

መግቢያ

ይህ ከ5ኛ-8ኛ ክፍል የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት መርሃ ትምህርት ተሻሽሎ የተዘጋጀው በስራ ላይ ያልዋሉትን መርሃ ትምህርቶች መሰረት በማድረግ ነው።

ለማሻሻሉ መነሻ የሆኑት ሀሳቦች የተሰበሰቡት በዳሰሳ ጥናት ከተገኘ የተማሪዎች የመምህራንና የትምህርት ቢሮ ጓላፊዎች አስተያየቶች ፖሊሲዎች የስትራቴጂ ወቅታዊ ጉዳዮች ተካተዋል።

በዚህ መሰረት በማሻሻሉ ሂደት ስለመንገድ ደህንነት ፣ ኤች አይቪ/ኤድስ ትክክለኛ አመጋገብ ፣ ባህላዊ ስፖርቶችና ጭፈራዎች እንዲካተቱ ተደርገዋል።

ከ5ኛ-8ኛ ክፍሎች የሚሰጠው ትምህርት ተማሪዎች ከ1ኛ-4ኛ ክፍል የተማሩትን መሰረት በማድረግ እንደሚገባውና ከ9ኛ ክፍል በላይ ለሚማሩት ደግሞ መሰረት እንዲሆንና ተያያዥነት እንዲኖረው ትኩረት ተደርጓል።

የትምህርቱ ግቦችና አጠቃላይ ዓላማዎቹ የተነደፉት በትምህርት ፖሊሲው ላይ ለደረጃውና ለሳይክሎ ከተጠቀሙት የተቀረጸውን የተፋምህርት ግብና ዓላማ ወይም ሊገነባ የተፈለውን ባህሪ እውቀት ክህሎትንና ዝንባሌ ለማግኘት ያላቸውን ተገቢነት አጽንዖት ለመስጠት ነው

5ኛ-8ኛ ክፍል የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ግብ

ተማሪዎች በተለያዩ ተግባራዊ እንቅስቃሴዎች በማሳተፍ ለአካላዊ ደህንነታቸውና ጤንነታቸውን ማሻሻል እንቅስቃሴዎች መስራት ለጤንነት የሚሰጠው ጠቀሜታ ማሳወቅና በፕሮግራም እንቅስቃሴን የመስራት ልምድ ማዳበር ነው።

አጠቃላይ አላማዎች

1. ተማሪዎች በልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎች በማሳተፍ የአካል ብቃቶችታቸውና አእምሮአቸው ማዳበር ፣
2. መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማዳበር ፣
3. ተማሪዎች በነጠላ በጥንድ የቡድን በሚሰሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችና ተግባራዊ ስራዎች የጥሩ ዜጋ ባህሪያት የሆኑትን ራስን የመቆጣጠር፣የመረዳዳት የታማኝነት ህግን የማክበር፣ወዘተ... ልምድን ማዳበር፣
4. በህይወት ዘመናቸው እንቅስቃሴዎችን የማዘውተር ፍላጎትና ልምድ ማዳበር፣
5. ስለኤች አይ ቪ ኤድስ ምንነትና ጥንቃቄ እውቀትን ማዳበር ሲሆኑን ይዘቶቹም
.ምዕራፍ አንድ የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ጽንሰ ሃሳብ
ምእራፍ ሁለት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ልምድ
ምእራፍ ሶስት መሰረታዊ ጅምርስቲክ ክህሎት ናቸው።
ምእራፍ አራት የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎት ናቸው።
ምእራፍ አምስት ባህላዊ ስፖርት
ምእራፍ ስድስት የአትሌቲክስ መሰረታዊ ክህሎት

በፖሊሴው የአፈጻጸም ሰትራቴጂ መሰረት በዚህ ሳይክል ለሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በሳምንት የተመደበው ክፍለ ጊዜ ከ5ኛ-8ኛ ክፍል አንድ ብቻ ሲሆን በአጠቃላይ 36 ክፍለ ጊዜያት ተመድበዋል።

ለእያንዳንዱ ምዕራፍ ከተነደፉት አላማዎች አንጻር ከግብ ለማድረስ ያስችላቸዋል በሚል የተሰጠው ክ/ጊዜ በቂ ክ/ጊዜ አለመሆኑን ከግንዛቤ ውስጥ በማስገባት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ከማሳደግና ከማስፋፋት አኳያ መምህሩ የራሱን የማስተማር ልምድ ዘዴ ተጠቅሞ በተጨማሪም ተማሪዎቹ ከትምህርት ቤት ውጭ ባለው ጊዜ እንዲጠቀሙ ሁናታዎችን በማመቻቸት የተነደፉትን ዓላማዎች ማሳካት ይጠበቅባቸዋል።

- በዚህም መሰራት ከ5-8ኛ ላላው
- ለምዕራፍ አንድ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፅንሰ ሃሳብ 4 ክግዜ
- ምዕራፍ ሁለት /አካል ብቃት 6 ግዜ
- ለምዕራፍ ሦስት ;ጅምናስቲክ;/ 6ክግዜ
- ምዕራፍ አራት/የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎቶች 7 ክ ግዜ

ለምዕራፍ አምስት /3 ክግዜ/

ለምዕራፍ ስድስት /የአትሌቲክስ መሰረታዊ ክህሎቶች/ 8ክ ግዜ ሲሆን ለግምገማ ደግሞ 6 ክግዜ ይሆናል። ይሁን እንጂ በክፍለ ትምህርትና በምዕራፍ የተደራጁት የትምህርቱ ይዘቶች እንደሌሎች የትምህርት ዓይነቶች ይዘት በቅደም ተከተል አንዱ ሳያልቅ ሌላው በሚከተል መልክ ይሰጣል ማለት አይደለም። ይህ ከሆነ በሲለበሱ በተጠቆመው መሰረት የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ተከታይ ክፍለ ጊዜያት ሰጥቶ ወደ ሌላ ምዕራፍ መሻገር ከትምህርቱ አሰጣጥ መርሕ አንጣር የባህርይ ለውጥ እንዲያመጡ አያደርጋቸውም። ሥለዚህ ለክፍለ ጊዜ ሥርጭት አመቺነት ምንም እንኳን ለአካል ብቃት የተወሰነ ክፍለ ጊዜ የተመደበለት ቢሆንም ዓመቱን ሙሉ በየክፍለ ጊዜው ከሌሎች ይዘቶች ጋር ተቀናጅቶ መስጠት እንዳለበት መምህራን ሊገነዘቡ ይገባል።

ከላይ እንደተገለጸው ይህ ሳይክል ተማሪዎች አጠቃላይ መሰረታዊ ክህሎቶችን የሚጨብጡበት ለቀጣዩ ልዩ ክህሎት መሰረት የሚጥሉበት ዝግጁ የሚሆኑበት ነው። ስለዚህ ተማሪዎች ለቀጣዩ ልዩ ክህሎት ዝግጁ የሚያደርጋቸው የአካል ብቃትና ግንዛቤ በዚህ መጨበጥና ማዳበር አለባቸው። ከተነደፉት አላማዎ አንጻር ተማሪዎች የሚፈለገውን ውጤት እንዲያመጡና ለቀጣዩ ሙሉ ዝግጁ እንዲሆኑ የተማሩዋቸውን አንቅስቃሴዎች ደጋግመው መለማመድ ይጠበቅባቸዋል። በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውጤቶች እንዲያመጡ ቁልፉ መርህ ደጋግሞ መሰራት ነው። ይህንን በመደበኛ ክፍለ ጊዜ ብቻ ተወስኖ ማድረግ የማይቻል ነው። ስለዚህ ለተማሪዎች የቤት ስራዎችን በቡድን እንዲሰሩ በመስጠት ከክፍል ውጪ ፕሮግራም (Extra class activity) ከፍተኛ ትኩረት በመስጠት ለተማሪዎች ደጋግሞ የመሰራት እድል በቡድን እንዲሰሩ በመስጠት ያስፈልጋል።

**የሰውነት ማጎልመኛ
ትምህርት
5ኛ ክፍል**

ምዕራፍ አንድ:- የሰውነት ማግኘት ትምህርት ፅንሰ ሀሳብ (4ኛ ለ 2ዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቅ ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ:

- የሰውነት ማግኘት ትምህርት ፅንሰ ሀሳብን ተረድተው በሥራ ላይ ያውላሉ፤
- በአካላዊ እንስቃሴዎች ሲሳተፉ ጉዳት እንዳይደርስ ተገቢውን ጥንቃቄ ያደርጋሉ፤
- ከእንቅስቃሴ በፊትና በኋላ ተፈላጊውን የግል ንፅህናቸውን ይጠብቃሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ስለሰውነት ማግኘት ትምህርት ትርጉም በራሳቸው ቃላት ይገልጻሉ፤ • የሰውነት ማግኘት ትምህርት የሚሰጠውን ጥቅሞች አራቱን ይዘረዝራሉ፤ • ከእንቅስቃሴ በፊትና በኋላ ለግል ንፅህና መደረግ ያለባቸውን አራት ነገሮችን ይዘረዝራሉ፤ • የስፖርታዊ ጉዳቶችን ምንነትንና አይነት ይዘረዝራሉ 	<p>1.1 የሰውነት ማግኘት ትምህርት (2ክፍለ 2ዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ትርጉምና ምንነት • ጠቀሜታ <p>1.2 ስፖርታዊ እንቅስቃሴና የግል ንፅህና (ክፍለ 2ዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከእንቅስቃሴ በፊትና በኋላ የንፅህና አጠባበቅ፤ <p>• ስፖርታዊ ጉዳቶች (1ክ/ገዜ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች ስለሰውነት ማግኘት ትምህርት የሚያውቁትን እንዲናገሩ እድል መስጠትና ሀሳባቸውን በጥቁር ስሌዳ ላይ ማስፈር፤ • ተማሪዎች በቡድን ሆነው ስለሰውነት ማግኘት ትምህርት ትርጉም፣ ምንነትና ጠቀሜታ የጋራ ውይይት ማድረግ የደረሱባ ቸውን ስምምነቶች ለክፍሉ ተማሪዎች እንዲያቀርቡ ማበረታታት፤ • በሰውነት ሀሳቦች ላይ በመመርኮዝ የሰውነት ማግኘት ትምህርት ትርጉም፣ ምንነትና ጠቀሜታን በመግለፅ ትምህርቱ በተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴዎች አማካኝነት እንደሚሰጥና የተለያዩ አካል ክፍሎችን ለማጠንከር፣ ለማዳበር፣ ጤንነትን ለመጠበቅ፤ • አእምሮን ለማግኘትና የተሻለ ማህበራዊ ግንኙነቶችን ለመፍጠር እንደሚጠቅም በውይይት መግለፅ፤ • ተማሪዎች ስለግል ንፅህና የሚያውቁትን እንዲናገሩ ማበረታታት፤ • ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል ከእንቅስቃሴ በፊትና በኋላ ስለ ንፅህና አጠባበቅ እንዲወያዩና የደርሱበትን ሀሳብ ለክፍሉ እንዲያቀርቡ ማበረታታት፤ • ተማሪዎች ከአቀረቡት ሀሳብ በመነሳት ገለፃ ማድረግ ያልገባቸው ሀሳብ ካለ እንዲጠይቁ ጊዜ መስጠት፤ • ስለግል ንፅህና ማጠቃለያ ግንዛቤን በማስጨበጥ ስለግል ንፅህና መጠበቅ አስፈላጊነት የቤት ሥራ መስጠት፤ • ስለስፖርታዊ ጉዳቶች ምንነትና በእንቅስቃሴ ወቅት ስለሚወሰዱ ጥንቃቄዎች ፍሬ ሀሳብ የሆኑትን በጥቁር ስሌዳ ላይ ማስፈር፤ ተማሪዎች በተዘረዘሩት ፍሬ ሀሳቦች ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግና የደረሱበትን ስምምነቶች፣ ለክፍሉ እንዲያቀርቡ ማበረታታት፤ • ተማሪዎች ከሰነዘሩት ሀሳብ በመነሳት ስለስፖርታዊ ጉዳት ምንነት በጥቁር ስሌዳ ላይ በመዘርዘርና የተዘረዘሩት ጉዳቶች እንዳይከሰቱ መደረግ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች በውይይት መግለፅ፤ • ስለሚቀጥለው ርዕስ ተዘጋጅተው እንዲመጡ ማድረግ፤

የማስተማሪያ መሳሪያዎች

ስእሮች ፖስተሮች ቻርቶች

ክትትልና ግምገማ፦

- ስለሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ትርጉም መግለፅ መቻላቸውን የቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- ተማሪዎች በቡድን ውይይት ወቅት ያላቸውን ተሳትፎ መከታተልና ማበረታታት፤
- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታዎችን መዘርዘር መቻላቸውን በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን አተገባበር በፅሁፍና በቃል መጠየቅ
- ስፖርታዊ ጉዳዮችን ምክንያቶችንና ሊወሰዱ የሚገቡ ጥንቃቄዎችን እንዲዘረዝሩ በጽሑፍ በቃል መጠየቅ

ምዕራፍ ሁለት፡- የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች (6 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች፡-ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጠቀሜታና አሠራር አውቀው በተግባር ላይ ያውላሉ፤
- ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን የአካል ብቃት ያዳብራሉ
- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በፍላጎት ይሠራሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከ1-2 ደቂቃ በቦታ ላይ ሩጫ በመሮጥ የልብና አተነፋፊ ስብርታታቸውን ያሳያሉ፤ • ከ30 ሰ-1 ደቂቃ የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ በመሥራት የልብና የአተነፋፊ ስብርታታቸውን ያሳያሉ፤ • የልብና የአተነፋፊ ስብርታታቸውን የሚያዳብሩ ሦስት እንቅስቃሴዎች ይዘረዝራሉ፤ • የ800 ሜትር ርቀትን በ4 ደቂቃ በመሮጥ የልብና የአተነፋፊ ስብርታታቸውን ያሻሽላሉ፤ • በ30 ሜትር ርቀት ላይ ያሉ ምልክቶችን ከ3-5 ጊዜ በመሮጥ ስብርታታቸውን ያሳያሉ 	<p>2.1 የልብና የአተነፋፊ ስብርታታትን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (3 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • በቦታ ላይ ሩጫ • ገመድ ዝላይ • በመካከለኛ ፍጥነት ከ400-800 ሜ.ርቀት ሩጫ • መሬት የተቀመጡ ምልክቶችን በሩጫ መዞር 	<ul style="list-style-type: none"> • የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ምን እንደሆኑ ለምን እንደሚጠቅሙና ስለአሠራራቸው ተማሪዎችን በመጠየቅ ከመልሳቸው በመነሳት አጭር ማብራሪያ መስጠት • እንቅስቃሴዎቹን ዝግ ባለ ፍጥነት በአነስተኛ ርቀት ወዘተ... ጀምረው የተገለጸውን መጠን እስከሚሠሩ ድረስ ቀስ በቀስ በተግባር እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • በ30 ሜትር ከሁለት እስከ አራት ምልክቶችን በማስቀመጥ እንዲሮጡ ማድረግ • እያንዳንዱን እንቅስቃሴ በሚለማመዱበት ጊዜ የሚሰጠውን ጠቀሜታ፤ የት ቦታ እንደተሰማቸው፤ ወዘተ... በመሣሰሉ ነጥቦች ላይ ጥያቄዎችን በማቅረብ ውይይት ማድረግ፤ • አካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳት አይነታቸው እንዲሳተፉ ማበረታታትና አስፈላጊውን ድጋፍ መስጠት፤ ለምሳሌ- አይነ ስውራን ተማሪዎችን ለማሳተፍ ሌሎች ተማሪዎች እጃቸውን ይዘው እይመሩ እንዲሮጡ ማድረግ እና አካባቢውን ለዚህ ማመቻቸት
<ul style="list-style-type: none"> • የጡንቻ ጥንካሬ ስብርታታትን የሚያዳብሩ ሦስት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • በፑሽ አኝ አሠራር ላይ ሆኖ በእጆች ብቻ በመንቀሳቀስ ወደተለያዩ አቅጣጫዎች በክብ ሦስት ጊዜ ደጋግመው መዘርን ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>2.2 የጡንቻ ጥንካሬን /ስብርታታትን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.2.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር</p> <ul style="list-style-type: none"> • በፑሽ አኝ አሠራር ሆኖ እጆችን እያንቀሳቀሱ ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች በክብ መዞር • በፑሽ አኝ አሠራር ላይ ሆኖ 	<ul style="list-style-type: none"> • ስብርታታትን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲገልጹ በመጠየቅ ማብራሪያ መሥጠት፤ • የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን የሚያሳዩ ሥዕሎችንና ፎቶግራፎችን በማዘጋጀት ወይም ተማሪዎች እንዲያመጡ በማድረግ የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ለልብና ለአተነፋፊ ስብርታታት እንደሚጠቅሙ እንዲያው ዕድል መስጠት። • በፑሽ አኝ አሰራር ላይ ሆነው በእጆችና በእግሮች እየተንቀሳቀሱ ክብ እየሰሩ እንዲዞሩ ማድረግ፤ - በፑሽ አኝ አሰራር ላይ ሆኖ በእግር እየተንቀሳቀሱ መዞርን በማሳየት ማሠራት፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 5ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<ul style="list-style-type: none"> • በፑሽ አኝ አሠራር ላይ ሆኖ በእግር ብቻ እየተንቀሳቀሱ በክብ ሦስት ጊዜ የመዞርን እንቅስቃሴ ሰርተው ያሳያሉ። • በጀርባ በመተኛት ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ማንሳትና መመለስን 10 ጊዜ ደጋግመው በመሥራት የሆድን የጀርባ ጡንቻ ጥንካሮን ያሳያሉ። 	<p>በእግር እየተንቀሳቀሱ በክብ መዞር፤</p> <p>2.2.2 የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • በጀርባ ተኝተው ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ማንሳት /ከርል አኝ/ • በጀርባ ተኝቶ እግርን ማንሳት፤ • በጀርባ ተኝቶ እግርን በተለያዩ አቅጣጫ ማንቀሳቀስ • <p>2.2.3 ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • የጥንቸል ዝላይ/ሽብረክ ብሎ ወደፊት መፈናጠር/ • በእጅ መሬት ተመርኩዞ ጉልበትን ማጠፍና መዘርጋት፤ • እጅን ወደፊት በመዘርጋትና በቦታ ላይ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት ከጉልበት 	<ul style="list-style-type: none"> - ሴት ተማሪዎች በጉልበት ተደግፈው እንቅስቃሴውን እንዲሰሩ ማድረግ - አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳታቸው በሚፈቅደው መሰረት እንቅስቃሴውን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት፤ የአካል ጉዳታቸው እንቅስቃሴውን ለመስራት ካልፈቀደ ተቀራራቢውን እንዲሰሩ ማድረግ - የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ ማድረግ፤ - በጀርባ በመተኛት ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ማንሳትን እንዲሰሩ ማድረግ፤ - በጀርባ ተኝተው እግር ማንሳትን ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅና አሰራሩንም ማሳየት • በጀርባ ተኝቶ እግርን በማንሳት ወደ ላይና ወደታች አቅጣጫ ማንቀሳቀስ ፣ ወደ ጎን በተቃራኒ አቅጣጫ መክፈት መሬት ሳይነኩ መስራት - ከወገብ በታች የሚገኙና በእንቅስቃሴ ወቅት ጠቃሚ የሆኑ አብይ ጡንቻዎች የትኛዎቹ እንደሆኑ በመነካካትና በመያዝ እንዲወያዩ ማድረግ፤ ጡንቻዎቹን በመንካት በቀላሉ እንዲለዩዋቸው የሚያሳትፏቸውን እንቅስቃሴዎች ማስሞከር/ባት ጭን፣ ወዘተ../፤ - የጥንቸል ዝላይን ሠርተው እንዲያሳዩ መጠየቅና አሠራሩንም በማሳየት እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • በፑሽ አፕ አቋቋም ላይ ሆኖ በእጅ መሬት ተመርኩዞ መጀመሪያ እግሮችን እየቀያየሩ ከዚያም በሁለት እግሮች አንድ ላይ ጉልበትን ማጠፍና መዘርጋትን እንዲለማመዱ ማድረግ - የተመረጡትን እንቅስቃሴዎች በግላቸው እንዲሠሩ የቤት ሥራ በመስጠት በተጨማሪ አጠናክረው እንዲለማመዱ ማድረግ፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 5ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<ul style="list-style-type: none"> • የመሳሳብ ችሎታን የሚያሻሻሉ ሁለት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • የመሳሳብ ችሎታን የሚያሻሽሉ 4 እንቅስቃሴዎችን በትክክል ሠርተው ያሳያሉ፤ - ከ10-15 ሜትር በፍጥነት በመሮጥ የፍጥነት ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ - ኳሶችን ወይም ሌላ ዕቃ በፍጥነት በማመላለስ የፍጥነት ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ - 10 ሜትር ርቀትን በፍጥነት በመንሳቀስ በሽቅድምድም መስመር በመንካት የፍጥነት ችሎታቸውን 	<p>በመጠኑ ሽብረክ ብሎ የመመለስ እንቅስቃሴ</p> <p>2.3 የመሳሳብ ችሎታን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ) የጀርባና የጭን ጡንቻዎችን የዳሌና የጀርባ አጥንት መገጣጠሚያዎችን ለማሳሳብ ፣ የሚረዱ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከመቆም አጎንብሶ የእግር ቁርጭምጭሚት መያዝ • እግርን በተለያዩ ስፋት እየከፈቱ ተረከዝን መያዝ • የላይኛውን የሰውነት ክፍል ማዘንበል/ወደፊትና ወደኋላ/ • እግር ከፍቶ በመቀመጥ ወደፊትና ወደ ጎን መሳሳብ <p>2.4 የፍጥነትና የቅልጥፍና ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ከ10-15 ሜትር የፍጥነት ሩጫ - ኳሶችን /ሌላ ዕቃ / ማመላለስ - መስመር የመንካት ወድድር 	<p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሰውነት ጡንቻ የማሳሳብ ችሎታ መጨመርና የሰውነት መገጣጠሚያዎች የመንቀሳቀስ ችሎታ መሻሻል የሚሰጠውን ጠቀሜታ በመጠየቅ ሊገባቸውና ሊመጥናቸው በሚችሉ ሁኔታ ውይይት ማድረግና ማስረዳት፤ • የእንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤ • የተመረጡትን የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን በበቂ ድግግሞሽና ቆይታ እንዲለማመዱ ማድረግ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴዎች እንዲሳተፉ ማድረግና ስህተቶችን ማረም፤ • ሌሎች በተለያዩ የሰውነት ጡንቻዎች መሳሳብና ለመገጣጠሚያዎች መንቀሳቀስ የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ናቸው ብለው የሚገምቱትን በዝርዝር እንዲያመጡ የቤት ሥራ መስጠትና በተግባር ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ውይይት ማካሄድ፤ - አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፤ መስራት የማይፈቅድላቸው ከሆነ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍና ተገቢውን ክትትል ማድረግ - ፍጥነትና ቅልጥፍና በዕለታዊ ሕይወት ውስጥ ምን ጠቀሜታ እንዳላቸው፣ ምን ምን ተግባራትን ሲያከናውኑ ፍጥነትና ቅልጥፍና እንደሚያስፈልጋቸው የተለያዩ ጥያቄዎችን በማቅረብ መወያየትና ስለ ፍጥነትና ቅልጥፍና ቀለል ባለና በሚገባቸው ሁኔታ ገለፃ በማድረግ ማስረዳት፤ ፤ - የተመረጡትን እንቅስቃሴዎች በሚሰሩበት ወቅት ሲደክማቸው በቂ ዕረፍት እንዲወስዱ በማድረግ በአንድ ክፍለ ጊዜ መኖር ያለበትን የድግግሞሽ መጠን በመጠበቅ በየጊዜው እንዲለማመዱ ማድረግ፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 5ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<p>የሳያሉ፣</p> <ul style="list-style-type: none"> - በአካባቢያቸው የሚታወቁ ባህላዊ ጭፈራዎችን ይጫወታሉ፣ - ባህላዊ ጭፈራዎችን በመጫወት ይደሰታሉ፣ • በአካባቢያቸው የማዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችንና ጭፈራዎችን ይዘረዝራሉ፣ 	<p>2.5 ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች 1ክግዜ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ባህላዊ ጭፈራዎች 	<ul style="list-style-type: none"> - ለትምህርቱ የሚያስፈልጉ መሣሪያዎችን አዘጋጅተው እንዲመጡ የቤት ሥራ መሥጠት፣ - አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፣ መስራት የማይፈቅድላቸው ከሆነ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍና ተገቢውን ክትትል ማድረግ፣ ለምሳሌ እጆች የሌላቸው ሊሳተፉ ይችላሉ፣ ዐይን ስውራን በመሪና በድምፅ እየተረዱ ዝግ ባለ ፍጥነት ሊሳተፉ ይችላሉ፣ - የተለያዩ የባህል ጨዋታዎችን በካሴት ማሰማትና የሰሟቸው የባህል ጨዋታዎች የማን እንደሆነ እንዲገልፁ መጠየቅ፣ - በቡድን በመከፋፈል የተለያዩ የባህል ጭፈራዎችና ጨዋታዎች እንዲሟጫወቱ ማድረግ፣ - የሚያውቁትንና በትክክል የሚሠሩትን የባህል መሳሪያዎችን በመጠቀም እንዲጫወቱ ማድረግ፣ - የተሻለና ትክክለኛ ጭፈራና ጨዋታ የሚችሉትን በመለየት ለተማሪዎች እንዲያሳዩ ማድረግና ሁሉም ትክክለኛውን አጨዋወት እንዲጫወቱ ማበራታታት፣

የማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ≤ሶች
- የባህላዊ ዘፈኖች ካሴቶች፣ ሲዲ ማጫወቻ እና የዘፈን ሲዲዎች

ክትትልና ግምገማ:-

- ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን፣ የጡንቻ ብርታት/ጥንካሬን፣ የመሳሳብ ችሎታን፣ ፍጥነትና ቅልጥፍና ማዳበራቸውን በአካል ብቃት ቴስት ማረጋገጥ፣
- ተማሪዎች በተግባራዊ ትምህርቱ ሂደት በትክክል እየሠሩ መሆናቸውን በምልከታ መከታተል አስፈላጊ ሲሆን ተገቢውን እርማት መስጠት፣
- የአካል ብቃት ማሻሻያ እንቅስቃሴዎችን በምን መጠን መሥራት እንደሚችሉ የመጀመሪያ ችሎታቸውን መመዝገብና በሂደት መሥራት የቻሉትን በማነፃፀር ለውጦችን መገምገም፣
- በዝርዝር ዓላማዎቹ መሠረት እያንዳንዱን የአካል ብቃት ዓይነት ለማዳበር ጠቃሚ እንቅስቃሴዎችን መዘርዘር መቻላቸውን በቃል መጠየቅ፣

ምዕራፍ ሦስት፡- የጅምናስቲክ መሠረታዊ ክህሎት (6 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ካጠናቀቁ በኋላ

- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን ሚዛን መጠበቅን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን ዘሎ የማረፍ ክህሎቶችን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን ክብደት የማስተላለፍ ክህሎትን ያሳያሉ፤
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በትክክል ተንጠላጥሎ መወዛወዝና ዘሎ ማረፍን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ላይ በፍላጎት ይሳተፋሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎችን
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴን በትክክል ለመስራት አስፈላጊ የሆኑ ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይገልጻሉ፤ • 10 ሜትር በተሰመረ ቀጥታ መሰመር ላይ ሚዛን ጠብቆ መራመድን በትክክል ሰርተው ያሳያሉ፤ • ከ5-10 ሰከንድ በአንድ እግር መቆምና በትክክል መቆምን በትክክል ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>3.1 ሚዛን መጠበቅ (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • በቀጥታ መስመር መራመድ አንድ እግር መቆምበትከሻ መቆም 	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች ሚዛን መጠበቅ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ሚዛን ጠብቆ የመንቀሳቀስ አስፈላጊነትንና ሚዛናቸውን እንዴት እንደሚጠብቁ እንዲያውቁ ጊዜ መስጠትና የሚመሰላቸውን ሀሳብ እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ • ተማሪዎች የተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻቸውን በድጋፍነት በመጠቀም ሚዛን መጠበቅን በራሳቸው መንገድ እንዲሞክሩና ለክፍሉ እንዲያሳዩ ጊዜ መስጠት፤ • ተማሪዎች በየተራ የሚያሳዩትን ሁሉም እንዲሞክሩት፤ እንዲያሻሽሉት ማድረግ፤ • በይዘትነት የተቀመጡትን ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎች በየተራ ማሳየትና ደጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • በእያንዳንዱ ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴ ልምምድ ጊዜ ሚዛን ለመጠበቅ ምን ማድረግ አስፈላጊ እንደሆነ እንዲመርምሩና እንዲያውቁ ማድረግ፤ • በአንድ እግር ቆሞ ሚዛን መጠበቅ በሚሰሩበት ወቅት እጆችን ወደጎን፤ ወደላይ መዘርጋትና አንድ እግርን ወደጎን፤ ወደፊት በማንሳት ሁለት እጆችን ከላይኛው የሰውነት ክፍል ጋር ወደፊት በማዘንበልና አንድ እግርን ወደኋላ በአየር ላይ አድርጎ በመያዝ ወዘተ... እንዲሰሩ በማድረግ ተማሪዎች ትምርቱን በፍላጎት እንዲሳተፉ ማድረግ፤ • ተማሪዎች በጀርባ በመተኛት ከመቀመጫቸው በመነሳት እግር ማንሳትን እንዲሰሩ ማበረታታት <p>አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፤ መስራት የማይፈቅድላቸው ከሆነ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍ</p>

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 5ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንፎችን
<ul style="list-style-type: none"> • ዘሎ የማረፍ እንቅስቃሴን በትክክል ለመሥራት ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዘራሉ፤ • ዘሎ የማረፍ እንቅስቃሴን ትክክለኛውን የአሠራር ዘዴን በመጠቀም ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>3.2 ዘሎ ማረፍ (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • በአንድ እግር ተነስቶ በሁለት እግር ማረፍ፤ • በሁለት እግር ተነስቶ በሁለት እግር ማረፍ፤ • በሁለት እግር ተነስቶ በአንድ እግር ማረፍ 	<ul style="list-style-type: none"> • በመዘለልና በማረፍ ጊዜ እጅና እግር እንቅስቃሴና አቀማመጥ ምን መሆን እንዳለበት ከተወሰነ ሙከራ በኋላ እንዲገልፁ መጠየቅ፤ • ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል ዘሎ ማረፍን በራሳቸው የአሰራር ስልት ተጠቅመው እንዲሰሩ እድል መስጠትና አንዱ ከሌላው ቡድን እንዲያይ በማድረግ ማወያየት፤ • የእንቅስቃሴዎችን ተክክለኛ አሠራር ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • ለክፍለ ጊዜው የተቀመጡትን እንቅስቃሴዎች እየደጋገሙ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 5ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎችን
<ul style="list-style-type: none"> • እንቅስቃሴውን በትክክል ለመሥራት አስፈላጊ የሆኑ ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይገልጻሉ፤ • ትክክለኛ የአሠራር ዘዴን ተጠቅመው ሁለት ጊዜ በትክክል ሠርተው ያሳያሉ፤ • ትክክለኛውን አሰራር ዘዴ በመጠቀም ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተንጠልጥሎ መወዛወዝና ዘሎ ማረፍን በትክክል ሰርተው ያሳያሉ፤ • እንቅስቃሴውን በትክክል ለመሥራት ሁለት አስፈላጊ የሆኑ የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዝራሉ፤ 	<p>3.3 ክብደትን ማስተላለፍ (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ወደፊት መንከባለል <p>3.4 የመሣሪያ ጅምናስቲክ (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተንጠልጥሎ መወዛወዝና ዘሎ ማረፍ፤ 	<ul style="list-style-type: none"> - አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፤ መሰራት የማይፈቅድላቸው ከሆነ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍ • ወደፊት መንከባለል ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • ወደፊት የመንከባለል እንቅስቃሴ በትክክል ለመሥራት አስፈላጊ የሆኑትን ማለትም :-በእጆች መካከል ያለው ርቀት፤ የትኛው የሰውነት ክፍል ቀድሞ ወለል መንካት እንዳለበት ፣እግር እንዴት መሬት መግፋት እንዳለበት፤ ከመገልበጥ በኋላ አጨራረስን ወዘተ... ከተወሰነ ጊዜ ልምምድ በኋላ በራሳቸው መንገድ እንዲሰሩ ማበረታታት፤ • የተሻለ የሚሰሩ ተማሪዎችን ለክፍሉ እንዲያሳዩ በማድረግ በጥንድ በጥንድ ሆነው ከላይ በተዘረዘረው መሠረት እየደጋገሙ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ - አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፤ መሰራት የማይፈቅድላቸው ከሆነ ተቀራራቢ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍ የሚሰሩበትን ቦታ ምቹ ማድረግ • የመሣሪያ ላይ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መሥራት የሚያስገኘውን ጠቀሜታ እንዲዘረዝሩ የቃል ጥያቄ በመጠየቅ ትምህርቱን መጀመር፤ • የእንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሰራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ መስጠትና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • የእንቅስቃሴዎችን አሰራር ቅደም ተከተልና ትክክለኛውን የአሠራር ሁኔታ እንዲለዩ ማድረግ፤ • እንቅስቃሴውን በሚሰሩበት ወቅት በጥንድ እየሆኑ አንደኛው ሲሰሩ ሌላው ድጋፍ እንዲሰጥ በማድረግ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማመቻቸትና ስህተቶችን ማረም፤ - አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፤ መሰራት የማይፈቅድላቸው

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 5ኛ ክፍል

		ከሆነ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍ ለምሳሌ ዐይነ ስውራን መሰራት የሚችሉ ሲሆን ሰውነታቸውን መደገፍ ግን ያስፈልጋል
--	--	---

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- የጅምናስቲ ፍራሽ ወይም በአካባቢ ከሚገኙ ጥሬ ዕቃዎች የሚዘጋጁ ፍራሾች
- መስመር ለማስመር የሚያገለግሉ ጠመኔ፣ ጄሶ፣ ገመድ፣ አሸዋ፣ ኮን ወዘተ
- ነጠላ አግዳሚ ዘንግ

ክትትልና ግምገማ፡-

- የሰውነት ሚዛንን ለመጠበቅ አስፈላጊ የሆኑ መሠረታዊ ዘዴዎችን እንዲገልፁ የቃል ጥያቄ መጠየቅ፣
 - በቀጥታ መስመር መራመድ፣ በአንድ እግር መቆምና በትክክል መቆም የሰውነት ሚዛን አጠባበቅ እንቅስቃሴዎችን ሠርተው እንዲያሳዩ በተግባር ቴስት መገምገም፣
 - ወደፊት ለመንከባለል አስፈላጊ የሆኑ መሠረታዊ ዘዴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ ወደፊት መንከባለል መቻላቸውን በተግባር ቴስት ማረጋገጥ፣
 - ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተወዛውዘው በመዝላል በትክክል ማረፍ መቻላቸውን እንዲሠሩ ማድረግና መገምገም፣
- ዘሎ ለማረፍ አስፈላጊ የሆኑ መሠረታዊ ዘዴዎችን እንዲዘረዝሩ የቃል ጥያቄዎቻቸው አራት፡- የኳስ ጨዋታዎች መሠረታዊ ክህሎት (7 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ

- በተለያዩ የመወርወርና የመቅለብ ክህሎትን በሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ትክክለኛውን የመወርወርና የመቅለብን ችሎታን ሠርተው ያሳያሉ፣
- በተለያዩ የኳስ ጨዋታዎች ትክክለኛ የመወርወርና የመቅለብ ክህሎትን በመጠቀም በእንቅስቃሴው ይሳተፋሉ፣
- በተለያዩ የመወርወርና የመቅለብ እንቅስቃሴዎች ላይ በፍላጎት ይሳተፋሉ፣

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • በሁለት እጅ ከታች ወደ ላይ መወርወርና መቅለብን ሠርተው ያሳያሉ፣ • በአምስት ሜትር ርቀት ለቆመ ኋይኛ ትክክለኛውን የአወራወር ዘዴን በመጠቀም ከራስ በላይ ወርወሮ ማቀበልና መቅለብን ሠርተው ያሳያሉ፣ • በትክክል ለመወርወርና ለመቅለብ አስፈላጊ የሆኑ ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዝራሉ፣ • በተመረጡ የአወራወር ዘዴዎች እየተጠቀሙ በአምስት ሜትር ርቀት 	<p>4.1 የኳስ ጨዋታዎች (7ክፍለ ጊዜ)</p> <p>4.1.1 መወርወርና መቅለብ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከታች ወደ ላይ በትክክል ትይዩ መወርወርና መቅለብ ከመቆም፣ በመራመድ፣ በመሮጥ በመሮጥና በመዝለል በመዞር • ከራስ በላይ መወርወርና መቅለብ /ከመቆም፣ በመራመድ በመሮጥ፣ በመራመድና በመዝለል • የመወርወርና የመቅለብ መሪ 	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም ተማሪዎች በሚፈልጉት ዘዴ ትናንሽ ኳሶችን እየወረወሩ እንዲቀልቡ ማድረግ • በስንት ዓይነት መንገድ መወርወርና መቅለብ እንደሚቻል ጥያቄ በማቅረብ መልስ እንዲሰጡበትና እንዲወያዩበት ማድረግ ማብራሪያም መስጠት፣ • ትክክለኛውን የመወርወርና የመቅለብ ዘዴዎችን የሚያሳዩ ሥዕሎችንና ፖስተሮችን በማሳየት መግለጽና ሠርቶም ማሳየት፣ • ከታች ወደ ላይ የአወራወር ዘዴን ተጠቅመው ኳስ መወርወርና መቅለብ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፣ • በተመሳሳይ ሁኔታ ከራስ በላይ መወርወርና መቅለብን ራሳቸው እንዲሞክሩ በማድረግ ከዚያም ማሳየትና በቂ ጊዜ በመስጠት ማለማመድ፣ • ከታች ወደ ላይና ከራስ በላይ መወርወርና መቅለብን በተለያዩ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፡ 5ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<p>ላይ ለቆም ጓደኛ ኳስ በትክክል ወርውርው ማቀበልና መቅለብን ሠርተው ያሳያሉ፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • በእንቅስቃሴው አተገባበር አስፈላጊ የሆኑ ሁለት የሰውነት የእንቅስቃሴ ሁኔታ ይገልጻሉ፤ • በመወርወርና በመቅለብ መሪ ጨዋታዎች በመሳተፋቸው ይደሰታሉ፤ • በውስጥ ጎን እግርና በውጭ እግር ≤ስን በእግር መምታት ሰርተው ያሳያሉ 	<p>ጨዋታዎች</p> <p>4.1.2 ≤ስ በእግር መምታት</p> <ul style="list-style-type: none"> • በውስጥ የጎን እግር መምታት • በውጭ እግር መምታት 	<p>እንቅስቃሴዎች እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • ትክክለኛውን የመወርወርና የመቅለብ ዘዴን ተጠቅመው መሥራታቸውን መከታተልና እርማት መስጠት፤ • በጥንድ ሆነው ለክፍል ደረጃው የተቀመጡትን እንቅስቃሴ ትክክለኛውን የመወርወርና የመቅለብ ዘዴን ተጠቅመው ተለያየ እንቅስቃሴ እንዲሠሩ ማድረግ፤ • የመወርወርና የመቅለብ መሠረታዊ ክህሎትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎችን እንዲጫወቱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • በውስጥ ጎን እግርና በውጭ እግር ከቆሙበት በመራመድና እየሮጡ ≤ስ በእግር መምታትን በተለያዩ ጨዋታዎች እንዲሰሩ ማበረታታት ለምሳሌ- በቡድን በመሆን አንድ ተማሪ መሀል በማስገባት እንዲነካ(መሀል በገባ) ሌሎቹ ለጓደኛ ሳይነካባቸው እንዲሰጡ በማድረግ ማጫወት • አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፤ መስራት የማይፈቅድላቸው ከሆነ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍ፤ ለምሳሌ- ከወገብ በታች ጉዳተኞች አንድ ቦታ ላይ ሆነው ወይም በመንቀሳቀስ በእጅ እየመቱ መለማመድ ይችላሉ

