የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

3ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -

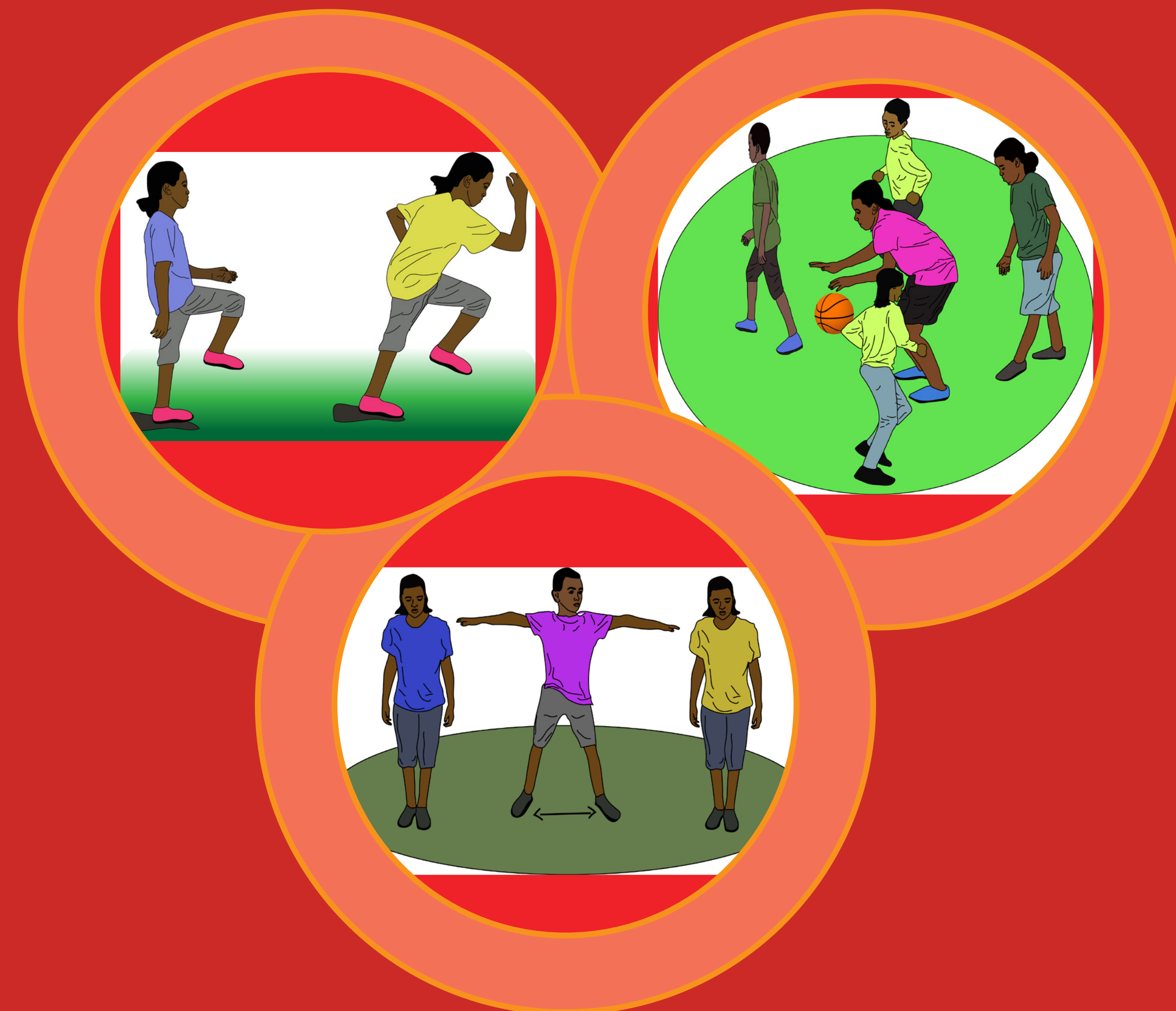
ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ 3ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

3ኛ ክፍል



በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

የጥንቃቄ መልዕክት

ተማሪዎች!

ይህን የተማሪ መጽሐፍ በጥንቃቄ ያዙ!

ይህ መማሪያ መጽሐፍ በቀጣይ ዓመት የናንተ ወንድሞችና እህቶች የሚማሩበት የትምህርትቤታችሁ ንብረት ነው! መጽሐፉ እንዳይበላሽ ወይም እንዳይጠፋ በጣም መጠንቀቅ አለባችሁ። መጽሐፉን በጥንቃቄ ለመያዝ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ተግባራዊ አድርጉ፤

1. መጽሐፉን ከጉዳት ለመከላከል በላስቲክና በአሮጌ ጋዜጣ ወይም በካኪ ወረቀት ሸፍኑ፤
2. መጽሐፉን ሁልጊዜ ደረቅና ንጹህ በሆነ ቦታ አስቀምጡት፤
3. መጽሐፉን ለመጠቀም ስትዘጋጁ በቅድሚያ እጃችሁ እርጥበት የሌለውና ንጹህ መሆኑን አረጋግጡ፤
4. በመጽሐፉ ሽፋን ወይም የውስጥ ገጾች ላይ አትጻፉ፤
5. መጽሐፉን እያነበባችሁ እያላችሁ ንባባችሁን አቋርጣችሁ እንደገና ለማንበብ ስትፈልጉ ምልክት ማድረጊያ ብጣሽ ወረቀት ወይም ካርድ ተጠቀሙ፤
6. በመጽሐፉ ውስጥ ያሉ ስእሎችን ወይም ገጾችን አትቅደዱ፤
7. በመጽሐፉ ውስጥ የተቀደደ ወይም የተገነጠለ ገጽ ሲኖር በሙጫ ወይም በሌላ ንጹህ ማጣበቂያ ጠግኑት፤
8. መጽሐፉን ከቦርሳችሁ ስታስገቡ ወይም ስታወጡ ጥንቃቄ አድርጉ፤
9. መጽሐፉን ለሌላ ሰው ስታቀብሉም ሆነ ከሌላ ሰው ስትቀበሉ ተገቢውን ጥንቃቄ አድርጉ። ደህንነቱን አረጋግጣችሁ ተቀበሉ።
10. መጽሐፉን ለመጀመሪያ ጊዜ ስትቀበሉ ሽፋኖቹና ገጾቹ እንዳይገነጣጠሉ መጽሐፉን በጀርባው ጋደም አድርጋችሁ አስቀምጡት፤ ከዚያም ጥቂት ገጾችን ቀስ እያላችሁ በየተራ ግለጡ፤ በግራና በቀኝ እጃችሁ የያዛችሁትን የመጽሐፉን ክፍል በኃይል አትጫኑት (አትመንጭቁት)።

ማሳሰቢያ፤ እነዚህ መመሪያዎች ሳይተገበሩ ቀርተው በመጽሐፉ ላይ አንዳች ጉዳት ከደረሰ በወጣው ሕግ መሠረት ተጠያቂ ያደርጋል።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

3ኛ ክፍል

አዘጋጆች

አቶ አበበ ደሴ ስንቄ

አቶ በለጠ አሰፋ ተሰማ

አርታኢዎች

አቶ ቢኒያም አያሌው ማሞ

አቶ ቴዎድሮስ ጥዑማይ ረዳ

ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

ሰዓሊ

አብዱ ሀሰን

ዲዛይነር

አትርሳው ጥግይሁን

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

ይህ መጽሐፍ የተዘጋጀው በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት በተመደበ በጀት በአብክመ ትምህርት ቢሮና በምሁራን መማክርት ጉባዔ ትብብር ነው።

የመጽሐፉ ሕጋዊ የቅጂ ባለቤት © 2015 ዓ.ም. አብክመ ትምህርት ቢሮ ነው።

ምሁራን መማክርት ጉባዔ

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

ማውጫ

መግቢያ iv

ምዕራፍ 1

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

1.1 አቅጣጫን በመቀያየር በፍጥነት የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች........ 1
1.2 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን ተቀናጅተው የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 5
1.3 የተቀናጁ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 8

ምዕራፍ 2

የምት እንቅስቃሴዎች

2.1 እያደጉ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴዎች 15
2.2 ከሙዚቃ ምት ጋር ተቀናጅተው የሚሰሩ የመሳሪያ እንቅስቃሴዎች 18

ምዕራፍ 3

ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

3.1 ራስን ለማወቅና ለመምራት የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች........ 21
3.2 ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች........ 23
3.3 ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች........ 25
3.4 ንቃተ ህሊናን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 27
3.5 ተግባቦትንና ትብብርን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 30

ምዕራፍ 4

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

4.1 የልብ እና የስርዓት ትንፈሳ ብርታት........ 32
4.2 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች........ 37
4.3 የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ 40
4.4 የቅልጥፍና እንቅስቃሴ........ 43

ምዕራፍ 5

መሠረታዊ ጅምናስቲክስ

5.1 ጅምናስቲክስና የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች........ 48
5.2 መሠረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 49
5.3 የቁጥር ጅምናስቲክስ 52

ምዕራፍ 6

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

6.1 በወረዳ ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች........ 56
6.2 በወረዳ ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች 60

መግቢያ

ሥርዓተ ትምህርቱን ማዘጋጀት ለምን አስፈለገ?

ከሥርዓተ-ትምህርቱ ጋር የተያያዙ ችግሮችን ለመፍታት የተለያዩ ጥናት እና ምርምሮች ተካሂደዋል፡፡ ከእነዚህም አንዱ በሀገር አቀፍ ደረጃ በስፋት የተካሄደው የትምህርትና ሥልጠና ፍኖተ-ካርታ ጥናት ዋናው ነው፡፡ ይህ እና ሌሎችም ተመሳሳይ ርእሶች ዙሪያ የተካሄዱት ጥናትና ምርምሮች ሥርዓተ ትምህርቱ በይዘት የታጨቀ፣ በትምህርት አይነቶች ብዛት የተወጠረ፣ በአብዛኛው ይዘት ማስታወስን ትኩረት ያደረገ፣ ከተማሪዎችና ከማህበረሰቡ ህይወትና ኑሮ፣ ምርታማነት እንዲሁም ከሀገር በቀል እውቀት ጋር ያልተቆራኘ፣ ተማሪዎች ተገቢውን ግብረገባዊ እውቀትና ክህሎት እንዲላበሱ ያላደረገ፣ በቴክኖሎጂ ያልተደገፈ እና ልዩ ፍላጎትና ልዩ ተሰጥኦ ያላቸውን ተማሪዎች በተገቢው መንገድ ከማስተናገድ አኳያ ክፍተት ያለበት መሆኑ ተመላክቷል፡፡ በተጨማሪም ስርዓተ ትምህርቱ የ21ኛው ክፍለ ዘመን የሚጠይቀውን እውቀትና ክህሎት ማለትም ለመማር መማርን፣ በጥልቀት ማሰብና ችግር ፈችነትን፣ የፈጠራ አስተሳሰብና አዳዲስ ግኝቶች ማፍለቅን፣ ተግባቦትን፣ ትብብርን፣ መሪነትና ውሳኔ ሰጭነትን፣ የቴክኖሎጂ እውቀትን እና የባህል ማንነትና አለማቀፋዊ ዜግነትን ማስጨበጥ የማይችል መሆኑን በማመላከት የሥርዓተ-ትምህርት መሻሻል እና ለውጥ እንዲካሄድ የሚያመላክቱ ምክረ-ሃሳቦችን ሰንዝረዋል፡፡

ይህንን መነሻ በማድረግም ሰፊ የውይይት እና የምክክር መድረኮች ተዘጋጅተው ህብረተሰቡ እንዲወያይ በማድረግ የለውጥ መርሃ ግብሮች ተቀርፀው ወደ ትግበራ ተገብቷል፡፡ ከእነዚህ የለውጥ መርሃ ግብሮች ውስጥ አንዱ አዲስ የአጠቃላይ ትምህርት ሥርዓተ-ትምህርት መቅረጽ ሲሆን ቀደም ሲል የነበሩትን ችግሮች ለመቅረፍ በሚያስችል መልኩ የሥርዓተ-ትምህርት ለውጥ ዝግጅት ተድርጓል፡፡

በዚህም መሠረት አዲሱን የአጠቃላይ ትምህርት ሥርዓተ-ትምህርት ተግባራዊ ለማድረግ እንዲቻል በመጀመሪያ ለመማሪያ ማስተማሪያ መጻሕፍት ዝግጅት የሚያግዙ ሰነዶች ማለትም የተማሪው የባህሪ ገጽታ፣ የሥርዓተ-ትምህርት ማዕቀፍ፣ የይዘት ፍሰት፣ ተፈላጊ የመማር ብቃት እና መርሃ-ትምህርቶች እንደ ሀገር ተዘጋጅተዋል፡፡ በእነዚህ ሰነዶች መነሻነትም በክልላችን የመጀመሪያ ደረጃ(ከ1ኛ-6ኛ) እና የመካከለኛ ደረጃ(7ኛና 8ኛ) ክፍሎች የየትምህርት አይነቶች የተማሪዎች መማሪያ እና የመምህራን ማስተማሪያ መጽሐፍት ተዘጋጅተዋል፡፡

የመጻሕፍት አተገባበር

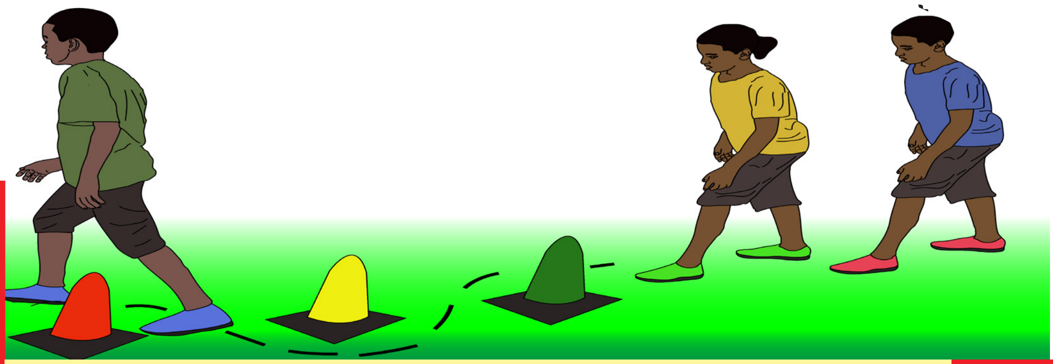
መጽሐፉ ተማሪዎች ከዚህ ቀደም ከሚያውቁትና ከአካባቢያቸው ይዘውት ከሚመጡት ተሞክሮና እውቀት በመነሳት ተግባር ተኮር እና አሳታፊ በሆነ መልኩ እንዲማሩ ሆኖ ስለተዘጋጀ ተማሪዎች ትምህርቱን በጥልቀት ይገነዘቡታል ወይም ይረዱታል ተብሎ ይታመናል:: ተማሪዎችና መምህራን አካባቢያቸውን እና ያካበቱትን ዕውቀትና ተሞክሮ መሰረት በማድረግ በመጽሐፉ ውስጥ የተካተቱ የተለያዩ ተግባራትን በአግባቡ በመተግበር ተማሪዎቻችን ይዘቶችን መማር ብቻ ሳይሆን የመማር ክህሎታቸውን እንዲያሳድጉ ይጠበቃል:: በመሆኑም መምህራን ለይዘቱ ተስማሚ ተብለው የተጠቆሙ የማስተማሪያ እና መማሪያ ዘዴዎችን በአግባቡ በመተግበርና ሌሎች ተገቢ ዘዴዎችን ተጨባጭ ሁኔታንና የተማሪዎችን አቅምና ፍላጎት መሰረት አድርጎ በመምረጥ ተማሪተኮር /አሳታፊ አድርገው የመማር ማስተማሩን ተግባር መፈጸም የሚጠበቅባቸው ሲሆን ተማሪዎች ደግሞ በትምህርቱ ክፍለ ጊዜ መጽሐፍቱን ከእጃቸው ሳይለዩ ትምህርቱን መከታተል ይኖርባቸዋል::

ውድ ተማሪዎቻችን!

መጽሐፉን በጥንቃቄ በመያዝ በአግባቡ መጠቀም አለባችሁ:: በማንኛውም አገርና ሁኔታ መማር የትውልድን የወደፊት ሁኔታ ይወስናል:: መማር ለማንኛውም ማህበራዊ፣ ሰብዓዊና ኢኮኖሚያዊ ዕድገት መሰረት ነው:: በመጽሐፉ ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ተግባራት፣ ይዘቶችና ጥያቄዎች በአግባቡ በመስራትና በማጥናት ጥልቀት ያለው ክህሎትን እና ግንዛቤን ማዳበር ይገባችኋል::

ውድ ወላጆች/ አሳዳጊዎች!

የተማሪዎችን መማር የተሳለጠ ለማድረግ የመማሪያ መጻሕፍት ያላቸው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው:: ስለሆነም ተማሪዎች መጽሐፉን በጥንቃቄ ይዘው እንዲጠቀሙ ማድረግ ይኖርባችኋል:: ከዚህም በተጨማሪ ተማሪዎች መጽሐፉን ት/ቤት ይዘው እንዲሄዱ ማበረታታት፣ ከመምህሮቻቸው የሚሰጡ ተግባራትን በትክክል እንዲፈጽሙና እንዲያጠኑ ክትትልና ድጋፍ ማድረግ፣ ትምህርት ቤት በመሄድ ከመምህራን ጋር በመገናኘት ስለ ልጅዎ የመማር ዕውቀትና የባህሪ ለውጥ በመጠየቅ ክፍተቱን በመለየት ምክር በመሥጠት ማስተካከል ይጠበቅባችኋል:: በመሆኑም ትምህርት የሁሉም ነገር መሰረት መሆኑን በመገንዘብ መማርን ከመንግስት ስራ መያዝ ጋር ብቻ ሳታቆራኙት/ ሳያያይዙት ልጆችን ሁልጊዜ ወደትምህርት ቤት መላክ አለባችሁ::



ምዕራፍ 1

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የተቀናጁ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን አቅጣጫ በመቀያየር በፍጥነትና በትክክል እንዴት እንደሚሰራ ታውቃችሁ።
- የተቀናጁ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን አቅጣጫ በመቀያየር በፍጥነትና በትክክል በቡድን ለመስራት ትተባበራላችሁ።
- የተቀናጁ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን አቅጣጫ በመቀያየር በፍጥነትና በትክክል መስራት ትችላላችሁ።

መግቢያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች እያንዳንዱን የእለት ተዕለት ተግባራችን ለማከናውንና ለመፈጽም የሚያስችሉን እንቅስቃሴዎች ናቸው። ከዚህም በተጨማሪ ለሁሉም የስፖርት ክህሎቶች መነሻ እንቅስቃሴዎች ናቸው። እንቅስቃሴዎቹንም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ፣ በቦታ ላይ በመሆንና መሳሪያ በመጠቀም የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው።

1.1 አቅጣጫን በመቀያየር በፍጥነት የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች

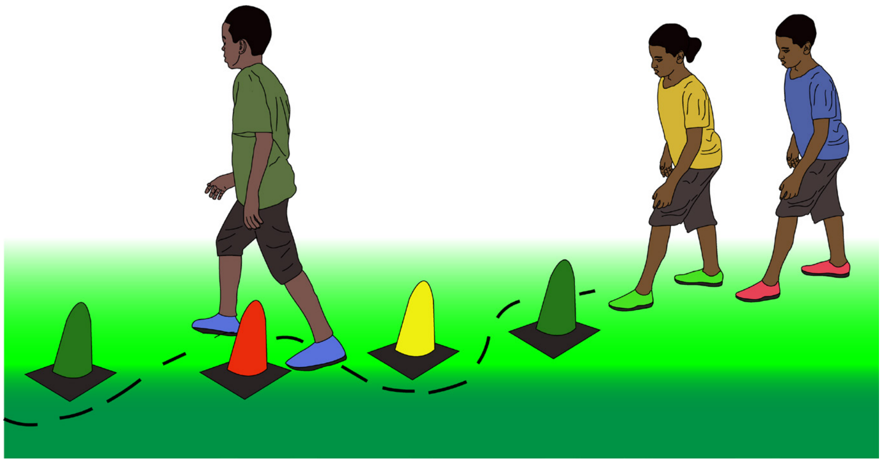
ተግባር አንድ

1. አቅጣጫን ወደ የት መቀየር ይቻላል?
2. አቅጣጫን በመቀያየር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሪ/ር?
3. አቅጣጫን በመቀያየር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ምን ዓይነት ጠቀሜታ ይሰጣሉ?

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ ስንሰራ አካላችን ወደተለያዩ አቅጣጫዎች እየቀያየርን መስራት እንችላለን። እነዚህም አቅጣጫዎች ወደ ፊት፣ ወደ ኋላ፣ ወደ ቀኝ እና ወደ ግራ ናቸው።

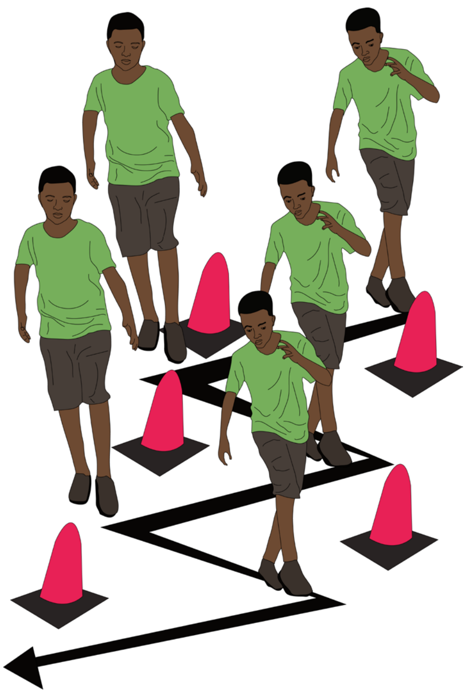
ሀ) በአንድ መስመር በተደረደሩ ኮኖች መካከል ዚግዛግ መሮጥ

በኮኖች መካከል ዚግዛግ መሮጥ ማለት በተደረደሩ ኮኖች ወደ ግራና ቀኝ አቅጣጫን በፍጥነት በመቀያየር ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሮጥ ሩጫ ነው። ሩጫውም ፍጥነታችን፣ ቅልጥፍናችንና ፈጣን የሆነ ግብረ መልስ ለመስጠት የሚያስችለን እንቅስቃሴ ነው።



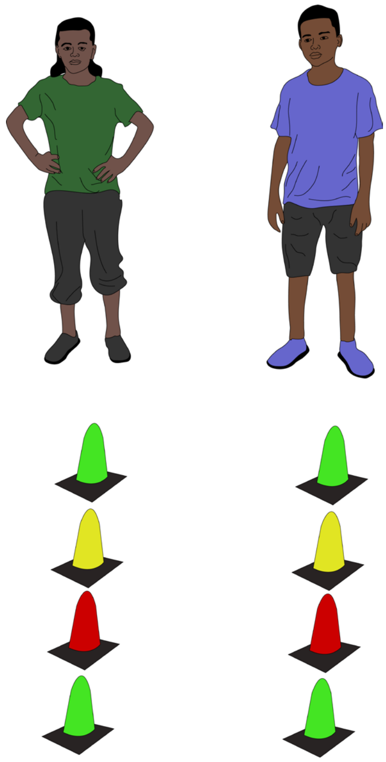
ምስል 1.1.ሀ፦ በአንድ መስመር በተደረደሩ ኮኖች መካከል ወደፊት በዚግዛግ መሮጥ

ለ) በሁለት መስመር በተደረደሩ ኮኖች መካከል በዚግዛግ መሮጥ



ምስል 1.1.ለ፦ በሁለት መስመር በተደረደሩ ኮኖች መካከል በዚግዛግ መሮጥ

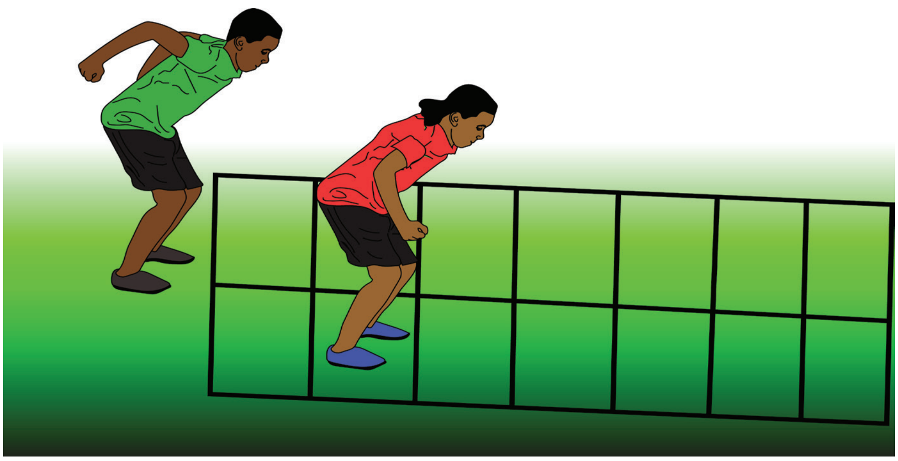
ሐ) በኮን መካከል ወደፊትና ወደኋላ ደርሶ መልስ መሮጥ



ምስል 1.1.ሐ፡- በተደረደሩ ኮኖች በደርሶ መልስ መሮጥ

መ) በአራት ማዕዘን መስመር በሁለት እግር ወደፊት መዝለል

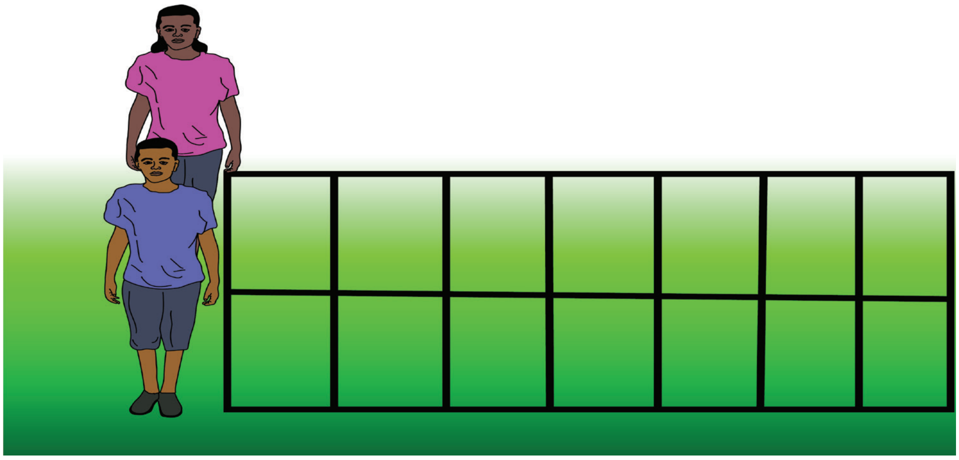
ሁለት ሁለት በመሆን ከታች በተቀመጠው የመስመር ምስል ውስጥ በሁለት እግር ከአንዱ ማዕዘን ወደ ሚቀጥለው ማዕዘን ወደ ፊት በመዝለል የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም ብርታትን፣ ቅንጅትንና ቅልጥፍናን የሚያዳብር ሲሆን ከጎን ካለው ጓደኛ መገፋፋትና መስመሮችን መንካትና ማዕዘኖችን አልፎ መሄድ የተከለከለ ነው።



ምስል 1.1.መ፡- በአራት ማዕዘን በተሰመሩ መስመሮች በሁለት እግር ወደፊት መዝለል

ሠ) በአራት ማዕዘን መስመር በሁለት እግር ወደጎን መዝለል

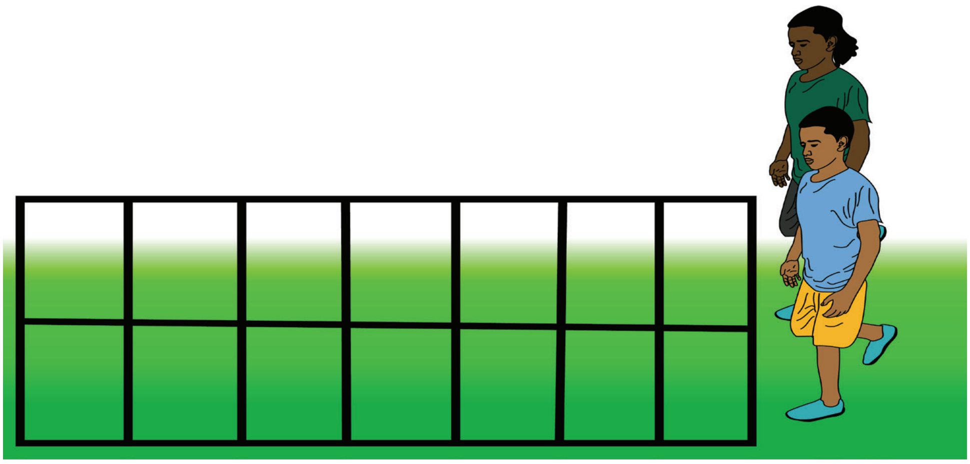
ከላይ 1.1.መ እንደተመለከተው እንቅስቃሴ በሁለት እግር እየተዘለለ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የሚለየው ከግራ ወደ ቀኝና ከቀኝ ወደ ግራ እየተዘለለ መሰራቱ ነው። ሁለት ሁለት በመሆን ከታች በተቀመጠው የመስመር ምስል ውስጥ በሁለት እግር ከአንዱ ማዕዘን ወደሚቀጥለው ማዕዘን ወደጎን በመዝለል የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ብርታት፣ ቅንጅትንና ቅልጥፋናን የሚያዳብር ሲሆን ከጎን ካለችው/ካለው ጓደኛ መገፋፋትና መስመሮችን መንካትና ማዕዘኖችን አልፎ መዝለል የተከለከለ ነው።



ምስል 1.1.ሠ፡- በአራት ማዕዘን በተሰመሩ መስመሮች በሁለት እግር ወደጎን መዝለል

ረ) በአራት ማዕዘን መስመር በአንድ እግር ወደፊትና ወደኋላ መዝለል

በተሰመሩት/ከታች በምስሉ በሚታየው አራት ማዕዘን መስመሮች በአንድ እግር ወደ ሚቀጥለው መስመርና ወደ ኋላ በመመለስ ወይም ወደ ፊትና ወደ ኋላ እየዘለሉ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን በሁለቱም እግር መስራት ያስፈልጋል።



ምስል1.1.ረ፡- በአራት ማዕዘን መስመር በአንድ እግር ወደፊትና ወደኋላ መዝለል

1.2 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን ተቀናጅተው የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

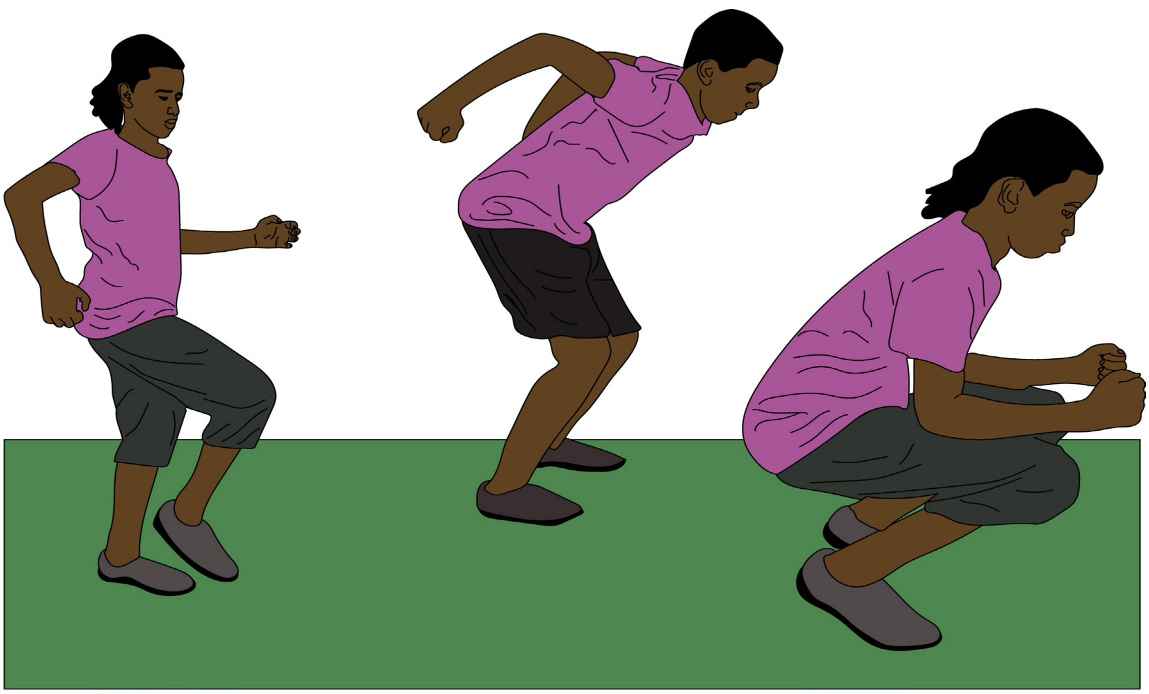
ተግባር ሁለት

1. በቦታ ላይ በመሆንና በመንቀሳቀስ የምትሰሯቸውን የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ዘርዝሩ?
2. እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ መስራት ምን ዓይነት ጠቀሜታ እንዳለው ከስፖርት ባለሙያዎች (ማህበረሰቡን) በመጠየቅ ሪፖርት አቅርቡ?

