

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት

የመምህራን መምሪያ

7ኛ ክፍል

በአፋን አሮሞ ያዘጋጁ

አብዲሳ ገመቹ ጎበና (MA)

ብርሃኑ ተሰማ ጉታ (A/Prof)

አርታኢዎች

ጌታቸው ቂናጢ (PhD)

ታከለ ተፈራ ገነቲ (A/Prof)

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)

ጌታቸው ዘወዴ ቤካ (Msc)

በላቸው ባዩ (Msc)

ይታገሱ ደመቀ (MA)

©አሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ የመምህራን መምሪያ መጽሐፍ በአሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህር ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014/2022 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ፡፡

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው፡፡ ከአሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በከፊል ማሳተፍም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል፡፡

ማውጫ

መቅደምv

አጠቃላይ መግቢያvii

ምዕራፍ አንድ1

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና የስፖርት ፅንሰ-ሃሳብ.....1

1.1. በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና በስፖርት መካከል ያለው ልዩነት.....3

1.2. የግል ንዕህናና ስፖርት.....6

1.3. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታርክ.....8

1.4. የአሎምፒክ ጫዋታ መርሆች.....10

1.5. የስፖርት ጉዳት ጥንቃቄና የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ.....12

1.6. ለስፖርት ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒቶችን የመውሰድ ጉዳቶች.....15

ምዕራፍ ሁለት18

የማህበራዊና ውስጣዊ ስሜት ዕድገት18

2.1. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር19

2.1.1. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ በራስ መተማመንን መጎናጸፍ22

2.1.2. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ችሎታ23

2.2. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበረሰባዊ ግንዛቤና ግንኙነት የማጠንከር ችሎታ
23

2.2.1. ስፖርት ውስጥ ትክክለኛና ሚዛናዊ ጫዋታ መጨወት (fair play and fairness)26

2.2.2. ለሌሎች ሰዎች ርኅሩኅ መሆን26

2.3. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የራስን ሃሳብና ባህሪዎን መቆጣጠርና ውሳኔ
መስጠት27

2.3.1. መረጋጋት.....29

2.3.2. አስፍቶ/ በጥልቀት ማሰብ.....29

ምዕራፍ ሦስት31

የአካል ብቃት31

3. የአካል ብቃት.....32

3.1. የልብና የሳንባ ስራ ብርታት ልምምድ መስራት.....33

3.2. የጡንቻ ብርታትን የሚያጎለብቱ ልምምዶች.....37

3.3. የመተጣጠፍ ልምምድ (ሁል ጊዜ).....42

3.4. የፍጥነት ልምምድ45

ምዕራፍ አራት49

አትሌትክስ.....49

4. የአትሌትክስ መሠረታዊ እንቅስቃሴ50

4.1. አጭር ርቀት ሩጫ እና የዱላ ቅብብል ሩጫ.....51

4.1.1. አጭር ርቀት ሩጫ.....53

4.1.2. የዱላ ቅብብል ሩጫ54

4.2. የመሰናክል ሩጫ.....55

4.3. የከፍታ ዝላይ (ለከፍታ መዝለል).....60

4.4 ውርወራ (በርቀት ላይ በትክክል መወርወር).....63

ምዕራፍ አምስት.....69

ጂምናስቲክ.....69

5.1. የጂምናስቲክ ታሪክ.....70

5.2. የነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መግቢያ.....72

5.3. መሠረታዊ/ ነፃ ጅምናስቲክ74

5.4. የመሳሪያ ጅምናስቲክ.....81

ምዕራፍ ስድስት86

ኳስ ወደ ግብ የመምታት፣የመወርወርና ወደ ታች የመምታት መሰረታዊ ችሎታዎች.....86

6.1. የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን ወደ ጎል መምታት88

6.2. የተለያዩ ቡድን በተወሰነ ሰው በመመስረት የእግር ኳስ መጫወት.....92

6.3. ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር94

6.4. ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወርን በመጠቀም ጨዋታ መጫወት.....97

6.5. በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ በመዝለል ኳስን ወደ ጎል መወርወር99

6.6. ውስን ሰዎችን የያዘ የተለያዩ ቡድን በመመስረት የእጅ ኳስ መጫወት101

6.7. የመረብ ኳስን ከተለያዩ አቅጣጫ ወደ ታች መምታት (ደፈቃ)102

6.8. የመዝናኛ ጨዋታዎች.....105

ምዕራፍ ሰባት107

የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ107

7.1. የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ.....107

7.2. የኢትዮጵያ የባህል ጨዋታዎች.....109

የቃላት ፍቺ (ትረጓሜ).....118

Referance Books120

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 የሚችልዜጋ 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 የሰባተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መጽሐፍ በአንድ አመት የማስተማር ወቅት የሚጠናቀቅ ነው። የሰባተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ሰባት ምዕራፎች ያለው ሲሆን በሳምንት ቢያንስ በአንድ ክፍለ ጊዜ የሚማሩት ይሆናል።

የመጀመሪያው ምዕራፍ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና የእስፖርት ፅንሰ-ሃሳብ የሚል ሆኖ የሚማሩት ይዘቶች በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ስፖርት መካከል ያለው ልዩነት፣ የግል ንፅህናና ስፖርት፣ የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታርክ ፣ የኦሎምፒክ ጨዋታ ደንቦች፣ የስፖርት ጉዳት ጥንቃቄና የስፖርት ጉዳት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ፣ እንዲሁም በስፖርት ተጨማሪ ጉልበት የሚሰጥ መድኃኒት (ዶፒን) መውሰድ የሚያመጣውን ጉዳት በውስጡ ያጠቃለለ ነው።

ሁለተኛው ምዕራፍ የማህበራዊና ውስጣዊ ስሜት ዕድገት በሚለው ስር የሚማሩት ይዘቶች በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር፣ ማህበረሰባዊ ግንዛቤና ግንኙነት የማጠናከር ችሎታን እና የራስን ሃሳብና ባህሪን መቆጣጠርና ውሳኔ መስጠት በዚህ ውስጥ አጠቃሎ ማስተማር ነው።

ሦስተኛ ምዕራፍ የአካል ብቃት የሚል ሲሆን በዚህ ስር ያሉ ይዘቶች የሳንባና ልብ ስራ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ መተጣጠፍና ፍጥነትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች መስራት ናቸው።

ምዕራፍ አራት የአትሌትክስ እንቅስቃሴ ሆኖ በዚህ ስር የሚማሩት ይዘቶች የአጭር ርቀት ሩጫ እና የዱላ ቅብብል ሩጫ፣ የመሰናክል ሩጫ፣ ለከፍታ መዝለልና ርቀት ላይ በትክክል መወርወር ናቸው።

ምዕራፍ አምስት የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ሲሆን በዚህ ምዕራፍ የሚማሩት የጅምናስቲክ ታሪክ፣ የነፃ ጅምናስቲክ መግቢያ፣ መሠረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች (ነፃ ጅምናስቲክ) አንደ በግንባር መቆም፣ መገለባበጥ፣ በግንባር መሬት በመንካት መገልበጥ ሲሆኑ በመሣሪያ ጅምናስቲክ ስር ደግሞ መሣሪያ በመጠቀም ከሚሰሩት እንቅስቃሴዎች ውስጥ የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ፣ ፑል አፕ መስራት እና በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መገልበጥ መስራት ናቸው።

ስድስተኛው ምዕራፍ ኳስ ወደ ጎል መምታት፣ ኳስ ወደ ጎል መወርወርና ኳስ ወደ ታች መምታት ሲሆኑ በዚህ ስር የሚማሩት ይዘቶች የእግር ኳስ ውስጥ የተለያዩ የእግር ክፍሎች በመጠቀም ኳስ ወደ ጎል መምታት፣ ትንሽ ሰው ያለው ቡድን መስርቶ የእግር ኳስ መጫወት፣ ቅርጫት ኳስ ውስጥ ከቆሙበት ኳስ ወደ ቅርጫት መወርወር፣ የእጅ ኳስ ውስጥ በመዝለል ኳስ ወደ ጎል መወርወርና በመረብ ኳስ ውስጥ ኳስን ወደ ታች መሚታት (ደፈቃ) ናቸው። እንደዚህም ትንሽ ሰው ያለው ቡድን በመመስረት የኳስ ጨዋታዎችን መጫወትና አዝናኝ ጨዋታዎችን በውስጡ የያዘ ነው።

የመጨረሻው ምዕራፍ የኢትዮጵያ ባህላዊ ዉዝዋዜ እና ባሕላዊ ጨዋታዎች ሆኖ የሚማሩት ይዘቶች የኢትዮጵያ ባህላዊ ዉዝዋዜ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጫወታዎች እንደ ገና ጨዋታ፣ ኮርቦ፣ ሻህ፣ ሰኞ ማክሰኞና ትግል በዚህ በ7ኛ ክፍል ውስጥ የሚማሩት ይዘቶች (ርዕሶች) ይሆናሉ።

እነዚህን ከላይ የተዘረዘሩ ርዕሶች 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 ተሰጧቸዋል። 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 በሰባተኛ ክፍል የተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ ያሉት ይዘቶች ሁሉ ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸውን ተማሪዎች በመፈተሽ እንደልዩ ስጦታቸውና ግንዛቤያቸው የተለየ ተግባርና በከፍተኛ ደረጃ ማሰብን እንድያጠነክሩ ከማድረግ ጎን ተማሪው/ዋ ያለው/የላትን የልዩ ተሰጥኦ እንቅስቃሴ ላይ ትኩረት በማድረግ ደጋግመው እንዲለማመድ ማድረግ። ከዚህም ሌላ የአካል ጉዳት ያላቸውን ተማሪዎች በመለየት እንደፍላጎትና ችሎታቸው መርዳት አስፈላጊ ነው።

ምዕራፍ አንድ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና የስፖርት ፅንሰ-ሃሳብ

/አምስት ክፍለ ጊዜ/

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ስፖርት ከሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ዝምድና ይናገራሉ፡፡
- በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ስፖርት ላይ ጥሩ አመለካከት ይኖራቸዋል፡፡
- የግል ንፅሕናና ስፖርት ያላቸውን ዝምድና በማወቅ ስራ ላይ ያውላሉ፡፡
- የታዋቂ ስፖርተኞችን የስራ ተሳትፎ ያደንቃሉ፡፡
- ለቀላል የስፖርት ጉዳት የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ በማድረግ ያሳያሉ፡፡
- በስፖርት ኃይል አመንጨ መድሃኒቶችን መውሰድ የሚያመጣውን ችግር ይረዳሉ፡፡

መግቢያ

የጤና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ከሰው ልጅ ኑሮ ጋር የተያያዘ ነው፡፡ ይህ ትምህርት በንድፈ ሀሳብ በትምህርት ክፍል ውስጥ እንደመመሪያ የሚሰጥና ከክፍል ውጭ በሜዳ ላይ ደግሞ ለስፖርት በሚሆን መልኩ በተግባር ተደግፎ የሚማሩት ነው፡፡ ስለዚህ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ለሁሉም የስፖርት እንቅስቃሴ መሰረት ነው ማለት ይቻላል፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ከስፖርት ጋር ያለውን ዝምድና፣ በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ የግል ንፅሕናን መጠበቅ፣ የሀገራችን ታዋቂ ስፖርተኞች በማህበረሰባዊ-ኢኮኖሚ ውስጥ ያላቸው እንቅስቃሴ፣ የትልቁ ኦሎምፒክ ጨዋታ ደንቦች፣ የስፖርት ጉዳቶችን መቆጣጠርና ለቀላል የስፖርት ጉዳት የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ላይ ያተኮረ ነው፡፡ እንዲሁም በስፖርት ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መደሀኒቶችን መውሰድ ያለውን ጉዳት የምታስተምሩ ይሆናል፡፡

የዚህ ምዕራፍ ዋናዎና ይዘቶች

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩትና እንዲለማመዱት የተቀመጡት፡-

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና በስፖርት መካከል ያለው ልዩነት
- የግል ንፅህናና ስፖርት
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታርክ
- የአሎምፒክ ጫዋታ ደንቦች
- የስፖርት ጉዳት ቁጥጥርና የመጀመሪያ ህክምና ዕርዳታ
- ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መደሀኒቶችን መውሰድ ያለውን ጉዳት

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና በስፖርት ማከከል ያለውን ልዩነት ለተማሪዎች እንዲያብራሩ ማድረግ
- የግል ንፅህናና ስፖርት ግንኙነት ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታርክ እና የቀድሞ የኢትዮጵያ ስፖርተኞችን በማስመልከት እንዲፅፉ ማድረግ (በፕሮጀክት ሥራ)
- የአሎምፒክ ጫዋታ ደንቦችን በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍል ተማሪዎች እንዲገልፁ ማድረግ
- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታና በስፖርት ውስጥ የሚያጋጥሙ ጉዳቶችን እንዴት መቆጣጠር እንደሚችሉ እንዲያብራሩ ማድረግ

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የቃል ጥያቄ መጠየቅ
- ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ የመወያያ ነጥቦችን በመስጠት እንዲያብራሩ ማድረግ
- የግልና የቡድን የቤት ሥራ ፣ፕሮጀክት የመሳሰሉትን መስጠት
- ለትምህርት ውጤታማነት ግብረ - መልስ መስጠት
- ተማሪዎች የመጀመሪያ ህክምና ዕርዳታ ሲሰጡ በመመልከት ግብረ-መልስ መስጠት

1.1. በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና በስፖርት መካከል ያለው ልዩነት

ተማሪዎች ቢያንስ መሳናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና በስፖርት መካከል ያለውን ልዩነት ይገልጻሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ለስፖርት እንቅስቃሴ ያለውን አስተዋጽኦ ያደንቃሉ።
- ለጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ጥሩ አመለካከት ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ትምህርት የተቀመጡ ይዘቶች፡-

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና በስፖርት መካከል ያለው ልዩነት

ቅደመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በቅድሚያ ተማሪዎች ቢያንስ መሳናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃትን መሰረት በማድረግ የተማረውንና የመምህሩን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ ትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው።

ከዚህም ሌላ ተማሪዎች ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣሙና ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሣሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ከሚገኙት ውስጥ መጠቀም ስላለባቸው ቀድሞ ማመቻቸት ከመምህሩ የሚጠበቅ ነው።

እነዚህ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ ከአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

በተማሪው መጽሐፍ ውስጥ በተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ የተዘረዘሩ ዋቢ (ማጣቀሻ መጽሐፍ) ክርዕሱ ጋር የተያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አስፉ።

ይህንን ምዕራፍ ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ሌላ ስራ ወይም ልዩ የሆነ ተግባር እንድትሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ማጣጣም በሚያስችል መልኩ ማዘጋጀት አለባችሁ። እነዚህም ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን ለማጠናከር የሚረዱ መሆን አለባቸው።

ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀደም ብላችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪውን አስታውሱ። ከዚህም ሌላ በትምህርት ሂደት ውስጥና በመጨረሻ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባለችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በተማሪው ትግበራ የተቀመጡ ጥያቄዎች ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ስፖርት ልዩነትን እንዲገልጹ ማድረግ።
- በገለፃ ማስተማር ዘዴ በመጠቀም ስፖርትና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ያላቸው ልዩነት ላይ ማብራሪያ እንዲሰጡ ማድረግ።

የምዘና ዘዴ

- የሰውነት ማሳልመሻና ስፖርት ልዩነት በተመለከተ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች በቡድን (በግል) ገለፃ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ከዚህ በፊት በተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የተወሰነ ያህል እየተማሩ መቆየታቸው ይታወቃል።

በዚህ ርዕስ ደግሞ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ስፖርት ልዩነት በሚለው ላይ ትምህርት ይሰጣል። በሚቀጥሉት ክፍሎች ውስጥም የይዘቱን ስፋት በመጨመር በጥልቀት የሚማሩት ስለሆነ ከላይ በተገለጸው ክፍለ ጊዜ ውስጥ የተለያዩ በንቃት የማስተማር ዘዴን በመጠቀም በሰውነት ማሳልመሻና ስፖርት መካከል ያለው ልዩነት ያላቸው ግንዛቤ ከተፈተሽ በኋላ ከትምህርት ቤቶቻችሁ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥልቀት ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

መምህራን በመጀመሪያ ላይ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙና በተግባር 1.1 ለዚህ ርዕስተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱን ክፍለ ጊዜ ሳይጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃቃትና ፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቁ።

በመቀጠል ገለፃ በመጠቀም በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና በስፖርት መካከል ስላለው ልዩነት ላይ ገለፃ ስጡ። በተለይም በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለተማሪዎች የሚሰጠው የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ለነገው ተማሪ ማንነት ትልቅ አቅጣጫ የሚጥል መሆኑን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ በጥልቀት ግለፁ። በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት አጠናቁ።

1.2 የግል ንፅሕናና ስፖርት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረውከጠናቀቁ በኋላ፡-

- የሰውነት እንቅስቃሴ ወቅት የግል ንፅሕና መጠበቅ አስፈላጊነት ይገልጻሉ፡፡
- ከስፖርት እንቅስቃሴ ፊትም ሆነ ኋላ ማፅዳት የሚገባቸውን ነገሮች ይለያሉ፡፡
- የግል ንፅሕናቸውን ይጠብቃሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ትምህርት የተቀመጡ ይዘቶች፡-

- የስፖርትና የግል ንፅሕና ግንኙነት
- በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት መፀዳት ያለባቸው ነገሮች

ቅደመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በቅድሚያ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ የተምረውንና የመምህሩን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡

ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የማጣጣሙና ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሣሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ከሚገኙት ውስጥ መጠቀም ስላለባችሁ ቀድሞ ማመቻቸት ከመምህሩ የሚጠበቅ ነው፡፡ እነዚህ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ ከአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው፡፡ በተምረው መጽሐፍ ውስጥ በተቀመጡ ይዘቶች ላይ በቂ የሆነ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ የተዘረዘሩ ዋቢ መጽሐፍት ከርዕሱ ጋር የተያያዙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አስፉ፡፡

ይህንን ምዕራፍ ስታስታምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ሌላ ስራ ወይም ልዩ የሆነ ተግባር እንደተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ማጣጣም በሚያስችል መልኩ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡ እነዚህም ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታና ለማጠናከር የሚረዱ መሆን አለባችሁ፡፡

ለዕለቱ ትምህርት ይዘት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀደም ብላችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ ያለፈውን ትምህርት ተማሪውን አስታውሱ። ከዚህም ሌላ በትምህርት ሂደት ውስጥና በመጨረሻ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በግል ንፅህናና ስፖርት ግንኙነትና ጥቅም ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ
- የዕለቱ ትምህርት ሳይጀመር ተማሪዎች ፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የመጀመሪያውን የትግበራ ጥያቄ እንዲመልሱ ዕድል መስጠት
- በግል ጥያቄዎችን እንዲመልሱ ማድረግ
- ገለፃ በመጠቀም ስለ ግል ንፅህናና ስፖርት ላይ ማብራሪያ መስጠት

የምዘና ዘዴ

- የግል ንፅህናና ስፖርት ዝምድናን አስመልክቶ የተለያዩ ጥያቄ መጠየቅ
- በሰውነት እንቅስቃሴ ወቅት መፅዳት ያለባቸው ነገሮች ላይ በግል ወይም በቡድን ገለፃ እንዲያቀርቡ ማድረግ
- በቤት ስራና በገለፃቸው ላይ ግብረ -መልስ መስጠት
- የልብሳቸውንና የሰውነታቸውን ንፅህና ማየት

የግልናየአካባቢያቸውን ንፅህና መጠበቅ አስመልክቶ በአካባቢ ሳይንስ ትምህርት ውስጥ ተማሪዎች ደጋግመው በተለያዩ ደረጃዎች ላይ ሲማሩ ቆይተዋል። ከዚህም ሌላ በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ባለፉት ክፍል ውስጥም ከሰውነት እንቅስቃሴ ጋር አያይዘው ተምረዋል። በሚቀጥሉት ክፍሎች ውስጥም በጥልቀት ይዘቱን በመጨመር የሚማሩት ይሆናል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ ተማሪዎች በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ የራሳቸውን የግል ንፅህና እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉና ንፅህናን መጠበቅ ምን ዓይነት ጥቅም እንዳለው ከአካባቢያቸው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ እንዲማሩ ይደረጋል።

መምህራን በመጀመሪያ ላይ ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙ የተለያዩ ጥያቄዎችና በተግባር 1.2 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን ጥያቄ የዕለቱ ክፍለ-ጊዜ ሳይጀምር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና ፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቁ።

በመቀጠል የዚህን ርዕስ ዋና ነጥቦች ተማሪዎች የስፖርት አንቅስቃሴ ከመስራታቸው በፊትና ከሰሩ በኋላ የግል ንፅሕናቸውንና እንቅስቃሴ የሰሩበትን ልብስ ሁሉ በማፅዳት ላይ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ ግለፁ።

እንዲሁም የግል ንፅሕና መጠበቅ ጥቅምና የግል ንፅሕናቸውን በምን አኳኋን መጠበቅ እንዳለባቸው ገለፃ ስጧቸው።አሁንም በመቀጠል በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ መፀዳት ያለባቸው ነገሮች ለምሳሌ የራሳቸውን እጅ መታጠብ፣ ሰውነታቸውን መታጠብ ፣ጥፍራቸውን ማሳጠርና ማፀዳት ፣ የስፖርት ልብሶች ማጠብና ማድረቅ እና ሌሎችም ተማሪዎች ጨምረው እንድናገሩ በመጠየቅ ካለው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ ማስገንዘብ።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት ርዕስ አጠናቁ።

1.3. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታርክ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረውካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ ያለውን አፈታርክ ይገልጻሉ።
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታርክ ያደንቃሉ።
- በኢትዮጵያ ውስጥ የስፖርት እንቅስቃሴዎች እንድታወቅ ያደረጉትን ይዘረዝራሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ትምህርት የቀረበ ይዘት፡-

- የኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈታርክ።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በቅድሚያ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ የተማሪውንና የመምህሩን ተግባር ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው።ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና ትምህርቱን ተጨባጭ የሚያደርግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ በትምህርት

ማበልፀጊያ ማዕከል ከሚገኙት ውስጥ በታቀደው መሠረት መጠቀም ስላለባቸው ቀድሞ ማመቻቸት ከመምህሩ የሚጠበቅ ነው። እነዚህ የትምህርት መርጃ መሣርያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ ከአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። እንደዚሁም ከርዕሱ ጋር የሚጣጣሙ አሳታፊ የማስተማር ዘዴ በመለየትና በዕቅዱ ውስጥ በማካተት መጠቀም ይጠበቅባቸዋል።

ይህንን ርዕስ ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ከተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር የሚጣጣም ልዩ ስራ ወይም ተግባር ማዘጋጀት ይጠበቅባቸዋል። እነዚህም ልዩ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን የሚያበረታቱ መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ርዕስ ስለ ግል ንፅህና ስፖርት ተማሪዎች እንድያስታውሱ አድርጉ። ከዚህም ሌላ በዕለቱ ትምህርት ሂደት ውስጥና በትምህርት መጨረሻ ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ የትምህርት ርዕስ ግቡ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- የኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈታሪክ ላይ በቡድን እንድወያዩ ማድረግ።
- ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳትገባ ተማሪዎች ስለ ታዋቂ ስፖርተኞች ከዚህ በፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ በተግባራ ላይ የተቀመጡትን ጥያቄዎች እንዲመልሱ ዕድል ስጧቸው።
- በግል የትግበራ ጥያቄዎችን እንዲመልሱ ማድረግ
- ገለፃ በመጠቀም ስለ ኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈታሪክ ላይ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴ

- የኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈታሪክ በማስመልከት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ኢትዮጵያን ለመጀመሪያ ጊዜ በዓለም ላይ ታዋቂ ያደረጓት ስፖርተኞች ላይ ያላቸውን እውቀት በቡድን ወይም በግል በገለፃ መልክ እንድያቀርቡ ማድረግ።
- በግልም ሆነ በቡድን ተማሪዎች የሚያቀርቡትን ገለፃ ግብረ መልስ መስጠት።
- የተለያዩ ዘመናዊ ስፖርቶች እንዴት ወደ ኢትዮጵያ እንደገቡ መጠየቅ።

በዚህ ርዕስ ስር የኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈታሪክ ምን እንደሆነ እና በአሁኑ ወቅት ምን ደረጃ ላይ እንዳለ ታስተማራላችሁ።

መምህራን በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ርዕስ ጋር የሚጣጣሙና በተግባር 1.3 ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጡትን የዕለቱን ክፍለ ጊዜ ሳይጀምሩ ተማሪዎችን ለማነቃነቅና ፊት የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሻ ጥያቄዎችን ጠይቁ።

በመቀጠል በዚህ ርዕስ ስር ተማሪዎች በኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ አፈታሪክ በደንብ እንደገነዘቡ አንዳንድ ምሳሌዎችን በመስጠት ለተማሪዎች ግለፁ። እንደዚያውም ለኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ እድገት የትምህርት ቤቶች እና ከወጭ አገር የመጡ መምህራን አስተዋጽኦ ላይ በቂ ማብራሪያ ሰጡ።

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሻ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ትምህርቱን ማጠናቀቅ።

1.4. የኦሎምፒክ ጫዋታ መርሆች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የኦሎምፒክ ጫዋታ መርሆችን ይገልጻሉ።
- የኦሎምፒክ ጫዋታ መርሆችን አስፈላጊነት ይዘርዝራሉ።
- በኦሎምፒክ ጫዋታዎች ውስጥ የሚስተናገደውን የእኩልነት መብት ያደንቃሉ።

ዋና ዋና ይዘቶች

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘቶች፡-

- የኦሎምፒክ ምንነት
- የኦሎምፒክ መሠረታዊ ደንቦች

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ሳይገቡ በቅድሚያ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማርብቃት መሰረት በማድረግ የተማሪውንና የመምህሩን ተግባር ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው።

ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና ትምህርቱን ተጨባጭ የሚያደርግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ከሚገኘው ውስጥ በታቀደው መሰረት መጠቀም ስላለባችሁ ቀድሞ ማዘጋጀት ከመምህራን የሚጠበቅ ነው።

እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

ይህንን ርዕስ ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ከተሰጧቸው ግንዛቤያቸው ጋር የሚጣጣም ልዩ ስራ ወይም ተግባር ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል።

እነዚህም ልዩ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን የሚያጠናክሩ የሚበረታቱ መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨርሳችሁ በኋላ ያለፈውን ርዕስ ስለ ኢትዮጵያ ታዋቂ ስፖርተኞች የተሳተፎ እንቅስቃሴ ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህም ሌላ በዕቅድ ትምህርት ሂደት ውስጥና በትምህርቱ መጨረሻ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ርዕስ ግቡ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በአሎምፒክ ጨዋታ ምንነት ላይ ተማሪዎች ከዚህ በፊት ያላቸውን ግንዛቤ እንዲገልፁ ማድረግ
- በአሎምፒክ ጨዋታ ላይ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍል ተማሪዎች እንዲገልፁ ማድረግ
- በአሎምፒክ ጨዋታ ደንቦች ጋር የተያያዙ ጥያቄዎችን በግል እንዲመልሱ ማድረግ
- ገለፃ በመጠቀም አሎምፒክን በተመለከቱ ጉዳዮች ላይ ማብራሪያ መስጠት ።

የምዘና ዘዴ

- ከአሎምፒክ ጨዋታ ጋር የተያያዙ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የተማሪዎችን ግንዛቤ መፈተሽ።

- ከአሎምፒክ ጨዋታጋር በተያያዘ የራሳቸውን የግል ሐሳብ እንዲገልጹ በመጠየቅ ግብረ-መልስ መስጠት።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች (5ኛ ና 6ኛ ክፍል) ውስጥ የአሎምፒክ ታሪክን ጨምሮ የአሎምፒክ ምልክት፣ አርማ፣ መፈክር፣ የአሎምፒክ ባንድራና ትርጉማቸውን ተምረው አልፏል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ አሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ መጠበቅ ያለባቸውን መሠረታዊ ደንቦች በጥልቀትና በስፋት ይዘቶችን በመጨመር የሚማሩ ይሆናል።

ስለዚህም ለዚህ ይዘት ውጤታማ የሆነ በንቃት የማስተማር ዘዴን በመምረጥ በአሎምፒክ ደንቦች ላይ ትምህርት ስጡ።

መምህሩ (ሯ) በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ርዕስ ጋር የሚጣጣሙና በተግባር 1.4 ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጡትን የዕለቱ ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃነቅና ፊት የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄዎችን ጠየቁ።

በመቀጠል የአሎምፒክ ጨዋታ ስፖርተኞች ከሁሉም የአለም ክፍሎች በአራት ዓመት አንዴ በመገናኘት በተለያዩ የስፖርት ውድድሮች የሚፎካከሩበትና በዚህ አለም ላይ ካሉ ውድድሮች ሁሉ ብልጫ ያለው መድርክ መሆኑን ግለጹ።

በመቀጠልም በአሎምፒክ ጨዋታውስጥ መጠበቅ ያለባቸው መሠረታዊ ደንቦችና ለሁሉም ተወዳዳሪዎች እኩል መብት ለመስጠት የተቀመጡ ጥሩ ምሳሌ የሆኑትን በመውሰድ ግለጹ። በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዕለቱን ይዘት አጠናቁ።

1.5. የስፖርት ጉዳት ጥንቃቄና የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ የጉዳት ቁጥጥር ዘዴዎችን ይገልጻሉ።
- ለቀላል የስፖርት ጉዳት የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ያደንቃሉ።
- ለቀላል የስፖርት ጉዳት የሚሰጥ የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ አሰጣትን ያሳያሉ።

ዋና ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘቶች

- የስፖርት ጉዳት ለመከላከል መደረግ ያለባቸው ነገሮች
- የቀላል ስፖርት ጉዳት የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ላይ በመመስረት የተማሪዎችንና የመምህራን የሥራ ድርሻ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ። ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ ካለው የመጀመሪያ እርዳታ ሳጥን ውስጥ የሚገኙ መሳሪያዎች፣ ሞዴሎች፣ፍሊፕ ቻርቶች የመሳሰሉትን በእቅዳችሁ መሠረት መጠቀም ስላለባችሁ ቀደም ብላችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል። እነዚህ መሳሪያዎችም በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተማሪው መጽሐፍ ውስጥ በተቀመጡት ርዕሶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በመምህራን መምሪያ ላይ የተጠቀሱ ዋቢ (ማጣቀሻ) መጽሐፍ ላይ ከርዕሱ ጋር የሚገናኙትን በማንበብ ግንዛቤያችሁን አዳብሩ።

ይህንን ርዕስ ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች እንደተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ልዩ ስራ ወይም ተግባር በማጣጣም ማዘጋጀት አለባቸው።

እነዚህም ሥራዎች ከፍተኛ የማስብ ችሎታን ለማደበር የሚረዱ መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀደም ብላች አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ይዘት ትምህርት ስለ አሎምፒክ ደንቦች ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህም ሌላ በዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ የትምህርት አቅርቦት ግቡ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- የስፖርት ጉዳት ምን እንደሆነና በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ የሚገጥሙ ጉዳቶችን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል እንዲገልፁ ማድረግ

- በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ የሚገጥሙ ጉዳቶችን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል እና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ እንዴት እንደሚሰጥ እንዲገልፁ ማድረግ
- በቡድን ተወያይተው የትግበራ ጥያቄዎችን እንድመልሱ ማድረግ
- ገለፃ በመጠቀም የስፖርት ጉዳት ቁጥጥርና የመጀመሪያ ዕርዳታ አሰጣጥ ላይ ማብራሪያ መስጠት።
- ለቀላል ጉዳት እንዴት የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ እንደሚሰጥ መምህራን ሰርተው ለተማሪዎች ካሳዩ በኋላ ተማሪዎች ተራ በተራ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ መስጠትን እንዲለማመዱ ማድረግ።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ ጉዳቶች ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ከእለቱ ትምህርት የተገነዘቡትን ነገር መልሰው እንዲገልፁ መጠየቅ።
- በጥንድ ወይም በቡድን የተለዋወጡትን ሐሳብ በገለፃ መልክ እንዲያብራሩ ማድረግ እና ግብረ - መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ በሚሰጡበት ወቅት በመመልከት ማስተካከል።

በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ ጉዳቶች አስመልክቶ በታችኛው ክፍሎች ውስጥ ጥቂት ቀላል ጉዳቶችን ተምራችኋል። ወደ ፊት ባሉት ክፍሎች ውስጥ ደግሞ ከፍተኛ ጉዳቶችንና የመከላከል ዘዴያቸውን በጥልቀት ይማራሉ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ደግሞ በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ ጉዳትን መከላከልና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታን የምታስተምሩ ይሆናል።

መምህራን በመጀመሪያ ደረጃ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ርዕስ ጋር የምጣጣሙና በተግባር1.5 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጡትን የዕለቱን ትምህርት ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃነቅ እንዲሁም ቀድሞ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄዎችን ጠይቁ።

በመቀጠል በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት ሊከሰቱ የሚችሉ ጉዳቶችን ለመከላከል መከናወን ያለባቸው ነገሮች ምን ምን እንደሆኑ ግለፁ።እንደዚሁም በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት ድንገት ለሚከሰቱ ጉዳቶች ህክምና መስጠት ያለበት የሙያ አካል ወይም አምቡላንስ መጥቶ ወደ ሕክምና እስኪወሰደው ሕመሙን ለመቀነስ ወይም የሚፈሰውን ደም ለማቆም

መሠጠት ያለበትን የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ ግለፁ፡፡ በተጨማሪ ያጋጠመው ጉዳት ቀላል ከሆነ የእ.ቤ.ማ.ቀማ (እ- እረፍት በ-በረዶ ማ - ማሰር ቀማ- ቀና ማድረግ ዘዴን) በመጠቀም አፋጣኝ የሆነ እርዳታ በስፖርት ሜዳ ላይ መስጠት እንዲችሉ ተማሪዎችን አለማምዱ፡፡

ከዚያ በኋላ ተማሪዎች በመጀመሪያ እርዳታ ሳጥን ውስጥ ከሚገኙ መሳሪያዎች በመጠቀም ተራ በተራ የመጀመሪያ ሕክምና መሰጠት እንዲለማመዱ አድርጉ፡፡ በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ትምህርቱን አጠቃሉ፡፡

ማሳሰቢያ

ይህንን የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ አሰጣጥ በመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ሳጥን ውስጥ በሚገኙ መሳሪያዎች በመጠቀም ቅደም ተከተሉን ጠብቃችሁ በመሰራት ለተማሪዎች ካሳያችሁ በኋላ ተማሪዎች ደግመው የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ መሰጠት እንዲለማመዱ አድርጉ፡፡

1.6. ለስፖርት ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒቶችን የመውሰድ ጉዳቶች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ተጨማሪ ኃይል የሚሰጥ መድሃኒትን ምንነት ይናገራሉ፡፡
- ተጨማሪ ኃይል የሚሰጡ መድሃኒቶች ያላቸውን ጉዳት ይዘረዝራሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ይዘት ስር እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉ ነገሮች

- ለስፖርት ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒትን መውሰድ የሚያስከትለው ጉዳት ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራን ድርሻ ማሳየት የሚችል አሳታፊ የትምህርት መረሀ ግብር አዘጋጁ፡፡ ግንዛቤህን /ሽን ለማዳበር መምርያ መጨረሻላይ የተጠቀሱትን ተጨማሪ ዋቢ መጽሐፍትን አንብቡ፡፡ ይህን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው

ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ድርጊት ከተስፋቸውና ከፍተኛ ግንዛቤያቸው ጋር የሚጣጣም ማዘጋጀት አለባቸው። እነዚህ ስራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ የሚረዱ መሆን አለባቸው። በእለቱ ትምህርት አካሄድና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒቶችን እንዴት መከላከል አንደሚቻል በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- ጥያቄና መልስ
- ገለፃ በማድረግ ስለ ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒቶችን መውሰድ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች በተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒቶችን መውሰድ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎች መጠየቅ።
- ተማሪዎች ያቀረቡትን የተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒቶችን መውሰድ ላይ ግብረ መልስ መስጠት።

ለስፖርት ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒቶችን ከመውሰድ ጋር ተያይዞ ተማሪዎች በታችኛው ክፍል ውስጥ የተወሰነ ግንዛቤ አግኝተዋል። ስለዚህ ወሳኝ የሆኑ ነገሮች ላይ በማተኮር ተማሪዎቻችሁን አስገንዝቡ።

