

# የጤናና ሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት

## የመምህራን መምሪያ

### ሁለተኛ ክፍል

#### አዘጋጅ

ፈይሳ ታረፋ (MEd)

ሀብታሙ ስዩም (MSc)

መብራቱ ቸሩ (MSc)

#### አርታኪዎች

ለታ ታደሰ (MEd)

ይታገሱ ደመቀ (MSc)

#### ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደባላ (MEd)

ኢሳያስ ተፈራ (MSc)

ሙላቱ ጉዲሳ (MEd)

#### ግራፍክስ

ሰለሞን አለማየሁ (MA)

#### ወደ አማርኛ የተረጎሙ

መብራቱ ቸሩ (M.Sc.)

እንዳለ አየለ (M.Sc.)

ለታ ታደሰ (M.Ed.)

ጌታቸው ዘውዴ ወቤ (ME.d)

© አሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በአሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህርት ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014/2022 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ።

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው። አሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በከፊል ማሳተምም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል።

**መግቢያ**

ትምህርት በአንድ ሀገር እድገት ውስጥ ክፍተኛ ቦታ እዳለው የሚታወቅ ነው። ዛሬው ዓለማችን የደረሰችበት ደረጃ፣ አድስ ግኝቶችና ቴክኖሎጂ ማሻሻያ፣ እኮኖሚ እድገት፣ ማህበራዊ ግንኙነት የመሳሰሉት ግኝቶች የትምህርት ውጤት መሆኑን በግልጽ የሚታወቅ ነው።

ስለሆነም የ21-ኛው ክፍለ ዘመን ትውልድ መማር ማስተማር እውቀት ፍለጎትና አመለካከትን ለማርካት በዛ ልክ መምህራን በተክኖሎጂ፣ በጥልቀት የማሰብ ችሎታ፣ አዳድስ ግኝቶችን መላመድ፣ በእንጨርሜሽን ማብቃትና ማዘጋጀት በጣም አስፈላጊ ነው።

በተለይ መምህራን ጥሩ የሆነ የማስተዳደር ክህሎት፣ አከባቢና ትምህርት ቤቶች ሁኔታ በማገናኘትና አቀናጅቶ በመምራት፣ በእርጋታና በጥራት በማስተማር አመርቂ ውጤቶችን በማስገኘት ከተማሪዎችና አከባቢ ማህበረሰብ ጋር መልካም ስብእና በመፍጠር የትምህርት ጥራቱን ማረጋገጥ ይቻላል።

በ1994 በተዘጋጀው የሀገሪቱ ትምህርት መመሪያ በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጻሕፍት በመምህራን መምሪያ ብቻ ሲሰጥ መቆየቱ የሚታወቅ ኃቅ ነው። በተጨማሪም ለጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶች ሳይሟሉለት በዋናነት ማስተማር የሚገባ አመለካከቶችና ክህሎቶችን ተማሪዎቻችን ሳናስጨብጥ ማለፋችን እንድ ትልቅ ችግር ይነሳል። እነኚህን ችግሮችን ከግምት ውስጥ በማስገባት በሀገር አቀፍ ደረጃ ያሳለፍናቸውን ተግዳሮቶች ማስቀረት በሚቻል መልኩ ይህ አዲሱ መጽሐፍ ለመጀመሪያ ጊዜ ለተማሪዎችና ለመምህራን የተዘጋጀ በመሆኑ ለነበሩ ችግሮች መፍትሄ ይሆናል ተብሎ ተስፋ የተጣለበት ነው። ፣

**አጠቃላይ መግቢያ**

ይህ ተዘጋጅቶ የቀረበው የ2ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በየምእራፎቹ የተለያዩ ይዘቶችን ያከተተ ነው። ይህንን የተማሪ መጽሐፍ ለማስተማር በዓሜት ውስጥ 72 ቀናት ያሥፈልጋል ማለትም በመንፈቀ-ዓሜት 36 ቀናት፣ በሳምንት 40 ደቂቃ የሚሆን ሁለት ክፍለ-ጊዜ ይኖረዋል ማለት ነው።

ከመጻፉ ይዘቶች በአንደኛ ምህራፍ ስር የሚካተቱ ነጥቦች መሰረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎች ውስጥ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፣ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፣ ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በውስጡ ያካተተ ነው።

ሁለተኛው ምህራፍ ውስጥ የሚካተቱ ይዘቶች የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴዎች ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር ሲሆን በውስጡ ከሙዚቃ ምት ጋር እንቅስቃሴ የመቀየር ችሎታና ቀስ በቀስ ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር በመቀያየር መሄድ ችሎታዎችን ያካተተ ነው። ምእራፍ ሦስት ውስጥ የተካተቱት ይዘቶች ደግሞ ማህበራዊነትና የውስጣዊ ስሙትን መማር በውስጡ ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች፣ ጨዋታና በተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ ማህበራዊ ግንዛቤን ማሳደግ፣ እና ጨዋታና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ማህበራዊ ግንኙነት ማሳደግ ናቸው።

ምህራፍ አራት ስር የተቀመጡ ይዘቶችን በተመለከተ የአካል ብቃት በግል ገመድ መዝለል፣ የጡንጫ ብርታት፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍና ሲሆን ምእራፍ አምስት ውስጥ ያሉ ይዘቶች ደግሞ ቀላል መሰረታዊ ጅምናስተክ ይሆናሉ። በመጨረሻ ምህራፍ ውስጥ የሚካተቱ ድግሞ በህላዌ ጭፈራና ባህላዊ ጨዋታዎች ይሆናሉ።

ይህንን ትምህርት ከግብ ለማድረስ የተቀመጡ የመማር ማስተማር ዘዴዎች፣ ምልክታ፣ የችሎታ ግምገማ፣ ራስን መመዘን፣ ግብረ-መልስ፣ ቃለመጠይቅ እና ፈተና ይሆናሉ። በስራቸው ደግሞ የተቀመጡ የመማር መስተማር ዘዴዎችና ምዘና ዘዴዎችን በመጠቀም የትምህርቱን ቅድመ ዝግጅት በመዘጋጀት መማር ማስተማሪን ውጤታማ ማድረግ ነው።

ማውጫ

ይዘት	ገፅ
መግቢያ.....	iii
አጠቃላይ መግቢያ.....	iii
ምዕራፍ አንድ.....	1
መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ.....	1
1.2 አንድ ቦታ በመቆም የሚሰራ የሰውነት እንቅስቃሴ.....	6
1.3. መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴ ችሎታዎች.....	10
ምእራፍ ሁለት.....	13
የተቀናጀ የእንቅስቃሴ ችሎታ.....	13
2.1 የተቀናጀ መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታ.....	13
ምዕራፍ ሦስት.....	19
ማህበራዊነትና ውስጣዊ ስሜትን መማር.....	19
3.1. እራስን የማወቅ እና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች.....	19
3.2 ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጠጥ ማህበራዊ ግንዛቤን ማሳደግ.....	23
3.3 በጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ መቀራረብን ማንገልገል.....	25
ምዕራፍ አራት.....	29
የአካል ብቃት.....	29
4.1 የልብ እና የሳምባ እንቅስቃሴ.....	29
4.2 የጡንቻ ብርታት.....	33
4.3 መተግጠፍ.....	36
ምዕራፍ አምስት.....	40
ጅምናስቲክስ.....	40
5.1 ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ.....	40
5.2. የተወሰነ የሰውነት እንቅስቃሴ እና አሰፈላጊነቱ.....	44
5.3. መሰረታዊ የጅምናስቲክ.....	49
ምዕራፍ ስድስት.....	53
ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታዎች.....	53
6.1 በተመሪዎች መኖርያ አካባቢ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎች.....	54
6.2 ተመሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ጨዋታዎች.....	56

# ምዕራፍ አንድ

## መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (20)

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

#### ከምዕራፉ ማጠቃለያ በኋላ ተማሪዎች

- መሰረታዊ እንቅስቃሴ ቅደም ተከተሉን በመጠበቅ ወደተለያዩ አቅጣጫዎች የሚሰሩትን ያዳብራሉ።
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎችን ይጎናፀፋሉ ።
- መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩትን መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ ።

### መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ስለ ሰውነት እንቅስቃሴ እንደ የዕለት ተዕለት የሰዎች ስራ ተግባር ፣ የሰውነት እንቅስቃሴ ፣ በእስፖርታዊ ጨዋታ፣ የህፃናት ጨዋታ የመሳሰሉት ላይ በማተኮር የሰውነት እድገት ፣ የአዕምሮ ዕድገት ፣ ማህበራዊ እና መልካም ስነምግባርን የሚያሰገኝ ነው። የሰውነት እንቅስቃሴ በተፈጥሮ እና በልምምድ የሚገኙ በርካታ ብቃቶችን ለመጎናፀፍ ይረዳል። በተለይ መደበኛ የሰውነት እንቅስቃሴ ለሚያደርጉ ሰዎች ለበሽታ እንዳይጋለጡ ጤንነታቸው እንዲጠበቅ እጅጉን ይረዳል። መሰረታዊ እንቅስቃሴ ተማሪዎች በኑሮአቸው እና በስራቸው ውስጥ የመያዝ፣ መለጋት፣ መሄድ ፣ መወርወር እና የመሮጥ ክህሎትን ለማዳበር የሚችሉበት ነው። መሰረታዊ እንቅስቃሴ በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላል። እነሱም ከቦታ ቦታ እና አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ከቦታ ቦታ ከተባሉት እንደ ዝግዛግ መስመር ላይ በፍጥነት መሄድ፣ ገመድ መዝለል እና ቅንጅታቸው እንዲሁም አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንደ ቁጭ ብሎ የእግር ጣት መንካት ፣ በአንድ እግር መቆም የመሳሰሉትን ለማስተማር የትምህርቱ አላማ ፣ የመማር ማስተማር ዘዴ የትምህርት መርጃ መሳርያ ፣ የልምምድ ዘዴ እና የምዘና ዘዴ አንድ በአንድ ተቀምጠዋል።

**የምዕራፉ አጠቃላይ ይዘት።**

- አቅጣጫን በመቀያየር ከቦታ ቦታ በፍጥነት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ።
- በቅንጅት ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ ብቃቶች።
- አንድ ቦታ በመቆም በቅንጅት የሚሰሩ የከወገብ በታች ብቃቶች።
- ከወገብ በታች በመሰርጸት በመታገዝ የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ብቃቶች።

**1.1. ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች (9 ክፍለ ጊዜ)**

ተማሪዎች ሊጓዩባቸው የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የተሰራውን እንቅስቃሴ ያደንቃሉ ።

**ግብረ መልስ 1.1**

ከቦታ ቦታ የእንቅስቃሴ ብቃት ማለት አንድ ተማሪ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰራው የእንቅስቃሴ ብቃት ማለት ነው። ለምሳሌ ሰምሶማ ፣ መሄድ ፣ መሮጥ ፣ ወደፊት መገልበጥ ፣ በእጅ እና በእግር ተራ በተራ መሄድ (ካርትዊል) ፣ ዝላይ እና የመሳሰሉት ሲሰሩ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ በመሆኑ ከቦታ ቦታ እንቅስቃሴን ለማዳበር ይረዳቸዋል።

