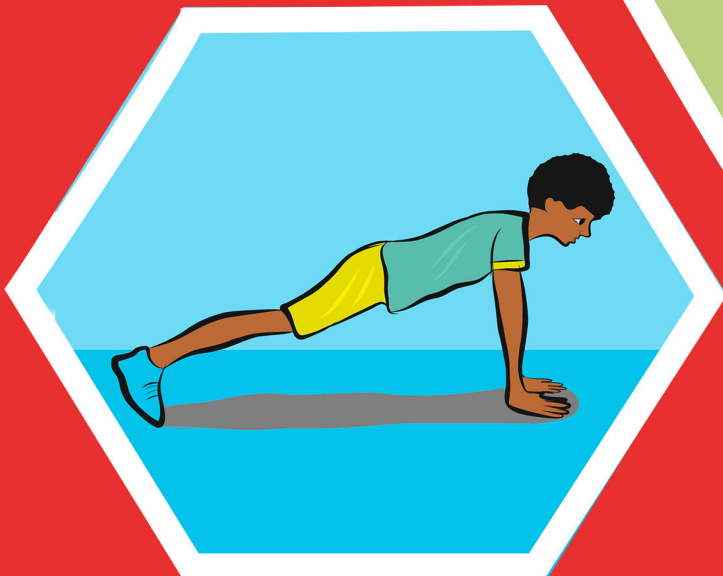




የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ



ሁለተኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ

ሁለተኛ ክፍል

አዘጋጅች፡-

ዳዊት ሽፈራው

ሰለሞን ወርቁ

ያሬድ ገዛኸኝ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

ምስጋና

ይህን የትምህርት መፅሐፍ ዝግጅት ተጀምሮ 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 ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አቶ ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል።

ለሥራችን መሳካት ሁል ጊዜ አብረውን በመሆን፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ በመስጠት፣ የአፈጻጸም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎናችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮ የማኔጅመንት አባላት የስርዓተ ትምህርት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ አድማሱ ደቻላ፣ 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 አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል።

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁ ምስጋናችንን እናቀርባለን።

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ አዲስ

አበባ 2015 ዓ.ም

ማውጫ

መግቢያ

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት 1

1.1.አቅጣጫን በመቀየር በፍጥነት የመንቀሳቀስ ክህሎት2

1.2.ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት6

1.3.በበታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ቅንጅታዊ ክህሎት9

ምዕራፍ ሁለት 15

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

2.1.ተከታታይነት ወይም ቀጣይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት16

2.2.የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት18

ምዕራፍ ሦስት

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት... 27

3.1. ራስን የመምራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብር የሰውነት እንቅስቃሴ28

3.2. ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎቶች31

3.3. የአካል እንቅስቃሴ ኋላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ...36

ምዕራፍ አራት

የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ42

4.1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ.....43

4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ48

4.3. መዘርጋትና መታጠፍ /Flexibility/.....50

4.4. ቅልጥፍና.....53

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ61

5.1. ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች62

5.2. ድብልቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች68

ምዕራፍ ስድስት

የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጫዋታዎች74

6.1. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች75

6.2. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች78

የቁልፍ ቃላት ፍቺ83

ዋቢ መጽሀፍት84

መግቢያ

ተማሪዎች በዚህ የክፍል ደረጃ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በጨዋታ መልክ በመማር እዉቀታቸውንና ክህሎታቸውን ያዳብራሉ። በተጨማሪም በአኗኗር ዘይቤያቸው ውስጥ ደስተኛ ሆነው በንቃት እንዲሳተፉ በማድረግ ጤናማ ህይወት እንዲኖራቸው እና ኋላፊነታቸውን የሚወጡ ዜጎች ለመፍጠር አስተዋፅኦ አለው። የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪዎችን የፈጠራ ችሎታ፣ ጥልቅ የሆነ የአስተሳሰብ ልህቀት፣ ውሳኔ የመስጠት አቅም እንዲሁም ችግሮችን የመፍታት ብቃታቸው ከፍ እንዲል ያደርጋል።

በአሁኑ ወቅት በሀገራችን የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከዚህ በፊት በነበረው የተቀናጀ የትምህርት ስርዓት በማውጣት እራሱን ችሎ እንዲሰጥ ማድረግ ተችሏል። ይህም ትምህርት ከተማሪዎች ነባራዊ ህይወት ጋር በመቀናጀቱ በበቂ ሁኔታ ትምህርቱን ለመማርና ዓላማውን ለማሳካት ከፍተኛ አስተዋፅኦ ይኖረዋል።

1 ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ሃይልን በመጠቀም ሁሉንም

የአካል ክፍል የሚያዳብሩ ናቸው። በመሆኑም የመራመድ፣

የመረጥ፣ የመዝለል እና የመወርወር እንቅስቃሴዎችን ያካትታል።

እነዚህን አካላዊ እንቅስቃሴዎች ለማከናወን ኃይልን ከምንመገበው

ምግብ እናገኛለን።

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ የትምህርት ይዘቶች የመንቀሳቀስ ክህሎት

፣ በቦታ ላይ የመንቀሳቀስ ክህሎት እና በብቃት የመስራት ክህሎት ናቸው።

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በግማሽ/ክብ ቅርፅ ለየብቻ በፍጥነት መንቀሳቀስን ሰርታችሁ ታሰባላችሁ።
- በአንድ ቦታ ላይ በመሆን በዕቃዎች ላይ የመንቀሳቀስ ቅደም ተከተልን ሰርታችሁ ታሰባላችሁ።
- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና ሁለት ትንንሽ ኪሶችን በመጠቀም ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል ታንቀሳቅሳላችሁ።
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ፈጥራችሁ ታሰባላችሁ።

- የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም ከጓደኞቻችሁ ጋር የተለያዩ የሰዉነት ቅርፆችን ትሰራላችሁ።

1.1. የመንቀሳቀስ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ ዕድሜን ማዕከል ያደረገ ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ።
- በቡድን በመቀበብል እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ።
- ከጓደኞቻችሁ ጋር አዎንታዊ በሆነ ግንኙነት ብቃታችሁን ሰርታችሁ ታሰባላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የመንቀሳቀስ ክህሎት ምን ማለት ነው?

