

የጤናና ሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት

የመምህር መምሪያ

8ኛ ክፍል

አዘጋጅ

1. ብርሀኑ ተሰማ (Ass.pro)
2. አብዱሳ ገመቹ (MA)

ኤርታኤ

1. ግርማ ጥላሁን (PhD)
2. አብዮት ሞርካ (MSc)

ገምጋሚዎች

1. ብርሀኑ ደበላ (M.Ed.)
2. ኢሳያስ ተፈራ (MSc.)
3. ሙላቱ ጉዲሳ (M.Ed.)

ተርጓሚዎች

1. ለታ ታደሰ (M.Ed.)
2. አብዱሳ ገመቹ (MA)
3. ይታገሱ ደመቀ (M.Ed.)
4. እንዳለ አየለ (MSc.)

ግራፊክስ

ሰለሞን አለማየሁ

©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ



ይህ መጽሐፍ በኦሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህር ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014 ዓ.ም ተዘጋጅቶ ታተመ።

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

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ 1

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት 1

መግቢያ 1

1.1 የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነት 2

1.2 የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደ አንድ ሙያ 4

1.3 የስፖርት አፈታሪክ በኢትዮጵያ 6

1.4 ኢትዮጵያ በአሎምፒክ ጨዋታ ያላት ተሳትፎ 8

1.5 የአበረታች (ተጨማሪ ኃይል ሰጪ) መድኃኒቶችን መከላከል 9

ምዕራፍ ሁለት 12

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር 12

2.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የሰውነት እንቅስቃሴዎች 13

2.2 የማህበረሰብ ግንዛቤ እና ግንኙነት ችሎታ የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች 16

2.3 በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች 19

2.4 በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች 20

2.5 የተግባቦትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች 22

ምዕራፍ ሦስት 25

ጤናና የአካል ብቃት 25

3.1 የልብ እና የሳምባ ብርታት ብቃት ልምምድ 27

3.2 የጡንቻዎች ብርታት ልምምድ 31

3.3 የመተጣጠፍ ብቃት ልምምድ 35

3.4 ፍጥነት 38

ምዕራፍ አራት 44

አትሌቲክስ 44

4.2 የክፍታ ዝላይ 46

4.3 ሩጫ 48

4.4 ውርወራ 51

ምዕራፍ አምስት 55

ጂምናስቲክስ 55

5.1 መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎች 57

5.2 የተቀናጀ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ 59

5.4 የመሳሪያ ጂምናስቲክስ 62

ምዕራፍ ስድስት 66

ኪስ የመቆጣጠር፣ የመወርወርና የመከላከል መሰረታዊ ችሎታዎች 66

6.1. ኪስ በውስጥ እግር መቆጣጠር68

6.2 ኪስን በውጭ እግር መቆጣጠር70

6.3. ኪስን በታፋ/ጭን መቆጣጠር.....72

6.4 በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በታፋ መቆጣጠር.....73

6.5 በመዝለል የቅርጫት ኪስ ወደ ቅርጫት መወርወር.....74

6.6. የእጅ ኪስን በመውደቅ ወደ ግብ መወርወር.....77

6.7 በእጅ ኪስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ዘዴ.....79

6.8 የእጅ ኪስ ጨዋታን በቡድን መጫወት.....80

ምዕራፍ ሰባት.....81

የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች81

7.1 የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ.....84

7.2.የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች85

8ኛ ክፍል ሲለበስ.....95

መቅደም

ትምህርት ደራጃ በደረጃ የሰርዓተ-ትምህርት ለውጥ በማድረግ የሚፈልገው የኢኮኖሚ ዕድገት፣ ሳይንስ እና ቴክኖሎጂ በማስፋፋት የሰው ልጅ የአንድን ሀገር ኑሮና አኗኗር የሚያሻሽልበት ሂደት ነው። የሳይንስ እና ቴክኖሎጂ ደረጃን በማስፋፋት አለም አሁን ካለችበት ክፍለ ዘመን ጋር ለማራመድ እውቀት፣ ሙያ ችሎታና ብቃት፣ ሳይንሳዊ አመለካከት እና ስነምግባር ያለው ትውልድ ለማፍራት ሥርዓተ ትምህርቱ ተሻሻሎ መልስ መስጠት አለበት። ስለዚህ ከፍተኛ ተጽዕኖ ማምጣት የሚችልና ስኬታማ የሆነ ሥርዓተ ትምህርት ማዘጋጀትና ስራላይ ማዋል ትልቅ ትኩረት ማግኘት አለበት። ሥርዓተ ትምህርት በሚዘጋጅበት ወቅት ከሀገሪቱ የትምህርት ፖሊሲ መመንጨት አለበት። በዚህ መሰረት ሥርዓተ ትምህርቱ ለመማር ማስተማር የሚያገለግሉ፣ ትምህርቱን መሰረት የሚያሰጡ እና ደረጃቸውን የጠበቁ የሥርዓተ ትምህርት መሳሪያዎችን አካቶ ተዘጋጅቷል። ከዚህ የምንረዳው ሥርዓተ-ትምህርቱ የሚቀረጸው የሀገራችን የትምህርት ፖሊሲ መሰረት በማድረግ ሲሆን የሥርዓተ ትምህርት መሳሪያዎች እንደ ሲለበስ፣ የተማሪው መጽሐፍ እና የመምህሩ መምሪያ ደግሞ ከሥርዓተ ትምህርቱ ላይ ይዘጋጃል።

በ19ኛው ክፍለ ዘመን አጋማሽ ላይ የሀገራችን ዘመናዊ ትምህርት እንደተጀመረ ሰፊ የይዘት ሽፋን ከመያዙ በቀር አንድን ነገር በመፍጠርና የማግኘት ችሎታን በመፍጠር የሚፈለገውን ለውጥ ማምጣት ስላልቻለ የፖሊሲ ማሻሻያ ከጊዜ ወደ ጊዜ ሲደረግ ቆይቷል።

በአሁኑ ጊዜ ግን የሥርዓተ ትምህርቱ ዝግጅት ተሻሻሎ ከመምህሩ መምሪያ ጎን ለጎን የተዘጋጀው የተማሪው መጽሐፍ ለረጅም ጊዜ ከፍተኛ የኢትዮጵያ የትምህርት ጥራት ሆኖ የቆየውን ችግር ለመፍታት ታስቦ እንደሆነና በቀጥታ የትምህርት ዕድገቱን በማብቃት የተፈለገው ቦታ ለማድረስ እየተደረገ ያለውን ጥረት የሚያሳይ ነው።

እንደሚታወቀው የጤናና የሰውነት ማህልመሻ ትምህርትን ተማሪዎች በክፍልና በመስክ የሚማሩት ስለሆነ የተማሪዎችን የአካል፣ የእምሮ፣ የማህበረሰባዊነትና ውስጣዊ ስሜት ለውጥ ማረጋገጥ ላይ ከፍተኛ ድርሻ አለው። ይህ የእድገትና የባህሪ ለውጥ ስኬት በተመሳሳይ መልኩ መምህራን የትምህርቱ ዓላማና ይዘት በሚያመለክተው መሰረት ወይም ደግሞ ታማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለበቸው የመማር ብቃት ላይ በመመስረት የመማር ማስተማሩን ሂደት ማካሄድ አለባቸው። ከዚህ ጋር በተያያዘ እስከ አሁን ሲሰጥ የነበረው የጤናና የሰውነት ማህልመሻ ትምህርት አሰጣጡ በጽንሰ ሃሳብ ላይ እንጂ በእንቅስቃሴ ላይ ያተኮረ ስላልነበረ በአሁኑ ጊዜ ግን መምህራን በተዘጋጀው ሥርዓተ ትምህርት መሰረት በክፍልና በመስክ የሚያስተምሩትን ትምህርት በአካባቢያቸው ከሚገኙ ሀገር በቀል እውቀት ጋር በማጣጣም ማቅረብ አስፈላጊ ነው። በተመሳሳይ ሁኔታ የ8ኛ ክፍል የጤናና የሰውነት ማህልመሻ ትምህርት ሲለበስ ብቃትና ጥራት ያለው ከተማሪዎች ዕድሜ ጋር እንዲሁም ከሌሎች የትምህርት ዓይነቶች ጋር በቀጥታና በጎንዮሽ ተዛምዶ ቀላል በሆነ መልኩ በተማሪዎች አእምሮ መስረጽ በሚችል መልኩ በትምህርት መርጂያ መሳሪያና ተከታታይ ምዘና ጋር ተቀናጅቶ ተዘጋጅቷል።

አጠቃላይ መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ብዙ ይዘቶች የያዘ ትምህርት ሆኖ እንደ ሌሎች የትምህርት አይነቶች መልካም አስተሳሰብንና አመለካከትን ያዳብራል። ከሌሎች የትምህርት አይነቶች ልዩ የሚያደርገው ደግሞ የተማሪዎችን የአካልና የአዕምሮ ክፍል ማዳበር መቻሉ ነው።

ስለዚህ የ8ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የመምህራን መምሪያ መፅሐፍ ዝግጅት አላማ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለበቸውን የመማር ብቃት፣ የመማር ማስተማር ዘዴ፣ የተከታታይ ምዘና ዘዴና የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች፣ ሲለበስ ውስጥ ከተቀመጡት ጋር በማዋህድ/በማስማማት በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ልምድና እውቀትን ከአንዱ ወደ ሌላው ማስተላለፍን ማሳካት ላይ አተኩሮ የተዘጋጀ ነው።

በተመሳሳይ ሁኔታ ይህ የ8ኛ ክፍል የመምህራን መምሪያ መምህራን የተለያዩ የትምህርት ይዘቶችን የሚሰጡበትን ዘዴዎች በመለየት መማር ማስተማሩን በማካሄድ ትምህርቱን ጠቃሚ ለማድረግ ትልቅ ድርሻ አለው። መምህራን የተማሪን ተሳትፎ ያማከለ የመማር ማስተማርን ዘዴ በመጠቀም የትምህርት ይዘቶቹ የማህበረሰቡን ችግር እንዲፈቱ በቅድመ ዝግጅት ውስጥ ሁሉንም ነገሮች በማመቻቸት ማስተማር እንዲችሉ ተዘጋጅቷል።

የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ የመምህራን መምሪያ ዝግጅት ልዩ የሚያደርገው ነገር ሁሉንም የመማር ማስተማር ዘዴ አቅፎና ተከታታይ ምዘናን በማካሄድ ተማሪዎች መሰረታዊ የሆኑ ነገሮችን እንደ ሀገር እንዲረዱ፣ የ21ኛ ክፍለ ዘመን ችሎታዎችን እንዲያዳብሩ፣ እሴቶችና መመሪያዎች፣ አመለካከትና በራስ መተማመንን ማዳበር እንዲችሉ ሆኖ ተዘጋጅቷል። ስለዚህ መምህራን የመማር ማስተማር ዘዴዎችን የትምህርት አቀራረብ ችግሮችን መፍታት በሚችሉበት ሁኔታ በመጠቀም ትምህርቱን ውጤታማ ማድረግ አለባቸው። በዚህ ሁኔታ ሁለገብ የመማር ማስተማር ዘዴዎችን በመጠቀም ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ጋር ተከታታይ ምዘናና ክትትል ማድረግ ወሳኝ እንደሆነ ተጠቅሷል።

ስለዚህ መምህራን የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትን በተማሪ መፅሐፍ በየምዕራፉና ዋና ዋና ርዕሶች ስር ያለውን ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ስር ካሉ አላማዎች ጋር በማስማማት ማስተማር እንዲችሉ ተደርጎ የመመህሩ መምሪያ ተዘጋጅቷል። በዚህ መሰረት የተዘጋጀው የ8ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ የመምህሩ መምሪያ ሲለበስን መሰረት በማድረግ ከምዕረፍ አንድ እስከ ሰባት ውስጥ ወሳኝ የሆኑ ንዑስ ርዕሶችን እንደሚቀጥለው ይዞ ተዘጋጅቷል።

ምዕራፍ አንድ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻና ዘመናዊ ስፖርት (4 ክፍለ ጊዜ) በሚል ርዕስ ስር ንዑስ ርዕሶች የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አስፈላጊነት (1 ክፍለ ጊዜ)፣ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ከሌሎች የትምህርት አይነቶች ጋር ያለው ግንኙነት (1 ክፍለ ጊዜ)፣ የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታሪክ (1 ክፍለ ጊዜ) እና ኢትዮጵያ በአሎምፒክ ያላት ተሳትፎ (1 ክፍለ ጊዜ) ያካትታል።

ምዕራፍ ሁለት የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ጥልቅ ስሜትንና ማህበራዊነትን መማር (5 ክፍለ ጊዜ)፣ በዚህ ስር ያሉት ንዑስ ርዕሶች፣ ራስን የማወቅና ማሳደግ የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)፣ የማህበረሰብ ግንዛቤንና የመቀራረብ ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)፣ ውሳኔ ሰጪነትና ተጠያቂነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

(1 ክፍለ ጊዜ)፣ በጥልቀት ማሰብ/በማገናዘብ ማሰብን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን (1 ክፍለ ጊዜ) የተግባራትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ) አካቷል።

ምዕራፍ ሶስት ጤናና የአካል ብቃት (6 ክፍለ ጊዜ) ስር ያሉት ንዑስ ርዕሶች የአካል ብቃትን ማዳበሪያ ዘዴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)፣ አየር በመውሰድና ያለ አየር የሚደረጉ የአካል ብቃት ልምምድ፣ የልብ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ ሳንባና የደም ቱቦን የሚያዳብሩ፣ በቆሙበት ቦታ መሮጥ፣ የኤሮቢክስ እንቅስቃሴ በመደጋገም ከሙዚቃ ምት ጋር መስራት (1 ክፍለ ጊዜ)፣ የጡንቻ ብርታት (1 ክፍለ ጊዜ)፣ ፑሽ አፕ፣ ቁጢጥ ብሎ መዝለል፣ መተጣጠፍ (1 ክፍለ ጊዜ)፣ ፍጥነት (1 ክፍለ ጊዜ)፣ ፈጣን የ30 ሜትር ሩጫና ሀይል የሚሰጡ የማበረታቻ ቅመሞችን መከላከል (1 ክፍለ ጊዜ) ያካትታል።

ምዕራፍ አራት አትሌቲክስ (7 ክፍለ ጊዜ) ስር ያሉት ንዑስ ርዕሶች የአፍሪካ አትሌቲክስ ታሪክ (1 ክፍለ ጊዜ)፣ ሩጫ (2 ክፍለ ጊዜ)፣ ለፍጥነትና ለርቀት መሮጥ፣ ውርወራ (2 ክፍለ ጊዜ)፣ የስሉስ ዝላይና የከፍታ ዝላይ (2 ክፍለ ጊዜ) ናቸው።

ምዕራፍ አምስት ጂምናስቲክስ (4 ክፍለ ጊዜ) ስር ያሉት ንዑስ ርዕሶች፣ የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎች (1 ክፍለ ጊዜ)፣ የተቀናጀ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ (2 ክፍለ ጊዜ) ወደ ፊት በመዝለል መገልበጥ፣ በእጅ መቆምና መገልበጥ፣ በእጅ መሬት በመንካት መገልበጥ፣ የመሳሪያ ጂምናስቲክስ (1 ክፍለ ጊዜ)፣ የሁለት አግዳሚ ትይዩ ዘንጎች አያያዝና ይዞ መወዛወዝን ያካትታል።

ምዕራፍ ስድስት የኳስ ክህሎቶች፣ ኳስን መቆጣጠር፣ የመምታትና የመለጋት/መሰረብ ብቃት (9 ክፍለ ጊዜ)፣ በዚህ ስር ያሉት ንዑስ ርዕሶች፣ ኳስን በውስጥ እግር መቆጣጠር (2 ክፍለ ጊዜ)፣ ኳስን በውጭ እግር መቆጣጠር (2 ክፍለ ጊዜ)፣ በቡድን ጨዋታ ውስጥ እግር ኳስን በውስጥና በውጭ እግር መቆጣጠር (1 ክፍለ ጊዜ)፣ ቅርጫት ኳስን ዘሎ በመወርወር ወደ ቅርጫት መወርወር፣ በቡድን ጨዋታ ውስጥ ዘሎ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር (2 ክፍለ ጊዜ)፣ እጅ ኳስን በመውደቅ ወደ ግብ መወርወር (1 ክፍለ ጊዜ)፣ የመረብ ኳስን መለጋት፣ በቡድን ጨዋታ ውስጥ የመረብ ኳስን መለጋትና አዝናኝ ጨዋታዎች (1 ክፍለ ጊዜ) ይገልጻል።

ሰባተኛ ምዕራፍ የኢትዮጵያና የአለም ባህላዊ ጨዋታዎች (3 ክፍለ ጊዜ)። በዚህ ምዕራፍ ስር የተቀመጡ ንኡስ ርዕሶች፣ የኢትዮጵያና ባህላዊ ጨዋታዎች ትርጉም፣ የተወሰኑ የኢትዮጵያና ባህላዊ ጨዋታዎች (ክፍል 1) (1 ክፍለ ጊዜ)፣ ለምሳሌ፣ የገና ጨዋታ፣ ኮርቦ፣ ሻህ፣ ሰኞ ማክሰኞ፣ እቺ ምንድናት፣ ትግልና የአለም ባህላዊ ጨዋታዎችን መለማመድ (2 ክፍለ ጊዜ) ናቸው።

የስምንተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማህልመሻ ትምህርት ሰባት ምዕራፎችን አካቶ የተዘጋጀና በአመት ከ35-37 ክፍለ ጊዜና በ 1ኛ ሰሚስቴር 17/18 ክፍለ ጊዜ እንዲሁም በ2ኛ ሰሚስቴር 18/19 ክፍለ ጊዜ ያለው ሆኖ፣ አንድ ክፍለ ጊዜ አርባ ደቂቃ ነው።

በአጠቃላይ፣ ይህ የ8ኛ ክፍል የመምህራን መምሪያ ዋና ዋና ርዕሶችን፣ ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶችን፣ ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃትን፣ የመማር ማስተማር ዘዴን፣ የተከታታይ ምዘና ዘዴንና ሲለበስ ውስጥ የተጠቀሱ ለይዘት ተስማሚ የሆኑ የትምህርት መርጅያ መሳሪያዎችን በማካተት ተዘጋጅቷል።

ምዕራፍ አንድ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት

የክፍል ጊዜ ብዛት (4)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት የዕለት ከዕለት ኑሮአቸው ውስጥ ያለውን ፋይዳ ይረዳሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ምንነት ይገልጻሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑን ይለያሉ።
- ኢትዮጵያ ካሏት የስፖርት አፈታሪክ ውስጥ ቢያንስ ሦስት ይዘረዘራሉ።
- ኢትዮጵያ በአሎምፕክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ተሳትፎ ይገነዘባሉ።

መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት በሳይንሳዊ መንገድ የተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ ሆኖ፣ የግለሰብንና የማህበረሰብን የዕድሜ ልክ አኗኗርን የሚያሻሽል፣ በራስ መተማመን ያለው በሐገርና በአለም ደረጃ የሚሳተፍና ጠንካራ ተወዳዳሪን ለማፍራት በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጪ የሚሰጡ የትምህርት ይዘትን አካቶ የያዘ ነው።

በዚህ መሰረት፣ የምዕራፉ ዋና ዋና ርዕሶች፣ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አስፈላጊነት፣ የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደ አንድ ሙያ፣ የኢትዮጵያ የስፖርት አፈታሪክና ኢትዮጵያ በአሎምፕክ ውድድር ውስጥ ያላትን ተሳትፎ በጥልቀት የሚማሩበት ይሆናል።

የምዕራፉ ዋና ዋና ይዘቶች

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነት
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደ አንድ ሙያ
- የስፖርት አፈታሪክ በኢትዮጵያ
- ኢትዮጵያ በአሎምፕክ ጨዋታ ያላት ተሳትፎ

የምዕራፉ የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አስፈላጊነት በጥንድ እንዲወያዩ ማድረግ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደ አንድ ሙያ በሚለው ላይ እንዲወያዩ ማድረግ።
- ከታችኞች የክፍል ደረጃዎች ያልተማሩትን ሶስት ታዋቂ የኢትዮጵያ ስፖርት እንቅስቃሴዎች ፅፈው እንድመጡ ሁኔታዎችን አመቻቹ (የፕሮጀክት ስራ)።
- ኢትዮጵያ በአሎምፕክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ሚና በጥንድ እንዲወያዩ ማድረግ።

የምዕራፉ የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የቃል ጥያቄ
- የቡድን ፅብረቃ
- በተማሪዎች የቡድን ፅብረቃና በተሰጠ ስራ ላይ ግብረ መልስ መስጠት

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነት የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት የዕለት ከዕለት ኑሮአቸው ውስጥ ያለውን አስፈላጊነት ይገልጻሉ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነትን ይዘረዝራሉ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት በህይወት ዘመን ውስጥ ያለውን ሚና ያደንቃሉ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርትን የመማር ማስተማር ሂደት ላይ ጫና የሚያደርጉ ነገሮችን ይለያሉ።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ባለው ክፍተኛ ብቃትና ጥራት ተማሪዎች በህይወት ዘመናቸው ጤንነትንና ጥሩ ስኬትን እንዲያገኙ፣ የአካል ብቃትን ከመሰረቱ እንዲያሳድጉ፣ የስኬታማ ውድድር ዘዴና ስልትን እንዲጎናጸፉ ይረዳቸዋል።

ተማሪዎች ስለ ሰውነት ብቃት እንዲያስቡ፣ እንዴት እንደሚሰሩ፣ የድርጊት አካሄድን በማሰላሰል እንዴት ውሳኔ እንደሚሰጡ፣ ራሳቸውንና ጓደኛቸውን እንዴት እንደሚገልጹና የእርስ በእርሳቸውን የችሎታ መሻሻል ተረድተው በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በራስ መተማመንን እንዲያሳድጉና የዕድሜ ልክ ኑሮአቸውን ለማዳበር ይረዳቸዋል።

በተጨማሪም፣ ተማሪዎች መስራት የሚፈልጉ ድርጊቶችን እንዲፈጥሩ፣ በተፈጥሮ ያላቸውን ችሎታ ትምህርት ቤት ውስጥ እንዲለዩ፣ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴትና የት መሳተፍ እንዳለባቸው የሚማሩበት ይሆናል። እንዲሁም፣ ለረጅም ጊዜ ሊያገለግላቸው የሚችል መረጃ መርጦ በግልና በቡድን የግለሰብንና የማህበረሰብን ፍቅርና ክብርን ልያሳድጉ የሚችሉበት መንገድ የሚማሩበት ይሆናል።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ተማሪዎች የአስተዳደር፣ የአስልጣኝና የዳኛ ተጠያቂነትንና ሚናን በመረዳት ውድድር ውስጥ የሚያጋጥማቸውን ችግር መፍታት እንደሚያስችላቸው የተለያዩ ምሁራን ሲለሚገልፁ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አስተማሪዎች ሲለበስ ውስጥ በተገለፀው ሁኔታ ወደ እለት ትምህርት ከመግባታቸው በፊት አስገላጊ ዝግጅት ማድረግ አለባቸው። የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አስተማሪዎች ከዚህ በታች እንደ ተገለጸው የትምህርት ዕቅድ ዝግጅት፣ ተጨማሪ እውቀትና የምያስፈልጉ የትምህርት መርጫ መሳሪያ አስቀድሞ ማዘጋጀት አለባቸው።

ቅድመ ዝግጅት

የ8ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መምህራን የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አስፈላጊነት ጋር የምያያዙ ዋቢ መፅሐፍቶችን ከመማር ማስተማር ሂደት በፊት አስቀድሞ በማንበብ መዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን የእያንዳንዱን የተማሪ አላማ፣ ብቃት፣ ፊላንትና ችሎታን ሊያሟላ የሚችል፣ የመምህራንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ልገልፅ የምችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ አዘጋጁ።

የትምህርቱ ይዘት የተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ ማስረጃ የሚችል በአከባቢ ወይም በፋብሪካ የተዘጋጀውን ብቃትና ጥራት ያለው የትምህርት መርጅያ መሳሪያን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ ታዘጋጃላችሁ።

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ጫና የሚያሳድሩ የተለያዩ ሁኔታዎች/ነገሮች ስላሉ ተማሪዎች የተለያዩ የስፖርት እንቅስቃሴዎችን ሲያከናውኑ ለነገያቸው ምቹ የሆነ ወቅታዊ ነጥቦችን መርጠው፣ በመለየት በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ እንዲሳተፉ ትኩረት ውስጥ በማስገባት ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር የመጨረሻ ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ለምጣይቁት ጥያቄ ግብረ መልስ መስጠት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ እንዲሳተፉ ማድረግ።
- ተማሪዎችን መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱ ጥያቄዎችን መጠየቅ።
- ተማሪዎች የሚያደርጉት ገለጻና ጥያቄ ላይ ግብረ መልስ መስጠት።

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ጥያቄና መልስ
- ገለጻና ግብረ መልስ ማድረግ

1.2 የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደ አንድ ሙያ የክፍሌ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑን ይገልጻሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑን ያደንቃሉ።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑን ያውቃሉ።

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የሰው ልጅ ምድር ላይ መኖር ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ አኗኗሩን በማሻሻል ውስጥ የሰውነት፣ የአእምሮ፣ የማህበራዊነትና ውስጣዊ ስሜት ለውጥን በሂደት በማሳደግ ወደ ሳይንስ፣ ተክኖሎጂና እንዲሁም እድገት እንዲሸጋገር ከፍተኛ ሚና ተጫውተዋል።

: የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደ አንድ ሙያ ስታይ ሙያው ተመራጭና ተወዳጅ የሙያ ዘርፍ ነው። ምክንያቱም የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት፣ በልምምድና በተግባር ስለምሰሩ፣ በአካል እንቅስቃሴ የሰውን ልጅ ጤንነት ስለሚያረጋግጡ ፣ ማህበራዊ ግንኙነት ለማጠናከርና በክፍል ውስጥ በፅሁፍ የምሰጥ ትምህርትና የሜዳና በጅምናዝየም ውስጥ በተግባር በመሰራቱ ተወዳጅ እና ተመራጭ ሙያ ያደርገዋል።

ቅድመ ዝግጅት

የ8ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መምህራን የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑ ጋር የሚያያዙ ዋቢ መፅሐፍቶችን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞ በማንበብ መዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን የእያንዳንዱን የተማሪን አላማ፣ ብቃት፣ ፊላጎትና ችሎታን ሊያሟላ የሚችሉ፣ የመምህራንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ሊገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ አዘጋጁ።

የትምህርቱ ይዘት የተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ ማስረጃ የሚችል በአከባቢ ወይም በፋብሪካ የተዘጋጀውን ብቃትና ጥራት ያለው የትምህርት መርጅያ መሳሪያን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ ታዘጋጃላችሁ።

የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ተማሪዎች 3ኛ የኒውቶን የእንቅስቃሴ ህግን በመጠቀም ከፊዚክስ ትምህርት ጋር ግንኙነት ያላቸውን የአካል እንቅስቃሴን ሰርተው እንዲያሳዩ የኒውቶን የእንቅስቃሴ ህግ ሀሳብ፣ የማስጀመርያ ጣውላን በመጠቀም የአጭር ርቃት ሩጫ መነሻና መድረሻ ላይ የሚከናወኑ ድርጊቶች፣ እግር ኳስን በተለያዩ የሰውነት ክፍል መንዳትና መቆጣጠርና በቀጥታ መስመር፣ ስላሽ፣ ክብ፣ ዝግዛግ፣ ወደ ፊትና ወደ ኋላ የሚደረገው የአካል እንቅስቃሴዎችን አስቀድማችሁ ተዘጋጅታችሁበት ተማሪዎች ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ አለባችሁ።

እንዲሁም ከባዮሎጂ ትምህርት ጋር ግንኙነት ያላቸው ስለ ጡንቻ ስርአት፣ የደም ዝውውር ስርዓትና የአተነፋፊስ ስርዓት ላይ በመመስረት ጥያቄና መልስ በማካሄድና መልስ በመስጠት ከዚህ ሀሳብ ጋር ግንኙነት ያላቸውን የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም ተማሪዎች ተመሳሳይ ግንዛቤ እንዲያገኙ ማድረግ አለባችሁ።

በተጨማሪ፣ ተማሪዎች በሚያደርጉት ድርጊት፣ ምዘናና ገለፃ ላይ መምህራን ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ማሳተፍ
- ገለፃ
- ጥያቄና መልስ
- የተግባር ልምምድ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ጥያቄና መልስ

- ግብረ መልስ
- ሰርቶ ማሳየት

1.3 የስፖርት አፈታሪክ በኢትዮጵያ የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- ኢትዮጵያ ካሏት የስፖርት አፈታሪክ ውስጥ ሶስት ይገልጻሉ።
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታሪክና ዘመናዊ ስፖርት ያለውን ግንኙነት በመለየት ይገልጻሉ።
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታሪክ ከጤናና ሰውነት ማህልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት ይዘረዝራሉ።

