የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

1ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -

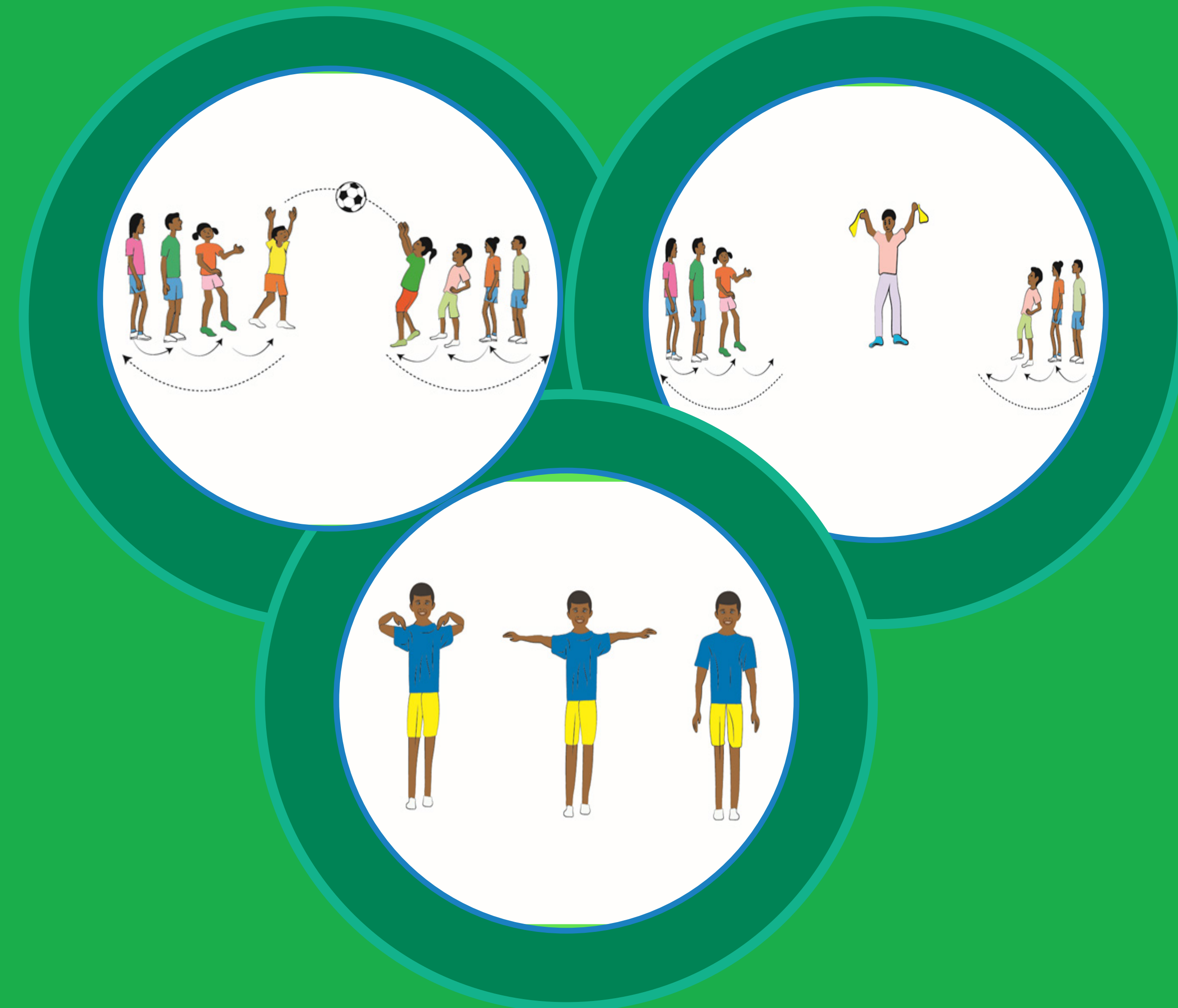
ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ 1ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

1ኛ 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 ሸፍኑ፤
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

የተማሪ መጽሐፍ

1ኛ ክፍል

አዘጋጆች

አቶ አዳነ እሸቱ (Msc)

አቶ መስፍን ከተማ (Msc)

አርታኢዎች

አቶ እንድርያስ ገብረአብ (Msc)

አቶ አማገ መብራት (Msc)

ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

ሰዓሊ

አበበ አረጋ

ዲዛይነር

አትርሳው ጥግይሁን (Msc)

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

ምዕራፍ 1፡ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

1.1 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች 2
1.1.1 የእግር ጉዞ 2
1.1.2. ሩጫ 6
1.1.3. ዝላይ 7
1.1.4. መንጠር 10
1.1.5. መንሸራተት 12
1.2 በቦታ ላይ በመሆን ከወገብ በላይ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች 13
1.2.1 የመሳሳብና መተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች 13
1.2.2. በቦታ ላይ በመሆን ከኳስ ጋር ከወገብ በላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 16
1.2.3. ማንጠር 18
1.3 ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 19
1.3.1. ኳስ በእግር መምታት 19

ምዕራፍ 2፡ ሪትሚካዊ (የምት) የእንቅስቃሴ ክህሎት

2.1 ቀላል ተከታታይ ወይም የተለያዩ ሪትሚካዊ (የምት) የእንቅስቃሴ ክህሎት 23
2.2 ውስብስብ ያሉ ተከታታይነት እና ቀጣይነት ያላቸው ሪትሚካዊ (የምት) የእንቅስቃሴ ክህሎት 25

ምዕራፍ 3፡ ማህበራዊ መስተጋብርና ስሜታዊነት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

3.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ክህሎትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 32
3.2 ማህበራዊ ግንኙነቶችን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 34
3.3 ዉሳኔ ሰጭነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች 36

ምዕራፍ 4፡ ጤናና የአካል ብቃት

4.1 የልብና የስርዓተ ትንፈሳ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 41
4.2 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 46
4.3 መሳሳብና መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 49

ምዕራፍ 5፡ ጅምናስቲክስ

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 55
5.2 ሚዛን መጠበቅ 59
5.3 ከወገብ በላይ የሚሰሩ የካለስተኒቲክስ እንቅስቃሴዎች 65

ምዕራፍ 6፡ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች

6.1 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች 71
6.1.1. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጭፈራዎች 71
6.1.2. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎች 75
6.1.3. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶችና የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎች 76
6.2 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች 78
6.2.1. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጨዋታዎች 78
6.2.2. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች 79
6.2.3. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶችና የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች 79

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 ከማስተናገድ 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

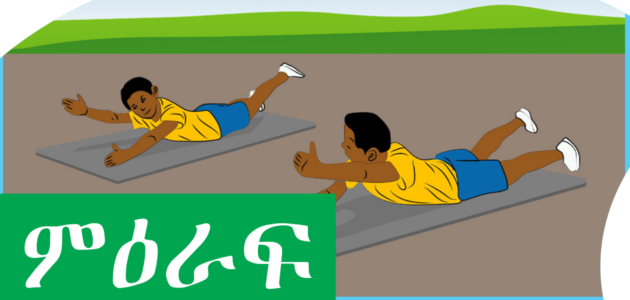
መጽሐፉ ተማሪዎች ከዚህ ቀደም ከሚያውቁትና ከአካባቢያቸው ይዘውት ከሚመጡት ተሞክሮና እውቀት በመነሳት ተግባር ተኮር እና አሳታፊ በሆነ መልኩ እንዲማሩ ሆኖ ስለተዘጋጀ ተማሪዎች ትምህርቱን በጥልቀት ይገነዘቡታል ወይም ይረዱታል ተብሎ ይታመናል:: ተማሪዎችና መምህራን አካባቢያቸውን እና ያካበቱትን ዕውቀትና ተሞክሮ መሰረት በማድረግ በመጽሐፉ ውስጥ የተካተቱ የተለያዩ ተግባራትን በአግባቡ በመተግበር ተማሪዎቻችን ይዘቶችን መማር ብቻ ሳይሆን የመማር ክህሎታቸውን እንዲያሳድጉ ይጠበቃል:: 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 ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ✍ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን የአሰራር ቅደም ተከተላቸውን ታውቃላችሁ።
- ✍ በአንድ ቦታ ሆኖ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ብቃታቸውን ታሳድጋላችሁ::
- ✍ ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ስሜታዊ እና ማህበራዊ ክህሎቶችን ታዳብራላችሁ::
- ✍ የመሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ::

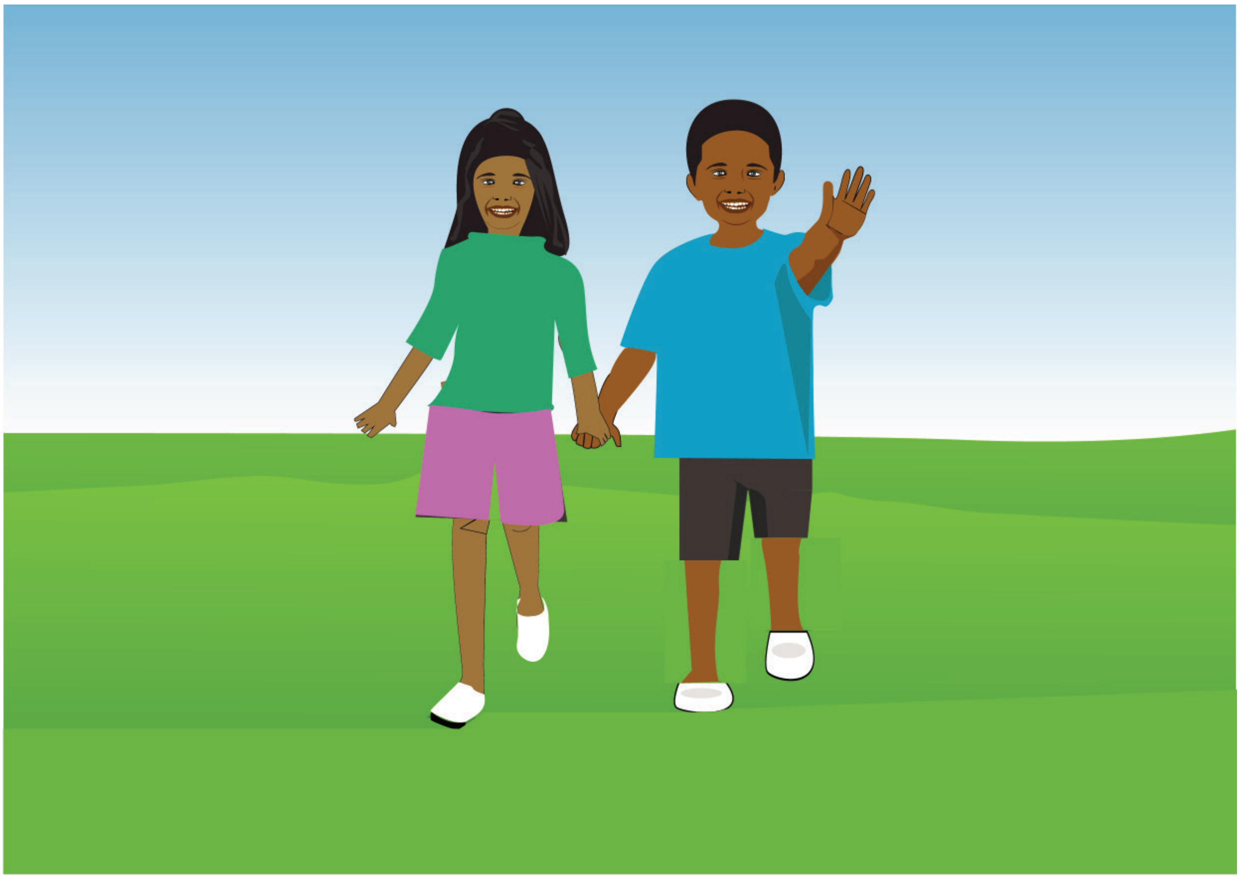
መግቢያ

ሶስቱ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት የምንላቸዉ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ፣ በአንድ ቦታ ሆኖ እና ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ በዕለት ከዕለት ተግባራችሁ የምታከናውኗቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው::

1.1 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች

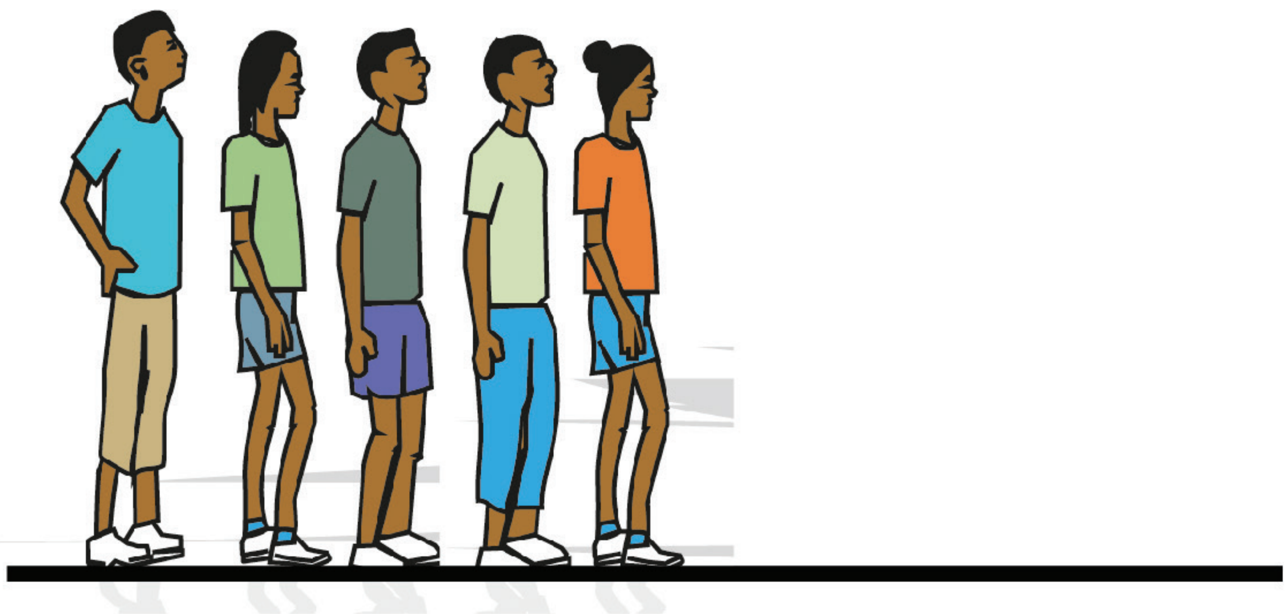
ይህ እንቅስቃሴ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰራ ተግባር ነው፡፡ የሚሰጠውም ጠቀሜታ የተለያዩ የአካል ክፍሎችን ማለትም የእጅ፣ የእግርና የአይን ቅንጅትን እንዲጎለብት ያደርጋል፡፡

