የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

5ኛ ክፍል

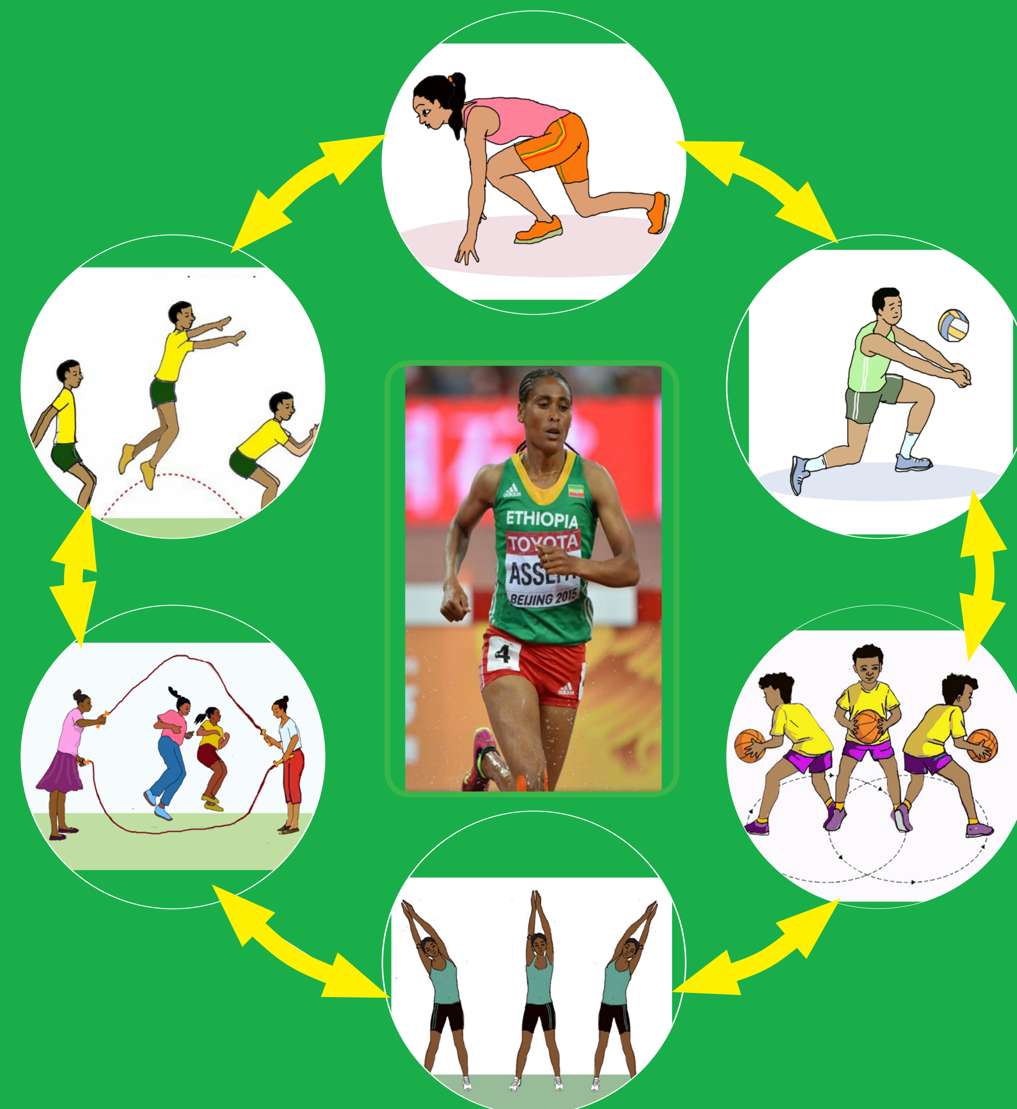
በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ
ISBN ቁጥር -
ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
5ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

5ኛ 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

5ኛ ክፍል

አዘጋጆች

ሁነኝ ገ/ክርስቶስ

ተስፋሁን መብራቱ

አርታኢዎች

ቢኒያም ደጉ

አለምነው ደሳለኝ

ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

ሰዓሊ

እያዩ ገነት

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

የይዘት ማውጫ

መግቢያ v

ምዕራፍ 1፡ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርት

1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ታሪክ 1
1.2 በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወቅት መወሰድ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች 3
1.3. የኦሎምፒክ ጨዋታ መነሻና እድገት 4
1.4 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች 5

ምዕራፍ 2፡ ማህበራዊ እና ስሜታዊ እድገትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

2.1 ራስን ማወቅና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 9
2.2 ማህበራዊ ግንኙነትንና ግንዛቤን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 12
2.3 ሃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 15
2.4. በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 17
2.5. ማህበራዊ ግንኙነትንና የትብብር ችሎታን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 19

ምዕራፍ 3፡ ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

3.1 የአካል ብቃት ምንነት 25
3.2 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 26
3.3.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች.33
3.3. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 33
3.3.2 የሆድ እና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 35
3.3.3. ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 38
3.4 የመተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 39
3.5 ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች 44
3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞች (ዶፒንግ) ምንነት 47

ምዕራፍ 4፡ አትሌቲክስ

4.1 ሩጫ 50
4.1.1 ለፍጥነት መሮጥ 50
4.1.2 ለሰዓት መሮጥ 54
4.2 ውርወራ 57
4.2.1 ትንንሽ ኳሶችን ለርቀት መወርወር 57
4.2.2. ዘንግ መወርወር 58

4.3 ዝላይ 60
4.3.1 የርዝመት ዝላይ.. 60

ምዕራፍ 5፡ ጅምናስቲክስ

5.1 የጅምናስቲክስ ምንነት.. 66
5.2 የጅምናስቲክስ አይነቶች 66
5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክስ 66
5.2.2 የመሳሪያ ጅምናስቲክስ... 69
5.3 ሪትሚክ ጅምናስቲክስ 73

ምዕራፍ 6፡ የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎት

6.1 ኳስን በክንድ/በዲግ/ መቀበልና ማሳለፍ... 78
6.1.1. ክንድን በ መጠቀም የኳስ ጨዋታዎች 79
6.2 ኳስ በጣት ማቀበልና ማሳለፍ... 80
6.2.1. ጣትን በመጠቀም የኳስ ጨዋታዎች 81
6.3 ለደፈቃ ኳስ ማመቻቸት/setting/.. 83
6.4 በውስጥ የጎን እግር ኳስ ማቀበል እና መቀበል... 85
6.5 በውጭ የጎን እግር ኳስ ማቀበልና መቀበል.. 86
6.6 በውስጥና በውጭ የጎን እግር በመጠቀም አነስተኛ ጨዋታ...................................... 88
6.7 የኳስ አያያዝ 89
6.8 ኳስ በደረት ትይዩ ማቀበልና መቀበል 90
6.8.1. ኳስ በደረት ትይዩ ማቀበልና መቀበል ጨዋታ 90
6.9 ኳስ በማንጠር ማቀበልና መቀበል 91
6.9.1. በማንጠር ማቀበል ጨዋታዎች... 92
6.10 ትንንሽ ጨዋታዎች 92

ምዕራፍ 7፡ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

7.1 የባህላዊ ጭፈራ ምንነት.. 96
7.2 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች... 96
7.3 የባህላዊ ጨዋታዎች ምንነት.. 101
7.4 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች 101

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 በማድረገ 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

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርት

አጠቃላይ ዓላማ

አጠቃላይ ዓላማ፦ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ✍ ስለ ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርት ፅንሰ ሀሳብ ትገነዘባላችሁ።
- ✍ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በምንሰራበት ወቅት ሊወሰዱ የሚገባቸውን ጥንቃቄዎችን ታውቃላችሁ።
- ✍ በኢትዮጵያ የሚገኙ ዝነኛ ስፖርተኞችን ትለያላችሁ።
- ✍ በኢትዮጵያ የሚገኙ ዝነኛ ስፖርተኞችን ታደንቃላችሁ።
- ✍ የኦሎምፒክ ጨዋታን አጀማመር ትገነዘባላችሁ።

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ከተካተቱት ዓብይ ርዕሶች ውሰጥ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ታሪክ፤ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወቅት መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች፣ የኦሎምፒክ ጨዋታ መነሻና እድገት እና የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች የሚሉትን ያጠቃልላል። በመሆኑም እነዚህን ርዕሶች በተቀመጠው ይዘት መሰረት ተግባራዊ ማድረግ የደረጃውን የትምህርት ዓላማዎች ግብ ለማሳካት ዓይነተኛ መሳሪያ መሆናቸውን ተገንዝባችሁ በሚፈለገው መጠን መተግበር ይጠበቅባችኋል።

1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ታሪክ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንደ ሌሎች ትምህርቶች የራሱ የሆነ ሥርዓተ ትምህርት ተቀርፆለት በትምህርት ቤት ውስጥ በፅንሰ ሀሳብና በተግባራዊ

እንቅስቃሴ እየተተገበረ ያለ የሰዎችን ሁለንተናዊ እድገት የሚያሳድግ የትምህርት ዘርፍ ነው:: የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን መማር ለጤና፣ ለስራ ብቃት፣ ለአዕምሯዊ እድገት እና ውጤታማነት እንዲሆን ወደፊት ባለሙያ ሆኖ ራስን በመጥቀም አገልግሎት ለማበርከት ያገለግላል:: ሆኖም ውጤቶችን ለማግኘት የመንፈስ ጥንካሬና በፅናት ተሳትፎ ማድረግ የግድ ነው:: የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የሰውን ልጅ አካላዊ እንቅስቃሴ መሰረት በማድረግ የአካላዊ፣ አዕምሯዊ፣ ሞራላዊና ማህበራዊ ምሉእነትን ለማምጣት የምንጠቀምበት የትምህርት አይነት ሲሆን በዋነኛነት ክንውኖቹ አካላዊ እንቅስቃሴዎች ላይ የተመሰረተ ነው::

በጥንታዊ የሰውነት ማጎልመሻ ታሪክ ውስጥ ትልቁን ቦታ የምትይዘው ሀገር ግሪክ ስትሆን በዚያም ወቅት የሰውነት ማጎልመሻ እንቅስቃሴ ይሰጥ የነበረው ለወታደራዊ አገልግሎት በሚል ሲሆን ይህም የተሳታፊዎችን አካላዊ ብርታትና ጥንካሬ ለማሳደግ ይጠቀሙበት ነበር:: በተጨማሪም እንቅስቃሴዎች ሃይማኖታዊ በዓላት አካል በመሆን የስፖርት ውድድሮች በመደበኛነት ይተገበሩ ነበር::

ዘመናዊ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ታሪክ የምንለው ከፊውዳሊዝም ስርዓተ ማህበር ወደ ካፒታሊስት ስርዓተ ማህበር የተሸጋገረበት ከ16ኛው መቶ ክፍለ ዘመን መጨረሻና ከ17ኛው መቶ ክፍለ ዘመን መጀመሪያ ጀምሮ እስከ አሁን 22ኛ መቶ ክፍለ ዘመን ያለውን ያጠቃልላል:: በዚያ ዘመን የነበረው ወታደራዊ ተግባሩ በማደጉ የተነሳ በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ይዘትና ዘዴ ላይ ከፍተኛ ለውጥ ታይቷል::

በዚህም ወቅት አዲስ ትውልድ የሚታነፅበትና አዲስ የትምህርት ስርዓት አስፈላጊ ሆኖ በመገኘቱ ምክንያት የተለያዩ የትምህርት ስርዓት ንድፍ ሀሳቦች በሰውነት ማጎልመሻ ስርዓተ ትምህርት ተንፀባርቀው ነበር:: በመሆኑም የዘመናዊ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ስርዓተ ትምህርት በየጊዜው እየተሻሻለ ተማሪዎችን በሚመጥን መልኩ በፅንሰ ሀሳብና በተግባር አሁንም እየተሰጠ ይገኛል::

ተግባር 1

1. ቀጥለው ከተቀመጡት ስዕላዊ መግለጫዎች ውስጥ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን የሚገልፅው ስዕል የትኛው ነው? የማይገልፀውስ? ለምን?

ስዕል 1.1	ስዕል 1.2

ተግባር 2

1. የዘመናዊ ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንዴት እንደ ተጀመረ አብራሩ::
2. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን መማር ዓላማው ምንድን ነው?
3. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሊያካትታቸው የሚችሉ ተግባራት ምን ምን ናቸው?

1.2 በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወቅት መወሰድ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

የአካል ብቃት ማለት የዕለት ተዕለት ተግባራትን ያለድካም በብቃት ለመወጣት የሚያስችል ችሎታ ሲሆን የአንድን ሰው የጤና ፣ የሥራ ብቃትና ንቃት የሚያመለክት ፅንሰ ሃሳብ ነው:: በጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ውስጥ አካላዊ እንቅስቃሴ መስራት አስተፅዖው ከፍተኛ ነው:: ሆኖም ግን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በምናከናውንበት ወቅት ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ካልቻልን ጉዳት ሊደርስብን ይችላል:: ይህ ደግሞ የምንፈልገውን የአካል ብቃት ግባችንን ለማሳካት ተጽዕኖ ያሳድራል:: ዋናው ነገር ግን አብዛኛዎቹ ጉዳቶች ቀድመን ጉዳቱ ሳይከሰት መከላከል የምንችላቸው ናቸው::

በመሆኑም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን ለመቀነስ ሊወሰዱ የሚገባቸው ዋና ዋና የጥንቃቄ መርሆዎች በሚከተለው ሁኔታ ቀርበዋል፦

- አካላዊ እንቅስቃሴ ከመጀመራችን በፊት ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ
- ተገቢ እና ትክክለኛ የስፖርት ትጥቅ መልበስ

- እንቅስቃሴዎችን ከቀላል ወደ ከባድ መስራት
- በልምምድ ክፍለ ጊዜ መካከል በቂ ዕረፍት ማድረግ
- የድካም/የህመም/ ስሜት ከተሰማን እንቅስቃሴውን ማቆም
- ከልምምድ በኋላ በሚገባ የሰውነት ማቀዝቀዣ እንቅስቃሴዎችን መስራት የሚሉት የተወሰኑት ናቸው::

ተግባር 3

1. በአካባቢያችሁ በእንቅስቃሴ ወቅት በጥንቃቄ ጉድለት ምክንያት የተከሰቱ ስፖርታዊ ጉዳቶች መንስኤዎቻቸውንና መደረግ የሚገባውን ጥንቃቄ ባለሙያ በመጠየቅ በቡድን ተወያይታችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ::

1.3. የኦሎምፒክ ጨዋታ መነሻና እድገት

የኦሎምፒክ ስፖርት በተደራጀና በውድድር መልክ በሰፊው መዘውተር የጀመረው እ.ኤ.አ ከ776 ከክርስቶስ ልደት በፊት ሲሆን ይህም የኦሎምፒክ ጨዋታ በመባል በጥንታዊ ግሪክ በየአራት አመቱ ነሐሴ ወር ላይ ለአምስት ቀናት ይካሄድ ነበር::

የጥንታዊ ኦሎምፒክ ስፖርት ዋነኛ ዓላማው ዙስ የተባለውን የአማልክት አምላክ ለሚሉት ንጉስ ክብረ በዓላቸውን ለማክበር ሲባል የተፈጠረ መሆኑ ነው:: ከእነዚህ መሰል ክብረ በዓሎች ከፍተኛውን ቦታ ይዘው የነበሩት የኦሎምፒክ ጨዋታዎች ነበሩ:: ይህም ውድድር ይካሄድ የነበረው ኢሊዳ በምትባል አካባቢ ኦሎምፒያ በምትባለው ስፍራ ነበር:: የኦሎምፒክ ጨዋታ የሚለው ስያሜ የመነጨውም ይህ ውድድር ይከናወንበት ከነበረው ኦሎምፒያ ከሚባለው የቦታ ስም ነው::

ግሪኮች በአምልኮ ስርዓት የጀመሩት ክብረ በዓል ዛሬ በመሳተፍና በመዝናናት ተጠቃሚ እየሆነ ያለው የአለም አቀፍ ማህብረሰብ ቀላል አይደለም:: የዘመናዊ ኦሎምፒክ ጨዋታ መስራች ባሮን ፒየር ዲኮቨርቲን የኦሎምፒዝም መነሻውም ሆነ መድረሻው ሰብዓዊነት መሆኑን አስተምሯል::

የአለም አቀፍ ኦሎምፒክ ኮሚቴ እ.ኤ.አ ሰኔ 16 ቀን 1894 የእንግሊዝ፣ የአሜሪካ፣ የሶቪየት ህብረት፣ የሀንጋሪና የግሪክ ተወካዮች በተገኙበት በሳርቦን ዩኒቨርሲቲ በተደረገው ኮንግረስ በአማተሪዝም ፍልስፍና ላይ የተገነባ አለም አቀፍ ኮሚቴ ሆኖ ተቋቋመ:: ይህ ኮሚቴ በየአራት ዓመቱ የሚካሄዱ የዘመናዊ ኦሎምፒክ

ውድድሮችን በበላይነት ይቆጣጠራል:: በዚህም የኦሎምፒክ እንቅስቃሴ መስራች በሆነችው የግሪክ አገር በአቴንስ ከተማ የመጀመሪያው ዘመናዊ ኦሎምፒክ ስፖርት ውድድር በ1896 ተካሄደ::

የዘመናዊ ኦሎምፒክ መንፈስ በጋራ መተሳሰብ ላይ የተመሰረተ፣ ወዳጅነት በተጠናከረ አንድነት፣ ስፖርታዊ ውድድርን በማካተት እና ያለምንም ልዩነት የስፖርት ተግባርን ሰላማዊ፣ ምቹና የተሻለ በሆነ ሁኔታ አለምን መፍጠር ነው::

ተግባር 4

1. በጥንታዊ ኦሎምፒክ ምስረታ ወቅት ከተላለፉ የተለያዩ ውሳኔዎች ውስጥ አራቱን መሰረታዊ የሆኑ ውሳኔዎች በቡድን ሰርታችሁ ለውይይት አቅርቡ::
2. በሀገራችን የኦሎምፒክ ስፖርት ተሳትፎ ላይ ተፅዕኖ እያሳደሩ ያሉ ተግዳሮቶችን በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ባለሙያዎች በመጠየቅ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ::

1.4 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች

በሀገራችን ኢትዮጵያ የሚገኙና በተለያዩ ስፖርታዊ ተግባሮቻቸው ከሚታወቁትና ዝነኛ ከሆኑ ስፖርተኞች መካከል ብዙዎቹ በአለም አቀፍ ደረጃ የሚታወቁና የሀገራችንን ሰንደቅ ዓላማ ከፍ በማድረግ ከፍተኛ የሆነ አስተዋፅዎ ማድረግ የቻሉ ናቸው:: እነዚህ አትሌቶች በአፍሪካ ሻምፒዮና፣ በዓለም ሻምፒዮና እና በኦሎምፒክ ውድድር በመሳተፍ ትልቅ ጀብድ ሰርተዋል::

ተግባር 5

1. የሚከተሉትን ነጥቦች በጥንቃቄ ካነበባችሁ በኋላ ተስማሚ የሆነ መልስ ስጡ::

ሀ. አትሌት መሰለች መልካሙ በኢትዮጵያ ከሚታወቁ የሴት ረጅም ርቀት ሯጮች መካከል አንዷ ስትሆን ሚያዚያ 19 1977 ዓ/ም በደ/ማርቆስ ከተማ ተወለደች:: አትሌቷ ኢትዮጵያን በመወከል በተለያዩ አለም አቀፍ ውድድሮች ተሳትፋለች::

ለ. አትሌት ስለሺ ስሂን በኢትዮጵያ ከሚታወቁ የወንድ ረጅም ርቀት ሯጮች መካከል አንዱ ሲሆን ጥር 21/1975ዓ/ም በኦሮሚያ ክልል በሸዋ ከተማ ተወለደ። አትሌቱ ኢትዮጵያን በመወከል በተለያዩ አለም አቀፍ ውድድሮች ተሳትፏል።

በመሆኑም ሁለቱ አትሌቶቹ ያላቸውን አጠቃላይ የአትሌቲክስ ተሳትፎ እና ያስመዘገቧቸውን ውጤቶች ፅፋችሁ በማምጣት ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

2. በምስሉ ላይ የተቀመጡት ዝነኛ የኢትዮጵያ አትሌቶች እነማን ናቸው? ስኬታማ የሆኑባቸውን የውድድር አይነቶች፣ ባለሙያዎችን በመጠየቅ ሪፖርት አዘጋጁ።

ስዕል 1.3 ዝነኛ ሯጮች

ተግባር 6 የፕሮጀክት ሥራ

ሀ. ከላይ ከተጠቀሱት በኢትዮጵያ ከሚገኙ ዝነኛ አትሌቶች ውጭ ሌሎች ሁለት ስፖርተኞች የተለያዩ መረጃዎችን በመዳሰስ አጭር የግል ስፖርዊ መረጃቸውን ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

ለ. ከላይ በስዕሉ ከምትመለከቷቸው እና በተግባር አምስት ከተጠቀሱት ዝነኛ አትሌቶች ምን ተማራችሁ? የእናንተን የግል አስተያየት ግለፁ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን "እውነት" ትክክል ያልሆነውን "ሐሰት" በማለት ተገቢውን መልስ አስቀምጡ

1. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሊያዳብር የሚችለው አካላዊ እድገትን ብቻ ነው:: ለምን?
2. አካላዊ እንቅስቃሴ ከማድረጋችን በፊት እና በኋላ ቅድመ ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው:: ለምን?
3. በየአራት አመቱ ከሚከናወኑ የውድድር አይነቶች ውስጥ የዘመናዊ ኦሎምፒክ ውድድር አንዱ ነው:: ለምን?
4. የኦሎምፒክ ጨዋታዎች የሚለው ስያሜ የመነጨው ውድድሩ ይከናወንበት ከነበረው ኦሎምፒያ ከሚባለው ቦታ ነው:: ለምን?

II. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭርና ግልፅ ማብራሪያ ስጡ

1. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ምንነት እና ዓላማውን አብራሩ::
2. እንቅስቃሴዎችን ከመስራታችን በፊት፣ በምንሰራበት ወቅት እና ከሰራን በኋላ ሊወሰዱ የሚገባቸውን ጥንቃቄዎች ፃፉ::
3. በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ዝነኛ ስፖርተኞች መካከል ቤተሰቦቻችሁን ወይም የተለያዩ ሰዎችን በመጠየቅ የሰሩትን ስራ በፅሁፍ አቅርቡ::
4. ኢትዮጵያ በዘመናዊ ኦሎምፒክ የምትሳተፍባቸውን የውድድር አይነቶች ዘርዝሩ::

ምዕራፍ 2

ማህበራዊ እና ስሜታዊ እድገትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

አጠቃላይ ዓላማዎች

ተማሪዎችይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- *ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን ሊያዳብሩ የሚችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ታውቃላችሁ::*
- *በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ትገነዘባላችሁ::*
- *ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን ሊያዳብሩ የሚችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ታዳብራላችሁ::*
- *የተለያዩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች እንዴት ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን ሊያዳብሩ እንደሚችሉ ትረዳላችሁ::*
- *በእንቅስቃሴ አማካኝነት ለሌላው አሳቢነትንና ርህራሄን ታዳብራላችሁ::*
- *አብሮ በመጫወት የእኩዮቹን አስተዋፅዎ ዋጋ ትሰጣላችሁ::*

መግቢያ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በተለያየ መንገድ የሚቀርብ ቢሆንም የተማሪዎችን ማህበራዊና ስሜታዊ እድገት ለማሳደግ ትልቅ አስተዋፅዎ ያለው ነው:: በመሆኑም በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚሸፈኑት ዓብይ ርዕሶች የራስ ግንዛቤንና ራስን የመምራት ችሎታን ለማሳደግ የሚሰሩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች፣ ማህበራዊ ግንኙነትን ለማሳደግ የሚሰሩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች፣ በሃላፊነት የዳበረ ውሳኔ አሰጣጥን ለማሳደግ የሚሰሩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች፣ በጥልቀት ማሰብንና ማገናዘብን ለማሳደግ የሚሰሩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች፣ የትብበር ችሎታን ለማሳደግ የሚሰሩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የሚሉትን ያካትታል::

2.1 ራስን ማወቅና ራስን የመምራት ችሎታን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በልዩ ልዩ ጨዋታዎች አካቶ በተለያየ አቀራረብ በመምረጥ መስራት ለራሳችን ያለንን ግንዛቤና ራስን ለመምራት ሊኖረን የሚችለውን እድገት ሊያፋጥኑልን የሚችሉ በመሆናቸው በየጊዜው በመስራትና ለውጦችን በመለየት መተግበር የበለጠ ውጤታማ እንድንሆን ያግዛል::

ተግባር 1

1. ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን ሊያዳብሩ የሚችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ሲባል ምን ማለት ነው?
2. ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን ሊያዳብሩ የሚችሉ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ጠቀሜታቸውን አስረዱ::

ሀ. ጭራ ነቀላ

ስዕል 2.1 ጭራ ነቀላ

ይህ ጨዋታ ሰውነትን ወደ ተለያየ አቅጣጫ በማንቀሳቀስ ጨዋታውን እያንዳንዱ ተጨዋች የራሱን ጭራ ላለማስነካትና የተቃራኒን ተጫዋች ጭራ ለመንካት የሚያደርጉት የእንቅስቃሴ ሂደትን የያዘ ነው፡

የአጨዋወት ሂደት፦ ከኋላቸው ከመታጠቂያቸው ሥር መሀረብ ወይም ጨርቅ አንጠልጥለው ይቆማሉ። ጨዋታውን ጀምር ተብሎ ትዕዛዝ ሲሰጥ የእያንዳንዱን ቡድን ልጅ የራሱን መሀረብ ወይም ተመሳሳይ ነገር ሳያስነጥቅ የሌላውን ለመንጠቅ ይሞክራል፣ የሌላውን ቀድሞ ነክቶ የራሱን ያላስነካ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል። ውጤቱ የቡድን ቢሆንም ጨዋታው ሁለት ለሁለት ይደረጋል።

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- ከአጨዋወቱ ስርዓት ውጭ አለማከናወን፣
- የሌላውን መብት መጠበቅ፣
- ሽንፈትን መቀበል እና
- ማህበራዊ ግንኙነትን ማጠናከር ናቸው

ለ. የአራት ቤት ምርኮ

ስዕል 2.2. የአራት ቤት ምርኮ

ይህ ጨዋታ ሊተገበር የሚችለው በኳስ በመምታት ብዙ ተማሪ ማርኮ በእስር ቤት ማስገባት ነው።

የአጨዋወት ሂደት፦ በሁሉም ቡድን በክልላቸው ሁለት ሁለት ኳስ ይኖራቸዋል:: በአንድ ጊዜ የሁለት ቡድኖች ስም ይጠራል:: በዚህ ጊዜ ሥማቸው የተጠራው ቡድኖች ኳሶቻቸውን ከነበሩበት ቦታ ትተው /አስቀምጠው/ ከፊት ለፊታቸው ወደሚገኘው ሁለት የማዕዘን መስመር በመሮጥ ሳይመቱ ይገባሉ:: ያልተጠሩት ቡድኖች በያዙት ኳስ በፊታቸው የሚሸጋገሩትን ይመታሉ:: የተመቱት ደግሞ እስረኛ በመሆን በመችዎቹ እስር ቤት እንዲቆሙ ይደረጋል:: ብዙ የተመታበት ቡድን ተሸናፊ ይሆናል::

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- በጨዋታው አማካኝነት ወዳጅነትን፣ መተባበርን እና ሰላምን መፍጠር
- በኳስ ተወርውሮ የሚመታው ከወገብ በታች መሆኑን፣
- በቡድኑ ውስጥ የግልን አስተዋፅዎ ማድረግ የሚሉት ይሆናሉ::

ሐ. ውጭ - ውስጥ

ስዕል 2.3 ውጭ - ውስጥ

ይህ ጨዋታ ትዕዛዝ በሚሰጥበት ጊዜ መስመር ውስጥ ያሉ ተማሪዎች ወደ ውጭ ከውጭ መስመር ያሉት ወደ ውስጥ በመግባት የሚከናወን ጨዋታ ነው::

የአጨዋወት ሂደት፡ በሁለት ክብ ዙሪያ እንዲቆሙ በማድረግ ውጭ ውስጥ የሚለው ትዕዛዝ ሲሰጥ በትልቁ ክብ ውስጥ ያሉት ወደፊት በመሄድ በትንሹ ክብ ውስጥ ያሉት ደግሞ ወደ ኋላ ሁለት ርምጃ ተራምደው በትልቁ ክብ መስመር ላይ መቆም፣ ውጭና ውስጥ አንድላይ ወይም ተነጣጥለው ሊጠሩ ይችላሉ:: ትዕዛዙ በሚሰጥበት ወቅት በነበረበት ቦታ ቆሞ የተገኘ ተማሪ ከጨዋታው ውጭ ይሆናል:: እስከመጨረሻው ትዕዛዙን ያከበረ ቡድን ወይም ተማሪ አሸናፊ ይሆናል::

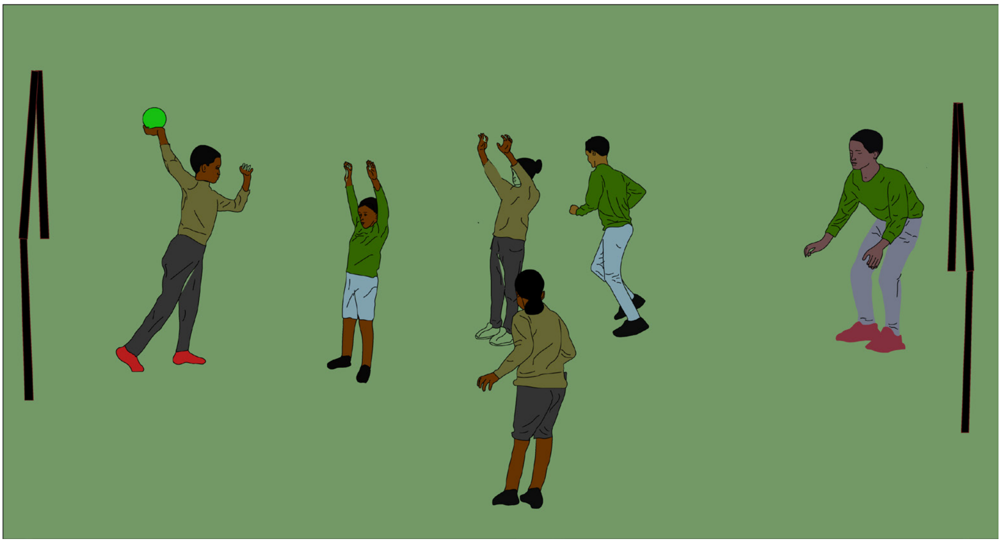
ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- ራስን ማወቅ፣ መምራት መቻል
- የራስን ሀላፊነት በአግባቡ መወጣት፣
- እርስ በርስ ህግ የማይጠብቁትን መቆጣጠር፣
- በጨዋታው አለመዋሸት አለማታለል እና ህግ አለመጣስ

2.2 ማህበራዊ ግንኙነትንና ግንዛቤን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ይህ እያንዳንዱ የጨዋታ ሂደት የራሱ የሆነ ዓላማ እንዳለው ግልፅ ቢሆንም በዚህ ርዕስ እንደዋነኛነት ተግባሩን በማከናወን ማህበራዊ ግንኙነትን ለማሳደግ ሊጠቅሙ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የእርስ በርስ ግንኙነትን ማሳደግ ትልቁን ቦታ ይይዛል:: በመሆኑም ትኩረታችን በተማሪዎች መካከል የሚኖረውን ማህበራዊ ግንኙነት የበለጠ እንዲጠናክር እና በጨዋታው አማካኝነት ግንኙነታቸውን ማስፋት ነው::

ሀ. ኳስ በአየር



ስዕል 2.4 ኳስ በአየር

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች በየቡድናቸው በመሆን ኳስ በመቀባበል ኳስ መሬት ሳትነካ የተቃራኒን የመጨረሻ የግብ መስመር ማሳለፍ ነው።

የአጨዋወት ሂደት፦ ሁለት የተለያዩ ቡድኖች ኳስ በየቡድናቸው በአየር ላይ በመቀበቀበል እርስ በርስ ለመቀማማት መሞከር፣ ተቀባብሎ የተቃራኒያቸውን የመጨረሻ መስመር በማለፍ በጨዋታው ህግ መሰረት ግብ ማስቆጠር የጨዋታው አሸናፊ ያደርጋል።

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- ከቡድን ጓደኞቻቸው ጋር መስማማት፣
- ሌላውን የመረዳት አቅምን ማሳደግ /መቼ፣ እንዴት፣ የቱ የሚሉትን ቀድሞ መረዳት፣
- ሁሉም የቡድን አባል ኳስ ሳይነካ ግብ ማድረግ አይቻልም፣
- መተጋገዝ፣ አለማታለል፣ ሽንፈትን አምኖ መቀበል እና
- ሌላውን ቡድን ማክበር

ለ. አምስት ዙር

ስዕል 2.5 አምስት ዙር

ሁሉንም የክፍሉን ተማሪዎች በማሳተፍ በፍጥነት በመቀባበል ዙሩን ቀድሞ ለመጨረስ የሚካሔድ የእንቅስቃሴ አይነት ነው።

የአጨዋወት፦ ጨዋታውን ለመጀመር ምልክት ሲሰጥ መሀረቡን ወይም ተመሳሳይ ነገር አንድ በአንድ ከእጃቸው በአንድ አቅጣጫ መቀባበል፣ የመጀመሪያው ተማሪ ጋር ሲደርስ አንድ ብሎ ድምፅ ያሰማል፣ ጨዋታውን በመቀጠል አምስተኛው ዙር ላይ መቀባበሉ ሲደርስ አምስተኛ ዙር ብሎ በመነሳት መጨረሱን ያረጋግጣል። ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይባላል።

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- መተጋገዝ፣ አለማታለል
- ጨዋታውን በቶሎ መገንዘብ/መረዳት
- ሌላውን ቡድን ማክበር
- ሽንፈትን አምኖ መቀበል

2.3 ሃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

በዚህ ርዕስ ውስጥ የተካተቱት የእንቅስቃሴ አይነቶች የልጆችን አዕምሯዊና አካላዊ እድገትን ከማሳደጋቸው በተጨማሪ በሃላፊነት ላይ ያተኮረ ውሳኔ እንዲሰጡ የሚያግዛቸው የልዩ ልዩ የጨዋታ ክፍል ነው:: በመሆኑም ሃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥን በተገቢው መንገድ እንዲተገበር ለማድረግ የተዘጋጁትን ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ከጨዋታው የአጨዋወት ህግ ጋር በማዋሀድ ማሰራት ዓላማው እንዲሳካ ያደርጋል::

ሀ. አባሮ መያዝ

ስዕል 2.6 አባሮ መያዝ

ይህ ጨዋታ አባራሪ እና ተባራሪ ብሎ በመክፈል አንደኛው ሌላኛውን ቡድን አባሮ የመያዝ ጨዋታ ነው::

የአጨዋወት ሂደት፡- ሁለት ቡድኖችን አባራሪና ተባራሪ ብሎ ስያሜ መስጠት፣ የአባራሪ አባላቱ በተለያዩ አቅጣጫ ተበታትነው የሚሮጡትን ለመያዝ ያሳድዳሉ፣ የተያዘ የተባራሪ ቡድን አባል በተዘጋጀለት ክብ ውስጥ ይቀመጣል፣ የተባራሪ ቡድን አባላቱ የታሰረ ጓደኛቸዉን ለማስፈታት ይሞክራሉ፣ የአባራሪ አባላቱም የታሰሩትን እንዳይነኩ ይከላከላሉ፣ ጨዋታው ሁሉም እስኪያዙ ይቀጥላል:: ለጨዋታው የተወሰነ ሰዓት ይሰጣል:: በዚህ ጊዜ ብዙ የማረከ አሸናፊ ይሆናል::

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- መተባበር፣ ሌላውን ማገዝ፣ ማስተዋል
- የተያዘውን ክብር መስጠት፣
- ህጉን መጠበቅ፣
- ሀላፊነትን መወጣት

ለ. የእጅ ቦምብ

ስዕል 2.7 የእጅ ቦምብ

የእጅ ቦምብ ጨዋታ በሚተገበርበት ወቅት ሊታወቅና እንደ ዋና ዓላማ አድርገን ልንወስደው የሚገባው ነጥብ በጨዋታው ሂደት በቡድኑ የተሰጠንን ሃላፊነት ከትክክለኛ የውሳኔ አሰጣጥ ጋር በማዋሀድ መተግበር ነው::

የአጨዋወት ሂደት፡- የአንዱ ቡድን ተማሪ አንዱ ኳስ በእጁ መቺ ሲሆን የሌላኛው ቡድን ደግሞ አቀባይ ይሆናል:: አቀባዩ ለመቺው ቡድን ተጨዋች ኳስ ይወረውራል:: መቺው ኳሱን የቻለውን ያህል በማራቅ በእጁ ይመታል:: ኳስ በአቀባዩ ከተያዘ መቺው ከጨዋታ ውጭ ይሆናል:: ካልተቀለበ እስከሚያስቆሙት ድረስ ክቡን ዞሮ ከቦታው ይቆማል:: የቡድኑ አባላት በሙሉ ከተቀለበባቸው ይሸነፋሉ::

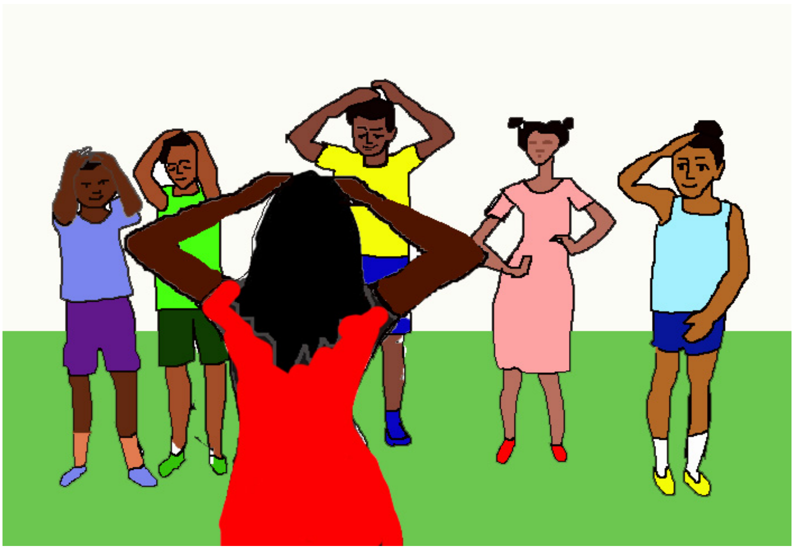
ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- እያንዳንዱ የተሰጠውን ሃላፊነትን መወጣት
- ሁሉም እንዲሳተፍ ማድረግ
- ትክክለኛ ውሳኔ ማሳለፍና በህግ አፈፃፀም ላይ እርስ በርስ መተጋገዝ

2.4. በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

በዚህ የአጨዋወት ሂደት እንቅስቃሴዎች እና አሰራሩ በተገቢው መንገድ በመተግበር በጥልቀት ማሰብንና ማገናዘብን እንዲያዳብሩ ማድረግን ከሚጠይቁ መሰረታዊ አላማዎች አንዱ ነው:: ስለዚህ ከተግባሩ በመነሳት የማስላሰልና ለነገሮች ያለንን ጥልቅ የሆነ የማሰብ አቅምን እናሳድጋለን::

ሀ. አባ ያዕቆብ አድርግ



ስዕል 2.8 አባ ያዕቆብ አድርግ

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች በደስታና በፍቅር ሊሰሩት ከሚችሉት እንቅስቃሴ አንዱ ሲሆን ዋና ዓላማውም ትዕዛዝን ከአዕምሮ ጋር በጥንቃቄ አስተባብሮ በመስራት በትዕዛዙም የሚሰጡ እንቅስቃሴዎችን በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብን ሊያደብር የሚችል በመሆኑ በትክክለኛው የአሰራር ሂደት ማከናወን ይገባል::

የአጨዋወቱ ሂደት፦ በክብ ውስጥ ሆነው ያዕቆብ እጅህን አንሳ፣ እግርህን እጠፍ፣ ቁጭ በል ወዘተ.. በማለት የሚያዛቸውን ያለ ስህተት መስራት፣ ያዕቆብ የሚለው ስም ሳይጠራ አድርግ ብሎ ቢያዝ ትዕዛዙ አይተገበርም፣ ትዕዛዙን ያልተከተለ ከጨዋታ ውጭ ይሆናል። እስከ መጨረሻ ትዕዛዙን አክብሮ የተጫወተ አሸናፊ ይሆናል

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- ከትዕዛዝ ውጭ አለመስራት
- ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያበላሹ ነገሮችን አለመፈፀም
- ሌላውን ማዳመጥ፣ ሌላውንም ራስንም ከጉዳት መጠበቅ

ለ. ይለፈኝ

ስዕል 2.9 ይለፈኝ

ይህ ጨዋታ መሰረታዊ ዓላማው በእያንዳንዱ የጨዋታው ሂደት ጥንቁቅነትን በማዳበር ሌሎች ጓደኞቻችሁን የመስማትና ስለ አጨዋወቱ የማሰላሰል ችሎታን ለማሻሻል ይረዳል።

የአጨዋወት ሂደት፦ ሁሉንም ተማሪዎች በአራት ማዕዘን በማስቀመጥ ከአንድ ጀምረው እንዲቆጥሩና የተመረጠውን ቁጥር በማብዛትም ሆነ በማካፈል የሚገኙትን ቁጥሮች አለመጥራት ነው። ምሳሌ ሶስት ቢሆን ቁጥሩ 6፣9፣12፣... እነዚህን ቁጥሮች በመጥራት ፋንታ ይለፈኝ ማለት አለበት፣ ቁጥሩን የጠራ ከጨዋት ውጭ ይሆናል። እስከመጨረሻው ያልተሳሳተ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።

