የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የመምህር መምሪያ መጽሐፍ



አምስተኛ ክፍል

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የመምህር መምሪያ መጽሐፍ አምስተኛ ክፍል

አዘጋጆች

ጀማል ጌታሁን

ቸርነት ታደሰ

አዝማች አዋጎ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ
2015ዓ.ም

አዲስ አበባ

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሐፍ ከዝግጅት ጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውን በማካፈል፣በፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን

በሚያስተምሩ መምህራን እንዲዘጋጅ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅ ዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍየትምህርት ቢሮ ኃላፊ ዶ/ር. ዘላለም መላኩ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

ለሥራችን መሳካት ሁልጊዜ አብረውን በመሆን፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄበመስጠት፣ የአፈጻጸ ም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎናችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮየማኔጅመንት አባላት የስርዓተ ትምህርት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ አድማሱ ደቻሳ ፣ የትምህርት ቴክኖሎጂ ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ዳኛው ፣ገብሩ የመምህራን ልማት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ሳምሶን መለሰ ፣ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አማካሪ ወ/ሮ አበበች ነጋሽ፣ የትምህርት ቢሮ ጽ/ ቤት ኃላፊ አቶ ሲሳይ እንዳለ፣ የቴክኒክ አማካሪአቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን፡፡

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ

ዘመናዊ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት 1

1.1 የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት እና ዓላማ 2

1.2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ደህንነት 5

1.3 በኢትዮጵያ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞች 6

1.4 የኦሎምፒክ ጨዋታዎች ምንነትና መነሻ 7

1.5. አበረታች እፅና የፀረ አበረታች ቅመሞች ምንነት.....8

ምዕራፍ ሁለት

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊ ና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት..... 12

2.1. እንቅስቃሴዎችንና ውድድሮችን በራስ መምራት..... 12

2.2- በእንቅስቃሴዎች እና በውድድሮች ላይ ዉሳኔ አሰጣጥን ማሻሻል 15

2.3. በእንቅስቃሴዎችና በውድድር ጊዜ ትኩረት አሰጣጥ 18

ምዕራፍ ሶስት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች..... 22

3.1 የልብንና የአተነፋፈስ ስርአትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች 22

3.2 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች..... 26

3.3. መዘርጋጋትና መተጣጠፍ /Flexebility/ 29

3.4. ቅልጥፍና..... 30

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ 35

4.1 የፍጥነት ሩጫ..... 36

4.2 ለርቀት መሮጥ (መካከለኛ ርቀት) ሰዓት በመያዝ መሮጥ..... 37

4.3 ዝላይ..... 40

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ 44

5.1 ነፃ እና የመሣሪያ የጅምናስቲክ 45

5.2 ተከታታይነት ያለዉ ጅምናስቲክ 57

ምዕራፍ ስድስት

በኪስ ጨዋታዎች መሰረታዊ የማቀበልና የመቀበል ክህሎት 57

6.1 የኳስ አያያዝ 58

6.2 ኳስ በአየር ማቀበል 59

6.3 በክንድ ኳስ ማቀበል 61

6.4 ኳስ ማንሳትና ማቀበል 63

6.5 በዉስጥ የጎን እግር ኳስን ማቀበል 64

6.6 በዉጭ የጎን እግር ኳስን ማቀበል 66

6.7 በአነስተኛ ጨዋታ ጊዜ በዉስጥና በዉጭ የጎን እግር አጨዋወት 67

6.8 ኳስ በደረት ማቀበል 68

6.9 በእጅ ኳስና በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ጊዜ ኳስን በማንጠር ማቀበል 70

6.10 አነስተኛ ጨዋታ 71

ምዕራፍ ሰባት

በአዲስ አበባ ደረጃ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎች 78

7.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እና 78

7.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች እና ጠቀሜታቸዉ 80

መግቢያ

ትምህርት ብቁ ዜጋን ለማፍራት የሚያስችል የማንኛውም ሀገር ዓብይ ተግባር ነው። ብቁ ዜጋ ሲባል በአዕምሮ፣ በአካል፣ በስነ-ልቦናና በማህበራዊ ግንኙነት ጤናማ ትውልድ መፍጠር ማለት ነው።

የሀገራችን የመጀመሪያ የትምህርት ግብ ይህ ሲሆን ይህንን ግብ ለማሳካት አስተዋፅኦ ካላቸው ግብዓቶች ውስጥ ዋናው ስርዓተ ትምህርት ነው። የስረዓተ ትምህርት አንዱ አካል የሆነው ጤናና ሰዉነት መጎልመሻ ትምህርት ብቁ ዜጋን ለማፍራት ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማ ለአንድ ሀገር እደገት ልማትና ብልፅግና ወሳኝ የሆነ በአዕምሮ፣ በአካል፣ በሰነ-ልቦናና በመልካም ሥነ-ምግባር የታነፀ ዜጋን መፍጠር ነው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ልዩ የሚያርገው ሁሉንም የሰው ልጅ ስብዕና ስለሚያዳብር ነው። በዚህ ምክንያት የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በከተማችን ስርዓተ ትምህርት ውስጥ እንደ አንድ የትምህርት ዓይነት በሁሉም የትምህርት ደረጃዎች ላይ ይሰጣል።

የአምስተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋና ትኩረት አጠቃላይ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር፣ ለቀጣዩ ክፍል ዝግጁ ለማድረግ፣ የትምህርት መስኩ በህይወት የሚያበረክታቸው ጥቅሞችን ማስገንዘብ እና መሠረታዊ ንድፈ ሀሳቦች ላይ ነው። ይህንን ትኩርት ከግንዛቤ አስገብቶ የተዘጋጀውን ሥርዓተ ትምህርት መሰረት በማድረግ የአምስተኛ ክፍል የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪው መፅሐፍ ተዘጋጅቷል።

ይህ የመምህሩ መምሪያ መፅሐፍ በዚህ የክፍል ደረጃ ላይ የተነደፉ ዓላማዎችን ከግብ ለማድረስና ለማሳካት አስተዋፅኦ እንዲያደርጉ የተመረጡ ሰባት ምዕራፎችን ይዟል።እነሱም፡

-ዘመናዊ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት፣የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ሥነ-ልቦናዊ ትምህርት፣ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣አትሌቲክስ፣ጅምናስቲክ፣የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ የማቀበልና የመቀበል ክህሎት እና በአዲስ አበባ ደረጃ የሚገኝ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች የሚሉ ርዕሶች ናቸው።

ይህ የመምህር መምሪያ ከወቅቱ የትምህርት፣የኢኮኖሚ፣የማህበራዊና ሥነ-ልቦናዊ ሁኔታ ጋር ተገናዝቦ የተዘጋጀ ነው።በዚህ ደረጃ ለሚገኙ ተማሪዎች የተዘጋጀው የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋና ዓላማ በዚህ ዕድሜ መዳበር የሚገባቸውን የአካል ብቃት ዓይነቶች በማዳበር ረገድ መሠረት የሚጥሉ እና የሚቀርቡት ትምህርታዊ እንቅስቃሴዎች በአብዛኛው ውድድራዊ በሆነ ዘዴ በመሆኑ ውጤታማነታቸው የጎላ ይሆናል።ስለዚህ በተቻለ መጠን መምህራን ተማሪዎቹ ተጨማሪ ጊዜያቸውን በመጠቀም የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ደጋግመው በመስራት አቅማቸውን እንዲያጎለብቱ በማድረግ ወደ ጥራት ደረጃ እንዲደርሱ ማገዝ ።

የተማሪዎቹን የንድፈ ሀሳብ እና የተግባር የብቃት ደረጃ በትክክለኛው የምዘና ስልት በመመዘን፤ያላቸውን የአዕምሮ እና የአካል ብቃት ደረጃ እንዲረዱት ለማስቻል ከ40% በንድፈ ሀሳብ እንዲሁም 60% በተግባር ምዘና በመገምገም ውጤታቸውን በመስራት ቢቀመጥላቸው፤የተጠቀሱትን ዓላማዎች ከግብ ማድረስ ይቻላ ።

ምዕራፍ አንድ

የሰዉነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ጽንሰ ሀሳብ

(3 ክፍለ ጊዜ)

መግቢያ

ዘመናዊ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ለአንድ ሀገር ዕድገት መሰረት መሆኑ እውን ነዉ። ለአንድ ሀገር ከሚሰጡት ጥቅሞች ውስጥ ለማህበረሰቡ ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ አካላዊ እና

ስነ-ልቦናዊ እንዲሁም ስብዕናዉ የተሟላ ዜጋን ለመፍጠር ያለው አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነዉ። ዘመናዊ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ለተማሪዎች በእንቅስቃሴዎች

እና በውድድራዊ ክንዋኔዎች ላይ ክህሎታቸዉን እና አካላዊ ብቃታቸዉን የሚያዳብሩበትን ያህል በትምህርት መስኩ መሰረታዊ ንድፈ ሀሳብ አማካኝነት ግንዛቤአቸዉን ያዳብራሉ። እንዲሁም የእርስ በርስ ግንኙነታቸውንም ጤናማ እንዲሆን ይረዳቸዋል።

ምዕራፉ አራት አበይት የትምህርት ይዘቶችን ሲይዝ እነሱም፣ የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴና ደህንነት፣ ታዋቂ ኢትዮጵያውያን ስፖርተኞች እና የኦሎምፒክ ጨዋታ አጀማመር እና ዕድገት የሚሉ አንኳር ይዘቶችን አካቷል።

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኃላ፡-

1. ዘመናዊ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ፅንሰ ሀሳብን ያውቃሉ
2. ለዘመናዊ የጤናና የሰዉነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ጽንሰ ሀሳብ አዉንታዊ አመለካከትን ያዳብራሉ::
3. የአካልብቃት እንቅስቃሴ ፅንሰ ሃሳብን በህይወት ገጠመኞቸውን ላይ ተግባራዊ ያደርጋሉ።

1.1 የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት እና ዓላማ፡-

(2 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ ፡-

- የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማን ይገልጻሉ::

የመማር ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ቻርቶች
- ስዕሎች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ተማሪዎች ስለጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የሚያውቁትን እንዲናገሩ ዕድል መስጠትና ሃሳባቸውን በጥቁር ሰሌዳ ላይ መጻፍ፣
- ተማሪዎች በቡድን ሆነው ስለጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነትና ዓላማውን የጋራ ውይይት በማድረግ የደረሱባቸውን ስምምነቶች ለክፍል ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ማበረታታት፣
- በሰጧቸው ሀሳቦች ላይ በመመርኮዝ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነትና ጠቀሜታን በመግለጽ ትምህርቱ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎችን መሰረት በማድረግ የሚሰራና የተለያዩ የአካል ክፍሎችን ለማጠንከር፣ ለማዳበርና ጤንነትን ለመጠበቅ እንደሆነ ማብራራት፣
- ልዩ ፍላጎት ላላቸው ተማሪዎች የተለየ ድጋፍ በማድረግ ትምህርቱን መስጠት፣

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት

ዘመናዊ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ማለት የሰዉ አዕምሮን፣ ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብር በንድፈ ሀሳብና በተግባራዊ እንቅስቃሴ የሚሰጥ የትምህርት አይነት ነዉ።

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት አብዛኛውን ጊዜ በተግባር የሚሰጥ ሆኖ አጠቃላይ የጤናን ደረጃ የምናሳድግበት የትምህርት ዓይነት ነዉ፤

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የአራት ቃላቶች ጥምረት ሲሆን እነሱም፡-

1. ጤና 2.ሰዉነት 3.ማጎልመሻ 4.ትምህርት ናቸዉ።

1. ጤና ማለት ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል፣ በአእምሮና በማህበራዊ ግንኙነት የዳበረ ማለት ነው።
2. ሰዉነት ማለት አጠቃላይ ውስጣዊና ውጫዊ የሰዉነት ክፍሎችን አዋቅሮ የያዘ ነዉ። ለምሳሌ፡ - ጡንቻዎች፣አጥንቶች፣ደም ወዘተ ናቸዉ።
3. ማጎልመሻ ማለት ሰዉነትን ማዳበር፣ ማሳደግና ማበልጸግ ማለት ነዉ።

4. ትምህርት ማለትሂደታዊ ሲሆን ጽንሰ ሀሳቦችንና ዋና ዋና ህግጋትን የሚያጠቃልልና የሚተነትን፣ ስለ ዘመናዊ ንድፈ ሀሳብ እና ተግባር የሚያጠና የሰዉ ልጆችን አስተሳሰብ የሚያበለጽግ ፍሬ ነገር ነዉ።

የስፖርት ምንነት

ስፖርትማለት የተቀናጀ ውድድራዊ ጨዋታ ማለት ነው፡

- የራሱ የሆነ አለማቀፋፍዊ ህግጋትን ያካተተ ነው፣
- ስፖርት ያለ ውድድር ትርጉም የለውም።

ለምሳሌ፡- የእግር ኳስ፣ የመረብ ኳስ፣ የቅርጫት ኳስና የኦሎምፒክ ጨዋታ ወ.ዘ.ተ... የየራሳቸው ህግጋት አሏቸው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ስፖርት ልንለው እንችላለን?

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን በተግባር ለመተርጎም ከሚያገለግሉት ዋነኛ ዘርፎች አንዱ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው። ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በተወሰነ የስፖርት ዓይነት መለማመድንና መወዳደርን የሚመለከት በመሆኑ ሰውነትን በማዳበርና ጤናን በመጠበቅ አኳያ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። ስለዚህ ስፖርትና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ተመጋጋቢ ናቸው እንጂ በቀጥታ አንድ ዓይነት አይደሉም።

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት አራት አላማዎች አሉት፡-

1. አካላዊ ዕድገት
2. አዕሯዊ ዕድገት
3. ማህበራዊ ዕድገት
4. የነርቭና የክህሎት ዕድገት (motor and skill development)

1. አካላዊ ዕድገት፡- የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በአካል ብቃት እንቅስቃሴ አማካኝነት የሰዉ ልጅን አካል የሚያሳድግ ሲሆን በተጨማሪም ጡንቻን የማጠንከር፣ የውስጥ አካል ክፍሎችን ስራ የሚያሻሽል በመሆኑ የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት መሰረታዊ ዓላማ ነዉ።

2. አዕምሯዊ ዕድገት፡- የአካል ብቃትም ሆነ ማንኛዉም እንቅስቃሴ በምንሰራበት ጊዜ ማሰብን የሚጠይቅ ስለሆነ እንቅስቃሴን መስራት የአካል ብቃትን ስለሚያሳድግ፣ ያደገ አካል የበቃ አዕምሮን የስገኛል።

3. የማህበራዊ ግንኙነት ዕድገት፡- ማለት ጤናማ የእርስ በርስ ግንኙነትን ማዳበር ማለት ነው። ተማሪዎች እንዴት ጤናማ ግንኙነት ሊያዳብሩ ይችላሉ? በጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዉስጥ የቡድን እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች በትምህርት ተካተዉ (ስለሚሰጡ) የቡድን ጨዋታ ማሸነፍና መሸነፍ ያለዉ ስለሆነ ለማሸነፍ መግባባት ያስፈልጋል። መግባባት ደግሞ ማህበራዊ እድገትን ያስገኛል።

4. የነርቭና የክህሎት ዕድገት፡- ማንኛውንም እንቅስቃሴ ለማከናወን የነርቭ እና የጡንቻ መቀናጀትን ይፈልጋል፡፡ የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በምንማርበት ወቅት የተሻለ እንቅስቃሴ ይኖረናል፤የተሻለ እንቅስቃሴ ሲኖረን ደግሞ የተሻለ የነርቭና የክህሎት ቅንጅት ይኖረናል ማለት ነዉ፡፡ ለምሳሌ፡- አንድን ነገር ወርውሮ እንዳይወድቅ ለመያዝ እጅ፤አይን፤ጡንቻና አዕምሮ መቀናጀት አለባቸዉ፡፡

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታ፡-

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት አሁን ባለንበት ዘመን የሰዉ ልጅ ከሚያስፈልጉት መሰረታዊ ነገሮች አንዱና ዋነኛው ስለሆነ ተማሪዎች በትምህርት ቤት ጤናማ ሆነው ትምህርታቸውን እንዲከታተሉ ስለሚያደርግ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የጤናና የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ጥቅሞች ናቸው

- አካላዊ ጥንካሬን ለማስገኘት፣
- የአካል ብቃትን ለማሻሻል፣
- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን በቀላሉ ለማከናወን፣
- ቀልጣፋና የተስተካከለ የአካል ቁመና እንዲኖረን ለማድረግ፣
- የግል ተስጦዎን ለማሳደግ፣
- ትክክለኛ የሰውነት ዕድገት እንዲኖረን ለማድረግ፣
- የጤንነት ደረጃን ለማሻሻል፣ ይረዳል

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

- የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ማለት የሰዉ አዕምሮን፣ ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብር በንድፈ ሀሳብና በተግባራዊ እንቅስቃሴ የሚሰጥ የትምህርት አይነት ነዉ፡፡
- በሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዉስጥ የቡድን እንቅስቃሴዎች እና የቡድን ጨዋታዎች በትምህርት ተካተዉ ስለሚገኙ (ስለሚሰጡ) የቡድን ጨዋታ ደግሞ ማሸነፍ መሸነፍ ያለዉ ስለሆነ ለማሸነፍ መግባባት ያስፈልጋል መግባባት ደግሞ ማህበራ ዊዕድገት ነዉ፡፡
- ጤናና የሰውነት ማጎልመሻ የትምህርት አይነት ሲሆን ስፖርት ማለት የተቀናጀ ውድድራዊ ተግባር ነው፡፡ጤስማ የእንቅስቃሴ መነሻ ሲሆን ስፖርት በከፍተኛ ደረጃ የሚዘጋጅ ነው፡፡

ክትትልና ግምገማ ፡-

- ስለጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ትርጉም መግለጽ መቻላቸውን የቃል ጥያቄ መጠየቅ፣
- ተማሪዎች በቡድን ውይይት ወቅት ያላቸውን ተሳትፎ መከታተል

1.2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ደህንነት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚሰራበት ወቅት አስፈላጊ የሆኑ የደህንነት ህጎችን ይዘረዝራሉ፣

የመማር ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጽሐፍት
- ቻርቶች
- ስዕሎች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴና ደህንነትን ጥያቄ በመጠየቅ ማስተማር፤
- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን ካለፈዉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክፍለ ጊዜ የተጠቀሱትን የደህንነት ህጎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ፣

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የጥንቃቄ መርሆች

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመስራታችን በፊት የተለያዩ የአካል ጉዳቶች እንዳያጋጥሙ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው፡፡ ከዚህ በመቀጠል የተዘረዘሩት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የጥንቃቄ መርሆች ናቸው፡፡

እነሱም ፡-

ሀ. በተስተካከለ ሜዳ መስራት (ወጣ ገባ ያልሆነ፣ ስለታማ ነገር የሌለው)

ለ. አደጋን ከሚያስከትሉ ነገሮች በራቀ ቦታ ላይ መስራት(ኤሌክትሪክ ሽቦ ፣ተቀጣጣይ ነገሮች የሌሉበት)

ሐ. ለእንቅስቃሴ ተገቢ የሆነ አለባበስን እና መሳሪያዎችን መጠቀም

ለምሳሌ፡- ቱታ ፣ ጫማ ወዘተ...

መ. የጤና ደረጃን እና የአካል ብቃትደረጃን ማወቅ

ሠ. በእንቅስቃሴ ወቅት የአካል ጉዳቶች እንዳይፈጠሩ መከላከል

ረ. ከአምስት እስከ አስር ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎችን መስራት፡፡

ሰ. በእንቅስቃሴ መጨረሻ ላይ ከሶስት እስከ አምስት ደቂቃ የተለያዩ የሰውነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴዎችን መስራት፡፡

ሸ.ውሃን መጠቀም

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ

1. ለእንቅስቃሴ ተገቢ የሆነ አለባበስን እና መሳሪያዎችን መጠቀም፣ አደጋን ከ ሚ ያ ስ ከ ት ሉ ነገሮች በራቀ ቦታ ላይ እና በተስተካከለ ሜዳ መስራት

2. የአጥንት ስብራትን፤የጡንቻ መሸማቀቅን፤ወለምታን ወዘተ ...ያስከትላል ክትትልና ግምገማ፡-

- ተማሪዎችን ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ደህንነት የቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ደህንነት የቡድን ስራ መስጠት፤

1.3 በኢትዮጵያ የሚታወቁ ታዋቂ ስፖርተኞች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በኢትዮጵያ ስፖርት በማህበራዊና በመዕዋለ-ንዋይ እንቅስቃሴ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞችን ይገልፃሉ፡፡

የመማር ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- የተለያዩ ቻርቶች
- የታዋቂ ስፖርተኞች ፎቶግራፍ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ሦስት በኢትዮጵያ ስፖርት ላይ ተጽእኖ ፈጣሪ የሆኑ ስፖርተኞች እንዲዘረዝሩ የቤት ሥራ መስጠት፡፡
- በኢትዮጵያ የሚታወቁ ስፖርተኞች እነማን እንደሆኑ በቡድን እንዲጽፉ ማድረግ፤
- በቡድን የተወያዩትን ገለጻ እንዲያደርጉ ማድረግ፤
- ዕብረቃ ማድረግ፡፡

በኢትዮጵያ የሚታወቁ ታዋቂ ስፖርተኞች

ኢትዮጵያ የብዙ ብርቅዬ አትሌቶች መፍለቂያ ሀገር ናት፡፡ ለምሳሌ አበበ ቢቂላ፣ ማሞ ወልዴ፣ ምሩፅ ይፍጠር፣ ቀነኒሳበቀለ፣ደራርቱ ቱሉ ገዛኽኝ አበራ ወዘተ... መጥቀስ ይቻላል፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ የሁለት ወንድ አትሌቶችን ታሪክ እናያለን፡፡

ቀነኒሳ ሳበቀለ

ቀነኒሳ በቀለ፦ ቀነኒሳ በቀለ በ1974ዓ.ም በኦሮሚያ ክልል አርሲ ዞን በቆጂ በተባለች የገጠር ከተማ ተወለደ፡፡ ለስፖርቱ ካለዉ ተነሳሽነት የተነሳ ከት/ቤት ጀምሮ ዞኑንን፣ ክልሉን፣ ሀገሩንና አህግሩን ወክሎ በተሳተፈባቸዉ ዉድድሮች ሁሉ ዉጤታማ የሆነ ጠንካራ አትሌት ነዉ፡፡ ቀነኒሳ በቀለ በ5000 ሺህ ሜትር፣

በ10000 ሺህ ሜትርና በአገር አቋራጭ ዉድድሮች በዓለም አቀፍና በኦሎምፒክ ክብረ ወሰን ባለቤት የሆነ ተዋቂ አትሌት ነዉ፡፡ በአሁኑ ወቅትም በማራቶን ዉድድር ላይ በመሳተፍ ከፍተኛ ዉጤት በማስመዝገብ ላይ ይገኛል፡፡

በመሆኑም ቀነኒሳ በቀለ በአገር አቋራጭ፣ በመም እና በጎዳና ላይ ውድድር ያስመዘገባቸውን ውጤቶችን መሠረት በማድረግ በዓለማችን ስሜ ጥሩ ከሆኑት አትሌቶች ዉስጥ አንዱ እንዲሆን አስችሎታል።

ገዛኸኝ አበራ

ገዛኸኝ አበራ ሚያዝያ 15 1970 ዓ.ም በቀድሞው አርሲ ጠቅላይ ግዛት በአሁኑ ኦሮሚያ ክልል ልዩ ስሙ ኢተያ በምትባል የገጠር ከተማ ተወለደ።

በየደረጃው ማለትም በዞን፤ በክልልና በክለብ በመታቀፍ በሀገር አቀፍ ዉድድሮች ላይ በመሳተፍ ተደናቂነትን እያገኘ መጣ።

ገዛኸኝ አበራ እ.አ.አ. በ1999 በጃፓን ፉኩዋካ በተደረገዉ ማራቶን ለመጀመሪያ ጊዜ በዓለም አቀፍ ደረጃ አሸነፈ። ከዚያም በተጨማሪ እ..አ..አ. በ2001፣ በ2002 በተከታታይ በዓለም አቀፍ ደረጃ በተመሳሳይ ሁኔታ ሊያሸንፍ ችሏል።

ማሞ ወልዴ ካሸነፈዉ 32 ዓመታት በኋላ በሲዲኒ እ.አ.አ በ2000 በተደረገዉ የኦሎምፒክ ማራቶን ማሸነፍ በመቻሉ የኢትዮጵያን ባድራ በዓለም አደባባይ ላይ እንደገና ክፍ ብላ እንድትታይ በማድረጉ አድናቆትን እንዲያገኝ አስችሎታል።

ክትትልና ግምገማ፡-

- ስለ ታዋቂ ስፖርተኞች የቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- በኢትዮጵያ የሚታወቁ ስፖርተኞችን እንድወያዩ የቡድን ስራ መስጠት፤

1.4 የኦሎምፒክ ጨዋታዎች ምንነትና መነሻ

(1 ክፍለጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኃላ፡-

- የኦሎምፒክ ጨዋታዎች አጀማመርና ዕድገት ይገልጻሉ።

የማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ቻርቶች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ስለ ኦሎምክ ጨዋታዎች ጥያቄ በመጠየቅ ማስተማር፤
- ተማሪዎች በቡድን ሆነው በመወያየት ስለ ጥንታዊ የኦሎምፒክ ጨዋታዎች መነሻ እንድገልጹ ማድረግ።
- በቡድን በመሆን ስለጥንታዊ የኦሎምፒክ ጨዋታዎች መነሻና ምንነት እንዲወያዩ ማድረግ፣
- የኦሎምፒክ ጨዋታዎች መቼና የት እንደተጀመሩ ገለጻ እንዲያደርጉ ማድረግ፤

የኦሎምፒክ ጨዋታ

የኦሎምፒክ ጨዋታ በአለማችን ካሉ ስፖርታዊ ውድድሮች ሁሉ ትልቁና ዋነኛው ነው:: ምክንያቱም ብዙ የውድድር ዓይነቶችን፣ ተወዳዳሪዎችንና ሀገራትን፣ ስለሚያሳትፍ ነው። የኦሎምፒክ ጨዋታ በአራት አመት አንዴ ይዘጋጃል።

የኦሎምፒክ ጨዋታ አጀማመር

የኦሎምፒክ ጨዋታ በውድድር መልክ የተጀመረው ለመጀመሪያ ጊዜ በ 776 ዓመተ ዓለም ላይ ሲሆን ጥንታዊ የግሪክ ከተማ በሆነችው ኦሎምፒያ በተባለች ውስጥ ነበር። ይህ ውድድር የግሪክ የጣኦት ንጉስ የሆነው Zeus የተባለ አምላቸውን ለማመስገን በአራት አመት አንድ ጊዜ የተለያዩ ስፖርታዊ ውድድሮችን በማካሄድ ይከበር እንደነበር ታሪክ ያስረዳል። ቀስ በቀስ የበዓሉ ታዳሚዎች ቁጥር እየጨመረ በመምጣቱ የስፖርት ሜዳ (ስታዲየም) መገንባት ችለዋል። በወቅቱ ይካሄዱ የነበሩ የውድድር ዓይነቶች የዲስከስ፣ አሎሎና ጦር ውርወራ ፣ ርዝመት ዝላይ፣ትግል፣የሰረገላና የፈረስ ውድድር የመሳሰሉት ናቸው። በውድድሩም ያሸነፈ ተወዳዳሪ የወይራ ዝንጣፊ ጉንጉን ይሸለም ነበር።

በሂደት እያደገ መጥቶ ዘመናዊ ኦሎምፒክ በፈረንሳዊው Baron Pierre de Coubertin ሀሳብ አመንጪነት እንደ አዲስ በ1896 እ.ኤ.አ በግሪክ አቴንስ ከተማ ለመጀመሪያ ጊዜ ኦሎምፒክ ለሁሉም፣ ለሰላምና ለወንድማማችነት በሚል ሊጀመር ችሏል። ዘመናዊ የኦሎምፒክ ጨዋታ ልክ እንደ ጥንታዊ ኦሎምፒክ በአራት ዓመት አንድ ጊዜ ይካሄዳል።

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ፡-

1. የኦሎምፒክ ጨዋታ በውድድር መልክ የተጀመረው ለመጀመሪያ ጊዜ በ 776 ዓመተ ዓለም ላይ ሲሆን ጥንታዊ የግሪክ ከተማ በሆነችው ኦሎምፒያ በተባለች ውስጥ ነበር። ይህ ውድድር የግሪክ የጣኦት ንጉስ የሆነው Zeus የተባለ አምላካቸውን ለማመስገን በአራት አመት አንድ ጊዜ የተለያዩ ስፖርታዊ ውድድሮችን በማካሄድ ይከበር እንደነበር ታሪክ ያስረዳል።
2. ኦሎምፒክ ለሁሉም፣ ለሰላምና ለወንድማማችነት
3. የኦሎምፒክ ጨዋታ በአራት አመት አንዴ ይዘጋጃል።

ክትትልና ግምገማ፡-

- ስለ ኦሎምፒክ ጨዋታዎች የቃል ጥያቄ መጠየቅ
- ስለ ኦሎምፒክ ጨዋታዎች መነሻና እድገት እንዲወያዩ መስጠት፤

1.5. አበረታች እፅና የፀረ አበረታች ቅመሞች ምንነት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ

- የአበረታች ቅመሞችን (Doping) ምንነት ይገልፃሉ፣

የመማርያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍቶች
- ስዕሎች
- ቻርቶች

መማር ማስተማር ስልት፡-

- ተማሪዎችን በቡድን በመመደብ የአበረታች ቅመም ምንነትን እንዲገልጹ ማድረግ፣
- ስለ አበረታች ቅመሞች ጥያቄ በመጠየቅ ማስተማር፣

አበረታች ቅመሞች (Doping) ማለት ስፖርተኞች ብቃትን ለማሻሻል የሚወስዱት ህገ ወጥ አበረታች ንጥረ ነገር ነው ወይም የስፖርት አበረታች ቅመሞች ማለት በስፖርታዊ ውድድሮች ወይም እንቅስቃሴዎች ወቅት ሁለንተናዊ ብቃትን የሚጨምሩ የተከለከሉ አበረታች ቅመሞችን መውሰድ ማለት ነው።

