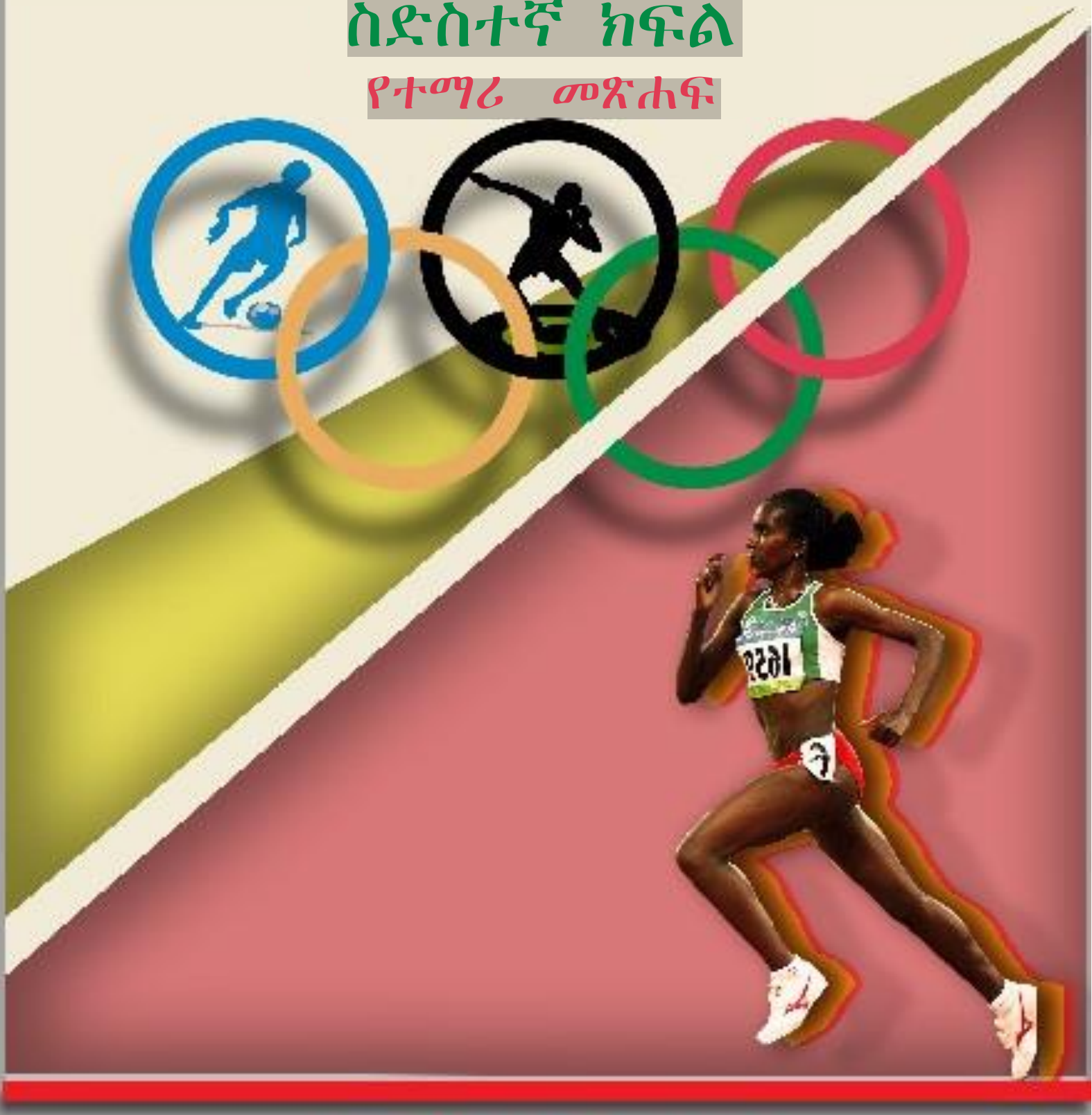
የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

ስድስተኛ ክፍል

የተማሪ መጽሐፍ



ስድስተኛ ክፍል

የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

ስድስተኛ ክፍል

አዘጋጆች

በእዉቀት አየነው

ግርማ ሀይሌ

ሳሌም ድፋባቸው

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውባለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖ/ቲ ቴክኒክ ኮሌጅ (TMS)

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቤሮ

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

©መብቱ በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቤሮ የተጠበቀ ነው

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

ምስጋና

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

ለስራችን መሳካት ሁልጊዜ አብረውን በመሆን ፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ በመስጠት፣ የአፈጻጸም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎናችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮ የማኔጅመንት 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 አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል።

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

ማውጫ

ይዘት ገጽ

መግቢያ

ምዕራፍ አንድ፡-ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት… 1

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች… 2

1.2 የስፖርት ምንነት… 2

1.3 በስፖርታዊ ውድድር ጊዜ የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከያ መንገዶች… 3

1.4 በኢትዮጵያ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞች በመዋዕለ-ንዋይ፣በፖለቲካና

በማህበራዊ ህይወት ያላቸው ሚና..... 5

1.5 የኦሎምፒክ ባንዲራና መሪ ቃል ትርጉም… 8

ምዕራፍ ሁለት፡-የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነልቦናዊትምህርት… 12

2.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤና የአመራር ክህሎትመሻሻል… 13

2.2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማህበራዊ ግንኙነት ክህሎት መሻሻል… 17

2.3 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለተሞላበት ዉሳኔ አሰጣጥ 21

ምዕራፍ ሦስት፡-ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ… 26

3.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክፍሎች… 27

3.2 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች… 32

3.3 የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ… 32

3.4 መተጣጠፍና መዘርጋት… 35

3.5 ቅልጥፍና… 37

ምዕራፍ አራት፡- አትሌቲክስ.....43
4.1 ሩጫ.....44
4.2 ዉርወራ.....47
4.3 ዝላይ.....50
ምዕራፍ አምስት፡-ጅምናስቲክ.....58
5.1 የጅምናስቲክ አይነቶች.....59
5.1.1. ያለመሳሪያ ጅምናስቲክ.....60
5.1.2. የመሣሪያ ጅምናስቲክ.....61
5.2. በእጅ መቆም.....64
5.3. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅም.....67
ምዕራፍ ስድስት፡-ኳስ የመንዳት፣የማንጠርና የልግ ክህሎት.....71
6.1. በዉጭ የጎን እግር ኳስ መንዳት.....72
6.2. ኳስን በመቆጣጠር ማንጠር.....74
6.3. በከፍተኛ ፍጥነት ማንጠር.....75
6.4. በተቀናጁ እንቅስቃሴዎች የማንጠር ጨዋታ.....76
6.5. ከታች ወደ ላይ ኳስ መለጋት.....77
6.6. በትንሽ ጨዋታ ጊዜ ከታች ወደላይ መለጋት.....80
6.7. ትንንሽ ጨዋታዎች.....81
ምዕራፍ ሰባት፡-በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታ ዎች.....86
7.1. በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ባሕርይ እና አስፈላጊነት.....87
7.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች.....90

መግቢያ

ትምህርት ብቁ ዜጋን ለማፍራት የማንኛውም ሀገር ዓብይ ተግባር ነው። ብቁ ዜጋ ሲባል በአዕምሮ፣ በአካል፣ በስነ- ልቦናና በማህበራዊ ግንኙነት ጤናማ ትውልድ መፍጠር ማለት ነው።

የሀገራችን የመጀመሪያ የትምህርት ግብ ይህ ሲሆን ይህንን ግብ ለማሳካት አስተዋፅኦ ካላቸው ግብዓቶች ውስጥ ዋናው ስርዓተ ትምህርት ነው። የስረዓተ ትምህርት አንዱ አካል የሆነው ሰዉነት መጎልመሻ ትምህርት ብቁ ዜጋን ለማፍራት ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማ ለአንድ ሀገር እደገት ልማትና ብልፅግና ወሳኝ የሆነ በአዕምሮ፣ በአካል፣ በሰነ-ልቦናና በመልካም ሥነ-ምግባር የታነፀ ዜጋን መፍጠር ነው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ልዩ የሚያርገው ሁሉንም የሰው ልጅ ስብዕና ስለሚያዳብር ነው።

በዚህ ምክንያት የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በከተማችን ስረዓተ ትምህርት ውስጥ እንደ አንድ የትምህርት ዓይነት በሁሉም የትምህርት ደረጃዎች ይሰጣል።

የስድስተኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋና ትኩረት አጠቃላይ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን፣ለቀጣዩ ክፍል ዝግጁ ለማድረግ እና የትምህርት መስኩ በህይወት ከሚያበረክታቸው ጥቅሞችን ማስገንዘብ በሚል መሠረታዊ ንድፈ ሀሳቦች ላይ ነው።ይህንን ትኩርት ከግንዛቤ አስገብቶ የተዘጋጀውን ሥርዓተ ትምህርት መሠረት በማድረግ የስድስተኛ ክፍል የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪው መፅሐፍ ተዘጋጅቷል።

ይህ የተማሪው መማሪያ መፅሐፍ በዚህ የክፍል ደረጃ ላይ የተነደፉ ዓላማዎችን ከግብ ለማድረስና ለማሳካት አስተዋፅኦ እንዲያደርጉ የተመረጡ ሰባት ምዕራፎችን ይዟል።

እነሱም፡- የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት፣የሰዉነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ሥነ-ልቦናዊ ዕድገት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣አትሌቲክስ፣ጅምናስቲክ፣ኳስ መንዳት እና የልግ ክህሎት ፣ በአዲስ አበባ ደረጃ የሚገኝ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች የሚሉ ርዕሶች ናቸው።

ምዕራፍ አንድ

የሰዉነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ጽንሰ-ሃሳብ

መግቢያ

የሰዉነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ትምህርት እንደማንኛውም የትምህርት ዓይነት በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ በንድፈ ሀሳብ እና በአካላዊ እንቅስቃሴዎች መሰረት ተደርጎ የሚሰጥ የትምህርት አይነት ነው።

የሰዉነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ትምህርት መማር ጤናማ እና የተስተካከለ አካላዊ ቁመና እንዲኖረን፣በአዕምሮና በስነልቦናዊ እድገት የተሻለ ደረጃ ላይ እንድንደርስ የሚያግዘ ነው።

በዚህ ምዕራፍ የሰዉነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ትምህርት ዓላማ፣ስፖርት ፍቺ፣አበረታች ቅመሞች በስፖርተኞች ላይ የሚያመጡት ተጽእኖ፣በኢትዮጵያ የሚታወቁ ስፖርተኞች በመዋዕለ-ንዋይ፣በፖለቲካና በማህበራዊ ህይወት ያላቸዉ ሚና እና የኦሎምፒክ እንቅስቃሴዎች የሚሉ ተካተዋል።

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የዘመናዊ የሰሰውነት ማጎልመሻእና ስፖረፍት ጽንሰ ሃሳብን ትረፈዳላችሁ
- ለዘመናዊ ሰውነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ያላቸውን አወንታዊ አስተሳሰብን ታዳብራላችሁ
- የግነኙነትንና የመሪነተግን ክህሎትን ትለማመዳላቸሁ።

1.1 የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎችን ትገልጻላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማ ምንድን ነው?

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአምስተኛ ክፍል አንደተማራችሁት አራት ዓላማዎች አሉት፡፡ እነሱም ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል

- አካላዊ እድገት፡-ጡንቻን በማጠንከር የውስጣዊ አካል ክፍሎችን ስራ የሚያሻሽል ዓላማ ነው፣
- አዕምሮዊ አድገት፡- ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በአካል ብቃት እንቅስቃሴ አመማካኝነት አዕምሮዊ እድገት አንዲመጣ ያስችላል፣
- የማህበራዊ ግንኙነት አድገት፡-የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች ጋር በመተባበር የሚሰራ በመሆኑ የማህበራዊ ግንኙነት አንዱ ዓላማ ነው፣
- የነርቭ እና ክህሎት አድገት፡- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ የነርቭ እና የጡንቻ ቅንጅታዊ አንቅስቃሴ አአንዲሻሻል ያደርጋል፡፡

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎችን ዘርዝሩ?

1.2 የስፖርት ፍቺ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ስፖርት ለሚለው ቃል ፍቺ ትሰጣላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ስፖርት ማለት ምን ማለት ነው?

ስፖርት ማለት በአካላዊ እንቅስቃሴ አማካኝነት ሁለት እና ከዚያ በላይ በሆኑተወዳዳሪዎች ወይም ቡድኖች መካከል የሚደረግ ፉክክር ነው፡፡

በመሆኑም በሚደረገው ውድድር ማሸነፍ፣መሸነፍ፣ እንዲሁም እኩል መውጣት የሚስተናገድበት ከፍተኛ የሆነ የአካል ብቃት ዝግጅት የሚጠይቅ ነው። ይህም ማለት ስልትንና ዘዴን በመጠቀምና የተለያዩ የስልጠና ዘዴዎችን በማካተት ውጤታማ ለመሆን ባለድርሻ አካላት ማለትም ስፖርተኞች፣ አሰልጣኞች፣ የቡድን መሪዎች፣ ዳኞች እና የተለያዩ ግብአቶች የሚያስፈልጉት ሆኖ የተሳታፊዎችን፣ ማህበራዊ፣ ስነልቦናዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እና አካላዊ ተጠቃሚነትን የሚያስገኝ የውድድር አይነት ነው።

የስፖርት መለያ ባህሪያት

- ስፖርት በውድድር መልክ የሚካሄድ የእንቅስቃሴ አይነት ነው፣
- የራሱ የሆነ የተሟላ ህግ እና ደንብ አለው፣
- የአካል ክህሎትን በከፍተኛ ደረጃ ይፈልጋል፣
- ግብ ወይም አላማ አለው።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄዎች

ከስፖርት ባህሪያት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ነጥቦችን ጥቀሱ?

1.3 ኦሎምፒክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የኦሎምፒክ እንቅስቃሴ የሚለውን ሃሳብ ትገልጻላችሁ፣

? የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

ኦሎምፒክ ማለት ምን ማለት ነው?

የኦሎመፒክ ጨዋታ በአለማችን ላይ ካሉ ስፖርታዊ ውድድሮች ሁሉ ትልቁና ዋናው ነው።ኦሎምፒክን ዋና ያሰኘው በውስጡ ብዙ የውድድር አይነቶችን፣ተወዳዳሪ ፣ስፖርተኞችን እና ተሳታፊ ሃገራትን ስለሚያሳትፍ ነው።

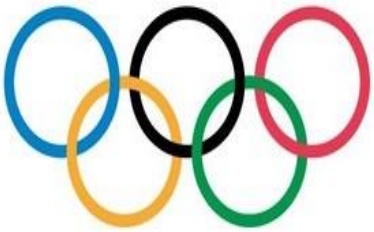
የኦሎምፒክ እንቅስቃሴ ሦስት ዋና ዋና አካላትን ያቀፈ ነው፡- አለም አቀፍ ኦሎምፒክ ኮሚቴ (IOC) ፣አለም አቀፍ የስፖርት ፌዴሬሽኖች (IFs) እና ብሄራዊ ኦሎምፒክ

ኮሚቴዎች (NOCs)ናቸው።ከነዚህ ሦስት አካላት በተጨማሪ በኦሎምፒክ ቻርተር ለመመራት የተስማሙ እና ለአለም አቀፍ ኦሎምፒክ ኮሚቴ ስልጣን እውቅና የሚሰጡ አትሌቶች፣ ዳኞች ፣የዳኞች ማህበራት፣ ክለቦች እንዲሁም በአለም አቀፍ ኦሎመፒክ ኮሚቴ እውቅና የተሰጣቸው ድርጅቶችና ተቋማትን የሚያሳትፍ እንቅስቃሴ ነው።

ሀ. የኦሎምፒክ ባንዲራ

የኦሎምፒክ ስፖርት የራሱ የሆነ አርማ ያለው ሲሆን በነጭ መደብ ላይ ያረፉ አምስት እርስ በእርሳቸው የተያያዙ ክብ ቀለበቶች በተለያዩ ቀለማት የተሰሩ ማለትም ሰማያዊ፣ቢጫ፣ጥቁር፣አረንጓዴ እና ቀይ ናቸው።ይህም አምስቱን በአለም ላይ የሚገኙ አህጉሮችን ማለትም አውሮፓ፣ አፍሪካ፣ እሲያ፣ አሜሪካ እና ኦሺኒያን የሚወክል ሲሆን በኦሎምፒዝም አንድነትን የሚያጎላ ምልክት ነው።ለዚህም ማሳያ የሚሆነው አለም ላይ ያሉ ሀገራት በሙሉ ብሔራዊ ሰንደቅ ዓላማቸው ላይ ቢያንስ ከኦሎምፒክ መሰረታዊ ቀለማት ውስጥ አንዱን እንዲያካትቱ ይደረጋል።

ይህንን የኦሎምፒክ ባንዲራ የዘመናዊው ኦሎምፒክ ስፖርት መስራች የሆነው ፈረንሳዊው ባሮን.ፔሬ.ዴ.ኩበርቲን አማካኝነት እንደ እ.ኤ.አ በ1914 የተመሰረተ ነው።



ሥዕል 1.3 የኦሎምፒክ አርማ

ለ. የኦሎምፒክ መሪ ቃል ትርጉም

የኦሎምፒክ መሪ ቃል በዘመናዊ ኦሎምፒክ እንቅስቃሴ የተጀመረው በ1894 እ.ኤ.አ በኦሎምፒክ መስራቹ በባሮን.ፔሬ.ዴ ኩበርቲን አማካኝነት ሲሆን መሪ ቃሉም በስፖርት አቅምን ማሳየት እና በአለም ላይ የሚገኙ ሀገራት አንድነትን ማጠናከር የሚል ነበር።

አለም አቀፉ የኦሎምፒክ ኮሚቴ የነበረውን የኦሎምፒክ መሪ ቃል በማሻሻል የስፖርትን ጎያልነት እና በሀገራት መካከል ያለውን መልካም ግንኙነት ለማጠናከር ከፍተኛ ጥቅም በሚሰጥ መልኩ ተተርጉሟል።

መሪ ቃሉም ፈጣን (Faster) ፣ ከፍተኛ (Higher) ፣ ጠንካራ (Stronger) አብሮነት (Together) የሚል ነው።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄዎች

1. ኦሎምፒክ እንቅስቃሴዎችን በበላይነት የሚመራው ማን ነው?
2. የኦሎምፒክ ዓርማ ውስጥ ያሉት ቀለበቶች ስንት ናቸው?

1.4 በስፖርት የታወቁ ኢትዮጵያውያን

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በኢትዮጵያ በኢኮኖሚ በማህበራዊ እና በፖለቲካ አስተዋጽኦ ያደረጉና በስፖርቱ የታወቁ 2 ስፖርተኞችን ታብራራላችሁ

? የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. በሀገራችን ውስጥ በስፖርቱ ዘርፍ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አበርክተው ያለፉ ምርጥ ስፖርተኞን ጥቀሱ?

በአምስተኛ ክፍል ላይ በሀገራችን በስፖርቱ ዘርፍ ስለሚታወቁ ስፖርተኞች ተምራችኋል።

በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ ሀገራችን በተለያዩ የስፖርት ዘርፎች ጉልህ ድርሻ የነበራቸው አትሌቶች ያበረከቱትን አስተዋጽኦ በመጠኑም ቢሆን ትማራላችሁ ።

ለምሳሌ፡-

ሀ. የአበበ ቢቂላ አስተዋጽኦ

- አበበ ቢቂላ ለሀገር ያበረከተው ፖለቲካዊ አስተዋጽኦ

አሻራቸውን አስቀምጠው ካለፉ ምርጥ ስፖርተኞቻችን እንጥቀስ ብንል እንኳ አትሌት አበበ ቢቂላ ማንሳት ይቻላል።አትሌቱ ጣሊያን (ሮም)በ1960 እ.ኤ.አ በተካሄደው 17ኛው የኦሎምፒክ ውድድር ላይ ለጥቁር አፍሪካዎች ምንም ትኩረት በማይሰጥበት ጊዜ በማራቶን ሀገሩን ወክሎ በመወዳደር ለመጀመሪያ ጊዜ በባዶ እግሩ በመሮጥ 1ኛ በመውጣት የወርቅ ተሸላሚ በመሆን ሀገሩን እና አፍሪካን ያኮራ እና ጥቁሮች በማንኛውም መድረክ ላይ አሸናፊ መሆን እንደሚችሉ ፖለቲካዊ ትርጉም ያስተላለፈ ምርጥ ስፖርተኛ ነበር።

- አበበ ቢቂላ ለሀገር ያስገኘው ኢኮኖሚያዊ ጠቀሜታ

አትሌቱ ባስመዘገበው ድል ምክንያት አለማችን ላይ ያለው የስፖርት ትጥቅ አምራች ድርጅት አዲዳስ(adidas)ጋር ስምምነት በመፍጠር ከገንዘብ ይልቅ ወደ ሀገሬ ምርታችሁን እያስገባችሁ ስፖርተኞቻችን እንዲጠቀሙ አድርጉልኝ በማለት ከፍተኛ የኢኮኖሚ እገዛ እንዲገኝ አድርጓል።

- አበበ ቢቂላ ለማህበረሰቡ እድገት ያበረከተው አስተዋጽኦ በአጭሩ ሲታይ

በተጨማሪም የሀገራችን ዜጎች እሱ በሰራው ታሪክ በኩራት እንድንታይ ማህበራዊ ግዴታውን የተወጣ አትሌት ነው።በዚህም የእሱን ፈለግ በመከተል ለብዙ ስፖርተኞች መፈጠር ከፍተኛ አስተዋጽኦ አበርክቷል።



ሥዕል 1.1 አትሌት አበበ ቢቂላ

ለ. የአትሌት ጥሩነሽ ዲባባ አስተዋጽኦ

- አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ ያስገኘችው ኢኮኖሚያዊ ጠቀሜታ
  አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ በተለያዩ የኢንቨስትመን መስኮች ላይ በመሳተፍ ከፍተኛ የሆነ ኢኮኖሚያዊ ጥቅም በማስገኘት ላይ ትገኛለች።

እነዚህም፡

- ሪል እስቴት እና
- በሆቴል ዘርፍ ናቸው

በተሰማራችባቸው የኢንቨስትመንት መስኮች ኢንቨስት በማድረግ ከ300ሰራተኞች በላይ ለሚሆኑ የስራ ዕድል ፈጥራለች።

በተጨማሪም ከፍተኛ የሆነ የሀገር ውስጥ ገቢ ግብር በመክፈል የሀገርን ኢኮኖሚ በመደገፍ የዜግነት ግዴታዋን በመወጣት ላይ ትገኛለች።

- የአትሌት ጥሩነሽ ዲባባ ፖለቲካዊ እና ማህበራዊ አስተዋጽኦ

  አትሌት ጥሩነሽ ዲባባበ አለም አቀፍ ደረጃ የረጅም ርቀት ሩጫ ንግስት በመሆን ለሀገሯ ዘርፈ ብዙ ፖለቲካዊ እና ማህበራዊ ጥቅሞችን እያበረከተች ትገኛለች።

  አትሌቶችን በማማከር፣እገዛዎችን በማድረግ የእሷን ፈለግ ተከትለው እንዲወጡ እየሰራች ትገኛለች። ቻይና ቤጂንግ በተካሄደ ውድድር አሸናፊ በመሆኗ የቻይና መንግስት ከኢትዮጵያ መንግስት ጋር በመተባበር ሙሉ ወጪውን በመሸፈን በስሟ "ጥሩነሽ ቤጂንግ ጠቅላላ ሆስፒታል" በአቃቂቃሊቲ ክፍለ ከተማ በማስገንባት ለህብረተሰቡ የህክምና ችግር መቀረፍ የበኩሉን አሰተዋጽኦ እንዲያበረክት ማድረግ ችላለች።በተጨማሪምመንግስት በተወለደችበት አካባቢ ጥሩነሽ ዲባባ የአትሌቲክስ ማሰልጠኛ በመከፈቱ ታዳጊ አትሌቶች በብቃት እያደጉበት ይገኛል። የኢትዮጵያ አየር መንገድ ምልክት ልዩ አምባሳደር በመሆንም ተመርጣለች።



ሥዕል 1.2- አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ

የክትትልና ግምገማ ጥያቄዎች

አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ ለሀገር ያበረከተችውን አስተዋጽዎ ግለጹ

1.5.አበረታች ቅመሞች በስፖርት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- አበረታች ቅመም በስፖርት ላይ የሚያደርሰውን ተጽእኖ ትገልጸላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

አበረታች ቅመም ማለት ምን ማለት ነው?

