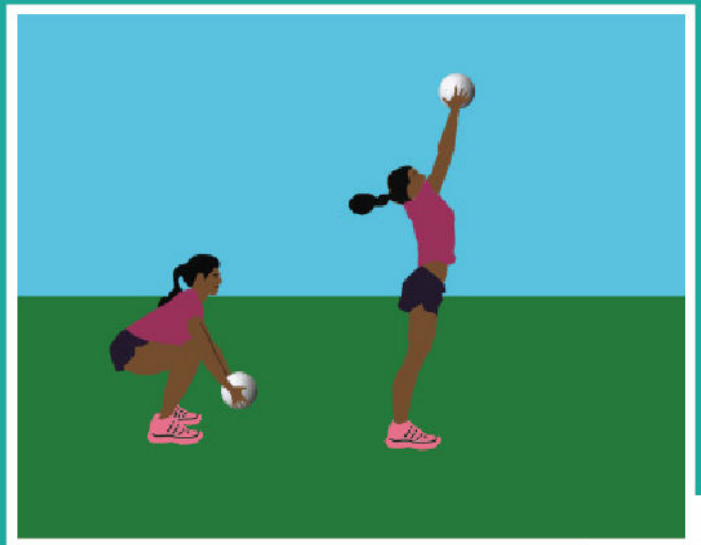
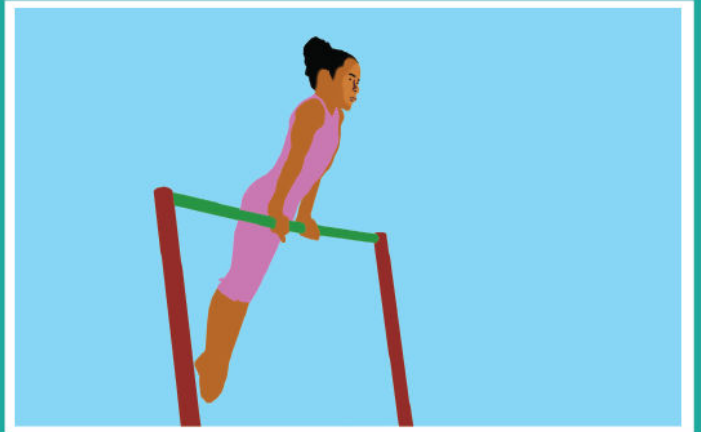




የጤናና ሰውነት ማጎልመሽ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ



ሦስተኛ ክፍል

የጤናና ሰዊነት ማጎልመሽ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ ሦስተኛ ክፍል

አዘጋጅቶ፡-

እስጢፋኖስ ንጉሴ
ይገርማል ጋሻው
አለልኝ አብዬ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች፡-

ተስፋዬ አቤ
ወንድአለ ሥጦቴ
አዶንያስ ገ/ሥላሴ
ውብአለም በየነ

አስተባባሪ፡-

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እናስፅል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ
2015 ዓ.ም አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

አዲስ አበባ 2015 ዓ.ም

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሓፍ 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 ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አቶ ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል።

ለስራችን መሳካት ሁልጊዜ 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 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 አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል።

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

ምዕራፍ አንድ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት 1

1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት 2

1.2 የላቀና በቦታ ላይ የመስራት ክህሎት 7

1.3 የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት 10

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ 17

2.1 ተከታታይ እድገት ያለው የመት ደረጃ 18

2.2 ተከታታይነት ያለው መሪ ምት 20

2.3 ከጓደኛ ጋር የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ 23

2.4 ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ

ምዕራፍ ሦስት

.ማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት 29

3.1 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ራስን ማስተዳደርን መለማመድ 30

3.1.1 የራስን ስነ ምግባር መለማመድ

3.1.2 ማህበራዊ ልምዶችን መለየት

3.2 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ 34

3.2.1 ማሰብን መለማመድ

3.2.2 በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት

3.3 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ትኩረትን በመቆጣጠር መለማመድ 41

3.3.1 አትኩሮት መስጠት

3.3.2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ 46
4.1 የልብና አተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ.....47
4.2 የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ..... 51
4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ 57
4.4 ቅልጥፍና 60

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ.....65
5.1 ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት..... 66
5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክ 78

ምዕራፍ ስድስት

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች.....83
6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች84
6.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች86
የቁልፍ ቃላቶች94
ዋቢ መጻሕፍት(References).....93

መግቢያ

ይህ የሦስተኛ ክፍል ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መማሪያ መጽሐፍ የተዘጋጀው በክፍል ደረጃው መሠረት የሚገባው ከመሠረታዊ ትምህርት መርሆችና ከትምህርቱ ባህሪያት አንጻር ነው። ትምህርቱ በንድፈ ሐሳብና በተግባር በማቀናጀት ለማቅረብ ተሞክሯል። በዚህ የክፍል ደረጃ ያሉት ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አማካኝነት የተሟላ ስብዕና ማለትም በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊና ስነ ልቦናዊ ዘርፎች የታነጹ ዜጎች እንዲሆኑ ይረዳል። በዚህ መጽሐፍ ስድስት ምዕራፎች የተካተቱበት ሲሆን ሁሉም ምዕራፎች የይዘት ፍላጎታቸውን ጠብቀው እንደሚከተለው ቀርበዋል፡-

ምዕራፍ አንድ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ምዕራፍ ሁለት ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ምዕራፍ ሦስት ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በማህበራዊና ስነ ልቦናዊ ትምህርት፣ ምዕራፍ አራት ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ምዕራፍ አምስት ጅምናስቲክ፣ ምዕራፍ ስድስት የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች ናቸው ።

መጽሐፉ ሲዘጋጅ በየምዕራፎቹ መግቢያ፣ ከምዕራፉ የሚጠበቁ የመማር ውጤቶች፣ ንዑስ ርዕሶች፣ አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች፣ የግምገማ ጥያቄዎች ፣የምዕራፍ ማጠቃለያና የምዕራፍ ማጠቃለያ ጥያቄዎች ተካትተዋል።

እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት በመጽሐፉ ውስጥ በየምዕራፎቹ የተካተቱት ነጥቦች በሙሉ ተማሪዎች ግልጽና ተጨባጭ እውቀትን ከመጽሐፉ እንዲያገኙ ያስችላል።

በዚህ መመሪያ መሰረት ተማሪዎች በአግባቡ ከተሳተፉ በጣም ጥሩ የሆኑ ውጤቶች ማስመዝገብ ይቻላል። የትምህርቱ እሴቶችም በተማሪዎችም ሆነ በህብረተሰቡ ዘንድ ለውጥ ያመጣሉ።

ምዕራፍ 1

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለሰው ልጅ የእለት ተዕለት ሥራውን የተቀላጠፈ ለማድረግ የሚያበረክተው አስተዋጽኦ በጣም ከፍተኛ ነው። ስለሆነም ለህጻናት ሁለንተናዊ እድገት ማለትም አካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና በማህበራዊ እድገታቸው እንዲዳብሩ እና የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖራቸው ያደርጋል።

ህጻናት የአካል ብቃታቸውን በሚገባ ካሻሻሉ ጤናቸው የተጠበቀ ይሆናል፣ ከማህበረሰቡ ጋር ተስማምተው ይኖራሉ፣ እንዲሁም አላስፈላጊ ውፍረት እና ተያያዥ በሽታዎችን የመከላከል አቅማቸው ይዳብራል።

የዚህ ምዕራፍ ዋነኛ አስፈላጊነት በዚህ የክፍል ደረጃ የሚማሩ ተማሪዎችን መሠረታዊ የአካል ብቃት እንዲኖራቸው በማድረግ ለቀጣይ የሚሠሩትን እንቅስቃሴ ያለምንም ችግር ለማዘጋጀት ይረዳል። ለምሳሌ መራመድ ፣ መታጠፍ ፣ ኪስ መወርወር እና መምታት የመሳሰሉት ቀላል የአካል እንቅስቃሴዎች ለተለያዩ ውስብስብ ሥራዎች መሠረት ናቸው።

የመማር ወጤቶች: ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:

- በአካል እንቅስቃሴዎች ጊዜ ዋና ዋና የእንቅስቃሴ ክህሎትን ትረጉላችሁ፤
- በጨዋታ ወይም በውድድር ጊዜ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን እንዴት እንደምተገብሩ ትረጉላችሁ፤
- በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ልዩነትን ታውቃላችሁ፤
- በፈጠራ እና በጥልቀት የማሰብ ስራዎች ላይ ብቁ ተሳታፊ መሆንን ታሳድጋላችሁ

1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- በቅደም ተከተል በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን የተለያዩና የላቁ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ፈጥራችሁ ትሰራላችሁ፡፡

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው

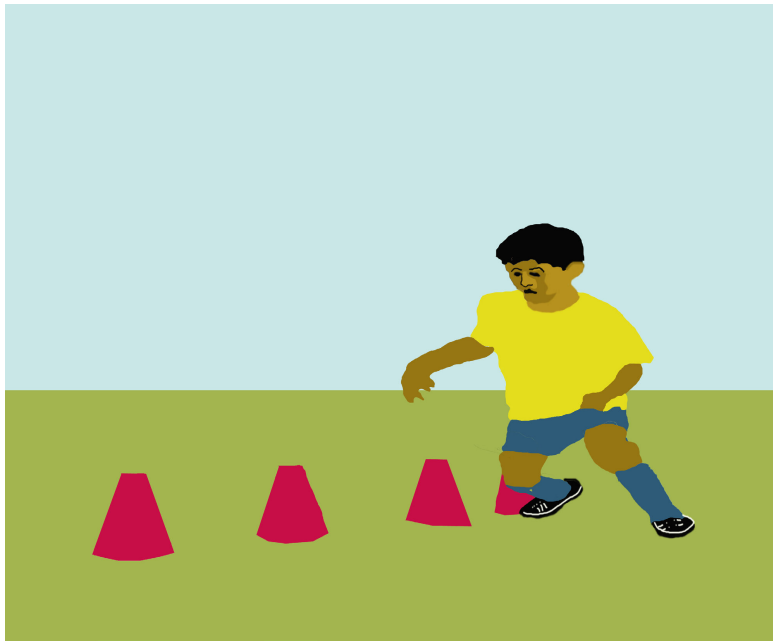
የተቀናጀ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት አካል እና አዕምሮን በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ በተለይም ቅልጥፍና ለማዳበር የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን የያዘ ሲሆን ፍጥነት እና የመተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ይካተቱበታል። የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው፡-

- በመሰናክል መራመድ
- አቅጣጫ በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት
- ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት
- የጥምዝምዝ ሩጫ፣
- ትናንሽ ኳሶችን በእጅ ማንጠር፣
- ትናንሽ ኳሶችን በእግር መምታት፣
- አዳኝና ታዳኝ ወ.ዘ.ተ ናቸው።