ስፖርት ኢትዮጵያ ውስጥ የትና መቼ እንደተጀመረ የሚገልፅ የተፃፈ መረጃ የለም። ነገር ግን፣ በአፈታሪክ እንደሚባለው የአውሮፓ ሀገራት ሀገራችንን ቅኝ ለመግዛትና፣ የመካከለኛ ምዕራብ ሀገራት ደግሞ ንግድን ምክንያት በማድረግ ወደ ሀገራችን ሲመጡ አንዳንድ የስፖርት ውድድርና እንቅስቃሴን እንዳመጡ ይነገራል።

የአውሮፓ ዜጎች በተለይም ጣሊያን፣ ግሪክ፣ ፈረንሳይ፣ ከመካከለኛ ምስራቅ ሀገራት ደግሞ ህንድ፣ ቱርክና የአርሜንያ ዜጎች በተለያዩ ምክንያት ወደ ኢትዮጵያ ሲመጡ በፊንጮ፣ ሐረር፣ ኤርትራና ድሬዳዋ ከተሞች ውስጥ በአረፍት ሰአታቸው እግር ኳስና መረብ ኳስ ሲጫወቱና ሲወዳደሩ እንደ ነበር ይነገራል።

በተጨማሪም፣ ዘመናዊ ትምህርት በ19ኛ ክፍለ ዘመን አጋማሽ ኢትዮጵያ ውስጥ እንደተጀመረ ከጤናና ሰውነት ማህልመሻ ትምህርት ውስጥ ደግሞ ጅምናስቲክ ቀድሞ በከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ይሰጥ እንደነበርና በኋላም የእግር ኳስ ጨዋታ፣ መረብ ኳስና ቅርጫት ኳስ ጨዋታን ጨምሮ ቀስ በቀስ ወደ ተለያዩ የሀገሪቷ ትምህርት ቤቶች ውስጥ መሰጠት እንደተጀመረ ይነገራል።

ቅድመ ዝግጅት

የ8ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማህልመሻ ትምህርት መምህራን የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታሪክ ጋር የሚያያዙ ዋቢ መፅሐፍቶችን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞ በማንበብ መዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን የአያንዳንዱን የተማሪን አላማ፣ ብቃት፣ ፊላጎትና ችሎታን ሊያሟላ የሚችሉ፣ የመምህራንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ሊገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ አዘጋጁ።

መምህራን ጥራት ያላቸውን የትምህርት መርጅያ መሳሪያ በአከባቢ የሚዘጋጅ ወይም ርዕሱን ሊገልፅ የሚችል የተለያዩ ስዕሎችን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ ታዘጋጃላችሁ።

የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ለሚጠይቁት ጥያቄ ግብረ መልስ መስጠት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ጥያቄና መልስ

- ገለፃና ግብረ መልስ
- የቡድን ውይይት

የተከታታይ ምዘና ዘይቤ

- ጥያቄና መልስ
- ገለፃና
- የአስተማሪ ግብረ መልስ

1.4 ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ያላት ተሳትፎ የክፍሌ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ሚና ይገነዘባሉ።
- ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ውድድር ውስጥ ያላትን ተሳትፎ ይዘረዝራሉ።
- እንደ ሀገርና እንደ አለም በኦሎምፒክ ውድድር ውስጥ ከፍተኛ ሚና ያላቸውን ታዋቂ የሆኑ የኢትዮጵያ አትሌቶችን ለይተው ይናገራሉ።
- የኢትዮጵያ አትሌቶች እንደ ሀገርና እንደ አለም የሚጫወቱትን ሚና ለመተካት ፊላጎት ይኖራቸዋል።

በ1.3 ንኡስ ርዕስ ስር ለመግለፅ እንደተሞከረው በሀገራችን ኢትዮጵያ ውስጥ ስፖርት መቼና የት እንደተጀመረ የሚገልፅ የጽሑፍ መረጃ እንደሌለ ተገልጿል።

በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ፣ ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ተሳትፎ በማስመልከት የአለም አማተር አትሌትክስ ፌደሬሽን ጥላ ስር የኢትዮጵያ ስፖርት ኮንፌደሬሽን በሀገር ደረጃ ህዳር ወር በ1948 እ.ኤ.አ አቋቋመች። በ1953 የአለም የኦሎምፒክ ኮሚቴ አባል ሆና እንድትገባ ታጭታ፣ ግንቦት 15 በ1954 እ.ኤ.አ በግሪክ አቴንስ ዕውቅና አገኘች። የኢትዮጵያ ኦሎምፒክ ኮሚቴ ሰኔ 25፣ 1968 ራሱን ችሎ ተቋቋመ።

በዚህ መሰረት መምህር/ሯ ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ያላትን ተሳትፎ እንደሚከተለው የሚያስተምሩ ይሆናል።

- ኢትዮጵያ በ1956 እ.ኤ.አ በአውስትራሊያ ሜልበርን ከተማ በተካሄደው የክረምት ኦሎምፒክ ውድድር ላይ ለመጀመሪያ ጊዜ እንደተሳተፈች ታሪክ ይገላጻል።
- ኢትዮጵያ ከውስጥና ከውጭ በነበረባት የፖለቲካ ጫና እ.ኤ.አ በ1976፣ 1984ና 1988 በኦሎምፒክ ውድድር እንደዚሁም በተለያዩ ምክንያት በ2006ና 2010 የበጋ ኦሎምፒክ ላይ ሳትሳተፍ ቀርታለች።
- በጣሊያን ሮም ከተማ በ1960 እ.ኤ.አ በተካሄደው ውድድር ላይ ጀግናው የኢትዮጵያና የአፍሪካ አትሌት ሻምበል አበበ ቢቂላ 2ሰአት፣ 15ደቂቃ፣ 16ሰከንድ ከ2 ማይክሮ ሰከንድ በባዶ እግር

ፎቶ ጨርሷል። ሻምበል አበበ ቢቂላ ሀገሩን በአለም መድረክ ያስተዋወቀ የመጀመሪያ ጥቁር አፍሪካ ነው። በመቀጠልም በ1964እ.ኤ.አ ጃፓን ቶክዮ በተካሄደው ውድድር ላይ 2ሰአት፣ 12ደቂቃ፣ 11ሰከንድ ከ2 ማይክሮ ሰከንድ ውስጥ ያሸነፈው ሻምበል አበበ ቢቂላ ነው። ሻምበል አበበ ቢቂላ አነስተኛ የአንጀት ቀዶ ጥገና ህክምና አድርጎ፣ ከ40 ቀን በኋላ መክሲኮ ላይ በ1968 እ.ኤ.አ በተካሄደው ውድድር ላይ በማራቶን ሩጫ ተሳትፎ 17 ኪ.ሜ ከርጠ በኋላ በተሰማው ህመም ምክንያት መጨረስ እንደማይችል ተረድቶ ለማሞ ወልዴ ተናገረ።

- አትሌት ማሞ ወልዴ ኢትዮጵያን ወክሎ ኢትዮጵያ ለሶስት ተከታታይ ጊዜ ማራቶን አሸነፈች። ይህ ድል፣ እንደ አለም በታሪክ ተመዝግቧል። ከዚያ በኋላም፣ እንደ አለም በተከታታይ ሶስት ጊዜ ማራቶንን ያሸነፈ ሀገር አልተገኘም። በመቀጠል፣ በላይነህ ዲንሳም (2000እ.ኤ.አ)፣ ገዛህኝ አበራ (2000እ.አ.አ)፣ ፋጡማ ሮባ (1996እ.ኤ.አ) እና ጢቂ ገላና (2012እ.ኤ.አ) በተለያዩ ሀገራት የማራቶን ውድድር አሸንፏል።
- በኢትዮጵያ አትሌትክስ ታሪክ ውስጥ ሚሩጽ ይፍጠር ትልቅ ሚና አለው። ይህ አትሌት 5000ና 10000 ሜትር የረጅም ርቀት ሩጫ 1980እ.ኤ.አ በሩሲያ ሞስኮ በሁለቱም ርቀት ሲያሸንፍ እና 1972እ.ኤ.አ በጀርመን ሙኒክ ውድድርም አሸንፏል። ኢትዮጵያ 1972 በጀርመን ሙኒክ በተካሄደው አሎምፒክ ጨዋታ በጥቁር ዜጋ ላይ በሚደረገው ጥላቻና ጫናን ለመቃወም በሚደረገው እንቅስቃሴ ውስጥ ከግብፅ፣ ደቡብ አፍሪካና ሰሜን ኮርያ ጋር ተሳትፋለች። አትሌት ሚሩጽን ተከትሎ በተለያዩ ጊዜ 5000ና 10000 ሜትር ርቀት ሩጫን ያሸነፉ አትሌቶች፣ ኮማንደር ደራርቱ ቱሉ (1992)፣ ሻለቃ ሀይሌ ገ/ስላሴ፣ ቀነኒሳ በቀለ፣ ሲለሺ ሲህን፣ ታሪኩ በቀለ፣ ሚሊዮን ወልዴ፣ የዲባባ ልጆች (ጥሩነሽና ኢጂጋዮ)፣ መሰረት ደፋርና አልማዝ አያና በቅደም ተከተል እንደ ምሳሌ ማንሳት ይቻላል።
- ኢትዮጵያ ከወረዳ እስከ ሀገር አቀፍ ደረጃ የስፖርት ድርጅቶችን በማቋቋም የሀገር ውስጥ ውድድር በማካሄድ ብቃት ያላቸው አትሌቶችን በመምረጥ በአሎምፒክ ውድድር ውስጥ ስትሳተፍ ነበር። በዚህ የውድድር ሂደት ውስጥም በረጅም ርቀት ሩጫ አለምን ስትመራ ነበር። ኢትዮጵያ ከ1956 እ.ኤ.አ ከመጀመሪያዋ አሎምፒክ ውድድር ተሳትፎዋ አንስታ እስከ 2020/21እ.ኤ.አ በተለያዩ ተሳታፊዎች 58 ሜዳልያ ያገኘች ሲሆን 23ቱ ወርቅ ነው። እነሱም እንደሚከተለው ተቀምጧል።

| አትሌት | ወርቅ | ብር | ነሐስ | ድምር |
|-----------|-----|----|-----|-----|
| ቀነኒሳ በቀለ | 3 | 1 | - | 4 |
| ጥሩነሽ ዲባባ | 3 | 0 | 3 | 6 |
| መሰረት ደፋር | 2 | 1 | 0 | 3 |
| ደራርቱ ቱሉ | 2 | 0 | 1 | 3 |
| ምሩፅ ይፍጠር | 2 | 0 | 1 | 3 |
| አበበ ቢቂላ | 2 | 0 | 0 | 2 |
| ሀይሌ ገ/ስላሴ | 2 | 0 | 0 | 2 |
| ማሞ ወልዴ | 1 | 1 | 1 | 3 |

| | | | | |
|----------|---|---|---|---|
| አልማዝ አያና | 1 | 0 | 1 | 2 |
| ፋጡማ ሮባ | 1 | 0 | 0 | 1 |
| ገዛህኝ አበራ | 1 | 0 | 0 | 1 |
| ሚሊዮን ወልዴ | 1 | 0 | 0 | 1 |
| ቴኪ ገላና | 1 | 0 | 0 | 1 |

ቅድመ ዝግጅት

የ8ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማህልመኝ ትምህርት መምህራን ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ውድድር ያላት ተሳትፎ ጋር የሚያያዙ ዋቢ መዕረፎቶችን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድመችሁ በማንበብ መዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን የእያንዳንዱን የተማሪን አላማ፣ ብቃት፣ ፊላጎትና ችሎታን ሊያሟላ የሚችሉ፣ የመምህራንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ሊገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድመችሁ አዘጋጁ።

የትምህርቱ ይዘት የተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ ማስረጃ የሚችል በአከባቢ ወይም በፋብሪካ የተዘጋጀውን ብቃትና ጥራት ያለው የትምህርት መርጅያ መሳሪያን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድመችሁ ታዘጋጃላችሁ።

መምህራን የዕለቱን ትምህርት ከመጀመራችሁ በፊት ተማሪዎችን ለማነቃቀትና የማሰብ ችሎታቸውን የምያዳብሩ ጥያቄዎችን ከተማሪዎች መጽሐፍ ጋር አያይዛችሁ በመጠየቅ ተማሪዎች ሀሳብ ወይም መልስ እንዲሰጡ እድል መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ለምጠይቁት ጥያቄ መልስ መስጠት አለባችሁ።

ተማሪዎች ተመሳሳይ ግንዛቤ እንዲያገኙ ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ውድድር ያላትን ተሳትፎ ተማሪዎች እንዲያብራሩ በመጠየቅ በሚሰጡት መልስ ላይ ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ። ከዚህም በተጨማሪ፣ በኦሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ ከሚካሄዱ ውድድሮች ውስጥ ቢያንስ አምስት ግለጹ ለምል ጥያቄ እንደ ኳስ ጨዋታዎች፣ ቴኒስ፣ ዉሃ ዋና፣ ጅምናስቲክ፣ ትግልና የመሳሰሉትን መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለፃ
- ጥያቄና መልስ
- የተግባር ልምምድ

የተከታታይ ምዜና ዘዴ

- ጥያቄና መልስ

1.5 የአበረታች (ተጨማሪ ኃይል ሰጪ) መድኃኒቶችን መከላከል የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያላቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- አበረታች መድኃኒት የሚያመጣውን ጉዳት ቢያንስ 5 ይዘረዝራሉ።
- የአበረታች መድኃኒቶች አንዴት መከላከል እንደሚቻል ለይተው ይናገራሉ።
- ህገወጥ በሆነ መንገድ የሚወሰዱ አበረታች መድኃኒቶችን ይቃወማሉ።

አበረታች መድኃኒት(doping) ማለት አትሌቶች ጉልበት ለማግኘት ሲሉ የሚወስዷቸው የተከለከሉ መድኃኒቶች ናቸው። ይህም በኪሊኒ መልክ ወይም በፈሳሽ መልክ በአፍ በኩል የሚወሰድ ሲሆን የቀይ የደም ሴል መጠን በመጨመር በሰውነት ውስጥ ያለ ምግብ ወዲያው ተቃጥሎ ጉልበት እንዲሰጥ አድርጎ ብቃት እንዲጨምር ያደርጋል። አበረታች መድኃኒቶች የተለያዩ ጉዳቶች አሏቸው፡ ፡ እነዚህም የልብ ምት መጨመር፣ የሰውነት ሙቀት መጨመር፣ የደም መርጋት፣ የደም ቧንቧ እንዲሰነጠቅ ማድረግ እና በሰውነት ውስጥ ያለ ፈሳሽ ከልክ በላይ ጥቅም ላይ እንዲውል በማድረግ ድርቀት እንዲከሰት ያደርጋል።

በአለም አቀፍ ህግ እና ደንብ መሰረት አበረታች መድኃኒትን መውሰድ የተከለከለ ስለሆነ ይህንን አድርገው የተገኙ አትሌቶች ምርመራ ተደርጎባቸው መድሃኒቱን መውሰዳቸው ከተረጋገጠ አትሌቶቹ በውድድር ያገኙት ሽልማት አንዲወስድባቸው ይደረጋል።

አሁን ያለንበት ክፍለ ዘመን አትሌቶች ሳይንሳዊ ስልጠናን ተከትለው ልምምድ በማድረግ በተፈጥሮ ያላቸውን ብቃት ማሳየት እንዲችሉ ያበረታታል እንጂ አበረታች መድኃኒት በመውሰድ እራሳቸውን የሚያስተዋውቁበት መሆን አይገባም።

አበረታች (ተጨማሪ ኃይል ሰጪ) መድኃኒቶችን ለመከላከል የሚያስችሉ መንገዶች

- እኩል የመወዳደር ዕድል መስጠት
- ተከታታይ የሽንትና የደም ምርመራ ማካሄድ
- የስፖርት ስነ ምግባርን መጠበቅ፣ የግንዛቤ ትምህርት መስጠት
- የምግብ አይነቶች፣ መጠጦችና ለተለያዩ በሽታዎች የሚወሰዱ መድሃኒቶች አበረታች ንጥረ ነገር ሊኖራቸው ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

ቅድመ ዝግጅት

- መምህሩ/ርቷ አበረታች መድኃኒቶች መከላከል ርዕስ አስመልክቶ የትምህርት መርጂያ መሣሪያዎች በምሥል እና በቪዲዮ ምሳሌነት ያላቸውን በመምረጥ ለትምህርቱ ይዘት በቀላል መንገድ ቀደም ብሌ በማዘጋጀት በቂ ግንዛቤና ዕውቀት እንዲያገኙ ማድረግ አለበት/ባት።
- በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የተለያዩ ስልት እና መመሪያዎችን መጠቀም ከፍተኛ ድርሻ ስለሚኖረው መምህሩ/ርቷ ቀደም ብሎ/ላ ከርዕሱ ጋር ግንኙነት ያላቸውን የማጣቀሻ መፅሐፍትን በማንበብ በቂ ግንዛቤና ዕውቀት ይዞ/ዛ ክፍል ለመግባት ዝግጅት ማድረግ

አለበት/ባት።

- መምህሩ/ርቷ ለዚህ ርዕስ አመቺ ናቸው ተብለው በመምህሩ መመሪያ ውስጥ የተዘረዘሩት የምዘናና የመማር ዘዴ ላይ በቂ ዝግጅት ማድረግ አለበት/ባት።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ገለፃ
- የቡድን ውይይት

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ጥያቄና መልስ
- ምልከታ

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

እውነት ሐሰት

አዛምድ

ምርጫ

| | | |
|---------|------|------|
| 1. ሐሰት | 1. መ | 1. ሀ |
| 2. ሐሰት | 2. ሰ | 2. ለ |
| 3. ሐሰት | 3. ሀ | 3. መ |
| 4. እውነት | 4. ሠ | 4. መ |
| 5. እውነት | 5. ሐ | 5. ሀ |
| 6. እውነት | 6. ለ | 6. ለ |
| 7. ሐሰት | 7. ሸ | 7. መ |

አጭር መልስ

1. ረጅም ርቀት ሩጫ (5000 ሜትር ፣ 10000 ሜትር እና ማራቶን)

ምዕራፍ ሁለት

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር

የክፍለ ጊዜ ብዛት (5)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡

- ከባድ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው ራሳቸውን ይቆጣጠራሉ።
- የመሪነትን ሚና በክፍል ጓደኞቻቸው ፊት ለፊት በግል ሰርተው ያሳያሉ።
- በትምህርት ቤት ውስጥ የሀሳብ ልዩነትን ያስተናግዳሉ።
- የጨዋታ ህጎችን በመፍጠር ከበቂ ምክንያት ጋር ይገልጻሉ።
- አድስ ሀሳብ ማመንጨትና የተለያዩ መልዕክት የማስተላለፍ መንገድን ይገነዘባሉ።
- ለአንድ ነገር በጥሩ ስነ ምግባር መልስ ይሰጣሉ።

መግቢያ

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ተማሪዎች መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታን እንዲያዳብሩ፣ ጥሩ ባህሪና አመለካከትን በመጎናፀፍ በአኗኗራቸው ውስጥ የሚገጥማቸውን ጫና በድል እንዲወጡ ይረዳቸዋል። የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ልምምድ የተሳካ የውድድር ብቃት በቡድን ለመፈጸምና ብቃት ለመጎናጸፍ እንደሚረዳ የታወቀ ነው።

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር የተማሪዎችን ብቃት፣ ችሎታ፣ ፍላጎትና ምኞት ያዳብራል፤ በዚህ ምዕራፍ ስር በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር፣ የማህበረሰብ ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታን ማዳበር፣ በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን ማዳበር፣ በጥልቀት ማሰብና ከጓደኛ ጋር መተባበርና መደጋገፍን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማቀናጀት መማር ለተማሪዎች አጠቃላይ እድገት ወሳኝ ነገር ነው።

የምዕራፉ ዋና ዋና ይዘቶች

- ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች
- የማህበረሰብ ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታ የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች
- በተጠያቂነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች
- በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች
- የተግባቦትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

የምዕራፉ የመማር ማስተማር ዘዴ

- በህብረት መማር
- ማነሳሳት/ማነቃቃት
- የተለያዩ ልምምድ
- ሚና መጫወትና

- ችግር መፍታት ናቸው።

የምዕራፉ የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ራስን መመዘን
- ገለፃ
- የቃል ጥያቄ
- ምልከታና
- የዕሁፍ ፈተና ናቸው።

2.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የሰውነት እንቅስቃሴዎች የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- አስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠርን ያዳብራሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ለማወቅና ለመቆጣጠር የሚያስፈልጉ ችሎታዎችን ይዘረዘራሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የማወቅና መቆጣጠር ችሎታን የሚያዳብሩ ዋና ዋና ሀሳብ በመለየት ያደንቃሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር ችሎታን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ አራቱን ይናገራሉ።

በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የሚፈለገውን ችሎታ፣ ፈላጎትና ምኞትን ለመገናጸፍ ራስን ማወቅንና መቆጣጠርን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በማቀናጀት መማር አጠቃላይ እድገትን ያስገኛል። በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የማህበረሰብን ግንዛቤና ጥልቅ ስሜትን በብቃት መማር በተማሪዎች አኗኗር ውስጥ ራስ የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንድማሩ ምቹ ሁኔታ መፍጠር አለባችሁ።

2.1.1 ራስን ማወቅ

የራስ ጥልቅ ስሜትን መረዳትና መለየት፣ ውጤታማ መሆንን ማወቅ፣ የራስ ጥልቅ ስሜት በሌላ ሰው ላይ ጫና እንደሚያደርግ ማወቅ፣ የባህርይ ጫናን መለየት፣ የአካል ብቃት ጉድለትና ጥንካሬን ማወቅ፣ በራስ መተማመንን ማበረታታት፣ ርህሩህ መሆን፣ ታማኝና እውነተኛ መሆን፣ ተስፋ ማድረግንና ራስን መረዳትን በትክክል ማወቅ ማለት ነው።

ፍርሀትና ጥላቻ በተማሪዎች ውስጥ እንዳይፈጠር ቀድሞ የአካል እንቅስቃሴ ህግን፣ መመርያ፣ ዘዴና ግምገማን ማወቅ ያስፈልጋል። ይህ ደግሞ ብዙ ተመልካች ባለቤት በራስ በመተማመን የአካል እንቅስቃሴን መስራት ያስችላል።

በተጨማሪም ራስን ማወቅ፣ ተማሪዎች የሚሳተፉበትን እንቅስቃሴን የመምረጥ እድል፣ የመፍጠር፣ ውሳኔ መስጠትንና በብቃት እንቅስቃሴን ለመስራት ፍላጎትና በቂ የመረዳት ችሎታን እንድገናጸፉ ያደርጋል።

2.1.2 ራስን መቆጣጠር

ጥልቅ ስሜትን የመቆጣጠር ችሎታ፣ የተለያዩ ተግባራትን የመለየት ባህሪ፣ ጭንቀትንና መሰናክልን ማሸነፍ፣ ውስጣዊና ውጫዊ ጭንቀትን ልያስወግዱ የሚችሉ ዘዴዎች፣ የአጭርና ረጅም ጊዜ ግብን ማዘጋጀት፣ የራስና የሌላን ሰው ፍላጎት መደገፍና ማበረታታት፣ የሚሰጠውን ግብረ መልስ እንደ ገንቢ ሀሳብ መውሰድን ያካተተ ነው።

ራስን መቆጣጠር በተለያዩ ከባድ ሁኔታዎች ውስጥ ስሜትንና ባህሪን/ፀባይን መቆጣጠር ነው። ፡ እነሱም፡ መረጋጋት፣ ንደትን መቆጣጠር፣ ከመጥፎ ፀባይና ጭንቀት ራስን መቆጠብ፣ ትምህርት ውስጥ የሚያስፈልጉ የግል ስኬትን ለመጎናፀፍ ማተኮር ናቸው።

በጤናና ሰውነት ማህበረሰብ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ውስጥ ጥሩ ባህሪ እንደምታይ ሁሉ፣ በተቃራኒው መጥፎ ባህሪም ይታያል። ስለዚህ በዚህ ሂደት ውስጥ ራስን የመግዛት/የማስተዳደር ችሎታን በጤናና ሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት ውስጥ መማር አስፈላጊ ነው።

ለምሳሌ፣ በኳስ ጨዋታዎች (እግር ኳስ፣ እጅ ኳስ፣ መረብ እና ቅርጫት ኳስ)፣ በአትሌትክስ የሩጫ ውድድር የገና ጨዋታ፣ ቡጢና የመሳሰሉት ውስጥ ተማሪዎች የተለያዩ ስሜትን ማንፀባረቅ ይችላሉ። ስለዚህ በፍቅር፣ በክብርና የማህበረሰብን ጥሩ ባህሪና ወግ የሚገልፅ ስሜትን፣ ከህፃንነታቸው ጀምሮ እንዲያዳብሩ ማድረግ የረጅም ጊዜ ስንቅ ይሆንላቸዋል። ይህ ማለት በእንቅስቃሴ ውስጥ ስህተት አይፈጠርም ማለት አይደለም። በውድድር ሂደት ውስጥ ከባድ ስሜትና አላስፈላጊ ባህሪ ሲፈጠር፣ በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስን ቶሎ መቆጣጠር መቻልን መለማመድ አስፈላጊ ነው።

ቅድመ ዝግጅት

ተማሪዎች ተመሳሳይ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ወይም እንዲያገኙ መምህራን ራስን ማወቅና መቆጣጠር ርዕስ ጋር የሚያያዙ ዋቢ መፅሐፍቶችን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድመው በማንበብ መዘጋጀት አለባቸው።

መምህራን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድመው የመምህራንንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ልገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን በማዘጋጀት ሁኔታዎችን ማመቻቹት አለባቸው።

የትምህርቱ ይዘት የተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ ማስረፅ የሚችል በአከባቢ ወይም በፋብሪካ የተዘጋጀውን ብቃትና ጥራት ያለው የትምህርት መርጅያ መሳሪያን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ ታዘጋጃላችሁ።

በእንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር የሚል ርዕስ ስር አጭር ማስታወሻ መስጠት አለባችሁ።

በመጨረሻም፣ በጤናና ሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠርን መማር አዲስ ይዘት ስለሆነና ተማሪዎች በቂ ልምድ ስለ ሌላቸው መምህራን በዚህ ርዕስ ስር የተጠቀሱ ተግባርና ጥያቄዎች ላይ ተማሪዎች ውይይትና ገለጻ እንዲያደርጉ ማበረታታት አለባችሁ። ከውይይትና ገለጻ በኋላ ግብረ መልስ በመስጠት በቂ ግንዛቤ እንዲያገኙ ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ፣

- ጥያቄና መልስ
- የቡድን ውይይትና
- ትውና።

የምዕራፉ የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ጥያቄና መልስ
- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳየት።

2.2 የማህበረሰብ ግንዛቤ እና የግንኙነት ችሎታ የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

2.2.1 የማህበረሰብ ግንዛቤ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የመሪነት ሚናን በክፍል ጓደኞቻቸው ፊት ሰርተው ያሳያሉ።
- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ የማህበረሰብ ግንዛቤን ያዳብራሉ።
- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በመሳተፍ የማህበረሰብን ግንዛቤንና የግንኙነት ችሎታን ያደንቃሉ።
- የማህበረሰብን ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታ ማንፀባረቅ ውስጥ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ሚና በመለየት ይዘረዝራሉ።

የማህበረሰብን ግንዛብ ለአንድነት፣ ለግለሰብና ለማህበረሰብ የሀሳብ ልዩነት እውቅና የመስጠት ችሎታ፣ ማድነቅ፣ ማክበርና በተለያዩ አቅጣጫ ለነገያችንና ለሌሎች ሰዎች ያለውን ጥቅም ማወቅና መረዳት ነው። ከዚህ ውጪም፣ የማህበረሰብና የቤተሰብ ስነምግባር፣ ትምህርት ቤትን ማክበርና መደገፍን የሚንማርበት ነው።

ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ችግርን የመፍታት ችሎታን በመጠቀም በአብሮነት እንቅስቃሴን የመፍጠር ዕድል፣ ራስን መግለፅ፣ መተባበር፣ ንዴትን መቆጣጠር፣ በአንድ ሀሳብ የእንቅስቃሴን ቅደም ተከተል ጠብቆ አብሮ መስራት በማህበረሰብ ውስጥ መረዳት እንዳለ የምያሳይ ነው።

ተማሪዎች ሲለሚሳተፉበት እንቅስቃሴ ተመሳሳይነትና ልዩነት እየተነጋገሩ እንዲማሩ ማድረግ፣ እንዲሁም ተማሪዎች ሲለሚሳተፉበት እንቅስቃሴ የአካሄድ ሁኔታውን በግልፅና በነፃነት እንዲገልፁ ማድረግ ማለት ነው።

2.2.2. የግንኙነት ችሎታ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- ትምህርት ቤት ውስጥ አሸናፊ የሆነ ሐሳብን በመጠቀም የግንኙነት ብቃትን የሚገልጹ ሐሳቦችን ያስተናግዳሉ።
- በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ ውስጥ ጠንካራ የግንኙነት ችሎታን ታዳብራላችሁ።
- በትምህርት ቤት፣ በክፍል ውስጥና ሜዳ ላይ የግንኙነት ችሎታን ታንፀባርቃላችሁ።
- ከግለሰብና ከቡድን ጋር በመቀራረብ ያዳበራችሁትን የግንኙነት ችሎታ ታደንቃላችሁ።

