# የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሀፍ

7ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -

ዋጋ ብር -

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

# የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

# የመማሪያ መጽሐፍ
# ሰባተኛ ክፍል


## አዘጋጆች

ደምሴ ጋሹ ዋለ (ዶ/ር)

ይማም አራጌ ዳኛው (MED)

## አርታኢዎች

አምባቸው አመዴ (ዶ/ር)

መልሴ ጠቋሬ ፈለቀ (MED)

## ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

## ሰዓሊ

ከበደ አለሙ

## ዲዛይነር

አትርሳው ጥግይሁን



በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ይህ የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ የተዘጋጀዉ በአማራ ብሄራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ እና በአማራ ክልል ምሁራን መማክርት የትምህርት ዘርፍ ትብብር ነዉ። መጽሀፉ በትምህርትና ስልጠና ፍኖተ ካርታ ምክረሀሳብ ተዘጋጅቶ የቀረበዉን የትምህርት ማእቀፍ፣ የይዘት ፍሰት፣ የሚጠበቁ አጥጋቢ የብቃት መለኪያዎች እና መርሃ ስርዓት ትምህርት መሰረት አድርጎ ተዘጋጅቷል። መጽሐፉ ተማሪዎች ከአካባቢያቸዉ ይዘዉት ከሚመጡት እዉቀት በመነሳት ተግባር ተኮር እና አሳታፊ በሆነ መልኩ እንዲማሩ ሆኖ ስለተዘጋጀ ተማሪዎች ትምህርቱን በቀላሉ ይገነዘቡታል ወይም ይረዱታል ተብሎ ይታመናል። በመሆኑም መምህራን ለይዘቱ ተስማሚ የሆኑ የማስተማሪያ ስነዘዴዎችን በመምረጥ ተማሪተኮር/አሳታፊ አድርገዉ የመማር ማስተማሩን ተግባር መፈጸም የሚጠበቅባቸዉ ሲሆን ተማሪዎች ደግሞ በትምህርቱ ክፍለጊዜ መጽሐፍቱን ከእጃቸዉ ሳይለዩ ትምህርቱን መከታተል ይኖርባቸዋል።

© የመጽሐፉ ህጋዊ የቅጂ ባለቤት የአማራ ክልል ትምህርት ቢሮ ነዉ።



## የይዘት ማውጫ

(ማስታወሻ) ..... ii

ምዕራፍ 1

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ..... 1

ምዕራፍ 2

ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ..... 10

ምዕራፍ 3

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ..... 21

ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ ..... 32

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ ..... 45

ምዕራፍ 6

ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት፣ የመወርወር እና የመለጋት ክህሎቶች ..... 52

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያና የአፍሪካ ባሕላዊ የስፖርት ጨዋታዎች ..... 65

ዋቢ መጽሐፍት ..... 78

## (ማስታወሻ)

**ተማሪዎች! ለዚህ መማሪያ መጽሀፍ ተገቢዉን እንክብካቤና ጥበቃ አድርጉ!**

**ይህ መማሪያ መጽሀፍ በቀጣይ ዓመት የናንተ ወንድሞችና እህቶች የሚማሩበት የትምህርት ቤታችሁ ንብረት ነዉ! መጽሐፉ እንዳይበላሽ ወይም እንዳይጠፋ በጣም መጠንቀቅ አለባችሁ፡፡ መጽሀፉን በጥንቃቄ ለመያዝ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ተግባራዊ አድርጉ፡፡**

1. **መጽሀፉን ከጉዳት ለመከላከል በላስቲክ፣ በአሮጌ ጋዜጣ ወይም መጽሄት ሸፍኑ፡፡**
2. **መጽሐፉን ሁልጊዜ ደረቅና ንጹህ በሆነ ቦታ አስቀምጡት፡፡**
3. **መጽሐፉን ለመጠቀም ስትዘጋጁ በቅድሚያ እጃችሁ እርጥበት የሌለው እና ንጹህ መሆኑን አረጋግጡ፡፡**
4. **በመጽሀፉ ሽፋን ወይም የዉስጥ ገጾች ላይ አትጻፉ፡፡**
5. **በመጽሀፉ ገጾች መካከል ምልክት ለማድረግ ስትፈልጉ ብጣሽ ወረቀት ወይም ካርድ ተጠቀሙ፡ ፡**
6. **በመጽሐፉ ዉሥጥ ያሉ ስእሎችን ወይም ገጾችን በፍጹም አትቅደዱ፡፡**
7. **በመጽሐፉ ዉስጥ የተቀደደ ወይም የተገነጠለ ገጽሲኖር በሙጫ ወይም በሌላ ንጹህ ማጣበቂያ ጠግኑት፡፡**
8. **መጽሐፉን ከቦርሳችሁ ስታስገቡ ወይም ስታወጡ ጥንቃቄ አድርጉ፡፡**
9. **መጽሐፉን ለሌላሰዉ ስታቀብሉም ሆነ ከሌላሰዉ ስትቀበሉ ተገቢዉን ጥንቃቄ አድርጉ፡፡ ደህንነቱን አይታችሁ አረጋግጣችሁ ተቀበሉ፡፡**
10. **መጽሀፉን ለመጀመሪያ ጊዜ ስትቀበሉ ሽፋኖቹና ገጾቹ እንዳይገነጣጠሉ መጽሀፉን በጀርባዉ ጋደም አድርጋችሁ አስቀምጡት፣ ከዚያም ጥቂት ገጾችን ቀስ እያላችሁ በየተራ ግለጡ፣ በግራ እና በቀኝ እጃችሁ የያዛችሁትን የመጽሐፉን ክፍል በሀይል አትጫኑት(አትመንጮቁት)፡፡**

**ማሳሰቢያ፡- የተሰጡት መመሪያዎች ሳይተገበሩ ቀርተዉ በመጽሐፉ ላይ ጉዳት ከደረሰ በወጣዉ ህግ መሰረት ተጠያቂ ያደርጋል፡፡**



# ምዕራፍ 1

# የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት

### መግቢያ

**የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሁለንተናዊ ስብዕና ከፍተኛ አስተዋጽያ ከሚያበረክቱ የትምህርት ዘርፎች ግንባር ቀደሙ ነው። ተማሪዎች በአካል፣ በአስተሳሰብ፣ በማሕበራዊ ኑሮ፣ በስን-ልቦና እና ጤናቸው እንዲጎለብቱ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጉልህ ሚና እንዳለው ብዙዎች ይስማማሉ። በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ክህሎት እና አካላዊ ብቃታቸውን የሚያዳብሩትን ያህል በንድፈ ሀሳቦች ደግሞ የአስተሳሰብ አድማሳቸውን ያሰፋሉ፣ የአመለካከት ለውጥም ያመጣሉ። በሌላ በኩል የተሻለ ክህሎት እና ተሰጣኦ ያላቸው ተማሪዎች ደግሞ እንደየዝንባሌቸው በአንድ የስፖርት አይነት ላይ ትኩርት በማድርግ ትምህርት ቤታቸውን ወክለው በስፖርት የመሳተፍ እድል ያገኛሉ፣ ይህ የሚያሳየው የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ያላቸው ቀጥተኛ ቁርኝት እና ተመጋጋቢነት ነው።**

**የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ልዩነት የሌላቸው ሀሳቦች አድርገው የሚረዱ በርካታ ናቸው። ነገር ግን ሁለቱም የተለያዩ ሆኖም ግን ክፍተኛ ግንኙነት ያላቸው ማሕበራዊ ክስተቶች ናቸው። በዚህ ምዕራፍ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና የስፖርትን ግንኙነት ብቻ ሳይሆን ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ያላቸውንም ሌሎችንም ጉዳዮች እንመለከታለን። የግል ንፅሕና፣ የኢትየጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና የተለያዩ የልማት ተግባራቶቻቸው ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ተሳተፎ ጋር የሚገናኙ ናቸው። እንዲሁም የኦሎምፒክ ጨዋታ መርሆዎች ፣ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ፣ ስፖርታዊ ጉዳቶች እና የመከላከያ መንገዶቻቸውም የዚህ ምዕራፍ አካል እንዲሆኑ ተደርጓል።**

## አጠቃላይ ዓላማ

*ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-*

- የሰውነት ማነልመሻ ትምህርትና ስፖርት ግንኙነትን ይረዳሉ።
- የሰውነት ማነልመሻ ትምህርት እና ለግል ንጽሕና አውንታዊ አመለካከት ያዳብራሉ።
- ስፖርታዊ ጉዳቶችና የመከላከያ መንገዶች ይገነዘባሉ::
- ለመጀመሪያ ህክምና እርዳታ በጎ አመለካከት ያዳብራሉ፡፡
- የኦሎምፒክ ጨዋታ መርሆዎችን ፣በስፖርት የሚገኝ ዝና፣ ሀብት እና የልማት ስራዎችን ግኙኝነት ያደንቃሉ።

# 1.1 የሰውነት ማነልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ያላቸው ግንኙነት

**ተግባር**

1. የሰውነት ማነልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ከተሳታፊዎች አንፃር፣ ከማዘውተሪያ ቦታ ሁኔታ፣ ከአላማ እና ከመዋቅር ወይም ከአደረጃጀት አንጻር ያላቸውን አንድነት እና ልዩነት አብራሩ?

የሰውነት ማነልመሻ ትምህርት የጠቅላላ ትምህርት አንዱ ክፍል ነው። የሰውነት ማነልመሻ ትምህርት አላማው ትምህርታዊ ነው። ተማሪዎች በአካላዊ እንቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል፣ በአዕምሮ፣ በስሜትና በማሕበራዊ ግንኙነት የዳበሩ ብቁ ዜጎችን እንዲሆኑ የበኩሉን አስተዋፅዖ ማድረግ ነው። የሰውነት ማነልመሻ ትምህርት ቀጥተኛ ተሳታፊዎችም ተማሪዎች እና መምህራን ብቻ ናቸው። እንቅስቃ ሴውም በትምህርት ቤት የተውሰን ነው። የተለያዩ ችሎታ ያላቸው ተማሪዎችን በእኩል በማሳተፍ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል። በዚህም ተማሪዎች በተለያየ የስፖርት አይነት የተለየ ተስጥኦ እንዳላቸው የመረዳት እድል የሚያገኙት በዋናነት በሰውነት ማነልመሻ ትምህርት አማካኝነት ይሆናል ማለት ነው። ስለዚህ የሰውነት ማነልመሻ ትምህርት ከስፖርት የተለየ ቢሆንም ክስፖርት ጋር ቀጥተኛ ቁርኝት እንዳለው መረዳት ተጋቢ ነው።

ስፖርት ማለት በተደራጀ መልኩ የራሱ ህግና ደንብ ኖሮት በውድድር የሚከናወንና አሸናፊና ተሸናፊ የሚለዩበት ክስተት ነው፡፡ ስፖርት ዓለም አቀፋዊ ህግ ያለውና አላማውም ክዝና፣ ከማህበራዊ ፣ ከኢኮኖሚ፣ ከፖለቲካ እና ከመዝናኛ፣አካላዊና አዕምሯዊ ልማት ጋር የተሳሰረ ነው። ስፖርት በወጉ የተሰናዳ ማዘውተሪያ የሚጠይቅ መሆኑም መረሳት የለበትም። ስፖርት በቀጥታ የሚያሳትፋቸ አካላት ከሰውነት ማነልመሻ ትምህርት ጋር ሲነፃፀር ስፍቶ የሚታይበት አጋጣሚም ሰፊ ነው።



# 1.2 የግል ንፅህና እና ስፖርታዊ እንቅስቃሴ

**ተግባር**

1. የግል ንፅህና መጠበቅ ምን ጥቅም ይሰጣል?
2. በእንቅስቃሴ ወቅት የምንለብሳቸው የስፖርት ትጥቆች ንፁህ ባይሆን በራስ እና በሌሎች ላይ ምን ችግር ያስከትላል? እንዴት?
3. ከስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በፊትም ሆነ በኋላ የግል ንፅህናን አለመጠበቅ የሚያስከትለውን ጉዳት አብራሩ?

ስፖርታዊ ልምምድ በሚሰራበት ጊዜ ላብ በሚያመነጩ እጢዎች አማካይነት ከቆዳችን ስር ላብ ይወጣል፡ ፡ ከላብ ጋር ከሰውነታችን የሚወጣው ቆሻሻ በቆዳችን ላይ ይረጋል፡፡ ይህን በቆዳችን ላይ የሚረጋ ቆሻሻ በየጊዜው መታጠብ ያስፈልጋል፡፡ ካልታጠብን የባክቴሪያ መከማቻና መራቢያ በመሆን ለልዮ ልዮ በሽታዎች ያጋልጠናል፡፡ በመሆኑም ከሰውነት ማነልመሻ ትምህርት እና ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በኋላ ገላችንን መታጠብ ያስፈልጋል፡፡ በተለይ የብብትና ብልቶች አካባቢን ንፅህናቸውን መጠበቅ በእጅጉ ያስፈልጋል፡፡

# 1.3 በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከል እና የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና እርዳታ

## 1.3.1 በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳቶች



ሥዕል 1.4. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ጊዜ የሚከሰቱ ጉዳቶች

**ተግባር**

1. ስፖርታዊ እንቅስቃሴ በሚሰራበት ጊዜ የሚገጥሙ ጉዳቶችን ዘርዝሩ?
2. እንቅስቃሴ በሚደረግበት ጊዜ ሊጐዱ ወይም አደጋ ሊደርስባቸው የሚችሉ ዋና ዋናዎቹ የሰውነት ክፍሎች የትኞቹ ናቸው?

በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳቶች እንደየእንቅስቃሴው አይነት የተለያየ ቢሆንም በአብዛኛው ተመሳሳይነት አላቸው። ከእግር የቁርጭምጭሚት እና የጉልበት ጉዳት ፣ ከእጅ የትከሻ እና የጣት ጉዳቶች የተለመዱ ናቸው።

### 1.3.2 በስፖርታዊ እንቅስቃሴ ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከያ መንገዶች

**ተግባር**

1. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት ለሚከሰቱ የአካል ጉዳቶች መንስኤ ምንድን ነው?
2. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት ለሚከሰቱ የአካል ጉዳቶችን እንዴት መቀነስ ይቻላል?

### 1.3.3. የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና እርዳታ



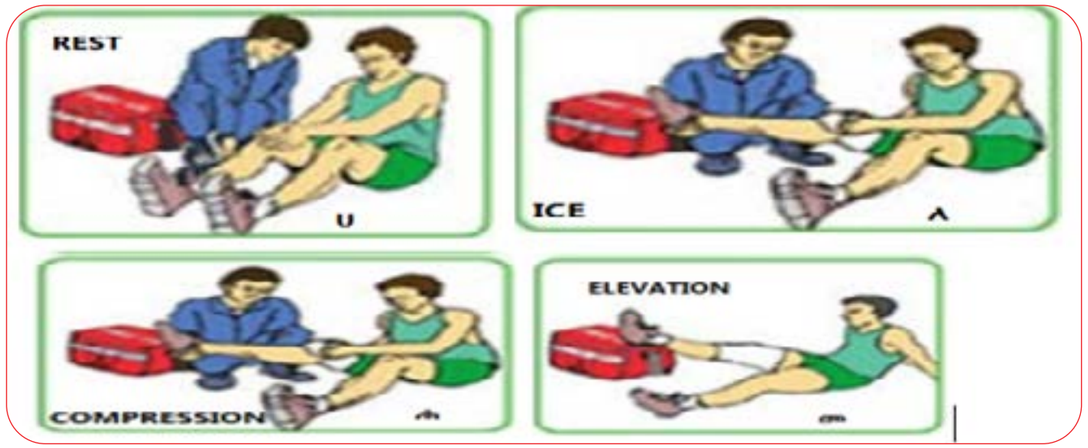
ሥዕል 1.5 የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርዳታ

የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና ዕርዳታ ማለት በሰዎች ላይ አደጋ ደርሶ በጤና ድርጅት ዕርዳታ እስኪያገኝ አደጋ የደረሰበትን ሰው ሕይወት ለማትረፍ አደጋው በደረሰበት ቦታ በቅልጥፍናና በጥንቃቄ የሚሰጥ የሕክምና ዕርዳታ ነው።

**ተግባር**

1. የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና ዕርዳታ ዓላማዎችን ዘርዝሩ?
2. የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ ቅደም ተከተሎችን ዘርዝሩ?
3. ከሚከተለው ሥዕል ምን ትረዳላችሁ?






ሥዕል 1.6 ማረፍ፣ በረዶ ማድረግ፣ ማሰር እና ከፍ ማድረግ(RICE)

## 1.4 ኢትዮጵያ እና የኦሎምፒክ ጨዋታ

የኦሎምፒክ ጨዋታ በየአራት አመቱ አንድ ጊዜ የሚካሄድ ትልቁ የስፖርት መድረክ ነው። ፍልስፍናውም በተሳታፊ ሀገራት ተወዳዳሪዎች መካከል ስላምን፣ ወዳጅነትን እና አንድነትን መፍጠር ነው። የሀገራችንም ስፖርተኞችም በኦሎምፒክ መድረክ ደጋግመው በመድመቅ ራሳቸውንም ሀገራችንንም ለአለም አስተዋውቀዋል። ከተለያዩ ሀገራት እና ሕዝቦች ጋር ወዳጅነት ለመመስረት አስችለውናል።

የኦሎምፒክ ጨዋታ መሰረታዊ መርሆዎች የሚከተሉት ናቸው።

1. ለስፖርቱ እንቅስቃሴ መሰረታዊ የሆኑትን አካላዊና ሞራላዊ ብቃቶችን ማሳደግ
2. ወጣቱን ትውልድ በስፖርት ኮትኩቶና አሰልጥኖ ከሌሎችጋር በመተሳሰብና በወንድማማችነት መንፈስ ተደጋግፎ በመኖር የተሻለ ሰላማዊ አለምን ለመፍጠር መጣር ነው።
3. የኦሎምፒክ መርሆን ለማስፋፋትና ብሎም አለምአቀፍቀናነትን ለመፍጠር ነው።



ሥዕል 1.7 የኦሎምፒክ ቀለበቶች

**ተግባር 1**

1. በሥዕል 1.7 ላይ የተቀመጡት የቀለበቶች ቁጥርና ቀለሞቻቸው ምን ትርጉም አላቸው?
2. የኦሎምፒክ ጨዋታ በየአራት አመቱ አንድ ጊዜ የሚካሄድ እና የአለምሀገራትን ተወዳዳሪያቸውን በመልካምና በእኩልነት መንፈስ የሚያስተሳስር ነው ሲባል ምን ማለት ነው?

### 1.4.1. የኢትዮጲያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና ድሎቻቸው

**ተግባር**

1. በአካባቢያችሁ ታዋቂ የሆኑ የስፖርት ሰዎች አሉ? እነማን ናቸው?
2. የሀገራችን ዝነኛ (ታዋቂ) ስፖርተኞች እነማን እንደሆኑ ከአካባቢያችሁ ያሉትን ማህበረሰብ በመጠየቅ በፅሁፍ በመመዝገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ?

