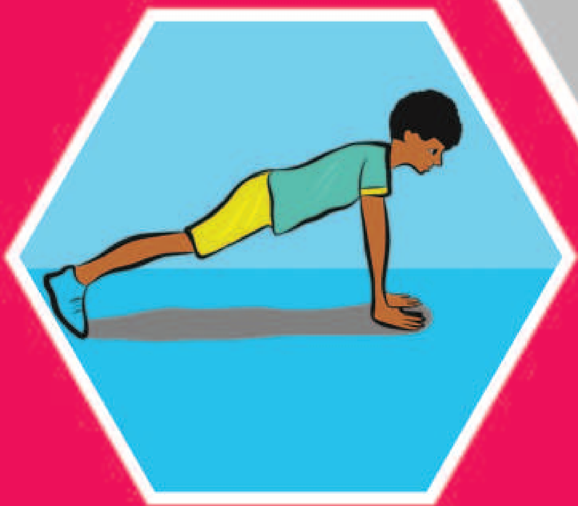
የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ



ሁለተኛ ክፍል

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

ሁለተኛ ክፍል

አዘጋጆች፡-

1.ዳዊት ሽፈራው

2.ሰለሞን ወርቁ

3.ያሬድ ገዛኸኝ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች፡-

1.ተስፋዬ አቤ

2.ወንድአለ ሥጦቴ

3.አዶንያስ ገ/ሥላሴ

4.ውባለም በየነ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2014 ዓ. ም

አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

አዲስ አበባ

2014 ዓ.ም

ማውጫ ገጽ

ምዕራፍ አንድ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት..1

1.1. አቅጣጫን በመቀየር በፍጥነት የመንቀሳቀስ ክህሎት..................................3

1.2.ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት...6

1.3. በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ቅንጅታዊ ክህሎት................9

1.4. በተለያዩ የማስተማሪያ መሳሪያዎች በመጠቀም የታችኛዉን የሰዉነት ክፍል ማሰራት...12

ምዕራፍ ሁለት ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት................................19

2.1.ተከታታይነት ወይም ቀጣይነት ያለዉ የእንቅስቃሴ ክህሎት.........................21

2.2.የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት.......25

ምዕራፍ ሦስት የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት..32

3.1. ራስን የመምራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብር የሰዉነት እንቅስቅሴ..33

3.2. ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎቶች..................37

3.3. የአካል እንቅስቃሴ ኋላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ...........................41

ምዕራፍ አራት የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ...48
4.1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ...49
4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ...54
4.3. መዘርጋትና መታጠፍ /Flexibility/..57

ምዕራፍ አምስት ጅምናስቲክ...62
5.1. ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች...63
5.2. ድብልቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች..70
5.3. ለታችኛዉ የሰዉነት ክፍል ቅርፅና ጥንካሬ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች............73

ምዕራፍ ስድስት የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች....................79
6.1. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ
የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች...81
6.2. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ
የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች...............................82
6.3. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ
የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች..85
6.4. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ
የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች....................................86

መግቢያ

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

በአሁኑ ወቅት በሀገራችን የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ከዚህ በፊት ከነበረው 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፡፡

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ሃይልን የሚጠይቁ አካላዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ በመሆኑም የመራመድ፣ የመሮጥ፣ የመዝለል እና የመወርወር እንቅስቃሴዎችን ያካትታል፡፡ እነዚህን አካላዊ እንቅስቃሴዎች ለማከናወን ኃይልን ከምንመገበው ምግብ እናገኛለን፡፡

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ የትምህርት ይዘቶች አቅጣጫ በመቀየር በፍጥነት የመንቀሳቀስ ክህሎት፣ ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ቅንጅታዊ ክህሎት (ታችኛው የሰዉነት ክፍል) እና በተለያዩ የማስተማሪያ መሳሪያዎች በመጠቀም የታችኛውን የሰዉነት ክፍል ማሰራት ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ቦታን በመቀየያየር የመሰረታዊ እንቅስቃሴን ክህሎትን በቅደም ተከተል ታሻሽላላችሁ፣
- በተለያየ አቅጣጫ የሚሰሩ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ፈጥራችሁ ትሰራላችሁ፣
- የታችኛው የሰዉነት ክፍልን የሚያዳብሩ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ትዘረዝራላችሁ፣
- በመሰረታዊ እንቅስቃሴ ላይ የራስ ፈጠራ የታከለበት በየቡድናቸው በህብረት መስራትን ታሻሽላላችሁ፡፡

1.1. አቅጣጫን በመቀየር በፍጥነት የመንቀሳቀስ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በፍጥነት ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

አቅጣጫን በፍጥነት መቀየር ማለት ምን ማለት ነው?

አቅጣጫን በመቀየር በፍጥነት የመንቀሳቀስ ክህሎት ማለት ወደፊት፣ ወደ ኋላ፣ ወደ ቀኝና ወደ ግራ በመዞር በፍጥነት መንቀሳቀስን ያካትታል። ይህን በማከናወን ተማሪዎች ፍጥነታቸውን፣ ቅልጥፍናቸውን፣ ሚዛን መጠበቅ እንዲሁም አጠቃላይ ክህሎታቸውና ጤንነታቸውን ያሻሽላሉ።

ተግባር 1፡- ሰለሜ ሰለሜ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በተርታ ተሰልፈው እርስ በእርስ መያያዝ::
- ከፊት ለፊት አንድ ተማሪ የተጠቀለለ ጨርቅ /ፎጣ/ ለመግረፊያ መያዝ፣
- ከኋላ ያላችሁ ተማሪዎች ከፊት ያለውን/ችውን ተከትላችሁ አቅጣጫችሁን በመቀያየር /ዚግዛግ/ በመሮጥ ሰለሜ ሰለሜ ኦያ ሰለሜ እያላችሁ መከተል፣
- ከፊት የሚመራውን /ምትመራውን/ በመቀያየር እንቅስቃሴውን መቀጠል::

ስዕል 1.1 እርስ በርስ ተያይዘው በመጠማዘዝ መንቀሳቀስ

ተግባር 2፡- ደርሶ መልስ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለት ተርታ መሰለፍ ከሁለቱም ተርታ ፊት ለፊት መነሻና መድረሻ የሚያገለግሉ ኳሶች /ቅምብቢቶች/ በ5 ሜትር ርቀት ላይ ማስቀመጥ፣
- ከሁለቱም ተርታ አንዳንድ ተማሪዎች ከመነሻችሁ በመነሳት ወደፊት እኩል መሮጥ፣
- የመድረሻውን ኳስ /ቅምብቢት/ በውጪ በመዞር በሩጫ ተመልሳችሁ ከኋላ መሰለፍ፣
- በዚህ ሁኔታ እንቅስቃሴውን መቀጠል፡፡

ስዕል 1.2 በቡድን ተሰልፈው አንደኛው ቅንብቢት መዞር

የግምገማ ጥያቄዎች

1.አቅጣጫን በፍጥነት የመቀየር እንቅስቃሴ ምን ጠቀሜታ አለው?

2.ለእንቅስቃሴ የምንጠቀምባቸውን አቅጣጫዎች ዘርዝሩ፡፡

1.2.ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የእንቅስቃሴ ክህሎት ከአንደኛው ወደ ሌላኛው በቅደም ተከተል ትሰራላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?

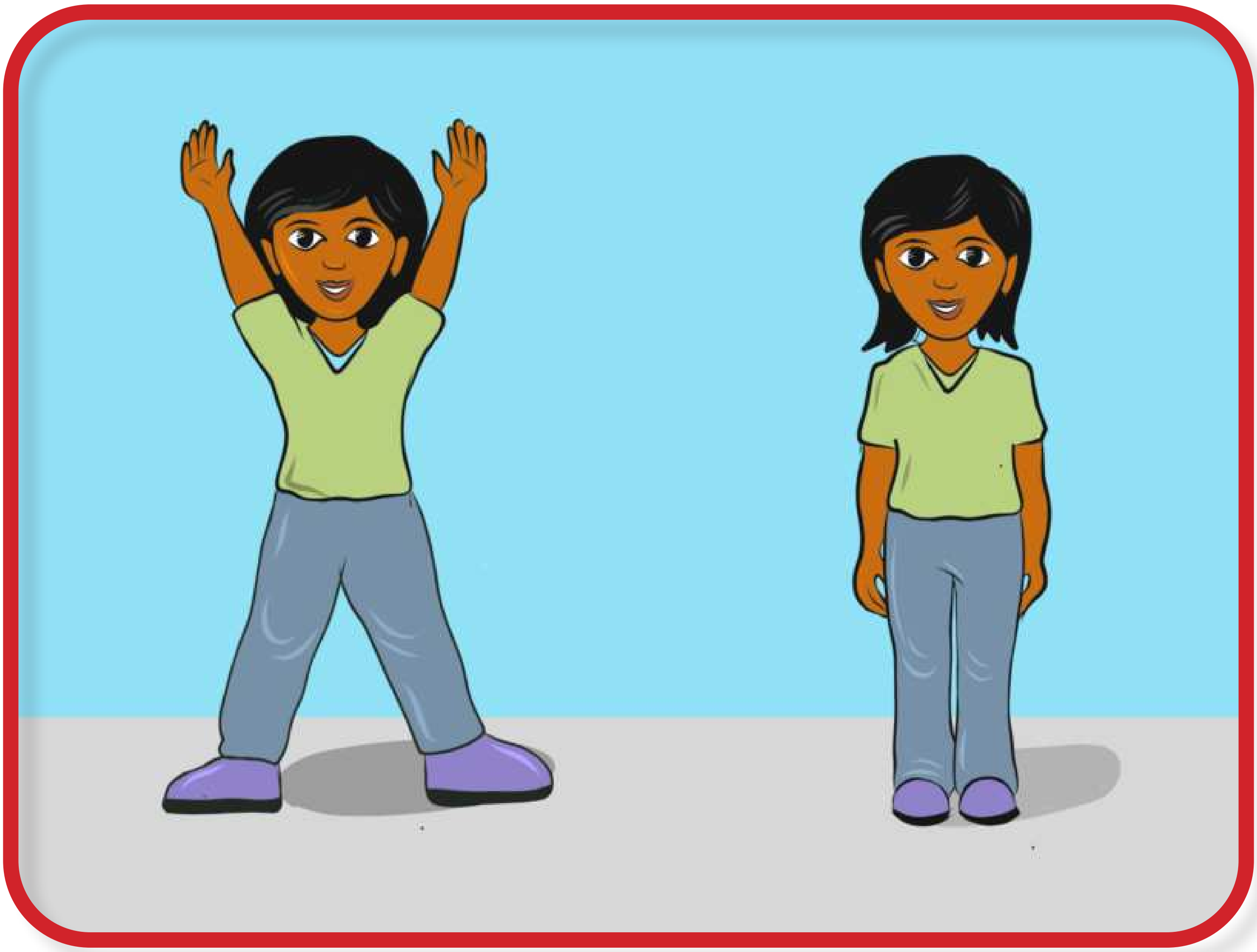
ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎችን በማቀናጀት አይኖቻችሁን ከእጆቻችሁ፤ ከእግሮቻችሁ እንዲሁም እጆቻችሁ እና እግሮቻችሁ በጋራ በማቀናጀት የሚከናወን አካላዊ ተግባር ነው፡፡ ይህ ቅንጅት በልምምድ የሚዳብርና ለተለያዩ እንቅስቃሴዎች መሠረት ነው፡፡

ተግባር 1፡- 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 ማጨብጨብ፣
- ከዚያም እግራችሁን በመግጠም መሬት ላይ በማረፍ እጃችሁን ከተዘረጋበት በመመለስ በጎን ታፋችሁ ላይ ማድረግ፣
- በዚህ ሁኔታ ከዝግታ ወደ ፍጥነት ድግግሞሹን መቀጠል፡፡

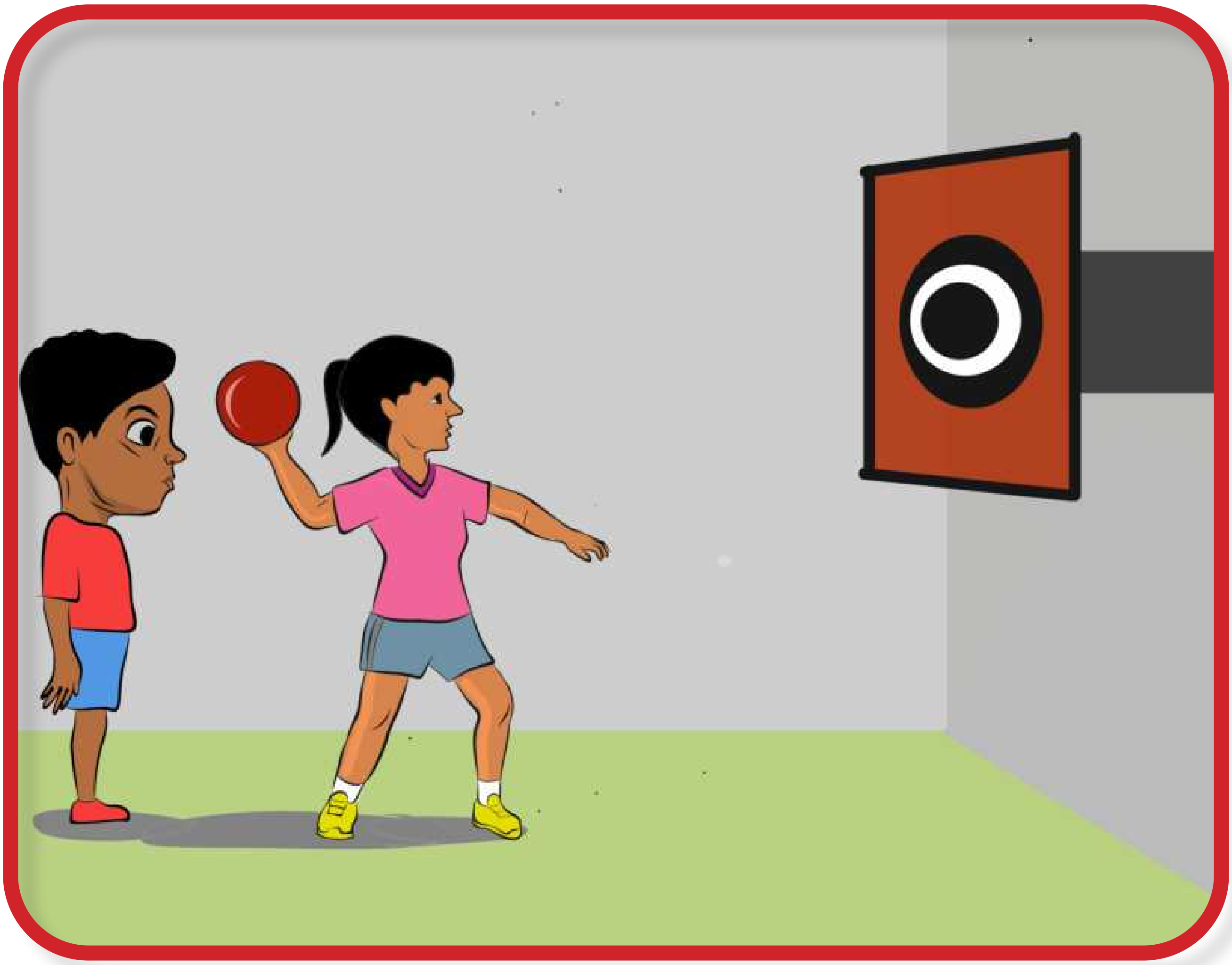


ስዕል 1.3 እጅና እግርን አኩል መክፈት እና መዝጋት

ተግባር 2፡- ዒላማ መምታት

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በሁለት ረድፍ 5 ሜትር ርቀት ላይ ዒላማ ፊት ለፊት መሰለፍ፣
- በቀኝና በግራ እጆቻቸው ቀላል ኳሶችን ዒላማው ላይ መወርወር፣
- ሁሉም ተማሪዎች በየተራ በመወርወር ወደ ኋላ ሄዶ መሰለፍ፣
- በዚህ ሁኔታ ድግግሞሹን መቀጠል።



ስዕል 1.4 ኳስን ወደ ዒላማ መወርወር

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በእንቅስቃሴ የትኞቹ የሰዉነት ክፍሎች ይቀናጃሉ?
2. ቅንጅታዊ እንቅስቃሴን የሚያዳብሩ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ::

1.3. በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ቅንጅታዊ ክህሎት

(ታችኛዉ የሰዉነት ክፍል)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቦታ ላይ በመሆን እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተል ትሰራላችሁ::

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

በቦታ ላይ በመሆን ለምን እንቅስቃሴዎችን እንሰራለን

በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቦታ ላይ በመሆን እግሮቻቸውንና ጭኖቻቸውን በመጠቀም የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን የሚያከናውኑበት ክህሎት ነው:: ይህ አካላዊ እንቅስቃሴ ለመስራት በቂ ቦታ በሌለበት ስፍራ እንዴት ተቀናጅቶ መስራት እንደሚቻል ያሳያል::

ተግባር 1፡- ኳስ በቅርጫት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በአራት ረድፍ ከጎድጓዳ ሳህኖች ፊት ለፊት መሰለፍ፤
- ከ3-5 የሚደርሱ ትናንሽ ኳሶች ከሳህኖቹ ጀርባ ይቀመጣሉ፤
- ከየሰልፉ አንድ አንድ ተማሪዎች መሬት ላይ በመቀመጥ በሁለት እግራቻቸው ኳስ እያነሱ ሳህን ዉስጥ ተራ በተራ መክተት፤
- ከዚያም ቀድሞ ለጨረሰ ቡድን ማጨብጨብ፤
- ተግባሩን ሁሉም ተማሪዎች ይሰሩታል፡፡

ስዕል 1.5 ተቀምጦ ኳስን በሁለት እግሩ ቅርጫት ላይ ሲከት የሚያሳይ

ተግባር 2፡- መቀመጫ በእግር መምታት (Buttock Kick)