የመንቀሳቀስ ክህሎት ማለት ወደፊትና ወደ ኋላ፣ ወደ ቀኝና ወደ ግራ እና ወደ ጎን መንሸራተትን ያካትታል። ይህን በማከናወን ተማሪዎች ፍጥነታችሁን፣ ቅልጥፍናችሁን፣ ሚዛን መጠበቅ እንዲሁም አጠቃላይ ክህሎታችሁና ጤንነታችሁን ታሻሽላላችሁ።

ተግባር 1፡- ሰለሜ ሰለሜ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በተርታ ተሰልፋችሁ እርስ በእርስ መያያዝ።

- ከፊት ለፊት አንድ ተማሪ የተጠቀለለ ጨርቅ /ፎጣ/ ለመግረፊያ መያዝ።

- ከኋላ ያላችሁ ተማሪዎች ከፊት ያለውን/ችውን ተከትላችሁ አቅጣጫችሁን በመቀያየር /ዚግዛግ/ በመሮጥ ሰለጫ ሰለጫ አያ ሰለጫ እያላችሁ መከተል፤
- ከፊት የሚመራውን /ምትመራውን/ በመቀያየር እንቅስቃሴውን መቀጠል፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 1 :- እርስ በርስ ተያይዘው ዚግዛግ ሲንቀሳቀሱ የሚያሳይ

ተግባር 2:- ደርሶ መልስ ፋጭ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በሁለት ተርታ መሰለፍ ከሁለቱም ተርታ ፊት ለፊት መነሻና መድረሻ የሚያገለግሉ ኪሶች /ቅምብቢቶች/ በ5 ሜትር ርቀት ላይ ማስቀመጥ፤

- ከሁለቱም ተርታ አንዳንድ ተማሪዎች ከመነሻችሁ በመነሳት ወደፊት እኩል መሮጥ፤
- የመድረሻውን ኪስ /ቅምብቢት/ በውጪ በመዘር በፋጭ ተመልሳችሁ ከኋላ መሰለፍ፤
- በዚህ ሁኔታ እንቅስቃሴውን መቀጠል፤
- ቀድሞ የጨረሰ ተረታ አሸናፊ ይሆናል፤

- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



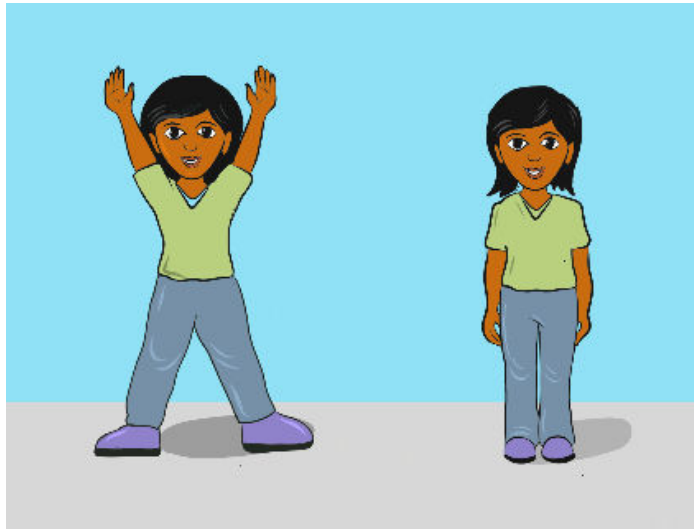
ስዕል 2:- በተርታ ተሰልፈው ከቅምብቢት ፊት ለፊት አንድ ተማሪ ቅምብቢቱን ሲዘር የሚያሳይ

ተግባር 3:- እግርና እጅ መክፈት መግጠም (Jump Jack)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍ፤

- እግራችሁን ገጥማችሁ እጃችሁን በጎን ታፋችሁ ላይ ማድረግ፤
- ቀለል ባለ እንቅስቃሴ እግራችሁን ከመሬት በመልቀቅ ወደ ግራና ወደ ቀኝ መክፈት፤
- እንዲሁ እጃችሁን ወደ ጎን በመዘርጋትና በጭንቅላታችሁ በላይ በማሳለፍ በሁለት እጃችሁ ማጨገጨገ፤
- ከዚያም እግራችሁን በመግጠም መሬት ላይ በማረፍ እጃችሁን ከተዘረጋበት በመመለስ በጎን ታፋችሁ ላይ ማድረግ፤
- በዚህ ሁኔታ ከዝግታ ወደ ፍጥነት ድግግሞሹን መቀጠል፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 3 እግርና እጅ መክፈት መግጠም

ተግባር 4:- ወደ ፊትና ወደ ኋላ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

በመጨመቻ ሜዳ ላይ ከተዘጋጀው ክብ ውጭ ርቀትን ጠብቆ ዙሪያውን መቆምና የመምህር ትዕዛዝ መጠበቅ፤

- አንድ ሲባል ሁለት እግራችሁን ገጥማችሁ ወደ ክቡ ዘሎ መግባት፤
- ሁለት ሲባል ከክቡ ዘሎ መውጣት፤
- የተሰሰተ ተማሪ ከጨዋታ ውጭ ይሆናል፤
- በዚህ ሁኔታ ጨዋታው ይቀጥላል መጨረሻ የቀረ አሸናፊ ይሆናል፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የመንቀሳቀስ ክህሎት ምን ጠቀሜታ አለው?
2. ለእንቅስቃሴ የምንጠቀምባቸውን አቅጣጫዎች ዘርዝሩ።

1.2. በቦታ ላይ በመሆን የመንቀሳቀስ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቅደም ተከተል በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን ከአንደኛው ወደ ሌላኛው እንቅስቃሴ በጥንቃቄ የማለፍን ክህሎት ሰርታችሁ ታሰባላችሁ።

የመነሻና ማጠቃለያ ጥያቄ

በቦታ በመሆን ለምን እንቅስቃሴዎችን እንሰራለን?

ተማሪዎች ቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የአካል ክፍሎቻችሁን በተለይ እጃችሁን፣ እግራችሁን እና ጭናችሁን በመጠቀም የተለያዩ አካላዊ

እንቅስቃሴዎች የምታከናውኑበት ክህሎት ነው። ይህ አካላዊ እንቅስቃሴ በቂ ቦታ በሌለበት ስፍራ እንዴት ተቀናጅቶ መስራት እንደሚቻል ያሳያል።

ተግባር 1:- ኪስ በቅርጫት ማስገባት

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በአራት ተርታ ከጎድጓዳ ሳህኖች ፊት ለፊት መሰለፍ።

- ከ3-5 የሚደርሱ ትናንሽ ኪሶች ከሳህኖቹ ጀርባ ይቀመጣሉ።
- ከየሰልፉ አንድ አንድ ተማሪዎች መሬት ላይ በመቀመጥ በሁለት እግራችሁ ኪስ እያነሳችሁ ሳህን ውስጥ ተራ በተራ መክተት።
- ከዚያም ከየቡድኑ ቀድመው ለጨረሱ ተማሪዎች ማጫገጫገጥ።
- ተግባሩን ሁላችሁም ተማሪዎች ስሩት።
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 5:- ተቀምጦው ኪስ ቅርጫት ማስገባት

ተግባር 2:- መቀመጫ በእግር መምታት (Buttock Kick)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በበታችሁ በመሆን እግራችሁን በትኩረት ስፋት መክፈት፤

- የእጃችሁን መዳፍ መቀመጫችሁ ላይ ማድረግ፤
- እግራችሁን ወደ ኋላ ማጠፍ፤
- ከዚያም በተረከዛችሁ የእጃችሁን መዳፍ በመምታት በድግግሞሽ መስራት፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 6:- መቀመጫን በሁለት እግር እያፈራረቁ መምታት

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በበታ ላይ ከምናከናውናቸው ጨዋታዎች ሁለቱን ጥቀሱ።
2. የታችኛው የሰዊነት ክፍሎችን ግለፁ።

1.3. በብቃት የመስራት ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ክሌሎች ጋር በትብብር መስራትን ታሳያላችሁ፣
- የቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ክህሎት ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፣
- ክሌሎች ጋር በትብብር ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የማስተማሪያ መሣሪያ ምን ጥቅም አለው?