የሀገራችንን ስም በየጊዜው በኦሎምፒክ ጨዋታ ያስጠሩ ሰንደቅ ዓላማችንንም ከፍ ብሎ እንዲውለበለብ ካደረጉ ብርቅየና ጀግና አትሌቶቻችን ጥቂቶቹን በዚህ ክፍል ደረጃ የምንማራቸው ይሆናል። የእነዚህን ብርቅዮ አትሌቶች በስፖርቱ ያላቸውን ውጤት' እንመለከታለን።

#### 1. ሻምበል ማሞ ወልዴ

በ1968 በሜክሲኮ የኦሎምፒክ ጨዋታ በማራቶን የወርቅ፣ በ10000 ሜትር የብር ሜዳሊያ ያስገኘ ሲሆን በ1972 ሙኒክ ኦሎምፒክ ጨዋታ በማራቶን የነሀስ ሜዳሊያ አግኝቷል።

#### 2. ሻለቃ ፋጡማ ሮባ

በ1996 አትላንታ ኦሎምፒክ ጨዋታ በማራቶን የወርቅ ሜዳሊያ አሸናፊ ናት።

#### 3. ሻምበል ምሩፅ ይፍጠር

በ1972 ሙኒክ ኦሎምፒክ ጨዋታ በ10000 ሜትር የነሐስ ሜዳሊያ ፣ በ1980 ሞስኮ ኦሎምፒክ ጨዋታ በ5000 ሜትር እና በ10000 ሜትር የሁለት ወርቅ ሜዳሊያ ባለቤት ነው።

#### 4.ጥሩነሽ ዲባባ

በ2004 አቴንስ ኦሎምፒክ ጨዋታ የነሀስ ሜዳሊያ' በ2008 ቤጅንግ ኦሎምፒክ በ5000 ሜትር እና በ10000 ሜትር የሁለት ወርቅ ሜዳሊያ ባለቤት ሆናለች። በ2012 ለንደን ኦሎምፒክ ጨዋታ በ10000 ሜትር የወርቅ እና በ5000 ሜትር የነሐስ ሜዳሊያ ባለቤት ሆናለች።



#### 5. አልማዝ አያና

በ2016 በሪዮ ኦሎምፒክ ጨዋታ በ10000 ሜትር የወርቅ ሜዳሊያ ተሸላሚ ናት።

### 1.4.2. የኢትዮጲያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና ስራዎቻቸው

ከኢትዮጲያ የኦሎምፒክ ዝነኞች መካከል አበዛኞቹ በቸርነት እና በእርዳታ ስራዎች ሲሰማሩ የታዩበት አጋጣሚዎች ስፊ ናቸው። በያካባቢያችንም ያሉ የስፖርት ስዎችም በተመሳሳይ ይህን በጎ ተግባር ሲሰሩ ይስተዋላሉ።

**ተግባር**

1. በአካባቢያችሁ ያሉ የስፖርት ሰዎች ምን የቸርነት ፣ የበጎነት እና በእርዳታ ስራዎች ሰርተዋል? ማህበረሰብኡን በመጠየቅ በፅሁፍ በመመዝገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ?
2. የሀገራችን ታዋቂ ስፖርተኞች ስዎች ምን የቸርነት ፣ የበጎነት እና በእርዳታ ስራዎች ሰርተዋል? ማህበረሰብኡን በመጠየቅ በፅሁፍ በመመዝገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ?

## 1.5 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች በኢንቨስትመንት' በፖለቲካ እና ማህበራዊ ጉዳይ

ታዋቂ ስፖርተኞቻችን ድሎቻቸውን ተከትሎ የሚመጣውን ገንዘብ ለተለያዩ ልማቶች ላይ በማዋል ለብርካቶች የስራ እድል ፈጥረዋል። አበዛኞቹ በአገልግሎት ዘርፍ በተለይም በሆቴል፣ በቱሪዝም እና በንግድ ተሰማርተዋል። በእርሻ፣ በእንዱስትሪ እና በአስመጪና ላኪ ዘርፍም የተሰማሩ አሉ። በትራንስፖርት ፣ በስፖርት እና የመዝናኛ አገልግሎት፣ ብሪዞረት እና የስፖርት ማእከል ገንብተው ለበርካቶች የስራ እድል የፈጠሩም አሉ። በአጠቃላይ ስፖርተኞች ያለተሰማሩባቸው የልማት እና የሀገር ግንባታ መስኮች እንደሌሉ መረጃዎች ያሳያሉ። እነማን በየትኛው የኢንዱስትሪ ፣ የአግልግሎት እና የንግድ መስክ ተሰማሩ? ለምን ያህል ስዎች የስራ እድል ፈጠሩ? ሀብታቸውስ ምን ያህል ነው? ለእነዚህ እና ተያያዥ ጥያቄዎች የተለያዩ ምንጮችን ተጥቅምችሁ ግንዛቤአችሁን አዳብሩ።

## ተግባር

1. ታዋቂ የኦሎምፒክ ፊርሎች ማለትም ሻምበል ማሞ ወልዴ ፣ ሻለቃ ፋጡማ ሮባ፣ ሻምበል ምሩፅ ይፍጠር፣ጥሩነሽ ዲባባ፣ አልማዝ አያና እና ሌሎችም በኢንቨስትመንት፣ በአግልግሎት እና በንግድ ዘርፍ ያላቸውን አስተዋፆ ግለፁ?
2. በአካባቢያችሁ ያሉ የስፖርት ስዎች (አትሌቶች፣ አሰልጣኞች፣ የስፖርት ጋዜጠኞች ፣ ወዘተ...) ኢንቨስትመንት፣ በአግልግሎት እና በንግድ ዘርፍ የተሰማራ ካለ ቢገለፅ?
3. "የስፖርት ጉዳይ የጨዋታ ወይም የመዝናኛ ጉዳይ ብቻ ሳይሆን የስራ ፈጠራ እና የሁለንተናዊ ልማት ጉዳይ ነው" ቢባል ትስማማላችሁ? ለምን?

## መልመጃ አንድ

**ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ከተሰጡት አማራጮች መልሱ**

1. በስፖርታዊ እንቅስቀሴ ለመጀመሪያ ጉዳት እንደደረሰ እንቅስቃሴውን ማቆምና ከመወዳደሪያ ሜዳው በመውጣት እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል::

   ሀ. እውነት ለ. ሐሰት

2. በስፖርታዊ እንቅስቀሴዎች ጊዜ ለሚደርሱ የአካልጉዳቶች መንስኤዎች መካከል አንዱ ተገቢ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ አለማድረግ ነው::

   ሀ. እውነት ለ. ሐሰት

3. ከሚከተሉት መካከል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የማይገልፀው የቱ ነው?

   ሀ. የራሱ የሆነ ህግና ደንብ አለው
   ሐ. ውድድራዊ ተግባር ነው
   ለ. በታላላቅ አደረጃጀት የሚከናወን ነው
   መ. ሁሉም

4. የግልንፅህና መጠበቅ ለምን ያስፈልጋል?

   ሀ. ጤና ማህይወት ለመምራት
   ሐ. ጥሩ አመለካከት ለማግኘት
   ለ. ተቀባይነት ያለውለመሆን
   መ. ሁሉም

5. ከአካላዊ እንቅስቃሴ በኋላ ምን ማድረግ አለብን?

   ሀ. ሰውነታችንን መታጠብ
   ለ. እንቅስቃሴ የሰራንባቸውን ልብሶች ማጠብ
   ሐ. እንቅስቃሴ ስንሰራ የለበስናቸውን ካልስና ጫማ ማጠብ
   መ. ሁሉም

6. ከሚከተሉት መካከል በስፖርታዊ እንቅስቃሴ ጊዜ የሚከሰት የአካል ጉዳት ያልሆነው የቱነው?

   ሀ. የአጥንት ጉዳት
   ለ. የጡንቻ ጉዳት
   ሐ. የአጥቅ ጉዳት
   መ. መልስ የለም

## መልመጃ ሁለት

**ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ**

1. በሀገራችን ዝነኛ (ታዋቂ) ስፖርተኞች በምን በምን የኢንቨስትመት ስራ ላይ ተሰማርተዋል?
2. የኦሎምፒክ ጨዋታ መሰረታዊ መርሆዎችን ዘርዝሩ?
3. የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ምን ማለት ነው?
4. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ጊዜ ጉዳት ቢከሰት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ መስጠት ግድ ይላል፤፤ ለምን አይነት ጉዳት ምን አይነት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ እንደሚሰጥ ያብራሩ?




## መግቢያ

አካላዊ እንቅስቃሴዎች ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት ፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ፣ በጥልቀት የማሰብ፣ እና የመተባበር ከህሎትን ለማዳበር ያላቸው ሚና የማይተካ ነው። የአካላዊ እንቅስቃሴዎችን ፣ የባሕላዊ እና የዘመናዊ ጨዋታዎችን እና ሕግ እና ደንብ በመቀየር ወይም በማስተካከል የጨዋታዎቹን ወይም የእንቅስቃሴዎችን ጥቅም ከሰዎች በተለይም ከታዳጊ ወጣቶች ሁለንተናዊ ስብዕና ግንባታ ጋር ማስተሳሰር ተችሏል።

በዚህ ምዕራፍ በቅድሚያ ራስን የማወቅ እና ራስን በአግባቡ የመምራት ከህሎትን የሚታዳበሩ እንቅስቃሴዎችን ወይም ጨዋታዎችን እንመለከታለን። በመቀጠል ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን ወይም ጨዋታዎችን እንጫወታለን፤ እንማራልን። በተጨማሪም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ፣ በጥልቀት የማሰብ እና የመተባበር ከህሎትን ለማጎልበት የሚያገዙ እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎችም የዚሁ ምዕራፍ አካል ናቸው።

በምዕራፉ የተካተቱት አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች በሙሉ ወይም በአብዛኛው ተፈጥሯዊ እንቅሰቃሴን ብቻ መሰረት ያደርጉ ወይም የተለመዱ እና የተለየ ክህሎትን የማይጠይቁ ተደርገዋል፤ በዚህም ምክንያት በችሎታቸው ምክንያት የሚገለሉ ወይም የሚሸማቀቁ ተማሪዎች እንዳይኖሩ ተደርጓል።ይህም የሆነበት ምክንያት የትምህርቱ አላማ ከሌሎቹ ምዕራፎች የተለየ መልኩ ዋናው ትኩረቱን ከመግባባት፣ ራስን እና ሌሎችን ከመርዳት እና ከመረዳት እንዲሁም ለራስም ለሌሎችም ሀላፊነት የሚሰማው በጥልቀት አሳቢ ትውልድ ከመፍጠር ጋር የተያያዘ በመሆኑ ነው።



## አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-

- አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት ፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ፣ በጥልቀት የማሰብ እና የመተባበር ከህሎትን ለማዳበር እንደሚረዱ ይገነዘባሉ።።
- አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት ፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ፣ በጥልቀት የማሰብ፣ እና የመተባበር ከህሎትን ለማዳበር ያላቸውን ሚና ያድንቃሉ።።
- አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት ፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ፣ በጥልቀት የማሰብ፣ እና የመተባበር ከህሎታቸውን ያዳብራሉ።

## 2.1 ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ከህሎትን ለማዳበር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴ



ሥዕል 2.2 ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ከህሎት እና የጨዋታዎች ግንኙነት

ስኬታማ የሆኑ ስዎች ራሳቸውን አውቀው በትክክለኛው መንገድ ራሳቸውን የመሩ ናቸው። ተማሪዎች ከሌሎች የተለየ ጥንካሬአቸሁ እና ድክመታችሁ ምንድን ነው? በእውቀት፣በባህሪ፣ በአመለካከት፣በክህሎት ራሳችሁን ከጓደኞቻቸን ጋር በማስተያየት ተስሟችንን፣ድክመታችንን እና ባሕሪያችንን አውቀን በተገቢው መንገድ ራሳችንን ልንመራ ይጋባል።

ራሳችንን እንድናውቅ ደግሞ የጨዋታዎች ሚና የማይተካ ነው፣ ስንጫወት ችሎታችን፣ ባህሪያችን፣ እውቀታችን እና የማናውቀው እኛነታችን ሁሉ መታየት ይጀምራል። ጥሩውን ለማጎለብት ድካማውን ለማሻሻል መጣር የጠበቅብናል።

**ተግባር**

1. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት ትርጉሙ እና ጥቅሙን ግለፁ?
2. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት ከማነልበት አንፃር የጨዋታዎችን ሚና እን ዴት ይገለፃል??
3. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት የሚያዳበሩ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች መካከል አንዱን ይግለፁ?
4. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት ከስሜታዊነት እና ከምክንያታዊነት ጋር ያላቸውን ግንኙነት በምሳሌ አብራሩ?
5. ስፖርታዊ ጨዋታዎች ስሜታዊነትን ከመቆጣጠር ልምምድ ጋር እንዴት ይገናኛል?

## 2.2 ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴ

የሰዎችን ባህሪ ወይም ፀባይ ማወቅ ለመግባባት ቅድመ ሁኔታ ነው።ያወቅነውን ሰው በቀላሉ እንግባባዋለን። ከማናውቀውን ሰው ጋር በቀላሉ መግባባት ትንሽ ያስቸገራል።የሰዎችን ባሕሪ ፣ ዝንባሌ እና አመለካከት ለማወቅ በሎም በቀላሉ ለመግባባት የአካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ሚና የማይተካ ነው። በጨዋታ ወቅት የተሳታፊዎች ባህሪ ወይም ፀባይ ለመረዳት ብዙ አስቸጋሪ አይደልም።ጨዋታዎች ሌሎችን ለመረዳት እና ለመግባባት ከሚፈጥረው እድል ሰፊ እንደሆን ቅጥሎ ባለው ጨዋታ እንመለከታለን ።

### 2.2.1 “አባሮሽ” ጨዋታ

“አባሮሽ” ጨዋታ ማሕበራዊ ግንዛቤን ማለት የተሳታፊዎችን ባሕሪ፣ አመለካከት ከማወቅ እና ከእነሱ ጋር የመግባባት እድል ከመፍጠር አቅሙ ጋር የተያያዙ ጥያቄዎች ስላሉ በማስተዋል እንድትጫወቱ ከወዲሁ እናሳስባለን።




ሥዕል 2.3“አባሮሽ”ጨዋታ



**አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ**

- ተማሪዎች ተመጣጣኝ ሆነው በቡድን ይደራጃሉ፤
- በአንድ ጊዜ ወደ ጨዋታ ገብተው የሚሸናነፉት ሁለት ቡድኖች ናቸው። ሌላ አንድ ዳኛ ቡድን ይኖራል። ስለዚህ በአንድ ግዜ በርካታ ቡድን እና ጨዋታ ሊኖር ይችላል ማለት ነው።
- ወደ ጨዋታ የገቡት ቡድኖች በተወሰነነላቸው የመጫወቻ ሜዳ በተቃራኒ አቅጣጫ ይሰባሰባሉ.፤
- በዕጣ አንዱ በድን “ተባራሪ” ሌላኛው ደግሞ “አባራሪ” ስያሜ እንዲኖረው ተደርጎ ጨዋታው ይጀመራል፤
- ወደ ጨዋታ የገቡት የቡድን አባላት በጨዋታ ወቅት ለጨዋታ ከተከለለው ቦታ (ሜዳ) በሙሉ ወይም በከፊል ከወጡ ከጨዋታ ውጭ ይሆናሉ።
- የጨዋታው ርዝመት አምስት ደቂቃ ነው።
- ጨዋታው ሲጀመር “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” በሙሉ አንድ በአንድ አባረው በመንካት በተዘጋጀው እስር ቤት ማሰር ይጠበቅባቸዋል፤ ያልተነኩት ደግሞ አምልጠው በመምጣት የታሳሪዎችን እጅ በመንካት ማስፈታት እና ጨዋታውን ማስረዘም ይጠበቅባቸዋል፤
- ተያዘው ታሳሪ የሆኑ ልጆች ሳይፈቱ ከእስር ቤት ከወጡ ከጨዋታ ውጭ ይሆናሉ።
- በመጀመሪያዎቹ በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” ሁሉ ይዘው ከጨረሱ ተሸናፊ ወጥቶ አሸናፊው ከሚቀጥለው ተረኛ ቡድን ጋር ሌላ ጨዋታ ይጀምራል።
- በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” ሁሉ ይዘው ካልጨረሱ የተያዙት “ተባራሪዎች” ተቆጥረው ሚና ይቀያየሩና (“አባራሪ” ወደ “ተባራሪ” ፤ “ተባራሪ” ወደ“አባራሪ” ) ለተጨማሪ አምስት ደቂቃ ይጫዎታሉ።
- በዚህ ሁኔታ ጨዋታው ቀጥሎ ክፍለ ጊዜው ሊያበቃ አምስት ደቂቃ ሲቀረው ጨዋታው ይጠናቀቃል።
- ሚና ተቀያይረውም በታሳሪ ቁጥርም እኩል ከሆኑ ሁለቱም ቡድኖች ተያይዘው በመውጣት ሌላ ሁለት አዲስ ቡድኖች ይገባሉ።
- አሸናፊና ተሸናፊ ቡድን በመተቃቀፍ ሲሸኛኙ ቀጥለው ተረኛ ቡድኖች ቆመው ማጨብጨብ ይኖርባቸዋል።
- አሸናፊና ተሸናፊ ቡድን ተሸኛኝተው እስኪጨርሱ ድረስ የማያጨበጭብ ወደ ጨዋታ አይገባም፤

**ውጤት አያያዝ**

- ጨዋታው ቀጥሎ በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” ሁሉ ከያዙ አሸናፊ ይሆናሉ።
- ካልተሸናነፉ አብላጫ ቁጥር የያዘው ቡድን አሸናፊ ይደረጋል።

## 2.2.2 አባሮሽ ጨዋታ ፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎት

**ተግባር**

1. “አባሮሽ ”ጨዋታ ማዘውተር ማሕበራዊ ግንዛቤን ማለት ስዎችን ለማወቅ እና የመግባባት ክህሎት ያዳብራል? እንዴት?
2. በ“አባሮሽ!”ጨዋታ አሸናፊና ተሸናፊ የመጨባበጣቸው እና የመተቃቀፋቸው ትርጉም ምንድን ነው? ተመልካችስ ሲተቃቀፉ በማጨብጨብ ሞራል መስጠቱ ምን ትርጉም አለው?
3. አንድ ቡድን በ“አባሮሽ!” ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን ምን ማድረግ አለበት? ስዎችን ማወቅ እና የመግባባት ክህሎት ከአሸናፊነት ጋር ግንኙነት አለው? ቢበራራ?
4. “አባሮሽ!”ጨዋታ የተለየ አቅም የነበረው/ችው ተማሪ ማን ናት/ነው? አንተስ/ቺስ በቀጣይ ምን አሰብሽ/ክ?
5. “አባሮሽ!”በተሰኘው ጨዋታ የሚከብደው የጨዋታ ክፍል የቱ ነው? መፍትሄው ምን መሆን አለበት?
6. “አባሮሽ!” ጨዋታ ወቅት ጉዳት እንዳይኖር ምን መደረግ አለበት?

**መልመጃ አንድ**

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛን መልስ ሰርታችሁ ለተማሪዎች አቅርቡ።

1. “አባሮሽ!” ጨዋታ ማሕበራዊ ሕይወት ከማነልበት ጋር ያለውን ትስስር ግለፁ?
2. “አባሮሽ!”ጨዋታ ከስሜታዊነት ቁጥጥር ጋር ያለውን ግንኙነት አብራሩ?
3. ለ“አባሮሽ!”ጨዋታ ያላችሁ ስሜት እና አመለካከት ምንድን ነው? ወደድክው/ሽው? በምን ምክንያት?
4. በ“አባሮሽ!”ጨዋታ ወቅት ሮጦ የማምለጥ ወይም አባሮ የመያዝ ብቃትህ/ሽ እንዴት ነበር?
5. በ“አባሮሽ!”ጨዋታ ለማሸነፋችሁ ወይም ለመሸነፋችሁ ምክንያቱ ምንድን ነበር?