የዝህ እንቅስቃሴ ጥቅሙ የእጅ ፣ የእግር ፣ የወገብ እና የአንገት ጡንቻ እና አጥንት ተግባር እና ብቃት እንዲኖራቸው የደርጋል።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ዝግዛግ መስመር ላይ በፍጥነት መሮጥ።
- አቅጣጫን የመቀየር ፍጫ።

**ቅድመ ዝግጅት።**

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ገመድ፣ ኖራ ወይም ዝግዛግ መስመር መስርያ ቀለም ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

**የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦** የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መሰጠት።

- በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀለል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ። በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰሩ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ አድርግ።
- በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው። ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ።



ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው። የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው። ክፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

የጥያቄና መልስ ዘዴ።

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

- ምልክታ፡-የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።
- ቃለመጠይቅ፡-የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።
- እራስን መመዘን፡- ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ ማድረግ እራሳቸውን እንዲገልጹ ማድረግ።

**ሀ. ወደ ኋላ መሄድ**

ወደኋላ መሄድ የወደፊት መሄድ ተቃራኒ ሆኖ በእግር ጣት አስቀድሞ መሬት መንካት እና በማስከተል በተረከዘ መሬት በመንካት የሚተገበር ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በሰልፍ መቆም።
- ከመሰናክል ነጻ የሆነ ሜዳ መምረጥ።

- በመምህሩ/ርቷ ተእዛዝ ሁለት ሁለት በመሆን ወደ ኋላ መሄድ።
- በመደጋገም መስራት።

**ለ.ወደ ጎን መንሸራተት**

ወደ ጎን መንሸራተት ከትክክለኛ አቅጣጫ ወደ ግራ ወይም ቀኝ አቅጣጫ በመሄድ የሚተገበር ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- እጅን ወደ ግራ እና ቀኝ በመዘርጋት መቆም።
- በእግር መዳፍ ወደ ቀኝ እና ግራ በመንሸራተት መሄድ።
- ፍጥነት በመጨመር ደጋግሞ መስራት።

**ሐ. በእርምጃ የመዘለል እንቅስቃሴ**

በእርምጃ የመዘለል እንቅስቃሴ በአንድ እግር እየዘለሉ መሄድን በውስጡ አካቷል። በማስቀጠል ተቃራኒ እግር እርምጃ ይከተላል።

ይህም ጉልበት ወደ ላይ በማንሳት ጉልበት አየር ላይ ሲሆን ሌላኛው እግር ደግሞ ወደ ላይ መዘለል ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በሰልፍ መቆም።
- አንዱን እግር ወደ ፊት በመውሰድ ሌላኛውን እግር ወደ ፊት በመምጣት ፊተኛው እግር በነበረበት ማሳረፍ።
- ለመዘለል በምንዘጋጅበት ጊዜ ጉልበታችንን በደንብ ማጠፍ።
- ስናርፍ በፊት እግር ማረፍ።
- የእግር ተቃራኒ እጅን ማወዛወዝ።

**መ. መሰናክልን በመጠቀም በፍጥነት መሮጥ**

ሩጫ ከወገብ ወደ ፊት ዘንበል በማለት እጅን ከደረት ላይ በማድረግ እግርን ከመሬት ላይ በማንሳት መሰናክል ላይ በማሳለፍ መሮጥ ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ከመሰናክል በኋላ መስመር ጠብቆ በርቀት መቆም።
- ከመስመር በኋላ በአን ጉልበት በመንበርከክ በሌላኛው እግር ጣት መሬት መንካት።
- በሁለቱም እጆች በትኩረት ስፋት ልክ መሬት መያዝ።
- የሚሰጠውን ትእዛዝ በማዳመጥ ከ50\_60ሜትር በመሮጥ መሰናክል ላይ በማለፍ መሮጥ።
- በመደጋገም መለማመድ።

**ሠ. ጥምር እንቅስቃሴ**

የጥምር እንቅስቃሴ ብቃት በአንድ ጊዜ ውስጥ ሁለት ወይም ከዝያ በላይ እንቅስቃሴዎችን ከመመሪያ ጋር በማቀናጀት የሚሰራ ማለት ነው ።

የእንቅስቃሴ ዘዴ።

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በቡድን መቆም።
- እግርን ከጉልበት በማጠፍ በመዝለል መስመር ውስጥ ማረፍ።
- ከገበተው ውስጥ እግር ከተከፈተ በሁለት እጅ መዝጋት።
- እንቅስቃሴው እጅ እና እግርን በተቃርኖ ማስቀጠል።
- በመደጋገም ከ 3\_4 ጊዜ መስራት።

**1.2 አንድ ቦታ በመቆም የሚሰራ የሰውነት እንቅስቃሴ**

**(3) ክፍለ ጊዜ**

ተማሪዎች ሊጓዩበት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩ እንቅስቃሴ ምንነት ይናገራሉ።
- አንድ ቦታ ቆሞ እንዴት እንቅስቃሴ እንደሚሰራ ሰርተው ያሳያሉ።
- አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩ እንቅስቃሴን በመሰራት የተጎናጸፉትን ብቃት ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 1.2**

የሰውነት ቅንጅት እንቅስቃሴ ብቃት እጅ እና እግር ጥምረት በመፍጠር አንድን ስራ በመከወን የሚያሳየው ውጤት ነው። ለምሳሌ ኪስ ሲለጋ አንድ እግር ኪሷን ሲለጋ ሌላኛው እግር መሬት በመቆም ይራዳል። ሁለቱ እጆች የሰውነት ሚዛን ለመጠበቅ ወደ ላይ ከፍ ይላሉ፣ ወገብ በመጠኑ ወደ ፊት ዘንበል በማለት እርዳታ ያደርጋል። እንደ ኪስ መለጋት፣ ኪስ በእግር ኪስ ማስገባት፣ የመረብ ኪስ ቴክኒኮችን እንደ ምት፣ መመለስ፣ ማንሳት፣ እና መለጋት ፣ ክብደት ማንሳት ፣ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ይህን የመሳሰሉት የሰውነት ቅንጅትን ለማዳበር ይውላሉ።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ገመድ ላይ በመቀመጥ መወዛወዝ።
- እግርን በማጠፍ ወደ ደረት ማንሳት።
- በአንድ እግር መቆም።
- ወደ ግራ እና ቀኝ መወዛወዝ።
- አግዳሚ እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ መሄድ።

**ቅድመ ዝግጅት**

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ገመድ፣ አግዳሚ ጠረጴዛ ፣ ስዕል፣ ቻርት የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።
- የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መስጠት። በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ። በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት

እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ አድርገው። በስተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርገው። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርገው።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እነጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናጸፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው። የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው። ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ**

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ

ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

**ምልከታ፦** የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለ መጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።

**እራስን መመዘን፦** ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ገመድ ላይ በመቀመጥ ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማወዛወዝ**

ገመድ ላይ በመቀመጥ ወደ ፊት እና ወደ ኋላ በማወዛወዝ አእምሮአችንን በማዘናናት የምንጫወተው እና መተሳሰባችንን የሚያጠነክሩ ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- እንጨት ላይ በታሰረው ገመድ አጠገብ በሰልፍ መቆም።
- የመምህሩን የትእዛዝ ቅደም ተከተል በመጠበቅ ገመድ ላይ መቀመጥ።
- አንዱ ተማሪ ሲወረወር ሌላኛው ገመዱ ላይ በመቀመጥ መለማመድ።
- በመደጋገም መለማመድ።

**ለእግርን ከጉልበት በማጠፍ ወደ ደረት ማንሳት**

እግርን ከጉልበት በማጠፍ ወደ ደረት ማንሳት አንድ ቦታ በመቆም እግርን ከጉልበት በማጠፍ ወደ ተቃራኒ እጅ በመወሰድ ተራ በተራ የሚሰራ ነው።

የእንቅስቃሴ ዘዴ።

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በቆሙበት ቦታ ቀኝ እግርን ከጉልበት በማጠፍ ወደ ላይ በማንሳት ወደ ግራ እጅ ክንድ መውሰድ።
- ግራ እግርን ደግሞ ወደ ቀኝ ክንድ መውሰድ።
- በመደጋገም ከ4\_5 ጊዜ መስራት።

**ሐ. በአንድ እግር መቆም**

በአንድ እግር መቆም አንድ እግር ከመሬት ወደ ላይ በማንሳት ሌላኛውን እግር የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ መቆም መቻል ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ከትክክለኛ አቋቋም እጅን ወደ ጎን በማንሳት አንዱን እግር ወደ ጉልበት ማምጣት።
- እጅን በትክክል ስፋት ልክ ወደ ጎን በመዘርጋት አንደኛውን እግር ጉልበት ላይ ማድረግ ።
- በቆሙበት ቦታ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ከ3\_5 ሴኮንድ መቆየት ።
- በመደጋገም መለማመድ ።

**መ. ወደቀኝ እና ወደ ግራ መጠማዘዝ**

**ሠ. አግዳሚ እንጨት ላይ ሚዛንን በመጠበቅ መሄድ**

**1.3. መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴ ችሎታዎች**

**(7) ክፍለ ጊዜ)**

ተማሪዎች ሊጓዩበት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የሰውነት ማብቃት እንቅስቃሴ ይናገራሉ ።
- መሳሪያ በመጠቀም እንዴት የሰውነት ብቃት እንቅስቃሴ ተሰርተው ያሳያሉ ።
- መሳሪያ በመጠቀም የተሰራውን ብቃት ያደንቃሉ ።

**ግብረ መልስ 1.3:** ኪስ መጫወትን እንደ ምሳሌ መውሰድ ይቻላል።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ኪስ መወርወር እና መያዝ።
- ኪስ እያነጠሩ መሄድ ።
- ኪስ ማንከባለልና ማሳለፍ ።

- ኪስ መለጋት።
- ጥምር እንቅስቃሴ።

**ሀ. ኪስ መወርወር እና መያዝ ።**

በኪስ መወርወር እና መሰረያዝ በአንድ የሚተገበር እንቅስ ሆኖ ኪስን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ በመወርወር የሚተገበር ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ከመነሻ ኪስ በእጅ በመያዝ መቆም።
- ኪስ ከራስ በላይ በሁለት እጅ ወደ ጎተለያዩ አቅጣጫ መወርወር እና መያዝ።
- በቀጣይ ኪስ በአንድ እጅ መወርወር እና መያዝ።
- በመደጋገም መለማመድ።

**ለ. ኪስ እያነጠሩ መሄድ።**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በሰልፍ መቆም።
- ከወገብ ወደ ፊት ዘንበል በማለት ኪስ እየየነጠሩ መሄድ።
- ኪስ ሳይመለከቱ እያነጠሩ መሄድ።
- በመደጋገም መለማመድ።