ይህ አበረታች ንጥረ ነገር ተወዳዳሪው ወይም አትሌቱ ብርታቱን ከፍ ለማድረግ ሲባል በመርፌ፣ በኪኒን፣ በምግብና በመጠጥ መልክ ይወስዳቸዋል። አትሌቱ የራሱ ያለሆነ ማለትም በተፈጥሮና በስልጠና ያላመጣውን ብቃትና ሃይል ይሰጠዋል። ይህ ደግሞ በውድድር ተቋማት ዘንድ ህገ ወጥ ስለሆነ በአለም አቀፉ አበረታች ቅመም ተቋም ያስጠይቃል።

ከክርስቶስ ልደት በፊት በ668 በስፖርት አበረታች ቅመሞችን መጠቀም እንደተጀመረ መዛግብት ያወሳሉ።በ1967 የአለም አቀፉ ኦሎምፒክ ኮሚቴ የስፖርት አበረታች ቅመሞች መጠቀምን በመከልከል በስሩም የህክምና ኮሚሽን አቋቋመ። በ1999 ዓ.ም አለም አቀፍ የፀረ-አበረታች ቅመሞች ኤጀንሲ (WADA) ተቋቋመ። በ1999 ዓ.ም አገራችን ኢትዮጵያ የፀረ-አበረታች ቅመሞች የአለም አቀፍ ስምምነቶችን የተቀበለችው እ.ኤ.አ 2009 ዓ.ም የኢትዮጵያ ብሄራዊ የፀረ-አበረታች ቅመሞች ጽ/ቤት በሚኒስትሮች ም/ቤት ደንብ ቁጥር 400/2009 ተቋቁሞ ስራውን በይፋ ጀመሯል።

የግምገማ ጥያቄ መልስ፡-

1. አበረታች ቅመሞች (Doping) ማለት ስፖርተኞች ብቃትን ለማሻሻል የሚወስዱት ህገ ወጥ አበረታች ንጥረ ነገር ነው ወይም የስፖርት አበረታች ቅመሞች ማለት በስፖርታዊ ውድድሮች ወይም እንቅስቃሴዎች ወቅት ሁለንተናዊ ብቃትን የሚጨምሩ የተከለከሉ አበረታች ቅመሞችን መውሰድ ማለት ነው፡

ክትትልና ግምገማ፡-

- ተማሪዎች ለቡድን አባሎቻቸው የአበራታች ቅመም ምንነት እንዴት እንደሚገልጹ መታዘብ

ማስታወሻ፡-ምዕራፉን ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ተማሪዎችን በፅሁፍ ፈተና መመዘን፤
- ተማሪዎችን በቡድን ስራ መመዘን፤

የምዕራፉ ማጠቃልያ

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንዱ የትምህርት ዘርፍ በመሆኑ በአካል ብቃት፣ በክህሎት፣ አእምሮዊ እድገትን በማዳበርና የማህበራዊ ተሳትፎን አቅም በማጎልበት ያለዉ ሚና ከፍተኛ ነው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ይዘቶች በአብዛኛው የሚተረጎሙት በአካላዊ እንቅስቃሴ ተሳትፎ ነው።የአካል እንቅስቃሴ ለመስራት ሁሌም በምንሰራበት ወቅት ምቹ ሜዳና በምቹ አለባበስ እንዲሁም በተዘጋጀ ሰዉነት መሆን አለበት።

ኢትዮጵያ ብዙ ታዋቂ ስፖርተኞችን በተለይ በሩጫው ዘርፍ ያፈራች ሀገር ናት። እነዚህ ታዋቂና እንቁ አትሌቶች የሀገራችን ባህል በአለማቀፍ መድረክ አስተዋውቀዉናል ። ከብዙዎቹ አትሌቶች መካከል አበበ ቢቂላ፣ ማሞ ወልዴ ፣ ሃይሌ ገብረስላሴ ፣ ቀነኒሳ በቀለ፣ ገዛኸኝ አበራ፤ ደራርቱ ቱሉ ፣ ፋጡማ ሮባ ፣ ጥሩነሽ ዲባባ ወዘተ መጥቀስ ይቻላል።

የኦሎምፒክ ጨዋታ በ776 ዓመተ ዓለም በግሪክ ኦሎምፒያ ከተማ በግሪክ ዜጎች ብቻ ይደረግ እንደነበርና በ1896 እ.ኤ.አ ደግሞ በዘመናዊ አስተሳሰብ በአዲስ መልክ ተጀምሯል።

የምዕራፍ የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ፡-

ሀ/ የምርጫ ጥያቄዎች መልስ

1.መ 2. ለ 3. ለ 4. ሐ 5. መ

ለ/ የአዛምድ ጥያቄዎች መልስ

1.ለ 2. መ 3. ሀ 4. ሐ

ሐ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛዉን መልስ ጻፉ መልስ

1. ዘመናዊ ጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማለት የሰውን ልጅ አካል፣ አእምሮ፣ ማህበራዊ ግንኙነት፣ እና የምናዳብርበት በንደፈ ሃሳብ እና አብዛኛውን በተግባር ወይም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ አማካኝንት የሚሰጥ የትምህርት ዘርፍ ነው።

2. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን በተግባር ለመተርጎም ከሚያገለግሉት ዋንኛ ዘርፎች አንዱ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው። ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በተወሰነ የስፖርት ዓይነት መለማመድንና መወዳደርን የሚመለከት በመሆኑ ሰውነትን በማዳበርና ጤናን በመጠበቅ አኳያ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። ስለዚህ ስፖርትና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ተመጋጋቢ ናቸው እንጂ አንድ ዓይነት አይደሉም።

3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ስንሰራ ልንከተላቸው የሚገባ የጥንቃቄ መርሆች የሚከተሉት ናቸው::

- የተስተካከል ሜዳን መጠቀም(ለምሳሌ ወጣ ገባ ያልሆነ ፣ ስለታማ ነገር የሌለው)
- አደጋን ከሚያስከትሉ ነገሮች የራቀ ቦታ ላይ መስራት(ለምሳሌ ኤሌክትሪክ ሽቦ ፣ተቀጣጣይ ነገሮች የሌሉበት)
- ለእንቅስቃሴው ተገቢ የሆነ አለባበስን እና መሳሪያዎች መጠቀም ለምሳሌ ቱታ ፣ ጫማ ወዘተ...
- የጤና እና የአካል ብቃት ደረጃን ማወቅ
- በወቅቱ ለሚፈጠሩ የአካል ጉዳቶችን መከላከል
- ከአምስት እስከ አስር ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቅያ እንቅስቃሴን መስራት

4. ኢትዮጵያ ብዙ ብርቅዬ አትሌቶች መፍለቂያ ሀገር ናት። ከነዚህም መካከል አበበ ቢቂላ፣ ደራርቱ ቱሉ፣ ኃይሌ ገብረስላሴ ቀነኒሳ በቀለ፣ ጥሩነሽ ዲባባ እና ወዘተ መጥቀስ ይቻላል።

5. ጥንታዊ የኦሎምፒክ ጨዋታ በውድድር መልክ የተጀመረው በኦሎምፒያ ከተማ በ776 ዓመተ ልደት የግሪክ የጣኦት ንጉስ ለማመስገን ነው። ዘመናዊ ኦሎምፒክ ጨዋታ የተጀመረው 1888 ዓ.ም (1896 እ.ኤ.አ) ነው።

6. ጥንታዊ የኦሎምፒክ ጨዋታ ዓላማ ኦሎምፒክን ለዘመን መቁጠሪያነት፣ ለጣኦት አምልኮነት ምስጋና ለማቅረብና የግሪክ ዜጎችን ለማሰባሰብ ይጠቀሙበት ነበር። የዘመናዊ ኦሎምፒክ ጨዋታ ዋና ዓላማ ደግሞ ኦሎምፒክ ለሁሉም በሚል ወንድማማችነትን ማጠንከር ነው።

ምዕራፍ ሁለት

የማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

/19 ክፍለ ጊዜ/

መግቢያ

ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት የዕለት ተዕለት ሥራዎችን በብቃት እና በሥነ ምግባር በማከናወን ችሎታዎችን፣ አመለካከቶችን እና ባህሪያትን በማቀናጀት የተማሪዎችን አቅም ያጠነክራል። እነዚህን ችሎታዎች ለማሳደግ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ ማህበራዊ ንቁ አካባቢ ለመፍጠር ያስችላል። በተለያዩ እንቅስቃሴ የተደገፉ ጨዋታዎችን በመጫወት የቡድን ስራን በመስራት ማህበራዊ ግንኙነታቸውንና ስሜታቸውን ለመግለፅ ያስችላል። ይህ ምዕራፍ ሦስት አበይት ንዑስ ርዕሶችን አካቷል። እነሱም፡-

- እንቅስቃሴዎችንና ዉድድሮችን በራስ መምራት።
- በእንቅስቃሴዎችና ዉድድሮች ላይ ዉሳኔ አሰጣጥን ማሻሻል።
- በእንቅስቃሴዎችና ዉድድር ጊዜ ትኩረት አሰጣጥ።

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ለሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት መልካም ስነ-ምግባር ያሳያሉ።
- ለሚያጋጥሙ ችግሮች መፍተሔ ያዘጋጃሉ።
- መሠረታዊ ለሆኑ ጨዋታዎች ተገቢውን ትኩረት ይሰጣሉ።

2.1 እንቅስቃሴዎችንና ውድድሮችን በራስ መምራት

/6 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- የግል ኃላፍነትን ሚና ይወጣሉ

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጽሐፍቶች
- ቻርቶች
- የተለያዩ ስዕሎች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በጨዋታና በእንቅስቃሴ ወቅት የራስና የማህበራዊ ግንኙነት ክህሎትን ማዳበር፡፡
- እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ ስለ ራሳቸው ምን እንደሚሰማቸው ለሌሎች ጓደኞቻቸው እንዲገልፁና በትብብር እንዲማሩ ማድረግ፤
- ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ስለ አሰራሩ ሰርቶ በማሳየት ገለፃ መስጠት፣
- እንቅስቃሴውን በቀስታ ማስጀመርና እየደጋገሙ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በእንቅስቃሴ ወቅት ምን ችግር እንደገጠማቸው መጠየቅና ችግሩን በምን መንገድ እንደፈቱት መጠየቅና ማብራሪያ መስጠት፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት፡፡

ራስን መምራት ማለት በተወሰኑ ሁኔታዎች ዉስጥ በደንብ ለመኖር የዕለት ተዕለት ተግባራትን የማስተዳደር ችሎታ ነዉ፡፡ ራስን የማስተዳደር ፅንሰ ሃሳብ ሰፋ ያለና ብዙ ሀሳብን ያካተተ ሲሆን እዉቀትን የማሻሻል፣ የዉሳኔ አሰጣጥ እና ጤናን የማስተዳደር ክህሎትን የያዘ ነዉ፡፡

እራስን ማስተዳደር ተማሪዎች ሀላፍነትን ለራሳችሁ እንድትወስዱ የማድረግን ክህሎትን ያዳብራል፡፡

እራስን የማስተዳደር ስልቶችን በመጠቀም ስለራሳችሁ ማወቅ፤ በራሳችሁ ባህሪ ዉስጥ በአዉንታዊ መልኩ ጨዋታ ላይ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ለመሳተፍ ከፍተኛ ሚና አለዉ፡፡ ይህ ልምድ ትምህርታችሁን በቀላሉ እንድትረዱ፣ ኃላፍነቶችን በቀልሉ እንድትወጡ፣ ተገቢ ያልሆኑ ባህርያትን ለመቀነስ እና ግቦች ላይ ዉጤታማ እንድትሆኑ ያደርጋችኃል እንዲሁም ተማሪዎች በመማር ሂደታችሁ ዉስጥ፣ በዉድድሮች እና በስፖርት እንቅስቃሴዎች ዉስጥ የነቃ ተሳትፎ እንድኖራችሁ ያደርጋችኃል፡፡

2.1.1 የግል ስነ-ምግባር ማሻሻል

ስነ ምግባር ማለት ለሌሎች ኃላፊነት የተሞላበት መልካምነትን የሚያሳይ ባህሪ ማለት ነዉ፡፡

ስነ ምግባር ለማነኛዉም ተግባር መሰረት የሚሆንና ጥሩ ደረጃ ላይ የሚያደርስ የባህሪ ዓይነት ነዉ፡፡ ሰዎች ጋር ለመኖር ጥሩ ስነ ምግባር ያስፈልጋል እንዲሁም ጥሩ ተማሪ ለመሆን ስነ ምግባር ወሳኝ ነገር ነዉ፡፡ ስለዚህ ተማሪዎች ስነ ምግባር እንዲኖራችሁ ከተለያዩ ችግሮች ራሳችሁን ነፃ ማድረግ አለባችሁ፡፡

ስነ ምግባር እንዳይኖራችሁ የሚያደርጉ ነገሮች

- መዋሸት
- የራስ ያልሆነን ነገር መፈለግ (ሌብነት)
- ኩረጃ
- የቤት በሰዓቱ ሰርቶ አለመገኘት
- በአካል እንቅስቃሴ ወቅት ጓደኛን ሆን ብለዉ ጠልፎ መጣል እና ጓደኛን ከሌሎች ተማሪዎች እኩል አለማየት፤ ወዘተ ናቸዉ፡፡

የግል ስነ ምግባር የሚያሻሻሉ ነገሮች

- በማስታወሻ ላይ የቀን ዉሎን መመዝገብ
- ለአላማ መስራት
- ሰዎችን ማክበር
- ወንድማማችነትንና እህትማማችነትን ማስቀደም
- የጋራ መጠቀሚያዎችን በአግባቡ በእኩል መጠቀም ለምሳሌ፦ ሜዳ፤ ኪስ፤የመጫወቻ ቁሳቁሶች፤ወዘተ።
- በራስ መተማመንን ማሳደግ እና ራስን ማበረታታት

2.1.2. አዎንታዊ አስተሳሰብን ማዳበር

አዎንታዊ አስተሳሰብ ምንድን ነው?

በትክክል አዎንታዊ አስተሳሰብ ማለት የህይወት ፈተናዎችን በአዎንታዊ እይታ ማቅረብ ማለት ነው።

ቀና አስተሳሰብ ማለት የግድ መጥፎ የሕይወት ገጽታዎችን ማስወገድ ወይም ችላ ማለት አይደለም። ይልቁንም መጥፎ ሊሆኑ የሚችሉ ሁኔታዎችን በተቻለ መጠን መቀነስን፣ የሌሎችን መልካም ነገር ለማየት መሞከር፣ እራሳችሁን እና ችሎታችሁን በአዎንታዊ እይታ መመልከትን ያካትታል።

አዎንታዊ አስተሳሰብ ያላቸው ሰዎች ብሩህ የማብራሪያ ዘዴን በመጠቀም የበለጠ ምቹ ናቸው። ነገር ግን ሰዎች ክስተቶችን የሚገልጹበት መንገድ እንደየ ሰዎች ሊለያይ ይችላል።

አወንታዊ አስተሳሰብን እንዴት ማዳበር ይቻላል?

አዎንታዊ አስተሳሰብን ማዳበር የሚቻለዉ ሃሳቦችን በማስታዋል ፡ በየቀኑ ለሚኖሯችሁ ሃሳቦች አይነት ትኩረት መስጠት መጀምር። ብዙዎቹ አሉታዊ መሆናቸውን ካስተዋሉ, እናንተ የበለጠ አዎንታዊ በሆነ መንገድ እንዴት እንደሚያስቡ እንደገና ለማስተካከል ከፍተኛ ጥረት ማድርግ::

ምስጋናን በመለማመድ አመስጋኝ ሀሳቦችን ማየቱ ሰዎች የበለጠ ብሩህ ተስፋ እንዲሰማቸው ይረዳል። የራስን ስሜት ማዳመጥ ከራሳችሁ ጋር የምትነጋገሩበትን መንገድ አመለካከታችሁን በመቅረጽ ረገድ ትልቅ ሚና ይጫወታል። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ወደ በለጠ አዎንታዊ ራስን ማዳመጥ በስሜት ላይ እና ለጭንቀት እንዴት ምላሽ እንደሚሰጡ አዎንታዊ ተጽእኖ ይኖረዋል.

የአካል ብቃት እንቅስቃሴን መስራት እና ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ላይ በመሳተፍ አዎንታዊ አስተሳሰብን ማዳበር እንችላለን።

2.2.በእንቅስቃሴዎች እና በውድድሮች ላይ ዉሳኔ አሰጣጥን ማሻሻል /7 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ከተማራችሁ በኃላ:-

እንቅስቃሴዎችን፣ ጨዋታዎችንና ዉድድሮችን በራሳቸዉ መምራትን ያዳብራሉ።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጽሐፍቶች
- ቻርቶች
- የተለያዩ ስዕሎች
- የመማር ማስተማር ስልቶች፡-
- በጨዋታና በእንቅስቃሴ ወቅት የራስና የማህበራዊ ግንኙነት ክህሎትን ማዳበር።

እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ ስለ ራሳቸው ምን እንደሚሰማቸው ለሌሎች ጓደኞቻቸው እንዲገልፁና በትብብር እንዲማሩ ማድረግ፤ ውሳኔ አሰጣጥ ማለት መቼ፣ እንዴትና የት እንደሚንቀሳቀሱ መወሰን ማለት ነው። ትክክለኛ ውሳኔ አሰጣጥ ባሉ ተጨባጭ መረጃዎች ላይ ተመርኩዞ ኃላፊነት የተላበሰ ውሳኔ መሰጠት ነው።

ውሳኔ መስጠት የሚጠቅመዉ

- ጥሩ ውሳኔ የመስጠት ችሎታዎች በትክክለኛው ዕድሜ ላይ ለሚገኙ ልጆች።
- በሕይወታችሁ ስኬታማ እንድትሆኑ ይረዳቸዋል፤
- ለግጭቶች አፈታት መፍትሄዎችን እንድታገኙ ያስችላችኋል፤
- በሂደቱ ውስጥ ጠቃሚ የህይወት ትምህርቶችን እንድታገኙ ይረዳችኋል፤
- አእምሯዊ ጤንነታችሁን እና ደህንነታችሁን፣
- ኃላፊነት የሚሰማችሁ እና ራሳችሁን ችላችሁ እንድትቆሙ ያደርጋል።

ዉሳኔ የመወሰን ችሎታ እንዴት ያዳብራል?

- ውሳኔ የሚወሰድበት ጊዜን መለየት መቻል፣
- ብቻ የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎቶችን ማዳበር፣
- ከወላጅ እና ከጓደኛ መማር፣
- ከስህተት በመማር፣
- የተሻሉ ውሳኔዎችን ለመስን መሞከር፣
- ልምድ እና ብስለት የተሞላበት ዉሳኔ በመስጠት፤

- አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለአካል እና ለአእምሮ ጤንነት ጠቃሚ እንደሆነ በሚገባ መረዳትና መስራት፤

በጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የውሳኔ አሰጣጥ ደረጃዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ውሳኔው መቼ እንደሚያስፈልግ መለየት፣
- ተያያዥ አማራጮችን ማሰብ፣
- አማራጮችን መገምገም፣
- ስልቶችን መምረጥ፣
- እንዴት እንደሚሰራ ማስቀመጥ፣

ተግባር 1 ኪስን ወደ ግብ አልሞ የመምታት ጨዋታ

የጨዋታው አላማ፦ ሃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመስጠት

- በዚህ ጊዜ ኪሳን ለመምታት ከመሄድ በፊት በየትኛው ሰዓት፣ የት፣ እንዴት እንደሚመታ አዕምሮው ውስጥ ማሰብ መቻል፣
- በየትኛው እግር መምታት እንዳለባችሁ መወሰን ፣
- ራስን ለውሳኔ ማዘጋጀት፣
- መወሰን (በቀኝ በኩል ወይስ በግራ፣ በቅርብ ርቀት ወይስ ከሩቅ ርቀት ተንደርድሮ፣ በየትኛው የእግር ክፍል)፣
- አልሞ መምታትን ውሳኔ መስጠት ላይ መሰረት በማድረግ በየተራ መለማመድ፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆን እንቅስቃሴ በመምረጥ ማሰራት

ተግባር 2 ኪስ የማቀበል ጨዋታ

የጨዋታው ዓላማ፡- ኪስን ኃላፊነት በተሞላበት ሁኔታ ለጓደኛ ማቀበል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቅድሚያ ማሟሟቂያ መሰራት፣
- ክብ በመሥራት ከአምስት (5) እስከ ሰባት (7) ተማሪዎች ሆኖ መቆም፣
- ኪስ በመያዝ እና በመወርወር ማቀበል፣
- ኪስ በአየር ላይ በመቀባበል እንዳይወድቅ ማድረግ፣
- ኪሱን በትክክል ያላቀበለ ወይም የጣለ ክቡ መሀል ይገባል፣
- አስፈላጊ ሲሆን ክቡ ውስጥ የገባውን ተማሪ በኪስ መምታት፤ ከሳተው ግን መቼው ይገባል፣

- መሀል የገባው ወይም የገባችው ኪስን ሳይቆሙ በተቀመጡበት ከቀለበ ወደ ጨዋታው ይቀላቀላሉ፣
- ጨዋታው ሁለት ተማሪ እስከሚቀር ይጫወቱና ሁለቱ ሲጫወቱ ካጠፉ ጨዋታው እንደገና ይጀምራል፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆን እንቅስቃሴ በመምረጥ ማሰራት።

2.2.1. በውድድር ጊዜ ለሚፈጠሩ ችግሮች መፍተሔ አሰጣጥ

ውድድሮች ለመዝናናት እንጂ ስለማሸነፍ ወይም ስለመሸነፍ እንዳልሆነ መረዳት ይኖርብናል ። በውድድሮች ጊዜ ችግሮች ሲፈጠሩ በተቀመጠልን የጨዋታ ህገ ደንብ ተገዥ መሆን አለብን። በጨዋታ ወይንም በዉድድር ጊዜ ማሸነፍ መሸነፍ እንዳለ ሆነው አሸናፍዎች የማሸነፍ ስሜት ሲያንፀባርቁ ለተሸናፊዉ በማዘን እና ድጋፍ በማሳየት መሆን አለበት።

ችግሮችን መፍታት ጊዜን ጥረትን ጉልበትንና ልምምድን ይጠይቃል ችግርን መፍታት ከግለሰቡ የስነ ልቦና ተገዥነት ጋር በቅርበት የተያያዘ ነዉ። በራስ መተማመን፣ የመግባቢያ ችሎታ የዉሳኔ አሰጣጥ ስልቶች እና በራስ መተማመን ችግሮችን ለመፍታት ቁልፍ ሚና አላቸው።

የችግር አፈታት ክህሎት ሊሻሻል የሚችለው

1. የቡድን ስራን በመስራት፣
2. መልካም ግንኙነትን በማዳበር፣
3. ወንድማማችነትን በማስቀደም፣
4. የቡድን ስራንና ትብብርን በማጠንከር፣
5. ለሌሎች መብት በመቆም ወ.ዘ.ተ ናቸው።

ስለዚህ የአካል እንቅስቃሴን በጋራ በመስራት ከላይ የተጠቀሱትን እና ሌሎች ክህሎትን ማዳበር ይቻላል።

ተግባር፡- በቡድን የእግር ኪስ አራት አራት ሆነው መጫወት

1. የጨዋታው ዓላማ፦ በጨዋታ የተሻለ ግንኙነት ለማዳበር

በዚህ ጨዋታ ላይ በሰላም ተጫውቶ ለመጨረስ

1. እርስ በርስ መግባባት የጋራ የሚያድርጋችሁን ነገር አምኖ መቀበል ለምሳሌ የጋራ የሚያደርጋችሁ ኪስና ሜዳ ስለሆነ ለምን ኪስ ትመታለህ የሚል ግጭት አይነሳም።
2. ህግን አክብሮ መጫወት ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ የተቃራኒውን ቡድን መብት መጠበቅ መከባባር ወንድማማችነትን እና እህትማማችነትን ማስቀደምን መለማመድ አለባቸው። (ለምሳሌ፡- ያለ አግባብ ተቃራኒ ቡድን የሚወጣ በመጉዳት ጎል ማስቆጠር ወንድማማችነትን እና እህትማማችነትን ማስቀደም ማለት አይደለም)

2.2.2 ጥልቅ አስተሳሰብ

ጥልቅ አስተሳሰብ ማለት ስለ አንድ ሰዉ አስተሳሰብ ማሰብ መቻል ነዉ። እንደ ጥንካሬ እና ድክመቶችን ማወቅና ዉጤቱንም መገምገም እንዲሁም አስተሳሰብን በተሻሻለ መልኩ እንደገና ማደስ ማለት ነዉ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጥልቅ አስተሳሰብ ማለት እንቅስቃሴዎች ለምንወስናቸው ውሳኔዎች እና ኃላፊነቶች የምናፈልቅባቸው የተሻለ የሀሳብ መረጃ የማመንጨት ዕውቀትን፣ የማመዛዘን ችሎታ፣ ራስን የመቆጣጠር እና ትምህርት የማሻሻል ሂደት ነው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በተፈጥሯዊ ባህሪ አዲስ ስልት ተግባራዊ ለማድረግ፣ እንቅስቃሴን ለመሞከርና የሚገኘውን ውጤት ለመገምገም ይረዳል። በወሳኝ ሁኔታ ለማሰብ፣ ለማብራራት እና ምክንያታዊ ውሳኔ ለማድረግ ከተለያዩ ምንጮች እና ግንዛቤዎች የተሰበሰቡ መረጃዎችን ማሰብን ይጠይቃል።

ተግባር፡- በአራት እግር የመሮጥ ውድድር

- ሶስት ሶስት በመሆን ቡድን መመስረት
- ሶስቱም በተርታ ከቆሙ በኋላ መሀል የሚገኘውን ተማሪ ቀኝ እግሩን ከሌላው ተማሪ ግራ እግር ጋር እንዲሁም ግራ እግሩን ከቀሪው ተማሪ ቀኝ እግር ጋር ማሰር፣
- ሁሉም ቡድኖች ከተዘጋጁ በኋላ ጨዋታውን መጀመር እና እስከ 10 ሜትር በቀስታ መሞከር፣
- ሁሉም ቡድኖች ጨዋታውን መጀመር እና እስከ 15 ሜትር በፍጥነት ማስሮጥ፣
- የላይኛውን እንቅስቀሴ በደንብ ደጋግማችሁ ከሰራችሁ በኋላ እስከ 20 ሜትር በፍጥነት ማስሮጥ፣
- ልዩ እገዛ የሚያስፈልጋቸው ተማሪዎች በ እንቅስቃሴ ላይ ባላቸው አቅም ማሳተፍ፣
- በምን ዘዴ ቢሮጡ እንደሚያሸንፉ ማወያየት።

2.3. በእንቅስቃሴዎችና በውድድር ጊዜ ትኩረት አሰጣጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ከተማራችሁ በኋላ

- እንቅስቃሴዎችን፣ጨዋታዎችንና ዉድድሮችን በራሳችሁ መምራትን ታዳብራላችሁ

2.3.1 ትኩረትን ማሻሻል

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአጠቃላይ የተማሪዎችን ትኩረትን ለማሻሻል ብቻ ሳይሆን ወዲያውኑ እንዲትነቃቁ ያደርጋል። የአካላዊ እንቅስቃሴ ልምምዶችን ማድረግ ለልጆች ጥሩ ጊዜ እንዲሰጡ እና በተግባራቸው ላይ እንዲያተኩሩ ያደርጋል።

የማተኮር ተግባሮች

- እግራችሁን ዘርግቶ መቀመጥ፡-
- ጉልበታችሁን እና እግራችሁን ያናውጡ።
- ጎንበስ ብሎ ጣቶቻችሁን መያዝ።
- ቆመው እጆችዎን ያንቀሳቅሱ፣
- ልክ እንደሚበር ወፍ በጎን ላይ ክንዳችሁን ወደ ላይ እና ወደ ታች ማንሸራትት

- አንድ ትከሻ በአንድ ጊዜ ወደ ፊት እና ከዚያ ወደ ኋላ ማንቀሳቀስ፣
- ከዚያም ሁለቱንም ትከሻዎች አንድ ላይ, ወደ ፊት እና ከዚያም ወደ ኋላ አንቀሳቅሱ
- እጆቻችሁን ወደ ኋላ እና ወደ ፊት አወዛውዙ።
- እጆቻችሁን እንደ ንፋስ ወፍጮ ወደ ጎን ያሽከርክሩ። በመጀመሪያ ትናንሽ ሽክርክሪቶችን, ከዚያም ሰፊ ማዞሪያዎችን አድርጉ. በአንድ ክንድ በአንድ ጊዜ ጀምሩ, ከዚያም ሁለቱም ክንዶች በተመሳሳይ ጊዜ አሽከርክሩ።

የመራመድ መልመጃዎች;

- ትናንሽ ደረጃዎችን በመጠቀም ወደ ኋላ ይራመዱ, ከዚያም ትላልቅ ደረጃዎችን ይጠቀሙ.
- ወደ ጎን ፣ መጀመሪያ ወደ ቀኝ ፣ ከዚያ ወደ ግራ ይሂዱ።
- በገመድ እየተጓዝክ እንደሆነ አስብ። ቀጥታ መስመር ይሂዱ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማመጣጠን;
- በአንድ እግር ላይ ቁም. እስከ 5 ድረስ ይቁጠሩ, ከዚያም ይቀይሩ እና በሌላኛው እግር ላይ ይቁሙ.
- በእግር ጣቶችዎ ጫፍ ላይ ይቁሙ. በሚዛንበት ጊዜ ዓይኖችዎን ይዝጉ እና በጫፍ ጣቶችዎ ላይ ይቆዩ።
- በእግር ጣቶችዎ ጫፍ ላይ ይቁሙ እና በክፍሉ ውስጥ ይራመዱ.
- በእግሮች አንድ ላይ ዘና ይበሉ ፣ ከዚያ አንድ ጫማ በአንድ ጊዜ።

2.3.2.አስተዉሎትን ማሻሻል

አስተዉሎት ለአንድ ተግባር ሙሉ ጊዜን የመስጠት ችሎታ ነዉ። አስተዉሎትን መሰብሰብ፣ በተማሪዎች በሚማሩት ነገር ላይ የሚመራ ቀጣይነት ያለው የአእምሮ ጉልበት ፍሰት በማንኛውም ትምህርት ውስጥ ወሳኝ ነው። አስተዉሎት ከዋና ዋና ጉዳዮች የተለየ ልምምድ ይጠይቃል ምክንያቱም ከትምህርታዊ ፣ ከማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት እና ከዕለት ተዕለት ሕይወት ጋር ባለው ጠቃሚ ግንኙነት ነዉ። አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከሚያስገኛቸው በርካታ ጥቅሞች መካከል አስተዉሎትን ማሳደግ ነው ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ አእምሯዊ እና አካላዊ እድገትን ለማምጣት የሚረዳ የእንቅስቃሴ አይነት ነው።

