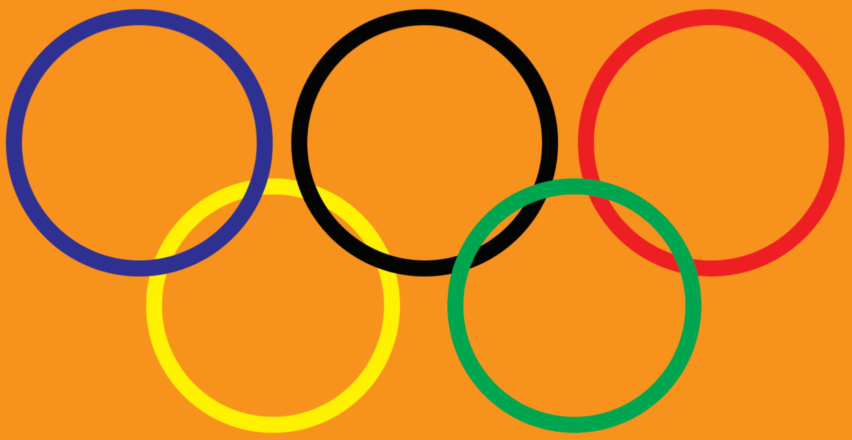
የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ



አምስተኛ ክፍል

ለመጽሐፉ ሊደረግ ስለሚገባው የአያያዝ ጥንቃቄ

ይህ መማሪያ መፅሐፍ የትምህርት ቤተታችሁ ንብረት ነው፡፡ መጽሐፍ እንዳይበላሺ ወይም እንዳይጠፋ በጣም መጠንቀቅ አለባችሁ ፡፡ መጽሐፉን በጥንቃቄ ለመያዝ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎችን ተግባራዊ አድርጉ፡፡

- የመጽሐፉን ሽፋን በጠንካራ ወረቀት ወይንም በላስቲክ መሸፈን፣
- መጽሐፉን ርጥበት በሌለበት ቦታ ላይ በጥንቃቄ ማስቀመጥ፣
- መጽሐፉን በቆሻሻ እጅ ያለማገላበጥ ገጾቹም አለመግለጥ፣
- በመጽሐፉ የሽፋንም ሆነ የውስጥ ገጾች ላይ አላስፈላጊ የሆኑ ስዕሎችንና ጽሑፎችን ያለመሳልና አለመጻፍ፣
- ለመጽሐፉ የገጽ መለያ ወይም የንባብ ማረፊያ የሆነ እልባት በጠንካራ ክርታስ ሰርቶ መጠቀም እንጂ የቆሙበትን ቦታ ለማስታወስ ገጾቹን ደጋግሞ አለማጠፍ፣
- ከመጽሐፉ ውስጥ አንድም ገጽ ሆነ ሥዕል ገንጥሎ አለማውጣት፣
- መጽሐፉ ቢገነጠል እንኳ በጥንቃቄ መልሶ በማጣበቂያ ማስተሽ ማያያዝ፣
- መጽሐፉ ቦርሣ ውስጥ ሲከተት እንዳይታጠፍና እንዳይጨማደድ ጥንቃቄ ማድረግ፣
- መጽሐፉ ለሌላ ሰው በውሰት ሲሰጥ የተዋሰው ሰው በጥንቃቄ እንዲይዝ መንገር፣
- መጽሐፉን በጥንቃቄ መግለጥ፣ ገጾቹ እንዳይገነጠሉና እንዳይወይቡ በጥንቃቄ መያዝ፣

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
አምስተኛ ክፍል

አዘጋጆች

ጀማል ጌታሁን

ቸርነት ታደሰ

አዝማች አዋጎ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

ሲሳይ ደጉ

አሸናፊ ከበደ እና አሸናፊ ዘውዱ

አስማምቶ ያዘጋጀው/ች

አየለች ዳንኤል

በሲዳማ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ት/ቢሮ ተሻሽሎ የታተመ

ምስጋና

ይህ መጽሐፍ በትምህርትና ሥልጠና ፍኖተ ካርታ ምክረ ሐሳብ መሰረት በኢፌዲሪ ትምህርት ሚኒስቴር ተዘጋጅተው የቀረቡትን የሥርዓተ ትምህርት መፃህፍት ማዘጋጃ ሰነዶችን መነሻ በማድረግ በአዲስ አበባ ከተማ አስተደደር ትምህርት ቢሮ ተዘጋጅቶ በሲዳማ ብሔራዊ ክልል መንግስት ትምህርት ቢሮ የማስማማት ዝግጅት የተደረገበት ሲሆን የማስማማት ዝግጅቱና የሕትመት ወጪው በሲዳማ ብሔራዊ ክልል መንግስትና በኢፌዲሪ ትምህርት ሚኒስቴር የአጠቃላይ ትምህርት ማረጋገጫ ፕሮግራም-ኢ/GEQIP-E/ ተሸፍኖአል።

በመሆኑም መጽሐፉን የማስማማት ዝግጅት ተደርጎበት መጠቀም እንዲቻል ለፈቀደ አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ፣ የማስማማት ዝግጅቱን በገንዘብ፣ በሰው ሃይልና በማቴሪያል፣ ልምዳቸውንና ዕውቀታቸውን በማጋራት ለረዱ፣እንዲሁም ሌሎችም በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ለደገፉ አካላት፣ተቋማትና ግለሰቦች ሁሉ የሲዳማ ትምህርት ቢሮ ምስጋናውን ያቀርባል።

የቅጂ መብት

የመጽሐፉ ህጋዊ የቅጂ ባለቤት የአዲስ አበባ አስተዳደርና የሲዳማ ክልል ትምህርት ቢሮዎች ነው።

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት 1
1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት 2
1.2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ደህንነት 4
1.3 በኢትዮጵያ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞች 6

ምዕራፍ ሁለት

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት 14
2.1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤ እና የአመራር ክህሎት ማሻሻል 15
2.2. የአካል እንቅስቀሴ ለመልካም ግንኙነት ክህሎት መሻሻል 18
2.3.የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሀላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ 20
2.4 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የጋራ 24

ምዕራፍ ሶስት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች 30
3.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ 31
3.2 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች 32
3.3 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 38
3.4 መዘርጋትና መተጣጠፍ/Felexibility/ 42
3.5 ቅልጥፍና 46
3.6. አበረታች ቅመም ምንድን ነው? 49

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ 53
4.1 ሩጫ 54
4.2 ውርወራ 59
4.3 ዝላይ 61
4.4 የከፍታ ዝላይ 62

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ 66
5.1 ያለመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች.. 67
5.2 በመሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች 73
5.3 ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ.. 77

ምዕራፍ ስድስት

በኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ የማቀበል እና የመቀበል ክህሎት 82
6.1 የኳስ አያያዝ.. 83
6.2 ኳስ በአየር ማቀበል 84
6.3 በክንድ ኳስ ማቀበል 87
6.4 ኳስ ማንሳት እና ማቀበል 89
6.5 በውስጥ የጎን እግር ኳስን ማቀበል.. 91
6.6 በውጭ የጎን እግርኳስን ማቀበል.. 93
6.7 በአነስተኛ ጨዋታ ጊዜ በውስጥ እና በውጭ የጎን እግር አጨዋወት 95
6.8 ኳስ በደረት ማቀበል 97
6.9 በእጅ ኳስ እና በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ጊዜ ኳስን በማንጠር ማቀበል 99
6.10 አነስተኛ ጨዋታ 101

ምዕራፍ ሰባት

በስዳማ ክልል ደረጃ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች............ 104
7.1. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች 105
7.2. በምትኖሩበት ከተማ ውስጥ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች......106
7.3. ባህላዊ ጨዋታዎች.. 109
7.4 በምትኖሩበት ከተማ ውስጥ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች..........110

መግቢያ

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

የሀገራችንም የመጀመሪያ የትምህርት ግብ ይህ ሲሆን ይህንን ግብ ለማሳካት አስተዋፅኦ ካላቸው ግብዓቶች ውስጥ ዋናው ሥርዓተ ትምህርት ነው:: የሥረዓተ ትምህርት አንዱ አካል የሆነው የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ብቁ ዜጋን ለማፍራት ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው:: የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማ ለአንድ ሀገር እደገት ልማትና ብልፅግና ወሳኝ የሆነ በአዕምሮ፣ በአካል፣ በሰነ-ልቦናና በመልካም ሥነ ምግባር የታነፀ ዜጋን መፍጠር ነው::

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ልዩ የሚያደርገው ሁሉንም የሰው ልጅ አካል ስለሚያዳብር ነው:: በዚህ ምክንያት የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በከተማችን ሥርዓተ ትምህርት ውስጥ እንደ አንድ የትምህርት ዓይነት በሁሉም የትምህርት ደረጃዎች ላይ ይሰጣል::

የአምስተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋና ትኩረት አጠቃላይ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን እና ፅንሰ ሀሳብን በማስጨበጥ፣ ለቀጣዩ ክፍል ዝግጁ ማድረግ እና በትምህርት መስኩ በህይወታቸው የሚያበረክቷቸውን ጥቅሞች ማስገንዘብ በሚል መሰረታዊ ንድፈ ሀሳብ ላይ ነው:: ይህንን ስረዓተ ትምህርት መሰረት በማድረግ የአምስተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪው መጽሃፍ ተዘጋጅቷል::

ይህ የተማሪው መፅሐፍ በዚህ የክፍል ደረጃ ላይ ዓላማዎችን ከግብ ለማድረስና ለማሳካት አስተዋፅኦ እንዲያደርጉ ሰባት ምዕራፎችን ይዟል::እነሱም ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻና ስፖርት፣ የሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት፣ ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች፣ አትሌቲክስ፣ ጅምናስቲክ፣ የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ የማቀበልና የመቀበል ክህሎት እና በሲዳማ ክልል ደረጃ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎች ናቸው::

ምዕራፍ አንድ

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ መምህርት እና ስፖርት

መግቢያ

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለአንድ ሀገር ዕድገት መሰረት መሆኑ እውን ነው፡፡ ከሚሰጡት ጥቅሞች ውስጥም ማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ አካላዊ እና ስነ ልቦናዊ እንዲሁም ስብዕናው የተሟላ ዜጋን ለመፍጠር ያለው አስተዋፅኦ ከፍተኛ ነው፡፡

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት በእንቅስቃሴዎች እና በውድድራዊ ክንዋኔዎች ላይ ክህሎትን እና አካላዊ ብቃትን ለማዳበር በትምህርት መስኩ መሰረታዊ ንድፈ ሀሳቦች አማካኝነት ግንዛቤ አግኝተዋል፡፡ እንዲሁም የእርስ በርስ ግንኙነታቸው ጤናማ እንዲሆን ይረዳቸዋል

በዚህ መሰረት ይህ ምዕራፍ የሚያተኩረው በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴና ኑሮ ላይ ተግባራዊ ሊደረጉ የሚገቡ ጠቃሚ ንድፈ ሀሳቦች ላይ ነው፡፡

ምዕራፉ አራት አበይት የትምህርት ይዘቶችን ሲይዝ እነሱም፣ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴና ደህንነት፣ ታዋቂ ኢትዮጵያውያን ስፖርተኞች ፣ የኦሎምፒክ ጨዋታ አጀማመር እና ዕድገት የሚሉ ይዘቶችን አካቷል፡፡

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ

- ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ፅንሰ ሀሳብን ታውቃላችሁ፡፡
- ዘመናዊ የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ እና ስፖርት ጽንሰ ሀሳብን ታደንቃላችሁ፡፡

አጥጋቢ የመማር ብቃት *ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡*

- *የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነትን ትገልጻላችሁ::*

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች ምን ምን ናቸው?
2. ከጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጥቅሞች መካከል ሶስቱን ጥቀሱ

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማለት የሰው አዕምሮን፣ ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የምናዳብርበት፤ በንድፈ ሀሳብ እና በተግባር የሚሰጥ የትምህርት አይነት ነው::

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አብዛኛውን ጊዜ በተግባር የሚሰጥ ሆኖ አጠቃላይ የጤናን ደረጃ የምናሳድግበት የትምህርት ዓይነት ነው::

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የአራት ቃላቶች ጥምረት ሲሆን እነሱም፡-

1.ጤና	2. ሰውነት	3. ማጎልመሻና	4. ትምህርት ናቸው

1. ጤና ማለት ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበረዊ ግንኙነት እና በስሜት የዳበረ ማለት ነው::
2. ሰውነት ማለት አጠቃላይ ውስጣዊና ውጫዊ የሰውነት ክፍሎችን አዋቅሮ የያዘ ክፍል ነው:: ለምሳሌ፡- ጡንቻዎች፣ አጥንቶች፣ ደም ወዘተ ናቸው::
3. ማጎልመሻ ማለት ደግሞ ማዳበር፤ማሳደግ፤ማበልጸግ ማለት ነው::
4. ትምህርት ማለት ሂደታዊ ሲሆን ጽንሰ ሀሳቦችን፣ ዋና ዋና ህግጋትን የሚያጠቃልልና የሚተነትን ዘመናዊ ንድፈ ሀሳብ እና ተግባር የሚያጠና የሰው ልጆችን አስተሳሰብ የሚያበለጽግ ፍሬ ነገር ማለት ነው::

ስለዚህ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የሰው ልጅ ጤንነትን፣ ምርታማነትን እና አስተሳሰብን የሚያሳድግ የትምህርት ዘርፍ ነው::

የስፖርት ምንነት

ስፖርት ማለት የተቀናጀ ውድድራዊ ጨዋታ ማለት ነው። ስፖርት የራሱ የሆነ አለም አቀፋዊ ህግጋትን ያካተተና በውድድር መልክ የሚተገበር ነው። ስፖርት ያለ ውድድር ትርጉም የለውም። ለምሳሌ፡- አለም አቀፍ የእግር ኳስ፣ የመረብ ኳስ፣ የቅርጫት ኳስ ውድድርና አለም አቀፍ የኦሎምፒክ ጨዋታ ወ.ዘ.ተ…መጥቀስ ይቻላል። ነገር ግን አለም አቀፍ የውድድር ህግጋትን የማያሟላ ውድድር ስፖርት ልንለው አንችልም። የዚህ ዓይነት ጨዋታ በውድድር መዝናናት ልንለው እንችላለን። ለምሳሌ፡- ስድስት ስድስት ሆነው የእግር ኳስ ጨዋታ በትንሽ ሜዳ ትምህርት ቤት ከትምህርት ቤት ውድድር ቢያደርጉ ይህ ምሳሌ በውድድር መዝናናትን የሚገልፅ ነው እንጂ ስፖርትን አይገልፅም። ምክኒያቱም አለም አቀፍ የውድድር ህግጋትን ስለማያሟላ ነው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ስፖርት ልንለው እንችላለን

የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን በተግባር ለመተርጎም ከሚያገለግሉት ዋነኛ ዘርፎች አንዱ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው። ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በተወሰነ የስፖርት ዓይነት መለማመድንና መወዳደርን የሚመለከት በመሆኑ ሰውነትን በማዳበርና ጤናን በመጠበቅ አኳያ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። ስለዚህ ስፖርትና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ተመጋጋቢ ናቸው እንጂ በቀጥታ አንድ ዓይነት አይደሉም።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አራት አላማዎች አሉት፡

1. አካላዊ እድገት
2. አዕምሮዊ እድገት
3. ማህበራዊ እድገት
4. የነርቭና የክህሎት ዕድገት (motor and skill development)

1. አካላዊ እድገት፣ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአካል ብቃት እንቅስቃሴ አማካኝነት የሰው ልጅን አካል የሚያሳድግ ሲሆን በተጨማሪም ጡንቻን የማጠንከርና የውስጥ አካል ክፍሎችን ስራ የሚያሻሽል ስለሆነ በዚህ ምክንያት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መሰረታዊ ዓላማ ነው።

2. አዕምሯዊ እድገት:-የአካል ብቃትም ሆነ ማንኛውም እንቅስቃሴ በምንሰራበት ጊዜ ማሰብን የሚጠይቅ ስለሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ደግሞ የሰውነትን የመስራት አቅም ስለሚያሳድግ፤ ያደገ አካል ደግሞ የበቃ አዕምሮን ያስገኛል፡፡ ለምሳሌ፣ ጠንካራ የአካል ክፍል የበለጸገ አስተሳሰብን ይፈጥራል፡፡ደካማ ጡንቻ ወይም ደካማ የአካል ክፍል ካለን ለአዕምሮ ደካማ መልዕክት ያስተላልፋል፡፡ በዚህ ምክንያት ጠንካራ አዕምሮአዊ እድገት እና የአካል ክፍል እንዲኖረን ከተፈለገ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ይኖርብናል፡፡

3. የማህበራዊ ግንኙነት እድገት:- የማህበራዊ ግንኙነት እድገት ማለት ጤናማ የእርስ በርስ ግንኙነትን ማዳበር ማለት ነው፡፡ በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የቡድን እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች በትምህርት ተካተው ስለሚሰጡ የቡድን ጨዋታ ደግሞ ማሸነፍ እና መሸነፍ ያለው ስለሆነ ለማሸነፍ መግባባት ያስፈልጋል፡፡ መግባባት ደግሞ ማህበራዊ እድገትን ያስገኛል፡፡

4. የነርቭና የክህሎት እድገት:- ማንኛውንም እንቅስቃሴ ለማከናወን የነርቭ እና የጡንቻ መቀናጀትን ይፈልጋል፡፡ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በምንማርበት ወቅት የተሻለ እንቅስቃሴ ይኖረናል፤ የተሻለ እንቅስቃሴ ደግሞ የተሻለ የነርቭና የክህሎት ቅንጅት ይኖረናል ማለት ነው፡፡ ለምሳሌ:- አንድን ነገር ወርውሮ እንዳይወድቅ ለመያዝ እጅ፣ አይን፣ ጡንቻና አዕምሮ መቀናጀት አለባቸው፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማለት ምን ማለት ነው?

ጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንዴት ጤናማ ግንኙነት ሊያዳብር ይችላሉ?

1.2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ደህንነት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:-

- ለአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚረዱ የደህንነት ህጎችን ትዘረዝራላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

የጥንቃቄ መርሆችን መከተል የሚሰጠውን ጥቅም ጥቀሱ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የጥንቃቄ መርሆች

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመስራታችን በፊት የተለያዩ የአካል ጉዳቶች እንዳያጋጥሙ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ከዚህ በመቀጠል የተዘረዘሩት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የጥንቃቄ መርሆች ናቸው።

እነሱም ፡-

ሀ. በተስተካከለ ሜዳ መስራት (ወጣ ገባ ያልሆነ፣ ስለታማ ነገር የሌለው)

ለ. አደጋን ከሚያስከትሉ ነገሮች በራቀ ቦታ ላይ መስራት (ኤሌክትሪክ ሽቦ፣ ተቀጣጣይ ነገሮች የሌሉበት)

ሐ. ለእንቅስቃሴ ተገቢ የሆነ አለባበስን እና መሳሪያዎችን መጠቀም ለምሳሌ፣ ቱታ፣ ጫማ ወዘተ…

መ. የጤና ደረጃን እና የአካል ብቃት ደረጃን ማወቅ

ሠ. በእንቅስቃሴ ወቅት የአካል ጉዳቶች እንዳይፈጠሩ መከላከል

ረ. ከአምስት እስከ አስር ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎችን መስራት። ለምሳሌ፣ የእጅ እንቅስቃሴ ⇨ የወገብ እንቅስቃሴ ⇨ የእግር እንቅስቃሴ ⇨ ማሳሳቢያ መስራት።

ሰ. በእንቅስቃሴው መጨረሻ ላይ ከሶስት እስከ አምስት ደቂቃ የተለያዩ የሰውነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴዎችን መስራት።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአካልብቃት እንቅስቃሴ ከመስራታችን በፊት ሆነ በምንሰራበት ሰዓት ከሚወሰዱ የጥንቃቄ መርሆች ውስጥ ቢያንስ ሶስት ዘርዝሩ
2. የጥንቃቄ መርሆችን አለመከተል የሚያመጣው ጉዳት ምንድን ነው?

1.3 በኢትዮጵያ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞች

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

- በኢትዮጵያ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞችን ትገልጻላችሁ

የመነሻ የማነቃቂያ ጥያቄ

1. በኢትዮጵያ ታዋቂ ከሆኑ ስፖርተኞች መካከል ጥቂቶችን ዘርዝሩ

በኢትዮጵያ የሚታወቁ ታዋቂ ስፖርተኞች

ኢትዮጵያ የብዙ ብርቅዬ አትሌቶች መፍለቂያ ሀገር ናት። ለምሳሌ አበበ ቢቂላ፣ ማሞ ወልዴ፣ ምሩፅ ይፍጠር፣ ቀነኒሳ በቀለ፣ ደራርቱ ቱሉ ገዛኸኝ አበራ ወዘተ... መጥቀስ ይቻላል። በዚህ የክፍል ደረጃ የሁለት አትሌቶችን ታሪክ እናያለን።

ቀነኒሳ በቀለ

ቀነኒሳ በቀለ በ1974ዓ.ም በኦሮሚያ ክልል አርሲ ዞን በቆጂ በተባለች የገጠር ከተማ ተወለደ። ቀነኒሳ ከመነሻው በልዩ የአትሌቲክስ የተፈጥሮ ክህሎት የታደበ በመሆኑ አቅሙን ለመለየት ለአሰልጣኞች በጣም ቀላል ነበረ።

ስዕል 1.1 ቀነኒሳ በቀለ

ቀነኒሳ እስካሁን በሁለቱም በ5000 ሜትር እና በ10,000 ሜትር ያለው የዓለም ሪኮርድ እና የኦሎምፒክ ሪኮርድ በእጁ ይገኛል። እንዲሁም የ31 ሜዳሊያ ባለቤት ነው። በ2004 እ.ኤ.አ. አቴንስ ኦሎምፒክ በ10,000 ሜ የወርቅና እና በ5000 ሜትር በብርሜዳሊያ አሸናፊ ሆናል። እንዲሁም በ 2008 እ.ኤ.አ. የበጋ ቤጂንግ ኦሎምፒክ በ 5000ሜ እና 10,000 ሜትር ውድድሮች በሁለቱም የወርቅ ሜዳሊያ አሸንፏል።

ቀነኒሳ በቀለ ለአምስት ተከታታይ ዓመታት ከ 2002 እስከ 2006 እ.ኤ.አ ድረስ በአትሌቲክስ አለም አቀፉ ፌደረሽን (በአይ .ኤ .ኤፍ) የዓለም አገር አቋራጭ ሻምፒዮና ውድድር ውስጥ ሁለቱንም አጭር (4 ኪ.ሜ) እና ረዥም (12 ኪ.ሜ) ውድድሮችን የግሉ አድረጓል፡፡

እ.አ.አ. በ2003፣ 2005፣ በ2007 እና በ2009 በዓለም አትሌቲክስ ሻምፒዮና 10,000 ውድድር በተከታታይ አሸንፏል፡፡ ቀነኒሳ በቀለ እ.አ.አ. ከ2003 እስከ 2011 ድረስ ባደረጋቸው የዓለም ሻምፒዮናዎች ማጠናቀቅ ሳይችል የቀረው 2011ን ብቻ ነው.

ቀነኒሳ በቀለ እ.አ.አ.በ 2009 የዓለም አትሌቲክስ ሻምፒዮና በ5000 እና 10,000 ሜትር በአንድ ሻምፒዮና በማሸነፍ የመጀመሪያው ወንድ አትሌት ለመሆን በቃ ፡፡ የዓለም ሻምፒዮና ነሐስ (2003)፣ሁለት የአፍሪካ ሻምፒዮና ወርቃማ ድሎችን እና አንድ መላው አፍሪካ ጨዋታዎች የወርቅ ሜዳሊያ አሸንፈዋል፡፡እ.አ.አ. በ2006 በዓለም የቤት ውስጥ ሻምፒዮናዎች በ3000 ሜትር አሸናፊ ሆነ፡፡እ.አ.አ. መስከረም 25 ቀን 2016 ቀነኒሳ እ.አ.አ .በበርሊን ማራቶን በ 2:03:03 አዲስ የግል ምርጥ ሰዓት በማስመዝገብ ሶስተኛውን የማራቶን ፈጣን ሰዓት አምጥቶ አሸናፊ ሆነ፡፡

ቀነኒሳ በቀለ እ.አ.አ. መስከረም 29 ቀን 2019 በበርሊን ማራቶን የ 2018 በርሊን ማራቶን ከተመዘገበው በ 2:01:39 ጊዜ ውስጥ ውድድሩን በድጋሚ አሸነፈ፡፡ብዙዎች ቀነኒሳ በቀለ በአገር አቋራጭ፣ በትራክ እና በጎዳና ላይ ውድድር ያስመዘገባቸውን ውጤቶች ሲመለከቱ እርሱ በዓለማችን ከሁሉም የሚበልጥ ታላቅ ሯጭ ነው ብለው ይመሰክራሉ /ያረጋግጣሉ፡፡

በአጠቃለይ ቀነኒሳ በቀለ በዓለም አትሌቲክስ ውድድር ያገኛቸው ውጤቶች እንደሚከተለው ተጠቃለው ቀረበዋል፡-

የቀነኒሳ የሩጫ ውጤት				
	የውድድሩ ዓይነት	ወርቅ	ብር	ነሃስ
	በኦሎምፒክ ውድድር	3	1	0
	የዓለም አትሌቲክስ ሻምፒዮና	5	0	1
	በዓለም የቤት ውስጥ ሻምፒዮና	1	0	0
	የአፍሪካ አትሌቲክስ ሻምፒዮና	2	0	0
	መላው የአፍሪካ ጨዋታ	2	0	0
	የዓለም አገር አቋራጭ ሻምፒዮና ውድድር	11	1	0
	አለም ዓቀፍ ማራቶን	2	1	1
	አጠቃላይ	26	3	2

አትሌት መሰረት ደፋር

ስዕል 1.2 መሰረት ደፋር

አትሌት መሰረት ሃምሌ 12 ቀን 1975 ዓ.ም. አዲስ አበባ ላይ ተወለደች:: ከልጅነቷ ጀምሮ የተለያዩ የቀን ስራዎችን እየሰራች ቤተሰቦቿን እየደጎመች ያደገች ቢሆንም ትምህርቷንም ጎን ለጎን ታስኬደው ነበር:: ወደሩጫው ያዘነበለችው የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ ሳለች ሲሆን በትምህርት ሚኒስቴር አማካኝነት ይዘጋጁ በነበሩ በርካታ ውድድሮች በማሸነፏ እ.ኤ.አ. 1998 ዓ.ም. በባንኮች አትሌቲክስ ቡድን ልትታቀፍ ቻለች:: በባንክ ቡድን ውስጥ እያለች በተደረጉ በርካታ የሃገር ውስጥ ውድድር ባሳየችው ያሸናፊነት ድል ለኢትዮጵያ ብሄራዊ ቡድን

እንድትመረጥ አስችሏታል:: ለመጀመሪያ ጊዜ 1999 ዓ.ም. በፖላንድ የ3ሺ ሜትር ዓለም አቀፍ ውድድር አድርጋ ሁለተኛ ወጣለች::

መሰረት ያሻሻለቻቸው የአለም ክብረ ወሰኖች፣ 2006 ኒውዮርክ ላይ በተካሄደው የ5ሺ ሜትር፣ 2007 ጀርመን ላይ በተካሄደው የ3ሺ ሜትር የቤት ውስጥ ውድድር፣ 2007 ካሊፎርኒያ ላይ በተካሄደው የ2 ማይል፣ 2007 ቤልጂየም ላይ በተመሳሳይ የ2 ማይል በራሷ ተይዞ የነበረውን ሰዓት በማሻሻል ይጠቀሳሉ:: በዚም ውጤትዋ የዓለም አቀፍ የአትሌቲክስ ፌዴሬሽን “የ2007 ምርጥ አትሌት” የሚባለውን የሽልማት ዘርፍ አጎናጽፉአታል::

መሰረት ምንም እንኳን በቂ ውጤት እና ድሎች ቢኖራትም በኦሎምፒክ ውድድሮች አገሯን ወክላ ለመሮጥ ብዙ ፈተናዎችን በትግስት ተቋቁማ ለመጀመሪያ ጊዜ በአቴንስ ኦሎምፒክ ለ5ሺ ሜትር ውድድር በተጠባባቂነት ዕድሉን ስታገኝ በአስደናቂ ብቃት በአንደኛነት መፈጸም የቻለችና ብቃቷን ያስመሰከረች ጀግና ነች:: ይህንኑ ብቃቷን በ2012 ለንደን ኦሎምፒክ ደግመዋለች::

በአጠቃላይ መስረት በዓለም አትሌቲክስ ውድድር ያገኘችው ውጤቶች እንደሚከተለው ተጠቃለው ቀረበዋል፦

•በ5000ሜ ሁለት ጊዜ የኦሎምፒክ የወርቅ ሜዳሊያ ባለቤት

•በ5000ሜ ሁለት ጊዜ የአለም ሻምፒዮና የወርቅ ሜዳሊያ ባለቤት

•በ3000ሜ በአለም የቤት ውስጥ ሻምፒዮና አራት ጊዜ የወርቅ ሜዳሊያ ባለቤት ሆናለች፡፡

የግመምገማ ጥያቄዎች

1. በኢትዮጵያ የሚታወቁ ሶስት ስፖርተኞችን ሥም ፃፉ
2. ቀነኒሳ በቀለ መቼ እና የት ተወለደ?
3. መሰረት ደፋር በኦሎምፒክ የወርቅ ሜዳሊያ ያገኘችው መቼና የት በተካሄደው የኦሎምፒክ ጨዋታ ነበር?