## 2.3 ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊው እንቅስቃሴዎች

ደስተኞች እና እርፍት የሚሰማቸው የተረጋጉ ሰዎች የመወን ብቃት ያላቸው ስዎች ናቸው። ትክክለኛ ውሳኔ ለመወሰን ብቃት ይጠይቃል። ውሳኔ አወንታዊ ወይም አሉታዊ ተፅእኖ ያለው የሕይወታችን አካል ነው። ከጠዋት እስክ ማታ በርካታ ውሳኔዎችን ወስነናል። የምንወስነው ነገር በራሳችን ወይም በሌሎች ላይ አወንታዊ ወይም አሉታዊ ተፅእኖ ስላለው መጠንቀቅ እና በሀላፊነት ስሜት በምክንያት ሊከወን ይገባል። በቸልተኝነት ወይም በግድየለሽነት በስሜት የሚፈፀም ድርጊት ተጎጂ እና አደገኛ ስለሆነ መጠንቀቅ ይኖርብናል።

በምክንያት ሀላፊነት የተሞላበት ወሳኔ የማሳለፍ ልምምድ ውስጥ መግባት አስፈላጊ ነው። ለዚህ ደግሞ ጨዋታዎች የማይተካ ሚና አላቸው። በጨዋታ የውሳኔችንን ውጤት በመገምገም የመወሰን ብቃታችንን ልናነለብት ይገባል። ቀጥሎ ባለው ጨዋታ የመወሰን አቅማችሁን ፈትሹ። ተሳካ! ለምን? አልተሳካም! ለምን? የትኛው ውሳኔ መስተካከል አለበት? ስሜታዊነት ነበር?። ለማንኛውም በጨዋታዎች ወቅት በምክንያት በመወሰን ክህሎታችንን ለማሳደግ እንሞክር።ሃላፊነት የተሞላበት እና ምክንያታዊ በሆነ ውሳኔ ባስአለፍን ወቅት ውጤት እንደምናመጣ አንጠራጠር።

### 2.3.1. “ኢላማ” ጨዋታ



ሥዕል 2.5 የኢላማ ጨዋታ

**አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ**

- ተማሪዎች በያታ፣ በእድሜ እና በአቅም ተመጣጣኝ ሆኖ መደራጀት ይኖርባቸዋል፤
- በአንድ ጊዜ ወደ ጨዋታ ገብተው የሚሸናነፉት ሁለት ቡድኖች ሲሆኑ ሌሎቹ ዳኛ ሆነው በየተራ

የሚገቡ ይሆናል፡፡:

- አንዱ ጨዋታ የሚካሄደው ለሶስት ደቂቃዎች ብቻ ይሆናል።
- ወደ ጨዋታ የገቡት ሁለት ቡድኖች በ20 ሜ ርቀት በተለያየ አቅጣጫ ይሰለፋሉ።
- በሁለቱ ቡድኖች መሀል (ከአንዱ ቡድን በ10 ሜትር) ላይ ባዶ ጠርሙስ(የውሀ ላስቲክ) ይቀመጣል።
- ሁለቱ ቡድኖች በቁጥር እኩል የሆኑ ኳሶች ከተከፋፈሉ በኋላ ጨዋታው ይጀመራል።
- በጨዋታው ሲጀመር ሁለቱ ቡድኖች ከተወሰነላቸው ቦታ ላይ ብቻ ሆነው በርቀት (ከነርሱ 10ሜትር) የተተከለችውን ጠርሙስ(የውሀ ላስቲክ ) አልመው ኳስ በመወርወር ለመጣል ይሽቀዳደማሉ።
- በተመሳሳይ ሁኔታ ጨዋታው ይቀጥላል።
- አሸናፊዎች ተሸናፊዎችን ጨብጠው በማቀፍ ሲሸኙ ቀጥለው የሚገቡት ተረኛ ቡድኖች ቆመው ማጨብጨብ ይኖርባቸዋል።
- ሽንፈቱን የተቀበለው እና በማሸነፉ የተደሰተው ቡድን ተሸኝኝተው እስኪጨርሱ ድረስ የማያጨበጭብ ተማሪ ወደ ጨዋታ እንዳይገባ ይሆናል።
- ተሸናፊ ወጥቶ አሸናፊው ከሚቀጥለው ተረኛ ቡድን ጋር ሌላ ጨዋታ ይጀምራል።

### የውጤት አያያዝ

- በ3 ደቂቃ ውስጥ በርካታ ጊዜ ጠርሙሷን (የውሀ ላስቲክ ) የጣለው ቡድን አሸናፊ ይሆናል።
- እኩል የሆኑ ቡድኖች ሁለቱም ተያይዘው ተቃቅፈው በመውጣት ሌሎች ሁለት ቡድኖች እንዲገቡ ይሆናል።

## 2.3.2. “ኢላማ” ጨዋታ እና ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ክህሎት

**ተግባር**

1. “ኢላማ” ጨዋታ ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የማሳለፍ ክህሎት እንዲኖረር የማለማመድ አቅም አለው? ምክንያቱን ግለፁ?
2. በ“ኢላማ ” ጨዋታ መሸነፍ እና ማሸነፍ በምክንያት ከመወሰን በቃት ጋር ምን ግንኙነት አላቸው?
3. በ“ኢላማ ” ጨዋታ ተሸናፊ ቡድን ለጫወታው ሕግ ተገዢ ሆኖ አሸናፊዎችን በማድነቅ አቅፎ ማበረታታቱ ምን ትርጉም አለው?
4. አንድ ቡድን በ“ኢላማ ”ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን ምን ማድረግ አለበት?
5. “ኢላማ ” ጨዋታ ስትጫወቱ የተጎዳ ተማሪ ነበር? ከነበረ ቀደሞ ምን መደረግ ነበረበት?



**መልመጃ ሁለት**

የሚከተሉት ጥያቄዎች ተክክለኛውን መልስ መልሱ፤

1. “ኢላማ ” ጨዋታ ከመወሰን በቃት ጋር በተያያዘ ራስን ለማወቅ ይጠቅማል? እንዴት?
2. ለጓደኛ ችሎታ እውቅና የሚሰጥ ሰው ከመፍጠር አንፃር “ኢላማ ” ጨዋታ አስተዋያኦ አለው? እንዴት?
3. ስሜትን የሚቆጣጠር እና እውነትን በፀጋ የሚቀበል ሰው ከመፍጠር አንፃር “ኢላማ ” ጨዋታ ምን አስተዋያኦ አለው?

# 2.4 በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን ለማዳበር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴ

ሰውን ከሌሎች ፍጡራን የሚለየው በጥልቀት የማሰብ አቅም ሰላለው ነው። የተለየ ስራ መስራት የሚቻለው በጥልቀት የማሰብ ልምምድ ውስጥ መግባት ሲቻለን ብቻ ነው። የተለይ ቁም-ነገር ጋር መድርስ ከፈልግን ከተለመደው አስተሳሰብ ወጥተን በጥልቀት የማሰብ ልምምድ ውስጥ መግባት እንዳለብን መሁራን ይመክራሉ። የተለየ ተማሪ ሆኖ ለራስ፣ ለቤተሰብ ብሎም ለሀገር እና ለወገን አዲስ ነገር ማበርከት የሚቻለው በጥልቀት የማሰብ ልምምድ ውስጥ ለመግባት ስንፈቅድ እንደሆነ መረዳት ጠቃሚ ነው። ለዚህ ደግሞ የጨዋታዎች ሚና የማይተካ ነው።

በእግር ኳስ ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን ኮኮብ ተጨዋች ከመሰብሰብ ይልቅ በጥልቀት አስቦ በተቃራኒ ቡድን ድክመት ላይ የተመሰረተ ስልት በመቀየስ አስገራሚ ውጤት ላይ ሲያደርስ ደጋግመን ተመልክተናል። በተሻለ ሁኔታ በጥለቀት ማሰብ የቻለ የተሻለ ውጤት ያስመዘግባል ማለት ነው።

ቀጥሎ ባለው ልዩ የእግር ኳስ ጨዋታ የተሻለ የማሰብ ልምምድ ውስጥ በመግባት የተሻለ ውጤት ለማምጣት እንሞክር። ይህም በጥልቀት ከማሰብ አቅም ጋር በተያያዘ ምን አስተዋያኦ እንዳለው ከጨዋታው በሃላ እንመለከታለን።

## 2.4.1. “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ

ልዩ እግር ኳስ ጨዋታን ልዩ ያሰኘው ሴትና ወንድ ተማሪዎች በጋራ መጫወታቸው እና አንዳንድ ሕጎቹ ከተለመደው የተለዩ እንዲሆኑ በማደረጉ ነው። በጨዋታው ለሴቶች ልዩ ጥንቃቄ እና ቅድሚያ መስጠት እንዳለብን የምንገደድበት ሁኔታ አለ። ከዚህ ጋር በታያያዝ አሸናፊ ለመሆን ከስሜት ወጥተን በስሌት እንድንጫወት የሚያስገድድ ሁኔታ መፍጠራችን ነው።

በዚህ ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን መነጋገር፣ መከባበር፣መግባባት እና በተቃራኒ ቡድን ጥንካሬ እና ድክመት ላይ የተመሰረት ስልት ወይም ታክቲክ መጠቀም ያስፈልገዋል።

በልዩ እግር ኳስ ጨዋታ በጣም አስደሳቹ ነገር ለጎል ሲሞክር ወይም ጎል ሲገባ ያለው ትእይንት ነው። ምክንያቱ ደግሞ የችሎታ እና የአቅም ልዩነት ባላቸው ወንዶች እና ሴቶች ትብብር መከወኑ እና ያልተለመደ መሆኑ የተለየ ስሜት ይሰጣል። ይህ ጨዋታ ቀደም ሲል ካየናቸው የቡድን ጨዋታዎች ጋር ሲነፃፀር ኳስን መጠቀሙ፣ የወንድና ሴት ተማሪዎች ትብብር እንዲጎላ በማድረጉ እና የወንዶች ሚና መወሰኑ የተለየ ያደርገዋል።



ሥዕል 2.9“ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት

### አጨዋወትእና የጨዋታው ሕጎች

- ተማሪዎች ተመጣጣኝ ሆነው (ሴትና ወንድን በመቀላቀል) በቡድን ይደራጃሉ፣
- አንድ ቡድን ከጎል ጠባቂ ጋር በአራት ተጨዋች ይወከላል።
- ሁለቱ ሴቶች ሲሆኑ ቀሪዎቹ ደግሞ ወንዶች መሆን አለባቸው።
- ጎል ማግባት እና በረኛ መሆን ያለባት ሴት ብቻ ናት። የወንዶች ሚና ጎል እንዳይገባባቸው መከላከል እና ለምታገባዋ የቡድን አጋር ኳስ ማቀበል ብቻ ይሆናል።
- አውቆም ይሁን ተሳስቶ ሴቶቹን የገፈተረ፣ የተሳደበ እና ያንጓጠጠ ወይምያልተንከባከበ ተማሪ በቀይ ካርድ ይወጣል።
- የጨዋታው ጊዜ 5 ደቂቃ ሲሆን በአንድ ጊዜ ወደ ጨዋታ ገብተው የሚሸናነፉት ሁለት ቡድኖች ብቻ ናቸው። ስለዚህ እንደ ሜዳው ስፋት ከአንድ በላይ ጨዋታዎች ሊኖሩ ይችላሉ ማለት ነው
- አውቆም ይሁን ተሳስቶ በወንድ ተማሪ ጎል ያገባ ቡድን ተሸናፊ ይሆናል።

### የውጤት አያያዝ

- የበለጠ ጎል ያገባው ቡድን አሸናፊ ይሆናል፣ ቡድኖች እኩል ከሆኑ ግን ሁለቱም ተጨባብጠው



በመተቃቀፍ በፍቅር ተያይዘው ይወጣሉ።

## 2.4.2 “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ እና በጥልቀት የማሰብ ክህሎት

በዚህ ጨዋታ የተሳተፉት በተለይም በአንድ ቡድን ውስጥ የነበሩት ተጨዋቾች በአስተሳሰብ ከተቃራኒ ቡድን ተሸለው ነበር? ከነበር መገለጫው ወይም ማሳያው ምንድን ነው? ካልነበረ ለምን? ለማንኛውም ቀጥሎ ያሉትን ጥያቄዎች ስትሰሩ የነበረውን ፣ የገጥማችሁን እውነት እና የታዘባቸሁትን እያስታውሳቸሁ መሆን አለበት።

**ተግባር**

1. “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ ሴት እና ወንድ ተማሪዎች በጋራ የሚያሳተፍ ነው፤ በጨዋታውም የወንዶቹን ሚና በተወሰነ መልኩ ተገድቦ የሴቶቹ ሚና እንዲጎላ ተደርጓል። ይህ ምን ጥቅም ነበረው?
2. በ“ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ የመሸናነፉ ሁኔታ ከአስተሳሰብ ከብልጠት ጋር የነበረው ግንኙነት በምሳሌ አብራሩ?
3. የ“ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ አስደሳቹ ከስሜት እና ከስሌት ጋር የተያያዘ ገፅታው የትኛው ነው?
4. በ“ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ ቀደም ሲል ከተጫወታችሁት ጨዋታዎች ጋር ሲነፃፀር ምን የተለየ ነገር አለው?
5. በ“ልዩ እግር ኳስ” አሸናፊ ለመሆን እንደ ቡድን ምን መደረግ አለበት?

**መልመጃ ሦስት**

በሚከተሉት ፅንሰ ሀሳቦች መካከል ያለውን ግንኙነት ግለፁ።

1. “ልዩ እግር ኳስ”ጨዋታ እና ለሴቶች ቅድሚያ መስጠት
2. “ልዩ እግር ኳስ”ጨዋታ፣ የማሰብ ችሎታ እና ልዩነቶችን መቀበል።።

## 2.5 የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ማሕበራዊ ፋይዳቸው የላቁ ጨዋታዎች በቡድን የሚከወኑ ናቸው። በቡድን ጨዋታዎች ደግሞ የተሻለ መጫወት የሚቻለው መግባባት እና መተባበር ሲኖረን ብቻ ነው። የመግባባት እና የመተባበር ክህሎታችንን

እንዴት ነው ? ማሻሻል የሚኖርበት ነገር የለም ? ። በጨዋታዎች የመግባባት እና የመተባበርን ክህሎታችንን ካሳደግን በሌላው የሕይወት ገፅታም ተግባቢ እና ተባባሪ የመሆን አቅማችን ይጨምራል። በሕይወታችንም ስኬታማ የመሆን እድላችንን በተመሳሳይ እንደሚሰፍ መጠራጠር የለብንም።

ከዚህ ቀጥሎ (በሥዕል 1.10) የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን የሚያዳበሩ ማሕበራዊ ጨዋታዎች ይታያሉ። ሁሉም በቡድን የሚከውኑ እና ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎችን የሚጠይቁ በመሆናቸው የሚያገሉት ወይም የሚያሸማቅቁት ተማሪ አይኖርም፤ተማሪዎች ስእሎቹን በማየት ከታች የተጠቀሱትን የተግባር ጥያቄዎች በተገቢው ሁኔታ በመምህሩ መሪነት ለመስራት ሞክሩ።



ሥዕል 2.10 የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

**ተግባር**

1. ከላይ ያሉትን ስዕሎች ከተመለከታችሁ በኋላ ጨዋታውን በመረዳት ወይም ጨዋታ በመፍጠር ለተማሪዎች በማስረዳት በጋራ ተጫወቱአቸው፤
2. ከላይ በሚታዩት ጨዋታዎች እያንዳንዳቸው የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር እንዲረዱ አጨዋወታቸው እና ሕጉ ምን መሆን እንዳለበት ለተማሪዎች ግለፁ?






## መግቢያ

የአካል ብቃት ማለት የዕለት ከዕለት ተግባሮቻችንን ያለድካም የማከናወን የብቃት ደረጃ ማለት ነው፡ አንድ ግለሰብ በአካል ብቃቱ ደረጃው የተሻለ ከሆነ የዘወትር ተግባሩን ያለምንም ድካም ከማከናወን ባለፈ በቂ ሀይል ተርፎት የሚገኝበት ሁኔታ ይሆናል፡፡ የአካል ብቃት ደርጃችን በቀጥታ ከጤንነት ሁኔታችን ጋር እንደሚገናኝም መረዳት ይኖርበናል። ስለዚህ በጤና ለመኖር የአካል ብቃት ደረጃችንን ማሻሻል ይኖርብናል ማለት ነው።

የዕለት ከዕለት ተግባሮቻችንን ያለድካም የማከናወን የብቃት ደረጃችን ለማሳደግ ብሎም በጤና ለመኖር ከሚረዱን እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቂቶቹን እንማራለን። በዚህ ምዕራፍ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ለሚያዳበሩ እንቅስቃሴዎች ቅድሚያ ስጥተናል። በመቀጠልም የጡንቻ ጥንካሬና ብርታትን፤ የመሣሣብ እና የፍጥነት ችሎታን የሚረዱ እንቅስቃሴዎችንም ተራ በተራ እንማራለን፤ በተግባርም እንሰራለን።

### አጠቃላይ ዓላማ

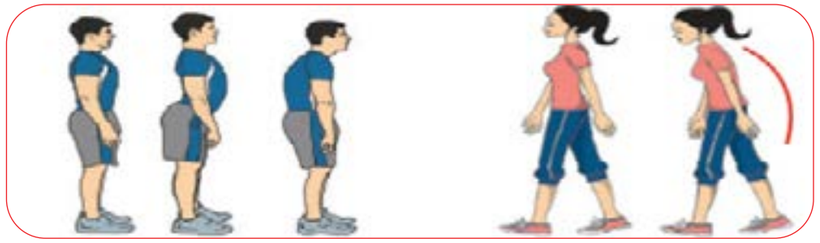
*ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-*

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ይገንዘባሉ::
- አካል ብቃት እንቅስቃሴን ለመስራት ተነሳሽነትን ያሳያሉ::
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማከናወን የአካል ብቃታቸውን ያዳብራሉ::
- የአበረታች መድሀኒቶችና ወይም ቅመሞች የሚያስከትሉት ተፅዕኖን ይገነዘባሉ::

# 3.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጠቀሜታ

የአካል ብቃትን ለመገንባትና ጤንነትን ጠብቆ የተሻለ ህይወት ለመምራት ማንኛውም ዜጋ ሀላፊነትን በግል መውሰድና ከፍተኛ ጥረት ማድረግ የሚጠበቅ መሆኑ ይታመናል፡፡ በመሆኑም በዚህ ክፍል ደረጃ ከአካላዊ እና ስነ-ልቦናዊ እድገታችሁ ጋር በማጣጣም የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን መስራት ይጠበቅባችኋል፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በተገቢው መልክ መስራት ከሚሰጠው ጥቅሞች አንዱ የተሰተካከለ አቋም እንዲኖረን ማድረጉ ነው። የሰውነት አቋማቸውን ብቻ በማየት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚሰሩ እና የማይሰሩ ስዎችን በቀላሉ መለየት ይቻላል። ከታች በሥዕል 3.2 እንደሚታየው የተሰተካከለ አቋም ያላቸው አንዱ ወንድ እና አንዲት ሴት ብቻ ናቸው። የተቀሩት ሶስቱ በተክለ ሰውነታቸው አለመስተካክል ሳቢያ ለተለያዩ ችግሮች ሊጋለጡ ስለሚችሉ በባለሙያ የታገዘ የአካል እንቅስቃሴ መስራት ይኖርባቸዋል።



ሥዕል 3.2 የአካል ብቃት ጠቀሜታ

**ተግባር**

1. ከላይ የተቀመጠውን ስዕላዊ መግለጫ መሰረት በማድረግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴንዎችን ማከናወን የሚያስገኘውን አካላዊ፣ አዕምሯዊ፣ ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ጥቅም ዘርዝሩ?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት በርካታ ጠቀሜታዎች አሉት፡፡ ከእነዚህም ጠቀሜታዎች መካከል የተወሰኑት የሚከተሉት ናቸው፡፡

- ጤናማ የሰውነት ክብደት እንዲኖር ያደርጋል፣
- የስኳር በሽታን  የልብ ህመምን  የኩላሊት በሽታን  እና የተለያዩ በሽታዎችን ይከላከላል፣
- የደም ግፊትንና ኮሌስትሮልን ለመቆጣጠር ይረዳል፣
- አጥንት ጠንካራ እንዲሆን ያደርጋል፣



- በራስ መተማመንን ያጎለብታል፣
- ጥሩ እንቅልፍ  እንዲኖር ያደርጋል፣
- የተስተካከለና ያማረ ተክለ ሰውነት(አቋም) እንዲኖር ያደርጋል፣

# 3.2 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት አንድን እንቅስቃሴ ያለ ድካም ማከናወን ነው፡፡ በዝቅተኛ ጫና ረዘም ላለ ጊዜ የሚሠሩና መላው ሰውነትን በአንዴ የሚያሳትፉ እቅስቃሴዎች የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ለማዳበር ከፍተኛ አስተዋፅየ አላቸው፡፡



ሥዕል 3.3 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

**ተግባር**

1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?
2. አየራዊ (aerobics) እንቅስቃሴዎች የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንዴት እንደሚያዳብሩ ግለጹ?