አስተዉለሎትን የሚያሻሽሉ ጨዋታዎች

ጨዋታ፡- በጣት የተለያዩ ቁጥሮችን የሚያመላክት ምልክት ስታዩ መሮጥ

ተግባር 1፡- መምህራችሁ 3 ጣት ስታዩ ትሮጣላችሁ ካለ 1፣2፣4፣5፣ ብያሳይ መሮጥ የለባችሁም ምክንያቱም የታዘዛችሁት 3 ጣት ስታዩ ብቻ ስለሆነ።

ተግባር 2 ፡-4 ጣት ስታዩ መሮጥ

ተግባር 3 ፡-5 ጣት ስታዩ መሮጥ

ተግባር 4 ፡-6 ጣት ስታዩ መሮጥ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት ከዕለት ተዕለት ሥራዎች እና ችግሮች ጋር በብቃት እና በሥነ ምግባር ለማከናወን ችሎታዎችን፣ አመለካከቶችን እና ባህሪያትን በማቀናጀት የተማሪዎችን አቅም ያጠነክራል።

ራስን መምራት ማለት በተወሰኑ የጭንቀት ሁኔታዎች ዉስጥ በደንብ ለመኖር የዕለት ተዕለት ተግባራትን የማስተዳደር ሁኔታዎች ነዉ። ራስን የማስተዳደር ዕንሰ ሃሳብ ሰፋ ያለና ብዙ ሀሳብን ያካተተ ነዉ።

እንደተለያዩ ርዕሰ ጉዳዮች ዕዉቀትን ማሻሻል እና ለዉሳኔ አሰጣጥ ያሉ እንቅስቃሴዎች የሰዎችን ጤና ማስተዳደር ማለት ነዉ።

እራስን ማስተዳደር ተማሪዎች ሀላፊነትን ለራሳቸዉ እንዲወስዱ ማድረግን መለማመድ ራስን የማስተዳደር ክህሎትን ያዳብራል።

ስነ ምግባር ማለት ለሌሎች ኃላፊነት የተሞለበት መልካምነትን የሚያሳይ ባህር ስሆን ስነ ምግባር ለማነኛዉም ተግባር መሰረት የሚሆንና ጥሩ ደረጃ ላይ የሚያደርስ የባህሪ ዓይነት ነዉ።

በትክክል አዎንታዊ አስተሳሰብ የህይወትን አሉታዊ ገፅታዎች ችላ በማለት ወይም በማንፀባረቅ አለምን በሮዝ-ቀለም ሌንሶች ማየትን እንደሚያመለክት ለመገመት ትፈተኑ ይሆናል። ሆኖም፣ ቀና አስተሳሰብ ማለት የህይወት ፈተናዎችን በአዎንታዊ እይታ ማቅረብ ማለት ነው።

ጥሩ ውሳኔ የመስጠት ችሎታዎች በትክክለኛው ዕድሜ ላይ ከተገኙ ልጆች በሕይወታቸው ስኬታማ እንዲሆኑ ይረዳቸዋል። ከልጅነት ወደ ጎልማሳነት የሚደረገው ሽግግር በጥሩ የውሳኔ አሰጣጥ ችሎታ ለስላሳ እና ቀላል ይሆናል። ይህ ችሎታ ልጆች ለግጭቶች መፍትሄዎችን እንዲያገኙ ያስችላቸዋል, እና በሂደቱ ውስጥ, ጠቃሚ የህይወት ትምህርቶችን ያሳያል። አመክንዮአዊ አስተሳሰብ እና ችግር መፍታት ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ይደግፋሉ። ውሳኔ የሚወሰድበትን ጊዜ መለየት መቻል ብቻ የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎቶችን ለማዳበር የመጀመሪያው እርምጃ ነው ስለዚህ ልጆች ወላጆቻቸውን እና እኩዮቻቸውን በመመልከት ይማራሉ።

ውድድሮች ለመዝናናት እንጂ ስለማሸነፍ ወይም ስለመሸነፍ እንዳልሆነ መረዳት ይኖርብናል ። በውድድሮች ጊዜ ችግሮች ሲፈጠሩ በተቀመጠልን የጨዋታ ህገ ደንብ ተገዥ መሆን አለብን።

በጨዋታ ወይንም በዉድድር ጊዜ ማሸነፍ መሸነፍ እንዳለ ሆነው አሸናፊዎች የማሸነፍ ስሜት ስያንፀባርቁ ለተሸናፊዉ በማዘን እና ድጋፍ በማሳየት መሆን አለበት።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጥልቅ አስተሳሰብ ማለት እንቅስቃሴዎች ለምንወስናቸው ውሳኔዎች እና ኃላፊነቶች የምናፈልቅባቸው የተሻለ የሀሳብ መረጃ የማመንጨት ዕውቀትን፣ የማመዛዘን ችሎታ፣ ራስን የመቆጣጠር እና ትምህርት ለማሻሻል ሂደት ነው።

አስተዉሎት ለአንድ ተግባር ሙሉ ጊዜን የመስጠት ችሎታ ነዉ። አስተዉሎትን መሰብሰብ፣ በተማሪዎች በሚማሩት ነገር ላይ የሚመራ ቀጣይነት ያለው የአእምሮ ጉልበት ፍሰት በማንኛውም ትምህርት ውስጥ ወሳኝ ነው።

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ/ የምርጫ መልስ

1. ሀ
2. መ
3. ሀ
4. ሀ
5. መ
6. መ

5. ለ/ትክክለኛ መልስ ፃፍ

1. መዋሸት፣ ኩረጃ፣ የቤት ስራ አለመስራት፣ ታላላቆችን አለማክበር፣ ስርቆትና ወዘተ ናቸዉ
2. በማስታወሻ ላይ የቀን ዉሎን መመዝገብ፣ ለአላማ መስራት፣ሰዎችን ማክበር፣ ወንድማማችነትና እህታማችነትን ማስቀደም
3. አዕምሮን፣ እጅን፣ እግርን፣መላ ሰዉነትን
4. የህይወት ፈተናዎችን በአዎንታዊ ዕይታ ማቅረብ ማለት ነው
5. - ውሳኔው መቼ እንደሚያስፈልግ መለየት፣-ተያያዥ አማራጮችን ማሰብ፣
   - አማራጮችን መገምገም፣-ስልቶችን መምረጥ፣
   - እንዴት እንደሚሰራ ማስቀመጥ።

ምዕራፍ ሦስት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

/30 ክፍለ ጊዜ/

መግቢያ

ጤና ማለት ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊ ግንኙነት እና በስሜት የዳበረ ማለት ነው። ጤና የሚሻሻለው የተመጠነ እንቅስቃሴና የተመጠነ የአመጋገብ ስርዓትን በመከተል ነው። ስለዚህ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናን ለማደበር ዋነኛ መሳሪያ ነው።

የአካል ብቃት ማለት የሰውነት ችሎታ ማለት ሲሆን ማንኛውንም እንቅስቃሴ ወይም ውድድር ያለምንም ድካም ወይም ችግር የማከናወን ችሎታ ነው። ሁሉም ሰዎች ብቁ ሆነው ለመገኘት ሊኖራቸው የሚገባ የጤና፣ የሥራ ችሎታ፣ የመግባባትና የመተጋገዝ ስሜት ሊኖራቸው ይገባል፡

፡ ብቁ ሆኖ ለመኖር ዘመናዊ የአኗኗር ዘይቤን መከተል የግድ ይላል። የአካል ብቃት አዕምሮዊ፣ አካላዊ፣ ማህበራዊና ሥነ-ልቦናዊ እሴቶችን ያጠቃልላል።

የአካል ብቃት የሚዳብረው ዘወትር አቅዶ በመስራት ብቻ ነው። በዚህ የክፍል ደረጃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች፣ የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ መዘርጋትና መተጣጠፍ፣ ቅልጥፍና እናአበረታችቅመም የሚል ርዕስ ተካተዋል።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይገነዘባሉ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ ትክክለኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።
- ለተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች አዎንታዊ አመለካከት ያሳያሉ፡

3.1 የልብንና የአተነፋፈስ ስርአትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች

(12 ክፍለ ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ለልብና የአተነፋፈስ ስርአት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ።
- የልብና የአተነፋፈስ ስርአት በትክክል የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፣
- ለልብና አተነፋፈስ ሥርዓት የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጥቅምን ያደንቃሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- የተለያዩ ባህላዊ ዘፈን የተጫነበት ፍላሽ
- ስፒከር

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን በገለጻ ማስተማር፣
- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፤
- የአካል እንቅስቃሴ ማስሰራት፣
- የአካል ማሟሟቂያ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- ቀስ በቀስ እንቅስቃሴውን እንዲሞክሩ ማድረግ፣
- ቀስ በቀስ እንቅስቃሴውን ሳያቋርጡ ለ40 ሴኮንድ ደረጃ ላይ መውጣትና መውረድን እንዲለማመዱ ማድረግ፣
- በመካከለኛ ፍጥነት ለ40 ሰከንድ ደረጃ መውጣትና መውረድን በረድፍ በማሳለፍ ማለማመድ፣
- እንቅስቃሴውን በመካከለኛ ፍጥነት ለአንድ ደቂቃ ሰርተዉ በማሳየት ማሰራት፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ለሁለት ደቂቃ ሳያቋርጡ በመስራት ምን ያህል ጊዜ እንደወጡና እንደወረዱ መቁጠርና እራሳቸውን ከጓደኞቻቸው ጋር ማነፃፀር እና እንዴት እንደሚሻሻል ማወያየት፣
- እንቅስቃሴውን ሳያቋርጡ ለሶስት ደቂቃ መስራት እና ለውጡን መገምገም፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴማሰራት::

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት:- የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በልብ፣ በሳንባ፣ በደምና በደም ቧንቧ አማካኝነት ኦክስጅንና ምግብን ለሚሰራው የአካል ክፍል በብቃት የማድረስ ችሎታ ነው:: በዚህ ትርጉም መሰረት አራት የአካል ክፍሎች መዳበር እና ብቁ መሆን አለባቸው፡፡

የዳበረ ልብ፡- በአንድ ጊዜ ብዙ ደም ለተለያዩ የአካል ክፍሎች በቀላሉ በመርጨት ማድረስ ይችላል፡፡ ብቁ የዳበረ ሳንባ፡- ለሰውነት የሚያስፈልገውን በቂ ኦክስጅን በቀላሉ ማምረት እና በሰውነት ውስጥ የተቃጠለ አየር በብቃት ለማስወገድ ያስችላል፡፡

ደም:- የደም ዋንኛ አገልግሎት ምግብና ኦክስጅንን ተሸክሞ ወደ ተፈለገው የሰውነት አካል ማድረስና የተቃጠለውን የአየር ክፍል መመለስ ነው፡፡

የደም ቧንቧ:- ደም በትክክለኛው መንገድ እንዲዘዋወር የሚረዳ ነው፡፡

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት በጣም ብዙ የጤና ጥቅሞች አሉት ለምሳሌ የልብ ጡንቻ፣ ጤንነትን የደም ቧንቧ፣ ጤንነትን የሳንባ ጤንነትን ይጠብቅልናል፡፡

የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የሚከተሉትን እንቅስቀቃሴዎች ለረጅም ሰዓታት በመስራት የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ማዳበር ይቻላል፡፡ ለምሳሌ፡- ደረጃ መውጣትና መውረድ (Step-up) መሬትበመንካትመዝለል፣ ሶምሶማ ሩጫ፣ ገመድ ዝላይ እና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

ከላይ ከተጠቀሱት ውስጥ በዚህ የክፍል ደረጃ ሁለት የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መርጠው እንዲሰሩ ማድረግ ፡፡

ተግባር 1.ደረጃ መውጣትና መውረድ(Step-up)፡- ይህን እንቅስቃሴ በሳምንት ሶስት ቀን በምንሰራ ሰዓት የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ያሻሽላል፡፡ የልብ ምት የሚለካው በመሳሪያና ያለመሳሪያ መለካት ይቻላል፡፡ያለመሳሪያ የልብ ምት የሚለካው ጣቶችን በመጠቀም በመቁጠር የልብ ምትን በመቁጠር መገምገም እንችላለን፡፡ ለምሳሌ በአስር ሰከንድ አስራ አምስት ከተቆጠረ በአንድ ደቂቃ ስንት እንደሚመታ ማስላት ይቻላል ይሆናል፡፡ በመሳሪያ የሚለካው ግን (stethoscope) በሚባል መሳሪያ ነው፡፡ ይህንን እንቅስቃሴ ያለማቋረጥ ቢያንስ በሳምንት ሶስት ጊዜ ቢሰራ የእንቅስቃሴውየልብ ምትና የአተነፋፈስ ስርዓት እየቀነሰ ይመጣል፡፡ ስለዚህ የልብና የአተነፋፈስብቃት ደረጃ እያደገ መጣ ማለት ነው፡

የእንቅስቃሴው ዓይነት፡- ደረጃ መውጣትና መውረድ

የሚያስፈልገው መሳሪያ፡- ከፍ ያለ ደረጃ (ከ20 ሴ ሜ 30 ሴ ሜ) ፣ በሰዓት የሚወስደው ሰዓት፡ - ሶስት ደቂቃ

የሚሰጠው ጥቅም፡- የመተንፈሻ ክፍሎችና የልብ ስራን ማሻሻል

ደረጃ ለመውጣትንና ለመውረድ የሚያስፈልጉ ዋና ዋና ነጥቦች

- የእግር ክፍሎችን የሚያዘጋጁ የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፣
- ከመሬት ከሃያ እስከ ሰላሳ ሴንቲ ሜትር ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ እንቅስቃሴውን ማሰራት፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ቀስ በቀስ እንቅስቃሴውን ማስሞከር፣
- ቀስ በቀስ እንቅስቃሴውን ሳያቋርጡ ለ40 ሰከንድ ደረጃ ላይ መውጣት መውረድ ማለማመድ፣
- በመካከለኛ ፍጥነት ለ40 ሰከንድ ደረጃ መውጣትና መውረድን ማለማመድ፣
- እንቅስቃሴውን በመካከለኛ ፍጥነት ለአንድ ደቂቃ ማሰራት፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ለሁለት ደቂቃ ሳያቋርጡ በመስራት ምን ያህል ጊዜ እንደወጡና እንደወረዱ መቁጠርና እራሳቸውን ከጓደኞቻቸው ጋር ማነፃፀር እና እንዴት እንደሚሻሻል ማወያየት፣
- እንቅስቃሴውን ሳያቋርጡ ለሶስት ደቂቃ መስራት እና ለውጡን መገምገም፡፡

ማስታወሻ፡- በየእንቅስቃሴው መካከል ሰላሳ ሰከንድ እረፍት መወሰድ(ይህ ማለት ግን ሙሉ ለሙሉ መቀመጥ ሳይሆን የተለያዩ ማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ)

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ ፦

1. እንቅስቃሴውን በሳምንት 3 ቀን ማስራት
2. የልብና አተነፋፈስ ብርታትን ያሻሽላል
3. ስቴቲችኮፕ ይባላል/stethoscope/

ተግባር 2. መሬት በመንካት መዝለል

የእንቅስቃሴው ዓይነት፡- መሬት በመንካት መዝለል የሚወስደው ሰዓት፡- ሁለት ደቂቃ

የሚሰጠው ጥቅም፡- የመተንፈሻ ክፍሎችና የልብ ስራን ማሻሻል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፤
- የአካል ማሟሟቂያ እንዲሰሩ ማድረግ፤
- በትከሻ ስፋት ልክ እግርን በመክፈት ቀስ ብሎ ቁጢጥ ማለት እና መመለስ ቢያንስ ለአምስት ጊዜ እንዲሞክሩ ማድረግ፤
- በትከሻ ስፋት ልክ በመቆም ወደ ላይ እጅን ዘርግቶ መዝለል ለአምስት ጊዜ ማሰራት፤
- ቁጢጥ በማለት እጅን ዘና ባለ ሁኔታ መሬትን በመንካት ወደ ላይ መዝለል እና ወደ ተነሱበት መመለስ ለአስር ጊዜ ማሰራት፤
- ሙሉ እነንቅስቃሴውን መሞከር ቢያንስ ለአስር ጊዜ በቀስታ ማሰራት፤
- ሁለት ሁለት ተማሪዎች በመሆን እንቅስቃሴውን በመስራት ወደ ላይ በመዝለል እጅን ማነካካት አምስት አምስት ለሶስት ጊዜ ማሰራት፤
- ሁለት ሁለት ተማሪዎች በመሆን እንቅስቃሴውን በመስራት ወደ ላይ በመዝለል እጅን ማነካካት ስድስት ስድስት ለሶስት ጊዜ ማሰራት፤
- በሁለት ደቂቃ ውስጥ እንቅስቃሴውን ምን ያህል ጊዜ እንደሰራችሁ መቁጠርና ከጓደኞቻቸው ጋር በማነፃፀር ማበረታታት፤
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት፡፡

የቤት ስራ

1. ከላይ የተጠቀሱ እንቅስቃሴዎችን የአሰራር ሂደትን በመከተል በቤታችሁ ወይም ሰፈራችሁ ባለው ሜዳ በሳምንት ሶስት ቀን ተለማመዱ?
2. ሌሎች የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመለየት ስሩ?

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ፡-

1. የጥያቄዎች መልስ ከተግባር እንቅስቃሴዎች ጋር የተገናኜ ስለሆነ የተማሪዎችን የተግባር እንቅስቃሴ በመመልከት መምህር ምላሽ እንዲሰጡ፣ተማሪዎች ማድረግ።

3.2. የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

/12 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- የጡንቻና የአጥንት ጥንካሬያቸውን ያሻሽላሉ።
- የአካል እንቅስቃሴ መሥራት ጥቅምን ታደንቃላችሁ

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍቶች
- ብስክሌት

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- የእጅ እንቅስቃሴ የበዛበት የሰውነት ማሟሟቂያ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- መንበርከክን መለማመድን (ከጉልበት መካከል ትንሽ ከፈት አድርጎ) እንዲሰሩ ማበረታታት፣
- በመንበርከክ እጅበትክክለኛው ቦታ ማስቀመጥን ማለማመድ፣
- በሆድ በመተኛት በእጅ መሬትን ተጭኖ መነሳት እግር ከኃላ ተነስቶ መሬት ሳይነካ (አምስት አምስት ጊዜ በሁለት ዙር) እንዲሰሩ ማድረግ፤
- ተንበርክከው በመዳፍ መሬትን በመግፋት መነሳት(knee push-up) ማለማመድ ሶስት ጊዜ አስር አስር ማሰራት፤
- ተንበርክከው በመዳፍ መሬትን በመግፋት መነሳት(knee push-up) ሁለት ሁለት ሆነው ሲነሱ እጅ ተራ በተራ ማነካካት አስራ አምስት ጊዜ ዙር ማሰራት፤
- ተማሪዎች በቡድን ሆነዉ በጉልበት በመንበርከክ በእጅ በመንካትና በመነሳት/push up/ እንድሰሩ ማድረግ፤
- ተማሪዎች በቡድን ሆነው በጉልበትና በእጅ መሬትን እየገፉ መነሳት ወደ ጎን ጡብ ጡብ ማለትን መስራት።

- እንዲሁም ወደ ጎን መዝለል /Side hop/ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት።

የጡንቻ ብርታት

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎቸ በህብረት ሆነው ለረጅም ጊዜ የመስራት ችሎታ ማለት ነው። በሌላ አገላለፅ ጡንቻዎች ለረጅም ጊዜ ድካምን በመቋቋም የሚያወጡት ኃይል ነው። ጡንቻ ስንል በዚህ የክፍል ደረጃ አጥንት ላይ ተደርቦ የሚገኘውን የስጋ ክፍል ማለታችን ነው። ለመጥቀስ ያህል የእግር፣ የሆድ፣ የደረት፣ የእጅ፣ የጀርባ ጡንዎች ወዘተ ናቸው። ጡንቻ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ለመንቀሳቀስ፣ ከብደት ያለው ነገር ለማንሳት፣ ለመግፋት ለመሮጥ በአጠቃላይ የአካል እንቅስቃሴ ለማድረግ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው።

የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉትን ለመጥቀስ ተሞክሯል፦

1. በእጅ መሬትን በመግፋት መመለስ፣
2. በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ እግርን አጥፎ መነሳት፣
3. በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ እግርን ዘርግቶ መነሳት፣
4. በጀርባ ተኝቶ እግርን ማንሳት፣
5. በሆድ ተኝቶ ከደረት በላይ ያለውን የአካል ክፍል ማንሳትና በተጨማሪም እጅና እግርን ሳንመልስ እዛው ማቆየት፣
6. ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋትና መነሳት /knee push-up/
7. ወደ ጎን መነሳት

ተግባር 1. ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋት እና መነሳት /knee push-up/

የእንቅስቃሴው ዓይነት፦ ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋትና መነሳት የሚሰራው ቁጥር 30 ጊዜ ፦

የሚሰጠው ጥቅም፦ የእጅና የደረትን ጡንቻን ብርታት ማሻሻል

የአሰራር ቅደም ተከተል፦

- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፤
- የአካል ማሟሟቂያ እንድሰሩ ማድረግ፤
- መንበርከክን ማሰራት፤
- ክንድን መዘርጋት እና የአጃችን ስፋት በትከሻ ስፋት ልክ መሬት ማስቀመጥ፣
- እጅ በጣም ወደፊትም ሆነ ወደ ኃላ አለማድረግ(በብብት ቀጥታ ማስቀመጥን) ማሰራት፤
- ጀርባቸውንና መቀመጫቸውን ቀጥ በማድረግ እንዲሰሩ ማድረግ፣

- መሬት የሚነካው እጅና ጉልበት ብቻ መሆን አለበት፣
- እጅን ማጠፍና መዘርጋትን መለማመድ፣(push and up)፣
- ተንበርክከው በመዳፍ መሬትን በመግፋት (knee push-up) ሁለት ሁለት ሆነው ሲነሱ እጅ ተራ በተራ ማነካካት አስራ አምስት ጊዜ በሁለት ዙር መስራትን መከታታል፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት፡፡

ተግባር 2.ወደ ጎን መነሳት (side hop):-

የእንቅስቃሴው ጥቅም፡- ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ብርታት ማሻሻል(የባት ጡንቻ፣ የእግር ጡንቻ፣ የዳሌ ጡንቻ)

የእንቅስቃሴው ዓይነት፡- ወደ ጎን መነሳት

የሚሰራው ስራ መጠን፡- አስራ ስድስት በሁለት ድግግሞሽ ጠቅላላ ሰላሳ ሁለት የአሰራር **ቅደም ተከተል፡-**

- እግርን በትከሻ ልክ ከፍቶ መቆም፣
- ሁለት እግርን በማንሳት ወደ ቀኝ ጎን ዘሎ መቆም (አምስት ጊዜ በሁለት ዙር)፣
- ሁለት እግርን በማንሳት ወደ ግራጎን ዘሎ መቆም (አምስት ጊዜ በሁለት ዙር)፣
- ከመቆም ቁጢጥ ማለትን ከዛም በቆሙበት መነሳት መለማመድ (አምስት ጊዜ በሁለት ዙር)፣
- ቁጢጥ ብሎ ባላችሁበት ወደ ቀኝና ወደ ግራ መነሳትን ማለማመድ፣
- ከቁጢጥ በመነሳት ከቀኝ ወደ ግራ ከግራ ወደ ቀኝ መዝለልን ማለማመድ፣
- ከፍ ያለ ነገር በማስቀመጥ ከቀኝ ወደ ግራ እና ከግራ ወደ ቀኝ ስምንት ወደ ቀኝ እና ስምንት ወደ ግራ በሁለት ዙር ማስሰራት፣
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ካሉ ለእነሱ የሚሆናቸውን የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመምረጥ መሳተፍ አለባቸው፣
- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፤
- የአካል ማሟሟቂያ እንድሰሩ ማድረግ፤
- እግርን በዳሌ ስፋት ልክ ከፍቶ እንድዲቆሙ ማድረግ ፣
- ቁጢጥ ወይም ሽብረክ ማለትን ማሰራት፣
- እጅን ዳሌ ላይ ማድረግን ማሰራት፣
- ወደ ጎን ለመዝለል በቂ ቦታ መኖሩን እንድያረጋግጡ ማድረግ፣
- ዝቅ በማለት ከጉልበትና ከዳሌ በመታጠፍ ወደ ጎን መዝለልን ማለማመድ፡፡
- ልዩ ፍላጎት ያላቸው ሰዎች የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቀስቃሴዎች ማሰራት፡፡

ክትትልና ግምገማ፡-

- ተማሪዎች የተለያዩ የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴዎችን ሲሰሩ መመልከት፣
- ግብረመልስ ማዘጋጀት

3.3. መዘርጋጋትና መተጣጠፍ /Flexebility/

/6 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ከተማሩ በኋላ፡-

- ዕድሜን ያገናዘበ የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ በትክክል ይሰራሉ፣

የማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍቶች
- ስዕሎች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- አጠቃላይ የሰውነት ማሟሟቂያ እንድሰሩ ማድረግ
- ተማሪዎችን በማሰለፍ ቀላል የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- የማሳሳብያ እንቅስቃሴዎች ሰርተው በማሳየት ማስተማር፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴማሰራት፡፡

የሰዉነት መተጣጠፍና መዘርጋት ማለት የሰዉነት የመገጣጠሚያ ክፍሎችን መጠን ሰፊ በሆነ ተፈጥሮአዊ የእንቅስቃሴ መጠን/range of motion/ የማንቀሳቀስ ችሎታ ነው፡፡ እያንዳንዱ የሰዉነት መገጣጠሚያ የተለያየ የሰዉነት መተጣጠፍ መጠን/ደረጃ አለዉ፡፡ ስለዚህ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን በምንሰራበት ወቅት የተለያየ የአካል ክፍሎች የሰዉነት መተጣጠፍ ደረጃ ከግምት ዉስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነዉ፡፡

ተግባር1. እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ የእግር ጣቶችን መንካት፡-

የእንቅስቃሴው ጥቅም ፡- የወገብ፣ የእግርና ደረት አካባቢ የሚገኙ ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን ያሻሽላል፡፡

አሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፤
- የአካል ማሟሟቂያ እንድሰሩ ማድረግ፤
- ከተቀመጡ በኋላ እግሮችን አንድ ላይ በማድረግ ወደ ፊት ዘርግቶ ማስቀመጥን ማስራት፤
- እግሮች ከጉልበት ሳይታጠፍ ወደ ፊት በማጎንበስ እጆችን ዘርግቶ ከወገብ ቀጥ ብሎ የእግሮችን ጣቶች መንካት እየደጋገሙ እንዲሰሩ ማድረግ፡፡

ተግባር3. አንገትና እጅን አንድ ላይ ማጠማዘዝ፡-

የእንቅስቃሴው ጥቅም፡- የአንገት ጡንቻንና ውጫዊ ዳሌን መሳሳብ ችሎታን ያሻሽላል፡፡

አሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፣
- የአካል ማሟሟቂያ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- የቀኝ እግርን በመዘርጋት እንዲቀመጡ ማድረግ፣
- የግራ እግርን በማጠፍ በቀኝ እግር ከጉልበት በላይ አሳልፎ በማስቀመጥ እንዲቀመጡ ማድረግ፣
- የቀኝን እጅ በግራ እግር በኩል እንዲያስቀምጡ ማድረግ፣
- እግርን በቀኝ እጅ በመጫን ወደ ተቃራኒ በመግፋት ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ወደ ግራ ማጠማዘዝን ማሰራት፣
- ይህንኑ እንቅስቃሴ የተዘረጋዉን በማጠፍ የታጠፈውን በመዘርጋት ደጋግመዉ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸው ተማሪዎች ባላቸው ችግር መሰረት በማድረግ እንቅስቃሴዎች አእንዲሰሩ ያድርጉ፡፡

የግምገማ ጥያቄ መልስ

- የወገብ፣ የእግርና፤ ደረት አካባቢ የሚገኙ ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን ያሻሽላል፡፡

3.4. ቅልጥፍና

/6 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ዕድሜን ያገናዘበ የቅልጥፍና እንቅስቃሴ ይሰራሉ፣

የማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- ቅምብቢት (cone)
- የተለያዩ ምልክቶች
- ስዕሎች

መማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ተማሪዎቸዎችን በማሰለፍ የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎችን በማሰለፍ ቀላል የመሳሳብ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ፣

ቅልጥፍና ማለት አንድን የተሰጠን ስራ በፍጥነት የመስራት ችሎታ ነው፡፡ የቅልጥፍና ችሎታ በብዙ የስፖርት ውድድሮች ጎልቶ ይታያል፡፡ በዚህ ዕድሜ ደረጃ በሚገባ መዳበር የሚችል በመሆኑ ትኩረት ተሰጥቷል፡፡ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት እንቅስቃሴዎች የቅልጥፍና ችሎታን የሚያሻሽሉ ናቸው፡፡

ተግባር 1. መስመር የመንካት ውድድር

የእንቅስቃሴው ጥቅም፡- ፍጥነትንና ቅልጥፍናን ማሻሻል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፣
- የአካል ማሟሟቂያ እንድሰሩ ማድረግ፣
- የመነሻ መስመር ማስመር፣
- ከመነሻው መስመር ቀጥሎ በአምስት ሜትር ስፋት ማስመር፣
- ከአንደኛዉ መስምር ቀጥሎ አራት ሜትር ስፋት ማስመር ፣
- ከሁለተኛዉ መስመር ቀጥሎ ሶስት ሜትር ስፋት ማስመር፣
- ከመነሻ መስመር በመነሳት የመጀመሪያውን አምስት ሜትር ነክቶ በመመለስ የተረኛን እጅ በመንካት ከኃላ ማሰለፍ፣
- የመጀመሪያዉ አምስት ሜትር ውድድር ካለቀ በኃላ ሁለተኛው ዙር ውድድር የመጀመሪያውን እና ሁለተኛውን አራት ሜትር ጨምረው ሮጠው በመመለስ ተረኛን እንዲልኩ ማድረግ፣
- የመጀመሪያው ዙር ካለቀ በኃላ ሁሉንም ምልክቶች በአንዴ ሶስቱንም ምልክት እየነኩ እንዲመላለሱ ማድረግ፡፡

2. ምልክትን የመዞር እንቅስቃሴ

የእንቅስቃሴው ጥቅም፡- ፍጥነትንና ቅልጥፍናን ማሻሻል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ትክለኛውን የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማረጋገጥ፣
- የአካል ማሟሟቂያ እንድሰሩ ማድረግ፣
- የመነሻ መስመር ምልክት ማስቀመጥ፣
- ከመነሻ መስመሩ በአምስት አምስት ሜትረ ርቀት ላይ ስፋታቸው ሁለት ጫማ የሆነ ሁለት ምልክቶችን በየርቀቱ ማስቀመጥ፡፡ በአጠቃላይ ሶስት ቦታዎች ምልክት ማስቀመጥ፣