የኦሎምፒክ ጨዋታዎች አጀማመር እና ዕድገት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የኦሎሚፒክ ጨዋታዎች አጀማመር ትገልጻላችሁ፡፡

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

➢ ስለ ኦሎምፒክ ጨዋታ የምታውቁትን ተናገሩ

የኦሎምፒክ ጨዋታ

የኦሎምፒክ ጨዋታ በአለማችን ካሉ ስፖርታዊ ውድድሮች ሁሉ ትልቁና ዋንኛው ነው፡፡ ምክንያቱም ብዙ የውድድር ዓይነቶችን፣ ተወዳዳሪዎችንና ሀገራትን፣ ስለሚያሳትፍ ነው፡፡ የኦሎምፒክ ጨዋታ በአራት አመት አንዴ ይካሄዳል፡፡

ስዕል 1.3 ባሮን ፔሬ ዴ ኩበርቲን

የኦሎምፒክ ጨዋታ አጀማመር

የኦሎምፒክ ጨዋታ በውድድር መልክ የተጀመረው ለመጀመሪያ ጊዜ በ 776 ዓመተ ዓለም ላይ ሲሆን በጥንታዊ የግሪክ ከተማ በሆነችው ኦሎምፒያ በተባለች ከተማ ውስጥ ነበር፡፡ ይህ ውድድር የግሪክ የጣኦት ንጉስ የሆነው Zeus/ዘስ/ የተባለ አምልኳቸውን ለማመስገን በአራት አመት አንድ ጊዜ የተለያዩ ስፖርታዊ ውድድሮችን በማካሄድ ይከበር እንደነበር ታሪክ ያስረዳል፡፡ቀስ በቀስ የበዓሉ ታዳሚዎች ቁጥር እየጨመረ በመምጣቱ የስፖርት ሜዳ (ስታዲየም) መገንባት ችለዋል፡፡ በወቅቱ ይካሄዱ የነበሩ የውድድር ዓይነቶች የዲስከስ፣ አሎሎና ጦር ውርወራ ፣ ርዝመት ዝላይ፣ ትግል፣ የሰረገላ ውድድር፣ የፈረስ ውድድር የመሳሰሉት ናቸው:: በውድድሩም ያሸነፈ ተወዳዳሪ የወይራ ዝንጣፊ ጉንጉን ይሸለም ነበር፡፡

በሂደት እያደገ መጥቶ ዘመናዊ ኦሎምፒክ በፈረንሳዊው Baron Pierre de Cou - bertin ሀሳብ አመንጭነት እንደ አዲስ በ1896 እ.ኤ.አ በግሪክ አቴንስ ከተማ ለመጀመሪያ ጊዜ ኦሎምፒክ ለሁሉም፣ ለሰላም፣ ለወንድማማችነት በሚል ሊጀመር ችሏል፡፡ ዘመናዊ የኦሎምፒክ ጨዋታ ልክ እንደ ጥንታዊ ኦሎምፒክ በአራት ዓመት አንድ ጊዜ ይካሄዳል፡፡ ከ1896 እ.ኤ.አ ጀምሮ እስከ አሁን ድረስ እየተካሄደም ይገኛል፡፡ የኛም ሀገር በኦሎምፒክ መድረክ ለመጀመሪያ ጊዜ የተሳተፈችው ዘመናዊ የኦሎምፒክ ጨዋታ ከተጀመረ ከ60 ዓመት በኋላ ማለትም በ1948 ዓ.ም (በ1956 እ.ኤ.አ) በሜልቦርን ኦሎምፒክ ነበር፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የጥንታዊ ኦሎምፒክ ጨዋታ መቼ፣ የት እና በማን ተጀመረ?
2. ዘመናዊ የኦሎምፒክ ጨዋታ ዓላማ ምንድ ነው?
3. የኦሎምፒክ ጨዋታ በየስንት ዓመት ይካሄዳል?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንዱ የትምህርት ዘርፍ በመሆኑ በአካል ብቃት፣ በክህሎት፣ አዕምሯዊ እድገትን በማዳበርና የማህበራዊ ተሳትፎን አቅም በማጎልበት ያለው ሚና ከፍተኛ ነው፡፡

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ይዘቶች በአብዛኛው የሚተረጎሙት በአካላዊ እንቅስቃሴ ተሳትፎ ነው፡፡ የአካል እንቅስቃሴ ለመስራት ሁሌም በምንሰራበት ወቅት ምቹ ሜዳና በምቹ አለባበስ እንዲሁም በተዘጋጀ ሰውነት መሆን አለበት፡፡

ኢትዮጵያ ብዙ ታዋቂ ስፖርተኞችን በተለይ በሩጫው ዘርፍ ያፈራች ሀገር ናት፡፡ እነዚህ ታዋቂና እንቁ አትሌቶች የሀገራችንን ባህል በአለማቀፍ መድረክ አስተዋውቀውልናል:: ከብዙዎቹ አትሌቶች መካከል አበበ ቢቂላ፣ ምሩፅ ይፍጠር፣ ማሞ ወልዴ፣ ሃይሌ ገብረስላሴ ፣ ቀነኒሳ በቀለ፣ገዛኸኝ አበራ፣ ደራርቱ ቱሉ፣ ፋጡማ ሮባ፣ ጥሩነሽ ዲባባ ወዘተ ማንሳት ይቻላል፡፡

የኦሎምፒክ ጨዋታ በ776 ዓመተ ዓለም በግሪክ ኦሎምፒያ ከተማ በግሪክ ዜጎች ብቻ ይደረግ እንደነበርና በ1896 እ.ኤ.አ ደግሞ በዘመናዊ አስተሳሰብ በአዲስ መልክ ተጀምሯል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ከተሰጡት አማራጮች መካከል ትክክለኛውን መልስ ምረጥ/ጭ

1. ጤና ማለት ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ማለት ነው

   ሀ. እውነት ለ. ሐሰት

2. የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ጥቅም የሆነው የቱ ነው

   ሀ. ደስተኛ ሆኖ ለመኖር ሐ. ንቁና ቀልጣፋ ለመሆን

   ለ. ጤናማ ለመሆን መ. ሁሉም

3. -------------- የተቀናጀ የውድድር ጨዋታ ዓይነት ነው

   ሀ. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሐ. የአካል ብቃት

   ለ. ስፖርት መ. ሁሉም

4. ዘመናዊ ኦሎምፒክ የት ተጀመረ?

   ሀ. ቻይና ለ. አቴንስ ሐ. ቶኪዮ መ. ሮም

5. ኢትዮጵያ በአለም አቀፍ ውድድር ለመጀመሪያ ጊዜ የተሳተፈችው መቼ ነው?

   ሀ. በ1960 እ.ኤ.አ ሐ. በ1956 እ.ኤ.አ

   ለ. በ1896 እ.ኤ.አ መ. በ1948 እ.ኤ.አ

ለ. የሚከተሉትን በ ሀ ስር የተዘረዘሩትን የሰውነት ማጎልመሻ ዓላማዎች ከ ለ ስር ካሉ ሃሳቦች ጋር አዛምዱ

ሀ	ለ
1. የአካል ዕድገት	ሀ. ጤናማ የእርስ በርስ ግንኙነት
2. የአዕምሮ ዕደገት	ለ. የአካል ክፍሎች ስራ መሻሻል
3. የማህበራዊ ዕድገት	ሐ. የነርብና የጡንቻ ቅንጅት
4. የነርቭ ክህሎት ዕድገት	መ. የማሰብ መሻሻል

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

1. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርት ያላቸው አንድነትና ልዩነት ምንድነው?
3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲሰራ ልንከተላቸው የሚገቡ ከጥንቃቄ መርሆች ውስጥ ሶስቱን ዘርዝሩ
4. ታዋቂ የኢትዮጵያ ስፖርተኞች መካከል ቢያንስ ሶስት ጥቀሱ
5. የኦሎምፒክ ጨዋታ መቼ እና የት እንደተጀመረ ጥቀሱ
6. የኦሎምፒክ ጨዋታ ጥንታዊ እና ዘመናዊ ዓላማውን ግለጹ

ምዕራፍ ሁለት

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊ እና ስነ ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት ከዕለት ተዕለት ሥራዎች እና ችግሮች ጋር በብቃት እና በሥነ ምግባር ለማከናወን ችሎታዎችን፣ አመለካከቶችን እና ባህሪያትን በማቀናጀት የተማሪዎችን አቅም ያጠነክራል፡፡ እነዚህን ችሎታዎች ለማሳደግ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ ማህበራዊ ንቁ አካባቢ ለመፍጠር ያስችላል፡፡ በተለያዩ በእንቅስቃሴ የተደገፉ ጨዋታዎችን በመጫወት የቡድን ስራን በመስራት ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን ለመግለፅ ያስችላል፡፡ ይህ ምዕራፍ አምስት አበይት ንዑስ ርዕሶችን አካቷል፡፡ እነሱም፡-

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤና የአመራር ክህሎት መሻሻል፣

የአካል እንቅስቀሴ ለመልካም ግንኙነት ክህሎት መሻሻል፣

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሀላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ፣

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብና

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የጋራ መግባባት ክህሎት ናቸው፡፡

የመማር ውጤቶች፣ ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ

- የጓደኞቻቸውን ችግር እንደራሳቸው በማየት ግምት ውስጥ ታስገባላችሁ፣

2.1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤ እና የአመራር ክህሎት ማሻሻል

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የተለያዩ ችግሮች ሲያጋጥሙ የችግሮችን ባህሪያትና ምልክት ትለያላችሁ፣
- የችግር አፈታት ዘዴን ተግባራዊ ታደርጋላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች:

- ራስን ማወቅ እና ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤ /self-awareness/

የራስ ግንዛቤ ማለት የራስ ስሜትን፣ ሀሳብን እና እሴትን በትክክል የመለየት ችሎታ ማለት ነው፡፡ የራስ ግንዛቤ ፍሬ ሃሳቦች የሚባሉት የሚከተሉት ናቸው፡-

ስሜቶችን መለየት

በጤናማ ሁኔታ ራስን ማስተዋል

ጥንካሬን ማወቅ

በራስ መተማመንና

የራስ ውጤታማነትን ያመለክታል፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ አእምሯዊ እና አካላዊ እድገትን ለማምጣት የሚረዳ የእንቅስቃሴ አይነት ነው፡፡ የግንዛቤ ክህሎትን በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማሳደግ የሚከተሉትን ዋና ነጥቦችን ማየት እንችላለን፡፡

በጋራ እንቅስቃሴ ወቅት የአጋሮቻቸውን የስሜት ደረጃ ማወቅ እና መረዳት፣
የስሜት መነሻዎችን ምን እንደሆኑ መለየት፣
የስሜት ደረጃ መረዳት እና ሌሎች እንዴት እንደሚጎዱ መገመት መቻል፣

በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ የስሜት የአስተሳሰብ እና የባህሪ ግንኙነትን የመረዳት ክህሎትን ማዳበር

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የመስራት ፍላጎት እና ጥቅም በተሻለ ደረጃ ወዘተ ማወቅ፣

ራስን የመምራት ክህሎት /self-management/

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 ለመምራት የሚከተሉትን ዋና ዋና ሃሳቦች መተግበር አለብን፡-

1. ጭንቀትን መቀነስ
2. የራስ ተግሳፅ
3. የስሜት ግፊትን መቆጣጠር
4. የራስ ተነሳሽነት .
5. ግብ ማስቀመጥ ና
6 ክህሎትን ማቀናጀት ናቸው

