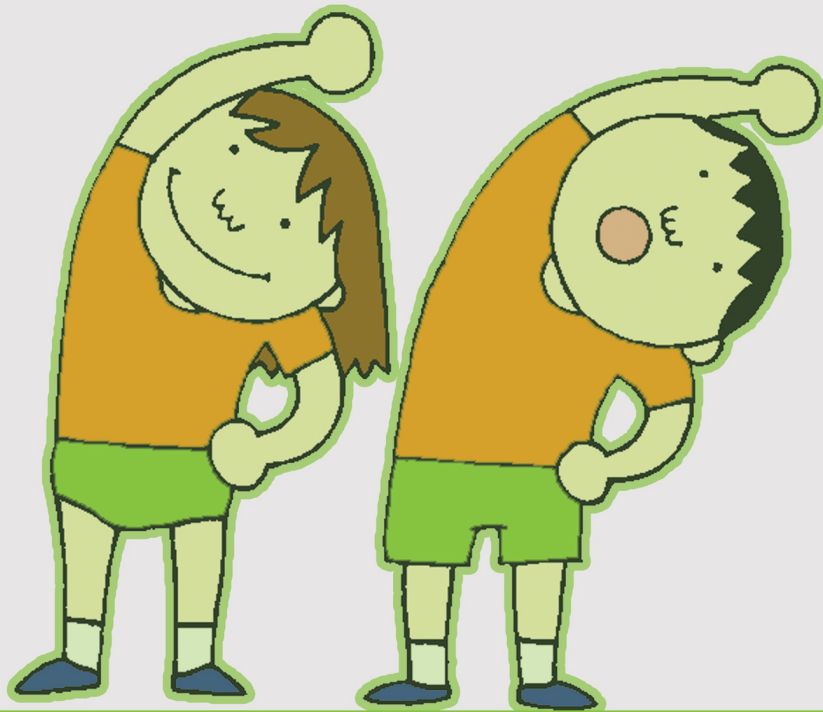


# ኤዲኬሽን ፎር ሰዕተነብል ዲቨሎፕመንት

ሞጁል ሰባት

የሰውነት ማጎልመሻ  
Physical Education



የቅድመ መደበኛ ትምህርት መምህራን  
ስልጠና ሞጁል



ጥቅምት 2004 ዓ.ም  
አዲስ አበባ



# ኤጁኬሽን ፎር ሰዕተነብል ዲቨላፕመንት

የሰውነት ማጎልመሻ

Physical Education

የቅድመ መደበኛ ትምህርት መምህራን ስልጠና ሞጁል

አማካሪ:- ፍሮምሲስ የትምህርትና ስልጠና አ. ማ

አዘጋጅ:- ተስፋዬ በቀለ



### ምስጋና

ይህ ሞጁል የተዘጋጀው በፍሮምሲስ የትምህርትና ስልጠና አ.ማ እና በኢ.ዱ.ኬሽን ፎር ሰስተነብል ዲቨዥዥመንት ትብብር ሲሆን ለዚህም ማህበሩ ለኢ.ዱ.ኬሽን ፎር ሰስተነብል ዲቨዥዥመንት ክፍ ያለ ምስጋና ያቀርባል። በተለይም በፍሮምሲስ የትምህርትና ስልጠና አ.ማ ስር ሆነው በሞጁል ዝግጅትና በስልጠና በየሞያ ዘርፋቸው አስተዋፅኦ ያደረጉትን ባለሙያዎች ክልብ ያመሰግናል ።

በመጨረሻም የኢ.ዱ.ኬሽን ፎር ሰስተነብል ዲቨዥዥመንት ሰራተኞች ለስልጠናው የሚያስፈልጉ ግብአቶችን በማስተካከል ስልጠናው የተሳካ እንዲሆን ላደረጉት አስተዋፅኦ ማህበሩ ምስጋናውን ያቀራባል።



**ማጠቃለያ**

ምስጋና..... i

ማጠቃለያ..... ii

መግቢያ..... iii

ክፍለ ትምህርት አንድ ..... 1

ንድፈ ሃሳብ ..... 1

    1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፍቺ /ትርጓሜ/..... 2

    1.2 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለቅድመ መደበኛ ትምህርት አስፈላጊነት፣ ..... 3

        2.1 የእያንዳንዱም ዓለማዊ ፍቺ ስንመለከት ..... 7

        2.2 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ይዘት ..... 9

ክፍለ ትምህርት ሶስት ..... 12

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና የሕፃናት እድገትና የማስተማር ዕቅድ ዝግጅት ..... 12

    3.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በህጻናት ሁለንተናዊ ዕድገት ..... 13

    3.2 የሰውነት ማጎልመሻ ዕቅድ አስፈላጊነት ..... 15

ክፍል ትምህርት አራት..... 23

ስፖርት ባዴሎጂ በአጠቃላይ ..... 23

    4.1 ስፖርት ባዴሎጂ በአጠቃላይ..... 23

        4.1.1 የልብና የደም ዑደት ሥርዓት /System/ ..... 24

        4.1.2 የአተነፋፈስ ስርዓት / System / ..... 25

        4.1.3 የመንቀሳቀሻ መሣሪያ፣ ..... 26

        4.1.4 የነርቭ ህዋስ ሥርዓት / System / ..... 28

ክፍለ ትምህርት አምስት ..... 29

ተግባራዊ እንቅስቃሴ ..... 29

    5.1 ሩወዝ /አትሌቲክስ/፣ ..... 29

        5.1.1 መራመድ ..... 29

        5.1.2 ሩጫ ..... 30

        5.1.3 ውርወራ፣ ..... 31

ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ..... 36



### መግቢያ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ውስጣዊ የአካል ብልቶችን አደርጅቶ፣ አእምሮና አካልን በማስተባበር ህጻናትን የሰብዕና ዕድገት እንዲኖራቸው የሚያስችል የትምህርት ዘርፍ ነው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት፣ ፀባይ ክሌሎች የትምህርት አይነቶች የተለየ ሲሆን ይኸውም በተግባራዊ እንቅስቃሴ ላይ የተመሠረተ በመሆኑ ነው። የተዋጣለት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ኘሮግራም የሁሉንም የህጻናት ሁለንተናዊ የሰውነት ክፍል በእንቅስቃሴ የሚያሳትፍ መሆን አለበት። ትምህርቱ የህጻናትን ሁለንተናዊ ዕድገት ለማስጠበቅ፣ በህጻናቱ አካላዊ ዕድገት፣ የአእምሮ ብስለትና፣ የስሜታዊና ማህበራዊ ግንኙነት ላይ ተመስርቶ መስጠት አለበት።

በዕቅድና በጥንቃቄ የሚመራ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የህጻናቱን የአካል ብቃት በማስጠበቅ፣ ጤንነትን ያሟላል፣ የጡንቻና የነርቭ ሥርአት ቅንጅትን ያዳብራል፣ ህጻናቱም በህይወት ዘመናቸው በተለያዩ እንቅስቃሴዎች የመሳተፍ ልምድ እንዲኖራቸው ይረዳል፣ የችግር ፈቺነት፣ ውሳኔ አድራጊነት፣ የምልከታና የምርምር ዕውቀትን ያዳብራል።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አብዛኛውን ጊዜ በጨዋታ መልክ የሚሰጥ በመሆኑ የቅድመ መደበኛ ትምህርት መምህራን ከህጻናቱ ጋር ባላቸው የረዥም ጊዜ ቆይታ የእያንዳንዱን ህጻን ባህሪ፣ ችግር ፣ ፍላጎት፣ ችሎታና ድክመት ለይተው የሚያውቁ በመሆኑ፣ ለአካላዊ፣ ለአእምሮአዊና ለማኃበራዊ፣ ዕድገታቸው መሻሻላቸው አስፈላጊውን ክትትል በማድረግ ህጻናቱ ጠንካሮች ፣ ጤናማና ጠቃሚ ዜጋዎች ሆነው እንዲያድጉ አስፈላጊውን አመራር የሚሰጡ መሆን አለባቸው።

ይህ የማስተማሪያ ሞጁል በቅድመ መደበኛ ትምህርት ተቋማት ውስጥ ለማስተማር ሥልጠና የሚወሰዱ ሰልጣኞች ቀድሞ ከበነራቸው የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዕውቀት ጋር ተደምሮ የቅድመ መደበኛ ትምህርት ህጻናትን በአካል፣ በአእምሮ፣ በሰሜትና በማኃበራዊ ዘርፎች ዕድገት መሠረት በማድረግ እንዴት ማስተማርና መንከባከብ እንደሚችሉ ግንዛቤ ያስጨብጣቸዋል። ለዚህም እንዲረዳቸው በሞጁሉ ውስጥ በንፁህ ክፍሎች የተከፋፈሉ ልዩ፣ ልዩ ርዕሶች የተካተቱ ሲሆን፣ ርዕሶቹንም በዝርዝር ለመወያየትና ሃሳብ ለሃሳብ መለዋወጥ እንዲያስችል፣ በተለያዩ



የማነሳሳት /provoking/ ወይም የመለማመጃ ጥያቄዎች ጋር የታገዙ በመሆናቸው መምህራን  
በቀላሉ እንዲረዱቸው ተደርገው የቀረቡ ናቸው።



### ክፍለ ትምህርት አንድ

### ንድፈ ሃሳብ

**የትምህርቱ ዓላማ:-** ከዚህ ክፍለ ትምህርት በኋላ ሠልጣኞች ፡

- የሰውነት ማጎልመሻን /እንቅስቃሴ/ አመጣጥና ዕድገቱን ይገነዘባሉ፤
- የሰውነት ማጎልመሻ፣ የአካል ማሰልጠኛና የስፖርትን ፍቺ /ትርጓሜ/ በዝርዝር ለይተው ይረዳሉ፤
- በቅድመ መደበኛ ትምህርት የዕድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናትን የአካል የአእምሮ፣ የስሜትና የማጎበራዊ ኑሮ ዕድገት ደረጃን ጠብቀው ህፃናትን በእንቅስቃሴ ማሳተፍ ይችላሉ።

#### መልመጃ 1

ሠልጣኞች ስድስት፣ ስድስት አባላት የያዙ ቡድኖችን በመመስረት፣ አንዳንድ ሰብሳቢና ፀሐፊ በመሰየም ቀጥሎ በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ በቡድን ተወያዩ፤ ከዚያም የተወያዩትን ፍሬ ሃሳብ ከሞጅሉ ርዕስ ጋር ምን ያህል ተዛማጅ እንደሆነ ገምግማችሁ በተጨማሪነት ሃሳቡን ለማዳበር ተጠቀሙበት፤

1. የሰውነት ማጎልመሻ /እንቅስቃሴ/ አመጣጥና ዕድገቱ እንዴት ይገለጻል?
2. የሰውነት ማጎልመሻ፣ የአካል ማሰልጠኛና ስፖርትን የአጠቃቀም ትርጉምና ልዩነቶችን በዝርዝር ግለፁ?
3. የሰውነት ማጎልመሻ፣ ትምህርት ለቅድመ መደበኛ ትምህርት ህፃናት ለምን ይሰጣል?
4. እንቅስቃሴ ምንድን ነው? እንቅስቃሴን ለማከናወን የሚያስፈልጉ ሁኔታዎች ምንድን ናቸው?
5. የሰውነት ማጎልመሻን ትምህርት አስፈላጊነት የሚያመለክቱ ሶስት ዋና ዋና አቅጣጫዎች እነማን ናቸው?



1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፍቺ /ትርጓሜ/

ዘመናት አልፎ የሰው ዘር መሻሻልን ባሳየበት ወቅት የሰውነት ማጎልመሻ እንቅስቃሴዎች ለውጥንና ዕድገትን አሳይተዋል። ታሪክ መመዝገብ ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ ሰው ለመኖር ሲል ከፍተኛ ጥረት ማድረጉም ይታወሳል። ለመኖር ሲልም ዕለት በዕለት በሳይንሳዊና በቴክኖሎጂ ለውጦች ዕድገቶች አንጻር አስፈላጊውን እንቅስቃሴ እየተጠቀመ መሆኑ ግልጽ ነው።

በአጠቃላይም ሰው መሠረታዊ ፍላጎቶቹን ለማሟላት በአካባቢው የሚገኘውን የተፈጥሮ ልዩ ክፍሎችን በመለወጥ ወደ ሰውነት ደረጃ የደረሰው በሥራ መሆኑን ይገልጻል። ይህንንም ሥራ ለማከናወን አካላዊና አዕምሮአዊ እንቅስቃሴ ቅንብሮች አስፈላጊ መሆኑ እሙን ነው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጠሪያው አጠቃቀሙና ትርጉሙ በተለያዩ ወቅት የተለያዩ ነበር። አንድ ወቅት አካል ማሰልጠኛ፣ በሌላ ወቅት ደግሞ ስፖርት ተብሎ ይጠራ ነበር። ስለሆነም የመጠሪያ ስሞችን ትርጉምና አላማ አብራርቶ በመግለጽ ልዩነታቸውን መረዳት ተገቢ ስለሆነ እንደሚከተለው ቀርቧል።

- የሰውነት ማጎልመሻ፣ ማለት በልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎች አማካይነት ውስጣዊ የአካል ብልቶችን አደርጅቶ አካልና አእምሮን በማስተባበር ተሳታፊውን በአስተሳሰብ ንቁ ሞራሉ ጠንካራ በዲስፒሊን የተገነባ ለማህበራዊ ኑሮ ብቁ ሆኖ ለተሰማራበት ሥራ የተዘጋጀ ዕለታዊ ችግርን የሚቋቋም ኃላፊነትና ግዴታውን የሚያውቅ ዜጋ አጎልምሶና አዳብሮ ጤናውን ጠብቆ እንዲኖር የሚያስችል የጠቅላላ የትምህርት ክፍል ነው። ሰውነት ሲባል አካል፣ አዕምሮንና ጠቅላላ የስሜት ባህሪያትን ያጠቃልላል።
- የአካል ማሰልጠኛ፣ ማለትም ግለሰብ ወይንም ቡድን ለተመረጠበት ተግባር ብቁ የሚያደርገውና በውድድር ጊዜ ለጥሩ ውጤት የሚያዘጋጀው ሆኖ ያለማቋረጥ በተወሰነ ጊዜና ኘሮግራም የሚከታተለው የልምምድ አይነት ነው።





- ስፖርት፣ ማለትም ጉልበትን ልዩ የአጨዋወት ጥበብንና ችሎታን የሚጠይቅ ከባድ /አድካሚ/ እንቅስቃሴ ሲሆን ከብዙ ተሳታፊዎች መሀከል ጥቂቶቹን ብቻ በመምረጥ በት/ቤቶች፣ በዩኒቨርሲቲዎች፣ በብሔራዊ፣ በአህጉራዊና በአለም አቀፍ ደረጃ ህግና ሥርአቱ የተዘጋጀለት በተለየ ቦታና ጊዜ በግለሰብም ሆነ በቡድን ደረጃ ውጤትን ለማግኘት እንዲሁም ለመደሰቻና ለመዝናኛ የሚደረግ ነው።

ከዚህ በላይ በተገለጸው ትርጉም መሠረት በሰውነት ማጎልመሻ በአካል ማሰልጠኛና በስፖርት መሐከል ያለውን ልዩነት ለመረዳት ይቻላል።

### 1.2 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለቅድመ መደበኛ ትምህርት አስፈላጊነት፣

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ አዘል ትምህርት በመሆኑ በመጀመሪያ የእንቅስቃሴን ትርጉም ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ስለዚህም እንቅስቃሴ ሲባል የት፣ በምን፣ እንዴትና እስከመቼ እንደምንሄድ የምናሳየው ድርጊት ነው።

አካል ለሰው ልጅ እንቅስቃሴ መሳሪያ በመሆኑ ለመንቀሳቀስ የምንጠቀምባቸውን የሰውነት ክፍሎችን ምንነት ለማወቅ የሚያስችል ጠለቅ ያለ ዕውቀት እንዲኖር ያስፈልጋል።