1.1.1 የእግር ጉዞ

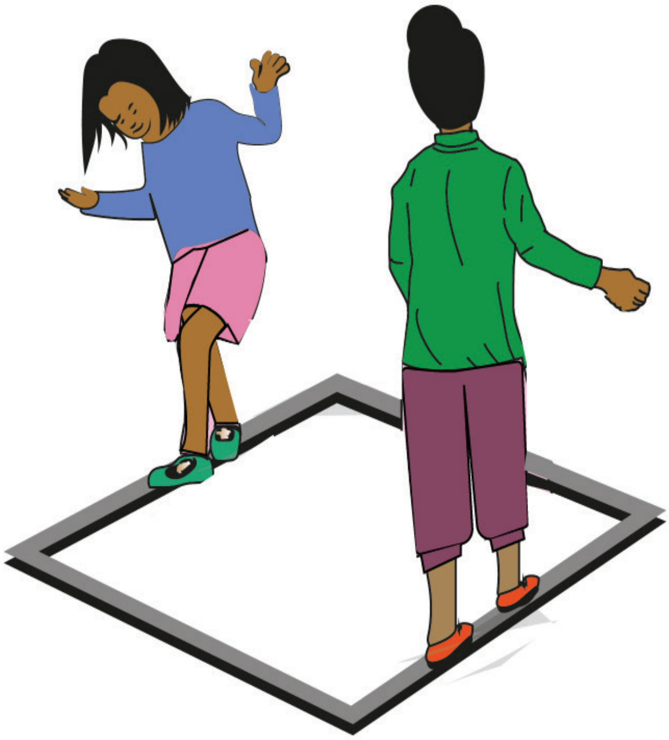


ስዕል:- ሀ. በጥንድ እጅ ለእጅ በመያያዝ ወደ ፊት መራመድ

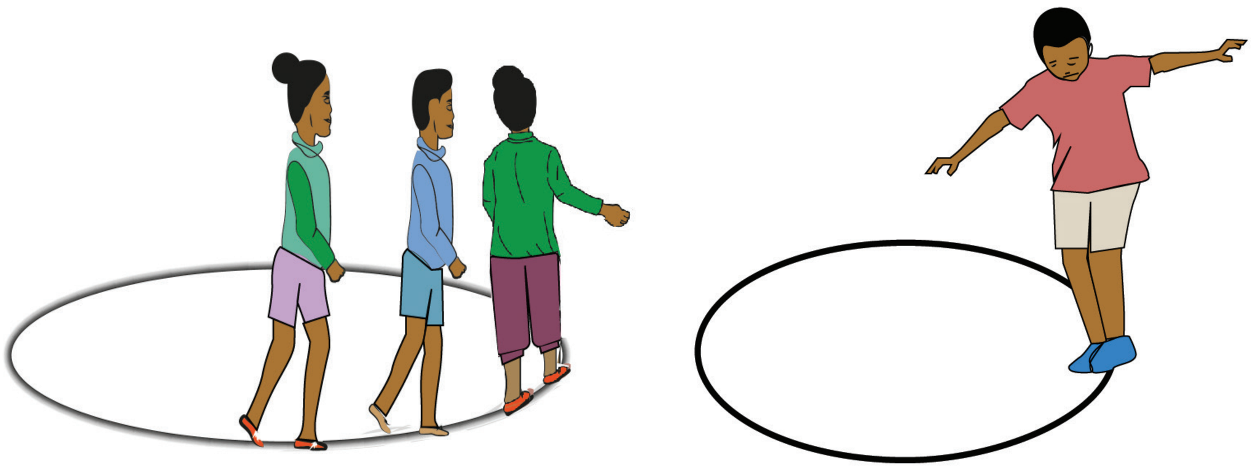
ስዕል፦ ለ. እጅ ለእጅ በመያያዝ በቡድን ወደ ፊት መራመድ



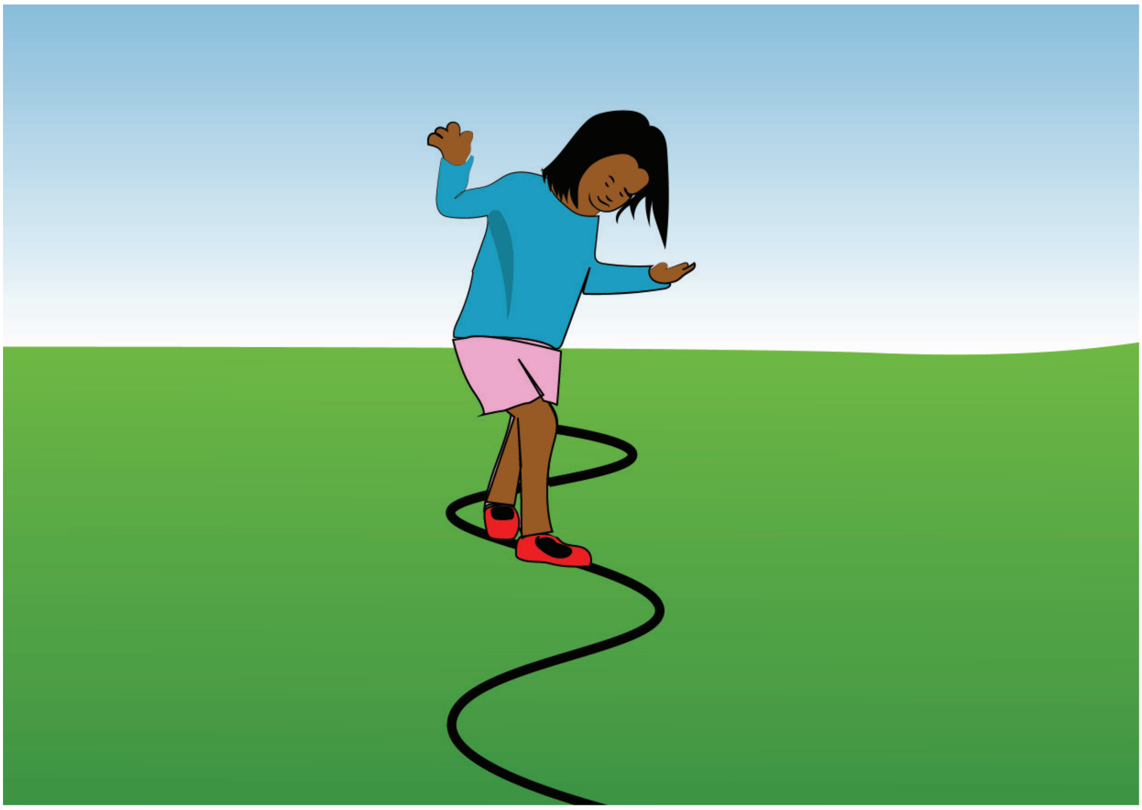
ስዕል:- ሐ. በቀጥታ መስመር ላይ መራመድ



ስዕል:- መ. በአራት ማዕዘን ላይ መራመድ



ስዕል:- ሠ. በክብ መስመር ላይ መራመድ



ስዕል:- ረ. በዝግዛግ መስመር ላይ መራመድ

ስዕል፦ ሰ. ኳስ በእጅ ማንከባለል

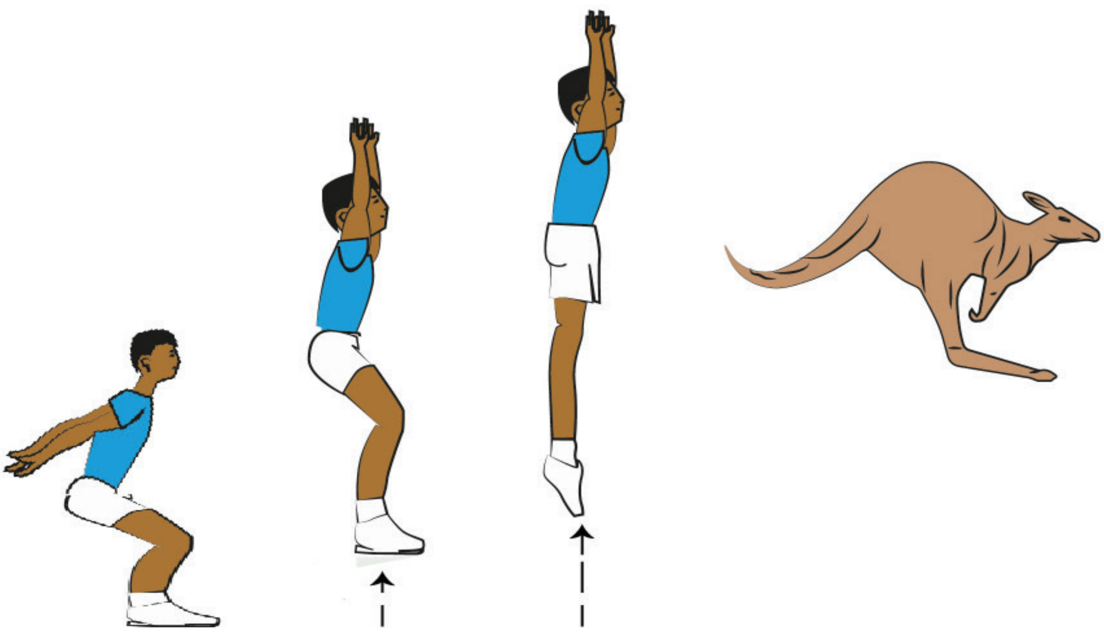
1.1.2. ሩጫ

ስዕል:- ሀ. በቦታ ላይ ሩጫ

ስዕል:- ለ. እጃችንን እንደ ንስር ክንፍ በማድረግ መብረርን ማስመሰል

ስዕል፡ ሐ. በቡድን የሶምሶማ ሩጫ

1.1.3. ዝላይ

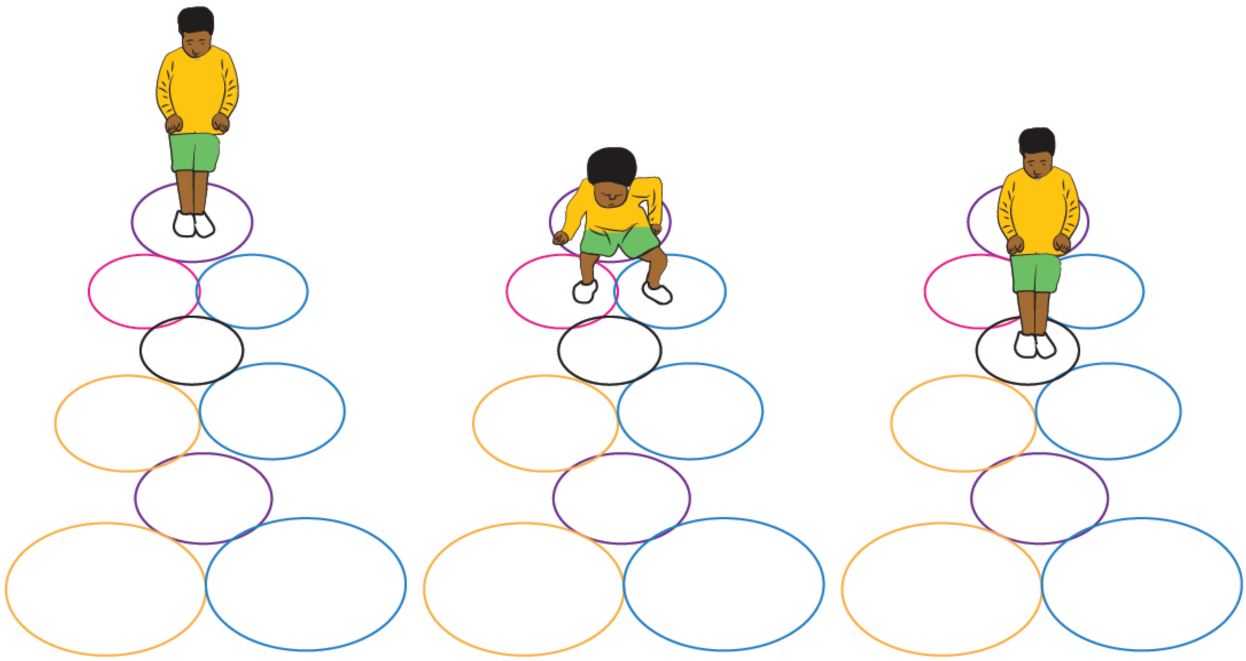


ስዕል፡ ሀ. እንደ ካንጋሮ በሁለት እግር አስመስሎ እየዘለሉ መሄድ

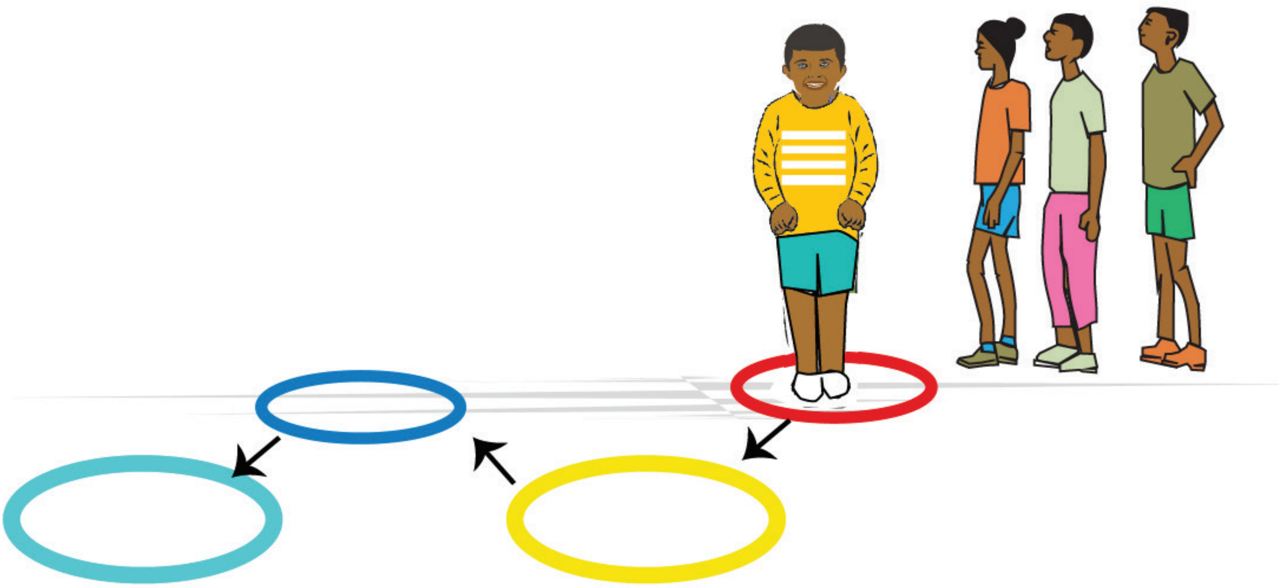
ስዕል፦ ለ. ፊት ለፊት በመሆን በጥንድ በሁለት እግር መዝለል

ስዕል፦ ሐ. ሶስት ሆኖ በነጻነት ወደ ላይ መዝለል

ስዕል፦ መ. በቡድን ሆኖ ወደ ላይ መዝለል

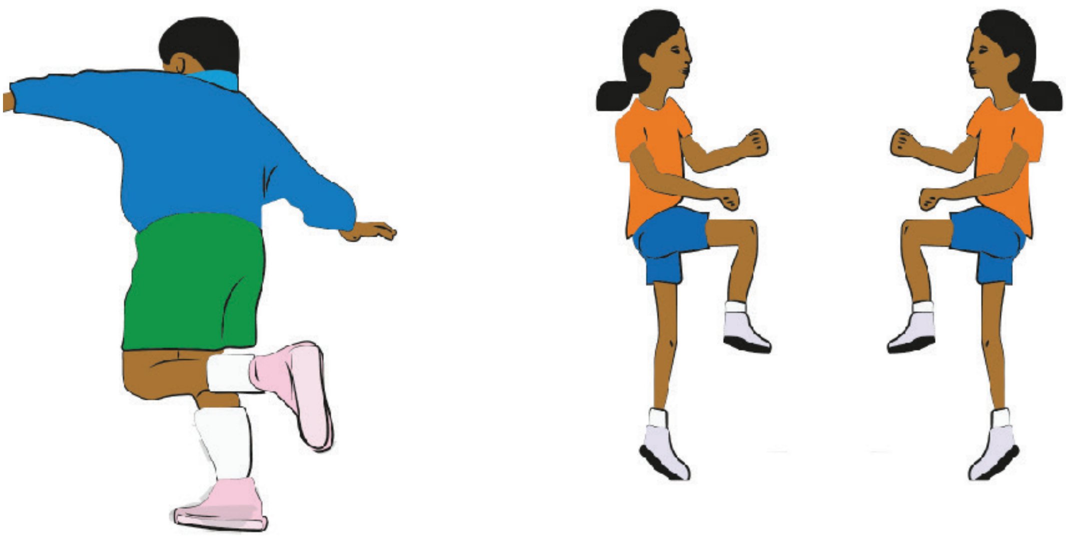


ስዕል፦ ሠ. ዝላይ አንድ- ሁለት- አንድ- ሁለት



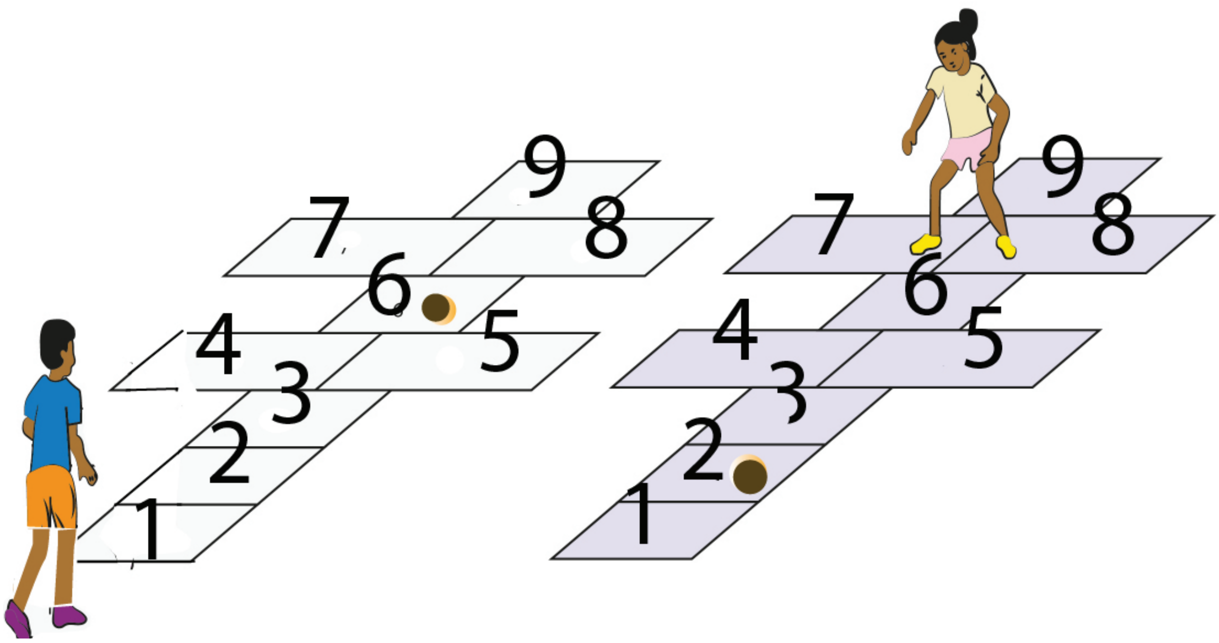
ስዕል፦ ረ. በዝግዛግ ቀለበት ውስጥ በሁለት እግር መዝለል

1.1.4. መንጠር

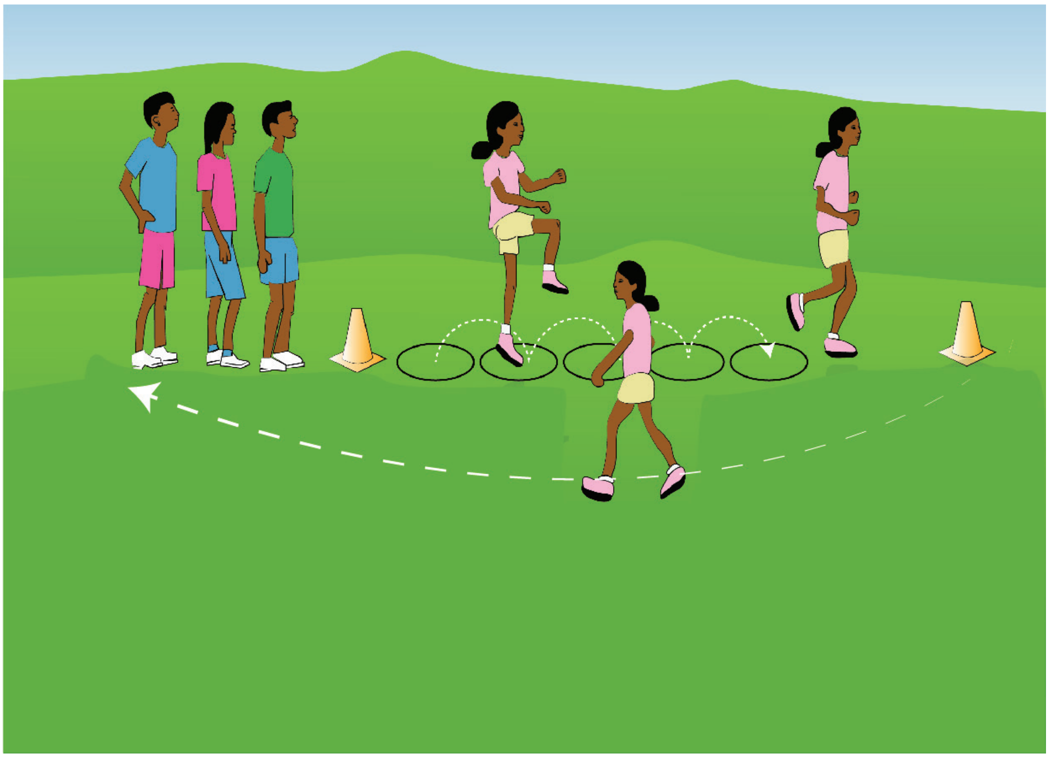


ስዕል፦ ሀ. በአንድ እግር መንጠር

ስዕል፦ ለ. በአንድ እግር ዘሎ ማህረብን መንካት

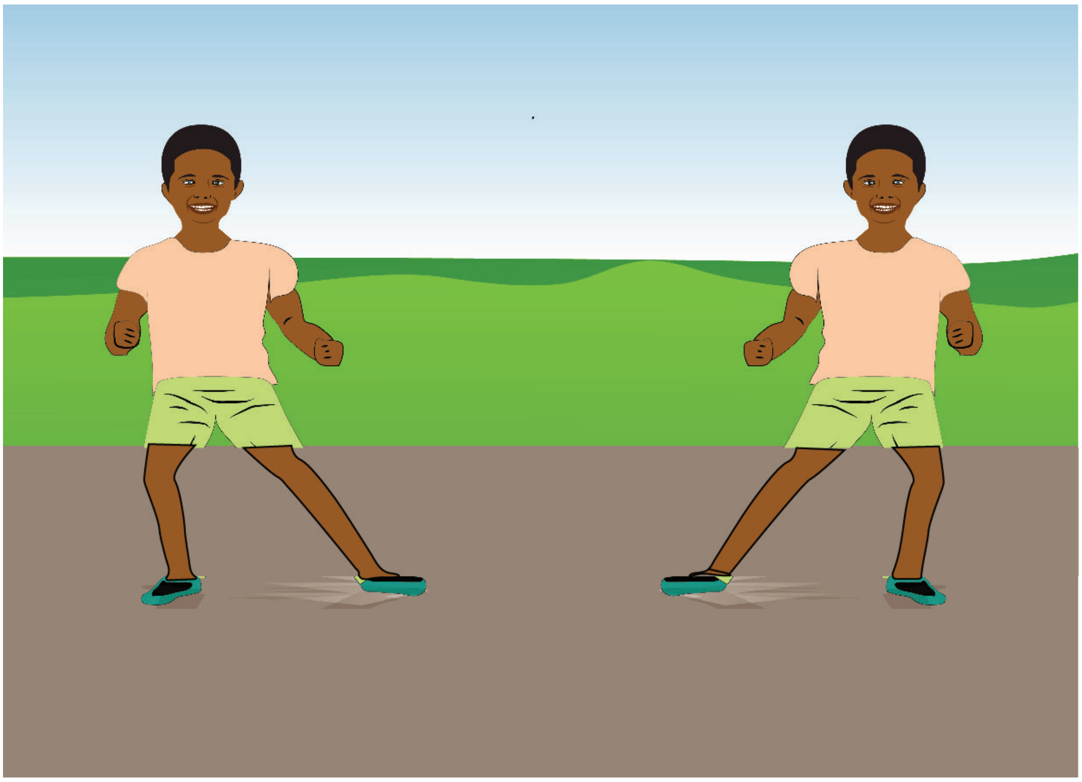


ስዕል፦ ሐ. በአንድ እግር እየነጠሩ በሁለት እግር ማረፍ



ስዕል፦ መ. በአንድ እግር እየነጠሩ ክብ ዉስጥ ማረፍ

1.1.5. መንሸራተት



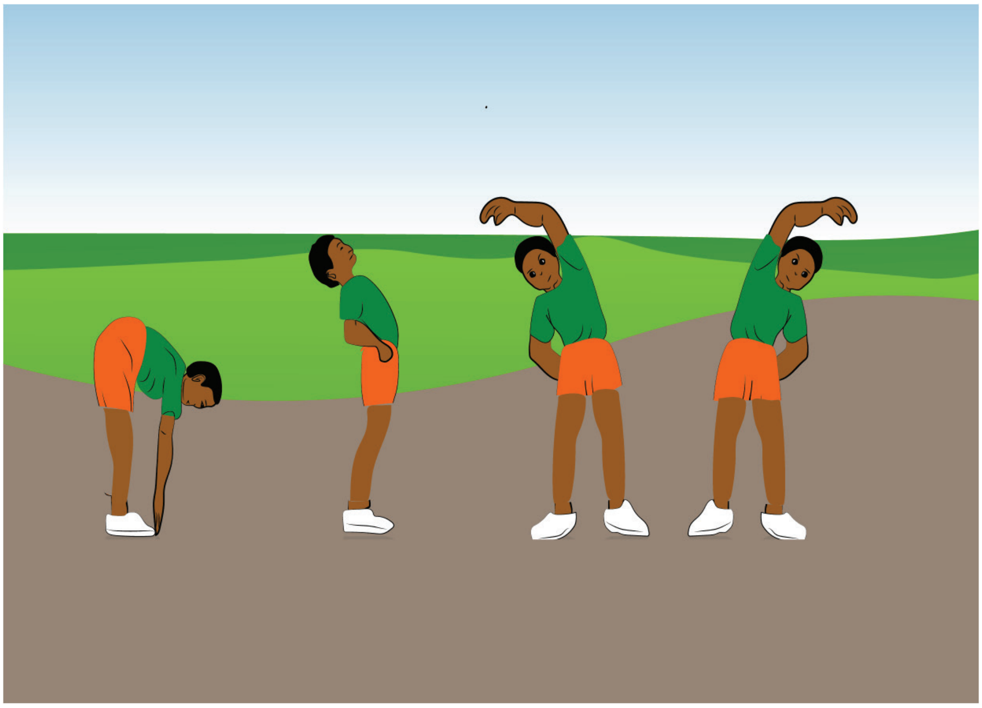
ስዕል፦ ሀ. ወደ ግራና ወደ ቀኝ አቅጣጫ መንሸራተት

1.2 በቦታ ላይ በመሆን ከወገብ በላይ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች

ይህንን እንቅስቃሴ በምንሰራበት ወቅት ምንም አይነት ከቦታ ቦታ ሳንቀሳቀስ የምንሰራዉ ነዉ፡፡ እንቅስቃሴውም ከኳስ ውጭና ከኳስ ጋር የሚሰራ ሲሆን በዋናነት የእጅ፣ የትከሻ፣ የወገብ እና የደረት ጡንቻዎችን እንዲዳብሩ ያደርጋል፡፡

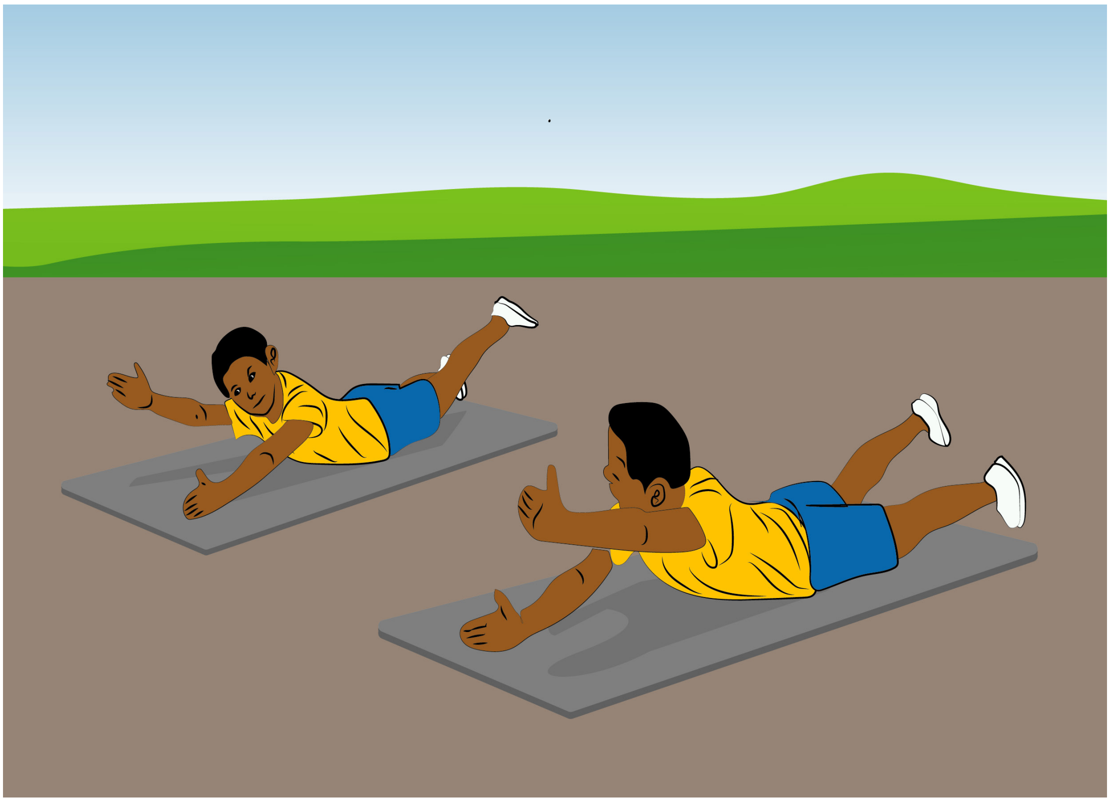
1.2.1 የመሳሳብና መተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች

ስዕል፡- ሀ. ወደ ፊት በማጎንበስ የእግር ጣት እየነኩ መመለስ

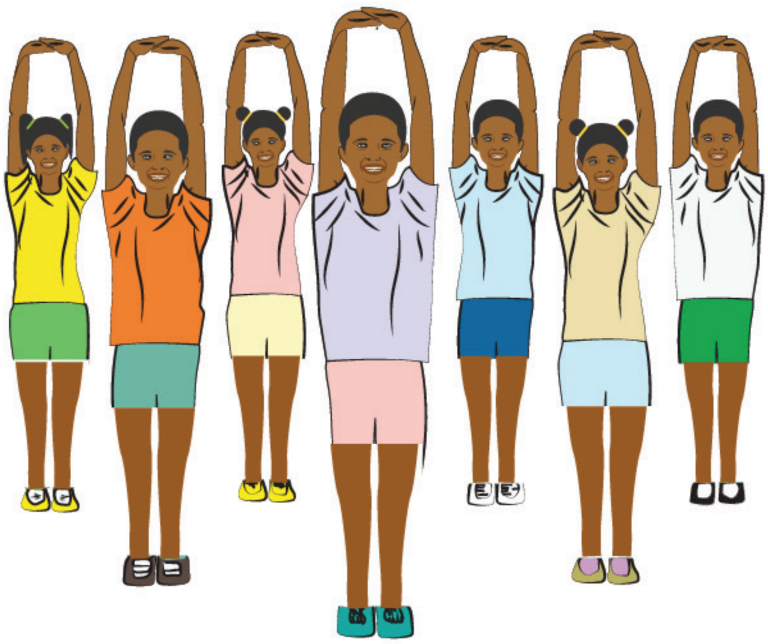


ስዕል፦ ለ. ወደ ፊት፣ ወደ ኋላ፣ ወደ ግራና ወደ ቀኝ አቅጣጫ ማዘንበል

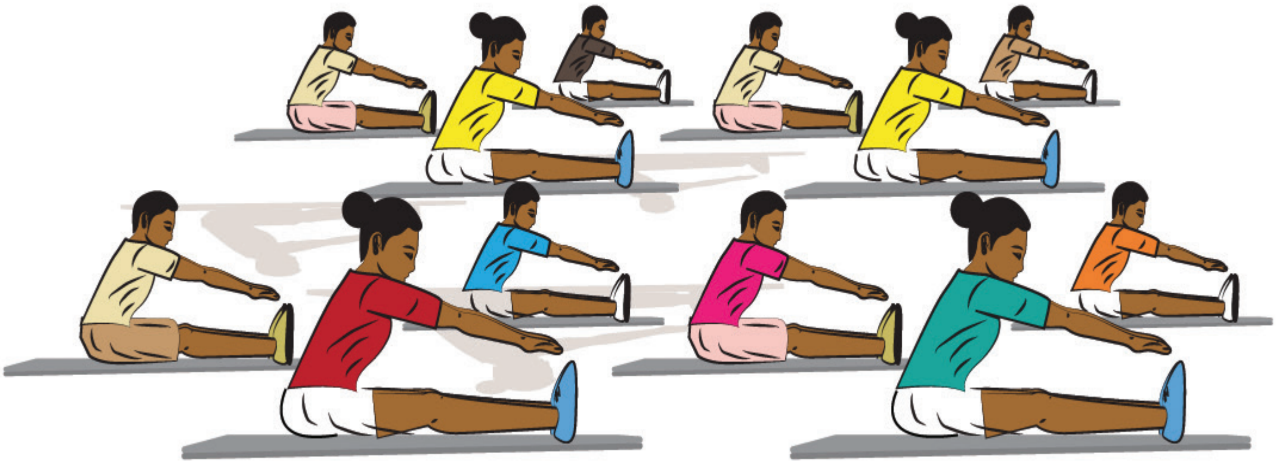
ስዕል፦ ሐ. ወደ ፊት በማጎንበስ በእጅ መዳፍ መሬት መንካት



ስዕል፡ መ. በመተኛት አንድ እጅ እያፈራረቁ ወደ ላይ ማንሳት

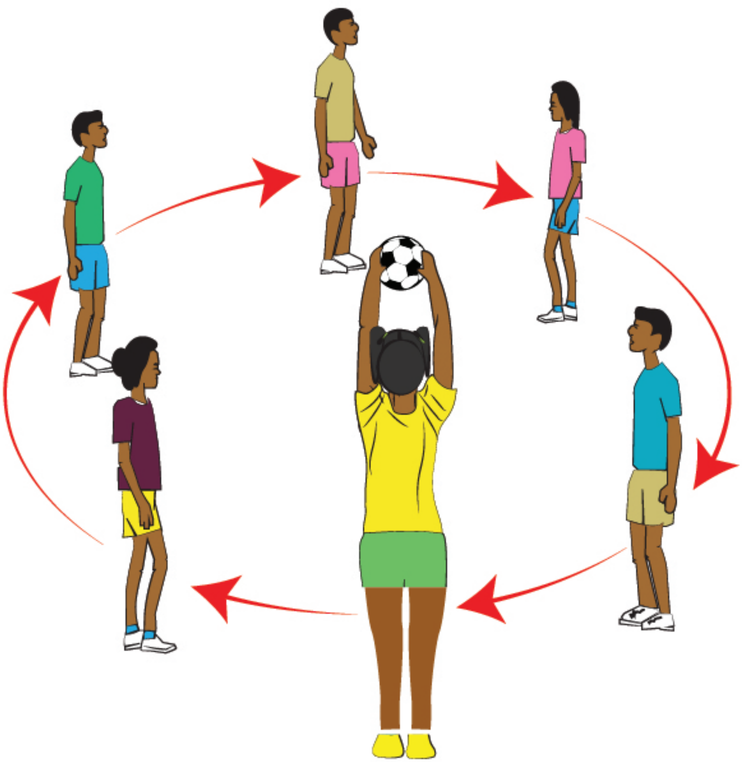


ስዕል፡ ሠ. ሁለት እጅ ወደ ላይ አጣምሮ ማሳሰብ



ስዕል፡ ረ. በመቀመጥ እግርን በመዘርጋት ወደ ፊት መሳብ

1.2.2. በቦታ ላይ በመሆን ከኳስ ጋር ከወገብ በላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች



ስዕል፡ ሀ. በክብ በመቆም ኳስ ከግራ ወደ ቀኝ ወይም ከቀኝ ወደ ግራ ለጓደኛ ማቀበል

ስዕል፡ ለ. በቦታ ላይ ኳስ ከራስ በላይ ወርዉሮ መያዝ

ስዕል፦ ሐ. ወደ ታች፣ ወደ ግራና ወደ ቀኝ አቅጣጫ ኳስ መውሰድ

1.2.3. ማንጠር

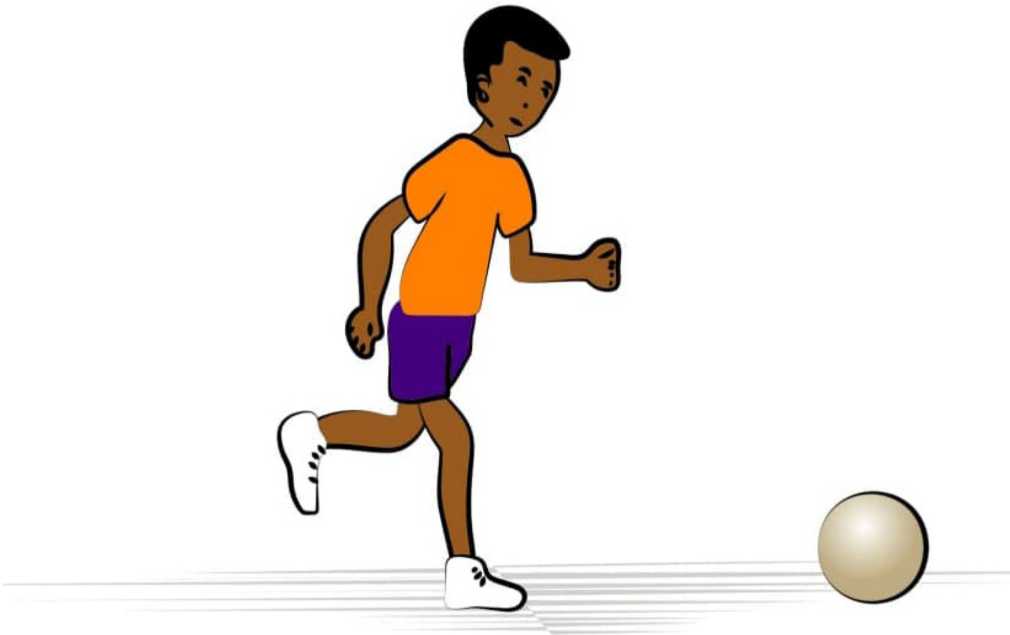
ስዕል፦ ሀ. ትንንሽ ኳሶችን በቦታ ላይ ማንጠር

1.3 ከመሳሪያ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

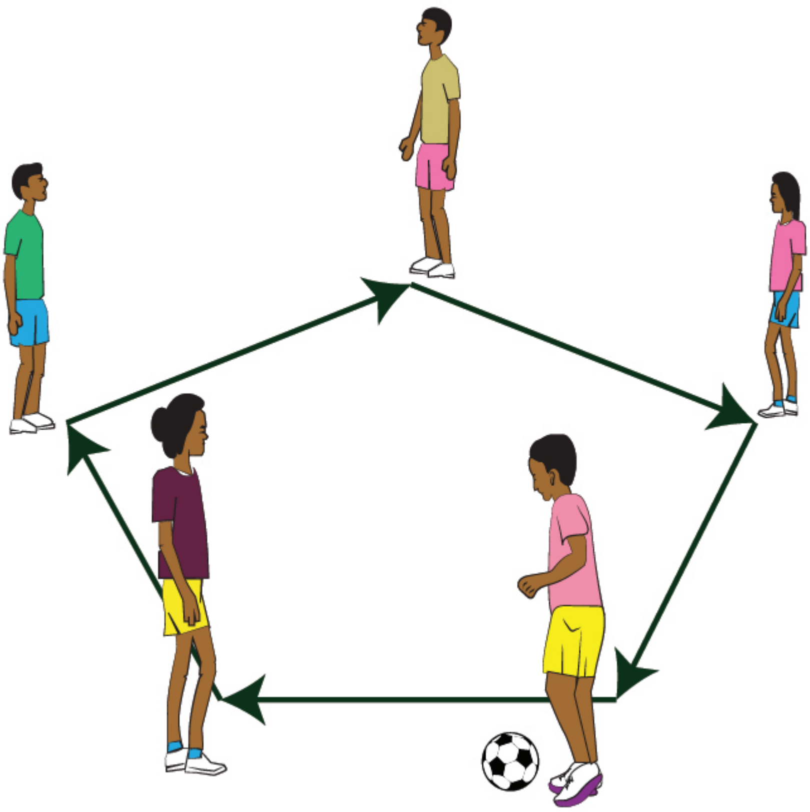
ይህንን እንቅስቃሴ በምንሰራበት ወቅት ምንጊዜም ቢሆን ቁሳቁስ ያስፈልገናል:: እንቅስቃሴውን ስንሰራ የአካላችን ጡንቻዎች፣ የአዕምሮአችንን ብስለትና እርስበርስ ያለን ግንኙነት ይሻሻላል::

1.3.1. ኳስ በእግር መምታት

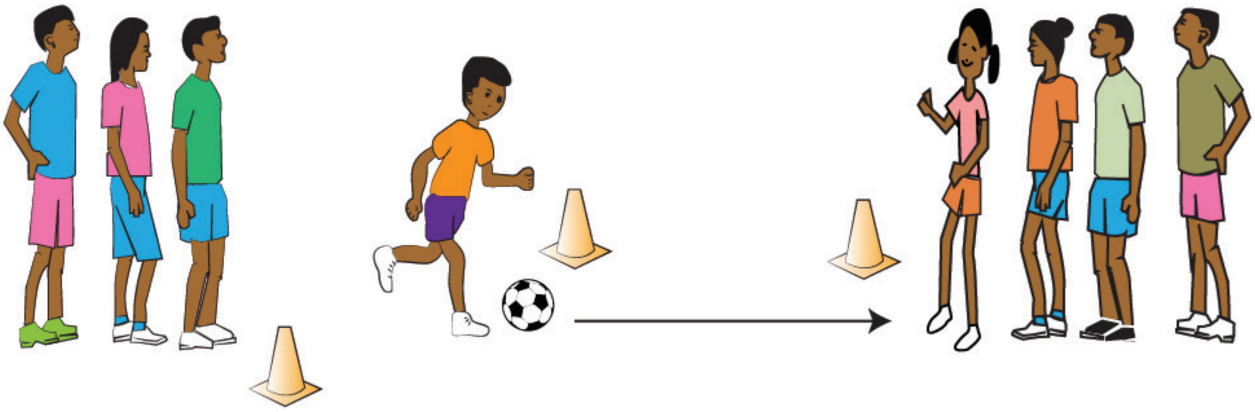
ስዕል፦ ሀ. በመቆም ኳስ መምታት



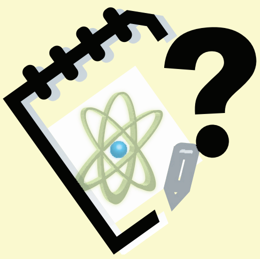
ስዕል፦ ለ. ከአንድ ወይም ከሁለት እርምጃ በኋላ ወደ ፊት ኳስ መምታት



ስዕል፦ ሐ. ኳስ ለጓደኛ ማቀበል



ስዕል፦ መ. ኳስ ማቀበልና መቀበል



ተግባር፦1

1. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ፣ በአንድ ቦታ ሆኖ እና ከመሳሪያ ጋር መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን በመስራታችሁ ያገኛችሁትን ጠቀሜታ ለጓደኞቻችሁና ለመምህራችሁ አብራሩ።

ምዕራፍ 2

ሪትሚካዊ (የምት) የእንቅስቃሴ ክህሎት

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የሰዉነት እንቅስቃሴዎችን ቀላል ተከታታይ ወይም የተለያዩ ሪትሚካዊ (ምት) እንቅስቃሴዎች ከሙዚቃ ምት ጋር በማዛመድ ትተገብራላችሁ::
- ከባድ ተከታታይ እና ቀጣይነት ያለው ሪትሚካዊ (የምት) እንቅስቃሴዎችን ቅደም ተከተል ትገነዘባላችሁ::
- ምትን ተከትለው እንቅስቃሴዎችን በመስራት መሰረታዊ ክህሎታቸዉን ታዳብራላችሁ::
- የአካል እንቅስቃሴ ከሙዚቃ ምት ጋር ያለዉን ቅንጅት ታደንቃላችሁ::

መግቢያ

ሪትሚካዊ (የምት) እንቅስቃሴዎች አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ከተለያዩ ድምጾች ወይም ከሙዚቃ ጋር ጥምረት ፈጥረን የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው::

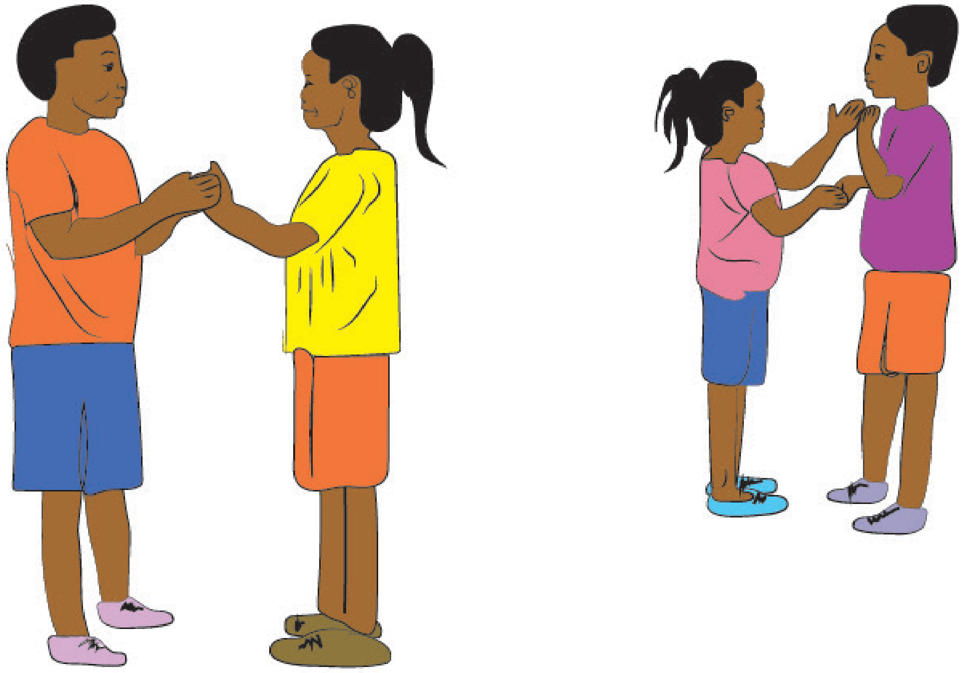
2.1 ቀላል ተከታታይ ወይም የተለያዩ ሪትሚካዊ (የምት) የእንቅስቃሴ ክህሎት

ይህንን አይነት እንቅስቃሴ በክብደቱ ወይም በጫናው መጠን ዝቅተኛ ሲሆን በተከታታይ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው:: የእጅና የእግር ጡንቻ ቅንጅትን እንዲጨምር ያደርጋል:: በተጨማሪም የማሰብ አቅምን ያሻሽላል::

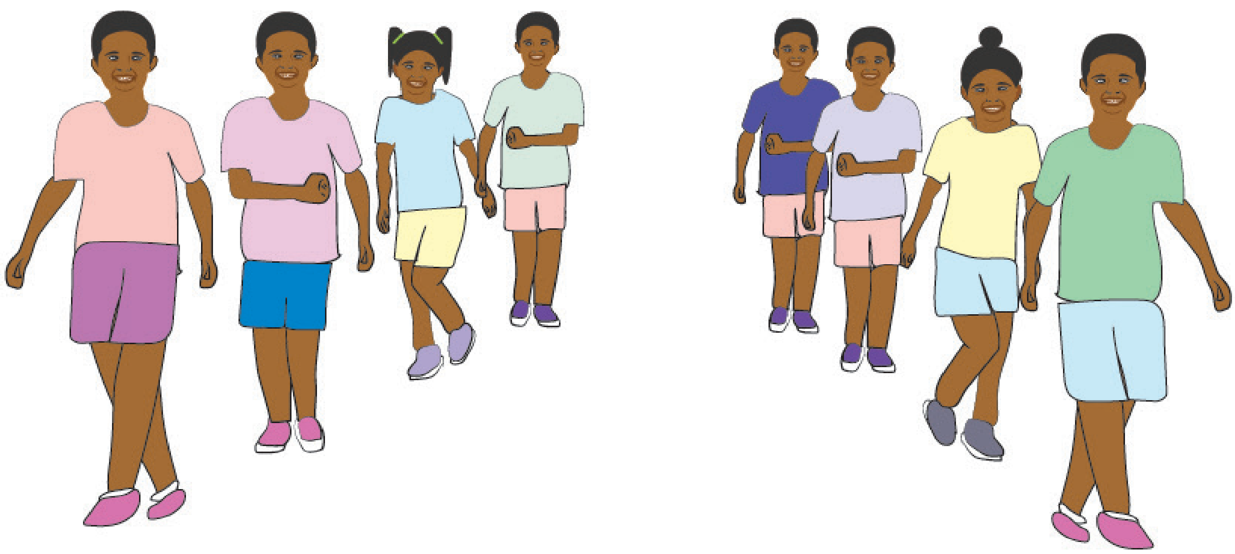
ስዕል፦ ሀ. 1,2,3,4 ቁጥሮችን ተከትሎ በቀኝና በግራ መዳፍ ተነካክቶ ከራስ በላይ ማጨብጨብ

ስዕል፦ ለ. ቁጭ ብሎ በሁለት እጅ መሬት በመምታት ከራስ በላይ

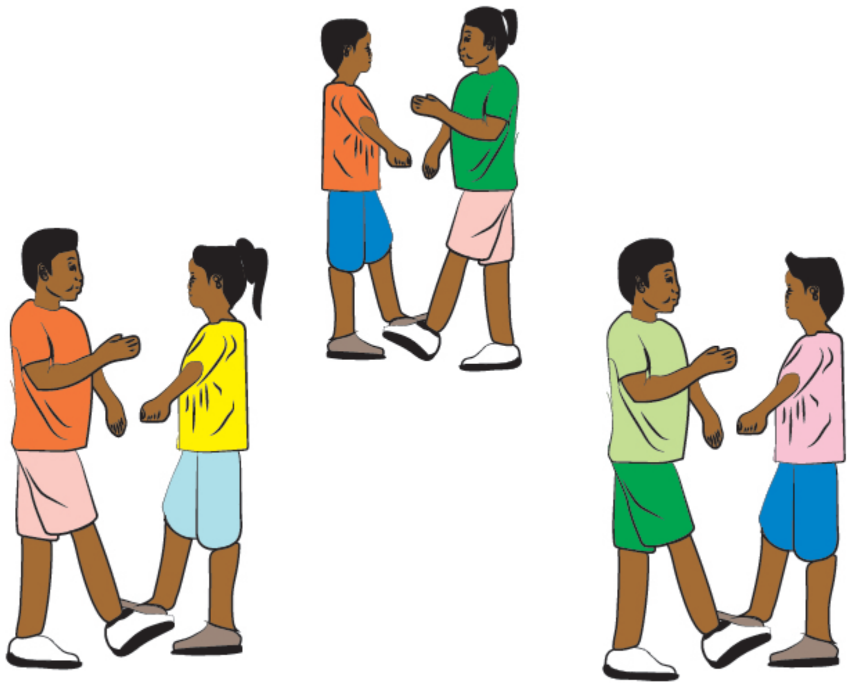
ማጨብጨብ



ስዕል፦ ሐ. እጅ ለእጅ በመያያዝ ፊት ለፊት ማጠፍና መዘርጋት



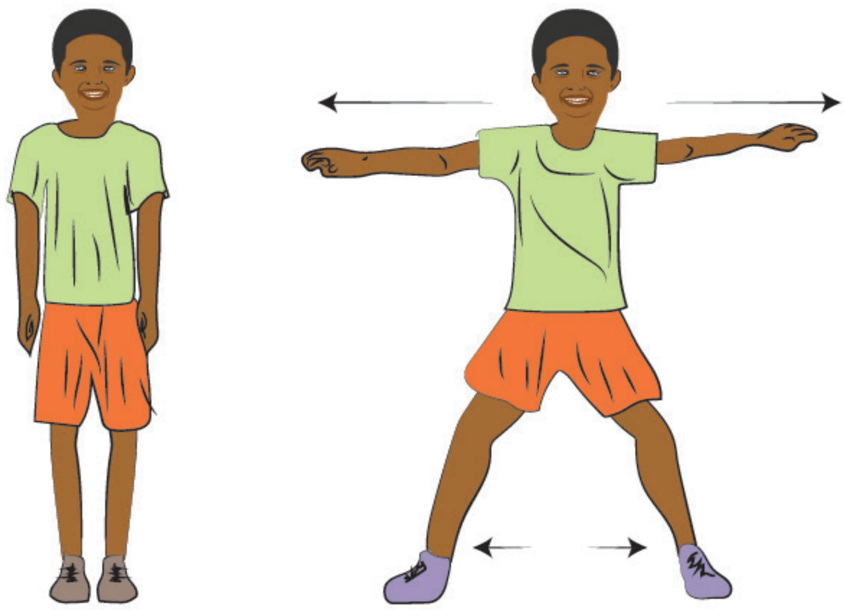
ስዕል፦ መ. በቦታ ላይ መራመድ



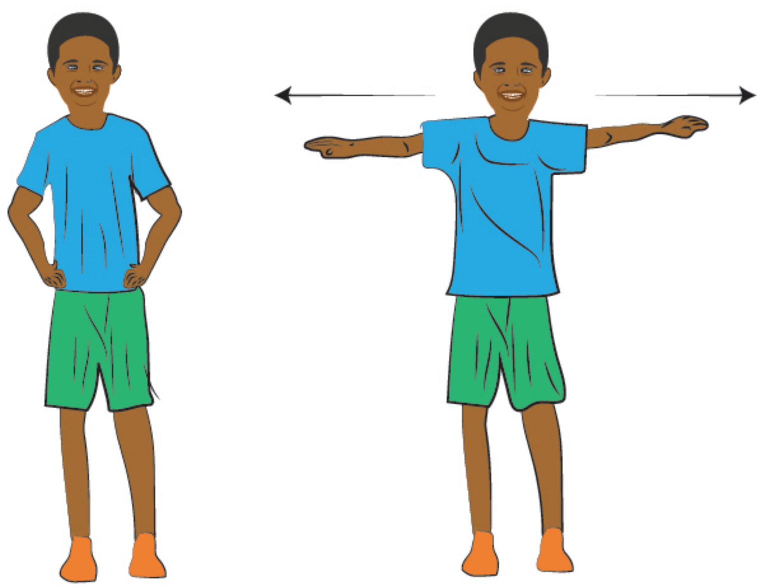
ስዕል፦ ሠ. እግርን ከእግር ጋር ማነካካት

2.2 ውስብስብ ያሉ ተከታታይነት እና ቀጣይነት ያላቸው ሪትሚካዊ (የምት) የእንቅስቃሴ ክህሎት

በእንቅስቃሴው ጫና ከቀላል ተከታታይ የምት እንቅስቃሴ ጋር ሲነጻጸር ከፍተኛ ነው:: እነዚህን እንቅስቃሴዎች ከሙዚቃ ድምጾች ጋር አቀናጅተን መስራት ይቻላል:: እንቅስቃሴዎቹን በመስራታችን የጡንቻ ጥንካሬን ያሻሽላል:: በተጨማሪም የእርስበርስ ግንኙነታችንን እንዲጎለብት ያደርጋሉ::