የራስ ግንዛቤ እና ራስን የመምራት እንቅስቃሴዎችን የምናሻሽለው፡-

ሀ. አካላዊ እንቅስቃሴ መስራት

ለ. ሌሎች ሰዎችን በማስተዋል

ሐ. ጥዋት ፀጥ ባለና ማራኪ በሆነ ቦታ የእግር ጉዞ በማድረግ

መ. ተጨማሪ መፃህፍ በማንበብ

ሠ. በንቃት መተንፈስን በመለማመድ

ተግባር አንድ፡- በሶስት እግር የመሮጥ ውድድር

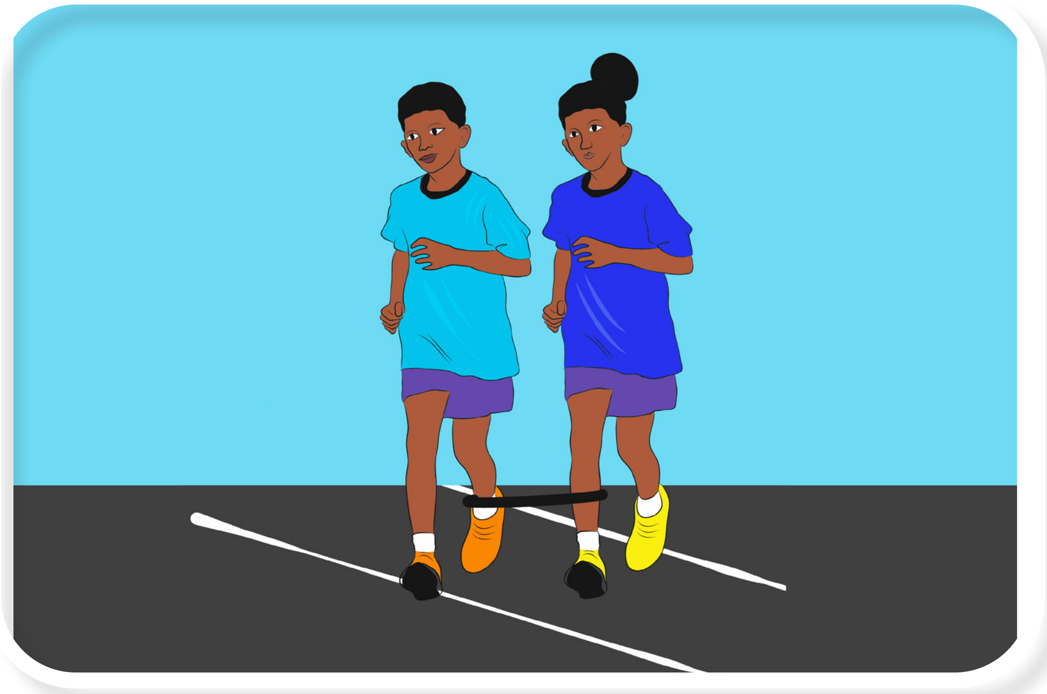
የጨዋታው ዓላማ፣ ራስን ማወቅና ራስን የመምራት ክህሎት ማሻሻል

የሚያስፈልግ መሰሪያ፣ የእግር ማሰሪያ(ሪቫን)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሁለት ሁለት ተማሪዎች በመሆን ሶስት ቡድን መፍጠር፡፡
- የአንዱን ተማሪ ቀኝ እግር ከሌለው ተማሪ ግራ እግር ጋር ማሰር፡፡

- ሁሉንም ቡድኖች ተዘጋጅተው ሲጨርሱ እስከ አሰራ አምስት ሜትር በፍጥነት መሮጥ።
- በሶስት እግር መሮጥን ደጋግሞ መስራት
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸውን ተማሪዎች ለእ□ □ ነሱ የሚሆን እንቅስቃሴ ማሰራት ።



ስዕል 2.1 በሶስት እግር የመሮጥ ውድድር

አጠቃላይ እንቅስቃሴውን በብቃት ለማከናወን ራስን ማወቅና መምራት፣ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ፣ ሌሎች ሰዎችን ማስተዋል፣ አካላዊ እንቅስቃሴ መስራት ወዘተ--- አለባችሁ።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የችግሮች ባህሪያት በምን መንገድ መለየት ይቻላል?
2. የራስ ግንዛቤ ማለት ምን ማለት ነው?
3. ራስን የማወቅ እና ራስን የመምራት እንቅስቃሴዎች ከምንላቸው ውስጥ ሁለቱን ጥቀሱ
4. በሶስት እግር ሩጫ ስትሰሩ ያጋጠማችሁ ችግር ምንድን ነው? እንዴት በመለየት ፈታችሁት?

2.2. የአካል እንቅስቀሴ ለመልካም ግንኙነት ክህሎት መሻሻል

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የችግር አፈታት ክህሎትን ተግባራዊ ታደርጋላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

- ማህበራዊ ግንኙነት የሚያዳብሩ ክህሎቶችን ዘርዝሩ
- ግጭቶችን እንዴት መቀነስ እንችላለን?

ማህበራዊ ግንኙነት ማለት የሌሎችን አመለካከት የመያዝ እና የመተሳሰብ ችሎታ ባህል ነው። ማህበራዊና ስነ-ምግባራዊ ደንቦችን የመረዳት እና ቤተሰብን፣ ትምህርት ቤትን እና የማህበረሰብ ሀብቶች ዕውቅና መስጠት ነው። ሌሎችን የመረዳትና መተሳሰብ ችሎታን ያካትታል በተለይ ከራሳቸው ይልቅ ከተለያዩ ቦታ እና ቤተሰብ የሚመጡ ሰዎች ለመልካም ግንኙነት ክህሎት መሻሻል እና ግጭቶችን ለመቀነስ ያስችላል ። መልካም ግንኙነትን የሚያዳብሩ ክህሎቶች የሚከተሉት ናቸው።

ሀ. ርህራሄን እና አዘኔታን ማሳየት

ለ. አሳቢነትን መረዳትና ማሳየት

ሐ. ምስጋናን ማቅረብ

መ. የሌሎች ጥንካሬን ማወቅና ከእነሱ መማር

ሠ. ማህበራዊ ሕጎችን መለየት

የግንኙነት ክህሎት

በንቃት ማዳመጥ እና የግጭት አፈታት ችሎታዎችን በተለያዩ ዘዴዎች አወንታዊ የሆኑ ግንኙነቶች የመገንባት ችሎታ ነው። እነዚህ ክህሎቶች ግፊትን የመቋቋም ችሎታን የመፈለግና እርዳታ የመስጠት ችሎታንም ያጠቃልላል።

የግንኑኙነት ክህሎት ሊሻሻል የሚችለው

1. የቡድን ስራን በመስራት፣
2. መልካም ግኑኙነትን በማዳበር፣
3. ወንድማማችነትን በማስቀደም፣
4. የቡድን ስራንና ትብብርን በማጠንከር፣
5. ለሌሎች መብት በመቆም ናቸው፡፡

ስለዚህ የአካል እንቅስቃሴን በጋራ በመስራት ከላይ የተጠቀሱትን እና ሌላ ክህሎትን ማዳበር ይቻላል፡፡

ተግባር፣ በቡድን የእግር ኳስ አራት አራት ሆነው መጫወት

በዚህ ጨዋታ ላይ በሰላም ተጫውቶ ለመጨረስ

1. እርስ በርስ መግባባት
2. የጋራ የሚያደርጋቸውን ነገር አምኖ መቀበል ለምሳሌ፡- ጋራ የሚያደርጋቸው ኳስና ሜዳ ስለሆነ ለምን ኳስ ትመታለህ የሚል ግጭት አይነሳም፡፡
3. ህግን አክብሮ መጫወት ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ

- የተቃራኒውን ቡድንን መብት መጠበቅ
- መከባባር
- ወንድማማችነትን እና እህትማማችነትን ማስቀደምን መለማመድ አለባቸው፡፡ (ለምሳሌ፣ ያለ አግባብ ተቃራኒ ቡድን ላይ በመጉዳት ጎል ማስቆጠር ወንድማማችነትን እና እህትማማችነትን ማስቀደም ማለት አይደለም)

የግምገማ ጥያቄ

1. የግንኙነት ክህሎት ውጤታማ የሚሆነው ምን ምን ስናከናውን ነው?

2.3.የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሀላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ትምህርት ከተማራችሁ በኃላ

- በሌሎች የሚደርስ ችግር ሲያጋጥም እንደራስ በማየት አፈታትን ታሳያላችሁ፣
- በራስና በሌሎች የሚወሰን ውሳኔ የሚያስከትለውን ውጤት ትገመግማላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ ማለት ምን ማለት ነው ?

ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ ማለት መቼ፣ እንዴትና የት እንደሚንቀሳቀሱ መወሰን ማለት ነው። ትክክለኛ ውሳኔ አሰጣጥ ባሉ ተጨባጭ መረጃዎች ላይ ተመርኩዞ ኃላፊነት በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የውሳኔ አሰጣጥ የችግር አፈታት ደረጀዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ውሳኔው መቼ እንደሚያስፈልግ መለየት፣
- ተያያዥ አማራጮችን ማሰብ፣
- አማራጮችን መገምገም፣
- ስልቶችን መምረጥ፣
- እንዴት እንደሚሰራ ማስቀመጥ፣

ተግባር 1 ኳስን ወደ ግብ አልሞ የመምታት ጨዋታ

- በዚህ ጊዜ ኳስን ለመምታት ከመሄድ በፊት በየትኛው ሰዓት፣ የት፣ እንዴት እንደሚመታ አዕምሮው ውስጥ ማሰብ መቻል፣
- በየትኛው እግር መምታት እንዳለባቸው መወሰን ፣
- ራስን ለውሳኔ ማዘጋጀት፣
- መወሰን፣ (በቀኝ በኩል ወይስ በግራ፣ በቅርብ ርቀት ተንደርድሮ ወይስ ከሩቅ ርቀት ተንደርድሮ፣ በየትኛው የእግር ክፍል)

- አልሞ መምታትን ውሳኔ መስጠት ላይ መሰረት በማድረግ በየተራ መለማመድ፣
- ልዩ እገዛ የሚያስፈልጋቸውን ተማሪዎች ለእነሱ ሚሆነውን እንቅስቃሴ በማዘጋጀት ማስራት

ተግባር 2 ኳስ የማቀበል ጨዋታ

የጨዋታው ዓላማ፣ ኳስን ኃላፊነት በተሞላበት ሁኔታ ለጓደኛ ማቀበል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቅድሚያ ተማሪዎችን ማሟሟቂያ ማሰራት
- ክብ በመሥራት ከአምስት(5) እስከ ሰባት(7) ተማሪዎች ሆኖ መቆም
- ኳስ በመያዝ እና በመወርወር ማቀበል፣
- ኳስ በአየር ላይ በመቀባበል እንዳይወድቅ ማድረግ፣
- ኳሱን በትክክል ያላቀበለ ወይም የጣለ ክቡ መሀል ይገባል፡፡ አስፈላጊ ሲሆን ክቡ ውስጥ የገባውን ተማሪ በኳስ መምታት፤ ከሳተው ግን መቺው ይገባል፡፡
- መሀል የገባው ወይም የገባችው ኳስን በተቀመጡበት ከቀለቡ ወደ ጨዋታው ይቀላቀላሉ፡፡
- ጨወዋታው ሁለት ተማሪ እስከሚቀር ይጫወቱና ሁለቱ ሲጫወቱ ካጠፉ ጨዋታው እንደገና ይጀምራል፡፡
- በቡድን በመሆን ከላይ የተጠቀሰውን አሰራር በመከተል ልምምድ ማድረግ፡፡

ልዩ እገዛ የሚያስፈልጋቸው ተማሪዎች ለእነሱ በሚሆናችው እንቅስቃሴ ላይ ባላቸው አቅም መሳተፍ ይኖርባቸዋል፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የችግር አፈታት ሂደቶችን ጥቀሱ
2. ኳስን የማቀበል ጨዋታ ምንን የሚያዳብር ክህሎት ነው?
3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- በቡድን በመሆን ሲጫወቱ ያላቸውን ሚና ትገነዘባላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በራስና በሌሎች የሚወሰኑ ውሳኔዎች ላይ ምን ዓይነት ተፅዕኖ ያስከትላል?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ ማለት እንቅስቃሴዎች ለምንወስናቸው ውሳኔዎች እና ኃላፊነቶች የምናፈልቅባቸው የተሻለ የሀሳብ መረጃ የማመንጨት ሂደት ነው፡፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ ማለት ዕውቀት፣ የማመዛዘን ችሎታ፣ ራስን የመቆጣጠር እና ትምህርት ለማሻሻል እንዲረዳ የሀሳብ መረጃ የማመንጨት ሂደት ነው፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በተፈጥሯዊ ባህሪ አዲስ ስልት ተግባራዊ ለማድረግ፣ እንቅስቃሴን ለመሞከርና የሚገኘውን ውጤት ለመገምገም ይረዳል፡፡ በወሳኝ ሁኔታ ለማሰብ፣ ለማብራራት እና ሊከላከል የሚችል ምክንያታዊ ውሳኔ ለማድረግ ከተለያዩ ምንጮች እና ግንዛቤዎች የተሰበሰቡ መረጃዎችን ማሰብ ይጠይቃል፡፡

ተግባር፡- በአራት እግር የመሮጥ ውድድር

- ሶስት ሶስት በመሆን ቡድን መመስረት
- ሶስቱም በተርታ ከቆሙ በኋላ መሀል የሚገኘውን ተማሪ ቀኝ እግሩን ከሌላው ተማሪ ግራ እግር ጋር እንዲሁም ግራ እግሩን ከቀሪው ተማሪ ቀኝ እግር ጋር ማሰር፣
- ሁሉም ቡድኖች ከተዘጋጁ በኋላ ጨዋታውን መጀመር እና እስከ 10 ሜትር በቀስታ መሞከር፣
- ሁሉም ቡድኖች ጨዋታውን መጀመር እና እስከ 15 ሜትር በፍጥነት መሮጥ፣

- የላይኛውን እንቅስቀሴ በደንብ ደጋግማችሁ ከሰራችሁ በኋላ እስከ 20 ሜትር በፍጥነት መሮጥ፣
- ልዩ እገዛ የሚያስፈልጋቸው ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ላይ ባላቸው አቅም መሳተፍ ይኖርባቸዋል፡፡
- በምን ዘዴ ብንሮጥ እናሸንፋለን ብለው በማሰብ መወያየት ይኖርባችኃል፡፡

ስዕል 2.2 በአራት እግር የመሮጥ ውድድር

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በጨዋታው የነበራቸው ሚና ምንድ ነው?
2. ያሸነፉት ምን በማድረግ ሊያሸንፉ ቻሉ ?

