የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
አንደኛ ክፍል

አዘጋጆች

ዘሪሁን ጋሹ

አዱኛው አስሬ

ስለሺ ውራ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸዉ ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖ'ሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

2015 ዓ.ም
አዲስ አበባ

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሐፍ ከዝግጅት ጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውን በማካፈል፣በፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን በሚያስተምሩመምህራን እንዲዘጋጅ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊዶ/ር ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

ለሥራችን 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 አማካሪወ/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 ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን፡

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ..1

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት....................................1

1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት..2

1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት...................................3

1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት..6

ምዕራፍ ሁለት...10

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት............................10

2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ.....11

2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ...................................17

ምዕራፍ ሦስት...24

ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት.................................24

3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስ ግንዛቤማዳበር 25

3.1.1 ጥንካሬን መረዳት 25

3.1.2 የራስን ክብር ማዳበር 27

3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር...28

3.2.1 የሌሎችን ችግር መረዳት..................................... 29

3.2.2 ለሌሎች ክብር መስጠት...................................... 30

3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር......................32

3.3.1 ተግባቦትን ማዳበር 33

3.3.2 በቡድን የመስራት ክህሎትን ማዳበር.......................... 34

ምዕራፍ አራት..37
ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.....................................37
4.1የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት እንቅስቃሴ 38
4.2 የጡንቻ ብርታት 45
4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ...49
4.4ቅልጥፍና..54

ምዕራፍ አምስት...60

ጅምናስቲክ...60

5.1 መሰረታዊ የጅማናስቲክ ክህሎት 60
5.1.1 ተዳፋት በሆነና በተስተካከለ ምንጣፍ ላይ መንከባለል........ 62
5.1.2 ከዝቅተኛ ከፍታ ላይ በሁለት እግር ዘሎ ማረፍ................ 63
5.2 ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ......................................69
5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ወደፊት መግፋትና መምታት... 70
5.2.2 እቃዎችንና ሰዎችን መግፋትና መጎተት............................ 71
5.2.3 ወደ ላይ መሳብ.. 72
5.2.4 በዝቅተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ መንፈራጠጥና መንሸራተት.. 73
5.2.5 ከከፍተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ.......................... 73
5.3 መሠረታዊ ጅምናሰቲክ 74
5.3.1 ፍራሽ ላይ መሮጥ 75
5.3.2 ፍራሽ ላይ መቀመጥ መነሳት 75
5.3.3 በሁሉም የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል 76
ምዕራፍ ስድስት...79
በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች....79
6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች.........80
6.2 በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች............83
የቁልፍ ቃላት ፍቺ.. 87
ዋቢ መጽሐፍት 88

መግቢያ

ይህ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ለተማሪዎች መማሪያ በተሻሸለው ስርዓተ -ትምህርት ላይ ተመስርቶ የተዘጋጀ ነው፡፡ ይህ በመሆኑም የመማሪያ መጽሐፉ የተዘጋጀው ከሌሎች ሀገሮች ተሞክሮ መሰረት በማድረግ በሀገራችን በሚገኙ ብቁ ባለሙያዎች እና የትምህርት ፖሊሲውን መሰረት በማድረግ እንዲሁም የትምህርት መርሆችን፣ የተማሪዎችን ዕድሜ፣የክፍል ደረጃና ፍላጎት ነባራዊ ሁኔታን በማካተት ተማሪዎች ትርጉም ያለው ትምህርት እንዲያገኙ ለማስቻል ነው፡፡

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ብቃትንና ተወዳዳሪነትን ይገነባል፤ ችግር ፈችነትንና ፈጠራን ያዳብራል፡፡

የመማሪያ መጽሐፉ ሲዘጋጅ በተቻለ መጠን የአካባቢውን ተጨባጭ ሁኔታ እና ሀገር በቀል እውቀቶችን ለማካተት ሙከራ ተደርጓል፡፡ ከዚህ በተጨማሪ የአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ ከዚህ በፊት ኤስቴቲክስ ተብሎ በሚሰጥበት ወቅት የነበሩ ችግሮችን ግምት ውስጥ በማስገባት የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ራሱን ችሎ እንዲሰጥ ተደርጓል፡፡

በዚህ የአንደኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱት ዋናዋና ርዕሶች፡- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ተከታታይነት ያለው እንቅስቀሴ /Rhythmic Activities/፣ የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት፣ የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጂምናስቲክ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ናቸው፡፡

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች የተማሪዎችን ዕድሜ፣ ፆታ፣ የአካል ዕድገት እና የጤና ሁኔታ መሰረት በማድረግ የምንሠራቸውን ተግባራት ያካትታል፡፡ እነዚህ መሰረትዊ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎችን በአካል፣ በአዕምሮ እና በማህበራዊ ግንኙነታቸው መልካም እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡

መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል እና መወርወር የመሳሰሉት ይገኙበታል፡፡ ስለዚህ ተማሪዎች በእድሜ ዘመናቸው ጤናማ ለመሆን እንዲችሉ እንዚህን እንቅስቃሴዎች በእቅድ መሥራት ይገባቸዋል፡፡

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና በጠመዝማዛ መስመር
- የተለያዩ እቃዎች/ገመዶች በመጠቀመምምም በቦታ ላይ በመሆን በቅደም ተከተል መንቀሳቀስን ታሳያለችሁ፣
- ወጣ ገባ በሆነ ቦታ ላይ እና አጭር ርቀት ባለው ቦታ ላይ እንቅስቃሴን ላይ በብቃት የእንቅስቃሴ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፣
- የተለያዩእንቅስቃሴዎችንፈጥሮ በመስራት ታሳያላችሁ

1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት

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

- በቀስታና በፍጥነት መጓዝ በግልፅ ያለው ልዩነት ሰርታችሁ ታሳያላችሁ ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ምን እንደሆነ ታውቃላችሁ?

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ሁሉንም የሰዉነት ክፍሎች የሚያዳብሩ ናቸው፡፡

መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡

በተጨማሪም ሕፃናት በራስ የመተማመን እና ተወዳዳሪነት ስሜትን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል፡፡ በዚህም የተነሳ ቀላልና ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል፡፡

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች :- ይህ ማለት ህፃናት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩት ተግባራት ናቸው::

ለምሳሌ:-ሀ/ በፍጥነት መራመድ ለ/ሩጫ ሐ/ ወደ ኋላ መራመድ
መ/ ግልብያ መሮጥ ሠ/ዝላይ ረ/ጡብጡብ ....ወ.ዘ.ተ

ስዕል 1.1 ርምጃ፣ ሩጫና ዝላይ

የግምገማ ጥያቄ

1. መራመድና ሩጫ ልዩነታቸው ምንድን ነው?

1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገ የእንቅስቃሴ ክህሎት በመስራት ታሳያላችሁ፤
- የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች በመንደፍ ትሰራላችሁ ::

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

በአንድ ቦታ ላይ ሆናችሁ የምትሰሯቸውን እንቅስቃሴዎች ታውቃላችሁ?

በቦታ ላይ በመሆን የእንቅስቃሴ ክህሎት:- ይህም ማለት ተማሪዎች በአንድ ቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎቻቸውን በማንቀሳቀስ የሚሠሯቸው ተግባራት ናቸው፡፡

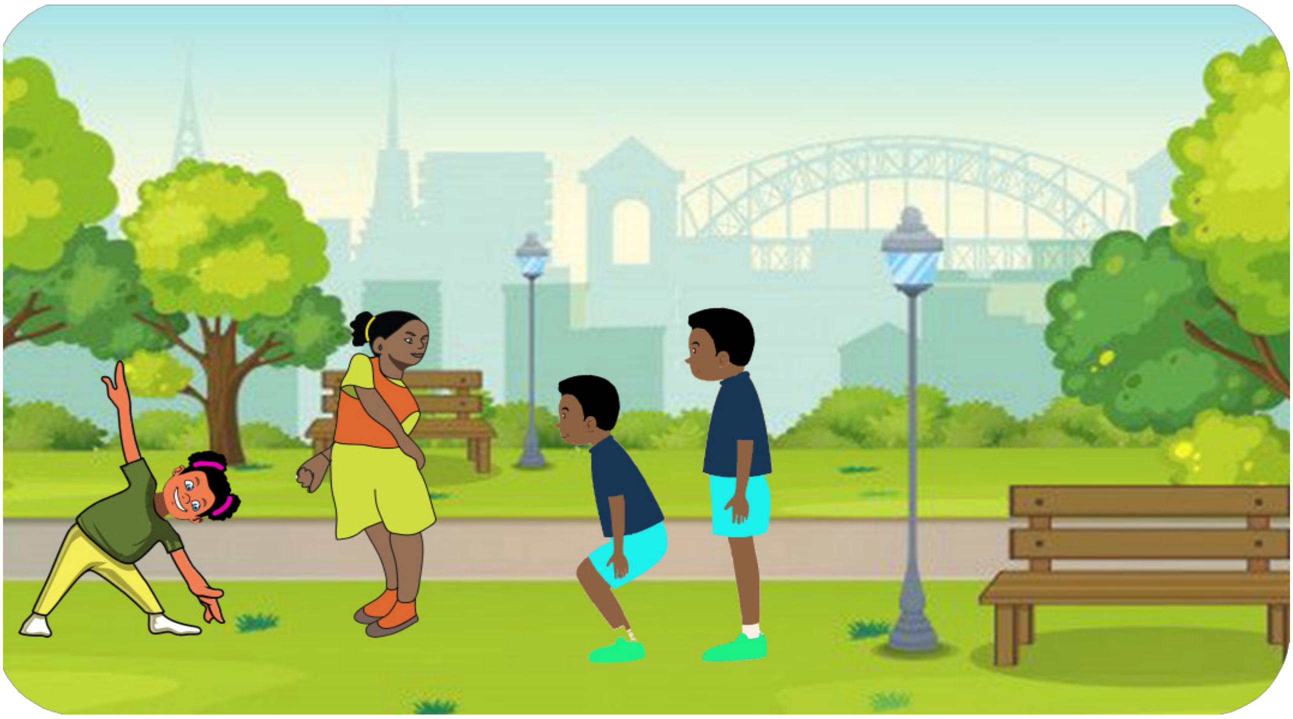
ለምሳሌ፡- ሀ/ ሚዛን መጠበቅ

ለ/ እግርን በማፈራረቅ መዝለል

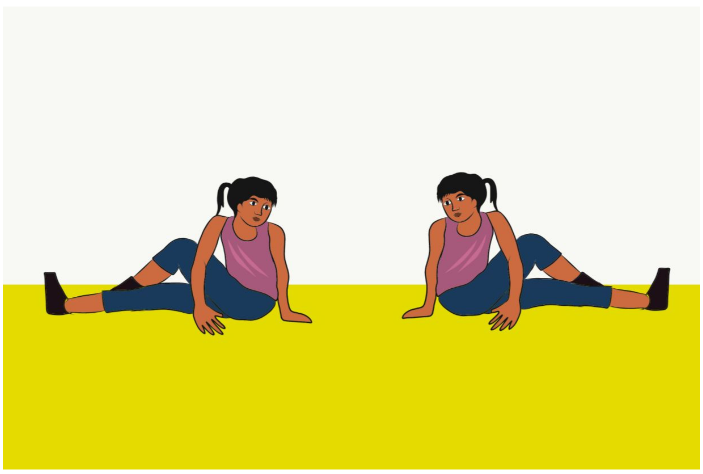
ሐ/ ባሉበት ቦታ ላይ ቆመው ሰዉነታቸውን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፡፡

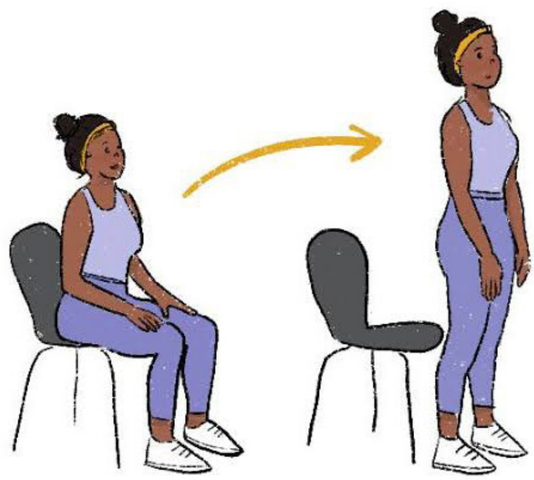
መ/ የሰዉነት ክፍሎችን ማሳሳብ፡፡

ሠ/ በቦታ ላይ በመሆን እየተቀመጡ መነሳት…ወ.ዘ.ተ



ስዕል 1.2 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣ ማሳሳብና እየተቀመጡ መነሳት





ስዕል 1.3 ለእያንዳንዱ እንቅስቃሴ የሚገልፅ ስዕል

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት

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

- ከሌሎች ጋር ለመስራት መተባበርን ታሳያላችሁ፣
- አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኞቻችሁ ጋር ዕርስ በእርስ ግንኙነት ብቃትን ታሳያላችሁ፣
- ቢያንስ አራት ብቃት ያላቸው ክህሎትን በጥንቃቄ ታሳያላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. በብቃት ላይ የተመሰረተ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

በብቃት የመስራት ክህሎት ፡- ይህ የእንቅስቃሴአይነት ተማሪዎች የተለያዩ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚያድረጓቸው እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል፡፡

ለምሳሌ፡-ሀ/ኳስ መወርወርና መቅለብለ/

ለ/ ኳስ መምታት

ሐ/ ትንንሽ ኳሶችን ማንከባለል

መ/ መንጠልጠልና መውረድ

ስዕል 1.4 ኳስ መወርወር ፣ መቅለብ እና ማንከባለል

- በቦታ ላይ በመሆን መራመድ እና የእግር ጣት ሳይነቀል ተረከዝብቻ በማንሳት መንቀሳቀስ፣
- እግርን በየተራ በማንሳት መራመድ፣
- ተማሪዎች በሶምሶማ ሩጫ ከሩጫ ባነሰ ፍጥነት ዱብዱብ በማለት መንቀሳቀስ።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በብቃት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡ እንቅስቃሴ የመሥራት ክህሎት በሦስት መልኩ ይከናወናሉ፡፡

እነርሱም፡-

ሀ. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች
ለ. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች
ሐ. ትንንሽ መጠን ያላቸውን ኳሶችን ቁሳቁስን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ.ትክክል የሆነውን "እውነት" ስህተት የሆነውን "ሐሰት" በማለት መልሱ፡፡

1. መሰረታዊ እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ ጠቀሜታ አለው፡፡
2. ጨዋታዎችን ለመጫወት መሮጥ፣መዝለልና መራመድ አስፈላጊናቸው፡፡
3. ከሶምሶማ በፊት መራመድን መሥራት ጠቃሚ ነው፡፡

ለ ለሚከተለው ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡፡

4. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴ የቱ ነው?

ሀ. እርምጃ ለ. እሩጫ ሐ ሁሉም መልስ ናቸው

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

ለሰው ልጅ የሰዉነት እንቅስቃሴ መሥራት ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው አያጠያይቅም፡፡ የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎችም ደግሞ ተከታታይነት ሊኖራቸው ይገባል፡፡

ይህ ምዕራፍ ለመማር ማስተማር ሒደት ያመች ዘንድ ሁለት ዋና ዋና ርዕሶችን ያያዘ ነው፡፡ እነርሱም፡- ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እና በከፍተኛ ምት የሚሰራ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

- ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ችሎታን ታዳበራላችሁ፡፡
- በተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች እና የቡድን ጨዋታዎች በመሣተፍ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ፡፡
- በራሳቸው ቀላል ተከታታይነት ያለው የፈጠራ እንቅስቃሴን ታሳያላችሁ፡፡
- የእንቅስቃሴ ጥበብን ከምት ጋር በማገናኘት ታደንቃላችሁ፡፡
- ከጓደኛ ጋር በመወያየት የተሳሳቱ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ታስተካክላላችሁ፡፡

2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ

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

- በመምህር መሪነት ቀላል ተከታታይነት የለው እንቅስቃሴ ንድፍን ይቀስማሉ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት:- ማለት እንቅስቃሴዎችን በእቅድበመመራት የተወሰነ ሰዓት እና ቦታ በመስጠት የምንሠራው እንቅስቃሴ ነው:: የእንቅስቃሴ ጫናው በምንሠራው ሰዓት እና በምናከናውናቸው የእንቅስቃሴ ብዛት ይወሰናል::

ተማሪዎች ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን በመስራት ጠንካራ፣ጤናማ፣ ንቁ እና ጎበዝ ተማሪ መሆን ይቻላል::

ተከታታይነት:- ማለት አንድ ተግባር ቅደም ተከተሉን ጠብቆ የመሥራት እንቅስቃሴ ነው:: ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ደግሞ እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃ ወይም ድምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ ተግባር ነው::

ተከታታይነት ያለቸው እንቅስቃሴዎች ዋነኛ ዓላማ የእንቅስቃሴ ቅንጅት ወይም የጡንቻና የአዕምሮ ጥምረትን ማዳበር ላይ ሲሆን እነዚህ መሰረታዊ ክህሎት ተማሪዎች በዕለት ተዕለት ተግባር የሚጠቀሙባቸውና በህይወትዘመናቸው አስፈላጊ ናቸው፡፡

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ፡- ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴቀስ ባለ ምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዝናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት የሚያግዝ ተግባር ነው፡፡

በዚህ የክፍል ደረጃ ላሉ ተማሪዎች ቀላል ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

- ሀ. የእርምጃ ምት
- ለ. ገመድ ዝላይ
- ሐ. በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ
- መ. ጡብ ጡብ የማለት ተግባር …ወ.ዘ.ተ

ሀ. የእርምጃ ምት፡- ተማሪዎች የእርምጃ ምት የምንለው ቀጥ ብለንበመራመድ ቀኝ እግርን ከግራ እጅ ጋር እንዲሁም ግራ እግርን ከቀኝ እጅጋር በማቀናጀት የሚከናወን ነው፡፡

የመዝሙሩ ርዕስ፡- እንሂድ

እንሂድ ትምህርት ቤት፣

እንሂድ ትምህርት ቤት፣

እውቀት ለመገብየት፣

እውቀት ለመገብየት፣

ስዕል 2.1 እርምጃ

ለ/ ገመድ ዝላይ፡- በጥንድ ተራ በተራ የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ ከመዝሙር ጋር መዝለል፡፡

የመዝሙሩ ርዕስ፡-ገመድ ዝለሉ

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ንጠሩ ንጠሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ስዕል 2.2 የገመድ ዝላይ

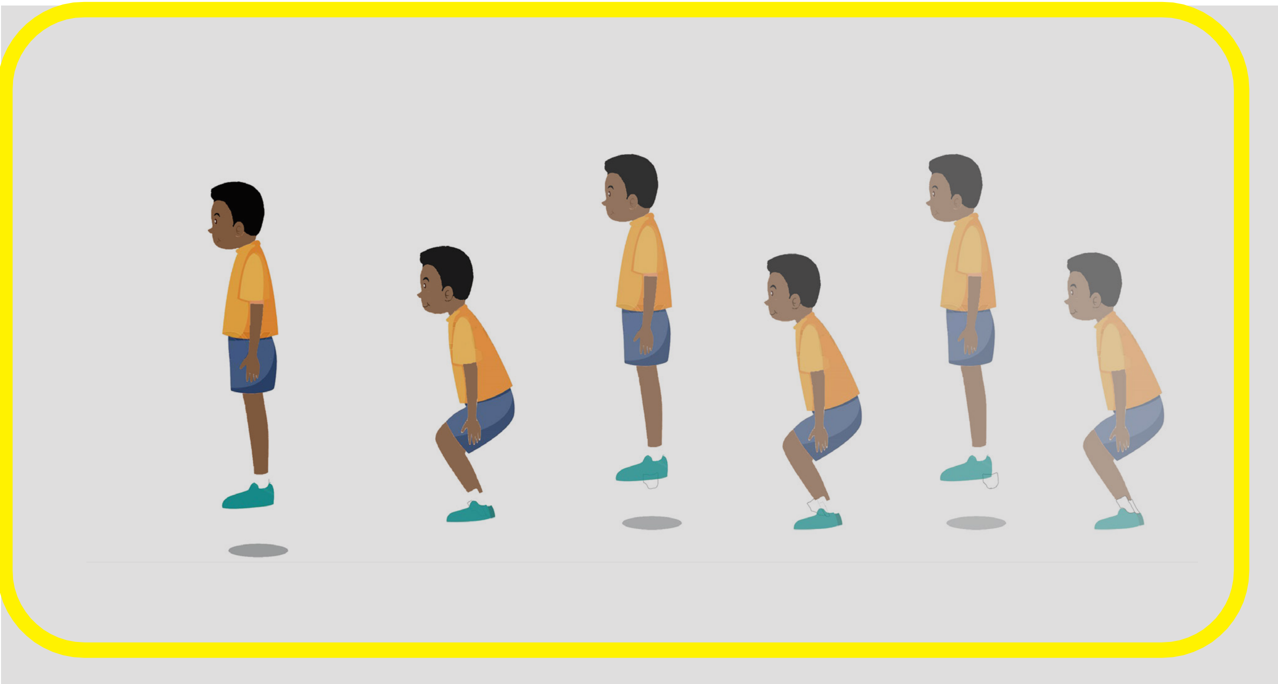
ሐ/ በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ተማሪዎች በጥንድሆነው እጅ ለእጅ በመያያዝ አንዱ የአንዱን ሚዛን በመጠበቅ መሽከርከር ሲሆን ይህም ከጭብጨባ ምት ጋር ታጅቦ የሚሠራ ይሆናል፡፡

የመዝሙሩ ርዕስ፡- እምቡሼ ገላ

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፣
ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፣
ገደል ገብቼ ልወጣ ስል፣
ጅቡ መጣብኝ ከእግሬ ስር፣
ከእግሬ ስር፣
እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፣
ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፣

ስዕል 2.3 እምቡሼ ገላ

መ/ ጡብ ጡብ የማለት ተግባር፡- ጡብ ጡብ የማለት ተግባር እግርን በተከታታይ የዝላይ እርምጃዎች የሚሠራ ነው፡፡ ጡብ ጡብ በሚሠራበት ጊዜ በእግር መዳፍ ማረፍና ትከሻከፍ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡



ስዕል 2.4 የጡብጡብ እንቅስቃሴ

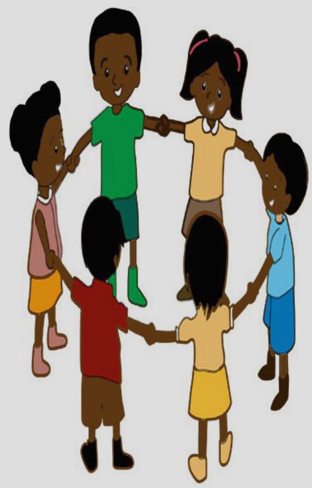
የጨዋታ ርዕስ:- አረንጓዴ ቢጫ ቀይ

ይህ ጨዋታ የሚያስፈልገው

- ነፃ የሆነ ቦታ
- ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች

የጨዋታው ሕግ

- የታዘዙትን በትክክል ሰምተው ያልተገበሩ ተማሪዎች ከጨዋታውውጭ ይሆናሉ፣
  - መነካካት ወይም መቀራረብ አይቻልም
  - የአጨዋወት አሰራርቅደም ተከተል
  - ተማሪዎች ክብ ሠርተው ተራርቀው መቆም፣
  - አንድ ተማሪ ወንድ/ሴት መሀል ላይ በማቆም ትዕዛዝ እንዲሰጡ ማድረግ፣
  - መሀል ያለው/ያለች አረንጓዴ ሲሉ ክብ ሠርተው የቆሙ ተማሪዎ እያጨበጨቡ አረንጓዴ፣ አረንጓዴ... እያሉ መስመራቸውን ጠብቀው ይሮጣሉ፣
  - መሀል ያሉ አጫዋቾች ቢጫ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የሚሮጡ የነበሩት ተማሪዎች ባሉበት ይቆማሉ፣
  - መሀል ያሉ አጫዋቾች ቀይ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የሚሮጡ የነበሩት ተማሪዎች ባሉበት ይቀመጣሉ፣
  - የጨዋታው አሸናፊ ለመሆን እስከ መጨረሻው ድረስ በትክክል ትዕዛዛቱንሳይጥሱ መቆየት ያስፈልጋል።



ስዕል 2.5 የአረንጓዴ ቢጫ ቀይ ጨዋታ

የግምገማ ጥያቄ

1. ቀላል ተከታታይነት ያላቸውን እንቅስቃሴዎች አሳዩ?

2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ

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

- በመምህሩ/ሯ/ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በድምፅ ወይም በጭብጨባ በመጠቀም ትሠራላችሁ፣
- መደበኛና ተከታታይነት ያለውን የእንቅስቃሴ ክህሎት ለየብቻ እን ከጓደኛ ጋር ትሠራላችሁ

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ተከታታይነት ባላቸው የላይኛው የሰውነት ክፍሎች የሚሠሩእንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ?

ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰውነት ክፍል

እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከምት ጋር በማቀናጀት መሥራት ነው፡፡

በዚህ የክፍል ደረጃ በላይኛው የሰውነት ክፍል የሚሰሩ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች፡

ሀ. ማጨብጨብ

ለ. ትከሻና ማነቃነቅ

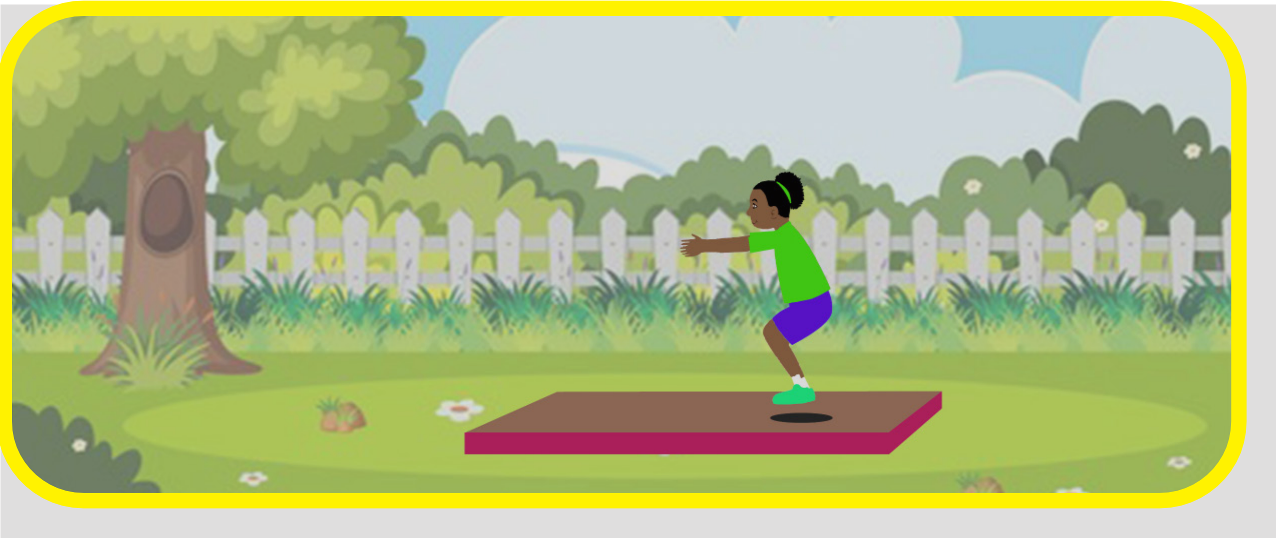
ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ ማጨብጨብ፡- ይህን እንቅስቃሴ በቦታ ላይ በመሆን ከሚሰሙት የሙዚቃ ድምፅ ወይም ምት ጋር በማቀናጀት የጭብጨብ ተግባር ማከናወን ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቂ ቦታ በመያዝ ተሰልፎ መቆም፣
- የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፣
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መሥራት፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን፡፡



ስዕል 2.6 የማጨብጨብ እንቅስቃሴ

ለ. ከትከሻ መንቀሳቀስ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ልክ እንደ ሩጫ በቦታ ላይሆኖ የሚከናወን ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