ለማንኛውም አይነት እንቅስቃሴ የሚከተሉት ሁኔታዎች ያስፈልጋሉ። እነሱም፣ ቦታ፣ ክብደት፣ ጊዜና የእንቅስቃሴ ሂደት /Flow/ ናቸው። እነዚህም ሁኔታዎች ስለምናጤናቸው የአያንዳንዱን የእንቅስቃሴ ሂደት ተንትኖ /Analysis/ ይሰጠናል። እንቅስቃሴ በታዳጊዎች አካል ክፍሎች /organisms/ ማደራጀት ላይ ታላቅ ሚና አለው።

የተለያዩ ልምዶችን ሂደቶች ማከናወን ለመንቀሳቀስ የሚያስፈልጉትን ያካል ክፍሎች ያጠናክራል።

አንድ ህጻን ከተወለደ በኋላ ለረጅም ጊዜ ራሱን ስለማይችል የእናት ወይም የአሳዳጊ ክብካቤ ያስፈልገዋል። ስለሆነም የህጻኑ ህይወት የጤናው ክብካቤና የአካል ዕድገቱ ሙሉ በሙሉ የወላጆቹ ወይም የአሳዳጊዎች ኃላፊነት ስለሆነ ልዩ ትኩረት ያስፈልገዋል።

የተቀናጀ የዕለት ኘርግራም የጤና ክብካቤ የእንቅስቃሴ ክንውን ሂደት የህጻኑን ስሜት /Emotion/ ዕድገት ያዳብራል። ይህ ከሆነ ደግሞ በደንብ ይተኛል፣ በደንብ ይበላል፣ ደስተኛም ሆኖ ይጫወታል። ስለሆነም የዕለት ዕቅዱን መገምገምና ተክክለኛ ያማስተማሪያ



ዘዴን በመጠቀም ህጻኑን ሳያደክም ዕውቀትንና ክህሎትን ለመቅሰምና በተለያዩ ችሎታዎች ለማደርጀት ይችላል።

በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ የወነት ማጎልመሻ ትምህርት አስፈላጊነትና ጥቅም ለህጻኑ ዕድገት መሟላትና ስብዕና መደርጀት አስተዋጽኦ ከሚያደርጉት የትምህርት አይነቶች አንዱ ነው።

ህጻናት በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል ወቅት የተፋጠነ የአካል ዕድገት እንደሚኖሩ ብዙ ምሁራን አረጋግጠዋል። የነርቭ ሥርአታቸውና ለመንቀሳቀስ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች /Apparatus/ ይዳብራል፤ የደም ሥርጭትና የአተነፋፈስ ሥርአቶች ተግባራቸውን በጥራት ያከናውናሉ፤ ጤናማ የሆነ የአካል ዕድገትን ማዳበር የሚቻለው እነዚህ ሁኔታዎች እንዲሟሉ ሲደረግ ነው።

ዓላማና ዕቅድ ያለው የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አሰጣጥ ለአዕምሮታዊ ትምህርት አስተዋጽኦ ያደርጋል። ይህም ስለ እንቅስቃሴዎች ይዘት፣ ስለቁሳቁሶች ሁኔታና ጥራት ዕውቀት እንዲኖራቸው ያደርጋል። በአካባቢያቸው የሚፈጠረውን ሁኔታ ለማየትና ለማገናዘብ ይረዳቸዋል። በዕድሜያቸው የማህበራዊ ኑሮ ችሎታን፣ ትዕግስትን፣ ራስን ችሎ መሥራትን፣ መተሳሰብን የመሳሰሉትን ብቃቶችንም ያዳብራል።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋናው ተግባር የልጁን አካል በማጠንከርና ለተሰማራበት ተግባር ብቃት እንዲያገኝ ያደርጋል። በተጨማሪም የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን ችሎታን ያዳብራል። የተለያዩ ክህሎቶችን ማዳበር አስፈላጊ ነው። እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች በህይወት ለመኖር አስፈላጊ ስለሆኑ የተለያዩ ጡንቻዎችን የሚያጠነክሩ ማለትም የክንድን፣ የሆድን፣ የጀርባ አጥንቶችን ሊያጠነክሩ የሚችሉ ልምምዶችን ማሰራት ተገቢ ነው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አስፈላጊነት ጠቅለል ባለ ሁኔታው ስንመለከተው ከሶስት ዋና ዋና አቅጣጫዎች ልንመለከተው እንችላለን።

- ◆ ከጥቅም አኳያ፣ /Functionality / የአካል እንቅስቃሴን ክህሎት ያዳብራል፤ ጤናማ ለሆነ ዕድገትና ለጥሩ አቋም አስተዋጽኦ ያደርጋል። ስለዚህ ልጆች ገና በሰጋ ዕድሜያቸው ስለእያንዳንዱ የአካል ክፍላቸው የተሟላ እንቅስቃሴ እንዲኖራቸው ይረዳቸዋል።



◆ ከፈጠራ ችሎታ መዳበር አካያ /Creative Improvement Perspective /አንድ ህጻን በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ለመሳተፍ ያለው የተፈጥሮ ፍላጎትን ለማሟላት የስሜት ህዋሳቶቹን ማለትም በመዳበስ፣ ዕቃዎችን በማገለበጥ፣ በመግፋት፣ በማንሳት የፈጠራ ችሎታውን ለማዳበር ይቻላል። የተፈጥሮ ፍላጎቱን ለማሟላት የሚቻለው ልጁ የራሱን አካል እንዴት እንደሚቆጣጠርና እንደሚጠቀም ያደራጃቸውን ዕውቀቶችና ክህሎቶች በተለያዩ ሁኔታ መጠቀም እንዲችል ሁኔታዎችን በመፍጠር ነው። ለዚህም አንዳንድ ትናንሽ መሳሪያዎችን /አፖራተሶችን/ ማለትም ገመድ፣ ትናንሽ ኪሶችን፣ የአሸዋ ከረጢቶችን ወዘተ ወይም ማንኛውም ተንቀሳቃሽ የሆኑ መሳሪያዎችን በመጠቀም አንዳንድ መሰናክሎችን በመውጣት በመውረድ የአካሉን ጡንቻዎች ለማዳበር ይቻላል።

◆ ከማህበራዊ ኑሮ መጎልበት አካያ /Social Empowerment Perspective / የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በሚሰጥበት ወቅት የማህበራዊ ኑሮና ንግኙነቶችን ለማደርጀት ይችላል። ይኸውም አንዱ ሌላውን የመርዳትና ከሌሎችም ጋር አብሮ የመሥራት ችሎታ ይዳብራል። አንድን ቡድን ወክሎ መጫወትን በሚለማመዱበት ወቅትና በትምህርቱ ሂደት ውስጥ ሙሉ በሙሉ ጤናማ የሆነ ተሳትፎ በሚያሳዩበትና የተገለገሉበትን መሳሪያዎች በመረዳዳት ከቦታው መልሶ የማስቀመጥና ሌሎችንም ተግባሮች በቡድን በሚያከናውኑበት ጊዜ የማህበራዊ ኑሮና ንግኙነትን ሊያውቁና ሊያዳብሩ ይችላሉ።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለህጻናት ሁንተናዊ ስብዕና ዕድገት አስተዋጽኦ የሚያደርግ ትምህርት መሆኑን ከተረዳን በቅድመ መደበኛ የትምህርት አሰጣጥ ውስጥ አላማና ይዘቱ ምን እንደሚመስል ከዚህ በታች ዘርዘር ባለ መልኩ እንመልከት።



ክፍል ትምህርት ሁለት  
የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማና ይዘት

**የትምህርቱ ዓላማ:-** ከዚህ ክፍል ትምህርት በኋላ ሠልጣኞች

- በቅድመ መደበኛ ትምህርት ተቋማት ውስጥ የሰውነት ማጎልመሻ /እንቅስቃሴ/ ትምህርት ለህፃናት የሚሰጥበት መሠረታዊ ዓላማውን ይገንዘባሉ፤
- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎችን ያውቃሉ፤
- በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል ለሚገኙ ህፃናት የሰውነት ማጎልመሻ /እንቅስቃሴ/ ትምህርት ይዘቶችን በዝርዝር ለይተው ያውቃሉ፤

**መልመጃ 2**

ሠልጣኞች ሰባት፣ ሰባት አባላትን የያዙ ቡድኖችን በመመስረት፣ ከየቡድኑ አንድ አወያይና ፀሐፊ በመሰየም ከዚህ በታች በቀረቡት ጥያቄዎች ላይ በቡድን መወያየትና በመጨረሻም ከየቡድኑ የተገኘውን የዳበረ አስተያየትና መልስ በማቀነባበር አቅርቡ።

1. በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል ለሚገኙ ህፃናት የሰውነት ማጎልመሻ /እንቅስቃሴ/ ትምህርት የሚሰጥበት መሠረታዊ ዓላማ ምንድን ነው? በዝርዝር ይብራራ?
2. የአካል ብቃት ችሎታን ማደርጀት ማለት ምንድን ነው?
3. የአካልን አቋም ማዳበር ማለት ስንት?
4. በቅድመ መደበኛ ትምህርት የዕድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናት የሰውነት ማጎልመሻን /እንቅስቃሴ/ ማስወገጃ ይዘቶች ምንድን ናቸው?
5. በቅድመ መደበኛ ትምህርት የዕድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናትን በሙዚቃ ስልት የሚመራ ውዝዋዜ ለማሰራት የምንከተላቸው ሶስት ደረጃዎችን በዝርዝር ግለፅ?

ለማሳደግ ተቀናጅተው ከሚሰጡት የትምህርት አይነቶች አንዱ ነው። ስለሆነም እንደሚገኘውም ትምህርት በአላማና በዕቅድ መመራት ይኖርበታል። ዓላማና ዕቅድ ያለው ትምህርትም ለጤና፣ ለአካልና ለአእምሮ ዕድገት አስተዋጽኦ ያደርጋል። ስለዚህ የሰውነት ማጎልመሻን ትምህርት በአላማና በዕቅድ ለመምራት የትምህርቱን ዓላማና ይዘትን ማወቅ አስፈላጊ ነው። ስለሆነም ዓላማና ይዘቱ እንደሚከተለው ይሆናል። ዓላማዎቹም፤

- የአካል ብቃት ችሎታን ያደረጃል፤
- የአካልን አቋም /ፖስቸር/ ያዳብራል፤
- ሳይቋርጡ /በተከታታይ/ የእንቅስቃሴን ልምምድ /ልማድ/ እንዲኖርና እንዲደረጅ ያደርጋል።
- መሠረታዊና ቀለል ያሉ የስፖርት እንቅስቃሴን ክህሎትን ለማዳበር ያስችላል።



2.1 የእያንዳንዱም ዓላማ ፍቺ ስንመለከት

የአካል ብቃት ችሎታን ማደርጀት:- የአካል ብቃት ችሎታን ማደርጀት ሁለት ተግባሮች አሉት። እነዚህም ተግባሮች የአካል ብቃትና /Physical Fitness/ የእንቅስቃሴ ህብረት ችሎታን /coordination ability/ ማዳበር ናቸው።

የአካል ብቃት ችሎታን ማዳበር ሲባል የእንቅስቃሴው አይነት በጡንቻ ብርታትና ኃይል ማከናወን ሲሆን እንቅስቃሴው በሚሰራበት ጊዜ የአካል ጥንካሬ የሚያደርገውን አስተዋጽኦ ለመገመት ነው።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት እድሜ ክልል የሚገኙት ህጻናት ይህንን ችሎታ ለማዳበር ቦታዎችን በመወሰን የመሮጥ፣ የመዝለልና ልዩ ልዩ ጡንቻዎችን ሊያጠነክሩ የሚችሉ ጂኖምስቲክችን በማሰራት፣ የተለያዩ መሳሪያዎችን /አፖራተሶችን/ ማለትም መሰላሎችን መውጣትና መውረድ፣ በሻርዎች መጫወት፣ በጉማ ውስጥ መሹለክ፣ ወዘተ የመሳሰሉት ልምዶች የአካል ብቃት ከማዳበራቸውም በላይ የፍጥነት ኃይልን የእንቅስቃሴ ህብረት ችሎታን ለማዳበር አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።

የእንቅስቃሴ ህብረት ችሎታ

አስፈላጊ ነው። ለዚህም የተለያዩ ጂኖምስቲክችን ማሰራት ሲባል የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት የአዕምሮና የአካል እንቅስቃሴ ቅንጅት ችሎታን ማዳበር ማለት ነው።

በተሟላ ሁኔታ ሰውነትን የማዘዝ ችሎታ / Dexterity / ከእንቅስቃሴ ህብረት ችሎታ ውስጥ አንዱ ነው። ስለሆነም የጡንቻና /የሞተር/ የአዕምሮ ህብረት እንቅስቃሴ ተግባር በመቆጣጠርና እንቅስቃሴውንም በቁጠባ በተግባር ላይ በማዋል ለመስራት ያስችላል። ይህንንም የእንቅስቃሴ ህብረት ችሎታ ለማዳበር ህጻናት ኳስ በእጃቸው ወይንም በእግራቸው እንዲያንከባልሉ፣ ገመድ እንዲዘሉ ወዘተ... በማድረግ ቁጥብና የህብረት እንቅስቃሴን ለማዳበር ይችላሉ።

- የአካልን አቋም / Physical Posture / ማዳበር:- የአካል ብቃት ችሎታንና የእንቅስቃሴ ክህሎትን ማዳበሩ ለጥሩ የሰውነት አቋም መደርጀት ቅድመ ሁኔታ ነው። ስለሆነም የህጻናቱ ዕድሜና የዕድገት ደረጃ የሚመጥን ጡንቻዎችንና የጀርባ አጥንቶች ሊያጠነክሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን ማሰራት ሲሆን ጂኖምስቲክቹ የሚከተሉት ብቃቶችን ማዳበር ይኖርባቸዋል።

- የእጆችን፣ የክንድንና የትኩሻ ጡንቻዎችን ሊያጠነክሩ፣
- የጀርባ ጡንቻዎችን ሊያዳብሩ፣
- የሆድ ጡንቻዎችን ሊያጠነክሩ፣



- የእግር ጡንቻዎችን ሊጠነክሩና ሊያዳብሩ የሚችሉ ጂምናስቲኮች ሲሆኑ፣ በተጨማሪም መዳህ፣ በእጅና በእግሮች መሄድ፣ መግፋት፣ መጉተት፣ ወዘተ.... የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች ማሰራት ዋና ዋና የአካል ክፍል ጡንቻዎችን ለማጠንከርና ለማደርጀት ይቻላሉ።
- ሳያቋርጡ በተከታታይ የእንቅስቃሴ ልምምድን ልምድ ማደርጀት፡- ህጻናት በተፈጥሮአቸው የመንቀሳቀስ ዝንባሌ አላቸው። ይህን ዝንባሌአቸውን በበለጠ ለማዳበር እንዲችሉ በቅድመ መደበኛ ትምህርት ውስጥ ሳያቋርጡ በእንቅስቃሴው የሚሳተፉበት ሁኔታ መፈጠር አለበት። ይህም የእንቅስቃሴ ልምድ መደርጀት ለኑሮ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ለማሳወቅ ጤናማና ብቁ የሆነ ዜጋ ለማፍራት አስተዋጽኦ ያደርጋል። ስለሆነም ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማ አንዱ ስለሆነ የሚሰጠው ልምምድ ህጻናቱን አንቁና ደስታ ሰጪ እንዲሆን ያስፈልጋል። ከላይ የተጠቀሱትን አላማዎች ግብ ለማድረስ የማለዳ እንቅስቃሴም አስተዋጽኦ ያደርጋል።
- መሠረታዊ እና ቀለል ያሉ የስፖርት እንቅስቃሴ ክህሎትን ማዳበር፡- መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ችሎታን ማዳበር ለሰው ልጅ ህይወት አስተዋጽኦ ያደርጋል። እነዚህ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ማለትም መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል፣ መውጣት መውረድ፣ ኳስ በእጅ መወርወር፣ መቅለብ፣ ኳስ በእግር መቆጣጠርና መምታት፣ ወደፊትና ወደኋላ ማንከባለል፣ ወዘተ... በተለያዩ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች አማካኝነት የሚዳብሩ ናቸው።