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቦታቸው በመሆን እግራቻቸውን በትከሻ ስፋት መክፈት፤
- የእጆቻቸውን መዳፍ መቀመጫቸው ላይ ማድረግ፣
- የእጆቻቸውን ወደ ኋላ ማጠፍ፣
- ከዚያም በተረከዛቸው የእጆቻቸውን መዳፍ በመምታት በድግግሞሽ መስራት፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1.በቦታ ላይ ከምናከናውናቸው ጨዋታዎች ሁለቱን ጥቀሱ፡፡

2.የታችኛው የሰዉነት ክፍሎችን ግለፁ፡፡

ስዕል 1.6 እጅን መቀመጫ ላይ በማድረግ በእግር መዳፍ ላይ መምታት

1.4. በተለያዩ የማስተማሪያ መሳሪያዎች በመጠቀም የታችኛዉን የሰዉነት ክፍል ማሰራት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ከርቀት በጓደኛቸው የተመታን ኳስ በእግርና በጭን በመምታት ትመልሳላችሁ፣
- ከሌሎች ተማሪዎች ጋር አወንታዊ የሆነ መግባባትን ታሳያላችሁ፣
- ከሌሎች ተማሪዎች ጋር መተባበርን ታሳያላችሁ፣
- ውስብስብ የሆኑ የእንቅስቃሴ ቅድመ ተከተል ችግሮችን ትፈታላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

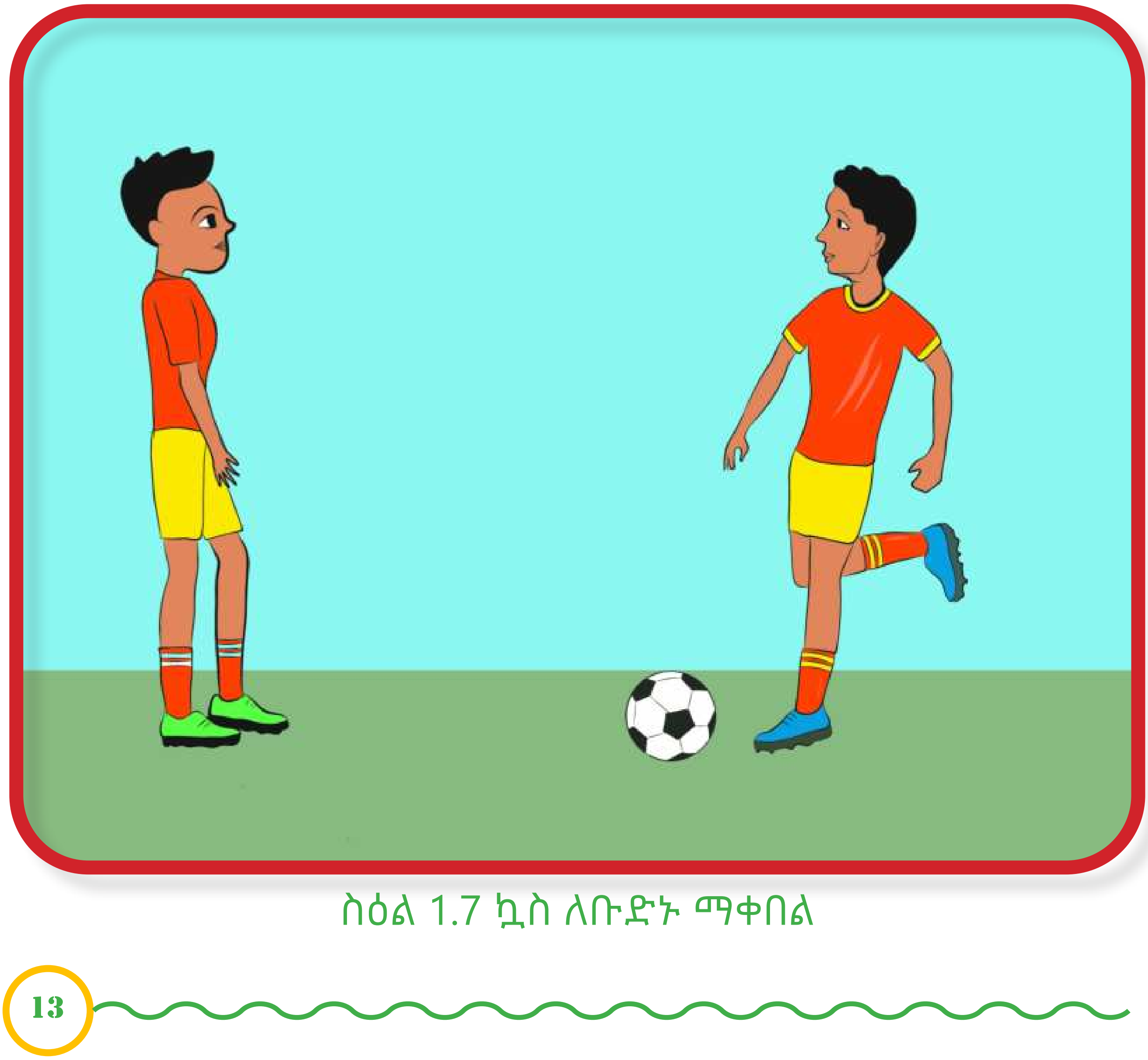
የማስተማሪያ መሣሪያ ምን ጥቅም አለው?

ተማሪዎች ትምህርቱን በተጨባጭ እንዲረዱት ለማገዝ የተለያዩ ማስተማሪያ መሳሪያዎችን በመጠቀም በተግባር እየሞከሩና፣ እየዳሰሱ የሚያከናውኑት እንቅስቃሴ ነው፡፡

ተግባር 1፡- ኳስ በእግር መምታት

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎችን በረደፍ ማሰለፍ አንድ ተማሪ መለየት እና ከ3 ሜትር ርቀት ላይ ቆሞ የላስቲክ ኳስ እንዲያቀብል ማድረግ፣
- ተማሪዎች የተመታላቸዉን ኳስ በየተራ በውስጥና በውጪ የእግራቸዉ ክፍል እንዲመልሱ ማድረግ፣
- ኳስ አቀባዩም እንዲቀየር በማድረግ በድግግሞሽ ማሰራት፡፡

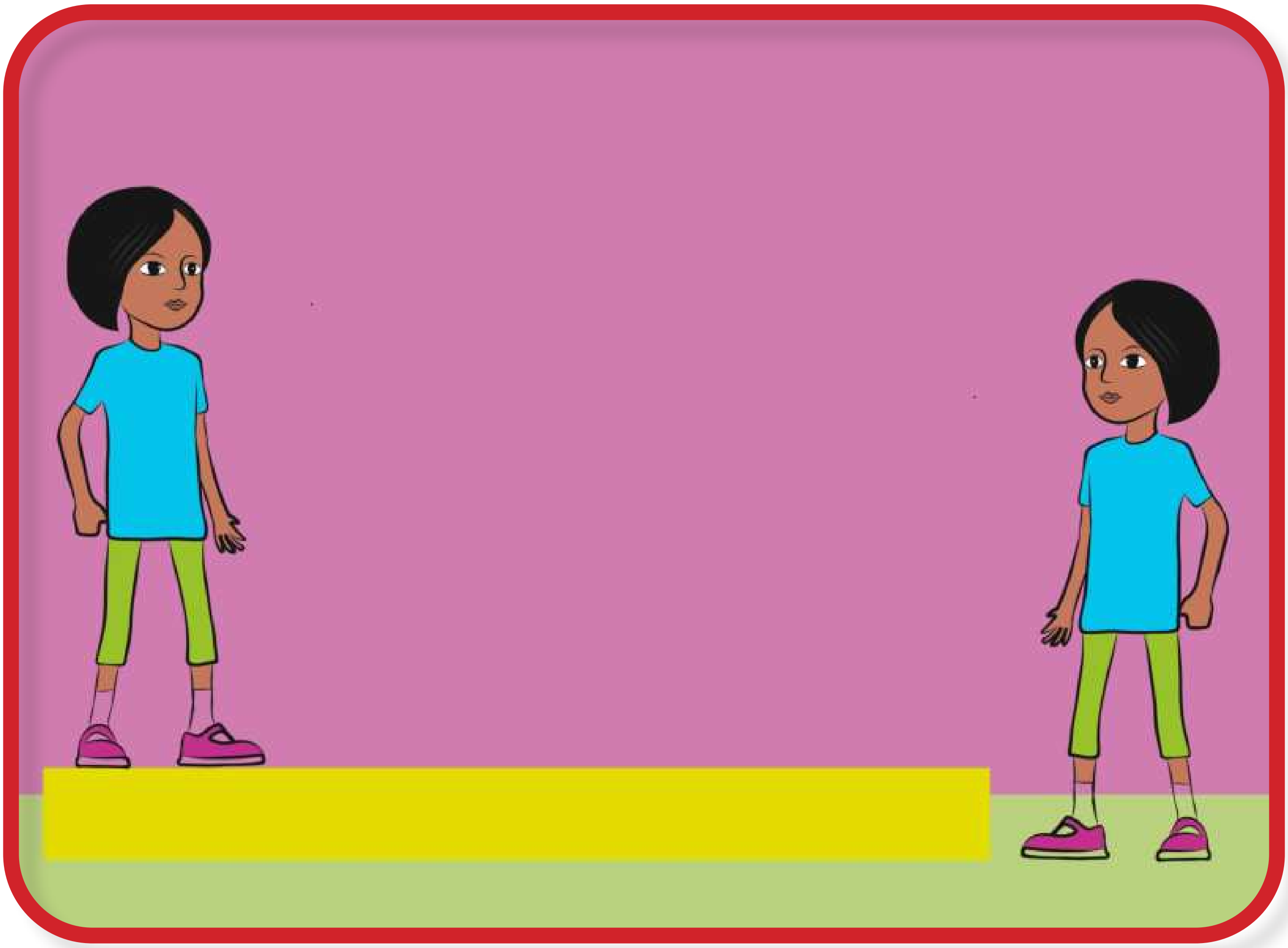


ስዕል 1.7 ኳስ ለቡድኑ ማቀበል

ተግባር 2፡- የመውጣት መውረድ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በረድፍ ከፍራሽ ፊት ለፊት እግሮቻቸውን ከፊት አድርገው መቆም፡፡
- ቀኝ እግራቸውን ፍራሽ ላይ ማውጣት፣ ግራ እግራቸውን /መሬት የነበረውን / ፍራሽ ላይ ማውጣት፣
- ፍራሽ ላይ የወጣውን የቀኝ እግር ወደ ነበረበት መመለስ፣
- በተመሳሳይ ግራ እግርን ወደ ነበረበት መመለስ፣ ይህን በድግግሞሽ መስራት፡፡



ስዕል 1.8 መውጣት እና መውረድ

ተግባር 3፡- የእግር ኳስ ቅብብሎሽ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በሁለት ረድፍ ፊት ለፊት በ5 ሜትር ርቀት ላይ ማሰለፍ፣
- ከፊት ለፊታቸው በአማካይ ቦታ ላይ በ1ሜትር ስፋት ሁለት ቅምብቢቶች ማስቀመጥ፣
- ተራ በተራ በቅምብቢቶች መካከል ለጓደኞቻቸው ኳስ ማቀበል፣
- ተግባሩን ከሰሩ በኋላ ወደኋላ በመመለስ መሰለፍ፣
- ድግግሞሹን በዚህ ሁኔታ መቀጠል፡፡

ስዕል 1.9 በቅምብቢት መካከል ኳስ መቀባበል

ተግባር 4፡- ወደፊትና ወደኋላ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመጫወቻ ሜዳ ላይ ከተዘጋጀው ክብ ውጭ ርቀትን ጠብቆ ዙሪያውን መቆምና የመምህር ትዕዛዝ መጠበቅ፣
- አንድ ሲባል ሁለት እግር ገጥሞ ወደ ክቡ ዘሎ መግባት፣
- ሁለት ሲባል ከክቡ ዘሎ መውጣት፣
- የተሳሳተ ተማሪ ከጨዋታ ውጪ ይሆናል፣
- በዚህ ሁኔታ ጨዋታው ይቀጥላል መጨረሻ የቀረ አሸናፊ ይሆናል፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ተማሪዎች የማስተማሪያ መሳሪያዎችን እንዴት ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ?
2. በእግር ኳስ ቅብብሎሽ ጨዋታ ጊዜ ምን ትገነዘባላችሁ?

ስዕል 1.10 ክብ ውስጥ መግባት እና መውጣት

የምዕራፍ ማጠቃለያ

ይህ ምዕራፍ ተማሪዎች በቀላሉ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን እንዲያስተውሉና እንዲለማመዱ የሚያደርግ ሲሆን ትምህርቱም በዕድሜ ደረጃቸው የአካል ብቃታቸውን፣ ክህሎታቸውን እንዲሁም ቅልጥፍናቸውን እንዲያዳብሩ አስፈላጊ አካላዊ እንቅስቃሴ በንድፈ ሀሳብ እና በተግባር በቀላሉ እንዲጨብጡ አስችሏል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ

1. መራመድና መሮጥ ከመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት መካከል አንዱ ነው።
2. አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን ኃይል ያስፈልገናል።
3. በፍጥነት ወደ ፊት በመሮጥ አቅጣጫዎችን መቀየር ይቻላል
4. አቅጣጫን በመቀየር በፍጥነት መሮጥ ቅልጥፍናን ያዳብራል
5. በፍጥነት ከመሮጣችን በፊት አቅጣጫዎችን ማወቅ አያስፈልግም።
6. አቅጣጫ ለመቀየር የሰዉነት ሚዛን መጠበቅ አለብን።
7. አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን በቂ ቦታ ከሌለ መሥራት አይቻልም።

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ያለማቋረጥ የሚከናወን አጠቃላይ የሰዉነት ክፍሎችን በመጠቀም ከቀላል ወደ ከባድ እና ቆይታውን በጠበቀ መልኩ የሚሰራ ተግባር ነው:: ይህን ተግባር ከተለያዩ የሙዚቃ የፍሰት ምት ጋር በማቀናጀት የላይኛውንና የታችኛውን የሰዉነት ክፍሎችን ያዳብራል::

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች ተከታታይነት ወይም ቀጣይነት ያለዉ የእንቅስቃሴ ክህሎት እና የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ናቸው::

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፡

- የሰዉነት እንቅስቃሴን ለማሻሻል በሙዚቃ የፍሰት ምት ትለማመዳላችሁ፣
- በሚለዋወጡና በሚሻሻሉ የፍሰት ምት እንቅስቃሴዎች መካከል ያለውን ልዩነት ታሳያላችሁ፣
- የላይኛውንና የታችኛውን የሰዉነት ክፍል እንቅስቃሴን ከሙዚቃ የፍሰት ምት ጋር በማቀናጀት ታዳብራላችሁ፣
- ተለዋዋጭነት ባለው የሙዚቃ ምቶች የግል አድናቆትን ታዳብራችሁ፣
- ከጓደኞቻቸው /ከቡድኖቻቸው/ ጋር በመቀናጀት የተሻሻሉ መሰረታዊ የሙዚቃ ፍሰት ምትን ትሰራላችሁ፣
- ችሎታቸውን ተጠቅመው በመረጡት ሙዚቃ የፍሰት ምት እንቅስቃሴ በመፍጥር ትሰራላችሁ፡፡

2.1.ተከታታይነት ወይም ቀጣይነት ያለዉ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴ ክህሎትን በመጠቀም በግል የተዘጋጁና የሚሻሻሉ ወይም ደረጃቸውን የጠበቁ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ሳይቆራረጥ ከአንዱ ተግባር ወደ ሌላኛው ተግባር የሚሸጋገር ክህሎት ነው:: ተግባሩም 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 በሜዳ ላይ ክብ ሰርተው ቀለል ያለ የሶምሶማ ሩጫ ማድረግ፣
- አረንጓዴ፣ አረንጓዴ ሲባል እንቅስቃሴውን በሶምሶማ መቀጠል፣
- ቢጫ ሲባል ባላችሁበት ቦታ ቁጭ ማለት፣
- ቀይ ሲባል ባላችሁበት ቦታ መቆም፡፡ በዚህ ሂደት ጨዋታውን መቀጠል፡፡

ስዕል 2.1 ክብ ሰርተው ከቆሙት መካከል አንዱ የተለያዩ ቀለም ያለው ካርዶችን ይዞ መዞር

ተግባር 2፡- አራቱ ‘መ’ በቁጢጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትከሻ ስፋት ከፍታችሁ መቆም፣
- እጅን በሰዉነት ትክክል ወደ ታች አድርጎ እግርን ገጥሞ መቆም፣
- እጅን ወደ ኋላ በመደገፍ በእግር ጣቶች ቁጢጥ ማለት፣
- ከወገብ ቀጥ ብሎ እጅን ጭን ላይ በማድረግ በጉልበት መንበርከክ፣
- ከወገብ ቀጥ በማለት በመቀመጫችሁ መሬት ላይ እግራችሁን ዘርግታችሁ በመቀመጥ ሁለት እጃችሁን ጭናችሁ ላይ ማድረግ፣
- ሙሉ በሙሉ በጀርባችሁ በመተኛት ሁለት እጃችሁን ጭናችሁ ላይ ማድረግ፣
- ከዚያም ሂደቱን በተደጋጋሚ መስራት፡፡

ስዕል 2.2 መቆም፣ መንበርከክ፣ ሁለት እግሩን ዘርግቶ ፍራሽ ላይ መተኛት

ተግባር 3፡- ወደ ጎን መታጠፍ /Side-bend/

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትከሻ ስፋት ከፍታችሁ መቆም፣
- ሁለት እጅ ወገብ ላይ ማድረግ፣
- ከወገብ ወደ ቀኝ በማዘንበል ቀኝ እጅ ወገብ ላይ ማድረግና ግራ እጅ ወደ ላይ በመዘርጋት የሰዉነት እንቅስቃሴን ማስከተል፣
- ከወገብ ወደ ግራ በማዘንበል ግራ እጅ ወገብ ላይ ማድረግና ቀኝ እጅ ወደ ላይ በመዘርጋት የሰዉነት እንቅስቃሴን ማስከተል፣
- ይህን ተግባር በድግግሞሽ መስራት፣

ስዕል 2.3 ወገባቸውን ይዘው አንድ እጅ ወገብ ላይ ሁኖ ወደ ቀኝ/ግራ ማዘንበል

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በምን አይነት መልኩ ሊሰራ ይችላል?
2. በአረንጓዴ፣ አረንጓዴ ጨዋታ ጊዜ ቀይ ሲባል ምን እናደርጋለን?

