የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

ስድስተኛ ክፍል

ለመጽሐፉ ሊደረግ ስለሚገባው የአያያዝ ጥንቃቄ

ይህን መጽሐፍ ብዙ ተማሪዎች ስለሚገለገሉበት በጥንቃቄ ይዞ እንዴት መጠቀም እንደሚቻል ሃሳብ ይሰጣሉ፡፡

- •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 አለመሳልና 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

ስድስተኛ ክፍል

አዘጋጆች

በእውቀት አየነው

ግርማ ሀይሌ

ሳሌም ድፋባቸው

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንደአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውባለም በየነ

አስማምቶ ያዘጋጀው/ችው

ሰላማዊት ሙሉጌታ

ምስጋና

ይህ መጽሐፍ በትምህርትና ስልጠና ፍኖተ ካርታ ምክረ ሓሳብ መሰረት በኢፌዲሪ ትምህርት ሚንስቴር ተዘጋጅቶ የቀረቡትን የሥርዓተ ትምህርት መጽሐፍት 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 ሚንስቴር 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 ናቸው፡፡ የቅጅ መብቱ በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተጠበቀ ነው፡፡

በሲዳማ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ ተሻሽሎ የታተመ

2014 ዓ.ም

ሀዋሳ

ማውጫ

ይዘት ገጽ

መግቢያ ……………………………………………………………………………I

ምዕራፍ አንድ፡-ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት……………………………1

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች……………………………………2

1.2 የስፖርት ምንነት……………………………………………………………2

1.3 በስፖርታዊ ውድድር ጊዜ የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከያ መንገዶች…………3

1.4 በኢትዮጵያ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞች በመዋዕለ-ንዋይ፣በፖለቲካና

በማህበራዊ ህይወት ያላቸው ሚና …………………………………………4

1.5 የኦሎምፒክ ባንዲራና መሪ ቃል ትርጉም……………………………………7

ምዕራፍ ሁለት፡-የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊት ትምህርት…………11

2.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤና የአመራር ክህሎት መሻሻል……..12

2.2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማህበራዊ ግንኙነት ክህሎት መሻሻል…………15

2.3 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ………………17

2.4 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ ……………………………20

2.5 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የጋራ መግባባት……………………………22

ምዕራፍ ሦስት፡-ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ…………………………………………28

3.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክፍሎች…………………………………………29

3.2 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች…………………30

2.3 የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ……………………………………………34

3.4 መተጣጠፍና መዘርጋት…………………………………………………37

3.5 ቅልጥፍና…………………………………………………………………39

3.6 አበረታች ቅመሞች የሚያስከትሉት ተፅእኖ……………………………………42

ምዕራፍ አራት፡- አትሌቲክስ……………………………………………………………46

4.1 ሩጫ…………………………………………………………………………47

4.2 ውርወራ……………………………………………………………………51

4.3 ዝላይ…………………………………………………………………………54

ምዕራፍ አምስት፡-ጅምናስቲክ...59

5.1 የጅምናስቲክ አይነቶች...60

5.1.1. ያለመሳሪያ ጅምናስቲክ...60

5.1.2. የመሣሪያ ጅምናስቲክ...65

5.2. በእጅ መቆም...65

5.3. በአግዳሚ ዘንግ እና ባልተመጣጠነ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ.................67

5.4. ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ 69

ምዕራፍ ስድስት፡-ኳስ የመንዳት፣የማንጠርና የልግ ክህሎት 73

6.1. በውጭ የጎን እግር ኳስ መንዳት...74

6.2. ኳስን በመቆጣጠር ማንጠር...77

6.3. በከፍተኛ ፍጥነት ማንጠር...79

6.4. በተቀናጁ እንቅስቃሴዎች የማንጠር ጨዋታ.................................81

6.5. ከታች ወደ ላይ ኳስ መለጋት...82

6.6. በትንሽ ጨዋታ ጊዜ ከታች ወደላይ መለጋት.................................84

6.7. ትንንሽ ጨዋታዎች...85

ምዕራፍ ሰባት፡- በሲዳማ ክልል የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋዎች...89

7.1. በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ባሕርይ እና አስፈላጊነት 90

7.2 በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች...91

7.3 በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ባሕርይና አስፈላጊነት...93

7.4 በምትኖሩበት ከተማ የሚገኙ የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች...96

መግቢያ

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

የሀገራችን የመጀመሪያ የትምህርት ግብ ይህ ሲሆን ይህንን ግብ ለማሳካት አስተዋፅኦ ካላቸው ግብዓቶች ውስጥ ዋናው ስርዓተ ትምህርት ነው። የስርዓተ ትምህርት አንዱ አካል የሆነው ጤናና ሰውነት መጎልመሻ 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 ትምህርት ልዩ የሚያርገው ሁሉንም የሰው ልጅ ስብዕና ስለሚያዳብር ነው።

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

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

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

እነሱም፡-ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፣ የሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ሥነ ልቦናዊትምህርት፣ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣አትሌቲክስ፣ ጅምናስቲክ፣የማንጠር እና የልግ ክህሎት እና በሲዳማ ክልል ደረጃ የሚገኝ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች የሚሉ ርዕሶች ናቸው።

ምዕራፍ አንድ

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

መግቢያ

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንደማንኛውም የትምህርት ዓይነት በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ በንድፈ ሀሳብ እና በአካላዊ እንቅስቃሴዎች መሰረት ተደርጎ የሚሰጥ የትምህርት አይነት ነው፡፡

ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መማር ጤናማ እና የተስተካከለ አካላዊ ቁመና እንዲኖረን፣በአዕምሮና በስነልቦናዊ እድገት የተሻለ ደረጃ ላይ እንድንደርስ የሚያግዝ ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማ፣ስፖርት ምንነት፣በስፖርት ውድድር ጊዜ ለሚከሰቱ ጉዳቶች መከላከያ መንገዶች፣በኢትዮጵያ የሚታወቁ ስፖርተኞች በመዋዕለ-ንዋይ፣ በፖለቲካና በማህበራዊ ህይወት ያላቸው ሚና እና የኦሎምፒክ ባንዲራና መሪ ቃል ትርጉም የሚሉ ተካተዋል፡፡

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻና ስፖርት ጽንሰ ሀሳብን ትረዳላችሁ፣
- ለዘመናዊ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻና ስፖርት ጽንሰ ሀሳብ ዋጋ ትሰጣላችሁ፣

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎችን ትገልጻላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ሀ.የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማ ምንድን ነው?

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ጠቀሜታዎች ይሰጠናል፡፡

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአካል፣በአዕምሮ፣በማህበራዊ እና በስነ-ልቦና የዳበረ ትውልድ ለመፍጠር ይረዳል፣
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ንቁ እና ቀልጣፋ፣በእራሱ የሚተማመን ዜጋ ለማፍራት ያስችላል፣
- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አማካኝነት አካላዊ እንቅስቃሴን እንደ አንድ የጤና መጠበቂያ አማራጭ እንዲመለከቱት ለማድረግ፣
- ተማሪዎች በተለያዩ የስፖርት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ መሰረታዊ ክህሎትን በማዳበር ለሀገር ተተኪ ስፖርተኞችን ለማፍራት ያስችላል፡፡

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታዎችን ግለጹ፡፡

1.2 የስፖርት ምንነት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የስፖርት ምንነትን ትጠቅሳላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ.ስፖርት ማለት ምን ማለት ነው?

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

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

የስፖርት መለያ ባህሪያት

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

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄዎች

ሀ.ከስፖርት ባህሪያት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ነጥቦችን ጥቀሱ፡፡

1.3 በስፖርታዊ ውድድር ጊዜ የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከያ መንገዶች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ስፖርታዊ ጉዳቶችንና መከላከያ መንገዶን ትዘረዝራላችሁ፣

?

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. ስፖርታዊ ጉዳቶችን እንዴት መከላከል ይቻላል?

ስፖርታዊ ጉዳት ማለት በውድድር ወቅት በውስጣዊም ሆነ በውጫዊ የአካል ክፍሎች ላይ የሚከሰት የደም መፍሰስ፣ የጡንቻ መሸማቀቅ፣ የአጥንት መሰበር እና ወለምታ የመሳሰሉትን የሚያጠቃልል ክስተት ነው፡፡

በአካል እንቅስቃሴ ወቅት በብዛት የሚከሰቱ ቀላል ጉዳቶች የጡንቻ መሳሳብ፣ በመገጣጠሚያ ክፍሎች፣ በቁርጭምጭሚት፣ በጉልበት፣ በብሽሽት፣ በትከሻ፣ በእጅ አካባቢ ላይ የሚከሰት ነው፡፡

ስፖርታዊ ጉዳቶችን ለመከላከል መደረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

በስፖርታዊ እንቅስቃሴ ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን ለመቀነስ እና ለማስወገድ ከሚረዱ ጥንቃቄዎች መካከል፡-

- ወደ እንቅስቃሴ ከመግባታችን ቀለል ያለ ምግብ እና ውኃ መውሰድ፣
- እንቅስቃሴ ከመስራታችን በፊት የሚያስፈልጉ ትጥቆችን በመልበስ ወደ እንቅስቃሴ መግባት፣
- እንቅስቃሴ የምንሰራበት ቦታ ለጉዳት የማያጋልጥ መሆኑን ማረጋገጥ
- ወደ ዋናው እንቅስቃሴ ከመግባታችን በፊት ተገቢውን የሰውነት ማሟሟቂያ(warming up) እና የማሳሳብ እንቅስቃሴ መስራት፣
- የእንቅስቃሴዎችን ፍጥነት እና ጫና ቀስ በቀስ እየጨመረ እንዲሄድ ማድረግ፣
- በእንቅስቃሴ መካከል በቂ እረፍት እንዲኖር ማድረግ፡፡

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. በስፖርት እንቅስቃሴ ወቅት ሊከሰቱ የሚችሉ ጉዳቶችን ዘርዝሩ

ለ.የስፖርት ጉዳትን ለመከላከል ማድረግ ከሚገቡን ጥንቃቄዎች ውስጥ ቢያንስ ሁለቱን ጥቀሱ

1.4 በኢትዮጵያ ታዋቂ የሆኑ ስፖርተኞች በመዋዕለ-ንዋይ፣በፖለቲካና በማህበራዊ ህይወት ያላቸው ሚና

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በኢትዮጵያ በስፖርት ዘርፍ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያደረጉ ስፖርተኞችን ትጠቅሳላችሁ

የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

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

በአምስተኛ ክፍል ላይ በሀገራችን በስፖርቱ ዘርፍ ስለሚታወቁ ስፖርተኞች ተምራችኋል፡፡

በዚህ ክፍል ደግሞ ሀገራችን በተለያዩ የስፖርት ዘርፎች ጉልህ ድርሻ የነበራቸው አትሌቶች ያበረከቱትን አስተዋጽኦ በመጠኑም ቢሆን ትማራላችሁ ፡፡

ለምሳሌ፡-

ሀ. የአበበ ቢቂላ አስተዋጽኦ

- አበበ ቢቂላ ለሀገር ያበረከተው ፖለቲካዊ አስተዋጽኦ

አሻራቸውን አስቀምጠው ካለፉ ምርጥ ስፖርተኞቻችን እንጥቀስ ብንል እንኳ አትሌት አበበ ቢቂላ ማንሳት ይቻላል፡፡አትሌቱ ጣሊያን (ሮም)በ1960 እ.ኤ.አ በተካሄደው 17ኛወ የኦሎምፒክ ውድድር ላይ ለጥቁር አፍሪካዎች ምንም ትኩረት በማይሰጥበት ጊዜ በማራቶን ሀገሩን ወክሎ በመወዳደር ለመጀመሪያ ጊዜ በባዶ እግሩ በመሮጥ 1ኛ በመውጣት የወርቅ ተሸላሚ በመሆን ሀገሩንና አፍሪካን ያኮራ በተጨማሪም ጥቁሮች በ ያስተላለፈ ምርጥ ስፖርተኛ ነበር፡፡

- አበበ ቢቂላ ለሀገር ያስገኘው ኢኮኖሚያዊ ጠቀሜታ

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

- አበበ ቢቂላ ለማህበረሰቡ እድገት ያበረከተው አስተዋጽኦ በአጭሩ ሲታይ

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

ሥዕል 1.1 አትሌት አበበ ቢቂላ

ለ. የአትሌት ጥሩነሽ ዲባባ አስተዋጽኦ

- አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ ያስገኘችው ኢኮኖሚያዊ ጠቀሜታ

  አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ በተለያዩ የኢንቨስትመን መስኮች ላይ በመሳተፍ ከፍተኛ የሆነ ኢኮኖሚያዊ ጥቅም በማስገኘት ላይ ትገኛለች፡፡

እነዚህም፡

- ሪል እስቴት እና
- በሆቴል ዘርፍ ናቸው

በተሰማራችባቸው የኢንቨስትመንት መስኮች ኢንቨስት በማድረግ ከ300 ሰራተኞች በላይ ለሚሆኑ የስራ ዕድል ፈጥራለች፡፡

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

- የአትሌት ጥሩነሽ ዲባባ ፖለቲካዊ እና ማህበራዊ አስተዋጽኦ

  አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ በአለም አቀፍ ደረጃ የረጅም ርቀት ሩጫ ንግስት በመሆን ለሀገሯ ዘርፈ ብዙ ፖለቲካዊ እና ማህበራዊ ጥቅሞችን እያበረከተች ትገኛለች፡፡

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

ሥዕል 1.2- አትሌት ጥሩነሽ ዲባባ

1.5 የኦሎምፒክ ባንዲራና መሪ ቃል ትርጉም

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ፡-

- የኦሎምፒክ ጨዋታዎችንና ዓላማውን ይገልፃሉ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

ኦሎምፒክ ማለት ምን ማለት ነው ?

ሀ. የኦሎምፒክ ባንዲራ

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

ይህንን የኦሎምፒክ ባንዲራ የዘመናዊው ኦሎምፒክ ስፖርት መስራች የሆነው ፈረንሳዊው ባረን.ፔር.ዲ.ኩበርቲን አማካኝነት እንደ እ.ኤ.አ በ1914 ነው፡፡

ሥዕል 1.3 የኦሎምፒክ አርማ

ለ. የኦሎምፒክ መሪ ቃል ትርጉም

የኦሎምፒክ መሪ ቃል በዘመናዊው ኦሎምፒክ እንቅስቃሴ የተፈጠረው በ1894 እ.ኤ.አ በኦሎምፒክ መስራቹ በባሮን.ፔር.ዲ ኩበርቲን አማካኝነት ሲሆን መሪ ቃሉም በስፖርት አቅምን ማሳየት እና በአለም ላይ የሚገኙ ሀገራት አንድነትን ማጠናከር የሚል ነበር፡፡

አለም አቀፉ የኦሎምፒክ ኮሚቴ የነበረውን የኦሎምፒክ መሪ ቃል በማሻሻል የስፖርትን ኃያልነት እና በሀገራት መካከል ያለውን መልካም ግንኙነት ለማጠናከር ከፍተኛ ጥቅም

በሚሰጥ መልኩ ተተርጉሟል፡፡

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

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄዎች

1. የኦሎምፒክ ስፖርት ዓርማ ውስጥ ያሉት ቀለበቶች ስንት ናቸው?
2. የዓርማው ቀለበቶች የተያያዙት ለምንድን ነው?
3. የኦሎምፒክ መሪ ቃሉ ምንድን ነው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ዘመናዊ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሲባል የአጠቃላይ ትምህርት አንዱ ዘርፍ በመሆን በአካል ብቃት ፤በክህሎት፣አዕምሮአዊ እድገትን በማዳበር እና የማህበራዊ ተሳትፎን አቅም የሚያጎለብት ነው፡፡

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

- ህግን ማክበር
- ስሜትን መቆጣጠር
- አሸናፊ ለመሆን መታገል
- ስፖርታዊ ጨዋነትን በከፍተኛ ደረጃ የሚፈልግ እና የመሳሰሉትን ይይዛል፡፡

ስፖርታዊ ጉዳቶችን ለመከላከል የሚረዱ ሳይንሳዊ መንገዶችን መከተል ተገቢ ነው፡፡

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

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

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

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

1. ህግን ማክበር አንዱ የስፖርታዊ ጨዋነት መገለጫ ነው፡፡
2. የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት ስፖርታዊ ጉዳትን ይቀንሳል፡፡
3. የሰውነት ማጎልመሻ ት/ት ንቁ እና ቀልጣፋ ለመሆን ይጠቅመናል፡፡
4. ተማሪዎች በመሰረታዊ የስፖርት እንቅስቃሴ ላይ አለመሳተፋቸው ክህሎታቸው እንዲያዳብሩ ያደርጋል፡፡
5. አንድ ስፖርተኛ በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ ካላደረገ ስፖርታዊ ጉዳት ይደርስበታል፡፡

ለ. ጥያቄዎች በማንበብ ከተሰጡት አማራጮች ውስጥ ምረጥ/ጪ

6. ውድድር ከሚከተሉት አንዱን አይፈልግም

ሀ. በስፖርት ህግ መመራት ለ.አስፈላጊ አልባሳት መልበስ

ሐ. የግል እንጅ የቡድን ፍላጎት አለማሟላት መ.ተቃራኒ ቡድን ሆን ብሎ አለመጉዳት

7. የኦሎምፒክ ቀለበቶች ያላቸው ትርጉም ያልሆነው የቱ ነው ?

ሀ. ሁሉም አገራት በኦሎምፒክ መድረክ እኩል ተሳትፎ ይኖራቸዋል፡፡

ለ. ሀገራት ቢያንስ አንድ የባንዲራቸው ቀለም ከአምስቱ ቀለበት ላይ አንዱን መያዝ አለ

ሐ.ኦሎምፒክ በአራት አመት አንድ ጊዜ ይከናወናል ፡፡

መ.ሁሉም መልስ ናቸው፡፡

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጥ

8. ስፖርታዊ እንቅስቃሴ በምንስራበት ጊዜ ልንከተለው ከሚገባ ነጥቦች ውስጥ ሦስቱን ጥቀሱ
9. አትሌት አበበ ቢቂላ በኦሎምፒክ ማራቶን ያሸነፈባቸውን ሁለቱን የማራቶን ከተማዎች ከነዘመኑ ፃፉ ፡፡
10. ስፖርት መለያ ከሆኑ ባህሪያት ውስጥ ቢያንስ ሁለቱን ዘርዝሩ፡፡

ምዕራፍ ሁለት

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

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

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

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

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

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

በዚህ የትምህርት ክፍል አምስት ንዑሳን ክፍሎች ተካተዋል እነሱም፡

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤና የአመራር ክህሎት መሻሻል
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማህበራዊ ግንኙነት ክህሎት መሻሻል
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የጋራ መግባባት የሚሉ ይዘቶችን አካቷል።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ቀጣይነት ያለው ራስን መቆጣጠርና ማንፀባረቅ ትለማመዳላችሁ፣
- የማህበረሰቡን የባህል አንድነትና ልዩነት ታደንቃላችሁ፣
- ገንቢ የሆነ ዕውቀት ለማግኘትና አዳዲስ ነገሮችን ለመረዳት ከሌሎች ጋር ግንኙነት ትፈጥራላችሁ፣

2.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤና የአመራር ክህሎት መሻሻል

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ችግር ሲያጋጥማችሁ የመፍቻ ዘዴን ትቀይሳላችሁ፣
- ብዝሀነትን በመቀበል ዋጋ ትሰጣላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ሀ.የአካል ብቃት ለራስ ግንዛቤ እና የአመራር ክህሎት መሻሻል የሚሰጠው ጠቀሜታ ምንድን ነው?