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን ለማዳበር የስሜት ህዋሳቶች የማዕከላዊ አንገጥል፣ የነርቭ ሥርአትና የሞተር እንቅስቃሴ በተቀናጀ ሁኔታ መሥራት ይኖርባቸዋል።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ዕድሜ ክልል የሚገኙት ህጻናት መሠረታዊና ቀለል ያሉ የስፖርት እንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ወደፊትና ወደኋላ መንከባለል፣ መሠናክሎችን መዝለል፣ መወጣጫዎችን መውጣት፣ መወርወር፣ መቅለብ፣ ኳስ በእጅና በእግር መምታት ወዘተ... የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች በማሰራት ክህሎትን ማዳበር ይቻላል።



### 2.2 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ይዘት

በማስተማር ሂደት ውስጥ የሰውነት ማጎልመሻ ዓላማና ተግባር ግብ እንዲደርስ ግልጽ የሆነ ይዘት እንዲኖረው ያስፈልጋል። በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል ለሚገኙት ህጻናት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሥነ ትምህርታዊ ሳይኮሎጂና የፊዚዮሎጂካል ግንባታን ማንጸባረቅ ይኖርበታል። ስለሆነም የትምህርቱ ይዘቶች የሚከተሉትን ያቅፋል።

እነዚህም፡-

- ፍ.ወ.ዝ፣ /ላይት አትሌቲክስ/ ርምጃ፣ ፍጫ፣ ውርወራና ዝላይ፣
- ጂምናስቲክ፣ /ነጻ እንቅስቃሴዎች መተግጠፍ፣ መገለባበጥ፣ መውጣት፣ መውረድና መንሸራተት፣/
- ልዩ ልዩ ጨዋታዎችና ቀለል ያሉ ስፖርቶች፣
- በመብቃ ሥልት የሚመራ ውዝዋዜ፣ /ሪትሚካል ሙቨመንት/፣
- ዋና፣ ናቸው እያንዳንዱም ይዘት ሲተነተን ይህንን ይመስላል።
- ፍ.ወ.ዝ፣ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ማለትም መሄድ፣ መዝለል፣ ወዘተ የመሳሰሉትን ለማዳበር የሚረዳ እንቅስቃሴ ነው። በተጨማሪም አጠቃላይ የአዕምሮና የጡንቻ እንቅስቃሴ ህብረት ቅንጅትን ያዳብራል። ከዚህም ሌላ የአካልን አቋም ለማስተካከልና ዳተኛነትን ለማስወገድ ይረዳል።

ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ክህሎትን የአዕምሮና የጡንቻ ህብረት እንቅስቃሴ ችሎታን ለማዳበር በመጀመሪያ ደረጃ መሠረታዊ የሆኑ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን ማለትም የመሮጥን፣ የመዝለልን፣ የመወርወርን ማዳበር አስፈላጊ ነው። ህጻናቱን ቀለል ያለ አትሌቲክስን ማሰራት በአጠቃላይ ለአካል ዕድገት መዳበር አስተዋጽኦ ከማድረጉም በላይ ራስን መቆጣጠርና በቀላሉ ከተለዋዋጭ ሁኔታዎች ጋር የመለማመድ ብቃትን ያዳብራሉ።

- ጂምናስቲክ፣ ህጻናት ጂምናስቲኮችን በሚሰሩበት ወቅት የተለያዩ ሪትምን በመከተልና በመጠበቅ መንቀሳቀስን ይማራሉ። የእንቅስቃሴ ሁኔታ ችሎታን /conditional ability/ ከማዳበርም አንጻር አጠቃላይ የላይንና የታቹን የአካል ክፍል ጡንቻዎች ማጠንከር የአካልን ቅርጽና ጥሩ አቋምን ያዳብራል።

- ◆ ህጻናት የጂምናስቲክ ልምምዶችን በሚያደርጉበት ወቅት እንቅስቃሴዎች ህብረታዊ ውበት እንዲኖራቸው በሥርአት እንዲለማመዱ ማድረግና ይህንን ህብረታዊ ውበት ያለውን እንቅስቃሴዎች እንዲያዩና በመደሰት እንዲረከቡ በየጊዜው መምጣት ጥረት



ማድረግ ይኖርበታል። በተጨማሪም ቆራጥነትን፣ ትዕግስትን፣ ድፍረትንና የማህበራዊ ኑሮ ልምድን ማካበቻና ማዳበሪያ መድረክ ነው።

◆ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችና ቀለል ያሉ ስፖርቶች:- መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትንና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለማዳበር አስተዋጽኦ ያደርጋሉ። ለዚህም መዳሀ፣ መውጣትና መውረድ፣ ክብደትን ጠብቆ መራመድ፣ ወዘተ... የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች በማቀናጀት ህጻናቱን ማሰራት ይቻላል። ጨዋታዎቹም የሚከናወኑት በመራመድ፣ በወርወርና በመዝለል እንደመሆናቸው መጠን የተለያዩ ክህሎቶችን ስፖርታዊ ችሎታዎችንና የማህበራዊ ኑሮን የሚያደረጁ ናቸው።

ስፖርትን ከአካል ብቃት ችሎታ አንጻር ብንመለከተው የአካልን አጠቃላይ ክፍሎች ጡንቻዎች ከማጠንከሩም በላይ በተከታታይ ልምምዱን መሥራት፣ ፍጥነትንና እንቅስቃሴን በተለየ ሁኔታ የመጠቀምንና ሌላ ለማወቅ የመለማመድ ፍላጎትን ያዳብራል። በተጨማሪም ሥነ ሥርአትን መጠበቅ፣ የማህበራዊ ኑሮ ህግጋትን የማስከበርና በተለይም ለመረዳዳት ዝግጁ የመሆን ችሎታን ያዳብራል።

- በሙዚቃ ስልት የሚመራ ውዝዋዜ፣ ሙዚቃዊ ውዝዋዜ ከሥነ ጥበብ ክፍል ውስጥ አንዱ ነው። የሰው ልጅ የሚያደርገው ማንኛውም አይነት እንቅስቃሴ ከጥረት ጋር የተያያዘ ነው። ይህም የውስጥ ግፊት እንቅስቃሴን ይፈጥራል። ስለዚህም የሰው ልጅ ሃሳቡንና ስሜቱን በቋንቋ ብቻ ሳይሆን የሚገልጸው በእንቅስቃሴ አማካይነትም ጭምር ነው።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት ውስጥ ሙዚቃዊ ውዝዋዜን ለማሰራት እነዚህ ሶስት ደረጃዎች መጠበቅና ማለፍ ይኖርባቸዋል፡

- የራስን አካል ማወቅ /Body Awareness/ ሰውነት ምን መሥራት እንደሚችል ያለውን ኃይል ወሰኑን /አቅሙን/ ከየት እስከየት መንቀሳቀስ እንደሚችል በተለያዩ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ማወቅ ሲሆን ለዚህም ማጎንበስ፣ መነሳት፣ ጡንቻን መወጠር መዘርጋትና መጠምዘዝን፣ ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች በፍጥነት የመዞርና የሰውነት ሚዛንን የመጠበቅ ወዘተ የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች በመሥራት የራስን አካል ችሎታ ማወቅ ይቻላል።

ቦታንና ጊዜን ማወቅ /Spatula Awareness/ ይህ ክፍል አካል የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የሚፈጥረው ቅርጽና የሚጠቀመው ቦታና ጊዜ ላይ የተመሠረተ ነው። ቦታ ሲባልም





እጅን በመዘርጋት በሁሉም አቅጣጫ አንደልብ ሊያንሰቀስ የሚያስችል ማለት ሲሆን እንቅስቃሴዎቹም ወደጎን፣ ወደኋላ፣ ወደላይና ወደታችን ያጠቃልላል።

- ፈጣን ተስፈንጣሪና ዝግ ያለ እንቅስቃሴን ማወቅ፣ /Dynamic Awareness of the movement/፣ በእንቅስቃሴ ጥረት ላይ የተመሰረተ ክንውን ነው። ማለትም እንቅስቃሴው እንዴት ሆኖ መሠራት እንዳለበት፣ ምን መጠቀም እንደሚያስፈልግ፣ የት ሆኖ ማከናወን እንዳለበት የምናውቅበት ዘዴ ነው። እነዚህን ከላይ በሰፊው የተዘረዘሩት ሶስት ደረጃዎች ማለትም የራስን አካል ማወቅ፣ ቦታንና ጊዜን ማወቅና ፈጣን ተስፈንጣሪና ዝግ ያለ የእንቅስቃሴ ሁኔታዎች ማወቅ መሠረታዊ የውዝዋዜ ድርጊቶችን ይመሠርታሉ። እነዚህንም እንቅስቃሴዎች ለማሳወቅ የሚችሉ ባህላዊ የሙዚቃ መሳሪያዎችን፣ ፈጣንና ለስላሳ የሙዚቃ ምቶችና ሥልቶችን በመጠቀም የተለያዩ ፈጣንና ዝግ ያሉ እንቅስቃሴዎች ህጻናቱን በማለማመድ ማዳበር ይቻላል።
- ዋና፣ ህጻናት የእንቅስቃሴ ልምድና ክህሎትን የሚያዳብሩት ገና ከጨቅላነት ዕድሜ ጀምሮ ነው። ለምሳሌ ውሃ ውስጥ ለመታጠብ በሚገቡበት ወቅት እግራቸውንም፣ እጃቸውንም እንዲሁም ደግሞ መላው አካላቸውን ሲያንቀሳቅሱ ማየት ይቻላል። ይህ የሚያሳየው ያላቸውን የመንቀሳቀስ ፍላጎት ነው።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ እድሜ ለሚገኙ ህጻናት የዋና ትምህርት የሚጀምረው በስድስት አመታቸው ነው። ምክንያቱም ከዛ በፊት ባሉት አመታት ውስጥ የሥነ ልቦና /ሳይኪክ/ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ ስለሚያስፈልግ ነው። የዋና ትምህርት ለተስተካከለ ዕድገትና ለጥሩ አቋም አስተዋጽኦ ከማድረጉም በላይ በራሳቸው ላይ እምነት በማሳደር የመንሳፈፍና የመዋኘት ችሎታን ያዳብራል። በተጨማሪም ድፍረትን፣ ሥነ ሥርአትንና የቆራጥነትን ችሎታ ያዳብራል።



### ክፍለ ትምህርት ሶስት

## የሰውነት ማህጸን ትምህርትና የሕፃናት እድገትና የማስተማር ዕቅድ ዝግጅት

**የትምህርቱ ዓላማ:-** ከዚህ ክፍለ ትምህርት በኋላ ሠልጣኞች

- የሰውነት ማህጸን ትምህርት በቅድመ መደበኛ የትምህርት ተቋማት ውስጥ መስጠቱ ለህፃናት መልካም አስተዳደግና ስብዕና መሟላት አስተዋጽኦ ማድረጉን ይገነዘባሉ።
- በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ዕውቀትን፣ ክህሎትን፣ ችሎታን ለማዳበር ትምህርት በዕቅድ መመራት እንደሚገባው ያውቃሉ፤
- የሰውነት ማህጸንን ትምህርት ዋናዎቹን የማስተማርያ ዘዴዎች ይረዳሉ
- የዲዳክቲቭና የኢኒዲዳክቲቭ የማስተማር ዘዴዎች ምንነት ያውቃሉ፤

### መልመጃ 3

ሠልጣኞች አምስት አምስት ሆናችሁ ቡድን መስርቱ፤ ለየቡድኖቹ አወያይና ፀሐፊ ከስየማችሁ በኋላ፤ በሚከተሉት ጥያቄዎች ላይ በየቡድኑ ተወያዩና በመቀጠልም የዕለት የትምህርት ዕቅድ ዝግጅት /Daily lesson plan/ ላይ ትኩረት በመስጠት አንድ የጋራ ዝግጅት አዘጋጁ።

1. በቅድመ መደበኛ ትምህርት የዕድሜ ክልል ለሚገኙ ህፃናት የሰውነት ማህጸንን ትምህርት ማስተማር ለመልካም አስተዳደግ አስተዋጽኦ ያደርጋል ስንል የሚገኘው ውጤት ምንድን ነው?
2. የሰውነት ማህጸንን ትምህርት ለህፃናት ለማስተማር የምናዘጋጀው የማስተማር ዕቅድ ሂደት ምንድን ነው?
3. የዕለታዊ የትምህርት ዕቅድ ሶስቱ ክፍሎች እነማን ናቸው?
4. የሰውነት ማህጸንን ትምህርት ለህፃናት ለማስተማር ዋና ዋናዎቹን ዘዴዎች አብራሩ?
5. በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ሁለቱ ሂደቶችን በዝርዝር ግለፁ?



3.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በህጻናት ሁለንተናዊ ዕድገት

የሚጫወተው ሚና፤

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ውስጥ ከሚሰጡት ትምህርቶች አንዱ በመሆኑ በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ለህፃናቱ መልካም አስተዳደግና ስብዕና መሟላት አስተዋጽኦ ያደርጋል። ከነዚህም ጥቂቶቹን፤

- የሥነ ምግባራዊን፣ የአምሮታዊን፣ የሥነ ጥበብን ዓላማና ተግባር በማከናወን ለስብዕና ዕድገታቸው አስተዋጽኦ ያደርጋል።
- የህብረት፣ የቡድን ሥራና የሥነ ምግባራዊ ትምህርት ስለሚዳብሩ ለማህበራዊ ኑሮ የሚያስፈልጉትን ብቃቶች ያዳብራል።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ውስጥ የሕፃናቱ ሕይወት /ኑሮ/ ሥርአት ባለው መንገድ ከታቀደ የማህበራዊ ኑሮ ምን መምሰል እንዳለበት ማለትም አብሮ መሥራትን፣ መተሳሰብን፣ የእርስ በርስ ግንኙነትን ለማዳበር አስተዋጽኦ ያደርጋል። ከላይ በዘርዘር የተጠቀሱትም ሁኔታዎች በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሂደት ውስጥ በጨዋታና የተጠቀሙበትን መሳሪያዎች ወደ ቦታው በሚመልሱበት ወቅት ተግባራዊ ይሆናል።

ሥነ ሥርአትና ትክክለኛነት በማህበራዊ ኑሮ ውስጥ ዋነኛውን ቦታ የያዙ ናቸው። የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትንም ለመምራት እነዚህ ሁለቱ የስብዕና ብቃቶች አስፈላጊ ናቸው። ስለሆነም ትምህርቱን እግቡ ለማድረስና በህግና በሥነ ሥርአት ህጻናተን በእንቅስቃሴዎቹ ለማካፈል ወሳኝነት አላቸው። በተጨማሪም የቡድን ትምህርት አሰጣጥ በልምምድና በጨዋታ ወቅት ስለሚከሰት ህጻናቱን ነገር ራሳቸውን ችለው የመሥራት ልምድ እንዲኖራቸው አስተዋጽኦ ያደርጋል። ስለዚህ ህጻናቱ በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ከመጡበት ወቅት ጀምሮ የሚሰጣቸውን መመሪያ በማዳመጥ ልምምዱን መምህሩ ካሳየ በኋላ በግላቸው ማለትም በራሳቸው ጥረት እንዲለማመዱ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ይህም በራሳቸው ላይ እምነት እንዲያደርግባቸው ለማድረግ ይረዳል።

የሰውነት ማጎልመሻ ለሥነ ምግባር ትምህርት ተግባራዊ ችሎታን ለማደራጀት አስተዋጽኦ የሚያደርገው የፈቃደኝነትን ባህርይ በማዳበር ረገድ ነው። ይህም በራስ መተማመንን፣ ታማኝነትን፣ ድፍረትን ወዘተ... ያጎለብታል። የፈቃደኝነት ባህርይ ጥራት ካልዳበረ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታንና የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ቀላል አይሆንም። ምክንያቱም በፈቃደኝነት የሚሰራ ሥራ ሁሉ ውጤታማ ነውና። በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ መምህር ይህንን የስብዕና ባህርይ፣ ጥራት፣ ለማዳበር መጣር ይኖርበታል። ህጻናቱ በተለያዩ



የእንቅስቃሴዎች አይነት እንዲሳተፉ በማበረታታትና በማነቃቃት ሲሆን የእንቅስቃሴዎቹም አይነት የህጻናቱን የአካል፣ የአዕምሮና የማህበራዊ ኑሮ ዕድገት ደረጃቸውን የሚመጥን ሆኖ መቅረብ ይኖርባቸዋል።

የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ከአዕምሮታዊ ትምህርት አኳያ ስንመለተው መምህሩ የእንቅስቃሴውን አይነት በሚያስረዳበትና ህጻናቱም እንቅስቃሴዎቹን በሚለማመዱበት ወቅት፣

- ዕውቀትን ይቀስማሉ፣
- የግንዛቤ ችሎታን ያዳብራሉ፣
- አዕምሮታዊ ችሎታን ያዳብራሉ፣
- ለመማር የፈቃደኝነትን ባህሪያንና ዝግጁነትን ያዳብራሉ፣
- አካባቢያቸውንና በአካባቢያቸው የሚገኙትን ነገሮች በጥራት በማስተዋል ያውቃሉ፣
- በትኩረት የመመልከትና የመለየት ችሎታቸው ይዳብራል፣

የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የህጻናቱን የአዕምሮ ችሎታን ለማዳበር አስተዋጽኦ ያደርጋል። ይህም ብቃት በይበልጥ ሊዳበር የሚችለው የቡድን ጨዋታ በሚጫወቱበት ወቅት ነው። የጨዋታውን ህግና ሥርአት ተረድተው በትክክል ተግባራዊ ለማድረግ ይሞክራሉ። በሚካፈሉበትም ወቅት የአጨዋታውን ዘዴዎች በትክክል ተግባራዊ በማድረግ ለቡድናቸው አጥጋቢ ውጤት ለማግኘት ጥይራሉ። ይህም የአዕምሮ ችሎታን ያዳብራል። ስፖርትንና ጂምናስቲክን በማቀጀት በሚሰሩበት ወቅትም የማስታወስ ኃይላቸውን ያዳብርላቸዋል። በተጨማሪም መምህሩ የእንቅስቃሴውን አይነት በሚያስረዳበት ወቅትም ሆነ ስለመሣሪያው አጠቃቀም በሚናገርበት ጊዜ የቋንቋ ችሎታ ልምዳቸው ይዳብራል።

የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ለሥነ ጥበባዊ ትምህርት አስተዋጽኦ ያደርጋል። ይህም ህጻናቱ እንቅስቃሴዎቹን በሚሰሩበት ወቅት እንቅስቃሴዎቹን በስሜት እንዲለማመዱና ረጋ ብሎ የተቀናጀ ሲሆን ነው። ለዚህም ሙዚቃዊ እንቅስቃሴ ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል። ምክንያቱም የአንድን ሙዚቃ ምትን በመጠበቅ የመንቀሳቀስና በእንቅስቃሴውም አማካይነት ስሜታቸውን የመግለጽ ችሎታ ስለሚዳብር ነው።

የግል ንጽህናን መጠበቅ፣ የጂምናስቲክ ልብሳቸውን በንጽህና መጠበቅ የተጠቀሙበትን መሳሪያዎች ቦታው መመለስና በሥነ ሥርአት እንቅስቃሴውን መሥራት ከሥነ ጥበብ ተግባሮች ውስጥ አንዱ ነው።



በቅድመ መደበኛ ትምህርት ውስጥ የሚካሄደው ማንኛውም እንቅስቃሴ /አክቲቪቲ/ አላማና ዕቅድ እንዲኖረው ያስፈልጋል። በአላማና በዕቅድ የተመራ አክቲቪቲ ለህጻናቱ ስብዕና መሟላት አስተዋጽኦ ያደርጋል። ስለሆነም የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ውስጥ ከሚሰጡት የትምህርት አይነቶች ውስጥ አንደኛው ስለሆነ፣ በዕቅድ መመራት ይኖርበታል። ዓላማውም ግቡን ሊመታ የሚችለው ዕቅድ ሲኖረው ነው። ስለዚህ ለሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አሰጣጥ ዕቅድ አስፈላጊነትን በአጭሩ ከናሙና ወርሃዊ ዕቅድ ጋር ከዚህ በታች ቀርቧል።

**3.2 የሰውነት ማጎልመሻ ዕቅድ አስፈላጊነት**

ትምህርት ለዕድገት ወሳኝነት አለው። ስለሆነም በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ዕውቀትን፣ ክህሎትን፣ ችሎታን፣ ለማዳበር ማንኛውም ትምህርት በዕቅድ መመራት ይኖርበታል።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሲታቀድ ዓመታዊ ዕቅድን መሠረት በማድረግ ይሆናል። አመታዊ ዕቅድም የትምህርቱ አጠቃላይ አላማዎች ይዘቱን ማቀፍ ይኖርበታል። ይህንንም ዕቅድ መነሻ በማድረግ በየዕድሜው በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ሥርአተ ትምህርት ጋር በማቀናጀት ተግባራዊ ይሆናል። ዝግጅቱም በሶስት ወር፣ በየወሩ ወይንም ለአንድ ሳምንት በመከፋፈል ሊታቀድ ይችላል። የአመት ዕቅድንም መነሻ በማድረግ በየወቅቱ ተከፋፍሎ የሚታቀደው ትምህርት ይዘቶችን ማንጸባረቅ ይኖርበታል። ለዚህም ትንተና የበለጠ ይረዳ ዘንድ አራት አማራጭን የያዘ ወርሃዊ ዕቅድ በሰንጠረዥ ከዚህ በታች እንደሚከተለው ቀርቧል።

ተራ ቁጥር	ሳምንት 1 አማራጭ	ሳምንት 2 አማራጭ	ሳምንት 3 አማራጭ	ሳምንት 4 አማራጭ
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጨዋታ ቀለል ያለ ስፖርት</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጂምናስቲክ ቀለል ያለ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጂምናስቲክ</li> <li>ቀለል ያለ ስፖርት</li> <li>ጨዋታ</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ቀለል ያለ ስፖርት</li> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጨዋታ</li> <li>ጂምናስቲክ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጨዋታ</li> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጨዋታ</li> <li>ጂምናስቲክ</li> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> <li>ጂምናስቲክ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጨዋታ</li> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጂምናስቲክ</li> <li>ቀለል ያለ ስፖርት</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> <li>ቀለል ያለ ስፖርት</li> <li>ጨዋታ</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጂምናስቲክ</li> <li>ጨዋታ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ቀለል ያለ ስፖርት</li> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> <li>ጂምናስቲክ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ጂምናስቲክ</li> <li>ቀለል ያለ አትሌቲክስ</li> <li>ጨዋታ</li> </ul>

በዕቅዱ ውስጥ የተዘረዘሩት ይዘቶች በአንድ ጊዜ ተግባራዊ መሆን የለባቸውም። ምክንያቱም የህጻናቱ ዕድሜ፣ ወቅታዊ የአየሩ ሁኔታና ቦታው ይወስነዋል። የህጻናቱን ዕድሜ በሚመለከት ይዘቶቹ የተያያዙና ከቀላል ወደ ከባድ የሚሄዱ ስለሆኑ ለትናንሾቹ ቡድን ከ3-4 አመት ላሉት ተመሳሳይ የእንቅስቃሴ አይነቶችን በማሰራት በመደጋገም የማጠናከሪያ ትምህርቶች ማስተማር ይቻላል። ለምሳሌ በዕቅዱ ውስጥ ቀለል ያለ አትሌቲክስ፣ ጂምናስቲክስ ስፖርት ቢታቀድ ሶስቱንም ይዘቶች በአንድ አይነት እንቅስቃሴ ማሰራት ይቻላል።

ቀለል ያለ አትሌቲክስ፣ መሮጥና መዝለልን በማቀናጀት ማሰራት ሲሆን በርቀት መዝለልና መሮጥን እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል። የሁለቱ እንቅስቃሴዎች ቅንጅትም የእንቅስቃሴ ፍጥነትን የመዝለል ኃይልን ያዳብራል።

እነዚህን እንቅስቃሴዎች በውድድር መልክ ለማሰራት ቢፈለግ ርጦ መዝለልና መንጠርን በማቀናጀት ማለማመድ ይቻላል። ይህም ሰውነታቸውን የመቆጣጠርና የማስተዋል ኃይላቸውን ያዳብርላቸዋል።

ከላይ የተጠቀሱትን የእንቅስቃሴ አይነቶችም በጂምናስቲክ መልክ እንዲሰሩት ቢፈለግ መምህሩ ራትምን በመጠቀም የእንቅስቃሴውን አይነት እንዲሰሩ ማድረግ ይችላል። ይህም የአዕምሮ የአካል ብቃት ችሎታን ስለሚጠይቅ የእንቅስቃሴ ፍጥነትን፣ የቅንጅት ችሎታን ያዳብርላቸዋል። ከላይ እንደተዘረዘረው የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ወርሃዊ ዕቅድን እንዴት መተንተን እንደሚቻል ለማሳየት ተሞክሯል። ሆኖም ግን ወርሃዊ ዕቅዱ ተዘርዘሮ ዕለታዊ ዕቅድ መታቀድ ስላለበት የዕለታዊ አዘገጃጀት ከዚህ በታች ቀርቧል። የተቀናጀ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለመስጠት ጥሩ የትምህርት ዝግጅት /ሌሰን ኘላን/ ያስፈልገዋል። ለዝግጅቱም መሳካት እነዚህ ሁለት አበይት ነጥቦች ላይ ማተኮር አስፈላጊ ነው።

- በወርሃዊ ዕቅድ ውስጥ የዘረዘሩትን ይዘቶች መነሻ በማድረግ የእያንዳንዱን ቡድን የዕድገት ደረጃ በማየት አላማዎችን መንደፍ፣
- ከባድና ቀላል የሆኑትን እንቅስቃሴዎች ማቀናጀት ናቸው።

ዕለታዊ ትምህርት ሶስት ክፍሎች አሉት። እነሱም መግቢያ፣ ዋናው የትምህርት ክፍልና መደምደሚያ ሲሆኑ፣ በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትም ዕለታዊ ትምህርት ሲዘጋጅ እነዚህ ሶስት ክፍሎች ማለትም መግቢያ /ሰውነት ማሟሟቂያ፣ የትምህርቱ ዋና ክፍልና መደምደሚያ ናቸው። እያንዳንዱም ክፍል የራሱ የሆነ አላማና ተግባር አለው።



- የመግቢያ አላማና ተግባር፣ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መግቢያ፣ የሚከተሉትን ተግባሮች ያከናውናል።
- ለትምህርቱ ሃሳባቸውን ስሜታቸውን /Emotion/ ያነሳሳል እንቅስቃሴዎቹንም ለመሥራት ዝግጁ እንዲሆኑ ያነቃቃቸዋል።
- ሰውነታቸውን ያሟሙቅላቸዋል።

ህጻናቱ ለመግቢያ በተዘጋጁት እንቅስቃሴዎች ሰውነታቸው ስለተሟሟቁ በአካልም በአዕምሮም ቀጥለው ለሚሰሩት የእንቅስቃሴ አይነቶች ይዘጋጃሉ።

- የዋናው የትምህርት ክፍል ይዘትና ተግባር፣ በዚህ ክፍል ውስጥ የተለያዩ የእንቅስቃሴ አይነቶችን በማሰራት መላው አካልን ሊያጠናክሩ የሚችሉ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ማቀፍ ይኖርበታል። በተጨማሪም ይህ ክፍል አዳዲስ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ለማስተዋወቅና ቀደም ብለው የተማሩትን /የተለማመዱትን/ እንቅስቃሴዎች የማጠናከሪያ ትምህርት መስጫ ክፍል ጭምር ነው።

ዋና ዋና የእንቅስቃሴ አይነቶችን ለስተማር የሚከተሉትን ነጥቦች መገንዘብ ይጠቅማል።

- የሚሰጡት የእንቅስቃሴ አይነቶች ደረጃ በደረጃ የተከፋፈሉ መሆናቸውን፣
- በመጀመሪያ ደረጃ የህጻናቱን የማስተዋል ኃይል የሚጠይቅ የእንቅስቃሴ አይነቶችን የሚያቅፍ መሆኑን፣
- የህጻናቱን የአካልና የአዕምሮ ጥንካሬ የሚጠይቅ ልምምድ ማሰራት ለምሳሌ መሰላል መውጣትና መውረድ ወዘተ....
- የመተንፈሻ አካልን የመላው አካልን የእግርና የእጅ ጡንቻዎችን፣ የጀርባ አጥንቶችን ሊያጠናክሩ የሚችሉ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ማጠቃለሉን መገንዘብ አስፈላጊ ነው።

- የመደምደሚያው ክፍል ይዘትና ተግባር፣ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መደምደሚያ ጨዋታ ነው። ምክንያቱም፣

- ህጻናቱ ያላቸውን ኃይል በሥርአት ተጠቅመውበታል።
  - የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የመንቀሳቀስ ፍላጎታቸውን አርክተዋል።
- ስለዚህ የመጨረሻው ክፍል ስሜታቸውን /Emotion/ የሚያረጋጋና ሰውነታቸውን የሚያዝናና መሆን አለበት።



ጨዋታው ስፖርታዊ ቢሆን ይመረጣል። ምክንያቱም በዚህ ክፍል ሂደት ወቅት ሥነ ምግባራዊ አላማዎችን ተግባራዊ ማድረግ ይቻላል።

ከላይ የተዘረዘሩት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ክፍሎች ውጤታማ እንዲሆኑ

- መግቢያ፣ ከ 3 — 4 አመት፣ ከ 2 — 4 ደቂቃ፣

ከ 4-5 አመት፣ ከ3-5 ደቂቃ፣

ከ6-7 አመት፣ ከ4-6 ደቂቃ፣

◆ ዋናው የትምህርት ክፍል፣

- ከ3 — 4 አመት፣ ከ10 - 15 ደቂቃ፣
- ከ4 — 5 አመት፣ ከ15 — 20 ደቂቃ፣
- ከ5 — 7 አመት፣ ከ25 — 30 ደቂቃ ትምህርቱ መካሄድ ይኖርበታል። ነገር ግን እንደየአካባቢው የአየር ሁኔታና የህጻናቱ ችሎታ ከላይ የተጠቆመውን ጊዜ ለመቀነስ ይቻላል። እነዚህን ሁኔታዎች ለማሟላትና ተግባራዊ ለማድረግ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን በትክክል ለመምራት የማስተማሪያ ዘዴዎችን ማወቅ አስፈላጊ ነው።

- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የማስተማሪያ ዘዴዎች፣ በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ መምህር የመሪነትን ሚና በከፍተኛ ደረጃ ከመጫወቱም በላይ ለተቃና የትምህርት ሂደት አስፈላጊና ወሳኝ ነው። ለህጻናቱም ዕውቀትና ለሚሰሩትም የእንቅስቃሴ አይነት የሥነ ልቦና የአንገራዊና የጡንቻ ፍጥነት እንቅስቃሴ ህብረትና ዕድገትን በመከታተልና በመጠበቅ ትክክለኛውን የስተማር ዘዴን በመጠቀም ትምህርቱን መምራት ይቻላል። ስለሆነም በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ስለእያንዳንዱ ልጅ ስብዕና የአካልና የሥነ ልቦና ዕድገት፣ አመል፣ ባህሪ፣ ፍላጎት ደካማና ጥሩ ጎን መሠረታዊ ዕውቀት መኖር አስፈላጊ ቅድመ ዝግጅት ነው። በአጠቃላይ የትምህርቱ ሂደት የማስተዋል ተግባር /observation Task/ የመግለጽ፣ በነጻ የመንቀሳቀስ የልምምድና የውድድር ተግባር ስለሚያከናውን ትክክለኛ የማስተማሪያ ዘዴዎችን መጠቀም አስፈላጊ ነው። ስለሆነም በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋና ዋናዎቹ የማስተማሪያ ዘዴዎች፡

- በማቅረብ /Presentation/ ከማሳየት ጋር /Visual Information/
- በመግለጽ /verbal information/
- ሠርቶ በማሳየት ናቸው። እያንዳንዱን የማስተማሪያ ዘዴዎች በዝርዝር ብንመለከት፡
  - ማቅረብ፣ አንድን የልምምድ አይነት ለማስተዋዋቅ ማቅረብ ወሳኝነት አለው። ከዚህም ጋር ማሳየትና ማስረዳት አብረው ይሄዳሉ። ስለዚህ አንድን የልምምድ