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስና በቦታ ላይ በመሆን አቀናጅተን የምንሰራቸው እንቀስቃሴዎች የተለያዩና ብዙ ናቸው። እነሱም ፍጥነት‹ን፣ ብርታትንና ሚዛናችን ለመጠበቅ ትልቅ አስተዋጽኦ ያበረክታሉ፡

ሀ) ሩጦ ዘሎ በሁለት እግር ማረፍ

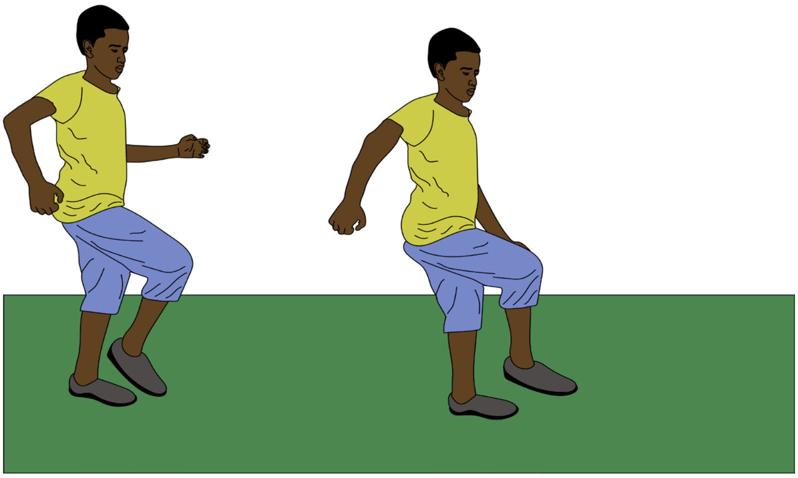
ይህ እንቅስቃሴ ሁለት መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን የያዘ ሲሆን እነሱም ሩጫና ዝላይ ናቸው። እንቅስቃሴው የሚሰራው በመሮጥና ዘሎ በሁለት እግር በማረፍ ሚዛንን በመጠበቅ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 1.2.ሀ፦ ሩጦ ዘሎ በሁለት እግር ማረፍ

ለ) በቦታ ላይ በመሮጥ ጉልበት መያዝ

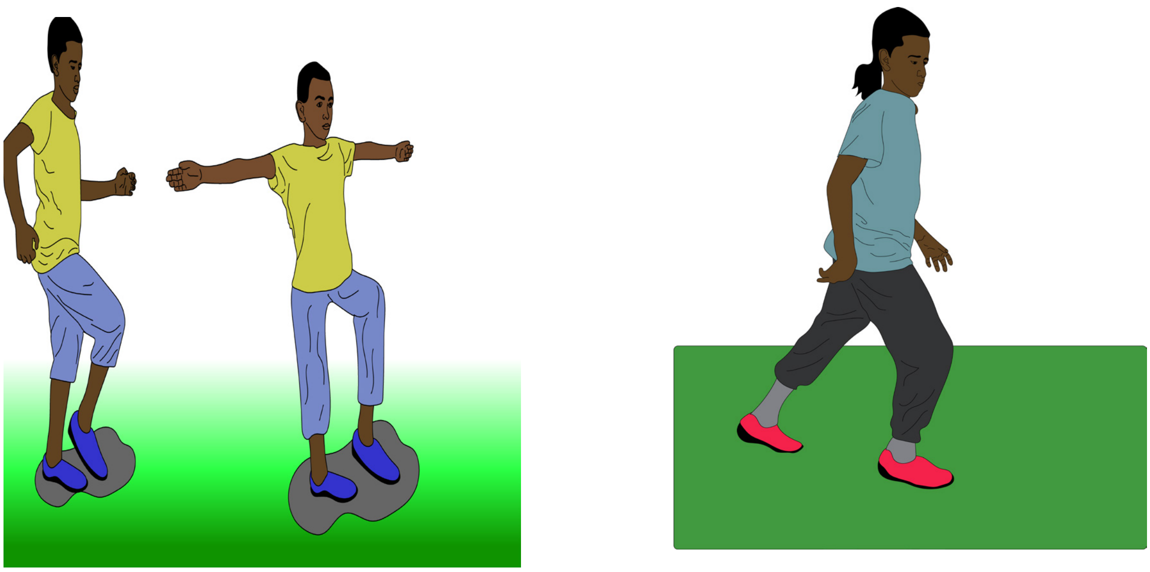
ይህ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ባለንበት ቦታ በመሆን እና በመሮጥ ተራ በተራ እግሮቻችን በማጠፍና በእጅ ጉልበትን በመያዝ የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የመሮጥ እና ሚዛናችን የመጠበቅ እንዲሁም የቅንጅት ችሎታችን ያዳብራል።



ምስል 1.2.ለ፦ በቦታ ላይ በመሮጥ ጉልበት መያዝ

ሐ) ሩጦ በአንድ እግር ሚዛንን ጠብቆ መቆም

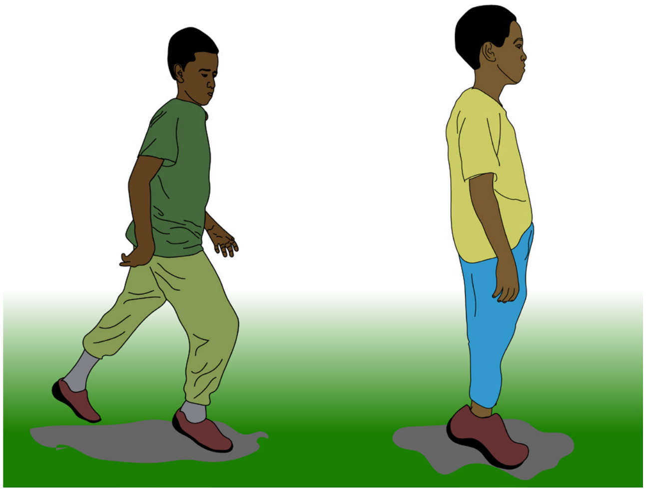
ይህ የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ካለንበት ቦታ ወደፊት በመሮጥ ተራ በተራ እግሮቻችን/ጉልበታችን በማጠፍና እጅን ወደጎን በመዘርጋት የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም ፍጥነትን፣ ቅንጅትን እና ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታን ያዳብራል።



ምስል 1.2.ሐ፦ ሩጦ በአንድ እግር ሚዛንን ጠብቆ መቆም

መ) በእግር ጣት መዳፍ መራመድና በእግር ጣት መዳፍ መቆም

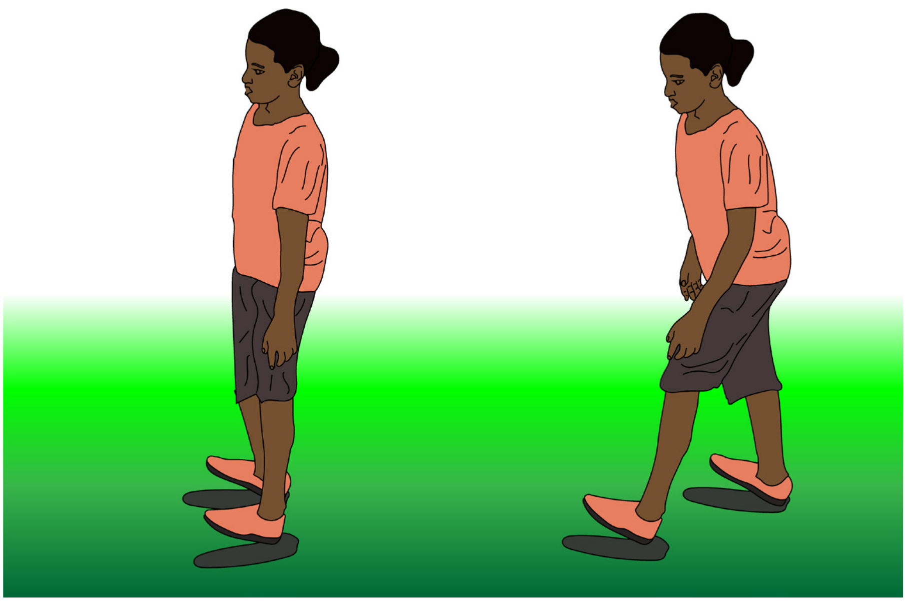
አንዱ የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ሲሆን ከአንድ ቦታ ወደሌላ ቦታ በእግራችን ጣት መዳፎች በመራመድና በእግሮቻችን ጣት መዳፎች በመቆም የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም ሚዛንን ጠብቆ የመራመድንና የመቆም ችሎታችን ለማዳበር የሚረዳ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 1.2.መ፡- በእግር ጣት መዳፍ መራመድና በእግር ጣት መዳፍ መቆም

ሠ) በተረከዝ መራመድና በተረከዝ መቆም

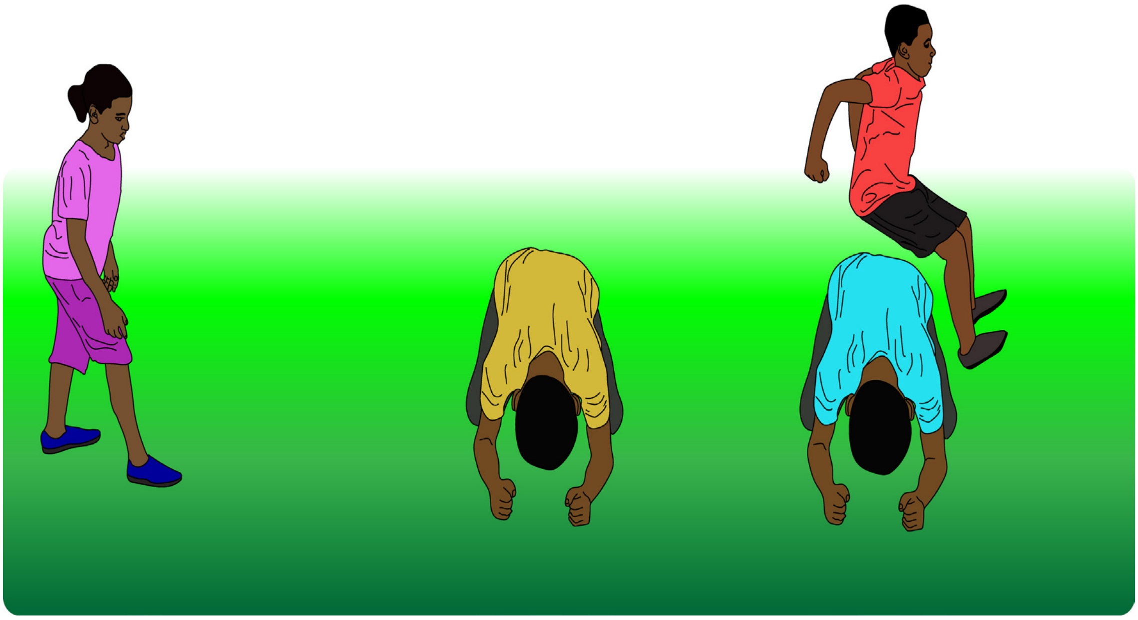
አንዱ የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ሲሆን ከአንድ ቦታ ወደሌላ ቦታ በተረከዛችን በመራመድና በተረከዛችን በመቆም የምንሰራው እንቅስቃሴ ሲሆን ሚዛናችን ጠብቀን የመራመድና የመቆም ችሎታችን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 1.2.ሠ፡- በተረከዝ መራመድና በተረከዝ መቆም

ረ) በጓደኛ ጀርባ እየዘለሉ ማለፍ

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው አጎንብሰው መሬት ላይ በተደረደሩ ጓደኞች ጀርባ ላይ እየዘለሉ በማለፍ ሲሆን የጓደኛን ጀርባ ባለመንካት በጥንቃቄ መዝለልና ማረፍ የሚጠይቅ እንቅስቃሴ ነው። መወሰን መቻልና ድፍረትን፣ ቅንጅትንና የመዝለል ክህሎትን ያዳብራል።



ምስል 1.2.ረ፦ በተደረደሩ ጓደኞች ጀርባ ላይ እየዘለሉ ማለፍ

1.3 የተቀናጁ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

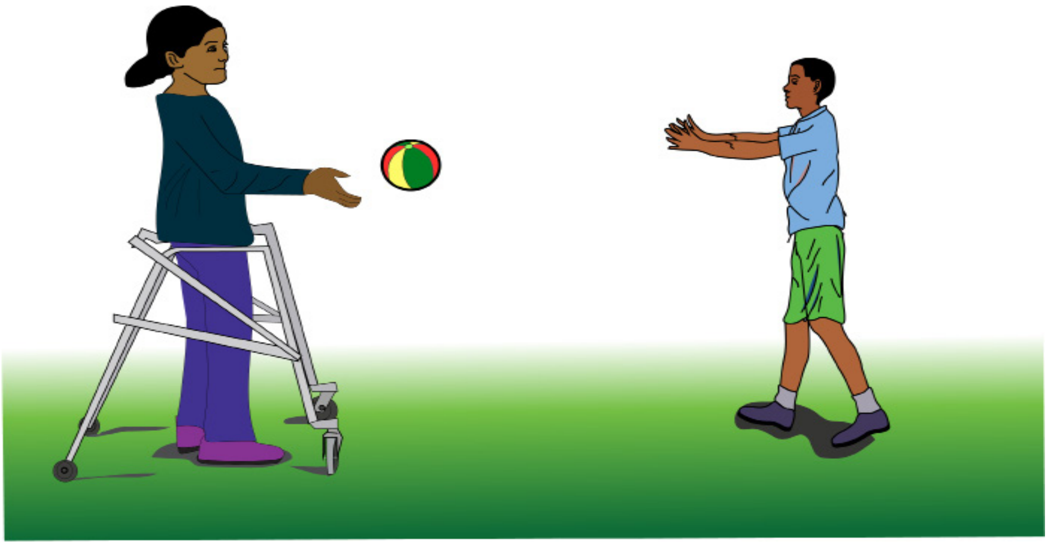
ተግባር ሦስት

1. የተቀናጁ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ማለት ምን ማለት ነው?
2. የምታውቋቸውን የተቀናጁ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?
3. የተቀናጁ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን መስራት ምን ዓይነት ጠቀሜታ እንዳለው የስፖርት ባለሙያዎችን (ማህበረሰቡን) በመጠየቅ ሪፖርት አቅርቡ?

መሳሪያን ተጠቅመን እና አቀናጅተን የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች የተለያዩና ብዙ ናቸው። የአካል ክፍሎች ቅንጅታችን፣ ፍጥነታችን፣ ቅልጥፍናችንና የአእምሮና የጡንቻ ቁርኝትን ለማሳደግ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው። እነዚህንም እንቅስቃሴዎች ኳስ፣ ቀለበት፣ ገመድና የመሳሰሉ መሳሪያዎችን ተጠቅመን ልንሰራቸው እንችላለን።

ሀ) ትንንሽ ኳሶችን ለጓደኛ ወርውሮ ማቀበልና መቀበል

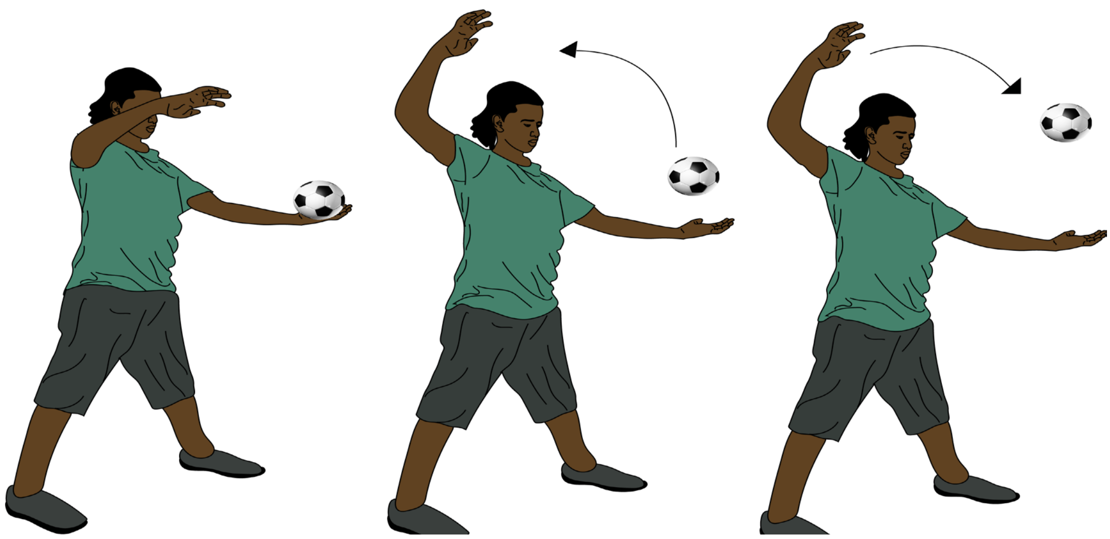
ጥንድ ጥንድ በመሆን ወይም በቡድን በመደራጀት እና ፊት ለፊት በመሆን ኳስን በጓደኛ እጅ ትክክል በመወርወርና በመቅለብ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የእጅና የአይን ቅንጅትን ለማሻሻልና ኳስ የማቀበልና የመቀበል ክህሎትን ለማዳበር ይጠቅማል። ከዚህም በተጨማሪ ከጓደኛ ጋር ሃሳብ ለመቀበልና ለመስጠት እንዲሁም በመተባበርና በመደጋገፍ ተግባራቶችን ለመስራት ይረዳል።



ምስል 1.3.ሀ፦ በእጅ ትንንሽ ኳሶችን ማቀበልና መቀበል

ለ) በእጅ ኳስን ለጓደኛ መትቶ ማቀበልና መቀበል

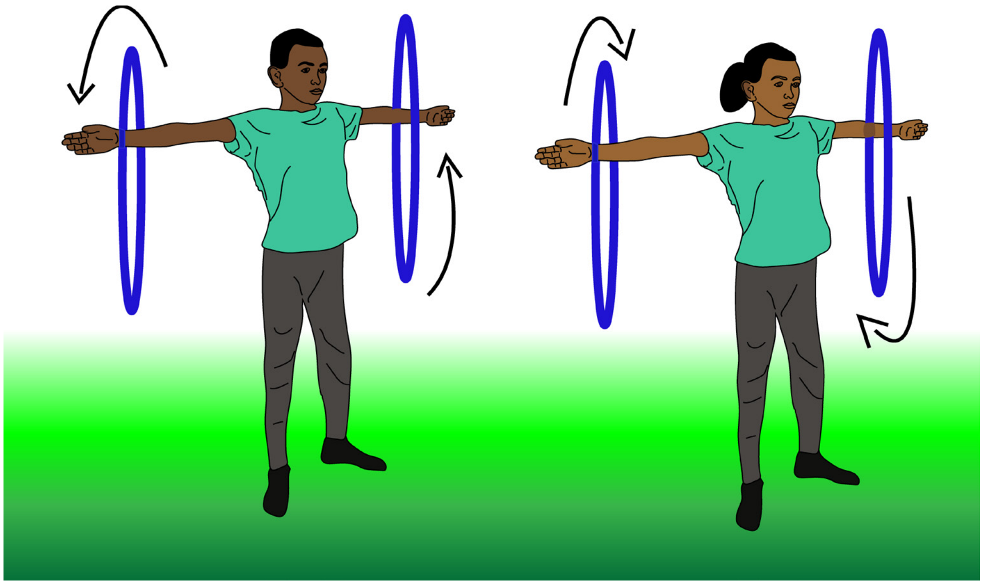
ትንንሽ ኳሶች በአንድ እጅ በመያዝና ወደላይ በማንሳት በሌላኛው እጅ በመለጋት/በመምታት ለጓደኛ በማቀበል እና ከጓደኛ የተለጋችን ኳስ በመቅለብ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የእጅና የአይን ቅንጅትን፣ የመቅለብና አልሞ የመምታት ክህሎትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 1.3.ለ፦ ኳስን ለጓደኛ መትቶ ማቀበልና መቀበል

ሐ) ቀለበቶችን በእጅ ማሽከርከር

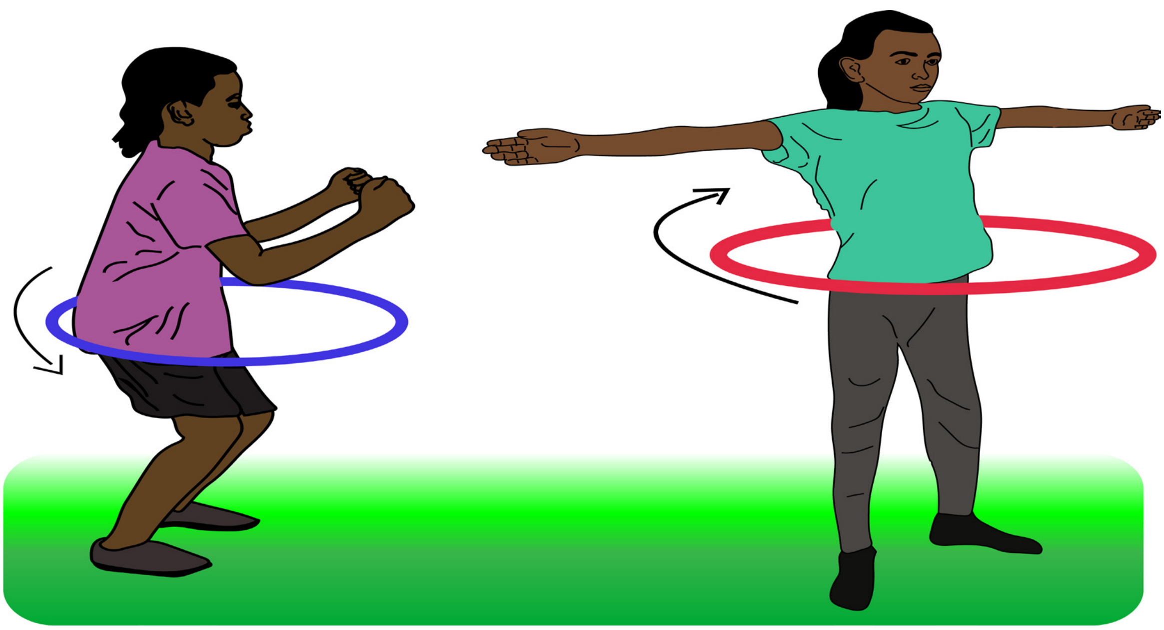
በመጀመሪያ በመቆም ከዚያም በመራመድ ቀለበቶችን በሁለቱም እጆች ክንድ ላይ በማስገባት መጀመሪያ ወደፊት ከዚያም ወደኋላ በማሽከርከር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 1.3.ሐ፦ ቀለበቶችን በእጅ ላይ ማሽከርከር

መ) ቀለበትን በወገብ ማሽከርከር

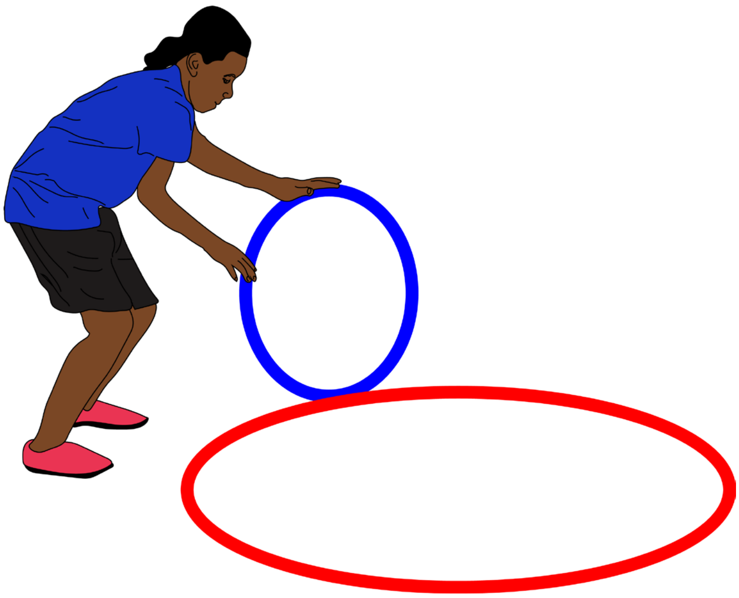
ቀለበትን በወገብ በማድረግ በመጀመሪያ በቦታ በመሆን ከቀኝ ወደግራና ከግራ ወደቀኝ በማሽከርከር መስራትና ከዚያም በመራመድ እንቅስቃሴውን በተደጋጋሚ መስራት ቅንጅትን ለማሻሻል ይረዳል።



ምስል 1.3.መ፦ ቀለበትን በወገብ ማሽከርከር

ሠ) ቀለበትን በክብ ዙሪያ ማሽከርከር

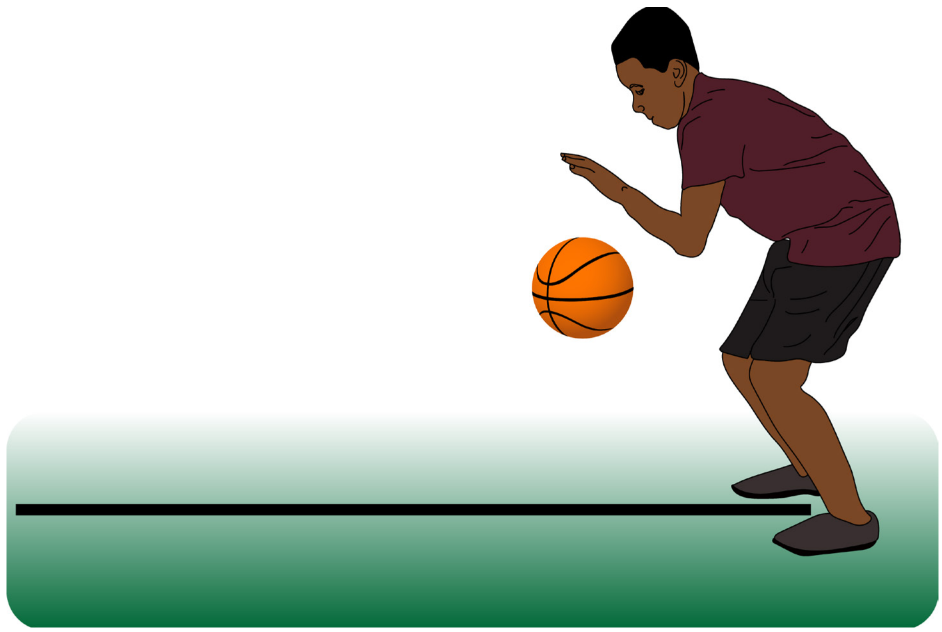
የተዘጋጀውን ቀለበት በሁለት እጅና በአንድ እጅ በመደገፍ በተዘጋጀው ክብ ዙሪያ በማሽከርከር የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ሚዛንን ለመጠበቅና ትኩረትን ለማሻሻል ይረዳል።