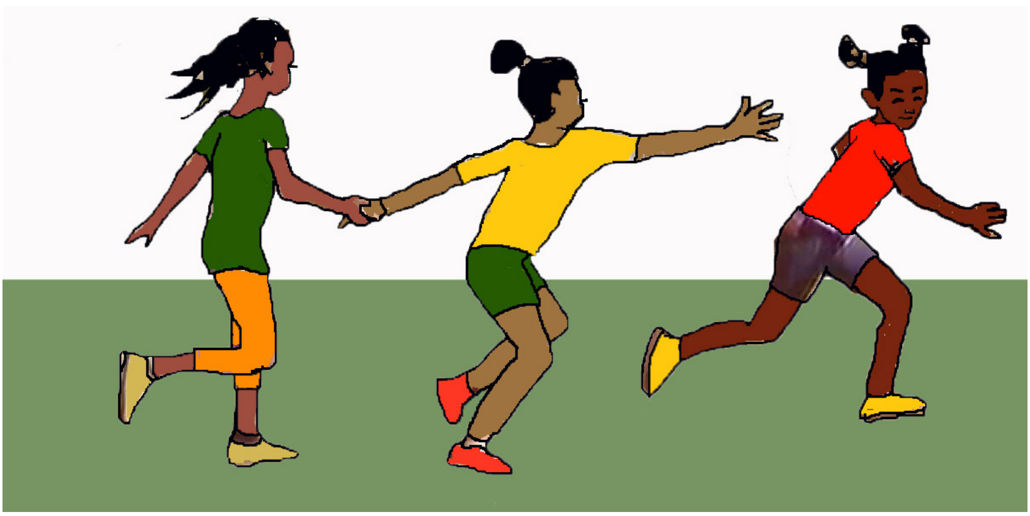
ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- በጨዋታው ሌላውን ማታለል የተከለከለ መሆኑ
- መሳሳትን ማመን፣ የመምህሩን ትዕዛዝ ማክበር
- ማህበራዊ ግንኙነትን ማጠናከር
- መሸነፍን በፀጋ መቀበልና አሸናፊን ማበረታታት

2.5. ማህበራዊ ግንኙነትንና የትብብር ችሎታን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

እንቅስቃሴዎች በጋራና በግል ሊሰሩ ይችላሉ:: ነገር ግን እነዚህ እንቅስቃሴዎች በሚሰሩበት ወቅት ተሳታፊዎች ሊያሳኳቸው ከሚገባቸው ባህሪያት ውስጥ የመጀመሪያው ሊሆን የሚገባው የእርስ በርስ ግንኙነትን ሊያሳድጉ የሚችሉ መሆናቸው ነው:: በተጨማሪም በማህበራዊ ግንኙነትና የትብብር ችሎታን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች ፍጥነትን ቅልጥፍናንና ሚዛንን የመጠበቅን ችሎታን ሊያሳድጉ ይችላሉ:: በመሆኑም ከዚህ በታች የተዘረዘሩት እንቅስቃሴዎችንም በአሰራር ቅደም ተከተላቸው መሰረት መስራት ተገቢ ነው::

ሀ. ሁለት ለሁለት አደን



ስዕል 2.10 ሁለት ለሁለት አደን

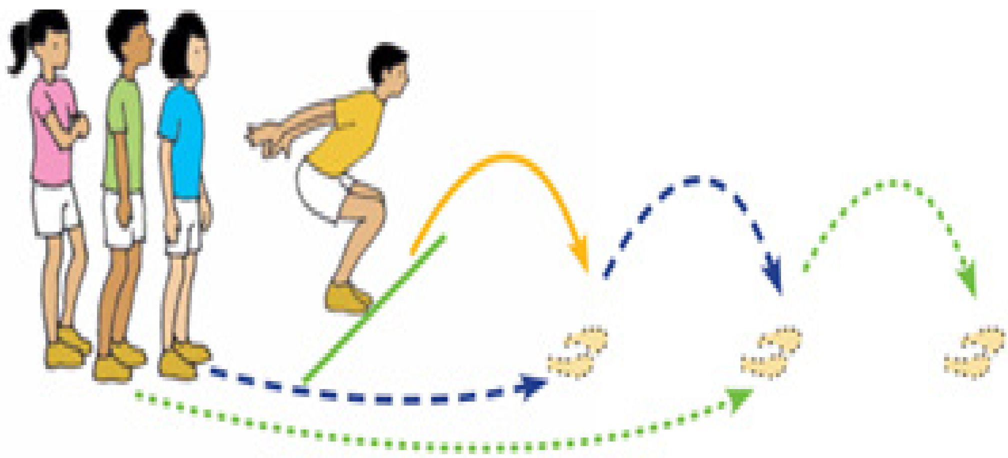
የዚህ ጨዋታ መሰረታዊ ዓላማ የሰውነት ቅልጥፍናን በማሳደግ የመነቃቃት ስሜትን መፍጠርና የትብብር መንፈስን እና ማህበራዊ ግንኙነትና ማሳደግ ነው።

የአጨዋወት ሂደት፦ ሁለት ተማሪዎች ተመርጠው እጅ ለእጅ ተያይዘው አዳኝ እንዲሆኑ መወከል፣ እጃቸውን ሳይላቀቁ እየሮጡ ሌሎችን ተማሪዎች መንካት፣ የነካው ተማሪ ነፃ ይሆንና የተነካው በእርሱ ይተካል። እስከ መጨረሻው ሳይነካ የቀረ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናሉ።

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- አንድን ተማሪ ደጋግሞ አለመንካት፣ በድጋሚ የተነካ አዳኝ መሆን የለበትም፣ ደግሞ መንካት ከጨዋታ ውጭ ያደርጋል
- ሁሉም የቡድኑ አባል ካልነካ አሸናፊ መሆን አይቻልም
- በጨዋታው ሂደት ህጉን ጠብቆ ሌሎችን ማገዝ ይቻላል
- ታዳኞችን ስንይዝ ጉዳት በማያደርስ ሁኔታ መሆን አለበት

ለ. የዱላ ቅብብል በዝላይ



ስዕል 2.11 የዱላ ቅብብል በዝላይ

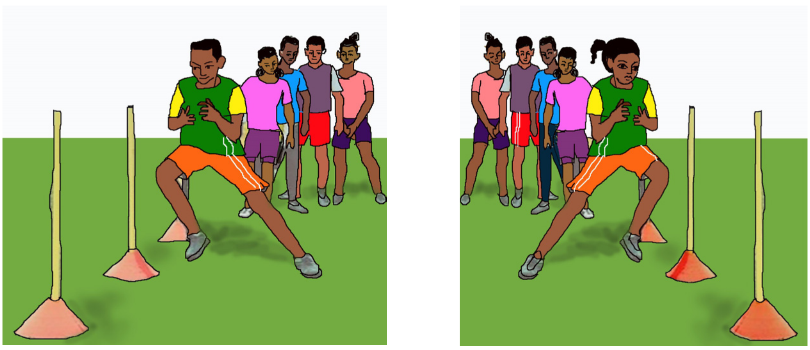
ይህ ጨዋታ ተማሪዎች በቡድን ሆነው በዝላይ ከጓደኞቻቸው ጋር ዝላዩን በመቀባበል ቀድመው በመጨረስ የሚከናወን ነው።

የአጨዋወት ሂደት፡ እያንዳንዱ ቡድን አራት አራት በማድረግና በመመደብ ከአንድ ከተወሰነ ቦታ ላይ እያንዳንዳቸው እንዲዘሉ በማድረግና ዝላዩን በመቀባበል ረጅም ርቀት የዘለለው ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- የመምህሩን ትዕዛዝ መከተል፣ የጨዋታውን ህግ ማክበር
- ሌሎች ቡድኖችም ህግ እንዲያከብሩ መቆጣጠር
- መተጋገዝ፣ ችሎታን ብቻ መሰረት ማድረግ፣ ሽንፈትን አምኖ መቀበል

ሐ. በመሰናክል መካከል ሮጦ መመለስ



ስዕል 2.12 በመሰናክሎች መካከል ሮጦ መመለስ

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች በተመደቡበት ቡድን በመሆን ከፊት ለፊት የተደረደሩትን ምልክቶች ነክቶ በመመለስ የጓደኛን እጅ መንካት ለቀጣይ ጓደኛ ቦታ በመልቀቅ ሁሉም የቡድኑ አባላት ከሌሎች ቀድሞ ለመጨረስ የሚከናወን ጨዋታ ነው፡፡

የአጨዋወት ሂደት፡ በሰልፍ ከአንደኛው መስመር በስተኋላ እንዲቆሙ በማድረግ ትዕዛዝ ሲሰጥ ከየቡድኑ የመጀመሪያዎቹ በመሮጥ ከፊት ለፊታቸው ያለውን ቋሚወች/መሰናክሎች/ ውስጥ በዝግዛግ ሮጠው በመመለስ ከፊት የሚጠብቀውን ጓደኛውን መንካት፣ ሁሉም ሰርቶ መጨረሻ ላይ ያለው ከሌሎች ቡድኖች ቀድሞ የገባ አሸናፊ ይባላል፡፡

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

- ሁሉም የቡድኑ አባላት ተማሪዎች መሳተፍ አለባቸው
- በጓደኛ ተራ የደገመ ቡድኑ እንደተሸነፈ ይቆጠራል፡፡
- ሌሎችን ቡድኖች ማሳሳት ወይም ማሰናከል አይቻልም፡፡
- ማበረታታት፣ መልካም ግንኙነትን መፍጠር ከሁሉም የሚጠበቅ መሆኑን መረዳት

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

ትዕዛዝ1፦ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በጥንቃቄ ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን እውነት ትክክል ያልሆነውን ሐሰት በማለት መልሱ

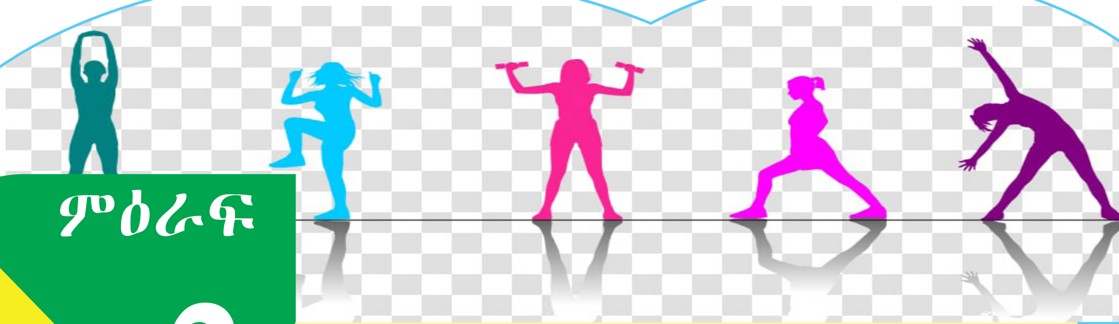
1. ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ስናከናውን ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ እድገት ሊዳብር ይችላል::
2. ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ከማድረጋችን በፊት እና በኋላ የተማሪዎችን ማህበራዊና ስሜታዊ ደህንነት መጠበቅ የራሳቸው የተማሪዎች ሃላፊነት ነው::
3. በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን መጫዎት በህብረት የመስራትንና የማከናወንን ሂደት ሊያዳብር አይችልም::
4. የሰውነት ማጎልመሻ መምህራን ዋነኛ ተግባራቸው ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ማሰራት እንጅ የተማሪዎችን ማህበራዊና ስሜታዊ እድገት ማሳደግ አይደለም::

ትዕዛዝ2፦ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ማብራሪያ ስጡ

ሀ. ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንፃር ማህበራዊና ስሜታዊ እድገት ማለት ምን ማለት ነው?

ለ. ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንፃር የራስ ግንዛቤን፣ ራስን የመምራት ችሎታና የትብብር ችሎታ የሚሉትን ፅንሰ ሀሳቦች አብራሩ::

ሐ. በልዩ ልዩ ጨዋታዎች ወቅት በሃላፊነት የዳበረ ውሳኔ አሰጣጥን ልናሳድግበት የምንችላቸውን የቡድን ጨዋታዎች ከነአሰራራቸው አብራሩ::



ምዕራፍ 3

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

አጠቃላይ ዓላማዎች

ተማሪዎችይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

- *አካላዊ ብቃታቸውን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን ትለያላችሁ::*
- *ከእድሜያቸው ጋር ተመጣጣኝ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የአካል ብቃታቸውን ታዳብራላችሁ::*
- *በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ አውንታዊ አመለካከት ታሳያላችሁ::*
- *የስፖርት አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ ምንነት ታውቃላችሁ::*

መግቢያ

በዚህ የክፍል ደረጃ የሚማሩ ተማሪዎች የምትሳተፉባቸውን የእንቅስቃሴ ተግባራት ቀደም ካሉት የክፍል ደረጃዎች ቀጣይነት ያላቸው ናቸው:: በመሆኑም በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚሸፈኑት ዓብይ ርዕሶች የአካል ብቃት ምንነት፣ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቀሴዎች፣ መተጣጠፍንና ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቀሴዎች እና የስፖርት አበረታች ቅመም ምንነትን ያካትታል:: በዚህም የደረጃውን የትምህርት ዓላማዎች ከግብ ለማድረስ ዓይነተኛ መሳሪያ መሆናቸውን መገንዘብ ይገባል::

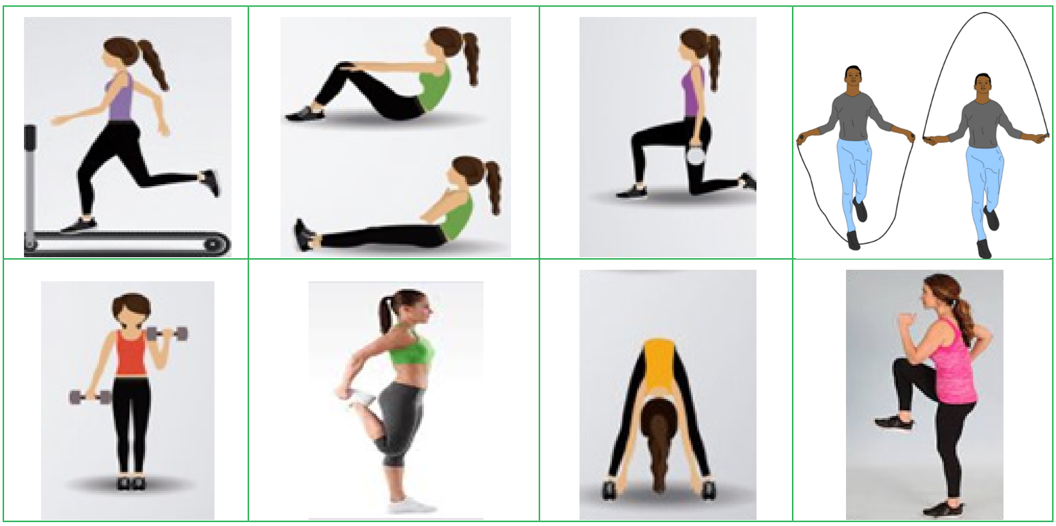
3.1 የአካል ብቃት ምንነት

የአካል ብቃት ማለት አንድ ሰው የዕለት ተዕለት ተግባራትን በብቃት ለማከናወን የሚያስችል ችሎታ ይዞ መገኘት፣ የጤንነት እና የደኅንነት ሁኔታ እና የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን በበቂ ሁኔታ የማከናወን ችሎታ፣ በስፖርት እና በሌሎች የመዝናኛ እንቅስቃሴዎች የሚፈጠርን ውጫዊ ጫና ለመቋቋምና ምላሽ ለመስጠት የሚያስችል በቂ ኃይል መኖር መቻል ማለት ነው:: የአካል ብቃቱ የተሟላ ሰው ለመደበኛ የኑሮ ሁኔታዎች ውጤታማ ምላሽ መስጠት ያስችለዋል::

በአጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚገኘው በተገቢው መንገድ የተመጣጠነ የአመጋገብ ስርዓት ስንከተል፣ መደበኛ በሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሳተፍ ስንችል እና በቂ እረፍት በማድረግ ነው::

ተግባር 1

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን እንዴት ሊያዳብር እንደሚችል አብራሩ::
2. የሚከተሉትን ምስሎች ተመልክታችሁ የትኛውን የአካል ብቃት ለማሳደግ እንደሚጠቅሙ በክፍል ተወያይታችሁ ለጓደኞቻችሁ ሪፖርት አቅርቡ::



ስዕል 3.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

ተግባር 2

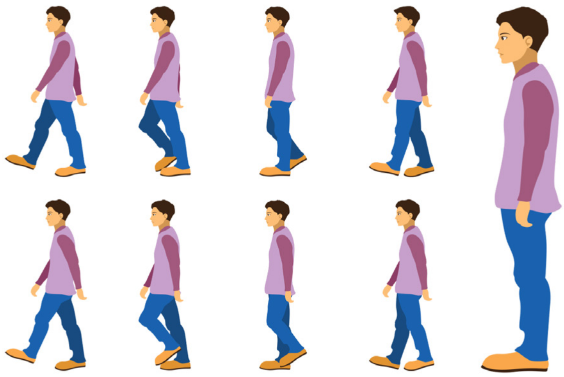
1. ተስማሚ የሆኑ እንቅስቃሴዎችን በመምረጥ የትኛውን የሰውነት ክፍል እና የአካል ብቃት ዘርፎችን ሊያዳብሩ እንደሚችሉ ከነአሰራሩ ተወያይታችሁ በፅሁፍ አቅርቡ::

3.2 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የልብ እና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታት ሰውነት ኦክስጅንን ለመጠቀም ባለው አቅም መጠን ሊመዘን ይችላል:: እነዚህን ሥርዓቶች ለማሻሻል የሚሰሩት እንቅስቃሴዎች አየራዊ/ኤሮቢክስ/ እንቅስቃሴዎች በመባል ይታወቃሉ:: አየራዊ/ኤሮቢክስ/ ማለት ኦክስጂን በቀጥታ በመጠቀም የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች ማለት ነው:: አየራዊ/የኤሮቢክስ/ እንቅስቃሴዎች መስራት የልብን በብዛት ደም የማሰራጨት አቅምን ይጨምራሉ:: ይህም የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን ያሳድጋል ማለት ነው::

ይህንን ሥርዓት ማሻሻል ኦክስጅን የምግብ ውጤቶችንና ሌሎችም ለሕይወት አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን ለሕዋሳት በአግባቡ እንዲያደርስ ከመርዳትም በላይ ለሰውነታችን ከሚያስፈልገው የምግብ መጠን በላይ የሆኑ ምግቦችን እንዲቃጠሉ እና ከሰውነታችን እንዲወገዱ ዓይነተኛ ሚና ይጫወታል:: ይህንንና የመሳሰሉትን ሁሉ ግምት ውስጥ በማስገባት የልብና አተነፋፈስ ሥርዓትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች በዕለት ተዕለት ተግባር ውስጥ በማስገባት ጤናና ደህንነትን ለመጠበቅ አዘውትሮ መስራት ያስፈልጋል::

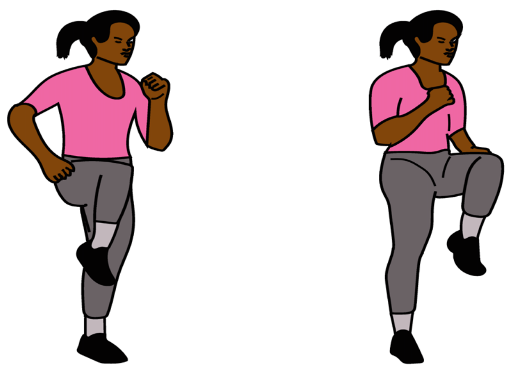
ሀ. የእግር ጉዞ



ስዕል 3.2 የእግር ጉዞ

እንቅስቃሴው ሲሰራ መጀመሪያ ሚዛንን ጠብቆ ከአንገት ቀና በማለት ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ቀጥ በማድረግ እጅን ክንድ ላይ በማጠፍና በማወዛወዝ፣ በእግር ተረከዝ ማረፍና በእግር ጣት መሬትን በመግፋት እግርን በማፈራረቅ ወደ ፊት በማስቀደም መራመድ ነው:: ሆኖም ግን የፍጥነት መጠኑ ከሶምሶማ ሩጫ የዘገየ ነው::

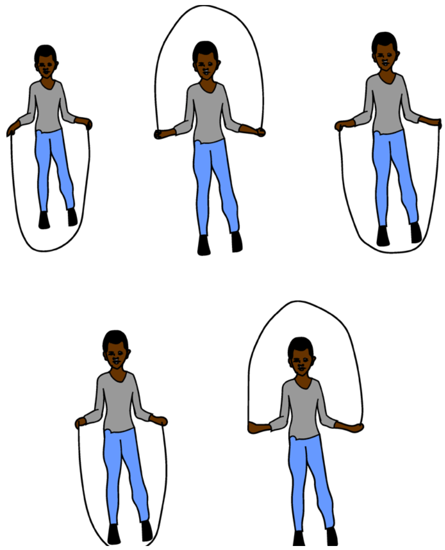
ለ. በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ



ስዕል 3.3 በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ

በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ በሚሮጥበት ጊዜ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ ከሚከናወነው እንቅስቃሴ የሚለየው ክብደትን ወደ ፊት ሳይሆን ወደ ላይ የሚገፋበት ሁኔታ ነው:: በመሆኑም በሁለቱም እግሮች ላይ ተመጣጣኝ የሆነ አተገባበርን መከተልን ይጠይቃል:: በቦታ ላይ የሶምሶማ ሩጫ በምንሰራበት ወቅት የእጅና የእግር ቅንጅት ትኩረት ሊሰጠው ይገባል::

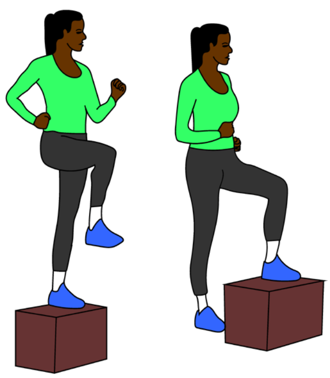
ሐ. ገመድ ዝላይ



ስዕል 3.4 ገመድ ዝላይ

ገመድ ዝላይ ሁለት እግርን በአንድ ጊዜ ወይም እያንዳንዱን እግር በማፈራረቅ በግል ወይም በቡድን ሊከናወን ይችላል:: እንቅስቃሴውን በምንሰራበት ወቅት ገመዱን ከፊት ወደ ኋላ ወይም ከኋላ ወደፊት ማሽከርከር ይቻላል::

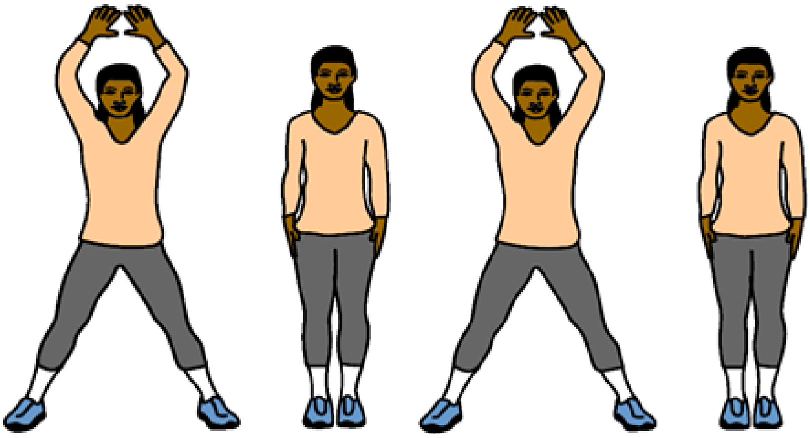
መ. በተደራራቢ ሳጥን ላይ መውጣትና መውረድ



ስዕል 3.5 በተደራራቢ ሳጥን ላይ መውጣትና መውረድ

ሳጥን መውጣትና መውረድ ከልምምድ አይነቶች አንዱ ሆኖ ይህ ዘዴ አጠቃላይ ከወገብ በታች ያለውን የአካል ክፍል ለማጎልበት ይረዳል:: እንቅስቃሴው መጠነኛ ከፍታ ያላቸውን ነገሮች ከፊት ለፊት በማድረግ በአንድ ወይም በሁለት እግር በዝግታና በፍጥነት መስራት ይቻላል::

ሠ. እጅና እግርን መክፈትና መግጠም/ጃምፒንግ ጃክ/



ስዕል 3.6 እጅና እግርን መክፈትና መግጠም

እጅና እግርን መክፈትና መግጠም እንቅስቃሴን የድግግሞሽ መጠኑን በመጨመር መስራት የልብ እና የአተነፋፈስ ብርታትን ለማሳደግ ከፍተኛ የሆነ አስተዋፅዎ ያደርጋል። በመሆኑም ይህንን እንቅስቃሴ በምናከናውንበት ወቅት መከተል የሚገቡን ቅደም ተከተሎች ውስጥ ሁለት እግርን ገጥሞ እጅን በሰውነት አቅጣጫ ወደ ታች መዘርጋት፣ ወደላይ በመዝለል እግርን መክፈት እና በተመሳሳይ እጅን ከጭንቅላት በላይ ከፍ ማድረግና እንደገና መጀመሪያ ወደ ነበርንበት እግርን በመግጠም መመለስ ዋነኛ ተግባራት ናቸው።

ረ. ወደ ቀኝና ግራ መዝለል

ስዕል 3.7 ቀኝና ግራ መዝለል

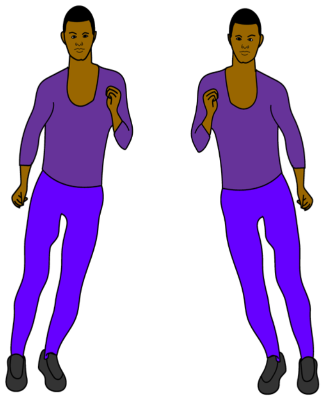
የዚህ እንቅስቃሴ መሰረታዊ ዓላማው የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን ለማሳደግ ሲሆን የእግር የጡንቻ ክፍልንም በማጠንከር ደረጃ ከፍተኛ የሆነ አስተዋፅዎ አለው፡፡ ይህ ተግባር ከቆምንበት ወደ ግራና ቀኝ እግርን በማፈራረቅ የመዝለል ስራን በመደጋገም የምንሰራበት የእንቅስቃሴ አይነት ነው፡፡

ሰ. በቦታ ላይ መሮጥ እና መዝለል

ስዕል 3.8 በቦታ ላይ መሮጥእና መዝለል

በቦታ ላይ መሮጥ እና መዝለል እንቅስቃሴ ትክክለኛ የአሰራር ሂደቱን በመከተል የምናከናውን ከሆነ እንደሌሎች ከላይ እንደተከናወኑት ተግባራት የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን በማሳደግ ውጤታማ እንድሆን ያደርገናል፡፡ ይህ እንቅስቃሴ በዋነኛነት አንድ እግር መሬት ሳይለቅ ሌላኛውን እግር በማጠፍ ወደ ላይ መዝለል በሚመስል ሁኔታ እግርን በመቀያየር ከቦታ ሳይንቀሳቀሱ መስራትን የሚጠይቅ ነው፡፡

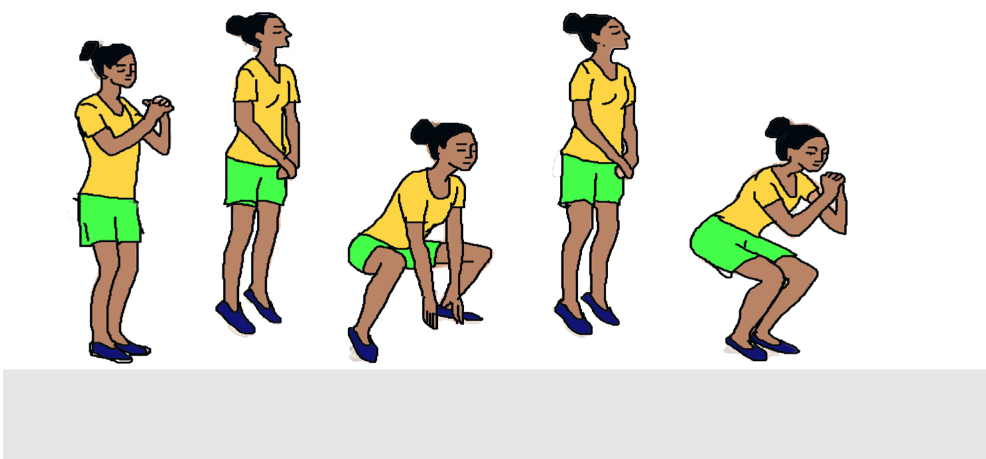
ሸ. ከመቆም ወደጎን በዝላይ መስፈንጠር



ስዕል 3.9. ከመቆም ወደጎን በዝላይ መስፈንጠር

ይህ እንቅስቃሴ ከላይ ወደ ቀኝና ግራ መዝለል እንቅስቃሴ ጋር ተመሳሳይ የሆነ ዓላማ ያለው ሲሆን መሰረታዊ ልዩነታቸው እንቅስቃሴው የሚሰራው በሁለቱም እግር በተመሳሳይ ሂደት መከናወን መቻሉ ነው:: ስለዚህ ከመቆም ላይ ወደ ግራና ቀኝ በሁለቱም እግር በአንድ ላይ በመዝለል ወደጎን መስፈንጠር የተግባሩ ዋና ክፍል ነው::

ቀ. ወደ ውስጥ እና ወደ ውጭ በመንሸራተት ከጉልበት እግርን ማጠፍ

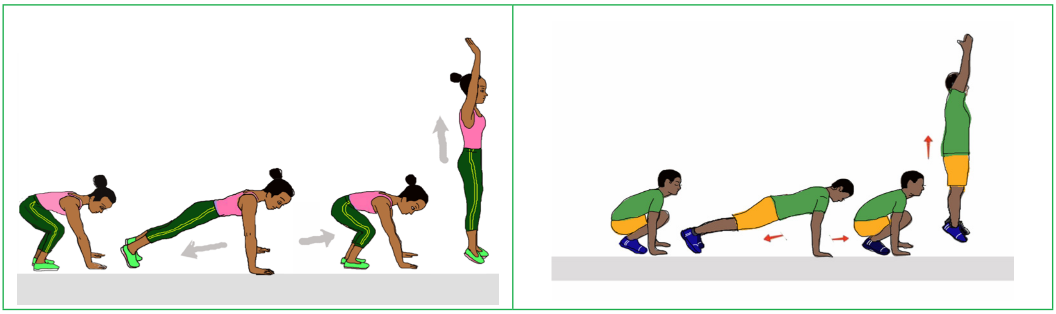


ስዕል 3.10 ወደ ውስጥ እና ወደ ውጭ በመንሸራተት ከጉልበት እግርን ማጠፍ

ወደ ውስጥና ወደ ውጭ በመንሸራተት ከጉልበት እግርን ማጠፍ እንቅስቃሴ የራሱ

የሆነ ባህሪና የአሰራር ሂደት ቢኖረውም የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን ለማዳበር ትልቅ ድርሻ አለው:: በመሆኑም መጀመሪያ ቀጥ ብሎ መቆም፣ በመቀጠል ወደጎን በመዝለል እግርን በመክፈት ቁጢጥ በማለት መቀመጥና ወደ ላይ በመዝለል እግርን ገጥሞ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው::

በ. ከቁጢጥ እግርን በመዘርጋት/ሳያጥፉ ወደ ላይ መዝለል



ስዕል 3.11 ከቁጢጥ እግርን በመዘርጋት ወደ ላይ መዝለል

ከመቆም ቁጢጥ ማለትና እግርን በመዘርጋት ወደ ፊት በፑሽ አፕ መልክ እግርን ወደኋላ መዘርጋት፣ እንደገና ወደ ቁጢጥ በመመለስ ወደ ላይ መዝለል ሲሆን የዚህ እንቅስቃሴ መሰረታዊ ትኩረቱ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን ማሳደግ ነው:: ጠቀሜታውም ሁሉንም የሰውነት ክፍል ሊያዳብርልንና የቅንጅት ሥራን የሚያሳድግልን መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል::

ተግባር 3

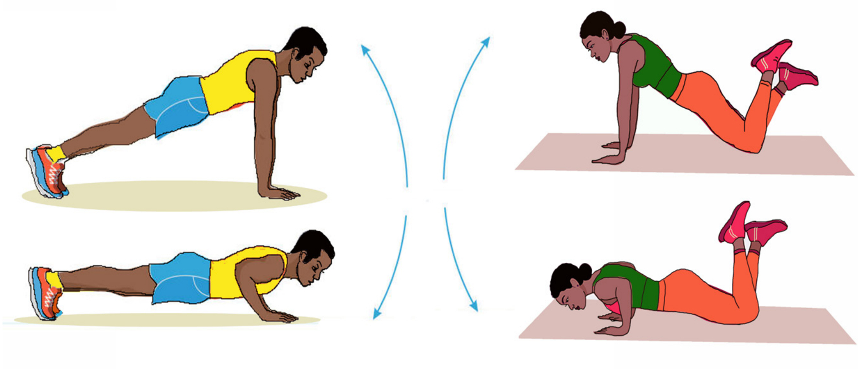
1. በክፍል ውሰጥ ከሰራችኋቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ በይበልጥ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓታችሁን ሊያዳብርላችሁ የቻለው እንቅስቃሴ የቱ ነው? ለምን ምክንያታችሁን አስረዱ::
2. የልብ ምትና የአተነፋፈስ ስርዓትን ሊያዳብሩ የሚችሉ ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሁለት በመምረጥ ለጓደኞቻችሁበተግባር ሰርታችሁ አሳዩ::

3.3. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች በመኮማተርና በመዘርጋት ለረጅም ጊዜ ያለድካም የመስራት ችሎታ ማለት ነው:: ለረጅም ጊዜ የመስራት ችሎታ በግል በተነፃፃሪ ሁኔታ መታየት አለበት:: የረጅም ጊዜ የመስራት ችሎታን ከእንቅስቃሴው ክብደት፣ ድግግሞሽና የጊዜ መጠን አንፃር የሚተገበሩ ወይም የሚሰሩ ሊሆኑ ይችላሉ:: እንቅስቃሴዎች ሲመረጡ መጠነኛ የሆነ ክብደትን በመጠቀም ለረጅም ጊዜ ደጋግሞ መስራት መሆኑን መገንዘብ ያስፈልጋል::

3.3.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

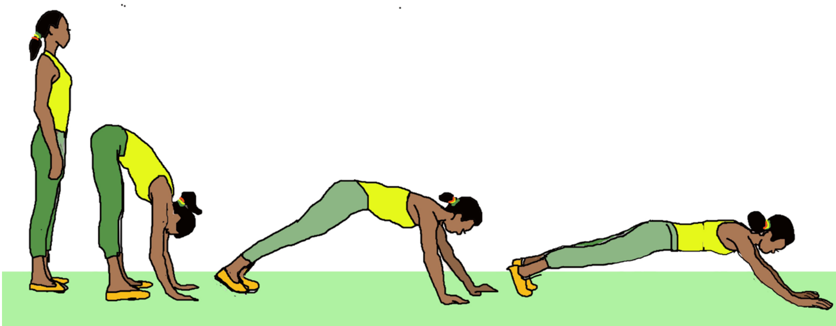
ሀ. ፑሽ አፕ



ስዕል 3.12 ፑሽ አፕ የወንድና የሴት

ፑሽ አፕ ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች አንዱ ነው:: እንቅስቃሴው የእጅና የደረት ጡንቻዎችን ለማዳበር ይጠቅማል:: ፑሽ አፕ ለወንዶች በእጅ መዳፎች መሬት በመደገፍ እግርን ወደ ኋላ ቀጥ አድርጎ መዘርጋት ሲሆን ለሴቶች ደግሞ ከጉልበት አጥፎ በመንበርከክ የሚሰራ ነው:: ከዚያም እጅን ወደመሬት በማጠፍ እና በመዘርጋት በደረት መሬትን ተጠግቶ የመስራት ተግባር ነው::

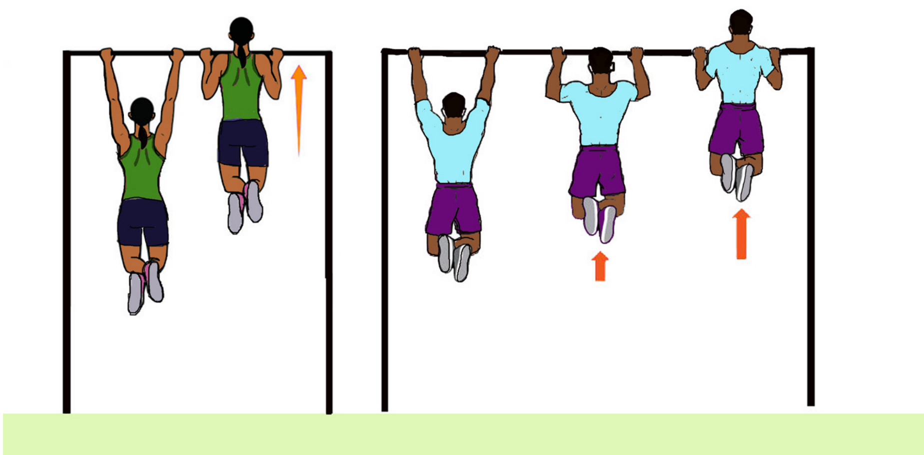
ለ. እጅ መሬት ተመርኩዞ ወደ ፊት መሄድና መመለስ



ስዕል 3.13 እጅ መሬት ተመርኩዞ ወደ ፊት መሄድና መመለስ

ይህ እንቅስቃሴ በፑሽ አፕ ሁኔታ ሰውነትን በመያዝ እጃችንን ወደፊትና ወደኋላ መሄድን የሚያሳይ እንቅስቃሴ ነው በጸጨማሪም እግሮቻችን ምንም አይነት ተሳትፎ ሳያደርጉ የመጎተትና የመግፋት ሁኔታ እንዲኖራቸው ተደርጎ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው::

ሐ. ፑል አፕ /በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ወደ ላይ መሳብ



ስዕል 3.14 ፑል አፕ /በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ወደ ላይ መሳብ

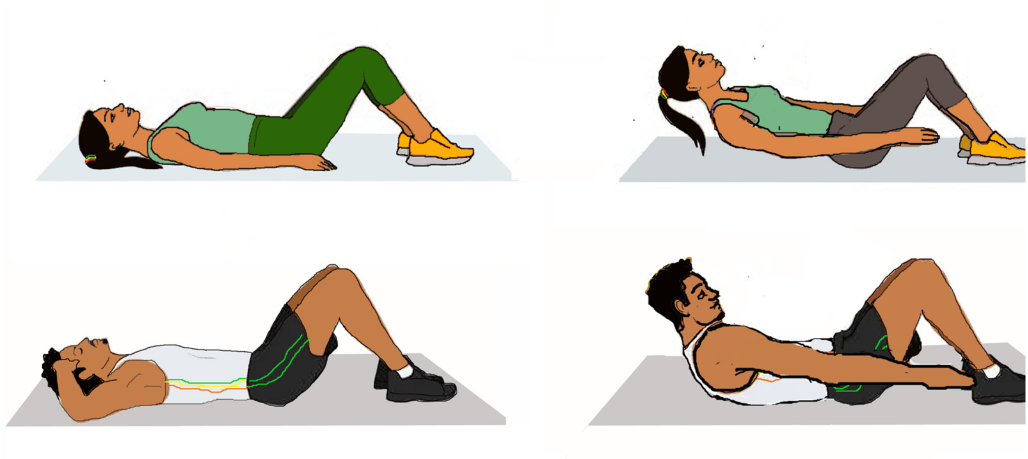
በአግዳሚ ዘንግ ላይ በመንጠላጠል ክንድን ማጠፍና መዘርጋት በመሳሪያ ከሚሰሩና የአካል ብቃትን ለማዳበር ከሚያገለግሉ የእንቅስቃሴ አይነቶች አንዱ ሲሆን የእጅ፣ የሽንጥ የደረትንና የትከሻ ጡንቻዎችን ለማዳበር ይረዳል::

ተግባር 4

1. በክፍል ውስጥ ከሰራችኋቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ በይበልጥ ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ሊያዳብርላችሁ የቻለው እንቅስቃሴ የቱ ነው? ለምን ምክንያታችሁን አስረዱ።
2. ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎች ለማዳበር የሚሰሩ ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሁለት በመምረጥ ለጓደኞቻችሁ በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ።

3.3.2 የሆድ እና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

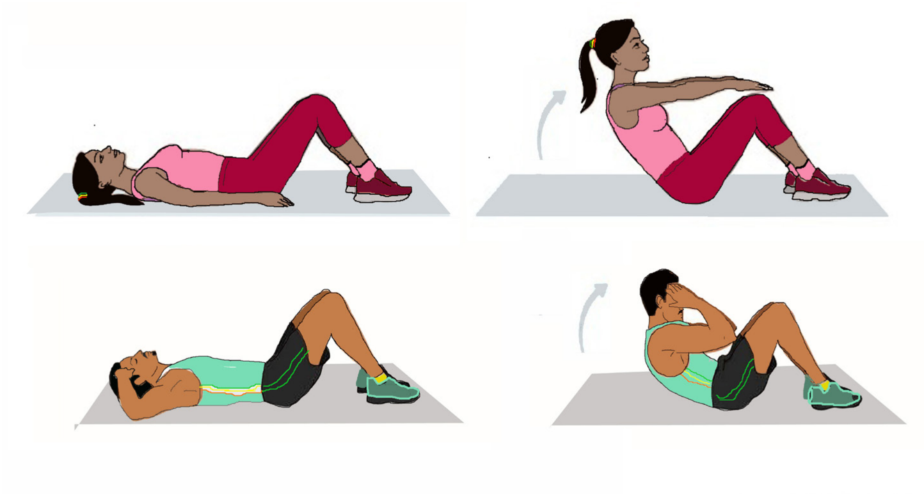
ሀ. በጀርባ ተኝቶ ከትከሻ በላይ ማንሳት



ስዕል 3.15 በጀርባ ተኝቶ ከትከሻ በላይ ማንሳት

ይህ እንቅስቃሴ መከናወን ያለበት አንድ እግርን ከጉልበት በማጠፍ መሬት እንዲይዝ በማድረግና በጀርባ በመተኛትና ከትከሻ ብቻ ቀና ብሎ እንደገና ወደ መሬት በመመለስ በመደጋገም የሚሰራ የእንቅስቃሴ አይነት ነው።