ተማሪዎች በአምስተኛ ክፍል ስለ አበረታች ቅመሞች ተምራችኋል በዚህ ክፍል ደግሞ አበረታች ቅመሞች በአትሌቶች ጤናና ብቃት የሚያስከትሉትን ተጽዕኖ ትማራላችሁ፡፡

አበረታች ቅመሞች በአትሌቶች ላይ የሚያስከትሉት ተጽእኖዎች

አበረታች ቅመም ማለት አንድ ወይም ከአንድ በላይ የሆኑ በአለም አቀፍ የፀረዶፒንግ ህግ የተዘረዘሩትን ህጎች የመጣስ ክስተት ነው፡፡

ሀ. በአካል ጤና የሚያስከትለው ችግር፡- እንደ ንጥረ ነገሩ አወሳሰድ መጠን እና ድግግሞሽ የአበረታች መድሀኒቱ በአካል ጤና ላይ ሊተካ የማይችል አሉታዊ ውጤት በማስከተል የአትሌቱን ህይወት አደጋ ላይ ይጥላል፡፡

ለ. በስነ ልቦናዊ የሚያስከትለው ችግር፡- አንዳንድ አበረታች ቅመሞች በአካል እና በአዕምሮ ላይ ከባድ ጫና ይፈጥራሉ፡፡

- ላልተለመዱ ወሲባዊ እና ወንጀል ነክ ባህሪዎች መጋለጥ
- ቁጡ መሆን
- ትዕግስት ማጣት
- ተስፋ መቁረጥ እና እራስን እስከ ማጥፋት መድረስ
- በራስ አለመተማመን
- ጭንቀትና ድብቅ ባህርይ መኖር ለመሳሰሉት ችግሮች ያጋልጣል፡፡

ሐ.ማህበራዊ ቀውስ የሚያስከትለው ችግር፡ አበረታች ቅመም የተገኘበት አትሌት በማህበራዊ ህይወቱ ከፍተኛ ተፅእኖ ይደርስበታል ለምሳሌ ያክል

መ. የገቢ ምንጭ መቋረጥ፡ ከፍተኛ ብቃት ያላቸው ስፖርተኞች የፀረ አበረታች ህግን ካፈረሱ ብዙ የገንዘብ ቅጣት ይተላለፍባቸዋል፡፡

ሠ. ከህግ አንፃር የሚያስከትለው ችግር፡ አንድ አትሌት ፀረ አበረታች ቅመሞች ተጠቅሞ ከተገኘ በህግ እስከ መጠየቅ የስፖርትና እና የልምምድ ፕሮግራም ሳይቀር ይታገዳል፡፡

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

የአበረታች ቅመሞች የሚያስከትሉትን ችግር ዘርዝሩ?.

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የሰውነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ትምህርት ሲባል የአጠቃላይ ትምህርት አንዱ ዘርፍ በመሆን በአካል ብቃት ፤በክህሎት፣አዕምሮአዊ እድገትን በማዳበር እና የማህበራዊተሳትፎን አቅም የሚያጎለብት ነው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለአጠቃላይ ትምህርት ግቦች ሁሉ አስተዋጽኦ የሚያደርግ የትምህርት አይነት ሲሆን አዕምሮአዊ እና አካላዊ የሰውነት ክፍሎችን አስተባብሮ በጋራ የሚያበለጽግ ብቸኛ የትምህርት አይነት ነው።የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ይዘቶች በአብዛኛው የሚተረጎሙት በአካላዊ እንቅስቃሴ ተሳትፎ በመሆኑ ከሌሎች የትምህርት አይነቶች የተለየ ገጽታ እንዲኖረው አስችሎታል። ስፖርት በቡድኖች መካከል የሚደረግ የውድድር አይነት ሲሆን የተለያዩ መስተጋብሮች የሚስተናገዱበት መድረክ ነው:: ከእነዚህም መካከል፡-

- ህግን ማክበር
- ስሜትን መቆጣጠር
- አሸናፊ ለመሆን መታገል እና
- ስፖርታዊ ጨዋነትን በከፍተኛ ደረጃ የሚፈልግ ነው።

በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ እንደ አበበ ቢቂላ አይነት ስመ ጥሩ አትሌት አይነቶች ለሀገር የተለያዩ የገቢ ምንጭ በመሆን፤ለትውልድ አርአያ የሚሆን ታሪካዊ ተግባር በመፈጸም አሻራቸውን አስቀምጠዋል።

ኦሎምፒክ በአለም አቀፍ ኦሎምፒክ ኮሚቴ የሚመራ ነው።ኦሎምፒክ በነጭ መደብ ላይ ያረፈ የራሱ የሆነ ባለ 5 ቀለበት አርማ ሲኖረው፤ቀለበቶቹም እርስ በእርስ የተያያዙ ናቸው።ይህም በአለም ላይ የሚገኙትን የአምስቱን አህጉራቶች አንድነት የሚያንፀባርቅ ነው።

አበረታች ቅመሞች፡ በአካል ጤናና በስነ ልቦና ችግር በማስከተል ለከፍተኛ ማህበራዊ ቀውስና የአትሌቶችን ህይወት አደጋ ላይ ይጥላል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ.የሚከተሉትን 0.ነገሮች በማንበብ ትክክል ከሆነ "እውነት" ስህተት ከሆነ ደግሞ "ሀሰት " በማለት መልስ ስጡ

1. ስፖርት ማሸነፍና መሸነፍ የሚስተናገድበት ውድድራዊ ጨዋታ ነው።

2. ከዋናው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በፊት የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት ስፖርታዊ ጉዳትን ይቀንሳል::

3.ስፖርት በዕለት ተዕለት ኑሮአችን ንቁ እና ቀልጣፋ ለመሆን ይጠቅመናል::

4. ተማሪዎች በስፖርት እንቅስቃሴ ላይ አለመሳተፋቸው ክህሎታቸው እንዲዳብር ይረዳል።

5.አበረታች እና አነቃቂ ቅመሞች ለስፖርተኞች ጠቃሚ ናቸው።

ለ. ጥያቄዎች በማንበብ ከተሰጡት አማራጮች ውስጥ ምረጥ/ጪ

6. ስፖርታዊ ውድድር ከሚከተሉት አንዱን አይፈልግም ?

ሀ.በስፖርት ህግ መመራት ለ.አስፈላጊ አልባሳት መልብስ

ሐ.የግል እንጅ የቡድን ፍላጎት አለማሟላት መ.ተቃራኒቡድን ሆንብሎ አለመጉዳት

7. ስለ ኦሎምፒክ ቀለበት ትክክል የሆነው የቱ ነው?

ሀ. ሀገራት ቢያንስ ከባንዲራቸውን አንድ ቀለም ያካትታል

ለ. አምስቱን አህጉራት ይገልፃሉ

ሐ. በነጭ መደብ ላይ የተቀመጠ አርማ ነው።

መ. ሁሉም መልስ ነው።

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጥ/ስጡ

8. የስፖርት መለያ ባህሪያት ውስጥ ሦስቱን ጥቀሱ?

9. አትሌት አበበ ቢቂላ በኦሎምፒክ ማራቶን ያሸነፈባቸውን ሁለቱን የማራቶን ከተማዎች ከነዘመኑ ፃፉ ::

10.የዓርማው ቀለበቶች የተያያዙት ለምንድን ነው?

11. የኦሎምፒክ መሪ ቃሉ ምንድን ነው?

ምዕራፍ ሁለት

ማህበራዊና ስነልቦናዊ ዕድገት

መግቢያ

በሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ወቅት መልካም የሆነ ማህበራዊ እና ስነ ልቦናዊ ግንኙነትን ለማዳበር ተማሪዎች የተሻለ የመግባባት እድል እንዲኖራቸው ይረዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በተመረጠ እና ተከታታይነቱን በጠበቀ መልኩ ስንሰራ አካላችን እየጠነከረ በስነልቦና ደረጃ እየዳበረ በራስ የመተማመን ክህሎትን የሚያሳድግ ነው።

በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የስሜት፣ የአስተሳሰብ እና የባህሪይ ግንኙነትን የመረዳት ክህሎትን ማዳበር የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች በዕቅድ የመስራት ልምድ እንዲያድግ ያደርጋል።

ታዳጊዎች በቡድን ስፖርታዊ እንቅስቃሴ በመሳተፍ ማህበራዊ ክህሎትን ያዳብራሉ እነዚህም መሠረታዊ ክህሎትን፤ተግባቦት፣አብሮነት እና ለራስና ለሌሎች አጋር መሆንን ያዳብራሉ።

በአጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በተግባር መስራት ልጆች አዳዲስ ዘዴን እንዲተገብሩ፣አዳዲስ እንቅስቃሴዎችን እንዲሞክሩ እና ቅፅበታዊ ውሳኔዎችን የመወሰን ብቃትን እንዲያዳብሩ ይጠቅማቸዋል።

በዚህ የትምህርት ክፍል ሶስት ንዑሳን ክፍሎች ተካተዋል እነሱም፡

- በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ራስን የመምራት ዘዴ ማዳበር
- በጨዋታዎችንና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ውሳኔ አሰጣጥን ማዳበር
- በጨዋታዎችና በእንቅስቃሰዎች አማካኝነት ፍላጎትን ማዳበርና መቆጣጠር የሚሉ ይዘቶችን አካቷል።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ክፍለጊዜ መልካም ፀባይን ታሳያላችሁ፣
- ለሚፈጠሩ ችግሮች ምክንያታዊ መፍትሄ ትሰጣላችሁ፣
- በትኩረትና በማስተዋል መሰረታዊ ዘዴዎችን ትተገብራላችሁ።

2.1 በጨዋታዎችና በእንቀስቃሴዎች አማካኝነት ራስን የመምራት ዘዴ ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በራስ አስተሳሰብ የመመራትና ሀላፊነት መወጣትን ትቀበላላችሁ፣
- በራሳቸው እንቅስቃሴ የመስራትና ጨዋታዎችን የመጫወት ፍላጎትን ታዳብራላችሁ፣

? የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ራስን ለመምራት የሚሰጠው ጠቀሜታ ምንድን ነው?

ራስን መምራት ማለት ባህርያችን፣ ስሜታችን እንዲሁም ሀሳባችን በጥሩ ሁኔታ የመቆጣጠር ብቃት ሲሆን፤ በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ምን መስራትና እንዴት መስራት እንዳለብን፣ ጭንቀትን መቆጣጠር፣ ራስን ማነቃቃት እና ራስን ለማስተዳደር ያስችላል።

ራስን የመምራት ክህሎት ለማሻሻል ዋናዋና የእንቅስቃሴ ችግሮችን ማወቅ ያስፈልጋል።

- ራስን በእንቅስቃሴ መምራት መቻል፣
- በእቅድ መመራት ልምድ እንድናዳብር ይረዳል፣
- መደበኛ እንቅስቃሴዎችን አይነት እንድንለይ እና ራሳችንን እንድንመራ ያግዛል፣
- ጤናማ የሆነ የአኗኗር ዘይቤን ለመከተል ጉልህ ሚና አለው፣
- እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ እንድናውቅ እና በእድሜ የተመጠኑ መሆናቸውን ለማረጋገጥ።

2.1.1 ራስን ለዓላማ ማስገዛት

ራስን ለዓላማ የሚያስገዛ ሰው ፡- አስተማመኝነትን፣ ግዴታን ተወጪ መሆንን፣ እምነት የሚጣልበት መሆኑን፣ ቀና አስተሳሰብን፣ የሚያደርገው ነገር ሊተነበይ መቻሉን፣ የሃሳብ ፅናትን፣ ሀቀኝነትን እና አሳቢነትን በግልፅ ማሳየት ይችላል፡፡

ተግባር አንድ ፡- የተቃራኒ ቡድን ምልክት የመውሰድ ጨዋታ

የዚህ ጨዋታ እንቅስቃሴ የተማሪዎችን ራስን ለዓላማ የማስገዛትና በቡድን ውስጥ የመግባባት ደረጃን ከፍ በማድረግ ለአንድ ዓለማ የመስራት ጨዋታ አይነት ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- እኩል የተከፈለ 20ሜ በ 20ሜ የሆነ ሜዳ ላይ ማዘጋጀት፣
- በሁለት ቡድን በመሆን መመዳደብ፣
- በሁለቱም ቡድን የመጨረሻ ሜዳ መስመር ላይ ምልክት የሚሆን ጨርቅ በእንጨት አስሮ ማቆም፣
- ሜዳውን እኩል የሚከፍል የመሀል መስመር ይሰምራል፣
- የሁለቱም የቡድን አባላት በሜዳቸው ውስጥ ካሉ ምንም አይሆኑም፣
- በጨዋታ ጊዜ በተቃራኒ ቡድን መስመር ካቋረጡ አና ከተያዙ ከጫወታዉ ውጪ ይሆናሉ፣
- የቡድኑ አባላት የተቃራኒ የምልክት ጨርቅ ለመውሰድ የተለየ የግል ክህሎትን ዓላማ በመንደፍ መንቀሳቀስ ይጠበቅባችኋል፣
- ይህንን እንቅስቃሴ ስትተገብሩ የራሳችሁን ጨርቅ መከላከል አለባችሁ፣
- በመጨረሻም የተቃራኒን ምልክት በመውሰድ ወደራሳቸው የሜዳ ክልል ይዛችሁ ከገባችሁ ቡድናችሁ አሸናፊ ይሆናል ማለት ነው፡፡

ተግባር ሁለት፡-ሁለት እግር ታስሮ የመሮጥ ጨዋታ

በጋራ በመሆን አስቸጋሪ ሁኔታዎችን እንዴት በመግባባት እና በጋራ በመስራት ማለፊ እንደሚቻል ለመረዳት ያስችላል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ሁሉም ተማሪዎች ጥንድ ጥንድ እየሆናችሁ ጎን ለጎን መቆም፣
- በትንሽ ማሰሪያ ገመድ ጎን ለጎን የቆሙት ልጆች የቀኝ እና የግራ እግር በደንብ አድርጎ ይታሰራል፣
- እንቅስቃሴውን ሲጀምሩ የታሰሩት እግሮች እኩል ከመሬት በመነሳት እና በማሳረፍ ወደፊት መንቀሳቀስ አለባችሁ፣
- የተናጠል እንቅስቃሴ ካለ ልትወድቁ ስለምትችሉ መጀመሪያ ቀለል ያለ ሙከራ ማድረግ ተገቢ ነው፣
- 40 ሜትር ርቀት ሩጫ በቻላችሁት ፍጥነት በጋራ መሮጥ፣
- ርቀቱን የጨረሳችሁበትን ስዓት መያዝ፣
- የተሻለ ስዓት ላስመዘገቡ ተወዳዳሪዎች ከፍ ያለ የአድናቆት ጭብጨባ እንዲደረግላቸው ማድረግ፣
- ስለ መግባባት እና አብሮ መስራት ጥቅም በደንብ መረዳት ይኖርብናል፣
- እንቅስቃሴው እያዝናና ትልቅ ቁምነገር የሚያስጨብጥ በመሆኑ ልጆች ስራውን ስትሰሩ በደንብ በመከታተል ተገቢውን እርምት መስጠት እና በትክክል መሰራቱን ማረጋገጥ ይገባል።

2.1.2 አዎንታዊ አስተሳሰብን ማዳበር

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በምንሰራበት ጊዜ በጨዋታም ሆነ ከጨዋታ ውጪ ለሚገጥሙን መሰናክሎች ተስፋ ሳንቆርጥ ያሉንን መልካም እና ጥሩ ነገሮች ለማሳየት ወይም ለመግለፅ መሞከር አዎንታዊ አስተሳሰብ ያዳብራል።

ተግባር ሦስት፡ መተማመንን የመገንባት ጨዋታ

ተማሪዎች ክብ በመስራት እርስ በእርስ እጅ ለእጅ ተያይዘው ሚዛናቸውን በመጠበቅ መተማመንን እና አጋርነት የሚያሳይ የጨዋታ እንቅስቃሴን ተግባራዊ በማድረግ ማህበራዊ ግንኙነታቸውን ይገነባሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት
- ክብ ሰርታችሁ በመያያዝ በመቆም አንዱ ተማሪ 1ቁጥር ሁለተኛው ቁጥር 2 ቀጥሎ ያለውን ደግሞ 1 እያደረጋችሁ ሰይሙ
- ምልክት ሲሰጣችሁ 1 ወደፊት ዘመም ፣2 ደግሞ ወደኋላ ዘመም ትላላችሁ
- ጨዋታው እጅን እንደተያያዛችሁወደፊት እና ወደኋላ ስታዘነብሉ የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ አንዱ አንዱን በደንብ በመያዝ መተማመን
- በዚህ መካከል ከተላቀቃችሁ መተማመን አልቻልንም ማለት ነው
- የተሻለ ሚዛን የጠበቁ እና ያልተላቀቁ ይመረጡና ወደ መሀል እንዲገቡ በማድረግ ሚናቸውን ይቀየራል
- ተያይዛችሁ አይናችሁን በመጨፈን ወደፊት እና ወደኋላ ማዘንበል
- በመጨረሻም መተማመን ጨወታውን ለመተግብር የተጫወተውን ሚና ታስረዳላችሁ።



ስዕል 2.1 የልጆችን አብሮነት የሚገልጽ እንቅስቃሴ

2.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ውሳኔ አሰጣጥን ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኃላ፡-

- በራሳቸው እንቅስቃሴ የመስራትና ጨዋታዎችን የመጫወት ፍላጎትን ታዳብራላችሁ፣

?

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ለውሳኔ አሰጣጥ የሚያደርጉት እገዛ ምንድን ነው?

ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ጤናማ የአስተሳሰብ ደረጃ እንዲያድግ በማድረግ የአዕምሮን ተግባር በመጨመር ውሳኔ አሰጣጣችንን የተሳካ እነዲሆን ያግዛሉ።በተጨማሪም እንቅስቃሴ በዕድሜ ለገፉ ሰዎች የማስታወስ እና የማሰብ ክህሎታቸው የተስተካከለ እንዲሆን ይረዳቸዋል።

በአጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

- ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ እንድንወስን እና
- ሃለፊነት የመቀበል ልምድን እንድናዳብር፣
- በራስ የመተማመን ስሜት እንዲኖረን ይረዳናል።

ተግባር አንድ፡- የፍፁም ቅጣት ምት ውድድር

የዚህ ጨዋታ ዓላማ- ተማሪዎች በቡድን በመሆን የተሰጣቸውን የፍፁም ቅጣት ለመምታት የሚወሰወዱትን የመጨረሻ የሀላፊነት ውሳኔ የሚረዱበትን እድል ለመፍጠር እና ጎል ጠባቂ በሚሆኑበት ጊዜ ደግሞ ኳስ ለማዳን የሚወስኑትን ውሳኔ ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም ይሰጣል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- በአራት ምድብ መመዳደብ ሀ፣ለ፣ሐ፣መ፣
- ለሁሉም ምድቦች 10 መለያ ምት(ፍፁም ቅጣት ምት)ትመታላችሁ፣ ጎል ጠባቂ ከመካከላችሁ በመምረጥ ጎላችሁ ላይ ታቆማላችሁ፣

- ዕጣ በማውጣት መጀመሪያ ኪስ መቺ እና ጎል ጠባቂ መለየት
- የውጤት መመዝገቢያ ማዘጋጀት፣
- ከ3 እስከ 4ሜትር ስፋት ያለው ጎል ማዘጋጀት፣
- በምድቡ የበለጠ ጎል ያስቆጠሩት ወደ ሚቀጥለው ዙር ያልፉ እና ከዚያኛውምድብ ጋር ይገናኛሉ፣
- ይህም የመጨረሻው የፍፃሜ የመለያ ምት ውድድር ነው፣
- ለአሸናፊው ቡድን እውቅና በመስጠት ማበረታታት፣
- በዚህ ጨዋታ ላይ ተሳትፎ ያደረጉ ሁሉ በሰጧቸው ውሳኔዎች ሊደሰቱም ሊከፉም ይችላሉ፤ነገር ግን የውሳኔ አሰጣጥ ችግራችሁን በመረዳት እና በሚቀጥለው ከዚህ በተሻለ እንደምትሰሩ ማመን ይገባል።



ስዕል 2.2 የፍጹም ቅጣት ምት ውድድር

2.2.1 በጨዋታዎች አማካኝነት የችግሮች አፈታት

በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴ ሂደት ለሚፈጠሩ ችግሮች የችግሩን መነሻ በማወቅ፣ በመለየትና በመግለፅ የመፍትሄ አማራጭ ሃሳቦችን ተግባራዊ ማድረግ ነው።

ተግባር ሁለት፡- በትንሽ ሜዳ ላይ የቡድን የእግር ኳስ ጨዋታ እንቅስቃሴ

በዚህ የቡድን ጨዋታ ተማሪዎች ለሚፈጠሩ ችግሮች መፍትሔ እየሰጡ እንዲሄዱ ይበረታታል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ቡድን በመስራት መመዳደብ እና በመተባበር የተቃራኒ ቡድንን ለማሸነፍ መንቀሳቀስ፣
- ስለጨዋታው ዓላማ በደንብ ማወቅ እና መረዳት፣
- በጨዋታው ላይ የመጀመሪያ ጎል የተቆጠረባቸው ቡድኖች ለምን እንደተቆጠረባቸው ጨዋታውን በማቆም እርስ በርሳቸው ለሰላሳ ሰከንድ መነጋገር
- በጨዋታው የመጀመሪያ ጎል የሚያስቆጥረው ተጫዋች፣ ጨዋታው እንደተጠናቀቀ፤ ስለ ግጭት መንስዔዎች እና አፈታት ዘዴዎች ንግግር እንዲያደርግ ይጋበዛል፣
- ጨዋታው እንደተጠናቀቀ የሁለቱም ቡድን ተጫዋቾች እርስ በእርስ እየተቃቀፉ ሰላምታ እየተለዋወጡ አብሮነታቸውን እንዲያጠናክሩ ማድረግ።

2.2.2. ጥልቅ አስተሳሰብ

ጥልቅ አስተሳሰብ፡- ማለት ከጤናና ሰውነት ማጎልመሻ አንፃር ሲታይ በእንቅስቃሴ ውስጥ ለምንወስናቸው ውሳኔዎች እና ለምንወሰወዳቸው የእንቅስቃሴ ሀላፊነቶች የምናፀባርቀው የተሻለ የሀሳብ ደረጃ ሂደት ነው። የተሸለ የማሰብ ችሎታ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ትልቅ ቦታ አለው።

በተጨማሪም ደግሞ የስፖርት እንቅስቃሴ የተሻለ የማሰብ አቅም ለማሳደግ ቁልፍ ሚና ይጫወታል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በተግባር መስራት ልጆች አዳዲስ ዘዴን እንዲተገብሩ፣ አዳዲስ እንቅስቃሴዎችን እንዲሞክሩ እና ቅፅበታዊ የእንቅስቃሴ ውሳኔዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳል።

ተማሪዎች ስለአካል እንቅስቃሴ በተሻለ ስናስብ እነዚህን አራት መሰረታዊ ጥያቄዎች መመለስ ይኖርብናል።

ሀ. አካላችን ምን ዓይነት እንቅስቃሴ መስራት ይችላል?

ለ. እንቅስቃሴ መስራት ያለብን የትነው?

ሐ. እንቅስቃሴያችን እንዴት መሆን አለበት?

መ. እንቅስቃሴ ስንሰራ ምን ሊያጋጥመን ይችላል?

ተግባር ሦስት ፡- በገመድ ውስጥ የማለፍ ጨዋታ

በጨዋታው ላይ በቡድን ተከፋፍለው በገመድ ውስጥ ሲያልፉ በየት እንዴት ማለፍ እንዳለብን በጥልቀት ለማሰብ የሚጠቅም ጨዋታ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ሁለቱን ረጃጅም ገመዶች በተዘጋጁት ቋሚዎች ላይ ማሰር እና ከፍታውን መዝለል በምትችሉት አቅም ልክ መደረጉን ማረጋገጥ፣
- በቡድን በመከፋፈል ቢያንስ 5 ሰው በአንድ ቡድን በማካተት መዘጋጀት፣
- እንቅስቃሴው ሲጀመር በገመድ ስር፤መካከል ወይም በላይ ገመድ ሳንነካ ማለፍ፣
- በመካከለኛ ፍጥነት በመሮጥ እንዱ የቡድን አጋር በታች ሲያልፍ ሌላኛው በላይ ሲዘል፤ቀሪዎቻችሁ ደግሞ በመካከል ውሰጥ ማለፍ ይኖርባችኋል፣
- የቡድን ስራ ውጤት ወሳኝ ነው፣
- የተሻለ ችሎታ የነበራቸው ልጆች በማበረታታት ራስን መምራት መቻል ለቡድን ውጤት ምን ያህል አስተዋጽኦ እንዳሉ ማስረዳት ተገቢ ነው፣
- በመጨረሻም የትኛው አስተላለፍ እንደከበዳችሁ ትናገራላችሁ።

ተግባር አራት፡- ኪስን ባልዲ(ቅርጫት) ውስጥ የማስገባት ጨዋታ

ይህ እንቅስቃሴ በከፍተኛ ደረጃ የተማሪዎችን የማቀድ፣የተሻለ ዉጥልቀት የማሰብ ክህሎት ደረጃንለማሻሻል የሚያስችል የጨዋታ አይነት ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- በቁጥር አራት አራት በመሆን በቡድን መመዳደብ፣
- እያንዳንዳችሁ ምድብ ኪስ እና በሜዳችሁ መጨረሻ ላይ ባልዲ(ቅርጫት) ማስቀመጥ፣
- በአራት እንቅስቃሴ ኪሱን ባልዲ ውስጥ እንዴት ማስገባት እንደምትችሉ የተሻለ መንገድ ትቀርጻላችሁ፣
- ለትንሽ ጊዜ ልምምድ ማድረግ ትችላላችሁ፣

- ኳሱን በመምታት ፣በመወርወር፣በማንጠር ወይም በማንኛውም ፈጠራ ብቃት ተግባራዊ ማድረግ፣

- በመጨረሻም የተሻለ ሀሳብ እና እቅድ በመተግበር ኳሱን ባልዲ(ቅርጫት)ላይ ያሰቀጠረ ቡድን ለመምረጥ ከቡድኖች ድምጽ በማሰባሰብ አሸናፊው ይለያል፣

- አሸናፊው ቡድን በይፋ በመግለጽ ይበረታታል።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ተማሪዎች ይህንን እንቅስቃሴ ስትሰሩ ምን አጋጠማችሁ?