ምስል 1.3.ሠ፦ ቀለበትን በክብ ዙሪያ ማሽከርከር

ረ) ኳስን እያነጠሩ በቀጥታ መስመር መሄድ

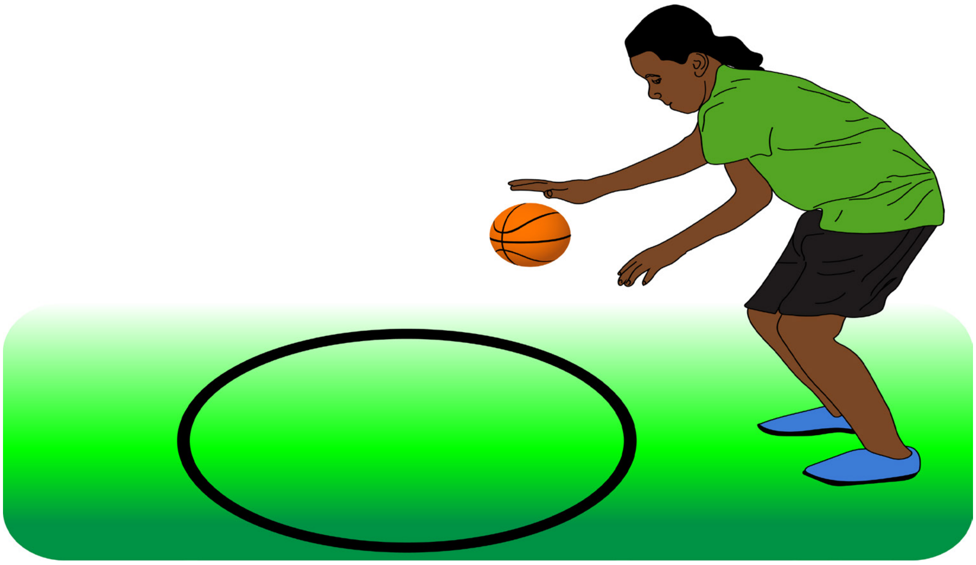
በተሰመረ ቀጥታ መስመር ኳስ መጀመሪያ በቀኝ እጅ በቀስታ እና በግራ እጅ በመቀየር ማንጠርና ከዚያም ፍጥነትን በመጨመር የሚሰራ ሲሆን ቅንጅትን፣ ትኩረትንና ኳስ የማንጠር ክህሎትን ያዳብራል።



ምስል 1.3.ረ፦ ኳስን እያነጠሩ በቀጥታ መስመር መሄድ

ሰ) ኳስን እያነጠሩ በክብ መስመር መሄድ

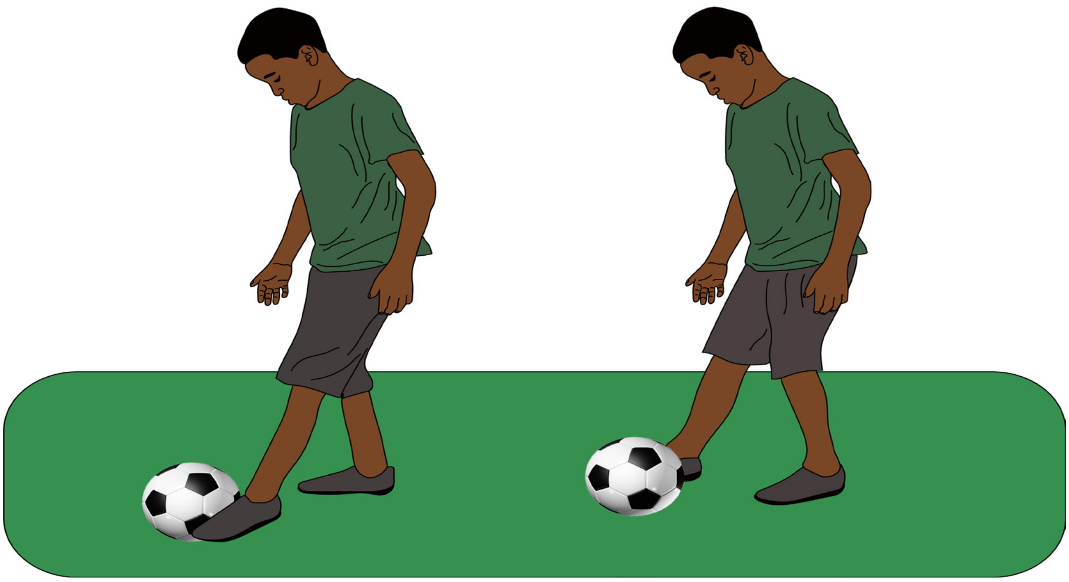
በተሰመረ ክብ መስመር ኳስን በመጀመሪያ በቀስታ ከቀኝ ወደግራ በቀኝ እጅ በክቡ ዙሪያ ማንጠር ከዚያም ከግራ ወደቀኝ አቅጣጫ ግራ እጅን በመቀየር ደጋግሞ ማንጠር። ከዚያም ፍጥነትን በመጨመር በተደጋጋሚ የሚሰራ ሲሆን በዋናነት ቅንጅትን፣ ሚዛን መጠበቅን፣ ትኩረትንና ኳስ የማንጠር ክህሎትን ያዳብራል።



ምስል 1.3.ሰ፦ ኳስን እያነጠሩ በክብ መስመር መሄድ

ሸ) ኳስ በእግር በመምታት ለጓደኛ ማቀበልና መቀበል

ኳስን ለጓደኛ ማቀበልና መቀበል የሚሰራው ከጓደኛ ፊት ለፊት በመሆን በውስጥ የጎን እግር በመምታት በትክክል ለጓደኛ መስጠትና ከጓደኛ የተመታችን ኳስ በመቀበል የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ቅንጅትን፣ ኢላማንና ኳስ የመምታት ክህሎትን ያሻሽላል።



ምስል 1.3.ሸ፦ ኳስ በእግር በመምታት ለጓደኛ ማቀበልና መቀበል

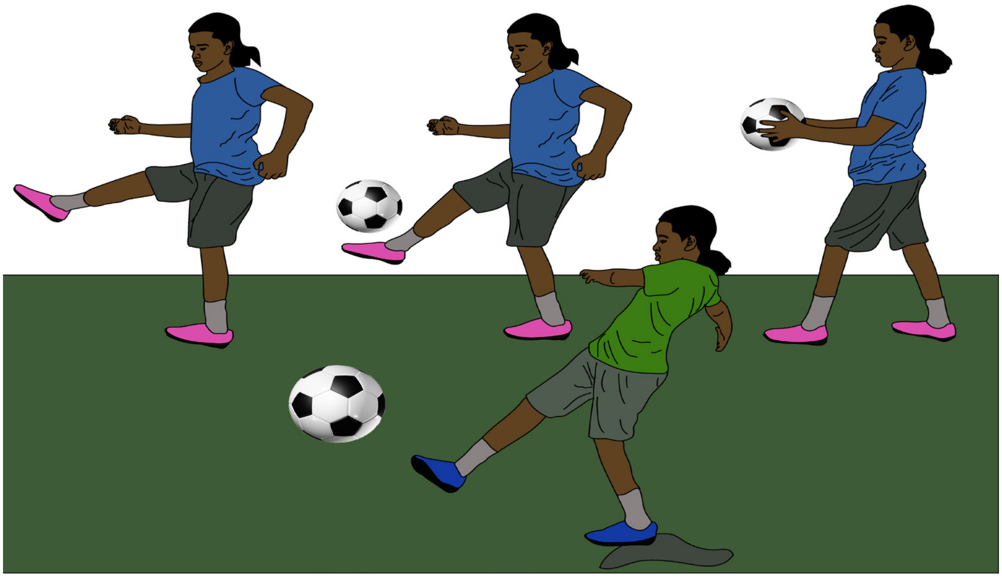
ቀ) ኳስን ለርቀት መምታት

ኳስ ለርቀት የሚመታው በርቀት ላለ/ች ጓደኛ ለማድረስ ሲሆን የሚመታውም በውስጥ የጎን እግር አውራ ጣት አካባቢ ነው።

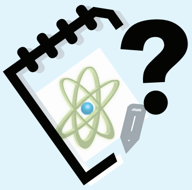
ምስል 1.3.ቀ፦ ኳስን ለርቀት መምታት

በ) ከጓደኛ የተመታን ኳስ በመያዝ በእግር መለጋት

ኳስን በአየር ላይ መለጋት የሚቻለው የምንለጋውን ኳስ በሁለት ወይም በአንድ እጅ በመያዝና ወደላይ በማጎን መችውን እግር ወደኋላ በመውሰድና የጓነችው/የተወረወረችው ኳስ ወደመሬት/ወደታች ስትወርድ ወደኋላ የሄደውን እግር ወደፊት በመመለስ ኳስዋን መምታት ነው። ኳስዋ መሬት ሳትነካና ከላይ እያለች እግርን ወደፊት አምጥተን ለመምታት የምንሞክር ከሆነ ከኳስዋ ጋር የሚኖረን ንክኪ ትክክል ላይሆን ስለሚችል ይህን ታሳቢ ማድረግ ይጠይቃል። ኳስ መለጋት ክህሎትን ከመጨመሩ ባሻገር የአይን፣ የእጅና የእግር ቅንጅትን እንዲሁም የመወሰን አቅምን ያሻሽላል።



ምስል 1፥3፥በ፦ ኳስ በአየር ላይ በእግር መለጋት



መልመጃ አንድ

1. ቀጥለው ከተዘረዘሩት ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ ከሚሰሩ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የማይመደበው የቱ ነው?

   ሀ) መሮጥ

   ለ) ኳስ መቅለብ

   ሐ) በሁለት እግር ወደፊት መዝለል

   መ) በተረከዝ መራመድ

2. ከቦታ ቦታ እና በቦታ ላይ በቅንጅት የምንሰራው እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው፦

   ሀ) እየሮጡ በአንድ እግር መቆም

   ለ) በዚግዛግ መሮጥ

   ሐ) በኮን መካከል ደርሶመልስ መሮጥ

   መ) መልስ አልተሰጠም

3. ቀጥለው ከተዘረዘሩት የተቀናጀ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የማይመደበው የቱ ነው?

   ሀ) ቀለበቶችን በእጅ ማሽከርከር

   ለ) ኳስን እያነጠሩ በቀጥታ መስመር መሄድ

   ሐ) በሁለት እግር ወደፊት መዝለል

   መ) ኳስን ለርቀት መምታት

ምዕራፍ 2

የምት እንቅስቃሴዎች

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የምት እንቅስቃሴዎችን ታውቃችሁ።
- የምት እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።
- የተለያዩ የምት እንቅስቃሴዎችን ከሙዚቃ ጋር በማቀናጀት መስራት ትችላላችሁ።

መግቢያ

ይህ የምት እንቅስቃሴ ከዝቅተኛ የሙዚቃ ምት ወይም ድምጾች በመጀመር የሙዚቃ ምቱ ወይም ድምጹ ፍጥነት እየጨመረ የሚሄድ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው። ይህ እንቅስቃሴ የአካል ብቃትን፣ የሰውነት ቅንጅትንና ለሚሰማው ድምጽ ግብረ መልስ የመስጠት ክህሎትን ያዳብራል እንዲሁም አካልንና ስሜትን ለማዝናናት ከፍተኛ ሚና ይጫወታል።

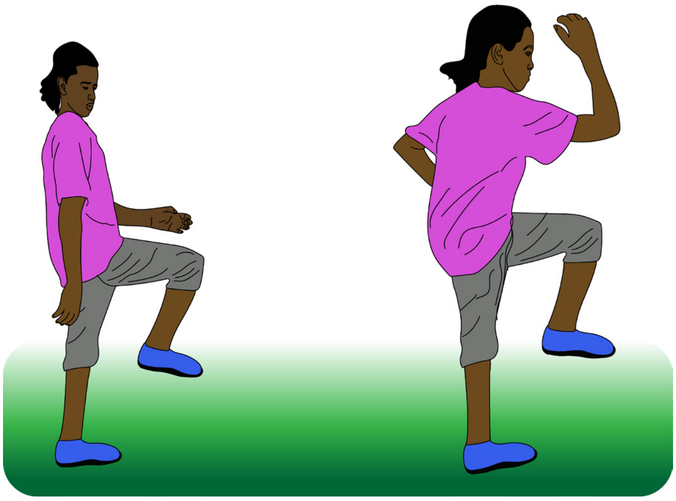
2.1 እያደጉ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴዎች

ተግባር አንድ

1. የምት እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የምታውቋቸውን እያደጉ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?
3. የምት እንቅስቃሴዎች ምን ምን ጠቀሜታ ሊሰጡ እንደሚችሉ የሙዚቃ ባለሙያ በመጠየቅ ሪፖርት አቅርቡ።

ሀ) በቦታ ላይ ከርምጃ ወደ ሶምሶማ ምት እያደጉ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴዎች

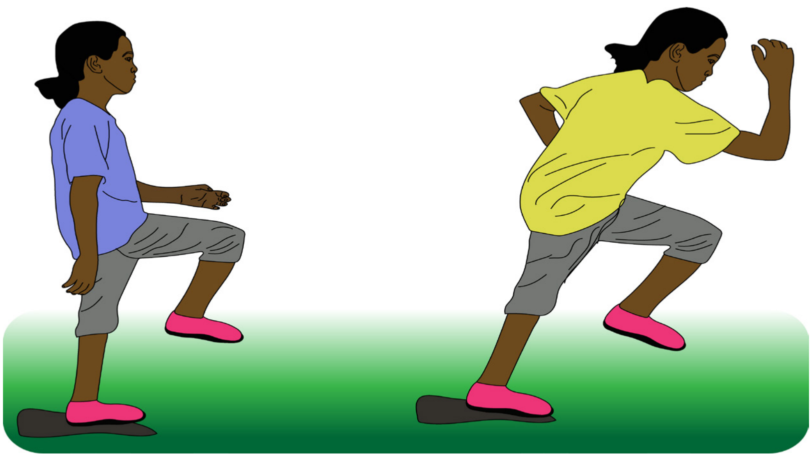
ይህንን የምት እንቅስቃሴ ከሶምሶማ ምት ሙዚቃ በመጀመር ውደ ሩጫ ምት ሙዚቃ የድምጹ ፍጥነት እየጨመረ በሚሄድ እንቅስቃሴ የሚሰራ የምት እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የአካል ብቃትን፣ የሰውነት ቅንጅትንና ለሚሰማው ፈጣን ድምጽ ግብረ መልስ የመስጠት ክህሎትን ከማዳበሩም በላይ አካልንና ስሜትን ለማዝናናት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።



ምስል 2.1.ሀ፦ በቦታ ላይ በርምጃና በሶምሶማ ምት የሚሰራ የምት እንቅስቃሴ

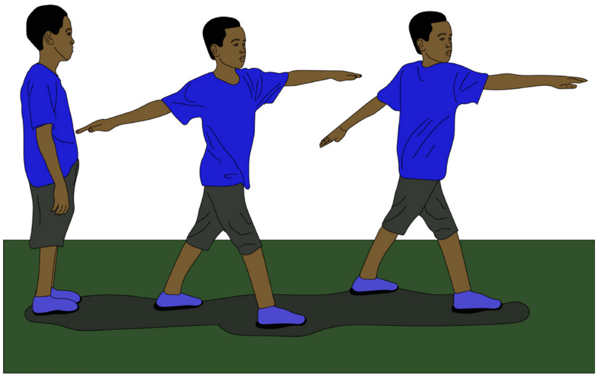
ለ) ከሶምሶማ ወደ ሩጫ እያደገ የሚሄድ የምት አንቅስቃሴ

ይህንን የምት እንቅስቃሴ ከሶምሶማ ምት ሙዚቃ በመጀመር ውደ ሩጫ ምት ሙዚቃ የድምጹ ፍጥነት እየጨመረ በሚሄድ እንቅስቃሴ የሚሰራ ምት እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የአካል ብቃትን፣ የሰውነት ቅንጅትንና ለሚሰማው ፈጣን ድምጽ ግብረ መልስ የመስጠት ክህሎትን ከማዳበሩም በላይ አካልንና ስሜትን ለማዝናናት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።



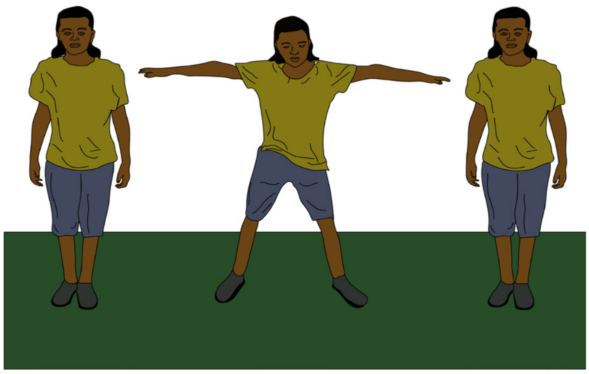
ምስል 2.1.ለ፦ ከሶምሶማ ወደ ሩጫ ምት እያደገ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ

ሐ) በቦታ ላይ እጅና እግርን ወደፊትና ወደኋላ በመዘርጋት የሚሰራ የምት እንቅስቃሴ



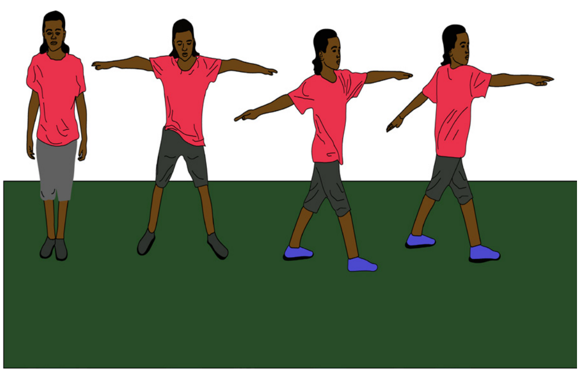
ምስል 2.1.ሐ፡- በቦታ ላይ እጅና እግርን ወደፊትና ወደኋላ በመዘርጋት የሚሰራ የምት እንቅስቃሴዎች

መ) በቦታ ላይ እጅና እግርን ወደጎን በመክፈት/በመዘርጋት እና በመግጠም/በመመለስ የሚሰራ የምት እንቅስቃሴ



ምስል 2.1.መ፡- በቦታ ላይ እጅና እግርን ወደጎን በመክፈት/በመዘርጋት እና በመግጠም ወይም በመመለስ የሚሰራ የምት እንቅስቃሴዎች

ሠ) እጅና እግርን ወደተለያዩ አቅጣጫዎች በማቀናጀት በመክፈት/በመዘርጋት እና በመግጠም/በመመለስ የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎች



ምስል 2.1.ሠ፡- እጅና እግርን ወደተለያዩ አቅጣጫዎች በማቀናጀት በመክፈት/በመዘርጋት እና በመግጠም/በመመለስ የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎች

2.2 ከሙዚቃ ምት ጋር ተቀናጅተው የሚሰሩ የመሳሪያ እንቅስቃሴዎች

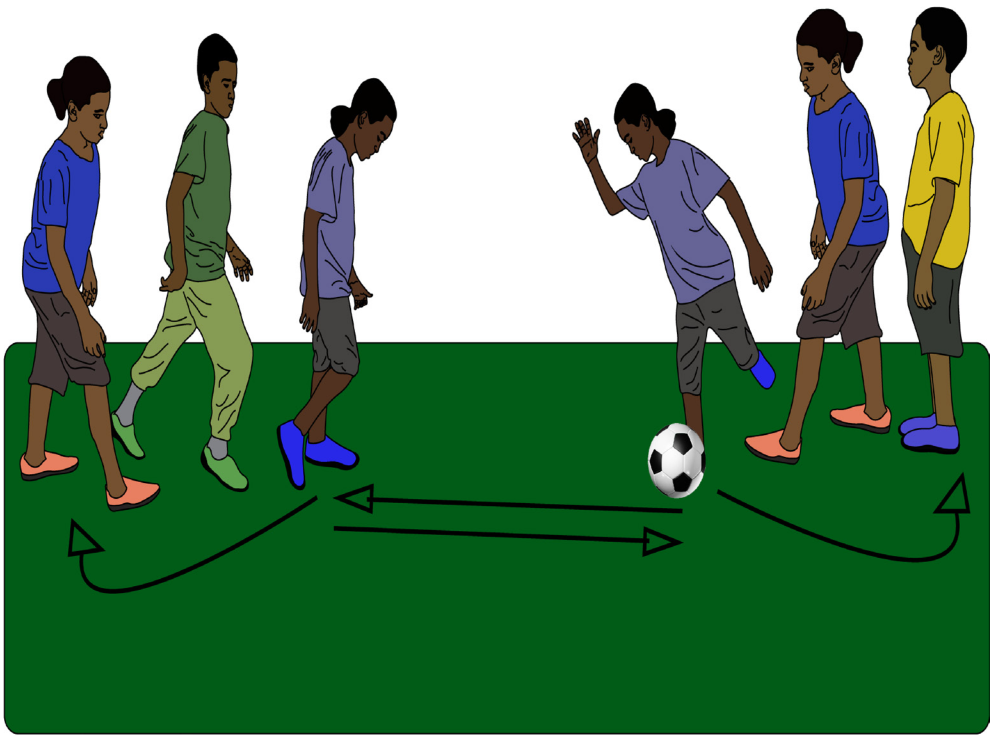
የምት እንቅስቃሴዎች ምን ዓይነት እንደሆኑና እንዴት እንደሚከናወኑ ከላይ ተመልክተናል። በዚህ ርዕስ ደግሞ በመሳሪያ ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጋር በማቀናጀት እንዴት እንደሚሰሩ እናያለን።

ተግባር ሁለት

1. ከመሳሪያ እንቅስቃሴዎች ጋር የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?
2. ከመሳሪያ እንቅስቃሴዎች ጋር የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩና ምን ዓይነት ጠቀሜታዎች እንዳላቸው ግለጹ?

ከመሳሪያዎች ጋር ተቀናጅተው የሚሰሩ የምት እንቅስቃሴዎች የምንላቸው የተለያዩ የምት ሙዚቃ መሳሪያዎችን ድምጽ እና ሙዚቃዎችን በመስማት የምንሰራቸው የተለያዩ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ነው። እነዚህም ከሙዚቃ ምቶችና ከምት የሙዚቃ መሳሪያዎች ጋር ኳስ ማንጠር ወይም መወርወር፣ ገመድ መዝለል እና ወዘተ ናቸው።

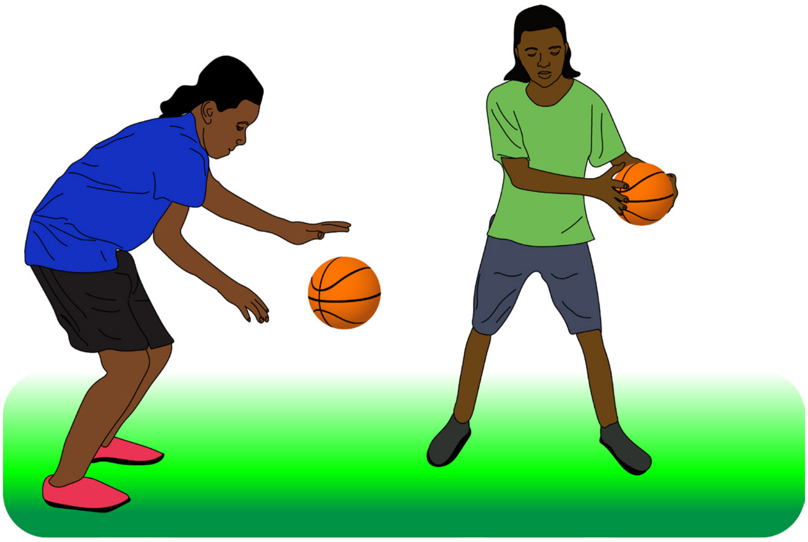
ሀ) በርምጃ ምት ከጓደኛ ጋር ኳስ በእግር መቀባበል



ምስል 2.2.ሀ፦ በርምጃ ምት ከጓደኛ ጋር ኳስ በእግር መቀባበል

ለ) በርምጃ ምት ኳስ በእጅ ማንጠርና መቅለብ

ይህ የምት እንቅስቃሴ በርምጃ ምት ሙዚቃ ወይም የምት የሙዚቃ መሳሪያዎች ድምጾች ምት ወደተለያዩ አቅጣጫዎች በመንቀሳቀስ ኳስን በአንድ ወይም በሁለት እጃችን እያነጠርንና እየያዝን ከጓደኞቻችን ጋር በነፃነት እየተንቀሳቀስን የሚሰራው የምት እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 2.2.ለ፦ በርምጃ ምት ኳስ በእጅ ማንጠርና መቅለብ

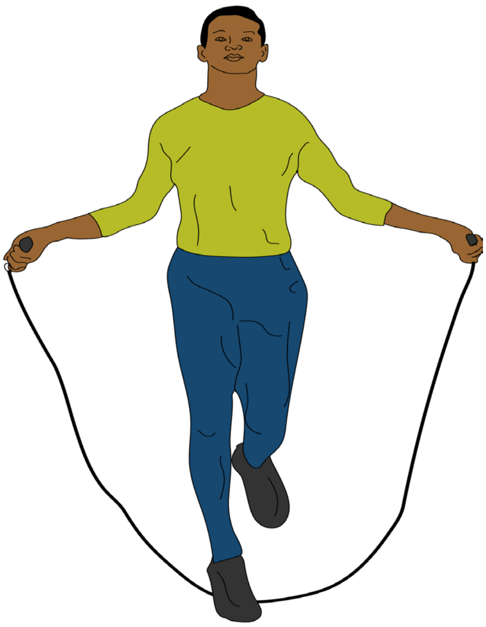
ሐ) በሶምሶማ ምት በቦታ ላይ ገመድ ወደ ፊት መዝለል

ይህን እንቅስቃሴ የሚሰራው በሶምሶማ ምት ሙዚቃ ወይም የምት የሙዚቃ መሳሪያ ድምጽ ተከትሎ በቦታ በመሆን ገመዱን ወደፊት እየተዞረ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

ምስል 2.2.ሐ፦ በሶምሶማ ምት ገመድ ወደፊት መዝለል

መ) በሶምሶማ ምት ገመድ ወደኋላ መዝለል

ይህን እንቅስቃሴ የምንሰራው በሶምሶማ ምት ሙዚቃ ወይም የምት የሙዚቃ መሳሪያ ድምጽ ተከትሎ በቦታ በመሆን ገመድን ወደኋላ በማዞር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 2.2.መ፡- በሶምሶማ ምት ገመድ ወደኋላ መዝለል

ምዕራፍ 3

ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ታውቃላችሁ።
- መሠረታዊ የሆኑ የጥሩ ዜጋ ባህሪያትን ትላበሳላችሁ።
- ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን መጫዎት ትችላላችሁ።

መግቢያ

ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ማለት በዝቅተኛ ደረጃ የተደራጁና የራሳቸው ህግ ያላቸው ጨዋታዎች ናቸው፡ጨዋታዎቹም በጋራ በመስራትና በመጫዎት አብሮ/ተባብሮ መስራትን፣ ራስን ለማወቅና ለመምራት፣ ህግን ማክበርና ለህግ ተገዢ መሆን፣ ሌሎችን የማክበርና ለራስ ዋጋ የመስጠትን፣ ውሳኔ የመስጠትንና አዲስ ሃሳብ መፍጠርን፣ ብርታትን፣ ቅልጥፍናን፣ የአካል ቅንጅትን እንዲሁም የዕለት ተዕለት ተግባራትን ለመፈጸምና ጤንነትን ለመጠበቅ የሚያስችሉ ጨዋታዎች ናቸው።

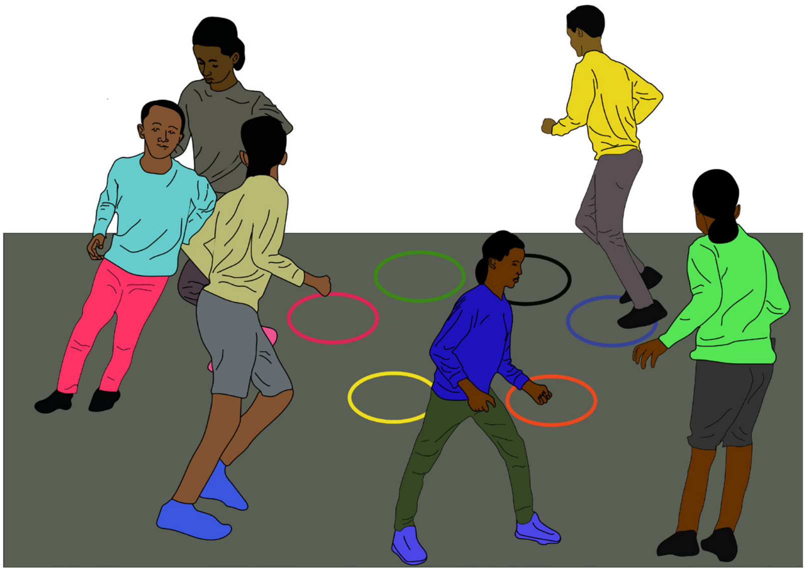
3.1 ራስን ለማወቅና ለመምራት የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ተግባር አንድ

1. የምታውቋቸውን ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ዘርዝሩ?
2. ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ራስን ለማወቅና ለመምራት እንዴት ያስችላሉ?