መምህራን መጀመሪያ ላይ የተለያዩ ክፍሎች ትምህርት ጋር የሚጣጣም ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ ትግበራ 1.6 የተቀመጠውን ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነሳሳት እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄዎች ጠይቋቸው።

በመቀጠል ለስፖርት ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሃኒት መውሰድ እና ጉዳቶቻቸው ላይ ማብራሪያ ስጡ። በመቀጠል ስለነዚህ መድሃኒት ምንነት፣ እንዴት እንደሚሰጡ፣ ወስዶ የተገኘ ሰው ምን እንደሚሆንና ይህን መድሃኒት የመውሰድ ጉዳቶች ላይ ትኩረት በማድረግ በቂ ማብራሪያ ስጡ። በመጨረሻም ተማሪዎች በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የልምምድ ጥያቄ በመጠየቅ አጠናቁ።

የልምምድ ጥያቄዎች መልስ፡፡

ክፍል 1

1. እውነት
2. ሐሰት
3. ሐሰት
4. እውነት
5. እውነት

ክፍል 2

1. ለ
2. ለ
3. ሐ

ክፍል 3

1. ሰውነት በአግባቡ ማሟሟቅ፣ ብቃት ያላቸው ማህሪያዎች መጠቀም፣ ከአቅም በላይ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን መሰራት መተው፣ ከጨዋታ ሕግ ውጭ አጨዋወት እራስን መጠበቅና እረፍት መውሰድ
2. ሕመም ለመቀነስ ወይም ደም እንዲቆም ለማድረግ፡፡
3. ኪኒኒ መዋጥ ወይም እንክብል መዋጥ፣ ከምግብና ከመጠጥ ጋር መጠቀም፣ በመርፌ በመውጋትና ወ.ዘ.ተ ሊሰጥ ይችላል፡፡

ምዕራፍ ሁለት
የማህበራዊና ውስጣዊ ስሜት ዕድገት
(አራት ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ከሌሎች ሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት በመፍጠር አዲስ እውቀትና ግንዛቤን ያዳብራሉ፤
- የሰውነት እንቅስቃሴ በመስራት ሂደት ውስጥ በራስ መተማመን ይከናወናል፤
- ለማህበራዊና ለውስጣዊ ስሜት ዕድገት ጥንካሬ የሚረዱ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን በመስራት ያሳያሉ፡፡
- ያላቸውን መልካም ስነምግባርና ለሰዎች ማዘን ለሌሎች ሰዎች ያሳያሉ፡፡

መግቢያ

ትምህርት ቤት ሕፃናቶች የማህበራዊና ውስጣዊ ስሜት ዕድገት ከሚያጎለብቱባቸው ቦታዎች መካከል ላቅ ያለውን ስፍራ የሚይዝ ነው፡፡ ትምህርት ቤት መልካም ስብዕና ያላቸውን ተማሪዎች/ ህፃናት በማፍራት ረገድ ከፍተኛ ሚና በመጫወት ላይ ይገኛል፡፡ በትምህርት ቤቶች ውስጥ ከሚሰጡ ትምህርቶች ውስጥ የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንዱ ነው፡፡ ከዚህ ሌላ በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜት ዕድገት መማር ተማሪዎች ችሎታን፣ አመለካከትንና መልካም ስነ-ምግባርን አንድ ላይ በማቀናበር የየለት ተግባራቸውን በጥሩ ሁኔታ እንዲወጡ ይረዳል፡፡ በዚህ መሰረት በምዕራፉ ስር በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን ማወቅ እና ራስን መቆጣጠር ብቃት፣ ማህበረሰባዊ ግንዛቤ እና ማህበራዊ ግንኙነት፣ የራስ ግንዛቤ መቆጣጠር እና ውሳኔ የመስጠትን በጥልቀት የሚታስተምሩ ይሆናል፡፡

የዚህ ምዕራፍ ዋና ይዘቶች

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉ ይዘቶች፡-

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን የመገንዘብ እና የማስተዳደር ብቃት

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበረሰባዊ ግንዛቤ እና ማህበራዊ ግንኙነት
- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የራስ ግንዛቤ መቆጣጠር እና ውሳኔ የመስጠት

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ውስጣዊ ስሜት እንዴት መሳልበት እንደሚችል በቡድን እንዲወያዩ አድርጉ።
- የራስን ብቃት የማወቅና እራስን የመቆጣጠር ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴን እንዲለማመዱ አድርጉ።
- የግንኙነት ብቃት ፣የመረዳዳት፣ ንግግር ግንኙነትና ወ.ዘ.ተ የአካል እንቅስቃሴ በጋራ መስራት።
- የመጫወት ድርሻ፣ ችግር የመፍታትና በራስ በመተማመን ውሳኔ መስጠትን የሚያገለግሉ እንቅስቃሴዎችን በመለየት ተማሪዎች እንዲገልጹ ማድረግ።

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የቃል ጥያቄን ተጠቀሙ።
- ይህን ምዕራፍ ተምረው ከጨረሱ በኋላ የተማሪዎችን የውስጣዊ ስሜትና የአብሮነት ግንኙነታቸውን መመዘን።
- በተሰጡ የመወያያ ነጥቦች ላይ በቡድን ተወያይተው ፅብረታ እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- በቡድኑ አሳይመንት ፅብረታ ላይ ግብረ መልስ መስጠት።
- ውስጣዊ ስሜትን የሚያገለግሉና የሚያጠነክሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ካሰራችሁ በኋላ ተማሪዎች የሚያሳዩትን የባሕሪ ለውጥ መመዘን።
- በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ በፈተና ወይም ሙከራ ጽሑፍ ብቃታቸውን መዘኑ።

2.1. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ራስን የማወቅና የመቆጣጠር/ ማስተዳደር ስልቶች ያላቸውን ጠቀሜታዎችን ይመዝናሉ።
- በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ነገሮችን በተገቢው መንገድ የመቆጣጠር ችሎታ ይኖራቸዋል።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በራስ ችሎታ የመተማመን እና ራስን የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉትን ሰርተው ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ስር እንዲማሩ የሚደረጉ ይዘቶች፡-

- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ እራስን የማወቅ ፅንሰ ሐሰብና ጠቀሜታው
- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ እራስን የመቆጣጠር ፅንሰ ሐሰብና ጠቀሜታው

ቅድመ ዝግጅት

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

ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተደራሽ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየ ዕቅዳችሁ መጠቀም ስላለባችሁ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል።

እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢው ከሚገኙ ቁሶች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። አንዲሁም የዕለቱን ትምህርት የመማር ቅልጥፍና ዘዴ ጋር የሚጣጣሙትን በመለየት በትምህርት መርሀ ግብር ውስጥ በማቀፍ መጠቀም ከመምህራኖች የሚጠበቅ ነው። ይህን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ድርጊት እንደየ ተሰጧቸው እና ግንዛቤያቸው ጋር መጣጣም የሚችል ማዘጋጀት አለባችሁ። እነዚህ ስራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን እንዲያሳድጉ የሚረዳ መሆን አለበት። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን

ሁሉ ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ወደ ዕለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- እራስን ማወቅና እራስን መቆጣጠር ፅንሰ ሀሳብ ላይ ተማሪዎች በቡድን ተወያይተው ለክፍሉ ተማሪዎች እንዲገልፁ ማድረግ
- በሕብረት መማር
- እራስን ማወቅንና እራስን መቆጣጠርን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በግል ሐሳባቸውን እንዲገልፁ ማድረግ።
- ገለፃን በመጠቀም እራስን የማወቅ ችሎታና እራስን የመቆጣጠር ችሎታን እንዴት በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ መማር እንደሚችሉ ማብራርያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

መምህራን ከዚህ በታች ያሉትን የምዘና ዘዴዎች በመጠቀም የተማሪዎችን ብቃት መዘኑ።

- መጀመሪያ ያላቸውን እውቀት ለመለየት ከትምህርት በፊት ጥያቄ ጠይቁ።
- እራስን ማወቅና እራስን መቆጣጠር ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን የተለያዩ የቃላት ጥያቄ ጠይቁ።
- እራስን መቆጣጠር ላይ የውስጣዊ ስሜትና የአካል እንቅስቃሴ ግንኙነትን በቡድን ተወያይተው ፅብረታ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች እራስን የማወቅና እራስን የመቆጣጠር ይዘት ከተማሩ በኋላ ያሳዩትን የባሕሪ ለውጥ መመዘን ።

ተማሪዎች እንደየ ዕድሜያቸውና የዕድገት ደረጃቸው በታችኛው ክፍል ውስጥ እራስን የመቆጣጠርና እራስን የማወቅ ብቃት የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት ማሳልበት እንደሚችሉ ተምረዋል። ወደፊት በሚማሩት ክፍል ውስጥ ጥልቀቱንና የይዘቱን ስፋት በመጨመር የሚማሩ ይሆናል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ደግሞ እራስን የማወቅ እና እራስን የመቆጣጠር ፅንሰ ሀሳብና ጠቀሜታ እንዲሁም እራስን የማወቅና የመቆጣጠር ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ከትምህርት ቤቱ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ

ውጤታማ የሆኑ በቅልጥናና የመማር ዘዴ በመጠቀም ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

መምህራን በመጀመሪያ ከዕለቱ ትምህርት ርዕስ ጋር የሚጣጣሙ የተለያዩ ጥያቄዎችንና ተግባር 2.1 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን የዕለቱን ትምህርት ሳይጀመር ተማሪዎችን ማነቃቃትና ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ጥያቄዎችን ጠይቋቸው

በመቀጠል እራስን የማወቅ ፅንሰ ሀሳብ፣ እራስን የማወቅ ተያያዥኝና እራስን የማወቅ ጠቀሜታ በአካባቢው ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመንተራስ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ ለተማሪዎች በጥልቀት አብራሩ። እንዲሁም እራስን የማወቅ ጠቀሜታዎችን በፅሁፍ በስፋት ያሉትን እንደ መነሻ በመጠቀም በአካባቢያችሁ ተጨባጭ ሁኔታዎች ምሳሌዎች ጋር በማያያዝ ተማሪዎቻችሁን አስገንዝቡ። በመቀጠል እራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን ከሚያሳድጉ ብዙ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ እንደ ትግል፣ ቦክስና ወ.ዘ.ተ እንደ ምሳሌ በመማሪያ መጽሐፍ ላይ የተቀመጡት ላይ ሌሎች እንቅስቃሴዎች በማለማመድ የተማሪዎችን ውስጣዊ ስሜት መመዘን።

ከዚያ በኋላ የተገኘው የባሕሪ ለውጥ ላይ ለተማሪዎች ግብረ መልስ መስጠት። በመጨረሻም ተማሪዎች መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዚህን ትምህርት ይዘት አጠናቁ።

2.1.1. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ በራስ መተማመንን መገናጸፍ

በመጀመሪያ በራስ መተማመን እና ጥቅሞቹ መሰረት ሀሳብ ላይ በሰፊው ገለፃ መስጠት። በማስቀጠል በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ተማሪዎች እንደት በራስ የመተማመን ችሎታን ማዳበር እንደሚችሉ ገለፃ መስጠት። በመቀጠል በተማሪዎች መማሪያ መፅሀፍ ላይ ተቀምጠው ካሉት የአካል ብቃት አንቅስቃሴ በተጨማሪም የተማሪዎቹን ዕድሜ የሚመጥኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በአካባቢው ነባራዊ ሁኔታ ላይ በመመስረት ቀለል ያሉትን እና ግጭት የለላቸውን በማለማመድ በራስ የመተማመን ችሎታቸውን ገምግሙ። ከዚያ በኋላ በተገኘው የተማሪዎች ባህሪ ለውጥ ላይ ግብረ-መልስ ሰጡ።

2.1.2. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ችሎታ

በመጀመሪያ ራስን የመቆጣጠር እና ጥቅሞቹ በምለው መሰረተ ሀሳብ ላይ በሰፊው ገለፃ መስጠት።

በማስቀጠልም በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ተማሪዎች እንዴት ራስን የመቆጣጠር ችሎታን ማዳበር እንደሚችሉ ላይ ገለፃ መስጠት። በመቀጠልም ቀለል ያሉትን እና ግጭት የለላቸውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በማለማመደ ስነልቦናቸውን በማየት ግብረ-መልስ ስጡ። በመጨረሻም ተማሪዎች መካከል ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ይህን ርዕስ/ይዘት ጨርሱ።

2.2. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበረሰባዊ ግንዛቤና ግንኙነት የማጠንከር ችሎታ

ተማሪዎች ቢያንስ መካከል ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ስለ ማህበራዊና ግንኙነት ፅንሰ-ሃሳብ ይገልጻሉ፤
- በጋራ የሰውነት እንቅስቃሴ መስራት ውስጥ ከሰዎች ጋር ጥሩ ግንኙነት ያሳያሉ፤
- በስፖርታዊ ውድድሮች ውስጥ ጥሩ ስነምግባር ያሳያሉ፤
- በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለሰዎች የርህራሄ መንፈስ ያዳብራሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር እንዲማሩ የሚደርጉ ይዘቶች፡-

- በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበረሰባዊ ግንዛቤና ግንኙነት የማጠንከር ችሎታን
 - በስፖርት ውስጥ ትክክለኛ እና ተመጣጣኝ ጫወታን መጫወት።
 - ለሌሎች ሰዎች መራራት።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራኖች ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህ ሌላ በተጨማሪ ከትምህርቱ ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተደራሽ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳርያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየ ዕቅዶቻቸው መጠቀም ስላለባቸው ቀድሞቻቸው ማዘጋጀት ይጠበቅባቸዋል።

በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሶች ማዘጋጀት አስገላጊ ነው። ይህንን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተስጥኦ እና ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸውን ተማሪዎች ለየት ያለ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጧቸውና ከግንዛቤያቸው ጋር ሊጣጣም በሚችል መልኩ ማዘጋጀት አለባቸው።

እነዚህ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ብቃትን እንዲያጎለብቱ የሚረዱ መሆን አለበት። አስገራሚ የሆኑ ነገሮችን ቀድሞቻቸው ካዘጋጁት በኋላ እላቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ማህበራዊ ግንኙነት እንዴት እንደሚጠናከር ተማሪዎች በቡድን ተወያይተው ለንደኞቻቸው እንዲያብራሩ ማድረግ።
- የተማሪዎችን የግል ግንዛቤ ለመረዳት ጥያቄዎችን በየግላቸው ጠይቁ።
- ተማሪዎች ጥልቅ የማህበራዊ ግንኙነት ችሎታ ላይ በቡድን ተወያይተው ገለፃ ካቀረቡ በኋላ በዕለቱ ርዕስ/ይዘት ላይ ለተማሪዎች በቂ ማብራሪያ መስጠት።
- በስፖርት ወደድር ወስጥ ትክክለኛ እና ተመጣጣኝ ጫወታን በመጫወት እና ለሌሎች ሰዎች ርህራሄ እንድናራቸው በቂ ገለፃ መስጠት ።
- ተማሪዎች በቡድናቸው ውስጥ ድርሻቸውን እንዲጫወቱ በማድረግ ብቃታቸውን እንዲያጎለብቱ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- የዕለቱን ይዘት ተማሪዎች መገንዘባቸውን ለማረጋገጥ የቃላት ጥያቄ ጠይቁ
- ተማሪዎች ያሳዩትን የባሕሪ ለውጥ በመመልከት መመዘን
- ተማሪዎች በቡድን የሰሩትን አሳይመንትና ያቀረቡት ፅብረታ ላይ ግብረ መልስ መስጠትና ወ.ዘ.ተ.።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ የተማሪዎችን ደረጃና ዕድሜ በማማከል የማህበራዊ ግንኙነት ብቃት የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴ ተምረዋል።

ወደፊት ባለው ክፍል ውስጥም የይዘቱን ስፋትና ጥልቀት በመጨመር የሚማሩ ይሆናል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ደግሞ የአብሮነትንና የግንኙነትን ችሎታ ፅንሰ ሐሳብና ጠቀሜታ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴ ላይ የተማሪዎችን የቀድሞ ግንዛቤ ከፈተሻችሁ በኋላ ከትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ ጠቃሚ የሆኑ የትምህርት ቅልጥፍና ዘዴን በመጠቀም ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

መምህራን በመጀመሪያ ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙ የተለያዩ ጥያቄዎችን በማዘጋጀት ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ ማድረግ። የእለቱ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ጥያቄ መጠየቅ ለማነቃነቅ እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመረዳት ይጠቅመዋል።

በመቀጠል የአብሮነት ግንዛቤ ፅንሰ ሐሳብ እና የአብሮነት ግንዛቤ ተያያዦች ላይ ከአካባቢው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በምሳሌ በመታገዝ በጥልቀት ግለፁ። እንዲሁም የግንኙነትና የጥሩ ግንኙነት ፀንሰ ሐሳብ ለመፍጠር አስፈላጊ የሆኑ ተያያዦች በተማሪዎች መጽሐፍ ላይ በተወሰነ የተገለፁትን መነሻ በማድረግ በምሳሌ በመታገዝ በሚገባ ተማሪዎችን አስገንዝቡ።

በመቀጠልም የመማር ማስተማር ሂደትን ለመገምገም በተግባር 2.2 ስር ያሉ ጥያቄዎችን ተማሪዎችን በመጠየቅ ለመመለስ እንዲሞክሩ ካደረጋችሁ በኋላ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ሁለት ርዕሶች ላይ ተሻገሩ።

2.2.1. ስፖርት ውስጥ ትክክለኛና ሚዛናዊ ጨዋታ መጫወት (fair play and fairness)

ትክክለኛና ሚዛናዊ ጨዋታ የመጫወት ፅንሰ-ሃሳብ ላይ ምሳሌዎችን በመጠቀም ገለፃ ስጡ። የተማሪዎችን ግንዛቤ ለማየት የተለያዩ ጥያቄዎችን ከጠየቃችሁ በኋላ ወደሚቀጥለው ርዕስ ተሻገሩ።

2.2.2. ለሌሎች ሰዎች ርህራሄ መሆን

በስፖርት ወደድድር ዓለም ውስጥ ለሌሎች ሰዎች መራራት ወይም ለተቃራኒ ተጫዋቾች እንዴት መራራት እንዳለባቸው ከገለፃችሁ በኋላ እንዴት እንዴሚተሳሰቡ እና እንዴሚተጋዝቡ በስፖርት ጫለም ውስጥ ያለውን ምሳሌ በመውሰድ በትክክል ተማሪዎችን አስረዳቸው። በማስቀጠል ተማሪዎችን በቡድን በመመደብ በጋራ እንድሚጫወቱ በማድረግ ርህራሄን ስራ ላይ ስለማዋላቸው በመመልከት ግብረ-መልስ መስጠት። በመጨረሻም ተማሪዎች መካከል ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመረዳት የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ይህን ርዕስ/ይዘት ጨርሱ።

2.3. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የራስን ሃሳብና ባህሪይን መቆጣጠርና ውሳኔ መስጠት

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ የመረጋጋት ችሎታቸውን ያዳብራሉ፡፡
- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ ለመስጠት የሚያግዙ አካሄዶችን ይናገራሉ፡፡
- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ የሰዎችን ውሳኔ ለመስጠት ያላቸውን በራስ መተማመን ያደንቃሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት፡-

- በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የራስን ሃሳብና ባህሪይን መቆጣጠርና ውሳኔ መስጠትን በተጠያቅነት ስመት መስጠት
- አስፍቶ/በጥልቀት የማሰብ ችሎታ
- መረጋጋት

ቅድመ ዝግጅት

መምህራኖች ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የመምህራንንና የተማሪውን ድርሻ መሳየት የሚችል አሳታፊ የትምህርት መረሀ ግብር ማዘጋጀት አለባቸው፡፡

ከዚህ ሌላ በተጨማሪ ከትምህርቱ ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተደራሻ ማድረግ የሚችል የትምህርት መርጃ መሳርያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን እንደየ ዕቅዶቻቸው መጠቀም ስላለባቸው ቀድሞት ማዘጋጀት ይጠበቅባቸዋል፡፡

የትምህርት መሳሪያዎች ወይም የትምህርት መርጃ በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአከባቢው ከሚገኙ ቁሶች ተማሪዎችን በማሳተፍ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው፡፡ ይህን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተስጦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጧቸውና ከግንዛቤያቸው ጋር መጣጣም የሚችል ማዘጋጀት አለባቸው፡፡

እነዚህ ስራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ብቃታቸውን እንዲያሳድጉ የሚያግዙ መሆን አለበት። አስገራሚ የሆኑ ነገሮችን ቀድሞችሁ ካዘጋጃችሁ በኋላ የእለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በጥልቀት ማሰብ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ወሳኔ መስጠት እንዴት እንደሚቻል የቡድን ጥያቄዎችን በመስጠት ተማሪዎች እንዲወያዩ ማድረግ።
- በጥልቀት የማሰብ እንቅስቃሴዎች ይዘት ላይ ለተማሪዎች በቂ ማብራሪያ እና ገለፃ መስጠት።
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መረጋጋት እና ሰፊ አድርገው ማሰብ ያለው ጥቅም ላይ በገለፃ መልክ ማብራሪያ መስጠት።
- በጥልቀት የማሰብ ብቃትን የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በቡድን እንደተለማመዱ በቡድን ውስጥ በራስ መተማመንን እንድያሳዩ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- የተለያዩ ጥያቄዎች በተጠያቂነት ወሳኔ መስጠት፤ በጥልቀት ማሰብና ከመረጋጋት ጋር ግንኙነት ያላቸውን በመጠየቅ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ መመዘን።
- ተማሪዎች በጥልቀት በማሰብ ወሳኔ መስጠት ላይ በቡድን የተወያዩበትን በግል ፅብረታ እንዲያደርጉ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት ።
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ የተማሪዎች በጥልቀት ማሰብ እና መረጋጋት በመመዘን ግብረ-መልስ መስጠት።
- የተማሪዎች ወሳኔ የመስጠት ችሎታቸውን ለማወቅ ወሳኔ ሚያስፈልጉ ጉዳዮችን በመስጠት ብቃታቸውን መገምገም።

ባለፉት ክፍሎች ውስጥ በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ተምራችኋል። ወደፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም የዚህን ይዘት ጥልቀትና ስፋት በመጨመር የሚማሩ ይሆናል።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ደግሞ በጥልቀት የማሰብን ፅንሰ ሐሰብና በጥልቀት ማሰብና የሚያገለግሉ እንቅስቃሴዎች ላይ ተማሪዎች ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ከመዘናችሁ በኋላ

ከትምህርት ቤቶች አካባቢ ተጨባጭ ሁኔታ ጋር በማያያዝ ውጤታማ የሆኑ ቀልጣፋ የሆኑ የመማር ዘዴዎች በመጠቀም ትምህርቱን ተጨባጭ በማድረግ ትሰጣላችሁ።

መምህራን በመጀመሪያ የተለያዩ ክፍሎች ትምህርት ጋር የሚጣጣሙ ጥያቄዎችንና ለዚህ ርዕስ ተግባር 2.3 የተቀመጠውን ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የዕለቱ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነሳሳት እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄዎችን ጠይቁ ። በመቀጠል በጥልቀት ማሰብ ምንነትና በጥልቀት የማሰብ ችሎታ ለማዳበር በውስጡ የሚታለፉ ደረጃዎች ላይ ማብራሪያ ስጡ። እንዲሁም አነዚህን ደረጃዎች ተጨባጭ የሆነ ምሳሌ በመውሰድ ከአካባቢው ጋር በማያያዝ ተማሪዎችን አስገንዝቡ። በመቀጠል በጥልቀት ማሰብን የሚጠይቁ ጫወታዎችን በመጨመር እንዲለማመዱ ማድረግ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዚህን ትምህርት ይዘት አጠናቁ።

2.3.1. መረጋጋት

መጀመሪያ መረጋጋት ማለት ምን ማለት እንደሆነ ተማሪዎችን ጠይቁ! በመቀጠል መረጋጋት ምን እንደሆነ እና በጥቅሞቹ ላይ ተማሪዎች የሚያወቁትን ምሳሌዎች በመወሰድ በቂ ማብራሪያ ለተማሪዎች በመስጠት ወደሚቀጥለው ርዕስ ተሻገሩ።

2.3.2. አስፍቶ/ በጥልቀት ማሰብ

በመቀጠል አስፍቶ/ በጥልቀት መሰብ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ተማሪዎችን ጠይቁ! ከዚያ በኋላ በጥልቀት መሰብ ምንነት እና ተማሪዎች በጥልቀት የማሰብ ችሎታቸውን የሚያዳብሩበት እንቅስቃሴዎችን በጋራ በማቀናጀት ቀላል ምሳሌዎችን በመወሰድ ተማሪዎችን አስገንዝቡ። ከዚህ ውጭም እንደጎዳ ዳማ ጨዋታ፣ ገበጣ እና የመሳሰሉትን ተማሪዎች እንድንጫወቱ በማድረግ የማሰብ ችሎታቸውን በመመዘን ግብረ-መልስ ስጡ። በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የዚህን ትምህርት ይዘት አጠናቁ።

የልምምድ ጥያቄዎች መልስ

ክፍል 1

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

ክፍል 2

1. መ
2. ሐ
3. ሀ

ክፍል 3

1. ለራሳችን ራሳችንን ትርጉም መስጠትና የባሕሪ፣ የስነ-ምግባርና የራስ ፍላጎት ላይ ግንዛቤ መኖር
2. 1. ከሰዎች ጋር በትዕግስት መኖርና ተስማምቶ መስራት
2. ችግርን ብቃት ባለው መልኩ መፍታት
3. እራስን ማክበርና ለራስ ዋጋ መስጠት
4. ከሰዎች ሐሳብ ጋር መስራትና መኖር
3. 1. ከብጥብጥ እና ከመጥፎ ፅንሰ-ሐሳብ መከላከል።
2. በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ይጨምራል።
3. የአዕምሮ ጭንቀት እና ድብርትን ይቀንሳል።
4. በሐሳብ የመረበሽን ፍርሃትን ይቀንሳል። የሰው ወስጣዊ ስሜት በአንድ ነገር ላይ እንደያስብ እና ለመሳሰሉትን.
4. የጫዋታን ስነ ምግባር መጠበቅ፣ መከባበር፣ ጥሩ ባህርይ ማዳበር፣ የወንድማማችነት ፍቅር መፍጠር፣ የእኩልነት ስሜት ማዳበር፣ ኃይል ሰጭ መድሀንት ከመወሰድ ነፃ መሆን፣ ተፅዕኖ የተቀምጡትን እና ያልተፃፉ ህጎችን ማክበር እና የመሳሰሉትን መተግበር ናቸው።

ምዕራፍ ሦስት

የአካል ብቃት

(ስድስት ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች

- የአካል ብቃት ፅንሰ ሀሳብና ጠቀሜታውን ይገልጻሉ።
- ከዕድሜያቸው ጋር የሚጣጣሙ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የአካል ብቃታቸውን ያጎለብታሉ።
- የልብና የሳንባ ስራዎችን የሚያጎለብቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሰርተው ያሳያሉ።
- የአካል ብቃትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴ ውስጥ የመሳተፍ ፋላንት ይኖራቸዋል።
- የጡንቻ ብቃት፣ የመተጣጠፍና የፍጥነት ብቃትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።

መግቢያ

ጤናማ አዕምሮና ጤናማ አካል ካለን በዚህ አለም ላይ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ በበላይነት ማረጋገጥ ይቻላል። ጤና በአለም ላይ መሠረታዊና ወሳኝ ሁብት ነው። ሙሉ ጤና ካለን ሙሉ የአካል ብቃት ማሳልበት እንችላለን። ስለዚህ ተከታታይነት ባለው እንክብካቤና ጥበቃ የሰው ጤና መጠበቅ አለበት።

የአካል ብቃታችንን ለመጠበቅ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች የልምምድ መርሆችን መሠረት በማድረግ መስራት በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ የአካል ብቃትም በአንድ ሌሊት የሚመጣ ሳይሆን ቀስ በቀስ የእንቅስቃሴውን አይነት በመቀየርና ክብደቱን በመጨመር የሚመጡትን ለውጦች ከጊዜ ወደ ጊዜ እየመዘንን በመሄድ ነው።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የአካል ብቃት ጠቀሜታ፣ የልብና የሳንባ ስራ ብርታት ልምምድ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍና የፍጥነት ችሎታ የምታስተምሩ ይሆናል።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ይዘቶች ስር እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉ ነገሮች፡-

- የአካል ብቃት ጠቀሜታ
- የልብና የሳንባ ስራ ብርታት ልምምድ

- የጡንቻ ብርታት ልምምድ
- የመተጣጠፍ ልምምድ
- የፍጥነት ልምምድ

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

የአካል ብቃትን ጠቀሜታ ተማሪዎች በግል እንዲያስታውሱ ማድረግ

- የኤሮቢክስ ልምምድ እንዴት የልብና የሳንባ ስራ ብርታትን እንደሚያጎለብት በጥንድ አንዱ ለአንዱ እንዲያብራሩ ማድረግ
- የተለያዩ የኤሮቢክስ ልምምድ በሰልፍ ሆነው ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በቡድን ፑሽ አፕ መስራት፣ ፑል አፕ እና ቁጢጥ ብሎ መዝለልን እንዲሰሩ ማድረግ
- ተማሪዎች ተሰልፈው ቀላል የሰውነት ማሳሳብ ልምምድ እንዲሰሩ ማድረግ
- ተማሪዎች በመስመር የቅልጥፍና ልምምድ እንዲሰሩ ማድረግ
- ተጨማሪ ኃይል ሰጪ መድሀኒቶችን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል በቡድን እንዲወያዩ ለማድረግ መምህሩ (ሯ) ለተማሪዎች በሚገባ ማብራራት
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በተግባር ሰርቶ ለተማሪዎች ማሳየት
- ወሳኝ ይዘቶች ላይ ገለፃ በማድረግ አጭር ማብራሪያ መስጠት።

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- በተማሩት ይዘት ላይ ተማሪዎች ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች የልብና የሳንባ ብርታት እንቅስቃሴ፣ የጡንቻ፣ የመገጣጠሚያዎች መተጣጠፍና ፍጥነትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴ ሲሰሩ መጎብኘት
- ተማሪዎች የተቀመጡትን እንቅስቃሴዎች መስራታቸውን በመመዘን ግብረ መልስ መስጠት።
- ያለማመዳችኋቸውን እንቅስቃሴዎች ደግመው ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ

3. የአካል ብቃት

ባለፉት ክፍል ውስጥ ተማሪዎች ስለ አካል ብቃትና አካል ብቃት ክፍሎች ተምረው አልፏል። ወደፊት ባሉት ክፍሎች ውስጥም በጥልቀትና ይዘቱን በማስፋት የሚማሩ

ይሆናል። በዚህ ክፍል ውስጥ ደግሞ የአካል ብቃት ጠቀሜታና የአካል ብቃትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ላይ ትኩረት በማድረግ የምታስተምሩ ይሆናል።

መምህራን በመጀመሪያ ከዕለቱ ክፍለ ጊዜ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙ የተለያዩ ጥያቄዎችንና ተግባር 3.1 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን ክፍለ ጊዜ ሳይጀመር ተማሪዎችን ለማነቃቃት ወይም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቋቸው። በመቀጠል የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት እንደሆነ ሁለቱን የአካል ብቃት ክፍሎችን እያንዳንዳቸው ስር የሚገኙ ችሎታዎች ላይ ማብራሪያ ስጡ። በመቀጠል ለአካል ብቃት በቂ ማብራሪያ ስጡ።

በመጨረሻ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን በመጠየቅ የክፍለ ጊዜውን ትምህርት አጠናቅቁ።

3.1. የልብና የሳንባ ስራ ብርታት ልምምድ መስራት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የኤሮቢክስ ልምምድ እንዴት የልብና የሳንባ ስራ ብርታት እንደሚያጎለብት ይገልጻሉ።
- የልብና የሳንባ ስራን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴን ይዘረዝራሉ።
- የልብና የሳንባ ስራን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴን ስርተው ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ይዘቶች ስር እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉ ነገሮች፡-

- የልብና የሳንባ ስራ ብርታትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች
 - ገመድ መዝለል
 - በቆምንበት በሶምሶማ መሮጥ
 - በከፍተኛ ፍጥነት መሄድ

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን ማዕከል በማድረግ የክፍለ ጊዜውን ዕቅድ ማዘጋጀት። ዕቅድህም የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩና አሳታፊ በሆነ መንገድ መዘጋጀት አለበት። ከዚህ በተጨማሪ ከመማሪያ ይዘት

ጋር የሚጣጣምና የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ተደራሽ ማድረግ የሚችል የትምህርት መሣሪያዎችና የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ መዝለያ ገመድ አይነቶች እንደየ ዕቅዳችሁ መጠቀም ስላለባችሁ ቀድሞት ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል።

የትምህርት መርጃ ማሳሪያዎች ወይም የትምህርት መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሶች ማዘጋጀት ወይም በትንሽ ወጪ በመግዛት ማዘጋጀት አለባችሁ። ይህን ይዘት በምታስተምሩበት ሰዓት ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ተግባር እንደየ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤያቸው ጋር የሚጣጣም ማዘጋጀት ይኖርባችኋል። እነዚህ ስራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን ለማጎልበት የሚረዱ መሆን አለበት። በክፍል ውስጥም ሆነ ከክፍል ውጪ በመስክ ላይ የክፍለ ጊዜውን አስፈላጊ የትምህርት ይዘት ቀድሞት አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የባለፈውን የትምህርት ክፍለ ጊዜ ስለ አካል ብቃት ጠቀሜታ ተማሪዎችን አስታውሷቸው። ከዚህ በተጨማሪ በክፍለ ጊዜው የትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- የኤሮቢክስ ልምምድ እንዴት የልብና የሳንባ ስራ ብርታትን እንደሚያጎለብት ተማሪዎች በጥንድ ሆነው እርስ በርስ እንዲገላለፁ ማድረግ።
- የልብና የሳንባ ስራ ብርታትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች በቡድን እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ስለ ልብና ሳንባ ስራ ብርታት ገለፃ በማድረግ ማብራሪያ መስጠት።
- የኤሮቢክስ እንቅስቃሴ በቅደም ተከተል ሰርታችሁ ለተማሪዎች በማሳየት እንዲሰሩ ማድረግ።
- የተለያዩ የኤሮቢክስ ልምምዶች እንደ ገመድ ዝላይ፣ ሶምሶማና ወ.ዘ.ተ በሰልፍ እንዲሰሩ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- የልብና የሳንባ ስራ ብርታት ማለት ምን ማለት እንደ ሆነ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- የልብና የሳንባ ስራን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች እንቅስቃሴዎችን በመስራት ላይ ያደረጉትን ተሳትፎ መገምገም ወይም መመዘን።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ ተማሪዎች ስለ ልብና ሳንባ ስራ ብርታት የተወሰነ ተምረዋል። ከፊታቸው ባሉ ክፍሎች ውስጥ ጥልቀቱንና የይዘቱን ስፋት በመጨመር የሚማሩ ይሆናል። በዚህ ክፍል ውስጥም የልብና የሳንባ ስራ ብርታትን የሚያጎለብቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን እንደ ገመድ ዝላይና በቆምንበት ቦታ በሶምሶማ መሮጥ ላይ አትኩራችሁ በትምህርት ክፍል ውስጥ የተወሰነ ግንዛቤ ከፈጠራችሁ በኋላ ከክፍል ውጪ በመስክ ላይ የምታለማምዱ ይሆናል።

መምህራን በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከክፍለ ጊዜው ትምህርት ጋር የሚጣጣምና ትግበራ 3.1 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን ትምህርት ሳይጀመር በፊት ተማሪዎችን ለማነቃነቅ ወይም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቋቸው። በመቀጠል የልብና የሳንባ ስራ ብርታት ማለት ምን ማለት እንደሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ ለተማሪዎች ማብራሪያ ስጡ። በመቀጠልም የኤሮቢክስ እንቅስቃሴዎች የልብና የሳንባ ስራ ብርታትን የሚያጎለብቱትን በተደጋጋሚ ተማሪዎች እንዲለማመዱ አድርጉ። ከዚህ በታች የተጠቀሱትም ሆኑ ሌሎች የአካል እንቅስቃሴን ስታለማምዱ ሁሉንም የልምምድ መርሆች መጠቀም አለባችሁ። በመጨረሻም በክፍለ ጊዜው ያለማመዳችኋቸውን እንቅስቃሴዎች ከጨረሳችሁ በኋላ የተለያዩ ቀላል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርጉ።

