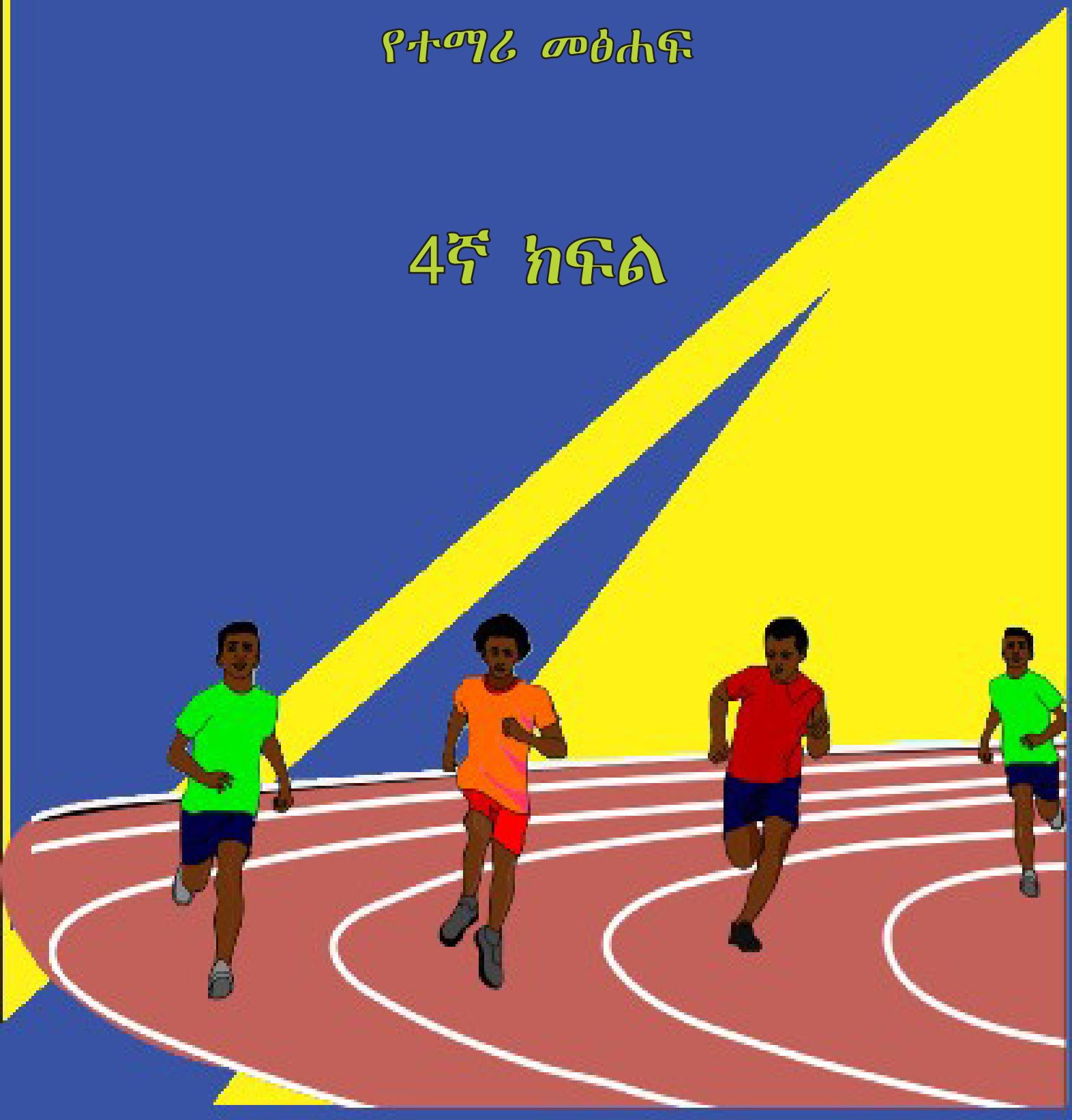
የጤናና ሰውነት ማጎለመሻ ትምህርት

የተማሪ መፅሐፍ

4ኛ ክፍል



የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

አራተኛ ክፍል

አዘጋጆች፡-

ያረጋል ክንዱ

ታደሰ ጌታነህ

አዝመራው አዲሱ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች፡-

ተስፋየ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውባለም በየነ

አስተባባሪ፡-

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ
አዲስ አበባ
2015 ዓ.ም

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሐፍ ከዝግጅት ጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውን በማካፈል፣በ ፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን በሚያስተምሩ መምህራን እንዲዘጋጅ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅ ዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍየትምህርት ቢሮ ኃላፊ አቶ ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል።

ለሥራችን መሳካት ሁልጊዜ አብረውን በመሆን፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ በመስጠት፣ የአፈጻጸ ም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎናችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮየማኔጅመንት አባላት የስርዓተ ትምህርት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ አድማሱ ደቻሳ ፣ የትምህርት ቴክኖሎጂ ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ዳኛው ፣ገብሩ የመምህራን ልማት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ሳምሶን መለሰ ፣ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አማካሪ ወ/ሮ አበበች ነጋሽ፣ የትምህርት ቢሮ ጽ/ ቤት ኃላፊ አቶ ሲሳይ እንዳለ፣ የቴክኒክ አማካሪአቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል።

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን።

ማውጫ ገፅ

መግቢያ IV
ምዕራፍ አንድ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት 1
1.1. የእንቅስቃሴ ክህሎት 2
1.2. በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ክህሎት. 6
1.3. ብቃት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት.....8
ምዕራፍ ሁለት ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች.....15
2.1. መሻሻል የሚታይበት ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴዎች 16
2.2. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ፈጠራ 17
2.3. ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በቡድን.....23
ምዕራፍ ሦስት ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት 24
3.1. በጨዋታዎችና እንቅስቃዎች አማካይነት ራስን የመመራት ልምምድ.....25
3.2. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ውሳኔ አሰጣጥ ልምምድ 29
3.3. በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ማስተዋልና ትኩረት ልምምድ.....31
ምዕራፍ አራት ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.....36
4.1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ.....37
4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ.....40
4.3. የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታ /Flexibility/ 44
4.4. ቅልጥፍና (Agility).....47

ምዕራፍ አምስት ጅምናስቲክ 53

5.1. ያለመሳሪያና በመሳሪያ የሚሰሩ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች 54

5.2. ያለመሣሪያ ጅምናስቲክ መስራት (ነፃ ጅምናስቲክ) 60

ምዕራፍ ስድስት በአዲስ አበባ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች.....65

6.1. በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና እሴቶች 66

6.2. አዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እሴቶች 71

መግቢያ

ትምህርት ለአንድ ሀገር ዕድገት የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነው። የትምህርት ሚኒስተርም ይህንን ከግምት ውስጥ በማስገባት ከፍተኛ መዋዕለ ንዋይ በማፍሰስ ለትምህርት ስርዓቱ መዳበር የማይተካ ሚና እየተጫወተ ይገኛል። የጤናና ሰውነት ማጎለመሻ ትምህርት እንደ አንድ የትምህርት ዓይነት መሰጠት ከጀመረ ጀምሮ ለህብረተሰብ ጤና እና ለሀገር ዕድገት ያላሰለሰ ጥረት እያደረገ ይገኛል። ስለዚህ ተማሪዎችን በየደረጃቸው በአካል ብቃት፣ በአዕምሮ፣ በስነ ልቦናና በማህበራዊ መስተጋብር በማነጽ ተገቢውን ድርሻ የሚያበረክት የትምህርት ዘርፍ ነው። በዚህ መሰረት በየደረጀው ሊሸፈኑ የሚገቡትን የግንዛቤ ብቃትና ክህሎት ተግባራት የተማሪዎችን አቅም ባገናዘበ መልኩ እንዲያከናውኑተዘጋጅቷል። ትምህርቱንም ተግባራዊ ለማድረግ አጋዥ የማስተማሪያ፣ የመማሪያ ማስተማሪያ ቁሳቁሶችና ማስተማሪያ ስፍራዎችን ማሟላት አስፈላጊ ነው። ከነዚህ ግብዓቶች አንዱ የሆነው የተማሪ መፅሐፍበዚህ መልክ ተዘጋጅቷል። ተማሪዎች የተለያዩ ተግባራትን በስርዓት ሊያከናውኑ ይገባል።እነዚህም ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን በማዳበር፣የመማር ብቃታቸውን በመገንባት፣ የአስተሳሰብ ብቃታቸውን በማሻሻልና ጤናማዜጋ ሆኖ በመገኘት ነው።

በአጠቃላይ የ4ኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማጎለመሻ ትምህርት ብቻውን ሲሰጥ እንዳልነበር ይታወቃል። ይህንን ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት በተሻሻለው የትምህርት ፍኖተ ካርታ መሰረት ራሱን ችሎ እንዲሰጥ በመደረጉ ይህ የተማሪ መፅሐፍ ተዘጋጅቷል።

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለፀው አብይ ርዕስ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም ሦስት ንዑሳን ርዕሶችን አካቷል።

እነሱም የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ በቦታ ላይ የሚሰሩ እና ልዩ ችሎታን የሚጠይቁ እንቅስቃሴዎች ናቸው።መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ማለት የተመረጠ እንቅስቃሴ ሲሆን ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው፡ ለምሳሌ፡- የእግር፣ የእጅ፣ የወገብ፣ የአንገት እና የመሳሰሉትን የሰውነት ክፍሎች ያዳብራል። እንዲሁም ለሰው ልጅ የሚያበረክተው አስተዋፅኦ እጅግ ከፍተኛ ነው። ይህም ማለት ዕለት ተዕለትከምናደርጋቸው እንቅስቃሴዎች ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት አለው። ይኸውም በፍጥነት የመራመድ፣ የመሮጥና የመዝለል አቅምን ይጨምራል።

በተጨማሪም ልጆችን በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊ መስተጋብርና በሌሎችም የተሻሉ እንዲሆኑ ያደርጋሉ።ርዕሱም የትምህርቱን ምንነት የሚገልፅ ስለሆነ ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ተግባራት ከመሳተፋቸው በፊት ለምን እንደሚሰሩና የአሰራሩን ስነዘዴ የሚያስገነዝብ ይሆናል።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት በአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ በውድድርና በጨዋታ ትሰራላችሁ፣
- የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎትን በተናጠል፣ በማቀናጀትና በመንደፍ ትሰራላችሁ፤
- በተለያዩ ብቃት ያላቸው ክህሎትን በውድድርና በጨዋታ እንዴት ተግባራዊ እንደሚሆን ትረዳላችሁ፤
- ከጓደኞቻችሁ ወይም ከቡድን አባላትጋር መተባበራቸውን ታሳያላችሁ፣
- እንቅስቃሴውን ፈጥረው በመስራትና በንቃት በመሳተፍ ትኩረት
- ያለውን አስተሳሰብ ታዳብራላችሁ፤

1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት

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

- የእንቅስቃሴዎችን ክህሎት ተራ በተራ ከአንደኛው ክህሎት ወደሌላኛው በማሸጋገር ፍጥነትን በማቀያየር ትሰራላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

የእንቅስቃሴዎች ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?

የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት አካልንና አዕምሮን በማቀናጀት፣በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን የምናከናውነው የእንቅስቃሴ አይነትነው፡፡ በውስጡም ያለማቋረጥ መዝለል፣ወደ ፊትና ወደ ኋላ መሮጥ፣የመሰናክል የፍጥነት ሩጫ፣ መሮጥ መዝለልና መቆም እንዲሁም አቅጣጫን እየቀያየሩ መሮጥን ያካትታል፡፡

ተግባር 1.1 ጡብ ጡብ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ የሰውነት ማሟሟቂያ በጋራ መስራት፣
- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ ከሰራችሁ በኋላ እግርን ገጥመዉወደ ደረት ከፍ አድርጎ እየነጠሩ እንቅስቃሴ መስራት፣
- እጅን ወደ ላይ በመዘርጋት እየነጠሩ መመለስ፣
- የጡብ ጡብ እንቅስቃሴን በጭብጨባ አጅቦ መስራት፣
- በእጃችሁ ገመድ እንደያዛችሁ በማሰብ ጡብ ጡብን መለማመድ፣
- በቡድን ሁለት ሁለት በመሆን ፊት ለፊት ቆሞ እንቅስቃሴውን መለማመድ::

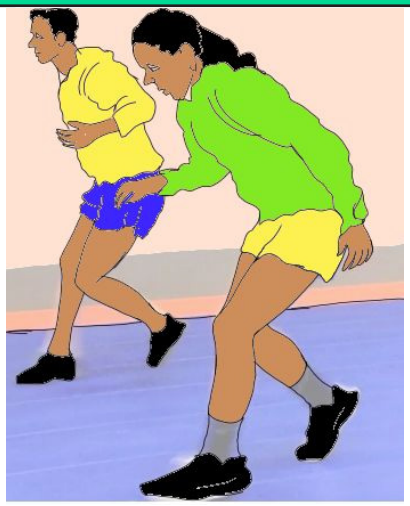


ሥዕል 1.1 ጡብ ጡብ (skipping) እያሉ መዝለል

ተግባር 1.2 ወደፊትና ወደኋላ መሮጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመጀመሪያ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፡
- ከሶስት እስከ አራት ባልበለጠ ረድፍ መሰለፍ፡
- በ20 ሜትር ርቀት ላይ ምልክት ማድረግ፡
- ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ወደ ፊት መሮጥና ምልክቱን መንካት እንዲሁም ፊትን ሳያዞሩ ወደ ኋላ በሩጫ መመለስ፡፡
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት፡፡



ሥዕል 1.2 ወደፊትና ወደኋላ መሮጥ የሚያሳይ

በመሰናክል የፍጥነት ሩጫ

የመሰናክል ሩጫ ማለት ሩጫ በምንሮጥበት ጊዜ በመሰናክሉ ላይ እየሮጡ ማለፍ ችሎታ ነው።

ተግባር፡- 1.3 የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፡
- ከሦስት አስከ አራት በሆነ ረድፍ መሰለፍ፡
- በእያንዳንዱ ረድፍ ከ 4 የማይበልጡ መሰናክሎችን ማስቀመጥ፡
- ጀምር የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ በፍጥነት በመሮጥ መሰናክሎችን መዝለል፡
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት፡



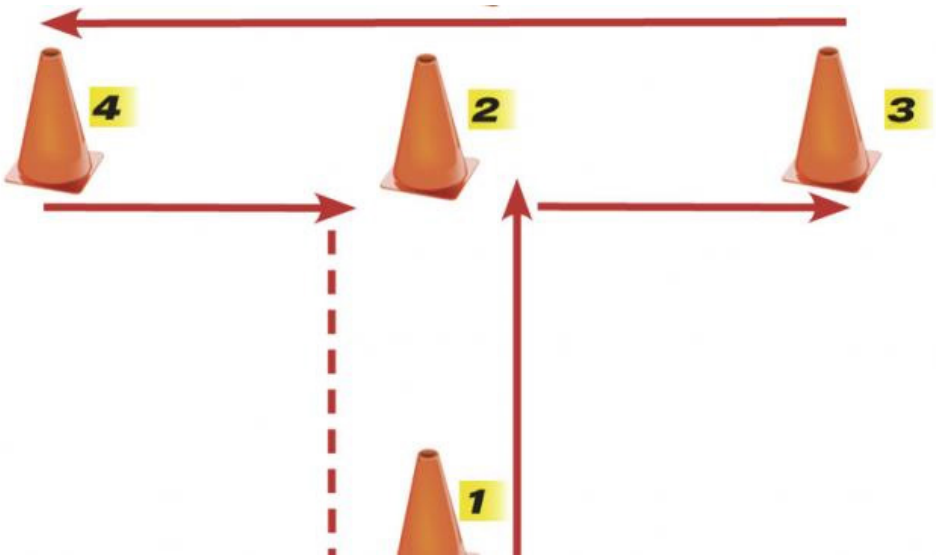
ሥዕል1.3 የመሰናክል ሩጫን የሚያሳይ

አቅጣጫን እየቀያየሩ መሮጥ፡-

አቅጣጫን እየቀያየሩ መሮጥ ስንል ወደፊትና ወደኋላ ወደቀኝና ወደግራ የመንቀሳቀስ ሂደት ነው፡፡

ተግበር 1.4 የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፡
- ከ8 ባልበለጠ ቁጥር ተማሪዎች በአንድ ረድፍ መሰለፍ፡
- ጀምር የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ አቅጣጫን እየቀያየሩ ወደፊት ወደኋል ወደቀኝ ወደግራ መሮጥ ::
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት፡፡



ሥዕል 1.4 አቅጣጫን እየቀያየሩ መሮጥን የሚያሳይ

1.2 በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የእንቅስቃሴዎችን ክህሎት ተራ በተራ ከአንደኛው ክህሎት ወደሌላኛው በማሸጋገር ፍጥነትን በማቀያየር ትሰራላችሁ፡፡

በቦታ ላይ በመሆን የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በአለንበት ቦታ ላይ እንቅስቃሴዎችን በማዋሀድ ወይም በማቀናጀት ማለትም እንደ ሩጫዎች፣ ጡብጡብ ማለት፣ ዝላይ፣ ውርወራ፣ መያዝ ወዘተ የምናደርጋቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

ተግባር 1.5: ሚዛንን ጠብቆ መቆም፡የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ተማሪዎች ሰዉነታቸውን ካሟሟቁ በኋላ በቡድን በመሆን ቀጥ ብሎ በቦታ መቆም፣
- አንድ እግራቸውን ወደኋላ በማጠፍና ይህንን በአንድ እጅ በመያዝሚዛንን ጠብቆ መቆም፣
- ነፃ የሆነውን እጅ በመዘርጋት ጎንበስ ብሎ መሬቱን ነክተው መመለስ መቻል፡
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት::



ሥዕል1.5 አንድ እግርን ወደ ኋላ አጥፎ በእጅ በመያዝ በአንድ እግርሚዛንን ጠብቆ መቆም

ተግባር 1.6 : በቦታ ላይ ሚዛንን ጠብቆ መራመድ፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎች በጋራ የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- በሶስት ወይም በአራት ረድፍ ተሰልፎ መቆም፣
- ገመድ ግራና ቀኝ በመወጠር ወይም መስመር በማስመር እጅን ፊትና ኋላ እያወዛወዙ በየተራ በቦታ መራመድ
- ይህንን ከተለማመዱ በኋላ በእግር ጣት መራመድ፣
- በተሰመረው መስመር ላይ በተለያዩ የእግር ክፍሎች መራመድ ለምሳሌ፡- በተረከዝ፣ በእግር ጣቶች ወ.ዘ.ተ...
- አይንን በመጨፈንና በመግለጥ ተራ በተራ በተሰመረው መስመር ላይ ቀጥ ብሎ መራመድ መቻል::



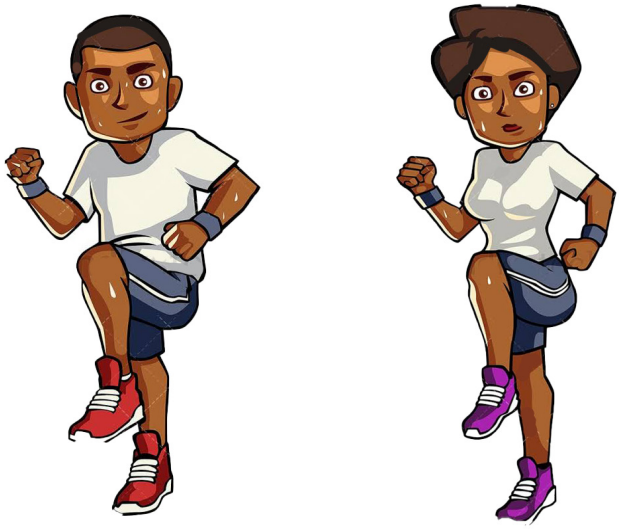
ሥዕል 1.6 ሚዛንን ጠብቆ በቀጥታ መስመር መራመድ

ተግባር 1.7 በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል:

- በመጀመሪያ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በጋራ መስራት፣
- በአንድ መስመር(ረድፍ) በመሰለፍ ፊትን ወደ መምህሩ አዙሮ መቆም፣

- በዝግታ ቀኝ እጅን ከግራ እግር ጋር፤ ግራ እጅን ደግሞ ከቀኝ እግር ጋር በማንሳት ማቀናጀት በቦታ በመሆን እንቅስቃሴውን መስራት፣
- እንቅስቃሴውን ወደ ፈጣን ሶምሶማ ሩጫ በመቀየር መስራት
- የእጆችን ውዝዋዜ ከእግር እንቅስቃሴ ጋር በማቀናጀት ሰውነትን አዘንብሎ በፍጥነትና በዝግታ እያቀያያሩ መሮጥ::



ሥዕል 1.7 በቦታ ላይ መሮጥ የሚያሳይ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ሚዛንን የመጠበቅ ክህሎት በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ::
2. በመንቀሳቀስ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎችን በተግባር አሳዩ::

1.3 ብቃት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

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

- በምንቀሳቀስ፣ በቦታ ላይ በመሆንና ብቃት ያለው ክህሎትን ተራ በተራ አየር በተሞሉ ኪሶች ከአንደኛው ክህሎት ወደ ሌላኛው በማሸጋገርና ፍጥነትን በማቀያየር ትሰራላችሁ::
- የተዋሀደና ብቃት ያለው እንቅስቃሴ በመፍጠር ያሳያሉ (ማንጠር፣መወርወር፣ መያዝና መምታት) ከነፃ እንቅስቃሴ ጋር በፍጥነት ትለማመዳላችሁ::

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

ብቃት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?