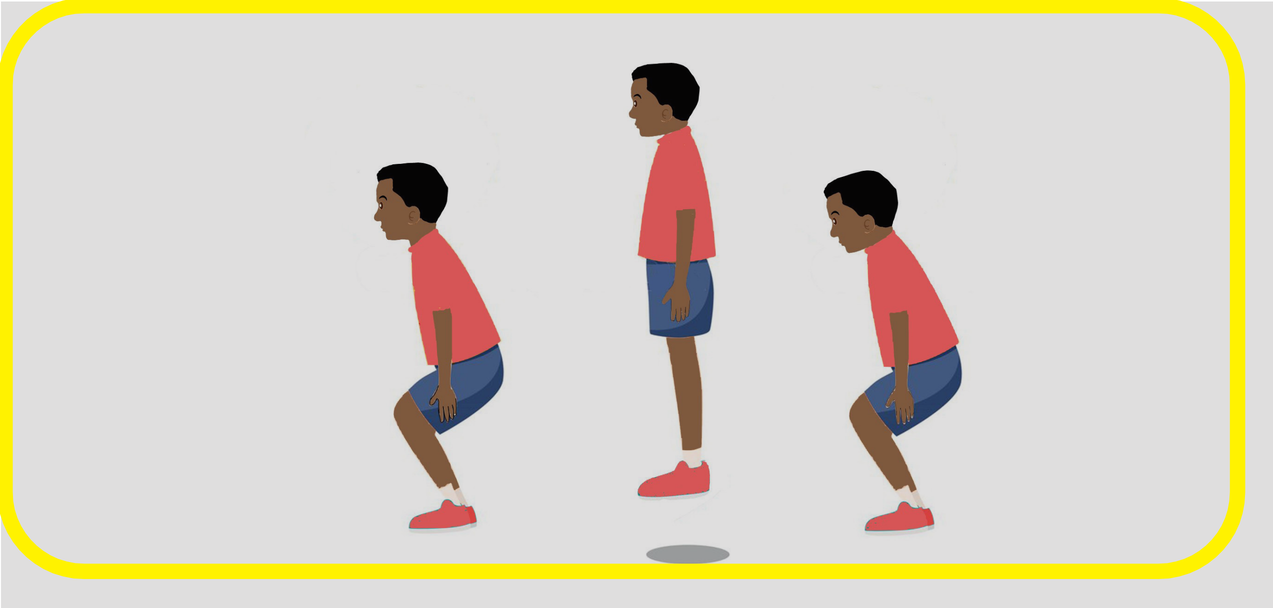
- ክብ በመሥራት መቆም፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፣
- የትከሻ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፣
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መሥራት፣
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን፡

ስዕል 2.7 በትከሻ የመንቀሳቀስ ስዕል

ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበል፡- ከሙዚቃ ወይም ከጭብጨባ ምት ጋር በማቀናጀት ወደ ፊትና ወደ ኋላ ከወገብ በማዘንበል የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማዘንበሉን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፣
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፣
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ፊት እና ወደኋላ ማዘንበልን ማከናወን፣
- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበሉን በፍጥነት ማከናወን፡፡

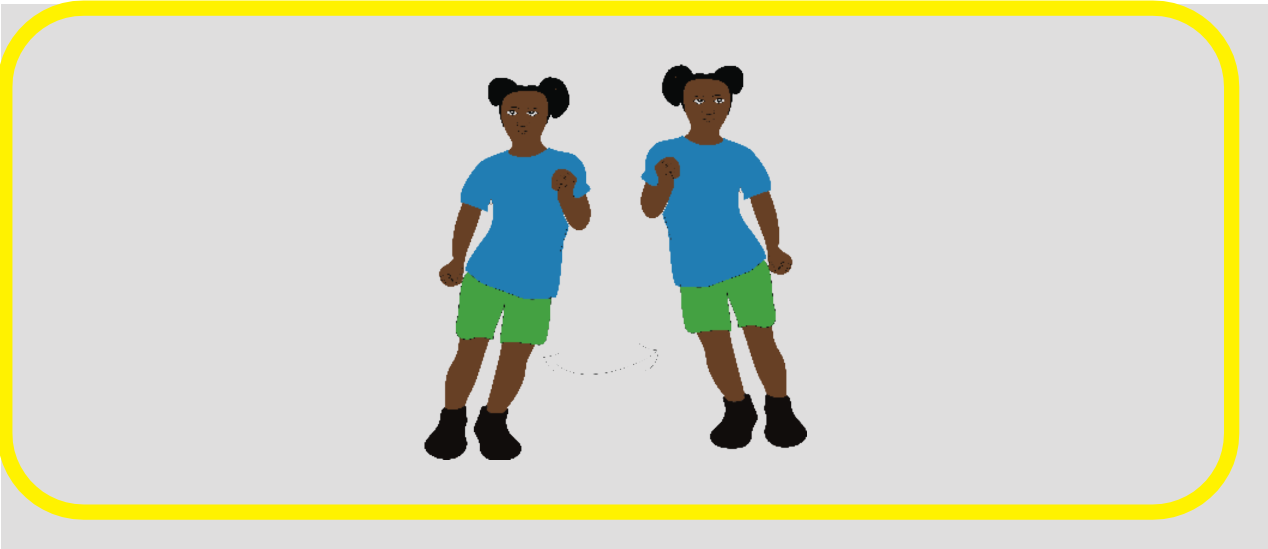


ስዕል 2.8 ወደ ፊት ወደኋላ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር፡- ከጭብጨባ ወይም ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት ከወገብ ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ሲሆን በምንሠራበት ጊዜ ተራርቀን በመሰለፍ እና ከጓደኞቻችን ጋር ሳንነካካየሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- መዟዟሩን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፣
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃውን ምት ድምፅ ወይም ጭብጨባውንማዳመጥ፣
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፣ከምንሰማው የምት ድምፅጋር በማቀናጀት ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟሩን ማከናወን፣
- ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟርን በፍጥነት ማከናወን፡፡



ስዕል 2.9 ወደ ግራና ቀኝ መዟዟር

የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች

1. በከፍተኛ ምት የሚሠራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል እንቅስቃሴውን ከምንሰማውሙዚቃ ምት ወይም ድምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለ ምት እነዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዝናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመስራት የሚያግዝ ተግባር ነው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን "እውነት" ስህተት የሆኑትን ደግሞ "ሐሰት" በማለት መልስ ስጡ።

1. ተከታታይነት ያለው እቅስቃሴ መስራት ለጤና ጠቃሚ ነው።

2. ገመድ መዝለልን ከሙዚቃ ምት ጋር መስራት ይቻላል፡

3. በላይኛውና በታችኛው የሰውነት ክፍል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ይሰራል።

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄ በመምረጥ መልስ ስጡ።

4. ጭብጨባ የሚከናወነው በየትኛው የሰውነት ክፍል ነው?

ሀ.በታችኛው ለ. በላይኛው ሐ.በሁለቱም

5. ቀስታ ያለው ምት ምን ተብሎ ይጠራል?

ሀ. ከፍተኛ የእንቅስቃሴ ምት
ለ.ቀላል የእንቅስቃሴ ምት
ሐ. መካከለኛ የእንቅስቃሴ ምት

ምዕራፍ ሦስት

ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

ጤንነትን መጠበቅ ወይም መንከባከብ የተሟላ ኑሮን ለመምራት ከሚያስችሉሁኔታዎች ውስጥ አንዱና ዋነኛው ነው፡፡ ጤንነት ከሌለ በማህበራዊ ኑሮውስጥ ደስተኛ መሆን አይቻልም፡፡ ጤንነት ማለት ከበሽታና ከህመምነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል የጠነከረ፣በአዕምሮ የዳበረና ከሌሎች ጋር መግባባት መቻል የሚችል ማለት ከሆነ ነው፡፡

የሰዉነት ማጎልምሻ ትምህርት በአካል እቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል፣በአዕምሮ፣ በእንቅስቃሴ ችሎታና በማህበራዊ ግኑኝነት ዙርያ የባህሪ ለውጥሚያስገኝ ሁለንተናዊ ስብዕናን ለማጎልበት አስተዋጽኦ የሚያበረክትየትምህርት ዓይነት ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ትኩረት የተደረገባቸው ርዕሶች በጨዋታዎችን እንቅስቃሴዎች አማካኝነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር፣ በጨዋዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማደበር እና በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር ናቸው፡፡

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:-

- ስለራሳቸው አወንታዊ የሆነ ግንዛቤ ትፈጥራላችሁ ::
- የሌሎች ፍላጎትና ስሜት ትረዳላችሁ::
- የማህበራዊ ግንኙትን ጥቅም ታስረዳላቸሁ ::

3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስ ግንዛቤማዳበር

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

- የራሳችሁን ጥንካሬና ፍላጎት ትገነዘባላችሁ፤

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

1. ስለ ራሳችሁ ጥንካሬ ታውቃላችሁ?

ማንኛውም ሰው በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ወይም ጨዋታ ጊዜ የራስን አቅምና ችሎታ ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ራስን የማወቅ ክህሎት ሊኖረው ይገባል::

3.1.1 ጥንካሬን መረዳት

በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን የመገንዘብና የመምራት ችሎታ ማዳበር በትምህርት ውጤታማነትን ከማስገኘቱም በላይ ህይወትን ስኬታማ ለማድረግከፍተኛ ጥቅም አለው:: ራስን መገንዘብና የመምራት ችሎታ ከፍ ለማድረግ

የሚጠቅሙ ሦስት ዋና ዋና ነጥቦች፡-

ሀ. የጓደኞቻችንን ስሜትና ባህሪ ማወቅ፣
ለ. ጓደኞቻችን ምን እንደሚወዱ እና እንደማይወዱ መለየት፣
ሐ. የውጤታማ ሰዎችን ታሪክ ማወቅ፣የጨዋተው ስያሜ ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

የጨዋታው የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሰፋ ያለ አራት ማዕዘን ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ተማሪዎች በሁለት እኩል ቦታ መሆን፣
- ሁለቱም ቡድን ስያሜን መያዝ ቢቻል በእጅ ላይ ምልክት ማድረግ፣
- ሁሉም ተማሪዎች እንዲሳተፉ ማድረግ ካልሆነ ግን ሁለት ቡድኖችኳስና ቅርጫት በመስጠት እንዲወዳደሩ ማድረግ፣
- ዋናው የጨዋታ ዓላማ ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት ነው፣
- ኳስን የያዘ ቡድን እየተቀባበሉ ሄደው ቅርጫት ውስጥ ማስገባት፣
- ኳስን ያልያዘ ቡድን ኳስ ለመቀማት ወይም ለመከላከል ይሞክራል፣
- ኳስ ያልያዘ ቡድን ኳስ ከነጠቀ ወይም ቅርጫት ውስጥ ኳስ ከገባበትእንደገና ኳስ አስገቢ ይሆንናል ጨዋታው ይቀጥላል፣
- የጨዋታው አሸናፊ ብዙ ኳስ ቅርጫት ውስጥ ያገቡ ወይም በደቂቃመወሰን ይቻላል በዚሁ እያንዳንዱ ተማሪ የራስን ብቃት እንዴት መመዝን እንሚቻል ተገንዘቡ ፡፡

ስዕል 3.1 ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

3.1.2 የራስን ክብር ማዳበር

የራስን ክብር ማዳብር ከላ እንደተገለፀው በአካባቢ ያሉትን ጓደኞቻችንን በደንብ መረዳትና ማወቅ ያስፈልጋል። እራሱን የሚወድ ተማሪ ሌሎችንም መውደድ ይገባዋል። ይህ በሌላ አባባል ለራሳችን ክብር የምንሰጥ ከሆነ ለሌችም ክብር እንሰጣለን ማለት ነው ፡፡

የግምገማ ጥያቄ

1. ተማሪዎች ከጓደኞቻችሁ ጋር ያላችሁ ግንኙነት ምን ይመስላል?

3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር

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

- በጨዋታና በውድድር ጊዜ ለጓደኞቻችሁ አክብሮትን ትሰጣላችሁ
- የቡድን ግብን ለማሳካት ትኩረት ትሰጣላችሁ፡፡

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

1. ማህበራዊ እውቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው ሲገናኙ የሚከሰቱ የተለያዩ የመተማመን፣ የመተሳሰብና የመረዳዳት ተግባራት ናቸው። በዚህመሰረት ማህበራዊ ግንኙነትን ለማዳበር ብዙ አይነት እንቅስቃሴዎች አሉ።

ከነዚህም መካከል

ሀ. አብሮ መሮጥ

ለ. አብሮ መጫወት

ሐ. አብሮ መብላት

መ. አብሮ መማር

ሠ. አብሮ መስራት...ወ.ዘ.ተ ይገኙበታል።

3.2.1 የሌሎችን ችግር መረዳት

የሌሎችን ችግር መረዳት ማለት ሌላውን ሰው ሁኔታ፣ ስሜትንና ዝንባሌ ማወቅና መረዳት ማለት ነው ።

ሀ. አብሮ መሮጥ፡- ይህን እንቅስቃሴ በውድድርና በመዝናኛ መልክ ማከናወን ይቻላል። ለዚህ የሚያገለግል ይህ ጨዋታ ሌሎችን ችግር በመረዳት እየተጋገዙ መሄድን ያሳያል ጨዋታ እንደሚከተለው ቀርቧል።

የጨዋታው ርዕስ፡- ተባብረን እናሸንፋለንየአጨዋወት የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቅድሚያ አምስት (5) ሜትር ርቀት ያለው ቦታ ማዘጋጀት፣
- የመነሻ እና የመድረሻ ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ጥንድ ጥንድ በመሆን ጎን ለጎን መቆም፣
- አጠገብ ለአጠገብ ያሉት ተማሪዎች እጅ ለእጅ መያያዝ፣
- ከመነሻው ምልክት በመቆም መዘጋጀት፣
- ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሩጫ መጀመር፣

- ሁለቱ እጅ ለእጅ የተያያዙ ጥንዶች ሳይላቀቁ ወደ መድረሻው ምልክትመሮጥ፣
- አሸናፊ የሚሆኑት በመተባበር እጃቸው ሳይ ለያይ ቀድመው የደረሱጥንዶች ይሆናሉ፣

ስዕል 3.2 የሦስት እጅ ጨዋታ

3.2.2. ለሌሎች ክብር መስጠት

አካል ብቃት ከፍተኛ ጥቅም የሚሰጥ መሆኑን ከዚህ በፊት ተምረናል፡፡ ይህ ጥቅም የሚሰጥ ከሆነ መልካም አመለካከትን ያጎለብታል ተማሪዎች ለጓደኞቻችሁ እና ለሌሎችም ሰዎች ክብር ለመስጠት ትችላላችሁ ማለት ነው፡፡

ለ. አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻችን ጋር የምናደርገውን ጨዋታዎች ያካትታል፡፡ አብረን በምንጫወትበት ጊዜ አንዳችን ለአንዳችን መረዳዳትን፣ መተጋገዝን፣ መተሳሰብን ...ወ.ዘ.ተ እናዳብራለን፡፡አብሮ በመጫወት ብዙ ጉዳዮችን የምንማር ሲሆን ከነዚህ ውስጥ አንዱ በጨዋታ ውስጥ ለሌሎች ክብር መስጠት ዋነኛው ተግባር ነው፡፡ የተማሪዎችን ማህበራዊና የቡድን ስራ ኃላፊነትን የሚያዳብር ጨዋታ፡፡

