የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

4ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -
ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
4ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

4ኛ 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

4ኛ 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

ቀለመወርቅ ተገኜ

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 መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 1
1.2 በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 6

ምዕራፍ 2

የምት እንቅስቃሴዎች

2.1 በሙዚቃ ምት የሚሰሩ የመሳሪያ እንቅስቃሴዎች 13
2.2 የፈጠራ የምት የእንቅስቃሴ ክህሎቶች 16

ምዕራፍ 3

ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

3.1 ራስን ለመምራትና አዎንታዊ አስተሳሰብ የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 19
3.2 ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 20
3.3 ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 22
3.4 ንቃተ ህሊናን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 25
3.5 ተግባቦትንና ትብብርን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 27

ምዕራፍ 4

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

4.1 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታት 29
4.2 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 34
4.3 የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ 38
4.4 የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎች 41

ምዕራፍ 5

መሠረታዊ ጅምናስቲክስ

5.1 መሠረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች 45
5.2 የቁጥር ጅምናስቲክስ 51

ምዕራፍ 6

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

6.1 በዞን ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች 57
6.2 በዞን ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች 63

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 ማስታዎስን 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 ከማስተናግድ 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፦

- መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች እንዴት ተቀናጅተው እንደሚሰሩ ታውቃላችሁ።
- መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን በማቀናጀት በቡድን ለመስራት ትተባበራላችሁ።
- መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን በማቀናጀት መስራት ትችላላችሁ።

መግቢያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች የምንላቸው በ3ኛ ክፍል እንደተማራችሁት በእያንዳንዱ የእለት ተዕለት ተግባራችን የምንከውናቸው ተግባሮችን ለመፈጸም የሚያስችሉን እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነዚህም እንቅስቃሴዎች የእለት ተእለት ተግባራትንም ሆነ ለሁሉም የስፖርት ክህሎቶች መሠረት ናቸው። እንቅስቃሴዎቹም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ፣ በቦታ ላይ በመሆንና መሳሪያ በመጠቀም የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ ሶስቱንም መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች በማቀናቀጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ትማራላችሁ።

1.1 መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር አንድ

1. መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሪ/ር?
2. መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች በማቀናጀት መስራት ምን ዓይነት ጠቀሜታ ይሰጣል ብላችሁ ታስባላችሁ?

ሦስቱን መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች የምንላቸው በእለት ተእለት ተግባራችን ማንኛውንም ተግባር ለመፈጸም የሚያስችሉን መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ማለትም በመንቀሳቀስ የሚሰሩ፣ በቦታ በመሆን የሚሰሩና ከመሳሪያ ጋር ተቀናጅተው የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነዚህን እንቅስቃሴዎች አቀናጅቶ መስራት የተለያዩ ተግባራትን በማቀናጀት ለመስራት፣ የአካል ብቃታችንን ለማዳበርና የተለያዩ የዕለት ተዕለት ስራዎቻችን በተሻለ ሁኔታ ለመፈፀም ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታሉ።

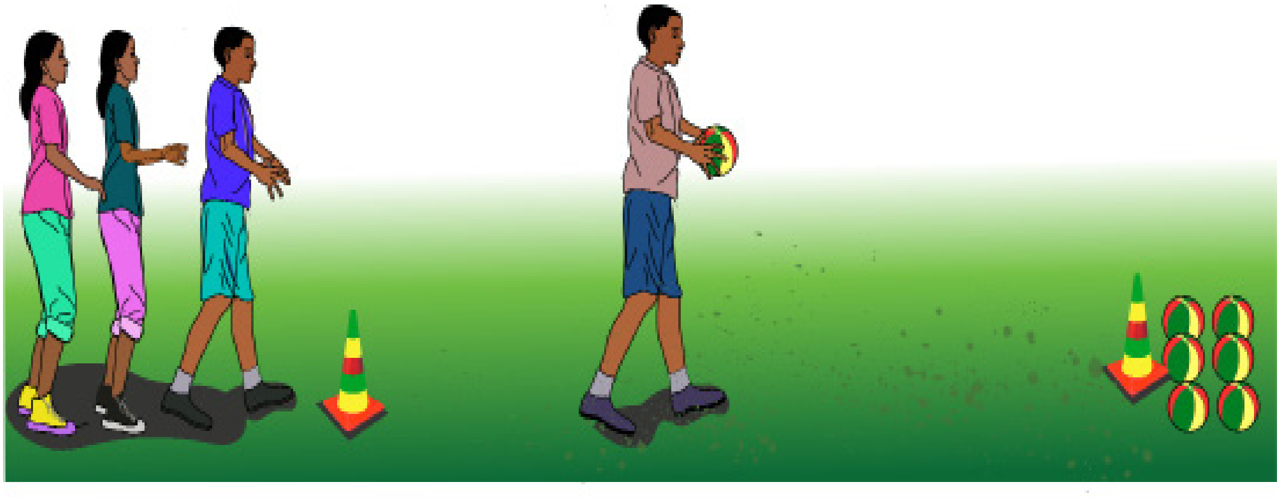
ሀ) ትንንሽ ኳሶችን በቡድን መቀባበል

ይህ ጨዋታ የሚካሄደው በሁለት እኩል ቁጥር ባላቸው ቡድኖች መካከል ሲሆን እጣ የደረሰው ቡድን አንድ/ዷት ተማሪ የያዘውን/ችውን ኳስ ላልተያዘ/ች ተማሪ በመስጠትና ለመቀበል እራስን ነጻ በማድረግ የሚካሄድ ነው። ጨዋታው ቅልጥፍናን፣ ቅንጅትንና በጋራ በመስራት ስርዓተ ትንፈሳንና የደም ዝውውር ብርታትን ለማዳበር ይረዳል።

ምስል 1.1.ሀ፦ ትንንሽ ኳሶችን በቡድን መቀባበል

ለ) ኳስን ማመላለስ

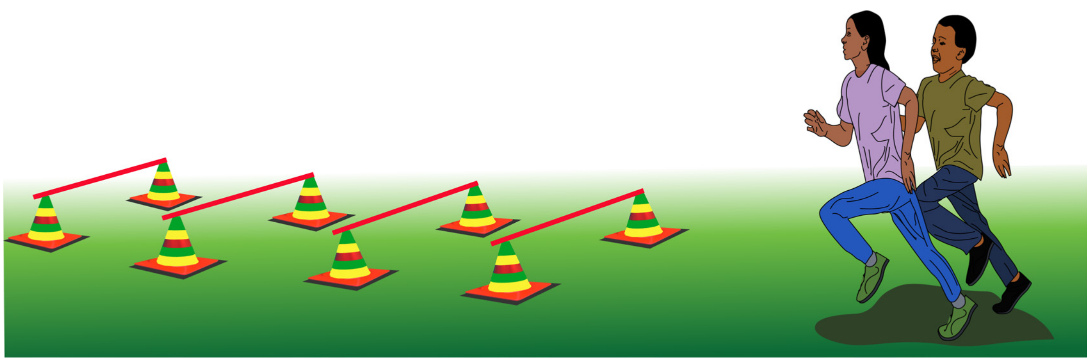
ይህ እንቅስቃሴ ሶስቱንም መሠረታው የእንቅስቃሴ ክህሎቶች በማቀናጀት የሚከናወን እንቅስቃሴ ሲሆን የተቀመጡ ኳሶችን በማንሳት ፊት ለፊት የተቀመጠው ኮን ድረስ እየወሰዱ በማስቀመጥና ሌላኛው/ዋ በመመለስ የሚሰራ ሲሆን ቅልጥፋናን፣ ቅንጅትንና በጋራ መስራትን፣ ስርዓተ ትፈሳንና የደም ዝውውር ብርታትን ያሻሽላል። ከዚህም በተጨማሪ በጋራ መስራትንና ትብብርን የበለጠ ለማዳበር ከፍተኛ ድርሻ አለው።



ምስል 1.1.ለ፦ ትንንሽ ኳሶችን ማመላለስ

ሐ) በተደረደሩ ኮኖች ላይ እየዘለሉ መሮጥ

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው በመሮጥ በተደረደሩ ኮኖች ላይ በተጋደም አግዳሚ ዘንግ ላይ እየዘለሉ በመሄድ የሚከናወን ተግባር ሲሆን ቅንጅትን፣ ፍጥነትን፣ ቅልጥፍናንና ስርዓተ ትንፈሳን ለማዳበር ይረዳል። ከዚህም በተጨማሪ የጡንቻን ጥንካሬ እና እድገት ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።



ምስል 1.1.ሐ፦ በተደረደሩ ኮኖች ላይ እየዘለሉ መሮጥ

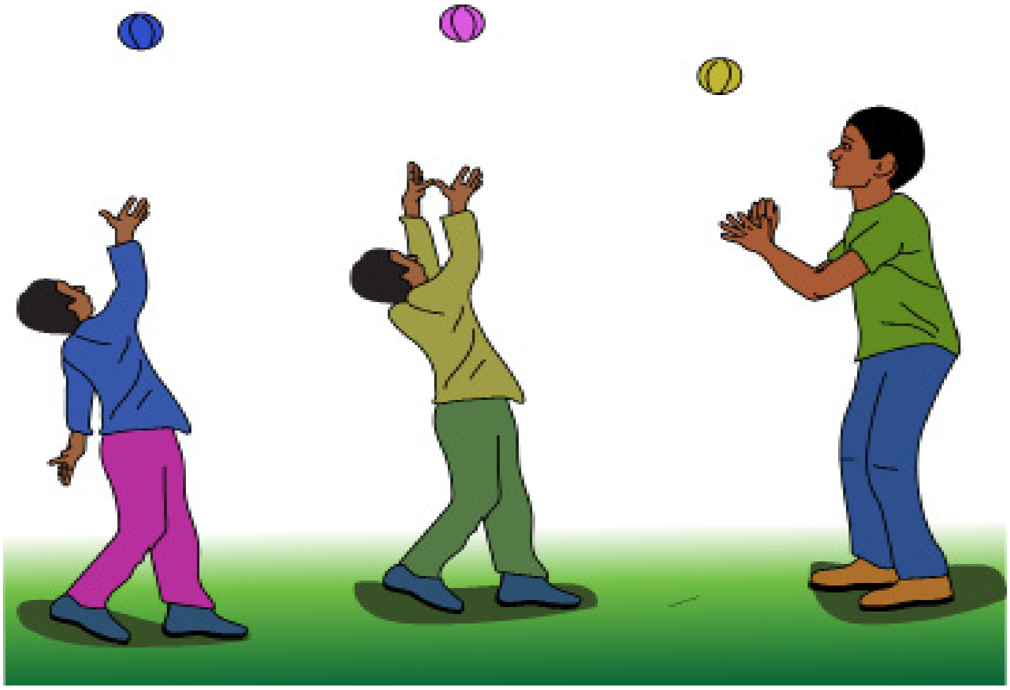
መ) በቦታ ላይና በመራመድ በአንድ እግርና በሁለት እግር ገመድ መዝለል

እንቅስቃሴው የሚሰራው ገመድን በመጠቀም ባለንበት ቦታ እና እየተራመድን መጀመሪያ በሁለት እግራችን በመቀጠልም/ከዚያም እግራችን በማፈራረቅ ተራ በተራ በአንድ እግር ገመድ በመዝለል የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የእጅና የእግር ቅንጅትን እንዲሁም የስርዓተ ትንፈሳን ለማሻሻል ይረዳል፡፡

ምስል 1.1.መ፦ በቦታና በመራመድ በአንድ እግርና በሁለት እግር ገመድ መዝለል

ሠ) ትንንሽ ኳሶችን ወደላይ እየወረወሩ መቅለብ

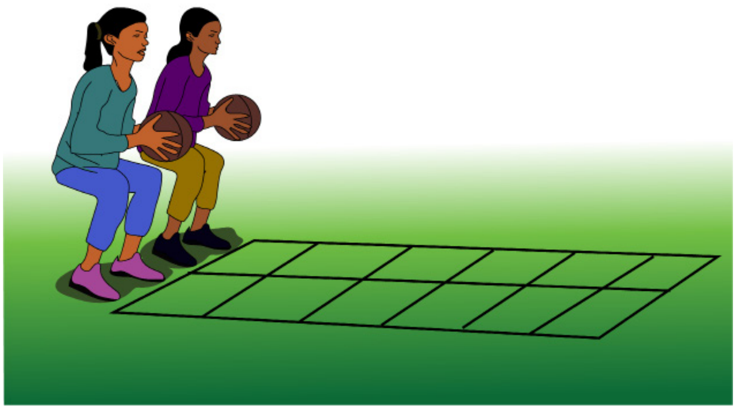
ትንንሽ ኳሶችን በአንድ ወይም በሁለት እጅ በመያዝ እና ወደላይ በመወርወር በሁለት እጅ በመቅለብ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የእጅና የአይን ቅንጅትን እንዲሁም የእጅ፣ የአይንና የእግር ቅንጅትን ያሻሽላል።



ምስል 1.1.ሠ፦ ትንንሽ ኳሶችን ወደላይ እየወረወሩ መቅለብ

ረ) ኳስ በሁለት እጅ በመያዝ በአራት ማዕዘን መስመር እየዘለሉ መሄድ

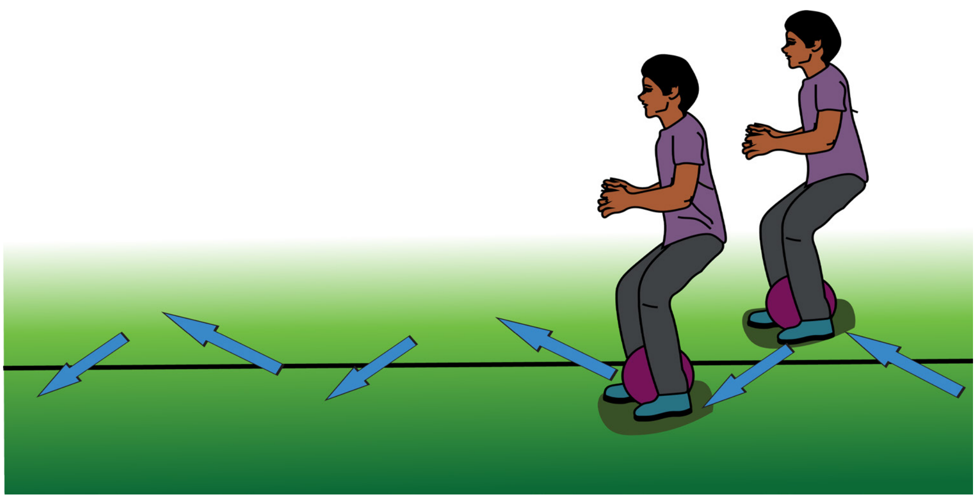
በሁለት ረድፍ በተሰመሩ አራት ማዕዘኖች ከጓደኛ ጋር ጎን ለጎን ኳስ በሁለት እጅ በመያዝ ወደፊት በሁለት እግር እየዘለሉ በመሄድና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን በጓደኛ ቦታ መሄድና የጓደኛን እንቅስቃሴ ሊገድብ የሚችል ስራ መስራት የተከለከለ ነው። እንቅስቃሴውን በመስራትም ሚዛንን መጠበቅ ቅንጅትን ማሻሻልና የእግርን ጡንቻዎች ብርታትና ጥንካሬ ለማዳበር ይጠቅማል።



ምስል 1.1.ረ፦ ኳስ በሁለት እጅ በመያዝ በአራት ማዕዘን መስመር እየዘለሉ መሄድ

ሰ) ኳስ በሁለት እግር በመያዝ በመስመር ወደ ግራና ቀኝ መዝለል

እንቅስቃሴው የሚሰራው ኳስን በሁለት እግር ጫማ መሀል አጣብቆ በመያዝ በተሰመረው ቀጥታ መስመር ወደፊት አቅጣጫ በሁለት እግር ወደቀኝ እና ወደግራ እየዘለሉ ነው። የእግርን ጡንቻ ብርታትና ጥንካሬ እንዲሁም የእግር፤ የእጅና የአይን ቅንጅትን ከማዳበሩም ባሻገር ቅልጥፍናን፣ መተጣጠፍን እና ዝላይን በከፍተኛ ሁኔታ ለማሻሻል ይጠቅማል።



ምስል 1.1.ሰ፡ ኳስ በሁለት እግር በመያዝ በመስመር ወደ ግራና ቀኝ መዝለል

ተግባር ሁለት

1. በመሳሪያ የሚሰሩ የእንቅስቃሴ ዓይነቶችን ዘርዝሩ?
2. የዘረዘራችኋቸው በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን መስራት ምን ዓይነት ጠቀሜታ አለው ብላችሁ ታስባላችሁ?

1.2 በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች የተለያዩና ብዙ ሲሆኑ የአካል ክፍሎችን ቅንጅት፣ ምልሰት የመስጠትን አቅም፣ ከሌሎች ጓደኞች ጋር ተባብሮ የመስራት አቅም የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው። ከነዚህም ውስጥ በኳስ፣ በገመድ፣ ቀለበት፣ ኮንና በመሳሰሉት መሳሪያዎች የምንሰራቸውን እንቅስቃሴዎችን ያካትታል። እነዚህንም እንቅስቃሴዎች በመቆም፣ በመራመድ እና በመሮጥ ልንሰራቸው የምንችል ሲሆን ፍጥነታችንንም በመቀያየር መስራት እንችላለን።

ሀ) እየተንቀሳቀሱ ኳስን በመሬት በማንከባለል ለጓደኛ ማቀበልና መቀበል

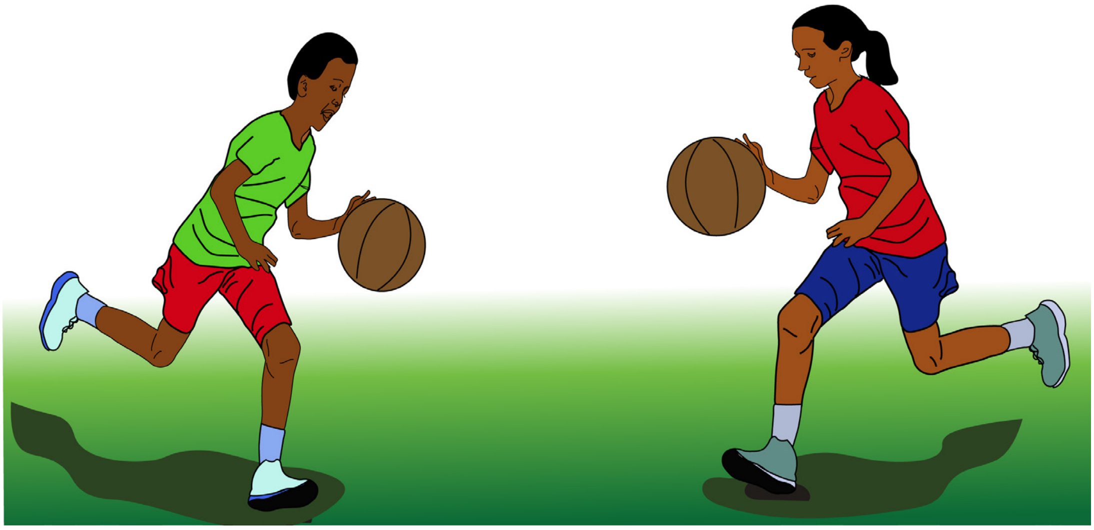
ይህ እንቅስቃሴ ከጓደኛ ጋር በመሆን በመጀመሪያ በመቆም ለጓደኛ ኳስ በመሬት እያንከባለሉ በመስጠትና ከጓደኛ በመሬት እየተንከባለለች የምትመጣን ኳስን በመያዝ መልሶ በማንከባለል ሲሆን በመቀጠልም ቦታ በመልቀቅ ወይም በመንቀሳቀስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም ቅልጥፍናን፣ የእጅና የዓይን ቅንጅትንና መልሰት የመስጠት አቅምን ያዳብራል።

ምስል 1.2.ሀ፦ እየተንቀሳቀሱ ኳስን በእጅ በመሬት በማንከባለል ለጓደኛ ማቀበልና መቀበል

ለ) ኳስን እያነጠሩ ወደተለያዩ አቅጣጫዎች መሄድ

ይህ እንቅስቃሴ በመጀመሪያ ኳስን እያነጠሩ ወደተለያዩ አቅጣጫዎች በመሄድ በሁለተኛ ደረጃ ጥንድ ጥንድ በመሆን አንደኛው/ዋ ኳስ ሲያነጥር/ስታነጥር ሌላኛው/ዋ በመሸሽና በመከተል የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የአይን፣ የእጅና እግርን

ቅንጅት የሚያሻሽል ሲሆን ኳስ የማንጠር ክህሎትንም ያዳብራል።



ምስል1.2.ለ፡ ኳስን እያነጠሩ ወደተለያዩ አቅጣጫዎች መሄድ

ሐ) ኳስን በአንድና በሁለት እጅ ለርቀት መወርወር

ይህ ተግባር ኳስን በመወርወር የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን እንቅስቃሴውን መጀመሪያ በአንድ እጅ የምንችለውን ያህል ኳስን በየርቀት ላለ/ች ጓደኛችን በመወርወርና በመቀበል ከዚያም በሁለት እጅ በመያዝ የቻልነውን ያህል በመወርወርና በመቀበል የሚሰራ ሲሆን የእጅን ጥንካሬና ብርታት እንዲሁም ቅንጅትን ለማሻሻል ያገለግላል።

ምስል 1.2.ሐ፦ ኳስን በአንድና በሁለት እጅ ለርቀት መወርወር

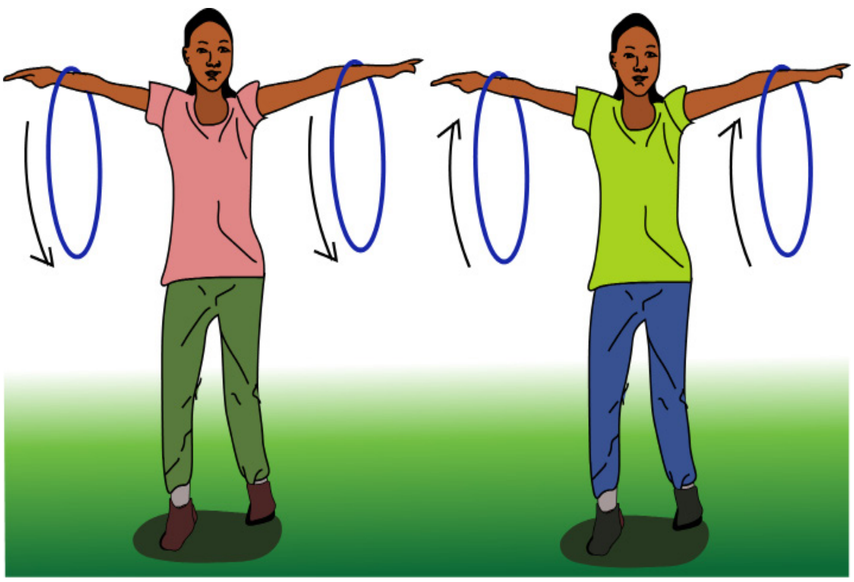
መ) ኳስን ለኢላማ መወርወር

ተግባሩ ኳስን በመወርወር የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን እንቅስቃሴውን መጀመሪያ በቅርብ ርቀት በመሆን የተቀመጠውን ኮን ወይም ምልክት ዓልሞ ወርውሮ በመምታት የሚጀመር ሲሆን ርቀቱን እየጨመሩ እንቅስቃሴውን ወይም ተግባሩን በተደጋጋሚ በመስራት የእጅና የዓይንን ቅንጅትና አልሞ የመምታት ክህሎትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው።

ምስል 1.2.መ፡- ኳስን ለኢላማ መወርወር

ሠ) በርምጃ ቀለበቶችን በእጅ ማሽከርከር

እጅን ወደጎን በመዘርጋትና ቀለበቶችን በሁለቱ ክንዶች በማስገባት እየተራመዱ ወደ ፊትና ወደ ኋላ እጅን በማሽከርከር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ይህም እንቅስቃሴ የእጅና የእግር ቅንጅትን እንዲሁም የትከሻ እና የእጅ ጡንቻን ብርታት ያዳብራል፡ ፡



