የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

2ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -

ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

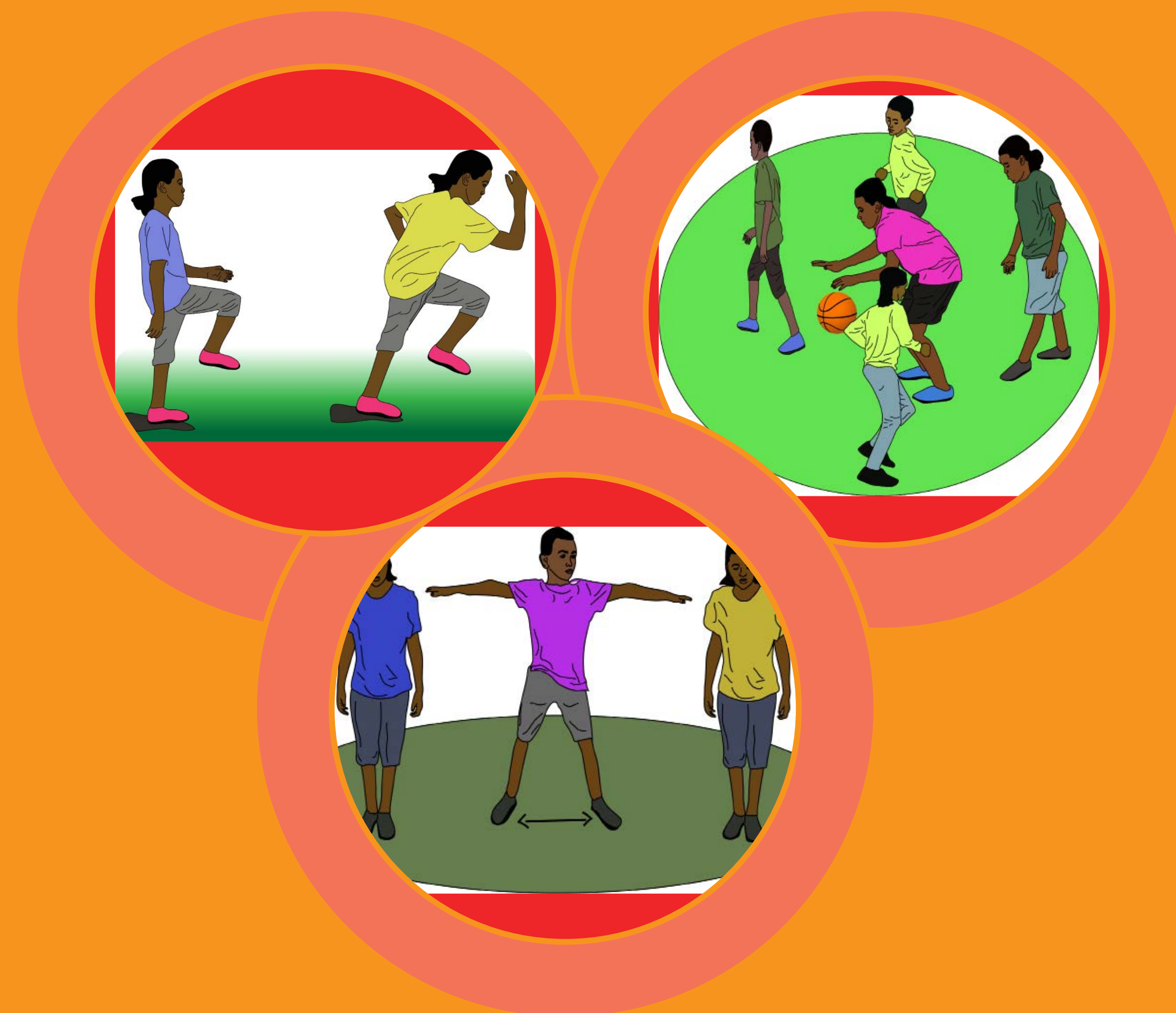
የተማሪ መጽሐፍ

2ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

2ኛ ክፍል



በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

የጥንቃቄ መልዕክት

ተማሪዎች!

ይህን የተማሪ መጽሐፍ በጥንቃቄ ያዙ!

ይህ መማሪያ መጽሐፍ በቀጣይ ዓመት የናንተ ወንድሞችና እህቶች የሚማሩበት የትምህርትቤታችሁ ንብረት ነው! መጽሐፉ እንዳይበላሽ ወይም እንዳይጠፋ በጣም መጠንቀቅ አለባችሁ። መጽሐፉን በጥንቃቄ ለመያዝ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ተግባራዊ አድርጉ፤

1. መጽሐፉን ከጉዳት ለመከላከል በላስቲክና በአሮጌ ጋዜጣ ወይም በካኪ ወረቀት ሽፍኑ፤
2. መጽሐፉን ሁልጊዜ ደረቅና ንጹህ በሆነ ቦታ አስቀምጡት፤
3. መጽሐፉን ለመጠቀም ስትዘጋጁ በቅድሚያ እጃችሁ እርጥበት የሌለውና ንጹህ መሆኑን አረጋግጡ፤
4. በመጽሐፉ ሽፋን ወይም የውስጥ ገጾች ላይ አትጻፉ፤
5. መጽሐፉን እያነበባችሁ እያላችሁ ንባባችሁን አቋርጣችሁ እንደገና ለማንበብ ስትፈልጉ ምልክት ማድረጊያ ብጣሽ ወረቀት ወይም ካርድ ተጠቀሙ፤
6. በመጽሐፉ ውስጥ ያሉ ስእሎችን ወይም ገጾችን አትቅደዱ፤
7. በመጽሐፉ ውስጥ የተቀደደ ወይም የተገነጠለ ገጽ ሲኖር በሙጫ ወይም በሌላ ንጹህ ማጣበቂያ ጠግኑት፤
8. መጽሐፉን ከቦርሳችሁ ስታስገቡ ወይም ስታወጡ ጥንቃቄ አድርጉ፤
9. መጽሐፉን ለሌላ ሰው ስታቀብሉም ሆነ ከሌላ ሰው ስትቀበሉ ተገቢውን ጥንቃቄ አድርጉ። ደህንነቱን አረጋግጣችሁ ተቀበሉ።
10. መጽሐፉን ለመጀመሪያ ጊዜ ስትቀበሉ ሽፋኖቹና ገጾቹ እንዳይገነጣጠሉ መጽሐፉን በጀርባው ጋደም አድርጋችሁ አስቀምጡት፤ ከዚያም ጥቂት ገጾችን ቀስ እያላችሁ በየተራ ግለጡ፤ በግራና በቀኝ እጃችሁ የያዛችሁትን የመጽሐፉን ክፍል በኃይል አትጫኑት (አትመንጭቁት)።

ማሳሰቢያ፤ እነዚህ መመሪያዎች ሳይተገበሩ ቀርተው በመጽሐፉ ላይ አንዳች ጉዳት ከደረሰ በወጣው ሕግ መሠረት ተጠያቂ ያደርጋል።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የመማሪያ መጽሐፍ

2ኛ ክፍል

አዘጋጆች

አቶ መስፍን ከተማ

አቶ አዳነ እሸቱ

አርታኢዎች

አቶ አማረ መብራት

አቶ እንድርያስ ገብረአብ

ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

ሰዓሊ

በላይሁን ጸጋዬ

ዲዛይነር

አትርሳው ጥግይሁን

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

ይህ መጽሐፍ የተዘጋጀው በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት በተመደበ በጀት በአብክመ ትምህርት ቢሮና በምሁራን መማክርት ጉባዔ ትብብር ነው፡፡

የመጽሐፉ ሕጋዊ የቅጂ ባለቤት © 2015 ዓ.ም. አብክመ ትምህርት ቢሮ ነው፡፡

ምሁራን መማክርት ጉባዔ

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

ማውጫ

መግቢያ iv

ምዕራፍ 1

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

1.1 በፍጥነት ከቦታ ቦታ አቅጣጫን እየቀያየሩ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 1
1.2 የተቀናጀ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 6
1.3 የተቀናጀ በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 9
1.4 ከወገብ በታች ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 11

ምዕራፍ 2

ሪትሚካዊ /የምት/ የእንቅስቃሴ ክህሎት

2.1 ቀላል ተከታታይ ወይም የተለያዩ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት 17
2.2 ወሰብሰብ ያሉ ተከታታይነት እና ቀጣይነት ያላቸዉ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት 18

ምዕራፍ 3

ማህበራዊ መስተጋብርና ስሜታዊነት በሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

3.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ክህሎትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 22
3.2 ማህበራዊ መስተጋብርን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 24
3.3 ዉሳኔ ሰጭነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 26

ምዕራፍ 4

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

4.1 የልብና የስርዓተ ትንፈሳ ብርታት 29
4.2 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቃስቃሴዎች 33
4.3 መሳሳብና መተጣጠፍ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 41

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 46
5.2 የተቀናጁ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 52
5.3 ከወገብ በታች የሚሰሩ የካለስተኒቲክስ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 55

ምዕራፍ 6

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች

6.1 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች 58
6.2 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች 63

መግቢያ

ሥርዓተ ትምህርቱን ማዘጋጀት ለምን አስፈለገ?

ከሥርዓተ-ትምህርቱ ጋር የተያያዙ ችግሮችን ለመፍታት የተለያዩ ጥናት እና ምርምሮች ተካሂደዋል። ከእነዚህም አንዱ በሀገር አቀፍ ደረጃ በስፋት የተካሄደው የትምህርትና ሥልጠና ፍኖተ-ካርታ ጥናት ዋናው ነው። ይህ እና ሌሎችም ተመሳሳይ ርእሶች ዙሪያ የተካሄዱት ጥናትና ምርምሮች ሥርዓተ ትምህርቱ በይዘት የታጨቀ፣ በትምህርት አይነቶች ብዛት የተወጠረ፣ በአብዛኛው ይዘት ማስታዎስን ትኩረት ያደረገ፣ ከተማሪዎችና ከማህበረሰቡ ህይወትና ኑሮ፣ ምርታማነት እንዲሁም ከሀገር በቀል እውቀት ጋር ያልተቆራኘ፣ ተማሪዎች ተገቢውን ግብረገባዊ እውቀትና ክህሎት እንዲላበሱ ያላደረገ፣ በቴክኖሎጂ ያልተደገፈ እና ልዩ ፍላጎትና ልዩ ተሰጥኦ ያላቸውን ተማሪዎች በተገቢው መንገድ ከማስተናግድ አኳያ ክፍተት ያለበት መሆኑ ተመላክቷል። በተጨማሪም ስርዓተ ትምህርቱ የ21ኛው ክፍለ ዘመን የሚጠይቀውን እውቀትና ክህሎት ማለትም ለመማር መማርን፣ በጥልቀት ማሰብና ችግር ፈችነትን፣ የፈጠራ አስተሳሰብና አዳዲስ ግኝቶች ማፍለቅን፣ ተግባቦትን፣ ትብብርን፣ መሪነትና ውሳኔ ሰጭነትን፣ የቴክኖሎጂ እውቀትን እና የባህል ማንነትና አለማቀፋዊ ዜግነትን ማስጨበጥ የማይችል መሆኑን በማመላከት የሥርዓተ-ትምህርት መሻሻል እና ለውጥ እንዲካሄድ የሚያመላክቱ ምክረ-ሃሳቦችን ሰንዝረዋል።

ይህንን መነሻ በማድረግም ሰፊ የውይይት እና የምክክር መድረኮች ተዘጋጅተው ህብረተሰቡ እንዲወያይ በማድረገ የለውጥ መርሃ ግብሮች ተቀርፀው ወደ ትግበራ ተገብቷል። ከእነዚህ የለውጥ መርሃ ግብሮች ውስጥ አንዱ አዲስ የአጠቃላይ ትምህርት ሥርዓተ-ትምህርት መቅረጽ ሲሆን ቀደም ሲል የነበሩትን ችግሮች ለመቅረፍ በሚያስችል መልኩ የሥርዓተ-ትምህርት ለውጥ ዝግጅት ተድርጓል።

በዚህም መሠረት አዲሱን የአጠቃላይ ትምህርት ሥርዓተ-ትምህርት ተግባራዊ ለማድረግ እንዲቻል በመጀመሪያ ለመማሪያ ማስተማሪያ መጻሕፍት ዝግጅት የሚያግዙ ሰነዶች ማለትም የተማሪው የባህሪ ገጽታ፣ የሥርዓተ-ትምህርት ማዕቀፍ፣ የይዘት ፍሰት፣ ተፈላጊ የመማር ብቃት እና መርሃ-ትምህርቶች እንደ ሀገር ተዘጋጅተዋል። በእነዚህ ሰነዶች መነሻነትም በክልላችን የመጀመሪያ ደረጃ(ከ1ኛ-6ኛ) እና የመካከለኛ ደረጃ(7ኛና 8ኛ) ክፍሎች የየትምህርት አይነቶች የተማሪዎች መማሪያ እና የመምህራን ማስተማሪያ መጽሐፍት ተዘጋጅተዋል።

የመጻሕፍት አተገባበር

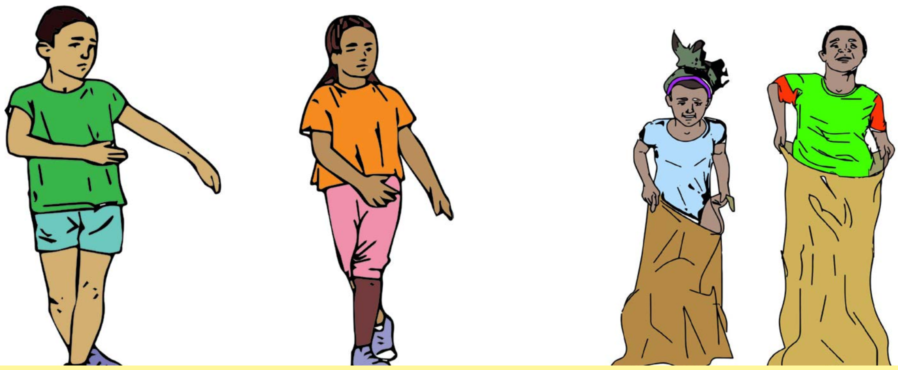
መጽሐፉ ተማሪዎች ከዚህ ቀደም ከሚያውቁትና ከአካባቢያቸው ይዘውት ከሚመጡት ተሞክሮና እውቀት በመነሳት ተግባር ተኮር እና አሳታፊ በሆነ መልኩ እንዲማሩ ሆኖ ስለተዘጋጀ ተማሪዎች ትምህርቱን በጥልቀት ይገነዘቡታል ወይም ይረዱታል ተብሎ ይታመናል:: ተማሪዎችና መምህራን አካባቢያቸውን እና ያካበቱትን ዕውቀትና ተሞክሮ መሰረት በማድረግ በመጽሐፉ ውስጥ የተካተቱ የተለያዩ ተግባራትን በአግባቡ በመተግበር ተማሪዎቻችን ይዘቶችን መማር ብቻ ሳይሆን የመማር ክህሎታቸውን እንዲያሳድጉ ይጠበቃል:: በመሆኑም መምህራን ለይዘቱ ተስማሚ ተብለው የተጠቆሙ የማስተማሪያ እና መማሪያ ዘዴዎችን በአግባቡ በመተግበርና ሌሎች ተገቢ ዘዴዎችን ተጨባጭ ሁኔታንና የተማሪዎችን አቅምና ፍላጎት መሰረት አድርጎ በመምረጥ ተማሪተኮር /አሳታፊ አድርገው የመማር ማስተማሩን ተግባር መፈጸም የሚጠበቅባቸው ሲሆን ተማሪዎች ደግሞ በትምህርቱ ክፍለ ጊዜ መጽሐፍቱን ከእጃቸው ሳይለዩ ትምህርቱን መከታተል ይኖርባቸዋል::

ውድ ተማሪዎቻችን!

መጽሐፉን በጥንቃቄ በመያዝ በአግባቡ መጠቀም አለባችሁ:: በማንኛውም አገርና ሁኔታ መማር የትውልድን የወደፊት ሁኔታ ይወስናል:: መማር ለማንኛውም ማህበራዊ፣ ሰብዓዊና ኢኮኖሚያዊ ዕድገት መሰረት ነው:: በመጽሐፉ ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ተግባራት፣ ይዘቶችና ጥያቄዎች በአግባቡ በመስራትና በማጥናት ጥልቀት ያለው ክህሎትን እና ግንዛቤን ማዳበር ይገባችኋል::

ውድ ወላጆች/ አሳዳጊዎች!