2.3 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ፍላጎትን ማዳበር እና መቆጣጠር

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

- በራሳቸው እንቅስቃሴ የመስራትና ጨዋታዎችን የመጫወት ፍላጎትን ታዳብራላችሁ፣

?

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

- ተማሪዎች በምን ዓይነት ጨዋታ ላይ ብተሳተፉ ትደሰታላችሁ

2.3.1. ፍላጎትን ማዳበር

በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች የመሳተፍ ፍላጎትን ለማዳበር በዝንባሌያችን መሰረት በምንወደውና መሳተፍ በምንፈልገው እንቅስቃሴ ላይ ትኩረት አድርገን በመስራት በተለያዩ ጨዋታዎችን፣ ቴክኒኮችን፣የአሰራር ቅድም ተከተላቸውን በመከተል መስራት ያስፈልጋል።

ተግባር አንድ፡ መሀል በገባ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት
- ተማሪዎች አራት አራት በመሆን ቡድን መመስረት
- ከአስር እሰከ አስራ አምስት ሜትር የሚሆን ቦታ ላይ ምልክት ማድረግ፣
- የአንድ ቡድን ተማሪዎች አጥቂ(በኳስ መቺ) ሌላኛው ቡድን ደግሞ መሀል ገቢ እንደየፍላጎታቸው መምረጥ፣
- በጨዋታው ትንሽ ኳስ እየተቀባበሉ መሀል የገቡትን ልጆች መምታት፣

- የተመታ ተማሪ ከጫወታው ይወጣና ቡድኑ ሌላ ተማሪ ሳይመታ ስድስት የኪስ ቅብብልን ካደረጉ ተመልሶ ወደ ጨዋታ ይገባል
- በዚህ መሰረት ሁሉም ከጨዋታው ውጪ ሲሆኑ አጥቂ የነበረው ቡድን መሀል በመግባት ይጫወታሉ፣
- በጨዋታዉ ላይ አጥቂዎች ለመምታት መሀል ገቢዎች ደግሞ ላለመመታት ሲሉ በጨዋታው ላይ ከፍተኛ ተሳትፎ ያደርጋሉ።

2.3.2. ማስተዋልን ማዳበር

በአካ ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ማስተዋል ከአዕምሮ ጥርት ጋር ተዳምሮ በስሜት ህዋሳት ወይም በአዕምሮ ክስተቶች ላይ ማተኮርን ያመለክታል። ማስተዋል ለጥናት ያግዛል፣ የመረዳት አቅምን ያሳድጋል፣ የማስታወስ ችሎታን ያሻሽላል፣በአንድ ተግባር፣ስራ፣ግብ ላይ ማተኮርን ይረዳል። በአጠቃላይ ማስተዋል በማይጠቅም ነገር ላይ የሚባክን ጊዜን ይቀንሳል።

ተግባር ሁለት፡ የትራፊክ መብራት ጨዋታ

የትራፊክ መብራት ህግ ጨዋታ ተማሪዎች ህጉን በተቃራኒው በመተግበር የማስተዋል ችሎታቸውን ለማሻሻል ወይም ለማዳበር የሚረዳ ጨዋታ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት
- ከሰባት እስከ አስር ተማሪዎች ክብ ሰርተው መቆም
- ቀይ ካርድ ሲያዩ መቆም አረንጓዴ ካርድ ሲያዩ በክቡ ዙሪያ መሮጥ
- ትዕዛዙን በትክክል ያልፈፀመ መሃል ይገባል፣
- ጨዋታው አንድ ተማሪ እስከሚቀር ድረስ ይቀጥላል፣
- ከየቡድኑ አሸናፊዎችን በመምረጥ በድጋሚ መጫወት፣
- መጨረሻ ላይ የቀረው ተማሪ ከሁሉም የተሻለ የማስተዋል ችሎታ አለው፣

ተግባር ሦስት፡- አነስተኛ የመረብ ኳስ ኳስ ጨዋታ(በትንሽ ኳስ)መጫወት

በቡድን በመስራት የእርስ በእርስ መግባባት እና የማስተዋል ደረጃን ለማሳደግይረዳል።
የአሰራር ቅደም ተከተል

- የአካል ማሟሟቂያ እንቅስቀሴ መስራት
- ሁለት ቡድኖች 6-6 በመሆን ሜዳ ውስጥ መግባት
- ኳስ በመለጋት(በመሰረብ)የሚጀምረውን ቡደን መለየት ተቃራኒው ቡድን ደግሞ ከተዘጋጀው ከፖስታ(ቅርጫት) ውስጥ ቁጥር እንዲያነሳ ይደረጋል።
- ምሳሌ፡- ያነሳው ቁጥር 5 ቢሆን ኳሱ ተለግቶ(ተሰርቦ) እነሱ ጋር እንደደረሰ የቡድኑ አባላት 5ጊዜ በመቀባበል ወደተቃራኒ ሜዳ ከመረብ በላይ ያሳልፋሉ፤የተቃራኒዎቹ ደግሞ ቁጥሩን በማወቅ ተመሳሳይ እንቅስቃሴ በማድረግ ጨዋታውን ይቀጥላሉ። ነገር ግን ከ5በታች ወይም በላይ የነካ ቡድን ካለ ለተቃራኒ ቡድን 1ነጥብ ይመዘገባል፤ቀጣዩ ሌላ ቁጥር ከፖስታ ውስጥ ይነሳና ጨዋታ ይቀጥላል፤ቁጥሮቹ ካለቁ በድጋሚ ፖስታ ውሰጥ መጨመር መዘንጋት የለበትም።
- ጨዋታው በዚህ መልክ እየቀጠለ በ10 የማለቂያ ነጥብ ሆኖ አሸናፊውን እንለያልን ማለት ነው።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ተማሪዎች ይህንን እንቅስቃሴ ስትሰሩ ምን አጋጠማችሁ?

የምዕራፍ ማጠቃለያ

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ወቅት መልካም የሆነ ማህበራዊ እና ስነ ልቦናዊ ግንኙነትን ለማዳበር ተማሪዎች የተሻለ የመግባባት እድል እንዲኖራቸው ይረዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በተመረጠ እና ተከታታይነቱን በጠበቀ መልኩ ስንሰራ አካላችን እየጠነከረ በስነልቦና ደረጃ እየዳበረ በራስ የመተማመን ክህሎታችን እያደገ ይመጣል።

የአካል እንቅስቃሴ ስሜት፡ የአስተሳሰብና የባህርይ ግንኙነት የመረዳት እንዲሁም በእቅድ ልምምድ መስራት እንዲዳብር ያደርጋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ለተባባሱ በሽታዎች እንዳንጋለጥ ይረዱናል ።

የአካል እንቅስቃሴ ለታዳጊዎች ክህሎት እድገት ጠቃሚ ነው።

በአካል ብቃት የምናዳብራቸው ሶስት መስረታዊ የክህሎት ዓይነቶች፡-

- ተግባቦት፣
- አብሮነት፣
- ለራስና ለሌሎች አጋር መሆን ናቸው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ ቁልፍ ሚና ይጫወታል።

በአጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሀላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ ሀላፊነትን የመቀበል ልምድና በራስ የመተማመን ስሜትን ያዳብራል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ፡- የተሻለ የማሰብ ችሎታ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ትልቅ ቦታ አለው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የጋራ መግባባት፡- የማይመች ሁኔታ ሲያጋጥም የተፈጠረውን በመረዳት ጉዳዩን የመቀበል አቅምን እንድናሳድግ ይረዳል።

የምዕራፍ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል ከሆነ “እውነት” በማለት እንዲሁም ትክክል ካልሆነ “ሀስት“ በማለት መልሱ ::

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አዘወትሮ መስራት በዕቅድ የመመራት ልምድን ያዳብራል::
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አካልን እንጂ አዕምሮን አያዳብርም ::
3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የስኳር፣ የደም ግፊትና የመተንፈሻ አካላት በሽታን ለመከላከል ይረዳል ::
4. የተሻለ የህይወት መንገድ ለመከተል የአካል ብቃት እቅስቃሴ ወሳኝ ነው::

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ::

5. አላስፈላጊ የሆኑ ልምዶች የምንላቸው?

ሀ.ጫት መቃም ለ.የአካል መጠጥ መጠጣት ሐ.ሲጋራ ማጨስ መ.ሁሉም

6. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ተግባቦትን አይገልጽም?

ሀ. መልካም ግኑኝነት ለ.መተባበር

ሐ.የኔ ሃሳብ ብቻ ይደመጥ ማለት መ.ሀናለ

7. ከሚከተሉት አንዱ የአካል ብቃት አንቅስቃሴ ጠቀሜታ የሆነው የቱ ነው?

ሀ. ለክህሎት እድገት ለ. በቡድን ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ላይ መሳተፍ

ሐ.የህይወት መንገድ ለመከተል መ. ሁሉም መልስ ነው ናቸው::

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

8. በአካል እንቅስቃሴ ልናዳብራቸው የምንችላቸው ሦስት መሰረታዊ ክህሎት እነማን ናቸው?
9. ተማሪዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመስራታቸው በፊት መመለስ ካለባቸው ጥያቄዎች ውስጥ ሶስቱን ዘረዝሩ?

ምዕራፍ ሦስት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

የአካል ብቃት ማለት ማንኛውም የዕለት ከዕለት እንቅስቃሴ ውጤታማ እና በቂ በሆነ ደረጃ ያለምንም ድካም እና ችግር የመስራት ችሎታ ነው።

የአካል ብቃት የሚዳብረው ዘውትር አቅዶ በመስራት ብቻ ነው። በዚህ የክፍል ደረጃ የምንማራቸው የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

- የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች፣
- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣
- መተጣጠፍ እና
- ቅልጥፍና ተካተዋል።

ተማሪዎች የአካል ብቃትን አቅደው በመስራት ከላይ የተጠቀሱ የአካል ብቃት ዝርዝሮች ማሻሻል አለባቸው።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃታቸውን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ትረዳላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ መሳተፍ አወንታዊና ማህበራዊ መስተጋብር እንደሚሰጥ ትገነዘባላችሁ።
- ለጤናና ለብቃት ጥቅም የሚሰጡትን በመወሰን አካልን ብቁየሚያደርጉ እንቅስቃሴዎችን ይመርጣሉ፡
- እድሜን ያገናዘበ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሰራሉ።

የመነሻ እና የማጎቂያ ጥያቄዎች

ሀ.የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት ነው?

የአካል ብቃት ሁለት ዘርፎች አሉት፡

ጤና ተኮር የአካል ብቃት ማለት ጤናችን ለመጠበቅና የጤና ደረጃችን ለማሻሻል የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ናቸው።ተማሪዎች ጤናቸውን ጠብቀው የመማር ማስተማሩ ሂደት በተሻለ ለማከናወን ከላይየተጠቀሱትን ጤና ተኮር እንቅስቃሴዎች ማዘውተር ይኖርባቸዋል።

በአጠቃላይ ጤና ተኮር የአካል ብቃት ለማንኛውም ጤናን ለማዳበር ለሚፈልግ ሰው የሚጠቅም ሲሆን የልብ እና የአተነፋፈስ ብርታት የጡንቻ ብርታት መተጣጠፍ የሰዉነት አወቃቀርወሰዘተ ይገኙበታል።

ወድድር ተኮር የአካል ብቃት ዘርፎች ግን በከፍተኛ ደረጃ የዳበረ የአካል ብቃት ደረጃ የሚፈልጉ እና የጤና ተኮርን ስናሳድግ የሚመጡ ናቸው።

ስለዚህ ተማሪዎች፣ አስተማሪዎች፣ ነጋዴዎች፣ ገበሬዎች እና ሀኪሞች በብዛት ማዘውተር ያለባቸው ጤና ተኮር የአካል ብቃትን ሲሆን ሚዛን መጠበቅ፣ ቅልጥፍና ፣ ቅንጅት፣ ሀይል፣ ፍጥነት እና ቅፅበታዊ ውሳኔ ይገኙበታል።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ- በጤና ተኮር እና ክህሎት ተኮር መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?

ለ- ጤና ተኮር የአካል ብቃት ዘርፎች ከሚከተሉት ውስጥ ቢያንስ ሁለቱን ጥቀስ/ሽ?

ተማሪዎች በዚህ የክፍል ደረጃ ጤናችሁን ለማዳበር የሚከተሉትን የአካል ብቃት ዘርፎች ለልምምድ ቀርበውላችኋል።

3.1 ልብንና የአተነፋፈስ ብረታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል እንቅስቃሴ ለልብና ለአተነፋፈስ ስርአትን እንደሚያሻሽል ትገልፃላችሁ፣፣
- መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ መስራት ያለውን ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ።

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

የልብና የደም ስሮችን ብቃት ለማሳደግ ተመራጭ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

የልብ እና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በልብ፣በሳንባ፣በደምና በደም ቧንቧ አማካኝነት ኦክስጅንና ምግብን ለሚሰራው የአካል ክፍል የማድረስ ችሎታ ነው።

ተግባር አንድ. ደረጃ መውጣት መውረድ/ step up/

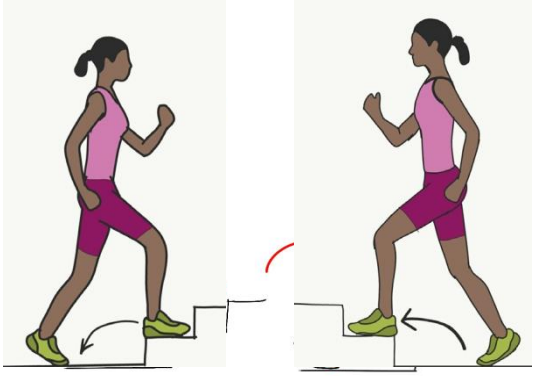
የሚወስደው ስአት -- 3ደቂቃ (180ሰከንድ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የእግር ክፍሎችን የሚያዘጋጁ ማሟሟቂያ በዛ ያለ እንቅስቃሴዎችን መስራት፣
- ከመሬት ከ30 እስክ 40 ሴንቲ ሜትር ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ እንቅስቃሴውን ለመስራት ተዘጋጅቶ አጠገቡ መቆም፣
- ቀኝ እግርን ደረጃ ላይ በማድረግ መዘጋጀት ግራ እግር መሬት ላይ ይሆናል፣
- ጀምሩ ሲባል በመካከለኛ ፍጥነት እግርን እያቀያየሩ መውጣት እና መውረድ መስራት፣
- ይህንን እንቅስቃሴ በምትሰሩ ሰዓት ከወገብ በላይ ያለው የአካል ክፍል ቀጥ ማለት አለበት፣
- እግር ደረጃ ላይ በትክክል ማረፉን እርግጠኛ መሆን አለባችሁ፣
- ለ1ደቂቃ ያለማቋረጥ መስራት ከዚያ 1ደቂቃ እረፍት(እያሳሳቡ በመቆየት)፣
- ለ2 ደቂቃ ያለማቋረጥ መስራት ከዚያ ልብ ምታችሁን ለኩ

ምሳሌ፡-የአንድ ደቂቃ የእንቅስቃሴ የልብ ምት ለማግኘት በ15ሰከንድ ውስጥ ስንት የልብ ምት ቆጠራችሁ?ምናልባት 24ቢሆን በ4 ማባዛት ማለት(60ሰከንድ÷15=4)

15ሰከንደ(24 × 4 =96የልብ ምት አገኛችሁ ማለት ነው።



ስዕል 3.1 ደረጃ መውጣት እና መውረድ

ተግባር ሁለት፡- መሬት በመንካት መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከትል

በትከሻ ስፋት ልክ እግርን በመክፍት ቀስ

ብሎ ቁጢጥ ማለት እና መመለስ ቢያንስ

ለአምስት ጊዜ መሞከር

• በትከሻ ስፋት ልክ በመቆም ወደ ላይ

እጅን ዘርግቶ መዝለል ለአምስት ጊዜ

መስራት

• ቁጢጥ በማለት እጅን ዘና ባለ ሁኔታ

መሬትን በመንካት ወደ ላይ መዝለል እና

ወደ ተነሱበት መመለስ ለአስር ጊዜ

መስራት

• ሙሉ እነቅስቃሴውን መሞከር ቢያንስ

ለአስር ጊዜ በቀስታ መስራት

• ሁለት ሁለት ተማሪዎች በመሆን

እንቅስቃሴውን በመስራት ወደ ላይ

በመዝለል እጅን ማነካካት አምስት አምስት

ለሶስት ጊዜ መስራት

• ሁለት ሁለት ተማሪዎች በመሆን

እንቅስቃሴውን በመስራት ወደ ላይ

በመዝለል እጅን ማነካካት ስድስት ስድስት

ለሶስት ጊዜ መስራት

- በሁለት ደቂቂ ውስጥ እንቅስቃሴውን

ምን ያህል ጊዜ እንደሰራችሁ መቁጠርና

ከጓደኛ ጋር ማነፃፀር

ተግባር ሦስት ፡-በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ መስራት፣
- በመካከላችን በቂ ክፍተት በመፍጠር በረድፍ መቆም፣
- የቆምንበት ቦታ ክብ መስመር በማስመር መቆም፣
- ጀምሩ ሲባል ጉልበትን ወደ ደረት ከፍ በማድረግ ባለንበት ቦታ በመካከለኛ ፍጥነት የሶምሶማ ሩጫ መሮጥ(ቦታችንን መልቀቅ የለብንም፣
- ያለማቋረጥ ለ6 ደቂቃ እንዲሰሩ ማድረግ፣
- በቂ እረፍት ከወሰዳችሁ በኋላ በድጋሚ ቀስ በቀስ ደቂቃ እየጨመራችሁ መስራት፣
- የሰዉነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴ ማሰራት፡፡



ስዕል 3.2 የሶምሶማ ሩጫ

ተግባር አራት፡- የገመድ ዝላይ

የገመድ ዝላይ በግልና በጥንድ እንዲሁም በቡድን የሚሰራ የእንቅስቃሴ አይነት ሲሆን የልብ እና የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር ጠቃሚ ከሆኑት እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መስራት
- ለቁመት ተስማሚ የሆነ ገመድ ማዘጋጀት የገመዱን ጫፍና ጫፍ በእጆች በመያዝ የገመዱን መሀል በእግር መርገጥና እጆች ብብት ስር ከደረሱ ገመዱ ልክ ነው፤
- ገመዱን ከኋላ በማድረግ ከእጅ አንጓ ጋር እንቅስቃሴ በመፍጠር ገመዱን ማዞር በዚህ ግዜ የሚዞረው ገመድ ጫማ ጋር ሲደርስ እግሮች በመጠኑ በማንሳት ገመዱን ማሳለፍ፤
- የገመድ አዟዟር ፍጥነት መካከለኛ በማድረግ 3ጊዜ×20 ሜትር ደርሶ በመመለስ በመካከል አንድ ደቂቃ እረፍት መውሰድ



ሥዕል 3.3 ተማሪዎች የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ ሲሰሩ የሚያሳይ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ ሁለቱን በተግባር ስራ/ሪ/?

3.2 የጡንቻ ብርታት

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የጡንቻ እና የአጥንት ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ

የመነሻ እና የማጎልመሻ ጥያቄዎች

የጡንቻ ብርታት ማለለት ምን ማለት ነው?

ጡንቻ ውጫዊ ሀይልን ለመቋቋም በመኮማተር እና በመላላት ድካምን በመቋቋም ለረጅም ጊዜ የመቆየት ብቃት የጡንቻ ብርታት ይባላል።

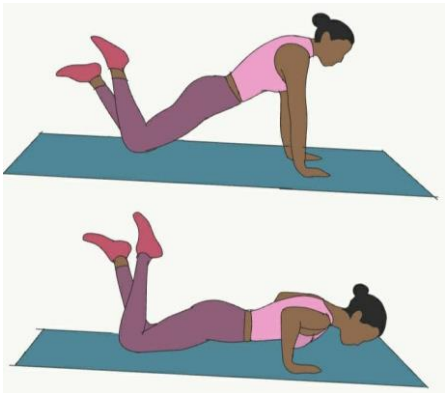
የጡንቻ ብርታት ለማዳበር የምንጠቀምባቸው እንቅስቃሴዎች የሰውነታችንን ትልልቅ ጡንቻዎች ማለትም የክንድ ጡንቻ፣የደረት ጡንቻ፣የአንገት ጡንቻ፣የሆድ ጡንቻ፣የጀርባ ጡንቻ፣የዳሌ ጡንቻ፣የጭን እና የባት ጡንቻዎችን ማሳተፍ የሚችሉመሆን አለባቸው።

ተግባር አንድ፡- በጉልበት ተንበርክኮ በእጅ መሬትን መግፋት (knee push up)

በጉልበት ተንበርክኮ እጅን በመግፋት መስራት (knee push up)

- መሬት ላይ መንበርከክ
- ክንድን መዘርጋት እና የእጃችንን ስፋት በትከሻ ልክ መሬት ላይ ማስቀመጥ፤
- እጅ በጣም ወደፊትም ሆነ ወደ ኋላ አለማድረግ፤
- በሆድ በመተኛት በእጅ መዳፍ መሬትን በመግፋት መነሳት ቢያነስ 3ዙር × 10 =30 የመንበርከክ መሬትን በመዳፍ በመግፋትመነሳት መስራት፤
- እየደጋገሙ ተንበርክከው መሬትን በመዳፍ በመግፋት መነሳት፤

እንቅስቃሴውን እየደጋገሙ መስራት፤



ሥዕል 3.5 ከመንበርከክ መራትን በእጅ መዳፍ እየገፉ መነሳት

ተግባር ሁለት፡- ወደጎን ጡብ ጡብ ማለት/side hop/

ወደጎን መዝለል ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ብርታት ለማሻሻል ጠቃሚ ነው።

ወደ ጎን መነሳት የሚሰራው ስራው መጠን፡- ሃያ በሁለት ድግግሞሽ ጠቅላላ አርባ

- እግርን በዳሌ ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፣
- ቁጢጥ ወይም ሽብረክ ማለት፣
- እጅን ዳሌ ላይ ማድረግ፣
- ወደ ጎን ለመዝለል በቂ ቦታ መኖሩን ማረጋገጥ፣
- ዝቅ በማለት ከጉልበትና ከዳሌ በመታጠፍ ወደ ጎን መዝለልእግርን በትከሻ ልክ ከፍቶ መቆም
- ሁለት እግርን በማንሳት ወደ ቀኝ ጎን ዘሎ መቆም (አምስት ጊዜ በሁለት ዙር)
- ሁለት እግርን በማንሳት ወደ ግራጎን ዘሎ መቆም (አምስት ጊዜ በሁለት ዙር)
- ከመቆም ቁጢጥ ማለትን ከዛም በቆሙበት መነሳት መለማመድ (አምስት ጊዜ በሁለት ዙር)
- ቁጢጥ ብሎ ባላችሁበት ወደ ቀኝና ወደ ግራ መነሳትን መለማመድ
- ከቁጢጥ በመነሳት ከቀኝ ወደ ግራ ከግራ ወደ ቀኝ መዝለልን መለማመድ
- ከፍ ያለ ነገር በማስቀመጥ ከቀኝ ወደ ግራ እና ከግራ ወደ ቀኝ አስር ወደ ቀኝ እና አስር ወደ ግራ በሁለት ዙር መስራት፣
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ካሉ ለእነሱ የሚሆናቸውን የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመምረጥ መሳተፍ አለባቸው።

ተግባር ሶስት፡- እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት (CURL- UP)

እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት ሆድ ላይ የሚገኘውን ጡንቻ ብርታትን ለማሻሻል ይጠቅማል።

የእንቅስቃሴ አሰራር

- የሰዉነት መሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
  - መሬት ላይ ሁለት እግርን በማጠፍ በጀርባ መተኛት፣
  - ከወገብ በላይ በመነሳት የታጠፈውን ጉልበት መያዝ እና ተመልሶ መጀርባ መተኛት በ1ጊዜ 10 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት መስራት ከዚያ 1ደቂቃ ማረፍ፣
  - ይህንን በድግግሞሽ 3 ዙር× 10 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት = 30 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት መስራት፣
  - እግራችን እንዳይንቀሳቀስ ጓደኞቻችን ሊይዙልን ይችላሉ፤እየተቀያየርን በድግግሞሽ መስራት።





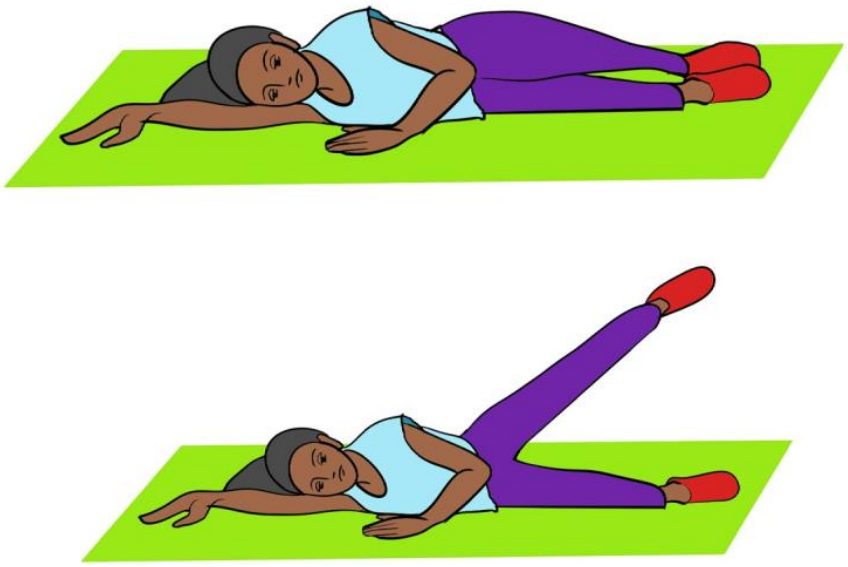
ሥዕል 3.6 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ መነሳት

ተግባር አራት፡- ወደ ጎን እግርን ማንሳት

ይህ እንቅስቃሴ የውጨኛውን የጭን ክፍል እስከ ዳሌ ድረስ ያለውን ጡንቻ ለማበርታት ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት መሚሚቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- በጎን እግርን ዘርግቶ መተኛት፣
- የላይኛውን እግር 45ዲግሪ ወደ ላይ ማንሳት፣
- በሌላኛው እግር ቀይሮ መስራት፣
- በድግግሞሽ በእያንዳንዱ ጎን 2ዙር × 10ጊዜ መስራት።



ሥዕል 3.7 ወደ ጎን ተኝቶ አንድ እግርን ወደ ላይ የማንሳት እንቅስቃሴ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. ጡንቻ ያወጣውን ሐይል ይዞ የመቆየት ብቃት ---------- ይባላል?