አይነት ለማቅረብ የሚከተሉትን ቅድመ ሁኔታዎች ማሟላት አስፈላጊ ነው። እነዚህም ቅድመ ሁኔታዎች፤

- የህጻናቱ መሥሎ መሥራት /imitation/ ፍላጎት ማሳሳት፤
- አንድን ነገር የመሥራት ፍላጎት፤
- ለእንቅስቃሴ ያላቸው ፍላጎት፤
- የቋንቋ ችሎታቸው ምን ያህል እንደሆነ ምን ደረጃ ላይ እንዳሉ መረዳትና ማወቅ አስፈላጊ ነው።

አንድን የእንቅስቃሴ አይነት ለመምራትና ለማሳየት የእንቅስቃሴውን ይዘት ለማስረዳት የህጻናቱ የቋንቋ ችሎታ ወሳኝነት አለው። ህጻናቱ ይህን ሁኔታ ካሟሉ የእንቅስቃሴውን አይነት ሊገምቱና የሚጠበቅባቸውን የተግባር እንቅስቃሴ ለማከናወን ይሞክራሉ።

- ገለጻ፤ በገለጻና በማስረዳት አስፈላጊና ወሳኝ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን የሚረዱበት ክፍል ነው። በትናንሾቹ ቡድን አንድን የልምምድ አይነት ለማሳየት ከማስረዳት ጋር ማያያዝ አስፈላጊ ነው። ነገር ግን ለመካከለኛው ቡድን የእንቅስቃሴውን አይነት መምህሩ በሚያስረዳበት ወቅት ለመረዳት ይሞክራሉ። በዚህ ዕድሜ ክልል የሚገኙ ህጻናት የቋንቋ ችሎታቸው ከትናንሾቹ ቡድን የተሻለ ነው። ስለዚህ፡-

- በትናንሾቹና በመካከለኛው ቡድን አንድን የእንቅስቃሴ አይነት ለማስተማር አጭር ገለጻ ማድረግና የእንቅስቃሴውን አይነት ደጋገሞ እየሰሩ ማሳየት አስፈላጊ ነው።
- ገለጻውም አስፈላጊ የሆኑ ነጥቦች ላይ በቻ ማተኮር ይኖርበታል።
- ገለጻው አጭርና ግልጽ በሆነ ቋንቋ መሆን አለበት።

- ሰርቶ በማሳየት፤ ሰርቶ ማሳየት የእንቅስቃሴውን መሠረታዊ ዘዴዎች /ቴክኒክ/ እንዴት አድርገው እንደሚሰሩ የማያዩበት ክፍል ነው። ይህንን የማስተማሪያ ዘዴ በትናንሾቹ ቡድን ለመጠቀም ከገለጻ በኋላ ሰርቶ ማሳየቱ በቅደም ተከተል መቅረብ አለበት። ይህም የእንቅስቃሴ ድርጊት መስሎ ለመሥራት ይረዳቸዋል። ለምሳሌ “አሁን እኔ ልርጥ ነው፤ ሁላችሁም ከኔ በኋላ ተከትላችሁኝ እሩጠ” በማለት ሁለቱንም ድርጊት አብሮ ለማከናወን ይቻላል።

በመካከለኛው ቡድን ግን የእንቅስቃሴውን አይነት በመጀመሪያ ከተረዱ በኋላ እንቅስቃሴውን ማሳየትና ካዩም በኋላ ልምምዱን እንዲሰሩ ለማድረግ ይቻላል። በመካከለኛው ቡድንና በትናንሾቹ ቡድን የህጻናቱን ልዩነት መረዳት የሚቻለው በህጻናቱ የአእምሮ ዕድገት ለውጥ አማካይነት ነው። ለዚህም ልምምዱን በትክክል ማሳትና መምራት ቦታንና ጊዜን እንደየሁኔታው



መጠቀሙ ለትምህርቱ መቃናት ወሳኝነት አለው። ህጻናት የእንቅስቃሴውን ሂደት እንዲረዱ እንቅስቃሴውን ዝግ ብሎ በመስራት ማሳየት አስፈላጊ ነው። ህጻናቱም ልምምዱን ለመጀመር ምልክቱን መጠበቅ እንዳለባቸው መማር ይኖርባቸዋል።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ውስጥ ከላይ የተጠቀሱትን የማስተማሪያ ዘዴዎች በመጠቀም አንድን የእንቅስቃሴ አይነት ከተማሩ በኋላ እንቅስቃሴውን በተለያዩ ሁኔታ ማስፋፋት አስፈላጊ ነው። ይኸውም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማቀናጀት መሆን አለበት። የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ሳይሰለጩ በፍላጎት የመስራትን ልምድ እንዲያገቡለብቱ ለማድረግ ይረዳል። አንድን የእንቅስቃሴ አይነት ለማስፋፋት ሌላው ዘዴ ደግሞ አብሮ ከህጻናቱ ጋር መስራትንና ፍንጭ መስጠት ናቸው። እነዚህም፡-

- መምህሩ ከህጻናቱ ጋር አብሮ መስራት፣
- ለማዳመጥ የሚያስፈልገውን ምልክት ከበሮ፣ ፊሽካ፣ ወዘተ... በአስፈላጊው ወቅት መጠቀም፣
- በቋንቋ አማካይነት ማሞገስ ሲሆኑ፣ ይህም ስሜታቸውን ለማነሳሳትና ለመጠቀም ፍላጎታቸው እንዲጨምር ለማድረግ ይረዳል።

የመምህሩ ማሳየትና አብሮ መስራት የህጻናቱን ስሜት ለማነቃቃትና በጥሩ ሁኔታ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ያስችላል። ለማዳመጥም የሚያስፈልገውን ምልክት /ከበሮ፣ ፊሽካ/ መጠቀም ህጻናቱን ንቁ ሆነው መምህሩ የሚያደርገውን ገለፃ ለማዳመጥ ዝግጁ ያደርጋቸዋል። የማዳመጥ ምልክትን ለተለያዩ የእንቅስቃሴ ሂደቶች መጠቀም ይቻላል። በተጨማሪም በሙዚቃ የሚመራ ውዝዋዜ ለማስተማር መሠረት ነው።

ለምሳሌ ስለልምምዱ አጭር ገለጻ ከተደረገ በኋላ የህጻናቱን ሰውነት ለማሟሟቅ ምልክቱን በማዳመጥ ፈጣንና ዝግ ያለ እንቅስቃሴ ማድረግ ቢሆን፣ ለልምምዱ የተጠቀሙት ለየት ያለ ዘዴ ስለሚሆን ሂደቱ ሳይሰለጥ ህጻናቱን ሊያሰራና ሊያዝና ይችላል። በተጨማሪም ድምጻችን በተለያዩ ሁኔታዎች ከተጠቀሙን የህጻናቱን የማስተዋል ኃይልና ምልክት የመከተል ችሎታ ያዳብርላቸዋል።

ፍላጎትን ማነሳሳት ልምምዱንና ጨዋታውን በተቀላጠፈ ሁኔታ ለመምህሩ ይረዳል። ምክንያቱም በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ዕድሜ ክልል የሚገኙ ህጻናት ስሜታቸው በሚቀሰቅሱ ጨዋታዎች እንዲካፈሉ ቢደረግ ንቁ ሆነው እንዲገኙ ይረዳል።



በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ሁለት አይነት ሂደቶች አሉ። እነዚህም ሂደቶች ከአስፈላጊው የማስተማር ዘዴዎች ጋር በማቀናጀት ተግባራዊ ሲሆኑ ይችላሉ። እነዚህም የማስተማር ሂደቶች ዲዳክቲቭና ኢንዱክቲቭ ተብለው ይጠራሉ።

- የዲዳክቲቭ ጸባይን በንመለከት በትምህርቱ መጀመሪያ ላይ መምህሩ መደረግ ያለበትን ተግባርና የልምምዱን ይዘት ማስተዋዋቅ፣ ማስረዳትና ሰርቶ ማሳየትን ያጠቃልላል። ለምሳሌ የእንቅስቃሴው አይነት ወደፊት መንከባለል ቢሆን መጀመሪያ መምህሩ በገለጸ ያሳያል፣ በተግባር ያሳያል፣ ከህጻናቱም ጋር ልምምዱን አብሮ ይሰራል። እየዞረም ህጻናቱን በመመልከት የሚያስፈልገውን እርዳታ በመስጠት እያረመ ያስተካክላል።

- የኢንዱክቲቭ ጸባይንም ስንመለከት፣ መምህሩ የተወሰነ ተግባርን እንዲያከናውኑ ይጠይቃል። ህጻናቱም በመሞከር የተነገረውን የእንቅስቃሴ አይነት በትክክል መስራታቸው ማረጋገጫ ዘዴ ነው። ለምሳሌ “ማነው በፍጥነት ሮጦ ያንን ሳጥን የሚዘለው” ብሎ በመጠየቅ ህጻናቱ ሮጠው ሳጥኑን እንዲዘሉ ማድረግ ይቻላል። በሂደቱ ወቅት ህጻናቱ ከከበዳቸው ቀላሉን ዘዴ በማሳየት እንዲሰሩ ማድረግ ሲሆን በተጨማሪም እያንዳንዱን ህጻን አስተውሎ በማየት ያሉበትን ደረጃ ለመገምገም ያስችላል። ይህንንም በግልጽ ለማሳየት በሰንጠረዥ መልክ ከዚህ በታች እንመልከት፡

- የዲዳክቲቭ የማስተማር ሂደት፣

የመምህርቷ ተግባር፣

- አላማውን ማስተዋዋቅ፣ \_\_\_\_\_

ማስረዳትና መግለጽ፣ \_\_\_\_\_

ሰርቶ ማሳየት \_\_\_\_\_

◆ አብሮ መስራት \_\_\_\_\_

◆ የእንቅስቃሴውን ፍንጭ መስጠት \_\_\_\_\_ እንዲሰሩ ማድረግ፣

/ምትን/ ራትምን በመጠቀም፣ \_\_\_\_\_ - የተለየ እንቅስቃሴዎችን

እንዲሰሩ ለማድረግ ትኩረት መስጠት

◆ እርማት እያደረጉ መምራት፣ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

◆ የውድድር ጨዋታ \_\_\_\_\_



- የኢንዱስትሪ ማስተማር ሂደት፤

የመምህርቷ ተግባር፤

- እንቅስቃሴውን በጥያቄ መልክ ማቅረብ \_\_\_\_\_
- ሙከራውን ሰርቶ ማሳየትና ህጻናቱን መገምገም
- የልምምዱን ክንውን በቀላሉ ለመምራት የሚጠቅም ማለማመጃ ዘዴን መጠቀም የውድድር ተግባር፤ \_\_\_\_\_

የህጻናቱ ተግባር

- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት ህጻናቱ መልስ እንዲሰጡ ማድረግ፤
- ትክክለኛውን የሙከራ ውጤት ካዩ በኋላ እርስ በርስ መገምገም፤
- አብረው የሰሩትን ልምምድ ደግመው እንዲሰሩ በማድረግ ማየት፤
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት



## ክፍል ትምህርት አራት ስፖርት ባይሎጂ በአጠቃላይ

**የትምህርቱ ዓላማ :-** ከዚህ ክፍል ትምህርት በኋላ ሠልጣኞች

- አክሲዮንና ገንቢ ምግብ ለሰው ነታችን አስፈላጊ መሆናቸውና በደም ዑደት ሂደት አማካይነትም በደም ውስጥ በመስራጨት አካላችን የተለያዩ ተግባሮችን ማከናወኑን ይታወቃሉ፤
- የሳንባ የአየር ማስተላለፊያ ቧንቧ ልክ እንደልብ ቀስ በቀስ የህፃናትን ዕድገት እየጠበቀ መሄዱን ይገነዘባሉ ።
- በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናት በነርቭ ሥርዓት ቅንጅት አማካይነት የውጪውን አካባቢ በመልመድና በመለወጥ አካላቸው ከአካባቢያቸው ጋር መለማመዱን ይረዳሉ፤

### መልመጃ 4

ሠልጣኞች ለሚከተሉት ጥያቄዎች የግል መልሶቻችሁን ካዘጋጃችሁ በኋላ ሁለትና ሶስት በመሆን በመልሶቻችሁ ላይ ተወያዩ ?

1. ህፃናት እንቅስቃሴዎችን በሚያከናውኑበት ወቅት የደም ዑደታቸው ሂደት ለምን ይጨምራል ?
2. የህፃናትን የመተንፈሻ አካል ለማጠከርና ለማዳበር ምን ዓይነት እንቅስቃሴ ቢሠሩ ይጠቅማል?
3. የህፃናት ጡንቻ ከአዋቂዎች እንዴት ይለያል?
4. የመንቀሳቀሻ መሣሪያዎች ብለን የምንጠራቸው የትኞቹን የአካል ክፍሎች ነው በዝርዝር ግለፁ?

### 4.1 ስፖርት ባይሎጂ በአጠቃላይ

በሰውነት ማጥፊያ ስፖርት የዲዳክቲቭ ዘዴ ከፍተኛ ቦታ አለው። ምክንያቱም ህጻናቱ አንድን የእንቅስቃሴ አይነት ልምድ ከማከበታቸው በፊት እንቅስቃሴውን በተደጋጋሚ ልዩ ልዩ ዘዴዎችን በመጠቀም መለማመድ ይኖርባቸዋል። ይህም ችሎታና ክህሎትን ለማዳበር መሠረታዊ ዘዴ ነው።



በቅድመ መደበኛ ትምህርት፣ ዕድሜ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትና ልምድን ለማደርጀት እንዳከቲብ ዘዴን በመጠቀም መለማመድ ይቻላል። ይህም ህጻናቱ በግላቸው እንቅስቃሴውን በመለማመድና በመሞከር ቀላሉንና የሚያመቻቸውን ዘዴ እንዲደርሱባቸው ከማድረጉም በላይ የፈጠራ ችሎታቸውን ለመጠቀምና ለማዳበር ይረዳቸዋል።

የህጻናት የአካል ዕድገት ከአዋቂዎች ይለያል። የህጻናት አካል ያድጋል፣ ይዳብራልም። በዚህ ሂደት ውስጥ የእያንዳንዱ የህጻናት ዕድገት ደረጃ የራሱ የሆነ ልዩ የሚያደርገው ሁኔታ አለው።

የህጻናትን የአካል ዕድገት ለመረዳት የዕድገት ሂደትን ማጤን አስፈላጊ ነው። ይህም የዕድገት ሂደት የተለያዩ ደረጃዎች አሉት። እነዚህም ደረጃዎች የዕድገት ደረጃዎች /stage of growth/ የመዳበር ደረጃዎች /stages of development/ ሲሆኑ፣ እነዚህንም የእድገት ደረጃዎች ከርዝመትና ከስፋት፣ ከአካልና ከአዕምሮ ቅንጅታዊ ዕድገት አንጻር ሊታዩ ይገባቸዋል። ስለሆነም በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል የሚገኙትም ህጻናት የውጭ አካላቸውን ስንመለከት ከላይ የጠቀሱትን ሁኔታዎች ስለሚያንፀባርቁና ስለሚደራጁ የሰውነት ማጎልመሻ እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት ዝግጁ ይሆናሉ።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ለሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከእድገት አኳያ ሲታይ ቀደም ብለው እንዳሉት የዕድገት ደረጃ የተወሳሰበና ልዩ ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ሳይሆን፣ በዚህ ዕድሜ ክልል የሚገኙ ህጻናት የአካል ዕድገታቸው የተመጣጠነ ስለሚሆን ለአካላዊ እንቅስቃሴ ተሳትፎ አመቺ ሁኔታን ከመፍጠሩም በላይ ክብደትና ጥንካሬን ለማደራጀት ይረዳል።

በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሂደት ወቅት እያንዳንዱ የአካል ክፍል ተግባርን የሚያሳየውን ለውጥ በአጭሩ ከዚህ በታች እንመለከታለን።

4.1.1 የልብና የደም ዑደት ሥርዓት /System/

ለአካላችን ህይወት አክስጂንና ገንቢ ምግቦች አስፈላጊ ናቸው። እነዚህም ነገሮች በደም ውስጥ በመሰራጨት በደም ዑደት ሂደት አማካይነት ወደ እያንዳንዱ የአካል ክፍሎች በመሰራጨት አካላችን እንዳንድ ተግባሮች በሚያከናውንበት ወቅት የደም ዑደታችን ሂደት ይጨምራል። ይህም የሚሆንበት ምክንያት ተግባሩን ለማከናወን ስለሚያስፈልግ ነው። ስለዚህ የደም ግፊት፣ የልብ ምት፣ ትርታ ከበሬቱ ይጨምራል ማለት ነው። ስለሆነም በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል የሚገኙትን ህጻናት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን በምናስትምርበት ወቅት