የተማሪዎችን መማር የተሳለጠ ለማድረግ የመማሪያ መጻሕፍት ያላቸው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው:: ስለሆነም ተማሪዎች መጽሐፉን በጥንቃቄ ይዘው እንዲጠቀሙ ማድረግ ይኖርባችኋል:: ከዚህም በተጨማሪ ተማሪዎች መጽሐፉን ት/ቤት ይዘው እንዲሄዱ ማበረታታት፣ ከመምህሮቻቸው የሚሰጡ ተግባራትን በትክክል እንዲፈጽሙና እንዲያጠኑ ክትትልና ድጋፍ ማድረግ፣ ትምህርት ቤት በመሄድ ከመምህራን ጋር በመገናኘት ስለ ልጅዎ የመማር ዕውቀትና የባህሪ ለውጥ በመጠየቅ ክፍተቱን በመለየት ምክር በመሥጠት ማስተካከል ይጠበቅባችኋል:: በመሆኑም ትምህርት የሁሉም ነገር መሰረት መሆኑን በመገንዘብ መማርን ከመንግስት ስራ መያዝ ጋር ብቻ ሳታቆራኙት/ ሳያያይዙት ልጆችን ሁልጊዜ ወደትምህርት ቤት መላክ አለባችሁ::



ምዕራፍ 1 መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ✍ የመሰረታዊ እንቅስቃሴ አይነቶችን ታውቃላችሁ።
- ✍ የመሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ።
- ✍ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች በመስራት አካላቸዉን ታዳብራላችሁ።

መግቢያ

ሶስቱ መሰረታዊ ክህሎቶች ማለትም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ፣ በአንድ ቦታ ሆኖ እና ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሰሴዎች ናቸዉ። በዚህ የክፍል ደረጃ ሶስቱን መሰረታዊ ክህሎቶች በአራት ተግባራት ከፍለን እናያለን። እነርሱም፡-1. በፍጥነት ከቦታ ቦታ አቅጣጫን እየቀየሩ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 2. የተቀናጀ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 3. የተቀናጀ በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 4. ከወገብ በታች ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸዉ። እነዚህን እንቅስቃሴዎች ዕድሜቸዉን መሰረት አድረጎ በማሰራት መሰረታዊ ክህሎቶችን ማዳበር ይቻላል።

1.1 በፍጥነት ከቦታ ቦታ አቅጣጫን እየቀያየሩ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

በፍጥነት ከቦታ ቦታ አቅጣጫ እየቀያየሩ እንቅስቃሴዎችን መስራት ማለት ወደ ግራና ወደ ቀኝ ጎኖች በፍጥነት እየሮጡ አቅጣጫን በመቀያየር መስራት ነዉ። ጠቀሜታዉም እንቅስቃሴዎችን በፍጥነት ሰርቶ ለመጨረስ፣ ቅልጥፍናን ለማሻሻል፣ የእግርና የእጅ እንዲሁም

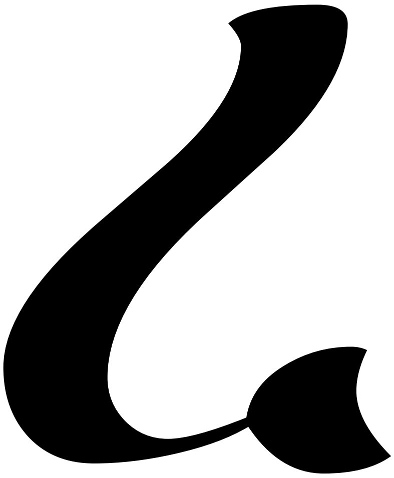
ከአእምሮ ጋር በፍጥነት ተቀናጅተዉ የመስራት አቅማቸዉን ማሳደግ ነዉ።

2	3
ስዕል፡- ሀ. በሁለት ቁጥር ላይ በፍጥነት መሮጥ	ስዕል፡- ለ. በሶስት ቁጥር ላይ በፍጥነት መሮጥ

5	7
ስዕል፦ ሐ. በአምስት ቁጥር ላይ በፍጥነት መሮጥ	ስዕል መ. በሰባት ቁጥር ላይ በፍጥነት መሮጥ

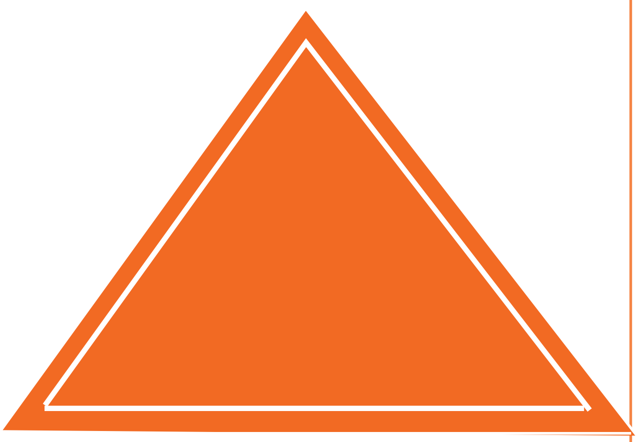
9	8
ስዕል፦ ሠ.በዘጠኝ ቁጥር ላይ በፍጥነት መሮጥ	ስዕል፦ ረ. በስምንት ቁጥር ላይ በፍጥነት መሮጥ

ሀ	በ
ስዕል፡- ሰ. በ “ሀ” ፊደል ላይ በፍጥነት መሮጥ	ስዕል፡- ሸ. በ “በ” ፊደል ላይ በፍጥነት መሮጥ
ሠ	ጠ
ስዕል፡- ቀ.በ “ሠ” ፊደል ላይ በፍጥነት መሮጥ	ስዕል፡- በ. በ“ጠ” ፊደል ላይ በፍጥነት መሮጥ



ስዕል፡- ተ. በ “ሬ” ፊደል ላይ በፍጥነት መሮጥ

ስዕል፡- ቸ. በአራት ማዕዘን ላይ በፍጥነት መሮጥ



ስዕል፡- ኀ. በሶስት ጎን ቅርጽ ላይ በፍጥነት መሮጥ

ስዕል፡- ነ..በመሶብ ወርቅ ቅርጽ ላይ በፍጥነት መሮጥ

ተግባር 1

ሀ. በፍጥነት አቅጣጫችሁን እየቀያየራችሁ እንቅስቃሴዎችን መስራት ለዕለት ከዕለት ተግባራችሁ ምን እገዛ ይሰጣችኋል?

ለ. ከላይ በተመለከታችኋቸዉ ቁጥሮች፣ ፊደሎች እና የስዕሎች ቅርጽ ላይ መሮጥ ምን ምን ጠቀሜታ አላቸዉ?

1.2 የተቀናጀ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

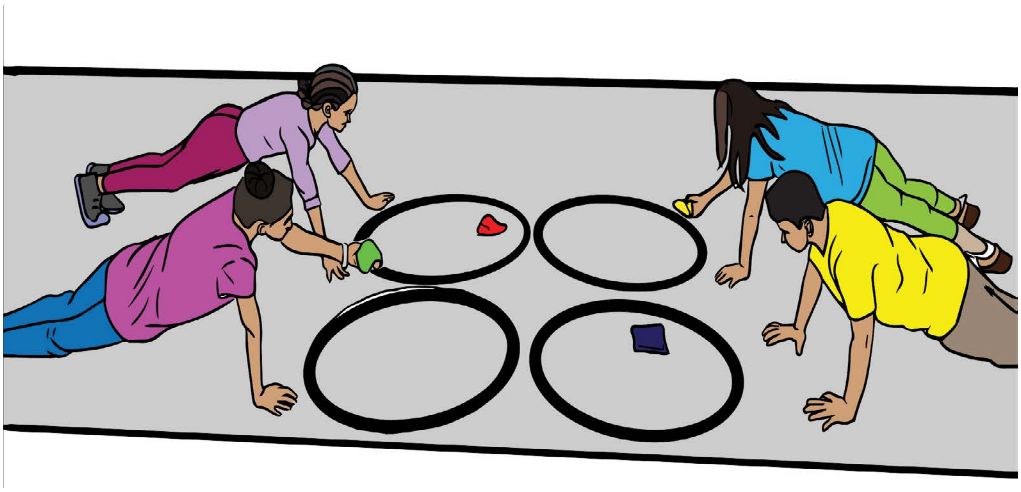
የተቀናጀ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ማለት በግልም ይሁን በቡድን እንቅስቃሴዎችን በማቀናጀት /በማጣመር / ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ ተግባራት ናቸዉ። ጠቀሜታዉም አቀናጅቶ የመተግበር አቅምን ያጎለብታል፣ እንቅስቃሴዎቹ በሚፈጥሩት ደስታ የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርትን ይወዳሉ በተጨማሪም ጤንነታቸዉን ያሻሽላሉ።

ስዕል-ሀ. አንድ እግርን በቀለበት ዉስጥ በማድረግ በአንድ እጅ መጓተት

ስዕል፡- ለ. በቀለበት ዉስጥ ማለፍ

ስዕል፡- ሐ. ኳስ በሁለት እግር መካከል ወደ ኋላ እየተቀባበሉ ማሳለፍና ከኋላ መሰለፍ

ስዕል፦ መ. በአጫጭር ማዳበሪያዎች / ጆንያ/ ዉስጥ ገብቶ መዝለል እና ወጥቶ መሮጥ



ስዕል፦ ሠ. በቀለበት ዉስጥ ያሉትን ጨርቆች ወርዉሮ ቀጣዩ ቀለበት ላይ እየጣሉ መዞር

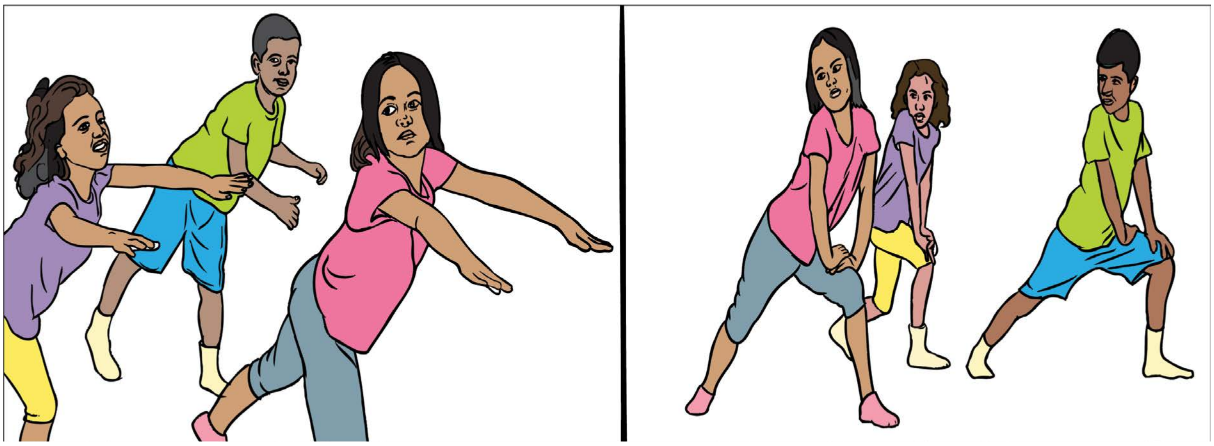
ተግባር 2

ሀ. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ በአንድ ላይ መስራት ለምን ይጠቅማችኋል?

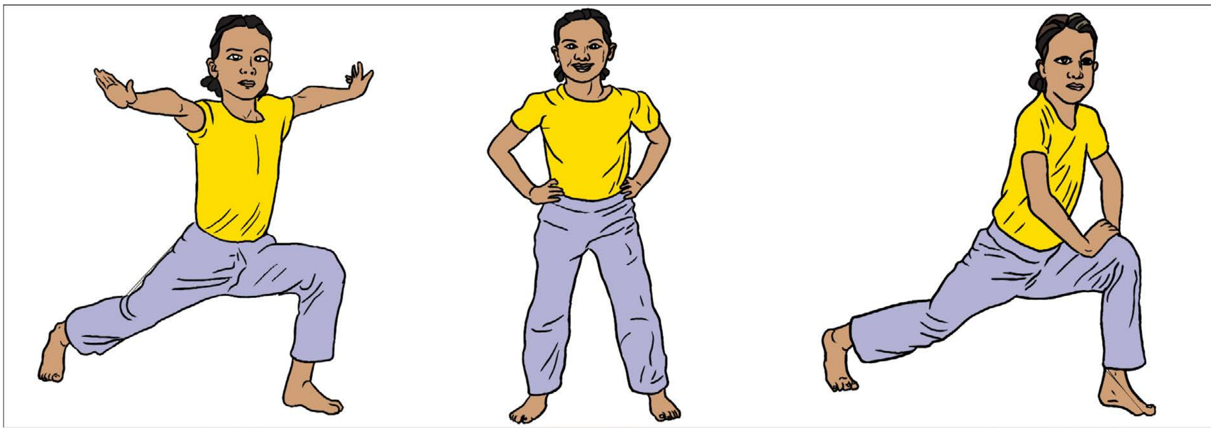
ለ. በአጫጭር ማዳበሪያዎች /ጆንያ/ ዉስጥ ገብቶ የመዝለል እንቅስቃሴዎችን በምትሰሩበት ጊዜ የትኛዉን የሰዉነት ክፍል ወይም ክፍሎች ላይ የድካም ስሜት ተሰማችሁ? ለምን?

1.3 የተቀናጀ በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

የተቀናጀ በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ማለት በአንድ ቦታ ላይ ተቀምጠዉ፣ ተኝተዉ ወይም ቆመዉ የሚሰሩ ተግባራት ናቸዉ። ጠቀሜታዉም የልዩ ልዩ የሰዉነት ክፍሎችን ጥንካሬ፣ ብርታት፣ መተጣጠፍ እና ሌሎችንም የሰዉነት ክፍሎች በዋናነት በማሳደግ እረገድ መሰረት የሚጥል ነዉ።



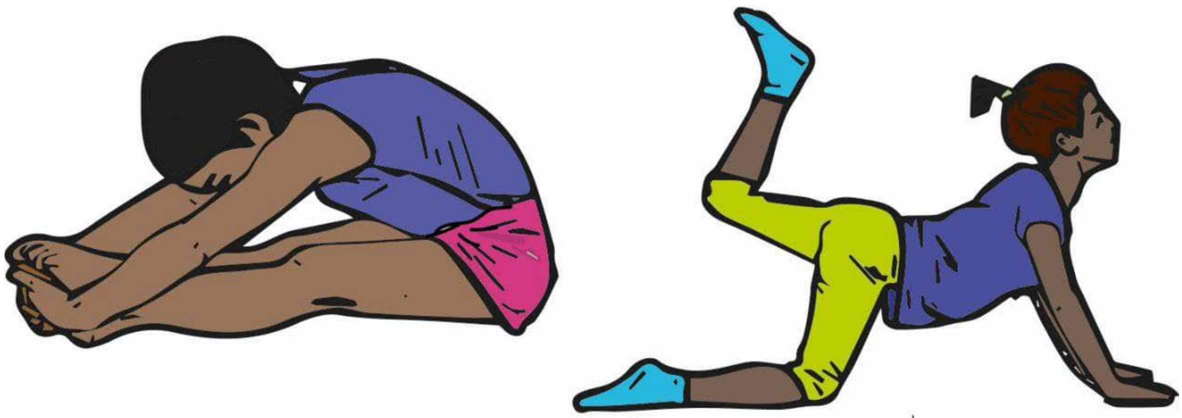
ስዕል-ሀ. እግርን ፊትና ኋላ በማድረግ እጅን ወደ ፊት መዘርጋት፣ እግርን ፊትና ኋላ በማፈራረቅ በሁለት እጅ ጭንን መያዝ /መደገፍ/



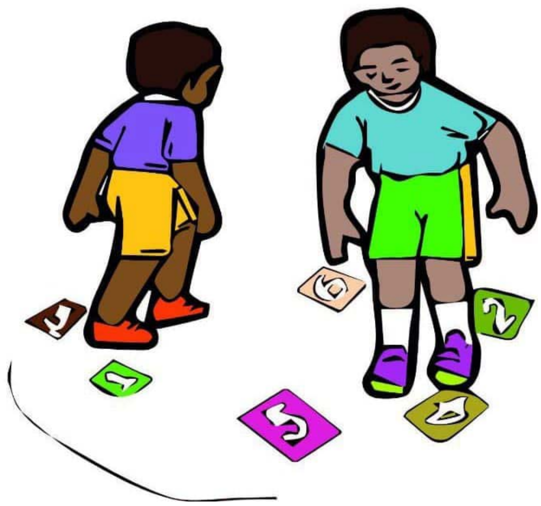
ስዕል፡- ለ. እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት እግርን ፊትና ኋላ አፈራርቆ ሸብረክ ማለት፣ እግርን ከፍቶ በእጅ ወገብ መያዝ፣ እግርን ፊትና ኋላ አፈራርቆ በእጅ ጭንን መደገፍ

ስዕል፡- ሐ. አንድ እግርን በማጠፍ የተዘረጋ እግርን በሁለት እጅ መያዝ፤ በሁለት እጅ ወደ ጎን የተዘረጋ እግርን ለመንካት መሞከር፤ አንድ እግርን በማጠፍ የተዘረጋ እግርን በአንድ እጅ መያዝ

ስዕል፡- መ. እግር በማፈራረቅ በኋላ በኩል አንድ እግርን ወደ ተቃራኒ አቅጣጫ ማሳለፍ፤ እግር በኋላ በኩል እንደተጠላለፈ እጅን ወደ ጎን ማድረግ



ስዕል፡- ሠ. የተዘረጋን እግር ቁጭ ብሎ ጫማን ከስር በኩል በእጅ መያዝ፤ በጉልበት በመንበርከክና በእጅ በመደገፍ አንድ እግርን ወደ ላይ በማንሳት ማጠፍ



ስዕል፡- ረ. በቁጥሮች መካከል ሆኖ መሮጥና እግርን ቁጥሮች ላይ አድርሶ መመለስ

ተግባር 3

ሀ. በአንድ ቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ በአንድ ላይ መስራት ለእጆቻችንና ለእግሮቻችን ምን ምን ጠቀሜታ ይሰጣሉ?

ለ. የተዘረጋን እግር ቁጭ ብሎ የጫማን መዳፍ ከስር በኩል በእጅ የመያዝ ተግባርን /ስዕል- ሠ/ በምትሰሩበት ጊዜ የትኛዉን የሰዉነት ክፍል ወይም ክፍሎች ላይ የድካም ስሜት ተሰማችሁ? ለምን?