**ሐ. ኪስ በእግር በመንዳት ማሳለፍ ።**

ኪስ በእግር እየነዱ ማሳለፍ ማለት ፦ ኪስን በእግር መሬት ላይ ወደ ተለያዩ አቅጣጫ በመንዳት የሚተገበር ነው።

**የእንቅስቃሴ ዘዴ።**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ከመነሻ ኪስ በእግር ይዞ መቆም።
- ከቆሙበት ኪስ በመለጋት መቀባበል።
- ያለ መሳሪያ ወይም ኮን ኪስ በመንዳት ማሳለፍ።
- በተቀመጠ መሳሪያ ወይም ኮን መሃል በአንድ እግር ኪስ መሬት ላይ መንዳት ።



በቀጣይ ባልሰራው እግር መስራት።

**መ. ኪስ በእግር መለጋት**

ኪስ መሬት ላይ በመንዳት፡- ኪስን መሬት ላይ በማንከባለለል ወደተፈለገበት አቅጣጫ ለንደኛ በመለጋት ማሰለፍ ነው።

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በሰልፍ መቆም።
- ከወገብ ወደ ፊት ዘንበል በማለት ኪስ ወደ ፊት መንዳት።
- ኪስን በአይን እየተቆጣጠሩ ደጋግሞ መስራት ።

**ሠ. አንድና ከዛ በላይ እንቅስቃሴዎችን በአንዴ መስራት።**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ኪስ በመያዝ መቆም።
- ባሉበት በኪስ መንቀሳቀስ።
- ኪስ አያነጠሩ መሄድ።
- በመደጋገም መስራት ።

**የምዕራፉ መልመጃ መልስ ።**

1. እውነት
2. ሐሰት
3. ሐ
4. ሀ

**የቃላት መፍቻ።**

1. ብቃት፡-አንድን እንቅስቃሴ በተገቢው መልኩ መሰራት ማለት ነው።
2. የዝግዛግ መስመር ስራ፡- አንድን እንቅስቃሴ ወደ ቀኝ ወደ ግራ በመተጣጠፍ መሄድ ወይም መሮጥ ነው።

## ምእራፍ ሁለት

### የተቀናጀ የእንቅስቃሴ ችሎታ

(6 ክፍለ ጊዜ)

**ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ዉጤቶች**

**ከምዕራፉ ማጠቃለያ በኋላ ተማሪዎች**

- ቅስቀሴን ከምት ቅደም ተከተል ጋር ማስማማት።
- በተሰጠው የምት ለውጥ (ሪትም ለውጥ) የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴን ይለያሉ።
- በምቱ (ሪትም) በመታገዝ የሰውነት ቅንጅትን ያዳብራሉ።

**መግቢያ**

የሰውነት እንቅስቃሴ ብቃት ከሙዝቃ ምት ጋር የሚባሉት የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ የእጅ ምትከአካባቢው ከሚገኙት የሙዚቃ መሳሪያ እንደ ከበሮ፣ ክራር፣ ዋሽንት የመሳሰሉትን በመጠቀም ሳቢ እና ተመሳሳይ በሆነ መልኩ የሚሰራ ነው። በዝህ ምዕራፍ ውስጥ እየተለዋወጠ ቅደም ተከተሉን ጠብቆ

በሚሄደው ለውጥ ውስጥ የማስተማር ዘዴ የመርጃ መሳሪያ ምዘና እንዲሁም የመልመጃ ምላሽ ተሰጥተዋል።

**አጠቃላይ ይዘት።**

- ጥምር የሰውነት እንቅስቃሴ ቅደም ተከተል።

#### 2.1 የተቀናጀ መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታ

(6 ክፍለ ጊዜ)

**ተማሪዎች ሊጓዩበት የሚገባቸው የመማር ብቃት**

**ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦**

- የምት እንቅስቃሴ እየተለዋወጠ ስለ መሄዱ ይናገራሉ።
- የምት እንቅስቃሴ እየተለዋወጠ ስለ መሄዱ ሰርተው ያሳያሉ።
- ከምት እንቅስቃሴ እየተለዋወጠ ስለ መሄዱ የተጎናፀፉትን ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 2.1**

ወደ ላይ በመዘለል እጅ በማጨብጨብ ፣ ወደ ግራና ቀኝ እጅን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ መዘርጋት ይህን የመሳሰሉ ናቸው።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- የእስፖርት ዝማሬን ከጭብጨባ ጋር።
- የተለያዩ የሰውነት-ክፍሎችን ከመዘቃ ምት ጋር።
- ወደ ላይ በመዘለል በእጅ ማጨብጨብ።

**ቅድመ ዝግጅት**

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው ።ይህም ዝግጅት፦

የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።

የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ቴፕ፣ ካሴት ስዕል፣ቻርት የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።

ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ ፦የእለቱ ትምህርትን" ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መሰጠት። በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ።ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ። በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰሩ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ አድርግ። በስተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እነጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናጸፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ።

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው። የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ የማሳየት ግድ ነው። ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

የጥያቄና መልስ ዘዴ።

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህሩን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

ምልክታ፡-የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

ቃለመጠይቅ፡-የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።  
እራስን መመዘን፡- እራስን መመዘን፡- ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. የስፖርት ሙዚቃ ከእጅ ጭብጨባ ጋር (2 ክፍለ ጊዜ)**

**የልምምድ ዘዴ**

- ወደእለቱ ልምምድ ከመግባት በፊት ተማሪዎች በቡድን እና በተናጥል ሰውነት እንድያሟሙቁ ማድረግ።
- ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል በመስመር ወይም ክብ እንዲቆሙ መድረግ።
- የስፖርት ዜማና ግጥሙን በደነብ እንዲረዱ ማድረግ።
- የሰውነት እንቅስቃሴን ከሙዚቃ ምት ጋር ማሳየት።
- ስህተትን ማረም፣ ግብረ መልስ መስጠትና ደጋግመው ማለመድ።
- የእጅ ጭብጨባ፣ የሰውነት እንቅስቃሴ እና ድምፅን እንዲጠብቁ ማድረግ።
- ደጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ።

**ሀ. የተቀናጀ መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ**

መደበኛ ቅደም ተከተል እንቅስቃሴ የእንቅስቃሴ ቅደም ተከተል በመጠበቅ ወቀን በቀን የሚሰራ ነው።

**ለ. የሙዚቃ ድምፅ ምት በመከተል የሚሰራ የአካል እንቅስቃሴ**

የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ አንድን መዝሙር የሙዚቃውን ድምፅ በመከተል እና በመስራት የሚተገበር ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ተማሪዎች በቡድን መመደብ።
- በቆሙበትእግር በማንቀሳቀስ ከእጅን በተመሳሳይ መልኩ ማጨብጨብ።
- በፍጥነት በእግር በመሄድ መለማመድ።
- በመደጋገም መለማመድ

**ሐ. የስፖርት እስፖርት መዝሙር ከእጅ ጭብጨባ ጋር**

ስፖርት፣ ስፖርት፣ ስፖርት

ስፖርት ለሰላም፣

ስፖርት ለፍቅር፣

ስፖርት ለአንድነት፣

አዝማች

ስፖርት፣ ስፖርት፣ ስፖርት፣

ሰፖርት ለእድገት፤

ሰፖርት ለጤንነት፤

ሰፖርት ለሀብት፤

**መ. ወደ ላይ በመዝለል እጅን በማጨብጨብ መንቀሳቀስ**

ወደ ላይ በመዝለል በመጨብጨብ ከቆሙበት ቦታ እንደ አስፈላጊነቱ ከድምፁ ፍሰት ጋር በመስማማት የሚፈፀም ምት ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- አንድ ሲባል እግር በመክፈት እጅን ወደ ጎን መዘርጋት።
- ሁለት ሲባል ከመሬት ወደ ላይ በመዝለል በሁለት እጅ ከራስ በላይ በማድረግን ማጨብጨብ።
- ሦስት ሲባል ወደ ፊት በመዞር በእጅ ከራስ በላይ ማጨብጨብ ።
- አራት ሲባል ወደ ኋላ በመዞር እጅ ከራስ በላይ መጨብጨብ ።
- ፍጥነት እየጨመሩ መለማመድ።
- በመደጋገም መለማመድ።

**ሠ. ወደ ቀኝናግራ የመዝለል እንቅስቃሴ**

ከግራ ቀኝ ዝላይ እግርን በአንድ ላይ ከመሬት ወደ ላይ በማንሳት ወደ ግራ እና ቀኝ ቀስ በቀስ እየጨመሩ የሚከናወን ዝላይ ነው።

**የእንቅስቃሴ ዘዴ።**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- ተሁለቱን እግር በጥቂት በመክፈት ትትእጅን ወደ ደረት ማምጣት ።
- ወደ ግራ ቀኝ ቀስ በቀስ እየዘለሉ ፍጥነት መጨመር።
- ቸበመደጋገም መለማመድ።

**ሐ. ከሙዚቃ ምት ጋር እየተቀያየረ የሚሄድ የእንቅስቃሴ ብቃት**

መሳሪያን ወይም እጅን በማጨብጨብ እጅ እና እግርን በማቀናጀት የሚሰራ የምት እንቅስቃሴ ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- አንድ የታወቀ እንቅስቃሴ መምረጥ።
- ምት ወይም ራትም በመጠበቅ እግር ማንቀሳቀስ።
- ሁለቱን አጆች ወደ ጎን በመዘርጋት አንድ ላይ ማወዛወዝ።
- ቀስ በቀስ ፍጥነት እየጨመሩ መለማመድ።

**የምዕራፉ መልመጃ መልስ**

1. እውነት
2. እውነት
3. ለ
4. መ

## ምዕራፍ ሦስት

### ማህበራዊነትና ውስጣዊ ስሜትን መማር

(9 ክፍለ ጊዜ)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ዉጤቶች

ከምዕራፉ ማጠቃለያ በኋላ ተማሪዎች

- የሰውን ችግር ከግምት ውስጥ በማስገባት የተሰጠውን መፍትሄ በጥሩ ስነ ምግባር ያንፀባርቃሉ።
- በሚሰራው የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ውስጣዊ ስሜታቸውን በመቆጣጠር ያሳያሉ።
- በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ዉስጥ በመልካም ግንኙነት ይሰራሉ።

የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋናው አላማ ጤናማ አካል፣አእምሮ ማህበራዊ እና ውስጣዊ ስሜትን መዳበር ነው ። የሰውነት እንቅስቃሴ በአግባቡ ከተተገበረ ተማሪዎች ማህበራዊ እሴታቸው እንደ መፋቀር፣መከባበር፣መቻቻል፣መተሳሰብ እስፖርታዊ ስነምግባርንበማሳድግ ውስጥ ተጠቃሚ ይሆናሉ። በትምህርት ቤት ውስጥ ሆነ ውጪ በተሳተፉበት እስፖርት ውስጥ ለሚገጥማቸው ችግር ይቅርታ በመደራረግ መረጋጋትን በመላበስ ውስጣዊ ስሜታቸውን በተገቢው መልኩ በመቆጣጠር ለመማር አይቸገሩም። በዝህ ምዕራፍ ውስጥ እራስን ማወቅ እና መቆጣጠር የሚያሳድጉ፣የማህበረሰብ ፣ እና መቀራረብን የሚያሳድጉ እነድሁም የተጠያቂነት እና ውሳኔ ሰጪነትን የሚያዳብሩ ጥቂት እንቅስቃሴዎች ተዘርዝረዋል።