በግለሰብና በቡድን ግንኙነት ውስጥ እውነተኛ ክብር ለመስጠት ምቹ ሁኔታን መፍጠር ነው። የግንኙነት ችሎታ ግልፅ ንግግር ማድረግ፣ መደራጀት፣ መተባበር፣ አንድነትንና የማህበረሰብ ግንኙነትን የሚበቃትን ሀሳብን መቀወም፣ ግጭትን በሰላማዊ መንገድ መፍታት፣ ሌላ ሰው የሚመኘውንና የሚፈልገውን እርዳታ የሚያንፀባርቅ ነው።

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ከግለሰብና ከቡድን አባላት ጋር መቀራረብን ለማሳደግ እንደሚጠቅም የታወቀ ነው። ይህም የሚገልጸው፣ በእንቅስቃሴ ውስጥ ጤናማ ግንኙነት ማድረግ፣ በሕብረት አብሮ መማር መቻል፣ መግባባት፣ በቡድን መስራትን የሚያዳክሙ የማህበረሰብ ጫናን መቋቋምና ማሸነፍ፣ በሀሳብ አለመግባባትን በማስወገድ እንደ አስፈላጊነቱ ለጓደኛ የሀሳብ ድጋፍን በማካፈል ነው።

በየግንኙነት ችሎታ ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ያገኙትን እውቀትና ልምድ በማካፈል፣ በቡድን አብሮ መስራት፣ ፍላጎታቸውንና ችሎታቸውን በማቀናጀት ተጠያቂነትንና ድርሻን በመውሰድ አብሮ መስራትና ከእርስ በእርስ መማር የሚፈጸምበት መሆኑ ነው።

ቅድመ ዝግጅት

በእንቅስቃሴ ውስጥ የማህበረሰብ ግንዛቤ እና ግንኙነት ችሎታን የሚያዳብሩ፣ ትምህርቱን ተጨባጭ የሚያደርጉ የትምህርት መርጅያ መሳሪያን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ።

የማህበረሰብ ግንዛቤና ግንኙነት ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ጋር የሚያያዙ ዋቢ መፅሐፍቶችን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ በማንበብ መዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን የተማሪን ፊላጎት፣ ብቃትና ችሎታን መመርመር የሚችል፣ የመምህራንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ሊገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱ ተግባርና መልመጃዎችን በማየት ከተማሪዎች መረዳትና ችሎታ ጋር ሊሄድ በሚችል መልኩ ቅድመ ዝግጅት በማድረግ በተማሪዎች መልስና ሀሳብ ላይ ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

በተጨማሪም፣ መምህራን የማህበረሰብ ግንዛቤና ግንኙነት ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ርዕስ ስር ለሁለቱም ዋና ርዕሶች በአንድ ክፍሌ ጊዜ አጭር ማስታወሻ መስጠት ስለማይቻል ተማሪዎች ስለ ግንኙነት ችሎታ ልምድ ያላቸው ሰዎችን በመጠየቅ ከትምህርት ክፍሌ ጊዜ ውጪ ወይም በአረፍት ጊዜያቸው ወይይትና ገለጻ እንዲያደርጉ ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ፤

- ገለፃ
- የቡድን ውይይትና
- የመምህሩ ምልክታ።

የምዕራፉ የተከታታይ ምዘና ዘዴ፤

- ጥያቄና መልስ
- የመምህሩ ግብረ መልስ።

2.3 በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በሀላፊነት ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ያዳብራሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በሀላፊነት የሰጡትን ውሳኔ ያደንቃሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጨዋታ መመሪያና ህግን ወደ ስራ ይለውጣሉ።
- በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።

ይህ ርዕስ ተጫዋቾች ወይም ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ያሉ መመርያና ህጎችን ወደ ተግባር በመቀየር ውሳኔ እየሰጡ መሄድን የሚማሩበት ነው። ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ ውስጥ ከጨዋታ ህግ ውጭ የሚታይ ስሜት፣ የማህበረሰብ ስነ ምግባር የሚያበላሽና የጓደኞቻቸውን ስነ ልቦና የሚጎዱ ስሜት ሲከሰት ሀላፊነት ባለው መንፈስ በተከሰተው ችግር ራስን በመመዘን ችግሩን መፍታት ወይም በህግ አግባብ ውሳኔን ማሳለፍ ነው።

ለምሳሌ፣ በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጨዋታ ህግ፣ የዳኞች ጫና፣ የጓደኛ ጫና፣ የአየር ሁኔታ፣ የጨዋታ ሜዳ፣ ፀሐይ የምትወጣበት አቅጣጫ፣ የትምህርት ቤት አስተዳደር፣ የአስተማሪ፣ የቤተሰብ፣ የጓደኛና የተመልካች ጫና የተማሪዎች ወይም ተወዳዳሪዎች ፀባይና ስሜት ላይ ያለው ጫና ከባድ ስለሆነ ተማሪዎች ነገሮችን በመቋቋም ለስፖርት የሚያስፈልገውን ስነ ምግባር አሟልተው መገኘት አለባቸው።

ቅድመ ዝግጅት

በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ጋር የሚሄድና ትምህርቱን ግልፅ የሚያደርግ በአከባቢ ወይም በፋብሪካ የተዘጋጀውን ብቃትና ጥራት ያለው የትምህርት መርጅያ መሳሪያን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ ታዘጋጃለላችሁ።

መምህራን በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ጋር የሚያያዙ ዋቢ መፅሐፍቶችን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ በማንበብ መዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን የተማሪ አላማ፣ ብቃት፣ ፊላሎትና ችሎታን ሊያሟላ የሚችል፣ የመምህራንና የተማሪዎችን

ተግባር ለይቶ ሊገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ።

በጤናና ሰውነት ማህልመሻ ትምህርት ውስጥ በሀላፊነት ውሳኔ የመስጠት ችሎታን በመማር በቂ ግንዛቤ እንዲያገኙ ተማሪዎች በሚያደርጉ ጥያቄዎች፣ ተግባር፣ ውይይትና ገለጻ ላይ ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በቡድን መማር
- ገለጻ
- የቡድን ውይይትና
- ችግርን መፍታት ናቸው።

የምዕራፉ የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ራስን መመዘን
- የቃል ጥያቄ
- የመምህራ/ርቷ ምልክታ።

2.4 በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጨዋታ ህጎችን ከበቂ ምክንያት ጋር በማያያዝ ይገልጻሉ።
- በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብር የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለይተው ይናገራሉ።
- በተወሰነና ባልተወሰነ ጊዜ ውስጥ የሚደረጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ይገናጸፋሉ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ያደንቃሉ።

የትኛውም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጥልቀት ማሰብንና መገንዘብ ይፈልጋል። በተለይም፣ በስፖርት ውድድር ወይም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ስኬታማ ለመሆን በጥልቀት ማሰብ አስፈላጊ ነው። በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ የቡድን ጨዋታ እንደ እግር ኳስ፣ መረብ ኳስ፣ ቅርጫት ኳስ፣ እጅ ኳስ፣ ጀምናስቲክስ፣ የጠረጴዛ ቴኒስ፣ ቼዝ፣ ዳማ፣ ዋና፣ በረዶ ላይ መንሸራተት፣ የገና ጨዋታ፣ ስሉስ ዝላይና የመሳሰሉትን እንደ ምሳሌ ማንሳት ይቻላል።

ለምሳሌ፣ የቼዝ ውድድር በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ስለሚፈልግ በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ያዳብራል።

ቅድመ ዝግጅት

በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ተጨባጭ የሚያደርጉ የትምህርት መርጅያ መሳሪያን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ጋር የሚያያዙ ዋቢ መፅሐፍቶችና ተጨባጭ የመረጃ ምንጭን በመጥቀስ ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ በማንበብ መዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን የተማሪ አላማ፣ ብቃት፣ ፊላንትና ችሎታን ሊያሟላ የሚችል፣ የመምህራንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ሊገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድሞችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ።

መምህራን በተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱ ተግባርና መልመጃዎችን አስቀድሞችሁ በማየት ከተማሪዎች ብቃትና መረዳት ጋር ሊሄድ በሚችል መልኩ ቅድመ ዝግጅት በማድረግ መልስና በተማሪዎች ሀሳብ ላይ ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በቡድን መማር
- ገለጻ

የምዕራፉ የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ራስን መመዘን
- ቃለ መጠይቅ
- የመምህሩ/ርቷ ምልክታ

2.5 የተግባራትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- ጥሩ ሀሳብን በማመንጨትና የተለያዩ ዘዴን በመጠቀም መልዕክት ያስተላልፋሉ።
- በስነ ስርአትና ህጋዊ መንገድ ለነገሮች መልስ ይሰጣሉ።
- ተጨባጭ መረጃን በመለዋወጥ ያላቸውን ተመሳሳይ እቅድ ላይ በቡድን ለማሳካት ጥረት ያደርጋሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የተግባራትና የመረዳት ችሎታ ፋይዳን ብያንስ ሦስቱን ይዘረዝራሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በመደጋገፍ ያደረጉትን የመነጋገር ችሎታን ያደንቃሉ።

አንድን አላማ ከግብ ለማድረስ የሚሳተፉበት የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ፈጣን ጥንቃቄ አድርጎ የመፈጸም የተማሪዎች ችሎታ ነው። ይህም፣ የቡድን ተመሳሳይ አላማ ውስጥ የሚደረግ መረጃን የመለዋወጥ ሂደት ነው። ከዚህ ውጪም፣ የቡድን የግንኙነት ችሎታን፣ የእውቀትና የልምድ ልወወጥን ችሎታን የሚያዳብር ነው።

ለምሳሌ፣ የኪስ ጨዋታዎች፣ የቡድን ጠረጴዛ ቴኒስ፣ የገና ጨዋታና የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴን መጥቀስ ይቻላል።

የተግባራትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ከውስጥ ተነሳሽነት የሚመነጩ

ናቸው። እነርሱም፤

1. በቃል ንግግር የሚደረገውን የተግባራት ምንነት መረዳት፤
2. ትርጉም መስጠት በሚችል መልኩ በጽሁፍ መግባባት፤
3. ከቃል ንግግር ውጪ ያሉትን የመግባቢያ ዘዴን መረዳት።

በመተባበር መስራት ሰፊ ትርጉም አለው። ስለዚህ በትብብር መማር ከዚህ በታች የተገለጹ ጥቅሞች አሉት። እነርሱም፤

- በቡድን አብሮ መስራትን ያሳያል፤
- በቡድን ስራ መካከል ያለውን ልዩነት ያሳያል፤
- በቡድን አባላት መካከል መተማመንና ግልጽ የሆነ ግንኙነትን ያስተዋውቃል፤
- በቡድን መስራት ያለውን ሚና ያሳያል፤
- በቡድን መካከል ጥብቅ ግንኙነትና ጥሩ ዘዴ እንዲፈጸም ያደርጋል፤
- ችግር መፍታት ላይ ያተኩራል፤
- የጾታ ልዩነትን ያመዘዝናል፤
- ክፍል ውስጥ መልካም ግንኙነት እንዲፈጠር ማድረግ ነው።

በአጠቃላይ፣ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ብቃትና ጥራት ያለው የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የጀርባ አጥንት ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራን በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የተግባራትና የመደጋገፍ ችሎታን ለማዳበር የሚያስፈልጉ የትምህርት መርጃያ መሳሪያን አስቀድሞ በማዘጋጀት በቀላሉ ለተማሪዎች እንዲገባ ትምህርቱን ተጨባጭ ማድረግ አለባችሁ።

ተማሪዎች ተመሳሳይ ግንዛቤ እንዲያገኙ መምህራን በእንቅስቃሴ ውስጥ ተግባራትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ጋር የሚያያዙ ዋቢ መጽሐፍቶችን አስቀድማችሁ በማንበብ በቂ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

የመምህራንና የተማሪዎችን ተግባር ለይቶ ሊገልፅ የሚችል የዕለት የትምህርት እቅድን ከመማር ማስተማር ሂደት አስቀድማችሁ በማዘጋጀት ሁኔታዎችን ምቹ ማድረግ አለባችሁ።

መምህራን አጭር ማስታወሻ መስጠትና በተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱ ድርግቶች ላይ ተማሪዎች በቡድንና በግል ገለፃ እንዲያደርጉ ማበረታታት አለባችሁ።

ለተማሪዎች ውይይትና ገለፃ ግብረ መልስ በመስጠት ተማሪዎች በቂ ግንዛቤ እንዲያገኙ ማድረግ አለባችሁ። በተጨማሪ፣ በተማሪዎች መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱ ጥያቄዎች ወይም ተግባር ላይ ገለፃ በማድረግ የተማሪዎችና የመምህራንን ሚና ለይቶ በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ማካተት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- በቡድን መማር
- ፅብረቃና
- የቡድን ውይይት።

የምዕራፉ የተከታታይ ምዘና ዜደ፤

- ራስን መመዘን
- ጥያቄና መልስ
- የመምህሩ/ርቷ ግብረ መልስ።

የምዕራፉ መልመጃ መልስ

I. እውነት ሐሰት

- | | |
|---------|---------|
| 1. እውነት | 7. ሐሰት |
| 2. እውነት | 8. ሐሰት |
| 3. እውነት | 9. ሐሰት |
| 4. ሐሰት | 10. ሐሰት |
| 5. እውነት | |
| 6. እውነት | |

II. አዛምድ

1. ረ
2. መ
3. ሀ
4. ለ
5. ሐ
6. ሠ

III.ባዶ ቦታ ሙሉ መልስ

1. በጥልቀት ማሰብ
2. በሀላፊነት ውሳኔ መስጠት

IV. አጭር መልስ

1. የራስን ጥልቅ ስሜት መረዳትና መለየት፤ ውጤታማ መሆንን ማወቅና የመሳሰሉት ናቸው።
2. ልፈጠር የሚችለውን ፍርሀትና ጥላቻን ቀድሞ ማወቅ፤ ህግና መመርያን ማክበር፤ የአካል እንቅስቃሴ ብቃት ያለው የምዜና ዘዴን ማወቅ፤ ብዙ ተመልካች ባለበት በራስ መተማመን የአካል እንቅስቃሴን መስራት መቻል ነው።
3. የራስን ችሎታ፤ ፊላጎትና ብቃትን በማወቅ የሚጎናጸፍ ነው።
4. ተማሪዎች በሚሰጡት ልምድ መልስ የምያገኙ ይሆናል።
5. ተማሪዎች ያገኙትን እውቀትና ልምድ በማግኘት፤ በቡድን አብሮ መስራት፤ ፊላጎትና ችሎታን በማቀናጀት ሚና እና ሀላፊነትን በመውሰድ አብሮ በመስራትና እርስ በእርስ በመማር ይሆናል።
6. የግንኙነት ችሎታ ማህበረሰብን ብቻ የሚመለከት ጉዳይ ሳይሆን በአካል እንቅስቃሴ መሀከል ያለው ችሎታና እውቀትን ይጨምራል። ስለዚህ፤ የዚህ ጥያቄ መልስ ኳስ የመለጋትና የማንከባለል ችሎታ መሀከል ያለው ግንኙነት በጎን፤ በውስጥና በላይኛው የእግር ክፍል መፈጸማቸው ነው።

ምዕራፍ ሦስት ጤናና የአካል ብቃት

የክፍለ ጊዜ ብዛት (6)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤት

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡

- የአካል ብቃት ከሚጎለብትበት ዘዴዎች ውስጥ ቢያንስ ሁለቱን ይገልጻሉ።
- የልብና የሳምባ ብርታት የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት ያሳያሉ።
- የተለያዩ የሰውነት ብቃት እንቅስቃሴን በመለማመድ የሚገኘውን ጥቅም ያደንቃሉ።
- የጡንቻ ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ።
- የጡንቻ ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ለይተው ይሠራሉ።
- የተለያዩ የሰውነት መተጣጠፍና ፍጥነት ልምምዶችን በአግባቡ በመሥራት ያሳያሉ።
- የሰውነት የመተጣጠፍና ፍጥነት ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይነግራሉ።
- የአበረታች/ኃይል ሰጪ መድኃኒት መውሰድ መከላከል ዘዴን ይገነዘባሉ።

መግቢያ

ጤና ማለት በሰውነት፣ በእምሮ፣ ከማህበረሰቡና በውስጣዊ ስሜት ጤናማ መሆን ማለት ነው። ነገር ግን ከሰጠች ነጻ መሆን ማለት አይደለም። የሰውነት ብቃት ማለት ደግሞ የታቀደ አላማን ከግብ የማድረስ ችሎታ ወይም የአንድ አትሌት አሰልፎና አድካሚ በሆነ ልምምድ ውስጥ በማለፍ አመርቂ ድል የማስመዘገብ ችሎታ ነው።

ጤናና የሰውነት ብቃት በሰውነት ማህልመኝ ትምህርት የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ በሰውነት ጤና ላይ ከሚያስገኘው ከፍተኛ ጥቅም ባሻገር የተማሪዎችን የመማር ብቃት ያሻሽላል።

የተለያዩ ፍላጎት፣ ችሎታና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሰውነት እንቅስቃሴዎችን በተመሳሳይ ዓላማና ይዘቶች ውስጥ የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም የልብ፣ የሳምባና የደም ቧንቧዎች ብርታትን፣ የጡንጫዎችን ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍና በፍጥነት ሩጫ ውስጥ መሳተፍ እንድትችሉ ከዚህ በታች ባለው ሁኔታ የምትማሩት ይሆናል።

የዚህ ምዕራፍ ዋና ዋና ይዘቶች

- የልብና ሳምባ ብርታት ልምምድ
- የጡንቻ ብርታት
- መተጣጠፍ
- ፍጥነት
- አበረታች/ኃይል ሰጪ መድኃኒቶች መውሰድን መከላከል።

የዚህ ምዕራፍ የመማር ማስተማር ዘዴ

- በቡድናቸው ውስጥ ፑሽ-አፕ(push-up)፣ ፑል-አፕ (pull-up) እና ቁጥጥ ብሎ መዝለል እንዲሰሩ ማድረግ።
- ተማሪዎች ቀላል የአካል መሳሳብ ልምምድን በመስመር እንዴት እንደሚሠሩ ማሳየት።
- የቅልጥፍና ልምምድ በመስመር እንዲሠሩ ማድረግ።
- የኃይል ሰጪ መድኃኒት መውሰድ (doping) የሚያመጣውን ችግር በጥንድ ሆነው ሃሳብ እንዲለዋወጡ ማድረግ።

የዚህ ምዕራፍ የምዘና ዘዴዎች

- ተማሪዎች የአካል ልምምድ እንዴት አካላቸውን ማዳበር እንደሚያስችላቸው እንዲያስረዱ መጠየቅ።
- ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ልምምድ ሲሰሩ መመልከት።
- በተማሪዎቹ ሥራ ላይ ገንቢ የሆኑ ተከታታይ ግብረ መልስ መስጠት።
- ተማሪዎች በጥንድ በመቀመጥ የኃይል ሰጪ መድኃኒት የሚያመጣውን ጉዳት/ችግር ሲወያዩ መጎብኘት ።

3.1 የልብ እና የሳምባ ብርታት ብቃት ልምምድ የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያላቸው የመማር ብቃት፡

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የልብና የሳንባ የስራ ብርታትን ለማሻሻል የተመረጡ ልምምዶች ቢያንስ ስድስቱን ይዘረዝራሉ።
- አየር በመጠቀም የሚሰሩ የልብና የሳንባ ብርታት ልምምዶችን ለ20 ደቂቃ በመሥራት ያሳያሉ።
- አየር በመጠቀም እንቅስቃሴን መስራት ለልብና ለሳንባ የስራ ብርታት ያለውን ጠቀሜታ ያደንቃሉ።

የልብና የሳንባ ብርታት ችሎታ ማለት አድካሚና አሰልፎ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ያለ ድካም ለረጅም ጊዜ መስራት ማለት ነው። ለምሳሌ የኪሶች ጨዋታ፣ ገመድ ዝላይ፣ ውሃ ዋና፣ ቢስክሌት መንዳት፣ የእግር ጉዞ፣ የሶምሶማ ሩጫ፣ ረጅም ሩጫና የመሳሰሉት ናቸው።

ቅድመ ዝግጅት

የልብና የሳምባ ብርታት ብቃት ልምምድ ርዕስ አስመልክቶ የትምህርት መርጫ መሣሪያዎች በምሥል እና በቪዲዮ ከዚህ እንቅስቃሴ ጋር ምሳሌነት ያላቸውን በመምረጥ የትምህርቱን ይዘት በቀላል መንገድ በቂ ግንዛቤ ማግኘት እንዲችሉ ቀደም ብላችሁ ማዘጋጀት አለባችሁ።

የልብና ሳምባ ብርታት ብቃት በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የአካል ብቃት ትግበራ በማሻሻል ውስጥ የተለያዩ ስልት እና መመሪያዎችን መጠቀም ከፍተኛ ድርሻ ስለሚኖረው ቀደም ብላችሁ ከርዕሱ ጋር ግንኙነት ያላቸውን የማጣቀሻ መፅሐፍትን በማንበብ በቂ ግንዛቤና ዕውቀት ይዛችሁ ክፍል ለመግባት ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ውጪ ለሚደረጉት በመማር ማስተማር ሂደት የሚታዩትንና የሚጠበቅ የፀባይ ለውጥና ዓላማ፣ በትምህርት መጨረሻ የሚታይ ሀሳብና ማስተዋል ከግብ የሚያደርሰው የትምህርት እቅድ ማዘጋጀትና የመምህራንና የተማሪዎችን ድርሻ በማቀናጀት ሁሉንም የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

የልብና ሳምባ ብርታት ብቃት ልምምድ አሰልጅና ትዕግሥት አስጨራሽ ስለሆነ ለዚህ ርዕስ አመቺ ናቸው ተብለው በመምህሩ መመሪያ ውስጥ የተዘረዘሩት የምዘናና የመማር ዘዴ መሠረት በማድረግ ሠርቶ ለማሳየት ቀድሞችሁ በቂ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በተማሪው መፅሐፍ ውስጥ የተሰጡ ትግባራት በተሰጠው ክፍለ ጊዜ ውስጥ አሰርቶ ማስጨረስ የማይቻል ከሆነ በቤት ሥራ መልክ በጥንቃቄ እንድለማመዱ ማድረግ አለባችሁ። ይህም ሥራ ላይ መዋሉን ለማረጋገጥ ተማሪዎች በዕረፍት ጊዜያቸው የሚያደርጉትን ልምምድ በመገምገም ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በኤሮብክስ/በአየር ልምምድ እንዴት የልብና ሳምባ ብርታት ለማህበረሰቡ እንዴት የብቃት ሥራ እንደሚሠሩ ለንደኞቻቸው እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች የተለያዩ የኤሮብክስ ልምምድ በመስመር እንዲሠሩና እንዲያሳዩ ማድረግ።

የተከታታይ ምዘና ስልት

- ልምምድ
- ገለጻ
- ምልክታ
- ግብረ መልስ

ልምምድ አንድ

ሀ. ከእግር ተረከዝ ከፍ በማለት ገመድ መዝለልን መለማመድ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ በግል ገመድ የመዝለል ልምምድ ያደርጋሉ።
- በመደጋገም ይለማመዳሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ለ. ተራ በተራ ጉልበት በመስበር ገመድ መዝለል

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን ሆነው ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ሁለት ተማሪዎች ፊት ለፊት ሆነው ገመድ ይዘው ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ተራ ጠብቀው ገመድ መዝለል ይለማመዳሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ሐ. በቡድን ገመድ መዝለል

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ሁለት ተማሪዎች ፊት ለፊት ሆነው ገመድ ይዘው ይቆማሉ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ በሰልፍ መጀመሪያ ላይ ያለው/ያለችው ተማሪ ገመድን ሁለቴ ዘሎ ያልፋል/ታልፋለች።
- ቀጥሎ ያሉ ተማሪዎችም በተመሳሳይ ሁኔታ ሁለቴ ዘሎ ያልፋሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

መ. እጅ በማጠላለፍ ገመድ መዝለል

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- እያንዳንዱ ተማሪ በግል ገመድ ይይዛሉ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች እጃቸውን በማጠላለፍ ገመድን ይዘላሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ልምምድ ሁለት

ሀ. አንድ ቦታ ሆነው የሩጫ ልምምድ ማድረግ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት ከሙዚቃ ምት ጋር የሚሄድ ሩጫ ይሮጧሉ።
- እንደ እንቅስቃሴው ክብደትና አየር ሁኔታ ላይ በመመስረት የእንቅስቃሴው ጊዜ እና በእንቅስቃሴ መሃል ያለው ዕረፍት በመምህሩ/ሯ የሚወሰን ይሆናል።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ለ. ከሙዚቃ ድምጽ ጋር ደረጃ ላይ የመውጣትና የመውረድ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተመሳሳይ ትዕዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች ልምምድን ይጀምራሉ።
- ተማሪዎች ከመሬት ከ30-40 ሴ.ሜ ከፍ የሚል ነገር ላይ በአንድ ደቂቃ ውስጥ ከ40-55 ጊዜ ወጥተው ይወርዳሉ።
- ተማሪዎች በድግግሞሽ መሃከል ለ20 ሰከንድ ዕረፍት ይወስዳሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ሐ. የእግር ኳስ ጨዋታ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ይሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች አራት አራት አባላት ባሉት አራት አነስተኛ ቡድኖች በመፍጠር ልምምድ ያደርጋሉ።
- ያለምንም ገደብ ኳስን የመንካት ልምምድ ያደርጋሉ።
- ለ25 ደቂቃ ይለማመዳሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

የሚያስፈልጉ መሣሪያዎች

- ሁለት ትናንሽ ጎል ያለው 20ሜ x 20ሜ የሆነ የልምምድ ሜዳ።
- 12 ኳሶች እና የተለያዩ ኮኖች።

3.2. የጡንቻዎች ብርታት ልምምድ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያላባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የጡንቻዎችን ጥንካሬ የሚያሳድጉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።
- የጡንቻዎችን ጥንካሬ የሚያሳድጉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለይተው ይዘረዝራሉ።
- የጡንቻዎችን ጥንካሬ የሚያሳድጉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ የሚኖረውን ጠቀሜታ ያደንቃሉ።

የጡንቻዎችን ጥንካሬ የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎች ክብደት ማንሳት፣ መወርወር፣ መዘለል፣ ትግል፣ መግፋትና የመሳሰሉት ናቸው።

በዚህ ርዕስ ስር ፑሽ አፕና ቁጢጥ በማለት መዘለል የሚሉትን ርዕስ ጉዳዮችን እንማራለን። ስለዚህ የተወሰኑ በሴትና ወንድ ተማሪዎች መካከል የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴዎች ልዩነት ስላላቸው ተማሪዎች ለይተው ልምምድ ማድረግ አለባቸው።

ቅድመ ዝግጅት

የጡንቻዎች ብርታት ልምምድ ርዕስ አስመልክቶ የትምህርት መርጫ መሣሪያዎች በምሥል እና በቪዲዮ ከዚህ እንቅስቃሴ ጋር ምሳሌነት ያላቸውን በመምረጥ ለትምህርቱ ይዘት በቀላል መንገድ ቀደም ብላችሁ በማዘጋጀት በቂ ግንዛቤና ዕውቀት እንዲያገኙ ማድረግ አለባችሁ።

የጡንቻዎች ብርታት ብቃት በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የአካል ብቃት ትግበራን ማሻሻል ውስጥ የተለያዩ ስልት እና መመሪያዎችን መጠቀም ከፍተኛ ድርሻ ስለሚኖረው ቀደም ብላችሁ ከርዕሱ ጋር ግንኙነት ያላቸውን የማጣቀሻ መዕረፍቶችን በማንበብ በቂ ግንዛቤና ዕውቀት ይዛችሁ ክፍል ለመግባት ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በመማር ማስተማር ሂደት በክፍል ውስጥና ውጪ ለሚደረጉ ነገሮች የሚታዩትንና የሚጠበቅ የፀባይ ለውጥና ዓላማ፣ በትምህርት መጨረሻ የሚታይ የአካል እና አእምሮ መዳበር ከግብ ለማድረስ የመምህራንና የተማሪዎችን ትግበራ በማቀናጀት ሁሉንም የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

የጡንቻዎች ብርታት አካል ብቃት ልምምድ ክብደት ስላለው ለዚህ ርዕስ አመቺ ናቸው ተብለው በመምህሩ መመሪያ ውስጥ የተዘረዘሩት የምዘናና የመማር ዘዴ መሠረት በማድረግ ሠርተው ለማሳየት ቀድሞችሁ በቂ ዝግጅት ማድረግ አለችሁ።

መምህሩ/ሯ በተማሪዎች መፅሐፍ የተዘጋጁትን ትግበራ በተሰጠው ክፍለ ጊዜ በክፍል ውስጥ አሰርቶ ማስጨረስ የማይቻል ከሆነ በቤት ሥራ መልክ በጥንቃቄ እንድለማመዱ ማድረግ አለባችሁ። ይህም ሥራ ለይ መዋሉን ለማረጋገጥ ተማሪዎች በዕረፍት ጊዜያቸው የሚያደርጉትን ልምምድ በመገምገም ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በኤሮብክስ/አየር ልምምድ የጡንቻ ብርታት ለማጎልበት እንዴት የብቃት ሥራ እንደሚሠሩ ለንደኞቻቸው እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች የተለያዩ የኤሮብክስ ልምምድን በመስመር እንዲሠሩና እንዲያሳዩ ማድረግ።