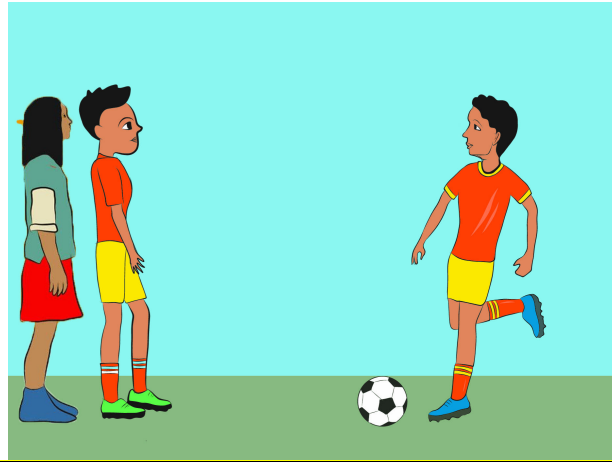
በብቃት የመስራት ክህሎት ማለት አንድን ተግባር ወይም እንቅስቃሴ በቀላሉ መስራት ነው። በመሆኑም የተለያዩ ማስተማሪያ መሳሪያዎችን በተግባር በመሞከርና በመጠቀም ትምህርትን ተጨባጭ ማድረግ ይቻላል። ይህም ትምህርትን የበለጠ ግልፅ ለማድረግና በቀላሉ ለመረዳት ከፍተኛ እገዛ አለው።

ተግባር 1፡- ኪስ በእግር መምታት

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በተርታ በመሰለፍ አንድ ተማሪ መለየት እና ከ3 ሜትር ርቀት ላይ ቆሞ/ማ የላስቲክ ኪስ እንዲያቀብል/ድታቀብል ማድረግ፤

- ተማሪዎች የተመታላችሁን በተራ በውስጥና በውጭ እግራችሁ መመለስ፤
- ኪስ አቀባይ በመቀየር በድግግሞሽ መስራት፣
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



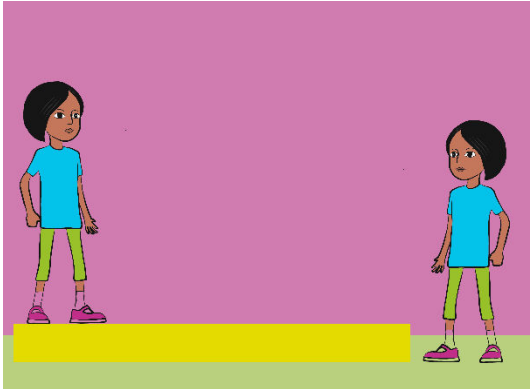
ስዕል 7:- ኪስ በውጪና በውስጥ እግር መምታት

ተግባር 2:- የመውጣት መውረድ እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ ፍራሹ ፊት ለፊት እግራችሁን ከፊት አድርጋችሁ መቆም።

- ቀኝ እግራችሁን ፍራሽ ላይ ማውጣት፤
- ከዚያ ግራ እግራችሁን /መሬት የነበረውን/ ፍራሽ ላይ ማውጣት፤
- መጀመሪያ ፍራሽ ላይ የወጣውን የቀኝ እግር ወደ ነበረበት መመለስ፤
- በተመሳሳይ ግራ እግርን ወደ ነበረበት መመለስ፤
- ይህን በድግግሞሽ መስራት፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 8:- ፍራሽ ላይ መውጣትና መውረድ

ተግባር 3:- የእግር ኳስ ቅብብሎች ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በሁለት ተርታ ፊት ለፊት በ5 ሜትር ርቀት መሰለፍ። እንዲሁ ከፊት ለፊታችሁ አማካይ ቦታ ላይ በ1ሜትር ስፋት ሁለት ቅምብቢቶች ይቀመጣሉ።

- በተራ በቅምብቢቶች መካከል ለጓደኞቻችሁ ኳስ ማቀበል፤
- ተግባሩን ከሰራችሁ በኋላ ወደ ኋላ በመመለስ መሰለፍ፤
- ድግግሞሹን በዚህ ሁኔታ መቀጠል፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 9:- የእግር ኳስ ቅብብሎች ጨዋታ

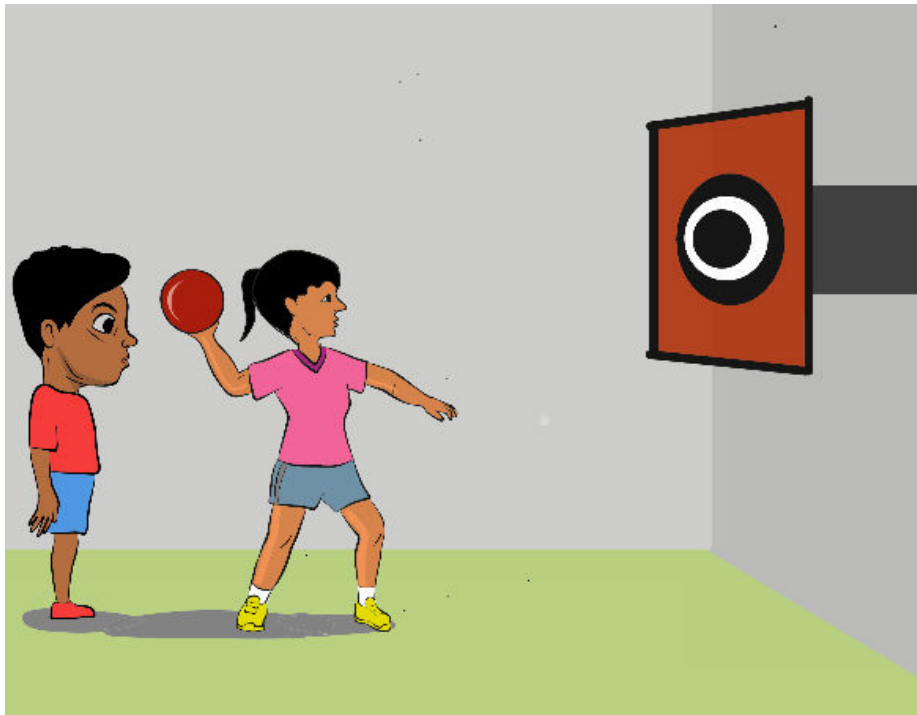
ተግባር 4:- ዲላማ መምታት

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በሁለት ረድፍ 5 ሜትር ርቀት ላይ ኢላማ ፊት ለፊት

መሰለፍ፣

- በቀኝና በግራ እጃችሁ ቀለል ኪሶችን ኢላማው ላይ መወርወር፣
- ሁለቸሁም በየተራ በመወርወር ወደ ኋላ ሄዳችሁ መሰለፍ፣
- በዚህ ሁኔታ ድግግሞሹን መቀጠል፣
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 10:- በኪስ ዲላማ መምታት

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ተማሪዎች የማስተማሪያ መሰሪያዎችን እንዴት ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ?
2. በብቃት የመስራት ክህሎት ምን ማለት ነው?