የምናለማምዳቸውን እንቅስቃሴዎች በጥንቃቄ መምረጥና ማዘጋጀት ይኖርብናል። ይህም የሚሆንበት ምክንያት ህጻናቱ ከአቅም በላይ እንዳይሰሩ ለማድረግና ለአደጋ እንዳይጋለጡ ለማድረግ ነው።

በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሂደት ወቅት የልብና የደም ዑደት ለአጭር ጊዜ /ለተወሰነ ጊዜ/ በደንብ ማሰራት ይቻላል። ነገር ግን የምናሰራው የእንቅስቃሴ አይነት ቴምፖው እየቀነሰ ካልመጣ ድካም ሊሰማ ይችላል። ስለሆነም የውስጥ የአካል ክፍሎችም የሚያከናውኑት ተግባር ከአቅማቸው በላይ ይሆናል። ስለዚህ የእንቅስቃሴዎቹ ቅንጅት መወሰን ይኖርበታል። ለዚህም ነው የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መደምደሚያ የህጻናቱን የተንቀሳቀሰ አካል ማሳረፊያና ማዘናኛ ክፍል የሆነውን ጨዋታን ያቀፈው።

ህጻናት የተያዩ ቅንጅት ያላቸውን የእንቅስቃሴ አይነቶች በማሰራት የደም ዑደት ችሎታ ለማዳበር ይቻላል። ህጻናቱ እንቅስቃሴዎቹን ከተለማመዱና ሀይልና ጥንካሬያቸውን መገመት ከተቻለ ያለውን እረፍት /ዘና የሚያደርገውን/ የጨዋታ ጊዜ ማሳጠር ይቻላል። በተለይ በፍጥነት የመንቀሳቀስ ችሎታን ለማዳበር የሚሰሩት የእንቅስቃሴ አይነቶች የደም ዑደት ሥርአትን እንዲያጠናክር ይረዳል።

4.1.2 የአተነፋፈስ ስርአት / System /

በደም ዑደት አማካይነት አክሲን ወደ ተለያዩ የአካል ክፍሎች ይጋዛል። የመተንፈሻ አካልም ይህንን አክሲን ወደውስጥ በመሳብ የተቃጠለ አየርን /ካርቦን ዳይኦክሳይድን/ ያስወጣል። ስለሆነም መተንፈስ እንደመቆጣጠሪያ መሣሪያ በመሆን የደም ዑደት የሚያከናውነውን ድርጊት በመከተል ተግባሩን ይፈጽማል። ይህም ማለት ደም አክሲንን መውሰድ ሲፈልግ አየር በመሳብ ከውስጥ ደግሞ የተቃጠለውን አየር በማስወጣት እንደመቆጣጠሪያ መሣሪያ ያገለግላል። የሳምባ አየር መተላለፊያ ሲንቧም ልክ እንደልብ ቀስ በቀስ የህጻናቱን ዕድገት እየጠበቀ ይሄዳል። የደረት አጥንት፣ የመተንፈሻ አካልን፣ የላይኛው አየር ማስተላለፊያ ሲንቧም ከህጻናቱ የአካል ዕድገት ጋር የተያያዘ ስለሆነ በየጊዜው ለውጥን ያሳያሉ።

ህጻናት ከተፈጥሮአዊ ፍላጎት አንጻር ብዙ ተግባሮችን ማከናወን ይወዳሉ። ስለሆነም አክሲንን ብዙ ይስባሉ፣ ምንም እንኳን በዚህ ዕድሜ የአተነፋፈሳቸው ሁኔታ ዝግ ያለ ቢሆንም አንዳንድ ጊዜ ድምጽ ሊሰጥ ይችላል። ይህንንም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት ማሻሻል ሲቻል ዝግ ብሎ መተንፈስ መልመድም ለሳንባ ጠቀሜታ አለው።



የአተነፋፈስ ስርአትን በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንጻር ስናየው፤

- ◆ ህጻናት ዝግ ብለው የመተንፈስን ልምድ በፈቃደኝነት ማዳበር ሲችሉ፤ የመተንፈሻ አካሎችም ይዳብራሉ። ለዚህም ሂደት አስተዋጾኦ ሲያደርጉና ሲያዳብሩ የሚችሉት ፍጥነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው።
- ◆ የፍጥነት እንቅስቃሴ ሂደት ውስጥ ሩጫ እንደሚኖርበት ግልጽ ነው። ስለሆነም የተወሰነ ርቀትን እንዲሮጡ በማድረግ የአተነፋፈስ ሥርአት የራትሙን ልዩነት ለመረዳት /ለማወቅ/ ይቻላል።

የደረት ክፍልም በተዘረዘሩት የእንቅስቃሴ አይነቶች አማካይነት ይዳብራል። የራትሙን የጠበቀ የአተነፋፈስ ዘዴ ሳንባን በመንፋትና በማላላት የአተነፋፈስ ክህሎትን ለማዳበር ይረዳል። የህጻናቱን የመተንፈሻ አካል ማለትም የደረት አጥንትን፤ የመተንፈሻ አካልን ለማዳበርና ለማጠንከር የሚረዱ ጂምናስቲኮችን ማሰራት አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ ክንድን በመዘርጋት ለተወሰነ ጊዜ ወደ ጉን ወደላይ በማንሳትና በመወጠር የሚሰሩ የነጻ ጂምናስቲኮች ሲሆኑ ህጻናቱም እነዚህን እንቅስቃሴዎች በሚሰሩበት ወቅት በትክክል መተንፈስን መማር ይኖርባቸዋል።

4.1.3 የመንቀሳቀሻ መሣሪያ፤

የመንቀሳቀሻ መሣሪያ ብለን የምንጠራቸው አጥንቶች ከነመጋጣጠሚያቸው የመገጣጠሚያ አንጻዎችና ጡንቻዎች ሲሆኑ የነዚህ ሁሉ ቅንጅት በውዴታም ሆነ በግዴታ በምናከናወናቸው እንቅስቃሴዎች ወሳኝነት አላቸው። የመንቀሳቀሻ አካልን የሚያድግና የሚዳብር ኦርጋኒዝም በማለት በሁለት ይከፈላሉ። አንድ አጽምን ብንመለከት በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ብዙ አጥንቶች በለስላሳ አጥንቶች የተያያዙ ወይም ደግሞ ገና ለስላሳ አጥንቶች /Cartilage/ በመሆናቸው ምክንያት ይህም አጥንቶች በጋይል እንዲወጠሩ ሲያደርግ አንዳንዴ ያለአግባብ መወጠሩ የአጥንቶችን ቅርጽ እንዲበላሽ ያደርጋል።

በአጽም /Skelton/ ላይ በአጠቃላይ የአጥንትን ዕድገት በግልጽ ማየት ይቻላል። ከለስላሳ አጥንት ጀምሮ እስከ አጥንት ዕድገት ድረስ ሂደቱንና ለውጡን መረዳት ይቻላል። በዕድገቱ ሂደት ለስላሳ አጥንቶች ወደ አጥንት ተሾዎች ከመለወጣቸው በላይ እነዚህም አጥንቶች ወደጉንና ጀርባ አጥንቶች ይለወጣሉ። የዚህም ሂደት መነሻው የለስላሳ አጥንቶች ወደ አጥንት ሲለወጡ የመወጠርና የመስፋፋት ሁኔታን ስለሚከሰት በቂ ቦታ እንዲያገኙ ማድረግ ያስፈልጋል።





- የህጻናት ጡንቻ ከአዋቂዎች ይለያል። ይኸውም የህጻናት ጡንቻ ዕድገት ከአዋቂዎች ጋር ሲነጻጸር ደካማና ዝግ ያለ ነው። ከአጠቃላይ የሰውነት ክብደትም ከ22-24 በመቶ ሲሆን የአዋቂዎች ግን ከአጠቃላይ የሰውነት ክብደት 40 በመቶ የያዘ ነው። የህጻናት የጡንቻ ቲሹ እንደእንቁላል ውሃ አዘል ስለሆነ ለጡንቻው ውጥረት ችግር ይፈጥራል። ይህም አንድን ነገር የመስራት ችሎታን ውስን ከማድረጉም በላይ በቀላሉ የመድከም ሁኔታን ያንጸባርቃል። ይህንንም ሁኔታ ለማዳበር በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ጡንቻዎቹን ማጠናከር ያስፈልጋል። እንቅስቃሴዎቹን ህጻናቱ በሚሰሩበት ወቅት ለረዥም ጊዜ አንድ አይነት እንቅስቃሴዎች ማሰራት ለመንቀሳቀስ የሚያስፈልጉ መሣሪያዎችን ከማድከሙም በላይ ለአደጋ ያጋልጣል።

- የዝላይ ልምምድ የህጻናቱን አጥንት ለማጠናከር ከሚረዱት እንቅስቃሴዎች አንዱ ነው። ነገር ግን የዝላይ እንቅስቃሴ በዘዴ እየቀረበ መመራት ይኖርበታል። ጥሩ አቋም እንዲኖር ቀጥ ብሎ መቆም ወይም መራመድ አስፈላጊ ነው። ስለሆነም በተለይ ከትኩሻና ከጀርባ አካባቢ ቀና እንዳሉ መራመድን ማለማመድ አስፈላጊ ከመሆኑም በላይ ከመጉበጥ ለመከላከል ያስችላል። ለዚህም ዋና ዋና የሰውነት ጡንቻዎችን ማጠናከር ሰውነት እንዳያዘነብልና ጥሩ አቋም እንዲኖረን ለማድረግ ይረዳል። በልምምድ ወቅትም እያንዳንዱ ጡንቻ ከሌላው ጡንቻ ጋር በመቀናጀት ለማዳበር የሚረዱ እንቅስቃሴዎች ማሰራት አስፈላጊ ነው። አንዱን የጡንቻ ክፍል ብቻ ማዳበር ሌላው ክፍል በእኩልነት እንዲዳብር አለማድረግ ለተሟላ እድገት ጠቀሜታ አይኖረውም። የእንቅስቃሴዎቹ ቅንጅትም ከመሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ማለትም መዳህ፣ መውጣት፣ መውረድ፣ መግፋት፣ መወርወር፣ መንከባለል ሌሎች የጀርባ አጥንቶችን የሚያጠነክሩ እንቅስቃሴዎችንም ማቀፍ ይኖርበታል።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት ውስጥ የሚሰጡት ጡንቻን የሚያጠነክሩ እንቅስቃሴዎችን በማሳካት የትምህርቱ ሂደት ማለት ያለበት “ኃይል ማጠናከሪያ” ማዳበሪያ ልምምዶች ላይ ሳይሆን መሆን ያለበት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማሰራት ጡንቻዎችን በማላላትና በመወጠር ልምድን ማካበቻ መንገድ ነው።



4.1.4 የነርቭ ህዋስ ሥርዓት / System /

በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል የሚኙት ህጻናት የነርቭ ስርአት ከዕድሜያቸው አንጻር ሲታይ ልዩ ነው። ስለሆነም የተለያዩ የአካል ክፍሎች /Organs/ በነርቭ ሥርአት ቅንጅት አማካይነት የውጪውን አካባቢ በመልመድና በመለወጥ አካላቸው ከአካባቢያቸው ጋር ይላመዳል። ይህም ሂደት ለህይወትና ለአካላዊ ዕድገት ቅድመ ሁኔታ ነው።

የህጻናት የነርቭ ሲስተም ከአናቶሚ አሰራሩ አንጻር ስንመለከተው በሶስትና በአራት አመት አካባቢ መሠረቱ ሙሉ በሙሉ ቢኖርም ተግባሩን ሙሉ በሙሉ አያከናውንም። ነገር ግን በጥራት ለመዳበርና ተግባራቸውንም ለመፈጸም ትልቁ አንጎል የተለያዩ ተግባሮችን ደጋግሞ ማከናወን ይኖርበታል። በኮርቴክስ ውስጥ ያለው ፈሳሽ ነገር /Marrow/ መዳበር ኮርቴክሱን የበለጠ ስለሚያነቃቃ /Excitation/ ማንኛውንም መረጃ በመሰብሰብና በመለየት /Differentiation/ ወደ ትልቁ የአንጎል ክፍል ያስተላልፋል። ይህ ክንዎኔ ለኮንድሽን ሪፍሌክስ አስፈላጊ ነው። በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ የህጻናቱን የቋንቋ ችሎታቸውን ለማዳበር የሚረዳ ሂደት ነው። ይህም ችሎታ የሚዳብረው ዝግ ብሎና ከውጪ /ከአካባቢ/ ከሚደርሰው ተጨማሪ እርዳታ /Influence/ አማካኝነት ነው።

በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል የዋነኛው ነርቭ ሥርአት ተግባር የጥራት ለውጥን /Qualitative change/ ያሳያል። ይኸውም የማየትን፣ የማስተዋልን፣ የትኩረትን፣ የፈቃደኝነትንና የመቆጣጠር ችሎታን እንዲዳብር ያደርጋል።

ለሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የነርቭ ስርአትን ሂደት ማወቅ አስፈላጊ ነው። ይኸውም ህጻናት በተፈጥሮአቸው የመንቀሳቀስ ፍላጎት ቢኖራቸውም እንኳ ለሚያደርጉት እንቅስቃሴ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እንቅስቃሴውንም በሚሰሩበት ወቅት የአካልና የአዕምሮ ተግባር ቅንጅት የሚጠይቅ፣ በመሆኑ የእንቅስቃሴዎችን ቅንጅትና በአጠቃላይ በህብረትና በግል ትኩረት ሰጥቶ መመልከትና በአጠቃላይም ሆነ ለእያንዳንዱ ህጻን አስተዳደግ ሁኔታ መቆጣጠር አስፈላጊ ነው።



## ክፍለ ትምህርት አምስት

### ተግባራዊ እንቅስቃሴ

#### 5.1 ፍ.ወ.ዝ /አትሌቲክስ/፣

##### 5.1.1 መራመድ

የሰውነት ማጎልመሻ እንቅስቃሴዎች ከቀላል ወደ ከባድ መሄድ ስላለባቸው በቅድመ መደበኛ ትምህርት ዕድሜ ክልል የሚገኙትም ህጻናት በሶስት ቡድን ማለትም ከ3-4፣ ከ4-5 እና ከ5-6 ወይም 7 አመት ድረስ የተከፈሉ ናቸው። ስለሆነም በዚህ ጽሁፍ ሥር ከየዕድሜው በቡድን አንድ አንድ ምሳሌ ይቀርባል። የመራመድን መሠረታዊ ዘዴ ለማስተማር ህጻናቱ ባሉበት ቦታ በተረከዘና በጣቶቻቸው በመቆም መራመድ ይችላሉ። በፍጥነትና ረጅም እርምጃ መራመድ ይችላሉ። በሚራመዱበት ወቅት እጃቸውንም ማንቀሳቀስ ይችላሉ። ህጻናቱ የእንቅስቃሴውን ሂደት /Flow/ ያውቃሉ ይረዳሉ። በእንቅስቃሴውም ልምምድ ወቅት በተግባር መጠቀም ይቻላል።

የልምምዶቹ አይነት	ሥልታዊ መመሪያ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ያለውን ቦታ በመጠቀም መራመድ</li> <li>- እግርን ሙሉ በሙሉ በመሬት ላይ በማድረግ ቀጥታ መስመር ተከትሎ መራመድ፣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- የተዘረዘሩትን እንቅስቃሴዎች ለማሰራት የሚያስፈልጉ ነገሮችን ማዘጋጀት፣ ማስረዳትና ማሳየት፣ እጅን ማጨብጨብ፣ ከበር መምታት፣ የምቱ ሁናቴ ፈጣን ወይም ዝግ ያለ ሊሆን ይችላል።</li> <li>- ህጻናቱ በሚለምዱበት ወቅት /አንድ ነገር/ መያዝ፣ መሸከም ይችላሉ። ለምሳሌ ቅርጫት በራሳቸው ላይ መሸከም</li> <li>- የአቋቋማቸው ሁኔታ ክብ፣ በመስመርና በረድፍ ለመመደብ ይቻላል።</li> </ul>