ለ. በእንቅስቃሴ ወቅት ያጋጠሟችሁን አለመግባባቶችን እና የፈታችሁበትን መንገድ ለክፍሉ አብራሩ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤ ክህሎት ማሻሻል

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ አዕምሮአዊ እና አካላዊ እድገትን ለማምጣት የሚረዱ እውቀትና መመሪያ በመከተል የሚከናወን እንቅስቃሴ ነው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በተመረጠ እና ተከታታይነቱን በጠበቀ መልኩ ስንሰራ አካላችን እየጠነከረ፣ በስነ ልቦና ደረጃ እየዳበረ ፤በራስ የመተማመን ክህሎት እየጎለበተ የሚመጣበት የእንቅስቃሴ ደረጃ ነው።

የግንዛቤ ክህሎት በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማሳደግ የሚከተሉትን አንኳር ነጥቦችን ማየት ይገባናል።

- በእንቅስቃሴ ወቅት በጋራ የሚሰሩ አጋሮቻችንን የስሜት ደረጃ ማወቅ እና

መረዳት

- የስሜት መነሻዎችን ምን እንደሆኑ መለየት
- የስሜት ደረጃ መረዳት እና ሌሎችን እንዴት እንደሚጎዳ መገመት መቻል

በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ የስሜት፣የአስተሳሰብ እና የባህሪ ግንኙነትን የመረዳት ክህሎትን ማዳበር የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የመስራት ፍላጎት እና ጥቅም በተሻለ ደረጃ ማወቅ ይጠበቅብናል፡፡

ተግባር አንድ ፡- የተቃራኒ ቡድን ምልክት የመውሰድ ጨዋታ

የዚህ ጨዋታ እንቅስቃሴ የተማሪዎችን የግንዛቤ ደረጃ በማሻሻል በቡድን ውስጥ የመግባባት ደረጃን ከፍ በማድረግ አብሮ የመስራት ስሜትን ለማሻሻል የሚረዳ የጨዋታ አይነት ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- እኩል የተከፈለ 20ሜ በ 20ሜ የሆነ ሜዳ ላይ መዘጋጀት፣
- በሁለት ቡድን በመሆን መመዳደብ፣
- በሁለቱም ቡድን የመጨረሻ ሜዳ መስመር ላይ ባንዲራ ይቆማል፣
- ሜዳውን እኩል የሚከፍል የመሀል መስመር የኖራል፣
- የሁለቱም የቡድን አባላት በሜዳቸው ውስጥ ካሉ ምንም አይሆኑም፣
- በጨዋታ ጊዜ በተቃራኒ ቡድን መስመር ካቋረጡ እና ከተያዙ ይታሰራሉ፣
- ቡድኑ የተቃራኒ ባንዲራን ለመውሰድ የተለየ የግል ክህሎትን እቅድ በመንደፍ መንቀሳቀስ ይጠበቅባችኋል፣
- ይህንን እንቅስቃሴ ስትተገብሩ የራሳችሁን ባንዲራ መከላከል አለባችሁ፣
- በመጨረሻም የተቃራኒን ምልክት በመውሰድ ወደራሳቸው የሜዳ ክልል ይዛችሁ ከገባችሁ ቡድናችሁ አሸናፊ ይሆናል ማለት ነው፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ራስን የመምራት ክህሎት ማሻሻል

ራስን የመምራት ክህሎት ለማሻሻል ዋናዋና የእንቅስቃሴ ችግሮችን ማወቅ ያስፈልጋል፡፡

- ራስን በእንቅስቃሴ መምራት መቻል፣
- በእቅድ መመራት ልምድ እንድናዳብር ይረዳል፣
- መደበኛ እንቅስቃሴዎችን አይነት እንድንለይ እና ራሳችንን እንድንመራ ያግዛል፣
- ከስኳር በሽታ፣ የልብ ህመም፣ የደም ግፊት እንዲሁም የመተንፈሻ አካላት ህመምን በከፍተኛ ደረጃ መከላከል ያስችላል፣
- ጤናማ የሆነ የአኗኗር ዘይቤን ለመከተል ጉልህ ሚና አለው፣
- እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ እንድናውቅ እና በእድሜ የተመጠኑ መሆናቸውን ማረጋገጥን ጨምሮ የሚያካትት የክህሎት ደረጃ ነው፡፡

ተግባር ሁለት :- በገመድ ውስጥ የማለፍ ጨዋታ

ራስን በመምራት በቡድን ያለንን እርስ በእርስ የመግባባት እና የመተማመን ደረጃን ለማሳደግ የሚጠቅም ጨዋታ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ሁለቱን ረጃጅም ገመዶች በተዘጋጁት ቋሚዎች ላይ ማሰር እና ከፍታውን መዝለል በምትችሉት አቅም ልክ መደረጉን ማረጋገጥ፣
- በቡድን በመከፋፈል ቢያንስ 5 ሰው በአንድ ቡድን በማካተት መዘጋጀት፣
- እንቅስቃሴው ሲጀመር በገመድ ስር፤መካከል ወይም በላይ ገመድ ሳንነካ ማለፍ፣
- በመካከለኛ ፍጥነት በመሮጥ አንዱ የቡድን አጋር በታች ሲያልፍ ሌላኛው በላይ ሲዘል፤ቀሪዎቻችሁ ደግሞ በመካከል ውስጥ ማለፍ ይኖርባችኋል፣
- የቡድን ስራ ውጤት ወሳኝ ነው፣
- የተሻለ ችሎታ ለነበራቸው ልጆችን በማበረታታት ራስን መምራት መቻል ለቡድን ውጤት ምን ያህል አስተዋጽኦ እንዳለው ማስረዳት ተገቢ ነው፣

- በመጨረሻም የትኛው አስተላለፍ እንደከበዳችሁ ትናገራላችሁ፡፡

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄዎች

ሀ. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለራስ ግንዛቤ መሻሻል ያለው ጠቀሜታ ምንድን ነው?

ለ. የመምራት ብቃት በእንቅስቃሴ እንዴት ሊተገበር ይችላል?

2.2 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማህበራዊ ግንኙነት ክህሎት መሻሻል

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቡድን ውስጥ ችግር ሲፈጠር አስታራቂ በመሆን ትሰራላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ሀ. አካላዊ እንቅስቃሴ ማህበራዊ ግንኙነትን እንዴት ያሳድጋል?

ለ. አካላዊ እንቅስቃሴ ክህሎትን ከማሳደግ አንጻር ያለውን ሚና ግለፁ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማህበራዊ እድገት ያለው ጠቀሜታ

- አካላዊ እንቅስቃሴ ለታዳጊዎች ክህሎት እድገት ጠቃሚ ነው፡፡
- በቡድን ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ላይ መሳተፍ ማህበራዊ ክህሎትን እንድናዳብር ይረዳናል፡፡
- የተሻለ የህይወት መንገድን እንድንከተል አስተዋጽኦ ያበረክታል፡፡
- ከተለያዩ አላስፈላጊ ከሆኑ ማለትም ከአደንዛዥ ዕፅ፣ ከአልኮል መጠጥ፣ ከመሳሰሉት ድርጊቶች እራሳችንን እንድንቆጥብ ይረዳናል፡፡

በአጠቃላይ ጤናማ የሆነ ባህርይ ለማንኛውም የአካል እና ማህበራዊ ክህሎት እድገት መሰረት ነው፡፡

ሀ. የእግር ኳስ ጨዋታ ለማህበራዊ ግንኙነት ክህሎት መሻሻል

- የእንቅስቃሴ የፈጠራ አቅም ያሳድጋል፡፡
- ያለንን አቅም የመግለፅ እድል ይፈጥራል፡፡
- እርስ በእርስ የመግባባት፤ግጭትን የማስወገድ እና የመተጋገዝ ባህሪን ያዳብራል፡፡

- በተጨማሪም የቡድን ጨዋታዎች በራስ የመተማመን አቅምን ያሻሽላሉ፤
- ጤናማ አመጋገብን እንድንከተል ይረዳሉ

በአካል እንቅስቃሴ ልናዳብራቸው የምንችላቸው ሶስት መሰረታዊ ክህሎቶች አሉ እነርሱም፡-

ሀ. ተግባቦት፡ በአካላዊ እንቅስቃሴ ወቅት ወይም በምንኖርበት አካባቢ ካሉ ሰዎች ጋር ውጤታማ የሆነ መልካም ግንኙነት መፍጠር ስኬታማና ውጤታማ የሆነ ህይወት እንድንመራ ጉልህ ሚና ይጫወታል፡፡በተጨማሪም መሸነፍ እና ማሸነፍ ባለባቸው ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ውስጥ ሽንፈትን የመቀበል መልካም ባህሪን እናዳብራለን፡፡

ለ. አብሮነት፡ በአካል እንቅስቃሴ ተሳትፎ ለማድረግ የምንጠቀምበት መግባቢያ እስከ መጨረሻ የቡድን አጋርነትን የመገልጽ እና ካሉት የቡድን ጓደኞቻችን መልካም የሆነ ግንኙነትን የሚፈጥር መሆን ይጠበቅበታል፡፡

ሐ. ለራስ እና ለሌሎች አጋር መሆን፡ በማንኛውም የአካል ብቃት ተሳትፎ ውስጥ የችሎታ ድክመት ላለባቸው ልጆች እገዛ ማድረግ፣መደገፍ፣እና ማበረታታት ምናልባትም የቁጡነት፤የመነጫነጭ ባህሪያቸውን ሊያስተካካል ይችላል፡፡

ተግባር አንድ፡ መተማመንን የመገንባት ጨዋታ

ተማሪዎች ክብ በመስራት እርስ በእርስ እጅ ለእጅ ተያይዘው ሚዛናቸውን በመጠበቅ መተማመንና አጋርነት የሚያሳይ የጨዋታ እንቅስቃሴን ተግባራዊ በማድረግ ማህበራዊ ግንኙነታቸውን ይገነባሉ፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት
- ክብ ሰርታችሁ በመያያዝ በመቆም አንዱ ተማሪ 1ቁጥር ሁለተኛው ቁጥር 2 ቀጥሎ ያለውን ደግሞ 1 እያደረጋችሁ ሰይሙ
- ምልክት ሲሰጣችሁ 1 ወደፊት ዘመም ፣2 ደግሞ ወደኋላ ዘመም ትላላችሁ
- ጨዋታው እጅን እንደተያያዛችሁ ወደፊት እና ወደኋላ ስታዘነብሉ የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ አንዱ አንዱን በደንብ በመያዝ መተማመንን ይገነባል
- በዚህ መካከል ከተላቀቃችሁ መተማመን አልቻልንም ማለት ነው

- የተሻለ ሚዛን የጠበቁ እና ያልተላቀቁ ይመረጡና ወደ መሀል እንዲገቡ በማድረግ ሚናቸውን ይቀየራል
- ተያይዛችሁ አይናችሁን በመጨፈን ወደፊት እና ወደኋላ ማዘንበል
- በመጨረሻም መተማመን ጫወታውን ለመተግበር የተጫወተውን ሚና ታስረዳላችሁ፡፡

ስዕል 2.1 የልጆችን አብሮነት የሚገልጽ እንቅስቃሴ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. ለራስና ለሌሎች አጋር መሆን ምን ማለት ነው?