ምስል 1.2.ሠ፡- በርምጃ ቀለበቶችን በእጅ ማሽከርከር

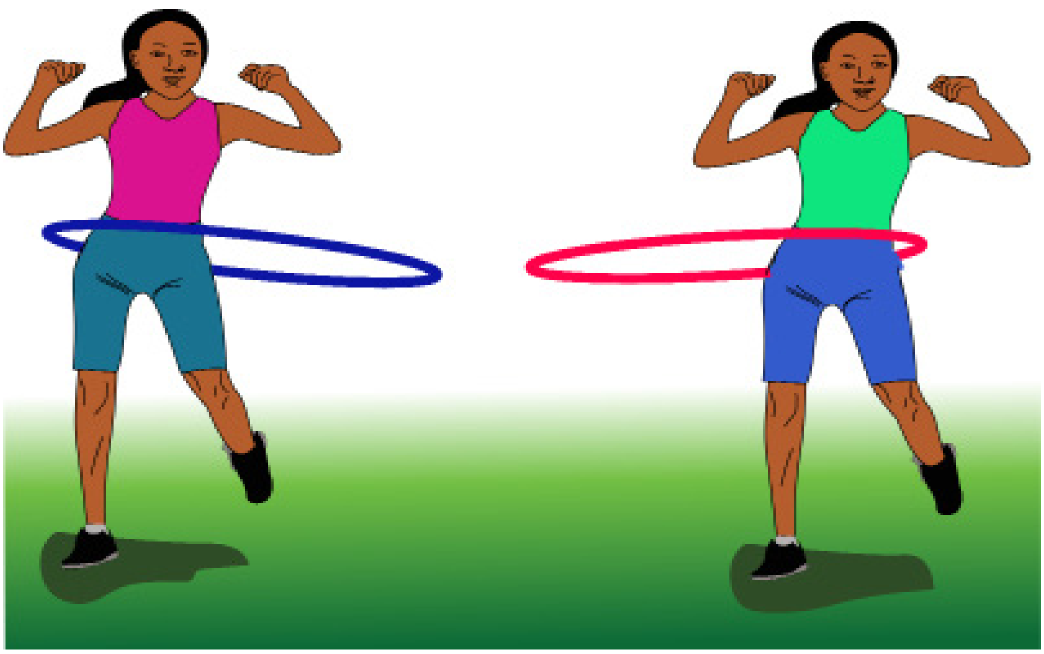
ረ) በቀለበት ውስጥ መግባትና መውጣት

የተዘጋጀውን ቀለበት በሁለት እጅ በመያዝ መጀመሪያ ከታች ወደላይ በመቀጠልም ከላይ ወደታች በመግባትና በመውጣት የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ቅልጥፍናንና ቅንጅትን እንዲሁም የመተጣጠፍ ብቃትን ያዳብራል።

ምስል 1.2.ረ፡- በቀለበት ውስጥ መግባትና መውጣት

ሰ) በርምጃ ቀለበትን በወገብ ማሽከርከር

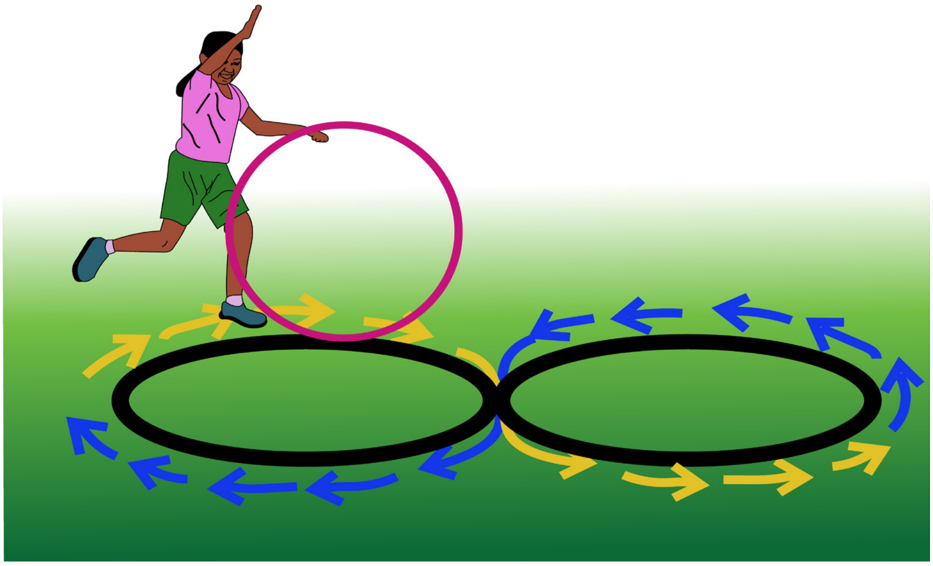
ቀለበትን በወገብ በማስገባት/በማድረግ እየተራመዱ ወደቀኝና ግራ ወገብን በማሽከርከር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የወገብ ጡንቻን ብርታትና መተጣጠፍ ያሻሽላል፡፡



ምስል1.2.ሰ፡- በርምጃ ቀለበትን በወገብ ማሽከርከር

ሸ) ቀለበትን በክቦች ዙሪያ ማሽከርከር

የተዘጋጀውን ቀለበት በእጅ በመያዝ በተዘጋጁት/በተሰመሩት ክቦች ስምንት ቁጥር እየሰሩ በሁለቱ ክቦች ዙሪያ በማሽከርከር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ይህም እንቅስቃሴ ቅንጅትን፣ ትኩረትን ያሻሽላል፡፡



ምስል 1.2.ሸ፦ ቀለበትን በክቦች ዙሪያ ማሽከርከር

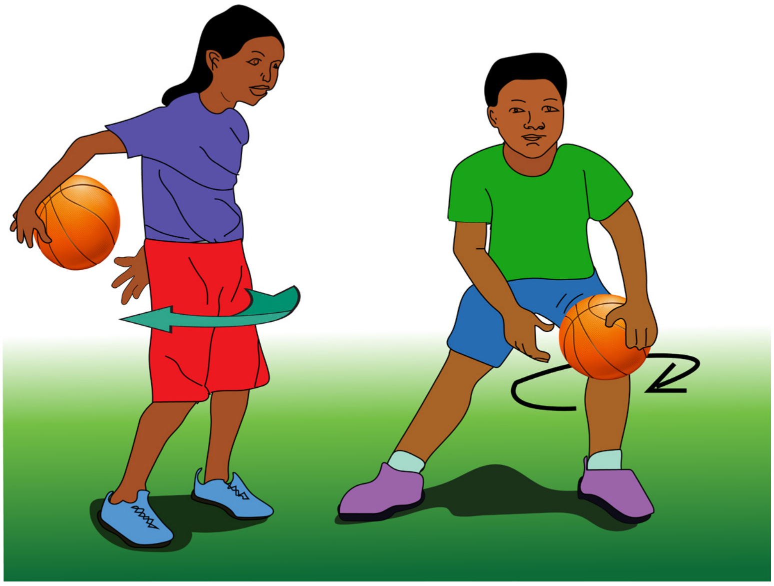
ቀ) ኳስን በእግር በመምታት በኮኖች መካከል ማሳለፍ

በተወሰነ ርቀት በመሆን በተቀመጡ ሁለት ኮኖች መካከል ኳስን በእግር በመምታት በማሳለፍና ርቀትን እየጨመሩ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የእግርና የአይን ቅንጅትንና ለኢላማ/አስተካክሎ የመምታት ክህሎትን ያዳብራል።

ምስል 1.2.ቀ፦ ኳስን በእግር በመምታት በኮኖች መካከል ማሳለፍ

በ) በመራመድ ኳስን በወገብና በእግር መካከል ማሽከርከር

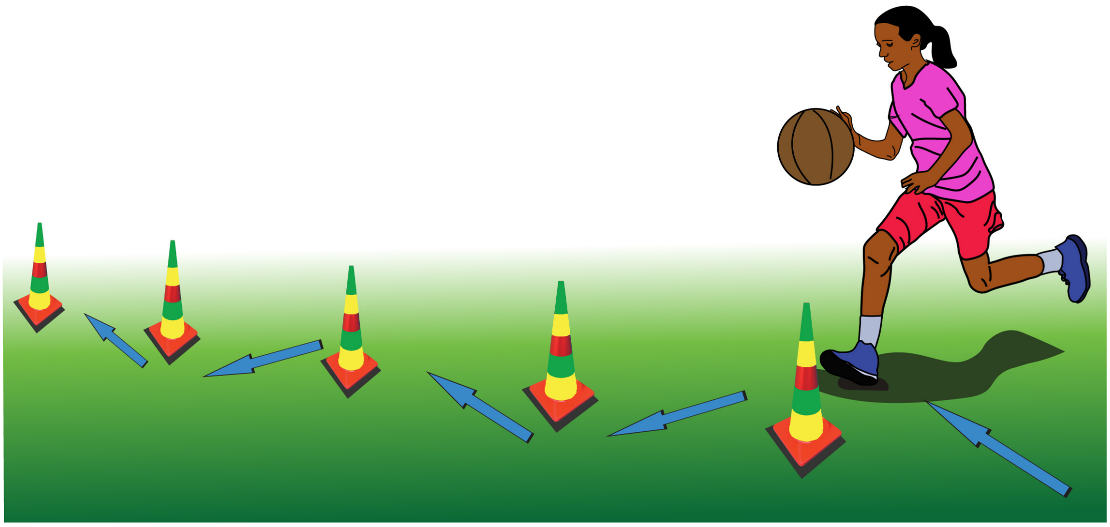
ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው በመራመድ ሲሆን በመጀመሪያ ኳስን በእጅ በመያዝ ከግራ ወደቀኝ እንዲሁም ከቀኝ ወደግራ በወገብ ትክክል በእጅ በመቀባበል እና በሁለተኛ ደረጃ ደግሞ በእግሮች መካከል ከፊት ወደኋላና ከኋላ ወደፊት በመቀባበል ሲሆን ቅንጅትንና ቅልጥፍናን ለማዳበር ይረዳል።



ምስል 1.2.በ፦ ኳስን በወገብና በእግር መካከል በእጅ ማዞር

ተ) ኳስን በኮኖች መካከል ዚግዛግ ማንጠር

ኳስን በማንጠር የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የሚነጠረውም በኮኖች መካከል ዚግዛግ እየተሄደ ሲሆን በዋናነት ሁለቱንም እጆቻችን በመቀያየር ማንጠር ያስፈልጋል።



ምስል1.2. ተ፦ በኮኖች መካከል በዚግዛግ ኳስን ማንጠር

ቸ. ኳስ በመተኛትና በመነሳት መቀባበል

ይህ እንቅስቃሴ ከተወሳሰቡ በመሳሪያ ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች አንዱ ነው። የሚሰራውም ጥንድ ጥንድ በመሆን አንደኛው/ዋ ኳስ ይዞ በመቆም ሌላኛው/ዋ በጀርባ በመተኛት ጀምሩ ሲባል ኳስ ይዞ/ዛ የቆመው/ችው ኳሷን ተኝቶ/ታ ለሚነሳው/ለምትነሳው እንዲደርስ በማድረግ ይወረውርና/ትወረውርና በጀርባ የሚተኛው/የምትተኛው። የተኛው/ችው ደግሞ ይነሳና/ትነሳና የተወረወረውን ኳስ በመቅለብ ኳሷን መልሶ/ሳ ተኝቶ/ታ ለሚነሳው/ለምትነሳው እንዲደርስ በማድረግ በመወርዎር

የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

እንቅስቃሴውም ቅልጥፍናን፣ ፍጥነትን፣ መተጣጠፍን፣ ምልሰት መስጠትንና ቅንጅትን በከፍተኛ ሁኔታ ከማሻሻሉም በላይ የጡንቻንና ስርዓተ ትንፈሳንና የደም ዝውውር ብርታትን ያዳብራል።

ምስል 1.2.ቸ፦ ኳስ በመተኛትና በመነሳት መቀባበል

መልመጃ አንድ

I. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን እውነት ትክክል ያልሆነውን ሀሰት በማለት መልስ/ሽ

1. ኳስን በኮኖች መካከል እያነጠሩ መሄድ አንዱ ከተቀናጁ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ውስጥ ይመደባል።
2. በመራመድ ኳስን በወገብና በእግር መካከል ማሽከርከር ከተቀናጁ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ውስጥ አይመደብም።

II. ቀጥለው ለቀረቡት ጥያቄዎች አጭርና ግልጽ መልስ ሰጭ/ጭ

1. ሶስቱን መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች መስራት ከሚሰጠው ጠቀሜታ ውስጥ ሁለቱን ጥቀስ/ሽ?
2. የተቀናጁ በመሳሪያ ከሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ውስጥ ሶስቱን ጥቀስ/ሽ?
3. መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን በብቃት መሳተፍ በየትኛው የስፖርት ዓይነት ለመሳተፍ ተመራጭ ነው? ለምን?

ምዕራፍ 2

የምት እንቅስቃሴዎች

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የምት እንቅስቃሴዎችን የአሠራር ሂደት ትገነዘባላችሁ።
- የምት እንቅስቃሴዎችን የአሠራር ሂደትና ፈጠራ ታደንቃላችሁ።
- የምት እንቅስቃሴዎችን ከሙዚቃ ምት ጋር አቀናጅታችሁ መስራት ትችላላችሁ።

መግቢያ

የምት እንቅስቃሴዎች የምንላቸው በሶስተኛ ክፍል እንደተማራችሁት ከተለያዩ የሙዚቃ ድምጾች ወይም የምት የሙዚቃ መሳሪያዎች ድምጽ ጋር ጊዜ ጠብቀው በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነዚህ እንቅስቃሴዎችም የአካል ብቃትን፣ ምልሰት መስጠትን፣ አዎንታዊ ስሜትንና የፈጠራ አቅምን ለማዳበር ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው። ስለዚህ በዚህ የክፍል ደረጃችሁ ከተለያዩ የሙዚቃ ምቶች ወይም ከምት የሙዚቃ መሳሪያዎች ጋር የተለያዩ በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን እና ራሳችሁ ፈጥራችሁ ማወቅና መስራት ይጠበቅባችኋል።

2.1 በሙዚቃ ምት የሚሰሩ የመሳሪያ እንቅስቃሴዎች

ተግባር አንድ

1. በሙዚቃ ምት የሚሰሩ የመሳሪያ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?
2. የመሳሪያ እንቅስቃሴዎችን ከሙዚቃ ምት ጋር አቀናጅቶ መስራት ምን ዓይነት ጠቀሜታ እንደሚሰጥ አብራሩ?

የሙዚቃ ምት ድምጽን ከተለያዩ በመሳሪያ ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጋር በማዛመድ መስራት ይቻላል። ከእነዚህም ውስጥ ኳስን ስናነጥር ከምንሰማው የሙዚቃ ድምጽ ጋር፣ በእግር እና በእጅ ኳስን ስናቀብልና ስንቀበል፣ ገመድ ስንዘልና ወዘተ። እነዚህን እንቅስቃሴዎች ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት መስራት የተሻለ ምልሰት የመስጠት አቅም እንዲኖር፣ የአካል ክፍሎችን ቅንጅት ለማዳበር፣ የዕለት ተዕለት ተግባሮችን ለመፈጸምና ጤነኛ እና የተፍታታ አካልና ስሜት እንዲኖር ለማድረግ ይረዳሉ።

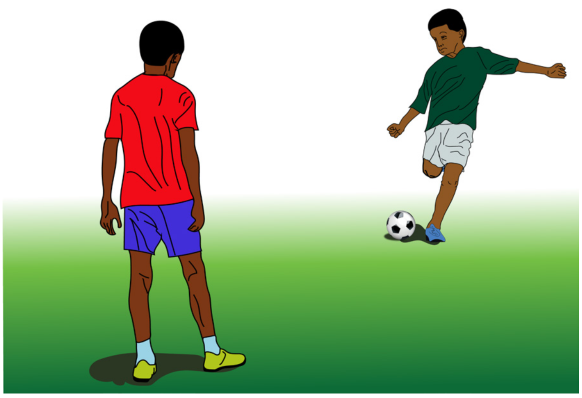
ሀ) በሙዚቃ ምት እጅን እያቀያየሩ ኳስ ማንጠር

ይህ እንቅስቃሴ ወይም የማንጠር እንቅስቃሴ የሚሰራው ከሚሰማው የምት ሙዚቃ ድምጽ ወይም ከሚመታ የምት የሙዚቃ መሳሪያ ድምጽ ጋር በማቀናጀት ሲሆን በምንሰማው የሙዚቃ ምት ድምጽ ጋር ኳስን ወደ ፈለግንበት አቅጣጫ እየተንቀሳቀስን በማንጠር የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው።

ምስል 2.1.ሀ፡- በሙዚቃ ምት እጅን እያቀያየሩ ኳስ ማንጠር

ለ) ኳስን ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት እግርን እያቀያየሩ መቀባበል

ኳስን ለጓደኛ ስናቀብልም ሆነ ስንቀበል በምንሰማው የምት ሙዚቃ ድምጽ ጋር በማዋሀድ በእግራችን እየመታንና እየተቀበልን የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 2.1.ለ፡- ኳስን ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት እግር እያቀያየሩ መቀባበል

ሐ) ኳስን ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት እግርን እያቀያየሩ መንዳት

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ኳስን በእግር እየነዱ የሙዚቃ ምት ድምጽ ሲሰማ እግርን እያቀያየሩ ወደፊት በመንዳት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም ኳስ የመንዳት ክህሎትንና ቅልጥፍናን ለማሻሻል የሚረዳ እንቅስቃሴ ነው።

ምስል 2.1.ሐ፦ ኳስን ከሙዚቃ ምት ጋር በማቀናጀት በእግር መንዳት

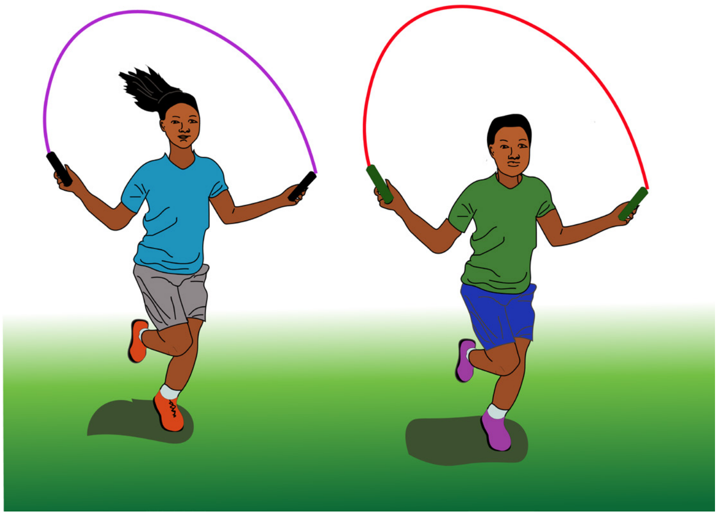
መ) በፈጣን የሙዚቃ ምት በቦታ ገመድ መዝለል

በቦታ በመሆን እንደሚመታው/እንደሚሰማው የሙዚቃ ምት ገመድን በሁለት እግር፣ በአንድ እግር እያፈራረቁ በመዝለል የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ቅንጅትን፣ ምልሰት መስጠትን፣ ቅልጥፍናንና ፍጥነትን ለማዳበር ይጠቅማል።

ምስል2.1.መ፦ በፈጣን የሙዚቃ ምት በቦታ ገመድ መዝለል

ሠ) በሩጫ ምት እየሮጡ ገመድ መዝለል

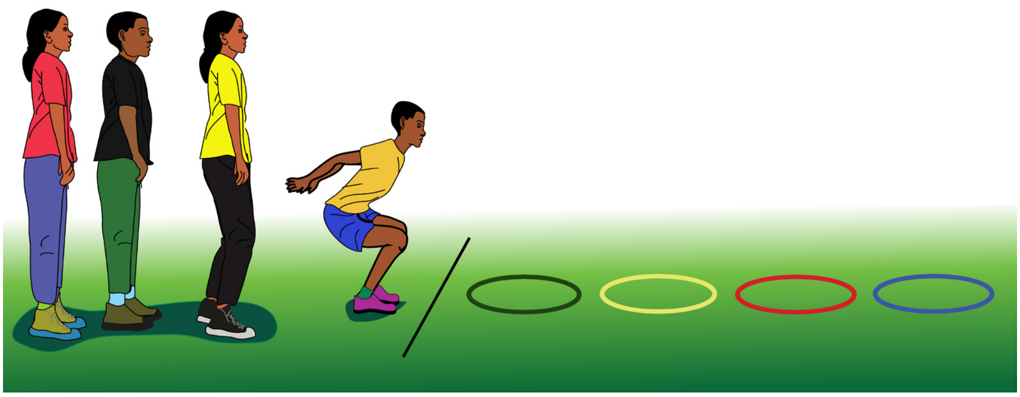
በመሮጥ እንደሚመታው/እንደሚሰማው የሙዚቃ ምት ገመድን በአንድ እግር እያፈራረቁ በመዝለል የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ቅንጅትን፣ ምልሰት መስጠትን፣ ቅልጥፍናንና ፍጥነትን ለማዳበር ይጠቅማል።



ምስል 2.1.ሠ፦ በሩጫ ምት እየሮጡ ገመድ መዝለል

ረ) በሙዚቃ ምት በሁለት እግር ክቦችን እየዘለሉ መሄድ

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ከተደረደሩት ቀለበቶች ፊት ለፊት በመቆም የሙዚቃው ድምጽ ሲሰማ በፍጥነት ክቦችን በሁለት እግር እየዘለሉ በመሄድ ነው። ፍጥነትን፣ ቅንጅትን፣ ቅልጥፍናን፣ ሚዛንን መጠበቅን እና የእግር ጡንቻን ብርታትና ጥንካሬን ለመጨመር ይረዳል።



ምስል 2.1.ረ፦ በሙዚቃ ምት በሁለት እግር ክቦችን እየዘለሉ መሄድ

2.2 የፈጠራ የምት የእንቅስቃሴ ክህሎቶች

ተግባር 2

1. ፈጠራ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የምት እንቅስቃሴዎችን እንዴት መፍጠር ይቻላል?