## 3.2.1 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ከሚያዳበሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሶምሶማ ሩጫ፣ገመድ ዝላይ፣በመካከለኛ ፍጥነትርቀት ሩጫ እና ሌሎችም ይገኙባቸዋል። በእነዚህ እንቅስቃሴዎች የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ለማዳበር ቢያንስ በሳምንት ሶስት ጊዜ በተከታታይ መሰራት ያኖርባቸዋል።

### የተግባር ልምምድ

1. የሶምሶማ ሩጫ መለማመድ
2. የገመድ ዝላይን መለማመድ(በመቆም)
3. በመካከለኛ ፍጥነት 1600 ሜትር ርቀት ሩጫ መለማመድ
4. በቅሙበት ቦታ በፍጥነት መሮጥን መለማመድ

## 3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች ለረጅም ጊዜ ያለምንም ድካም ስራን የመሰራት ብቃትን ያመለክታል፡ ፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በማዘዉተር የጡንቻ ብርታትን ማሻሻል ፣የተስተካከለ የሰዉነት ቅርጽ እዲኖረን፣ በቀላሉ አንዳንደክምና የጀርባ ህመም አንዳያጋጥመን ይረዳናል፡፡



ሥዕል 3.4 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

**ተግባር**

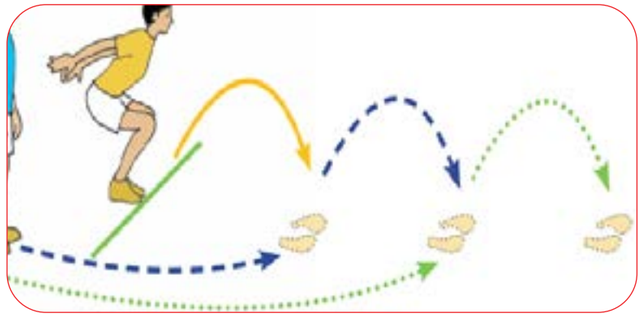
1. የጡንቻ ብርታት ምን ማለት ነዉ?
2. ከሰውነት ክፍላችሁ ላይ የጡንቻን ምሳሌዎችን አሳዩ ?
3. የጡንቻ ብርታትን ለማጎልበት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

### 3.3.1 የእግር ጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

#### የተግባር ልምምድ

1. ቁጢጥ ብሎ መዝለል:- ይህ እንቅስቃሴ በአብዛኛው ከወገብ በታች ያለው የሰውነታችንን ክፍል በተለይም የጭንና የእግር ጡንቻዎችን ብርታትን ያዳብራል።





ሥዕል 3.5 ቁጢጥ ብሎ መዝለል

2. ደረጃመውጣትናመውረድ / Step up/ :- ይህ እንቅስቃሴ በአብዛኛው ከወገብ በታች ያለውን የሰውታችን ክፍል በተለይም የጭንና የእግር ጡንቻዎችን ብርታትን ያዳብራል፡፡

#### የእንቅስቃሴው አሰራር:-

- 15 ሳ.ሜ ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ በዝግታ መውጣት እና መውረድ፤ (በአንድ እግር ተራ በተራ)
- 15 ሳ.ሜ ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ በፍጥነት መውጣት እና መውረድ፤ (በሁለት እግር በአንድ ላይ)



ሥዕል 3.6 ደረጃ መውጣትና መውረድ

### 3.3.2 የሆድ ጡንቻብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

#### የተግባር ልምምድ

1. ከርል አፕ (Curl up):- የሆድ የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች



ሥዕል 3.7 ከርል አፕ

### 3.3.3 የእጅ ጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

#### የተግባር ልምምድ

1. ፑሽ አፕ (push up):- የላይኛውን የሰውነት ክፍል ጡንቻ የሆኑትን የደረት፣ የትከሻና የእጅ ጡንቻዎችን ብርታት ለማዳበር ይረዳናል



ሥዕል 3.8 ፑሽ አፕ (push up)

2. ፑል አፕ (pull up):- ይህ እንቅስቃሴ አግዳሚ ዘንግን በእጅ በመያዝ ወደ ላይ በመሳብ የእጅ፣ የደረት፣ የትከሻ፣ የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ብርታትን ያዳብራል።



ሥዕል 3.9 ፑል አፕ

## 3.4 የሰውነት መሳሳብ እና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

መሣሣብና መተጣጠፍ የምንለው የሰውነታችን መገጣጠሚያዎችን እና ጡንቻዎች እስከሚችሉ ድረስ መለጠጥና መንቀሳቀስ ሲችሉ ነው። የትኛውም አካላዊ እንቅስቃሴም ሆነ ዕለታዊ አካላዊ ተግባር በተለያየ ደረጃ የሰውነትን የማሣሣብ ችሎታ ይጠይቃል። የሰውነት የመሣሣብ ችሎታ ዝቅተኛ ከሆነ በእለታዊ የእንቅስቃሴ ተግባራትም ሆነ በሚሠሩ አካላዊ እንቃስቃሴዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ይህ ችሎታ አካላችንን ከጉዳት ይከላከላል። እንዲሁም የእንቀስቃሴ ቴክኒኮችን የመማር ፍጥነት ያሻሽላል፡



፡ስለዚህ የማሣሣብ ችሎታን ማዳበር በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ከፍተኛ ትኩረት የሚሠጠው ነው። በመሆኑም የመሳሳብና መተጣጠፍ ችሎታን ለማሳደግ በዚህ ክፍል የተመረጡት እንቅስቃሴዎች፡ -ትከሻ ማሳሳብ፣ሆድና ዳሌ ማሳሳብ፣ቁጭ ብሎ ወደፊት መሣብ ናቸው።



ሥዕል 3.10 የሰውነት መሳሳብ እና መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

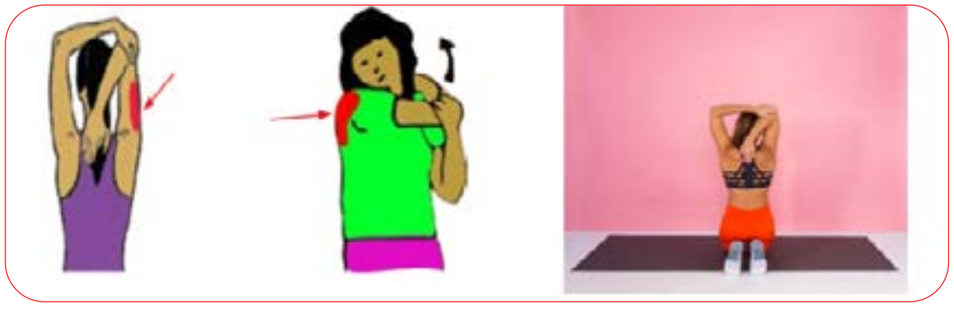
**ተግባር**

1. መሳሳብና መተጣጠፍ የሚያካትተው የትኞቹን የሰውነታችን ክፍሎች ናቸው?
2. የመሳሳብና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?
3. የሰውነት መሳሳብና መተጣጠፍ ማዳበር ምን ጥቅም አለው?

### 3.4.1 የሰውነት መሳሳብ እና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ልምምድ

#### የተግባር ልምምድ

1. የትክሻ እና እጅ የመሳሳብና መተጣጠፍ ልምምድ:-የትክሻ ጡንቻዎችናመገጣጠሚያዎችን የመሳሳብና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያሻሽል ነው።



ሥዕል 3.11 የትክሻ እና እጅ ማሳሳብ

2. የሆድና ዳሌ መሳሳብ ልምምድ:- የሆድና ዳሌ ጡንቻዎች የማሳሳብና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያሻሽል ነው።



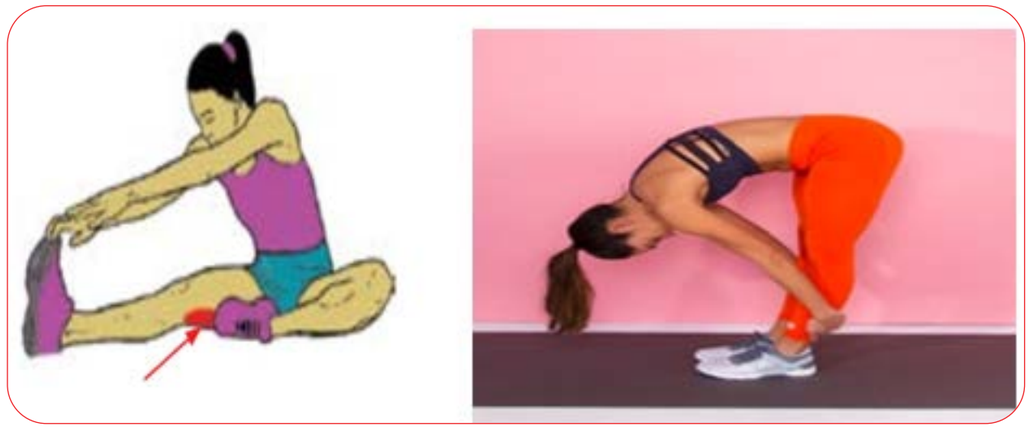
ሥዕል 3.12የሆድናዳሌማሳሳብ

3. ቁጭ ብሎ ወደፊት መሣብ /Sit and Reach /:-የታችኛው ጀርባና የኋላ ጭን ጡንቻዎች የመሳሳብና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያሻሽል ነው።



ሥዕል 3.13የጀርባና የኋላ ጭንማሳሳብ

4. የእግር የመሳሳብና መተጣጠፍ ልምምድ:-



ሥዕል 3.14 የእግር ማሳሳብ



## 3.5 የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ፍጥነት አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ስዓት (ጊዜ) የመስራት ችሎታ ነዉ፡፡

### 3.5.1 የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ልምምድ

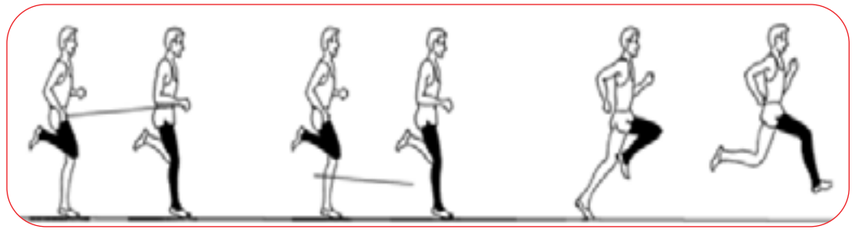
**የተግባር ልምምድ**

1. ከ10 እሰከ 20 ሜትር ጉልበትን ከፍ በማድረግ መሮጥ



ሥዕል 3.16ከ10 እሰከ 20 ሜትር ጉልበትን ከፍ በማድረግ መሮጥ

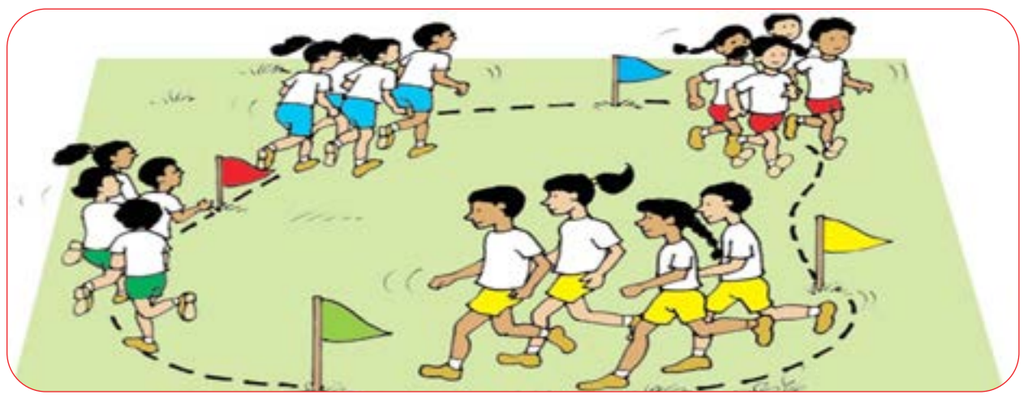
2. ተከታትሎ መሮጥ (pursuit runs)



ሥዕል 3.17 ተከታትሎ መ

3. ከ20 እስከ 40 ሜትር በፍጥነት መሮጥ

4. በክቡ ዙሪያ በቡድን በመሆን ከ10 እስከ 12 ደቂቃ ድረስ መሮጥ



ሥዕል 3.19 በክቡ ዙሪያ በቡድን በመሆን መሮጥ

# 3.6 የአበረታች ቅመሞች ተፅዕኖ

አበረታች ቅመሞች የሳይንስ ውጤት የሆኑ መድሀኒቶች ናቸው። (ለምሳሌ፡- ክሬቲን፣ስትሮየድ፣ክንትሪፒስ ወዘተ...)። አበረታች ቅመሞች የአንድን ስፖርተኛ የአካልና፣ የሰነልቦና እና የአእምሮ ተፈጥሯዊ አሰራርን በማገዝ እና በማፋጠን ስፖርታዊ አቅምን በግዜአዊነት ሊያሳድጉ /ሊጨምሩ/ የሚችሉ መድሐኒቶች ናቸው፡፡ መድሐኒቶች በመጀመሪያ ሲሰሩ በተለያየ ሕመም ለተጠቁ ሰዎች ነበር፤ ነገር ግን ስፖርተኞች ሳይታመሙ ብርታት ለማግኘት ያለአግባብ ይጠቀሙባቸው ጀመር፤ በዚህም ሳይደክሙ በአቋራጭ ውድድሮችን በማሸነፍ የስፖርትን ተፈጥሯዊ ባህሪን በመቀየር የስፖርት ኢንዱስትሪ ላይ ትልቅ አደጋ አስከተሉ።

ተገቢ ባለሆነ ውጤት በርካቶች ተጭበረበሩ፤የስፖርተኞች ጤና ላይ ችግሮች መፈጥር ጀመሩ፤ የስፖርት ስልጠና ዘዴዎች ወደጎን ተወረወሩ ። ውጤት በልምምድ ሳይሆን በምድሀኒት ሆነ። ይህ ደግሞ ስፖርትን አደጋ ላይ ጣለው። ለዚህ ነው ኧበረታች መድሀኒት ምርመራ የተጀመረው። አንድ ስፖርተኛ በምርመራ አበረታች ቅመሞች ተጠቅሞ ሲገኝ በጥፋቱም በሕይወት ዘመኑ ሁሉ ከውድድር እስከመታገድ ሊደርስ የሚችል ቅጣት ሊወሰድበት ይችላል።ይህም ለተለያዩ ጉዳቶች ሊዳርጉት ወይም ሊዳርጓት ይችላሉ።

**ተግባር**

1. አበረታች ቅመም ማለት ምን ማለት ነው?
2. አበረታች ቅመሞች በጤና፣ በኢኮኖሚና ማህበራዊ ጉዳይ ላይ ምን ተፅዕኖ ያመጣሉ?
3. አትሌቶች አበረታች ቅመምን እንዳይጠቀሙ ለምን ይከለከላሉ?
4. አትሌቶች አበረታች ቅመምን እንዲጠቀሙ ቢደርግ በስፖርቱ ላይ ምን ችግር ይዞ ይከሰታል?



**መልመጃ አንድ**

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስመልሱ

1. ከሚከተሉት አማራጮች መካከል ይበልጥ የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ከማጎለበት ጋር ያልተያያዘው እንቅስቃሴ የቱ ነው?

   ሀ. የሶምሶማ ሩጫ

   ለ. ገመድ ዝላይ

   ሐ. በመካከለኛ ፍጥነት የርቀት ሩጫ

   መ. ክብደት ማንሳት

2. ከሚከተሉት አንደኛው የጡንቻ ብርታትን ይገልፃል።

   ሀ. አንድን አካላዊ እንቅስቃሴ በዝግታ ለተራዘመ ጊዜ መስራት

   ለ. አንድን አካላዊ እንቅስቃሴ በፍጥነት በአጭር ጊዜ መስራት

   ሐ. አንድን አካላዊ እንቅስቃሴ በፍጥነት ለተራዘመ ጊዜ መስራት

   መ. መልሱ የለም

3. ደረጃ መውጣትና መውረድ እንቅስቃሴ በዋናነት የትኛውን የጡንቻ ክፍል ያዳብራል?

   ሀ. የእጅ ጡንቻን

   ለ. የእግር ጡንቻን

   ሐ. የሆድና የዳሌ ጡንቻዎችን

   መ. የትከሻ ጡንቻን

4. ከሚከተሉት መካከል የደረት የትከሻና የእጅ ጡንቻዎችን ብርታት ለማዳበር የሚረዳን የትኛው እንቅስቃሴ ነው?

   ሀ. ከርለ አፕ(curl up)

   ለ.ፑል አፕ(pul up)

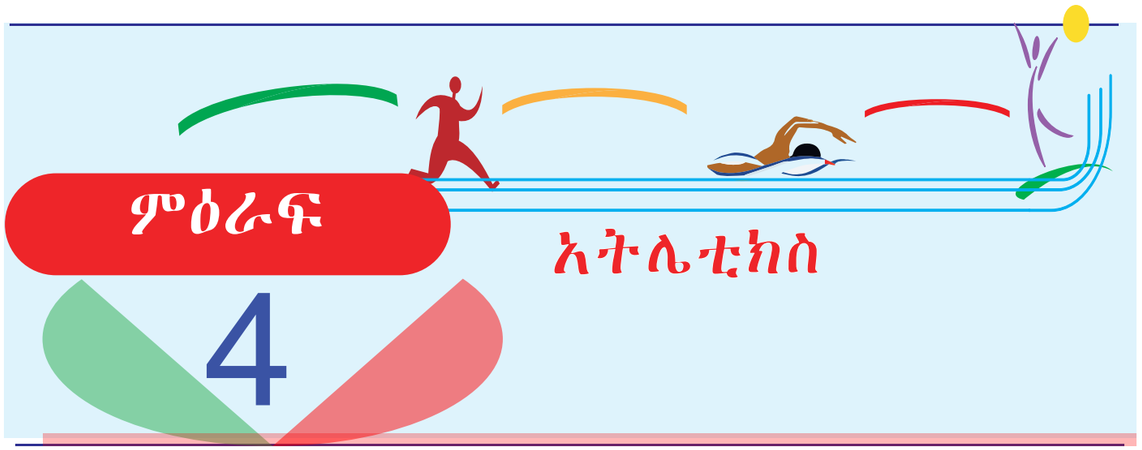
   ሐ.ፑሽ አፕ(push up)

   መ. ለ እና ሐ

**መልመጃ ሁለት**

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሳተፍ ምን ጥቅም ይሰጣል?
2. አበረታች ቅመሞ ሲባል ምን ማለት ነው?
3. አትሌቶች አበራታች ቅመሞችን ቢጠቀሙ ምን ጉዳት ያመጣል?



# ምዕራፍ 4

# አትሌቲክስ

## መግቢያ

አትሌቲክስ የብዙ ስፖርቶች መሰረት የሆነ ተፈጥሮአዊ ይዘት ያለዉ ማሕበራዊ ክስተት ነው፣ አትሌቲክስ የሩጫን፣ የዝላይ እና የዉርወራ ተግባሮችን የያዘ ተወዳጅና ተዘዉታሪ የስፖርተ ዓይነት ነዉ።በዚህ ምዕራፍ የዓለም አትሌቲክስ ታሪክ፣ የመሰናክል ሩጫ፣ የአሎሎ እና የጦር ዉርወራን እንዲሁም የርዝመት ዝላይን እንመለከታለን።

### አጠቃላይ ዓላማ

*ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-*

- የመሰናክል ሩጫ እና የርዝመት ዝላይን አሰራር ስልቶች ይገነዛባሉ።
- የአሎሎ እና የጦር ውርወራ የአወራወር ስልቶችይገነዛባሉ፤
- በመሰናክልሩጫ እና በርዝመት ዝላይተግባራት ይዝናናሉ፤
- በአሎሎ እና በጦር ውርወራ ተግባራት ይደሰታሉ፤
- የመሰናክል ሩጫ እና የርዝመት ዝላይ ክህሎታቸውን ያዳብራሉ፤
- የመሰናክል ሩጫ የአሎሎ እና የጦር ውርወራ ክህሎታቸውን ያሻሽላሉ፤

## 4.1 የዓለም አትሌቲክስ ታሪክ

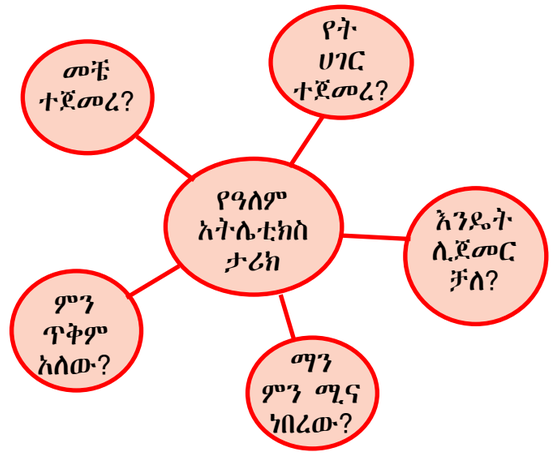
ዘመናዊ ስፖርቶች ከፍተኛ ደረጃ ላይ ደርሰው ግዙፍ አኮኖሚ የሚንቀሳቀስባቸው የንግድ ዘርፎች ሆነዋል። ለዚህ የደረሱት በአጭር ግዜ ሳይሆን የተለያዩ ችግሮችን አልፈው ነው። በዚህ ንዑስ ርዕስ የአትሌቲክ ስፖርትን ያለፈበትን ታሪክ መለስ ብልን እንመለከታለን። የአትሌቲክ ስፖርት በውስጡ ርምጃን፣ ሩጫን፣ ውርወራን እና ዝላይን ያቀፍ ስፊ እና ሪጅም ታሪክ ያለው ጥንታዊ የስፖርት አይነት ነው። ትላንትን አውቀን ዛሬን ተረድተን ለወደፊቱ ተገቢውን ዝግጅት ለማድርግ የታሪክ አስተዋፆ



የማይተካ ነው።

**ተግባር**

1. የዓለም አትሌቲክስ ታሪክን ለመረዳት ከታች የተመለከቱትን ጥያቄዎች ከተለያዩ ምንጮች መልስ ይዛችሁ በመምጣት በጥንድ ተወያይታችሁ ለክፍሉ ተማሪዎች አቀርቡ?