የጫወታው ርዕስ፡- አምስት መቶ (500)

የጨዋታ የአሠራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ከ4-6 ቡድን መክፈል፣
- ለእያንዳንዱ ቡድን ወርዋሪ መመደብ፣
- ሌሎች ልጆች ከወርዋሪው/ዋ/ ልጅ 5/አምስት/ ሜትር ርቀት ላይእንዲቆሙ ማድረግ፣
- ወርዋሪው/ዋ/ ኳስን ከፍ አድርጎ /አድርጋ ወደ ራሱ(ሷ) ቡድንትወረውራላችሁ ፣
- የቡድን አባላት የተወረወረውን ኳስ ለመያዝ ጥረት ማድረግ
- ኳሱ መሬት ሳይነካ የያዘ/ች/ ልጅ 100 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፣
- ኳሱ አንዴ መሬት ከነጠረ በኃላ የያዘ/ች/ ልጅ 75/ሰባ አምስት/ ነጥብለቡድኑ ያስገኛል፣
- ኳሱ ሁለቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኂላ የያዘ/ች/ ልጅ 50/ ሃምሳ/ ነጥብለቡድኑ ያስገኛል፣
- ኳሱ ሦስቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኃላ የያዘ/ች ልጅ 25/ሃያ አምስት/ ነጥብለቡድኑ ያስገኛል፣
- ተማሪዎች ተከታትለው ነጥባቸውን እየደመሩ መሄድ አለባቸው፣
- ከሁሉም ቡድኖች በጨዋታው ቀድሞ 500/አምስት መቶ/ ነጥብ ያስመዘገበቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል፡፡

ስዕል 3.3 ኳስ ተወርውሮ በአየር ላይ ነጥሮ መያዝ

የግምገማ ጥያቄ፡-

1.ማህበራዊ ግንኙነትን ሊያዳብሩ የሚችሉእንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የንግግርና የምልክት ተግባቦትን ታሻሽላላችሁ ፡፡

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

1. በጨዋታ ግዜ ከጓደኛ ምግባባት ለምን ይጠቅማል?

3.3.1 ተግባቦትን ማዳበር

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመሳተፍ ለሰዉ ልጅ አዕምሮአዊ ፣ አካላዊ ጤንነትና መህበራዊግንኙነት ወይም ተግባቦት ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም አለው፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ለሰዉ ልጆች ከሚያስገኙት ጠቀሜታዎች ውስጥ አንዱ የሚሠሩትን ሥራ በብቃት፣ በፍጥነትና በጥራት እንዲያከናውኑ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው፡፡ እንዲሁም ለሚሠሩት ሥራ እናለሚወስኗቸው ውሳኔዎች ኃላፊነት እንዲወስዱ ይረዳል፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት የምናገኛቸው ጥቅሞች ውስጥ የተወሰኑት፡-

- ጤናማ እንሆናለን፣
- መልካም አመለካከት ይኖረናል፣
- ኃላፊነታችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያግዘናል፣
- በትምህርታችንም ጎበዝ እንድንሆን ይረዳናል ...ወ.ዘ.ተ

ስለዚህ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እነዚህን ጥቅሞች የምናገኝ ከሆነ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን አንቸገርም ማለት ነው፡፡

በመሆኑም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ፣ በራስ መተማመን፣ መልካም አመለካከትን ስለሚያጎለብት ውሳኔ ለመወሰን ሆነ ኃላፊነት ለመወጣት ቀላል ይሆናል፡፡

ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሐሳቦች

1. ችግሩን መለየት፣
2. ችግሩ የተፈጠረበትን ሁኔታ ማወቅ፣
3. ችግር ፈቺ ሐሳቦችን መሰብሰብ፣
4 ፍትሐዊና ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ መወሰን፣
5. ለወሰኑት ውሳኔ ምክንያታዊና ተጠያቂ መሆን፡፡

3.3.2 በቡድን የመስራት ክህሎትን ማዳበር

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንረዳ ይጠቅመናል በዚህም መሰረት አንደ ሰው የሚያውቀውን ለሌላው የማሳወቅ እድል ስለሚኖረው በቡድን ሥራትን ከአሁኑ እንማር

መዝሙር

የመዝሙሩ ርዕስ:- ጤናችን በእንቅስቃሴያችን

ወንድሜ ተነሳ እህቴ ተነሺ
በሜዳ ላይ ለመጫወት
ለመሮጥ በአንድነት
ለመጠበቅ አብሮነትን
የአካል ብቃት እንሰራለን
የአካል ብቃት እንሰራለን
የነገ ተስፋ ነን እኛ
በሽታን ተከላክለን እንድንሆን ጤነኛ
የአካል ብቃት እንሰራለን እኛ

የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች

1. ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሀሳቦችን ዘርዝሩ?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማንኛውም ሰው በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ጊዜ የራሱን፣አቅሙንና ችሎታውን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ራስንየመምራት ክህሎት ማዳበር ይችላል፡፡

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው በመገናኘት የሚፈጥሩት መቀራረብ ነው፡፡

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንረዳ ይጠቅመናል አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻችንምናደርገውን ጨዋታዎች ያካትታል፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን “እውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለትመልስ ስጡ።

1. አብሮ መጫወት ጠቃሚ ነው ።
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤናችን ጠቃሚ ነው።
3. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊ ግንኙነትጥቅም የለውም።

ለ. የሚከተለው ጥያቄ በመምረጥ መልስ ስጡ።

4. ጤናችን እንዴት መጠበቅ ይቻላል?

ሀ. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ

ለ. አልኮል በመጠጣት

ሐ. በመተኛት ብቻ

ምዕራፍ አራት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

የአካል ብቃትና የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተሳሰረ ፅንሰሀሳብ አላቸው፡፡ ትምህርቱም በንድፈ ሀሳብ እና በአካል እንቅስቃሴ የሚሰጥ ሲሆን የጤናና የአካል ብቃት ደረጃዎችን እንደሚያሻሽል ተረጋግጧል፡፡

የአካል ብቃት ማዳበር የሚቻለው ሰዎች በተደራጀ የአካል እንቅስቃሴአዘውተረው በመሥራት ሲሆን ይህ ሁኔታ በአዕምሮዐዊ፣ በስነ-ልቦናዊ እና በማህበራዊ ውጤቶች ላይም ተገቢ የሆነ አስተዋጽኦ ያበረክታል፡፡

በምዕራፍ ሦስት ላይ ስለ ማህበራዊ እና ስነልቦናዊ ትምህርት ሰፊማብራሪያ ተሰጥቷል፡፡ በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ስለ የአካል ብቃት በዝርዝር እናያለን፡፡

በምዕራፉ ውስጥ የተካተቱት ይዘቶች፡- የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ ፣ የጡንቻ ብርታት ፣ መዘርጋት እና መተጣጠፍ እና ቅልጥፍና ናቸው፡፡

ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ጤናቸዉንና የአካል ብቃ ታቸዉን ያሻሽላሉ፡፡

4.1 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትእንቅስቃሴ

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኂላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ
- ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴን በመስራት ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ፣
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በሟተፍ አዎንታዊ አመለካከታቸውን ታሳያላችሁ፣

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

- በግል ጥንካሬ ችግሮችን መቋቋምን ትገነዘባላችሁ
- በጨዋታዎችና በውድድር ጊዜ ለሌሎች አክብሮትን ታሳያላችሁ
- በተለያዩ አካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ አዎንታዊ አመለካከት ታሳያላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

የልብና የደም ስር እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያስከትሉት በልብ፣ በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው፡፡

የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉትናቸው፡፡ እነርሱም፡-

ሀ. በቦታ ላይ ሩጫ

ለ. በግል ገመድ መዝለልሐ. ሩጫ

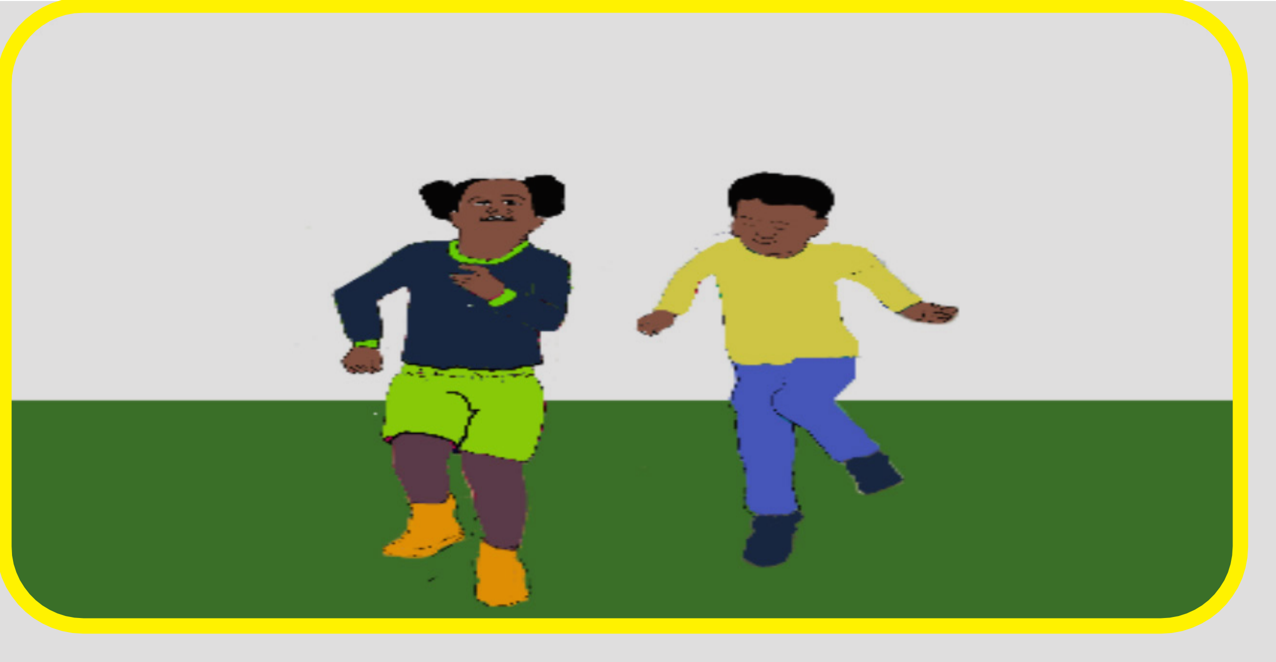
መ. በቦታ ላይ ጉልበትን ማንሳት

ሠ. በእግር ጣቶች መሬት በመንካት ተረከዝን ማንሳት ወ.ዘ.ተ..

ሀ. በቦታ ላይ ሩጫ፡- የሚከናወነው በቦታ ላይ በመቆም ልክ እንደ ሩጫ እጅና እግርን በተቃራኒ በማንቀሳቀስ ባሉበት ቦታ ላይ የሚሠራእንቅስቃሴ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ መቆም፣
- ቀስ ባለ እርምጃ በቦታ ላይ መራመድ፣
- እርምጃውን ወደ ሩጫ መቀየር፡፡



ስዕል 4.1 በቦታ ላይ ሩጫ

ለ. ገመድ ዝላይ፡- ገመድ መዝለል የተለመደና ቀላል እንቅስቃሴ ሲሆን አሠራሩም በግል ያለ ገመድ መዝለል፣ ሁለት ተማሪዎች ግራና ቀኝ ገመድ አስይዞ በመሀል አንድ ወይም ሁለት ተማሪዎች በመሆን መዝለል፡፡ ስለዚህ የልብና አተነፋፈስ ብርታታችንን ለማዳበር በተደጋጋሚመሥራት የግድ ይላል፡፡

በግል ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- የገመዱን ጫፍ እና ጫፍ በመያዝ ከገመዱ መሀል በሁለት እግርመቆም፣
- ገመዱ በቁመት ልክ መሆኑን ለመለካት ሁለቱን ጫፍ በመያዝገመዱን አጥፎ በብብት ስር መድረሱን ማረጋገጥ፣
- ገመዱን በሁለት እጅ በመያዝ ወደ ኋላ ማድረግ፣
- ገመዱን ከኋላ ወደ ፊት ማሽከርከርና ሁለቱንም እግር እያነሱማሳለፍ፣
- ገመዱ ሲሽከረከር እግርንና ራስን እንዳይነካ መጠንቀቅ፡፡

ስዕል 4.2 በግል ገመድ መዝለል

በቡድን ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- አራት ሜትር የሆነ ገመድ በሁለት ተማሪዎች ጫፍና ጫፉንማስያዝ፣
- ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎች መሀል ላይ መቆም፣
- ገመዱን የያዙ ተማሪዎች ከግራ ወደ ቀኝ ወይም ከቀኝ ወደ ግራ ቀስብሎ ማወዛወዝ፣
- መሀል ያሉ ተማሪዎች ገመዱ እግራቸው ስር ሲደርስ እየዘለሉማሳለፍ፣
- ገመዱ ሲወዛወዝ እግርን እንዳይጠልፍ መጠንቀቅ፡፡

ስዕል 4.3 በቡድን ገመድ ዝላይ

ሐ. ሩጫ፡-

በሜዳ ላይ የተወሰነ ርቀት በመለየት ሩጫን ማከናወን፡፡ በዚህ እንቅስቃሴ በርቀት ምልክቶችን በማስቀመጥ የደረሶ መልስ ሩጫን ማከናወን ጠቃሚ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ሰውነትን ማሟሟቅና ማሳሳብን መሥራት፣
- የመሮጫ ቦታን መለየት፣
- ከ 3-5 አባላት ቡድን መመስረት፣
- በቡድን በመሆን ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ ቀስ ባለ ፍጥነት ሩጫውን ማከናወን፣
- በሩጫ ወቅት መገፋፋትና መጋጨት እንዳየይኖር መጠንቀቅ፡፡

ስዕል 4.4 ሩጫ

መ. በቦታ ላይ ጉልበት ማንሳት፡-

በቆምንበት ቦታ ላይ በመሆን እግሮቻችንን እያቀያየርን ከጉልበት ከፍበማድረግ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ መቆም፣
- እግርና እጅን በተቃራኒ ማቀናጀትና ማንቀሳቀስ፣
- ቀስ ባለ እንቅስቃሴ እግርን እያቀያየሩ ጉልበትን ከፍ ማድረግ፡፡

ስዕል 4.5 በቦታ ላይ ጉልበትን በየተራ ከፍ ማድረግ

ሠ. በእግር የጣት መዳፍ ክፍል መሬት በመንካት ተረከዝን ማንሳት ተማሪዎች ባሉበት ቦታ ሆነው ተረከዛቸውን ብቻ ከመሬት በማንሳት በእግር ጣታቸው እየቆሙ መመለስን ደጋግሞ መሥራት፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- በቦታ ላይ መቆም፣
- በእግር ጣት በጣቶች መዳፍ መቆምና ተረከዝን እያነሱ መመለስ፣
- ይህን እንቅስቃሴ ነጠር ነጠር እያሉ መሥራት፡፡

ስዕል 4.6 በቆሙበት ተረከዝን ማንሳት

የግመምገማ ጥያቄ

1. ገመድ መዝለል ለምን ይጠቅማል?