2.4 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የጋራ መግባባት ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- *ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ*

- *ሀሳባቸውን ለማካፈል ከሌሎች ጋር ይገናኛሉ፣*

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች፡

- *የመግባባት ትርጉምን አብራሩ*
- *የትብብር ጥምረት ማለት ምን ማለት ነው?*

መግባባት

መግባባት ማለት መረጃ በመለዋወጥ የተፈለገውን ውጤት ማምጣት ማለት ነው፡፡ የተሻለ የጋራ መግባባት ክህሎት ማለት ልዩነትን በማጥበብ ወደ አንድ የተሻለ ውሳኔ መምጣት ነው፡፡

ለተሻለ መግባበትና ግንኙነት አምስቱ ደረጃዎች

1.ማዳመጥ 3. የሰውነት ቋንቋን መረዳት

2.እራስን መግለፅ 4. ልዩነቶችን ማወቅና ግጭትን መፍታት ናቸው፡፡

የትብብር ጥምረት

የትብብር ጥምረት ማለት የትብብር ውጤት ሁኔታን ለማራመድ የመረጃና የነገሮች መለዋወጥ ማለት ነው፡፡

መግባባትና የትብብር ውጤት ግብን ለማሳካት ከፍተኛ ሚና አላቸው፡፡ ነገር ግን ያለመግባባት የትብብር ጥምረት ሊያድግ አይችልም፡፡ ስለዚህ መግባባት እና መተባበር አንድ አይነት መሆናቸውን መገንዘብ አስፈላጊ ነው፡፡ በመግባባት ግንኙነቶች እንዲሠሩ ያስችላቸዋል፡፡ በእነዚህ ግንኙነቶች አፈፃፀም ትብብር እንዲከሰት ብቻ ሳይሆን ፍሬያማ እንዲሆን ያስችላል፡፡

የትብብር ደረጃዎች

ለስኬታማ ትብብር ሊከተሏቸው የሚችሉት አምስት ደረጃዎች አሉ፡፡እነሱም፡-

- ዓላማውን መግለፅ
- ትክክለኛ ሰዎችን ማሳተፍ
- ገዢ ሃሳብን መምረጥ
- የትብብር ባህሪን ማበረታታት

ተግባር 1 ኳስን የመሰብሰብ ጨዋታ /ball collection/

የጨዋታው ዓላማ፡- የተሻለ የጋራ መግባባት

የሚያስፈልግ ቁሳቁስ፡- ቅንብቢት ወይም ትናንሽ ኳስ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሰባት ሰባት ተማሪዎች ቡድን መመስረት
- ተማሪዎችን ማሟሟቂያ እንድሰሩ ማድረግ
- ፊት ለፊት ሰባት ሰባት ሆነው መሰለፍ
- ከመጀመሪያው ተሰላፊ አራት ሜትር ርቆ የተደረደረ አስር አስር ሳህን(ቅንብቢት) ለሁለቱም ቡድን ማስቀመጥ፣ ከሰባተኛው ተጨዋች አራት ሜትር ርቆ የሚገኝ ለእያንዳንዳቸው አንድ አንድ መደርደሪያ ማዘጋጀት
- ምልክቱን በመቀባበል ወደ ማጠራቀሚያ ቦታ ማድረስ
- ምልክቱ በተደረደረበት ቦታ አቅራቢያ ያለው ልጅ ምልክቱን አምጪ ሲሆን ሌሌች ተደርድረው የቆሙ ጓደኞቹ ምልክቱን በመቀባበል የመጨረሻው ልጅ ጋር ሲደርስ በተዘጋጀለት ቦታ እየተመላለሰ ይደረድራል፡፡
- አምጪው ወይም ደርዳሪው ልጅ ልክ አስቀምጦ እንደጨረሰ ምልክት ለማምጣት ይሮጣል፡፡
- ምልክቱን ሁሉም የቡድኑ አባላት በመንቀሳቀስ እየተቀባበሉ ማለፍ አለባቸው፡፡
- ምልክቱ ያለበት ቦታና ምልክቱ የሚደረደርበት ቦታ እኩል ርቀት ያለው መሆን አለበት፡፡

- ልዩ ፍላጎት ለሚያስፈልጋቸው ለነሱ የሚሆን እንቅስቃሴ ባላቸው አቅም መሳተፍ ይኖርባቸዋል፡፡
- በዚህ ሂደት ተባብሮ በፍጥነት ምልክቱን የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡ ተግባሩን በጋራ መስራት የተሻለ ውጤት ያመጣል፡፡ ማህበራዊ ግንኙነትንም ያዳብራል፡፡

ተግባር 2 የጓደኛን ንብረት ማዳን

የጨዋታው ዓላማ፡- የተሻለ የጋራ መግባባት መፍጠር

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- አምስት አምስት በመሆን ቡድን መፍጠር፣
- ተማሪዎችን ማሟሟቂያ እንዲስሩ ማድረግ፣
- አራቱ ትከሻ አካባቢ በእጅ በመያያዝ ክብ መስራት፣
- አንዱ ልጅ ከተያያዙት ልጆች ውጭ ሆኖ ይቆማል፤
- አንደኛው ልጅ ጀርባው ላይ ጨርቁን ማንጠልጠል፣
- የተንጠለጠለውን ጨርቅ ለመንካት ውጭ ያለው ልጅ ወደ ተንጠለጠለበት ጨርቅ ይሄዳል፣
- አራቱ ልጆች በጋራ ሆነው በመጣበት ተመሳሳይ አቅጣጫ እየተዟዟሩ ላለ ማስነካት ይሞክራሉ ማለት ነው፡፡ ከተነካ ግን ጨርቁን በጀርባው የያዘው ልጅ አባራሪ ይሆናል፡፡
- ልዩ ፍላጎት ለሚያስፈልጋቸው ተማሪዎች ለነሱ የሚሆን እንቅስቃሴ ላይ ባላቸው አቅም መሳተፍ ይኖርባቸዋል፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

ለረጅም ጊዜ ጨርቁን ሳታስነኩ ከቆያችሁ እንዴት መቆየት ቻላችሁ?

ከተነካባቸው ለምን ተነካባችሁ?

የምራዕፉ ማጠቃለያ

ማህበራዊ እና ስሜታዊ ትምህርት በተለያዩ እንቅስቃሴ የተደገፉ ጨዋታዎችን በመጫወት የቡድን ስራን በመስራት ማህበራዊ ግንኙነታቸውንና ስሜታቸውን እንዲገልፁ ያስችላቸዋል፡፡

የራስ ግንዛቤ ፍሬ ሃሳቦች የሚያካትታቸው ስሜቶችን መለየት፣ በጤናማ ሁኔታ ራስን ማስተዋል፣ ጥንካሬን ማወቅ፣ በራስ መተማመንና፣ የራስ ውጤታማነት ያመለክታል፡፡ ራስን መምራት ማለት ባህርያችን፣ ስሜታችን እንዲሁም ሀሳባችን በጥሩ ሁኔታ የመቆጣጠር ብቃት ነው፡፡

መልካም ግንኙነት የሚያዳብሩ ክህሎቶች ለሌሎች በቃልና በአካል ምን እንደሚሰማቸው በመለየት፣ ርህራሄን ፣ አዘኔታን፣ አሳቢነትን መረዳትን፣ ምስጋና ማቅረብን፣ የሌሎችን ጥንካሬ ማወቅና ከነሱ መማር እና ማህበራዊ ሕጎችን መለየት ናቸው፡፡

በ ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አሰጣጥ ውስጥ ውሳኔ ለመሰጠት እና መምህራን ተማሪዎችን በራስ ተነሳሽነት፣ በራስ መተማመን፣ እንዲኖራቸው እና ውሳኔያቸው ላይ ሀላፊነት እንዲወስዱ ዕድል መስጠት አለባቸው፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጨዋታ እና በውድድር መልክ የሚሰጥ ሲሆን አምስቱን የማህበራዊና የስሜት ብስለት ትምህርትን የሚያዳብር ዋንኛ መሳሪያ ነው፡፡

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል በመምረጥ መልሱ

1. ያለ መግባባት የትብብር ጥምረት ሊያድግ አይችልም

ሀ. እውነት ለ. ሐሰት

2. መግባባት ማለት:-

ሀ. መረጃ መለዋወጥ ሐ. ማዳመጥ

ለ. ለሌሎች ሀሳብን ማካፈል መ.ሁሉም

3.ማህበራዊና ስሜታዊ ትምህርት የተማሪዎችን ----------ያጎለብታል?

ሀ. ችሎታን ለ. ባህሪን ሐ. አመለካከትን መ.ሁሉም

4. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤ እና ራስን የመምራት ክህሎት የሚገልፀው የትኛው ነው?

ሀ. ችግሮችን መፍታት ሐ. አለመግባባት

ለ. መበሳጨት መ. ግንኙነትን ማባባስ

5. -------ማለት የራስን ስሜቶች ሀሳቦች እና እሴቶች በትክክል የመለየት ችሎታ ነው?

ሀ. ራስን መምራት ሐ. ማህበራዊ ግንኙነት

ለ.የራስን ግንዛቤ መ. መልስ የለም

6. ------ የሌሎችን አመለካከት የመያዝ እና የመተሳሰብ ችሎታ ባህል ነው?

ሀ. ራስን ማወቅ ሐ. ማህበራዊ ግንኙነት

ለ. ራስን መምራት መ. ውሳኔ መስጠት

ለ. በ ሀ ስር የተዘረዘሩትን ሐረጋት ከ ለ ስር ካሉ ሃሳቦች ጋር አዘምዱ

ሀ	ለ
1. የራስ ግንዛቤ	ሀ. ራስን በትክክል የማየት ችሎታ
2. መልካመ ግንኙነት	ለ. ተጨባጭ መረጃን በመጠቀም የመወሰን ሂደት
3. ውሳኔ መስጠት	ሐ.መረጃን በመለዋወጥ የተፈለገውን ውጤት ማምጣት
4. የተሻለ አስተሳሰብ	መ. የተሻለ የሃሳብ መረጃ ሂደት
5. የጋራ መግባባት	ሠ. አውንታዊ ግንኙነት የመመስረት ችሎታ

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

1. መልካም ግንኙነትን የሚያዳብሩ ክህሎቶች እነማን ናቸው?
2. የችግር አፈታት ዘዴዎችን ዘርዝሩ
3. በአራት እግር መሮጥ የትኛውን የአካል ክፍል ያዳብራል?
4. ኳስ የመሰብሰብ ጨዋታ የሚያዳብረውን ክህሎት ዘርዝሩ

ምዕራፍ ሶስት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

መግቢያ

ጤና ማለት ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል፣ በአእምሮ፣ በማህበራዊ ግንኙነት እና በስሜት የዳበረ ማለት ነው፡፡ ጤና የሚሻሻለው የተመጠነ እንቅስቃሴና የአመጋገብ ስርዓትን በመከተል ነው፡፡ ስለዚህ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናን ለማሻሻል እና ለማዳበር ዋነኛ መሳሪያ ነው፡፡

የአካል ብቃት ማለት ማንኛውንም እንቅስቃሴ ወይም ውድድር ያለምንም ድካም ወይም ችግር የማከናወን ችሎታ ነው፡፡ ሁሉም ሰዎች ብቁ ሆነው ለመገኘት ሊኖራቸው የሚገባ የጤና፣ የሥራ ችሎታ፣ የመግባባትና የመተጋገዝ ስሜት መታሰብ አለበት፡፡ ብቃት አዕምሮአዊ፣ አካላዊ፣ ማህበራዊና ሥነ-ልቦናዊ እሴቶችን ያጠቃልላል፡፡

አንድ ተማሪ ስምንት ክፍል ጊዜ ተምሮ ለመጨረስ አካሉ፣ አእምሮው፣ ማህበራዊ ስነ ልቦናው ብቁ ሆኖ መገኘት አለበት፡፡ የአካል ብቃት በዳበረ ቁጥር የአንድ ሰው ጤንነት፣ ቁመና በህይወት ዘመን ደስተኛ ሆኖ የመኖር ሁኔታዎችን ያሻሽላል፡፡ የአካል ብቃት የግለሰቡ ብቃት ሲሆን ከግለሰብ ግለሰብ በዕድሜ፣ በፆታ፣ በዘር ፣ በአመጋገብ ሁኔታ ይለያያል፡፡

የአካል ብቃት የሚዳብረው ዘወትር አቅዶ በመስራት ብቻ ነው፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች፣ የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ መዘርጋትና መተጣጠፍ፣ ቅልጥፍና እና አበረታች ቅመም የሚል ርዕስ ተካተዋል፡፡

ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸውን የአካል ክፍላቸውን በመጠቀም የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት የአካል ብቃት ደረጃቸውን ማሻሻል ይኖርባቸዋል፡፡

የመማር ውጤቶች፣ ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ትገነዘባላችሁ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ ትክክለኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመሥራት የአካል ብቃትን ታሻሽላላችሁ፣
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ አዎንታዊ የሆነ አመለካከት ታሳያላችሁ፣
- የአበረታች ቅመሞች ምንነትን ታውቃላችሁ፣

3.1- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የአካል ብቃት ምንነትን ትገልጻላችሁ

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የአካል ብቃት ዘርፎች ስንት ናቸው? አብራሩ?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማለት የሰው ልጅ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴውን ያለምንም ችግር ለማከናወን የሚያደርገው የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

የአካል ብቃት ሁለት ዘርፎች አሉት።

1. ጤና ተኮር እና
2. ውድድር ተኮር የአካል ብቃት ናቸው።

ጤና ተኮር የአካል ብቃት

ጤና ተኮር የአካል ብቃት ማለት ጤናችን ለመጠበቅና የጤና ደረጃችን ለማሻሻል የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ናቸው። ጤና ተኮር የአካል ብቃት አምስት እንቅስቃሴዎችን ያካተተ ሲሆኑ እነሱም፣ የልብና የአተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመዘርጋትና የመተጣጠፍ ናቸው። ተማሪዎች ጤናቸውን ጠብቀው የመማር ማስተማሩ ሂደት በተሻለ ለማከናወን ከላይ የተጠቀሱትን ጤና ተኮረ እንቅስቃሴዎችን ማዘወተር ይኖርባቸዋል።

ውድድር ተኮር የአካል ብቃት

ውድድር ተኮር የአካል ብቃት ማለት ለውድደር የሚጠቅሙ የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ናቸው። ውድድር ተኮር የአካል ብቃት ከክህሎት ጋር የተያያዘ ነው።

ውድደር ተኮር ስፖርታዊ ብቃቶች የሚባሉት ፍጥነትን፣ ሀይልን ፣ ሚዛን የመጠበቅ ችሎታን፣ የሰውነት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ፣ ቅልጥፍናን ና አፀፋ የመመለስ ችሎታን የሚያጠቃልሉ ናቸው።

በአጠቃላይ ጤና ተኮር የአካል ብቃት ለማንኛውም ጤናን ለማዳበር የሚያስፈልግ ሲሆን ወድድር ተኮር ግን ውድድርን በብቃት ለመወጣት ያስፈልጋል። ስለዚህ ማንኛውም ማህበረሰብ ማዘውተር ያለበት ጤና ተኮር የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ነው። ስለሆነም በዚህ የክፍል ደረጃ ተማሪዎች ጤናቸውን ለማዳበር የሚከተሉትን የአካል ብቃት ዘርፎች በልምምድ እንዲሰሩ ቀርበውላቸዋል።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምንነትን ግለፁ?
2. የአካል ብቃት ጥቅሞችን ፃፉ?
3. ጤና ተኮር የአካል ብቃት ዘርፎችን ዘርዝሩ?