3.3 መተጣጠፍና መዘርጋት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የሰውነት ቅልጥፍናን መተጣጠፍንና መዘርጋትን ታሻሽላላችሁ።

የመነሻ እና የማጎቃቂያ ጥያቄ

ሀ. መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?

መተጣጠፍና ፡- ማለት የሰዉነታችን መገጣጠሚያ ቦታዎች እና ጡንቻዎች እስከሚችሉ ድረስ ያለምንም የህመም ስሜት መለጠጥ ወይም መንቀሳቀስ ሲችሉ ነው።

ተግባር አንድ፡- ተቀምጦ የውስጥ ጭን ማሳሳብ

ይህ እንቅስቃሴ የውስጠኛውን የጭን ጡንቻ ለማሳሳብ ይጠቅማል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- የውስጥ እግራችንን በማገጣጠም መቀመጥ፣
- እጃችንን ጉልበታችን ላይ ማሳረፍ፣
- ጉልበትን ወደ መሬት መግፋት እና እስከቻልን ይዞ መቆየት፣
- እንቅስቃሴውን ከ3ጊዜ በላይ ደጋግሞ መስራት።



ሥዕል 3.8 ተቀምጦ እግርን በመግጠም በእጅ ጣቶች የእግርን ጣቶች በመንካት የማሳሳብ እንቅስቃሴ

ተግባር ሁለት፡- የዳሌ እና የጭን ማሳሳብ እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ የዳሌ እና የጭን ጡንቻ በማዳበር እንዲሁም የጀርባ ህመምን ለመከላከል ይጠቅማል።

የእንቅስቃሴው የአሰራር ቅደም ተከተል

- የቀኝ እግርን ወደ ፊት በማድረግ 90 ዲግሪ ማጠፍ፣
- የግራ እግር ጉልበት ወደ ኋላ በመሳብ መሬት ላይ ማንበርከክ፣
- ሁለቱን እጆች የቀኝ እግር ጉልበት ላይ ማሳረፍ፣
- ክብደታችንን ወደ ፊት በማምጣት በደንብ ማሳሳብ፣
- ከወገብ በላይ ያለው የሰዉነት ክፍል ቀጥ ማለት አለበት፣
- እግራችንን በማቀያየር በድግግሞሽ መስራት አለብን።



ሥዕል 3.9 በመንበርከክ የዳሌ እና የጭን ክፍሎችን የማሳሳብ እንቅስቃሴ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. የመተጣጠፍ ብቃትን ሊያሻሽሉ ከሚችሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን ጥቀሱ?

3.4 ቅልጥፍና

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የሰውነት ቅልጥፍናን መተጣጠፍንና መዘርጋትን ታሻሽላላችሁ።

የመነሻ እና የማጠቃቂያ ጥያቄ

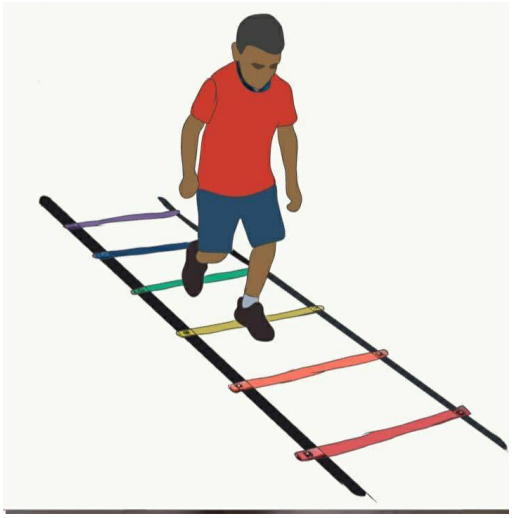
ሀ. ቅልጥፍና ከሚያስፈልጋቸው የስፖርት አይነቶች ውስጥ ቢያንስ ሦስት ጥቀሱ?

ቅልጥፍና፡-ማለት የሰውነት አቅጣጫን በመቀያየር የተለያዩ ተግባራትን በፍጥነትና በቀላሉ የማከናወን ችሎታ ወይም ክህሎት ነው፡፡

ተግባር አንድ፡- በአንድ እና በሁለት እግር ወደ ፊት በፍጥነት የመዝለል እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- 10ሜትር የሚረዝም መሰላል የሚመስል በገመድ መሬት ላይ መዘርጋት፣
- የመጀመሪያው መሰላል ላይ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፣
- ጉልበትን ማጠፍ፣
- ዝላዩን ወደፊት ለመስራት መዘጋጀት፣
- በሁለት እግር በፍጥነት ወደ ፊት አንድ አንድ መሰላል መዝለል፣
- በአንድ እግር በማነከስ በፍጥነት እያንዳንዱን መሰላል መዝለል፣
- ወደ መጀመሪያው መነሻ መስመር በመመለስ በድግግሞሽ መስራት፡፡



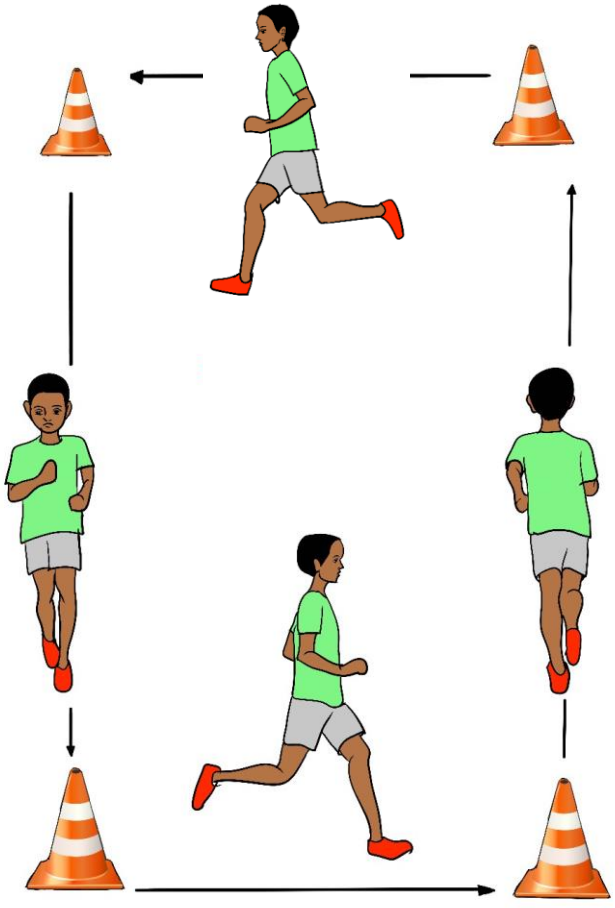
ሥዕል 3.10 መሬት ላይ መሰላል በሚመስል ገመድ ላይ የመራመድ እንቅስቃሴ

ተግባር ሁለት፡- በአራት መዓዘን የቅልጥፍና ሩጫ መሮጥ

ተማሪው ይህንን የቅልጥፍና እንቅስቃሴ ሲተገበር ፍጥነቱ፣ወደጎን መንቀሳቀስን፣ወደኋላ መሮጥን እና ዞሮ የመሮጥ ብቃቱን ያሳድጋል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ተማሪዎቹን በሁለት በረድፍ መሰለፍ፣
- 4×10ሜ ስፋት ያለው አራት ማዕዘን መስራት፣
- ከመጀመሪያው ቅምብቢት ወደ ሁለተኛው፤በፍጥነት መሮጥ፣
- ከ2ኛ ቅንብቢት ወደ 3ኛ ቅንብቢት በጎን አቅጣጫ በመሆን መሮጥ፣
- ከ3ኛ ቅንብቢት ወደ 4ኛ ቅንብቢት ወደኋላ መሮጥ፣
- ከ4ኛ ቅንብቢት ወደ 1ኛ(መነሻ) ዞሮ በፍጥነት መሮጥ እና መጨረስ፣
- እንቅስቃሴውን ቢያንስ 3ጊዜ ቢሰራ ጥሩ የቅልጥፍና መሻሻልን ፤ማምጣት ይቻላል፣
- የሰውነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴ መስራት።



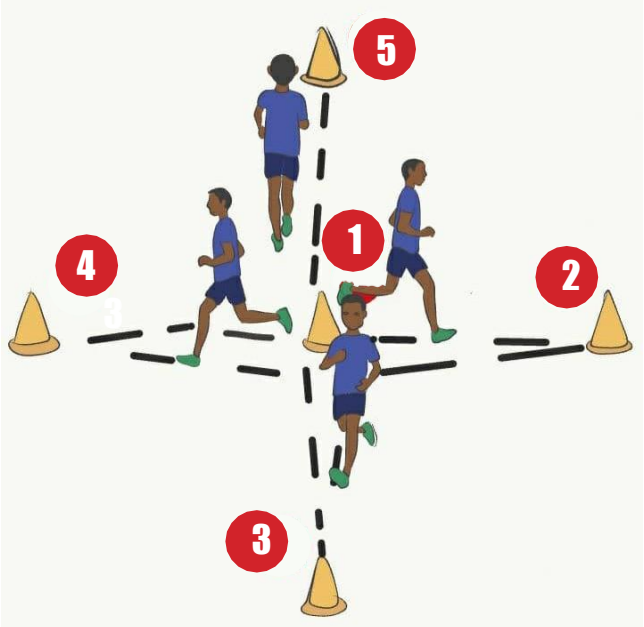
ሥዕል 3.11 ዞሮ በፍጥነት መሮጥ

ተግባር ሦስት፡- የቅልጥፍና እንቅስቃሴ በቅንብቢት መካከል መስራት

በቅምብቢት ውስጥ ሩጫ የተማሪዎችን ወደ ጎን የመንቀሳቀስ ችሎታ፣ፍጥነት እና ቅልጥፍና ለማሻሻል ይጠቅማል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ አለባችሁ፣
- ቅምብቢት በምስሉ ላይ እንደተገለፀው በደንብ ማስቀመጥ፣
- እንቅስቃሴው ከመሀል 1ቁጥር ይጀመራል፣
- በ2ኛው ቅምብቢት በጎን በማለፍ ዞሮ ወደ 1ኛ በመመለስ ቅምብቢቱን በእጅ ነክቶ ወደሚቀጥለው፣3ኛ፣4ኛ፣5ኛ እየተመላለሱ በደንብ በድግግሞሽ መስራት



ሥዕል 3.12 የቅልጥፍና እንቅስቃሴ በቅምብቢት መካከል መስራትን የሚያሳይ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን በተግባር ሰርተህ አሳይ/ዪ/

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የአካል ብቃት ማለት እለታዊም ሆነ ስፖርታዊ ውድድሮችን ካለምንም ድካም የሰውነት የመስራት ችሎታ ሲሆን የአካል ብቃትን ለመማሻሻል እንቅስቃሴዎችን በፕሮገራም አቅዶ መስራት ያስፈልጋል።

የልብ እና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በልብ፣በሳንባ፣በደምና በደም ቧንቧ አማካኝነት

ኦክስጅንና ምግብን ለሚሰራው የአካል ክፍል የማድረስ ችሎታ ነው።

ጡንቻ ውጫዊ ሀይልን ለመቋቋም በመኮማተር እና በመላላት ድካምን በመቋቋም ለረጅም ጊዜ የመቆየት ብቃት የጡንቻ ብርታት ይባላል።

መተጣጠፍና መዘርጋት፡ ማለት የሰዉነታችን መገጣጠሚያ ስፍራዎች እናጡንቻዎች እስከሚችሉ ድረስ ያለምንም የህመም ስሜትመለጠጥ ወይም መንቀሳቀስ ሲችሉ ነው።

ቅልጥፍና፡ ማለት ሰዉነትን ወደተለያየ አቅጣጫ በፍጥነት እና በቀላሉ የመቀያየር ችሎታ ወይም ክህሎት ነው።

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ-የሚከተሉትን አረፍተ ነገሮች በማንበብ ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሀሰት በማለት መልስ ስጡ።

1.የፑሽ አፕ እንቅስቃሴን በምንሰራበት ጊዜ የእጅ አቀማመጥ በትከሻ ስፋት ልክ መሆን አለበት።

2. የአካል ብቃት የሚዳብረው አካላዊ እንቅስቃሴን አቅዶ በመስራት ነው።

3. የተለያዩ ተግባራትን በመቀያየር በፍጥነት እና በቀላሉ የማከናወን ችሎታ የጡንቻ ብርታት ይባላል።

ለ-የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ከተሰጡተ አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጥ/ጭ።

4. ከሚከተሉት ውስጥ ውድድር ተኮር የአካል ብቃት ዘርፍ የሆነው የትኛው ነው?

ሀ.ቅልጥፍና ለ.መተጣጠፍ ሐ. የጡንቻ ብርታት መ.የሰዉነት አወቃቀር

5. አክስጅንን እና ምግብን በስራ ላይ ላሉ የሰዉነት ክፍሎች በማድረስ ሂደት ውስጥተሳታፊ የማይሆነው የትኛው ነው።

ሀ.ልብ ለ.ሳንባ ሐ.የደም ስር መ.መልሱ አልተሰጠም

6. የሶምሶማ ሩጫ በዋነኛነት የሚያሻሽለው የአካል ብቃት ዘርፍ የትኛው ነው?

ሀ.ፍጥነት ለ.መተጣጠፍ ሐ.የልብና አተነፋፈስ ብርታት መ.ሚዛንን መጠበቅ

ሐ. ለሚከተሉት ጥቄዎች አጭር መልስ ስጥ/ጭ

7.የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን ጥቀሱ?

ምዕራፍ አራት

መሰረታዊ የአትሌቲክስ ክህሎት

መግቢያ

አትሌቲክስ የሰዉነት ማጎልምሻ ትምህርት ውስጥ አንዱ ዘርፍ ሲሆን የመም እና የሜዳ ተግባር አካቶ የሚይዝ ሲሆን የሰዉነት የመቀናጀት ችሎታን ለማዳበር ጠቃሚ የስፖርት አይነት ነው። የሰዉነት ቅንጅት ደግሞ ለሁሉም አይነት የስፖርት እንቅስቃሴ ክህሎት ወሳኝ ነው።

ዝላይ የተሰጠን ከፍታ ወይም ርዝመትን ለማለፍ የምንጠቀምበት የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።ሁሉም የዝላይ አይነቶች የየራሳቸው ህግጋቶች አሏቸው

የውርወራ አይነቶች የጋራ የሚያድረጋቸው ነጥቦች ውስጥ የሰውነት እንቅስቃሴ ማስተባበርና የሚወረወረውን ቁስ አካል(መሳሪያ) አርቆ የመወርወር ችሎታ ላይ ያተኮሩ መሆኑ ነው።ሁሉም የውርወራ ዓይነቶች የየራሳቸው የውርወራ ህግጋቶች አሏቸው።

ሩጫ የመም ተግባር ሲሆን ሀገራችን ኢትዮጵያን በአለም መድረክ እንድትታወቅ ያደረገ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።ሩጫ በተለያዩ ርቀቶች ይመደባል እነዚህም አጭር ርቀት ፣መካከለኛ ርቀትና የረዥም ርቀት ሩጫ በመባል ይመደባሉ።እነዚህ ርቀቶች የራሳቸው የአነሳስ ህጎች አሏቸው::

::

በዚህ ምዕራፍ ከላይ የተጠቀሱት የአትሌቲክስ ተግባራት በዝርዝር ተካተዋል፡-

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፉ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የርዝመት ዝላይን ለርቀት በመዝለል ብቃታቸውን ታሳያላችሁ፣
- የተለያዩ ውጫዊ ሁኔ የሚያስይዙ ነገሮች የመከላከል ችሎታችሁን ታሻሽላላችሁ፣
- በተለያየ ፍጥነት ስትሮጡ የሰውነት ተግባርን ትረዳላችሁ፣
- ትክክለኛውን የአወራወር ዘዴ ተግባራዊ በማድረግ የመወርወር ችሎታችሁን ታሻሽላላችሁ፣
- በቡድን በምትሰሩበት ጊዜ ለጋራ ስራችሁ ቃል ትገባላችሁ

4.1. ከጥቂት እርምጃ በኋላ ለርቀት መዝለል

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡- እድሜን ያገናዘበ የእጅና የእግር ቅንጅት ተግባራዊ በማድረግ የርዝመት

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

የዝላይ ስፖርት አይነቶችን ዘርዝሩ?

ዝላይ ማለት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ለርቀት አየር ላይ በመንሳፈፍ ወይም የተወሰነ ከፍታ ያለውን ነገር ወደላይ በመነሳት ለማልፍ የሚከናወን እንቅስቃሴ ነው።

የዝላይ ክህሎት የተለያዩ ተግባራትን ለማከናውን የሚያስፈልገው እንቅስቃሴ የማቀናጀት ችሎታ ለማዳበር መሰረት ነው።

የዝላይ እነቅስቃሴዎችን ደጋግሞመለማመድ የእንቅስቃሴ ቅንጅት እድናዳብር አስተዋጽኦ ያደርጋል።

ለርቀት መዝለል

ለርቀት መዝለል እንቅስቃሴ የልጆችን የእጅ እና የእግር የቅንጅት ችሎታ ለማዳበር የሚጠቅም የዝላይ ክህሎት ነው።

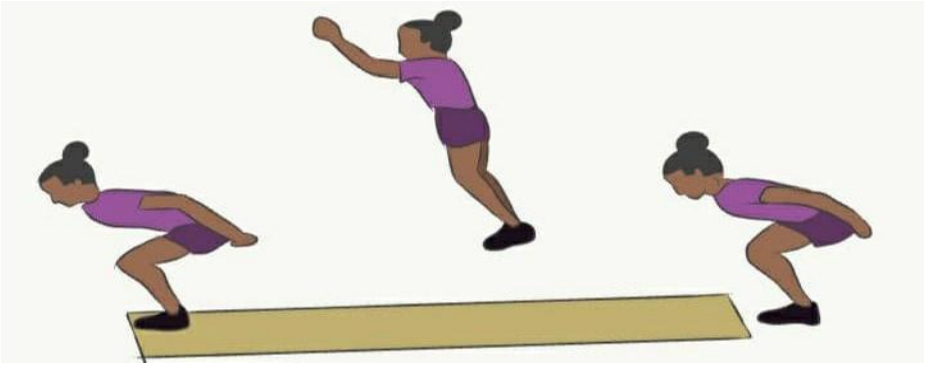
ይህ እንቅስቃሴ በሁለት ወይም በአንድ እግር በመነሳት እና በመዝለል በአስተራረፍ

ጊዜ ግን በሁለት እግር የሚተገበር መሰረታዊ የዝላይ እንቅስቃሴ ሲሆን በመደበኛ የአትሌቲክስ ተግባራ ውስጥ ለሚገኙ የዝላይ ዓይነቶች ዋና መሠረት ነው።

ተግባር አንድ ፡-ከመቆም የመዝለል እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- በረድፍ መቆም፣
- በቅርብ ርቀት ላይ ባሉክብ መስመሮች በሁለት እግር ከአንዱ አንዱ እንደ ካንጋሮ መዝለል፣
- ከክብ መስመር ውጪ ማረፍ አይቻልም፣
- ክንድን ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ማወናጨፍ፣
- ከጉልበት ሽብረክ በማለት ኃይል አሰባስቦ በመነሳት መዝለል፣
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ በመስራት ርቀት የመዝለል ብቃትን ማደበር።

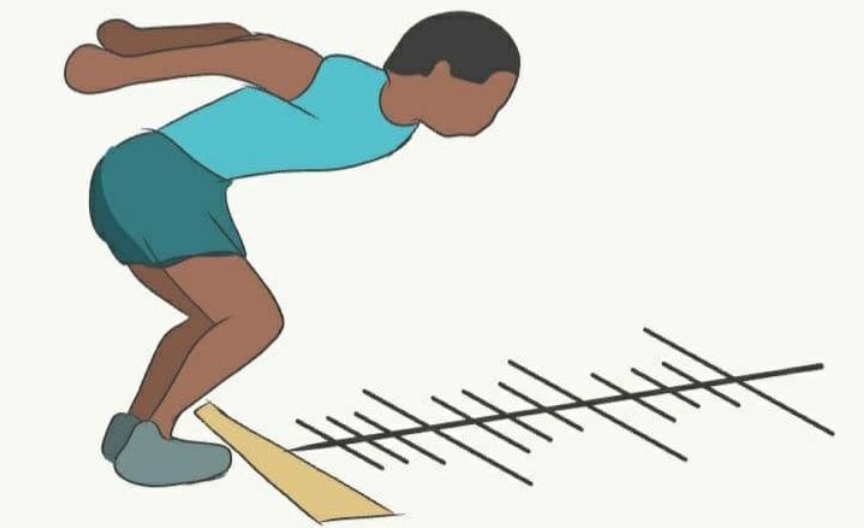


ሥዕል 4.4 ከመቆም ለርቀት የመዝለል እንቅስቃሴ

ተግባር ሁለት፡- መሬት ላይ በተዘረጋ ሜትር ለርቀት መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- በረድፍ መቆም፣
- ከመቆም የሚቻለውን ያህል ርቀት መዝለል፣
- በመካከለኛ ፍጥነት ወደ ፊት በመሮጥ በእንድ እግር በመነሳት ርቀት መዝለል እና ስንት ሜትር እንደዘለሉ ማወቅ፣
- በተለያየ ፍጥነት በድግግሞሽ በመዝለል እየመዘገቡ የተሻለ ርቀት ለመዝለል ልምምድ ማድረግ መቀጠል።



የተግባር የክትትል እና ግምገማ ሙከራ

ሀ. ከመቆም አነሳስ 1 ሜትር በመዝለል ሠርተው ማሳየት

ለ. በመሮጥ ምን ያህል ርቀት መዝለል እንደሚችሉ ሠርተው ማሳየት

4.2. ለርቀት መወርወር /በአየር ላይ በማሾር /

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ቀላል ቁሳቁሶችን በሚወረውሩበት ጊዜ እድሜን ያገናዘቡ የላይኛውን የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ ያሳያሉ፡፡

? **የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ**

ሀ. የውረወራ እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ ምን ጠቀሜታ ይሰጣል?

ለ. የውርወራ አይነቶች ስንት ናቸው? ጥቀሱ?