2.2.የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የራስን ድምፅ በመጠቀምና በመንቀሳቀስ በቀላሉ ራሱን የቻለና ፈጠራ የታከለበት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን ታሳያላችሁ፣
- ችሎታቸውን አዎንታዊ በሆነ መንገድ ተጠቅመው ከጓደኞቻቸው ጋር በመግባባት ታሳያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው እንቅስቀሴ ምን ማለት ነው?

የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መጀመሪያ ከነበረው እየጨመረ የሚሄድ ወይም ከአንዱ ወደ ሌላው ተያያዥነት ባለው መልኩ የሚለወጥ፤ የሚተካካ የእንቅስቃሴ ክህሎት ነው፡፡ በሂደት ከቀላል ወደ ከባድ እንዲሁም 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 ኳስ ይቀመጣል፣
- አንድ ሲባል ጭንቅላታችሁን መያዝ፣
- ሁለት ሲባል ትከሻችሁ ላይ እጆቻችሁን ማድረግ፣
- ሦስት ሲባል በሁለት እጃችሁ ወገባችሁን መያዝ፣
- አራት ሲባል ጉልበታችሁን መንካት፣
- አምስት ሲባል ኳስን ከተቀመጠበት ማንሳት፤ ከዚያም በድግግሞሽ መስራት፡፡

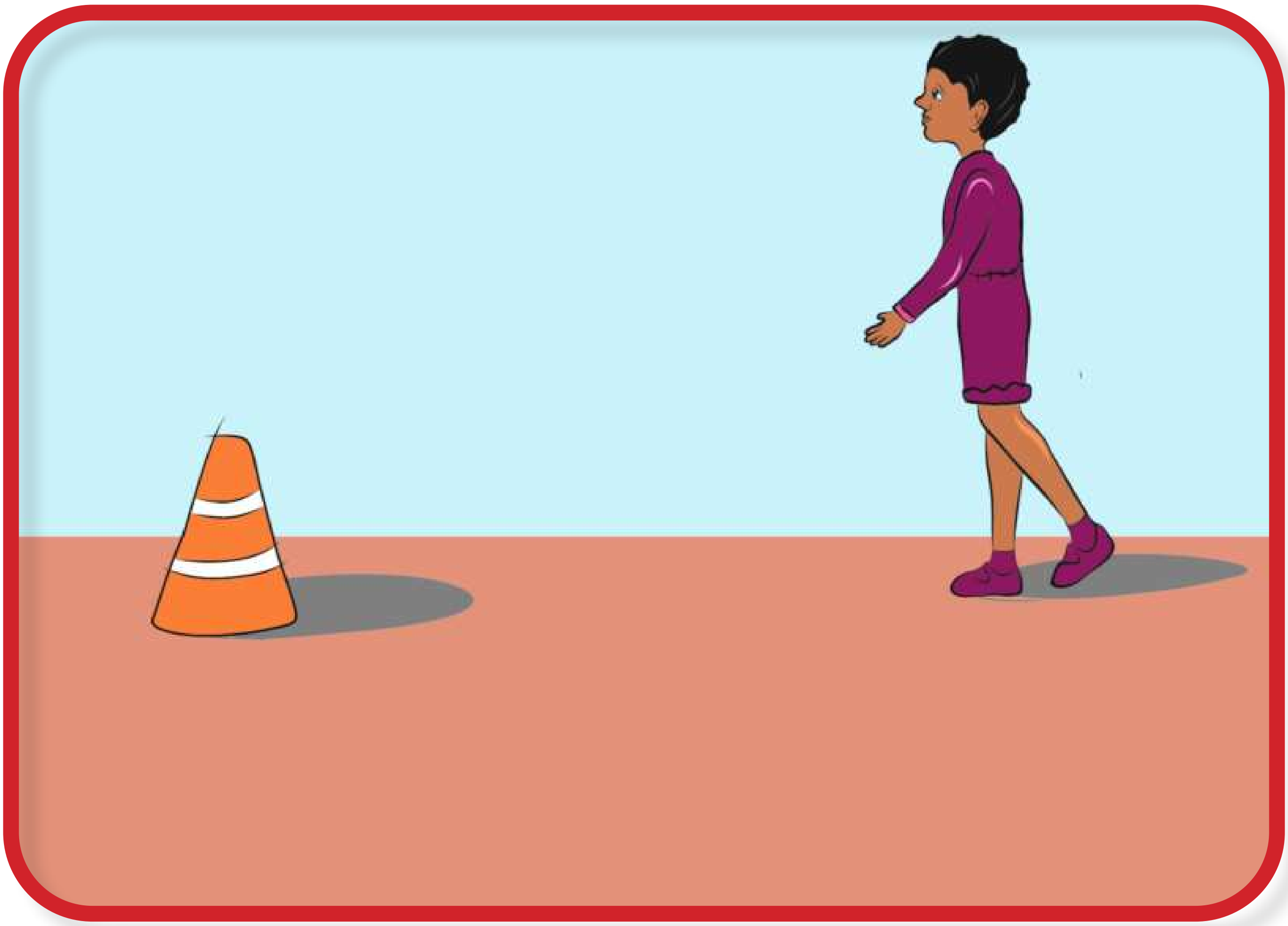
ስዕል 2.4 ትከሻ ወይም ጭንቅላት ይዞ መቆም

ተግባር 2፡- ዑደታዊ ጨዋታ /circuit/

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለት ተርታ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍ፤ ከፊት ለፊታችሁ በአራት ሜትር ርቀት ሦስት ቅምብቢቶች /ኳሶች/ ይቀመጣሉ፡፡
- የመጀመሪያው ቅምብቢት /ኳስ/ ጋር በእርምጃ መድረስና ባላችሁበት ቦታ መሮጥ፣
- ሁለተኛው ቅምብቢት /ኳስ/ ጋር መድረስና እጆቻችሁን መቀመጫቹ ላይ በማድረግ እግሮቻችሁን ወደ ኋላ አጥፋችሁ በተረከዛችሁ የእጆቻችሁን መዳፍ መምታት፣
- ሦስተኛው ቅምብቢት /ኳስ/ ጋር መድረስና በእግሮቻችሁ መሬት በመልቀቅ ወደ ጎን መክፈት እንዲሁም እጆቻችሁን በመዘርጋት ከጭንቅላታችሁ በላይ በማሳለፍ ማጨብጨብ፣

- ከአንዱ ቅምብቢት /ኪስ/ ወደ ሌላኛው በእርምጃ መሄድና ስትጨርሱ ከኋላ መሰለፍ።



ስዕል 2.5 ውደታዊ ጨዋታ

ተግባር 3፡- ጉልበት ማንሳት /Knee-drive/

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትከሻ ስፋት ከፍታችሁ መቆም፣
- መጀመሪያ በቦታ ላይ ቀላል ሶምሶማ መስራት፣
- በመቀጠል ሁለት እጃችሁን ከላይ ወደ ታች በማውረድ፣ በተቃራኒው እግራችሁን ተራ በተራ ወደ ላይ በማጠፍ

ጉልበታችሁን ማስነካት፣

- ይህን ተግባር በድግግሞሽ መስራት፡፡

ስዕል 2.6 በበታ ላይ በመቆም ጉልበታቸውን በማጠፍ በእጃቸው ጭናቸውን መንካት

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መስራት ምን አስተዋፅኦ አለው?
2. የሚሻሻል ወይም የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እንዴት ሊገለፅ ይችላል?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተማሪዎች ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት በሚለው ርዕስ ስር ያለ ማቋረጥ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎችን ከተለያዩ ድምፆችና ሙዚቃዎች ጋር በማቀናጀት ሰርተዋል፡፡ ይህ ድምፅ በመስማት የተቀመጠውን ተግባር መፈፀምና በቦታው ላይ ትክክለኛውን እንቅስቃሴ ማከናወን ችለዋል፡፡ በዚህም የተነሳ በራስ መተማመናቸውና ውሳኔ ሰጭነታቸው እንዲሻሻል ከፍተኛ አስተዋፅኦ አድርጓል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መስራት የሰዉነት ክፍልን ያዳብራል፡፡
2. አካልን በሙዚቃ የፍሰት ምት በሚሰራ እንቅስቃሴ ማዳበር ይቻላል፡፡
3. የሚለወጥ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ከውስብስብ ወደ ግልፅ እያደገ የሚሄድ አካላዊ እንቅስቃሴ ነዉ፡፡
4. የሚሻሻል እንቅስቃሴ ላይ ተሳተፎ ማድረግ ቀልጣፋ የሰዉነት ክፍል እንዲኖረን ያስችላል፡፡
5. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በሙዚቃ የፍሰት ምት ማከናወን እንችላለን፡፡

ለ. አጭር መልስ ስጡ

6. በአረንጓዴ አረንጓዴ ጨዋታ ቢጫ ሲባል ምን ይደረጋል?
7. አራቱ ‘መ’ እነማን እንደሆኑ ዘርዝሩ፡፡

ምዕራፍ ሦስት

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በሁሉም የማህበረሰብ ክፍሎች እውቀትን፣ ክህሎትን፣ በጎ አመለካከትን፣ መልካም ግንኙነትን የሚያጠነክርና አካልን በሂደት የሚያዳብር የትምህርት ዘርፍ ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች ራስን የመምራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብር የሰዉነት እንቅስቅሴ፤ ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎቶች እና የአካል እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ የሚሉ ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የሌሎችን ችግር እንደራስ በማየት ለመርዳት መልካምነትን ታሳያላችሁ፤
- በተለያዩ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት መርህ ላይ በመመስረት ጥሩ ስነ-ምግባር ታሳያላችሁ፤

3.1. ራስን የመምራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብር የሰዉነት እንቅስቅሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ስሜታዊ ስነ- ምግባር የሚያስከትለውን ችግር ትገነዘባላችሁ፣
- በስሜት የመገፋት ድርጊት ምንነት ትገነዘባላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው?

ራስን መምራትና መገንዘብ ማለት የራስን ባህሪ፣ አስተሳሰብና ስሜትን በመቆጣጠር የሌሎችን ስብዕና በማክበር በንቃትና ውጤታማ በሆነ መንገድ የምንተገብረው ክህሎት ነው፡፡ ይህን ለማዳበር የሰዉነት እንቅስቃሴን በተመጠነና በመደበኛነት ልናከናውን ይገባል፡፡

ተግባር 1፡- ቤት አልባው /Home-less/

የአሰራር ቅደም ተከተል

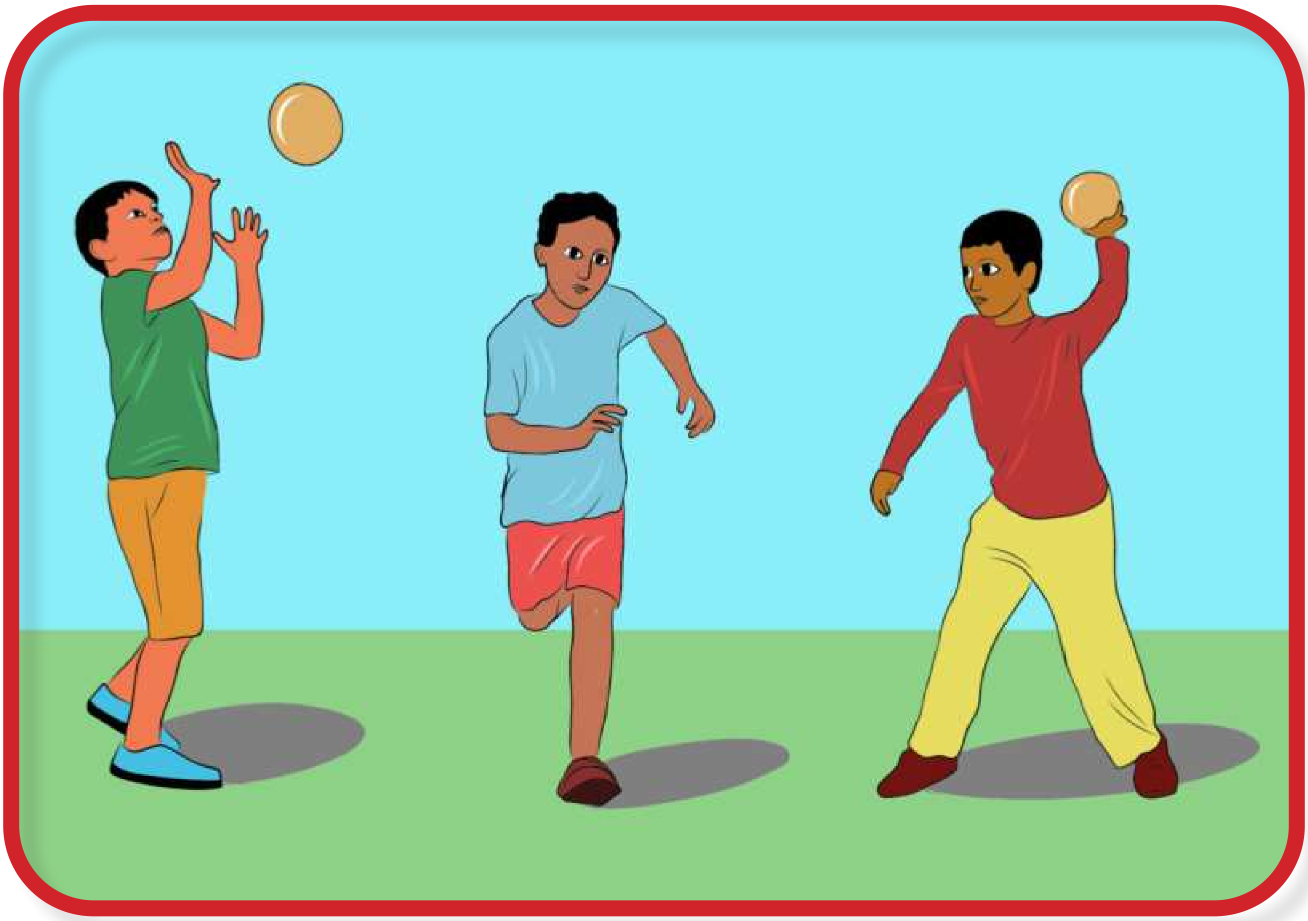
- ቤትን እንዲወክል የተዘጋጀ አራት ማዕዘን /ክብ/ ቦታ እና ለማባረርያ የሚያገለግል መጫወቻ ስፍራ ይኖራል::
- ተማሪዎችን ለሁለት በመክፈል አንደኛው ቡድን ቤት ያለው ሌላኛው ቤት አልባ ይሆናል፣
- ቤት አልባው ቡድን ውስጥ ያሉ ተማሪዎች አባራሪ፣ ቤት ያላቸው ደግሞ ተባራሪ ይሆናሉ፣
- ቤት ያላቸው ተማሪዎች ከቤታቸው ሲወጡ ቤት አልባዎች እነርሱን በማባረር ሲነኩዋቸው ቤት ያላቸው ይሆናሉ፣
- በዚህ ሁኔታ እየተተካኩ ጨዋታው ይቀጥላል::

ተግባር 2፡- ሮጦ ማምለጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሦስት ቡድን ይከፈላሉ:: ከዚያም ሁለቱ ቡድን በአራት ሜትር ርቀት ፊት ለፊት በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው ይቆማሉ::
- በረድፍ ከቆሙት ሁለት ቡድኖች አንደኛው ምድብ ትናንሽና ቀለል ያሉ ኳሶችን ይይዛሉ፣
- ከሦስተኛው ቡድን በየተራ አንድ አንድ ተማሪ በሁለቱ ቡድኖች መካከል በኳስ ሳይመቱ ለማምለጥ ጥረት ያደርጋሉ፣

- ሁሉም ተማሪዎች የሚወረወር ኳስን በመያዝ በመሀል የሚያልፉት ላይ ይወረውራሉ፣
- በዚህ ሂደት በኳስ የተመቱ ተማሪዎች ከጨዋታ እየወጡ መጨረሻ ላይ የቀረ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል፣
- ከዚያም እየተቀያየሩ ሁሉም ቡድን በተራ ይደርሳቸዋል::



ስዕል 3.1 ሮጦ ማምለጥ

ተግባር 3፡- ጌሾ - ጌዶ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ለሁለት ተከፍለው አንዱ ቡድን ጌሾ ሌላኛው ጌዶ የሚል ስያሜ ይይዛል:: በሦስት ሜትር ርቀት በረድፍ ፊት ለፊት ይቆማሉ፤ ከሁለቱም ቡድን ጀርባ 10 ሜትር ርቀት ላይ ቤት ይኖራቸዋል፣

- ጨዋታውን ለመጀመር የመጀመሪያውን ፊደል ‘ጌ’ ከአራት ጊዜ ያላነሰ መጥራትና አዘናግቶ የመጨረሻውን ፊደል መጥራት፣
- ስሙ የተጠራ ቡድን ተባራሪ ያልተጠራ አባራሪ ይሆናል፣
- ቤታቸው ሳይደርሱ የተነኩ ተማሪዎች ከጨዋታ ውጭ ይሆናሉ፣
- በተራም ስሞቹን በማቀያየር ሁለቱም ቡድን ይጫወቱታል።

ስዕል 3.2 ጌሾ-ጌዶ ጨዋታ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ተማሪዎች እራሳቸውን መምራት ሲችሉ ምን ይገነዘባሉ?
2. ተማሪዎች እራሳችሁን ለመምራትና ለመገንዘብ ምን ማድረግ አለባችሁ?

3.2. ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎቶች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቡድን ሥራ ወቅት ከክፍል ጓደኞቻቸው ማህበራዊነትን ትገነዘባላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ማህበራዊ ግንኙነትን እንዴት እናዳብራለን?