ሀ. ገመድ መዝለል

ልምምድ ቅደም ተከተል፡-

1. በመጀመሪያ ሁሉም ተማሪዎች ሰውነታቸው እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል አጭር ገመድ እንደየቁመታቸው እንዲያዘጋጁ ማድረግ (በግል ወይም ሁለት ሆነው የሚዘሉ ከሆነ አጭር ገመድ እንዲጠቀሙ ማድረግ)።

3. በቡድን አንድ ላይ እንዲዘሉ ለማድረግ ደግሞ ረጅም ገመድ ተማሪዎች እንዲያዘጋጁ ማድረግ፤ የገመዱን ጫፍ የሚይዙ ተማሪዎችን ለይቶ በመመደብ ከ4-5 አባላት ያለው ቡድን አንድ ላይ እንዲዘሉ ማድረግ።
4. ሲጀምሩ አንድ ቦታ ቆመው እንዲዘሉ ማድረግ፤ እራሳቸውን ችለው መዘለል ከተለመዱ በኋላ ደግሞ ወደፊትና ወደኋላ በመንቀሳቀስ ዝላዩን እንዲቀጥሉ ማድረግ።
5. በመሀል ዕረፍት እየወሰዱ ድግግሞሽና የቆይታ ጊዜ እየጨመሩ በመሄድ እንዲለማመድ ማድረግ። ለምሳሌ ለመጀመሪያ አስር ጊዜ እንዲዘሉ ካደረጋችሁ፤ ከሁለት ደቂቃ ዕረፍት በኋላ ድግግሞሹን በመጨመር 15, 20, 25 ጊዜ ወይም ከዛ በላይ እንዲዘሉ ማድረግ።
6. መዘለሉን እንዳይሰለፍ ከንደኞቻቸው ጋር የሚዘሉትን መጠን እርስ በእርሳቸው እንዲቆጥሩ ማድረግ።
7. ሁለት ወይም ከዛ በላይ ሆነው በአንድ ገመድ ላይ የሚዘሉ ከሆነ መገጫጨት እንዳይኖር ከባድ ጥንቃቄ እንዲያደርጉ ንገሯቸው።

ማሳሰቢያ

1. ገመድ በትምህርት ቤት ውስጥ ከለሌ ተማሪዎች በአካባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች አዘጋጅተው ይዘው እንዲመጡ አድርጉ።
2. መገጫጨት እንዳይፈጠር ሁሉም ተማሪዎች በአንድ ጊዜ እንዲሰሩ አታድርጉ።
3. የተወሰነ ቡድን ሲዘል የቀረው ቡድን ደግሞ ዕረፍት እየወሰዱ እየዘለሉ ያሉትን ተማሪዎች የዝላይ መጠን እንዲቆጥሩ አድርጉ።

ለ. በሶምሶማ በቆምንበት መሮጥ

የልምምድ ቅደም ተከተል ዘዴ፡-

1. መጀመሪያ አካላቸውን በደምብ ካሟሟቁ በኋላ ትክክለኛ አቋቋም እንዲኖራቸው አድርጉ።
2. በመቀጠል ቀስ ብለው ተራ በተራ እግር በማንሳት እዛው ባነሱበት ቦታ እንዲመልሱ ማድረግ

3. እጃቸውን በእግራቸው ተቃራኒ እንዲያንቀሳቅሱ ማድረግ (የቀኝ እግር ወደ ላይ ሲነሳ የግራ እጅ ወደፊት ማምጣት፣ የግራ እግር ከሆነ ደግሞ በዚህ ተቃራኒ ይሆናል ማለት ነው)፡፡
4. በመቀጠል የእጅና የእግር እንቅስቃሴ ሪቲም በደንብ ሲጣጣም እዛው የሶምሶማ ፍጫን ፍጥነት እየጨመሩ እንዲሄዱ ማድረግ
5. እዛው ሶምሶማ ሲሮጡ እንዳይሰላቹ በቅደም ተከተል በመጥራት ወይም ከሙዚቃ ድምፅ ጋር በማቀናበር እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡
6. የተወሰነ ደቂቃ ከሰሩ በኋላ ዕረፍት ወስደው በድጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡ ለምሳሌ ሲጀምሩ ለአንድ ደቂቃ የሰሩ ከሆነ ሁለት ደቂቃ ዕረፍት በመውሰድ በድጋሚ አስከ 2, 3, 4, 5 ደቂቃ ወይም ከዛ በላይ ቀስ በቀስ እያሻሻሉ እንዲሄዱ ማድረግ
7. ልምምድ ሲያደርጉ የሚሰማቸውን ስሜት እየጠየቃችሁ መሄድ፡፡
8. የሶምሶማ ፍጥነታቸውን በጣም በመጨመር የልብና የሳንባ ብርታትን በጣም ማሳልበት እንደሚችሉ አስገንዝቡ

ሐ. በከፍተኛ ፍጥነት መሄድ

መምህራን በመጀመሪያ ላይ በፍጥነት መሄድ ከልብ ህመም፣ ከሳንባ፣ ከመጠን ያለፈ ውፍረት፣ ከስኳር በሽታ፣ ከደም ግፊት እና ከድብርት ሊያድናቸው እንደሚችሉ ምሳሌ በመውሰድ በደንብ አስረዷቸው፡፡ በተለይ ዕድሜያቸው እየጨመረ ሲሄድ ለተለያዩ ሕመም መጋለጥም እየጨመረ እንደሚሄድ ተማሪዎች ከተረዱ በኋላ ቤተሰቦቻቸውንና በአካባቢያቸው ያሉ ሰዎችን እንዲያስገንዝቡ ማድረግ፡፡ በመቀጠል ተማሪዎች ትምህርት ቤት ውስጥ በሚገኝ ሜዳ ላይ ተሰልፈው ከ 8 -12 ደቂቃ በከፍተኛ ፍጥነት እንዲሄዱ አድርጉ፡፡

3.2. የጡንቻ ብርታትን የሚያጎለብቱ ልምምዶች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የአካል እንቅስቃሴ በመለማመድ እንዴት የጡንቻ ብቃትን ማሳልበት እንደሚቻል ይገልጻሉ፡፡
- የጡንቻ ብቃትን የሚጨምሩ የአካል እንቅስቃሴን ሰርተው ያሳያሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ይዘቶች ስር እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች

- ፑሽ አፕ
- ቁጢጥ ብሎ መዝለል
- ፑል አፕ

ቅድመ ዝግጅት

ቢያንስ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ማዕከል በማድረግ የዕለቱን መረሀግብር አዘጋጁ። መረሀግብራችሁም የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችልና አሳታፊ በሆነ መንገድ መዘጋጀት አለበት። ከዚህ በተጨማሪም ከመማሪያ ይዘት ጋር የሚጣጣምና የዕለቱን ትምህርት ተደራሽ ማድረግ የሚችል የትምህርት መሳሪያዎችና የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙ እንደ ፑል አፕ መሳሪያ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰራ እንደየፕሮግራማችሁ መጠቀም እንድትችሉ ቀድሞችሁ ማመቻቸት ይጠበቅባችኋል። ይህ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ቀድሞ የተሰራ ካልሆነ አካባቢው ላይ በሚገኙ ቁሶች ተማሪዎችን በማሳተፍ አዘጋጁ። ይህንን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር መጣጣም የሚችል ማዘጋጀት አለባችሁ። እነዚህ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታችን እንዲያጎለብቱ የሚያግዙ መሆን አለበት። በክፍል ውስጥም ሆነ ከክፍል ውጪ መስክ ላይ ለዕለቱ ትምህርት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ክፍለ ጊዜ ትምህርት ተማሪዎችን አስታውሱ። ከዚህ በተጨማሪም በትምህርቱ አካሄድና ፍፃሜ ላይ ቢያንስ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ያንን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በቡድን ፑሽ አፕ፣ ፑል አፕ እና ቁጢጥ ብሎ መዝለል እንዲለማመዱ ማድረግ።
- እንዲሁም ሲት አፕ ፣ በወገብ በመተኛት ከወገብ በታች ያለውን አካል ማንሳትና በሆድ ተኝቶ ደረትን ወደ ላይ ማንሳት እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ቀድሞ ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤና ባለፉት ክፍሎች ውስጥ የተማሩትን ትምህርት ማስታወሳቸውን ለመፈተሽ የተማሪዎች መማሪያ መጽሐፍ ላይ ያሉ የትግበራ ጥያቄዎችን መጠየቅ

- የፑቭ አፕ፣ ፑል አፕና የቁጢጥ ብሎ መዝለልን እንቅስቃሴ በተግባር ሰርታችሁ ለተማሪዎቻችሁ አሳዩ።
- ገለጻን በመጠቀም የጤንነት ብርታት ምንነት ላይ ለተማሪዎች ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎቻችሁ የጤንነት ብርታት ምንነት ላይ ቀደምብሎ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ስለ ጤንነት ብርታት ተማሪዎችን ጠይቁ።
- የጤንነት ብርታትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች በሚለማመዱበት ሰዓት መጎብኘት።
- ተማሪዎች ፑቭ አፕና ፑል አፕ የሚያጎለብቱትን የሰውነት ክፍሎችን ለይተው መገንዘባቸውን ለማወቅ ጥያቄ መጠየቅ።
- በቡድን ልምምድ ውስጥ የተማሪውን /ዋን የግል ተሳትፎ መመዘን።
- ተማሪዎች የሚሰጣሉት ግብረ መልስ መገምገም።
- ያለማመዳችኋቸውን እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች ደግመው ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

ስድስተኛ ክፍል ውስጥ ተማሪዎች ስለ ጤንነት ብርታት የተወሰነ ተምረዋል። ወደፊት ባሉ ክፍሎች ውስጥም በጥልቀትና ይዘቱን በመጨመር የሚማሩ ይሆናል። በዚህ ክፍል ውስጥ የጤንነት ብርታትን የሚያጎለብቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ አትኩራችሁ በትምህርት ክፍል ውስጥ የተወሰነ ግንዛቤ ከፈጠራችሁ በኋላ ከክፍል ውጪ በሜዳ ላይ የምታለማምዱ ይሆናል።

መምህራን መጀመሪያ ላይ የተለያዩ ጥያቄዎች ከክፍል ጊዜው ትምህርት ጋር የሚጣጣም ትግበራ 3.2 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃነቅ ወይም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቋቸው።

በመቀጠል የጤንነት ብርታት ማለት ምን ማለት እንደሆነ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም ግለፁ። በመቀጠል የጤንነት ብርታትን የሚያጎለብቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴና የሚያጎለብቷቸውን የሰውነት ክፍል በምሳሌ በመታገዝ አብራሩ። ከዛን በኋላ ከዚህ በታች ባሉት የልምምድ ቅደም ተከተል ተማሪዎችን አለማምዱ። እንዲሁም የጤንነት ብርታትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ሜዳ ላይ አለማምዳችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የተለያዩ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርጉ።

ሀ. ፑሽ አፕ

የመስክ ልምምድ ከመጀምሩ በፊት ስለ ፑሽ አፕ ምንነትና ፑሽ አፕ የሚያገለግሉበታቸውን ጡንቻዎች ለተማሪዎች ግለፁ። እንዲሁም የወንዶችና የሴቶችን ፑሽ አፕ በመለየት እንዴት እንደሚሰሩ በደንብ ሰርታችሁ ለተማሪዎች አሳዩ።

የሚሰሩበት ዘዴ፡-

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ተሰልፈው ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል ተረከዛቸው ላይ ወደታች ቁጢጥ አንዲሉ ማድረግ።
3. እጃቸውን በትከሻቸው ስፋት ልክ በማራራቅ መሬት እንዲይዙ ማድረግ። በዚያ ሰዓት የእጃቸው ጣቶች መራራቅ እንዳለባቸው መንገር ።
4. ሁለት እግራችን ወደ ኋላ በመዘርጋት በእግር ጣት መሬት ላይ መቆም (ለወንዶች) ወይም በጉልበት መሬት ላይ መንበርከክ (ለሴቶች) በዚህ ሰዓት ክንዳቸውን በመዘርጋት መሬት በደንብ እንዲገፉ ማድረግ።
5. በመቀጠል እጅን ክርን ላይ በማጠፍ አካልን ወደ መሬት ወደታች በመግፋት ቀስ በቀስ ክንድን በመዘርጋት ወደ ላይ እንዲነሱ ማድረግ። መነሳት ሲባል ክንዳቸው በደንብ እስኪዘረጋ ነው እንጂ በእጃቸው መሬት ለቀው እንዲነሱ ማድረግ አይደለም።
6. ከእጅና ከእግር (ጉልበት) በስተቀር ሌላው የተማሪዎች አካል ወደ መሬት ወደታች በማጎንበስ ይመለሳል አንጂ መሬት አይደርስም።
7. የፑሽ አፕን ድግግሞሽ እየጨመርን በመሄድ የጡንቻ ብርታታቸውን እንዲያጠነክሩ ማድረግ አስፈላጊ ነው።
8. ስለዚህ ሦስት ጊዜ ፑሽ አፕ ከሰሩ በኋላ ዕረፍት በመውሰድ አሁንም ደግመው አምስት ጊዜ እንዲሰሩ ማድረግ።
በመቀጠል እረፍት እየወሰዱ በእናንተ ትዕዛዝ 6, 7, 8, እያሉ እንዲቀጥሉ ማድረግ። የፑሽ አፕ እንቅስቃሴን እንደጨረሳችሁ ወደ ፑል አፕ እንቅስቃሴ ተሻገሩ።

ለ ቁጢጥ ብሎ መዝለል

መምህራን ቁጢጥ ብሎ መዝለል እንቅስቃሴ የታፋ ጡንቻና የኋላ እግርን ጡንቻ ለማጠናከር እንደሚረዳ ለተማሪዎች ማብራሪያ ከሰጣችሁ በኋላ የሚከተሉትን ቅደም ተከተል በመከተል ሜዳ ላይ ታለማምዳላችሁ።

የልምምድ ዘዴ

1. መጀመሪያ ላይ እግርን ጉልበት ላይ በማጠፍ ቁጢጥ በማለት ሁለት እጆቻቸውን በደረታቸው ስፋት ልክ በማራራቅ ወደፊት እንዲዘረጉ ማድረግ።
2. በመቀጠል ቁጢጥ ብለው ካሉበት ቦታ ትንሽ መቀመጫን ወደ ላይ በማንሳት ወደ ፊት በሁለት እግራቸው እንዲዘሉ ማድረግ።
3. በየመሀሉ እረፍት በመውሰድ የድግግሞሹን መጠን እየጨመሩ በመሄድ እንዲለማመዱ ማድረግ።

ሐ. ፑል አፕ (አካልን ወደላይ መሳብ)

መምህራን የመስክ እንቅስቃሴ ከመጀመሩ በፊት ስለ ፑል አፕ ምንነትና ፑል አፕ ሊያጎለብታቸው የሚችለውን ጡንቻዎች ለተማሪዎች ግለጹ።

የሚሰሩበት ዘዴ፡-

1. መጀመሪያ ላይ ተማሪዎች የሰውነት ሚዛናቸውን በመጠበቅ ዘለው ነጠላ አግዳሚ ዘንጉን በሁለት እጃቸው እንዲይዙ ማድረግ። በዚያ ሰዓት በሁለት እጆቻቸው መሀከል ያለው ርቀት በትኩረት ስፋት ልክ መሆን እንዳለበት ንገሯቸው።
2. በመቀጠል ደረታቸውን ወደ ነጠላ አግዳሚ ዘንጉ በመሳብ ጭንቅላታቸውን አግዳሚ ዘንጉን አልፎ ደረታቸው በአግዳሚ ዘንጉ ልክ እንዲደርስ ማድረግ።
3. ደረታቸው አግዳሚ ዘንጉ ጋር ከደረሰ በኋላ ከ30 - 45 ሰከንድ እዛው እንዲቆዩ ማድረግ።
4. ከዚህ በተጨማሪ ደረታቸውን ወደ አግዳሚ ዘንጉ ወደ ላይ ከሳቡ በኋላ ወደታች ተመልሰው አሁንም አሁንም በተደጋጋሚ ዱላውን ሳይለቁ ወደላይ መነሳትና ወደታች መውረድ እንዲሰሩ ማድረግ።
5. የዚህን እንቅስቃሴ ድግግሞሽ ቀስ በቀስ እየጨመሩ በመሄድ ጡንቻዎች ብርታታቸውን በደንብ እንዲያጎለብቱ ማድረግ

ማሳሰቢያ

1. የልምምድ መርሆች FITT F- frequency, I intensity, t- time or duration, t- types of activities) F ድግግሞሽን መጨመር I የእንቅስቃሴውን ክብደት መጨመር T የጊዜን ቆይታ መጨመር T የእንቅስቃሴ ዓይነቶችን መቀየር
2. የአካል ጉዳት ያለባቸውን ተማሪዎች እንደየችሎታቸው ማለማመድ
3. ከላይ የተዘረዘሩት አንቅስቃሴዎች ለነብሰጡር ሴቶች ስለማይፈቀድ ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው፡፡

3.3. የመተጣጠፍ ልምምድ (ሁል ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የመተጣጠፍ ብቃትን የሚጨምር እንቅስቃሴን ይረዳሉ፡፡
- የመገጣጠሚያዎችን መተጣጠፍ የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል፡፡
- የሰውነት መሳሰብ ልምምድ በትክክል ሰርተው ያሳያሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ምዕራፍ ይዘት ስር እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች፡-

- የሰውነት መሳሰብ ወደፊትና ወደኋላ
- ከወገብ፣ከደረትና ከእጅ ጋር በማቀናጀት መሳሰብን መስራት
- መሬት ላይ ተቀምጦ እግርን በመዘርጋት በእጃችን የእግር ጣቶቻችንን መንካት

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን ማዕከል በማድረግ የእለቱን መረሀ ግብር ማዘጋጀት፡፡ ዕቅድም የተማሪዎችንና የመምህራንን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩና አሳታፊ በሆነ መንገድ መዘጋጀት አለበት፡፡ ከዚህ በተጨማሪ ከመማሪያ ይዘት ጋር የሚጣጣምና የክፍለ ጊዜውን ትምህርት ተደራሽ ማድረግ የሚችል የትምህርት

መሳሪያዎችና የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን በመምረጥ መጠቀም አለባችሁ። እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚኖሩ ቁሶች ማዘጋጀት ወይም በቀላል ዋጋ ሊገዙ የሚችሉትን በመለየት ቀድሞ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል። ይህን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ድርጊት እንደየተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤያቸው የሚጣጣም ማዘጋጀት አለባችሁ። እነዚህ ስራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን ለማጎልበት የሚረዱ መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፉት ትምህርት ይዘት ውስጥ ተማሪዎች የተወሰኑትን እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህ በተጨማሪ በእለቱ ትምህርት መጨረሻና ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ትገባላችሁ።

የመማርና ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ተሰልፈው ቀላል የሰውነት መሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።
- የእጅ መሳሳብ፣የወገብ፣ የደረትና ወ.ዘ.ተ በአራቱም አቅጣጫ እንዲለማመዱ አድርጉ።
- ተማሪዎች ቀድመው የነበራቸውን ግንዛቤና ባለፉት ክፍሎች ውስጥ የተማሩትን ትምህርት ማስታወሳቸውን ለመፈተሽ በተማሪዎች መማርያ መጽሐፍ ላይ ያሉትን ትግበራ ጥያቄዎች መጠየቅ።
- አጭር ገለፃን በመጠቀም በመተጣጠፍ ምንነትና የመገጣጠሚያ መተጣጠፍን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ላይ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- ቀድሞ ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ መተጣጠፍ የትኛው የአካል ብቃት ክፍል ስር እንደሚመደብ ተማሪዎችን መጠየቅ።
- የመገጣጠሚያ መተጣጠፍን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች ሲለማመዱ መጎብኘት።
- በቡድን ልምምድ ውስጥ የተማሪውን /ዋን የግል ተሳትፎ መመዘን።
- ያለማመዳችኋቸውን የመሳብ ልምምድ ውስጥ ተማሪዎች እርስ በእርስ ግብረ መልስ እንዲሰጣጡ ማድረግ።

- ያለማመዳችኋቸውን እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች በድጋሜ ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት።

መምህራን መጀመሪያ ላይ የተለያዩ ክፍሎች ትምህርት ጋር የሚጣጣም ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ ትግበራ 3.3 የተቀመጠውን ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነሳሳት እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄዎችን ጠይቋቸው።

በመቀጠል ስለ መተጣጠፍ ምንነትና የመገጣጠሚያ መተጣጠፍን ብቃት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን የተለያዩ ምሳሌ በመውሰድ አብራሩ። ከዚያም የመገጣጠሚያ መተጣጠፍን የሚያጎለብቱ የሰውነት መሳሳብ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ተማሪዎችን አለማምዱ። እንዲሁም የመተጣጠፍን ብቃት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ሜዳ ላይ አሰርታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎቹን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርጉ።

የልምምድ ዘዴ

ሀ. ወደፊትና ወደኋላ ሰውነት ማሳሳብ

1. በመጀመሪያ ወገባቸውን በመያዝ በትክክለኛ አቋቋም እንዲቆሙ ማድረግ።
2. በመቀጠል ቀስ በቀስ ጉልበት ሳይታጠፍ ወደፊት የእጅ መዳፋቸው መሬት እስኪነካ እንዲሳቡ ማድረግ (መሬት መንካት ካልቻላችሁም ወደታች በመሰንዘር ወገብን በመያዝ ወደኋላ እንዲመለሱ ማድረግ)።
3. በመጀመሪያው ትክክለኛ አቋቋም ላይ በመመለስ ወገብን በመያዝ ወደኋላ እስኪሚችሉ በማጎንበስ በአይናቸው ወደ ሰማይ እንዲያዩ ማድረግ።
4. አሁንም ወደ ትክክለኛው አቋቋም በመመለስ በተደጋጋሚ በሁለቱም አቅጣጫ እንዲለማመዱ ማድረግ።
5. ይህንንም የሰውነትን ማሳሳብ በቅደም ተከተል በአራቱም አቅጣጫ በማቀናበር እንዲለማመዱ ማድረግ።

ለ. ወገብን፣ ደረትንና እጅን አንድ ላይ በማቀናጀት መሳሳብን መስራት

የልምምድ ዘዴ

1. በመጀመሪያ እግሮችን በማራራቅ እጅን ወደጎን በመዘርጋት በሰልፍ እንዲቆሙ ማድረግ።

2. በመቀጠል ጎንበስ በማለት በቀኝ እጅ የግራ እግርን ነክተው እንቅስቃሴ እንዲጀመሩ ማድረግ።
3. የቀኝ እጅን በመመለስ በግራ እጅ የቀኝ እግርን ነክተው እንዲመለሱ ማድረግ (ከሰውነት ጋር እግርን ለመንካት ወደታች ያልሄደው እጅ ወደታች በሄደው እጅ በተቃራኒ ወደ ላይ በመነሳት ወደታች የመሄዱን ተራ ይጠብቃል።
4. ወደ ቀድሞ አቋቋም በመመለስ አሁን በድጋሜ ከ 6- 8 ጊዜ በሁለቱም አቅጣጫ በመቀጠል እንዲለማመዱ አድርጉ።
5. ይህን እንቅስቃሴ እግራቸውን መሬት ላይ በመዘርጋት ተቀምጠው እንዲለማመዱ ማድረግ።

ሐ. መሬት ላይ ተቀምጦ እግርን በመዘርጋት የእግር ጣቶችን መንካት የልምምድ ዘዴ

1. በመጀመሪያ መሬት ላይ ተቀምጦ ሁለት እግሮቻችን ወደፊት እንዲዘረጉ ማድረግ
2. በመቀጠል፣ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነታቸውን ወደፊት በማሳሳብ ጉልበት ሳይታጠፍ የእግር ጣቶቻቸውን እንዲነኩ ማድረግ ፣ በዚህን ጊዜ ራሳቸውን በእጃቸው መሀል ላይ ሆኖ ከሰውነታቸው ጋር ወደፊት ይሳሳሉ።
3. የእግር ጣቶቻቸውን ከነኩ በኋላ በመምህሩ/ሯ ትዕዛዝ ከ15-20 ሰከንድ እንዲቆዩ ማድረግ።
4. በየመሀሉ እረፍት እየወሰዱ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ።

ከዚህ በተጨማሪ የትኩረት መሳሳብ፣ የአንገት መሳሳብ፣ የደረት መሳሳብ ወ.ዘ.ተ በማለማመድ የአካላቸውን የመሳሳብ ብቃት እንዲያጎለብቱ ማድረግ። በመጨረሻም ጥያቄዎች ከጠየቃችሁ በኋላ የእለቱን ትምህርት አጠናቁ።

3.4. የፍጥነት ልምምድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ፍትጥትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- የፍጥነት ሩጫ በጥሩ ሁኔታ ሮጠው ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ይዘት ስር እንዲማሩና እንዲለማመዱ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች፡-

- የሃያ ሜትር ርቀት ሩጫ
- ምልክትን ቀድሞ ነክቶ መመለስ ሩጫ

ቅድመ ዝግጅት

ቢያንስ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን ማዕከል በማድረግ የእለቱን መረሀ ግብር አዘጋጁ። ዕቅዱም የመምህራንና የተማሪዎችን ድርሻ ማሳየት በሚችል መልኩና አሳታፊ በሆነ መንገድ መዘጋጀት አለበት። ከዚህ በተጨማሪ ከመማሪያ ይዘት ጋር የሚጣጣምና የእለቱን ትምህርት ተደራሽ ማድረግ የሚችል የትምህርት መሣሪያዎችና የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የሚገኙትን በመምረጥ መጠቀም አለባቸው። እነዚህ መሣሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአካባቢ ከሚገኙ ቁሶች ወይም በቀላል ዋጋ ሊገኙ የሚችሉትን በመለየት ቀድሞ ማዘጋጀት ይጠበቅባቸዋል። ይህን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ድርጊት እንደየተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤያቸው የሚጣጣም ማዘጋጀት አለባቸው። እነዚህ ሰራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን ለማሳደግ የሚረዱ መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች ቀድሞችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፉት ትምህርት ይዘት ውስጥ ተማሪዎች የተወሰኑትን እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህ በተጨማሪ በእለቱ ትምህርት መጨረሻና ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በቡድን የፍጥነት ልምምድ እንዲሰሩ ማድረግ።
- በቡድን እስከ ሃያ ሜትር ርቀት በመሮጥ እንዲወዳደሩ ማድረግ።
- የተማሪዎችን ግንዛቤ ለመረዳት የተግባር ስራዎችን ማሰራት።
- ገለፃ በማድረግ ስለ ፍጥነት ምንነትና ፍጥነትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ላይ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች ፍጥነትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።

- የመሳሳብ እንቅስቃሴን ተማሪዎች ሲለማመዱ መመልከት፡፡
- የአንገት መሳሳብ፣ የትኩሻ፣ የእጅና ወ.ዘ.ተ. ተማሪዎች በሚገባ መስራታቸውን መመዘን፡፡
- ያለማመዳችኋቸውን እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች መገንዘባቸውን ለመፈተሽ ደግመው ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ግብረ መልስ መስጠት፡፡

መምህራን መጀመሪያ ላይ የተለያዩ ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመለስ እንዲሞክሩ ትግበራ 3.5 ላይ የተቀመጠውን የዕለቱን ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ተማሪዎችን ለማነሳሳት እንዲሁም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጥያቄዎች ጠይቋቸው፡፡

በመቀጠል ስለ ፍጥነት ምንነትና የፍጥነትን ብቃት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን የተለያዩ ምሳሌ በመውሰድ አብራሩ፡፡ ከዚህ በታች ፍጥነትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ለተወሰነ ጊዜ አለማምዷቸው፡፡ በመጨረሻም ፍጥነትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን በመስክ ላይ አለማምዷቸው፡፡ ከጨረሳችሁ በኋላ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎቹን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርጉ፡፡

ሀ. የፍጥነት ሩጫ መሮጥ

መምህራን ሁሉንም ተማሪዎች በቡድን በመክፈል በከፍተኛ ፍጥነት ሃያ ሜትር ሮጠው እንዲጨርሱ ማድረግ፡፡ ይህን ቡድን ስትመሰርቱ የታንና ዕድሜን ማዕከል ማድረግ አለባችሁ፡፡ በ60 - 100 ሜትር ርቀት መነሻና መድረሻ ላይ ምልክት በማስቀመጥ በምልክቶች መሀል ላይ እንዲወዳደሩ ማድረግ፡፡

ለ. የተዘጋጁ ምልክቶችን ቀድሞ ነክቶ በመመለስ መወዳደር

መምህራን መጀመሪያ ላይ 40 ሜትርን ርቀት ሁለት ቦታ በመክፈል ምልክቱን 20 ሜትር ላይ እንዲዘጋጅ ማድረግ፡፡ በመቀጠል እንደየቦታቸውና እድሜያቸው ተማሪዎችን በቡድን መክፈል፡፡ ከዚህ በኋላ እንደየ ቡድናቸው ተራ በተራ ሮጠው የተዘጋጀውን ምልክት ቀድመው ነክተው እንዲመለሱ ማድረግ፡፡ በመቀጠል በሚሰጠው ትዕዛዝ ከሁለቱም ቡድን በሰልፍ መጀመሪያ ላይ ያሉ ተማሪዎች ሮጠው በመሀል ላይ ያለውን ምልክት ነክቶ ሲመለስ ከሱ ኋላ ያለውን ተማሪ እጁን ሲነሳ እሱም ሮጦ ምልክቱን ነክቶ ይመለሳል፡፡ ሁሉም የቡድን ተማሪዎች ሮጠው እስኪጨርሱ በዚው መልኩ እንዲቀጥሉ ማድረግ፡፡ ቀድሞ ሮጦ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡ በመጨረሻ እድሜያቸው ትልልቅ ለሆኑ

ተማሪዎች ደግሞ ከ50 - 60ሜትር ምልክቱን አርቆ በማስቀመጥ እንዲለማመዱ ማድረግ ትችላላችሁ።

የልምምድ ጥያቄዎች መልስ

ክፍል I

- 1. ሐ
- 2. መ
- 3. ሀ
- 4. ለ

ክፍል II

- 1. ሀ
- 2. መ
- 3. ሐ

ክፍል III

- 1. ገመድ መዝለል፣ በሶምሶማ በቆምንበት መሮጥ ፣ በከፍተኛ ፍጥነት መሄድ፣ መጨፈር (ረገዳ)፣ መካከላኛና ረጅም ርቀት ፍጫ መሮጥና ወ.ዘ.ተ
- 2. የልብ፣ የሳንባና የደም ቱቦ ብቃት ካለ አንዳች ድካም ለረጅም ሰዓት በኦክሲጂን የበለፀገ ደም ለጡንቻዎቻችን የማቅረብና የተለያዩ ቆሻሻዎችን ከሰውነታችን ውስጥ ወደ ውጪ ለማውጣት ያላቸው ብቃት ነው።
- 3. ፍጥነት ማለት አንድን ስራ በአጭር ጊዜ ውስጥ ሰርቶ የመጨረስ ብቃት ነው። ፍጥነትን ከሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ አጭር ርቀት ፍጫ ነው።

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ

(ሰባት ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁው ጤቶች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የአጭር ርቀት እና የዱላ ቅብብል ፍጫ ምንነት ይገነዘባሉ።
- በፍጫ መሰናክል ላይ ሮጦ በማለፍን በአግባቡ ሰርተው ያሳያሉ።
- ወደኋላ በመንሸራተት አሎሎ ስንወረውር ትክክለኛውን የሰውነት አቋቋም (በእጅ ፣ በደረት ፣ እግርና ጉልበት) በመስራት ያሳያሉ።
- የክፍታ ዝላይን በትክክል በመዝለል ያሳያሉ።
- በአትሌቲክስ እንቅስቃሴ ላይ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል።

መግቢያ

አትሌቲክስ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ለሚቀርቡ እንቅስቃሴዎች ሁሉ መሰረት ነው። ከዚህ በተጨማሪ፣ በስፖርት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ከሚጠቃለሉት በእድሜ ቀዳሚው የሆነና ከሰዎች ኑሮ ጋር የተገናኘ ነው። ባለፉት የክፍል ደረጃዎች የአትሌቲክስ ታሪካዊ አመጣጥ፣ ምንነትና የተወሰኑ የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ አይነቶችን ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ ስለ አጭር ርቀት ፍጫና የዱላ ቅብብል ፍጫ፣ የመሰናክል ፍጫ፣ የመሰናክል ፍጫ በመሰናክል ፍጫ ላይ ሮጦ ማለፍ፣ ወደኋላ በመንሸራተት አሎሎ መወርወርና ስለ ክፍታ ዝላይ የምታስተምሩና የምታለማምድ ይሆናል።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ዋና ይዘቶች

- አጭር ርቀት ፍጫ እና የዱላ ቅብብል ፍጫ
- የመሰናክል ፍጫ
- ለርቀት በትክክል መወርወር (ወደ ኋላ በመንሸራተት)
- ለክፍታ መዝለል

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ፡-

- ተማሪዎች በተሰጡት የመወያያ ጥያቄዎች ላይ ተወያይተው ለክፍሉ እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድና በቡድን ፍጫ እንዲለማመዱ ማድረግ።

- ገለፃ በመጠቀም የመሰናክል ፍጫ ፣ የአሎሎ ውርወራና የምድር ዝላይ ሕጎችና ቅደም ተከተል ላይ ማብራሪያ መስጠት።
- ተማሪዎች ሰለውርወራ እርስ በርስ እንዲወያዩና ጥያቄዎችን እንዲጠያየቁ ማድረግ እንዲሁም የተጠየቁትን ጥያቄዎች እንዲመልሱ ማድረግ።
- አስቸጋሪ/ከበድ/ ያለ የውርወራ እንቅስቃሴዎችን መስጠት እንዲሁም በጥንድና በትናንሽ ቡድን እራሳቸውን ችለው ችግር እንዲፈቱ ማድረግ (መፍቀድ)።
- ተማሪዎች ወደ ሜዳ በመውጣት የመሰናክል ዝላይ ፣ አሎሎ ውርወራና የምድር ዝላይ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ሜዳ ላይ የውርወራና የዝላይ እንቅስቃሴዎች ሰርተው እንዲያዩ በማድረግ ስራቸውን መመዘን።
- የስራውን ቅደም ተከተል በተግባር እየሰሩ ለተማሪዎች እንዲያሳዩ ማድረግ።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ ሲሰሩ መምህሩ/ሯ/ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች በሜዳ ላይ የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎችን በመስራት እራሳቸውን እንዲመዘኑ ማድረግ።
- አትሌቲክስ ጋር የተያያዘ ታሪክን በተመለከተ ተማሪዎችን የተለያዩ የቃል ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- የፅሁፍ ፈተና መስጠት።
- የአፈፃፀም ምዘናን ስራ ላይ በማዋል የተማሪዎችን ችሎታ መለካት።
- በተማሪዎች ስራ ላይ ግብረመልስ መስጠት።

4. የአትሌቲክስ መሠረታዊ እንቅስቃሴ

መምህራን መጀመሪያ ላይ አትሌቲክስ የሚለው ቃል ከየት እንደመጣ እና ከእሱ ጋር ተመሳሳይነት ባላቸው ነገሮች ላይ ገለፃ ስጡ። በመቀጠል አትሌቲክስ በስንት ቦታ እንደሚመደብ ላይ በቡድን ተማሪዎች ተወያይተው ለክፍል ካቀረቡና በጥልቀት ገለፃ ከሰጣችሁ በኋላ ወደሚቀጥለው ርዕስ/ ይዘት ተሻገሩ።

4.1. አጭር ርቀት ሩጫ እና የዱላ ቅብብል ሩጫ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን የትምህርት ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡-

- የአጭር ሩጫና የዱላ ቅብብል ሩጫ ምንነት ይገልጻሉ፤
- የዱላ ቅብብል ሩጫን ማራኪነት ያደንቃሉ፤
- የአነሳስ ህጎችን በመከተል አጭር ርቀት ሩጫን በመሮጥ ያሳያሉ፤
- ሁለቱን የዱላ ቅብብል ሩጫን በመስራት ያሳያሉ፤
- በሩጫ እንቅስቃሴዎች ላይ ለመሳተፍ ፍላጎት ያሳያሉ፤

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት፡-

- አጭር ርቀት ሩጫ እና የዱላ ቅብብል ሩጫ

ቅደመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ የተማሪውንና የመምህሩን/ሯን የስራ ድርሻ በአግባቡ ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ።

ከዚህም ሌላ ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣም የዕለቱን ትምህርት ተጨባጭ የሚያደርግ የትምህርት መርጃ መሣሪያ እንደ ዱላ ቅብብል እና የመነሻ ሳንቃ ማዘጋጀት አለባችሁ።

እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ቤት ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ከእንጨትና ከጣውላ በመስራት ልትጠቀሙበት ይገባል። ዱላውን በምታዘጋጁበት ጊዜ ርዝመቱን፣ ክብደቱን የሚቀባዉ የቀለም አይነት ከተማሪዎች መማሪያ መፅሐፍ ላይ በማየት ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል። እንደዚያውም ትምህርቱን ተጨባጭ ለማድረግ በትምህርት ማበልፀግያ ማዕከል ውስጥ ካሉት በመምረጥ መጠቀም። ይህንን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጧቸው ወይም ግንዛቤያቸው ጋር በማጣጣም ማዘጋጀት አለባችሁ።

እነዚህ ሰራዎችም በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን አንዲያጠናክሩ የሚረዷቸው መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አስቀድማችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፈው ትምህርት ይዘት የተወሰነውን ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህ ሌላ

በእለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ግቡ፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በአጭር ርቀት ሩጫ እና በዱላ ቅብብል ሩጫ መካከል ያለው ምንነት በቡድን እንድወያዩ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች በጥንድ እና በቡድን በአጭር ርቀት ሩጫ እና በዱላ ቅብብል ሩጫን እንድለማመዱ ማድረግ፡፡
- በጉልበት ተንበርክኮ አነሳስና የዱላ መቀበልና መስጠትን በተግባር ሰርታችሁ ለተማሪዎች ካሳያችሁ በኋላ ተማሪዎች ተራ በተራ እንድሰሩ ማድረግ፡፡
- አሳታፍ የሆኑ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እንድሳተፉ ማድረግ፡፡
- ገለፃ በመጠቀም በአጭር ርቀት ሩጫ እና በዱላ ቅብብል ሩጫ ላይ ማብራሪያ መስጠት፡፡

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች በአጭር ርቀት ሩጫ እና በዱላ ቅብብል ሩጫ ላይ በፊት ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የቃል ጥያቄ መጠየቅ፡፡
- በዱላ ቅብብል ሩጫ ውስጥ አንዴት ዱላ ችንደሚቀበሉና እንደሚሰጡ በመመልከት ግብረ-መልስ መስጠት፡፡
- ተማሪዎች የአጭር ርቀት ሩጫ ተንበርክከው የመሮጥ ብቃታቸውን ለመገምገም ሰርተው እንድያሳዩ ማድረግ፡፡

.ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ ተማሪዎች የተወሰኑ የሩጫ ዓይነቶችን ተምረው አልፏል፡፡ በሚቀጥሉት ክፍሎች ደግሞ በስፋትና በጥልቀት ይዘት በመጨመር የሚማሩ ይሆናል፡፡እንደዚያውም ባለፉት ክፍሎች ውስጥ ሳይማሩ የቀሩትን በመጨመር የሚማሩ ይሆናል፡፡.