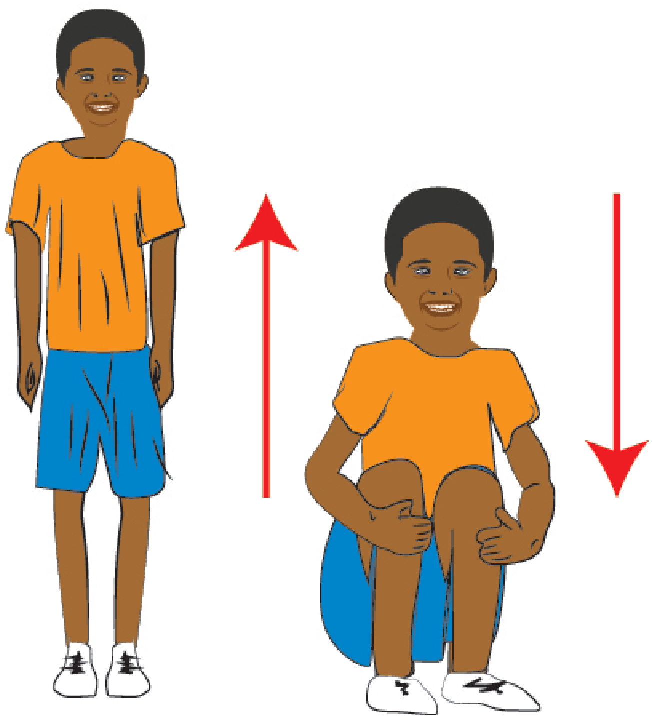


ስዕል፡- ሀ. እግርና እጅ ወደ ጎን መዘርጋት እና ወደ ነበረበት መመለስ

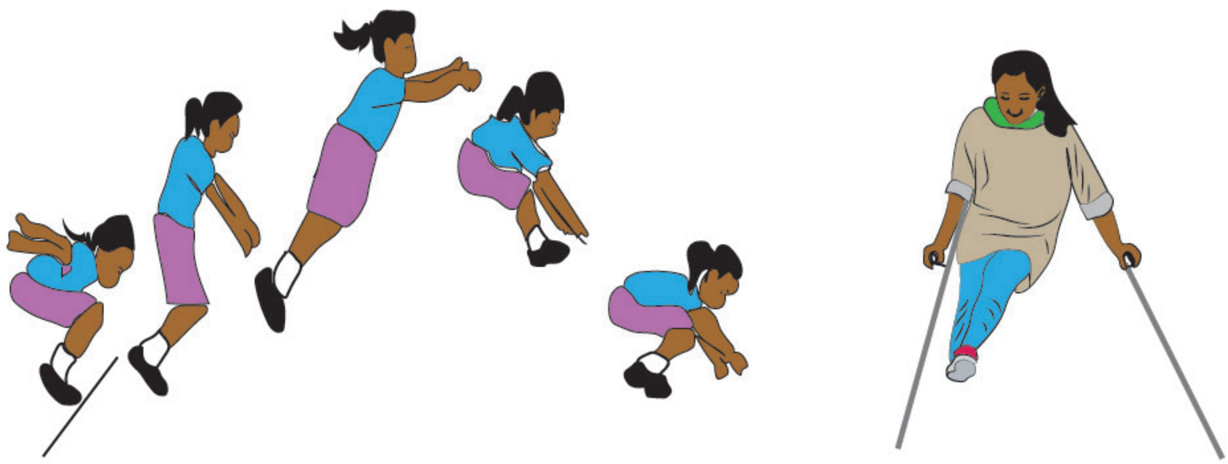


ስዕል፡- ለ. በእጅ ወገብ መያዝ እና ወደ ጎን መዘርጋት

ስዕል፦ ሐ. ወደ ተለያዩ አቅጣጫ መጠማዘዝ

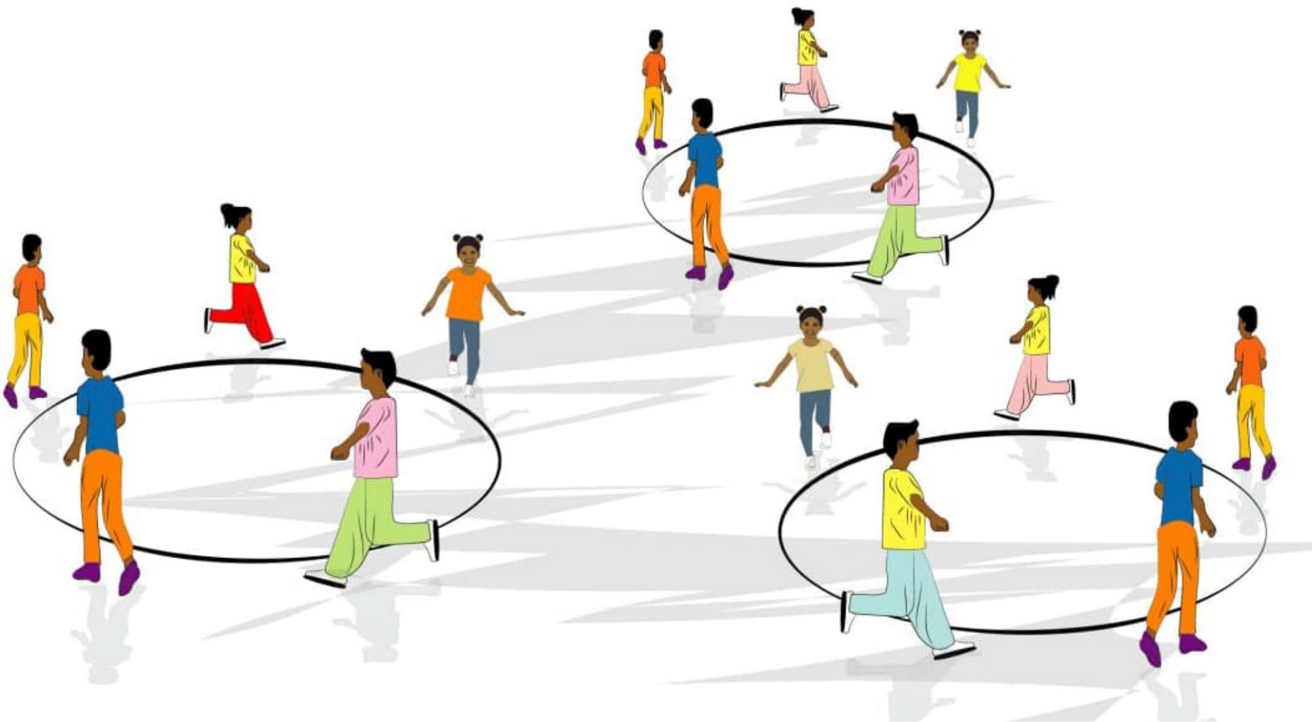


ስዕል፦ መ. መቆምና ቁጭ ብሎ እግር መያዝ

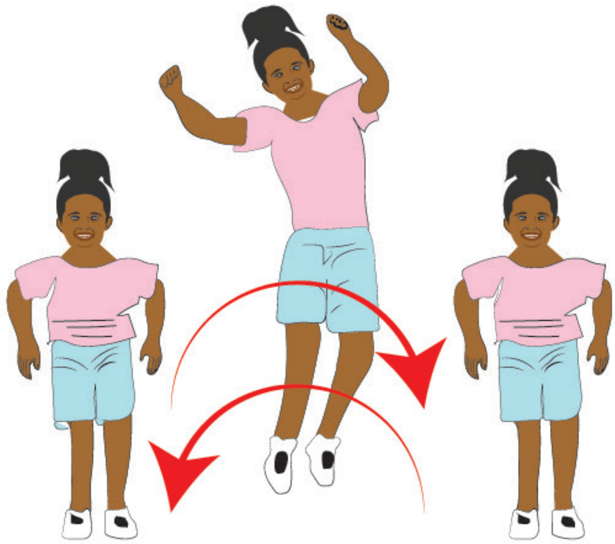


ስዕል፦ ሠ. በሁለት እግር መዝለል

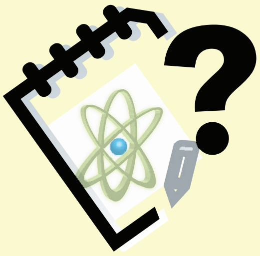
ስዕል፦ ረ. በሁለት እግር ወደ ፊትና ወደ ኋላ መዝለል



ስዕል፡ ሰ. በክብ መስመር ላይ በሁለት እግር ወደ ፊትና ወደ ኋላ መዝለል



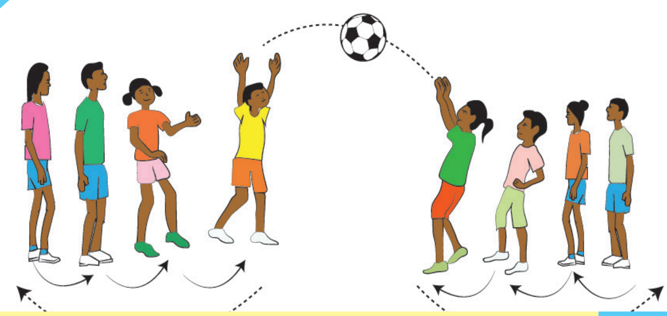
ስዕል፡ ሸ. ሁለት እግር ገጥሞ ወደ ግራና ወደ ቀኝ አቅጣጫ መዝለል



ተግባር፡-1

ሀ. ተማሪዎች እስኪ እናንተ ደግሞ አንድ ሌላ ሪትሚካዊ (የምት) እንቅስቃሴ በራሳችሁ ወይም ጠይቃችሁ ለጓደኞቻችሁ እና ለመምህራችሁ ሰርታችሁ አሳዩ፡፡

ምዕራፍ 3



ማህበራዊ መስተጋብርና ስሜታዊነት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

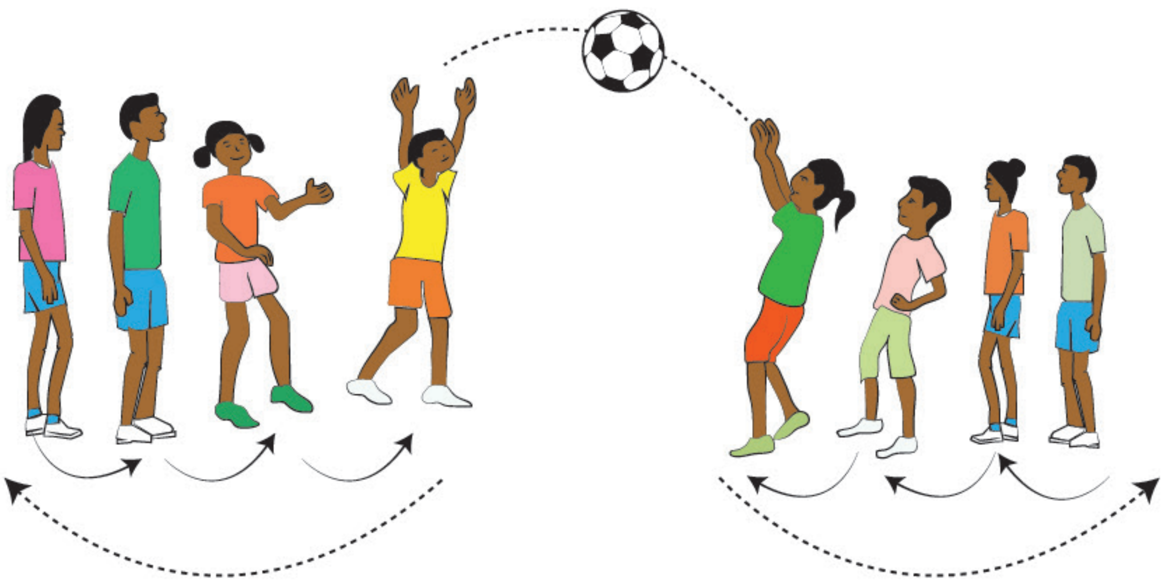
- ማህበራዊ መስተጋብርና ስሜትን በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ታዉቃላችሁ፡፡
- ማህበራዊ መስተጋብርና ስሜትን በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ትሰራላችሁ።
- ማህበራዊ መስተጋብርና ስሜትን በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ለመስራት ፍላጎት ታሳያላችሁ፡፡

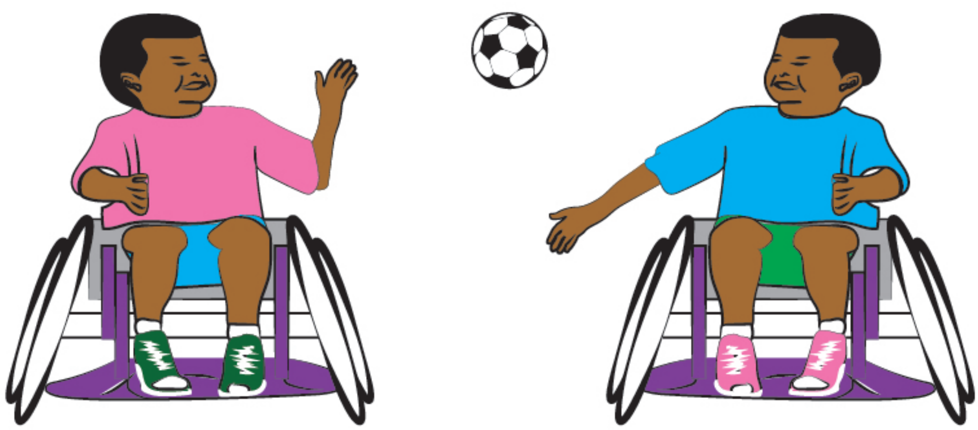
መግቢያ

በአካባቢያችሁ የምታዉቋቸዉና የሚዘወተሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ከጓደኞቻችሁ ጋር በመጫወት ማህበራዊ ግንኙነታችሁን ታጠነክራላችሁ፡፡ እነዚህን ጨዋታዎች ስንጫወት ተገቢ ያልሆኑ ስሜቶችን በመቆጣጠር በርካታ ጥቅሞችን ማግኘት ይቻላል፡፡

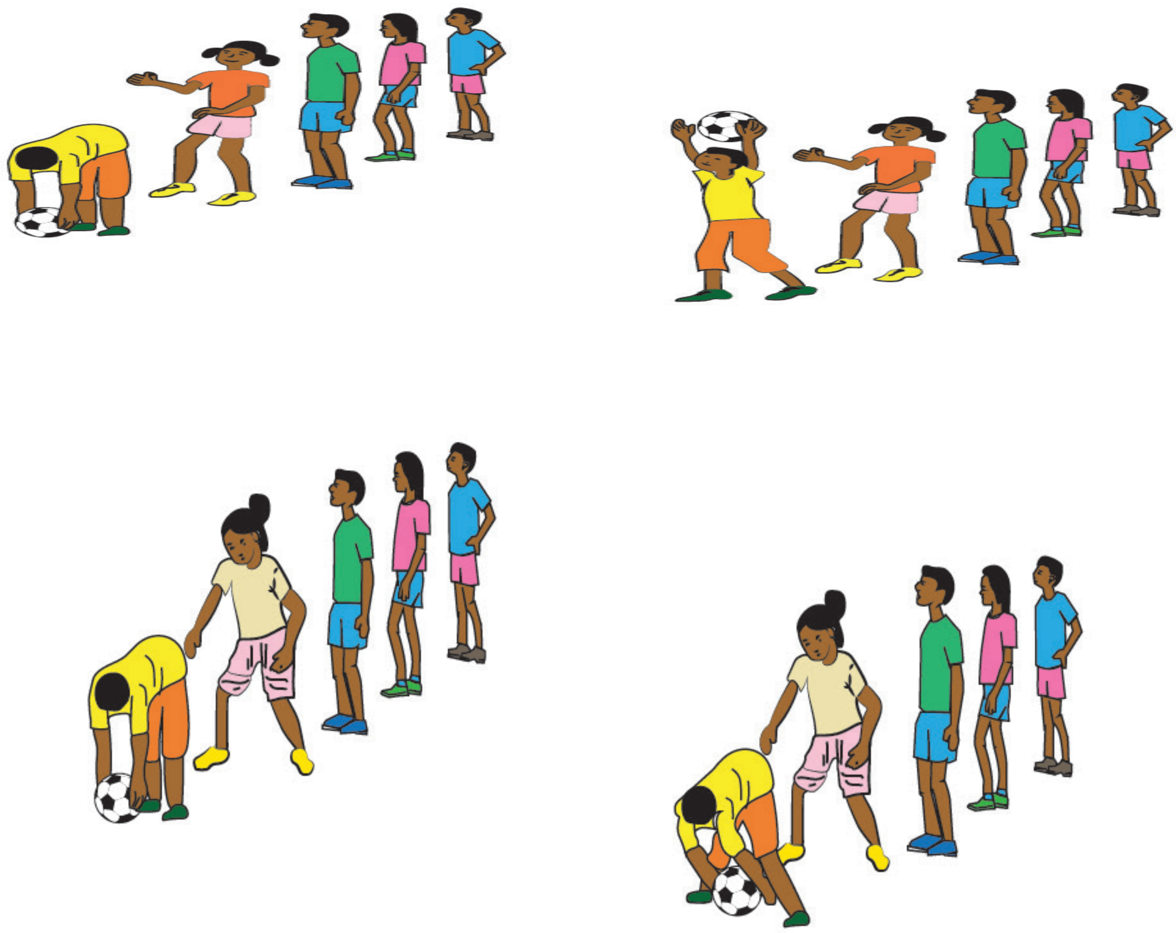
3.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ክህሎትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ክህሎትን የሚያሻሽሉ በርካታ እንቅስቃሴዎች አሉ። ከእነዚህም እንቅስቃሴዎች መካከል በሁለት ረድፍ በመሆን ኳስ መቀባበል፣ ኳስ ከላይና ከታች መወርወርና መቅለብ፣ የመስመር ማሳለፍ ጨዋታና ሌሎችን መጥቀስ ይቻላል።

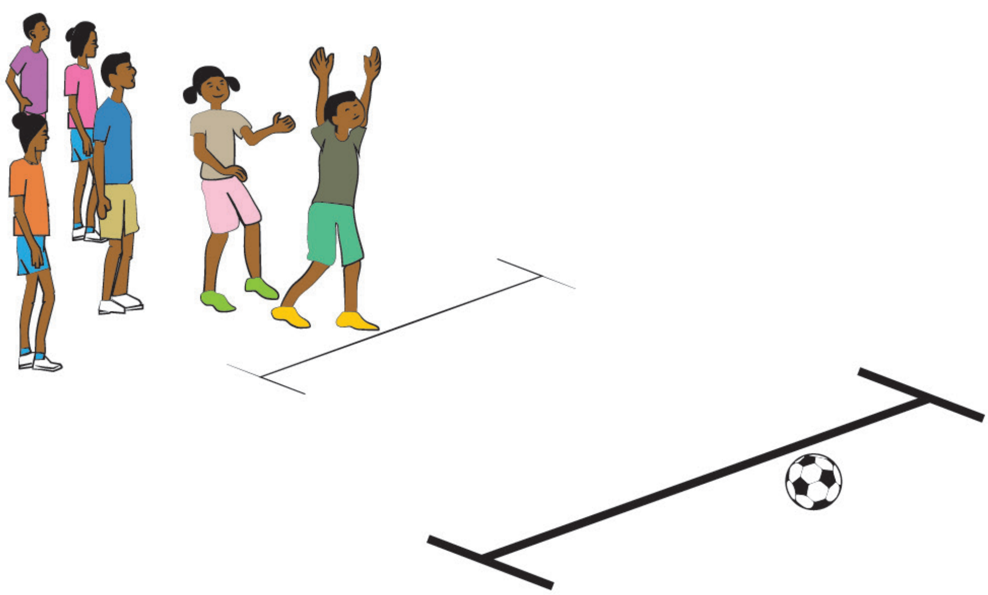




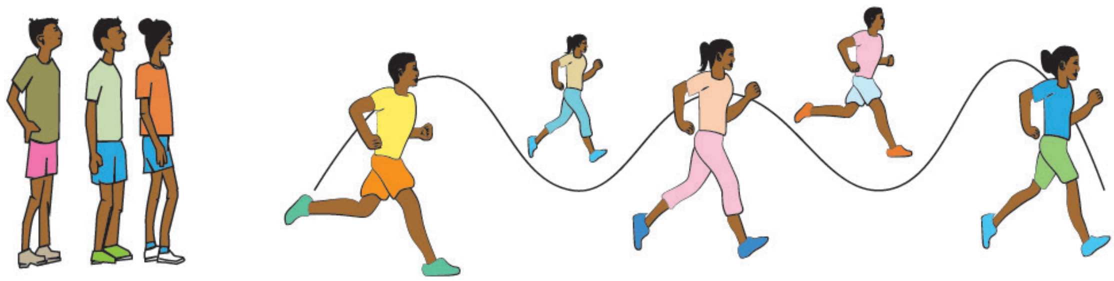
ስዕል፦ ሀ. በሁለት ረድፍ በመሆን ኳስ መቀባበል



ስዕል፡- ለ. ኳስ ከላይና ከታች መወርወርና መቅለብ



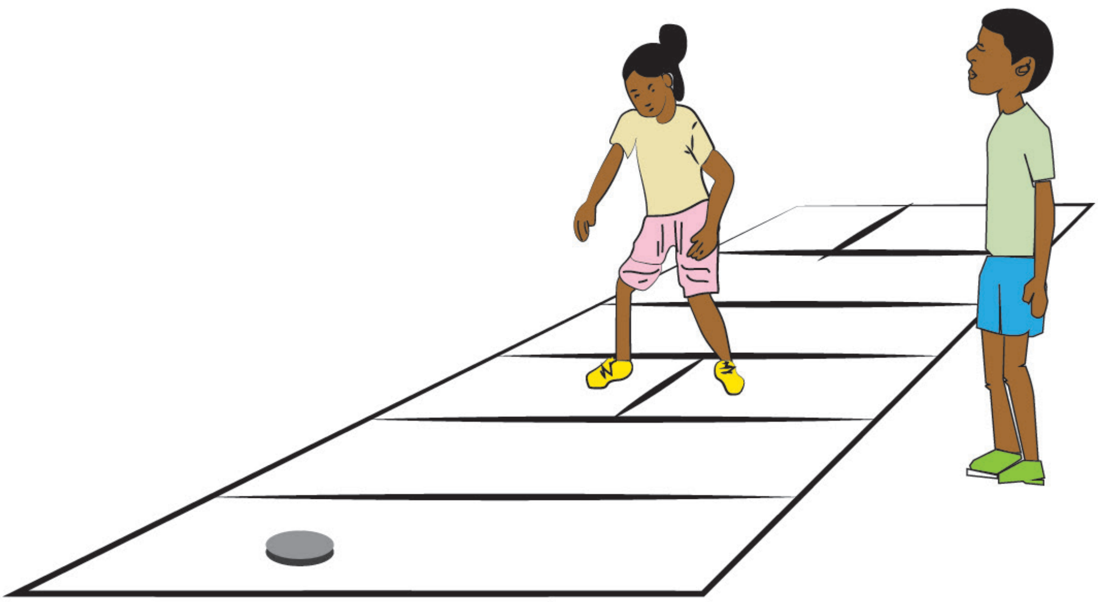
ስዕል፡- ሐ. የመስመር ማሳለፍ ጨዋታ



ስዕል፦ መ. ወጣ ገባ ሩጫ (ዝግዛግ ሩጫ)

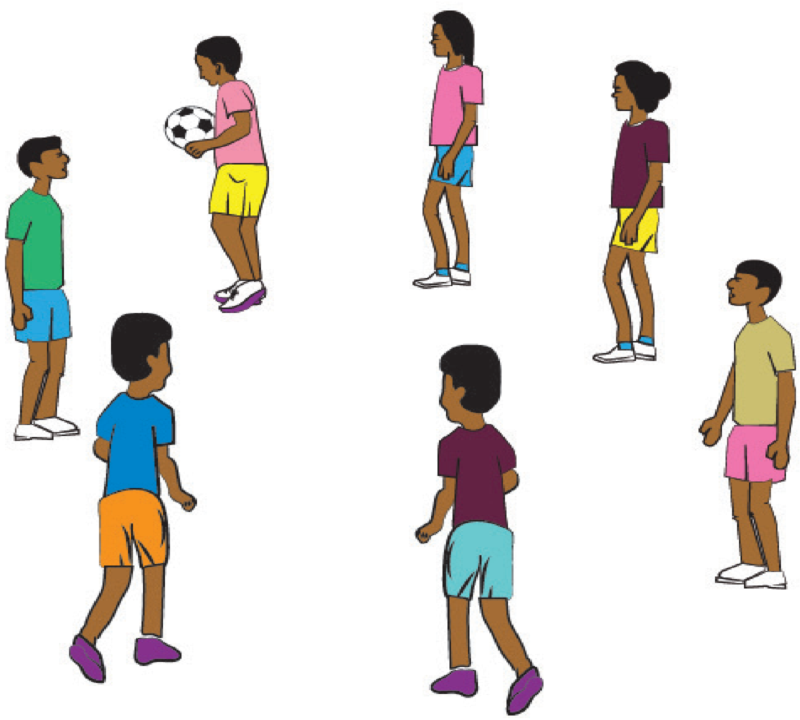
3.2 ማህበራዊ ግንኙነቶችን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

በጥንድ፣ በቡድን ወይም በህብረት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች የተማሪዎችን የእርስ በርስ ግንኙነት በማሻሻል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታሉ:: በተጨማሪም አንዱ ሌላዉን የመርዳትና የመተጋገዝ ባህልን ያዳብራሉ::