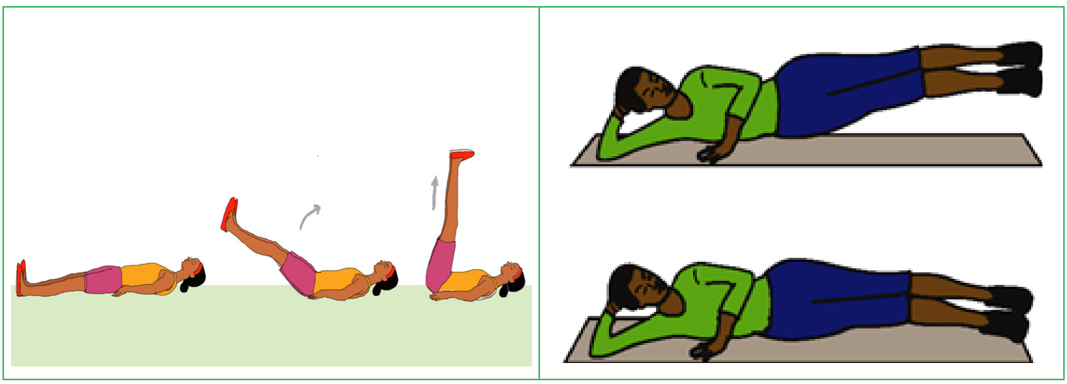
ለ. በጀርባ ተኝቶ ከጉልበት በማጠፍ ከወገብ በላይ ማንሳት



ስዕል 3.16 በጀርባ ተኝቶ ከጉልበት በማጠፍ ከወገብ በላይ ማንሳት

ይህ እንቅስቃሴ መከናወን ያለበት ሁለቱንም እግር ከጉልበት በማጠፍ መሬት እንዲይዙ በማድረግ፣ በጀርባ በመተኛትና ከወገብ ብቻ ቀና ብሎ እንደገና ወደ መሬት በመመለስ የሚሰራ የእንቅስቃሴ አይነት ነው፡፡

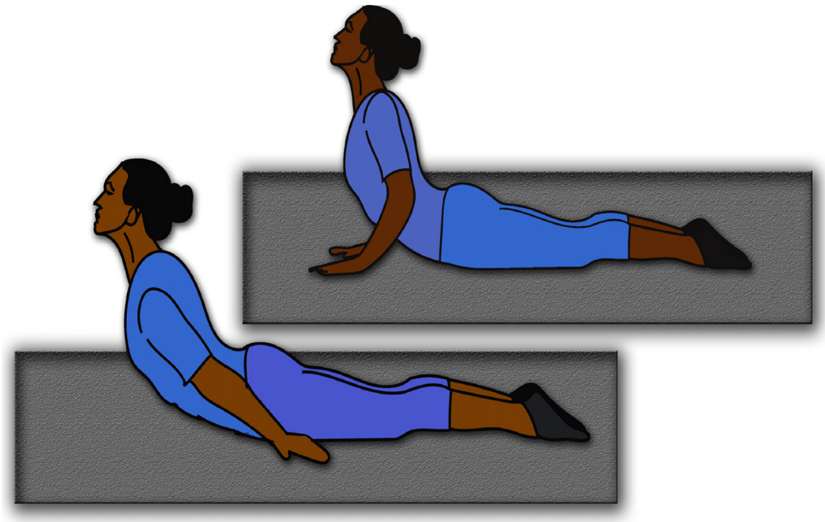
ሐ. በጀርባ ወይም በጎን ተኝቶ እግርን ማንሳት



ስዕል 3.17 በጀርባና በጎን ተኝቶ እግርን ማንሳት

ይህ እንቅስቃሴ በመጀመሪያ መሬት ላይ ሁለት እግርን ቀጥ አድርጎ በጀርባ ወይም በጎን በመተኛት ሁለቱንም እግሮችን ወደላይ በማንሳት እና በመመለስ ደጋግሞ በመስራት የሆድና የጀርባ ጡንቻን የሚያዳብር አንዱ የተግባር እንቅስቃሴ ነው፡፡

መ. በደረት ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ክፍል ማንሳት



ስዕል 3.18 በደረት ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ክፍል ማንሳት

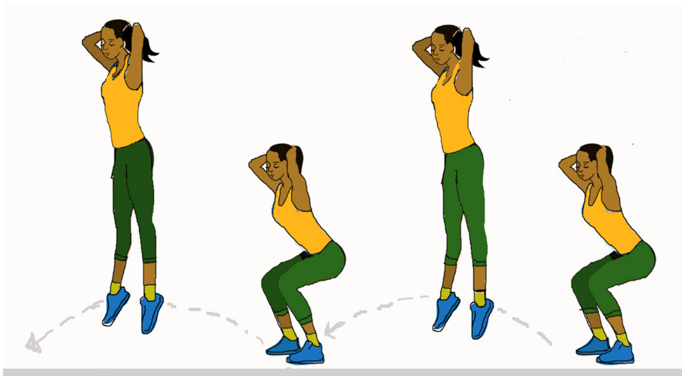
ይህ እንቅስቃሴ መጀመሪያ በደረት መሬት ላይ በመተኛት ከወገብ በታች ያለውን የሰውነት ክፍል ከወለሉ ሳይነሳ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ቀና አድርጎ ከወለሉ ማንሳትና ለ10 ሴኮንድ ያህል ባለበት እንዲቆይ በማድረግየሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

ተግባር 5

1. በክፍል ውስጥ ከሰራችኋቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ በይበልጥ የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ሊያዳብርላችሁ የቻለው እንቅስቃሴ የቱ ነው? ለምን ምክንያታችሁን አስረዱ።
2. የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ሊያዳብሩ የሚችሉ ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሁለት በመምረጥ ለጓደኞቻችሁ በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ።

3.3.3. ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

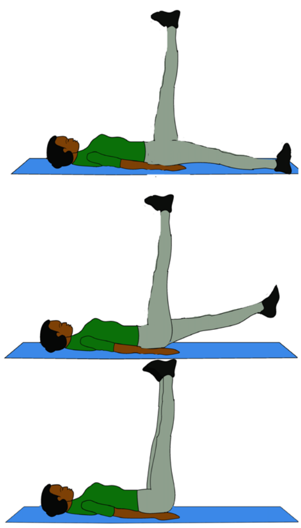
ሀ. በቦታ ላይ ዝላይ



ስዕል 3.19 በቦታ ላይ ዝላይ

እንቅስቃሴው የሚሰራው የሰውነት ክብደት በመቆጣጠር በግል ወይም በቡድን የሚከናወን ነው:: ይህ እንቅስቃሴ ቁጢጥ ብሎ በመጀመር ከእግር በመመንጠቅ ወደላይ ከዘለሉ በኋላ ወደነበሩበት በመመለስ እየደጋገሙ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው::

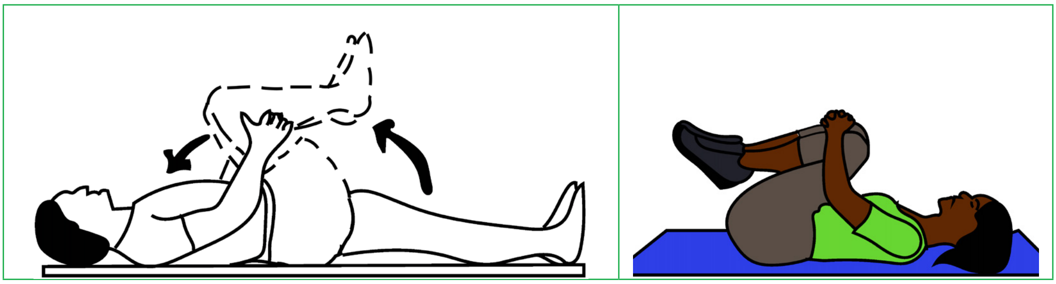
ለ. በጀርባ በመሆን አንድ እግርን ማንሳትና መመለስ



ስዕል 3.20 በጀርባ በመሆን አንድ እግርን ማንሳትና መመለስ

ይህ እንቅስቃሴ የእግርን ጡንቻዎች ለማጠንከር ከሚሰሩ ተግባራት ውስጥ ይካተታል:: አሰራሩም በጀርባ በመተኛት እግርን ወደ ላይ እያፈራረቁ በማንሳት የሚተገበር ሲሆን ለተወሰነ ጊዜ ማቆየትና እንደገና ወደነበረበት በመመለስ እየደጋገሙ መስራት ነው::

ሐ. በጀርባ በመተኛት ጉልበትን ማጠፍና መዘርጋት



ስዕል 3.21 በጀርባ በመተኛት ጉልበትን ማጠፍና መዘርጋት

ይህ እንቅስቃሴ በጀርባ ተኝቶ አንዱን ወይም ሁለቱን እግር ከወለል በማንሳት ጉልበትን አጠፍ በማድረግ በእጅ ይዞ ማቆየትና እንደገና የታጠፈውን ጉልበት ዘርግቶ በመመለስ እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት ነው::

ተግባር 6

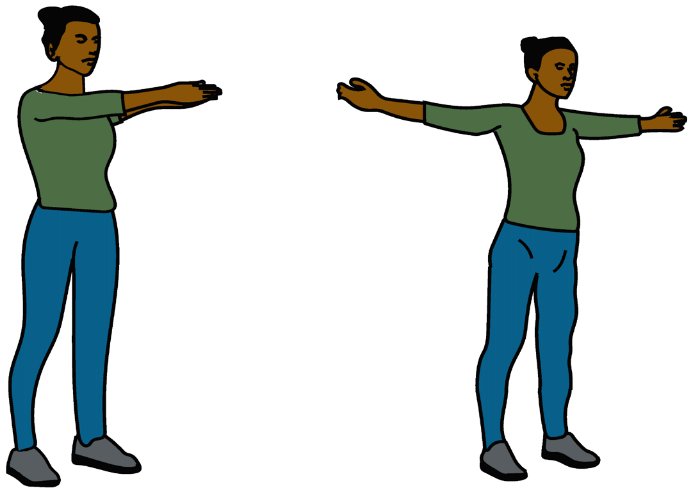
1. በክፍል ውስጥ ከሰራችኋቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ በይበልጥ ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ሊያዳብርላችሁ የቻለው እንቅስቃሴ የቱ ነው? ለምን ምክንያታችሁን አስረዱ::
2. ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎች ለማዳበር የሚሰሩ ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሁለት በመምረጥ ለጓደኞቻችሁ በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ::

3.4 የመተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

የመተጣጠፍ ችሎታ ማለት በሰውነታችን ውስጥ የሚገኙ መገጣጠሚያዎች በሚፈለገው መጠን የመንቀሳቀስ ችሎታ ነው:: ይሄም በአብዛኛው የሚወሰነው በአጥቆችና ጅማቶች አካባቢ በሚገኙ መገጣጠሚያዎች ነው:: የመተጣጠፍ ችሎታ በእድሜ፤ በአካል መጠን በፆታና በእንቅስቃሴው አይነት ይወሰናል:: በሌላ በኩል

በሰውነት ውስጥ ከፍተኛ የስብ ክምችት ብዙ ጊዜ የመተጣጠፍ ችሎታን ይቀንሳል::

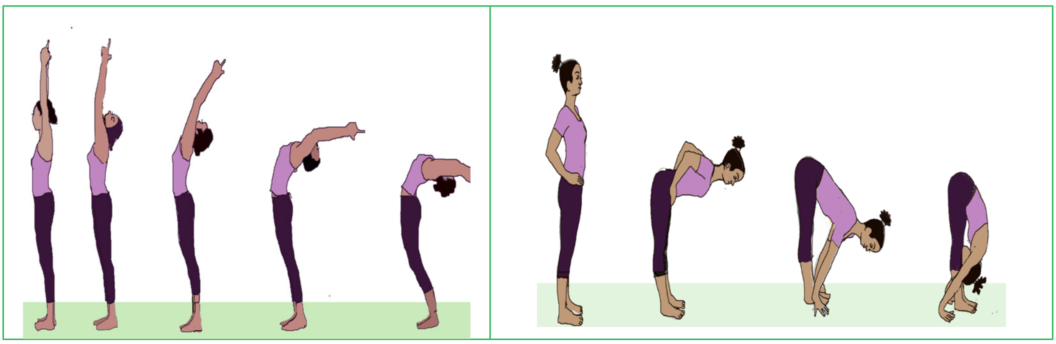
ሀ. ደረትን የማሳሳብ እንቅስቃሴ



ስዕል 3.22 ደረትን የማሳሳብ እንቅስቃሴ

ደረትን የማሳሳብ እንቅስቃሴ የሚከናወነው መጀመሪያ በትከሻ ስፋት ልክ ቀጥ ብሎ በመቆም ሁለቱንም እጆች በአንድ ላይ ወደ ግራና ቀኝ መዘርጋትና መሰብሰብ ሲሆን እጅ በሚዘረጋበት ወቅት ደረት ሁልጊዜ ወደ ፊት መሳብ አለበት::

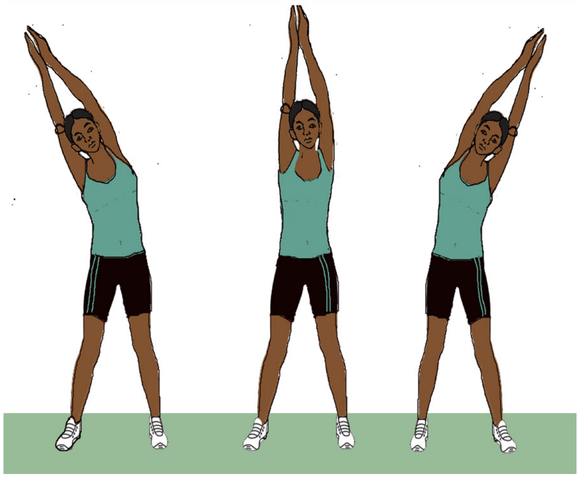
ለ. ከወገብ ወደ ፊትና ወደ ኋላ መታጠፍ



ስዕል 3.23 ከወገብ ወደ ፊት ወደ ኋላ መታጠፍ

ይህ ተግባር እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ ወይም ሁለቱንም እግሮች በመግጠም እጅን ከጭንቅላት በላይ በማንሳት ወገብን ወደፊትና ወደኋላ አቅጣጫ በማጠፍና ወደነበረበት በመመለስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን የሰውነት ክፍሎችን የመተጣጠፍ ችሎታ ለማሳደግ ያግዛል::

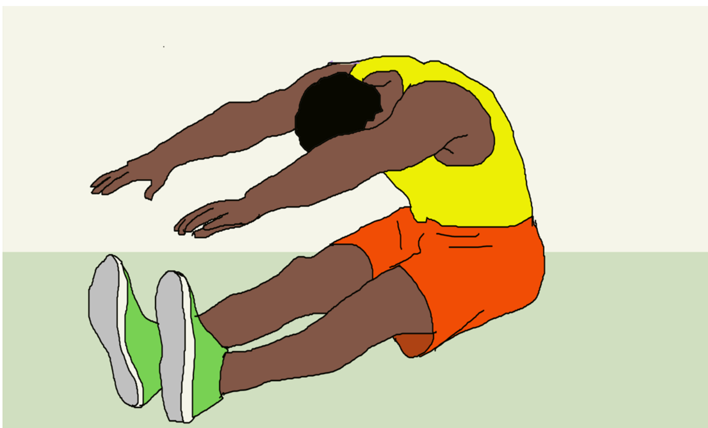
ሐ. ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል



ስዕል 3.24 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

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

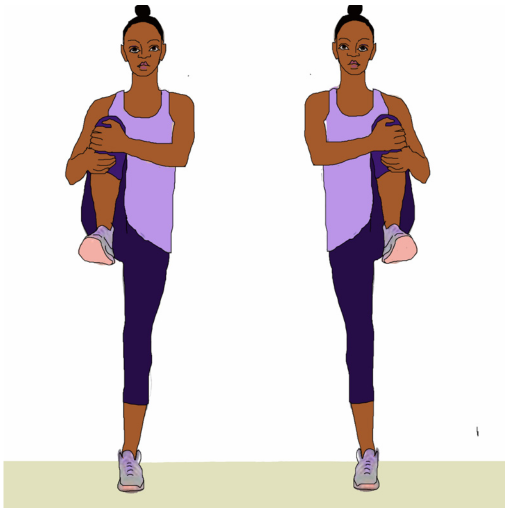
መ. በመቀመጥ የእግር ጣቶችን በእጅ መያዝ



ስዕል 3.25 በመቀመጥ የእግር ጣቶችን በእጅ መያዝ

በመቀመጫ ከተቀመጡ በኋላ እግርን አንድ ላይ በማድረግ ወደፊት ዘርግቶ ማስቀመጥ:: ሁለቱም እግሮች ከጉልበት ሳይታጠፍ ወደፊት በማጎንበስ እጆችን ዘርግቶ የእግሮችን ጣቶች በመንካት እየደጋገሙ መስራት ይኖርብናል::

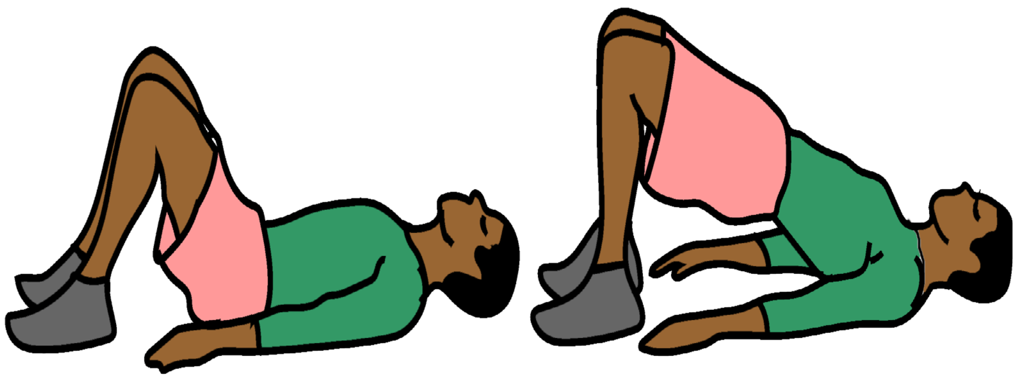
ሠ. ጉልበትን ወደ ደረት ማስጠጋት



ስዕል 3.26 ጉልበትን ወደ ደረት ማስጠጋት

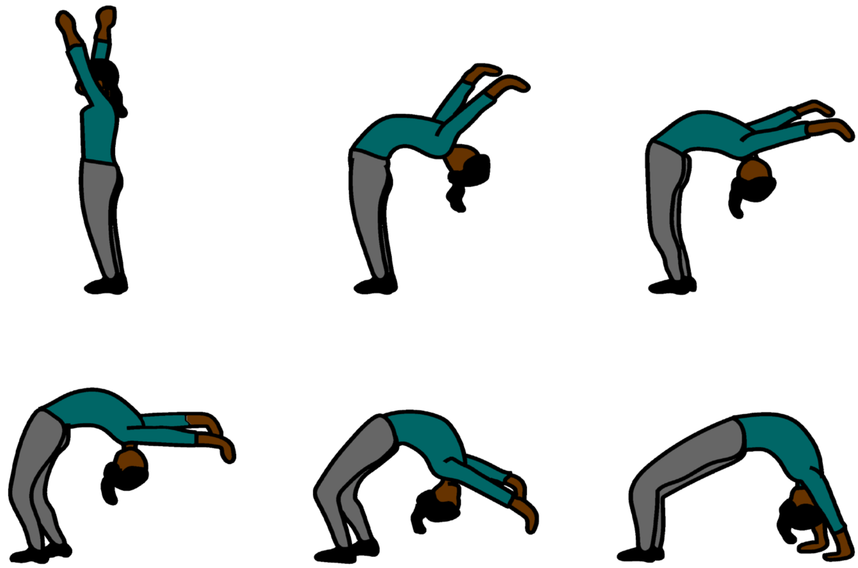
ይህ እንቅስቃሴ እያንዳንዱን እግር በማፈራረቅ ወደ ደረት በማስጠጋት ሊሰራ የሚችል ተግባር ነው:: ይህ እንቅስቃሴ ሊዳብርልን የሚችለው የእጅና የእግር ጡንቻዎችን የማሳሳብ አቅምን ነው::