ሥዕል 4.2. የዓለም አትሌቲክስ ታሪክ

## 4.2 የመሰናክል ሩጫ

የመሰናክል ሩጫ ከሌሎች የሩጫ ዓይነቶች ለየት የሚያደርገዉ በመሰናክል ላይ እየሩጡ በማለፍ የሚከናወን በመሆኑ ነዉ። በአሁኑ ጊዜ በአለምአቀፍ አትሌቲክስ ማህበር ተቀባይነት አግኝተዉ በኦሎምፒክ ደረጃ የሚከናወኑ የመሰናክል ሩጫ ለወንዶች 110 ሜትር እና 400 ሜትር፣ ለሴቶች 100 ሜትርእና 400 ሜትርናቸው። በወንዶችና በሴቶች ራሱን እየቻለ ከፍታና ርቀት አለዉ።

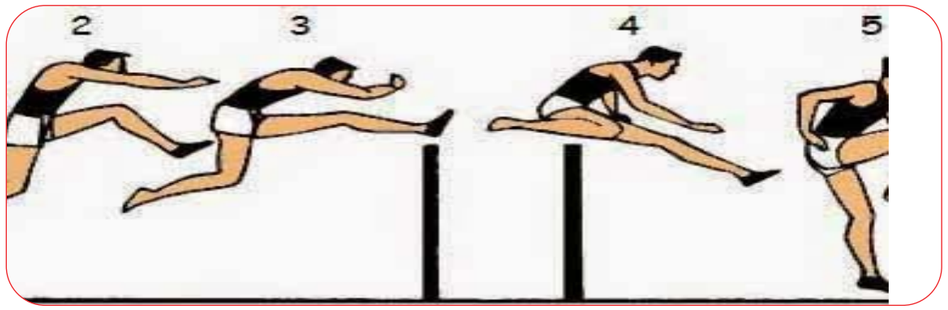



ሥዕል 4.3.የመሰናክል ሩጫ

### 4.2.1. የመሰናክል ሩጫ የአሯሯጥ ስልት

በመሰናክል ሩጫ አጠቃላይ የአሯሯጥ ሂደት ተፈላጊ የሆኑት የእንቅስቃሴ ደረጃዎች ዉስጥ የሚከተሉት በዋነኛነት የሚጠቀሱ ናቸዉ።

- የአነሳስና የአጀማመር ፍጥነት
- ወደ መጀመሪያዉ መሰናክል መጠጋት
- መሰናክሉን ማለፍ
- በመሰናክሎች መሀል መሮጥ
- አጨራረስ




ሥዕል 4.4.የመሰናክል ሩጫ የአሯሯጥ ስልት ቅደም ተከተል

**የተግባር ልምምድ**

1. 20ሜትር በፍጥነት መሮጥ (መሰናክል በሌለበት)
2. ቁመቱ ቢበዛ 50 ሳ.ሜ በሆነ አንድ መሰናክል ላይ መሮጥ፤
3. ቁመቱ ቢበዛ 60 ሳ.ሜ በሆነ አንድ መሰናክል ላይ መሮጥ፤
4. በመካከላቸው የ6ሜ ርቀት ባላቸው 2 መሰናክሎችን መሮጥ፤(ለሴቶች 60፣ ለወንዶች 70 ሳ.ሜ)
5. በመካከላቸው የ6ሜ. ርቀት ባላቸው 3 መሰናክሎችንመሮጥ፤(ለሴቶች 60፣ ለውንዶች 70 ሳ.ሜ)

### 4.2.2. የመሰናክል ሩጫ ልምምድ

የመሰናክል ሩጫ ስልቶች በመጠቀም የሚከተሉትን ተግባራት ስሩ።

**የተግባር ልምምድ**

1. 30 ሜትር በፍጥነት መሮጥ (መሰናክል በሌለበት)
2. አንድ መሰናክል ላይ (ለሴቶች 50፣ለወንዶች 60 ሳ.ሜ ቁመት) መሮጥ፤



3. በመካከላቸው የ6ሜ ርቀት ባላቸው 2 መሰናክሎችን (ለሴቶች 60፣ ለወንዶች 70 ሳ.ሜ ቁመት) መሮጥ፤
4. የመሰናክልሩጫ ውድድር(ተመጣጣኝ በሆኑ ተማሪዎች መካከል)
5. በመካከላቸው የ6ሜ. ርቀት ባላቸው 3 መሰናክሎችን (ለሴቶች 50 ወይም 60፣ ለወንዶች 70 ሳ.ሜ ቁመት) መሮጥ

### 4.2.3. የመሰናክል ሩጫ እና ጥቅሞቹ

**ተግባር**

1. የመሰናክል ሩጫ ለተሳታፊው፣ ለተመልካች፣ ለቤተሰብ እና ለሀገር ምን ጥቅም ይሰጣል? በተለይ ከጤና ፣ ከስራ ፣ ከኑሮ፣ ከአካል ብቃት፣ ከስፖርት እና ከመዝናኛ አንፃር ጥቅሙን አበራሩ?
2. ከክፍል ተማሪዎች በመሰናክል ሩጫ የተሻለው ማን ነበር? አንተስ /ቺስ በቀጣይ ምን አሰብክ/ሽ ?
3. የመሰናክል ሩጫ ወቅት ላለመጎዳት ምን መደረግ አለበት?

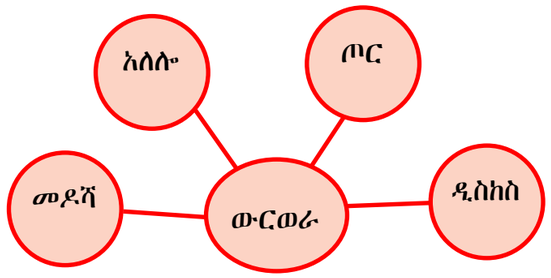
**መልመጃ አንድ**

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለተማሪዎችአቅርቡ።

1. የአትሌቲክስ እና የመሰናክል ሩጫ ጉድኝት ምንድን ነው?
2. መሰናክል ሩጫ ከተለመደው ሩጫ የተለየ ነገሩ ምንድን ነው?
3. በሩጫና በመሰናክል ሩጫ መካከል ያላቸውን ግንኙነት ግለፁ?

## 4.3 ውርወራ

ከአትሌቲክስ የሚዳ ተግባራት ዉስጥ ዉርወራ አንደኛዉ ክፍል ነዉ። እነዚህም የአሎሎ፣ የዲስከስ፣ የጦርና የመዶሻ ዉርወራዎች ናቸዉ። እነዚህ ዉርወራዎችም ከሰዉ ልጆች የዕለት ከዕለት ተግባሮች ጋር የተዛመዱ ናቸዉ። ይህም የጦር ዉርወራ የመትተትን የዲስከስ ዉርወራ የመግረፍን የአሎሎ ዉርወራ ከመግፋት ተግባራት ጋር የተዛመዱ ናቸዉ።




ሥዕል 4.10 የውርወራ አይነቶች

### 4.3.1. አለሎ ውርወራ

የአለሎ ውርወራ በግል የሚከናወን አንዱ የአትሌቲክስ የሜዳ ተግባር ነው። አለሎ እንደሌሎቹ የውርወራ ተግባራት ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል በተለይም የእጅን ጥንካሬ የሚጠይቅ ነው። የአለሎ ዉርወራ የሚከናወነዉ ከክብ አጋማሽ መስመር ርዝመቱ 2.13 ሜትር ዲያሜት በሆነ ክብ መስመር ዉስጥ ነዉ።



ሥዕል 4.11.አለሎ ውርወራ

#### 4.3.1.1. የአለሎ የአወራወር ስልት (በቅደም ተከተል)

የአለሎ አወራወር ስልት በሚከተሉት አምስት ደረጃዎች ይከናወናል።

- አለሎ አያያዝና  አቋቋም
- የመቀየር ወይም መንሸራተት
- የኋይል አቋቋም
- የመልቀቅ
- የመጨረሻ አቋቋም



**ተግባር**

1. አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

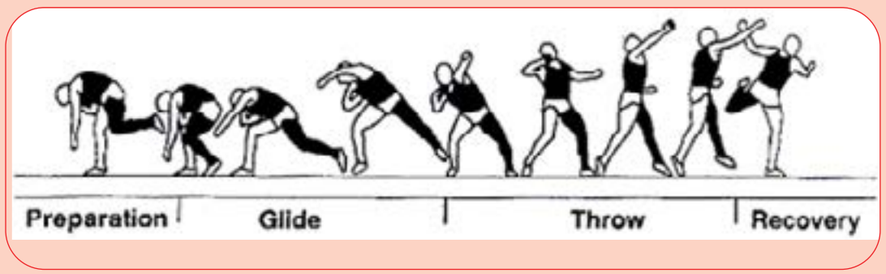
ሥዕል 4.6 አለሎ አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

2. ወደኋላ መንሸራተት (አለሎ ሳይዙ እንደያዙ በመሆን)

3. አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም + ወደኋላ መንሸራተት (አለሎ በመያዝ)

ሥዕል 4.7 አለሎ አያያዝና ወደኋላ መንሸራተት(አለሎ በመያዝ)

4. አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም + ወደኋላ መንሸራተት (አለሎ በመያዝ) + መወርወር እና ከክቡ ሳይወጡ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ማጠናቀቅ




ዝግጅት..... .መንሸራተት ..... መወርወር .....የመጨረሻ አቋቋም

ሥዕል 4.15.የአለሎ ውርወራ

### 4.3.1.2.የአሎሎ ውርወራ ልምምድ

1. አሎሎ እንደያዙ ሆኖ (በባዶ እጅ) ከአቋቋም ጀምሮ ወደጎን ተንሸራቶ በመግፋት ሚዛንን ጠብቆ ማጠናቀቅ፤
2. ተግባር 1 (ከአሎሎ ጋር)




ሥዕል 4.17 የአሎሎ ውርወራ

3. የአሎሎ ውርወራ ውድድር (ተመጣጣኝ በሆኑ ተማሪዎች መካከል)

### 4.3.1.3. የአሎሎ ውርወራ ጥቅሞች

**ተግባር**

1. የአሎሎ ውርወራ ከጤና ፣ ከስራ ፣ ከኑሮ፣ ከአካል ብቃት፣ ከስፖርት እና ከመዝናኛ አንፃር ጥቅሙ እንዴት ይገለፃል?
2. አሎሎ ስንወረውር ጉዳት እንዳይኖርምን መደረግ አለበት?
3. በአሎሎ ውርወራ ወደፊት ሀገር የመወከል እድል ያለው ተማሪ ማን ነው? ለምን አይወክልም? አንችስ/ተስ?

**መልመጃ ሁለት**

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለተማሪዎች አቅርቡ።

1. በአሎሎ ውርወራ ውስጥ ያሉትን ስልቶች ግለፁ?
2. በአሎሎ ውርወራ እንቅስቃሴ ውስጥ ከወገብ በታች እና በላይ ያለ የሰውነታችን ክፍሎች ሚናቸው እንዴት ይታያል?
3. በአትሌቲክስ እና በአሎሎ ውርወራ መካከል ያለው ግንኙነት ምንድን ነው?



## 4.3.2. ጦር ውርወራ

የጦር ዉርወራ በግል ከሚከናወኑት የአትሌቲክስ ዘርፎች አንደኛው ነው። ጦር እንደአሎሎ ውርወራ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል በተለይም የእጅን ጥንካሬ የሚጠይቅ እንቅስቃሴ ነው። የዚህ ዉርወራ ዋናዉ ዓላማ እንደሌሎቹ የዉርወራ ተግባራት ጦሩን በተሻለ ርቀት በመወርወር አሸናፊ የሚሆንበት ነዉ።




ሥዕል 4.19 የጦር ውርወራ

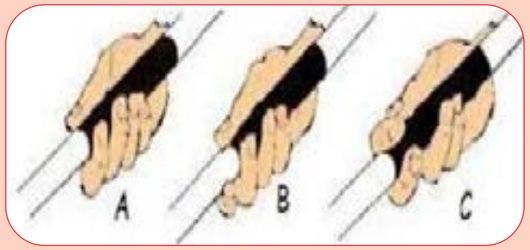
### 4.3.2.1. የጦር የአወራወር ስልት

የጦር ዉርወራ ስልት እንቅስቃሴዎች ጠቅለል ያሉና የማይነጣጠሉ ቢሆንም የዉርወራዉ የእንቅስቃሴ ሂደቶች የሚከተትን ደረጃዎች የተከተሉ ናቸዉ።

- የጦር አያያዝ
- ሩጫ
- እርምጃ (5 step rythum)
- ዉርወራ
- የመጨረሻ አቋቋም

**ተግባር**

1. ጦር አያያዝና መንደርደር

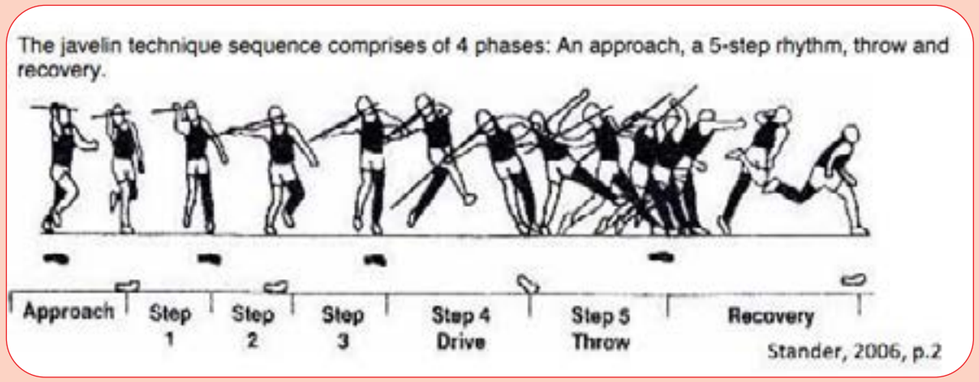



ሥዕል 4.20. ጦር አያያዝና

2. ጦር አያያዝና መንደርደር + የሚወረውረውን እጅ ወደሃላ መዘርጋት (ጦር ሳይዙ እንደያዙ በመሆን)

3. ጦር አያያዝና መንደርደር + የሚወረውረውን እጅ ወደሃላ መዘርጋት (ጦር በመያዝ)

4. ተግባር 3 + መወርወር እና ከመስመር ሳያልፉ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ማጠናቀቅ፤




መንደርደር.....ለውርወራበእርምጃ + መወርወር + ሚዛንመጠበቅ

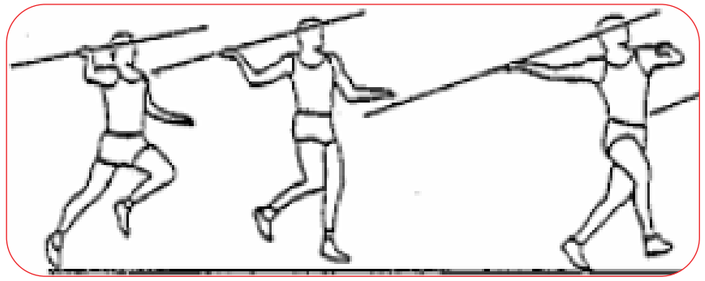
ሥዕል 4.23. የጦር ውርወራ

### 4.3.2.2 የጦር አወራወር ልምምድ

**የተግባር ልምምድ**

1. ጦር አያያዝ እና መንደርደር መለማመድ

✍ ጦር የያዘውን እጅ ከትከሻ በላይ ይዞ በመንደርደር ወቅት ወደኋላ መዘርጋት



ሥዕል 4.24 ጦር አያያዝ እና መንደርደር

2. ተግባር 1 + መወርወር እና ከመስመር ሳያለፉ ሚዛን መጠበቅ

✍ የወረወርነውን ጦር ካልተሰካ የአወራወር ስልታችን ስህተት እንዳለበት ተረድተን ለማስተካከል መለማመድ አለብን



ሥዕል 4.25.የጦር ውርወራ

3. የጦር ውርወራ ውድድር (ተመጣጣኝ በሆኑ ተማሪዎች መካከል)

### 4.3.2.3. የጦር ውርወራ እና ጥቅሙ

**ተግባር**

1. ጦር ውርወራን ማዘውተር ከጤና ፣ ከስራ ፣ ከአካል ብቃት፣ ከስፖርት እና ከመዝናኛ አንፃር ጥቅሙ እንዴት ይገለፃል?
2. የጦር ውርወራ ብቃትን የሚወስኑ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
3. ከጦር እና ከአሎሎ ውርወራ የሚከብደው የቱነው?ለምን?
4. በጦር ውርወራ ልምምድ ወቅት ጉዳት እንዳይደርስ ምን ማድረግ ያስፈልጋል?

**መልመጃ ሦስት**

ለለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለክፍል ተማሪዎች አቅርቡ።

1. የጦር ውርወራ ውስጥ ያሉትን ስልቶች ግለፁ?
2. የጦር ውርውራ መጀመር ምክንያት የሆነው ክስተት ምንድን ነው ?
3. የምንወረውረው ጦር የማይሰካ ከሆነ ችግሩ ምንድን ነው?

## 4.4 የርዝመት ዝላይ

ዝላይ የርዝመት እና የከፍታ ተብል በሁለት ይከፈላል።። የርዝመት ዝላይ የራሱ የሆነ የአዘላለል ስልት ሲኖረዉ በዉስጡም ሁለት ዓይነት የአዘላለል ዓይነቶች አሉ። እነሱም ርዝመት ዝላይ እና ሱልስ ዝላይ ናቸዉ።



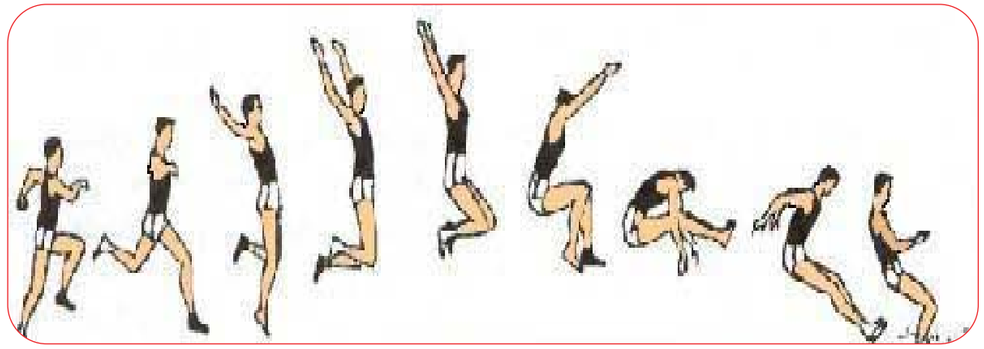

ሥዕል 4.26. የርዝመት ዝላይ

### 4.4.1. የርዝመት ዝላይ የአሰራር ስልት(በቅደም ተከተል)

የርዝመት ዝላይ የአሰራር ስልት በቅደም ተከተል የሚከተሉት ናቸው።

- መንደርደር (ሩጫ)
- መንጠር ( በአንድ እግር መነሳት)
- መንሳፈፍ
- ማረፍ





መንደርደር...መንጠር.....መንሳፈፍ ...ማረፍ

ሥዕል 4.27 የርዝመት ዝላይ

**የተግባር ልምምድ**

1. ከአንድ ርምጃ በኋላ በአንድ እግራቸው ወደላይ ዘለው በሁለት እግር ማረፍ፤
2. ከሁለት ርምጃ በኋላ በአንድ እግራቸው ወደፊት ዘለው በሁለት እግር ማረፍ፤
3. ከሦስት ርምጃ በኋላ በአንድ እግራቸው ወደፊት ዘለው በሁለት እግር ማርፍ፤
4. ተንደርድሮ በአንድ እግር ወደፊት ለርዝመት ዘሎ በሁለት እግር አሸዋ ላይማረፍ፤

### 4.4.2. የርዝመት ዝላይ ልምምድ

1. ከቆምንበት ቦታ በአንድ እግር ወደላይ ዘለን ከተነሳንበት ቦታ በሁለት እግር ቁጢጥ ብሎ ማጠናቀቅ።



ሥዕል 4.31 ቁጢጥ ከማለት ወደላይ መዝለል

2. ሁለት ሜትር ያህል በመንደርደር በአንድ እግር ወደፊት ዘለን በሁለት እግር ቁጢጥ ብሎ ማጠናቀቅ።
3. አምስት ሜትር ያህል በመንደርደር በአንድ እግር ወደፊት ዘለን በሁለት እግር አሸዋ ላይ ቁጢጥ ብሎ ማጠናቀቅ።



ሥዕል4.32 ርዝመት ዝላይ

4. አስር ሜትር ያህል በመንደርደር ወደፊት የተቻለውን ያህል ርቀት ዘለን በሁለት እግር በማረፍ ማጠናቀቅ።

### 4.4.3. የርዝመት ዝላይ እና ጥቅሙ

**ተግባር**

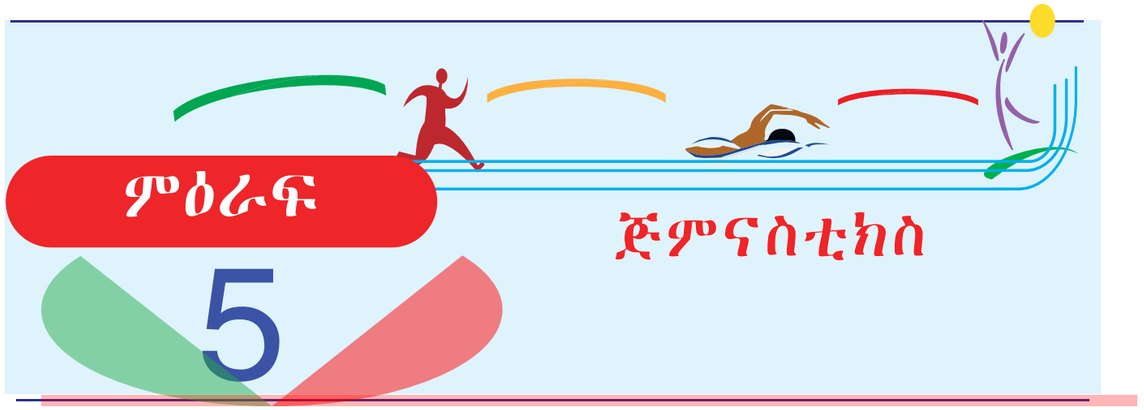
1. የርዝመት ዝላይ ከጤና ፣ ከአደጋ ከማምለጥ፣ ከስፖርት ፣ ከስራ ፣ ከአካል ብቃት እና ከስፖርት አንፃር ጥቅሙ እንዴት ይገለፃል?
2. የተማሪዎች የርዝመት ዝላይ ብቃታቸው የተለያየበት ምክንያት ምንድን ነው?
3. በርዝመት ዝላይ ወቅት ጉዳት እንዳይኖር ማድርግ ያለብን ጥንቃቄዎች ምንድን ናቸው?