ተግባር 1. አቅጣጫን በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማማመደያ መስራት
- የተለያዩ ቀለም ያላቸው ብዛታቸው ቢያንስ አምስት የሆኑ ቅንብራቶችን(ኮኖችን) በሁለት ሜትር ርቀት መደርደር፣
- ተማሪዎች ተራ በተራ በዚግዛግ በቅንብራቶች መካከል በፍጥነት በመሮጥ ወደ ነበሩበት ቦታ መመለስ፣
እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት።



ሰዕል 1.1 አቅጣጫን በመቀያየር ጡብ ጡብ የማለት እንቅስቃሴ አተገባበር

ተግባር 2. ጡብ ጡብ በማለት ዲላማ ያለው ግልቢያ

ይህ እንቅስቃሴ ከቦታ ወደ ቦታ ጡብ ጡብ በማለት የሚሰራ ሲሆን በኳስ በመታገዝ መተግበር ይቻላል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን በቡድን በማደራጀት ጎናንሽ ኳሶችን መስጠት፤
- ኳሶችን ተራ በተራ እያነጠሩ ወደ ፊት መንቀሳቀስ፤ እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት።
- በግልቢያ መልኩ ኳስ በማንጠር ወደፊት ጡብ ጡብ በማለት ከፊት ለፊት ዲላማ በማስቀመጥ በኳስ መምታት።

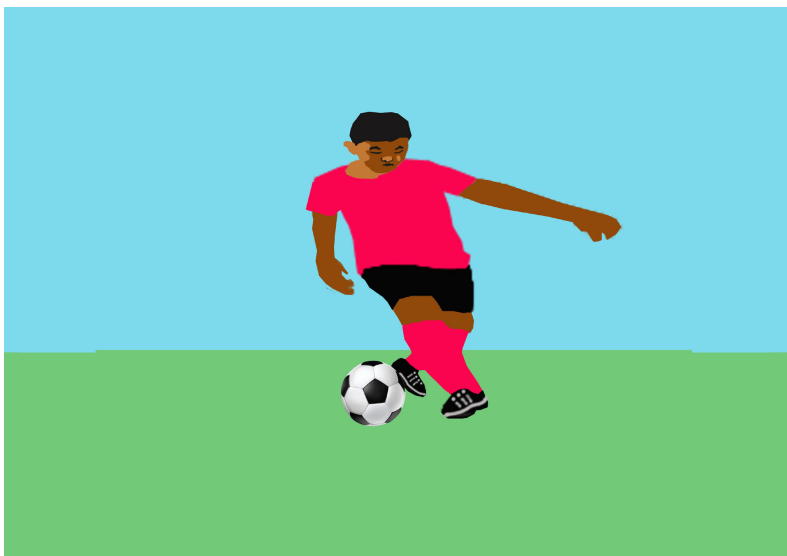


ስዕል 1.2 ኪስ በእጅ በማንጠር ጡብ ጡብ የማለት እንቅስቃሴ

ተግባር 3. በመሰናክል መራመድ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ቢያንስ በአራት ቡድን ተሰልፈው መቆም፤
- ልዩ ልዩ መሰናክሎችን በመደርደር ተራ በተራ በሰልፍ መሰናክሎችን መራመድ፤ (ቅንብራቶችን ወይም ኮኖችን ከተማሪዎች ፊት ለፊት መደርደር)፤
- በቅንብራቶች (ኮኖች) መካከል ተራ በተራ እየተራመዱ በእግር ኪስ መንዳት።



ስዕል1.3 በእርምጃ ትንንሽ ኪሶችን በመሰናክል መካከል መንዳት

ተግባር 4. ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት

ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት፡- ይህን እንቅስቃሴ ተማሪዎች ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን በመጫወት ማከናወን ይችላሉ። ለምሳሌ አዳኝ እና ታዳኝ ጨዋታን በሚጫወቱበት ጊዜ አዳኞች ታዳኞችን ለመያዝ በርቀት ጡብ ጡብ የማለት እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።

አዳኝ እና ታዳኝ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞች አሉት። በተለይ ህጻናት በጨዋታ መልክ ፍጥነትና ቅልጥፍና እንዲያዳብሩ ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን መያያዝና ስያሜ መስጠት፣ ለምሳሌ የአንደኛው ቡድን አባላት እናት ወይም አባት የሚል ስያሜ ሊሰጡ ይችላሉ፤
- ሁለት የቡድን መሪ የሚሆኑ ተማሪዎችን መምረጥ፤
- ጥንድ ሆነው የተያያዙት ተማሪዎች ወደ ቡድን መሪዎች በመሄድ የሰየሙትን ስያሜ በመናገር ለቡድን መሪ አማራጭ ማቅረብ፤ ለምሳሌ ከእናት እና ከአባት ምረጡ ሊሉ ይችላሉ፤
- ከቡድን መሪዎች መካከል ቀድሞ/ማ የጠራው/ችው የቡድን መሪ እድሉ ቀድሞ/ማ ይሰጠው/ጣት እና የመረጠው/ችው ተማሪ ከሱ/ከሷ ጎን መሰለፍ፤ ለምሳሌ አንድ የቡድን መሪ ቀድሞ/ማ እናት ካለ/ች የመረጠው/ችው ተማሪ በመውሰድ የተያያዙት ተማሪዎች እስከሚጨርሱ ድረስ ይቀጥላል፤
- በዚህ መሠረት ምርጫው ከተጠናቀቀ በኋላ ወደ ጨዋታው መግባት፤
- ሁለት ሰፈሮችን በተለያዩ ነገሮች ማጠር፤ የሰፈሮቹ ስያሜ አዳኝ እና ታዳኝ ይሆናል፤

- የአዳኞች ሰፈር በአንድ ተማሪ ወይም አዳኝ ይጠበቃል፤ ቀሪዎች አዳኞች ታዳኞችን ለማደን ወደ ሜዳ ይሰማራሉ፤ ታዳኞች ደግሞ የሚበላ ነገር ለመፈለግ ወደ ሜዳ ይሰማራሉ፤ አዳኞች ታዳኞችን ማባረር ይጀምራሉ፤
- አዳኞች አባረው ከያዙ ወደ ሰፈራቸው በመውሰድ ቤታቸው ውስጥ ያስቀምጣሉ፤
- ታዳኞች ሳይያዙ ቤታቸው ከገቡ አመለጡ ማለት ስለሆነ ከታዳኞች ቤት ገብቶ መንካት አይቻልም፤
- ታዳኞች ተይዘው እስረኛ ከሆኑ ሌሎች ጓደኞቻቸው እንደምንም ከታሰሩበት ሄደው ነክተው ካመለጡ አስፈላጊቸው ማለት ስለሆነ ወጥተው ወደ ጨዋታው መቀላቀል ይችላሉ፤ ጨዋታው ታዳኞች በሙሉ ተይዘው አስከሚያልቁ ይቀጥላል፤
- ልክ ታዳኞች ተይዘው ካለቁ በኋላ አዳኞች የታዳኝ ገጸ ባህሪ ፣ ታዳኞችን ደግሞ የአዳኝ ገጸ ባህሪ በመስጠት ቦታ ማቀያየር እና ጨዋታውን ማስቀጠል።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የተቀናጀ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት በፍጥነት በምንሠራበት ጊዜምን ምን ችግሮች ሊያጋጥሙን ይችላሉ

1.2 የላቁ እንቅስቃሴዎችን በቦታ ላይ የመስራት ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- መሰረታዊ የሆኑ እና የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት በቡድን በመሆን ትሰራላችሁ

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የላቁ እንቅስቃሴዎች ስንል ምን ማለት ነው?

2. በቦታ ላይ ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ ሁለቱን ጥቀሱ?

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት፦ በእንቅስቃሴ ወቅት የሚያጋጥሙንን ማንኛውም ችግሮች በብቃት ለመወጣት እና የግል እና የቡድን የእንቅስቃሴ ክህሎትን በማሳደግ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ለማከናወን ይጠቅማል።

የላቁ እንቅስቃሴዎች እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፦ ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መደበኛ ከሆነው አሰራር በተለየ መልኩ የመስራት ክህሎት ሲሆን በቦታ ላይ በመሆን መስራት ይቻላል።

የላቀ የእንቅስቃሴና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር የሚሠሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች አሉ። ከእነዚህም ውስጥ፦ ክብደትን በመሰናክል ላይ ማስተላለፍ፣ ለከፍታ ገመድ ማንጠልጠል እና መሳብና በአማራጭ መንጠልጠል እና የቡድን ገመድ ዝላይ ወ.ዘ.ተ ይገኙበታል።

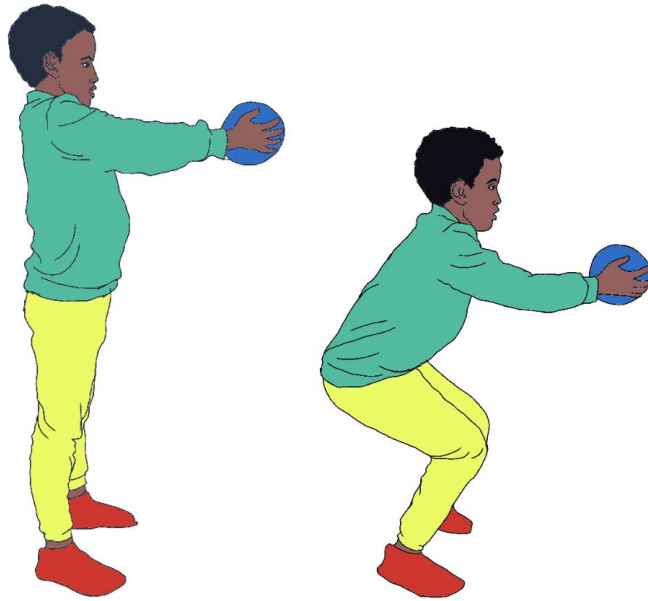
ተግባር 1. ኪሶችን በመሰናክል ላይ የማስተላለፍ እንቅስቃሴ

የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እንደየ አካባቢያችን ተጨባጭ ሁኔታ በተለያዩ ቦታዎችና መልኮች መስራት እንችላለን። ይህን ክህሎት ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ትንንሽ ኪሶችን በመያዝ በቅንቢቶች መካከል የቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ቢያንስ በአምስት ቡድን መሰለፍ፤
- ቅንቢቶችን መደርደር
- ትንንሽ ኪሶችን በእጅ በመያዝ መቆም፤

- ዓይናቸውን ከኳስ ላይ በማተኮር ቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ እየሰሩ በቅንቢቢቶች መካከል ማለፍ እና ኳስን ቅንቢቢቶችን በማሳለፍ እጅን በመዘርጋት ማስቀመጥ።