ለዚህም በዚህ የሩጫ ርዕስ ስር አጭር ርቀት ሩጫ፣ ዱላ ቅብብል ሩጫ እና የመሰናክል ሩጫ ላይ ትኩረት በመስጠት ክፍል ውስጥ ካስተማራችሁ በኋላ በተግባር ሜዳ ላይ የሚታለማምዷቸዉ ይሆናል፡፡

መምህራን በመጀመሪያ ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙ የተለያዩ ጥያቄዎችን ትግበራ 4.1 ተማሪዎች ለዚህ ርዕስ ለመመልስ እንዲሞክሩ የተቀመጡትን የዕለቱን ክፍለ ጊዜ ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በፊት የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቁ።

በመቀጠል ፋጫ ምን እንደሆነ እና ለሁሉም የስፖርት እንቅስቃሴዎች መሠረት መሆኑ ላይ ምሳሌ በመጠቀም በአከባቢ ነባራዊ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በጥሩ ሁኔታ ግለፁ። አትሌቲክስ የሚለው ቃል ከየት እንደመጣና ከሱ ጋር በተያያዙ ነገሮች ማብራሪያ ስጡ። አሁንም በመቀጠል የአለም አትሌቲክስ እድገት ታሪክ ላይ ማብራሪያ ስጡ። ከዚያ በኋላ በአጭር ርቀት ፋጫ እና በዱላ ቅብብል ፋጫ ትልቅ ትኩረት በመስጠት ግለፁ።

4.1.1. አጭር ርቀት ፋጫ

በመጀመሪያ የአጭር ርቀት ፋጫ ምንነት፣ ርቀቱ፣ የአነሳስ ዜዴ እና የአነሳስ ትዕዛዝ ላይ ገለፃ ስጡ። በመቀጠል ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንድያሟሙቁ አድርጉ።

የልምምድ ሂደት

በቦታ የሚል ትዕዛዝ ውስጥ፡-

- ብዙውን ጊዜ በምንጠቀምበትን እግር ጉልበት ከመነሻ መስመር ኋላ ላይ ባለው ቦታ መንበርከክ
- የቀረውን እግር ወደተንበረከከው እግር ጉልበት ጠጋ በማድረግ ከተረከዝ ቀና በማለት ማቆም
- እጆችን በትኩረት ትክክል በማራራቅ በአውራ ጣትና በአመልካች ጣት የ 'V' ቅርፅ በመፍጠር ከመነሻ መስመር ኋላ መሬት ላይ ማሳረፍ

ተዘጋጅ በሚል ትዕዛዝ ውስጥ፡-

- ተንበርክኮ (መሬት ነክቶ) የነበረውን እግር ወደ ላይ በማንሳት በጉልበት ላይ በ120 ድግሪ ማጠፍ
- የእጅ መታጠፊያን በመዘርጋት የሰውነት ክብደትን እጆች ላይ ማሳረፍ
- ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደ ፊት ሳብ በማድረግ በትኩረት ወደ ፊትለፊት መመልከትና የመጨረሻ ትዕዛዝ መጠበቅ
- የመጨረሻ ትዕዛዝ እንደተሰጠ ፋጫ መጀመር ሲሆን በዚህን ጊዜ ጎነበስ (በሰውነት ዝቅ በማለት) ፋጫውን ከጀመሩ በኋላ በፋጫ ላይ እያሉ ቀስ በቀስ ቀና በማለት በፍጥነት በመሮጥ መጨረስ ናቸው።

4.1.2. የዱላ ቅብብል ፍጫ

በመጀመሪያ የዱላ ቅብብል ፍጫ ምንነት፣ የሚሮጠው ርቀት፣ ዱላ በየትኛው እጅ እንደሚያዝ በሚሉት ላይ ለተማሪዎች ገለፃ ስጡ። በማስቀጠል የዱላ መቀባቢያ ዞን፣ የዱላ ቅብብል ፍጫ ምንነት እና ዱላ እንደት እንደሚሰጥ እና እንዴት እንደሚቀበሉ በደንብ ግንዛቤ ፍጠሩ። በመቀጠል ዱላው በአከባቢ ከሚገኙ ነገሮች በማዘጋጀት እና የዱላ መቀባቢያ ዞን መሬት ላይ በማስመር ካዘጋጃችሁ በኋላ ከዚህ በታች በተቀመጠው ቅደም ተከተል መሠረት ተማሪዎችን በደንብ አለማምዷቸው።

የዱላ ቅብብል ፍጫ የልምምድ ሂደቶች

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንድያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል አራት አባላት ያሉት ቡድን በማዘጋጀት እስከ 20 ሜትር ድረስ አራርቆ በሰልፍ ከፍትና ከኃላ እንድቆሙ ማድረግ።
3. ከቡድኑ አባላት ፍጫውን የሚጀምረው ዱላውን በቀኝ እጅ በመያዝ ከመስመሩ ኃላ እንድዘጋጅ ማድረግ፡-
4. የመጀመሪያው ሯጭ በመንበርከክ የመነሻ ትዕዛዝ መጠበቅና ፍጫውን እንድጀምሩ ማድረግ፣ በዚህን ጊዜ ከፍት ለፍት ያሉት ተማሪዎች እንድዘጋጁ ትዕዛዝ መስጠት፤
5. ረጫውን የጀመሩት በመቀበብያ ዞን ውስጥ ዱላውን ሁለተኛ ሯጮች በግራ እጆቻቸው እንድቀበሏቸው ማድረግ፤
6. ሁለተኛ ሯጮች ፍጫውን በመቀጠል ለሶስተኛ ሯጮች በቀኝ እጆቻቸው ዱላውን እንድቀበሏቸው ማድረግ፤
7. በተመሳሳይ ሁኔታ ሶስተኛ ሰዎችም ፍጫውን በመቀጠል ለአራተኛ ሯጭ ቀኝ እጅ ላይ ማቀበል፤
8. እነዚህ አራተኛ ሯጮች በሚችሉትና ባላቸው ፍጥነት በመሮጥ ፍጫውን እስከ መጨረሻው መስመር ድረስ መሮጥ።

መምህራን ተማሪዎች ትክክለኛ የዱላ መቀበልና መስጠትን በራሳቸው በደንብ እስከሚችሉ በደንብ ራሳቸውን ችለው በጥሩ ሁኔታ መተግበር እስከሚችሉ ድረስ በተደጋጋሚ አለማምዷቸው ።

4.2. የመሰናክል ፍጫ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የመሰናክል ፍጫ ምንነትን ይናገራሉ፡፡
- በተመሳሳይ ፍጥነት መሰናክሎችን በአግባቡ ያልፋሉ፡፡
- መሰናክሎች ላይ በፍጫ በማለፍ በውድድር ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት፡-

- የመሰናክል ፍጫ

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን ወደ ዕለቱ ትምህርት ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ የተማሪውንና የመምህሩ /ሯ/ የስራ ድርሻ በአግባቡ ማሳየት የሚችል አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡ ከዚህም ሌላ ለሚማሩት ይዘት የሚያስፈልጉ የትምህርት መሣሪያዎች እንደመሰናክል የመሳሰሉትን ማዘጋጀት አለባቸው፡፡ እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ቤት ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች እንደ እንጨትና ከመሳሰሉት በመስራት ተጠቀሙ፡፡ መሰናክሎችን ስታዘጋጁ የመሰናክሉ ወደ ላይ ርዝመት በተማሪዎች መጸሐፍ የተቀመጠውን በማየት እንደ ተማሪው እድሜ በማበላለጥ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኋል፡፡ እንደዚሁም የዕቱን ትምህርት ተጨባጭ የሚያደርግ የትምህርት መርጃ መሳሪያ በትምህርት ማበልፀጊያ መዕከል ከሚገኙት በመምረጥ መጠቀም፡፡ ይህንን ይዘት ስናስተምር ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር መመጣጠን በሚችል መልኩ ማዘጋጀት ይገባችኋል፡፡

እነዚህም ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን ለማጠናከር የሚረዱ መሆን አለባቸው፡፡ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አስቀድማችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፈው ምዕራፍ የተወሰኑት ይዘት በመውሰድ ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ማድረግ፡፡ ከዚህ ሌላ በሂደትና በርዕሱ መጨረሻ ውስጥ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ የሚገባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት አቅርቦት ግቡ፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በሩጫና በመሰናክል ሩጫ ምንነት ላይ ተማሪዎች በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድና በቡድን የመሰናክል ሩጫ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- በሩጫ መሰናክል ላይ እንዴት ተራምደን መሮጥ እንዳለብን ለተማሪዎች በተግባር ሰርተን ካሳየን በኋላ ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- አሳታፊ የሆኑ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እንዲሳተፉ ማድረግ።
- ገለፃ በመጠቀም በመሰናክል ሩጫ ላይ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች በመሰናክል ሩጫ ላይ በፊት የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- በመሰናክል ሩጫ ልምምድ ውስጥ ተማሪዎች እንዴት መሰናክሉን ተራምደው በማለፍ እንደሚሮጡ በመመልከት ግበረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች ከመሰናክል ሩጫ ልምምድ ያገኙትን ብቃት ለመመዘን ተማሪዎች ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ ተማሪዎች ከሩጫ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቂቶቹን ተምረው አልፈዋል። በሚቀጥሉት ክፍሎች ውስጥ በስፋትና በጥልቀት እንደዚሁም ባለፉት ክፍል ውስጥ ያልተማሩትን ይዘት በመጨመር የሚማሩት ይሆናል። ስለዚህ በዚህ በሩጫ ርዕስ ስር በሩጫ መሰናክሉን እንዴት በሩጫ ማለፍ እንደምቻል ላይ በማትኮር ክፍል ውስጥ ካስተማራችሁ በኋላ በሜዳ ላይ ተማሪዎችን የምታለማምዱ ይሆናል።

መምህራን በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ለዚህ ርዕስ ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጡትን የዕለቱን ክፍለ ጊዜ ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃነቅ ወይም ቀደም ሲል የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቁ። በመቀጠልም ሩጫ ምን እንደሆነና ለሁሉም ስፖርት እንቅስቃሴ መሰረት መሆኑ ላይ በምሳሌ በማስደገፍና ከአካባቢው ተጨባጭ ሁኔታ ጋር አብራሩ። ከዚያ በኋላ በሩጫ መሰናክል ላይ በመራመድ የሚሮጥ ሩጫ ምንነት ላይ ከፍተኛ ትኩረት በመስጠት አብራሩ።

በመቀጠል በመሰናክል ሩጫ ውስጥ የሚሮጠውን ርቀትና የሩጫ መሰናክል አቀማመጥ ላይ ገለፃ ስጡ። እንዲሁም በመሰናክሎች መካከል ስላለው ርቀትና በመሰናክሎች ብዛት ላይ ተማሪዎች በደንብ ግንዛቤ እንዲኖራቸው አድርጉ። ከዚህም ሌላ የመሰናክል ወደ ላይ

ርዝመትና ታዳጊዎች በሚሮጡት ርቀት ላይ ማብራሪያ ከሰጣችሁ በኋላ እንደ ተማሪዎች እድሜና ስታ መሰናክሎችን በማዘጋጀት በመሰናክል ላይ በመራድ የመሰናክል ላይ ሩጫን በመካከለኛ ፍጥነት እንዲለማመዱ ማድረግ ::

የመሰናክል ሩጫ የልምምድ ዘዴ

መምህራን በመጀመሪያ ተማሪዎች ተሰልፈው አጠቃላይ የሰውነት ማሟሟቅያ እንቅስቃሴ በማሰራት ሰውነታቸውን በአግባቡ እንዲያሟሙቁ ማድረግ። በመቀጠል ቀስ በቀስ በአንድ መሰናክል በመጠቀም በመሰናክል ላይ በማለፍ የመሮጥ ተግባራትን ቅደም ተከተል ሰርተው ለተማሪዎች ማሳየት። በመቀጠል ከዚህ በታች ያለውን የመሰናክል ሩጫ ቅደም ተከተል በመጠበቅ ተማሪዎች በአንድ መሰናክል ተራ በተራ እንዲለማመዱ ካደረጋችሁ በኋላ ቀስ በቀስ መሰናክሎቹን እየጨመራችሁ በመሄድ እንዲለማመዱ አድርጉ። በመጨረሻም የመሰናክል ሩጫ በሜዳ ላይ አለማምዳችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ የተለያዩ ቀላል እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ማድረግ።

ሀ. የመሰናክል ሩጫ መነሻ

መምህራን በመጀመሪያ ላይ ከመንበርክክ የመነሳት ዘዴን ሰርታችሁ ለተማሪዎች አሳዩ። በመቀጠል የመንበርክክ አነሳስ ትዕዛዝ በቦታ፣ ተዘጋጅ፣ ሂድ የሚሉትን እንዲለማመዱ ማድረግ።

ለ. በመሰናክል ሩጫ ወቅት የእግር ማስቀደም ሁኔታ

በመጀመሪያ ተማሪዎች መሰናክሉ አጠገብ በመቆም የሚቀድመውን እግርን በመዘርጋት በመሰናክል ላይ በማስቀመጥ ቀስ ብለው በመሰናክሉ ላይ እንዲያሳልፉ ማድረግ። በመቀጠል ደግሞ ከትንሽ እርምጃ በኋላ ቀስ በቀስ በአንድ መሰናክል ከጎን የሚቀድመውን እግር በመዘርጋት እንዲያሳልፉ ማድረግ አሁንም በመቀጠል ከመንደርደር ከመጡ በኋላ በሚቀድም እግር በአግባቡ በመሰናክል ላይ እንዲያሳልፉ ማለማመድ።



እግርን ወደፊት ዘርግቶ በፊቱ ካለ መሰናክል አጠገብ የሚያልፍ

ሐ. ኋላ ያለ እግር ሁኔታ

መምህራን በመጀመሪያ እግርን ማስቀደም ካለማመዳችሁ ወዲያውኑ አንድ መሰናክል በማስቀመጥ ከጎን በኩል ኋላ ያለውን ጉልበት በማጠፍ የእግር ጣቶችን ወደ ውጭ በመገልበጥ የውስጥ ጎን እግር ደግሞ ወደ መሬት በማሳየት በመሰናክል አጠገብ እንዲያልፉ ማድረግ በመቀጠል በአንድ መሰናክል ላይ በመንደርደር በመምጣት እንዲለማመዱ ማድረግ።



መ. የእጅ ሁኔታ

ሁለት እጃቸውን ሳያጠናክሩ ከሚንቀሳቀስ እግር ተቃራኒ እንዲያደርጉ ማድረግ። ይህም ማለት የግራ እጅን ከቀኝ እግር ጋር ወደፊት የሚሄድ ከሆነ የቀኝ እጅና የግራ እግር ወደኋላ ይቀራል ማለት ነው።

መምህር/ት! የእግርና የእጅን ቅንጅት ተማሪዎች በደንብ እንዲገነዘቡ ሰርታችሁ ለተማሪዎች አሳዩ።

ሠ. በእግር ማረፊያና ወደፊት ለመሮጥ መዘጋጀት

በመጀመሪያ በአንድ መሰናክል ላይ በማለፍ በሚቀድም እግር መሬት ማረፊያ እንዲለማመዱ ማድረግ። በመቀጠል በጥሩ ሁኔታ ማረፊያ ከቻሉ በኋላ በመቀጠል እስከ ሁለተኛው መሰናክል እንዲሮጡ ማድረግ።

ከዚያ በኋላ ከላይ ያለማመዳችሁትን ቅደም ተከተል ሁሉ በተከታታይ በአንድ መሰናክል ላይ እንዲለማመዱ ማድረግ። በመቀጠል በአንድ መሰናክል ላይ የማለፍ የተማሪዎች ችሎታ በደንብ ሲዳብር መሰናክሎችንና የሩጫ ርቀትን እየጨመሩ በመሄድ ደጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ።

መምህር/ት! ተማሪዎች በመሰናክል ላይ እየተራመዱ በማለፍ ሲሮጡ ሊያጋጥማቸው የሚችለውን ከዚህ በታች ያሉ ስህተት በመከታተል ተማሪዎችን እያስተካከሉ መሄድ አለባችሁ። እነዚህም ስህተቶች፡-

- በመሰናክል ላይ ለማለፍ የሚወሰደውና የመጨረሻ እርምጃ ተማሪዎች ከመጠን በላይ ወደ መሰናክል ማቅረብ ወይም ከመጠን በላይ መራቅ
- የእጅ ትኩረት ከመጠን በላይ ወደ አንድ አቅጣጫ ማዞር
- በመሰናክል ላይ በሚያልፉ ጊዜ እጅን ከመጠን በላይ መክፍት ወይም ወደ ሰውነት ማስጠጋት
- በመሰናክል ላይ በሚታለፍበት ጊዜ ቶሎ ብሎ እግርን በማስቀደም መሬት መንካት መተውና ከኋላ የሚመጣውን እግር በአግባቡ ባለመታጠፍ ከደንቀራ ጋር መጋጨት
- ሁለቱን እግር አንድ ላይ በማንሳት ለመዝለል መሞከርና በመሳሰሉት ላይ ትኩረት በማድረግ ማስተካከል መቻል አለባችሁ።

ተማሪዎች በመማር ሂደትና በልምምድ ውስጥ መሳናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ ሲለማመዱ የነበሩትን ተግባራት ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ የትምህርቱን አጠናቁ።

4.3. የከፍታ ዝላይ (ለከፍታ መዝለል)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን የትምህርት ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡-

- የከፍታ ዝላይ ምንነት ይገልጻሉ፡፡
- የከፍታ ዝላይ አይነቶችን ይናገራሉ፤
- እግር በማፈራረቅ ዘዴ የከፍታ ዝላይን ዘለጧ በተግባር ያሳያሉ፤
- በከፍታ ዝላይ ውድድር ለመሳተፍ ፍላጎት ያሳያሉ፤
- የከፍታ ዝላይ ቅደም ተከተሎችን ይዘረዝራሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት፡-

- ከፍታ ዝላይ (ለከፍታ መዝለል)

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህሩ/ሯ/ን ስራ ድርሻ በደንብ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት እቅድ ማዘጋጀት አለባቸው፡፡ ከዚህም ሌላ ለሚማሩት ይዘት የሚያስፈልጉ የትምህርት መሳሪያዎች እንደ ቋሚ እንጨት እና አግዳሚ ዘንግ እንድሁም ለመነሻ የሚሆን እንጨት አዘጋጁ፡፡ እነዚህ የትምህርት መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ከዚህ በታች እንዳለው በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ተማሪዎችን በማሳተፍ ስሩ፡፡

የከፍታ ዝላይ ዕቃዎች አሰራር እንደየ ትምህርት ቤቶች ተጨባጭ ሁኔታ፡-

መምህሩ/ሯ/ ወደ ሜዳ እንቅስቃሴ ከመሄድ በፊት ስለ ከፍታ ዝላይ ምንነት ፣ በምን ደረጃዎች ውስጥ ታልፎ እንደሚዘለል እና የመሳሰሉት ላይ ግንዛቤ መፍጠር አለባቸው፡፡

በመቀጠል እንደየአካባቢያችሁ ትምህርት ቤቶች ተጨባጭ ሁኔታ በትምህርት ቤት ውስጥ የሚገኝ ለጥ ያለ ሜዳ እና ለከፍታ ዝላይ የሚያስፈልጉትን ዕቃዎች እንዴት ቋሚ እንጨት እና አግዳሚ ተደረጎ የሚዘለልበት ዘንግ ማዘጋጀት ከመምህሩ ይጠበቃል፡፡

እነዚህን ለከፍታ ዝላይ የሚያስፈልጉትን ዕቃዎች በአከበቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት ይቻላል፡፡ የሚዘጋጁ ዕቃዎች 20 ሳንቲ ሜትር የማይበልጥ አራት ማእዘን ጣዉላ፣ 1.5

ሜትር አራት ማእዘን ጣዉላ፣ ሚስማር እና ቀጥ ያለ አግዳሚ እንጨት ወይም ዘንግ ናቸው። ይህንን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ተግባር እንደ ተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር መመጣጠን በሚችል መልኩ መዘጋጀት ይገባቸዋል።

እነዚህ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን አንዲያጠናክሩ የሚረዷቸው መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አስቀድማችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ያለፈውን ይዘት ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህ ሌላ ሂደት ውስጥና በዕለቱ ትምህርት መጨረሻ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ግቡ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ከሦስት እስከ አምስት እርምጃ በመወሰድ 50 ሳ.ሜ ከፍታ ባለው አግዳሚ ዘንግ ላይ በሰልፍ ሆነው ተራ በተራ ከፍታ ዝላይ እንዲለማመዱ ማድረግ፤
- ተማሪዎች አራቱን የከፍታ ዝላይ ሂደቶች (ቅደም ተከተል) በአግባቡ ስራ ላይ በማዋል እንዲለማመዱ ማድረግ
- ተማሪዎች እራሳቸውን እንዲገመግሙና ለሙሉ ክፍል ገለፃ እንዲያቀርቡ እድል መስጠት
- የከፍታ ዝላይ ደረጃዎችን (ቅደም ተከተል) ተራ በተራ ሰርተው ለተማሪዎች በማሳየት እንዲሰሩ ማድረግ
- ገለፃ በመጠቀም የከፍታ ዝላይና ሲዘለል የሚታለፍበትን ደረጃ (ቅደም ተከተል) ላይ አጭር ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች በዝላይ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- ተማሪዎች የከፍታ ዝላይ በሚለማመዱበት ወቅት በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት
- ተማሪዎች እግር በማቀያየር በመቀስ መልክ በሚዘሉበት ወቅት የሚሰሩትን ስህተት እያረሙ መሄድ
- ከልምምድ በኋላ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን ብቃት ለመፈተሽ በመድገም በተደጋጋሚ የዝላይ ቅደም ተከተልን በመጠበቅ ዘለው እንዲያሳዩ ማድረግ
- የዕሁፍ ፈተና መስጠት

የዝላይ እንቅስቃሴዎችን በ5ኛ እና 6ኛ ክፍሎች ውስጥ በስፋት ተምራችሁ አልፋችኋል በዚህ ክፍል ደግሞ የከፍታ ዝላይ ሁለት እግሮችን በማቀያየር በመቀስ መልክ እንዴት እንደሚዘለል ንድፈ ሐሳቡን በክፍል ካስተማራችሁ በኋላ በተግባር ሜዳ ላይ በልምምድ ደንቦች ላይ በመመርኮዝ ቀስ በቀስ ተማሪዎችን ታለማምዳላችሁ።

መምህራን በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣሙና ትግባር 4.3 ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች ለመመልስ እንዲሞክሩ የተቀመጡትን የዕለቱ ትምህርት ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቃትና በፊት የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቁ። በመቀጠል የዝላይ ምንነትና የዝላይ ዓይነቶች ላይ ማብራሪያ ስጡ። ከዚያ በኋላ ከከፍታ ዝላይ ዉስጥ እግር በማቀያየር በመቀስ መልክ በሚዘለለው ላይ በማተኮር ይህ ይዘት መሆኑን በማስረዳት ተማሪዎች ለመለማመድ ራሳቸውን እንድያዘጋጁ አድርጉ።

አሁንም በመቀጠል ተማሪዎች ወደ መስክ ልምምድ እንዲሄዱ አድርጉ። ነገር ግን የዝላይ እንቅስቃሴ ወደ ማለማመድ ሳትገቡ በፊት አጠቃላይ የሠውነት ማሟሟቅ እንቅስቃሴዎችንና ውስን ማሟሟቅ እንቅስቃሴዎች ለዝላይ ችሎታና ለሰውነት መሳሳብ በማሰራት ተማሪዎችን ሰውነታቸውን በአግባቡ እንዲያሟሙቁ ማድረግ አለባችሁ። ከዚህ በኋላ ቀስ በቀስ ለከፍታ ዝላይ በተዘጋጀው እቃዎች ላይ እግር በማቀያየር በመቀስ መልክ በሚዘለለው በመዝለል ለተማሪዎች ካሳያችሁ በኋላ ተራ በተራ ከዚህ በታች ባለው ቅደም ተከተል መሰረት እንዲለማመዱ ማድረግ።

በመጨረሻም የከፍታ ዝላይን ሜዳ ላይ አለማምዳችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የተለያዩ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎች በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ማድረግ።

እግርን በማፈራረቅ (በመቀስ መልክ) የመዝለል የልምምድ ዘዴ

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንድያሟሙቁ ማድረግ፤
2. በስተቀኝ ወይም በስተግራ የተወሰኔ ርቀት ላይ ወደ ኋላ ራቅ ብለው ተሰልፈው እንድቆሙ ማድረግ፤
3. ተራ በተራ በመንደርደር ወደ መዝለያው እንድጠጉ ማድረግ፤
4. አግዳሚ መዝለያ ዘንጉ ስጠጉ በዘንጉ በኩል ያለውን እግር መጀመሪያ ከመሬት በማንሳት ቀሪውን እግር በማስቀጠል ከመሬት ላይ እንድያነሱ አድርጉ። በዚህን ጊዜ እጅ እና እግር ወደ ፊት መዘርጋት አለባቸው፤

5. እግራቸው ተራ በተራ ከመሬት እንደተነሳ ተራ በተራ አግዳሚ ዘንጉ ላይ ማለፍ እንዳለበት አስገንዝቡ፤፤
6. መሬት ላይ በሚያርፍበት ጊዜም ቀድሞ የተነሳው እግር ቀድሞ መሬት ላይ ማረፍ እንዳለበት ተማርዎችን በደንብ አስገንዝቡ፤
7. ተራ በተራ በደንብ እንድለማመዱ አድርጉ፡፡

መምህራን! እስክ ተማሪዎች ብዙ ጊዜ ከፍታ ዝላይ በሚለማመዱበት ወቅት የምየሳዩትን ስህተት ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን እያረማችሁ ሂዱ፡፡

- በማይቆጣጠሩት እርምጃ አግዳሚ ዘንግጋ መድረስ፤
- የሰውነት ሚዛን መጠበቅ ያለመቻል፤
- እጅን ወደ ፊት በትክክል አለመዘረጋት፤
- ጉልበታቸውን አጥፈው ለመዝለል መሞከር፤
- አግዳሚ ዘንግን ነክቶ መጣል፤
- ተራቸውን ሳይጠብቁ አንዱ በአንዱ ላይ መዝለልን እና የመሳሰሉት ስህተቶች ልታዩ ስለሚችሉ በትክክል መከታተል አለባችሁ፡፡

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመገምገም የተለያዩ የቃል ጥያቄዎችን ከጠየቃችሁ በኋላ የዕለቱን ትምህርት ይዘት እና የምዕራፉን ይዘት ጨርሱ፡፡

4.4 ውርወራ (በርቀት ላይ በትክክል መወርወር)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በአትሌትክስ እንቅስቃሴ ውስጥ የውርወራ አይነቶችን ይናገራሉ፡፡
- የአሎሎ ውርወራ ደረጃዎችን ቅደም ተከተልን (ሂደት) ይዘረዝራሉ፡፡
- አሎሎ በትክክል ወርወረው ያሳያሉ፡፡
- የአሎሎ ወርወራ ውድድር ላይ የመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስራ የሚማሩት ይዘት፡-

- ውርወራ (ወደኋላ በመንሸራተት አሎሎ መወርወር)

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ የተማሪዎችንና የመምህሩ/ሯ/ን ስራ ድርሻ በደንብ በሚያሳይ መልኩ አሳታፊ የሆነ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት አለባቸው። ከዚህም ሌላ ለሚማሩት ይዘት የሚያስፈልጉ የትምህርት መሳሪያዎች እንደ አሎሎ ያሉትን እንደ ተማሪው እድሜ አዘጋጁ። እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ቤቱ ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ማለትም የሸክላ አፈር፣ ድንጋይ ፣ ሲሚንቶና ከመሳሰሉት ላይ ተማሪዎችን በማሳተፍ ከሰራችሁ በኋላ መጠቀም ትችላላችሁ። እንዲሁም እንደየ ተማሪዎቹ ዕድሜ አነስተኛ ክብደት ያለው አሎሎ ትምህርት ቤት እንዲገዛ በማድረግ ተጠቀሙ። እንደዛሬም በተማሪዎቹ ዕድሜ መሠረት አነስተኛ ክብደት ያላቸውን ትክክለኛ አለሎዎችን ትምህርት ቤቱን በማስገዛት ተጠቀሙበት።

ይህንን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ልዩ ስራ ወይም ተግባር ከተሰጧቸው ወይም ግንዛቤያቸው ጋር በማጣጣም ማዘጋጀት አለባቸው። እነዚህ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታቸውን አንዲያጠናክሩ የሚረዷቸው መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አስቀድማችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፈው በትምህርት ይዘት የተወሰነውን ተማሪዎች እንዲያስታውሱ አድርጉ። ከዚህ ሌላ በሂደት ውስጥና ትምህርቱ መጨረሻ ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ግቡ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ስለ ውርወራ እንዲወያዩና ጥያቄ እንዲጠይቁ እድል መስጠት እንደዚሁም የተጠየቁትን ጥያቄዎች እንዲመልሱ ማድረግ።
- ተማሪዎች በሜዳ ላይ የአሎሎ ውርወራ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ መመዘን።
- የውርወራ እንቅስቃሴዎች ቅደም ተከተል ሰርቶ በማሳየት ተማሪዎች እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ለሚሰሩት ተግባር ግብረ- መልስ መስጠት።

- ከባድ /አስቸጋሪ/ የሆኑ የውርወራ እንቅስቃሴዎችን መስጠት እንዲዘሁም በጥንድና በጥቂት ቡድን በመሆን እራሳቸውን ችለው ችግር እንዲፈቱ ማድረግ።
- ተማሪዎች እራሳቸውን እንዲገመገሙና ከጓደኞቻቸው ጋርም እንዲገማገሙ ዕድል መስጠት ።
- ገለፃ በመጠቀም ስለ አሎሎ ውርወራና አሎሎ ለመወርወር የምንከተላቸው ደረጃዎች ላይ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች በውርወራ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመለየት ጥያቄ ጠይቁ።
- ተማሪዎች የአሎሎ ውርወራ በሚለማመዱበት ወቅት የመመልከት ችግር የሚታይበት ቦታ ላይ እርምጃ መስጠት ።
- ተማሪዎች እራሳቸውን ችለው በአግባቡ ወደ ኋላ በመንሸራተት አሎሎ መወርወራቸውን በመገምገም ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች አሎሎ ሰርተው እንዲያመጡ በማድረግ ነጥብ መስጠት።

ከዚህም ሌላ ውርወራ ውስጥ ተማሪዎች ከውርወራ እንቅስቃሴ እንደ ዲስክስ ውርወራ ፣ ጦር ውርወራና አሎሎ ውርወራ በተለይም ወደጎን በመንሸራተት መወርወር የተወሰነ ተምረው አልፏል። በሚቀጥሉት ክፍሎች በስፋትና በጥልቀት የውርወራ ይዘቶችን በመጨመር የሚማሩት ይሆናል። ስለዚህ በዚህ በውርወራ ርዕስ ስር ወደኋላ በመንሸራተት አሎሎ መወርወር ላይ አትኩራችሁ ክፍል ውስጥ ካስተማራችሁ በኋላ ተማሪዎችን በሜዳ የምታለማምዱ ይሆናል።

መምህራን በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎች ከዕለቱ ትምህርት ጋር የሚጣጣምና የተለያዩ ጥያቄዎችና በተግባር 4.4 ተማሪዎች በዚህ ርዕስ ስር ለመመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጡትን የዕለቱን ክፍለ ጊዜ ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃነቅና በፊት የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ጠይቁ።

በመቀጠል የአሎሎ ውርወራ ምንነት፣ የአሎሎ መወርወርያ ሜዳ መጠን ፣ የአሎሎ ክብደት ላይ ማብራሪያ ስጠ። እንዲዘሁም ለተማሪዎቹ የአሎሎ አወራወር ዘዴዎችን አስገንዝቧቸው ። በመቀጠልም እንደ ተማሪዎች ዕድሜና የታ አሎሎ በማዘጋጀት ተማሪዎች ወደ ኋላ በመንሸራተት አሎሎ ውርወራን እንዲለማመዱ ማድረግ።

የልምምድ ዘዴ

በመጀመሪያ ወደ ውርወራ ችሎታ ሳይገቡ ተማሪዎችን ሰውነታቸውን በአግባቡ እንዲያሟሙቁ ማድረግ። በመቀጠልም ከዚህ በታች በተቀመጠው ወደኋላ በመንሸራተት አሎሎን የመወርወር ቅደም ተከተል በመከተል ቀስ በቀስ በመስራት ለተማሪዎች አሳዩ። ከዚያ በኋላ ተማሪዎች ከአሎሎ አያያዝ በመጀመር ተራ በተራ እንዲለማመዱ ማድረግ። በመጨረሻም በሜዳ ላይ የአሎሎ ልምምዳችሁን ከጨረሳችሁ በኋላ ተማሪዎችን የተለያዩ ቀላል እንቅስቃሴዎች በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ማድረግ።

ሀ. የአሎሎ አያያዝ ዘዴ

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች አሎሎውን በማይወርወር እጅ ላይ በማስቀመጥ፣ እንዲያመቻቹ ማድረግ።
2. በመቀጠል አሎሎውን የእጅ መዳፍ ሳያስነኩ አሎሎ በሚወርወር እጅ ሦስት ጣቶች መሀል እንዲይዙ ማድረግ
3. የእጃቸውን ጣቶች በማላላት በአሎሎው አካል ላይ እንዲዘረጉ ማድረግ
4. ትንሿን የእጅ ጣትና አውራ ጣት ከሌሎቹ ጣቶች በማራቅ አሎሎው እንዳይወድቅ ደግፈው ይይዛሉ።

