ውስጥ የሰውነት ምዛናቸውን ይጠብቃሉ

ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ(ሯ) ለማስተማር የሚያስፈልጉ መርጃ መሳሪያዎችን ከአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች የመማር ማስተማር ሂደቱ ከመጀመሩ በፊት ቀደም ብሎ ማዘጋጀት አለበት (ባት)፡፡

መምህሩ(ሯ) ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባቱ(ቷ) በፊት ከዚህ የአካል እንቅስቃሴ ጋር ዝምድና ያላቸውን ማጣቀሻ (ዋቢ) መጻሕፍትን በማንበብ እውቀትና ልምዳቸውን ማዳበር አለባቸው፡፡

መምህሩ(ሯ) የዕለቱን ትምህርት ዕቅድን በተማሪው ላይ አንጻራዊ ግንዛቤ ና የስነ-ልቦና ለውጥ ማምጣት የሚችሉ የውስን ዕቅድ አመልካች ቃላትን በመጠቀም የተማሪውንና የመምህሩን ተግባር በተቀናጀ መልኩ ከዕለቱ ትምህርት ሂደት ቀደም ብሎ ማዘጋጀት አለበት (ባት)፡፡

መምህሩ(ሯ) በተማሪው መጽሀፍ ውስጥ የተቀመጡትን ተግባራትና መልመጃዎች ተማሪዎችን በመጠየቅ በትምህርቱ መጨረሻ ከተማሪዎች የሚጠበቅ የባህሪ፣ የግንዛቤና የስነ-ልቦና ለውጥ በማረጋገጥ የትምህርቱን ግብ ተጨባጭ ማድረግ አለበት(ባት)፡፡

መምህራን በተማሪው መጽሀፍ ውስጥ በስዕል የተቀመጡትን መሰረታዊ የጅምናስትክስ እንቅስቃሴዎች የሰውነት ቅርጽና ጥንካሬ ተማሪዎች በማየት የቡድን ውይይት አድርገው እያንዳንዱ ቡድን የተወያየውን ለክፍል ጽብረታ(ገለጻ) እንዲያቀርብ ማበረታታት፣ ማነሳሳትና ግብረ-መልስ መስጠት አለባቸው፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳየት
- ትዕዛዝ መስጠት
- ግብረ ምልስ መስጠት

የሚዘና ዘዴ

- ራስን መመዘን
- በልምምድ ጊዜ ምልክታ ማካሄድ
- ፅብረታ
- ቃለመጠይቅ

በመግፋትና በመሳብ ነገሮችን በመሬት ላይ ከቦታ የማነቀሳቀስ ልምምድ የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- ተማሪዎች በመሥመር ወደፊት ዞረው መግፋት ያለባቸውን ነገር እነድ ሳጥን ያለው ኋላ እንድቆሙ ማድረግ
- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች የተቀመጠውን ነገር በመግፋት ከቦታ ማነቀሳቀስ
- ሁለተኛው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች የተቀመጠውን ነገር ወደራሳቸው በመሳብ ከቦታ

ማነቃነቅ

- ተራ በተራ የተቀመጠውን ነገር መግፋትና ምሳብ መለማመድ
- ተማሪዎች እየደጋገሙ እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ ሰውነት በሚያቀዘቅዝ እንቅስቃሴ ማጠቃለል

ስዎችንና ነገሮችን መግፋትና መሳብ

ይልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- ተማሪዎች በመሥመር ወደፊት ዞረው መግፋት ያለባቸውን ነገር እንድላቸው ያለው ኋላ እንድቆሙ ማድረግ
- የመጀመሪያ ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች የተቀመጠውን ነገር መግፋት
- ሁለተኛው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች የተቀመጠውን ነገር መሳብ
- በሌላ ዙር ተማሪዎች ሁለት ሁለት በመሆን ፍት ለፍት በመተያየት አንድቆሙ ማዘዝ
- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች እርስ በእርስ መገፋፋት
- ሁለተኛው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች እርስ በእርስ መሳሳብ
- ተራ በተራ ተማሪዎች እንድገፋፉ እና እንድሳሳቡ ማለማመድ
- በመደጋገም እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ ሰውነታቸውን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ

በአግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ በመንጠልጠል ወደ ላይ መሳብ

የልምምድ ቅድመ ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ለ8 ደቂቃ ሰውነታቸውን የሟሙቃሉ
- መምህራን እንቅስቃሴውን ሰርተው ያሳያሉ
- ተማሪዎች ከአግዳሚው ዘንግ ኋላ በሰልፍ መቆም አለባቸው
- ተማሪዎች ትዕዛዝ ሲሰጣቸው በየተራ ተጠግተው በሁለት እጅ አግዳሚው ዘንግ በመያዝ ተንጠልጥለው ወደ ላይ መሳብን ይለማመዳሉ
- ተማሪዎች ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ ሰውነታቸውን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ

በአጭር የሰውነት ሚዛን አግዳሚ እንጨት ላይ የመሄድ ልምምድ

የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- በመጀመሪያ ዙር ተማሪዎች በመስመር ወደ ፊት ዞረው ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ኋላ እንግቆሙ ማድረግ

- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መሄድ
- ሁሉም ተማሪዎች ተራ በተራ ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መሄድ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ ስውነታቸውን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ

በአጭር የሰውነት ሚዛን አግዳሚ እንጨት ላይ የመጋለብ ልምምድ የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ስውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- በመጀመሪያ ዙር ተማሪዎች በመስመር ወደ ፊት ዞረው ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ኋላ እንግቆሙ ማድረግ
- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መጋለብ
- ሁሉም ተማሪዎች ተራ በተራ ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መጋለብ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ ስውነታቸውን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ

በአጭር የሰውነት ሚዛን አግዳሚ እንጨት ላይ የመንሸራተት ልምምድ የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ስውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ
- በመጀመሪያ ዙር ተማሪዎች በመስመር ወደ ፊት ዞረው ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ኋላ እንግቆሙ ማድረግ
- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መንሸራተት
- ሁሉም ተማሪዎች ተራ በተራ ዝቅ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መንሸራተት እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ ስውነታቸውን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ

ከፍ ባለው የሰውነት ሚዛን አግዳሚ እንጨት ላይ የመሄድ ልምምድ የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ስውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ

- ተማሪዎች በመስመር ወደ ፊት ዞረው ከፍ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ኋላ እንግቆሙ ማድረግ
- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ከፍ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መሄድ
- ሁሉም ተማሪዎች ተራ በተራ ከፍ ባለው የሰውነት ምዛን አግዳሚ ዘንግ ላይ ወጥተው መሄድ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ
- በመጨረሻ ስውነታቸውን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ

5.3. መሠረታዊ ጅምናስቲኮች
(3 ክፍለ-ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ርዕስ ትምህርት በኋላ

- መሠረታዊ ጅምናስቲኮን ለይተው ይዘረዝራሉ
- መሠረታዊ ጅምናስቲኮን የመሥራት ፍላጎት ይኖራቸዋል
- ፍራሽ ላይ በመሮጥ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ
- ፍራሽ ላይ በመቀመጥና በመነሳት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ
- በፍራሽ ላይ በመገለባበጥ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ

ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ(ሯ) ለማስተማር የሚያስፈልጉ መርጃ መሳሪያዎችን ከአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች የመማር ማስተማር ሂደቱ ከመጀመሩ በፊት ቀደም ብሎ ማዘጋጀት አለበት (ባት)፡፡

መምህሩ(ሯ) ወደ እለቱ ትምህርት ከመግባቱ(ቷ) በፊት ከዚህ የአካል እንቅስቃሴ ጋር ዝምድና ያላቸውን ማጣቀሻ (ዋቢ) መጻሕፍትን በማንበብ እውቀትና ልምዳቸውን ማዳበር አለባቸው፡፡

መምህሩ(ሯ) የዕለቱን ትምህርት ዕቅድን በተማሪው ላይ አንጻራዊ ግንዛቤ ና የስነ-ልቦና ለውጥ ማምጣት የሚችሉ የውስን ዕቅድ አመልካች ቃላትን በመጠቀም የተማሪውንና የመምህሩን ተግባር በተቀናጀ መልኩ ከዕለቱ ትምህርት ሂደት ቀደም ብሎ ማዘጋጀት አለበት (ባት)፡፡

መምህሩ(ሯ) በተማሪው መጽሀፍ ውስጥ የተቀመጡትን ተግባራትና መልመጃዎች ተማሪዎችን በመጠየቅ በትምህርቱ መጨረሻ ከተማሪዎች የሚጠበቅ የባህሪ፣ የግንዛቤና የስነ-ልቦና ለውጥ በማረጋገጥ የትምህርቱን ግብ ተጨባጭ ማድረግ አለበት(ባት)፡፡

መምህራን በተማሪው መጽሀፍ ውስጥ በስዕል የተቀመጡትን መሰረታዊ የጅምናስቲኮ እንቅስቃሴዎች የሰውነት ቅርጽና ጥንካሬ ተማሪዎች በማየት የቡድን ውይይት አድርገው እያንዳንዱ ቡድን የተወያየውን ለክፍል ጽብረታ(ገለጻ) እንዲያቀርብ ማበረታታት፣ ማነሳሳትና ግብረ-መልስ መስጠት አለባቸው፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳየት

- ትዕዛዝ መስጠት
- ግብረ ምልስ መስጠት

የሚዘና ዘዴ

- ራስን መመዘን
- በልምምድ ጊዜ ምልክታ ማካሄድ
- ዕብረታ
- ቃለመጠይቅ

ፍራሽ ላይ የመሮጥ ልምምድ

- በሰልፍ በመሆን ሰውነታቸውን ለ8 ደቂቃ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- መምህራን ልምምዱን ሰርተው ማሳየት አለባቸው።
- ተማሪዎች በሰልፍ በፍራሽ ላይ መቆም አለባቸው።
- የመጀመሪያው ትዕዛዝ ሲሰጥ በፍራሽ ላይ የቆሙት ተማሪዎች ፍራሹ ላይ መሮጥ ይለማመዳሉ።
- ተማሪዎች እየደጋገሙ እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመጨረሻ በቀላል እንቅስቃሴ ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ማድረግ።