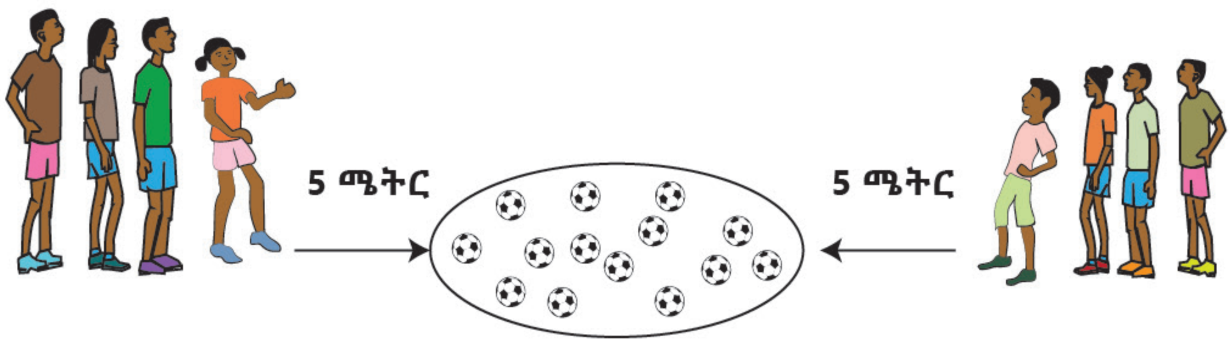


ስዕል፦ ሀ. ሰኞ -ማክሰኞ ጨዋታ

ስዕል፦ ለ. አኩኩሉ አልነጋም ጨዋታ



ስዕል፦ ሐ. እጅ ከፍንጅ ጨዋታ

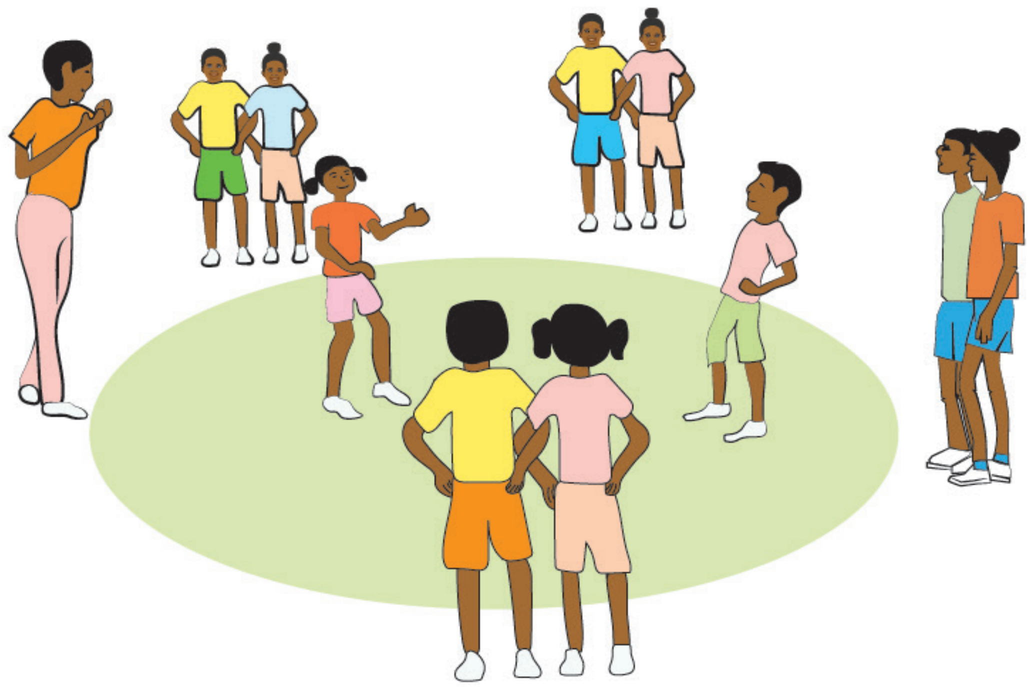


ስዕል፦ መ. ቆርኪ / ጠጠር/ ኳስ / ለቀማ

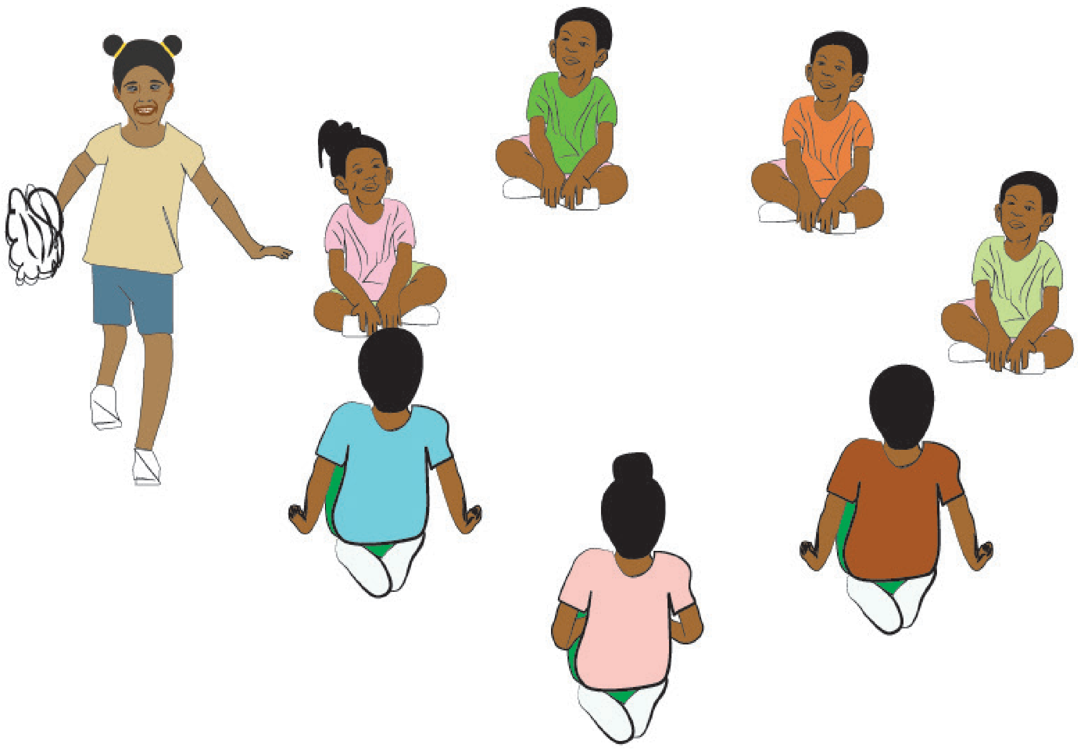
ስዕል፦ ሠ. መሀረብ ንጥቂያ

3.3 ዉሳኔ ሰጭነትን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

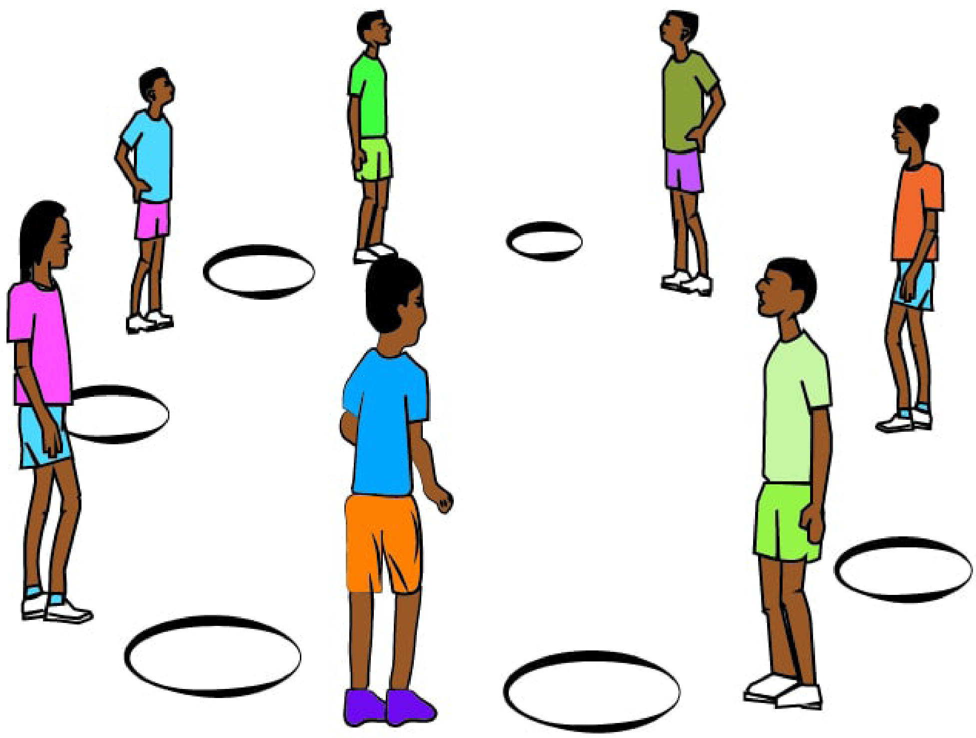
እንቅስቃሴዎችን ስንሰራ በፍጥነት አንድን የሚሰራ ተግባር ለመስራት እንድንወስን የሚያደርጉ በርካታ የእንቅስቃሴ አይነቶች አሉ:: ምሳሌ፦ አይጥና ድመት ጨዋታ፣ ማህረቤን ያያችሁ እና ሌሎችም ናቸው:: እነዚህን እንቅስቃሴዎች በመስራት ውሳኔ የመስጠት ችሎታን እንዲዳብር ማድረግ ይቻላል::



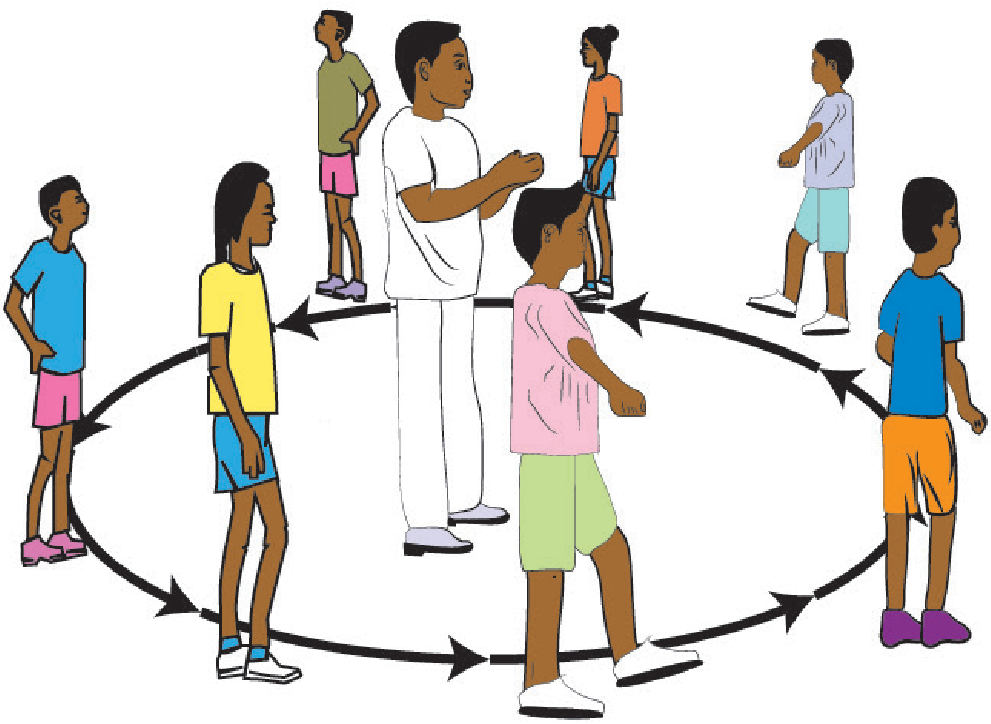
ስዕል፦ ሀ. አይጥና ድመት



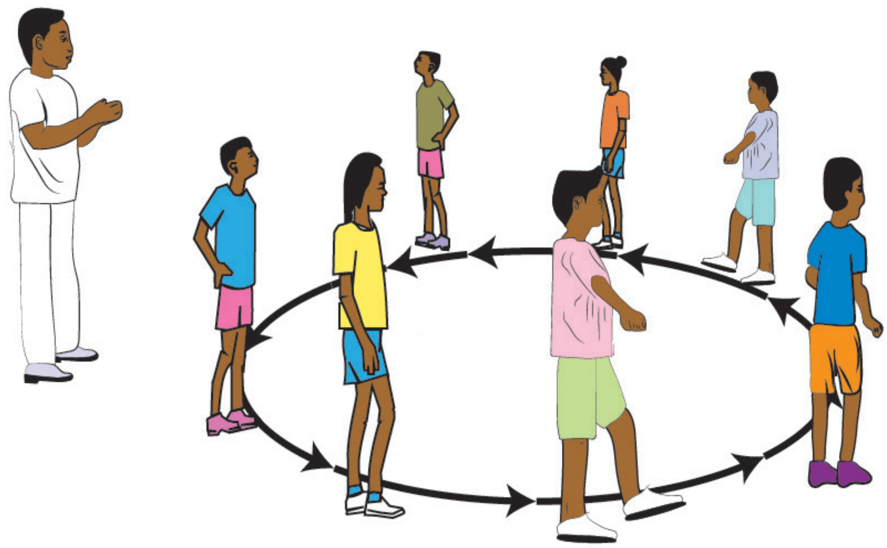
ስዕል፦ ለ. ማህረቤን ያያችሁ



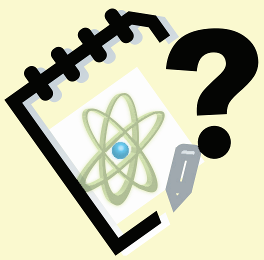
ስዕል፦ ሐ. ቤት የለሽ



ስዕል፦ መ. ያዕቆብ ጨዋታ

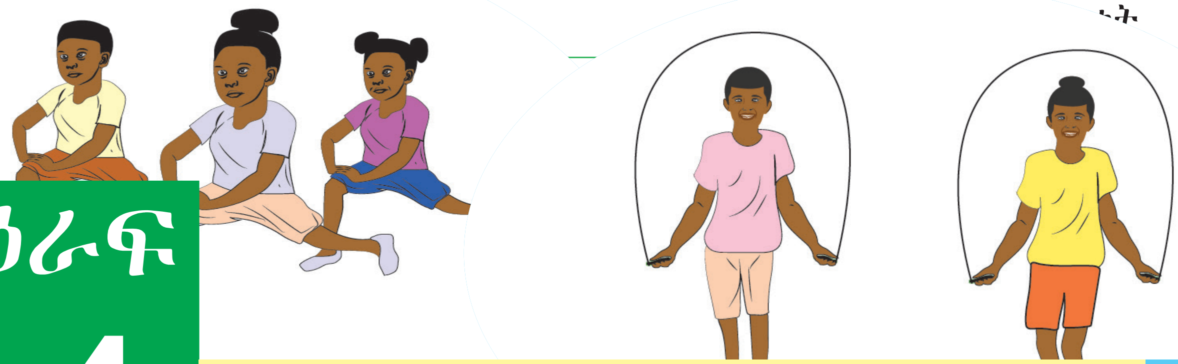


ስዕል፦ ሠ. የክብ መዞር ጨዋታ



ተግባር፦1

1. ከላይ በተጠቀሱት በልዩ ልዩ ጨዋታዎች አዘውትራችሁ በመሳተፋችሁ ያገኛችሁትን ጠቀሜታ ለጓደኞቻችሁና ለመምህራችሁ አብራሩላቸዉ።



ምዕራፍ 4

ጤናና የአካል ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

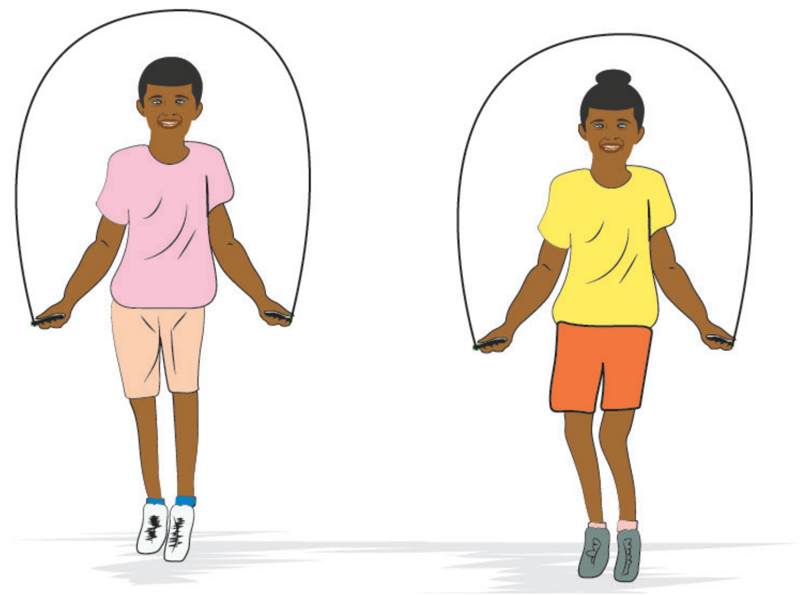
- ✍ ጤናና የአካል ብቃት የሚያዳብሩ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ታዉቃላችሁ::
- ✍ ልዩ ልዩ የሰዉነት ክፍሎችን አቅም የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ::
- ✍ የሰዉነት ክፍሎችን በማዳበርና ጤናቸዉን በመጠበቅ አስተዋጽኦ ያላቸዉን እንቅስቃሴዎች ለመስራት ፍላጎት ታሳያላችሁ::

መግቢያ

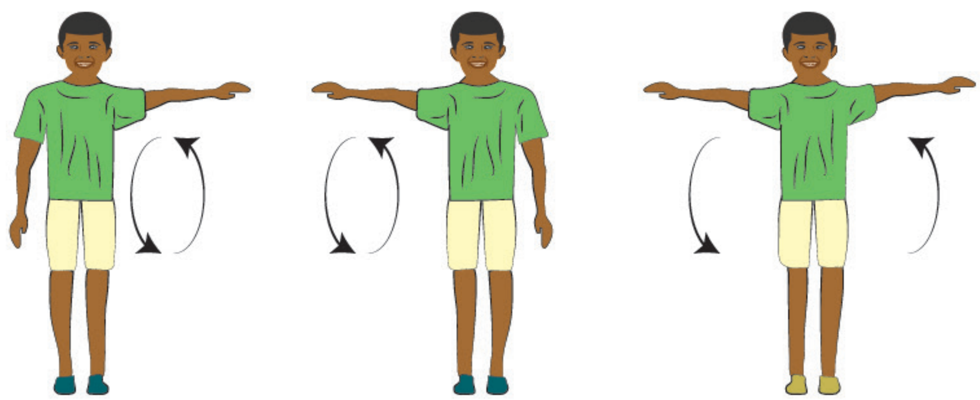
በመሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ዉስጥ መሳተፍ የልዩ ልዩ የሰውነት ክፍሎችን ብርታት፣ ጥንካሬንና የመተጣጠፍ ችሎታን ያሻሽላሉ:: ስለሆነም ጤናችንን በማሻሻልና በመጠበቅ የተስተካከለ የሰዉነት ቅርጽና አቅም እንዲኖረን ይረዳል::

4.1 የልብና የስርዓተ ትንፈሳ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

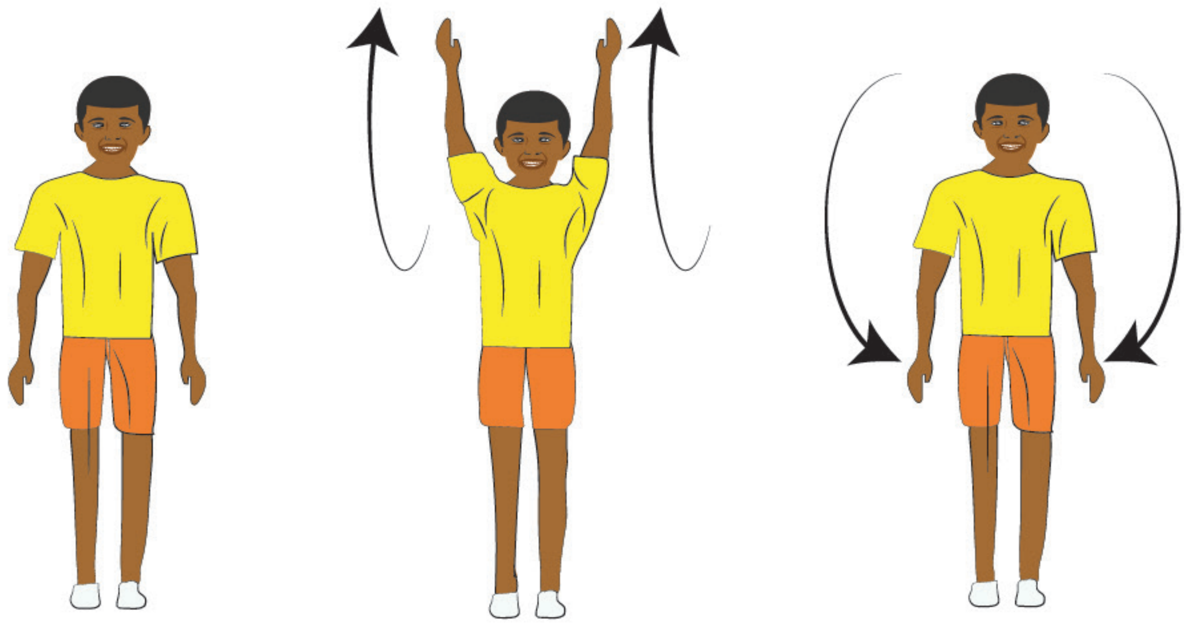
ልብና ሳንባ ረዘም ላለ ጊዜ በአነስተኛ የእንቅስቃሴ ጫና የመስራት ችሎታ ነዉ፡፡ ጠቀሜታውም ከቤት ወደ ትምህርት ቤት ስንሄድ፣ ከትምህርት ቤት ወደ ቤት ስንመለስ፣ ወደ ሱቅ ተልከን ስንሄድና ስንመለስ እንዲሁም ሌሎች ዝቅተኛ ጫና ያላቸውን እንቅስቃሴ መስራት ማስቻል ነው፡፡



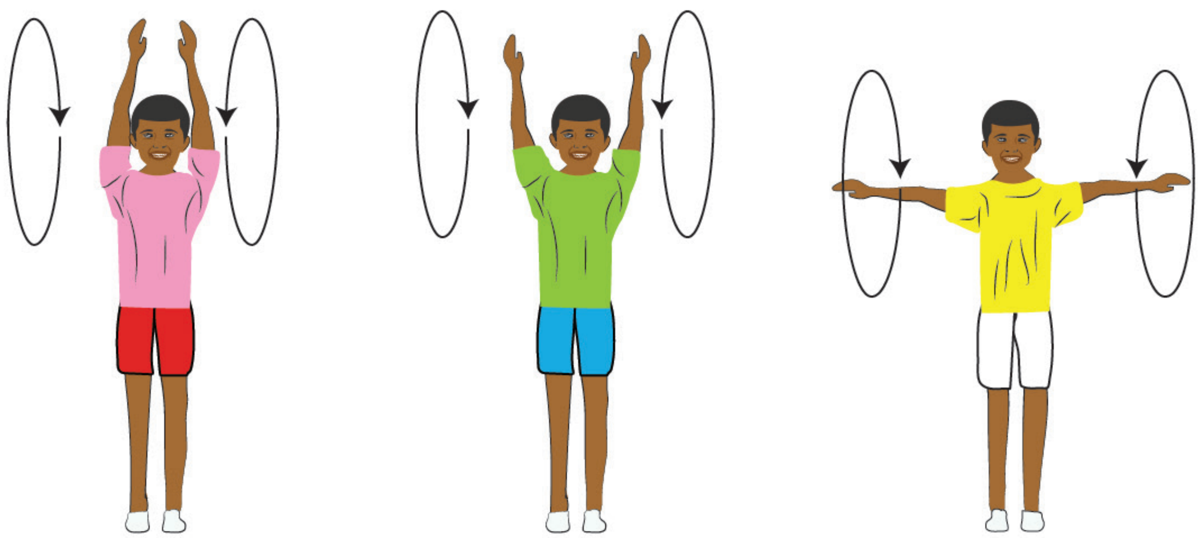
ስዕል፦ ሀ. በግል ገመድ ዝላይ



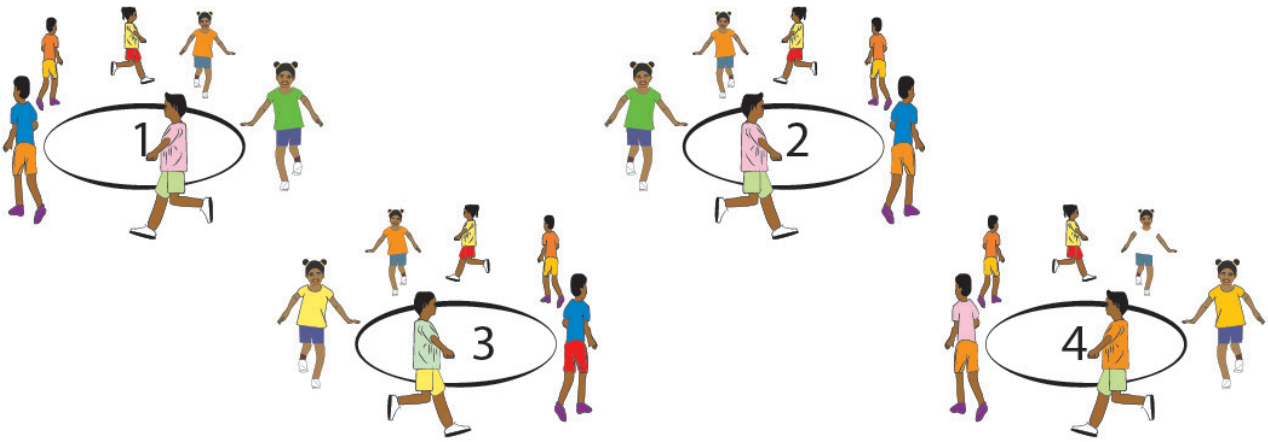
ስዕል፦ ለ. እጅን እያፈራረቁ መዘርጋት እና መመለስ



ስዕል፦ ሐ. ሁለት እጅ ወደ ላይ በማንሳት ማሽከርከር



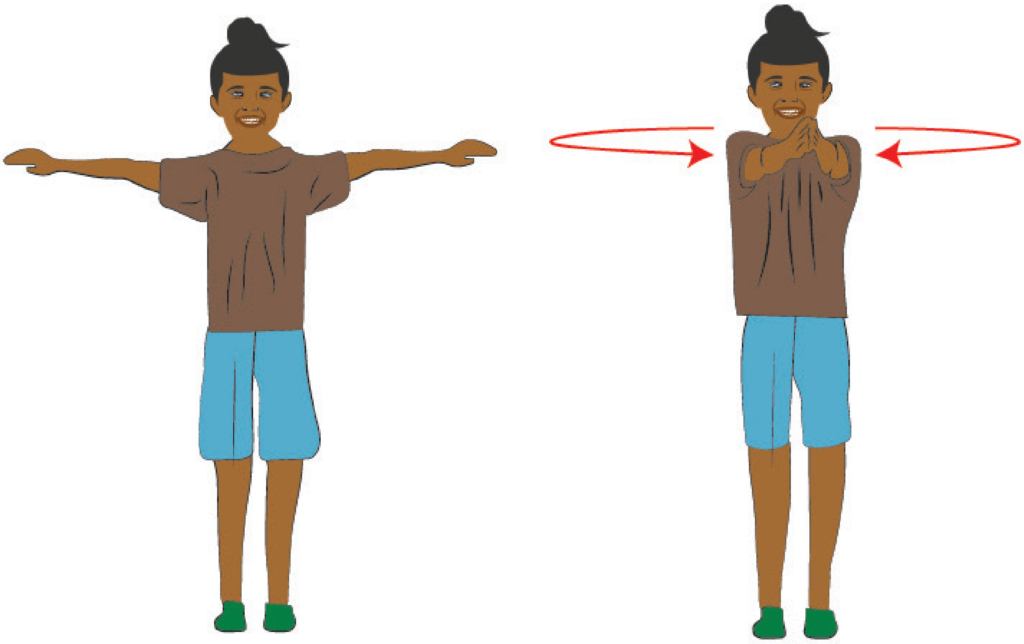
ስዕል፦ መ. ሁለት እጅን በመግጠም፣ በመክፈትና ወደ ጎን በመዘርጋት ማሽከርከር