የተከታታይ ምዘና ስልት

- ልምምድ
- ገለጻ/ማብራራት
- ምልክታ
- ግብረ መልስ

ልምምድ አንድ

ሀ. “ፑሽ -አፕ” ጠረጴዛ ላይ መለማመድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ይሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች በቆሙበት ዝቅ ብለው ቁጢጥ ይላሉ።
- ምልክት ስታሳዩ ተማሪዎች ጠረጴዛ ይዘው ሁለት እግራቸውን ወደ ኋላ ያደርጋሉ።
- ተመሳሳይ ትዕዛዝ ስትሰጡ አስር “ፑሽ -አፕ” ይሰራሉ።
- በልምምድ ወቅት ወገብ ዝቅ ማለት የለበትም።
- እጅን በማስፋት ጠረጴዛ መያዝ ክልክል ነው።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ለ. ወንድ ተማሪዎች የሚሰሩት “ፑሽ -አፕ”

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ይሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ተሰልፈው እንዳሉ ቁጢጥ ይላሉ።
- ምልክት ስትሰጡ ተማሪዎች በእጃቸው መዳፍ መሬትን ይዘው ሁለት እግራቸውን ወደ ኋላ ይወስዳሉ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ 5 ድግግሞሽ “ፑሽ -አፕ” ልምምድ ያደርጋሉ።
- በልምምድ ወቅት ወገብን ዝቅ ማለት የለበትም።

- እጅን በማስፋት መሬት መያዝ ክልክል ነው።
- አምስት ድግግሞሽ ለአራት ጊዜ መለማመድ።
- በጊዜያት መሃከል አስር ሰከንድ ዕረፍት ይወሰዳሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ሐ. ሴት ተማሪዎች የሚሰሩት “ፑሽ-አፕ”

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ስልፍ ይዘው እንዳሉ ዝቅ ብለው ቁጢጥ ይላሉ።
- ምልክት ስትሰጡ ተማሪዎች በእጃቸው መዳፍ መሬት ይዘው ሁለት እግራቸውን ወደ ጎሳ በመውሰድ ይንበረከካሉ።
- ተንበርክከው እንዳሉ አንድ እግራቸውን በሌላይኛው እግር ቁርጭምጭሚት ላይ ያስቀምጣሉ።
- ተመሳሳይ ትዕዛዝ ስትሰጡ 5 ጊዜ “ፑሽ-አፕ” ይሰራሉ።
- አምስት ድግግሞሽ ለአራት ጊዜ ይለማመዳሉ።
- በጊዜያት መሃከል አስር ሰከንድ ዕረፍት ያደርጋሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

መ. በእጅ የመነካካት ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፊት ይቆማሉ።
- ተማሪዎች በእጃቸው መዳፍ መሬትን ይዘው ሁለት እግራቸውን ወደ ጎሳ ይዘረጋሉ።
- ተማሪዎች በሁለት እጃቸው መሬት እየገፉ ሳለ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ስትሰጡ በአንድ እጅ መሬትን በመልቀቅ ማጋጨት።
- በሌላኛው እጅ ተራ በተራ ተመሳሳይ ልምምድ ያደርጋሉ።
- አምስት ድግግሞሽ ለአምስት ጊዜ ይሰራሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ሠ. መሬት በመግፋት እዚያው የመቆየት ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች እግራቸውን ወደ ጎሳ በመዘርጋት በእጅ መዳፍ መሬትን ይገፋሉ።
- ተማሪዎች ክንዳቸውን ሙሉ በሙሉ ሰብረው መሬት እየገፉ ከ20-30 ሰከንድ ይቆያሉ።
- ልምምዱ በዚህ ሁኔታ ይቀጥላሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ልምምድ ሁለት

ሀ. ቁጥጥ ብሎ መዝለል (Squat jump)

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተመሳሳይ ትዕዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት ቁጢጥ ይላሉ።
- ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ትእዛዝ እንደተሰጠ ወደ ላይ ይዘላሉ።
- ደግሞ ቁጢጥ በማለት እንደጋና ይዘላሉ።
- ልምምዱ በዚሁ ሁኔታ ይቀጥላል።
- አስር ድግግሞሽ ለስምንት ጊዜያት ይለማመዳሉ።
- በየመካከሉ ለ20 ሰከንድ ዕረፍት ይወስዳሉ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ለ. በእጅ አንገትን ይዞ ቁጥጥ ብሎ የመዝለል ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተመሳሳይ ትዕዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች በቆሙበት አንገት በመያዝ ቁጢጥ ይላሉ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ በእጃቸው አንገታቸውን ይዘው እንዳሉ ወደ ላይ ይዘላሉ።
- ደግመው ቁጢጥ በማለት፣ አሁንም ወደ ላይ ይዘላሉ።
- ልምምዱ በዚሁ ሁኔታ ይቀጥላል።
- አስር ድግግሞሽ ለስምንት ጊዜያት መለማመድ።
- በየመካከሉ ለ20 ሰከንድ ዕረፍት መውሰድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ያጠቃልላሉ።

ሐ.ፑል አፕ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ከአግዳሚ ዘንግ ፊት ለፍት ይሰለፋሉ።
- በመዝለል አግዳሚ ዘንግ በሁለት እጃቸው ይይዛሉ ።
- አግዳሚ ዘንጉን ከያዙ በኋላ አንገታቸውን አግዳሚ ዘንግ ጋ እስከምደርስ መሳብ።
- አንገታቸውን አግዳሚ ዘንግ ጋ ስደርስ ቀስ በቀስ ወደ ታች መመለስ።
- እግራቸውን መሬት ሳይነካ በመደጋገም እስከምችሉ መስራት።
- ከልምምድ በኋላ ሰውነታቸውን ማቀዝቀዝ።

3.3. የመተጣጠፍ ብቃት ልምምድ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያላባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የመተጣጠፍ ብቃትን የሚያሳድሩ እንቅስቃሴዎችን ለይተው ይገልጻሉ።
- የመተጣጠፍ ብቃትን የሚያሳድሩ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት ያሳያሉ።
- የመተጣጠፍ ብቃት እንቅስቃሴዎች የሚያስገኘውን ጥቅም በመረዳት ያደንቃሉ።

መተጣጠፍ የመገጣጠሚያ የመንቀሳቀስ ችሎታ ሆኖ አካላችንን ለቀጣይ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ለማዘጋጀት ወይም አንድ የአካል እንቅስቃሴ ለመፈጸም የሚያግዝ ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ/ሯ የጡንቻ የመተጣጠፍ ብቃት ርዕስ አስመልክቶ የትምህርት መርጫ መሣሪያዎች በምሥል እና በቪዲዮ ከዚህ እንቅስቃሴ ጋር ምሳሌነት ያላቸውን በመምረጥ ተማሪዎች በቀላል መንገድ በቂ ግንዛቤና ዕውቀት እንዲያገኙ ቀደም ብላችሁ በማዘጋጀት በቂ ግንዛቤና ዕውቀት እንዲያገኙ ማድረግ አለባችሁ።

የመተጣጠፍ ብቃት በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የአካል ብቃት ትግበራ በማሻሻል ውስጥ የተለያዩ ስልት እና መመሪያዎችን መጠቀም ከፍተኛ ድርሻ ስለሚኖረው መምህሩ/ሯ ቀደም ብሎ/ላ ክርዕሱ ጋር ግንኙነት ያላቸውን የማጣቀሻ መፅሐፍትን በማንበብ በቂ ግንዛቤና ዕውቀት ይዘ/ዛ ክፍል ለመግባት ዝግጅት ማድረግ አለበት/ባት።

በመማር ማስተማር ሂደት በክፍል ውስጥና ውጪ ለሚደረጉ ነገሮች መምህሩ/ሯ የሚታዩትንና የሚጠበቅ የፀባይ ለውጥና ዓላማ፣ በትምህርት መጨረሻ የሚታይ የአካል እና አእምሮ መዳበር ከግብ ለማድረስ የመምህራንና የተማሪዎችን ትግበራ በማቀናጀት ሁሉንም የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

የመተጣጠፍ ብቃት ክብደት ያለው ሰለሆነ መምህሩ/ሯ ለዚህ ርዕስ አመቺ ናቸው ተብለው በመምህሩ መመሪያ ውስጥ የተዘረዘሩት የምዘናና የመማር ዘዴን መሠረት በማድረግ ሠርተው ለማሳየት ቀድሞ በቂ ዝግጅት ማድረግ አለባቸው።

መምህሩ/ሯ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተዘጋጁትን ትግበራ በተሰጠው ክፍል ጊዜ በክፍል ውስጥ አሰርቶ ማስጨረስ ወይም የማይቻል ከሆነ በቤት ሥራ መልክ በጥንቃቄ እንድለማመዱ ማድረግ አለበት/ባት። ይህም ሥራ ለይ መዋሉን ለማረጋገጥ ተማሪዎች በዕረፍት ጊዜያቸው የሚያደርጉትን ልምምድ በመገምገም ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች የመተጣጠፍን ብቃት የማህልበት ልምምድ ለንደኞቻቸው እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች የተለያዩ የመተጣጠፍ ልምምድ በመስመር እንዲሠሩና እንዲያሳዩ ማድረግ።

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- ልምምድ
- ገለፃ/ማብራራት
- ምልከታ
- ግብረ መልስ መስጠት

ልምምድ አንድ

ሀ. የመተጣጠፍ ወይም መሳሳብ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች በተሰጣቸው ቦታ ላይ ተቀምጠው እጃቸውን እና እግራቸውን ወደ ፊት ይዘረጋሉ።

ስዕል ሀ

- ተመሳሳይ ትዕዛዝ ስትሰጡ እግራቸውን ዘርግተው እንዳሉ በእጃቸው በመንጠራራት እጃቸውን ከእግራቸው ያሳልፋሉ።
- ተማሪዎች እጃቸውን ተንጠራርተው እንዳሉ ከ20-30 ሰከንድ (ይቆያሉ)።

ስዕል ለ

- በሁለት እግር ሳጥኑን በመግፋት እጅን (ያሳልፋሉ)።
- የተዘረጋው እጅ ምን ያህል ከሳጥኑ እንዳለፈ መስመር ማስመር።
- ተማሪዎች እጃቸውን ዘርግተው እንዳሉ ከ20-30 ሰከንድ መቆየት አለበት።
- ተማሪዎች ልምምዱን እንዳጠናቀቁ ሰውነታቸውን ያቀዘቅዛሉ።

ለ. እግርን በመክፈት የመተጣጠፍ ወይም መሳሳብ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች በተሰጣቸው ቦታ ላይ እጃቸውን ዘርግተው እግራቸውን በመክፈት ይቀመጣሉ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ እግራቸውን ዘርግተው እንዳሉ በእጃቸው ተንጠራርተው መስመሩን ያሳልፋሉ።
- ተማሪዎች ተንጠራርተው ባሉበት ከ20-30 ሰከንድ ይቆያሉ።
- ብቃትን ለመለየት እጅ ምን ያህል መስመር እንዳለፈ መለካት።
- ልምምዱ በተደጋጋሚ መካሄድ አለበት።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

3.4. ፍጥነት

የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከፍጥነት ፍጭ ጋር በደንብ ይሰራሉ።
- አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ጊዜ ውስጥ የመፈጸም ችሎታን ያጎለብታሉ።
- እንቅስቃሴዎችን በፍጥነት በአጭር ጊዜ ውስጥ ለመፈጸም ፍላጎት ያድራባቸዋል።

- 30 ሜ. ሩጫን በ5 ሰኮንድ ውስጥ ያጠናቅቃሉ።

የሰውነት ክፍሎቻችን የፍጥነት ችሎታ የሰውነት ስርዐተ አካል እንደ ጡንቻ ፣ አጥንት፣ የመተንፈሻ አካል፣ ነርቭ የደም ዝውውር እጢ የመሳሰሉት ተቀናጅተው በአጭር ጊዜ ውስጥ ተግባራቸውን ማከናወን ማለት ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህራ/ርቷ የፍጥነት ርዕስ አስመልክቶ የትምህርት መርጃያ መሣሪያዎች በምሥል እና በቪዲዮ ከዚህ እንቅስቃሴ ጋር ምሳሌነት ያላቸውን በመምረጥ ለትምህርቱ ይዘት በቀላል መንገድ ቀደም ብሎ በማዘጋጀት በቂ ግንዛቤና ዕውቀት እንዲያገኙ ማድረግ አለባችሁ።

በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የተለያዩ ስልት እና መመሪያዎችን መጠቀም ከፍተኛ ድርሻ ስለሚኖረው መምህራ/ርቷ ቀደም ብሎ/ላ ከርዕሱ ጋር ግንኙነት ያላቸውን የማጣቀሻ መፅሐፍትን በማንበብ በቂ ግንዛቤና ዕውቀት ይዘ/ዛ ክፍል ለመግባት ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በመማር ማስተማር ሂደት በክፍል ውስጥና ውጪ ለሚደረጉ ነገሮች መምህራ/ርቷ የሚታዩትንና የሚጠበቅ የባህሪ ለውጥና ዓላማ፣ በትምህርት መጨረሻ የሚታይ የአካል እና አእምሮ መዳበር ከግብ ለማድረስ የመምህራንና የተማሪዎችን ትግበራ በማቀናጀት ሁሉንም ሁኔታ የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

መምህራ/ርቷ ለዚህ ርዕስ አመቺ ናቸው ተብለው በመምህራ መመሪያ ውስጥ የተዘረዘሩት የምዘናና የመማር ማስተማር ዘዴ መሠረት በማድረግ ሠርቶ ለማሳየት ቀድሞ በቂ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

መምህራ/ርቷ በተማሪው መፅሐፍ የተዘጋጁትን ትግበራ በተሰጠው ክፍለ ጊዜ በክፍል ውስጥ አሰርቶ ማስጨረስ የማይቻል ከሆነ በቤት ሥራ መልክ በጥንቃቄ እንድለማመዱ ማድረግ አለበት/ባት። ፡ ይህም ሥራ ለይ መዋሉን ለማረጋገጥ ተማሪዎች በዕረፍት ጊዜያቸው የሚያደርጉትን ልምምድ በመገምገም ግብረ መልስ መስጠት አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች ያለአየር ልምምድ እንዴት የፍጥነት ብቃት ማዳበር እንደሚችሉ ለጓደኛቸው እንዲገልፁ ማድረግ።
- ተማሪዎች በመስመር ሆነው የተለያዩ የፍጥነት ልምምድ እንዲሰሩና እንዲያሳዩ ማድረግ።

የተከታታይ ምዘና ስልት

- ልምምድ
- ገለጻ/ማብራራት
- ምልክታ
- ግብረ መልስ መስጠት

ልምምድ አንድ

ሀ. የ30 ሜትር እሽቅድድም ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎችን በሁለት በመክፈል ቦታ ማስያዝ።
- ትዕዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች በደንብ አዳምጠው የተሰጠውን ትዛዝ ስራ ላይ ያውላሉ።
- ተማሪዎች ሩጫውን ሮጠው ካጠናቀቁ በኋላ ቀስ ብለው በመንዝ የተቀሩት ተማሪዎች ኋላ ይሰለፋሉ።
- በልምምዱ መካከል የሚኖረው ዕረፍት 20 ሰከንድ (ይሆናል)።
- ተማሪዎች ልምምዱን እንዳጠናቀቁ ሰውነታቸውን ያቀዘቅዛሉ።

ለ. የ30 ሜትር ርቀት ውስጥ አባሮ መያዝ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች አንበሳና ነብር በሚል ስም ተሰይመው በሁለት ቡድን ተከፍለው ፊት ለፊት ሜዳ መሃል ይቆማሉ።
- መምህር/ሯ አንደኛውን ቡድን ሲጠራ የተጠራው ቡድን ወደ ኋላ ዞሮ ይሸሻል።
- ስሙ ያልተጠራው ቡድን በ30 ሜ ርቀት ውስጥ የተቃራኒ ቡድን ተማሪን አባሮ ይይዛል።
- የተማረከው ተማሪ ከማረከው ተማሪ ጋ አንድ ላይ ይቀመጣል።
- ይህ ልምምድ መጨረሻ እስከሚያገኝ በዚሁ ሁኔታ ስም እየቀያሩ በመጥራት ይቀጥላል።
- አንድ ቡድን አሸንፏል የሚባለው የተቃራኒ ቡድን አባል ቀድሞ ማርኮ ሲጨርስ ነው።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ሐ. የአጭር ሩጫ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህር/ሯ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጥ/ስትሰጥ ተማሪዎች ባሉበት ወደ ፊት 5 ሜ ሮጠው ከጨረሱ በኋላ በሶምሶማ ሩጫ ተመልሰው በነበሩበት ቦታ ይቆማሉ።
- መምህር/ሯ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጥ/ስትሰጥ ተማሪዎች ባሉበት ወደ ፊት 10 ሜ ሮጠው ከጨረሱ በኋላ በሶምሶማ ሩጫ ተመልሰው በነበሩበት ቦታ ይቆማሉ።
- መምህር/ሯ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጥ/ስትሰጥ ተማሪዎች ባሉበት ወደ ፊት 15 ሜ ሮጠው ከጨረሱ በኋላ በሶምሶማ ሩጫ ተመልሰው በነበሩበት ቦታ ይቆማሉ።
- መምህር/ሯ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጥ/ስትሰጥ ተማሪዎች ባሉበት ወደ ፊት 20ሜ ሮጠው ከጨረሱ በኋላ በሶምሶማ ሩጫ ተመልሰው በነበሩበት ቦታ ይቆማሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

የምዕራፉ የመለማመጃ ጥያቄዎች መልስ

| እውነት ወይም ሐሰት | አዛምድ | ምርጫ |
|-----------------|------|-----|
| 1 እውነት | 1 ሐ | 1 ለ |

| | | | | | |
|---|------|---|---|---|---|
| 2 | እውነት | 2 | ሀ | 2 | ሀ |
| 3 | ሀሰት | 3 | መ | 3 | ሀ |
| 4 | ሀሰት | 4 | ለ | 4 | ለ |
| 5 | ሀሰት | | | | |

አጭር መልስ

1. የኪስ ጨዋታዎች፣ የእግር ጉዞ፣ በቀስታ መራመድ፣ ቢስክሌት መንዳት፣ ውሃ ዋና፣ ወንበር (የሚመስሉ ነገሮች) ከ30-40 ሳንቲ ሜትር ከመሬት ከፍታ ያለው ነገር መውጣት መውረድ እና ገመድ ዝላይ ናቸው።
2. ወደ ውስጥ የተወሰደ አየር የተመገብነው ምግብ ሳይቃጠል በሂደት ላይ በቆየው ሀይል የተጀመረውን እንቅስቃሴ መጨረስ ነው።
3. የክፍል ውስጥ ሥራዎች አካል ማሻሻል፣ O₂ ይዘት መሻማት፣ ጡንቻና ሴል በቀይ ደም ውስጥ ማባዛት ነው።
4. በሁለት ይከፈላሉ፤ እነሱም

ሀ. ከጤና ጋር የተያያዙ የአካል ብቃት

- የልብ እና ሳንባ ብርታት
- ጥንካሬ
- መተጣጠፍያ እና
- የሰውነት ይዘት ናቸው።

ለ. ከችሎታ ጋር የተያያዙ አካል ብቃት

- ቅልጥፍና
- ቅንጅት
- ሀይል
- ፍጥነት
- የአካል ሚዛንና
- ሀፋጣኝ መልስ መስጠት

5. እኩል የውድድር ውክልና ዕድል መስጠት፣ ተከታታይ የሽንትና ደም ምርመራ ማድረግ እና የስፖርት ሥነ ሥርዓት መጠበቅና ግንዛቤ መስጠት/ማስተማር ናቸው።

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ

የክፍል ጊዜ ብዛት (7)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡

- ፍጥነታቸውን በመቀያየር የተወሰነ ርቀትን በመሮጥ ያሳያሉ።
- እርምጃን በመጠቀም በርቀት ጦር በመወርወር ያሳያሉ።
- መሰረታዊ የሩጫ፣ የውርወራና የዝላይ ችሎታ የሚያስገኘውን ጥቅም ለይተው ያደንቃሉ።
- የውርወራና በፍጥነት የመሮጥ መሰረታዊ ችሎታን በመለየት ይናገራሉ።
- በአግድም እንጨት ላይ ሰውነትን በማቀናጀት ዘለው ያሳያሉ።
- እግርን በመቀያየር ክርቀት የሆኑ ተግባርን በመስራት ያሳያሉ።

መግቢያ

አትሌቲክስ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ በመሆኑ ትናንት ያለ፣ ዛሬም ያለ ነገም ሊኖር የሚችል እንቅስቃሴ ነው። አትሌቲክስ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ ነው የተባለበት ምክንያት በውስጡ ሩጫ፣ ውርወራ እና ዝላይን ስለሚይዝ ነው። በዚህ ምዕራፍ ስር የአፍሪካ አትሌቲክስ ታሪክ፣ የጾታ ተሳትፎ፣ የሩጫ፣ የዝላይ እና የውርወራ ክንውኖች የምትማሩበት ይሆናል።

ዋና ዋና የምዕራፉ ይዘቶች

- ሩጫ
- ውርወራ
- ዝላይ

የምዕራፉ መማር ማስተማር ዘዴዎች

- ተማሪዎች በጥንድና በቡድን ሆነው የሩጫ ልምምድ ያደርጋሉ።
- ተማሪዎች ስለ ውርወራ እርስ በርሳቸው እንዲያወሩና እንዲጠያየቁ እንዲሁም እንዲመልሱ ማድረግ።
- ከባድ የሆኑ የውርወራ እንቅስቃሴዎችን መስጠት እንዲሁም በጥንድና በትንንሽ ቡድኖች እራሳቸውን ችለው ችግሮችን እንዲፈቱ መፍቀድ/ማድረግ።
- ተማሪዎቹ ራሳቸውን እንዲመዘኑና ለሁሉም የክፍላቸው ተማሪዎች ገለጻ እንዲያደርጉ እድል መስጠት።

የምዕራፉ ተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- የመምህሩ ምልከታ
- ራስን መመዘን
- ጽብረቃ
- የቃል ጥያቄ

- የጽፍ ፊተና ምዘና እና
- የብቃት ምዘና

4.1 መሰረታዊ የዝላይ ቴክኒክ

(የክፍለ ጊዜ ብዛት 2)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የርዝመትና የክፍታ ዝላይ የአሰራር ቅደም ተከተልን ይዘረዝራሉ።
- የርዝመትና የክፍታ ዝላይን ሰርተው ያሳያሉ።
- የርዝመትና የክፍታ ዝላይን ሰርተው ያሳዩትንን ያደንቃሉ።
- የዝላይ መሰረታዊ ቅደም ተከተልን ይዘረዝራሉ።

ዝላይ ከአትሌቲክስ አይነቶች አንዱ ነው። እሱም በፍጥነት መሮጥ፣ ወደ ላይ መነሳት፣ አየር ላይ መንሳፈፍ እና ማረፍ መሰረታዊ ቅደም ተከተል አለው። ዝላይ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የጡንቻ ብርታት፣ ፍጥነትና ሀይልን ይፈልጋል። ዝላይ የክፍታ ዝላይና የምድር ዝላይ ተብሎ በሁለት ይመደባል። በዚህ ርዕስ ስር የሚቀርበው የትምህርት ይዘት የመቀስ ዝላይ ይሆናል።

ቅድመ ዝግጅት

የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አስተማሪዎች የክፍታ ዝላይ ብቃትን ተጨባጭ ለማድረግ የትምህርት መርጃያ መሳሪያዎችን ተጨባጭ መልክት ማስተላለፍ የሚችሉ ምስሎችና ቪዲዮዎች ወደ ክፍል በማምጣት ትምህርቱ በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ አሳማኝ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ክፍታ ዝላይ ርዕስ ጋር የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን መምህሩ ቀድሞ በማንበብ ያገኙትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መፅሐፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መጎልበት በማመጣጠንና በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን፣ የተማሪዎቹንና የመምህሩን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቹ ማድረግ አለባችሁ።

የክፍታ ዝላይን አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳያት
- ዕብረቃ

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ልምምድ
- መስራት
- የመምህሩ ግብረ መልስ

4.2 የክፍታ ዝላይ

ልምምድ 1

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ትእዛዝ ስታስተላልፉ ተማሪዎች ከ20 ሜ ርቀት ላይ በመሮጥ ይመጣሉ።
- የመዘለያ አግዳሚ ዘንግ አጠገብ እንደ ደረሱ የሚመቻቸውን እግር በአግዳሚ ዘንጉ ላይ በማሳለፍ ወዲያውኑ የቀረውን እግር በማስከተል ያርፋሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

በዝላይ ጊዜ ትኩረት የሚያስፈልጉ ነገሮች

- ምቹ ቦታ ማዘጋጀት
- በፍጥነት መሮጥ
- በበቂ ሀይል ወደ ላይ መነሳት
- አየር ላይ መንሳፈፍ
- የሰውነት ሚዛንን መጠበቅና
- ፍርሃትን ማስወገድ ናቸው።

4.2.2 የስሉስ ዝላይ (ሁለት እግርን በተራ እየቀየሩ መዘለል)

የስሉስ ዝላይ ከምድር ዝላይ አይነቶች አንዱ ሲሆን ሁለት የመነሻ ቦታዎች ያለው ሆኖ በፍጥነት ከሩቅ እየሮጡ በመምጣት መነሻ ቦታ ላይ እንደደረሱ ተራ በተራ ሁለቱን እግሮች በማቀያየር አየር ላይ በመንሳፈፍ እና በማረፍ የሚተገበር ነው።

የዝላይ መሰረታዊ ቅደም ተከተል

- በፍጥነት መሮጥ
- ወደ ላይ መነሳት
- መንሳፈፍና
- ማረፍ

ልምምድ 1

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ከዝላይ ቦታው ርቀው ይቆማሉ።
- ትእዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች ካሉበት ቦታ ይሮጣሉ።

- መነሻ ቦታው ላይ ሲደርሱ ይዘላሉ።
- በርቀት ለመዘለል በአየር ላይ ይንሳፈሩ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ያበቃል።

ዝላይ ከአትሌትክስ አይነቶች አንዱ ነው። ዝላይ የርዝመት ዝላይና የክፍታ ዝላይ በመባል በሁለት ይከፈላል። የርዝመት ዝላይ አላማ ለርቀት መዘለል ሲሆን የክፍታ ዝላይ አላማ ደግሞ ለክፍታ መዘለል ነው። ሁለቱም የተለያዩ የአዘላለል ቴክኒኮች አሏቸው።

ቅድመ ዝግጅት

የጤናና የሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት መሰረታዊ የዝላይ ቴክኒክ ተጨባጭ ለማድረግ ማገዣ መሳሪያዎችን ተጨባጭ መልዕክት ማስተላለፍ የሚችሉ ምስሎችና ቪዲዮዎች ወደ ክፍል በማምጣት ትምህርቱ በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ አላማኝ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ከመሰረታዊ የዝላይ ቴክኒክ ርዕስ ጋር የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን መምህሩ ቀድሞ በማንበብ ያገኙትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መፅሐፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መጎልበት በማመጣጠን በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፣ የተማሪዎቹንና የመምህሩን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቹ ማድረግ አለባችሁ።

መሰረታዊ የዝላይ ቴክኒክ አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ገለጻ
- ስርቶ ማላያት
- መለማመድ

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ልምምድ
- ሙከራ
- የመምህሩ ግብረ መልስ

4.3 ሩጫ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (2)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፣ ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- ፍጥነትን በመቀያየር የተወሰነ ርቀት ሮጠው ያሳያሉ።
- የሩጫ ደረጃዎችን በመለየት ይዘረዝራሉ።
- የአጭር ርቀት ሩጫ ትእዛዝን ተግባር ላይ የውላሉ።

ሩጫ ከአትሌቲክስ አይነቶች አንዱ ሆኖ አጭር ርቀት ሩጫ፣ መካከለኛና ረጅም ርቀት ተብሎ በሶስት ይመደባል።

- አጭር ርቀት ሩጫ 60 ሜትር፣ 100 ሜትር ፣ 200 ሜትር እና 400 ሜትር ርቀት ናቸው።
- የመካከለኛ ርቀት ሩጫ 800 ሜ እና 1500 ሜ ርቀት ናቸው።
- የረጅም ርቀት ሩጫ 3000 ሜ፣ 5000 ሜ፣ 10000 ሜ፣ ግማሽ ማራቶን (21 ኪሎሜትር) እና ማራቶን (42.195 ኪሎ ሜትር) ናቸው።
- በተጨማሪ የመሰናክል ሩጫ 100 ሜ፣ 110 ሜ እና 400 ሜ እንድሁም የዱላ ቅብብል 4x100 ሜ፣ 4x400 ሜ በአጭር ርቀት ሩጫ ስር ይመደባሉ።