በፍራሽ ላይ የመቀመጥና የመቆም ልምምድ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- በመጀመሪያው ዙር ተማሪዎች በፍራሽ ላይ እንዲቆሙ ማድረግ።
- የመጀመሪያ ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ፍራሽ ላይ ይቀመጣሉ።
- በሁለተኛው ትዕዛዝ ተማሪዎች ከተቀመጡበት ተነስተው ፍራሹ ላይ መቆም።
- ተራ በተራ ሁሉም ተማሪዎች ፍራሽ ላይ መቀመጥና መቆም እንድለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ደጋግመው እንድለማመዱ ማድረግ።
- በመጨረሻ በሰውነት መቀዝቀዣ አንቅስቃሴ ማጠናቀቅ።

በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ የመንከባለል/መገልበጥ ልምምድ

የልምምድ ዘዴ

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን በማሰለፍ የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- በመጀመሪያ ዙር ተማሪዎች ፍራሹ ላይ እንድተኙ ማድረግ።
- የመጀመሪያ ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች በሙሉ ሰውነታቸው በፍራሽ ላይ መንከባለል።
- ሁለተኛው ትዕዛዝ ሲሰጥ አቅጣጫ በመቀየር ተማሪዎች በፍራሽ ላይ በሙሉ ሰውነት መንከባለል።
- ተራ በተራ ሁሉም ተማሪዎች በሙሉ ሰውነታቸው መንከባለልን እንድለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች እየደጋገሙ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ቀለል ያሉ የሰውነት ማቀዝቀዣ አንቅስቃሴዎችን በማሰራት ማጠናቀቅ።

ምዕራፍ ስድስት

ባህላዊ ውዝዋዜዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች በክልል እና በዞን ደረጃ (4 ክፍል ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች የዚህን ምዕራፍ ትምህርት ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- በአካባቢያቸው የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎችና ባህላዊ ጨዋታዎችን አውጥተው ያሳያሉ።
- ባህላዊ ውዝዋዜዎችና ባህላዊ ጨዋታዎችን ለጤናማ ሕይወት ያላቸውን ድርሻ ያዳቃሉ።
- ባህላዊ ውዝዋዜዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ለአካላዊ እድገት ያላቸውን ጠቀሜታ ተግባራዊ ያሳያሉ።

መግቢያ

አሮሞ ሰፊ ህዝብ ቆይታ ባህልና እሴት ያለው ብሔር ነው። ይህ ባህልና እሴት የሚገለጹበት መንገድ ከዞን ወደ ዞን ሊለያይ ይችላል ። ባህል ከሚገለፅባቸው መንገዶች መካከል ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች የሚጠቀሱ ናቸው። ባህላዊ ውዝዋዜዎችም ሆኑ ባህላዊ ጨዋታዎች ከቦታ ቦታ የተለያዩ ሆነው ሊገኙ ስለሚችሉ መምህር እባክዎ የአካባቢያችሁን ተጨባጭ ሁኔታ ከግምት ወስኖ በማስገባት ተማሪዎችዎን ያለማምዱ።

6.1. ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ/ ክልል እና ዞን/ ያለ ባህላዊ ውዝዋዜ (2 ክፍለጊዜ)

ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው ብቃት፡

ተማሪዎች ይህንን ንዑስ ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡

- በሚኖሩበት አካባቢ ያለውን ባህላዊ ውዝዋዜ ይናገራሉ፤
- ያሉበትን አካባቢ ባህላዊ ውዝዋዜ ያደንቃሉ፤
- በአካባቢያቸው የሚገኝ ባህላዊ በውዝዋዜን ተወዳዳሪ ሰርተው ያሳያሉ።
- በአካባቢያቸው የሚገኝ ባህላዊ ውዝዋዜን በመጠየቅ ያቀርባሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር ለትምህርት የቀረበው ይዘት፡

- ተማሪዎችን በሚኖሩበት ክልል እና ዞን ውስጥ ያለው ባህላዊ ውዝዋዜዎች ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው ብቃት ላይ በመመስረት የተማሪዎችንና የመምህራንን ሚና በግልፅ በሚያመለክት መልኩ የዕለት ትምህርት እቅድ ማዘጋጀት ይኖርባቸዋል። ከዚህም ሌላ ከእሴቱ ትምህርት ይዘት ጋር አብሮ ሊሄድ የሚችልና ትምህርቱንም ተጨባጭ እንዲሆን

የሚያስችል መርጃ መሳሪያ መጠቀም የሚገባችሁ በመሆኑ ከትምህርት ማዕከል በመዋሰን በእቅዳችሁ መሰረት አስቀድሞችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል። ይህ የትምህርት መሳሪያ ወይም የትምህርት መርጃ መሳሪያ በትምህርት ማዕከል ውስጥ የማይገኝ ከሆነ ተማሪዎችን በማሳተፍ በአካባቢ ከሚገኙ ግብዓቶች አስቀድሞ በማዘጋጀት ማቅረብ ይቻላል። ይህንን ይዘት በምታስተምሩበት ወቅት የተለየ ተሰጥቶና ከፍተኛ ያለ ችሎታ ያላቸውን ተማሪዎች ተደራሽ ለማድረግ ከተሰጥዎታቸውና ከችሎታቸው ጋር ሊስማማ በሚችል መልኩ ማሰናዳት ይኖርባችኋል። እነዚህ ተግባራት የላቀ የማሰብ ችሎታን ለማጠናከር የሚያስችሉ መሆን አለባቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በአካባቢያቸው የሚያውቁአቸውን ባህላዊ ውዝዋዜዎችን እንዲናገሩ ማድረግ፤
- ጎቤ፣ የሺኖዬ እና የመሳሰሉ ውዝዋዜዎችን በተመለከተ ሀሳብ እንዲለዋወጡ ማድረግ፤
- እንደ አሮሚያ ክልል የታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ላይ አጭር ገለፃ መስጠት፤
- ተማሪዎች በጥንድና በቡድን ሆነው በአካባቢያቸው የሚዘወተር ባህላዊ ውዝዋዜ እንዲወዛወዙ ማድረግ፤
- ተማሪዎች የቀረበላቸውን ውዝዋዜ ወይም ጨዋታ አስመልክቶ እንዲናገሩ፣ እንዲጠይቁና እንዲመልሱ ማትጋት።