ሀ) በግል የሚሰሩ የፈጠራ የምት እንቅስቃሴዎች

ፈጠራ ማለት አዲስ ነገር መፍጠር ሲሆን አዲስ ነገር ለመፍጠር ደግሞ ሌሎች የሰሩትን አስመስሎ መስራትና መለማመድ ይጠይቃል። በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁና ከላይ ባሉት ይዘቶች ከመምህራችሁና ከጓደኞቻችሁ በማየት የተለያዩ የምት እንቅስቃሴዎች በመስራት ተለማምዳችኋል። አሁን ደግሞ በግል የራሳችሁን የሙዚቃ ምት በመምረጥ እንቅስቃሴዎች መፍጠር ይጠበቅባችኋል።

የተግባር ልምምድ 1

1. በግላችሁ በመሆን ከመረጣችሁት የሙዚቃ ምት ጋር የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ በመፍጠር አቅርቡ።

ለ) በጥንድ የሚሰሩ የፈጠራ የምት እንቅስቃሴዎች

ፈጠራ ማለት አዲስ ነገር መፍጠር ሲሆን ይህንን ስራ ደግሞ በግልም ሆነ በጥንድ መስራት ይቻላል። በጥንድ በሚሰራበት ወቅት የተሻለ ሃሳብ እንዲፈልቅና ቅንጅት ስለሚኖረው ውበት ይኖረዋል። ስለዚህ በጥንድ በመሆን የራሳችሁን የሙዚቃ ምት በመምረጥ በጥንድ የሚሰራ እንቅስቃሴዎች መፍጠር ይጠበቅባችኋል።

የተግባር ልምምድ 2

1. በተመደባችሁበት ጥንድ በመሆን ከመረጣችሁት የሙዚቃ ምት ጋር የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ በመፍጠር አቅርቡ

ሐ) በቡድን የሚሰሩ የፈጠራ የምት እንቅስቃሴዎች

የፈጠራ የምት እንቅስቃሴዎች በግልና በጥንድ በመሆን ሰርታችኋል። ይህን መሰረት በማድረግ በቡድን በመሆን አንድ ወይም የተለያዩ የምት የሙዚቃ መሳሪያዎችን በመጠቀም በቡድን የሚሰራ እንቅስቃሴዎች መፍጠር ይጠበቅባችኋል።

የተግባር ልምምድ 3

1. በቡድናችሁ በመሆን ከመረጣችሁት የሙዚቃ ምት ጋር የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ በመፍጠር አቅርቡ

ምዕራፍ

3

ማህበራዊ ግንኙነትንና ስሜትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ራስን ለመምራትና አዎንታዊ አስተሳሰብን ለማዳበር የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ታውቃላችሁ።
- የቡድን ስራን ጠቀሜታ ትረዳላችሁ።
- ራስን ለመምራትና አዎንታዊ አስተሳሰብን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ታደንቃላችሁ።
- ራስን ለመምራትና አዎንታዊ አስተሳሰብን ለማዳበር የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ትጫዎታላችሁ።

መግቢያ

ልዩ ልዩ ጨዋታዎች በሶስተኛ ክፍል እንደተማራችሁት በዝቅተኛ ደረጃ የተደራጁና የራሳቸው ህግ ያላቸው ጨዋታዎች ናቸው። እነዚህንም በጋራ በመስራትና በመጫዎት አብሮ/ተባብሮ መስራትን፣ ህግን ማክበርና ለህግ ተገዥ መሆንን፣ ሌሎችን የማክበርና ለራስ ዋጋ የመስጠትን፣ ብርታትን፣ ቅልጥፍናን፣ የአካል ቅንጅትን እንዲሁም የዕለት ተዕለት ተግባራትን ለመተግበርና ጤንነትን ለመጠበቅ የሚያስችሉ ጨዋታዎች ናቸው። ስለዚህ በዚህ የክፍል ደረጃችሁ እነዚህን ጨዋታዎች መጫዎት ከላይ የተገለጹትን ጠቀሜታዎች ስለሚያዳብርላችሁ ህግና ትዕዛዝን ጠብቃችሁ መጫዎት ይጠበቅባችኋል።

3.1 ራስን ለመምራትና አዎንታዊ አስተሳሰብ የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

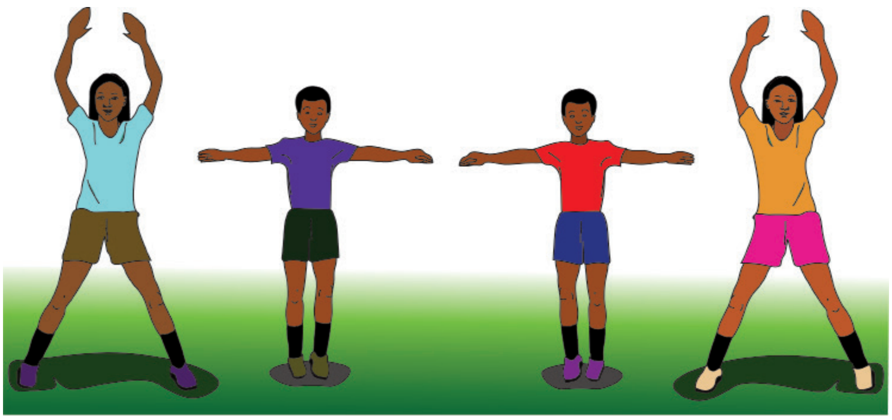
ሀ) በትልቁ ክብ ዙሪያ መሮጥና በትንንሽ ክቦች ውስጥ መቆም

የዚህ ጨዋታ ዋና ዓላማ በመሮጥ የስርዓተ ትንፈሳንና የደም ዝውውር ብርታትን፣ ለትዕዛዝ ምልሰት የመስጠትን፣ ፍጥነትንና ቅልጥፍናን እንዲሁም በዋናነት በራሳችሁ ውሳኔ የመስጠት አቅማችሁን ለማዳበር ነው። የጨዋታው ህግም ውጭ ሲባል በትልቁ ክብ ዙሪያ መሮጥና ውስጥ ሲባል በፍጥነት በትንንሽ ክቦች ውስጥ መቆም ነው።

ምስል 3.1.ሀ፦ በትልቁ ክብ ዙሪያ በመሮጥ በትንንሽ ክቦች ውስጥ መቆም

ለ) ትዕዛዝን ተከትሎ ሁለት እንቅስቃሴዎችን በተከታታይ መስራት/ እኔ እምለውን ትሰራላችሁ የምሰራውን አትሰሩም/

የዚህ እንስቅስቃሴ አሰራር ጓደኞችሁ የሚገልጸውን/የምትገልጸውን ሁለት እንቅስቃሴ በመስማት በተከታታይ ትሰራላችሁ በተቃራኒው ደግሞ በተከታታይ የሚያሳያችሁን አትሰሩም።



ምሰል 3.1.ለ፦ የሚባለውን ሁለት እንቅስቃሴ በተከታታይ አስመስሎ መስራት

ሐ) የጓደኛን እንቅስቃሴ ተከትሎ ሁለት እንቅስቃሴዎችን መስራት

የዚህ እንስቅስቃሴ አሰራር ጓደኛችሁ የሚያሳየውን/የምታሳየው ሁለት እንቅስቃሴዎች በማየት በተከታታይ ትሰራላችሁ በተቃራኒው ደግሞ የሚላችሁን/ የምትላችሁን አትሰሩም።

ምሰል 3.1.ሐ፦ እንቅስቃሴን በተከታታይ አስመስሎ መስራት

3.2 ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ሀ) በኬሻ ውስጥ ደርሶ መልስ ሩጫ

በተዘጋጀው ኬሻ ውስጥ ሁለቱንም እግሮች እሰከ ወገብ ድረስ በማስገባት እና የኬሻውን ጫፍ በሁለት እጅ በደንብ በመያዝ መዘጋጀትና ትዕዛዝ ሲሰጥ ከመነሻው ቦታ በፍጥነት የተሻለውን መሮጫ ዘዴ በመለየት በፍጥነት በመነሳት መድረሻው ቦታ ድረስ በመድረስ በፍጥነት መመለስ ሲሆን ትብብርን፣ የጡንቻንና የደም ዝውውርና የአተነፋፈስ ብርታትን፣ ፍጥነትን፣ ቅልጥፋናንና ቅንጅትን ለማሻሻል ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

ምስል 3.2.ሀ፡ በኬሻ ውስጥ ሩጫ

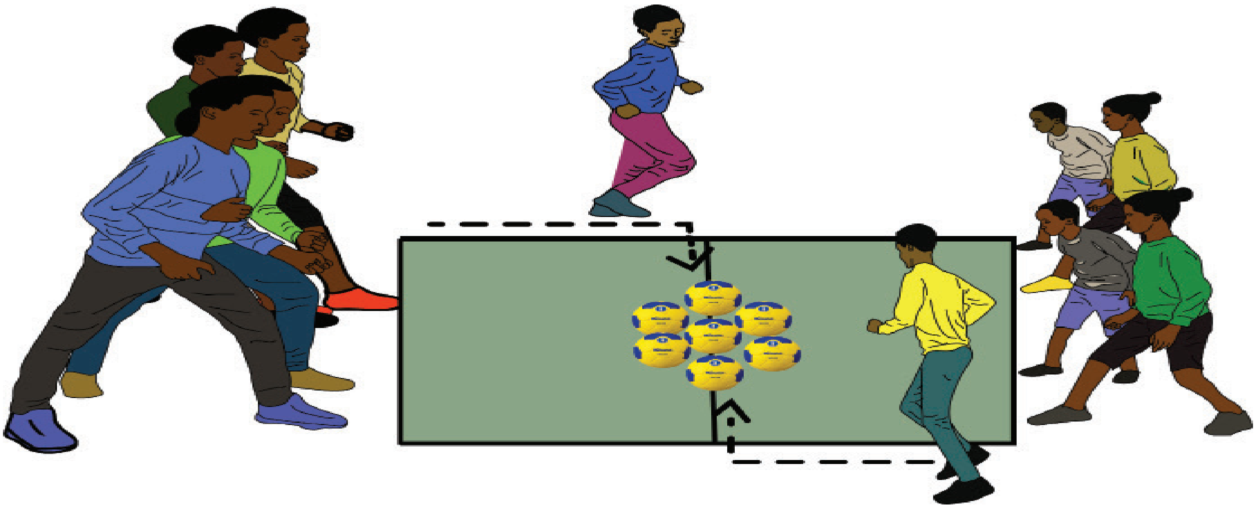
ለ) በክብ ዙሪያ ኳስን አምስት ዙር መቀባበል

የዚህ ጨዋታ ዋና ዓላማ ተባብሮና በጋራ መስራትን ለማዳበር ሲሆን የእጅና የአይን ቅንጅትን፣ ቅልጥፍናን እንዲሁም ውጫዊ እይታን ለማዳበርና ተባብሮ የመስራት አቅምን ለማዳበርም ያስችላል። ጨዋታው የሚካሄደው ሁለት እኩል ቁጥር ባላቸው ቡድኖች ሲሆን የቡድኖቹ አባላት ከክብ ውጭ በመቆም ኳስን ከጎን ላለው/ችው ጓደኛ ወደቀኝ ወይም ወደግራ በመስጠት ቀድሞ አምስት ዙር የሞላ ቡድን አሸናፊ የሚሆንበት ጨዋታ ሲሆን ክብን ማጥበብና ኳስን አሳልፎ መስጠት ተሸናፊ ያደርጋል። ጨዋታውን በሁለቱም አቅጣጫ መጫዎት ያስፈልጋል።

ምስል 3.2.ለ፦ በክብ ኳስ መቀባበል

ሐ) ትንንሽ ኳሶችን መሰብሰብ

ይህ ጨዋታ ከታች በምስሉ በምትመለከቱት ቦታ ሰባት ትንንሽ ኳሶችን በማስቀመጥ የሚከናወን ሲሆን ጨዋታውም የሚካሄደው ሁለት እኩል ቁጥር ባላቸው ቡድኖች ሲሆን በተዘጋጀው ቦታ ግራና ቀኝ በመቆም እያንዳንዱ ቡድን ከአንድ ጀምሮ እስካለው የተማሪ ብዛት ቁጥር ይሰጠዋል። ከሁለቱም ቡድን ተመሳሳይ ቁጥር ያላቸው ከእኩል መነሻ ይነሱና ከመሀል የተቀመጡትን ኳሶች የበለጠ መሰብሰብ ነው። ይህ ጨዋታ የቡድን ስሜትን፣ ለድምጽ ምልሰት መስጠትን ፍጥነትን እና የእጅና የአይን ቅንጅትን ያሻሽላል።



ምስል3.2.ሐ፦ ትንንሽ ኳሶችን መሰብሰብ

3.3 ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ሀ) በአንድ እግር ፕላስቲክ/ ካርቶን እየረገጡ መሄድ

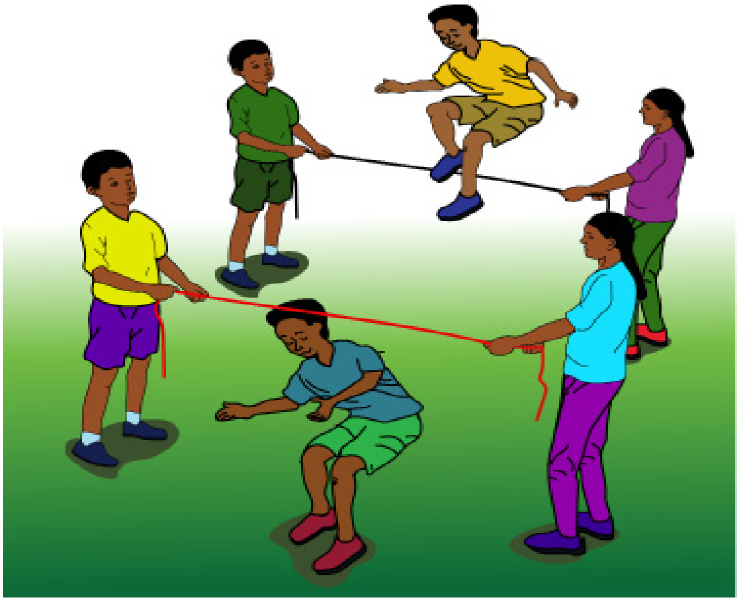
ይህ ጨዋታ የሚካሄደው በአንድ ቡድን ሶስት ሶስት በመሆን ሁለቱ ፕላስቲኩን/ ካርቶኑን ከፊት ሲያደርጉለት በአንድ እግር እንክሻ በማለት ፕላስቲኩን/ካርቶኑን በመርገጥ እስከ ተከለለው ቦታ ድርስ በመሄድ ከቀሪዎች ቡድኖች ቀድሞ መድረስ ነው።

ምስል 3.3.ሀ፦ በአንድ እግር ፕላስቲክ/ ካርቶን እየረገጡ መሄድ

ለ) በሚዘረጋ ገመድ በተከታታይ እየዘለሉ መሄድ

ይህ ጨዋታ የሚካሄደው በአንድ ቡድን ሶስት ሶስት አባላት በመሆን ሁለቱ የያዙትን ገመድ በዘለለው/ችው ተማሪ ራስ በላይ ወደፊት እያሳለፉ ሲይዙ ዘላይዋ/ዩ ተማሪ በተከታታይ እየዘለለ/ች በመሄድ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ገመዱን ከነካ/ች

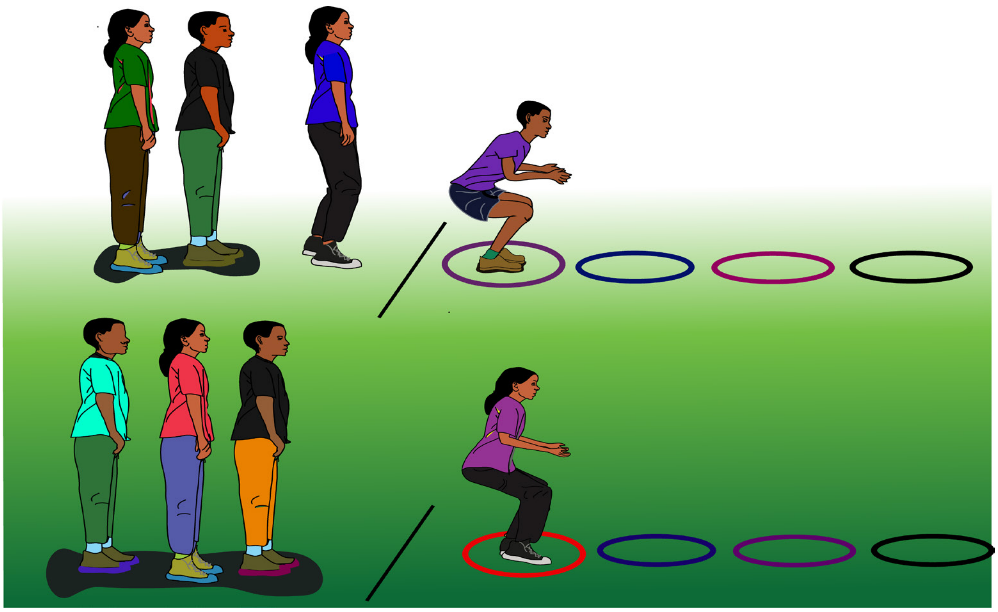
ሌላኛዋ/ው ተማሪ ይቀየርና እንቀስቃሴውን በመቀያየር የሚሰሩት እንቅስቃሴ ነው።



ምስል3.3.ለ፦ በሚዘረጋ ገመድ በተከታታይ እየዘለሉ መሄድ

ሐ) በቀለበቶች ውስጥ በሁለት እግር እየዘለሉ መሄድ

ይህ እንቅስቃሴ የሚካሄደው በሁለት እኩል ቁጥር ባላቸው ቡድኖች ሲሆን ጨዋታውም በፍጥነት ቀለበቶችን እየዘለሉ በመቀዳደም የሚሰራ ጨዋታ ነው። በጨዋታውም ሂደት መስመር መንካትና ቀለበቶችን አልፎ መዝለል የተከለከለ ነው። ጨዋታውም የእግርን ጡንቻ ብርታትና ጥንካሬ፣ የአይንና የእጅን ቅንጅት እና ተባብሮ ለመስረት የሚያስችል አቅምን ያዳብራል።



ምስል 3.3.ሐ፦ በቀለበቶች ውስጥ በሁለት እግር እየዘለሉ መሄድ

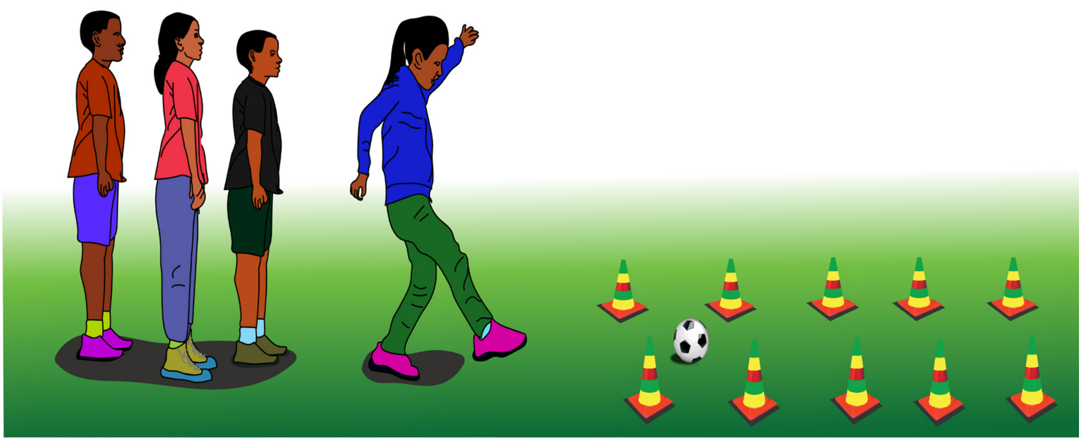
መ) ዓይንን ተሸፍኖ ኳስ ፈልጎ በእግር መምታት

ይህ ጨዋታ የሚከናወነው ጥንድ ጥንድ በመሆን በተከለለው ክብ ውስጥ የተቀመጠችን ኳስ አይንን በመሀረብ በመሸፈን ፈልጎ በእግር በመምታት ሲሆን ጨዋታው ውሳኔ የመስጠትን አቅም ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ ይሰጣል።

ምስል 3.3.መ፦ ዓይንን ተሸፍኖ ኳስን ፈልጎ በእግር መምታት

ሠ) በተደረደሩ ኮኖች መካከል ኳስ በእግር መትቶ ማሳለፍ

ይህ ጨዋታ የሚካሄደው በሁለት እኩል ቁጥር ባላቸው ቡድኖች መካከል በተደረደሩ ኮኖች መካከል ኳስን በእግር በመምታት በኮኖቹ መካከል በማሳለፍ ነው። የጨዋታው ዋና ዓላማም ውሳኔ የመስጠትን በመካከል ለማሳለፍ ማሰብንና ማለምን የሚጠይቅና እንዚህን ለውጦች ለማዳበር የሚያስችል ጨዋታ ነው።



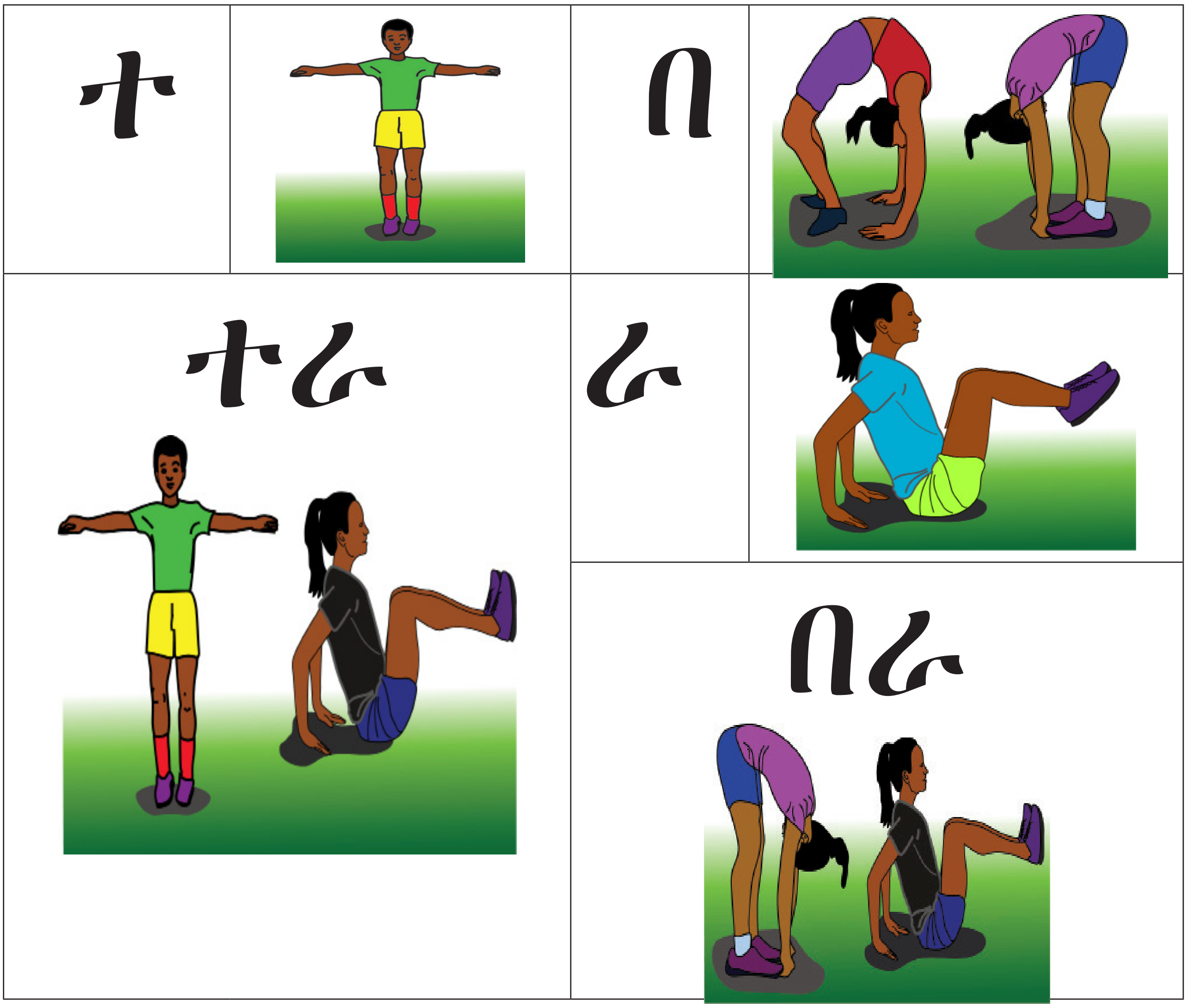
ምስል 3.3.ሠ፡ በተደረደሩ ኮኖች መካከል ኳስን በእግር መትቶ ማሳለፍ

3.4 ንቃተ ህሊናን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

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

ሀ) ፊደላትንና ቃላትን በእንቅስቃሴ መስራት

ባሉበት ቦታ በርምጃ እንቅስቃሴ በመሆን የተለያዩ ፊደሎች ስምና ቃላቶች ሲጠሩ ፊደላትንና ቃላትን አስመስሎ መስራት ነው። የአእምሮና የጡንቻ ወይም የተለያዩ የአካል ክፍሎችን ቅንጅትና ንቃተ ህሊና ያዳብራል። ተ፣ በ፣ ቀ፣ ዋ ፊደላትንና ተራ፣ በላ፣ ቦታ፣ ቀባ እና የመሳሰሉትን ፊደላትንና ቃላትን በእንቅስቃሴ መስራት ያስፈልጋል። ለምንሰማው ፈጣን የሆነ ምላሽ በመስጠትና አካላችን በማቀናጀት ንቃተ ህሊናን ለማዳበር ያስችላል።