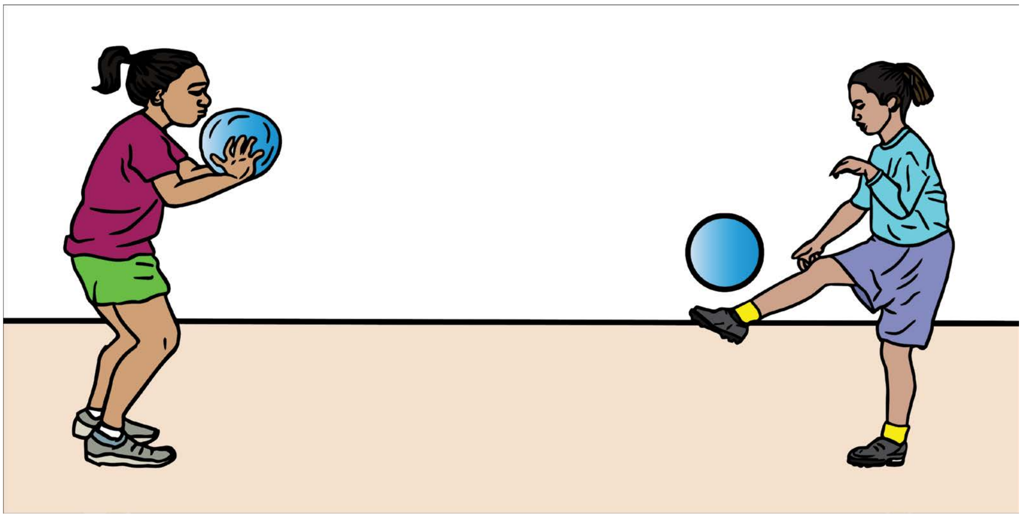
1.4 ከወገብ በታች ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ከወገብ በታች ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ማለት ከማዕከላዊ የሰዉነታችን ክፍል /ከወገብ/ በታች በሚገኙ የሰዉነት ክፍሎች አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን ተጠቅመን የምንሰራቸዉ እንቅስቃሴዎች ናቸዉ። ጠቀሜታዉም የተግባር መስሪያ መሳሪያዎችን በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን የመስራት ልምድ ማዳበርና መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች የመስራት ክህሎትን ማሳደግ ነዉ።

ስዕል፡- ሀ. በሲባጎ /በክር/ የታሰረ ኳስ በእጅ በማንጠልጠል በፊት እግር እየመቱ መሄድ

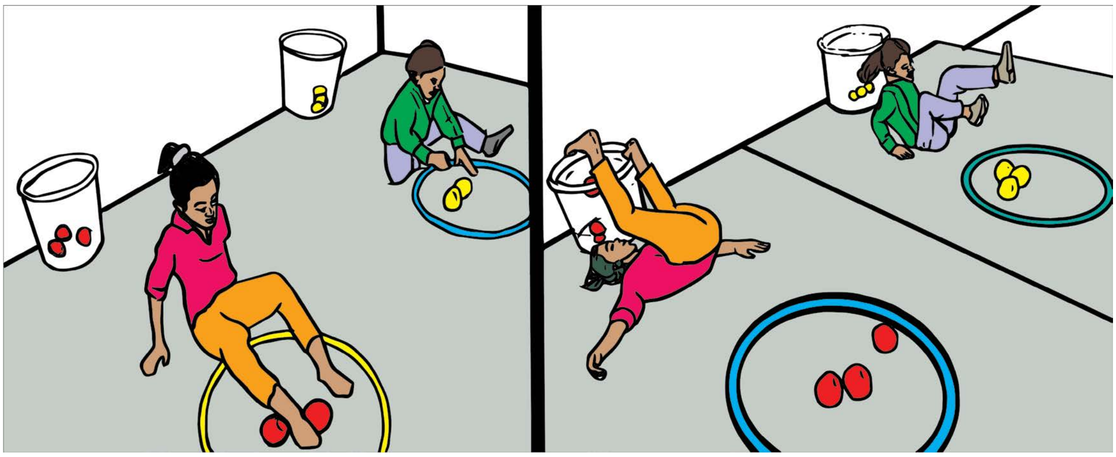
ስዕል፡- ለ. በሲባጎ /በክር/ የታሰረ ኳስ በእጅ በማንጠልጠል በዉስጥና በዉጪ እግር እየመቱ መሄድ

ስዕል፡- ሐ. በሲባጎ /በክር/ የታሰረ ኳስ በእጅ በማንጠልጠል በጥንድ መምታት

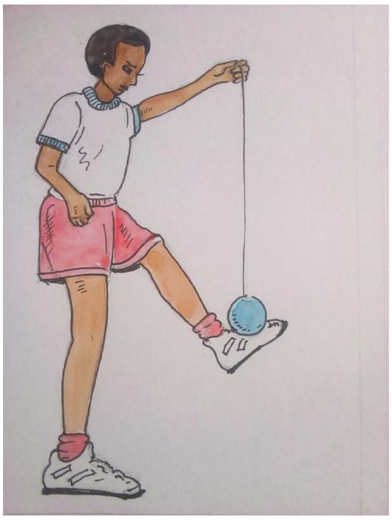


ስዕል፡- መ. በጥንድ በቅርብ እርቀት የተወረወረን ኳስ በአየር ላይ በእግር መምታት

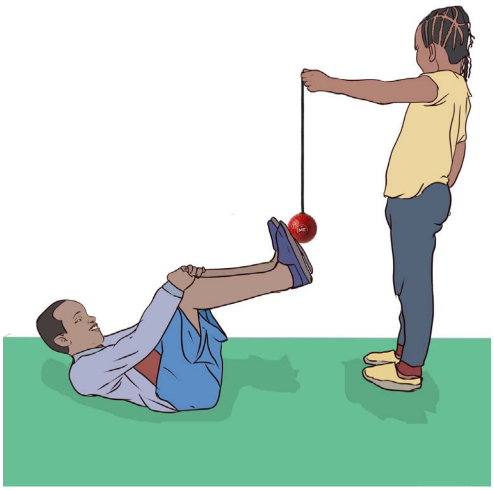
ስዕል፡- ሠ. በእጅ ኳስ ይዞ ወደ ላይ በእግር መምታት



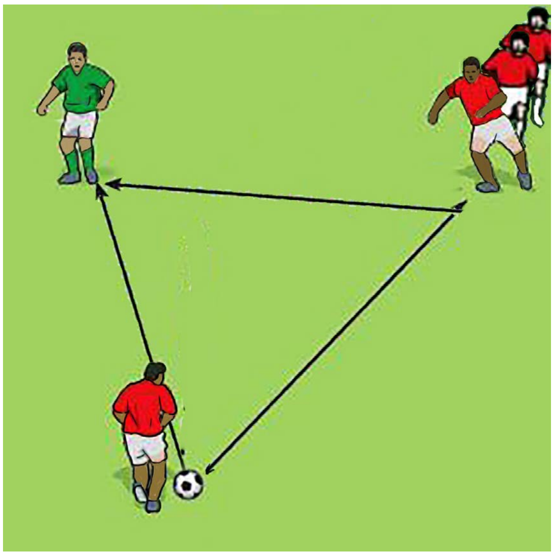
ስዕል፡- ረ. ቁጭ ብሎ ቀለበት ዉስጥ ያለዉን ኳስ በእግር እያነሱ በጀርባ ተኝቶ ከኋላ ባለዉ ቅርጫት ዉስጥ መክተት /ማስገባት/



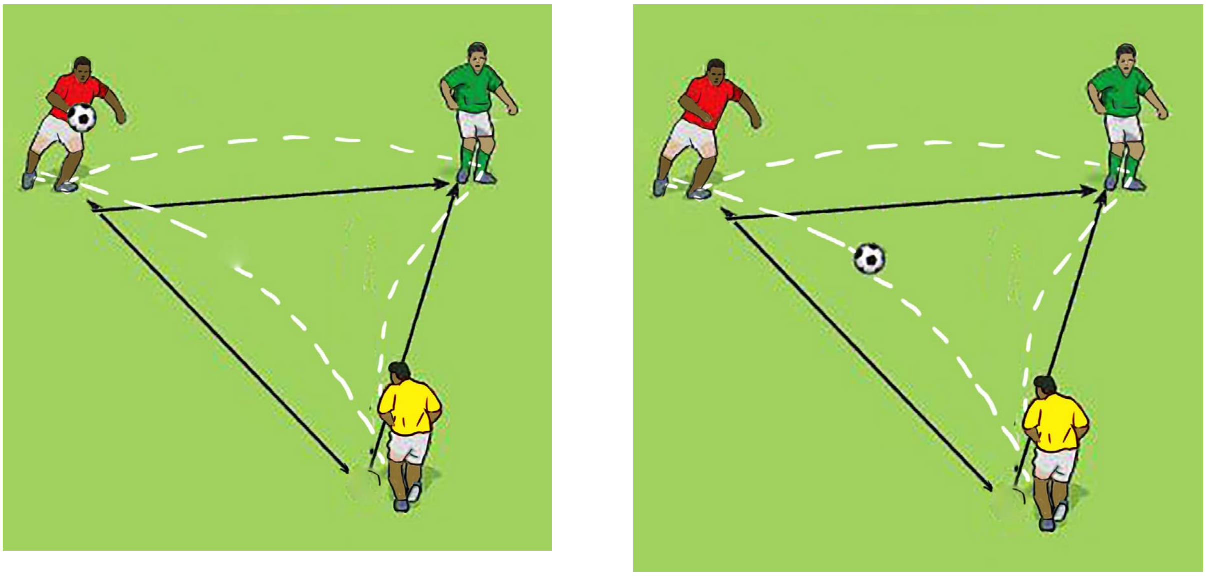
ስዕል፦ ሰ. ቆሞ የተንጠለጠለ ኳስ በእግር መምታት



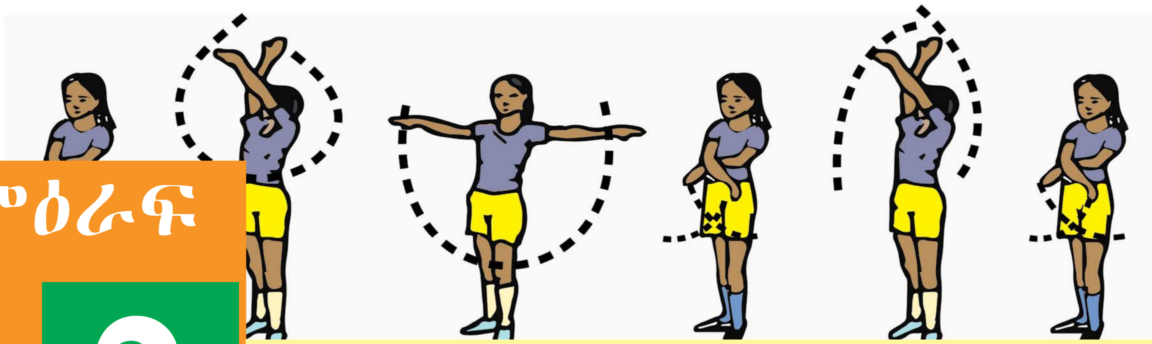
ስዕል፦ ሸ. በጀርባ ተኝቶ የተንጠለጠለ ኳስ ወደ ላይ መግፋት



ስዕል፦ ቀ. በሶስት ጎን ቅርፅ ኳስን በእግር በመሬት ላይ መምታት



ስዕል፡- በ. በሶስት ጎን ቅርፅ ኳስን በእግር በአየር ላይ መምታት



ምዕራፍ 2

ሪትሚካዊ /የምት/ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ተከታታይ እና ቀጣይነት ያላቸዉ ሪትሚካዊ /ምት/ እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ።
- ከሙዚቃ ሪትሚካዊ የምት ጋር ተቀናጅተዉ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።
- ተከታታይ እና ቀጣይነት ያለቸዉ ሪትሚካዊ የምት እንቅስቃሴዎችን በተግባር ትሰራላችሁ።
- የላይኛዉንና የታችኛዉን የሰዉነት ክፍሎች ሊያሳትፉ ከሚችሉ የሙዚቃ ሪትሚካዊ /ምት/ ካላቸዉ እንቅስቃሴዎች ጋር አቀናጅቶ የመስራት ክህሎት ታሳድጋላችሁ።

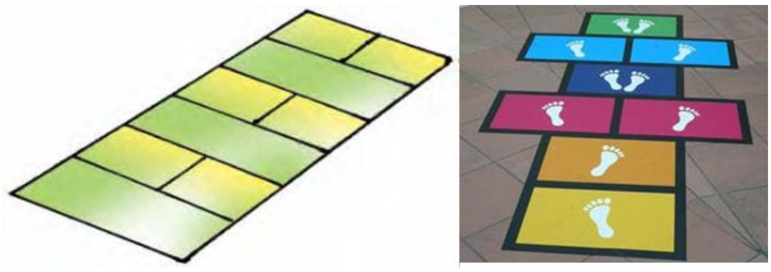
መግቢያ

በዚህ የክፍል ደረጃ ሪትሚካዊ /ምት/ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች በሁለት ክፍል ቀርበዋል። እነርሱም፡-

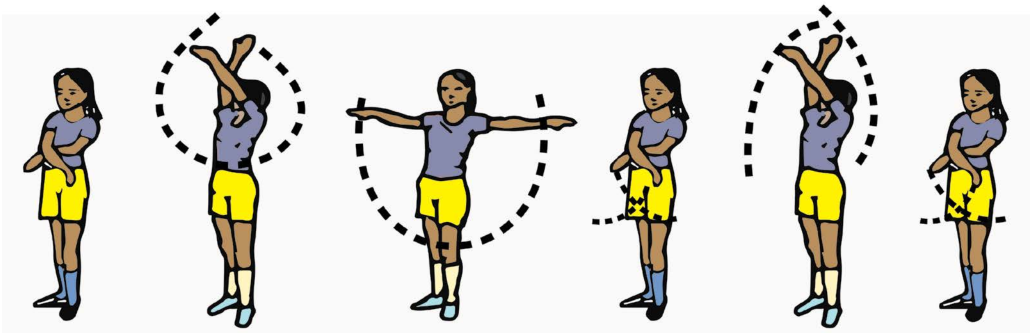
1. ቀላል ተከታታይ ወይም የተለያዩ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት
2. ወሰብሰብ ያሉ ተከታታይነት እና ቀጣይነት ያላቸዉ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት ናቸዉ። እነዚህን እንቅስቃሴዎች ከልዩ ልዩ ድምጾች፣ ምልክቶች ወዘተ. ጋር በማቀናጀት በማሰራት መሰረታዊ ክህሎቶችን ማሳደግ ይቻላል።

2.1 ቀላል ተከታታይ ወይም የተለያዩ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት

ቀላል ተከታታይ ወይም የተለያዩ ቀጣይነት ያላቸዉ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት ማለት ቀለል ያሉና ከአንድ በላይ የሆኑ ተግባራዊ እንቅስቃሴዎችን በፌሽካ፣ በቁጥር፣ በጭብጨባና ከሌሎች ድምጽ ከሚሰጡ ነገሮች ጋር አቀናጅቶ መስራት ነዉ። ጠቀሜታዉም የመስማት ክህሎትን ለማሳደግ፣ የሰማነዉን በመረዳት ከልዩ ልዩ የሰዉነት ክፍሎች ጋር አቀናጅቶ የመስራት አቅምን ያሳድጋል።



ስዕል፦ ሀ. በአንድ እግር እና በሁለት እግር እየዘለሉ መሄድ



ስዕል፦ ለ. እጅን ወደ ግራና ቀኝ ማጠማዘዘ

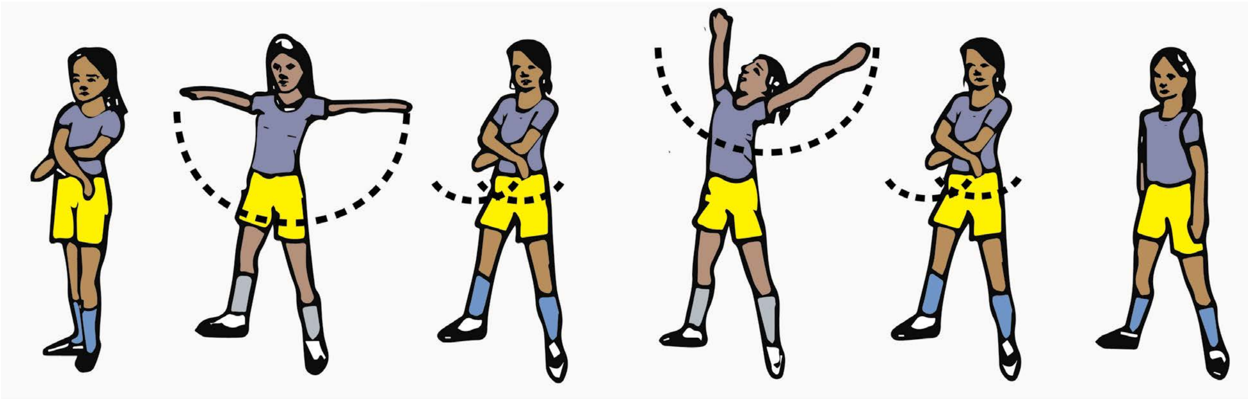
ስዕል፦ ሐ: እግር ወደ ግራ፤ ወደ ቀኝ እና በፊት ለፊት ወደ ጎን ማዞርና ሸብረክ ማለት

ስዕል፦ መ. እግርና እጅን ከፍቶ እጅ ወደ ላይ ማንሳት፣ በአንድ እጅ ወገብ ይዞ ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል እና አንድ እጅ ቀጥ አድርጎ በሌላኛዉ እጅ እግር መንካት

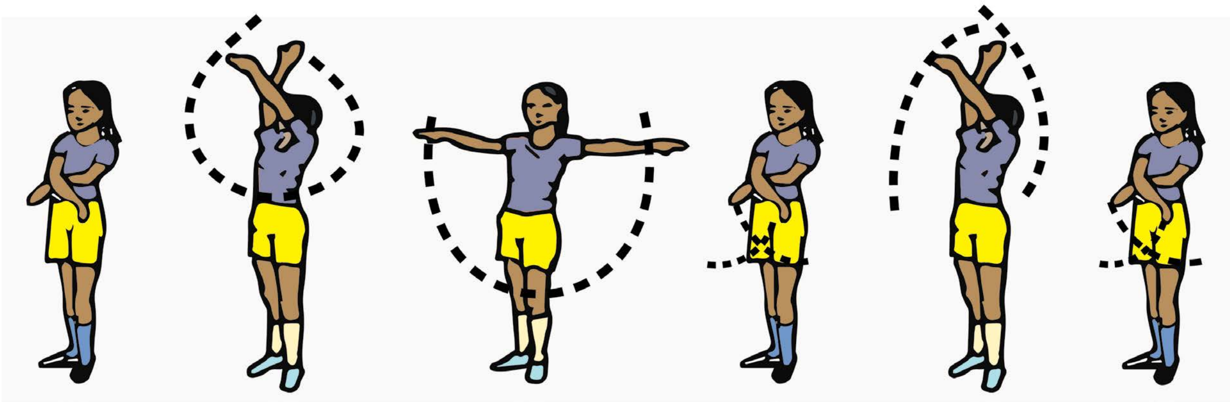
ስዕል፦ ሠ. ኳስ በእጅ ይዞ ወደ ቀኝ ማዘንበል፣ ወደ ላይ ማንሳትና ወደ ግራ ማዘንበል

2.2 ወሰብሰብ ያሉ ተከታታይነት እና ቀጣይነት ያላቸዉ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት

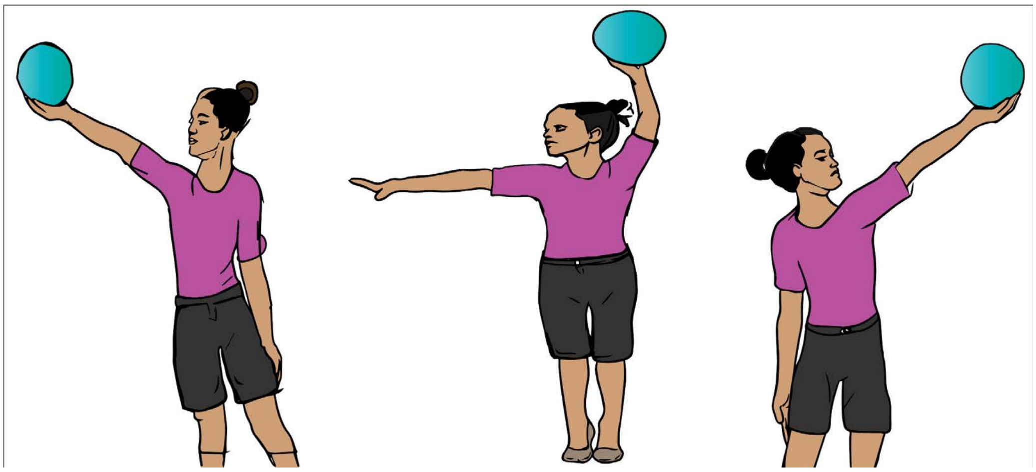
ወሰብሰብ ያሉ ተከታታይነት እና ቀጣይነት ያላቸዉ ሪትሚካዊ /ምት/ ክህሎት ማለት ለመተግበር ትንሽ የሚፈትኑ ከአንድ በላይ የሆኑ ተግባራዊ እንቅስቃሴዎችን በፊሽካ፣ በቁጥር፣ በጭብጨባና ከሌሎች ድምጽ ከሚሰጡ ነገሮች ጋር አቀናጅቶ መስራት ነዉ። ጠቀሜታዉም ነገሮችን በፍጥነት ሰምቶና ተረድቶ ተከታታይነት ያላቸዉን እንቅስቃሴዎች ከልዩ ልዩ የሰዉነት ክፍሎቻች ጋር አቀናጅቶ ለመተግበር እና የሰዉነት ክፍሎችን ከአእምሮ ጋር በማቀናጀት የመስራት አቅምን ለማሳደግ ነዉ።