ማህበራዊ ግንኙነት ማለት ከጎረቤቶቻችን፣ ከአከባቢ ሰዎች እንዲሁም ከክፍል ጓደኞቻችን እና ከሌሎችም ጋር መልካም ቅርርብ መፍጠር ነው፡፡ አካላዊ እንቅስቃሴ በሰዎች መካከል አዎንታዊ ግንኙነትን ያጎለብታል፡፡ ይህን መልካም ግንኙነት ለመፍጠር በጋራ (በቡድን) የሚከናወኑ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የበለጠ ጠቃሚ ናቸው፡፡

ተግባር 1፡- ዓሳ አጥማጆች /fish and fisher/

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን በሁለት ቡድን መክፈል፤
- አንደኛው ቡድን ዓሳ አጥማጅ /አባራሪ/ ሌላኛው ቡድን ዓሳ /ተባራሪ/ ይሆናሉ፣
- አባራሪው ቡድን እጅ ለእጅ በመያያዝ በማጥበብ እና በማስፋት ተባራሪዎችን መማረክ /ዓሳዎችን ማጥመድ/፣
- የተማረኩ ተማሪዎች ከጨዋታው ይወጣሉ፣
- መጨረሻ የቀረ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል፣
- ከዚያም ተባራሪው አባራሪ በመሆን ጨዋታው ይቀጥላል፣

ስዕል 3.3 ዓሳ ማጥመድ ጨዋታ

ተግባር 2፡- ቤተሰብ መመስረት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀው በአንድ አከባቢ ቀለል ያለ ሶምሶማ ያደርጋሉ፣
- መምህሩ እያዘበራረቀ ከተማሪዎች ቁጥር አሳንሶ/ሳ ሲጠራ/ስትጠራ በተጠራው ቁጥር ልክ ተማሪዎች ከጓደኞቻቸው ጋር ይያያዛሉ፣
- ከተጠራው ቁጥር ዉጭ የሆነ/ች ተማሪ ከጨዋታው ይወጣሉ፣
- መጨረሻ ላይ የቀረው/ችው አሸናፊ ይሆናል/ትሆናለች:: በዚህ መሰረት ጨዋታው ይቀጥላል::

ስዕል 3.4 ቤተሰብ መመስረት ጨዋታ

ተግባር 3፡- አባ ያዕቆብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ክብ በመስራት ይቆማሉ፣
- አንድ ተማሪ መሀከል እንዲቆም/ድትቆም/ 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 አድርጉ ቢባል ትዕዛዙ በተግባር አይውልም፣
- ትዕዛዙን ያልተከተለ ከጨዋታ ውጭ ይሆናል፣
- እስከ መጨረሻ የቆየ የጨዋታው አሸናፊ በመሆን መካከል በመቆም ያጫውታል/ታጫውታለች፡፡

ስዕል 3.5 አባ ያዕቆብ ጨዋታ

የግምገማ ጥያቄዎች

1.ማህበራዊ ግንኙነት ምንድን ነው?

2.ማህበራዊ ግንኙነት በምን ዓይነት እንቅስቃሴ ይዳብራል?

3.3. የአካል እንቅስቃሴ ኋላፊነት ለሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:-

- ሰዎች በአንድ ጉዳይ ላይ የተለያዩ ስሜት እንዳላቸው ትለያላችሁ፣
- በሚሰጡት ውሳኔ ግንዛቤ ይኖራችኋል፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

እንቅስቃሴዎችን በምን ዓይነት ሁኔታ ልንሰራ እንችላለን?

አካላዊ እንቅስቃሴ በግልም በቡድንም ልናከናውን እንችላለን:: በተለይ በቡድን የሚሰራ አካላዊ እንቅስቃሴ ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት በማዳበር የማገናዘብ፣ የሰዎች ስሜት የመረዳት አቅምን ያጎለብታል፡፡ በዚህ የተነሳ በተለያ ጉዳዮች ላይ የመወሰን አቅማችን በኃላፊነት እንዲሆን ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው፡፡

ተግባር 1፡- ኳስ ወደ ኋላ በእጅ መቀባበል

የአሰራር ቅደም ተከተል

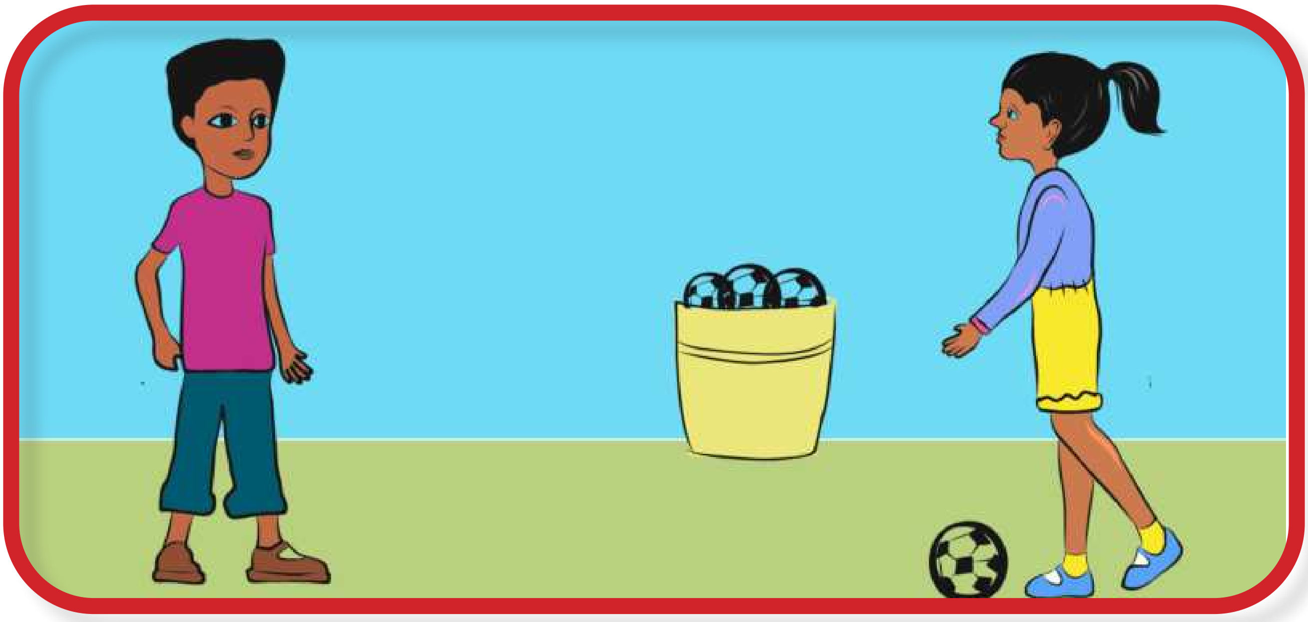
- ተማሪዎች በረድፍ በመሆን መቀመጥ፣
- ከፊት ያለው/ችው ተማሪ በጭንቅላቱ ላይ ከኋላ ላለው/ችው ተማሪ ኳስ ያቀብላሉ፣
- የተቀበለውም/ችው ለቀጣይ በማቀበል በዚህ ሁኔታ እስከ መጨረሻው ይቀጥላል፣
- የመጨረሻ ተማሪ ኳሱን ይዞ/ዛ ከፊት በመምጣትና በመቀመጥ ወደ ኋላ ያቀብላል/ ታቀብላለች፣
- በዚህ ሁኔታ በመቀባበል ጨዋታው ይቀጥላል፡፡

ስዕል 3.6 ወደኃላ ኳስ መቀባበል

ተግባር 2፡- ቅብብሎሽ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ፊት ለፊት በሁለት ረድፍ ትቆማላችሁ፣
- በአንዱ ጠርዝ በኩል ለሁለቱም ረድፍ እኩል ቁጥር ያላቸው ኳሶች ይቀመጣሉ፣
- ከዚያም ኳሱ ባለበት በኩል ያላችሁ የመጀመሪያ ተማሪዎች ኳሱን በማንሳት አጠገባችሁ ላለ ጓደኛ ታቀብላላችሁ፣
- የተቀበሉ ተማሪዎች አንዱ ለአንዱ በመስጠት እስከ መጨረሻው ተማሪ ድረስ ትቀባበላላችሁ፣
- የመጨረሻ ተማሪዎች ጋር ኳሱ ሲደርስ የተዘጋጀው ቦታ ላይ ያስቀምጣሉ፣
- በዚህ ጊዜ መጀመሪያ ተማሪዎች ሌላ ኳስ በማንሳት እንደ መጀመሪያው ያቀብላሉ፣
- በዚህ ሁኔታ ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡



ስዕል 3.7 ቅብብሎሽ

ተግባር 3፡- ከአደጋ መጠንቀቅ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀው በተዘጋጀው ክብ ዙሪያ እንዲቆሙ ማድረግና አደገኛ የተባለውን ቦታ በምልክት መለየት፣
- ተማሪዎች በክቡ ዙሪያ በሶምሶማ እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ፣
- ቁም የሚል ምልክት ወይም ድምፅ ሲሰጥ መቆም፣
- በተሰጠው የቁም ትዕዛዝ ወይም ምልክት ሲቆሙ አደገኛ ቦታ የቆመ ከጨዋታ ውጭ ማድረግ፣
- በዚህ አኳኋን መጨረሻ የቀረ አሸናፊ ይሆናል።

ስዕል 3.8 ከአደጋ መጠንቀቅ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በቡድን የሚሰራ እንቅስቃሴ ምን እንድናዳብር ይረዳናል?
2. ኳስን ወደ ኋላ በእጅ በመቀባበል ጨዋታ ምን እናዳብራለን?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ማህበረተሰቡ በእውቀት፣ በክህሎት፣ እና በበጎ አመለካከት የተሻለ እንዲሆን ያደርጋል:: አካላዊ እንቅስቃሴ የራስን ባህሪ፣ አስተሳሰብና የስሜት መግዛት ክህሎትን ለማዳበር 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. የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት መልካም ግንኙነት ያጠናክራል፡፡
3. ስሜታዊ ስነ-ምግባር የሚያስከትለው ችግር የለም፡፡
4. የአካል እንቅስቃሴ በግል ብቻ የምናከናውነው ተግባር ነው፡፡
5. በቡድን የሚሰራ እንቅስቃሴ የሌላውን ስሜት እንድንገነዘብ ይረዳል፡፡

ለ. ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

6. በዓሳ አጥማጆች ጨዋታ አሸናፊ ማነው?

   ሀ. ያልተማረኩት ለ. የተማረኩት ሐ. መልሱ የለም

7. ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብር ጨዋታ ምረጡ?

   ሀ.ዓሳ አጥማጆች ለ.ቤተሰብ መመስረት ሐ. ሁሉም

8. ቤት አልባዉ /homless/ ጨዋታ አራት ማዕዘን ውስጥ የሚገቡ የተማሪዎች ቁጥር

   ሀ. አባራሪዎች ለ.ተባራሪዎች ሐ.ሁለቱም

ምዕራፍ አራት

የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአጠቃላይ ጤንነትን ፣ በመጠበቅ የዕለት ተዕለት ተግባርን በብቃት እንድንወጣ የሚያስችል አካላዊ እንቅስቃሴ ነው፡፡ አካላዊ እንቅስቃሴ ጤናን ከመጠበቅ አንፃር ዘመናዊ ከሚባሉት የጤና አጠባበቅ ዘዴዎች የቀደመና የተሻለ ነው፡፡ የአካል ብቃት የልብና ሳንባ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍና መዘርጋት አቅምን በማምጣት በሽታን በመከላከል፣ ድካምና ጭንቀት ለመቀነስ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው፡፡ በዚህ ተጠቃሚ ለመሆን በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ ይጠበቅብናል፡፡

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ፤ የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ እና መዘርጋትና መታጠፍ /Flexibility/ ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

የአካል ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ፣
ዕድሜን ያገናዘበ የአካል እንቅስቃሴ በመስራት የአካል ብቃትን ያሻሽላሉ፣
የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴን ለመስራት አዎንታዊ አመለካከትን ያሳያሉ፣

4.1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ

የልብና አተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይገልፃሉ፣
የልብና አተነፋፈስ ስርዓትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ይለያሉ፣
የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን አዎንታዊ በሆነ ስሜት ሰርተው ያሳያሉ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

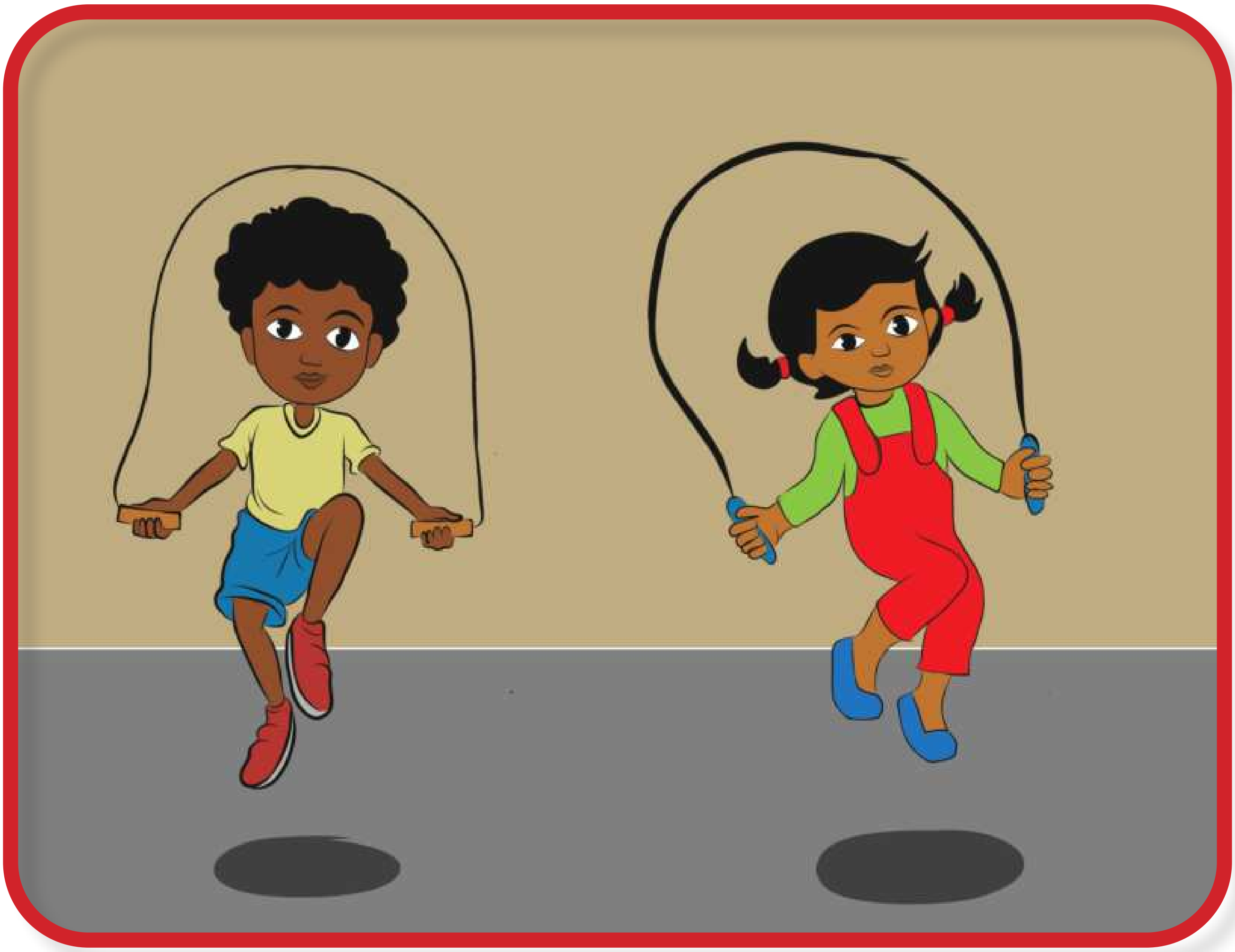
የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንዴት ይዳብራል?