4.2 የጡንቻ ብርታት

አጥጋቢ ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በግል ጥንካሬ ችግሮችን መቋቋምን ትገነዘባላችሁ ::

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ጡንቻ፡- የምንለው ከአጥንት ጋር በመያያዝ ሰዉነት ቀጥ ብሎ እንዲንቀሳቀስ የሚያደርግ ነው፡፡ ጡንቻዎች በአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ሊዳብሩ ይችላሉ፡፡ ሲዳብሩ አቅማቸውና ብርታታቸው ይጨምራል፡፡ የጡንቻብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ. የእጅ ክንድ ወደ ጎን ማንሳት

የአሠራር ቅደም ተከተል

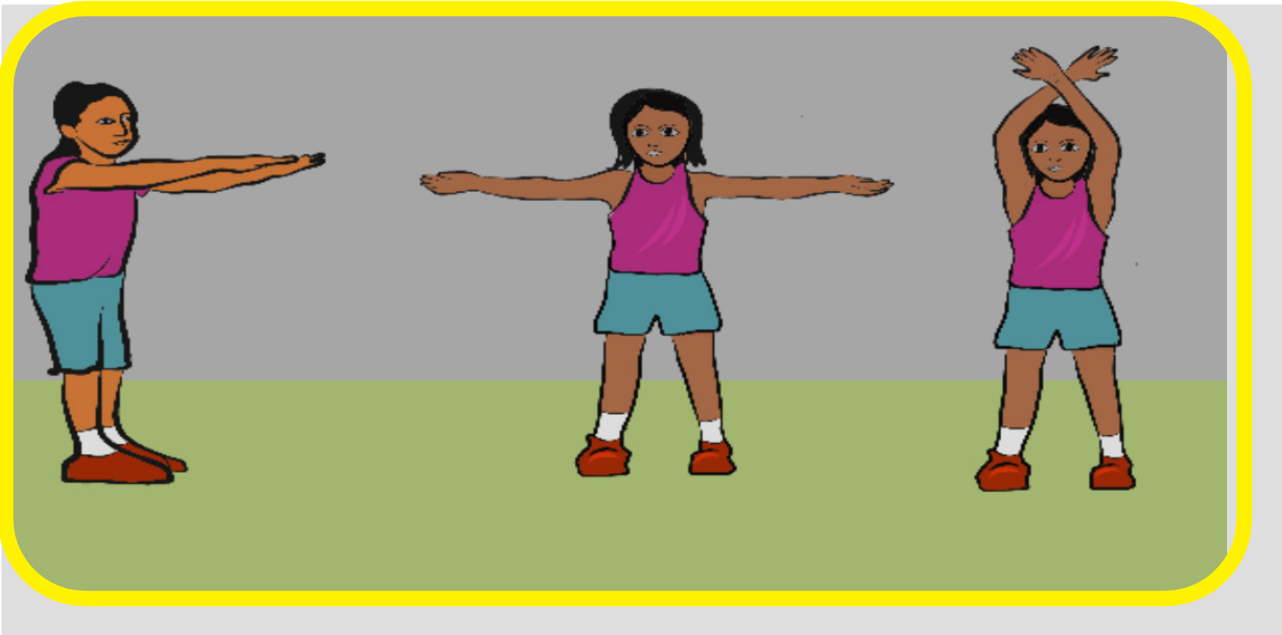
- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- በቦታ ላይ ቀጥ ብሎ መቆም፣
- ሁለቱንም እጅ ቀጥ አድርጎ ወደ ጎን መዘርጋት፣
- ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ መቆየት፡፡

ስዕል 4.7 እጅ ወደ ጎን ማንሳት

ለ. ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርጽ መሥራት

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- በቦታ ላይ ቀጥ ብሎ መቆም፣
- ሁለቱንም እጅ ቀጥ አድርጎ ወደ ጎን መዘርጋት፣
- ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ መቆየት።
- የቀኝ እጅ በግራ እጅ በመደረብ ላይ በማሳለፍ የመቀስ ቅርፅ ሠርቶለተወሰነ ጊዜ መቆየት፣
- የግራ እጅ በቀኝ እጅ በመደረብ ላይ በማሳለፍ የመቀስ ቅርፅ ሠርቶለተወሰነ ጊዜ መቆየት።



ስዕል 4.8 ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርፅ መስራት

ሐ. እጅን በደረት ትይዩ ወደፊት በመዘርጋት ከጉልበት ሸብረክ ብሎ መቆም

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- በቦታ ላይ ቀጥ ብሎ መቆም፣
- ሁለቱንም እጅ በደረት ትይዩ ወደ ፊት መዘርጋት፣
- ጉልበትን የተወሰነ በማጠፍ መቆም፣
- ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ መቆየት።

ስዕል 4.9 ከጉልበት ሸብረክ ብሎ መቆም

የግምገማ ጥያቄዎች

1.የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?

2.የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ

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

- ለመዘርጋትና መተጣጠፍ ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች አወንታዊ አመለካከትን ታሳያላችሁ፣
- የመተጣጠፍ እና መዘርጋት እንቅስቃሴዎችን በትክክል ትሠራላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. መዘርጋትና መተጣጠፍ ምን ይመስላችኋል?

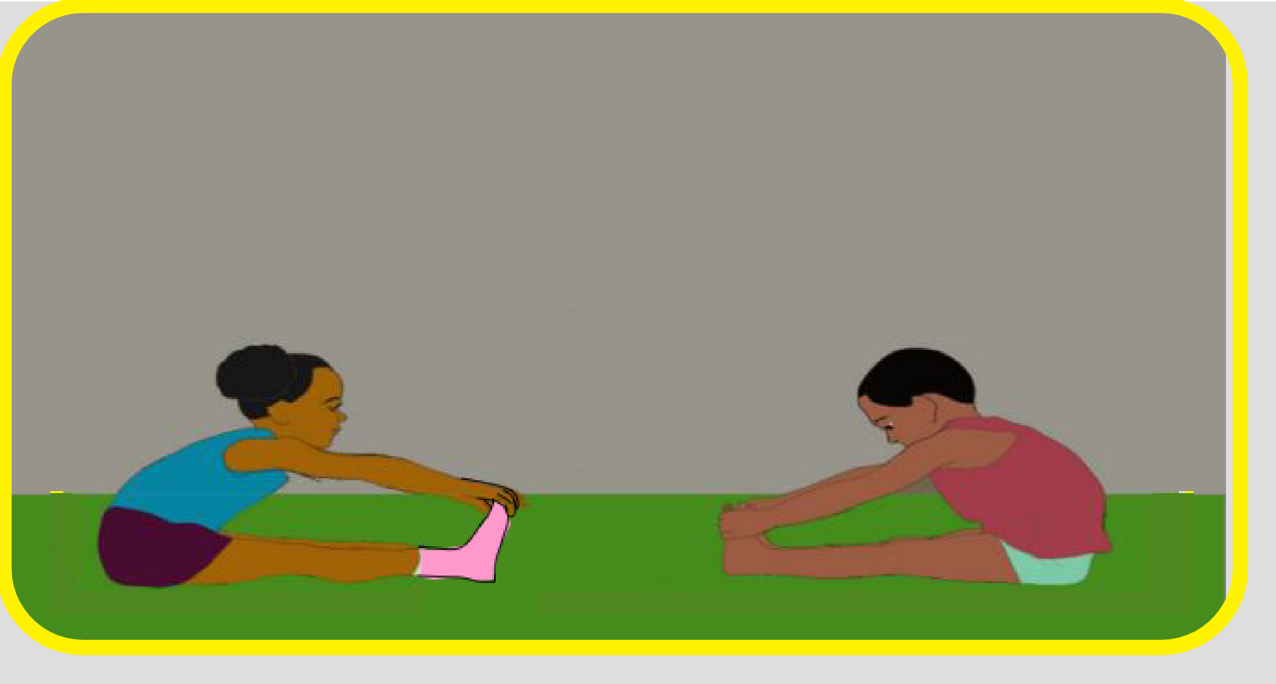
መዘርጋትና መተጣጠፍ ፡- ማለት የትከሻ፣ የወገብ፣ የዳሌ እና የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያዎችን የመለጠጥና የመተጣጠፍ ችሎታ ነው፡፡

መዘርጋትና መተጣጠፍን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ጥቂቶቹ የሚከተሉትናቸው፡፡

ሀ. እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ ጣት የእግር ጣትን ለመንካት መሞከር

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- እግርን ዘርግቶ መቀመጥ፣
- ወገብን በማጠፍ እጅን ወደ ፊት መዘርጋት፣
- በእጅ ጣት የእግር ጣትን ለመንካት መሞከር፡፡



ስዕል 4.10 እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ ጣት የእግር ጣትን መንካት

ለ. እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት ሰዉነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

የአሠራር ቅደም ተከተል

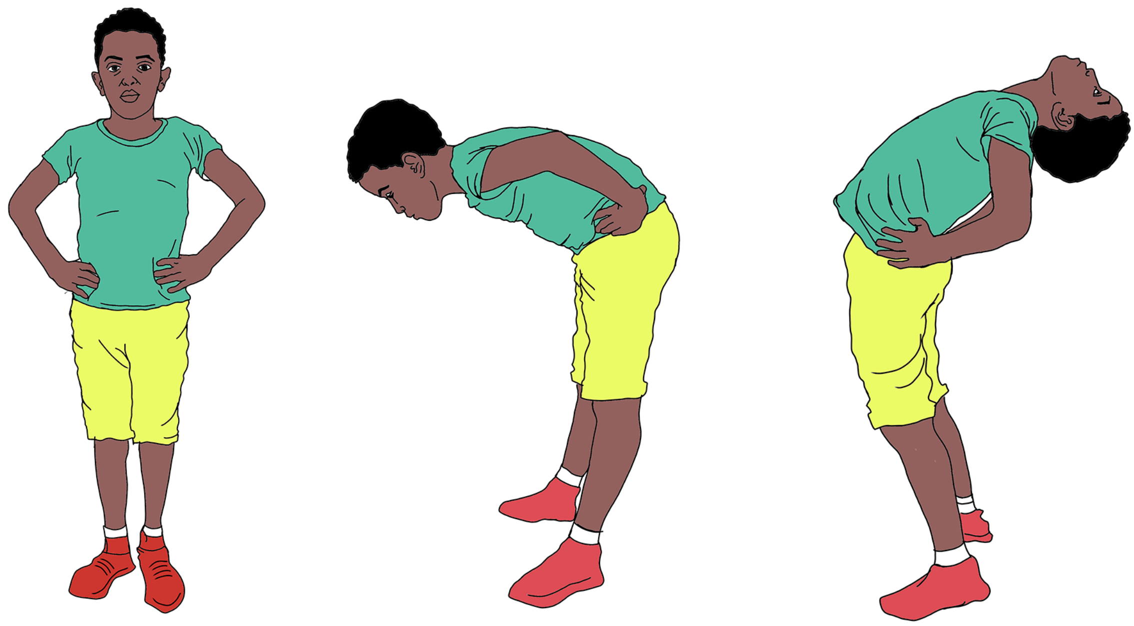
- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፣
- እጅን በወገብ ላይ ማድረግ፣
- ቀስ እያሉ ከወገብ በላይ ሰዉነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል፡፡

ስዕል 4.11 ሰዉነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል

ሐ. በመቆም ሰዉነትን ጉልበት ሳይታጠፍ ወደ ፊትና ወደ ኋላ ማዘንበል

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፣
- እጅን በወገብ ላይ ማድረግ፣
- ቀስ እያሉ ከወገብ በላይ ሰዉነትን ወደ ፊትና ወደ ኋላ ማዘንበል፡፡

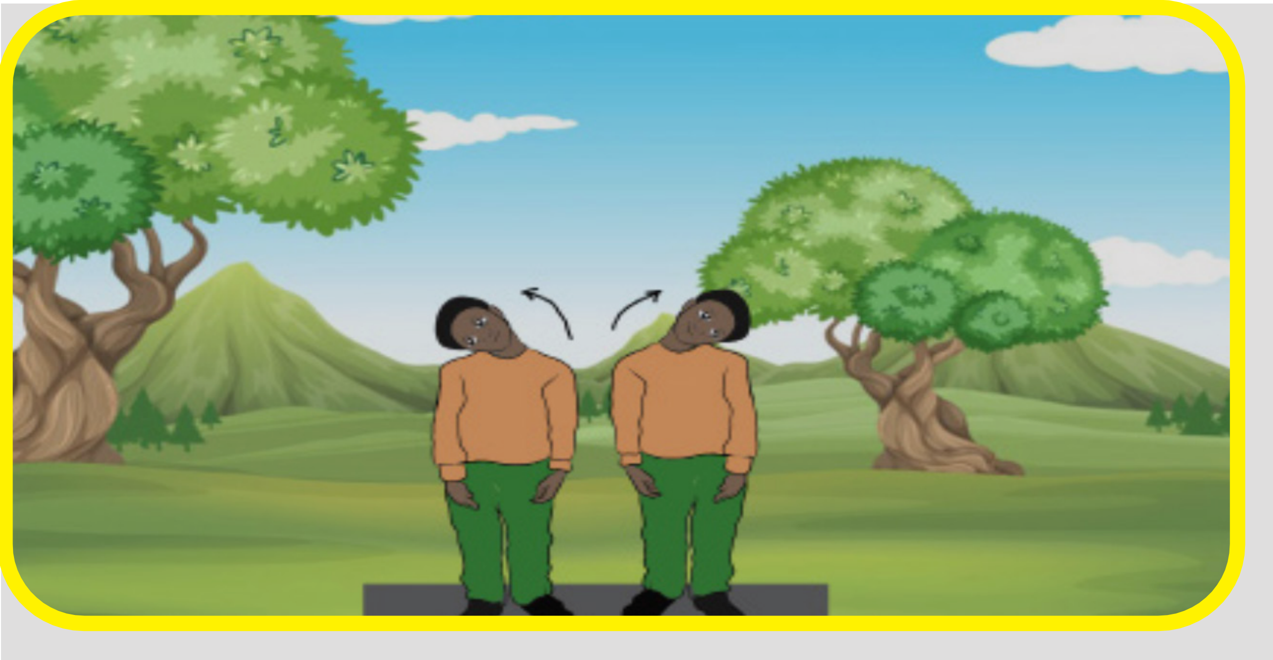


ስዕል 4.12 ወደ ፊት ማዘንበል

መ. ራስን ቀስ ብሎ ወደ ተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፣
- እጅን በወገብ ላይ ማድረግ፣
- ቀስ እያሉ ራስን ወደ ግራና ቀኝ እንዲሁም ወደ ፊትና ወደ ኋላ ማዘንበል፡፡



ስዕል 4.13 ራስን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

ሠ. ቀጥ ብሎ በመቆም በቀኝ እጅ በራስ ላይ በማሳለፍ የግራ ጆሮ መንካት በግራ እጅ ደግሞ የቀኝ ጆሮ መንካት

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፣
- የቀኝ እጅን በወገብ ላይ በማድረግ በግራ እጅ የቀኝ ጆሮን ለመንካት መሞከር፣
- የግራ እጅን በወገብ ላይ በማድረግ በቀኝ እጅ የግራ ጆሮን ለመንካት መሞከር።

ስዕል 4.14 እጅ በራስ ላይ በማሳለፍ ጆሮ መንካት

የግምገማ ጥያቄ

1 የመዘርጋትና መተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

4.4 ቅልጥፍና

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

- የቅልጥፍና ችሎታችሁን ታሻሽላላችሁ ፣
- በጨዋታና በውድድር ጊዜ የቅልጥፍና ችሎታችሁን ታሳያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?