4.3.1 በፍጥነት መሮጥ

አጭር ርቀት ሩጫ ከተንበረከኩበት ቦታ በመነሳት በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚያበቃ ነው። አጭር ርቀት ሩጫ በሚሮጥበት ጊዜ ሀይል ለማግኘት ተንበርክከው ባሉበት የመነሻ ጣውላውን በመጠቀም መፍጠን ይቻላል።

በ100 ሜ ሩጫ ውስጥ አንድ አትሌት የመነሻ ጣውላውን ተጠቅሞ ከተንበረከከበት ተነስቶ ሲሮጥ በመነሻው ጣውላ ግፊት ምክንያት ከ20 እስከ 30 ሜትር ጎንበስ እንዳለ ይሮጣል። 70 ሜትር ወደላይ ቀና በማለትና ወደፊት በቀጥታ መስመሩን በመያዝ ስሮጥ የመጨረሻው መስመር ላይ ሲደረስ ከወገብ በታች ወይም በላይ ያለው የሰውነትን ክፍል የመጨረሻውን መስመር ማሳለፍ አለበት።

| በቦታ | ተዘጋጅ | ሩጥ/ሂድ |
|--|---|--|
| 1) ለአነሳስ ምቹ በሆነ እግር ከመስመሩ ጎሳ መቆም | 1) ከመቀመጫ ትንሽ ወደላይ ቀና ማለት | 1) ለመሮጥ በቀደመው እግር የመነሻ ጣውላውን አጠንክሮ መግፋት፣ በጎሳው እግር ቀስ ብሎ መቀመጥ |
| 2) ሁለተኛውን እግር ከአንደኛው እግር ተረከዝ በጎሳ ማቆም | 2) ተረከዝን ከፍ ማድረግ 3) ሁለቱም እግሮች ጉልበት ላይ ሰበር ማለታቸውን ማረጋገጥ | 2) የጎሳውን እግር ወደፊት በማሳለፍ በተረከዝ ሙሉ በሙሉ መሬት መንካት። |
| 3) የቀደመውን እግር ጎሳ መውሰድ | 4) መቀመጫ ቀስ ብሎ ከወገብ በላይ ይሆናል | 3) መላውን አካል ወደፊት በመገፍተር ወድያውኑ እጅን በፍጥነት በማወዛወዝ መሮጥ |
| 4) የጎሳውን እግር ጉልበት የፊተኛው እግር ተረከዝ ጎን ማስቀመጥ። | 5) ፊት ለፊት ያለው እግር 90° ከጎሳ ያለው እግር ደግሞ 120° እስከ 140° መካከል መሆን አለበት | |
| 5) እጅ በትክክል ስፋት ልክ ከመስመር ጎሳ መያዝ። | | |
| 6) ከአንገት ዝቅ ብሎ መሬትን ማየት | | |

ቅድመ ዝግጅት

የጤናና የሰውነት ማህበረሰብ ትምህርት አጭር ሩጫና አነሳሱን ተጨባጭ ለማድረግ ማገዣ መሳሪያዎችን ተጨባጭ መልዕክት ማስተላለፍ የሚችሉ ምስሎችና ቪዲዮዎች ወደ ክፍል በማምጣት ትምህርቱ በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ አሳማኝ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ከአጭር ሩጫ ጋር ርዕስ የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን መምህሩ ቀድሞ በማንበብ ያገኙትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መፅሐፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መሳልበት በማመጣጠን በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፣ የተማሪዎቹንና የመምህሩን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቹ ማድረግ አለባችሁ።

አጭር ሩጫን አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ገለጻ
- ሰርቶ ማሳያት
- መለማመድ

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ልምምድ
- ሙከራ
- የመምህሩ ግብረ መልስ

ልምምድ- 1

የአጭር ሩጫ አነሳስ ልምምድ

የልምምዱ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ስምንት አባላት ባለው ቡድን ይደራጃሉ።
- 30 ሜትር የሚሆን የመሮጫ መስመር ይዘጋጃል።
- በቦታ፣ ተዘጋጅ፣ ሂደት የሚለውን ትእዛዝ ሲታስተላልፉ ይሮጣሉ።
- እንደጨረሱም ቀስብለው በመሄድ ወደቦታቸው ይመለሳሉ።
- ተማሪዎች በየተራቸው ልምምድን ይቀጥላሉ።
- በአነሳስ ላይ ስህተት የፈጸሙ ተማሪዎች ካሉ እርምጃ ይሰጧቸው።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱ ይጠናቀቃል።

መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

- ምቹ ቦታ መምረጥ
- የመጨረሻውን ትእዛዝ ጠብቆ መነሳት
- የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ

4.4 ውርወራ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (2)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያላባቸው የመማር ብቃት፡

ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- እርምጃን በመውሰድ በበቂ ጉልበት ጦርን ርቀት ላይ በመወርወር ያሳያሉ።
- በጦር ውርወራ ልምምድ ውስጥ በተጠቀሙት ዘዴ የተገኘውን ውጤት ያደንቃሉ።
- ለውርወራ የሚያስፈልጉ መሰረታዊ ችሎታዎችን በመለየት ይዘረዝራሉ።

ውርወራ ከአትሌቲክስ ምድብ አንዱ ሆኖ የተለያዩ ዓያነቶች አሉት። እነሱም የመደሻ፣ የአሎሎ፣ ዲስክስ እና ጦር ውርወራ ናቸው። የመጀመሪያዎቹ ሰባቱ አትሌቲክስ የሜዳ ላይ ተግባር ከክብ ሜዳ ውስጥ ሲወረወሩ የመጨረሻው ደጋን በሚመስል ጎንና ጎን በተሰመረ ውስጥ ይወረወራል። የሜዳ ላይ እንቅስቃሴ ተግባር በተለይ ውርወራ የተለያዩ የአካል ብቃት እንደ ፍጥነት፣ የእጅ ጡንቻ ጥንካሬ፣ የጡንቻ ብርታትና የሰውነት ሚዛንን ይፈልጋል።

ውርወራ የተለያዩ ደረጃ ያለው መሳሪያዎችን የሚፈልግ ሆኖ የተወሰነ የውርወራ እድሎችን፣ ትክክለኛ አፈጻጸምንና ቋሚ የሆነ ልኬት ያለው ነው። ስለዚህ የሜዳ ልኬት፣ የመሳሪያ ክብደት፣ የመሳሪያ ርዝመትና ስፋት በትክክል የሚታወቅ መሆን አለበት። የውርወራ ተግባር ሲከናወን አደጋ ሊያስከትል ስለሚችል ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

4.4.1 የጦር ውርወራ

ጦር ከእንጨት ወይም ከብረት ልዘጋጅ ይችላል። ይህ ማለት በአካባቢያችን ከሚገኙ ነገሮች ይሰራል ማለት ነው። ጦር ሁለቱ ጫፎች ሹል ሆኖ መሀሉ ለመያዝ እንዲመች ወፍራም መሆን አለበት።

የጦር ውርወራ መሰረታዊ ችሎታዎች

1. መያዝ

ጦር የሚያዘው ገመድ በተጠመጠመበት መካከሉ ላይ ነው። ጦሩ በመዳፍ ላይ ተቀምጦ በአመልካች ጣት የሚደገፊ ይሆናል።

2. መሸከም

በመጀመሪያ ደረጃ ጦርን የሚንሸከመው በቀኝ ወይም በግራ እጅ በጆሮ ትይዩ ነው። ጦሩን የሚሸከመው እጅ ክንዱ ሰበር ብሎ ወደ ጆሮ ከፍ በማለት ቀጥ ያለ መስመር ፈጥሮ መያዝ አለበት። ጦርን ስንሸከም 45° ሰርቶ ከፊት ቀና ማለት አለበት።

3. መሮጥ

በሁለተኛው ተራ ቁጥር የተገለጸውን በመጠበቅ መሮጥ ነው።

4. መወርወር

ሁለተኛና ሶስተኛ ተራ ቁጥር ላይ የተገለጹ ተግባራት እንደተከናወኑ የሜዳውን ማዕዘን በመጠበቅ መወርወር።

ቅድመ ዝግጅት

የጤናና የሰውነት ማህልመሻ ትምህርት አስተማሪዎች የጦር ውርወራ ብቃትንና የሚወሰደውን እርምጃ ተጨባጭ ለማድረግ መልእክት ማስተላለፍ የሚችሉ የትምህርት መርጫ መሳሪያዎች እንደ ምስሎችና ቪዲዮዎች ወደ ክፍል በማምጣት ትምህርቱ በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ አሳማኝ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ከጦር ውርወራ ጋር ርዕስ የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን ቀድሞችሁ በማንበብ ያገኛችሁትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መጽሀፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መጎልበት ማመጣጠን በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፣ የተማሪዎቹንና የመምህሩን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቹ ማድረግ አለባችሁ።

የጦር ውርወራን አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መጽሀፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ገለጸ
- ሰርቶ ማሳያት
- መለማመድ

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ልምምድ
- ሙከራ
- የመምህሩ ግብረ መልስ

ልምምድ 1

ሀ. የአወራወር ልምምድ ቅድመ ዝግጅት

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ተማሪዎች በሁለት ቡድን ይከፈላሉ።
- ሁለት ቡድን ከጨርቅ የተዘጋጀ አስር አስር ኪስ ያዘጋጃሉ።
- በከፊል አየር የተሞላ የእግር ኪስ 20x20ሜ በሆነ የልምምድ ሜዳ አጋማሽ ላይ

ያስቀምጡላቸው።

- ትእዛዝ ስታስተላልፉ ተማሪዎች የሚመቻቸውን ዘዴ በመጠቀም ኪሱን በመምታት በተቃራኒ ቡድን ሜዳ ላይ ዘልቆ እንዲያልፍ ያደርጋሉ።
- ተቃራኒ ቡድንም ኪሱ ወደ ራሳቸው ሜዳ እንዳይመጣ በመወርወር መትተው ወደ ተቃራኒ ሜዳ እንዲመለስ ወይም ኪሷን በመምታት በተቃራኒ ሜዳ የመጨረሻ መስመር ላይ እንዲያልፍ ያደርጋሉ።
- ይህንኑ ደጋግሞ መለማመድ።

የጨዋታው ህግ

- የተወረወረው ኪስ በኋለኛው መስመር ወደ ውጭ ሲወጣ የቡድኑ አባል ሮጦ በማንሳት ለቡድኑ በመስጠት ጨዋታው እንዲቀጥል ማድረግ።
- ኪሱ በጎን በኩል ወደ ውጪ ከወጣ መምህራችሁ ጨዋታውን በማስቆም ኪሱን ያልያዘው ቡድን ኪሱን እንድይዝ ማድረግ።
- ኪሱ መሀል ሜዳ ላይ ከቀረ ተማሪዎች ሜዳ ውስጥ በመግባት ኪሷን እንዲወስዱ ማድረግ።
- ኪሷን በእግር ወደ ሜዳ መመለስ አይቻልም።
- በዚህ መሰረት በተቃራኒ ቡድን ሜዳ የኋላ መስመር ያወጣ ቡድን እንዳሸነፈ ይቆጠራል።

ለ. የጦር ወርወራ ልምምድ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ከብረት ወይም ከእንጨት የተሰራ ጦር ይይዛሉ።
- ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲታስተላልፉ ጦር የያዙ ተማሪዎች የቻሉትን ርቀት ያህል ጦሩን ይወረወራሉ።
- በመጀመሪያዎቹ ልምምድ በፍጥነት በመሮጥ ሳይሆን ቀስ ብሎ በመሮጥ ጦሩን ይወረወራሉ።
: ከዚያ ቀጥሎ ደግሞ ወደ ፍጥነት ፍጫ በመቀየር ጦሩን ይወረወራሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይፈጸማል።

የእውነት ሀሰት፣ አዛምድና መርጫ የመልስ ቦታ

| | | | | | |
|---|------|---|---|---|---|
| 1 | ሀሰት | 1 | መ | 1 | ሀ |
| 2 | እውነት | 2 | ሠ | 2 | ለ |
| 3 | ሀሰት | 3 | ረ | 3 | መ |
| | | 4 | ለ | 4 | ሀ |
| | | 5 | ሀ | 5 | ሐ |
| | | 6 | ሐ | 6 | ሀ |
| | | | | 7 | ሐ |

የአጭር መልስ የመልስ ቦታ

1. መያዝ፣ መሸከም፣ መሮጥ እና መወርወር ናቸው።
2. መሮጥ፣ መዝለል፣ መንሳፈፍና ማረፍ ነው።

ምዕራፍ አምስት

ጂምናስቲክስ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (4)

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡

- የመሰረታዊና የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ህጎችን ለይተው ይገልጻሉ።
- ወደ ፊት በመወርወር የመገልበጥ ዘዴዎችን ይገልጻሉ።
- ወደ ፊት በመገለል መገልበጥን በስርአት ሰርተው ያሳያሉ።
- በእጅ መቆምና መገልበጥን ሰርተው ያሳያሉ።
- በመሰረታዊና በመሳሪያ ጂምናስቲክስ ውስጥ የሚደረጉ የልምምድ ትእይንቶችን ያደንቃሉ።
- የባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች አያያዝ ዘዴዎችን ለይተው ሰርተው ያሳያሉ።
- ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በእጃቸው በመያዝ መወዛወዝን ሰርተው ያሳያሉ።

መግቢያ

ጂምናስቲክስ በአሎምፒክ ደረጃ ታዋቂና ተወዳጅ ሲሆን በተለያዩ የእድሜ ክልል ያሉ አትሌቶች የሚሳተፉበት ነው። ስድስት የጂምናስቲክስ አይነቶች አሉ፣ እነዚህም መሰረታዊ ጂምናስቲክስ፣ የአክሮባት ጂምናስቲክስ፣ ምት/ሪትሚክ ጂምናስቲክስ፣ የመሬት ጂምናስቲክስ፣ የመሳሪያ ጂምናስቲክስና የዝግጅት ጂምናስቲክስ ይባላሉ።

የጂምናስቲክስ ውድድር በሁለቱም ጾታ ተሳትፎ የሚደረግበት ነው። በዚህ መሰረት የሌቶች ጂምናስቲክስ የሚባሉት በአንድ ዘንግ ላይ የሚሰሩ ጂምናስቲክስ፣ ባላንስድ ቢም፣ የመሬት ጂምናስቲክስና የመሳሰሉት ሲሆኑ፣ የወንዶች ጂምናስቲክስ ደግሞ ሁለት ትይዩ ዘንግና በአንድ ዘንግ ላይ የሚሰሩ ጂምናስቲክስ፣ የመሬት ጂምናስቲክስ፣ የፈረስ ጀርባ (ፖሜል ሆርስ)፣ ቀለበትና የመሳሰሉት ናቸው።

ዋና ዋና የምዕራፉ ይዘቶች

- መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎች
- የተቀናጀ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ
- የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች
- የመሳሪያ ጂምናስቲክስ

የምዕራፉ የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ተማሪዎች መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎችን እንዲገልጹ ማድረግ።
- ወደ ላይ በመነሳት ወደ ፊት እንዲገለበጡ ማድረግ።
- በእጅ መሬትን በመያዝ ወደ ጎን መገልበጥ፣ በእጅ መቆምና መገልበጥ እንዲለማማዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች በመዳፋቸው መሬትን በመንካት መገልበጥ እንዲለማማዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች የመሳሪያ ጂምናስቲክስ የባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች አያያዝ ቴክኒክን ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ።

- ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በእጃቸው ይዘው እንዲወዛወዙ ማድረግ።
- ተማሪዎች የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ።

የምዕራፉ ምዘና ዘዴዎች

- የእያንዳንዱን ተማሪ የተግባር ችሎታ ላይ ግብረ መልስ ትሰጣላችሁ።
- በሜዳ ልምምድ ጊዜ የተማሪዎችን ተግባር ትከታተላላችሁ።
- የተማሪዎችን የተግባር ብቃት ትመዘግባላችሁ።
- የተማሪዎች ብቃት ላይ ግብረ መልስ ትሰጣላችሁ።

5.1 መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎች

የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- ከመሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎች ውስጥ ጥንቃቄ ሊደረግባቸው የሚገባውን ይዘረዝራሉ።
- ከመሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎች ውስጥ መታወቅ ያለባቸውን ለይተው ይናገራሉ።
- በመሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎች ውስጥ ያሉ ጥንቃቄዎችን በስራ ላይ ያውላሉ።
- መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎችና ሊደረጉ የሚገባቸውን ጥንቃቄ ባህሪ ያደርጋሉ።

ጂምናስቲክስ የራሱ መሰረታዊ ህጎች አሉት፡ እነሱም

- የጂምናስቲክስ ነጥብ አሰጣት ህጎችን ማወቅ
- ህጉን ማወቅ
- ህጉን ማክብር
- የራስ ቡድን አባልንና የተቃራኒ ቡድን አባላትን ማክበር
- ጂምናስቲክስ ሲሰራ የተለያዩ ጌጣጌጦችን አለመጠቀም
- በራስ መተማመን
- ፍርሃትን ማስወገድ
- በተሰጠ ቦታ ላይ ሰርቶ መጨረስ
- ዳኛን ወይም መምህርን ማክበር

የነጻ ጂምናስቲክስ ልምምድ ጥንቃቄዎች

- ቦታው ለልምምድ አመቺ መሆኑን ማረጋገጥ።
- ተማሪዎች መሀከል በቂ ርቀት መኖሩን ማረጋገጥ።
- ከማንኛውም የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች በፊት ሰውነትን ማሟሟቅ።
- ቀላል ከሆነ እንቅስቃሴ ልምምድን መጀመር።
- የድካም ስሜት ካለ ልምምድን ማቋረጥ።
- ሃሳብን መሰብሰብ።
- ፍርሃትን ማስወገድ።
- የመምህር ትዕዛዝን ወይም ምክርን ተቀብሎ ስራ ላይ ማዋል።
- በራስ መተማመንን ማዳበር።

- አደጋ ሊያደርሱ የሚችሉ ነገሮችን ማራቅ።
- የማይመችና የሚያዳልጥ ጫማ አለመጫማት።
- በሰልፉ መሰረት ተራ በተራ መስራት።

ቅድመ ዝግጅት

መሰረታዊ የጂዎስቴክኒክ ትምህርት መርጂያ መሳሪያዎችን እንደ ፍራሽ፣ ፊሽካ፣ ወረቀትና እስክራብቶ በመጠቀም ወይም ተጨባጭ መልዕክት ማስተላለፍ የሚችሉ ምስሎችና ቪዲዮዎች ወደ ክፍል በማምጣት የትምህርቱ ይዘት በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ከመሰረታዊ ጂዎስቴክኒክ ጋር የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን መምህሩ ቀድሞ በማንበብ ያገኙትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መፅሐፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መሳልበት ማምጣጠን በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፣ የተማሪዎችንና የመምህራንን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

የመሰረታዊ ጂዎስቴክኒክ ህጎችን አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- መስራት
- ገለፃ
- ምልከታ

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ግብረ መልስ መስጠት
- ምልከታ
- መስራት/መለማመድ

5.2 የተቀናጀ መሰረታዊ ጂዎስቴክኒክ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (2)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- ወደ ላይ በመነሳት ወደ ፊት የመገልበጥ ዘዴዎችን ይገልጻሉ።
- ወደ ፊት በመዝለል መገልበጥን በስርአት ሰርተው ያሳያሉ።
- በእጅ የመቆምና የመገልበጥ አሰራር ዘዴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- በእጅ መሬት በመያዝ ወደ ጎን መገልበጥን ሰርተው ያሳያሉ።

- በተቀናጀ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ ውስጥ የሚደረጉ ችሎታዎችንና ተግባሮችን ያደንቃሉ።

ቀለል ያሉ ነጻ ጂምናስቲክሶችን 7ኛ ክፍል ተምረው አልፏል። በዚህ ክፍል ውስጥ ደግሞ የተቀናጁ ጂምናስቲክሶችን፣ ወደ ፊት በመዘለል መገልበጥ፣ በእጅ የመቆምና የመገልበጥን እና በእጅ መሬትን በመንካት መገልበጥን ከዚህ በታች ይማራሉ።

መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሰውነት ብቃት፣ መተጣጠፍ፣ የክንድ ጥንካሬና የጡንቻዎች ብርታትን ይፈልጋል። ስለዚህ ተማሪዎች ወደ ተቀናጀ ጂምናስቲክስ ልምምድ ከመግባታቸው በፊት በቀላል ጂምናስቲክስ መጀመር አስፈላጊ ነው።

5.2.1 ወደፊት በመዘለል መገልበጥ

ወደ ፊት በመዘለል መገልበጥ የተቀናጀ የነጻ ጂምናስቲክስ ስለሆነ በልምምድ ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ ይፈልጋል።

5.2.2. በእጅ መቆምና መገልበጥ

ቆመው ባሉበት ቦታ ላይ እጅ ወደ ላይ በማንሳትና አንድ እግርን ወደ ፊት በመዘርጋት በሁለቱም እጅ በአንዴ መሬትን በመያዝ ቆሞ በመገልበጥ የሚከናወን ነው።

5.2.3 በእጅ መሬት በመንካት መገልበጥ

ይህ ልምምድ የተወሰነ ርቀት በመሮጥ በእጅ መዳፍ መሬትን በመንካት መገልበጥና ሁለት እግርን እኩል መሬት ላይ በማሳረፍ የሚሰራ ነው። ይህን ልምምድ በብቃት ለመስራት የመተጣጠፍ ብቃት፣ የሰውነትና የአእምሮ ቅንጅት፣ የእጅ ጡንቻዎች ጥንካሬና ብርታት ያስፈልጋል።

ቅድመ ዝግጅት

የተቀናጀ የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ የሚገልጹና ተጨባጭ መልክት ማስተላለፍ የሚችሉ ምስሎችና ቪዲዮዎችን ወደ ክፍል በማምጣት ትምህርቱ በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ከተቀናጀ የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ጋር የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን መምህሩ ቀድሞ በማንበብ ያገኙትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መፅሐፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መጎልበት ማምጣጥን በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፣ የተማሪዎችንና የመምህራንን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

የተቀናጀ የመሰረታዊ ጂምናስቲክስን አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ መዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- መስራት
- ገለጻ
- ምልክታ

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ግብረ መልስ መስጠት
- ምልክታ
- መስራት/መለማመድ

ልምምድ - 3

ሀ. በእጅ መሬት በመንካት መገልበጥ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ትእዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች ከቆሙበት ቦታ ላይ ሶስት እርምጃ ወደ ፊት ይራመዳሉ።
- በእጅ መዳፋቸው መሬት እንደነኩ እጃቸው ከክንዳቸው አጠፍ ያደርጋሉ።
- የሰውነት ክብደታቸውን በእጃቸው ላይ በማድርግ ይስፈነጠራሉ።
- በሁለት እግር እኩል መሬት ያርፋሉ።
- የሰውነት ሚዛንን በትክክል በመጠበቅ ይቆማሉ።
- ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።

5.3 የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች

የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ያለውን ጥቅሞች ይዘረዝራሉ።
- የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ለግለሰብና ለማህበረሰብ ያለውን ፋይዳ ያደንቃሉ።
- ጅምናስትክስ የሚያስገኘውን ጥቅም ለማግኘት በጂምናስትክስ እንቅስቃሴ ውስጥ ይሳተፋሉ።

ተማሪዎች የተቀላጠፈና አስደሳች አኗኗርን በተለያዩ ስፖርት ውስጥ በመሳተፍ ማግኘትና መጠቀም ይችላሉ። ጅምናስትክስ በየትኛውም የዕድሜ ደረጃ ላሉ ሰዎች ከፍተኛ ጥቅም አለው። ስለዚህ በጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ የሚከተሉትን ትቅሞች ስገኛል። እነሱም፡-

- ለአጠቃላይ ጤንነት
- ለማህበራዊ ህይወት
- ጥሩ የአካል ብቃትን ለማግኘት
- ለጥሩ ስነ ምግባር
- ትክክለኛ የሰውነት ቅርፅ ወይም አቅም ለማግኘት

- የገቢ ምንጭ ለመፍጠር
- ጥንካሬን ለማግኘት
- ለሰውነት መተግበር
- በራስ መተማመንን ለማዳበር
- ጤናማ አጥንት፣ ጠንካራ ጡንቻና የመሳሰሉትን ጥቅሞች ለማግኘት ይረዳል።

ቅድመ ዝግጅት

የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን የሚገልጹና ተጨባጭ መልዕክት ማስተላለፍ የሚችሉ ምስሎችና ቪዲዮዎች ወደ ክፍል በማምጣት ትምህርቱ በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ከጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች ጋር የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን መምህሩ ቀድሞ በማንበብ ያገኙትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መፅሐፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መጎልበት ማመጣጠንና በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፣ የተማሪዎችንና የመምህራንን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ገለፃ
- ሚና መጫወት

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ግብረ መልስ መስጠት
- ምልከታ

5.4 የመሳሪያ ጂምናስቲክስ

የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምረው ከጨረሱ በኋላ፡

- የባለ ሁለት ትይዩ ዘንግ አያያዝ መሰረታዊ ችሎታን ለይተው ይናገራሉ።
- ሁለት ትይዩ ዘንግ በሁለት እጅ በመያዝ መወዛወዝን ሰርተው ያሳያሉ።
- የተለያዩ የጂምናስቲክስ መሳሪያዎችን በጥሩ ሁኔታ ይይዛሉ።
- የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ልምምድ ማድረግ የሚያስገኘውን ጥቅም አውቀው ያደንቃሉ።

አብዛኞቹ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ ናቸው። እነሱም በአንድ ዘንግና በሁለት ትይዩ ዘንግ ላይ የሚሰሩ ጂምናስቲክስ፣ ቀለበት፣ የፈረስ ጀርባ (ፖሜል ሆርስ)፣ ባላንስድ ቢም፣ ሳጥን የመሳሰሉት ናቸው። የዚህ ርዕስ ትኩረት የባለ ሁለት ትይዩ ዘንግ የመሳሪያ ጂምናስቲክስን በሁለት እጅ ይዞ መወዛወዝን ይመለከታል።

5.4.1 የሁለት ትይዩ ዘንግ አያይዝ ዘዴ

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- በእጅ መዳፍ ሁለት ትይዩ ዘንጎችን ይይዛሉ።
- በሁለት እጅ ሁለት ትይዩ ዘንጎቹን ይይዛሉ።
- የሰውነት ክብደታቸውን እንዳለ በእጃቸው ላይ ያውላሉ።
- እጅና እግር በስራአት ያንቀሳቅሳሉ/ያወዛውዛሉ።

5.4.2 ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በሁለት እጅ በመያዝ መወዛወዝ

የባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ርዝመትና ስፋት እንደ ተማሪዎቹ እድሜ የተለያየ ነው። በዚህ መሰረት በሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ በግራ ወይም በቀኝ አግዳሚ ዘንጉን እያቋረጡ ማለፍ። በእጅና በትኩረት ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ መቆም በመወዛወዝ ወደፊትና ወደኋላ በአግድም ዘንጉ ላይ ዘሎ ማለፍ።

ቅድመ ዝግጅት

የመሳሪያ ጂምናስቲክስን የሚገልጹና ተጨባጭ መልዕክት ማስተላለፍ የሚችሉ ምስሎችና ቪዲዮዎች ወደ ክፍል በማምጣት ትምህርቱ በተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ በተጨባጭ እንዲሰርጽ ለማድረግ በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅቶችን በማድረግ ትዘጋጃላችሁ።

ከመሳሪያ ጂምናስቲክስ ጋር የሚያያዙ የማጣቀሻ መፅሐፍትን መምህሩ ቀድሞ በማንበብ ያገኙትን እውቀትና ልምድ ከተማሪዎች መፅሐፍ ይዘት ጋር በማገናኘት ወደ ክፍል አምጥተው ለማስተማር በቂ የሆነ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ አለባችሁ።

በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጭ የመማር ማስተማር ሂደት የሚሆን መምህሩ የባህሪ ለውጥ አላማዎችን፣ የተማሪዎች የሰውነትና የአዕምሮ መጎልበት ማመጣጠንና በማቀድ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት፣ የተማሪዎችንና የመምህራንን ተግባር አንድ ላይ በማስማማት ሁሉንም ነገሮች የተመቻቸ ማድረግ አለባችሁ።

የመሳሪያ ጂምናስቲክስን አስመልክቶ መምህሩ በተማሪዎች መፅሐፍ ውስጥ የተጠቀሱትን መረጃዎችና ተግባራት ላይ ያላቸውን ልምድና እውቀት በመጨመር የተማሪዎቹን ብቃት ለመመዘን ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴዎች

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለፃ
- ሚና መጫወት

የተከታታይ ምዘና ዘዴዎች

- ግብረ መልስ መስጠት
- ምልክታ

ልምምድ - 1

ሀ. ባለሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ እየተወዛወዱ ወደፊት ማለፍ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ጎን በሰልፍ ይቆማሉ።
- ትእዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች ሁለት ትይዩ ዘንጎችን ይዘው በመወዛወዝ በአንድ ጎን ወደ ፊት በአግድም ዘንጉ ላይ በማቋረጥ ያልፋሉ።
- ተማሪዎቹ አቅጣጫ በመቀየር በዚህ መሰረት ልምምድ ያካሂዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።