ሀ) ቦታ መያዝ

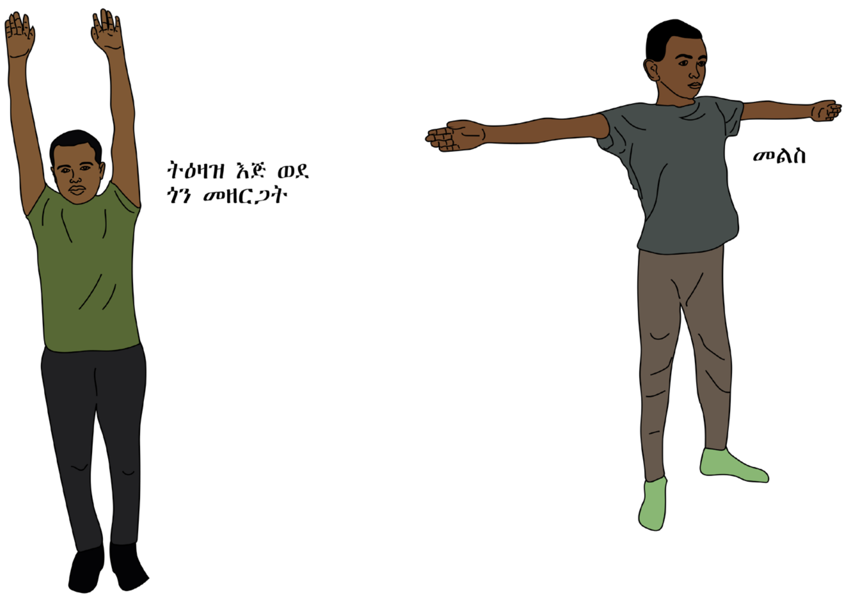
የዚህ ጨዋታ ዋና ዓላማ በመሮጥ የስርዓተ ትንፈሳንና የደም ዝውውር ብርታትን፣ ምልሰት የመስጠትን፣ ፍጥነትንና ቅልጥፍናን እንዲሁም በዋናነት በራሳችሁ ውሳኔ የመስጠት አቅማችሁን ለማዳበር ነው። የጨዋታው ህግም ፊሽካ ሲነፋ በክቦች ዙሪያ መዞርና ፊሽካ ሲነፋ በተዘጋጁት ክቦች ላይ መቆም ነው።



ምስል 3.1.ሀ፦ በክብ ዙሪያ በመዞር ቦታ መያዝ

ለ) ትዕዛዝን ተከትሎ መስራት /እኔ እምለውን ትሰራላችሁ የምሰራውን አትሰሩም/

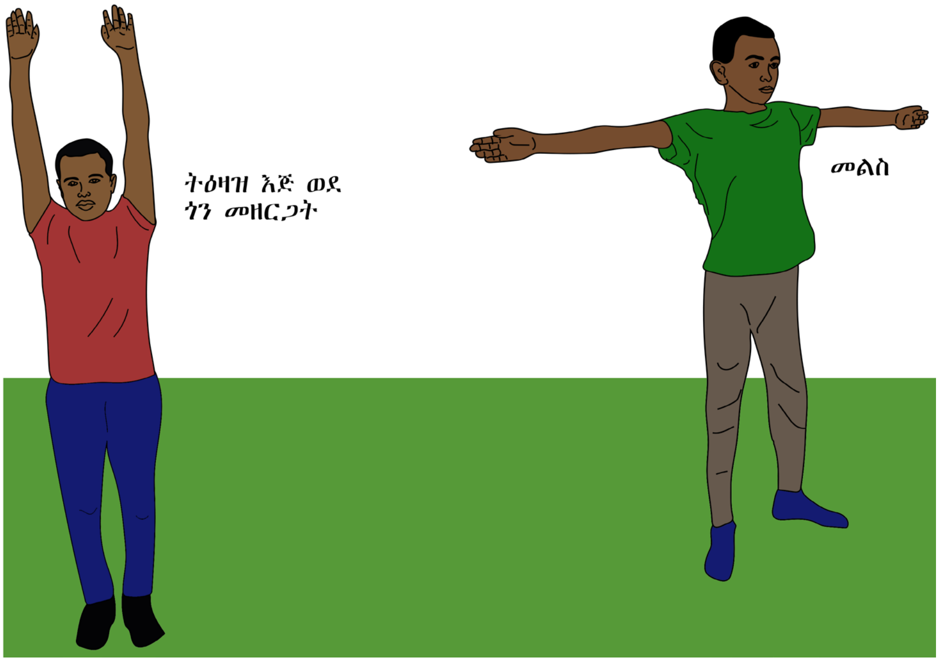
የዚህ እንስቅስቃሴ አሰራር ጓደኛችሁ የሚገልጸውን/የምትገልጸውን እንቅስቃሴ በመስማት ትሰራላችሁ በተቃራኒው ደግሞ የሚያሳያችሁን አትሰሩም።



ምሰል 3.1.ለ፦ የሚባለውን አስመስሎ መስራት

ሐ) የጓደኛን እንቅስቃሴ ተከትሎ መስራት

የዚህ እንስቅስቃሴ አሰራር ጓደኛችሁ የሚያሳየውን/የምታሳየውን እንቅስቃሴ በማየት ትሰራላችሁ በተቃራኒው ደግሞ የሚላችሁን/ የምትላችሁን አትሰሩም።

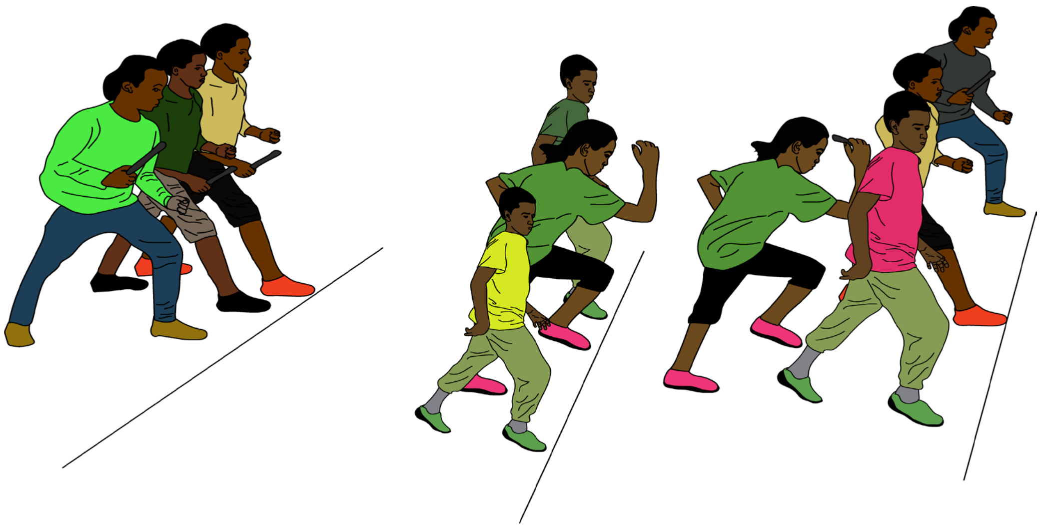


ምሰል 3.1.ሐ፦ እንቅስቃሴን አስመስሎ መስራት

3.2 ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ሀ) እቃ መቀባበል/መሸኘት

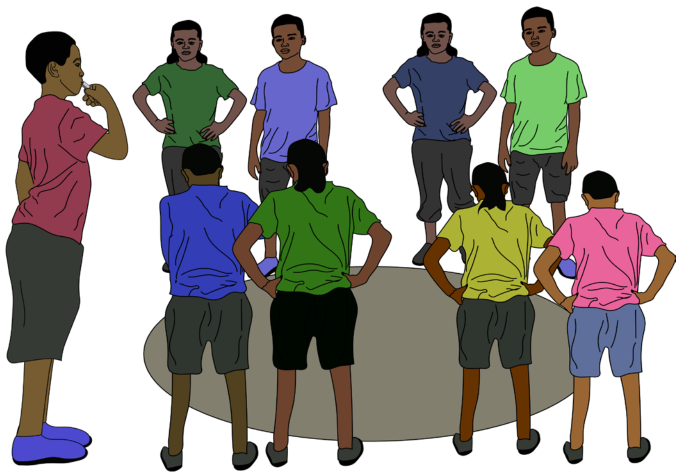
ይህ ጨዋታ የሚከናወነው በቡድን ሲሆን እያንዳንዱ ቡድን ከሶስት በመከፈልና በተመሳሳይ ርቀት ላይ በመሆን የፊሽካ ድምጽ ወይም ምልክት ሲሰማ/ሲሰጥ እቃ ወይም ኳስ(ሌላ ጉዳት የማያደርስ ነገር) የያዘው የመጀመሪያው የቡድኑ አባል ቀጥሎ ላለው በመስጠት ሁለተኛው የቡድኑ አባል ለሶስተኛው በመስጠት ተመልሶ ቦታውን ሲይዝ የመጨረሻው ወይም ሶስተኛው የቡድኑ አባል መልሶ ለሁለተኛው ይሰጣል ሁለተኛው ደግሞ መልሶ ለአንደኛው በመስጠት የሚከናውን ጨዋታ ነው። ጨዋታውም በጋራ ወይም ተባብሮ የመስራ ችሎታንና የደም ዝውውርንና የስርዓተ ትንፈሳን ብርታትን ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።



ምስል 3.2.ሀ፦ ዕቃ መሸኘት /መቀባበል

ለ) በቁጥር መያያዝ

የዚህ ጨዋታ ዋና ዓላማ በመሮጥ የስርዓተ ትንፈሳንና የደም ዝውውር ብርታትን፣ ምልሰት የመስጠትን፣ አካባቢን ማየትን፣ ፍጥነትንና ቅልጥፍና እንዲሁም በዋናነት ተባብሮ የመስራትንና በራሳችሁ ውሳኔ የመስጠት አቅማችሁን ለማዳበር ነው። የጨዋታው ህግም ፊሽካ ሲነፋ በክቡ ዙሪያ መዞርና ቁጥር ሲጠራ ከኋላና ከፊት ካሉት ልጆች ጋር መያያዝ ነው። ከፊት ወይም ከኋላ ካሉት ልጆች አልፎ መያዝ እና ከተጠራው ቁጥር በላይና በታች መያያዝ የተከለከለ ነው።

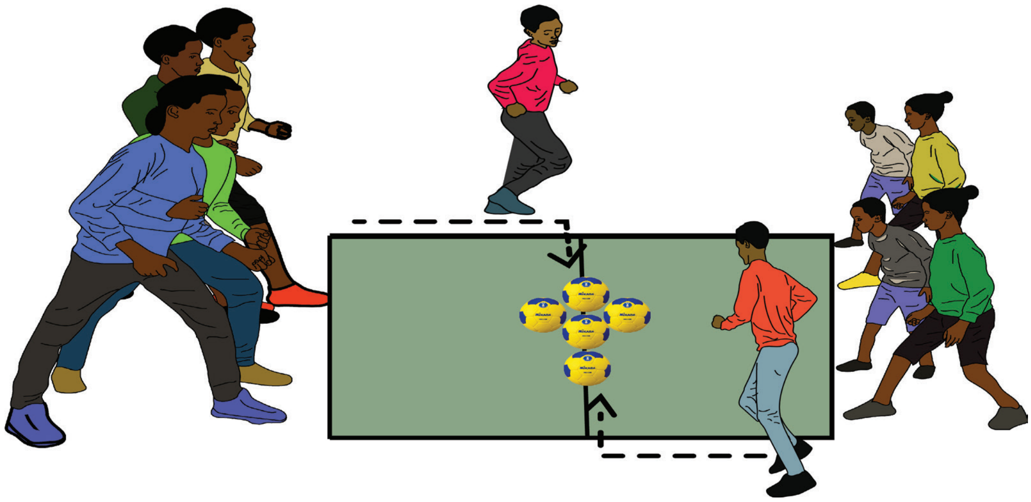


ምስል 3.2.ለ፦ በቁጥር መያያዝ

ሐ) ትንንሽ ኳሶችን መሰብሰብ

ይህ ጨዋታ ከታች በምስሉ በምትመለከቱት ቦታ የሚከናወን ሲሆን ለሁለት እኩል ቡድን በመክፈል በቦታው ግራና ቀኝ በመቆም እያንዳንዱ ቡድን ከአንድ ጀምሮ እስካለው አባላት ብዛት ቁጥር ይይዝና ከሁለቱም ቡድን ተመሳሳይ ቁጥር ያላቸው ተማሪዎች ከእኩል መነሻ ይነሱና ከመሀል የተቀመጡትን ኳሶች የበለጠ መሰብሰብ

ነው። ይህ ጨዋታ የቡድን ስሜትን፣ ለድምጽ ምልሰት መስጠትን፣ ፍጥነትን እና የእጅና የአይን ቅንጅትን ያሻሽላል።

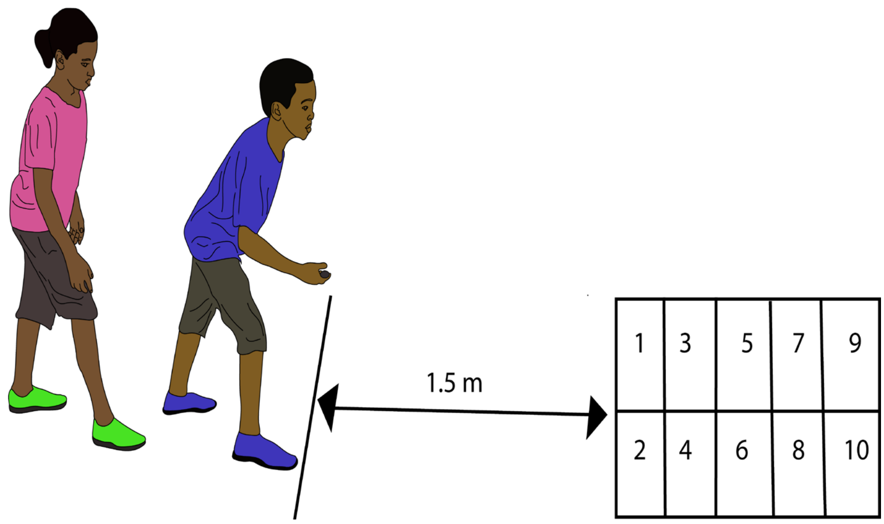


ምስል 3.2.ሐ፦ ትንንሽ ኳሶችን መሰብሰብ

3.3 ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ሀ) ቁጥርን በኳስ መምታት

በተሰመረ ቦታ በመሆን የተጠራውን ቁጥር መምታት ሲሆን መስመር መንካትና ሌላ ቁጥር መምታት የተከለከለ ነው።

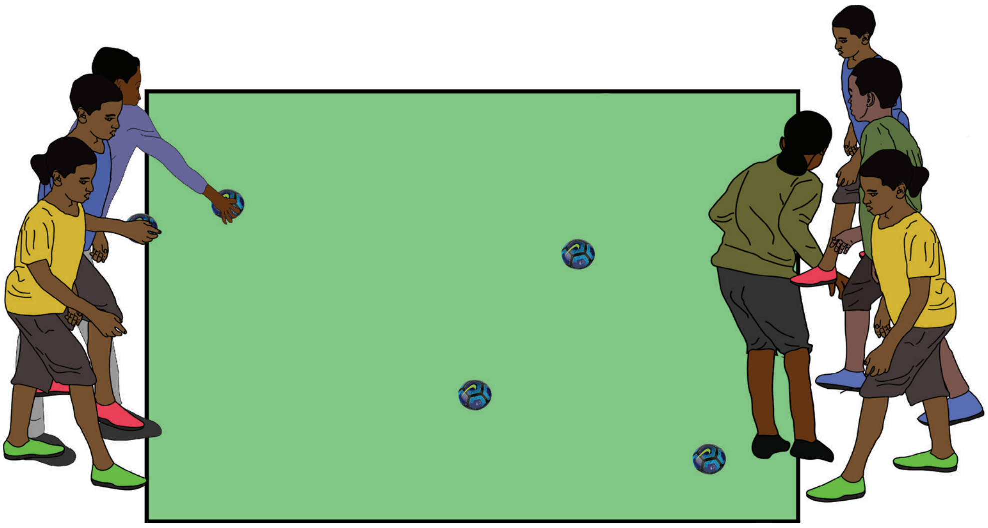


ምስል 3.3.ሀ፦ ቁጥርን በኳስ መምታት

ለ) በአደገኛ ቦታ ማለፍ

ለሁለት እኩል ቁጥር ላለው ቡድን በመከፋል ከተሰመረው መስመር ውጭ በመቆም ከአንደኛው ቡድን አንድ ተማሪ ጓደኞቹ ከቆሙበት መስመር በተቃራኒ በኩል ከጫፍ እስከ ጫፍ መሄድ የሚጠበቅበት ሲሆን የእርሱ ተቃራኒ ቡድኖች በያዙት

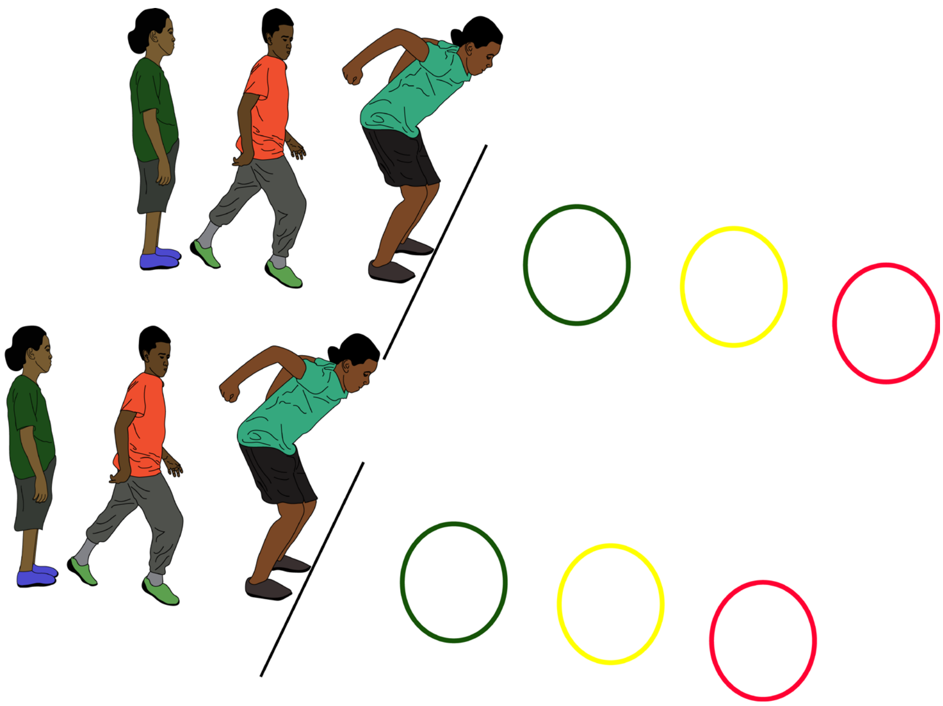
ትንንሽ ኳሶች ከመስመሩ ሩጦ ከመውጣቱ በፊት በመወርወር ከወገብ በታች ያለውን አካል ክፍሉን መምታት የሚጠበቅባቸው ይሆናል። በዚህ መልኩ ጨዋታው የሚከናወን ሲሆን የበለጠ የመታና ዝቅተኛ የተመታበት አሸናፊ ይሆናል።



ምስል 3.3.ለ፦ በአደገኛ ቦታ ማለፍ

ሐ) በቀለበቶች መሀል እየዘለሉ ማለፍ

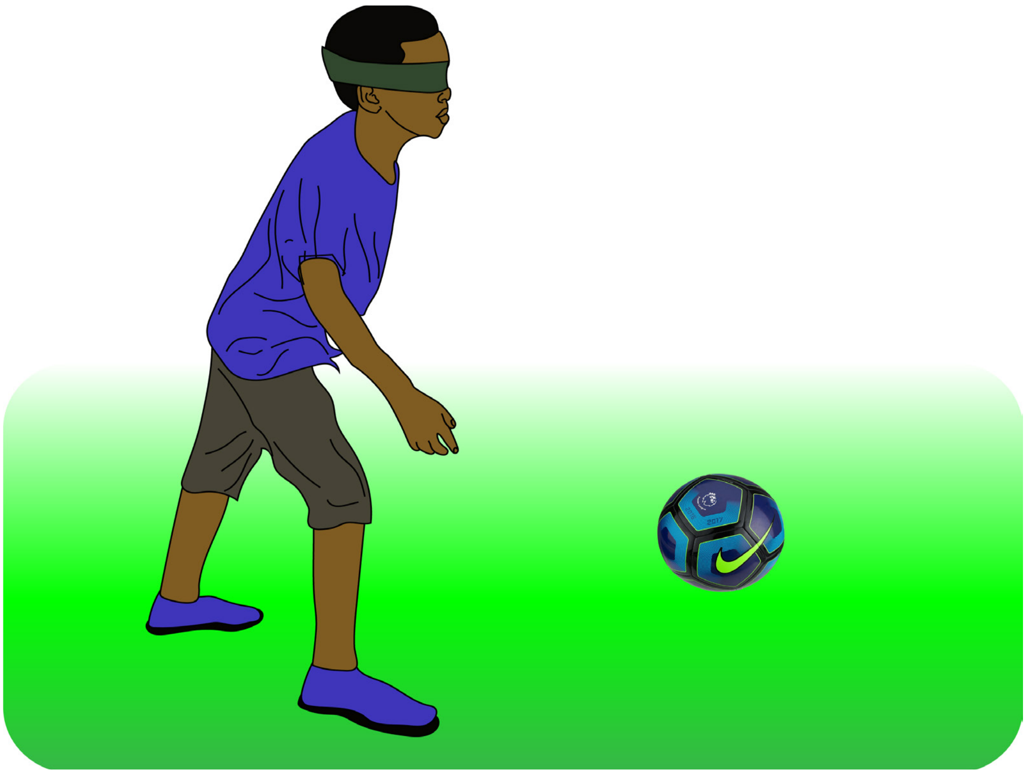
የዚህ ጨዋታ አጨዋወት ሁለት እኩል ቁጥር ያላቸው ቡድኖች በተደረደሩት ቀለበቶች ውስጥ እየዘለሉ በማረፍ በፍጥነት ወደፊት በመሄድና ዙሮ በፍጥነት ወደ ጓደኞቹ/ቿ በመመለስ ሁሉም ተማሪዎች በተመሳሳይ እየዘለሉ የሚያከናውኑት ጨዋታ ሲሆን በዋነኛነት መተባበርን፣ በጋራ መስራትንና ሀሳብ የመለዋወጥ ክህሎትን ያዳብራል።



ምስል 3.3.ሐ፦ በቀለበቶች ውስጥ እየዘለሉ ማለፍ

መ) ዓይንን ተሸፍኖ ኳስ ፈልጎ ማግኘት

ዓይን በመሃረብ ወይም በንጹህ ጨርቅ በመሸፈን በተወሰን ክልልን ውስጥ የተቀመጠችን ኳስ በተሰጠው ጊዜ ውስጥ በፍጥነት ለማግኘት የሚደረግ ጨዋታ ነው።



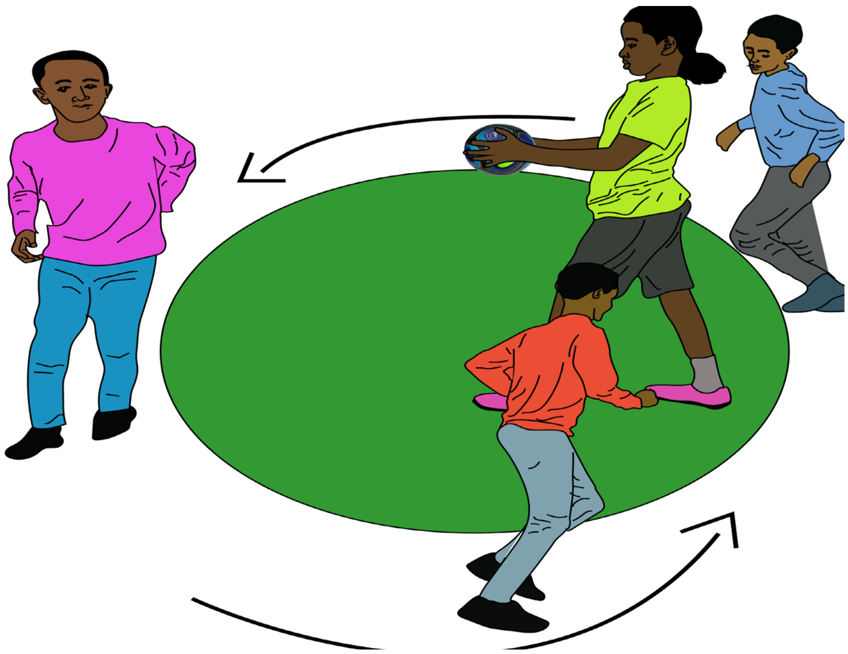
ምሰል3.3.መ፦ ዓይንን ተሸፍኖ ኳስ ፈልጎ ማግኘት

3.4 ንቃተ ህሊናን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

የእነዚህ ጨዋታዎች ዋና ዓላማ ፈጣን የሆነ ግብረ መልስ ለእንቅስቃሴዎችና ለተግባራቶች መስጠት እንድትችሉ ለማድረግ ሲሆን በዋነኛነት ንቃተ ህሊናችሁንና ቅልጥፍናችሁን እንድታዳብሩ የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

ሀ) ስም ሲጠራ ከጓደኛ ወደ ላይ የተወረወረችን ኳስ ክብ ውስጥ ገብቶ መቅለብ

አንድ/ዷት ተማሪ ክብ ውስጥ በመሆን የሌላን ተማሪ ስም ሲጠራ ስሙ/ሟ የተጠራው/ችው ተማሪ ፈጥኖ በመሮጥ ኳስዋ ሳትወድቅ በመያዝ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ንቃተ ህሊናን፣ ምልሰት መስጠትንና የእጅ፣ የአይንና የእግር ቅንጅትን ያዳብራል።



ምስል 3.4.ሀ፦ ስም ሲጠራ ክብ ውስጥ በመግባት ኳስ መቅለብ

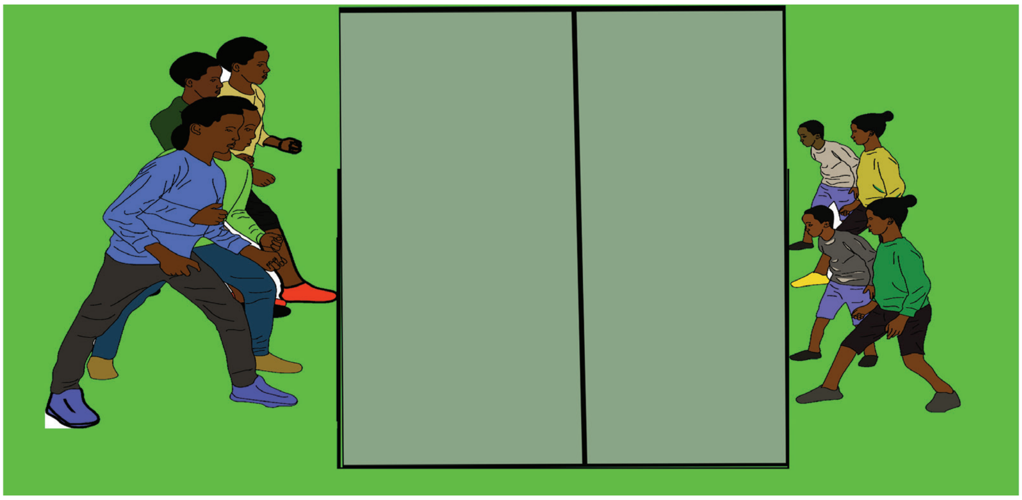
ለ) የትራፊክ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ በክብ ዙሪያ አረንጓዴ ሲባል በሶምሶማ ሩጫ በመሮጥ፣ ቢጫ ሲባል ባለበት ቦታ በመሆን ዱብ ዱብ በማለትና ቀይ ሲባል በመቀመጥ የሚከናወን እንቅስቀሴ ነው። ጠቀሜታውም በንቃት ለማዳመጥና ምልሰት ለመስጠት፣ የትራፊክ ቀለማትን እንቅስቃሴ የመለየትንና የመተግበርን እንዲሁም በመሮጥ እና በመቀመጥ ቅልጥፋናንና የመተጣጠፍ አቅምን የሚያዳብር ጨዋታ ሲሆን በዋነኛነት ለነገሮች ፈጣን የሆነ ምልሰትንና ንቃተ ህሊናን ያዳብራል።

ምስል 3.4.ለ፦ የትራፊክ ጨዋታ

ሐ) ሌባና ፖሊስ ጨዋታ

የክፍሉ ተማሪዎች ባላቸው ብቃትና ቁመና ለሁለት ቡድንና ሁለት ሁለት በመሆን በነጠብጣቡ መስመር በመቆም ምልክትንና ቃልን በመስማት ሌባ ከተባለ እስከ ተከለለው ቦታ ሩጦ ማምለጥ ፖሊስ ከተባለ ከተከለለው ቦታ ሳይደርስ መያዝ ነው። በዋናነት ምልስት የመስጠትን፣ ንቃተ ህሊናን፣ ቅልጥፍናንና ፍጥነትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ሲሆን ሌብነት ተገቢ ባህሪ ባለመሆኑ እየተሳደደ እንደሚኖርና ፖሊስ ህግ አስከባሪ መሆኑን ያስረዳል።