ምስል 3.4.ሀ፦ ፊደላትንና ቃላትን በእንቅስቃሴ አስመስሎ መስራት

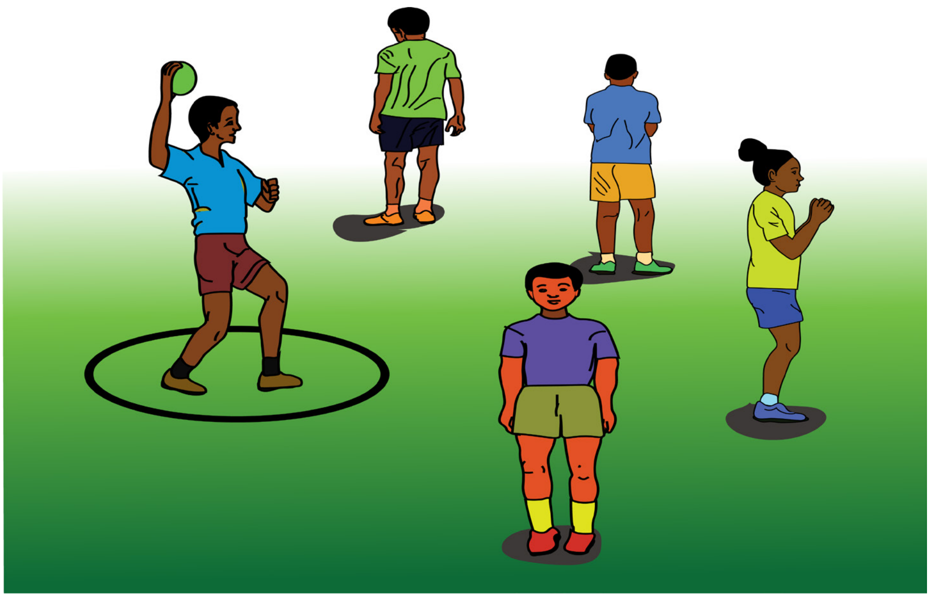
ለ) የመጀመሪያውን /የሁለተኛውን ቃል እንቅስቃሴ መስራት (ውጭ ውስጥ / ውስጥ ውጭ)

ሁለት ቃላቶች ውጭና ውስጥ ሲባል የመጀመሪያ ከተባለ መጀመሪያ የተጠራው ውጭ ስለሆነ በክቡ ውጭ መሮጥ ሁለተኛ ከተባለ በሁለተኛ ደረጃ የተጠራው ውስጥ ስለሆነ በክቡ ውስጥ መሮጥ ነው።

ምስል3.4.ለ፦ በውጭና ውስጥ ቃላት በክብ ዙሪያ መሮጥ

ሐ) የቁም ጨዋታ

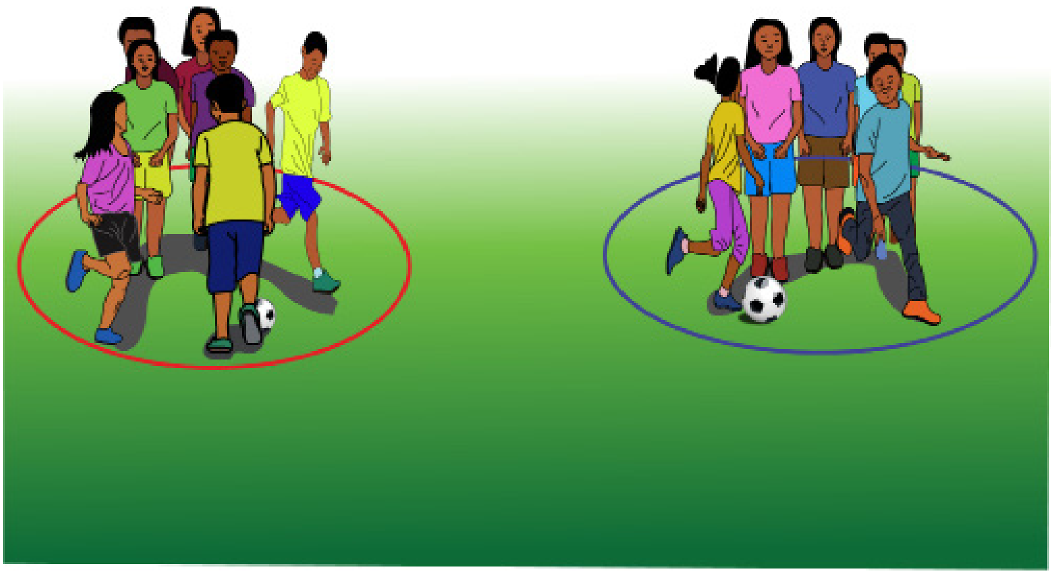
ስም ሲጠራ በክብ ውስጥ ያለችን ኳስ ሩጦ በመያዝ ቁም በማለት ቅርብ ያለን/ችን ተማሪ በመምረጥ ከወገብ በታች ያለን የአካል ክፍል ወርውሮ መምታት። ወርዋሪውም ሆነ ተመች ቦታ መልቀቅ የተከለከለ ነው።



ምስል 3.4.ሐ፦ የቁም ጨዋታ

መ) በክብ ውስጥ ያሉ ልጆችን ኳስ በእግር በመንዳት ማስነካት

ይህ ጨዋታ የሚካሄደው ሁለት እኩል ቁጥር፣ ክህሎትና ቁመና ባላቸው ቡድኖች መካከል ሲሆን በተዘጋጀላቸው ቦታ /ክብ ውስጥ በመሆን አንድ/ዷት ተማሪ ኳስን በእግር በመንዳት ሌሎች ተማሪዎችን በኳስ ለማስነካትና ሌሎች ላለመነካት የሚከናወን ጨዋታ ነው። በዋነኛነት ለማስነካት ላለመነካት በሚደረገው ሂደት ንቃተ ህሊናን ለማዳበርና ቅንጅትን፣ ቅልጥፍናን እና ኳስን አልሞ የመምታት ክህሎትን ለማዳበር ይረዳል።

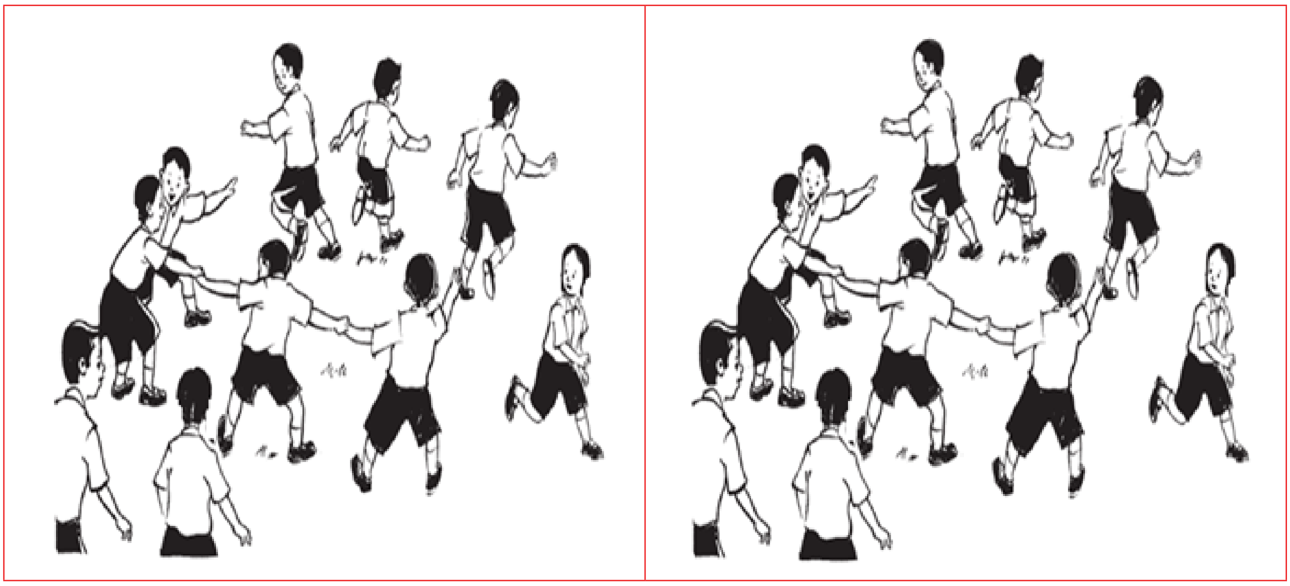


ምስል3.4.መ፦ በክብ ውስጥ ያሉ ልጆችን ኳስ በእግር በመንዳት ማስነካት

3.5 ተግባቦትንና ትብብርን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ሀ) አሳ ማጥመድ

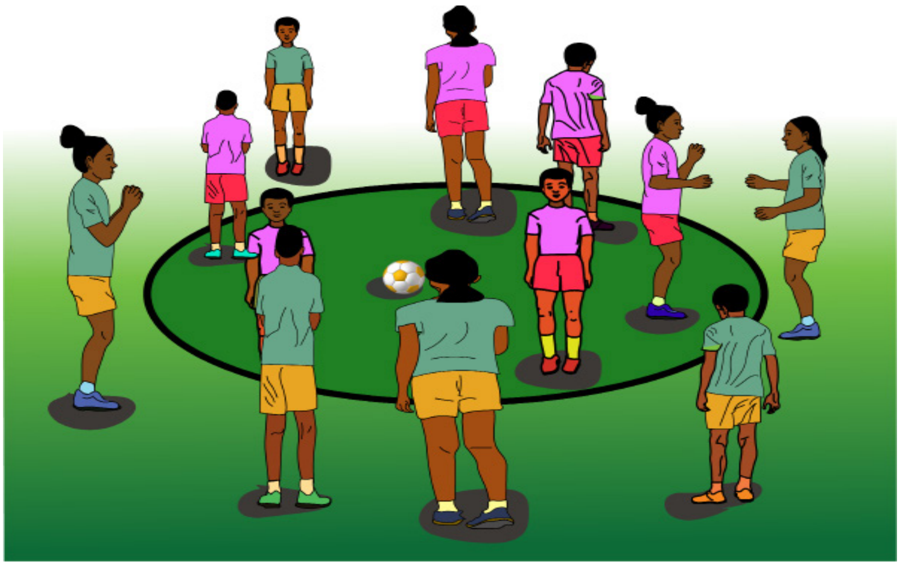
ይህ ጨዋታ የሚካሄደው ሁለት እኩል ቁጥር ባላቸው በጾታ በተከፈሉ ቡድኖች ሲሆን ለሁለቱም ፆታዎች አንድ አንድ ተማሪ አጥማጅነት ይጀመርና አንድ ተማሪ እስከሚቀር ድረስ ጨዋተው የሚከናወን ይሆናል። የጨዋታው ሂደትም ጀማሪ የሆነቸው/ው ተማሪ ጀምሪ/ር ሲባሉ ሊሎችን ተማሪዎች በተከለለው ሜዳ ውስጥ በማሯሯጥ በመንካት የተነካው/ችው ተማሪ ጋር በመያያዝ አንድ/አንዷት ተማሪ እስከሚቀር/ምትቀር ድረስ የሚደረግ ጨዋታ ነው። መጨረሻ የቀረውና የቀረችው ተማሪ አሸናፊ ይሆናሉ።



ምስል 3.5.ሀ፦ አሳ ማጥመድ ጨዋታ

መ) ክብ ውስጥ ያለች ኳስ

ጨዋታው የሚካሄደው ትልቅ ክብ ይሰራና ኳስዋን ክቡ መሀል በማስቀመጥ ሲሆን ተማሪዎችን እኩል እኩል ቁጥር በማድረግ በቡድን ማደራጀት። አንዱ ቡድን በክቡ ዙሪያ ይቆምና ሌላኛው ቡድን በክቡ ዙሪያ ካሉት ተማሪዎች ውጭ በመሆን ጀምር ሲባል በክቡ ዙሪያ ያሉትን ተማሪዎች በማታለል ሳይነኩ ኳስዋን ለመንካት ሲጥሩ በክቡ ዙሪያ ያሉት ደግሞ ከውጭ ያለው ቡድን አባል ክብ ውስጥ እንዳይገቡ መከላከል ነው። ከክቡ ውጭ ያሉት ኳስዋን ከነኩ አሸናፊ ይሆናሉ። በክቡ ዙሪያ ያሉት ደግሞ ከክቡ ውጭ ያሉትን ሁሉንም ከነኩ አሸናፊ ይሆናል ተቀያይረው ጨዋታውን ያካሂዳሉ። ጨዋታው ቅልጥፍናን፣ ብርታትን፣ ፍጥነትንና ውጫዊ እይታን ያሻሽላል።



ምስል 3.5.ለ፡ ክብ ውሰጥ ያለችን ኳስ መንካትና አለማስነካት

ምዕራፍ 4

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

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

መግቢያ

ጤና ማለት በሶስተኛ ክፍል እንደተማራችሁት ከበሽታ ነጻ መሆን ብቻ ሳይሆን በእያንዳንዱ የእለት ተእለት ተግባራችሁ ንቁና ውጤታማ በሆነ መልኩ ማከናውንና ከየትኛው የህብረተሰብ ክፍልና ከአካባቢ ጋር ተስማምቶና ተግባብቶ መኖርን ይጨምራል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ደግሞ በታቀደና በተደራጀ 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 አካል ብቃት እንቅስቃሴዎች በመስራት ጤንነታችሁን መጠበቅ ይጠበቅባችኋል።

4.1 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታት

ተግባር አንድ

1. የልብ እና የአተነፋፈስ ስርዓት እንቅስቃሴዎችን መሥራት የሚሠጣቸውን ጠቀሜታዎች ዘርዝሪ/ር?

ለሁሉም የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች መሰረት የሚሆነው የአካል ብቃት ዘርፍ የልብና የአተነፋፍስ ስርዓት መሆኑን በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃችሁ ደግሞ የተለያዩ የልብንና የስርዓት ትንፈሳ አካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን እንድታውቁና እነዚህንም እንቅስቃሴዎች በመስራት ከልብና ከትንፈሳ ጋር ተያይዘው የሚመጡ በሽታዎችን መከላከል እንድትችሉና የእለት ተዕለት ተግባራችሁን በንቃት እንድትወጡ ይጠበቅባችኋል። ስለዚህ ቀጥለው የቀረቡትን እንቅስቃሴዎች በትምህርት ቤታችሁ በተገቢ ሁኔታ በመስራት ድጋፍ የሚሰጣችሁ አካል ካለ ደግሞ በቤታችሁም መስራት ትችላላችሁ።

ሀ) በቦታ ላይ ስምንት ቁጥር ገመድ መዝለል

ይህን የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ የሚከናወነው አዘላለል የምንዘለው በአንድ እግር ወደፊት ወይም ወደኋላ ከመዝለል ጋር ሲሆን እነዚህን አዘላለሎች እየዘለልን እጆቻችን በማጠላለፍ የምንዘለው አዘላለል ሲሆን ፈጣን የሆነ ምልሰትና ቅልጥፍናን ለማሻሻል ይረዳል።

ምስል 4.1.ሀ፦ በቦታ ላይ ስምንት ቁጥር ገመድ ዝላይ

ለ) የቡድን ገመድ ዝላይ

በቡድን ገመድ መዝለል በጋራ ለማሰራትና ለመዝናናት የሚያገለግል ሲሆን የትንፈሳና የደም ዝውውር ብርታትንም ያዳብራል።

ምስል 4.1.ለ፦ የቡድን ገመድ ዝላይ

ሐ) የስድስት ደቂቃ ሩጫ

ሩጫ የደም ዝውውርንና የስርዓተ ትንፈሳ የአካል ብቃትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች አንዱ ነው። ስለዚህ በተቻላችሁ መጠን በዚህ የእድሜ ደረጃችሁ በሳምንት እስከ ስድስት ደቂቃ የሚደርስ እንቅስቃሴዎችን በተከታታይና አዘውትራችሁ መስራታችሁ የልብ ህመምን፣ የመተንፈሻ አካል ህመምንና አላስፈላጊ የሆነ በሰውነት ውስጥ የሚከማችን ስብ ለመከላከል ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

ምስል 4.1.ሐ፦ የስድስት ደቂቃ ሩጫ

መ) በቦታላይ በሶምሶማ ሩጫ እጅን ወደተለያዩ አቅጣጫዎች መዘርጋትና ማጠፍ

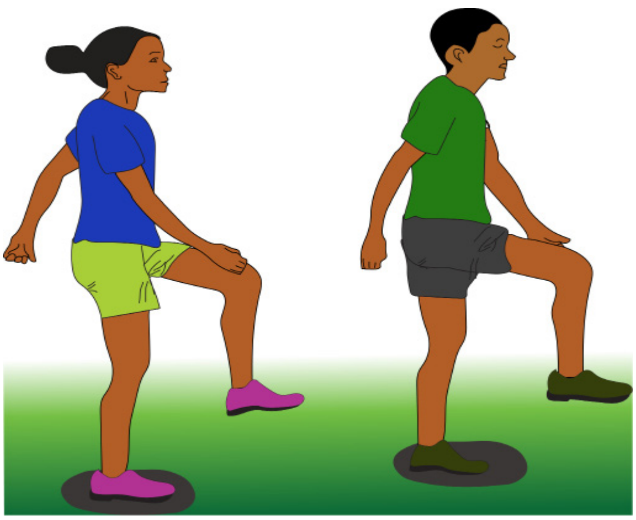
ይህ እንቅስቃሴ የደም ዝውውርንና የስርዓት ትንፈሳ የአካል ብቃትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሲሆን በተቻለ መጠን በታቀደና በተደራጀ መልኩ እንቅስቃሴውን በተከታታይና አዘውትሮ መስራት የልብ ህመምን፣ የመተንፈሻ

አካል ህመምንና አላስፈላጊ የሆነ የሰውነት ክብደትን ለመከላከል ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንቅስቃሴውም የሚሰራው ከታች በስዕሉ በምትመለከቱት መልክ ይሆናል። ይህም እግርንና እጅን ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ማለትም ወደጎን፣ ወደ ፊትና ወደ ኋላ እንዲሁም ወደ ላይ በመክፈትና በመግጠም የሚሰራ ይሆናል።

ምስል 4.1.መ፦ በቦታ ላይ በሶምሶማ ሩጫ እጅን ወደተለያዩ አቅጣጫዎች መዘርጋትና ማጠፍ

ሠ) በቦታላይ በሶምሶማ እንቅስቃሴ ጭንን ተራ በተራ የመንካት እንቅስቃሴ

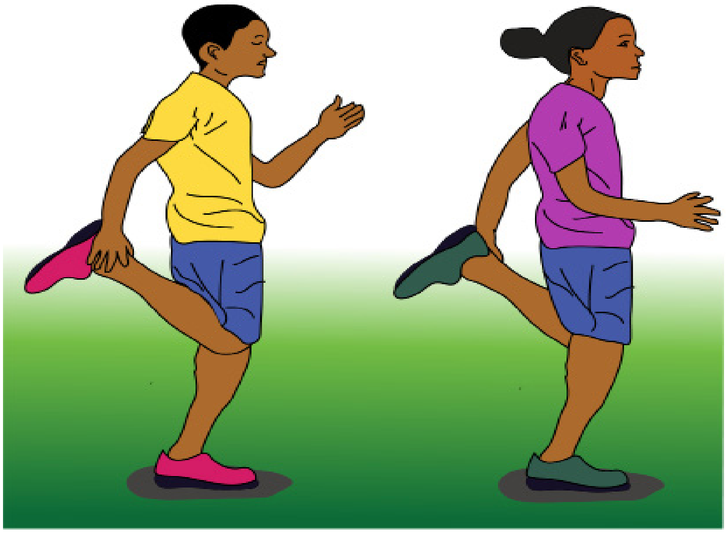
ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው በቦታ ላይ በመሆን በሶምሶማ ሩጫ በመሮጥ አንድ ጊዜ የግራ እግርን በቀጣዩ ደግሞ የቀኝ እግርን ጭን ወይም የእግርን ጭን ተራ በተራ እየነኩ በመሮጥ የሚሰራ ሲሆን ጊዜውንና ድግግሞሹን በመጨመር መስራት የሚያስፈልግ ይሆናል። እንቅስቃሴውንም በዚህ መልኩ መስራት የልብ እና የአተነፋፈስ ስርዓት የአካል ብቃትን በከፍተኛ ሁኔታ ያዳብራል።



ምስል 4.1.ሠ፦ በቦታላይ በሶምሶማ እንቅስቃሴ ጭንን ተራ በተራ የመንካት እንቅስቃሴ

ረ) በቦታ ላይ በሶምሶማ እንቅስቃሴ ከኋላ ተረከዝን ተራ በተራ የመንካት እንቅስቃሴ

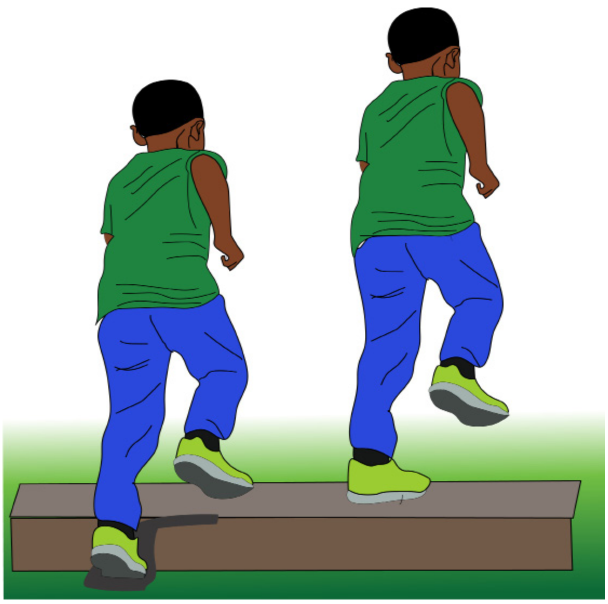
በቦታ ላይ በሶምሶማ ሩጫ በመሮጥ ተረከዝን ተራ በተራ እየነኩ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን በተከታታይ መስራት የሚገባው እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.1.ረ፡- በቦታላይ በሶምሶማ እንቅስቃሴ ከኋላ ተረከዝን የመንካት እንቅስቃሴ

ሰ) በአንድ እግር ደረጃ መውጣትና መውረድ

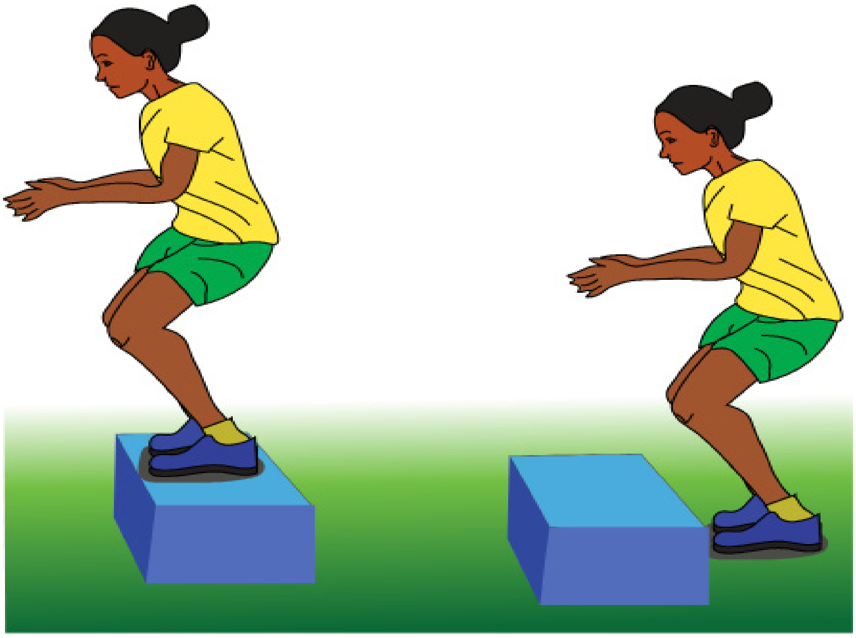
የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ብርታትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች አንፃራዊ በሆነ መልኩ ለረጅም ጊዜ መሰራት አለባቸው። ይህንን ብቃት ለማሻሻል ከሚሰሩት እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ደረጃዎችን መውጣትና መውረድ ነው። ስለዚህ ከታች በምስሉ በምታዩት መልኩ መስራት ተገቢ ነው።



ምስል 4.1.ሰ፡- በአንድ እግር ደረጃ መውጣትና መወረድ

ሸ) በሁለት እግር ደረጃ መውጣትና መውረድ

ይህ እንቅስቃሴ ከላይ ካለው ወይም ከምስል ምስል 4.1.ሰ የሚለየው በሁለት እግር መሆኑ ብቻ ነው። አሰራሩና ጠቀሜታው ተመሳሳይ ነው።



ምስል 4.1.ሸ፦ በሁለት እግር ደረጃ መውጣትና መወረድ

4.2 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር ሁለት

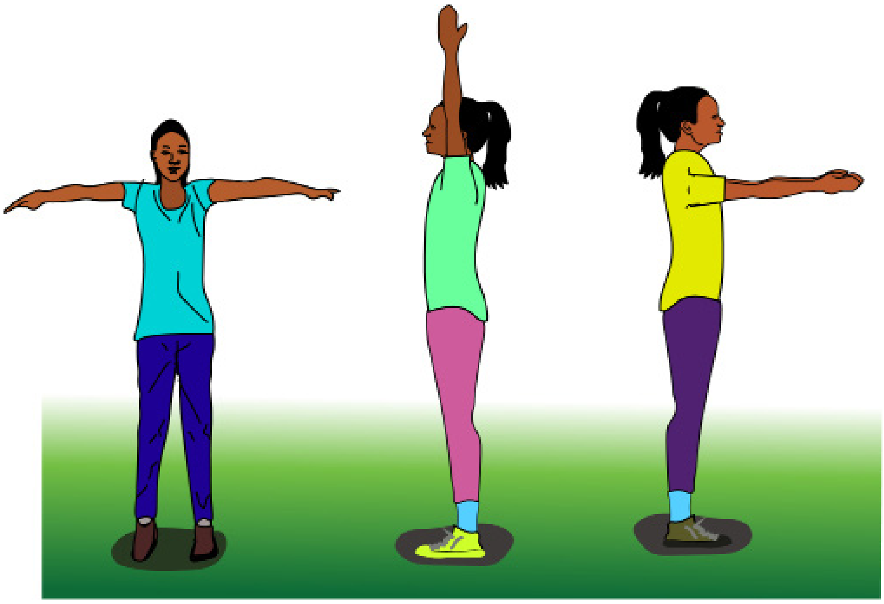
1. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴዎችን መስራት ለምን ይጠቅማል?