3.2- የልብና የአተነፋፈሰ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፣ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዴት የልብና የአተነፋፈስ ስርአት እንደሚያሻሽል ትገልጻላችሁ፣
- የልብና የአተነፋፈስ ስርአት የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣
- ለልብና አተነፋፈስ ሥርዓት የሚሰሩ የአካል ብቃትን እንቅስቃሴዎች ጥቅም ታደንቃላችሁ፣፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ለልብና አተነፋፈስ ሥርዓት የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጥቅምን ዘርዝሩ?

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በልብ፣ በሳንባ፣ በደምና በደም ቧንቧ አማካኝነት ኦክስጅንና ምግብን ለሚሰራው የአካል ክፍል በብቃት የማድረስ ችሎታ ነው፡፡ በዚህ መሰረት አራት የአካል ክፍሎች መዳበር እና ብቁ መሆን አለባቸው፡፡

የዳበረ ልብ በአንድ ጊዜ ብዙ ደም ለተለያዩ የአካል ክፍሎች በቀላሉ በመርጨት ማድረስ ይችላል፣ የዳበረ ሳንባ ለሰውነት የሚያስፈልገውን በቂ ኦክስጅን በቀላሉ ማምረት እና በሰውነት ውስጥ የተቃጠለ አየር በብቃት ለማስወገድ ያስችላል፣ የደም ዋንኛ አገልግሎት ምግብና ኦክስጅንን ተሸክሞ ወደ ተፈለገው የሰውነት አካል ማድረስና የተቃጠለውን የአየር ክፍል መመለስ ሲሆን የደም ቧንቧ ደግሞደም በትክክለኛው መንገድ እንዲዘዋወር የሚረዳ ነው፡፡ የልብና የአተነፋፈስ ብርታት በጣም ብዙ የጤና ጥቅሞች አሉት ለምሳሌ የልብ ጡንቻ፣ የደም ቧንቧ እና የሳንባ ጤንነትን ይጠብቅልናል፡፡

የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የሚከተሉትን እንቅስቀቃሴዎችን ለረጅም ሰዓታት በመስራት ማዳበር ይቻላል፡፡ ለምሳሌ፡-

- ደረጃ መውጣት እና መውረድ
- ረጅም ርቀት ሩጫ
- መሬትበመንካትመዝለል
- ሶምሶማ ሩጫ
- ገመድ ዝላይ

ከላይ ከተጠቀሱት ውስጥ በዚህ የክፍል ደረጃ የሚገኙ ተማሪዎችሁለት የልብና አተነፋፈስ ብርታትን እንቅስቃሴዎች እንድትሰሩ ተመርጠዋል፡፡

ተግባር 1 ደረጃ መውጣትና መውረድ(Step-up)፡-

ይህን እንቅስቃሴ በሳምንት ቢያንስ ሶስት ቀን ቢሰራ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ያሻሽላል፡፡ የልብ ምትን በመቁጠር መገምገም እንችላለን፡፡ ለምሳሌ በአስር ሰከንድ አስራ አምስት ከተቆጠረ በአንድ ደቂቃ ስንት እደሚመታ ማስላት ይቻላል፡፡ ይህንን እንቅስቃሴ ያለማቋረጥ ቢያንስ በሳምንት ሶስት ጊዜ ቢሰራ የእንቅስቃሴው የልብ ምትና የአተነፋፈስ ስርዓት እየቀነሰ ይመጣል፡፡ ስለዚህ የልብና የአተነፋፈስ ብቃት ደረጃ እያደገ መጣ ማለት ነው፡፡

ስዕል 3.1 የልብ ምት መለካት

የእንቅስቃሴው ዓይነት፣ ደረጃ መውጣትና መውረድ

የሚያስፈልገው መሳሪያ፣ ከፍ ያለ ደረጃ (ከ20ሴ.ሜ. እስከ 30 ሴ፣ሜ.)

የሚወስደው ጊዜ፣ ሶስት ደቂቃ

የሚሰጠው ጥቅም፡- የመተንፈሻ ክፍሎችና የልብ ስራን ማሻሻል

ደረጃ ለመውጣትን ለመውረድ የሚያስፈልጉ ዋና ዋና ነጥቦች

- የእግር ክፍሎችን የሚያዘጋጁ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴዎችን መስራት፣
- ከመሬት ከሃያ እስከ ሰላሳ ሴንቲ ሜትር ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ እንቅስቃሴውን ለመስራት ተዘጋጅቶ አጠገቡ መቆም፣
- መሪ እግርን እና ተከታይ እግርን በማንሳት ወደ ደረጃ ማውጣት፣

- ሙሉ አካልን ወደ ደረጃ ማንሳትን፣
- የወጣውን እግር ወደተነሳበት መመለስ፣
- ይህ እንቅስቃሴ በሚሰራበት ጊዜ ጀርባ ቀጥ ማለት አለበት፣
- እግር ደረጃ ላይ በትክክል ማረፉን እርግጠኛ መሆን አለብን፣

ስዕል 3.2 ደረጃ ላይ መውጣት እና መውረድ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ቀስ በቀስ እንቅስቃሴውን መሞከር
- ቀስ በቀስ እንቅስቃሴውን ሳያቋርጡ ለ40 ሰከንድ ደረጃ ላይ መውጣት መውረድ መለማመድ
- በመካከለኛ ፍጥነት ለ40 ሰከንድ ደረጃ መውጣትና መውረድን መለማመድ
- እንቅስቃሴውን በመካከለኛ ፍጥነት ለአንድ ደቂቃ መስራት
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ለሁለት ደቂቃ ሳያቋርጡ በመስራት ምን ያህል ጊዜ እንደወጡና እንደወረዱ መቁጠርና እራሳቸውን ከጓደኞቻቸው ጋር ማነፃፀር እና እንዴት እንደሚሻሻል መወያየት::
- እንቅስቃሴውን ሳያቋርጡ ለሶስት ደቂቃ መስራት እና ለውጡን መገምገም::

ማስታወሻ፣ በየእንቅስቃሴው መካከል ሰላሳ ሰከንድ እረፍት መወሰድ(ይህ ማለት ግን ሙሉ ለሙሉ መቀመጥ ሳይሆን የተለያዩ ማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ)

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ትክክለኛ የደረጃ መውጣት እና የመውረድን አሰራር ሰርታችሁ አሳዩ?
2. ይህንን እንቅስቃሴ ስትሰሩ ምን ምን ጥቅም ታገኛላችሁ?

የቤት ስራ

1. ከላይ የተጠቀሱ እንቅስቃሴዎችን የአሰራር ሂደትን በመከተል ከቤታችሁ ባለው ደረጃ በሳምንት ሶስት ቀን ተለማመዱ?
2. የልብ ምታችሁን ከእንቅስቃሴ በፊት እና በኋላ ያለውን ለውጥ በአንድ ደቂቃ ምን ያህል ጊዜ እንደሚመታ መዝግቡ እና ለውጡን ገምግሙ?

ተግባር 2 መሬት በመንካት መዝለል

የእንቅስቃሴው ዓይነት፣ መሬት በመንካት መዝለል

የሚወስደው ሰዓት፣ ሁለት ደቂቃ

የሚሰጠው ጥቅም፣ የመተንፈሻ ክፍሎችና የልብ ስራን ማሻሻል

መሬት በመንካት ለመዝለል የሚያስፈልጉ ዋና ዋና ነጥቦች

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ መክፈት
- ጉልበት አጠፍ ማድርግ እና ከእግር ጣቶች ጋር ቀጥታ ማድረግ (90ድግሪ)
- እጅ ዘና ባለ ሁኔታ መሬትን በመንካት ለመዝለል መዘጋጀት
- መሬትን በመጫን ወደ ላይ መነሳት
- ወደ መሬት ስናርፍ እግር ትንሽ ከትከሻ ስፋት በበለጠ መከፈት እና ቁጢጥ ባለ ሁኔታ መሆን አለበት::

ስዕል 3.3 ቁጢጥ ብሎ መሬት በመንካት መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- 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 እንቅስቃሴውን 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

ማስታወሻ፣ በየእንቅስቃሴው መካከል ሰላሳ ሰከንድ እረፍት መወሰድ (ይህ ማለት ግን ሙሉ ለሙሉ መቀመጥ ሳይሆን የተለያዩ ማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ)

ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ካሉ እንደ ጉዳታቸው መጠን የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመምረጥ መሳተፍ አለባቸው፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ትክክለኛ መሬት በመንካት መዝለል አሰራሩን በመግለፅ ሰርታችሁ አሳዩ፡፡
2. ይህንን እንቅስቃሴ ስትሰሩ ምን ምን ጥቅም ታገኛላችሁ?
3. የልብና የአተነፋፈስ ስርአትን በትክክል የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ፃፉ፡፡

የቤት ስራ

1. ከላይ የተጠቀሱ እንቅስቃሴዎችን የአሰራር ሂደትን በመከተል በቤታችሁ ወይም ሰፈራችሁ ባለው ሜዳ በሳምንት ሶስት ቀን ተለማመዱ
2. ሌሎች የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመለየት ስሩ፡፡

3.3 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የጡንቻ ብርታትን የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች፡

1. የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጡንቻ ብርታትን የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?

የጡንቻ ብርታት

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች በህብረት ሆነው ለረጅም ጊዜ የመስራት ችሎታ ማለት ነው፡፡ በሌላ አገላለፅ ጡንቻዎች ለረጅም ጊዜ ያለ ድካም የሚያወጡት ኃይል

ነው፡፡ ጡንቻ ስንል በዚህ የክፍል ደረጃ አጥንት ላይ ተደርቦ የሚገኘውን የስጋ ክፍል ማለታችን ነው፡፡ ለመጥቀስ ያህል የእግር፣ የሆድ፣ የደረት፣ የእጅ፣ የጀርባ ጡንዎች ወዘተ... ናቸው፡፡ ጡንቻ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ለመንቀሳቀስ፣ ከብደት ያለው ነገር ለማንሳት፣ ለመግፋት ለመሮጥ በአጠቃላይ የአካል እንቅስቃሴ ለማድረግ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው፡፡

የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው እነሱም፡-

1. በደረት ተኝቶ እጅ መሬትን በመግፋት መመለስ (push up)
2. በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ እግርን አጥፎ መነሳት፣
3. በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ እግርን ዘርግቶ መነሳት፣
4. በጀርባ ተኝቶ እግርን ማንሳት፣
5. በሆድ ተኝቶ ከደረት በላይ ያለውን የአካል ክፍል ማንሳትና በተጨማሪም እጅና እግርን ሳንመልስ እዛው ማቆየት፣
6. ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋት እና መነሳት /knee push-up/
7. ወደጎንመነሳት (Side Hop)

ተግባር 1 ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋት እና መነሳት

የእንቅስቃሴው ዓይነት፡- ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋት እና መነሳት

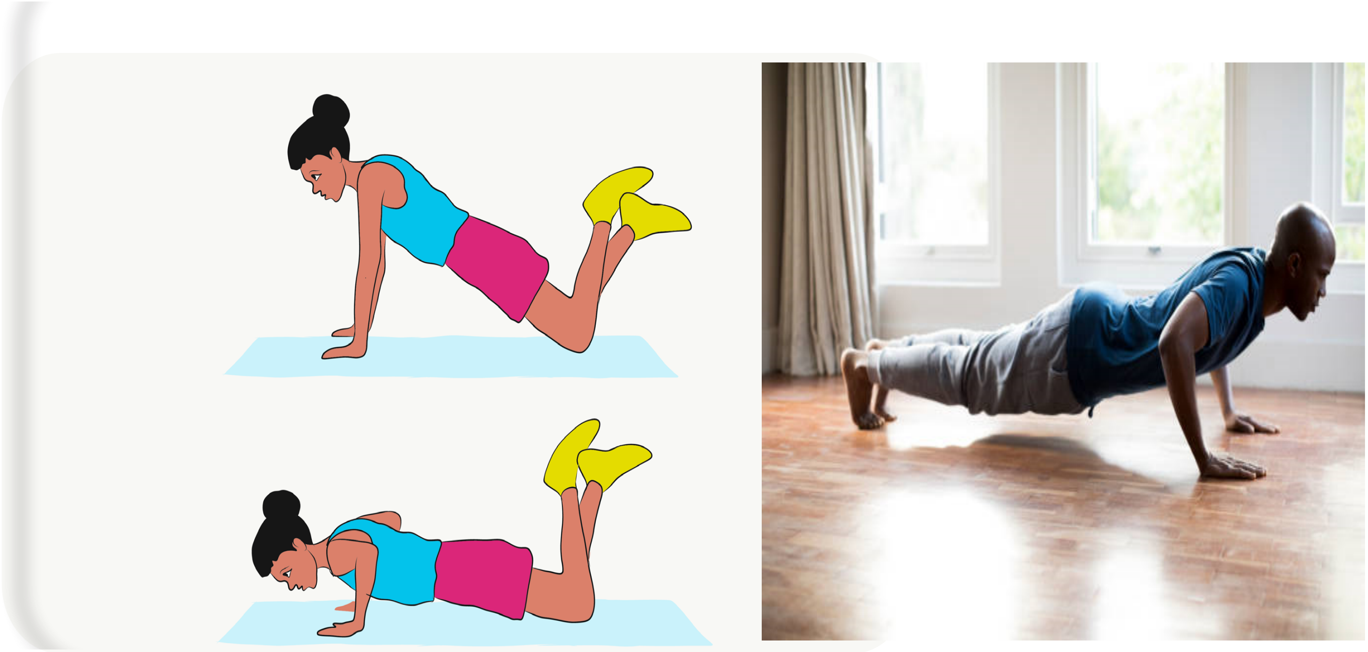
የሚሰራው ቁጥር፡- (30) ሰላሳ

የሚሰጠው ጥቅም፡- የእጅና የደረትን ጡንቻን ብርታት ማሻሻል

ዋና ዋና ነጥቦች፡-

- መንበርከክ
- ክንድን መዘርጋት አና የእጃችን ስፋት በትከሻ ስፋት ልክ መሬት ማስቀመጥ፣
- እጅ በጣም ወደፊትም ሆነ ወደ ኃላ አለማድረግ(በብብት ቀጥታ ማስቀመጥ)
- ጀርባችንና መቀመጫችን ቀጥ ማድረግ፣
- መሬት የሚነካው እጅና ጉልበት ብቻ መሆን አለበት፣

- እጅን ማጠፍና መዘርጋት መለማመድ



ስዕል 3.4 ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋትና መነሳት

የአሰራር ቅደም ተከተል፦

- የእጅ እንቅስቃሴ የበዛበት የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- መንበርከክን መለማመድ (ከጉልበት መካከል ትንሽ ከፊት አድርጎ)፣
- በመንበርከክ እጅ በትክክለኛው ቦታ ማስቀመጥን መለማመድ፣
- በሆድ በመተኛት በእጅ መሬትን ተጭኖ መነሳት እግር ከኃላ ተነስቶ መሬት ሳይነካ (አምስት አምስት ጊዜ በሁለት ዙር)
- ተንበርክከው በመዳፍ መሬትን በመግፋት መነሳት መለማመድ ሶስት ጊዜ አስር አስር
- ተንበርክከው በመዳፍ መሬትን በመግፋት መነሳት (knee push-up) ሁለት ሁለት ሆነው ሲነሱ እጅ ተራ በተራ ማነካካት አስራ አምስት ጊዜ በሁለቱም ዙር አስራ አምስት ዙር መስራት
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ካሉ ለእነሱ የሚሆናቸው የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመምረጥ መሳተፍ አለባቸው፡፡

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የጡንቻ ብርታት የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሶስት ጥቀሱ?
2. የጡንቻ ብርታት የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን አሰራር ስርታችሁ አሳዩ?