ምስል 3.4.ሐ፦ ሌባና ፖሊስ ጨዋታ

መ) ኳስ በእግር በመምታት የጓደኛን እግር ማስነካት

ተመጣጣኝ ክህሎትና ቁመና ባላቸው ትንንሽ ቡድኖች በመደራጀት የሚከናወን ጨዋታ ሲሆን አጨዋዎቱም በተዘጋጀላቸው ቦታ/ክብ ውስጥ በመሆን አንድ ተማሪ ኳስ በመያዝ በተከለለው ክብ ውስጥ ሌሎቹን በእግር ኳስዋን በመምታትና በማስነካት የሚከነወን ጨዋታ ነው። ኳስ ያልያዙት ተማሪዎች ከክብ መውጣት የለባቸውም የተነካ/ች ኳስ በእግር በማስነካት ጨዋታው ይቀጥላል።

ምስል 3.4.መ፦ ኳስን በእግር በመምታት የጓደኛን እግር ማስነካት

ሠ) በክብ ውስጥ ኳስ እያነጠሩ ጓደኛን መንካት

ተመጣጣኝ ክህሎትና ቁመና ባላቸው ትንንሽ ቡድኖች በመደራጀት የሚከናወን ጨዋታ ሲሆን አጨዋዎቱም በተዘጋጀላቸው ቦታ/ክብ ውስጥ በመሆን አንድ/ዷት ተማሪ ኳስን በአንድ እጅ ያለማቋረጥ በማንጠር ሌሎች ተማሪዎችን በሌላኛው እጅ በመንካት የሚከናወን ጨዋታ ነው። በዋነኛነት ንቃተ ህሊናን፣ ቅንጅትን፣ ቅልጥፋናን እና ኳስ የማንጠር ክህሎትን ያዳብራል።

ምስል 3.4.ሠ፦ በክብ ውስጥ ኳስን በማንጠር ጓደኛን መንካት

3.5 ተግባቦትንና ትብብርን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

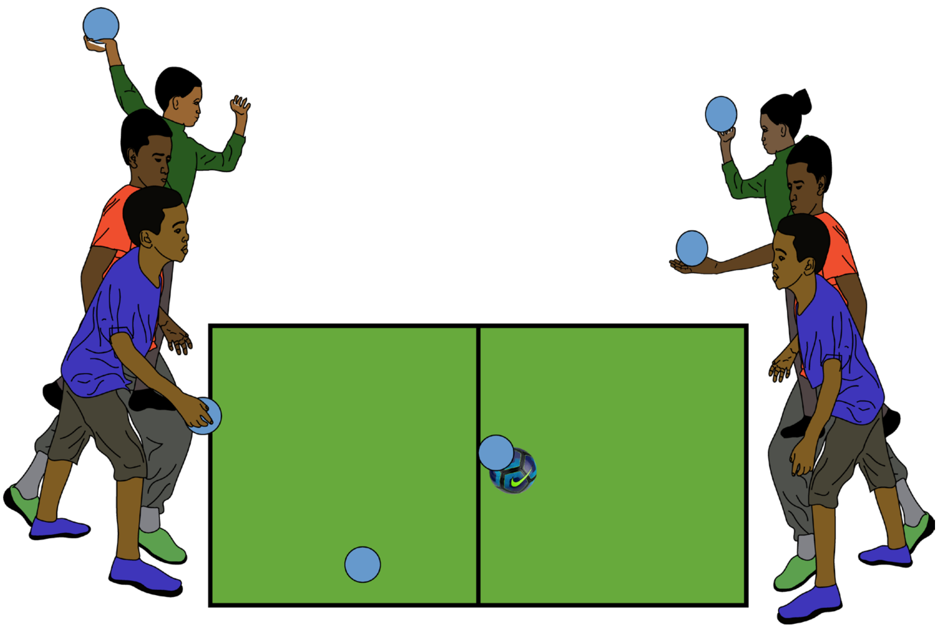
ሀ) አሳ ማጥመድ

የክፍሉ ተማሪዎች በተወሰነ ክልል ውስጥ በመሆን አንድ ተማሪ አባራሪ ይሆንና ሌሎቹን ተማሪዎች በማባረር ሲይዝ/ስትይዝ ከያዘው/ከያዛት ተማሪ ጋር በመያያዝ እንደ መረብ በመሆን ሌሎችን ተማሪዎች እየጨመሩ በመሄድ አንድ ተማሪ እስከሚቀር ድረስ የሚደረግ ጨዋታ ሲሆን በጋራ ወይም ተባብሮ የመስራ ችሎታን የሚያዳብር ሲሆን የደም ዝውውርንና የአተነፋፈስ ስርዓትን፣ በጋራ መስራትንና ማሸነፍን ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ ይሰጣል።

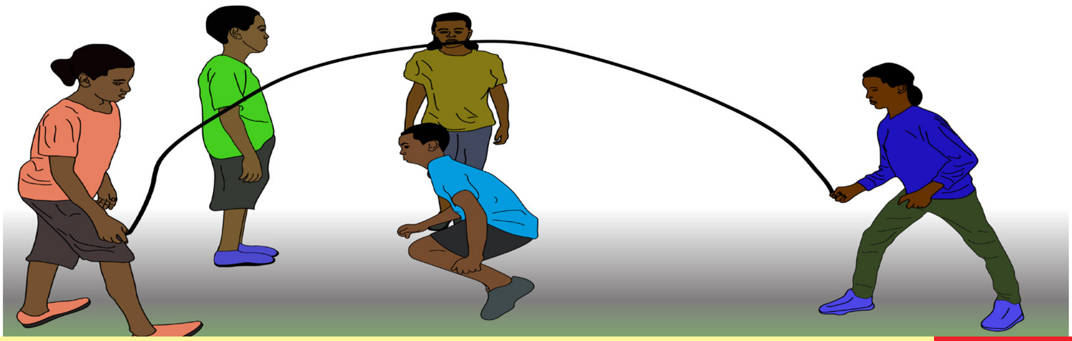
ምስል 3.5.ሀ) አሳ ማጥመድ ጨዋታ

ለ) ኳስን በኳስ በመምታት ማባረር

ይህ ጨዋታ ከታች በምስሉ በምትመለከቱት ቦታ የሚከናወን ሲሆን ለሁለት እኩል ቡድን በመከፈል በቦታው ግራና ቀኝ በመቆም ከመሀል ያለችውን ኳስ በትንንሽ ኳሶች ወርውሮና በመምታት በተቃራኒ ባሉት ተማሪዎች አቅጣጫና በሜዳው አጋማሽ ወደ ጎን ማስወጣት ሲሆን መስመር መርገጥና መግባት አይቻልም። ይህ ጨዋታ መተባበርን፣ አልሞ መምታትን እና የእጅን ጡንቻ እንዲሁም የእጅና የአይን ቅንጅት ያሻሽላል።



ምስል 3.5.ለ፦ ትንሽ ኳስን በኳስ መትቶ ማባረር



ምዕራፍ 4

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ትገነዘባላችሁ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች የሚሰጡትን ጠቃሜታ ታደንቃላችሁ።
- ተገቢ የሆኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት የአካል ብቃታችሁን ታዳብራላችሁ።

መግቢያ

ጤና ማለት ከበሽታ ነጻ በመሆን የእለት ተእለት ተግባር በተሻለ ሁኔታ ማከናወንና ከአካባቢ ጋር ተስማምቶና ተግባብቶ መኖር ሲሆን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ደግሞ በታቀደ ሁኔታ የተለያዩ ስፖርታዊ እንስቃሴዎችን አዘውትረን በመስራት ጤነኛ እንድንሆን የሚያደርጉ እንቅስቃሴዎች ናቸው። ስለዚህ ተማሪዎች ጤነኛ ለመሆን የሰውነት ማጎልመሻ መምህሩ/ሯ የሚያስተምራችሁንም/የምታስተምራችሁንም ሆነ የተለያዩ የስፖርት ባለሙያዎች የሚያሰሯችሁን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች በመስራት ጤንነታችሁን መጠበቅ ይጠበቅባችኋል።

4.1 የልብ እና የስርዓት ትንፈሳ ብርታት

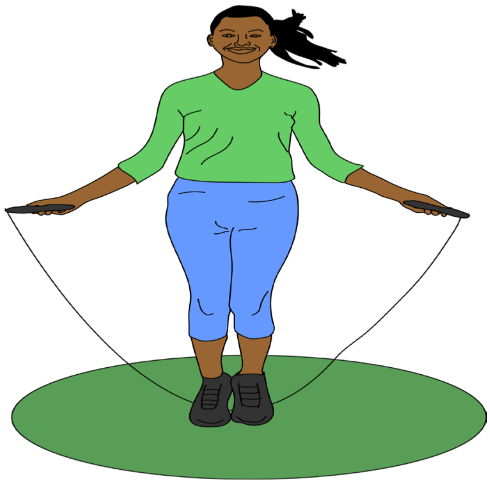
ተግባር አንድ

1. የልብ እና የአተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሪ/ር? የዘረዘርሻቸውን/የዘረዘርካቸውን እንቅስቃሴዎች እንዴት ሊያዳብሩ እንደሚችሉ ግለጭ/ጽ?

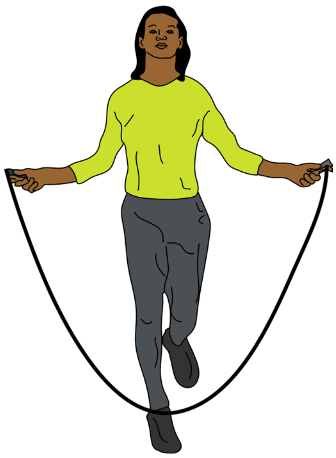
የልብ እና የአተነፋፈስ ስርዓት ለሁሉም የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች መሰረት ነው። እነዚህን ስርዓቶች የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን መስራት ከተለያዩ ከልብ

እና ከስርዓተ ትንፈሳ ጋር ተያይዘው የሚመጡ በሽታዎችን ለመከላከል ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። ስለዚህ ቀጥለው የቀረቡትን እንቅስቃሴዎች በትምህርት ቤታችሁ በተገቢ ሁኔታ እንዲሁም ድጋፍ የሚሰጣችሁ አካል ካለ ደግሞ በቤታችሁም መስራት አለባችሁ።

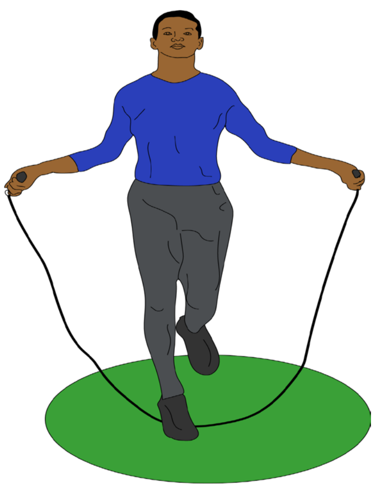
ሀ) በግል በቦታ በመሆን ወደፊትና ወደኋላ ገመድ መዝለል



ምስል 4.1.ሀ)1.፦ በቦታ በሁለት እግር በአንድ ጊዜ ገመድ ዝላይ

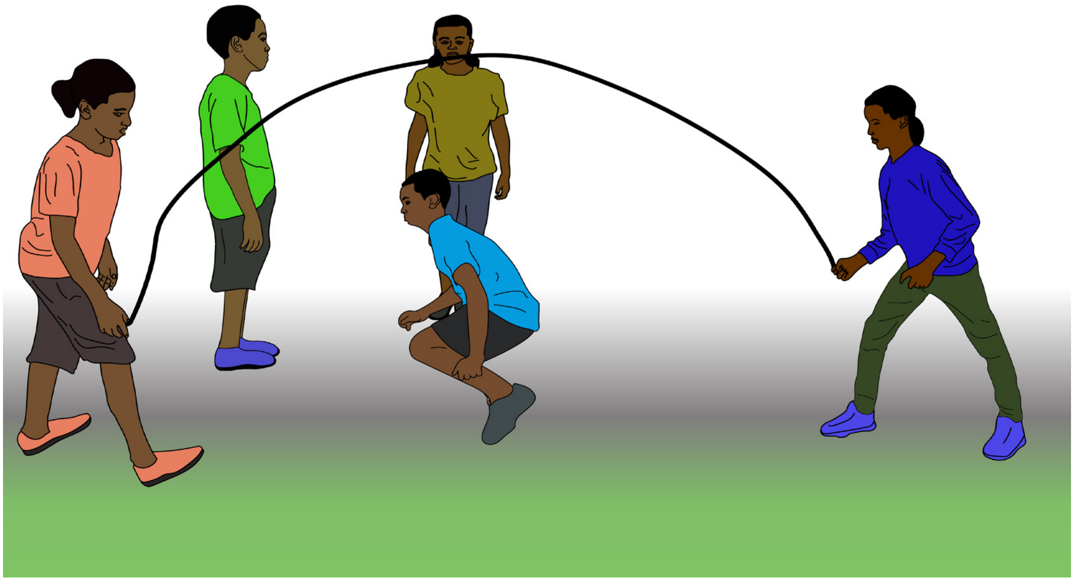


ምስል 4.1.ሀ)2.፦ በቦታ በአንድ እግር ወደፊት ገመድ መዝለል



ምስል 41.ሀ)3፦ በቦታ ወደኋላ ገመድ መዝለል

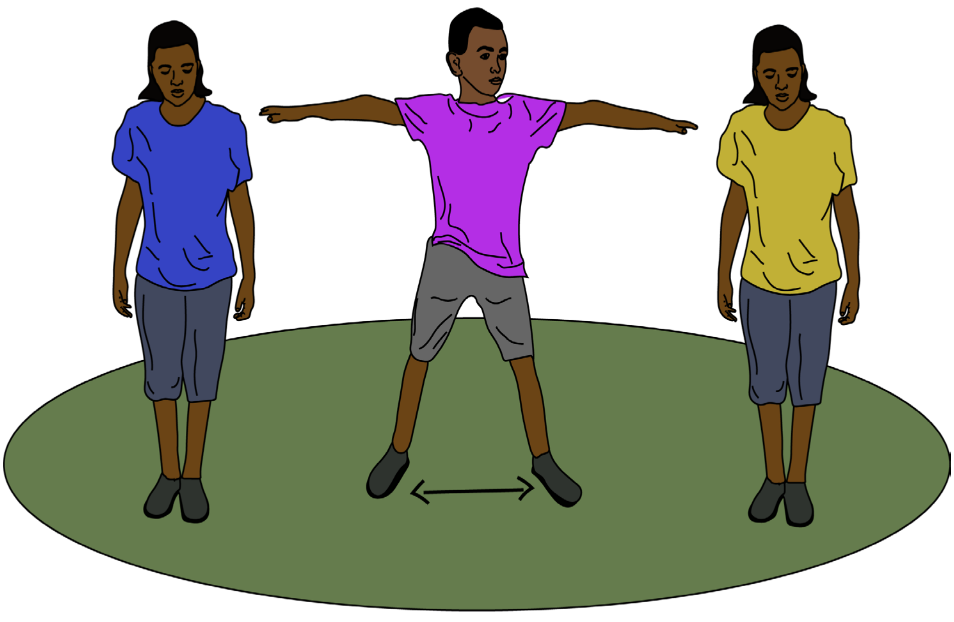
ይህ ገመድ ዝላይ እንደ ሌሎች በግል የሚዘለልም ቢሆን ሌሎች ተማሪዎች በሚያወዛውዙት ሂደት ጠብቆ መግባት የግድ የሚጠይቅ በመሆኑ አይንና እጅን ብቻ ሳይሆን ከሌሎች ጓደኞች ጋር ማቀናጀትን ይጠይቃል።



ምስል 4.1.ሀ)4፦ ጊዜን ጠብቆ ገመድ መዝለል

ለ) በመዝለል እጅና እግርን ወደጎን ዘርግቶ በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ

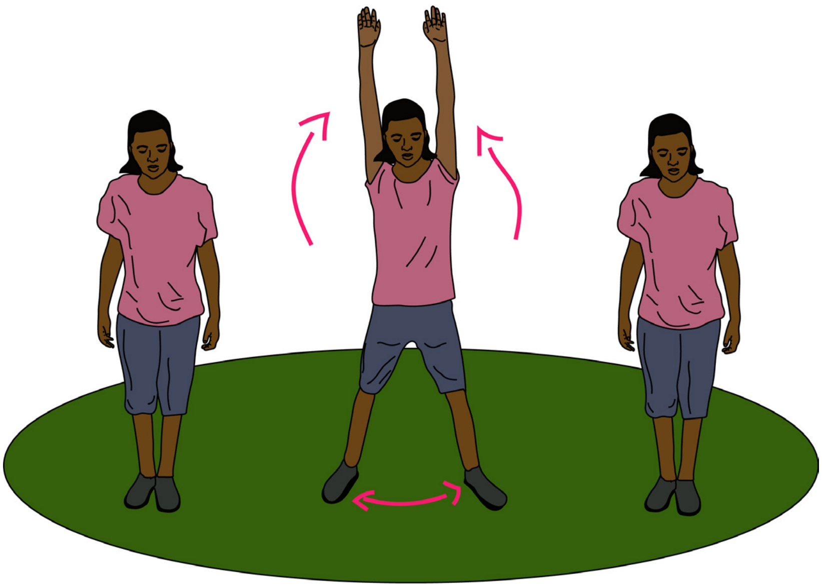
ይህ እንቅስቃሴ በጋራ ወይም በግል በመሆን ቀጥ ብሎ ከመቆም እጅንና እግርን ወደጎን በመዘርጋት/በመክፈት እና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውን በዝግታ ለረጅም ጊዜ መስራት የደም ዝውውርና የአተነፋፈስ ስርዓት እና የአካል ቅንጅትን ለማሻሻል ይረዳል።



ምስል 4.1.ለ፦ እጅን ወደጎን በመዘርጋትና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ

ሐ) በመዝለል እጅ ወደላይ እግርን ወደጎን ዘርግቶ/ከፍቶ በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ

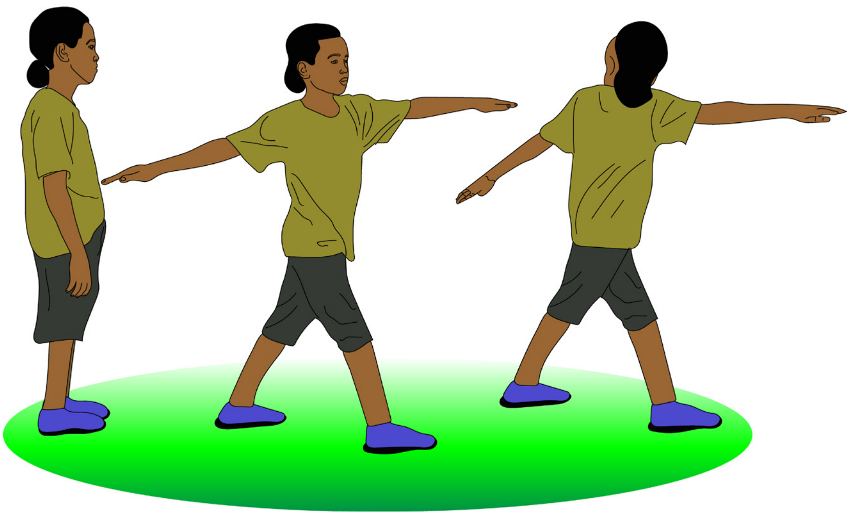
ከታች ያለውን እንቅስቃሴ በጋራ ወይም በግል በመሆን ቀጥ ብሎ ከመቆም እጅን ወደላይ በመዘርጋትና እግርን ወደጎን በመክፈት እና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን እንቅስቃሴውን በዝግታ ለረጅም ጊዜ መስራት የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን፣ የጡንቻ ብርታትን እና የአካል ቅንጅትን ለማሻሻል ይረዳል። ስለዚህ ይህን እንቅስቃሴ ድጋፍ የሚሰጥ ሰው ካለ በየትኛውም ቦታ አዘውትረን የምንሰራ ከሆነ ከልብና ከስርዓተ ትንፈሳ ጋር ተያይዘው የሚመጡ በሽታዎችን ለመከላከል ከፍተኛ አስተዋጽኦ የሚያበረክት በመሆኑ አዘውትሮ መስራቱ ከፍተኛ ጠቀሜታ የሚሰጥ በመሆኑ መስራት ተገቢ ነው።



ምስል 4.1.ሐ፦ እጅን ወደላይ እግርን ወደጎን ዘርግቶ/ከፍቶ በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ

መ) እጅና እግርን ወደፊትና ወደኋላ በመዘርጋት እና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ

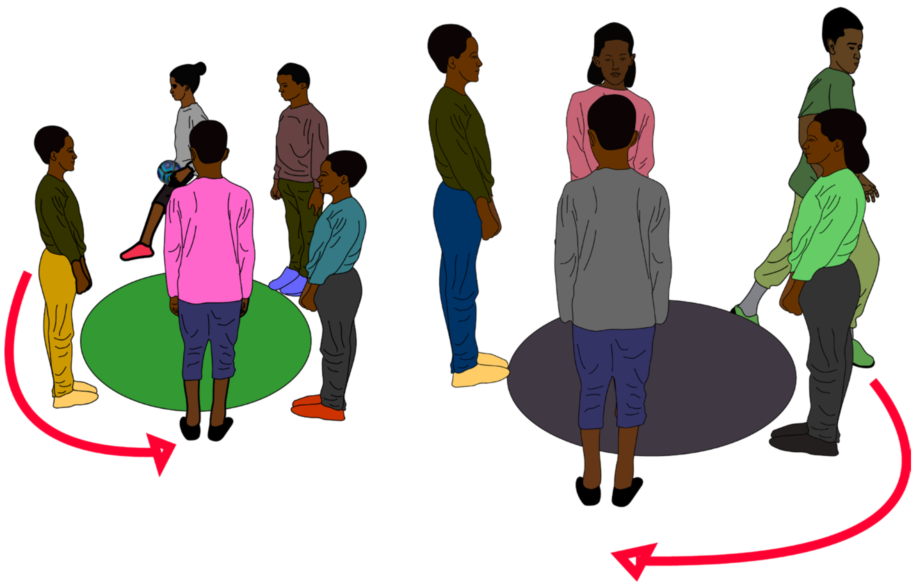
ይህ እንቅስቃሴ በጋራ ወይም በግል በመሆን ቀጥ ብሎ ከመቆም እጅንና እግርን ተቃራኒ በማድረግ ወደፊትና ወደኋላ በመዘርጋት እና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውን በዝግታ ደጋግሞ መስራት የልብ እና የአተነፋፈስ ስርዓትን እና የአካል ቅንጅትን ለማሻሻል እንዲሁም የጡንቻ ብርታትን ለማሳደግ ይረዳል።



ምስል 4.1.መ፦ እጅና እግርን ወደኋላና ወደፊት በመዘርጋትና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ

ሠ) ኳስን በእጅ በመያዝ ሶስት ዙር በሩጫ መዞር

ተመጣጣኝ ክህሎትና ቁመና ባላቸው ለሁለት እኩል በተከፈሉ ቡድኖች መካከል የሚከናወን ጨዋታ ሲሆን አጨዋወቱም በተዘጋጁት ሁለት ክቦች ውጭ በመቆም ኳሶቹን ከየቡድኑ የተመረጡ ተማሪዎች ይይዙና ፊሽካ ሲነፋ ወይም ምልክት ሲሰጥ ኳሱን የያዙት የሁለቱም ቡድን ተማሪዎች ወደቀኝ/ግራ በፍጥነት ይሮጡና ዙረው ቦታቸው ሲደርሱ ቀጥላ/ሎ ላለችው/ው ተማሪ በመስጠት በተመሳሳይ ሁሉም ተማሪዎች ሩጠው ሲጨርሱ አንድ እየተባለ ሁሉም ተማሪዎች ሶስት ዙር ሩጠው ሲጨርሱ የሚያልቅ ሲሆን ቀድሞ የጨረሰው ቡድን አሸናፊ ይሆናል። ይህንን ጨዋታ አቅጣጫ በመቀየር ድግሞ መስራት የልብንና የስርዓተ ትንፈሳ ብርታትን፣ በትብብር መስራትንና ብርታትን ለማዳበር ይጠቅማል።



ምስል 4.1.ሠ፦ ኳስ በመያዝ ሶስት ዙር በሩጫ መዞር

4.2 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

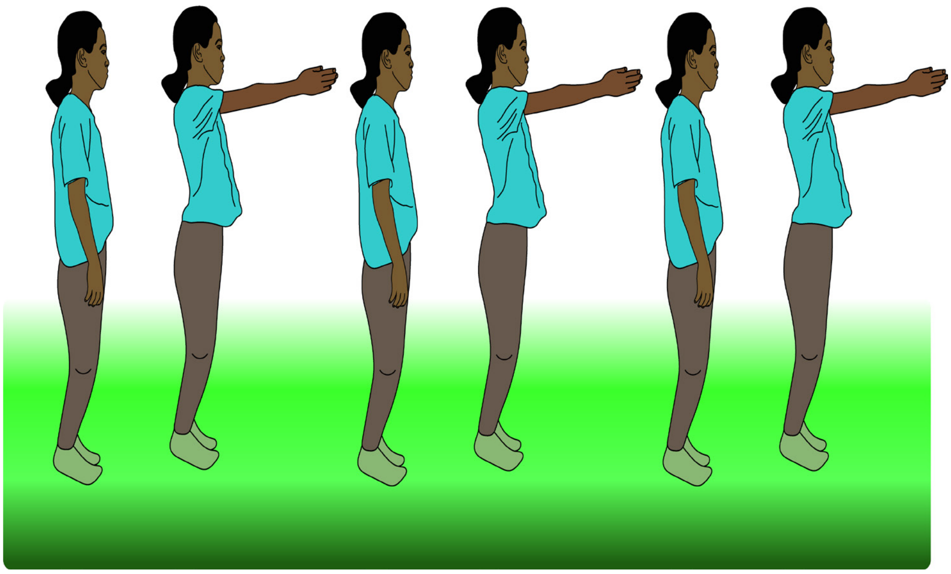
ተግባር ሁለት

1. የጡንቻ ብርታት ምን ማለት ነው? የትኞቹ እንቅስቃሴዎች ያዳብሩታል?