ስዕል 1.4 ትንንሽ ኳሶችን በመያዝ የቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ

ተግባር 2 ከፍ ባለ ቦታ ላይ ገመድ ማንጠልጠል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ መቆም፤
- ቢያንስ በሁለት እርምጃ ርቀት ላይ የተለያዩ ርዝመት ያላቸው ዘንጎችን በማቆም ተራ በተራ ገመዶችን ወደላይ በመወርወር ዘንግ ላይ ማንጠልጠል፤
- የዘንጎቹን ቁመት(ከፍታ) ቀስ በቀስ እየጨመሩ መሄድ፤
- እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መስራት።

ተግባር 3 በተለያዩ አማራጮች መንጠልጠልና መሳብ

ይህንን እንቅስቃሴ ሲሰሩ ገመዱን በመሳብ እና በገመዱ ላይ በመንጠልጠል የመሳብ እና የመንጠልጠል እንቅስቃሴ በማቀናጀት መስራት ያስችላል።

አሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፤
- በአግዳሚ ዘንግ ላይ ገመድ በማሰር በገመዱ ላይ በመንጠልጠል የመውጣት እና የመውረድ እንቅስቃሴ መስራት፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግመው መስራት።

1.3 የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት ተግባራት

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል፡- ኳስ በሁለት እጅ ወደጎን መወርወር፣ የቆመ ኳስ መምታት፣ በአንድ እጅ እና በሁለት እጅ ሁለት ኳስ ማንቀርቀብ፣ አንድ ኳስ በሁለት እጅ ማንቀርቀብ እና ማንጠር፣ ሁለት ኳስ በአንድ እጅ ማንቀርቀብ እና አግዳሚ ዘንግ ላይ በመንጠልጠል መሄድ፣ መሸከርከር እና መያዝ ፣ የደርሶ መልስ ሩጫ፣ መሃረቤን ያችሁ ጨዋታ ይገኙበታል።

ተግባር 1. የደርሶ መልስ ሩጫ

ሩጫ የሰው ልጅ ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴ ነው። ስለዚህ ልምምድን በመሥራት በተለያዩ ወድድሮች ላይ በመሳተፍ ራስን እና ሀገርን በማስጠራት ጥቅም ማስገኘት ይቻላል። በዚህ የክፍል ደረጃ የሚጠበቁ የሩጫ ችሎታዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የደርሶ መልስ ሩጫ አንዱ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት የሚል ይጨመርበት
- ተማሪዎችን በአራት ወይም በአምስት ቡድን መክፈል፤
- ከእያንዳንዱ ቡድን አንድ ተማሪ በመምረጥ የደርሶ መልስ ፍጫን እንዲረጡ ማድረግ ፤
- የደርሶ መልስ ፍጫን ደጋግሞ መሥራት።



ሰዕል1.7 የደርሶ መልስ ፍጫ

ተግባር 2. መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ

መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ ልክ እንደደርሶ መልስ ጨዋታ የልጆችን ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለማዳበር የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለት ወይም በሦስት ቡድን በመሆን ክብ መሥራት፤
- ከተማሪዎች መካከል መሃረብ በመያዝ በክቡ ዙሪያ የሚዞር / የምትዞር አንድ ተማሪ መምረጥ፤
- የተመረጠው/ችው ተማሪ በክቡ ዙሪያ በመዞር መሃረቤን ያያችሁ የሚል ድምጽ ሲያሰማ ወይም ስታስማ ሌሎች ተማሪዎች ደግሞ አላየንም እባካችሁ የሚል መልስ ይሰጣሉ፤

- መሃረብ በመያዝ የሚዘረው /የምትዘረው ተማሪ ከአንዱ/ዲ ተማሪ በስተጀርባ በኩል መሬት ላይ ማስቀመጥ፤
- መሃረብ የተደረገለት/ላት ተማሪ መሃረብ ሳያነሳ /ሳታነሳ መጀመሪያ መሃረብ ይዞ/ዛ የተንቀሳቀሰው/ችው ተማሪ ክቡን ዞር/ራ ከነካው/ከነካት ከጨዋታ ውጭ ይሆናል/ትሆናለች፤ ነገርግን መሃረቡ እንደትደረገለት/ላት ካወቁ ጨዋታውን ማስቀጠል፤
- በዚህ ጨዋታ አጫዋቹን/አጫዋቿን ማለትም መሃረብ የምታዘረውን/የሚያዘረውን ተማሪ ዞር ማየት አይቻልም።



ሰዕል 1.8 መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ

ተግባር 3. በሁለት እጅ ኳስ ወደጎን ወርውሮ ማቀበልና መቀበል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሦስት ሦስት በመሆን ቡድን መስራት፤
- ከሦስቱ ተማሪዎች አንዱ መሃል ላይ መቆም፤
- ሁለቱ ተማሪዎች ኳስ በአየር ላይ በመወርወር መሃል በቆመው(ችው) ተማሪ ላይ በማሳለፍ ማቀበል፤ እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት።



ሰዕል 1.9 በሁለት እጅ ኪስ ወደጎን ወርውሮ ማቀበል እና መቀበል

ተግባር 4 የቆመ ኪስ መምታት

- ተማሪዎች በረድፍ ፊት ለፊት ጎይዩ መቆም፤
- በረድፉ መካከል አንድ ኪስ ማስቀመጥ፤
- ተራ በተራ ኪስን በእግር መሬት ላይ በመምታት መቀባበል፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት።



ሰዕል 1.10 የቆመ ኪስ መምታት

ተግባር 5. ኪስን ወደላይ በመወርወር መቅለብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማማመቂያ መስራት
- ተማሪዎች ቢያንስ በአምስት ቡድን መሆን፤
- ተራ በተራ ኪስን ወደ ላይ በመወርወር መቅለብ፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት።

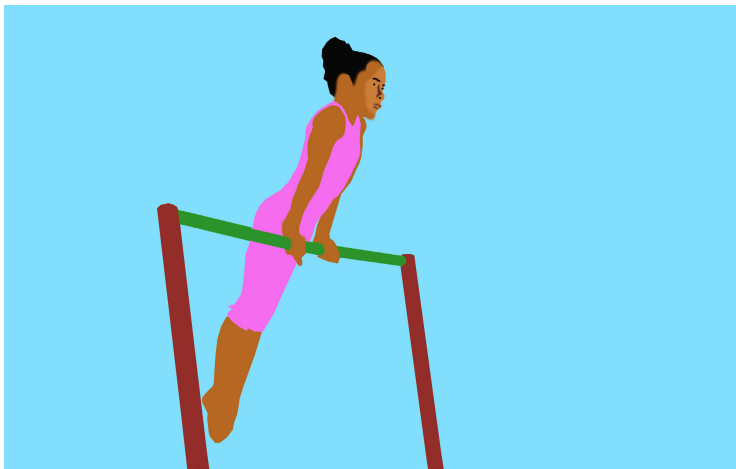


ሰዕል 1.11 ኳስን ወደላይ በመወርወር መቅለብ

ተግባር 6 አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል ፣ መሄድ ፣ መሽከርከር እና መያዝ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፣
- አግዳሚ ዘንግ ላይ ተራ በተራ በመንጠልጠል ወደፊት በመሄድ መሽከርከር እና መያዝ፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት



ሰዕል 1.12 አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል ፣ መሄድ ፣ መሽከርከር እና መያዝ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለሰው ልጅ ሁለንተናዊ እድገት ማለትም ለአካላዊ ፣ አዕምሮአዊና ማህበራዊ እድገት እንዲዳብሩ ያደርጋል።

አብዛኛዎቹ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የላይኛውን እና የታችኛውን የሰውነት ክፍል ቅንጅት የሚጠይቁ ናቸው። ይህም ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴ ከመራመድ ጀምሮ እስከ ሩጫ ያሉትን የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ያጠቃልላል።

መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ከምንላቸው መካከል፡- መራመድ፣ መታጠፍ፣ ኪስ መወርወርና መምታት የመሳሰሉት ይገኙበታል።

የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

- በመሰናክል መራመድ፣ አቅታቻ በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት
- ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት፣
- ትንንሽ ኪሶችን በእጅ ማንጠር፣
- አዳኝና ታዳኝ ወዘተ ይገኙበታል።

ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ማለት የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን በማቀናጀት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ማለት ነው።

ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ለማዳበር ከሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡- ሩጫ፣ መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ፣ የቡድን ገመድ ዝላይ ወዘተ. ይገኙበታል

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት፡- በእንቅስቃሴ ወቅት የሚያጋጥሙንን ማንኛውም ችግሮች በብቃት ለመወጣት እና የግል እና የቡድን የእንቅስቃሴ ክህሎትን በማሳደግ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ለማከናወን ይጠቅማል።

የላቀ እንቅስቃሴዎች እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መደበኛ ከሆነው አሰራር በተለየ መልኩ የመስራት ክህሎት ነው።

የምዕራፍ አንድ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በትክክል ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን እውነት ትክክል ያልሆነውን ደግሞ ሐሰት በማለት መልሱ።

- 1) የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ውስጥ አንዱ በመሰናክል መራመድ ነው።
- 2) እጅ የታችኛው የሰውነት ክፍል ነው።
- 3) ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች አዕምሮንና የሰውነት አካልን በማቀናጀት የሚሠሩ ናቸው።
- 4) መሠረታዊ የአካል እንቅስቃሴዎችን መሥራት ለጤና አይጠቅምም
- 5) መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት የሰው ልጅ የዕለት ተዕለት ሥራውን የተቀላጠፈ እንዲሆን ያደርጋል ።

ለ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ትክክለኛ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ መልስ የያዘውን ፊደል በመምረጥ አክብቡ

- 1. የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለምን ይጠቅማል?
 - ሀ. የሰውነት የመተጣጠፍ ችሎታን ያዳብራል
 - ለ. የቅልጥፍና ችሎታን ያዳብራል
 - ሐ. ሁሉም መልስ ናቸው።
- 2. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አይካተትም?
 - ሀ. ሩጫ
 - ለ. የገመድ ዝላይ
 - ሐ. መቀመጥ
- 3. ከሚከተሉት ውስጥ ከወገብ በታች ያለውን የሰውነት ክፍል ለማዳበር የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች የትኛዎቹ ናቸው?
 - ሀ. ኳስ በእጅ መቅለብ ለ.ኳስበእግር መምታት
 - ሐ.ኳስ በእጅ መወርወር
- 4. ከርቀት ከንደኛ የተመታችን የእግር ኳስ በየትኛው የሰውነት ክፍል ልንቆጣጠራት እንችላለን ?
 - ሀ. በእግር
 - ለ. በጭን
 - ሐ. ሀ እና ለ
- 5. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት የሚመደበው የቱ ነው
 - ሀ. የቆመ ኳስ መምታት
 - ለ. አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል
 - ሐ .ሁሉም መልስ ናቸው