2.3 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በስነ-ምግባር መርህ ላይ የተመሰረተ ኃላፊነት ያለው የውሳኔ ሀሳብ ታቀርባላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የውሳኔ አሰጣጥ የሚያደርገው እገዛ ምንድን ነው?

መደበኛ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሰረታዊ ለሆነ የአካል ብቃት እና ጤናማ የአስተሳሰብ ደረጃ እንዲያድግ በማድረግ የአዕምሮን ተግባር በመጨመር ውሳኔ አሰጣጣችንን የተሳካ እንዲሆን ያግዛል፡፡ በተጨማሪም እንቅስቃሴ በዕድሜ ለገፉ ሰዎች የማስታወስ እና የማሰብ ክህሎታቸው የተስተካከለ እንዲሆን ይረዳቸዋል፡፡

በአጠቃላይ የአካል እንቅስቃሴ

- ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ እንድንወስን እና
- ሃላፊነት የመቀበል ልምድን እንድናዳብር፣
- በራስ የመተማመን ስሜት እንዲኖረን ይረዳናል፡፡

ተግባር አንድ፡- የፍፁም ቅጣት ምት ውድድር

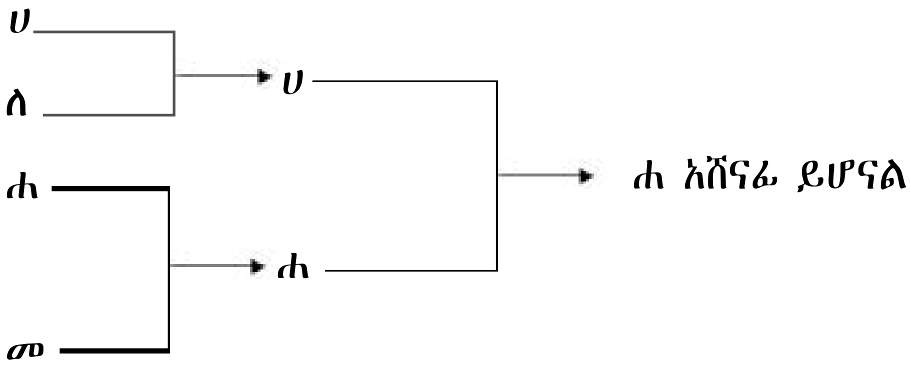
የዚህ ጨዋታ ዓላማ- ተማሪዎች በቡድን በመሆን የተሰጣቸውን የፍፁም ቅጣት ለመምታት የሚወስዱትን የመጨረሻ የሀላፊነት ውሳኔ የሚረዱበትን እድል ለመፍጠር እና ጎል ጠባቂ በሚሆኑበት ጊዜ ደግሞ ኳስ ለማዳን የሚወስኑትን ውሳኔ ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም ይሰጣል፡፡

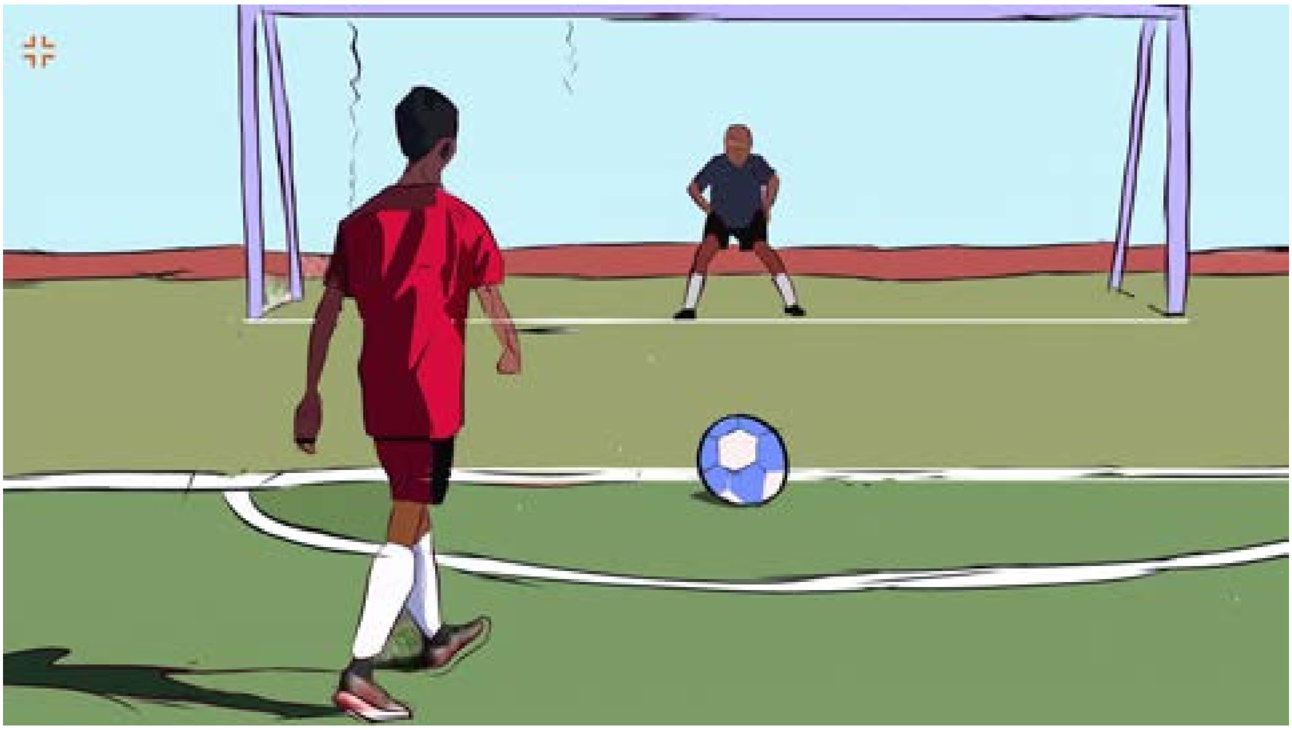
የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- በአራት ምድብ መመዳደብ ሀ፣ለ፣ሐ፣መ፣
- ለሁሉም ምድቦች 10 መለያ ምት(ፍፁም ቅጣት ምት)ትመታላችሁ፣ ጎል ጠባቂ ከመካከላችሁ በመምረጥ ጎላችሁ ላይ ታቆማላችሁ፣
- ዕጣ በማውጣት መጀመሪያ ኳስ መቺ እና ጎል ጠባቂ መለየት ምሳሌ፡- ለኳስ መቺ፤ሐ ደግሞ ጎል ጠባቂ ከሆኑ፤ሀ እና መ አንድ ምድብ ሆኑ ማለት ነው፣
- የውጤት መመዝገቢያ ማዘጋጀት፣
- ከ3 እስከ 4ሜትር ስፋት ያለው ጎል ማዘጋጀት፣
- በምድቡ የበለጠ ጎል ያስቆጠሩት ወደሚቀጥለው ዙር ያልፉ እና ከዚያኛው ምድብ ጋር ይገናኛሉ፣
- ይህም የመጨረሻው የፍፃሜ የመለያ ምት ውድድር ነው፣
- ለአሸናፊው ቡድን እውቅና በመስጠት ማበረታታት፣
- በዚህ ጨዋታ ላይ ተሳትፎ ያደረጉ ሁሉ በሰጧቸው ውሳኔዎች ሊደሰቱም ሊከፉም ይችላሉ፤ነገር ግን የውሳኔ አሰጣጥ ችግራችሁን በመረዳት እና

በሚቀጥለው ከዚህ በተሻለ እንደምትሰሩ ማመን ይገባል፡፡

የድልድል ምሳሌ





ስዕል 2.2 ልጆች ፍጹም ቅጣት ምት ሲመቱ የሚያሳይ

2.4 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ አስተሳሰብ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማሩ በኋላ:-

- በሚጠበቁ ሥራዎች ወይም ሚናዎች ላይ ትኩረት በማድረግ ትሰራላችሁ

? የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖረን እንዴት ያደርጋል?

- የተሻለ አስተሳሰብ:- ማለት ከጤናና ሰውነት ማጎልመሻ አንፃር ሲታይ በእንቅስቃሴ ውስጥ ለምንወስናቸው ውሳኔዎች እና ለምንወስዳቸው የእንቅስቃሴ ሀላፊነቶች የምናፀባርቀው የተሻለ የሀሳብ ደረጃ ሂደት ነው።

የተሸለ የማሰብ ችሎታ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ትልቅ ቦታ አለው። በተቃራኒው ደግሞ የስፖርት እንቅስቃሴ የተሻለ የማሰብ አቅም ለማሳደግ ቁልፍ ሚና ይጫወታል።

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

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

ሀ. አካላችን ምን ዓይነት እንቅስቃሴ መስራት ይችላል?

ለ. እንቅስቃሴ መስራት ያለብን የትነው?

ሐ. እንቅስቃሴያችን እንዴት መሆን አለበት?

መ. እንቅስቃሴ ስንሰራ ምን ሊያጋጥመን ይችላል?

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ.የተሻለ አስተሳሰብን ለማዳበር የሚረዱ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ምሳሌ ስጡ

ተግባር አንድ:- ኳስን ባልዲ(ቅርጫት) ውስጥ የማስገባት ጨዋታ

ይህ እንቅስቃሴ በከፍተኛ ደረጃ የተማሪዎችን የማቀድ፣ የተሻለ የማሰብ ክህሎት ደረጃን ለማሻሻል የሚያስችል የጨዋታ አይነት ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- በቁጥር አራት አራት በመሆን በቡድን መመዳደብ፣
- እያንዳንዳችሁ ምድብ ኳስ እና የሜዳችሁ መጨረሻ ላይ ባልዲ(ቅርጫት) ማስቀመጥ፣
- በአራት እንቅስቃሴ ኳሱን ባልዲ ውስጥ እንዴት ማስገባት እንደምትችሉ የተሻለ መንገድ ትቀርጻላችሁ፣
- ለትንሽ ጊዜ ልምምድ ማድረግ ትችላላችሁ፣
- ኳሱን በመምታት፣ በመወርወር፣ በማንጠር ወይም በማንኛውም ፈጠራ ብቃት ተግባራዊ ማድረግ፣
- የጨዋታ እንቅስቃሴውን መጀመር፣
- በመጨረሻም የተሻለ ሀሳብ እና እቅድ በመተግበር ኳሱን ባልዲ(ቅርጫት)ላይ ያስቆጠረ ቡድን ለመምረጥ ከቡድኖች ድምጽ በማሰባሰብ አሸናፊው ይለያል፣
- አሸናፊው ቡድን በይፋ በመግለጽ ይበራታል፡፡

የተግባር ግምገማ

ሀ. ተማሪዎች ይህንን እንቅስቃሴ ስትሰሩ ምን አጋጠማችሁ?