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ኳሶች
- ሥዕሎች
- ፖስተሮች

ክትትልና ግምገማ፡-

- ኳስ የመወርወርና የመቅለብ ቅድመ መማር ቴስት መስጠትና ውጤታቸውን በየሰማቸው ትይዩ መዝግቦ መያዝ/ ከ 5 ሙከራ በትክክል ስንት እንደተከናወነ ማረጋገጥ፤
- ትምህርቱን ከተማሩና ከተለማመዱ በኋላ ተመሳሳይ ቴስት መስጠትና ውጤታቸው ከቀድሞው ጋር በማነፃፀር ለውጡን መገምገም፤
- ኳስን ለመወርወርና ለመቅለብ አስፈላጊ የሆኑ መሠረታዊ ዘዴዎችን መግለፅ መቻላቸውን በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- ኳስ ከታች ወደላይና ከራስ በላይ ትክክለኛውን የአወራወር ዘዴ ተጠቅመው በትክክል መሥራት መቻላቸው በምልክታ ማረጋገጥ፤
- በመሪ ጨዋታው ውስጥ የተማሩትን የመወርወርና የመቅለብ ዘዴዎች በትክክል ስለመጠቀማቸው በምልክታ ማረጋገጥ፤
- ኳስ ከታች ወደላይና ከራስ በላይ በጥንድ ሆነው በመንቀሳቀስ ትክክለኛውን የመወርወርና የመቅለብ ዘዴዎችን ተጠቅመው መሥራታቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤ ትክክለኛውን አሠራር መግለጻቸውን በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ አምስት- ባህላዊ ስፖርቶች (3ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፤

- ከሀገራችን ባህላዊ ስፖርቶች ጋር በመተዋወቅ ስለ ባህላችን ግንዛቤ ያዳብራሉ፤
- በባህላዊ ስፖርቶች እንቅስቃሴ በመሳተፍ የእጅና የዓይን ቅንጅታቸውን ያሻሽላሉ፤
- በጨዋታዎቹ በመሳተፍ ይደሰታሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • የኮርቦን ጨዋታ ምንነት በአጭሩ ይገልጻሉ፤ • ወደ ተንቀሳቃሽ ዲላማ ስራችንና ተመሳሳይ ነገሮችን በትክክል ወርውረው ያደርሳሉ፤ 	<p>5.1 የኮርቦ ጨዋታ</p> <p>5.5.1 በተንቀሳቃሽ ቀለበቶች ውስጥ ስራችን ወርውሮ የማሳለፍ ጨዋታ</p> <p>5.5.2 በተንቀሳቃሽ ቀለበቶች ውስጥ ዘንጎችን ወርውሮ የማሳለፍ ጨዋታ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በጨዋታዎቹ ከመሳተፋቸው በፊት ቀደም ብለው ተጫውተው ያውቁ እንደሆነ መጠየቅ • ስለ አጨዋወት ደንብ እና ስለ ጥንቃቄ መርሆዎች ማስረዳት • ተማሪዎችን በቡድን ከፋፍሎ እንዲጫወቱ ማድረግ • የመወርወሪያ ርቀትን ቀስ በቀስ በመጨመር በፍላጎት የመወዳደር

ስሜታቸውን ማሳደግ፤

የማስተማሪያ መሳሪያዎች

ከእንጨት ወይም ከኮንዲዩት የተሰሩ ቀለበቶች፣ የተለያዩ መጠን ያላቸው የጨርቅ ልዩ ልዩ

ክትትልና ግምገማ

ተሳተፎአቸውን በምልክታ መከታተል

ዕራፍ ስድስት፡- የአትሌቲክስ መሠረታዊ ክህሎት (8 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ

- ፍጥነትን በሚዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ትክክለኛውን የፍጥነት አራራዎችን ዘዴዎችን አውቀው ሠርተው ያሳያሉ፤
- በእለት ተእለት እንቅስቃሴ የፍጥነት ችሎታቸውን በተግባር ላይ ያውላሉ፤
- የውርወራ ችሎታ በሚያደብሩ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ትክክለኛ የአወራወር ቴክኒኮችን አውቀው በተግባር ሠርተው ያሳያሉ፤
- በአግድም ዝላይ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ትክክለኛውን የዝላይ ቴክኒኮችን በመገንዘብ ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች ላይ በፍላጎት ይሳተፋሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከ30-40 ሜትር ርቀትን በበተሻለ ፍጥነት በመርጥ የሩጫ ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ • • • <p>• ትክክለኛውን የአወራወር ዘዴን ተጠቅመው ምልክቶችን ከመቆም አላማ መምታትን ሰርተው ያሳያሉ፤</p>	<p>6.1 የሩጫ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (3 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከ30-40 ሜትር የፍጥነት ሩጫ • የቁም አነሳስ • ፈጥኖ ≤ስን የመቀበል ጨዋታ <p>5.2 የውርወራ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ትናንሽ ኳሶችን እና ቀለበቶችን ከመቆም በአንድ እጅ በመግፋት 	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በራሳቸው የአራራዎች ዘዴ ከ30-40 ሜትር እንዲሮጡ ማድረግ • በሩጫው ወቅት በእግር አነሳስ፣ በእጅ ውዝዋዜና በሰውነት ሁኔታ ላይ ልዩነት ያላቸውን ተማሪዎች በመለየት በየተራ እንዲሠሩ ማድረግና የተቀሩት ግን ልዩነታቸውን እንዲያስተውሉና ሀሳብ እንዲሰጡበት መጠየቅ • ተማሪዎች በቡድን በመከፋፈል በተወሰነ ርቀት ላይ ትይዩ በመቆም በፍጥነት ≤ስን ለንደኛ ማቀበል • በትክክለኛ አራራዎች ጊዜ የእግር አነሳስ የእጅ ውዝዋዜና የሰውነት ሁኔታ እንዴት መሆን እንዳለበት በሥዕል የተደገፈ ገለፃ መስጠትና በተግባርም ሠርቶ ማሳየት፤ • የተቀመጡትን ነጥቦች መሠረት በማድረግ ሁሉም ተማሪዎች በትክክል እንዲለማመዱ ማድረግ፤ <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች የራሳቸውን የአወራወር ዘዴ ተጠቅመው ትናንሽ ኳሶችን እንዲወረወሩ በማድረግ የተቀመጠ አላማ እንዲመቱ ማድረግ • የተማሪዎችን አወራወር ስልት አስተውሎ መመልከትና የተለያዩ የአወራወር ዘዴዎችን የሚጠቀሙትን ለክፍሉ እንዲያሳዩና

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 5ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • የአግድም ዝላይ መሠረታዊ ዘዴዎችን ተጠቅመው በትክክል የአግድም ዝላይን ሠርተው ያሳያሉ። 	<p>መወርወር</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከመቆም አላማ መምታት • ወደጎን በመንሸራተት አላማ መምታት <p>5.3 የዝላይ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (3 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • አግድም ዝላይ • ከመቆም • ከመራመድ • በፍጥነት ከመንደርደር • በተወሰነ ርቀት በተሰመሩ ሁለት ትይዩ መስመሮችን ሳይነኩ ዘሎ የማለፍ ልምምድ (ወንዝ እንደ መሻገር) 	<p>በልዩነታቸው ላይ እንዲወያዩ የተለያዩ ጥያቄዎችን ማቅረብ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ለርቀት ለመወርወር እንዴት የተሻለ ውጤት እንደሚያመጣ ሙከራዎችን እንዲያደርጉ ጊዜ መስጠትና ከሙከራዎቹ በኋላ ጥያቄ ማቅረብ፤ • እንቅስቃሴዎቹ ለምን ለምን ይጠቅማሉ? • በመጨረሻም ለርቀት ለመወርወር ሁሉም የተሻለ ነው ብለው በመረጡት መንገድ ደጋግመው እየወረወሩ እንዲለማመዱ ማድረግ • ለርቀት መወርወርን በውድድር መልክ እንዲለማመዱ ማድረግ፤ <p>አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች የአካል ጉዳቱ ዓይነት በሚፈቅደው መሰረት እንዲሰሩ ድጋፍ መስጠት፤ መስራት የማይፈቅድላቸው ከሆነ እንቅስቃሴዎችን ቀይሮ ማሳተፍ ለምሳሌ- በእግር መንቀሳቀስ የማይችሉ የአካል ጉዳተኞች ተቀምጠው እንዲሰሩ፤ ዓይነ ስውራን በድምፅ እየተዱ እንቅስቃሴውን እንዲለማመዱ ማድረግ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በመዝለያ ሜዳ ላይ ወይም በሜዳ ውስጥ በተንተን ብለው በፊለጉት የአዘላል ስልት አግድም እንዲዘሉ ጊዜ መስጠት፤ • ከመቆም ወደፊት በሁለት እግር አግድም እንዲዘሉ ማድረግ። ከተወሰኑ ሙከራዎች በኋላ በአግድም ዝላይ ጊዜ እግር መሬትን ለመግፋት እንዴት መሆን እንዳለበት፤ በአስተራረፍ ጊዜ ሰውነት እንዴት መሆን እንዳለበትና ምክንያቶቹን ጥያቄዎችን በሚገባቸው መልክ በቅደም ተከተል በማቅረብ ውይይት ማካሄድ • ከእያንዳንዱ ጥያቄ በኋላ ለመልሱ ይረዳ ዘንድ እንቅስቃሴውን ሠርተው እንዲያሳዩ ማድረግ • በውይይት ወቅት በትክክል መልስ የሚሰጡ ተማሪዎች እያብራሩ ሠርተው እንዲያሳዩ ማድረግና ዝላይንና አስተራረፉን በትክክል ለማከናወን አስፈላጊ የሰውነት ሁኔታዎችን ለምሳሌ:- • ወደፊት ለመፈናጠር እጅ ከየት ወዴት እንደሚወናጨፍ፤ ሚዛን እንዴት እንደሚጠበቅ ወዘተ... በተመለከተ ገለፃ ማድረግ፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች:-

- ትናንሽ ቀለበቶች

- የአግድም መዝለያ ቦታ
- ፊሽካ
- ፖስተሮች ሥዕሎች

ክትትልና ግምገማ፦

- በተለያዩ የሩጫ ዓይነቶች መካከል ያሉ ልዩነቶችን መለየታቸውን ለማወቅ የዕሉፍ ጥያቄዎች መጠየቅ፤
- በተማሩትና በተለማመዱት መሠረት ትክክለኛ የፍጥነት የአረጋገ፣ አወራወርና የአዘላለል ሥልቶችን መጠቀም ስለመቻላቸው እንቅስቃሴዎቹን እንዲሠሩ ማድረግና በምልክታ መገምገም፤
- በሩጫና በዝላይ ዓይነቶች እንቅስቃሴ ወቅት የሰውነት ሁኔታ እንዴት መሆን እንዳለበትና ምክንያቶቹን በቃል ጥያቄ መጠየቅና መረዳታቸውን መገምገም፤
- እያንዳንዱን ተግባር ከመማራቸውና ከመለማመዳቸው አስቀድሞ የእያንዳንዱን ተማሪ ቅድመ መማር ችሎታቸውን መዝግቦ መያዝና ከየክፍል ጊዜ ልምምድ በኋላ ከሚያሳዩት ለውጥ ጋር በማነፃፀር መገምገም፤

**የሰውነት ማገገሚያ
ትምህርት
6ኛ ክፍል**

ምዕራፍ አንድ፡- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፅንሰ ሀሳብ (4 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን አውቀው በተግባር ያውላሉ።
- በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት ለሚያጋጥሙ ጉዳቶች የመጀመሪያ ዕርዳታ አሰጣጥ ዘዴዎችን ተረድተው በተግባር ላይ ያውላሉ።

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • የአካል ብቃት ሊዳብር የሚችልባቸውን ሦስት መንገዶች ይዘረዝራሉ። • እንቅስቃሴን በመደበኛ በኖሮግራም መሥራት አስፈላጊነት ሦስት ነጥቦችን ይዘረዝራሉ። • ስለስፖርታዊ ጉዳቶች ምንነት በራሳቸው ቃላት ይገልጻሉ። • ስፖርታዊ ጉዳት እንዳይደርስ መደረግ ስለሚገባው ጥንቃቄ አራት ነጥቦችን ይዘረዝራሉ። 	<p>1.1 የአካል ብቃት (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>1.1.1 የአካል ብቃት እንዴት ይዳብራል?</p> <ul style="list-style-type: none"> • እንቅስቃሴን በመደበኛ ኖሮግራም የመሥራት፣ አስፈላጊነት <p>1.2 ስፖርታዊ ጉዳቶች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>1.2.1 ምንነት</p> <p>1.2.2 በእንቅስቃሴ ወቅት የሚወሰዱ ጥንቃቄዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የአለቱን ትምህርት ይዘትና ዓላማዎችን ማስተዋወቅ፤ • የአካል ብቃት እንዴት እንደሚዳብርና እንቅስቃሴን በኖሮግራም መሥራት አስፈላጊነቱን መጀመሪያ በጥንድ ከዚያም በቡድን እንዲወያዩበት ማድረግ፤ • ፍሬ ሀሳቦችን በቡድን ተወካይ አማካይነት እንዲያቀርቡ እድል መስጠት፤ • በቀረቡ ሀሳቦች ላይ ተመስርቶ የአካል ብቃት እንዴት እንደሚደዳብርና እንቅስቃሴን በኖሮግራም የመሥራት አስፈላጊነትን ፅንሰ ሀሳቦችን በአጭሩ ገለፃ ማድረግ፤ • የተማሩት ትምህርት መረዳታቸውን በቃል በመጠየቅ ማረጋገጥ፤ • አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት፤ እንዲሁም የአካል ጉዳቱ ዓይነት እንዲሰሩ የማይፈቅድላቸው ከሆነ ተቀራራቢ እንቅስቃሴዎችን እየሰሩ እንዲለማመዱ ማድረግ • ስለፖርታዊ ጉዳቶች ምንነትና በእንቅስቃሴ ወቅት ስለሚወሰዱ ጥንቃቄዎች ፍሬ ሀሳብ የሆኑትን በጥቁር ሰሌዳ ላይ ማስፈር፤ • ተማሪዎች በተዘረዘሩት ፍሬ ሀሳቦች ላይ በቡድን እንዲወያዩ ማድረግና የደረሱበትን ስምምነቶች፣ ለክፍሉ እንዲያቀርቡ ማበረታታት፤ • ተማሪዎች ከሰነዘሩት ሀሳብ በመነሳት ስለስፖርታዊ ጉዳት ምንነት በጥቁር ሰሌዳ ላይ በመዘርዘርና የተዘረዘሩት ጉዳቶች እንዳይከሰቱ መድረግ ስለሚገባቸው ጥንቃቄዎች በውይይት መግለፅ፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ሥዕሎች ፎቶግራፎች
- ቻርት

ክትትልና ግምገማ፡-

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፡ ፊና ክፍል

- የአካል ብቃት የሚዳብርባቸውን መንገዶች እንቅስቃሴ በመደበኛ ነገራትም መሥራት አስፈላጊነት መዘርዘራቸውን በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- የስፖርታዊ ጉዳቶችን ምንነትና በእንቅስቃሴ ወቅት የሚወሰዱ ጥንቃቄዎችን መግለፃቸውን በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ በመጠየቅ ማረጋገጥ፤
- በእንቅስቃሴ ወቅት እራሳቸውን ከጉዳት መጠበቃቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ ሁለት፡-የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች (6 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጠቀሜታና አሠራር አውቀው በተግባር ላይ ያውላሉ፤
- ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን የአካል ብቃት ለማዳበር በፕሮግራም ይሠራሉ፤
- በእንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ይደሰታሉ እንቅስቃሴዎችን በግል ለመሥራት ፍላጎት ያሳያሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<p>ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • የልብና የአተነፋፊስ ብርታት ለማሻሻል ጠቃሚ የሆኑ ቢያንስ 5ቱን እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • 2-3 ደቂቃ በቦታ ላይ ሩጫ በመሮጥ የልብና የአተነፋፊስ ብርታታቸውን ያሳያሉ፤ • የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴን ከ1-1:30 ደቂቃ በመካከለኛ ፍጥነት በመሥራት የልብና የአተነፋፊስ ብርታታቸውን ያሳያሉ፤ • 1200 ሜትርን በመካከለኛ ፍጥነት በ7 ደቂቃ በመሮጥ የልብና የአተነፋፊስ ብርታትን ያሳያሉ፤ • ለጡንቻ ብርታት ጥንካሬ ጠቃሚ የሆኑ አራት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • የጡንቻ ብርታት ጥንካሬ አስፈላጊነትን የሚገልፁ 4 ነጥቦችን ይዘረዝራሉ፤ <p>ከ8-10 ፑሽ አፕ በመሥራት ከወገብ በላይ ያሉትን ጡንቻዎች ጥንካሬ ያሳያሉ፤</p>	<p>2.1 የልብና የአተነፋፊስ ብርታት ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.1.1 በቦታ ላይ ሩጫ</p> <p>2.1.2 ገመድ ዝላይ</p> <p>2.1.3 በመካከለኛ ፍጥነት 800-1200 ሜትር ርቀት ሩጫ</p> <p>2.2 የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት/ ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች (32ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.2.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ፑሽ አፕ • በእጅ መሬት ተመርኩዞ ወደፊት መሄድና መመለስ፤ <p>2.2.2 የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የልብና የአተነፋፊስ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዓይነትና ጠቀሜታ በመጠየቅ ሀሳቦቻቸውን እንዲገልፁ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴዎቹን ትክክለኛ አሠራር በስዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • ተማሪዎችም እያንዳንዱን እንቅስቃሴ በተገቢው ድግግሞሽ ከቀላል ወደ ከባድ በመሸጋገር እንዲሠሩ ማድረግ፤ • እንቅስቃሴዎቹ በሚሰሩበት ጊዜ የትኛው የሰውነታቸው ክፍል እንደተሰማቸው በአተነፋፊስና በልብ ትርታቸው ላይ የታየውን ለውጥና ምክንያቱንም እንዲገነዘቡ መወያየት፤ አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት እንቅስቃሴዎቹን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት፤ እንዲሁም የአካል ጉዳቱ ዓይነት እንዲሰሩ የማይፈቅድላቸው ከሆነ ተቀራራቢ እንቅስቃሴዎችን እየሰሩ እንዲለማመዱ ማድረግ • የጡንቻ ብርታት ጥንካሬን ጠቀሜታና አስፈላጊነት እንዲመረምሩ ማድረግ፤ • የእንቅስቃሴዎችን ዓይነት እንዲለዩ መምህር መራሽ ውይይት ማድረግ፤ • የእንቅስቃሴዎችን አሠራር በተግባር ሠርቶ ማሳየትና ትክክለኛውን አሠራር የሚያሳዩ ስእሎችን በማሳየት አሠራሩን ተማሪዎች ሠርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ስለአሠራራቸው በቂ ግንዛቤ ማስጨበጥ፤ • ተፈላጊውን የጡንቻ ብርታት ጥንካሬ ማምጣት እንዲችሉ በቂ የልምምድ ጊዜ መስጠት፤ <p>አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት እንቅስቃሴዎቹን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት፤ እንዲሁም</p>