የሚዘና ዘዴ

- በአካባቢያቸው የሚታወቁትን ባህላዊ ውዝዋዜዎች እንዲናገሩ ማድረግ
- የስርዓተ ትምህርቱን ፕሮፋይል በመጠቀም ተከታታይ መደበኛና ኢመደበኛ ምልክታዎችን በማካሄድ ተማሪዎቹ ውዝዋዜን አስመልክቶ ያሳዩትን ለውጥ በመከታተል ማቀናጀት፤
- ተማሪዎች በቡድንም ሆነ በግል በአካባቢያቸው ስለሚዘወተሩ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ጠይቀው መረጃ እንዲያመጡ ማድረግ።

በመግቢያው እንደተገለጸው በአሮሚያ ውስጥ በሚገኙ ዞኖችና ወረዳዎች ውስጥ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ልዩነት ልኖራቸው ይችላል። ስለሆነም መምህራን ተማሪዎቹ ቢገኙባቸው አካባቢዎች ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን በመለየት አለማምዳቸው።

ክብረበዓላትንና አዲስ አመትን ምክንያት በማድረግ በሁሉም ዞኖች ውስጥ የሚከወኑ ባህላዊ ውዝዋዜዎች አሉ። ነገር ግን ውዝዋዜዎቹ የሚከወኑበት መንገድና የሚይሙበት ሁኔታ ልዩነት ይታይበታል። በብዛት ከሚታወቁት ውዝዋዜዎች መካከልም የሚከተሉት ይጠቀሳሉ፡

1. እቴጌቴ የሎሚ ሽታ
2. የሽንብራው ጥር ጥር የዛፎቹ ፍሬ
የትም የትም ዞሬ ትዝ አለኝ ሀገሬ

1. እቴጌቴ የሎሚ ሽታ

ያሰውዬ ምናለሽ ማታ
ምንም ምንም ምንም አላለኝ ትዳሩ ፈቶ ልውሰድሽ አለኝ
አይወስድሽም ትዳሩን ፈቶ ምሎልሻል ጋሻ ጦር ፈቶ

- ከቤቴ በላይ ቁራ ሰፍሮ /2x
- የለችም ብሎ ሄዶ በሮ /2x
- እኔን ያብረኝ ያክንፈኝ/2x
- የዝሆን ሀሞት ያስጠጣኝ/2x
- የዝሆን ሀሞት መራራ ነው/2x
- የዝሆን ልቡ ተራራ ነው /2x
- ተራራ ሄጄ ስመለስ /2x
- እባብ አንገቱን ሲነቀስ/2x
- ቁንጫ ቆማ ስትቀድስ/2x
- አይጥ ምጣዱን ስታስስ/2x
- አንቺ ዶሮ ባልሽ ማነው
- አውራ -..... ዶሮ
- ምን ያበላሻል
- መሬት ጭሮ ::

2.የሽንብራው ጥር ጥር የዛፎቹ ፍሬ
የትም የትም ዞሬ ትዝ አለኝ ሀገሬ

- ዳገት ቁልቁለቱን ስንወጣ ስንወርድትዝ አለኝ
- ወለል ካለው ሜዳ ላሞች ስናግድ.....ትዝ አለኝ
- ያሁሉ ቀረና ቁምነገር መጣና..... ትዝ አለኝ
- ትምህርት ቤት ገባን ትዝ አለኝ
- ሀሁ ልናጠና.....ትዝ አለኝ
- ፊደል ልናጠና

የሽንብራው ጥር ጥር የዛፎቹ ፍሬ
 የትም የትም ዞሬ ትዝ አለኝ ሀገሬ

- ወንጭፌን ጠቅልዬትዝ አለኝ
- ወፎች ስጠብቅ.....ትዝ አለኝ
- ጉልብኙ ትዝ አለኝትዝ አለኝ
- ካገርቤት ስለቅትዝ አለኝ
- የዓተር እንኩቶናትዝ አለኝ
- የስንደው እሽት.....ትዝ አለኝ
- ጣት ያስቆረጥማልትዝ አለኝ
- ፈልፍለው ሲሉት.....ትዝ አለኝ

የሽንብራው ጥር ጥር የዛፎቹ ፍሬ
 የትም የትም ዞሬ ትዝ አለኝ ሀገሬ

- የባቁላው እሸትትዝ አለኝ
- የበቆሎው ጥብስ.....ትዝ አለኝ
- ቃም ቃም ሲያደርጉትትዝ አለኝ
- ያሰኛል ደስ ደስ.....ትዝ አለኝ
- ከሁሉም ከሁሉምትዝ አለኝ
- የሚለኝ ትውስትዝ አለኝ
- ካፊያ ጠብ ጠብ ሲልትዝ አለኝ
- ገሳ ስንሉብስትዝ አለኝ ::
- በማለት ይቀጥላሉ.....