- በጨዋታ ውስጥ የማህበራዊ ግንዛቤ ያደብራሉ።
- ጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ ግንኙነታቸውን ያዳብራሉ።

### 3.1. እራስን የማወቅ እና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች

(3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓዩበት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ እራስን የማወቅ እና እርስ በርስ የማበረታትት ብቃትን የሚያዳብሩትን ይናገራሉ።



- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ እራስን የማወቅ እና እርስ በርስ የማበረታታት ብቃት የሚያዳብሩትን ሰርተው ያሳያሉ።
- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ እራስን የማወቅ እና እርስ በርስ የማበረታታት ብቃትን የሚያዳብሩትን ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 3.1**

እራስን የማወቅ ብቃት፡- አንድ ተማሪ ጥንካሬውን እና ድክመቱን አንድን ስራ የመከወን ብቃቱን የሚለይ ነው። ለምሳሌ አንድ/አንዲት ተማሪ ካህን በመሠረት ላይ በማንከባለል ውስጥ ጥንካሬ እና ድክመቱን/መቷን በመለየት እራስን የማወቅ ብቃትን ማከበት ይቻላል። ካህን መሠረት ላይ ማንከባለል ካህን ይዞ ወደ ፊት በመሄድ የተቃራኒ ቡድን ተጫዋችን አታሎ ለማለፍ ይረዳል።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕሰ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- እራስን መመዘን።
- እራስን ማበረታታት።

**ቅድመ ዝግጅት**

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፡-

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ ስዕል ቻርት የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፡- የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መሰጠት። በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ሰለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ አድርግ።”

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እነጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው።የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው።ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው።

ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እነደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ**

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል።

ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

**ምልከታ፦** የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለ መጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።

**ራስን መመዘን፦** ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።

- ኳስ ከፊት ለፊት በማድረግ ኳስ በማይለጋው እግር አጠገብ ማድረግ።
- ከወገብ ጎንበስ በማለት ኳስ በአይን እያዩ በውስጥ እግር መምታት።
- በመደጋገም መለማመድ።

**ለ. ራስን ማበረታታት**

ችግር ቢገጥመን እጅ ከመስጠት ወይም ጥሎ ከመሄድ ለሌላ ተግባር ራስን ማዘጋጀት ነው። ለምሳሌ በኮርቦ ጨዋታ ውስጥ በመዝለል ስንጫወት ከተሳሳትን ተስፋ ሳንቆርጥ በመድገም መለማመድ።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- መነሻ ቦታ ላይ መገኘት።
- በአንድ ቀለበት ውስጥ በሁለት እግር በማሳረፍ ሁለቱ እጆች ወደ ታች ይወጣሉ።
- ባለሁለት ቀለበት ውስጥ አንድ አንዱን እግር በማሳረፍ ሁለቱን እጆች በትኩረት ስፋት ልክ መዘርጋት።
- ከ4\_5 ጊዜ በመደጋገም መስራት።

### 3.2 ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውሰድ ማህበራዊ ግንዛቤን ማሳደግ

(3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓዩ የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- የማህበረሰቡን ግንዛቤ የሚያሳድጉ ጫወታ እና እንቅስቃሴዎችን ይናገራሉ።
- የማህበረሰቡን ግንዛቤ የሚያሳድጉ ጫወታ እና እንቅስቃሴዎችን እና ግንኙነት የሚያሳድጉትን ሰርተው ያሳያሉ።
- የማህበረሰቡን ግንዛቤ የሚያሳድጉ ጫወታ እና እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።

#### ግብረ መልስ 3.2

የወንድ እና የሴት ልዩነትን በመክበር አብሮ መጫወት ፣ አብሮ መስራት የመሳሰሉት ናቸው።

#### የትምህርቱ ይዘት

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ልዩነትን ማክበር።
- ሌላውን ሰው ማክበር ።

#### ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ ስዕል።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መሰጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ሰለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ አድርግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እነጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናጸፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው።የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው።ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። . ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ**

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል።ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስአስፈላጊ ነው።

**ምዘና:-**

**ምልክታ፦** የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለ መጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።  
**ራስን መመዘን፦** ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ስርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ልዩነትን መክበር**

ልዩነትን መክበር በጨዋታ እና የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ያለአነዳች አድሎ የተለያዩ ሰዎችን ማሳተፍ ነው። ለምሳሌ ወንድ እና ሴት።

**ለ. ሌሎች ሰዎችን ማክበር**

በእንቅስቃሴም ከእንቅስቃሴ ውጪ የሌሎችን ሀሳብ፣ እምነት፣ ባህል፣ ማንነት እና የመሳሰሉትን ማክበር አስፈላጊ ነው።

**3.3 በጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ መቀራረብን ማንልበት**

ተማሪዎች ሊጓዩበት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

(3 ክፍለ ጊዜ)

- በጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ የመቀራረብ የማህበረሰብ ግንዛቤ ማሳደግን ያስረዳሉ።
- በጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ የመቀራረብ የማህበረሰብ ግንዛቤ ማሳደግን በመስራት ያሳያሉ።
- በጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ የመቀራረብ የማህበረሰብ ግንዛቤ ማሳደግን ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 3.3:** ሌሎች ሰዎችን ማበረታታት ማለት የሰውን ስህተት ማረም ማለት።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ሌሎች ሰዎችን ማበረታታት።
- የተለያዩ ባህል ማህበራዊነት።

### ቅድመ ዝግጅት

መምህራ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ ስዕል።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ አድል መሰጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ አድርግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

### የመማር ማስተማር ዘዴ

#### ገለጻ

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው። ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው። የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ የማሳየት ግድ ነው። ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ**

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህሩን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

**ምልከታ፦** የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለመጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።

**ራስን መመዘን፦** ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ሌሎችን ሰዎች ማበረታታት**

ማንኛውም ሰው ተመሳሳይ ችሎታ የለውም። ስለዝህም እንቅስቃሴ ውስጥ ሆነ ከእንቅስቃሴ ውጪ የዝያን ሰው ስህተት በማስተካከል ማበረታታት ሊጎለብት የሚገባው ባህል ነው።



**ለ. የተለያዩ ባህሎች እና ማህበራዊነት**

የሀገራችን ብሄር ብሄረሰቦች የተለያዩ ባህል አላቸው። የሌላውን ባህል እንደ ራስ በማክበር የማህበረሰብ ባህልን ማጠናከር አስፈላጊ እና ወሳኝ ነው።

**የምዕራፉ መልመጃ መልስ**

I. እውነት ወይም ሐሰት

1. ሐሰት

2. እውነት

II. ምርጫ

1. መ

2. መ

III. አጭር መልስ

1. እግር ኳስ፣ ሸኬሎ፣ ፋጫ፣ የልጆች ጨዋታዎች

# ምዕራፍ አራት

## የአካል ብቃት

(17 ክፍለ ጊዜ)

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ዉጤቶች

#### ከምዕራፉ ማጠቃለያ በኋላ ተማሪዎች

- የሰውነት ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴውን ይናገራሉ።
- ከእድሜ ጋር የሚሄዱ የሰውነት እንቅስቃሴን በመስራት ብቃታቸውን ያሳድጋሉ።
- በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ ጥሩ አመለካከት ያሳያሉ።

### መግቢያ

መደበኛ የሰውነት እንቅስቃሴ ስርአታቸውን በመጠበቅ የሚሰሩ የአካል ጤንነት ፣ የአእምሮ ስራ ነው። በዝህ በአራተኛው መዕራፍ ውስጥ ከተሰጡት የልብ የሳምባ ፣ የጡንቻ ጥንካሬ መተጣጠፍ ፣ ቅልጥና የሚያሰድጉ እንደልምምድ ፣ የመማር ማስተማር፣ የመማር ማስተማር ዘዴ ለመማር የሚያስፈልጉ መሳርያዎች እንዲሁም የምዘና ዘዴአቸውን በጥልቀት የሁለተኛ ክፍል ተመሪዎች ቀላል በሆነ መልኩ ተጠቅሷል።

### አጠቃላይ ይዘት

- ልብ እና ሳምባን እንቅስቃሴ የሚያዳብሩ።
- የጡንቻ ብርታት።
- መተጣጠፍ።
- ቅልጥፍና።

### 4.1 የልብ እና የሳምባ እንቅስቃሴ

(5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓዩት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- ስለ ልብ እና ሳምባ ምንነት ይናገራሉ።
- የልብ እና የሳምባ ስራን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ያሳያሉ።

- የልብ እና የሳምባ ስራን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ያዳበሩትን ክህሎት ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 4.1**

የልብ እና የሳምባ ብቃት ማለት፦ የልብ እና የሳምባ አንድን ስራ ለረጅም ጊዜ የመስራት ብቃት ማለት ነው። የልብ እና የሳምባ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ጭፈራ፣ ሶምሶማ፣ ሩጫ፣ በፍጥነት መሄድ፣ በቆሙበት ወደ ላይ መዝለል፣ ገመድ መዝለል እና የመሳሰሉት ናቸው።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- በግል ገመድ መዝለል።
- በቆሙበት ጉልበት ወደ ላይ ማንሳት።
- ተረከዝን በማንሳት መቆም።

**ቅድመ ዝግጅት**

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- እቅድ ማዘጋጀት
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ገመድ፣ኖራ ፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

**የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦** የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መስጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቻ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰሩ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ ማድረግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እነጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦** ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው።የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ የማሳየት ግድ ነው።ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ**

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሲበረታቱ ይገባል።ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስአስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

**ምልክታ፦** የተማሩት/የተለማመዱት/ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለ መጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።  
**ራስን መመዘን፦** ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. በግል ገመድ መዝለል**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ገመድ በመያዝ ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- በሁለት እግር ወደ ላይ በመዝለል ገመድ ከራስ በላይ በማዞር ከእግር ስር ማሳለፍ።
- ከ3\_4 በመደጋገም መስራት።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ለ. ከቆሙበት ጉልበት ወደ ላይ ማንሳት**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- እጅን በመዘርጋት ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- ሁለቱን እግር በማስተካከል አነደኛውን እግርወደ ላይ ማንሳት።
- በቅደም ተከተል ሌላኛውን እግር ማንሳት ።
- ከጉልበት ከፍ በማድረግ በፍጥነት እየደጋገሙ መስራት።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ሐ. ተረከዝ ከፍ በማድረግ መቆም**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- ሁለቱን እግር ከተረከዝ ወደ ላይ በማንሳት መቆም።