ለ. የሰውነት ቅንጅትና የውርወራ ዝግጅት ዘዴ

1. በመጀመሪያ አሎሎውን ወደ አንገት በማስጠጋት ጆሮ ስር በመያዝ ከሚወረወርበት አቅጣጫ ወደ ታቃራኒ ዞረው እንዲቆሙ ማድረግ። በዚህ ጊዜ ክንዳቸው ወደ ላይ በማንሳት በትከሻቸው ትይዩ ማድረስ እንዳለባቸው በማስገንዘብ አፈፃፀሙን መከታተል።
2. በቀኝ እጃቸው የሚወረወሩ ተማሪዎች በቀኝ እግራቸው በክቡ መሰመር መጨረሻ እንዲቆሙ ማድረግ። በግራ እጃቸው የሚወረወሩት ደግሞ በግራ እግራቸው በክቡ መሰመር መጨረሻ እንዲቆሙ ማድረግ።
3. በመቀጠል በሚወረወረው እጅ በኩል ያለውን ጉልበት ትንሽ ሰበር በማድረግ የሰውነታቸውን ሚዛን በዚያው እግር ላይ እንዲያውሉ ማድረግ።
4. አሎሎ የሚወረወር ጉልበት ለማሰባሰብ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት አካል በደንብ ወደፊት እንዲስቡ ማድረግ።
5. አሁንም በመቀጠል የሰውነት ሚዛናቸውን እንዲቆጣጠሩላቸው የማይወረወሩ እጃቸውን ወደፊት እንዲዘረጉ ማድረግ።

6. እንደዚሁም የማይወረውር እጅ እና በዚያ በኩል ያለውን እግር ትንሽ በማዘንበል መሬት ሳያስነኩ ለሰውነት ሚዛን እንዲያዘጋጅ ማድረግ :: በዚህ ጊዜ የሰውነት ክብደታቸው አሎሎ በሚወርወር እጅ በኩል ባለው እግር ላይ በማድረግ ለመንሸራተት እንዲዘጋጁ ማስገንዘብ

ሐ. የመንሸራተት አሰራር ዘዴ

1. በመጀመሪያ ሁለቱ እግር አንድ ላይ አንዳሉ ወደ ኋላ በመሬት ላይ በመንሸራተት እንዲቆሙ ማድረግ:: በዚህ ጊዜ የማይወረውረው እጅ በኩል ያለው እግር በደንብ በመዘርጋት መሬት ደርሶ ከኋላ የሰውነት አካል የሚመጣውን ጉልበት ወደፊት ያሳልፋል::
2. በመጨረሻ መንሸራተት ወድያውኑ እንዳለቀ የሰውነት ሚዛንን ከሚወርወር እጅ በኩል ካለው እግር ወደ የማይወረውር እጅ በኩል ባለው እግር በፍጥነት በማስተላለፍ አሎሎ ከእጃቸው እንዲያወጡ ማድረግ:: በዚህ ጊዜ የቀኝ እግርን ወደፊት በመዘርጋት ወደኋላ የቀረውን ሰውነት ወደፊት የተቻለውን ያህል በመዘርጋት ትንሽ ወደ ላይ ማለት አለባቸው::
3. መንሸራተት ወዲያውኑ እንዳለቀ ውርወራ በፍጥነት እንዲከናወን በማድረግ እየደጋገሙ ማለማመድ::

መ. የሰውነት መቀያየሪያ ጊዜ

1. በቀኝ እጃቸው ለሚወረወሩ ተማሪች የቀኝ እጃቸውን ከእጅ ጋር ወደ ፊት እንዲያሳልፉ ማድረግ:: በዚህ ተቃራኒ የግራ እግራቸው ወደኋላ ተጠግቶ የሰውነት መቀያየር እንዲያደርጉ ማድረግ:: በግራ እጃቸው የሚወረወሩ ተማሪዎች ደግሞ የዚህን ተቃራኒ መሰራት እንዳለባቸው በማስገንዘብ መከታተል::
2. አሎሎ የሚወረውር እጅ ወደፊት በመዘርጋት የአሎሎን እንቅስቃሴ ሲከታተል የቀረውን እጅ ደግሞ በተቃራኒ በመዘርጋት የሰውነት ሚዛናቸውን እንዲጠብቁ ማድረግ::
3. ከራስ ቀና በማለት በአይን የተወረወረውን አሎሎ በማየት እንዲሸኙ ማድረግ::

መምህራን አስቲ ከዚህ በታች ያሉትን በአሎሎ ውርወራ ጊዜ ሊታዩ የሚችሉ ስተቶችን በመከታተል አርሙ:: በአሎሎ ውርወራ ሂደት ውስጥ አልፎ አልፎ በተማሪዎች በኩል ሊታዩ ይችላሉ ከሚባሉት ስሕተቶች ውስጥ ጥቂቶቹ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ስለሆነ መምህራን በአግባቡ በመከታተል እያረሙ መሄድ አለባቸው

- አሎሎን በትክክል አለመያዝ
- የሰውነት ሚዛንን አለመጠበቅ
- አሎሎ ሲወረወር ታጥፎ የነበረን ሰውነት በአግባቡ አለመዘርጋት
- አሎሎን እንደ ድንጋይ ለመወርወር መሞከር
- ትክክል ባልሆነ መንሸራተት ወደ ተወረወረ አሎሎ መጠጋት
- የሰውነት ሚዛንን ከኋላ እግር ወደፊት አለማሳለፍ፡፡
- አሎሎ ከወረወሩ በኋላ የሰውነት መቀያየርን በትክክል አለመፈጸም
- ከአሎሎ ጋር ከክብ መስመር መውጣትና ከተሰጠው አንግል ውስጥ አለመወርወርና የመሳሰሉት ሊገጥሙ ስለሚችሉ ትኩረት በመስጠት የተሳሳቱ ተማሪዎችን አርሙ፡፡

በመጨረሻም ተማሪዎች ቢያንስ መነናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመፈተሽ የአያያዝ ዘዴ፣ የሰውነት ቅንጅት፣ መንሸራተትና ሰውነት መቀያየርን ተማሪዎች ተራ በተራ በግል ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ አጠናቁ፡፡

የልምምድ ጥያቄዎች መልስ

ክፍል I

1. ሐሰት 2. እውነት 3. እውነት 4. ሐሰት 5. እውነት

ክፍል II

1. ሐ 2. ሐ 3. ለ 4. ሀ

ክፍል III

1. ሀ. መንደርደር
 - ለ. መነሳት
 - ሐ. አየር ላይ በመንሳፈፍ አግዳሚ ዘንግ ላይ ማለፍ እና መ. ማረፍ ናቸው፡፡
2. ሀ. ሩጫ
 - ለ. ወርወራ እና
 - ሐ. ዝላይ ናቸው፡፡

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

(አምስት ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የጅምናስቲክ ታሪክ በአጭሩ ይረዳሉ።
- የነፃ ጅምናስቲክ ምንነት ይረዳሉ።
- የነፃ ጅምናስቲክና የመሳሪያ ጅምናስቲክ በመስራት በተግባር ያሳያሉ።
- በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የመሳተፍ ፍላጎት ያገኛሉ።
- የመሳሪያ ጅምናስቲክ አጠቃቅምና እንቅስቃሴ መሰረታዊ ዕውቀት ያገኛሉ።

መግቢያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በመገጣጠሚያና በመተግጠፊያ አካል ክፍሎች ቅንጅት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ከክርስቶስ ልደት በፊት በቻይና አገር እንደተጀመረ ታሪክ ይናገራል። ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ የተወሰኑት የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ተምረው አልፏል። በዚህ ክፍል ውስጥ የጅምናስቲክ ታሪክ፣ የነፃ ጅምናስቲክ ምንነት እና የጅምናስቲክ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች እንደ መገለጻቸው፣ በግንባር መቆም እና በግንባር መሬት ነክቶ መስፈንጠርን ይማራሉ። እንዲሁም የመሳሪያ ጅምናስቲክ ስር የነጠላ ዘንግ አያያዝ፣ በነጠላ ዘንግ ወደ ላይ መሳሳብ ወይም ጥል አፕ እና በነጠላ ዘንግ ላይ መገለጻቸውን እንቅስቃሴ ፅንሰ ሀሳብ በክፍል ውስጥ በንድፈ ሀሳብ ካስተማራችሁ በኋላ በተግባር በሜዳ በላይ በመሳሪያው አለማምዲቸው።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ይዘቶች

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩ እና እንዲለማመዱ የተደረጉት፡-

- የጅምናስቲክ ታሪክ
- የነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መግቢያ
- የነፃ ጅምናስቲክ ልምምድ
- የመሳሪያ ጅምናስቲክ ልምምድ

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በአጭሩ የጂምናስቲክ ታሪክ እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች ተራ በተራ በግንባር እንዲቆሙ እና እንዲገለባበጡ ማድረግ።
- በግንባር መሬት ነክቶ መገልበጥ እንቅስቃሴ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች እንደ ነጠላ ዘንግ የመሳሪያ ጂምናስቲክ አያያዝ ሰርተው እንዲያሳዩ ማለማመድ።
- ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ “ፑል አፕ” እንዲለማመዱ እና እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ከመምህር ግብረ መልስ እና ከራሳቸው እርስ በርስ እርማት እንዲወስዱ ማድረግ።
- የምልከታ ማስተማር እና የመማር ዘዴን መጠቀም (ከስዕል ወይም ቪዲዮ)።
- ተማሪዎች በተግባር ሰርተው ለሌሎች ተማሪዎች በሚያሳዩበት መልኩ ማድረግ።
- በገለፃ መልክ በመጠቀም ይዘቶች ላይ ማብራሪያ መስጠት።

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች የተማሩትን ይዘቶች መረዳታቸውን ለማወቅ የተለያዩ የቃል ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የሚለማመዱትን የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።
- በተግባር ተማሪዎች ሜዳ ላይ በግል እና በቡድን የሚሰሩትን በመመልከት መመዘን።
- ተማሪዎች በልምምድ ወቅት የሚያሳዩትን ለውጥ በመመዘገብ ግብረ መልስ መስጠት።
- የፀሐፊ ፈተና መስጠት።

5.1. የጂምናስቲክ ታሪክ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የተወሰኑ የዓለም የጂምናስቲክ ታሪክን ይገልጻሉ
- ከጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ጋር የተያያዙ ክስተቶችን ይዘረዝራሉ።
- በጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ዕድገት ውስጥ ታላቅ አስተዋፅኦ ያበረከቱ ምሁራን በማወቅ ያደንቃሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ውስጥ የምታስተምሩት ይዘት፡-

- የተወሰኑ የጂምናስቲክ ታሪክ

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ ከዚህ ይዘት መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት አሳታፊ የሆነ የመማር ማስተማር ዘዴን ማዘጋጀት፡፡
- ይህ ዕቅድ (የመማር ማስተማር ዘዴ) የተማሪዎችንና የመምህራን(ሯ) ድርሻ በትክክል በሚያሳይ መልኩ መዘጋጀት አለበት፡፡
- በዕለቱ ከምታስተምሯቸው ትምህርት ጋር የሚዛመድ ሆኖ ከዕለቱ ርዕስ ጋር የሚስማማ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆኑ አካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች ላይ ማዘጋጀት ትችላላችሁ፡፡

ይህን ይዘት (ርዕስ) በምታስተምሩበት ጊዜ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸው ተማሪዎች እንደ ተስፋቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ሊሄድ ወይም ሊስማማ በሚችል መልኩ የተለየ ስራ ሊሰጣቸው ይገባል፡፡ እነዚህ ስራዎች ብቃታቸው እና ችሎታቸውን ከፍ ባለ ደረጃ ለማሰብ የሚያግዛቸው መሆን አለበት፡፡

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ተማሪዎች ካለፉት ክፍል ትምህርታቸው የተወሰኑትን እንዲያስታወሱ ማድረግ፡፡ ከዚህ ውጭም ተማሪዎች ቢያንስ ከዕለቱ ትምህርት መገናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ካስገነዘባችሁ በኋላ ወደ ዕለቱ ትምህርት ግቡ፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች የጂምናስቲክ አጭር ታሪክ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍል ጓደኞቻቸው እንዲያብራሩ ማድረግ፡፡
- በተማሪዎች መጸሐፍ ላይ ያሉትን የትግበራ ጥያቄዎችን በቡድን እንዲሰሩ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች ከመምህር ግብረ መልስ እና እርስ በርስ ሐሳብ እንዲለዋወጡ ማድረግ፡፡
- በገለፃ መልክ በመጠቀም የአለም ጂምናስቲክ ታሪክ ላይ አጭር ማብራሪያ መስጠት፡፡

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ምን ያህል እንደተገነዘቡ ለማወቅ የመለያ ጥያቄዎች በማዘጋጀት መጠየቅ
- የተማሪዎችን ተሳትፎ ከፍ ለማድረግ በግልጽ በቡድን ገለፃ እንዲያደርጉ ማድረግ።
- የተማሩትን ይዘት (ርዕስ) በደንብ መረዳታቸውን ለማወቅ (ለመገምገም) ትላልቅ የጂምናስቲክ ክንውኖች እንዲገልፁ ማድረግ።
- ለግል ወይም ለቡድን ሥራዎች(አሳይመንቶች) ግብረ መልስ መስጠት።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ ተማሪዎች የኢትዮጵያ እና የአፍሪካ ጂምናስቲክ ታሪክ ተምረው አልፏል። ከፊታቸው ባሉት ክፍሎች ደግሞ በጥልቀት እና በስፋት ይዘት በመጨመር የሚማሩት ይሆናል። በዚህ ክፍል ውስጥ ደግሞ አጭር የጂምናስቲክ ታሪክ የምታስተምሯቸው ይሆናል።

መምህራን መጀመሪያ የዕለት ትምህርታችሁን ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎች ለዚህ ርዕስ የተዘጋጀውን ተግባር 5.1ን ለመመለስ እንዲሞክሩ በጥያቄ መልክ በመጠየቅ ተነሳሽነታቸውን እና ከዚህ በፊት ስለዚህ ርዕስ ያላቸውን እውቀት ለመገምገም ጠይቋቸው።

በመቀጠል ጂምናስቲክ የሚለው ቃል ከየት እንደመጣ እና ትርጉሙ ላይ ገለፃ ስጧቸው። እንደዛውም የጂምናስቲክ አጀማመር እና እድገት ላይ ማብራሪያ ስጧቸው። በተጨማሪም የአለም ጂምናስቲክ ክንውኖች እና የጂምናስቲክ ወቅታዊ ሁኔታዎች በአሁኑ ሰዓት ያለበት ደረጃ ከአካባቢያችሁ ነባራዊ ሁኔታ ጋር በማያያዝ በቂ ገለፃ ስጧቸው። ከዚያ በኋላ የተማሪዎቻችሁን ግንዛቤ ለመገምገም በመሀል የተለያዩ ጥያቄዎችን እየጠየቃችሁ ሂዱ። ቀጥሎ ጂምናስቲክ ስንት ቦታ እንደሚከፈል በምሳሌ በማስደገፍ ግለፁላቸው።

በመጨረሻም ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው መሳናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ለመገምገም የተለያዩ ጥያቄዎች ከጠየቃችሁ በኋላ የዕለቱን ይዘት አጠናቁ።

5.2. የነጻ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መግቢያ

ተማሪዎች ቢያንስ መሳናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የነጻ ጅምናስቲክ ምንነት ይገልጻሉ።

- የነጻ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ውስጥ የምታስተምሩት ይዘት፡-

- የነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መግቢያ

ቅድመ ዝግጅት .

- ተማሪዎች ቢያንስ ከዚህ ይዘት መነሻ ሆኖ ያለባቸውን የመማር ብቃት ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት አሳታፊ የሆነ የመማር ማስተማር ዘዴን ማዘጋጀት።
- ይህ ዕቅድ (የመማር ማስተማር ዘዴ) የተማሪዎችንና የመምህሩ(ሯ) ድርሻ በትክክል በሚያሳይ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- በዕለቱ ከምታስተምሯቸው ትምህርት ጋር የሚዛመድ ሆኖ ከዕለቱ ርዕስ ጋር የሚስማማ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ማዘጋጀት አለባችሁ።
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆኑ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት ትችላላችሁ።

ይህን ይዘት (ርዕስ) በምታስተምሩበት ጊዜ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸው ተማሪዎች እንደ ተስፋቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ሊሄድ ወይም ሊስማማ በሚችል መልኩ የተለየ ስራ ሊሰጣቸው ይገባል። እነዚህ ስራዎች ብቃታቸው እና ችሎታቸውን ከፍ ባለ ደረጃ ለማሰብ የሚያግዛቸው መሆን አለበት።

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ተማሪዎች ካለፉት ክፍል ትምህርታቸው የተወሰኑትን እንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህ ውጭም ተማሪዎች ቢያንስ ከዕለቱ ትምህርት መነሻ ሆኖ ያለባቸውን የመማር ብቃት ካስገነዘባችሁ በኋላ ወደ ዕለቱ ትምህርት ግቡ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች የነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ምንነት ላይ በቡድን እንድወያዩ ማድረግ።
- በነፃ ጅምናስቲክ ዉስጥ የሚመደቡትን እንቅስቃሴዎችን ተማሪዎች እንድዘረዝሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ከመምህር ግብረ መልስ እና እርስ በርስ ሐሳብ እንዲለዋወጡ ማድረግ።

- በገለፃ መልክ በመጠቀም ስለ ነፃ ጂምናስቲክ ምንነት ላይ አጭር ማብራሪያ መስጠት፡፡

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ምን ያህል እንደተገነዘቡ ለማወቅ የመለያ ጥያቄዎች በማዘጋጀት መጠየቅ
- የተማሪዎችን ተሳትፎ ከፍ ለማድረግ በግልጽ በቡድን ገለፃ እንዲያደርጉ ማድረግ፡፡
- የተማሩትን ይዘት (ርዕስ) በደንብ መረዳታቸውን ለማወቅ (ለመገምገም) ትላልቅ የጂምናስቲክ ክንውኖች እንዲገልፁ ማድረግ፡፡
- ለግል ወይም ለቡድን ሥራዎች(አሳይመንቶች) ግብረ መልስ መስጠት፡፡

መምህራን መጀመሪያ የዕለት ትምህርታችሁን ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎች ለዚህ ርዕስ የተዘጋጀውን ተግባር 5.2ን ለመመለስ እንዲሞክሩ በጥያቄ መልክ በመጠየቅ ተነሳሽነታቸውን እና ከዚህ በፊት ስለዚህ ርዕስ ያላቸውን እውቀት ለመገምገም ጠይቋቸው፡፡

በመቀጠል ስለ ነፃ ጂምናስቲክ ምንነት ምን ዓይነት እንቅስቃሴ እንደሆኑ ምሳሌ በመውሰድ ገለፃ ስጧቸው፡፡ እንደዛውም ቀጥሎ የነፃ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ውስጥ የሚሰሩት ምን ምን እንደሆኑ ተማሪዎችን ከጠየቃችሁ በኋላ አጭር ገለፃ በመስጠት ይህን ይዘት አጠናቁ፡፡

5.3. መሠረታዊ/ ነፃ ጅምናስቲክ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የመሠረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፡፡
- በግንባር በትክክል በመቆም በተግባር ያሳያሉ፡፡
- የነፃ ጅምናስቲክ ልምምድ ለመሥራት ፍላጎት ይኖራችኋል፡፡
- በግንባር መቆምና የመገለባበጥ እንቅስቃሴን በትክክል በተግባር ሠርተው ያሳያሉ፡፡
- በግንባር መሬት ነክቶ ወደ ፊት በመስፈንጠር የመገልበጥ ብቃት በተግባር ሠርተው ያሳያሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ውስጥ የምታስተምሩት እና የምታለማምዱት ይዘት፡-

- የነፃ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ልምምድ

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ ከዚህ ይዘት መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት አሳታፊ የሆነ የመማር ማስተማር ዘዴን ማዘጋጀት፡፡
- ይህ ዕቅድ (የመማር ማስተማር ዘዴም) የተማሪዎችንና የመምህራ(ሯ) ድርሻ በትክክል በሚያሳይ መልኩ መዘጋጀት አለበት፡፡
- በዕለቱ ከምታስተምሯቸው ትምህርት ጋር የሚዛመድ ሆኖ ከዕለቱ ርዕስ ጋር የሚስማማ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡
- እነዚህ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆኑ አካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች ላይ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡

ይህን ይዘት (ርዕስ) በምታስተምሩበት ጊዜ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች እንደ ተሰጧቸውና ግብዛቤያቸው ጋር ሊሄድ ወይም ሊስማማ በሚችል መልኩ የተለየ ስራ ሊሰጣቸው ይገባል፡፡እነዚህ ሰራዎች ብቃታቸው እና ችሎታቸውን ከፍ ባለ ደረጃ ለማሰብ የሚያግዛቸው መሆን አለበት፡፡

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ተማሪዎች ካለፉት ትምህርታቸው የተወሰኑትን እንዲያስታውሱ ማድረግ፡፡ ከዚህ ውጭም ተማሪዎች ቢያንስ ከዕለቱ ትምህርት መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ካስገነዘባችሁ በኋላ ወደ ዕለቱ ትምህርት ይግቡ፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች የተግባር ልምምድ ጥያቄዎችን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች በግንባር መቆምንና መገለባበጥን እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡
- በግንባር መሬት ነክተው ወደፊት መስፍንጠርን እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች ከመምህር ግብሬ መልስ እና እርስ በርስ ሃሳብ እንዲለዋወጡ ማድረግ፡፡
- የጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ሂደት በግንባር መቆምን፣ መገለባበጥና በግንባር መሬት ነክቶ መስፈንጠርን በተግባር ሰርተው በማሳየት እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡

- በገለፃ መልክ በመጠቀም ስለ ነፃ ጂምናስቲክ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴ

- ተማሪዎች ቀደም ብለው ያላቸውን ግንዛቤ (እውቀት) ለማወቅ ከነፃ ጂምናስቲክ ጋር ግንኙነት ያላቸውን ጥያቄዎች መጠየቅ።
- በግንባር መቆምን፣ መገለባበጥ እና በግንባር መሬት ነክቶ መስፈንጠርን ተማሪዎች ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።
- ከልምምድ በኋላ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን እውቀት ወይም ችሎታ ለመመዘን በተደጋጋሚ የነፃ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች እንዲሰሩ በማድረግ መመዘን።

መምህራን መጀመሪያ የዕለቱን ትምህርታችሁን ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎች ለዚህ ርዕስ የተዘጋጀውን ተግባር 5.3 ለመመለስ እንዲሞክሩ በጥያቄ መልክ በመጠየቅ ተነሳሽነታቸውን እና ከዚህ በፊት ስለዚህ ርዕስ ያላቸውን እውቀት ለመገምገም ጠይቋቸው። በመቀጠል ነፃ ጂምናስቲክ ምን ዓይነት እንቅስቃሴ እንደሆነ ምሳሌ በመውሰድ ገለፃ አድርጉላቸው። ቀጥሎ ካሉት የነፃ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች መካከል በግንባር መቆምን፣ መገለባበጥ እና በግንባር መሬት ነክቶ ወደ ፊት መስፈንጠርን ተማሪዎችን ሜዳ ላይ አለማምደታቸው። ሜዳ ላይ የተግባር ስራ በምታለማምዷቸው ወቅት አጠቃላይ የሰውነት ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎች ወደ ዋና ተግባር ከመግባታችሁ በፊት በደንብ እንዲሰሩ እና እንዲያሟሙቁ አድርጓቸው። በመጨረሻም ነፃ ጂምናስቲክ እንደ መገለባበጥ፣ በግንባር መቆም እና በግንባር መሬት ነክቶ ወደ ፊት መስፈንጠርን ሜዳ ላይ አለማምደታቸው። በመጨረሻ ቀለል ያሉ የሰውነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርጉ።

ሀ. በግንባር መቆም

የልምምድ ዘዴ (የአሰራር ቅደም ተከተል)

1. በመጀመሪያ ጠቅለል ባሉ እና በተወሰኑ በግንባር የመቆም አላማን ከግብ ማድረስ በምችሉ የሰውነት ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን በደንብ እንድያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል ተማሪዎች ቢያንስ በ1.5 ሜትር ተራርቀው ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፍት እንዲቆሙ ማድረግ።

3. ከዚያ በኋላ በአንድ መስመር ላይ ያሉት ተማሪዎች መሬት ላይ ቁጢጥ በማለት በሁለቱም ጉልበት መሬት እንዲነኩ እና በእጅ ክርናቸው መሬት በመያዝ ከጉልበት ጀምሮ በእጅ ሦስት ማዕዘን መሬት ላይ እንዲሰሩ ማድረግ።
4. ቀጥሎ ግንባር ሦስት ማዕዘን የተሰራበት ላይ በማድረግ ክርን፣ ወገብ፣ ጉልበት እና መቀመጫ ወደ ላይ በማንሳት የእጅ መዳፍ እና የእግርጣቶች መሬት ላይ እንዲቀሩ ማድረግ። በዚህ ጊዜ ሁለተኛ መስመር ላይ ያሉ ተማሪዎች ድጋፍ ለመስጠት እንዲዘጋጁ አድርጉ።
5. የሰውነት ሚዛን እጅ እና ግንባር ላይ በማድረግ ተራ በተራ ጉልበት በማንሳት የእጅ ክርናቸው ላይ እንዲቀመጡ ማዘዝ።
6. ሁለት ሰልፍ ላይ ያሉ ተማሪዎች ተራ በተራ ከዚህ በላይ ባለው ቅደም ተከተል መሠረት በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ።
7. ከዚያ በኋላ አንገት፣ እጅ እና ወገብ ላይ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ቀስ በቀስ እግራቸውን እና መቀመጫቸውን ወደ ላይ እንዲያነሱ ማድረግ። በዚህ ወቅት እግራቸውን እና ወገባቸውን ወደ ላይ ለማንሳት እየሞከሩ ያሉ ተማሪዎች ወደ ኋላ እንዳይወድቁ ጓደኞቻቸው ቀስ ብለው እግራቸውን በመያዝ እንዲደግፏቸው ማድረግ አስፈላጊ ነው።
8. በግንባር እና በእጃቸው መሬት በመያዝ የሰውነታቸውን ሚዛን በመጠበቅ እግራቸውን ወደ ሰማይ በማንሳት/ ቀጥ አድርገው እንዲያቆሙ ማድረግ።
9. ተማሪዎች ተራ በተራ እየተደጋገፉ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ አድርጉ።

መምህር/ት ሁሉም ተማሪዎች በደንብ ራሳቸውን ችለው በጥሩ ሁኔታ መስራት እስከሚችሉ ድረስ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ አድርጉ።

ለ. መገለባበጥ

መምህሩ/ሯ/ መጀመሪያ መገለባበጥ ምን እንደሆነ እና ስንት ዓይነት መገለባበጥ እንዳሉ ገለፃ መስጠት። በመቀጠል ለመገለባበጥ የሚያስፈልጉ ብቃቶች እና ወደ ልምምድ ለመግባት ወሳኝ የሆኑ ነገሮች እንዲሁም ምቹ የሆኑ የመለማመጃ ስፍራዎች እንደሚያስፈልጋቸው በቂ ግንዛቤ ለተማሪዎች መፍጠር።

ቀጥሎ ወደ መገለባበጥ እንቅስቃሴዎች ከመግባታቸው በፊት በአጠቃላይ እንቅስቃሴዎች እና ለመገለባበጥ የሚሆኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች በተለይ ለትከሻ እና ለአንገት

አካባቢ የሚሆኑትን የሰውነት ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎች በመስራት አላማውን ግብ ማስመታት የሚችሉትን በደንብ እንዲሰሩ ማድረግ።

እንዲሁም መገለባበጥ እንዴት እንደሚሰራ ራሳችሁ ሰርታችሁ ካሳያችሁ በኋላ ከዚህ በታች የተቀመጡ የአሰራር ሂደቶችን በመከተል ተማሪዎች እንዲሰሩ አድርጉ።

1. ወደፊት መገልበጥ

ወደፊት የመገልበጥ እንቅስቃሴ ክንውን ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ሁሉም ተማሪዎች በሰልፍ መልክ ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ካደረጋችሁ በኋላ ወደ ተስተካክለው እና ሳር ወዳለው ሜዳ እንዲሄዱ አድርጉ።
2. መምህር/ት ቀስ በቀስ በቅደም ተከተል ወደ ፊት በመገልበጥ ለተማሪዎች ማሳየት
3. በመቀጠል ሁለት እግሮቻቸውን በማስጠጋት ሁለቱን እጆቻቸውን ወደ ላይ ቀጥ አርጎ በማንሳት እንዲቆሙ ማድረግ።
4. ከዚያን በኋላ ተረከዛቸው ላይ ቁጢጥ ብለው በመቀመጥ በሁለቱም እጃቸው መሬት እንዲይዙ ማድረግ።
5. ተረከዛቸው ላይ ያረፈው መቀመጫቸውን ወደ ላይ በማንሳት የሰውነት ሚዛናቸውን ወደ ፊት እንዲወስዱ ማድረግ
6. ቀጥሎ ጭንቅላታቸውን በሁለት እግሮቻቸው መሀል በማድረግ በትከሻቸው መሬት ነክተው ወደፊት እንዲገለበጡ ማድረግ። በትክክል መገልበጥ የማይችሉ ተማሪዎች ካጋጠማችሁ አጠገባቸው በመሆን ድጋፍ ስጧቸው ወይም ተማሪዎች እርስ በርስ እንዲረዳዱ አድረጓቸው።
7. ከተገለበጡ በኋላ በእጃቸው መሬት ላይዙ እጃቸው በትከሻ ትይይዩ በማድረግ ወደ ላይ እንዲነሱ ማድረግ። በእጃቸው መሬት ላይነኩ መነሳት ካቃታቸው ጓደኞቻቸው ቀስ በቀስ እንዲረዷቸው ማድረግ።
8. እረፍት እየወሰዱ በተደጋጋሚ እንዲሰሩ (እንዲለማመዱ) ማድረግ
9. በብቃት መገልበጥ ከቻሉ በኋላ ሁለቴ እና ሦስቴ እንዲገለባበጡ በማድረግ ብቃታቸውን ከፍ ማድረግ።

መምህር/ት ሁሉም ተማሪዎች ራሳቸውን ችለው በጥሩ ሁኔታ መስራት እስከሚችሉ ድረስ አለማምዷቸው።

ማሳሰቢያ

ወደፊት በሚገለበጡበት ወቅት ጭንቅላታቸው በምንም መልኩ መሬት መንካት እንደሌለበት አሳስቧቸው

ወደኋላ መገልበጥ ትንሽ ስለሚከብድ ወደ ልምምድ ከመግባታቸው በፊት ለእንቅስቃሴው አመቺ የሆኑ ትጥቆችን ለብሰው የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን በደንብ እንዲሰሩ እና ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ አድርጓቸው።

የአሰራሩ ቅደም ተከተል

1. መጀመሪያ ሁለት እግሮቻቸውን አጠጋግተው እጆቻቸውን በጎን ወደታች በመዘርጋት እንዲቆሙ ማድረግ።
2. በመቀጠል ክርን በማጠፍ ከትከሻ በላይ መዳፍ ወደ ሰማይ በማመልከት ተረከዛቸው ላይ ቁጢጥ እንዲሉ ማድረግ።
3. ከዚያን በኋላ እጅ፣ ወገብ እና መቀመጫ ወደ መሬት እንዲወስዱ ማድረግ። በዚህ ጊዜ ሁለቱም እግሮቻቸው እንደታጠፉ በፍጥነት በመወርወር ለመገልበጥ የሚያስችላቸውን ኃይል እንዲያመነጩ ለተማሪዎች መንገር።
4. ቀጥሎ መሬት ይዞ ባሉት እጆች መሬትን በመግፋት ከእግር መንጭቆ በመጣው ኃይል ሰውነት በሙሉ ወደ ኋላ በመውሰድ እንዲገለበጡ ማድረግ። በዚህ ወቅት አንገታቸው እንዳይጎዳ ሰውነት ሚዛናቸው እጃቸው ላይ እንዲያርፍ አሳስቧቸው።
5. በትክክል መገልበጥ የማይችሉ ተማሪዎች ካሉ አጠገባቸው በመቆም ድጋፍ ስጧቸው ወይም ተማሪዎች እርስ በርስ እንዲረዳዱ አድርጉ። ነገር ግን ባላቸው ሀይል እንዲገለበጡ ሳይሆን በቀስታ እንዳይጎዱ ድጋፍ መስጠት ብቻ መሆን አለበት።
6. ከተገለበጡ በኋላ መጀመሪያ እንደነበሩት በመቆም ሁለተኛ ለመገልበጥ መዘጋጀት እንዳለባቸው አድርጉ።
7. እረፍት በመውሰድ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ አድርጓቸው።
8. የመገልበጥ ብቃታቸውን ካዳበሩ በኋላ በተከታታይ ሁለቱ እና ከዚያም በላይ መገልበጥ እንዲችሉ ችሎታቸውን እንዲያሳድጉ አድርጉ።

መምህር/ት! ሁሉም ተማሪዎች ራሳቸውን በደንብ እስከሚችሉ ድረስ በተደጋጋሚ አለማምደታቸው

ሐ. በግንባር መሬት በመንካት መስፈንጠር

መምህር/ት ተማሪዎቻችሁ ይህንን ልምምድ ከመጀመራቸው በፊት የተመቻቸ ቦታ እና ትክክለኛ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመስራት የሚመች ልብስ /ትጥቅ መልበሳቸውን አረጋግጡ።

የአሰራር ቅድም ተከተል

1. በመጀመሪያ ሁሉም ተማሪዎች በመሰለፍ ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ካደረጋችሁ በኋላ ወደ ተስተካክለው እና ሳር ወዳለው ሜዳ በሰልፍ እንዲሄዱ ማድረግ።
2. በግንባር መሬት ነክቶ መስፈንጠርን በተግባር ሰርታችሁ ለተማሪዎች ማሳየት።
3. በመቀጠል ተማሪዎች ወደሚገለበጡበት አቅጣጫ ፊታቸውን በማዞር እግራቸውን በማራራቅ እና እጃቸውን በጎን ወደ ታች በመዘርጋት እንዲዘጋጁ ማድረግ።
4. ቀጥሎ በሁለት እጃቸው በትኩሻ ስፋት ልክ በማራራቅ ጎንበስ ብለው በእጅ መዳፍ መሬት እንዲይዙ አድርጉ።
5. መሬት ይዘው ባሉ ሁለት እጆች መካከል ትንሽ ወደፊት ጠጋ ብለው በግንባር መሬት እንዲነኩ አድርጉ።
6. ከዚያ በኋላ የሰውነታቸውን ሚዛን እጃቸው እና ግንባራቸው ላይ በማድረግ ሁለቱን እግሮች ወደ ላይ በማንሳት ወደ ኋላ እንዲወረወሩ ማድረግ።
7. በዚህ ቅፅበት የሰውነታቸውን ሚዛን እግር እና ወገብ ላይ የነበራቸውን ወደ ጀርባ በማሳለፍ እጅና ግንባር ከመሬት ላይ በማንሳት በፍጥነት ሁለት እግሮች መሬት ላይ እንዲቆሙ ማድረግ። በዚህ ጊዜ እግሮቻቸው እንደ ተዘረጉ መሬት ላይ እንዲያርፉ እና እጆቻቸው በፍጥነት መሬት ለቀው ወደፊት በመዘርጋት የሰውነታቸውን ሚዛን ሊጠብቅላቸው እንዳለበት ማሳወቅ በጣም አስፈላጊ ነው።
8. ከተገለበጡ በኋላ መጀመሪያ ወደ ነበሩበት አቋቋም በመመለስ ተመልሰው ለመስራት እንዲዘጋጁ ማድረግ።
9. የአንገት እና የትኩሻ መሳሳብ እንቅስቃሴዎች እየሰሩ እረፍት እንዲወስዱ ካደረጋችሁ በኋላ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ።

10. በግንባር መሬት ነክተው የመስፈንጠር ችሎታቸው እስከሚጨመር ድረስ ቀስ በቀስ አንዴ ብቻ እንድገለበጡ አድረጉ።

11. የመገልበጥ /መስፈንጠር ብቃታቸው ከተሻሻለ ደግሞ በተከታታይ ከሁለት እና ከዚያ በላይ እንድገለበጡ አለማምዷቸው ።
መምህር/ት ሁሉም ተማሪዎች ራሳቸውን በደንብ እስከ ሚችሉ ድረስ በተደጋጋሚ አለማምዷቸው።