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፡ ርዕዮ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ከ10-15 ክፍል አኛ በመሥራት የጀርባና የሆድ ጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት ያሳያሉ፤ • ከ12-13 ጊዜ በቦታ ላይ በመዝለል ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎች ጥንካሬን ያሳያሉ፤ • ከ5-10 ጊዜ በጀርባ ተኝቶ የደኛን ክብደት በመቆጣጠር በውስጥ እግር መግፋትንና መመለስን ሰርተው ያሳያሉ። • የመሳሳብ ችሎታን መሻሻል ጠቀሜታውን 3 ነጥቦችን ይገልጻሉ፤ • የመሳሳብ ችሎታን የሚያሻሽሉ 4-5 አቅስቃሴዎችን ይለያሉ፤ • የመሳሳብ ችሎታቸውን ለማሻሻል የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ሰርተው ያሳያሉ፤ • ከ10-15 ሜ. ደርሶ መልስ ሩጫ በመሮጥ የፍጥነት ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ • ከተለያዩ አቀማመጥ በመጀመር የፍጥነት ሩጫ በመሮጥ የፍጥነትና ቅልጥፍና ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ • ፍጥነትና ቅልጥፍን የሚያሻሽሉ 	<p>የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ ማንሳት /ከርል አኛ/ • በጀርባ ተኝቶ እግርን ማንሳት <p>2.2.3 ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • በቦታ ላይ ዝላይ • ጉልበት ሽብረክ ማድረግና መመለስ • በጀርባ ተኝቶ የደኛን ክብደት መቆጣጠር • ሰፊ እርምጃ በመውሰድ ሽብረክ ብሎ መነሳት <p>2.3 የመሳሳብ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.3.1 ለጀርባ ጡንቻዎችና አጥንት መገጣጠሚያዎች፤ ለጭንፍ ለዳሌ መገጣጠሚያ</p> <ul style="list-style-type: none"> • እግር ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ የእግር ጣቶችን መንካት • ሰውነትን /ወደግራና ቀኝ/ ማዘንበል • በመቆም ሰውነትን ወደ ፊትና ኋላ ማዘንበል፤ <p>2.4 የፍጥነትና የቅልጥፍና ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.4.1 ከ10-15 ሜትር የደርሶ መልስ ሩጫ</p> <p>2.4.2 በመሠናክሎች መካከል መሮጥ</p> <p>2.4.3 ከተለያዩ አቀማመጥ (position)</p>	<p>የአካል ጉዳቱ ዓይነት እንዲሰሩ የማይፈቅድላቸው ከሆነ ተቀራራቢ እንቅስቃሴዎችን እየሰሩ እንዲለማመዱ ማድረግ ለምሳሌ የጀርባ ጉዳት ያለባቸው በጎን ተኝተው እግርን የማጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴን ይሰራሉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • • በጀርባ ተኝቶ ጉልበትን በማጠፍ በውስጥ የእግር ክፍል የደኛን የሰውነት ክብደት በመቆጣጠር ወደላይ መግፋትና መመለስ • እጅ በወገብ ላይ በማድረግ አንድ እግርን ወደፊት ከፊት አድርጎ ወደታች ዝቅና ከፍ በማለት መስራት • የመሳሳብ ችሎታ በእለት ተዕለት የሥራ ተግባር ውስጥ ያለውን ጠቀሜታ በማወያየት ማስረዳት፤ • የተለያዩ የሰውነት ክፍልን የመሳሳብ ችሎታ ለማሻሻል የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎችን በራሳቸው የአሰራር ስልት ተጠቅመው እንዲሞክሩ ጊዜ መስጠት፤ • የመሳሳብ ችሎታን የሚያሻሽሉ ለዚህ ክፍል ደረጃ የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሠራር ሰርቶ ማሳየት፤ መደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ በመተንተን ማስረዳት፤ • ትክክለኛውን አሠራር የሚያሳዩ ሥዕሎችን ማሳየት • ተማሪዎችንም እያንዳንዱን እንቅስቃሴ በተገቢው ሁኔታ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • የፍጥነትና የቅልጥፍና ችሎታን በዕለት ተዕለት የሥራ ተግባር ውስጥ በሚኖረው ጠቀሜታ ላይ ማወያየት፤ • ለዚህ ክፍል የተመረጡትን የፍጥነትና ቅልጥፍና የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን አሠራር በገለፃ ማብራራትና ሠርቶም ማሳየት፤ • በተፈለገው ፍጥነት ደጋግመው እንዲሰሩ ማድረግ፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 6ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> ሦስት የእንቅስቃሴ ዓይነቶችን ይዘረዘራሉ ባህሪያቸውን ያስረዳሉ፤ በፍጥነት በሜዳ ላይ የተበተኑ ትናንሽ ሶችን በመልቀም ችሎታቸውን ያሳያሉ 	<p>ፍጥነት ሩጫ</p> <p>2.4.4 የተበተኑ ትናንሽ ሶችን ፈጥኖ የመልቀም ጨዋታ</p>	<ul style="list-style-type: none"> በሜዳ ላይ የተበተኑ ትናንሽ ሶችን ፈጥነው ብዙ እንዲለቅሙ በማወዳደር እንዲጫወቱ ማድረግ
የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> በአካባቢው የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችንና ጭፈራዎችን ይዘረዝራሉ፤ በአካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችንና ጭፈራዎችን በጋራ ይጫወታሉ፤ 	<p>2.5 የባህላዊ ጭፈራዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.5.1 በአካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች ጨዋታዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> በአካባቢው የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች ጨዋታዎችን በጋራ እንዲጫወቱ እድል መስጠት፤ የተሻለ የሚሠሩት ለክፍሉ እንዲያሳዩ በማድረግ ሌሎቹም በተመሳሳይ እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ ከቤተሰቦቻቸውና ከአካባቢያቸው ጠይቀው በመምጣት ለንደኞቻቸው እንዲቀርቡ የቤት ሥራ መስጠት፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች:-

- ከትምርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ሥዕሎች፣ ፎቶዎች፤
- ሰዓት፣ መዝለያ ገመድ፤
- ዘንግ

ክትትልና ግምገማ:-

- ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን የአካል ብቃት/የልብና የአተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት/ጥንካሬ የመሳሰሉ ችሎታና የፍጥነትና ቅልጥፍና ማዳበራቸውን ቴስት በመስጠት ማረጋገጥ፤
- የአካል ብቃት ዓይነቶችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በየዘርፉ መዘርዘራቸውን በጽሑፍ ጥያቄ በመጠየቅ ማረጋገጥ፤
- የብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት፣ የቅልጥፍና ፍጥነት እና የመተጣጠፍ ችሎታ መገምገሚያ 4 ቴስቶች በመጠቀም ቅድመ-ትምህርት ደረጃቸውን በመመዘዝ ትምህርት ካጠናቀቁ በኋላ ተመሳሳይ ቴስቶችን በመጠቀም መለካትና የመጣውን መሻሻል በማነፃፀር መገምገም፤
- በባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች በፍላጎት መሰርታቸውን በመልከታ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ ሦስት፡- የጅምናስቲክ መሠረታዊ ክህሎት (6 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ሚዛን የመጠበቅ፣ ዘሎ የማረፍ ክብደት የማስተላለፍ ችሎታውን በማዳበር በተግባር ሠርተው ያሳያሉ።
- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ዘሎ የማረፍን በተግባር ሠርተው ያሳያሉ።
- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን ሚዛን ማስተላለፍን ሠርተው ያሳያሉ።
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሆድ በማረፍ ሠርተው ያሳያሉ።

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሚዛን ጠብቀው በክብና በዚግዛግ መሰመር ላይ መራመድን ለ2 ደቂቃ በትክክል ሰርተው ያሳያሉ። • በሁለት እጆች መሬት ተመርኩዞ እግሮችን በክርን ላይ በማድረግ ሚዛን መጠበቅን ለሦስት ሰከንድ በትክክል ሰርተው ያሳያሉ። <ul style="list-style-type: none"> • አግዳሚ/ሣጥን/ ላይ በሁለት እግር ተነስቶ በአንድ እግር መቆምና በሁለት እግር ዘሎ ማረፍን በተግባር ሠርተው ያሳያሉ። 	<p>3.1 ሚዛን መጠበቅ (1 ክፍለ ጊዜ) 3.1.1 በክብና በዚግዛግ መስመር ላይ መራመድ፣እጅን ወደ ጎን መዘርጋትና መጠነኛ ክብደት ያላቸውን ነገሮች ይዞ 3.1.2 በሁለት እጅ መሬት ተመርኩዞ ጉልበትን ክርን ላይ በማድረግ (Japanese handstand) ሚዛን መጠበቅ፣ 3.1.3 በመሬት ላይ በተጋደመ ግንድ ላይ እጅን ወደ ጎን ዘርግቶ በመራመድ ሚዛን መጠበቅ፣</p> <p>3.2 ዘሎ ማረፍ (1 ክፍለ ጊዜ) 3.2.1 ከመንደርደር በኋላ በሁለት እግር ተነስቶ አግዳሚ/ሣጥን/ ላይ በአንድ እግር መቆምና በሁለት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ከዚህ ቀደም የተማሩትን ሚዛን መጠበቅ በማስታወስ ስለ አስፈላጊነቱ በቃል ሀሳባቸውን እንዲገልፁ ማድረግ፣ • ተማሪዎች እንቅስቃሴዎቹን በራሳቸው የአሠራር ስልት ተጠቅመው እንዲሠሩ እድል መስጠትና እንቅስቃሴውን ለመሥራት አስፈላጊ የሆኑ የሰውነት ሁኔታዎችን እንዲናገሩ ማበረታታት፣ • ከተማሪዎች መካከል የተሻለ የሚሰሩ ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ስለአሠራሩ ተገቢውን ግንዛቤ እንዲጨብጡ ማድረግ፣ • ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል እንቅስቃሴዎቹን እርስ በርስ እየተማማሩ ደጋግመው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፣ • የእንቅስቃሴውን አሠራር ቅደም ተከተል ጠብቀው በትክክል መሥራታቸውን በመዘዋወር ክትትል ማድረግና ስህተቶችን ማረጋገጥ፣ • አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት እንቅስቃሴዎቹን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት፣ እንዲሁም የአካል ጉዳቱ ዓይነት እንዲሰሩ የማይፈቅድላቸው ከሆነ ተቀራራቢ እንቅስቃሴዎችን እየሰሩ እንዲለማመዱ ማድረግ አካል ጉዳተኞች ፅንደ አካል ጉዳት አይነታቸው መስራት የሚፈቅድላቸውን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት እንዲሁም መስራት የማይፈቅድላቸውን ተቀራራቢ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ። • ለጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዘሎ ማረፍ አስፈላጊነት ላይ እንዲወያዩ ማድረግና ሀሳባቸውን በቃል እንዲናገሩ እድል መስጠት፣ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ መስጠትና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፣

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፡ ሪፍ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ለእንቅስቃሴው አስፈላጊ የሆኑ ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይገልጻሉ፤ • ትክክለኛውን የአሰራር ዘዴ ተጠቅመው ወደኋላ መንከባለልን 2 ጊዜ በተግባር ሰርተው ያሳያሉ፤ • እንቅስቃሴውን በትክክል ለመስራት አስፈላጊ የሆኑ ቃላት የሰውነት ሁኔታዎችን ይገልጻሉ፤ • ነጠላ አግዳሚ ላይ ተስቦ በሆድ ማረፍን በትክክል ሰርተው ያሳያሉ፤ • እንቅስቃሴውን በትክክል ለመስራት አስፈላጊ የሆኑ ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይገልጻሉ፤ 	<p>እግር ዘሎ ማረፍ</p> <p>3.3 ክብደትን ማስተላለፍ (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>3.3.1 ወደ ኋላ መንከባለል</p> <p>3.4 የመሣሪያ ጅምናስቲክ (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>3.4.1 ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተስቦ በሆድ ማረፍ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት እንቅስቃሴውን ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ • ከዚህ ቀደም የተማሩትን ወደፊት የመንከባለል እንቅስቃሴ በክለሳ መልክ እንዲያስታውሱ ማድረግና አስፈላጊ የሆኑ የሰውነት ሁኔታዎችን እንዲገልፁ ማድረግ፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ ወይም ከተማሪዎች መካከል የተሻለ የሚሠሩ ሰርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ስለአሠራሩ ግንዛቤ እንዲጨብጡ ማድረግ፤ • ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር ቅደም ተከተል ጠብቀው ስለመስራታቸው ቡድኖችን እንዲፎካከሩ በማድረግ ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ • ከዚህ ቀደም የተማሩትን የመሣሪያ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በክለሳ መልክ እንዲያስታውሱ ማድረግና እንቅስቃሴውን በአግባቡ ለማከናወን አስፈላጊ የሆኑ የሰውነት ሁኔታዎችን እንዲገልፁ ማድረግ፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ መስጠትና በተግባር ሰርቶ በማሳየት ግንዛቤ እንዲጨብጡ ማድረግ፤ • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት የእንቅስቃሴውን አሠራር ቅደምተከተል ጠብቀው እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማድረግና ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • እንቅስቃሴውን በሚሠሩበት ወቅት የተሻለ የሚሠሩትን ተማሪዎች እንዲያሳዩ ማድረግና ስህተቶችን ማረም፤ • አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት እንቅስቃሴዎቹን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት፤ እንዲሁም የአካል ጉዳቱ ዓይነት እንዲሰሩ የማይፈቅድላቸው ከሆነ ተቀራራቢ

የሰውነት ማጎልመኛ ትምህርት: 6ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
		<p>እንቅስቃሴዎችን እየሰሩ እንዲለማመዱ ማድረግአካል ጉዳተኞች ፅንደ አካል ጉዳት አይነታቸው መስራት የሚፈቅድላቸውን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት እንዲሁም መስራት የማይፈቅድላቸውን ተቀራራቢ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።</p>

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ትናንሽ ስራዎች
- ነጠላ አግዳሚ ዘንግ
- ፍራሾች
- ገመድ
- ክብና በቀጥታ የተሰመሩ መስመሮች

ክትትልና ግምገማ፡-

- ዘሎ ማረፊያ ማዛን መጠበቅ በእለት ተእለት እንቅስቃሴ ያለውን ጠቀሜታ እንዲገልፁ የቃልና የጽሑፍ ጥያቄ በመጠየቅ ማረጋገጥ፤
- ወደኋላ ለመንከባለል መስረታዊ የሆኑ ቴክኒኮችን እንዲዘረዝሩ የቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- ትክክለኛ የአሠራር ዘዴን ተጠቅመው በሁለት እጅ መሬት ተመርኩዞ ጉልበትን ክርን ላይ በማድረግ ማዛን መጠበቅን በክብና በዝናዛግ መስመር ላይ መጨድን ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ በምልክታ ማረጋገጥ፤
- በነጠላና አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነታቸውን ተቆጣጥረው ተስበው በሆድ ማረፊያን መሥራት መቻላቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ አራት፡- የኳስ ጨዋታዎች መሠረታዊ ክህሎት (7ክፍል ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የማንጠር ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ በተክክል ማንጠርን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በጨዋታ ተሳትፎ ወቅት ከጓደኞቻቸው ጋር የመቻቻልና የመረዳዳት ሠርተው ያሳያሉ፤
- በጨዋታዎች ውስጥ በመሳተፋቸው ይደሰታሉ።

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመግር ማስተማር ክንዎዎች
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ኳስ በማንጠር 10 ሜትር ርቀት በእርምጃ ይነዳሉ • ኳስ የማንከባለልና የማንጠር መሪ ጨዋታዎችን ይጫወታሉ፤ • የጨዋታ ሕጎችን በጋራ በማውጣትና በማክበር ይጫወታሉ፤ 	<p>4.1 ማንጠር (7 ክፍል ጊዜ)</p> <p>4.1.1 በቦታ ላይ ማንጠር</p> <p>4.1.2 በማንጠር የተወሰነ ርቀት በእርምጃ መሄድ፤</p> <p>4.1.3 በተለያዩ እጅና ከፍታ ማንጠር</p> <p>4.1.4 ፍጥነት በመጨመር ማንጠር፤</p> <p>4.1.5 ኳስ የማንጠር መሪ ጨዋታዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በሚያውቁት መንገድ ኳስ እንዲያነጥሩ እድል መስጠት፤ • ትክክለኛውን የኳስ አነጣጠርን በሥዕልና በተግባር ማሳየት፤ • በማንጠር የተወሰነ ርቀት እንዲሄዱ ማድረግ፤ • ቀስ በቀስ ርቀት እየጨመሩ በፍጥነት እያነጠሩ እንዲሄዱ ማድረግ • በማንጠር መሄድን የሚያሳዩ ሥዕሎችን / ፖስተሮችን/ ማሳየት፤ • መሪ ጨዋታዎችን ማጫወት፤ • በተሻለ መንገድ ተጠቀመው ማንጠር የተሻለ የሚሠሩትን ተማሪዎች በመለየት ለሌሎች በማሳየት እነርሱን ተከትለውና አሻሽለው እንዲሠሩ ማድረግ፤ • ትክክለኛውን አሠራር ማሳየት፤ ስዕሎችንም በማሳየት ተገቢ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ማድረግ፤ • ከትንሽ ርቀት ጀምረው ቀስ በቀስ ፍጥነት እየጨመሩ ማንጠርን ክህሎቶችን ደጋግመው በመለማመድ እንዲያሻሽሉ ማድረግ፤ • ኳስ የማንጠር መሪ ጨዋታዎችን እንዲጫወቱ የተወሰነ ጊዜ መስጠት • አካል ጉዳተኛ ተማሪዎች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት እንቅስቃሴዎቹን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት፤ እንዲሁም የአካል ጉዳቱ ዓይነት እንዲሰሩ የማይፈቅድላቸው ከሆነ ተቀራራቢ እንቅስቃሴዎችን እየሰሩ እንዲለማመዱ ማድረግ ለምሳሌ- በእግር መንቀሳቀስ የማይችሉ ከሆነ ተቀምጠው ወይም ግርግዳ ላይ በማንጠር ፣ የእጅ ጉዳት ከሆነ በእግር እየመቱ ወዘተ ማሳተፍ

የማስተማሪያ መሳሪያዎች፡-

- የማንጠርን ተግባራት የሚያሳዩ ሥዕሎች ፎቶግራፎች
- የተለያዩ መጠን ያላቸው የሚነጥሩ ኳሶች
- ፊሽካ

ክትትልና ግምገማ፦

- ኳስ የማንጠርን መሠረታዊ ተክኒኮች መለየታቸውን በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- በመሪ ጨዋታዎች ተሳትፎ ቴክኒኮችን በትክክል መጠቀማቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ አምስት- ባህላዊ ስፖርቶች (3ክፍለ ጊዜ) ክምራት የሚጠበቁ ውጤቶች- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፤

- ከሀገራችን ባህላዊ ስፖርቶች ጋር በመተዋወቅ ስለ ባህላችን ግንዛቤ ያዳብራሉ፤
- በባህላዊ ስፖርቶች እንቅስቃሴ በመሳተፍ የእጅና የዓይን ቅንጅታቸውን ያሻሽላሉ፤
በጨዋታዎቹ በመሳተፍ ይደሰታሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዋኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • የገና ጨዋታን ምንነት በአጭሩ ይገልጻሉ 	5.1 የኮርቦ ጨዋታ <ul style="list-style-type: none"> • ሁለት ለሁለት ሆኖ የኮርቦ ጨዋታ 	<ul style="list-style-type: none"> • የኮርቦ ጨዋታ መሰረታዊ የአጨዋወት ደንቦችን ማስረዳትና

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት: 6ኛ ክፍል

<ul style="list-style-type: none"> • ሁለት ለሁለት እና ሶስት ለሶስት ሆነው በትናንሽ ጎሎች የገና ጨዋታ ይጫወታሉ፤ • የኮርቦ ጨዋታ ሶስት መሰረታዊ ህጎችን ይዘረዝራሉ፤ • የገና ጨዋታ ሶስት የአጨዋወት ደንቦችን ይገልጻሉ፤ 	<p>5.2 የገና ጨዋታ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2ለ2 እና 3ለ3 የገና ጨዋታ 	<p>ሁለት ለሁለት ሆነው አንዱ አሽከርካሪ ሌላው ወርዋሪ ሆነው እንዲጫወቱ ማድረግ፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • ስለ ገና ጨዋታ አጨዋወት ደንብ እና ስለ ጥንቃቄ መርሆዎች ማስረዳት • ተማሪዎችን 2 ለ2 እና 3 ለ 3 አድርጎ በቡድን እየከፋፈሉ እንዲጫወቱ ማድረግ
---	---	--