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻ ሳይደክም ለረጅም ጊዜ የዕለት ተእለት ተግባራችንንም ሆነ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን እንድንሰራ የሚረዳን የአካል ብቃት መሆኑን በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃችሁም የጡንቻ ብርታት ሊያዳብሩ የሚችሉ ተጨማሪ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ። ምክንያቱም የጡንቻ ብርታትን ለማዳበር የሚቻለው እንቅስቃሴውን በተደጋጋሚ በዝቅተኛ ጫና ለረጅም ጊዜ በመስራት ነው። ይህንን የአካል ብቃት ለማዳበር ቀጥለው የተመለከቱትን እንቅስቃሴዎች መስራት ያስፈልጋል።

ሀ) በመቆም ሁለቱንም እጅ በተደጋጋሚ ወደተለያየ አቅጣጫ መዘርጋትና ማጠፍ

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ባለንበት ቦታ በመቆም ሁለቱንም እጆቻችንን ወደ ፊት፣ ወደ ላይ፣ ወደ ጎን በማጠፍና በመዘርጋት በእንቅስቃሴ(ዱብ ዱብ ወይም

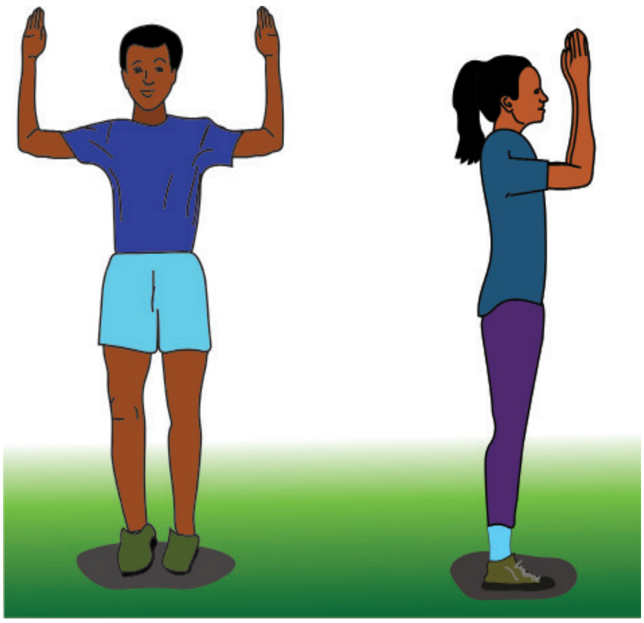
እግርን ወደተለያዩ አቅጣጫዎች በመክፈትና በመዘርጋት) ይሆናል።



ምስል 4.2.ሀ፦ በመቆም ሁለቱንም እጅ በተደጋጋሚ ወደተለያየ አቅጣጫዎች መዘርጋትና ማጠፍ

ለ) በቦታ በመቆም ክንድን 90 ድግሪ በማጠፍ ወደጎን መክፈትና ወደፊት መግጠም

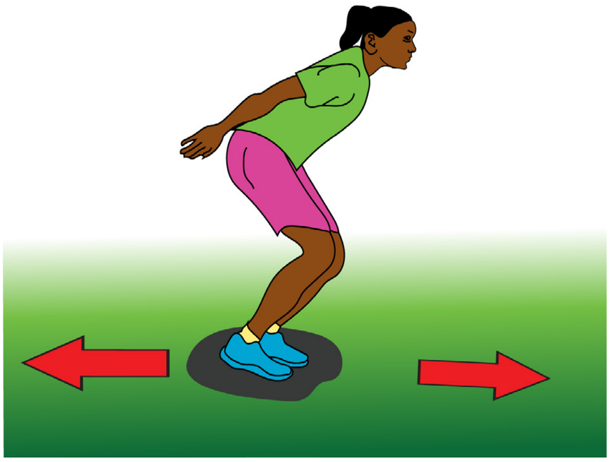
ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ሁለቱንም እጆች ከክርን በማጠፍ እና ክንዶችን ወደላይ በመዘርጋት ወይም 90 ዲግሪ ከክርን ላይ በትካሻ ትክክል ክንዶችን ወደላይ ቀጥ አድርጎ በማቆም ወደጎን በመክፈትና ወደፊት በማምጣት ክርኖችን በማገናኘት ነው።



ምስል 4.2.ለ፦ በቦታ በመቆም ክንድን 90⁰ በማጠፍ ወደጎን መክፈትና ወደፊት መግጠም

ሐ) በቦታ በመቆም በሁለቱ እግሮች ወደፊት እና ወደኋላ መዝለል

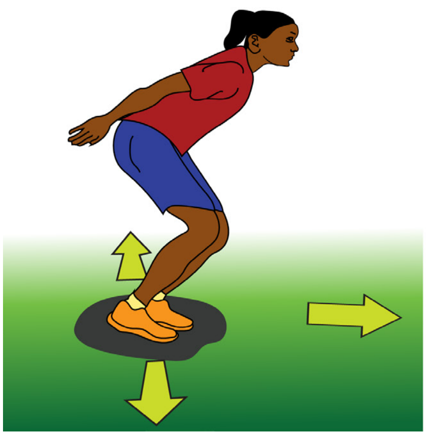
ካለንበት ቦታ ሁለት እግርን ገጥሞ በመቆም ወደ ፊትና ወደ ኋላ በመዝለል የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም የእግርን ጡንቻ ብርታትን ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።



ምስል 4፣ 2.ሐ፦ በቦታ በመቆም በሁለቱ እግሮች ወደፊት እና ወደኋላ መዝለል

መ) በቦታ በመቆም በሁለቱ እግሮች ወደ አራቱም አቅጣጫዎች መዝለል

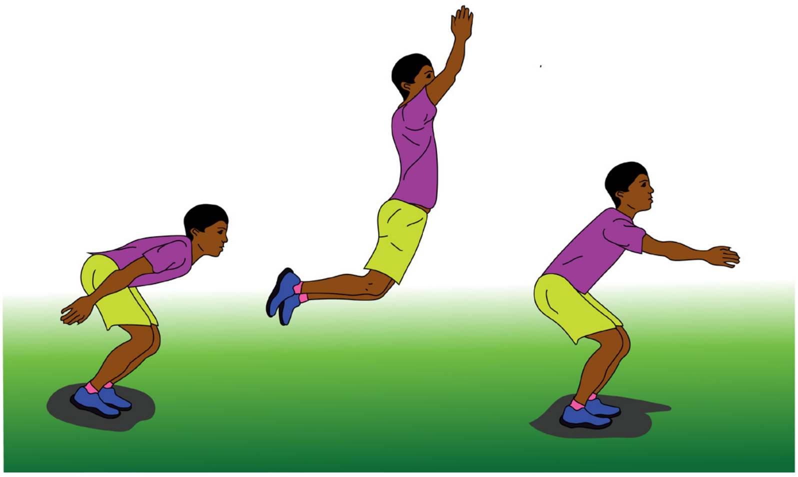
ይህ እንቅስቃሴ ከታች በምስሉ እንደምታዩት በተሰመረው መስመር ወደፊት ወደኋላ ወደ ግራና ቀኝ በመዝለል የሚሰራ ሲሆን የእግርን ጡንቻ ብርታት ለማዳበር በተደጋጋሚ መስራት ከፍተኛ ጠቀሜታ ይሰጣል።



ምስል 4.2.መ፦ በቦታ በመቆም በሁለቱ እግሮች ወደ አራቱም አቅጣጫዎች መዝለል

ሠ) በመቆም በሁለቱም እግር ወደፊት እየዘለሉ መሄድ

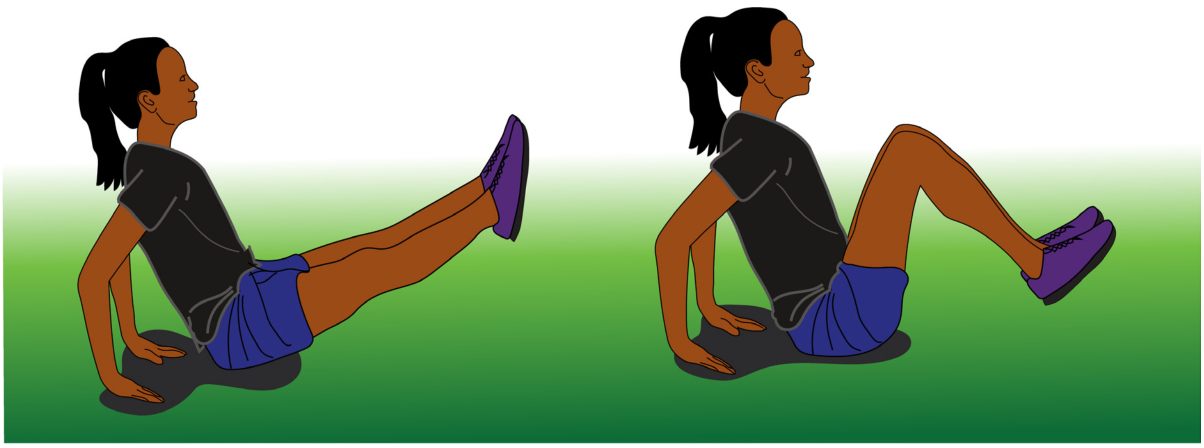
ይህ እንቅስቃሴ ከላይ ካሉት እንቅስቃሴዎች ጋር ተመሳሳይ ሲሆን የሚለየው ወደፊት አቅጣጫ በመሄድ እንደገና ዞሮ በመመለስ የሚሰራ ነው።



ምስል 4.2.ሠ፦ በመቆም በሁለቱም እግር ወደፊት እየዘለሉ መሄድ

ረ) በመቀመጥ እግርን በአየር ላይ መዘርጋትና ማጠፍ

እንቅስቃሴው የሚሰራው እግርን ዘርግቶ በመቀመጫ በመቀመጥ ሁለት እግርን በአየር ላይ ወደፊት በመዘርጋት በማጠፍና በመዘርጋት የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የጭን፣ የሆድና የጀርባን ጡንቻን የሚያዳብር በመሆኑ በተከታታይ መስራት ያስፈልጋል።

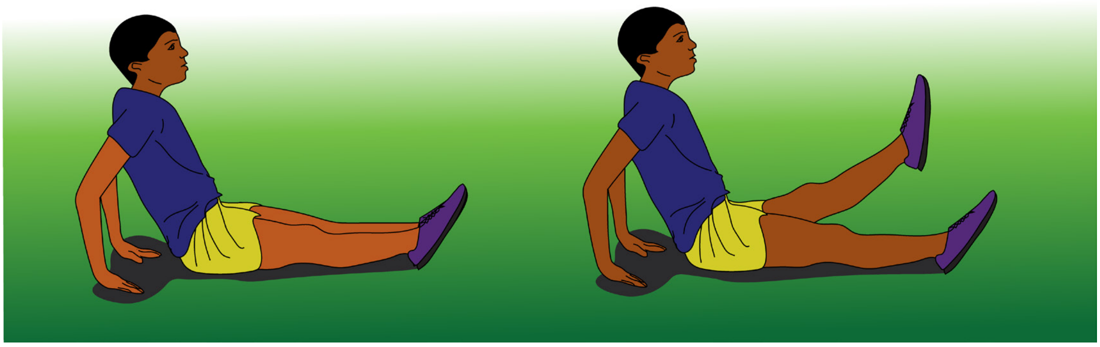


ምስል 4.2.ረ፦ በመቀመጥ እግር በአየር ላይ መዘርጋትና ማጠፍ

ሰ) እግር ዘርግቶ በመቀመጥ ተራ በተራ ማንሳት

ሁለት እግርን ወደፊት በመዘርጋት ግራ ሲባል ግራን ቀኝ ሲባል ቀኝ እግርን ከመሬት በማንሳት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ይህ እንቅስቃሴ የእግርን ጡንቻና መገጣጠሚያ ከማዳበሩም በተጨማሪ የሆድንና የመቀመጫን ጡንጫዎች ለማዳበር ከፍተኛ ጠቀሜታ የሚሰጥ እንቅስቃሴ ነው፡፡ ስለዚህ ይህን እንቅስቃሴ በመስራት

ከላይ የጠዘረዘሩትን የአካል ክፍሎች ለማዳበር አዘውትሮ መስራት ተገቢ ነው፡፡



ምስል 4.2.ሰ፡- እግር ዘርግቶ በመቀመጥ ተራ በተራ ማንሳት

4.3 የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ

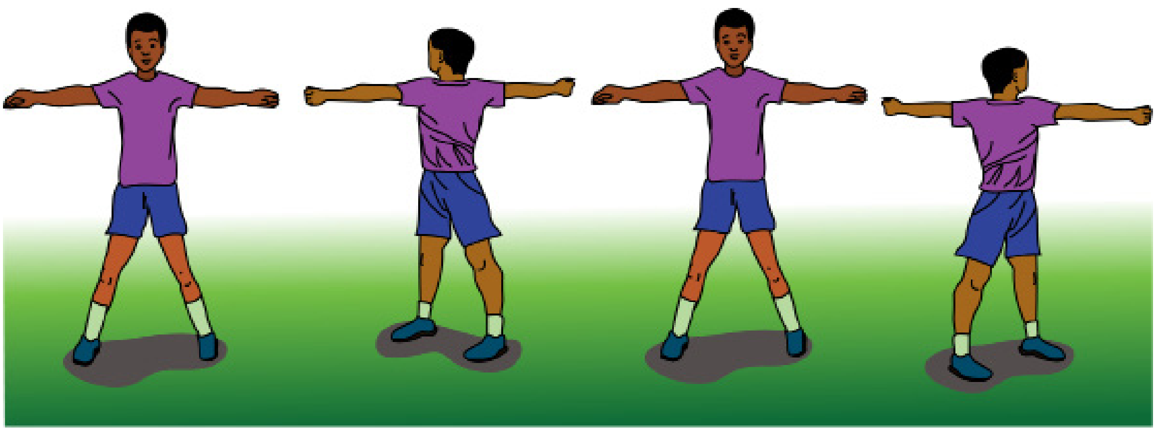
ተግባር ሶስት

1. የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን መስራት የሚሰጣቸውን ጠቀሜታዎች ዘርዝሩ?

መተጣጠፍ ማለት መገጣጠሚያ፣ ጡንቻና ጅማቶች መታጠፍና መዘርጋት እንዲችሉ እና ጤነኛ እንዲሆኑ የሚያደርግ እንቅስቃሴ መሆኑን በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ የተማራችሁና የሰራችሁ ሲሆን በዚህ የክፍል ደረጃችሁ ደግሞ ቀጥለው የቀረቡትን እንቅስቃሴዎች ትሰራላችሁ።

ሀ) በመቆም እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት ወደቀኝና ግራ መዞር

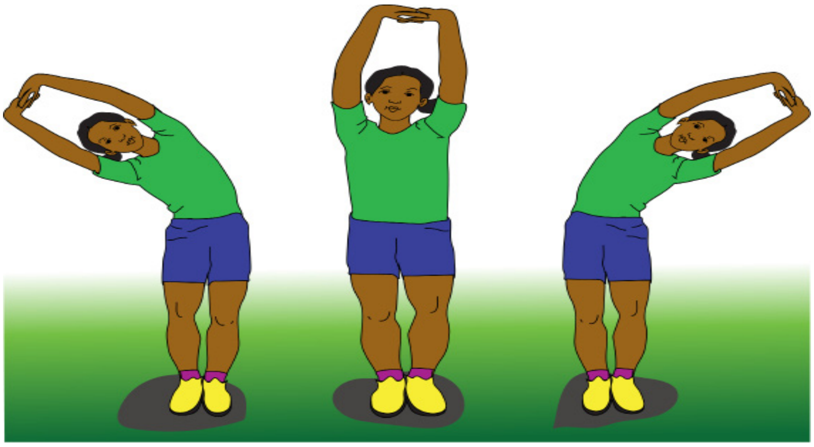
ይህን እንቅስቃሴ ስትሰሩ እግራችሁን በትከሻ ልክ በመክፈት እና ባላችሁበት ቦታ እግራችሁን ሳታንቀሳቅሱ ሁለት እጃችሁን ወደጎን በትከሻ ትክክል በመዘርጋት ከወገብ በላይ ያለውን የአካል ክፍል ወደ ቀኝና ግራ በማዞር የምትሰሩት እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.3.ሀ፡- በመቆም እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት ወደቀኝና ግራ መዞር

ለ) ሁለት እጅን ወደላይ በመዘርጋት ወደቀኝና ግራ ማዘንበል

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ሁለት እጅን ወደ ላይ በመዘርጋት ወደ ግራና ቀኝ በማዘንበል የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የወገብንና የትከሻን መገጣጠሚያዎች፣ ጡንቻዎችና ጅማቶች ለማሳሳብ የሚጠቅም በመሆኑ ደጋግሞና አዘውትሮ መስራቱ ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው።



ምስል 4.3.ለ፦ ሁለት እጅን ወደላይ በመዘርጋት ወደግራና ቀኝ ማዘንበል

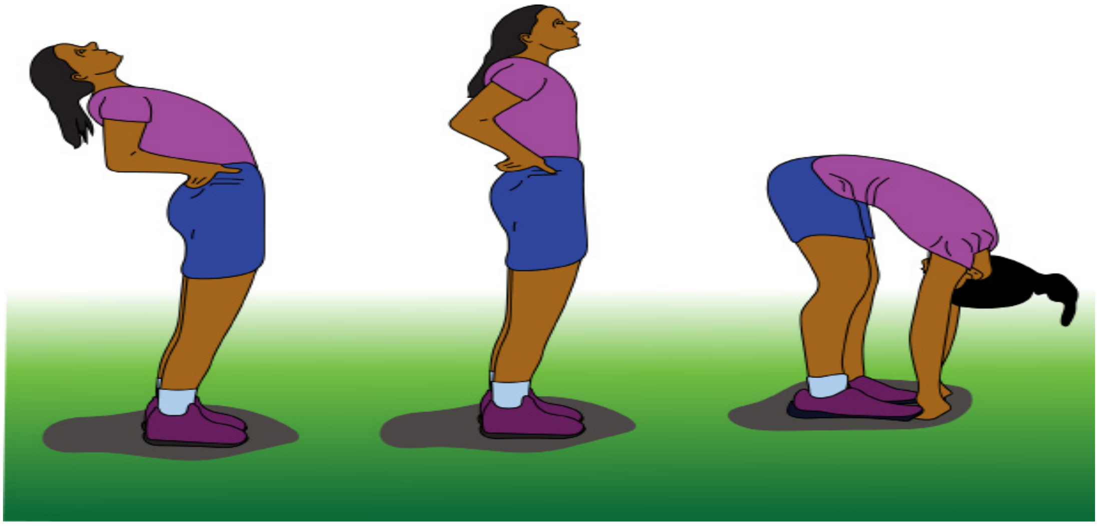
ሐ) ሁለት እግርን በመክፈትና ሁለት እጅን ወደላይ በመዘርጋት በውጭ በኩል በሁለት እጅ ተራ በተራ የእግርን ጫማ መንካት

እጆችን ወደላይ ቀጥ አድርጎ ጎን ለጎን በማድረግ በመዘርጋት እግሮችን ወደጎን በመክፈት ጉልበት ሳይታጠፍ የቀኝና የግራ እግሮችን ጫማ በውጭ በኩል ተራ በተራ በመንካት በተደጋጋሚ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የወገብን፣ የኋላኛውን ጭንና የእግር ጡንቻን እና መገጣጠሚያዎች የመተጣጠፍ አቅምን ያዳብራል።

ምስል 4.3.ሐ፦ ሁለት እግርን በመክፈታና ሁለት እጅን ወደላይ በመዘርጋት በውጭ በኩል በሁለት እጅ ተራ በተራ የእግርን ጫማ መንካት

መ) ወገብን ወደፊትና ወደኋላ ማሳሳብ

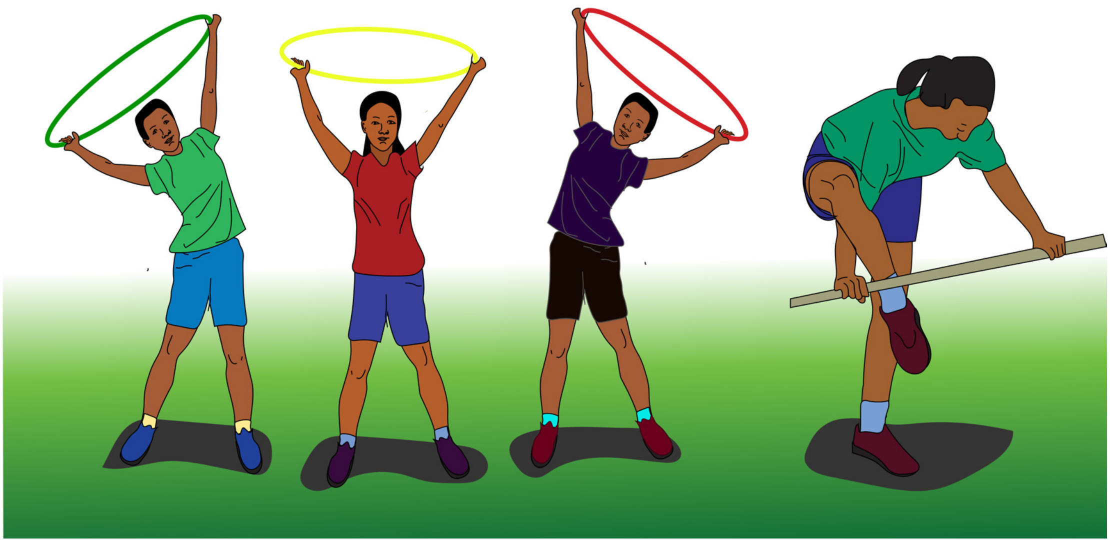
ይህ እንስቃሴ የሚሰራው በግራና ቀኝ እጅ ወገብን ተራ በተራ ከኋላ በመደገፍ ወደኋላ በማዘንበል እንዲሁም ፊት ለፊት በመታጠፍ የእግር ጣትን በእጅ በመንካትና በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የወገብ፣ የእግር መገጣጠሚያዎችንና ጡንቻዎችን እንዲሁም ጅማቶችን የመተጣጠፍ አቅም ያዳብራል።