ብቃት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት በሚንቀሳቀሱና የተለያዩ ቁሳቁሶችአማካይነት የሚከናወን ጫናው ከበድ ያለ የአካል እንቅስቃሴ ማለት ነው።ለምሳሌ፡-

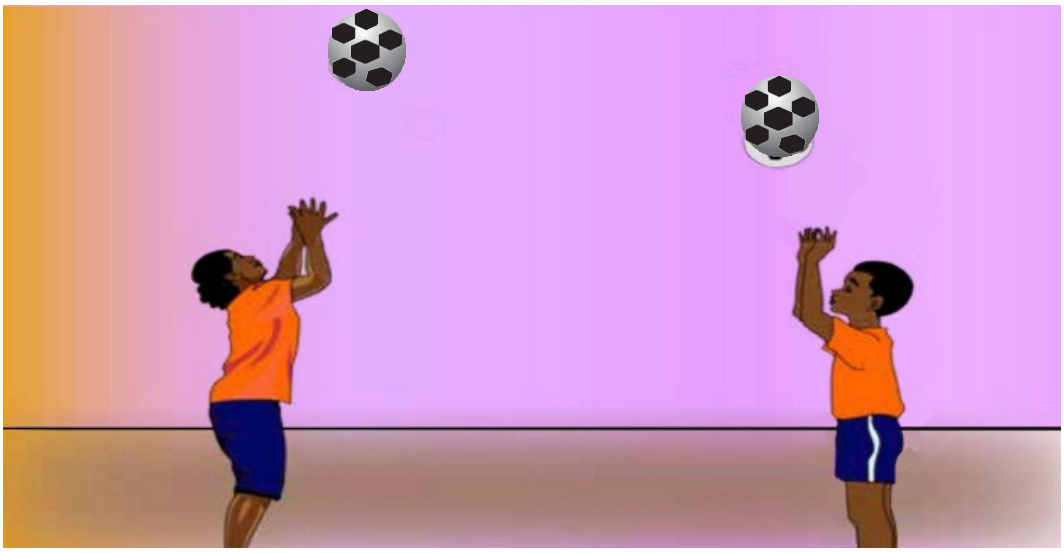
ሀ. ከኳስ ጋር የሚደረግ እንቅስቃሴ

ይህ የእንቅስቃሴ ክህሎት ከኳስ ጋር የሚደረግ እንቅስቃሴ ሲሆን አሰራሩም ኳስን ወደ ላይ በመወርወር መቅለብ፤ኳስን ወርውሮ ማጨብጨብ፤መቅለብ፤ኳስን ወደ ተለያየ አቅጣጫ መምታት እንዲሁም በማንጠር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

ተግባር 1.8፡ ኳስን መወርወር፣መሮጥና መቅለብ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ኳሱን በእጅ በመያዝ መዳፍ ላይ እያንከባለሉ መለማመድ፣
- በመቆም ኳሱን በሁለት እጅ ወደ ላይ በመወርወር መልሶ መቅለብ፣
- መሬት ላይ ክብ በመስራት ከክቡ ውስጥ ሆኖ ኳሱን ወደ ላይበመወርወር መቅለብ፣
- ወደ ፊት እየተራመዱ ኳስን በሁለት እጅ እየወረወሩ መልሶ መቅለብ፣
- ኳስን ከወረወሩ በኋላ ዘለው መቅለብ፣
- ኳስን ከግድግዳ ጋር በማጋጨት መልሶ መቅለብ፣
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት::

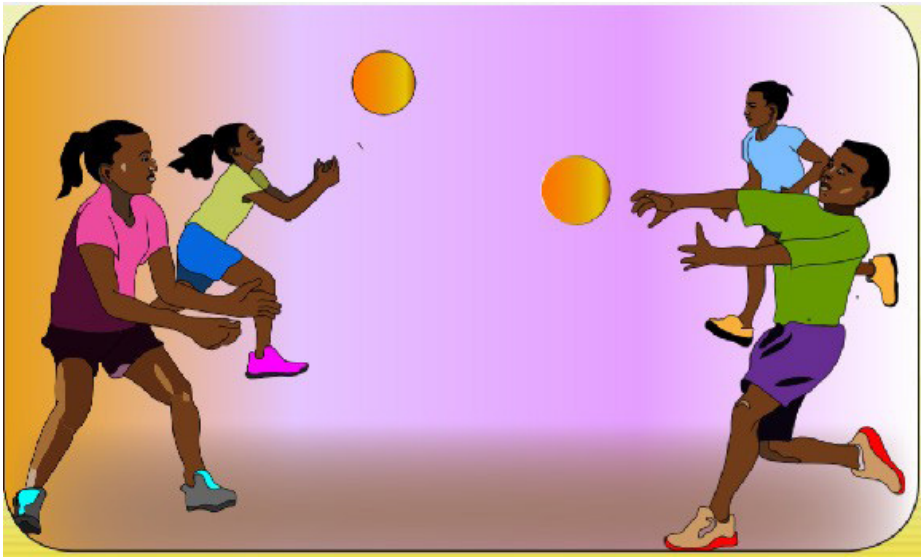


ሥዕል 1.8 ኪስን ወደ ላይ በመወርወር በሁለት እጅ መቅለብ (መያዝ)

ተግባር 1.9፡ ኪስን ወርውሮ ለጓደኛ ማቀበል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ተማሪዎች የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በጋራ ከሰራችሁ በኋላ ሁለት ሁለት በመሆን ፊት ለፊት ተራርቆ መቆም፣
- አንደኛው/ዋ ኪስ ይዞ/ዛ ወደፊት በሁለት እጅ ከታች ወደ ላይ ሲወረውር/ ስትወረውር ሌላኛው/ዋ በሁለት እጅ መቅለብ፣
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፊት በመቆም አንደኛው/ዋ ለጓደኛው/ዋ ኪሱን አንጥሮ/ራ ማቀበል። ተቀባዩ/ዩዋ ኪሱን
- ቀልቦ/ባ እሱም/ሷም በተራው/ዋ ኪሱን አንጥሮ ለጓደኛው/ዋ ማቀበል፣
- ሁለት ሁለት በመሆን ከእንቅስቃሴ ጋር ኪስን በደረት ትይዩ መቀባበል መቻል ፣
- በሦስት ወይም በአራት ማዕዘን ሆኖ በመቆም በሁለት እጅ ከታች ወደ ላይ መወርወርና መቅለብን መለማመድ።



ሥዕል 1.9 ኳስን በሁለት እጅ ወርውሮ ለጓደኛ ማቀበል

ተግባር 1.10 ኳስን ማንጠርና በእግር መምታት፡

አሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በመጀመሪያ በቂ የሆነ ሠውነት ማሟሟቂያ መስራት፡
- ለክፍል ደረጃው የሚመጣኑ ኳሶችን መምረጥ፡
- ኳስን በእጅ መሬት ላይ ማንጠርና በተለያዩ የእግራችን ክፍሎች መምታት፡
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት፡፡



ሥዕል 1.10 ኳስን ማንጠርና በእግር መምታትን የሚያሳይ

ተግባር 1.11 መንከባለልና መሮጥ፣ማንጠርና በእጅ መምታት(መረብ ኳስ)

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፡
- በቡድን በመሆን ለእንቅስቃሴ ምቹ የሆነ ቦታን መምረጥ፡
- በተወሰነ ርቀት ላይ ኳሶችን ማስቀመጥ፡
- በተመረጠው ቦታ ላይ መንከባለልና ወደፊት መሮጥ፡
- ኳስን መሬት ላይ ማንጠርን በእጅ መምታት፡
- እንቅስቃሴውን ተራ በተራ እየደጋገሙ መስራት፡፡



ሥዕል 1.11 መንከባለልና መሮጥ፣ማንጠርና በእጅ መምታት(መረብ ኳስ)

1.3 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ከባድ የአካል እንቅስቃሴን እንዴት መስራት ይቻላል?

2. ከኳስ ጋር የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችን እንዴት ማከናወን እንችላለን?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት የተለያዩ እንቅቃሴዎች ሲሆኑ አካልና አዕምሮን በማቀናጀት እንዲሁም ሁሉንም የሰዉነት ክፍሎች የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው ። ለምሳሌ፡- የእግር፣ የእጅ፣ የወገብ፣ የአንገት ወዘተ...

የተቀናጀ የአካልና የአዕምሮ እንቅስቃሴ በሁለት ዋና ዋና ዘዴዎች የሚከናወን ሲሆን በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው። ለምሳሌ፡-ሚዛንን የመጠበቅና የመንቀሳቀስ ክህሎት ሲሆኑ ሌላው ደግሞከባድ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎት የምንለው የሚንቀሳቀሱ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚከናወን የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ዘርፍ ነው።ይኸውም ከኳስጋር የሚደረግ የእቅስቃሴ ክህሎት አንዱ ነው። በአጠቃላይ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት የሰዉ ልጆችን በአካል፣ በአእምሮና በማህበራዊ ግንኙነት የተሻሉ እንዲሆኑ ያደርጋሉ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል ከሆኑ “እውነት” ትክክል ካለሆኑ “ሐሰት” በማለት መልሱ

1. የእንቅስቃሴ ችሎታን ለማዳበር የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ተቀዳሚ ዓላማ ነው።

2. መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት የተለያየ እንቅስቃሴ ሲሆን ሁሉንም የሰዉነት ክፍሎች የሚያዳብር ነው።

3. ሚዛንን መጠበቅ ከመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ውስጥ አይመደብም::

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ብቻ ምረጡ።

1. ከሚከተሉት ውስጥ ከባድ የአካል እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው?

ሀ.ሚዛንን መጠበቅ ሐ. ከኳስ ጋር የሚደረግ እንቅስቃሴ

ለ.መንቀሳቀስ መ.ሁሉም መልስ ናቸው

2. ከሚከተሉት ውስጥ ሚዛንን ለመጠበቅ የሚሰራ እንቅስቃሴ የቱ ነው?

ሀ.መራመድ ሐ.በአንድ እግር መቆም

ለ.መሮጥ መ.ሁሉም መልስ ናቸው

3. ከሚከተሉት አንዱ ከኪስ ጋር ከሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አይመደብም::

ሀ. ኪስን መቅለብ ሐ. ኪስን መወርወር

ለ. መዝለል መ. ኪስ መምታትሐ. ለሚከተሉት

ሐ. ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

1. አካልንና አዕምሮን በማቀናጀት ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን ዘርዝሩ::

2. መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ጥቅሞችን ዘርዝሩ::

3. በመንቀሳቀስ የሚሰሩ ተግባራትን ዘርዝሩ::

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለፀው አብይ ርዕስ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም ሦስት ንዑሳን ርዕሶችን ይዟል። እነሱም መሻሻል የሚታይበት ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴዎች ተከታታይነት ያለውእንቅስቃሴ የፈጠራና ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በቡድን ናቸው። ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለትየሰውነታችን እንቅስቃሴ ከሙዚቃ (ከምንሰማው ሌላ ድምፅ) ጋር ያለው ቅንጅት ማለት ነው።ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ራስን ለመግለፅ፣ያለንንችሎታ በተግባር ሰርተን ለማሳየት፣ ማህበራዊ ግንኙነታችንን ለማጠናከር እና የተለያዩ ባህሎችን ለማስተዋወቅ ይጠቅማል። ርዕሱም የትምህርቱን ምንነትና ጠቀሜታ የሚገልፅ ስለሆነ ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ተግባራት ከመሳተፋቸውበፊት ለምን እንደሚሰሩና የአሰራሩን ስነ-ዘዴ የሚያስገነዝብ ይሆናል።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴዎች ችሎታ ታሳያላችሁ፣
- የራሳቸዉ የሆነ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እንዴት መፍጠር እንደሚቻል ታውቃላችሁ፣
- የሰዉነት ክፍሎችን ከፍሰት ምት ጋር እንዴት ማቀናጀት እንደሚቻል ታውቃላችሁ፣
- ሌሎች የሚያደርጉትን ገየእንቅስቃሴ ዘዴ ታደንቃላችሁ፣
- ስህተትን በማረም ለመንቀሳቀስና ለመጫወት ከጓደኞቻቸዉ ጋር ሀሳብ ትለዋወጣላችሁ፣

2.1.መሻሻል የሚታይበት ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- በተመረጠዉ የቡድን አባላት አየራዊ ወይም ተከታታይነት ያላቸውን እንቅስቃሴዎች ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

የተለያዩ ተከታታይነት ያላቸው የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ምን ማለትነው?

ተማሪዎች በ3ኛ ክፍል ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች በሚለው ርዕስ ስር የሙዚቃ ምትን ተከትለው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መስራትን ተምራችኋል፡፡ ይህንኑ በማጠናከር በዚህ የክፍል ደረጃም በሙዚቃ ምት አማካይነት እርምጃን፣ ሩጫን፣ የገመድ ዝላይ እና በሙዚቃ ምት ነፃ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ ይጠበቃል፡፡

ብዙ ሰዎች የእርምጃ እንቅስቃሴን በየዕለቱ የሚያከናውኑት ቀላል ተግባራዊ እንቅስቃሴ ይመስላቸዋል፡፡ ነገር ግን በተለያዩ ቦታዎች በተለይ በትምህርት ቤት ቅጥር ግቢ ውስጥ ለጥቂት ደቂቃዎች ቆም ብለን ብንመለከት የተለያዩ የአረማመድ ስልቶችን እናያለን፡፡ ጥቂቶቹ እግራቸውን ከመጠን በላይ በመክፈትመራመድ፣የእጅ እንቅስቃሴ ከእግር እንቅስቃሴ ጋር አለማቀናጀት፣ አቀርቅሮ ወይም ተንጋሎ መራመድ ወዘተ ናቸው፡፡ በመሆኑም እነዚህ እንቅስቃሴዎች በወቅቱ ሊስተካከሉ ይገባል፡፡ ካልሆነም በተማሪዎች ተክለ ሰዉነትና በጤናቸውላይ ከፍተኛ ችግር ሊያስከትል ይችላል፡፡

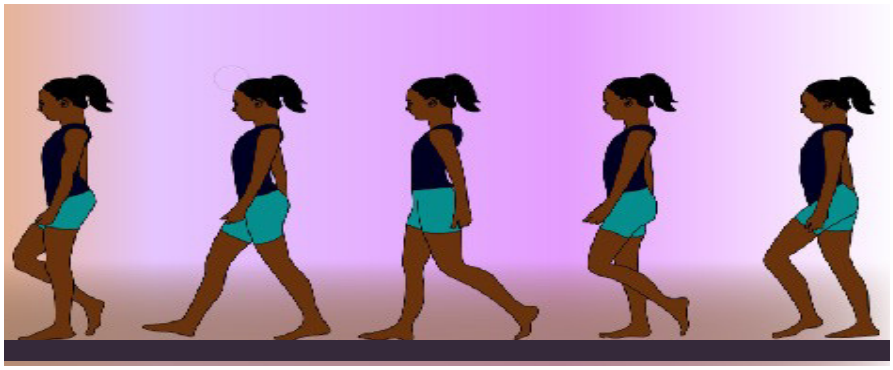
ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ለተለያዩ የፍሰት ምት የሚያገለግሉ መሳሪያዎችንና የፍሰት ምት በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ በመሆኑም ለእያንዳንዱ ተግባራዊ እንቅስቃሴ በቅድሚያ የመማር ማስተማር ግብዓቶችን በማሟላት ትምህርቱን ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

ተግባር 2.1 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በእርምጃ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ተማሪዎች አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ ከሰሩ በኋላ በረድፍ በመሰለፍ ሊያሰራቸው የሚችል በቂ ቦታ ይዘው መቆም፣

- በፍሰት ምት ምን ምን እንቅስቃሴዎች ማከናወን እንደሚቻል መገንዘብ፣
- ዝግ ባለና ፈጠን ባለ የፍሰት ምት የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎችን በመለየት መስራት፣
- ቀጥሎም ባሉበት ቦታ ላይ ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር፣ ቀኝ እግርን ከግራ እጅጋር በማቀናጀት በጭብጨባ፣ በፊሽካ፣ በከበሮ ምትበቦታ ላይ እየተንቀሳቀሱ መስራት።
- በጭብጨባ፣ በፊሺካ፣ በከበሮ ምት ፍጥነትን በመጨመር እግርን ከእጅ ጋር በማቀናጀት ባሉበት ቦታ ሆኖ መራመድ
- በቦታ ላይ የነበረውን ወደ እንቅስቃሴ በመለወጥ መሬት ላይ በተሰመረው መስመር ላይ እየተራመዱ መስራት፤ በዚህ ተግባራዊእንቅስቃሴ ሂደት ውስጥ እንቅስቃሴውን በጭብጨባ፣ በፊሺካ፣ በከበሮወዘተ ተራ በተራ የእርምጃውን እንቅስቃሴ ማጀብ።



ሥዕል፡ 2.1 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በእርምጃ

2.1 የግምገማ ጥያቄ፡

1. ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ እንዴት ይሰራል?

2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ፈጠራ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የመንቀሳቀስ ችሎታን በመጠቀም ተከታታይነት ያለዉን እንቅስቃሴዎች ትፈጥራላችሁ፣
- ከሌሎች ጋር በመተባበር ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ፈጠራን እንዴት ማዳበር ይቻላል?