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት የሚያዳብር እንቅስቃሴ ጫናው ቀላል የሆነና ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድ ነው፡፡ በዚህ እንቅስቃሴ የልብና የሳንባ ብርታትን ማሻሻል ይቻላል፡፡ የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ሲሻሻል የዕለት ተዕለት ተግባራችንን በአግባቡ መወጣት እንችላለን፡፡

ተግባር 1፡- ገመድ ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለት ተርታ ይሰለፋሉ፣
- ከሁለቱም ተርታ አንድ አንድ ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀው ወደ ፊት ይወጣሉ፣
- ሁለቱ ተማሪዎች አንድ አንድ ገመድ በመያዝ እራሳቸውን ችለው ይዘላሉ፣
- የዘለሉ ተማሪዎች ወደ ኋላ በመመለስ ሁሉም ተማሪዎች ተሳትፎ ያደርጋሉ።



ስዕል 4.1 በጥንድ ገመድ መዝለል

ተግባር 2፡- የኳስ ለቀማ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ፊት ለፊት በአራት አቅጣጫ ይቆማሉ፣
- ከቆሙበት ጀርባ ለኳስ ማጠራቀሚያ የሚሆን ቅርጫት ይቀመጣል፣
- በቆሙት ተማሪዎች መሀል አማካይ ቦታ ላይ በርከት ያሉ ትናንሽ ኳሶች ይቀመጣሉ፣
- ከዚያም እኩል በመጀመር ሁለት ሁለት ኳሶች ከመሀል ወደ ማጠራቀሚያ ቅርጫት ይሰበስባሉ፣
- በመጨረሻም ብዙ የለቀመ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል::

ስዕል 4.2 የኳስ ለቀማ ጨዋታ

ተግባር 3፡- ጉልበትን አጥፎ መነሳት

የአሰራር ቅደም ተከተል

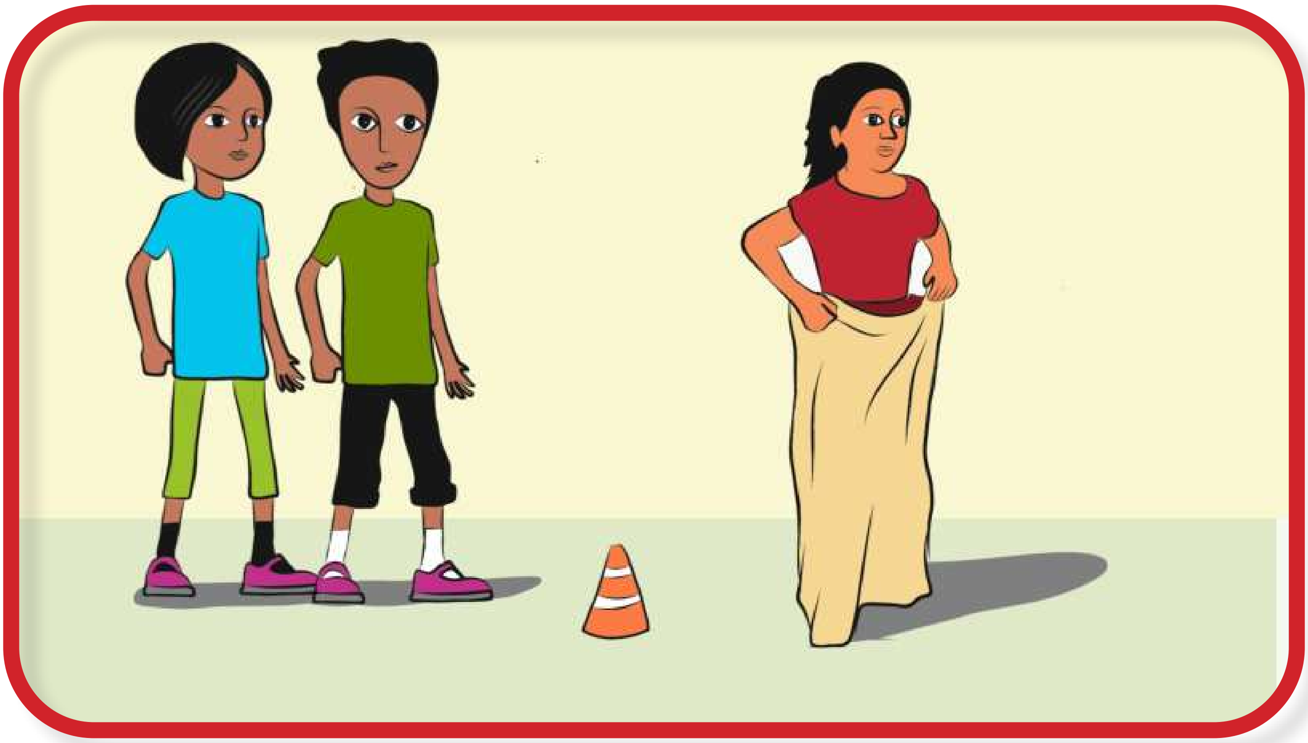
- ተማሪዎች በረድፍ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍ፣
- እግራችሁን በትከሻ ስፋት በመክፈት እጃችሁን ወደ ፊት ዘርግታችሁ መቆም፣
- አንድ ሲባል ከወገባችሁ ቀጥ በማለት ጉልበታችሁን አጠፍ ማድረግ፣
- ሁለት ሲባል ቀጥ ብላችሁ መቆም፣
- በዚህ ሂደት እንቅስቃሴውን መቀጠል።

ስዕል 4.3 እጅን በመዘርጋት እና ከጉልበት ሸብረክ ብሎ መቆም

ተግባር 4፡- ካንጋሮ ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በ4 ተርታ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍና ከፊት ለፊታችሁ በሦስት ሜትር ርቀት ላይ ከ4-6 የሚደርሱ ትናንሽ ኳሶች ማስቀመጥ፣
- ከፊት ያላችሁ በጆንያ ውስጥ መቆም፣
- በፊሽካ ድምፅ በመጀመር በጆንያ ውስጥ እየዘለላችሁ ኳሶች ያሉበት ቦታ መድረስ፣
- ከዚያ የተቀመጡ ኳሶችን ጆንያ ውስጥ መሰብሰብና ቀድሞ ወደ ተነሳችሁበት ቦታ መመለስ፣
- ፈጥኖ/ና ለጨረሰ/ች ተማሪ ማጨብጨብ፣
- ሁላችሁም በተራ መስራት፡፡



ስዕል 4.4 የካንጋሮ ዝላይ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ምን ጥቅም አለው?
2. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንዴት ሊዳብር ይችላል?

4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ትገልፃላችሁ፣
- አዎንታዊ በሆነ ስሜት የጡንቻ ብርታትን ሰርተው ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፣
- የጡንቻና የአጥንት ብቃትን የሚያሻሽሉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

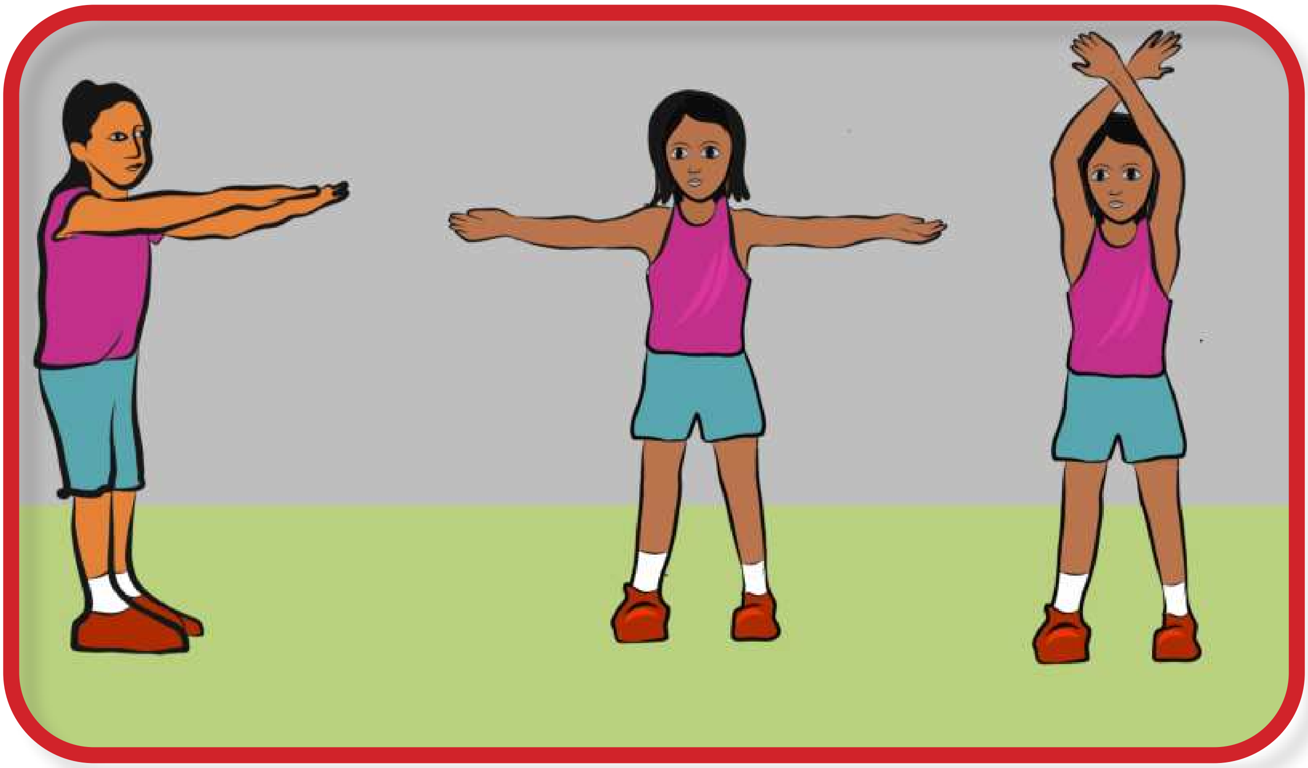
የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ግለፁ፡፡

የጡንቻ ብርታት ማለት ጫናን ተቋቁሞ ረዘም ላለ ጊዜ ያለ ድካም እንቅስቃሴን የማከናወን አቅም ነው፡፡ የጡንቻ ብርታት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በአግባቡ እንድናከናውን ያስችለናል፡፡ ለምሳሌ- መራመድ፣ መሮጥ፣ መሸከም፣ መቆፈር፣ መጫወት፣ ወዘተ፡፡ ይህን የጡንቻ ብርታት ለማዳበር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከመደበኛው ጊዜ በበለጠ መስራት ጠቃሚ ነው፡፡

ተግባር 1፡- በእጅ የመቀስ ቅርፅ መስራት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው ይቆማሉ፣
- አንድ ሲባል ሁለት እጅን በትከሻ ከፍታ በማድረግ ወደ ፊት መዘርጋት፣
- ሁለት ሲባል ሁለት እጅን በትከሻ ከፍታ ወደ ጎን መዘርጋት፣
- ሦስት ሲባል ሁለት እጅን ከጭንቅላት ላይ በማሳለፍ የመቀስ ቅርፅ መስራት፣
- ይህን በድግግሞሽ መስራት፣

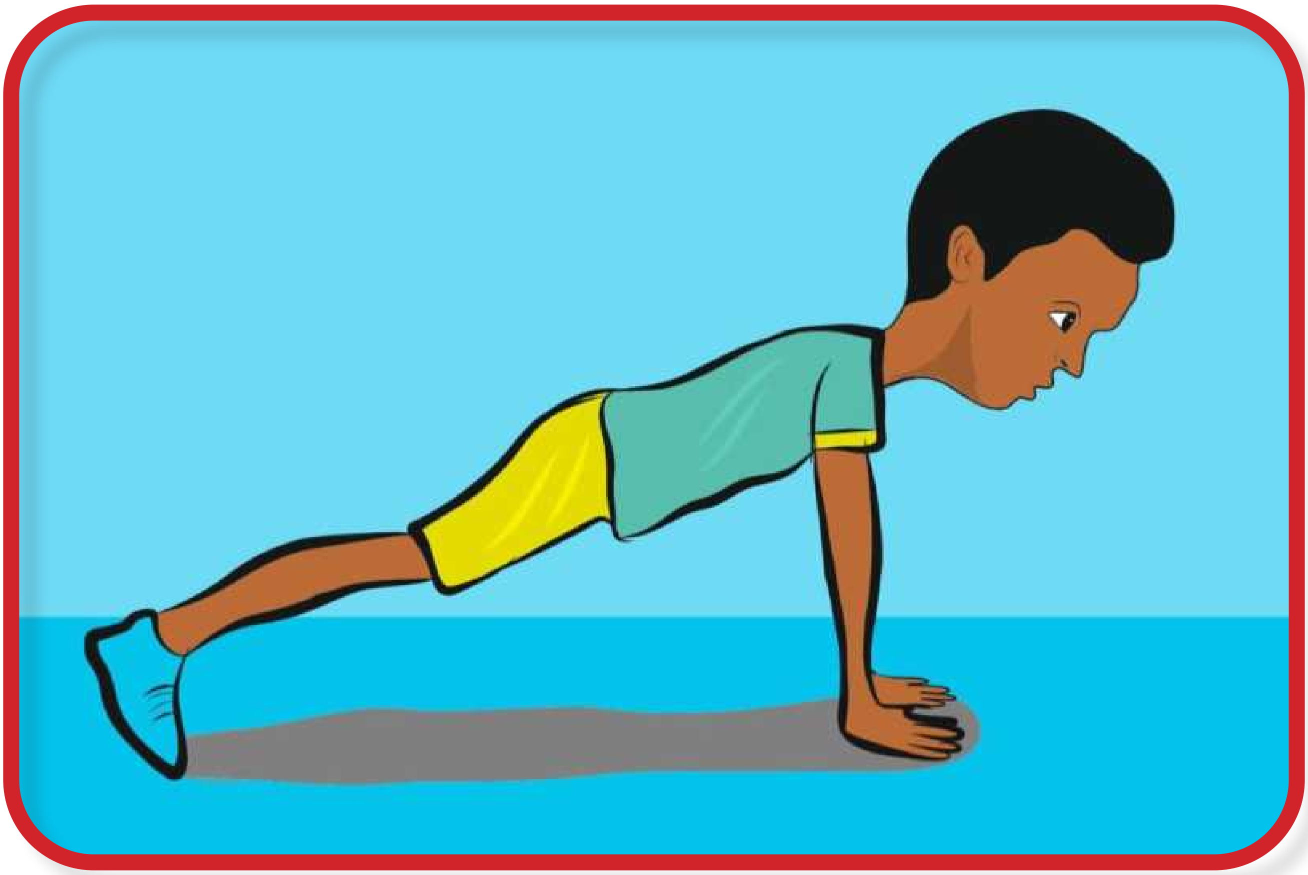


ስዕል 4.5 መቀስ ቅርፅ መስራት

ተግባር 2፡- በደረት ተኝቶ ከደረት በላይ ቀና ማለት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ ርቀታቸውን ጠብቀው መሬት ላይ በደረት ይተኛሉ፣
- አንድ ሲባል በሁለት እጅ በመደገፍ ከተኙበት ቀና ማለት፣
- ሁለት ሲባል በደረት መተኛት፣
- በድጋሚ አንድ ሲባል በሁለት እጅ በመደገፍ ከተኙበት ቀና ይላሉ፣
- በዚህ ሁኔታ በድግግሞሽ ይሰራሉ፡፡



ስዕል 4.6 በደረት በመተኛት መሬትን በእጅ በመግፋት መነሳት

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የጡንቻ ብርታት ምን እንድናከናውን ያስችለናል?
2. በደረት ተኝቶ ከደረት በላይ ቀና ማለት የትኛውን የሰዉነት ክፍል ያዳብራል?

4.3. መዘርጋትና መታጠፍ /Flexibility/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የመዘርጋትና የመታጠፍ እንቅስቃሴን በትክክል ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

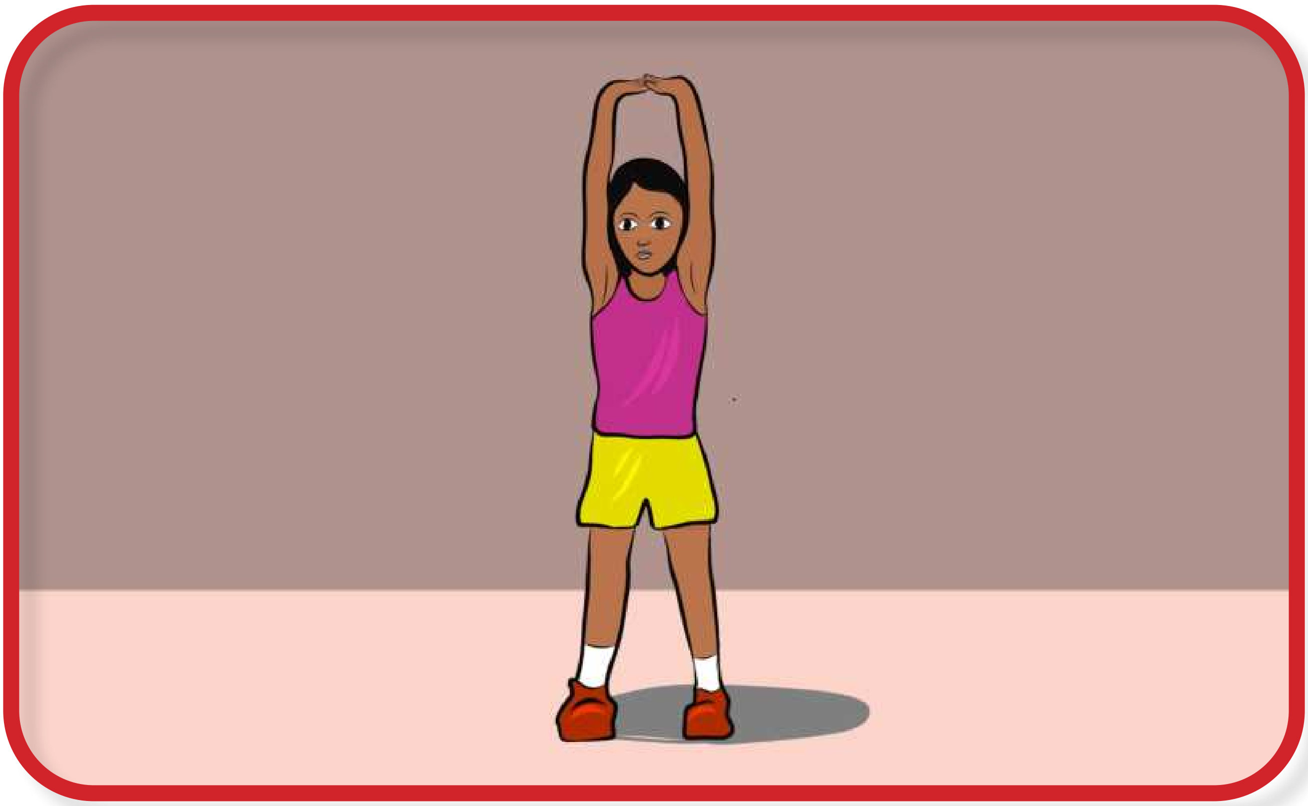
የመዘርጋትና መታጠፍ ክህሎት ምን ማለት ነው?