5.1.2 ሩጫ

ህጻናቱ ረዥም እርምጃ በቀጥታ መስመር መሮጥ ይችላሉ፤ በሚሮጡበት ወቅት ለሚሰጡት ምልክቶች በሙሉ በተግባር መፈጸማቸውን ማየትና ማረጋገጥ አካላቸው ማለትም የእጅና የእግር የህብረት እንቅስቃሴ መዳበሩን ማየትና እያረሙ ማስተካከል አስፈላጊ ነው።

የልምምዶቹ አይነት	ሥልታዊ መመሪያ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- የተወሰነ ርቀት ማስሮጥ</li> <li>- ምልክትንና ያለውን ቦታ በመጠቀም ማስሮጥ</li> <li>- ወደፊት በተረከዘ መራመድ፤</li> <li>- ወደ ግራና ቀኝ መራመድ</li> <li>- የመራመዱ ልምምድ ከመሮጥና ከሌሎችም እንቅስቃሴዎች በማዛመድ ማሰራት ይቻላል።</li> <li>- አጎንብቦ ያለው ቦታ በመጠቀም መራመድ፤</li> <li>- አጎንብቦ ወደፊት፣ ወደጎን፣ ወደኅላመራመድ፤</li> <li>- ቀና ብሎ በአንድ አቅጣጫ መራመድ፤ /ወደፊትና ወደኋላ፣ ግራና ቀኝ/</li> <li>- ወደፊት በፍጥነት ማስሮጥ፤</li> <li>- ክብ በመሥራት ክቡን በመከተል ማስሮጥ፤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- የዚህ እንቅስቃሴ ሂደት ህጻናቱን የአሯራጥ ቲክኒክና በፍጥነት የመሮጥ ልምድን እንዲያዳብሩ ለማድረግ ነው።</li> <li>- የተዘረዘሩትንም ልምምዶች ህጻናቱ በሚለማመዱበት ወቅት የመነሻና የመድረሻ ምልክቶች እንዲኖሩ ማድረግ ያስፈልጋል።</li> <li>- የዚህ እንቅስቃሴ ሂደት የራትምን /ምት/ ስሜት፤ የእንቅስቃሴ ቅንጅትን ለመራመድም የእንቅስቃሴ ክህሎትን ያዳብራል።</li> <li>- በምልክት መሮጥን በሚለማመዱበት ወቅት ከበሮን እንደመርጃ መሳሪያ መጠቀሙ ይመረጣል ምክንያቱም የአሯራጥ ልምምድን እንዲያዳብሩ ለማድረግ ያስችላል።</li> <li>- ክቡ በጠመኔ በገመድ ህጻናቱን በእኩል ቁጥር በመመደብ አንደኛውን ግማሽ ከብ በመሥራት እንዲቆሙ ማድረግ ይቻላል።</li> <li>- በምልክት የመሮጥ ሂደቱ ምልክቱሲቀጥል ደግሞ ሩጫውን በመቀጠል ማስተማር ይቻላል።</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ምልክት በመጠቀም የክቡን አቅጣጫ በመከተል እንዲሮጡ ማድረግ፤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- እንደማሰናክልም ለመጠቀም ችላሎችን፣ ኳሶችን /ትናንሽ/ የጫማ ሳጥኖች ወዘተ አራርቆ ማስቀመጥ</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- የክቡን ዙሪያ በመከተል በፍጥነት ማስረጥ፤</li> <li>- በመሰናክሎች ላይ በማለፍ እንዲሮጡ ማድረግ</li> </ul>	<p>ይቻላል።</p>
--	--------------

**5.1.3 ውርወራ፤**

ህጻናቱ በአንድ እጃቸው መወርወር ይችላሉ። ለኢላማ የተወሰነ ርቀት ሊወረወሩ ይችላሉ። በተጨማሪም በርቀት ለመወርወር በኃይልና በፍጥነት መወርወር እንዳለባቸው ይረዳሉ።

የልምምዶቹ አይነት	ሥልታዊ መመሪያ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- አልሞ በመወርወር ሳጥን ውስጥ ማስገባት፤</li> <li>- እግርን ከፍቶ በመቆም ኃይልን በመጠቀም አልሞ ካስ መወርወር፤</li> <li>- ትንሽ ከፍታን መዝለል፤</li> <li>- የጂምናስቲክ ቀለበትን በመቀጠም ወደፊትና ወደኋላ መዝለል፤</li> <li>- ተንደርድሮ በመምጣት መሠናክሉን መዝለል፤</li> <li>- መሰናክሉን በከፍታ ዝላይ መዝለል፤ በአንድ እግር በመቆም ወደላይ ጡብ እያሉ መዝለል፤</li> <li>- በአንድ እግር ወደፊት ወደ ኅላ ወደግራ ወደቀኝ መዝለል፤</li> <li>- በአሸዋ የተሞላ ትንሽ ሳጥንን መዝለል፤</li> <li>- በእርምጃ አንድን ነገር መዝለል፤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ለትንሽ ከፍታ ዝላይ ካሶቹን በመደርደር ካሶቹን እንዲዘሉ ማድረግ፤</li> <li>- የጂምናስቲክ ቀለበቶችን በመጠቀም በሚዘሉበት ወቅት የቀለበቱን ጫፍ ሳይነኩ ወደፊትም ወደኋላም መዝለል ይኖርባቸዋል።</li> <li>- ዘለው ምድር ላይ በሚያርፉበት ወቅት ረጋ ያለ አስተራረፍ እንዲያደርጉ መምህሩ ማስረዳትና ማሳየት ይኖርበታል።</li> <li>- በሚዘሉበት ወቅት ሰውነታቸውን ማሳሳብና በማዝናናት መዝለል እንዳለባቸው ማስረዳትና ማሳየት ይኖርበታል።</li> <li>- የአሸዋ ሳጥንን ዘለው የሚያርፉበትን ምልክት በየጊዜው ማድረግ ይመረጣል። ምልክቱ ብዙ ልምድ እያደረጉ የአዘላሉን ተክኒክና ልምድ ሲያዳብሩ ችሎታቸውን እያሻሻሉ ስለሚመጡ ለውጡን ለማየትና ለመረዳት ያስችላል።</li> </ul>

**ዘለሀ አውርደኝ**

**የተጫዋቶች ብዛት፤**

**የክፍል ልጆች በሙሉ**

**የመጫወቻ መሣሪያ፤**

**ሲባጎ፤ የሚንጠለጠሉ ልዩ ልዩ ቁሳቁሶች።**



**የጨዋታው ሂደት፣**

- ◆ ህጻናቱን በአራት ቡድን መክፈል
- ◆ ለእያንዳንዱ ቡድን በየአቅጣጫው ብዛታቸውና መጠናቸው እኩል የሆኑ ቁሳቁሶችን ማንጠልጠል፣
- ◆ መሪው ጀምሮ ሲል ከቆሙበት ቦታ እየጋለቡ በምጣት የሚወርደው ቁሳቁስ አጠገብ ሲደርሱ በመዝለል የተንጠለጠሉትን ነገሮች ቶሎ ቶሎ ማውረድ፣
- ◆ ቀድሞ አውርዶ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፣
- ◆ በአንድ ጊዜ አንድ ነገር ብቻ ማውረድ መቻሉን ለህጻናቱ ማስረዳት ተገቢ ነው።

**ጂምናስቲክ፣**

**ነጻ ጂምናስቲክ /ካሌስቴኒክስ/**

ህጻናትን ነጻ ጂምናስቲክ በምናሰራበት ወቅት የሆድን፣ የጀርባን፣ የእጆችንና የእግሮችን ጡንቻዎች የሚያጠነክሩና የሚያዳብሩ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ማቀፍ ይኖርበታል።



የልምምዶቹ አይነት	ሥልታዊ መመሪያ
<p>ሀ. የእግሮችን ጡንቻ ለማጠንከርና ለማዳበር</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- በሜዳ ላይ ወይንም በደቃቅ አሸዋ ላይ በባዶ እግር መሮጥ፤</li> <li>- እግርን በማፈራረቅ እንጣጥ በማለት በሜዳው ላይ መሄድ፤</li> <li>- በተረከዘና በጣት ወደፊት መራመድ፤</li> <li>- በወለል ላይ እጅን ምርኩዝ በማድረግ መቀመጥ፤</li> <li>- በአውራ ጣት መሃል ጠጠር፣ ብይ፣ እርሳስ፣ ፍሬ በመያዝ አንድን እግር በማጠፍ ሌላውን መዘርጋት፤ ይህንን እያቀያየሩ መሥራት፤</li> </ul> <p>ለ. የሆድን ጡንቻዎች ለማጠንከርና ለማዳበር፤</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- እግርን በመዘርጋት መቀመጥ</li> <li>- እግርን ዘርግቶ በመተኛት ሁለት እጅን በጆሮ አቅጣጫ መዘርጋት፤ ቀና ብሎም ጉልበትን ሰብስቦ እጅን በጉልበት ዙሪያ በማድረግ መቀመጥ፤</li> <li>- እግርን በመዘርጋት መቀመጥ፤ እያንዳንዱን እግር ተራ በተራ መዘርጋትና ማጠፍ፤</li> <li>- ሁለት እግሮችን በመዘርጋት ማጠፍና</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- እያንዳንዱን የእንቅስቃሴ አይነት አምስት ወይንም ስድስት ጊዜ በመደጋገም ማሰራት ያስፈልጋል።</li> <li>- የተዘረዘሩት በሙሉ በአጠቃላይ የአካልን የህብረት እንቅስቃሴ ችሎታ ያዳብራል።</li> <li>-</li> </ul>







የልምምዶቹ አይነት	ሥልታዊ መመሪያ
<p>ሁለት እጆችን በጉልበት ዙሪያ ማድረግ፤</p> <p>ሐ. የሆድ ጡንቻዎችን ለማጠንከርና ለማዳበር፤</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- የጂምናስቲክ ፍራሽ ላይ ወይም የተስተካከለ መሬት ላይ እግርን ቀጥ አድርጎ በሆድ መተኛት።</li> <li>- ሁለት እጆችንና የእግርን ጣቶችን እንደምርኩዝ በመጠቀም ሌላ ሰውነትን ቀና ማድረግ፤ ተመልሶም መተኛት፤</li> <li>- ከመሬቱ ላይ ከላይ በተዘረዘረው ሁኔታ ቀና በማለት አንዱን እግር በመዘርጋት አንደኛውን ማጠፍ፤ ይህንንም እንቅስቃሴ እግርን በማለዋወጥ ደጋግሞ ማሰራት፤</li> </ul> <p>መ. የጀርባ ጡንቻዎችንና አጥንቶችን ለማጠንከርና ለማዳበር፤</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ፍራሽ ወይም ሜዳ ላይ ሁለት እግርን ዘርግቶ መቀመጥ፤</li> <li>- ሁለት እጆችን በጀሮ አቅጣጫ በመዘርጋት ሶስት ጊዜ ወደላይ ሶስት ጊዜ ደግሞ ወደፊት በማጎንጠስ እጅን በመዘርጋት መሬቱን መምታት፤</li> </ul>	



**ልዩ ልዩ ጨዋታዎች**

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በሶስት ክፍል እንደሚከፈልና ከነዚህም ክፍሎች ውስጥ አንዱ ጨዋታ መሆኑ ይታወቃል። ስለሆነም በማንኛውም የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ክፍል ጊዜ ጨዋታን ማጫወት አስፈላጊ ነው። ጨዋታውም ስፖርታዊና የውድድር ጸባይን ቢያንጸባርቅ ይመረጣል። ምክንያቱም በተለይ በዚህ ሂደት ርቀት ሥነ ምግባራዊ አላማንተግባሪ ማድረግ አስፈላጊ በመሆኑ ነው። በተጨማሪም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በሚሰሩበት ወቅት የማተኮር ኃይላቸው እንዲዳብር ይረዳል። ስለሆነም ጨዋታው የሚያዝናና የሚያስደስት መሆን አለበት። ስለዚህ ጨዋታዎቹ በመራመድ፣ በመሮጥ፣ በመወርወር፣ በመቅለብና በመዝለል ላይ ያተኮሩ ሲሆን የመሠረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎትን የበለጠ የሚያዳብሩና ለአዕምሮ፣ ለአካላዊና ለማህበራዊ ኑሮ ዕድገት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ናቸው።

- ለአእምሮ ዕድገት ከሚያደርገው አስተዋጽኦ፣
  - o አስተውሎ የመመልከትን፣ የቅጽበታዊ ድርጊት አፈጻጸም ችሎታን፣ የተቀናባበረ የማሰብ ችሎታን ያዳብራል፣
- ለማህበራዊ ኑሮ ዕድገት ከሚያደርገው አስተዋጽኦ፣
  - o ፈቃደኝነትን፣ ትዕግስትን፣ መተሳሰብን፣ መረዳዳትን፣ አብሮ መኖርንና ራስን ችሎ የመሥራት ልምድን ያዳብራል።

**በመራመድ**

**መሪውን ተከተል፣**

**የተጫዋች ብዛት፣**

የክፍል ልጆች በሙሉ፣

**የመጫወቻ መሣሪያ፣**

- ቀይ ቀለም፣ የተቀባ ክብ፣ ሰማያዊ ቀለም የተቀባ አራት ማዕዘን፣ ቢጫ ቀለም የተቀባ ሶስት ማዕዘን ሲሆኑ የቀለማቱና የቅርጾቹ ትርጉምም ቀይ ቀለም የተቀባው ክብ፣ ያለውን ቦታ ሙሉ በሙሉ በመጠቀም መራመድን ያመለክታል።
- ሠማያዊ ቀለም የተቀባው አራት ማዕዘን ደግሞ ያለውን ቦታ በመጠቀም እንደፈረስ መጋለብን ያመለክታል።
- ቢጫ ቀለም የተቀባው ሶስት ማዕዘን ደግሞ ያለውን ቦታ በመጠቀም በሶምሶማ በዝግታ መሮጥና በሁለት እጆች ማጨብጨብን ያመለክታል።



**የጨዋታው ሂደት፤**

- ህጻናቱ ያለውን ቦታ ሙሉ በሙሉ በመጠቀም መሪያቸው እንዲያያቸውና እንዲታዩ ሆኖ መቆም፤
- መሪው ስለ ምልክቶቹ ሲያስረዳ አስተውሎ ማዳመጥ፤
- ጨዋታውን ለመጀመር መሪው ከምልክቶቹ ውስጥ አንዱን ሲያሳይ አስተውሎ በመመልከት በምልክቱ መሠረት እንቅስቃሴውን መሥራት፤
- ምልክቱን መሪው ሲለውጥ እንቅስቃሴውን መለወጥ፤
- ምልክቱን ተከትሎ እንቅስቃሴውን ያልለወጠ ከጨዋታ ውጪ ይሆናል። በዚህ አይነት እስከመጨረሻው ሳይሳሳት የተጫወተ ተጫዋች አሸናፊ ይሆናል።

❖ ምቱን በመከተል መራመድ፤  
 የተጫዋች ብዛት፤  
 የክፍሉ ልጆች በሙሉ

የመጫወቻ መሣሪያ፤

ትንሽ ከበሮ፤ ጽናጽል፤ ፊሽካ ወዘተ

**የጨዋታው ሂደት፤**

- መሪው /አጫዋቹ/ የመሻና የመድረሻ ምልክት መወሰን፤
- ህጻናቱን በአንድ መስመር ማሰለፍ፤
- መሪው የመድረሻው ቦታ ጋ በመቆም ጀርባውን በመስጠት መቆም፤ መሪው ከበሮውን፤ ጽናጽሉን ወይንም ፊሽካውን ራትሙን በመለዋወጥ ህጻናቱ ራትሙን በመከተል መራመድ፤ እንዲችሉ ማድረግ።
- ምቱ ሲቆም ህጻናቱ ቀጥ ብለው መቆም፤
- አጫዋች ምቱን አቁሞ ዞሮ ህጻናቱን በመመልከት ትንሽ እንኳን የሚንቀሳቀስ ተጫዋች ቢኖር ከጨዋታው ውጪ ማድረግ፤
- በዚህ አይነት ጨዋታውን በመቀጠል እስከመጨረሻ ምቱን በመከተል መራመድና መቆም የቻለ አሸናፊ ይሆናል።
- አሸናፊውም የጨዋታው መሪ በመሆን ጨዋታውን መምራት ይችላል።