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ፈጠራ ማለት የምንሰራውን እንቅስቃሴ ከምንሰማው ሌላ ድምጽ ጋር በማቀናጀት ወይም በማዋሀድ የምናከናውነው ተግባር ነው። ለምሳሌ፡- የገመድ ዝላይ ሁሉንም የሰውነት ክፍል የሚያንቀሳቅስና የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው። የገመድ ዝላይ በቀላሉ በመኖሪያ ግቢ፣ በቤት ውስጥ፣ በትምህርት ቤት በመሳሰሉት ቦታ ልናዘወትረው ወይም ልንሰራው የምንችል እንቅስቃሴ ነው። ከዚህም በተጨማሪ ዋናውን የተግባር ትምህርት ለመማር የገመድ ዝላይን በሰውነት ማሟሟቂያነት መጠቀም ይቻላል።

ተግባር 2.2 በጥንድ የገመድ ዝላይ እና አባሮሽ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በጥንድ በጥንድ ሆኖው መቆም፣
- እያንዳንዱ ጥንድ አንድ አንድ ገመድ መያዝ፣
- ፊትና ኋላ ወይም ፊት ለፊት ተሟዙሮ በመቆም በአንድ ገመድ ለሁለት ለተወሰነ ጊዜ መዝለል።



ስዕል 2.2 በጥንድ የገመድ ዝላ

ተግባር 2.3 በጭብጨባ የታጀበ የገመድ ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ይህንን እንቅስቃሴ በጭብጨባ ወይም ሌሎች የምት የሙዚቃ
- መሳሪያዎችን በመጠቀም ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ከዝግታ ወደ ፈጣን ምት በመቀየር መስራት፤
- የእንቅስቃሴውን ፍጥነት በመቀያየር "አሌ ቡሌ" የሚለውን መዝሙር እየዘመሩ በተለያየ ፍጥነት መዝለል እና መሮጥ እንዲሁም በፍጥነት ገመድ ሳይነካው ዘሎ ከዝላዩ መውጣት፤
- እንቅስቃሴው እየፈጠነ በሚሄድበት ጊዜ ከዚህ በታች ላለው ጨዋታ ግጥምና ዜማ በማውጣት እየዘመሩ መንቀሳቀስ፤

አሌ ቡሌ

አሌ ቡሌሌባና ፖ'ሊስ

ሌባና ፖ'ሊስ

የሚጫወት

እንጫወት ዛሬ

- እያሉ በዜማ በምት መልክ ማከናወን ወይም መስራት፤
- ከቡድኖቹ መካከል የተሻለ እንቅስቃሴ ያደረጉትን በመምረጥ ለሌሎች ማሳየት፤

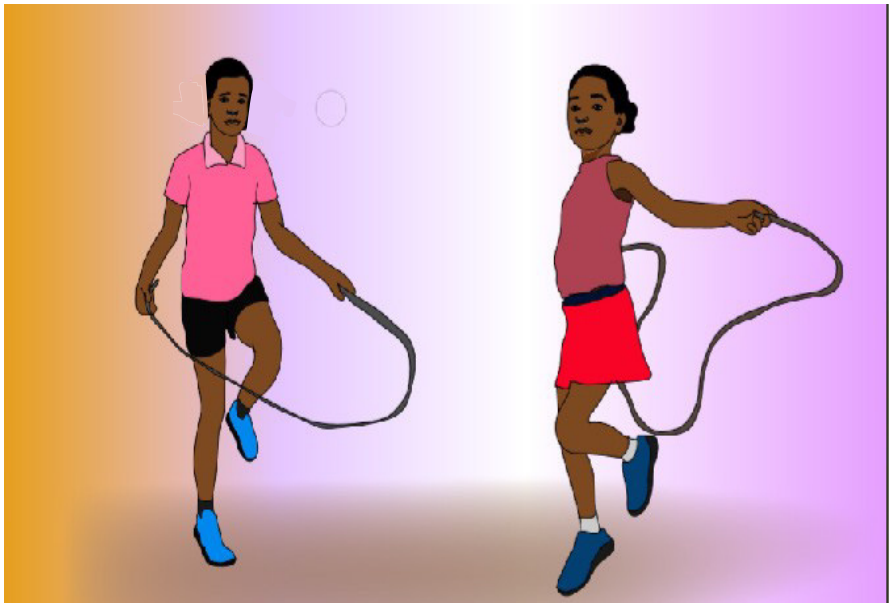


ስዕል 2.3 በጭብጨባ የታጀበ የገመድ ዝላይ

ተግባር 2.4 በግል የገመድ ዝላይ የሚያሳይ

የአሰራሩ ቅደም ተከተል፡

- በቡድን ይከናወን የነበረውን ወደ ግል በማምጣት እያንዳንዱ ተማሪ አንድ አንድ የመዝለያ ገመድ በመያዝ እግርን ገጥሞ ገመዱን ከኋላ ወደ ፊት በማዞር መዝለል፣
- እንዲሁም ከፊት ወደ ኋላ በማዞር መዝለል፤ በዚህን ጊዜ እንቅስቃሴውን በፊሽካ ድምጽ፣ በጭብጨባ፣ በከበሮ ምት ማጀብ፣
- በቦታ ላይ ይከናወን የነበረውን ወደ ርቀት በመቀየር ሁሉንም ሊያሰራቸው በሚችል ሁኔታ በረድፍ መቆም፣
- በመጀመሪያ ረድፍ ላይ ያሉት ተማሪዎች 20 ሜትር ርቀት ገመዱን ከፊት ወደ ኋላ በማዞር እየዘለሉ ደርሰው መመለስ፤ሌሎቹ ደግሞ በጭብጨባ ምት እንቅስቃሴውን ማጀብ፤ በዚህ ዓይነት ሁሉም ረድፎች ተራቸውን ጠብቀው ከ4-5 ጊዜ እንቅስቃሴውን በተደጋጋሚ መስራት፤



ስዕል 2.4 በገመድ እየዘለሉ ወደፊትና ወደኋላ መንቀሳቀስ

2.2የግምገማ ጥያቄዎች

1. የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴዎችን እንዴት መስራት ይቻላል::
2. የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ::

ማስታወሻ

በአገራችን በአሁኑ ጊዜ በመንግስትም ሆነ በግለሰብ ደረጃ የተከፍቱ ጂምናዝየሞች አሉ:: እነዚህም ጂምናዝሞች የተለያዩ ምት ያላቸው ነፃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን የሚያሰሩበት የሙዚቃ ካሴቶች አሏቸው::

እነዚህ ካሴቶች በሚሰጡት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መሰረት ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መስራት:: የሚሰሩት እንቅስቃሴዎች የእጅ፣ የእግር፣ የሆድ፣ የጀርባና የመሳሰሉትን ጡንቻዎችን ለማዳበር ይረዳሉ::

2.3 ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በቡድን

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

- ከሌሎች ጋር በመተባበር ሰርተዉ ያሳያሉ፣
- የቡድኑን ዓላማ ለማሳካት የሚደረገዉን እንቅስቃሴ ያስተባብራሉ

ተግባር 2.5 ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በሙዚቃ መስራት

የአሰራር ቅደም ተከተል:

- ተማሪዎች የራሳቸውን ቡድን ይመሰርታሉ፣
- በከተማ ደረጃ የሚገኙ የተለያዩ የብሄረሰቦች ባህላዊ ጨዋታዎችን በየቡድናቸው አማካይነት መምረጥ፣
- በጨዋታዎቹ የሙዚቃ ምት አማካይነት የጨዋታውን የፍሰት ምት ተከትለው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መስራት፣

- ሁሉም ተማሪዎች በእንቅስቃሴዎቹ ተሳታፊ መሆን አለባቸው፣
- የፍሰት ምትን ተከትለው የሰሩትን ነፃ እንቅስቃሴ በቡድን በመከፋፈል ደጋግመው መስራት::



ስዕል 2.5 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በባህላዊ ሙዚቃ ምት

2.3 የግምገማ ጥያቄ

1. በሙዚቃ ምት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በቡድን ሰርታችሁ አሳዩ::

የምዕራፉ ማጠቃለያ፡

በአጠቃላይ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች የተለያዩ የፍሰት ምት የሚያገለግሉ መሳሪያዎችንና የሙዚቃ ድምፅ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው:: ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የጊዜ ቆይታን ሲያመለክት በሙዚቃ ከፍተኛ ቦታ አለው:: ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴን ከሙዚቃ ድምፅ ጋር በማቀናጀት ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ገመድ ዝላይ ነው:: የገመድ ዝላይ መላው ሰዉነትን / አካልን/ ከማንቀሳቀስ በተጨማሪ የግለሰቡን አካላዊ ብርታት፣ የልብና የደም ዝውውር ብርታትን ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው በመሆኑም በተማሪዎች ዘንድ ሊዘወተር ይገባል:: እነዚህ እንቅስቃሴዎች የተመረጡናሁሉንም ተማሪዎች የሚያሳትፉ እንዲሁም የተማሪዎችን መላ ሰዉነትበማንቀሳቀስ የሚያዳብሩ ናቸው::

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች፡

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን “እውነት” ትክክል ያልሆነውን “ሐሰት” በማለት ፃፉ።

1. የሰዉነትን ማዕከላዊነት ጠብቆ በአማካይ ቦታ ላይ መቆም ወይም መራመድ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ይባላል።
2. የገመድ ዝላይ በግል እንጂ በቡድን ሊሰራ አይችልም።
3. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ለሙዚቃ ምት የሚያገለግሉ መሳሪያዎችና የሙዚቃ ምቶች በመጠቀም የሚሰራ እንቅስቃሴነው።

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ምረጡ::

1. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ የሚሰራ ነው::

   ሀ. እርምጃ ሐ. ነፃ እንቅስቃሴ

   ለ. ገመድ ዝላይ መ. ሁሉም

2. ከሚከተሉት ውስጥ የገመድ ዝላይ ጥቅም የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. አካላዊ ብርታት

   ለ.የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር

   ሐ. የልብና የደም ዝውውር ብርታትን

   መ. ሁሉም

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ፃፉ።

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ተከታታይነት ላለው እንቅስቃሴ የሚያገለግሉ የሙዚቃ መሳሪያዎችን ዘርዝሩ::
3. በሙዚቃ ምት ምን ምን እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ይቻላል::

ምዕራፍ ሦስት

ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የቀረበው ዓብይ ርዕስ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ዕድገት በሚያበረክተው አስተዋፅኦ ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም ሦስት ንዑሳን ርዕሶች አሉት፡፡ እነሱም በራስ የመመራት፣ ዉሳኔ አሰጣጥ ልምምድና የቁጥጥር የትኩረት ልምምድ የሚያበረክተውን አስተዋፅኦ የሚያስገነዝብ ነው፡፡ የጤናና ሰውነትማጎልመሻ የሚለው የሶስት ቃላቶች ጥምር ሲሆን እነሱም ጤና፣ሰውነት እና “ማጎልመሻ” ናቸው፡፡ ሰውነት ማለት አካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና ስነ-ልቦናዊ ሁኔታን አጠቃሎ የያዘ ተክለ ቁመና ሲሆን፤ ማጎልመሻ ማለት ደግሞ ማበልፀግ፣ ማዳበር፣ ማሳደግ የሚለውን ትርጉም ይሰጣል፡፡በአጠቃላይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ሰውነታችን(አካላችን) የምናዳብርበትናጤናችንን የምንጠብቅበት የትምህርት ዘርፍ ነው፡፡ ይህ ርዕስ የትምህርቱንምንነትና ትርጉም የሚያብራራ ሲሆን ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ተግባራትከመሳተፋቸው በፊት ስለ ሰውነት ማጎልመሻ ምንነትና ለምን እንደሚማሩግንዛቤ የሚያስጨብጥ ይሆናል፡፡

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- መሰረታዊ በራስ የመመራትና የአዎንታዊ አስተሳሰብ ክህሎትን ታዳብራላችሁ፣
- ለሚፈጠሩ ችግሮች ምክንያታዊ መፍትሄ ትሰጣላችሁ፣
- በትኩረትና በማስተዋል መሰረታዊ ዘዴዎችን ትተገብራላችሁ፡፡

3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች አማካይነት ራስን የመመራት ልምምድ

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

- በጨዋታዎች ጊዜ ለራስ ክብር መስጠትና ትክክለኛና ሳቢ የሆነ በሕርይ ታሳያላችሁ፣
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጊዜ የራሳቸዉን መልካም የሆነ ስምግባር ታንጸባርቃላችሁ፣
- በማስተዋል ክህሎትን ትማራላችሁ፣

ራስን መምራት (self management)

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው?

ራስን መምራት ማለት ባህርያችንን፣ ስሜታችንን እንዲሁም ሀሳባችንን የመቆጣጠር ብቃት ሲሆን፤ በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያችን ውስጥ ምን መስራትና እንዴት መስራት እንዳለብን መገንዘብ ያስችለናል። በተለያዬ አጋጣሚ ፍትሀዊ ያልሆነ ወይም ያልጠበቅነው ነገር በሚያጋጥመን ጊዜ ስሜታችን ተቆጣጥረን የማለፍ ችሎታ ራስን መምራት ይባላል። ራስን መምራት ከሚያስችሉን ተግባራት ውስጥ፡-

- ቃልን መጠበቅ

ቃልን መጠበቅ ማለት ለሌሎች ሰዎች ለመስጠት (ለማድረግ) የገባነውን ቃል ወይም ሌሎች ሰዎች የነገሩንን ሚስጥርና አደራ ጠብቆ መያዝ ማለት ነው።

- በእቅድ መመራት

ማናቸውንም የምናከናውናቸውን ተግባራት ወይም ስራዎችን በተያዘለት ጊዜና ቦታ ያለምንም መሸራረፍ ማከናወን መቻል ነው።

- ዕረፍት ማድረግ

በየዕለቱ የምንሰራቸውን ስራዎች ካከናወን በኋላ የደከመ አካላችን እና የአዕምሮን ጫና ለመቀነስ መላ ሰውነታችን ለተወሰነ ሰዓት ማሳረፍ ማለት ነው።

3.1 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ራስን ለመምራት የሚያስችሉ ተግባራትን ዘርዝሩ::

2. በእቅድ መመራት እንዴት ራስን ለመምራት ይረዳል::

3.1.1 ራስን የማነሳሳት ልምምድ

ራስን የማነሳሳት ልምምድን ከሚያስችሉን እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡-ገመድ ጉተታ፣ እንቅስቃሴዎችን በጋራ መስራት ወዘተ...ናቸው::

ተግባር 3.1 እንቅስቃሴዎችን በጋራ መስራት

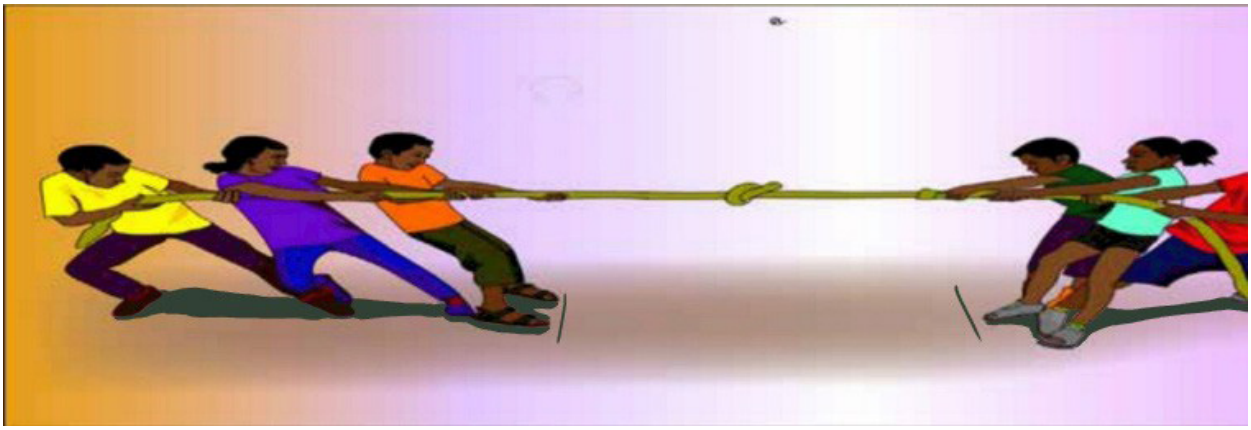


ሥዕል 3.1 እንቅስቃሴዎችን በጋራ መስራት የሚያሳይ

ተግባር 3.2 ገመድ ጉተታየአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በ20 ሜትር ርቀት ክልል ሦስት ቀጥታ መስመሮችን ማስመር፣
- ተማሪዎች ሁለት ቡድን መክፈል፣መመስረት
- በቁመትና በሰውነት ክብደት ተመጣጣኝ የሆኑ ከየቡድኑ ፊት ለፊት ትይዩ ሆነው መቆም፣
- ገመዱን በእኩል ርቀት መሬት ላይ ዘርግቶ ማስቀመጥ፣
- ተዘጋጅ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሁለቱም ቡድኖች ገመዱን አንስተው መያዝ፣

- ጀምር የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ገመዱን እጎተት ይገምራሉ
- ገመዱን ከማዕከላዊ መስመሩ ጎትቶ ያሳለፈ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።



ሥዕል 3.2 ገመድ ጉተታ

ራስን ማወቅ ወይም መገንዘብ ማለት ደግሞ አንዱ ራስን የማነሳሳት ልምምድ ሲሆን የተለያዩ ስሜቶቻችን፣ ሃሳባችን፣ ድርጊቶቻችን፣ ለራሳችን የምንሰጠውን ግምት እንዲሁም በባህርይ ላይ የሚያሳድሩትን ተፅዕኖ መገንዘብ ማለት ነው። ራሳችን እንድናውቅየሚያደርጉን ብዙ እንቅስቃሴዎች አሉ፡ ከእነዚህም ውስጥ፡

- ፀጥ ባለ ቦታ ለብቻ የእግር ጉዞ ማድረግ

አንድ ሰው ለብቻው የእግር ጉዞ በሚያደርግበት ጊዜ ብዙ ሀሳቦች በአዕምሮው ውስጥ እያሰላሰለ የእሱን ማንነትና ምን ችሎታ እንዳለው እና እንደሌለው ማወቅ የሚያስችል እንቅስቃሴ ነው።

- ራስን መግለፅ

አስፈላጊ በሆነ ጊዜና ቦታ ለሌሎች የራስን ሀሳብ ወይም ውስጣዊ ስሜትን መግለፅ፤ ለምሰሌ፡- የተደሰቱበትን አጋጣሚ፣ የወደፊት ህልማቸውን ወይም መሆን የሚፈልጉትን፣ የቅርብ ጓደኞቸውን፣ ስለራሳቸው የሚ ያስደስታቸውና የሚጠሉትን መግለፅ መቻል ነው። እንቅስቃሴ በምንሰራበት ወቅት ከመምህራችን ወይም ከጓደኞቻችን የሚነገረን ሀሳብ ማዳበጥና መገንዘብ ራሳችንን እንድናውቅ ይረዳናል።

· ከጓደኛ ወይም ከቤተሰብ አስተያየት መቀበል

የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ስናከናውን ላከናወንናቸው ተግባራት የቅርብ ጓደኞቻችን ወይም ቤተሰብን አስተያየት እንዲሰጡን በመጠየቅ፤ከግብረ መልሱ ራሳችን ማወቅ እንችላለን፡፡

3.1.2 የአዎንታዊ አመለካከት ልምምድ ክህሎትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊ መስተጋብር የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ምንድን ነው?