ዉርውራ ከተፈጥሮ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ እና በየእለቱ የሚከናወን ተግባር ሲሆን የሰውነትን አቅም አስተባብሮ ለመጠቀምና ሃይልን ለማደራጀት ጠቃሚ ነው፡፡የሰው ልጅ ከጥንት ጀምሮ በአደን ወቅት ወርውሮ ለመግደል፣ለመምታት አላስፈላጊ ነገሮችን ከአካባቢው ለማራቅ፤ከዛፍ ላይ ፍራፍሬ መትቶ ለማውረድ፤ የተለያየ የውርወራ ተግባራትን ያከናውን ነበር፡፡

ውርወራ ከአወራወር ስልቱ አንፃር ሲታይ፡

- በመንደርደር መወርወር፣
- በመሽከርከር መወርወር፣
- በመግፋት መወርወር በመባል ይከፈላሉ፡፡

በአሁኑ ጊዜ አሎሎ፣ የዲስከስ፣ የጦር እና የመዶሻ ውርወራ በመባል በውድድር እንዲካተቱ ተደረጓል፡፡

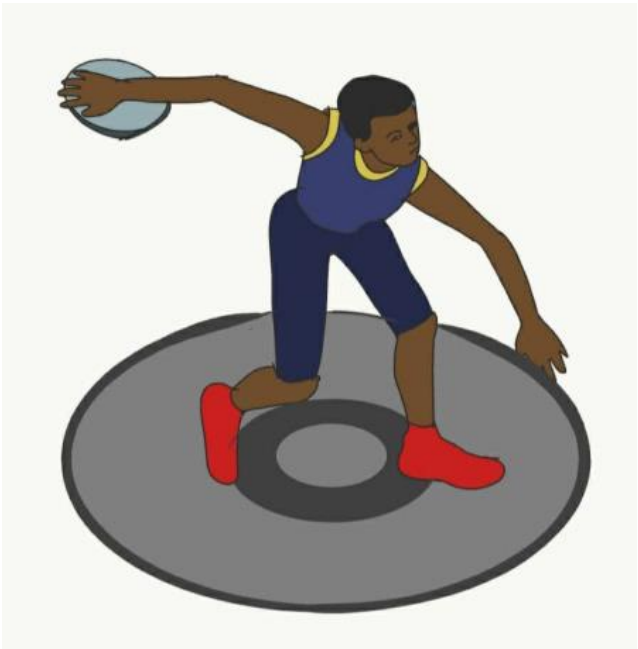
ለርቀት መወርወር /በአየር ላይ በማሾር/

ይህ የውርወራ ዓይነት አንድን ቁስ አካል የተሻለ ጉልበት በማውጣት ርቀት ለመወርወር የሚያስችለውን ችሎታ እንድናዳብር ይረዳናል፡፡

ተግባር አንድ፡- ክብ ጠፍጣፋ አነስተኛ ሳህን/ጣዉላ/ በእጅ መወርወር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የስዉነት ማሟሟቂያ በደንብ መስራት በተለይ ከወገብ በላይ፣
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፣
- የስዉነት ክብደትን በቀኝ እግር ላይ በማሳረፍ በባዶ መለማመድ፣
- ዲስከስን የሚተካ ባቅማችሁ የተዘጋጀ ክብ ጣውላ/ሳህን/መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴውን ለመስራት መጀመር፣
- የያዝነውን ክብ ሳህን በእጅ መዳፍ መያዝን እና መቆጣጠርን እጅን ወኋላ እና ወደፊት በማወዛወዝ በቀላሉ መለማመድ፣
- ከወገብ ትንሽ ጠምዘዝ በማለት ወደፊት ለመወርወር መሞከር፣
- እንቅስቃሴውን እየደጋገሙ መስራት።



ሥዕል 4.3 የዲስከስ ውርወራ

የተግባር ክትትል እና ግምገማ

በትክክለኛው የአወራወር ስልት በአየር በማሾር ወርውረው እንዲያሳዩ ማድረግ

ተግባር ሁለት፡- ትናንሽ ኳሶችን የመወርወር

እንቅስቃሴየአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- የአወራወር ስልት ቅደም ተከተልን በባዶ መለማመድ፣
- በትንሽ ኳስ በክብ መስመር ውስጥ ሆኖ እየወረወሩ መቀባበል፣
- የወርዋሪውን እጅ ተቃራኒ እግር ወደፊት አስቀድሞ መቆም ኳሷን በእጅ መዳፍ እና ጣቶች መያዝ፣
- የሚወረውረው እጅ ከክንድ ታጥፎ ከትከሻ በላይ በጆሮ ትይዩ ማድረግ በዚህ ጊዜ ኳስ ያልያዘው እጅ ውርወራው ወደሚከናወንበት አቅጣጫ ያመለክታል፣
- ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል በወርዋሪው እጅ በኩል ወደ ጎንና ወደ ኋላ ያዘነብላል፣
- የሰውነት ክብደትን በቀደመው እግር ላይ በማድረግ ለውርወራው ሃይል ለመስጠት ወደ ፊት ማዘንበል እና ወርዋሪውን እጅ ወደፊት በማወናጨፍ የማይወረውረው እጅ እንደታጠፈ ወደ ኋላ ይመለሳል፣
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት እና የኃይል አሰባሰብ ልምምድን ማዳበር።



ሥዕል 4.2 የአሎሎ ውርወራ

ሀ. በትክክለኛው የአወራወር ስልት ርቀት ወርውረው እንዲያሳዩ ማድረግ

4.3.ለፍጥነት መሮጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአነሳስ ዘዴዎችን በመጠቀም በከፍተኛ ፍጥነት ትሮጣላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ.የሩጫ ፍጥነትን የሚወስኑ ነገሮች ምንምን ናቸው?

ለፍጥነት መሮጥ

ለፍጥነት መሮጥ ማለት አንድ የተወሰነ ርቀትን በፍጥነት ሮጦ በአጭር ጊዜ(ሰዓት) ውስጥ የማጠናቀቅ ተግባር ነው።

የሩጫ እንቅስቃሴ ከአትሌቲክስ ስፖርቶች ውስጥ አንዱ ሲሆን በሁሉም ሰው ዘንድ ከፍተኛ የሆነ ተቀባይነት ያለው ነው። የሩጫ ውድድር በብዙ ቦታ በግልና በቡድን ሲከናወን የቆየ አሁንም በመከናወን ላይ ያለ የሰው ልጅ በዕለት ተዕለት የኑሮ ሂደት ውስጥ ተግባራዊ የሚደረግ ተፈጥሮዊ እንቅስቃሴ ነው።

በሩጫ እንቅስቃሴ ጊዜ የእጅ ትክክለኛ እንቅስቃሴ ፤የሰውነት ሁኔታ ፤የእግር አነሳስ እንደ ርቀቱ መጠን ይወሰናል።

የሩጫ ፍጥነትን የሚወስኑ ሦስት መሰረታዊ ነገሮች፡-

ሀ. እግሮቻችን መሬት ላይ የሚያደረጉት የግፊት ሃይል፣

ለ. የእርምጃዎች ስፋት እና መጠን፣

ሐ. የእርምጃዎች ድግግሞሽ መጠን ናቸው።

የሩጫ አነሳስ አይነቶች ፡-

- ሩጫ ከመጀመራችን በፊት የርቀት መጠን እና የአነሳስ አይነቶችን ማወቅ አስፈላጊ ነገር ነው።የሩጫ እንቅስቃሴን ከርቀቱ አንፃር የአጭር ርቀት ፤የመካከለኛ ርቀት ፤የረጅም ርቀት፤በማለት ይከፈላል።

በሩጫ ጊዜ ሁለት አይነት አነሳሶች አሉ። እነሱም፡-

- የቁም አነሳስና
- የእምብርክክ አነሳስ ናቸው።.

የመንበርከክ አነሳስ

- የመንበርከክ አነሳስ በአጭር ርቀት ሩጫ ጊዜ የምንጠቀም ሲሆን ሦስት የትእዛዝ ደረጃዎች አሉት። እነሱም
- በቦታ
- ተዘጋጅ
- ሂድ ናቸው።

የቁም አነሳስ በመካከለኛ እና በረጅም ርቀት ሩጫ ጊዜ የምንጠቀምበት የአነሳስ ዓይነት ሲሆን ሁለት የትዕዛዝ ደረጃዎች አሉት። እነሱም፡-

- በቦታ
- ሂድ ናቸው።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. በፍጥነት ሩጫ እና በርቀት ሩጫ መካከል ያለው የአነሳስ ልዩነት ምንድን ነው?

ለ. የአጭር ርቀት ሩጫ ዓይነት ከሆኑት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ጥቀሱ?

ተግባር አንድ፡- መሬት ላይ ተኝቶ በመነሳት የመሮጥ እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- በረድፍ በጀርባ መተኛት፣
- በቦታ፤ተዘጋጅ፤ሂድ ሲባል በፍጥነት ተነስተው 20ሜትር ወደፊት በፍጥነት መሮጥ፣
- በመቀጠል በደረት በመተኛት እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት እና አነሳሶችን ማወቅ።

ተግባር ሁለት፡- በጥንድ ከ20-30ሜትር የሚሸፍን የቀጥታ ሩጫ እንቅስቃሴን መተግበር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- አንድ ለአንድ በመሆን እንቅስቃሴውን መስራት፣
- አንደኛው የእንብርክክ አነሳስን ተግባሪ ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ትዛዝ ሰጪ በመሆን እርስ በእርስ መማማር፣
- ጀማሪው ተማሪ በሚታዘዘው የአነሳስ ቅደም ተከተል መሰረት ይተገብራለ፣
- በቦታ፡ ተዘጋጅ፡ ሂድ በሚባል ግዜ ከላይ በተዘረዘረውመሰረትራሱን በአካልና በአዕምሮ በማዘጋጀት ተግባሩን ይፈፅማል፣
- አስነሽውም ሆነ ተነሺው የነበራቸውን የድግግሞሽ አፈፃፀም እርስ በእርስ እንዲገማገሙ ማድረግ።

ተግባር ሦስት፡- ወደፊት 30 ሜትር ተስፈንጥሮ የመሮጥ እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- በቦታ የሚል ትእዛዝ ሲሰጥ ወደ መነሻው መስመር በመጠጋት ከመስመሩ በስተኋላ መቆም እና ከመነሻ መስመሩ አንድ ጫማ ተኩል በመለካት ግራ ወይም ቀኝ እግርን በማስቀደም የተለካው ምልክት ላይ በአንድ እግር መንበርከክ፣
- አንደኛውን እግር በጉልበት ትይዩ በማድረግ አጠፍ አድርጎ መሬት ላይ ማስቀመጥ በጉልበትና በእግር መካከል በእጅ ጭብጥ ስፋት በመለካት መንበርከክ፣
- ሁለት እጆች ከመነሻ መስመር ሳያልፉ በትከሻ ስፋት ልክ በመለካት መሬት ይይዛሉ፡፡እጆች የሰውነትን ክብደት ይሸከማሉ፣
- ተዘጋጅ የሚል ትእዛዝ በሚሰጥበት ጊዜ ዳሌ ከትከሻ ወደ ላይ ይነሳል በዚህ ግዜ እይታ ወደ ፊት እስከ ሦስት ሜትር ድረስ ይሆናል፣
- ሂድ የሚል ትእዛዝ በሚሰጥበት ጊዜ እግሮች በሃይል መሬትን በመግፋት ወደፊት በመስፈንጠር በመነሳት 30ሜትር መሮጥ በዚህ ጊዜ ከወገብ በላይ ያለው ሰዉነት ወደ ፊት እንዳዘነበለ እጆች ከእግሮች በተቃራኒ በማወናጨፍ ይጀመራል፣
- ይህንን እንቅስቃሴ በድግግሞሽ በመስራት መሰረታዊ የአጭር ርቀት የፍጥነት ሩጫ ችሎታን ማዳበር እንችላለን፡፡

ክትትል እና ግምገማ

ሀ. የፍጥነት ሩጫ አነሳስ ዘዴዎችን ሠርታችሁ አሳዩ

ለ. ሁለት ሁለት በመሆን አንዱ አስነሺ ሌላኛው ደግሞ ተወዳዳሪ በመሆን የአነሳስ ስልቶችን ሠርተው ያሳያሉ



ሥዕል 4.1 የእምብርክክ አነሳስ 3 የትእዛዝ ደረጃዎች

4.4 ለርቀት መሮጥ/መካከለኛ ርቀትን መነሻ በማድረግ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-
ውስን በሆነ የጊዜ ቆይታ የመሮጥ በቃታችሁን ታሳያላችሁ

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

የርቀት ሩጫ የአነሳስ ትእዛዞችን ተናገሩ?

ለርቀት መሮጥ ማለት አንድ የተወሰነ መካከለኛ እና ረጅም ርቀትን ባለን የመሮጥ አቅም ለመሸፈን/ለመሮጥ/ የምንሞክረው የሩጫ ዓይነት ነው።የዚህ ሩጫ አነሳስ ዘዴ እንደ አጭር ርቀት ሩጫ ትዕዛዛት ሦስት ሳይሆኑ ሁለት ብቻ ናቸው እነርሱም፡- በቦታ እና ሂድ ናቸው።

ተግባር አንድ፡-በጥንድ 100-200ሜትር የሚሸፍን የርቀት ሩጫ እንቅስቃሴን መተግበር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- ጥንድ ሆኖ በረድፍ መቆም፣
- በቦታ፣ሲባሉ ወደ መነሻ መስመር በአሯሯጥ አቋቋም መዘጋጀት፣
- ሂድ በሚባል ጊዜበአካልና በአዕምሮ በማዘጋጀት ሩጫውን በመካከለኛ ፍጥነት መጀመር፣
- አስነሽውም ተማሪ ተገቢውን ስዓት በመያዝ ጓደኛው በትክክል ርቀቱን መሮጡን ይከታተላል፣
- ስለ ርቀት ሩጫ አነሳስ ዘዴ እና ቅጽበታዊ ውሳኔ አተገባበር ሂደት በተግባር መረዳት።

ተግባር ሁለት፡-በቡድን 200-400ሜትር የሚሸፍን የርቀት ሩጫ እንቅስቃሴን መተግበር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- ከአምስት እስከ ሰባት በሚሆን ቡድን በረድፍ መቆም፣
- በቦታ፣ሲባሉ ወደ መነሻ መስመር በአራራጥ አቋቋም መዘጋጀት፣
- ሂድ በሚባል ጊዜበአካልና በአዕምሮ በማዘጋጀት ሩጫውን በመካከለኛ ፍጥነት መጀመር፣
- በቡድን በሚሮጡበት ሰአት ሌላኛው ተከታይ ቡድን የሚሮጡትን ተማሪዎች የእጅና የእግር ቅንጅታዊ አንሰቅስቃሴ መከታተል፣
- ስለ ርቀት ሩጫ አነሳስ ዘዴ እና አተገባበር ሂደት በተግባርመረዳት።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

አትሌቲክስ ከሰውነት ማጎልምሻ ትምህርት ውስጥ አንዱ የስፖርት ክፍል ነው።አትሌቲክስ የሚያካትታቸው የተግባር ዓይነቶች ሩጫ፣ውርወራና ዝላይ ሲሆኑ የሰውነትን የመቀናጀት ችሎታን ለማዳበር ጠቃሚ የስፖርት አይነቶች ናቸው ።

ዝላይ የሰውነት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴን የሚጠይቅ ሲሆን የተሰጠን ከፍታ ወይም ርዝመት በብቃት ለማለፍ የምንጠቀምበት የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

ውርወራ የአትሌቲክስ ተግባር ሲሆን የውርወራ አይነቶች የጋራ ከሚያደረጋቸው ነጥቦች ውስጥ የሰውነት እንቅስቃሴ ማስተባበርና የሚውረወረውን ቁስ አካል (መሳሪያ) አርቆ የመወርወር ችሎታ ላይ ያተኮሩ መሆኑ ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉት ጥያቄዎች ካነበባች በኋላ ትክክል ከሆነ "እውነት" ትክክል ካልሆነ ደግሞ "ሀስት" በማለት መልሱ።

1. ሩጫ ከአትሌቲክስ ስፖርት ውስጥ ይመደባል ።
2. የርዝመት ዝላይ ማለት ከመሬት ወደ ላይ የተሻለ ውጤት ለማምጣት የሚዘለል ነው።
3. አንድን ርቀት በአጭር ጊዜ ለመሸፈን የሚደርግ ሩጫ የፍጥነት ሩጫ ይባላል።
4. ወደ ዋናው ውርወራ ከመግባታችን በፊት በባዶ የአወራውራ ስለቱን ማወቅ አለብን።

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

5. የሩጫ አነሳስ የሆነው የቱ ነው?

   ሀ-የቁም ለ- የእምብርክክ ሐ- የመቀመጥ መ- ሀና ለ

6. አካላዊ እንቅስቃሴ ለመስራት ወሳኝ የሆነው የቱ ነው።

   ሀ- ሰውነት ማሟሟቅ ለ- አለባበስ

   ሐ- የመስሪያ ቦታው ምቹ መሆን መ- ሁሉም

7. ከአወራውር ስልቱ አንዣር ከውርወራ የማይካተተውው የቱ ነው?

   ሀ. በመንደርደር ለ. በመሽከርከር ሐ በመቆም መ. በመግፋት

8. ከአትሌቲክስ ስፖርት የማይካተተው የቱ ነው?

   ሀ- ውርወራ ለ- ዝላይ ሐ- ውሃ ዋና መ- ሩጫ

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ መልሱ።

9. ሦስቱን የሩጫ አይነቶች ዘርዝሩ?
10. የአጭር ርቀት ሩጫ የአነሳስ ዘዴዎችን ዘረዝሩ?

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

ጅምናስቲክ ማለት በጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የተለያዩ የአካል ብቃትን ለማሻሻል የሚጠቅም ሲሆን የሰውነት ሚዛን መጠበቅ፣የጡንቻ ጥንካሬ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍ ችሎታ፣ ቅልጥፍና እና የአካል ቅንጅት ብቃት የሚዳብርበት የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

በተጨማሪም ተወዳዳሪዎች በተለያዩ የጅምናስቲክ ተግባሮች ላይ በብልጠት፣በቅልጥፍና እና ሚዛንን በመጠበቅ የሚተገብሩት የስፖርት አይነት ነው።

ይህ ስፖርት የእጅን፣ የእግርን፣ የትከሻን፣ የጀርባን፣ የደረትን እና የሆድን የጡንቻ ክፍሎች ለማዳበር ትልቅ አስተዋጽኦ ያበረክታል።

የጅምናስቲክ ስፖርት በከፍተኛ ጥንቃቄ ሊሠራ የሚገባው የእንቅስቃሴ ዓይነት ሲሆን ከሌሎች የስፖርት ጉዳት ዓይነቶች አንፃር ሲታይ ከፍተኛ የእግር እና የመገጣጠሚያ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል ይህንን የጉዳት መጠን ለመቀነስ የጡንቻ ጥንካሬን ማዳበር ይገባል።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የነፃ ጅምናስቲክ እናቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣
- የተለያዩ የመሳሪያ ጅምናስቲክ ዓይነቶችን ትሰራላችሁ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚያስገኘውን ዘርፈ ብዙ ጠቀሜታ ትረዳላችሁ፣
- የመሳሪያ ጅምናስቲክ በምንሰራበት ጊዜ የጥንቃቄ መርሆችን ታዳብራላችሁ፣

5.1 መሰረታዊ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተሻሻለ ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ጥቂቶችን በግንባር መቆምና በትክክል መገልበጥን ትሰራላችሁ፣
- ወደፊትና ወደኋላ በትክክል ትንከባለላላችሁ፣
- ወደጎን መሬት በእጅ በመንካት መሽከርከርን በትክክል ትሰራላችሁ፣

? የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

ያለ መሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?

ያለመሳሪያ የሚሠራ ጅምናስቲክ፡- ማለት የተቀናጀ፣ የተደራጀ እና የተመረጠ ያለምንም መሳሪያ እገዛ ወለል ላይ የሚሰራ የጅምናስቲክ ዓይነት ነው።

ያለመሳሪያየጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በልምምድ የሚዳብሩ ልዩልዩ ክህሎት ያሉት እና የተሳታፊውን የብቃት መሰረት የሚጥሉ የተለያዩ ህጎች እና መስፈርቶች ያሉት ስፖርታዊእንቅስቃሴ ነው።

ያለ መሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነቶች የሚባሉት

- ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከርን፣
- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መንከባለል፣
- በመንሳፈፍ መንከባለል፣
- በግንባር መቆም፣
- በትከሻ መቆም፣
- በእጅ መቆም ፣
- በግንባር እና በእጅ መስፈንጠር ናቸው።

ያለ መሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስቲክ የሚያስገኛቸው ጥቅሞች፡-

- የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬን ለማሻሻል፣
- የመተጣጠፍ ችሎታን ለማሻሻል፣

- የአካል ክፍሎችን ቅንጅት ለማዳበር፣
- የሚዛን አጠባበቅን ለማሻሻል፣
- በራስ የመተማመን ብቃትን ለማዳበር፣
- ቅልጥፍናን ለማሻሻል፣
- የተስተካከለ የስዉነት ቁመና እንዲኖረን ያደርጋል።

5.1.1. በግንባር መቆም

ተግባር አንድ፡- በግንባር መቆም

የስዉነት አንድ ሶስተኛውን ክብደት በግንባር ላይ ሁለት ሶስተኛውን በእጅ ላይ እንዲያርፍ በማድረግ ሚዛን በመጠበቅ እግርን ወደላይ ቀጥ በማድረግ የመቆም ችሎታ ሲሆን በከፍተኛ ደረጃ ሚዛን መጠበቅንና የጡንቻ ጥንካሬን ያዳብራል።

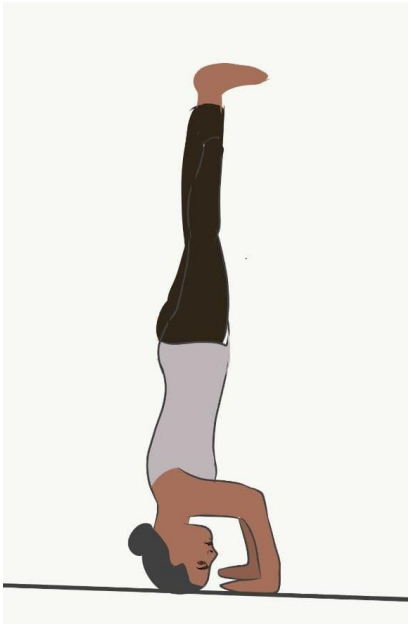
የአሰራር ቅደም ተከተል

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት በዚያው ስፋት ፍራሽ ላይ መንበርከክ፣
- ሁለት እጅን ከጉልበት መነሻ በማድረግ ሶስት መዓዘን መስራት፣
- የሁለቱ እጅ ጫፍ የተገናኘበት ቦታ ግንባርን ማስቀመጥ፣
- የቀኝ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ ቀኝ እጅን ማስቀመጥ፣ የግራ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ የግራ እጅን ማስቀመጥ፣
- የተንበረከከውን ጉልበት እግር ሳይንቀሳቀስ ቀጥ ማድረግ፣
- ቀኝ ክርን ላይ ቀኝ እግርን፤ ግራ ክርን ላይ ግራ እግርን ቀስ አድርጎ መስቀልና ለ10 ሰኮንድ ሚዛን መጠበቅ (እንቅስቃሴው እስኪለመድ ድረስ መለማማድ)፣
- የላይኛውን እንቅስቃሴ ከቻላችሁ በኋላ ሁለት እግርን በሰው ድጋፍ ከክርን ትንሽ ወደ ላይ ማንሳት፣
- ሁለት እግርን ያለምንም ድጋፍ ከፍ ማድረግና ለ10 ሰኮንድ ሚዛን መጠበቅ፣
- ከክርን እግርን በመንሳት በሰው ድጋፍ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰኮንድ ሚዛን መጠበቅ፣
- እግር እንደተያዘ ወደፊት ቀስ ብሎ የተዘረጋውን እግር እያጠፉ ከትከሻ ጀምሮ ሰዉነት እየጠቀለሉ ወደ ኋላ መመለስ፣

- ያለሰው ድጋፍ መለማመድ፣
- እግር ከመሬት በቀጥታ ወደ ላይ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰኮንድ ሚዛን መጠበቅ እና በቀስታ ከትከሻ ጀምሮ ሰዉነትን እየጠቀለሉ በጥንቃቄ መውረድ፣
- ክንዳችን የሰውነት ክብደታችንን እንዲሸከም በማድረግ የአንገታችንን ጫና መቀነስ።

የአሰራር ስህተት

- በመሃል አናት መሬትን ወይም ፍራሽን መንካት፣
- እጅን ማጥበብ ወይም ማስፋት፣
- እጅን በጭንቅላት ትይዩ ማስቀመጥ፣
- የሰዉነት ክብደትን ሙሉ ለሙሉ ግንባር ላይ እንዲያርፍ ማድረግ።