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻ ሳይደክም ለረጅም ጊዜ የዕለት ተእለት ተግባራችንንም ሆነ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን እንድንሰራ የሚረዳን የአካል ብቃት ነው።

ሀ) እጆችን ከጭን ፊት ለፊት በትከሻ ትክክል በተደጋጋሚ ማንሳት

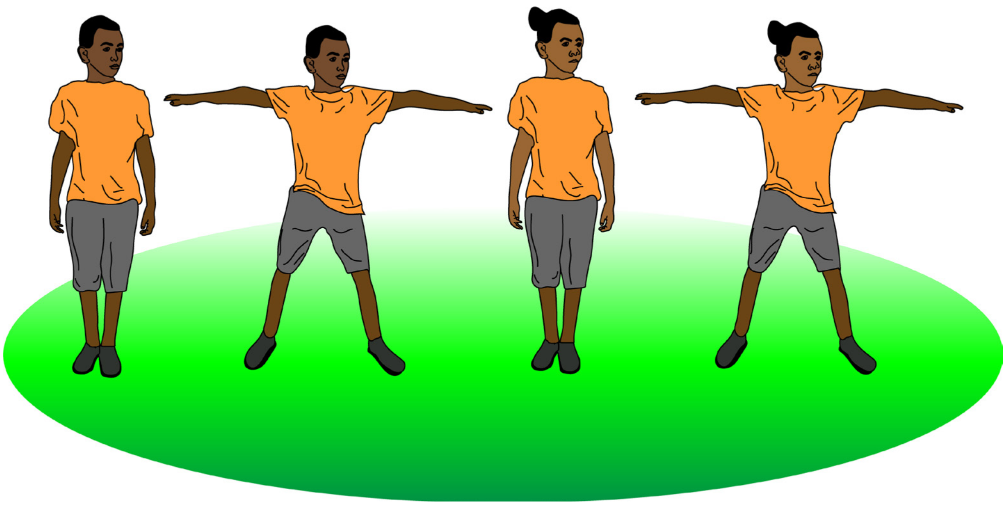
በቦታ በመቆም ሁለቱንም እጆች ቀጥ በማድረግ ወደፊት በትከሻ ትክክል በተደጋጋሚ እያነሱና እየመለሱ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.2.ሀ፦ በመቆም ሁለቱንም እጅ በተደጋጋሚ በትከሻ ትክክል ወደፊት ማንሳት

ለ) በመቆም ሁለቱንም እጅ በተደጋጋሚ በትከሻ ትክክል በጎን ማንሳትና ማውረድ

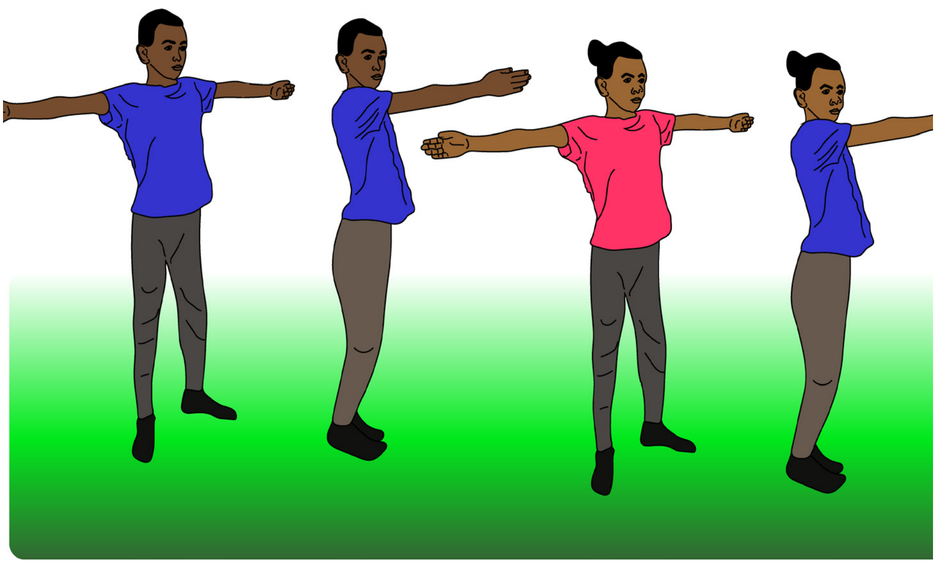
ይህን እንቅስቃሴ ሁለቱንም እግር ከፍቶ በመቆም በጎን በኩል ሁለቱንም እጆች በትከሻ ትክክል በተከታታይ በጎን ወደላይ በማንሳትና ወደ ነበረበት በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.2.ለ፡- በመቆም ሁለቱንም እጅ በተደጋጋሚ በትከሻ ትክክል ወደጎን መዘርጋት

ሐ) በመቆም ሁለቱንም እጅ ወደፊት በመዘርጋት በተደጋጋሚ በትከሻ ትክክል ወደፊት መግጠምና መክፈት

ሁለቱንም እጆች በትከሻ ትክክል መዳፍ ለመዳፍ ትይዩ አድርጎ መዘርጋት ከዚያም በተደጋጋሚ በመክፈትና በመግጠም የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የደረት ጡንቻን፣ የትከሻና የእጅ ጡንቻዎች ብርታት ለማዳበር ይጠቅማል።

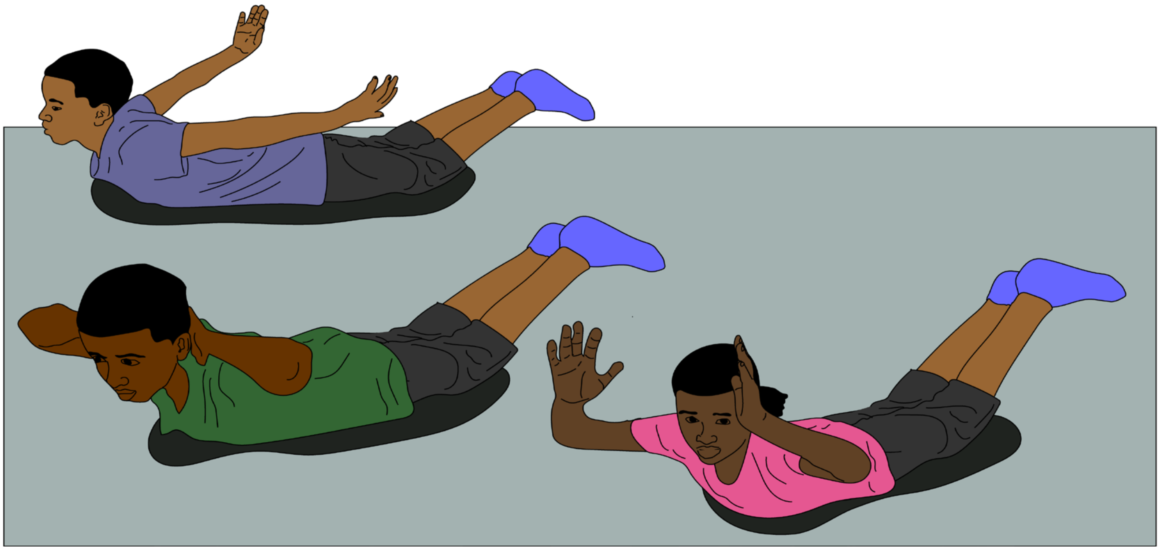


ምስል 4.2.ሐ፡- በመቆም ሁለቱንም እጅ ወደፊት በመዘርጋት በተደጋጋሚ በትከሻ ትክክል ወደፊት መግጠምና መክፈት

መ) በደረት በመተኛት እግርና እጅን ማንሳት

እጅንና እግርን ከመሬት በማንሳትና እጅን ወደፊት፣ ወደጎን በመዘርጋትና ማጅራት ላይ በማድረግ በተከታታይ ከተነሳበት በተወሰነ መልኩ ወደላይ ከፍ እያደረጉ/እያነሱ በተደጋጋሚ መስራት ለወገብና ለሆድ ጡንቻው ብርታትን ለማሻሻል

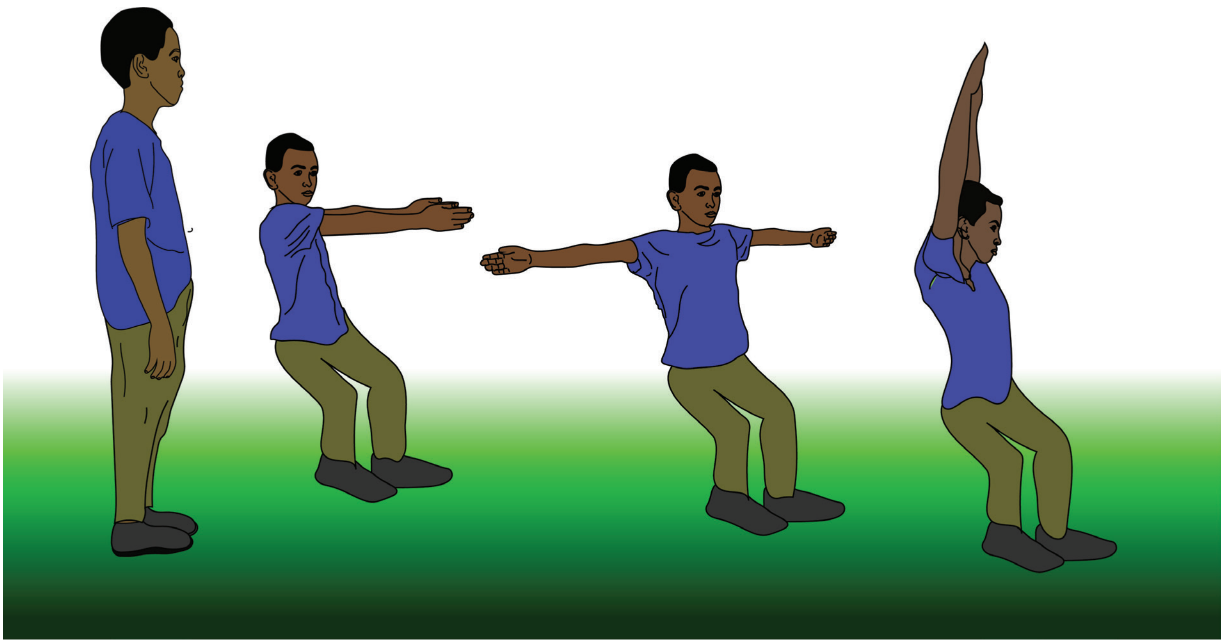
የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ስለዚህ እንቅስቃሴውን በዝግታና በተከታታይ መስራት የተጠቀሰውን ለውጥ ለማግኘት ያስችላል።



ምስል 4.2.መ፦ በደረት በመተኛት እግርና እጅን ማንሳት

ሠ) በመቆም 90^0 መቀመጥና መነሳት

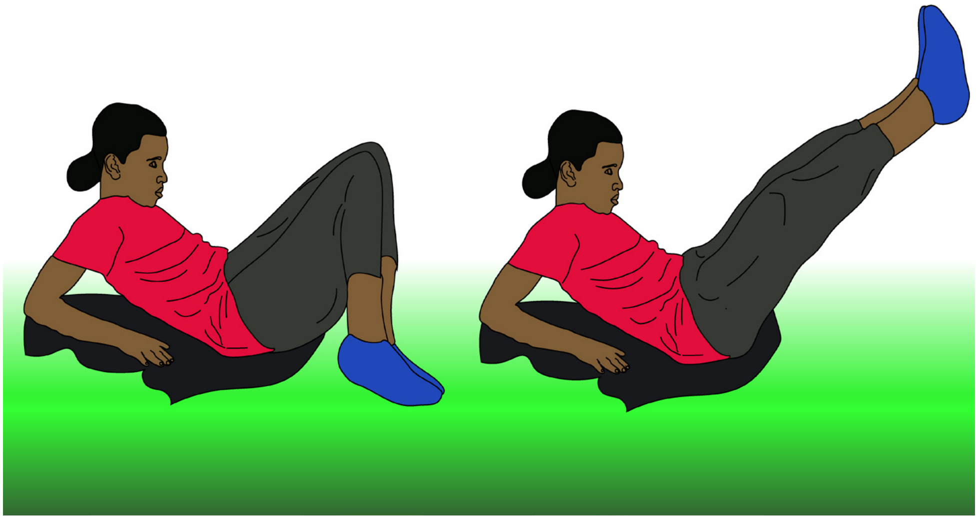
ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ባለንበት ቦታ በመቆም እጅን ወደፊት፣ ወደጎንና ወደላይ በመዘርጋት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ይህንን እንቅስቃሴ አዘውትሮና በተደጋጋሚ መስራት የእግርን ጡንቻ ብርታትና የእግርን መገጣጠሚያወች የመተጣጠፍ አቅምን ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።



ምስል 4.2.ሠ፦ በቦታ ላይ 90^0 መቀመጥና መነሳት

ረ) በመቀመጥ እግርን በአየር ላይ መዘርጋትና ማጠፍ

እግርን በአየር ላይ በማድረግና በመቀመጫ በመቀመጥና በእጅ ከጎን በመደገፍ ሁለት እግርን በአየር ላይ በማጠፍና በመዘርጋት እንዲሁም ተራ በተራ እግርን በአየር ላይ በማጠፍና በመዘርጋት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.2.ረ፡- በመቀመጥ እግር በአየር ላይ መዘርጋትና ማጠፍ

4.3 የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ

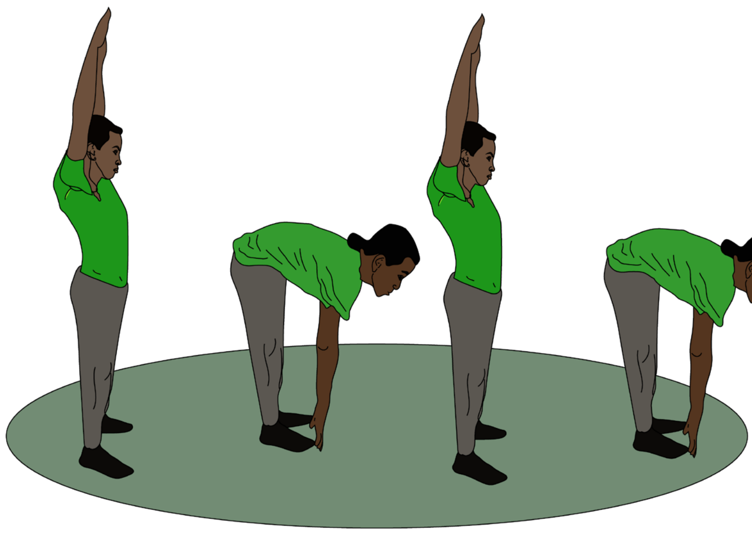
ተግባር ሦስት

1. መተጣጠፍ ምን ማለት ነው? መተጣጠፍን ሊያጎለብቱ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

መተጣጠፍ ማለት መገጣጠሚያ፣ ጡንቻና ጅማቶች መታጠፍና መዘርጋት እንዲችሉ እና ጤነኛ እንዲሆኑ የሚያደርግ እንቅስቃሴ ነው። ስለዚህ ቀጥለው የቀረቡትን እንቅስቃሴዎች በተደጋጋሚ እና አዘውትሮ መስራት ይጠበቅባችኋል።

ሀ) በመቆም እጅን ወደ ላይ በመዘርጋት የእግር ጣትን መንካት(በተደጋጋሚ)

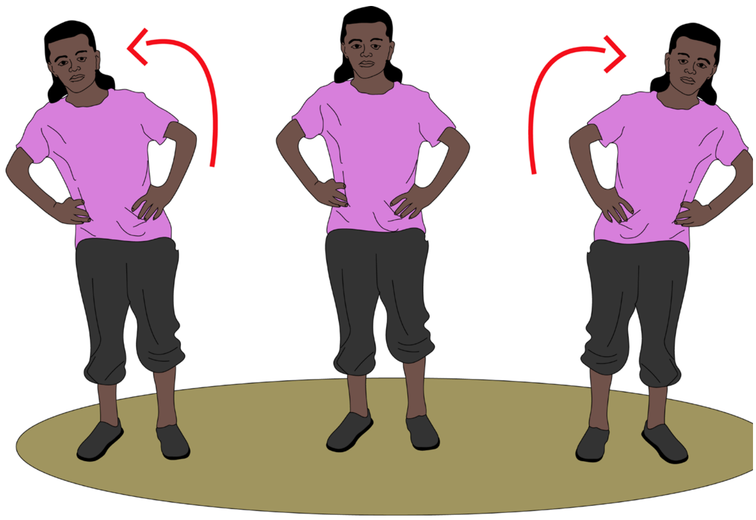
በአለንበት ቦታ እግራችን በትከሻ ስፋት በመክፈትና ሁለቱንም እጆቻችንን ወደላይ በመዘርጋት የእግሮቻችን ጣቶች በመንካትና በመመለስ በተደጋጋሚ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.3.ሀ፦ በመቆም እጅን ወደ ላይ በመዘርጋት የእግር ጣትን መንካት(በተደጋጋሚ)

ለ) ወገብን በእጅ በመያዝ ወደግራና ቀኝ ማዘንበል

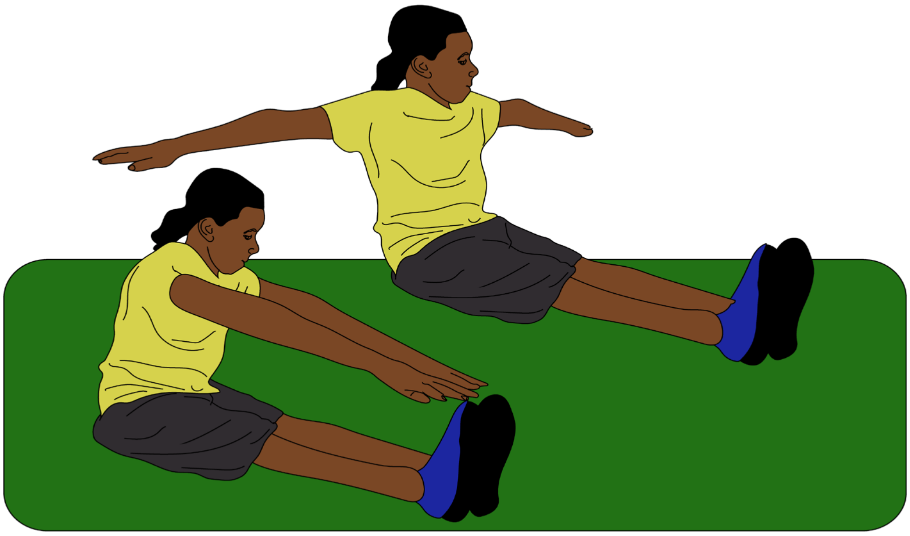
በሁለቱም እጃችን ወገብን በመያዝ ወደግራ እና ቀኝ ጎን በተደጋጋሚ እያዘነበልንና እየተመለስን የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው። ይህም እንቅስቃሴ የወገብን ጡንቻ የመሳሳብ አቅምን ይጨምራል።



ምስል 4.3.ለ፦ ወገብን በእጅ በመያዝ ወደግራና ቀኝ ማዘንበል

ሐ) እግርን ዘርግቶና ገጥሞ በመቀመጥ የእግር ጣትን መንካት

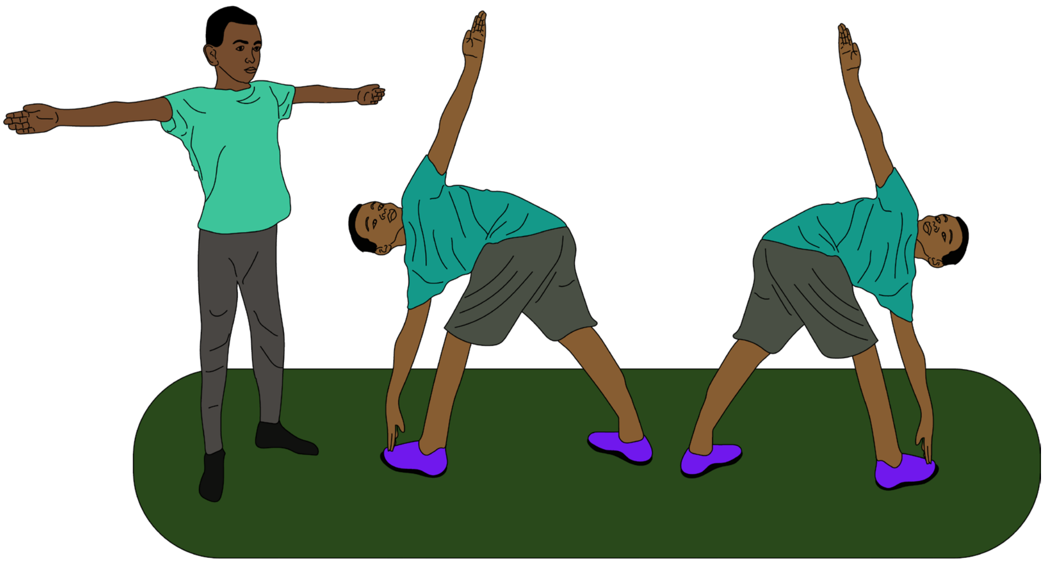
ይህ እንቅስቃሴ የወገብንና የእግርን ጡንቻዎችና ጅማቶች እንዲሁም መገጣጠሚያዎች ለማሳሳብ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የሚሰራው በመቀመጥና እግርን ወደፊት በመዘርጋት በእጅ ጣት የእግርን ጣቶች በመንካት ነው።



ምስል 4.3.ሐ፦ እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ የእግር ጣትን መንካት

መ) እግርን ከፍቶና እጅን ወደጎን ዘርግቶ በመቆም በተቃራኒ እጅ የእግርን ጣት መንካት

በመቆም እግር ውደጎን በመክፈትና እጅን ወደጎን በመዘርጋት አንድ ሲባል የግራ እጅን ከቀኝ ጫማ ጋር ሁለት ሲባል የቀኝ እጅን ከግራ ጫማ ጋር በማስነካት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የወገብን የመተጣጠፍና የእጅና እግርን ቅንጅት ለማሻሻል ይረዳል።



ምስል 4.3.መ፦ እግርን ከፍቶና እጅን በወደጎን ዘርግቶ በመቆም በተቃራኒ እጅ የእግርን ጣት መንካት

4.4 የቅልጥፍና እንቅስቃሴ

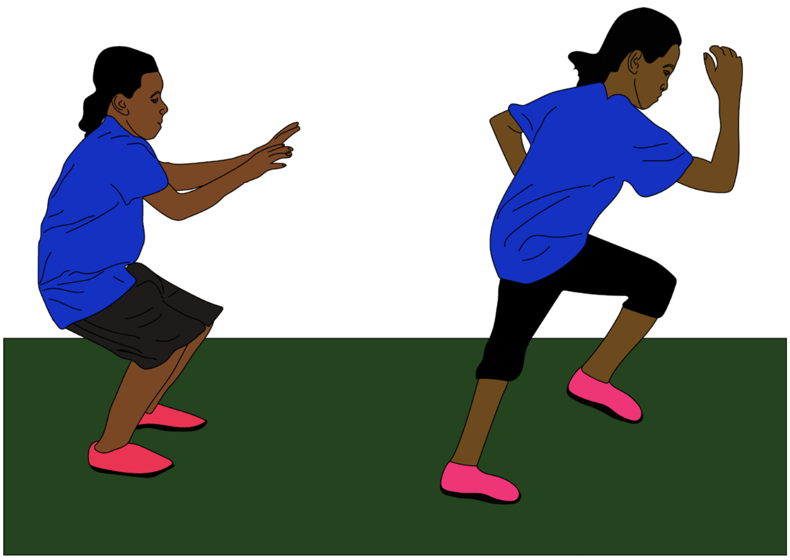
ተግባር አራት

1. ቅልጥፋናን የሚዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚረዱ እንቅስቃሴዎች ብዙና የተለያዩ ናቸው። እነዚህን እንቅስቃሴዎች በተደጋጋሚ መስራት ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚረዱ ሲሆኑ ቀጥለው የተዘረዘሩትንም ያካትታል።

ሀ) ቁጢጥ ከማለት በመነሳት መሮጥ

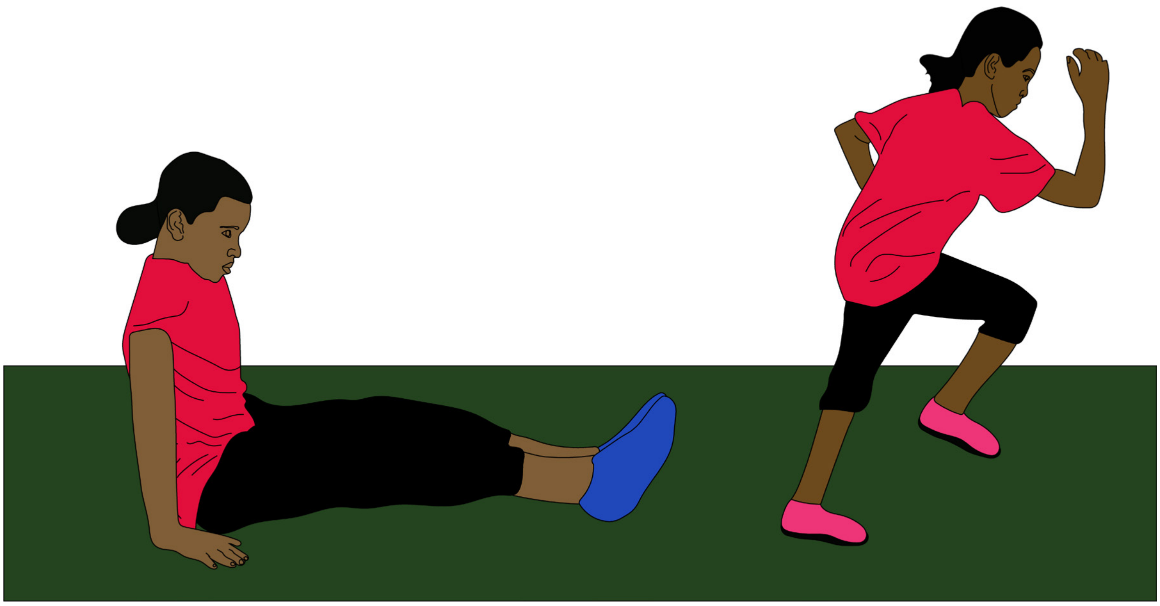
ካለንበት ቦታ ቁጢጥ በማለት በሰማነው ድምጽ ውይም ባየነው ምልክት መሰረት በፍጥነት ተነስተን እስከ ተቀመጠው ምልክት ድረስ በመሮጥ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ፈጣን የሆነ ምላሽ ለመስጠትና አቋቋማችን በመቀየር በፍጥነት ለመፈጸም ያስችለናል።



ምስል 4.4.ሀ፦ ቁጢጥ ከማለት በመነሳት መሮጥ

ለ) እግር ዘርግቶ በመቀመጥ ተነስቶ መሮጥ

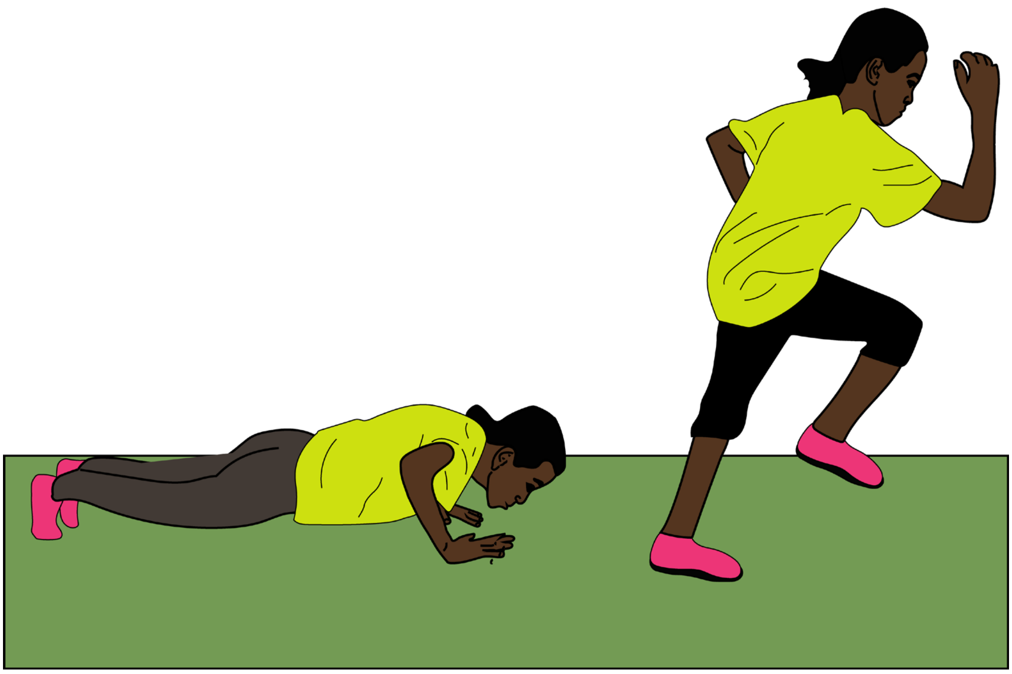
ቅልጥፍናን ለማዳበር ከሚሰሩት እንቅስቃሴዎች አንዱ እግር ዘርግቶ በመቀመጥ የፊሽካ ወይም የሌላ ድምጽ በመስማት ወይም ምልክት በማየት በድምጹ ወይም በምልክቱ አማካኝነት በፍጥነት በመነሳት እስከ ምልክቱ ድረስ በመሮጥ የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.4.ለ፦ እግር ዘርግቶ በመቀመጥና በመነሳት መሮጥ

ሐ) በደረት በመተኛት ተነስቶ መሮጥ

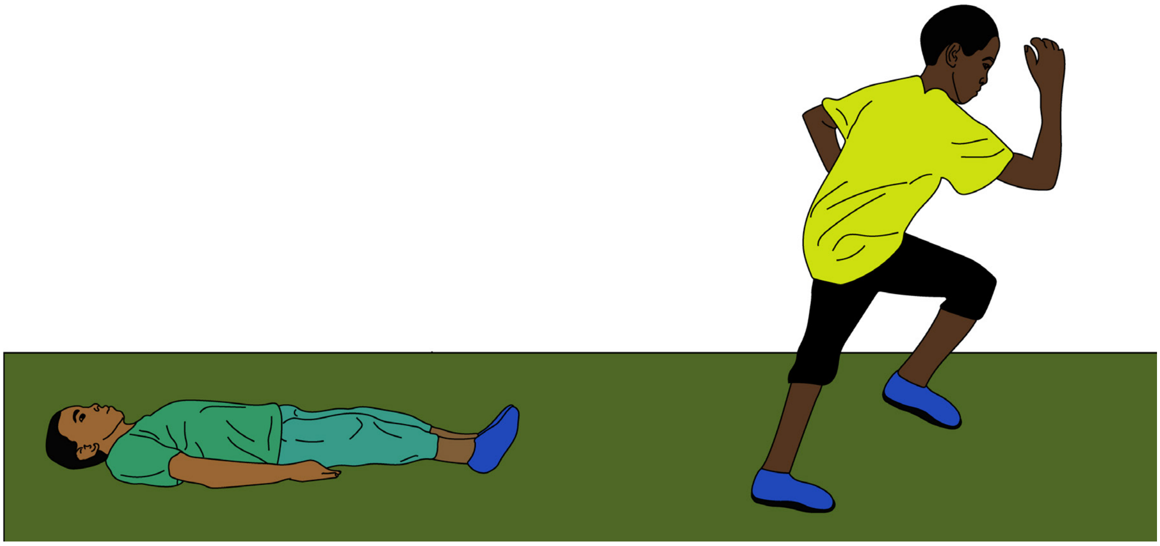
ካለንበት ቦታ በደረት በመተኛት በሰማነው ድምጽ ወይም ባየነው ምልክት መሰረት በፍጥነት ተነስተን እስከ ተቀመጠልን ምልክት ድረስ በመሮጥ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ፈጣን የሆነ ምላሽ ለመስጠትና አቋቋማችንን በመቀየር በፍጥነት ለመሮጥ/ ለመፈጸም ያስችላል።