- በሰልፍ በመሆን ምልክት ሲሰጥ ወደ ፊት መሮጥ ከዚያም የመጀመሪያውን ምልክት በመዞር ወደ ሰልፉ መመለስ እና ተረኛን መላክ፣
- ሁሉም ከተዳረሱ በኃላ የመጀመሪያውን ስራ በመድገም ወደ ሁለተኛው ምልክት በመሮጥ ማሳደግ፣
- ከዚያም ወደ ሶስት ማሳደግ፣
- ምልክቱን ሲዞር ግን ወደፊት ከሮጥን በኃላ ወደ ኃላ መመለስ ላይ በጀርባ በመሆን ከዚያ ወደ ፊት በመሮጥ ወደ ቀጣይ ምልክት ማምራት ያስፈልጋል፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸው ተማሪዎች መምህሩ በሚሰጡት ምልክትን መዞር።

ግምገማ ጥያቄዎች መልስ፡-

1. ፍጥነትንና ቅልጥፍናን ማሻሻል

ማስታወሻ

የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ፣የጡንቻ ብርታት ፣የመተጣጠፍ ችሎታ እና ቅልጥፍናን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን መምህሩ በዙረት /circuit training / በመጠቀም ማሰራት

ክትትልና ግምገማ፡-

- ስለ ቅልጥፍና ተማሪዎችን የቃል ጥያቄ መጠየቅ፣
- በተግባር ሲሰሩ ምልከታ ማድረግ፣

ማስታወሻ፡

- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት።
- የተግባር እንቅስቃሴዎችን በምልከታ ተከታትለው ምዘና ማካሄድ እና የፅሁፍ ምዘና ማካሄደ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ዘመናዊ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አቀራረብ ከጤና ተኮር እንቅስቃሴዎች ጋር በቀጥታ እንዲገናኝ የተደረገ ነው። በዚሁ መሠረት ምዕራፍ ውስጥ የጤና ተኮር አካላዊ ብቃት መሰረቶች የሆኑት የልብና የአተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍ የመዘርጋት እና የቅልጥፍና ችሎታ እንዲካተቱ ተደርጓል።

ብርታቱን የተመለከቱት እንቅስቃሴዎች የልብ፣ የደም ዝውውርና አተነፋፈስ ሥርዓትን የሚያጠቃልሉ በመሆናቸው የህልውና መሰረት በሆኑት ውስጣዊ አካላችን ላይ ተጽእኖ የሚያሳርፉ ናቸው። ስለሆነም እነዚህን ውስጣዊ አካሎች አቅማቸውን፣ ችሎታቸውን፣ ስምረታቸውን፣ የሚያሳዱጉና የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ተካተዋል።

የጡንቻብርታት ማለት ጡንቻዎቸ በህብረት ሆነው ለረጅም ሰዓታት የመስራት ችሎታ ማለት ነው። የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋትና መነሳት /knee push-up/ ወደጎንመነሳት /side hop/ ወዘተ የመሳሰሉትን በመስራት ማዳበር ይቻላል። እነዚህ እንቅስቃሴዎች ለናሙናነት የቀረቡ እንጂ እጅግ በጣም ብዙ የመለማመጃ እንቅስቃሴዎች አሉ።

መተጣጠፍና መዘርጋት ማለት የሰዉነት የመገጣጠሚያ ክፍሎችን መጠነ ሰፊ በሆነ ተፈጥሮአዊ የእንቅስቃሴ መጠን የማንቀሳቀስ ችሎታ ሲሆን ይህን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ የእግር ጣቶችን መንካት፣ ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበልና አንገትና እጅን አንድ ላይ ማጠማዘዝ ማነሳት ሲቻል ቅልጥፍና ማለት አንድን የተሰጠን ስራ ቶሎ ቶሎ የመስራት ችሎታ ሲሆኑ ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ መስመር የመንካት ውድድርና ምልክትን የመዞር እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነዚህን እንቅስቃሴዎች ያለ ማቋረጥ በሳምንት ሶስት ቀን ከሰራን የጤና ደረጃችን በእጅጉ እንደሚሻሻል ጥርጥር የለውም። አበረታች ቅመምን መጠቀም ለተወዳዳሪዎች በህግ እነደተከለከው ተማሪዎችም ከዚህ የምትማሩት በአቋራጭ ሳይለፉ መኮረጅን በህግ እንደሚያስቀጣ ማወቅ መለማመድ አለባችሁ። የተከለከሉ ነገሮችንም ከማድረግ መቆጠብ አለባችሁ።

የማጠቃለያ ጥያቄ መልሶች

ሀ/ እውነት/ ሐሰት

1. ሐሰት 2.እዉነት 3.ሐሰት 4.እዉነት 5.ሐሰት

ለ/ የምርጫ

1. መ 2. ሐ 3. ለ 4. መ

ሐ/ የአዛምድ

1. ሐ 2. ሠ 3. መ 4. ለ 5. ሀ

መ/ ትክክለኛዉን መልስ ፃፉ

1. ፑሽ አፕ፣በጎን ተኝቶ እግርን ወደ ጎን ማንሳት፣በመዘለል የእግር ጣትን መንካት፣ጉልበትን በግማሽ በማጠፍ ሸብረክ ብሎ መቆየት፣በጀርበ ተኝቶ ከወገብ በላይ እግርን አጥፎ መነሳት፣

2. ሀ/ ዝግዛግ ሩጫ ለ/ በምልክት የፍጥነት ሩጫ

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ

/19 ክፍለጊዜ/

መግቢያ

አትሌቲክስ በመምና በሜዳ ተግባር የሚከናወን ሲሆን በውስጡም ሩጫ ፣ ውርወራና ዝላይ አጠቃሎ የያዘ ነው። አትሌቲክስ በአብዛኛው የተፈጥሮ ስፖርት በመባል ይታወቃል። ሰዎች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸውን ለማከናወን ሲሉ አትሌቲክስን መተግበር የግድ ይላቸዋል። ከሚፈልጉት ቦታ ለመድረስ መፍጠን ይኖርባቸዋል ለመፍጠን መሮጥ፣ ዕቃ ለማቀበል መወርወር፣ ጉድጓድ ያለ ቦታ ሲያጋጥም መዝለል እና ከቦታ ቦታ ለመንቀሳቀስ መራመድ ያስፈልጋል። በዚህ ምክንያት አትሌቲክስ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ ለመባል ተችሏል። ጥንታዊ ሰዎች ደግሞ ምግባቸውን ለማዘጋጀት እንስሳትን በማደንና ፍራፍሬ በመልቀም ይኖሩ ነበር። ለማደንና ፍራፍሬ ለመልቀም ደግሞ መሮጥ፣ መወርወር እና መዝለል ዋነኛ ተግባሮች ነበሩ። ስለዚህ አትሌቲክስ ሰዎች በዚህ ምድር መኖር ከጀመሩ ጀምሮ አብሮ የነበረ እንቅስቃሴ ነው።

ተማሪዎች የአትሌቲክስ ክህሎትን ለማዳበር በትምህርት ቤት ውስጥ በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በመሳተፍ በትክክል መሮጥ፣ መዝለልን እና መወርወርን እንቅስቃሴ ለመማር መሠረት ይሆናል፤እንድሁም ትክክለኛ ዕድገትን ታገኛላችሁ። በመሆኑም በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ሩጫ፤ ዉርወራ እና ዝላይ የሚሉ ይዘቶች ተካተዋል።

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፉ ከተማሩ በኋላ፦

- መሠረታዊ የረጅም ርቀት ሩጫ አሯሯጥን ይረዳሉ።
- የተለያዩ ቁሳቁሶችን ለርቀት ሲወረወሩ የሰዉነት ተግባር የሚኖረውን ሚና ይገልጻሉ።
- የሽምጥ ሩጫ ለከፍተኛ ፍጥነት የሚኖረውን ድርሻ ይረዳሉ።
- በመግፋት ውርወራ (ከባድ መሳሪያ) ጊዜ ጉልበት ከታችኛው ወደ ላይኛው የሰውነት ክፍል ሽግግር እንዴት እንደሚያደርግ ያሳያሉ።
- ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ትብብርን ያሳያሉ።

4.1- የፍጥነት ሩጫ

/6 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በተሰጠው ውስን ሰዓት የመሮጥ ችሎታቸውን ያሳያል፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ቻርቶች
- የታዋቂ ሯጮች ፎቶ ግራፍ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ተማሪዎች የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸዉን ማረጋገጥ፤
- ተማሪዎችን በማሰለፍ የአካል ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎችን በጥንድና በቡድን ሆነው እንዲሮጡ ማድረግ፣

ሩጫ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ ሲሆን በሩጫ ጊዜ ግን ከእያንዳንዱ መመንጠቅ በኃላ ለአጭር ጊዜ በአየር ላይ መንሳፈፍ የሚገኝበት ሁኔታ ነው፡፡ መሄድና መሮጥ የሚከናወኑት በሁሉም የሰውነት መንቀሳቀሻ አካላት ቢሆንም ዋናውን ሚና የሚጫወቱት እግሮች ናቸው፡፡ ሩጫ የእርምጃዎች ውጤት ሲሆን አንዱ በቀኝ አንዱ በግራ በማፈራረቅ የሚደረግ ተመሳሳይ የእግሮች እንቅስቃሴ ነው፡፡

ሩጫ በስታዲየም ውስጥ እና ከስታዲየም ውጪ ይካሄዳል፡፡ ሩጫ አጭር ፣ መካከለኛ እና ረጅም ርቀት ተብሎ በሶስት ይከፈላል፡፡ አጭር ርቀት ሩጫ የሚያካትታቸው 100 ሜትር፣ 200 ሜትር፣ 400 ሜትር፣ 4x100ሜትር፣ 4x400ሜ ዱላ ቅብብል እንዲሁም 100ሜትር፣ 110ሜትር መሰናክል ናቸው፡፡ በዚህ ክፍል ደረጃ ለፍጥነት እና ለሰዓት መሮጥ የሚል የተግባር ትምህርት ቀርቧል፡፡

ለፍጥነት መሮጥ

ለፍጥነት መሮጥ አንድን የተወሰነ ርቀት በአጭር ጊዜ ሮጦ መጨረስ ማለት ነው፡፡ በፍጥነት ሮጦ ለመጨረስ እና አጭር ሰዓት ለማስመዝገብ አነሳስ ፣ የእጅና የእግር ቅንጅት አስፈላጊዎች ናቸው፡፡ ስለዚህ ለፍጥነት መሮጥ ዋና ዓላማው አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ሰዓት መጨረስ ነው፡፡

ተግባር 1 ከ30 እስከ 50 ሜትር በፍጥነት መሮጥ

የሩጫው ዋና ዓላማ፡- አጭር ሰዓት ማስመዝገብ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደ ፊት በማዘንበል ፈጣን የእግር እንቅስቃሴ በመጠቀም እጅን ከእግር ጋር በማቀናጀት በርምጃ እስከ አስራ አምስት (15) ሜትር ድረስ መለማመድ፣

- በዝግታ ሩጫ እስከ ሃያ(20) ሜትር ድረስ መለማመድ
- ይህንን እንቅስቃሴ ሰላሳ(30) ሜትር ድረስ በጥንድ በመሆን እርስ በርስ እየተፎካከሩ በፍጥነት መሮጥ መለማመድ፣
- የእንቅስቃሴውን ርቀት በመጨመር ከ40 እስከ 50 ሜትር አራት አራት በመሆን መወዳደር

ተግባር 2 ከስልሳ (60) እስከ ሰባ (70) ሜትር በፍጥነት መሮጥ

የሩጫው ዋና ዓላማ፡- አጭር ሰዓት ማስመዝገብ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደ ፊት በማዘንበል ፈጣን የእግር እንቅስቃሴ በመጠቀም እጅን ከእግር ጋር በማቀናጀት በመካከለኛ ፍጥነት እስከ ሃያ አምስት(25) ሜትር ድረስ መለማመድ፣
- በፍጥነት ሩጫ እስከ ሃምሳ (50) ሜትር ድረስ መለማመድ
- ይህንን እንቅስቃሴ ሰልሳ (60) ሜትር ድረስ በጥንድ በመሆን እርስ በርስ እየተፎካከሩ በፍጥነት መሮጥን መለማመድ
- የእንቅስቃሴውን ርቀት በመጨመር ከስልሳ(60) እስከ ሰባ (70) ሜትር አራት አራት በመሆን በፍጥነት ሩጫ መወዳደር

4.2. ለርቀት መሮጥ (መካከለኛ ርቀት) ሰዓት በመያዝ መሮጥ

/5 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በተሰጠዉ ውስን ሰዓት የመሮጥ ችሎታን ታሳያሳችሁ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ቻርቶች
- የታዋቂ ሯጮች ፎቶ ግራፍ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ተማሪዎች የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸዉን ማረጋገጥ፣
- ተማሪዎችን በማስለፍ የአካል ማሟሟቂያ ማሰራት፣
- ተማሪዎችን በጥንድና በቡድን ሆነው እንዲሮጡ ማድረግ፣

ለሰዓት መሮጥ የአካል ብቃት ደረጃን ለመጠበቅ፣ በሩጫ ደስታን ለመጨመር፣ ያማረ ጊዜን ለማሳለፍ እና በተቀመጠልን ሰዓት ረጅም ርቀትን ለመሸፈን ይጠቅማል።

ተግባር 1 በዝቅተኛ ፍጥነት ሳያቋርጡ ከ5 እስከ 6 ደቂቃ መሮጥ

ዋናው ዓለማ፡- በተሰጠው ሰዓት ምን ረጅም መሸፈን መቻል ነው፣

- ለሰዓት መሮጥ የእግር አነሳስ፣ የእርምጃ ስፋት እና የእጅ ውዝዋዜ መሠረታዊ የአሯሯጥ ስልቶች ናቸው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመምህራችሁ በመታገዝ በሁለት ረጅም መስመሮች መሰለፍ፣
- በቆማችሁበት ቦታ ላይ ለ30 ሰከንድ ሳታቋርጡ የእጅና የእግር ቅንጅት በመጠቀም መሮጥ
- በራሳችሁ አሯሯጥ ዘዴ ለ1 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት ሳታቋርጡ መሮጥ፣
- መምህሩ/ሯ ምልክት ሲያሳይ/ስታሳይ ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም በዝግታ ለ40 ሰከንድ መሮጥ፣
- በመምህሩ/ሯ እገዛ ለ4 ደቂቃ ሳታቋርጡ በዝቅተኛ ፍጥነት መሰረታዊ የአሯሯጥ ሂደቶችን በመከተል መሮጥ፣
- ሁለት ሁለት ሆናችሁ በመሮጥ አንዱ ሲሰራ ሌላው እየተከተለ ስህተቱን በማረም ለ5 ደቂቃ መሮጥ፣
- ሁለት ሁለት በመሆን ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልቶችን በመጠቀም ለ5 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት መሮጥ፣
- ሶስት ሶስት በመሆን ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም ለ5 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት መሮጥ፣

ተግባር 2 በዝቅተኛ ፍጥነት ሳያቋርጡ ከ6 ደቂቃ እስከ 8 ደቂቃ መሮጥ

ዋናው ዓላማ፡- በተሰጠው ሰዓት ረጅም ርቀት መሸፈን መቻል ነው፣

- ለሰዓት መሮጥ የእግር አነሳስ፣ የእርምጃ ስፋት እና የእጅ ውዝዋዜ መሠረታዊ የአሯሯጥ ስልቶች ናቸው።
- የአሰራር ቅደም ተከተል
- በመምህራችሁ በመታገዝ በሁለት ረጅም መስመሮች መሰለፍ፣
- በቆማችሁበት ቦታ ላይ ለአንድ ደቂቃ ሳታቋርጡ የእጅና የእግር ቅንጅት በመጠቀም መሮጥ
- በራሳችሁ አሯሯጥ ዘዴ ለ6 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት ሳታቋርጡ መሮጥ፣
- መምህሩ/ሯ ምልክት ሲያሳይ/ ስታሳይ ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም በዝግታ ለ7 ደቂቃ መሮጥ፣

- ሁለት ሁለት ሆናችሁ በመሮጥ አንዱ ሲሰራ ሌላው እየተከተለ ስህተቱን በማረም ለ8 ደቂቃ መሮጥ፣
- ሶስት ሶስት በመሆን ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም ለ 8 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት መሮጥ፣

ማስታወሻ

- በተለያየ ምክንያት መሮጥ የማትችሉ ተማሪዎች ለመምህር በመንገር እንቅስቃሴውን በሚመቻችሁ ሁኔታ መስራት አለባችሁ፣
- በአካቢባቢያችሁ የሩጫ እንቅስቃሴ መንገድ በመጠቀም የትራፊክ አደጋን ከግምት ውስጥ በማስገባት መስራት ይጠበቅባችኋል።

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ስዕሎች
- አሎሎ
- ዲስከስ
- ጦር

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በጥያቄና መልስ ስለወርወራ እንዲያወሩ ማድረግ፣
- ተማሪዎችን በጥንድና በትናንሽ ቡድኖች በመመደብ ከባድ የውርወራ እንቅስቃሴዎችን በመስጠት ችግሩን ሲፈቱ መከታተል፣
- ተማሪዎች የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸዉን ማረጋገጥ፤
- ተማሪዎችን በማስለፍ የአካል ማሟሟቂያ ማሰራት፤

ውርወራ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ በመሆኑ በየእለቱ የሚከናወን ድርጊት ነው። ይህ ተፈጥሯዊ ስፖርት በውድድር መድረክ የሚያካትታቸው አራት የውርወራ ዓይነቶችን ነው። እነሱም የአሎሎ፣ የዲስከስ፣ የጦር እና የመዶሻ ውርወራ ሲሆኑ እነዚህን ውድድሮች በትምህርት ደረጃ በመማር ክህሎቱን ማዳበር ይቻላል። በውርወራ መሳተፍ የሰዉነት ኃይል፣ ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን ከፍ ያደርጋል። ሁሉም የውርወራ ዓይነቶች በጋራ የሚጠይቁት ክህሎት

- የእጅ፣ የእግርና የዓይን ቅንጅት
- የርቀት መጠን
- የጊዜና የኃይል ግንዛቤ ክህሎትን የሚጠይቁ ናቸው።

ለርቀት መወርወር፡- ለውርወራ የሚያስፈልጉ መሰረታዊ ክህሎቶች የሚከተሉት ናቸው

- የእጅና የእግር እንቅስቃሴ
- የሰዉነት አቋቋም
- የውርወራ አቅጣጫዎችና
- አያያዝ መሰረታዊ ክህሎት ናቸው።

ተግባር 1፦ ትናንሽ ክብደት ያላቸው ኪሶች በርቀት መወርወር የእንቅስቃሴ ዓላማ፦ ለርቀት መወርወር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመጀመሪያ በሁለት እጅ ከበድ ያለ ኪስ ወደ ላይ በመወርወር መያዝን ማለማመድ፣
- ፊትን ወደ ሚወረወርበት አቅጣጫ በማድረግ መቆምና ኪሱን በሁለት እግር ጭን መካከል እንዲይዙ ማድረግ፣
- ሁለት እግርን በትከሻ ስፋት በመክፈት ሸብረክ ማለትን እና ጀርባችውን ቀጥ በማደረግ ማለማማድ፣
- በሁለት እጅ በትክክል የአያያዝ ስልትን እና የሰዉነት አቋቋም በመጠቀም ኪሱን ለተወሰነ ርቀት ወደ ፊት በመግፋት እንዲወርወሩ ማድረግ፣
- ከበድ ያለን ኪስን ራቅ ብሎ ለቆመ ጓደኛ በሁለት እጅ ወደ ፊት በመወርወር እንድያደርሱ ማድረግ፣
- አንድ እርምጃ በመንቀሳቀስ ከበድ ያለውን ኪስ ለጓደኛ እንዲወርወሩ ማድረግ፣
- ቀስ በቀስ በሁለት እርምጃ ርቀትን በመጨመር ከበድ ያለ ኪስን ወደ ፊት በሁለት እጅ ለቆመ ጓደኛ ማድረስ እና መልሶ በመቀበልን እንዲሰሩ ማድረግ፣
- አራት አራት በመሆን አራት መአዘን በመሥራት በተመሳሳይ ርቀት በመቆም ከባዱን ኪስ በውርወራ የመጀመሪያው እስከ ሁለተኛው ድረስ፣ ሁለተኛው እስከ ሶስተኛው፣ ሶስተኛው እስከ አራተኛው በመወርወር የኪሱን ዙረት ካሬ ቅርፅ እንዲይዝ በማድረግ ማለማመድ፣
- እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ሰዓት ትክክለኛውን የእግረኛ መንገድ እንዲጠቀሙ ማድረግ።

4.3 ዝላይ

/5 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ቁጢጥ ብሎ የመዝለል አስተራረፍን በትክክል ያሳያሉ፣
- ከአንድ ቦታ በመቆም ሽቅብ ለመዝለል ትክክለኛዉ የታችኛዉን የሰዉነት ክፍል አቀማመጥን ያሳያሉ፣
- የላይኛዉና የታችኛዉ የሰዉነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችን ይፈታሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ስዕል
- መዝልያ መሰናክል
- ገመድና አጠና (እንጨት)

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ለተማሪዎች ዕድል በመስጠት ራሳቸዉን እንዲገመግሙና ለክፍል ጓደኞቻቸው እንዲያንጸባርቁ ማድረግ፣
- ስለ ከፍታ ዝላይ ገለጻ በማድረግ ማስተማር፤
- የከፍታ ዝላይን አዘላለልን ሰርቶ በማሳየት ማስተማር፡፡

የከፍታ ዝላይ

ዝላይ እንደ ሩጫና ውረወራ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ ሲሆን ከጥንት ጊዜ ጀምሮ ሰዎች ማንኛውንም የእለት ተዕለት ተግባራት ለማከናወን የተለያዩ መሰናክሎች በመዝለል ያከናውኑ ነበር የዝላይ ክህሎት ለተለያዩ የስፖርት ዓይነቶች ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋል፡፡ ሶስት የዝላይ ዓይነቶች አሉ እነሱም የርዝመት፣ የከፍታና የምረኩዝ ዝላይ በመባል ይታወቃሉ፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ የከፍታ ዝላይ አንድትለማመዱ ቀርቧል፡፡

የዝላይ ሂደቶች የሚባሉት፡-

- የመሮጥ ተግባር
- ወደ ላይ የመንሳፈፍ
- የከፍታውን መሰናክል ማለፍ
- ወደ መሬት ማረፍ ናቸው፡፡

የእንቅስቃሴው ዓይነት ፡- የከፍታ ዝላይ

የእንቅስቃሴው ዓላማ፡- ከፍታን በመጨመር እና ሽብረክ አስተራረፍን ማዳበር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በብዛት እግር ላይ ትኩረት ያደረገ የሰዉነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- በመቆም ወደ ላይ መዝለል በዚህ ጊዜ ወደ ላይ ዘለን ስንመለስ የቁጢጥ አስትራረፍን መለማመድ
- በመቀጠልም ከተወሰነ ርቀት መንደርደር በኋላ ያለ መሰናክል ወደ ላይ መዝለልን መለማመድ፣
- በሁለት አግዳሚ በታሰረ ገመድ ላይ ከፍታው ከ50ሴንቲ ሜትር እስከ 70 ሴንቲ ሜትር የሚደርስን ከፍታ መዝለያ ከቆምንበት በመነሳት ማለፍ፣
- በሂደት ከሁለት እርምጃ በኃላ የከፍታ መዝለያ ገመዱን ማለፍን መለማመድ፣
- በመንደርደር ከፍታውን ከፍ በማድረግ መዝለልና ወደ መሬት በምንመለስበት ጊዜ ሽብርክ ማለትን መለማመድ፣

የምዕራፍ ማጠቃለያ

የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች በአብዛኛው ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴዎች በመሆናችው ለማንኛውም ዕድሜ ተስማሚ ናቸው። የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች የመሮጥን፣ የመዝለልንና የመወርወርን ክህሎት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው። ከዚህ አኳያ የሰዉነትን ብርታት፣ ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍ ችሎታና ሰዉነትን አስተባብሮ የመስራት ብቃት የሚዳብሩ ናቸው።የመወርወር ብቃትን ለማደራጀት ከባድ ኳሶችን፣ ተመሳሳይ ነገሮችን የመወርወር እንቅስቃሴዎች እንዲካተቱ ተደርጓል።

የዝላይ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ከመሬት በመመንጠቅና በአየር ላይ ለመንሳንፈፍ የሚያስችሉ ሁኔታዎች የሚታይባቸዉ ናቸው። እነዚህ እንቅስቃሴዎች በዕለት ተዕለት ኑሮሯችን ውስጥ ብዙ ጊዜ የሚገጥሙ በመሆናችው ጥቅማቸው የጎላ ነው ።

ዝላይ ርቀትን ለመሸፈንና ከፍታን ለማስገኘት የሚከናወን ነው። ለዚህም እንዲያገለግል ለክፍሉደረጃ የሚመጥን ነው ተብሎ የታመነበት የከፍታ ዝላይ ላይ የማጠናከሪያ እንቅስቃሴ እንዲቀርብ ተደርጓል፡ ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሩጫ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች የተዘረዘሩ ሲሆኑ የሩጫን ምንነትና ውጤታማነት መከናወን ያለባቸዉ የእንቅስቃሴ ክህሎት ተብራርተዋል። ከነዚህም በተጨማሪ የፍጥነት አሯሯጥና የሚያስገኘዉ ጥቅም ተገልጿል።

ሀ/ የምርጫ መልስ

1. መ
2. ሐ
3. መ
4. ሐ
5. መ

ለ/ ትክለኛዉን መልስ ጻፍ መልስ

1. አነሳስ ፣ የእጅና የእግር ቅንጅት ፣ የላይኛው የሰዉነት ሁኔታ አስፈላጊዎች ናቸው።
2. የዝላይ ሂደቶች የሚባሉት፡- የመሮጥ ተግባር
   - መሬትን የመጫን
   - ወደ ላይ የመንሳፈፍ
3. የውርወራ ክህሎትን ለማሻሻል፤የላይኛውን የጡንቻ ክፍልን ለማዳበር

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

/19 ክፍለጊዜ/

መግቢያ

ጅምናስቲክ በአለም አቀፍ ደረጃ ከሚታወቁት የውድደር ዓይነቶች አንዱ ነው። ጅምናስቲክ ማለት የተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን በነጠላ፣ በጥንድ እና በህብረት እንዲሁም በመሳሪያና ያለ መሳሪያ የሚሰራ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው። ጅምናስቲክ ሶስት ባህሪያት ሲኖሩት እነሱም ውድድራዊ፣ ትምህርታዊና ህክምናዊ ባህሪያት ናቸው፡ ጅምናስቲክ በጤናና ስዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የሚሰጠው ጥቅም ጡንቻዎችን፣ መገጣጠሚያዎችን በአጠቃለይ መላ አካልን እንደ አካልን የማዘዝ እና ጥሩ ቁመና የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው። በተለይ ከወገብ በላይ ያለን የሰዉነት ክፍል ጥንካሬን በማደበር ረገድ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል።

በዚህ ምዕራፍ ስር የተለያዩ ክህሎት ተካተዋል። እነዚህም ያለ መሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ማለትም ወደ ፊት መንከባለል፣ ወደ ኋላ መንከባለል እና በግንባር መቆም ናቸው። በመሳሪያ ላይ የሚሰሩ አግዳሚ ሳጥን ላይ በመዝለል ወደ ፍራሽ መገልብጥ፣ ፊትን ወደ አግዳሚ ወንበር በማዞር ወደ ኋላ በመገልበጥ፣ ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል እንዲሁም የፍሰት ምት ጅምናሲቲክ እንዲማሩ ቀርቧል።

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- መሠረታዊ ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ይሠራሉ፣
- የመሣሪያ ጅምናስቲክን በቀላል መንገድ ይሠራሉ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ይረዳሉ፣
- መሣሪያ በሚጠቀሙበት ጊዜ ለሌሎች የሚደረግ የጥንቃቄ ግንዛቤን ያዳብራሉ።

5.1. ነፃ እና የመሣሪያ ጅምናስቲክ

(12 ክ/ጊዜ)

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በተለያየ ዘዴ በግንባር ትቆማላችሁ፡፡
- ወደ ኋላ መንከባለልን በትክክል ትሰራላችሁ፡፡
- ወደ ጎን መሽከርከርን በብቃት ትሰራላችሁ፡፡
- በተለያየ ሁኔታ ወደፊት ትንከባለላላችሁ፡፡
- አግዳሚ ወንበር ላይ መዝለልን ትለማመዳላችሁ
- ሳጥን ላይ መዝለልን እና ተንከባሎ ፍራሽ ላይ ማረፍን ትሰራላችሁ፡፡
- ያለመሰሪያ በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ትገልጻላችሁ፣

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍቶች
- ስዕሎች
- ቻርቶች
- ፍራሽ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ነፃ የሚሰሩ ጂምናስቲክን በገለጻ ማስተማር፤
- ነፃ የሚሰሩ ጂምናስቲክ እንዴት እንደሚሰራ በማወያየት ማስተማር፤
- ነፃ የሚሰሩ ጂምናስቲክ እንቅቃሴዎችን ሰርተው በማሳየት ማስተማር፤
- ተማሪዎች በጭንቅላትና በእጅ እንዲቆሙ ማድረግ፣

ነፃ ጅምናስቲክ፡- ማለት የተቀናጀ፣ የተደራጀ እና የተመረጠ ያለምንም መሳሪያ እገዛ የሚሰራ የጅምናስቲክ ዓይነት ነው፡፡

ነፃ የጅምናስቲክ ዓይነቶች የሚባሉት

- ወደ ፊት እና ወደ ኃላ መንከባለል
- በመንሳፈፍ መንከባለል
- በግንባር መቆም
- በትከሻ መቆም

- በእጅ መቆም
- በግንባር እና በእጅ መስፈንጠር ወዘተ የመሳሰሉት ናቸው።

ነፃ ጅምናስቲክ የሚያስገኛቸው ጥቅሞች፡-

- የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬን ለማሻሻል፣
- የመተጣጣጠፍ ችሎታን ለማሻሻል፣
- ቅንጅትን ለማዳበር፣
- ሚዛን መጠበቅን ለማሻሻል፣
- በራስ የመተማመን ብቃትን ለማዳበር፣
- ቅልጥፍናን ለማሻሻል፣
- የተስተካከለ የሰዉነት ቁመና እንዲኖረን ያደርጋል።