ሥዕል 5.1 በግንባር መቆም

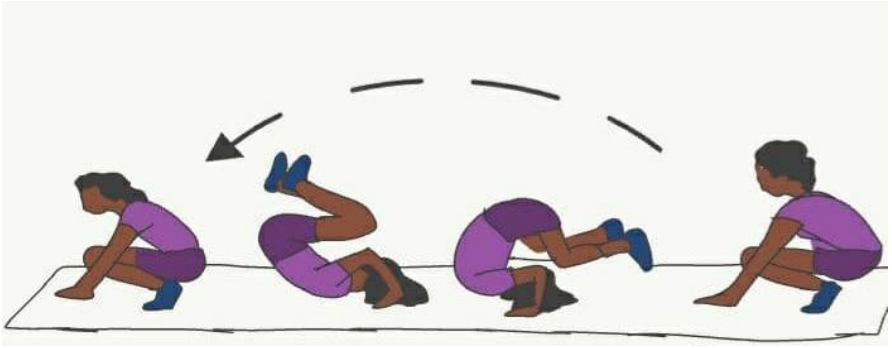
5.1.2. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መንከባለል

ተግባር ሁለት፡- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መንከባለል

ወደፊት እና ወደ ኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴ ያለመሳሪያ በቅንጅት ሊሰራ የሚችል አንዱ የጅምናስቲክ ተግባር ሲሆን የሰዉነት መተጣጠፍን፣ጥንካሬን፣ብርታትን፣ቅልጥፍናን እና የአካል ቅንጅትን ለማዳበር የሚጠቅም የእንቅስቃሴ አይነት ነው።

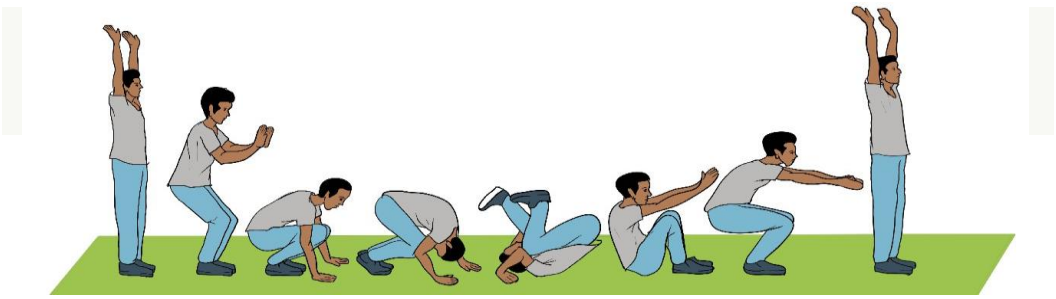
የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ጉልበትን በማጠፍ ቁጢጥ በማለት ክንድን በትከሻ ስፋት ልክ ወደ ፊት መዘርጋት፣
- የእጅ መዳፍን ፍራሽ ላይ በማሳረፍ እግር ከመሬት ለማንሳት እየሞከሩ ሚዛንን መጠበቅ
- በክንድ ጥንካሬ የሰዉነትን ክብደት በመቆጣጠር ወደ ፊት ለመንከባለል ጭንቅላታችንን ወደ ደረት በመቅበር በትከሻ ፍራሽ ላይ በማረፍ መንከባለል እና መነሳት



ሥዕል 5.2 ወደ ፊት መንከባለል

- ቁጢጥ በማለት ወደ ኋላ ተመልሶ ለመንከባለል መዘጋጀት፣
- ወደ ኋላ በመቀመጫ ፍራሽ ላይ በማሳረፍ፣
- እጃችን በጆሯችን በኩል ፍራሽ ላይ በማሳረፍ ከትከሻ ጋር ለመነሳት መሞከር።
- ከላይ የተጠቀሰውን ወደኋላ መንከባለልን ሙሉ እንቅስቃሴ በትከሻ እና እጅ ድጋፍ እግራችንን ወደ ጭንቅላታችን በማሳለፍ በመነሳት ስንጀምር የነበርንበት ዓይነት ቁመና መያዝ፣
- በስዕሉ እንደሚታየው እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት።



ሥዕል 5.3 ወደ ኋላ መንከባለል

ክትትል እና ግምገማ

ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መንከባለልን በተግባር ሰርቶ ማሳየት

5.1.3. ወደ ጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከር

ተግባር ሦስት፡- ወደ ጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከር

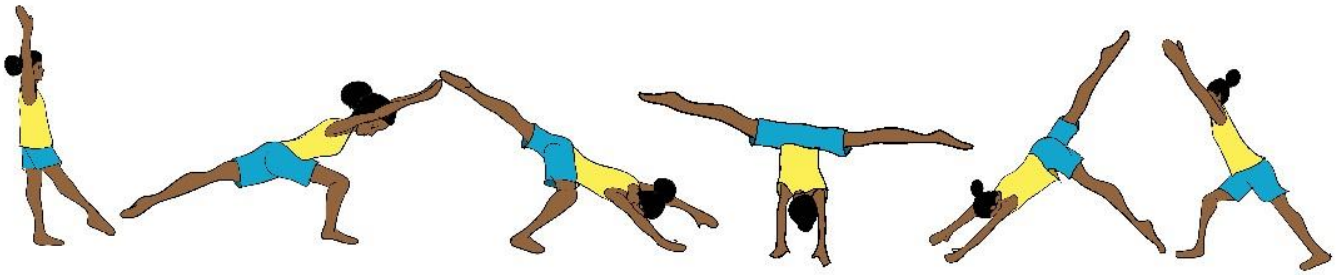
ይህ ለሌሎች የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች እድገት የመጀመሪያ መሠረት ሲሆን መሬትን በእጅ በመደገፍ እጅ እና እግራችንን እያፈራረቅን ወደ ጎን የምናሽከረክርበት ተግባር ነው።

የዚህ እንቅስቃሴ ጥቅም የሰዉነት ንቃተ ህሊና እና የመተጣጠፍ ችሎታ እንዲሁም ጥንካሬን፣በክንድ ክብደትንና ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታን ማዳበር ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- **የሰዉነት ማሟሟቂያ በተለይ ከወገብ በላይ ላለው የሰዉነት ክፍል መስራት፣**
- **ለእንቅስቃሴው የሚሆን ምቹ ቦታ መምረጥ፣**
- **አንድ እግር ወደ ፊት በማድረግ ቀስ እያሉ ማጠፍ፣**
- **የኋለኛው እግርን ቀጥ አድረጎ መዘርጋት፣**
- **ክንደን ከጭንቅላት በላይ መዘርጋት፣**
- **እጅን መሬት ላይ ማሳረፍ፣**
- **እግርን ከጭንቅላት በላይ ማወናጨፍ፣**
- **በመጀመሪያ ከጭንቅላት በላይ ያለፈው እግር ቀድሞ መሬት ላይ ያርፋል፣**
- **ፊትን መጀመሪያ ከነበርንበት በተቃራኒ አቅጣጫ በማድረግ መሬት ላይ ማረፍ፣**

- ክንድን ከጭንቅላት በላይ በጆሮ አቅራቢያ የሆናል፣
- የፊት እግር በትንሹ ይታጠፋል
- የኋላ እግር ይዘረጋል፣
- እንቅስቃሴውን ባለማቋረጥ በተከታታይነት መስራት።



ሥዕል 5.4 ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከር

ክትትልና ግምገማ

ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት የመሽከርከር እንቅስቃሴን በተግባር ሰርቶ ማሳየት

5.2. በመሳሪያ የሚሰራ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ

ብዙ ዓይነት በመሳሪያ የሚሰሩ እንደ አግዳሚ ዘንግ ያሉትን አያያዝና አሰራር ዘዴዎች በትክክል መስራትን ትገልፃላችሁ

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. የመሳሪያ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ምን ዓይነት እንቅስቃ?

የመሣሪያ ጅምናስቲክማለት የተቀናጁ፣ የተደራጁ እና የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን በመሣሪያ እገዛ የሚሠሩበት የጅምናስቲክ ዓይነት ነው።

በተጨማሪም ተወዳዳሪዎች በተለያዩ የጅምናስቲክ ተግባሮች ላይ፣በቅልጥፍና እና ሚዛንን በመጠበቅ የሚተገብሩት የስፖርት አይነት ነው።

5.2.1. የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴ

አግዳሚ ዘንግ ላይ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች እንደሚሰሩ ይታወቃል ። እነዚህን እንቅስቃሴዎች ለመስራት የዘንጉ አያያዝ የመጀመሪያውና መሰረታዊው ስልት ነው።
ሀ. አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴዎች በአያያዝ ስፋት በሶስት ዓይነት ከፍለን ማየት ይቻላል። እነዚህም፡-

1. አጥብቦ መያዝ ፡- የቀኝና የግራ እጅ መዳፎች በተጠጋጋ ሁኔታ የግዳሚ ዘንጉን መያዝ
2. በትከሻ ስፋት ልክ መያዝ ፡- የቀኝና የግራ እጅ መዳፎች አግዳሚ ዘንጉን በትከሻ ስፋት ልክ መያዝ
3. አስፍቶ መያዝ ፡- የቀኝና የግራ እጅ መዳፎች አግዳሚ ዘንጉን ከትከሻ ስፋት ልክ በላይ አስፍቶ መያዝ መያዝ



ስዕል 5.2 አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴዎችን በአያያዝ ስፋት ዘዴ

5.2.2 በአግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአግዳሚ ዘንግ ላይ የአያያዝ ዘዴዎችን በትክክለ ትገልጻላችሁ፣
- አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብን በትክክል ትሰራላችሁ
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በትክክል ትገለበጣላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. በመሳሪያ ላይ የሚሰሩ የጅምናስቲክ አይነቶች የሚሰጡት ጥቅም ምን እንደሆነ በዝርዝር ግለፁ?

ተግባር አንድ፡- በአግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ

በአግዳሚ ዘንግና ባልተመጣጠ ዘንግ ላይ ወደላይ የመሳብ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ከወገብ በላይ ያሉ የእጅ፣ የደረት፣ የትከሻ፣ የጀርባ ወ.ዘ.ተ ጡንቻዎችን ያዳብራል።

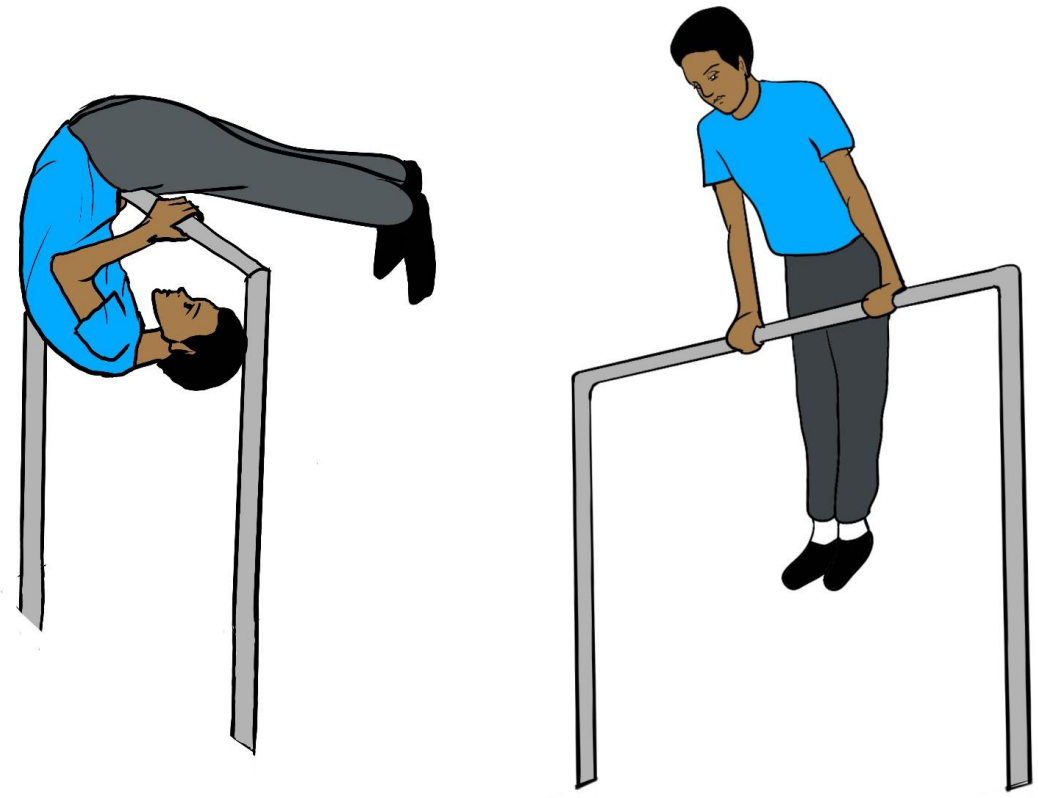
የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተገቢውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- የእጅና የእግር መገጣጠሚያዎችን በደንብ ማሳሳብ፣
- አግዳሚ ዘንግ ላይ እጅን በትክሻ ስፋት ልክ አድርጎ በደንብ መያዝ፣
- ቁመት የማይደርስ ከሆነ ሳጥን ወይም የሚያግዘን ሰው መኖር አለበት፣
- እጅን በማጠፍ መላ ሰዉነትን ወደ አግዳሚ ዘንግ በመጎተት አገጭን ከዘንጉ ከፍ እስኪል ድረስ መስራት።
- እንቅስቃሴውን በዝግታ እና አቅማችን በፈቀደ መጠን እግር ሳይወዛወዝ በመውጣትና በመውረድ በድግግሞሽ ስንሰራ ሰዉነት ይዳብራል።

ተግባር ሁለት፡- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ እና መገልበጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተገቢውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- የእጅና እግር መገጣጠሚያዎችን በደንብ ማሳሳብ፣
- አግዳሚ ዘንግ ላይ እጅን በትክሻ ስፋት ልክ አድርጎ በደንብ መያዝ፣
- ወገባችን እና ሆዳችን የእግራችንን ክብደት እንዲሸከሙ በማድረግ ወደ ላይ መጎተት፣
- ጭንን ወደ አግዳሚ ዘንግ በመግፋት ወገብ እና ሆድ፣ ዘንጉ ላይ እንዲያርፉ ማድረግ
- ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ከአግዳሚ ዘንግ ፣በላይ በማሳለፍ ጭንቅላትን ወደ መሬት በማጎንበስ እና ወገብን በማጠፍ መገልበጥ፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት።



ሥዕል 5.3 በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ እና መገልበጥን

ክትትልና ግምገማ፡-

ሀ.በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ እና መገልበጥን በተግባር ሰርቶ ማሳየት

5.3.የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅም

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- **ዘርፈ ብዙ የጂምናስቲክ ጥቅሞችን ትገነዘባላችሁ**

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅም ምንድን ነው?

ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የጅምናስቲክ ምት ፍሰት በሴቶች ብቻ ወለል ላይ በነጠላም ሆነ በቡድን በሙዚቃ ምት በዳንስ መልክ ወደፊት በመንከባለል፣በመጠማዘዝ ወይም በመተጣጠፍ የሚሰራ የጅማናስቲክ ስፖርት ሲሆን እንቅስቃሴውም በተለያዩ መሳሪያዎች ይተገበራል፣እነሱም፤በክብ ፕላስቲክ፣በኳስ፣በሪቫን ወይም ገመድ በመጠቀም ይሆናል።

በዚህ እንቅስቃሴ ላይ የሚሳተፉ ሴቶች ሊኖራቸው ከሚገባ የአካል ብቃት መካከል፡-

- የጡንቻ ጥንካሬ እና ብርታት፣
- የመተጣጠፍ ችሎታ፣
- ቅልጥፍና፣
- የእጅ እና የአይን ቅንጅት፣
- የልብ እና አተነፋፈስ ብቃት ወ.ዘ.ተ።

ተግባር አንድ፡- በሪቫን አየር ላይ ቅርፅ የመስራት እንቅስቃሴ

ተማሪዎች ይህንን እንቅስቃሴ በእጃቸው 2ሜትር ሪቫን ጨርቅ በመያዝ የጋራ እንቅስቃሴ በመስራት የአካል እና የአዕምሮ ቅንጅትን ለማዳበር የሚጠቅም ተግባር ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰዉነት እንቅስቃሴ መስራት፣
- እያንዳንዱ እጀታ ያለው ከ1.5 እስከ 2ሜትር የሚረዝም ሪቫን ጨርቅ መያዝ፣
- በመካከል በቂ ክፍተት ያለው ሰልፍ በመያዝ መቆም፣
- ወደፊት መሄድ ከዚያም አቅጣጫ በመቀያየር ሪቫን የያዘውን እጅ ከፍ በማድረግ ወደ ኋላ በማንቀሳቀስ ቅርፅ መስራት፣
- ርቀትን በጠበቀ መልኩ እኩል መንቀሳቀስ፣
- እንቅስቃሴውን ክንድን በማቀያየር ወደፊት እና ወደኋላ በማድረግ በተመሳሳይ ደረጃ መንቀሳቀስ፣
- የእንቅስቃሴ ምቱን አንድ በማድረግ እኩለ መሄድ፣
- በድግግሞሽ አንድ ላይ በመስራት የእንቅሰስቃሴ ምት ብቃትን ማሻሻል
- ሪቫኑን ከጭንቅላት በላይ በመያዝ እና በማውለብለብ የቡድን የቅብብል እንቅስቃሴ ውድድር ማድረግ።

የተግባር ግምገማ

ሀ .ተማሪዎች በተደረደሩ ምልክቶች ውስጥ ሪባን በመጎተት ቅንብቢት ሳይነኩ ተንቀሳቅሰው ያሳያሉ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጅምናስቲክ በአለም ላይ አስደሳች፣የሚያምር እና ታዋቂ የውድድር ዓይነትነው። ጅምናስቲክ ማለት በጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የተለያዩ የአካል ብቃት ክፍሎችን ለማሻሻል የሚጠቅም የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው። ተወዳዳሪዎች በተለያዩ የጅምናስቲክ ተግባሮች ላይ በብልጠት፣ በቅልጥፍና እና ሚዛንን በመጠበቅ የሚተገብሩት የስፖርት አይነት ነው። ጅምናስቲክ ስፖርት የእጅን፣ እግርን፣ የትከሻን፣ የጀርባን፣የደረትን እና የሆድን የጡንቻ ክፍሎች ለማዳበር ትልቅ አስተዋጽኦ ያበረክታል።የጅምናስቲክ ስፖርት በከፍተኛ ጥንቃቄ ሊሠራ የሚገባው እንቅስቃሴ ሲሆን የጉዳት መጠን ለመቀነስ ከፍተኛ የሆነ የጡንቻ ጥንካሬ ማዳበር ይገባል። መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በልምምድ የሚዳብሩ ልዩልዩ ክህሎቶች ያሉት እና የተሳታፊውን የብቃት መሰረት የሚጥሉ የተለያዩ ህጎች እና መስፈርቶች ያሉት ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው።

ወደፊት እና ወደ ኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴ ካለመሳሪያ በቅንጅትሊሰራ የሚችል አንዱ የጅምናስቲክ ተግባር ነው።

የመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት የተቀናጀ፣ የተደራጀ እና የተመረጡ እንቅስቃሴዎች በመሳሪያ እገዛ የሚሠሩበት የጅምናስቲክ ዓይነት ነው።

በእጅ መቆም በጅምናስቲክ ሰፖርት በጣም አስፈላጊ እና መሰረታዊ የተባሉ እንቅስቃዎችን ለመገንባት የሚያስችል ዋና የእንቅስቃሴ ምሰሶ ነው።

በእጅ መቆም እንቅስቃሴ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ጡንቻ ያዳብራል። የጅምናስቲክ ምት ፍሰት በሴቶች ብቻ ወለል ላይ በነጠላም ሆነ በቡድን በሙዚቃ ምት፣ በዳንስ መልክ ወደፊት በመንከባለል፣በመጠማዘዝ ወይም በመተጣጠፍ የሚሰራ የጅምናስቲክ የስፖርት አይነት ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ .የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል ከሆነ "እውነት" ስህተት ከሆነ ደግሞ "ሀስት" በማለት መልሱ።

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የአካልና የአዕምሮን ቅንጅታዊ ተግባር ያሻሽላሉ።
2. ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከር በመሳሪያ የሚከናውን የጅምናስቲክ አይነት ነው።
3. በግንባር መቆምን ስንሰራ የሰዉነታችንን ክብደት እጃችን ላይ ማደርግ የግንባርን ጫና ይቀንሳል።
4. የየጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ለመስራት የመተጣጠፍ ችሎታ አስፈላጊ ነው። ሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መስራት ለሁሉም ጅምናስቲክ ተግባርግዴታ ነው።

ለ.የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ከተሰጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

5. በግንባር መቆም እንቅስቃሴ ጊዜ ትክክል የሆነው የቱ ነው?

   ሀ.በመሃል አናት መሬትን ወይም ፍራሽን መንካት

   ለ.እጅን በትከሻ ስፋት ልክ መክፈት

   ሐ.እጅን በጭንቅላት ትይዩ ማስቀመጥ

   መ.የሰዉነት ክብደትን ሙሉ ለሙሉ ግንባር ላይ እንዲያርፍ ማድረግ

6. ከሚከተሉት አንዱ የመሳሪያ ጅምናስቲክ አይደለም?

   ሀ. ወደፊት መንከባለል ለ. ወደኋላ መንከባለል

   ሐ.ጥንድ ትይዩ ዘንግ መ. ሀናለ መልስ ናቸው

ሐ .ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ ስጥ/ጭ

7. ሁለቱን የጅምናስቲክ ዓይነቶች እነማን ናቸው?
8. ጅምናስቲክ ለመስራት ከሚያስፈልጉት የአካል ብቃት ክህሎት ሦስቱን ጥቀሱ?

ምዕራፍ ስድስት

ኪስ የመንዳት እና የልግ ክህሎት

መግቢያ

የኪስ ጨዋታዎች በሜዳ ላይ የሚተገበሩ የልጆችን የክህሎት ደረጃ እና የአካል ቅንጅት ብቃት ለማወቅ የሚጠቅሙ የስፖርት አይነቶች ሲሆኑ እንደ እግር ኪስ፣ቅርጫት ኪስ፣መረብ ኪስ እና የእጅ ኪስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የመንዳት፣የልግ ክህሎት፣ የሚያካትት ነው።

ኪስ መንዳት አንድ ተጫዋች ኪስን በእግር ወደ ሚፈልግበት አቅጣጫ ካለምንም ችግር በመቆጣጠር የመንዳት ክህሎት ሲሆን በተጨማሪም የቡድኑን የማጥቃት ደረጃ ከፍ ለማድረግም የሚጠቅም እንቅስቃሴ ነው።

በመረብ ኪስ ጨዋታ ደግሞ የመጀመሪያው የጨዋታ እንቅስቃሴ ኪስ በመለጋት

ይጀመራል።በዚህ የክፍል ደረጃ ኪስ መንዳት እና መለጋት እንቅስቃሴ አይነቶችን

ትማራላችሁ።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- መሰረታዊ የኪስ ጨዋታ ክህሎት በትክክል ትገልጻላችሁ፣
- አዎንታዊ በሆነ የግል እና ማህበራዊ ባህርይ እና መለካም ግንኙነትን ታዳብራላችሁ
- በእንቅስቃሴ አማካኝነት በትክክል ኪስ የመነዳትና የመለጋት ክህሎትን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፣

6.1. በዉጭ የጎን እግር ኪስ መንዳት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-
- **በትክክል ኪስ መንዳትና መለጋትን ታሳያላችሁ**

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

የእግር ኪስ ጨዋታን ለመጫወት አስፈላጊ ክህሎት የምንላቸው ምንምን ናቸው?

የእግር ኪስ ጨዋታ በማጥቃትና በመከላከል ላይ የተመሰረተ ሲሆን በዚህ ጨዋታ ላይ ለመሳተፍ የተለያዩ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ስልትን ማወቅ ያስፈልጋል፡፡ከነዚህም ውስጥ አንዱ ኪስን በውጪ እና በውስጥ የጎን እግር መንዳት ነው፡፡

ኪስን በውጪ የጎን እግር ለመንዳት ኪስ የሚገፋዉን እግር አውራ ጣትን ወደ ውስጥ አጠፍ በማድረግ ኪስን ከትንሿ ጣት እስከ ቁርጭምጭሚት መጀመሪያ ድረስ ባለው የእግር ክፍል በመንዳት ኪስ መሬት ለመሬት እየነዱ የመሄድ ውጤት ነው፡፡

ተግባር አንድ፡- ኪስን በዉጭ የጎን እግር መንዳት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- **የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣**
- **ካለ ኪስ በተደረደሩ ቅንብቢቶች መካከል ዝግዛግ በመስራት ወደ ፊት መንቀሳቀስ፣**
- **ከአራት እስከ አምስት በሚሆን ቡድን በመሆን ትክክለኛውን የኪስ አነዳድ አሰራር መተግበር፣**
- **ኪስን በውጪ የጎን እግር እየነዱ 10ሜትር ወደ ፊት ደርሶ በመመለስ መንቀሳቀስ፣**
- **ኪስን በቀኝ የውጪ የጎን እግር መንዳት፣**
- **ኪስን በግራ የውጪ የጎን እግር መንዳት፣**
- **የተሻለ ከሚሰሩ ልጆች ማየትና ማስተካከል፣**

- ኪሱን በመቆጣጠር ዞሮ በመመለስ እንቅስቃሴውን መድገም፣
- እንቅስቃሴውን በግራ እና በቀኝ እግር እያፈራረቁ መለማመድ፣
- በቡድን በመሆን አነስተኛ እግር ኪስ ጨዋታ በማድረግ በዉጪ የጎን እግር መንዳትን ተግባራዊ ማድረግ፣
- ይህንን ክህሎት ለማዳበር ተከታታይነት ያለው ልምምድ ማድረግ ተገቢ ነው።



ሥዕል 6.1 ኪስን በዉጭ የጎን እግር መንዳት

ተግባር ሁለት፡- በክብ መስመር ውስጥ ኪስ መንዳት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ በደንብ መስራት፣
- በረድፍ መቆም፣
- በተደረደሩ ቅምብቢቶች መካከል በቀኝ የጎን እግር ኪስ መንዳት፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት፣
- በግራ የጎን እግር ኪስ መንዳት፣
- እንቅስቃሴውን የፍጥነት ደረጃን እያቀያየርን በደንብ መለማመድ።



ሥዕል 6.2 በክብ መስመር በተደረደሩ ቅንብቢቶች መካከል ኪስ መንዳት

6.2.በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ጊዜኪስን በዝግታ መንዳት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- **ኪስን ለመንዳት፣ ይዞ ለማቆየትና በመሰናክል ላይ ኪስን ለመንዳትና ለመለጋት የተሻለ መንገድን ይመርጣሉ**

ነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ኪስ መንዳት ለምን ይጠቅማ.ል?