ለ. ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ በመሸቀዳደም አቋርጠው ማለፍ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች መሀከል ሁለት ሆነው ማዶና ማዶ ይቆማሉ።
- ትእዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች ሁለት ትይዩ ዘንጎቹን በእጃቸው ይይዛሉ።
- ወደ ፊትና ወደ ጎሳ በመወዛወዝ አግድም ዘንጉ ላይ በማቋረጥ ወደ ፊት ያልፋሉ።
- ተማሪዎች ተራ በተራ ልምምድ ያደርጋሉ።
- በመደጋገም ልምምድ ያካሂዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።

ሐ. ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ ወደጎሳ ማለፍ

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ጎን በሰልፍ ይቆማሉ።
- ትእዛዝ ስትሰጡ ተማሪዎች ሁለት ትይዩ ዘንጎቹን በእጃቸው በመያዝ ወደ ፊትና ወደ ጎሳ በመወዛወዝ በአንድ ጎን አግድም ዘንጉ ላይ በማቋረጥ ወደ ጎሳ ያልፋሉ።
- ደጋግመው ልምምድ ያካሂዳሉ።
- ተማሪዎቹ አቅጣጫ በመቀየር በዚህ መሰረት ልምምድ ያካሂዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።

የምዕራፉ ጥያቄዎች መልስ

| ቁጥር | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------|------|------|------|-----|---|---|
| እውነት/ ሐሰት | እውነት | እውነት | እውነት | ሐሰት | - | - |
| ምርጫ | መ | ሐ | ለ | ሐ | መ | ሀ |

ምዕራፍ ስድስት

ኪስ የመቆጣጠር፣ የመወርወርና የመከላከል መሰረታዊ ችሎታዎች

የክፍለ-ጊዜ ብዛት (8)

የምዕራፉ የመማር ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፤

- መሰረታዊ የእግር ኪስ ችሎታዎችን በውስጥና በውጪ እግር ኪስን ተቆጣጥሮ ወደ ጎል መምታትን ሰርተው ያሳያሉ።
- በቅርጫት ኪስ ጨዋታ ኪስን ወደ ቅርጫት የመወርወር መሰረታዊ ችሎታን ሰርተው ያሳያሉ።
- በእጅ ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን መከላከል መሰረታዊ ችሎታን ሰርተው ያሳያሉ።
- በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ኪስን የመቆጣጠር፣ ወደ ግብ የመምታት፣ መወርወር እና የመለጋት ችሎታን ሰርተው ያሳያሉ።
- በአነስተኛ ቡድን ውድድር ውስጥ ኪስ የመቆጣጠር፣ የመወርወር እና የመለጋት ችሎታን ያደንቃሉ።
- ጥቂት መሰረታዊ የኪስ ጨዋታ ችሎታዎችን ይዘረዝራሉ።

መግቢያ

የኪስ ጨዋታዎች በአሎምፒክ ደረጃ ከሚታወቁ ጨዋታዎች አንዱ ሆኖ በትላልቅ ሰዎች እንዲሁም በልጆች በጣም ይወደዳል። የኪስ ጨዋታዎች የሚባሉት እግር ኪስ፣ መረብ ኪስ፣ ቅርጫት ኪስና እጅ ኪስ የመሳሰሉት ናቸው። ሁሉም የራሳቸው የሆነ መሰረታዊ ችሎታ ያስፈልጋቸዋል። በዚህ መሰረት በውስጥና በውጭ እግር ኪስን መቆጣጠር፣ በመውደቅ የእጅ ኪስን ወደ ጎል መወርወር፣ በመዘለል የቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት ውስጥ መወርወርና በእጅ ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን የመከላከል መሰረታዊ ችሎታን ከዚህ በታች የምትማሩት ይሆናል።

የምዕራፉ ዋና ዋና ይዘቶች

- ኪስ በውስጥ እግር መቆጣጠር
- ኪስ በውጪ እግር መቆጣጠር
- በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስ በእግር መቆጣጠር
- በመዘለል የቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት መወርወር
- በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ውስጥ በመዘለል ኪስን ወደ ግብ መወርወር
- በመውደቅ የእጅ ኪስን ወደ ግብ መወርወር
- በእጅ ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን መከላከል መሰረታዊ ችሎታ
- በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን መከላከል መሰረታዊ ችሎታ
- አዝናኝ ጨዋታዎች

የመማር-ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በቡድን ተቀናጅተው የልምምድ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው ያሳያሉ።
- ተማሪዎች ከንደኞቻቸው ጋር በመሆን ባላቸው ልምድ ኪስ በእግር መቆጣጠር፣ በእጅ ኪስ

ጨዋታ ውስጥ ኪስን መከላከል ፣ በመውደቅ የእጅ ኪስን ወደግብ መወርወር እና የቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት መወርወር ሜዳ ላይ በመንቀሳቀስ ይሳታፋሉ።

- ተማሪዎች ኪስን ወደ ግብ መምታት/መወርወር/ እና የቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት መወርወር መሰረታዊ ችሎታዎች ሜዳ ላይ በመንቀሳቀስ ይሳታፋሉ።
- ተማሪዎች ኪስን ወደ ግብ መምታት/መወርወር/ እና የመከላከል መሰረታዊ ችሎታዎች ላይ በመሳተፍ ይሰራሉ።
- ተማሪዎች በቡድን በመሆን ባለ ጫና ውስጥ ኪስን በመሬት ወይም በአየር ላይ ወደ ግብ ይመታሉ/ይወረወራሉ/።
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት በመሆን የኪስ ችሎታዎች ላይ በመሳተፍ እየተራረሙ ይሰራሉ።
- ተማሪዎች በቡድን ሆነው ውስን እንቅስቃሴዎችን በማዘጋጀት በትምህርት ቤት ውስጥ እና ውጪ የሰዎች ተሳትፎ እየጨመረ መሄዱን ያሳያሉ።

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- መምህር/ሯ/ የተማሪዎችን የቡድን ልምምድ እና ጽብረቃ በመዘዋወር መመልከት
- ቼክሊስት በመውሰድ ተማሪዎች ቡድናቸውን እንዲገመግሙ ማድረግ
- ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ልምምድ ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ
- የተማሪዎችን ብቃት እየመዘገቡ በመሄድ የማስተካከያ ግብረ-መልስ መስጠት
- ፖርቲሮልዮ፣ ያለፉ ክስተቶች መዘገብ፣ የጓደኛ ምዘና ማድረግ

6.1. ኪስ በውስጥ እግር መቆጣጠር

የክፍለ-ጊዜ ብዛት(2)

ተማሪዎች ስለ ኪስ በጎን በውስጥ እግር መቆጣጠር ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ

- ኪስን በውስጥ እግር በመቆጣጠር ወደ ግብ የመምታት ችሎታን ሰርተው ያሳያሉ።
- በአነስተኛ የቡድን ጨዋታ ውስጥ በምድርና በአየር ላይ የመጣችን ኪስ በውስጥ እግር ይቆጣጠራሉ።
- በምድር ወይም በአየር ላይ በማንኛውም አቅጣጫ የመጣችን ኪስ በቀኝ እና በግራ እግር መቆጣጠር መቻልን ያደንቃሉ።

የእግር ኪስ ጨዋታ ኪስ መምታት፣ መንዳት፣ መቆጣጠር፣ በግንባር መግጨት፣ ማገድ፣ በእጅ መወርወር እና ግብ የመጠበቅ መሰረታዊ ችሎታዎችን በውስጡ ይይዛል። በዚህ ክፍል ውስጥ በውስጥ የእግር ክፍል ኪስ የመቆጣጠር ችሎታን የሚማሩ ይሆናል። በምድር ወይም በአየር ላይ በውስጥ እግር የመቆጣጠር ችሎታ በእግር ና ኪስ መካከል ያለውን ግጭት/ንክኪ/ በማመቻቸት ወይም የእግር መገጣጠሚያን በማላላት ወደ ሚፈለገው አቅጣጫ ኪስን መውሰድ ማለት ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህር/ርቷ ኪስን በጎን ውስጥ እግር መሬትና አየር ላይ በቀላል መልኩ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ይዘትን ተማሪዎች ተጨባጭና አንጻራዊ ልምምድ ለማድረግ እስኪችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያ እንደ ኪስ፣ ኮን ወይም እነዚህን የመሳሰሉ ለዚህ ትምህርት ርዕስ የሚያስፈልጉትን ከዕለቱ የመስክ ትምህርት ቀድመው ታዘጋጃላችሁ። ኪስ በጎን ውስጥ እግር መሬትና አየር ላይ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታን ተማሪዎች በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል እንዲችሉ መምህር/ርቷ ቀደም ብሎ

ከዚህ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ ዋቢ መጽሀፍትን ማንበብ አለባችሁ። በሜዳ እና በክፍል ውስጥ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ አላማ የባህሪ ለውጥ ፣ አንጻራዊ የሰውነትና የአዕምሮ እድገትን ከግብ በማድረስ ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ከመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት መምህሩ/ርቷ ሁኔታዎችን ሁሉ አመቺ ማድረግ አለባችሁ። መምህሩ/ርቷ) ተማሪዎች ተግባራትን በእረፍት ጊዜያቸው ውስጥ በቤት ስራ መልክ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ አለባችሁ። ኳስ በጎን ውስጥ እግር ወይም ውጪ በመንዳት የተወሰነ ቦታ ሲደርሱ መቆጣጠር እንዲለማመዱ ማበረታታት ነው። የልምምዳቸውን ውጤት ወደሚቀጥለው ርዕስ ሳያልፉ ተደጋጋሚ ልምምድ ከመምህሩ/ርቷ ጋር ማድረግ አለባቸው። ኳስ በጎን ውስጥ እግር መሬትና አየር ላይ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ላይ የተለያዩ ችሎታ ፣ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህሩ/ርቷ በመጽሀፉ ውስጥ የተቀመጡትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራትን ቀደም ብሎ ልምምድ በማድረግ በተማሪዎች ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለጻ
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልከታ
- ግብረመልስ መስጠት
- የቃል ጥያቄ
- ግለ ምዘና

ተግባር አንድ

ሀ. ኳስ በመሬት ላይ በውስጥ እግር መቆጣጠር

የልምምድ ቅድም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነት ያማሙቃሉ።
- ተማሪዎች ፊታቸው ላሉት ተማሪዎች ኳስን በውስጥ እግር ከአስር ሜትር በመምታት ማቀበል።
- ኳስ የተሰጠው ቡድን በውስጥ እግር በመቆጣጠር መልሶ በውስጥ እግር በመምታት ማቀበል።
- ልምምዱ በዚህ መልኩ ይቀጥላል።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።

ለ. በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውስጥ እግር መቆጣጠር

ልምምድ ቅድም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።

- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው 15 ሜትር ተራርቀው ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ፊት ለፊታቸው ላሉት ኪሲን አርዝመው በአየር ላይ ይለጋሉ።
- ኪስ የተመታላቸው ተማሪዎች በውስጥ እግራቸው በመቆጣጠር መልሰው በአየር ላይ መተው ይስጣሉ።
- ልምምዱ በዚህ መልክ ይቀጥላል።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።

6.2 ኪስን በውጭ እግር መቆጣጠር የክፍለ ጊዜ ብዛት አንድ(1)

ተማሪዎች ኪስ በውጭ እግር መቆጣጠር ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ

- ኪስ በውጭ እግር የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታን ይዘረዝራሉ።
- በአየር እና በመሬት ላይ የመጣችን ኪስ በውጭ እግር የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታን ያደንቃሉ።
- በአየርና በመሬት ላይ የመጣችን ኪስ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታን ሰርተው ያሳያሉ።
- በአየርና በመሬት ላይ የመጣችን ኪስ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ሰርተው በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ውስጥ ይለማመዳሉ።

በእግር ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን በውጭ እግር መቆጣጠር ተማሪዎች በቀላል ዘዴ የተቃራኒ ቡድን ተማሪዎችን አታለው ለማለፍ ኪስን ወደ ፈለጉት አቅጣጫ ይዞ ለመሄድ ያገለግላል። በአየርና በመሬት ላይ የመጣችን ኪስ በግራና ቀኝ እግር በሚፈልጉት አቅጣጫ መቆጣጠር ይችላሉ። በዚህ መሰረት በመሬት ላይ ተመታ የመጣችን ኪስ ከቁርጭምጭሚት አንስቶ እስከ ትንሹ የእግር ጣት መገጣጠሚያ ያለውን የእግር ክፍል ቀስ ብሎ ከኪስ ስር በመሳብ መቆጣጠር ሲሆን በአየር ላይ የመጣችን ኪስ የውጭ እግርን ወደላይ በማንሳት ኪስ እግር እንደነካ ቀስ ብሎ በመሳብ ኪስን ወደተፈለገበት አቅጣጫ መውሰድ ማለት ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህር/ርቷ ኪስን በጎን ውጪ እግር በመሬትና አየር ላይ በቀላል መልኩ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ይዘትን ተማሪዎች ተጨባጭና አንጻራዊ ልምምድ ለማድረግ እስኪችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያ እንደ ኪስ፣ ኮን ወይም እነዚህን የመሳሰሉ ለዚህ ትምህርት ርዕስ የሚያስፈልጉትን ክፍለ-ቱ የመስክ ትምህርት ቀድሞ ታዘጋጃላችሁ። ኪስ በጎን ውጭ እግር መሬትና አየር ላይ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታን ተማሪዎች በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል እንዲችሉ መምህር/ርቷቸውም ብሎ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ ዋቢ መጽሀፍትን ማንበብ አለባችሁ። በሜዳና በክፍል ውስጥ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ አላማ የባህሪ ለውጥ ፣ አንጻራዊ የሰውነትና የአዕምሮ እድገትን ከግብ በማድረስ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ከመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት መምህር/ርቷሁኔታዎችን ሁሉ አመቺ ማድረግ አለባችሁ። መምህር/ርቷ ተማሪዎች ተግባራትን በአረፍት ጊዜያቸው ውስጥ በቤት ስራ መልክ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ አለባችሁ። ኪስ በጎን ውስጥ እግር ወይም ውጪ በመንዳት የተወሰነ ቦታ ሲደርሱ ኪስን በጎን ውጪ እግር መቆጣጠር እንዲለማመዱ ማበረታታት ነው። የልምምዳቸውን ውጤት ወደሚቀጥለው ርዕስ ሳያልፉ ተደጋጋሚ ልምምድ መምህር/ርቷ ጋር ማድረግ አለባችሁ። ኪስ በጎን ውስጥ እግር መሬትና አየር

ላይ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ላይ የተለያዩ ችሎታ፣ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህራ/ርቷ በመጽሀፉ ውስጥ የተቀመጡትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀደም ብሎ ልምምድ በማድረግ በተማሪዎች ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለጻ
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልክታ
- ግብረመልስ መስጠት
- የቃል ጥያቄ
- ግለ ምዘና

ተግባር አንድ

ሀ.ኳስ በውጪ እግር መቆጣጠር

የልምምድ ቅድም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነት ያማሙቃሉ።
- ተማሪዎች ባሉበት ቦታ ከተወሰነ ርቀት የመጣችን ኳስ በውጪ እግር ይቆጣጠራሉ።
- ኳስ የተመታላቸው ተማሪዎች በአየር ላይ በውጭ እግር በመቆጣጠር በአየር ላይ መልሰው ይሰጣሉ።
- ልምምዱ በዚህ ሁኔታ ይቀጥላል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ለ በአየር ላይ የመጣችን ኳስ በውጪ እግር መቆጣጠር

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነት ያማሙቃሉ።
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው በአስራ አምስት ሜትር ላይ ተራራቀው ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ፊታቸው ለተሰለፉ ተማሪዎች ኳስን በአየር ላይ አሳልፈው ይመታሉ።
- ኳስ የተመታላቸው ተማሪዎች በአየር ላይ በውጪ እግር በመቆጣጠር በአየር ላይ መልሰው ይሰጣሉ።
- ልምምዱ በዚህ አይነት ይቀጥላል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

6.3. ኳስን በታፋ/ጭን መቆጣጠር

ይህንን ዘዴ የምንጠቀመው በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ሆኖ ኳስ በአየር ላይ ስትመጣ ጉልበትን

በመስበርና ወደ ላይ በማንሳት ኪስን በማቀዝቀዝ ወደ ጨዋታ ለማስገባት የሚንጠቀመው ዘዴ ነው። ኪስ በታፋ የሚንቆጣጠረው ኪስ ከጉልበት በላይ እና ከደረታችን በታች ሲትመጣ ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህር/ርቷ ኪስን በታፋ/ጭን የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ይዘትን ተማሪዎች ተጨባጭና አንጻራዊ ልምምድ ለማድረግ እስኪችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያ እንደ ኪስ፣ ኮን ወይም እነዚህን የመሳሰሉ ለዚህ ትምህርት ርዕስ የሚያስፈልጉትን ክፍለ-ቀጠታ የመስክ ትምህርት ቀድሞ ታዘጋጃላችሁ። ኪስን በታፋ/ጭን የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታን ተማሪዎች በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል እንዲችሉ መምህር/ርቷ ቀደም ብለው ከዚህ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ ዋቢ መጽሀፍትን ማንበብ አለባችሁ። በሜዳና በክፍል ውስጥ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ አላማ የባህሪ ለውጥ ፣ አንጻራዊ የሰውነትና የአዕምሮ እድገትን ከግብ በማድረስ ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ከመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት መምህር/ርቷ ሁኔታዎችን ሁሉ አመቺ ማድረግ አለባችሁ። መምህር/ርቷ ተማሪዎች ተግባራትን በእረፍት ጊዜያቸው ውስጥ በቤት ስራ መልክ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ አለባችሁ። ኪስን በታፋ/ጭን መቆጣጠር እንዲለማመዱ ማበረታታት ነው። የልምምዳቸውን ውጤት ወደሚቀጥለው ርዕስ ሳያልፉ ተደጋጋሚ ልምምድ መምህር/ርቷ ጋር ማድረግ አለባችሁ። ኪስን በታፋ/ጭን የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ላይ የተለያዩ ችሎታ፣ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህር/ርቷ በመጽሀፉ ውስጥ የተቀመጡትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀደም ብሎ ልምምድ በማድረግ በተማሪዎች ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለጻ
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልከታ
- ግብረመልስ መስጠት
- የቃል ጥያቄ
- ግለ ምዘና

6.4 በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በታፋ መቆጣጠር የክፍለ ጊዜ ብዛት (1)

የቡድን ጨዋታ ማለት የቡድኑ አባላት ብዛታቸው 3ለ3፣ 4ለ4 ፣ 5ለ5፣ እና ከዚያ በላይ የያዘ ማለት ነው። ስለዚህ በዚህ ልምምድ ውስጥ በቡድን በመከፋፈል በታፋ ኪስን መቆጣጠርን ይለማመዳሉ።

ቅድመ ዝግጅት

መምህር/ርቷ በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በታፋ በቀላል መልኩ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ይዘትን ተማሪዎች ተጨባጭና አንጻራዊ ልምምድ ለማድረግ እስኪችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያ

እንደ ኪስ፣ ኮን ወይም እክዚህን የመሳሰሉ ለዚህ ትምህርት ርዕስ የሚያስፈልጉትን ክፍሎች የመስክ ትምህርት ቀድሞ ታዘጋጃላችሁ። በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በታፋ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታን ተማሪዎች በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል እንዲችሉ መምህራ(ሯ) ቀደም ብሎ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ ዋቢ መጽሀፍትን ማንበብ አለባችሁ። በሜዳና በክፍል ውስጥ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ ዓላማ የባህሪ ለውጥ ፣ አንጻራዊ የሰውነትና የአዕምሮ እድገትን ከግብ በማድረስ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ከመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት መምህራ/ርቷሁኔታዎችን ሁሉ አመቺ ማድረግ አለባችሁ። መምህራ/ርቷ ተማሪዎች ተግባራትን በእረፍት ጊዜያቸው ውስጥ በቤት ስራ መልክ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ አለባችሁ። በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በታፋ መቆጣጠር እንዲለማመዱ ማበረታታት ነው። የልምምዳቸውን ውጤት ወደሚቀጥለው ርዕስ ሳያልፉ ተደጋጋሚ ልምምድ ከመምህራ(ሯ) ጋር ማድረግ አለበት(ባት)። ኪስ በታፋ የመቆጣጠር መሰረታዊ ችሎታ ላይ የተለያዩ ችሎታ ፣ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህራ/ርቷ በመጽሀፉ ውስጥ የተቀመጡትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀደም ብሎ ልምምድ በማድረግ በተማሪዎች ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለጻ
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልከታ
- ግብረመልስ መስጠት
- የቃል ጥያቄ
- ግለ ምዘና

6.5 በመዝለል የቅርጫት ኪስ ወደ ቅርጫት መወርወር የክፍለ ጊዜ ብዛት(1)

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ ፡-

- በአግባቡ በመዝለል ቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት በመወርወር ግብ ያስቆጥራሉ።
- የቅርጫት ኪስን በማንጠር ወደ ላይ በመዝለል ከስድስት እድል ውስጥ አራቱን ግብ ያስቆጥራሉ።
- በመዝለል ያስቆጠሩትን የግብ ችሎታ ያደንቃሉ።

የቅርጫት ኪስ ጨዋታ በቡድን ከሚጫወቱት ጨዋታ ውስጥ አንዱ ሆኖ ኪስ የማንጠር ፣ የመያዝ ፣ የመወርወር ፣ ዘሎ ወደ ቅርጫት የመወርወር መሰረታዊ ችሎታዎችን በውስጡ ይይዛል።

በእዚህ ርዕስ ስር የቅርጫት ኪስን ዘሎ ወደ ቅርጫት የመወርወር መሰረታዊ ችሎታና በአነስተኛ ቡድን ውስጥ ኪስን ወደ ቅርጫት የመወርወር ችሎታ ላይ የሚተኮር ይሆናል።

ቅድመ ዝግጅት

መምህር/ርቷ የቅርጫት ኪስን በመዝለል ወደ ቅርጫት መወርወር መሰረታዊ ችሎታ ይዘትን በቀላል መልኩ ተማሪዎች ተጨባጭና አንጻራዊ ልምምድ ለማድረግ እስኪችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያ እንደ ኪስ፣ ኮን ወይም እነዚህን የመሳሰሉ ለዚህ ትምህርት ርዕስ የሚያስፈልጉትን ከዕለቱ የመስክ ትምህርት ቀድሞ ያዘጋጃሉ። የቅርጫት ኪስን በመዝለል ወደ ቅርጫት መወርወር መሰረታዊ ችሎታን ተማሪዎች በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል እንዲችሉ መምህር/ርቷቸውም ብለው ከዚህ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ ዋቢ መጽሀፍትን ማንበብ አለባቸው። በሜዳና በክፍል ውስጥ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ ዓላማ የባህሪ ለውጥ ፣ አንጻራዊ የሰውነትና የአዕምሮ እድገትን ከግብ በማድረስ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ከመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት መምህር/ርቷቸውን ሁሉ አመቺ ማድረግ አለባቸው። መምህር/ርቷ ተማሪዎች ተግባራትን በእረፍት ጊዜያቸው ውስጥ በቤት ስራ መልክ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ አለባቸው። የቅርጫት ኪስን በመዝለል ወደ ቅርጫት መወርወር መሰረታዊ ችሎታ እንዲለማመዱ ማበረታታት ነው። የልምምዳቸውን ውጤት ወደሚቀጥለው ርዕስ ሳይልፉ ተደጋጋሚ ልምምድ ማድረግ አለባቸው። የቅርጫት ኪስን በመዝለል ወደ ቅርጫት የመወርወር መሰረታዊ ችሎ ላይ የተለያዩ ችሎታ ፣ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህር/ርቷ በመጽሀፉ ውስጥ የተቀመጡትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀደም ብሎ ልምምድ በማድረግ በተማሪዎች ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለጻ
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልክታ
- ግብረመልስ መስጠት
- የቃል ጥያቄ
- ግለ ምዘና

ተግባር አንድ

ሀ. ወደላይ በመዝለል የቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት መወርወር

የልምምድ ቅድም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነት ያማሙቃሉ።
- ተማሪዎች ኪስ ይዘው ከግብ ቅርጫት አስር ሜትር ርቀው ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ኪስን እያነጠሩ ወደ ቅርጫት ይሄዳሉ።
- ሁለት እርምጃ ሲቀራቸው ኪስን ይዘው በመዝለል ወደ ቅርጫት ማስገባት።
- ኪስን ወደ ቅርጫት የወረወረ ተማሪ ኪስን ይዞ ከመጀመሪያ ሰልፍ ጎላ ይሆናል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ለ. የቅርጫት ኪስን በጎን ወደ ቅርጫት መወርወር

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን ሆነው ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ኪስ በመያዝ ከቅርጫት 10 ሜትር ርቀው ይቆማሉ።
- ኪስ እያነጠሩ ወደ ቅርጫት ይሄዳሉ።
- ሁለት እርምጃ ሲቀራቸው ወደ ላይ በመዘለል የያዙትን ኪስ ወደ ቅርጫት ይወረወራሉ።
- ኪስን የወረወረው ተማሪ ኪስን መልሶ ይዞ መጥቶ ሰልፍ መጨረሻ ይገባል።
- በመደጋገም ልምምድ ይደረጋል።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።

6.5.1. በአነስተኛ ቡድን ውስጥ በመዘለል ኪስን ወደ ቅርጫት መወርወር

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነት ያማሙቃሉ።
- ጨዋታው በቅርጫት ኪስ ግማሽ ሜዳ ላይ የሚከናወን ይሆናል።
- መምህሩ/ርቷ ኪስ ወደ ላይ በመወርወር ጨዋታውን ያስጀምራሉ።
- ኪስ የያዘው ቡድን በማንጠር አሰልፈው እየተሰጣጡ ወደ ላይ በመዘለል ወደ ቅርጫት ይወረወራሉ።
- በመደጋገም መለማመድ።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

6.6. የእጅ ኪስን በመውደቅ ወደ ግብ መወርወር

የክፍለ ጊዜ ብዛት(1)

ተማሪዎች የእጅ ኪስን በመውደቅ ወደ ግብ መወርወር ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፦

- የእጅ ኪስን መውደቅ ወርውረው ግብ ያስቆጥራሉ።
- በአየር ላይ ተንሳፋ የምትመጣ የእጅ ኪስን ወደ ግብ የመወርወር ዘዴን ሰርተው ያሳያሉ።
- በአየር ላይ ተንሳፋ የምትመጣ የእጅ ኪስን ወደ ግብ ወርውረው ግብ የማስቆጠር ችሎታን ያደንቃሉ።

የእጅ ኪስ በቡድን ከሚጫወቱ ጨዋታ ውስጥ አንዱ ሆኖ ኪስ የመያዝ፣ የመወርወር ፣ የማንጠርና በመውደቅ ወደ ግብ የመወርወር መሰረታዊ ችሎታዎችን በውስጡ ይይዛል።

ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ/ርቷ በመውደቅ የእጅ ኪስን ወደ ግብ መወርወር መሰረታዊ ችሎታ ይዘትን ተማሪዎች በቀላል መልኩ ተጨባጭና አንጻራዊ ልምምድ ለማድረግ እስኪችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያ እንደ ኪስ፣ ኮን ወይም እነዚህን የመሳሰሉ ለዚህ ትምህርት ርዕስ የሚያስፈልጉትን ክፍለ-የመስክ ትምህርት ቀድሞ ታዘጋጃላችሁ። በመውደቅ የእጅ ኪስን ወደ ግብ መወርወር መሰረታዊ ችሎታን ተማሪዎች በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል እንዲችሉ መምህሩ/ርቷ ቀደም ብሎ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ ዋቢ መጽሀፍትን ማንበብ አለባችሁ። በሜዳና በክፍል ውስጥ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ አላማ የባህሪ ለውጥ ፣ አንጻራዊ የሰውነትና የአዕምሮ እድገትን ከግብ በማድረስ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ከመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት መምህር/ርቷ) ሁኔታዎችን ሁሉ አመቺ ማድረግ አለባችሁ። መምህር/ርቷ ተማሪዎች ተግባራትን በእረፍት ጊዜቸው ውስጥ በቤት ስራ መልክ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ አለበት(ባት)። በመውደቅ የእጅ ኳስን ወደ ግብ መወርወር የተወሰነ ቦታ ሲደርሱ በመውደቅ የእጅ ኳስን ወደ ግብ መወርወር እንዲለማመዱ ማበረታታት ነው። የልምምዳቸውን ውጤት ወደሚቀጥለው ርዕስ ሳያልፉ ተደጋጋሚ ልምምድ ማድረግ አለባቸው። በመውደቅ የእጅ ኳስን ወደ ግብ መወርወር መሰረታዊ ችሎታ ላይ የተለያዩ ችሎታ ፣ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህር/ርቷ በመጽሀፉ ውስጥ የተቀመጡትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀደም ብለው ልምምድ በማድረግ በተማሪዎች ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለጻ
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልክታ
- ግብረመልስ መስጠት
- የቃል ጥያቄ
- ግለ ምዘና