- አንዱን እግር ከተረከዘ ከፍ በማድረግ መመለስ።
- ወደቀኝ እና ወደ ግራ በመሄድ ደጋግሞ መስራት።
- ፍጥነቱን በመጨመር ደጋግሞ መለማመድ።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዘቀዝ።

### 4.2 የጡንቻ ብርታት

(5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓዩት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- ስለ ጡንቻ ብርታት ይናገራሉ።
- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ ።
- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ያደንቃሉ።

ግብረ መልስ 4.2

1. የጡንቻ ብርታት ማለት፦ የጡንቻ አንድን ስራ ለረጅም ጊዜ የመስራት ብቃት ማለት ነው።
2. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እንደ እጅን ወደ ጎን መዘርጋት ፣ እጅን አንዱን በሌላኛው ስር ማሳለፍ፣ በመቀመጥ አንድ እግር ወደ ላይ ማንሳት እና ዝላይ ነው።

### የትምህርቱ ይዘት

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- እጅ ወደ ጎን በማንሳት መዘርጋት።
- እጅን ማመሳቀል(አንዱን በሌላኛው ስር መሳለፍ)።
- በጀርባ ተኝቶ ወደ ጉልበት ቀና ማለት።

### ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው ።ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ምንጣፍ፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንብብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፡ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መሰጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ ማድረግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናጸፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው።የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው።ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። . ስለዚህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።የጥያቄና መልስ ዘዴ።

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህራ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

**ምልከታ፦** የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለመጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።

እራስን መመዘን፦ ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. እጅ ወደ ጎን በማንሳት መዘርጋት**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- ሁለት እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት የእጅ መዳፍን ወደ ላይ እና ወደ ታች ማዟዟር።
- እጅን በፍጥነት በማመሳቀል መስራት ።
- ፍጥነቱን እየጨመሩ ከ1\_2 ደቂቃ በመቆየት መስራት ።
- ከ5\_7ጊዜ በመደጋገም መስራት ።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



**ለ. እጅን በማመሳቀል እግር መንካት**

**የልምምድ ዘዴ።**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ሁለቱን እግር ከፈት በማድረግ መቆም።
- በቀኝ እጅ የግራ እግር ቁርጭምጭሚት በመንካት ግራ እጅንወደ ላይ ማንሳት።
- እጅ በመቀያየር ደጋግሞ መስራት።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ሐ. በጀርባ ተኝቶ ወደ ጉልበት ቀና ማለት**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ሁለቱን እግር በመዘርጋት እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት በጀርባ መተኛት።
- እግርን ከጉልበት በማጠፍ በእግር መዳፍ በደንብ መሬት መንካት።
- ከደረት ቀና በማለት ወደ ጉልበት ቀና በማለት ወደነበሩበት መመለስ።
- ከ2\_3 ደጋግሞ መለማመድ።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**4.3 መተጣጠፍ**

**(4 ክፍለ ጊዜ)**

ተማሪዎች ሊጓናፀፉ የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- ስለመተጣጠፍ ይገልጻሉ።
- የመተጣጠፍ እንቅስቃሴን ሰርተው ያሳያሉ።
- ከመተጣጠፍ እንቅስቃሴ ያገኙትን ብቃት ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 4.3**

1. መተጣጠፍ መለት የሰውነታችንን መገጣጠሚያ ላይ መንቀሳቀስ መቻል ነው።
2. ይህ እንቅስቃሴ በመገጣጠሚያ ላይ የሚከናወን ነው።
3. ቀታላላቅ መገጣጠምያ የሚባሉት የክንድ፣ ትኩረት፣ ጉልበት እና ቁርጭምጭምት ናቸው።

### የትምህርቱ ይዘት

በዝህ ርዕሰ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ከወገብ ወደ ጎን ማዘንበል።
- በመቀመጥ የእግር ጣት መንካት።
- በጀርባ በመተኛት እግር ወደ ላይ ማንሳት ።

### ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ምንጣፍ፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መሰጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ሰለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እነዲለማመዱ ማድረግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ ሆኖ አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦** ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው።የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ የማሳየት ግድ ነው።ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህራ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ፦** ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህራ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካላዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሲበረታቱ ይገባል።ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስአስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

**ምልከታ፦**የተማሩት/የተለማመዱትከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለመጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።

**ራስን መመዘን፦** ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ከወገብ ወደ ጎን ማዘንበል**

**የልምምድ ዘዴ**

ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።

- የተስተካከለ አቋቋም በመቆም ሁለቱን እጅ በአንድ ላይ ወደ ላይ ማንሳት ።
- ቀስ ብሎ ወገብን ከግራ ወደ ቀኝ ማዘንበል።
- በመደጋገም መስራት ።
- በሰተመጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ለ. በመቀመጥ በእጅ የእግር ጣት መንካት ።**

**የልምምድ ዘዴ።**

ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።

- መሬት ላይ በመቀመጥ ሁለቱን እግር ወደ ፊት መዘርጋት ።
- ከወገብ ዝቅ በማለት በሁለቱም እጆች የእግር ጣት መንካት።
- ከ4\_5 በሰከንድ ማቆየት ።
- በመደጋገም መስራት።

መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ሐ . በጀርባ በመተኛት እግርን ወደ፤ ላይ ማንሳት ።**

**የልምምድ ዘዴ።**

ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።

- ሁለቱን እግር በመዘርጋት ወገብ በመያዝ በጀርባ መተኛት ።
- ሁለቱን እግር ቀስ ብሎ ከመሬት ወደ ላይ በማንሳት ከ2\_3 ሰከንድ ማቆየት።
- በመደጋገም መለማመድ።

መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**የምዕራፉ መልመጃ መልስ**

**I. እውነት ወይም ሐሰት**

1. እውነት

**II. አዛምድ**

1. ሀ 2. ለ

**III. ምርጫ**

1. ለ 2. ሐ

# ምዕራፍ አምስት

## ጅምናስቲክስ

(17 ክፍለ ጊዜ)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ዉጤቶች

ከምዕራፉ ማጠቃለያ በኋላ ተማሪዎች

- መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ይገነዘባሉ።
- በመሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ይደሰታሉ።
- መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ሰርተው ያሳያሉ።

### መግቢያ

ጅምናስቲክ ከአሰፋፋይነት እንቅስቃሴዎች አንዱ ሲሆን የመሳሪያና ያለመሳርያ የሚሰራ ነው። የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ከሚሰጣቸው ታላላቅ ጠቀሜታዎች መካከል የሰውነት አቋምን መስተካከል፣ ጤናና የሰውነት ብቃት ፣ ጥንካሬና መተግጠፍ ብቃትን ማጎልበት ነው።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ቀለል ያሉ መሰረታዊ ጅምናስቲክስ አስፈላጊነት ለተወሰኑ የሰውነት ክፍል የተሰጡ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች እቅድ፣ የማስተማር ዘዴ፣ የመማርያ መርጃ መሳሪያ፣ የእንቅስቃሴ ዘዴ፣ ምዘና ለምዕራፉ አስፈላጊ ነገሮች ተቀምጠዋል።

### አጠቃላይ ይዘት

- ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ።
- የወሰኑ የሰውነት እንቅስቃሴ እና አስፈላጊነታቸው።
- መሰረታዊ ጅምናስቲክ።

### 5.1 ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ

(7 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓዩት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- ስለ ቀላል መሰረታዊ ጅምናስቲክ ይናገራሉ።
- ቀላል መሰረታዊ ጅምናስቲክን ተሰርተው ያሳያሉ።
- ቀላል መሰረታዊ ጅምናስቲክን ተሰርተው ያገኙትን ብቃት ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 5.1**

በጅምናስቲክ ክጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ውስጥ አንዱ ሲሆን የመሳርያ እና ያለመሳርያ እንቅስቃሴን በውስጡ ያካተተ ነው ። ጠቀሜታው የሰውነትን አቋም ማሳመር ፣ በሽታን መከላከል ፣ ውድድር የመሳሰሉትን ያካትታል። ቀላል ጅምናስቲክ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ያለመሳርያ ሊሰሩ የሚችሉ ናቸው። ጥምር ጅምናስቲክ ሁለትና ከዝያ በላይ በማከታተል የሚሰሩ ናቸው ።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕሰ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ወፍራም እና የተዘረጋ ምንጣፍ ላይ መገልበጥ ።
- ወደ ላይ በመዝለል በሁለት እግር ማረፍ።
- በድጋፍ የእንቁራሪት አቋቋም መለማመድ።
- ምንጣፍ

**ቅድመ ዝግጅት**

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ አዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ምንጣፍ፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ አድል መሰጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቻ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ ማድረግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እነጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው።የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው።ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። . ስለዝህ መምህራ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ**

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህራ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል።ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስአስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

**ምልክታ፦** የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

**ቃለመጠይቅ፦** የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።

**Af-እራስን መመዘን፦** ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ስርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ወፍራም እና የተዘረጋ ምንጣፍ ላይ መገልበጥ**

**የልምምድ ዘዴ**

ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።

- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- ምንጣፍ በማዘጋጀት ተማሪዎቹን ከምንጣፍ በኋላ ማሰለፍ።
- ከፊት ያሉ ተማሪዎች ምንጣፍ ላይ በጀርባ ይተኙ።
- በጎን በመገልበጥ መለማመድ።
- ወደ ቀደመው በመመለስ ለመቀመጥ መሞከር።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ለ. ወደ ላይ በመዝለል በሁለት እግር ማረፍ**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በትክክለኛ ቦታ ቆሞ መገኘት።
- እጅን በትኩረት ስፋት ልክ ወደ ፊት ጉልበትን አጠፍ ማድረግ።
- በመዝለል ተመልሶ በሁለት እግር መቆም ።
- ወደቀደመ ቁመና መመለስ።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



**ሐ. የሰውነት ሚዛን መጠበቅ**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- አግዳሚ እንጨት ላይ እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም ።
- የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ አግዳሚ እንጨቱ ላይ እስከ ጫፍ መሄድ።
- በጥንቃቄ በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**መ. በእገዛ እንደ እንቁራራት መቆም**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በሁለት እጆች ሁለቱ እግር መሀል መሬት መያዝ።
- የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ በእጅ መሬት ሳይለቁ እግርን ከመሬት በማንሳት መቆም።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**5.2. የተወሰነ የሰውነት እንቅስቃሴ እና አሰፈላጊነቱ**

(5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓዩት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- የተወሰነ የሰውነት እንቅስቃሴ እና አሰፈላጊነቱን ይናገራሉ።
- የተወሰነ የሰውነት እንቅስቃሴ እና አሰፈላጊነቱን ሰርተው ያሳያሉ።
- ከተወሰነ የሰውነት እንቅስቃሴ እና አሰፈላጊነቱ ያገኙትን ጠቀሜታ ያደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 5.2**

የተወሰነ የሰውነት እንቅስቃሴ ማለት፦ ከአጠቃላይ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ በተወሰኑት ላይ ያነጣጠረ ነው።