የማስተማሪያ መሳሪያዎች

ከእንጨት ወይም ከኮንዲዩት የተሰሩ ቀለበቶች፣ የተለያዩ መጠን ያላቸው የጨርቅ ልዩ ልዩ ጠፍጣፋ ጣውላዎች

ክትትልና ግምገማ

ተሳተፎአቸውን በምልክታ መከታተል

ስለ መሰረታዊ ህጎች የቃል ጥያቄዎችን በመጠየቅ

ስለ መሰረታዊ ህጎች የቃል ጥያቄዎችን በመጠየቅ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፡ ፊና ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> የእንቅስቃሴውን ጠቀሜታ ሁለት ነጥቦች ይገልጻሉ፤ የእንቅስቃሴዎቹን ትክክለኛ አሠራርና ጠቀሜታን ሦስት ነጥቦችን ይዘረዝራሉ፤ ከመቆም ከመራመድ በኋላ ከፍታ ዝላይ ይዘላሉ፤ የእጅና የእግር እንቅስቃሴያቸውን አስተባብረው የመቀስ ዝላይን በትክክል ይዘላሉ፤ የመቀስ ዝላይ የአዘላል ስልትን ተጠቅመው ክፍታ ዝላይ ይዘላሉ፤ በመቀስ በስሌስና ከፍታ ዝላይ በፍላጎት ይሳተፋሉ፤ የዝላይ ርቀትና ከፍታን ይለካሉ፤ 	<p>5.3 የዝላይ ተግባራት (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>5.3.1 ከፍታ ዝላይ</p> <ul style="list-style-type: none"> ከመቆም ከመራመድ በፍጥነት ከመንደርደር 	<ul style="list-style-type: none"> በመቆም ትናንሽ ኳሶችን በአንድ እጅ በመግፋት እንዲወረውሩ ጊዜ መስጠትና ወደ ዕለቱ ይዘት ማለትም ትናንሽ ኳሶችን ወደጎን በመንሸራተት በመግፋት መወርወርን ማሠራት፤ ከመቆም የስሌስ ዝላይ ሁሉም ተማሪዎች ደጋግመው በመሥራት እስኪችሉ ድረስ ማሠራት፤ ከመቆም በአንድ እግር ተነስቶ ከፍታ ዝላይን በራሳቸው መንገድ እንዲዘሉ ማድረግ፤ ከተወሰኑ ሙከራዎች በኋላ ከመራመድ በኋላ እንዲዘሩ ማድረግ። በሚዞሩበት ጊዜ የሰውነት ክፍሎች እንዴት እንደሚንቀሳቀሱ፤ የእግር መሬትን የመግፋት ሁኔታ እንዴት መሆን እንዳለበት በአስተራረፍ ጊዜ እንዴት መሆን እንዳለበትና ምክንያቶቹን ጥያቄዎችን በሚገባቸው መልክ ማቅረብና ውይይት ማካሄድ፤ በውይይት ወቅት በትክክል መልስ የሚሰጡ ተማሪዎች እያብራሩ ሠርተው እንዲያሳዩ ማድረግና የከፍታ ዝላይንና አስተራረፍን በትክክል ለማከናወን አስፈላጊ የሰውነት ሁኔታዎችን ለምሳሌ ወደ ላይ ለመፈናጠር እጅ እንዴት እንደሚወናጨፍ፤ እግር መሬትን እንዴት መግፋት እንደለበት ገለፃ ማድረግ፤ እግርን በመጠፍ ከላይ የአዘላል ስልት የተመረጡ እንቅስ ቃሴዎችን ሁሉም ተማሪዎች ደጋግመው መሥራት እስኪችሉ ድረስ እንዲለማመዱ ማድረግ፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ሰዓት
- የከፍታ ዝላይ ቋሚና አግዳሚ
- ክብደት ያላቸው ትናንሽ ኳሶች
- የሩጫ፣ የውርወራን የዝላይ ተግባራትን የሚያሳዩ ሥዕሎች፣ ፎቶዎች፤

ክትትልና ግምገማ፡-

- በመካከለኛ ፍጥነት ሩጫ ትናንሽ ኳሶችን ወደጎን በመንሸራተት መወርወርን የከፍታ ዝላይ አሠራሮችና ጥቅም መለየታቸውን የቃል ጥያቄ ማቅረብ፤
- በመካከለኛ ፍጥነት 1200ሜ መሮጣቸውን በምልክታ ማረጋገጥ
- በእንቅስቃሴዎቹ በፍላጎት መሳተፋቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤
- የከፍታ ዝላይ ችሎታቸው መሻሻሉን ውጤታቸውን በቅማድሚያና ከተማሩ በኋላ በመመዝገብ መገምገም፤
- በመካከለኛ ፍጥነት ሩጫ ሙከራዎችን በመስጠትና ሰዓቱን በመመዝገብ በውጤታቸው መሻሻል ትክክለኛ አራራጥ መጠቀማቸውን ማረጋገጥ፤
- ትናንሽ ኳሶችን ወደጎን በመንሸራተት እንድ አሎሎ መወርወር መቻላቸውን ተደጋጋሚ ሙከራ በመስጠት በምልክታ ማተጋገጥ፤

**የሰውነት ማገገሚያ
ትምህርት**

7ኛ ክፍል

ምዕራፍ አንድ፡- የሰውነት ማግኘት ትምህርት ጽንሰ ሀሳብ (4 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የኤች አይቪ ኤድስን መተላለፊያ መንገዶችንና በእንቅስቃሴ ወቅት መደረግ የሚገባቸውን ጥንቃቄዎች ተረድተው ራሳቸውን ይጠብቃሉ።
- የስፖርታዊ ጨዋነት ምንነትና መርሆዎችን ተገንዝበው ይተገብራሉ፤
- ለነስርና ለደም መፍሰስ የሚደረጉ የመጀመሪያ ደረጃ ዕርዳታ አሰጣጥ ተግባራዊ ያደርጋሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማ ክንዎዬዎች
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • በእንቅስቃሴ ወቅት የደም ንክኪ እንዳይፈጠር መደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ በመረዳት ይዘረዝራሉ፤ • ስፖርታዊ ጉዳቶች ምንነትና የመጀመሪያ እርዳታ አሰጣጥን ተገንዝበው ይተገብራሉ፤ • ነስርና የደም መፍሰስ ሲከሰት የሚወሰደውን አራት ጥንቃቄና የመጀመሪያ እርዳታ ይገልጻሉ፤ • በነስርና በደም መፍሰስ ጊዜ የሚሰጠውን የመጀመሪያ እርዳታ በተግባር ያሳያሉ፤ 	<p>1.1 ኤች አይ ቪ ኤድስ (2ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • በእንቅስቃሴ ወቅት ኤች አይቪ ኤድስ እንዳይተላለፍ መደረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች፤ <p>1.2 ስፖርታዊ ጉዳቶች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>1.2.1 ለነስርና ለደም መፍሰስ</p> <p>3.2.1 1.2.2 የመጀመሪያ እርዳታ አሰጣጥ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የእለቱን የትምህርት ይዘትና ዓላማ ማስተዋወቅ፤ • የኤች አይ ቪ ኤድስ መተላለፊያ መንገዶችን እንዲናገሩ ጥያቄ መጠየቅ፤ • በእንቅስቃሴ ወቅት ኤች አይ ቪ ኤድስ እንዳይተላለፍ መደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ በቡድን ተወያይተው እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ • የእንዳንዱ ቡድን ተወካይ ፍሬ ሀሳቦችን እንዲያቀርብ ማድረግ፤ • በተማሪዎች ሀሳቦች ላይ ተመርኩዞ መደረግ ስላለበት ጥንቃቄ ገለፃ ማድረግ፤ • ትምህርቱን መረዳታቸውን የቃል ጥያቄ በማቅረብ ማረጋገጥ፤ • አንድ የክፍል ጓደኛቸው ነስር ቢያጋጥመው እንዲሁም በእጅ ወይም በእግር ላይ መድማት ቢያጋጥመው ምን እርዳታ ሊሰጡ እንደሚችሉ በቅደም ተከተል በጥያቄና መልስ ማወያየት፤ • ለሚያቀርቡት ሀሳብ ምክንያቱን እንዲገልፁ ማድረግ፤ ለነስርና ለደም መፍሰስ የሚሰጠውን የመጀመሪያ እርዳታ በየተራ ማሳየትና አስፈላጊውን ቁሳቁስ በመጠቀም እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • ከት/ቤት የቀይመስቀል ክበብ አባላት ተማሪዎችን በመጋበዝ ለነስርና ለደም መፍሰስ የመጀመሪያ ዕርዳታ አሰጣጥ እንዲያሳዩና እንዲያስረዱ አብረውም እንዲለማመዱ ማድረግ፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸውን ሥዕሎች
- ለነስርና ለደም መፍሰስ የመጀመሪያ እርዳታ አሰጣጥ የሚያስፈልጉ መሣሪያዎች እንደ ፋሻ፣ንፁህ ጨርቅ፣

ክትትልና ግምገማ፡-

- ነስርና ለደም መፍሰስ መሰጠት ያለበትን የመጀመሪያ ዕርዳታ እንዲዘረዝሩ በቃል ጥያቄዎችና የክፍል ሥራ በመስጠት ማረጋገጥ፣ ተግባራዊ ማድረጋቸውን በምልከታ ማረጋገጥ፣
- በእንቅስቃሴዎች ወቅት ኤች አይቪ ኤድስ እንዳይተላለፍ መደረግ ያላቸውን ጥንቃቄዎች እንዲገልጹ በጽሑፍ ጥያቄዎች መረጋገጥ፣

ምዕራፍ ሁለት፡- የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች (7 ክፍለ ጊዜ)

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጠቀሜታና አሠራር ተገንዝበው በተግባር ላይ ያውላሉ፤
- ለክፍል ደረጃው የሚፈለገውን የአካል ብቃት ለማዳበር እንቅስቃሴዎችን በኖሮግራም ይሠራሉ፤
- የአካል ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በፍላጎት ይሠራሉ።

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<p>ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ለማሻሻል ጠቃሚ የሆኑ 6ት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ገመድ ዝላይን ከ1:30-2 ደቂቃ በመሥራት የልብና የአተነፋፈስ ብርታቸውን ያሳያሉ፤ • ከ2-3 ደቂቃ በበታ ላይ በመሮጥ የልብና የአተነፋፈስ ብርታታቸውን ያሳያሉ፤ • 1600 ሜትርን በመካከለኛ ፍጥነት በ8 ደቂቃ ሮጦ በመጨረሻ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ያሳያሉ፤ • የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን አሠራር በተግባር ያሳያሉ፤ • የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት ለማዳበር ጠቃሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ 	<p>2.1 የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.1.1 በበታ ላይ ሩጫ</p> <p>2.1.2 ገመድ ዝላይ</p> <p>2.1.3 በመካከለኛ ፍጥነት 1600 ሜ. ርቀት ሩጫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ምን ማለት እንደሆነና ከዚህ በፊት ከተማሩት ውስጥ ለአካል ብቃት ዘርፍ ጠቃሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን በማስታወስ እንዲገልፁ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማወያየት፤ • ተማሪዎች በራሳቸው የአሠራር ስልት ተጠቅመው እንዲሰሩ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ መስጠትና በተግባር ስርቶ ማሳየት፤ • በእንቅስቃሴው ሁሉም ተማሪ እንዲሳተፍ ማድረግና ደጋግመው እንዲሰሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ከተማሪዎች መካከል የተሻለ የሚሰሩትን ስርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ስህተታቸውን እንዲለዩና እንቅስቃሴውን ሲሰሩ የእጅና እግር ቅንጅትን አቀናጅተው ደጋግሞ እንዲሰሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን በተገቢው ድግግሞሽና ጫና በየክፍለጊዜው እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር ይጠቅማሉ የሚሏቸውን ሌሎች እንቅስቃሴዎችን በመጠየቅና ተጨማሪ መፅሀፍን በመጠቀም ዘርዝረው እንዲያቀርቡ በተናጠል ወይም በቡድን የቤት ሥራ መስጠት፤ • እንቅስቃሴዎችን በሚሰሩበት ወቅት ክትትል በማድረግ ለስህተቶች እርማት መስጠት፤
<ul style="list-style-type: none"> • የጡንቻ ብርታትን/ጥንካሬን የሚያዳብሩ 5 እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ 	<p>2.2 የጡንቻ ጥንካሬ ብርታት ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.2.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የጡንቻ ጥንካሬ ብርታት ምንነትን እና በትምህርት ቤት ውስጥም ሆነ ከትምህርት ቤት ውጭ ባሉት ተግባራት ላይ እንዴት ሊጠቀሟቸው እንደሚችሉ

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ከ13-15 ጊዜ ወንዶች፣ ከ10-13 ጊዜ ሴቶች በመሥራት የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታትን ያሳያሉ፣ • የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ከ14-16 ጊዜ ወንዶች ከ12-14 ጊዜ ሴቶች ደጋግመው በመሥራት የጡንቻ ጥንካሬን/ብርታትን ያሳያሉ፣ • ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ከ18-20 ጊዜ ደጋግመው በመሥራት የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታትን ያሳያሉ። ▪ የመሳሳብ ችሎታን ለማሻሻል ጠቃሚ የሆኑ 5 እንቅስቃሴዎችን ይለያሉ፣ ▪ የመሳሳብ ችሎታን ለማሻሻል የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሠራር ሁለት ነጥቦችን ይገልጻሉ፣ ▪ እንቅስቃሴዎቹን በተግባር ሠርተው ያሳያሉ፣ 	<p>ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ፑሽ አኘ • ፑል አኘ <p>2.2.2 የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከርል አኘ • በደረት ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ማንሳት • በጀርባ ተኝቶ እግር ማንሳት <p>2.2.3 ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • በቦታ ላይ ዝላይ • ደረጃ መውጣትና መውረድ <p>2.3 የመሳሳብ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.2.4 ሰውነትን ወደፊት፣ ወደኋላ፣ ወደግራና ቀኝ ማዘንበል፣</p> <p>2.2.5 እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ የእግር ጣትን መንካት፣</p> <p>2.2.6 እራስን ወደተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል፣</p>	<p>ጥያቄ ማቅረብና በሚያቀርቡት ሀሳብ ላይ መወያየት፣</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከዚህ በፊት በታችኛው የክፍል ደረጃ ላይ የተማሩትን እንዲያስታውሱ ማድረግና የጡንቻ ጥንካሬ ብርታት ለማዳበር ይጠቅማሉ የሚሏቸውን እንቅስቃሴዎች በተግባር ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፣ • የእንቅስቃሴዎቹን ትክክለኛ አሰራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ መስጠትና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፣ • የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን በየክፍለጊዜ በተገቢው የድግግሞሽ መጠን እየሰሩ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠትና ስህተቶችን ማረም፣ • በዓላማው የተጠቀመውን ለውጥ እንዲያመጡ በክፍለጊዜው ከሚለማመዱት ውጭ በአካባቢያቸው እንቅስቃሴዎቹን ደጋግመው መሥራት እንዲችሉ የሌት ሥራ መስጠትና ዓላማና ጠቀሜታውንም ማሥረዳት፣ • የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን አዘውትሮ መሥራት በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ምን ጠቀሜታ እንዳለው መጠየቅና ማወያየት፣ • የመሳሳብ እንቅስቃሴዎች ናቸው ብለው የሚያስቧቸውን እንዲዘረዝሩና በተግባር እየሰሩም የዚህ የሰውነት ክፍል ነው ብለው እንዲገልፁ የቡድን ሥራ መስጠት፣ • ከሙከራ በኋላ ያገኛቸውን እንቅስቃሴዎች ለክፍሉ እንዲያሳዩና ለየትኛው የሰውነት ክፍል እንደሆነም እንዲያሰረዱ ማድረግ፣ • ባቀረቧቸው እንቅስቃሴዎች ላይ ውይይት በማድረግ የተመረጡትን እንቅስቃሴዎች በየክፍለጊዜ በተገቢው የጊዜ ርዝመትና የድግግሞሽ መጠን እየሰሩ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠትና ስህተቶችን ማረም፣ ይኸውም እንቅስቃሴዎችን በሚለማመዱበት ጊዜ በዝግታ እንጂ በፍጥነት መሥራት

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ፍጥነትና ቅልጥፍን ለማዳበር ጠቃሚ የሆኑ ሦስት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ከ10-15 ሜ. ርቀትን በፍጥነት በመሮጥ የፍጥነት ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ • በመስናክሎች መካከል አቅጣጫዎችን እየተቀያየሩ በፍጥነት በመሮጥ የቅልጥፍና ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ • በአካባቢው የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችንና ጭፈራዎችን ይዘረዝራሉ፤ • በአካባቢው የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችንና ጭፈራዎችን በጋራ ይጫወታሉ፤ 	<p>2.4 የፍጥነትና የቅልጥፍና ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.4.1 ከ10-15 ሜ. ደርሶ መልስ ሩጫ፤</p> <p>2.4.2 በመስናክሎች መካከል ሩጫ፤</p> <p>2.4.3 ከተለያዩ አቅማመጥ (position) በመጀመር የፍጥነት ሩጫ፤</p> <p>2.5 የባህል ጭፈራዎች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.5.1 በአካባቢው የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች</p>	<p>እንደሌለባቸው፤</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከተሳቡ በኋላ ለተወለኑ ሰከንዶች ይዞ መቆየት አስፈላጊ መሆኑን፤ • በየቀኑ መሥራት እንዳለባቸው ወዘተ በገለፃ ማስረዳት፤ • ፍጥነትና ቅልጥፍን ለማዳበር ከዚህ በፊት የተማሯቸውን እንቅስቃሴዎች እንዲያስታውሱና ለመዘርዘር እንዲሞክሩ እንዲሁም በዕለታዊ ሕይወት ውስጥ ያለውን ጠቀሜታ እንዲገልጹ መጠየቅና ውይይት ማድረግ፤ • የእንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሠራር በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • የተመረጡትን እንቅስቃሴዎች በበቂ መጠን ሁሉም ተማሪዎች ደጋግመው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው ተሳታፊ እንዲሆኑ ሁኔታዎችን ማመቻቸትና ስህተቶችን ማረም፤ • በተግባራዊ ልምምድ ወቅት ቀስ በቀስ እየጨመረ ሂደት የተፈለገውን ርቀት ሙሉ ለሙሉ እስከሚሮጡ ድረስ እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • በመስናክሎች/በምልከቶች/ መካከል ያለውን ርቀት በማጥበብና በመጨመር እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • በአካባቢው የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን በጋራ እንዲጫወቱ እድል መስጠት፤ • የተሻለ የሚሠሩት ለክፍሉ እንዲያሳዩ በማድረግ ሌሎችም በተመሳሳይ እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሌሎች የብህል ጭፈራዎችና ጨዋታዎችን ከቤተሰቦቻቸውና ከአካባቢያቸው ጠይቀው በመምጣት ለንደኞቻቸው እንዲያቀርቡ የቤት ሥራ መስጠት፤ • የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድገፍ መስጠት፤ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ የማይፈቅድላቸውን ተቀራራቢ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
		•

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ፖስቶችና ሥዕሎች፤
- ኮን/ኮንፕላስቲክ ወረቀት ወዘተ... የተሠራ ለምልክትነት የሚያገለግል
- የመዝለያ ገመዶች
- መሰናክሎች
- ዘንግ
- ባህላዊ አልባሳት