ከላይ የተዘረዘሩትን ውዝዋዜዎችና ሌሎች እንደ አከባቢአችው ተጨባጭ ሁኔታ ተማሪዎችን አለማምዳ-አቸው። በተጨማሪም ተማሪዎች በሚኖሩበት አከባቢ ያሉትን ባህላዊ ውዝዋዜዎች ጠይቀው በማምጣት እንድለማመዱ አድርጉ።

መምህር/ት! በዚህ ርዕስ ስር ተማሪዎች እንዲማሩና እንድለማመዱ የሚፈለገው ተማሪዎች ከሚኖሩበት ዞን ወይም ወረዳ ውስጥ ከሚታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ጋር ማስተዋወቅ ነው። በተጨማሪም በአከባቢው የሚታወቁትን ባህላዊ ውዝዋዜዎች ምት መወሳወዝ እንድለማመዱ ነው። ስለዚህ ተማሪዎች የሚኖሩበት አከባቢ ከሚታወቁት ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ቢያንስ ሁለቱን በመለየት ተማሪዎችን ያለማምዳ-አቸው።

6.2. በክልል እና በዞን ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች
(2 ክፍሎ-ጊዜ)

ተማሪዎች ብያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ:

- በክልል ደረጃ የሚታወቁትን ባህላዊ ጨዋታዎች ይናገራሉ፤
- በዞን ደረጃ የሚታወቁትን ባህላዊ ጨዋታዎች ይናገራሉ፤
- ባህላዊ ጨዋታዎችን የመጫወት ፍላጎት ይኖራቸዋል።
- ታዋቂ የሆኑ ባህላዊ ጨዋታዎችን ተጫውተው የሳያሉ

ዋና ዋና ይዘቶች

በዚህ ርዕስ ስር ለማስተማር የተቀረቡ ይዘቶች:

- በክልል እና በዞን ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች እንዲያሳኩት ከሚጠበቀው ዝቅተኛ ብቃት ላይ በመመስረት የተማሪዎችንና የመምህራንን

ሚና በግልፅ በሚያመለክት መልኩ የዕለት ትምህርት እቅድ ማዘጋጀት ይኖርባችኋል። ከዚህም ሌላ ከእለቱ ትምህርት ይዘት ጋር አብሮ ሊሄድ የሚችልና ትምህርቱንም ተጨባጭ እንዲሆን የሚያስችል መርጃ መሳሪያ መጠቀም የሚገባችሁ በመሆኑ ከትምህርት ማዕከል በመዋስ በእቅዳችሁ መሰረት አስቀድሞችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- እንደ ኮርቦ፣ የፈረስ ግልቢያ፣ ሼንኬሎ፣ ጀለቡሶ ኮንጫና ፋች መንቀል አና የመሳሰሉት ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ ተማሪዎች ሀሳብ እንዲለማመዱ ማድረግ፤
- በተጠቀሱት ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ ለተማሪዎቹ አጭር ማብራሪያ መስጠት፤
- ተማሪዎች በአካባቢያቸው እውቅና ያላቸውን ባህላዊ ጨዋታዎች ለይተው እንዲናገሩ ማድረግ፤
- ተማሪዎች ስለባህላዊ ጨዋታዎች እርስ በርስ እንዲነጋገሩ፣ ጥያቄ እንዲጠያየቁና ምላሽ እንዲሰጣጡ እድል መስጠት

የምዘና ዜዴዎች

- እንደ ኮርቦ፣ የፈረስ ግልቢያ፣ ሼንኬሎ፣ ጀላቡሶ ኮንጫና የመሳሰሉት ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ ተማሪዎች ሀሳብ እንዲለዋወጡ ማድረግ ምጋቤ ምላሽ መስጠት
- ተማሪዎች በአካባቢያቸው እውቅና ያላቸውን ባህላዊ ጨዋታዎች በተመለከተ መረጃ አሰባስበው መጥተው ፅብረታ እንዲያከናውኑ ማድረግ

በአሮሚያ ክልል ውስጥ በርካታ ባህላዊ ጨዋታዎች እንዳሉ ሁሉ አንደኛው ዞን ውስጥ እውቅና ያላቸው በሌላው ዞን ደግሞ ላይታወቁ ይችላሉ። ስለሆነም ታዋቂ የሆኑት ባህላዊ ጨዋታዎች ከማለማመድ ባሻገር ተማሪዎቹ በሚኖሩባቸው አካባቢዎች የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመለየት ማስተዋወቅ ይገባል።

ታዋቂ የሆኑት ባህላዊ ጨዋታዎች መካከል፡

1. የኮርቦ ጨዋታ
2. የፈረስ ግልቢያ
3. የመሐረቤን ያያችሁ ጨዋታ
4. የሸንኬሎ ጨዋታ
5. የቅልቦሽ ጨዋታ
6. የጭራ መንቀል ጨዋታ