ተግባር ሁለት፡- የመርከብ ማስመጥ ጨዋታ

የጨዋታው እንቅስቃሴ ተማሪዎች በጋራ በመሆን የተሻለ ሀሳብ ወይም እቅድን በመንደፍ እንዴት መርከቡን ከመስመጥ ለመታደግ እንዲቻል በቡድን እንቅስቃሴ ያሳያሉ፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት መሟሟቂያ መስራት፣
- በቁጥር አራት አራት የሆነ ቡድን መመስረት፣
- በእኩል ርቀት ለሁሉም ቡድን ቀላል ፍራሽ ይቀመጣል፣

- የየቡድኑ 3ቱ ልጆች ፍራሽ ላይ ሲሆኑ ቀሪው 1 ልጅ ከፍራሽ ውጪ በመሆን እገዛ ያደርጋል፤
- በእያንዳንዱ ፍራሽ ላይ 4 ኮኖች ይቀመጣሉ፣
- ለእያንዳንዱ ቡድን 1 ወይም 2 ኳስ ይሰጣሉ፡፡

የጨዋታ አጀማመር

- ጀምሩ የሚል ምልክት ሲሰጥ በያዛችሁት ኳስ ወደ ሌሎች ቡድኖች በመወርወር ቅንብቢቶች ከመታችሁ መርከቡ ሚዛኑን አጣ ማለት ነው፡ከዚያ እንደሰመጠ ይቆጠራል፡፡
- ቡድኖቹ ቅንብቢቶችን እንዳይመቱ እየተከላከሉ ያጠቃሉ፤በተጨማሪም ከተቃራኒ ቡድን የሚመጡ ኳሶች በመያዝ ተጨማሪ የኳስ ቁጥር ይዘው ያጠቃሉ፡፡
- ይህ ሁሉ ሲሆን 3ቱ ልጆች ከፍራሽ ውጪ መውረድ አይቻሉም፤
- አራተኛው የቡድን አጋራቸው ሚና ከፍራሽ ውጪ ሆኖ ከእነሱ የሚያመልጡ ኳሶችን እያመጣ በማቀበል ቡድኑን ያግዛል፡፡
- መርከብ እንዲሰምጥ ያደረገው የተሻለ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡
- ጨዋታው የተሻለ ሀሳብ ስለሚፈልግ እያንዳንዱ ቡድን አሸናፊ የሚያደርጋቸውን ሀሳብ ለማፍለቅ መነጋገር ይገባቸዋል፡፡

2.5 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለተሻለ የጋራ መግባባት

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

- ችግር ሲያጋጥም የተለያዩ የመፍቻ ዘዴዎችን ትሰጣላችሁ

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ሀ. ምን አይነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች የመግባባት እና የመተባበር ችሎታን ያሻሽሉ?

ለ.የመግባባት ችግርን ለመፍታት የምንጠቀማቸው ዘዴዎች ምንድን ናቸው?

የመግባባት እና የመተባበር አቅምን ሊያሻሽሉ የሚችሉ ብዙ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አይነቶች እንዳሉ የይታወቃል፡፡

ሀ. ንግግር፡ ሁለት ሰዎች የሚያደርጉት እና ስሜታቸውን የሚገልጹበት የሀሳብ ልውውጥ ሂደት ነው።

ለ. መተባበር፡ በአንድ ተግባር ላይ በጋራ እና በአንድነት በመሆን የመስራት ሂደት ነው።

የንግግር እና የመተባበር ክህሎት ጥቅም

- የማይመች ሁኔታ ሲያጋጥም የተፈጠረውን በመረዳት ጉዳዩን የመቀበል አቅምን እንድናሳድግ ይረዳል።
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በንቃት እና በውጤታማነት ተሳትፎ የማድረግ አቅምን ማሳደግ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ በጣም አስፈላጊ የሆነ ክህሎት ስለሆኑ ከፍተኛ ትኩረት ሊገኝበት ይገባል።

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

በዚህ የቡድን ጨዋታ ተማሪዎች ለአንድ አላማ በጋራ መስራትን እና መግባባትን ያዳብራሉ፤የቡድን ስሜትን ይገነዘባሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማማሟቂያ መስራት፤
- ቡድን በመስራት መመዳደብ እና በመተባበር የተቃራኒ ቡድንን ለማሸነፍ መንቀሳቀስ፤
- ስለጨዋታው አላማ በደንብ ማወቅ እና መረዳት፤
- በጨዋታው የመጀመሪያ ጎል የሚያስቆጥረው ተጫዋች፤ ጨዋታው እንደተጠናቀቀ፤ ስለ ግጭት መንስዔዎች እና አፈታት ዘዴዎች ንግግር እንዲያደርግ ይጋበዛል፤
- ጨዋታው እንደተጠናቀቀ የሁለቱም ቡድን ተጫዋቾች እርስ በእርስ እየተቃቀፉ ሰላምታ እየተለዋወጡ አብሮነታቸውን እንዲያጠናክሩ ማድረግ።

ተግባር ሁለት፡-ሁለት እግር ታስሮ የመሮጥ ጨዋታ

በጋራ በመሆን አስቸጋሪ ሁኔታዎችን እንዴት በመግባባት እና በጋራ በመስራት ማለፍ እንደሚቻል ለመረዳት ያስችላል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

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

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

በቡድን በመስራት የእርስ በእርስ መግባባት እና መተባበር ደረጃን ለማሳደግ ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የአካል ማሟሟቂያ እንቅስቀሴ መስራት
- ሁለት ቡድኖች 6-6 በመሆን ሜዳ ውስጥ መግባት
- ኳስ በመለጋት(በመሰረብ)የሚጀምረውን ቡድን መለየት ተቃራኒው ቡድን ደግሞ ከተዘጋጀው ከፖስታ(ቅርጫት) ውስጥ ቁጥር እንዲያነሳ ይደረጋል።

- ምሳሌ፡- ያነሳው ቁጥር 5 ቢሆን ኳሱ ተለግቶ(ተሰርቦ) እነሱ ጋር እንደደረሰ የቡድኑ አባላት 5 ጊዜ በመቀባበል ወደተቃራኒ ሜዳ ከመረብ በላይ ያሳልፋሉ፤የተቃራኒዎቹ ደግሞ ቁጥሩን በማወቅ ተመሳሳይ እንቅስቃሴ በማድረግ ጨዋታውን ይቀጥላሉ፡፡ ነገር ግን ከ5በታች ወይም በላይ የነካ ቡድን ካለ ለተቃራኒ ቡድን 1ነጥብ ይመዘገባል፤ቀጣዩ ሌላ ቁጥር ከፖስታ ውስጥ ይነሳና ጨዋታ ይቀጥላል፤ቁጥሮቹ ካለቁ በድጋሚ ፖስታ ውሰጥ መጨመር መዘንጋት የለበትም፡፡
- ጨዋታው በዚህ መልክ እየቀጠለ በ10 የማለቂያ ነጥብ ሆኖ አሸናፊውን እንለያልን ማለት ነው፡፡

? የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. በጨዋታ ወቅት ችግር ወይም አለመግባባት ሲያጋጥማችሁ የምትፈቱበትን ሶስት መንገዶች ጥቀሱ

የምዕራፍ ማጠቃለያ

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

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

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

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ለተባባሱ በሽታዎች እንዳንጋለጥ ይረዱናል ፡፡

የአካል እንቅስቃሴ ለታዳጊዎች ክህሎት እድገት ጠቃሚ ነው፡፡

በአካል ብቃት የምናዳብራቸው ሶስት መሰረታዊ የክህሎት ዓይነቶች፡-

-ተግባቦት፣

-አብሮነት፣

-ለራስና ለሌሎች አጋር መሆን ናቸው፡፡

የአካል ብቃት እነቅስቃሴ ሃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ ቁልፍ ሚና ይጫወታል፡፡

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

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

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

የምዕራፍ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል ከሆነ "እውነት" በማለት እንዲሁም ትክክል ካልሆነ "ሀስት" በማለት መልሱ ፡፡

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

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

5. አላስፈላጊ የሆኑ ልምዶች የምንላቸው?

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

6. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ተግባቦትን አይገልጽም

   ሀ. መልካም ግንኙነት ለ.መተባበር

   ሐ.የኔ ሃሳብ ብቻ ይደመጥ ማለት መ.ሀናለ

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

   ሀ. ለክህሎት እድገት ለ. በቡድን ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ላይ መሳተፍ

   ሐ.የህይወት መንገድ ለመከተል መ. ሁሉም መልስ ነው

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

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

ምዕራፍ ሦስት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

ጤና ማለት እንደ ዓለም አቀፉ የጤና ድርጅት ትርጉም መሰረት ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊ ግንኙነት እና በስሜት የዳበረ ማለት ነው። ጤና የሚዳብረው የተመጣጠነ እንቅስቃሴና የተመጣጠነ የአመጋገብ ስርዓትን በመከተል ነው። ስለዚህ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናን ለማዳበር ዋነኛ መሳሪያ ነው።

የአካል ብቃት ማለት የሰውነት የመስራት ችሎታ ማለት ሲሆን ማንኛውንም እንቅስቃሴ ወይም ውድድር ያለምንም ድካም ወይም ችግር የማከናወን ችሎታ ነው።

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

- የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች፣
- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣
- መዘርጋት እና መተጣጠፍ ፣
- ቅልጥፍና
- አበረታች ቅመም የሚል ርዕስ ተካተዋል።

ተማሪዎች የአካል ብቃትን አቅደው በመስራት ከላይ የተጠቀሱ ጥቅሞችን ማሻሻል አለባቸው።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል እንቅስቃሴን የሚያሻሽል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክፍሎችን ትገልጻላችሁ፡፡
- ዕድሜን ያገናዘበ የአካል እንቅስቃሴን በመስራት የአካል ብቃታቸውን ታሻሽላላችሁ፡፡
- የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴን ለመስራት አዎንታዊ አመለካከትን ታዳብራላችሁ፡፡
- አበረታች ቅመሞች የሚያመጡትን ችግር ትረዳላችሁ፡፡

3.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክፍሎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ሁለቱን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክፍሎች ትጠቅሳላችሁ፡፡

? የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ሀ. የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት ነው?