ክትትልና ግምገማ፡-

- ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን የአካል ብቃት /የልብና የአተነፋፊስ ብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ፣ ብርታት፣ የመሳሰሉ ችሎታ የፍጥነትና ቅልፍና/ ማዳበራቸውን ቴስት በመስጠት ማረጋገጥ፤
- የልብና አተነፋፊስ ብርታት ለማሻሻል ጠቃሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፤
- የልብና አተነፋፊስ ብርታትን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ሠርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ፤
- የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት ለማዳበር ጠቃሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፤
- የእንቅስቃሴዎቹን ትክክለኛ አሠራር በተግባር ሠርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ፤
- የመሳሰሉ ችሎታን ለማሻሻል ጠቃሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፤
- የመሳሰሉ ችሎታን ለማሻሻል ጠቃሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን ሠርተው እንዲያሳዩ መጠየቅ፤
- ፍጥነትና ቅልፍናን ለማዳበር ጠቃሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፤
- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በፍላጎት መስራታቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤
- በአካባቢው የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎችን መጫወታቸው በምልክታ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ ሦስት፡- የጅምናስቲክ መሠረታዊ ክህሎት (6 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ በክፍል ደረጃው ዘሎ ማረፍን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ሚዛን መጠበቅን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ክብደት የማስተላለፍ ስልትን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ከመንጠልጠል በኋላ በእጆች መካከል ሾልኮ የማለፍ ስሪትን ሠርተው ያሳያሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመግር ማስተማር ክንዋኔዎች
<p><i>ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ ተማሪዎች፡-</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • በግንባር የመቆምን የእንቅስቃሴ ትክክለኛ አሠራር 2 ነጥብ ይገልጻሉ፤ • መሠረታዊ ቴክኒኮችን በመጠቀም ሚዛናቸውን ጠብቀው 5 ሰከንድ በግንባር መቆምን ሠርተው ያሳያሉ፤ • ጉልበትን አጥፎ በእጅ መቆምን ለ3 ሰከንድ ሠርተው ያሳያሉ፤ • አግዳሚ ወንበር/ሳጥን/ ላይ በትክክል በሁለት እግር ተነስቶ ቁጢጥ ማለትና ዘሎ በሁለት እግር መውረድን ሰርተው ያሳያሉ፤ 	<p>3.1 ሚዛን መጠበቅ/ 2 ክፍለ ጊዜ / 3.1.1 በግንባር መቆም 3.1.2 ጉልበትን አጥፎ በእጅ መቆም፤</p> <p>3.2 ዘሎ ማረፍ (1 ክፍለ ጊዜ) 3.2.1 ከመንደርደር በኋላ በሁለት እግር ተነስቶ አግዳሚ /ሳጥን/ ላይ ቁጢጥ ማለትና ዘሎ በሁለት እግር መውረድ፤</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች እንቅስቃሴውን በራሳቸው የአሠራር ስልት ተጠቅመው እንዲሰሩ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለጻ መስጠትና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • ተማሪዎች በጥንድ እየሆኑ አንዱ ሲሰራ ሌላው ድጋፍ በመስጠት እንቅስቃሴውን ደጋግመው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሰራር ቅደም ተከተል ጠብቀው እንዲሠሩ ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት ማበረታታትና የተሻለ የሚሠሩትን ለክፍሉ ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ • ከዚህ ቀደም የተማሩት ዘሎ ማረፍ እንቅስቃሴን በክለሳ መልክ እንዲያስታወሱ ማድረግና በተግባር እየሰሩ የእንቅስቃሴውን አሠራር ቅደም ተከተል እንዲገልፁ ማድረግ፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለጻ ማድረግና በተግባር ሰርቶ በማሳየት ግንዛቤ ማስጨበጥ፤ • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት እንቅስቃሴውን ተመጣጣኝ በሆነ ድጋግሞሽ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ <p>የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድጋፍ</p>

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<ul style="list-style-type: none"> • በረጅም ወደፊት መንከባለል እንቅስቃሴን ለሁለት ተከታታይ ጊዜ በመሥራት ያሳያሉ። • ለእንቅስቃሴዎች አሠራር ትክክለኛ የሆኑ 2 ነጥቦችን ይገልጻሉ። • በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሠራር 3 ነጥቦች ይዘረዘራሉ። • መሰረታዊ የአሠራር ዘዴን ተጠቅመው ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ ከመንጠልጠል በኋላ በእጆች መካከል መሹለክን ሰርተው ያሳያሉ። 	<p>3.3 ክብደትን ማስተላለፍ (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>3.3.1 በረጅም ወደፊት መንከባለል</p> <p>3.4 የመሣሪያ ጅምርስቲክ (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>3.4.1 ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ ከመንጠልጠል በኋላ በእጆች መካከል መሹለክ።</p>	<p>መስጠት፣ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከዚህ ቀደም የተማሩትን ወደፊት መንከባለል እንቅስቃሴን ነፃ ሆነው በራሳቸው የአሠራር ዘዴ እንዲሠሩ እድል መስጠት። • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በገለፃው መሠረት ተማሪዎችን እንዲሠሩ ማድረግ። • እንቅስቃሴውን በቅርበት በመከታተል አስፈላጊውን እርምጃ መስጠት። • ከዚህ ቀደም የተማሩትን የመሣሪያ ጅምርስቲክ እንቅስቃሴን በክለሳ መልክ እንዲያስታውሱ ማድረግና አስፈላጊ የሰውነት ሁኔታዎችን በቃል እንዲናገሩ ማድረግ። • እንቅስቃሴውን በራሳቸው የአሠራር ስልት ተጠቅመው እንዲሠሩ እድል መስጠት። • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፣ ከተማሪዎች መካከል የተሻለ የሚሠሩትን በተግባር ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ። • ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል እንቅስቃሴውን በሚሠሩበት ወቅት አንዱ ሲሰራ ሌላው ድጋፍ በመስጠት ደጋግመው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት። • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲለማመዱ በማድረግ ስህተቶችን ማረም። • አካል ጉዳተኞች ዕንደ አካል ጉዳት አይነታቸው መስራት የሚፈቅዱላቸውን እንዲሰሩ ተገቢውን ድጋፍ መስጠት እንዲሁም መስራት የማይፈቅዱላቸውን ተቀራራቢ እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ማድረግ።

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ሥዕሎችና ፎቶግራፎች፤
- የጅምናስቲክ ፍራሽ
- አግዳሚ ሣጥን፤
- ነጠላ አግዳሚ ዘንጎች፤
- ጥንድ አግዳሚ ዘንጎች፤

ክትትልና ግምገማ፡-

- ሚዛን ጠብቆ በግንባር መቆምና ጉልበት አጥፎ በእጅ መቆምን ትክክለኛ አሰራር መግለፅ መቻላቸውን በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- ሚዛን ጠብቆ በግንባር መቆምና ጉልበት አጥፎ በእጅ መቆም መቻላቸውን በተግባር እንዲያሳዩ በማድረግ በምልክታ ማረጋገጥ፤
- ሚዛን ጠብቆ በግንባር መቆምና ጉልበት አጥፎ በእጅ መቆም ትክክለኛ አሰራር መግለጻቸውን በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- ከመንደርደር በኋላ በሁለት እግር ተንስቶ አግዳሚ ሣጥን ላይ ቁጠጥ ማለትና ዘሎ በሁለት እግር መውረድ መቻላቸውን በተግባር እንዲያሳዩ በማድረግ በምልክታ ማረጋገጥ፤
- በአግዳሚ /ሣጥን/ ላይ እንቅስቃሴውን ለመስራት አስፈላጊ የሆኑ የአሰራር ዘዴዎችን እንዲዘረዝሩ በቃል /በጽሑፍ/ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- መሠረታዊ የአሰራር ዘዴን ተጠቅመውና ሚዛን ጠብቀው በረጅም ወደፊት መንከባለል መቻላቸውን ሰርተው እንዲያሳዩ መጠየቅና በምልክታ ማረጋገጥ፤
- መሠረታዊ የአሰራር ዘዴውን መግለጽ መቻላቸውን በጽሑፍ ጥያቄ በመጠየቅ ማረጋገጥ፤
- በነጠላ አግዳሚ ላይ በሁለት እጅ ይዞ ከመንጠልጠል በኋላ በእጆች መካከል መሾለካቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤
- በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነት በእጅ ደግፎ መወዛወዝ መቻላቸውን በተግባር እንዲያሳዩ በማድረግ ማረጋገጥ፤
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግና በጥንድ አግዳሚ ዘንግ የሠሩት ትክክለኛውን አሰራር መግለጻቸውን በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ አራት፡-የኳስ ጨዋታዎች መሠረታዊ ክህሎት/10 ክፍለ ጊዜያት/

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ኳስን በእግር የመምታትና የመቆጣጠር ስልቶችን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በኳስ ጨዋታው በመሳተፍ በጋራ፣ በቡድን መሥራትና መተግበርን ያሳያሉ፤
- በቡድን በመጫወት መደሰታቸውን በተለያዩ መንገድ ይገልጻሉ፤
- ≤ስ በክናድና በጣት ከራስ በላይ በመምታት በተግባር ሰርተው ያሳያሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማ ክንዎዎች
<p>ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ ተማሪዎች፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ኳስ በጣት ከራስ በላይ በአየር ላይ 10 ጊዜ በመምታት ያቆያሉ፤ • ኳስን በእግር በአየር ላይ 5 ጊዜ በመምታት ያቆያሉ፤ • ኳስ በክናድ 5 ጊዜ እየመቱ አየር ላይ ማቆየትን ሠርተው ያሳያሉ፤ • በጥንድ በመንቀሳቀስ ኳስ በተለያዩ የእግር ክፍል፣ መምታትና መቆጣጠራትን በተግባር ያሳያሉ፤ • በመምታትና በመቆጣጠር ጊዜ ትክክለኛውን ሰውነት አቋቋም ሦስት ነጥቦች ይገልጻሉ፤ • ኳስ በመምታትና በመቆጣጠር መሪ ጨዋታዎች በጋራ ይሳተፋሉ፤ 	<p>41 መምታትና መቆጣጠር (10 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>4.1.1 ኳስ በጣት ከራስ በላይ እየመቱ አየር ላይ ማቆየት፤</p> <p>4.1.2 ኳስ በእግር እየመቱ በአየር ላይ ማቆየት፤ / ማንቀርቀብ/</p> <p>4.1.3 ኳስ ከራስ በላይ መለጋት፤</p> <p>4.1.4 በጥንድ ኳስ በተለያዩ የእግር ክፍል መምታትና መቆጣጠር፤</p> <p>4.1.5 ≤ስ የመምታትና መቆጣጠር መሪ ጨዋታዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በ6ኛ ክፍል የተማሩትን የኳስ ጨዋታዎች በክለሳ መልክ እንዲያስታውሱ ማድረግ፤ • ለዚህ ክፍል የተቀመጡ እንቅስቃሴዎችን በራሳቸው የአሠራር ስልት ተጠቅመው እንዲሠሩ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴዎቹን ትክክለኛ አሠራር ሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • በገለፃው መሠረት እያንዳንዱን እንቅስቃሴ ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • የተሻለ የሚሠሩ ተማሪዎችን ለክፍሉ እንዲያሳዩ በማድረግ ሌሎችም ባዩት መሠረት አሻሽለው እንዲሠሩ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ • የመምታትና የመቆጣጠር መሪ ጨዋታዎችን እንዲጫወቱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድገፍ መስጠት፤ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ሥዕሎች፣ ፎቶግራፍ
- የተለያዩ መጣን ያላቸው የጨርቅ ኳሶች፤
- የሚነጥሩ የኖላስቱክ ኳሶች፤
- ፊሽካ

ክትትልና ግምገማ፡-

- ትክክለኛውን አሰራር መግለፅ መቻላቸውን በቀል ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- ኳስ በጣትና በክናድ እየመቱ በአየር ላይ የማቆየት ሙከራ በመስጠት የተፈለገውን ጊዜ ማቆየታቸውን በምልከታ ማረጋገጥ፤
- ትክክለኛውን አሠራር መግለፃቸውን በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፤

የሰውነት ማግኦልመሻ ትምህርት 7ኛ ክፍል

- ኳስ በእግር እየመቱ በአየር ላይ የማቆየት መከራ በመስጠት በትክክል መሥራት መቻላቸውን በምልክታ ማረጋገጥና ስለአሠራሩ አሠራር መግለፃቸውን በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- በጥንድ በመንቀሳቀስ ኳስ መምታትና መቆጣጠር መቻላቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤
- ትክክለኛውን አሠራር መግለፃቸውን በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ አምስት- ባህላዊ ስፖርቶች (3ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፤

- ስለ ባህላዊ ስፖርት ዓይነቶች ግንዛቤያቸውን በመጨመር የማዘውተር ፍላጎት ያሳያሉ፤
- በባህላዊ ስፖርቶች እንቅስቃሴ በመሳተፍ የእጅና የዓይን ቅንጅታቸውን ያሻሽላሉ፤
- የባህላዊ ስፖርት ህጎችን አውቀው በጨዋታ ውስጥ ይተገብራሉ፤
- በጨዋታዎቹ በመሳተፍ ይደሰታሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • የገና እና የኮርቦ ጨዋታን ታሪክ በአጭሩ ይገልጻሉ • ሶስት ለሶስት እና አራት ለአራት ሆነው ይጫወታሉ፤ • የኮርቦ ጨዋታ መሰረታዊ ህጎችን ይዘረዝራሉ፤ • የገና ጨዋታ አምስት የአጨዋወት ደንቦችን ይገልጻሉ፤ 	<p>5.1 የኮርቦ ጨዋታ</p> <p>5.2 የገና ጨዋታ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3ለ3 እና 4ለ4 የገና ጨዋታ <p>5.3 የሻህ ባህላዊ ስፖርት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የገና እና የኮርቦ ባህላዊ ስፖርት ዓይነቶች ታሪካዊ አመጣጣቸውን ሰው በመጠየቅ፣ የፅሁፍ መረጃዎችን በማንበብ ሪፖርት ፅፈው እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ • የኮርቦ ጨዋታን እንዲጫወቱ ማድረግ፤ • የገና ጨዋታን 3ለ3 እና 4ለ4 እየሆኑ እንዲጫወቱ ማድረግ፤ • በልምምድ ላይ እያሉ የጨዋታዎቹን መሰረታዊ ህጎች ማስረዳት፤ • ከሻህ ባህላዊ ስፖርት ጋር በገለፃ ማስተዋወቅ የጨዋታ ህጎቹን ማስረዳት

የማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ከእንጨት ወይም ከኮንዲዩት የተሰሩ ቀለበቶች፣ የተለያዩ መጠን ያላቸው የጨርቅ ሰዳጊዎች
- ጠፍጣፋ ጣውላዎች ወይም ጫፍ የተቆለመመ የገና ዱላዎች
- ሻህን ለማስረዳት የሚጠቅሙ ስዕሎችና ቁሳቁሶች

ክትትልና ግምገማ

- ተሳተፎአቸውን በምልክታ መከታተል
- ስለ መሰረታዊ ህጎች ስለ ኮርቦ እና የገና ጨዋታዎች ታሪካዊ አመጣጥ እንዲያስረዱ የቃል ጥያቄዎችን በመጠየቅ

ምዕራፍ ስድስት ስትፊት-የአትሌቲክስ መሠረታዊ ክህሎት (8 ክፍለ ጊዜ)

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ከታች ወደ ላይና ከላይ ወደታች የዱላ አቀባበል ስልትን በመገንዘብ ሠርተው ያሳያሉ፤
- ክብደት ያላቸው ኳሶች ወደኋላ በመንሸራተት የመወርወር ስልትን በማወቅ ወርውርው ያሳያሉ፤
- ዘንጎችን ከመቆምና ከመንደርደር የአወራወር ስልት በመገንዘብ በተግባር ሠርተው ያሳያሉ፤
- የመቀስ ዝላይ መሠረታዊ ስልቶችን በመረዳት ከፍታን ዘለው ያሳያሉ፤
- በመቀስ ዝላይ በመሳተፋቸው የደስታ ስሜታቸውን ይገልጻሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ትክክለኛውን የዱላ አቀባበል አቅጣጫና ጊዜ ጠብቀው ከታች ወደ ላይ ማቀበልን ሠርተው ያሳያሉ፤ • በእያንዳንዱ መሣሪያ አወራወር ላይ የእጅና የሰውነት እንቅስቃሴ እንዴት እንደሆነና በአወራወሮቹ መካከል ያለውን 4 ልዩነቶችን ይገልጻሉ፤ • ክብደት ያላቸውን ክብ ነገሮችን ወደፊት በመንሸራተት /በአሎሎ 	<p>6.1 የሩጫ ተግባራት (3 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.1.1 የዱላ ቅብብል/ከታች ወደ ላይ ከላይ ወንዶች የማቀበል ዘዴ/</p> <p>6.2 የውርወራ ተግባራት (3 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.2.1 ክብደት ያላቸው ኳሶች ወደኋላ በመንሸራተት መወርወር፤</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ትምህርቶቹን ቀደም ሲል ከተማሩት ትምህርት ጋር ለማያያዘና ለመከለስ ይቻል ዘንድ የሩጫን ምንነት፣ ሩጫ በዕለታዊ የኑሮ እንቅስቃሴ ውስጥ ያለውን ጠቀሜታ እና በሩጫ ጊዜ ተክክለኛ የሰውነት እንቅስቃሴ እንዴት መሆን እንዳለበት በመጠየቅ መጀመር። በአገር አቀፍና በዓለም አቀፍ ደረጃ ኢትዮጵያ ያለችበት ደረጃ በቡድን እንዲወያዩ በማድረግ በሩጫው ተሳታፊ እንዲሆኑ ፍላጎታቸውን ማነሳሳት፤ • ከዚህ ቀደም የዱላ ቅብብል ሩጫ አይተው ከሆነ አስታውሰው እንዲመልሱ በዱላ ቅብብል ሩጫ ጊዜ እንዴት እንደሚሮጥ፣ እያንዳንዱ ሯጭ ምን እንደሚያደርግ የመሳሰሉትን ጥያቄዎችን በማቅረብ ማወያየት፤ • እንቅስቃሴውን በሥዕል የተደገፈ መግለጫ መስጠትና በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤ • የዱላ ቅብብል ከታች ወደላይ እና ከላይ ወደታች ጊዜን ጠብቆ የማቀበል ዘዴን ደጋግመው እንዲለማመዱ መድረግና ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው መሳተፋቸውን መከታተልና ስህተቶችን ማረጋገጥ፤ <p>የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድገፍ መስጠት፤ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ</p> <ul style="list-style-type: none"> • እያንዳንዱ መሣሪያ እንዴት እንደሚወረወር አንዱ ከሌላው በአወራወር ላይ ምን ልዩነት እንዳለው በመጠየቅ እንዲወያዩ ማድረግ፤ • እያንዳንዱን መሣሪያ ለመወርወር በራሳቸው ዘዴ ተጠቅመው እንዲሞክሩ እድል በመስጠት፤

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>አወራወር ዘዴ/ወርውረው ያሳያሉ፤</p> <ul style="list-style-type: none"> ትክክለኛ አያያዝና አወራወርን ተጠቅመው ዘንጎችን ወርውረው ያሳያሉ፤ የአወራወርን ቅደም ተከተልና የሰውነት እንቅስቃሴን አራት ነጥቦችን ይገልጻሉ፤ የዝላይ ችሎታን የሚያዳብሩ አራት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ በመቀስ አዘላለል የሚያስፈልጉ የእጅና የእግር እንቅስቃሴዎችንና የሰውነት ሁኔታዎችን 4 ነጥቦች ይዘረዝራሉ፤ 	<p>6.2.2 ዘንጎችን መወርወር፤</p> <ul style="list-style-type: none"> ከመቆም በእርምጃ ከመንደርደር በፍጥነት ከመንደርደር <p>5.3 የዝላይ ተግባራት (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>5.3.1 በፍጥነት ከመንደርደር በመቀስ ዝላይ የአዘላለል ስልት ከፍታ ዝላይ</p>	<ul style="list-style-type: none"> እያንዳንዱ ውርወራ እንዴት እንደሚወረወር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በገለፃው መሠረት በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ በገለፃው መሠረት የአወራወር ዘዴን ጠብቀው ሁሉም ተማሪዎች ከመቆም፣ ከመንደርደር፣ በፍጥነት ከመንደርደር እየደጋገሙ እንዲለማመዱ ማድረግና ስህተቶችን ማረጋገጥ፤ በእንቅስቃሴው የተሻሉ ተማሪዎች እንደሆኑና በመጠቀም ወርውረው እንዲያሳዩ ማድረግና ሌሎችም ተማሪዎች ባዩት መሠረት አሻሽለው እንዲወረወሩ ማድረግ፤ በሁለቱም የአወራወር ዓይነቶች በተማሪዎች መካከል የውድድር መንፈስ መፍጠር፣ የወርውራትን ርቀት መለካትና መዝግቦ ማስቀመጥ፣ በመጨረሻም ከረጅም ጊዜ ልምምድ በኋላ በድጋሚ የወረወሯቸውን ርቀት መለካትና ያሳዩትን ማሻሻል ማሳወቅ፤ የአግድመት እና የክፍታ ዝላይ በዕለት ተዕለት የሕይወት እንቅስቃሴ እና ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ምን ጥቅም እንዳለው ከራሳቸው ልምድ ተነስተው እንዲመረምሩት የቡድን ሥራ መስጠትና የደረሱበትን በቃል እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ የዝላይ እንቅስቃሴዎቹን ሠርተው እንዲያሳዩ በመጠየቅ ቀደም ሲል ከተማሩት ጋር ማያያዝና መከለስ፤ ትክክለኛውን አሠራር መጀመሪያ በጥቅሉ ማሳየት፣ ከዚያም በመነጣጠልና በዝግታ ማሳየት፣ ትኩረት የሚያስፈልጋቸውን እንቅስቃሴዎች የአሠራሩን ቅደም ተከተል የሚያሳዩ ሥዕሎችን በማሳየትና በመግለጽ ማስረዳት፤ የተወሰኑ ተማሪዎችን እንደሆኑና በመጠቀም ለክፍሉ እንዲያሳዩና ሌሎችም እነርሱን ተክትለው እንዲሠሩ ማድረግ፤ በገለፃው ሲሰራ ያዩትን መሠረት በማድረግና በመጠቀም ደጋግመው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ የዝላይ ተግባር ያላቸው ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ማጫወት፤ ትክክለኛውን የአዘላለል ዘዴ በመጠቀም እንቅስቃሴውን በውድድር መልክ ማቅረብ፤ የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት

የሰውነት ማግኘት ስልጠና ትምህርት 7ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
		<p>በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድገፍ መስጠት፣ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ</p>

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ሥዕሎች
- ሰዓት
- ለዲ.ቫ መቀባቢያ የሚያገለግሉ ዲ.ቫዎች
- ክብደት ያላቸው ኳሶች
- ዘንጎች
- የክፍታ ዝላይ ቋሚዎችና አግዳሚዎች
- ፊሽካ

ክትትልና ግምገማ፡-

- ከላይ ወደታችና ከታች ወደ ላይ አቀባበል ዘዴ በትክክል ሠርተው ስለማሳየታቸው በምልክታ ማረጋገጥ፤
- በዘንግ ውርወራ የእጅና የሰውነት አንቅስቃሴ እንዴት መሆን እንዳለበት መግለጽ መቻላቸውን ለማረጋገጥ የቃል ጥያቄዎችን መጠየቅ፤
- የውርወራ መከራዎችን በመስጠት ውጤቱን በመለካትና በመመዘገብ በትክክልና በአግባቡ ዘንጎችን መወርወር ስለመቻላቸው በውጤቱ መሻሻል ማረጋገጥ፤
- የዝላይ መከራዎችን በመስጠት ከፍታውን በመለካት የመቀስ አዘላለል ዘዴን ተጠቅመው ከፍታ መዝለላቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤

**የሰውነት ማገገሚያ
ትምህርት**

8ኛ ክፍል

ምዕራፍ አንድ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ፅንሰ ሀሳብ (4 ክፍል ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- ጎጂ ሱሶች በጤናና በአካል ብቃት ላይ የሚያስከትሉትን ተፅዕኖ ተገንዝበው ራሳቸውን ይጠብቃሉ፤
- በኤች አይቪ ኤድስ ለተያዙ ሰዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጠቃሚ መሆናቸውን አውቀው በኤች አይቪ የተያዙ ሰዎችን እንቀስቃሴ እንዲሠሩ ይመክራሉ፤
- የስፖርታዊ ጨዋነት ምንነትና መርሆችን አውቀው ይተግብራሉ

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<p>ተማሪዎችን ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ጎጂ ሱሶች በጤናና በአካል ብቃት ላይ የሚያስከትሉትን አራት ጉይዮችን ይዘረዝራሉ፤ • የስፖርታዊ ጨዋነት ምንነትና አስፈላጊነትን በራሳቸው ቃላት ይገልጻሉ፤ • የጨዋታ ሕጎችን ማክበር አስፈላጊነትን አራት ነጥቦች ይዘረዝራሉ፤ 	<p>1.1 ጎጂ ሱሶች (2 ክፍል ጊዜ)</p> <p>1.1.1 ጎጂ ሱሶች በጤናና በአካል ብቃት ላይ የሚያስከትሉ ተፅዕኖ</p> <p>1.2 ስፖርታዊ ሥነ-ምግባር (2ኛ ክፍል ጊዜ)</p> <p>1.2.1 የስፖርታዊ ጨዋነት ምንነትና አስፈላጊነት፤</p> <p>1.2.2 የጨዋታ ሕጎችን ማክበር</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ተማሪዎች በአካባቢያቸው በጎጂ ሱሶች የተጠቁ ሰዎችን በምን ሱሶች እንደተጠቁና የደረሰባቸውን ማህበራዊ፣ አካላዊና ኢኮኖሚያዊ ጉዳት በምሳሌነት እያነሱ ለክፍሉ እንዲያቀርቡ እድል መስጠት፤ • ተማሪዎቹ ሀሳባቸውን ከሰጡ በኋላ የጎጂ ሱሶች ጎጂ ጎኖች በማንሳት ማብራሪያ መስጠት፤ • በራሪ ጽሑፎች፣ ሥዕሎች፣ ፎቶግራፎች የመሳሰሉትን በመጠቀም ፖስተር እንዲያዘጋጁ የቤት ሥራ መስጠት፤ • በተለያዩ የስፖርት ሜዳዎችና መገናኛ ብዙሃን ስፖርታዊ ጨዋነት ሲባል ሰምተው ያውቁ እንደሆነ መጠየቅ፤ • ባገኙት ግንዛቤ መሠረት የስፖርታዊ ጨዋነት ምንነትና አስፈላጊነት በቡድን እንዲወያዩና የውይይቱን ሀሳብ ለክፍሉ ተማሪዎች ተራ በተራ እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ • የጨዋታ ሕጎችና ደንቦች ምን ማለት እንደሆነ መጠየቅና ለምን እንደሚያስፈልጉ የሚያውቁትን ለክፍሉ በየተራ እንዲገልፁ ማድረግ፤ • ስፖርታዊ ጨዋታዎች ሕግና ደንብ ባይኖራቸው ምን ሊፈጠር ይችላል የሚል ጥያቄ ማቅረብና ተወያይተው ሀሳብ እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ • ባቀረቡት ሀሳብ ላይ ማክልና ቀላል ምሳሌዎችን በመጠቀም የጨዋታ ሕግና ደንብ ምን እንደሆነ ለምን እንደሚያስፈልግ ማስረዳት፤

የማስተማሪያ መሳሪያዎች

- ከትምህርቱ ጋር የተያያዙ ፖስተሮች፣ ፊልም፣ቻርቶች
- የተለያዩ ጎጂ ሱሶችን የሚገልፁ ስዕሎች

ክትትልና ግምገማ፦

- ጎጂ ሱሶች በጤናና በአካል ብቃት የሚያስከትሉትን ተፅዕኖ እንዲዘረዝሩ በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- የስፖርታዊ ጨዋነት አስፈላጊነት እንዲገልፁ በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- የጨዋታ ሕጎችን ማክበር የሚሰጠውን ጠቀሜታ መግለፅ ስለመቻላቸው በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ ሁለት፡- የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች (6 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጠቀሜታና አሠራር አውቀው በተግባር ላይ ያውላሉ፤
- ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን የአካል ብቃት ለማዳበር እንቅስቃሴን በፕሮግራም ይሠራሉ፤፤
- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በፍላጎት ይሠራሉ።

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎችን ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • የልብና የአተነፋፊስ ብርታትን የሚያዳብሩ ሰባት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ከ3-4 ደቂቃ በቦታ ላይ በመሮጥ የልብና የአተነፋፊስ ብርታትን ያሳያሉ፤ • በ9 ደቂቃ 2000 ሜትርን በመካከለኛ ፍጥነት በመሮጥ የልብና የአተነፋፊስ ብርታትን ያሳያሉ፤ • ከ2-2:30 ደቂቃ ገመድ ዝላይ በመሥራት የልብና የአተነፋፊስ ብርታትን ያሳያሉ፤ <ul style="list-style-type: none"> • የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታትን/ የሚያዳብሩ አምስት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ከ10-12 ጊዜ ፑሽ አፕ በመሥራት ከወገብ በላይ ያለውን የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት/ ያሳያሉ፤ 	<p>2.1 የልብና የአተነፋፊስ ብርታትን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.1.1 በቦታ ላይ ሩጫ</p> <p>2.1.2 ገመድ ዝላይ</p> <p>2.1.3 በመካከለኛ ፍጥነት 2000 ሜትር ርቅት ሩጫ፤</p> <p>2.2 የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት/ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.2.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የልብና የአተነፋፊስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ቀደም ሲል ከተማሩት ትምህርት በመነሳት እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፤ • የልብና የአተነፋፊስ ብርታት ለምን እንደሚጠቅም በቡድን እንዲወያዩና የደረሱበትን በክፍል ውስጥ በቃል እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ • ለዚህ የክፍል ደረጃ የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን በዓላማው ላይ በተገለጸው የጊዜ ርዝመትና ርቀት መሸፈን የሚያስችል የግልና የቡድን ልምምድ ሥራ መስጠት። • ለዚሁም ቀስ በቀስ የድግግሞሹን ብዛትና የጊዜውን ርዝማኔ በመጨመር የተነደፈው ዓላማ ጋር እንዲደርሱ ማድረግ፤ • የልብና የአተነፋፊስ ብርታት ማዳበር እንዴት የዕለት ተዕለት የሥራ ተግባርን በብቃት ለመወጣት እንደሚጠቅም ጥያቄ በመጠየቅ ማወያየትና ማጠቃለያ መስጠት፤ • የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድገፍ መስጠት፤ ለምሳሌ - አይነ ስውራን ተማሪዎች በድምፅ ምት እየተረዱ ዝግ ባለ ፍጥነት እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል፤ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ • የጡንቻ ጥንካሬን/ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ቀደም ሲል በታችኛው የክፍል ደረጃ የተማሩትን በማስታወስ እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፤ • በዚህ ክፍል ደረጃ የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን ሠርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፣ 8ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ከ10-15 ጊዜ ከርል አኘ በመሥራት የሆድና የጀርባ ጡንቻ ጥንካሬ /ብርታትን/ ያሳያሉ፤ • ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ አምስት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ አራት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • የመሳሳብ ችሎታን የሚያዳብሩ አራት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • የመሳሳብ ችሎታን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ሠርተው ያሳያሉ፤ • የመሳሳብ ችሎታን የሚያሻሽሉ አራት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ከ10-15 ሜትር በፍጥነት በመሮጥ 	<ul style="list-style-type: none"> • ፑሽ አኘ • ፑል አኘ 2.2.2 የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች <ul style="list-style-type: none"> • ከርል አኘ • በጀርባ ተኝቶ እግርን ማንሳት • በደረት ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ማንሳት 2.2.3 ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች <ul style="list-style-type: none"> • በቦታ ላይ ዝላይ • ደረጃ መውጣትና መውረድ 2.3 የመሳሳብ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ) <ul style="list-style-type: none"> 2.3.1 እጆችን ከራስ በላይ ዘርግቶ በመቆም ሰውነትን ወደ ተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል፤ 2.3.2 እግሮችን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ የእግር ጣትን መያዝ፤ 2.3.3 እግርን ወደ ጎን በጣም ከፍቶ መቆምና ወደግራና ወደ ቀኝ በየተራ እያዘነበሉ አንድ እግር ላይ መቀመጥ፤ 2.4 የፍጥነትና የቅልጥፍና ችሎታን 	<ul style="list-style-type: none"> • የእንቅስቃሴዎችን ትክክለኛ አሠራር የተለያዩ ሥዕሎችን በመጠቀም ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየት፤ • የተሻለ የሚሠሩ ተማሪዎች ሠርተው እንዲያሳዩ በማድረግ ስለ ትክክለኛው አሠራር በቂ ግንዛቤ እንዲኖራቸው መርዳት፤ • ተማሪዎች በግልና በቡድን እንቅስቃሴዎችን ደ ጋግመው በመሥራት እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • እንቅስቃሴዎቹን በሚሠሩበት ጊዜ የትኛው የሰውነት ክፍላቸው እንደተሰማቸው መጠየቅ፤ • የጡንቻ ጥንካሬ/ብርታት ለማንኛውም ሰው በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ የሚኖረውን ጥቅም ጽሑፍ እንዲያዘጋጁ የቤት ሥራ መስጠት፤ • የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድገፍ መስጠት፤ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ • የመሳሳብ ችሎታ በዕለት ተዕለት የሥራ ተግባራትና በተለያዩ የስፖርት ውድድሮች በሚኖረው ጠቀሜታ ላይ መወያየት፤ • ከበድ ያሉ እንቅስቃሴዎችን ከመሥራት በፊት ወይም በየቀኑ ጧዋት ጧዋት ሰውነትን ማሳሳብ ለምን እንደምጠቅም ከራሳቸው ልምድ በመነሳት እንዲመረምሩ ማድረግ፤ የመሳሳብን ጠቀሜታ የተለያዩ ምሳሌዎችን በመጠቀም ማስረዳት፤ • የመሳሳብ ችሎታን ለማዳበር ከእንቅስቃሴዎች በፊትና በኋላ እንደሚሠሩ በማብራራት ማስረዳት፤ • ለዚህ ክፍል ደረጃ የተመረጡትን የመሳሳብ እንቅስቃሴዎች ተክክለኛ አሠራር በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤ • የተለያዩ ቁሳቁሶችን ማለትም ዱላ፣ ዘንግ፣ ገመድ፣ ወዘተ... በመጠቀም የመሳሳብ እንቅስቃሴዎችን እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • የፍጥነትና የቅልጥፍና ችሎታ በዕለታዊ የሥራ ተግባር

የሰውነት ማጎልመኛ ትምህርት፣ 8ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<p>የፍጥነት ችሎታቸውን ያሳያሉ፤</p> <ul style="list-style-type: none"> የፍጥነትና ቅልጥፍኝ የሚያዳብሩ አራት እንቅስቃሴዎችን ይዘረዝራሉ፤ በግማሽ ሜትር ርቀት በተቀመጡ መስናክሎች መካከል በመሮጥ የፍጥነትና ቅልጥፍኝ ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ ከተለያዩ አቀማመጥ ተነስቶ በመሮጥ የፍጥነትና ቅልጥፍኝ ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ በአካባቢያቸው የሚዘወተሩ የባህል ጭፈራዎችን ይጫወታሉ፤ የአጨዋወቱን አሠራር ይገልጻሉ፤ 	<p>ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ከ10-15 ሜ. ደርሶ መልስ ሩጫ፤ 2.4.2 በመሠናክሎች መካከል ሩጫ 2.4.3 ከተለያዩ አቀማመጥ (position) በመነሳት የፍጥነት ሩጫ 2.4.4 ከመቆም ቁጠጥ ማለትና በእጅ መሬት ተመርኩዞ እግርን ወደኋላ መዘርጋትና መሰብሰብን ደጋግሞ መሥራት፤ <p>2.5 ባህላዊ ጭፈንዎች (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>2.5.1 በአካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችና ጭፈራዎች</p>	<p>ውስጥ ለምን እንደሚጠቅም ከራሳቸው ልምድ በመነሳት እንዲመረምሩ ማድረግ፤</p> <ul style="list-style-type: none"> የፍጥነትና ቅልጥፍኝ ችሎታ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን እንዲዘረዝሩ መጠየቅ፤ ትክክለኛ እንቅስቃሴዎችን በውይይት ከገለጹ በኋላ ለክፍል ደረጃው የተመረጡትን እንቅስቃሴዎች አሠራር በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤ ተማሪዎችም ተክክለኛውን አሠራር ተከትለው ደጋግመው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ በአካባቢያቸው የሚዘወተሩ የባህል ጭፈራዎች ጨዋታዎችን በራሳቸው የአጨዋወት ዘዴ እንዲጨወቱ እድል መስጠት፤ በአካባቢያቸው ምን ምን ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች እንደሚጫወቱ መጠየቅ፤ እነዚህ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች መቼ መቼ እንደሚዘወተሩና ጠቀሜታውን እንዲገልጹ መጠየቅ፤ <p>የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድገፍ መስጠት፤ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ</p>

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፤

- የመዝለያ ገመዶች
- ሥዕሎች
- ዱላ
- ፍራሽ
- ዘንግ
- ልዩ ልዩ መስናክሎች
- ኮኖች ወይም መሬት ላይ የሚቀመጡ ምልክቶች
- ከበሮ
- ጥሩንባ

ክትትልና ግምገማ፤

- ለክፍል ደረጃው የሚፈለገውን የአካል ብቃት /የልብና የአተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ ብርታት የመሳሰሉ ችሎታ፣ የፍጥነትና ቅልጥፍኝ/ ማዳበሪያቸውን ቴስት በመስጠት ማረጋገጥ፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፣ 8ኛ ክፍል

- ለክፍል ደረጃው የሚያስፈልገውን የአካል ብቃት ማዳበራቸውን በየጊዜው እየመዘገቡ መከታተልና በቴስት ማረጋገጥ፤
- እንቅስቃሴዎቹን በተሻለ የድግግሞሽ መጠን መሥራት ስለመቻላቸው በየጊዜ በቼክ ሊስት በመጠቀም እየመዘገቡ መከታተልና ማረጋገጥ፤
- እንቅስቃሴዎችን በሚፈለገው መጠን በትክክል ስለመሥራታቸው በምልከታ ማረጋገጥ፤
- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ ጠቃሚ እንቅስቃሴዎችን ስለመለየታቸው የቃልና የጽሑፍ ጥያቄዎችን በመጠየቅ ማረጋገጥ፤
- በእንቅስቃሴዎቹ በፍላጎት መሳተፋቸውን በምልከታ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ ሦስት፡- የጂምናስቲክ መሠረታዊ ክህሎት (6 ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በተለያዩ የጂናስቲክ እንቅስቃሴ አማካይነት በመሳተፍ ለክፍል ደረጃው የሚፈለገውን ክብደት ማስተላለፍን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የጂናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት በመሳተፍ ለክፍል ደረጃው የሚያስፈገውን ዘሎ ማረፍን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በተለያዩ የጂናስቲክ እንቅስቃሴዎች አማካይነት በመሳተፍ ለክፍል ደረጃው የሚጠበቅውን ሚዛን የመጠበቅን ሠርተው ያሳያሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p><i>ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ ተማሪዎች፡-</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • በእንቅስቃሴው አሠራር ጊዜ ትክክለኛውን የሰውነት ሁኔታ ይገልጻሉ፤ • ለ3 ሰከንድ ትክክለኛውን የአሠራር ዘዴ በመጠቀም በእጅ መቆምን ስርተው ያሳያሉ፤ • ዘሎ የማረፍ እንቅስቃሴን በትክክል ለመሥራት ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ዘሎ የማረፍ እንቅስቃሴን ትክክለኛውን የአሠራር ዘዴን በመጠቀም ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>3.1 ሚዛን መጠበቅ (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>3.1.1 በእጅ መቆም</p> <p>3.2 ዘሎ ማረፍ (1 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>3.2.1 ከመንደርደር በኋላ በሁለት እግር ተነስቶ በእጅ አግዳሚን /ሳጥን/ ተመርኩዞ በማለፍ በሁለት እግር ማረፍ፤</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ከዚህ ቀደም የተማሩትን ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴን በክለሳ መልክ እንዲያስታውሱና በተግባር እየሳሩ እንዲሞክሩ እድል መስጠት፤ • በእጅ መቆምን በራሳቸው የአሠራር ስልት ተጠቅመው እንዲሰሩ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሰራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ስርቶ ማሳየት ወይም ከተማሪዎች መካከል የተሻለ የሚሰሩትን ለክፍሉ ስርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፤ • ተማሪዎችን በቡድን በመክፈልና ጥንድ ጥንድ እንዲሆኑ በማረፍረግ አንዱ እንቅስቃሴውን በሚሠራበት ወቅት ሌላው ድጋፍ እንዲሰጥና በእጅ ሚዛን ጠብቆ ለመቆም መሠረታዊ ቴክኒኮችን እንዲጠቀሙ ግንዛቤ ማስጨበጥ፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ <p>የአካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳታቸው ዓይነት በእንቅስቃሴዎቹ እንዲሳተፉ ማድረግና ተገቢው ድጋፍ መስጠት፤ የአካል ጉዳቱ በእንቅስቃሴዎቹ ለመሳተፍ የማይፈቅድ ከሆነ በሌሎች ተክቶ እንዲሳተፉ ማድረግ</p> <ul style="list-style-type: none"> • በ7ኛ ክፍል የተማሩትን ዘሎ ማረፍ እንቅስቃሴን በክለሳ መልክ እንዲያስታውሱ በማድረግ በተግባር እየሰሩ እንዲሞክሩ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥዕል የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ስርቶ በማሳየት ግንዛቤ እንዲጨብጡ ማድረግ፤ • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት እንቅስቃሴውን ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፣ 8ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎዎች
<ul style="list-style-type: none"> • ሚዛን ጠብቆ በእጅ ለመቆምና ወደፊት ተንክባሎ ለመነሳት ሦስት አስፈላጊ የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ትክክለኛውን የአሠራር ዘዴ በመጠቀም በእጅ መቆምና ወደፊት የመከባለል ክህሎትን ሰርተው ያሳያሉ፤ • በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን በእጅ ደግፎ ለመወዛወዝ አስፈላጊ የሆኑ ሁለት የሰውነት ሁኔታዎችን ይገልጻሉ፤ • ትክክለኛውን የአሠራር ዘዴ በመጠቀም በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን በእጅ ደግፎ መወዛወዝ ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>3.3 ክብደትን ማስተላለፍ (2 ክፍለ ጊዜ) 3.3.1 በእጅ ከመቆም ወደፊት መንከባለል፤</p> <p>3.4 የመሣሪያ ጂምናስቲክ (2 ክፍለ ጊዜ) 3.4.1 በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን በእጅ ደግፎ መወዛወዝ፤</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ • ከዚህ ቀደም የተማሩትን በእጅ የመቆም እንቅስቃሴን በክለሳ እንዲያስታውሱ በማድረግ በተግባር እየሰሩ እንዲሞክሩ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሰራር በስልጠና የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በእጅ ከመቆም ወደፊት መንከባለልን ለመሥራት አስፈላጊ የሆኑ መሰረታዊ ቴክኒኮችን ቅደም ተከተል በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤ • ተማሪዎችን በጥንድ በጥንድ በማድረግ እንቅስቃሴውን እየተደጋገፉ እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሰራር ቅደም ተከተል ጠብቀው ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤ • በ7ኛ ክፍል የተማሩትን የመሣሪያ ጂምናስቲክ እንቅስቃሴ በክለሳ መልክ እንዲያስታውሱ በማድረግ በተግባር እየሰሩ እንዲሞክሩ እድል መስጠት፤ • እንቅስቃሴውን ባዩትና በራሳቸው የአሠራር ስልት ተጠቅመው እንዲሰሩ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር በሥልጣ የተደገፈ ገለፃ ማድረግና በተግባር ሰርቶ ማሳየትና የአሰራሩን ቅደም ተከተል ግንዛቤ ማስጨበጥ፤ • ተማሪዎችን በቡድን በመከፋፈል እንቅስቃሴውን በሚሠሩበት ወቅት አንዱ ሲሠራ ሌላው ድጋፍ በመስጠት ትክክለኛውን የአሠራር ዘዴ እየተጠቀሙ እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ተገቢውን ድጋፍ በመስጠት የእንቅስቃሴውን ትክክለኛ አሠራር ቅደም ተከተል ጠብቀው ተመጣጣኝ በሆነ ድግግሞሽ እንዲሠሩ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴው እንዲሳተፉ ማበረታታትና ስህተቶችን ማረም፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ከትምህርቱ ጋር ተያያዥነት ያላቸው ሥእሎችና ፖስተሮች
- አግዳሚ ወንበር/ሣጥን/
- የጀምናስቲክ ፍራሽ፤
- ጥንድ አግዳሚ ዘንግ፤