በዚህ ክፍል ደረጃ የቀረበላችሁ ወደፊት መንከባለል፣ ወደኋላ መንከባለልና በግንባር መቆም ናቸው።

5.1.1 ወደፊትና ወደኋላ መንከባለል

ወደ ፊትና ወደኋላ መንከባለል ያለ መሳሪያ የሚሰራ የጅምናስቲክ ዓይነት ሲሆን የመተጣጠፍ ችሎታን፣ ቅንጅትን፣ ቅልጥፍናን እና ብርታትን ያሻሽላል።

የአሰራር ቀደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች የስፖርት ትጥቅ ማሟላታቸውን ማርጋገጥ፤
- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ማሰራት፤
- በመጀመሪያ ጉልበትን ወደ ደረት በማምጣት በእጅ ማሰርና ወደ ኋላና ወደ ፊት መመላለስን ማሰራት፣
- ፍራሽ ላይ በሆድ በመተኛት እጅና እግርን ዘርግቶ መንከባለል፣
- በግማሽ ጉልበትን ማጠፍና እጅን ወደ ፊት መዘርጋት ማለማመድ፣
- ሁለት እግርን በሰፊው በመከፈት አንገትን በሁለት እግር መሀል በማስገባት ወደ ኋላ ለማየት መሞከርና ትከሻን በማስነካት መንከባለል፣ እንቅስቃሴውን ሶስት ሶስት ጊዜ ማለማመድ፣
- በእያንዳንዱ ልምምድ ጊዜ ደብተር በአገጭ በመያዝ ወደ ፊት መንከባለልን ማሰራት፣
- በግማሽ ጉልበትን በማጠፍ እጅን ወደ ፍራሽ ማስቀመጥና ቀስ ብለን አንገትን በሁለት ጭን መሀል በማስገባት ትከሻን መሬት በማስነካት መንከባለል ሁለት ጊዜ ማሰራት፣
- በሁለት እግር መሀል ደብተር መያዝ እና ወደ ፊት መንከባለል፣
- በትክክለኛ አቋቋም በመቆም ለአንድ ጊዜ መንከባለልና ወደ ተራ በመመለስ ለሶስት ጊዜ በመደጋገም እንዲሰሩ ማድረግ፣

- በትክክለኛው አቋቋም በመቆም ለሁለት ተከታታይ ጊዜ መንከባለልን በየተራ ለሶስት ጊዜ ደጋግሞ ማሰራት፣
- በትክክለኛው አቋቋም በመቆም ለሶስት ተከታታይ ጊዜ መንከባለልን በየተራ ደጋግሞ እንድሰሩ ማድረግ፣
- አቅጣጫ እየቀየሩ ለአራት ተከታታይ ጊዜ መንከባለልን ማለማመድ፣
- ለጓደኛ ሰርቶ ማሳየት

ፍራሽ ላይ በሆድ በመተኛት እጅና እግርን ዘርግቶ መንከባለል፣

ግማሽ ጉልበትን ማጠፍና እጅን ወደ ፊት መዘርጋት መለማመድ፣

የአሰራር ስህተት

- ጭንቅላትን መሬት ወይም ፍራሽ በማስነካት መንከባለል፣
- ሰዉነትን በደንብ አለመጠቅለል፣
- ከተንከባለሉ በኋላ ሲነሱ መሬት መጫን ወይም መደገፍ፣
- መስመር ጠብቆ አለመገልበጥ፣

ተግባር2. ወደኋላ መንከባለል

ወደ ኋላ መንከባለልም ልክ እንደ ወደ ፊት መንከባለል የመተጣጠፍ ችሎታን፣ ቅንጅትን፣ ቅልጥፍናን እና ብርታትን ያሻሽላል፡፡

የአሰራር ቀደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች የስፖርት ትጥቅ ማሟሟላታቸውን ማርጋገጥ፤
- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ማሰራት፤
- በመጀመሪያ እግርን ወደ ደረት በማስጠጋት ማሰርና ወደ ኋላ ተወዛውዞ መመላለስን ለአምስት ጊዜ ማሰራት፣
- ወደ ኋላ በመተኛት ወደ ኋላ ተወዛውዞ ከኋላ በኩል በእግር ጣት መሬት ነክቶ መመለስን ማሰራት፣
- ሽብረክ(ቁጢጥ) ከማለት ወደ ኋላ መሬት ላይ እግር እንደታጠፈ ማረፍና ተወዛውዞ ተመልሶ ቁጢጥ ማለትን ማለማመድ፣
- ወደ ኋላ መወዛወዝ፣ ከዚያም በመዳፍ ከትከሻ አጠገብ መሬትን እየነኩ ተመልሶ ቁጢጥ ማለትን ማሰራት፣
- እጅን ትከሻ አካባቢ ወደ ኋላ በመገልበጥ በድጋፍ ወደ ኋላ ተገልብጦ በጉልበት መሬት መንካትን ማሰራት፣
- በራስ ጎይል ተገልብጦ በጉልበት መሬት መንካትን ማሰራት፣

- የእጅ ጣትንና መዳፍን በትከሻ በላይ ወደ ውጪ በማመልከት ዳሌ ከራስ ትክክል ሲሆን ወዲያውኑ በእጅ በመግፋት ተገልብጦ ቁጢጥ እንዲሉ መንገር፣በመደጋገም ወደ ኋላ ሁለት ጊዜ መገልበጥን እንዲለማመዱ ማድረግ፣
- በመደጋገም ወደ ኃላ ሶስት ጊዜ መገልበጥ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- ወደ ፊትና ወደ ኃላ በማቀናጀት በመደጋገም ማሰራት፣
- ትክክለኛውን አሰራር ለጓደኛ ሰርቶ እንድያሳዩ ማድረግ።

የአሰራር ስህተት

- ሁለት እጅን እኩል አለመጠቀም፣
- ኃይልን ወደ አንድ ጎን ማብዛት፣
- ክርንን ትይዩ በማድረግ ፋንታ ወደ ጎን መዘርጋት፣

ተግባር.3. በግንባር መቆም

የሰዉነት አንድ ሶስተኛውን ክብደት በግንባር ላይ ሁለት ሶስተኛውን ደግሞ በእጅ ላይ እንዲያርፍ በማድረግ ሚዛን የመጠበቅ ችሎታን ማሻሻል ይቻላል። በግንባር መቆም በከፍተኛ ደረጃ የሚያዳበረው ሚዛን መጠበቅንና የጡንቻ ጥንካሬን ነው።

የአሰራር ቀደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች የስፖርት ትጥቅ ማሟሟላታቸውን ማርጋገጥ፤
- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ማሰራት፤
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት በዚያው ስፋት ፍራሽ ላይ እንዲንበረከኩ ማድረግ፣
- ሁለት እጅን ከጉልበት መነሻ በማድረግ ሶስት መዓዘን ማሰራት፤
- የሁለቱ እጅ ጫፍ በተገናኘበት ቦታ ግንባርን ማስቀመጥ፣ የቀኝ ጉልበት በተንበረከከበት ቦታ ቀኝ እጅን ማስቀመጥ፣ የግራ ጉልበት በተንበረከከበት ቦታ የግራ እጅን እንድያስቀምጡ ማድረግ፣
- የተንበረከከውን ጉልበት እግር ሳይንቀሳቀስ ቀጥ በማድረግ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- ቀኝ ክርን ላይ ቀኝ እግርን፣ ግራ ክርን ላይ ግራ እግርን ቀስ አድርጎ መስቀልና ለ10 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ (እንቅስቃሴውን እስኪለምዱ ድረስ ማለማማድ)
- የላይኛውን እንቅስቃሴ ከቻላችሁ በኋላ ሁለት እግርን በሰው ድጋፍ ከክርን ትንሽ ወደ ላይ እንዲያነሱ ማድረግ፣
- ሁለት እግርን ያለምንም ድጋፍ ከፍ ማድረግና ለ10 ሰከንድ ሚዛን እንዲጠብቁ ማድረግ፣
- ከክርን እግርን በመንሳት በሰው ድጋፍ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅን ማለማመድ፣
- ያለሰው ድጋፍ በራስ ሙከራ የላይኛውን እንቅስቃሴ ማለማመድ፣

- እግር ከመሬት በቀጥታ ወደ ላይ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅን ማሰራት።

የአሰራር ስህተት

- በመሀል አናት መሬትን ወይም ፍራሽን መንካት፣
- እጅን ማጥበብ ወይም ማስፋት፣
- እጅን በጭንቅላት ትይዩ ማስቀመጥ፣
- ክብደትን ሙሉ ለሙሉ በግንባር ላይ ማሳተፍ

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ፡-

1. የአሰራር ሂደቱን መከታተል

ክትትልና ግምገማ፡-

- ያለመሳሪያ የሚሰሩ ጂምናስቲክ ምንነትን በቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- ያለመሳሪያ የሚሰሩ ጂምናስቲክን በቡድን እንድወያዩ የቡድን ስራ መስጠት፤
- ያለመሳሪያ የሚሰሩ ጂምናስቲክን የተግባር ክትትልና በማድረግ፤
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴማሰራት።
- ምልከታ ማድረግ።

5.1.2. በግንባር መቆም፣በእጅ መቆም እና ወደ ጎን መሽከርከር

በግንባር መቆም፡-

የሰዉነት አንድ ሶስተኛውን ክብደት በግንባር ላይ ሁለት ሶስተኛውን ደግሞ በእጅ ላይ እንዲያርፍ በማድረግ ሚዛን የመጠበቅ ችሎታን ማሻሻል ይቻላል። በግንባር መቆም በከፍተኛ ደረጃ የሚያዳበረው ሚዛን መጠበቅንና የጡንቻ ጥንካሬን ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት በዚያው ስፋት ፍራሽ ላይ መንበርከክ፣
- ሁለት እጅን ከጉልበት መነሻ በማድረግ ሶስት መዓዘን መስራት
- የሁለቱ እጅ ጫፍ በተገናኘበት ቦታ ግንባርን ማስቀመጥ፣ የቀኝ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ ቀኝ እጅን ማስቀመጥ፣ የግራ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ የግራ እጅን ማስቀመጥ፣
- የተንበረከከውን ጉልበት እግር ሳይንቀሳቀስ ቀጥ ማድረግ፣

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ አምስተኛ ክፍል የተማሪ መፅሐፍ

- የግራ እጅን ማስቀመጥ፣
- የተንበረከከውን ጉልበት እግር ሳይንቀሳቀስ ቀጥ ማድረግ፣

- ቀኝ ክርን ላይ ቀኝ እግርን፣ ግራ ክርን ላይ ግራ እግርን ቀስ አድርጎ መስቀልና ለ10 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ (እንቅስቃሴው እስኪለመድ ድረስ ደጋግሞ መስራት)
- የላይኛውን እንቅስቃሴ ከሰራችሁ በኋላ ሁለት እግርን በሰው ድጋፍ ከክርን ትንሽ ወደ ላይ ማንሳት፣
- ሁለት እግርን ያለምንም ድጋፍ ከፍ በማድረግና ለ10 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ፣
- ከክርን እግርን በማንሳት በሰው ድጋፍ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ፣
- ያለሰው ድጋፍ በራስ ሙከራ የላይኛውን እንቅስቃሴ መለማመድ፣
- እግር ከመሬት በቀጥታ ወደ ላይ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ

የአሰራር ስህተት

- በመሀል አናት መሬትን ወይም ፍራሽን መንካት፣
- እጅን ማጥበብ ወይም ማስፋት፣
- እጅን በጭንቅላት ትይዩ ማስቀመጥ፣
- ክብደትን ሙሉ ለሙሉ በግንባር ላይ ማሳተፍ

ወደ ጎን መሽከርከር

ይህ ለሌሎች የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች እድገት የመጀመሪያ መሠረት ሲሆን መሬትን በእጅ በመደገፍ እጅ እና እግራችንን እያፈራረቅን ወደ ጎን የምናሽከረክርበት ተግባር ነው።

የዚህ እንቅስቃሴ ጥቅም የሰውነት ንቃተ ህሊና እና የመተጣጠፍ ችሎታ እንዲሁም ጥንካሬን፣በክንድ ክብደትንና ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታን ማዳበር ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ በተለይ ከወገብ በላይ ላለው የሰውነት ክፍል መስራት፣
- ለእንቅስቃሴው የሚሆን ምቹ ቦታ መምረጥ፣
- አንድ እግር ወደ ፊት በማድረግ ቀስ እያሉ ማጠፍ፣
- የኋለኛው እግርን ቀጥ አድረጎ መዘርጋት፣
- ክንደን ከጭንቅላት በላይ መዘርጋት፣
- እጅን መሬት ላይ ማሳረፍ፣
- እግርን ከጭንቅላት በላይ ማወናጨፍ፣
- በመጀመሪያ ከጭንቅላት በላይ ያለፈው እግር ቀድሞ መሬት ላይ ያርፋል፣
- ፊትን መጀመሪያ ከነበርንበት በተቃራኒ አቅጣጫ በማድረግ መሬት ላይ ማረፍ፣

- ክንድ ከጭንቅላት በላይ በጆሮ አቅራቢያ ይሆናል፣
- የፊት እግር በትንሹ ይታጠፋል፣
- የኋላ እግር ይዘረጋል፣
- እንቅስቃሴውን ባለማቋረጥ በተከታታይነት መስራት።

በእጅ መቆም

በእጅ መቆም በጅምናስቲክ ስፖርት በጣም አስፈላጊ እና መሰረታዊ የተባሉ እንቅስቃሶችን ለማዳበር የሚያስችል ዋና የእንቅስቃሴ መሰረት ነው።በተጨማሪም ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ጡንቻንም ያዳብራል።

በእጅ የመቆም እንቅስቃሴ የሚጠቅመው፡-

- መሬት ላይ በእጅ ለመራመድ፣
- በእጅ ለመስፈንጠር፣
- አግዳሚ ዘንግ ላይ ለመስራት ወ.ዘ.ተ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተገቢውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- እጅ፣እግር እና መገጣጠሚያዎችን በደንብ ማሳሳብ፣
- ምቹ ቦታ መምረጥ ወለሉ ምንጣፍ ቢሆን ይመረጣል፣እንዲሁም ለእግር መሳረፊያ ግድግዳ ቢኖር ወይም እግር የሚይዝ ሰው ያሰፈልጋል፣
- የእጅን መዳፍ መሬት ላይ ማድረግ፣
- እግርን ወደ ላይ በማንሳት ግድግዳ ላይ መስቀል ማስደገፍ ወይም ሰው እንዲይዝላችሁ ማድረግ፣
- ሚዛን መጠበቅ ስንችል ግድግዳውን ለመልቀቅ መሞከር ወይም እግርችሁን የያዛችሁ ሰው እንዲለቃችሁ በማድረግ፣
- ከዚያ ቀጥ ብሎ በመቆም ለ30 ሰከንድ መቆየት፣ ይህንን ተግባር በመደጋገም መስራት።

የመሳሪያ ጅምናስቲክ

/7 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ይገልጻሉ፣
- ትክክለኛውን የመሳሪያ ጅምናስቲክ አጠቃቀምን ተግባራዊ ያደርጋሉ፣

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍቶች
- ቻርቶች
- ስዕሎች
- ነጠላ እዳሚ ዘንግ
- ጥንድ አግዳሚ ዘንግ
- አግዳሚ ሳጥን
- አግዳሚ ወንበር

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በመሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን በገለጻ ማስተማር፤
- በመሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን እንዴት እንደሚሰራ በማወያየት ማስተመር፣
- በመሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ሰርተው በማሳየት ማስተማር፤
- ተማሪዎች አግዳሚ ዘንግን በመዝለል ፍራሽ ላይ እንዲገለበጡ ማድረግ፣
- ፊታቸውን ወደ አግዳሚ ወንበር በማዞር ወደፊት እንዲገለበጡ ማድረግ፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት።

በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች

የመሳሪያ ጅምናስቲክ አንዱ የጅምናስቲክ ዘርፍ ሲሆን የተለያዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም በተደራጀ መልኩ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

የመሳሪያ ጅምናስቲክ የሚባሉት፡

- ነጠላ አግዳሚ ዘንግ፡- ተንጠላጥሎ መወዛወዝ እና ወደፊት መገልበጥ ለመስራት
- ጥንድ አግዳሚ ዘንግ፡- የተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት፣
- አግዳሚ ሳጥን፡- የተለያዩ የጅምናስቲክ

- እንቅስቃሴዎችን ለመስራት፣
- አግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛን መጠበቅ ወዘተ የመሳሰሉት ናቸው።

የመሳሪያ ጅምናስቲክ መስራት የሚያስገኛቸው ጥቅሞች፡-

የመውጣት፣ የመንጠላጠል፣ የመወዛወዝና የመሳሪያ አያያዝን ለማሻሻል፣ድፍረትን እና በራስ መተማመንን ለማዳበር፣የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ለማጠንከር ይጠቅማል።

በዚህ የክፍል ደረጃ የቀረበላችሁ ክህሎት፡-

1. ከአግዳሚ ሳጥን በመዝለል ወደ ፍራሽ መገልበጥ፣
2. ፊትን ወደ አግዳሚ ወንበር በማዞር ወደ ኋላ መገልበጥና
3. ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል ናቸው።

5.1.3 ከአግዳሚ ሳጥን/bar box/በመዝለል ወደ ፍራሽ መገልበጥ፣

ከአግዳሚ ሳጥን በመዝለል ወደ ፍራሽ መገልበጥ በዋናነት በራስ የመተማመን የሚያሻሽል፣ ድፍረትን የሚያዳብር፣ የእግር አስተራረፍን እና የሰዉነት መቀናጀትን የሚጠይቅ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት፣
- ያለምንም መሳሪያ ከቁጢጥ በሁለት እግር በመነሳት መዝለልና ሽብረክ ብሎ ማረፍ
- አግዳሚ ሳጥን ላይ በእርምጃ መውጣት እና መውረድ፣
- አግዳሚ ሳጥን ላይ በመውጣት በሁለት እግር በመዝለል ከሳጥን መውረድና ጉልበትን ሽብረክ አድርጎ የሰዉነት ክብደትን፣ ጉልበትን አጥፎ ተቆጣጥሮ መሬት ላይ ማረፍ፣
- ከአግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ ዘሎ ማረፍ፣
- ከአግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ ዘሎ ማረፍና የእጅን መዳፍ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ(ለሁለት ጊዜ)
- አግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ በፊት የእግር መዳፍ ዘሎ ማረፍ እናየእጅን መዳፍ በመጠቀም ወደ ፊት በቀስታ መንከባለል (ለሶስት ጊዜ)

አግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ በፊት የእግር መዳፍ ዘሎ ማረፍ እና የእጅን መዳፍ በመጠቀም ፈጠን ብሎ ወደ ፊት መንከባለል(ለሶስት ጊዜ)

የሚያስፈልግ መሳሪያ፡- አግዳሚ ሳጥን፣ ወፈር ያለ ፍራሽ

የአሰራር ቀደም ተከተል፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማሰራት፣
- ያለምንም መሣሪያ ከቁጢጥ በሁለት እግር በመነሳት መዝለልና ሽብረክ ብሎ ማረፍን ማለማመድ፣
- አግዳሚ ሳጥን ላይ በእርምጃ መውጣትን መውረድን ማሰራት፣
- አግዳሚ ሳጥን ላይ በመውጣት በሁለት እግር በመዝለል ከሳጥን መውረድና ጉልበትን ሽብረክ አድርጎ የሰዉነት ክብደትን፣ ጉልበትን አጥፎ ተቆጣጥሮ መሬት ላይ ማረፍን ማሰራት፡፡
- ከአግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ ዘሎ ማረፍ፣
- ከአግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ ዘሎ ማረፍና የእጅን መዳፍ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ(ለሁለት ጊዜ)
- አግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ በፊት የእግር መዳፍ ዘሎ ማረፍ እና የእጅን መዳፍ በመጠቀም ወደ ፊት በቀስታ መንከባለል (ለሶስት ጊዜ)
- አግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ በፊት የእግር መዳፍ ዘሎ ማረፍ እና የእጅን መዳፍ በመጠቀም ፈጠን ብሎ ወደ ፊት መንከባለል(ለሶስት ጊዜ)

ተግባር 2. ፊትን ወደ አግዳሚ ወንበር በማዞር ወደ ኋላ መገልበጥ፣

የእንቅስቃሴው ዓላማ፦ በራስ መተማመንን፣ ድፍረትን፣ ሚዛን መጠበቅን ጥንካሬን መተጣጠፍንና ቅልጥፍናን የሚያዳብር ያሻሽላል፡፡

የአሰራር ቀደም ተከተል፡-

- አግዳሚ ወንበር ላይ በመውጣት በጀርባ እንዲተኙ ማድረግ፤
- አግዳሚ ወንበር ላይ ጉልበትን ወደ ደረት በመያዝ ወደ ኋላ እና ወደ ፊት መወዛወዝን ማለማመድ፤
- አግዳሚ ወንበር ላይ ሽብረክ በማለት እጅን ወደ ኋላ በመገልበጥ በድጋፍ ተገልብጦ በጉልበት ወንበር መንካትን ማለማመድ፤
- በራስ ኃይል ወደ ኋላ ተገልብጦ በጉልበት ወንበር መንካትን ማሰራት፤
- የእጅ ጣትንና መዳፍን በትከሻ በላይ ወደ ውጪ በማመልከት ዳሌ ከራስ ትክክል ሲሆን ወዲያውኑ በእጅ በመግፋት ተገልብጦ ወንበሩ ላይ ቁጢጥ በማለት እንዲሰሩ ማድረግ፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት፡፡

5.1.4 ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል፣ ወደ አግዳሚ ወንበር ፊትን በማዞር ወደ ኋላ መገልበጥ፣

የእንቅስቃሴው ዓላማ፡- በራስ መተማመንን፣ ድፍረትን፣ ሚዛን መጠበቅን ጥንካሬን መተጣጠፍንና ቅልጥፈናን ያሻሽላል።

ከአግዳሚ ወንበር ላይ ለመዝለል ማተኮር ያለብን፡- ወንበር ላይ አቋቋም፣እጅን ወደ ላይ መዘርጋት፣ ሰፋ ባለ ሁኔታ መዝለል፣ ቀጥ ብሎ ወደ ፊት ለፊት መመልከት፣ ሰፋ ባለ ሁኔታ ማረፍ እና እጆችን ወደ ጎን አግድም መዘርጋት ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- መሬት ላይ በመሆን እጅን ወደ ላይ ማድረግንና ወደ አግድም መዘርጋትን መለማመድ፣
- አግዳሚ ወንበር ላይ በመውጣት እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በማድረግ እጅን ወደ ላይ መዘርጋትን መለማመድ፣
- አግዳሚ ወንበር ላይ በመቆም ሰፋ ባለ ሁኔታ መዝለል፣ ማረፍ እና እጅን ወደ አግድም መዘርጋት፣ በመያዝ ወደ ኋላ እና ወደ ፊት መወዛወዝ
- አግዳሚ ወንበር ላይ ሸበረክ በማለት እጅን ወደ ኋላ በመገልበጥ በድጋፍ ተገልብጦ በራስ ኃይል ወደ ኋላ ተገልብጦ በጉልበት ወንበር መንካት አለበት
- የእጅ ጣትንና መዳፍን ከትከሻ በላይ ወደ ውጪ በማመልከት ዳሌ ከራስ ትክክል ሲሆን ወዲያውኑ በእጅ በመግፋት ተገልብጦ ወንበሩ ላይ ቁጢጥ ማለት፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴ ማሰራት።

ክትትልና ግምገማ፡-

- በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ምንነትን በቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በቡድን እንዲወያዩ የቡድን ስራ መስጠት፤
- በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የተግባር ክትትልና በማድረግ፤
- ምልከታ ማድረግ።

5.1.5 እንቅስቃሴዎችን ማስመሰል (የማንፀባረቅ እንቅስቃሴዎችን)

እንቅስቃሴዎችን የማስመሰል ጂምናስቲክ በጥንድ ወይንም በቡድን በመስራት በግለሰቦች መካከል ባሉ ግኙነቶች ላይ ትኩረት የሚያደርግ ነዉ።የማስመሰል እንቅስቃሴዎች በጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ዉስጥ የበለጠ ክህሎቶቻችሁን እንድታዳብሩ ይረዳችኋል።

የሚከተሉትን የማስመሰልና የማንፃባረቅ እንቅስቃሴዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን በመምህራችሁ አጋዥነት ተለማመዱ

1. በአንድ እግር በመቆም ሁለት እጆችን ወደ ጎን በመዘርጋት ሚዛን መጠበቅ
2. በሆድ በመተኛ እጅን እና እግርን ወደ ላይ በማንሳት ወደ ግራ ወደ ቀን መንከባለል
3. ወደ ጎን መሽከርከር (በእጅና በእግር በተከታታይ)

5.1.6 የእንቅስቃሴዎች ልዩነት

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የእንቅስቃሴዎች ልዩነትን ትገላፃላችሁ፡፡

አንድ ተማሪ የሌላን ተማሪ የአካል እንቅቃሴን በማየት የእንቅስቃሴዉን ልዩነት በመለማመድ የንፅፅር እንቅስቃሴዎችን ማዳበር ይቻላል፡፡

1. በጀርባ በመተኛት ድልድይ ማሰራት
2. ቀኝ እጅና ቀኝ እግርን በማንሳት ወደፊት ዘርግቶ ሚዛንን መጠበቅን ማሰራት

5.1.7 ሚዛን መጠበቅና አቋቋም

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ሚዛን መጠበቅን በትክክል ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ሚዛን በጅምናስቲክ ውስጥ ለስኬት ቁልፍ ነው ምክንያቱም ተማሪዎች የእንቅስቃሴን አቅጣጭ በሚቀይሩበት እና በክስተቶች ውስጥ በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ መረጋጋት አለባቸው፡፡

“ሚዛን” የሚያመለክተው ጅምናስቲክ ሚዛን በሚጠብቅበት ጊዜ ሰውነታቸውን እንዲይዝ የሚጠይቁ እንቅስቃሴ ዓይነት ነው፡፡

ሚዛንን መጠበቅ የአካል ቅንጅትን፣ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን እና የአዕምሮ ቅንጅትን የሚጠይቅ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነዉ፡፡ የሚከተሉትን እንቅስቃሴዎችን መምህራችሁ በሚያዛችሁና ስዕሉን በሚገባ በማየት እንቅስቃሴዉን ብትለማመዱ ሚዛን መጠበቅን እና አቋቋምን ታዳብራላችሁ፡፡

1. እጅን ወደፊት መዘርጋትና ከጉልበት ሽብረክ ብለዉ ሚዛንን መጠበቅን ማሰራት
2. በአግዳሚ ወንበር ላይ በመምህር እገዛ እና ራሳችሁን ችላችሁ ሚዛን መጠበቅን ማለማመድ
3. በሰዉነት በመደጋገፍ በትከሻ ሚዛንን መጠበቅን ማሰራት

5.2 ተከታታይነት ያለዉ ጅምናስቲክ

/7 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ትክክለኛ ተከታ.ታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ተግባራዊ ያደርጋሉ፣

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ቻርቶች
- ሙዚቃ
- ኳስ፣
- ሪቫን
- ክብ ቦንዳ
- ብረት የሚወረወር፣
- ዱላና ገመድ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- ስለ የፍሰት ምት የጅምናስቲክ እንስቃሴ በገለጻ ማስተማር፤
- ስለ የፍሰት ምት የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግ፤
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ማለትም መሽብለል፣ መዘርጋት፣መጠማዘዝ ተመጣጣኝና ተመጣጣኝ ያልሆነ እንቅስቃሴዎችን ማሳየት፣
- ከመምህሩና ከተማሪዎች ግብረ-መልስ መቀበል፣
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴማሰራት፡፡

የፍሰት ምት የጅምናስቲክ እንስቃሴ በጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዉስጥ መሰጠቱ ተማሪዎች ሚዛን መጠበቅን፣ የሰዉነት ፍሰትን፣ ምትንና የኪነ-ጥበብ ስሜትን እንዲረዱ ለማስቻል ነው፡፡

የፍሰት ምት የጅምናስቲክ እንስቃሴ በሙዚቃ ምት በመታገዝ እንደ መሽብለል፣ መጠማዘዝ፣ መሳሳብ እና ተመጣጣኝና ተመጣጣኝ ያልሆኑ እንቅስቃሴዎችን በኳስ፣ በሪቫን ጨርቅ፣ በክብ ቦንዳ ብረት፤ የሚወረወር ዱላና ገመድ የሚተገበር የጥበብ ዓይነት ነው፡፡ የፍሰት ምት የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በአለም አቀፍ ውድድር ላይ ሴቶች ብቻ የሚወዳደሩት የወድድር ዓይነት ነው፡፡

መሳሳብ የአካል ክፍሎችን ከሰውነት ማዕከል ማራቅ ወይም መገጣጠሚያን እስከሚችለው ድረስ ማንቀሳቀስ፣ እንቅስቃሴውን ለመጨመር እና ለመዘርጋት ማሳሳብ አስፈላጊ ነው፡፤ ትንሽ የህመም ስሜት እስከሚሰማው ድረስ በተቻለ መጠን መጎተት፣ ሰዉነትን ዘና ማድረግ ማሳሳብን ያሻሽላሉ፡፡

መጠማዘዝ የተመረጠውን የሰዉነት ክፍል በራሱ ዘንግ ዙሪያ ማሽከርከር ነው፡፡ በተቻለ መጠን የሰዉነት ክፍልን በማጠማዘዝ በሌላው አቅጣጫ ማዞር እና ደጋፊ ክፍሎችን አጥብቆ መያዝ መጠማዘዝን ያሻሽላል፡፡

የግምገማ ጥየቄ መልስ፡-

የፍሰት ምት ጅምናድቲክ በሙዚቃ ምት በመታገዝ እንደ መሸብለል፣ መጠማዘዝ፣ መሳሳብ እና ተመጣጣኝና ተመጣጣኝ ያልሆኑ እንቅስቃሴዎችን በኳስ፣ በሪቫን ጨርቅ፣ በክብ ቦንዳ ብረት የሚወረወር፣ ዱላና ገመድ የሚተገበር የጥበብ ዓይነት ነው።

ክትትልና ግምገማ፡-

- ያለመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ምንነትን በቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- ያለመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በቡድን እንድወያዩ የቡድን ስራ መስጠት፤
- ያለመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የተግባር ክትትልና በማድረግ፤
- ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች ለእነሱ የሚሆነውን እንቅስቃሴማሰራት።
- ምልከታ ማድረግ።