ምስል 4.4.ሐ፦ በደረት በመተኛት ተነስቶ መሮጥ

መ) በጀርባ በመተኛት ተነስቶ መሮጥ

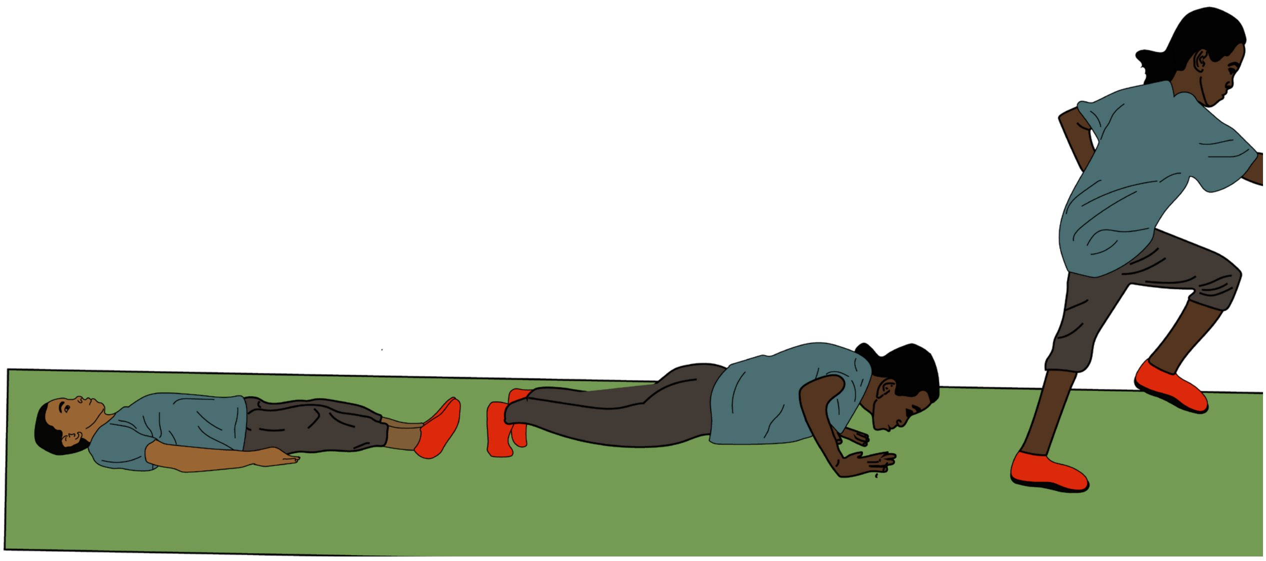
ቅልጥፍናን የተለያዩ እንቅስቃሴዎች የሚያዳብሩት ሲሆን ከነዚህም ውስጥ አንዱ በጀርባ ተኝቶ የፊሽካ ወይም የሌላ ድምጽ በመስማት ወይም ምልክት በማየት በድምጹ ወይም በምልክቱ አማካኝነት በፍጥነት በመነሳት እስከ ምልክቱ በመሮጥ የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.4.መ፡- በጀርባ በመተኛት ተነስቶ መሮጥ

ሠ) በደረትና በጀርባ አቀናጅቶ በመተኛት ተነስቶ መሮጥ

ቅልጥፍናን ለማሻሻል ከሚሰሩት እንቅስቃሴዎች አንዱና ውስብስብ የሆነው እንቅስቃሴ በደረትና በጀርባ አቀናጅቶ በመተኛትና የፊሽካ ወይም የሌላ ድምጽ በመስማት ወይም ምልክት በማየት በድምጹ ወይም በምልክቱ አማካኝነት በፍጥነት በመነሳት እስከ ምልክቱ በመሮጥ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.4.ሠ፡- በጀርባና በደረት በመተኛት ተነስቶ መሮጥ

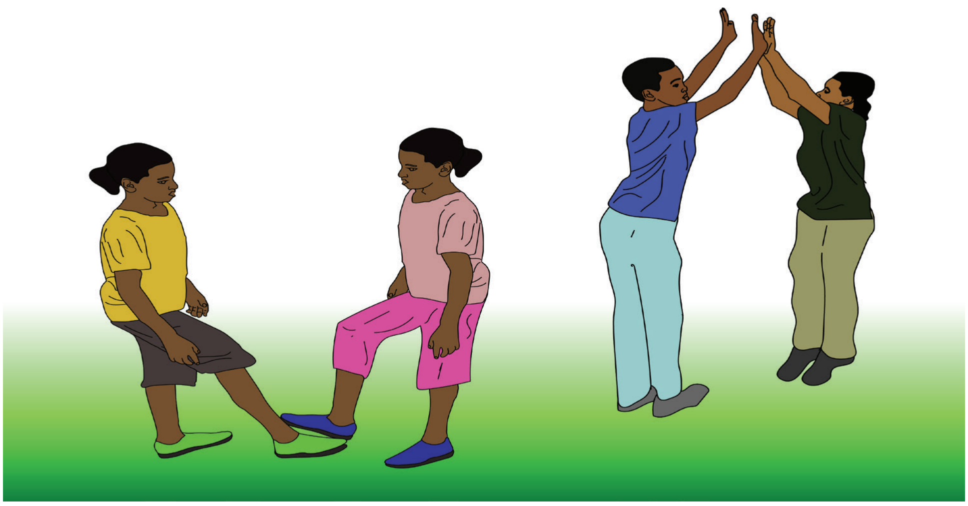
ረ) በጥንድ እግርን ከእግር እያቀናጁ መነካካት

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ጥንድ ጥንድ በመሆን ቀኝ እግር ከግራ እግር ግራ እግርን ከቀኝ እግር እንዲሁም ቀኝን ከቀኝና ግራን እግርን ከግራ እግር ጋር በማነካካትና ከጭብጨባ ጋር በማቀናጀት የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የተለያዩ አካል ክፍሎችን ያቀናጃል፣ ሚዛንን ለመጠበቅ ያስችላል እንዲሁም ፈጣን የሆነ ምልሰት እንድንሰጥ ያደርጋል።

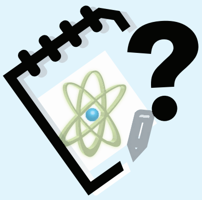
ምስል 4.4.ረ፦ በጥንድ እግርን ከእግር እያቀናጁ መነካካት

ሰ) በጥንድ እግርን ከእግር በማነካካት ዘሎ በእጅ መነካካት

እንቅስቃሴው የሚሰራው ጥንድ ጥንድ በመሆን ቀኝ እግር ከቀኝ እግር ግራ እግርን ከግራ እግር ጋር በማነካካት በሁለት እግር ወደላይ በመዝለልና በሁለት እጅ ከላይ በመነካካት ተመልሶ ወደ እግር መነካካት የሚሄድ እንቅስቃሴ ነው። ይህ እንቅስቃሴም የተለያዩ አካል ክፍሎችን ያቀናጃል፣ የተለያየ አቋቋም እንዲኖረን ያደርጋል እንዲሁም ፈጣን የሆነ ምልሰት እንድንሰጥ ይረዳል።



ምስል 4.4.ሰ፦ በጥንድ እግርን ከእግር በማነካካት ዘሎ በእጅ መነካካት



መልመጃ ሁለት

ትዕዛዝ አንድ፡ ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጭ/ጥ

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከሚሰጣቸውን ጠቀሜታዎች ውስጥ የማይካተተው፡-

   ሀ) የጡንቻን መተጣጠፍ መጨመር

   ለ) ቅልጥፋናን ማሻሻል

   ሐ) የትንፈሳ ስርዓትን ማሻሻል

   መ) መልስ አልተሰጠም

2. የልብንና የአተነፋፈስ ስርዓትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴ የሆነው?

   ሀ) እግር ዘርግቶ በመቀመጥ የእግርን ጣት መንካት

   ለ) በደረት ተኝቶ በመነሳት መሮጥ

   ሐ) የስድስት ደቂቃ ሩጫ

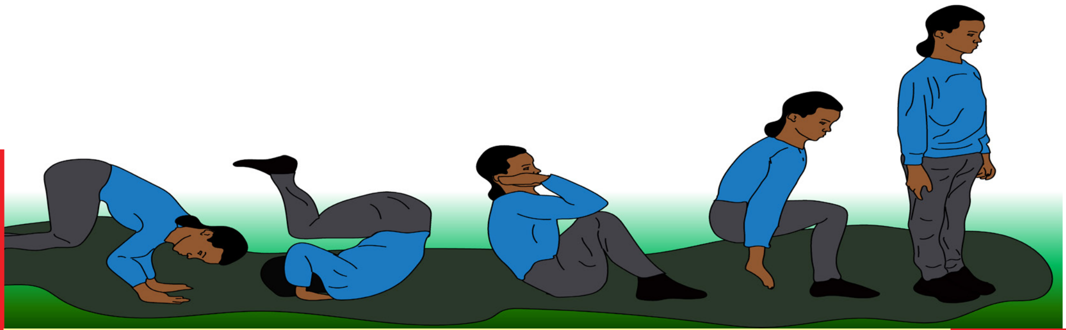
   መ) ወገብን ወደቀኝና ግራ ማዘንበል

ትዕዛዝ ሁለት፡ ቀጥለው ለቀረቡት ጥያቄዎች አጭር መልስ ሥጥ/ጭ

1. የመተጣጠፍ ችሎታን ከሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ ሶስቱን ዘርዝሪ/ር?
2. ቅልጥፍናን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሶስቱን ዘርዝሪ/ዘርዝር?
3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመስራታችሁ ያገኛችሁት ጠቀሜታና ስሜታችሁ ምን እንመሚመስል ለክፍላችሁ ተማሪዎች ገለፃ አድርጉ።

ምዕራፍ

5



መሠረታዊ ጅምናስቲክስ

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- መሠረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ትረዳላችሁ።
- የመሠረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ጥበብ ታደንቃላችሁ።
- መሠረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን መስራት ትችላላችሁ።

መግቢያ

የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንዲሁም የመተግበር አቅምን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ ራስንም ከተለያዩ አዳጋዎችና የጤና ችግሮች ለመከላከል ያስችላሉ።

5.1 ጅምናስቲክስና የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች

ተግባር አንድ

1. ጅምናስቲክስና የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመሠረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ጥቅሞች ዘርዝሩ?

ጅምናስቲክስ ማለት የተለያዩ የአካል ክፍሎችን እያጠፉና እየዘረጉ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን የያዘ ነው። በዋነኝነት የጡንቻንና የመገጣጠሚያን የመታጠፍና የመዘርጋት፣ የመስራት አቅምንና ጤንነት ለመጠበቅ ከማስቻላቸውም በላይ ራሳችንን ከተለያዩ አደጋዎችና ጉዳቶች ለመከላከል እና በራስ መተማመንን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

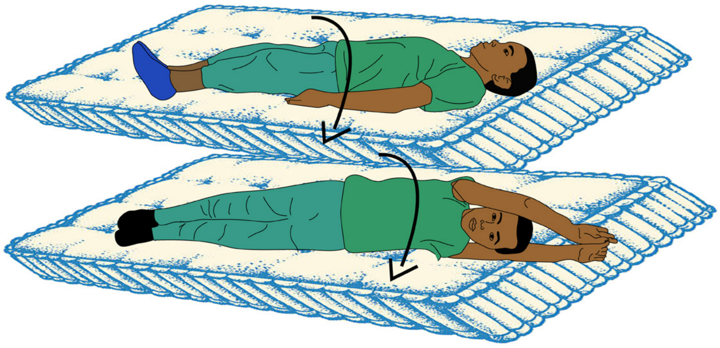
5.2 መሠረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች

ተግባር ሁለት

1. መሠረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ሀ) በሁሉም አካል ክፍል ፍራሽ ላይ ወደቀኝና ግራ መንከባለል

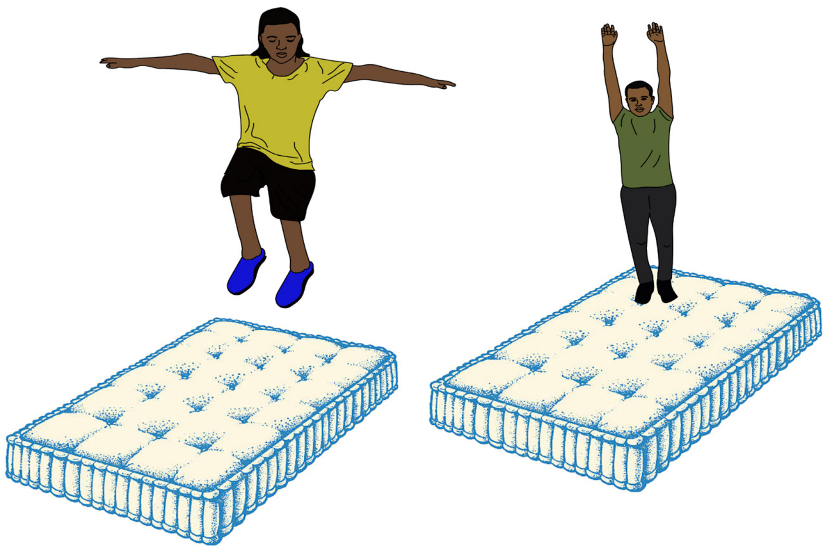
በተዘረጋው ፍራሽ ላይ እግርንና እጅን በመዘርጋትና በመተኛት ወደየትኛውም አቅጣጫ ሁሉንም የአካል ክፍል ፍራሹ ላይ በማድረግ እየተንከባለሉ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.2.ሀ፦ በሁሉም አካል ክፍል ፍራሽ ላይ ወደቀኝና ግራ መንከባለል

ለ) ፍራሽ ላይ በሁለት እግር መዝለል

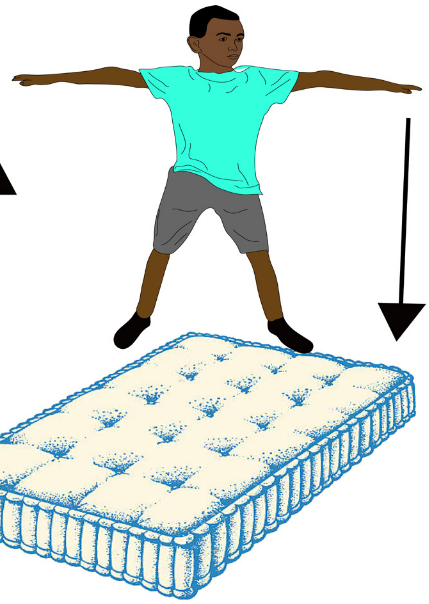
ፍራሽ ላይ በሁለት እግር በመቆም ሁለቱንም እጆች ወደጎን እና ወደላይ በመዘርጋት ወደላይ እየዘለሉ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም ለመዝለል፣ ሚዛንን ለመጠበቅና ቅንጅትን ለማሻሻል የሚረዳ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.2.ለ፦ ፍራሽ ላይ በሁለት እግር መዝለል

ሐ) ፍራሽ ላይ እጅና እግርን እየዘረጉ/እየከፈቱና እየመለሱ መዝለል

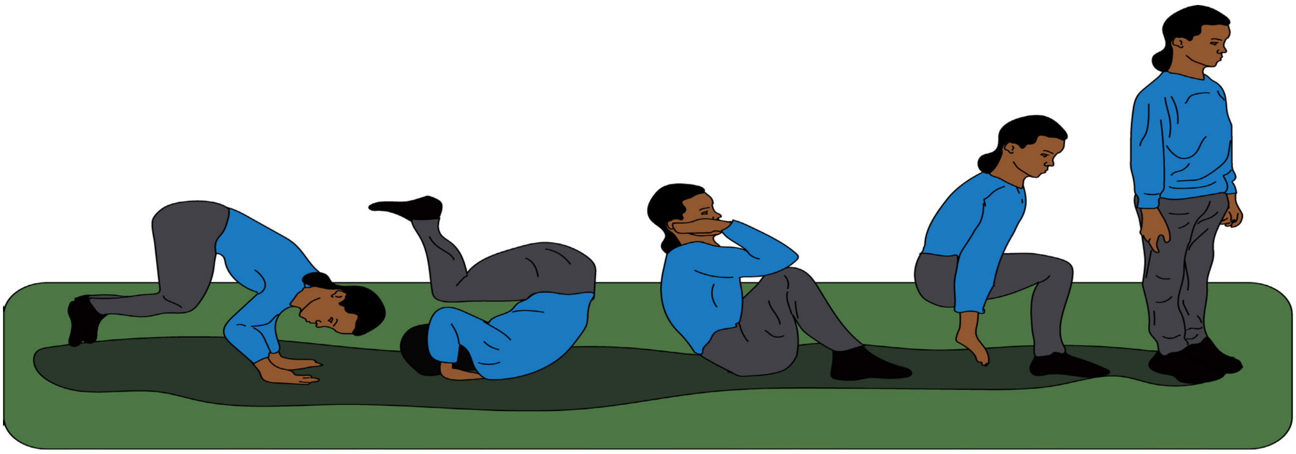
ይህ እንቅስቃሴ ከላይ እንደተሰራው እንቅስቃሴ ፍራሽ ላያ በመዝለል የሚሰራ ሲሆን የሚለየው እጅንና እግርን ወደ ጎን በመክፈትና በመግጠም የሚሰራ በመሆኑ ነው።



ምስል 5.2.ሐ፦ ፍራሽ ላይ እጅና እግርን እየዘረጉ/እየከፈቱና እየመለሱ መዝለል

መ) ወደፊት መንከባለል

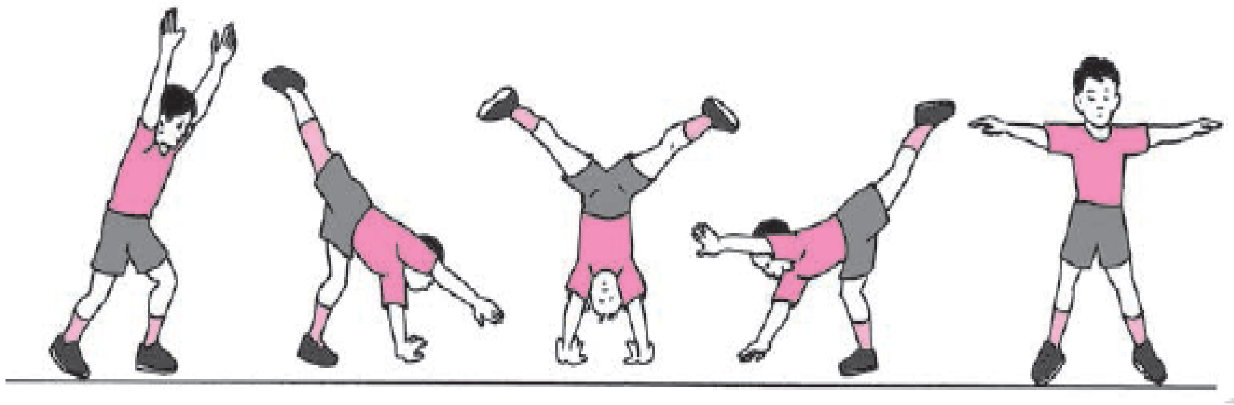
ወደፊት መንከባለል ማለት ፍራሽ ላይ በሁለት እግር በመቆምና ቁጢጥ በማለት ኃይልን በእጅና በትከሻ ላይ በማስተላለፍ በጀርባ በመንከባለል እና በሁለት እግር መዳፍ በማረፍ እና በመነሳት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.2.መ፦ ወደፊት መንከባለል

ሠ) ወደ ግራና ቀኝ መሽከርከር

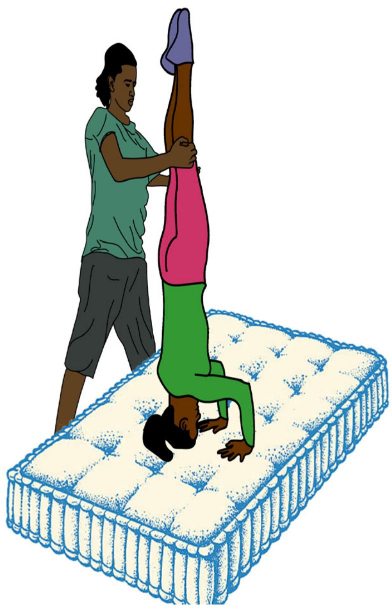
ወደ ግራና ቀኝ በጅምናስቲክስ መሽከርከር ማለት ሁለት እጃችን ወደላይ በመዘርጋት ወደ ምንሽከረከርበት አቅጣጫ ያለውን እጅ በመጀመሪያ በጎን በኩል መሬት በማስነካት እና አካልን መሬት ላይ ባለው እጅ ከዚያም በሌላኛው እጅ ላይ በማስተላለፍ በሁለት እግራችን መሬት ላይ በማረፍ የምንሰራው የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.2.ሠ፡- ወደ ግራና ቀኝ መሽከርከር

ረ) በግንባር መቆም

ፍራሽ ላይ በመሆንና በመንበርከክ የሁለት እጃችንን ክርኖች ከጉልበቶቻችን ወደፊት በመዘርጋት ሶስት ማዕዘን በመስራት ግንባራችንን እጆቻችን ካረፉበት በማድረግ እና እጆቻችን መልሰን ጉልበቶቻችን ካሉበት ማድረግ። ከዚያም ደጋፊ እግራችን እንደሚደግፈን ካረጋገጥን ሁለቱንም እግሮቻችንን ወደላይ በማንሳትና ቀጥ እንዲሉ በማድረግ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.2.ረ፡- በደጋፊ ፍራሽ ላይ በግንባር መቆም

5.3 የቁጥር ጅምናስቲክስ

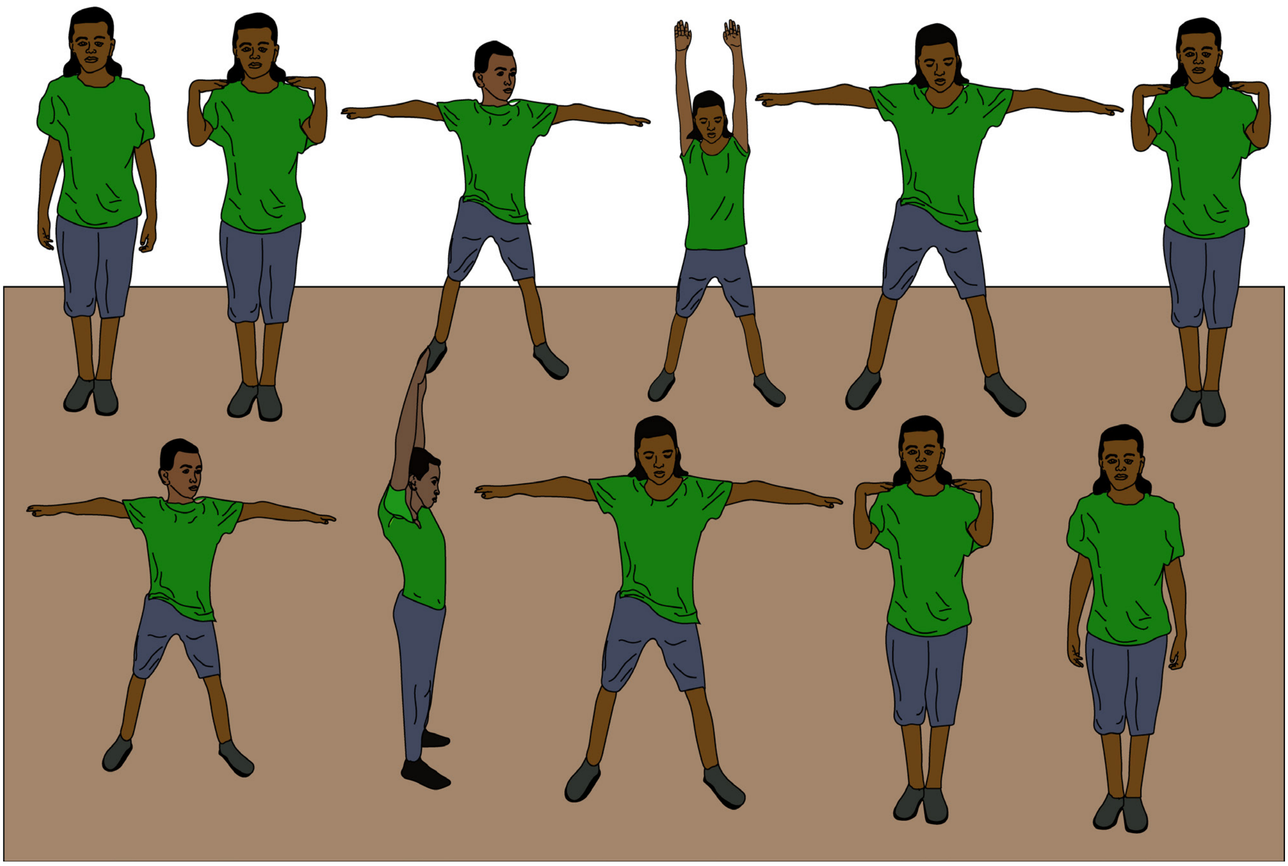
ተግባር ሦስት

1. የቁጥር ጅምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው? እንዴትና በምን ይሰራል?

የቁጥር ጅምናስቲክስ እንደ ህብረት ጅምናስቲክስ በጋራ ወይም በግላችን ያለምንም መሳሪያ ተከታታይ የሆኑ ጅምናስቲክሳዊ እንቅስቃሴዎችን በእጃችን፣ በእግራችን ወይም ሁለቱንም በማቀናጀት በቅደም ተከተል በምንፈልገው የቁጥር መጠን የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው።

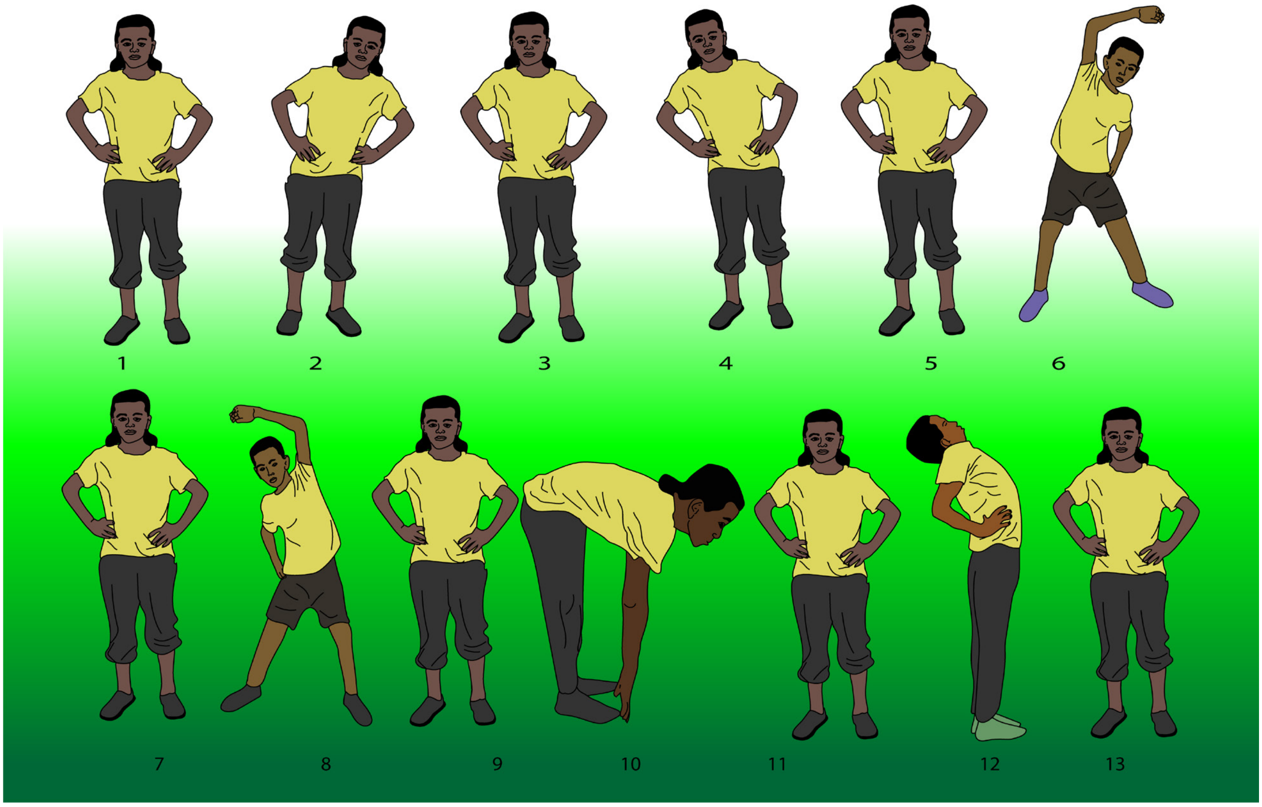
እነዚህ እንቅስቃሴዎች ቅደም ተከተልን ለማውቅና እንቅስቃሴዎችን በተከታታይ በምንሰራበት ወቅት የተለያዩ የአካል ብቃታችን በማዳበር ጤነኛ እንድንሆንና የዕለት ተዕለት ተግባራችን በብቃት ለመወጣት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታሉ።