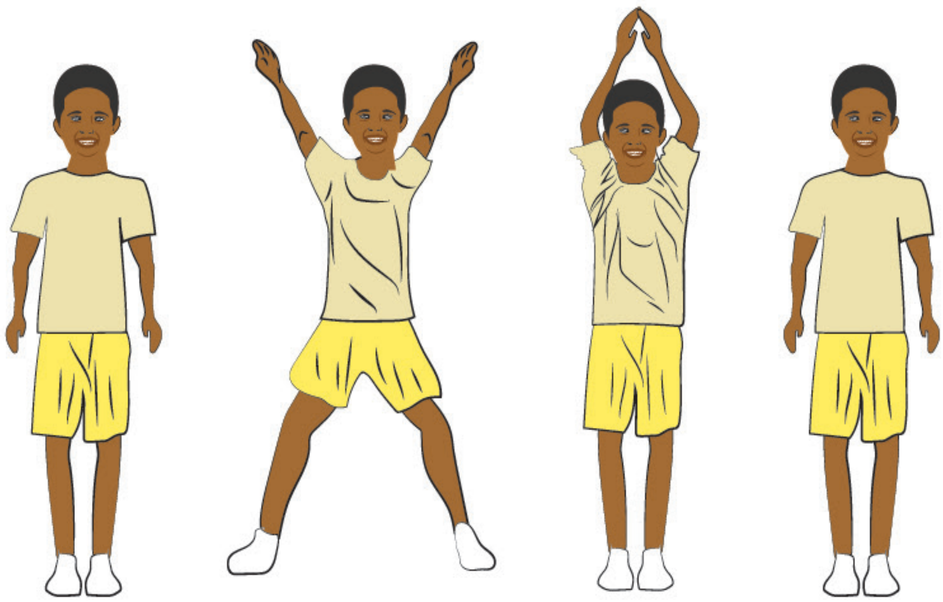
ስዕል፦ ሠ. በትንንሽ ክቦች ዙሪያ መሮጥ

ስዕል፦ ረ. ኳስ ወደ ፊት እየመቱ መሮጥ

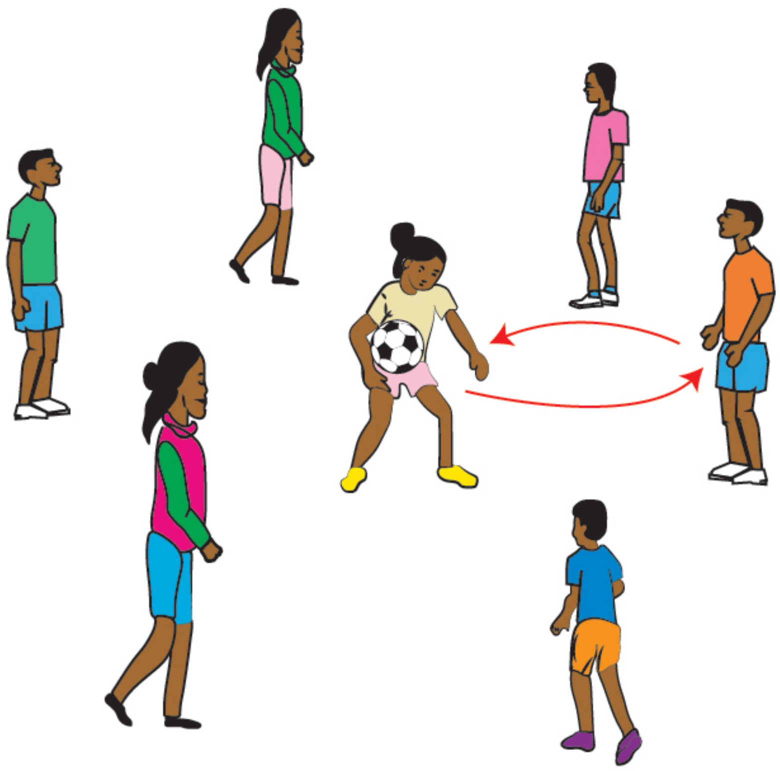
ስዕል፦ ሰ. እግርን በእጅ እያፈራረቁ መንካት



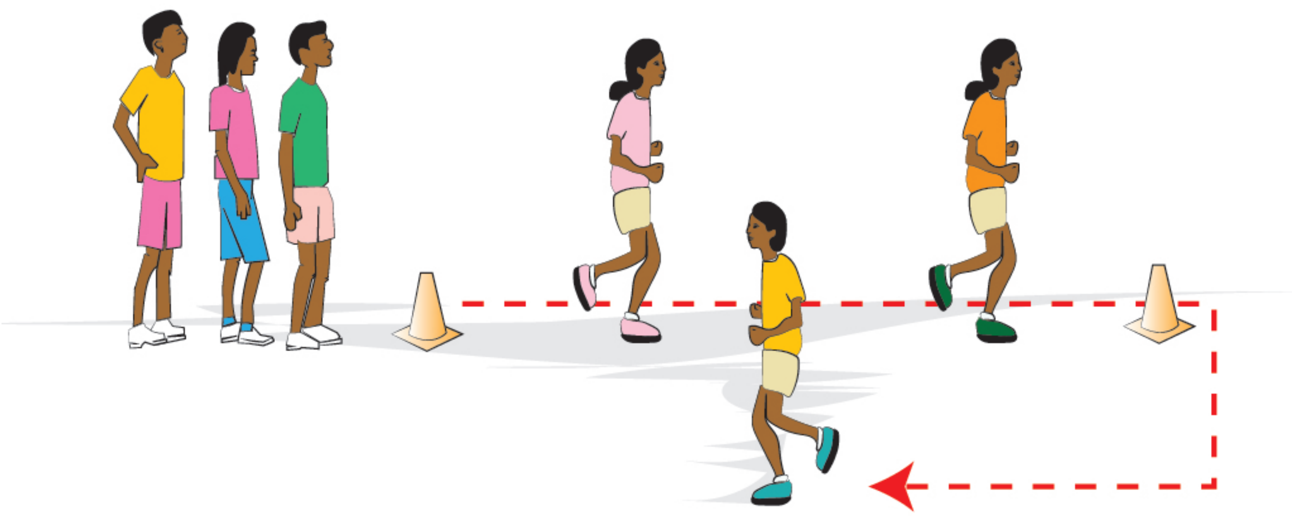
ስዕል፦ ሸ. እጅ ወደ ጎን እና ወደ ፊት መዘርጋት



ስዕል፦ ቀ. እግርና እጅ በማፈራረቅ መግጠምና መዘርጋት



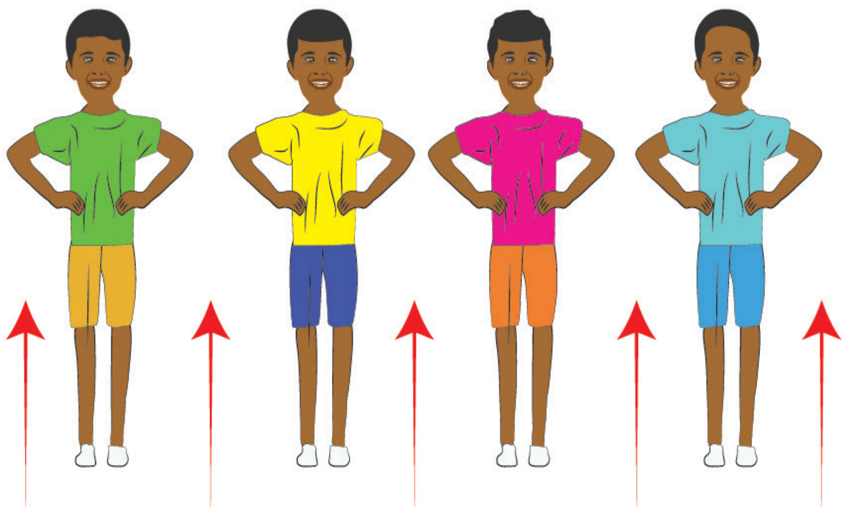
ስዕል፦ በ. ኳስ ማቀበልና መቀበል



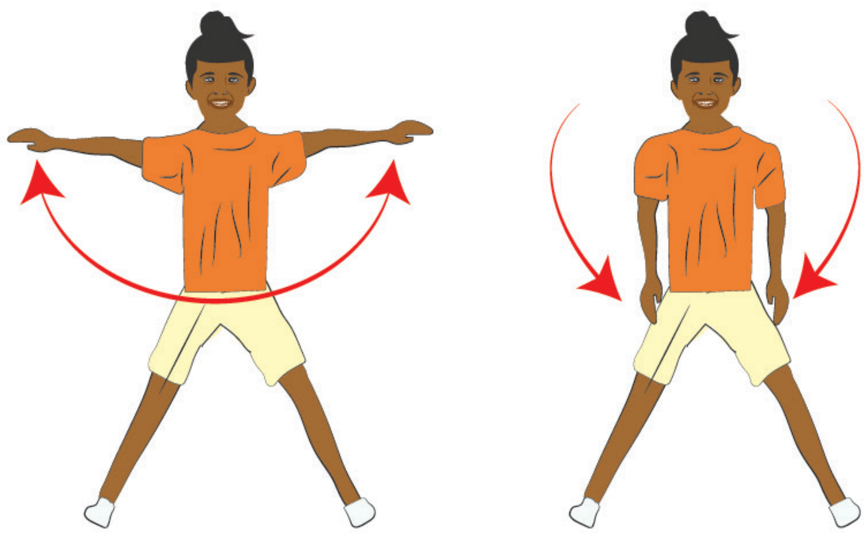
ስዕል፦ ተ. የሶምሶማ ሩጫ

4.2 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

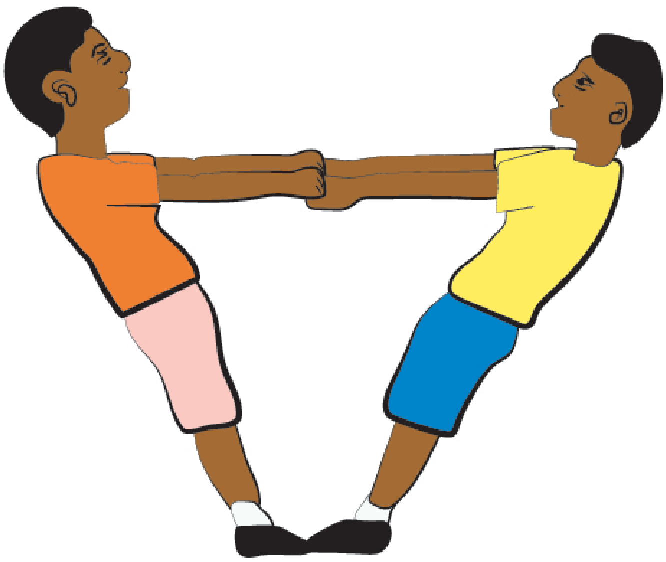
የእግር፣ የእጅ እና የሆድ ጡንቻ ረዘም ላለ ጊዜ በዝቅተኛ ጫና ድካምን በመቋቋም የመስራት ችሎታ ነው:: ጠቀሜታዉም በእስኪርቢቶና በእርሳስ ለመጻፍ ፣ ስዕል ለመሳልና በእጅ ለማጨብጨብ ይረዳሉ::



ስዕል፡- ሀ. ወገብ ይዞ ወደ ላይ መዝለል

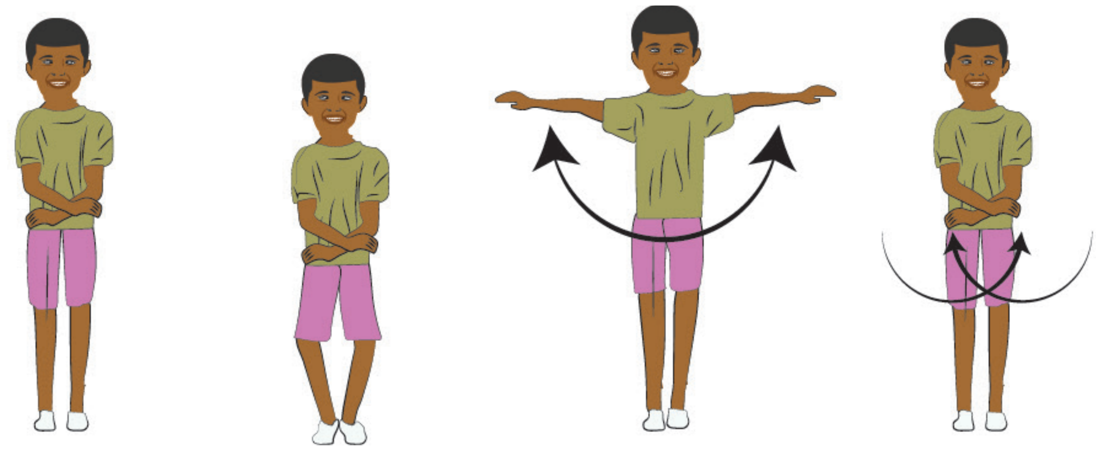


ስዕል፡- ለ. እጅ ወደ ጎን መዘርጋትና ማጠፍ

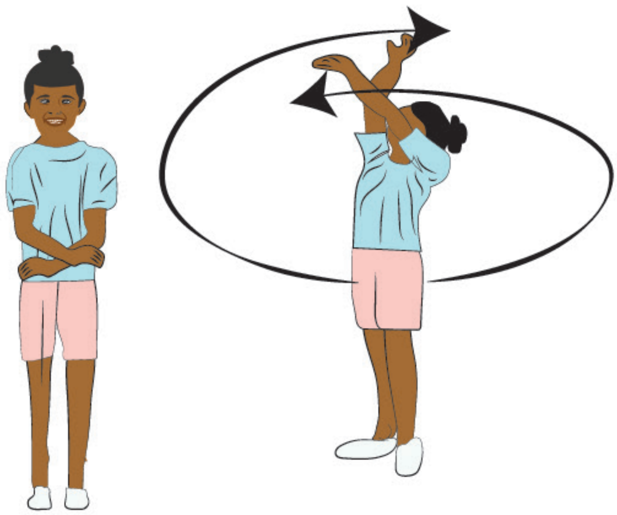


ስዕል፦ ሐ. እጅ ለእጅ በመያያዝ እግር ገጥሞ ወደ ላይ መዝለል

ስዕል፦ መ. በሁለት እጅ ተያይዞ በአንድ እግር በመቆም ሌላኛውን እግር ወደ ኋላ መዘርጋት



ስዕል፡- ሠ እጅ በማጣመር ወደ ጎን መዘርጋትና መመለስ



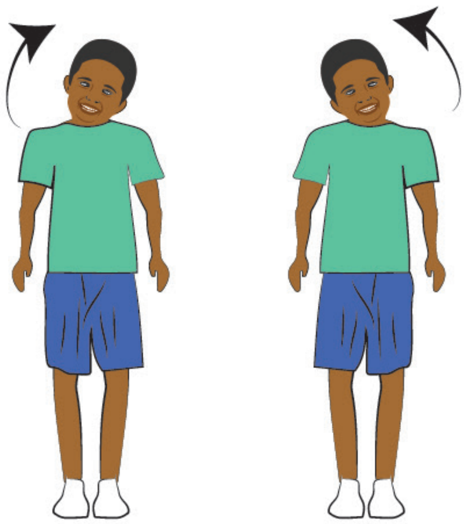
ስዕል፡- ረ. እጅን አጣምሮ መቆምና ወደ ጎን በየተራ ማሽከርከር

ስዕል፡- ሰ. በመቀመጥ በሁለት እግር መካከል ኳስ በአየር ላይ መያዝ

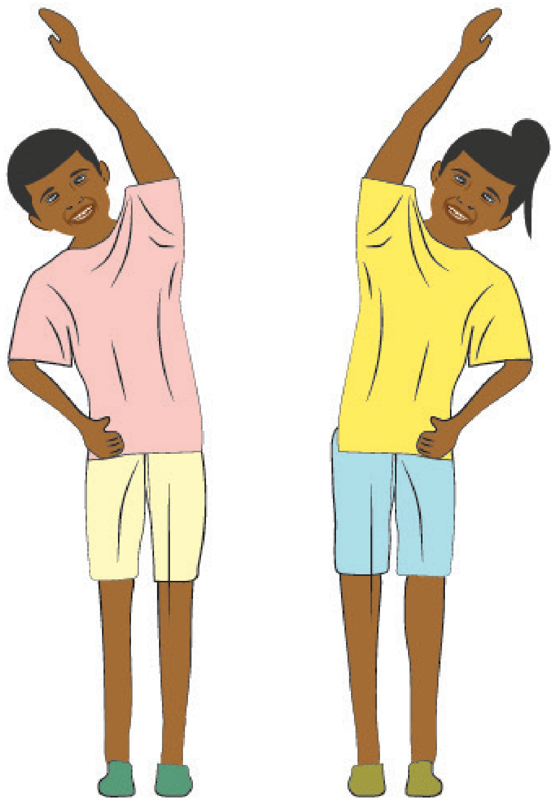
ስዕል፡- ሸ. በመቀመጥ በሁለት እጅ በቀኝና በግራ አቅጣጫ በመጠማዘዝ መሬት መንካት

4.3 መሳሳብና መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

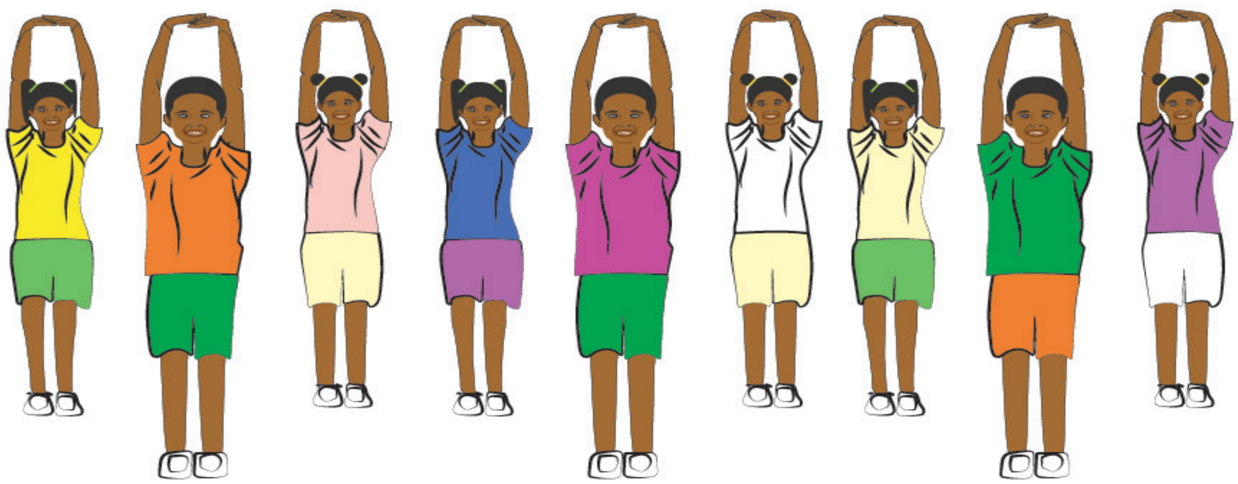
መሳሳብ ማለት የእግር፣ የእጅ፣ የሆድ እና ሌሎች የሰውነታችን የጡንቻ ክፍሎች የመለጠጥ አቅም የመጨመር ሂደት ነዉ:: መተጣጠፍ ደግሞ የመገጣጠሚያ አንጓን የማንቀሳቀስ አቅም ነዉ:: ጠቀሜታዉም ተማሪዎች ስፖርት ሜዳ ላይ እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ ጉዳት እንዳይደርስ አስተዋጽኦ ያደርጋል::



ስዕል፡- ሀ. አንገትን ወደ ቀኝና ወደ ግራ አቅጣጫ ማዘንበል

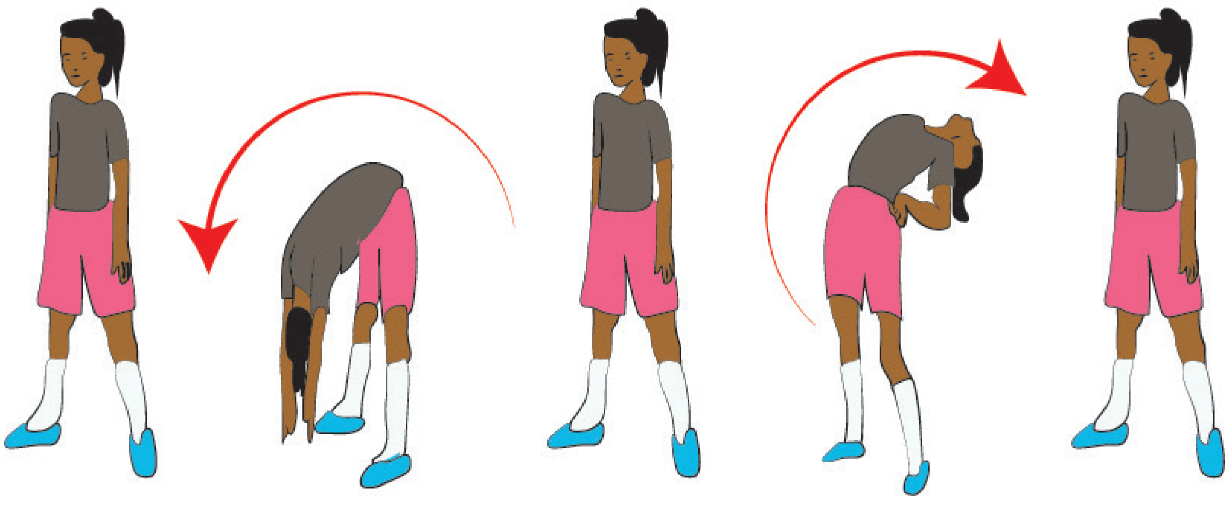


ስዕል፦ ለ. በመቆም ወደ ግራና ወደ ቀኝ አቅጣጫ ማሳሳብ

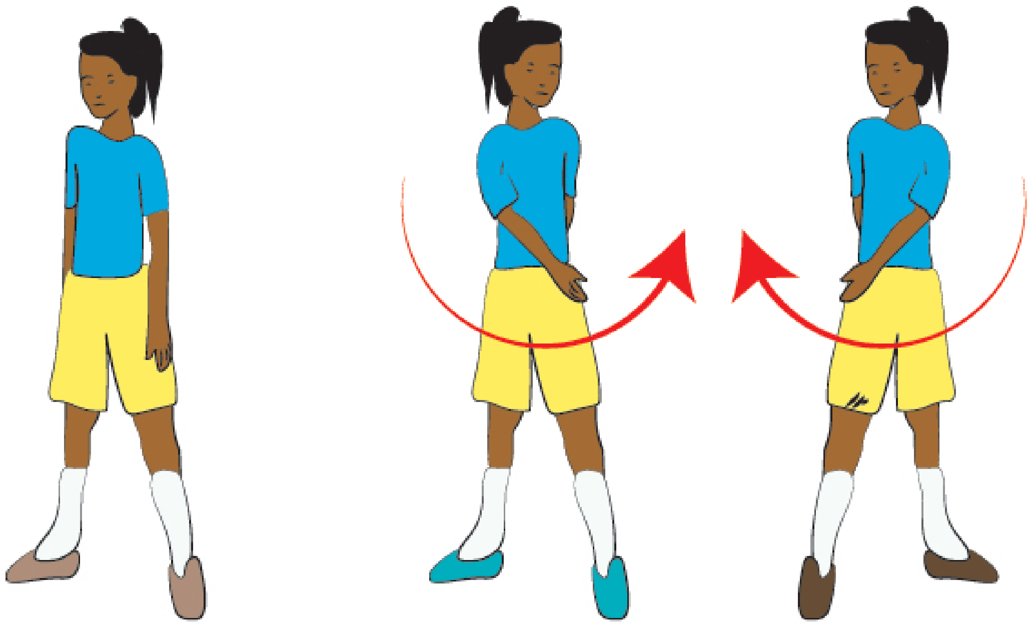


ስዕል፦ ሐ. ሁለት እጅ ወደ ላይ ማሳሳብ

ስዕል፦ መ. ሽብረክ በማለት ወደ ፊት መሳብ



ስዕል፦ ሠ. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማዘንበል

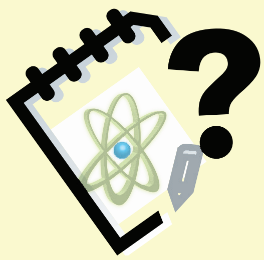


ስዕል፦ ረ. ወገብን ወደ ቀኝና ግራ አቅጣጫ መጠምዘዝ

ስዕል፦ ሰ. አንድ እግር አጥፎ ሌላኛውን ዘርግቶ በመቀመጥ ወደ ፊት በመሳብ የእግር ጣት መንካት

ስዕል፦ ሸ. በመቀመጥ የውስጥ አግርን ማነካካት

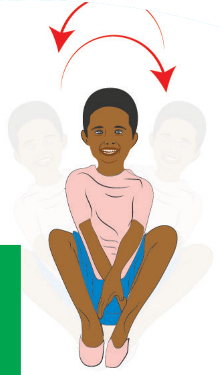
ስዕል፦ ቀ. ከወገብ በላይ ማሳሳብ



ተግባር፦1

ሀ. ተማሪዎች፣ የልብና የስርዓተ ትንፈሳ ብቃትን ከሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ ሶስቱን ለጓደኞቻችሁና ለመምህራችሁ ሰርታችሁ አሳዩ።