5.4. የመሳሪያ ጂምናስቲክ

(አንድ ክፍለ ጊዜ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በመሳሪያ ድጋፍ የሚከናወኑ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን እንዴት እንደሚሰሩ ይናገራሉ።
- የመሳሪያ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የመስራት ፍላጎት ይኖራቸዋል።
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የመወዛወዝና የመሳብ እንቅስቃሴ ሰርተው ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ውስጥ የሚማሩት እና የሚለማዱት ይዘት፡-

- የመሳሪያ ጂምናስቲክ ልምምድ

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ ከዚህ ይዘት መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት አሳታፍ የሆነ የመማር ማስተማር ዘዴ ማዘጋጀት (መጠቀም)።
- ይህ ዕቅድ(የመማር ማስተማር ዘዴ) የተማሪዎችን እና መመህሩ/ሯን/ ድርሻ በትክክል በሚያሳይ መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- በዕለቱ ከምታስተምሯቸው ትምህርት ጋር የሚዛመድ ሆኖ ከዕለቱ ርዕስ ጋር የሚስማማ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ማዘጋጀት አለባችሁ።
- የጂምናስቲክ መሳሪያዎች ለመወዛወዝ እና ለመሳብ አስፈላጊ የሆኑ እንደ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ አካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች በተማሪዎቹ ተሳትፎ እንዲያዘጋጁ አድርጉ። ይህ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ በሚዘጋጅበት ወቅት የተማሪዎች ዕድሜ እና ያታን ግንዛቤ ውስጥ አስገብቶ መሆን አለበት።

ይህን ይዘት (ርዕስ) በምታስተምሩበት ጊዜ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች እንደ ተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ልስማማ በሚችል መልኩ የተለየ ስራ ልሰጣቸው ይገባል። እነዚህ ስራዎች ብቃታቸው እና ችሎታቸውን ከፍ ባለ ደረጃ ለማሰብ የሚያግዛቸው መሆን አለበት።

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን አስቀድማችሁ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ተማሪዎች ካለፉት ክፍል ትምህርታቸው የተወሰኑትን እንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህ ውጭም ተማሪዎች ቢያንስ ከዕለቱ ትምህርት መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ካስገነዘባችሁ በኋላ ወደ ዕለቱ ትምህርታችሁ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በመሳሪያ ጂኖስቲክ ምንነት ላይ ተማሪዎች በደንብ እንዲወያዩ ማድረግ።
- ተማሪዎች የመሳሪያ ጂኖስቲክ አያያዝ ዘዴ እንደ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝን በተግባር ሰርቶ እንዲያሳዩ ማድረግ።
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መሳብን (ፑል አፕ) እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ከመምህር/ት/ ግብረ መልስ እና እርስ በርስ እንዲማማሩ ማድረግ።
- በመሳሪያ ጂኖስቲክ ልምምድ ላይ አጭር ገለፃ መስጠት።

የመርጃ መሰብሰቢያ ዘዴ

- የመሳሪያ ጂኖስቲክ ምንነት ተማሪዎች ቀድመው የሚያውቁትን እውቀት ለማወቅ የተለያዩ የቃል ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተማሪዎች ሲለማመዱ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።
- ከልምምድ በኋላ ተማሪዎች መጎናፀፍ ያለባቸውን የልምምድ ችሎታ ለመገምገም በተደጋጋሚ በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መወዛወዝ እና መሳብ (ፑል አፕ) ተማሪዎች በትክክል መስራታቸውን መመዘን።

መምህራን መጀመሪያ የዕለት ትምህርታችሁን ከመጀመራችሁ በፊት የተለያዩ ጥያቄዎች ከዚህ ርዕስ ጋር የሚስማሙትን በተግባር 5.4 ላይ የተቀመጡትን መመለስ እንዲሞክሩ በጥያቄ መልክ በመጠየቅ ተነሳሽነታቸውን እና ከዚህ በፊት ስለዚህ ርዕስ ያላቸውን እውቀት ለመገምገም ጠይቋቸው።

በመቀጠል የመሳሪያ ጂምናስቲክ ምንነት ተጨባጭ ምሳሌ በመወሰድ ለተማሪዎች ግለፅ፡፡ ቀጥሎ የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ፣ ፑል አፕ መስራት እና አግዳሚው ዘንግ ላይ መገለጻቸው ለተማሪዎች ገለፃ ስጡ፡፡ እንቅስቃሴውም እንዴት እንደሚሰራ ሰርታችሁ ለተማሪዎቻችሁ አሳዩ፡፡ ተማሪዎችም ተራ በተራ እንዲለማመዱ አድርጉ፡፡

በመጨረሻም የመሳሪያ ጂምናስቲክ ሜዳ ላይ አለማምዳችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ቀለል ባለ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ አድርጉ፡፡

ሀ. የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ

በመጀመሪያ የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዓላማ ከገለፃችሁ በኋላ ሦስቱን የአያያዝ ዓይነቶችን ሰርታችሁ ለተማሪዎች ማሳየት፡፡ በመቀጠል ተማሪዎች ተራ በተራ አያያዙን ከተለማመዱ በኋላ ወደ ፑል አፕ መስራት እና አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ መገለጻቸው ተሻገሩ፡፡

ለ. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ የመሳብ እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች አንድ ቅደም ተከተላቸው ወደ ላይ በመዝለል የእጅ መዳፋቸውን ወደ ራሳቸው በማዞር ወይም ከራሳቸው ወደ ሌላ አቅጣጫ በመዞር ነጠላ አግዳሚ ዘንግ እንዲይዙ አድርጓቸው፡፡
2. በመቀጠል የሰውነታቸው ክብደት ወደ እጃቸው ጡንቻ አምጥተው ክርናቸውን በማጠፍ የላይኛው ሰውነታቸውን ወደ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ እንዲስቡ ማድረግ፡፡
3. ክርናቸውን አጥፊው ከጨረሱ ፣ ጭንቅላታቸው ከነጠላ አግዳሚ ዘንግ በላይ ካለፈ እና የመሀል ሰውነታቸው ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ትክክል ከደረሰ በኋላ ለሃያ ሰከንድ ባለብት ተንጠልጥለው በመቆየት ወደ መሬት እንዲወርዱ ማድረግ፡፡
4. በመቀጠል ሁሉም ተማሪዎች እረፍት እየወሰዱ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡
5. የጡንቻቸው ችሎታ እየጨመረ ሲሄድ ወደ መሬት ሳይወርዱ ወደ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ሁለቴ እና ከዚያም በላይ ወደ ላይ መሳብ እና ወደ ታች መመለስ እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡

መምህር/ት ሁሉም ተማሪዎች እራሳቸውን ችለው በደንብ በጥሩ ሁኔታ መስራት አስክችሎ ድርስ በተደጋጋሚ አለማምዷቸው፡፡

ሐ. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መገለባበጥ

የልምምድ ዜዴ/ የአሰራር ቅደም ተከተል

1. በመጀመሪያ ሁሉንም ተማሪዎች በማሰለፍ ሰውነታቸውን በደንብ እንድያሟሙቁ ካደረጋችሁ በኋላ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ወዳለበት ቦታ መውሰድ፡-
 2. ከዚያ በኋላ የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ እና እሳዩ ላይ መገለባበጥ ሰርታችሁ ለተማሪዎች ማሳየት፡-
 3. በመቀጠል ተማሪዎች የእጅ መዳፍን ወደ ፊት በማዞር ነጠላ አግዳሚውን በሁለት እጅ እንድይዙ ማድረግ፡-
 4. በሁለቱ እጆች መካከል ያለው ርቀት በሁለቱ ትከሻዎች ትክክል ማድረግ
 5. ወደ ላይ በመዝለል አግዳሚውን መያዝና እግሮችን በደንብ ወደ ታች መዘረጋት ሲሆን በዚህን ጊዜ የሰውነት ክብደት በሙሉ እጅ ላይ ስለሚሆን ተማሪዎች ጥንቃቄ ማድረግ እንዳለባቸው ማሳሰብ፡፡
 6. ቀጥሎ የእጅ መዳፍን ዘንጉ ላይ በማዞር ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደ ታች በማውረድ እግርን ደግሞ ቀስ በቀስ ወደ ላይ ማንሳት ሆኖ በአግዳሚው ዘንግ ላይ እንድንገለበጡ ማድረግ፡፡ መምህሩ/ሯ በዚህን ጊዜ አግዳሚውን በደንብ ያልያዙ እና መገልበጥ የፈሩ ተማሪዎችን ድጋፍ በመስጠት መገልበጥ እንድለማመዱ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡
 7. ተገልብጠው ከጨረሱ በኋላ የሰውነት ሚዛንን በመቆጣጠር ወደ መጀመሪያው አቋቋም እንድመለሱ ማድረግ፡፡
 8. እረፍት በመውሰድ ተራ በተራ እየደጋገሙ እንድለማመዱ አድርጉ፡፡
 9. የተማሪዎች መገለባበጥ ብቃት በህደት እየጨመረ ከሄደ ወይም የሰውነታቸውን ክብደት በእጃቸው መቆጣጠር ከቻሉ የአግዳሚ ዘንጉን ከፍታ በመጨመር በመምህሩ/ሯ ድጋፍና ትዕዛዝ ወደ ኋላ መገልበጥ እንድለማመዱ ማድረግ ትችላላችሁ፡፡
- መምህር/ት! ሁሉም ተማሪዎች በጥሩ ሁኔታ ራሳቸውን ችለው መስራት እስከሚችሉ ድረስ በተደጋጋሚ አለማሟዷቸው፡፡

የመለማመጃ ጥያቄዎች መልስ

ክፍል I

1. እውነት
2. እውነት
3. ሐሰት

ክፍል II

1. ለ
2. ለ
3. መ
4. ሐ
5. ሀ

ክፍል III

1. ነፃ ጂምናስቲክ እና የመሳሪያ ጂምናስቲክ
2. የጂምናስቲክ አያት
3.
 - u. የእጅ መዳፍ ከራሳችን ወደ ውጪ በማዞር ነጠላ አግዳሚ ዘንግ መያዝ
 - ለ. የእጅ መዳፍ ወደ ራሳችን በማዞር ነጠላ አግዳሚ ዘንግ መያዝ
 - ሐ. የሁለቱን እጅ መዳፍ በማስተያየት ነጠላ አግዳሚ ዘንግ በሁለቱም እጆች መካከል መያዝ።

ምዕራፍ ስድስት

ኳስ ወደ ግብ የመምታት፣ የመወርወርና ወደ ታች የመምታት መሰረታዊ

ችሎታዎች

(ሰባት ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምእራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- በኳስ ጨዋታ አይነቶች ላይ ዕውቀት ይጨብጣሉ።
- በኳስ ጨዋታ ወቅት ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነትን መፍጠር የሚቻልበትን ሁኔታ ያገለግላሉ።
- በኳስ ጨዋታ ወቅት መሰረታዊ የኳስ ችሎታዎችን (ወደ ግብ መምታት፣ መወርወርና ወደ ታች መምታትን) በተግባር ያሳያሉ።
- በኳስ ጨዋታ ወቅት ለመሳተፍ ፍላጎት ያሳያሉ።
- የተለያዩ የኳስ ጨዋታዎች በመጫወት ይዝናናሉ።

መግቢያ

በኳስ ጨዋታ ውስጥ ብዙ መሰረታዊ ችሎታዎች እንዳሉ ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ ተምረው አልፏል። ይህ የኳሶች ጨዋታም የእግር ኳስ ጨዋታ፣ የመረብ ኳስ ጨዋታ፣ የቅርጫት ኳስ ጨዋታ እና የእጅ ኳስ ጨዋታ እንደሚያካትት በድጋሚ በጥቂቱ አስገንዝቧቸው። የተወሰኑ መሠረታዊ የጨዋታ ችሎታዎች ተማሪዎችን በብቃት ለመጫወት የሚያገለግሉ ውስኖችን በ5ኛ እና 6ኛ ክፍል ውስጥ ሲለማመዱ ቆይተዋል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ መሰረታዊ የእግር ኳስ ጨዋታ ችሎታዎች ውስጥ የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስ ወደ ግብ ወይም ቅርጫት መወርወር፣ በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ዘሎ ኳስን ወደ ግብ መወርወርና በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ደግሞ ኳስ ወደ ታች መምታትን ክፍል ውስጥ በንድፈ ሐሳብ ካስተማራችሁ በኋላ ሜዳ ላይ የምታለማምዷቸው ይሆናል።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ይዘቶች

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲማሩና እንዲለማመዱ የተቀመጡ ይዘቶች፡-

- የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን ወደ ግብ መምታት
- በመቆም ኳስን ወደ ቅርጫት መላክ መወርወር
- በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ በመዝለል ኳስን ወደ ግብ መወርወር
- በመረበኳስ ጨዋታ ኳስን በጎን መለጋት
- የመዝናኛ ጨዋታዎች

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

- መምህራን በመጀመሪያ ለተማሪዎች ገለፃ ማድረግ፣ በመቀጠል ሰርታችሁ ለተማሪዎች ማሳየት፣ ከዚያን በኋላ ተማሪዎችን በቡድን በማደራጀት እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡
- ንደኞቻቸውን ካገኙ በኋላ በመቆምም ሆነ በመንቀሳቀስ የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ሜዳ ላይ ወደ ላይና ወደታች በመንቀሳቀስ ማጥቃትና ዘለው ኳስ ወደ ግብ መምታት ውስጥ እንዲሳተፉ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ግብ የመምታት ወይም የመወርወርና የማጥቃት ችሎታን ሰርተው በማሳየት እርስ በርሳቸው እንዲያሳዩ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ተከላካዮች እያሉ ኳስን በአየር ላይ ወይም በመሬት ወደ ግብ መምታት፡፡
- ተማሪዎች በጥንድ እንዲሳተፉና ተራ በተራ እንዲለማመዱ እንዲሁም እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ፡፡

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- የተማሪዎችን ልምምድና ፅብረቃን ተከታትሎ በመጎብኘት ግብረ መልስ መስጠት፡፡
- የኳስ ጨዋታ ቼክሊስት በመጠቀም ተማሪዎችን እየመዘናችሁ ሂዱ፡፡ እንዲሁም ተማሪዎች ቡድናቸውን እንዲመዘኑ አድርጉ፡፡
- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል የኳስ ጨዋታ ልምምድ ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ፡፡
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ግብ የመምታት ፣ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወርና ኳስን የመለጋት ልምምድ ላይ ተማሪዎች እንዲሳተፉ በማድረግ መመዘን፡፡

- የተማሪዎችን ብቃት እየመዘገቡ በመሄድ የማስተካከያ ግብረ መልስ መስጠት።
- የተለያዩ አዝናኝ ጨዋታዎችን አፈላልገው እንዲመጡ ማድረግ።

6.1. የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን ወደ ጎል መምታት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ኳስን ወደ ግብ የመምታት አስፈላጊነትን ይገልጻሉ።
- ኳስን ለመምታት የሚያገለግሉ የእግር ክፍሎችን በመለየት ይዘረዝራሉ።
- የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን ወደ ግብ በመምታት ጎል አስገብተው ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት እና የሚለማዱት ይዘት

- የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን ወደ ግብ መምታት
- በውስጥ እግር ኳስን ወደ ግብ መምታት
- ኳስን በፊት እግር ወይም በጥፊ ወደ ግብ መምታት
- በውጫኛ የጎን እግር ኳስን ወደ ግብ መምታት።

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃትን መሰረት በማድረግ አሳታፊ የትምህርት ዕቅድ ማዘጋጀት።
- ይህ ዕቅድም የተማሪዎችን እና የመመህሩ/ሯን/ ድርሻ በደንብ ማሳየት በሚችል መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- ከሚማሩት ትምህርት ጋር የሚጣጣም የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚችል የትምህርት መሳሪያ እንደ ኳሶችና የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮችና በቀላል ዋጋ ሊገዙ የሚችሉትን በመለየት ትምህርት ቤታችሁ እንዲገዛ ማድረግ።

በትምህርት ቤት ውስጥ የእግር ኳስ ሜዳና ጎል መኖሩን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። ያለው ሜዳ መስመርና ጎል የማይኖረው ከሆነ ተማሪዎችን በማሰለፍ ማዘጋጀት ነው። ይህን ይዘት ስታስተምሩ ልዩ ተሰጥኦና ክፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ከተሰጥኦቸው ግንዛቤያቸው

ጋር ልጣጣም የሚችል ልዩ ስራ ወይም ድርጊት ማዘጋጀት ይኖርባችዋል። እነዚህም ልዩ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን ለማሳደግ የሚረዱ መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፈው ምዕራፍ ይዘት ውስጥ የተወሰኑትን ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህም ሌላ በዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መሳናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ ወደ ዕለቱ ትምህርት ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- መምህራኖች ለተማሪዎች የእንቅስቃሴ ሂደት ላይ ማብራሪያ መስጠት፣ ኳስን በተለያዩ የሰውነት ክፍል መምታትን በቅደም ተከተል ካሳዩ በኋላ ተማሪዎችን በቡድን በማቀናጀት እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ንደኞቻቸውን ከተመለከቱ በኋላ፣ በመቆምም ሆነ በመንቀሳቃስ የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም በሜዳ ላይ ወደ ላይና ወደ ታች በመንቀሳቀስ ማጥቃትና ዘሎ ኳስን ወደ ጎል መምታት ውስጥ እንዲሳተፉ ማድረግ።
- በግል ሐሳባቸውን እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ጎል የመምታትና የማጥቃት ችሎታን ሰርተው በማሳየት እርስ በርሳቸው እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል የሚያግዳቸው ተማሪ ባለበት ኳስን በአየር ላይ ወይም በመሬት ላይ ወደ ግብ እንዲመቱ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

መምህራን ከዚህ በታች ያሉትን የምዘና ዘዴዎች በመጠቀም የተማሪዎቻችሁን ብቃት መዘኑ፡-

- ተማሪዎች ቀድሞ በእግር ኳስ ላይ ያላቸውን እውቀት ለመለየት ከትምህርት በፊት ጥያቄ ጠይቁ።
- ኳስን ወደ ጎል ለመምታት የምንጠቀምባቸውን የእግር ክፍሎች ተማሪዎች እንዲናገሩ የቃል ጥያቄ በግል ጠይቋቸው።
- ትምህርቱ ሲቀርብ የተማሪዎችን ግንዛቤ ለመፈተሽ በየመሀሉ ጥያቄ እየጠየቃችሁ መሄድ።
- ተማሪዎች የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን ወደ ግብ መምታትን ሲለማመድ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት።

- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ኳስ ወደ ጎል መምታትን ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ።
- በሜዳ ልምምድ ላይ ተማሪዎች ያደረጉትን ተሳትፎ በመመዘን እርምጃ መስጠት።

ባለፉት የክፍል ደረጃዎች ውስጥ ተማሪዎች መሰረታዊ የእግር ኳስ ችሎታዎችን (ኳስ በተለያዩ የእግር ክፍል መምታት፣ ኳስ መንዳት፣ ኳስን መቆጣጠርና ወ.ዘ.ተ) ተምረው አልፏል። በሚቀጥለው ክፍል ውስጥም የይዘቱን ጥልቀትና ስፋት በመጨመር እንዲሁም የተማሪዎች እድሜ ላይ በመንተራስ ሌላ ይዘት በመጨመር የሚማሩ ይሆናል። በዚህ ክፍል ውስጥ ደግሞ በተለያዩ የእግር ክፍሎች ኳስን ወደ ጎል መምታት የሚማሙ ይሆናል።

መምህራን በመጀመሪያ የተለያዩ ጥያቄዎችና ለዚህ ርዕስ ተማሪዎች መመለስ እንዲሞክሩ የተቀመጠውን ተግባር 6.1 የእለቱን ክፍለ ጊዜ ሳይጀምሩ ተማሪዎችን ለማነሳሳት ወይም ቀድሞ የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ይጠይቁ። በመቀጠል መሰረታዊ የሆኑ የእግር ኳስ ሕጎችንና ወሳኝ የሆኑ የእግር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ጠቀሜታን ግለፁ። በመቀጠል በተለያዩ የእግር ክፍሎች ኳስ ወደ ጎል መምታትን ተራ በተራ ተማሪዎችን አለማምዱ።

ሀ. በውስጥ እግር ኳስን ወደጎል መምታት

በመጀመሪያ በውስጥ እግር ኳስ ወደ ጎል መምታት የሚንጠቀምበት የእግር ክፍልና በጎን እግር ኳስን ወደ ጎል መምታት ያለውን ጠቀሜታ ምሳሌ በመውሰድ ለተማሪዎች አብራሩ።

በመቀጠል የተለያዩ አጠቃላይ የአካል እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ተማሪዎች ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ። በመጨረሻ የእለቱን ትምህርት ሜዳ ላይ አለማምዳችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ቀላል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ማድረግ።

ኳስን በውስጥ እግር ወደ ጎል መምታትን የምንሰራበት ቅድም ተከተል

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን እንደየቁመታቸው ካሰለፏቸው በኋላ ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
- በመቀጠል ኳስን ወደ ጎል መምታት ሳይጀምሩ የተዘጋጁ ኳሶችን እንደየ ሰልፋቸው በውስጥ እግራቸው እንዲመላልሱ ማድረግ።
- ከዚያ በኋላ ደግሞ ተማሪዎችን ወደ ጎሉ አካባቢ በመውሰድ ኳስን በውስጥ እግር የሚመታበትን መንገድ በተግባር ሰርታችሁ ለተማሪዎች ማሳየት።

- በመቀጠል ተማሪዎች ተራ በተራ በቅደም ተከተል ኳስ በጎን እግር መምታትን እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ኳስ ለመምታት
 - ኳስ የማይመታውን እግር አንድ ጫማ ከኳሱ ወደ ጎን በማራቅ እንዲቆሙ ማድረግ
 - ኳስ የሚመታውን እግር ደግሞ ወደ ኋላ በመውሰድ ወደ ላይ ካነሱ በኋላ ወደ ፊት እንዲያመጡ ማድረግ
 - በአይን ደግሞ ኳሱ ወደሚመታበት ቦታ በደንብ እንዲያዩ ማድረግ።
 - ከዚያ በኋላ ኳሷን ወገቧ ላይ ወይም መሀል ላይ እንዲመቱ በማድረግ ኳሱን የመታውን እግር ከኳሱ ጋር ወደፊት እንዲያስኬድ ማድረግ።
 - በመደጋገም ተራ በተራ እንዲሰሩ ማድረግ።

ለ. ኳስን በፊት እግር ወይም በጥፊ ወደ ጎል መምታት

በመጀመሪያ ኳስን የሚመታ የእግር ክፍልና ኳስን በፊት እግር መምታት ጠቀሜታ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ ለተማሪዎች በደንብ አብራሩ። በመቀጠል ተማሪዎች የተወሰነ እርምጃ በመውሰድ እየተንደረደሩ ከመጡ በኋላ ኋይል ያለው ኳስ ወደ ጎል በመምታት ጎል ማግባት እንዲለማመዱ ማድረግ።

ኳስን በፊት እግር ወደ ጎል መምታት ተማሪዎችን ማለማመድ

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል ከኳሷ ጀርባ ተሰልፈው እዲቆሙ ማድረግ።
3. ከዚያን በኋላ ኳስ የማይመታውን እግር ከኳሱ ላይ አንድ እርምጃ በማራቅ በአይናቸው አተኩረው ኳሱ ወደ ሚመታበት ጎል እንዲያዩ ማድረግ።
4. ኳስ የሚመታውን እግር ደግሞ ወደ ኋላ በመውሰድና ወደፊት በማምጣት ኳስ እንዲመቱ ማድረግ።
5. የተመታቸው ኳስ በአየር ላይ እድትሄድ ለመለማመድ ከወገብ በላይ ያለ ሰውነት ቀጥ በማድርግ ኳሷን ከስሯ እንዲመቱ ማድረግ
6. የተመታቸው ኳስ በመሬት ላይ እንድትሄድ ለማለማመድ ደግሞ ከወገብ በላይ ሰውነት ትንሽ ጎንበስ በማድረግ ኳስን በሚመታው እግር ጉልበት ትክክል አንግል በመስራት በፊት እግር ኳስ እንዲመቱ ማድረግ።
7. ኳሷ ከተመታች በኋላ ኳስን እንዲሸኙ ማድረግ።
8. ሁሉም ተማሪዎች በተደጋጋሚ ተራ በተራ እንዲለማመዱ ማድረግ።

ሐ. ወደ ውጪ ባለው በጎን የእግር ክፍል ኳስን ወደ ጎል መምታት

በመጀመሪያ ኳስን ወደ ጎል የሚመታ የሰውነት ክፍልን ወደ ውጪ ባለው በጎን እግር ኳስን መምታት ጠቀሜታ የተለያዩ ምሳሌዎች በመውሰድ ለተማሪዎች በሚገባ መግለጽ፡፡ በመቀጠል ከዚህ በታች ባሉት አካሄድ ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡

ኳሱን ወደ ውጪ ባለው በጎን እግር የመምታት ልምምድ ሁኔታ

1. በመጀመሪያ ሁሉም ተማሪዎች በሰልፍ ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ፡፡ በተለይም ወሳኝ በሆኑ እንቅስቃሴዎች ወደ እግር በኩል ያለውን ሰውነት በደንብ እንዲያሟሙቁ አድርጉ፡፡
2. ከዚያን በኋላ ተማሪዎች ካሉት ኳሶች ጀርባ እንዲሰለፉ ማድረግ፡፡
3. በመቀጠል ኳስ የማይመታውን እግር በትከሻቸው ስፋት ልክ ከኳሷ ወደ ጎን በማራቅ እዲቆሙ ማድረግ፡፡
4. በአይናቸው አተኩረው ወደ ጎሉ በማየት ርቀትን መገመት ወይም የበረኛውን አቋቋም መከተል፡፡
5. በመቀጠል ኳስን የሚመታውን እግር ከኋላ በማምጣት የሚያሳልፉ በማስመሰል በጎን እግር ኳስ በቆረጣ እንዲመቱ በማድረግ ማለማመድ፡፡

መምህር/ት ተማሪዎች የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን በደንብ ወደ ጎል መምታት አስኪችሉ ድረስ በተደጋጋሚ አለማሟዱ፡፡

6.2. የተለያዩ ቡድን በተወሰነ ሰው በመመስረት የእግር ኳስ መጫወት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ የመግባባትና የመተጋገዝ ክህሎትን ያዳብራሉ፡፡
- በጨዋታ ውስጥ የተሰጣቸውን ኃላፊነት በመለየት ይቀበላሉ፡፡
- እግር ኳስ ጨዋታን መጫወት ውስጥ መልካም ስነምግባርን ያሳያሉ፡፡
- የተማሩትን ኳስ የመምታት ክህሎቶች ተረድተው በቡድን ጨዋታ ውስጥ በመተግባር ያሳያሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት እና የሚለማዱት ይዘት፡-

- በተወሰነ ሰው ቡድን በመመስረት ኳስ መጫወት

ቅድመ ዝግጅትና የጨዋታ ቅንጅት ሁኔታ

የተወሰኑ ተማሪዎች በተለያዩ ቡድን የእግር ኳስ እንዲጫወቱ ለማድረግ ወሳኝ የሆነ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት፡፡ ተማሪዎችን በቡድን የመክፈል ሂደትና ለቡድን ጨዋታ የሚያስፈልጉ ሁሉንም ማዘጋጀትና ወ.ዘ.ተ. ላይ በማተኮር ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ኳስን ወደ ጎል የመምታት፣ የመወርወርና የማጥቃት ችሎታን ሰርተው በማሳየት እርስ በርስ እንዲያሳዩ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች በቡድን በመክፈል የሚከላከል ተጫዋቾች ወይም ተማሪ እያለ ኳስን በአየር ላይ ወይም በመሬት ላይ ወደ ጎል መምታት፡፡
- ተማሪዎች በጥንድ እንዲሳተፉና ተራ በተራ እንዲለማመዱ እንዲሁም እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ፡፡
- የቡድን ጨዋታ መጠቀም፡፡

የምዘና ዘዴዎች

- በቡድን ጨዋታ ውስጥ የኳስ ችሎታን በውስጥ እግር፣ በፊት እግር ወይም ሌላኛው እግር እና በውጫኛ እግር ወደ ጎል መምታትን ተማሪዎች ስራ ላይ ማዋላቸውን በመከታተል ግብረ መልስ መስጠት፡፡
- ተማሪዎች የመነጋገር ችሎታ፣የመረዳዳት፣ የመከባበርና ወ.ዘ.ተ. ማኅልበታቸውን መመዘን፡፡

የመምህራን ድርሻ

በመጀመሪያ ተማሪዎችን ወደ ጨዋታ ከማስገባት በፊት ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ፡፡ በመቀጠል ከዚህ በታች ባለው ሁኔታ ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ጨዋታውን በመምራት እንዲጫወቱ አድርጉ፡፡

- ተማሪዎችን እንደየ እድሜያቸው፣ የአካል ብቃታቸውን ያታቸውና ወ.ዘ.ተ. በተለያዩ ቡድን መክፈል፡፡

- የቡድኑ አባል ብዛት ከ4 - 5 መብለጥ የለበትም
- ከዚህ በላይ በተከፈለው መሰረት ሁለት ሁለት ቡድኖች ተቃራኒ በማድረግ መመደብ።
- ሜዳውን አራት ቦታ በመክፈል ትናንሽ ጎል መስራት
- አንድ ላይ ለተመደቡ ቡድኖች አንድ አንድ ኳስ በመስጠት እንዲፎካከሩ ማድረግ።
- ጎል የገባበትን ቡድን በማስወጣት ሌላ ቡድን ማስገባት፤ ጎል ካልገባ ደግሞ ከ5 - 6 ደቂቃ በመጫወት ከሜዳ እንዲወጡ በማድረግ ሁለት ውጪ የነበሩ ቡድኖችን ወደ ጨዋታ በማስገባት ማጫወት።
- ደቂቃውን በማሳነስ አብረው እንዲጫወቱ ማድረግ ነው እንጂ አንድም ቡድን ሳይጫወት ወደ ክፍል እንዲመለስ ማድረግ የለባቸውም።

6.3. ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ኳስን ወደ ቅርጫት የመወርወር ጥቅምን ይናገራሉ።
- በተለያዩ አቅጣጫ ላይ በመቆም ኳስን ወደ ቅርጫት የመወርወርን ችሎታ ያዳብራሉ።
- ትክክለኛ አቋቋም በመቆም ኳስን ወደ ቅርጫት በመወርወር ግብ በማስቆጠር ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት፡-

- አንድ ቦታ በመቆም ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ አሳተፊ የሆነ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት።
- ይህ መርህ ግብር የመምህራንና የተማሪዎችን ድርሻ በደንብ በሚያሳይ መልኩ መዘጋጀት አለበት።

- ከሚማሩት ይዘት ጋር የሚጣጣም ሆኖ የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ የሚያስችል የትምህርት መሳሪያዎች እንደ ኳስና የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአከባቢ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀትና ኳሶችን ደግሞ ትምህርት ቤቱ እንዲገዛ ማድረግ።
- ዋናው መዘጋጀት ያለበት ነገር የቅርጫት ኳስ ሜዳ ነው።
- የቅርጫት ኳስ ሜዳ በትምህርት ቤታችሁ ውስጥ ከሌለ በተማሪዎች እና በትምህርት ቤቱ ተሳትፎ እንዲሰራ ማድረግ ግዴታችሁ ነው።
- የኋላ ቦርድ/ሳንቃ የሚሰራበትን መሳሪያዎች በአከባቢ ከሚገኙ ነገሮች በትንሽ ወጪ ትምህርት ቤቱ እንዲችል በማድረግ አሰሯቸው።

ይህን ይዘት ስታስተምሩ እና ስታለማምዱ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ላላቸው ተማሪዎች ከተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ሊጣጣም በሚችል መልክ ልዩ ስራ ወይም ተግባር ማዘጋጀት አለባችሁ። እነዚህም ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን እንዲያጠናክሩ የሚረዱ መሆን አለበት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- መምህራን ለተማሪዎች ገለፃ አድርገው፣ አሰርተው ካሳዩ በኋላ ተማሪዎችን በቡድን በማቀናጀት እንቅስቃሴውን እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ቅርጫት የመወርወርና የማጥቃት ችሎታ ሰርተው በማሳየት እርስ በርስ እንዲያሳዩ ማድረግ።
- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ቆመው ኳስን ወደ ቅርጫት በመወርወር እንዲፎካከሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ እንዲሳተፉና ተራ በተራ እንዲለማመዱ እንዲሁም እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች በቅርጫት ኳስ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለመመዘን የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር ላይ ያሉ ዘዴዎችን በቡድን ከተወያዩ በኋላ ፅብረታ እንዲያቀርቡ ማድረግ።

- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ።
- በሜዳ ስራ ላይ ተማሪዎች ያደረጉትን ተሳትፎ መገምገም።
- የተማሪዎችን ብቃት እየመዘገባችሁ በመሄድ የማስተካከያ ግብረ መልስ መስጠት።

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ቀድሞት አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፉት ትምህርት ይዘት ውስጥ ተማሪዎች የተወሰነ እንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህ ሌላ የዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ካስገነዘባችሁ በኋላ ወደ ዕለቱ ትምህርታችሁ ትገባላችሁ።

መምህራን ትምህርት ማቅረብ ከመጀመራችሁ በፊት ቀድሞ ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤ ለመመዘን ተማሪዎችን ተግባር 6.3 በመጠየቅ ለመመለስ እንዲሞክሩ ማድረግ፤ በመቀጠል ስለ ቅርጫት ኳስ ምንነት፣ ሕጎችና መሰረታዊ ችሎታዎችን የተለያዩ ምሳሌ በመውሰድ ለተማሪዎች አብራሩ። ከዚያን በኋላ ኳስን ወደ ቅርጫት የመወርወር ታዋቂ ሦስት ስልቶች ውስጥ ቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ዘዴ በሁለት መልኩ መሆኑን ግለፁ።

በመቀጠል በቅርጫት ኳስ ውስጥ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወርን በሚከተሉት ቅደም ተከተል ተማሪዎችን ሜዳ ላይ በማውጣት አለማምዱ። በመጨረሻ የእለቱን ትምህርት እንቅስቃሴ ሜዳ ላይ አለማምዳችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ቀለል ያለ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ማድረግ።

ቆሞ በሁለት እጅ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር

ቆሞ ኳስን በሁለት እጅ ወደ ቅርጫት የመወርወር ዘዴ ምን ጊዜ መጠቀም እንዳለባቸው ተማሪዎችን አስገንዝቡ።

የውርወራ ልምምድ ዘዴ

ተማሪዎች ቆመው ኳስ ወደ ቅርጫት መወርወር እንዲችሉ።

1. በመጀመሪያ ትክክለኛ አቋቋም በመቆም የሁለት እጅ ጣቶቻቸውን በመዘርጋት ከኳሱ ግማሽ ወዲያ ለውን አካል አውራ ጣቶችን በማገናኘት እንዲይዙ ማድረግ።
2. በመቀጠል ሁለት እጆቻቸውን በደንብ በማመዛዘን ኳስ ይዘው በዐይናቸው በደንብ አትኩረው የቅርጫቱን ርቀት እንዲገምቱ ማድረግ።

3. ከዚያን በኋላ ኳስ ወደ ጭንቅላታቸው ወደ ላይ እንዲያመጡ ማድረግ። በዚህን ሰዓት እጃቸው ትከሻቸው ላይ 90° መስራት እንዳለበት በመንገር ትክክል መሆኑን ተከታተሉ።
4. በመቀጠል ኳስን ለመወርወር የሚበቃ ኃይል ለማግኘት ጉልበታቸው ትንሽ ካጠፉ በኋላ በፍጥነት መልሶ በመዘርጋት ኳስን ወደ ቅርጫት እንዲወረውሩ ማድረግ።
5. በመጨረሻ ዐይናቸውና የእጅ ጣቶቻቸው ኳስን እንዲሸኙ ማድረግ።

6.4. ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወርን በመጠቀም ጨዋታ መጫወት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በራስ መተማመን ስሜት ኳስን ወደቅርጫት የመወርወርን ችሎታ ያዳብራሉ።
- የተቃራኒ ቡድን ተከላካዮችን በማለፍ ግብ ያስቆጥራሉ።
- የመግባባትና የመተጋገዝ ክህሎታቸውን ያጠናክራሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚለማዱት ይዘት፡-

- ቡድን በመመስረት ቅርጫት ኳስ መጫወት

ቅድመ ዝግጅት

የቅርጫት ኳስ ጨዋታ የተወሰኑ ተማሪዎችን የያዘ በተለያዩ ቡድን በመመደብ እንዲጫወቱ ለማድረግ ምቹ የሆነ የትምህርት መርሀ ግብር ማዘጋጀት። ተማሪዎችን በቡድን የመክፈል ሂደትና ለተለያዩ ቡድን የሚያስፈልጉ ሁሉም መሳሪያዎችን ማዘጋጀትና ወ.ዘ.ተ ላይ በማተኮር መዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወርን በመጠቀም እንዲጫወቱ ማድረግ።
- በቡድን ጨዋታ ውስጥ ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር መተግበራቸውን በመከታተል ግብረ መልስ መስጠት።