መዘርጋት መተጣጠፍ የመገጣጠሚያዎች እስከ መጨረሻው የመዘርጋትና የመታጠፍ ብቃት ነው፡፡ ይህ የመዘርጋትና የመተጣጠፍ ክህሎት ሰዉነት ከሞቀ በኋላ በማሳሳብ እንቅስቃሴ የሚሻሻልና የሚዳብር ነው፡፡ በመሆኑም የዕለት ሥራችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያስችለናል፡፡

ተግባር 1፡- የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ማሳሳብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትከሻ ስፋት መክፈት፣
- ሁለት እጃችሁን ጣት ለጣት በማያያዝ በትከሻ ከፍታ ወደ ፊት ማሳሳብ፣
- እጃችሁን ጣት ለጣት በማያያዝ ከጭንቅላታችሁ በላይ ማሳሳብ፣
- ቀኝ እጃችሁን በትከሻ ላይ ወደ ጀርባ በማሳለፍ ግራ እጃችሁ በጎን በኩል ወደ ጀርባ በመውሰድ ከቀኝ እጅ ጋር በማያያዝ ማሳሳብ፣
- ግራ እጃችሁን በትከሻ ላይ ወደ ጀርባ በማሳለፍ ቀኝ እጃችሁ በጎን በኩል ወደ ጀርባ በመውሰድ ከግራ እጅ ጋር በማያያዝ ማሳሳብ፣



ስዕል 4.7 የላይ የሰውነት ክፍል ማሳሳብ

ተግባር 2፡- የወገብ ክፍልን ማሳሳብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ እግራቸውን ዘርግተው ይቀመጣሉ፣
- መጀመሪያ ሁለት እጃቸውን በትከሻ ከፍታ ወደ ጎን መዘርጋት፣
- ከዚያም ከወገባቸው ወደ ቀኝና ግራ በመዞር ትንሽ ቆይታ ያደርጋሉ፣
- በቀጣይ ሁለት እጃቸውን ወደ ፊት ዘርግተው የእግር ጣታቸው ላይ ለመድረስ ጥረት ያደርጋሉ፣
- በዚህ ጊዜ ጉልበት መታጠፍ የለበትም።

ስዕል 4.8 መሬት ላይ ቁጯ በማለት በእጅ የእግር ጣቶችን መያዝ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የመዘርጋትና መተጣጠፍ ክህሎት እንዴት ማዳበር ይቻላል?
2. የመዘርጋትና መተጣጠፍ ክህሎት ምን ጠቀሜታ አለው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአጠቃላይ ለሰው ልጅ ጤንነት፣ የአካል ብቃት መሻሻል እንዲሁም በሽታ የመከላከል አቅምን የሚያጎለብት ነው፡፡ በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ በመሳፍ ጤናማ መሆንን ማረጋገጥ ይቻላል፡፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የልብና አተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ መዘርጋትና መታጠፍን የሚያሻሽል በመሆኑ ይህንን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ ተደርጓል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ፡፡

1.የአካል ብቃት የዕለት ተግባርን በአግባቡ እንድንወጣ ይረዳናል፡

2.አካላዊ እንቅስቃሴ ከዘመናዊ ጤና አጠባበቅ የቀደመ ነው፡፡

3.የአካል ብቃት በሽታ የመከላከል አቅምን ብቻ ያጎለብታል፡፡

ለ. ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡፡

4.የአካል ብቃት ጠቀሜታ ያልሆነው የቱ ነው?

ሀ. ጤንነት ለ.መወፈር ሐ. መልሱ የለም

5.የአካል ብቃት የሆነው የቱ ነው?

ሀ. የጡንቻ ጥንካሬ ለ. የልብ ብርታት ሐ. ሁሉም

6.የልብና አተነፋፈስ ብርታት የሚያዳብር እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው?

ሀ. በገመድ መዝለል ለ. ኳስ ለቀማ ሐ. ሁሉም

7.የጡንቻ ብርታት ምን እንድናከናውን ያስችለናል?

ሀ. መተኛት ለ. መሸከም ሐ. መልስ የለም

8.የመዘርጋትና መተጣጠፍ ክህሎትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ መቼ መስራት አለብን?

ሀ. ሰዉነታችን ከሞቀ በኋላ ለ. ከእንቅልፋችን እንደተነሳን

ሐ. ሁሉም

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በመገለባበጥና በመተጣጠፍ የሚዳብር ሲሆን የሰውነታችን የመጋጠሚያ አጥንቶች እንዲሁም ጡንቻዎች በአግባቡ ተግባራቸውን እንዲሰሩ በማድረግ ጤንነት፣ ጥንካሬን፣ የተሟላ ደስታ፣ የተስተካከለ ቅርፅና ቁመና እንዲኖር የሚያደርግ የእንቅስቃሴ ክህሎት ነው፡፡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ከመስራት በፊት የጥንቃቄ እርምጃዎችን መውሰድ ያስፈልጋል፡ ፡ ለምሳሌ የተሟላ የስፖርት ትጥቅ መልበስ፣ሰዉነትን በሚገባ ማሟሟቅ፣ የሚሰራውን የእንቅስቃሴ ዓይነት ለይቶ ማወቅ፣ እራስን ለእንቅስቃሴ ማዘጋጀት እና ከቀላል ወደ ከባድ መስራት …ወዘተ ናቸው፡፡

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች፣ ድብልቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ እና ለታችኛው የሰውነት ቅርፅና ጥንካሬ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- መሰራታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ይረዳሉ፤
- በመሰረታዊ የጀምናስቲክስ እንቅስቃሴ ይዝናናሉ፤
- መሰረታዊ የጀምናስቲክስ እንቅስቃሴን ሰርተው ያሳያሉ፤

5.1.ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኃላ:-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴን ትገልጻላችሁ፣
- ሚዛንን የመጠበቅ፣ የመገልበጥ፣ የመዞር፣ የመጠማዘዝ፣ የመሣሣብና የመውጣት መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን ታዳብራላችሁ፣
- መሰረታዊ የጅምናስተክ እንቅስቃሴን ታደንቃላችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

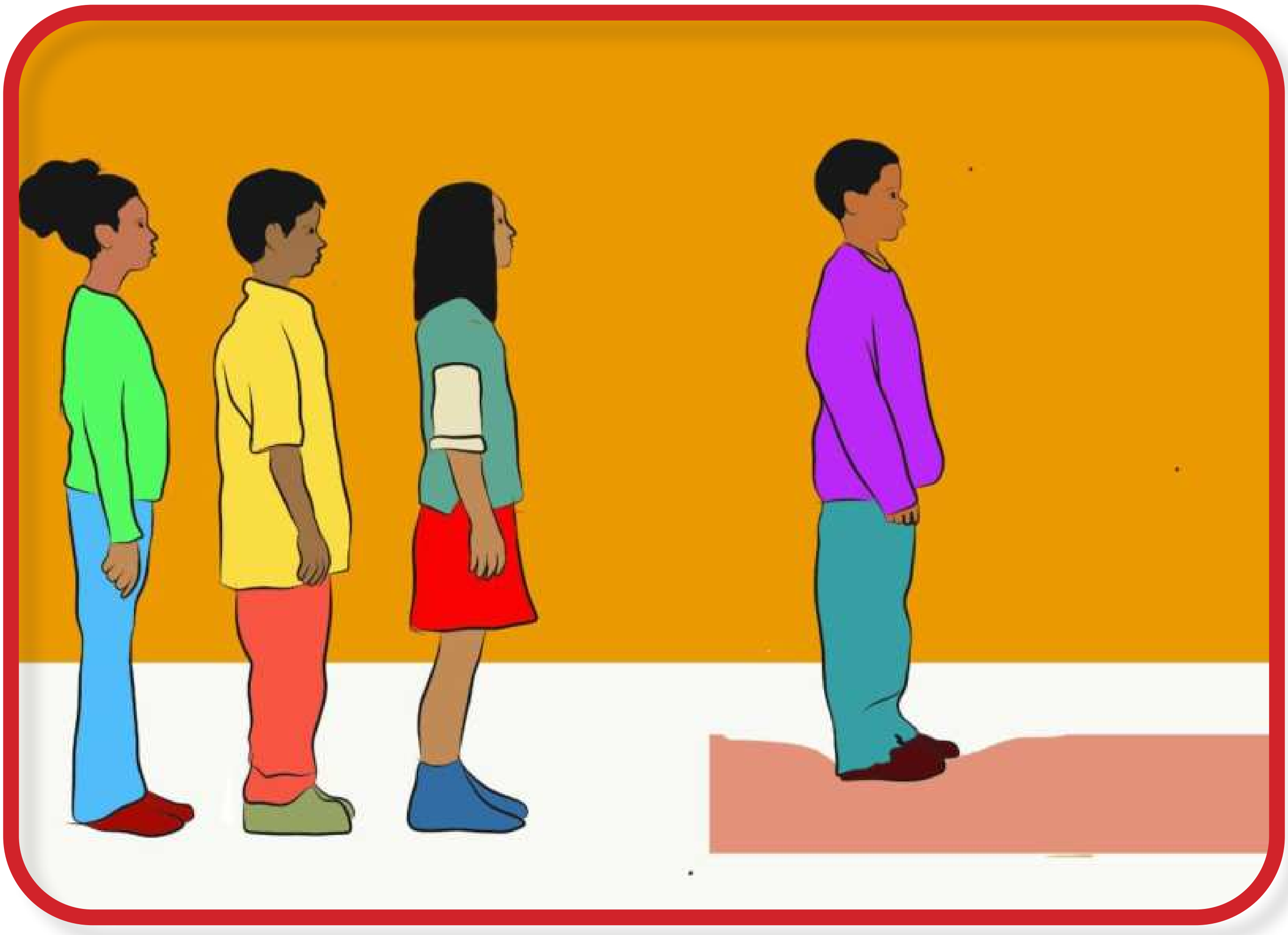
ቀላል ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ማለት ምን ማለት ነው?

ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ሰፊ ቦታ እና ከፍተኛ ወጪ የማይጠይቅ በማንኛውም ቦታና የዕድሜ ደረጃ በወንዶች እና በሴቶች እንዲሁም በህፃናት የሚሰሩ እንቃስቃሴዎች ናቸው፡፡ በተጨማሪም ችሎታና ዕድሜ በሚመጥን መልኩ አስፈላጊውን ጥንቃቄና ድጋፍ በማድረግ ተማሪዎች በየዕለቱ ከሚያከናውኗቸው እንቅስቃሴዎች ጋር በማዛመድ በቀላሉ መተግበር ይቻላል፡፡ ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መስራት መሰረታዊ ክህሎቶችን በማዳበር ጤናማና ቀልጣፋ እንዲሁም የተስተካከለ የሰዉነት ቅርፅ እንዲኖር ያስችላል፡፡ ቀላል ጅምናስቲክ የምንላቸው በተዳፋት እና በተስተካከለ ፍራሽ ላይ መገልበጥ፣ ከከፍታ ላይ በሁለት እግር ማረፍ፣ የእንቁራሪት ዝላይ እንዲሁም በፍራሽ ላይ መሮጥ እና ማቋረጥ ናቸው፡፡

ተግባር 1፡- በፍራሽ ላይ አቋርጦ መራመድ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሚዛን ለመጠበቅ እግር በትከሻ ስፋት ልክ ማድረግ፣
- ቀኝ እግር ወደ ፊት ሲራመድ ግራ እጅ ወደፊት በመዘርጋት ማቀናጀት፣
- በተመሳሳይ መልኩ ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር ማቀናጀት፣
- በዝግታ በመራመድ ፍራሹን ማቋረጥ፣
- በድግግሞሽ መስራት፡፡

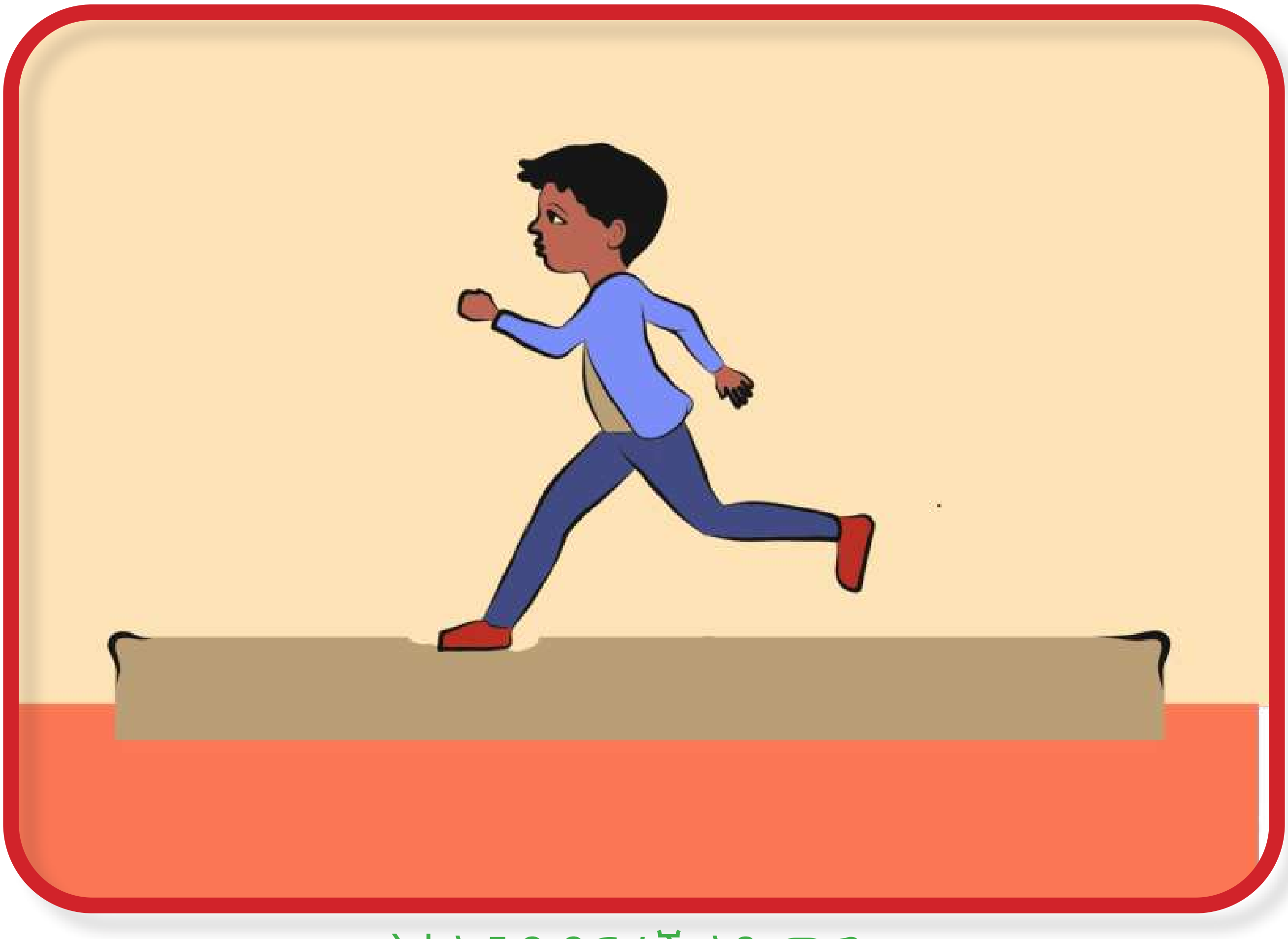


ስዕል 5.1 በፍራሽ ላይ መራመደ

ተግባር 2፡- በፍራሽ ላይ መሮጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ተራ በተራ እግርን ከጉልበት አጠፍ በማድረግ ከመሬት በማንሳትና በማስቀመጥ መለማመድ፤
- የግራ እና ቀኝ እጅን ወደ ፊት እና ወደ ኋላ በማፈራረቅ መለማመድ፤
- እግርና እጅን በማቀናጀት መስራት፤
- ፍራሹ ላይ በዝግታ መሮጥ፤
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት፡፡



ስዕል 5.2 በፍራሽ ላይ መሮጥ

ተግባር 3፡- በተዳፋትና በተስተካከለ ፍራሽ ላይ መገልበጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

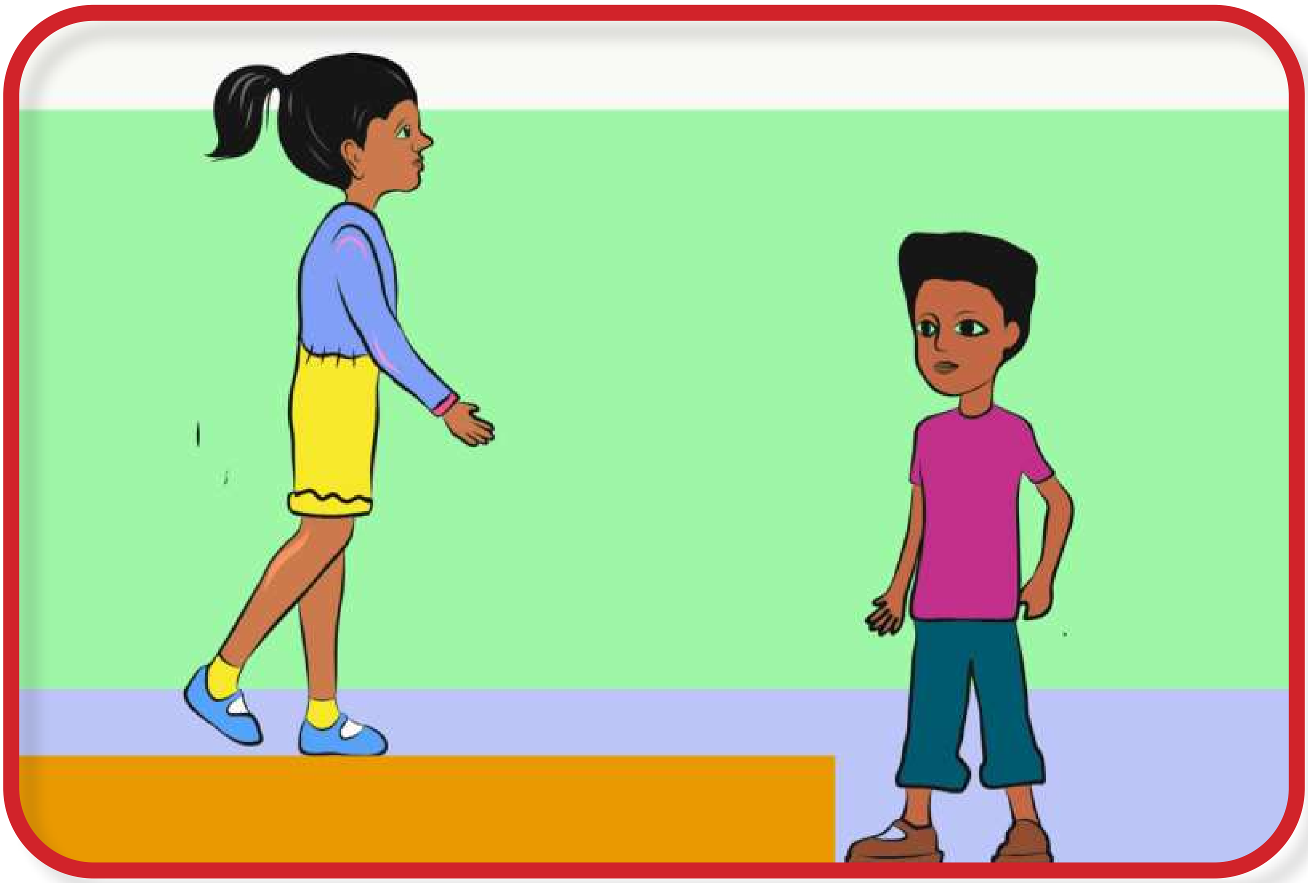
- ተማሪዎች በረድፍ ርቀትን ጠብቆ መቆም፣
- ፍራሽ ላይ ተራ በተራ እጅን ማጠፍ እና ከጉልበት በርከክ ማለት፣
- በቀኝ ጎን ቀስ በቀስ መሬትን በማስነካት መገልበጥ በመቀጠል በግራ ጎን መስራት፣
- በተመሳሳይ መልኩ ተዳፋት ላይ በተቀመጠ ፍራሽ መገልበጥ::