ለ. የአካል ብቃት ክፍሎች እነማን ናቸው?

የአካል ብቃት ማለት የሰው ልጅ እለታዊም ሆነ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ካለምንም ድካም የመስራት ችሎታ ነው፡፡

የአካል ብቃት ሁለት ዘርፎች አሉት፡፡

1. ጤና ተኮር የአካል ብቃት

ሀ.የልብ እና የአተነፋፈስ ብርታት

ለ. የጡንቻ ብርታት

ሐ. የጡንቻ ጥንካሬ

መ. የመተጣጠፍ እና የመዘርጋት ብቃት

ሠ. የሰውነት አወቃቀር

2. ውድድር (ክህሎት) ተኮር የአካል ብቃት ናቸው፡፡

ሀ.ሚዛን መጠበቅ

ለ. ሀይል

ሐ. ቅልጥፍና

መ. ፍጥነት

ሠ. ቅንጅት

ረ. ቅፅበታዊ ውሳኔ

1. ጤና ተኮር የአካል ብቃት

ጤና ተኮር የአካል ብቃት ማለት ጤናችን ለመጠበቅና የጤና ደረጃችን ለማሻሻል የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

ተማሪዎች ጤናቸውን ጠብቀው የመማር ማስተማሩ ሂደት በተሻለ ለማከናወን ከላይ የተጠቀሱትን ጤና ተኮር እንቅስቃሴዎችን ማዘውተር ይኖርባቸዋል፡፡

በአጠቃላይ ጤና ተኮር የአካል ብቃት ለማንኛውም ጤናን ለማዳበር ለሚፈልግ ሰው የሚጠቅም ሲሆን ወድድር ተኮር የአካል ብቃት ዘርፎች ግን በከፍተኛ ደረጃ የዳበረ የአካል ብቃት ደረጃ የሚፈልጉ እና የጤና ተኮርን ስናሳድግ የሚመጡ ናቸው፡፡

ስለዚህ ተማሪዎች፣ አስተማሪዎች፣ ነጋዴዎች፣ ገበሬዎች፣ ሀኪሞች በብዛት ማዘውተር ያለባቸው ጤና ተኮር የአካል ብቃትን ነው፡፡

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

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

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

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

3.2 የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዴት የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን እንደሚያሻሽሉ ትገልጻላችሁ፣
- የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት የሚያዳብሩ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃዎችን ትሰራላችሁ፡፡
- የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት የሚያዳብሩ የተለያዩ የአካል ብቃት የእንቅስቃሴዎችን ጥቅም ታደንቃላችሁ፡፡

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ሀ. የልብና የአተነፋፈስ ስርአት ማለት ምን ማለት ነው?

ሀ. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት

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

ተግባር አንድ. ደረጃ መውጣት መውረድ/ step up/

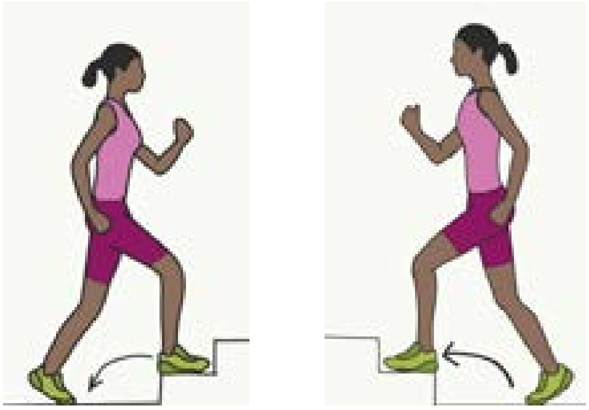
የሚወስደው ስአት -- 3 ደቂቃ (180 ሰከንድ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የእግር ክፍሎችን የሚያዘጋጁ ማሟሟቂያ በዛ ያለ እንቅስቃሴዎችን መስራት፣
- ከመሬት ከ30 እስከ 40 ሴንቲ ሜትር ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ እንቅስቃሴውን ለመስራት ተዘጋጅቶ አጠገቡ መቆም፣
- ቀኝ እግርን ደረጃ ላይ በማድረግ መዘጋጀት ግራ እግር መሬት ላይ ይሆናል፣
- ጀምሩ ሲባል በመካከለኛ ፍጥነት እግርን እያቀያየሩ መውጣት እና መውረድ መስራት፣
- ይህንን እንቅስቃሴ በምትሰሩ ሰዓት ከወገብ በላይ ያለው የአካል ክፍል ቀጥ ማለት አለበት፣
- እግር ደረጃ ላይ በትክክል ማረፉን እርግጠኛ መሆን አለባችሁ፣
- ለ1 ደቂቃ ያለማቋረጥ መስራት ከዚያ 1ደቂቃ እረፍት(እያሳሳቡ በመቆየት)፣
- ለ2 ደቂቃ ያለማቋረጥ መስራት ከዚያ ልብ ምታችሁን ለኩ

ምሳሌ፡-የአንድ ደቂቃ እንቅስቃሴ የልብ ምት ለማግኘት በ15 ሰከንድ ውስጥ ስንት የልብ ምት ቆጠራችሁ? ምናልባት 24 ቢሆን በ4 ማባዛት ማለት(60 ሰከንድ÷15=4)

15 ሰከንድ(24 × 4 =96የልብ ምት አገኛችሁ ማለት ነው።



ስዕል 3.1 የመጀመሪያ እግር ደረጃ ሲወጣ የሚያሳይ፣ ተከታይ እግር ሲወጣ እና ሲወርድ የሚያሳይ በአጠቃላይ አራት ደረጃ ሲወጣና ሲወርድ የሚያሳይ)

ተግባር ሁለት፡- በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል

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

ስዕል 3.2 ተማሪዎች የሶምሶማ ሩጫ ሲሰሩ የሚያሳይ

ተግባር ሦስት፡- የገመድ ዝላይ

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

የአሰራር ቅደም ተከተል

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

ሥዕል 3.3 ተማሪዎች ገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ ሲሰሩ የሚያሳይ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. የልብና የአተነፋስ ብርታትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን ጥቀሱ

3.3 የጡንቻ ብርታት የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዴት የጡንቻ ብርታት እንደሚያሻሽሉ ትገልጻላችሁ፡፡
- የጡንቻ ብርታት የሚያሻሽሉ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፡፡

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ሀ. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ የጡንቻ ብርታት በየትኛው የብቃት ክፍል ይመደባል?

የጡንቻ ብርታት

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

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

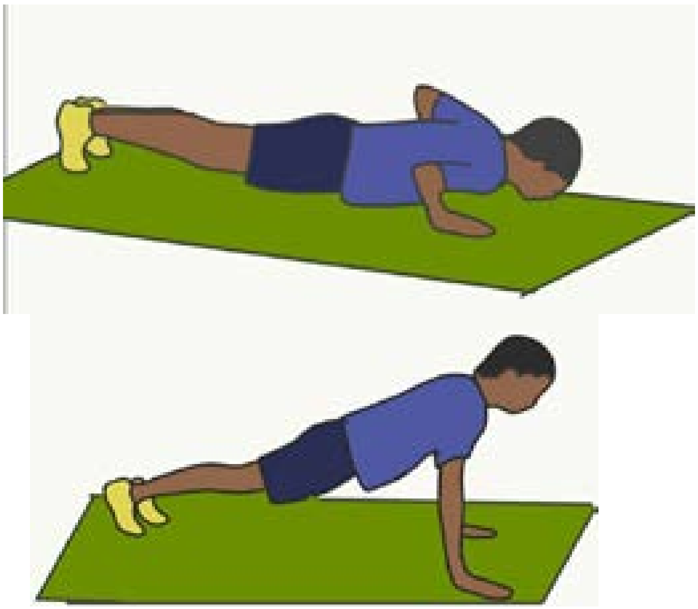
ተግባር አንድ፡- በደረት ተኝቶ በእጅ መሬትን መግፋት (Push-up)

የአሰራር ቅደም ተከተል

ለሚሞክሩ(ለሚችሉ)

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- መሬት ላይ በሆዳችሁ መተኛት፣
- ከመሬት ላይ በመነሳተ በእግር ጣቶች እና በመዳፍ በመሆን ሙሉ ሰውነት ቀጥ እንዳለ(ጀርባ እና መቀመጫ) መዘጋጀት፣

- ክንድን በማጠፍ ወደ መሬት በደረታችን መጠጋት፣
- ክንዳችንን በመዘርጋት መሬትን ገፍቶ መመለስ፣
- ክንድን እያጠፉ እየዘረጉ በመካከለኛ ፍጥነት 1 ዙር 10 በደረት ተኝቶ በእጅ መሬትን መግፋት መስራት፣
- 30 ሰከንድ ዕረፍት በእያንዳንዱ ዙር መውሰድ እንዳትረሱ፣
- ይህንኑ እንቅስቃሴ በመደጋገም በ3 ዙር ቢያንስ 30 በደረት ተኝቶ በእጅ መሬትን መግፋት መስራት አለብን።



ሥዕል 3.4 በደረት ተኝቶ መሬትን በእጅ መዳፍ እየገፉ መነሳትን የሚያሳይ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ለጀማሪዎች በጉልበት ተንበርክኮ እጅን በመግፋት መስራት (knee push up)

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

ሥዕል 3.5 በመንበርከክ መሬትን በእጅ መዳፍ እየገፉ መነሳትን የሚያሳይ

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

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

የእንቅስቃሴ አሰራር

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

ሥዕል 3.6 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል የማንሳት እንቅስቃሴ

ተግባር ሦስት፦ ወደ ጎን እግርን ማንሳት

ይህ እንቅስቃሴ ከውጨኛውን የጭን ክፍል እስከ ዳሌ ድረስ ያለውን ጡንቻ ለማበርታት ይረዳል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

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

ሥዕል 3.7 ወደ ጎን ተኝቶ አንድ እግርን ወደ ላይ የማንሳት እንቅስቃሴ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

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

3.4 መተጣጠፍና መዘርጋት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገ የመተጣጠፍና የመዘርጋት /Felexibility/ እንቅስቃሴ በትክክል ትሰራላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?