**መልመጃ አራት**

ለለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለክፍል ተማሪዎች አቅርቡ።

1. በርዝመት ዝላይ ውስጥ ያሉትን እንቅስቃሴዎች ግለፁ?
2. በርዝመት ዝላይ የተሻለ ለመሆን ምን ማድረግ ያስፈልጋል ?
3. የአትሌቲክስ እና የርዝመት ዝላይ ጉድኝት እንዴት ይገለፃል?






መግቢያ

ጅምናስቲክስ ልዩ የአካል እና የአዕምሮ ዝግጅት የሚጠይቅ ሳቢ እና ማራኪ የስፖርት አይነት ነው። ጅምናስቲክስ በነጠላ፣ በጥንድ እና በህብረት እንዲሁም በመሣሪያና ያለ መሣሪያ ሊሰራ ይችላል። የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መላው የሰውነትን ቅንጅት የሚጠይቁ በመሆናቸው የተለያዩ ክህሎቶችን ለማዳበር ያላቸው ጠቀሜታ እጅግ ከፍተኛ ነው።

በዚህ ምዕራፍ ሥር የተለያዩ ርዕሶች ያሉ ሲሆን በቅድሚያ የጂምናስቲክ ታሪክን እንመለከታለን። በመቀጠል የነጻ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች እንሰራለን። ይህም በግንባር የመቆምን እና በግንባር መስፈንጠርን እና በእጅ መሽከርከርን ያካትታል። ሌላው የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ነው። በዚህ ስር በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ማለትም በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መግብ፣ በእጅ ነጠላ አግዳሚ ዘንግን በመያዝ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ እና ከፍ ያለ አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ እየተንጠላጠሉ ከአንደኛው ጫፍ ወደሌላኛው ጫፍ መሄድን ያካትታል።

**አጠቃላይ ዓላማ**

*ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-*

- ጅምናስቲክስን አጭር ታሪክ ይረዳሉ።፡
- የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አይነቶችን ያውቃሉ፣በተግባርም ይሰራሉ።፡
- ለጅምናስቲክስ ዓይነቶችን ለመስራት ፈላጎት ያሳያሉ፣
- ነጻ እና የመሳሪያ ጅምናስቲክን ተግባራትን ሰርተው ያሳያሉ፣

# 5.1 የጅምናስቲክስ ታሪክ

**ተግባር**

1. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተለያዩ ምንጮች በመጠየቅና በመዘገብ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ?




ሥዕል 5.2.የጅምናስቲክስ ታሪክ

# 5.2 ነፃ ጅምናስቲክስ

ነፃ ጅምናስቲክስ ማለት የጅምናቲክስ እንቅስቃሴውን የሚሠራው ሰው ምንም አይነት የጅምናሰቲክ መሣሪያ ሳይጠቀም ተፈጥሮአዊ በሆኑት የሠውነት ክፍሎች ብቻ በመጠቀም በወለል ላይ የሚያደርገውን እንቅስቃሴ የሚያመለክት ነው።

## 5.2.1 በግንባር መቆም

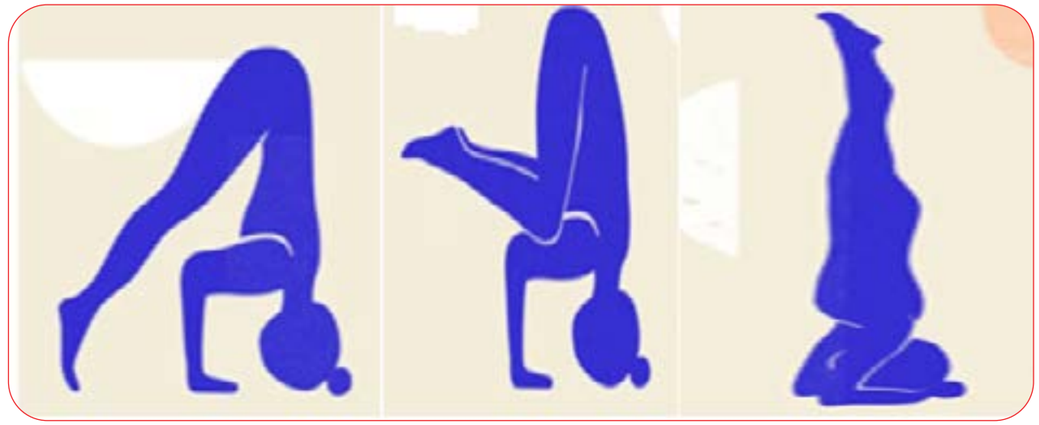
በግንባር መቆም አንዱ የነፃ ጅምናስቲክስ ዓይነት ሲሆን የሰውነት ክብደትንበግንባርና በእጅ ላይ በማሳረፍ ቀጥ ብሎ መቆም ነው።

**የአሰራር ቅደም ተከተል**

- ግንባርንና ሁለቱን እጆች ሦስት እኩል ጐን ቅርጽ በመሥራት
- እግሮችን ተራ በተራ በእጅ ክርን ላይ ማሳረፍ



- ጀርባን ቀጥ አድርጐ በመቆም እግሮችን ከእጆች ላይ በማንሳት በቀጥታ ወደ ላይ መዘርጋት



ሥዕል 5.3.በግንባር መቆም

## 5.2.2 በግንባር መቆምና ወደፊት መንከባለል

**የአሰራር ቅደም ተከተል**

- በፍራሹ ላይ ግንባርንና ሁለቱን እጆች ሦስት ጐን ቅርጽ በመሥራት
- እግሮችን ተራ በተራ በእጅ ክርን ላይ ማሳረፍ
- ጀርባን ቀጥ አድርጐ በመቆም እግሮችን ከእጆች ላይ በማንሳት በቀጥታ ወደ ላይ መዘርጋት
- በግንባር ከቆምን በኋላ ወደፊት መንከባለል
- ወደፊት በመንከባለል ጊዜ እግር መዘርጋት የለበትም

## 5.2.3 በግንባር መስፈንጠር

**የአሰራር ቅደም ተከተል**

- በመንደርደር ወቅት አንድ እግርን ወደፊት መዘርጋት
- ሁለት እጆችን በአንድ ላይ በጅምናስቲክስ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ
- ከእግሮች በመጫን ወደላይ ለመስፈንጠር በእጆችመግፋት
- ሁለት እጆች ወደፊት በመዘርጋት መጨረስና መውጣት

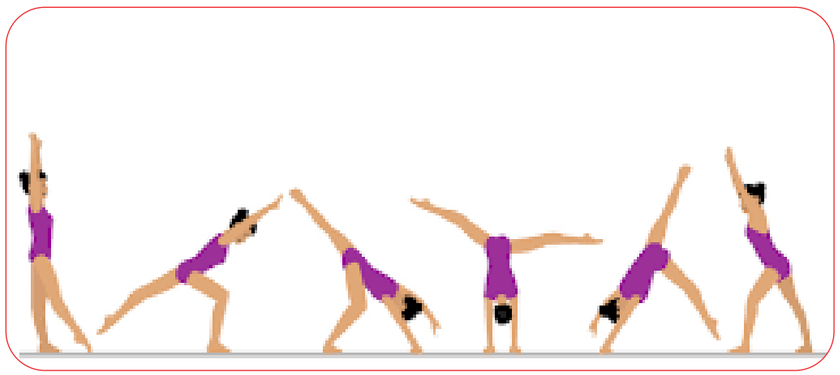


ሥዕል 5.5.በግንባር መሰፈንጠር

### 5.2.4 በእጅ ወደጎን መሽከርከር

**የአሰራር ቅደም ተከተል**

- ፊት ለፊት ቀጥ ብሎ በመቆም መጀመር
- ወደአንድ ጐን በማዘንበል አንድ እግርን ማጠፍና በታጠፈው እግር በኩል ፍራሹን በእጅ መመርኮዝ
- በእጆች መሬት ከያዙ በኋላ የታጠፈውን እግር በጣም በመግፋት ያልታጠፈውን እግር በመወንጨፍ ወደላይ ማንሳት
- ከመሽከርከር በኋላ እግርን ከእጅ ራቅ አድርጐ ማረፍ



ሥዕል 5.6.በእጅ ወደጎን መሽከርከር

**ተግባር**

1. የጎላ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የትኞቹን በድንብ ቻላቸሁ?

2.የጎላ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መቻል ከጤና፣ከአደጋ ከማምለጥ፣ ከመዝናኛ፣ ከሰውነት አቋም፣ ከደስተኛነት፣ ከስፖርት እና ከአስተሳሰብ ንቃት አንፃር ያለውን ጥቅም አንድ በአንድ አበራሩ ?



## 5.3 የመሳሪያ ጅምናስቲክስ

የመሣሪያ ጅምናስቲክ የምንለው ከጅምናስቲክ ዋና ዋና ክፍሎች አንዱ ሲሆን የሚከናወነውም የተለያዩ መሣሪያዎችን በመጠቀም የሚሰራ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ነው።

### 5.3.1 ፑል - አፕ (በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሣብ)

**የአሰራር ቅደም ተከተል**

- በሁለት እጅ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ መያዝ
- ሁለት እጆችን ወደላይ መሳብ
- ፡ጉንቅላትን ከአግዳሚው በላይ ማውጣት
- እጅን መዘርጋትና መውረድ
- ተመልሶ ወደላይ መሳብና ይህንን ስራ በተደጋጋሚ መስራት



ሥዕል 5.7.የፑል - አፕአሰራር

### 5.3.2 በእጅ ነጠላ አግዳሚ ዘንግን በመያዝ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ

**የአሰራር ቅደም ተከተል**

- እግርን ገጥሞ እጅን በመዘርጋት አግዳሚውን ይዞ መቆም
- እግርን በማንሸራተት ወደፊት ሰውነትን ገፍቶ በአግዳሚው መንጠልጠል
- ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መለማመድ



ሥዕል 5.8.ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ

### 5.3.3 ከፍ ያለ አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ እየተንጠላጠለ ከአንደኛው ጫፍ ወደሌላኛው ጫፍ መሄድ

**የአሰራር ቅደም ተከተል**

- ነጠር በማለት ከአንደኛው ጫፍ ላይ በእጅ መንጠልጠል
- ሁለንም ሰውነት በማዝናናት እጅን በየተራ ወደፊት እያስተላለፉ ከአንዱ የዘንግ ጫፍ ወደሌላው እየተሳቡ መሄድ
- መጨረሻው ላይ ዘሎ መውረድ



ሥዕል 5.9.በእጅ እየተንጠላጠለ መሄድ

**ተግባር**

1.የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የትኞቹን በድንብ ቻላቸሁ?

2.የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መቻል ከጤና፣ ከአደጋ ከማምለጥ፣ ራስን ከመጠበቅ ፣ ከመዝናት፣ ከሰውነት አቋም፣ ከደስተኛነት፣ ከስፖርት እና ከስነ-ልቦና አንፃር ያለውን ጥቅም አበራሩ ?



**መልመጃ አንድ**

1. የጅምናስቲክስ ስፖርት በትምህርት ቤት ውስጥ እንዲስፋፋ ያደረገው ማንነው?

ሀ. ጆን ባስደው ለ. ጆን ጉትስሙትስ

ሐ. ፍሬድሪክ ሉድዊንግ መ. መልስ የለም

2. የጅምናስቲክስ ስፖርት ለመጀመሪያ ጊዜ በአሎምፒክ ውድድር የቀረበውመቼነው?

ሀ. በ1896 ለ. በ1892

ሐ. በ1872 መ. በ1860

3. በግንባር ሚዛንን ጠብቆ ለመቆም ሁለት እጆችና ግንባር ምን አይነት ቅርፅ መስራት አለባቸው?

ሀ. ሦስትማዕዘን ለ. ሁለትማዕዘን

ሐ. ቀጥታመስመር መ.መልስየለም

4. በእጅ ወደጎን ለመሽከርከር ይበልጥ አስፈለጊ የሆነው አካላዊ ችሎታ የቱነው?

ሀ. ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታ ለ. የእጅ ጥንካሬ

ሐ. የብርታት ችሎታ መ. ሀ እና ለ

**መልመጃ አንድ**

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. ነፃ ጅምናስቲክስ ምን ማለት ነው?

2. የመሳሪያ ጅምናስቲክስ ምን ማለት ነው?



# ምዕራፍ 6

# ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት፤ የመወርወር እና የመለጋት ክህሎቶች

## መግቢያ

በመላው አለም በስፋት የሚዘወትሩ የኳስ ጨዋታዎች አሉ። ከእነዚህ ውስጥ ዋና ዋናዎቹ እግር ኳስ፣ ቮሊበል ፣እጅ ኳስ እና ቅርጫት ኳስ ናቸው።በኳስ ጨዋታዎች ክህሎት መሰረታዊ እና የላቀ በመባል በሁለት ይከፈላል። በእግርና በእጅ ኳስ አክርሮ ወደ ጎል አክርሮ መምታትና መወርወር የላቁ ክህሎቶች ናቸው። ተደጋጋሚ ልምምድ ይፈልጋሉ። የቮሊቦል ኳስን መለጋት ግን መሰረታዊ ክህሎት ነው። በዚህ ምዕራፍ የእነዚህን ክህሎቶች የአሰራር ስልት እና ተያያዥ እንቅስቃሴዎችን እንማራለን።

### አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፦

- ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት፣የመወርወር እና የመለጋት ግንዛቤያቸውን ያጎለብታሉ፣
- ኳስን አክርሮ ወደ ጎል ለመምታት፣ለመወርወር እና ለመለጋት አወንታዊ አመለካከት ያዳብራሉ፣
- ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት፣የመወርወር እና የመለጋት ክህሎታቸውን ያሳድጋሉ።

## 6.1 የእግር ኳስን አክርሮ ወደ ጎል መምታት

እግር ኳስ በዓለም ቁጥር አንድ ተወዳጅ ስፖርት ነው። ከእግር ኳስን መሰረታዊ ክህሎቶች መካከል ኳስ ማቀበል፣ መቆጣጠር፣ እና መንዳት 6ኛ ክፍል ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የእግር ኳስን አክርሮ ወደ ጎል መምታትን ትማራላቸህ።በእግር ኳስ ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን የበለጠ ጎል ማስገባት ይጠበቃል። ጎል ለማግባት ደግሞ ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት ክህሎት ሊኖረን ይገባል።የእግር ኳስን አክረረን ወደ ጎል የምንመታው እንዴት ነው? ቀጥሎ ያሉትን ስልቶች እንመልከት።



### 6.1.1. የእግር ኳስን ወደ ጎል አክርሮ የመምታት ስልት

- ኳስን መመልከት፣ (በመንደርደ ወቅት)
- ኳስ የሚመታውን እግር ወደኋላ መለጠጥ፣
- የሚመታውን የእግር ክፍል የኳሷ መሃል ላይ ማሳረፍ
- የመታው እግር ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ፣



ሥዕል 6.2 የእግር ኳስን ወደ ጎል አክርሮ የመምታት ስልት

**ተግባር**

1. ኳስ ለመምታት መንደርደር (ኳሱ አይነካም)
   - ዐይን ኳስ ላይ ማተኮር
   - ኳስ የሚመታው እግር ወደኋላ መለጠጥ አለብት፣
   - ኳስ የማይመታዉ እግር ከኳሷ አጠገብ ያርፋል፣

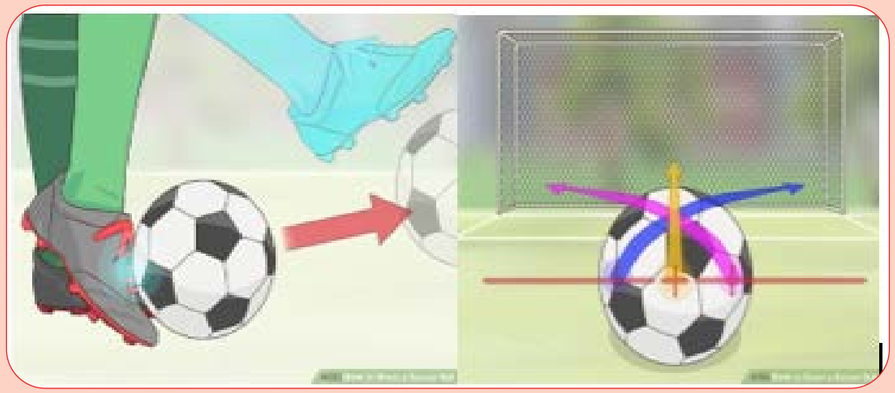


ሥዕል6.3 ኳስ ለመምታት መንደርደር

2. ተግባር 1 + የሚመታውን እግር ኳሷን ማነካካት ብቻ (አይመታም) ፤

✍ ኳሷ መንከባለልም መመታትም አይኖርባትም፤

✍ የሚመታውን የእግር ክፍል የኳሷን መሓል መነካት አለበት፤



ሥዕል 6.4 ተንደርድሮ ለመምታት መሞከር

3. ተግባር 2 +ኳሷን ወደ ጎል አክርሮ መምታት

✍ የሚመታው እግር ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ፤(ከጎል ውጪ የመሆን ዕድል ለመቀነስ)



ሥዕል 6.5 ኳሷን ወደ ጎል አክርሮ መምታት

### 6.1.2. የእግር ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት ልምምድ

1. ከ 5 ሜትር ርቀት ኳስን አክርሮ ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ በሌለበት)
2. ከ 10 ሜትር ርቀት ኳስን አክርሮ ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ በሌለበት)
3. ከ 15 ሜትር ርቀት ኳስን አክርሮ ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ በሌለበት)
4. ከ 15 ሜትር ርቀት ኳስን አክርሮ ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ ባላበት)



### 6.1.3. በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደጎል አክርሮ መምታት

ተግባር (በጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደጎል አክርሮ መምታት መለማመድ)