ረ. ድልድይ መስራት



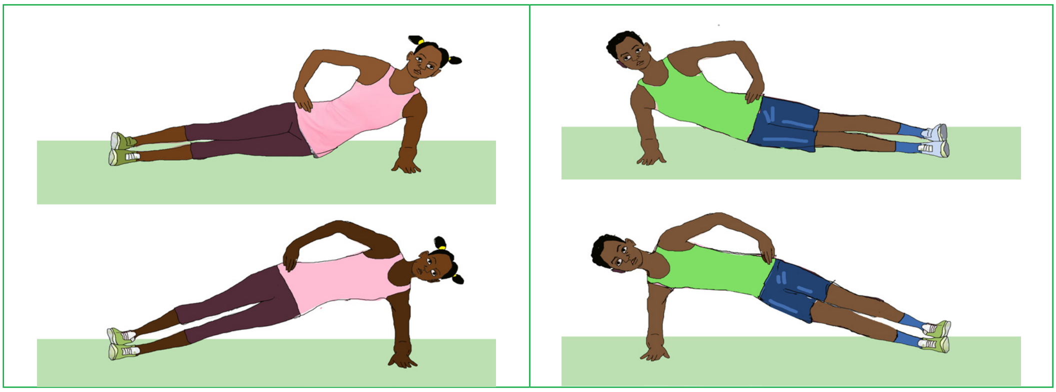
ስዕል 3.27 ድልድይ መስራት(ከመቀመጫ በማንሳት)

ይህን ተግባር በምናከናውንበት ወቅት መጀመሪያ ሙሉ ለሙሉ በጀርባችን መተኛት ይኖርብናል:: በመቀጠልም እግርን ወደ ውስጥ በመሳብ በእግር መዳፍ ሙሉ ለሙሉ መሬት እንዲይዝ በማድረግ ከመቀመጫ ወደላይ በማንሳት መስራትን ይጠይቃል:: እንቅስቃሴውን እረፍት በመውሰድ በተደጋጋሚ መስራት አለብን::



ስዕል 3.28 ድልድይ መስራት(ከወገብ ወደኋላ በመታጠፍ)

ይህ ሁለተኛው የድልድይ መስራት እንቅስቃሴ የአሰራር ሂደት ነው። በመሆኑም መጀመሪያ ቀጥ ብሎ በመቆም በትከሻ ልክ እግር እንዲከፈት ማድረግ ነው። በመቀጠል ቀስ በማለት እጅን ከጭንቅላት በላይ አድርጎ ከወገብ በመታጠፍ ወደ ኋላ መሬት መውረድን ይጠይቃል። በመጨረሻ በወረድንበት መንገድ ቀስ በማለት እንደገና ወደነበርንበት ቀጥ በማለት እንቅስቃሴውን ደጋግመን እንሰራለን።



ስዕል 3.29 ድልድይ መስራት(ከጎን በኩል በመነሳት)

ይህ ሶስተኛው የድልድይ መስራት እንቅስቃሴ የአሰራር ሂደት ነው። በመሆኑም መጀመሪያ በጎናችን በመሆን በክርን መሬትን ወይም ተመሳሳይ ሌሎች ክፍ ሊያደርጉ የሚችሉ መሳሪያዎችን በመጠቀም ከእግር ዝቅ በማድረግ በመደጋገም መስራትን ይጠይቃል።

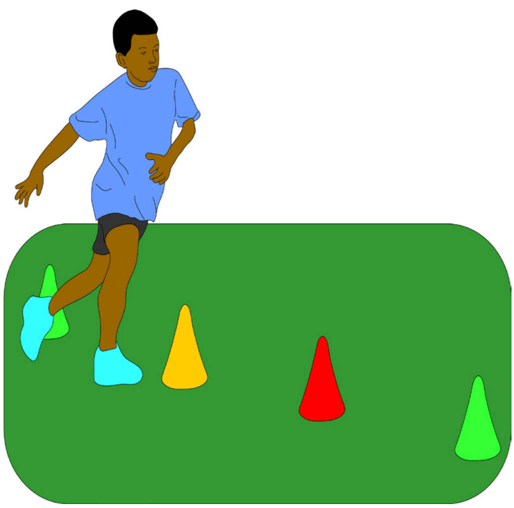
ተግባር 7

1. በክፍል ውስጥ ከሰራችኋቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ በይበልጥ የመተጣጠፍ ችሎታችሁን ሊያዳብርላችሁ የቻለው እንቅስቃሴ የቱ ነው? ለምን ምክንያታችሁን አስረዱ።
2. የመተጣጠፍ ችሎታችሁን ሊያዳብሩ የሚችሉ ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሁለት በመምረጥ ለጓደኞቻችሁ አሳዩ።

3.5 ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ቅልጥፍና ማለት በእንቅስቃሴ ጊዜ ሰውነትን በፍጥነትና በትክክለኛ ሁኔታ በተወሰነ ክፍተት /ቦታ / ውስጥ አቅጣጫን የመቀየር እናየተለያዩና ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን አስተባብሮ በተቻለ ሁኔታ በአጭር ጊዜ ውስጥ የማከናወን ችሎታ ነው። የቅልጥፍና ልዩ ባህሪያት የሚባሉት የእንቅስቃሴ ቅንጅት ችሎታ፣ እንቅስቃሴዎችን በተሳለጠ ሁኔታ የመስራት ብቃትና ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታ ናቸው። እነዚህ ብቃቶች ሊደራጁና ሊተገበሩ የሚችሉት ሰውነት ገና በማደግ ላይ በሚገኝበት አፍላ እድሜ በመሆኑ በዚህ የክፍል ደረጃ በጥንቃቄ እንቅስቃሴዎችን መስራት አስፈላጊ ነው።

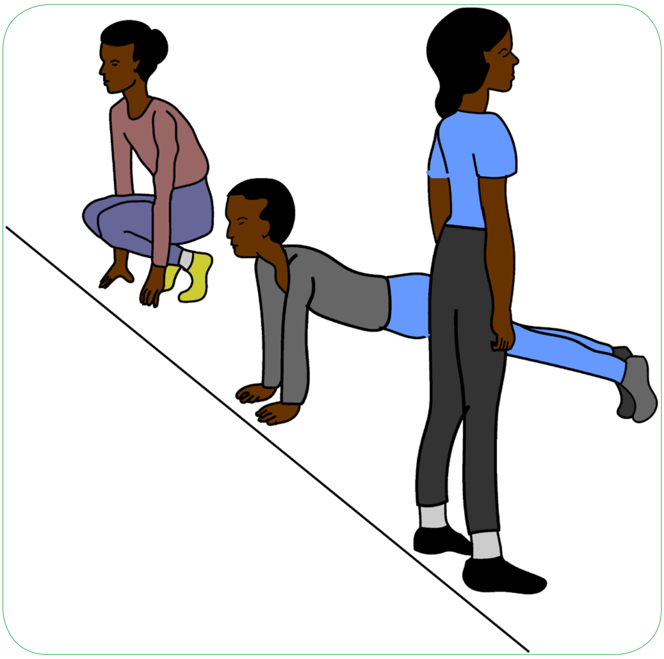
ሀ. በኮኖች መካከል ሩጫ



ስዕል 3.30 በኮኖች መካከል መሮጥ

በመሰናክሎች መሀል ሩጫ የሰው ልጅ የራሱን የሰውነት ሚዛን ጠብቆ ለመሮጥ የሚያስችል እንቅስቃሴ ነው:: በእንቅስቃሴው አማካኝነትም የቅልጥፍናን ችሎታን ለማሻሻል የሚረዳ ነው:: በተጨማሪም ይህ እንቅስቃሴ ፍጥነትን ለማዳበር ያግዛል::

ለ. ከተለያዩ ሁኔታዎች መሮጥ



ስዕል 3.31 ከተለያየ ሁኔታ መሮጥ

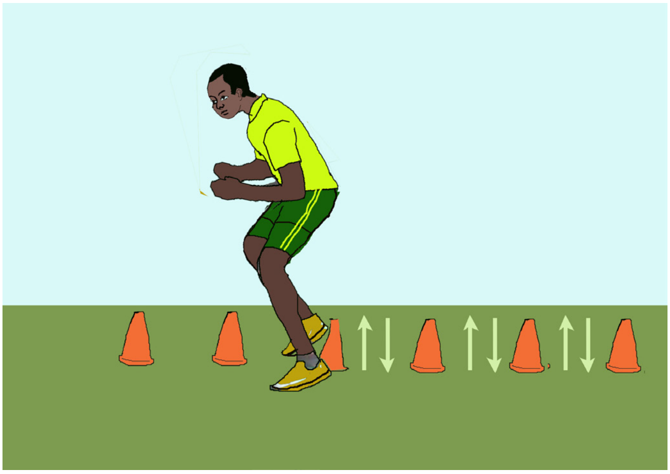
ይህ እንቅስቃሴ ሲሰራ ዋና ጠቀሜታው ከተለያየ አቅጣጫ ከሚደረግ ተግባር ቅልጥፍናንና የፍጥነት ችሎታን ለማሳደግ እጅግ ከፍተኛ የሆነ ጠቀሜታ ያለው በመሆኑ በትኩረት መስራት ተገቢ ነው::

ሐ. የተበታተኑ ኳሶችን የመሰብሰብ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ በቡድን የሚከናወን ሲሆን ውድድራዊ ጠባይ አለው:: ሁለት ተሳታፊ ቡድኖች ከ20-30 ሜትር ርቀት ሁለት ትይዩ መስመሮች ከተሰመሩ በኋላ ተማሪዎቹ በየቡድናቸው ከመስመሮቹ ኋላ በረድፍ እንዲቆሙ ይደረጋል:: በሜዳው አጋማሽ መስመር ላይ በትንሽ ክብ ውስጥ ብዛት ያላቸውን ትንንሽ ኳሶች ተበታትነው ይቀመጣሉ:: የኳሶቹ ቁጥር ሁልጊዜ በጎደሎ ቁጥር መቀመጥ አለበት:: የእያንዳንዳቸው ቡድን ተሳታፊዎች በመስመሩ ላይ በረድፍ በመቆም ቁጥር ይሰጣቸዋል:: ቁጥሮቹ ለሁለት ተቃራኒ ቡድን ተጫዋቾች ተመሳሳይ ናቸው ማለት ነው:: በዚህ ሁኔታ ከተዘጋጁ በኋላ መምህሩ (ሯ) አንድ ቁጥር

በሚጠሩበት ጊዜ ከሁለቱም ቡድኖች ተመሳሳይ ቁጥር ያላቸው በመሮጥ በክብ ውስጥ ተበታትነው የሚገኙትን ኳሶች የተቻላቸውን ያህል ሰብስበው ወደ ቡድናቸው መመለስ ይሆናል:: በሰበሰቧቸው ኳሶች መጠን ነጥብ ይመዘግብላቸዋል:: በዚህ መሰረት ቡድኖቹ እየተለዋወጡ ከሰሩ በኋላ ብዙ ነጥቦች የሰበሰበው ቡድን አሸናፊ ይሆናል ማለት ነው::

መ. በጎን ወደ ፊትና ወደ ኋላ በኮን መካከል መሮጥ



ስዕል 3.32 በጎን ወደ ፊትና ወደ ኋላ በኮን መካከል መሮጥ

ይህ ተግባር ዋና ዓላማው የመተጣጠፍ ችሎታን ለማሳደግ ሲሆን ይህም ሁሉንም የሰውነት ክፍል በተለይም ከወገብ በታች ያለውን ሊያሰራልን የሚችል ነው:: አሰራሩ መጀመሪያ የሰውነትን ሚዛን ጠብቀን የተወሰኑ ኮኖችን ፊት ለፊት በመደርደር ከጎን መቆም፣ በኮኖቹ ወደ ግራና ቀኝ እስከ መጨረሻው ኮን ድረስ በመሃል በማለፍ መስራት፣ በሄድንበት ሁኔታ ወደ ኋላ ስንመለስ ሚዛናችንን ጠብቀን መስራት በዚህ አሰራር ውስጥ ወደፊት የመሮጥን ተግባር ማካተት ይቻላል::

ተግባር 8

1. ከላይ ቅልጥፍናን ለማዳበር ከተሰሩ እንቅስቃሴዎች ውጭ ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ከጓደኞቻችሁ ጋር ሆናችሁ በመረዳዳት ከሰራችሁ በኋላ ከእንቅስቃሴው ያገኛችሁትን ጠቀሜታ ለሌሎች ቡድኖች አቅርቡ፡

3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞች (ዶፒንግ) ምንነት

የስፖርት አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ የሚለው ቃል የእንቅስቃሴ አቅምን ለማሻሻል በማሰብ የተከለከሉ መድኃኒቶችን ወይም ሕክምናዎችን በስፖርተኞች መጠቀምን ያመለክታል፡፡ በስፖርተኞች የአበረታች ቅመሞች /የዶፒንግ/ መወሰድ ከጀመረ ብዙ ዘመናት አሳልፏል፡፡ ሆኖም በአሁኑ ጊዜ ሊገኙ ከሚችሉ በርካታ አቅምን ከሚጨምሩ መድኃኒቶች እና በመገናኛ ብዙኃን በተዘገቡት ታዋቂ ስፖርተኞች ላይ አበረታች ቅመሞች በመውሰዳቸውም ምክንያት ከፍተኛ ትኩረት አግኝቷል፡፡ ስፖርተኞች እና የተመረጡት ግለሰቦች የተወሰኑ ምግቦችን እና እፅዋትን በመጠቀማቸው አካላዊ ጥንካሬን እና የአሰራር አፈፃፀምን ያሻሽላሉ ብለው ያስባሉ፡፡

በበርካታ ዓመታት ውስጥ በአብዛኛው ስፖርተኞች ላይ የተከናወነው የአበረታች ቅመሞች አጠቃቀም መጨመር ቢታይም፣ ስፖርተኞቹ ብዙውን ጊዜ ከአበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ አሠራሮች ጋር የተዛመደ የሚመስል የጤና እክል እና ያለጊዜያቸው የሚሞቱ እንደሚሆኑም ተገልጿል፡፡ ሆኖም የተከለከሉ ንጥረ ነገሮችን የመመርመር አቅሙ በወቅቱ ውስን ስለነበረ ይህ እገዳ በቂ አለመሆኑን አሳይቷል፡፡ ሆኖም በአትሌቲክስ ስኬት ላይ ከተሰጠው አስፈላጊነት፣ በዛሬው ባህል ለታዋቂ አትሌቶች የተሰጠውንና፣ እንዲሁም አዳዲስ የአፈፃፀም ማሻሻያ ሕክምናዎች በፍጥነት መሻሻላቸው፣ የአበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ ለብዙ ዓመታት የሚቀጥል ችግር ሊሆን ችሏል፡፡

ተግባር 9

1. የስፖርት አበረታች ቅመሞች በአትሌቶች ላይ ሊያመጣው የሚችለው ጉዳት ምንድን ነው?
2. በቋሚነት ተዘርዝረው ከሚገኙ የስፖርት አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ አይነቶች ውስጥ ቢያንስ ሶስቱን የጤና ባለሙያ በመጠየቅ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ፡፡
3. የስፖርት አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ እንደዚህ ትልቅ ጉዳይ የሆነው ለምንድን ነው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ1፦ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን እውነት ትክክል ያልሆነውን ሐሰት በማለት መልስ ስጡ

1. በመቀመጥ የእግር ጣቶችን በእጅ መያዝ ሊያዳብር የሚችለው የአካል ብቃት የልብና አተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን ነው።
2. ቅልጥፍናን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን በተገቢው ሁኔታ የሚሰራ የፍጥነት አቅሙን ሙሉ ለሙሉ ሊያሳካ ይችላል።
3. ማንኛውም እንቅስቃሴ የራሱ የሆነ ባህሪ ቢኖረውም የአሰራር ሂደቱ ግን አንድ ነው።
4. የጡንቻ ብርታትን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን መስራት የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን ለማስገኘት ተመራጭ ናቸው።

መመሪያ2፦ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ተገቢውን መልስ ስጡ

1. የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንፃር የአበረታች ቅመም ማለት ምን ማለት ነው አብራሩ።
3. የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍ ችሎታ እና ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ።

ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ

አጠቃላይ ዓላማዎች

ተማሪዎችይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የፍጥነት ሩጫን ምንነት ትረዳላችሁ::
- በፍጥነት የመሮጥ ችሎታን ታዳብራላችሁ::
- በውርወራ ጊዜ ትክክለኛውን የእጅና ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት እንቅስቃሴ ቅንጅትን ታሳያላችሁ::
- በቡድን ውስጥ የክህሎት ልምምድ ሲያካሂዱ ከጓደኞቻቸው ጋር ትተባበራላችሁ::

መግቢያ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ተግባራዊ ለማድረግ ከተመረጡት የእንቅስቃሴ ተግባራት አንዱ የአትሌቲክስ መሰረታዊ ክህሎት ነው:: የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች ከተማሪዎች በግል ተሰጥኦ ላይ በመመስረት ያላቸውን ተፈጥሯዊ የመሮጥ፣ የመዝለልና የመወርወር ክህሎቶችን የሚገነቡ ናቸው:: እነዚህ እንቅስቃሴዎች ፍጥነትን፣ ጥንካሬን፣ ብርታትንና የመተጣጠፍ ችሎታን በማደራጀት ለሁለንተናዊ እድገት ከፍተኛ አስተዋፅኦ የሚያበረክቱ ናቸው::

በዚህም ምዕራፍ ውስጥ አትሌቲክሳዊ እንቅስቃሴዎች የሩጫን፣ የውርወራንና የዝላይን ችሎታ የሚያዳብሩ በመሆናቸው በአግባቡ ልትተገብሯቸው ይገባል::

4.1 ሩጫ

ከአትሌቲክስ ክፍሎች መካከል ሩጫ አንደኛው ሲሆን የአጭር ርቀት፣ የመካከለኛ ርቀትና የረጅም ርቀት ሩጫ በሶስት ይከፈላል:: የአጭር ርቀት ሩጫ የሚባለው ከ100-400 ሜትር፣መካከለኛ ርቀት ከ800-3000ሜትር፣የረጅም ርቀት የሩጫ ውድድር ደግሞ ከ5000-ማራቶን (42.195 ኪ.ሜ) ያካተተ ነው:: በዚህ ክፍል ደረጃ የፍጥነት ችሎታን ሊያዳብሩ የሚችሉ ተግባራዊ እንቅስቃሴዎችን በትክክል መተግበር ያስፈልጋል::

ተግባር 1

1. በሩጫ እንቅስቃሴ ጊዜ የትኛው እግር ከየትኛው እጅ ጋር ይቀናጃል ለምን?