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ሳይሰለቹ እንዲሠሩ ለማድረግ የተለያዩ ስልቶችን በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መስራት ጠቃሚ ነው። አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በተለያዩ የሙዚቃ ምቶች በመጠቀም የምንሠራ ከሆነ የልጆችን አካላዊና አዕምሮአዊ እድገትን ማሳደግ እንችላለን ። በዚህ የትምህርት ምዕራፍ ውስጥ ተማሪዎች በተለያዩ የሙዚቃ ምቶች በተለይ ረጋ ያለ ምት ያላቸውን ሙዚቃዎች በመስማትና የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ምላሽ መስጠትን ይለማመዳሉ።

የእንቅስቃሴ ተከታታይነት ለሙዚቃና ለዳንስ መሠረት ነው። የምት ክህሎት የቅልጥፍና፣ የሰውነት ህብረት ፣ ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታና የመሳሰሉ ችሎታ ድምር ወጤት ነው። ተከታታይ እንቅስቃሴ ስንል ሰውነታችን ለተለያዩ የሙዚቃ ምቶች የሚሰጠው ምላሽ ማለት ሲሆን የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የፍሰት ምት በመጠቀም መስራት ይቻላል።

ለምሳሌ፡ዳንስ፣አየራዊ እንቅስቃሴ(Aerobics)፣ጂምናስቲክ ወ.ዘ.ተ.... ናቸው።

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት አተገባበርን ለማየት ያህል፡-

- የሙዚቃውን ምት በደንብ መማር፣
- ምቱን ከሙዚቃው ጋር በማቀናጀት መማር፣
- ትኩረት መደረግ ያለበት ምቱን እና አካላዊ እንቅስቃሴውን አቀናጅቶ መስራት እንጂ ትክክለኛነቱ ላይ ባይሆን ይመረጣል።

- ከምቱ ጋር ሊሄዱ የሚችሉ ዳንሶችንና አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በትክክል መምረጥ አስፈላጊ ነው።
የሙዚቃውን ምት በመጠቀም አካላዊ እንቅስቃሴውን በተቀናጀ መልኩ ስንሠራ በተቻለ መጠን ፍርሃትን ማስወገድ ይኖርብናል።

የመማር ውጤቶች፡-ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ ባህሪያት ትገነዘባላችሁ።
- በተለያዩ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ማህበራዊ እና ስነ ልቦናዊ ክህሎትን ታዳብራላችሁ።
- ቀለል ያሉ በራስ ተነሳሽነት የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ።
- በምት የተቀነባበረ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ታደንቃላችሁ።

2.1 ተከታታይ እድገት ያለው የምት ደረጃ

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

- ተከታታይነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ አይነቶች ትዘረዝራላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1 ተከታታይ እድገት ያለው የምት ደረጃ እንቅስቃሴ በምንሠራበት ጊዜ መሥራት ያለብን ከቀላል ወደ ከባድ ነው ወይስ ከከባድ ወደቀላል? ለምን? ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ማለት በወጥነት የሚሰሩ ተመሳሳይ የአሰራር ቅደም ተከተል ያላቸውና አዋህዶ ለመስራት የሚመቹ እንቅስቃሴዎች ማለት ነው። የአካላዊ እንቅስቃሴዎችን ከተለያዩ የሙዚቃ ምት ጋር አቀናጅቶ መሥራት ጠቃሚ ቢሆንም ተግባራዊ በምናደርግበት ወቅት ከቀላል ወደ ከባድ እንቅስቃሴዎችን ወይም የሙዚቃው ምት ፍጥነቱ ረጋ ያለውን በመምረጥ መሥራት ትልቅ አሰተዋፅኦ አለው። እንቅስቃሴዎችን ከቀላል ወደ ከባድ ስንሠራ ስፖርታዊ ጉዳዮች ይቀንሳሉ። በተጨማሪም ተማሪዎች ክህሎቱን በቀላሉ እንዲያዳብሩ ይረዳል።

ተግባር 1 በቦታ ላይ እየተንቀሳቀሱ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ይህ ተግባር ተማሪዎች ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት እንዲለማመዱ ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በክብ መሆን፤
- መምህር የሚሠሩትን እንቅስቃሴዎች ማየት፤
- ቀለል ያለ ወይም የምት ፍጥነቱ ረጋ ያለ ሙዚቃ መስማት፤
- የሙዚቃውን ምት እያዳመጡ እግርን ወደ ግራና ቀኝ በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መሥራት እና እጅን ወደ ላይ በማንሳት ማገናኘት፤
- እንቅስቃሴዎቹን ከምቱ ጋር አብሮ እየደጋገሙ መሥራት።

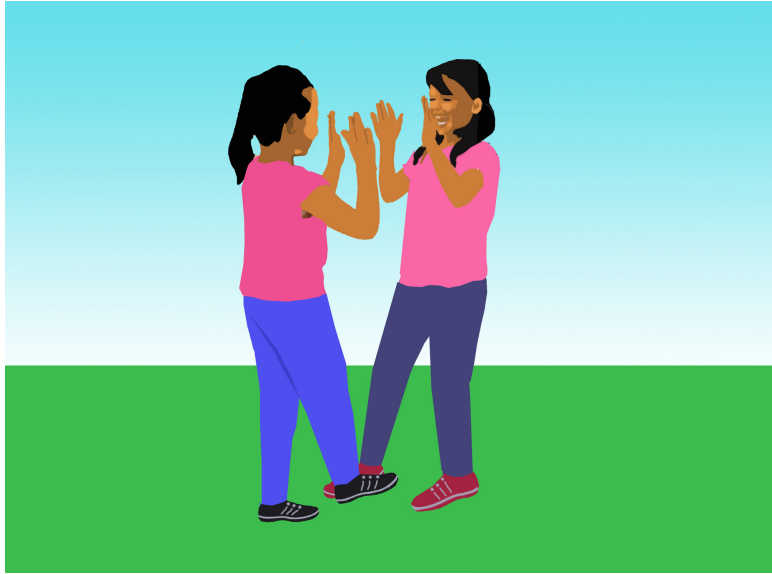


ስዕል 2.1 በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር 2 እጅ እና እግር በማቀናጀት የሚሠሩ ተግባራት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን ረጋ ያለ ሙዚቃ ማዳመጥ
- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን እጅ እና እግር በማቀናጀት እንቅስቃሴዎችን መሥራት፤
- መምህር ያሳዩአቸውን አካላዊ እንቅስቃሴዎች በትክክል መሥራት፤
- የሙዚቃ ምት እያዳመጡ የቀኝ እጅ ከጓደኛቸው ቀኝ እጅ ጋር እንዲሁም የግራ እጅ ከጓደኛቸው የግራ እጅ ጋር እያገናኙ መሥራት፤
- ሌሎች ተያያዥ እንቅስቃሴዎችን እየጨመሩ መሥራት።



ስዕል 2.2 በጥንድ ተመሳሳይ እጅና እግር እያገናኙ በቅንጅት መሥራት የቡድን ሥራ

1. ቢያንስ አምስት አምስት በመሆን ረጋ ያለ ምት ያለው ሙዚቃ በመምረጥ እንቅስቃሴ ሠርታችሁ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

2.2 ተከታታይነት ያለው መሪ ምት

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

- ከአንደኛው ተከታታይነት ካለው እንቅስቃሴ ወደሚቀጥለው እንቅስቃሴ የመቀየር ችሎታን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

1 ምት ማለት ምን ማለት ነው ?

ምት፡- ማለት ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በማቀናጀት ወጥ በሆነ መልኩ መሥራት ማለት ነው።

የምት እንቅስቃሴ ጥበብን የሚጠይቅ ሲሆን ለሌሎች ስፖርታዊ ክህሎቶች መሠረት ነው።

ተማሪዎች የምት እንቅስቃሴን ሲሠሩ የምትን ትርጉም በደንብ ይገነዘባሉ። የምት እንቅስቃሴን በሌሎች መሣሪያዎች በመታገዝ /በማቀናጀት/ እና ምንም ዓይነት መሣሪያ ሳንጠቀም በሙዚቃ ብቻ መሥራት እንችላለን። እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ ከቀላል ወደ ከባድ መሆን አለበት።

ተግባር 1 ኪስ ከሙዚቃ ምት ጋር ማንጠር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በትንሹ በአምስት ቡድን በመሆን በተቃራኒ አቅጣጫ ፊት ለፊት መቆም፤
- በደንብ የሚነጥሩ ኪሶች ማዘጋጀት እና ለአንዱ ቡድን መስጠት፤
- ለስለስ ያሉ ሙዚቃዎች መስማት፤
- ኪስ የያዙ ተማሪዎች የሙዚቃውን ምት ጠብቀው ኪስ እያነጠሩ ፊት ለፊት ወደ ተሰለፉ ተማሪዎች በመሄድ ኪስ ማቀበል ። ከዚያም ከተሰለፉት ተማሪዎች በጀርባ በኩል ማሳለፍ።
- ይህን እንቅስቃሴ ኪስን ወደግራና ወደቀኝ በኩል እጅን በማፈራረቅ በማንጠር መሥራት፤ ኪስን ወደ መሬት በማስጠጋት ቶሎ ቶሎ ማንጠር፤ ወደላይ ከፍተኛ ማንጠር።

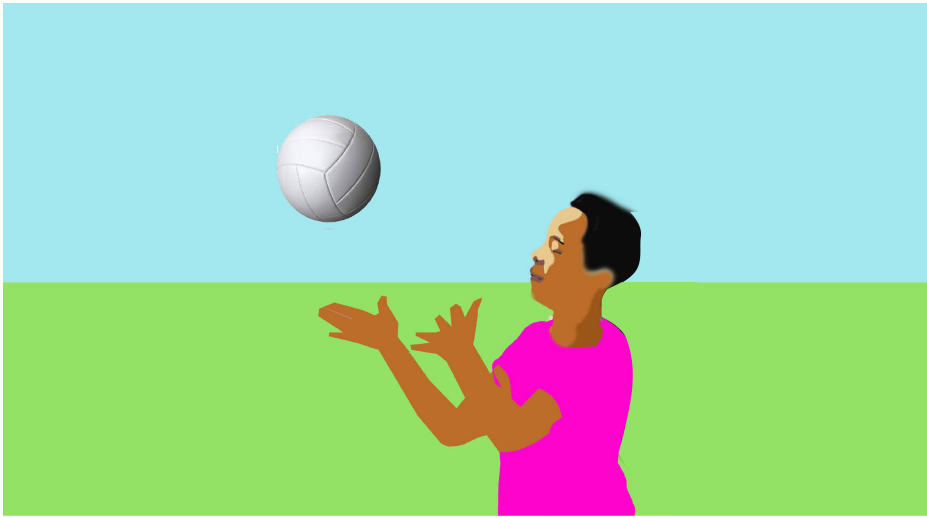


ስዕል 2.3 ኪስ ከሙዚቃ ምት ጋር ማንጠር

ተግባር 2 ኪሶችን በእጅ እየነኩ የመመለስ ጨዋታ

አሰራር ቅደም ተከተል:-

- ተማሪዎች ከ 5-6 ረድፍ ተሰልፈው መቆም ፣
- ከቅንብራቶች/ኮኖች/ ጎን ሦስት ኪሶችን አራርቆ ማስቀመጥ፣
- የተሰለፉ ተማሪዎች ተራ በተራ በመሮጥ ኪሶችን በእጃቸው እየነኩ በሩጫ፣ መመለስ እና ካልሠሩ ተማሪዎች በስተኋላ መሰለፍ፣
- ሁሉንም ኪሶች አንድ በአንድ በእጃቸው በመንካት የመጨረሻውን ኪሶ በእጃቸው ከነኩ በኋላ መመለስ፣
- ይህንን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ ለአምስት ጊዜ መሥራት።