1. ሶስት ለ ሶስት ጨዋታ
2. አራት ለ አራት ጨዋታ
3. አምስት ለ አምስት ጨዋታ
4. ስድስት ለ ስድሰት ጨዋታ

**መልመጃ አንድ**

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

1. የእግር ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት ስልቶችን አብራሩ?
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንዛር ኳስን አክርሮ ወደ ጎል የመምታት ብቃትህ እንዴት ነበር ? ለምን ? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለእግር ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን አክርሮ ወደ ጎል ለመምታት ያለህ አመለካከት ምን ይመስለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

## 6.2 የቅርጫት ኳስን ቆሞ ወደቅርጫት መወርወር

ቅርጫት ኳስ በመላው ዓለም ከሚዘወተሩ ጨዋታዎች አንዱ ነው። በሀገራችንም በተለይም በትላልቅ ከተሞች በስፋት ይዘወተራል፤ በቅርጫት ኳስ ከሚካተቱ ክህሎቶች ውስጥ ኳስ ወደ ቅርጫት መወርወር አንዱ ነው። የቅርጫት ኳስን ማንጠር እና ተያያዙ እንቅስቃሴዎች በ6ኛ ክፍል ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ የምትማሩት ደግሞ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ነው።

### 6.2.1. የቅርጫት ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት

✍ **ኳስ አያያዝ**፡ - ኳስን ከጭንቅላት በላይ አደርጎ ወርዋሪው እጅ ከኳስ የኋላ ክፍል ሲሆን የሌላው እጅ ሚና ድጋፍ ስለሆን ከጎን መደገፍ ነው፤

✍ **አቋቋም**፡ - የምንወረውርበት እጅ ቀኝ ከሆነ ቀኝ እግርን በመጠኑ ከፊት አድርጎ ከጉልበት በመጠኑ ማጠፍ፤

✍ **አወራወር**፡ - ተረከዝ መሬትን እንዲለቅ በማድርግ መወርወር፤



ሥዕል 6.8. በመቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት

**ተግባር**

1. የቅርጫት ኳስ አያያዝ

- ኳስን ከጭንቅላት በላይ ማድረግ፣
- ወርዋሪው እጅ ከኳስ የኋላ ክፍልን መያዝ፣ የሌላው እጅ ለድጋፍ ከጎን ማድረግ፣



ስዕል 6.9.ኳስ አያያዝ

2. ተግባር 1 + አቋቋም

አንድ እግርን በመጠኑ ከፊት አድርጎ ከጉልበት በመጠኑ ማጠፍ/መዘርጋት/

3. ተግባር 2 + መወርወር

ተረከዝ መሬትን በለቀቀበት ቅፅበት ወርውሮ እጅ ኳስን እንዲከተል መፍቀድ፣



ሥዕል 6.8 ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወር



## 6.2.2. የቅርጫት ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ልምምድ

**ተግባር**

1. ከ 3 ሜትር ርቀት ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር፣
2. ከ 5 ሜትር ርቀት ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር፣
3. ከ 7 ሜትር ርቀት ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር፣



ሥዕል 6.11. በመቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወር

## 6.2.3. በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ኳስን ወደቅርጫት ቆሞ መወርወር

በጨዋታ መልክ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወርን ጨምሮ ከዚህ በፊት የተማራችሁትን ክህሎቶች ለመከለስ እና ለማሻሻል እድል ይሰጣል።

**ተግባር**

1. በሶስት ለ ሶሰት ጨዋታ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫትመወርወር
2. በአራት ለ አራት ጨዋታ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወር
3. በአምስት ለ አምስት ጨዋታ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫትመወርወር




ሥዕል 6.10 የቅርጫት ኳስ ጨዋታ

**መልመጃ አንድ**

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

1. የቅርጫት ኳስን በመቆም ወርውሮ ቅርጫት የማስቆጠር ስልቶችን አብራሩ?
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንዣር የቅርጫት ኳስን በመቆም ወርውሮ ቅርጫት የማስቆጠር ብቃትህ እንዴት ነበር ? ለምን ? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለቅርጫት ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን በመቆም ወርውሮ ቅርጫት ለማስቆጠር እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

## 6.3 እጅ ኳስን በዝላይ ወደ ግብ መወርወር

እጅ ኳስ በመላው ዓለም እና በሀገራችን መዘውተር ከጀመረ አመታት አልፈዋል። በእጅ ኳስ ጨዋታ ማንጠር እና ተያያዥ እንቅስቃሴዎች 6ኛ ክፍል ተምራችኋል ። በዚህ የክፍል ደሪ ደግም ጎል ለማስቆጠር የጎላ ሚና ያለውን ክህሎት እንመለከታለን። በእጅ ኳስ ጨዋታ በዝላይ ወደ ግብ መወርወርናነጥብ ማስቆጠር ለአሸናፊነት የተለየ ሚና አለው። ከዚህ በመቀጠል በዝላይ የመወርወርን ስልት እንመለከታለን።

### 6.3.1. በዝላይ ወደ ግብ የመወርወር ስልት

- **ኳስ አያያዝ** - በወገብ አኳያ (ትይዮ) በሁለት እጅ መያዝ
- **ለውርወራ መመቻቸት**- በዝላይ ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ በመዘርጋቶ መመቻቸት፤
- **መወርወር**- የተዘረጋውን እጅ ወደፊት በማስወንጨፍ ወደ ጎል መወርወር፤የወረወረው እጅ ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ ናቸው።



ሥዕል 6.13. በእጅ ኳስ በዝላይ ወደ ግብ መወርወር



**ተግባር**

1. ኳስ አያያዝ
   - ኳስን በወገብ አኳያ በሁለት እጅ መያዝ
2. ተግባር 1 + ለውርወራ መመቻቸት (ያለ ኳስ)
   - በዝላይ ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ መዘርጋት
3. ተግባር 2 (ኳስ በመያዝ)
   - በዝላይ ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ በመዘርጋት ለመወርወር መቃጣት ፤(አይወረወረም)።
4. ተግባር 3 + ወደ ጎል መወርወር
   - የወረወረው እጅ ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ

### 6.3.2. በእጅ ኳስ ጨዋታ በዝላይ ኳስን ወደጎል መወርወር

በጨዋታ ከዚህ በፊት የተማራችሁትን የእጅ ኳስ ክህሎቶች ጨምሮ በዝላይ ኳስን ወደጎል መወርወር መለማመድ ይቻላል።

**ተግባር**

- በጨዋታ አጋጣሚ በዝላይ ኳስን ወደጎል መወርወርን መለማመድ
  1. ሶስት ለሶስት ጨዋታ
  2. አራት ለአራት ጨዋታ
  3. አምስት ለአምስት ጨዋታ
  4. ስድስት ለስድሰት ጨዋታ



ሥዕል 6.16 በእጅ ኳስ ጨዋታ

**መልመጃ**

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

1. የእጅ ኳስን በመዝለል ወርውሮ ጎል የማስቆጠር ስልቶችን አብራሩ?
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንዣር የእጅ ኳስን በመዝለል ወርውሮ ጎል የማስቆጠር ብቃትህ እንዴት ነበር ? ለምን ? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለእጅ ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን በመዝለል ወርውሮ ጎል ለማስቆጠር እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

## 6.4 በቮሊቦል ኳስን በጎን ከታች ወደ ላይ መለጋት

የቮሊቦል ጨዋታ በኢትዮጵያ ተወዳጅ ስፖርት ነው። ቮሊቦልእንደ እግር ኳስጨዋታ በመላ ሀገሪቱ በሁሉም ትምህርት ቤቶች በሁለቱም ፆታዎች በስፋት ይዘወተራል።

በቮሊቦል መለጋትእና ተያያዥእንቅስቃሴዎችን በ6ኛ ክፍል ተምራችኋል። በዚህ ክፍል ደረጃ ደግሞ በጎን አቋቋም ከታች ወደላይ መለጋት እናልግ የመቀበል ክህሎትን እንማራለን።

የቮሊቦል ጨዋታ የሚጀመረው በልግ ነው ። ልግ በሁለት ክፍሎች ይመደባል፤ እነርሱም ከታች ወደ ላይ እና ከላይ ወደ ታች ወይም ከጭንቅላት በላይ መሰረብ ናቸው። በጎን ከታች ወደላይ መለጋት የታች ወደ ላይ የመለጋት አይነት ሲሆን ልዩነቱ አቋቋም ብቻ ነው። ከታች ወደ ላይ የሚልጋ ሰው ፊቱን ለመረቡ ሲሰጥ በጎን አቋቋም ከታች ወደ ላይ የሚሰርበው ሰው ደግሞ ለመረቡ ጎኑን ይሰጣል።

### 6.4.1. በቮሊቦል ኳስን በጎን ከታች ወደላይ የመለጋት ስልት

**አያያዝና አቋቋም**

- ኳሱን በነፃ እጅ መዳፍ ላይ ያድርጉት
- እግር ጓላና ፊት ይሁን

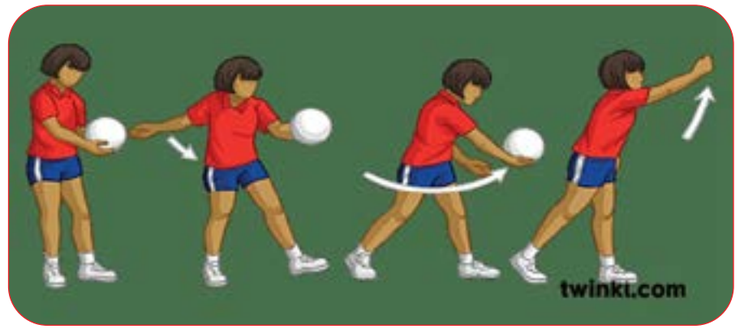
**ለልግ ማመቻቸት**

- የሚለጋውን እጅ ወደጓላ መዘርጋት
- ክብደት የጓላ እግር ላይ ማድረግ
- -ኳሱን በመጠኑ ማጎን



**መለጋት**

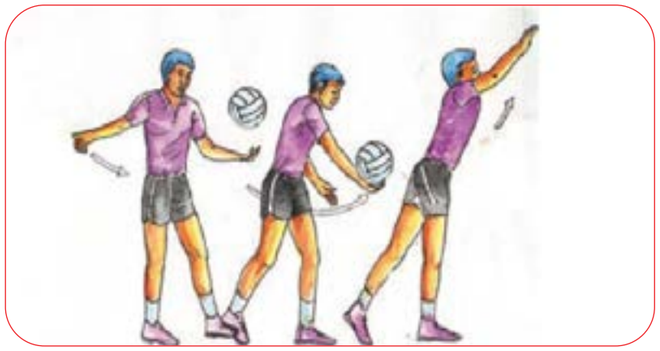
- ኳስ የሚለጋው እጅ ከጓላ በፍጥነት ተወንጭፎ የኳሷ ስር ላይ ያርፋል፤
- የሚለጋው እጅ ኳሷን ይከተላል፤




ሥዕል 6.17.በቮሊቦል መለጋት

**ተግባር**

1. አያይዝና አቋቋም
   - ኳሱን በነፃ እጅዎ መዳፍ ላይ ማድረግ
   - እግር ጓላና ፊት ይሁን
2. ተግባር 1 + ለልግ ማመቻቸት
   - የሚለጋውን እጅ ወደጓላ መዘርጋት
   - ክብደት የጓላ እግር ላይ ማድረግ
   - ኳሱን በመጠኑ ማጎን
3. ተግባር 2 + መለጋት እና መቅለብ (በግንባር ከፍታ)
4. ተግባር 2 +መለጋት (ከፊት ለፊት ላለው ተማሪ)

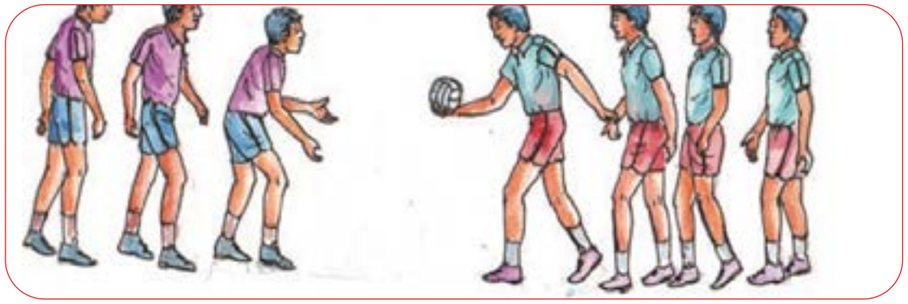


ሥዕል 6.21 ኳስን መለጋት

## 6.4.2. የቮሊቦል ኳስን በጎን አቋቋም ከታች ወደላይ የመለጋት ልምምድ

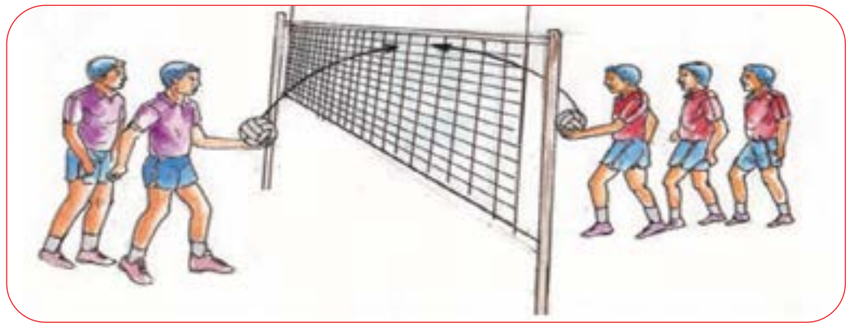
1. በጎን አቋቋም ከታች ወደላይ ለጓደኛ መለጋት(ኳስ ሳይዙ እንደያዙ በማሰብ)

2. ተግባር 1 (ከኳስ ጋር)



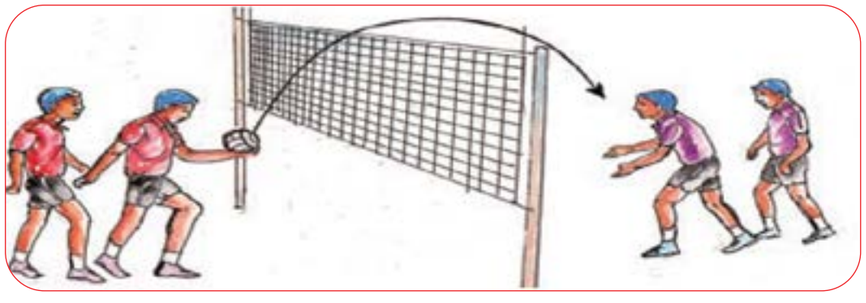
ሥዕል 6.22. በጎን አቋቋም ከታች ወደላይ ለጓደኛ መለጋት

3. ተግባር 2 (መረብ ለማስነካት መለጋት)



ሥዕል6.23 መርብ ላይ መለጋት

4. ተግባር 2 (ከመረብ በላይ ለተቃራኒ ቡድን ማሳለፍ)



ሥዕል6.24 መረብ ለማሳለፍ መለጋት

## 6.4.3. በክንድ ልግን የመቀበል ስልት

አቋቋም፡- እግሮችን በመጠኑ ከፍቶ ሰውነትን ወደ ፊት ማዘንበል

እጆችን ማመቻቸት፡- እጆቹን በአንድ ላይ ከአንጓዎች ዝቅ ማድረግ፤

ልግን መቀበል/መምታት/፡- ኳሱን ወደ ተፈለገው ጓደኛ መምታት!



ሥዕል 6.25 ልግን መቀበል/መምታት/

**ተግባር**

1. ኳሱን በጓደኛ እጆች ላይ ማስቀመጥ



ሥዕል 6.26 ኳሱን በጓደኛ እጆች ላይ ማስቀመጥ

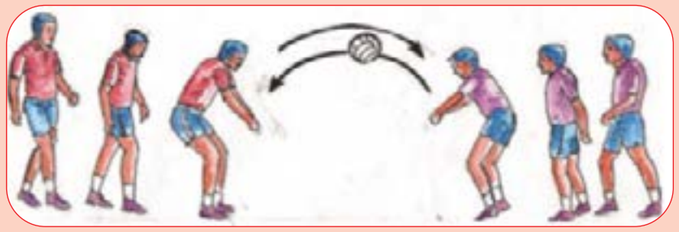
2. ተግባር 1 + የተቀመጠለትን ኳስ በክንድ ወደፊት መልሶ ማቀበል

3. የተወረወረን ኳስ በክንድ መልሶ ለወርዋሪው ማስቀለብ፤



ሥዕል 6.19 በትክክል መልሶ ማቀበል

4. በክንድ እያመላለሱ መጫወት፤



ሥዕል 6.20 በክንድ መቀባበል

5. ተግባር 4 (መረብ በማሳለፍ)



ሥዕል 6.21 በመረብ ላይ በክንድ መቀባበል

## 6.4.4. በቮሊቦል ጨዋታ በጎን ከታች ወደ ላይ መለጋትና ልግ መቀበል

ከዚህ በፊት የተማራችሁትን የቮሊቦል ክህሎቶች ጨምሮ መለጋትና መቀበልን መለማመድ።

ተግባር(በጨዋታ ውስጥ መለጋት እና መቀበልን መለማመድ)

1. ሶስት ለ ሶስት ጨዋታ
2. አራት ለ አራት ጨዋታ
3. ስድስት ለ ለስድስት ጨዋታ

**መልመጃ**

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

1. በቮሊቦል ስፖርት ኳስን የመለጋት እና የመቀበልን ስልቶች አብራሩ?
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንዣር ኳስን የመለጋት እና የመቀበልን ብቃትህ እንዴት ነበር ? ለምን ? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለቮሊቦል ጨዋታ በተለይም ኳስን ለመለጋት እና ለመቀበል እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?






### መግቢያ

በአንድ ሀገር ወይም ማሕበረሰብ በአብዛኛው የሚዘወተር አስተሳሰብ፣ አመለካከት እና ተግባር ለዛ ሀገር ወይም ማሕበረሰብ ባሕሉ ሊሆን ይችላል። በሀገራችንም በአራቱም አቅጣጫ የተለያዩ ባሕሎች ወይም የማህበረሰቡ መገለጫዎች ቢኖሩም የጋራ የሆኑም ባሕሎች አሉን። በዚህ ረገድ ከስፖርት ጋር በተያያዘ በኢትዮጵያ ባህል ስፖርት ፌድሬሽን የተመዘገቡ በርካታ የባህል ስፖርቶች አሉን። በዚህ ምዕራፍ በግና ጨዋታን፣ የገበጣ ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ፣ ፈረስ ሽርጥና ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ እና የሻህ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታን ብቻ እንመለከታለን።

የተለያዩ የአፍሪካ ሀገራትም የራሳቸው መገለጫ የሆኑ ባሕላዊ ስፖርቶች አሏቸው። ከእነሱም ውስጥ በቅድሚያ በብዙ የአፋሪካ ሀገሮች የሚዘወተረውን ማናካታ የተሰኘ ጨዋታ እንመለከታለን። በመቀጠል የበርካታ የአፍሪካ ሀገሮች በተለይም በደቡብ አፍሪካ፣ ሶማሊያ እና ጋና የሚዘወተረውን ሞርባርባ ባህላዊ ጨዋታ እናስከትላለን። የሰሜን አፍሪካ ሀገራት ባሕላዊ ጨዋታ የሆነውም ዛማ በዚህ ምዕራፍ እንዲካተት ተደርጓል:: የኬኒያ ባሕላዊ ጨዋታ ወንዶች የጦር ውርወራን ፣ በሰሜን ናይጀሪያ በሬ መጋለብን፣ ከሰኔጋል ደግሞ የትግል ባህላዊ ጨዋታን በዚህ ምዕራፍ እንዲካተቱ አድርገናል።

**አጠቃላይ ዓላማ**

*ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሩ በኋላ፡-*

- የኢትዮጵያና የአፍሪካ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች ፍይዳ ይገነዘባሉ።
- የኢትዮጵያና የአፍሪካ ባህላዊ ጨዋታዎችን ያደንቃሉ።
- የገናን እና የገበጣን ባሕላዊ ጨዋታዎች የአጨዋወት ክህሎት ያዳብራሉ።

# 7.1 ባህላዊ ጨዋታዎች

**ተግባር**

1. ባህል ማለት ምን ማለት ነው?
2. ባሕላዊ ጨዋታዎች ስንል ምን ማለታችን ነው?
3. በአካባቢያችሁ የምታውቋቸውን ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ?
4. ከአካል፣ ከአስተሳሰብ፣ ከክህሎት፣ ባህሪን ከማስተካከል ፣ ከስሜት፣ ከወዳጅነት፣ ከብሮነት አንፃር የባህላዊ ጨዋታዎችን ጥቅም አበራሩ?