4.1.1 ለፍጥነት መሮጥ

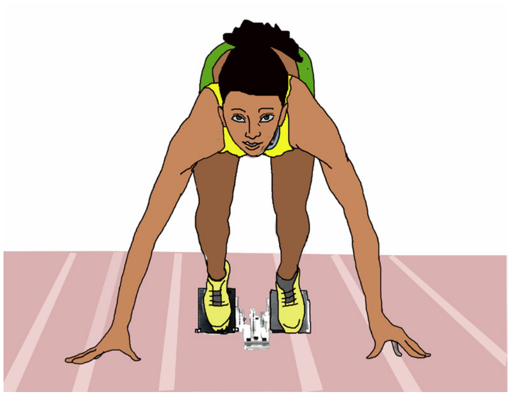
ለፍጥነት የመሮጥ እንቅስቃሴን ለማከናወን መጀመሪያ የተለያዩ የሩጫ አነሳስ ዘዴዎችን መለየት ያስፈልጋል:: በመሆኑም የአጭር ርቀት ሩጫ የአነሳስ ዘዴ በመንበርከክ አነሳስ ዘዴ ሲሆን ትዕዛዞቹም ሶስት ናቸው:: እነሱም በቦታህ/ሽ፣ ተዘጋጅ/ጂ፣ ሂድ/ጂ ናቸው::

1. በቦታህ/ሽ

ስዕል 4.1. በቦታህ የአሰራር ሂደት

በቦታህ የሚል ትዕዛዝ ሲሰማ ወደ ሚጀመርበት መስመር በመቀረብ የትኛው እግራችን መቅደም እንዳለበት በመወሰን ከመስመሩ 30-45 ሴ.ሜ በመራቅ የፊተኛውን እግራችን እናስቀምጣለን፡፡ ከዚያም የኋለኛውን እግር ጉልበት ከፊተኛው እግር ተረከዝ በ5 ሴ.ሜትር ርቀት ትይዩ በማስቀመጥና እጆቻችን በትከሻ ስፋት ልክ መሬት ላይ በማድረግ ሁለተኛውን /ቀጣዩን/ ትዕዛዝ እስኪነገር ድረስ የምንጠብቅበት ሂደትን የሚያካትት ተግባር ነው፡፡

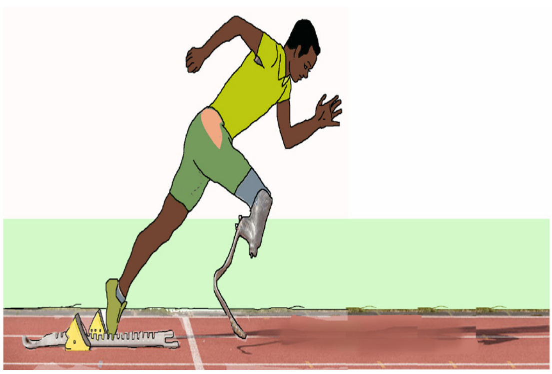
2. ተዘጋጅ



ስዕል 4.2 .ተዘጋጅ የአሰራር ሂደት

ይህንን ትዕዛዝ እንደሰማን ወዲያውኑ ሰውነታችን ወደፊት በመግፋትና ክብደታችን ሙሉ በሙሉ በፊተኛው እግራችንና በእጃችን ላይ እንዲያርፍ እና የኋለኛው እግር ጉልበት ከመሬት በማንሳት ትንሽ ሽብረክ እንዲል በማድረግ የሚከናወን ሲሆን የዳሌን ከፍታ በትከሻ ከፍታ ጋር ትይዩ ማድረግ ዋነኞቹ ተግባሮቹ ናቸው፡፡

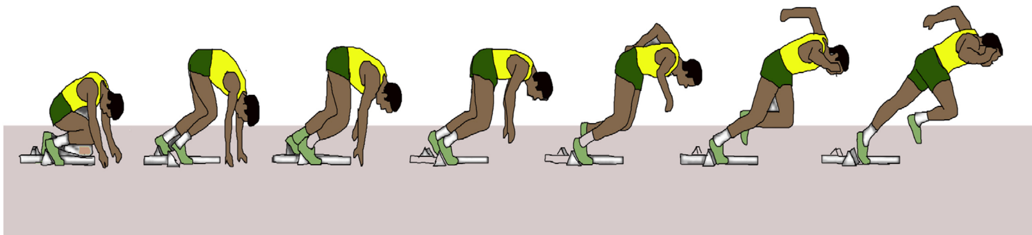
3. ሂድ



ስዕል 4.3 .ሂድ የአሰራር ሂደት

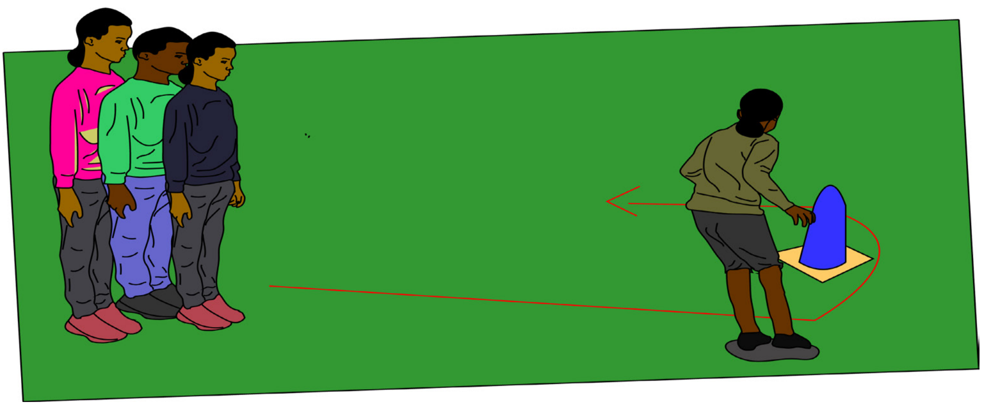
ከሁለቱ ትዕዛዛት በኋላ ይህ ዓይነት ትዕዛዝ ስንሰማ ወዲያውኑ የመነሻ ሳንቃውን በኋለኛው እግራችን በሃይል በመግፋት እግር ወደ ፊት በማምጣትና የፊተኛውን እግር በቅፅበት በማስቀጠል /በማስከተል/ የሚከናወን ሂደት ነው::

የአጭር ርቀት ሩጫዎች የአነሳስ ሂደት ጠቅለል ባለ ሁኔታ እንደሚከተለው ይተገበራል::



ስዕል 4.4.አጭር ርቀት ሩጫ አነሳስ ሂደት

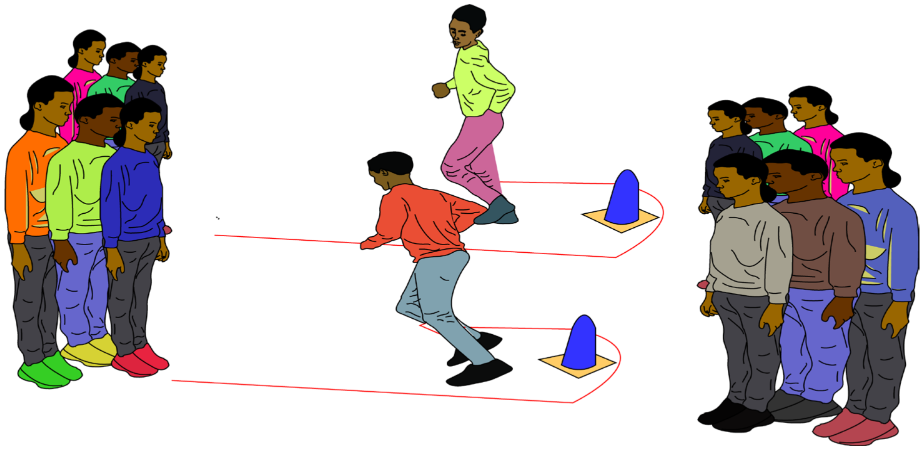
ሀ. ከ20-30 ሜትር በፍጥነት መሮጥ



ስዕል 4.5 ከ20-30ሜትር በፍጥነት መሮጥ

ተማሪዎች የፍጥነት ሩጫ ችሎታን እንዲያዳብሩ ለማድረግ ከፊትለፊታቸው ወደ ተቀመጠው ኮን በፍጥነት የርቀቱን መጠን በመጨመርና በመቀነስ ሮጦ መመለስ:: እንቅስቃሴውን ደጋግሞ በመስራት የሚጠበቀውን የፍጥነት አቅም እንድናገኝ ያስችለናል::

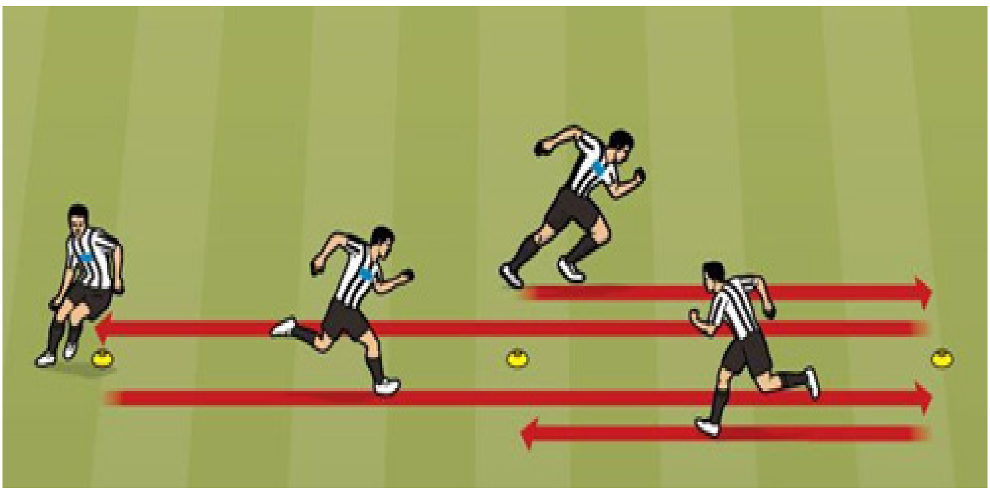
ለ. እንቅስቃሴውን በውድድር መልክ መስራት



ስዕል 4.6 20 ሜትር ሩጫ ውድድር

ከላይ በስዕሉ እንደተቀመጠው ተማሪዎች ከሁለት ተከፍለው በ20 ሜትር ርቀት ትይዩ ሆነው መቆም፣ ምልክት ሲሰጥ ጀማሪው ሯጭ በፍጥነት ሮጦ ፊት ለፊት ያለውን ጓደኛ እጁን ይነካል፣ እጁ የተነካው ተማሪ በተመሳሳይ በፍጥነት በመሮጥ ፊት ለፊት ያለውን ተረኛውን ተማሪ እጁን ይነካል፣ በዚሁ መልክ ሁሉም ተማሪዎች ይሮጡና ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።

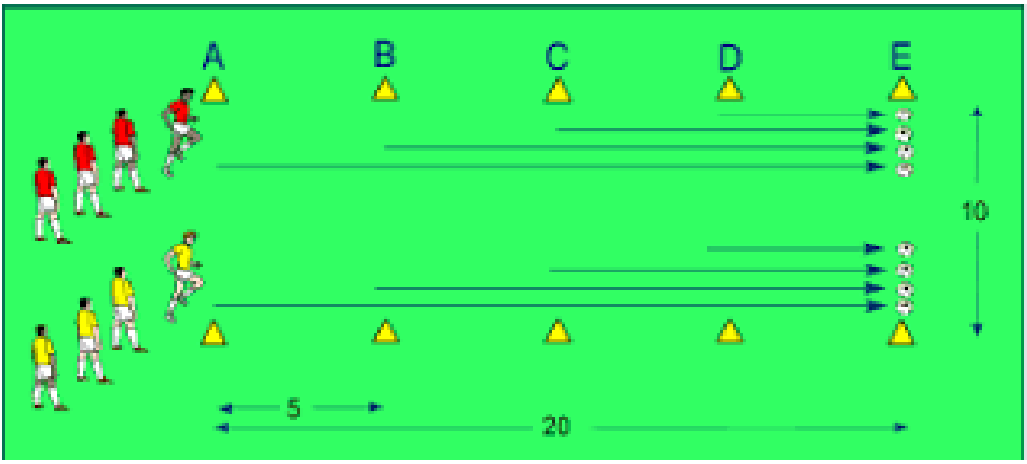
ሐ. በ20 ሜትር ርቀት የተደረደሩ ምልክቶችን/ኮን/ በፍጥነት ወደ ፊት መሮጥና ወደ ጀመሩበት በመሮጥ መመለስ።



ስዕል 4.7.በፍጥነት ወደ ፊትና ወደ ኋላ መሮጥ

ሶስት ምልክቶችን/ኮን/ በ5 ሜትር ርቀት ማስቀመጥ፣ ከመነሻው መስመር በፍጥነት ወደ ሶስተኛው ኮን መሮጥና ወደ መጀመሪያው ኮን መመለስ፣ ከመነሻው መስመር በፍጥነት ወደ ሁለተኛው ኮን መሮጥና ወደ መጀመሪያው ኮን መመለስ፣ ወደ አንደኛው ኮን በፍጥነት መሮጥ ወደ ጀመሩበት በመመለስ ተግባሩን ማጠናቀቅ የአሰራር ቅደም ተከተሎች ናቸው::

መ. እንቅስቃሴውን በውድድር መልክ ማከናወን



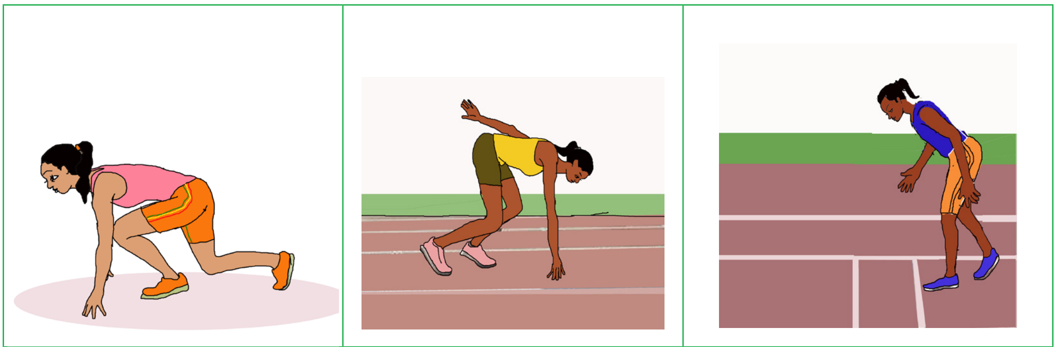
ስዕል 4.8 የፍጥነት ሩጫ በቡድን ውድድር

- በየ5 ሜትር ርቀት ኮኖችን መደርደር
- ከላይ በተማሩት መሰረት ወደፊትና ወደኋላ በመሮጥ ኮኖችን እየነኩ መመለስ
- ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል

4.1.2 ለሰዓት መሮጥ

በዚህ የሩጫ ሂደት የሚጠበቀው አንድን የተወሰነ ርቀት በተሰጣቸው የሰዓት ገደብ ውስጥ መጨረስ ነው:: ይህም ባለፈው የትምህርት ይዘታቸው ለርቀት ይሮጡበት ከነበረው የሚለይ ይሆናል:: ለሰዓት መሮጥን እንቅስቃሴ ለማዳበር የሚከተሉትን እንቅስቃሴዎች በአግባቡ መስራት ይጠይቃል::

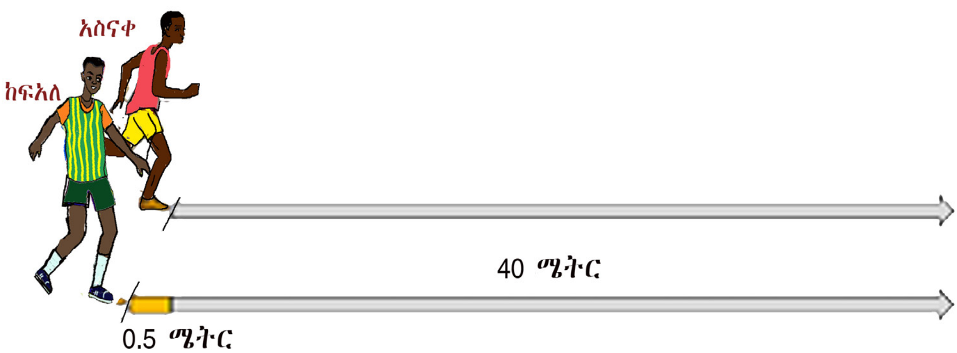
ሀ. የተለያዩ የአነሳስ ዘዴዎችን በመጠቀም 20 ሜትር ለሰዓት በፍጥነት መሮጥ

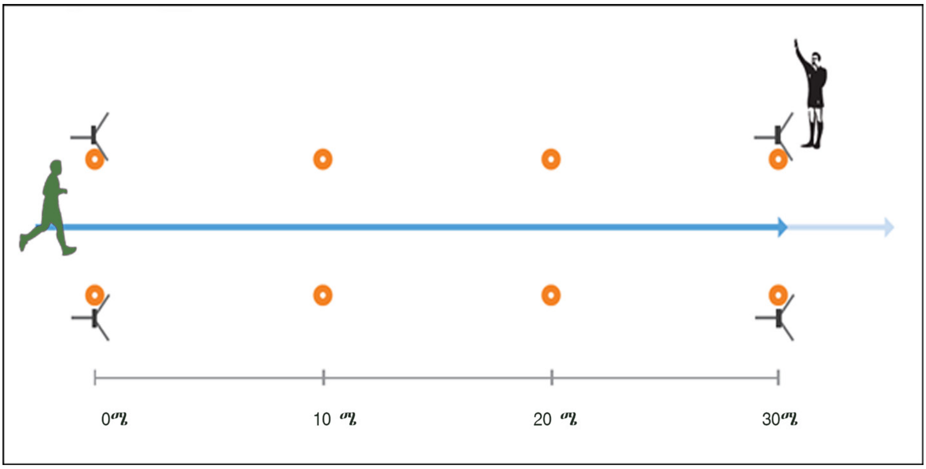


ስዕል 4.9 20 ሜትር ሩጫ በተለያየ አነሳስ

አሰራሩ፦ ሶስቱም ስዕሎች ከተለያየ የአነሳስ ዘዴዎች ማለትም ከመንበርከክ፣ ከመካከለኛ አቋቋም እና ከመቆም አነሳስን ተጠቅመው የሚሮጡበትን ሁኔታ ማመቻቸት፣ ባሉበት አቋቋም በመሆን የተወሰነ ከ10-20 ሜትር ርቀት ሰዓት በመወሰን መሮጥ እና ሰዓቱን በመመዝገብ የተሰጠውን ሰዓት ለማሻሻል በመደጋገም መሰራት አለበት።

ለ. ከ20-40 ሜትር በፍጥነት መሮጥ

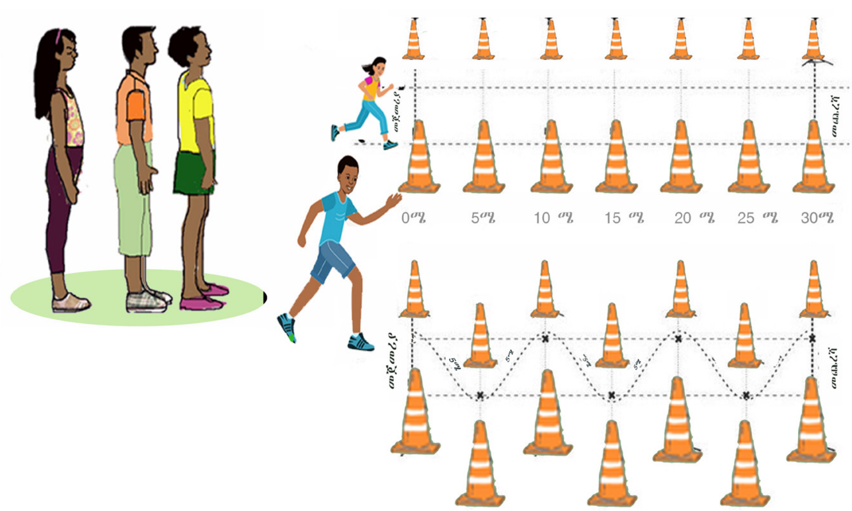




ስዕል 4.10 ከ20-40 ሜትር የፍጥነት ሩጫ

ይህ ተግባር ሲተገበር ትኩረቱ የርቀት መጠንን በመቀያየር ለሰዓት መሮጥ ስለሆነ ሰዓቱን በመመዝገብ መሰራት አለበት። ይህም የተሰጠው የርቀት መጠን የጊዜ ገደብ በማስቀመጥ ሰዓታቸውን እያሻሻሉ እንዲሮጡ የምናበረታታበት ተግባር ነው። በመሆኑም በተለያየ ጊዜ መጀመሪያ 20ሜ፣ 30ሜ፣ እንዲሁም 40ሜ መሮጥ በእያንዳንዱ የሩጫ ርቀት የገቡበትን ሰዓት መመዝገብና ደጋግሞ በመስራት ማሻሻል።

ሐ. እንቅስቃሴውን በውድድር መልክ መስራት



ስዕል 4.11 በውድድር የፍጥነት ሩጫ

ይህ እንቅስቃሴ ዋነኛ ዓላማው የምንሮጥበትን ርቀት ሰዓቱን ማሻሻል ቢሆንም ተማሪዎቹን በተለያየ ቡድን በመወዳደር በቡድን እንዲሁም በግል ርቀቱን ለመጨረስ የወሰደባቸውን የጊዜ መጠን መለየትም ተገቢ ነው።

ተግባር 2

1. ለፍጥነት መሮጥ ውድድርና ለሰዓት መሮጥውድድር መካከል ያለውን የአተነፋፈስ ስርአት/የአተነፋፈስ ሂደት ልዩነት አብራሩ።

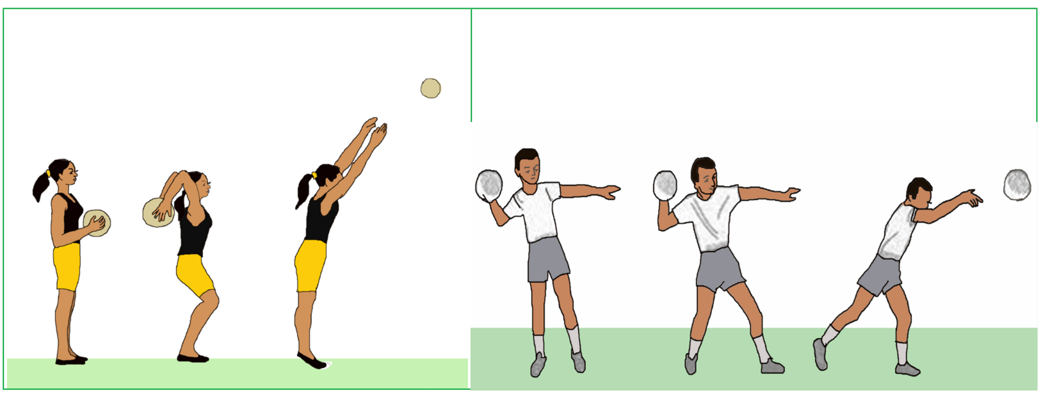
4.2 ውርወራ

ውርወራ ጥንካሬና የሰውነት ክፍሎችን አስተባብሮ ወደፊት በመግፋት ማከናወንን የሚጠይቁ እንቅስቃሴዎችን የያዘ ተግባር ነው። በተጨማሪም ይህ ተግባር ጠቀሜታው የእጅ ጡንቻን ጥንካሬና ብርታት ማዳበር ነው። የውርወራ አይነቶች አራት ናቸው። እነሱም፦ የጦር ውርወራ፣ የአለሎ ውርወራ፣ የዲስከስ ውርወራና የመዶሻ ውርወራ በመባል ይታወቃሉ።

4.2.1 ትንንሽ ኳሶችን ለርቀት መወርወር

ትንንሽ ኳሶችን በመጠቀም ለርቀት መወርወር ዋነኛ ዓላማው በላይኛው የክፍል ደረጃ ለሚማሯቸው የአለሎና የዲስከስ የአወራወር ዘዴ መነሻ መሆናቸው ነው።