ተግባር አንድ፡- አምስት ለአምስት እግር ኪስ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- **የሰዉነት ማሟሟቂያ በደንብ መስራት፣**
- **20ሜትር በ20ሜትር በሆነ ሜዳ ላይ 4ሜትር ስፋት ያለው ጎል በቅንብቢቶች መስራት፣**
- **መሃል ሜዳ ላይ 5 ለ 5 በመሆን መዘጋጀት፣**
- **አንዱ ቡድን በእጣ ኪስ ይጀምራል ጎል ለማስቆጠር በጎን እግር ኪስ በመንዳት ሙከራ ይደርጋል፣**
- **ጎል ካስቆጠሩ የተቆጠረበት ቡድን ጀማሪ ይሆናል፣**
- **አንድ ጎል ቀድሞ ያስቆጠረ አሸናፊ ይሆናል፣**

- የተሸነፈው ይወጣ እና ሌላ ቡድን ይገባል፣
- በዚህ መንገድ የተሻለ ኪስ የመንዳት ክህሎትን ያሳዩ ልጆችን በመምረጥ ሌላ ቡድን መስርተው እንዲጫወቱ እድል መስጠት

የተግባር ግምገማ

ሀ. በቀኝ እና በግራ የውጪ የጎን እግር ኪስ እየነዳችሁ በቅንብቢቶች መካከል ሰርታችሁ አሳዩ

6.3. በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ጊዜ ኪስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት

የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ሁሉም የሚሳተፉበት የተሻሻሉ ጨዋታዎች በውድድር መልክ የኪስ ጨዋታ ክህሎትን ታሳያላችሁ
- የሌሎችን ሀሳብ የማክበር ልምድ ታሳያላችሁ

?የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ኪስ መንዳት ማለት ምን ማለት ነው?

ተግባር አንድ ፡-በሁለት ክፍት ጎሎች ኪስን በፍጥነት

በመንዳት የማስገባት ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- አራት አራት በመሆን የተጫዋቾች ቡድን መመስረት
- ከተማሪዎቹ ውስጥ ዳኛ በመለየት ለየቡድኑ አንድ አንድ ጎል መስጠት

- በውስጥና በውጭ የጎን እግር ኪስን በፍጥነት እየነዱ ተቃራኒ ቡድን ጎል ማስገባት
- ኪስን በፈጥነት እየነዱ ጎል ያስቆጠረ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል
- ኪስን ከጎን እግር ወጪ በመጠቀም ጎል ያስቆጠረ ተሸናፊ ሆኖ ዳኛ ይሆናል
- በዚህ ጨዋታ በሰባት ደቂቃ ውስጥ ጎል ካልተቆጠረ ሁለተም ቡድን ይወጡና ሌሎች ቡድኖች ይገባሉ

የተግባር ግምገማ

በዝቅተኛ ፍጥነት ኪስን በመቆጣጠር ማንጠር ቅምብቢት መካከል ሰርቶ ማሳየት

6.4. እንቅስቃሴዎችን በማዋሀድ ኪስ መንዳት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በጨዋታ ጊዜ በመከባበር ላይ የተመሰረተ ግንኙነት ክህሎትና ስሜትን የመምራት ክህሎት ታሳያላችሁ
- የሌሎችን ሀሳብ የማክበር ልምድ ታሳያላችሁ

ተግባር አንድ፡-ኪስን በመሰናክሎች ውስጥ መንዳት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተገቢ የሆነ የስዉነት ማሟሟቂያ በደንብ መስራት፣
- ስድስት ስድስት በመሆን መሰለፍ
- ተማሪዎች ሲዜዱ በዘግታ ሲመለሱ ድግሞ በፍጥንት ኪስን በውስጥ እና በውጪ የጎን እግር እየነዱ አንድ ዙር ደርሰው ሲመለሱ ከኋላ መሰለፍ
- ይህንን እንቅስቃሴ በተከታታይ በተቀመጡ መሰናክሎች ውስጥ ድግሞ መስራት
- በእንቅስቃሴ ወቅት መስናክሎችን የነካ ኪሱን ለተረኛ የሰጣል
- ይህንን እንቀስቃሴ በመደጋገም መስራት

6.5. በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ጊዜ ከታች ወደ ላይ መለጋት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በጨዋታዎች በሚሳተፉበት ጊዜ እንደመሪነትና የመተባበር ክህሎትን በመምረጥ ሚና መወጣትን ትለማመዳላችሁ

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

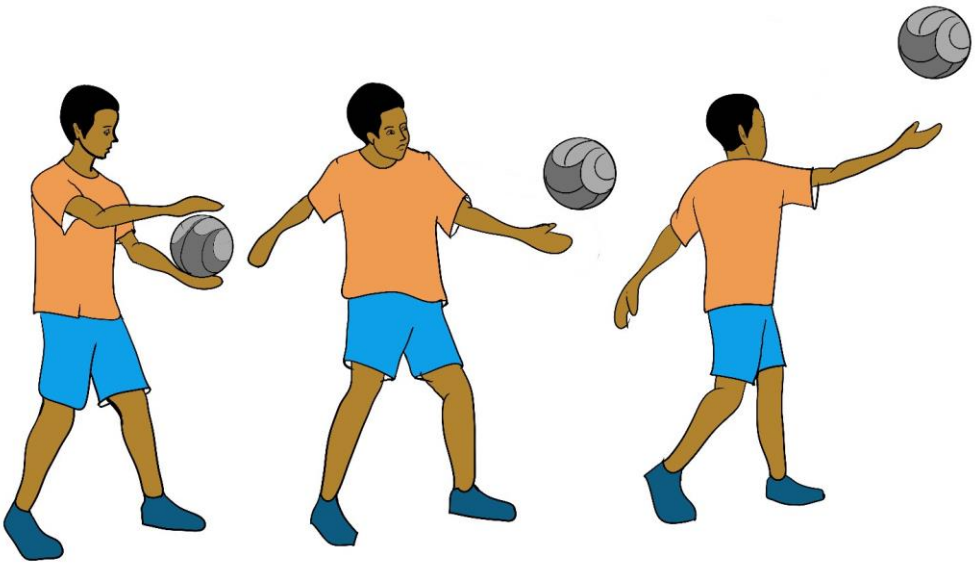
በመረብ ኪስ ጨዋታ ስንት የልግ ዓይነቶችን እንደምታውቁ ግለፁ?

የመረብ ኪስ ጨዋታ በጣም አዝናኝ እና ፈጣን የሆነ የቡድን እንቅስቃሴ የሚካሄድበት ሲሆን የአካል ጥንካሬ፣ቅልጥፍና፣መግባባት እንዲሁም እንደ ጨዋታው ደረጃ የምንጠቀማቸው የኪስ አመታት ፣የማቀበል፣የማሳለፍ ስልቶች ሁሉ በትንሽም ሆነ በትልልቅ ጨዋታ የሚተገበሩበት የስፖርት አይነት ነው።

ተግባር አንድ፡- ኪስ ከታች ወደ ላይ የመለጋት እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ መስራት፣
- በ6ሜትር ርቀት ቡድን ሰርቶ ፊት ለፊት መቆም፣
- መካከል ላይ በተዘረጋ 1ሜትር ከፍታ ባለው ገመድ በላይ ማሳለፍ እንዲቻል፣
- ግራ እግርን ወደፊት በማድረግ ሚዛን ጠብቆ መቆም፣
- ኪሱን በግራ እጅ መዳፍ መያዝ፣
- ወደ ላይ በመጠኑ ወርወር ማድረግ፣
- የቀኝ እጅ መዳፍን በመጨበጥ ከታች ወደ ላይ በመለጋት ፊት ለፊት ለሚገኘው ጓደኛችን ማቀበል፣ ለእግረኞች እንቅስቃሴ በተቃራኒ መተግበር
- ርቀቱን እና ከፍታውን እየጨመርን በድግግሞሽ መስራት።



ሥዕል 6.5 በቮሊቦል ኪስ ከታች ወደ ላይ መለጋት

ተግባር ሁለት፡- ኪስ ከታች ወደ ላይ የመለጋት ውድድር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ መስራት፣
- በ6ሜትር ርቀት መስመር ላይ መቆም፣
- በቀለም ወይም ኖራ ክብ መስመር በመስራት ቁጥሮች መፃፍ፣
- ኪስ በመለጋት ቁጥሮች ላይ ማሳረፍ፣
- ቁጥሩ ላይ ያሳረፈ የዚያንን ቁጥር ያህል ኪስ የመለጋት እድል ያገኛል፣
- ግራ እግርን ወደፊት በማድረግ ሚዛን ጠብቆ መቆም፣
- ኪሱን በግራ እጅ መዳፍ መያዝ፣
- ወደ ላይ በመጠኑ ወርወር በማድረግ፣
- የቀኝ እጅ መዳፍን በመጨበጥ ከታች ወደ ላይ በመለጋት ፊት ለፊት ለሚገኘው ጓደኛችን ማቀበል፣
- መካከል ላይ በተዘረጋ 1.5ሜትር ከፍታ ባለው ገመድ በላይ በማሳለፍ፣
- ሜዳ ላይ ርቀቱን እና ከፍታውን እየጨመርን በድግግሞሽ መስራት።

ተግባር ሁለት፡- በትንሽ ጨዋታ ከታች ወደ ላይ ኪስ መለጋት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ መስራት፣
- የመጨረሻ መስመር ላይ መቆም፣
- ሜዳ ላይ የተዘጋጁ ዞን1፣ዞን6 እና ዞን5 በደንብ ማየት፣

- ሁለት ጥንድ በሆን በሁለቱም የሜዳ መጨረሻ መስመር ላይ ተቃረቀኒ በመሆን ለውድድር መዘጋጀት፣
  - እያንዳንዳቸው 6ኪስ የመለጋት እድል አላቸው፣
- 2 ኪስ በመለጋት ዞን 1 ውስጥ፣2 ኪስ ደግሞ ዞን6 እና 2 ኪስ ዞን5 ውስጥ ማሳረፍ ከተቻለ 3 ነጥብ ያሰጣል፣
  - ማንኛውም ዞን ውስጥ ያሳረፈ 1 ነጥብ ያገኛል፣
  - ያገኘነውን ነጥብ በመደመር ለዳኛው ማሳወቅ፣
- ሁላችንም በዚህ መንገድ ከሰራን በኋላ የተሻለ ነጥብ በመሰብሰብ አስከ አራት ደረጃ ከወጣን፣
- ሙሉ የመረብ ኳስ ጨዋታ ከታች ወደ ላይ የልግ አይነትን ተግባራዊ እያደረግን፣በክንዳችን እና በጣታችን እየተቀባበልን እንጫወታለን።

6.6. በጨዋታ ጊዜ ከራስ በላይ ኳስ መለጋት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-
- በጨዋታዎች በሚሳተፉበት ጊዜ እንደመሪነትና የመተባበር ክህሎትን በመምረጥ ሚና መወጣትን ይለማመ
- ለራስና ለሌሎች መስጠትን የሚያሳይ አዎንታዊ ባህርይን ያሳያሉ

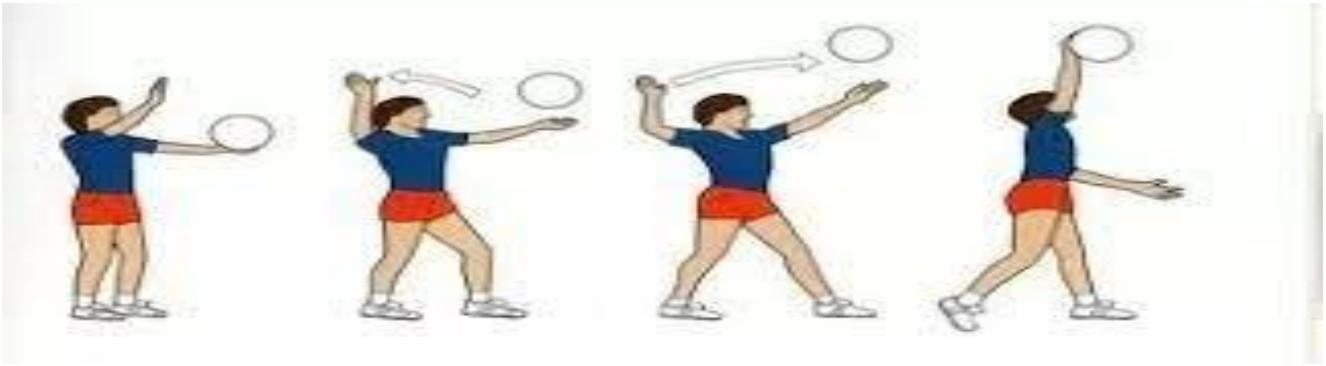
የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ኳስን ከራስ በላይ መለጋት ለምን ይጠቅማል?

ተግባር አንድ ፡-ከራስ በላይ ኳስ መለጋት
የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ መስራት፣
- የመጨረሻ መስመር ላይ መቆም፣
- ኳስን በአንድ በሁልት እጆች መያዝ
- ከመጨረሻ መስመር አንድ ርምጃ ራቅ ብሎ መቆም
- የያዙትን ኳስ ወደ ላይ ወርውሮ መልሶ መያዝ
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መለማመድ

- ከጭንቅላት ትንሽ ከፍ ብሎ ወደ ላይ የወረወሩትን ከኪስ በጠንካራ ክፍት እጅ መዳፍን ተጠቅሞ መምታት
- በዚህን ግዜ የበለጠ ሐይል እንዲኖር እጅን ዘግቶ መለማድ ይቻላል



ስዕል 6.6 ኪስን ከራስ በላይ መለጋት

ክትትል እና ግምገማ
ከራስ በላይ ኪስ የመለጋት እንቅስቃሴን በተግባር መስራት

6.7. በአነስተኛ ቡድን ጨዋታ ጊዜ በጎን ኪስ መለጋት

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በጨዋታ ተሳትፎ ጊዜ የመሪነትና ተመሪነት ክህሎት ትጠቀማላችሁ፣
- ስለራስም ሆነ ስለሌሎች አዎንታዊ የሆነ ስነምግባር ታሳያላችሁ፣

ተግባር አንድ፡- በጎን ኪስ መለጋት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ መስራት
- ኪስን በማንመታበት እጅ ይዞ በጎን በኩል መቆም
- እግርን በመጠኑ ከፊት በማድረግ እና ከጉልበት በትንሹ አጠፍ ማድረግ
- ኳሷን በትንሹ ወርወር በማድረግ ከወገብ ዝቅ ባለችበት ሁኔታላይ ስትሆን እጅን በመጨበጥ ወይም በተከፈተ እጅ መምታት
- ይህንን ተግባር ደጋግሞ መለማመድ

ክትትልና ግምገማ

የጎን ሰረብን በተግባር መስራት

6.8. የመዝናናትጨዋታ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

ለራስና ለሌሎች መስጠትን የሚያሳይ አዎንታዊ ባህርይን ታሳያላችሁ

ተግባር አንድ፡- 6 ሜትር በ6ሜትር ሜዳ ላይ መጫወት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የስውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ መስራት፣
- በቡድን ውስጥ 4 ሰው በመሆን መመዳደብ፣
- በአንዱ የሜዳ ክፍል በ3ሜትር እኩል በተከፈለው ግማሽ ሜዳ ውስጥ መግባት(6ሜትር ሜዳ) ተቃራኒዎቹም በራሳቸው ሜዳ ይገባሉ፣
- ኳስ የደረሰው ቡድን ጨዋታውን ለመጀመር ከላይ ወደ ታች በመለጋት ይጀምራል፣
- የመረብ ኳስ አመታት ስልትን፣በመጠቀም በመቀባበል ወደ ተቃራኒ ሜዳ ከመረብ በላይ ማሳለፍ፣
- በማጥቃት እና በመከላከል ስልት የተሻለ ነጥብ ለማስመዝገብ መጫወት፣
- በውድድሩ የሚያሸንፍ ቡድን ከትንሽ ሜዳ በመውጣት በትልቅ ሜዳ ውስጥ የመጫወት እድል ይሰጠዋል፣

የኳስ አለጋግ ስልትን በማዳበር ጨዋታውን መጫወት እንችላለን፡፡

ተግባር ሁለት፡- ኳስ ከመስመር የማሳለፍ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የስውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ ማሰራት፣
- በሁለት ቡድን መመስረት እና የሁለቱም የቡድን አባላት በሜዳቸው የመጨረሻ መስመር

መቆም

- የመሃል ተጫዋቾች ከ3-5 ቁጥር ያላቸውን ከሁለቱም ቡድን መምረጥ፣
- ጀማሪው ቡድን ጨዋታው ሲጀመር ኪስን እየተቀባበሉ ወደ ተቃራኒ ግብ መስመር በመሄድ ኪሱን ከመስመር ለማሳለፍ መሞከር፣
- መስመር ላይ የተደረደሩት ደግሞ ግብ እንዳይቆጠር እንዲከላከሉ ማድረግ፣

የተሻለ ጎል ያስቆጠረ ቡድን አሸናፊ ይሆናል በዚህ ጊዜ የእግር ኪስ ህግ ተግባራዊ ይደረጋል።

ተግባር ሦስት፡- የኪስ ቅብብል አባሮሽ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በደንብ ማስራት፣
- ከ4 እስከ 6ቁጥር ያላቸው ሁለት ቡድን መመስረት
- ፣ኪሱን አንዱ ቡድን በመያዝበመቀባበል ማስጀመር፣ በተቃራኒ ቡድን እስኪነኩ ድረስ ጨዋታቸውን በመቀባበል ይቀጥላሉ ኪስ ይዞ መሮጥ አይቻልም፣
- ኪስ የያዘው ቡድን(ተጫዋች) በ5ደቂቃ ጨዋታ ጊዜ ውሰጥ ከኪስ ጋር 10 ጊዜ ከተነኩ ለተቃራኒ ቡድን ነጥብ ይመዘገብና ጀማሪ ይሆናሉ፣
- በዚህ ጨዋታ ብዙ ነጥብ ያስቆጠረ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡

የተግባር ግምገማ

በጨዋታው ላይ ንቁ ተሳትፎ ማድረግ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

መሰረታዊ የኪስ ጨዋታ ክህሎቶች በሜዳ ላይ የሚተገበሩ ሲሆኑ ልጆች ወደ ዋናው ጨዋታ ከመግባታቸው በፊት ሊያውቋቸው የሚገቡ ክህሎቶች ናቸው። ኪስ መንዳት ማለት ኪስን በተለያየ የእግር ክፍል በመምታት በቁጥጥር ስር በማድረግ የተወሰነ ርቀት መሄድ ነው።

በኪስ መንዳት ጊዜ ኪስ የሚገፋውን እግር አውራ ጣትን ወደ ውስጥ አጠፍ በማድረግ ኪስን ከትንሿ ጣት እስከ ቁርጭምጭሚት መጀመሪያ ድረስ ባለው የእግር ክፍል ኪስ መሬት ለመሬት በመንዳት ይከናወናል ።

የኪስ መንዳት ክህሎት የተቃራኒ ተጫዋችን በቀላሉ ለማለፍ ፣ ኪስን ለጓደኛ ለማቀበል እና ለማጥቃት አስፈላጊ እና መሰረታዊ ክህሎት ነው።

:

ከመረብ ኪስ መሰረታዊ ክህሎቶች ውስጥ አንዱ ኪስ መለጋት ነው። ከታች ወደ ላይ፣ ከላይ ወደ ታች እና ኪስን በጎን መለጋት በመረብ ኪስ ጨዋታ የምንጠቀምባቸው የልግ አይነቶች ሲሆኑ ሁሉም የራሳቸው ጠቀሜታ አላቸው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ.የሚከተሉትን አረፍተ ነገሮች በማንበብ ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሀሰት በማለት መልስ ስጡ።

1. የእግር ኳስ ጨዋታ በማጥቃትና በመከላከል ላይ የተመሰረተ ነው።

2. ኳስ በፍጥነት መንዳት ለመልሶ ማጥቃት አስፈላጊ ነው።

3.ኳስን በውጪ የጎን እግር በመንዳት ጊዜ ከአውራ ጣት እስከ ቁርጭምጭሚት ያለውን የእግር ክፍል እንጠቀማለን።

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ከተሰጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

4. የአግር ኳስ መሰረታዊ ክህሎት ነው።

ሀ.ማንጠር ለ.ኳስ መንዳት ሐ.ኳስ መለጋት መ.ኳስ በጣት መመለስ

5. የመረብ ኳስ ጨዋታ እንዴት ይጀመራል?

ሀ.ማንጠር ለ.ኳስ በመንዳት ሐ.ኳስ በእጅ በመለጋት መ.ኳስ በማንቀርቀብ

ሐ. ለሚከተሉት ቃላቶች ትክክለኛ ትርጉም ጻፉ

6. ኳስ መንዳት?

7.ኳስ መለጋት?

ምዕራፍ ሰባት

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች

መግቢያ

ኢትዮጵያ ሀገራችን ለረዥም ዘመናት የቆየ ባህልና ታሪክ ያላት ሀገር ናት፡፡ ይህም በተለያዩ የታሪክ መዘክራት ላይ ተመዝግቦ ይገኛል፡፡ የሃገሪቱ የባህል ጨዋታዎች የማህበረሰቡን ወግ፣ ባህልና የአኗኗር ዘዴውን የሚገልጥባቸው መገለጫዎች ናቸው፡፡የባህል ጨዋታ ረጅም ዘመናትን ያስቆጠሩ እንደሆነ ይነገራል፡፡ በተለይ ከክርስቶስ ልደት በኋላ በተለያዩ ጊዜያት በነገሱ ነገሥታት ዘመን ፡-በመሳፍንቱ ፣በሹማምንቱ በህዝብ መካከል በሰንበት ቀንና በዓውደዓመት የባህል ጨዋታዎች ውድድርና ፉክክር በማድረግ ይዝናኑ እንደነበር በታሪክ ተቀምጧል፡፡

አዲስ አበባ የተለያዩ ማህበረሰብ የሚኖሩባት ከተማ በመሆኗ የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች የሚንፀባረቁበት ከተማ ናት፡፡ይህም የሆነበት የሁሉም ብሔረሰብ መኖሪያ ስለሆነች ነው ፡፡

የባህል ጨዋታ ዋና ጠቀሜታ ያለፈውን የማህበረሰብ ወግና ባህል ከአሁኑ የማህብረሰቡ እሴቶች ጋር ለማስተሳሰር ነው፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ጠቀሜታ ትገልፃላችሁ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ታሻሽላላችሁ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቀሴዎችና ጠወሐወኽ ትጠ ጠወሐለኽሁ፣

7.1. በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ በዋናነት የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ታውቃላችሁ
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ለሰዉነት ክፍሎች እና ለምጣኔ ሀብት የሚሰጠዉን ጠቀሜታ ትዘረዝራላችሁ፣

? **የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ**

ሀ. ስለ ባህልዊ እንቅስቃሴ የምታውቁትን ግለፁ?