የምዕራፍ ማጠቃለያ

ይህ ምዕራፍ ተማሪዎች በቀላሉ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን እንድታስተውሉና እንድትለማመዱ የሚያደርግ ሲሆን ከትምህርቱም በዕድሜ ደረጃችሁ የአካል ብቃታችሁን፣

ክህሎታችሁን እንዲሁም ቅልጥፍናችሁን እንድታዳብሩ የሚረዱ

አካላዊ እንቅስቃሴዎችን አከናውናችኋል።

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1. መራመድና መረጥ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ነው።
2. አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን ኃይል ያስፈልገናል።
3. የመንቀሳቀስ ክህሎት ወደ ጎን መንሸራተትን ያካትታል።
4. አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በቂ ቦታ ከሌለ መስራት አይቻልም።
5. የማስተማሪያ መሳሪያ ትምህርትን ተጨባጭ ለማድረግ ይጠቅማል።

ለ. አጭር መልስ ስጡ።

6. እርስ በእርስ ተያይዘን ዚግዛግ እየሮጥን የምንጨወተው ጨዋታ ምን ይላል?
7. ኪስ በእግር ስንቀባበል በየትኛው የእግር ክፍል ልንመልስ እንችላለን?

2 ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች

መግቢያ

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ማለት ያለማቋረጥ የሚከናወኑ አጠቃላይ የሰዓዊት ክፍሎችን በመጠቀም ከቀላል ወደ ከባድ እና ቆይታውን በጠበቀ መልኩ የሚሰሩ ተግባራት ናቸው። እነዚህ እንቅስቃሴዎች መደበኛ፣ ፍሰት ያለውና ዕድገት ባለው የፍሰት ምት ልናከናውነው እንችላለን። ይህን ተግባር ከተለያዩ ያለ ሙዚቃ እና በሙዚቃ ምት በማቀናጀት የሰዓዊት ክፍሎቻችሁን ልታዳብሩ ትችላላችሁ።

በዚህ ምዕራፍ የሚከተቱ የትምህርት ይዘቶች መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ፣ ፍሰት ያለው የምት አማራጭና ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ናቸው።

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታን ታዳብራለችሁ፤
- ደረጃውን እየጨመረ የሚሄድ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን በመስራት ታሳያለችሁ፤
- በቀላሉ በግላችሁ የፈጠራችሁትን ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ታሳያለችሁ፤
- በምት የተቀነባበረ እንቅስቃሴ ጥበብን ታደንቃለችሁ፤
- ስህተት የሆነ እንቅስቃሴና ምትን ለማረም ከጓደኞቻችሁ ጋር ትግባባላችሁ፤

2.1. መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በመምህር መሪነት ተከታታይነት ያለው መደበኛ እንቅስቃሴን ትሰራለችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ ምንመላት ነው?

መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ ማለት ተከታታይነት ያለው በተመሳሳይ በታና ጊዜ ከአንዱ ተግባር ወደ ሌላኛው ተግባር የሚሸጋገር ነው። ተግባሩ በሚከናወንበት ጊዜ ቅደም ተከተልን በያዘ መልኩ የእንቅስቃሴው ጫና ከቀላል ወደ ከባድ የሚሄድና ቆይታውም በጊዜ ሂደት የሚሻሻል ነው።

ተግባር 1፡- አረንጓዴ፣ አረንጓዴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በጫዳ ላይ ክብ ሰርታችሁ ቀለል ያለ የሶምሶማ ፍጭ ማድረግ፤

- አረንጓዴ፣ አረንጓዴ ሲባል እንቅስቃሴውን በሶምሶማ መቀጠል፤
- ቢጫ ሲባል ባላችሁበት ቦታ ቁጭ ማለት፤
- ቀይ ሲባል ባላችሁበት ቦታ መቆም። በዚህ ሂደት ጨዋታውን መቀጠል፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 11:- አረንጓዴ፣አረንጓዴ ጨዋታ

ተግባር 2:- ወደ ጎን መታጠፍ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትኩረት ስፋት ከፍታችሁ መቆም፤

- ሁለት እጅ ወገብ ላይ ማድረግ፤
- ከወገብ ወደ ቀኝ በማዘንበል ቀኝ እጅ ወገብ ላይ ማድረግና ግራ እጅ ወደ ላይ በመዘርጋት የሰዊነት እንቅስቃሴን ማስከተል፤

- ከወገብ ወደ ግራ በማዘንበል ግራ እጅ ወገብ ላይ ማድረግና ቀኝ እጅ ወደ ላይ በመዘርጋት የሰውነት እንቅስቃሴን ማስከተል፤
- ይህን ተግባር በድግግሞሽ መስራት፤
- በመጨረሻም ሰውነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 12:- ወደ ጎን መታጠፍ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ የት ሊሰራ ይችላል?
2. በአረንጓዴ፣ አረንጓዴ ጨዋታ ጊዜ ቀይ ሲባል ምን እናደርጋለን?

2.2. ፍሰት ያለው የምት አማራጭ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡

- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-
- ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ምትን ያለ ሙዚቃ በመምህር መሪነት ተግባራዊ ታደርጋለችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ፍሰት ያለው የምት አማራጭ ማለት ምን ማለት ነው?