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሚያበረክተው አስተዋፅኦ መካከል አንዱ ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር ነው፡፡ይህም የሚሆነው የተለያዩ የማህበረሰብ ክፍሎችን በተለያዩ የስፖርት ዓይነቶች በምናሳትፍበት ጊዜየማይተዋወቁና የማይግባቡ ግለሰቦች ወይም ቡድኖችን እንዲተዋወቁና ጥሩ ማህበራዊ መስተጋብር እንዲፈጥሩ የማድረግ ሀይል አለው፡፡ በተጨማሪም የጤናና የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ላይ በንቃት የሚሳተፉ ተማሪዎች የመልካም ዜጋ ባህርያት የሆኑትን ርህራሄ፣ ራስን አሳልፎ መስጠት፣ መረዳዳት፣ ተባብሮ መስራት፣ ትህትና፣ ግልፀኝነት፣ መተማመንና የመሳሰሉትን ለማጠናከር ይረዳል፡፡ አዎንታዊ አመለካከትን እና ማህበራዊ ግንኙነታችን የሚያዳብሩ ተገባራት አሉ፡፡

ከእነዚህም ውስጥ፡-

· ጥሩ አድማጭ መሆን

ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን በምናከናውንበት ጊዜ ሰዎች የሚነግሩን የተለያዩ ሀሳቦች ትኩረት ሰጥቶ መከታተል ማለት ነው፡፡ በዚህ ጊዜ ከሌሎች ጋር ያለንን ማህበራዊ መስተጋብር ማጠናከር እንችላለን፡፡

· ብዝሀነትን መቀበልና ማክበር

በአካላዊ እንቅስቃሴ ወቅት ልዩነታችን አምነን መቀበልና አንድነታችን የሚያጠናክሩ ማህበራዊ እሴቶችን ማዳበር ጥሩ ማህበራዊ ግንኙነት ለመመስረት ዓይነተኛ መንገድ ነው፡፡

· አገልግሎት መስጠት

የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች በምንሰራበት ወቅት በምናውቀው ወይም በምንችለው መጠን ሌሎችን ማገዝና መርዳት ስንችል ጥሩ የሆነ ማህበራዊ ግንኙነት መመስረትና ማጠናከር እንችላለን፡፡

3.1.2 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት የሚያዳብሩ ተግባራትን ዘርዝሩ::

2. የመልካም ዜጋ ባህርያት የሆኑትን ጥቀሱ::

3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ውሳኔ አሰጣጥ ልምምድ

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

- በጨዋታዎች ጊዜ ለራስ ክብር መስጠትና ትክክለኛና ሳቢ የሆነ በሕርይ ታሳያላችሁ፣
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጊዜ የራሳቸዉን መልካም የሆነ ስምግባር ታንጸባርቃላችሁ፣
- በማስተዋል ክህሎትን ይማራሉ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡-

1. በአካል እንቅስቃሴ ሀላፊነት መውሰድ እንዴት ያስችላል?

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ከሚሰጣቸው ጥቅሞች ውስጥ አንዳለምንሰራቸው ስራዎች ሀላፊነት የመውሰድ ልምድን ማዳበር ነው፡፡ በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴዎች ላይ የሚሳተፍ ሰዎች ገንቢና አስተማሪ፣ የሰዎችንባህሪና ማህበራዊ ግንኙነትን ግምት ውስጥ ያስገባ ውሳኔ ይወስናሉ፡፡ እንዲሁም ለውሳኔያቸው ኃላፊነትን መውሰድ ችግሮችን ለመገንዘብና ችግሮችን ለማንጸባረቅ ዝግጁ እንዲሆኑ ያደርጋል፡፡ ለምሳሌ ችግሮችን ለመገንዘብና ችግሮችን ለማንጸባረቅ የሚከተለውን እንቅስቃሴ በመስራት ማሳየት ይቻላል፡፡

ተግባር 3.3 አስገቡኝ ዛሬየአሰራር ቅድም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን ማሟሟቂያ መስራት፣
- ተማሪዎች እጅ ለእጅ ተያይዘው ክብ ሰርተው መቆም፣
- ከመካከላቸው አንደኛውን ተማሪ በክቡ ውስጥ ማስገባት፤ ከክቡ ውጭ እጅ ለእጅ ከተያያዙት ጀርባ ሌሎች ሁለት ተማሪዎች መቆም፣
- እጅ ለእጅ የተያያዙት ተማሪዎች ክቡን በማጥበብና በማስፋት ወደ ታችና ወደ ላይ በማድረግ ውስጥ ያለውን ተማሪ ከክቡ ውጭ ያሉትተማሪዎች ገብተው እንዳይዙት መከላከል፣
- ከዚያም ጨዋታውን ለመጀመር ምልክት ሲሰጥ ከክቡ ውጭ የሚገኙት
- ተማሪዎች “አሸኮለሌ የብር መስቀሌ፣ተው አስገቡኝ ዛሬ” ትላላችሁ፣
- በክቡ ዙሪያ ያሉትም “አሸኮለሌ የብር መስቀሌ፣ አናስገባም ዛሬ” ብላችሁ ትመልሳላችሁ።
- እንዲሁም ከክቡ ውጭ ያሉት “ይኸ የማነው ቤት?” እያሉ እጆቻቸውን እየነካችሁ ትመልሳላችሁ።
- ከክቡ ዙሪያ ያሉት ልጆችም “የኛ” በማለት ትመልሳላችሁ።
- በዚህ ጊዜ የውጭዎቹ ተማሪዎች በማዘናጋት የላላውን ክብ ጥሰው ሲገቡ ክብ የሰሩት ከውስጥ ለነበረው በር በመክፈት ያስወጡና የገቡትም እንዳይወጡ ማደረግ ትመልሳላችሁ።



ሥዕል 3.3 አስገቡኝ ዛሬ የሚያሳይ

3.2 የግምገማ ጥያቄ

1. የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ኃላፊነት የሚሰማው ውሳኔ አሰጣጥ ክህሎትንእንዴት ያዳብራል?

3.3 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ማስተዋልና ትኩረት ልምምድ

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

- በጨዋታዎች ጊዜ ለራስ ክብር መስጠትና ትክክለኛና ሳቢ የሆነ በሕርይ ታሳያላችሁ፣
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጊዜ የራሳቸዉን መልካም የሆነ ስምግባር ታንጸባርቃላችሁ፣
- በማስተዋል ክህሎትን ትማራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የአካል እንቅስቃሴ መስራት እንዴት የአስተሳሰብ ችሎታን ሊያዳብርይችላል?

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ከሌሎች በተለየ ሁኔታ የአስተሳሰብ አድማስን በማስፋት የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖረን ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋል። የተሻለ አስተሳሰብ ማለት ሰዎች የተለያዬ ነገር በሚያጋጥማቸው ጊዜ ችግር ፈቺ ሀሳቦችን በማመንጨት ምክንያታዊና አሳማኝ በሆነ መንገድ ሀሳቦችን የማንሸራሸር ችሎታ ነው።

3.3.1 የትኩረት ልምምድ

የትኩረት ልምምድን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችና የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖረን ከሚያደርጉ የአካልእንቅስቃሴዎች ውስጥ።

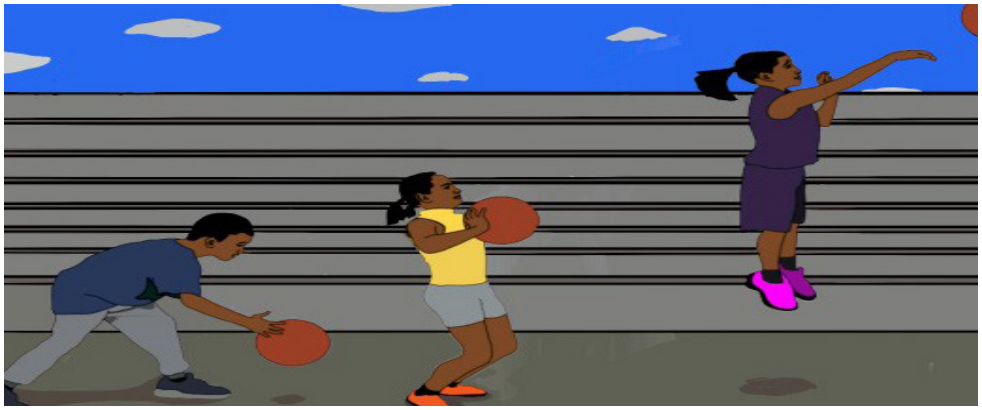
- ውስብስብ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን መስራት

የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖረን ከሚያስችሉ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን መስራት ነው። ውስብስብ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው ሁለትና ከዚያ በላይ የሆኑ የአካልና የአዕምሮ ቅንጅታዊ አሰራር የሚጠይቅ እንቅስቃሴ ነው።

ተግባር 3.4 ኪስ ማንጠር፣መያዝና መወርወር

የጨዋታዉ ዓላማ፡- የአዕምሮን የማሰብ ችሎታ ለመጨመርየአሰራር ቅድም ተከተል፡

- በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መሰራት፣
- ተማሪዎችን ከ4-5 ባልበለጠ መስመር መሰለፍ፣
- በረድፉ ፊት ለፊት ቀጥታ መስመር ማስመር፣
- በእያንዳንዱ ረድፍ በ20 ሜትር ርቀት ላይ ቅምብቢት(ኮን) ማስቀመጥ፣
- የመጀመሪያዎቹ ተሰላፊዎች የራሳቸውን ኪስ መያዝ፣
- ሌሎች ቀሪዎቹ ተማሪዎች አረንጓዴ አረንጓዴ ሲሉ ኪሱን የያዙት ተማሪዎች እያነጠሩ ወደ ፊት መሄድ፣
- ቢጫ ሲባል ኪሱን ይዞ በቦታ መቆም፣
- ቀይ ሲባል ኪሱን ወርውሮ የተቀመጠውን ቅምብቢት መምታት መስጠት፣
- የአሰራር ሂደቱን ያልተከተለ ከጨዋታ ውጭ መሆን፣
- የአሰራር ሂደቱን ተከትሎ እስከ መጨረሻ የዘለቀ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል::



ስዕል 3.4 ኪስ ማንጠር፣ መያዝንና መወርወርን የሚያሳይ

3.3.2 የማስተዋል ልምምድ

የማስተዋል ልምምድን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችና የተሻለ ማሰብ እንዲኖረን ከሚያደርጉ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡-

ተግባር 3.5 ይለፈኝ

የአሰራሩ ቅድም ተከተል፡

- **በመምህሩ/ሯ የተመረጠውን ቁጥር በማባዛትም ሆነ በማካፈል የሚገኙትን ቁጥሮች አለመጥራት ነው። (ለምሳሌ በመምህሩ/ሯ የተጠራው ቁጥር 4 ቢሆን)**
- **በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣**
- **ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች በመስመር ወይም በክብ መልክ ተራርቀው መቆም፣**
- **ተማሪዎችን ከአንድ ጀምሮ ቁጥሮችን ማስጠራት። ለምሳሌ የመጀመሪያው ተማሪ 1 ሲል ሁለተኛው ደግሞ ይለፈኝ ይላል። ምክንያቱም 2 የ4 አካፋይ ስለሆነ፣ ሦስተኛው ተማሪ 3 ሲል አራተኛው ተማሪ ይለፈኝ ይላል። ምክንያቱም 4 የ4 ብዜትና አካፋይ ስለሆነ፤እንዲህ እንዲህ እያለ ጨዋታው ይቀጥላል፣**
- **በዚህ አኳኃን በ4 ቁጥር በማብዛትም ሆነ በማካፈል የሚገኙት ቁጥሮች 2, 4, 8, 12, 16, 20, 24.....ወዘተ አይጠሩም፣**
- **እነዚህ ቁጥሮች የደረሰው ተማሪ በመጥራት ፋንታ "ይለፈኝ" ይላል፣**
- **ይለፈኝ በሚለው ፋንታ ቁጥሩን የጠራ/ች ተማሪ ከጨዋታ ውጭ ማድረግ ይሆናል፣**
- **ምንም ዓይነት ስህተት ሳይሰራ/ሳትሰራ እስከ መጨረሻው የደረሰ/ች ተማሪ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል/ትሆናለች።**

3.3 የግምገማ ጥያቄዎች

1. **የአስተሳሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው::**
2. **ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን መስራት እንዴት የአስተሳሰብ ችሎታን ሊያዳብር ይችላል?**

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ዕድገት የሚያበረክተው አስተዋፅኦ እጅግ ከፍተኛ ነው፡፡ የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ የሚለው የሦስት ቃላቶች ጥምር ሲሆን እነሱም “ሰዉነት” እና “ማጎልመሻ” ናቸው፡፡ ሰዉነት ማለት አካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና ስነ-ልቦናዊ ሁኔታን አጠቃሎ የያዘ ተክለ ቁመና ሲሆን፤ ማጎልመሻ ማለት ደግሞ ማበልፀግ፣ ማዳበር፣ ማሳደግ የሚለውን ትርጉም ይሰጣል፡፡

በተጨማሪም የአካል እንቅስቃሴ ራስን የመምራት፣ ውሳኔ አሰጣጥ፣ ልምምድና የቁጥጥርና ትኩረት ልምምድ በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች የሚያበረክቱት አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነው፡፡

ሌላው ራስን ማወቅ ወይም መገንዘብ ማለት የተለያዩ ስሜትን፣ ሃሳብን፣ ድርጊትን፣ ለራሳችን የምንሰጠው ግምት እንዲሁም በባህርይ ላይ የሚያሳድሩትን ተፅዕኖ መገንዘብ ማለት ሲሆን ራስን መምራት ማለት ደግሞ ባህሪን፣ ስሜትን እንዲሁም ሃሳብን በጥሩ ሁኔታ የመቆጣጠር ብቃት ነው፡፡

የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ከሚሰጣቸው ጥቅሞች ውስጥ አንዳለምንሰራቸው ስራዎች ሀላፊነት የመውሰድ ልምድን ማዳበር፤ የአስተሳሰብአድማሳችንን በማስፋት የተሻለ አመለካከት እንዲኖረን፤ ከሰዎች ጋር ጥሩየሆነ ማህበራዊ ግንኙነትና አብሮነት እንዲኖር ያደርጋል፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሀሰት በማለት መልሱ፡፡

1.. በአካል እንቅስቃሴ መሳተፍ አሉታዊ አስተሳሰብ እንዲኖረን ያደርጋል፡፡

2. ከጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች አንዱ ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር ነው፡፡

3. ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን መስራት የተለየ አስተሳሰብ እንዲኖረን ያደርጋል።

4. ለብቻ የእግር ጉዞ ማድረግ ራስን ለመገንዘብ ይረዳል።

5. በግል የአካል እንቅስቃሴ መስራት በቡድን ከመስራት የተሻለ ጥቅም አለው።

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡

1. ከሚከተሉት ውስጥ ራስን ለመምራት የሚያስችል እንቅስቃሴ የቱ ነው?

ሀ.ቃልን መጠበቅ ሐ. ዕረፍት ማድረግ

ለ. በዕቅድ መመራት መ. ሁሉም

2. የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማ ያልሆነው የቱ ነው?

ሀ. አካላዊ እድገት ሐ. አዕምሮ ዕድገት

ለ. ድብርትን መጨመር መ. ማህበራዊ ዕድገት

3. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የማህበራዊ ግንዛቤ ክህሎትን አያዳብርም።

ሀ.ጥሩ አድማጭ መሆን ሐ. ዕረፍት ማድረግ

ለ.ብዝሃነትን መቀበልና ማክበር መ. አገልግሎት መስጠት

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ፡

1. ራስን ለመምራት የሚያስችሉ ተግባራትን ዘርዝሩ።

2. ብዝሃነትን መቀበልና ማክበር ማለት ምን ማለት ነው?

3. በህብረት የአካል እንቅስቃሴ መስራት የሚሰጠውን ጥቅም ዘርዝሩ።

ምዕራፍ አራት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለፀው አብይ ርዕስ ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም አራት ንዑሳን ርዕሶችን አካቷል፡ ፡ እነሱም የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍና የመዘርጋት እና ቅልጥፍና ናቸው።

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማይነጣጠሉ እና አብረው የሚሄዱ ናቸው። ጤንነት ከበሽታና ከህመም ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን ጤናማ የህይወት ዝንባሌ፣ አካልና አዕምሮ ከህመም ነፃ የመሆን ሁኔታ እና ባለው ሙሉ ኃይል የመስራት ችሎታ ነው። የአካል ብቃት ማለት ደግሞ ዕለታዊ ስራዎችንም ሆነ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን በበቂ ሁኔታ ውጤታማ በሆነ መንገድ ያለ ድካም የማከናወን ችሎታ ነው። በሌላ አገላለፅ ከተለያዩ ጤና ጠንቆች ነፃ ሆኖ በተሰማሩበት ስራ ውጤታማ ሆኖ የመገኘት ብቃት ማለት ነው። ይህንን በመረዳት በዚህ የትምህርት ደረጃ ያሉት ተማሪዎች የአካል ብቃትን ምንነት፣አስፈላጊነትና እንዴት ይዳብራል የሚሉ ዝርዝር ሃሳቦችን ይሟላል። አንድ ሰው የተሟላ የአካል ብቃት ለማግኘት አምስቱን የአካል ብቃት ዘርፎች ማዳበር ወይም አሟልቶ መገኘት አለበት።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ትለያላችሁ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ የአካል እንቅስቃሴ በመስራት የአካል ብቃትን ታሻሽላላችሁ፣
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ለመሳተፍ ፍላጎት መኖራቸዉን ታሳያላችሁ፣

4.1- የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁበኋላ፡-

- የልብና አተነፋፈስ ስርዓት የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ትዘረዝራላችሁ፣
- የልብና አተነፋፈስ ስርዓት የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች የገመድ ዝላይ፣ ጃምንግ ጃክስ በመሥራት ታሻሽላላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በማንኛውም ረጅም እንቅስቃሴ ወቅት ልብ፣ ሳምባ፣ ደምና የደም ስሮች ተባብረው ኦክስጅን ለተለያዩ የአካል ክፍሎች የማዳረስ ብቃት ነው።ይህ ብቃት አካል ኦክስጅን ለረጅም ጊዜ እንዲጠቀምና ጤናማ ልብ፣ ሳምባና የደም ስር እንዲኖራቸው ያስችላል።ጤናማ ልብና የደም ሥሮች ብርታት ያላቸው ሰዎች ለረጅም ጊዜ በማንኛውም የስፖርት ውድድርና በእለታዊ እንቅስቃሴ የመሳተፍ ብቃት አላቸው። የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል ገመድ ዝላይ፣ ውሃ ዋና፣ ረጅም ርቀት ሩጫ ፣ ብስክሌት መጋለብ፣ ኤሮቢክስ(አየርን ተጠቅሞ እንቅስቃሴ መስራት) እና የመሳሰሉት ናቸው።

ገመድ ዝላይ

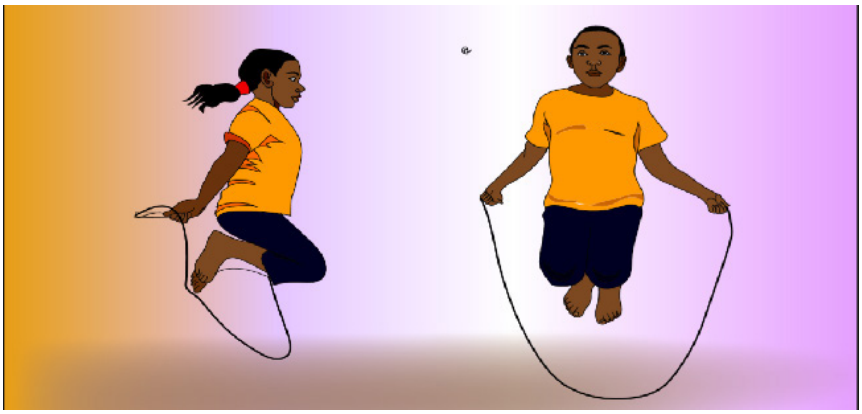
የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ገመድ ዝላይ ነው። ገመድ ዝላይ በግልም ሆነ በጥንድ መስራት ሲቻል በረጅም ገመድ በቡድን በየተራ ሊከናወን ይችላል። የገመድ ዝላይ ዓይነቶች ብዙ ሲሆኑ የተወሰኑት የሚከተሉት ናቸው።