- የመነጋገር ችሎታ፣ የመተሳሰብ፣ የመከባበርና ወ.ዘ.ተ ችሎታ ተማሪዎች ማሳልበታቸውን መመዘን፡፡

ለቡድን ጨዋታው መምህራን መፈጸም ያለባቸው ዝግጅት

መምህራን በመጀመሪያ ተማሪዎችን በሁለት ቦታ በመክፈል ወደ ሁለቱ ቦርዶች እንዲሄዱ ማድረግ፡፡ በመቀጠል የተወሰነ ቡድን ያላቸውን ሰዎች በማደራጀት ቆመው ኳስን ከተለያዩ አቅጣጫ ወደ ቅርጫት በመወርወር እየተወዳደሩ እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡ በዚህን ሰዓት ቅርጫት ያስቆጠረን ቡድን እየመዘገብን በመሄድ የውድድር ስሜት በተማሪዎች መሀል መፍጠር፡፡ ከዚህ ሌላ ተማሪዎችን በተለያዩ ቡድን በመክፈል ነፃ ውርወራን ቆመው ወደ ቅርጫቱ በመወርወር አብላጫ ግብ በማስቆጠር እየተወዳደሩ እንዲለማመዱ ማድረግ ትችላላችሁ፡፡

በመቀጠል ከ 4--5 አባል ያለውን ቡድን በመመስረት ተማሪዎች መሀል ሜዳ እየተጫወቱ ቅርጫት በማስቆጠር እንዲወዳደሩ ማድረግ፡፡ በጨዋታ ውስጥ ኳስ የሚጀምር ቡድን የማጥቃት ጨዋታ ይጫወታል፤ ተቃራኒ ቡድን ደግሞ ኳስን የሚከላከል ቡድን በመሆን ኳስ ለመውሰድ ይጥራሉ፡፡ ኳስ ካገኙ ደግሞ በፍጥነት ኳስን ከቅርጫት መስመር ውስጥ በማውጣት አጥቂ ቡድን ሆነው ጨዋታውን ይቀጥላሉ፡፡ በዚህ ሰዓት መጀመሪያ አጥቂ የነበረው ቡድን ደግሞ ወደ ተከላካይነት በመሻገር እንዲጫወቱ ማድረግ፡፡ በትንሽ ቡድን ኳስን ወደ ቅርጫት በመወርወር የመፎካከር ጨዋታ ውስጥ ኳስ ማንጠር ሰዓት መግደል ሳይሆን ከሁሉም አቅጣጫ ኳስ እየተሰጣጡ ወደ ፊት በመሄድ ምቹ ሁኔታ ካገኙ በኋላ ቆመው በሁለት እጅ ወይም በአንድ እጅ ወደ ቅርጫት እንዲወረወሩ ማድረግ ነው፡፡ ቅርጫት ወይም ጎል ቆመን ብቻ ወደ ቅርጫት በመወርወር ካልገባ በስተቀር እንደ ቅርጫት ወይም ጎል እንደማይቆጠር ተማሪዎችን ማስገንዘን አለባችሁ፡፡ ስለዚህ ኳስን ቆሞ በሁለት እጅ በመወርወር ግብ ካገባን ብቻ ነው የሚቆጠረው ማለት ነው፡፡በቂ ሰዓት ካለ ደግሞ ተማሪዎችን እንደየእድሜያቸው፣ ችሎታና ፆታ አምስት ሰው ባለው ቡድን በመክፈል ለተወሰነ ደቂቃ ሙሉ ሜዳ ላይ እንዲጫወቱ አድርጉ፡፡ ይህ ጨዋታም የጨዋታን ሕግና ደንብ በመጠበቅ የሚጫወቱት ሆኖ ጨዋታውን የሚመራ ወይም የሚያጫወት ከሕግ ውጪና ፋውል/ጥፋትን የሚቆጣጠር ሊኖር ይገባል፡፡ ተማሪዎችም የተማሩትን የጨዋታ ሕግ ስራ ላይ በማዋል እንዲጫወቱ ማድረግ አለባችሁ፡፡ በመጨረሻ ተማሪዎች የቅርጫት ኳስ ጨዋታን ተጫውተው ከጨረሱ በኋላ ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት የእለቱን ትምህርት አጠናቅቁ፡፡

6.5. በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ በመዝለል ኳስን ወደ ጎል መወርወር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ኳስን ወደ ግብ ለመወርወር የእርምጃ አወሳሰድ ቅደም ተከተል ጠቀሜታን ይናገራሉ።
- ለእጅ ኳስ ጨዋታመልካም ስሜት ይኖራቸዋል።
- በመዝለል ኳስን ወደ ግብ በመወርወር ግብ ማግባትን ሰርተው ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት እና የሚለማመዱት ይዘት፡-

- በመዝለል የእጅ ኳስን ወደ ጎል መወርወር

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ አሳታፊ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት።
- ይህ መርህ ግብር የተማሪዎችን እና የመመህሩ/ሯን/ ድርሻ በደንብ ማሳየት በሚችል መልኩ መዘጋጀት አለበት።
- ከሚማሩት ትምህርት ጋር የሚጣጣም የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ (ማሳየት) የሚችል የትምህርት መሳሪያ እንደ ኳሶችና የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች አዘጋጁ።
- በዚህ ርዕስ ስር ወሳኝ የሆነው ጉዳይ የእጅ ኳስ ሜዳ በትምህርት ቤት ውስጥ መገኘቱ ነው።
- የእጅ ኳስ ሜዳ ከሌለ ደግሞ 2 - 3 ሜትር የሆነ ጎል ከእንጨት በማዘጋጀት የእግር ኳስ ሜዳ ላይ መስመር በመስራት ተማሪዎችን ማለማመድ ስለሚቻል ሜዳ የለም ብላችሁ እንዳትተውት።

ይህን ይዘት ስታስተምሩ እና ስታለማምዱ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸው ተማሪዎች ከተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ሊጣጣም የሚችል ልዩ ስራ ወይም ተግባር ማዘጋጀት አለባችሁ። እነዚህም ልዩ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን ለማሳደግ

የሚረዱ መሆን አለባቸው። አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፈው ምዕራፍ ይዘት ውስጥ የተወሰኑትን ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ማድረግ። ከዚህም ሌላ በዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- መምህራን ለተማሪዎች ማብራሪያ አድርገው ሰርተው ካሳዩ በኋላ ተማሪዎችን በቡድን በማቀናጀት እንቅስቃሴ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ጎል የመወርወርና የማጥቃት ችሎታ ሰርተው በማሳየት እርስ በርሳቸው እንዲያሳዩ ማድረግ።
- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ተራ በተራ በመዝለል ኳስ ወደ ጎል እንዲወረውሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ እንዲሳተፉና ተራ በተራ እንዲለማመዱ እንዲሁም እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች በእጅ ኳስ ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ /ለመፈተሽ/ የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- በእጅ ኳስ ውስጥ ወደ ጎል የመወርወር ዘዴ ላይ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ፅብረቃ እንዲያቀርቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ኳስ ወደ ግብ ወይም ጎል ዘለው መወርወር ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ።
- በመዝለል ኳስ ወደ ጎል (ግብ) መወርወር በሚለማመዱበት ጊዜ የተማሪዎችን ተሳትፎ መመዘን።
- የተማሪዎችን ብቃት እየተከታተሉ በመሄድ ማስተካከያና ግብረ መልስ መስጠት።

መምህራን ትምህርቱን ማቅረብ ከመጀመራቸው በፊት ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ተግባር 6.5 በመጠየቅ ለመመለስ እንዲሞክሩ ማድረግ። በመቀጠል ስለ እጅ ኳስ ምንነት፣ ሕጎችና የውስጥ ችሎታዎች ተጨባጭ ምሳሌዎችን በመውሰድ ለተማሪዎች አብራሩ። ከዚያን በኋላ ኳስን ዘሎ ወደ ጎል የመወርወር ዘዴ ለተማሪዎች ግንዛቤ ከፈጠራችሁ በኋላ የሚከተሉትን ቅደም ተከተል በመከተል ተማሪዎችን አለማምዱ።

በመጨረሻ የዕለቱን ትምህርት እንቅስቃሴ ሜዳ ላይ አለማምዳችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የተለያዩ ቀላል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንዲያቀዘቅዙ ማድረግ።

በመዝለል ኳስን ወደ ግብ የመወርወር ልምምድ ዘዴ

1. በመጀመሪያ አጠቃላይና ውስን የሆኑ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል ተማሪዎችን ሜዳ ወደሚገኙበት በመውሰድ ኳስን ዘሎ ወደ ጎል እንዴት እንደሚወረውሩ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
3. ከዚያን በኋላ ኳስ በሁለት እጃቸው በመያዝ ሦስት እርምጃ ሙሉ እንዲወስዱ ማድረግ። ይህ እርምጃ ግራ-ቀኝ -ግራ ወይም ቀኝ ግራ-ቀኝ ሊሆን እንደሚችል አስገንዝቡ።
4. ሦስት እርምጃ ወስደው ከጨረሱ በኋላ ኳሱን ወደ አንድ እጃቸው በመውሰድ እንዲያዘጋጁ ማዘዝ።
5. በቀኝ እጃቸው የሚወረውሩ ከሆነ በግራ እግራቸው በደንብ ወደ ላይ በመነሳት ኳስ የያዘውን እጅ የቻሉት ያክል ወደኋላ እንዲስቡ ማድረግ። በግራ እጃቸው የሚወረውሩ ከሆነ ደግሞ ከዚህ በላይ ከተጠቀሰው በተቃራኒ እንዲፈፅሙ ማድረግ።
6. ኳስ የያዘውን እጅና ትከሻቸውን በኃይል ወደ ፊት በማምጣት አጠንክረው ኳስን ወደ ግቡ እንዲወረውሩ ማድረግ።
7. ከወረውሩ በኋላ ከመሬት ወደ ላይ በተነሱበት እግር ተመልሰው መሬት ላይ እንዲያርፉ ማድረግ።
8. ተራ በተራ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ።

6.6. ውስን ሰዎችን የያዘ የተለያዩ ቡድን በመመስረት የእጅ ኳስ መጫወት ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የመዝለል ችሎታን በመጠቀም ኳስን ወደ ግብ የመወርወር ተግባርን ስራ ላይ ያውላሉ።
- የእጅ ኳስ ጨዋታ አዝናኝነትን ያደንቃሉ።
- የመግባባትና የመተጋገዝ ችሎታዎችን ያጎለብታሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚለማዱት ይዘት፡-

- በተወሰነ ሰው ቡድን በመመስረት የእጅ ኳስ መጫወት

ቅድመ ዝግጅት

የተወሰኑ ተማሪዎችን ያካተተ የተለያዩ ቡድን የእጅ ኳስ ጨዋታ እንዲጫወቱ ምቹ የሆነ የትምህርት መርሐ ግብር አዘጋጁ። ተማሪዎችን በቡድን የመክፈል ሂደትና ለተለያዩ ቡድን አስፈላጊ የሆኑ የጨዋታ መሳሪያዎችን ሁሉ ማዘጋጀትና ወ.ዘ.ተ ላይ በማተኮር መዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ኳስን ዘሎ ወደ ጎል መወርወርን በመጠቀም የእጅ ኳስ ጨዋታ እንዲጫወቱ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኳስን ዘሎ ወደ ጎል መወርወርን ተማሪዎች በስራ ላይ ማዋላቸውን በመከታተል ግብረ መልስ መስጠት።
- የመነጋገር ችሎታ፣ የመተሳሰብ፣ የመተጋገዝና ወ.ዘ.ተ መመዘን።

መምህራን ባለፉት ክፍሎችና ርዕሶች ውስጥ ተማሪዎች ተምረው ያለፉትን መሰረታዊ የእጅ ኳስ ጨዋታ ችሎታቸውን በመጠቀም ተማሪዎች ለተወሰነ ደቂቃ በተለያዩ ቡድን በመክፈል እንዲጫወቱ አድርጉ። በመጨረሻ እጅ ኳስ ጨዋታን ከጨረሱ በኋላ ሰውነታቸው እንዲቀዘቅዝ የተለያዩ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት የእለቱን ትምህርት ጨርሱ።

6.7. የመረብ ኳስን ከተለያዩ አቅጣጫ ወደ ታች መምታት (ደፈቃ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደ ታች መምታት ምን እንደሆኑ ይገልጻሉ።
- የመረብ ኳስ ጨዋታ ውድድር ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል።
- በሜዳ ላይ ከተለያዩ አቅጣጫ ኳስን ወደ ታች በመምታት ያሳያሉ።

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘት፡-

- በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደ ታች መምታት

ቅድመ ዝግጅት

- ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያላቸው የመማር ብቃት መሰረት በማድረግ አሳታፊ የትምህርት መርህ ግብር ማዘጋጀት፡፡
- ይህ መርህ ግብር የተማሪዎችን እና የመመህሩ/ሯን/ ድርሻ በደንብ ማሳየት በሚችል መልኩ መዘጋጀት አለበት፡፡
- ከሚማሩት ትምህርት ጋር የሚጣጣም የእለቱን ትምህርት ተጨባጭ ማድረግ (ማሳየት) የሚችል የትምህርት መሳሪያ እንደ ኳሶችና የትምህርት መርጃ መሳሪያ ማዘጋጀት፡፡
- እነዚህ የማስተማሪያ ኳሶች በትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች አዘጋጁ፡፡
- በዚህ ርዕስ ስር ወሳኝ የሆነው ጉዳይ የመረብ ኳስ ሜዳ በትምህርት ቤት ውስጥ መገኘቱ ነው፡፡
- የመረብ ኳስ ሜዳ ካሉት ሜዳዎች ብዙ ሰፊ መሬት የማይፈልግ ስለሆኑ ለቋሚ የሚሆኑ ሁለት እንጨት ከተገኘ በተማሪዎች ተሳትፎ አዘጋጅታችሁ መረብ አሰርታችሁበት ማለማመድ ትችላላችሁ፡፡

ይህን ይዘት ስታስተምሩ እና ስታለማምዱ ልዩ ተሰጥኦና ከፍተኛ ግንዛቤ ያላቸው ተማሪዎች ከተሰጧቸውና ግንዛቤያቸው ጋር ሊጣጣም የሚችል ልዩ ስራ ወይም ተግባር ማዘጋጀት አለባቸው፡፡ እነዚህም ልዩ ስራዎች በከፍተኛ ደረጃ የማሰብ ችሎታን ለማሳደግ የሚረዱ መሆን አለባቸው፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- መምህራን ለተማሪዎች በእንቅስቃሴው ህደት ላይ ማብራሪያ መስጠት፣ ኳስን ወደ ታች መምታት ሰርተው ካሳዩ በኋላ ተማሪዎችን በቡድን በማቀናጀት ኳስን ወደ ታች መምታትን እንዲለማመዱ ማድረግ፡፡
- በግል ሀሳባቸውን እንድንገልፁ ማድረግ፡፡
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ታች የመምታት መሰረታዊ ችሎታን ተራ በተራ እንድንለማመዱ ማድረግ፡፡

የምዘና ዘዴዎች

መምህራን:- ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የምዘና ዘዴዎችን በመጠቀም የተማሪዎቻችሁን ብቃት መዘኑ፡

- ተማሪዎች ቀድሞ ያላቸውን እውቀት ለመለየት ከዕለቱ ትምህርት በፍት የተለያዩ ጥያቄዎችን መጠየቅ፡፡
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ታች መምታት ላይ ያላቸውን ግንዛቤ ለማወቅ የቃል ጥያቄዎችን ጠይቁ፡፡
- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ልምምድ ሰርተው እንደያሳዩ መጠየቅ፡፡
- ኳስን ወደ ታች መምታት ልምምድ ላይ ተማሪዎች የሚያደርጉትን ተሳትፎ መገምገም/ መመዘን፡፡
- ተማሪዎች ኳስን ወደ ታች መምታት ላይ የሚያሳዩትን ብቃት እየተከታተሉ በመሄድ ማስተካከያና ግብረ መልስ መስጠት፡፡

አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ሁሉ አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፈው ምዕራፍ ይዘት ውስጥ የተወሰኑትን ተማሪዎች እንዲያስታውሱ ማድረግ፡፡ ከዚህም ሌላ በዕለቱ ትምህርት ሂደትና መጨረሻ ላይ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት በማሳወቅ የዕለቱን ትምህርት ወደ ማቅረብ ትገባላችሁ፡፡

መምህራን ትምህርቱን ማቅረብ ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎች የነበራቸውን ግንዛቤ ለመፈተሽ ተግባር 6.7 በመጠየቅ ለመመለስ እንዲሞክሩ ማድረግ፡፡ በመቀጠል ስለ መረብ ኳስ ምንነት፣ ሕጎችና በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ምሰረታዊ ችሎታዎች ባለፉት ክፍሎች ውስጥ ተምረው ያለፉትን ለማስታወስ ያህል ዋና ዋናውን እንደያስታውሱ ማድረግ፡፡ ቀጥሎ በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደ ታች መምታት ምን እንደሆነ እና ምን ጊዜ እንደሚፈፀም ተጨባጭ ምሳሌዎችን በመውሰድ በደንብ ለተማሪዎች አብራሩ፡፡ ከዚያን በኋላ ኳስን ወደ ታች መምታት ከተለያዩ አቅጣጫዎች በመነሳት በትክክል ወደ ታች መምታት ከዚህ በታች የሚከተሉትን ቅደም ተከተል በመከተል ተማሪዎችን አለማምዱ፡፡

እንደዚያው ኳስን ወደ ታች የመምታት ችሎታ አለማምዳችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ የተለያዩ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ተማሪዎች ሰውነታቸውን እንደያቀዘቅዙ አድርጉ፡፡

የልምምድ ሁኔታ

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ኳስን ወደ ታች የመምታት ልምምድ ውስጥ ከመግባታቸው በፍት ጠቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን በትክክል እንድያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል ከመረቡ ከአምስት እስከ ስድስት እርምጃ ወደ ኋላ ራቅ ብሎ ተሰልፈው እንድቆሙ ማድረግ።
3. ቀጥሎ በራሳቸው ተራ በተራ ኳሱን ወደ ላይ በመወርወር ዘለው ወደ ታች እንድሙቱ ማድረግ።
4. ከዚያ በኋላ ከተማሪዎች አንዱን ወይም መምህሩ/ሯ ለተማሪዎች አመቺ የሆኑ ቦታን በመቆም ኳስን ወደ ላይ እንድወረውሩ ማድረግ።
5. ተማሪዎች ተራ በተራ በመንደርደር ወደ ላይ ወደ ተወረወረችው ኳስ እንድጠጉ መንገር።
6. ወደ ኳስ እንደተጠጉ ወደ ላይ በመዘለል ወደ ታች እየመጣች ያለችን ኳስ ከመቅፅበት እጅን ከኋላ ወደ ፊት በማምጣት ወደ ተቃራኒ ሜዳ ላይ ወደ መሬት እንድሙቱ ማድረግ።
7. ተረ በተራ እየደጋገሙ እንድለማመዱ ማድረግ።

መምህራን! ሁሉም ተማሪዎች በጥሩ ሁኔታ ኳስን ወደ ታች መምታት እስከሚችሉ ድረስ በመደጋገም አለማምዷቸው።

6.8. የመዝናኛ ጨዋታዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በተለያዩ ጨዋታዎች ውስጥ መከባበር ያለበት የመግባባት ችሎታ ያሳያሉ።
- የመዝናኛ ጨዋታዎችን ማራኪነት ያደንቃሉ።
- አዝናኝ ጨዋታዎችን ተጫውተው ያሳያሉ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- የተለያዩ አዝናኝ የሆኑ ጨዋታዎችን ተማሪዎች በቡድን እንዲጫወቱ ማድረግ።

የምዘና ዘዴዎች

- አዝናኝ የሆኑ ጨዋታዎችን አፈላልገው በማምጣት በቡድን ከተለማመዱ በኋላ ለክፍሉ እንዲያቀርቡ በማድረግ ግብረመልስ መስጠት።
- በአዝናኝ ጨዋታዎች ውስጥ ሲሳተፉ የመነጋገር፣ የመተሳሰብ፣ የመተጋገዝና ወ.ዘ.ተ. ችሎታን ማሳልበታቸውን ተማሪዎችን መመዘን።

መምህራን! ይህን ይዘት እራሱን የቻለ ርዕስ ሆኖ የምታስተምሩ ሳይሆን ሌላ የተማሪ መጽሐፍ ላይ ያለ ይዘትን ስታስተምሩ ሰውነትን ለማሟሟቅ ወይም ተማሪዎችን ለማነቃቃት አስፈላጊ በሆነ ሰዓት ትጫወታላችሁ። ከዚህ ሌላም ተማሪዎች የተለያዩ አዝናኝ የሆኑ ጨዋታዎችን ከአካባቢያቸው በማፈላለግ ከመጡ በኋላ በቡድን በደንብ በማለማመድ ተራ በተራ ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ በማድረግ ትምህርቱን ማራኪ አድርጉ።

የልምምድ ጥያቄዎች መልስ

ክፍል I

1. እውነት
2. ሐሰት
3. ሐሰት

ክፍል II

- ሀ. መ
- ለ. ሀ
- ሐ. ሐ

ክፍል III

1. 1. ለ 2. ሀ 3 ለ 4. ለ

ክፍል IV

1. ሀ. አንድ ቦታ በመቆም ኳስን ወደ ጎል የመወርወር ዘዴ
 - ለ. ወደ ላይ በመዝለል ኳስ ወደ ጎል የመወርወር ዘዴ
 - ሐ. ወደ ፊት በመውደቅ ኳስን ወደ ጎን የመወርወር ዘዴ
3. የተመታች ኳስ የምትሄድበትን አቅጣጫ በመቀየር ግብ ጠባቂውን በማሳሳት ግብ ማግባት። ከዚህ ሌላም ኳስ ተቆርጣ ግማሽ ክብ (ደጋን መስመር በመስራት) ወደ ግቡ እንድትዞር ነው።

ምዕራፍ ሰባት

የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ

(አራት ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምእራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- የኢትዮጵያ ተላላቅ ባህላዊ ውዝዋዜዎችና ጨዋታዎችን አውጥተው ያሳያሉ፤
- የባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታ በጤና ውስጥ ያለውን ሚና ይገልጻሉ፤
- የኢትዮጵያን ባህላዊ ውዝዋዜ በተግባር ያሳያሉ፤
- የኢትዮጵያን ባህላዊ ጨዋታዎች በተግባር ይጫወታሉ፡፡

መግቢያ

ኢትዮጵያ የተለያዩ ብሔር ብሔረሰቦች የሚኖሩበት ሀገር ናት፡፡ እነዚህ ብሔር ብሔረሰቦችም የራሳቸው ባህል፣ ትውፊት፣ ቋንቋና የመሳሰሉት አላቸው፡፡ በተጨማሪም የራሳቸው ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታ አላቸው፡፡ በዚህም የራሳቸውን ማንነትና ባህል ለመግለፅ በተለያዩ አጋጣሚዎች እነዚህን ባህላዊ ጨዋታዎችና ውዝዋዜዎችን ያቀርባሉ፡፡ የኢትዮጵያ የባህል ውዝዋዜና ጨዋታዎችን ባለፉት የክፍል ደረጃዎች የተወሰኑትን ተምራችሁ ማለፋችሁ ይታወሳል፡፡ በዚህ ክፍል ደግሞ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜዎችና ጨዋታዎች የምትማሩ ይሆናል፡፡

7.1. የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ

ተማሪዎች ቢያንስ መሳናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በኢትዮጵያ ውስጥ አንዳንድ ቦታ የሚታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን ይዘረዝራሉ፤
- በኦሮሚያ ውስጥ የሚታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን በመተግበር ይዝናናሉ፤
- በአካባቢያቸው ያለውን ባህላዊ ውዝዋዜ በተግባር ያሳያሉ፡፡

ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ውስጥ የሚገኙት ይዘት፡-

- የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ

ቅድመ ዝግጅት

- የማስተማሪያ እቅድ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡
- ከዚህ ውጭም ከሚገኙት ርዕስ ጋር የምዛመድ እና ከዕለት ትምህርት ጋር ሊስማማ የሚችል የማስተማሪያ መሳሪያዎችን አስቀድማችሁ መዘጋጀት ይጠበቅባቸዋል፡፡
- የተማሪዎች መማሪያ መፅሐፍ ውስጥ የተቀመጡ አርዕስቶች ላይ በቂ ግንዛቤ ለማግኘት በዚህ የመምህራን መምሪያ በመጨረሻ ገጾቹ ላይ የተጠቀሱትን ዋቢ መፅሐፍቶችን ከርዕሶቹ ጋር የሚዛመዱትን አንብቡ፡፡
- ይህን ርዕስ በምታስተምሩበት ወቅት የተለየ ተስጥኦ እና ችሎታ ያላቸውን ተማሪዎች ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት ብቃታቸው እና ችሎታቸው ጋር እንዲመጣጠን አድርጋችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ፡፡
- እነዚህ ስራዎች (ዝግጅቶች) ከፍ አድርገው የማሰብ ችሎታቸውን የሚያሳዩ መሆን አለባቸው፡፡

የተዘረዘሩትን አርዕስቶች ልታስተምሩባቸው የምያስችላችሁን ነገሮች አዘጋጅታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ ካለፉት ርዕሶች ተማሪዎች የተወሰኑትን እንዲያስታውሱ ያድርጉ፡፡ በተጨማሪም በዕለት የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ብያንስ ተማሪዎች ከዕለቱ ርዕስ መገናፀፍ ያለባቸውን በማሳወቅ ወይም በማቅረብ ወደ ዕለቱ ትምህርት ትገባላችሁ፡፡

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ ምንነት ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ፡፡
- ከባህላዊ ውዝዋዜ ጋር ተያይዘው የተቀመጡትን ጥያቄዎችን መጠየቅ፡፡
- ገለፃን በመጠቀም የባህላዊ ውዝዋዜዎች ምንነት ላይ ማብራሪያ መስጠት፡፡

የሚዘና ዘዴ

- የኦሮሚያ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን እንዲዘረዝሩ የቃል ጥያቄ መጠየቅ፡፡
- የባህላዊ ውዝዋዜዎችን ጠቀሜታ የአከባቢ ሰዎችን በመጠየቅ ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ማድረግ፡፡

- ተማሪዎች በሰጡት ገለፃ ላይ ማጠቃለያ ሃሳብ መስጠት።

ከባህላዊ ውዝዋዜዎች ጋር ተያይዘው ከዚህ በላይ የተጠቀሱ ርዕሶች 5ኛ እና 6ኛ ክፍል ውስጥ በከፊል ተጠቅሰዋል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥም የተወሰኑትን የሚማሩ ይሆናል።

መምህራን በመጀመሪያ የባህላዊ ውዝዋዜዎችን ምንነት ጨምሮ በተግባር 7.1 ስር የተቀመጡ ጥያቄዎችን መነሻ በማድረግ የዕለት ትምህርታችሁን ከመጀመራችሁ በፊት ጥያቄውን በመጠየቅ እንዲመልሱ አደርጓቸው።

በመቀጠልም ባህላዊ ውዝዋዜዎች ምን ምን እንደሆኑ እና ያላቸውን ጠቀሜታ ላይ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመውሰድ ገለፃ አድርጉላቸው። ቀጥሎም በኦሮሚያ ክልል ውስጥ ታዋቂ የሆኑትን ባህላዊ ውዝዋዜዎችን የተወሰኑትን በመማሪያ መፅሐፋቸው ላይ ከተዘረዘሩት ውስጥ እንደምሳሌ በመውሰድ ካብራራችሁ በኋላ በዞናቸው እና በወረዳቸው ውስጥ ታዋቂ የሆኑትን ባህላዊ ውዝዋዜዎችን እንድትጠቅሱ አድርጉ።

በመጨረሻም ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ውስጥ ታዋቂ የሆነ ውዝዋዜ በመሚረጥ ተማሪዎች እንድትወዛወዙ አድርጉ።

7.2. የኢትዮጵያ የባህል ጨዋታዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ምንነት ይገልጻሉ።
- በኢትዮጵያ ውስጥ ታዋቂ የሆኑትን ባህላዊ ጨዋታዎችን ይዘረዝራሉ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጫወት ይዝናናሉ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጫወት ያሳያሉ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ያደንቃሉ።

ዋና ዋና ይዘት

በዚህ ርዕስ ስር የሚማሩት ይዘቶች፡-

- የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች -
 - ገና ጨዋታ
 - ኮርቦ ጨዋታ
 - ሻህ ጨዋታ

- ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ
- ትግል

ቅድመ ዝግጅት

- መምህራን ወደ እለት ትምህርታቸው ከመግባታቸው በፊት ተማሪዎች ብያንስ ከዚህ ርዕስ መገናፀፍ ያለባቸው ዕውቀት በቀላሉ ማግኘት የምችሉበት ቀላል የማስተማር እና የመማር ዘዴ ማዘጋጀት።
- በዚህ ርዕስ ውስጥ የባህል ጨዋታዎችን በክፍል ውስጥ ብቻ አስተምራችሁ የምትጨርሱ ሳይሆን በተግባርም ወደ ሜዳ በመውጣት ተማሪዎች እንዲለማመዱ ማድረግ ያስፈልጋል። ስለዚህ እነዚህን ባህላዊ ጨዋታዎችን ለማስተማር የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን ለይተው ማዘጋጀት አስፈላጊ ይሆናል ማለት ነው። በተጨማሪም ክፍል ውስጥ ለትምህርት አስፈላጊ የሆኑ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ከእለቱ ትምህርት (ርዕስ) ጋር ዝምድና ያላቸው እና ትምህርቱን ግልፅ ማድረግ የሚያስችሉ ከትምህርት ማበልፀጊያ ማዕከል በመውሰድ እንደ እቅዳችሁ ልትጠቀሙበት ይገባል።
- እነዚህ መሳሪያዎች በትምህርት ማዕከል ውስጥ የማይገኙ ከሆነ ደግሞ በአከባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።
- በመጨረሻም ከዚህ በታች ለተዘረዘሩት ባህላዊ ጨዋታዎች የሚያስፈልጉ የመርጃ መሳሪያዎች ከአከባቢያችሁ በቀላል ወጪ ማዘጋጀት የሚቻሉትን ማዘጋጀት ያስፈልጋል። በተጨማሪም ከእንጨት የሚሰሩትን የማስተማሪያ መሳሪያዎች ለተማሪዎች የፕሮጀክት ስራ በመስጠት በአከባቢያቸው ከሚገኙ ነገሮች አዘጋጅተው እንዲያቀርቡ ያድርጉ።

ይህን ርዕስ (ይዘት) በምታስተምሩበት እና በምታለማምዱበት ወቅት ልዩ ተስጥኦ እና ግንዛቤ ያላቸውን ተማሪዎች እንደ ተስጥኦቸው እና ግንዛቤያቸው ጋር ሊሄድ ወይም ሊስማማ በሚችል መልኩ ማዘጋጀት አለባቸው ።

እነዚህ ስራዎች ብቃታቸውን ወይም ችሎታቸውን ከፍ ባለ ደረጃ ማሰብ የምያስችላቸው መሆን አለበት።

የመማር ማስተማ ዘዴ

- ተማሪዎች የሚያውቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍል ጓደኞቻቸው እንድያቀርቡ ማድረግ።
- አንዳአንድ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ምንነትን ተማሪዎች በጥንድ ከተወያዩበት በኋላ ሀሳባቸውን እንዲለዋወጡ ማድረግ።
- የባህል ጨዋታዎች እንደ ገና፣ ኮርቦ፣ ሰኞ-ማክሰኞ፣ ትግል እና የመሳሰሉትን መምህር/ሯ ሰርተው በማሳየት ተማሪዎች አንዲሰሩ (እንዲለማመዱ) ማድረግ።
- ተማሪዎች ባህላዊ ጨዋታዎችን በቡድን /በጥንድ አብረው እንዲሰሩ ማድረግ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ተራ በተራ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ገለፃን በመጠቀም ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ ማብራሪያ መስጠት።

የምዘና ዘዴ

- ከዚህ በፊት የምያውቋቸውን ባህላዊ ጨዋታዎችን እንዲናገሩ መጠየቅ።
- ባህላዊ ጨዋታዎችን እንደ ገና፣ ኮርቦ፣ ሻህ፣ ትግል እና የመሳሰሉትን ተማሪዎች ስለማመዱ በመመልከት ግብረመልስ መስጠት።
- ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ጨዋታዎች በትክክል መረዳታቸውን መመዘን።
- ተማሪዎች በተግባር ሜዳ ላይ ሲለማመዱ ተሳትፎአቸውን መከታተል።
- በአከባቢያቸው ያሉትን ባህላዊ ጨዋታዎችን ከእነዚህ ውጪ ጠይቀው እንዲያመጡ ፕሮጀክት (የቤት ስራ) መስጠት።

መምህራን! ከዚህ በላይ የተጠቀሱት የባህል ጨዋታዎች 5ኛ ክፍል እና 6ኛ ክፍል ከባህላዊ ጭፈራ ጋር በማያያዝ እንዲማሩ ተደርጓል።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ደግሞ የኢትዮጵያ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች እና በኢትዮጵያ ውስጥ በተለያዩ አካባቢዎች በማህበረሰቡ ዘንድ ተወዳጅ ከሆኑት ውስጥ እንደ ገና፣ ኮርቦ፣ ሻህ፣ ሰኞ ማክሰኞ እና የመሳሰሉትን የተወሰነውን ያህል በዚህ ክፍል ውስጥ ታስተምራላችሁ።

ይህንን ይዘት 8ኛ ክፍል ውስጥ በጥልቀት የሚማሩ ስለሆነ በተቀመጠው ክፍል ጊዜ ውስጥ የተለያዩ የመማር ማስተማር ዜደዎችን በመጠቀም በክፍል ውስጥ ለተማሪዎች ግንዛቤ ካስጨበጣችሁ በኋላ በተግባርም ሜዳ ላይም ወጥተው አንድ በአንድ እንዲለማመዱ አድርጓቸው።

ሀ. የገና ጨዋታ

መምህራን! መጀመሪያ የጨዋታውን ምንነት፣ አላማ፣ ህጉን፣ የመጫወቻ ሜዳውን እና ገና ጨዋታ ለመጫወት የሚጠቀሙበትን መሳሪያዎች አከባቢያቸውን እንደ ምሳሌ በመውሰድ አብራሩላቸው።

የገና ጨዋታ የሚጫወቱበት መሳሪያዎች ስም ከቦታ ወደ ቦታ ልዩነት ስላላቸው በተቻለ መጠን ማዕከላዊ ማድረግ ስለሚያስፈልግ ተማሪዎችን በደንብ አሳስቧቸው።

በመቀጠል የገና ጨዋታን ለመጫወት የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች እንደ ፍር፣ የገና ዱላ፣ የመጫወቻ ሜዳ፣ ጎል የመሳሰሉትን ወደ ልምምድ ከመግባታችሁ በፊት በቅድሚያ ማዘጋጀት አለባችሁ።

ከዛ በኋላ የተዘጋጁ የመጫወቻ መሳሪያዎችን በመጠቀም ወደ ልምምድ ከመግባት በፊት ተማሪዎች ለጨዋታው እንቅስቃሴ አመቺ የሆነ ልብስ መልበሳቸውን ማረጋገጥ እና እንደ ቁመታቸው በማሰለፍ የሰውነት ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ።

በመቀጠል ተማሪዎች እንደ ችሎታቸው እና ያታቸው በማሰለፍ በቡድን በመክፈል የገና ጨዋታን ለመጫወት የቡድን አቋቋም፣ የጨዋታ አጀማመር፣ የፍር አመታት እና የመሳሰሉትን ሰርተው ለተማሪዎች በማሳየት እንዲለማመዱ ማድረግ። ተማሪዎች በምድባቸው በሚለማመዱበት ጊዜ በመከታተል ግብረ -መልስ መስጠት በጣም አስፈላጊ ነው።

ለ) የኮርቦ ጨዋታ

መምህራን! መጀመሪያ የጨዋታውን ምንነት፣ አላማ፣ ህጉን እና የመጫወቻ ሜዳውን ጨምሮ ኮርቦ ጨዋታ ለመጫወት የሚጠቀሙበትን መሳሪያዎችና ልኬት ምሳሌ በመውሰድ አብራሩላቸው።

በመቀጠል የኮርቦን ጨዋታ ለመጫወት አስፈላጊ የሆኑትን እንደ የኮርቦ ቀለበት፣ ከእንጨት የተሰራ የኮረብ ዘንግ የመጫወቻ ሜዳ ቀድሞ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው ።

ከዚያ በኋላ የተዘጋጁ መሳሪያዎችን በመጠቀም ተማሪዎችን ሜዳ ላይ አውጥተው ማለማመድ አለባችሁ። ከዚያም በኋላ የሻህ ጨዋታ እንደሌሎች ጨዋታዎች ሜዳ ላይ በመውጣት የሚጫወቱት ጨዋታ አይደለም።

ስለዚህ ለጨዋታው ያዘጋጁትን መሳሪያዎች ወደ መማሪያ ክፍል ይዘው በመሄድ ተማሪዎች በደንብ ካዩ እና ከተረዱ በኋላ ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፊት በመቀመጥ እንዲለያመዱ ማድረግ ።

በዚህ ወቅት የመምህሩ/ሯ ሚና በክፍል ውስጥ በመንቀሳቀስ የተማሪዎቹን ስህተቶች ማረም እና የግንዛቤ ችግር ካለባቸው ቦታ በቂ ግንዛቤ መስጠት አለባቸው።

የኮርቦ ጨዋታን ተማሪዎቻችሁን የምታለማምዱበት ዘዴ.