ፍሰት ያለው የምት አማራጭ መጀመሪያ ከነበረው እየጨመረ የሚሄድ ወይም ከአንድ ወደ ሌላው ተያያዥነት ባለው መልኩ የሚለወጥ፤ የሚተካካ እንቅስቃሴ ነው። በሂደት ከግልፅ ወደ ውስብስብ እያደገ የሚሄድ አካላዊ እንቅስቃሴ ነው።

ይህ እንቅስቃሴ በመደበኛነት ሲሰራ የአካል ብቃትን ለማሻሻል ከፍተኛ አስተዋፅዖ አለው።

ተግባር 1:- የቁጥር ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በሁለት ረድፍ ፊት ለፊት በ1 ሜትር ስፋት ትቀመጣላችሁ በመኃከላችሁ ለሁለት ተማሪ አንድ ኪስ ይቀመጣል፤

- አንድ ሲባል ጭንቅላታችሁን መያዝ፤
- ሁለት ሲባል ትከሻችሁ ላይ እጆቻችሁን ማድረግ፤
- ሦስት ሲባል በሁለት እጆቻችሁ ወገባችሁን መያዝ፤
- አራት ሲባል ጉልበታችሁን መንካት፤
- አምስት ሲባል ኪስን ከተቀመጠበት ማንሳት፤ ከዚያም በድግግሞሽ መስራት፤
- በመጨረሻም ሰውነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ



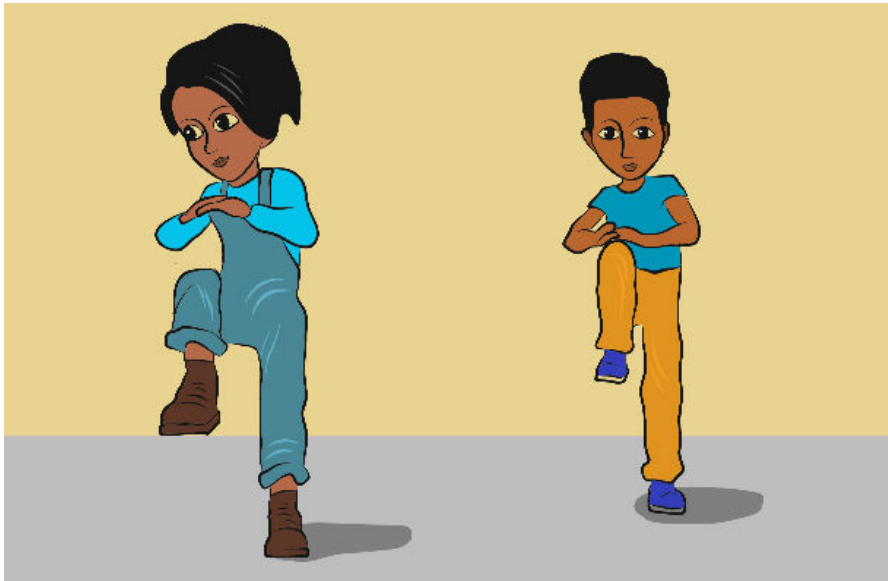
ስዕል 13:- የቁጥር ጨዋታ

ተግባር 2:- ጉልበት ማንሳት /knee -drive/

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትኩረት ስፋት ከፍታችሁ መቆም፤

- መጀመሪያ በቦታ ቀላል ሰምሶማ መስራት፤
- በመቀጠል ሁለት እጃችሁን ከላይ ወደ ታች በማውረድ፤ በተቃራኒው እግራችሁን ተራ በተራ ወደ ላይ በማጠፍ ጉልበታችሁን ማስነካት፤
- ይህን ተግባር በድግግሞሽ መስራት፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 14:- ጉልበት ማንሳት

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ፍሰት ያለው የምት አማራጭ መስራት ምን ጥቅም አለው?
2. ፍሰት ያለው የምት አማራጭ እንዴት ሊገለፅ ይችላል?

2.3. ዕድገት ያለው የምት ደረጃ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ዕድገት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ በሙዚቃ ታግዛችሁ ታሰባችሁ ፣
- አዎንታዊ በሆነ መልኩ ከጓደኞቻችሁ ጋር የመገናኘት ችሎታን ታሰባችሁ ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ምን ማለት ነው?

ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ማለት ተከታታይ የሆነና ያለማቋረጥ የሚከናወን እንቅስቃሴ ነው። ይህ ሰነድን ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን አዋህደን ልናከናውን እንችላለን። እንዲሁም ተያያዥነት ባለው መልኩ የሚለወጥ ከግልፅ ወደ ውስብስብ እያደገ የሚሄድ አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። ይህ እንቅስቃሴ በአግባቡ ሲሰራ የተሻለ ጤንነት፣ አካል ብቃትና የተስተካከለ ቁመና ይኖረናል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በሁለት ተርታ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍ፤ ከፊት ለፊታችሁ በአራት ሜትር ርቀት ሦስት ቅምብቢቶች /ኪሶች/ ይቀመጣሉ።

- የመጀመሪያው ቅምብቢት /ኪስ/ ጋር በርምጃ መድረስና ባላችሁበት ቦታ መሮጥ፤
- ሁለተኛው ቅምብቢት /ኪስ/ ጋር መድረስና እጃችሁን መቀመጫቹ ላይ በማድረግ እግራችሁን ወደ ኋላ አጥፋችሁ በተረከዛችሁ የእጃችሁን መዳፍ መምታት፤
- ሦስተኛው ቅምብቢት /ኪስ/ ጋር መድረስና በእግራችሁ መሬት በመልቀቅ ወደ ጎን መክፈት እንዲሁ እጃችሁን በመዘርጋት ከጫንቅላታችሁ በላይ በማሰለፍ ማጫብጫብ፤
- ከአንዱ ቅምብቢት /ኪስ/ ወደ ሌላኛው በርምጃ መሄድና ስትጫርሱ ከኋላ መሰለፍ፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።

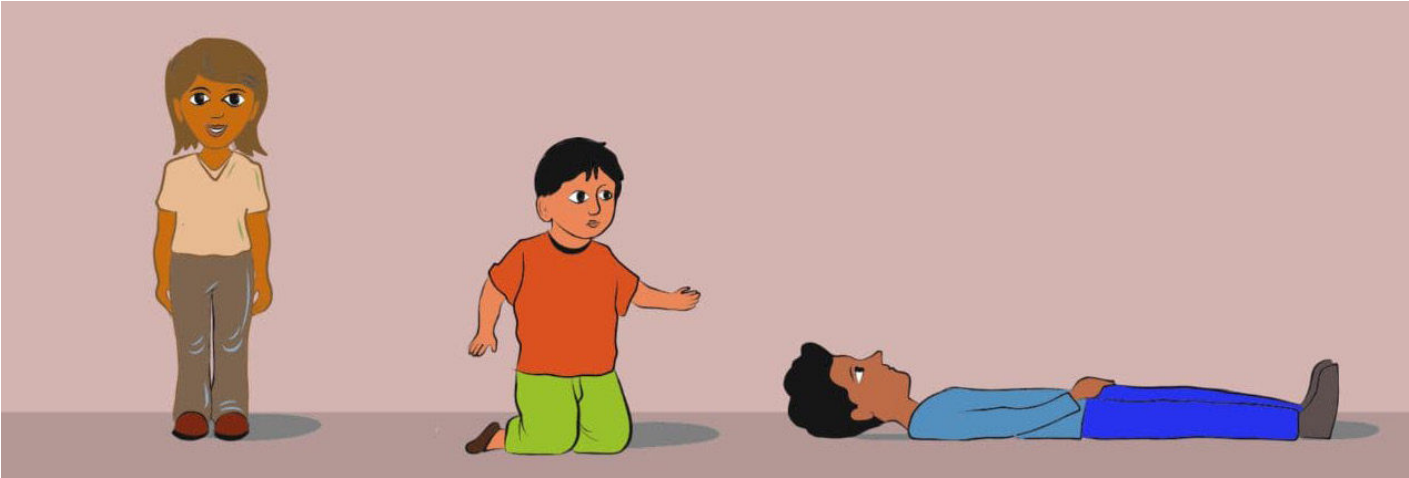
ተግባር 2:- አራቱ 'መ' በቁጢጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትኩረት ስፋት ከፍታችሁ