ተግባር 4.1 ገመድ ዝላይ

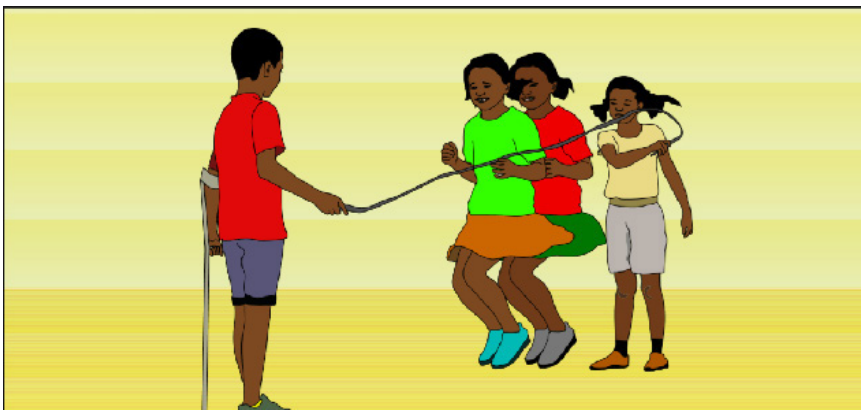
የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎች አስፈላጊውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- በረድፍ በመቆም የራሳቸውን ገመድ መያዝ፣
- በእንቅስቃሴ ወቅት ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል ቀጥ በማድረግ መስራት፣

- በእግር ጣት ሰውነትን ወደ ላይ እየገፉ መዝለል፣
- በዝላይ ወቅት በእግር ጣቶች ማረፍ መቻል፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት::



ሥዕል 4.1 በቦታ ላይ በግል የገመድ ዝላይ የሚያሳይ



ሥዕል 4.2 በቦታ ላይ በቡድን የገመድ ዝላይ የሚያሳይ

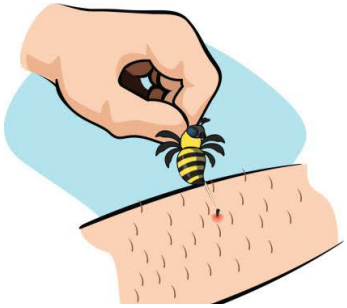
ተግባር 4.2 ተናዳፊ ንብ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን መሚሚቂያ መራት፣
- የክፍሉ ተማሪዎች ሁለት ቡድን መመስረት፣
- በ20 ሜትር ርቀት ቡድኖችን የሚለይ ቀጥታ መስመር ማዘጋጀት፣
- ሁለቱም ቡድኖች በየራሳቸው የሜዳ ክልል መቆም፣
- ጨዋታውን ለመጀመር ዕጣ ማውጣት፤ከዚያም ዕጣ የወጣለት ቡድን አንድ አጥቂ ወደ ተቃራኒው ቡድን መላክ፣
- የተላከው አጥቂ ወደ ተቃራኒው ክልል ገብቶ ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ....የሚለውን ድምፅ እያሰማ ባለማቋረጥ

እንደ ንብ በማንጎበብ ትንፋሹ እስከሚቋረጥ ድረስ የተቃራኒ ቡድን ተማሪዎችን የተቻለውን ያህል መንካትና መንደፍ፣

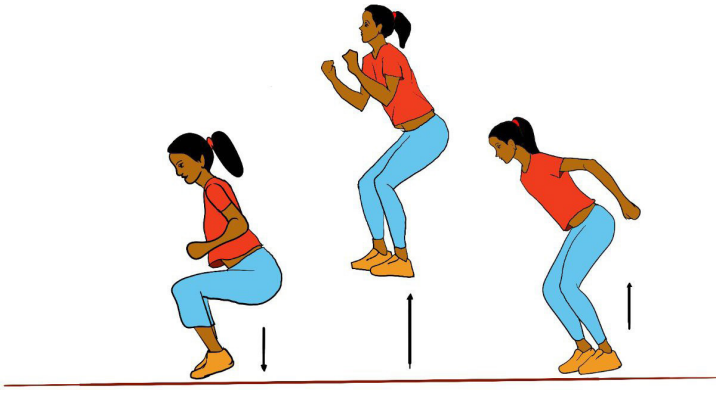
- ይህ ተናዳፊ ንብ ትንፋሹ ከተቋረጠ በሩጫ ወደ ራሱ ቡድን መመለስ፣
- ተናዳፊው ንብ ወደራሱ ቡድን ክልል ሳይገባ በንቡ ያልተነደፉት የተቃራኒ ቡድን ለመያዝ መሞከር፤ከተነካ በእሱ የተነደፉት ሲድኑ ካልተነካ ግን የተነደፉት በሙሉ ይሞቱና ከጨዋታ ውጭ ይሆናሉ፣
- የተቃራኒ ቡድን በተራው አንድ ተጨዋች መርጦ በመላክ እንደመጀመሪያው ጨዋታውን ይቀጥላል።



ሥዕል 4.3 ተናዳፊ ንብ የሚያሳይ

ተግባር 4.3 የጥንቸል ዝላይ

- ሁለት እግሮችን አንድ ላይ በማድረግ ከቆሙ በኋላ እስከ ግማሽ ድረስ ከጉልበት አጠፍ በማለት ወዲያውኑ በመዝለል እየደጋገሙ ወደ ፊት መንቀሳቀስ።



ሥዕል 4.4 የጥንቸል ዝላይ

4.1 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የገመድ ዝላይን እንዴት ማከናወን ይቻላል?

4.2 የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- አዎንታዊ ስሜት በማሳየት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲሠራ ታደንቃላችሁ፣
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚሰራበት ጊዜ እርስ በርስ ትተባበራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች በህብረት ጫና ያላቸውን እንቅስቃሴዎች ተቋቁሞ ለረጅም ጊዜ ያለ ድካም የመስራት ችሎታ ነው። እንዲሁም የጡንቻ ብርታት አነስተኛ ጫና ያለውን እንቅስቃሴ ለረጅም ጊዜ የመስራት ብቃት ነው። በሰዉነታችን ላይ የተለያዩ የጡንቻ ዓይነቶች አሉ። ለምሳሌ፡- የእግር፣ የሆድ፣ የደረት፣ የእጅ እና የመሳሰሉት ናቸው። የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴን በሦስት ዋና ዋና ክፍሎች ከፍለን እናያለን።

እነሱም፡-

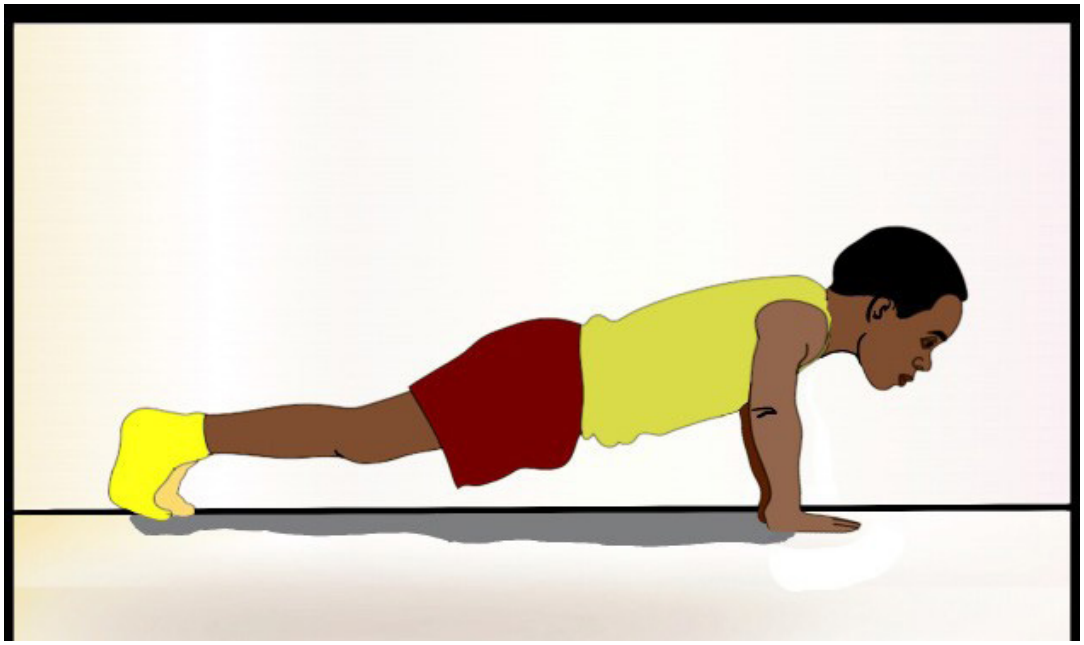
ከወገብ በላይ ያሉ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-ከወገብ በላይ ያለውን የጡንቻ ክፍል ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ (Push up) ፣ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መስራት(Dig up)፣ ክብደት ማንሳትና የመሳሰሉት ናቸው። ከእነዚህም ውስጥ ለዚህ የክፍል ደረጃ ይሆናሉ ያልናቸውን የተወሰኑትን እናያለን።

- በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ(Push up
- በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ(ፑሽ አፕ) በዋናነት የእጅ፣ የትክሻና የደረት ጡንቻዎችን ለማዳበር ይረዳል። Push up አሰራር ለወንዶችና ለሴቶች የተለያየነው።

ተግባር 4.4 በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ (ፑሽ አፕ)

የአሰራር ቅደም ተከተል፡- ለወንዶች

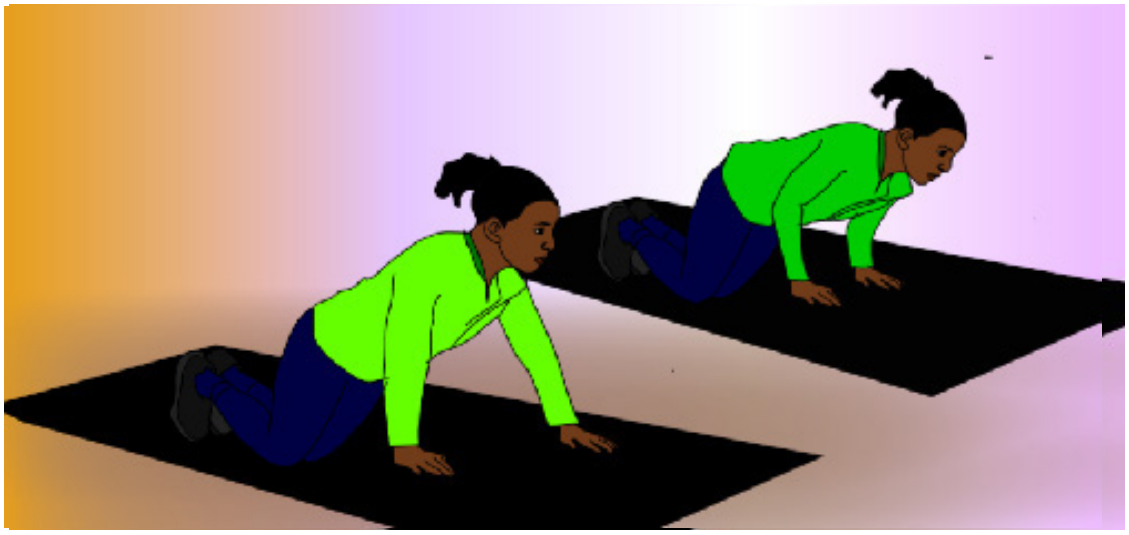
- እጅን በትክሻ ስፋት ልክ በመዳፍ መሬት ላይ መመርኮዝ፣
- እግርን ወደ ኋላ ቀጥ አድርጎ ዘርግቶ በእግር ጣትና በመዳፍ መቆም፣
- ሰውነትን ወደ መሬት ዝቅ ማድረግና ወደ ቦታ መመለስ::



ሥዕል 4.5 በእጅ መዳፍ መሬት በመግፋት መነሳት የሚያሳይ(Push up)

ቅደም ተከተል፡- ለሴቶች

- በመጀመሪያ በጉልበታቸው መንበርከክ፤
- ከጉልበታቸው ጀምሮ ወደ ፊት አንድ ክንድ ከስንዝር በመለካትመዳፋቸውን በትከሻ ስፋት ልክ መሬት ላይ ማስቀመጥ፤
- ሰዉነታቸውን ወደ መሬት በመግፋት ደርሶ መመለስ፤

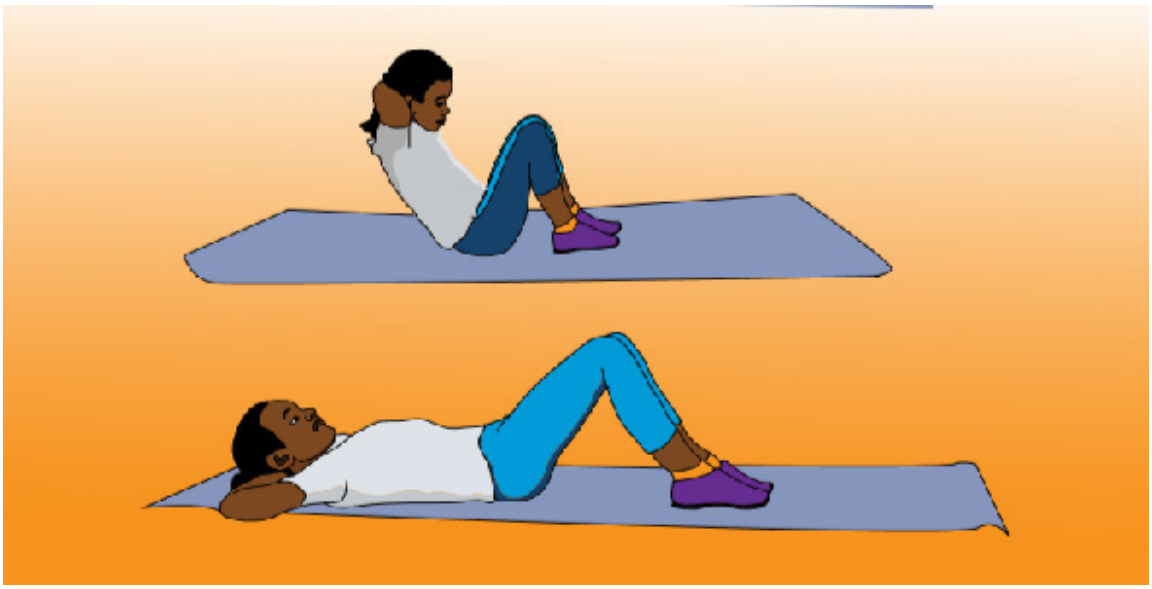


ሥዕል 4.6 በእጅ መዳፍ መሬት በመግፋት መነሳት የሚያሳይ(Push up)

ለ. የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር 4.5 ጉልበትን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት (Curl up)፡

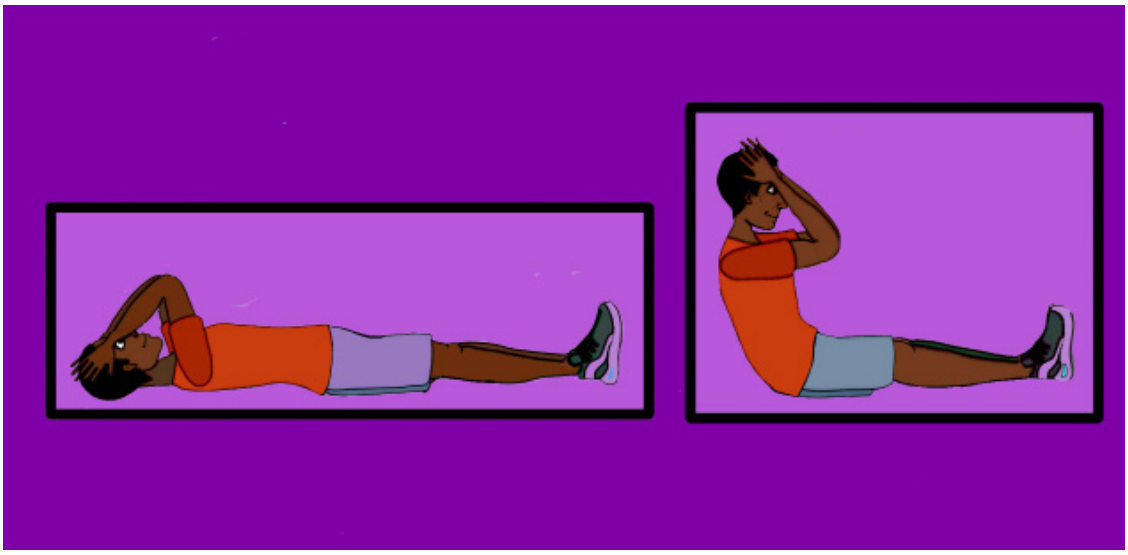
- በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ሰዉነት ማንሳት ጡንቻዎችን ከማጠንከር ባለፈ የወገብ በስተኋላ በኩል የሚከሰቱ ህመምን ለማስወገድ ይረዳል፡



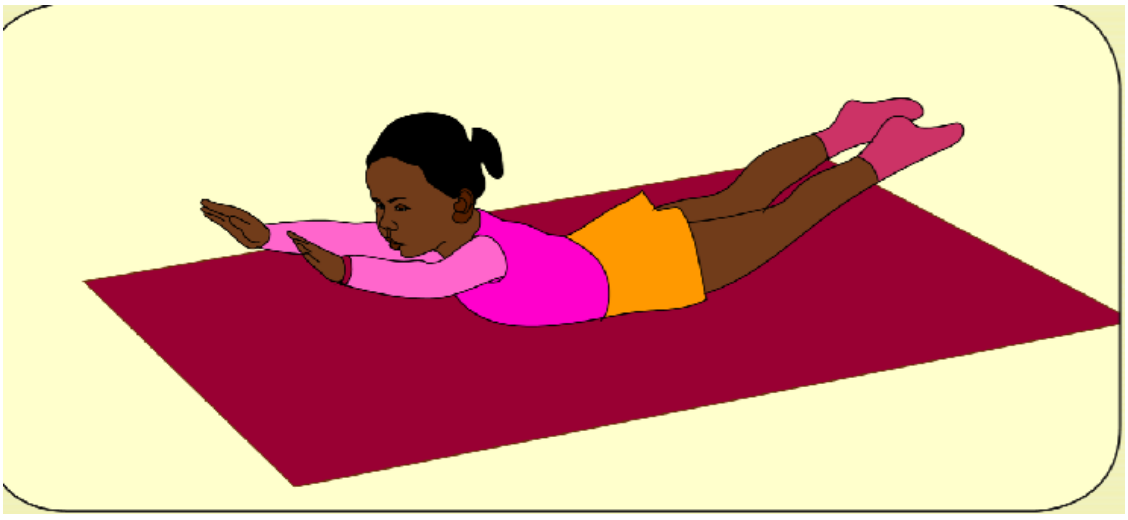
ሥዕል 4.7 ጉልበትን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት (curl-up)፡

ተግባር 4.6 እግርን በመዘርጋት በጀርባ ተኝቶ መነሳት (Sit up)፡

- እግርን በመዘርጋት በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት በማንሳት ደረትን ወደፊት በማድረግ በእጅ ጣት የእግር ጣቶች በመንካት መመለስ፡፡
- በሆድ ተኝቶ ከወገብ በላይና በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል ማንሳት፡፡



ሥዕል 4.8 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት የሚያሳይ (Sit up)፡



ሥዕል 4.9 በሆድ ተኝቶ ከወገብ በላይና በታች ያለውን ሰዉነት ማንሳት የሚያሳይ

ሐ. ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር 4.7 ቁጢጥ ብሎ መነሳት

- ከዚያም እግርን ወደ ነበረበት መመለስና መቆም፣



ሥዕል 4.10 ቁጢጥ ብሎ መነሳት የሚያሳይ

4.2 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ከወገብ በላይ ያለ የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብር እንቅስቃሴጥቀሱ::
2. እግርን በመዘርጋት በጀርባ ተኝቶ መነሳት (Sit up)፡ የትኛውን የሰዉነት ጡንቻ ያዳብራል?