ኢትየጵያ ከ80 በላይ ብሔር ብሔረሰብ ያላት ሀገር ስትሆን እያንዳንዱ ብሔር ብሔረሰብ የራሱ መገለጫ የሆነ ባህላዊ እንቅስቃሴ አለው።ይህ እንቅስቃሴ የማህበረሰቡ ልዩ ምልክት ተደርጎ ይወሰዳል።

አዲስ አበባ የተለያዩ ብሄር ብሄረሰብ የሚኖሩባት ከተማ በመሆኗ የተለያዩ ባህላዊ ጭፈራዎችና እንቅስቃሴዎች የሚንፀባረቁባት ናት።ይህም የሆነበት ምክንያትየሁሉም ብሔር ብሔረሰብ መኖሪያ ስለሆነች ነው ።

በዚህ መሰረት በአዲስ አበባ ውስጥ የሁሉም ብሄር ብሔረሰብ በህላዊ እንቅስቃሴዎች በህዝብና በሃይማኖት በዓላት የሚተገበሩ ናቸው።

የባህል እንቅስቃሴ ጠቀሜታ ፡-

- ተማሪዎች የህብረተሰቡ አካል እንደመሆናቸው በአገራቸው ኢትዮጵያ በተለይም በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ የባህል እንቅስቃሴ ተሳታፊ እንዲሆኑ ያስችላችኋል።

- በእንቅስቃሴው የሚገኙ ጥቅሞች ማለትም በጨዋታ በሚፈጠሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ምክንያት የአካልና የአዕምሮ ፣የማህበራዊና የስነ-ልቦናዊ ጥቅሞችን ታገኛላችሁ።

- የሀገራችን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አውቀን ለሌሎች ለማሳወቅ

የአማራ ባህላዊ እንቅስቃሴ

የአማራ ክልል በሀገራችን የሰሜኑ ክፍል የሚገኝ ሲሆን በዚህ ክልል የሚኖሩ ህዝቦች እስክስታ በሚባል ባህላዊ እንቅስቃሴ ይታወቃሉ።ይህ ባህላዊ እንቅስቃሴ የአንገት፣የትከሻ እና የደረት ምት እንቅስቃሴ የያዘ ሲሆን እንደየ አካባቢው ሁኔታ በመጠኑም ቢሆን የተለያዩ ናቸው።

ምሳሌ፡-

- የጎንደር ባህላዊ እንቅስቃሴ፣
- የጎጃም ባህላዊ እንቅስቃሴ፣
- የወሎ ባህላዊ እንቅስቃሴ ወዘተ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ፣
- ከላይ የተጠቀሱትን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በቡድን መለማመድ፣
- አንዱ ቡድን የሰራውን ለሌሎች ቡድን ማቅረብ፣
- እየተቀያየሩ ሁሉንም ባህላዊ እንቅስቃሴ መለማመድ።



ሥዕል 7.1 የአማራ ባህላዊ እንቅስቃሴ

የተግባር ግምገማ

ሀ. ጎንደር ባህላዊ እንቅስቃሴ ውስጥ ምንጥቅ የተባለውን ሰረተው ያሳያሉ

ለ. የወሎ ሰቆጣ ባህላዊ እንቅስቃሴን ሰርተው ያሳያሉ

ሐ. የትግራይ ባህላዊ እንቅስቃሴ ሰርተዉ ያሳያሉ

የትግራይ ክልል በሀገራችን የሰሜኑ ክፍል የሚገኝ ሲሆን ባህላዊ እንቅስቃሴው ፡-

- ሁለት ምት ያለው የከበሮ ምት አላቸው
- በዚህ ምት ክብ ሰርተው ይንቀሳቀሳሉ
- የእግር አረማመድ ምትን ይጠቀማሉ
- ሰልከክ ያለ የአንገት እንቅስቃሴ ይጠቀማሉ
- ትከሻን በማንቀጥቀጥ ይንቀሳቀሳሉ
- የዝላይ ምት እንቅስቃሴን ይተገብራሉ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ፣
- ከላይ የተጠቀሱትን የትግርኛ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በቡድን መለማመድ፣
- አንዱ ቡድን የሰራውን ለሌሎች ቡድን ማቅረብ፣
- እየደጋገሙ እንቅስቃሴውን መለማመድ፣
- የከበሮ ምትን በማስመሰል እንዲሁም በተግባር መለማመድ።

የተግባር ግምገማ



ሥዕል 7.2 የትግራይ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ሀ.የትግርኛ ባህላዊ እንቅስቃሴ ውስጥ የትከሻ ምትን ሰረተው ያሳያሉ?

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

በአካባቢያችሁ የሚዘወተር ባህላዊ እንቅስቃሴ ስረታችሁ አሳዩ

7.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች ጠቀሜታ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችንና እንቅስቃሴዎችን ትፈጥራላችሁፈጥራ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችንና እንቅስቃሴዎችን ትጠቀማለችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. በአዲስ አባባ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ?

በአዲስ አበባ ውስጥ የሁሉም ብሄር ብሔረሰብ በህላዊ ጨዋታዎች በህዝብና በሃይማኖት በዓላት ይካሄዳሉ፡፡

የባህል ጨዋታ ስንመለከት የአንዱ የባህል ጨዋታ ከሌላው የባህል ጨዋታጋር ሲነፃፀር የራሱ የሆነ የተለየ ባሕርያት እና ህጎች አሉት፡፡

በአዲስ አበባ የሚኖሩ የተለያዩ ክልል ተወላጆች እንደ የአካባቢያቸው ባህል በተለያዩ መድረኮች እና ፌስቲቫሎች ላይ ልዩልዩ ባህርይ ያላቸውን ባህላዊ ጨዋታዎች ሲተገብሩ ይስተዋላል፡፡

የባህል ጨዋታ ጠቀሜታ፡-

- በመዲናዋ የሚኖሩ የተለያዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ያላቸውን ባህላዊ ጨዋታ የሚያስተዋውቁበት እድል ይፈጥራል፣
- በህብረተሰቡ መካከል የሚፈጠር መልካም የሆነ የባህል ልውውጥ የአንድነት መንፈስን ያጠናክራል፣
- ተማሪዎች ያሉንን ባህላዊ ዕሴቶች ጠብቀው ለሚቀጥለው ትውልድ ለማስተላለፍ ይጠቅማል፣
- ተማሪዎች የህብረተሰቡ አካል እንደመሆናቸው በአገራቸው ኢትዮጵያ በተለይም በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ የባህል ጨዋታዎች ተሳታፊ እንዲሆኑ ያስችላል::
- በእንቅስቃሴው የሚገኙ ጥቅሞች ማለትም በጨዋታ በሚፈጠሩ የተለያዩ እንቅስቃሴ ምክንያት የአካልና የአይምሮ፣ የማህበራዊና የስነ-ልቦናዊ ዕድገትን ይጨምራል።

በአዲስ አበባ የሚገኙ የባህል ጨዋታዎች ውስጥ የሚከተሉትንእንደ ምሳሌ መጥቀስ ይቻላል፡-

የገና ጨዋታ

የገና ጨዋታን የሚጫወቱበት ዱላ ከጫፉ ቀለስ ያለ የእንጨት ገና ሲሆን የመጫወቻ ሩሯም /ጥንጓም/ ከቆዳ ወይም ከዛፍ ሥር ድቡልቡል ሆኖ የሚዘጋጅ ነው። ጨዋታዉ የሚከናወነዉ ሩር/ሯን በመምታት፣ በማንከባለልና በመለጋት ነው።

ይህ ጨዋታ በመዲናች በሚካሄዱ የወረዳዎች እና የክፍለ ከተማዎች ባህላዊ ውድድር እና ልዩ ልዩ ባህላዊ ፌስቲቫሎች ላይ አንዱ ባህላዊ ጨዋታ ሆኖ ይካሄዳል

የፈረስ ጉግስ

የፈረስ ጉግስ ማለት የሁለት ጉግሰኛ ቡድን ተወዳዳሪዎች የተወሰነ ርቀት ላይ በመቆም አንዱ አባራሪው የማጥቂያ ዘንጉችን በመያዝ ሌላው ደግሞ ጋሻ በመያዝ

ተሳባሪ በመሆን ከየመነሻቸው በአስነሺ ዳኛ አማካኝነት በመነሳት የማጥቂያው ክልል ውስጥ ሲደርሱ አባራሪው ዘንጉን በመወርወር ወይም ደርሶ በጨበጣ የተባራሪውን ጋሻ በመንካት ነጥብ በማስቆጠር ተባራሪው ደግሞ አባራሪው ጋሻውን መትቶ ነጥብ እንዳያስቆጥርበት በፍጥነት ለማምለጥ የሚደረግ ባህላዊ የፈረስ ስፖርት የፉክክርና ውድድር ዓይነት ነው።

የፈረስ ሽረጥ

የፈረስ ሽርጥ ባህላዊ እሽቅድምድም የሚከናወነው አንድ ቡድን አንድ ተወዳዳሪ ፈረሰኛ በመያዝ /በማቅረብ/ የውድድሩ ህግ በሚፈቅደው መሠረት በዕጣ ያገኘውን መም በመጠቀም የተዘጋጀውን ከ400 /የ600/ ሜትር ርቀት መወዳደሪያ ሜዳ ተፎካካሪዎችን በመቅደም መግባት ነው።

የቀስት ጨዋታ

የቀስት ባህላዊ ጨዋታ የማነጣጠር፣ የማለም፣ የእይታና ትክክለኛነትን፣ በራስ መተማመንንና የመገመት ብቃት የሚለካበትና ተጋጣሚ ቡድኖች ሁለት ሁለት ተወዳዳሪዎችን በማሰለፍ የአጨዋወት ህግና ደንብ በሚፈቅደው መሠረት ለውድድር በተዘጋጀው ቀስት በተወሰነ ርቀት ላይ የተዘጋጀውን የመወዳደሪያ ቦርድ ለውድድር በተከለለ ቦታ ላይ በመሆን ቀስት አስፈንጥሮ አስፈላጊ ቦታ ላይ በመውጋት ከተጋጣሚ ቡድን የነጥብ ብልጫ በማምጣት አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጫወታ ነው።

የትግል ጨዋታ

የትግል /የግብግብ/ ውድድር ሁለት ተወዳዳሪዎች በተፈቀደ የአተጋገል ዓይነት በመጠቀም ተፎካካሪን በመታገያው ወለል ላይ በጀርባው፣ በመቀመጫውና በጐኑ በመጣል ነጥብ ለማስቆጠር የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

የቅንጭቦሽ ገበጣ

የቅንጭቦሽ ገበጣ ጨዋታ ውድድር በሁለት ቡድን ተወዳዳሪዎች መካከል የመጫወቻ ገበጣውን በመሃከላቸው በማስቀመጥ ጨዋታ ህግ በሚፈቅደው መሠረት በየተራ በየጉድጋዳቸው ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች አፍሶ በመነሳት በየጉድጓዶቹ ላይ አንዳንድ ጠጠር በመዘርዘር በተጋጣሚ ቤት ውስጥ ውግ በመውጋት በመጫወቻ ጉድጓዶቹ ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች በውግ ላይ በማከማቸት የቤትና የጠጠር ብልጫ እንዲኖር በማድረግ አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባሕላዊ ጨዋታ ነው።

ባለ 18 ጉድጓድ /የስሉስ/ ባህላዊ ጨዋታ

የስሉስ ገበጣ ውድድር በሁለት ቡድን ተወዳዳሪ ተጫዋቾች መካከል የመጫወቻው ገበጣው በመካከላቸው በማስቀመጥ ህጉ በሚፈቅደው አጨዋወት መሠረት ከራሣቸው ቤት እኩል ጠጠር አፍሰው በመነሣትና በመዘርዘር ውግ በመውጋት ጠጠሮችን በውግ ላይ በማከማቸትና የተጋጣሚውን ውግ ክምችት በመውረስ ተጋጣሚን ከጫወታ ውጪ በማድረግ አሸናፊ ለመሆን የሚከናወን ባህላዊ ጨዋታ ነው።

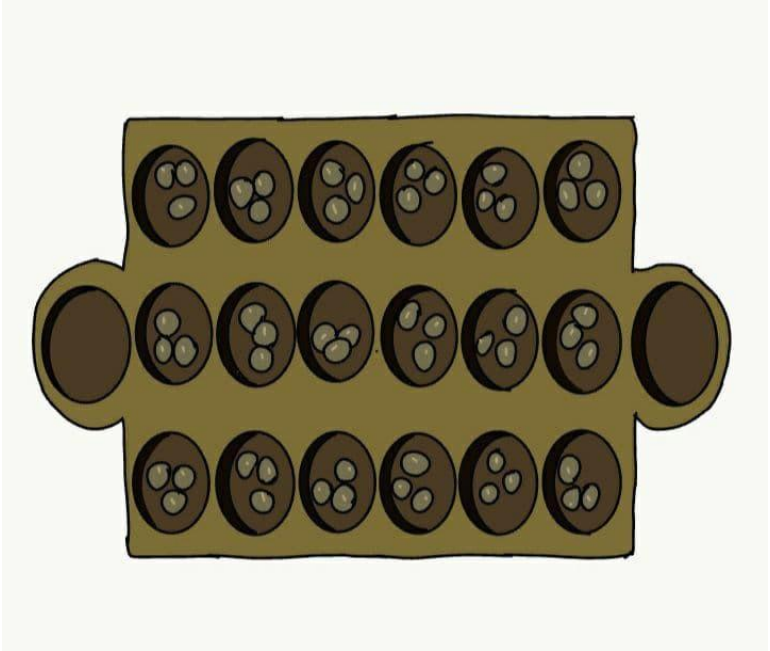
የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሁለቱ ተጋጣሚ ተጫዋቾች የመጫወቻ ገበጣውን በተመቻቸ ሁኔታ በመካከላቸው በማድረግ ፊት ለፊት በትይዩ በመሆን ይቀመጣሉ፣
- ተጫዋቾቹ እያንዳንዳቸው 9.9 የመጫወቻ ጉድጓድና 1.1 የጠጠር ማከማቻ ጉድጓድ ይካፈላሉ፣
    - የጠጠር አጣጣል ሥርዓቱ የሚከናወነው ከግራ ወደ ቀኝ ይሆናል፣
    - አንድ ተጫዋች ከግራ ወደቀኝ ጠጠሮችን በየጉድጓዱ እየጣለ ሲሄድ ወደራሱ 9ኛ ቤት ላይ ሲደርስ ወደ ተጋጣሚው 1ኛ ቤት፣ በተጋጣሚው 9ኛ ቤት ላይ ሲደርስ ወደራሱ 1ኛ ቤት ታጥፎ ጫወታውን መቀጠል እንጂ በቀጥታ ፊት ለፊት ተሻግሮ መጫወት የለበትም፣
    - የስሉስ ገበጣ ውድድር በ3 የጨዋታ መደብ ይከናወናል በሁለት የጨዋታ መደብ ያሸነፈ ተጫዋች አሸናፊ ይሆናል፣

- እያንዳንዱ የጨዋታ ዙር መጠናቀቅ በኋላ የ5 ደቂቃ የዕረፈት ጊዜ መጠቀመ ይቻላል፣
  - በጨዋታ ጊዜ ከ30 ሴኮንድ የማይበልጥ የመሣቢያ ጊዜ መጠቀም ይቻላል፣
- የጨዋታው ህጎች እነዚህ ብቻ ስላልሆኑ በአካባቢያችሁ ተጨማሪ ህጎችን ለማወቅ መሞከር ይጠበቅብናል።

የተግባር ግምገማ

ሀ. የገበጣ አጀማመርን ተግባራዊ በማድረግ ተጫውቶ ማሳየት?



ሥዕል 7.3 ባለ 18 ጉድጓድ /የስሉስ/ ገበጣ

የሁርቤ ባህላዊ ጨዋታ

የሁርቤ ባህላዊ ጨዋታ የሁለት ቡድን ተጫዋቾች ለውድድር በተዘጋጀ ሜዳ ላይ የአጨዋወት ህጉ በሚፈቅደው መሠረት አጥቂ ለመሆን ዕጣ የወጣለት ቡድን ተጫዋቾች ተከላካይ ለመሆን ዕጣ የወጣለት ቡድን ተጫዋቾች የያዙትን የመከላከያ ወረዳዎች

በአጨዋወት ቴክኒክ አምልጠው ወደ ነፃ ወረዳ በመግባት ነጥብ በማግኘት አሸናፊ ለመሆን፣ የተከላካይ ቡድን ተጫዋቾች ደግሞ የአጥቂ ቡድን ተጫዋቾች አምልጠው ወደ ነፃ ወረዳ እንዳይገቡ በመያዝና ከዋታ ውጪ በማድረግ ነጥብ በማስቆጠር አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተሳታፊ ተማሪዎች በቂ የስውነት ማሟሟቅ መስራት፣
- ሁለቱ ቡድኖች አጥቂ ወይም ተከላካይ ሆኖ ለመጫወት በዳኞች አማካኝነት ዕጣ ያወጣሉ፣
- አጥቂ ሆኖ ለመጫወት ዕጣ የደረሰው ቡድን በሁለት ተጨዋቾች ጨዋታውን ይጀምራል፣
- ጨዋታውን ለመጀመርና ለማጥቃት የተመደቡ ሁለት የአጥቂ ቡድን ተጨዋቾች ዳኛው የማስጀመር ፊሽካ ሲነፉ ጨዋታቸውን ይጀምራሉ
  - የተከላካይ ተጫዋቶችን አልፎ ወደነፃ ክፍል መግባት ፣
  - አጥቂው ካለተመቸው በመግባት ና በመውጣት ማጥቃቱን ማደስ ይችላል፣
- በመከላከል የጨዋታ ሂደት በጋራ ወይም በተናጠል መከላከል(መንካት) ይቻላል፣
- በመከላከል ጊዜ ተከላካይ ተጫዋቶች በእጅ በመዳፍ ከአንገት በታች ከወገብ በላይ ከመንካት ውጭ መማታትም ሆነ ይዞ ማቆም የተከለከለ ነው፣
- የአጥቂ ቡድን ተጫዋቶች ከተነኩ ቦሃላ አስፈላጊ የሆነ ትግል ሳያደርጉ ፊሽካ ሲነፋ ከጨዋታ ውጪ ይሆናሉ፣
- 1ኛው ፣2ኛው ና 3ኛው ማጥቃት ሂደቶች እንዳለቁ ተከላካይ የነበርው ቡድን አጥቂ ፤ አጥቅ የነበርው ቡድን ደግሞ ተከላካይ ይሆናል፣
  - ተከላካይ ተጫዋቶች ለተመደቡበት 20 ሜትር በየትኛውም ቦታ መንካት(መከላከል)የችላሉ፣

- ተማሪዎችን ስለጨዋታው የተሰማቸውን ሃሳብ እንዲገልጹ ማድረግ።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. በአዲስ አበባ ከሚተገበሩ የባህላዊ ጨዋታዎች መካከል ሁለቱን ጥቀሱ?

ለ. በፈረስ ሸርጥ እና በፈረስ ጉግስ መካከል ያለውን አንድነት እና ልዩነት አስረዱ?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

አዲስ አበባ የተለያዩ ብሔረሰቦች የሚኖሩባት ከተማ በመሆኗ የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች የሚንፀባረቁባት ከተማ ናት፡፡ ከባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ የፈረስ ጉግስ፣ የፈረስ ሽርጥ፣ የገና፣ የቀስት፣ የገበጣ፣የሁርቤ ጨዋታዎች የመሳሰሉት ይገኙበታል ::

ከባህላዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የጎንደር ፣የጎጃም ፣ የትግራይ ህዝብ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በተግባራዊ ልምምድ ለማዳበር የሚጠቅሙ የአሰራር ሂደቶችን ጭምር ተካተዋል፡፡ በእነዚህ እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች መሳተፍ አካላዊና ስነ ልቦናዊ ጥቅሞችን ያስገኛል፡፡

የምዕራፍ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ -የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል ከሆነ እውነት ትክክል ካልሆነ ደግሞ ሀስት በማለት መልሱ

1. በባህላዊ እንቅስቃሴዎች መሳተፍ አካላዊና አዕምሮአዊ ጥቅሞች አሉት፡
2. የፈረስ ሽርጥ ጨዋታ በማጥቃትና በመከላከል ላይ ተመስርቶ የሚከናወን የጨዋታ አይነት ነው፡፡
3. በባለ አስራ ስምንት ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ ጊዜ የጠጠር አጣጣል ስልቱ የሚከናወነው ከቀኝ ወደ ግራ ይሆናል ፡፡

ለ.የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ከተሰጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡፡

4. ከሚከተሉት ውስጥ በጎንደር አካባቢ የሚዘወተር የባህል አንቅስቃሴ የቱ ነው?

   ሀ.እስክስታ ለ.እንቅጥቅጥ ሐ.ምንጥቅ መ.ሁሉም መልስ ናቸው

5. ከሚከተሉት ውስጥ ባህላዊ ጨዋታ ያልሆነው የቱ ነው?

   ሀ.እንቅጥቅ ለ.ሁርቤ ሐ.የቅንጭቦሽ መ.የቀስት ጨዋታ

6. ……..ከእንጨት የተሰራ ድቡልቡል ሩር በመምታትና በማንከባለል የሚከናወን ጨዋታ ነው?

   ሀ.የገበጣ ጨዋታ ለ.የሁርቤ ጨዋታ ሐ.የቀስት ጨዋታ መ.የገና ጨዋታ

7. ……..የማለምንና የማነጣጠር ክህሎትን የሚጠይቅ የባህል ጨዋታ ነው?

   ሀ.የፈረስ ሽርጥ ለ.የቀስት ጨዋታ ሐ.የትግል ጨዋታ መ.የገበጣ ጨዋታ

ሐ.ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ ስጥ/ጭ

8. የገና ጨዋታን ለመጫወት ከሚያስፈልጉ መሳሪያዎች ውስጥ ሁለቱን ጥቀሱ?
9. የባህላዊ እንቅስቃሴዎችን አስፈላጊነት ግለጹ?

የቁልፍ ቃላት ፍቺ

- ኦሎምፒክ፡ ማለት በአለም ላይ በየአራት አመቱ የሚከናውነው ስፖርታዊ ፌስቲቫል ነው።
- ሰዉነት ማጎልመሻ፡ በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት የአካል ብቃትን እና ክህሎትን ማዳበር የሚችል የትምህርት አይነት ነው።
- መሪ ቃል፡ በአገር አቀፍ ወይም በዓለም አቀፍ ደረጃ ለሚካሄድ ዝግጅት በዋነኛነት ጎልቶ የሚወጣ ሀሳብ መሪቃል ይባላል፡
- ባህላዊ እንቅስቃሴ፡ የተለያየ የባህል ጨዋታዎችን ለማከናወን የሚደረግ ተግባራዊ እንቅስቃሴ ነው ።
- የፈርስ ጉግስ፡ አባራሪው ዘንጎችን ተባራሪ ደግሞ ጋሻ በመያዝ የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።
- የቀስት ጨዋታ፡ ኢላማን ለመምታት የሚደረግ ጨዋታ ነው ።
- ቅንጭቦሽ ገበጣ፡ ጨዋታ ከተለያዩ የገበጣ ጨዋታዎች መካከል ባለ 12 ጉድጓድ ነው።
- የሁርቤ ባህላዊ ጨዋታ፡ በተፎካካሪ ቡድኖች መካከል ከወገብ በላይ ራቁት በመሆን ተፎካካሪን ከጨዋታ ዉጪ ለማድረግ የሚጫወቱት ጨዋታ ነው።
- ብርታት፡ ማንኛውንም እንቅስቃሴ ያለምንም ድካም የማከናወን ችሎታ ነው።
- አበረታች ቅመሞች፡ በአለም አቀፍ የፀረዶፒንግ ህግ የተዘረዘሩትን ህጎች የመጣስ ክስተት ነው።
- ቅልጥፍና፡ አንድን እንቅስቃሴ በፍጥነት እና በቀላሉ የማከናወን ችሎታ ነው።
- አትሌቲክስ፡ ተፈጥሮአዊ የሆኑ ለሰው ልጅ የዕለት ከዕለት እንቅስቃሴ የሚያስፈልገውን ክህሎት የሚይዝ ሲሆን በውስጡም ሩጫ፣ውርወራ ና ዝላይ የያዘ ነው።
- ለፍጥነት መሮጥ፡ በአጭር ጊዜ(ሰዓት) ውስጥ ርቀትን የመሸፈን ችሎታ ነው።

- ለርቀት መሮጥ፡ መካከለኛ እና ረጅም ርቀትን ባለን የመሮጥ አቅም የመሸፈን ችሎታ ነው።
- ውርወራ፡ ከተለያዩ ርቀት ቀላል ቁሳቁስ በትክክል በሚፈለገው ቦታ ላይ የማሳረፍ ዘዴ ነው።
- ጅምናስቲክስ፡ በነጠላ በጥንድ በህበረት በመሳሪያና ያለመሳሪያ የሚሰሩ የተቀናጁ መሰረታዊ እነቅስቃሴ ናቸው ።
- በግንባር መቆም፡ አንድ ሰው በግንባሩ መሬት ላይ በመተከል ቀጥ ብሎ የመቆም ስልት ነው ።
- የመሳሪያ ጅምናስቲክስ፡ የተለያዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚሰራ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነት ነው።
- ያለመሳሪያ /ነፃ/ ጅምናስቲክ፡ ያለምንም የመሳሪያ እገዛ ወለል ላይ የሚሰራ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነት ነው።
- ዝላይ፡ አካልን በማቀናጀት ከፍታን ወይም ርቀትን የማለፍ ስልት ነው።
- መለጋት፡ ኳስን በእጅ እና በእግር በመምታት ወደሚፈለግበት ቦታ ማድረስ ነው።
- ቅንብቢት፡ ማለት ከታች ክብ ሆኖ ሾጣጣ ቅርጽ ያለው በኳስ ጨዋታ ጊዜ ለምልክትነት የሚያገለግል መሳሪያ ነው።