ተግባር አንድ

ሀ.በመውደቅ የእጅ ኳስን ወደ ግብ መወርወር

የልምምድ ቅድም ተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሆነው ሰውነት ያማሙቃሉ።
- በቡድን በቡድን ተከፍለው ፊትለፊት ይቆማሉ።
- አንድ ቡድን ያለ ኳስ ሌላው ቡድን ደግሞ ኳስ ይይዛል።
- መምህር/ርቷ ጀምር ሲሉ ኳስ ይዘው የነበሩት ተማሪዎች ወድቀው ለቡድናቸው ይወረወራሉ።
- በመደጋገም መለማመድ።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ለ.በቡድን የእጅ ኳስን መጫወት

የልምምድ ቅድም ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን ተከፍለው ሰውነት ያማሙቃሉ።
- ተማሪዎች አንድ አንድ ኳስ ይዘው በሰልፍ ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ተራቸውን በመጠበቅ ወድቀው ኳስ ይወረወራሉ።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ሆናል።

6.7 በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ዘዴ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፤

- በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ችሎታን ሰርተው ያሳያሉ።
- በእጅ ኳስ የቡድን ጨዋታ ውስጥ ያገኙትን መሰረታዊ የመከላከል ክህሎት ያደንቃሉ።
- በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ቅደም ተከተልን ይዘረዝራሉ።

በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስ ያልያዙ ቡድን ተከላካይ ይባላሉ። ስለዝህ ግብ እንዳይገባቸው መከላከል ላይ ያሉ ተጫዋቾች የመከላከል ግደታ አለባቸው። ይህም የሚፈጸመው በጎል አካባቢ 6 ሜትር ርቀት ላይ በመሰለፍ ኳስ የሚወረወርበትን መንገድ ሁሉን በመዘጋት ይሆናል። ማንኛውም ቡድን ሁለት የመከላከል ዘዴ ልጠቀሙ ይችላሉ። እነሱም፡-

1. በቦታ መከላከል እና
2. አንድ ለአንድ መከላከል

1. በቦታ መከላከል

በቦታ መከላከል የተቃራኒን የአጥቅ ቡድን ለማስቀረት ወይም ለማዘግየት ይረዳል። በቦታ መከላከል ጊዜ ተጫዋቾች በግብ አካባቢ ብቻ ይከላከላሉ። ይህም የተቃራኒን ተጫዋቾች ወደ ግብ አካባቢ ቀርበው በቀላሉ ወደግብ እንዳይወረወሩ ለማድረግ ይረዳል።

2. ሰው ለሰው /አንድ ለአንድ /መከላከል

ይህ የመከላከል ዘዴ አንድን ሰው ለአንድ ሰው በመመደብ የሚፈጸም የመከላከል ዘዴ ነው። ይህም አንድን ሰው ለተቃራኒ ተጫዋቾች በመመደብ ይህ ተጫዋቾች የምያደርገውን እንቅስቃሴ ሁሉ በመከታተልና ኳስ እንዳይደርሰው በማድረግ የሚከናወን ነው።

ቅድመ ዝግጅት

መምህሩ/ርቷ በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ችሎታ ይዘትን ተማሪዎች በቀላል መልኩ ተጨባጭና አንጻራዊ ልምምድ ለማድረግ እስኪችሉ የትምህርት መርጃ መሳሪያ እንደ ኳስ፣ ኮን ወይም እነዚህን የመሳሰሉ ለዚህ ትምህርት ርዕስ የሚያስፈልጉትን ከዕለቱ የመስክ ትምህርት ቀድሞ ታዘጋጃላችሁ። በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ችሎታን ተማሪዎች በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል እንዲችሉ መምህሩ/ርቷ) ቀደም ብሎ ከዚህ ርዕስ ጋር የሚዛመዱ ዋቢ መጽሀፍትን ማንበብ አለባችሁ። በሜዳና በክፍል ውስጥ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ አላማ የባህሪ ለውጥ ፣ አንጻራዊ የሰውነትና የአዕምሮ እድገትን ከግብ በማድረስ ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ከመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት መምህሩ/ርቷ ሁኔታዎችን ሁሉ አመቺ ማድረግ አለባችሁ። መምህሩ/ርቷ ተማሪዎች ተግባራትን በእረፍት ጊዜያቸው ውስጥ በቤት ስራ መልክ ልምምድ እንዲያደርጉ ማድረግ አለበት። የልምምዳቸውን ውጤት ወደሚቀጥለው ርዕስ ሳያልፉ ተደጋጋሚ ልምምድ ርማድረግ አለበቸው። የእጅ ኳስ ጨዋታ መሰረታዊ የመከላከል ችሎታ ላይ የተለያዩ ችሎታ ፣ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህሩ/ርቷ በመጽሀፉ ውስጥ የተቀመጡትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀደም ብሎ ልምምድ በማድረግ በተማሪዎች ትግቦራ ላይ ተከታታይ ምዘና ማድረግ አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ገለጻ
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልክታ
- ግብረመልስ መስጠት
- የቃል ጥያቄ
- ግለ ምዘና

6.8 የእጅ ኳስ ጨዋታን በቡድን መጫወት

በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ በትንሽ ቡድን ተከፋፈለው መጫወት ተማሪዎች ወይም ተጫዋቾች ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ እና የጨዋታውን ሁኔታ እንዲያውቁ ይረዳል።

የልምምድ ቅድም ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን በመከፋፈል ሰውነት ያማሙቃሉ።
- ከ3-5 አባላት ያለውን ቡድን መስራት
- መምህር/ርቷ የሜዳ ወይም የኳስ እጣ በማስመረጥ ተማሪዎች ጨዋታ ይጀምራሉ።
- ኳስ ያገኘው ቡድን ኳስን በመከላከል እንዲጀምር ይደረጋል።
- አንድ ቡድን አንድ ሙሉ ጨዋታ ይጨዋል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

የምዕራፍ ጥያቄዎች መልስ

| | | | | | |
|----------|-----|------|----|-----|------|
| ቁጥር | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| እውነት/ሀሰት | ሀሰት | እውነት | ሐሰ | ሀሰት | እውነት |
| ምርጫ | መ | ሀ | - | - | - |

ምዕራፍ ሰባት

የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች

የክፍለ-ጊዜ ብዛት- 3

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ መጨረሻ :-

- የኢትዮጵያን ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ 6 ይዘረዝራሉ።
- በኢትዮጵያ እና በዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ በመካፈል ይዘናናሉ።
- የኢትዮጵያን ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ ሶስቱን ተጫውተው ያሳያሉ።
- የዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ አንዱን ይገልጻሉ።
- የዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ አንዱን ተጫውተው ያሳያሉ።

መግቢያ

ኢትዮጵያ ውስጥ የባህል ስፖርት ጨዋታ መች እንደተጀመረ የሚገልጽ የጽሁፍ መረጃ የለም። ነገር ግን ሪፖርት ፓንክረስ እንደሚለው በ1ኛው ክፍለ ዘመን በእየሱስ ክርስቶስ ልደት አከባቢ መጫወት እንደ ተጀመረ ይነገራል። ኢትዮጵያ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታን በመጫወት ትታወቃለች። የተለያዩ አካባቢ ምሁራን አንድ ላይ መጥተው ባህላዊ ስፖርት የሚያስገኘውን ጥቅም ከማስገንዘብ የተነሳ በ2000 ዓ.ም አምስት ባህላዊ ስፖርቶችን በመምረጥ ሥራ ላይ እንዲውሉ ተደረገ። እነሱም ገና፣ ቡብ፣ ሻህ፣ ኮርቦ፣ ትግል ናቸው። ባህላዊ ስፖርት ይወለዳል፣ ያድጋል፣ ይሞታል። እንደዚሁም በሌላ ባህላዊ ስፖርት ይተካል።

ባህላዊ ስፖርቶችን ለማስቀጠል ደግሞ በትምህርት ቤቶች፣ አርሶ አደሮች፣ አርብቶ አደሮች ላይ መስራት ወሳኝ ነው። ስለዚህ ኢትዮጵያ የባህላዊ ስፖርት ውድድርና ፌስትቫሎችን በማካሄድ ባህላችን ለመጪው ትውልድ እንዲተላለፍ ለማድረግና ለማውረስ ትልቅ ጥረት እያደረገች ነው። እንደ ሃገራችን የተለያዩ ሃገራትም የየራሳቸው ባህላዊ ስፖርት አሏቸው።

የምዕራፍ ርዕሶች

- የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜዎች
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች

የምዕራፍ የመማር ማስተመር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ ና በቡድን የሃገር ባህል ውዝዋዜ እንዲጫወቱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ጨዋታዎች በጋራ እንዲነጋገሩ እና እንዲጠያየቁ እንዲሁም እንዲያነቡ ማድረግ።

የምዕራፉ ተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህራን ምልክታ
- የስርዓተ ትምህርት ፕሮፋይል (መምህራን በተከታታይነት የህጻናትን ዕድገት አቅጣጫ ምልክታ የሚያደርግበት)
- የህጻናት ፕሮፋይል ካርድ (መምህራን በተከታታይነት በሁሉም ስርዓተ ትምህርት ይዘት ላይ እና ሌሎች ሁኔታ ላይ ዕድገት የሚያሳዩ)

ቅድመ-ዝግጅት

መምህር/ርቷ ተማሪዎች የሚማሩት ይዘት በቀላል መንገድ ተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ እንዲገባ የኢትዮጵያ ና የዓለም ባህላዊ ጨዋታዎችን የሚገልጹ የትምህርት መርጃ መሳርያዎች ቀድሞ ታዘጋጃላችሁ።

የኢትዮጵያ ና የዓለም ባህላዊ ጨዋታዎችን አስመልክቶ ተማሪዎች ግንዛቤ ና ልምድ ስለሌላቸው በቀላሉ ስራላይ ለማዋል ስለሚያስቸግራቸው መምህር/ርቷ) ከዚህ ርዕስ ጋር የሚሄዱ ዋቢ መጻሕፍትን ቀድሞ በማንበብ ማስተማር አለባቸው።

መምህር/ርቷ በክፍል ና ከክፍል ውጭ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ ዓላማ የባህሪ ለውጥ፤ አንጻራዊ ሃሳብ ና ትውስታ ማሳየት መቻል ና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ተማሪዎችን ባማክለ የመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት ሁሉን ሁኔታ አመቺ በማድረግ ማስተማር አለባቸው።

በኢትዮጵያ ና በዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ የተለያዩ ችሎታ፤ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህር/ርቷ በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ የተጻፉትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀድመው ልምምድ በማድረግ በተማሪው ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና በማድረግ ማስተማር አለባቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ እና በቡድን የሃገር ባህል ውዝዋዜ እየሰሩ ባህላዊ ስፖርት እንዲለማመዱ ማድረግ።
 - ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ጨዋታዎች በጋራ እንዲነጋገሩ ና እንዲጠያየቁ፤ እንዲሁም እንዲያነቡ ማድረግ።
 - የኢትዮጵያን ባህላዊ ጨዋታ መለማመድ
 - ገለጻ፣ ጽብረቃ፣ ምዘና፣ ድርሻን መጫወት የማስተማር ዘዴዎች በተጨማሪ ትኩረት ውስጥ መግባት አለባቸው።
- የምዘና ዘዴ
- የመምህር ምልክታ
 - የስርዓተ ትምህርት ፕሮፋይል (መምህር/ርቷ በተከታታይነት የህጻናትን ዕድገት አቅጣጫ ምልክታ የሚያደርግበት)
 - የህጻናት ፕሮፋይል ካርድ (መምህር/ርቷ በተከታታይነት በሁሉም ስርዓተ ትምህርት ይዘት ላይ እና ሌሎች ሁኔታ ላይ ዕድገት የሚያሳዩ)

የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች

- የሻህ መጫወቻ ቦርድ
- ፍራሽ
- ዱላ እና ኳስ
- ፍር
- አለንጋ
- ኮርቦ

7.1 የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ

የክፍለ ጊዜ ብዛት 1

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- ከኢትዮጵያን ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ቢያንስ ስድስቱን ይዘረዝራሉ።
- በኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራቸዋል።
- ሶስት የኢትዮጵያን ባህላዊ ውዝዋዜዎችን ተወዛውዘው ያሳያሉ።

ኢትዮጵያ በምስራቅ አፍሪካ የምትገኝ እና ወደ 110ሚ የምገመት ህዝብ ያላት ናት። እንዲሁም ቢያንስ ከ80 የምበልጡ ብሄር ብሔረሰቦች የምገኝባት ሀገር ናት። ሁሉም ብሔረሰቦች የራሳቸው ውዝዋዜ እና ባህል አላቸው። ከነዚህ የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜዎች የተወሰኑትን እንደምከተለው እናየዋለን። እነሱም፡-

- የኦሮሞ ባህላዊ ዘፈን- ረገዳ፣ ጋድ ቱሜ፣ ሻጎዬና የመሳሰሉት ።
- የወላይታ ባህላዊ ዘፈን- ግፋታና
- የአማራ ባህላዊ ዘፈን- እስክስታና የመሳሰሉት ።
- የሐመር ባህላዊ ዘፈን- እሻንጋዲና የመሳሰሉት ።
- የአገው፣ የትግራይ፣ የጉራጌ እና በኢትዮጵያ ውስጥ ያሉ ብሄር ብሔረሰቦች በሙሉ የራሳቸው ባህላዊ ውዝዋዜ አላቸው።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ልምምድ
- ሰርቶ ማሳየት
- ማሳተፍ

የተከታታይ ምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልክታ
- ግለ ምዘና

7.2.የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች

የክፍለ-ጊዜ ብዛት(2)

ተማሪዎች የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ርእስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ታዋቂ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመለየት ይገልጻሉ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ለመለማመድ ፍላጎት ያድርገዋቸዋል።
- ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ውስጥ ሶስቱን ተጨውተው ያሳያሉ።

ባህላዊ ጨዋታ ማለት አንድ ማህበረሰብ ባህል እና ዕሴቱን እንዲሁም ማንነቱን የሚገልጽበት የተቀናጀ የጨዋታ እንቅስቃሴ ነው። ማንኛውም ጨዋታ የየራሱ የአጠቃላይ ባህሪ ያለው ሆኖ ወጣቶች፣ ሸማግሌዎች፣ ወንድ እና ሴት ልጆች የአረፍት ጊዜ እና የበዓል ቀናት የሚጫወቱት ነው። በአጠቃላይ ባህላዊ ጨዋታ የሃገራችን ማህበረሰብ በጋራ ያለውን የመተሳሰብና መከባበር ጎን በተጨማሪ የተለያዩ እንደ ባህል፣ ዕሴት፣ ማንነት፣ የሳይንስ እድገት፣ ቴክኖሎጂ እና እምነት ለሁሉም ዓለም የሚያሳውቁበት ሙያዊ መንገድ ነው።

7.2 1.ከየኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ጥቂቶቹ

- ኢትዮጵያ ብዙ ባህላዊ ጨዋታዎች አሏት። ተዋቂ ከሆኑት ውስጥ የገና፣ ኮርቦ፣ ትግል፣ ሰኞ መክሰኞ፣ እቺ ምንድናት? እና ሻህ ባህላዊ ጨዋታ ናቸው።

ሀ. የገና ባህላዊ ጨዋታ

የገና ባህላዊ ጨዋታ መጀመሪያ በ1ኛው ክፍለ ዘመን ውስጥ እንደተጀመረ በአፋ-ታሪክ ይነገራል። ይህ ባህላዊ ጨዋታ በሩር እና ጫፉ ቆልማማ በሆነ ዱላ የሚጫወቱት ነው። ይህ ጨዋታ በዱላ ሩር ወደ ተቃራኒ ግብ በመንዳት ና መትቶ ግብ በማስቆጠር የሚጫወቱት ነው።

የገና ባህላዊ ጨዋታ መሰረታዊ ችሎታ

- ዱላ መያዝ
- ሩር መንዳት
- ሩር መቆጣጠር
- ሩር ወደ ግብ መምታት
- ማታለል
- የአካል ብቃት(ቅልጥፍና፣ ቅንጅት፣ ጥንካሬ፣ ብርታት ፍጥነት የመሳሰሉት ያስፈልጋል)
- ግብ የመጠበቅ መሰረታዊ ቴክኒክ ናቸው።

የገና በባህላዊ ጨዋታ ህጎች

- አንድ ቡድን 15 ተጫዋቾች የሚኖሩት ሲሆን ከነዚህ ውስጥ ሜዳ ገብተው የሚጫወቱት 10 ተጫዋቾች ናቸው።የቀሩት 5 ተጫዋቾች ደግሞ ተጠባባቂ ናቸው።
- ከ10 ተጫዋቾች አንዱ ግብ ጠባቂ ነው።
- የገና ጨዋታ 3 ዳኞች አሉት።
- ለገና ጨዋታ ውድድር የተሰጠው ጊዜ አንድ ሠዓት ሲሆን በመሃል15 ደቂቃ ዕረፍት አለው።
- ሩር ቀለሙ ሊታይ ከሚችል ቆዳ (ፕላስቲክ) ላይ ይሰራል።
- የሩር ክብደት 100 ግራም ሲሆን ዙሪያው ደግሞ ከ 25-30 ሣንቲ ሜትር ይሆናል።
- የገና ጨዋታ ዱላ ርዝመት 1 ሜትር ከ20 ሣንቲሜትር ሲሆን ክብዳቱ ከ500-550 ግራም መሆን አለበት።
- በጨዋታ ሜዳ ውስጥ ጥፋት ለሚፈጽሙ ተጫዋቾች ዳኛው ብጫ ና ቀይ ካርድ ያሳያል።

- ግብ ጠባቂው እራሱን ከአደጋ ለመከላከል በጫወታው ህግ የተፈቀደለትን ልብስ በመልበስ ሜዳ መግባት አለበት።
- የሜዳ ተጫዋቾች ሩጅን በሚነዱበት (በሚመቱበት) ወቅት ዱላቸውን ወደላይ ማንሳት የለባቸውም።

ቅድመ-ዝግጅት

መምህራ/ርቷተማሪዎች የሚማሩት ይዘት በቀላል መንገድ ተማሪዎች አዕምሮ ውስጥ እንዲገባ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን የሚገልጹ የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች ሁሉንም ሁኔታዎች አመቻችቶ የመስክ ትምህርቱን አስቀድሞ ታዘጋጃላችሁ ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ገናን አስመልክቶ ብዙ ቦታ ተማሪዎች ልምድ ና ግንዛቤ ስለሌላቸው በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል ሊያስቸግራቸው ስለሚችል መምህራ/ርቷ ቀደም ብለው ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙ ዋቢ መጻሕፍትን ማንበብ አለባቸው።

መምህራ/ርቷ በክፍል ና ከክፍል ውጭ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ ዓላማ የባህሪ ለውጥ፣ አንጻራዊ ሃሳብ ና ትውስታ ማሳየት የሚችል ና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ተማሪውን ባማከላ የመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት ሁሉን ሁኔታ አመቺ በማድረግ ማስተማር አለባችሁ።

ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ገናን ለመጫወት የተለያዩ ችሎታ፣ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህራ/ርቷ በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ የተጻፉትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራት ቀድመው ልምምድ በማድረግ በተማሪው ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና በማድረግ ማስተማር አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ እና በቡድን ሆነው የገና ጨዋታ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ጨዋታዎች በጋራ እንዲነጋገሩ ና እንዲጠያየቁ እንዲሁም እንዲያነቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች በጥንድ (በቡድን) በባህላዊ ጨዋታ ላይ እንድወያዩ ማድረግ።
- ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ገናን እንድለማመዱ ማድረግ።
- ገለጻ፣ ጽብረቃ፣ ምዘና፣ ድርሻን መጫወት የማስተማር ዘዴዎች በተጨማሪ ትኩረት ውስጥ መግባት አለባቸው።

የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች

- ዱላ
- ሩር (የገና ጨዋታ ኳስ)

የምዘና ዘዴ

- መምህራ/ርቷ ምልከታ
- የስርዓተ ትምህርት ፒሮፋይል (መምህራ/ርቷ በተከታታይነት የህጻናትን ዕድገት አቅጣጫ ምልከታ የሚያደርግበት)
- የህጻናት ፕሮፋይል ካርድ (መምህራ/ርቷ በተከታታይነት በሁሉም ስርዓተ ትምህርት ይዘት ላይ እና ሌሎች ሁኔታ ላይ ዕድገት የሚያሳዩ)

ተግባር አንድ

በቡድን ገና መጫወት

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች በሁለት ቡድን በመከፈል ሜዳ ይይዛሉ።
- ተማሪዎች በዕጣ ጨዋታ ይጀምራሉ።
- ዕጣ የወጣለት ቡድን ጨዋታ ይጀምራል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ለ. የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ

ይህንን ጨዋታ ለማካሄድ ዙሪያው 30 ሳንቲ ሜትር የሆነ ኮርቦ ከፒላሲቲክ /ከብረት የተሰራ መሆን አለበት። ዱላው በአንድ በኩል የሾለ መሆን አለበት። የዱላው ርዝመት 2 ሜትር፣ የሜዳው ርዝመት 10 ሜትር፣ የጎን መስመር ኮርቦ የሚንከባለልበት 10 ሜትር ሰፋት ደግሞ 1ሜትር ላይ የተሰራ መሆን አለበት። የኮርቦ ጨዋታ ሶስት አይነት አለው። ሶስቱም ግባቸው ዱላን ወርውሮ በሚንከባለል ኮርቦ ውስጥ በማሳለፍ ወግቶ ማቆም ነው።

የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ መሰረታዊ ችሎታ

- የዱላ አያያዝ
- በትኩረት አካባቢ የዱላ አያያዝ
- ኮርቦን ማንከባለል
- ወደ ምትንከባለል ኮርቦ የዱላ አሰነዛዘር
- ኮርቦ ማቆም

የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ የጨዋታ ህጎች

- ይህንን ጨዋታ የሚጫወቱት በምትከንባለል ኮርቦ ውስጥ ዱላ ወርውሮ በማሳለፍ ይሆናል።
- አንድ ቡድን ሁለት ተጨዋቾች አሉት አንዱ ኮርቦን ወደተባለው አቅጣጫ ሲያንከባለል የቀረው ደግሞ ዱላ ወርውሮ በኮርቦ ውስጥ በማሳለፍ ኮርቦን ማቆም ነው።
- ዱላ ወርውሮ በኮርቦ ውስጥ አሾልኮ መሬት ወግቶ ኮርቦ ያቆመ ቡድን 2 ነጥብ ያገኛል።
- የተወረወረው ዱላ ሹልኮ በኮርቦ ውስጥ አልፎ መሬት ወግቶ ኮርቦውን ያላቆም ከሆነ 1 ነጥብ ያገኛል።
- ለአንድ ቡድን የሚፈቀደው ሶስት ዙር ጨዋታ ነው ።
- ለአንድ ዙር ሁለት ጊዜ ውርውራ ይሰጣል።
- በሶስት ዙር ውስጥ ሁለቱም ቡድኖች የማይሸናፉ ከሆነ አንድ ዙር ይጨመራል።
- በተጨማሪ ዙር የማይሸናፉ ከሆነ አሸናፊው ቡድን በዕጣ ይለያል።

ቅድመ-ዝግጅት

መምህር/ርቷ) የትምህርት መርጃ መሳሪያ ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ኮርቦ በደንብ የሚያሳይ ለሚማሩት ይዘት ተዘጋጅቶ በቀላል መንገድ በተማሪዎች አዕምሮ ሲገባ በሚችል መንገድ

ሁሉንም ሁኔታዎች አመቻችቶ የመስክ ትምህርቱን አስቀድሞ ታዘጋጃላችሁ።

ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ኮርቦን አስመልክቶ ብዙ ቦታ ተማሪዎች ልምድ ና ግንዛቤ ስለሌላቸው በቀላሉ ስራ ላይ ለማዋል ሊያስቸግራቸው ስለሚችል መምህሩ/ርቷ ቀደም ብለው ከዚህ ርዕስ ጋር የሚያያዙ ዋቢ መጻሕፍትን ማንበብ አለባቸው።

መምህሩ/ርቷ በክፍል ና ከክፍል ውጭ ለሚደረግ የመማር ማስተማር ሂደት የትምህርቱ ዓላማ የባህሪ ለውጥ፣ አንጻራዊ ሃሳብ ና ትውስታ ማሳየት የሚችል ና ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸውን የመማር ብቃት ተማሪውን ባማክለ የመማር ማስተማር ዘዴ ጋር በማቀናጀት ሁሉን ሁኔታ አመቺ በማድረግ ማስተማር አለባችሁ።

ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ኮርቦን ለመጫወት የተለያዩ ችሎታ፣ ፍላጎትና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሚሳተፉበት ስለሆነ መምህሩ/ርቷ በተማሪዎች መጻሕፍት ውስጥ የተጻፉትን የመሰረታዊ ችሎታ ተግባራትን ቀድመው ልምምድ በማድረግ በተማሪው ትግበራ ላይ ተከታታይ ምዘና በማድረግ ማስተማር አለባችሁ።

የመማር ማስተማር ዘዴ

- ተማሪዎች በጥንድ እና በቡድን የሃገር ባህል ውዝዋዜ እየሰሩ የኮርቦ ጨዋታ እንዲለማመዱ ማድረግ።
- ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ጨዋታዎች በጋራ እንዲነጋገሩ እና እንዲጠያየቁ እንዲሁም እንዲያነቡ ማድረግ።
- ተማሪዎች በቡድን ኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ ላይ ውይይት ያደርጋሉ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታ ኮርቦን መለማመድ።
- ገለጻ፣ ጽብረቃ፣ ምዘና፣ ድርሻን መጫወት የማስተማር ዘዴዎች በተጨማሪም ትኩረት ውስጥ መግባት አለባቸው።

የትምህርት መርጃ መሳሪያዎች

- ዱላ
- ኮርቦ ናቸው።

የምዘና ዘዴ

- የመምህር ምልክታ
- የስርዓተ ትምህርት ፕሮፋይሎ (መምህር በተከታታይነት የህጻናትን ዕድገት አቅጣጫ ምልክታ የሚያደርግበት)
- የህጻናት ፕሮፋይል ካርድ (መምህር በተከታታይነት በሁሉም ስርዓተ ትምህርት ይዘት ላይ ና ሌሎች ሁኔታ ላይ ዕድገት የሚያሳዩ)

ሀ.የኮርቦ ጨዋታ

የልምምድ ቅደምተከተል

- ተማሪዎች በቡድን ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች በጥንድ በጥንድ ሆነው ሜዳ ይይዛሉ።

- ትዕዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ጨዋታ ይጀመራሉ።
- በመደጋገም ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ሐ. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ

የሻህ ጨዋታ ከሃገራችን ባህላዊ የስፖርት ጨዋታ ውስጥ አንዱ ሆኖ በሁለት ተጨዋቾች መካከል የሚካሄድ ነው። የሻህ ጨዋታ ዋና ዓላማ ተራን በመጠበቅ በጨዋታ ቦርድ ላይ በሚገኝ የጠጠር ማሳረፍያ ቦታ ላይ 24 ጠጠሮች እስከሚያልቁ ማሳረፍ ነው። በተጨማሪም የተቃራኒን ቡድን ጠጠር ለማንሳት ወደታች ወይም አግድም መስመር ሶስት ተመሳሳይ ጠጠሮችን በተከታታይ በማሳረፍ የተቃራኒ ቡድን ተጨዋች ሶስት ተመሳሳይ ጠጠር ማሳረፍ እንዳይችል ለማድረግ የሚጫወቱበት ዘዴ ነው።

መ. የሰኞ ማክሰኞ ባህላዊ ጨዋታ

የሰኞ-ማክሰኞ ባህላዊ ጨዋታ በሃገራችን ውስጥ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታ ነው። ይህንን ባህላዊ ጨዋታ በአብዛኛው የሚጫወቱት ሴት ልጆች ናቸው። ተጨዋቾች 10 የማረፍያ ቦታ መሬት ላይ በጥላሽት ወይም ቸክ በማስመር ይዘጋጃል። በዚህ መሰረት ተማሪዎች በቡድን በመከፋፈል በጨዋታው ውስጥ ይሳተፋሉ።

የጨዋታው ሁኔታ

- ተማሪዎች የጨዋታ ሜዳ መስመር በጥላሽት ወይም በቸክ መሬት ላይ ያሰምራሉ።
- እያንዳንዱ መስመር በግምት 40ሣ.ሜ በ 40ሣ.ሜ 10 ቤት ያለው መሆን አለበት።
- እያንዳንዱ የማረፍያ ቦታ እንደ ባለቤትነት ይወከላል።
- ጨዋታው ከቡድን አባላት ውስጥ በአንድ ተጨዋች ይጀመራል።
- የመጀመሪያው ተጨዋች 1ኛው ቦታ ውስጥ ድንጋይ ወርወሮ(ራ) በማሳረፍ
- በሌላዎች ውስጥ በአንድ እግር አንክሶ በማለፍ የመጨረሻውን ቦታ ይይዛል (ትይዛለች)
- በመጨረሻ ከተያዘበት ቦታ ውስጥ አንድ ጊዜ በመዝለል የመጀመሪያ መነሻ ቦታ ይመለሳል(ትመለሳለች)።
- ከተሳካ 1ኛ ማረፊያው ቦታ ቤት ይሆናል።
- በሚቀጥለው ዙር ጨዋታ ድንጋይ 2ኛ ቦታ ውስጥ በመሳረፍ 1ኛ ቦታ ላይ በማረፍ 3-10 የመረፍያ ቦታ በአንድ እግር አንክሶ ውስጥ በማለፍ በድጋሜ 2ኛ ቦታ ላይ በመዝለል ይታለፋል።
- ከተሳካ 2ኛ ቦታ ቤት ሆኖ 3ኛው ዙር 3ኛ ቦታ ውስጥ ድንጋይ በማሳረፍ 1ኛ እና 2ኛ ቤት ላይ ማለፍ ወይም በአንድ (ሁለት) እግር ውስጥ በማረፍ 3ኛ ቦታ ላይ በማለፍ ከ4-10 ቦታ በአንድ እግር እንክሻ ውስጥ በማለፍ በድጋሜ 3ኛ ቦታ ላይ ተዘሎ 1ኛ እና 2ኛ ቤት ውስጥ በአንድ (ሁለት) እግር ውስጥ በማረፍ ይታለፋል።
- ስኬት ካለ ጨዋታው ቤት በሁሉም ማረፍያ ቦታ እስከ ሚሰራ ይቀጥላል።
- ሥህተት ሲፈጸም ሌላው ተጨዋች በዚህ ሁኔታ ይቀጥላል።
- የጨዋታው ሂደት በዚህ ሁኔታ የሚጫወቱት ይሆናል።

የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ ልምምድ ቅደምተከተል

- ተማሪዎች በሰልፍ ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ትእዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ልምምድ ይጀምራሉ።
- አራት ማዕዘን ቦታ ውስጥ ድንጋይ ወርውሮ በመሳረፍ በቀሩት ውስጥ በአንድ እግር በመንከስ በውስጡ በማለፍ ከመጀመሪያው ቦታ መመለስ።
- ሲመለሱም ድንጋይ የተነሳበት ቦታ ላይ በመዝለል ወደ መጀመሪያው ቦታ መመለስ።
- ስህተት የማይፈጸም ከሆነ ጨዋታው በዚሁ ሁኔታ ይቀጥላል።
- ስህተት ከተፈጸም በሌላ ተጨዋች ጨዋታው ይቀጥላል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

ሠ. ይህቺ ምንድናት? ጨዋታ

ከኢትዮጵያ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ውስጥ ዕቺ ምንድናት? በማለት ጥያቄ በመጠየቅ የሚጫወቱት እና ብዙ ልጆች ዘንድ በጣም ተወዳጅ ጨዋታ ነው።

የጨዋታው ሂደት

- ተማሪዎች ክብ ስርተው ከቆሙ በኋላ ባሉበት መሬት ላይ ይቀመጣሉ።
- ከተማሪዎች ውስጥ ጨዋታ ለማስጀመር አንድ ተማሪ ይመረጣል።
- ቅድሚያ ጨዋታ የሚጀምረው ተጨዋች ትንሽ ኳስ በእጁ ደብቆ በመያዝ እቺ ምንድናት? በማለት በተማሪዎች የተሰራ ክቡን ይዞራል (ትዞራለች)።
- ፈዛ (ፈዞ) የተቀመጠ (የተቀመጠች) ተማሪ ስር በእጁ የያዘውን ኳስ በማስቀመጥ ክቡን ዞሮ አጠገቡ ሲደርስ (ስትደርስ) ከጨዋታ ውጭ በማድረግ እክቡ መሃል እንዲቀመጥ (እንድትቀመጥ) ይደረጋል።
- ኳስ ስሩ(ሯ) የተቀመጠ ተማሪ ቶሎ ከነቃ(ከነቃች) ኳሱን አንስቶ(ታ) ተከታትሎ(ላ) በመሮጥ ኳሱን ወርውሮ(ራ) በኳሱ ካስነካ(ች) በኳስ የተነካው ተማሪ ክብ መሃል ይገባል።
- ሮጦ (ጣ) በኳስ ማስነካት ካልቻለ(ች) ጨዋታው ኳሱን በእጁ በያዘ(ች)ተማሪ የሚቀጥል ይሆናል።
- ጨዋታውን ለማሸነፍ በትኩረት ማሰብ ወይንም ንቁ መሆን ያስፈልጋል።

ረ. የትግል ባህላዊ ጨዋታ

ትግል በሁለት ተጨዋቾች መካከል የሚደረግ ውድድር ነው። የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ውድድር በእጅ አያያዝ መሰረታዊ ችሎታ ላይ በመመስረት ሶስት ቦታ ይከፈላል። እነሱም በአንድ እጅ ወገብ መያዝ፣ በሁለት እጅ መያያዝ እና በአንድ ወይንም ሁለት እጅ በመያያዝ በእግር ተጠቅሞ በመጥለፍ መሬት ላይ በመጣል የሚጫወቱት ነው።

በትግል ባህላዊ ጨዋታ ውድድር ውስጥ ትኩረት ሊሰጣቸው የሚገቡ ነጥቦች የሚከተሉት ናቸው።

- በውድድር ወቅት ተጨዋቾች የትኛውንም የሰውነት ቅባት መጠቀም የለባቸውም።
- ተጨዋቾች የጣት ጥፍራቸውን መቁረጥ አለባቸው።

- የተለያዩ ግጣጤች ማድረግ አያስፈልግም።
- ተወዳዳሪዎች ጸጉር፣ ልብስ እና በቀላሉ ለጎዳ የሚችሉ የሰውነት ብልቶችን ከመያዝ መቆጠብ አለባቸው።

መልስ

| ቁጥር | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------|-----|-----|-----|------|---|---|
| እውነት/ሐሰት | ሐሰት | ሐሰት | ሐሰት | እውነት | | - |
| አዛምድ | ሐ | ሀ | ረ | ሰ | ለ | መ |
| ምረጫ | ሐ | ሀ | መ | ለ | መ | ሀ |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| | መ | መ | ሐ | ለ | | |

የዋና ዋና ቃላት ገለጻ

| | |
|-----------|---|
| ባህል | ልማድ፣ የማንነት መገለጫ፣ እምነት፣ ኢኮኖሚ፣ እሴት ና የጋራ ትህትና ዕውቀት ነው። |
| ቀለበት | በቅርጫት ኳስ ቦርድ ላይ ያለ ክብ ብረት። |
| አትሌትክስ | ትላንት፣ ዛሬ፣ ናገም የሚኖር ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ ሆኖ በሳይንስ የተደገፈ። |
| ትምህርት | በውስጡ አንጻራዊ የባህሪ፣ ሃሳብና ትውስታ ለውጥ የሚገኝበት ሂደት ነው። |
| መማር | አንጻራዊ የባህሪ፣ ሃሳብና ትውስታ ለውጥ ሂደት ነው። |
| መምህር | ሁሉን ሙያ ያለው፣ እውቀትና ልምድ ያካበተ(ያለው) ለሌላው የሚያካፍል አወቂ(ምሁር) |
| ውስጣዊ ስሜት | ጥላቻን፣ ፍቅርን ፣ ደስታን፣ ፍርሃትና ንዴትን በወቅቱ ባለንበት ሁኔታ ውስጥ የሚፈጠር የሰው ጠንካራ ውስጣዊ ስሜት ነው። |
| መተጣጠፍ | የሰው ሰውነት መገጣጠሚያ መንቀሳቀስ ችሎታ ጣሪያ ነው። |
| መጎብኘት | አንድን አጠገቡ ደርሶ በአካል ማየት ማለት ነው። |
| ችሎታ | በተፈጥሮ ያለ ብቃት በልምምድ የሚዳብር ነው። |
| ውድድር | ሁለት ና ከዚያ በላይ የሆኑ ቡድኖች ተገናኝተው በመጫወት ብልጫ ለማግኘት የሚደረግ እንቅስቃሴ ነው። |
| ጤና | በአካል፣ አእምሮ፣ ማህበራሰባዊነት ና ውስጣዊ ስሜት ደህና መሆን፣ ነገር ግን ከበሽታ ነጻ ማለት አይደለም። |
| ብቃት | አንድ የተወጠነ ዓላማን ከግብ ለማድረስ ሊኖር የሚገባ ዕውቀት ና ችሎታ ነው። |
| ቡድን | ተመሳሳይ ዓላማ ያለው አካል። |
| ተግባር | በተፈለገ አፈጻጸም ውስጥ የራስ ችሎታ የሚመዘንበት ነው። |
| ዕድገት | በሂደት ውስጥ በአካል፣ በአእምሮ፣ በማህበራሰባዊ ግንኙነት ና ውስጣዊ ስሜት በመዳበር(መጠንክር) እተፈለገበት ቦታ መድረስን የሚያሳይ ነው። |
| ብርታት | የሰውነት እንቅስቃሴን ያለ ድካም ለረዥም ጊዜ የመስራት ችሎታ ነው። |
| ስፖርት | በትምህርት ቤት ውስጥ የሚማሩት የሰውነት እንቅስቃሴ ና ከባህላዊ ስፖርት እንቅስቃሴ ጋር በውድድር መልክ ተቀናጅቶ የሚቀርብ ነው። |
| ምዘና | የተማሪ መረጃ(ውጤት) የማሰባሰብ ሂደት ነው። |
| ማህበረሰባዊነት | በአንድ አካባቢ ተሰባስቦ በፍቅር፣ በመተማመን፣ በእሴት ና መከባበር አብረው የሚኖሩ ሰዎች(ህዝብ) ነው። |

በአዛምድ ና ምርጫ መልሶች እንደ አማርኛ ፊደል የተወሰዱ የእንግሊዘኛ ፊደላት

የእንግሊዘኛ ፊደላት

አማርኛ ፊደላት

A

ሀ

ይቀጥላል...

B

ለ

C

ሐ

D

መ

E

ሠ

F

ረ

G

ሰ

H

ሸ

I

ቀ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት 8ኛ ክፍል መርሃ ትምህርት

ምዕራፍ 1: የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት (4 ክፍል ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች: ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ:-

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ሀሳብ ያጠናሉ።
- ለጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ዋጋ ይሰጣሉ።

| የመማር ብቃት | ይዘት | የመማር ማስተማር ዘዴ | ምዘና |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የዕለት ከዕለት እንቅስቃሴያቸው ላይ ያለው አስፈላጊነት ይገልጻሉ። • የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑን ይገልጻሉ። • ከኢትዮጵያ ታዋቂ ስፖርት እንቅስቃሴዎች ሶስት ይገልጻሉ። • ኢትዮጵያ በአሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ተሳትፎ ያስታውሳሉ። • የኃይል ሰጪ መድኃኒት መውሰድ ከሚያደርሰው ጉዳት የተወሰኑትን ያስታውሳሉ። | <p>1.1 የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነት (1 ክፍል ጊዜ)</p> <p>1.2 የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደ ሙያ (1 ክፍል ጊዜ)</p> <p>1.3 የኢትዮጵያ ስፖርት አፈታሪክ (1 ክፍል ጊዜ)</p> <p>1.4 ኢትዮጵያ በአሎምፒክ ጨዋታ ያላት ተሳትፎ (1 ክፍል ጊዜ)</p> <p>1.5 የአበረታች (ተጨማሪ ኃይል ሰጪ) መድኃኒቶችን መከላከል 42 (1 ክፍል ጊዜ)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች ስለ ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አስፈላጊነት በጥንድ እንዲወያዩ ማድረግ። • የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑን በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ። • ከኢትዮጵያ ታዋቂ ስፖርት እንቅስቃሴዎች በታች ክፍል ያልተማሩትን በመጥቀስ ሶስት ይጽፋሉ። • ኢትዮጵያ በአሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ተሳትፎ በጥንድ እንዲወያዩ ማድረግ። • ተማሪዎች ኃይል ሰጪ መድኃኒት በጥንድ ሆኖ እንዲመካክሩ ማድረግ። | <ul style="list-style-type: none"> • ቃለ መጠይቅ • የቡድን ገለፃ • የቡድን ገለፃና መልስ መስጠት |

ምዕራፍ 2: በጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር (5 ክፍሌ ጊዜ)

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች: ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ:-

- ችግር ሲገጥማቸው መጠንከር፣ መቋቋምና ጠንካራ እርሚጃን ያሳያሉ።
- ከራስ ፊላንት በላይ ለሌላ ሰው ፊላንት ቅድሚያ ይሰጣሉ።
- ለክፍላቸውና ለሚኖሩበት ማህበረሰብ መሻሸል ውስጥ ይሳተፋሉ።
- በተለያዩ ሁኔታ ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠርና መግባባትን ያዳብራሉ።

| የመማር ብቃት | ይዘት | የመማር ማስተማር ዘዴ | ምዘና |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • አስቸጋሪ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው መቋቋም ወይም መቆጣጠር • ራስን መምራት፣ ክፍልንና የትምህርት ቤት ጓደኛ መምራትን ይለማመዳሉ • በትምህርት ቤት ውስጥ የ ሀሳብ ልዩነትን ያስተናግዳሉ • ህጎችን በመፍጠር ከበቂ ምክንያት ጋር ይገልጻሉ • ሃሳብን በማመንጨት የተለያዩ ሃሳቦችን የምያስተላልፉበት መንገድ በማጥናት፣ በጥሩ ስነ ምግባር ለአንድ ነገር መልስ ይሰጣሉ | <p>2.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.2 የማህበረሰብ ግንዛቤ እና ግንኙነት ችሎታ የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.3 በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.4 በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.5 የተግባራትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • በሀብረት መማር • ማነቃቀት • የተለያዩ ልምምዶች • ሚና መጫወት • ችግር መፍታት | <ul style="list-style-type: none"> • ራስን መመዘን • ገለጻ • ቃለ መጠይቅ • ምልክታ • የጽሁፍ ፈተና |

ምዕራፍ 3 ጤናና የአካል ብቃት (6 ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ የመማር ውጤቶች፡ ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡-

- የአካል ብቃትን የሚያደብሩ እንቅስቃሴዎችን መለማመድና ሥልቶቹን የሚያዳብሩበትን መንገድ ያሰላስላሉ።
- እድሜን የሚመጥን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመለማመድና በመተግበር የአካል ብቃትን ያዳብራሉ።
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ለመሳተፍ የሚያስችላቸውን መልካም አመለካከት ያገኛሉ።
- ኃይል ሰጪ መድኃኒት መውሰድን የመከላከል ዘዴን ለይተው ይገነዘባሉ።

| የመማር ብቃት | ይዘት | የመማር ዘዴ | ተከታታይ ምዘና |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • የአካል ብቃት የሚዳብሩበትን መንገድ (ዘዴ) ይገልጻሉ • የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዴት የልብና የሳንባ ብርታት እንደሚያደብር ያስታውሳሉ • የተመረጡ የልብና የሳንባ ጡንቻዎች የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመለየት ብርታታቸውን ያሻሻላሉ • የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመለማመድ ስለጠቀሜታው ያደንቃሉ • ጡንቻና አጥንትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመተግበር አካላቸውን ያዳብራሉ • የጡንቻ መሳሳብ እንቅስቃሴ ተግባር ያከናውናሉ • ልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎችን ከፍጥነት ሩጫ ጋር ያከናውናሉ | <p>3.1. የአካል ብቃት የሚያዳብሩበት ሥልቶች (1 ክ/ጊዜ)</p> <p>3.2. የልብና የሳንባ ብርታት እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ባሉበት መሮጥ - በአየር የአካል እንቅስቃሴ በሙዝቃ ድጋፍ ይተገብራሉ <p>3.3. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ (1 ክ /ጊዜ)</p> <p>ምሳሌ፡-</p> <p>ፑሽ አፕና ቁጥጥ በማለት መዘለል</p> <p>3.4. መተግበሪያ (1 ክ/ ጊዜ)</p> <p>ምሳሌ፡-</p> <p>የአካል መሳሳብ ልምምድ</p> <p>3.5. ፍጥነት (1 ክ/ጊዜ)</p> <p>ምሳሌ፡-</p> <p>30 ሜትር የፍጥነት ሩጫ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • የአካል ብቃት ማዳበሪያ ዜዴዎች በቡድን ይገለጻሉ • ተማሪዎች የልብና ጡንቻን ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ለእርስ በርሳቸው እንዲገልጹ ማድረግ • ተማሪዎች አየራዊ እንቅስቃሴዎችን በረድፍ ሆነው በመተግበር እንዲያሳዩ ማድረግ • በቡድናቸው ሆነው ፑሽ አፕና ፑልአፕ ቁጥጥ በማለት መዘለልን እንዲሠሩ ማድረግ • ተማሪዎች በረድፍ ሆነው ቀላል የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን በመተግበር እንዲያሳዩ ማድረግ • ተማሪዎች በመስመር ሆነው የተለያዩ ፍጥነት ልምምድ እንዲሰሩና እንዲያሳዩ ማድረግ። | <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴ እንዴት አካላቸውን ማዳበር እንደሚቻል እንዲገልጹ መጠየቅ • ተማሪዎች ልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎችን ሲተግብሩ ማየት • በተማሪዎች እንቅስቃሴ ላይ ግብረ መልስ መስጠትና መጠየቅ • ተማሪዎች የኃይል ሰጪ መድኃኒት የሚያመጣውን ችግር ጥንድ ሆኖ ሲወያዩ መከታተልና እርምጃ መስጠት |

ምዕራፍ 4: አትሌትክስ (7 ክፍለ ጊዜ)

የሚጠበቁ የመማር ውጤቶች፡ ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡

- በሩጫ ወቅት ፍጥነትን የመቀየር ክህሎትን ያሳያሉ።
- በእርምጃ የውርወራ ተግባርን በርቀት በሚፈጽሙበት ጊዜ የሚከናወኑት ተግባራትን ቅደም ተከተል በመተግበር ይለያሉ።
- በስሉስ ዝላይ ወቅት የመጀመሪያ ደረጃ ክህሎት ክንውን ማለትም "ሆፕ" ተግባርን በሙዝቃ ድጋፍ በአንድ እግር በመዝለል ይተገብራሉ።
- በአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ወቅት ከክፍል ተማሪዎች ጋር ህብረት ይፈጥራሉ።

| የመማር ብቃት | ይዘት | የመማር ዘዴ | ተከታታይ ምዘና |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • የተወሰነ ርቀትን ፍጥነት በመቀያየር ይሮጣሉ • ጉልበትን ሳይቀያይሩ በመነሳሳት የርቀት ውርወራ ተግባር ያከናውናሉ • አካልና ዕይታን በማቀናጀት በአግድም ዘንግ ላይ በመዝለል ያሳያሉ። • ርዝመትና ርቀት ላይ እግር በመቀየር የሆፕ ተግባር በማከናወን ያሳያሉ | <p>4.1 መሰረታዊ የዝላይ ቴክኒክ (1 ክ /ጊዜ)</p> <p>4.2. ሩጫ (2 ክ/ጊዜ) - በፍጥነት መሮጥ</p> <p>4.3. ውርወራ (2 ክ / ጊዜ) - እርምጃን በመውሰድ ርቀት ላይ መወርወር</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በጥንድና በቡድን ሩጫን እንዲተገብሩ ማድረግ • ተማሪዎች ስለውርወራ እንዲወያዩ እንዲጠያየቁ፣ እንዲያወቁና እንዲመልሱ ማድረግ • አስቸጋሪ የሆኑ የውርወራ ተግባራትን እንዲያከናውኑ በመስጠት በጥንድና በቡድን ራሳቸውን ችለው ችግሮቹን እንዲፈቱ ዕድል መስጠት • ተማሪዎች ራሳቸውን እንድመዘኑና የክፍል ተማሪዎችን በሙሉ የተረዱትን እንዲያንፀባርቁ ማድረግ | <ul style="list-style-type: none"> • የመምህሩ ምልክታ • ራስን መመዘን / ጽብረቃ/ • የቃል ጥያቄ • ምልክታ • የጽሑፍ ፈተና • የችሎታ ምዘና |

ምዕራፍ 5፤ ጂምናስቲክስ (4 ክፍለ ጊዜ)

የትምህርቱ ጥቅም፤ይህ ምዕራፍ በኋላ፤

- መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎችን ይገነዘባሉ።
- በ መሬት ላይ የሚሰሩ ጂምናስቲክሶችን በመስራት ያሳያሉ።
- የተወሰኑ የመሳሪያ ጂምናስቲክሶችን በመስራት ያሳያሉ።
- ለጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅም ዋጋ ይሰጣሉ።

| የመማር ብቃት | ይዘት | የመማር ማስተማር ዘዴዎች | ምዘናግምገማ |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • የመሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎችን ይገነዘባሉ። • ወደ ፊት በመዘለል የመገለበጥ (ዳይቭ) ዘዴዎችን ያገልጻሉ። • ወደፊት በመዘለል መገለበጥን በስርአት ሰርተው ታሳያሉ። • በእጅ የመያዝና የመገለበጥ አሰራር ዘዴዎችን/ ተክኒኮችን ሰርተው ያሳያሉ። • በእጅ መቆምና መገለበጥን በስርአት ሰርተው ያሳያሉ። • በእጅ መሬት በመያዝ ወደጎን መገለበጥን ሰርተው ያሳያሉ። • የባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች አያይዝ ይለያሉ። • ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በእጅ በመያዝ መወዛወዝን ሰርተው ያሳያሉ። • የጂምናስቲክስ ጥቅምን መረዳት | <p>5.1 የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎች (ክፍለ ግዜ 1)</p> <p>5.2 ከፍተኛ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ወደፊት በመዘለል መገለበጥ - በእጅ መቆምና መገለበጥ - በእጅ መሬት በመንካት መገለበጥ <p>5.3 የመሳሪያ ጂምናስቲክስ (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሁለት ትይዩ ዘንግ አያይዝ ዘዴ • ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በሁለት እጅ በመያዝ መወዛወዝ | <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች ስለ መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ህጎች እንዲገልጹ ማድረግ • ወደፊት በመዘለል መገለበጥን (ዳይቭ) እንዲሰሩ ማድረግ። • በእጅ መሬት በመያዝ ወደጎን መገለበጥን፣ በእጅ መቆምና መገለበጥን እንዲሰሩ ማድረግ። • ተማሪዎች በግንባር መሬት በመንካት መገለበጥ እንዲሰሩ ማድረግ። • ተማሪዎች የመሳሪያ ጂምናስቲክስ እንደ የሁለት ትይዩ ዘንግ አያይዝ ዘዴ/ተክኒኮችን ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ። • ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በሁለት እጅ በመያዝ እንዲወዛወዙ ማድረግ • ተማሪዎች የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም እንዲዘረዝሩ ማድረግ። | <ul style="list-style-type: none"> • የእያንዳንዱ ተማሪዎች የተግባር ብቃት ላይ ግብረ መልስና ክለሳ መስጠጥ • የሜዳ ተግባር ላይ የተማሪዎችን ተሳትፎ መመልከት • የተማሪዎችን የተግባር ብቃት መመዘገብ • የተማሪዎች ብቃት ላይ ግብረ መልስ መስጠት |

ምዕራፍ 6፤ ኪስ የመቆጣጠር፤ የመወርወርና የመለጋት መሰረታዊ ችሎታዎች (9 ክፍለ ጊዜ)
 የትምህርቱ ጥቅም፤ ይህ ምዕራፍ ሲጠናቀቅ ተማሪዎች፤

- ከኪስ ጨዋታ መሰረታዊ ችሎታዎች ውስጥ ኪስ የመቆጣጠር፤ ወደ ጎል መላክና መለጋትን ይረዳሉ።
- ከኪስ ጨዋታ መሰረታዊ ችሎታዎች በደንብ ኪስ የመቆጣጠር፤ ወደ ጎል መላክና መከላከልን ሰርተው ያሳያሉ።
- ከሰዎች ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠርን ያዳብራሉ።

| የመማር ብቃት | ይዘት | የመማር ማስተማር ዘዴዎች | ምዘናግምግማ |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች የመረብ ኪስ ጨዋታ ችሎታዎችን ያሳያሉ • ከኪስ ጨዋታዎች ውስጥ ትክክለኝነቱን በመጨመር ኪስ የመቆጣጠር፤ ወደ ጎል መላክና መንገዶች ያሳያሉ • ከባድ በሆነ መንገድ ኪስ መቆጣጠር፤ ወደ ጎል መላክና አሻሽለው በመስራት ያሳያሉ • በውድድር ውስጥ አሳታፊ የሆነ ጨዋታ እርስ በእርስ በመተጋገዝ ጨዋታውን በማሻሻል የእግር ኪስ ጨዋታን ብቃት ማሳየት • በጨዋታ ውስጥ ሲሳተፉ የተለያዩ ተግባራትን በመለየት ሀላፊነትን በመውሰድ። • ጨዋታ ውስጥ በሚሳተፉበት ጊዜ የሃላፊና የተከታዮች ብቃት አጠቃቀምን መለየት። • ለራስና ለሌሎች ሰዎች ክብር በመስጠት መልካም ባህሪ ማሳየት። | <p>6.1. እግር ኪስን በውስጥ እግር መቆጣጠር (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.2. የእግር ኪስን በውጪ እግር መቆጣጠር (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.3. ኪስን በታፋ/ጭን መቆጣጠር (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.4. በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በታፋ መቆጣጠር</p> <p>6.5. የቅርጫት ኪስን በመዘለል ወደ ቅርጫት መወርወር (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.5.1 በቡድን ጫወታ ውስጥ በመዘለል ኪስ ወደ ቦርድ/ቅርቻት መወርወር (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.6. በመውደቅ የእጅ ኪስን ወደ ጎል መወርወር (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.7 በእጅ ኪስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ዘዴ (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.8 የእጅ ኪስ ጨዋታን በቡድን መጫወት (1 ክፍለ ጊዜ)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በተቀናጀ ቡድን ሆነው የልምምድ እንቅስቃሴ ሰርተው ያሳያሉ • ተማሪዎች ባላቸው ችሎታ ከጓደኞቻቸው ጋር በመሆን እግር ኪስ መቆጣጠርን፤ ፣ የእጅ ኪስን በመውደቅ ወደ ጎል መወርወርና የቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት መወርወር ሜዳ ውስጥ በመንቀሳቀስ ይሳተፋሉ። • ተማሪዎች ኪስ ወደ ጎል መላክና ኪስ መሰረታዊ ችሎታዎች ላይ በመሳተፍ ይሰራሉ። • ተማሪዎች በቡድን በመሆን ጫና ውስጥ ኪስ ወደ ጎል በመሬት ወይም በአይር ላይ መላክ። • ተማሪዎች ሁለት ሁለት በመሆን የኪስ ችሎታዎችን ተራ በተራ እየተሳተፉ እርስ በእርስ ይተራረማሉ። • ተማሪዎች በቡድን በመሆን የተወሰነ እንቅስቃሴ በማዘጋጀት በትምህርት ቤት ውስጥና ውጪ የሰዎች ተሳትፎ እየጨመረ መሄዱን ያሳያሉ | <ul style="list-style-type: none"> • ልምምድና ጽብረታቸውን በየቡድኑ እየሄዱ መመልከት • ቼክሊስት/መመዘኛ በመውሰድ ተማሪዎች የራሳቸውን ቡድን ይገመግማሉ። • ተማሪዎች በቡድን ወይም በግል ልምምድ እንዲሰሩ በማሳየት መጠየቅ። • የተማሪዎቹን ብቃት በመመዘገብ ማሻሻያ መስጠት • ፖርቲፎሊዮ፣ ያለፉ ተአይንቶችን መዘገብ፤ • የጓደኛ ግምገማ |

ምዕራፍ 7: የኢትዮጵያና የዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች (3 ክፍለ ጊዜ)

የመማር ውጤቶች- ተማሪዎች በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ

- የኢትዮጵያ እና የዓለም ትላልቅ ባህላዊ ጨዋታዎች ተጫውጥተው ያሳያሉ።፤
- ባህላዊ ጨዋታዎች ለጤናማ ኑሮ ያላቸውን ድርሻ ያደንቃሉ።
- የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ለአካል እድገት ይሰራሉ።

| የመማር ብቃት | ይዘት | የማስተማር ዘዴ | ምዘና |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ ስድስቱን ይገልጻሉ • በኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ይዘናሉ • ሶስት(3) የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ስርተው ያሳያሉ • ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ቢያንስ አንድ ይገልጻሉ • በባህላዊ ጨዋታዎች ይዘናሉ(ይደሰታሉ) • ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ቢያንስ አንድ ስርተው ያሳያሉ | <p>7.1. የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ (1 ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>7.2. የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች (1 ክፍለ-ጊዜ)</p> <p>✓ ገና፣ ኮርቦ፣ ሻህ፣ ሰኞ-ማክሰኞ፣ እቺ ምንድናት፣ ትግል</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በቡድን የሃገር ውዝዋዜን እንዲሰሩ ማድረግ • ተማሪዎች ስለ ባህላዊ ጨዋታዎች አብረው እንዲወያዩና እንዲጠያየቁ ማድረግ • ተማሪዎች በቡድን ባህላዊ ጨዋታዎችን እንዲሰሩ ማድረግ | <ul style="list-style-type: none"> • የመምህር ምልክታ • የስርዓተ ትምህርት ፕሮፋይል (መምህራን በተከታታይነት የህጻናትን ዕድገት አቅጣጫ ምልክታ የሚያደርግበት) • የህጻናት ፕሮፋይል ካርድ (መምህራን በተከታታይነት በሁሉም ስርዓተ ትምህርት ይዘት ላይና ሌሎች ሁኔታ ላይ ዕድገት የሚያሳዩ) |