ለ.የመሳሳብና የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን መስራት የሚሰጠዉን ጥቅም ግለጹ።



ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

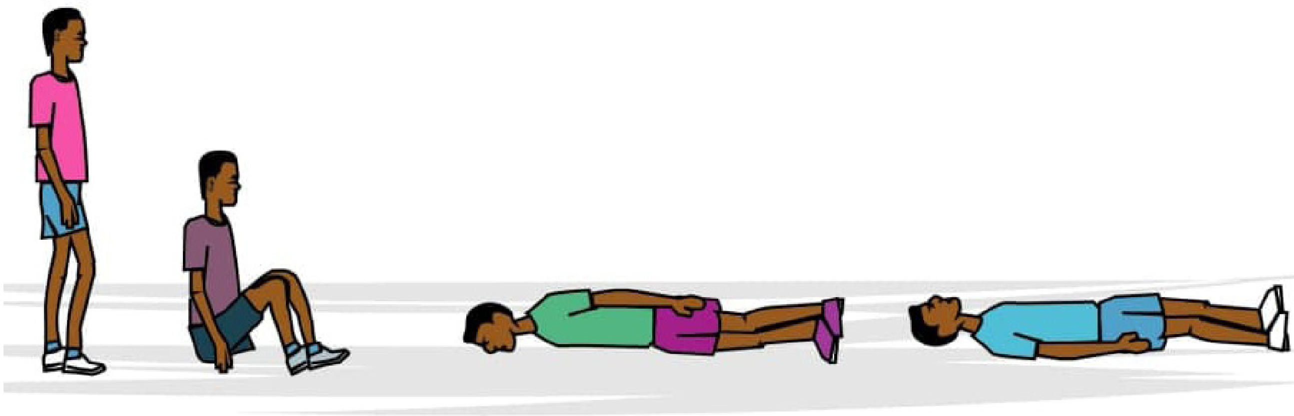
- የነጻ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ታዉቃላችሁ፡፡
- የነጻ ጅምናስቲክስ የእንቅስቃሴ አይነቶችን በተግባር ትሰራላችሁ፡፡
- የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ለመስራት ትነሳሳላችሁ፡፡

መግቢያ

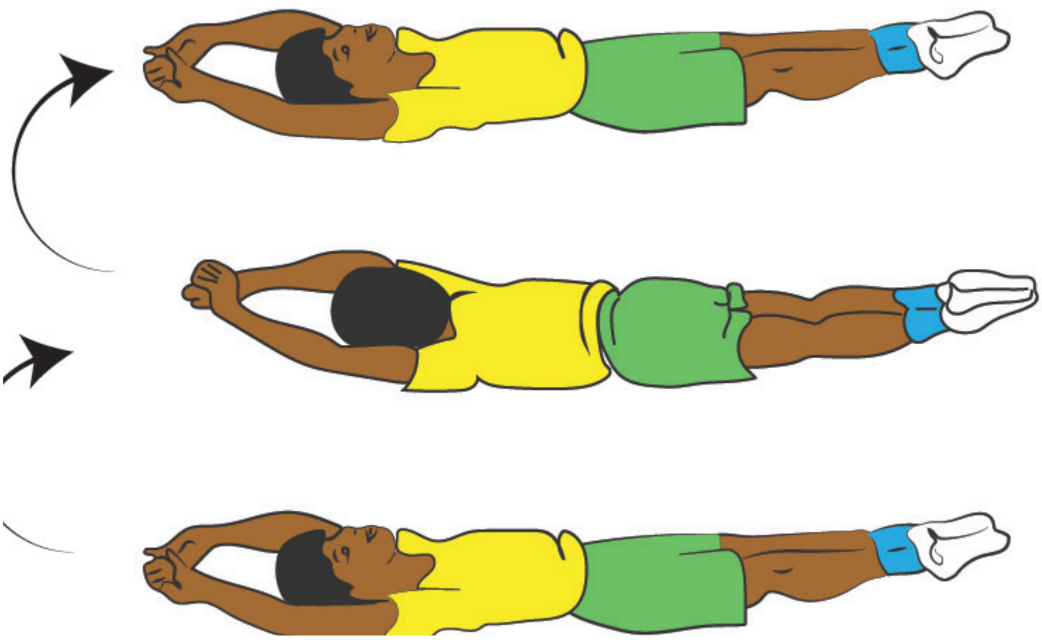
መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የአካላችንን እና የአእምሮአችንን ጤንነት ማስጠበቅ ይቻላል፡፡ በተጨማሪም እርስበርስ ያለንን ግንኙነት ለማሻሻል ይጠቅማል፡፡

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች

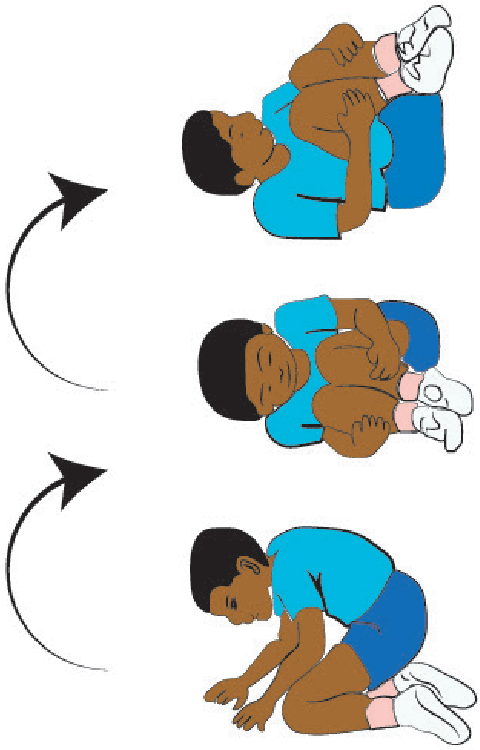
መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው ዕለት ከዕለት ህይወታችን የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው። የአካላችንን ጤንነት ለመጠበቅ ይጠቅማሉ።



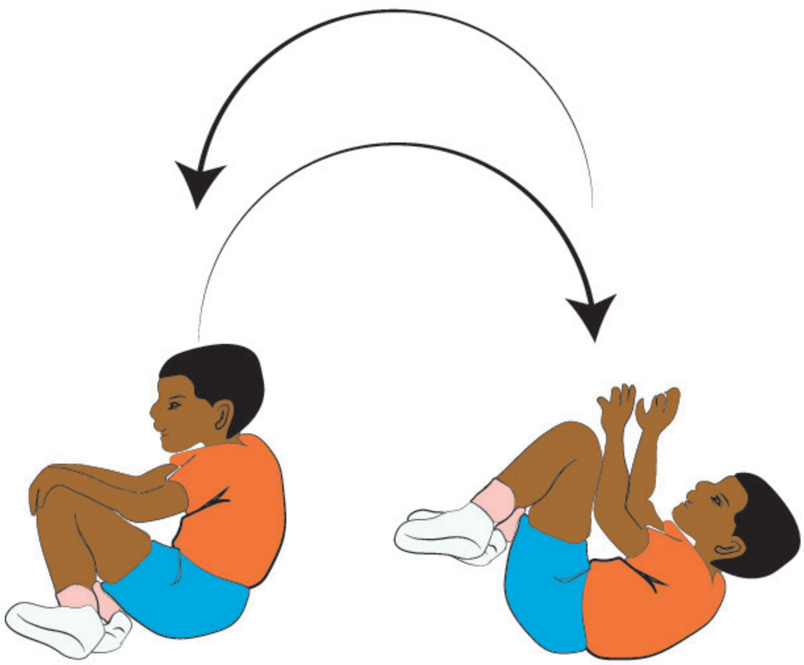
ስዕል፦ ሀ. መቆም፣ መቀመጥ፣ በሆድና በጀርባ መተኛት



ስዕል፦ ለ. በጎን መንከባለል

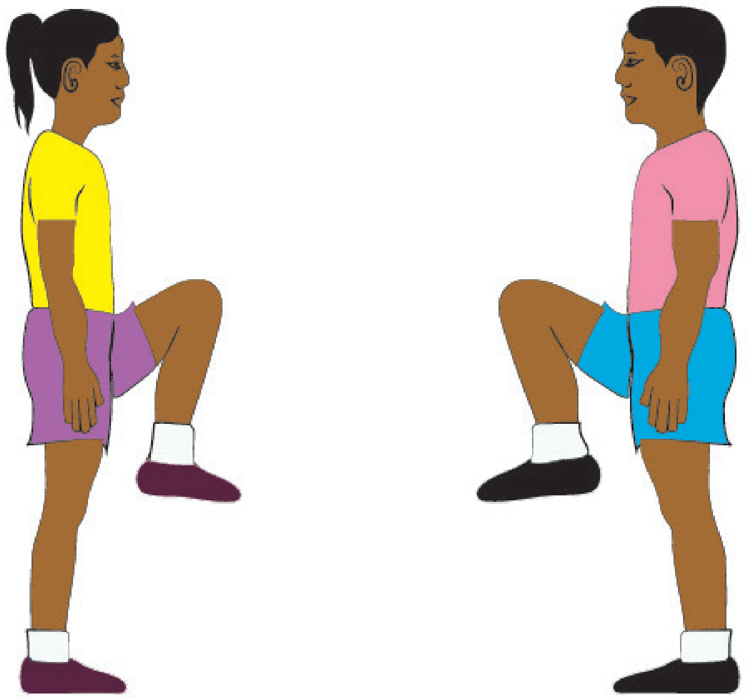


ስዕል፦ ሐ. እግር በማቀፍ ወደ ግራ ወይም ወደ ቀኝ አቅጣጫ መንከባለል

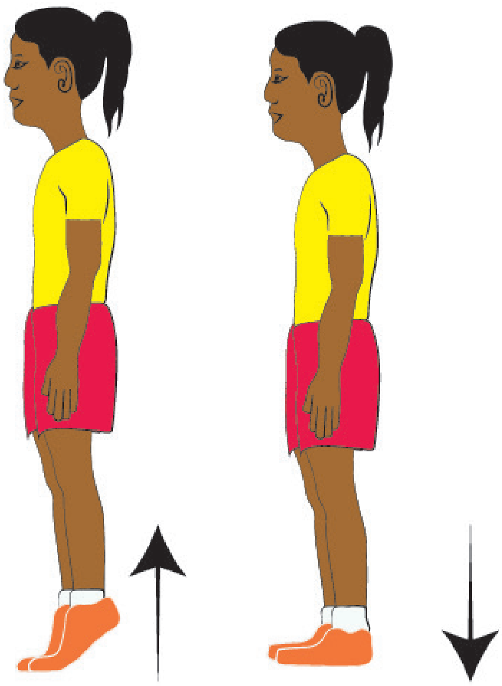


ስዕል፦ መ. በጀርባ መሬት እየነኩ ወደ ፊትና ወደ ኋላ መመላለስ

ስዕል፡- ሠ. ወደ ቀኝና ወደ ግራ ጎን አቅጣጫ መወዛወዝ



ስዕል፡- ረ. ጉልበትን ወደ ላይ ማንሳት



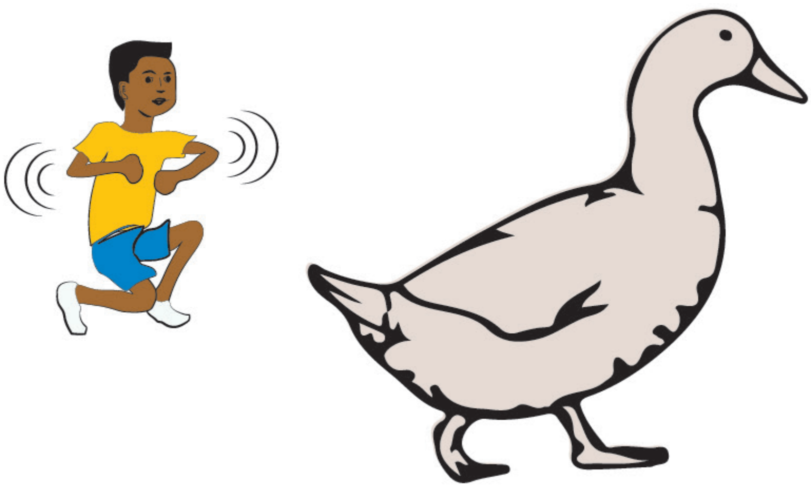
ስዕል፦ ሰ. የእግር ተረከዝ ወደ ላይ ማንሳትና መመለስ

ስዕል፦ ሸ. ከትንሽ ከፍታ ላይ መንሸራተት

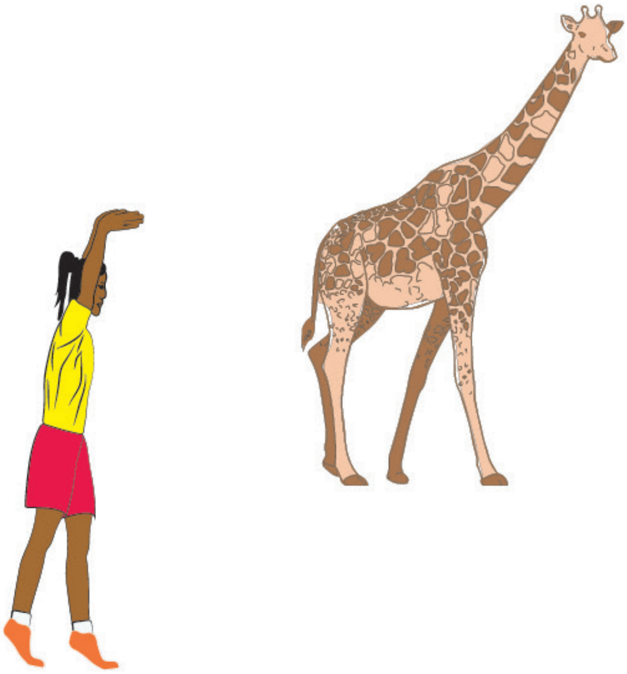
ስዕል፦ ቀ. ቁጢጥ ከማለት ወደ ላይ መዝለል

5.2 ሚዛን መጠበቅ

ስንቆም፣ ስንተኛ፣ ስንራመድ እና ስንሮጥ የአካላችንን ሚዛን የመቆጣጠር ሂደት ሚዛን መጠበቅ ይባላል። ሚዛን መጠበቅ ጠቀሜታው ወድቀን እንዳንሰበር ያደርጋል።



ስዕል፦ ሀ. እንደ ዳክዬ አስመስሎ መራመድ

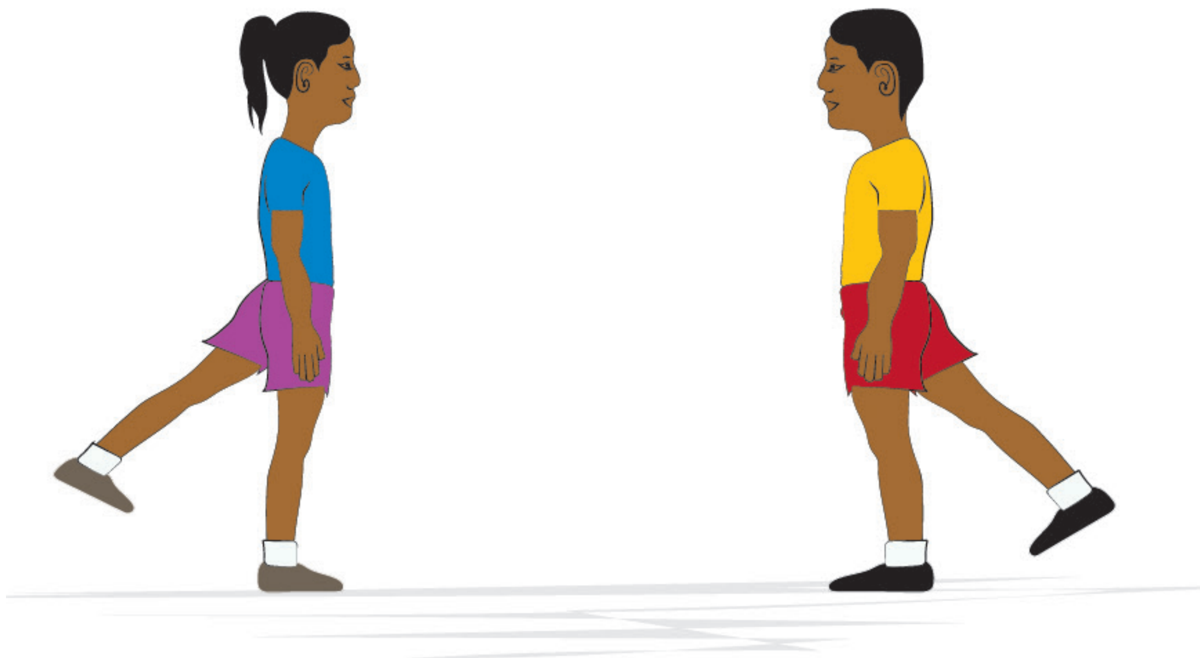


ስዕል፦ ለ. እንደ ቀጭኔ አስመስሎ መራመድ

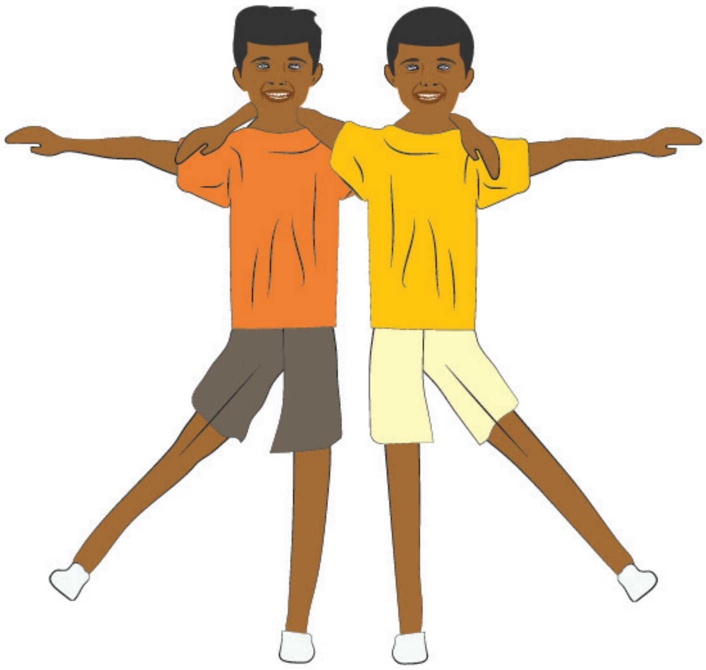
ስዕል፦ ሐ. እንደ ድብ አስመስሎ መራመድ

ስዕል፦ መ. መጋለብ

ስዕል፡- ሠ. አንድ እግር ወደ ፊት በመዘርጋት ሚዛን መጠበቅ

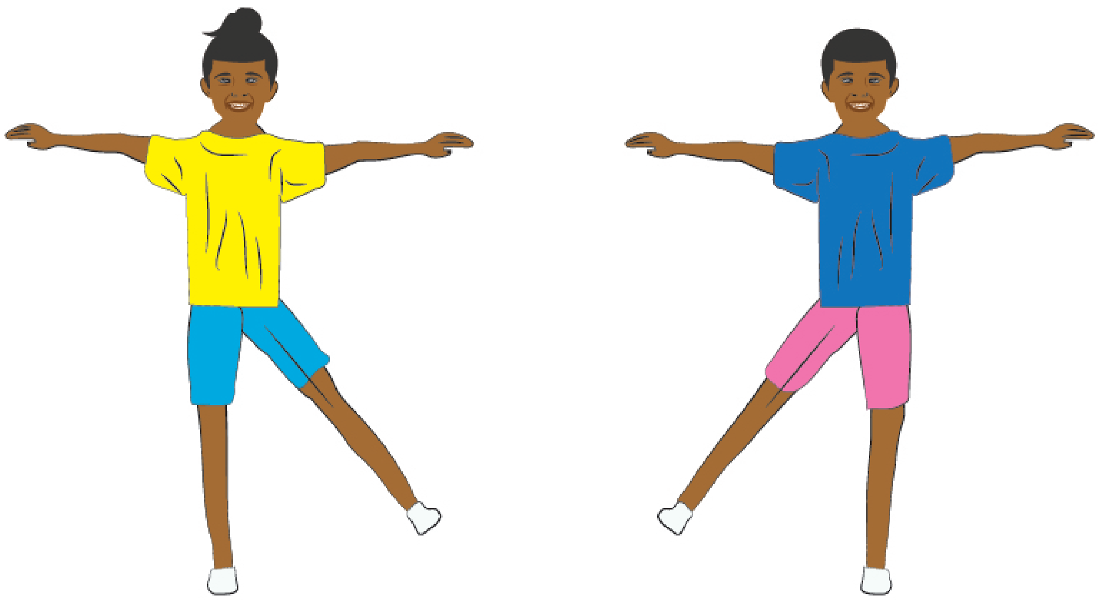


ስዕል፡- ረ. አንድ እግር ወደ ኋላ በመዘርጋት ሚዛን መጠበቅ



ስዕል፦ ሰ. በጥንድ በአንድ እግር በመቆም ሚዛን መጠበቅ

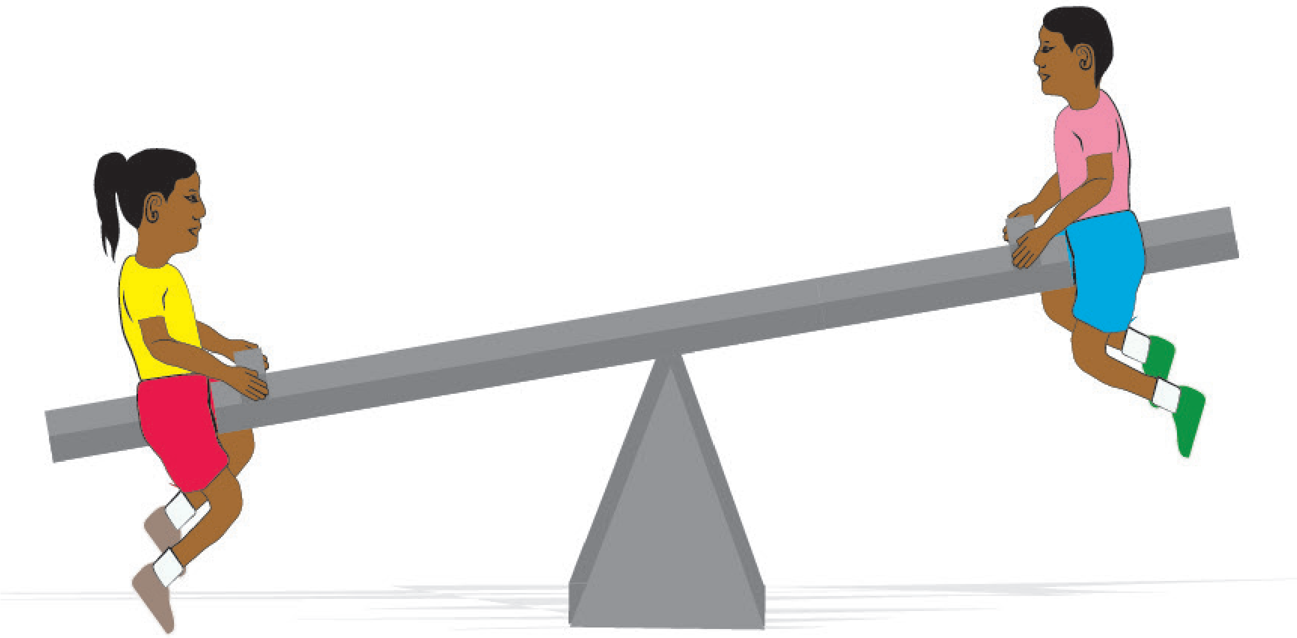
ስዕል፦ ሸ. በጥንድ ፊት ለፊት በመቆም በአንድ እግር ሚዛን መጠበቅ