ከዚህ በላይ የተጠቀሱት ባህላዊ ጨዋታዎች በአንዳንድ አካባቢዎች በደንብ የሚታወቁ ሲሆን፣ የተወሰኑት ደግሞ ተማሪዎቹ በሚገኙባቸው አካባቢዎች ላይታወቁ የሚችሉ በመሆኑ በተከታዩ ርዕስ ስር በተቀመጠው መሰረት ተማሪዎቻችሁን አለማምዷቸው። በተጨማሪም ሌሎች በአካባቢያችሁ የሚታወቁ ጨዋታዎችንም ተማሪዎች ጠይቀው በመምጣት እንዲያቀርቡ አድርጉ።

- የኮርቦ ጨዋታ

የልምምዱ ቅደም ተከተል

1. በመሬት ላይ ስፋቱ አንድ ሜትር፣ ርዝመቱ ደግሞ አስር ሜትር የሆነ መጫወቻ ቦታ ማስመር፤
2. ተማሪዎቹ በሁለት ቡድን ተከፍለው በሁለቱ ተቃራኒ የሜዳው አቅጣጫ በመደዳ እንዲቆሙ ማድረግ፤
3. አንድ ኮርቦ ለሁለቱም ቡድኖች መስጠት፤
4. ተማሪዎቹ ኮርቦውን በአንድ ሜትር ስፋት ውስጥ እያንከባለሉ እርስ በእርስ እንዲመላለሱት ማድረግ፤
5. ከመስመር ውጪ ያስወጣ ቡድንን ከጫወታው በማስወጣት በምትኩ ሌላ አዲስ ቡድን እንዲገባ ማድረግ።

የፈረስ ግልቢያ ጨዋታ

የልምምዱ ቅደም ተከተል

1. ርዝመቱ ከ1.5 ሜትር ያልበለጠ ብትር እንደፈረስና እንደአለንጋ የሚያገለግል ቀጭን አርጨጫ ለተማሪዎቹ መስጠት፤
2. ተማሪዎቹ በትሩን(ዱላውን) እንደፈረስ ቆጥረው እንዲፈናጠጡበትና በአለንጋ እየመቱት ቼ ቼ ቼ በማለት ወደ ተመሳሳይ አቅጣጫ እንዲጋልቡ ማድረግ።

መሀረቤን ያያችሁ ጨዋታ

የልምምድ ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ተማሪዎቹን ከክፍል ውጪ ካስወጣን በኋላ ተሰልፈው ሰውነታቸውን በተገቢ ሁኔታ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል ጨዋታውን ለመጀመር ሁሉም ተማሪዎች እጃቸውን በመያያዝ ክብ ከሰሩ በኋላ ተላቅቀው ባሉበት እግራቸውን ዘርግተው እንዲቀመጡ ማድረግ፤
3. ከዚያ በኋላ በዕጣ ለአንድ ተማሪ ኳስ ወይም ጨርቅ መስጠትና የተሰጠው ተማሪ ኳስ/ጨርቁን በእጅ ይዞ ‘መሀረቤን ያያችሁ?’ እያለ ከተማሪዎቹ ጀርባ እየሮጠ እንዲዞር ማድረግ፤ በዚህን ጊዜም ሌሎቹ ተማሪዎች ‘አላየንም’ እያሉ እንዲመልሱ ማድረግ።
4. በማስከተልም ባለመሀረቡ/ባለኳሱ አዘናግቶ የአንድ ተማሪ ጀርባ ጨርቁን/ኳሱን ማስቀመጥ፤ በዚህን ጊዜም፡
 - ኳሱ/ጨርቁ ከኋላው የተቀመጠበት ሰው አስቀማጭ ዞሮ ክቡን ዞሮ እስኪመጣ ያላወቀ ከሆነ ተሸናፊ ሆኖ ይማረክና ወደ መሃል ገብቶ መሬት ላይ እንዲቀመጥ ይደረጋል
 - ኳሱ/ጨርቁ ከኋላው የተቀመጠበት ሰው ወዲያው ጨርቁን/ኳሱን አግኝቶ አስቀማጭን ተከትሎ ሮጦ ከደረሰበት ተሸናፊው አስቀማጭ ይሆንና እሱ መሃል ይገባል፤ አስቀማጭ ግን ተሸናፊ መሆን ካልፈለገ ሳይደረስበት ሮጦ የተነሻው ቦታ መቀመጥ ይኖርበታል፤
5. ኳስ/ጨርቅ ከኋላቸው ተደርጎባቸው ያልተመለከቱ ተማሪዎችን፣ ሮጠው ማምለጥ ያልቻሉ ተማሪዎችን፣ መቀመጥ ከነበረባቸው ቦታ ውጪ የተቀመጡ ተማሪዎችን በመከታተል ከጫወታ

ውጪ በማድረግ መሃል ክፍት ቦታ ላይ (ክቡ ውስጥ) እንዲቀመጡ ማድረግ

6. በዚህ መልኩም ጥቂት ተማሪዎች ብቻ እስኪቀሩ ድረስ ጨዋታው ይቀጥላል።

ማሳሰቢያ:

1. በጨዋታው ወቅት ተቀምጠው ያሉ ተማሪዎች እጃቸውን ወደ ኋላቸው ልከው ካለ/ጨርቁ መኖሩን በመነካካት ያረጋግጣሉ እንጂ ዞረው መመልከት አይፈቀድላቸውም፤
2. ካለ/ጨርቅ አስቀማጭም ካሉን በእጁ ይዞ እንደደበቀ ሰው 'መሀረቤን ያያችሁ' እያለ መዞር አለበት፤
3. ካለ/ጨርቅ ከኋላ የተቀመጠበትን ሰው አትኩሮ ማየትም ሆነ መጠቀም የተከለከለ ነው፤
4. በተደጋጋሚም መምህር ተማሪዎች እንደት ውውቃቸው ብቻ ጨዋታውን እንዳይጫወቱና መሰል የማይፈቀዱ ድርጊቶችን ማሳሰብ ይገባቸዋል።

የቅልብልቦሽ ጨዋታ

ይህ የጨዋታ አይነት ተማሪዎች የአይንና እጅ ጥምረትን፣ ተግባቦትን፣ በተገቢው መንገድ በማሰብ ሁነቶችን መዝግቦ የማቆየትና በተቀላጠፈና በተናበበ መልኩ ማከናወን መቻልን እንዲሁም መሰረታዊ የቁጥር ስሌቶችን እንዲማሩ የሚረዳ ነው። ይህ ጨዋታ በአምስት ዙሮች የሚከናወን ሆኖ ሦስቱን ዙሮች የረታ ተጫዋች የጨዋታው አሸናፊ የሚሆንበት ነው።

ጨዋታው የሚከናወንበት ሂደት

5. ተማሪዎችን ከክፍል ውጪ በማስወጣትና ጥንድ ጥንድ አድርጎ በማስቀመጥ አምስት አምስት ጠጠሮች መስጠት፤
6. በእጣ አንድ ተማሪ ጨዋታውን እንዲጀምር/እንድትጀምር ማድረግ
7. በመጀመሪያው ዙር፣ እጣው የደረሳቸው ተማሪዎች ከአምስቱ ጠጠር አንዱን ወደ ላይ በመወርወር ጠጠሩን በወረወረው እጅ የተወረወረችው ጠጠር ከመመለሷ በፊት በፍጥነት መሬት ካለት አራት ጠጠሮች አንዱን ማንሳት፤
 - ወደ ላይ የተወረወረችው ጠጠር ሳትያዝ ቀርታ መሬት ከወደቀች ወይም መሬት ላይ ያሉትን አራት ጠጠሮች ተራ በተራ ማንሳት ካልተቻለ፣ ተጫዋቹን ከጨዋታ ውጪ ማድረግና ተረኛ ተጫዋች እንዲጀምር ማድረግ፤
 - አራቱን ጠጠሮች ተራ በተራ ማንሳት ከቻሉ ግን ወደ 2ኛው ዙር እንዲሸጋገሩ ያድርጓቸው።
8. ቀጣዩ 2ኛ ዙር፣ በዚህ ዙርም እንደቀድሞው ሁሉ አንድ ጠጠር ወደ ላይ በመወርወር ከአራቱ ጠጠሮች በአንድ ጊዜ ሁለቱን ማንሳት፣ ቀጥሎም አንድ ጠጠር ወርውሮ ቀሪዎቹን ሁለት ጠጠሮች እንዲያነሱ ማድረግ፤
 - የተወረወረችው ጠጠር ሳትያዝ ቀርታ መሬት ከወደቀች ወይም ሁለቱን ጠጠሮች አንድ ላይ ከመሬት ማንሳት ካልተቻለ ተጫዋቹን/ተጫዋቿን ከጨዋታ ውጪ ማድረግና ተረኛ ተጫዋች እንዲጀምር ማድረግ፤
 - ሁለተኛውን ዙር በአግባቡ አከናውኖ የጨረሰን ተጫዋች ደግሞ ወደ ቀጣዩ ዙር ያሳልፉ።

- 9. በመቀጠል 3ኛ ዙር፡ በዚህ የመጨረሻ ዙር አንድ ጠጠር ወደ ላይ እንድት ወረወርና መሬት ሳትወድቅ በአንድ ጊዜ አራቱን ጠጠሮች አፈስ አድርጎ ማንሳትና ተወርቆታል ጠጠር የመያዝ ተግባር ይከናወናል።
- 10. አሸናፊ የሚሆኑ ተጫዋቾች ሶስቱንም ዙሮች በተከታታይ በትክክል ማካሄድ የቻሉ ናቸው።

የሼንኬሎ ጨዋታ/ሰኞ ማክሰኞ

- 1. በመጀመሪያ ደረጃ ተማሪዎችን የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት በተገቢው ሁኔታ ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ፤
- 2. በመቀጠል ለጨዋታው ምቹ የሆነ ወጣ ገባ የሌለበትና ሳር ያልበቀለበት ዝርግ ቦታ/መሬት ላይ በሾክ ወይም በሌላ ነገር ማስመር፤ እንዲሁም ጠፍጣፋ አነስተኛ ድንጋይ ማዘጋጀት፤
- 3. በማስከተልም ከ3 — 5 አባላት ያሉት ቡድን በማዋቀር ወደ ተዘጋጀው መጫወቻ ስፍራ ይዞ መሄድ፤
- 4. ከዚህ በኋላ ተማሪዎቹ እዲጫወቱበት በተዘጋጀው ቦታ ላይ ቀስ በቀስ እየተጫወቱ ለተማሪዎቹ በተግባር ማሳየት፤
- 5. ሁሉም ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲለማመዱ ማድረግ።