ስዕል፦ ሀ. እጅ አጣምሮ ወደ ጎንና ወደ ላይ መዘርጋትና ማጠፍ



ስዕል፦ ለ. ወደ ታች እጅ አጣምሮ መቆም፤ ወደ ላይ አጣምሮ ማሽከርከርና ወደ ጎን መዘርጋት



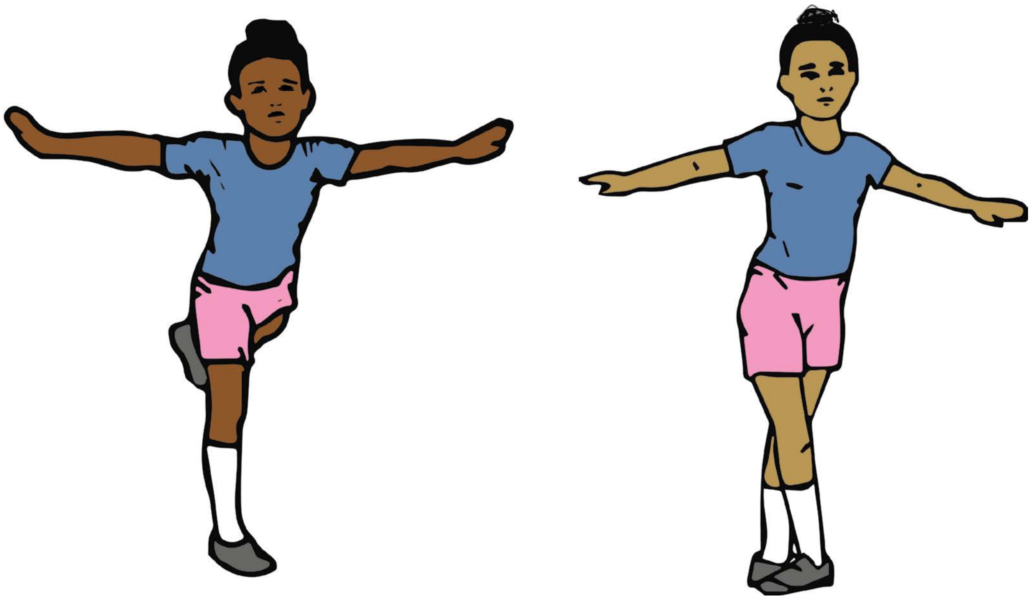
ስዕል፦ ሐ. በአንድ በተወጠረ እጅ ኳስ ይዞ ወደ አንድ ጎን ማዘንበል

ስዕል፡- መ. ቁጭ ብሎ ወደ ጎን ማዘንበል፤ እግርን ዘርግቶ በእጅ መያዝ፤ እግርን አጥፎ በእጅ መንካት

ስዕል፡- ሠ. ቀኝ እግር ከፊትና ግራ እግርን ወደ ኋላ ማጠፍ፤ ቁጭ ብሎ እግርን በሁለት እጅ ይዞ ወደ ጎን ማዘንበል፤ ግራ እግርን ከፊትና ቀኝ እግር ወደ ኋላ ማጠፍ

ስዕል፡- ረ. እግር ከፍቶ በኋላ እግር በጣት መቆምና እጅ ወደ ጎን መዘርጋት፤ በጎን በኩል እጅ ዘርግቶ አንድ እግርን ወደ ኋላ ማንሳት፤ አንድ እግርን ወደ ፊት በማንሳት ሁለት እጅ ከራስ በላይ ማድረግ

ስዕል፡- ሰ.ቁጭ ብሎ የታጠፈ እግርን መያዝ፤ የተዘረጋ እግርን መያዝ፤ ከእጅ በተቃራኒ እግርን ወደ ኋላ ማጠፍ

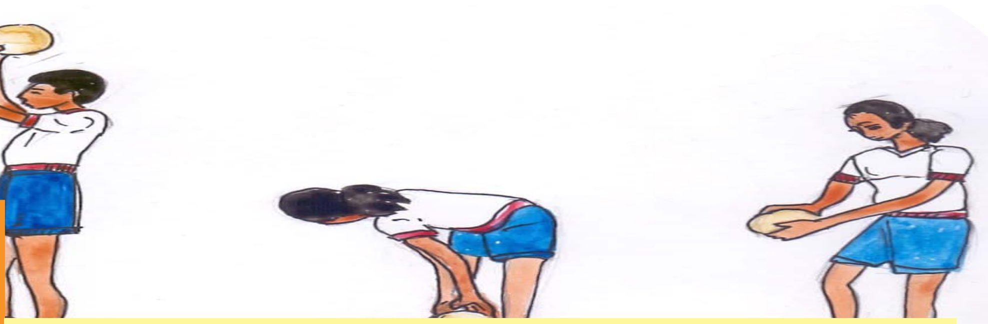


ስዕል፡- ሸ. እግርን አጣምሮ እጅ ዘርግቶ መቆም፤ በአንድ እግር በመቆም አንደኛዉን እግር ወደ ኋላ መዘርጋት

ተግባር 1

ሀ. ከሙዚቃ፣ ከፊሽካ፣ ከቁጥሮች፣ ከጭብጨባ ጋር አቀናጅታችሁ እንቅስቃሴዎችን መስራታችሁ ምን ምን ጥቅሞችን አገኛችሁ?

ለ. ከድምጾች ጋር እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ መስራት አንድን ተግባር ሰምቶ የመተግበር ክህሎት ያሳድጋል ብላችሁ ታስባላችሁ? ለምን?



ምዕራፍ 3

ማህበራዊ መስተጋብርና ስሜታዊነት በሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- ✍ ማህበራዊ መስተጋብር እና ስሜትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ።
- ✍ የሰውን ችግር እንደራሳቸው አድርገው የማየት ልምድ ታዳብራላችሁ።
- ✍ ማህበራዊ መስተጋብር እና ስሜትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።
- ✍ ማህበራዊ መስተጋብር እና ስሜትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ትሰራላችሁ።

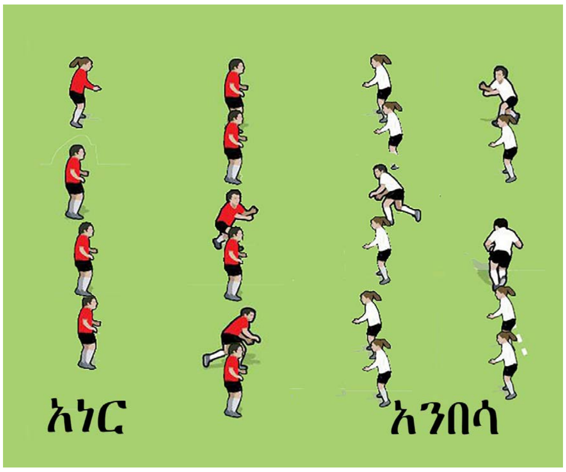
መግቢያ

ማህበራዊ መስተጋብር እና ስሜትን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን በዚህ ምዕራፍ በሶስት ክፍሎች ከፍለን እናያለን። እነርሱም፡-1.ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ክህሎትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 2. ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 3. ዉሳኔ ሰጪነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች ናቸዉ።

3.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ክህሎትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

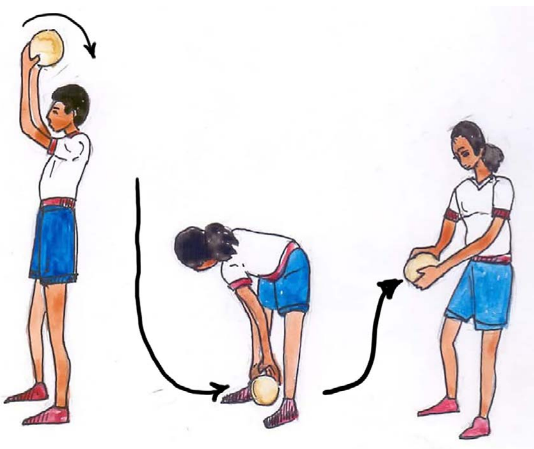
ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ክህሎት ማለት በቡድን በሚሰሩ ተግባራዊ እንቅስቃሴዎች ዉስጥ የራስን ተግባር /ሚና / በመለየት የጨዋታዎቹን

ህግና ደንብ አክብሮ መስራት ነዉ። ጠቀሜታዉም ለራስ የተሰጠን ተግባር ከሌሎች ተግባራት መካከል የመለየት ብቃትን ያሳድጋል ያሳድጋል በአግባቡ የሚሰጡ ትእዛዞችን አድምጦ የጨዋታዉን ህግና ደንብ ጠብቆ የመስራት አቅምን ያጎለብታል።



ስዕል፡-ሀ. አነርና አንበሳ ጨዋታ

ስዕል፡- ለ. አረንጓዴ-ቢጫ-ቀይ ጨዋታ

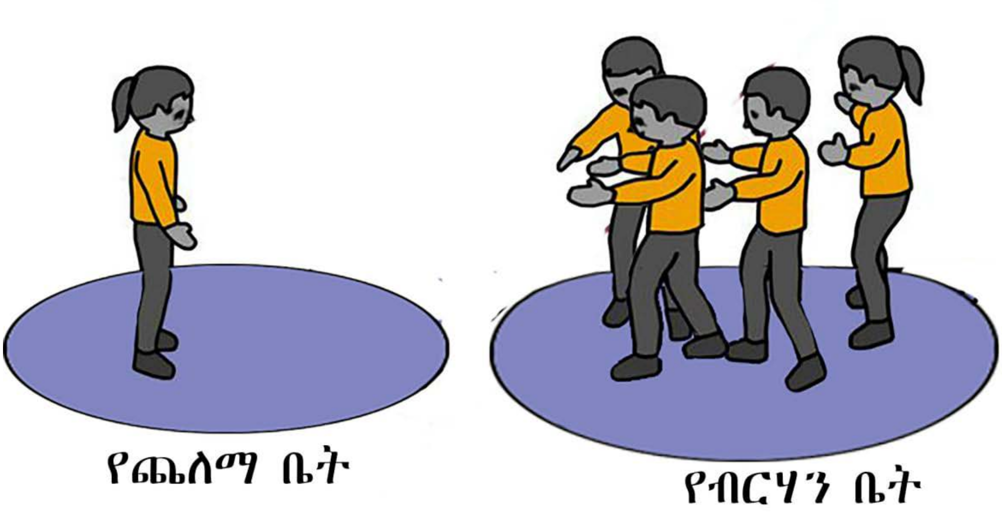


ስዕል፡- ሐ. ኳስ በላይና በታች ማሳለፍ

ስዕል፡- መ. በጥንድ እና በጋራ ቁጢጥ ብለዉና ተያይዘዉ እየዘለሉ ወደ ፊት መሄድ

3.2 ማህበራዊ መስተጋብርን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ማህበራዊ መስተጋብርን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች ማለት ልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎችን ከሌሎች ሰዎች ጋር ተባብሮ በጋራ ተግባራትን መስራት መቻል ነዉ። ጠቀሜታዉም ከእህትና ከወንድሞቻቸዉ ጋር ተስማምቶ ተግባራትን ለመስራት፣ ከክፍል ጓደኞች ጋር ሀሳብን እየሰጡና እየተቀበሉ ትምህርትን ለማጥናት አስተዋጽኦ አለዉ።



ስዕል፡- ሀ. ኳ-ኳ-ኳ-ኳ- ብርሃንና ጨለማ

ስዕል፡- ለ. ድርቺ ድርቺ

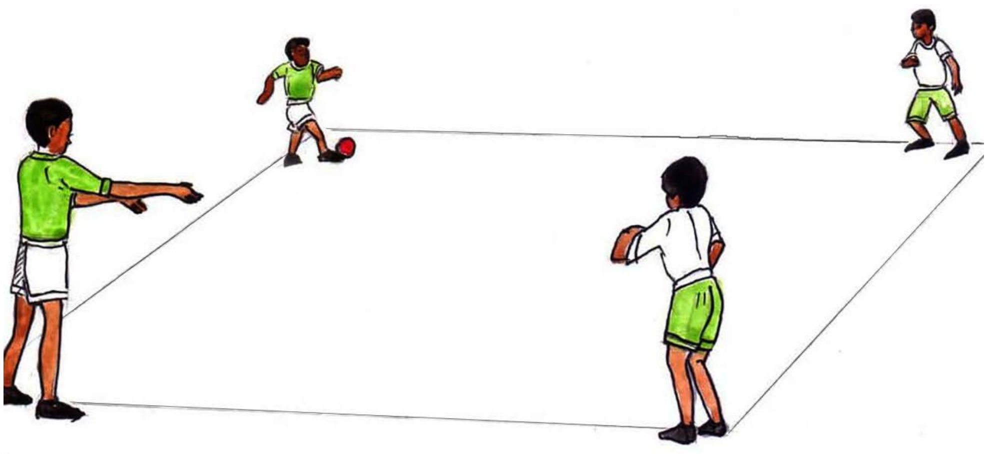
ስዕል፡- ሐ. ተንበርክከዉ ኳስ ወደ ኋላ መቀባበል

ስዕል፡- መ. ስፖርት ስፖርት

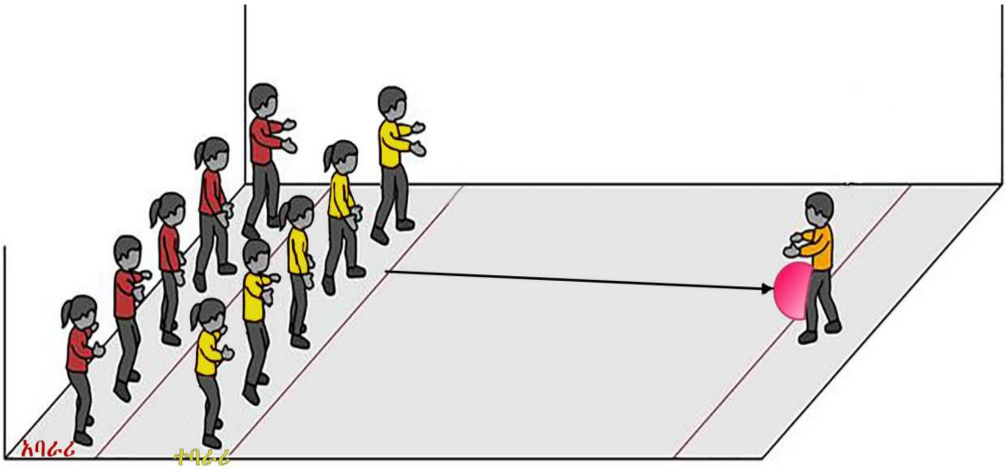
3.3 ዉሳኔ ሰጭነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ዉሳኔ ሰጭነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች ማለት ቅድሚያ የሚሰጣቸዉን ተግባራትን መለየት፣ ጠቃሚ የሆኑ ስራዎችን እንደቅደም ተከተላቸዉ ማስቀመጥ፣ ስራዉን ለመስራት የሚያስፈልጉ ዘዴዎችን በመለየት በራስ መተማመን መንፈስ ዉስጥ ሆኖ እንቅስቃሴዎችን መስራት መቻል ነዉ። ጠቀሜታዉም ዉሳኔ የመስጠት አቅምን ለማሳደግ ይጠቅማል።

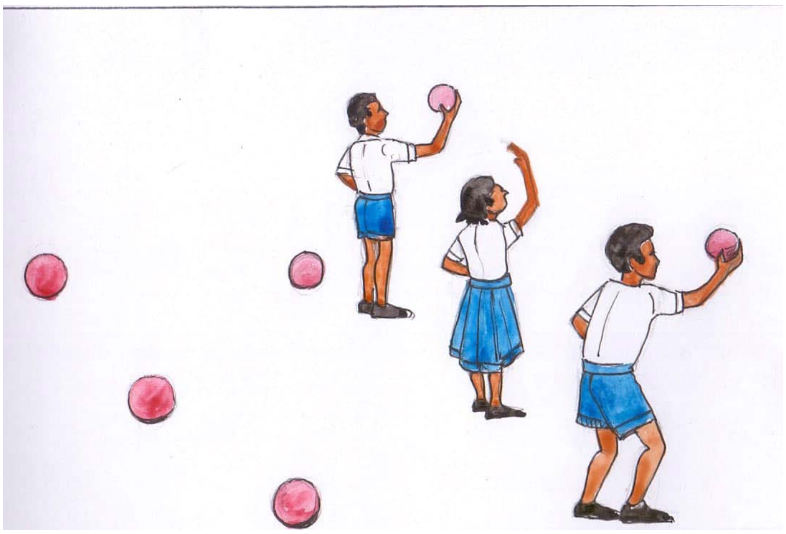
ስዕል፡- ሀ. ጆሮንና አፍንጫን በአንድ ጊዜ መያዝ



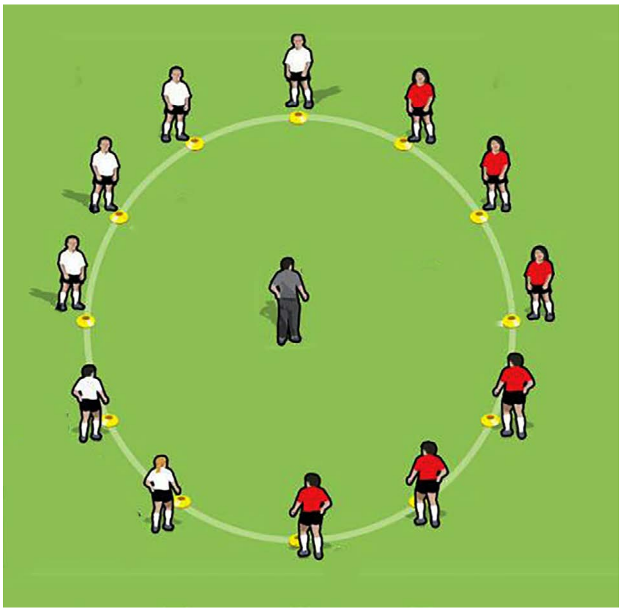
ስዕል፡- ለ. የዲሞ ጨዋታ



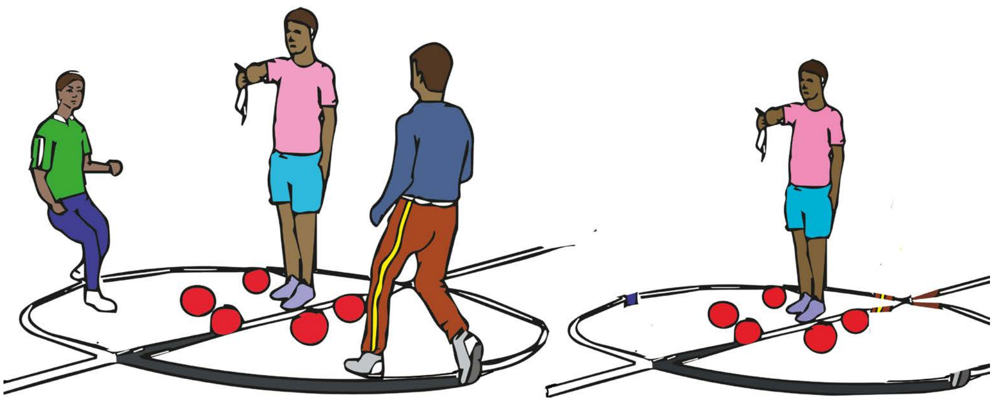
ስዕል፡- ሐ. ነካሁኝ



ስዕል፡- መ. ኳስ ወደ ኋላ መወርወር



ስዕል፡- ሠ. ሎጋ ድንክ ጨዋታ



ስዕል፡- ረ እኩል ርቀት ካለዉ ቦታ በመነሳት መሃረብ ነጥቆ መሮጥና ወደ ቦታ ሳይነኩ መመለስ

ስዕል፡- ሰ አይንን ጨፍኖ / በጨርቅ ታስሮ / ኳስ ቅርጫት ዉስጥ መጨመር

ተግባር

ሀ. በአካባቢያችን የሚገኙ ሀገር በቀል የልጆች ጨዋታዎችን መጫዎት ለምን አስፈለገ?