4.3 የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታ /Flexibility/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ለሚሰሩአቸዉ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ ለጓደኞቻቸዉ ግብረመልስ መስጠት፣
- የመተጣጣፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴን በተሻለ ሁኔታ ይሰራሉ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ ስንል ምን ማለት ነው?

የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ ማለት የጡንቻዎችና የመገጣጠሚያ ክፍሎችን በምንፈልገው መጠን የማንቀሳቀስ ችሎታ ነው። የመሳሳብና የመዘርጋት እንቅስቃሴ የመተጣጠፍ ችሎታን ከማዳበር ሌላ በአካል እንቅስቃሴ ወቅት አካል ላይ ከሚደርሱ ጉዳቶች፣ ሚዛንን ለመጠበቅ፣ የተስተካከለ ተክለ ቁመና እንዲኖረንና የደም ዝውውርን ለማሻሻል ይረዳል። የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡-

ተግባር 4.8 በመቆም እግርን ወደ ኋላ አጥፎ መያዝ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ሚዛንን ጠብቆ በቦታ መቆም፣
- ቀጥሎ አንድ እግርን ወደ ኋላ አጥፎ ወደ መቀመጫ አስጠግቶ በእጅ መያዝ፣
- በተደጋጋሚ እግርን እያቀያየሩ መስራት::



ሥዕል 4.11 አንድ እግርን ወደ ኋላ አጥፎ በመያዝ ሚዛን ጠብቆ መቆም

ተግባር 4.9 ወደ ተለያዬ አቅጣጫ ማዘንበል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ እግርን ትንሽ ከፈት አድርጎ እጆችን ወደ ላይ በማንሳት መቆም::
- ሰውነታችንን ወደ ተለያዬ አቅጣጫ ማዘንበልና በድግግሞሽ መስራት::



ሥዕል 4.12 ወደ ተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል የሚያሳይ

ተግባር 10 ትክሻን ማሳሳብና መዘርጋት

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ቀጥ ብሎ በቦታ መቆም፣
- አንደኛውን እጅ ወደ ተቃራኒ የሰዉነት ክፍል መዘርጋት፣
- የተዘረጋውን እጅ ወደ ደረት በሌላኛው እጅ ይዞ መሳብ፣
- እንቅስቃሴውን እጅን እያቀያየሩ መስራት::



ሥዕል 4.13 እጅን በመዘርጋት ትክሻ ማሳሳብን የሚያሳይ

4.3 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ::

2. ትክሻን ማሳሳብና መዘርጋት መስራት የትኛውን የሰዉነት ጡንቻ ታዳብራላችሁ?

4.4. ቅልጥፍና (Agility)

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

- ለሚሰሩአቸዉ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ ለጓደኞቻቸዉ ግብረመልስ ትሰጣላችሁ፣

- የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን በተሻለ ሁኔታ ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?

ቅልጥፍና ማለት በፍጥነት አቅጣጫን ወደ ተቃራኒ የመቀየር ወይም የመዞር ችሎታ ነው:: እንዲሁም በበቂ ሁኔታና ውጤታማ በሆነ መንገድ እንቅስቃሴን የመስራት ችሎታ ነው::በተለያዩ የኳስ ጨዋታዎች ውስጥ ለምሳሌ:- እግር ኳስ፣ እጅ ኳስ፣ መረብ ኳስ፣ የጠረጴዛ ቴኒስ፣ ሩጫና በመሳሰሉት ጨዋታዎች ለመሳተፍም ሆነ ለመወዳደር ቅልጥፍና አንዱና አስፈላጊ የአካል ብቃት ዘርፍ ነው:: ቅልጥፍናን ለማዳበር ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉትን እናያለን::

ተግባር 11 ከ15-20 ሜትር የፍጥነት ሩጫዎአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ መነሻ መስመር ከተሰመረ በኋላ ወደ ፊት 20 ሜትር ርቀት ላይ የመጨረሻ መስመር በማድረግ ማዘጋጀት፣

- ከዚያም የተወሰኑ ተማሪዎች በአንድነት ከተለያዩ አቅጣጫዎች ምልክት እየተሰጣቸው መሮጥና መለማመድ።

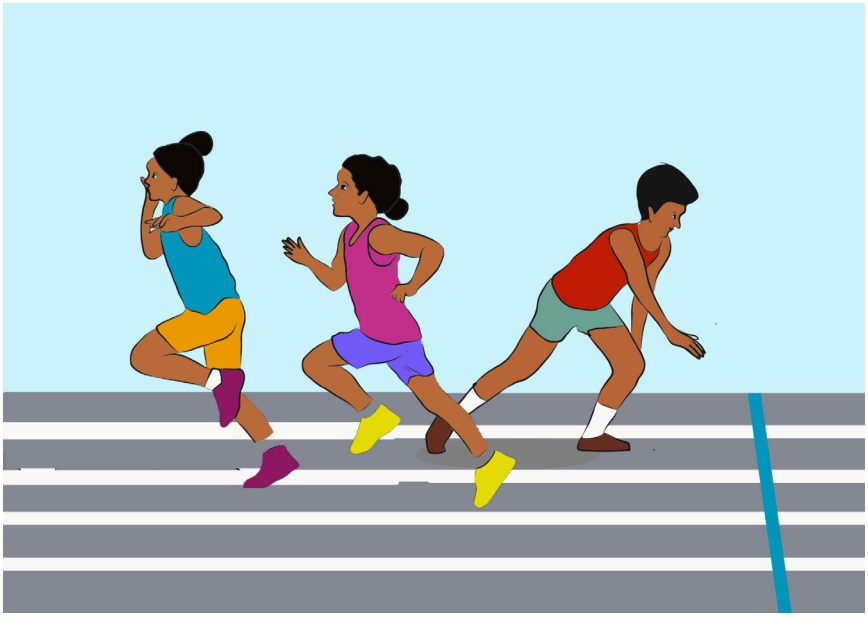


ሥዕል 4.14 ከ15-20 ሜትር የፍጥነት ሩጫ

ተግባር 12 ደርሶ መልስ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ተማሪዎች እንደየቁጥራቸው ብዛት እኩል ሆነው በረድፍ መሰለፍ፣
- የመጀመሪያዎቹ ተማሪዎች ፊት ለፊት መነሻ ምልክት ማድረግና 15ሜትር ርቀት ላይ የመጀመሪያ ምልክት ማስቀመጥ። ቀጥሎም ከ1-3የሚሆኑ ምልክቶችን በ5 ሜትር ርቀት ላይ ማስቀመጥ፣
- የጀምሩ ምልክት ሲሰጥ ከመነሻው መስመር በፍጥነት በመሮጥ የመጀመሪያውን ምልክት ነክተው በፍጥነት መመለስ፤ የመነሻውን ምልክት ነክተው ድጋሜ መመለስና የሁለተኛውን ምልክት ነክተው በዚያው ፍጥነት መመለስ ፣
- በዚህ መልክ ሁሉም ተማሪዎች እስኪዳረሱ ድረስ መስራት።
- የአሰራሩንቅደም ተከተል ጠብቆ እንቅስቃሴውን ቀድሞ የጨረሰ ቡድን የውድድሩ አሸናፊ ይሆናል።



ሥዕል 4.15 ደርሶ መልስ ሩጫን የሚያሳይ

4.4 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ::

2. የቅልጥፍና ችሎታን ማዳበር ለምን ይጠቅማል?

የምዕራፉ ማጠቃለያ፡

በአጠቃላይ ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማይነጣጠሉና አብረው የሚሄዱ ናቸው።ጤንነት ከበሽታና ከህመም ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን ጤናማ የህይወት ዝንባሌ፣የአካልና የአዕምሮ ከህመም ነፃ የመሆን ሁኔታ እና ባለው ሙሉ ኃይል የመስራት ችሎታ ነው።የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በማንኛውም ረጅም እንቅስቃሴ ወቅት ልብ፣ ሳምባ፣ ደምና የደም ስሮች ተባብረው ኦክስጅንን ለተለያዩ የአካል ክፍሎች የማዳረስ ብቃት ነው።

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች በህብረት ጫና ያላቸውን እንቅስቃሴዎች ተቋቁሞ ለረጅም ጊዜ ያለ ድካም የመስራት ችሎታ ነው።የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ ማለት የጡንቻዎችና የመገጣጠሚያ ክፍሎችን በምንፈልገው መጠን የማንቀሳቀስ ችሎታ ነው።

ቅልጥፍና ማለት በፍጥነት አቅጣጫን ወደ ተቃራኒ የመቀየር ወይም የመዞር ችሎታ ነው። እንዲሁም በበቂ ሁኔታና ውጤታማ በሆነ መንገድእንቅስቃሴን የመስራት ችሎታ ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች፡

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሐሰት በማለት መልሱ፡፡

1. በጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሳተፍ አወንታዊ አመለካከት እንዲኖረን ያደርጋል፡፡
2. ሚዛን መጠበቅ የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን ለማዳበር አይጠቅምም፡፡
3. የገመድ ዝላይ ሁሉንም የሰዉነት ክፍል የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው፡፡
4. ጤና ማለት ከተለያዩ በሽታዎች ነፃ መሆን መቻል ብቻ ነው፡፡
5. የእግርጉዞ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ያስተካክላል፡፡

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

1. የመተጣጠፍ ችሎታ የትኛውን የሰዉነት ጡንቻ ለማዳበር ይረዳል?

ሀ. የእጅ ሐ. የእግር ጡንቻ

ለ. የሆድና የጀርባ መ. የደረት

2. ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴየቱ ነው?

ሀ. ፑሽ አፕ ሐ. ከርል አፕ

ለ. ሲት አፕ መ. ከጉልበት ሽብረክ ማለት

3. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴ አይደለም::

ሀ. የእግር ጉዞ ሐ. ብስክሌት መጋለብ

ለ. ውሃ ዋና መ. ክብደት ማንሳት

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤና የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ዘርዝሩ::

2. የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ::

3. ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ግለፁ::

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የቀረበው ዓብይ ርዕስ ጅምናስቲክ ሲሆን በውስጡም ሁለት ንዑሳን ርዕሶች አሉት፡፡ እነሱም በመሳሪያና ያለመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ጅምናስቲክ ጅምኖስ ከሚል የግሪክቃል የተገኘ ሲሆን ትርጉሙም ራቁት ሆኖ የአካል እንቅስቃሴ መስራት ማለት ነው፡፡ ነፃ ጅምናስቲክ ማለት ምንም ዓይነት መሳሪያ ሳንጠቀም የሚሰራ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን የመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት ደግሞ በመሳሪያ አማካኝነት ወይም ረዳትነት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው፡፡የጅምናስቲክ ትምህርት በውስጡ እንደ መገለባበጥ፣ መዞር፣ መንጠር፣ መሽከርከር እንዲሁም በራስና በእጅ መቆምና ለአጭር ጊዜ መሬትን በመልቀቅ በአየር ላይ መሽከርከር የመሳሰሉ እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል፡፡

ተማሪዎች በ3ኛ ክፍል የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ስለ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ምንነትና ጥቅሞች ተምራችኋል፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ ስለ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች እና ለላይኛውና ለታችኛው አካል የሰውነት ቅርጽ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ምንነት ትማራላችሁ፡፡

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ጤናማ አካልን ለማዳበር ተከታታይነት ያለዉን እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ፣
- በተለያዩ አቋቋም ላይ በመሆን የተለያዩ የመገልበጥና ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ፣

5.1- ያለመሳሪያና በመሳሪያ የሚሰሩ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች

ያለመሣሪያና በመሣሪያ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁበኋላ፡

- **አካልን ለማዳበር ተከታታይነት ያለዉን እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ፣**
- **በእጅ መቆምንና በራስ መቆምን ትለማመዳላችሁ፣**
- **በመሳሪያና ያለመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተል ከጓደኞቻቸዉ ጋር ትሰራላችሁ፣**

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

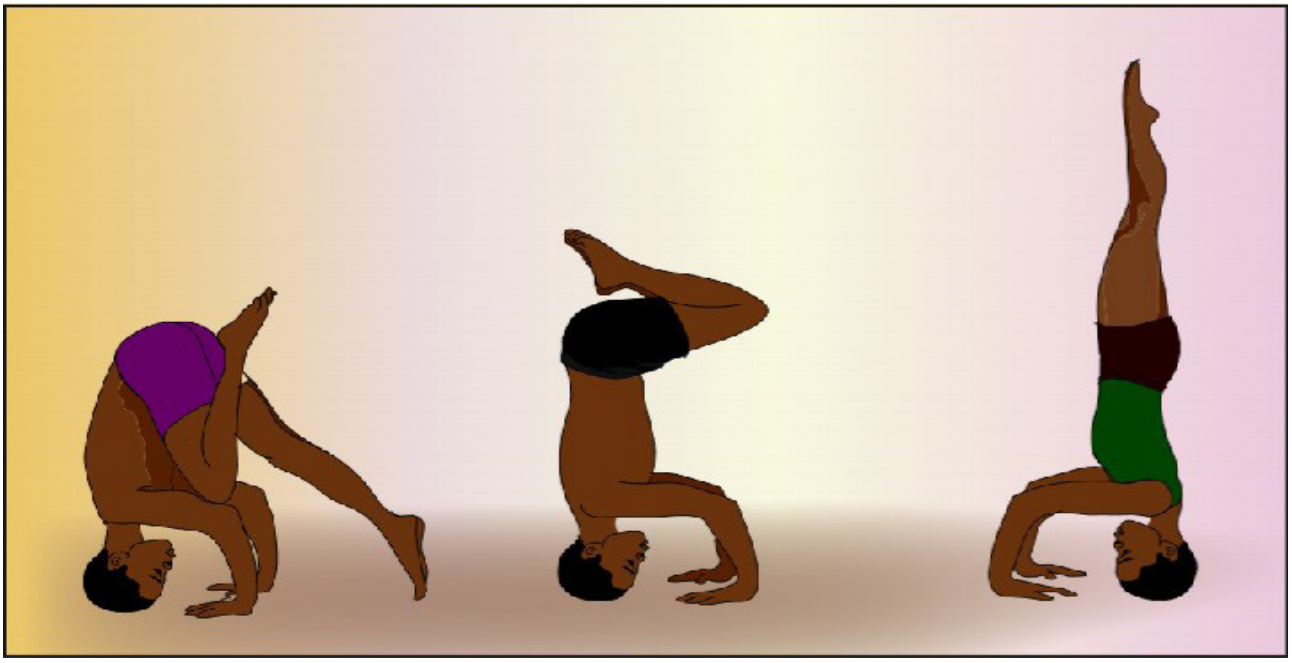
1. **መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው ምን ምንናቸው?**

መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ማለት ማንኛውም በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚሳተፍ ሰው በቀላሉ ሊያውቃቸውና ሊያከናውናቸው የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ ከእነዚህም ውስጥ፡- በድጋፍ ፍራሽ ላይ በጭንቅላት መቆም፣ በ እጅ ድጋፍ ወደ ጎን መሬትን እየነኩ መሽከርከር፣ ፍራሽ ላይ መዝለል፣ ወደ ፊት መገልበጥ፣ በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገልበጥና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

ተግባር 5.1 በድጋፍ ፍራሽ ላይ በጭንቅላት መቆም

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆምና እጅና ግንባርን በሦስት ማዕዘን ቅርጽ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ፣
- ቀጥሎ ዳሌ ወደ ላይ እንደተነሳ እግርም ወዲያውኑ መሬትን ይለቃል፣
- እግርን በመግጠም በጭንቅላት መቆም::



ሥዕል 5.1 በጭንቅላት መቆም

ተግባር 5.2 በእጅ ፍራሽ ላይ መቆም

ሙሉ የሰውነታችንን ክብደት እጃችን ላይ በማድረግና አየር ላይ ማቆየት በእጅ መቆም ይባላል::

- በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፡

- ሁለቱንም እጃችንን መሬት ላይ ማሳረፍ፡
- እጃችንን ከመሬት ሳናነሳ እግራችንን ተራ በተራ ማንሳት፡
- ጭንቅላታችን መሬት ሳይነካ ሙሉ የሰውነታችን ክብደት እጃችን ላይ ማሳረፍ፡፡
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት፡፡



ሥዕል 5.2 በእጅ መቆምን የሚያሳይ

ተግባር 5.3 በድጋፍ ወደ ጎን መሬትን በእጅ እየነኩ መሸከርከር

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም፣ከዚያም በኃይልና በትክክል ወደ ቀኝ ጎን ማዘንበል፣
- ቀኝ እጅን ወደ ቀኝ እግር በማስጠጋት መሬት መደገፍ፣
- ግራ እግርን ወደጎን በማንሳትና ቀኝ እግርን ከመሬት በመግፋት ወይም በማንሳት በእጅ መቆም(እግር በትከሻ ስፋት ልክ እንደተከፈተመሆን አለበት)፣
- ክብደትን ወደግራ እጅ በማድረግ እግርን መሬት ላይ ማሳረፍ፤ እንዲሁም በግራ እጅ መሬትን በመግፋት ደረትን ወደ ፊት ማስቀደምናአንገትን ወደ ኋላ ማዘንበል፣

- እጅ ከመሬት ተነስቶ ወደ ላይ እንደተዘረጋ እግርን በተከታታይ መሬት ላይ ማሳረፍ፣

- በመጨረሻም ቀኝ እግርን ወደ ግራ እግር በመግጠም ቀጥ ብሎ መቆም ::



ሥዕል 5.3 በድጋፍ ወደ ጎን መሬትን በእጅ እየነኩ መሸከርከር

ተግባር 5.4 ታጥፎ፣ ከፍ ብሎና አንፈራጦ መዝለል፡-

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- እግርን በትክሻ ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፣
- በእጅ ማጅራትን በመያዝ መቀመጥና መነሳት፣
- የላይኛውን የሰውነት ክፍል ቀጥ አድርጎ በድግግሞሽ መስራት።



ሥዕል 5.4 ታጥፎ፣ ከፍ ብሎና አንፈራጦ መዝለል

ተግባር 5.5 ወደ ጎን ተሸከርክሮ በሁለት እግር ማረፍ (Round Off)፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም፣ከዚያም በኃይልና በትክክል ወደ ቀኝ ጎን ማዘንበል፣
- ቀኝ እጅን ወደ ቀኝ እግር በማስጠጋት መሬት መደገፍ፣
- ግራ እግርን ወደጎን በማንሳትና ቀኝ እግርን ከመሬት በመግፋት ወይም በማንሳት በእጅ መቆም(እግር በትከሻ ስፋት ልክ እንደተከፈተ መሆን አለበት)፣
- ክብደትን ወደግራ እጅ በማድረግ እግርን መሬት ላይ ማሳረፍ፤ እንዲሁም በግራ እጅ መሬትን በመግፋት ደረትን ወደ ፊት ማስቀደምና አንገትን ወደ ኋላ ማዘንበል፣
- እግራችን አየር ላይ እንዳለ በማጠማዘዝ ፊታችንን ወደተነሳንበት አቅጣጫ ማዞር
- እጅ ከመሬት ተነስቶ ወደ ላይ እንደተዘረጋ እግርን ገጥሞ አንድ ላይ መሬት ላይ ማሳረፍ፣
- በመጨረሻም እግር በመግጠም ቀጥ ብሎ መቆም::