**የትምህርቱ ይዘት**

በዝህ ርዕሰ ስር ከዝህ ቦታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ወደፊት መግፋት።
- ወደፊት አግዳሚ ዘንግ ላይ እንቅስቃሴ ማድረግ ።
- ወደ ላይ መሳብ።
- መሄድ እና መጋለብ።
- ወደ ላይ በመዝለል ጉልበትን በማጠፍ ወደ ደረት መስጠጋት።
- በመዝለል ሁለቱን እግር ወደፊት በመዘርጋት በእጅ የእግር ጣት መንካት።

**ቅድመ ዝግጅት**

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ የተለያዩ ነጠላ ዘንግ፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መሰጠት።

በመግብያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ ማድረግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው። ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መገናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መስጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው። የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው። ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት። የጥያቄና መልስ ዘዴ።

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካላዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

ምልክታ፦ የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

ቃለ መጠይቅ፦ የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ። ራስን መመዘን፦ ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ወደፊት መግፋት**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ከጓደኛህ ጋር መያያዝ።
- ተራ በተራ በእጅ በማጠፍ መገፋፋት።
- በጥንቃቄ በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ለ. አግዳሚ ዘንግ ላይ እንቅስቃሴ ማድረግ**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- ወደ ላይ በመዝለል ነጠላ ዘንግ መያዝ።
- ሰውነትን ከወገብ ወደፊት እና ወደ ጎላ ማወዛወዝ።
- በእጅ አግዳሚ ዘንግ በመልቀቅ በሁለት እግር መሬት ወርዶ መቆም።
- ከ2\_3 ደጋግሞ መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ሐ. ወደ ላይ መሳብ (pull-up)**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- አግዳሚ ዘንግ ስር ወደ መሀል ጠጋ ብሎ መቆም።
- ወደ ላይ በመዝለል በሁለት እጅ አግዳሚ ዘንጉን መያዝ።
- ወደ ላይ መሳብና መመለስ።
- አግዳሚ ዘንጉን በመልቀቅ ወርዶ መሬት መቆም።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**መ. መሄድ እና መጋለብ**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ከቆሙበት ከ20\_25 ሜትር ከሄዱ በኋላ የመጋለብ እንቅስቃሴ መስራት።
- በዝሁ መሰረት የመሄድ \_ የመጋለብ \_ የመሄድ \_ የመጋለብ እንቅስቃሴ መስራት።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ሠ. ወደ ላይ በመዝለል ጉልበትን ወደ ደረት ማምጣት**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- እግርን በትክካል ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም።
- እጅን ወደ ኋላ በማድረግ ጉልበትን ወደ ፊት ማጠፍ።
- ከቆሙበት ወደ ላይ በመዝለል ጉልበትን ወደ ደረት በማምጣት መመለስ።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ረ. ወደ ላይ በመዝለል ሁለቱን እግር ወደ ፊት በመዘርጋት በእጅ የእግር ጣት መንካት**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በቦታ መገኘት።
- በቆሙበት እጅን ወደ ኋላ በመዘርጋት ከጉልበት ማጠፍ።
- ከቆሙበት ወደ ላይ በመዝለል እግርን ወደ ፊት በመዘርጋት በእጅ የእግር ጣት መንካት።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

### 5.3. መሰረታዊ የጅምናስቲክ

#### (5 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓገሉ የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- መሰረታዊ የጅምናስቲክ ምን እንደሆነ ይናገራሉ።
- መሰረታዊ የጅምናስቲክ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ተሰርተው ያሳያሉ ።
- በመሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የተጎናጸፉትን ብቃት ያደንቃሉ።

#### ግብረ መልስ 5.3

ጅምናስቲክ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ያካተተ ሆኖ በመሳሪያ ወይም ያለመሳሪያ በመጠቀም የሚሰራ ነው።

#### የትምህርቱ ይዘት

በዝህ ርዕስ ስር ከዝህ በታች የተሰጡትን እንቅስቃሴዎች የእንቅስቃሴውን ቅደም ተከተል በመጠበቅ ከተማሪዎች ማድረስ የመምህሩ ግዴታ ነው።

- ምንጣፈ ላይ መሮጥ።
- ምንጣፍ ላይ መቀመጥ እና መነሳት።
- በቁም ምንጣፍ ላይ መገልበጥ።

#### ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው። ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ምንጣፍ፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መስጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ሰለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ ማድረግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

**የመማር ማስተማር ዘዴ**

**ገለጻ**

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው።ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

**ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦**

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው።የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው።ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። . ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

**የጥያቄና መልስ ዘዴ**

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ

ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

ምልከታ፡- የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

ቃለመጠይቅ፡- የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።  
እራስን መመዘን፡- ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ምንጣፍ ላይ መሮጥ**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በቦታ መገኘት።
- የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ዝግግር እና ወደ ፊት መሮጥ።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ለ. ምንጣፍ ላይ መቀመጥ እና መነሳት**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- በሰልፍ ምንጣፍ ላይ መቆም።
- በተዘረጋው ምንጣፍ ላይ መቀመጥ መነሳት።
- በመደጋገም መስራት።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**ሐ. ከቁመና ምንጣፍ ላይ መገልበጥ።**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ትክክለኛ አቋቋም መቆመም።
- በሙሉ አቋም ምንጣፍ ላይ መተኛት።



- ወደ ጎን መገለባበጥ።
- በመጋገም መለማመድ።
- በስተ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

**የምዕራፉ መልመጃ መልስ።**

**I. እውነት ወይም ሐሰት ።**

1. እውነት

2. ሐሰት

**II. ምርጫ**

1. መ

**III. አጭር መልስ**

1. የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ወይም እስፖርት ሆኖ የመሳሪያ እና ያለመሳሪያ የሚሰራ በመባል ይከፈላል።

2. ቀላል

## ምዕራፍ ስድስት

### ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ

### ጨዋታዎች

(7 ክፍለ ጊዜ)

#### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ዉጤቶች

#### ከምዕራፉ ማጠቃለያ በኋላ ተማሪዎች

- በአካባቢያቸው ያሉ ታዋቂ ውዝዋዜ እና የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎችን ለይተው ይናገራሉ።
- ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ጨዋታዎች ለጤና የሚሰጡትን ጥቅም ያደንቃሉ።
- ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች ለሰውነት እድገት የሚጠቅሙትን ይሰራሉ።

#### መግቢያ

ባህላዊ ጭፈራ ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት የሚደረግ የሰውነት እንቅስቃሴ ሲሆን የአንድን ብሔረሰብ ማንነት የሚያንጸባርቅ ነው ። በሀገራችን እትዮጵያን የአንድን ማህበረሰብ ማንነት የሚገልጹ የተለያዩ ባህላዊ ጭፈራዎች አሉ። ለምሳሌ በኦሮሚያ ውስጥ ፊት ለፊት በመሆን እና በክብር በመዘር የሚጨፈሩ በተለያዩ አካባቢዎች ይገኛሉ። በህላዊ ጨዋታ ህጻናት በመኖርያ አካባቢያቸው በቡድን በመሆን በአካባቢያቸው በሚገኝ መሳሪያ በመጠቀም በመጫወት የውድድር መንፈስ እና ማህበራዊ እሴታቸውን የሚያሳድጉበት ነው። በዝህ ምዕራፍ ውስጥ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ ተማሪዎቹ በሚኖሩበት አካባቢ ያሉትን መለማመድ ፣ የልምምድ ቅደም ተከተል፣ የማስተማር ዘዴ፣ የትምህርት መረጃ መሳሪያ ፣ የእንቅስቃሴ ዘዴ እና ምዘናን እንዲሁም የተማሪዎችን ግንዛቤ የሚፈትሹ መልመጃ ጥያቄዎች ተቀምጠዋል። አጠቃላይ ይዘት።

- ተመሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎች።
- ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ።

### 6.1 በተመራዎች መኖርያ አካባቢ ያሉ በህላዌ ውዝዋዜዎች

#### (3 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓጉሱ የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- ተመራዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ በህላዌ ውዝዋዜዎችን ይናገራሉ።
- ተመራዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ በህላዌ ውዝዋዜዎችን የደንቃሉ።

ግብረ መልስ 6.1

ባህላዊ ውዝዋዜ ከሙዚቃ ምት ጋር የሚተገበር ሆኖ የአንድን ማህበረሰብ ማንነት የሚገልጽ ነው።

#### ቅድመ ዝግጅት

መምህራ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው ።ይህም ዝግጅት፦

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ ክፍል፣ ማስንቆ፣ ክራር፣ ዋሽንት፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፦ የእለቱ ትምህርት መሰጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናዘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መስጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ ማድረግ።

በስተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

### የመማር ማስተማር ዘዴ

#### ገለጻ

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው። ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መስጠት አስፈላጊ ነው።

#### ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው። የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው። ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። ስለዝህ መምህራ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

#### የጥያቄና መልስ ዘዴ

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህራ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

#### ምዘና

ምልከታ፣ የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

ቃለ መጠይቅ፡-የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።  
እራስን መመዘን፡- ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ  
በማድረግ እና ስርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ተግባር 6.2**  
መምህሩ/ርቷ ከዝህ በታች የተቀመጡትን የተግባር ጥያቄዎች እነደ ፕሮጀክት ለተማሪዎቹ በመስጠት ተመራምረው ተለማምደው ለክፍል ተማሪዎች እነዲያቀርቡ ማድረግ።

### 6.2 ተመሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ በህላዌ ጨዋታዎች

#### (4 ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ሊጓዩት የሚገባቸው የመማር ብቃት

ይህን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ተመሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ በህላዌ ጨዋታዎችን ይናገራሉ።
- ተመሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ በህላዌ ጨዋታዎችን የደንቃሉ።
- ተመሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ በህላዌ ጨዋታዎችን የደንቃሉ።

**ግብረ መልስ 6.3**  
በአካባቢያቸው በጣም የሚታወቁ ከሦስት በላይ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመምረጥ ተጫውተው እንዲያሳዩ ማድረግ።

### የትምህርቱ ይዘት

#### • ባህላዊ ጨዋታ

መምህሩ/ሀርቷ ወደ ትምህርቱ ከመግባት በፊት አስፈላጊውን ዝግጅት ማድረግ እዳለበት/ባት የሚገልጽ ነው ። ይህም ዝግጅት፡-

- የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት።
- የትምህርቱ መርጃ መሳሪያ እንደ የገና መጫወቻ ዱላ፣ የኮርቦ በትር ፣ ኮርቦ፣ ስእል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት።
- ተጨማሪ የማጠቀሻ መጽሔቶችን ማንበብ።

የእለቱ ትምህርት አሰጣጥ፡- የእለቱ ትምህርት መስጠት ከመጀመሩ በፊት ቀድመው ከተማሩት ትምህርት ተማሪዎችን ሊያነቃቃ፣ የማስታወስ ችሎታቸውን ከፍተኛ የሚያደርጉ ጥያቄዎችን ከተማሪው መጽሔት ጋር በማገናኘብ መጠየቅ እና ምላሽ እንዲሰጡ እድል መስጠት።