ለ. በአካባቢያችን የሚገኙት ሀገር በቀል የልጆች ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን መጫወታችሁ የሂሳብ፣ የአማርኛ፣ የሙዚቃ፣ የስነ-ጥበብና ሌሎች የትምህርት አይነቶችን በምትማሩበት ጊዜ ለምን ለምን ይጠቅማችኋል?

ምዕራፍ 4

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ:-

- ጤናና የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ትረዳላችሁ።
- ጤናና የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ትነሳሳላችሁ።
- ጤናና የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ።
- ጤናና የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት መሰረታዊ ክህሎትን ታሻሽላላችሁ።

መግቢያ

ጤናና የአካል ብቃትን ለማሻሻል የሚያስፈልጉ የአካል ብቃት ዘርፎች መካከል የሚከተሉት የተወሰኑት ናቸዉ። እነርሱም:-1. የልብና የስርዓት ትንፈሳ ብርታት 2. የጡንቻ ብርታት

3. የመሳሳብና የመተጣጠፍ ክህሎት ናችዉ።

4.1 የልብና የስርዓተ ትንፈሳ ብርታት

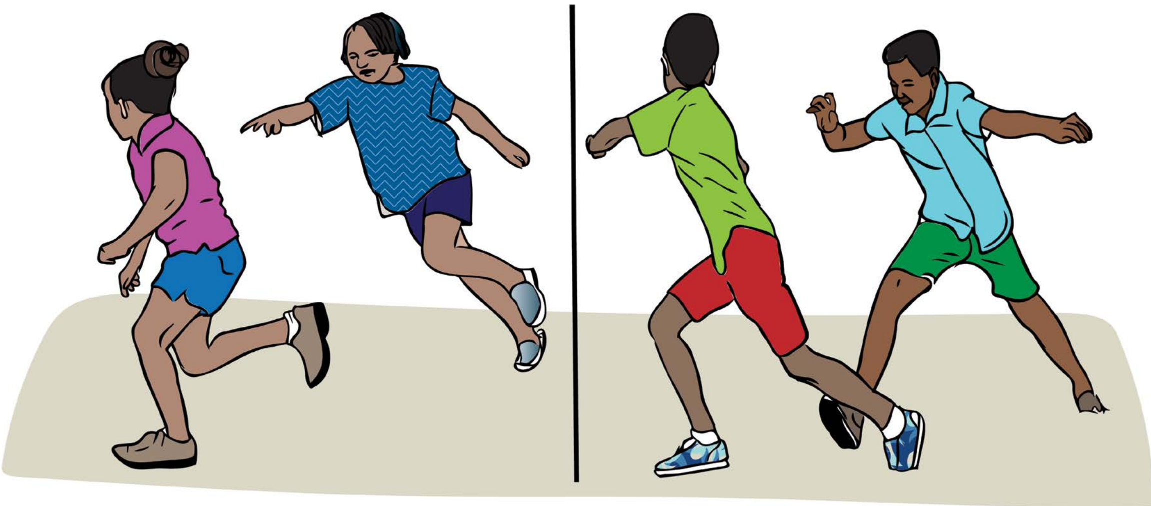
የልብና የስርዓተ ትንፈሳ ብርታት ማለት ልብ፣ ሳንባ፣ የደምና የአየር ቧንቧን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን በምንሰራበት ጊዜ የሚኖረዉን ጫና

/ክብደት/ ተቋቁመን ለረጅም ጊዜ የመስራት ችሎታ ነዉ። ጠቀሜታዉም ከቤት ትምህርት ቤት ለመመላለስ፣ ከጓደኞች ጋር ተሯሩጠን ለመጫወት እና እርስበርስ ለመሽቀዳደም አስተዋጽኦ አለዉ።

ስዕል፡- ሀ. በጥንድ ተያይዞ መራመድ

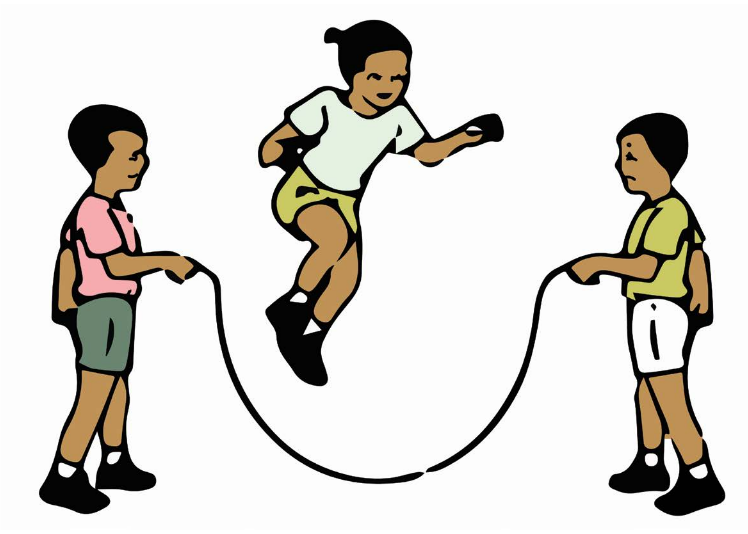
ስዕል፡- ለ. እጅ ለእጅ በመያያዝ 2 ፤ 3 እና በቡድን ሆኖ ተያይዞ መሮጥ

ስዕል፡- ሐ. ኳስ ይዘዉ በቡድን መሮጥ

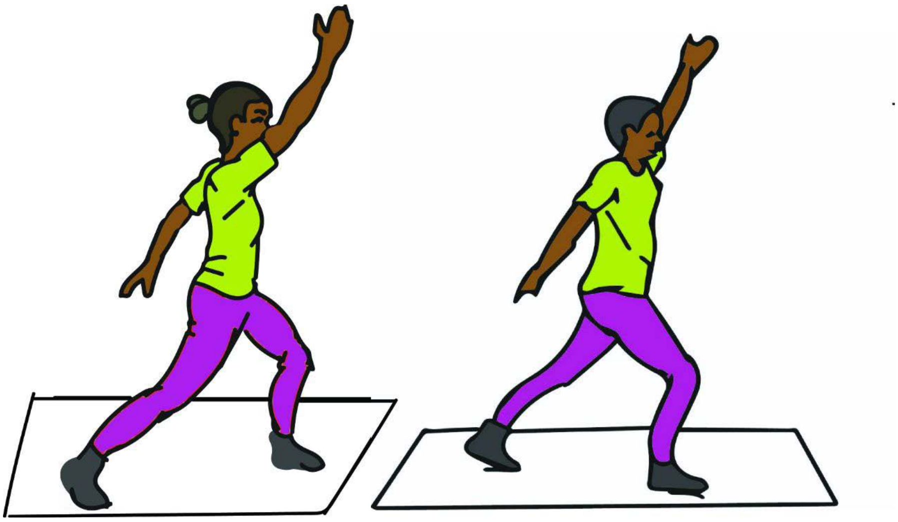


ስዕል፡- መ አባሮ መያዝ

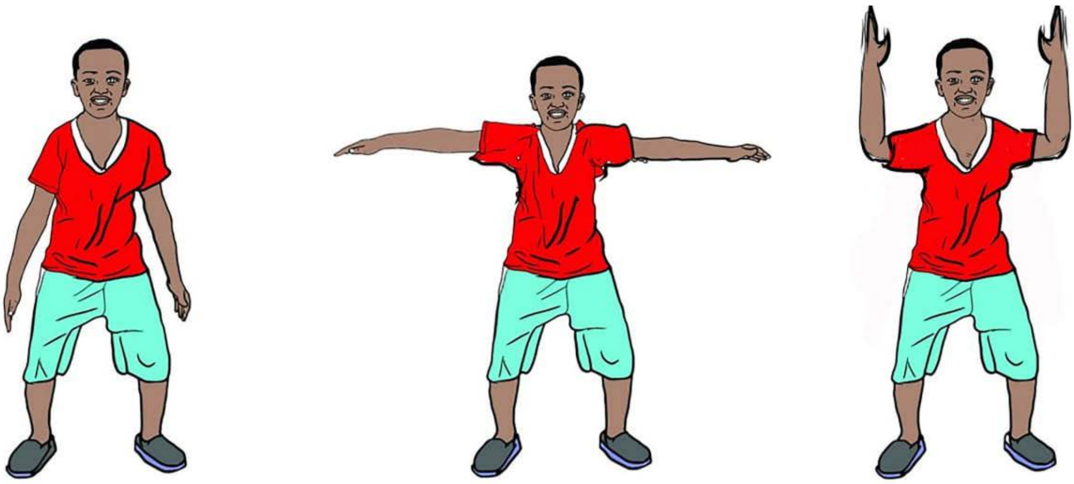
ስዕል፡- ሠ. ኳስ ወደ ፊት እየወረወሩ ሮጦ መያዝ



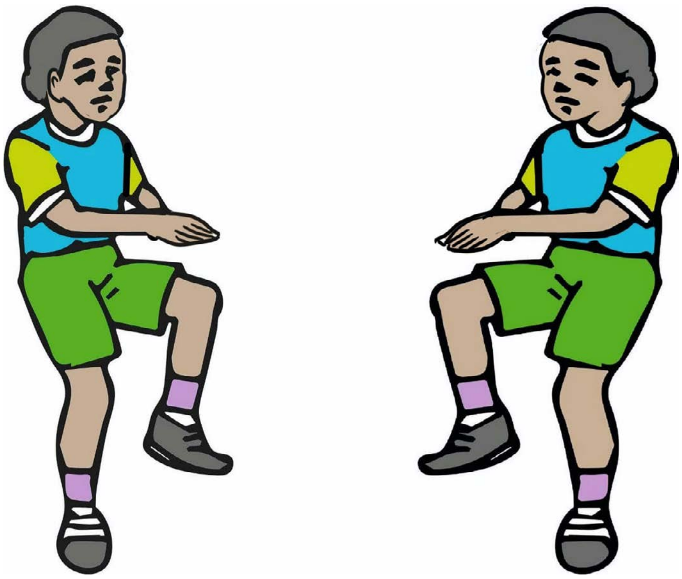
ስዕል፡- ረ. በጥንድ ገመድ መዝለል



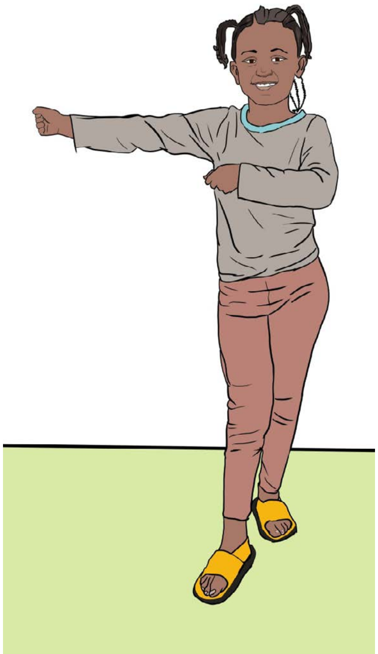
ስዕል፡- ሰ. እግርና እጅን ወደ ፊትና ወደ ኃላ ማፈራረቅ



ስዕል፡- ሸ. እየዘለሉ እግርና እጅ መግጠምና መክፈት



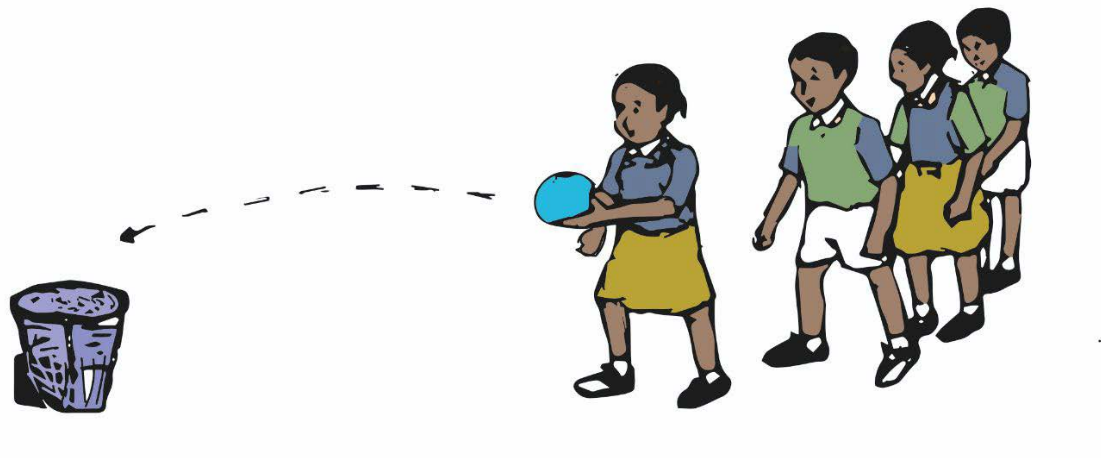
ስዕል፡- ቀ. በቦታ ላይ ሩጫ



ስዕል፡- በ. እግርን ወደ ፊትና ኋላ እያፈራረቁ እጅን ወደ ደረት በየተራ ማጠፍ

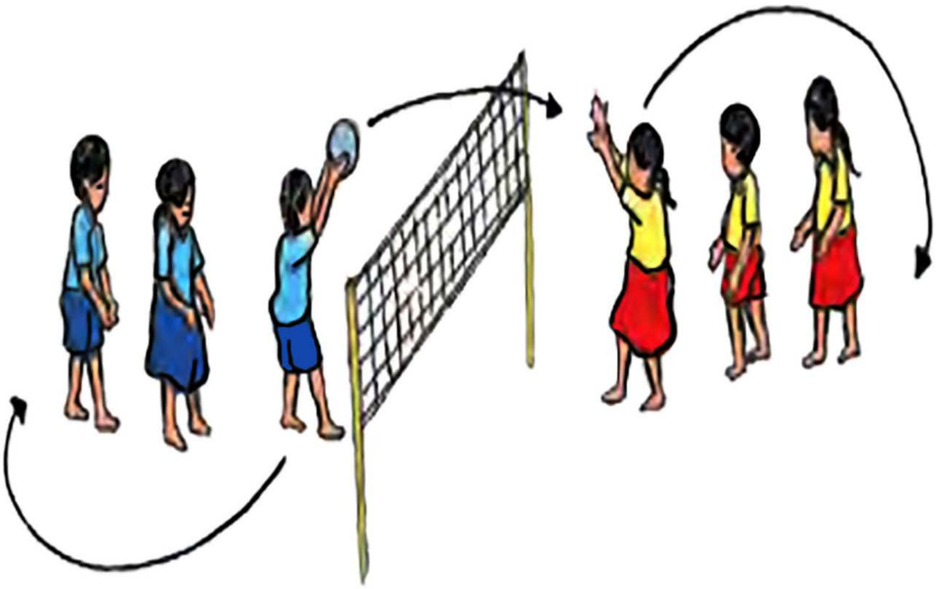
4.2 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የጡንቻ ብርታት ማለት የአንገት፣ የእጅ፣ የእግር፣ የሆድ፣ የመቀመጫ እና ሌሎች በሰዉነታችን የሚገኙ ጡንቻዎች ከዉጫዊ አካል የሚገጥማቸዉን ጫና ተቋቁመዉ ለረጅም ጊዜ መስራት መቻል ነዉ። ጠቀሜታዉም ኳስን በእጅና በእግር ለጓደኞቻችን ለማቀበል፣ ደብተሮችንና መፅሐፎችን በመያዝ ወደ ትምህርት ቤትና ወደ ቤት ለመመላለስ ማስቻሉ ነዉ።