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

ተግባር አንድ፡- ተቀምጦ የውሰጥ ጭን ማሳሳብ

ይህ እንቅስቃሴ የውስጠኛውን የጭን ጡንቻ ለማሳሳብ ይጠቅማል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- የውስጥ እግራችንን በማገጣጠም መቀመጥ፣
- እጃችንን ጉልበታችን ላይ ማሳረፍ፣
- ጉልበትን ወደ መሬት መግፋት እና እስከቻልን ይዞ መቆየት፣
- እንቅስቃሴውን ከ3 ጊዜ በላይ ደጋግሞ መስራት፡፡

ሥዕል 3.8 ተቀምጦ እግርን በመግጠም በእጅጣቶች የእግርን ጣቶች በመንካት የማሳሳብ እንቅስቃሴ

ተግባር ሁለት፡- የዳሌ እና የጭን ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ የዳሌ እና የጭን ጡንቻ በማዳበር እንዲሁም የጀርባ ህመምን ለመከላከል የጠቅማል፡፡

የእንቅስቃሴው የአሰራር ቅደም ተከተል

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

ሥዕል 3.9 በመንበርከክ የዳሌ እና የጭን ክፍሎችን የማሳሳብ እንቅስቃሴ

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. የመተጣጠፍ ብቃትን ሊያሻሽሉ ከሚችሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን ጥቀሱ።

3.5 ቅልጥፍና

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

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገ የቅልጥፍና /Agility/ እንቅስቃሴ በትክክል ትሰራላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. ቅልጥፍና ከሚያስፈልጋቸው የስፖርት አይነቶች ውስጥ ቢያነስ ሦስት ጥቀሱ

ቅልጥፍና ማለት የሰውነት አቅጣጫን የተለያዩ ተግባራትን በመቀያር በፍጥነት እና በቀላሉ የማከናወን ችሎታ ወይም ክህሎት ነው፡፡

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

የአሰራር ቅደም ተከተል

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

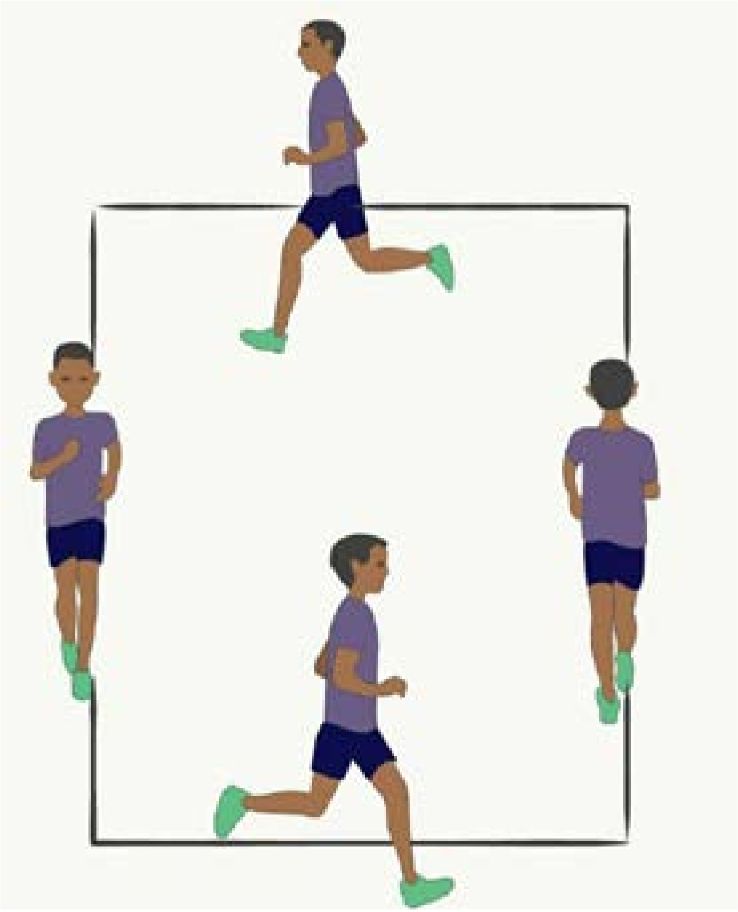
ሥዕል 3.10 መሬት ላይ መሰላል በሚመስል ገመድ ላይ የመራመድ እንቅስቃሴ

ተግባር ሁለት፡- በአራት መዓዘን የቅልጥፍና ሩጫ መሮጥ

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

የአሰራር ቅደም ተከተል

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



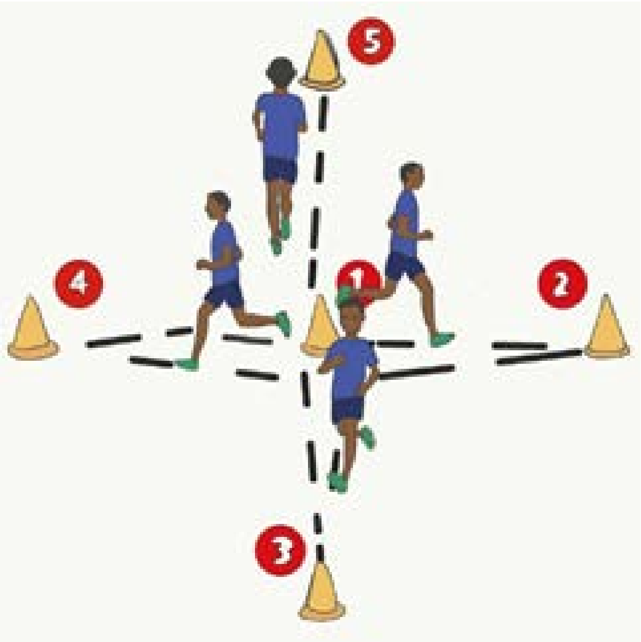
ሥዕል 3.11 በአራት መዓዘን የቅልጥፍና ሩጫ የመሮጥ እንቅስቃሴ

ተግባር ሦስት፡- የቅልጥፍና እንቅስቃሴ በቅንብቢት መካከል መስራት

በቅንብቢት ውስጥ ሩጫ የተማሪዎችን ወደ ጎን የመንቀሳቀስ ችሎታ፣ፍጥነት እና ቅልጥፍና ለማሻሻል ይጠቅማል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

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



ሥዕል 3.12 በቅንብቢትመካከል የቅልጥፍና እንቅስቃሴ መስራትን የሚያሳይ

3.6 አበረታች ቅመሞች የሚያስከትሉት ተጽዕኖ

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአበረታች ቅመሞች በአትሌቶች ጤናና ብቃት ላይ የሚያሳድረውን ተፅዕኖ ትገልጻላችሁ፣

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. የአበረታች ቅመም ማለት ምን ማለት ነው?

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

አበረታች ቅመሞች በአትሌቶች ላይ የሚያስከትሉት ተጽእኖዎች

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

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

ለ. በስነ ልቦናዊ ላይ የሚያስከትለው ችግር፡- አንዳንድ አበረታች ቅመሞች በአካል ላይ ጉዳት ላያስከትሉ ይችላሉ በአዕምሮ ላይ ግን ከባድ ጫና ይፈጥራሉ፡፡ ለምሳሌ

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

ሐ. በማህበራዊ ህይወት የሚያስከትለው ችግር፡- አበረታች ቅመም የተገኘበት አትሌት በማህበራዊ ህይወቱ ከፍተኛ ተፅእኖ ይደርስበታል፡፡

ለምሳሌ ያክል፡-

- ዘለቄታዊ የጓደኝነት ትስስር አለመኖር፣
- በማህበረሰቡ ዘንድ ተቀባይነትን ማጣት፣
- ለብቸኝነትና ለመሳሰሉት ማህበራዊ ችገሮች ይጋልጣል፡፡

መ. የገቢ ምንጭ በመቋረጥ የሚያስከትለው ችግር፡ ከፍተኛ ብቃት ያላቸው ስፖርተኞች የፀረ-አበረታች ህግን ካፈረሱ ብዙ የገንዘብ ቅጣት ይተላለፍባቸዋል፡፡

ሠ. ከህግ አንፃር የሚያስከትለው ችግር፡ አንድ አትሌት ፀረ አበረታች ቅመሞች ተጠቅሞ ከተገኘ በህግ እስከ መጠየቅ ጨምሮ የስፖርት የልምምድ ፕሮግራም ሳይቀር ሊታገደድ ይችላል፡፡

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. የአበረታች ቅመሞች የሚያስከትሉትን ችግር ዘርዝሩ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ ጤና ማለት በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊ ግንኙነት እና በስሜት የዳበረ ማለት ነው።

ጤና የሚዳብረው የተመጣጠነ እንቅስቃሴ እና የተመጣጠነ የአመጋገብ ስራዓትን በመከተል ነው።የአካል ብቃት ሁለት ዘርፎች አሉት ጤና ተኮር የአካል ብቃት እና ውድድር ተኮር የአካል ብቃት ናቸው።

መተጣጠፍና መዘርጋት ማለት የሰውነታችን መገጣጠሚያ ስፍራዎች እና ጡንቻዎች እስከሚችሉ ድረስ ያለምንም የህመም ስሜት መለጠጥ ወይም መንቀሳቀስ ሲችሉ ነው።

ቅልጥፍና ማለት ሰውነትን ወደተለያየ አቅጣጫ በመቀያየር በፍጥነት እና በቀላሉ የማከናወን ችሎታ ወይም ክህሎት ነው።
አበረታች ቅመሞች በአካል ጤናና በስነ ልቦና ላይ ችግር በማስከተል እንዲሁም ከፍተኛ ማህ

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

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

1. ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ጤና ሊባል አይችልም፡፡
2. የአካል ብቃት የሚዳብረው አካላዊ እንቅስቃሴን አቅዶ በመስራት ነው፡፡
3. የተለያዩ ተግባራትን በመቀየር በፍጥነት እና በቀላሉ የማከናወን ችሎታ የጡንቻ ብርታት ይባላል፡፡

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

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

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

5. ኦክስጅንና ምግብን በስራ ላይ ላሉ የሰውነት ክፍሎች በማድረስ ሂደት ውስጥ ተሳታፊ የማይሆነው የትኛው ነው፡፡

   ሀ.ልብ ለ.ሳንባ ሐ.የደም ስር መ.መልሱ አልተሰጠም

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

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

7. ከሚከተሉት ውስጥ አበረታች ቅመሞች የሚያስከተሉት ማህበራዊ ችግር የሆነው የትኛው ነው?