መቆም፡

- እጅን በሰዉነት ትክክል ወደ ታች አድርጎ እግርን ገጥሞ መቆም፡
- እጅን ወደ ኋላ በመደገፍ በእግር ጣት ቁጢጥ ማለት፡
- ከወገብ ቀጥ ብሎ እጅን ጫን ላይ በማድረግ በጉልበት መንበርከክ፡
- ከወገብ ቀጥ በማለት በመቀመጫችሁ መሬት ላይ እግራችሁን ዘርግታችሁ በመቀመጥ ሁለት እጃችሁን ጫናችሁ ላይ ማድረግ፡
- ሙሉ በሙሉ በጀርባችሁ በመተኛት ሁለት እጃችሁን ጫናችሁ ላይ ማድረግ፡
- ከዚያም ሂደቱን በተደጋጋሚ መስራት፡
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 15:- ከላይ መቆም ፣ መምበርከክና መተኛት

የግምገማ ጥያቄዎች

- 1. ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ወደ የት ይለወጣል?
- 2. ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ምን ጥቅም አለው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች በሙዚቃና ያለ ሙዚቃ በማቀናጀት የሚሰሩ ተግባራት ናቸው። እነዚህም መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ፣ ፍሰት ያለው ምት አማራጭ እና ዕድገት ያለው ምት ደረጃ ውስጥ የተካተቱ እንቅስቃሴዎችን ይይዛል። ይህ እንቅስቃሴ ተከታታይነት ያለው በተመሳሳይ ቦታና ጊዜ ከአንዱ ተግባር ወደ ሌላኛው ተግባር የሚሸጋገር፣ መጀመሪያ ከነበረው እየጨመረ የሚሄድ ወይም ከአንዱ ወደ ሌላው ተያያዥነት ባለው መልኩ የሚለወጥ እና የሚተካካ እንዲሁም ያለማቋረጥ የሚከናወን እንቅስቃሴ ነው። በዚህም ተማሪዎች የተሻለ ጤንነት፣ በራስ መተማመንና የአካል ብቃታችሁ እንዲሻሻል ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1. ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች መስራት የሰዓዊነት ክፍልን ያዳብራል።
2. ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ከከባድ ወደ ቀላል ይሰራሉ።
3. መደበኛ የሆነ የምት ድግግሞሽ በተመሳሳይ ቦታና ጊዜ ይተገበራል።
4. ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ያለ ሙዚቃ ምት ማከናወን እንችላለን።

ለ. አጭር መልስ ስጡ

5. በአረንጓዴ አረንጓዴ ጨዋታ ቢጫ ሲባል ምን ይደረጋል?
6. አራቱ 'መ' እነማን እንደሆኑ ዘርዝሩ።
7. ሦስቱ ተከታታይነት ያላቸው³⁴ እንቅስቃሴዎች እነማን ናቸው?

3 ምዕራፍ ሦስት

ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት ማለት እራስን ማወቅ፣ ስሜትን መቆጣጠር፣ መልካም ግንኙነትን ለማዳበርና የሌሎችን ሀሳብ ለመረዳት የሚያስችል ነው። በተጨማሪም በሁሉም የማህበረሰብ ክፍል እውቀትን፣ ክህሎትን፣ በጎ አመለካከትን፣ የሥራ ተነሳሽነትን የሚያጠነክር የትምህርት ዘርፍ ነው።

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ ትምህርት ይዘቶች በጨዋታዎች በእንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር፣ በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንዛቤ ማዳበር እና በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ግንኙነትን ማዳበር ናቸው።

የመማር ውጤቶች ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:- :

- ስለራሳችሁ አዎንታዊ አመለካከት ታዳብራላችሁ።
- የሌሎች ፍላጎትና ስሜትን ትረዳላችሁ።
- የማህበራዊ ግንኙነት ጥቅምን ታስረዳላችሁ።

- የማህበራዊ አመለካከት፣ ባህላዊ ስርዓትንና እሴቶችን ትረዳላችሁ።

3.1. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:-

- የራስንና የሌሎችን የባሕርይ ልዩነት ትቀበላላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ራስን መገንዘብ ማለት ምን ማለት ነው?

የራስን ግንዛቤ ማዳበር ማለት የራስን ባህሪ፣ አስተሳሰብና ስሜትን በመቆጣጠር የሌሎችን ስብዕና በማክበር በንቃትና ውጤታማ በሆነ መንገድ የምንተገብረው ነው። ይህን ለማዳበር የሰዊነት እንቅስቃሴን በተመጠነና በመደበኛነት ልታከናውኑ ይገባል።

ተግባር 1:- ቤት አልባው /Home-less/

የአሰራር ቅደም ተከተል

ቤትን እንዲወክል የተዘጋጀ አራት ማዕዘን /ክብ/ ቦታ እና ለማባረሪያ የሚያገለግል መጫወቻ ስፍራ ይኖራል።

- ተማሪዎችን ለሁለት በመከፈል አንደኛው ቡድን ቤት ያለው ሌላኛው ቤት አልባ ይሆናል፤
- ቤት አልባው ቡድን ውስጥ ያላቸው ተማሪዎች አባራሪ፤ ቤት ያላቸው ደግሞ ተባራሪ ትሆናላቸው፤
- ቤት ያላቸው ተማሪዎች ከቤታቸው ስትወጡ ቤት አልባዎች እናንተን በማባረር ሲነኩዎቸው ቤት ያላቸው ይሆናሉ፤
- በዚህ ሁኔታ እየተተካቸው ጫዋታው ይቀጥላል፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።

ተግባር 2:- ሮጦ ማምለጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በሦስት ቡድን ትከፈላላቸው። ከዚያም ሁለቱ ቡድን በአራት ሜትር ርቀት ፊት ለፊት በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቃቸው ትቆማላቸው።

- በረድፍ ከቆማቸው ሁለት ቡድኖች አንደኛው ቡድን ትናንሽና ቀለል ያሉ ኪሶችን ይይዛሉ፤
- ከሦስተኛው ቡድን በየተራ አንድ አንድ ተማሪ በሁለቱ ቡድኖች መካከል በኪስ ሳይመቱ ለማምለጥ ጥረት ያደርጋሉ፤
- በረድፍ የቆማቸው ተማሪዎች የሚወረወር ኪስን በመያዝ በመሀል የሚያልፉት ላይ ትወረውራላቸው፤