**በመረጥ**

**አይጥና ድመት**

የተጫዋች ብዛት፣

የክፍሉ ልጆች በሙሉ

የመጫወቻ መሣሪያ፣

ለክብ መስሪያ የሚያገለግሉ ረዣዥም ገመዶች

**የጨዋታው ሂደት፣**

- በገመዶች ሁለት ክቦች ከተሰሩ በኋላ ተጫዋቶቹን በሁለት ቡድን ከፍሎ በክቦቹ ዙሪያ እንዲቆሙ ማድረግ፣ /ክቦቹ አንደኛው ትልቅ፣ አንደኛው ትንሽ መሆን ይኖርባቸዋል። እነዚህም ሁለት ክቦች መጀመሪያ ትልቁን ክብ መሥራት፣ በትልቁ ክብ ውስጥም ትንሽ ክብ መሥራት ይሆናል።
- በውስጠኛው /ትንሽ/ ክብ ዙሪያ ያሉት ድመቶች ሲሆኑ በውጪው /ትልቁ/ ክብ ዙሪያ ያሉት ደግሞ አይጠኙ ይሆናሉ።
- ድመቶቹ እጅ ለእጅ በመያያዝ በመቆም በራፍ ክፈቱ ሲባልም እጆቻቸውን ሳይላቁቁ ወደላይ ማንሳት፣
- በውጪው ክብ ዙሪያ ያሉት አይጠኙ ወደውስጠኛው ክብ በድመቶቹ እጆች ሥር በመግባትና በመውጣት ዚግዛግ በመሥራት እየተሸሎከሎከ መሯሯጥ፣
- በራፍ ዝጋ ሲባልም በክቡ ውስጥ የቀሩት ተጫዋቶች /አይጠኙ/ መያዝ፣
- የተያዙት አይጠኙ ከጨዋታው ውጪ በመሆን በተቀሩት አይጠኙ ጨዋታውን በመቀጠል ከቡድኑ ሳይያዙ የቀሩ አንድ ወይንም ሁለት ልጆች አሸናፊ ይሆናሉ።



**በመወርወር**

**ማነው ቀድሞ የሚያስገባ፤**

የተጫዋች ብዛት፤

የክፍሉ ልጆች በሙሉ

**የመጫወቻ መሣሪያ፤**

ከጨርቅ የተሰሩ ወይንም ትናንሽ የሽራ ኪሶች አፈ ሰፊ ጉድጓድ ወይንም የጂምናስቲክ ቀለበቶች፤ ፊሽካ

**የጨዋታው ሂደት፤**

- ህጻናቱን እንደብዛታቸው መጠን በቡድን መመደብና ማሰለፍ፤
- ለእያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ኪስ መስጠት፤
- የተወሰነ ርቀት ላይ ጉድጓዱን ቆፍሮ ማጋጀት ወይንም የጂምናስቲክ ቀለበቶችን በየቡድኑ አቅጣጫ ማስቀመጥ፤ ወይንም ትናንሽ ካርቶኖች ማስቀመጥ፤
- መሪው ጀምሮ የሚል ምልክት ሲሰጥ የእያንዳንዱ ቡድን ተጫዋች ኪሱን አስተካክሎ በመወርወር ቀለበቶቹ ውስጥ ማስገባት፤
- ልጁ በተራው ከወረወረ በኋላ ለሚቀጥለው ተጫዋች ቦታ ለመልቀቅ ወደ ኅላ ሄዶ መሰለፍ፤
- ቀድሞ ወርወሮ ያስገባውን ቡድን ተጫዋች ኪሱን አጫዋቹ ከቀለበቱ ውስጥ አንስቶ ለሚቀጥለው ተጫዋች ማቀበልና ቀድሞ ያስገባውንም ቡድን መመዘገብ፤
- በዚህ አይነት ጨዋታውን በመቀጠል በመደጋገም ኪሷን ጉድጓድ ውስጥ ያስገባ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።
- በጨዋታው ሂደት ወቅት የመምህሩ ቀልጣፋነት ወሳኝነት አለው። ምክንያቱም እያንዳንዱን ቡድን መከታተልና ኪሶቹንም ሳይዘገይ ለየቡድኑ ማቀበል ይኖርበታል።



**በመዝለል**

**“ማነው ቀድሞ የሚዘለኝ”**

የተጫዋች ብዛት፤

የክፍሉ ልጆች በሙሉ

የመጫወቻ መሣሪያ፤

የጂምናስቲክ ቀለበቶች ወይም አግዳሚ ዘንጎች

የጨዋታው ሂደት፤

- ህጻናቱን በቡድን መመደብ፤
- ከእያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ተጫዋች በመምረጥ ቀለበቶቹን ለየቡድናቸው የተወሰነ ክፍታ እንዲይዙ ማድረግ፤
- በህጻናቱ መሀከል የተወሰነ ርቀት መኖር ይኖርበታል።
- ጨዋታውንም ጀምሮ የሚል ምልክት ሲሰጥ እፊት የተሰለፈው ተጫዋች በመሮጥ ቀለበቱ ውስጥ ዘሎ መግባት፤
- ከቀለበቱም ውስጥ ዘሎ በመውጣት ርጦ የሚቀጥለውን የቡድን ተጫዋች እጅ ነክቶ ኋላ ሄዶ መሰለፍ፤
- የጨዋታው ሂደት በዚህ አይነት በመቀጠል ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል። በዚህ ጨዋታ ሂደት ወቅት ተጫዋቹ የሚቀጥለውን ተጫዋች እጅ ሳይነካ መንቀሳቀስ አይኖርበትም።
- ቀለበቱ ድረስ ለመድረስም የፍጥነት ሩጫን መጠቀም ይኖርበታል።

**ሠልጣኞች** :- የሰውነት ማጎልመሻን ትምህርት አስመልክቶ በየክፍሉ ትምህርቱ ለቀረቡት የመልመጃ ጥያቄዎች በየርዕሶቻቸው መልሶቻቸውን ከዚህ በታች ተያይዘው የቀረቡ ስለሆኑ በማስረጃነት እንድትጠቀሙባቸው ሃሳብ እንሰጣለን።

**መልመጃ 1**

1. ሰው ለመኖር ሲል ከፍተኛ ጥረት ማድረጉንና ለመኖር ሲልም ዕለት በዕለት በለውጥ በዕድገት አንጻር አስፈላጊውን እንቅስቃሴ የተጠቀመ መሆኑ መነሻ ሲሆን ይኸውም ምግቡን ለማግኘት የዛፍ ፍሬ መልቀሙ አውሬ አድኖ ለመመገም መሮጡ ፣ መወርወሩ ፣ መዝለሉና ፣ መውጣትና መውረዱ በአጠቃይ መሠረታዊ ፍላጎቱን ለማሟላት



በአካባቢው የሚገኘውን የተፈጥሮ ልዩ ክፍሎችን በመለወጥ ወደ ሰውነት ደረጃ የደረሰው በሥራ መሆኑን እንረዳለን ።

2. **የሰውነት ማጎልመሻ:-** ማለት በልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎች አማካይነት ውስጣዊ ብልቶችን በማደርጀት አካልና አእምሮን በማስተባበር ተሳታፊውን ብቃት እንዲኖረው የሚያደርግ ነው። ሰውነት ሲባልም አካል፣ አእምሮንና ጠቅላላ የስሜት ባህርያትን ያጠቃልላል።

**የአካል ማሰልጠኛ:-** ግለሰብ ወይም ቡድን ለተመረጠበት ተግባር ብቁ የሚያደርገውና በውድድር ጊዜ ለጥሩ ውጤት የሚያዘጋጀው ሆኖ ያለማቋረጥ በተከታታይ የሚከናወን እንቅስቃሴ ማለት ነው።

**ስፖርት ማለት ጉልበትን፣** ልዩ የአጨዋወት ጥበብና ችሎታ የሚጠይቅ ከባድ /አድከሚ/ እንቅስቃሴ ማለት ነው።

3. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋናው ተግባር የህፃናትን አካል በማጠናከር ለተሰማሩበት ተግባር ብቃት እንዲያገኙ ከማድረጉም በተጨማሪ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን ከማዳበር ባሻገር የተለያዩ መጫወቻዎችን የሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎችን ያቀፈ ነው።

4. እንቅስቃሴ ሲባል የት፣ በምን፣ እንዴትና እስከመቼ እንደምንሄድ የምናሳየው ድርጊት ነው። ለማንኛውም ዓይነት እንቅስቃሴ የሚከተሉት ሁኔታዎች ያስፈልጋሉ፣ ቦታ፣ ክብደት፣ ጊዜና የእንቅስቃሴ ሂደት ናቸው። እንቅስቃሴ በህፃናት አካል ክፍሎች ማደራጀት ላይ ትልቅ ሚና አለው።

5. የሰውነት ማጎልመሻን አስፈላጊነት ከሶስት ዋና ዋና አቅጣጫዎች መመልከት ይቻላል:-
- **ከጥቅም አኳያ:-** የአካል እንቅስቃሴን ክህሎት ያዳብራል ጤናማ ለሆነ ዕድገትና ለጥሩ አቋም አስተዋጽኦ ያደርጋል።
  - **ከፈጠራ ችሎታ መዳበር አኳያ:-** የተፈጥሮ ፍላጎትን ለማሟላት፣ የስሜት ህዋሳቶችን ለማዳበርና የአካል ጡንቻዎችን ለማጎልመስ ይጠቅማል
  - **ከማኅበራዊ ኑሮ ማልበት አኳያ:-** የማኅበራዊ ኑሮና ግንኙነትን ለማደርጀት ያስችላል።

**መልመጃ 2**

1. የአካል ብቃት ችሎታን ለማደርጀት፣ የአካልን አቋም /ፓስቸር/ ለማዳበር፣ ሳያቋርጡ /በተከታታይ/ የእንቅስቃሴን ልምምድ /ልማድ/ እንዲኖር ለማድረግ፣ መሠረታዊና ቀለል ያሉ የስፖርት እንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ያስችላል።



2. የአካል ብቃት ችሎታን ማደርጀት ሁለት ተግባሮች አሉት እነዚህም የአካል ብቃትና የእንቅስቃሴ ህብረት ችሎታን ማዳበር ናቸው። የአካል ብቃት ችሎታን ማዳበር ሲባል የእንቅስቃሴውን ዓይነት በጡንቻ ብርታትና ኃይል ማከናወን ማለት ነው።
3. የአካል ብቃት ችሎታንና የእንቅስቃሴ ክህሎትን ማዳበሩ ለጥሩ “የሰውነት አቋም መደርጀት ቅድመ ሁኔታ ነው”።
4. ሩ.ወ.ዝ. /ሳይት አትሌቲክስ/ ሩጫ፣ ውርወራ፣ ዝላይ
  - ጅምናስቲክ /መተጣጠፍ፣ መገለባበጥ፣ መውጣት፣ መውረድ፣
  - ልዩ ልዩ ጨዋታዎችና ቀለል ያሉ ስፖርቶች
  - በሙዚቃ ስልት የሚመራ ውዝዋዜ
  - ዋና ናቸው።
5. - የራስን አካል ማወቅ፡- ሰውነት ምን መሥራት እንደሚችል ያለውን ኃይል ወሰኑን /አቅሙን/ ማወቅ ማለት ነው
  - ቦታንና ጊዜን ማወቅ፡- አካል የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የሚፈጥረው ቅርጽና የሚጠቀመው ቦታና ጊዜ ላይ የተመሠረተ ነው።
  - ፈጣን ተስፈንጣሪ ዝግያለ እንቅስቃሴን ማወቅ፡- እንቅስቃሴው እንዴት መሠራት እንዳለበት፣ ምን መጠቀም እንደሚያስፈልገው የት ሆኖ ማከናወን እንደሚችል የምናውቅበት ዘዴ ነው።

**መልመጃ 3**

1. -የሥነ ምግባራዊን፣ የእእምሮታዊን፣ የሥነ-ጥበብን ዓላማና ተግባር በማከናወን ለስብዕና ዕድገታቸው አስተዋጽኦ ያደርጋል።
  - የህብረት፣ የቡድን ሥራና የሥነ ምግባራዊ ትምህርት ስለሚዳበሩ ለማኅበራዊ ኑሮ የሚያስፈልጉትን ብቃቶች ያዳብራል።
2. ዓመታዊ ዕቅድን መሠረት በማድረግ ይሆናል፣ ይህንንም ዕቅድ መነሻ በማድረግ በየዕድሜው ከቅድመ መደበኛ ትምህርት ሥርዓተ ትምህርት ጋር በማቀናጀት ተግባራዊ ይሆናል። ዝግጅቱም በየሴምስተሩ፣ በየወሩ ወይንም ለአንድ ሳምንት፣ ለአንድ ቀን እያለ ተግባራዊ ይሆናል። በየወቅቱ ተከፋፍሎ የሚታቀደው ይዘቶችን ማንፀባረቅ ይኖርበታል።
3. የዕለታዊ የትምህርት ዕቅድ ሶስት ክፍሎች አሉት፣ እነሱም መግቢያ፣ ዋናው የትምህርት ክፍልና መደምደሚያ ናቸው።
4. ዋና ዋናዎቹ የማስተማሪያ ዘዴዎች





- በማቅረብ /ከማሳየት ጋር/
  - በመግለጽ
  - ሠርቶ በማሳየት ናቸው።
5. ዲዳክቲቭና ኢንዱስትሪ ተብለው ይጠራሉ
- ዲዳክቲቭ፡- መጀመሪያ ላይ መምህሩ መደረግ ያለበትን ተግባርና የልምምዱን ይዘት ማስተዋወቅ፣ ማስረዳትና ሠርቶ ማሳየትን ያጠቃልላል።
  - ኢንዱስትሪ፡- መምህሩ የተወሰነ ተግባርን እንዲያከናውኑ ይጠይቃል፣ ህፃናቱም በመሞከር የተነገረውን የእንቅስቃሴ ዓይነት በትክክል መሥራታቸውን ማረጋገጫ ዘዴ ነው።

**መልመጃ 4**

1. ህፃናት የተለያዩ ቅንጅት ያላቸውን የእንቅስቃሴ ዓይነቶች በጥንቃቄ በማሰራት የደም ዑደት ችሎታቸውን ለማዳበር ይቻላል። እንቅስቃሴዎቹን ከተለማመዱና ሀይልና ጥንካሬያቸውን መገመት በሚያስችል መልኩ በፍጥነት የመንቀሳቀስ ችሎታን ለማዳበር የሚሰሩት የእንቅስቃሴ ዓይነቶች የደም ዑደት ሥርዓትን እንዲጨምር ይረዳል።
2. የህፃናቱን የመተንፈሻ አካልን ማለትም የደረት አጥንትን ሌሎችንም ለማዳበርና ለማጠንከር የሚረዱ ጂምናስቲኮችን ማሠራት አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ፡- ክንድን በመዘርጋት ለተወሰነ ጊዜ ወደ ጎን ወደ ላይ በማንሳትና በመወጠር የሚሰሩ የነፃ ጂምናስቲኮች ማሠራት፤
3. የህፃናት ጡንቻ ከአዋቂዎች ይለያል። ይኸውም የህፃናት ጡንቻ ዕድገት ከአዋቂዎች ጋር ሲነፃፀር ደካማና ዝግ ያለ ነው። ከአጠቃላይ የሰውነት ክብደትም ከ22-24 በመቶ ሲሆን ያለአዋቂዎች ግን ከአጠቃላይ የሰውነት ክብደት 40 በመቶ የያዘ ነው። የህፃናት የጡንቻ ተኩ እንደ እንቁላል ውሃ አዘል ስለሆነ ለጡንቻቸው ውጥረት ችግር ይፈጥራል።
4. የመንቀሳቀሻ መሣሪያ ብለን የምንጠራቸው አጥንቶች ከነመገጣጠሚያቸው፣ የመገጣጠሚያ አንጻሮችና ጡንቻዎች ሲሆኑ የዚህ ሁሉ ቅንጅት በውዴታም ሆነ በግዴታ በምናከናውናቸው እንቅስቃሴዎች የነዚህ ወሳኝነት አላቸው።