ክትትልና ግምገማ፡-

- በእጅ መቆምን ሠርተው እንዲያሳዩ በመጠየቅ በትክክል መሥራቻቸውን ማረጋገጥ፤
- በእጅ ለመቆም አስፈላጊ የሆኑ መሰረታዊ ቴክኒኮችን እንዲዘረዝሩ የቃል ጥያቄ መጠየቅ፤
- ከመንደርደር በኋላ በእጅ አግዳሚን ተመርኩዞ በሁለት እግር ማለፍን በትክክል ስለመሥራታቸው በምልከታ ማረጋገጥ፤
- ዘሎ የማረፍ እንቅስቃሴ አስፈላጊ የሆነ የአሠራር ቅደም ተከተል እንዲገልጹ በቃል መጠየቅ፤
- በእጅ ከመቆም ወደፊት መንከባለልን ትክክለኛ አሠራር ተከትለው መሥራታቸውን በተግባር እንዲያሳዩ መጠየቅ፤
- በእጅ ከመቆም ወደፊት መንከባለልን ትክክለኛ አሠራር መግለጽ መቻላቸውን በቃል ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን ቀጥ ባሉ እጆች በመደገፍ መወዛወዝን በትክክል ስለመሥራታቸው በምልከታ ማረጋገጥ፤ የአሠራሩን ትክክለኛነት መግለጻቸውን በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ አራት፡- የኳስ ጨዋታዎች መሠረታዊ ክህሎት (7ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- በእግር የመንዳት ዘዴ አውቀውና ክህሎትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመሳተፍ በእግር መንዳትን ሠርተው ያሳያሉ፤
- በልዩ ልዩ ጨዋታዎች አማካይነት መተግበርና በጋራ የመሥራት ሠርተው ያሳያሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ ተማሪዎች፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ኳስ በተለያዩ የእግር ክፍል በትክክል ለመንዳት አስፈላጊ የሆኑ ሦስት የሰውነት ሁኔታን ይዘረዝራሉ፤ • ትክክለኛውን የኳስ አነዳድ ዘዴን በመጠቀም ኳስን በተለያዩ የእግር ክፍል በትክክል በመንዳት ሠርተው ያሳያሉ፤ • በግማሽ ሜትር ርቀት በተቀመጡ መሰናክሎች መካከል ኳስን በተለያዩ የእግር ክፍል ትክክለኛውን የአነዳድ ዘዴን በመጠቀም ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>4.1 ኳስ መንዳት (7 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>4.1.1 በመሰናክሎች መካከል ኳስ በተለያዩ የእግር ክፍሎች መንዳት፤</p> <p>4.2.1 ኳስ የመንዳት መሪ ጨዋታዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በራሳቸው ዘዴ ተጠቅመው ኳስ በማንከባለል እንዲነዱ እድል መስጠት፤ • የእንቅስቃሴው አሠራር በትክክል የሚያሳይ ሥእል በማሳየት ወይም ሠርቶ በማሳየት ኳስን በትክክል እንዲነዱ ማድረግ፤ • ርቀትን በመጨመር በመሰናክሎች መካከል ኳስ በትክክል ማንከባለልን ሠርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፤ • በትክክል የሠሩ ልጆችን ለሌሎች ሠርተው እንዲሳዩ እድል መስጠትና ሌሎቹም ባዩት መሠረት እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • ኳስን በግራና በቀኝ የእግር ክፍል ትክክለኛውን ዘዴ ተጠቅመው ኳስ መንዳት እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • ትክክለኛውን አሠራር በማሳየት ሁሉም እንዲለማመዱት ማድረግ፤ • ርቀትን በመጨመር ኳስ በእግር የማንከባለል እንዲለማመዱ ማድረግ፤ መሪ ጨዋታዎችን በማጫወት ኳስን በተለያዩ ዘዴ የማንከባለልን ዘዴ እንዲያዳብሩ ማድረግ፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ሥዕሎች
- ፎቶግራፎች
- ቻርቶች
- የተለያዩ መጠን ያላቸው የጨርቅ ኳሶች
- የሚነጥሩ የኘላስቲክ ኳሶች፤ ኮኖች

ክትትልና ግምገማ፡-

- ኳስ በተለያዩ የእግር ክፍል ለመንዳት አስፈላጊ የሆኑ መሠረታዊ ዘዴዎችንና ትክክለኛውንም አሠራር መዘርዘራቸውን በቃልና በጽሑፍ ጥያቄ ማረጋገጥ፤
- በተቀመጡ መሰናክሎች መካከል ኳስ በታለያዩ የእግር ክፍል በመንዳት ማለፍ ሙከራ በመስጠት በትክክል መሠራታቸውን በምልክታ ማረጋገጥ፤

ምዕራፍ አምስት- ባህላዊ ስፖርቶች (3ክፍለ ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፤

- ስለ ባህላዊ የስፖርት ዓይነቶች ግንዛቤያቸውን በመጨመር የማዘውተር ፍላጎት ያሳያሉ፤
- በባህላዊ ስፖርቶች እንቅስቃሴ በመሳተፍ የእጅና የዓይን ቅንጅታቸውን ያሻሽላሉ፤
- የባህላዊ ስፖርት ህጎችን አውቀው በጨዋታ ውስጥ ይተገብራሉ፤
- በጨዋታዎቹ በመሳተፍ ይደሰታሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • የገና እና የኮርቦ ጨዋታን ታሪክ በአጭሩ ይገልጻሉ • ሶስት ለሶስት እና አራት ለአራት ሆነው ይጫወታሉ፤ • የኮርቦ ጨዋታ መሰረታዊ ህጎችን ይዘረዝራሉ፤ • የገና ጨዋታ አምስት የአጨዋወት ደንቦችን ይገልጻሉ፤ 	<p>5.1 የገና ጨዋታ</p> <p>5.2 ትግል(ግብ ግብ)</p> <p>5.3 የገባጣ ባህላዊ ስፖርት(ባለ 12 ጉድጓድ) የተጫዋች ብዛት 2</p> <p>በየአንዳንዱ ጉድጓድ የሚጨመሩት 4 ጠጠሮች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የገና እና የኮርቦ ባህላዊ የስፖርት ዓይነቶች ታሪካዊ አመጣጣቸውን ሰው በመጠየቅ፣ የፅሁፍ መረጃዎችን በማንበብ ሪፖርት ፅፈው እንዲያቀርቡ ማድረግ፤ • የኮርቦ ጨዋታን እንዲጫወቱ ማድረግ፤ • የገና ጨዋታን 3ለ3 እና 4ለ4 እየሆኑ እንዲጫወቱ ማድረግ፤ • በልምምድ ላይ እያሉ የጨዋታዎቹን መሰረታዊ ህጎች ማስረዳት፤ • ከሻህ ባህላዊ ስፖርት ጋር በገለፃ ማስተዋወቅ የጨዋታ ህጎችን ማስረዳት

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፣ 8ኛ ክፍል

--	--	--

ምዕራፍ ስድስት፡-የአትሌቲክስ መሠረታዊ ክህሎት (8 ክፍል ጊዜ)

ከምዕራፉ የሚጠበቁ ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የመሰናክል ሩጫን መሠረታዊ ክህሎትን አውቀው ችሎታቸውን ሠርተው ያሳያሉ፤
- የመሰናክል የሩጫ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ይሳተፋሉ፤
- የዘንግ አወራረር ዘዴን አውቀው ችሎታቸውን ሠርተው ያሳያሉ፤
- የውርወራ ችሎታን በሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ይሳተፋሉ፤
- የመቀስ አዘ ላለል ዘዴን ተገንዝበው የዝላይ ችሎታቸውን ሠርተው ያሳያሉ፤ የዝላይ ችሎታን በሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ይሳተፋሉ፤

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<p>ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ</p> <ul style="list-style-type: none"> • በ15 ሰከንድ የእጅና የእግር እንቅስቃሴዎችን አቀናጅተው ከ80-100 ሜትር በፍጥነት በመሮጥ የሩጫ ችሎታቸውን ያሳያሉ፤ • ከ55-60 ሜትር ከፍታ ባላቸው መሠናክሎች ላይ ትክክለኛውን አሯሯጥ ዘዴ በመጠቀም ሠርተው ያሳያሉ፤ • በመሰናክል ላይ ትክክለኛ ሩጫ ለመሮጥ አስፈላጊ የሆኑ ሦስት የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዝራሉ፤ 	<p>6.1 የሩጫ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (3 ክፍል ጊዜ)</p> <p>6.1.1 በመሠናክል ላይ ሩጫ /ከ55-60 ሳ.ሜ ከፍታ ባላቸው 4 መሰናክሎች ላይ ሮጦ ማለፍ፤</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ትምህርቶቹን ቀደም ሲል ከተማሩት ትምህርት ጋር ለማያያዝና ለመከለስ ይቻል ዘንድ የሩጫን ምንነት፣ ሩጫ በዕለታዊ የኑሮ እንቅስቃሴ ውስጥ ያለውን ጠቀሜታ እና በሩጫ ጊዜ ትክክለኛ የሰውነት እንቅስቃሴ እንዴት መሆን እንዳለበት በመጠየቅ መጀመር። በአገር አቀፍ እና በዓለም አቀፍ ደረጃ በሩጫ የታወቁ ሯጮችን ስም እንዲዘረዝሩና በውጤታቸው ያገኙትን ጥቅሞች እንዲሁም ኢትዮጵያ በሩጫው በዓለም ያለችበት ደረጃ በቡድን እንዲወ ያዩና በቃል ለክፍሉ እንዲያቀርቡ በማድረግ በሩጫው ተሳታፊ እንዲሆኑ ፍላጎታቸውን ማነሳሳት፤ • የመሠናክል ሩጫ፣ ከሌሎች የሩጫ እንቅስቃሴዎች አሠራር የሚለያዩበትን መንገድ እንዲገልፁ መጠየቅ፤ • በመሰናክል ላይ ካይትና ካላቸው ልምድ በመነሳት ሰርተው እንዲያሳዩ ማድረግ፤ • ከሙከራቸው በመነሳት ትክክለኛውን አሠራር የሚያሳዩ ሥዕሎችን በማሳየትና በተግባር ሠርቶ ማሳየት፤ • ትክክለኛውን አሠራር ተከትለው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • ትምህርቱን የሚያጠናክሩ የተለያዩ ጨዋታዎችን በማጫወት የሩጫ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ማድረግ፤

የሰውነት ማጎልመኛ ትምህርት፣ 8ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
<ul style="list-style-type: none"> • በመዞር ቀበሌቶችን ለመወርወር አስፈላጊ የሆኑ ሦስት የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ትናንሽ ቀለበቶችን ትክክለኛውን የአወራወር ዘዴ ተጠቅመው በመዞር ወርወራውን ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>6.2 የውርወራ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (3 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.2.1 በመዞር ትናንሽ ቀለበቶችን መወርወር</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ስለውርወራ ጥቅም፣ በውርወራ ጊዜ መወሰድ ስለሚገባውን ጥንቃቄና በውራውራ ጊዜ ስለትክክለኛ የሰውነት እንቅስቃሴ ጥያቄ በማቅረብ ማወያየት፤ • ውርወራውን እንዲለማመዱ ተማሪዎችን በመሣሪያ ብዛት ማደራጀት፤ • እያንዳንዱን የውርወራ መሣሪያ በቅድሚያ ባላቸው ልምድ ተጠቅመው እንዲለማመዱ ተማሪዎችን በመሣሪያ ብዛት ማደራጀት፤ • ትክክለኛውን የአወራወር ዘዴ ተጠቅመው የተሻለ የሠሩትን ተማሪዎችን እንደናሙና በመጠቀምና የአሠራሩን ቅደም ተከተል የሚያሳዩ ሥዕሎችን በማሳየት ትክክለኛውን የአሠራር ሂደት በመተንተን ማስረዳት፤ • ለአሠራሩን መጀመሪያ በጥቅል ከዚያም በመነጣጠልና በዝግታ ሠርቶ ማሳየት፤ • በገለጻውና ባዩት መሠረት እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠትና ስህተቶችን ማረም፤ • ውርወራውን በውድድር መልክ ማቅረብ፤ • የመማሪያ መሣሪያዎች በአካባቢያቸው በሚገኙ ጥሬ ዕቃዎች አዘጋጅተው እንዲመጡ በቡድን የቤት ሥራ መስጠት፤
<ul style="list-style-type: none"> • የሰሌዳ ዝላይ የአዘላል ቅደም ተከተል ጠብቀው ትክክል ለመዘለል አስፈላጊ የሆኑ ሦስት የሰውነት ሁኔታዎችን ይዘረዝራሉ፤ • ትክክለኛውን የአዘላል ስልት ተጠቅመው የሰሌዳ ዝላይን ሠርተው ያሳያሉ፤ 	<p>6.3 የዝላይ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች (2 ክፍለ ጊዜ)</p> <p>6.3.1 ሰሌዳ ዝላይ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከመቆም • ከመንደርደር • በፍጥነት ከመንደርደር 	<ul style="list-style-type: none"> • የዝላይ እንቅስቃሴዎችን ሠርተው እንዲያሳዩ በመጠየቅ ቀደም ሲል ከተማሩት ጋር ማያያዝና መከለስ፤ • ትክክለኛውን አሠራር መጀመሪያ በጥቅል ማሳየት፤ ከዚያም በመነጣጠልና በዝግታ ማሳየት፤ ትኩረት የሚያስፈልጋቸውን እንቅስቃሴዎች የአሠራሩን ቅደም ተከተል የሚያሳዩ ሥዕሎችን በማሳየትና በመግለጽ ማስረዳት፤ • የሰሌዳ ዝላይ ከመቆም፣ ከመራመድ ለተወሰነ ጊዜ ደግጋመው በመሥራት፣ በትክክል ለመዘለል የሰውነት እንቅስቃሴ እንዴት መሆን እንዳለበት እንዲገልጹ መጠየቅ፤ • የተወሰኑ ተማሪዎችን እንደናሙና በመጠቀም ለክፍሉ እንዲያሳዩና ሌሎችም እነርሱን ተከትለው እንዲለማመዱ ማድረግ፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፣ 8ኛ ክፍል

የሚጠበቅ አጥጋቢ የችሎታ ደረጃ	ይዘቶች	የመማር ማስተማር ክንዎኔዎች
		<ul style="list-style-type: none"> • ለመንደርደር ከጥቂት የእርምጃ ቁጥር በመጀመር ቀስ በቀስ የመንደርደር እርምጃውን ቁጥር በመጨመር በራሳቸው በቂ መንደርደር ላይ እስከሚደርሱ ድረስ ደጋግመው እንዲለማመዱ ማድረግ፤ • በገለፃው ሲሰራ ያዩትን መሠረት በማድረግና በመጠቀም ደጋግመው እንዲለማመዱ በቂ ጊዜ መስጠት፤ • እንዳንዳን እንቅስቃሴ በመከታተል የአሠራር ስህተቶችን በመለየት ለሥህተቶች ማረሚያ መስጠት፤ • የዝላይ ተግባር ያላቸው ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ማጫወት፤ • ትክክለኛውን የአዘላለል ዘዴ በመጠቀም እንቅስቃሴውን በውድድር መልክ ማቅረብ፤

የማስተማሪያ መሣሪያዎች፡-

- ሥዕሎች
- መሠናክሎች
- ስሌት ዝላይ መዝለያቦታ
- ትናንሽ ቀለቦች
- ተንጠልጣይ ኮሶች

ክትትልና ግምገማ፡-

- ትናንሽ ቀለቦችን ለመወርወር፣ የአውራውሩን ዘዴዎችና የሰውነት እንቅስቃሴን መለየታቸው የቃልና የጽሑፍ ጥያቄዎች በመጠየቅ ማረጋገጥ፤
- ዞሮ ቀለቦችን የመወርወር የውርወራ ሙከራዎችን በመስጠትና በመለካት ውጤቱን በመመዝገብ ማሻሻላቸውን በየጊዜው ማረጋገጥ፤
- ስሌት ዝላይ የሰውነት ሁኔታ የእጅና የእግር እንቅስቃሴዎች ትክክለኛ አሠራር መለየታቸውን ለማረጋገጥ የቃልና የጽሑፍ ጥያቄዎች መጠየቅ፤
- የእጅና የእግር እንቅስቃሴን በማስተባበር ስሌት ዝላይ መዝለል መቻላቸውን በምልከታ ማረጋገጥ፤
- የዝላይ ሙከራዎችን በመስጠት ውጤቱን በመለካትና በመመዝገብ በትክክል መሥራታቸውን በውጤቱ መሻሻል ማረጋገጥ፤
- መሰናክሎችን በትክክል በመሮጥ ማለፍ መቻላቸውን በምልከታ ማረጋገጥ፤
- የእጅና የእግር እንቅስቃሴ በመሰናክሎች ላይ እንዴት መሆን እንዳለበት መግለፅ ማቻላቸውን በቃል ጥያቄዎች ማረጋገጥ፤