ስዕል፦ ቀ. እጅን ዘርግቶ በአንድ እግር ሚዛን መጠበቅ

ስዕል፦ በ. እጅን ከወገብ ላይ በማድረግ በአንድ እግር ሚዛን መጠበቅ

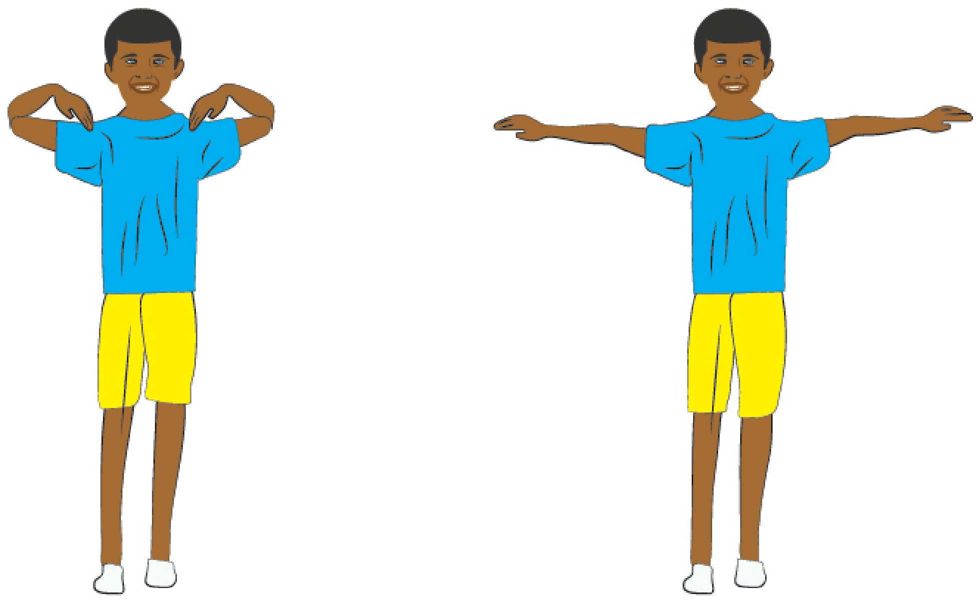
ስዕል፦ ተ. በመቀመጥ ሁለት እግር ማንሳት



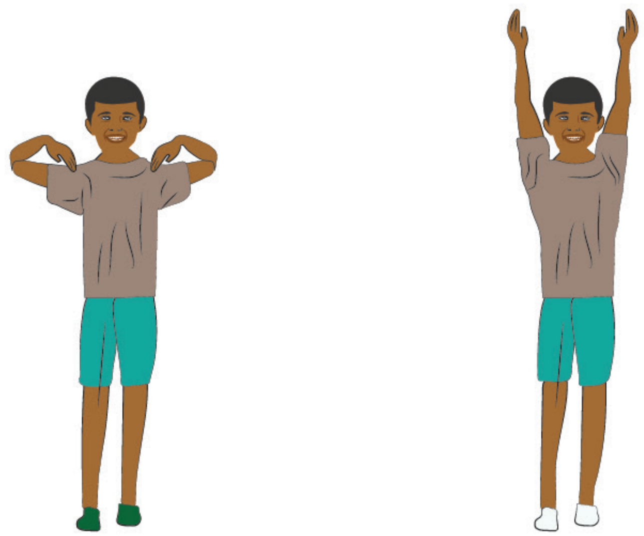
ስዕል፦ ቸ. ጥንድ በመሆን በእንጨት / በብረት / ላይ ሚዛን መጠበቅ

5.3 ከወገብ በላይ የሚሰሩ የካለስተኒቲክስ እንቅስቃሴዎች

ከታች የተዘረዘሩትን የካለስተኒቲክስ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መስራት የእጅ፣ የትከሻና የደረት ጡንቻዎችን ለማዳበር ይጠቅማሉ::

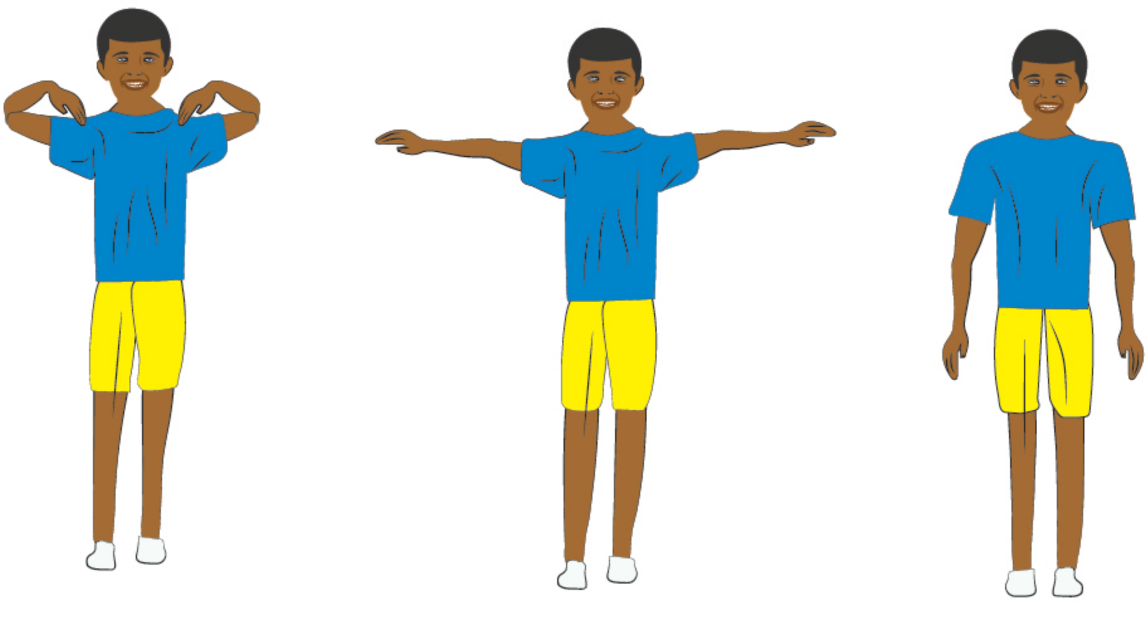


ስዕል፦ ሀ. እጅ ትከሻ ላይ በማድረግ ወደ ጎን መዘርጋትና ማጠፍ

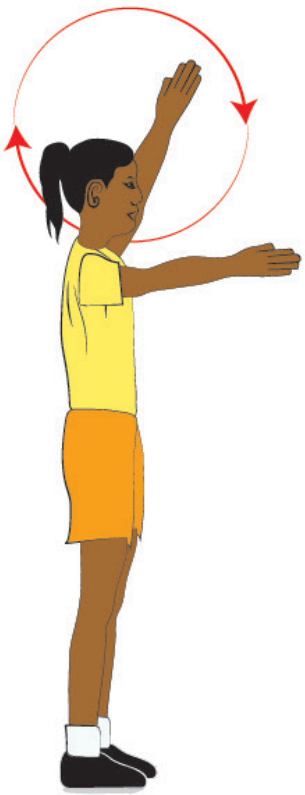


ስዕል፦ ለ. እጅ ትከሻ ላይ በማድረግ ወደ ላይ መዘርጋትና ማጠፍ

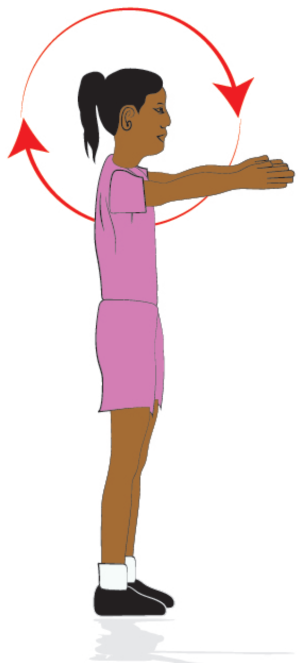
ስዕል፦ ሐ. እጅ ትከሻ ላይ በማድረግ ወደ ፊት መዘርጋትና ማጠፍ



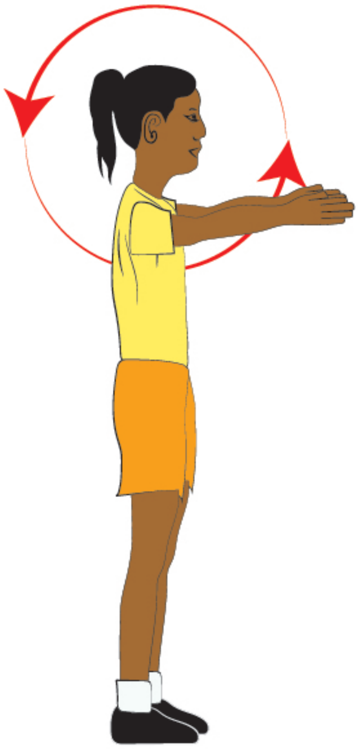
ስዕል፦ መ. እጅ ወደ ጎን መዘርጋትና ወደ ታች ማጠፍ



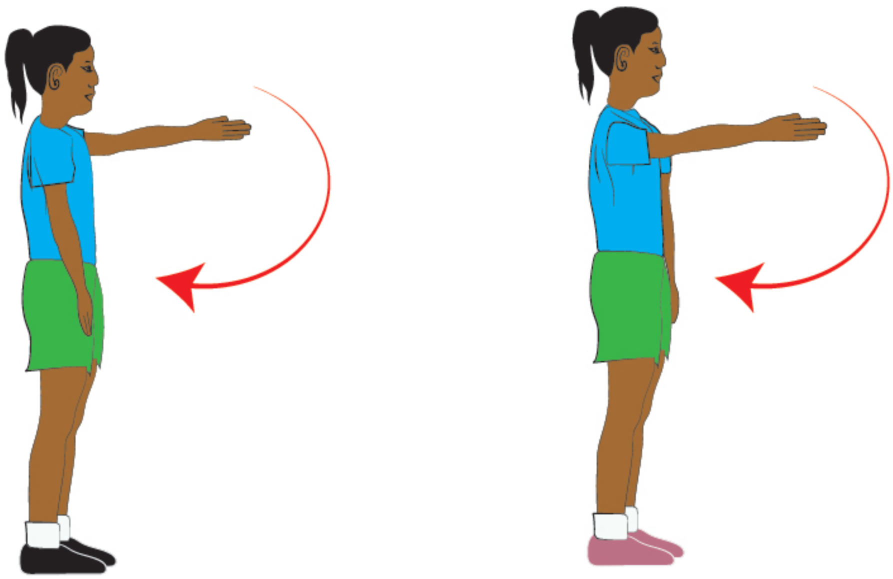
ስዕል፦ ሠ. አንድ እጅ ወደ ፊት በመዘርጋት ሌላኛውን እጅ ማሽከርከር



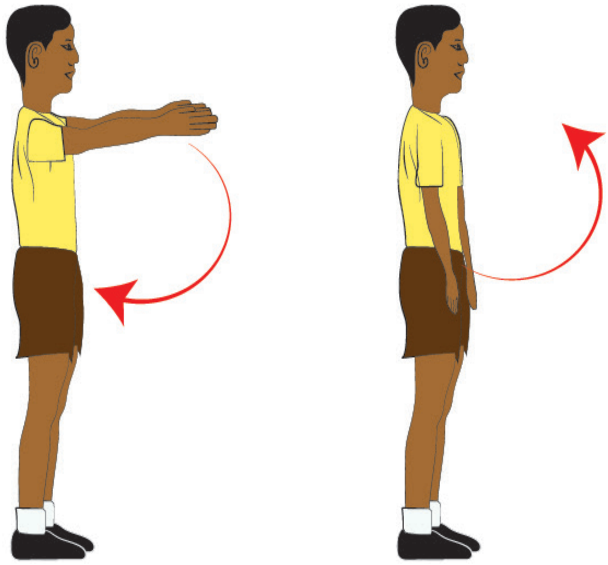
ስዕል፦ ረ. ሁለት እጅ ወደ ፊት በመዘርጋት ወደ ፊት ማሽከርከር



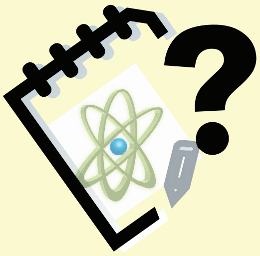
ስዕል፦ ሰ. ሁለት እጅ ወደ ፊት በመዘርጋት ወደ ኋላ ማሽከርከር



ስዕል፦ ሸ. ሁለት እጅ ወደ ፊት ዘርግቶ በማፈራረቅ ጭን ማስነካት



ስዕል፦ ቀ. ሁለት እጅ ወደ ፊት በመዘርጋት ወደ ጭን ማጠፍ



ተግባር፦1

1. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ በመስራታችሁ ምን ጠቀሜታ እንዳገኛችሁ ከጓደኞችሁ ጋር ተወያዩ።

ምዕራፍ 6

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች ታዉቃላችሁ፡፡
- በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች በተግባር ትጫወታላችሁ፡፡
- በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የባህላዊ ጭፈራ እና ጨዋታዎች ለጤናቸዉ የሚሰጠዉን ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ፡፡

መግቢያ

አንድ ማህበረሰብ ማንነቱን ከሚገልፅባቸዉ መንገዶች አንዱ ባህላዊ ጭፈራዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ናቸዉ፡፡ ተማሪዎች እስኪ እናንተም በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩና የሚታወቁ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎችን ለመምህራችሁ ንገሯቸው፡፡

6.1 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች

በአካባቢያችን የሚገኙትን ባህላዊ ጭፈራዎች በመጫወት የእጃችን፣ የእግራችን፣ የደረታችን፣ የሆዳችን እና የትከሻችን ጡንቻዎች ለማዳበር ይጠቅማሉ።

6.1.1. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጭፈራዎች

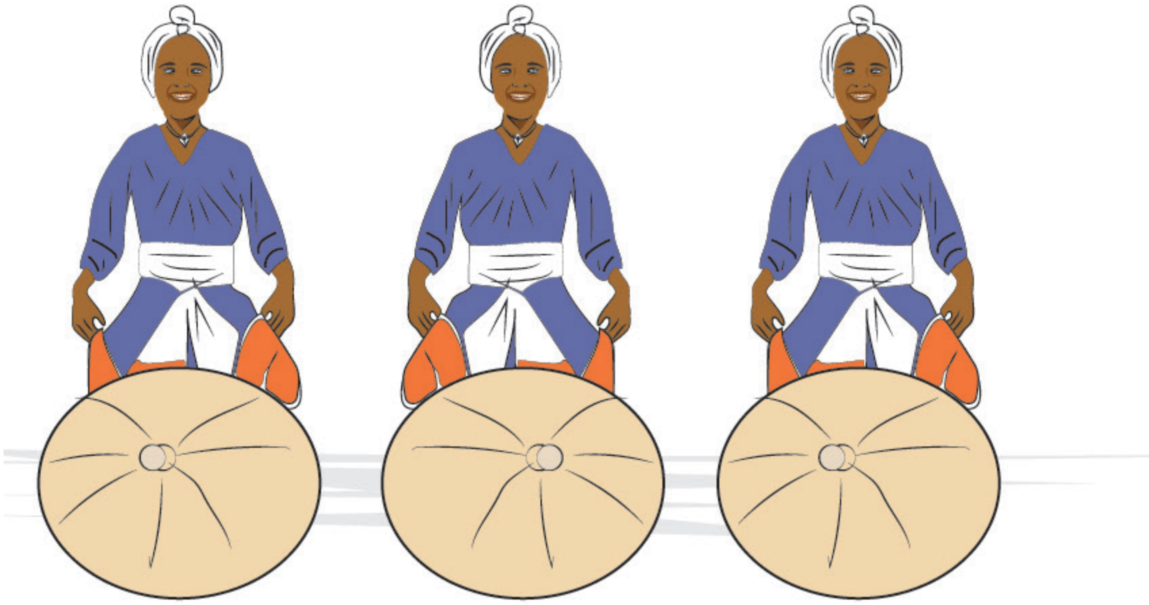
ስዕል፦ ሀ. አበባ አዬሽ ወይ

ስዕል፦ ለ. ሴቶች ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ

ስዕል፦ ሐ. ሴቶች ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ

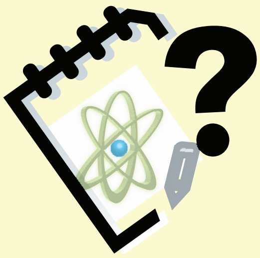
ስዕል፦ መ. ሴቶች ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ

ስዕል፦ ሠ. ሴቶች ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ



ስዕል፦ ረ. ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ

ስዕል፦ ሰ. ሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ



ተግባር፦1

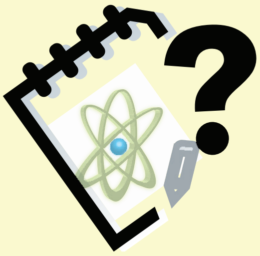
ሀ. ከላይ ካሉት የሴት ልጆች ባህላዊ ጭፈራዎች ውስጥ በእናንተ አካባቢ የሚዘወተረዉ/ሩት የትኞቹ ናቸዉ?

ለ. በምንኖርበት አካባቢ ሴት ልጆች አዘውትረው የሚጫወቱዋቸውን ባህላዊ ጭፈራዎች ከክፍል ጓደኞቻችሁ ጋር ተጫወቷቸው።

ሐ. ከተጫወታችኋቸዉ የሴቶች ባህላዊ ጭፈራዎች ዉስጥ የትኛዉን የሰዉነት ክፍላችሁን በይበልጥ እንዳንቀሳቀሰዉ አብራሩ።

6.1.2. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎች

ስዕል፦ ሀ. ቡሄ በሉ



ተግባር፦1

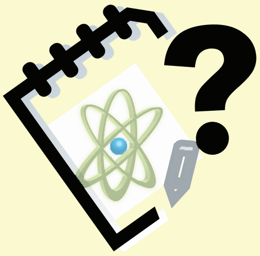
ሀ. በምንኖርበት አካባቢ አዘውትረው ወንዶች የሚጫወቷቸውን ባህላዊ ጭፈራዎችን በማምጣት ከክፍል ጓደኞቻችሁ ጋር ተጫወቷቸው።

ለ.. ከተጫወታችኋቸዉ የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎች ዉስጥ የትኛዉን የሰዉነት ክፍላችሁን በይበልጥ እንዳንቀሳቀሰዉ አብራሩ።

6.1.3. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶችና የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎች

ስዕል፦ ሀ. ወንዶችና ሴቶች በጋራ ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ

ስዕል፡- ለ. ወንዶችና ሴቶች በጋራ ባህላዊ ጭፈራ ሲጫወቱ



ተግባር፡-1

ሀ. ከላይ ካሉት የሴቶችና የወንዶች ባህላዊ ጭፈራዎች ውስጥ በአካባቢያችሁ የሚተገበረው የትኛው ነው?

ለ. ተማሪዎች እስኪ እናንተም በምትኖሩበት አካባቢ የሚዘወተሩና የምታዉቋቸዉ ባህላዊ ጭፈራዎች ለመምህራችሁ አብራሩ::

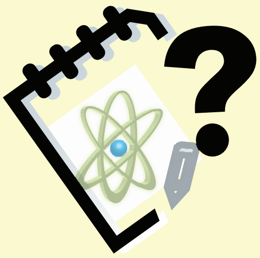
ሐ. በምንኖርበት አካባቢ አዘውትረው ወንዶች እና ሴቶች በጋራ የሚጫወቷቸውን ባህላዊ ጭፈራዎችን በማምጣት ከክፍል ጓደኞቻችሁ ጋር ተጫወቷቸው::

መ. ወንዶችና ሴቶች በጋራ ከተጫወታችኋቸዉ ባህላዊ ጭፈራዎች ዉስጥ የትኛዉን የሰዉነት ክፍላችሁን በይበልጥ እንዳንቀሳቀሰዉ አብራሩ::

6.2 በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች

ለመዝናኛ እና ለተለያዩ ክብረ በዓላት እንደ አካባቢያችሁ ሁኔታ የሴቶች፣ የወንዶች፤ የሴቶችና የወንዶች በጋራ የሚጫወቷቸው ተብለው ይተገበራሉ:: የአካባቢያችንን ባህላዊ ጨዋታዎች ለማስተዋወቅ እና ደስታን ለመግለጽ ይጠቅማል::

6.2.1. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጨዋታዎች

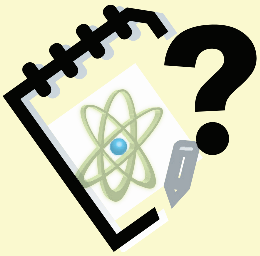


ተግባር፦1

ሀ. በምንኖርበት አካባቢ ሴቶች አዘውትረው የሚጫወቷቸውን ባህላዊ ጨዋታዎች በማምጣት ከክፍል ጓደኞቻችሁ ጋር ተጫወቷቸው::

ለ. ከተጫወታችኋቸዉ የሴቶች ባህላዊ ጨዋታዎች ዉስጥ የትኛዉን የሰዉነት ክፍላችሁን በይበልጥ እንዳንቀሳቀሰዉ አብራሩ::

6.2.2. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች



ተግባር፦1

ሀ. በምንኖርበት አካባቢ ወንዶች አዘውትረው የሚጫወቷቸውን ባህላዊ ጨዋታዎች በማምጣት ከክፍል ጓደኞቻችሁ ጋር ተጫወቷቸው::

ለ. ከተጫወታችኋቸዉ የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች ዉስጥ የትኛዉን የሰዉነት ክፍላችሁን በይበልጥ እንዳንቀሳቀሰዉ አብራሩ::

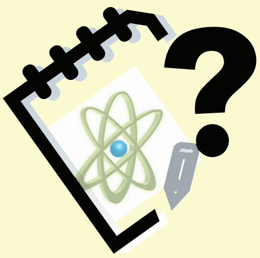
6.2.3. በምንኖርበት አካባቢ የሚዘወተሩ የሴቶችና የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች

ስዕል፦ ሀ. እንጫወት ልጆች

ስዕል፦ ለ. እንደበቅ ከወንበሩ ስር

ስዕል፦ ሐ. ልቤ ልቤ በርታ

ስዕል፦ መ. እርስበርስ ተያይዘን



ተግባር፦1

ሀ. ከላይ ከተጠቀሱት የሴቶችና የወንዶች ባህላዊ ጨዋታዎች በተጨማሪ ሌሎች ጨዋታዎችን በማምጣት ከክፍል ጓደኞቻችሁ ጋር ተጫወቷቸው።

ለ. ወንዶችና ሴቶች በጋራ ከተጫወታችኋቸዉ ባህላዊ ጨዋታዎች ዉስጥ የትኛዉን የሰዉነት ክፍላችሁን በይበልጥ እንዳንቀሳቀሰዉ አብራሩ።