- በዚህ ሂደት በኳስ የተመቱ ተማሪዎች ከጨዋታ እየወጡ መጨረሻ ላይ የቀረ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል፤
- ከዚያም እየተቀያየራችሁ ሁሉም ቡድን በተራ ይደርሳችኋል፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 16 :- ሮጦ ማምለጥ

ተግባር 3:- ጌሽ - ጌዶ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ለሁለት ተከፍላችሁ አንዱ ቡድን ጌሽ ሌላኛው ጌዶ የሚል ስያሜ ትይዘላችሁ። በሦስት ሜትር ርቀት በረድፍ ፊት ለፊት ትቆማላችሁ፤ ከሁለቱም ቡድን ጀርባ 10 ሜትር ርቀት ላይ ቤት ይኖራችኋል፤

- ጨዋታውን ለመጀመር የመጀመሪያውን ፊደል ‘ጌ’ ከአራት ጊዜ ያላነሰ መጥራትና አዘናግቶ የመጨረሻውን ፊደል መጥራት፤
- ስሙ የተጠራ ቡድን ተባራሪ ያልተጠራ አባራሪ ይሆናል፤

- ቤታችሁ ሳትደርሱ የተነካችሁ ተማሪዎች ከጨዋታ ውጭ ትሆናላችሁ፤
- በተራም ስሞቹን በማቀያየር ሁለቱም ቡድን ትጫወታላችሁ፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 17:- የጌሹ-ጌዶ ጨዋታ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የራስን ግንዛቤ ለማዳበር ምን ማድረግ አለብን?
2. የራስን ግንዛቤ ማዳበር ምን ማለት ነው?

3.2. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንዛቤን ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የሌሎችን ሀሳብ፣ ባህልና ልዩነትን ትቀበላላችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ማህበራዊ ግንዛቤ ምን ጠቀሜታ አለው?

ማህበራዊ ግንዛቤ ማለት ከጎረቤቶቻችን፣ ከአካባቢ ሰዎች እንዲሁም ከክፍል ጓደኞቻችን እና ከሌሎችም ጋር መልካም ቅርርብ የመፍጠር ጠቀሜታን የምንረዳበት ነው። አካላዊ እንቅስቃሴ በሰዎች መካከል አዎንታዊ ግንኙነትን ያጎለብታል። ይህን መልካም ግንኙነት ለመፍጠር በጋራ (በቡድን) የሚከናወኑ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የበለጠ ጠቃሚ ናቸው።

ተግባር 1:- ዓላና ዓሳ አጥማጅ /fish and fisher/

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎችን ሁለት ቡድን ትመሰርታላችሁ።

- አንደኛው ቡድን ዓሳ አጥማጅ /አባራሪ/ ሌላኛው ቡድን ዓሳ ተባራሪ/ ትሆናላችሁ።
- አባራሪው ቡድን እጅ ለእጅ በመያያዝ በማጥበብ እና በማስፋት ተባራሪዎችን መማረክ /ዓሳዎችን ማጥመድ/።
- የተማረካችሁ ተማሪዎች ከጨዋታው ትወጣላችሁ።
- መጨረሻ የቀረ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል።
- ከዚያም ተባራሪው አባራሪ በመሆን ጨዋታው ይቀጥላል።
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 19:- ዓሳና ዓሳ አጥማጅ ጨዋታ

ተግባር 2:- ቤተሰብ መመስረት

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ርቀታችሁን ጠብቃችሁ በአንድ አከባቢ ቀለል ያለ ሰምሶማ ታደርጋላችሁ፤

- መምህሩ/ሯ እያዘበራረቀ ከተማሪዎች ቁጥር አሳንሶ/ሳ ሲጠራ/ስትጠራ በተጠራው ቁጥር ልክ ተማሪዎች ከጓደኞቻችሁ ጋር ትያያዛላችሁ፤
- ከተጠራው ቁጥር ዉጭ የሆነ/ች ተማሪ ከጨዋታው ትወጣላችሁ፤
- መጨረሻ ላይ የቀረው/ችው አሸናፊ ይሆናል/ትሆናላች። በዚህ መሰረት ጨዋታው ይቀጥላል፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 20:- ቤተሰብ መመስረት ጨዋታ

ተግባር 3:- አባ ያዕቆብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ክብ በመስራት ትቆማላችሁ፤

- አንድ ተማሪ መሀከል እንዲቆም/ድቅቆም/ ማድረግ፤
- በክቡ መሀከል የቆመው/ችው/ ተማሪ ያዕቆብ በማለት ትዕዛዝ መስጠት፤ ለምሳሌ:- ያዕቆብ ጸጉርህን አበጥር/ሪ

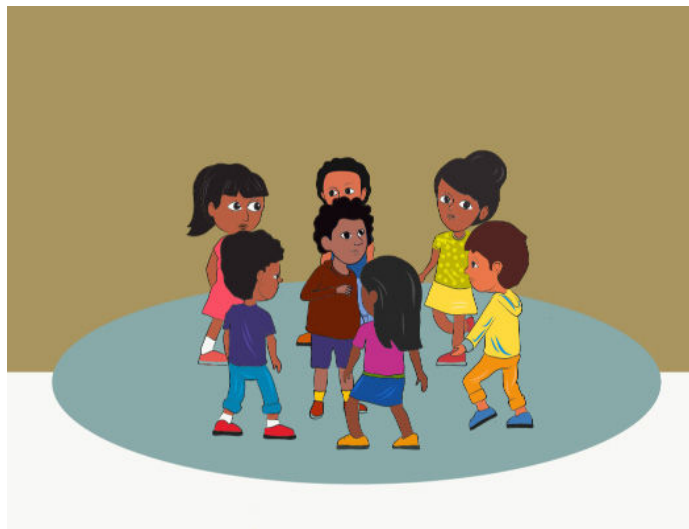
ፊትህን ታጠብ/ቢ

አንድ እጅህን አንሳ/ሺ

እግርህን ዘርጋ/ጊ

ተቀመጥ/ጭ...ወዘተ

- በክቡ መኃል የቆመው/ችው የሚያዘውን/ምታዘውን ያለ ስህተት መስራት፤
- ያዕቆብ የሚለው ስም ሳይጠራ አድርጎ ቢባል ትዕዛዙ በተግባር አይውልም፤
- ትዕዛዙን ያልተከተለ ከጨዋታ ውጭ ይሆናል፤
- እስከ መጨረሻ የቆየ የጨዋታው አሸናፊ በመሆን መካከል በመቆም ያጨውታል/ታጨውታለች፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 21:- አባ ያዕቆብ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ማህበራዊ ግንዛቤ ምንድን ነው?
2. ማህበራዊ ግንዛቤ በምን ዓይነት እንቅስቃሴ ይዳብራል?