ቅልጥፍና ማለት :- በፍጥነት እየሮጡ አቅጣጫን የመቀያየር ችሎታ ነው፡፡ ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ/ በጠመዝማዛ መስመር መሮጥ

ለ/ የተላያዩ ምልክቶች በማድረግ በፍጥነት እየሮጡ ምልክቶችን መንካት

ሐ/ ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ

ሀ/ በዚግዛግ መሮጥ ፡-

የአሰራር ቅደም ተከተል

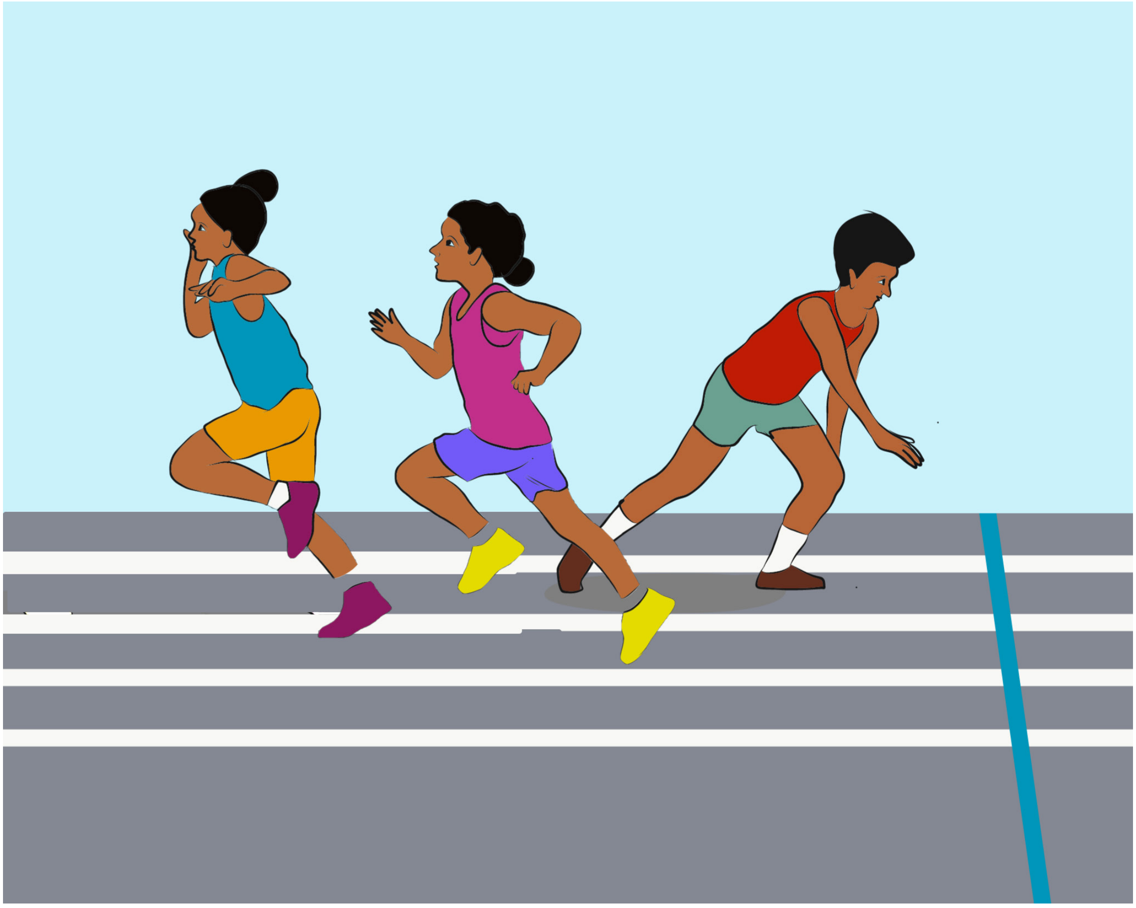
- ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎችን መስራት ፣
- ለዚግዛግ እንቅስቃሴ የሚያገለግሉ ምልክቶችን ማስቀመጥ፣
- ተማሪዎችነ በቅደም ተከተል መሰለፍ፣
- በተራቸው መሰረት ባለው ምልክት ዚግዛግ እየሰሩ መሮጥ።

ስዕል 4.15 ዚግዛግ የሚሮጡ ልጆች

ለ/ የተለያዩ ምለክቶችን በማድረግ በፍጥነት እየሮጡ መንካት፡-

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎችን መስራት ፣
- የተለያዩ ቦታ ምልክቶችን ማስቀመጥ ፣
- ተማሪዎችነ በቅደም ተከተል መሰለፍ፣
- በተራቸው መሰረት ባለው ምልክቱን እየነኩ መመላለስ።



ስዕል 4.16 ምልክቶችን ነክቶ መመለስን የሚያሳ

የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ፡- ይህ የጨዋታ አይነት አዲስ አበባን ጨምሮበመላ ኢትዮጵያ ሁሉም ህፃናት በፍቅር የሚጫወቱት ጨዋታ ነው፡፡

የጨዋታው ርዕስ፡- ሰኞ ማክሰኞየጨዋታው ህግ

- ከሰኞ እስከ ቅዳሜ በመሰየም መስመር ወይም ሰንጠረዥ መስራት
- የሐሙስ እና የቅዳሜን ቤት ለሁለት መክፈል
- የሚጀምርን ተማሪ በእጣ መለየት
- ጀማሪ ተማሪዎች ሰኞ ቤት ጠፍጣፋ ድንጋዩን በማስቀመጥ ከማክሰኞ

ቤት ጀምሮ በአንድ እግር እየዘለሉ ቅዳሜ ቤት ደርሰው በመመለስድንጋዩን አንስቶ ዘሎ መውጣት

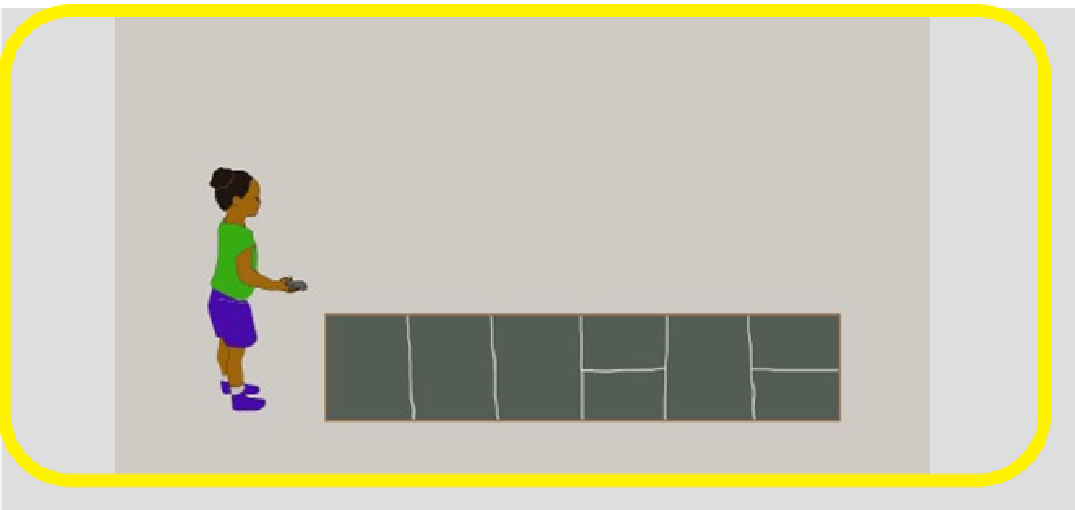
•ከሀሙስና ቅዳሜ ከተሰየመው ቤት ውጭ በሁለት እግር መርገጥአይቻልም፡፡

•የመጫወቻ ድንጋዩን ከመጫወቻ ሜዳ ማስወጣት ወይም መስመርመንካት አይፈቀድም፤

•ሰኞ ቤት ከወጣን በኑዋላ ማክሰኞ፣እሮብ፣ሃሙስ……እያለ ስህተትእስኪሰራ ይቀጥላል፡፡ስህተት ከተሰራ ቀጣዩ ተረኛ ይቀጥላል፡፡

•በዚህ ጨዋታ ያልተሳሳቱ ቤት ይገዛሉ፡፡የተገዛውን ቤት የሚረግጠውየገዛው ተጫዋች ብቻ ነው፡፡

•ጨዋታው የሚያበቃው አንድ ተጫዋች ብዙ ቤት ገዝቶ ሌሎችተጫዋቾች መዝለል ሲያቅታቸው ይሆናል፡፡



ስዕል 4.17 ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ ስህተት ተሠራ የሚባለው ምን ሲሆንነው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የልብና የአተነፋፈስ አሰራር እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያስከትሉት በልብ፣ በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው፡፡

ጡንቻ የምንለው ከአጥንት ጋር በመያያዝ ሰዉነት እንዲንቀሳቀስ የሚያደርግ ነው፡፡

መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት የትከሻ፣ የወገብ፣ የዳሌ እና የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያዎችን የመለጠጥና የመተጣጠፍ ችሎታ ነው፡፡

ቅልጥፍና ማለት ፡- በፍጥነት እየሮጡ አቅጣጫን የመቀያየር ችሎታ ነው ፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን "እውነት" ስህተት የሆኑትን ደግሞ "ሐሰት" በማለት መልስ ስጡ::

1. ጡንቻዎች በአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ይዳብራሉ::
2. የመዘርጋትና መተጣጠፍ ችሎታ ለሰዎች ጠቃሚ አይደሉም::
3. ቅልጥፍና መስራት ከፍተኛ ጥቅም አለው ::
4. ሩጫ የልብና አተነፋፈስ ብርታትን ያዳብራል::

ለ. ለሚከተለው ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

4. ከሚከተሉት ውስጥ የመዘርጋትና መተጣጠፍ እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው ?

ሀ. ኳስ መምታት ለ. መተኛት ሐ. ቀስ ብሎ ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በሙሉ አካል ክፍሎች ላይ ያተኮሩ ናቸው፡፡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የሚያተኩሩት ሁለንተናዊ ክህሎቶችን የአካል ቅንብራዊ አሠራሮችንና መላ ሰዉነትን በመቆጣጠር ብቃት ላይ ይሆናል፡፡በተለይም ከወገብ በላይ ያለ የሰዉነትን ጥንካሬ በመገንባትና የመተጣጠፍ ችሎታ ብቃትን በማሻሻል ረገድ ዓይነተኛ ሚና ይጫወታሉ፡፡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎች ላይ የተመሰረቱ ናቸው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቃለሉት የትምህርት ይዘቶች ከላይ ከተገለጹት ተግባራት ጋር የተገናኙ ሲሆን መሰረታዊ የጅምናስቲ

ክህሎት ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ እና መሰረታዊ ጂምናስቲክ ::

የመማር ውጤት፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የጅምናስቲክ መሰረታዊ ክህሎትን ትሠራላችሁ ::
- ወደፊት የመግፋት እና ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴን ትሠራላችሁ ::
- የጂምናሰቲክ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ትረዳላቸሁ፡፡

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክ ህ ሎ ት

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

- መሰረታዊ የጅምናስቲክ ዓይነቶችን ማለትም ሚዛንን መጠበቅ ፣መንከባለል ፣አቅጣጫን መቀየር፣ መጠማዘዝ፣ መሳሳብ፣ ክብደትን ከአንደኛው የሰውነት ክፍል ወደ ሌላኛው አካል ማሸጋገርን ታዳብረላአችሁ

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1.መሠረታዊ ጂምናስቲክ ምንድን ነው?

2.ሚዛን እንዴት መጠበቅ ይቻላል?

መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት የሚባሉት በዋነኛነት የሰዉነትቅርፅን ለማስተካከል የሚሠሩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ከሚባሉት ውስጥ ጥቂቶቹየሚከተሉት ናቸው፡፡

ሀ. መገልበጥ

ለ. መጠማዘዝ

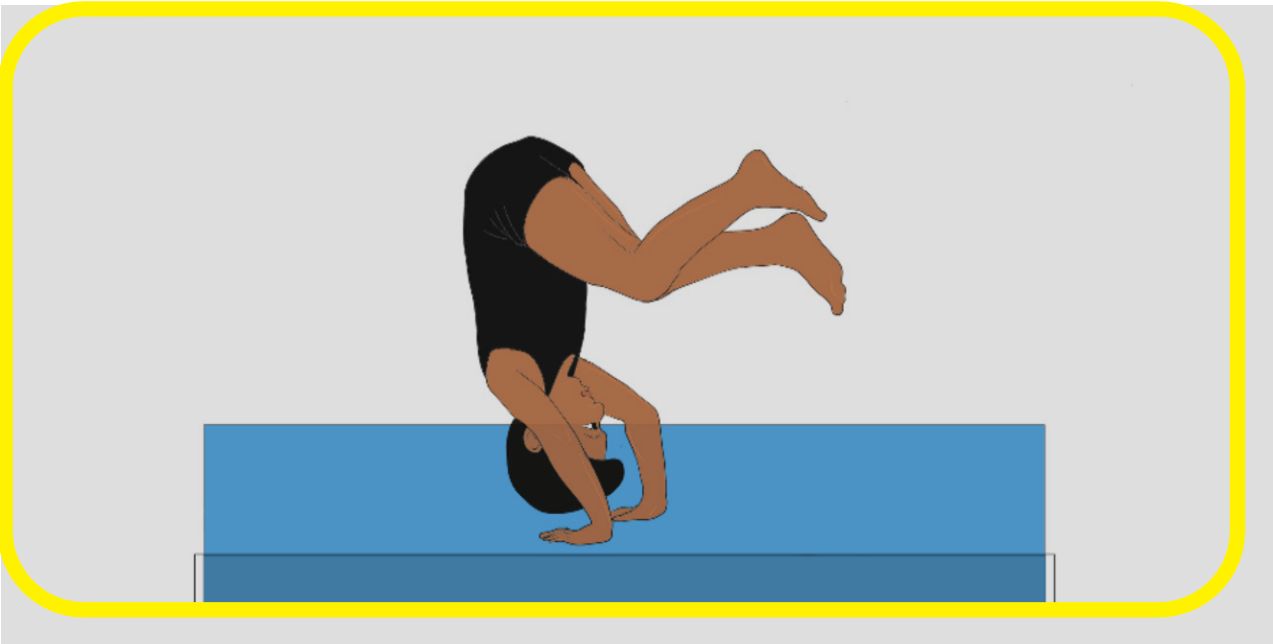
ሐ. ሚዛን መጠበቅ

5.1.1 ተዳፋት በሆነና በተሰተካከለ ምንጣፍ ላይ መንከባለል

መገልበጥ ማለት፡- ተማሪዎች ፍራሽ ላይ በእጃቸው በመመርኮዝ ጭንቅላታቸው ፍራሹን ሳይነካ ወደ ፊት መገልበጥ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፣
- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- መገልበጥ እንዴት እንደሚሠራ ማየት፣
- ተሰልፎ በየተራ ፍራሹ ላይ መገልበጥ፣
- በሚሠራበት ጊዜ ጉዳት እንዳይደርስ መጠንቀቅ፡፡



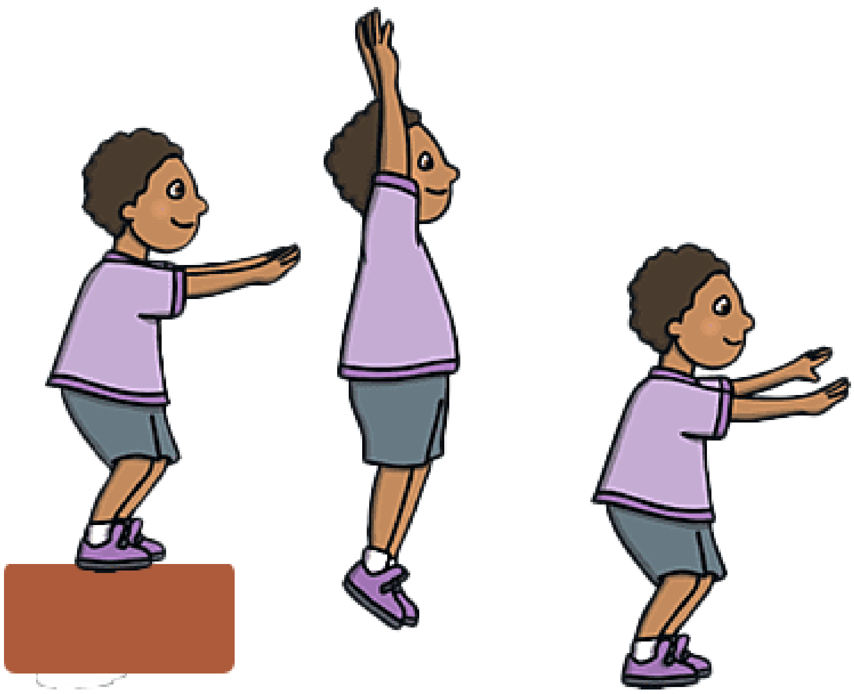
ስዕል 5.1 ፍራሽ ላይ መገልበጥ

5.1.2 ከዝቅተኛ ከፍታ ላይ በሁለት እግር ዘሎ ማረፍ

ከፍታው ከተማሪዎች እድሜ ጋር የሚመጣጠን ቦታ በመምረጥ ይህን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ እንዲዘሉ ማድረግ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- ከአካባቢው የሚገኝ ምቹና ዝቅተኛ ከፍታ ያለው መሳርያ ማዘጋጀት፤
- እንዴት እንደሚሰራ ከመምህራን መመልከት ፤
- ሲታዘዙ ተራቸውን በመጠበቅ ባዩት መሰረት በተግባር መስራት፤



ስዕል 5.2 ከዝቅተኛ ከፍታ ዝላይን

ሐ. መጠማዘዝ፡- ሰዉነትን ወደተለያዩ አቅጣጫ ማዟዟር ነው፡፡

- የአሠራር ቅደም ተከተል
- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- መጠማዘዝ እንዴት እንደሚሠራ ማየት፣
- በመቆም ወይም በመቀመጥ መጠማዘዝን መሥራት፣
- እንቅስቃሴው በሚሠራበት ጊዜ ከቀላል ወደ ከባድ መሆን አለበት፡፡

ስዕል 5.3 ተቀምጦ ወደ ግራና ቀኝ መጠማዘዝ

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ሚዛንን መጠበቅ በምን አይነት ሁኔታ ሊከናወን ይችላል?

ሚዛንን መጠበቅ፡-ሚዛን መጠበቅን በእንቅስቃሴና በቦታ ላይ በመሆን መሥራት ይቻላል፡፡ ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ የሰዉነትክፍሎቻችንን በመጠቀም ልናከናውን እንችላለን፡፡ ተማሪዎች እነዚህን የሰዉነት ክፍሎች በመጠቀም ሚዛንን የመጠበቅ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ይቻላል፡፡ ይሁን እንጂ አደጋ እንዳይደርስባቸው ጥንቃቄ ማድረግያስፈልጋል፡፡ ሚዛንን ለመጠበቅ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ/ በአንድ እግር መቆም

ለ/ መራመድ

ሐ/ ግልቢያ

መ/ ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት

ሀ/ በአንድ እግር መቆም፡- በአንድ እግር በመቆም ሙሉ የሰዉነት ክብደትን ለተወሰነ ጊዜ ሚዛንን በመጠበቅ እንዲሸከም ማድረግ መቻል ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- ግማሽ ክብ ሠርቶ መቆም፣
- እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም፣
- አንድ እግርን በማንሳት ለተወሰነ ጊዜ መቆም፣
- እግርን በመቀያየር መሥራት፡፡

ስዕል 5.4 በአንድ እግር መቆም

ለ. መራመድ፡- ማለት የቀኝ እጅን ከግራ እግር እንዲሁም የግራ እጅ ከቀኝ እግር ጋር በማቀናጀት እግርን በተራ እያነሱ እና እያሳረፉ የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው፡፡ ይህ የመራመድ እንቅስቃሴ ሚዛንን ለመጠበቅ ስለሚረዳ በተለያየ መንገድ መለማመድ ይቻላል፡፡

ለምሳሌ፡-

1. መስመር በማስመር በመስመሩ ላይ መራመድ፡፡
2. ገመድ በመዘርጋት በገመድ ላይ መራመድ …ወ.ዘ.ተ

ስዕል 5.5 መስመርን ጠብቆ መራመድ

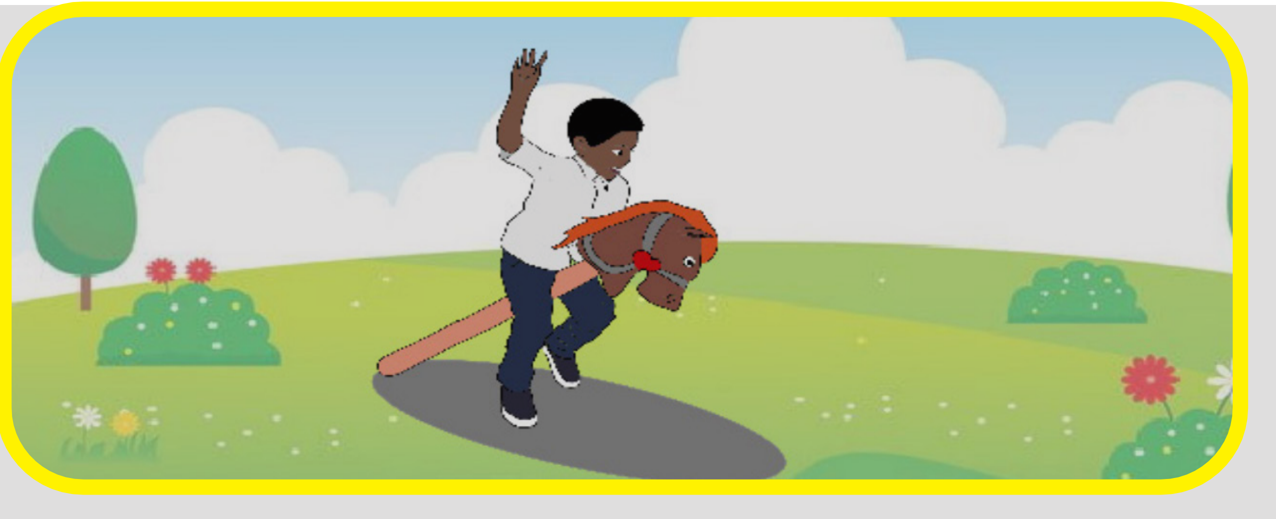
ሐ. ግልቢያ፡- ተማሪዎች የፈረስ ግልቢያ አይታችሁ ታውቃላችሁ?

ግልቢያን በቀላሉ ለመገንዘብ ተማሪዎች የሚከተሉትን ተግባራት ማከናወን አለብን።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ዱላን እንደ ፈረስ መጠቀም።
- ሁለት እግርን በመጠኑ በመክፈት መቆም።
- በተከፈተው እግር መካከል እንደ ፈረስ ግልቢያ ዱላውን በግራ እጅ መያዝና በቀኝ እጅ መግረፊያ የሚመስል ነገር በመያዝ ግልቢያውን ማከናወን፣

ይህን እንቅስቃሴ በጨዋታ እና በውድድር መልክ መሳተፍ ይቻላል።



ስዕል 5.6 ፈረስ ግልቢያ

መ. ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት፡-

ከተወሰነ ከፍታ ላይ እግርን በመጠቀም እየተንሸራተቱ መውረድ፡ ይህን በምንሠራበት ጊዜ እጃችን የሰዉነት ሚዛንን ለመጠበቅ የሚያገለግል ይሆናል፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- በሰልፍ መቆም፣
- አሠራሩን መረዳት፣
- በተራ ወደ መንሸራተቻው ላይ እየወጡ መንሸራተት፡፡

ስዕል 5.7 መንሸራተት

ሚዛን ለመጠበቅ የሚረዳ ጨዋታ

የጨዋታው ርዕስ፡- ደብተሬን በጭንቅላቴ

የአሠራር ቀደም ተከተል

- መነሻ ቦታ ላይ መቆም፣
- ደብተር ወይም መጽሐፍ ራሳችን ላይ ማስቀመጥ፣
- ጀምሩ የሚል ትእዛዝ ሲሰጥ መስመራችንን ጠብቀን መራመድ፣
- በእርምጃ ወቅት ጭንቅላት ላይ ያለውን በእጅ መንካት አይቻልም፣
- ጭንቅላት ላይ ያለው ደብተር ወይም መጽሐፍ ሳይወድቅ መድረሻው ቦታ ላይ ቀድሞ የደረሰ አሸናፊ ይሆናል፡፡

የግማገማ ጥያቄዎች

1. ስንራመድ የእጅና የእግር እንቅስቃሴ እንዴት መሆን አለበት?
2. የመራመድ እና የግልቢያ ልዩነታቸውን ግለፁ?

5.2 ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ

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

- ራሳቸውን በመቆጣጠር ወደ ፊት መንከባለል

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. የሰዉነት ቅርፅ ማለት ምን ማለት ነው? ምን አይነት የሰዉነት ቅርፅ ጥሩ ይመስላችኋል?

ተማሪዎች ሚዛናቸውን በመጠበቅ ግድግዳ እየገፉ መጫወት የራሰቸውን ጥንካሬ ለማጎልበት ይረዳል፡፡

5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ወደፊት መግፋትና መጎተት

ነፃ ጅምናስቲከ ማለት መሳርያ ሳንጠቀም የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎችን ነው ፡፡

ለ. ግድግዳ መግፋት፡-

ይህን እንቅስቃሴ ለመሥራት እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ክፍቶ በመቆምእጅን ወደ ፊት በመዘርጋት ግድግዳውን እየገፉ መሥራት፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- በረድፍ ሆኖ በግድግዳው ፊት ለፊት መቆም፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፣
- እጅን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ ግድግዳውን በመግፋት መመለስ፡፡

ስዕል 5.8 ግድግዳ መግፋት

5.2.2 እቃዎችንና ሰዎችን መግፋትና መጎተት

ስዕል 5.9 መሬት እየገፉ መነሳት

5.2.3 ወደሳይ መሳብ

በተማሪዎች ቁመት ልክ በሆነ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠልና መውረድ፡-

ይህ እንቅስቃሴ የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ቅርፅ ለማስተካከል የሚሠራ ሲሆን የሚሠራበት እንጨት ወይም ብረት ደህንነቱ የተጠበቀ መሆን አለበት፡፡

አግዳሚ ዘንግ በሁለት ቋሚና በአንድ አግዳሚ በመገጣጠም የሚሠራ ሲሆን አሠራሩም አግዳሚው ላይ በእጅ መንጠልጠልና መውረድ ይሆናል፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፤
- በሰልፍ መቆም፤
- ነጠላ አግዳሚ ዘንጉ በቁመት ልክ መሆኑን ማረጋገጥ፤
- ተራን ጠብቆ አግዳሚ ዘንጉን በመያዝ ጉልበትን በማጠፍ መንጠልጠልና መውረድ፡፡

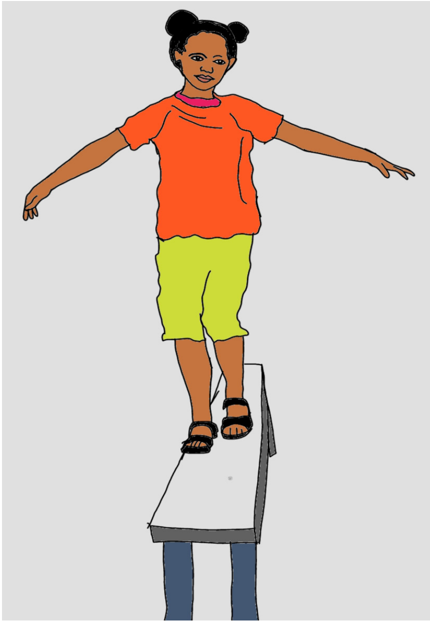
ስዕል 5.10 በአግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠላጠል

5.2.4 በዝቅተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ፣መንፈራጠጥና መንሸራተት

ስዕል 5.11 እጅን ዘርግቶ በአግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛንን በመጠበቅ መቆም

5.2.5 በከፍተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ

ከላይ የተሰራውን እንቅስቃሴ ጋር ተመሳሳያነት ያለው ሆኖ የአግዳሚ ወንበሩን ከፍታ በመጨመር መስራት ነው፡፡



ስዕል 5.12 በከፍታ ወንበር ላይ ሚዛን በመጠበቅ መራመድን

5.3 መሠረታዊ ጅምናሰቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህንንርዕስ ከተማራችሁ በኋላ ፡-

- ከመነሻው የመወዛወዝማ ወደኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ትለማመዳላችሁ ፤

የመነሻና ማነቃቅያ ጥያቄ

ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳት እንዴት እነደሚቻል ታውቃላችሁ?