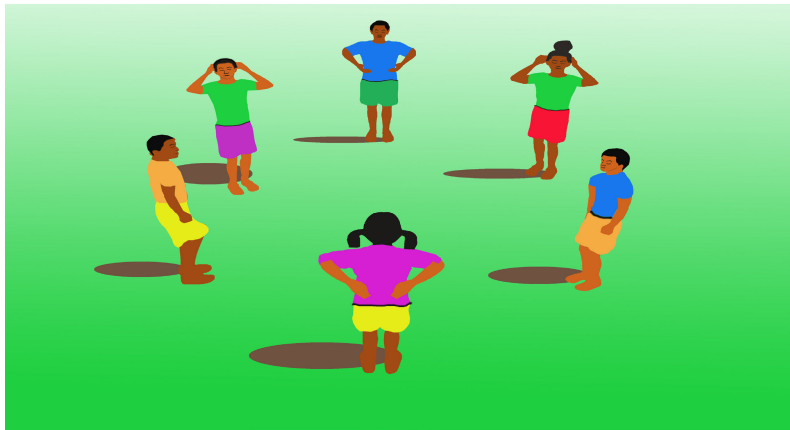
ስዕል 2.4 በረድፍ ተሰልፈው ኪሶችን በእጅ እየነኩ መመለስ

ተግባር 3 በክብ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ይህ እንቅስቃሴ ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ክፍላቸውን በማቀናጀት የሚሠሩት ሲሆን በዚህ ክፍል ደረጃ የሚገኙ ተማሪዎችን መንፈሳቸውን ለማደስ፣ የደስታና እርካታ ስሜት እንዲያገኙ ይረዳቸዋል። ይህም ተማሪዎች ንቁና ጤናማ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። ከዚህም በተጨማሪ እነዚህ ተማሪዎች ተከታታይነትን ጠብቀው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን አቀናጅተው በቀላሉ እንዲሠሩ ያስችላቸዋል። ስለሆነም ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች በንቃት ሊሳተፉበት ይገባል።

አሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በአምስት ቡድን መሰለፍና ክብ ሠርተው መቆም፤
- አምስት የተለያዩ የኤሮቢክስ (አየራዊ) እንቅስቃሴ ምታቸውን ጠብቀው መሥራት፤
- አንድ የፊሽካ ድምፅ ሲሰሙ የእግራቸውን ቁርጭምጭሚት እንዲነኩ፣ በሁለተኛው ወገባቸውን፣ በሦስተኛው ትክሻቸውን፣ በአራተኛው ጭንቅላታቸውን፣ በመጨረሻው የፊሽካ ድምጽ ደግሞ እጃቸውን ከአራሳቸው በላይ በማንሳት ማገናኘት ፣ይህንን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ መሥራት።



ስዕል 2.5 በክብ ሆነው የተለያዩ የሰውነት ክፍላቸውን እየነኩ መመለስ

2.3 ከጓደኛ ጋር የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኞቻችሁ ጋር የመግባባት ችሎታን ትሰራላችሁ።

እንቅስቃሴዎችን በግል ከመስራት ይልቅ ከጓደኛ ጋር መስራት ብዙ ጥቅሞች ከጓደኛ ጋር ስንሰራ እንቅስቃሴውን አንሰለችም፣ የድካም ስሜት በቀላሉ አይሰማንም፣ የመስራት ፍላጎታችን ይጨምራል፣ እንዲሁም እንቅስቃሴዎችን እንድናዘወትር ያደርገናል።

ተግባር 1 ሰለሜ ሰለሜ ጨዋታ

ሰለሜ ሰለሜ ጨዋታ በሀገራችን ኢትዮጵያ በተለይም በምንኖርባት ከተማ አዲስ አበባ በልጆች ዘንድ ተወዳጅ ጨዋታ ከመሆኑም ባሻገር በዚህ ክፍል ደረጃ ያሉትን ተማሪዎች ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለማዳበር የሚረዳ የጨዋታ ዓይነት ነው።

ይህ ጨዋታ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ሊያንቀሳቅስ የሚችል የጨዋታ ዓይነት በመሆኑ ሁሉም ተማሪዎች ሊሳተፉበት ይገባል። በመሆኑም በዚህ የክፍል ደረጃ ተመራጭና በትክክል ተግባራዊ መደረግ ያለበት ጨዋታ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቡድን ቢያንስ ከ5-10 ብዛት በመሆን መቆም፤
- ለእያንዳንዱ ቡድን ስያሜና ቁጥር መስጠት፤
- የመጀመሪያው ቡድን እጅና እግራቸውን እያቀናጁ ከዝላይ ጋር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማቅረብ፤
- የሙዚቃውን ወይም የመዝሙሩን ምት በመስማት እንቅስቃሴዎችን መሥራት፤
- ሌሎች ተማሪዎች እንቅስቃሴውን የሚሠሩትን ልጆች በጭብጨባና ድምጽ ማጀብ፤
- ቀሪ የቡድን አባላት ለየት ያሉ እንቅስቃሴዎችን ከምቱ ጋር መሥራት፤
- የተሻለ እንቅስቃሴ የሠሩትን ተማሪዎች በጋራ ማድነቅ ሞራል መስጠት።

የቡድን ሥራ

1. ቢያንስ አምስት አምስት በመሆን ሙዚቃዎችን መርጣችሁ በመሳሪያ በመታገዝ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ በክፍል ውስጥ በተግባር አሳዩ።

2.4 ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ

- አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎችይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡
- ከጓደኞቻችሁ ጋር በመተባበር ሰርታችሁ ታሳያለላችሁ።

የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ከንደኞቻችሁ ጋር ተነጋገሩ ?

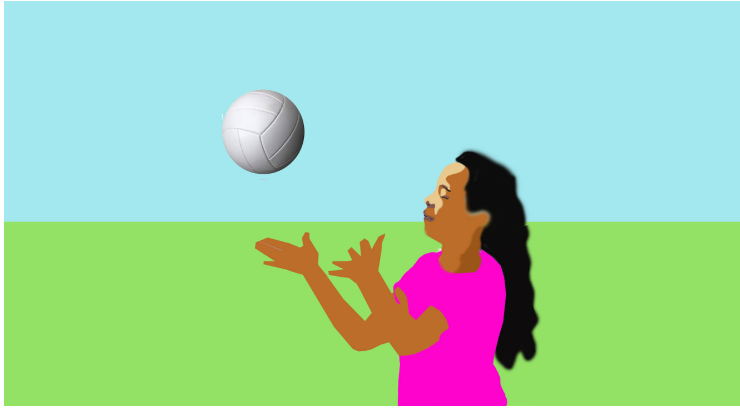
ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ ማለት ልክ ከላይ እንዳየናቸው እንቅስቃሴዎች ሆኖ ለየት የሚያደርገው የአተገባበሩ ስልታዊ መዋቅር ነው።

ተግባር 1 ትናንሽ ኪሶችን እጅ ጭብጨባ ጋር አቀናጅቶ መጫወት

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በቀላሉ እንዲሠሩ የሚረዳ ከመሆኑም ባሻገር ከምት ጋር የተቀናጀ በመሆኑ በተማሪዎች ዘንድ ተወዳጅ ጨዋታ ስለሆነ ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች የሚሳተፉበት የተቀናጀ የምት ጨዋታ ነው። ከምት ጋር የተቀናጀ በመሆኑ ተማሪዎች በቀላሉ ይለማመዱታል።

አስራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቁመታቸው ከትንሽ ወደ ትልቅ ቢያንስ በሦስት መስመር መሰለፍ፤
- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፤
- ፊት ለፊት ለቆሙት ተማሪዎች ኪስ በመስጠት ኪስ ከታች ወደ ላይ ደጋግሞ መወርወር፤
- ቢያንስ አራት ጊዜ ከወረወሩና መሬት ሳይነካ በእጃቸው ከያዙ በኋላ ለቀጣይ ተረኛ ኪሱን በመስጠት ከኋላ መሰለፍ፤
- ይህን እንቅስቃሴ ሁሉም ተማሪዎች ከሠሩ በኋላ እንደገና ፊት ለፊት የቆሙ ተማሪዎች ኪስ አንድ ጊዜ ወደ ላይ ወርወረው ኪስ ከመመለሱ በፊት እጃቸውን አንድ ጊዜ አጨብጭበው መያዝ
- ይህን እንቅስቃሴ እያንዳንዱ ተማሪ ሦስት ጊዜ ከሠሩ በኋላ በተመሳሳይ መልኩ የእጅ ጭብጨባውን እየጨመሩ መሄድ፤
- አንድ ጊዜ ወደ ላይ ኪስ ወርወረው ሁለት ጊዜ አጨብጭበው ኪስ መሬት ሳይነካ አየር ላይ እንዳለ በእጃቸው መያዝ፤
- ይህንን እንቅስቃሴ እስከ ቻሉት መጠን ተማሪዎቹ የእጅ ጭብጨባውን እየጨመሩ መሄድ፤



ስዕል 2.6 ኪስን ከእጅ ጭብጨባ ጋር አቀናጅተው መጫወት

- ኪስ መሬት የነካበት(ገትን) ተማሪ በማስወጣት ለቀጣዩ ተማሪ ኪስን መስጠት
- ኪስ መሬት ሳይነካበት(ካባት) ከሌሎች ተማሪዎች የተሻለ የወረወረና(ችና) ያጨበጨበውን(ችውን) ተማሪ ሌሎቹ ተማሪዎች የሞራል ድጋፍ መስጠት።

ማሳሰቢያ:-ተማሪዎቹ ሊወረወሩትና በቀላሉ ሊይዙት የሚችሉት አነስተኛ ክብደትና መጠን ያላቸው ኪሶች መጠቀም ያስፈልጋል።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በመሣሪያ የሚሠሩ ሁለት እንቅስቃሴዎችን ሥሩ።
2. ምንም ዓይነት መሣሪያ ሳይጠቀሙ የሚሠሩ ሁለት እንቅስቃሴዎችን ሥሩ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ምት፡- ማለት ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በማቀናጀት ወጥ በሆነ መልኩ መሥራት ማለት ነው። የምት እንቅስቃሴ ጥበብን የሚጠይቅ ሲሆን ለሌሎች ስፖርታዊ ክህሎቶች መሠረት ነው። ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የቅልጥፍና፣ የሰውነት ቅንጅት፣ ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታ እና የመሳሰሉ ችሎታ ድምር ውጤት ነው።