ስዕል፡- ሀ. ኳስ ቅርጫት ዉስጥ በአንድ እጅ ወርዉሮ ማስገባት

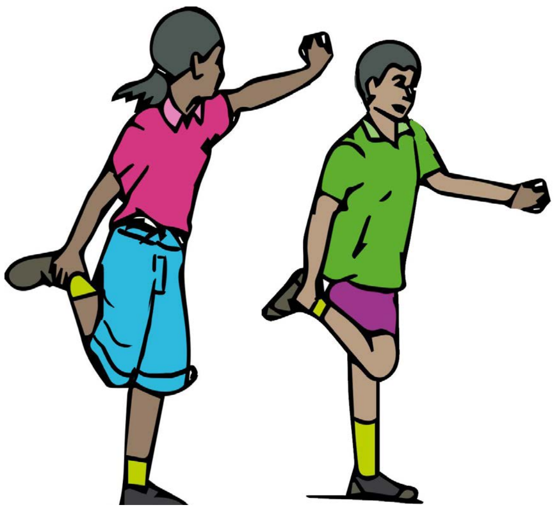
ስዕል፡- ለ. ኳስ ቅርጫ ዉስጥ በሁለት እጅ ወርዉሮ ማስገባት



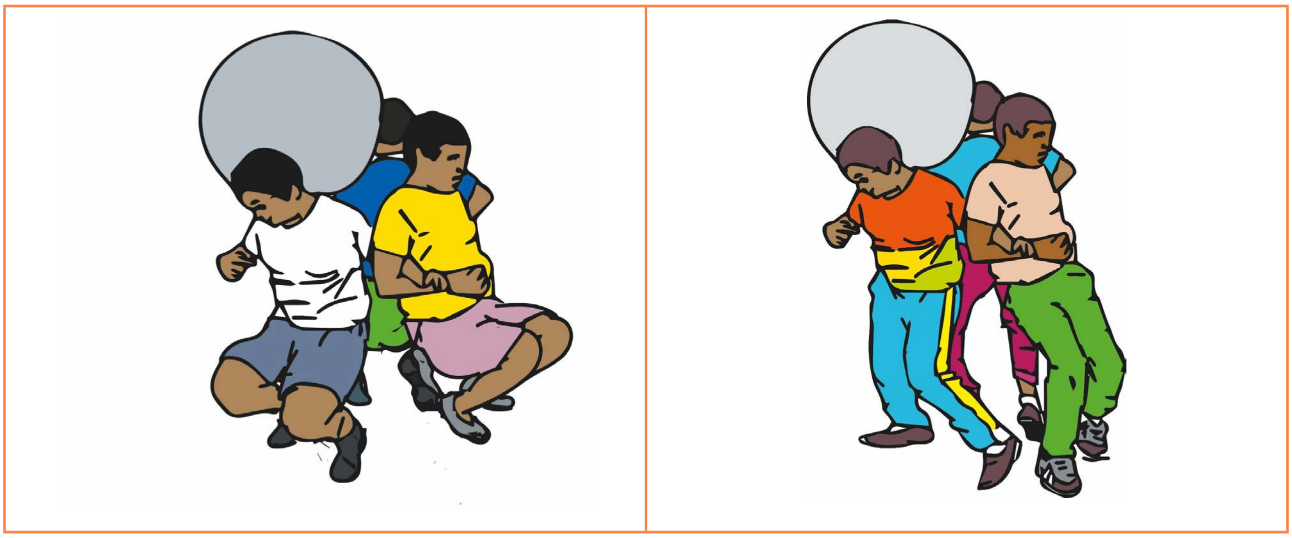
ስዕል፡- ሐ. ኳስ በመረብ /በተወጠረ ገመድ/ ላይ መቀባበል

ስዕል፡- መ. እግርን እያፈራረቁ ወደ ላይ አጥፎ በማንሳት በእጅ ጉልበትን መንካት

ስዕል፡- ሠ. እጅን ዘርግቶ ትንሽ ሸብረክ ማለት



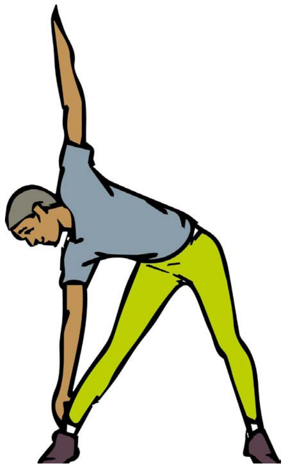
ስዕል፡- ረ. አንድ እግርን ወደ ኋላ አድርጎና በእጅ ይዞ ወደ ፊት መሮጥ



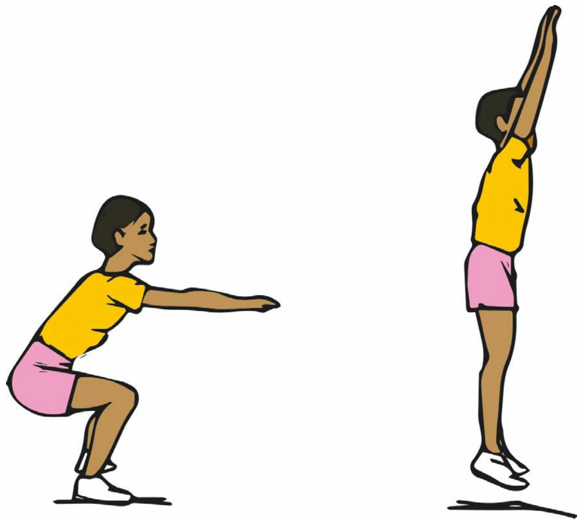
ስዕል፡- ሰ. እጅ ለእጅ በመያያዝ ኳስ በጀርባ ይዞ ሸብረክና ብድግ ማለት

ስዕል፡- ሸ. እግርን በጎን በኩል ፊትና ኋላ አድርጎ በሁለት እጅ የፊት እግርን መንካት

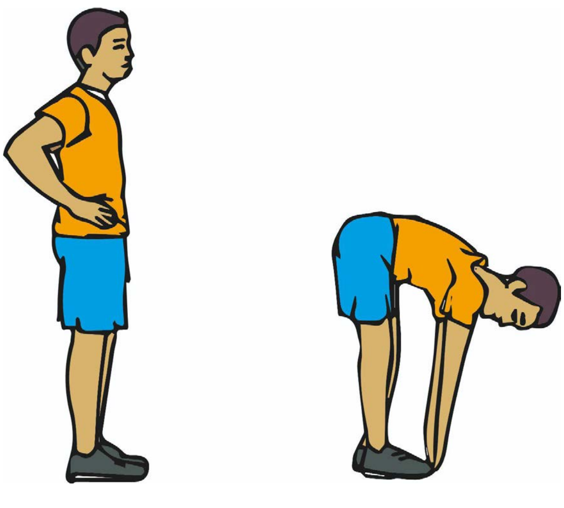
ስዕል፡- ቀ. በጥንድ ፊት ለፊት ቁጭ ብሎ እጅ ለእጅ መያያዝና እግርን ወደ ላይ አድርጎ አነካክቶ ማቆየት



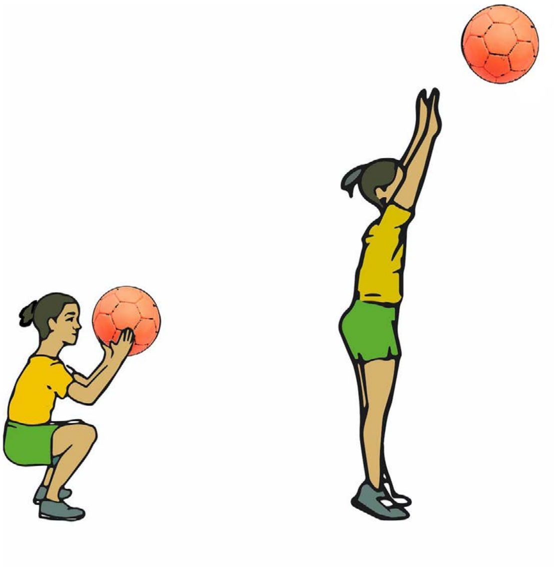
ስዕል፡- በ. እግርን ወደ ጎን ከፍቶ በተዘረጋ አንድ እጅ ጎንበስ ብሎ በእጅ እግርን መንካት



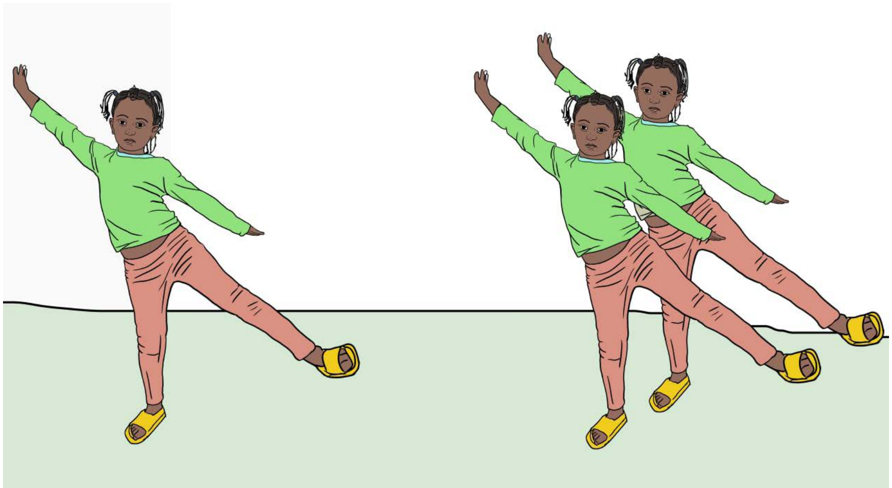
ስዕል፡- ተ ዝቅ ብሎ በመነሳት ወደ ላይና ወደ ፊት አቅጣጫ ዘሎ ማረፍ



ስዕል፡- ቸ. ከቆመበት ጎንበስ ብሎ ሁለት እግርን እንደተዘረጋ የእግር ጣት መያዝ



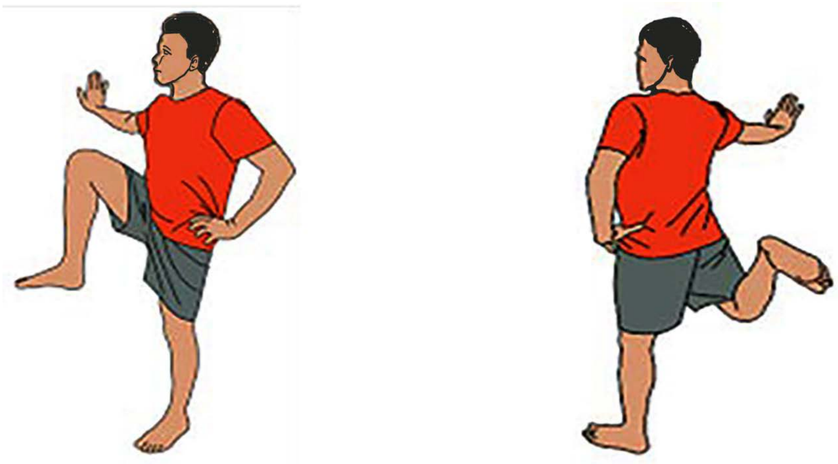
ስዕል፡- ኀ. ኳስ ይዞ ሽብረክ በማለት ወደ ላይ ዘሎ መወርወር



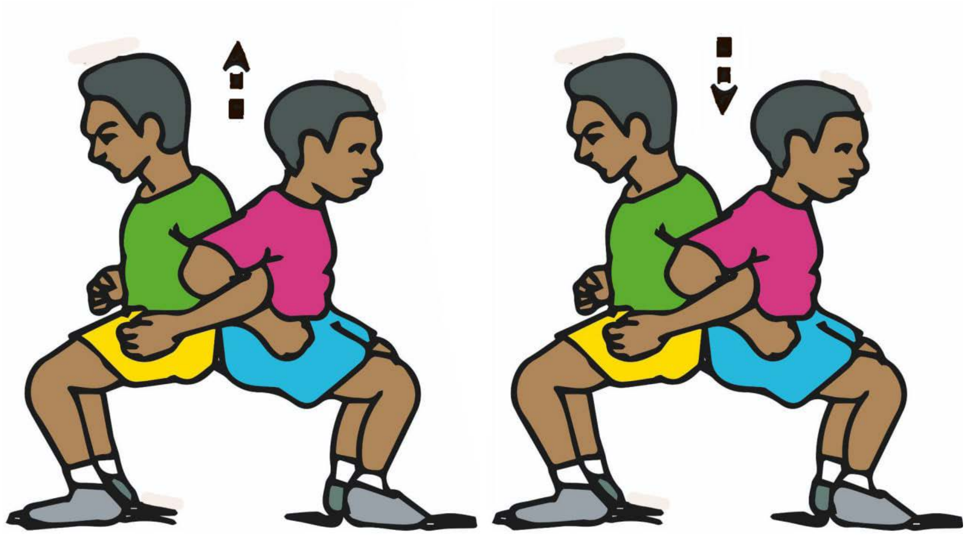
ስዕል፡- ነ. በአንድ እግር በመቆም እግር እና እጅን ሰያፍ /ወደ ጎን / ማንሳት

ስዕል፡- ኘ. እጅን ወደ ላይ በማንሳት አንድ እግርን ወደ ላይ ከፍ ማድረግ

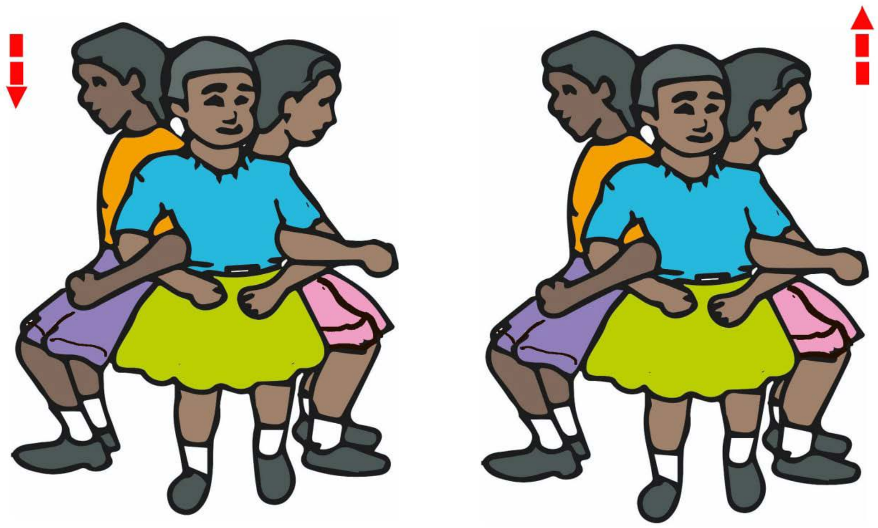
ስዕል፡- ኢ. መቆም፤ ደረጃ በደረጃ እጅ አጣምሮ ዝቅ ማለትና መዝለል



ስዕል፡-ከ. ወገብ በእጁ ይዞና ዘርግቶ እግርን አጥፎ ወደ ፊትና ወደ ኋላ ማንሳት

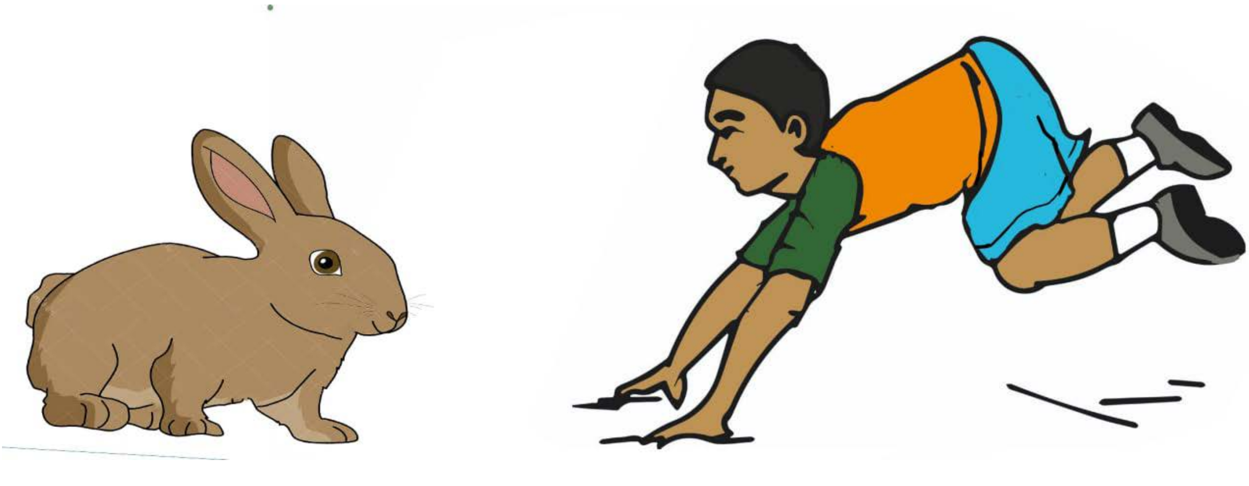


ስዕል፡- ኸ ሁለት ለሁለት እጅ ለእጅ በጀርባ በኩል ሸብረክ ብሎ መያያዝ

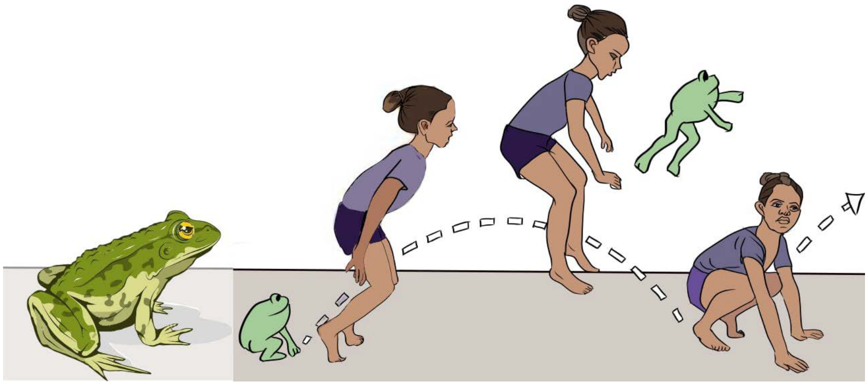


ስዕል፡- ወ. ሶስት ለሶስት በመሆን እጅ ለእጅ በጀርባ በኩል ሸብረክ ብሎ መያያዝ

ስዕል፡- ዐ. በአንድ እጅ እርስበርስ በመያያዝ አንድ እግርን ወደ ኋላ አጥፎ በእጅ መያዝ



ስዕል፡- ዘ. እንደ ጥንቸል አስመስሎ መዝለል



ስዕል፡- ዠ. እንደ እንቁራሪት አስመስሎ መዝለል

ተግባር 1

ሀ. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴን መስራት ለምን አስፈለገ?

ለ. ልብ፤ ሳንባ፤ የአየርና የደም ቧንቧዎችን ከላይ በሰራችኋቸዉ እንቅስቃሴዎች እንዴት አቅማቸዉ ሊዳብር ይችላል?