ጭራ የመንቀል ጨዋታ

ይህ ጨዋታ የጨርቅ ቁራጭ ከኋላ ኪስ ወይም ቀበቶ ውስጥ በአንዱ ጫፍ ወትፎ በአንዱ ጫፍ ተንጠልጥሎ ያለውን በመያዝ ተማሪዎች እርስ በእርስ ጨርቁን ለመንቀል እንድታገሉ ማድረግ ነው። ይህ ጭራ/ፋች የሚባለው ከኋላ ተንጠልጥሎ ያለው መሆኑን ምሳሌ በመጠቀም ተማሪዎቹን በትክክል አስረዱአቸው። ከዚህ ሌላ ጭራ/ፋች ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ሌላ መጠሪያ የሚኖረው ከሆነ በአካባቢው በሚታወቅበት መጠሪያ በመጠቀም ተማሪዎችን አለማምዱአቸው። የጨዋታው አላማ እስከተቻለ ድረስ ጭራ/ፋች ከሌላ ተማሪ ለመንቀል መሞከር ነው። ተማሪዎች የራሳቸው ጭራ/ፋች እንዳይነቀልባቸው መታገል አለባቸው። ነገር ግን ጭራ/ፋች በእጅ መያዝና ልንቅሉባቸው የሚመጡትን ተማሪዎች እጅ መምታት የተከለከለ ነው። አንድ ተማሪ ጭራ/ፋች ከተወሰደበት/ባት ከሌላ ተማሪ ነቅሎ በመውሰድ የተወሰደበትን መተካት እንደሚችሉ አስረዱአቸው።

የጨዋታው ቅደም ተከተል

- 1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ጉዳት በማያደርስባቸው ሜዳ ላይ በሰልፍ ሆነው ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- 2. የመጫወቻ ሜዳው ስፋት 20*20 ሜትር ሲሆን ክልሉ እንድታወቅ ምልክት የምቀመጥ ሆኖ ጨዋታው ሲጀመር ከሜዳው ወሰን መውጣት እንደማይቻል ለተማሪዎች ማሳወቅ።
- 3. ተማሪዎችን ከ4-6 አባላት ባሉት ቡድኖች በመክፈል በቡድን ሆነው የተቃራኒ በድንን ጭራ/ፋች ለመንቀል እንድወዳደሩ ማድረግ።

4. ለያንዳንዱ የቡድኑ አባላት ተመሳሳይ ቀለም ወይንም ልክ ያለው ጨርቅ በመስጠት ከጀርባቸው በመወትፍ ወደ ተዘጋጀው ክልል እንዲገቡ አድርጉ። ይህ የተወተፈው ጨርቅም በአብዛኛው ወደ ውጪ በማስቀረት ጭራ/ፋች በመምሰል ወደታች እንዲንጠለጠል ማድረግ።
5. ከኋላ ተንጠልጥሎ ያለው ጨርቅ ጭራ ነው ብሎ ለተማሪዎች መንገር።
6. የጨዋታውን ህግ በደምብ በመንገር እንዲጀምሩ ማዘዝ።
7. የጨዋታው ህግ እንዳይጣስ እና ግጭቶች እንዳይፈጠሩ ሜዳ ውስጥ ገብቶ መመልከት።
8. ጭራው ተነቅሎ ያለቀበት ቡድን ተሸናፊ ሲሆን ሁሉም ጭራቸው ያልተነቀለባቸው ቡድን ደግሞ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናሉ።
9. ሁሉም ቡድን ተራ በተራ እንዲጫወቱ ማድረግ።

የቡድን ስራ:

ተማሪዎች በየቡድናቸው በጨዋታ መልክ የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን በመፍጠር ወይም ከቤተሰቦቻቸው በመጠየቅ አምጥተው ከተለማመዱ በኋላ ለክፍሉ ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲያቀርቡ አድርጉ።

ማጣቀሻ (ዋቢ) መጻሕፍት

- Allen J., James M. Jr., David H., Rod. (2003). Physical Activity for Health and Fitness (Updated Ed.)
- Elias, M.J., et al. (1997). Promoting social and emotional learning in physical education:
- Ethiopian cultural sports federation and regional youth and cultural Federations 2001EC revised manual of Ethiopian cultural sports. Federal sport commission.
- Ethiopian cultural sports Federation 1992EC. Ethiopian cultural sports, Rules and Regulations.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. F. Barrett & P. Salovey (Eds.), The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence.
- Marcus, B. & Forsyth, L. (2008). Motivating People to Be Physically Active (2nd. Ed.)
- N.P. Nelson, Winifred van Hagen, James L. Comer (1966) Physical Education for Elementary Schools, III Edition.
- Pankhurst Richard. (1982), “Gabata and other board- Games of Ethiopia and the Horn of Africa” Azania, vol.XVII, No. 2 PP 27-42.
- Solomon Addis. (2009), A History of sport in Ethiopia. Available at [http= //www.poptal .svt. ntnu.no/.../ Solomon %20 Addis %20 Getahun-%20 A%20 History](http://www.poptal.svt.ntnu.no/.../Solomon%20Addis%20Getahun-%20A%20History).
- Robert fisher and David Alldridge (1994)Active Physical Education I
- Robert fisher and David Alldridge (1994)Active Physical Education II
- Steve Stork (2017). Assessing Gymnastics in Elementary School Physical Education.