ምሰል 4.3.መ፡- ወገብን ወደፊትና ወደኋላ ማሳሳብ

ሠ) በዘንግና በቀለበት የተለያዩ የአካል ክፍሎችን ማሳሳብ

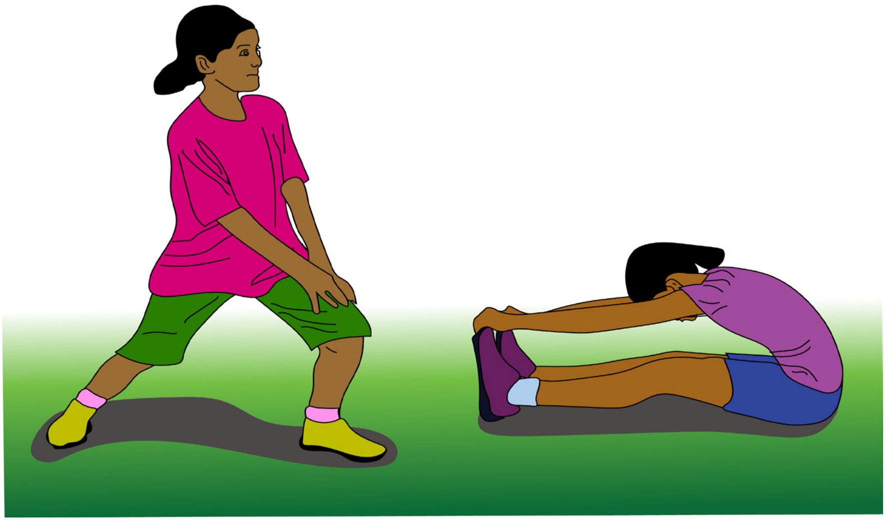
ዘንግን ወይም ቀለበትን በሁለት እጅ በመያዝ የተለያዩ የአካል ክፍሎቻችን ማለትም የእጃችንን፣ የትከሻችንን፣ የወገባችንንና የእግራችን መገጣጠሚያዎች፣ ጡንቻዎችና ጅማቶቻችንን ከታች በምስሉ በምትመለከቱት መልኩ አስመስሎ በመሰራት የመተጣጠፍ ደረጃቸውን ለማሻሻል የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.3.ሠ፡- በዘንግና በቀለበት የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ማሳሳብ

ረ) እግርን ማሳሳብ

እግርን ማሳሳብ በእግር የተለያዩ ተግባራቶችን ስንሰራ ጉዳት ለመቀነስና ጫና እንዳይደርስብንና የእግር ጡንቻን፣ የመገጣጠሚያንና የጅማቶችን ጤንነትና ደህንነት ለመጠበቅ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። በመሆኑም የሰውነት ማሟሟቂያና ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴ ከተሰራ በኋላ የማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መስራት ይገባል።



ምስል 4.3.ረ፡- በተለያዩ ሁኔታ እግርን ማሳሳብ

ተግባር አራት

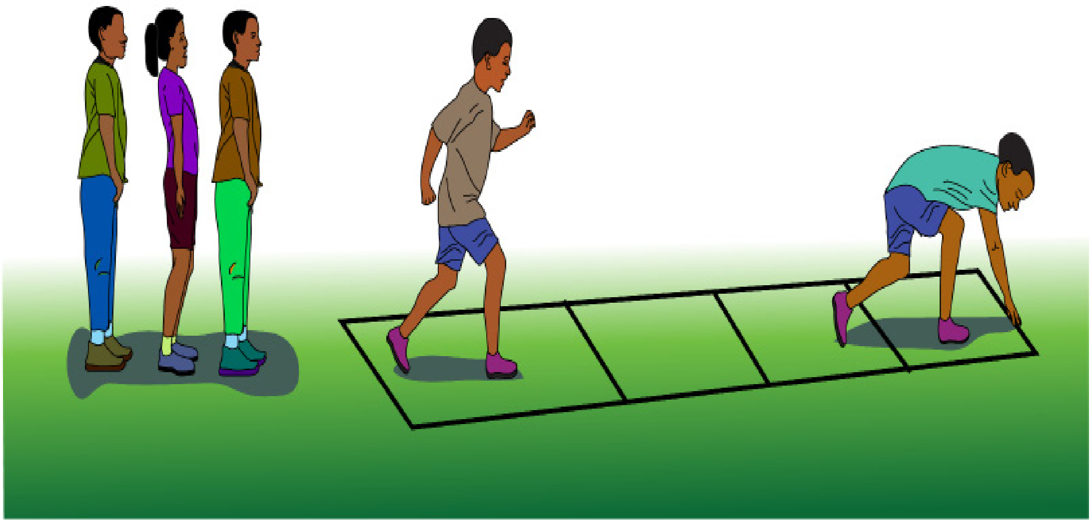
1. የቅልጥፍናን እንቅስቃሴ መስራት የሚሠጣቸውን ጠቀሜታዎች ዘርዝሪ/ር?

4.4 የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎች

ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚረዱ እንቅስቃሴዎች ብዙና የተለያዩ ሲሆኑ ጠቀሜታቸውም በቀላሉ አቅጣጫን እና አቋቋማችን በፍጥነት በመቀያየር የምንሰራውን ስራ ለመስራት ያግዛል። ስለዚህ ይህንን ክህሎት ለማዳበር ቀጥለው የቀረቡትን እንቅሰቃሴዎች መስራት ያስፈልጋል።

ሀ) በሩጫ መስመሮችን እየነኩ መመላለስ

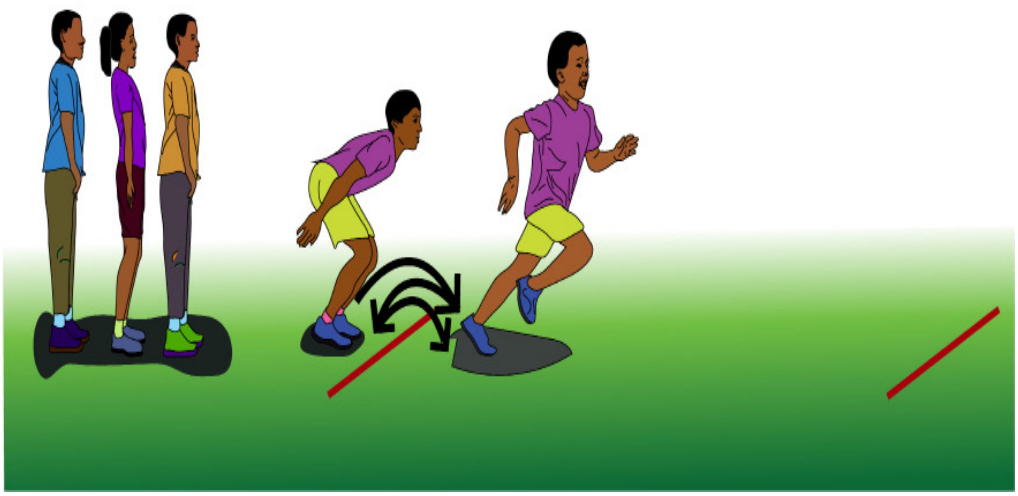
ይህን እንቅስቃሴ በታችኛው ክፍሎች የተማራችሁት ቢሆንም በህይዎት ዘመን በተደጋጋሚ መሰራት የሚገባው እንቅስቃሴ ነው። ምክንያቱም እንቅስቃሴው የብዙ ተግባራቶች ድምር በመሆኑ ፍጥነትን፣ ቅንጅትን፣ የልብ እና የአተነፋፈስ ብርታትንና ዋናውን ቅልጥፍናን የሚያዳብር በመሆኑ ነው። እንቀስቃሴውም የሚሰራው በመጀመሪያ ካለንበት መስመር በመሮጥ ተነስተን የሚቀጥለውን መስመር በመንካት ተመልሰን የመጀመሪያውን መስመር በመንካት ይሆናል።



ምስል 4.4.ሀ፡- በሩጫ መስመሮችን እየነኩ መመላለስ

ለ) መስመርን ወደፊትና ወደኋላ በመዝለል መሮጥ

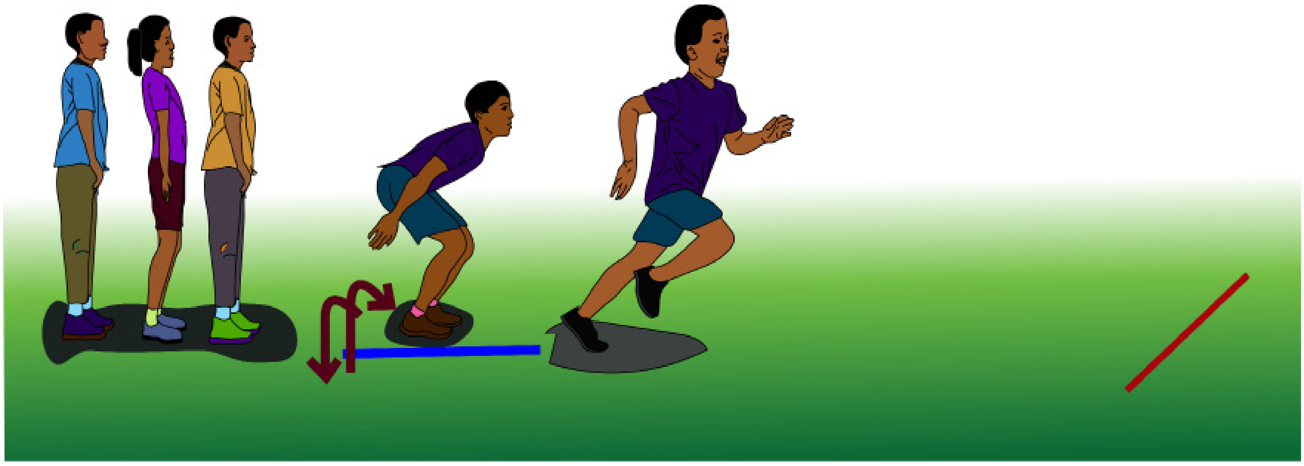
ምልክት ወይም ፊሽካ በሚሰጥበት/በሚነፋበት ወቅት በፍጥነት ወደፊትና ወደኋላ በሁለት እግር በመዝለል ምልክት የተደረገበት ቦታ ድረስ በመሮጥ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ቅልጥፍና ለማዳበር ትልቅ ጠቀሜታ አለው።



ምስል 4.4.ለ፡- መስመርን በሁለት እግር ውደፊትና ወደኋላ በመዝለል በፍጥነት በመሮጥ መስመር በመንካት መመለስ

ሐ) በሁለት እግር መስመርን ወደ ግራና ቀኝ በመዝለል በፍጥነት ሩጦ መስመር መንካት

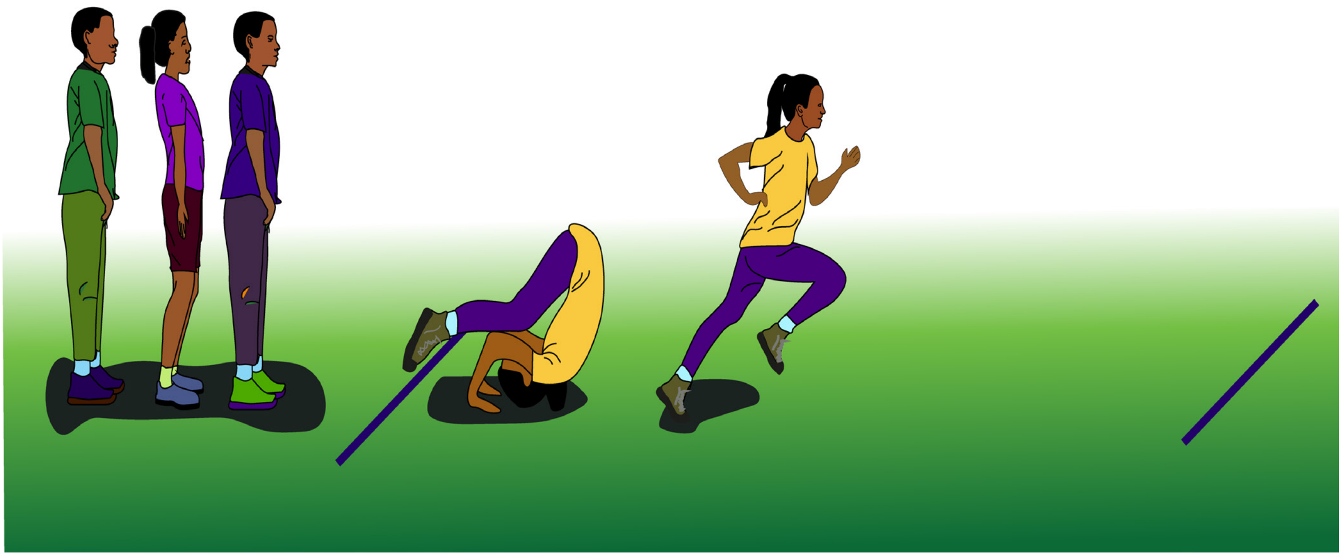
ከፊት ለፊታችን የተሰመረውን መስመር የፊሽካ ድምጽ ሲሰማ ወይም ምልክት ሲታይ በፍጥነት ከግራ ወደቀኝ ወይም ከቀኝ ወደግራ እንደተሰጠው ትዕዛዝ መስራት በፍጥነት በመዝለል ምልክት የተሰጠው ቦታ ድረስ በመሮጥ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 4.4.ሐ፦ በሁለት እግር መስመርን ወደ ግራና ቀኝ በመዝለል በፍጥነት ሩጦ መስመር መንካትና መመለስ

መ) ወደፊት በመንከባለል በፍጥነት በመሮጥ መስመር መንካት

ይህ የቅልጥፍና እንቀስቃሴ ሩጫንና መንከባለልን ያካተተ እንቅስቃሴ ሲሆን ከፊት ለፊታችን ከተሰመረው መስመር በፊት የፊሽካ ድምጽ ሲሰማ ወይም ምልክት ሲታይ ወደ ፊት በፍጥነት በመንከባለል ምልክት የተደረገበት ቦታ ድረስ በመሮጥ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። እንቅስቃሴውም መተጣጠፍን፣ ቅንጅትን፣ ሚዛን መጠበቅና ቅልጥፍናን የሚያሻሽል በመሆኑ አዘውትሮ መስራቱ ይህንን ጠቀሜታ ያስገኛል።



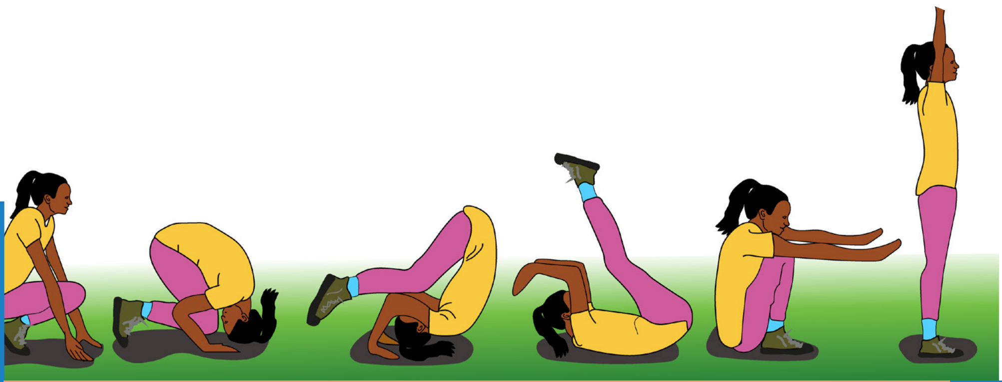
ምስል 4.4.መ፦ ወደፊት በመንከባለል በፍጥነት በመሮጥ መስመር መንካት

መልመጃ ሁለት

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት የሚሰጣቸውን ጠቀሜታዎች ዘርዝሪ/ዘርዝር?
2. የልብና አተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጥቀስ/ሽ?
3. የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን በተገቢ ሁኔታ መስራት የሚያዳብራቸውን የአካል ክፍሎችና የጤና ጥቅም አብራሪ/ራ?
4. የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን መስራት የሚሰጣቸውን ጠቀሜታዎች ዘርዝሪ/ዘርዝር?
5. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመስራታችሁ ያገኛችሁት ጠቀሜታና ስሜታችሁ ምን እንደሚመስል ለክፍላችሁ ተማሪዎች ገለፃ አድርጉ።

ምዕራፍ

5



መሠረታዊ ጅምናስቲክስ

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁበኋላ፦

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

መግቢያ

የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንዲሁም የዕለት ተዕለት ተግባራቶችን የመተግበር አቅምን የሚያዳብሩ አንቅስቃሴዎች መሆናቸውን፣ ራስንም ከተለያዩ አዳጋዎችና የጤና ችግሮች ለመከላከል እንደሚያስችሉ በሶስተኛ ክፍል የተማራችሁ ሲሆን በዚህ የክፍል ደረጃችሁ ደግሞ ሌሎች ይህንን ጠቀሜታ ሊሰጡ የሚችሉ መሠረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ።

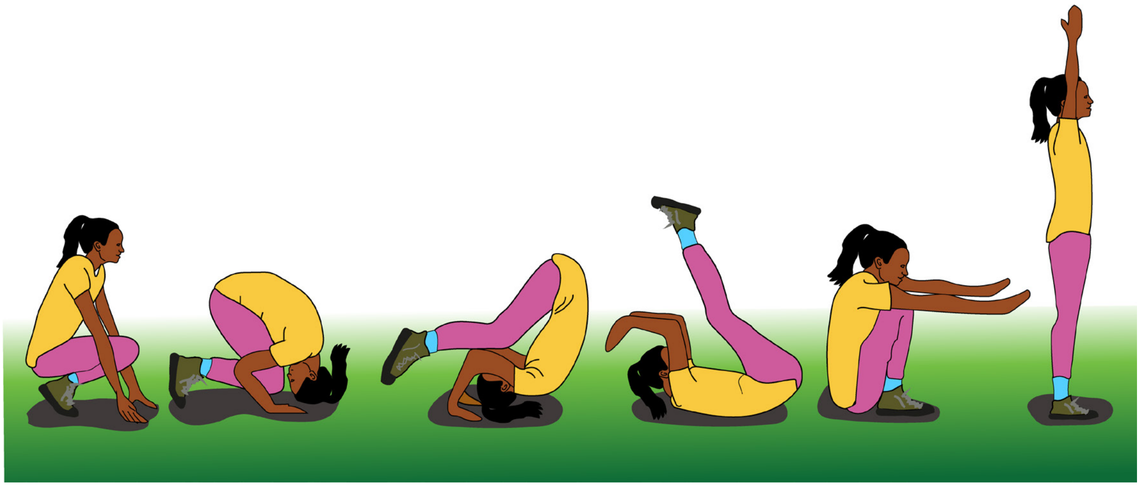
5.1 መሠረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች

ተግባር አንድ

1. የመሠረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ሀ) ወደፊት መንከባለል

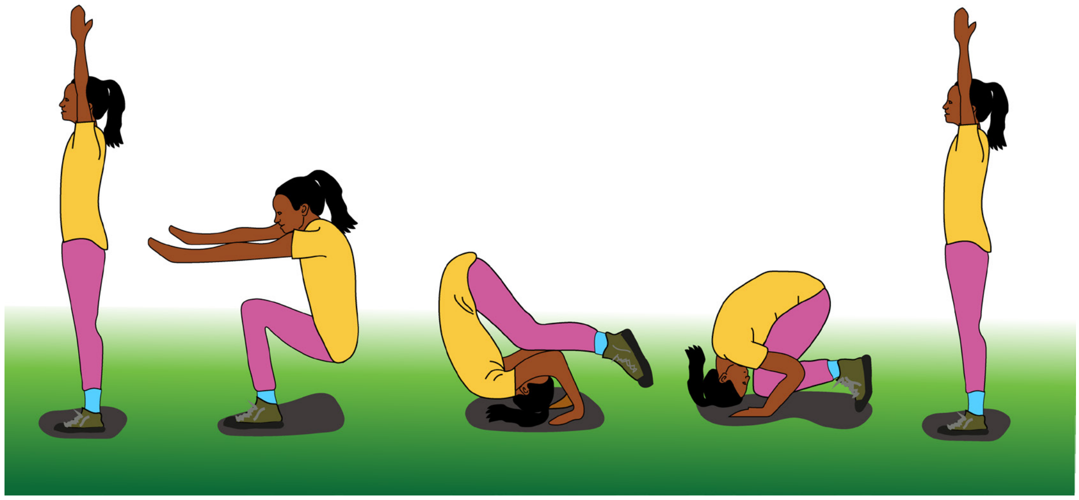
ወደ ፊት መንከባለል ማለት ፍራሽ ላይ በሁለት እግር በመቆምና ቁጢጥ በማለት ኃይልን በእጅና በትካሻ ላይ በማስተላለፍ በጀርባ በመንከባለል እና በሁለት እግር መዳፍ በማረፍ እና በመነሳት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.1.ሀ፦ ወደፊት መንከባለል

ለ) ወደኋላ መንከባለል

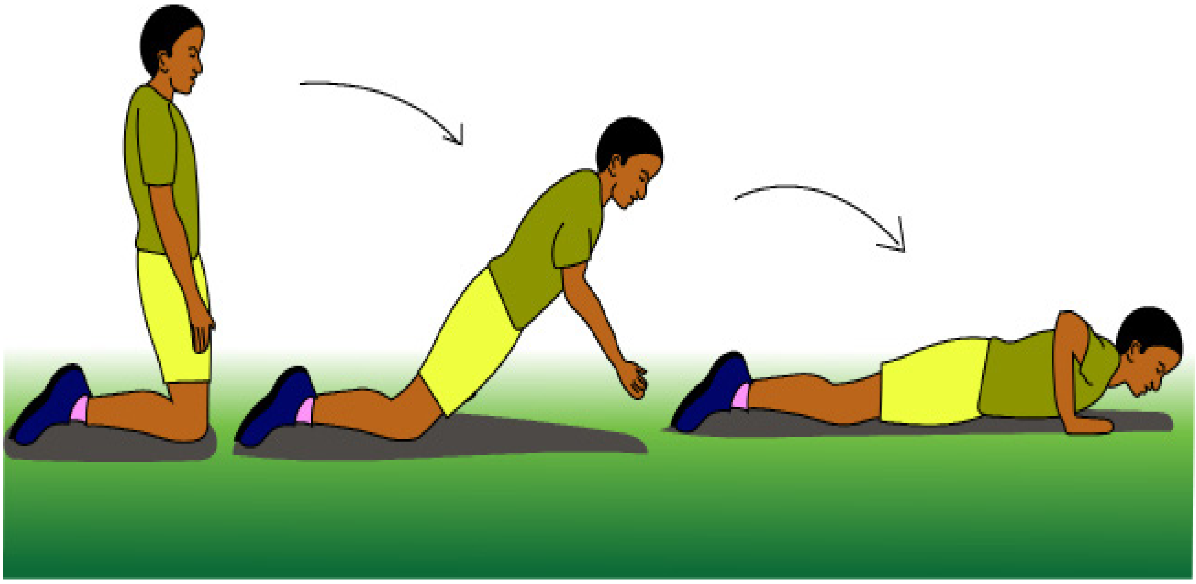
ወደኋላ መንከባለል ማለት ፍራሽ ላይ በሁለት እግር በመቆም ና ቁጢጥ በማለት ክብደትን በእጅ ላይ በማስተላለፍ ወደኋላ በጀርባ በመንከባለል እና በሁለት እግር መዳፍ በማረፍ እና በመነሳት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.1.ለ፦ ወደኋላ መንከባለል