   ሀ.ራስን ማግለል ለ. የስፖንሰሮች ውል መቋረጥ
   ሐ.የደም ግፊት መጨመር መ. የእንቅልፍ መዛባት

ሐ. ለሚከተሉት ጥቄዎች አጭር መልስ ስጥ/ጭ

8. የጡንቻ ብርታት ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሁለቱን ጥቀሱ
9. አበረታች ቅመሞች ከሚስከትሉት ስነ-ልቦናዊ ችግሮች ውስጥ ሦስቱን ዘርዝሩ

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ

መግቢያ

አትሌቲክስ የሚባለው ከጤናና ሰውነት ማጎልምሻ ትምህርት ውስጥ አንዱ ዘርፍ ሲሆን ሦስት ክፍሎችን የያዘ ሰፊ የስፖርት ዓይነት ነው።የሚያካትታቸው የተግባር ዓይነቶች ሩጫ፣ውርወራና ዝላይ ናቸው።

ከአትሌቲክስ ስፖርት ውስጥ የሚመደበው የሩጫ ተግባር ሀገራችን ኢትዮጵያን በአለም መድረክ እንድታውቅ ያደረገ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

የአትሌቲክስ ተግባሮች የሰውነትን የመቀናጀት ችሎታን ለማዳብር ጠቃሚ የስፖርት አይነት ሲሆኑ የሰውነት ቅንጅት ደግሞ ለሁሉም አይነት የስፖርት እንቅስቃሴ ክህሎት ወሳኝ ነው።

ሩጫ በተለያዩ ርቀቶች ይመደባል እነዚህም አጭር ርቀት ፣መካከለኛ ርቀትና የረዥም ርቀት ሩጫ ናቸው። እነዚህ ርቀቶች የራሳቸው የአነሳስ ህጎች አሏቸው

ሁለተኛው የአትሌቲክስ ዓይነት ውርወራ ሲሆን የውርወራ አይነቶች የጋራ የሚያድረጓቸው ነጥቦች ውስጥ የሰውነት እንቅስቃሴ ማስተባበርና የሚውረወረውን ቁስ አካል(መሳሪያ) አርቆ የመወርወር ችሎታ ላይ ያተኮሩ መሆናቸው ነው። ሁሉም የው

ሦስተኛው የአትሌቲክስ ተግባር ዓይነት ዝላይ ሲሆን የተሰጠን ከፍታ ወይም ርዝመትን ለማለፍ የምንጠቀምበት የችሎታ ዓይነት ነው። ሁሉም የዝላይ አይነቶች የየራሳቸው ህግጋቶች አሏቸው።

በዚህ ምዕራፍ ከላይ የተጠቀሱት የአትሌቲክስ ተግባራት በዝርዝር ተካተዋል፡-

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፉ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ቀላል ቁሳቁሶችን በምትወረውሩበት ጊዜ የእጅና የላይኛው የሰውነት አካል አቋቋም ታሳያላችሁ፣
- በተወሰነ ጊዜና ርቀት በመሮጥ ችሎታችሁን ታሻሽላላችሁ፣
- በከፍታና በርቀት በመዝለል ጊዜ የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ትሰራላችሁ፣
- የማስተማሪያ ቁሳቁስ በርቀት ሲወረወር የሚያጋጥሙ ችግሮችን ትገልጻላችሁ፣
- በቡድን በመሆን የክህሎት ልምምድ በሚያደርጉበት ጊዜ ከጓደኞቻችሁ ጋር በትብብር ትሰራላችሁ፣

4.1. ሩጫ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአነሳስ ስልቶችን በመጠቀም በከፍተኛ ፍጥነት ትሮጣላችሁ፣
- በመምህሩ ወይም በጓደኛ በመታገዝ ሰዓት ሳትይዙ በዝቅተኛ ፍጥነት ሳይቋረጥ ለአንድ ደቂቃ ትሮጣላችሁ፣

? የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ.የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች የሚባሉት ምን ምን ናቸው ?

ሀ. ለፍጥነት መሮጥ

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

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

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

- የሩጫ ፍጥነትን የሚወስኑ ሦስት መሰረታዊ ነገሮች፡

  ሀ. እግሮቻችን መሬት ላይ የሚያደረጉት የግፊት ሃይል፣

  ለ. የእርምጃዎች ስፋት እና መጠን፣

  ሐ. የእርምጃዎች ድግግሞሽ መጠን ናቸው።

የሩጫ አነሳስ አይነቶች ፡-

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

በሩጫ ጊዜ ሁለት አይነት አነሳሶች አሉ። እነሱም፡-

- የቁም አነሳስና
- የእምብርክክ አነሳስ ናቸው።.

የመንበርከክ አነሳስ

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

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

- ተዘጋጅ
- ሂድ ናቸው።

የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

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

ለ. የአጭር ርቀት ሩጫ ዓይነት ከሆኑት ውስጥ ቢያነስ ሁለት ጥቀሱ

ተግባር አንድ፦- መሬት ላይ ተኝቶ በመነሳት የመሮጥ እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

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

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

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- አንድ ለአንድ በመሆን እንቅስቃሴውን መስራት፣
- አንደኛው የእንብርክክ አነሳስን ተግባር ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ትዛዝ ሰጪ በመሆን እርስ በእርስ መማማር፣
- ጀማሪው ተማሪ በሚታዘዘው የአነሳስ ቅደም ተከተል መሰረት ይተገብራል፣
- በቦታህ፡ተዘጋጅ፡ሂድ በሚባል ጊዜ ከላይ በተዘረዘረው መሠረት ራሱን በአካልና በአዕምሮ በማዘጋጀት ተግባሩን ይፈፅማል፣
- አስነሽውም ሆነ ተነሺው የነበራቸውን የድግግሞሽ አፈፃፀም ራስ በራስ እንዲገማገሙ ማድረግ፡፡

ተግባር ሦስት፡- ወደፊት 30 ሜትር ተስፈንጥሮ የመሮጥ እንቅስቃሴ

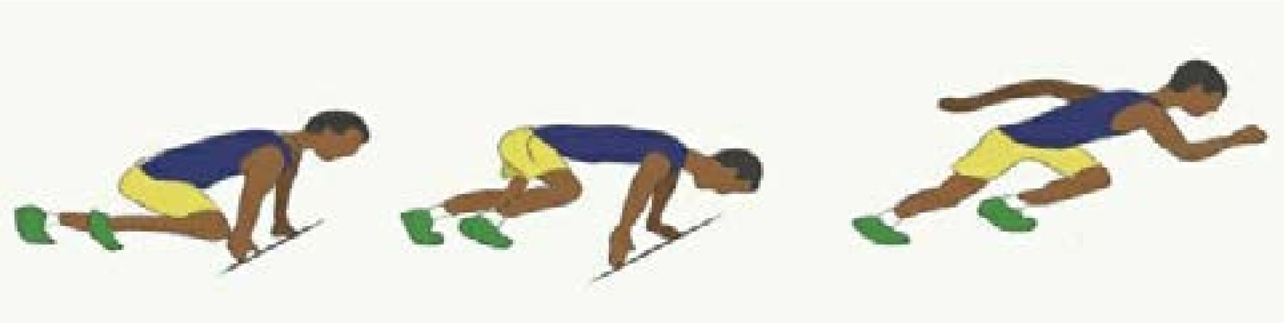
የአሰራር ቅደም ተከተል

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

ክትትል እና ግምገማ

ሀ. የፍጥነት ሩጫ አነሳስ ዘዴዎችን ሠርታችሁ አሳዩ

ለ. ሁለት ሁለት በመሆን አንዱ አስነሺ ሌላኛው ደግሞ ተወዳዳሪ በመሆን የአነሳስ ስልቶችን ሠርታችሁ አሳዩ፡፡



ሥዕል 4.1 የእምብርክክ አነሳስ 3 የትእዛዝ ደረጃዎች

ለ. ለርቀት መሮጥ

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

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

የአሰራር ቅደም ተከተል

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

4.2. ውርወራ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ጉልበትን ከእጅ ወደሚወረወረው ዕቃ ማለትም ዲስከስ፣ ዝርግ ሳህን፣ትናንሽ ኳሶች፣ ወዘተ በመሥራት ታስተላልፋላችሁ፡፡
- ከተለያዩ ርቀት ቀላል ቁሳቁስ በትክክል በመምታት ትወረውራላችሁ፡፡

? የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. የውረወራ እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ ምን ጠቀሜታ ይሰጣል?

ለ. የውርወራ አይነቶች ስንት ናቸው? ጥቀሱ?

ውርውራ ከተፈጥሮ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ እና በየእለቱ የሚከናወን ተግባር ሲሆን የሰውነትን አቅም አስተባብሮ ለመጠቀምና ሃይልን ለማደራጀት ጠቃሚ ነው፡፡

የሰው ልጅ ከጥንት ጀምሮ በአደን ወቅት ወርውሮ ለመግደል፣ለመምታት አላስፈላጊ ነገሮችን ከአካባቢው ለማራቅ፤ከዛፍ ላይ ፍራፍሬ መትቶ ለማውረድ፤ የተለያየ የውርወራ ተግባራትን ያከናውን ነበር፡፡

ውርወራ ከአወራወር ስልቱ አንፃር ሲታይ፡

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

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

ሀ. ለርቀት መወርወር /መንሳፈፍና መተርተር/

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

ተግባር አንድ፡- ትናንሽ ኳሶችን የመወርወር እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

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