ተግባራት

- በሆድ በመተኛት በእግር የኋላ ጭንቅላትን መንካት
- በሆድ በመተኛት ባሉበት መወንት
- ጉልበትን በግንባር መንካትን መመለስ
- በእጅ የእግር ጣትን መንካትና መመለስ
- አንገትን ማሽከርከር
- በመቀመጥ አንድ እግርን ወደ ላይ ማንሳት
- ቀጥ ባለ መስመር በእግር ጣት ሚዛንን እየጠበቁ መንቀሳቀስ ከላይ የተጠቀሱ እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሶስት ክፍለ ጊዜ በመጠቀም በሙዚቃ ምት እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ ማለማመድ።

ማስታወሻ፡-

ተማሪዎችን በፅሁፍ ፈተና መመዘን፤

- በተግባር ምዘና መመዘን፤
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸዉ ተማሪዎች ካሉ እንደየፍላጎታቸዉ እንቅስቃሴዉን በመለየት መመዘን፣

5.2.1 መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ፣ የተመጣጠኑና ያልተመጣጠኑ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ፣ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ፣የተመጣጠኑና ያልተመጣጠኑ እንቅስቃሴዎች የአካል ክፍሎችን ከሰውነት ማፅከል ማራቅ ወይም መገጣጠሚያን እስከሚችለው ድረስ ማንቀሳቀስ፣ እንቅስቃሴውን ለመጨመር እና ለመዘርጋት መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ ማሳሳብ አስፈላጊ ነው:: ትንሽ የህመም ስሜታ እስከሚሰማው ድረስ በተቻለ መጠን መጎተት፣ ሰዉነትን ዘና ማድረግ ማሳሳብን ያሻሽላሉ።

ተግባራት

- በሆድ በመተኛት በእግር የኋላ ጭንቅላትን መንካት
- በሆድ በመተኛት ባሉበት መዋኘት
- ጉልበትን በግንባር መንካትና መመለስ
- በእጅ የእግር ጣትን መንካትና መመለስ
- አንገትን ማሽከርከር
- በመቀመጥ አንድ እግርን ወደ ላይ ማንሳት
- ቀጥ ባለ መስመር በእግር ጣት ሚዛን እየጠበቁ መንቀሳቀስ

ከላይ የተጠቀሱትን እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሶስት ክፍለ ጊዜ በመጠቀም በሙዚቃ ምት እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ በመስራት መለማመድ።

5.2.2 የመጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠማዘዝ፣የተመጣጠነና ያልተመጣጠነ እንቅስቃሴዎችን ሚዛን መመልከት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኃላ፡-

- የመጠቅለል፣ የመለጠጥ፣የመጠማዘዝ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የሰውነት ክፍሎቻችሁን ታዳብራላችሁ።

የመጠቅለል፣ የመለጠጥ፣ የመጠምዘዝ፣ የመመጣጠንና ያለመመጣጠን እንቅስቃሴዎች የአካል ክፍሎችን ከሰውነት ማዕከል ማራቅ ወይም መገጣጠሚያን እስከሚችለው ድረስ ማንቀሳቀስ፣ እንቅስቃሴውን ለመጨመር እና ለመዘርጋት መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ ማሳሳብ አስፈላጊ ነው። ትንሽ የህመም ስሜታ እስከሚሰማው ድረስ በተቻለ መጠን መጎተት፣ ሰውነትን ዘና ማድረግ ማሳሳብን ያሻሽላሉ።

ተግባራት

- በሆድ በመተኛት በእግር የኋላ ጭንቅላትን መንካት
- በሆድ በመተኛት ባሉበት መዋኘት
- ጉልበትን በግንባር መንካትና መመለስ
- በእጅ የእግር ጣትን መንካትና መመለስ
- አንገትን ማሽከርከር
- በመቀመጥ አንድ እግርን ወደ ላይ ማንሳት
- ቀጥ ባለ መስመር በእግር ጣት ሚዛን እየጠበቁ መንቀሳቀስ

ከላይ የተጠቀሱትን እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሶስት ክፍለ ጊዜ በመጠቀም በሙዚቃ ምት እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ በመስራት መለማመድ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጅምናስቲክ ማለት የተመረጠ የተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን በነጠላ፣ በጥንድ እና በህብረት እንዲሁም በመሳሪያና ያለ መሳሪያ የሚሰራ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቃለሉት መሠረታዊ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ናቸው። የጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ዘርፎች በጣም ብዙ ናቸው። ሆኖም በዚህ ክፍል ደረጃ እንደሚመጥኑ ታምኖባቸው የተመረጡት ያለመሳሪያና በመሣሪያ ላይ እንዲሁም የፍሰት ምት ጅምናስቲክ የሚከናወኑ ተግባራት ናቸው።

ያለ መሳሪያ ጅምናስቲክ የሚያስገኛቸው ጥቅሞች የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን ፣ቅንጅትንና ሚዛን መጠበቅን ወዘተ የመሳሰሉትን ለማሻሻል ይጠቅማል።

የመሳሪያ ጅምናስቲክ የጅምናስቲክ አንዱ ዘርፍ ሲሆን የተለያዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም በተደራጀ መልኩ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የሚያስገኛቸው ጥቅሞችም የመውጣት፣ የመንጠላጠል፣ የመወዛወዝና የመሳሪያ አያያዝ ለማሻሻል ድፍረትን እና በራስ መተማመንን ለማዳበር የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ለማጠንከር፣ መተጣጠፍን፣ መገለባበጥንና ብርታትን ለማሻሻል ቅንጅትን ለማዳበር ወዘተ መጥቀስ ይቻላል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ/ የምርጫ ጥያቄዎች

1. መ
2. ለ
3. መ
4. መ
5. መ
6. ለ
7. ሀ
8. ለ
9. መ
10. መ

ለ/የትክክለኛውን መልስ ጻፉ መልስ

1. ድፍረትን እና በራስ መተማመንን ለማዳበር፤የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ለማጠንከር፤ጥንካሬን፣ መተጣጠፍን፣ መገለባበጥንና ብርታትን ለማሻሻል
2. ሀ/ ነጠላ እዳሚ ዘንግ፡- ተንጠላጥሎ መወዛወዝ፣ ወደፊት መገልበጥ፣

   ለ/ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ፡- የተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን መስራት

   ሐ/ አግዳሚ ሳጥን፡- የተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን መስራት
3. ጭንቅላትን መሬት ወይም ፍራሽ በማስነካት መንከባለል፣ ሰዉነትን በደንብ አለመጠቅለል፣ ከተንከባለሉ በኃላ ሲነሱ መሬት መጫን ወይም መደገፍ እና መስመር ጠብቆ አለመገልበጥ፣
4. ውድድራዊ፣ ትምህርታዊና ህክምናዊ ባህርያት ናቸው፡፡
5. የአካል ቅንጅትን፣ ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታንና የአእምሮ ቅንጅትን ይሰጠናል፡፡

ምዕራፍ ስድስት

በኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ የማቀበልና የመቀበል ክህሎት

/19 ክፍለ ጊዜ/

መግቢያ

የኳስ ጨዋታዎች መሠረታዊ ክህሎት መማር የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርትን አብይ ዓላማዎች ከግብ ለማድረስ ካለው ጠቀሜታ ባሻገር ተማሪዎች ትርፍ ጊዜያቸውን ጤናማ በሆነ መንገድ ለማሳለፍ በሚችሉት የስፖርት ዓይነት በፍላጎት ተሳታፊ እንዲሆኑ ያደርጋል። ከዚህ ባሻገር በሀገራችን ውድድር የሚካሄድባቸው፣ ለመዝናኛነት፣ ጤናን ለመጠበቅ፣ ትርፍ ሰዓትን በጤናማ ቦታ ለማሳለፍ ወዘተ ዓላማዎች አሉት።

በዚህ የክፍል ደረጃ በሁሉም የኳስ ጨዋታ ዓይነቶች የታወቁ ማቀበልና መቀበል በሚል ርዕስ ተመርጦ ተካቷል። ማቀበልና መቀበል የሚዳብረው በአብዛኛው ጊዜ በጨዋታ መልክ ነው።

ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸዉን ተማረዎች ካሉ እንደየፍላጎታቸዉ እንቅስቃሴዉን በመለየት ማስተማር።

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፉ ከተማሩ በኋላ፡-

- የኳስ ጨዋታ መሠረታዊ ክህሎትን በትክክል ይገልፃሉ።
- አዎንታዊ የሆነ የግልና የማህበራዊ ግንኙነት ባህሪያትን ያዳብራሉ።
- በእንቅስቃሴ ላይ ሆኖው የመወርወርና መቅለብ ክህሎትን በትክክል ያሳያሉ።

6.1. መሠረታዊ የማቀበልና የመቀበል ክህሎት

/1 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ኳስ የማቀበልና የመቅለብ ክህሎትን ያዳብራሉ፤

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች:-

- የመምህሩ/ሯ መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- የተለያዩ መጻሐፍቶች
- ቻርቶች
- ትናንሽ ኳሶች

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- ስለ ኳስ ጨዋታዎች ጥያቄ በመጠየቅ የዕለቱን ትምህርት መጀመር፤
- ተማሪዎችን በቡድን በማደራጀት ልምምድ ማድረግ፣
- ምልከታ በማድረግ ማበረታታት፣
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸዉ ተማሪዎች ካሉ እንደየፍላጎታቸዉ እንቅስቃሴዉን በመለየት ማስተማር።

ማቀበል ማለት በትክክል ኳስን ለጓደኛ በሚፈለገዉ ሰዓትና ቦታ የማድረስ ችሎታ ማለት ነዉ። መቀበል ማለት ደግሞ ከጓደኛ የመጣን ኳስ በመቆጣጠር በራስ በግል ስር በማዋል ለሚፈለገዉ አላማ መጠቀም ማለት ነወ። ማቀበልና መቀበል የማይነጣጠሉ ሁለት ገፅታዎች ናቸዉ፤ ማቀበል ካለ የግድ መቀበል ይኖራል ። ማቀበል መቀናጀትን፣ ሰዓትን ትክክለኛነትን እና ፍጥነትን ይጠይቃል።መቀበል ደግሞ ኳስን ማየትን፣ ትክክለኛነትን፣ የማቀበል ፍጥነትን፣ የእጅና የጣት ዘና ማለትን እና በትክክለኛ የአካል ክፍል መቆጣጠርን ይጠይቃል። ይህ የማቀበልና የመቀበል ክህሎት በሁሉም የኳስ ጨዋታዎች ጎልቶ የሚታይ ነዉ፤

- **ለምሳሌ፡-** በቮሊቦሊ፣ በእግር ኳስ፣ በቅርጫት ኳስ እና በእጅ ኳስ መተግበር ይችላሉ።

ክትትልና ግምገማ፡-

- በየቡድኑ በመዞር የተማሪዎችን ተግባራዊ ሥራና ዕበረታ መመልከት፣
- ለቡድን አባሎቻቸዉ መመሪያ ማዘጋጀትና መገምገም፣

6.1.1 የኳስ አያያዝ

/1 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ከተማሩ በኋላ፡-

- የኳስ አያያዝ ክህሎትን ታዳብራላችሁ፤

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- ስለ መረብ ኳስ ጨዋታ መሠረታዊ ክህሎት ገለጻ በማድረግ ማስተማር፤
- ተማሪዎችን ጥንድ ጥንድ በማደራጀት ልምምድ ማድረግ፣
- ምልከታ በማድረግ ማበረታታት፣
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸዉ ተማሪዎች ካሉ እንደየፍላጎታቸዉ እንቅስቃሴዉን በመለየት ማስተማር፡፡

ኳስ ለመጫወት የመጀመሪያው ተግባር በትክክል ኳስን መያዝ ነው፡፡ ይህ ተግባር በቮሊቦል፣ በቅርጫት ኳስና በእጅ ኳስ ጎልቶ ይታያል፡፡ ኳስ በትክክል ለመያዝ የእጅ እንቅስቃሴ አቅጣጫ፣ የመጣውን ኳስ መቆጣጠር፣ የእጅ ጣቶች ሁኔታ ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡

ኳስ በትክክል ለመያዝ የምንከተላቸው ዘዴዎች

ኳስን በሁለት እጅ መያዝ

ኳስን በማየት መያዝ

ኳሱን ከመያዛችን በፊት እጅ ተዘርግቶ መጠበቅ እና ጣቶችን ማስፋት አለብን፡፡

ኳሱን በምንይዝበት ጊዜ በጣቶች እንጂ በመዳፍ መካካት የለበትም፡፡

ኳሱን ስንይዝ በትክክለኛው መሰረታዊ አቋቋም መሆን አለበት፡፡

6.1.2 ኳስ በአየር ላይ ማቀበል /1ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ኳስ የማቀበልና የመቀበል ክህሎትን ያዳብራሉ፡፡

ኳስ በአየር ላይ ማቀበል የቮሊቦል ጨዋታ መሠረታዊ ክህሎት ሲሆን በአብዛኛው የሚተገበረው በጣት ሆኖ ከደረት በላይ የመጣችን ኳስ ለማቀበል ወይም ለመመለስ የሚጠቅም ክህሎት ነው፡፡ ይህ ክህሎት የተጫዋቹን ትክክለኛነት፣ ኳስን ወደ ተፈለገው አቅጣጫ ማድረስ እና ኳስ በእጅ በሚገናኝበት ጊዜ በትክክል መተግበርን ይፈልጋል፡፡

በትክክል ለማቀበል

- እግርን በትከሻ ስፋት ከፍቶ ወይም ሁለት እግርን ትይዩ በማድረግ መቆም፣
- እጅን ከራስ በላይ ሶስት ጎን መሥራት፣
- ጣትን ማስፋት (ጣት መታጠፍ የለበትም)፣
- ከትከሻ በላይ ክንድ ይታጠፋል፣
- ኳሱን በምናገኝበት ሰዓት እጅ ወደ ላይ ወይም ወደ ፊት መዘርጋት፣
- ኳስ በምናገኝበት ሰዓት የታጠፈውን እጅ መዘርጋት፣

- ኪስ ማየት፣ ጣትን እና አውራ ጣትን መጠቀም፣
- ኪስ የሚነካው የእጅ ክፍል የጣቶች ጫፍ መሆን አለበት።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የእጅ እንቅስቃሴ የበዛበት የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ኪስን መወርወርና መቅለብ መለማመድ፤ በተደጋገሚ ጊዜ መለማመድ፣
- ኪስን ወደ ላይ በመወርወር ሲነጥር ከጉልበት ሽብርክ በማለት በጣት መያዝ፣
- ኪስን በጣት መግፋት እና በጣት መያዝን በዝግታ መለማመድ አምስት ጊዜ በሁለት ዙር፣
- ኪስን ከራስ በላይ በመጠኑ በመወርወር በጣት ወደ ላይ መምታትና መያዝ አምስት ጊዜ በሁለት ዙር፣
- ኪስን በጣት በመግፋት ለጓደኛ ማቀበል እና በጣት መቀበልን ለሶስት ጊዜ መለማመድ፣
- ኪሱን ወደ ግንባር በመወርወር በጣት ለጓደኛ ማቀበል እና በጣትመቀበል፣
- በመንቀሳቀስ በጣት ኪስ ማንቀርቀብ አምስት አምስት ጊዜ በሁለት ዙር፣
- በጣት ለጓደኛ በትክክል ማቀበል ሁለት ሁለት በመሆን እስከ አምስት ጊዜ መቀባበል በሁለት ዙር።

ማስታወሻ ከላይ ያለውን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ ጊዜ ስንሰራ እግር እና እጅ መቀናጀት አለባቸው።

6.1.3- በአነስተኛ ጨዋታ ኪስ በአየር ላይ ማቀበል

/1 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በጨዋታጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን መርጣችሁ ታሳያላችሁ፣የለሎችን ሀሳብ ይቀበላሉ።
- በኪስ ማቀበልና መቀበል ክህሎት መካከል ያለዉን ልዩነት ይገልጻሉ።

ኪስን ሁለት ሁለት ሆኖ መቀባበል

- ሶስት ጎን በመስራት ለሶስት ኪሱን መቀባበል
- አራት ጎን በመሠራት ለአራት ኪሱን መቀባበል
- ክብ በመስራት ኪሱን እንዳይወድቅ በጣት መቀባበል፤ የወደቀበት ወይም በትክክል ያላቀበለ ከጨዋታው ውጪ ይሆናል።

በተመሳሳይ መንገድ በአነስተኛ ሜዳ ላይ ገመድ በመዘርጋት ሶስት ሶስት በመሆን በጣት መጫወት።

ክትትልና ግምገማ፡-

1. ምልከታ ማድረግ

6.1.4. ኪስን በክንድ ማሳለፍ/ ማቀበል

/1 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ለተቀናጀ ተሳትፎ የሚመጥን ስርዓቱን የጠበቀ የንግግር ክህሎትን በጥንድ ወይንም በቡድን በመስራት ያሳያሉ።

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- የእጅ እንቅስቃሴ የበዛበት የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፣
- ተማሪዎች ከምልከታቸዉ በመነሳት ለጓደኞቻቸዉ ኳስ በመሬት በማቆም ወይም በማንቀሳቀስ በደረት ትይዩ ማቀበል፣ከጭንቅላት በላይ ማቀበል፣ አንጥሮ ማቀበልና ት ክ ክ ለ ኛ ዉ ን የኳስ እንቅስቃሴ እንዲያሳዩ ማድረግ፣
- በረድፍ በመቆም ኳስ ወደ ላይ ለራሳችሁ እየወረወራችሁ በክናዳችሁ ላይ እንዲያርፍ ማድረገ፤
- ኳስ ወደ ላይ ለራስ በመወርወር መሬት ሳይነካ አንድ ጊዜ ብቻ ወደ ላይ መምታት(ከአንድ ወደ ሁለት ከሁለት ወደ ሶስት ማሳደግ)፣
- ጓደኛ የወረወረውን ኳስ በክናድ ሰስት ጊዜ መምታት፣
- ኳስን በክናድ እየተንቀሳቀሱ እስከ አምስት ጊዜ ማንቀርቀብ፣
- ሁለት ሁለት ሆናችሁ በተወሰነ ርቀት ላይ በመቆም ኳስ በክንድ መቀባበል፣
- ኳስን በማሰጠርና በማስረዘም ለሁለት በክንድ መጫወት፣
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸዉ ተማረዎች ካሉ እንደየፍላጎታቸዉ እንቅስቃሴዉን በመለየት ማስተማር፣

በክንድ ኳስ የማቀበል ዘዴ ኳስ ከወገብ በታች ወይም ዝቅ ብሎ የመጣን ኳስ፣ ፈጣን እና ጠንካራ ኳስን ለመመለስ ወይም ለማቀበል የሚጠቅም ክህሎት ነው።

በክንድ ማቀበልን በትክክል ለመሥራት

- አንዱን እግር ከሌላው ማስቀደምና ጉልበትን አጠፍ አድርጎ ከደረት ቀና ብሎ መቆም፣
- አንድ እጅን ጨብጦ በመያዝ የሁለተኛውን እጅ አራት ጣቶችን በተጨበጠው እጅ ላይ በመደረብ ሁለቱን አውራ ጣቶች ትይዩ በማድረግ መያዝ
- ኳስ በክንድ በሚመታበት ጊዜ ኳሱ ማረፍ ያለበት ከእጅ መታጠፊያ በላይና በክርን በታች ባለው የእጅ ክፍል መሆን አለበት
- አጅና እግር ከኳስ አቅጣጫ ጋር የተወሰነ ወደ ላይ በማንሳት ዓይናችን ወደ ኳስ ማተኮር አለበት

6.1.5- በአነስተኛ ጨዋታ በክንድ ኳስ ማቀበል

/1 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በጨዋታ ጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን ሰርተው ያሳያሉ
- በኳስ ማቀበልና መቀበል ክህሎት መካከል ያለዉን ልዩነት ይገልጻሉ፡፡

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች

የጨዋታው ዓላማ፡- በክንድ የመቀበልና የመመለስ ክህሎትን ለማሻሻል፤

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- የላይኛውን እንቅስቃሴ በመከለስ ሁለት ሁለት ሆናችሁ በክንድ እንዲቀባበሉ ማድረግ፤
- በሁለት ሰልፍ ፊት ለፊት በመሰለፍ ኳስ በክንድ በመመለስ ኳስ ወደ ሄደችበት አቅጣጫ በመሮጥ በመሰለፍ ማሰራት፣
- አምስት በመሆን አራት መአዘን በመስራት ኳስን በክንድ ለጓደኛ እየሰጡ ወደ ሰጡበት መሄድ እና ከኃላ መሰለፍ(ኳሱ የሚጀምርበት መአዘን ላይ ሁለት ሰው መሆን አለበት)
- በክብ በመሆን ኳስ ሳይወድቅ በክንድ በመቀባበል ማጫወት፣
- በአነስተኛ ሜዳ ገመድ ወይም መረብ በመዘርጋት ሶስት ሶስት ሆኖ በክንድ ማጫወት፣

ክትትልና ግምገማ፡-

1. ምልከታ ማድረግ

6.1.6 በጨዋታ ጊዜ ኪስን በዉስጥ የጎን እግር ማቀበል/ማሳለፍ /2 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በጨዋታ ጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን መርጣችሁ ያሳያሉ፣የለሎችን ሀሳብ ይቀበላሉ፣
- ኪስን በተለያየ የማቀበል እንቅስቃሴ ጊዜ ሲሳተፉ ኃላፊነት የተሞላበት የግንኙነትና ትብብር ክህሎትን ያሳያሉ፣
- በጨዋታ ጊዜ የማቀበልክህሎትን ተግባራዊ ያደርጋሉ፣
- በጨዋታ ጊዜ የማቀበልክህሎትን ተግባራዊ ያደርጋሉ።

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች
- የእግር ኳስ

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በረድፍ በመሰለፍ የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ለሶስት ደቂቃ የሚሆን የእግር እንቅስቃሴ ማሰራት፤
- የሰዉነት አቋቋምንና የእግር የመወንጨፍ እንቅስቃሴ ደጋግሞ ማለማመድ፤
- ከቡድኑ አንድ ተማሪ ኳሱን በእጅ በመያዝ እንዳይንቀሳቀስ በመደገፍ የተሰለፉት ተማሪዎች በመቆም ለአምስት ጊዜ በውስጥ የጎን እግር መምታትን ማለማመድ፤
- ከላይ የተጠቀሰውን እንቅስቃሴ ከአንድ ወይም ከሁለት እርምጃ በኃላ መምታተትን ማለማመድ፣
- ሁለት ሁለት በመሆን ከአምስት እስከ ሰባት ሜትር ርቀት ላይ በመቆም በውስጥ የጎን እግር በመምታት ማለማመድ፤
- ሁለት ሁለት በመሆን የምትንከባለልን ኳስ በተከታታይ ወይም ሳታቆሙ በውስጥ የጎን እግር መምታትን ማለማመድ፣
- ክብ፣ ረድፍ ወይም ሶስት መዓዘን ወዘተ በመስራት በውስጥ የጎን እግር እየመቱ መቀባበልን መለማመድ፣
- የምትንከባለልን ኳስ በውስጥ የጎን እግር ወደ ግብ መምታትን ማለማመድ

በእግር ኳስ ጨዋታ ኳስ በውስጥ የጎን እግር መምታት በብዛት ጥቅም ላይ ከሚውሉት የምት ዓይነቶች አንዱ ሲሆን ዒላማውን ጠብቆ ለመምታት በጣም አመቺ የሆነ የምት ዓይነት ነው። ይህ የመቀበል ዘዴ ቅርብ ላለ ጓደኛ ለማቀበልና ብዙ ጊዜ የፍፀም ቅጣት ምት ለመምታት የሚያገለግል ነው።

ምቱን በአግባቡ ለማከናወን፡-

1. የመቺው እግር መሰረታዊ አቋቋም፤
2. የሰዉነት አቋቋም፤
3. የመቺው እግር እንቅስቃሴ ወሳኝነት አላቸው።

በዚህ መሰረት የመቺው እግር ጣቶች ከኳሷ በፊተኛው የሰዉነት ክፍል ትይዩ በመሆን ከቆመ በኃላ መቺው የእግር ጫማውን ወደ ውጪ በማዞር ወደ ኋላ ተወስዶ ወደ ፊት በመምታት በኳሷ አማካይ የሰውነት ክፍል ላይ ኃይል በማሳረፍ የሚከናወንበት ተግባር ነው።

ውጤታማ የሆነ ምት ለመምታት ከላይ የተዘረዘሩት መሠረታዊ ክህሎቶችን በአግባቡ በመጠቀም መምታት አለብን። ሆኖም የመቺው እግር ኳሱን ሲመታ በተስተካከለ ፍጥነት ኳሱን ከእግሩ እስከትርቅ ድረስ መሸኘት አለበት። ኳስ በውስጥ የጎን እግር በሚመታበት ጊዜ የውስጥ የጎን እግርን ኳሱ ሙሉ በሙሉ መንካት አለበት።

ክትትልና ግምገማ፡-

- በቡድን ደንብ ወይም መመሪያ እንዲያወጡ መከታተል፣
- ተማሪዎች በግልና በጋራ እንዲሰሩ መጠየቅ፣

6.1.7. በጨዋታ ጊዜ ኳስን በዉጭ የጎን እግር ማቀበል /2 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኃላ፡-

- በጨዋታጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን መርጠው ያሳያሉ፣የለሎችን ሀሳብ ይቀበላሉ።
- በኳስ ማቀበልና መቀበል ክህሎት መካከል ያለዉን ልዩነት ትገልጻላችሁ።

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህሩ/ሯ መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች
- የእግር ኳስ

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- ተማሪዎች በግልና በጋራ እንዲሰሩ ማድረግ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በረድፍ በማሰለፍ የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ለሶስት ደቂቃ የሚሆን የእግር እንቅስቃሴ ማሰራት፤
- ያለ ኳስ በውጭ የጎን እግር የአመታት ሁኔታን በመከተል የቀኝ እና የግራ እግር ተራ በተራ ማወናጨፍን ማሰራት፡፡
- የቆመ ኳስን በውጭ የጎን እግር በሁለቱም እግር ተራ በተራ ነክቶ መመለስን ማሰራት፤
- የቆመን ኳስ በውጭ የጎን እግር ከአንድ እርምጃ በኃላ ማቀበል (በቀኝና በግራ እያቀያየሩ ማቀበልን) ማሰራት፤
- ከሶስት እርምጃ በኃላ የቆመ ኳስን በውጭ የጎን እግር ተደርድሮ ማቀበል (በቀኝና በግራ እያቀያየሩ ማቀበልን) ማለማመድ፤
- ከጓደኛ የተሰጠችን ኳስ በውጭ የጎን እግር ማቀበል (በቀኝና በግራ እያቀያየሩ ማቀበልን) ማሰራት፤
- የቆመ ኳስን ከስድሰት እስከ ስምንት ሜትር ርቀት ወደ አለው ጓደኛ ወይም ዒላማ ኳስን በውጭ የጎን እግር ማቀበል (በቀኝና በግራ እያቀያየሩ ማቀበልን) ማሰራት፤
- ከጓደኛ የመጣን ኳስ ከስድሰት እሰከ ስምንት ሜትር ርቀት ላለ ጓደኛ ማቀበል (በቀኝና በግራ እያቀያየሩ ማቀበልን) ማሰራት፤
- ክብ፣ ረድፍ ወይም ሶስት መኣዘን ወዘተ በመስራት በውጭ የጎን እግር እየመቱ መቀባበልን ማለማመድ፣

ይህ ዓይነት ምት የሚከናወነው በውስጥ እግር ለመምታት አሰቸጋሪ ሆኖ ሲገኝ ነው፡፡ ምቱ የሚከናወነው በወስጥ የጎን እግር መመታት ላይ ያለውን መሰረታዊ አቋቋም የተጠበቀ ሆኖ የእግር ጣቶች ወደ ወስጥ በማዞር ነው፡፡ ኳሱን በውጪ የጎን እግር መምታት የሚጠቅመው በአጭሩ ለጓደኛ ለማቀበል ነው፡፡

መቼው መከተል ያለበት ነገር

ኳስ መሬት ከተቀመጠች በኃላ እግር ከኳሱ በመጠኑ ራቅ በማለት፣ ከኳሷ የኃልኛውን ሰዉነት ክፍል ትይዩ በማድረግ የእግር ጣቶች በሚያርፉበት ሁኔታ ተደርጎ የመችው የእግር ጫማ ወደ ውስጥ ተጠማዘዞ በጫማው የውጪ ክፍል በሚደረግ ንኪኪ ኳሷ የምትመታበት ሁኔታ ነው፡፡ ሰውነት ወደ ፊት ዘንበል ማለት ይኖርበታል፡፡

ክትትልና ግምገማ፡-

- የተግባር እንቅስቃሴ በመስጠት፤
- ምልከታ ማድረግ፤

6.1.8 በአነስተኛ ጨዋታ ጊዜ በዉስጥና በዉጭ የጎን እግር አጨዋወት /1 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በጨዋታ ጊዜ የማቀበልክህሎትን ተግባራዊ ያደርጋሉ፤
- በአዝናኝ ጨዋታ ጊዜ ተማሪዉ ለቡድኑ በሚያደርገው አስተዋጾ ይዝናናሉ፤

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች
- የእግር ኳስ

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- በረድፍ በመሰለፍ የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎችን ተራ በተራ በመመደብ ሲለማመዱ እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ፤
- ተማሪዎች በጨዋታ ጊዜ የሌሎችን አጨዋወትና ህግ አተገባበር እንዲመለከቱ ማድረግ።

ተግባር አንድ 1 መሀል ባልገባ

የጨዋታው ዓላማ ፡- በውስጥና በውጭ የጎን እግር ኳስ የማቀበልን ክህሎት ማሻሻል

የአሰራር ቅደም ተከተሎች

- ስድስት ስድስት በመሆን መመዳደብና የመጫወቻ ክልል እንደ ቁጥራችሁ መጠን ማሰራት፤
- አንድ ሰው በእጣ መሀል ይገባል አንድ ሰው ደግሞ በእጣ ዳኛ ይሆንና አራታችሁ መሀል የገባው ተጨዋች እነዳይነካባችሁ በውስጥና በውጪ የጎን እግር ብቻ መቀባበልን ማለማመድ
- ከሁለቱ የጎን እግር ውጭ የነካ ተጨዋች እና ኳስ የተነካበት ከጨዋታው ውጪ ይሆንና ዳኛ መሀል እንዲገባ ማድረግ።
- መሀል የነበረው ወደ አራቱ ቡድን ይቀላቀላል። ይህን ሂደት በመከተል ቢያንስ ለአስር ደቂቃ ማጫወት።