ሐ) በጉልበት በመንበርከክ ወደፊት በእጅ መዳፍ ማረፍና በደረት መተኛት

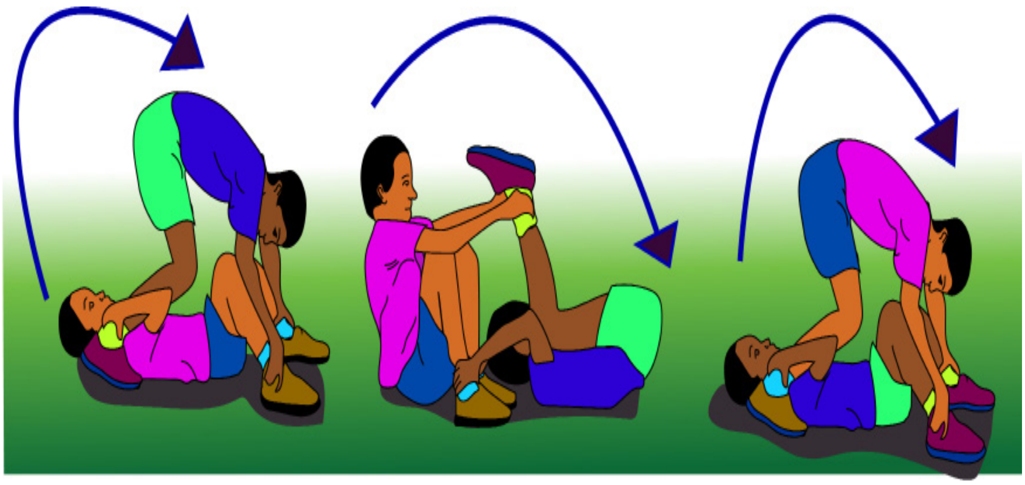
ይህ የመሠረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሚሰራው ፍራሽ ላይ በሁለት እግር በመንበርከክ ውደፊት ፍራሹ ላይ በሁለት እጅ መዳፍ ኃይልን በማሳረፍ በደረታችን ፍራሹ ላይ እያረፍንና እየተነሳን ይሆናል። ስለዚህ እንቅስቃሴውን ስንሰራ ጉዳት እንዳይደርስብን ኃይላችን ማረፍ ያለበት በደረታችን ሳይሆን በእጃችን መዳፍ መሆን አለበት።



ምስል 5.1.ሐ፦ በመንበርከክ ወደፊት በእጅ መውደቅና በደረት መተኛት

መ) ሁለት ለሁለት በመሆን ወደፊት መንከባለል

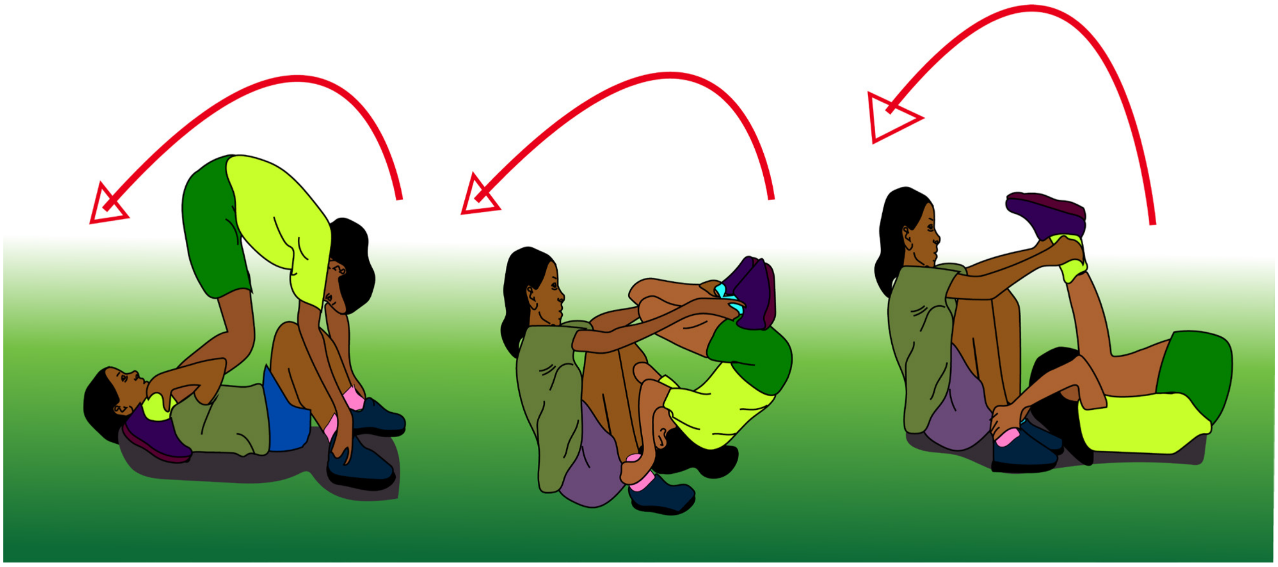
ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ሁለት ለሁለት በመሆን የጓደኛን እግር በመያዝ ከላይና ከታች እንዲሁም ከታችና ከላይ በመሆን የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ከጂምናስቲክስ ጠቀሜታም በተጨማሪ ተባብሮ የመስራትን አቅም ይጨምራል።



ምስል 5.1.መ፦ ሁለት ለሁለት በመሆን ወደፊት መንከባለል

ሠ) ሁለት ለሁለት በመሆን ወደኋላ መንከባለል

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ሁለት ለሁለት በመሆን የጓደኛን እግር በመያዝ ከላይና ከታች እንዲሁም ከታችና ከላይ በመሆን ወደኋላ በመንከባለል የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን ከጂምናስቲክስ ጠቀሜታም በተጨማሪ ተባብሮ የመስራትን አቅም ይጨምራል። እንቅስቃሴው በሚሰራበት ወቅት በጉልበት መመታታት እንዳይኖር ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው።



ምስል 5.1.ሠ፦ ሁለት ለሁለት በመሆን ወደኋላ መንከባለል

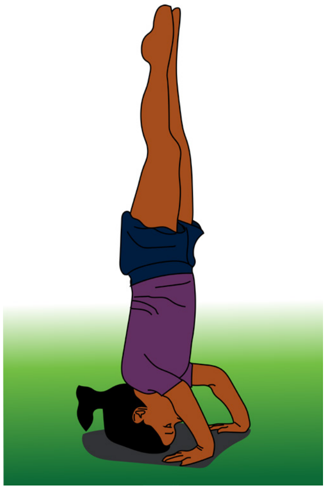
ረ) በጓደኛ ጀርባ ላይ ወደፊት መንከባለል

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው በእጅና በጉልበት ባጎነበሰ ወይም ባጎነበሰች ተማሪ ጀርባ ላይ ነው። የሚንከባለለው/የምትንከባለለው ተማሪ ባጎነበሰው/ቸው ተማሪ ሁለት እጅን በሆድ በኩል መሬት ላይ በማሳረፍ ና ሁለት እግርን ውደላይ በመዘርጋት በአጎነበሰው/ችው ተማሪ ጀርባ ላይ በጀርባ በመንከባለል ነው።

ምስል 5.1.ረ፦ በጓደኛ ጀርባ ላይ መንከባለል

ሰ) ፍራሽ ላይ በማንባር መቆም

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



ምስል 5.1.ሰ፦ ፍራሽ ላይ በግንባር መቆም

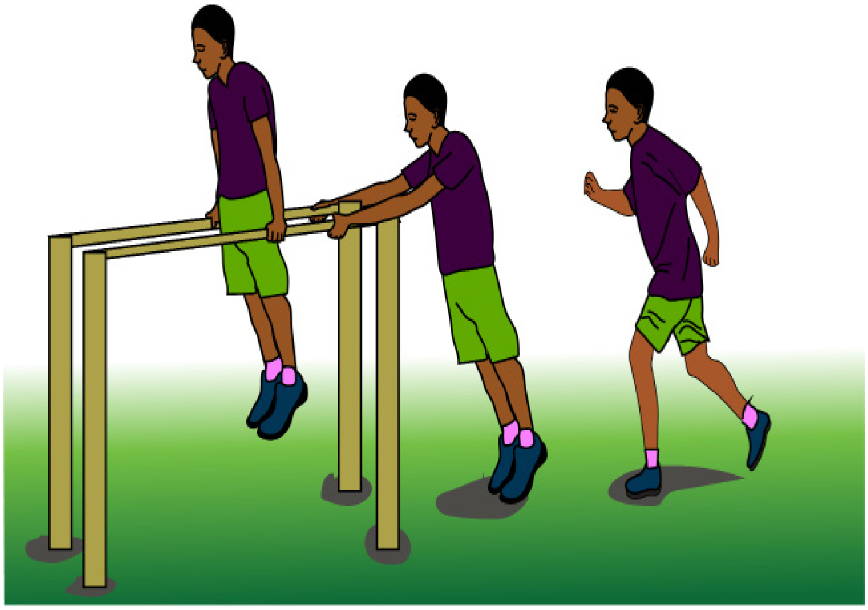
ሸ) ወደ ግራና ቀኝ መሽከርከር

ወደ ግራና ቀኝ በጅምናስቲክስ መሽከርከር ማለት ሁለት እጃችን ወደላይ በመዘርጋት ወደምንሽከረከርበት አቅጣጫ ያለውን እጅ በመጀመሪያ በጎን በኩል መሬት በማሳረፍ እና አካልን መሬት ላይ ባለው እጅ ከዚያም በሌላኛው እጅ ላይ በማስተላለፍ በሁለት እግራችን መሬት ላይ በማሳረፍ የምንሰራው የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ነው። መተጣጠፍን፣ ቅንጅትንና ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚረዳ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ነው።

ምስል 5.1.ሸ፦ ወደ ግራና ቀኝ መሽከርከር

ቀ) ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መውጣትና መውረድ

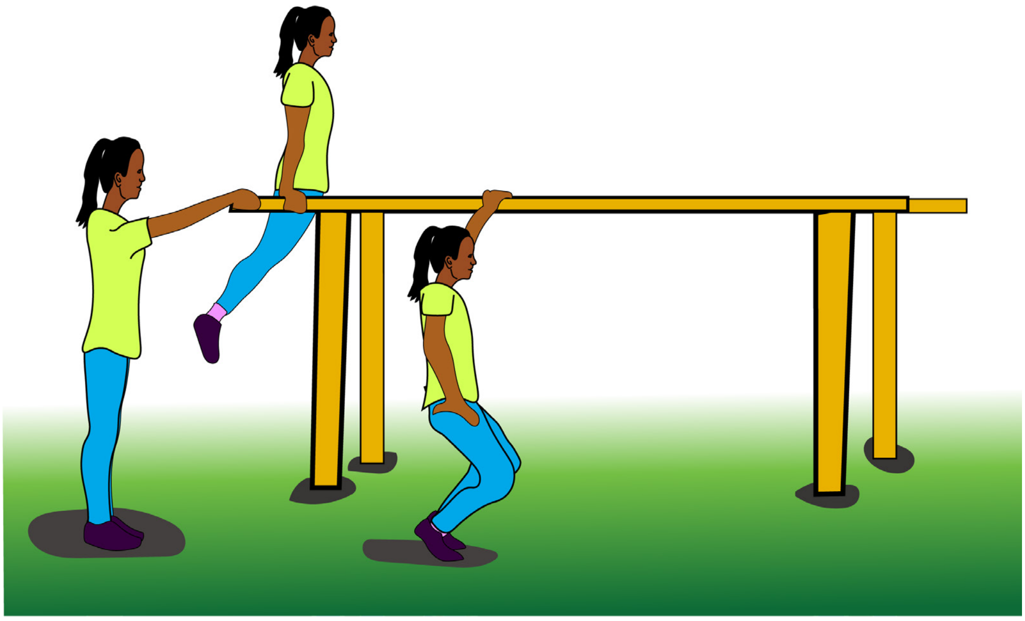
በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ የምንወጣው መጀመሪያ ከሁለቱ ቋሚዎች ጫፍ መካከል ላይ በሁለቱ እግራችን እንቆማለን። ከዚያም ሁለቱንም አግዳሚዎች በሁለቱ እጃችን በመያዝ በመንጠር በአየር ላይ ዘንጎቹ ላይ እንቆማለን ከዚያም ተመልሰን ስንወጣ የቆምንበት ቦታ ላይ ተመልሰን በማረፍ እንቆማለን። የእጅን ጡንቻዎች ለማዳበርና የእጅ፣ የአይንና የእግር ቅንጅትን ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም ያለው እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.1.ቀ፦ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መውጣትና መውረድ

በ) በጥንድ አግዳሚ ዘንግ በግራና በቀኝ አቅጣጫ መውጣት

ይህ ከታች በስእሉ የምትመለከቱት እንቅስቃሴ ጥንድ አግዳሚ ዘንጉ ላይ በመውጣት በግራ እና በቀኝ በኩል ወደ ጎን በመውጣት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ይህም እንቅስቃሴ የእጅና የትክሻ ጡንቻዎችን ጥንካሬ ለማዳበር የሚጠቅም እንቅስቃሴ ነው፡፡



ምስል 5.1.በ፦ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መውጣትና በግራና በቀኝ አቅጣጫ መውጣት

5.2 የቁጥር ጅምናስቲክስ

ተግባር ሦስት

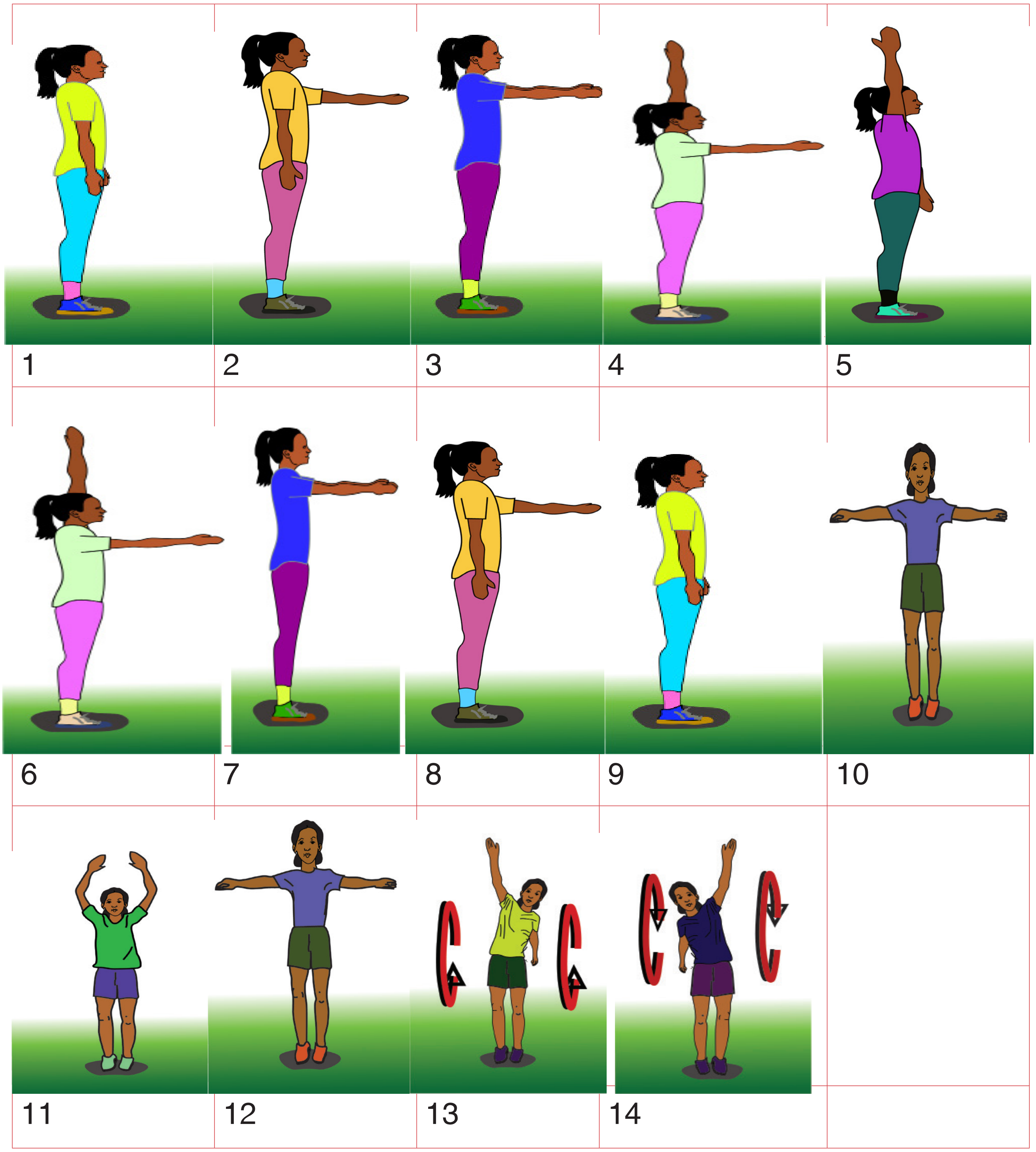
1. የቁጥር ጅምናስቲክስ ምን ጠቀሜታ ይሰጣል?

የቁጥር ጅምናስቲክስ እንደህብረት ጅምናስቲክስ በጋራ ወይም በግላችን ያለምንም መሳሪያ ተከታታይ የሆኑ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በእጃችን፣ በእግራችን ወይም ሁለቱንም በማቀናጀት በቅደም ተከተል በምንፈልገው የቁጥር መጠን የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነዚህም እንቅስቃሴዎች ቅደም ተከተልን ለማወቅና እንቅስቃሴዎችን በተከታታይ በምንሰራበት ወቅት የተለያዩ የአካል ብቃታችን በማዳበር ጤነኛ እንድንሆንና የዕለት ተዕለት ተግባራችን በብቃት መወጣት እንድንችል ከፍተኛ አስተዋጽኦ እንደሚያበረክቱ በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ ተምራችኋል።

ስለዚህ በዚህ የክፍል ደረጃችሁ ደግሞ ቁጥራቸው ከሶስተኛ ክፍል የሚጨምር ተከታታይ የቁጥር ጂምናስቲክሶችን በመስራት የተገለጸውን ጠቀሜታ ማምጣት ይጠበቅባችኋል።

ሀ) በእጅ ተከታታይ የቁጥር ጅምናስቲክስ መስራት

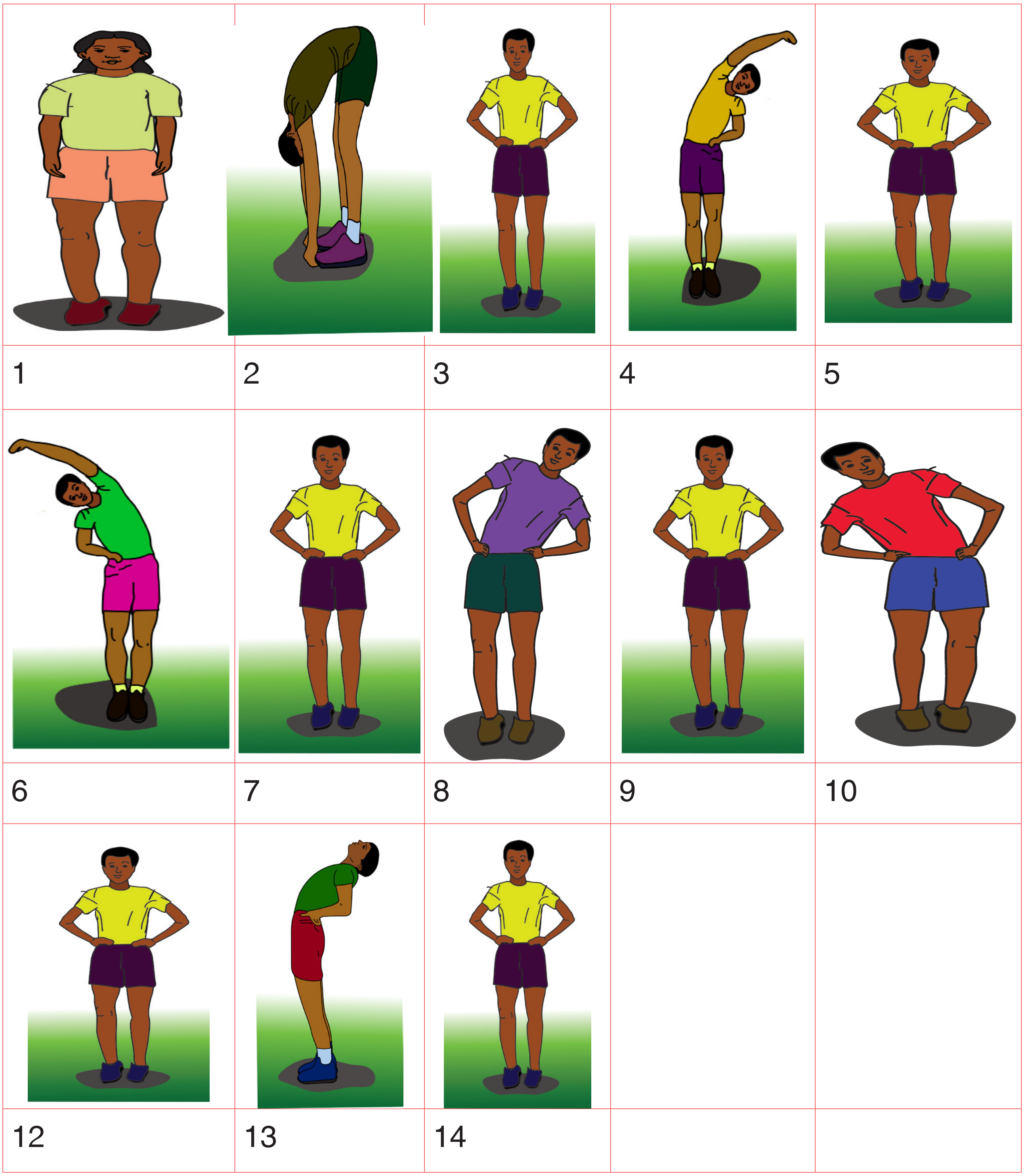
የቁጥር ጅምናስቲክስ ምንነትን ከላይ እንደገለፃችሁት ሲሆን የተለያዩ ተከታታይ የሆኑ እንቅሰቃሴዎች በመቆም በእጅ ከሚሰሩት ደግሞ የተወሰኑት የሚከተሉት ናቸው። በመጀመሪያ በሁለት እግር በመቆም ግራ እጅን ወደፊት፣ ቀኝ እጅን ወደፊት በትካሻ ትክክል ማድረግ፣ ግራ እጅን ወደ ላይ መዘርጋት፣ ቀኝ እጅን ወደ ላይ መዘርጋት፣ ግራ እጅን ወደ ፊት መመለስ፣ ቀኝ እጅን ወደ ፊት መመለስ፣ ግራ እጅን ወደ መጀመሪያው መመለስ፣ ቀኝ እጅን ወደ መጀመሪያው መመለስ፣ ሁለት እጅን ወደ ጎን መዘርጋ፣ ሁለት እጅን ወደ ላይ መዘርጋት፣ ሁለት እጅን ወደ ጎን መዘርጋትና ሁለት እጅን ወደነበረበት በመመለስ እና ሁለቱንም እጆች ወደፊት በማሽከርከርና እና ሁለቱንም እጆች ወደ ኋላ በማሽከርከር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።



ምስል 5.2.ሀ፦ በእጅ ተከታታይ የቁጥር ጅምናስቲክስ መስራት

ለ) የእጅና የወገብ የቁጥር ጅምናስቲክስ

ይህ እንቅስቃሴ እጅና ወገብን በመጠቀም ወገባችንን ወደተለያዩ አቅጣጫዎች በማዘንበል፣ በማጠፍና በመዘርጋት የሚሰራ ተከታታይ የቁጥር ጅምናስቲክስ ወገባችንን ወደፊት፣ ወደኋላ፣ ወደ ቀኝና ግራ በማጎንበስ፣ በማዘንበልና በመመለስ የሚሰራ ነው።



ምስል 5.2.ለ፡- የእጅና የወገብ የቁጥር ጅምናስቲክስ

ሐ) በእግር የሚሰሩ የቁጥር ጂምናስቲኮች

ይህን እንቅስቀሴ ባለንበት ቦታ በመሆን በግልም ሆነ በቡድን በመሆን እግራችን በመዘርጋትና በማጠፍ ወይም በመከፈትና በመግጠም በተከታታይ ቁጥሮችን ተከትለን የምንሰራው እንቅስቃሴ ነው፡፡

ምስል 5.2.ሐ፦ እግርን በተከታታይ በማንቀሳቀስ የሚሰሩ የቁጥር ጂምናስቲኮች

መ) በእግርና በእጅ የሚሰሩ የቁጥር ጅምናስቲክሶች

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

ምስል 5.2.መ፦ በእግርና በእጅ የሚሰሩ የቁጥር ጅምናስቲክሶች

መልመጃ ሶስት

ትዕዛዝ አንድ፦ ቀጥለው ለተዘረዘሩት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጥ/ጭ

1. ቀጥለው ከተዘረዘሩት የቁጥር ጅምናስቲክስ ጠቀሜታ ያልሆነው

   ሀ) የመተጣጠፍ አቅምን ለመጨመር ለ) የአካል ቅንጅትን ለማዳበር
   ሐ) ሚዛንን ለመጠበቅ መ) መልስ አልተሰጠም

2. ቀጥለው ከተዘረዘሩት የመሠረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሆነው

   ሀ) በክብ ሶስት ዙር መሮጥ ለ) ውደፊት መንከባለል
   ሐ) ገመድ ዝላይ መ) በቦታ መሮጥ

ትዕዛዝ ሁለት፦ ቀጥለው ለቀረቡት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጭ/ጥ

1. መሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጠቀሜታዎችን ዘርዝር/ሪ?