ሀ) በእጅ የሚሰሩ ተከታታይ የቁጥር ጅምናስቲክሶች



ምስል 5.3. ሀ፦ በእጅ የሚሰሩ ተከታታይ ቁጥር ጅምናስቲክሶች

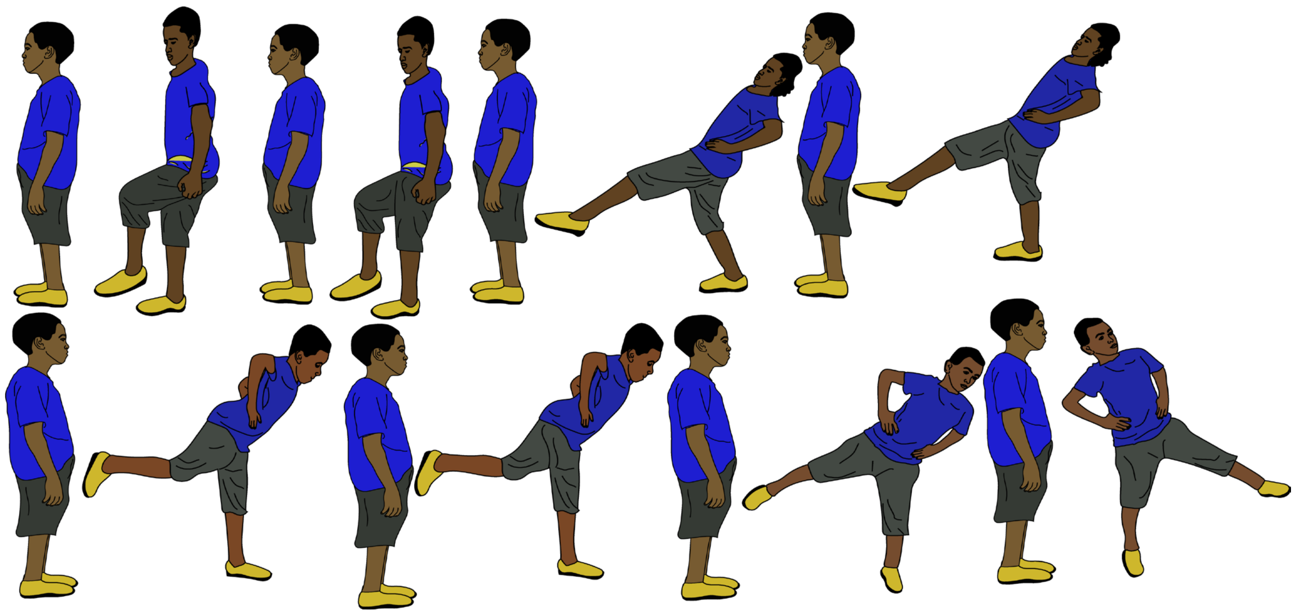
ለ) እጅን በወገብ ላይ በማድረግ ወደተለያዩ አቅጣጫዎች ወገብን በማጠፍና በመዘርጋት የሚሰሩ ተከታታይ የቁጥር ጅምናስቲክች



ምስል 5.3.ለ፦ እጅን በወገብ ላይ በማድረግ ወደተለያዩ አቅጣጫዎች ወገብን በማጠፍና በመዘርጋት የሚሰሩ ተከታታይ የቁጥር ጅምናስቲክሶች

ሐ) እግርን በተከታታይ በማንቀሳቀስ የሚሰሩ የቁጥር ጂምናስቲኮች

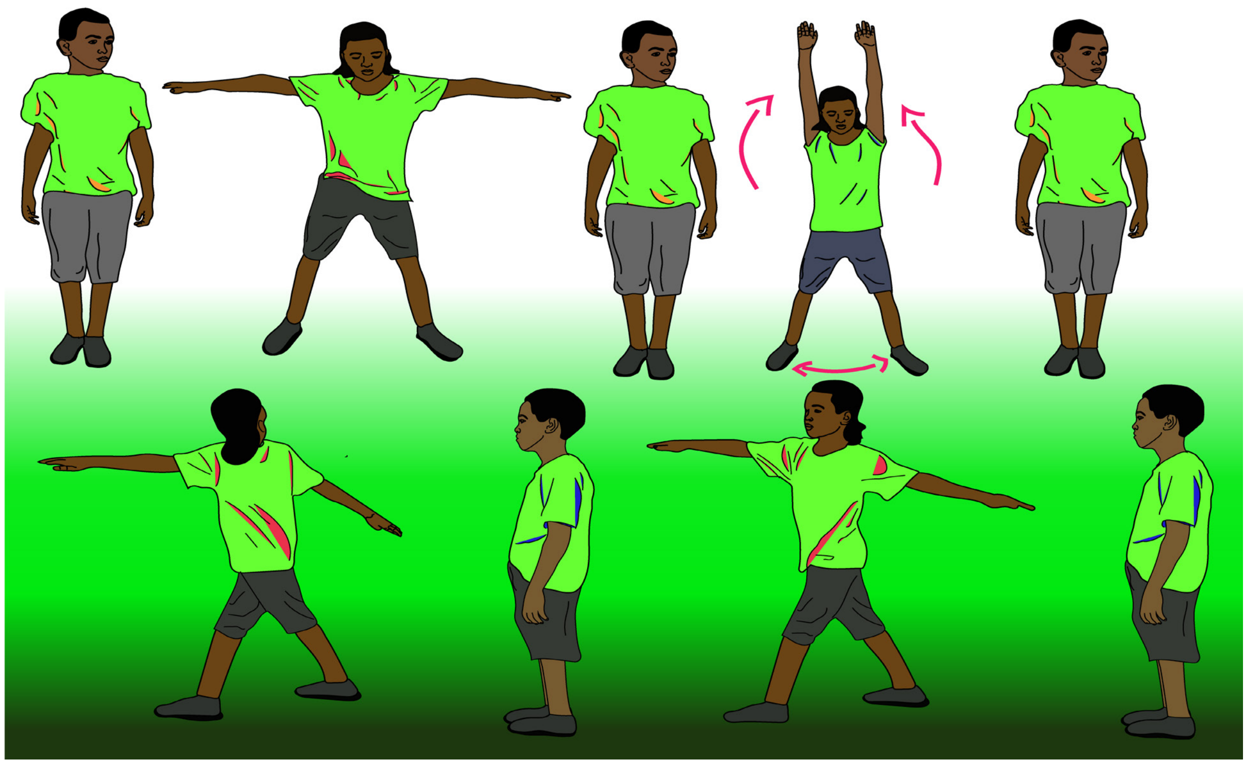
ይህን እንቅስቃሴ ባለንበት ቦታ በመሆን በግልም ሆነ በቡድን በመሆን እግራችን በመዘርጋትና በማጠፍ ወይም በመክፈትና በመግጠም በተከታታይ ቁጥሮችን ተከትለን የምንሰረው እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የእግርን ጡንቻዎች፣ መገጣጠሚያዎችና ጅማቶች የመተጣጠፍ አቅምን ለማዳበር፣ ቅደም ተከተልንና ለማወቅና የእግርን ጡንቻዎች ብርታት ለማዳበር ይጠቅማል።



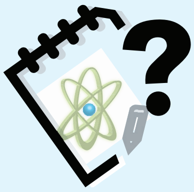
ምስል 5.3.ሐ፡- እግርን በተከታታይ በማንቀሳቀስ የሚሰሩ የቁጥር ጅምናስቲኮች

መ) እግርንና እጅን በመክፈት/በመዘርጋት እና በመግጠም/ በማጠፍ የሚሰሩ የቁጥር ጂምናስቲኮች

ባለፉት ተከታታይ እንቅስቃሴያችሁ እጅን፣ ወገብንና እግር ለየብቻቸው ተከታታይ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን የሰራችሁ ሲሆን አሁን ደግሞ እነዚህን የአካል ክፍሎች አቀናጅታችሁ በተከታታይ የቁጥር ጂምናስቲክስ መስራት ይጠበቅባችኋል።



ምስል 5.3.መ፡- እግርንና እጅን በመክፍት/በመዘርጋት እና በመግጠም/ በማጠፍ የሚሰሩ የቁጥር ጂምናስቲኮች



መልመጃ ሦስት

ትዕዝዝ አንድ፡ ቀጥለው ለተዘረዘሩት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጥ/ጭ

1. ቀጥለው ከተዘረዘሩት የመሠረታዊ ጅምናስቲክስ ጠቀሜታ ያልሆነው
   ሀ) የመተጣጠፍ አቅምን ለመጨመር
   ለ) የአካል ቅንጅትን ለማዳበር
   ሐ) ራስን ከአደጋ ለመከላከል
   መ) መልስ አልተሰጠም
2. ቀጥለው ከተዘረዘሩት የመሠረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሆነው
   ሀ) በቁጥር መያያዝ
   ለ) ወደኋላ መንከባለል
   ሐ) ሌባና ፖሊስ
   መ) በቦታ መሮጥ

ትዕዛዝ ሁለት፡ ቀጥለው ለቀረቡት ጥያቄዎች አጭር መልስ ሥጥ/ጭ

1. የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አይነቶችን ዘርዝር/ሪ?
2. የመሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በመስራትሽ/ህ የተሰማህን ስሜትና የሰጠሽን/ህን ጠቀሜታ ለክፍል/ ጓደኞችሽ/ህ በክፍል በቃልሽ/ህ ሪፖርት አድርጊ/ግ?

ምዕራፍ 6

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- በወረዳችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎችንና ጨዋታዎችን ትገነዘባላችሁ።
- ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች ለጤና የሚሰጧቸውን ጠቀሜታዎች ታደንቃላችሁ።
- በወረዳችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎችንና ጨዋታዎችን ትጫዎታላችሁ።

6.1 በወረዳ ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች

ተግባር አንድ

1. ባህላዊ ጭፈራዎች ማለት ምን ማለት ነው?
2. በወረዳችሁ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን ዘርዝር/ሪ?

ባህላዊ ጭፈራዎች ማለት ህብረተሰቡ በአካባቢው ማለትም በሚኖርበት ቦታ ብዙውን ጊዜ ለተለያዩ ክንዋኔዎች ማለትም በሰርግ፣ በበዓላት፣ በልደት እና ወዘተ ደስታንና ስሜትን ለመግለጽ የሚያከናወኗቸው ናቸው። እነዚህንም የሚያከናውናቸው ድርጊቶቹ በሚከወኑበት ቀንና በእረፍት ጊዜው ነው። ጭፈራዎቹም ለአካባቢው ማህበረሰብ እንደ መገናኛ፣ መዝናኛና የበዓላት ጊዜ ማሳለፊያ የሚያገለግሉ ሲሆኑ ከተፈጥሮ ልምድና እንቅስቃሴዎች ጋር የተዛመዱ ናቸው። በአካባቢያችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎችን በሁለተኛ ክፍል ትምህርታችሁ የጨፈራችሁ ሲሆን በዚህ የክፍል ደረጃችሁ ደግሞ በወረዳችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች ትማራላችሁ።

በመሆኑም በወረዳችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎችን ማወቅና መወዛወዝ ከላይ ለተገለጹት ክንዋኔዎች በንቃት ለመሳተፍና ስሜታችሁንና ደስታችሁን ለመግለጽ የሚያስችሏችሁ ከመሆኑም ባሻገር ከተለያዩ የህብረተሰብ ክፍል ጋር ለመተዋወቅና

ለመግባባት ያስችሏቹሀል።

ሀ) የሴቶች ባህላዊ የሰርግ ጭፈራዎች

በአካባቢያችሁና በወረዳችሁ ከሚጨፈሩት ጭፈራዎች አንዱ የሰርግ ጭፈራ ነው። የሰርግ ጭፈራዎች በወንዶችና በሴቶች የሚጨፈሩ ሲሆን የአካባቢውንና የወረዳውን ህዝብና ባህል በመጠበቅ በሰርግ ጊዜ የሚጨፈር ጭፈራ ነው። ይህም ጭፈራ በዝግጅት ወቅት፣ ሙሽራው ሲገባ፣ ሙሽሪት ስትወጣና ሙሽራው ይዞ ሲገባ ይጨፈራል። ስለዚህ በተለያዩ አካባቢዎች ተመሳሳይና የተለያዩ የሴቶች የሰርግ ጭፈራዎች ሲኖሩ እናንተም ቀጥሎ ያሉትን ምስሎች በማየት በወረዳችሁና በአካባቢያችሁ ያሉትን የሴቶች ጭፈራዎች ትጨፍራላችሁ።

አናስገባም ሰርገኛ

ከደጅ ይተኛ

ኧረ ሚዜው ሽቶ አምጣ

ሚዜው ሽቶ አምጣ

ምስል 6.1.ሀ፡, የሴቶች ባህላዊ የሰርግ ጭፈራ

ለ) የወንዶች ባህላዊ የሰርግ ጭፈራዎች

ሰርግን ከሚያደምቁት ጭፈራዎች አንዱ የወንዶች ጭፈራ ሲሆን ሙሽራው ሙሽሪትን ለማምጣት ሲሄድና ሲመለስ እንዲሁም በሁለቱም የሰርግ ቤቶች የሚጨፈሩትን ጭፈራዎችና ውዝዋዜዎችን ያካትታል። ይህም ጭፈራ በተለያዩ አካባቢዎች ተመሳሳይ የሆኑ ወይም የተለያዩ ጭፈራዎች እንደሚኖሩ ማወቅ የሚጠበቅባችሁ ሲሆን እናንተ በምትገኙበት ወረዳ ያሉ ጭፈራዎችንና ውዝዋዜዎችን መጨፈርና መወዛዎዝ ይጠበቅባኋል። ይህም የጭፈራና የውዝዋዜ ክህሎታችሁን ከማዳበሩም በተጨማሪ የልብና የስርዓተ ትንፈሳን እና የጡንቻ ብርታትን ያዳብራል።

ሎጋው ሽቦ

እዬው ሎጋ
እዬው ሎጋ
ሽቦ

እየው ሎጋ
እየው ሎጋ
ሽቦ

ምስል 6.1.ለ፦ የወንዶች ባህላዊ የሰርግ ጭፈራዎች

ሐ) የሴቶች ባህላዊ የበዓላት ጭፈራዎች

ሴቶች በዓመታዊ፣ በባህላዊና ኃይማኖታዊ ክብረ በዓላት ወቅት የተለያዩ ጭፈራዎችን(ውዝዋዜዎች) ያከናውናሉ። ከእነዚህም ውስጥ በእንቁጣጣሽ፣ በኢድ፣ በገና፣ በአረፋ፣ በጥምቀት፣ በሶለል፣ አሸንድዩ፣ አንግጫ ነቀላ ወዘተ ይጠቀሳሉ። ውዝዋዜዎችም በአንገት፣ በትከሻ፣ በወገብ፣ በእጅ እና በእግር የሚከናወኑ ናቸው። የሚጠቀሟቸው ጌጣጌጦች ጨሌ፣ አምባር፣ ድሪ እንዲሁም ባህላዊ አልባሳት የመሳሰሉት ናቸው።

አሸንድዬ

አሸንድዬ ሆ አሸንዳ ሆይ
እሸርግፍ አትይም ወይ
አሸንድዬ ሆ አሸንዳ ሙሴ
እሸርግፍ በቀሚሴ

ምስል 6.1.፤ሐ፦ የአሸንድዬ ጭፈራ

መ) የወንዶች የበዓላት ባህላዊ ጭፈራዎች

ወንዶች በአመታዊ የድል በአላት፤ ባህላዊና ሀይማኖታዊ ክበረ በአላት ወቅት የተለያዩ ጭፈራዎችን(ውዝዋዜዎች) ያከናውናሉ። ከእነዚህም ውስጥ በልደት በዓል (ገና አበባ ነው)፣ ቡሄ በሉ (ሆያ ሆየ፣ ጅራፍ ማጮህ)፣ ሚሻሚሾ፣ በመስቀል (እዮሀ አበባየ)፣ በጥምቀት፣ በአድዋ በዓል (ፉከራ፣ ሽለላ፣ ቀረርቶ)፣ ትግል፣ ገና ጨዋታ

ወዘተ ይጠቀሳሉ። ጭፈራዎችም በአንገት፣ በትከሻ፣ በወገብ፣ በእጅ እና በእግር የሚከናወኑ ናቸው። የሚጠቀሟቸው ጌጣጌጦችና ቁሳቁሶችም ዘንግ፣ ዱላ፣ ሎሚ፣ ጋሻ፣ ባህላዊ አልባሳት እና ፈረስ የመሳሰሉት ናቸው።

ቡሄ በሉ

ቡሄ በሉ ሆ ልጆች ሁሉ ሆ፣
ቡሄ በሉ ሆ ልጆች ሁሉ ሆ፣
አዝማች
አንዱን አምጪው ሆ፣
አትለውጪው ሆ፣
እዚያ ማዶ ሆ ጭስ ይጨሳል ሆ፣
አጋፋሪ ሆ ይደግሳል ሆ፣
ያንን ድግስ ሆ ውጪ ውጪ ሆ
በድንክ አልጋ ሆ ተገልብጬ ሆ፣
ያች ድንክ አልጋ ሆ አመለኛ ሆ፣
ያለ አንድ ሰው ሆ አታስተኛ ሆ፣
ሆያ ሆዬ ናና ተው ስጠኝ ምዘዝና። 2 ጊዜ

ምስል 6.1.መ፡- የቡሄ በሉ ባህላዊ ጭፈራ

ሠ) የወንዶች የስራ ባህላዊ ጭፈራዎች

ይህ ባህለዊ ጭፈራ ወንዶች እንጨት እየፈለጡ፣ እህል እየወቁ፣ እያጨዱ፣ ቤት እየሰሩ እያሉና ስራቸውን ካጠናቀቁ በኋላ የሚያከናውኗቸው ናቸው። ጭፈራዎቹን በጥንድ፣ በቡድን በመሆን እየተቀባባሉ ሊያከናወኑት ይችላሉ።

ወይ ካልነገዱ ወይ ካላረሱ
ቁርስ አይገኝም እንደደረሱ
አርሶ መራብ እና ተኩሶ መሳት
ነዶ ነዶ ማለቅ እንደ እግር እሳት
ሲነግዱም መሮ ሲያርሱም ተጠማሮ
ይሰለች የለም ወይ ለውጥ የለለው ኑሮ

ምስል 6.1.ሠ፦ የወንዶች የስራ ባህላዊ ፉከራ/እህል በመውቃት/

6.2 በወረዳ ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች

ተግባር ሁለት

1. ባህላዊ ጨዋታዎች ማለት ምን ማለት ነው?
2. በወረዳችሁ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝር/ሪ?

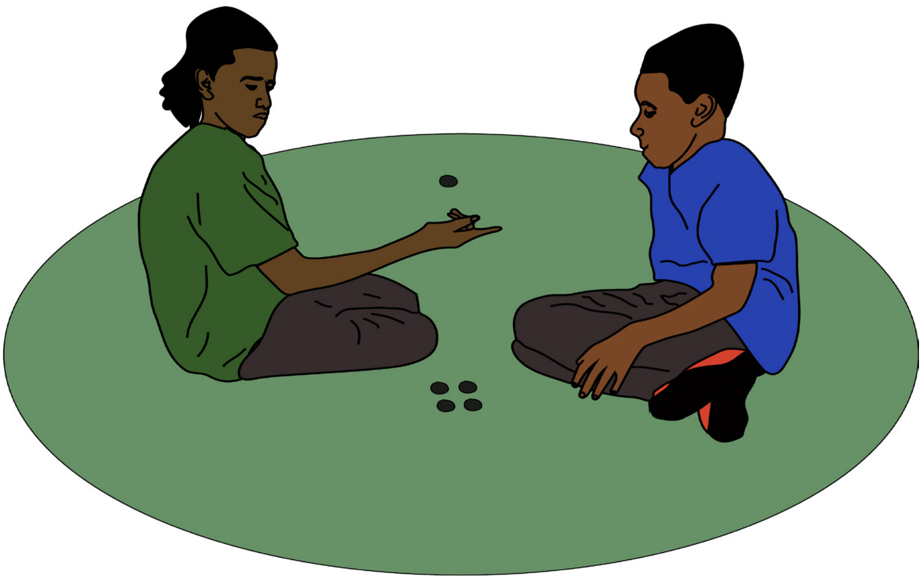
ባህላዊ ጨዋታዎች ማለት ህብረተሰቡ በአካባቢው ማለትም በሚኖሩበት ቦታ እና የስራ አካባቢ ብዙውን ጊዜ በተለያዩ ክንዋኔዎች ማለትም በሰርግ፣ በበዓላት፣ በልደት እና ወዘተ ደስታንና ስሜትን ለመግለጽ የሚያከናውናቸው ናቸው። እነዚህንም የሚያከናውናቸው ድርጊቶቹን ሚፈጽሙበት ቀንና በእረፍት ጊዜ ነው።

ባህላዊ ጨዋታዎች ለአካባቢው ማህበረሰብ እንደመገናኛ፣ መዝናኛና የበዓላት ጊዜ ማሳለፊያ ከተፈጥሮ ልምድና እንቅስቃሴዎች ጋር የተዛመዱ ናቸው።

በመሆኑም በወረዳችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችን ማወቅና መጫዎት ከላይ የተገለጹትን ክንዋኔዎች ላይ በንቃት ለመሳተፍና ስሜታችሁንና ደስታችሁን ለመግለጽ የሚያስችሏችሁ ከመሆኑም ባሻገር ከተለያዩ የህብረተሰብ ክፍሎች ጋር ለመተዋወቅና ለመግባባት እንዲሁም ክህሎታችሁንና የአካል ብቃታችሁን ለማዳበር የሚያስችሏቹህ ናቸው።

ሀ) የጠጠር ቅልሞሽ ጨዋታ

እኩል መጠን ያላቸውን አምስት ትንንሽ ድቡልቡል ጠጠሮች በማዘጋጀት ተረኛው/ዋ ተማሪ አራቱን ጠጠሮች መሬት ላይ አራርቆ በማስቀመጥ አንዷን ጠጠር በአንድ እጅ በመያዝ ያችኑ ጠጠር ወደላይ በመወርወር መሬት ላይ ሳትወድቅ ተራ በተራ አራቱንም ሳይሳሳቱ ከቀለሙ በኋላ አራቱንም ጠጠር መሬት ላይ በመበተን ሁለት ሁለቱን መቅለም አሁንም ካልተሳሳቱ አራቱን መሬት ላይ በመጣል አራቱን አንድ ጊዜ ማንሳት አምስቱንም በእጅ መዳፍ ማድረግና በአየር ላይ ወደላይ ወርውሮ በመዳፍ ጀርባ መቅለምና በተቀለሙት ጠጠር ቁጥሮች አይቀ አበላሁ ይባላል። ጨዋታውን የሚጫዎተው/የምትጫዎተው ካልሳተ/ች ጨዋታው ይቀጥላል ከሳተ/ች ሌላኛው/ዋ ተማሪ በዚሁ መልኩ እንዲቀጥሉ ይደረጋል። ጨዋታውም የእጅና የዓይን ቅንጅትን ለማሻሻል ይረዳል።



ምስል 6.2.ሀ፦ የጠጠር ቅልሞሽ ጨዋታ

ለ) ሽመል ቅንድዮሽ/የተተከለን ዘንግ በኳስ መምታት

ይህ ጨዋታ የሚካሄደው የተተከለን ዘንግ ከተቀመጠው ርቀት በመሆን በእጅ ሌላ ዘንግ በመያዝ በያዙት ዘንግ የተተከለውን ዘንግ ወርውሮ በመምታት ነው። ነገር ግን ይህን ጨዋታ የተሻለ ለማድረግ የተተከለውን ዘንግ ከመወርወሪያ ቦታ ወይም መስመር በመሆን በኳስ በመምታት ይሆናል። አሸናፊ የሚሆነው የበለጠ የመታው ቡድን ይሆናል። በዚህም አሸናፊ ጋላቢ እና ተሸናፊ ተጋላቢ ይሆናል።

ምስል 6.2.ለ፦ የሽመል ቅንድዮሽ ጨዋታ

ሐ) ቅንጭፍት

የዚህ ጨዋታ ዋና አላማ ለሁለት ቡድን እኩል በመከፈል የአንደኛው ቡድን ተጫዋች በሁለት ድንጋይ መካከል የተቀመጠችውን ኳስ በዱላ አንስቶ መለጋትና የሌላኛው ቡድን የተለጋችው ኳስ መሬት ሳትወድቅ በአየር ላይ በመያዝ የሚካሄድ ነው። ቀላሚው ቡድን ከቀለመ እና ኳስዋን ባይቀልባትም በወደቀችው ኳስ የኳስ መለጊያዎቹን ድንጋዮች ከመታ አሸናፊ በመሆን ለጊ ይሆናል። ነገር ግን ለጊው ቡድን ኳስ ሳትቀለምና ተመልሳ ተወርውራ የመለጊያዎቹን ድንጋዮች ካልመታች የሚቀልመው ቡድን ተሸናፊ ይሆናል። ስለዚህ ጨዋታው ቅልጥፍናን፣ ፍጥነትን እና ጥንካሬን ለማዳበር ያግዛል፡

ምስል 6.2ሐ፦ የቅንጭፍት ጨዋታ

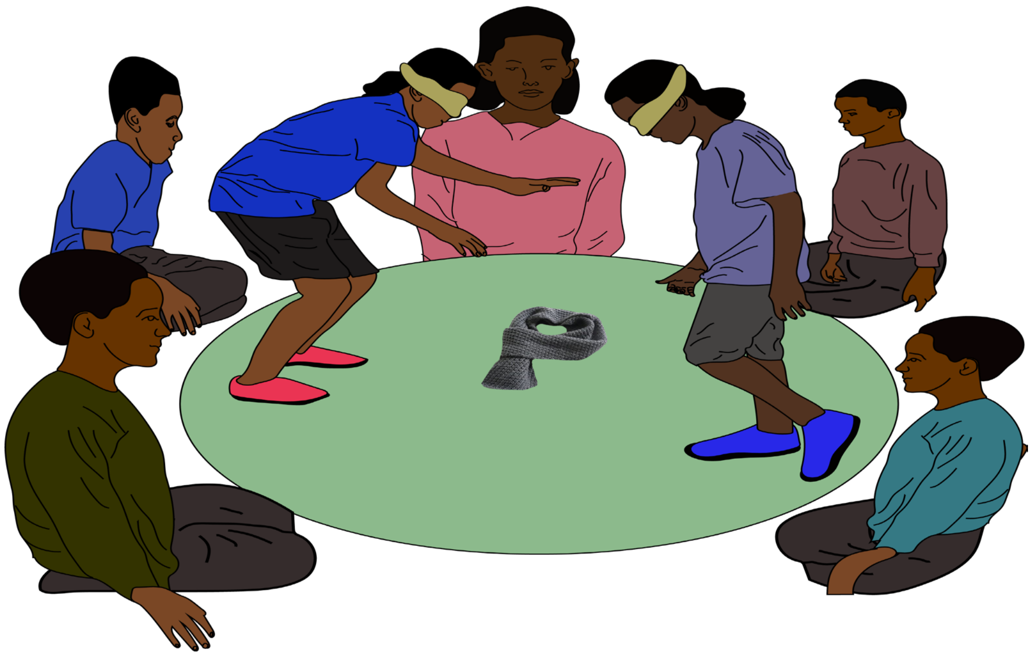
መ) ዛጎል(ቁልፍ) መጣል

ጨዋታውን ለመጀመር ትንሽ ክቦችን ማስመር ያስፈልጋል። ከዛም ከተወሰነ እርቀት ላይ በመሆን ዛጎል ወይም ቁልፍ መጣል ለክቡ የቀረበ ወይም ክቡ ውስጥ ያስገባ ጨዋታውን ይጀምራል። ሁሉም ተጫዋቾች እኩል ዛጎል ወይም ቁልፍ ያዋጣሉ ጨዋታውን የሚጀምረው ተጫዋች ዛጎሉን/ቁልፍን በመሰብሰብ ወደ ክቡ ይጥላል። ሁሉንም ዛጎል/ቁልፍ ካስገባው ይበላዋል ካላስገባው የተረፈውን ሁለተኛው፣ ሶስተኛው እያለ ጨዋታው ይቀጥላል። ጨዋታው ሚዛንን የመጠበቅ፣ የማነጣጠር ብቃት እና የቅንጅት ችሎታን ያዳብራል።

ምስል 6.2.መ፦ ዛጎል(ቁልፍ) መጣል

ሠ) ያቆብ

ጨዋታውን ለመጀመር ሁለት ቁጥር የደረሳቸው ልጆች በክብ በተቀመጡ ልጆች መካከል ላይ ይገቡና ዓይናቸውን ይሸፈናሉ። ከዚያ የተደበቀውን ልብስ ይፈልጋሉ። ያገኘው መች ይሆናል። ከመስመሩ እንዳይወጡ በክብ ዙሪያ የተቀመጡት ልጆች መብራት ወይም ገደል እያሉ እንዳይወጡ ይመልሷቸዋል። ጨዋታው ንቃተ ህሊናን እና ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ያዳብራል።

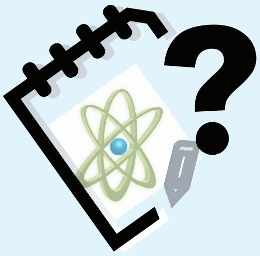


ምስል 6.2.ሠ፦ ያቆብ ጨዋታ

ረ) የደሮ ጥል

ይህ ጨዋታ ሁለት ተጫዋቾች በክብ ውስጥ በመግባት ቁጢጥ በማለት ከክቡ ውስጥ ለማስወጣት በእጅ በመገፋፋት የሚከናወን ጨዋታ ነው። ጨዋታውም የእግርና የእጅ ጥናካሬን፣ ትኩረትን፣ ውሳኔ መስጠትን፣ ቅልጠፍናን እና የመሳሰሉትን ለማዳበር ያግዛል።

ምስል 6.2.ረ፡ የደሮ ጥል ጨዋታ



መልመጃ አራት

ትዕዛዝ አንድ፡- ቀጥለው ለቀረቡት ጥያቄዎች አጭርና ግልጽመልስ ስጭ/ጥ

1. ባህላው ጭፈራን መጨፈር ምን ዓይነት ጠቀሜታ ይሰጣል?
2. በወረዳ ስፖርታዊ ውድድርና በበዓላት ቀን የሚጨፈሩ ጭፈራዎች ምን ምን ናቸው?
3. የስራ ባህላዊ ጭፈራዎች ለምን ይጨፈራሉ? ምንስ ጠቀሜታ ይሰጣሉ?
4. በአካባቢያችሁ አዘውትራችሁ የምትጫዎቷቸው ጨዋታዎችን ዘርዝር/ሪ?
5. ባህላዊ ጨዋታዎችን መጫዎት ለጤንነት የሚሰጠው ጠቀሜታ ዘርዝር/ሪ?