ሥዕል 5.5 ወደጎን ተሸከርክሮ በሁለት እግር ማረፍ

ተግባር 5.6 በቀላሉ ወደ ላይ መውጣት፡

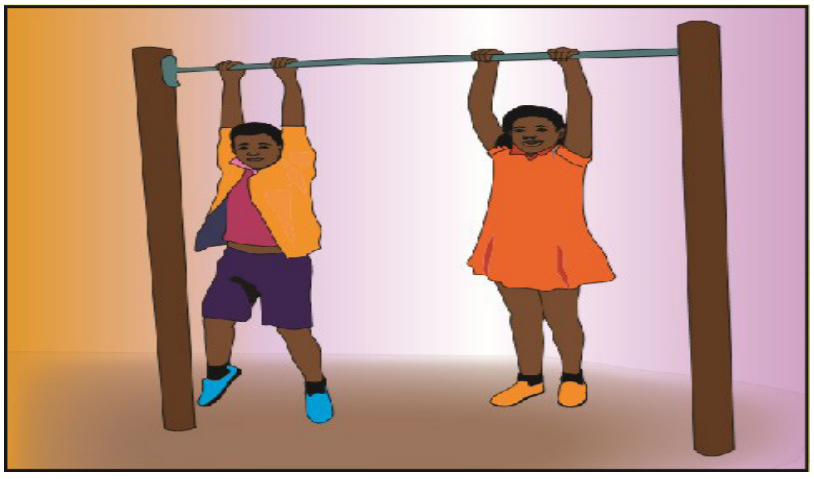


ሥዕል 5.6 በቀላሉ ወደ ላይ መውጣት

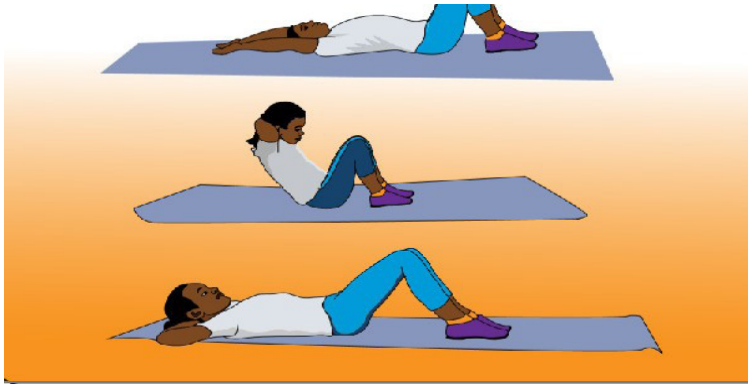
ተግባር 5.7 በወለል ላይና በመሳሪያ ላይ በድግግሞሽ መስራት፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ አግዳሚ ዘንጉን በሁለት እጅ መያዝ፣
- እግሮችን አንድ ላይ በማድረግ ከወገብ በመሳብ ይጀመራል፣
- ከዚያም ወደ ፊትና ወደኋላ በመወዛወዝ ይከናወናል::



ሥዕል 5.7 ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል



ሥዕል 5.8 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት

ተግባር 5.8 በሁለት እግሮች ተነስቶ በሁለት እግሮች ማረፍ:

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ሁለት እግሮችን ከፈት አድርጎ መቆም፣
- ሁለቱንም እጆች ወደ ፊት መዘርጋት፣
- ከመነሻው መስመር ሁለት እግሮችን አንድ ላይ በማንሳት መዝለል፣
- ሁለቱንም እግሮች አንድ ላይ ማሳረፍ፣
- ተማሪዎች እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ ::



ሥዕል 5.9 በሁለት እግሮች መነሳትና ማረፍ

5.2 ያለመሣሪያ ጅምናስቲክ መስራት (ነፃ ጅምናስቲክ)

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁበኋላ፡

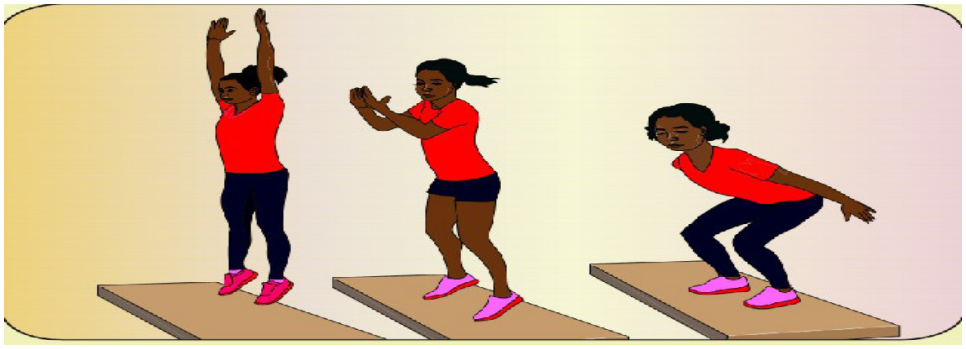
- ራስን በመቆጣጠር ወደፊት መገልበጥና ወደኋላ መገልበጥን ትሰራላችሁ፣

- በጅምናስቲክ አሰራርና እንቅስቃሴ መልካም የሆነና ሳቢነት ያለዉን የሰዉነት አቀማመጥ ታዳብራላችሁ፣
- ያለመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣

ተግባር 5.9 ፍራሽ ላይ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- እግርን ከጉልበት በማጠፍ ዝቅ ካሉ በኋላ እጅን ወደ ኋላ ዘርግቶ ዝላዩን መጀመር፣
- በሁለት እግር ከመሬት ወደ ላይ መነሳትና እጅን ወደፊት እንዲሁምከራስ በላይ በመዘርጋት መዝለል፣ ከዚያም በመንሳፈፍ ሁኔታ ላይእንዳሉ መለወጥና ራስን ወይም አንገትን ወደ ኋላ ማዘንበል፣
- መሬት ላይ በሚያርፍበት ጊዜ ጉልበትን አጠፍ በማድረግ እጅን ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዘርጋት፡፡

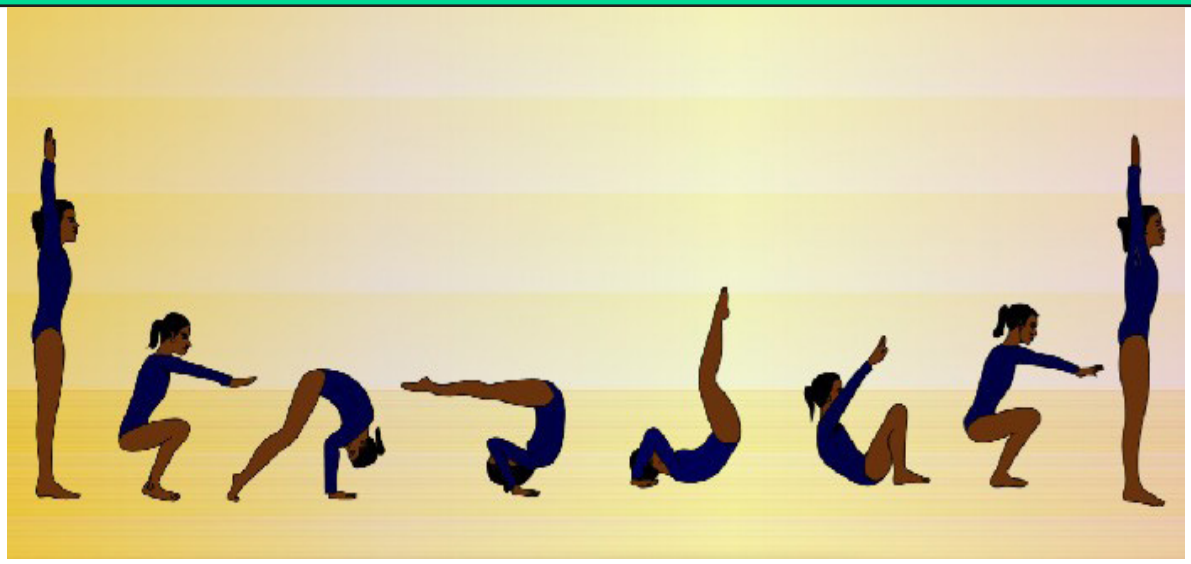


ሥዕል 5.10 ፍራሽ ላይ መዝለል

ተግባር 5.10 ወደ ፊትና ወደ ኋላ መገልበጥ፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- እግርን ገጥሞ እጅን ወደ ላይ መዘርጋት ከዚያም ቁጢጥ ማለትናእጅን በትክሻስፋት ልክ በማድረግ መሬት መደገፍ፣
- አንገትን ወደ ታችና ወደ ውስጥ በመቅበር ራስን ወደ ጉልበት አስጠግቶዳሌን ከፍ በማድረግ ክብደትን በእጅ ላይ ማሳረፍ፣
- በቅድሚያ ማጅራትን መሬት ላይ በማሳረፍ እግርን ከመሬት ለቆበፍጥነትበማጠፍ ወደ ፊት መገልበጥና ቁጢጥ ማለት፡፡



ሥዕል 5.11 ወደ ፊትና ወደ ኋላ መገልበጥ

የግምገማ ጥያቄ 5

1.ጅምናስቲክ ማለት ምን ማለት እንደሆነ አብራሩ::

2.መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነቶችን ዘርዝሩ::

ማስታወሻ

ለሰዉነት ቅርጽ የሚሰራ እንቅስቃሴ ማለት ሰዎች የሰውነት ጥንካሬና ክብደትን በመጨመር የተስተካከለ የሰዉነት ቅርጽ እንዲኖራቸወየሚያስችል መሰረታዊ የጅምናስቲክ ዘርፍ ነው:: የሰዉነት ቅርጽን የሚያዳብሩ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በዋናነት በሁለት ከፍለን እናያለን:: እነሱም ለላይኛውና ለታችኛው አካል የሰዉነት ቅርጽየሚሰሩ ናቸው::

የሰዉነት ቅርጽን ከሚያዳብሩ መሰረታዊ የጅምናስቲክእንቅስቃሴዎች መካከል ጥቂቶቹ:- በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ፣ መግፋት፣ መተጣጠፍ፣ መስፈንጠር፣መዝለል፣መንከባለልና የመሳሰሉት ናቸው::

5.2 የግምገማ ጥያቄ

1. የላይኛውን አካል የሰዉነት ቅርጽ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ ጅምናስቲክ ጅምኖስ ከሚል የግሪክ ቃል የተገኘ ሲሆን ትርጉሙም ራቁት ሆኖ የአካል እንቅስቃሴ መስራት ማለት ነው። ጅምናስቲክ ያለመሳሪያና የመሳሪያ ጅምናስቲክ በመባል በሁለት ይመደባል።

ያለመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት ምንም ዓይነት መሳሪያ ሳንጠቀም የሚሰራ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን የመሳሪያ ጅምናስቲክ ደግሞ በመሳሪያ አማካኝነት ወይም ረዳትነት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የጅምናስቲክ ትምህርት በውስጡ እንደ መገለባበጥ፣ መዞር፣ መንጠር፣ መሽከርከር እንዲሁም በራስና በእጅ መቆም፣ ለአጭር ጊዜ መሬትን በመልቀቅ እና በአየር ላይ መሽከርከር የመሳሰሉ እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል።

መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ማለት ማንኛውም በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚሳተፉ ሰዎች በቀላሉ ሊያውቋቸውና ሊያከናውኗቸው የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

ለሰዉነት ቅርጽ የሚሰራ እንቅስቃሴ ማለት ሰዎች የሰውነት ጥንካሬና ክብደትን በመጨመር ማራኪና ሳቢ የሰዉነት ቅርጽ እንዲኖራቸው የሚያስችል የመሰረታዊ የጅምናስቲክ ዘርፍ ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች፡

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሐሰት በማለት መልሱ።

1. ያለመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት ያለ ምንም የመሳሪያ እገዛ የምናከናውነው እንቅስቃሴ ነው።
2. ፍራሽ ላይ ወደ ፊት መንከባለል የመሳሪያ ጅምናስቲክ ውስጥ ይመደባል።
3. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚከናወነው በመሳሪያ ብቻ ነው።

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ::

1. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ውስጥ አይካተትም?

ሀ. መገልበጥ ሐ. መዝለል

ለ. ክብደት ማንሳት መ. መንጠር

2. ------- የላይኛውን አካል የሰውነት ቅርጽ ለማዳበር ይረዳል።

ሀ. ዝላይ ሐ. አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል

ለ. ወደ ፊት መገልበጥ መ. ቁጭ ብድግ መስራት

3. ከሚከተሉት ውስጥ የመሳሪያ ጅምናስቲክ የሆነው የቱ ነው?

ሀ. በጭንቅላት መቆም

ለ. ፍራሽ ላይ መዝለል

ሐ. ወደ ፊት መንከባለል

መ. በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ (Push up)

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ::

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነቶችን ጥቀሱ?
2. የታችኛውን አካል የሰውነት ቅርጽ የሚያዳብሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ

ምዕራፍ ስድስት

በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የቀረበው ዓብይ ርዕስ በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ሲሆኑ ለማህበረሰቡ የሚያበረክቱት አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነው። በዚህ ምዕራፍ ስር የሚገኙ ንዑሳን ርዕሶች የሚከተሉት ሲሆኑ እነሱም፡- ተማሪዎች በሚኖሩበት አዲስ አበባ ከተማየሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ናቸው፡ ባህላዊእንቅስቃሴና ጨዋታ ማለት የሰዉ ልጅ ተፈጥሮ በለገሰችው ነገር ለመኖርበሚያደርገው የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ አማካኝነት የተፈጠረ ማህበራዊእንቅስቃሴ ነው።

የባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታ የሰዉ ልጅ የሚያደርጋቸው በቤተሰብ፣ በጎረቤት፣ በሰፈር፣ በወረዳ፣ በሀገር፣ በአህጉርና በዓለም አቀፍ ግንኙነት አማካኝነት በአካል፣ በስልት፣ በዘዴ፣ በአዕምሮና ስነ-ልቦና እገዛንበመጠቀም የመንፈስ እርካታን ለማግኘት የሚደረጉ ፉክክርና ጨዋታዎችናቸው። ይህ ርዕስ የትምህርቱን ምንነትና ትርጉም የሚያብራራ ሲሆን ተማሪዎች በኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ከመሳተፋቸው በፊት ስለ ኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ምንነት እና ለምን እንደሚማሩ ግንዛቤ የሚያስጨብጥ ይሆናል።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ታውቃላችሁ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ታደንቃላችሁ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ጥቅም ትሰራላችሁ/ትጫወታላችሁ።

6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና እሴቶች

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- በአዲስ አበባ ከተማ የታወቁትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ትለያላችሁ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ዋጋ ትገልፃላችሁ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊእንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ::

ሀገራችን ኢትዮጵያ የብዙ ባህል መገኛ መሆኗ ይታወቃል። መዲናችን አዲስ አበባ የኢትዮጵያ ዋና ከተማ በመሆኗ የብዙ ህዝብ መናኸሪያ እንዲሁም የውብና ድንቅ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ባለቤት ናት። በዚህም መሠረት የአማራ፣ የሶማሌ፣ የኦሮሞ፣ የጉራጌ፣ የትግራይ፣ የአፋር፣ የወላይታእና የመሳሰሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ ከነዚህም ሌላ በብዛት የሚከናወኑ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አሉ። ባህላዊ እንቅስቃሴዎችአብዛኛውን ጊዜ በሰርግ፣ በዘመን መለወጫ፣ በልደት፣ በሀይማኖታዊ በዓላት፣ በእርሻ ስራ እና በተለያዩ አጋጣሚዎች ይዘወተራሉ። የልዩ ልዩብሔረሰብ ባህሎች በአንድ ወይም በሁለት ክፍለ ጊዜ ዘርዝሮ መጨረስ ስለማይቻል የተወሰኑትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እናያለን።

- ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ለማሟሟቅ በሰሜኑና በመካከለኛውየሀገራችን ክፍል የሚዘወተሩ እንቅስቃሴዎችን መስራት።



ሥዕል 6.1 የሰሜን ኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴ



ሥዕል 6.2 የማዕከላዊ ኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴ

- ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅ ደግሞ
- በደቡብ የሀገራችን ክፍል የሚዘወተሩ የብሔረሰብ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም መስራት።



ሥዕል 6.3 የደቡብ የአገራችን ክፍል እንቅስቃሴ

- የእጅ ጡንቻዎችን ለማሳሳብ በምስራቁ የሀገራችን ክፍል የሚዘወተሩእንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ማሟሟቅ።



ሥዕል 6.4 የምስራቅ ኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ተግባር 6.1 ሰለሜ ሰለሜ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመጀመሪያ ተማሪዎች በጋራ ሆነው የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን
- በመጠቀም ሰውነታችሁን ማሟሟቅ፣
- ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ለማሟሟቅ በሰሜንናምስራቅ
- የሀገራችን ክፍል አካባቢ ያሉ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም መስራት፣
- ከወገብ በታች ያለውን የሰውነት ክፍል ለማሟሟቅ ደግሞ በደቡብ የሀገራችን ክፍል የሚዘወተሩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም
- ሰውነትን ማሟሟቅ፣
- ተማሪዎች በቡድን በመሆን በሰልፍ መቆም፣
- ጨዋታው ከመጀመሩ በፊት በመስመር የቆሙት ተማሪዎች ከወገባቸው ዝቅ በማለት ጉልበትን አጠፍ አድርጎ ከፊት ለፊት

ያለውን/ችውን ተማሪ መታጠቂያ/ቀበቶ/ መያዝ፣

- ከፊት ለፊት የተሰለፈው ተማሪ “ሰለሜ ሰለሜ” ሲል ሌሎች የቡድኑ አባላት “ወያ ሰለሜ አሀ” በማለት በድግግሞሽ ማዜም፣
- አርጩሜ የያዘው/ችው የቡድን መሪ ፊቱን/ቷን ወደ ግራና ወደቀኝ በመመለስ ተማሪዎችን ማስፈራራት፣
- ጨዋታውን ዝግዛግ በመሮጥ በድግግሞሽ መስራት።
- ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል ለማሟሟቅ ደግሞ በደቡብ የሀገራችን ክፍል የሚዘወተሩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ሰዉነትንማሟሟቅ፣
- ተማሪዎች በቡድን በመሆን በሰልፍ መቆም፣
- ጨዋታው ከመጀመሩ በፊት በመስመር የቆሙት ተማሪዎች ከወገባቸው ዝቅ በማለት ጉልበትን አጠፍ አድርጎ ከፊት ለፊትያለውን/ችውን ተማሪ መታጠቂያ/ቀበቶ/ መያዝ፣
- ከፊት ለፊት የተሰለፈው ተማሪ “ሰለሜ ሰለሜ” ሲል ሌሎች የቡድኑ አባላት ወያ ሰለሜ አሀ” በማለት በድግግሞሽ ማዜም፣
- አርጩሜ የያዘው/ችው የቡድን መሪ ፊቱን/ቷን ወደ ግራናወደቀኝ በመመለስ ተማሪዎችን ማስፈራራት፣
- ጨዋታውን ዝግዛግ በመሮጥ በድግግሞሽ መስራት።



ሥዕል 6.5 ሰለሜ ሰለሜ ጨዋታን የሚያሳይ

ተግባር 6.2 ድርቼ ድርቼ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎች በጋራ ሆኖ በሀገራችን የምስራቁ ክፍል
- የሚከናወኑ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም የሰዉነት ማሟሟቂያመስራት፣
- ተማሪዎች ከሁለት እስከ ሦስት ባልበለጠ ቡድን መስርቶ ክብ በመስራት በክቡ ዙሪያ መቆም፣
- በክቡ መካከል በየተራ ሁለት ሁለት በመሆን እጅ ለእጅ በመሳሳብ ተያይዞ እግርን ገጥሞ መሽከርከር፤ በዚህም ጊዜ በክቡ ዙሪያ ያሉትተማሪዎች ዜማ በማዜም ያጨበጭባሉ፤ የሚሽከረከሩትም ተማሪዎችእንዳይዳክሙ ማበረታታት፣
- ያረፈ የሊጥ ሌባ ክንድ ክንዱን በገለባ በማለት ማዜም፣
- የደከመው ወይም ያረፈ ካለ “የሊጥ ሌባ” ተብሎ ተሸናፊ በመሆን ከጨዋታ ውጭ ይሆናል፣
- በክቡ ዙሪያ ከቆሙት መካከል ሌሎች ተረኞች ይቀጥላሉ፣
- በመጨረሻም አሸናፊዎች ተለይተው መጫወት።



ሥዕል 6.6 የድርቼ ድርቼ ጨዋታን የሚያሳይ

የግምገማ ጥያቄ 6.1

1. በአዲስ አበባ ከተማ ደረጃ የሚዘወተሩ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ::

6.2- አዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እሴቶች

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ትወዳላችሁ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ በሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ትወዳደራላችሁ፤

መነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. ባህላዊ ጨዋታ ማለት ምን ማለት ነው?