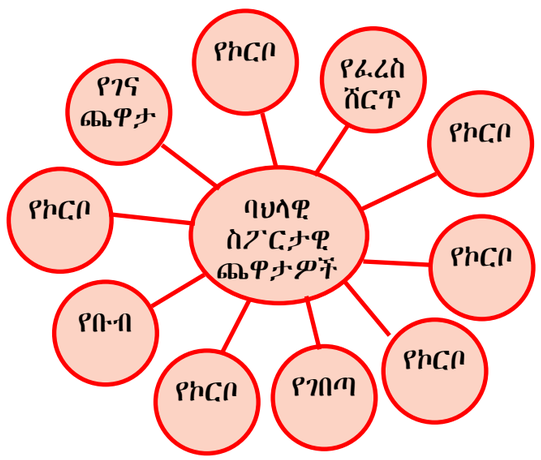
# 7.2 የኢትዮጵያ ባሕላዊ ጨዋታዎች



ሥዕል 7.2 የግና የፈረስ ሽርጥ ባህላዊ ጨዋታዎች

**ተግባር**

1. በኢትዮጵያ የባህል ስፖርት ፌድሬሽን ሕግና ደንብ ወጥቶላቸ በስፖርት መልክ የሚዘወተሩት የባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎችን በዝርዝር አብራሩ?





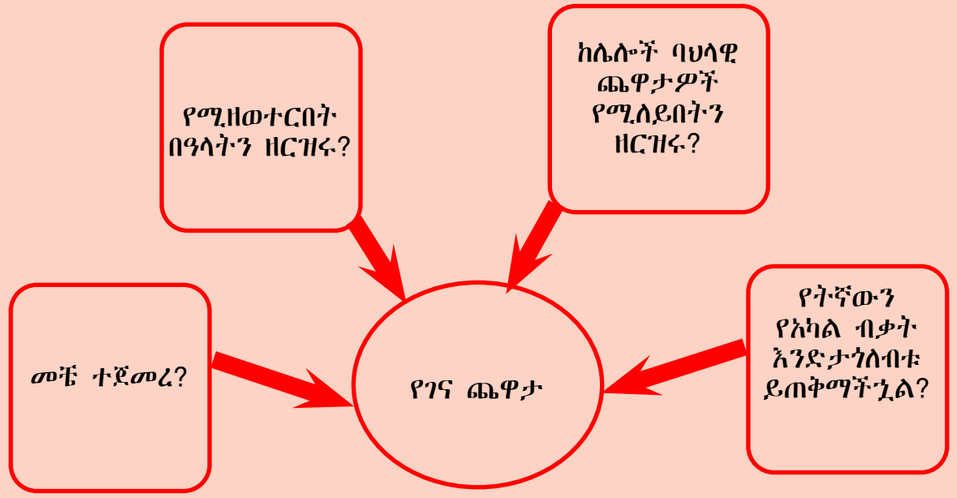

ሥዕል 7.3 ህግና ደንብ የወጣላቸው የባህል ስፖርቶች

## 7.2.1. የገና ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ



ሥዕል 7.4 የገና ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ

**ተግባር 1**




ሥዕል 7.5 የገና ባሕላዊ ጨዋታ

**ተግባር 2**

1. በግና ጨዋታ የአጨዋወት ዓይነቶች ጥቀሱ?
2. የሚከተሉትሥዕሎች (ሥዕልሀ ለእናሐ) በግና ጨዋታ ውስጥ ምንን ይገልፃሉ?
3. ከምርታማናት ፣ ከወዳጅነት፣ ከብሮነት ፣ ከመግባባት፣ ከስፖርት እና ከባህል አንፃር የግናን ጨዋታ ማሳደግ ምን ጥቅም አለው?
4. ግናን ጨምሮ በማንኛውም ጨዋታ ሕግ አለማወቅ ወይም አለማክበር ምን ጉዳት ይመጣል?

### 7.2.1.1 የግና ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ ዋና ዋና ህጎች

**ተግባር 2**

1. የግና መጫወቻ ሜዳ ርዝመትና ወርዱ ስንት በስንት ይዘጋጃል?
2. በግና ጨዋታ አንድ ቡድን ስንት ተጨዋቾችን ያሰልፋል?
3. ለግና ጨዋታ የሚያስፈልጉ ግና እና ሩር ከምንና እንዴት ይዘጋጃሉ?
4. በግና ጨዋታ ስንት ዳኞች ያስፈልጋሉ?
5. በግና ጨዋታ የጨዋታ ጊዜ ምን ያህል ነው?
6. ለግና መጫወቻ የሚያገለግሉ ግና እና ሩር አዘጋጅታችሁ ለመምህራችሁ አስረክቡ?

### 7.2.1.2. የግና ባህላዊ ጨዋታ የተግባር ልምምድ

**የተግባር ልምምድ**

1. የግናመጫወቻ ሜዳ በማዘጋጀት 4 ለ 4 በመሆን መለማመድ
2. የግናመጫወቻ ሜዳ በማዘጋጀት 6 ለ 6 በመሆን መለማመድ



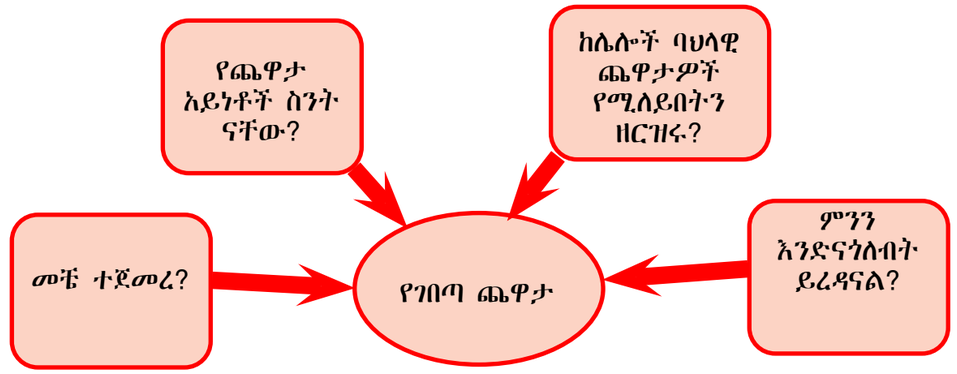
ሥዕል 7.7 የግና ጨዋታ



### 7.2.2 የገበጣ ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ




ሥዕል 7.6 የገበጣ ጨዋታ




ሥዕል 7.7 የገበጣ ጨዋታ

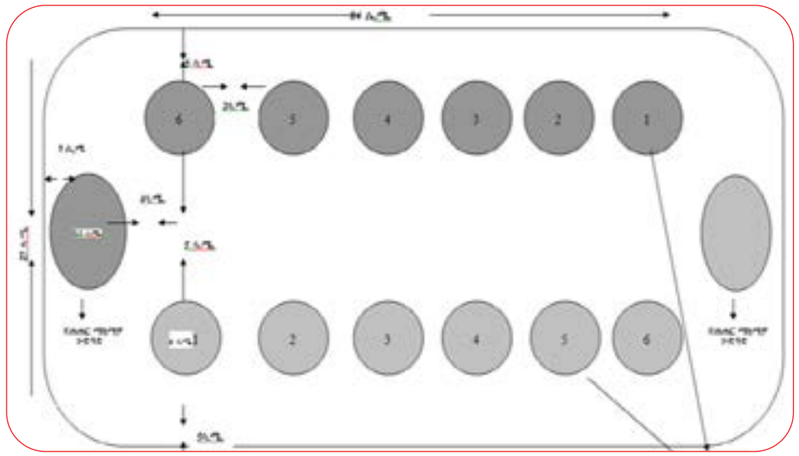
የገበጣ ጨዋታ ከክርስቶስ ልደት በፊት በ6ኛውና በ7ኛው ክፍለ ዘመን በሀገራችን ይዘወተር እንደነበር ታሪክ ያስረዳል። በኢትዮጵያ ሁለት ዓይነት የገበጣ ጨዋታዎች የሚዘወተሩ ሲሆን እነሱም:-

- ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ እና
- ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ በመባል ይታወቃሉ።

### 7.2.2.1 ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

**ተግባር 2**

1. በአካባቢያችሁ ያሉ ማህበረሰብ ባለ12 ጉድጓድ የገበጣ (የቅንጭቦሽ ገበጣ) ጨዋታ እንዴት እንደሚጫወቱ በመጠየቅና በመመዝገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ?
2. የባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ እና ባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ ጨዋታ ልዩነቱ ምንድን ነው?



ሥዕል 7.10 ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ መጫዎቻ

ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ መጫዎቻ ለእያንዳንዱ ተጨዋች በአቅጣጫው 6 ቤቶች ይኖረዋል።

የመጀመሪያው ቤት ከላይ በ 1 ቁጥር የተመለከተው ነው።

### 7.2.2.1.1.የባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ ዋና ዋና ህጎች

**ተግባር 2**

1. ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ (የቅንጭቦሽ) ጨዋታ ምን ማለት ነው?
2. ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ የምታውቋቸውን ዋና ዋና ህጎችን ዘርዝሩ?
3. ለገበጣ ጨዋታ አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን አዘጋጅታችሁ አቅርቡ?
4. አስተሳሰብ ንቃት፣ ከብሮነት ፣ ከመግባባት፣ እና ከስፖርት አንፃር የገበጣ ጨዋታን አስረዱ?

የቅንጭቦሽ ጨዋታ የሚካሄደው ሁለቱ ተጋጣሚ ተጫዋቾች በዕጣ ወይም ያለ እጣ በተስማሙበት የቅንጭቦሽ ዓይነት ይጀመራል። ቅንጭቦሽ ጨዋታ አይነቶች

- የባለ አንድ ጠጠር ቅንጭቦሽ፣
- የባለ ሁለት ጠጠር ቅንጭቦሽ፣
- የባለ ሦስት ጠጠር ቅንጭቦሽ፣
- የባለ አራት /የእፍሶሽ/ ቅንጭቦሽ ናቸው።



### 7.2.2.1.2.ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ባህላዊ ጨዋታ የተግባር ልምምድ

**ተግባር 2**

1. የባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ በአዘጋጃችሁት ገበጣና ጠጠር ከጓደኞቻችሁ ጋር ተጫዎቱ?

### 7.2.2.1.ባለ 18 ጉድጓድ የስሉስ የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

### 7.2.2.2.1.የባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ ዋና ዋና ህጎች

**ተግባር 2**

1. በአካባቢያችሁ ያሉ ማህበረሰብ ባለ18 ጉድጓድ ገበጣ (የሱልስገበጣ) ጨዋታ እንዴት እደሚጫወቱ በመጠየቅና በመዘገብ ለጓዶኞቻችሁ አቅርቡ?
2. ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ ምን ማለት ነው?
3. ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ የምታውቋቸውን ዋና ዋና ህጎችን ዘርዝሩ?
4. ለሱልስ ገበጣ ጨዋታ አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን አዘጋጁ?

### 7.2.2.2.2 ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ ባህላዊ ጨዋታ የተግባር ልምምድ

**የተግባር ልምምድ**

1. የባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ በአዘጋጃችሁት ገበጣና ጠጠር ከጓደኞቻችሁ ጋር ተጫዎቱ?



ሥዕል 7.11 የስሉስ (ባለ 18) ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ

### 7.2.3. የፈረስ ሽርጥና ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

#### 7.2.3.1. የፈረስ ሽርጥ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ



ሥዕል 7.12 የፈረስ ሽርጥ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

**ተግባር**

1. ለፈረስ ሽርጥ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ውድድር የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን (እቃዎችን) ዘርዝሩ?
2. ከሰን-ልቦና፣ ከአካል ብቃት፣ ከተዝናኖት፣ ከአብሮነት ከባህል እና ስፖርት አንፃር የፈረስ ሽርጥ ጥቅም እንዴት ይገለፃል?

የፈረስ ሽርጥ /እሽቅ ድምድም/ እንደአሁኑ ስልክም ሆነ ሬዲዮ ባልነበረበትና ባልተስፋፋበት ጊዜ ለዘመኑ ፈጣን የመረጃ መላላኪያ መንገድ አንዱ በፈረስ ጋልቦ በመድረስ ነበር።

#### 7.2.3.2. የፈረስ ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ



ሥዕል 7.13 የፈረስ ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ



**ተግባር**

1. ስለፈረስ ጉግስ ባህላዊ ጨዋታ ምን ታውቃላቸሁ?
2. ለፈረስ ጉግስ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን (እቃዎችን) ዘርዝሩ?
3. የፈረስ ሽርጥ እና የፈረስ ጉግስ ልዩነት ምንድን ነው? የትኛው ይከብዳል? ለምን?

በቀድሞው የጉግስ የፈረስ ስፖርት ታሪክ በፈረሰኛነታቸው የታወቁና የተመሰከረላቸው ጀግኖችና መሪዎች የፈረስ ስም አየተባለ ከመጠሪያ ስማቸው ሌላ የተሰየምላቸው አንደነበር ታሪክ ይናገራል ለምሳሌ፡-

- “ አፄ ቴዎድሮስ አባ ታጠቅ
- አፄ ምኒሊክ አባ ዳኘው
- አፄ ዮሐንስ አባ በዝብዝ” ወዘተ

ጉግስ የሚባለው ምንም ነገር የሌለበት ንፁህ ዘንግ መወርወርና ጋሻ መመከት ልዩ ጥበብ የተሞላበት እጅግ አስደናቂ ከፍተኛ ስፖርት ነው።

### 7.2.4 የሻህ ባህላዊ የስፖርት ጨዋታ



ሥዕል 7.14 የሻህ ባህላዊ ጨዋታ

**ተግባር**

1. የሻህ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ ምን ማለት እንደሆነ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ታላላቅ ሰዎችን በመጠየቅና በመዘገብ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ?
2. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ ለማሸነፍ ምን አይነት ችሎታ ያስፈልጋል?
3. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ የአጨዋወት ህጎችን ግለፁ?

ሻህ ማሰብ እና ማስተዋል የሚጠይቅ የሠንጠረዥ ጫወታ ነው። የሁለት ተጋጣሚዎች የመጫወቻ ቦርዱን በመሃከላቸው በማድረግ ህጉ በሚፈቅደው መሠረት ለማሸነፍ ይወዳደራሉ። አጨዋወቱም የራስን

ጠጠሮች በ3 ረድፍ በመደርደር የተጋጣሚውን ጠጠሮች ከፈለገበት ቦታ በማንሣትና የመጫወቻ ጠጠሮቹን በመዝጋት አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጫዋታ ነው።

### 7.2.4 .1 የሻህ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ልምምድ

**የተግባር ልምምድ**

1. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ ከዳማ ወይም ከቼዝ ጨዋታ በምን ይለያል?
2. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን አዘጋጁ?
3. ከማህበራዊ እና ከስነ-ልቦና አንፃር ሻህ ባህላዊ ጨዋታ ምን ጥቅም አለው?
4. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ በአዘጋጃችሁት ቦርዳና ጠጠር ከጓደኞቻችሁ ጋር ተጫዎቱ?

## 7.3 የተወሰኑ የአፍሪካ ባሕላዊ ጨዋታዎች

በአፍሪካ ሀገራት በርካታ ባህላዊ ጨዋታዎች እንዳሉ የተለያዩ መረጃዎች ይገልፃሉ። ከእነሱም ውስጥ በቅድሚያ ማናካታ በመቀጠል በደቡብ አፍሪካ፣ ሶማሊያ እና ጋና የሚዘወተረውን ሞርባርባ ባህላዊ ጨዋታ እንዲሁም የሰሜን አፍሪካ ሀገራት ባሕላዊ ጨዋታ የሆነውም ዛማ ፣ የኬኒያ ባሕላዊ ጨዋታ ወንዶች የጦር ውርወራን ፣ በሰሜን ናይጀሪያ በሬ መጋለብን፣ ከሰኔጋል ደግሞ የትግል ባህላዊ ጨዋታን በጥቂቱ እንመለከታለን ።

1.ማናካታ (mancata)

ማናካታ ጨዋታ በብዙ የአፋሪካ ሀገሮች የሚዘወተር ሲሆን ከእኛም ሀገር የገበጣ ጨዋታ ጋር ተመሳሳይ ነው::ይህ ጨዋታ ቀደምትነት እንዳለው ይነገራል::



ሥዕል 7.15 የማናካላ መጫዎቻ ቦርድ

2. ሞርባርባ (morabaraba)

ሞርባርባ የብዙ አፍሪካ ሀገሮች ባህላዊ ጨዋታ ሲሆን በተለይ በደቡብ አፍሪካ፣ ሶማሊያ እና ጋና በስፋት የዘወተራል።



ሥዕል 7.16 የሞርባርባ መጫዎቻ ቦርድ

3. ዛማ (zamma)ዛማ በሰሜን አፍሪካ ሀገራት አንዱ የባህል ጨዋታ ነው:: ይህም የባህል ጨዋታ ከቼዝ ጨዋታ ጋር ይመሳሰላል::



ሥዕል 7.17 የዛማ የባህል መጫዎቻ ቦርድ

4. የኬኒያ ወንዶች ባህላዊ የጦር ውርወራ



ሥዕል 7.18 የኬኒያ ወንዶች ባህላዊ የጦር ውርወራ

5. **በሰሜናዊ ናይጀሪያ በበሬ ላይ መውጣት ባህላዊ ጨዋታ**



ሥዕል 7.19 በሰሜናዊ ናይጀሪያ በበሬ ላይ መውጣት ባህላዊ ጨዋታ

6. **በሰኔጋል የትግል ጨዋታ**



ሥዕል 7.20 በሰኔጋል የትግል ጨዋታ

**መልመጃ አንድ**

**የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ**

1. የገና ባህላዊ ጨዋታ በከባድ አውድ አመት ጊዜ የሚጫዎቱት የጨዋታ አይነት የቱ ነው?

   ሀ.ቁርቁዝ ለ. ሙዔጅ

   ሐ. ቀልቦ መለጋት መ.አፍሶ መለጋት

2. ከሚከተሉት መካከል ለገና ባህላዊ ጨዋታ የሚያገለግለን የቱነው?

   ሀ. ሩር (ጥንግ) ለ.ገበጣ

   ሐ. ጠጠር መ. ቦርድ

3. ከሚከተሉት መካከል ለፈረስ ሽርጥ ስፖርት ውድድር የሚያገለግል እቃ የትኛው ነው?

   ሀ. ኮርቻ ለ. እርካብ

   ሐ. ፍሎ መ. ሁሉም

4. ከሚከተሉት የባህል ስፖርት ጨዋታዎች መካከል ይበልጥ አዕምሮ በማሰብና በማስተዋል የምንጫወተው የቱ ነው?

   ሀ. የገና ጨዋታ ለ. የሻህ ጨዋታ

   ሐ. የፈረስ ሽርጥ መ. የፈረስ ጉግስ

**መልመጃ ሁለት**

**ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ**

1. የገና ባህላዊ ጨዋታ መቼ ተጀመረ?
2. የቅንጭቦሽ ጨዋታ አይነቶችን ዘርዝሩ?
3. በፈረስ ሽርጥና በፈረስ ጉግስ መካከል ያለውን ልዩነት በአጭሩ አብራሩ?
4. የባህል ስፖርት ጨዋታዎችን መማር ለምን አስፈለገ?

# ዋቢመጽሐፍት


1. Book aid international (2017) African games, www:http// 161511-African-games-Educational Resources/Assembly Activities
2. Elfi Schlegel , Claire Dunn (2012)The Gymnastics Book: The Young Performer's Guide to Gymnastics,
3. Ethiopian Cultural Sports Federation And Regional Youth and Cultural Federation (2001 E.C), Revised Manual of Ethiopian Cultural Sports.
4. isobel.kuhlman (2012)Complete Soccer Coaching Guide, England publisher
5. La84 foundation (2012)track and field coaching manual.life deady through sports , west adams boulevard los angeles, ca 9001
6. La84 foundation (2012) handball coaching manua, .life deady through sports , west adams boulevard los angeles, ca 9001
7. La84 foundation (2012) volleyball coaching manua, .life deady through sports , west adams boulevard los angeles, ca 9001
8. Mark Rippetoe (2005)Starting Strength: Basic Barbell Training, Physical Fitness Books (goodreads.com)
9. Robert C France(2008)Introduction to Physical Education and Sport Science 1st Edition