ስዕል 5.3ወደፊት መንከባለል

ተግባር 4፡- ከከፍታ ላይ በሁለት እግር ማረፍ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀዉ በተርታ መሰለፍ፣
- ሰዉነት ወደ ላይ በመሳብ ተረከዝ ወደ ላይ እና ወደ ታች ማድረግ፣
- ጉልበትን በመጠኑ በማጠፍ ባሉበት ወደ ላይ መዝለል በተደጋጋሚ ከሰሩ በኋላ፣
- እጅን ከኋላ ወደ ፊት በመወርወር በሁለት እግር ከፍራሹ ላይ መዝለልና ማረፍ፣
- ይህን በድግግሞሽ መስራት፡፡

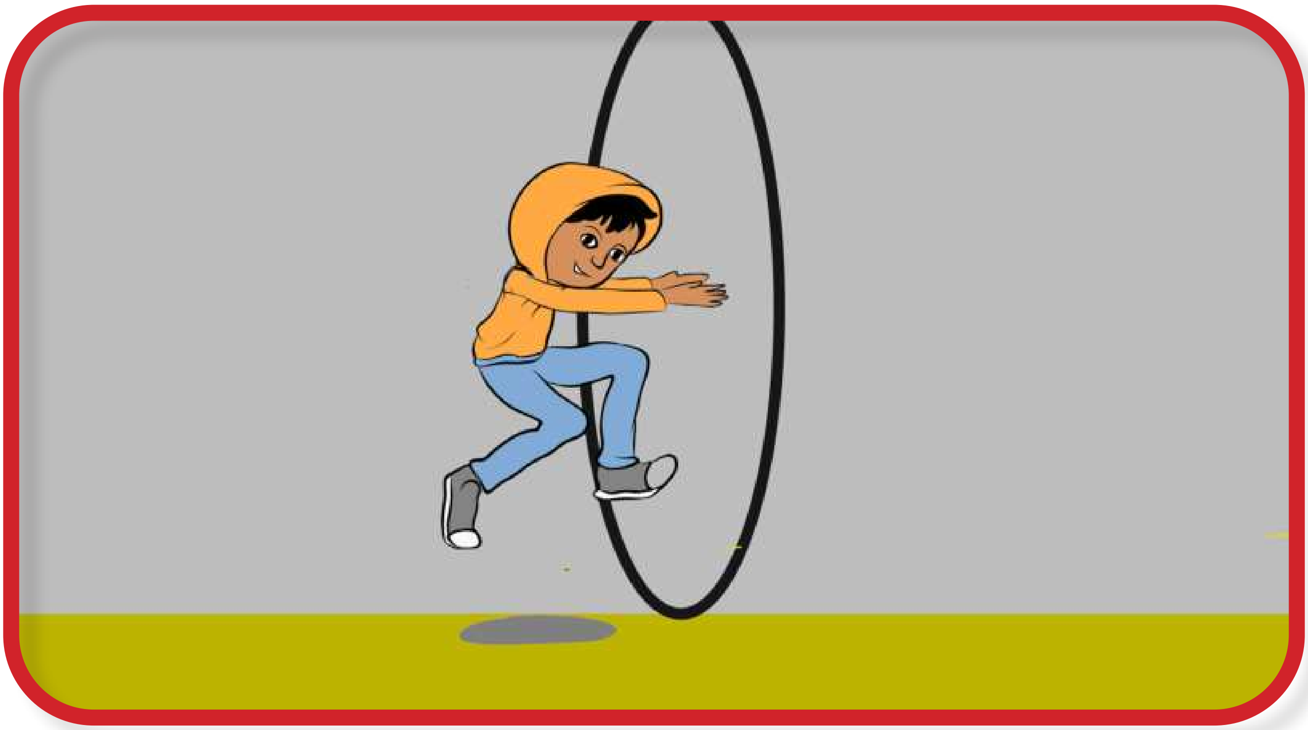


ስዕል 5.4 ፍራሽ ላይ መውጣት እና ውረድ

ተግባር 5፡-ከሦስት እርምጃ በድጋፍ የእንቁራሪት ዝላይ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀዉ በተርታ መሰለፍ፣
- ለመሹለኪያ የሚሆን ቀለበት መሬት በማስደገፍ መያዝ
- ጎንበስ በማለት ቀለበቶቹን ሳይነኩ መሹለክ፣
- ቀለበት ይዘው የነበሩትን መቀየር፣
- ማጎንበስን ከተለማመዱ በኃላ ሁለት እግራቸውን በመጠኑ መክፈት፣
- እጆቻቸውን ወደ ፊት ትይዩ በማድረግ ፍራሹ ላይ ማስቀመጥ፣
- እግሮቻችሁ ወደፊት ሲመጣ መሬት የያዘው እጃችሁን መለቀቅ፣ በዚህ ሁኔታ እንደ እንቁራሪት መዝለል።



ስዕል 5.5 በእንቁራሪት ዝላይ በቀለበት ውስጥ መሽሎክ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ሚዛንን በመጠበቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መስራት ለምን ይጠቅማል?
2. ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የምንላቸውን ዘርዝሩ?

5.2. ድብልቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች

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

- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴን ታደንቃላችሁ፣
- ድብልቅ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ድብልቅ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ምን ማለት ነው?

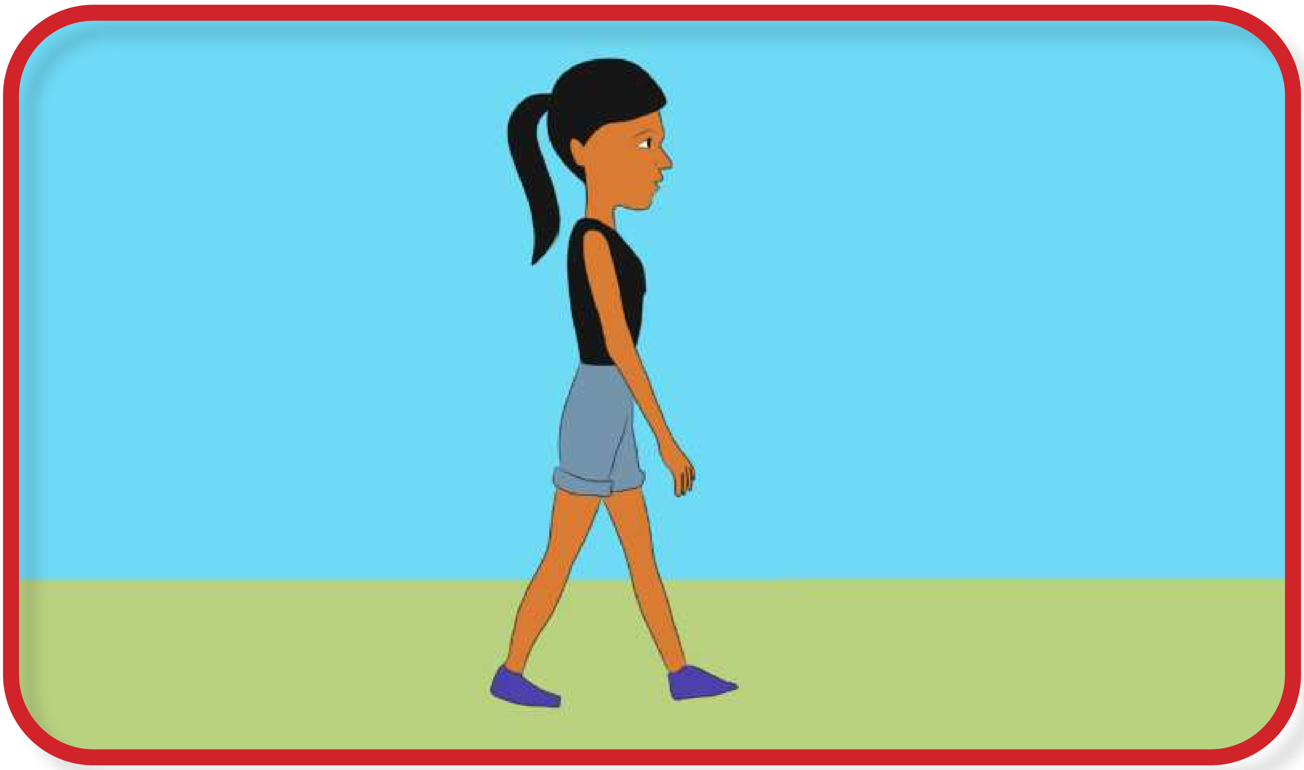
ድብልቅ ጅምናስቲክ ሁለትና ከዚያ በላይ እንቅስቃሴዎች በማቀናጀት በቀላሉ የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ናቸው፡፡ እነዚህ ድብልቅ እንቅስቃሴዎች ለበርካታ የስፖርት ዓይነቶች ትልቅ ጠቀሜታ አላቸው፡፡ ለምሳሌ ለሩጫ፣ ውኃ ዋና፣ እግር ኳስ …ወዘተ ጨዋታዎች ትልቅ ሚና ይጫወታሉ፡፡ ነገር ግን የስፖርት ጉዳቶች እንዳይደርሱ ከትዕዛዝ ውጪ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ማስወገድ፣ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣

እንዲሁም የድብልቅ እንቅስቃሴን ከመስራት በፊት መምህራንን ማማከር ጠቃሚ ነው፡፡

ተግባር 1፡- እርምጃ እና ግልቢያ

የአሰራር ቅደምተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀው መሰለፍ፣
- የተለመደውን የርምጃ አካሄድ መስራት፣
- ቀኝ እግርን በማስቀደም በመራመድ አቋቋም መቆም፣
- ቀኝ እግር ወደ ፊት ሲነሳ በፍጥነት የግራ እግር /የኃለኛው/ በቦታው ተተክቶ ማስቀመጥ፣
- እግርን በመቀየር መስራት፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም ፈጠን ብለው መስራት፣



ስዕል 5.6 መራመድ

ተግባር 2፡- ታጥፎ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀው መሰለፍ፣
- ሁለት እግርን ከፊት ማድረግ፣
- ጉልበት ታጥፎ በሁለት እጅ ወለሉን መንካት፣
- ከዚያም ቀና በማለት ወደላይ መዝለል፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት፡፡

ስዕል 5.7 ታጥፎ መዝለል

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ድብልቅ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?
2. ድብልቅ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነዉ?

5.3. ለታችኛዉ የሰዉነት ክፍል ቅርፅና ጥንካሬ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኃላ:-

- የታችኛውን የሰዉነት ክፍል ቅርፅና ጥንካሬ የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

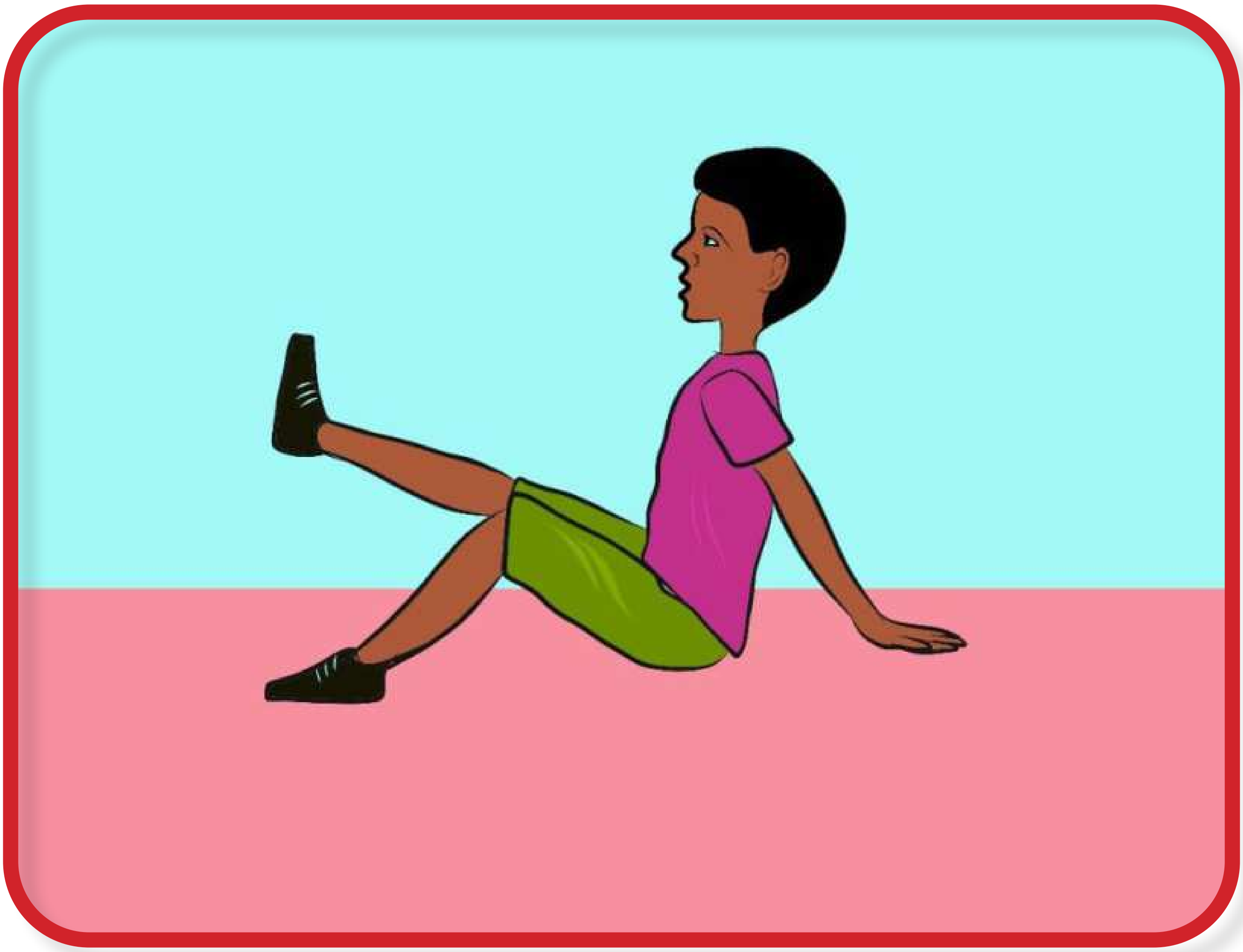
ጅምናስቲክ መስራት ለታችኛውን የሰዉነት ክፍል ምን ጠቀሜታ አለው?

የታችኛው ሰውነት ክፍሎችን የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ማሰራት በርካታ ጠቀሜታዎች አሉት ፡፡ ከነዚህም መካከል ጠንካራ አጥንት እና ጡንቻ እንዲኖር ያስችላል በመሆኑም በቀላሉ ለመራመድ፣ ለመሮጥ ፣ለመስራት እና የታችኛዉ የሰዉነት ክፍል የተሻለ ቅርፅ እና ጥንካሬ እንዲኖረው ይረዳል፡፡ የታችኛው የሰውነት ክፍል ዳሌ፣ ታፋ፣ ጉልበት፣ እግር፣ ቁርጭምጪሚት እና የእግር ጣቶች ናቸው፡፡ ለእነዚህ የሰዉነት ክፍሎች የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ሳይክል መንዳት፣ በገመድ መዝለል፣ ደረጃ መውጣት መውረድ፣ ቁጭ ብድግ መስራት ወዘተ… ናቸው፡፡

ተግባር 1 ፡- ቁጭ ብሎ እግር መዘርጋት እና ማጠፍ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች እግርን በመሰብሰብና እጆችን ወደኃላ ወለሉ ላይ በማድረግ መቀመጥ፣
- ቀኝ እግር ወደ ላይ በማንሳትና በመዘርጋት መስራት፣
- በግራ እግር በመቀየር በእኩል እንቅስቃሴ መስራት፣
- ተራ በተራ በሁለቱም እግር መስራት፡፡



ስዕል 5.8 በመቀመጥ አንድ እግር የታጠፈ እና ሌላው እግር የተዘረጋው የሚያሳይ

ተግባር 2፡- በመተኛት ቀኝ እና ግራ እግር ማፈራረቅ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ጠብቀው በጀርባ መተኛት፣
- ሁለት እግራቸውን ወደ ሰውነታቸው መሰብሰብ ከዚያም ከመሬት ወደ ላይ ከፍ ማድረግ፣
- በሳይክል አነዳድ ቀኝ እና ግራ እግራቸውን ማፈራረቅ፣
- በዚህ ሁኔታ በመደጋገም እንቅስቃሴውን መስራት፡፡

ስዕል 5.9 በጀርባ ተኝቶ ሳይክል መንዳት

ተግባር 3፡- የአህያ እርግጫ /donkey kick/

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ርቀታቸውን ፍራሽ ጋር መቆም፣
- በፍራሽ ላይ በሁለት እጅ መደገፍ እና በጉልበት መንበርከክ፣
- ቀኝ እግር እና ግራ እግርን ተራ በተራ ወደ ላይ በማንሳትና ወደኃላ መዘርጋት መለማመድ፣
- ከዚህ በኃላ ግራ እግር እና ቀኝ እግርን ተራ በተራ ወደ ኃላ መራገጥን መስራት፣
- እንቅስቃሴውን በተደጋጋሚ መስራት፡፡

ስዕል 5.10 የአህያ እርግጫ

የግምገማ ጥያቄዎች

1.ለታችኛው የሰዉነት ቅርፅ የሚረዱ እንቅስቃሴዎች ጥቀሱ?