ባህላዊ ጨዋታ ማለት ሰዎች በሚያደርጓቸው የዕለት ተዕለት የኑሮ ሂደቶች ውስጥ የሚያከናውኑ አካላዊና አዕምሮአዊ ክህሎትን የሚጠይቁ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው:: እነዚህ ባህላዊ ጨዋታዎች ለአብሮነትና አንድነት ያለው አስተዋጽ አየሚጫዎቱት ሚና እጅግ ከፍተኛ ነው:: በተለይ የደከመ አዕምሮንና የዛለ አካልን የሚያነቃቁባቸውና የሚያፍታቱባቸው በትርፍ ሰዓትና በበዓላት ቀን ማህበራዊ ግንኙነትን ከሚያስፋፉባቸውና ለመዝናኛነት ከሚጠቀሙባቸው መካከል የባህል ጨዋታ አንዱ ነው::

የሚከናወኑትምበዘመን መለወጫ፣ በእርሻ ስራ፣ በሰርግ፣በሀዘንና በተለያዩ ሐይማኖታዊ በዓላት ሲሆን የአጨዋወት ስልቱም ከቦታ ቦታ የተለያየ ነው። ይህንንም ከግምት ውስጥ በማስገባት የሚመለከተው ባለ ድርሻ አካል በሀገር አቀፍ ደረጃ ተቀባይነት ይኖራቸዋል ተብለው የታመነባቸውን በመምረጥ የውድድርህግና ደንብ እንዲወጣላቸው በማድረግ በአሁኑ ወቅት በመላው ኢትዮጵያበከፍተኛ ደረጃ ውድድር እየተደረገባቸውይገኛል ። ህግ ከወጣላቸውና ዕውቅና ከተሰጣቸው ባህላዊ ጨዋታዎች መካከል ትግል፣ ገበጣ፣ ኩርቦ፣ፈረስ ጉግስ፣ ቡብና የገና ጨዋታ የተወሰኑት ናቸው።

የግምገማ ጥያቄ 3

1. ከባህላዊ እንቅስቃሴዎች መካከል ሦስቱን ዘርዝሩ::

የገበጣ ጨዋታ፡-

የገበጣ ጨዋታ ማለት በማንኛውም ስፍራ ትናንሽ ጉድጓዶች በመስራት በጉድጓዶቹም አራት አራት ጠጠሮች በማስቀመጥ የሚጫዎቱት የጨዋታ ዓይነት ነው። የገበጣ ጨዋታ ሁለት ዋና ዋና ክፍሎች አሉት።

እነሱም፡- ባለ 12 ጉድጓድና ባለ 18 ጉድጓድ ናቸው። ተማሪዎች በ3ኛ ክፍል ትምህርታችሁ ባለ 12 ጉድጓድ ባለ 1 እና ባለ 2 ጠጠር ቅንጭቦሽ የገበጣጨዋታን ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ ባለ 3 እና ባለ 4 ቅንጭቦሽ የገበጣ ጨዋታን ከነ አጨዋወት ስልቱ ትማራላችሁ። ባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ የቅንጭቦሽ ገበጣ በመባል ይታወቃል።

የቅንጭቦሽ ገበጣ ውድድር በሁለት ቡድን ተወዳዳሪ ተጫዋጨቾች መካከል የመጫወቻውን ገበጣ በመካከላቸው በማስቀመጥ ህጉ በሚፈቅደውአጨዋወት መሰረት ከራሳቸው ቤት እኩል ጠጠር አፍሰው በማንሳትና በመዘርዘር ውግ በመውጋት ጠጠሮችን በውግ ላይ በማከማቸትናየተጋጣሚውን ውግ ክምችት በመውረስ ተጋጣሚን ከጨዋታ ውጭ በማድረግ አሸናፊ ለመሆን የሚከናወን ባህላዊ ጨዋታ ነው።

ተግባር 6.3 የገበጣ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ሁለት ተጋጣሚ ተጨዋቾች የመጫወቻ ገበጣውን በተመቻቸሁኔታ መካከላቸው በማድረግ ፊት ለፊት ትይዩ በመሆን ይቀመጣሉ፣
- ተጨዋቾችም እያንዳንዳቸው 6.6 (ስድስት ስድስት) የመጫወቻ ጉድጓድና 1.1(አንድ አንድ) የጠጠር ማከማቻ ጉድጓድ ይካፈላሉ፣
- የጨዋታው ጀማሪ በዕጣ ይለያል፣
- የጨዋታው ጀማሪ ከራሱ 6 ቤት 3 ጠጠሮችን በግራ እጁ ይይዛል፣
- ከተቃራኒ ቤት ከአንድ ቤት በመጀመር ሶስት ጠጠር አንስቶ ወደ ሁለት ቤት ከሁለት ቤት በማንሳት ሶስት ቤት ከአራት ቤት በማንሳት አምስትቤት እያለ በዚህ ዓይነት በመዞር የራሱ ቤት ስድስት ቤት ሲደርስ መጀመሪያ በግራ እጁ የያዘውን ሶስት ጠጠር በተቃራኒው አንድ ቤት ሲያስቀምጥ አራት ይሆናል፤ ያ ቤት ተወጋ ማለት ነው።
- ቀጣዩ ተጫዋች ከራሱ ቤት ከመረጠው ጠጠሮችን በማፈስ ከግራ ወደቀኝ በመሄድ ባዶ ቤት እስኪያርፍ ድረስ ወይም በተቃራኒው ቤት እስኪወጋ አንድ አንድ ጠጠር በማስቀመጥ ይዞራል፣
- ጨዋታው በዚህ ዓይነት ቀጥሎ ሁለቱም በወጋበት ጠጠር ያጠራቅማል፣
- ሁለቱም ተቃራኒው በወጋበት ጉድጓድ ሲደርስ አንድ ጠጠር በመብላት ጨዋታውን እንደገና በመድገም ይጫወታል፣

- ጨዋታው የሚያልቀው ጠጠሮች በሙሉ በተወጉ ቤቶች ሲጠራቀሙና ሲያልቅ ይሆናል፣

- የተጠራቀሙ ጠጠሮች ተቆጥረው በጠጠር ብዛት የበለጠውተጫዋች አሸናፊ ይሆናል፣

- ተጫዋቾች ከሁለት በአንድ መንገድ ማስገደድ ወይም አለ ማስገደድ ይቻላል እነሱም ውግ ብትወድ እና ውግ ባልወድ ናቸው። “ውግ ባልወድ” የሚለው ጠጠር ይዞ የሚሄደው ሲሆን“ውግ ብትወድ” የሚለው ጠጠር ይዞ የማይሄደው ይሆናል::

- ባለ አራት ቅንጭብ ገበጣ፡

- ባለ አራት ቅንጭብ በባለ ሶስት ቅንጭብ እንደተጠቀሰው፣

- ጨዋታው በዕጣ ይጀመራል፣

- ጀማሪው ከራሱ ስድስተኛ ቤት በመጀመር አራት ጠጠሮችንበማንሳት በግራ እጁ በመያዝ በቀኝ እጁ ከተቃራኒ አንድ ቤት አራቱንም ጠጠሮች በማንሳት ወደ ሁለት ቤት በማስቀመጥ ከሶስትወደ አራት ቤት ከአምስት ቤት ወደ ስድስት ቤት ከራሱ ስድስት ቤት በመዝለል ከተቃራኒው አንድ ቤት ወደ ሁለት ቤት አራት ጠጠር አስቀምጦ በመሄድ የራሱ ስድስት ቤት አስቀምጦ በእጁ የያዘውን አራት ጠጠር በተቃራኒው አንድ ቤት በማስቀመጥ ይወጋል፣

- የተወጋ ቤት ማንም ተጫዋች ማፍረስ አይችልም፣

- የተቃራኒው የተወጋ ቤት ሲደርስ አንድ ጠጠር ይበላል(ይወስዳል)፣

- ልክ እንደ ሌሎች ቅንጫብ ጨዋታው የሚያልቀው ጠጠሮችበሙሉ በተወጋበት ቤት ሲጠራቀም እና የሚሄድበት ጠጠር ሲያልቀቅ ይሆናል፣

- ጠጠሩ ሲቆጠር የጠጠር ብዛት ያለው ሰው የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።



ሥዕል 6.7 የገበጣ ጨዋታ

- የነጥብ አሰጣጥ፡-
- አንድ ተጫዋች በአንድ የጫወታ መደብ ሲያሸንፍ 2 ነጥብ ፣ለተሸናፊው 0 ነጥብ ይሰጣል
- አንድ ተጫዋች 2 ለ 0 ካሸነፈ 4 ነጥብ፣ ለተሸናፊው 0 ነጥብ ይሰጣል።
- አንድ ተጫዋች 2 ለ 1 ካሸነፈ 4 ነጥብ፣ ለተሸናፊው 2 ነጥብ ይሰጣል።
- የአንድ ቡድን ተጫዋች ለውድድር በተመደበው ሰዓት ካልመጣ ቡድኑ በፎርፌ አሸናፊ ከሆነ ሁለት የአሸናፊነት ነጥብ 2 ጉድጓድ/8/ጠጠሮች ይሰጣል።
- ውድድሩ የዙር ከሆነ ሁለቱም ተጫዋቾች ካልተሸናነፉና እኩል ከሆኑ 1.1 ነጥብ ይሰጣቸዋል።

የነጥብ አሰጣጥ፡-

- አንድ ተጫዋች በአንድ የጫወታ መደብ ሲያሸንፍ 2 ነጥብ ለተሸናፊው 0 ነጥብ ይሰጣል

- አንድ ተጫዋች 2 ለ 0 ካሸነፈ 4 ነጥብ፣ ለተሸናፊው 0 ነጥብ ይሰጣል።

- አንድ ተጫዋች 2 ለ 1 ካሸነፈ 4 ነጥብ፣ ለተሸናፊው 2 ነጥብ ይሰጣል።

- የአንድ ቡድን ተጫዋች ለውድድር በተመደበው ሰዓት ካልመጣቡድኑ በፎርፌ አሸናፊ ከሆነ ሁለት የአሸናፊነት ነጥብ 2 ጉድጓድ/8/ጠጠሮች ይሰጣል።

- ውድድሩ የዙር ከሆነ ሁለቱም ተጫዋቾች ካልተሸናነፉና እኩል ከሆኑ 1.1 ነጥብ ይሰጣቸዋል። እንዲሁም አንድ ተጫዋች አላስፈላጊ ጥፋቶችን ከፈፀመ የጫወታው ዳኛ የተለያዩ ካርዶችን በማሳየት ቅጣቶችንሊያስተላልፍ ይችላል

የግምገማ ጥያቄዎች 6.2

1. የገበጣ ጨዋታ ዓይነቶችን ዘርዝሩ
2. በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ፃፉ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታ የሰዉ ልጅ ተፈጥሮ በለገሰችው ነገር ለመኖር በሚያደርገው የእለት ተዕለት እንቅስቃሴ አማካኝነት የተፈጠረ ማህበራዊ እንቅስቃሴ ነው። ባህል ማለት አዕምሯዊ፣ ስነ ምግባራዊ፣ አካላዊ፣ ቴክኒካዊ ስራዎችን አካቶ የያዘ ሁለንተናዊና አለም ዓቀፋዊ ባህርይ ያለው የአንድ የተወሰነ ማህበረሰብ ወይም ሀገር የአኗኗር ዘይቤ መገለጫ ነው። መዲናችን አዲስ አበባ የኢትዮጵያ ዋና ከተማ በመሆኗ የብዙ ህዝብ መናኸሪያ እንዲሁም የውብና ድንቅ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ባለቤት ናት። በዚህም መሠረት የአማራ፣ የሶማሌ፣ የኦሮሞ፣ የጉራጌ፣ የትግሬ፣ የአፋር፣ የወላይታ የመሳሰሉት እንቅስቃሴዎች ሲሆን ከነዚህም ሌላ በብዛት የሚከናወኑ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አሉ። ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በአብዛኛው የሚከናወኑት በሰርግ፣ በዘመን መለወጫ፣ በልደት፣ በሀይማኖታዊ በዓላት፣ በእርሻ ስራ እና በተለያዩ አጋጣሚዎችይዘወተራሉ።

ባህላዊ ጨዋታ ማለት ሰዎች በሚያደርጓቸው የዕለት ተዕለት የኑሮ ሂደቶች ውስጥ የሚያከናውኑ አካላዊና አዕምሯዊ ክህሎትን የሚጠይቁ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነዚህ ባህላዊ ጨዋታዎች ለአብሮነትና አንድነት የሚጫዎቱት ሚና እጅግ ከፍተኛ ነው። በተለይ የደከመ አዕምሮንና የዛለ አካልን የሚያነቃቁባቸውና የሚያፍታቱባቸው በትርፍ ሰዓትና በበዓላት ቀን ማህበራዊ ግንኙነትን ከሚያስፋፉባቸውና ለመዝናኛነት ከሚጠቀሙባቸው መካከል የባህል ጨዋታ አንዱ ነው። ህግ ከወጣላቸውና ዕውቅና ከተሰጣቸው ባህላዊ ጨዋታዎች መካከል ትግል፣ ገበጣ፣ ኩርቦ፣ ፈረስ ጉግስ፣ ቡብና ገና ጨዋታ የተወሰኑት ናቸው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሐሰት በማለት መልሱ፡

1. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የአንድ ብሔር ማንነት መገለጫ ነው።
2. ገበጣ ከባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ አይመደብም።
3. ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ተመሳሳይ ፍች አላቸው።
4. ባህል ማለት የአንድ የተወሰነ ማህበረሰብ ወይም ሀገርየአኗኗር ዘይቤ መገለጫ ነው።

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ:

1. ከሚከተሉት ውስጥ ባህላዊ ጨዋታ የልሆነው የቱ ነው?

   ሀ. ገበጣ ሐ. ድርቼ ድርቼ

   ለ. ሰለሜ ሰለሜ መ. ጉራጌኛ እንቅስቃሴ

2. የገበጣ ጨዋታ በስንት ሰዎች ይከናወናል?

   ሀ. 4 ሐ. 8

   ለ. 2 መ. 6

3. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በምን ጊዜ ይከናወናሉ?

   ሀ. በሰርግ ሐ. በሀይማኖታዊ በዓላት

   ለ. በዘመን መለወጫ መ. ሁሉም

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ:

1. ባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ ምን በመባል ይታወቃል?
2. ከወገብ በታች ላለው የሰውነት ክፍልን ለማንቀሳቀስየምንጠቀምባቸው ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?
3. ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን የምንጠቀምባቸውመሳሪያዎችን ዘርዝሩ?

የቁልፍ ቃላት ፍቺ፡-

ክህሎት፡ ብቃት፣ ችሎታ ወይም ልምድ

ጡብ ጡብ፡ በቦታ ላይ ባሉበት በፍጥነት መዝለልመቅለብ፡ መያዝ ወይም መቀበል

ምት፡ አንድን እንቅስቃሴ ከሌላ ከምንሰማው ድምፅ ጋር ማቀናጀት
ጅምናዚየም፡ የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የሚሰራበት ቦታ

/ስፍራ

ማጎልመሻ፡ ማበልፀጊያ፣ማዳበሪያ ብዝሐነት፡ ብዛትን(የብዙነት) መገለጫ

ቅምብቢት(cone)፡ ከታች ሰፋ ከአናቱ ጠበብ ያለ ከፕላስቲክ ወይም ከሌላ የተሰራ መሳሪያ

ቅፅበታዊ፡ በአጋጣሚ፣ ድንገት ባልተጠበቀ ሁኔታእያሰላሰሉ፡ እየመላለሱ ወይም ደጋግመው እያሰቡፅብረቃ፡ ገለፃ፣ ትንተና፣ ማቅረብ

push up፡ በእጅ መዳፍ መሬትን ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት በግፋት መመለስ

curl up፡ ጉልበትን አጥፎ በጀርባ በመተኛት መነሳት pull up፡ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰራ የጅምናስቲክ

እንቅስቃሴ

dig up፡ በጥንድ ዘንግ ላይ የሚሰራ እንቅስቃሴ

squat፡ ጉልበትን በማጠፍና በመዘርጋት መቀመጥና መነሳት
ጅምኖስ፡ ራቁት ሆኖ የአካል እንቅስቃሴ መስራት

ውስብስብ፡ ሁለትና ከዚያ በላይ የሆኑ እንቅስቃሴን መስራትሶምሶማ፡ ከርምጃ የፈጠነ እንቅስቃሴ

አወንታዊ፡ መልካም ነገር አርጨሜ፡ ቀጭን እርጥብ ልምጭ፡ዘይቤ፡ የአነጋገር ዘዴ

ድርቼ ድርቼ፡ እጅ ለእጅ ተያይዞ እግርን ገጥሞ መሽከርከር
ቅንጭቦሽ፡ ከብዙ ጠጠር ላይ ትንሽ ጠጠር ማንሳት

ውግ፡ በገበጣ ጨዋታ ወቅት የተቃራኒን ቤት ለራስ ማድረግ

ዋቢ መጽሐፍት

• በስርዓተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ ልዩልዩ ጨዋታዎችከ1-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ(1968 ዓ.ም) አዲስ አበባ

• በስርዓተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ የጅምናስቲክ ዝግጅትከ1-12ኛ የመምህሩ መምሪያ(1971 ዓ.ም) አዲስ አበባ

• በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ4ኛ ክፍልኤስቴቲክስ የመምህሩ መምሪያ (2009 ዓ.ም) አዲስ አበባ

• በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ5ኛ ክፍል የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የመምህሩ መምሪያ(1997 ዓ.ም) አዲስ አበባ

• ለግል ጤናና አካል ብቃት እንቅስቃሴ መመሪያ በመኮንን አምዴ (1987ዓ.ም) አዲስ አበባ

• የኢትዮጵያ ባህል ስፖርት ፌዴሬሽን

• በስርዓተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የሰዉነት ማጎልመሻትምህርትቡድን የመተጣጠፍና መገልበጥ ትምህርት (1971 ዓ.ም) አዲስ አበባ

• The physical activity hand book game card edition 1 August

2009 G.c N.S.W@health

• Social awareness by Mark Connelly sep 12 2020 G.c

http//www. Waterford.org.education Dec 2018 G.c Socialawareness

• emotional intelligence by Ase Anderson august 24,2020

• communication and collaboration skills by steven Burnage
may23, 2018

• Health & PE,SEL by kyle Bragg Nov 5, 2019

• Healthline by Nicole Davis sep 25, 2020

• Psychology today by Tchiki Davis march 11,2019