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ስንል ሰውነታችን ለተለያዩ የሙዚቃ ምቶች የሚሰጠው ምላሽ ማለት ነው። የፍሰት ምትን በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ይቻላል። ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ለመተግበር የሚከተሉትን ሐሳቦች መገንዘብ ያስፈልጋል።

- የሙዚቃን ምት በደንብ መረዳት ፣
- ምቱን ከሙዚቃው ጋር በማቀናጀት መለማመድ፣
- ትኩረት ማድረግ ያለበትን ምቱን እና አካላዊ እንቅስቃሴውን አቀናጅተን መሥራት እንጂ ትክክለኛነቱ ላይ ባይሆን ይመረጣል።

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በሆዋላ ትክክል ከሆነ እውነት ትክክል ካልሆነ ደግሞ ሐሰት በማለት መልሱ

1. እንቅስቃሴዎች በራስ የመመራትን ችሎታን ይቀንሳሉ።
2. ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን መሥራት መልካም ዜጋ እንድንሆን ያደርገናል።
3. ስፖርታዊ እንቅስቃሴ የጤና ጥቅም የለውም ።
4. እንቅስቃሴዎችን ሥንሰራ ከቀላል ወደ ከባድ መሄድ አለብን።
5. ከሙዚቃ ምት ጋር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የቅንጅት ችሎታን ያዳብራሉ።

ለ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በሆዋላ ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል መርጣችሁ አክብቡ።

6. ከሚከተሉት ውስጥ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የሚያካትተው የትኛውን ነው?

ሀ. ቅልጥፍና ለ. ሚዛንን የመጠበቅና የመሳሰሉ ችሎታ ሐ. ሁሉም

7. ለሕፃናት ውስብስብና አስቸጋሪ የሆነው እንቅስቃሴ የቱ ነው? ሀ.

ያለ መሣሪያ የምንሠራው እንቅስቃሴ

ለ. መሣሪያ በመጠቀም የምንሠራው እንቅስቃሴ

ሐ. ሀ እና ለ መልስ ናቸው

ሐ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተገቢ መልስ ስጡ

8. ቀስ በቀስ የሚሻሻል የምትእንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ?

9. ምት ማለት ምን ማለት ነው

ምዕራፍ ሦስት

የማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

በምዕራፍ አንድ እና ሁለት ላይ የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ለሰው ልጅ የሚሰጣቸውን ጥቅሞች ተመልክተናል። የአካል እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ መከተል ያለብንን ቅደም ተከተሎች ባለፉት ሁለት ምዕራፎች በሚገባ የተመለከትን ሲሆን በዚህ ምዕራፍ የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ጉዳዮች ያለውን ሚና አንድ በአንድ የምንዳስስ ይሆናል።

ተማሪዎች የማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ሕይወታቸውን ካዳበሩ ለሀገር መልካም ዜጋ ይሆናሉ። አስቸጋሪና ውስብስብ ችግሮች ሲያጋጥሙም በንቃትና በጥበብ መፍትሄዎችን ይፈልጋሉ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ አምስት ንዑስ ርዕሶች የተካተቱ ሲሆን እነሱም፡-

- ራስን የማስተዳደር ክህሎትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች፤
- የራስን ስነ ምግባር መለማመድ፤
- ማህበራዊ ልምዶችን መለየት፤
- በጨዋታዎች ችግርን መለየት፤
- በጨዋታ እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ፤
- ማሰብን መለማመድ፤ ወዘተ. ተካተዋል።

እነዚህን ከላይ የተጠቀሱትን ክህሎቶች በምን በምን የአካል እንቅስቃሴዎች አማካኝነት እንደምናዳብራቸው በዝርዝር በየንዑስ-ርዕሶቹ ስር ተጠቅሷል።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

መሠረታዊ የጥሩ ዜጋ ባህሪያትን ታሳያላችሁ፤

- ነባራዊ ችግሮችን መረዳት እና ለመፍትሄው እቅድ ታዘጋጃላችሁ፤
- አትኩሮት የመስጠት ጥቅምን ትረዳላችሁ።

3.1 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ራስ ማስተዳደርን መለማመድ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ችግሮችን በመማር ትክክለኛ መፍትሄዎችን ትለያላችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች፡

1. ራስን ማስተዳደር ማለት ምን ማለት ነው

ራስን ማስተዳደር ማለት፡- የማንንም እገዛ ሳንፈልግ ከጥገኝነት ነፃ በሆነ መልኩ የራስን ህይወት መምራት መቻል ነው። አንድ ሰው ራሱን ማስተዳደር ይችላል የምንለው በራስ መመራት እና መገንዘብ ሲችል ነው። በመሆኑም በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎት ያለው ሰው፡-

- የሚያጋጥሙትን ችግሮች በቀላሉ መፍታት ይችላል፤
- በመርሐ ግብር በመመራት ዓላማውን ማሳካት ይችላል፤
- ከሌሎች ሰዎች ጋር በቀላሉ ተግባብቶ መኖር ይችላል ፤
- ጊዜውን በአግባቡ ይጠቀማል፤
- በተሰማራበት የሥራ መስክ ሁሉ ስኬታማ ይሆናል፤

በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው፡-አኩሪ ጨዋታ፣ የኪስ ምልልስ ጨዋታ የመሳሰሉት ናቸው።

3.1.1 የራስን ስነ ምግባር(ተግላፅ) መለማመድ

የራስን ስነ ምግባር (ተግላፅ) መለማመድ ስንል በተፈጥሮ እና በማህበረሰብ እሴቶች ዘንድ ያገኘነውን ፀባይ በማዋሃድ የማንንም ግፊት ሳንቀበል የራሳችንን ባህሪ እና ስነ ምግባር ማንፀባረቅ ነው። ለምሳሌ አኩሪ ጤዋታን ስንጫወት ለራሳችን በመታመን ሌሎች ተማሪዎች ሲደበቁ አለማየታችን አንዱ መገለጫ ሊሆን ይችላል።

ተግባር 1 አኩሪ ጤዋታ

አኩሪ ጤዋታ በልጆች ዘንድ በጣም ተወዳጅ ጤዋታ ሲሆን በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን ከማዳበሩ በተጨማሪ የልጆችን የማስታወስ ችሎታ ይጨምራል።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- አንድ ተማሪ ዓይን በመጨፈን መቀመጥ፤
- ሌሎች ተማሪዎች ቦታ ቦታቸውን ይዘው መደበቅ፤
- የጨፈነው(ችው) ተማሪ ጤዋታውን ለማስጀመር ቢያንስ እስከ 20(ሃያ) መቁጠር፤
- እስከ 20(ሃያ) ከተቆጠረ በኋላ ቦታ ይዘው ያልተደበቁ ተማሪዎች ከጤዋታው ይሰናበታሉ፤
- እስከ 20(ሃያ) በመቁጠር በፍጥነት በመነሳት ዙሪያውን ማሰስ፤ መፈለግ፤
- በፍለጋው ጊዜ መጀመሪያ ያለፉበትን ቦታ ደግሞ መፈለግ ስለማይቻል ያለፉበትን ቦታ በደንብ መገንዘብና በተለያዩ ምልክቶች በአዕምሮ ውስጥ ስዕላዊ መግለጫ እያስቀመጡ መሄድ ይጠበቃል፤
- በመጀመሪያው አሰሳ ከተደበቁበት የተያዙ ተማሪዎች ወዲያውኑ አሳሽ የነበሩ ተማሪዎችን መተካትና ጤዋታውን እንደገናመጀመር፤
- አስሶ የማግኘት ጊዜ ከ2-3 ደቂቃዎች ባለው ጊዜ ብቻ ሲሆን በዚህ ጊዜ በማሰስ የተደበቁትን ተማሪዎች ያላገኙ ተማሪዎች ከጤዋታው ይሰናበታሉ፤ ስለሆነም በፍጥነት መሥራት ይጠበቃል።

ተግባር 2 የኳስ ምልልስ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ ከፍተኛ የሆነ የማሰብ ችሎታ ይጠይቃል። ኳስ እንደመቱ ወደያው ከንደኛ የተቀበሉትን ኳስ መመለስ የአዕምሮን ሥራ ስለሚጠይቅ ተማሪዎች በዚህ ጨዋታ በመሳተፍ አስተሳሰባቸውን ማዳበር ይችላሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ቢያንስ በ4 ቡድን ፊት ለፊት መቆም፤
- ከየቡድኑ ፊት ለፊት ላሉት ተማሪዎች አንድ አንድ ኳስ መስጠት
- ተማሪዎቹ ኳሱን በተመሳሳይ ጊዜ በእግር በመምታት መቀበል፤
- ቢያንስ ሦስት ሦስት ጊዜ ከተቀባበሉ በኋላ ከኋላ ለተሰለፉ ተማሪዎች ኳሱን ሰጥተው መጨረሻ ላይ መሰለፍ፤
- ኳስ ሲመልሱ በትክክል ያልመለሰው(ችው) ተማሪ ከጨዋታው ይሰናበታል(ትሰናበታለች)።



ስዕል 3.1 በመቆም ኳስ በእግር መመላለስ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በራስ የመመራትና የመገንዘብ ችሎታ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን በመዘርዘር በተግባር በመሥራት ለንደኞቻችሁ አሳዩ።

3.1.2 ማህበራዊ ልምዶችን መለየት

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

- አዎንታዊ እና አሉታዊ ባህሪያትን ትለያላችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ማህበራዊ ልምዶች ስንል ምን ማለት ነው?