4.3 መሳሳብና መተጣጠፍ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

መሳሳብ ማለት በሰዉነታችን የሚገኙ ጡንቻዎች በእንቅስቃሴ ጊዜ በቀላሉ መርዘምና ማጠር ነዉ። መተጣጠፍ ማለት ደግሞ የአንገት፣ የእጅ፣ የእግር፣ የጣት፣ የሆድና ሌሎች የመገጣጠሚያ አንጓዎች ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች መጠማዘዝን ያመለክታል። ጠቀሜታዉም ከተለያዩ ጉዳቶች እራስን ለመጠበቅ፣ እንቅስቃሴዎችን በቀላሉ አቀላጥፎ ለመስራት መቻል እና የዕለት ከዕለት ተግባራቶችንን በደስታ ለማከናወን ያስችላል።

ስዕል፡- ሀ. ቁጭ ብሎ እግርንና እጅን ወደ ጎን መዘርጋትና መግጠም

ስዕል፡- ለ. ቁጭ ብሎ እጅ ወደ ላይ ማንሳትና መመለስ

ስዕል፡- ሐ. ቁጭ ብሎ በእጅ የእግር ጣቶችን እየነኩ መመለስ

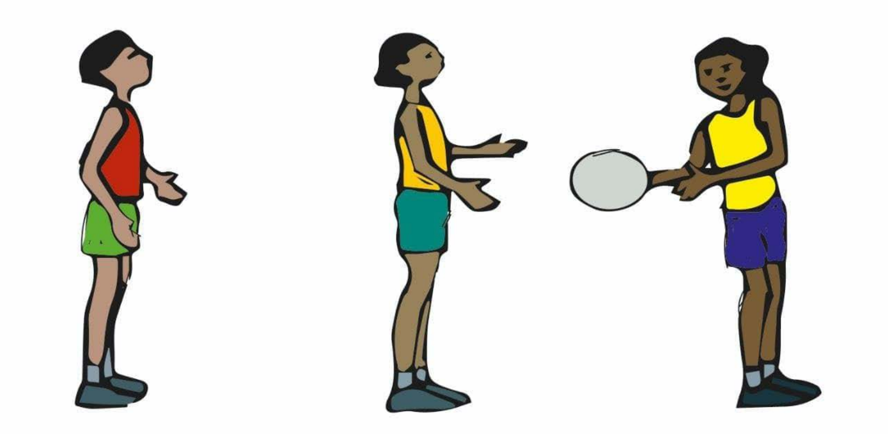
ስዕል፡- መ. መሬት ቁጭ ብሎ እግርን መዘርጋትና በእጅ የእግር ጣትን ይዞ መቆየት

ስዕል፡- ሠ. ፊት ወደ ዉጪ አድርጎ በክብ በእጅ ተያይዞ ማጎንበስና ቀጥ ማለት

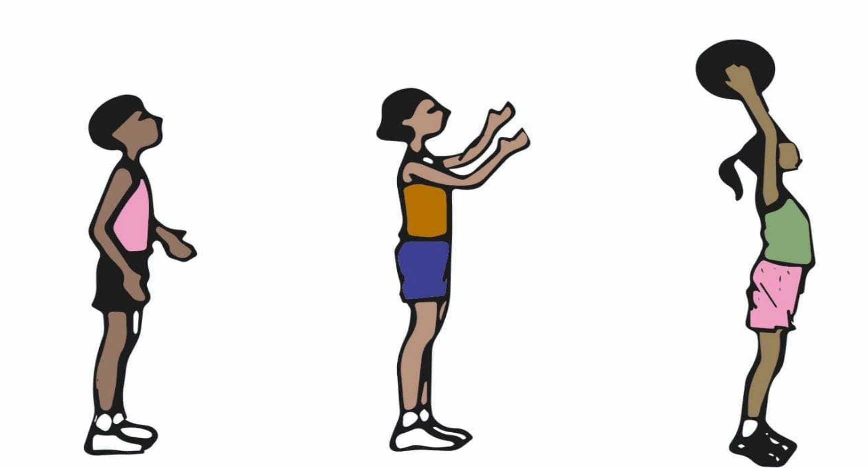
ስዕል፡- ረ. በሆድ ተኝቶ የላይኛዉን የሰዉነት ክፍል ቀና ማድረግ

ስዕል፡- ሰ. እግርን በየተራ ፊትና ኋላ አድርጎ ማሳሳብ

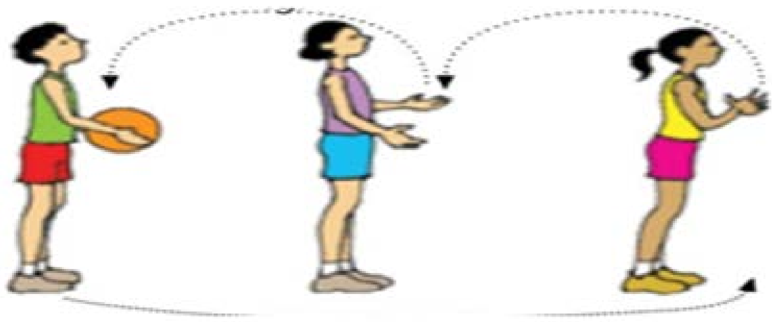
ስዕል፡- ሸ. በመቀመጥ ጀርባን በማደጋገፍ እግርን ወደ ላይ ማንሳት



ስዕል፡- ቀ. ኳስ ወደ ኋላ ከወገብ ዞሮ ማቀበል



ስዕል፡- በ. ወደ ላይ በተወጠረ እጅ ኳስ ይዞ ወደ ኋላ ለጓደኛ ማቀበል



ስዕል፡- ተ. በሁለት እጅ ወደ ኋላ ኳስ ወርዉሮ ማቀበል

ምዕራፍ

5 ጅምናስቲክስ

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ትረዳላችሁ።
- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ፍላጎት ታሳያላችሁ።
- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ።

መግቢያ

ጅምናስቲክስ ማለት የሰዉነታችን የመገጣጠሚያ ክፍሎች እና ጡንቻዎቻችንን በተፈለገዉ መንገድ በማጠማዘዝና በማሳሳብ የሚሰራ የእንቅስቃሴ አይነት ነዉ። በዚህ የክፍል ደረጃ ጅምናስቲክስን በሶስት ዋና ዋና ክፍሎች ለማስቀመጥ ተሞክሯል። እነርሱም፦ 1. መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 2. የተቀናጁ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 3. ከወገብ በታች የሚሰሩ የካለስተኒቲክስ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ናቸዉ።

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች

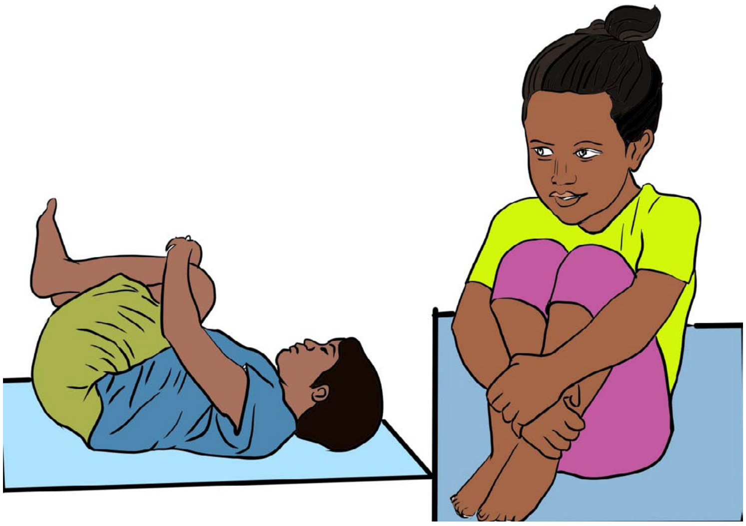
መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሰሴዎች ማለት በተግባር በሚሰሩ ጊዜ ከሚፈትኑ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች በፊት መሰራትና መዳበር ያለባቸዉ እንቅስቃሴዎች ናቸዉ። ጠቀሜታቸዉም ዉስብስብነት ያላቸዉ

የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በተሻለ ደረጃ ለመስራት ማስቻሉ ነዉ።

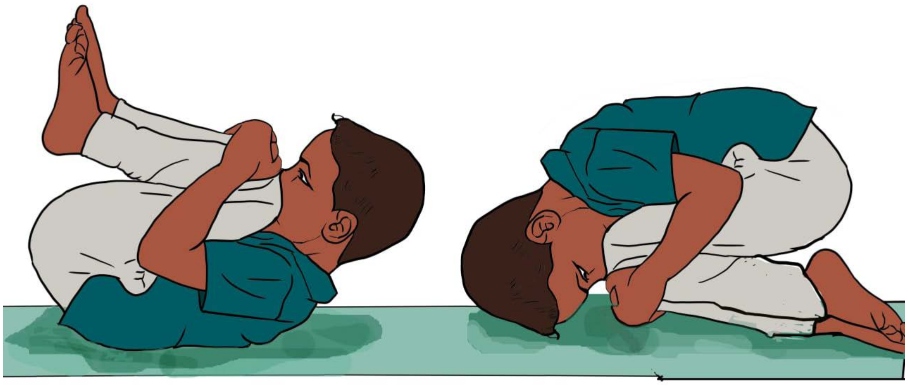
ስዕል፡- ሀ. እየተንከባለሉ ከአንዱ ቀለበት ዉስጥ ኳስ መዉሰድና ከሌላኛዉ ቀለበት ዉስጥ ማስቀመጥ

ስዕል፡- ለ. በጀርባ ተኝቶ እጅን በመዘርጋት መንከባለል

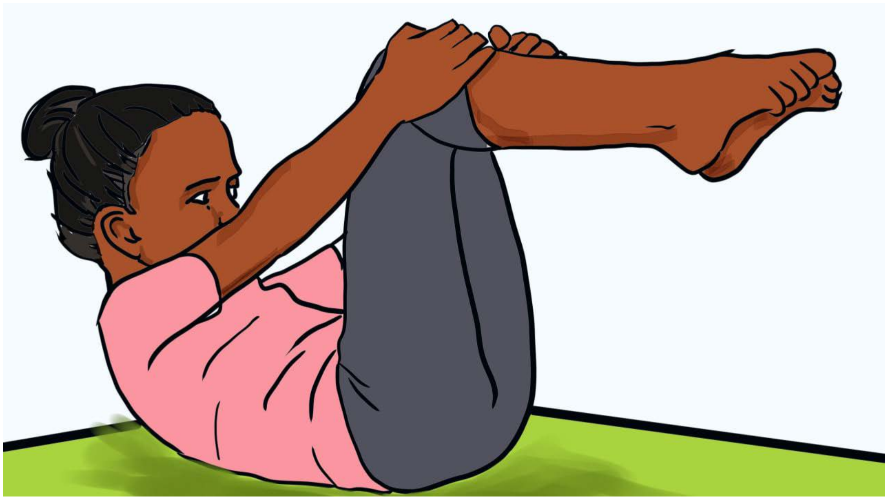
ስዕል፡- ሐ. በጎን በኩል በመሆን እጅና እግርን ዘርግቶ ከላይ ወደ ታች መንከባለል



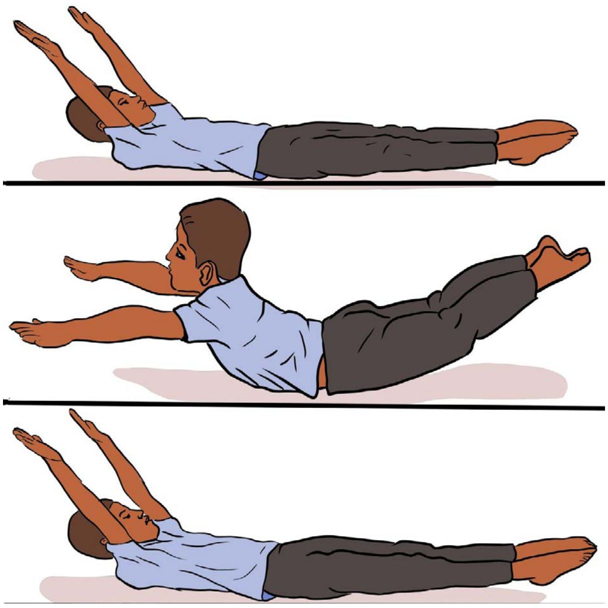
ስዕል፡- መ. ጉልበት ይዞ በመቀመጥ ወደ ግራና ቀኝ መንከባለል



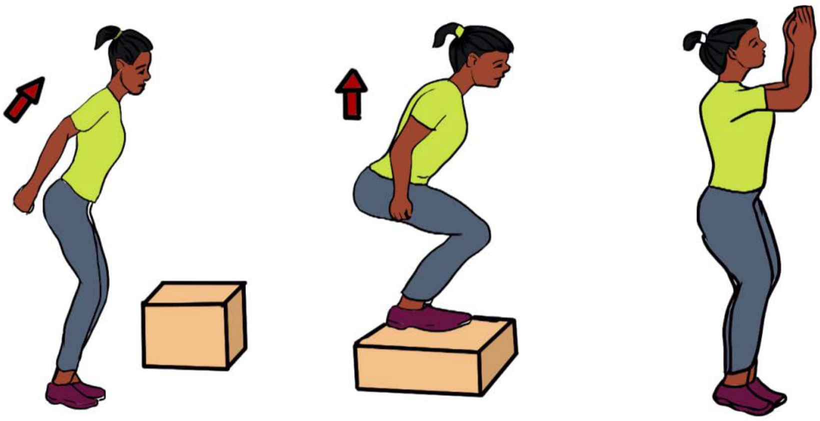
ስዕል፡- ሠ. ጉልበት አጥፎ ግማሽ ዙር መንከባለል



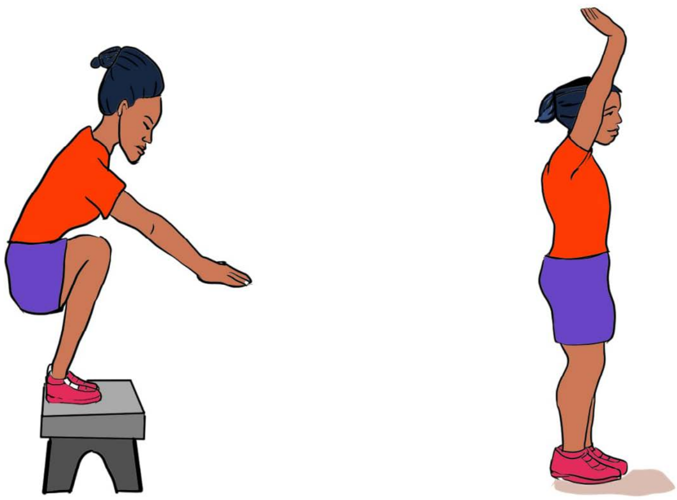
ስዕል፡- ረ. ጉልበት ይዞና እግርን ወደ ፊት ወጥሮ ወደ ግራና ቀኝ መንከባለል



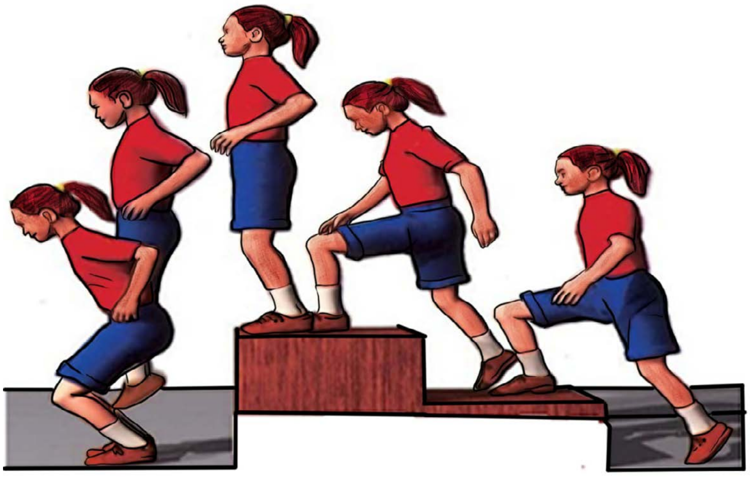
ስዕል፡- ሰ. እጅና እግርን ዘርግቶ ወደ ላይ በማድረግ መንከባለል



ስዕል፡- ሸ. ትንሽ ከፍ ካለ ደረጃ ላይ መዉጣትና መዉረድ



ስዕል፡- ቀ. ትንሽ ከፍታ ካለዉ ጠረጴዛ ላይ ቀጥ ብሎ ዘሎ መዉረድ



ስዕል፡- በ. በሁለት ትንንሽ ደረጃ ባለቸዉ ሳጥኖች ላይ ወጥቶ መዝለል

ስዕል፡- ተ. እግርን ከፍቶ በእጅ ጣት እያቀያየሩ መሬት መንካት

ስዕል፡- ቸ. እግርን ከፍቶ በአንድ እጅ በመዳፍ እየቀያየሩ መሬት መንካት

ስዕል፡- ጎ. ተንበርክኮ አንድ እግርን ወደ ኋላ ማጠፍና መዘርጋት

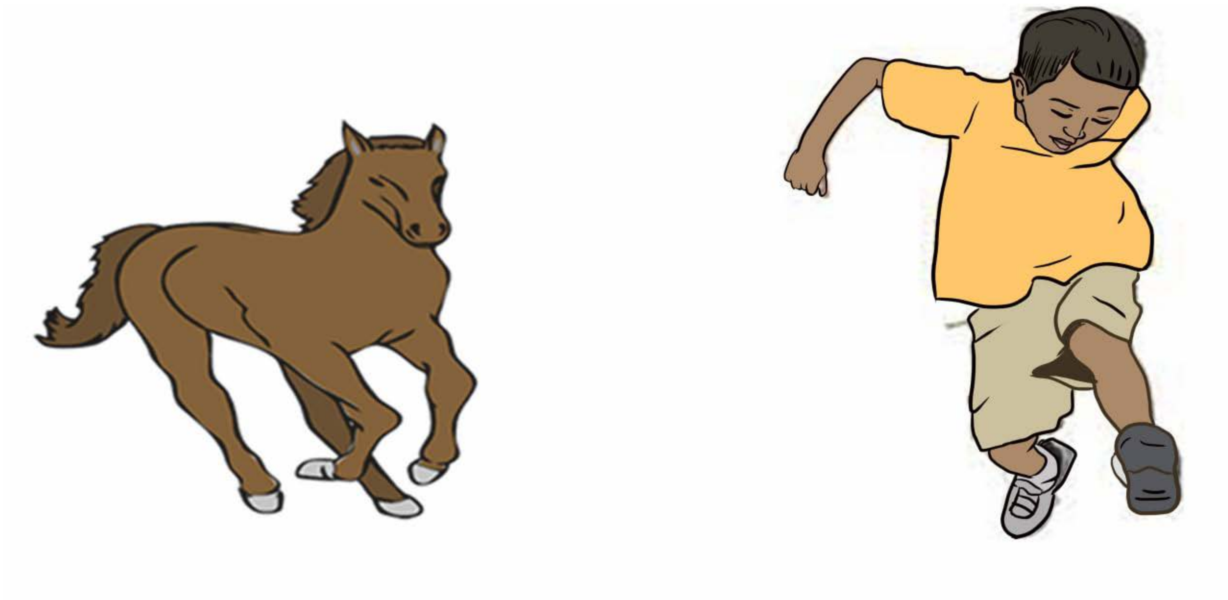
ስዕል፡- ነ. በእጅ በመደገፍ አንድን እግርን ወደ ኋላ መዘርጋት

ስዕል፡- ኘ. እግርን ፊትና ኋላ በማድረግ አንድ እጅን ወደ ላይ በማድረግ መጠማዘዝ

ስዕል፡- ኢ. አንድ እጅን ወደ ላይ በማንሳት ተመሳሳይ እግርና እጅ ማስነካት

5.2 የተቀናጁ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች

የተቀናጁ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ማለት አንዱን የሰዉነት ክፍል ከሌሎች የሰዉነት ክፍሎች ጋር በማቀናጀት የመገጣጠሚያ አንጓዎችን ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ማንቀሳቀስና ጡንቻዎቻችንን ማሳሳብ ነዉ።