የቤት ሥራ

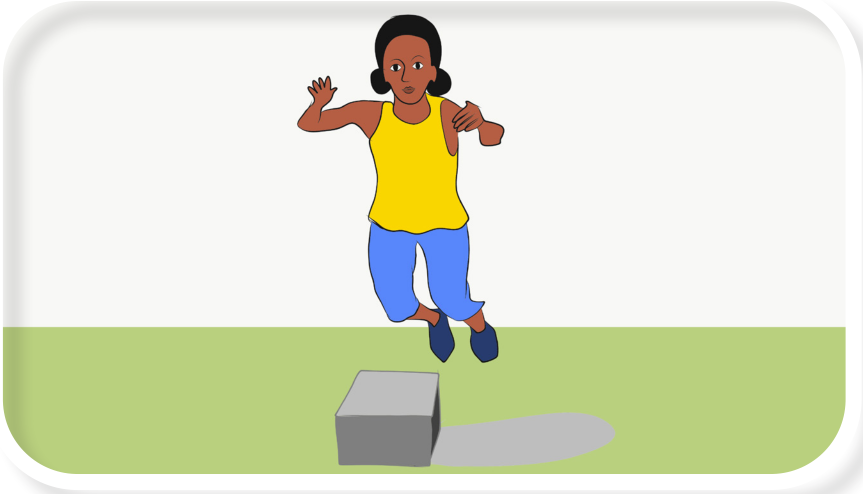
ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋትና መነሳት (knee push-up)ን እስከ 36 በሶስት ዙር ስሩ?

ተግባር 2 ወደ ጎን መነሳት (side hop):-

የእንቅስቃሴው ጥቅም:- ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ብርታት ማሻሻል(የባት ጡንቻ፣ የእግር ጡንቻ፣ የዳሌ ጡንቻ)
የእንቅስቃሴው ዓይነት:- ወደ ጎን መነሳት
የሚሰራው ስራው መጠን:- አስራ ስድስት በሁለት ድግገሞሽ ጠቅላላ ሰላሳ ሁለት

ዋና ዋና ነጥቦች:-

- 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 መዝለል።



ስዕል 3.5 ዝቅ በማለት ከጉልበትና ከዳሌ በመታጠፍ ወደ ጎን መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- እግርን 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 ስምንት ወደ ቀኝ እና ስምንት ወደ ግራ በሁለት ዙር መስራት፣
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ካሉ ለእነሱ የሚሆናቸውን የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመምረጥ መሳተፍ አለባቸው፡፡

የግምገማ ጥያቄ

ወደ ጎን መነሳት የትኛውን የጡንጫ ክፍል ያሻሽላል?

የቤት ሥራ

- የላይኛውን እንቅስቃሴ እና ሌሎች የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በቤት ወይም በሰፈር ተለማመዱ፡፡

3.4- መዘርጋትናመተጣጠፍ (Felexibility)

አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- ዕድሜን ያገናዘበ የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ በትክክል ትሰራላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች፡

1. የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴዎች ምንምን ናቸው?

የሰውነት መተጣጠፍና መዘርጋት ማለት የሰውነት የመገጣጠሚያ ክፍሎችን መጠን ሰፊ በሆነ ተፈጥሮአዊ የእንቅስቃሴ መጠን /range of motion/ የማንቀሳቀስ ችሎታ ነው፡፡ እያንዳንዱ የሰውነት መገጣጠሚያ የተለያየ የሰውነት መተጣጠፍ መጠን ወይም ደረጃ አለው፡፡ ስለዚህ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን በምንሰራበት ወቅት የተለያየ የአካል ክፍሎች የሰውነት መተጣጠፍ ደረጃ ከግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው፡፡

ተግባር 1 እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ የእግር ጣቶችን መንካት፡-

የእንቅስቃሴው ጥቅም፣ የወገብ፣ የእግርና ደረት አካባቢ የሚገኙ ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን ያሻሽላል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ከተቀመጡ በኋላ እግሮችን አንድ ላይ በማድረግ ወደ ፊት ዘርግቶ ማስቀመጥ፡፡
- እግሮች ከጉልበት ሳይታጠፉ ወደ ፊት በማጎንበስ እጆችን ዘርግቶ የእግሮችን ጣቶች በመንካት እየደጋገሙ መስራት ይሆናል፡፡
- የእግር ጣት በመንካት ወደ ቀኝና ወደ ግራ እየተጠማዘዙ መልሶ የእግር ጣትን መንካት፣ ደጋግሞ መስራት

ሰዕል 3.6 እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ የእግር ጣቶችን መንካት

ተግባር 2 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል፦

የእንቅስቃሴው ጥቅም፦ የሽንጥንና የወገብ ጎን አካባቢን የመሳሳብ ችሎታን ለማሻሻል።

የአሰራር ቅደም ተከተል፦

- እግሮችን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍተው በመቆም የቀኝ እጅን በመጠኑ ከክርን አጠፍ በማድረግ ከራስ በላይ መያዝ።
- ከዚህ ሁኔታ በዝግታ ወደ ግራ በማዘንበል መጠነኛ ሕመም ስሜት እስኪሰማ ማዘንበል።
- ይህንኑ በቀኝ በኩል በተመሳሳይ ሁኔታ ማከናወን

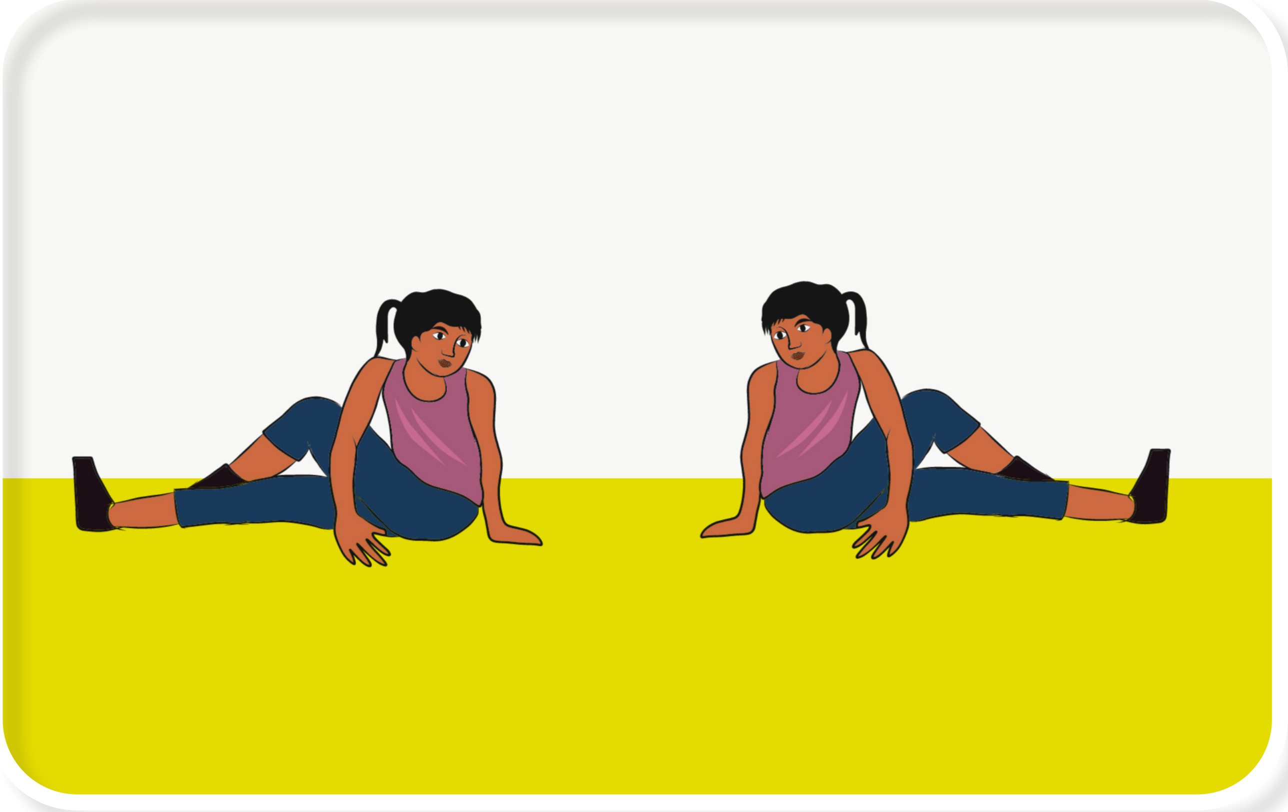
ሰዕል 3.7 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

ተግባር 3 አንገትና እጅን አንድ ላይ ማጠማዘዝ:-

የእንቅስቃሴው ጥቅም፣ የአንገት ጡንቻንና ውጫዊ ዳሌን መሳሳብ ችሎታን ያሻሽላል።

የአሰራር ቅደም ተከተል፣

- የቀኝ እግርን በመዘርጋት መቀመጥ
- ግራ እግርን በማጠፍ በቀኝ እግር ከጉልበት በላይ አሳልፎ ማስቀመጥ
- የቀኝን እጅ በግራ እግር በኩል ማስቀመጥ
- እግርን በቀኝ እጅ በመጫን ወደ ተቃራኒ በመግፋት ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ወደ ግራ ማጠማዘዝ
- ይህንኑ እንቅስቃሴ የተዘረጋውን በማጠፍ የታጠፈውን በመዘርጋት ማሰራት
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ካሉ ለእነሱ የሚሆናቸውን መዘርጋት እና መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመምረጥ መሳተፍ አለባቸው።



ሰዕል 3.8 አንገትና እጅን አንድ ላይ ማጠማዘዝ

የግምገማ ጥያቄ

የመዘርጋትና መተጣጠፍ እንቅስቃሴን ማዘወተር የሚሰጠውን ጥቅም ግለፁ

የቤት ሥራ

የተለያዩ የማሳሳብና የመጠማዘዝ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቀስቃሴዎችን በመምረጥ ሥሩ

3.5- ቅልጥፍና

የመነሻና የመነቃቂያ ጥያቄ

ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች የትኞቹ ናቸው?

ቅልጥፍና ማለት አንድን ተግባር በፍጥነት የማከናወን ችሎታ ማለት ነው ::የተሰጠን ስራ ቶሎ ቶሎ የመስራት ችሎታን ያካብትልናል ። የቅልጥፍና ችሎታ በብዙ የስፖርት ውድድሮች ጎልቶ ይታያል። በዚህ ዕድሜ ደረጃ በሚገባ መጀመር የሚችል በመሆኑ ትኩረት ተሰጥቶታል። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት እንቅስቃሴዎች የቅልጥፍና ችሎታን የሚያሻሽሉ ናቸው።