3.3. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ግንኙነትን ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ-

- ከሌሎች ጋር አዎንታዊ በሆነ መልኩ ትተባበራላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

እንቅስቃሴዎችን በምን ዓይነት ሁኔታ ልንሰራ እንችላለን?

አካላዊ እንቅስቃሴን በግልም ሆነ በቡድን ማከናወን ይቻላል። በተለይ በቡድን የሚሰራ አካላዊ እንቅስቃሴ ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት በማዳበር የሰዎችን ስሜት የመረዳት አቅምን ያጎለብታል። በዚህም የተነሳ በተለያዩ ጉዳዮች ላይ የመወሰን አቅማችን ኃላፊነት የተሞላበት እንዲሆን ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው።

ተግባር 1፡- ኪስ በእጅ ወደ ኋላ ማቀበል

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ በመሆን መቀመጥ፤

- ከፊት ያለው/ችው ተማሪ በጫንቅላቱ/ቷ ላይ ከኋላ ላለው/ችው ተማሪ ኪስ ማቀበል፤
- የተቀበለውም/ችው ለቀጣይ በማቀበል በዚህ ሁኔታ እስከ መጨረሻው መቀጠል፤

- የመጨረሻ ተማሪ ኪሱን ይዘ/ዛ ከፊት በመምጣትና በመቀመጥ ወደ ኋላ ያቀብላል/ ታቀብላለች፤
- በዚህ ሁኔታ በመቀባበል ጫዋታው ይቀጥላል፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



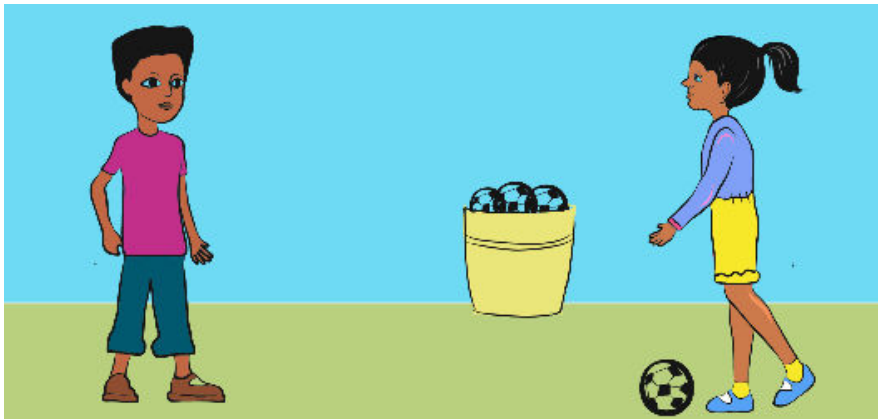
ስዕል 22:- ኪስን በእጅ ወደኋላ ማቀባበል

ተግባር 2:- ኪስ መልቀም

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ፊት ለፊት በሁለት ረድፍ ትቆማላችሁ፤
- በአንዱ ጠርዝ በኩል ለሁለቱም ረድፍ እኩል ቁጥር ያላቸው ኪሶች ይቀመጣሉ፤
 - ከዚያም ኪሱ ባለበት በኩል ያላችሁ የመጀመሪያ ተማሪዎች ኪሱን በማንሳት አጠገባችሁ ላለ ዳደኛ ታቀብላላችሁ፤

- የተቀበሉ ተማሪዎች አንዱ ለአንዱ በመስጠት እስከ መጨረሻው ተማሪ ድረስ ትቀጠባሉባቸው፤
- የመጨረሻ ተማሪዎች ጋር ኪሱ ሲደርስ የተዘጋጀው ቦታ ላይ ታስቀምጣላቸው፤
- በዚህ ጊዜ የመጀመሪያ ተማሪዎች ሌላ ኪስ በማንሳት እንደ መጀመሪያው ታቀጠባሉባቸው፤
- በዚህ ሁኔታ ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 23:- ኪስ የመልቀም ጨዋታ

ተግባር 3:- ከአደጋ መጠንቀቅ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ርቀታችሁን ጠብቃችሁ በተዘጋጀው ክብ ዙሪያ መቆምና አደገኛ የተባለውን ቦታ በምልክት መለዩት፤

- ተማሪዎች በክቡ ዙሪያ በሰምሶማ እንቅስቃሴ ታደርጋላችሁ፤
- ቁም የሚል ምልክት ወይም ድምፅ ሲሰጥ መቆም፤
- በተሰጠው የቁም ትዕዛዝ ወይም ምልክት ስትቆሙ አደገኛ ቦታ የቆመ ከጨዋታ ውጭ ማድረግ፤
- በዚህ አካሄድ መጨረሻ የቀረ አሸናፊ ይሆናል፤
- በመጨረሻም ሰዊነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 24:- በክብ ዙሪያ ቆመው የሚያሳይ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በቡድን የሚሰራ እንቅስቃሴ ምን እንደሚከተል ይረዳል?
2. አካላዊ እንቅስቃሴ እንዴት ማከናወን እንችላለን?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት ተማሪዎች በእውቀት፣ በክህሎት፣ በጎ አመለካከት እንዲሁም መልካም ግንኙነት እንዲኖራቸው ያስችላል። አካላዊ እንቅስቃሴ የራስን ባሕርይና አስተሳሰብ ለማዳበር እንዲሁም ስሜት ለመቆጣጠር ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። የቡድን እንቅስቃሴ በግል ከሚሰራ በበለጠ አዎንታዊ ግንኙነት የመፍጠር አቅም አለው። በተጨማሪ አካላዊ እንቅስቃሴ የሰዎችን ስሜት የመረዳትና የመወሰን ብቃትን ያጎለብታል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እዉነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1. የሰዉነት እንቅስቃሴ አካልን ብቻ ሳይሆን አዕምሮንም ያዳብራል።
2. ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች መልካም ግንኙነት ያጠናክራሉ።
3. ስሜትን አለመቆጣጠር የሚያስከትለው ችግር የለም።
4. የአካል እንቅስቃሴ በግል ብቻ የምናከናውነው ተግባር ነው።
5. በቡድን የሚሰራ እንቅስቃሴ የሌለውን ስሜት እንድንገነዘብ ይረዳል።

ለ. ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

6. በዓሳ አጥማጆች ጨዋታ አሸናፊ ማነው?
ሀ. ያልተማረከ ለ. የተማረከ ሐ. መልሱ የለም
7. ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብር ጨዋታ ምረጡ?
ሀ. ዓሳ አጥማጆች ለ. ቤተሰብ መመስረት ሐ. ሁሉም ሁሉም
8. በቤት አልባው ጨዋታ ጊዜ አራት ማዕዘን ውስጥ የሚገቡ ተማሪዎች
ሀ. አባራሪዎች ለ. ተባራሪዎች ሐ. ሁለቱም