1. በኮርቦ ጨዋታ ውስጥ ተማሪዎች በሁለት ቡድን ይከፈላሉ፤ አንደኛው ቡድን ኮርቦዎን በተሰጣት ቦታ ላይ ያንከባልላል፤ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ዱላውን/ዘንጉን በመወርወር ኮርቦዎ እንድትቆም ያድርጉ።
2. ለሁለቱም ቡድን የተሰጠው ድርሻ በጨዋታ ዙር እንደሚቀያየር ተማሪዎችን አስገንዝቧቸው።
3. ኮርቦው እንዴት እንደሚወረወር እና ዘንጉ እንዴት እንደሚወረወር ሰርታችሁ አሳዩአቸው።
4. አንድ ተማሪ በተሰጠው/ጣት መስመር ውስጥ ኮርቦውን ሲያንከባልል ወይም ሲታንከባልል ዱላውን/ዘንጉን የሚወረወሩት ቡድን ደግሞ ከተሰጣቸው ቦታ ላይ ዱላውን/ዘንጉን በመወርወር የምትንከባለለዎን ኮርቦ በመውጋት እንድትቆሙ ማድረግ።
5. በመቀጠል ተራ በተራ በመቀያየር ኮርቦ ማንከባለል እና ዱላ/ዘንግ እንዲወረወሩ በማድረግ በተደጋጋሚ አለማምዷቸው።

ሐ) የሻህ ጨዋታ

መምህራን! መጀመሪያ ሻህ ጨዋታ ምንነት፣ ዓላማ፣ የጨዋታው ህግ እና የሻህ ጨዋታን ለመጫወት የምንጠቀምባቸው መሳሪያዎች ምስል በመጠቀም ለተማሪዎቻችሁ በቂ ገለፃ ስጡ።

በመቀጠል የሻህ ጨዋታን ለመጫወት የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን እንደ መጫወቻ ቦርድ፣ ጠጠሮች እና የመሳሰሉትን ወደ ጨዋታ ከመግባታችሁ በፊት አስቀድማችሁ ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

የሻህ መጫወቻ መሳሪያዎችን ከገበያ የምንገዛቸው ሳይሆን በአከባቢያችን ከምገኙ ነገሮች የሚዘጋጁ ናቸው።

የሻህ መጫወቻ ቦርድ በጣውላ ላይ፣ በጠንካራ ካርቶን ወይም ጤረጴዛ ላይ በማሰመር ማዘጋጀት ይቻላል።

ጠጠሮቹን ደግሞ የተለያዩ ቀለማት ያላቸው የለስላሳ መጠጥ ቆርኪዎችን መጠቀም ስለሚቻል ለተማሪዎች ፕሮጀክት (የቤት ስራ) በመስጠት የተወሰነ ነጥብ በማስያዝ ተማሪዎችን አሰሩአቸው።

ቀጥሎ የጠጠሮች ብዛት፣ ቀለማቸው እና ቦርድ ላይ ያሉትን መስመሮች እንዲሁም ጠጠሮች በምያርፉበት ቦታ (መደብ) ተማሪዎችን በደንብ ማስገንዘብ።

እንደዚያውም ጠጠሮች እንዴት እንደሚያርፉ፣ የሻህ ጨዋታ አጀማመር፣ ጠጠሮች የምንቀሳቀሱበት አቅጣጫ፣ የጨዋታው ሂደት እና ተጫዋቾች እንዴት እንደሚሸናፉ ምሳሌ በመጠቀም በጥቁር ሰሌዳ ላይ ለተማሪዎች ገለፃ አድርጉላቸው (ስጡ)።

መ) የሰኞ-ማክሰኞ ጨዋታ

መምህራን በመጀመሪያ የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ ምንነት ፣ የጨዋታው ዓላማ ፣

የጨዋታው ህግና ጨዋታው የሚካሄድበትን ሜዳ ጭምር እንዲሁም ለጨዋታው የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች እንደየአከባቢው ሁኔታ በቂ የሆነ ማብራሪያ ለተማሪዎች ስጡ።

ይህ ጨዋታ በአሮሚያ ክልል ውስጥ በሁሉም ቦታ ይታወቃል። ነገር ግን የጨዋታው ስም ስያሜ፣ የጨዋታው ሂደት፣ የመጫወቻ ቤቶች ብዛት እና የሳጥኖች ስያሜ ልዩነት ሊኖራቸው ይችላል። ስለዚህ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ መምህራን ይህንን የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ የጋራ ወይም ማዕከላዊ ማድረግ ላይ ከፍተኛ ሚና ስላላቸው በተቻላቸው መጠን በተማሪዎች ማስተማሪያ መፅሐፍ ላይ በተቀመጠው መሠረት አለማምደታቸው።

የሰኞ መክሰኞ ሜዳ በቸክ መሬት ላይ የምሰመር ስለሆኑ ለማዘጋጀት ከባድ (አስቸጋሪ) አይደለም።

የመጨመሻ ጠፍጣፋ ድንጋይም ከተሰበሰቡ ሸክላዎች ወይም ትናንሽ ጠፍጣፋ ድንጋይ በመጠቀም ተማሪዎቻችሁን በደንብ አለማምዷቸው።

ሰኞ -ማክሰኞ ጨዋታን ተማሪዎችን በምታለማምዱበት ወቅት

1. ጠፍጣፋ ድንጋይ ያረፈበት ሳጥን ውስጥ መርገጥ እንደሌለባቸው ማድረግ።
2. ከማኔ 1 - 5 ያሉትን እና ጭንቁ ውስጥ አንድ እግር በማጠፍ በአንድ እግር ብቻ መርገጥ እንዳለባቸው እና ማንኛው ውስጥ ደግሞ በሁለቱም እግር መርገጥ እንዳለባቸው ማሳሰብ።
3. ትንሹ ማንኛው ሳጥን እና ትልቁ ማንኛው ሳጥን ሁለት ቦታ ተከፍለው ስላሉ ጠፍጣፋ ድንጋይ ተራ በተራ እያንዳንዳቸው ውስጥ መወርወር እንዳለባቸው ማሳሰብ።
4. የማንኛው አንዱ ሳጥን ውስጥ ጠፍጣፋ ድንጋይ በሚያርፍበት ጊዜ ቀሪው የማንኛው ሳጥን ውስጥ በሁለት እግር በመርገጥ እንዲያልፉ ማድረግ።
5. ጠፍጣፋ ድንጋይ የተሰመረውን መስመር ሳይነካ በትክክል በሳጥን ውስጥ ማሳረፍ እንዳለባቸው አድርጉ።
6. የሚጫወተውም ተማሪ የተሰመረውን መስመር በእግር መርገጥ እንደሌለበት አሳውቁ።
7. ጨዋታው እንዴት ከአንድ ተጫዋች ወደ ሌላ ተጫዋች እንደሚተላለፍ፣ የጨዋታው ቅደም ተከተል አንድ ዙር እንዴት እንደሚያልቅ እና ሳጥን ወይም ቤት እንዴት እንደሚገዛ ተማሪዎችን በደንብ እንዲገነዘቡ ማድረግ።
8. ሦስት ሳጥን ወይም ቤት በተከታታይ እስከሚገዛ እንዲጫወቱ ማድረግ ነው።

የሰኞ ማክሰኞ አጨዋወት ዘዴ

በመጀመሪያ ተማሪዎችን የተለያዩ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ሰውነታቸውን በደንብ እንዲያሟሙቁ ማድረግ ።

በመቀጠል የሰኞ-ማክሰኞ መጫወቻ ሜዳ ሳር በሌለው መሬት ላይ በጥንቃቄ በማስመር ቢያንስ አምስት ቦታ ስሩ። እንደዚሁም ጠፍጣፋ ድንጋይ፣ የተሰመረውን ሜዳ ያህል አዘጋጁ ከዛ በኋላ በአንድ ሜዳ ላይ ጨዋታውን እንዴት እንደሚጫወቱት ቀስ በቀስ ቅደም ተከተሉን በመጠበቅ የጨዋታውን ህግ እየተናገሩትሁ በተግባር በመስራት (በመጫወት) ለተማሪዎች

አሳዩአቸው። ቀጥሎ ተማሪዎችን ከ 5-8 አባላት ያሉትን በቡድን በመመደብ ወደ ተዘጋጀው ሜዳ እንዲሄዱ አድርጉ ።

በመጨረሻም የሰኞ - ማክሰኞ ጨዋታን ሲጫወቱ በመከታተል ተማሪዎች በተከታታይ ሦስት ቤቶችን መግዛት እስከሚችሉ እንዲቀጥሉ ማድረግ ።

- ማሳሰቢያ**
1. የሰኞ-ማክሰኞ ጨዋታ ስምም ሆነ የሳጥኖቹ ስያሜ (ስም) ከቦታ ቦታ ስለሚለያዩ በአከባቢያችሁ በምታውቁት ስያሜ መሠረት ተጠቀሙበት።
 2. የጨዋታው ሂደት ደግሞ ተመሳሳይ እንዲሆን በመፅሐፍ ላይ ባለው መሠረት ተጠቀሙ።
 3. የአካል ጉዳት ላላቸው ተማሪዎች ደግሞ የጉዳታቸውን ሁኔታ ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት የሚቀላቸውን እንቅስቃሴ ስጧቸው ።

ሰ/ የትግል ጨዋታ

መምህሩ/ር መጀመሪያ የትግል ጨዋታ ምንነት እና የጨዋታው ሕግ ምሳሌዎችን በመጠቀም ለተማሪዎች በቂ ማብራሪያ መስጠት።

በመቀጠልም የትግል ጨዋታ ዓላማ እና እንዴት እንደሚሸናፈሩ ገለፃ መስጠት።

ከዚያ በኋላ ወደ ልምምድ ከመግባታችሁ በፊት ተማሪዎች ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ነጥቦች ላይ ጥንቃቄ እንዲያደርጉ አሳስቡ ።

1. ሰውነታችሁን የሚያሟሉዎት ምንም ዓይነት ቅባት መቀባት እንደሌለባቸው ማድረግ።
2. የእጅ እና የእግር ጥፍሮቻቸውን መቆረጥ እንዳለባቸው ማድረግ።
3. የተለያዩ ጌጣ ጌጦችን እንዲያወልቁ ማድረግ።
4. ፀጉር፣ ልብስ እና በቀላሉ ልጎዱ የሚችሉ የሰውነት ክፍሎችን መያዝ የተከለከለ መሆኑን ማሳሰብ እና ይህንን ድርጊት ፈፅመው የተገኙ ተማሪዎች ላይ እርምጃ መውሰድ ነው።

መምህራን! ከላይ ከተዘረዘሩ ነጥቦች ተማሪዎቻችሁ ነፃ መሆናቸውን ካረጋገጣችሁ በኋላ በከፍተኛ ጥንቃቄ ተማሪዎችን አለማምዷቸው።

የትግል ጨዋታ መለማመጃ ዘዴ

1. በመጀመሪያ ተማሪዎች ጠቅለል ባሉ እና በውስን እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸውን እንዲያሟሙቁ ማድረግ።
2. በመቀጠል ቁመት፣ እድሜ፣ ያታ፣ የአካል ብቃት እና የመሳሰሉትን ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፊት እንዲቆሙ ማድረግ፡-
3. ቀጥሎ በሁለት እጅ መያያዝ፣ በእግር በመጠላለፍ እና በማጠማዘዝ ለመጣጣል እንዲሞክሩ ማድረግ።
4. መመታታት፣ መረጋገጥ፣ እርስ በርስ መበሰጫጨት እና የመሳሰሉት የተከለከሉ እንደሆኑ ለተማሪዎች በመንገር ተራ በተራ በተደጋጋሚ እንዲለማመዱ ማድረግ።

የመለማመጃ ጥያቄዎች መልስ

ክፍል 1.

1. እውነት
2. እውነት
3. ሐሰት
4. እውነት
5. ሐሰት

ክፍል 2

1. ሐ
2. ለ
3. ሀ
4. ሐ
5. ሀ

ክፍል 3

1. ሀ. ገና፣
 ለ. ኮርቦ፣
 ሐ. ሻህ፣
 መ. ሰኞ መክሰኞ፣
 ሠ. ትግል እና የመሳሰሉት

የቃላት ፍቺ (ትረጓሜ)

ባህል :- የአንድን ማህበረሰብ ማንነት የሚገልፅ ሆኖ በጭፈራ፣ በባህላዊ ጨዋታ እና በመሳሰሉት የምገለፅ ነው ።

ቀለበት :- ከብረት ወይም ከፕላስቲክ የሚሰራ ሆኖ በኮርቦ ጨዋታ ውስጥ የሚንከባለል ነው በቅርጫት ውስጥ ደግሞ በቦርዱ ላይ በማሰር ኳስ ወርውረን የምናስገባበት ነው ።

ጥልቅ ስሜት :- ስሜትን በተለያዩ ምክንያት ማንፀባረቅ መቻል ሆኖ በጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በጥሩ እና መልካም ስሜት ማሳደግ ነው ።

ችሎታ :- በተፈጥሮ ያለ ብቃት እና በልምምድ የሚዳብር ነው

እንደዝያውም በዚህ መፅሐፍ ውስጥ ቴክኒክን በመወከል ተጠቅመንበታል ።

ዶፕንግ :- ተጨማሪ ኃይል የምሰጥ መድሃኒት ነው

ኤሮቢክስ :- አየር ወደ ውስጥ እየተወሰደ ያለ ድካም ለረጅም ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት መቻል።

ጤና :- በአዕምሮ ፣በማህበረሰባዊነት እና ጥልቅ ስሜት ውስጥ መሆን ነው ።

እሱም የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በተደጋጋሚ በመስራት የምናዳብር ነው ።

ብርታት:- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያለ ድካም ለረጅም ጊዜ መስራት መቻል ነው።

ምዘና:- የውጤት መሰብሰብያ ዜዴ/ የመረጃ ህዴት

ጡንቻ:- በአጥንት እና በቆዳ መካከል የሚገኝ ሆኖ ሰውነታችን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጥንካሬ መስራት እንድችል የሚያግዝ ነው። ስለዚህ የሰውነታችን ጡንቻዎች ብርታት እንድያገኙ መሰራት ያለባቸው እንቅስቃሴዎች ተጠቅሰዋል።

ፑል አፕ:- በነጠላ ዘንግ ላይ ሰውነታችን መሳብ።

ፑሽ አፕ:- በሁለት እጅ መሬት ወደ ታች ገፍቶ መነሳት።

መለጋት:- በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ጨዋታ የሚጀመርበት እና ከጨዋታ ውጪ የሆነችን ኳስ ወደ ጨዋታ የሚንመልስበት ነው።

ቁጥጥ ማለት:- በእግር ተረከዝ ላይ ቁጭ ማለት ነው።

ፍጥነት:- የሳምባ ሚትን ለመግለፅ ሚንጠቀሚበት ነው። ከዚህ ውጭም በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚጠናቀቅ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ለመግለፅ እንጠቀሚበታለን።

ባህርይ:- ፍላጎት፣ አንድ ሰው ከሌላ ሰው ያለው የተለዩ ፀባይ ነው።

ልምምድ:- ለአንድ ዓላማ ታቅዶ የሆኑ ድርሻን ለመውሰድ የሚፈለገው ብቃት ላይ ለመድረስ በተደጋጋሚ የሚሰራ ነው።

ሲት አፕ:- በጀርባ ተኝቶ ተመልሶ ወደ ላይ መነሳት ነው።

ቴክኒክ:- መሰረታዊ ብቃት ሆኖ የተለያዩ ድርግቶች በውስጡ የሚታለፍ ነው።

ሳይኮሎጂ/ ዉስጣዊ ስሜት:- የፀባይ/ ባህርይ ሣይንስ ሆኖ ብቃት፣ ፍላጎት እና የሰዎችን ባህርይ የሚለይ ነው።

ማብሰልሰል:- በጥልቀት ማሰብ

Reference Books

- 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.

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መርሃ ትምህርት ሰባተኛ ክፍል

ጠቅላላ ክፍለ ጊዜ 38

ምዕራፍ አንድ: የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና የስፖርት ፅንሰ-ሃሳብ (ክፍለ ጊዜ 5)

የመማር ውጤት: በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች:

- የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትን እና የዘመናዊ ስፖርት ፅንሰ-ሃሳብን ይረዳሉ።
- የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ለዘመናዊ ስፖርት ጥሩ አመለካከት ያዳብራሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ግምገማ
<ul style="list-style-type: none"> • በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና በስፖርት መካከል ያለውን ልዩነት ይገልጻሉ። • በግል ንፅህናና በእስፖርት መካከል ያለውን ግንኙነት ይገልጻሉ። • የኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴ ያለውን አፈታሪክ ይገልጻሉ። • የኢትዮጵያ ታዋቂ የስፖርት እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ። • የኦሎምፒክ ጨዋታ ህጎችን ይገልጻሉ። • ስፖርት ጉዳዮችን እንዴት እንደሚቆጣጠሩ ይገልጻሉ። • አበረታች መድሃኒት የመውሰድ ጉዳት ይረዳሉ። 	<p>1.1 የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና የስፖርት ልዩነት</p> <p>1.2 የግል ንፅህናና ስፖርት</p> <p>1.3 የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታሪክ</p> <p>1.4 የኦሎምፒክ ጨዋታ ህጎች (መመሪያዎች)</p> <p>1.5 ስፖርታዊ ጉዳዮችን መቆጣጠርና የመጀመሪያ እርዳታ መስጠት</p> <p>1.6 ተጨማሪ ኃይል ለሰው የሚሰጥ መድሃኒት የመውሰድ ጉዳት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎችን በጥንድ ሆነው እንዲወያዩ የሁለቱን ልዩነት እንዲገልፁ ማድረግ • የግል ንፅህናና ስፖርት ያላቸውን ግንኙነት በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ • የስፖርት እንቅስቃሴ አፈታሪክና የሦስት ታዋቂ የኢትዮጵያ ስፖርተኞችን እንቅስቃሴ በመጥቀስ እንዲፅፉ ማድረግ። (የፕሮጀክት ሥራ) • የኦሎምፒክ ጨዋታ ህጎች ላይ በቡድን ከተወያዩ በኋላ ለክፍል እንዲያቀርቡ ማድረግ • ስፖርታዊ ጉዳዮችን መቆጣጠርና የመጀመሪያ እርዳታ እንዴት መስጠት እንደሚችሉ እንዲገልፁ ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> • የቃል ጥያቄ • የቡድን ገለፃ • በቤት ስራና ገለፃ ላይ ግብረመልስ መስጠት • ምልክታ (የመጀመሪያ እርዳታ ሲሰጡ)

ምዕራፍ ሁለት: የማህበራዊና ውስጣዊ ስሜት ዕድገት (ክፍለ ጊዜ 4)

የመማር ውጤት: በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች:

- ያላቸውን መሠረታዊ ብቃት ለማሳደግ የልምምድ ጊዜ ያወጣሉ።
- ጥሩ ስነምግባርና ለሰዎች ያላቸውን ርህራሄ በተግባር ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ግምገማ
<ul style="list-style-type: none"> • ያላቸውን መሠረታዊ ብቃት ለማሳደግ የልምምድ ጊዜ ያወጣሉ • ጥሩ ስነምግባርና ለሰዎች ያላቸውን ርህራሄ በተግባር ያሳያሉ 	<p>2.1. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር</p> <p>2.1.1. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ በራስ መተማመንን ማዳበር</p> <p>2.1.2. ራስን መቆጣጠር</p> <p>2.2. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበራዊ ግንኙነትን ማጠንከር</p> <p>2.2.1 በስፖርት ጨዋታ ውስጥ ትክክለኛ እና ተመጣጣኝ ጨዋታ መጫወት።</p> <p>2.2.2 ለሌሎች ሰዎች ርህራሄ ማሳየት</p> <p>2.3. በሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ሃሳብን መሰብሰብና ውሳኔ መስጠት</p> <p>2.3.1. መረጋጋት</p> <p>2.3.2. አርቆ ማሰብ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ራስን ማወቅና መቆጣጠር የሚመለከቱ ጨዋታዎች። • ተማሪዎችን እየተዘናኑ የሚሠሩ ልምምዶች ላይ ማሳተፍ ። • የግልና የቡድን ተግባር ግብረመልስ መስጠት። 	<ul style="list-style-type: none"> • እንደ ትምህርቱ ይዘት የተማሪዎችን ክንውን መከታተል • የተማሪዎችን ተሳትፎ የሚያሳድሩበት ጥያቄዎችን መጠየቅ

ምዕራፍ 3: የአካል ብቃት (ክፍለ ጊዜ 6)

የመማር ውጤት: በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች:

- የኤሮቢክስ ልምምድ የልብና የሳንባ የስራ ብቃት እንዴት እንደሚያዳብሩ ይገልጻሉ።
- የተመረጡ የኤሮቢክስ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም የልባቸውንና የሳንባቸውን የመስራት ብቃት ያዳብራሉ።
- ለጡንቻ ብርታት የብቃት ልምምድ በመስራት ያሳያሉ።
- የፍጥነት ሩጫን በትክክል ይረግሳሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ግምገማ
<ul style="list-style-type: none"> • የኤሮቢክስ ልምምድ እንዴት የልብና የሳንባ ሥራ ብርታትን እንደሚያጎለብት ይገልጻሉ። • የተመረጡ የኤሮቢክስ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም የልባቸውና የሳንባቸውን የሥራ ብርታትን ያሻሻላሉ። • የአካል ብቃት ልምምድ ጡንቻን እንዴት እንደሚያበቃ ይገልጻሉ። • ለጡንቻ ብቃት የብቃት ልምምድን በመስራት ያሳያሉ። • የሰውነት መሳሳብ ልምምድን በትክክል በመስራት ያሳያሉ። • የፍጥነት ሩጫን በትክክል ሁነታ ይረግሳሉ። 	<p>3. የአካል ብቃት</p> <p>3.1. የልብና ሳንባ ብርታት ምሳሌ: የኤሮቢክስ እንቅስቃሴዎች ልምምድ</p> <p>3.2. የጡንቻ ብርታት ለምሳሌ: -ፑሽ አፕ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ቁጢጥ ብሎ መዘለል • ፑል አፕ <p>3.3. መተግጠፍ ለምሳሌ:- የሰውነት መሳሳብ ልምምድ</p> <p>3.4. ፍጥነት ለምሳሌ:- የፍጥነት ሩጫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የኤሮቢክስ ልምምድ እንዴት የልብና የሳንባ ብርታትን እንደሚያጎለብት በጥንድ እንዲገልፁ ማድረግ። • የተለያዩ የኤሮቢክስ ልምምድ በሰልፍ ሠርተው እንዲያሳዩ ማድረግ። • ተማሪዎች በቡድን ፑሽ አፕ ፣ ፑል አፕ እና ቁጢጥ ብሎ መዘለልን እንዲሰሩ ማድረግ። • ተማሪዎች ተሰልፈው ቀላል የሰውነት ማሳሳብ ልምምድ እንዲሰሩ ማድረግ። • ተማሪዎች በረድፍ የፍጥነት ልምምድ እንዲሠሩ ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> • የአካል ልምምድ እንዴት አካልቸውን እንደሚያጎለብት እንዲገልፁ መጠየቅ። • ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ልምምዶችን ሲሠሩ መመልከት • ግብረ-መልስ መስጠት

ምዕራፍ አራት፡ አትሌትክስ (ክፍለ ጊዜ 7)

የመማር ውጤት፡ በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- በተለይ በአጭር ርቀት ሩጫ ላይ በማተኮር የመቀያየር ዜዴን በጋራ ወይም በቡድን መስራት፡፡
- በማየትና ሣያዩ ዱላ መቀባበል መካከል ያሉትን ልዩነቶች ይለያሉ፡፡
- በመሰናክሎች መሃል በተመሳሳይ ፍጥነት ይሮጣሉ፡፡
- ብቃታቸው እንዴም መጣጠን ለማወቅ የመዝለያው ከፍታ ምን ያህል እንደሆነ መጠየቅ፡፡

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ግምገማ
<ul style="list-style-type: none"> • በተለይ በአጭር ርቀት ሩጫ ላይ በማተኮር የመቀያየር ዜዴን በጋራ ወይም በቡድን መስራት፡፡ • በማየትና ሣያዩ ዱላ መቀባበል መካከል ያሉትን ልዩነቶች ይለያሉ፡፡ • በመሰናክሎች መሃል በተመሳሳይ ፍጥነት ይሮጣሉ፡፡ • ብቃታቸው እንዴም መጣጠን ለማወቅ የመዝለያው ከፍታ ምን ያህል እንደሆነ መጠየቅ፡፡ 	<p>4. የአትሌትክስ መሠረታዊ እንቅስቃሴ</p> <p>4.1 አጭር ርቀት እና የዱላ ቅብብል ሩጫ</p> <p>4.2 የመሠናክል ሩጫ (በመካከለኛ ፍጥነት)</p> <p>4.3 የከፍታ ዝላይ (ለከፍታ መዝለል)</p> <p>4.4 በርቀት ላይ በትክክል መወርወር</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በዊድድር ጊዜ ሩጫ፣ ወርወራና ዝላይ ርዕስ መካከል ያሉትን ልዩነት አጭር ገለጣ መስጠት፡፡ • ወደ ሩጫ፣ ወርወራና ዝላይ ልምምድ ሳይገቡ በፍት ሜዳው ለልምምድ ምቹ መሆኑን ማረጋገጥ፡፡ • በመካከለኛ ፍጥነት ቀላል የአጭር ሩጫን በመሮጥ ማሳየት፡፡ • ተማሪዎችን እንዴ ችሎታቸው በቡድን ተከፍሎ 20-30 ሜ ሩጫን እንድወዳደሩ ማድረግ. • ተማሪዎችን እንዴ ችሎታቸውና ፊላንታቸው ለዱላ ቅብብል ሩጫ በቡድን ማቀናጀት እና ከ20-30ሜ እንድወዳደሩ ማድረግ • ዝላይን ማለማመድ • ተማሪዎች ከትምህርት ሰዓት ውጪ እንድለማመዱ ማድረግ 	<ul style="list-style-type: none"> • የመምህሩ ምልከታ • እራሱን መመዘን ወይም ፅብረታ • የቃል ጥያቄ • ምልከታ • የፅሁፍ ፈተና • የብቃት ምዘና • የብቃት ግምገማ • የፅሁፍ ፈተና

ምዕራፍ አምስት፡ ጅምናስቲክ (ክፍለ ጊዜ 5)

የመማር ውጤት፡ በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- የጅምናስቲክ ታሪክን ይገልጻሉ።
- በግንባር መቆምንና መገልበጥን በተግባር ያሳያሉ።
- የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴን በትክክል ይገልጻሉ።
- ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ፑል አፕን በትክክል ሰርተው ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ግምገማ
<ul style="list-style-type: none"> • የጅምናስቲክ ታሪክን ይገልጻሉ። • በግንባር መቆም • መገልበጥን በትክክል ሰርቶ ማሳየት (ወደፊትና ወደ ኃላ) • በግንባር መሬት ነክቶ በመስፈንጠርን በመስራት ማሳየት። • የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴን በደምብ ይገልጻሉ። • ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ፑል አፕ በደምብ በመስራት ያሳያሉ። • ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መገልበጥን ሰርተው ያሳያሉ። 	<p>5.1. የጅምናስቲክ ታሪክ</p> <p>5.2. የነፃ ጅምናስቲክ መግቢያ</p> <p>5.3. መሠረታዊ ጅምናስቲክ</p> <ul style="list-style-type: none"> • በግንባር መቆም • መገልበጥ • በግንባር መሬት በመንካት ወደፊት መስፈንጠር <p>5.4. የመሳሪያ ጅምናስቲክ</p> <ul style="list-style-type: none"> • የነጠላ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ • በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ የመሳብ (ፑል አፕ) • በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መገልበጥ 	<ul style="list-style-type: none"> • ጥያቄና መልስ • ገለፃ • መስጠት • ማሳየት • የሜዳ ልምምድ 	<ul style="list-style-type: none"> • የእያንዳንዱ ተማሪዎች የስራ ችሎታ ላይ ግብረመልስ እና ክሌሳ መስጠት • በሜዳ ልምምድ ላይ የተማሪዎችን ተሳትፎ መመልከት • የተማሪዎችን የሥራ ችሎታ መመዘገብ • የተማሪዎች ብቃት ላይ ግብረመልስ መስጠት

ምዕራፍ ስድስት፡ ኳስን ወደ ግብ የመምታት፣ የመወርወርና መረብ ኳስን ወደ ታች የመምታት መሠረታዊ ችሎታዎች (ክፍለ ጊዜ 7)

የመማር ውጤት፡ በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- በኳስ ጨዋታዎች ውስጥ የኳስ አመታት እና አወራወር ይረዳሉ።
- ከሰዎች ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠርን ይማራሉ።
- በኳስ ጨዋታዎች ውስጥ የኳስ አመታት፣ አወራወርን በተግባር ያሳያሉ።

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ግምገማ
<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች የመረብ ኳስ ጨዋታ ችሎታን ያሳያሉ • የኳሶች ጨዋታ ውስጥ ትክክለኛነትን በመጨመር ኳስ ወደ ጎል የሚመታበት፣ የሚቆይበት፣ እና ኳስን ወደታች መምታት ሰርቶ ማሳየት • በጥሩ መንገድ ኳስን ወደ ግብ መላክ፣ ማቆየትና ወደታች መምታት በማሻሻል በስራ ማሳየት • በውድድር ውስጥ አሳታፊ የሆነ ጨዋታ በመተጋገዝ ጨዋታ በማሻሻል የኳስ ጨዋታ ችሎታ ማሳየት • የተለያዩ ጨዋታ ውስጥ ክብር ያለው መግባባት የማሳየት ችሎታና ስሜትን፣ ሀሳብንና ልምድን የሚያንፀባርቅን መለየት። • ጨዋታዎች ውስጥ በሚሳተፉበት ጊዜ የተለያዩ ተግባራትን በመለየት ተጠያቂነት ይወስዳሉ። • በጨዋታዎች ውስጥ ሲሳተፉ አንዳንድ ተግባራትን በመለየት 	<p>6.1 የተለያዩ የእግር ክፍሎችን ተጠቅሞ ኳስን ወደ ግብ መምታት</p> <p>6.2 በውስን ተማሪዎች ቡድን መስርቶ እግር ኳስን መጫወት</p> <p>6.3 ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር/set shoot</p> <p>6.4 ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወርን በመጠቀም ጥቂት ጨዋታ በመጫወት</p> <p>6.5 በመዘለል የእጅ ኳስን ወደ ግብ መወርወር</p> <p>6.6 ውስን ሰዎችን የያዘ የተለያዩ ቡድን በመመስረት የእጅ ኳስ መጫወት</p> <p>6.7 ኳስን ከተለያዩ አቅጣጫ ወደታች መምታት</p> <p>6.8 የመዘናኛ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • መምህሩ ለተማሪዎች ገለጻ አድርጎ ሰርቶ ካሳየ በኋላ ተማሪዎችን በቡድን በማደራጀት እንቅስቃሴ እንዲለማመዱ ማድረግ • ጓደኛውን ከተመለከቱ በኋላ በመቆምም ሆነ በመንቀሳቀስ የተለያዩ የእግር ክፍሎችን በመጠቀም በሜዳ ውስጥ ወደ ላይና ወደታች በመንቀሳቀስ ማጥቃትና ዘለው ኳስ ወደ ግብ መምታት ውስጥ እንዲሳተፉ ማድረግ። • ተማሪዎች ኳስ ወደ ግብ የመምታት ወይም የመወርወር እና የማጥቃት መሰረታዊ ችሎታ ሰርተው በማሳየት እርስ በእርስ እንዲያሳዩ ማድረግ • ተማሪዎች በቡድን በመክፈል 	<ul style="list-style-type: none"> • ልምምዳቸውንና ዕብረታቸውን በቡድን ላይ እየሄዱ መመልከት • ተማሪዎች ቼክሊስት በመውሰድ ቡድናቸውን ይመዘናሉ • ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ልምምድ ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ • የተማሪዎችን ብቃት እየመዘገቡ በመሄድ የማስተካከያ ግብረ መልስ መስጠት • ፖርትፎሊዮ ፣ ያለፉ ክስተቶች መዘገብ • የጓደኛ

<p>ጊዜ ተጠያቅንትን መውሰድ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ኪስን ከተለያዩ አቅጣጫ ወደታች በመምታት ማሳየት • ለራስና ለሌሎች ሰዎች ክብር በመስጠት ጥሩ ባህሪ ማሳየት።. 	<p>ጨዋታዎች</p>	<p>የሚያግዳቸው ተማሪ እያለ ኪስ በአየር ላይ ወይም በመሬት ላይ ወደ ግብ መምታት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በጥንድ እንዲሳተፉና በተራ እንዲለማመዱ እንዲሁም እርስ በእርስ እንዲተራረሙ ማድረግ • ተማሪዎች ኪስን ከተለያዩ አቅጣጫ ወደታች እንዲመቱ ማድረግ 	<p>ምዘና</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች እርስ በእርስ ግብረ መልስ እንድ ሰጣጡና እንዲተራረሙ ማድረግ።
--	--------------	---	--

ምዕራፍ ሰባት፡ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታ (ክፍለ ጊዜ 4)

የመማር ውጤቶች፡ በዚህ ትምህርት መጨረሻ ላይ ተማሪዎች፡

- የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ ይገልጻሉ፡፡
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ ይፈጥራሉ፡፡
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜንና ባህላዊ ጨዋታን በተግባር ያሳያሉ፡፡

የመማር ብቃት	ይዘት	የመማር ዘዴዎች	ግምገማ
<ul style="list-style-type: none"> • የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ ይገልጻሉ፡፡ • የኢትዮጵያን ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ ይፈጥራሉ፡፡ • የኢትዮጵያን ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ በተግባር ያሳያሉ፡፡ 	<p>7.2. የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ</p> <p>7.3. የኢትዮጵያ የባህል ጨዋታዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ገና ጨዋታ ▪ ኮርቦ ጨዋታ ▪ ሻይ ጨዋታ ▪ ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ ▪ ትግል 	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ጫወታ ያቀርባሉ፡፡ • ተማሪዎች ተመልክተው የሚያውቁትን በመዝናናት መልክ እንዲያሳዩ/ እንዲሳተፉ ማድረግ፡፡ • ስለተማሩት/ስለአስተማሩት ላይ ግብረ መልስ እንዲሰጡ ማድረግ፡፡ • በግል ወይም በቡድን የውዝዋዜ ውድድር ማድረግ፡፡ • ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች በርዕስ ጉዳዩ ላይ ጥያቄ እንዲጠይቁ መጠየቅ፣ ማሳየትና መግለጽ እንዲችሉ ማድረግ፡፡ 	<ul style="list-style-type: none"> • የመምህሩ ምልክታ • የስርዓት ትምህርት ፕሮፋይል (መምህራን በተደጋጋሚ የተማሪዎች ዕውቀት መጎልበት ላይ ቀጥተኛ ያልሆነ ምልክታ ያደርጋሉ)፡፡ • የተማሪዎች የፕሮፋይል ካርድ (መምህራን ቀጣይነት ባለው በሁሉም የትምህርት ሥርዓት ይዘት ላይ እና ሌሎች ሁኔታዎች ላይ ማጉልበት)፡፡