ማህበራዊ ልምዶች ስንል በአንድ ማህበረሰብ ዘንድ ተቀባይነት እና ተገቢነት ያላቸው ልምዶች ማህበራዊ ልምዶች ይባላሉ። ጥሩ የሆኑ ማህበራዊ ልምዶችን ስናዳብር ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ይዳብራል። ማለትም ብዝሃነትና ልዩነት ውበት መሆናቸውን በመገንዘብ የሌሎችን እሴቶች እንደ እራስ እሴት ማክበርና አብሮነትን ማሳደግ ማለት ነው። ማህበራዊ ልምዶችን ማዳበር የሚከተሉት ጥቅሞች አሉት። እነሱም፡-

- ከሌሎች ሰዎች ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነት እንዲኖረን፣ ለቤተሰብ ለትምህርት ቤት ማህበረሰብ፣ እንዲሁም ለንግድ ቤቶችን አርዳያ እንድንሆን ያስችለናል። ማህበራዊ ልምዶችን ከሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ የፔፕሲ ጨዋታ አንዱ ነው።

ተግባር 1 የፔፕሲ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በሁለትና ከዚያ በላይ እኩል በሆነ ቡድን መቆም፤
- ቆርኪ የሚደረደርበትን አማካይ ቦታ መምረጥ፤
- አንደኛው ቡድን ቆርኪ ደርዳሪ ሲሆን ፣ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ትንንሽ ኪሶችን በመወርወር ተማሪዎችን የሚመቱ ይሆናሉ፤
- ከኪስ ወርዋሪ ቡድን ተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ ቆርኪ ከሚደረደርበት ቦታ በመቆም ኪስ ወርወሮ (ወርወራ) ተቃራኒ ቡድኖችን የሚመታ (የምትመታ) ይሆናል።
- ቀሪዎቹ የቡድኑ አባላት ተማሪዎች ከተቃራኒ ቡድን ተማሪዎች ጀርባ በኩል በመሆን የተወረወረ ኪስ ለወርዋሪው ያቀብላሉ።
- ከቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ ይመረጣል፤ የተመረጠው/ችው ተማሪ የተደረደሩትን ቆርኪዎች በመናድ ሩጦ(ጣ) ማምለጥ፤

- ቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎች በኪስ እንዳይመቱ በማምለጥ ቆርኪው ወዳለበት ቦታ በመሄድ መደርደር፣ ደርድረው ሲጨረሱ ፔፕሲ በማለት ያሳውቃሉ።
- ቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎችን በኪስ ወርውረው መምታት የሚችሉት ለመወርወር የተመረጡ ተማሪዎች ብቻ ናቸው፣ ኪስ አቀባዮች ወርውረው መምታት አይችሉም፤
- ቆርኪ ደርዳሪዎች ሳይመቱ ሁሉንም ቆርኪ ደርድረው ከጨረሱ አሸናፊ ይሆናሉ።
- ቆርኪ ደርዳሪዎች ካሸነፉ እንደገና ቆርኪ ደርዳሪ ሆነው ይጫወታሉ። ከተሸነፉ ደግሞ ኪስ ወርዋሪ ይሆናሉ።
- ኪስ ወርዋሪዎች ካሸነፉ ቆርኪ ደርዳሪ ይሆናሉ። ምክንያቱም ጨዋታው ቆርኪ መደርደር ስለሆነ ነው፣ በኪስ የተመታች ተጨዋች ወርዋሪው (ዋ) አጠገብ በመሄድ ይቀመጣሉ።

የግምገማ ጥያቄ

1. በአከባቢያችሁ ከምታወቁዎቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ማህበራዊ ግንኙነትን ለማዳበር ከሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንድ ሰርታችሁ አሳዩ።

3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ

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

- ችግሮችን በመማርና ትክክለኛ መፍትሄዎችን ትለያላችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ውሳኔ መስጠት ማለት ምን ማለት እንደሆነ በጥንድ በመሆን ተወያዩ?

- ውሳኔ መስጠት ማለት በግልም ይሁን በማህበረሰቡ ዘንድ ለሚያጋጥሙ ችግሮች አዎንታዊና ገንቢ በሆነ መልኩ መፍትሄ መስጠት ማለት ነው። የራስን ጥንካሬና ድክመት በመለየት የሌሎችን እገዛ መቼና ለምን እንደምንፈልግና ለሚያጋጥሙን ችግሮች ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ መፍትሄ መስጠት ያስፈልጋል።
- ኃላፊነት ማለት ደግሞ ለሚያደርጉት ለእያንዳንዱ ተግባር ተጠያቂ መሆን ማለት ነው።

ተግባር 1 የገመድ ዝላይ

ይህ እንቅስቃሴ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞች አሉት። የአተገባበር ሂደቶችም በምዕራፍ አንድ ላይ ስለተብራራ በዚያ መሠረት የሚሠራ ይሆናል።



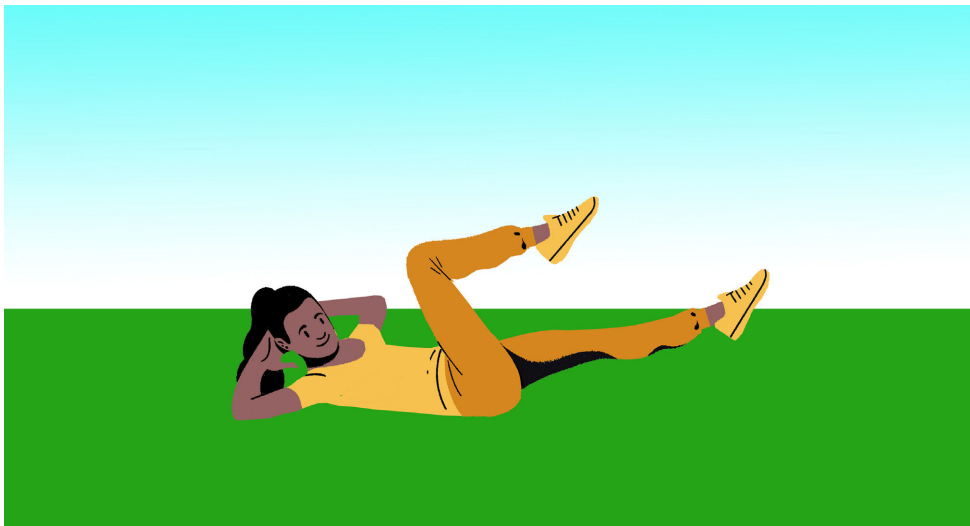
ስዕል 3.2 የገመድ ዝላይ

ተግባር 2 ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ ተማሪዎች ሳይክል ሳይኖራቸው አተገባበሩ እንዴት እንደሆነ እንዲያውቁትና ሳይክል ሲያገኙ በቀላሉ እንዲነዱ ይረዳል። በዚህ እንቅስቃሴ ኃላፊነት የመውሰድን ክህሎት ያዳብራሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- ተማሪዎች ሁለት ሁለት እየሆኑ ፊት ለፊት መሬት ላይ በጀርባ መተኛት፤
- በሁለት እጃቸው መሬት በመደገፍ ሁለቱን እግራቸውን ፊት ለፊት ካለው ተማሪ እግር ጋር ገጥመው የሳይክል መንዳት እንቅስቃሴ መስራት፤
- በጓደኞቻቸው ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ይህን እንቅስቃሴ በሚሠሩበት ጊዜ ከእግራቸው የሚወጣውን ኃይል መመጠን ይኖርባቸዋል፤
- ፍጥነት እየጨመሩ እንቅስቃሴውን ለአራት ደቂቃዎች መሥራት።



ስዕል 3.3 በጀርባ በመተኛት የብስክሌት አነዳድ እንቅስቃሴ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመዘርዘር አንድ መርጣችሁ በተግባር ሠርታችሁ ለጓደኞቻችሁ እና ለመምህራችሁ አሳዩ?

3.2.1 ማሰብን መለማመድ

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

- ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ትማራላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ማሰብ ማለት ምን ማለት እንደሆነ በጥንድ በመሆንተወያዩ?

ማሰብ ማለት የሚያጋጥሙ ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ የመፍታት ችሎታ ነው። የላቀ አስተሳሰብ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው።

- ኳስ ለንደኛ ማቀበል (የአራት ጊዜ ምት ጨዋታ) ይህን በምንሠራበት ጊዜ ኳስ፣መቼ እና ለማን ማቀበል እንዳለብን ማሰብን ይጠይቃል።
- ዳማ ጨዋታ፣ገበጣ ጨዋታ፣ተጋማሽ ቁጥሮችን በቅደም ተከተል ማስቀመጥ (የድርድራ ጨዋታ) ወዘተ ናቸው።

እነዚህን እንቅስቃሴዎች በምንሠራበት ጊዜ፡-

- ነገሮችን በጥሞና መመልከት
- ልምምድ ማድረግ

ምክንያታዊ መሆንና መልካም ግንኙነት ሊኖረን ይገባል።

ተግባር 1 የአራት ጊዜ ምት ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ቢያንስ በሁለት ሰልፍ ተሰልፈው መቆም፤
- ተማሪዎች ካሉበት በ15 ሜትር ርቀት ላይ አራት ምልክቶች (ቅንብቢቶች) ማስቀመጥ፤
- ተማሪዎች አንድ በአንድ ኳስ አራት ጊዜ ብቻ በእግር እየመቱ እስከ ቅንብቢቶቹ ይደርሳሉ፤ኳስን ከ 5 ጊዜ በላይ መምታት አይቻልም፤
- እንደ ተማሪዎቹ ሁኔታ ደቂቃ በማስቀመጥ በተቀመጠው ጊዜ መመለስ፤ቅንብቢቱን በተማሪ በመተካት ለቆሙ ተማሪዎች ኳስን አቀብሎ መመለስ።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የተለየ አስተሳሰብ ስንል ምን ማለታችን ነው?
2. የተለየ አስተሳሰብ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

3.2.2 በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. በጨዋታ ችግሮችን መለየት ለምን ይጠቅማል?

ችግሮችን መለየት ብዙ ጥቅሞች አለው። ችግሮችን መለየት ጊዜን፣ ጉልበትን እና ገንዘብን ከመቆጠቡ በተጨማሪ ለሰዎች የመፍትሄ መንገድ እንድንሆን ያደርገናል። በተጨማሪም ግንኙነት እና አብሮነትን ይጨምርልናል። ግንኙነት እና አብሮነት ማለት ተገቢ የሆኑ እና ያልሆኑ የማህበረሰቡን እሴቶች በመለየት ከሌሎች ጋር አዎንታዊ የሆነ ግንኙነት መፍጠር ነው። ስለዚህ ከሌሎች ጋር ያለንን የዘር፣ ቋንቋ፣ ሃይማኖት እና ሌሎች ልዩነቶች በማክበር ተቻችሎ እና ተከባብሮ በፍቅር ለመኖር የሚያስችል የህይወት ክህሎት ነው። በጨዋታዎች ችግሮችን የመለየት ክህሎት ለማሻሻል ከሚሠሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ ማንን ትፈልጋላችሁ ጨዋታ አንዱ ነው ።

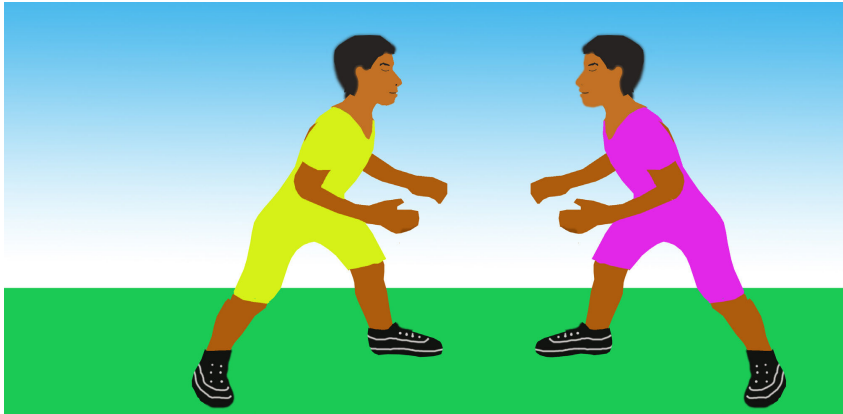
ተግባር 1. ማንን ትፈልጋላችሁ?