2. የቁጥር ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በመስራትሽ/ህ የተሰማህን ስሜትና ያገኘኸውን/ሽውን ጠቀሜታ ለክፍል /ጓደኞችሽ/ህ በክፍል በቃልሽ/ህ ሪፖርት አድርጊ/ግ?

ምዕራፍ 6
የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

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

6.1 በዞን ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች

ተግባር አንድ

1. በዞናችሁ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን ዘርዝር/ሪ?
2. የባህላዊ ጭፈራዎችን ጠቀሜታ አብራሪ/ራ?

ባህላዊ ጭፈራዎች ማለት በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ እንደተማራችሁት ህብረተሰቡ በአካባቢው ማለትም በሚኖርበት ቦታ ብዙውን ጊዜ ለተለያዩ ክንዋኔዎች ማለትም በሰርግ፣ በበዓላት፣ በልደት እና ወዘተ ደስታንና ስሜትን ለመግለጽ የሚያከናውኗቸው ሲሆኑ እነዚህንም የሚያከናውናቸው ድርጊቶቹ በሚከወኑበት ቀንና በእረፍት ጊዜው ነው። ጭፈራዎቹም ለአካባቢው ማህበረሰብ እንደመገናኛ፣ መዝናኛና የበዓላት ጊዜ ማሳለፊያ የሚያገለግሉ ሲሆኑ ከተፈጥሮ ልምድና እንቅስቃሴዎች ጋር የተዛመዱ ናቸው። ከዚህም በተጨማሪ የአንድን ማህበረሰብ የአኗኗር ዘይቤ፣ እድገትና ስልጣኔ የሚገልጹና የሚያስተዋውቁ ናቸው።

በመሆኑም በዞናችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎችን ማወቅና መሳተፍ ከላይ በተገለጹት ክንዋኔዎች በንቃት ለመሳተፍና ስሜታችሁንና ደስታችሁን ለመግለጽ የሚያስችሏችሁ ከመሆኑም ባሻገር ከተለያየ የህብረተሰብ ክፍል ጋር ለመተዋወቅና

ለመግባባት፣ የአካል ቅንጅታችሁንና ብቃታችሁን ለማዳበር የሚረዱ ናቸው።

ሀ) በዞን ደረጃ የሚገኙ የሴቶች ባህላዊ የሰርግ ጭፈራዎች

በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ በወረዳችሁ የሚገኙ ሴቶች የሚጫወቷቸውን ባህላዊ የሰርግ ጭፈራዎች በወንዶችና በሴቶች የሚጨፈሩ መሆናቸውንና እነዚህም ባህላዊ ጭፈራዎች የህብረተሰቡን ባህል በመጠበቅ በሰርግ ጊዜ የሚጨፈሩ መሆናቸውን ተምራችኋል። ስለዚህ በዚህ የክፍል ደረጃችሁ ደግሞ በዞናችሁ የሚገኙ የተለያዩ የሴቶች የሰርግ ጭፈራዎች ሲኖሩ እናንተም እነዚህን ጭፈራዎች ማወቅና መጨፈር ይጠበቅባችኋል።

ወንድምዬ እኸ ወንድም አበባ
ይዘህ በጊዜ ግባ
ወንድምዩ እኸ ወንድም ደስ ደስ
ይዘህ በጊዜ ድረስ

ምስል 6.1.ሀ፦ የሴቶች ባህላዊ የሰርግ ጭፈራ

ለ) የወንዶች ባህላዊ የሰርግ ጭፈራዎች

በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ እንደተማራችሁት ሰርግን ከሚያደምቁት ጭፈራዎች አንዱ የወንዶች ጭፈራ ሲሆን ሙሽራው ሙሽሪትን ለማምጣት ሲሄድና ሲመለስ እንዲሁም በሁለቱም የሰርግ ቤቶች የሚጨፈሩትን ጭፈራዎችና ውዝዋዜዎችን የሚያካትት ይሆናል።

ይትባረክ እንደ አብርሃም
ይትባረክ እንደ አብርሃም
ዘለአለም ዘለአለም
ይትባረክ እንደ አብርሃም
ሙሽሪት ሙሽራው እንኳሰን ደስ አላችሁ
የአብርሃም የሳራ ይሁን ጋብቻችሁ።

ምስል 6.1.ለ፦ ይትባረክ እንደ አብርሃም ጭፈራ

ሐ) የሴቶች የበዓላት ባህላዊ ጭፈራዎች

በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ ሴቶች በዓመታዊ፣ በባህላዊና በኃይማኖታዊ ክበረ በዓላት ወቅት የተለያዩ ጭፈራዎችን(ውዝዋዜዎች) እንደሚያከናውኑ የተማራችሁ ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ በእንቁጣጣሽ፣ በኢድ፣ በገና፣ በአረፋ፣ በጥምቀት፣ በሶለል፣ አሸንድዬ፣ አንግጫ ነቀላ ወዘተ ይጠቀሳሉ። ውዝዋዜዎቹም በአንገት፣ በትክሻ፣ በወገብ፣ በእጅ እና በእግር የሚከናወኑ ናቸው። የሚጠቀሟቸው ጌጣጌጦች ጨሌ፣ አምባር፣ ድሪ እንዲሁም ባህላዊ አልባሳትንና የመሳሰሉትን ነው።

አበባ አየሽ ወይ

አበባ አየሽ ወይ ለምለም

አበባ አየሽ ወይ ለምለም

አበባ የብር ሙዳይ ኮለል በይ

አበባ የብር ሙዳይ ኮለል በይ

ባልጀሮቼ ለምለም ቁሙ በተራ ለምለም

እንጨት ሰብሬ ለምለም ቤት እስክሰራ ለምለም

አንኳን ቤትና ለምለም የለኝም አጥር ለምለም

እደጅ አድራለሁ ለምለም ኮከብ ስቆጥር ለምለም

ኮከብ ቆጥሬ ለምለም ስገባ እቤቴ ለምለም

ከምን አገኘኝ ለምለም የልብ ውጋቴ ለምለም

አበባ የብር ሙዳይ ኮለል በይ

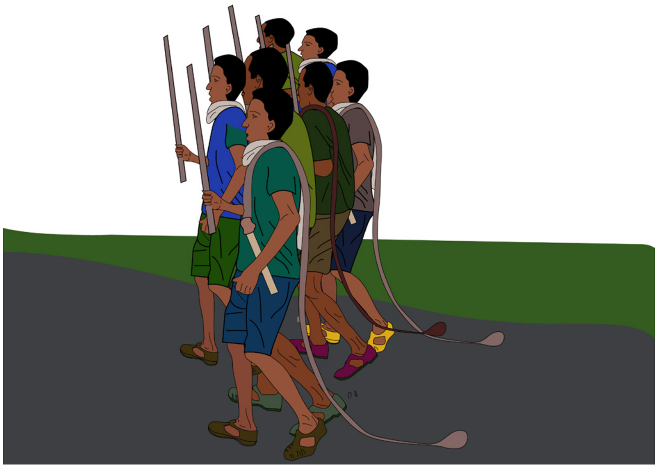
አበባ የብር ሙዳይ ኮለል በይ

ምስል 6.1.ሐ፦ አበባ አዬሽ ወይ ጭፈራ

መ) የወንድ የበዕላት ባህላዊ ጭፈራዎች

ሆያ ሆዬ

ሆያ ሆዬ ሆ
ሆያ ሆዬ ሆ
የኔማ ጌታ ሆ ጌታ ነው ጌታ ሆ
ቆሞ ሲሚገት ሆ ሁሉንም ረታ ሆ
ሆያ ሆዬ ና ና በሰፊው ጎዳና
አዝማች 2 ጊዜ
ጌታ ነው ጌታ ሆ ጌታ ጠምበለል ሆ፣
ዝናቡ መጣሆ ወዴት ልጠለል ሆ፣
አዝማች
ለዝና ብሎ ሆ የሰጠኝ ሙክት ሆ፣
ባለጮማ ነው ሆ፣ ባለምልክት ሆ፣
መስከረም መጣ ሆ እሱን ሳነክት ሆ፣
አዝማች 2 ጊዜ



ምስል 6.1.መ፦ ሆያ ሆዬ ጭፈራ

ሠ) የወንዶች ባህላዊ የስራ ጭፈራዎች

ይህ ባህላዊ ጭፈራ በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ እንደተማራችሁት ወንዶች ግንባታ እየገነቡ፣ የፋብሪካ ስራ እየሰሩ፣ እንጨት እየፈለጡ፣ እህል እየወቁ፣ እያጨዱ፣ ቤት እየሰሩ እያሉና ስራቸውን ካጠናቀቁ በኋላ የሚያከናውኑት ጭፈራ ነው። ጭፈራው በጥንድ፣ በቡድን በመሆን እየተቀባበሉ ሊከናወኑት የሚችል ነው።

በአንተ ይብስ ስትል በሬ በአንተ
ባሰእርሻው ባይታረስ ገለባው አነሰ
ማረስ ነው እንጅ እርፍን አድርቆ
ውሻ ይመስል ምንድን ነው ስርቆ
ጎበዝ እርሻ እረሱ እርሻ ነው ሞገሱ
ቡና እንኳን ሲፈላ ይቸግራል ቁርሱ

ምስል 6.1.ሠ፦ የወንዶች ባህላዊ የስራ ጭፈራዎች

ረ) የድል ጭፈራዎች

የድል ጭፈራዎች የምናላቸው ሰዎች በተሰማሩበት ዘርፍ ወይም ሙያ ውጤታማ በሚሆኑበትና ተግባራቸውን በተሻለ ሁኔታ በሚፈጽሙበት ጊዜ የሚያከናውኑት ጭፈራ ነው። ይምህ የተለያዩ ሀገራዊ የልማት ተግባራትን ሲያከናውኑ፣ በጦር ሜዳ ጀብድ ሲሰሩ እና በተለያዩ ስፖርታዊ ውድድሮች ሲያሸንፉ የሚጨፈሩ ጭፈራዎች ናቸው። እነዚህን ጭፈራዎች ሲጨፍሩም የልማት ተግባሩን ያከናወኑበትን መሳሪያ፣ በጦር ሜዳ ጀብድ ሲሰሩ ጋሻ፣ ጦር እና የጦር መሳሪያ እና በተለያዩ ስፖርታዊ ውድድሮች ሲያሸንፉ ያሸነፉበትን የስፖርት ቁሳቁስ እንዲሁም አልባሳትን በመያዝ የሚያከናውኗቸው ይሆናል።

እናጽዳ አካባቢያችን
አካባቢያችን በማጽዳታችን
ጸድቷል ሰፈራችን
ተውቧል መንደራችን
በመጽዳቱ ሰፈራችን
መዝናናት ችለናል በቀያችን
በቀያችን በመዝናናታችን
ተጠብቋል ጤንነታችን
ፅዳት ማጽዳት ይሁን ባህላችን
ፅዳት ማጽዳት ይሁን ባህላችን

ምስል 6.1.ረ-1፡- ልማትን የመተግባር የድል ጭፈራ

ዱብ ዱብ አለ

ዱብ ዱብ አለ እንደበረዶ

ከልጅነቱ በርሃ ለምዶ

ወንድልጅ ተወልዶ ካልሆነ እንዳባቱ

ቀሚስ አልብሳችሁ አውሉት ከቤቱ

ምስል 6.1.ረ-2፡- የጦርነት የድል ጭፈራ

ጉሮ ወሸባዬ

ጉሮ ወሸባዬ ጉሮ ወሸባ

ጉሮ ወሸባዬ ጉሮ ወሸባ

ጀግናው ድል አድርጎ ሲገባ

ጉሮ ወሸባዬ ወሸባ

ድሌ ማታ ነው ድሌ አያሆሆ ማታ ነው ድሌ

ድሌ ማታ ነው ድሌ አያሆሆ ማታ ነው ድሌ

ምስል 6.1.ረ-3፦ የስፖርት ድል ጭፈራ

6.2 በዞን ደረጃ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች

ተግባር ሁለት

1. በዞናችሁ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝር/ሪ?
2. ባህላዊ ጨዋታዎችን መጫዎት የሚሰጣቸውን ጠቀሜታዎች አብራራ/ሪ?

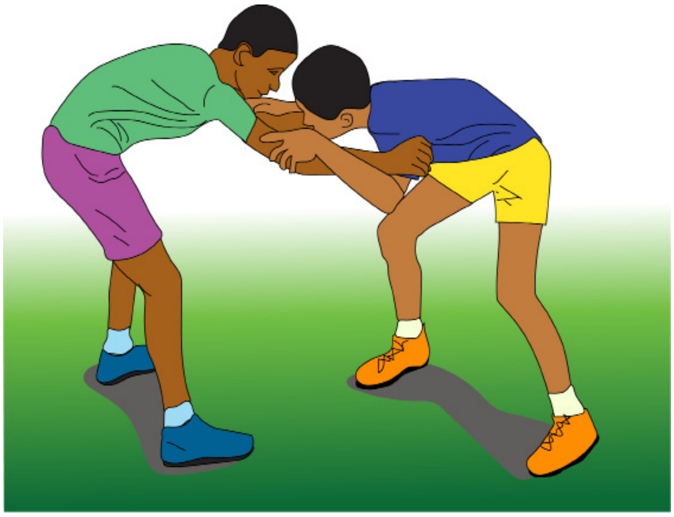
ባህላዊ ጨዋታዎች ማለት በሶስተኛ ክፍል ትምህርታችሁ እንደተማራችሁት ህብረተሰቡ በአካባቢው ማለትም በሚኖርበት ቦታ እና የስራ አካባቢ ብዙውን ጊዜ ለተለያዩ ክንዋኔዎች ማለትም ለሰርግ፣ ለበዓላት፣ ለልደት እና ወዘተ ደስታንና ስሜትን ለመግለጽ የሚያከናውኗቸው ናቸው። ጨዋታዎቹንም የሚጫወቷቸው በበዓላት ቀንና በእረፍት ጊዜ ነው።

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

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

ሀ) የግብግብ ጨዋታ

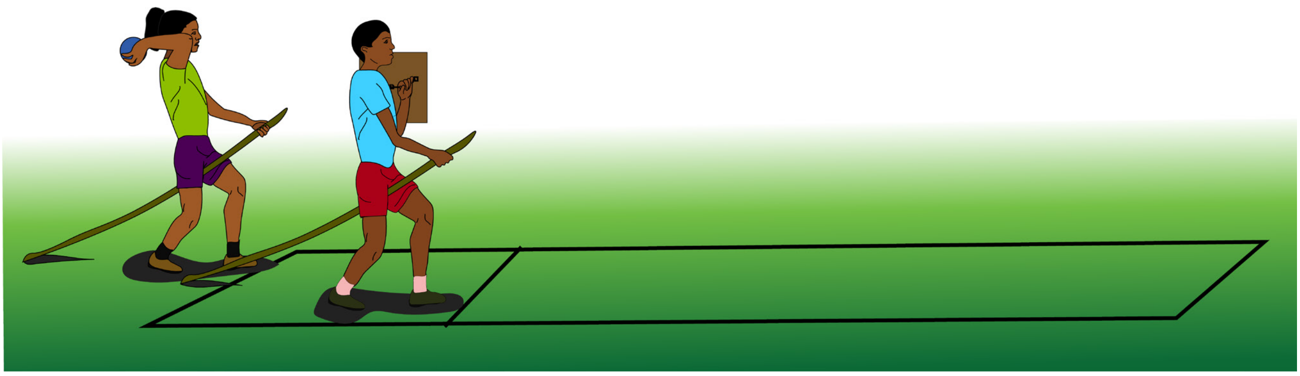
ይህ ጨዋታ የአንድን ልጅ የግል የአካል ብቃት የሚጠይቅ ተቃራኒ ተጫዋቹን በጀርባ፣ በጎን ወይም በመቀመጫ ለመጣል የሚደረግ የባህላዊ የስፖርት አይነት ነው። ጨዋታውም በአካለ መጠን፣ በቁመት እና በክብደት እኩል/ተቀራራቢ የሆኑ ልጆች በፍራሽ ላይ፣ በለምለም ሳር ላይ፣ ገለባ ላይ እና በመሳሰሉት ቦታዎች ላይ ሊከናወን የሚችል ጨዋታ ሲሆን ጥንካሬን፣ ቅልጥፍና ቅንጅትን እና ድፍረት ለማዳበር የሚረዳ ጨዋታ ነው።



ምስል 6.2.ሀ፡- የግብግብ ጨዋታ

ለ) የልምጭ ግልቢያ

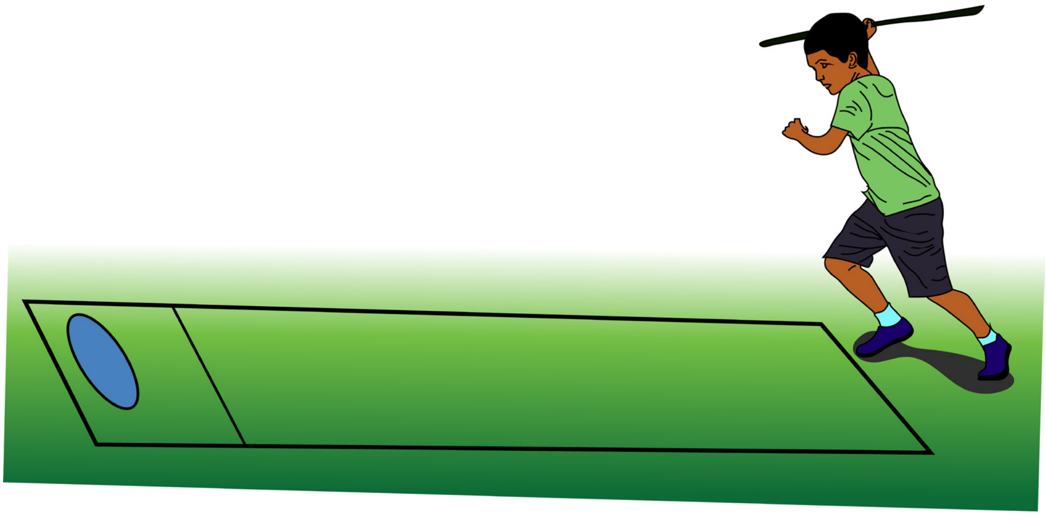
ሁለት በሁለት በመሆን እና ልምጭ በእግር መካከል እንደ ፈረስ ግልቢያ በመጋለብ አንደኛው/ዋ ተማሪ ኳስን እንደጦር ይዞ/ዛ ከኋላ ይሆናል/ትሆናለች። ሁለተኛዋ/ው ተማሪ ካርቶን እንደ ጋሻ በመጠቀም ከፊት ይሆንና ጀምሩ ሲባል ሁለቱም በመሮጥ ጋሻ የያዘው/ቸው በመከላከል ኳስ የያዘው/ችው እስከ ተመለከተው ድረስ ወርውሮ/ራ ለመምታትና ላለመመታት የሚደረግ ጨዋታ ሲሆን ፍጥነትን፣ ቅልጥፋናን፣ ቅንጅትን፣ አልሞ መምታትንና ድፍረትን ያዳብራል።



ምስል 6.2.ለ፡- የልምጭ ግልቢያ

ሐ) የዘንግ ውርወራ

የዚህ ጨዋታ ዋና አላማ በዘንግ ወርውሮ የምትሽከረከር ክብ ነገርን (ጣሳ፣ ጣውላ፣ ካርቶን፣ ፕላስቲክ ወዘተ) መምታት ነው። ጨዋታው በተወሰነ እርቀት ላይ የምትሽከረከር ክብ ቁሳቁስን መትቶ መጣል ነው። ዘንግ የሚወረውረው ተጫዋች መስመር መርገጥ አይችልም። ጨዋታው የማለም፣ የማነጣጠር፣ የመወሰን፣ የእጅና የአእምሮ ቅንጅትን ያዳብራል።



ምስል 6.2.ሐ፦ ዘንግ ውርወራ

መ) በዱላ ኳስን መቶ ክብ ውስጥ ማስገባት

ይህ ጨዋታ ጫፍ ላይ በተቆለመመ ዱላ ወይም ገና ኳሷን መስመር ላይ በማስቀመጥ በመምታት ኳሷ በክቡ ውስጥ እንድትቆም መጥኖ መላክን የሚጠይቅ የጨዋታ አይነት ነው። ጨዋታው የመገመት፣ የመወሰን፣ ቅንጅትን እና ኃይል የመመጠን ወይም የመቆጠብ ችሎታን ያሻሽላል።

ምስል 6.2.መ፦ ኳስን በገና በመምታት ክብ ውስጥ ማስገባት

ሠ) ክብ ውስጥ ያለችን ኳስ በኳስ መትቶ ማስወጣት

ክብ ውስጥ ያለችን ኳስ በኳስ መትቶ የማስወጣት ጨዋታ በሁለት ቡድን መካከል የሚደረግ ጨዋታ ነው። አጨዋዎቱም ከእያንዳንዱ ቡድን አንዳንድ ሰው በመሆን ኳሷን ለመምታት የሚሆን ኳስ በመያዝ ክብ ውስጥ ያለችን ኳስ ተራ በተራ በመምታት ከክቡ ውስጥ እንድትወጣ ማድረግ ሲሆን ከተቀመጠው መስመር አልፎ መምታት የተከለከለ ሲሆን የጨዋታው አሸናፊ የሚሆነው ቡድን ኳሷን በድምር ውጤት መትቶ ከክብ ውስጥ ያስወጣው ቡድን ይሆናል።

ምስል 6.2.ሠ፦ ክብ ውስጥ ያለችን ኳስ በኳስ መትቶ ማስወጣት

ረ) ዳማ/የሰንጠረዥ ጨዋታ

የዳማ ጨዋታ የሚካሄደው በሁለት ተጫዎቾች መካከል ሲሆን የመጫዎች ሜዳውም አራት ማዕዘንና በካሬ የተከፋፈለ ሲሆን እያንዳንዱ ተጫዎች አስራ ሁለት ኮርኪዎች/ጠጠር ሜዳው ከተቀባበት በአንደኛው ቀለም በሶስት ረድፍ በመደርደር የሚደረግ ጨዋታ ነው። ጨዋታውም በሁለት ዓይነት የአጨዋዎት ሂደት የሚከናወን ነው። እነሱም እግረኛና ታንከኛ ጨዋታዎች ናቸው። ይህ ጨዋታ የማሰብን፣ ትኩረትን፣ ውሳኔ መስጠትንና ትዕግስት ለማሻሻል ይጠቅማል።

ምስል 6.2.ሠ፦ የዳማ ጨዋታ

መልመጃ አራት

ትዕዛዝ አንድ፦ ቀጥለው ላሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን መልስ ምረጥ/ጭ

1. የባህላዊ ጭፈራዎች ከሚሰጡት ጠቀሜታ ውስጥ የማይመደበው

   ሀ) የስራ ሞራልን መጨመር ሐ) ባህልን ማዳከም

   ለ) ደስታን መስጠት መ) ማህበራዊ ግንኙነት ማጠናከር

2. በዓመት በዓል ከሚዘወተሩ የሴቶች ባህላዊ ጨዋታዋች ውስጥ የማይመደበው

   ሀ) አሃይ ሎጋው ሽቦ ሐ) አበባ አየሁሽ

   ለ) አሸንድዬ መ) ሁሉም መልስ ናቸው

ትዕዛዝ ሁለት፦ ቀጥለው ላሉት ጥያቄዎች ትክክለኛና ግልጽ መልስ ምረጥ/ጭ

1. በአካባቢያችሁ ከሚዘወተሩ የስራ ጭፈራዎች ውስጥ ቢያንስ አራት ጥቀሽ/ስ።

2. በአካባቢያችሁ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ አራት ዘርዝር/ሪ።