ስዕል፡- ሀ. እንደ ፈረስ አስመስሎ መጋለብ

ስዕል፡- ለ. ወገብ በመያዝ በተመሳሳይ እግር መሪነት በቀጥታ መስመር እንደ ፈረስ አስመስሎ መጋለብ

ስዕል፡- ሐ. ገመድ እየዘለሉ ወደ ፊት እንደ ፈረስ አስመስሎ መጋለብ

ስዕል፡- መ. እጅን ወደ ጎን ዘርግቶ ወደ ጎን እንደ ፈረስ አስመስሎ መጋለብ

ስዕል፡- ሠ. ሸብረክ ብሎና እጅ ወደ ኋላ አድርጎ ቀጥ ብሎ ዘሎ ማረፍ

ስዕል፡- ረ. ሸብረክ ብሎና እጅ ወደ ፊት አድርጎ ቀጥ ብሎ ዘሎ ማረፍ

ስዕል፡- ሰ. ሸብረክ ብሎ በመነሳት እግርና እጅ በአየር ላይ ዘርግቶ ማረፍ

ስዕል፡- ሸ. ሸብረክ ብሎ በመነሳት እግርና እጅን በአየር ላይ ቀጥ አድርጎ ማረፍ

5.3 ከወገብ በታች የሚሰሩ የካለስተኒቲክስ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች

ከወገብ በታች የሚሰሩ የካለስተኒቲክስ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ማለት ከማዕከላዊ የሰዉነታችን ክፍል / ወገብ / በታች ባሉ የሰዉነት የመሳሳብ እና የመጠማዘዝ እንቅስቃሴዎችን መስራት ነዉ። ጠቀሜታዉም በቀላሉ ጎንበስ ቀና ለማለት፣ እግሮቻችን ከሌሎች የሰዉነት ክፍሎች ጋር በቀላሉ አቀናጅቶ ለመራመድ እና ጥሩ ቁመና እንዲኖረን ለማድረግ ይጠቅማል።

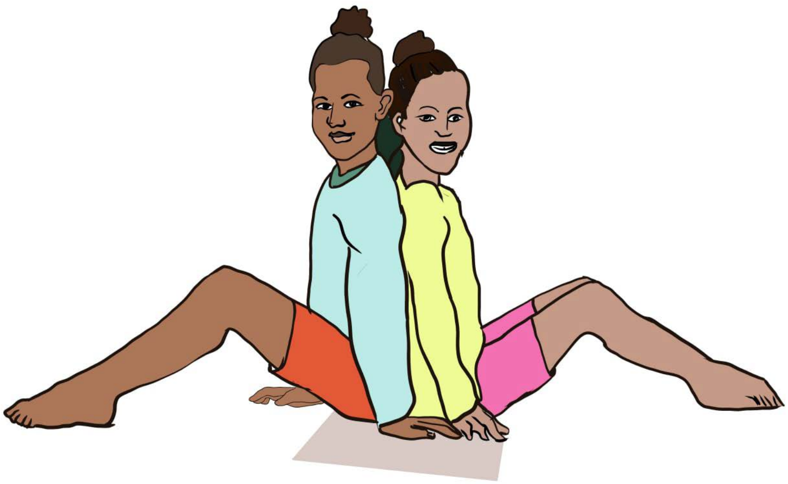
ስዕል፡- ሀ. ቁጭ ብሎ አንድ እግርን ወደ ላይ ማንሳት

ስዕል፡- ለ. ቁጭ ብሎ ሁለት እግርን እያፈራረቁ ማንሳት

ስዕል፡- ሐ. ቁጭ ብሎ ሁለት እግርን ማንሳት

ስዕል፡- መ. ተንበርክኮ እና በእጅ ተደግፎ አንድ እግርን ወደ ኋላ ማድረግ

ስዕል፡- ሠ. በሁለት እጅናበአንድ እግር ጉልበት መሬት በመደገፍ ሌላዉን እግር ወደ ኋላ መዘርጋት



ስዕል፡- ረ. ከጓደኛ ጋር ቁጭ በማለት ጀርባ ለጀርባ በመደጋገፍ እግርን ማጠፍና መዘርጋት

ተግባር

ሀ. መሰረታዊ ጅምናስቲክስን ከመስራታችሁ በፊት ቀለል ያሉ የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን በደንብ መስራታችሁ ለምን ለምን ይጠቅማል?

ለ. ከወገብ በታች የሚሰሩ የካለስተኒቲክስ ጅምናስቲክሳዊ እንቅስቃሴዎች የሰዉነታችሁ ቅርጽን ለማስተካከል አስተዋጽኦ አላቸዉ? እንዴት?

ምዕራፍ 6

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች ትለያላችሁ።
- በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች ለጤናቸዉ የሚሰጠዉን ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ።
- በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎችን በተግባር ትጫወታላችሁ።

መግቢያ

አንድ ማህበረሰብ ማንነቱን ከሚገልፅባቸዉ መንገዶች ዉስጥ ባህላዊ ጭፈራዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ይጠቀሳሉ። በዚህ የክፍል ደረጃ የሚያተኩረዉ በአካባቢያቸዉ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች እና በአካባቢያቸዉ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች ላይ ነዉ።

6.1 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች

በአካባቢያችን የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች ማለት በሰፈራችን፣ በአካባቢያችን እና በቀበሌችን ማህበረሰቡ ባህሉን፣ ወጉን፣ የስራ ባህሉን፣ የታሪክ ዉጣ ዉረዱን የሚገልጽበት ተዘዉትረዉ የሚተገበሩ ናቸዉ።

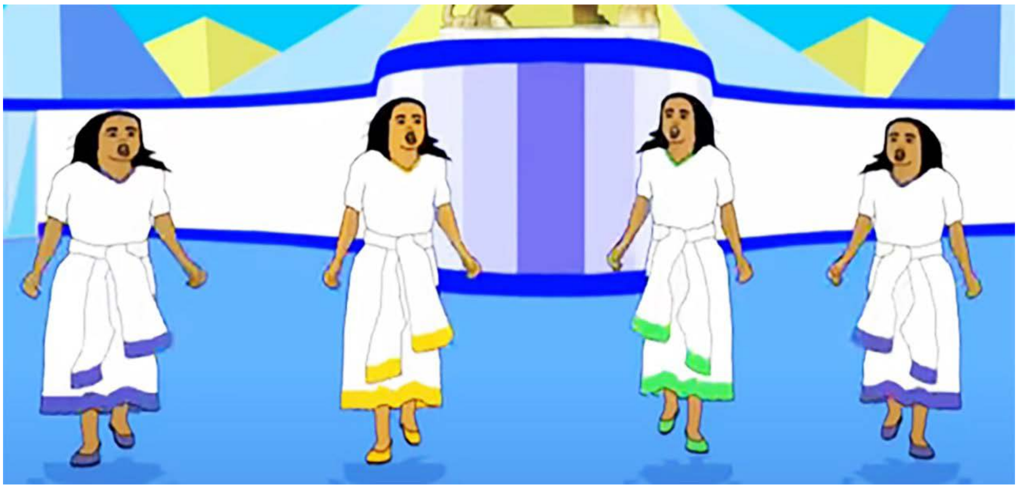
6.1.1.በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጭፈራዎች

በአካባቢያችን የሴቶች ባህላዊ ጭፈራ ማለት በሴቶች የሚተገበሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን ነዉ። ጠቀሜታዉም ሴት ልጆች የሴትነት የስራ ጥንካሬአቸዉን የሚገልጹበት፣ ደስታቸዉን የሚገልፁበት፣ በሴትነት የዳበሩ ሙያዎቻቸዉን የሚያወድሱበት ባህላዊ ጭፈራዎችን ነዉ።

ስዕል፡- ሀ. ሴት ልጆች አበባ አዬሽ ወይ ሲጨፍሩ

ስዕል፡- ለ. ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጨፍሩ

ስዕል፡- ሐ. ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጨፍሩ



ስዕል፡- መ. ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጨፍሩ

ስዕል፡- ሠ. ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጨፍሩ

ስዕል፡- ረ. ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጨፍሩ

ስዕል፡- ሰ ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጨፍሩ

ስዕል፡-ሸ . ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጨፍሩ

ተግባር 1

ሀ. ከላይ ከተመለከታችሁት ባህላዊ ጭፈራዎች ዉስጥ በምትኖሩበት አካባቢ የሚዘወተረዉ የትኛዉ ነዉ?

ለ. በምንኖርበት አካባቢ የምታዉቋቸዉን የሴቶች ባህላዊ ጭፈራዎችን በማምጣት ከክፍል ጓደኞቻችሁ ጋር በጋራ ተጫወቷቸዉ።

ሐ. ሴቶች ባህላዊ ጭፈራዎችን በመጫዎታቸዉ ምን ምን ጠቀሜታዎችን ያገኛሉ?

6.1.2. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎች

በአካባቢያችን የወንዶች ባህላዊ ጭፈራ ማለት በወንዶች የሚተገበሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን ነዉ። ጠቀሜታዉም ወንዶች ባህላቸዉን የሚያጎለብቱበት፣ ከእኩዮቻቸዉ ጋር የሚቦርቁበት እና ጠንካራ የስራ ባህላቸዉን ከትዉልድ ወደ ትዉልድ የሚያስተላልፉበት መንገድ ነዉ።

ስዕል፡- ሀ. ወንዶች ሆያ - ሆዬ ሲጨፍሩ

ተግባር 1

ሀ. በምንኖርበት አካባቢ የምታዉቋቸዉን የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎችን በማምጣት ከጓደኞቻችሁ ጋር በጋራ ተጫወቷቸዉ።

ለ. ወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎችን በመጫዎታቸዉ ምን ምን ጠቀሜታዎችን ያገኛሉ?

6.1.3. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ሴቶችና ወንዶች በጋራ የሚጫወቷቸዉ ባህላዊ ጭፈራዎች

በአካባቢያችን በሴቶችና በወንዶች በጋራ የሚተገበሩ ባህላዊ ጭፈራ ማለት ሴቶችና ወንዶች በጋራ በመሆን የሚጫወቷቸዉ ባህላዊ ጭፈራዎችን ነዉ። ጠቀሜታዉም ሴቶች እና ወንዶች እርስበርስ ተረዳድተዉና ተሳስበዉ የመኖር ባህላቸዉን የሚያወድሱበት፣ እርስበርስ የሚሞጋገሱበት እና በጋራ ደስታቸዉን የሚገልጹበት ነዉ።

ስዕል፡- ሀ. ሴቶችና ወንዶች በጋራ ባህላዊ ጭፈራዎችን ሲጫወቱ

ተግባር 1

ሀ. በምንኖርበት አካባቢ የምታዉቋቸዉን ሴቶችና ወንዶች በጋራ የሚጫወቷቸዉን ባህላዊ ጭፈራዎች በማምጣት ከጓደኞቻችሁ ጋር በጋራ ተጫወቷቸዉ።

ለ. ወንዶችና ሴቶች በጋራ በመሆን ባህላዊ ጭፈራዎችን መጫወታቸዉ ምን ምን ጠቀሜታዎችን ያገኛሉ?

6.2 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች

በአካባቢያችን የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች ማለት ከትዉልድ ትዉልድ ሲተላለፍ በማህበረሰቡ ሲተገበሩ የኖሩ ባህላዊ ጨዎታዎች ናቸዉ። ጠቀሜታቸዉም አካላዊ ጥንካሬን ያዳብራሉ፣ አእምሮአዊ ዕድገትን ደረጃ በደረጃ ከፍ ያደርጋሉ እንዲሁም ማህበራዊ ግንኙነትን ያጠናክራሉ።

6.2.1. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጨዋታዎች

በአካባቢያችን የሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጨዋታዎች ማለት ሴቶች የሚጫወቷቸዉ ባህላዊ ጨዋዎችን ነዉ። ሴቶች ከዕድሜ አቻዎቻቸዉ ጋር በጨዋታዉ ሀሴት የሚያደርጉበት፣ ቁም ነገሮችን የሚቀስሙበት፤ ባህሎቻቸዉን የሚያዉቁበትና ከትዉልድ ወደ ትዉልድ የሚያስተላልፉበት ነዉ።

ተግባር 1

ሀ. በምንኖርበት አካባቢ የምታዉቋቸዉን የሴቶች ባህላዊ ጨዋታዎን በማምጣት ከጓደኞቻችሁ ጋር በጋራ ተጫወቷቸዉ።

ለ. ሴቶች ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጫዎታቸዉ ምን ምን ጠቀሜታዎችን ያገኛሉ?

6.2.2. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች

በአካባቢያችን የሚዘወተሩ የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች ማለት ወንዶች የሚጫወቷቸዉ ናቸዉ። ጠቀሜታዉም የስራ ባህላቸዉን የሚያስተዋዉቁበት፣ የመረዳዳት እሴቶቻቸዉን የሚያጎለብቱበት እና ጤናቸዉን የሚያሻሽሉበት ነዉ።

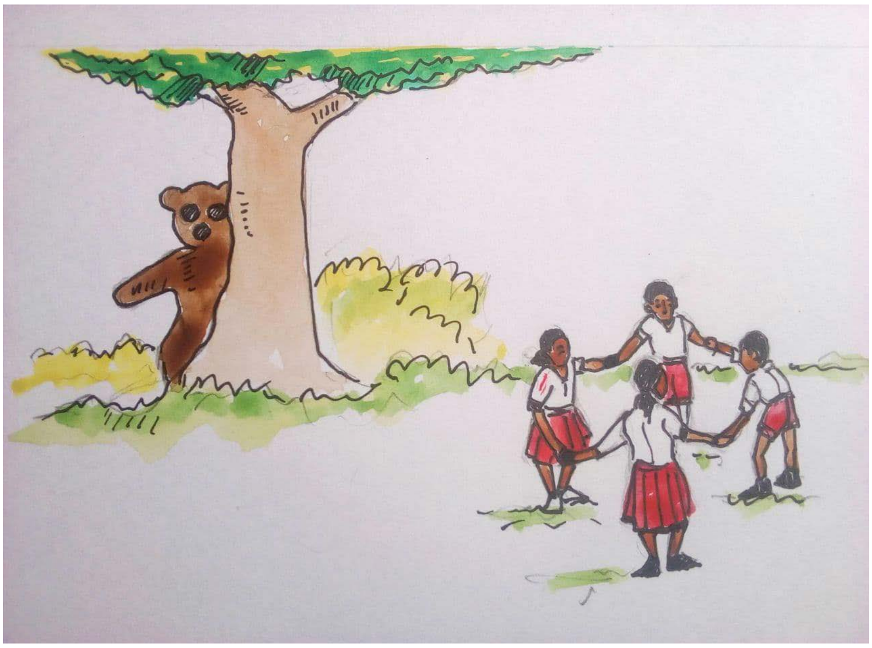
ተግባር 1

ሀ. በምንኖርበት አካባቢያ የምታዉቋቸዉን የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎችን በማምጣት ከጓደኞቻችሁ ጋር በጋራ ተጫወቷቸዉ።

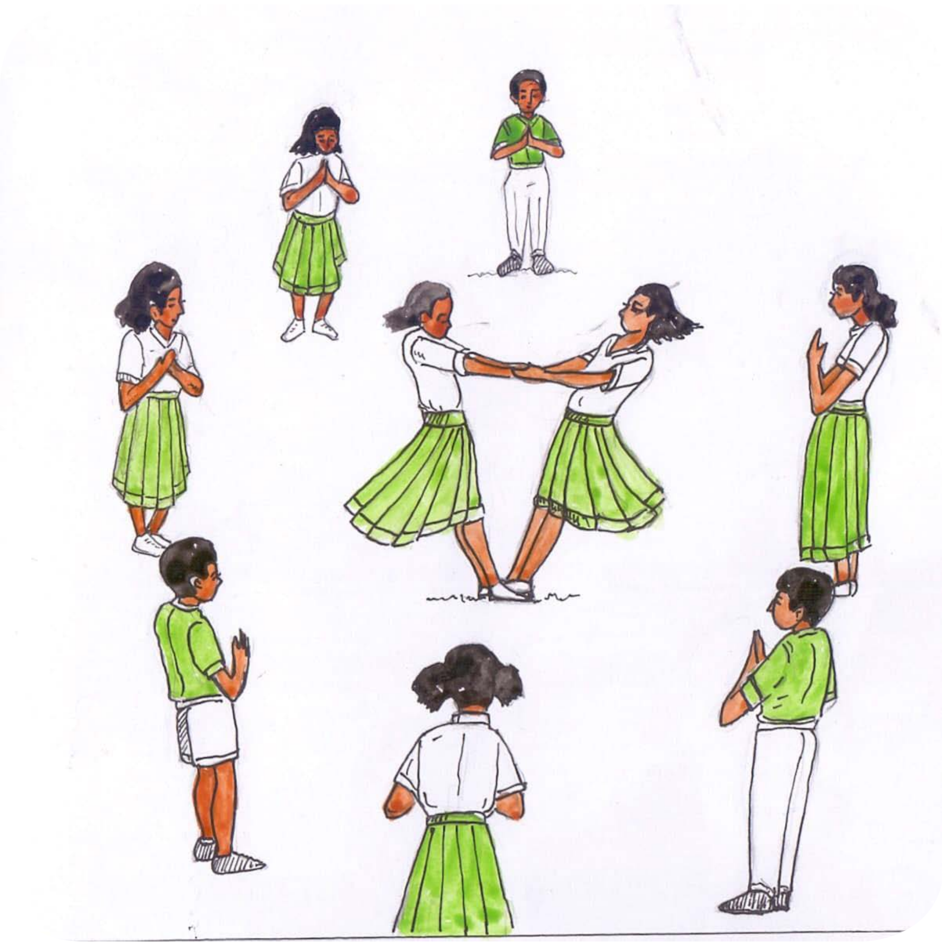
ለ. ወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጫዎታቸዉ ምን ምን ጠቀሜታዎችን ያገኛሉ?

6.2.3. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ሴቶችና ወንዶች በጋራ የሚጫወቷቸዉ ባህላዊ ጨዋታዎች

በአካባቢያችን ሴቶችና ወንዶች የሚጫወቷቸዉ ባህላዊ ጨዋታዎች ማለት ወንዶችና ሴቶች በአንድ ላይ በጋራ ሆነዉ የሚጫወቷቸዉ ባህላዊ ጨዋታዎች ናቸዉ። ጠቀሜታዉም ሴቶችና ወንዶች በጋራ የሚያቅዱበት፣ በጋራ የሚሰሩበት እና በጋራ ችግሮቻቸዉን የሚቀርፉበትና በጋራ ወደ ዉጤት የሚደርሱበት ነዉ።



ስዕል፡-ሀ. አያጅቦ - ጅቦ



ስዕል፡- ለ. እንጫወት ዛሬ