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች የመተባበር የመተጋገዝ ፣ የአብሮነት ስሜትን እና ቤተሰባዊነትን እንዲያዳብሩ ያደርጋል።

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- ከ 2 እስከ 4 የሚደርሱ ቡድኖችን መመሥረት፤
- ሁለት ቡድኖች እንቅስቃሴውን እንዲሠሩ መጣመር፤
- የተጣመሩት ቡድኖች ፊት ለፊት አግድም ተሰልፈው መቆም፤
- የሁለቱም ቡድን ተማሪዎች ትከሻ ለትከሻ በመያያዝ ና በመተቃቀፍ በጋራ እንደተያያዙ ወደፊትና ወደኋላ በመንቀሳቀስ የሚከተለውን መዝሙር በጋራ መዘመር፡፡
- አንደኛው ቡድን ላይ ያሉ ተማሪዎች እንደተያያዙና እንደተቃቀፉ ወደ ተቃራኒ ቡድን በመጠጋት ውድ ዘመዶቻችን /2 ጊዜ/ ቤታችሁ መጣን ዛሬ በማለዳ በማለት ማዜም፤
- ሁለተኛው ቡድን ደግሞ፦ ምን ፈልጋችሁ መጣችሁ ዛሬ በማለዳ በማለት በዜማ መመለስ፤
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ልጅ ለመፈለግ መጣን ዛሬ በማለዳ፤
- ሁለተኛው ቡድን፦ ማንን ትፈልጋላችሁ ዛሬ በማለዳ፤
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ከቡድኑ ተማሪዎች ውስጥ የአንድ ተማሪ ስም በመጥራት ለምሳሌ የሚጠሯት/ሩት ተማሪ በዕምነት ብትሆን
- በዕምነት እንፈልጋለን ዛሬ በማለዳ በማለት መመለስ፤
- ሁለተኛው ቡድን፦ የተመረጡ ተማሪዎችን ለፍልሚያ መዘጋጀት፤
- ፍልሚያ ድብድብ ሳይሆን እጅ ለእጅ ተያይዞ ለመሳሳብ መቆም ማለት ነው፡፡
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ከተቃራኒ ቡድን ከተመረጡ ተማሪዎች ጋር በሁሉም ነገር ተመጣጣኝ ተማሪ መምረጥ፤
- የተመረጡ ተማሪዎች ከሁለቱ ቡድን ፊት ለፊት መቆም፤
- በቡድኖች መካከል መስመር ይሰመራል፤
- ከሁለቱ ቡድኖች በኩል ከተመረጡ ተማሪዎች በጀርባ በኩል ፍራሾች ይቀመጣሉ፤
- የተመረጡ ተማሪዎች እጅ ለእጅ በመያያዝ መሳሳብ፤

- ተማሪዎች በሚሳሳቡበት ጊዜ የሁሉም ቡድን ተማሪዎች፦
- የእኛ ልጅ በርች/ታ/ /2 ጊዜ/ እንዳትረታ/ች/ የሚል ህብረ ዜማ በማዜም ለንደኞቻቸው ድጋፍ መስጠት።
- በሚሳሳቡበት ጊዜ በመሃል የተሰመረውን መስመር ያለፉ ተማሪዎች ተሸናፊ ስለሆኑ ወደ አሸናፊው ቡድን በመቀላቀል የቤተሰብ አባል ይሆናሉ። ጨዋታው ሁሉም ቡድኖች ወደ አንድ ቤተሰብ እስከሚሆኑ ይቀጥላል።



ስዕል 3.5 ለፍልሚያ መያያዝ

የግምገማ ጥያቄ

1. በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ስርታችሁ አሳዩ?

3.3 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎችጊዜ ትኩረትን በመቆጣጠር መለማመድ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፦ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ትማራላችሁ።

ትኩረት ማለት ለምንመለከተው፣ ለምንሰማው፣ ወይም ለምንሰራው ስራ ግንዛቤ ለመጨበጥ የሚረዳ ነው።

3.3.1 አትኩሮት መስጠት

አትኩሮት መስጠት ማለት ሳይረባረቡ እና ሳይባዛዙ በአንድ ነገር ወይም ተግባር ብቻ ጥልቅ የሆነ ምልክታ ማካሄድ ማለት ነው። ማንኛውም እንቅስቃሴ አትኩሮት በመስጠት ሊሰራ ይገባል። ትኩረትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የትራፊክ ደህንነት እንቅስቃሴ አንዱ ነው። የትራፊክ ደህንነት እንቅስቃሴን ላይ በሚሰሩበት ጊዜ ቀለማትን ለመለየት እና ቀለማትን ሲመለከቱ ምን ዓይነት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዳለባቸው ለመወሰን ትኩረት አስፈላጊ ነው።

የመንገድ ትራፊክ ደህንነት

በሀገራችን በአስከፊ ደረጃ የሰው ልጆችን ህይወት እየቀጠፈ ካለ ክስተት አንዱ የትራፊክ አደጋ ነው። በመሆኑም የመንገድ ትራፊክ ጥንቃቄና ደህንነት ጠንቅቀን ማወቅና በጥንቃቄ መንቀሳቀስ ይኖርብናል።

መንገድ በምንጓዝበት ጊዜ ከማቋረጣችን በፊት ሁሌም ግራ እና ቀኝ እንዲሁም ፊትና ኋላ ማየት አስፈላጊ ነው።

መንገድ ስንሄድ ሁሌም ግራችንን ይዘን በእግረኛ መንገድ በጠርዝ በኩል መንቀሳቀስ አለብን።

መንገድ ስናቋርጥ የእግረኛ መሻገሪያ(ዜብራ)መጠቀም ያስፈልጋል። ቀይ የትራፊክ መብራት ሲበራ እግረኛ መንገድ ፈጥኖ መሻገር አለበት(ተሽከርካሪ ይቆማል)፤

አረንጓዴ ሲበራ እግረኛ መቆም አለበት (ተሽከርካሪ ይሄዳል) ፤ ቢጫ ሲበራ የማስጠንቀቂያ ምልክት ስለሆነ ትኩረትና ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

ተግባር 1. የመንገድ ትራፊክ እንቅስቃሴ ጨዋታ

- ተማሪዎችን ቢያንስ ከ 5-6 ቡድን በማድረግ አሰልፎ ከየቡድኑ አንዳንድ ተማሪ መምረጥ፤
- ለተመረጡት ተማሪዎች አረንጓዴ፣ ቢጫና ቀይ ካርዶችን መስጠትና ከተሰለፉ ተማሪዎች ፊት ለፊት ከ10- 15 ሜትር ርቀት ላይ መቆም፤

- ተማሪዎች በሜዳ ላይ ተሰልፈው ወደፊት የመራመድ እንቅስቃሴ መስራት፤
- በሚራመዱበት ጊዜ ከፊት ለፊት ያሉ ተማሪዎች አረንጓዴ ካርድ ሲያሳዩ ሁሉም የሚራመዱ ተማሪዎች ባሉበት ቦታ መቆም፤
- ቢጫ ካርድ ሲያሳዩ ለመሄድ መዘጋጀት፤
- ቀይ ካርድ ሲያሳዩ እግረኞች(በመራመድ ላይ ያሉ ተማሪዎች) መንቀሳቀስ ወይም መሄድ፤
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መስራት ።

3.3.2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ

ትኩረት መስጠትን በብዙ እንቅስቃሴዎች መለማመድ እንደሚቻል በ3.3.1 ላይ አይተናል፤ በመሆኑም ካርታ በመደርደር ትኩረት መስጠትን ማዳበር እንችላለን።

ተግባር 1 የካርድ ድርደራ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ይህ ጨዋታ ተማሪዎች የትኩረት አድማሳቸውን እንዲያሰሩና ለአንድ ችግር በርካታ የመፍትሄ አቅጣጫዎችን እንዲሰጡ ያግዛቸዋል
- ብዛታቸው ከ15 ያላነሱ የተለያዩ ቀለም ያላቸው ካርዶችን ከካርቶን ወይም ከሌላ ወፍራም ወረቀት ማዘጋጀት፤
- በቅደም ተከተል ከትንሹ በመጀመር በእያንዳንዱ ካርድ ላይ ቁጥር ማስፈር፤
- ካርዶቹን በታትኖ ወይም አዘበራርቆ ማስቀመጥ ፤

- ተማሪዎች በየተራ ይህን ካርድ በቅደም ተከተል ከ1 ደቂቃ ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ ደርድረው መጨረስ አለባቸው።
- በተሰጠው ጊዜ ደርድሮ ያልጨረሱ(ች)ተማሪ ከጨዋታው ውጪ ይሆናል(ትሆናለች)



ስዕል 3.6 የካርድ ድርድራ ጨዋታ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ራስን ማስተዳደር በየቀኑ የሚያጋጥሙንን ዘርፈ ብዙ ችግሮች ለመቋቋም የሚያስችል ክህሎት ነው።

የመገንዘብ ክህሎት ስንል ለራስ ትኩረት መስጠት ማለት ነው።

ራስን የማስተዳደር ክህሎትን ከሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ አኩሪ ጨዋታና የኪስ ምልልስ ጨዋታ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ማለት ብዝሃነትና ልዩነት ውበት መሆናቸውን በመገንዘብ የሌሎችን እሴቶች እንደ እራስ እሴት ማክበርና አብሮነትን ማሳደግ ማለት ነው። የተለየ አስተሳሰብ ማለት የሚያጋጥሙ ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ የመፍታት ችሎታ ማለት ነው።

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል አክብቡ

1. ከሚከተሉት ውስጥ ራስን የማስተዳደር ክህሎት ያለው ሰው ባህሪ የሚገልጽ የቱ ነው?

ሀ/ ችግሮችን በቀላሉ መፍታት ይችላል

ለ/ ከሌሎች ሰዎች ጋር ተግባብቶ መኖር ይችላል

ሐ/ ሁሉም መልስ ናቸው

2. ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ያለው ሰው ባህሪ የቱ ነው? ሀ/ ከሰዎች ጋር መደባደብ

ለ/ ለሌሎች ሰዎች ጥሩ አርአያ መሆን

ሐ/ ታላቅን አለማክበር

3. የተለየ አስተሳሰብ ክህሎትን ማዳበር ለምን ይጠቅማል? ሀ/ ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ ለመፍታት

ለ/ ሌሎች ሰዎች የተለየ ጥቅም እንዲሰጡን መፈለግ

ሐ/ በሌሎች ዘንድ የበላይነት ለማሳየት

ለ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ጻፉ

1. የራስን ስነ ምግባር መለማመድ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዝርዝር?

2. ግንኙነት እና አብሮነት ለምን ይጠቅማል?