ተግባር 1 መስመር የመንካት ውድድር

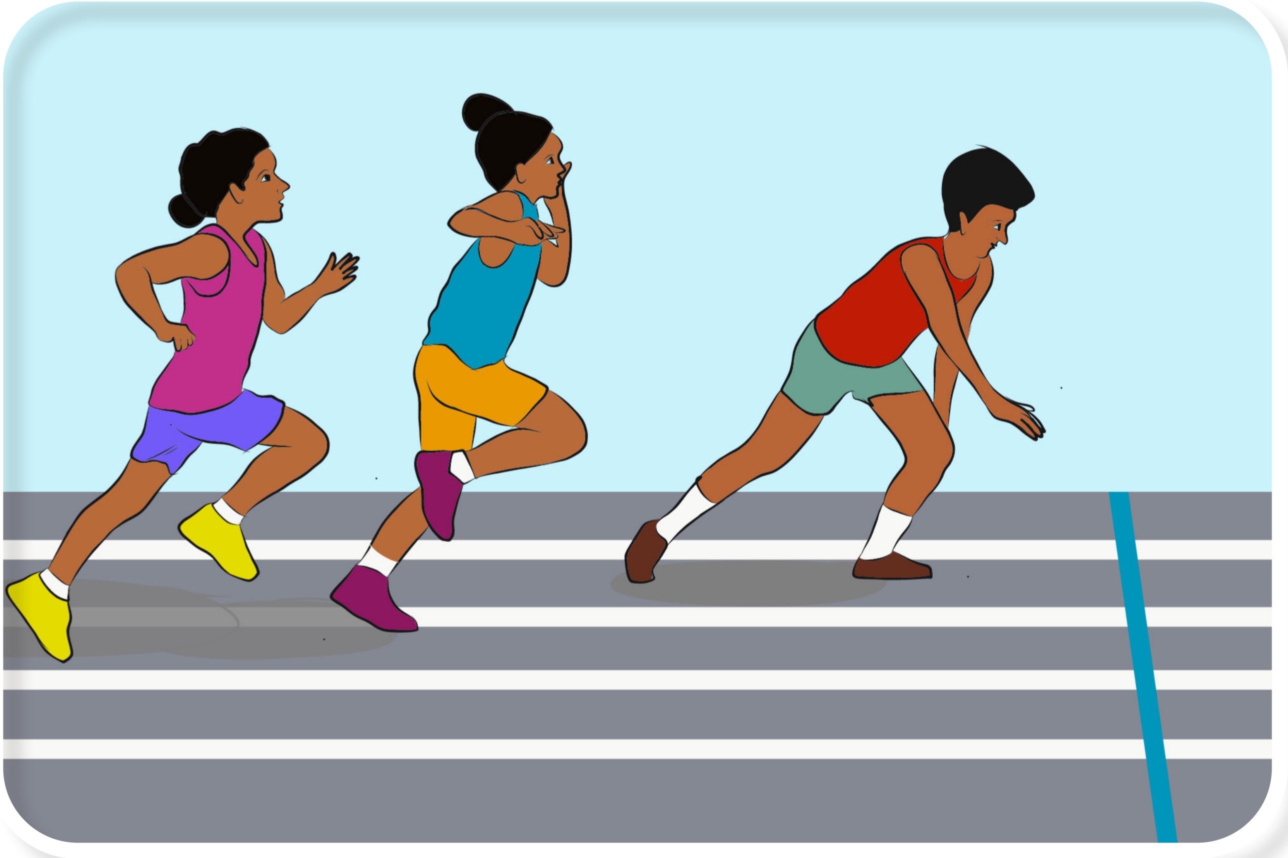
የእንቅስቃሴው ጥቅም፡- ፍጥነትንና ቅልጥፍናን ማሻሻል።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት
- የመነሻ መስመር ማስመር
- ከመነሻው መስመር ቀጥሎ በአምስት ሜትር ስፋት ማስመር
- ከአንደኛው መስምር ቀጥሎ አራት ሜትር ስፋት ማስመር
- ከሁለተኛው መስመር ቀጥሎ ሶስት ሜትር ስፋት ማስመር
- ከመነሻ መስመር በመነሳት የመጀመሪያውን አምስት ሜትር ነክቶ በመመለስ የተረኛን እጅ በመንካት ከኂላ መሰለፍ

- የመጀመሪያው አምስት ሜትር ውድድር ካለቀ በኋላ ሁለተኛው ዙር ውድድር የመጀመሪያውን እና ሁለተኛውን አራት ሜትር ጨምረው ሮጠው በመመለስ ተረኛን ይልካሉ፡፡

- የመጀመሪያው ዙር ካለቀ በኋላ ሶስቱንም ምልክቶች እየነኩ መመላለስ



ሰዕል 3.9 መስመር የመንካት ውድድር

ተግባር 2 ምልክትን የመዞር እንቅስቃሴ

የእንቅስቃሴው ጥቅም፡- ፍጥነትንና ቅልጥፍናን ማሻሻል

የአሰራር ቅደም ተከተል

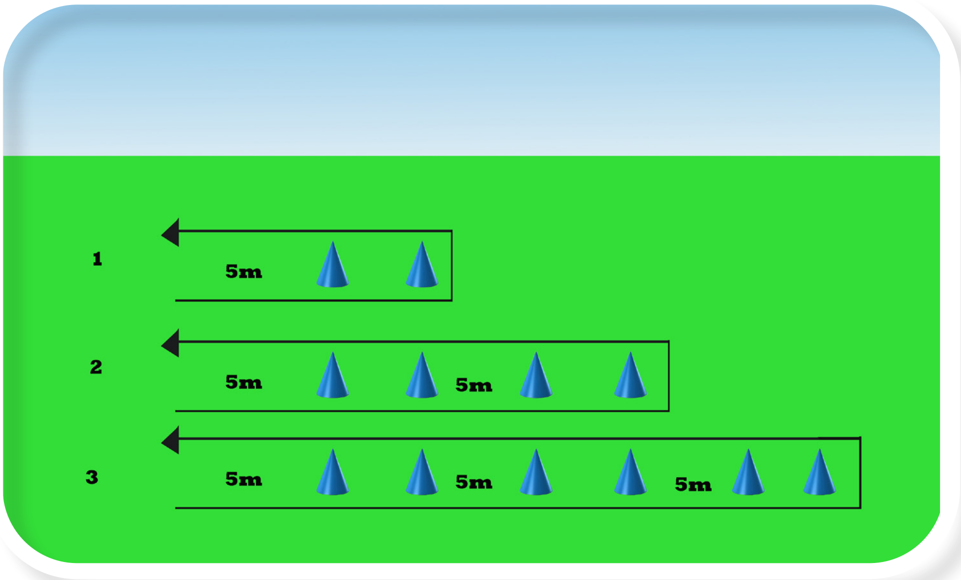
- የመነሻ መስመር ምልክት ማስቀመጥ፣

- ከመነሻ መስመሩ በአምስት አምስት ሜትር ርቀት ላይ ስፋታቸው ሁለት ጫማ የሆነ ሁለት ምልክቶችን በየርቀቱ ማስቀመጥ፡፡ በአጠቃላይ ሶስት ቦታዎች ምልክት ማስቀመጥ፣

- በሰልፍ በመሆን ምልክት ሲሰጥ ወደ ፊት መሮጥ ከዚያም የመጀመሪያውን ምልክት

በመዞር ወደ ሰልፉ መመለስ እና ተረኛን መላክ

- ሁሉም ከተዳረሱ በኃላ የመጀመሪያውን ስራ በመድገም ወደ ሁለተኛው ምልክት በመሮጥ ማሳደግ፣ ከዚያም ወደ ሶስት ማሳደግ
- ምልክቱን ሲዞር ግን ወደፊት ከሮጡ በኃላ ወደ ኃላ መመለስ ላይ በጀርባ በመሆን ከዚያ ወደ ፊት በመሮጥ ወደ ቀጣይ ምልክት ማምራት ያስፈልጋል፡፡
- ልዩ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ካሉ ለእነሱ የሚሆናቸውን ቅልጥፍና የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች በመምረጥ መሳተፍ አለበት/ባት፡፡



ሰዕል 3.10 ምልክትን የመዞር እንቅስቃሴ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?
2. የቅልጥፍና እንቅስቃሴ ለህይወታችን የሚሰጠውን ጥቅም ዘርዝሩ?
3. የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ አሳዩ?

የቤት ሥራ

የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመጠጣጠፍ ችሎታ እና ቅልጥፍናን የሚያሻሽሉ ሁለት እና ከዚያ በላይ እቅስቃሴዎችን ለእያንዳንዱ ሥሩ፡፡

ማስታወሻ:- የሰራችሁትን የቤት ሥራ በቀጣዩ ክፍለ ጊዜ ለመምህሩ/ሯ አሳዩ፡፡

3.6. አበረታች ቅመም ምንድን ነው?

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የአበረታች ቅመሞችን (Doping) ምንነት ትገልፃላችሁ፣

የመነሻ ጥያቄዎች

ስለ አበረታች ቅመሞች (Doping) የምታውቁትን ግለፁ?

አበረታች ቅመሞች (Doping) ማለት ስፖርተኞች ብቃትን ለማሻሻል የሚወስዱት ህገ ወጥ ንጥረ ነገር ነው ወይም ቅመሞች ማለት ነው። በስፖርታዊ ውድድሮች ወይም እንቅስቃሴዎች ወቅት ሁለንተናዊ ብቃትን የሚጨምሩ የተከለከሉ አበረታች ቅመሞችን መውሰድ ማለት ነው

ይህ አበረታች ንጥረ ነገር ተወዳዳሪው ወይም አትሌቱ ብርታቱን ከፍ ለማድረግ ሲባል በመርፌ፣ በኪኒን፣ በምግብና በመጠጥ መልክ ይወስዳቸዋል። አትሌቱ የራሱ ያለሆነ ማለትም በተፈጥሮና በስልጠና ያላመጣውን ብቃትና ሃይል ይሰጠዋል። ይህ ደግሞ በውድድር ተቋማት ዘንድ ህገ ወጥ ስለሆነ በአለም አቀፉ አበረታች ቅመም ተቋም ያስጠይቃል።

ከክርስቶስ ልደት በፊት በ668 በስፖርት አበረታች ቅመሞችን መጠቀም ተጀምሮ እንደነበር መዛግብት ያወሳሉ። በ1967 የአለም አቀፉ ኦሎምፒክ ኮሚቴ የስፖርት አበረታች ቅመሞች መጠቀምን በመከልከል በስሩም የህክምና ኮሚሽን አቋቋመ። በ1999 ዓ.ምአለም አቀፍ የፀረ-አበረታች ቅመሞች ኤጀንሲ ተቋቋመ። በ1999 ዓ.ም አገራችን ኢትዮጵያ የፀረ-አበረታች ቅመሞች የአለም አቀፍ ስምምነቶችን ተቀበለች። 2009 ዓ.ም የኢትዮጵያ ብሄራዊ የፀረ አበረታች ቅመሞች ጽ/ቤት በሚኒስትሮች ም/ቤት ደንብ ቁጥር ስራውን በይፋ ጀምሯል።አበረታች ቅመም ወስዶ የተገኘ አትሌት ወይም ተወዳዳሪ ከውድድር አለም ይታገዳል።

የግምገማ ጥያቄ

ስለ አበረታች ቅመም ምንነት ግለፁ?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ዘመናዊ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አቀራረብ ከጤና ተኮር እንቅስቃሴዎች ጋር በቀጥታ እንዲገናኝ የተደረገ ነው፡፡ በዚሁ መሠረት በምዕራፉ ውስጥ የጤና ተኮር አካላዊ ብቃት መሰረቶች የሆኑት የልብና የአተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍ፣ የመዘርጋት እና የቅልጥፍና ችሎታ እንዲካተቱ ተደርጓል፡፡

ብርታትን የተመለከቱት እንቅስቃሴዎች የልብ፣ የደም ዝውውርና አተነፋፈስ ሥርዓትን የሚያጠቃልሉ በመሆናቸው የህልውና መሰረት በሆኑት ውስጣዊ አካላችን ላይ ተጽእኖ የሚያሳርፉ ናቸው፡፡

የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ተንበርክኮ በእጅ መዳፍ መሬትን መግፋት እና መነሳት ወደጎን መነሳት ወዘተ የመሳሰሉትን በመስራት ማዳበር ይቻላል፡፡

መተጣጠፍና መዘርጋት ማለት የሰውነት የመገጣጠሚያ ክፍሎችን መጠነ ሰፊ በሆነ ተፈጥሮአዊ የእንቅስቃሴ መጠን የማንቀሳቀስ ችሎታ ነው፡፡ ቅልጥፍና ማለት ደግሞ አንድን የተሰጠን ስራ ቶሎ ቶሎ የመስራት ችሎታ ሲሆኑ ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ መስመር የመንካት ውድድርና ምልክትን የመዞር እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ እነዚህን እንቅስቃሴዎች ያለ ማቋረጥ በሳምንት ሶስት ቀን ከሰራን የጤና ደረጃችን በእጅጉ እንደሚሻሻል ጥርጥር የለውም፡፡ አበረታች ቅመምን መጠቀም ለተወዳዳሪዎች በሕግ እንደተከለከለው ተማሪዎችም ከዚህ የምትማሩት በአቋራጭ ሳይለፉ መኮረጅን በሕግ እንደሚያስቀጣ ልምዱን መለማመድ አለባችሁ፡፡ የተከለከሉ ነገሮችንም ከማድረግ መቆጠብ አለባችሁ፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን እውነት ያልሆነውን ሀሰት በማለት መልሱ

1. ጤና ማለት ከበሽታ ነፃ መሆን ማለት ነው።
2. ጤና የሚዳብረው በተመጠነ እንቅስቃሴ እና በተመጠነ አመጋገብ ስርዓትነው።
3. የአካል ብቃት የሚያዳብረው የሰውነት ክፍልን ብቻ ነው።
4. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚዳብረው በተከታታይ በመስራት ነው።
5. አካል ብቃት እንቅስቃሴ በአራት ዘርፎች ይከፈላል።

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ በመምረጥ መልሱ

1. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅም ነው?

   ሀ/ የአካል ዕድገት ሐ/ የተስተካከለ ቁመና

   ለ/ የአዕምሮ ዕድገት መ/ ሁሉም

2. ከሚከተሉት ውስጥ ጤና ተኮር የአካል ብቃት ዘርፍ የሆነው የቱ ነው?

   ሀ/ ፍጥነት ለ/ ቅልጥፍና ሐ/ የጡንቻ ብርታት መ/ ሁሉም

3. ከሚከተሉት አንዱ የክህሎት (የውድድር) ተኮር ነው?

   ሀ/ የጡንቻ ጥንካሬ ለ/ ቅልጥፍና ሐ/ የጡንቻ ብርታት መ/ ሁሉም

4. ከሚከተሉት አንዱ የአበረታች ቅመም ጉዳት ነው?

   ሀ/ የጤና ጉዳት ለ/ የአዕምሮ ጉዳት ሐ/ የአካል ጉዳት መ/ ሁሉም

5. ከሚከተሉት እንቅስቃሴዎች አንዱ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብር ነው?

   ሀ/ የገመድ ዝላይ ለ/ ክብደት ማንሳት ሐ/ ፑሽ አፕ መ/ ሁሉም

ሐ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከትክክለኛው መልስ ጋር አዛምዱ

ሀ	ለ
1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት	ሀ/ የቅልጥፍና ችሎታ
2. የጡንቻ ብርታት	ለ/ የጤና ደረጃን ለማሻሻል የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች
3. መተጣጠፍ እና መዘርጋት	ሐ/ በሶምሶማ ሩጫ የሚዳብር
4. ጤና ተኮር የአካል ብቃት	መ/ ወደ ግራና ወደ ቀኝ የመዞር ችሎታ
5. ክህሎት /ውድድር/ ተኮር	ሠ/ ተንበርክኮ መሬትን በመግፋት የሚዳብር

መ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ጻፉ፡፡

1. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ፡፡

2. የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቀስቃሴዎችን ቢያንስ ሁለት ፃፉ፡፡