2.የታችኛውን የሰውነት አካል ማሰራት ለምን ይጠቅማል?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በዚህ ምዕራፍ ተማሪዎች በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የአጥንቶቻችን መጋጠሚያዎችና ጡንቻዎችን በተገቢዉ ሁኔታ እንዲሰሩ የሚያደርግና የመተጣጠፍና የመገለባበጥ ክህሎትን የሚያዳብር መሆኑን ግንዛቤ ሰጥቷል፡፡ ስለ ቀላል ጅምናስቲክ፣ ድብልቅ ጅምናስቲክ፣ እና ለታችኛው የሰዉነት ክፍል የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች በተግባር እየሰሩ ክህሎትን በማዳበር ለቀጣይ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ እንዲዘጋጁ አስችሏል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የመተጣጠፍ ችሎታን ያዳብራል።
2. እርምጃ እና ግልቢያ ድብልቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ አይደለም።
3. ከከፍታ ላይ ሲዘለል በሁለት እግር ማረፍ ለጉዳት ያጋልጣል
4. የጅምናስቲክ ፍራሽ ሰውነታችንን እንዳይጎዳ ይከላከላል።

ለ. ትክክለኛውን መልስ ስጥ/ጪ

5. የታችኛው የሰዉነት ክፍል ያልሆነው የቱ ነው?

ሀ. ጉልበት   ለ. ደረት   ሐ. ታፋ

6. ለመገለባበጥ እና ለመተጣጠፍ የሚረዳን የሰዉነት ክፍል

ሀ. ሆድ   ለ. ጭንቅላት   ሐ. ጡንቻ

7. የአህያ እርግጫ የተግባር እንቅስቃሴ የትኛውን የሰዉነት ክፍል ይጠቅማል?

ሀ. ደረት   ለ. እግር   ሐ. እጅ

ምዕራፍ ስድስት

የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች

መግቢያ

ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች በአንድ ሀገር ውስጥ የሚገኙ የማህበረሰብ ክፍሎች መገለጫ እሴቶች ናቸው፡፡ እነዚህም እሴቶች የሠዉ ልጅ የዕለት ተዕለት ተግባሩን ሲያከናውን የቆየበትና ከህብረተሰቡ እድገት ጋር እያደገና እየዳበረ የመጣ ነው፡፡

ባህላዊ እንቅስቃሴ እንደ ማህበረሰቡ ልማድ፣ ሃይማኖትና ወግ በየአካባቢው የተለያየ ነው፡፡ ይህንንም እንቅስቃሴ በሽለላ፣ በማንጎራጎርና በዘፈን በደስታና በሀዘን ጊዜ እንዲሁም በጋራ ስራን ሲያከናውኑ የሚተገበር እንቅስቃሴ ነው፡፡

ባህላዊ ጨዋታ የአንድ ማህበረሰብ ክፍል መገለጫ ነው፡፡ ይህም ባህላዊ ጨዋታ በሰፈር፣ በአካባቢና በከተማ ደረጃ ወይም

ቡድን በመመስረት የሚያከናወን ሲሆን አዕምሮን፣ መንፈስንና አካልን የሚያበረታ ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች፤ ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች፤ ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች እና ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች: ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎችን ታጠናላችሁ፣
- የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች በጤናችሁ ላይ የሚያሳድረውን አስተዋፅኦ ታደንቃላችሁ፣
- የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን በመስራት አካላችሁን ታዳብራላችሁ፣

6.1. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ቢያንስ ሦስት የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ትገነዘባላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ላይ መሳተፍ ምን ጥቅም አለው?

አዲስ አበባ የኢትዮጵያ መዲና እንደ መሆኗ መጠን የተለያዩ ማህበረሰቦች ይኖሩባታል፡፡ በመሆኑም በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በተለያየ መልኩ መመልከት ይቻላል፡፡ እነዚህ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በሠርግ፣ በድግስ እና በብሄራዊ በዓላት እንዲሁም በቴሌቪዥን ተመልክተናል፡፡ በመሆኑም በአካባቢያቸው ካሉ ተማሪዎች እና ከክፍል ጓደኞቻቸው ጋር በእነዚህ እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ ሊያደርጉ ይችላሉ፡፡ በዚህም ጊዜ ከተለያዩ ማህበረሰብ ከመጡ ተማሪዎች ጋር ስለሚገናኙ መልካም የሆነ ማህበራዊ ትስስር ይፈጥራል ይፈጥርላችኋል፡ ፡ በተጨማሪም በርካታ ማህበረሰቦች እንደመኖራቸው መጠን

እጅግ ሰፊ የሆኑ ባህላዊ ተሳትፎ ማድረግ በመቻሉ ደግሞ የተለያዩ ቋንቋ፣ ባህልና ውዝዋዜን ለመለየት፣ ለማድነቅና ለማዳበር ያስችላል፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን የት ልንመለከት እንችላለን?
2. በተለያዩ የሀገራችን ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴን መስራት ምን ጥቅም አለው?

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

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ፣
- ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ትለያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

ከኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ሁለቱን ጥቀሱ፡፡

በኢትዮጵያ በርካታ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እንደመኖራቸው መጠን የተለያ የሰዉነት ክፍልን ለማሰራት እንጠቀምባቸዋለን:: በእነዚህ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ከወገብ በላይ፣ ከወገብ በታች እና አጠቃላይ አካላችንን ልናንቀሳቅስና ልናጎለብት እንችላለን::

የላይኛውን፣ የታችኛውን፣ የወገብና ዳሌ እንዲሁም ሙሉ የሰዉነት ክፍልን የሚያዳብሩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

ሀ. ሙሉ የሰዉነት ክፍል

ሙሉ የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን:: ለምሳሌ:-

- የኦሮሞ፣የጉራጌና የስልጤ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን … ወዘተ መስራት ይቻላል::

ለ. የላይኛውን የሰዉነት ክፍል

የላይኛውን የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን:: ለምሳሌ:-

- የአማራ፣ የትግራይና የሃዲያ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን …ወዘተ መስራት ይቻላል::

ሐ. የወገብና ዳሌ አካባቢ የሰዉነት ክፍል

የወገብና ዳሌ አካባቢ የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን:: ለምሳሌ:-

- የወላይታ፣ የአገውና የጋሞ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን …ወዘተ መስራት እንችላለን::

መ. ከወገብ በታች የሰዉነት ክፍል

ከወገብ በታች የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅና ለማዳበር የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መጠቀም እንችላለን፡፡ ለምሳሌ፡-

- የሐመርና የቤንሻንጉል ጉሙዝ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን ...ወዘተ መስራት እንችላለን፡፡

እጅና እግር ላይ የሚያተኩሩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

ሠ. አንድ እጅና እግር ለማሰራት

አንድ እጅና እግርን ተራ በተራ ለማሰራት ለማሟሟቅና ለማዳበር ለምሳሌ፡-

- የአፋር ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን... ወዘተ መስራት እንችላለን፡፡

ረ. ሁለት እጅ ለማሰራት

ሁለት እጅ ተራ በተራ ወደ ፊት እያሽከረከሩ ለማሰራት ለምሳሌ፡-

- የሶማሌ ማህበረሰብ ባህላዊ እንቅስቃሴን ...ወዘተ መስራት እንችላለን፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ትከሻና ደረትን የሚያሰራ ባህላዊ እንቅስቃሴን ጥቀሱ፡፡
2. እግርን የሚያሰራ ባህላዊ እንቅስቃሴን ጥቀሱ፡፡

፩.3. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ቢያንስ ሦስቱን ትገነዘባላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የሻህ ባህላዊ ጨዋታ የት ተጀመረ?

በኢትዮጵያ በርካታ ማህበረሰቦች ይገኛሉ፡፡ እነዚህ ማህበረሰቦች የየራሳቸው ባህላዊ ጨዋታዎች አሉዋቸው፡፡ የኢትዮጵያ የባህል ስፖርት በተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች ተወዳዳሪዎችን በማሰልጠንና ውድድሮችን በማዘጋጀት ላይ ይገኛል፡፡ በዚህ ክፍል ደረጃ የሻህ ጨዋታን ትማራላችሁ፡፡

የሻህ ጨዋታ፡- በሶማሌ ክልልና አጎራባች በሆኑ ሀረርና ድሬዳዋ አካባቢ የሚኖሩ ማህበረሰብ በስፋት የሚዘወተር ባህላዊ ጨዋታ ነው፡፡ ጨዋታው በማንኛውም የዕድሜ ክልልና ፆታ ልዩነት ሳይኖር ይጫወታሉ፡፡ በመሆኑም ከስራ ሰዓት ውጭና በበዓላት ቀን በማንኛውም ቦታ ሊዘወተር ይችላል፡፡ ይህ ጨዋታ የማሰብና የአዕምሮ ብስለትን የሚጠይቅ ነው፡፡

የሻህ ባህላዊ ጨዋታ በሁለት ተጫዋቾች መካከል የሚከናወን የሰንጠረዥ ጨዋታ ነው፡፡ በዚህ ጨዋታ የመጫወቻ ቦርዱን መካከል በማድረግ ህጉ በሚፈቅደው መሠረት የራስ ጠጠሮችን በ3 ረድፍ በመደርደር የተጋጣሚን ጠጠር ከፈለጉበት በማንሳትና እንዳይጫወት በማድረግ የመጫወቻ ጠጠሮችን በመዝጋት አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የሻህ ጨዋታን የትኞቹ የማህበረሰብ ክፍሎች ያዘወትሩታል?
2. የሻህ ጨዋታ ምን ጠቀሜታ አለው?

6.4. ተማሪዎች በሚኖሩበት በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ታደንቃላችሁ፣
- ተማሪዎች በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ትመራመራላችሁ፣

ተግባር 1፡- የሻህ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሁለት ተማሪዎች ፊት ለፊት ትይዩ ተቀምጠው የመጫወቻ ቦርድ መሀል ላይ ማድረግ፣
- ጨዋታውን ለመጀመር ዕጣ ያወጣሉ፤ ዕጣ ያልወጣለት/ላት/ የሚፈልገውን /ምትፈልገውን/ የጠጠር ቀለም ይመርጣል /ትመርጣለች/፣
- ለእያንዳንዳቸው የተለያየ ቀለም ያላቸው ጠጠሮች መስጠት፣
- ጠጠሮችን በመደርደርና ከፈለጉበት ቦታ በማንሳት ተጋጣሚ እንዳይጫወት/ትጫወት/ በማድረግ ለማሸነፍ ጥረት ማድረግ፣
- ሁሉም ተማሪዎች ተሳትፎ ማድረግ፣

ተግባር 2፡- ሚዳቋን መክበብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ክብ በመስራት እጅ ለእጅ እንዲያያዙ ማድረግ፣
- አንድ ተማሪ ሚዳቋ በመሆን በክቡ መኃል እንዲቆም/ድትቆም ማድረግ
- ሚዳቋው/ዋ በተማሪዎች እጅ ላይ በመዝለል፤ በእጃቸው ስር በመሹለክ ወይም እጆቻቸውን በመፈልቀቅ ለማምልጥ ይሞክራል/ትሞክራለች፣

- ሚዳቋው/ዋ ካመለጠ/ች ሁሉም ተማሪዎች ያባርሩታል/ሯታል፣
- በመጀመሪያ የነካው/ችው ተማሪ ሚዳቋ ሆኖ/ና ጨዋታው እንደገና ይጀምራል።

ተግባር 3፡- የእንሽላሊት ንክሻ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ወገብ ለወገብ ተያይዘው /እንደ ሠንሰለት/ ፊት ለፊት ትይዩ እንዲቆሙ ማድረግ፣
- ጨዋታውን እንዲጀምሩ ትዕዛዝ ሲሰጥ የቡድኑ መሪዎች የሌላውን ቡድን የመጨረሻ ልጅ በመንካት ከጨዋታው ማስወጣት ነው፣
- የቡድኑ መሪዎች በቡድናቸው መጨረሻ የሚገኙትን ላለማስነካት በአንድ እጃቸው መከላከል ይችላሉ፣
- በየቡድኑ ወገብ ለወገብ የተያያዙት እጃቸውን መልቀቅ /ሰንሰለቱ መበጠስ/ የለበትም፣
- ከቡድኑ ጥቂት /አነስተኛ/ ልጆች የወጣበት የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታ የአንድ ማህበረሰብ እሴት ነው፡፡ ይህ እሴት በአዝጋሚ ለውጥ እየዳበረ የመጣ ሲሆን በዕረፍት ሰዓትና በበዓላት ቀን እናከናውነዋለን፡፡ በዚህ ተሳትፎ ማድረጋችን የአካል ብቃትን፣ መንፈሳዊ እርካታን፣ የደከም አዕምሮና የዛለ አካልን ያበረታል፡፡ ከተለያዩ ማህበረሰቦች ጋር ባህላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ ቋንቋን፣ ባህልንና ውዝዋዜን እንድናዳብር ይረዳናል፡፡ ባህላዊ ጨዋታዎች አጠቃላይ አካላችን አንድናጎለብት ያግዘናል፡፡ የሻህ ጨዋታ በምስራቁ የኢትዮጵያ ክፍል የሚዘወተርና በማንኛውም የዕድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎች ተሳትፎ ያደርጉበታል፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1. ባህላዊ እንቅስቃሴ የአንድ ሀገር እሴት ነው።
2. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ከአካባቢ አካባቢ ልዩነት የላቸውም።
3. ባህላዊ ጨዋታዎችን ማከናወን አካልን ያዳብራል።
4. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ በሁለት ተጫዋቾች መሀል ይከናወናል።
5. ባህላዊ ጨዋታዎችን በበዓላት ቀን ብቻ እንጫወታለን።

ለ. ትክክኛውን መልስ ምረጡ

6. የሻህ ጨዋታ በማን ሊዘወተር ይችላል።

ሀ. በወንዶች ለ. በሴቶች ሐ. ሁሉም

7. ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታ ላይ መሳተፍ ምን ጠቀሜታ አለው?

ሀ. ለአካላዊ ብቃት ለ. የመንፈስ መረበሽ ሐ. መልስ የለም

8. ባህላዊ ጨዋታ እንዴት ልናከናውን እንችላለን?

ሀ. በግል ለ. በቡድን ሐ. ሁሉም

የቁልፍ ቃላት ፍቺ

- መንደር- በርከት ያለ ህዝብ የሚኖሩበት አካባቢ
- መጋጠሚያ- መገናኛ፣መያያዣ ቦታ
- ማህበረሰብ- በአንድ አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች
- ማህበራዊ - በህብረት፣ በጋራ፣ በትብብር የሚከናወን ተግባር ነው፡፡
- ሽብረክ- ከጉልበትመታጠፍ
- ቅምብቢት- ከታች ሰፋ ብሎ ከአናቱ ጠበብ ያለ ቅርፅ ያለው ቁስ
- ብርታት- ፅናት መኖርን የሚያሳይ ነው፡፡
- ብቃት- አንድን ነገር የማከናወን አቅም
- ተዳፋት- ዝቅ ያለ ቦታ
- ተጨባጭ- የተረጋገጠ፣ የታወቀ፣ ማስረጃ ያለው፣ የሚዳሰስ እና በስሜት የሚገለፅ ነው፡፡
- ኃይል- ከምንመገበው ምግብ የምናገኘውና የየዕለት ሥራችንን በብቃት እንድንወጣ የሚያደርግ አቅም ነው፡፡
- እሴት- ዋጋ ያለው ነገር፣ አስፈላጊ ነገር፣ ጠቃሚ
- ክህሎት- በስልጠና የሚገኝና አንድን ተግባር በአግባቡ መስራት የሚያስችል ችሎታ ነው፡፡
- ዑደት- ዙሪያ፣ ተመሳሳይ መነሻና መድረሻ ያለው
- ድጋፍ- ምርኩዝ ፣ረዳት
- ጫና- ቀድሞ ከነበረው አቅም በላይ የሚጠይቅ ተግባር

ዋቢ መጽሐፍት

- የአዲስ አበባ ትምህርት ቢሮ (2009 ዓ.ም) የሥነጥበብና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሀፍ
- ማስትር ንጉሴ ጎቻለው (2010 ዓ.ም) አደገኛና ጎጂ ስፖርታዊ እነቅስቃሴዎች ከነምቹ አማራጮቹ
- ማስተር ወንድሙ በልሁ (2002 ዓ.ም) የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተስተካከለ የሰዉነት ቅርፅ ለወንዶችና ለሴቶች
- የትምህርት መሣሪያዎች ማደራጃና ማከፋፈያ ድርጅት (1970ዓ.ም) የመተጣጠፍ መገለባበጥ ከ1–12 ክፍል የመምህሩ መምሪያ
- የትምህርት መሣሪያዎች ማደራጃና ማከፋፈያ ድርጅት (1971 ዓ.ም) የመሣሪያ ጅምናስቲክ ትምህርት የመምህሩ መምሪያ 1ኛ---12ኛ ክፍል
- የኢትዮጵያ ባህል ስፖርት ፌደሬሽን
- ከስርዐተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ (1968 ዓ.ም) ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ከ 1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ

- w.w.w. youthuble.com/Watch
- w.w.w. youthuble.com/results
- Social Awarenes. /httpsi//transforming education. org>Resource
- Self Management /httpsi//w.w.w.betterup.com
- Social Relationsheip /httpsi//w.w.w link springer. com