መሠረታዊ ጂምናስቲክ ማለት ያለመሳርያ የሚሰራ እንቅስቀሴ ሲሆን አሁን እናንተ ደግሞ በዚህ ክፍል ደረጃ ፍራሽ ላይ መሮጥ ፤ ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳትን እና በሁሉም የሰውነት ክፍል በፍራሽ መንከባለልን በጥልቀት ትሰራላችሁ

5.3.1 ፍራሽ ላይ መሮጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፣
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፣
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፣
- በየተራ በፍራሹ ላይ እየሮጡ ማለፍ ፣
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፣

ስዕል 5.13 በፍራሹ ላይ ሲሮጡ የሚያሳይ ስዕል

5.3.2 ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳት የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፣
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፣
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፣
- በየተራ በፍራሹ ላይ እየወጡ መቀመጥና መነሳት መስራት ፣
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፣

ስዕል 5.14 በፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳትን ያሚያሳይ ስዕል

5.3.3 በሁሉም የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት፣
- የተስተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፣
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፣
- በየተራ በፍራሹ ላይ በሁሉም የሰውነት ክፍላቸው እንዲከባለሉ ማድረግ፣
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፣

ስዕል 5.15 በሁሉም የሰውነት ክፍል በፍራሽ ላይ ሲነከባለሉ

የግምገማ ጥያቄ

1. ነፃ ጂምናስቲክ ማለት ምን ማለት ነው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚያተኩረው በመላ ሰዉነት ላይ ነው፡፡ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የምንላቸው በዋነኛነት የሰዉነት ቅርፅን ለማስተካከል የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ነው፡፡

ሚዛንን ለመጠበቅ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች የሚባሉት መራመድ፣ ግልቢያ፣ ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት …ወ.ዘ.ተ

የሰዉነት ቅርፅ ሲባል የሰዉነትን የተስተካከለ ተክለ ቁመናን የሚያመለክት ነው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን "እውነት" ስህተት የሆኑትን ደግሞ "ሐሰት" በማለትመልስ ስጡ።

1. የሰዉነት ቅርፅን በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ማስተካከል ይቻላል።
2. በምንራመድበት ጊዜ ሚዛንን መጠበቅ አያስፈልግም።
3. አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል ለእጅ ጠንካሬ ይጠቅማል።

ለ. የሚከተለውን ጥያቄ በማንበብ ትክከለኛውን መልስ ምረጡ።

4. ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው?

ሀ/ ኳስ ጨዋታ   ለ/ መገልበጥ   ሐ/ ሩጫ

ምዕራፍ ስድስት

በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችናእንቅስቃሴዎች

መግቢያ

ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው። ባህል ሲባል ወግን፣ ልማድን፣ ቁሳዊ ቅርስን የሚያካትት ሲሆን ባህላዊ ጨዋታዎችም የባህል አካል ናቸው። ማንኛውም ዘመናዊ ጨዋታ ሁሉም መነሻቸው ከባህል ጨዋታ ነው።

አዲስ አበባ የብዙ ማህበረሰብ ከተማ እንደ መሆኗ መጠን የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ባለቤት ናት። የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የሚያጠቃልል ባህላዊ ጨዋታ ሁሉ እንደ ዘመናዊ ስፖርት የማደግና የመስፋፋት እድሉ የሰፋ ነው። በዚሁ መሰረት ለዚህ የክፍል ደረጃ በከተማችን ታዋቂ ከሆኑት ጨዋታዎች መካከል ቡብ ጨዋታ እና በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙትን የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እንዲያካትት ተደርጓል።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ትገነዘባላችሁ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ትዝናናላችሁ፣

• በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣

6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ

በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ የኢትዮጵያ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ትወዳላችሁ።።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. በአካባቢያችሁ የሚገኙየኢትዮጵያባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

አዲስ አበባ የሁሉም የኢትዮጵያ አካባቢ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የሚገኝባት ከተማ ናት። ምክንያቱም የሁሉም ማህበረሰብ ዋና ከተማ በመሆኗ ነው። በዚህ መሰረት በከተማዋ የአማርኛ፣የኦሮምኛ፣ የትግርኛ፣የጉራግኛ፣ የወላይትኛ፣ የሶማልኛ፣ የሀዲይኛ፣ የአፋርኛ እና ሌሎችም ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ጎልተው በመውጣት በልዩ ልዩ ሕዝባዊና ሃይማኖታዊ በዓላት የሚከናወኑባቸው ናቸው።

ለምሳሌ፡-

- በዘመን መለወጫ
- በመስቀል በዓል
- በቡሔ በዓል
- በገና በዓል
- በሰርግ ...ወ.ዘ.ተ

ስለሆነም በዝግጅት ጊዜ ልጆች በአንድነት በመሆን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ያከናውናሉ።

የባህላዊ እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ

- የእርስ በርስ ግንኙነትን ያዳብራሉ፣
- የሀገራችንን ባህል ለማወቅ ይረዳል፣
- ደስታን ለመግለፅ ያገለግላል፣
- ሀገራዊ ፍቅር እንዲኖር ያደርጋል፣
- የአካል ብቃታን ያዳብራል ...ወ.ዘ.ተ

ስዕል 6.1 የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ለምን ይጠቅማሉ?
2. በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. በአካባቢያችሁ ካሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የምታውቁትን ዘርዝሩ?

በሀገራችን በርካታ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች መኖራቸውን በስፋት አይተናል፡፡በዚህ ክፍለ ጊዜ ደግሞ የተለያዩ የሀገራችንን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በተግባር ይከናወናሉ፡፡

አዲስ አበባ ብዙ ማህበረሰብ በውስጧ ስለሚገኙ የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ይካሔድባታል፡፡

ለምሳሌ፡- ሀ. አማርኛ

ለ. ኦሮምኛ

ሐ. ትግርኛ

መ. ጉራጊኛ

ሠ. ወላይትኛ ...ወ.ዘ.ተ ይገኛሉ፡፡

ሀ. አማርኛ፡- በአማርኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመሥራት በተለይም የአንገትና ትከሻ እንቅስቃሴን ማዳበር ይቻላል፡፡

ስዕል 6.2 የአማራ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ለ. ኦሮምኛ- በኦሮምኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የመላ ሰዉነት እንቅስቃሴን ማዳበር ይቻላል፡፡

ስዕል 6.3 የኦሮሞ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ሐ. ትግርኛ፡- በትግርኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመሥራት በተለይም የአንገት፣ ትከሻና የእግር እንቅስቃሴን ማዳብር ይቻላል፡፡

ሰዕል 6.4 የትግራይ ባህላዊ እንቅስቃሴ

የግምገማ ጥያቄ

1. በአካባቢያችሁ ካሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የምትችሉትን አሳዩ?

6.2 በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች

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

- በአዲስ አበባ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋተዎች ትሰራላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቆዎች

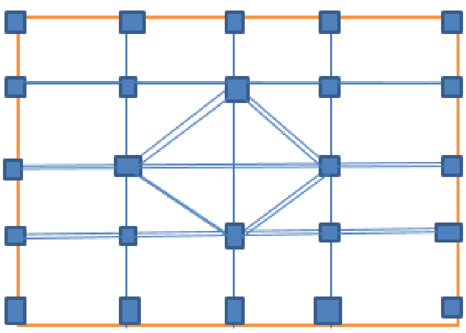
1. በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ?

በሀገራችን በርካታ ባህላዊ ጨዋታዎች እንዳሉ ይታወቃል፡፡ ከነዚህ ባህላዊ ጨዋታዎች መካከል አንዱ የቡብ ጨዋታ ይገኝበታል፡፡

የጨዋታው ርዕስ ፡- ቡብ

የአጨዋወት ቅደም ተከተል

- ጨዋታው በሁለት ሰዎች የሚከናወን ነው፣
- ለሁለቱም ተጨዋቾች አስራ ሁለት አስራ ሁለት ቆረኪ ይሰጣቸዋል፣
- የጨዋታው ጀማሪ በዕጣ ይለያል፣
- በየተራ ሁለት ሁለት ቆርኪዎችን በማስቀመጫ ሰንጠረዥ ላይ ሁሉንምየያዙትን ቆርኪ ያስቀምጣሉ፣
- የጨዋታው ጀማሪ የመጀመሪያውን ቆርኪ ወደ መሀል በመግፋትይጀምራል፣
- የተጋጣሚ ቆርኪ የሚበላው አንድ ቆርኪ ገፍቶ በተገፋው ቆርኪ እና በሌላው በእሱ ቆርኪ መካከል የተጋጣሚው ቆርኪ ካለ ይሆናል፣
- በዚህ ሁኔታ በየተራ ጨዋታው ይቀጥልና ቆርኪዎችን ከተበላሉ በኋላ የአንዱ ተጨዋች ቆርኪ ከሁለት በታች ከሆነ እና መንቀሳቀሻ ከሌለው ተሸናፊ ይሆናል፡፡



ስዕል 6.6 የቡብ መጫወቻ ሳንቃ(ቦርድ)

የግምገማ ጥያቄዎች

1.የቡብ ጨዋታ በስንት ተጨዋቾች መካከል ይካሄዳል?

2.ለቡብ ጨዋታ ስንት ቆርኪዎች ያስፈልጋሉ?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው። ባህል ሲባል ወግን፣ ልማድን፣ ቁሳዊ ቅርስን የሚያካትት ሲሆን ባህላዊ ጨዋታዎችም የባህል አካል ናቸው።ማንኛውም ዘመናዊ ጨዋታ ሁሉም መነሻቸው ከባህል ጨዋታ እንቅስቃሴ ነው።

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው በምንኖርበት አካባቢ የተለመዱ ሲሆኑ በግልም ሆነ በህብረት በማከናወን ደስታን የምንገልጽበት ነው። ከተማችን አዲስ አበባ የብዙ ብሔረሰብ መኖሪያ ስትሆን ብዙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አሏት።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን "እውነት" ስህተት የሆኑትን ደግሞ "ሐሰት" በማለት መልስ ስጡ፡፡

1. ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው፡፡
2. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ደስታን ይሰጣሉ፡፡
3. የቡብ ጨዋታ በሁለት ተጨዋቾች መካከል የሚደረግ ነው፡፡

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጡ፡፡

4. በቡብ ጨዋታ ለአንድ ተጨዋች ስንት ቆርኪ ይሰጠዋል?

   ሀ. 6   ለ 12   ሐ. 14

5. ለሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ የሚያስፈልገው መሳሪያ የቱ ነው?

   ሀ. ጠፍጣፋ ድንጋይ   ለ. ቆረኪ   ሐ. ዱላ

የቁልፍ ቃላት ፍቺ

- ሚዛን - የሰውነት ክብደትን መቆጣጠር
- ፖሊሲ - የተግባር መመሪያ
- ሶምሶማ - ቀስ ያለ ሩጫ
- ማቀናጀት - የተለያዩ የአካል ክፍሎችን አናቦ መስራት
- ውስብስብ - የተለያየ፣ ተከታታይነትና ጫና ያለው   እንቅስቃሴ
- ቅምብቢት - ክብ ቅርፅ ያለው ከስሩ ሰፋ ያለ ጫፉ ደግም ሾጣጣ የሆነ ከፕላስቲክ የተሰራ ቁስ ነው
- ጫና - ከአቅም በላይ የሆነ ሥራ ወይም ኃላፊነት፡፡
- ማፈራረቅ - ማቀያየር
- የሚያዳብር - የሚያሳድግ
- ህግ - አንድ ድርጊት የሚካሄድበት ስርዓት፡፡
- ስነ ልቦና - የአስተሳሰብ ሁኔታ
- ማህበራዊ - የህብረት /የጋራ/
- ብርታት - አንድን ተግባር ወይም እንቅስቃሴ ያለድካም ለረጅም ሰዓት መሥራት መቻል
- ሽብረክ - ጉልበትን አጠፍ አድረጎ መቆም
- ጅምናስቲክ - ሰውነትን ለማፍታታት፣ ለማዳበር...የሚሰራ የአካል ማሰልጠኛ ስፖርት
- መጠማዘዝ - ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዞር

ዋቢ መጽሐፍ

- ለግል ጤናና አካላዊ ብቃት እንቅስቃሴ መመሪያ መኮንን አምዴ አዲስአበባ 1987 ዓ.ም
- በስራዓተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ የጅምናስቲክዝግጅት ከ1-12ኛ የመምህሩ መምሪያ (1971 ዓ.ም) አዲስ አበባ
- በስረዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችከ1-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ (1968 ዓ.ም) አዲስ አበባ
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍልኤስቴቲክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ5ኛ ክፍል የስነጥበብና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍል የስነጥበብና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 1998ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ6ኛ ክፍል የስነጥበብና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- የቀይ ኳስ ጨዋታ በዩኒሴፍ የተዘጋጀ 2000ዓ.ም አዲስ አበባ