በመግቢያ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ወይም በየቀኑ የሚከውኑትን እንቅስቃሴ በማጣመር ተማሪዎችን አነቃቃ። ሜዳ ላይ ተማሪዎቹ ቀላል የሰውነት ማሟሟቅያ ከ3\_4 ደቂቃ እንዲሰሩ አድርግ።

በአቀራረብ ውስጥ ስለ እለቱ ትምህርት መግለጽ፣ እንዴት እንደሚሰራ ማሳየት፣ ተማሪዎቹ ንቁ ተሳትፎ በማድረግ ተገቢውን ብቃት እንዲጎናጸፉ በመደጋገም እንዲለማመዱ ማድረግ።

በሰተመጨረሻ ማወቅ የሚገባቸውን ማወቅ አለማወቃቸውን ከትምህርቱ ጋር የሚሄዱትን ጥያቄዎች መጠየቅ ፣ የተማሩትን ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎችን በመምረጥ በተግባር እንዲያሳዩ አድርግ። ከ3\_4 ደቂቃ የክል ቀለል ባሉ እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርግ።

### የመማር ማስተማር ዘዴ

#### ገለጻ

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በብዛት አይጠቅምም ቢሆንም ክፍል ውስጥ ለሚሰጠው ትምህርት ተመራጭ ነው። ይሁን እንጂ ይህን ዘዴ በምንጠቀምበት ጊዜ ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ ማነሳሳት ከፍተኛ ችሎታ ወይም የፈጠራ አቅም ያላቸውን ተማሪዎች ማበረታታት በትምህርቱ መጨረሻ ላይ ተማሪዎች የሚፈለገውን ብቃት መጎናፀፋቸውን ለይቶ ለማወቅ መጠየቅ እና ግብረመልስ መሰጠት አስፈላጊ ነው።

#### ሰርቶ የማሳየት ዘዴ፦

ሰርቶ የማሳየት ዘዴ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ትምህርቱ ከግብ እንዲደርስ ዘዴዎች አንዱ ነው። የሚሰጠው ትምህርት ሁሉም ተማሪዎች ማየት በሚችሉበት መልኩ በተግባር ሰርቶ ማሳየት ግድ ነው። ከፍተኛ ብቃት ወይም የፈጠራ ክህሎት የሚያሳዩትን ማበረታታትና ቀስ ብለው የሚረዱትን ደጋግሞ ማሳየት መልካም ነው። . ስለዝህ መምህሩ/ርቷ የእንቅስቃሴ ሁኔታ፣ በእንቅስቃሴ ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ እንደ የስፖርት ልብስ መጠቀም ከአቅም በላይ መስራት ከአቅም በላይ መንጠራራትን ከግምት ውስጥ ማስገባት። የጥያቄና መልስ ዘዴ።

ክፍል ውስጥም ሆነ ሜዳ ላይ የሚሰጠው ትምህርት የተማሪዎችን ግንዛቤ ከፍ ለማድረግ መምህሩ/ርቷ ለችግራቸው ራሳቸው መፍትሄ እንዲፈልጉ፣ ትምህርቱ ከሌሎች ትምህርቶች ጋር ያለውን ጥምረት በመጠየቅ ተማሪዎች የተሻለ ተሳትፎ እንዲያደርጉ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

እዝህ ጋ መምህራን ሊረዱ የሚገባቸው ሜዳ ላይ የሚሰጠውን ትምህርት የተግባር ጥያቄን ሲጠየቁ ያዩትን ወይም የሰሩትን በተግባር ሰርተው ካሳዩ ችግርን የመፍታት ብቃት ስለሚያዳብሩ ሊበረታቱ ይገባል። ተማሪዎች ያልገባቸውን እንዲጠይቁ በማነሳሳት ለመመለስ ጥረት ሲያደርጉ ቢሳሳቱ በማሳየት መመለስ አስፈላጊ ነው።

**ምዘና**

ምልክታዎች/የተማሩት/የተለማመዱት ከግብ መድረሱን ተማሪዎች በተግባር ሲማሩ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።

ቃለመጠይቅ/የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማሳደግ በተሰጠው ትምህርት ላይ ቃለመጠይቅ ማቅረብ።  
እራስን መመዘን፣ ተማሪዎች ሲማሩ የቆዩትን ለመገንዘብ እና መስራት መቻላቸውን ገለጻ በማድረግ እና ሰርተው በማሳየት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።

**ሀ. ባህላዊ ጨዋታ ኮርቦን ማንክባለል ( 4 ክፍለ ጊዜ)**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ከእንጨት የተሰራ ኮርቦ እና ኮርቦውን የሚገፉበትን በትር ማዘጋጀት።
- ኮርቦውን መሬት ላይ በማንክባለል በኮርቦ በትር እየገፉ መሮጥ።
- የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ፍጥነት እየጨመሩ መሄድ ።
- ኮርቦውን ሳይጥሉ መሮጥ።
- ተራበተራ መለማመድ።
- በስተመጨረሻ ሰውነት በማቀዘቀዝ ማጠቃለል።

**ለ. "በዝህ አስወጡኝ" ጨዋታ**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማፍታታት።
- ተማሪዎች በክብ እጅ ለእጅ ተያይዘው መቆም።
- አንድ /ት/ ተማሪ በመምረጥ መኃል ማስገባት ።
- መኃል የገባው/ችው ተማሪ በዝህ አስወጡኝ ስል/ስትል ሌሎች ተማሪዎች አናስወጣም በማለት ይመልሳሉ።
- ተማሪው /ሪዋ በተማሪዎቹ እጅ መሀል በመሸለክ መሮጥ።
- ተማሪዎቹ በማረፊያ መያዝ።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ።

II. እውነት ወይም ሐሰት።

1. እውነት

2. ሐሰት

II. ምርጫ

1. መ

III. አጭር መልስ ስጥ

1. ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ታዋቂ በህላዌ ጨዋታዎች እንዲጸፉ እድል መስጠት።



የሁለተኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መርሃ ትምህርት

ምዕራፍ አንድ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ (20 ክፍለ ጊዜ )

የትምህርቱ ጠቀሜታ :-በምዕራፉ ማጠቃለያ ተማሪዎች

- በቅደም ተከተል ወደ ተለያዩ አቅጣጫ የሚደረግ እንቅስቃሴዎችን መሰረታዊ ሂደቱን በመጠበቅ ክህሎታቸውን ያዳብራሉ።
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን የመስራት ብቃትን ይጎናጸፋሉ።
- መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርተዉ ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴ	ምርመራ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የተለያዩ ክፍሎች ቦታ መንቀሳቀስ ድርጊቶችን በመስራት ያሳያሉ።</li> <li>• አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ቅደም ተከተላቸውን በመጠበቅ ይሰራሉ ።</li> <li>• ከተወሰነ ርቀት ከጓደኛ የተወረወረ ኪስን በአየር መቅለብ።</li> <li>• በመልካም ሁኔታ ከጓደኛ ጋር የተግባቦት ክህሎትን ማዳበር።</li> <li>• ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ህብረት ማሳየት ።</li> </ul>	<p><b>1.1. ክፍሎች ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠራ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች ( 9)ክፍለ ጊዜ )።</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• የእንቅስቃሴ ብቃት :-ወደ ኋላ በመሄድ ፣ ወደ ጎን ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መሄድ ፣ መራመድ እና መዝለል፣ መሰናክልን በመጠቀም በፍጥነት መሮጥ። የድብልቅ እንቅስቃሴ ችሎታ፡-ክፍሎች ቦታ በመሄድ እና በመንቀሳቀስ እንድሁም አንድ ቦታ በመቆም በህብረት የሚሰሩ ፣ ክፍሎች ቦታ በመንቀሳቀስ በመሳሪያ የሚሰሩ ነዉ።</li> </ul> <p><b>1.2 አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ( 4 ክፍለ ጊዜ)</b>  አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች ፡-መክበብ ፣ ማሽከርከር ፣ መጎተት፣ መግፋት፣ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ ( የሚዛን አግዳሚ)።</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን አንድ ላይ የማገናኘት ችሎታ፡- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እና ዉስብስብ የለሆኑ በመሄድ እና መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ ናቸዉ።</li> </ul> <p><b>1.3 መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ( 7 ክፍለ ጊዜ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ኪስ መራት ላይ ማንከባለል።</li> <li>• ነጠላ አግዳሚ ዘንግበእጅ በመያዝ መወዛወዝ</li> <li>• ኪስን ወደ ፊት መንዳትና ማሳለፍ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ተማሪዎች ክፍሎች ቦታ እንድቀሳቀሱ ማለማመድ።</li> <li>• ተማሪዎች አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲለማመዱ ማድረግ</li> <li>• ተማሪዎች እንዲጫወቱ እና በተለያዩ ጨዋታዎች ዉስጥ እንዲሳተፉ ማድረግ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እራስን መመዘን ወይም ገለጻ ማድረግ።</li> <li>• ቃለመጠይቅ</li> <li>• ምልክታ</li> <li>• እንቅስቃሴ የመመዘን ችሎታ</li> <li>• የጽሁፍ ፈተና</li> </ul>

ምእራፍ ሁለት :የቅደም ተከተል እንቅስቃሴ ( 6 ክፍለ ጊዜ)

የትምህርቱ ጠቀሜታ:በዝህ ምእራፍ ማጠቃለያ ተማሪዎች

- የሰውነት እንቅስቃሴን ቅደም ተከተሉን ከምት ጋር ያስማማሉ።
- ከእንቅስቃሴና ከምት መለዋወጥ ጋር የእንቅስቃሴውን ሂደት በመለየት ይገነዘባሉ።
- ምትን በመጠቀም የሰውነት እንቅስቃሴ ቅንጅትን ያዳብራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማርዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከምት ጋር የሚሄዱትን መስራት።</li> <li>• እየተለዋወጡ አብረው የሚሄዱትን የእንቅስቃሴ ምት መለማመድ ።</li> </ul>	<p>2.1 መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ቅደም ተከተል(6 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>ሀ. የምትን ቅደም ተከተል የጠበቀ የአካል እንቅስቃሴ ለ. ምትን በመከተል የሚሰራ የአካል እንቅስቃሴ ፍሰት ሐ. ቀሰ በቀስ እየተለዋወጠ የሚሄድ እንቅስቃሴ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እንቅስቃሴን ከምት ጋር ተማሪዎችን ማለማመድ</li> <li>• ተማሪዎች የምት እንቅስቃሴ ዉስጥ እዲሳተፉ ማድረግ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እራስን መመዘን / መግለፅ</li> <li>• ቃለመጠይቅ</li> <li>• ምልክታ</li> <li>• የማጣራት/ የምዘና ብቃት</li> </ul>

ምእራፍ ሦስት : ማህበራዊነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ( 9 ክፍለ ጊዜ)