ተግባር ሁለት 2 በሦስት ጎሎች የማስገባት ጨዋታ

የጨዋታው ዓላማ ፡- በውስጥና ውጭ የጎን እግር ኪስ የማቀበልን ክህሎት ማሻሻል እና ዒላማ መጠበቅ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ጥንድ ጥንድ በመሆን አምስት ቡድን መመስረት
- አራት የአንድ እርምጃ ጎል በምልክት መሥራት
- በእጣ የሚገቡ አራት ቡድኖችን እና አንድ ጥንድ ዳኛ መለየት(ለአራቱ ጥንደች አንድ አንድ ጎል መስጠት)
- በውስጥና በውጭ የጎን እግር እየተቀባበሉ ከሶስቱ ክፍት ወደ ሆነው ጎል ማስገባት
- የገባበት ጥንድ ወይም ከሁለቱ የጎን እግሮች ውጪ የተጫወተ ከጫወታው ውጭ ይሆንና ይዳኛል፣ ዳኛ የነበረው ተጨዋች ይሆናል። ይህን ሂደት በመከተል ቢያንስ አስራ ሁለት ደቂቃ ማጫወት፣

6.1.8. በአነስተኛ ጨዋታ ኪስን በደረት ትይዩ ማቀበል / 2 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ከተማሩ በኃላ፡-

- ኪስ የማቀበልና የመቀበል ክህሎትን በትክክል ይለማመዳሉ።

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኪሶች
- የቅርጫት ኪስ

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- በረድፍ በመሰለፍ የሰውነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎችን ተራ በተራ በመመደብ ሲለማመዱ እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ፣
- ተማሪዎች በጨዋታ ጊዜ የሌሎችን አጨዋወትና ህግ አተገባበር እንዲመለከቱ ማድረግ።

ኪስ በደረት ትይዩ የማቀበል ዘዴ በቅርጫት ኪስ ጨዋታ ጎልቶ የሚታይ የማቀበል ዘዴ ነው። ይህ የማቀበል ዘዴ ቅርብ ላለ ጓደኛ ለማቀበል የሚጠቅም ሲሆን ፈጣን የማቀበል ዘዴ ነው።

ኪስ በደረት ትይዩ ለማቀበል ዋና ዋና ነጥቦች፡- ኪስን በጣት መያዝ፣ ኪስ ደረት አካባቢ ማድረግ፣ ክርንን ቀጥ ማድረግ፣ ኪስን እጅ በመዘርጋት መሸኘት እና ኪስን ከተቀባዩ ደረት አካባቢ ማድረስ ይጠበቅብናል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ያለ ኳስ እጅን በመዘርጋትና እግር ወደ ፊት እና ወደ ኋላ አንድ ላይ በማድረግ በማመላለስ ከእግር ጋር አቀናጅቶ መስራት፣
- ኳስን በትክክል በመያዝ ደረት አካባቢ አልሞ መወርወር፣
- አራት ሜትር ርቀት ላለ ጓደኛ በደረት ትይዩ ማቀበልና መቀበልን መለማመድ፣
- አራት ሜትር ርቀት ላለ ጓደኛ በደረት ትይዩ በማቀበል ወደ አቀበለበት አቅጣጫ በመሮጥ ከኋላ መሰለፍ
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ በመስራት ማሻሻል ይቻላል።

ኳስ በደረት ትይዩ የማቀበል ዘዴ በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ጎልቶ የሚታይ የማቀበል ዘዴ ነው። ይህ የመቀበል ዘዴ ቅርብ ላለ ጓደኛ ለማቀበል የሚጠቅም ሲሆን ፈጣን የማቀበል ዘዴ ነው።

ኳስ በደረት ትይዩ ለማቀበል ዋና ዋነ ነጥቦች፡-

- ኳስን በጣት መያዝ
- ኳስ ደረት አካባቢ ማድረግ
- ክርንን ቀጥ ማድረግ
- ኳስን እጅ በመዘርጋት መሸኘት
- ኳስን ከተቀባዩ ደረት አካባቢ ማድረስ ይጠበቅብናል።

6.1.10. በጨዋታ ጊዜ ኳስን በአንድ እጅ ማቀበል /2 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ኳስ የማቀብልና የመቀበል ክህሎትን ያዳብራሉ።
- በጨዋታ ጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን ያሳያሉ።

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች
- የእጅ ኳስ
- የቅርጫት ኳስ

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- በረድፍ በመሰለፍ የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎችን ተራ በተራ በመመደብ ሲለማመዱ እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ፣
- ተማሪዎች በጨዋታ ጊዜ የሌሎችን አጨዋወትና ህግ አተገባበር እንዲመለከቱ ማድረግ።

በመጀመሪያ ደረጃ ሁሉም ተጫዋቾች በጨዋታዎች ውስጥ የአንድ-እጅ ቅብብል እንዲያደርጉ አይመከርም። ይህ ጨዋታው ቀላል እንዲሆን ልምምዱን ጠንክር ማድርግ አስፈላጊ ነዉ።

ይህ የማቀበል አይነት ሩቅ ላለዉ ጓደኛ ለማቃበል የሚጠቅም ነዉ።

በመጀመርያ ኳሱን ወደ ትከሻ ከፍ ማድርግና ወደፊት ኳሱን በመግፋት ማቀበል ይኖርባቸዋል፣

ይህን የማቀበል ጨዋታ በምንሰራበት ጊዜ ማድረግ የሌለብን፡-

- በላይ መስጠት
- እጅን አለመዘርጋት
- ጓደኛ ነፃ መሆኑን አለማርጋገጥ

6.1.11 በጨዋታ ጊዜ ኳስን በማንጠር ማቀበል /2 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- ኳስ የማቀብልና የመቀበል ክህሎትን ያዳብራሉ፡፡
- በጨዋታ ጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን ያሳያሉ፡

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች
- የእጅ ኳስ
- የቅርጫት ኳስ

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- በረድፍ በመሰለፍ የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎችን ተራ በተራ በመመደብ ሲለማመዱ እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ፣
- ተማሪዎች በጨዋታ ጊዜ የሌሎችን አጨዋወትና ህግ አተገባበር እንዲመለከቱ ማድረግ፡፡

በማንጠር የማቀበል ዘዴ በቅርጫት ኳስና በእጅ ኳስ ጨዋታ በአንድና በሁለት እጅ የሚተገበር የማቀበል ዘዴ ነው፡፡ ይህ የማቀበል ዘዴ በመሀከላችን ተከላካይ ወይም ተቃራኒ ቡድን ካለ እና ሌሎች የማቀበል ዘዴዎችን ማቀበል ካልቻልን ይህን የማቀበል ዘዴ መተግበር ግድ ይላል፡፡

ዋና ዋና ነጥቦች

- በሁለት እጅ ከሆነ የኳሱ መነሻ ከደረት ዝቅ ማለት አለበት፣
- ኳሱን ስናነጥር በመካከላችን ባለው ርቀት 2/3 (ሁለት ሶስተኛው) ላይ ይነጥራል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ያለ ኳስ እጅን ከደረት ዝቅ በማድረግ አንድ እግርን ወደ ፊት ወደ ኃላ ከእጅ ጋር ማመሳሰስ
- በመቆም ኳስን በሁለት እጅ አንጥሮ ለጓደኛ ማቀበል
- አንድ እግርን ወደ ፊት ከእጅ ጋር በማቀናጀት አንጥሮ ማቀበል
- እጅን ከእግር ጋር በማቀናጀት 2/3 (ሁለት ሶስተኛው) ርቀት በአንድ ወይም በሁለት እጅ አንጥሮ ማቀበል
- ተከላካይ መሀል በቆመበት አንጥሮ ለጓደኛ ማቀበል
- የላይኛውን እንቅስቃሴ በመተግበር ወደ አቀበሉበት አቅጣጫ መሮጥናከኋላ መሰለፍ

- የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት
- ማቀበልና መሮጥን ለሶስት ደቂቃ ማሰራት
- በአራት መአዘን በተሰመረ ትንሽ ስፋት ባለው ቦታ ሁለት ለሁለት ሆኖ በአንድ ወይም በሁለት እጅ አንጥሮ የማቀበል ጨዋታ ለአምስት ደቂቃ ማጫወት

6.1.12. አዝናኝ ጨዋታዎች

/ 3 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በጨዋታ ጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን መርጠው ያሳያሉ፣ የሌሎችን ሀሳብ ይቀበላሉ፡፡

የመማሪያ ማስተማርያ መሳሪያዎች፡-

- የመምህር መምሪያ
- የተማሪ መጻሐፍት
- ትናንሽ ኳሶች
- የእጅ ኳስ
- የቅርጫት ኳስ

የመማር ማስተማር ስልት፡-

- በረድፍ በመሰለፍ የሰዉነት ማሟሟቂያ ማሰራት፤
- ተማሪዎችን ተራ በተራ በመመደብ ሲለማመዱ እርስ በርስ እንዲተራረሙ ማድረግ፣
- ተማሪዎች በጨዋታ ጊዜ የሌሎችን አጨዋወትና ህግ አተገባበር እንዲመለከቱ ማድረግ፡፡

በመጀመሪያ የሚፈልጉትን የጨዋታ ዓይነት እንዲመርጡ ማድረግ

ለምሳሌ፡-

የእግር ኳስ፣ የእጅ ኳስ፣ የመረብ ኳስና የቅርጫት ኳስ

የመረብ ኳስ፡- ለሚፈልጉ የመረብ ኳስን ጨዋታ በቡድን ማጫወት

የእግር ኳስ፡- ለሚፈልጉ የእግር ኳስ ጨዋታ በቡድን ማጫወት

የቅርጫት ኳስ፡- ለሚፈልጉ የቅርጫት ኳስ ጨዋታ በቡድን ማጫወት የእጅ ኳስ፡- ለሚፈልጉ የእጅ ኳስ ጨዋታ በቡድን ማጫወት

ማስታወሻ፡- ተማሪዎችን ምዕራፉ መጨረሻ ላይ በፅሁፍ ፈተና መመዘን

በጥንድ ስራ መመዘን፣ በቡድን ስራ መመዘን እና በተግባር ስራ መመዘን

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የኳስ ጨዋታዎች በኳስ አማካኝነት የሚካሄዱ ናቸው፡፡ ኳስን በእጅ ወይም በእግር አማካኝነት በመጠቀም በተፈለገው አቅጣጫ እየተቆጣጠሩ ወደ ፊት በማምራት ነጥብ ለማስቆጠር የሚቻልበት ነው፡፡ ኳስን ተቆጣጥሮ ለመንቀሳቀስ በመጀመሪያ ኳሶቹን መቆጣጠር ከዚያ ወደ ተፈለገው ግብ መላክ ያስልጋል፡፡

ኳስ በትክክል ለመያዝ የእጅ እንቅስቃሴ አቅጣጫ፣ የመጣውን ኳስ መቆጣጠር፣ የእጅ ጣቶች ሁኔታ ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡ በክናድ ኳስ የማቀበል ዘዴ ኳስ ከወገብ በታች ወይም ዝቅ ብሎ የመጣን ኳስ፣ ፈጣን እና ጠንካራ ኳስን ለመመለስ፣ ለማቀበል የሚጠቅም ክህሎት ነው፡፡

ኳስ ማንሳትና ማቀበል በሁለቱም የማቀበል ዘዴ የሚቻል ሲሆን በአብዛኛው ጊዜ ግን የምንጠቀመው እና ውጤታማ የምንሆነው በጣት ማንሳትና ማቀበል ነው፡፡ አንዳንዴ ግን ኳሱ ዝቅ ብሎ ሲመጣ በክናድ ማንሳትና ማቀበል እንችላለን፡፡

በወስጥ የጎን እግር የማቀበል ዘዴ ቅርብ ላለ ጓደኛ ለማቀበልና ብዙ ጊዜ የፍፀም ቅጣት ምት ለመምታት የሚያገለግል ነው፡፡ ምቱን በአግባቡ ለማከናወን፡- የመችው እግር መሰረታዊ አቋቋም፣ የሰዉነት አቋቋም እና የመችው እግር እንቅስቃሴ ወሳኝነት አላቸው፡፡

ኳስን በውጪ የጎን እግር መምታት የሚጠቅመው ኳሱን በአጭር ለጓደኛ ለማቀበል ነው፡፡ ይህ የማቀበል ዘዴ በመሀከላችን ተከላካይ ወይም ተቃራኒ ቡድን ካለ እና ሌሎች የማቀበል ዘዴዎችን ማቀበል ካለቻልን ይህን የማቀበል ዘዴ መተግበር ግድ ይላል፡፡ ስለሆነም ለዚህ ክፍል ደረጃ የማቀበልና የመቀበል ክህሎቶች አይተናል፡፡ ማቀበል ወደ ትክክለኛ አቅጣጫ ኳስን ማድረስ ሲሆን መቀበል ደግም ኳስን በቁጥጥር ስር ማድረግ ነው

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ/ የምርጫ ጥያቄዎች መልስ

1/ **ለ** 2/ **ሐ** 3/ **ለ** 4/ **ለ** 5/ **ሀ** 6/**ለ ለ/ የአዛምድ ጥያቄዎች መልስ**

1/ **ለ** 2/ **ሐ** 3/ **ሀ**

ምዕራፍ ሰባት

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች

/8 ክፍለ ጊዜ/

መግቢያ

ዛሬ በዘመናዊ ቴክኖሎጂ የሚከናወኑ ማንኛውም ዘመናዊ ስፖርቶች ሁሉ የመነጩት ከባሕላዊ ስፖርት እንቅስቃሴ ነው።ባሕል ሲባል ወግን ልማድን ቁሳዊ ቅርስን የሚያካትት ሲሆን ባሕላዊ እንቅስቃሴዎች የነዚህ አካል ናቸው።እንቅስቃሴን የሚያጠቃልል ባሕላዊ ጨዋታ ሁሉ ወደ ዘመናዊ ስፖርትነት ለመለወጥ ምንም የሚያስቸግር አይሆንም። መሰረታዊ ይዞታቸውን ሳይለቁ ዘመናዊ መሆን ይችላሉ።

ባህላዊ ጨዋታዎች በጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ተካተው እንዲማሩ መደረጋችሁ በሌሎች ነባር ይዘቶች ከምታገኙት ጠቀሜታ ባሻገር ባህሎቻችንን ለማሳደግ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን እና ስፖርቶችን ለማስፋፋት ከሚደረጉ ጥረቶች አንዱና ዋናው አካል ነው። እነዚህ ባሕላዊ ስፖርቶች ይዘታቸው ሲጠና ጥንካሬን፣ ብርታትን፣ ቅልጥፍናንና የመንፈስ ጥንካሬን የመሳሰሉትን ብቃቶች በማሳደግ ረገድ ያላቸው ሚና በጣም ከፍተኛ ነው።

አዲስ አበባ የተለያዩ ብሔር ብሔረሰቦች መገኛ ከተማ ናት። በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ የተለያዩ የባህል እንቅስቃሴዎች እና ባህላዊ ጨዋታዎች የሚከናወኑባት ከተማ ስትሆን በዚህ የክፍል ደረጃ በኢትዮጵያ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ተካተው ቀርበዋል።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ በሚገኙ የኢትዮጵያ ዋና ዋና ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ትኩረት በመስጠትን ይገነዘባሉ።
- በአዲስ አበባ ከተማ በሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ያሻሽላሉ።
- በአዲስ አበባ ከተማ በሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ይሰራሉ።

7.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እና ጠቀሜታቸው

/4 ክፍለጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ዋና-ዋና የሆኑትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ይለያሉ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ጥቅም ይገልፃሉ፣

የመማሪያ ማስተማሪያ መሳሪያያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- የተለያዩ ባህላዊ ፎቶዎች
- ባህላዊ አልባሳት

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች እንዲያዘጋጁ ማድረግ፣
- ተማሪዎች የባህል እንቅስቃሴዎች ላይ ነፃ ሆነዉ በመዝናናት እንዲሳተፉ ማድረግ፣
- ተማሪዎች ለሰሩት ሥራ ከመምህሩም ሆነ ከተማሪዎች መካከል ግብረ መልስ መስጠት፣

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

አገራችን የበርካታ ብሔረሰቦች ስብጥር እንደመሆኗ መጠን የብዙ ባህሎችም ባለቤት ናት፡፡

ይህ የብዙ ብሔረሰቦች ስብስብ የሀገሪቷን አንድነት፣ እኩልነት ወዘተ እንዲመሰርቱ ያደርጋቸዋል፡፡ አንዱ ባህል ከሌላው አለመብለጡንና አለማነሱን መገንዘብ ይኖርብናል:: ከአዲስ አበባ የተለያዩ ብሔረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የሚንፀባረቅባት ከተማ ናት:: ይህም የሆነበት ምክንያት የሁሉም ብሔረሰብ መናኸሪያ እና ዋና ከተማ በመሆኗ ነው፡፡

ባህላዊ እንቅስቃሴ ማለት በልዩ ልዩ የህዝብና የሀይማኖት በዓላት እንዲሁም በሠርግና በሀዘን ጊዜ የሚደረጉ አካላዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ ለምሳሌ፡- አማርኛ፣ ጉራግኛ፣ ወላይትኛ፣ ትግርኛ፣ ስልጤኛ፣ ኦሮምኛ፣ ሱማሌኛ፣ አፋርኛ፣ ጉምዝኛ፣ በርታኛ፣ አገውኛ ወዘተ... የመሳሰሉት አካላዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ እነዚህን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በመንቀሳቀስ የባህል ልውውጥ ማድረግን፣ የአንድነት መንፈስ መፍጠርንና በእንቅስቃሴዎች የአካል ብቃት ማዳበርን ያስገኛሉ፡፡

በአዲስ አበባ የሚገኙ የተለያዩ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ከወገብ በላይ፣ ዳሌንና ከወገብ በታች አብዛኛውን ጊዜ የሚያንቀሳቅሱ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እንደሚከተሉት ቀርበዋል፡፡

ከወገብ በላይ በብዛት የሚያንቀሳቅሱ (የሚያዳብሩ)፡- ጎንደርኛ፣ ጎጃምኛ፣ወሎ፣ ሰቆጣ፣ትግረኛ ወዘተ በመንቀሳቀስ ከወገብ በላይ የሚገኙ የአካል ክፍሎችን የሚያሳትፉ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

ከወገብ በታች እና ዳሌ አካባቢ በብዛት የሚያንቀሳቅሱ (የሚያዳብሩ)፡- አገውኛ፣ ከፋኛ፣ ወላይትኛ፣ ኦሮምኛ፣ ጉራግኛ፣ አፋርኛ፣ ሱማልኛ፣ ስልጢኛ ወዘተ በመንቀሳቀስ ከወገብ በታችና ዳሌ አካባቢ የሚገኙ የአካል ክፍሎችን የሚያሳትፉ ባህላዊ እንቅስቃሴ ናቸው፡፡ በዚህ ክፍል ደረጃ በዋናነት ዳሌና ከወገብ በታች ያሉት የአካል ክፍሎችን የሚያሳትፍ ባህላዊ እንቅስቃሴ መርጠንላችኋል፡፡

ማስታወሻ

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እንደየ አካባቢው ሁኔታ የሚጨፈሩ ቢሆንም አብዛኛዎቹ ግን መላ አካልን የሚያንቀሳቅሱ ናቸው፡፡

ሀ የአገው፣ የወላይታ እና የከፋ ብሔረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴ

የእንቅስቃሴው ዓላማ፡- ወገብና ዳሌ አካባቢ የሚገኙ የአካል ክፍሎችን ማንቀሳቀስ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ወገብ እና ዳሌ አካባቢ ያለውን የሰዉነት ክፍል በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብን ማሰራት
- ከላይ የተጠቀሱትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በቡድን ማለማመድ
- አንዱ ቡድን የሰራውን ለሌሎች ቡድን እንዲያቀርቡ ማድረግ
- እየተቀያየሩ ሁሉንም ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ማለማመድ

ለ. የኦሮምኛ፣ የጉራጊኛ፣ የአፋርኛ፣ የሱማልኛ፣ የስልጢኛ ብሄረሰብ ባሕላዊ እንቅስቃሴ

የእንቅስቃሴው ዓላማ፡- መላ አካልን ማንቀሳቀስ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብን ማሰራት፣
- ከላይ የተጠቀሱትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በቡድን ማለማመድ፣
- አንዱ ቡድን የሰራውን ለሌሎች ቡድን እንዲያቀርቡ ማድርግ፣
- እየደጋገሙ እንቅስቃሴውን ማለማመድ፣
- እየተቀያየሩ ሁሉንም ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ማለማመድ፣

ከላይ የተጠቀሱትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በማሟሟቂያ ክፍለ ጊዜና በዋናው ክፍለ ጊዜ ለተማሪዎች በማዘጋጀት መሳተፍ እና እንቅስቃሴ ማድረግ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ለማሳደግ ጤንነትን ለመጠበቅ ከፍተኛ ተሳትፎ ማድረግ ይኖርባቸዋል::

7.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች እና ጠቀሜታቸዉ/4 ክፍለ ጊዜ/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ፈጥረዉ ይሰራሉ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ሰርተዉ ያሳያሉ፣

የመማር ማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የተለያዩ መጻሐፍት
- ፎቶግራፍ
- አልባሳት
- የተለያዩ የባህላዊ ሙዚቃ መሳያዎች

የመማር ማስተማር ስልቶች፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች እንዲያዘጋጁ ማድረግ፣
- ተማሪዎች የባህል እንቅስቃሴዎች ላይ ነፃ ሆነዉ በመዝናናት እንዲሳተፉ ማድረግ፣
- ተማሪዎች ለሰሩት ሥራ ከመምህሩም ሆነ ከተማሪዎች መካከል ግብረ መልስ መስጠት፣
- ተማሪዎች በአዲስ አበባየሚገኙ የተለያዩ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን እንዲገልጹ ማድረግ፣

ባህላዊ ጨዋታዎች:-

ባህል ማለት አንድ ብሔረሰብ በጋራ የሚጠቀምበት አንድ ወጥ የሆነ ስነ ስርዓት ማለት ነው፡፡ የአንድ ህብረተሰብ እምነት አምልኮ፣ የማምረቻ ዓይነቶች፣ እደ ጥበብ፣ በዓላት፣ አመጋገብና አለባበስ በአንድነት ባህል ይባላሉ፡፡ የተለያዩ ህዝቦች የተለያየ ባህል አላቸው፡፡ በአንድ ሀገር ውስጥም የተለያዩ ባህሎች አሉ፡፡ ማንኛውም ባህል እኩል ነው፡፡ አንዱ ባህል ከሌላው አይበልጥም፣ አያንስም፡፡ የባህል እኩልነት ካለና ከተረጋገጠ ደግሞ ከሌሎች ጋር መቀራረብን ይፈጥራል፡፡

ባህላዊ ጨዋታዎች የምንላቸው በህብረተሰቡ ውስጥ ተወልደው አደገው አሁንም በስራ ላይ ያሉ የጨዋታ ዓይነቶች ናቸው፡፡ እነዚህም በተለያዩ አካባቢዎች የሚዘወተሩ እንደ ገና ጨዋታ፣ ፈረስ ግልቢያ፣ ትግል፣ ገበጣ፣ ሻህ፣ ቡብ፣ ኩርቦ፣ ሁርቤ ወዘተ የመሳሰሉት ሲሆኑ እነዚህ ባህላዊ ጨዋታዎች የራሳቸው የሆነ ሕግና ደንብ ኖሯቸው ህብረተሰቡ የሚሳተፍባቸው ናቸው፡፡ አብዛኛውን ጊዜ የአካባቢያችን የባህል ጨዋታዎች ሲከናወኑ የነበረው በበዓላት ቀናት ሲሆን አሁን ግን ከበዓላት ውጭም ይከናወናሉ፡፡

በአጠቃላይ ባህል የሚጫወተው ሚና በጤናና ሰዉነት ማጎልማሻ ትምህርት ውስጥም ስለሚካተቱ የሁለቱን የጠበቀ ግንኙነት በቀላሉ ለመገንዘብ ይረዳናል፡፡በአድስ አበባ ከተማ ውስጥ ከሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች ዉስጥ እንደ ገበጣ፣ ኩርቦ፣ ገና፣ የፈረስ ጉግስ፣ የረስ ሽምጥ ወዘተ... የመሳሰሉት ናቸዉ፡፡ በዚህ ክፍል ደረጃ ገበጣ ባለ 18 ጉድጓድ ባህላዊ ጨዋታን ትማራላችሁ፡፡

የባለ 18 ጉድጓድ የስሉስ ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ ምንነት

ባህላዊ የገበጣ ጨዋታ አጀማመር የረዥም ጊዜ ታሪክ ያለው የጨዋታ ዓይነት ነው:: ከክርስቶስ ልደት በፊት በ6ኛውና በ7ኛው ክፍለ ዘመን በፊት ጨዋታው በሀገራችን ይዘወተር እንደነበር የሚያመለክት መረጃ ተገኝቷል፡፡

ከዚህ በፊት በአፄ ቴዎድሮስ ዘመነ መንግስት ወደ ኢትዮጵያ ከገቡት እንግሊዛዊያን መካከል የአፄ ቴዎድሮስ የቅርብ ጓደኛ የነበረው ዋልተር ፕላውዶን በሪፖርቱ እንደገለፀው በበጌ ምድር በራስ አሉላ ካምፕ ውስጥ የነበሩት ወጣቶች በከፍተኛ ሰሜት የገበጣ ጨዋታ ይጫወቱ እንደነበር ያስረዳል፡፡ በተጨማሪም በ1890 ዓ.ም. ወደ ኢትዮጵያ ከገቡት የውጭ ሀገር ሰዎች መካካል ኮምዋልሳ ሀሪስ የተባለው እንግሊዛዊ በወቅቱ

በፃፈው ሪፖርት ላይ የሸዋ መሳፍንትና መኳንንት ጊዜያቸውን የሚያሳልፉት ገበጣ የሚባል ጨዋታ በመጫወት ነው የሚል ይገኝበታል፡፡ ይህ እንግዲህ የሚያሳየን የገበጣ ጨዋታ በንጉሳዊያን ቤተሰቦች ጭምር ይዘወተር እንደነበር ያስገነዝበናል፡፡

በአዬ ምኒልክ ዘመነ መንግስት ለሱልስ ገበጣ መስፋፋት እትጌ ጣይቱ ብጡል እጅግ ከፍተኛ ሚና ነበራቸው። ይኸውም የሆቴል አገልግሎትና ጥቅም በማይታወቅበት ዘመን እትጌይቱ በስማቸው ሆቴል አሰርተው ስለነበር የሆቴል ጥቅምን ለማስተዋወቅ የገበጣ ጨዋታ ውድድር ያካሂዱ ነበር። ጨዋታው በይበልጥ በቤተ-መንግስት አካባቢ ባሉ ሹማምንቶች በከፍተኛ ሁኔታ ይዘወተር ነበር።

ከላይ ባየናቸው መረጃዎች መሰረት የገበጣ ጨዋታ በኢትዮጵያ ከክርስቶስ ልደት በፊት ጀምሮ ይዘወተር የነበረና በመካከለኛው ክፍለ ዘመን እድገት እያሳየ መጥቶ በመሳፍንቱና በመኳንንቱ ዘመን በቤተ-መንግስትና በአደባባይ በከፍተኛ ስሜት የሚዘወተር ባህላዊ ጨዋታ እንደነበር ታሪክ ያረጋግጣል። ዛሬም ይህ አኩሪ የባህል ጨዋታ በመላው ኢትዮጵያ በመዘውተርና በመስፋፋት የውድድር ስፖርት በመሆን ያገለግላል።

የስሉስ ገበጣ ውድድር በሁለት ቡድን ተወዳዳሪ ተጨዋቾች መካከል የመጫወቻ ገበጣው በመካከላቸው በማስቀመጥ ሕጉ በሚፈቅደው አጨዋወት መሠረት ከራሳቸው ቤት እኩል ጠጠር አፍሰው በመነሳትና በመዘርዘር ውግ በመውጋት ጠጠሮችን በውግ ላይ በማከማቸትና ተጋጣሚውን ከጨዋታ ውጪ በማድረግ አሸናፊ ለመሆን የሚከናወን ባህላዊ ጨዋታ ነው።

የመጫወቻ ገበጣ አዘገጃጀት

ለስሉስ ገበጣ ጨዋታ የሚያገለግል ባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ በአካባቢው በሚገኙ ነገሮች ማዘጋጀት ይቻላል። ለምሳሌ ወፍራም የሆነን ጣውላ በመቦርቦር፣ ሲሚንቶና አሸዋ በአንድ ላይ አብኩቶና ከጭቃ አስተካክሎ ማዘጋጀት ይቻላል።

የመጫወቻ ጠጠሮች አዘገጃጀት

የመጫወቻ ጠጠሮች በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች በክብ ወይም በድቡልቡል ቅርፅ ማዘጋጀት ይቻላል። ለምሳሌ፣ ከወንዝ ከሚገኙ ጠጠሮች፣ ከብይና ከብረት መሰል ነገሮች አስተካክሎ ማዘጋጀት ይቻላል።

የመጫወቻ ገበጣ መጠንና ይዘት

የገበጣው ርዝመቱ ቢያንስ 96 ሴ.ሜ ቢበዛ 100 ሴ.ሜ ሲሆን ወርዱ ደግሞ ቢያንስ 34 ሴ.ሜ ቢበዛ 38 ሴ.ሜ ነው።

የገበጣው ጉድጓዶች አቀማመጥ በሶስት ረደፍ 6፣6፣6 ጉድጓዶችን በመያዝ ሲሆን በጠቅላላው 18 ጉድጓዶች በተርታ እና በትይዩ ሆነው የተሰሩ መሆን አለባቸው:: የመጫወቻ ጉድጓዶች ዲያሜትር 6 ሴ.ሜ ጥልቀታቸው 2 ሴ.ሜ ነው። የጠጠር ማከማቻው ጉድጓዶች ስፋት 12 ሴ.ሜ ጥልቀታቸው 2 ሴ.ሜ ነው። የጠጠር ማከማቻ ጉድጓዶች ከመጫወቻ ጉድጓዶች ያላቸው ርቀት 5 ሴ.ሜ ነው። ጉድጓዶች በሁለት ዓይነት ቀለም በመቀባት መለየት አለብን ማለትም ዘጠኙን አንድ ዓይነት ዘጠኙን ሌላ ዓይነት ቀለም መቀባት አለበት።

በአጠቃላይ ለስሉስ ገበጣ የሚያስፈልጉት ጠጠሮች ብዛት 60 ሲሆኑ በእያንዳንዱ ጉድጓድ ሶስት ሶስት ጠጠር ይቀመጥና ስድስቱ ከጉድጓድ ውጪ ተጠባባቂ ይሆናሉ። ውድደሩ በሁለቱም ፆታዎች በአንድ አንድ ሰው ይካሄዳል። አንድ ዋና ዳኛ እና አንድ ነጥብ መዘጋቢ ዳኛ ይኖረዋል።