የትምህርቱ ዉጤት : በዝህ ምእራፍ ማጠቃለያ ላይ ተማሪዎች

- የሰውን ችግር እንደ ራሳቸው በመረዳት ግንዛቤ ዉስጥ ያስገባሉ።
- ተማሪዎች በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዉስጥ በተለያዩ መልኩ በመልካም ሁኔታ ወደ ሰዎች ይቀርባሉ ።
- ተማሪዎች የሰውነት እንቅስቃሴን በመጠቀም ቅርርባቸውን ያጠነክራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• መግባባት የሚያመጣውን ለውጥ ማወቅ</li> <li>• በህብረት በመስራት በክፍል ጓደኞች መካከል መልካም ማህበረሰባዊ ትብብርን ማሳየት ።</li> <li>• በአንድ ጉዳይ ላይ እንዲሰማሙ እና የተለያዩ አመለካከታቸውን ለይተው ያወቃሉ ።</li> <li>• አንዱ ለአንዱ ያላቸውን አክብሮት ያወቃሉ።</li> </ul>	<p><b>3.1. ራስን ማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• እራሳቸውን ይመዝናሉ</li> <li>• እራሳቸውን ያጠናክራሉ ( 3 ክፍለ ጊዜ)</li> </ul> <p><b>3.2. በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ የማህበረሰባዊ ግንዛቤን የሚያሳድጉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ልዩነትን ያከብራሉ</li> <li>• ሌሎች ሰዎችን ያከብራሉ ( 3 ክፍለ ጊዜ)።</li> </ul> <p><b>3.3. በጨዋታና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ግንኙነት ማሳደግ (3 ክፍለ ጊዜ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ሌሎች ሰዎችን ያበረታታሉ።</li> <li>• ባህል እና ማህበረሰብን ይለያሉ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• በቡድን መማር</li> <li>• ማነሳሳት/ማነቃቃት</li> <li>• የተለያዩ ልምምዶችን መስጠት</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• እራስን መመዘን</li> <li>• ገለጻ</li> <li>• ቃለ መጠይቅ</li> <li>• ምልክታ</li> </ul>

**ምእራፍ አራት፡ የአካል ብቃት (18 ክፍለ ጊዜ)**

**የትምህርቱ ዉጤት፡ በምእራፉ ማጠናቀቂያ ተማሪዎች**

- የሰውነት ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ።
- እድሜአቸውን ባማክሰ እንቅስቃሴውን በመስራት የአካል ብቃታቸውን ያዳብራሉ።
- በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ዉስጥ በመሳተፍ መልካም አመለካከት ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• የልብ እና የሳንባ ብቃትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።</li> <li>• የልብ እና የሳንባ ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።</li> <li>• የልብ እና የሳንባ ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ተነሳሽነትን ያሳያሉ።</li> <li>• የጡንቻ ጥንካሬን /ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።</li> <li>• የጡንቻ ጥንካሬን /ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ተነሳሽነት ያሳያሉ።</li> <li>• የጡንቻ እና የአጥንት ጥንካሬን /ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።</li> <li>• መተጣጠፍን አጥጋቢ በሆነ መልኩ ይሰራሉ።</li> <li>• ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በአጥጋቢ መልኩ ይሰራሉ።</li> </ul>	<p>4.1 የልብ እና የሳንባ ብቃት ( 5 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• በግል ገመድ መዘለል።</li> <li>• በቦታ ላይ ሆኖ ጉልበትን ወደ ላይ ማንሳት።</li> <li>• ተረከዝን ከመሬት ላይ ወደ ላይ በማንሳት በጣት መቆም።</li> </ul> <p>4.2. የጡንቻ ብቃት (5 ክፍለ ጊዜ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. እጅን ወደ ጎን መዘርጋት።</li> <li>2.. እጅን ማመሳቀል</li> <li>3. በጀርባ በመተኛት ጉልበትን በማጠፍ ቀና ማለት።</li> </ol> <p>4.3. መተጣጠፍ (4 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>4.4. ቅልጥፍና (4 ክፍለ ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የሰውነት ብቃትን የሚያዳብሩ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝር</li> <li>• ተማሪዎች በመስመር በመሆን የገመድ ዝላይ ጉልበትን ወደ ላይ በማንሳት እንዲሰሩ ማድረግ።</li> <li>• ተማሪዎችን በቡድን ማዘጋጀት እና እጃቸውን ወደ ጎን እንዲዘረጉ እንዲያመሳቅሉ ማለማመድ</li> <li>• ተማሪዎች በመስመር በመሆን የሰውነት ቀላል የሆኑ የሰውነት ማሳሳብ እንዲሰሩ ማድረግ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• የልብ እና የሳንባ ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ።</li> <li>• ተማሪዎች የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ሲሰሩ መመልከት።</li> <li>• አስተያየት መስጠት።</li> <li>• ተማሪዎች እንዴት እንቅስቃሴ እደሚያደርጉ እና በቡድን በመሆን እቤታቸው እንደሚሰሩ መጠየቅ።</li> </ul>

**ምእራፍ አምስት፡ጅምናስቲክ (17 ክፍለ ጊዜ)**

**የትምህርቱ ዉጤት፡ ከዝህ ትምህርት መጠናቀቅ በኋላ ተማሪዎች**

- መሰረታዊ ጅምናስቲክን ይገነዘባሉ።
- በመሰረታዊ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ይዝናናሉ።
- መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ሰርተዉ ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን መግለጽ</li> <li>• መሰረታዊ ጅምናስቲክን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እንደ ሚዛን ፣ መገለባበጥ ፣ መዞር ፣ መሽከርከር ፣ መሳ ብ እና መዉጣት።</li> <li>• መሰረታዊ የጅምናስቲክን እንቅስቃሴን ማድነቅ።</li> <li>• እንቅስቃሴ ስያደርጉ ጥንቃቄ ማድረግ።</li> <li>• ምንጣፍ ላይ ወደ ተለያዩ አቅጣጫ መሄድ ( በሰያፍ ከጎን ወደ ጎን)</li> </ul>	<p>5.1. ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ። (7 ክፍለ ጊዜ).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• የተዘረጋ ወፍራም ምንጣፍ ላይ መገልበጥ።</li> <li>• ወደ ላይ መዝለል እና ሁለቱን እግር መያዝ።</li> <li>• የሰውነት ሚዛን መጠበቅ።</li> <li>• እንደ እንቁራሪት በመረዳዳት መቆምን መለማመድ።</li> </ul> <p>5.2 የተወሰኑ የሰውነት እንቅስቃሴ እና አስፈላጊነታቸው ( 5 ክፍለ ጊዜ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ወደ ፊት መግፋት             <ul style="list-style-type: none"> <li>• በፊት ለፊት አግዳሚ ዘንግ ላይ በመወዛወዝ እንቅስቃሴ ማድረግ።</li> <li>• ክብደትን መግፋት</li> <li>• መንጠራራት</li> <li>• መሄድ እና ግልቢያ</li> <li>• የሚዛን ወንበር ላይ መሄድ እና መገልበጥ።</li> <li>• ወደ ላይ በመዝለል ጉልበትን ወደ ደረት ማምጣት።</li> <li>• ወደ ላይ በመዝለል ሁለቱን እግር ወደ ፊት በመዘርገት በእጅ የእግር ጣት መንካት።</li> </ul> </li> </ol> <p>5.3 መሰረታዊ ( 5 ክፍለ ጊዜ) ጅምናስቲክ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ምንጣፍ ላይ መሮጥ።</li> <li>b. ምንጣፍ ላይ መቀመጥ እና መነሳት።</li> <li>c. ከቁም ምንጣፍ ላይ መገልበጥ።</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ተማሪዎችን ምንጣፍ ላይ እንዲገለበጡ ማድረግ።</li> <li>3. ተማሪዎች ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደፊት እዲገለበጡ ማድረግ።</li> <li>4. የመሰረታዊ ጅምናስቲክን የሚያዳብሩ እንደ ወደ ፊት መግፋት እና የሰውነት ሚዛን መጠበቅን ይለማመዳሉ።</li> <li>5. ለጤና እና የሰውነት ሚዛንን ለመጠበቅ የሚረዱትን ማሰራት።</li> <li>6. መምህራን እና ተማሪዎች ከእርስ በርሳቸው ያገኙትን ግብረ መልስ መቀበል።</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ስለ እያንዳንዱ እንቅስቃሴ ለተማሪዎች ክለሳ እና ግብረ መልስ መስጠት።</li> <li>• የመስክ የተግባር እንቅስቃሴን ለተማሪዎች ማሳየት።</li> <li>• የተማሪዎችን ሎታን መመዝገብ እና ከተጠቃሚነታቸው ላይ ግብረ መልስ መስጠት።</li> </ul>

ምእራፍ ስድስት፡የተለያዩ ውዝዋዜዎች እና በወረዳቸው ዉስጥ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች ( 7 ክፍለ ጊዜ)

የትምህርቱ ጠቀሜታ፡ከዝህ ምእራፍ ፍጻሜ በኋላ ተማሪዎች

- በአካባቢያቸው የሚተገበሩ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን እና ባህላዊ ጨዋታዎችን ለይተው ይናገራሉ።
- ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ጨዋታዎች በኑሮ እና በጤና መሻሻል ላይ የመያመጡትን ለወጥ የደንቃሉ።
- ለሰውነት መሻሻል የሚጠቅሙ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን እና ጨዋታዎችን ይጫወታሉ።

የመማር ብቃት	የመማር ብቃት	የመማር ማስተማር ዘዴ	ምዘና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ተማሪዎቹ በሚኖሩበት አካባቢ የሚገኘውን ባህላዊ ውዝዋዜ ያደንቃሉ።</li> <li>• ተማሪዎቹ በሚኖሩበት አካባቢ የመገኘውን ባህላዊ ውዝዋዜ ይለያሉ።</li> <li>• ተማሪዎች በመኖርያ አካባቢያቸው ያለውን ባህላዊ ጨዋታ እና ውዝዋዜ ያደንቃሉ።</li> <li>• በመኖርያ አካባቢያቸው ያለውን ባህላዊ ውዝዋዜ ማጥናት።</li> </ul>	<p>6.1. በተማሪዎቹ መኖርያ አካባቢ ያለ ባህላዊ ውዝዋዜ ( 3 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.2 በተማሪዎቹ መኖርያ አካባቢ ያለ ባህላዊ ጨዋታ ( 4 ክፍለ ጊዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ተማሪዎች በቡድን ወይም በጥንድ በመሆን እንዲጨፍሩ ወይም እንዲጫወቱ ማድረግ</li> <li>• ተማሪዎች ስለ ተሰጣቸው ባህላዊ ጨዋታ ወይም ባህላዊ ውዝዋዜ እንዲናገሩ ፣ እንዲመልሱ እና እንዲያሳዩ ማድረግ ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ምልክታ</li> <li>• ሰርአተ ትምህርት ፖርትፎልዮ( የመምህሩ ያልተቋረጠ የፊት ለፊት እና የአጅ አዘብ ምልክታ ማድረግ።</li> <li>• ቃለመጠይቅ</li> <li>• የአንቅስቃሴ ችሎታን መመዘን</li> <li>• የጽሁፉ ፈተና ።</li> </ul>