የጨዋታው አጀማመር ሂደት

- ሁለት ተጋጣሚ ተጨዋቾች የመጫወቻ ገበጣውን በተመቻቸ ሁኔታ በመካከላቸው በማድረግ ፊት ለፊት ትይዩ በመሆን ይቀመጣሉ፡፡
- ተጨዋቾችም እያንዳንዳቸው 9.9 (ዘጠኝ ዘጠኝ) የመጫወቻ ጉድጓድና 1.1 (አንድ አንድ) የጠጠር ማከማቻ ጉድጓድ ይካፈላሉ፡፡
- የጠጠር አጣጣል ስርዓቱ የሚከናወነው ከግራ ወደ ቀኝ ይሆናል፡፡
- አንድ ተጨዋች ከግራ ወደ ቀኝ ጠጠሮቹን በየጉድጓዱ እየጣለ ሲሄድ ወደ ራሱ 9ኛ ቤት ላይ ሲደርስ ወደ ተጋጣሚው 1ኛ ቤት፣ በተጋጣሚው 9ኛ ቤት ላይ ሲደርስ ወደ ራሱ 1ኛ ቤት ታጥፎ ጨዋታውን መቀጠል እንጅ በቀጥታ ፊት ለፊት ተሻግሮ መጫወት የለበትም፡፡
- ጨዋታውን የሚጀምረው በዳኛው አማካኝነት ሁለቱም ተጋጣሚዎች ከፈለጉበት ከየራሳቸው ጉድጓድ ውስጥ እኩል ጠጠሮችን በማፈስ ይጀምራሉ፡፡
- ከሁለቱ አንደኛው ተጨዋች ጠጠሮቹን በፍጥነት በየቤቱ እየጣለ በመጫዎት ቀድሞ በባዶው ቤት ያደረ ወይም ያረፈ ከሆነ የሚቀጥለውን የጨዋታ ሂደት ይቀጥላል፡፡ ከዚያ በኋላ በየተራቸው እንዲሄዱ ይደረጋል፡፡
- በዚህ የክፍል ደረጃ ቀለል ያለ የገባጣ ጨዋታን መምህሩ/ሯ በሚያሳያችሁ መሠረት ልምምድ እንድታደርጉ ቀርቦላችኋል፡፡ ሙሉ ጨዋታውን ግን ስድስተኛ ክፍል በምዕራፍ ሰባት በሰፊው ያገኙታል፡፡

የግምገማ መልስ፡-

13ባለ 6 ጉድጓዶች ስላሉት

የግምገማ ጥያቄዎች መልስ፡-

1. ገና ጨዋታ፣ ፈረስ ግልቢያ፣ ትግል፣ ገበጣ፣ ሻህ፣ ቡብ፣ ኩርቦ፣ ሁርቤ ወዘተ የመሳሰሉት
2. ባህል ማለት አንድ ብሔረሰብ በጋራ የሚጠቀምበት አንድ ወጥ የሆነ ስነ ስርዓት ማለት ነው
3. ትርፍ ሰዓትን በአግባቡ ለመጠቀም
4. ሁለት ተጋጣሚ ተጨዋቾች የመጫወቻ ገበጣውን በተመቻቸ ሁኔታ በመካከላቸው በማድረግ ፊት ለፊት ትይዩ በመሆን ይቀመጣሉ፡፡
   - ተጨዋቾችም እያንዳንዳቸው 9.9(ዘጠኝ ዘጠኝ) የመጫወቻ ጉድጓድና 1.1(አንድ አንድ) የጠጠር ማከማቻ ጉድጓድ ይካፈላሉ፡፡
   - የጠጠር አጣጣል ስርዓቱ የሚከናወነው ከግራ ወደ ቀኝ ይሆናል፡፡
5. ሶስት መስመር ስድስት ጉድጓዶችን ስለያዘ

ክትትልና ግምገማ፡-

- በአዲስ አበባ የሚገኙ ስለ ኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች የቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- ተማሪዎች በግልና በጋራ እንዲሰሩ መጠየቅ፣
- የተማሪዎችን ብቃት በማረምና ግብረመልስ በማዘጋጀት መመልከት
- ማህደረ ተግባር ማዘጋጀትና መመዝገብ፤

ማስታወሻ፡-

መምህሩ/ሯ ተማሪዎችን በፅሁፍ እና በግባር መመዘን አለበት/ባት

- የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን በቡድን ስራ መመዘን
- ልዩ ፍላጎት ያላቸዉን ተማሪዎችን እንደየፍላጎታቸዉ መመዘን አለበት፤

የምዕራፉ ማጠቃለያ

አንድን ሀገር ልዩ ከሚያደርጉት ዋና ዋና ነገሮች አንዱ ባሕልና ልማድ ነው። ሀገራችን ኢትዮጵያ የብዙ ብሔር ብሔረሰቦችና ህዝቦች አገር እንደ መሆኗ መጠን ብዛት ያላቸው ባሕሎች ወግና ልማዶች አሏት። ከባሕል ቅርሶቻችን ውስጥ አንዱ ጨዋታዎችና ጭፈራዎች ናቸው። እነዚህ ዘርፈ ብዙ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች የህብረተሰቡን አባላት በተለያዩ እንቅስቃሴዎች በማሳተፍ ረገድ ዓይነተኛ ሚና ይጫወታሉ። በማንኛውም አገሮች የተዘጋጁ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ሥርዓተ ትምህርት አገርን ባሕላዊ እንቅስቃሴዎችና ስፖርት ነክ ጨዋታዎች ያጠቃለሉ ናቸው። ይህም የሚሆንበት ምክንያት በአንድ በኩል እንቅስቃሴዎቹ አካልንና አእምሮን ከማበልፀግ አኳያ ያላቸው ሚና ከፍተኛ ሲሆን በሌላ በኩል ደግሞ ተማሪዎቹ በራሳቸው ባሕላዊ እንቅስቃሴዎች ሲሳተፉ ደስታን ከማግኘታቸውም በላይ የኔነትን ስሜት አዳብረው ባህላቸውን ለማሳደግ አመቺ ሁኔታ ስለሚፈጥር ነው።

በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ የተለያዩ የባህል እንቅስቃሴዎች እና ባህላዊ ጨዋታዎች የሚከናወኑባት ከተማ ስትሆን በዚህ የክፍል ደረጃ በኢትዮጵያ የሚገኙ እንቅስቃሴዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ወስጥ የተለያዩ ብሔረሰብ አካላዊ እንቅስቃሴና ባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ ምንነት እና የአጨዋወት ሂደት ለማየት ተችሏል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች መልስ

ሀ/ የእውነት ወይም ሐሰት መልስ

1/ እዉነት 2/ ሐሰት 3/ እዉነት 4/ እዉነት 5/ ሐሰት

ለ/ የምርጫ ጥያቄዎች መልስ

1/ መ 2/ ሐ 3/ ለ 4/ ሐ 5/ ለ 6/ ሐ 7/ ሀ 8/ ሀ

የአካል ብቃት፡- የሰውነት ችሎታ ማለት ሲሆን እንቅስቃሴ ወይም ውድድር ያለምንም ድካም ወይም ችግር የማከናወን ችሎታ

ጤና ተኮር፡- ከጤና ጋር የሚዛመድ እንቅስቃሴዎች የሚያካትት ውድድር ተኮር ፡- ከውድድር ጋር የሚዛመድ

ቅልጥፍና፡- በተለያዩ አቅጣጫዎች የመዞር

የጡንቻ ብርታት፡- ጡንቻ ለረጅም ሰዓታት መስራት አበረታች ቅመሞች፤- ሃይል የሚሰጡ አነቃቂ ንጥረ ነገር

መም፡- ለመሮጫ የሚያገለግል መስመር መመንጠቅ፡- ወደ ላይ መነሳት ማለት ነው

ሽቅብ፡- ወደ ላይ መነሳት

አሎሎ፡- ከብረት የሚሰራ ዱቡልቡል የውርወራ መሳሪያ

ዲስከስ፡- ከእንጨትና ከነሐስ የሚሰረራ ጠፍጠጣፋ የውርወራ መሳሪያ ጅምናስቲክ፡- በዓይን የሚታይ የትበብ ዓይነት

የመሳሪያ ጅምናስቲክ፡- በመሳሪያ በመታገዝ የሚሰራ የጅምናስቲክ ዓይነት ሚዛን መጠበቅ፡- የሰውነት ስበትን ማመጣጠን

ሪባን፡- ከጨርቅ የተሰራ ተውለብላቢ ነገር

አግዳሚ ወንበር፡- ሚዛንን ለመጠበቅ የሚሰራበት ቁስ

አግዳሚ ሳጥን፡- የመሳሪያ ጅምናስቲክ ለመስራት የምንጠቀምበት ተደራራቢ ሳጥን ማቀበል፡- ኳስን ለጓደኛ በአየር ወይም በመሬት በትክክል መስጠት

መቀበል፡- ከጓደኛ የመጣን ኳስ በቁጥጥር ስር ማዋል

ክንድ፡- በሁለት ክርን እና እጅ መገጣጠሚያ መሀል የሚገኝ የእጅ ከፍል ቁልፍ ቃላት

ማቀበል፡- ኳስን ለጓደኛ በአየር ወይም በመሬት በትክክል መስጠት መቀበል፡- ከጓደኛ የመጣን ኳስ በቁጥጥር ስር ማዋል

ክንድ፡- በሁለት ክርን እና እጅ መገጣጠሚያ መሀል የሚገኝ የእጅ ከፍል

ባህል፡- የአንድ ብሔረሰብ ወጥ የሆነ ስነ-ሰረዓት ስሉስ፡- ሶስት ማለት ነው፡፡

ገበጣ፡- ከተለያዩ ቁሶች የሚሰራ የባህል መጫወቻ ዕቃ ነው

ዋቢመጻሕፍ

1. BTEC Level 2 First in sport Oxford New York Rob Commons, Michala Swales 2010 first edition
2. Concepts of physical fitness Charles B. Corbin Lindsey, gerg welk active life style 10th edition
3. Ethiopian Natinal Anti Doping Office (2018)
4. IAAF Kids Athletics practical gude 2002 first edition
5. International Olympic Committee (2020)Olympic charter
6. LA84 Fundation 2012 track and field coching manual
7. Modern Text Book of Physical education Health and sports second revised edioion 2003 acording to Panjab Universty Chandigarh
8. Physical education students text book grade 10 Addis Ababe, 2005 revised edition
9. Physical education students text book grade 11 Addis Ababe, 2005 revised edition
10. Physical education students text book grade 12 Addis Ababe, 2005 revised edition
11. Physical education students text book grade 9 Addis Ababe, 2005 revised edition
12. Royal Navy track and filed 2008 coching manual
13. Social Emotional Learning Resource Guide 1st Edition 2019-2020 www.casel. org or https://schoolguide.casel.org
14. World Anti Doping Agency (2015) Anti Doping policies and regulations code
15. የ5ተኛ፣የ6ተኛ፣የ7ተኛናየ8ተኛክፍልየሰዉነትማጎልመሻትምህርትየመምህሩመምሪየአዲስአበባ 2009ዓ.ም
16. የኢትዮጵያባህልስፖርቶችየውድድርህግ
17. https://en.wikipedia.org/wiki/Kenenisa Bekele
18. https://en.wikipedia.org/wiki/Gezahegne_Abera 19. https://en.wikipedia.org/wiki/Gymnastics
19. https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት
የአምስተኛ ክፍል መርሐ ትምህርት

ምዕራፍ አንድ

የሰዉነት ማጎልመሻና ስፖርት ጽንሰ-ሀሳብ (3ክ/ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ዘመናዊ ሰዉነት ማጎልመሻና ስፖርት ጽንሰ-ሀሳብን ያውቃሉ፡፡
- ለዘመናዊ ሰዉነት ማጎልመሻና ስፖርት ጽንሰ-ሀሳብ አዎንታዊ አመለካከትን ያዳብራሉ፡፡
- የአካል ብቃት እንቃስቃሴ ጽንሰ-ሀሳብን በህይወት ገጠመኛቸው ላይ ተግባራዊ ያደርጋሉ፡፡

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማን ይገልጻሉ • የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚሰራበት ወቅት አስፈላጊ የሆኑ የደህንነት ሕጎችን ይዘረዝራሉ፡፡ • በኢትዮጵያ ስፖርት ላይ ተጽእኖ ፈጣሪ የሆኑ ስፖርተኞች በማህበራዊና በመዋለ ንዋይ የመያበረክቱትን አስተዋጽኦ ይግልጻሉ፡፡ • የአበረታች እፅና የፀረ-አበረታች ቅመሞች ልዩነት ይገልጻሉ፡፡	1.1 የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነትና ዓላማ (2 ክ/ጊዜ) 1.2የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ደህንነት 1.3የኢትዮጵያ ስፖርት ተጽእኖ ፈጣሪዎች 1.4የኦሎምፒክጨዋታዎች ምንነትና መነሻ (1ክ/ጊዜ) 1.5የአበረታች እፅና የፀረ-አበረታች ቅመሞች ምንነት	• ተማሪዎችን ስለ ሰዉነት ማጎልመሻ ምንነጽና ዓላማ እንዲገልጹ መጠየቅ፡፡ • ተማሪዎችን በቡድን ሆነው ከዚህ በፊት ስለተማሩት የአካል ብቃት እንቃስቃሴ ክ/ጊዜ የደህንነት ሕግ አነዲገልጹ ማድረግ፡፡ • ሦስት በኢትዮጵያ ስፖርት ላይ ተጽእኖ ፈጣሪ የሆኑ ስፖርተኞች እንዲዘረዝሩ የቤት ሥራ መስጠት፡፡ • ተማሪዎች በቡድን ሆነው በመወያየት ስለ ጥንታዊ የኦሎምፒክ ጨዋታዎች መነሻ እንድገልጹ ማድረግ፡፡ • ተማሪዎች በቡድን ሆነው የአበረታች እፅና የፀረ-አበረታች ቅመሞች እንዲወያዩ ማድረግ፡፡	• የቃል ጥየቃ • የቡድን ጽብረቃ • ስለ ቡድን ጽብረቃውና የቤት ሥራቸው ግብረ-መልስ መስጠት

ምዕራፍ ሁለት

የየማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት (19 ክ/ጊዜ)

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ለሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት መልካም ስነ-ምግባር ያሳያሉ፡፡
- ለሚያጋጥሙ ችግሮች መፍተሔ ያዘጋጃሉ፡፡
- መሠረታዊ ለሆኑ ጨዋታዎች ተገቢውን ትኩረት ይሰጣሉ፡፡

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• የግል ኃላፊነትን ሚና ይወጣሉ • እንቅስቃሴዎችን፣ጨዋታዎችንና ውድድሮችን በራሳቸው መምራትን ያዳብራሉ	2.1 እንቅስቃሴዎችንና ውድድሮችን በራስ መምራት (6ክ/ጊዜ) 2.1.1 የግል ስነ-ምግባር ማሻሻል 2.1.2 አዎንታዊ አስተሳሰብን ማዳበር 2.2 በእንቅስቃሴዎችንና ውድድሮች ላይ ውሳኔ አሰጣጥን ማሻሻል (7ክ/ጊዜ) 2.2.1 በውድድር ጊዜ ለሚፈተሩ ችግሮች መፍትሔ አሰጣጥ 2.2.2 ጥልቅ አስተሳሰብ 2.3 በእንቅስቃሴዎችና በውድድር ጊዜ ትኩረት አሰጣጥ (6ክ/ጊዜ) 2.3.1 ትኩረትን ማሻሻል 2.3.2 አስተዉሎትን ማሻሻል	• በጨዋታና በእንቅስቃሴ ወቅት የራስና የማህበራዊ ግንኙነት ክህሎትን ማዳበር፡፡ • በግልና በጋራ መበሆን እንቅስቃሴዎችን ደስተኛና ነጻ ሆነው መስራት፡፡ • ስለእንቅስቃሴው አለማ ጥያቄና መልስ በማዘጋጀት ተወያይቶ ጽብረቃ ማድረግ፡፡	• ከእንቅስቃሴው አላማ በመነሳት ተማሪዎችን ምልከታ ማድረግ፡፡ • ተማሪዎች በቀላሉ የሚያስታውሷቸውን የማነቃቂያ ጥያቄዎችን መጠየቅ፡፡

ምዕራፍ ሦስት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ(30ክ/ጊዜ)

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- **የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይገነዘባሉ፡፡**
- **ዕድሜን ያገናዘበ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ፡፡**
- **ለተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች አዎንታዊ አመለካከት ያሳያሉ፡፡**

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• ልብና የሳንባ አሰራር የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይገልጻሉ፡፡ • የአካል እንቅስቃሴ መስራት ጥቅምን ያደንቃሉ፡፡ • የጡንቻና የአጥንት ጥንካሬያቸውን ያሻሽላሉ፡፡ • የመተጣጠፍና የቅልጥፍና ችሎታቸውን ያሻሽላሉ፡፡	3.1 የልብና የሳንባ አሰራር እንቅስቃሴ (12 ክ/ጊዜ) • ደረጃ መውጣትና መውረድ • እየነኩ መዝለል 3.2 የጡንቻ ብርታት (12 ክ/ጊዜ) • በጉልበትና በእጅ መሬትን በመያዝ እየገፉ መመለስ (Knee push-up) • ወደ ጎን ጡብ ጡብ ማለት 3.3 መተጣጠፍና መዘረጋጋት (ሁልቀን)….(3 ክ/ጊዜ) 3.4 ቃልጥፍና (6 ክ/ጊዜ)	• ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴ እነዴት የአካል ብቃት እንቅስቃሴን እንደሚያዳብሩ ለጓድኞቻቸው መግለጽ፡፡ • ተማሪዎችን በመስመር በማሰለፍ ደረጃ መውጣትና መውረድና እየነኩ መዝለል መስራት፡፡ • ተማሪዎችን በቡድን ሆነው በጉልበትና በእጅ መሬትን በመያዝ እየገፉ መመለስና ወደ ጎን ጡብ ጡብ ማለትን መስራት፡፡ • ተማሪዎችን በመስመር በማሰለፍ ቀላል የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን መስራት፡፡ • ተማሪዎችን በተርታ በማሰለፍ የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን መስራት፡፡	• ተማሪዎችን እንቅስቃሴ እንዴት የሰዉነት አሰራርን እንደሚያሻሽሉ ጥያቄ መጠየቅ • ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲሰሩ መመልከት • ግብረ-መልስ ማዘጋጀት፡፡

ምዕራፍ አራት

መሠረታዊ የአትሌቲክስ ክህሎት(19 ክ/ጊዜ)

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፉ ከተማሩ በኋላ፡-

- በመሠረታዊ የረጅም ርቀት ሩጫ አሯሯጥ ዘዴን ይረዳሉ፡፡
- የተለያዩ ቁሳቁሶችን ለርቀት ሲወረወሩ የሰዉነት አቋቋምን ያሳያሉ፣
- የሽምጥ ሩጫ ለከፍተኛ ፍጥነት የሚኖረውን ድርሻ ይረዳሉ፡፡
- በመግፋት ውርወራ (ከባድ መሳሪያ) ጊዜ ጉልበት ከታችኛው ወደ ላይኛው የሰውነት ክፍል ሽግግር እንዴት እንደሚያደርግ ያሳያሉ፡፡
- ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ትብብርን ያሳያሉ፡፡

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• በተሰጠዉ ዉስን ሰዓት የመሮጥ ችሎታን ያሳያሉ፣ • ቁሶችን በሚወረዉሩበት ጊዜ ዕድሜን ያገናዘበ ትክክለኛ የላይኛዉ የሰዉነት ክፍል እንቅስቃሴ ተግባራዊ ያደርጋሉ፣ • መተናጠል ወይም ከጓደኛ ጋር በከፍተኛ ፍጥነት ይሮጣሉ፣ • በከፍታ ዝላይ በሁለት እግር በሚዘሉበት ጊዜ ዕድሜን ያገናዘበ	4.1 የፍጥነት ሩጫ (አጭር ርቀት) 5 ክ/ጊዜ 4.2 የረጅም ርቀት ሩጫ (መካከለኛ ርቀት ሰዓት በመያዝ (4 ክ/ ጊዜ) 4.3 ለርቀት መወርወር (በመግፋትና በመሳብ) (5 ክ/ጊዜ) 4.4 የከፍታ ዝላይ 5 ክ/ጊዜ	• ስለ ምዕራፉ ዓላማ ማብራሪያ መስጠት፣ • ሩጫ፣ውርወራና ዝላይ ማስተማር ከመጀመሩ በፊት ጥምህርቱ የሚሰጥበት ቦታ ምቹና ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ማየት፣ • በመካከለኛ ርቀት ሩጫ ጊዜ የሰውነት አቋቋም ማለትም የክንድ፣ የላይኛው የሰውነት ክፍልና የእግር እንቅስቃሴ በትክክል አለመተግበሩን ማሳየት፣ • ተማሪዎችን በአነስተኛ ቡድን በመመደብ በማይለዋወጥ ፍጥነት ከ3-5 ደቂቃ ሳያቋርጡ እንዲሮጡ ማድረግ፣ • መካከለኛ ክብደት ያላቸው መሳሪያዎች በቤት ውስጥ በማዘጋጀት ለርቀት ወደ ፊትና ወደ ኋላ እዲወረውሩ ማድረግ • መሳሪያዎችን ወይም ኳሶችን በመወርወር ጊዜ የክንድ፣የወገብና የግር አቀማመጥን ማየት ፣	• ለርቀት መሮጥና ለፍጥነት መሮጥ መካከል ያለውን ልዩነት እንዲገልጹ መጠየቅ፣ • ተማሪዎችን ተለዋዋጭ ባልሆነ ፍትነት ከ5-8 ደቂቃ እንድሮጡ መጠየቅ፣ • ተማሪዎች ክብደት ባላቸው ትንንሽና ቀላል ኳሶች፣ዱላዎችን ሲወረውሩ እንድሁም ከባድና ቀላል መሳሪያዎችን

ምዕራፍ አምስት
ጅምናስቲክ /16 ክፍለ ጊዜ/

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- *መሠረታዊ ነፃ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴን ይሠራሉ፡፡*
- *የመሣሪያ ጂምናስቲክን በቀላል መንገድ ይሠራሉ፡፡*
- *የጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ይረዳሉ፡፡*
- *መሣሪያ በሚጠቀሙበት ጊዜ ስለሌሎች ግንዛቤን ያዳብራሉ፡፡*

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• በጭንቅላት መቆምና መንከባለልን በትክክል ይሠራሉ፣ • ወደ ጎን መሽከርከርን በብቃት ይሠራሉ፣ • የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ስልትን በትክክል ይገልፃሉ፣ • አግዳሚ ዘንግ ላይ መጎተትን በትክክል ይሠራሉ፣	**5.1 ነፃ እና የመሣሪያ የጅምናስቲክ (12 ክ/ጊዜ)** **5.1.1 ሳጥን ላይ መዝለል እና ተንከባሎ ፍራሽ ላይ ማረፍ** **5.1.2 ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል፤ወደ አግዳሚ ወንበር ፊትን ማዞር እና ወደኃላ መንከባለል** **5.1.3 ወደፊትና ወደኃላ መንከባለል** **5.1.4 በጭንቅላት መቆም፣በእጅ መቆም እና ወደጎን መሽከርከር** **5.1.5 እንቅስቃሴዎችን ማስመሰል(የማንፀባረቅ እንቅስቃሴዎችን)** **5.1.6 የተለያዩ እንቅስቃሴዎች** **5.1.7 ሚዛንን መጠበቅ እና መቋቋም**	• *መሠረታዊ የነፃና የመሣሪያ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ* • *ከአግድመት ሳጥን ላይ በመዝለልና በመንከባለል ፍራሽ ላይ ማረፍን መለማመድ* • *አግዳሚ ወንበር ላይ መዝለልና ወደኃላ መንከባለልን መስራት*	• የእያንዳንዱን ተማሪ አሠራር በመገምገምና ግብረ መልስ መስጠት • የተማሪዎችን በሜዳ ተግባር ላይ ያላቸውን ተሳትፎ መመልከት • የተማሪዎችን አሠራር መመዝገብ እና በለውጣቸው ላይ፣

ምዕራፍ ስድስት
በመሠራታዊ የመወርወርና የመቅለብ ክህሎት (19 ክ/ጊዜ)

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፉ ከተማሩ በኋላ፡-

- የኳስ ጨዋታ መሠረታዊ ክህሎትን በትክክል ይገልፃሉ።
- አዎንታዊ የሆነ የግልና የማህበራዊ ግንኙነት ባህሪያትን ያዳብራሉ።
- በእንቅስቃሴ ላይ ሆኖው የመወርወርና መቅለብ ክህሎትን በትክክል ያሳያሉ።

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• ኳስ የማቀበልና የመቅለብ ክህሎትን ያዳብራሉ፤ • ለተቀናጀ ተሳትፎ የሚመጥን ሥርአቱን የጠበቀ የንግግር ክህሎትን በጥንድ ወይም በቡድን በመሥራት ያሳያሉ፣ • ኳስ መያዝና የመወርወር ክህሎትን በትክክል ይለማመዳሉ፣ • በጨዋታ ጊዜ የተለያዩ ሚናዎችን ይመርጡና ያሳያሉ፤የሌሎችንም ሀሳብ ይቀበላሉ፣ • በትምህርት ቤት እና በማህበረሰብ ውስጥ የአካል እንቅስቃሴ ተሳትፎን የሚያበረታታ ስልት ይፈጥራሉ፣ • በኳስ መቅለብና መያዝ ክህሎት መካከል ያለውን ልዩነት ይገልፃሉ፣	6.1 መሠረታዊ የሆኑ ኳስ የማቀበልና የመቅለብ ክህሎት (1 ክ/ጊዜ) 6.1.1 ኳስ መያዝ(1 ክ/ጊዜ) 6.1.2 ኳስ ባየር ላይ ማሳለፍ (1 ክ/ጊዜ) 6.1.3 በትንንሽ ጨዋታዎች ኳስን አየር ላይ ማሳለፍ(1 ክ/ጊዜ) 6.1.4 ኳስ በክንድ ማሳለፍ(1 ክ/ጊዜ) 6.1.5 በትንንሽ ጨዋታዎች ኳስን በክንድ ማሳለፍ(1 ክ/ጊዜ) 6.1.6 በእግር ጨዋታ ጊዜ ኳስን በዉስጥ የጎን ማቀበል / ማሳለፍ (2 ክ/ጊዜ) 6.1.7 በጨዋታ ጊዜ ኳስን በውጭ የጎን እግር መቶ ማቀበል (2 ክ/ጊዜ) 6.1.8 በትናንሽ ጨዋታዎች ኳስን በደረት ትይዩ ማቀበል(2 ክ/ጊዜ) 6.1.9 በጨዋታ ጊዜ ኳስን በአንድ እጅ ማቀበል (2 ክ/ጊዜ) 6.1.10 በጨዋታ ጊዜ ኳስን በማንጠር ማቀበል (2 ክ/ጊዜ) 6.1.11 አዝናኝ ጨዋታዎች(3 ክ/ጊዜ)	• ኳስ የማቀበልና የመቀበል ክህሎትን ለቡድን መግለፅና ማሳየት፣ • ትክክለኛ ኳስ የመወርወርና የመቅለብ ክህሎትን መመልከት፣ • ባሉበት ቦታ ከጓደኛ ጋር በመሆን ኳስን በደረት ማሳለፍ፣በጭንቅላት ማሳለፍና አንጥሮ ማሳለፍን ወይም ከእንቅስቃሴ ጋር እና በተገቢው እንቅስቃሴ ኳስን መቅለብ፣ • በቡድን በመሆን ኳስን መሬት ላይ ወይም አየር ላይ በሀይል መምታት ከፊት የሚመጣው ተጫዋች እየተራመደ ወይም በሶምሶማ ሩጫ ለጓደኛው በማቀበል መለማመድ፣ • በጨዋታ ጊዜ አሠለጣጠንን፣የቡድን አመራርን እና ህጋዊ ሚናዎችን ማለማመድ፣ • የክፍል ጓደኞቻቸውን ጨዋታ በመመልከት ግብረ መልስ መስጠት	• ቡድኖችን በመዞር ለሌሎች ልምድንና ዕብረቃን ማሳየት • ተማሪዎች መመሪያ በማዘጋጀት በቡድን በመሆን እንቅስቃሴዎችን እንዲያሳዩ መጠየቅ • ተማሪዎች በግልና በቡድን በመሆን እንቅስቃሴዎችን እንዲያሳዩ መጠየቅ • የተማሪዎችን ብቃት በመመዝገብ እና በማረም ግብረመልስ መስጠት • በማህደረ መዝገብና ታሪካቸውን መመዝገብ

ምዕራፍ ሰባት
በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች/ 8 ክፍለ ጊዜ/

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- **በአዲስ አበባ ከተማ ለሚገኙ ዋና ዋና ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ትኩረት በመስጠትን ይገነዘባሉ፡፡**
- **በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ያሻሽላሉ፡፡**
- **በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ይሰራሉ፡፡**

የምዕራፉ አጥጋቢ የመማር ብቃት	የትምህርት ይዘቶች	የመማር ማስተማር ስልቶች	ምዘና
• በበአዲስ አበባ ከተማ ዋና-ዋና የሆኑትን የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ይለያሉ፣ • በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ጥቅም ይገልፃሉ፣ • በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ፈጥረዉ ይሰራሉ፣ • በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ሰርተዉ ያሳያሉ፣	7.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጠቀሜታቸዉ (4 ክ/ጊዜ) 7.2በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎችና ጠቀሜታቸዉ፣ (4 ክ/ጊዜ)	• በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች እንዲያዘጋጁ ማድረግ፣ • ተማሪዎች የባህል እንቅስቃሴዎች ላይ ነፃ ሆነዉ በመዝናናት እንዲሳተፉ ማድረግ፣ • ተማሪዎች ለሰሩት ሥራ ከመምህሩም ሆነ ከተማሪዎች መካከል ግብረ መልስ መስጠት፣	• መምህሩ የተማሪዎችን መሻሻል መደበኛ ባልሆነ መንገድ መመልከት፣ • መምህሩ የተማሪዎችን መሻሻል መደበኛ በሆነ መንገድ መመልከት፣ • ባህላዊ ጨዋታዎችንና እንቅስቃሴዎችን በሚመለከት የቃል ጥያቄ መጠየቅ፣ • በባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ዙሪያ የተግባር ፈተና መስጠት፣