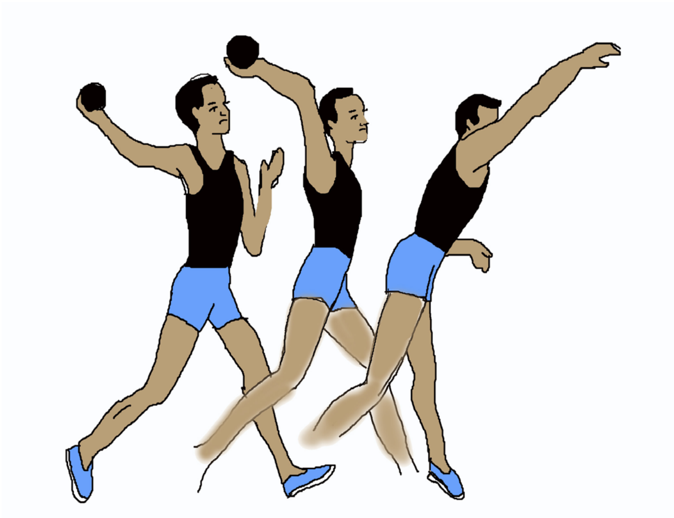
ሀ. ቆሞ ትንንሽ ኳሶችን ለርቀት መወርወር



ስዕል 4.12 ትንንሽ ኳሶችን በአንድ እና በሁለት እጅ ለርቀት መወርወር

ትንንሽ ኳሶችን ለርቀት መወርወር የውርወራ ክህሎትን ከማዳበሩ በተጨማሪም የእጅ ጡንቻ ጥንካሬን ለማዳበር ይጠቅማል:: የአሰራር ቅደም ተከተሉም ትንንሽ ኳሶችን በአንድ እጅ በመያዝ ኳስ የያዘውን እጅ ወደ ላይ ከፍ ማድረግና ወደ ኋላ መዘርጋት፣ ኳስ በያዘው እጅ አቅጣጫ ያለው እግር ወደኋላ ቀረት ማድረግና ኳስ የያዘው እጅ ወደፊት ሲወናጨፍ በዚሁ አቅጣጫ ያለው እግር አብሮ ወደፊት በመንቀሳቀስ መስራት ሲሆን ይህም ኳሱን ለርቀት ለመወርወር ያግዛል::

ለ. ትንንሽ ኳሶችን ወደ ጎን በመንሸራተት መወርወር



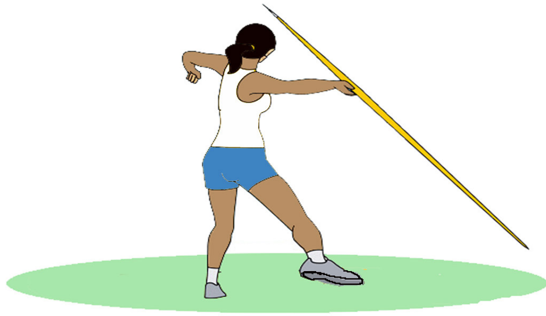
ስዕል 4.13 ኳስን በመንሸራተት መወርወር

ትንንሽ ኳሶችን በአንድ እጅ በመያዝ ኳስ የያዘውን እጅ ወደላይ ከፍ ማድረግና ወደኋላ መዘርጋት፣ የሰውነት ክብደት ኳስ ባልያዘው እጅ አቅጣጫ ባለው እግር ማድረግ፣ ኳስ ወዳልያዘው እጅ አቅጣጫ አንድ ጊዜ ተንሸራቶ ወደ ፊት መወርወር::

4.2.2. ዘንግ መወርወር

ዘንግ መወርወር መሰረታዊ ዓላማው የሚወረወረውን ነገር የሚፈለገውን ርቀት ላይ እንዲደርስ ማድረግ ነው:፤ በመሆኑም ይህንን ተግባር መስራት ተማሪዎች በላይኛው የክፍል ደረጃ ለሚማሯቸው የጦር የአወራወር ዘዴ መነሻ በመሆን ያግዛል::

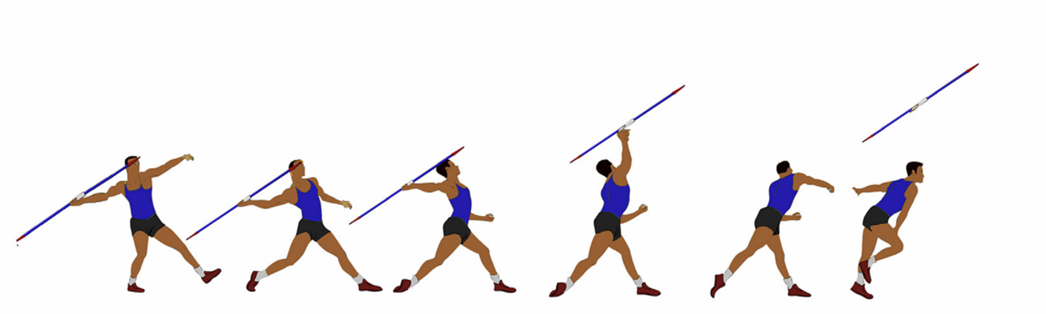
ሀ. በመቆም ዘንግ መወርወር



ስዕል 4.14 በመቆም ዘንግ ውርወራ

ዘንግን በአንድ እጅ በመያዝ በጆሮ አቅጣጫ ወደኋላ መዘርጋት፣ ዘንግ በያዘው እጅ በታቃራኒ ያለውን እግር ወደፊት ማስቀደም፣ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደኋላ ዘንበል ማድረግና ከቆምንበት ዘንግ የያዘውን እጅ በማስወንጨፍ መወርወር።

ለ. በእንቅስቃሴ ዘንግ መወርወር



ስዕል 4.15 በእንቅስቃሴ ዘንግ ውርወራ

መጀመሪያ ዘንግን በአንድ እጅ በመያዝ በጆሮ አቅጣጫ ወደኋላ መዘርጋት፣ ዘንግ በያዘው እጅ በታቃራኒ ያለውን እግር ወደፊት ማስቀደም፣ አምስት ርምጃ ወደፊት መራመድ እና ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደኋላ ዘንበል ማድረግና ዘንግ የያዘውን እጅ ወደፊት በማስወንጨፍ ውርወራውን መፈፀም።

4.3 ዝላይ

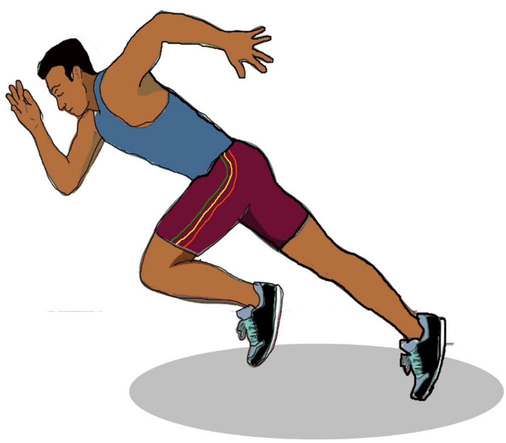
የዝላይ እንቅስቃሴ የአካልና የአእምሮ ቅንጅትን የሚጠይቅ እንቅስቃሴ ሲሆን ስፖርታዊም ሆነ ዕለታዊ እንቅስቃሴዎችን ውጤታማ በሆነ ሁኔታ ለማከናወንና የእግር ጥንካሬና ብርታትን ለማዳበር አስፈላጊ ነው:: ዝላይ በዕለት ተዕለት ተግባራችን ውስጥ መሰናክሎችን ለማለፍ፣ መረገጥ የሌለባቸውን ነገሮች ለመራመድ፣ እንዲሁም መንገድ ላይ ጉድጓዶችንና ተመሳሳይ ነገሮችን ለማለፍ የሚጠቅመን ተግባር ነው:: የዝላይ ተግባራት በሁለት ይከፈላሉ:: እነዚህም የርዝመት እና የከፍታ ዝላይ ይባላሉ:: በዚህ የክፍል ደረጃ የርዝመት ዝላይን እናያለን::

4.3.1 የርዝመት ዝላይ

የርዝመት ዝላይ በሩጫ ከመነሻ ሳንቃው ላይ ከፍ ብሎ ወደ ላይ በመነሳት የተቻለውን ያክል ርቀት ወደ ፊት በአየር ላይ በመንሳፈፍ የሚከናወን ተግባር ነው:: የርዝመት ዝላይን በተሻለ ርቀት ለመዝለል መጠቀም የሚገባን ቅደም ተከተሎች የሚከተሉት ናቸው::

የርዝመት ዝላይ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

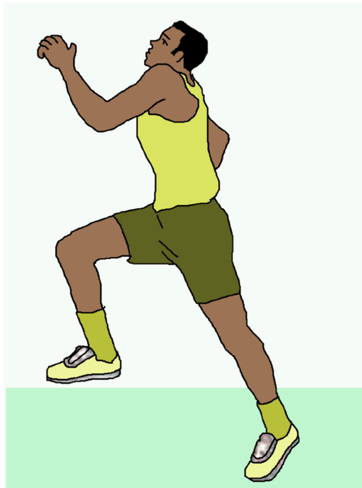
1. መንደርደር



ስዕል 4.16.መንደርደር

መንደርደር የምንለው በከፍተኛ ፍጥነት እስከ መነሻው መስመር ድረስ መሮጥ ማለት ነው::

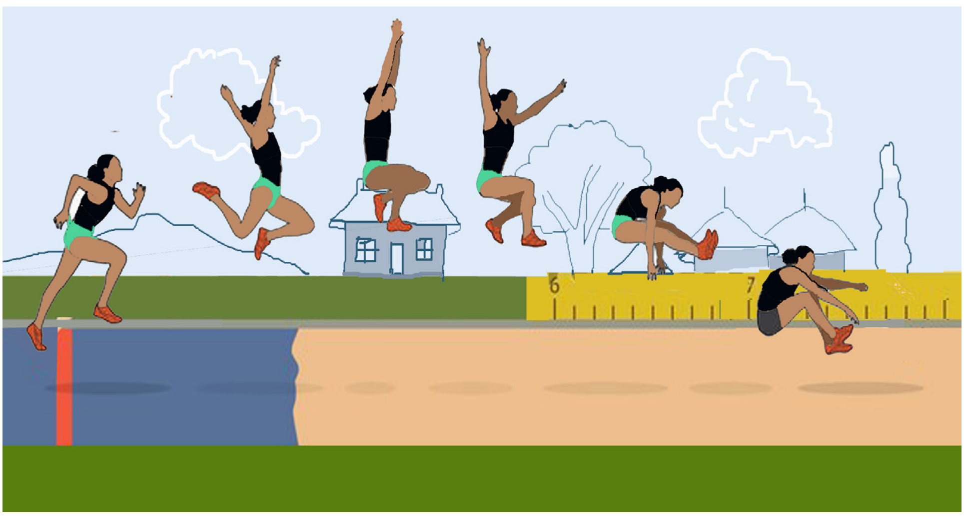
2. አነሳስ



ስዕል 4.17.አነሳስ

ከተንደረደርን በኋላ በአንድ እግራችን መነሻ ቦታውን በሀይል በመግፋት ሰውነታችንን ወደ ላይና ወደፊት ማንሳት ነው::

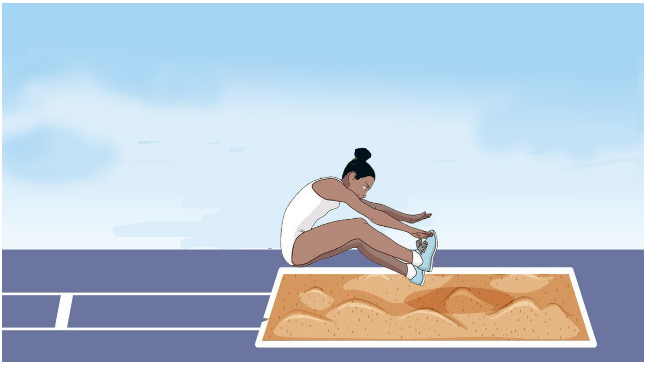
3. መንሳፈፍ



ስዕል 4.18.መንሳፈፍ

በአንድ እግራችን ተነስተን በአየር ላይ እጅና እግራችን በማወናጨፍ የተሻለ ርቀት የምንሸፍንበት ሂደት ነው::

4. አስተራረፍ



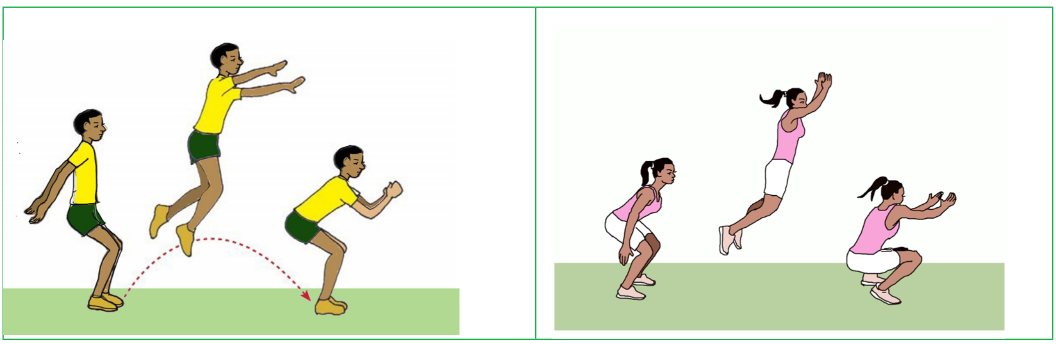
ስዕል 4.19. አስተራረፍ

አስተራረፍ የምንለው እግርን፣ጉልበትንና ዳሌን በማጠፍ ወደፊት እጅን በመዘርጋት በሁለት እግር እኩል መሬት ላይ የምንደርስበት ሂደት ነው::

ከላይ የተጠቀሱት የዝላይ ቅደም ተከተሎች የተሻለ ዝላይ ለመዝለል እንደሚያስችሉ መረዳት ይቻላል:: ነገር ግን ልምምዱ በሚደረግበት ጊዜ ትኩረት መስጠት ያለብን ነጥቦች የሚከተሉ ናቸው::

ሀ. ከመቆም መነሳት
ለ. ከአንድ ርምጃ መነሳት
ሐ. ከመንደርደር በመነሳት መስራት

ሀ. ከመቆም በመነሳት መዝለል



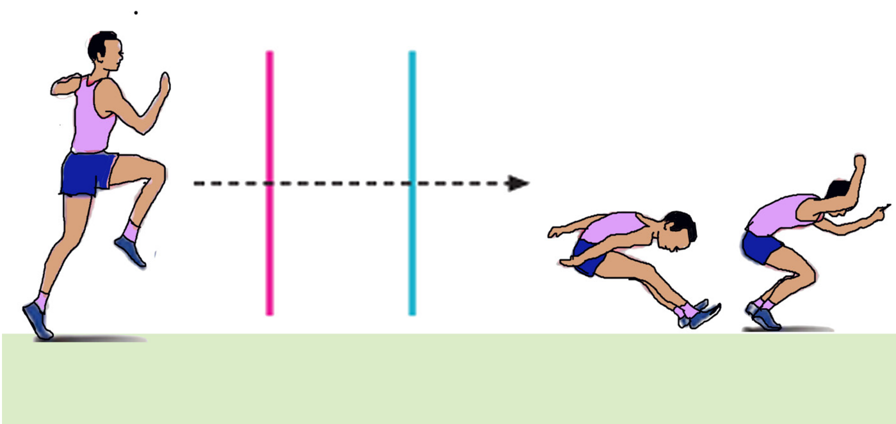
ስዕል 4.20.ከመቆም በመነሳት ወደፊት/ለርዝመት መዝለል

የርዝመት ዝላይን በውድድር መልክ ማዘጋጀት

ስዕል 4.21.ከመቆም በመነሳት የርዝመት ዝላይ ውድድር

2-4 ቡድን በመስራት በረድፍ መሰለፍ፣ከመቆም በመነሳት ወደፊት ለርቀት መዝለል እና ሁሉም የቡድን አባላት ከዘለሉ በኋላ ረጅም ርቀት የዘለለው ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡

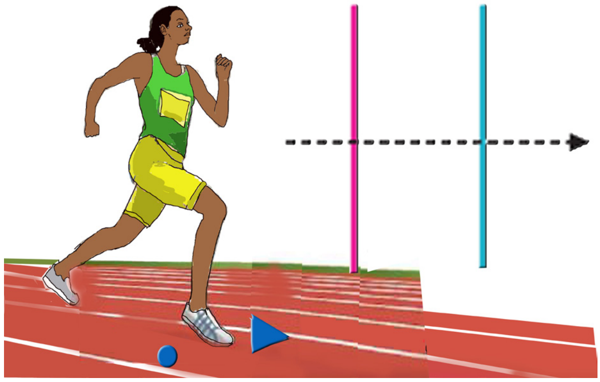
ለ. ከአንድ እርምጃ በመነሳት መዝለል



ስዕል 4.22.ከአንድ እርምጃ በመነሳት ርዝመት ዝላይ

ሁለት መስመሮችን በማስመር ወይም ሁለት ገመዶችን ትይዩ አድርጎ በማስቀመጥ ከአንድ ርምጃ በመነሳት መዝለል:: በአንድ እግር ተነስቶ በሁለት እግር ማረፍ::

ሐ. ከመንደርደር በመነሳት መዝለል



ስዕል 4.23.ከመንደርደር የርዝመት ዝላይ

በመንደርደር የርዝመት ዝላይን ለመዝለል ከ10-15 ሜትር በፍጥነት በመሮጥ በአንድ እግርተነስቶ በሁለት እግር ማረፍ::

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን "እውነት" ትክክል ያልሆነውን "ሐሰት" በማለት ተገቢውን መልስ አስቀምጡ

1. ለሰዓት መሮጥ እንቅስቃስዎች የሚባሉት ርቀታቸውን በአንድ ትንፋሽና በሙሉ ፍጥነት የመጨረስ ክህሎትን የሚጠይቁት ናቸው::
2. የአጭር ርቀት ሩጫ ትዕዛዞች በሦስት ክፍሎች ይመደባሉ::
3. ለርቀት የመሮጥ ተግባራትን ለማከናወን ብዙ የተወሳሰበ መሳሪያ አያስፈልገውም::

መመሪያ ሁለት፡- ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር ማብራሪያ ስጡ

1. የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ የሚያጠቃልላቸውን መሰረታዊ ተግባራት ዘርዝሩ::
2. ሩጫን ከሌሎች ተግባርት ልዩ የሚያደርገው ምንድን ነው;ስንት አይነት የሩጫ ዓይነቶችን ታውቃላችሁ ዘርዝሩ::
3. የውርወራ ዓይነቶች የሚፈልጉት የአካል ብቃት አይነትን ዘርዝሩ::
4. የከፍታ ዝላይ ቅድመ ሁኔታዎችን ዘርዝሩ::

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

አጠቃላይ ዓላማዎች

ተማሪዎችይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የነፃ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ታከናውናላችሁ፡፡
- በዝቅተኛ ደረጃ ሊተገበሩ የሚችሉ የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፡፡
- የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ትገነዘባላችሁ፡፡
- በጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አተገባበር የመሳሪያ አጠቃቀም ላይ ለሌሎች ግንዛቤ ታስጨብጣላችሁ፡

መግቢያ

ጅምናስቲክስ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ ሆኖ በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በማንኛውም የህይወት ዘመን በየቀኑ የምንጠቀምበት የአካል እንቅስቃሴ ነው፡፡ ጅምናስቲክስ የአካል ክፍሎችን በማስተባበር ለሰውነታችን ጥንካሬ፣ ቅልጥፍናና ጤንነትን እንድናገኝ ይረዳል፡፡ የተሟላ የሰውነት እድገት የተስተካከለ የአካል ቁመናና ቅርፅ ያስገኛል፡፡ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ከተለያዩ አደጋዎች ራስን የማዳንን፣ ቆራጥነትን፣ ድፍረትንና ውሳኔ ሰጭነትን ያስገኛል፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የጅምናስቲክስ ምንነት፣ የነፃ ጅምናስቲክስ፣ የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እና ሪትሚክ ጅምናስቲክስ የሚሉ አራት ሰፋፊና በውስጣቸው የተለያዩ ተግባራትንና ሀሳቦችን የያዙ በመሆኑ በትክክልና በተሰጠው የጊዜ መጠን መስራት ያስፈልጋል፡፡

5.1 የጅምናስቲክስ ምንነት

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በዚህ ቦታና በዚህ ጊዜ ተጀመረ ተብሎ ለመናገር ባይቻልም በጥንት ጊዜ በቻይና ጅምናስቲክስ መሰል እንቅስቃሴ በ2600 አመተ አለም አካባቢ ይካሄድ እንደነበረ ይነገራል። ትክክለኛ የሆነው የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ግን በጥንታዊ ግሪክና ሮም ስልጣኔ ጊዜ የተጀመረ ሲሆን በተለይ በጥንታዊ ግሪክ ለጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ከፍተኛ ትኩረት ይሰጥ እንደነበር ይታወቃል።

ተግባር 1

1. ጅምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጅምናስቲክስን አይነቶች በመዘርዘር ምንነታቸውን በቡድን ከተወያያችሁ በኋላ አብራሩ።

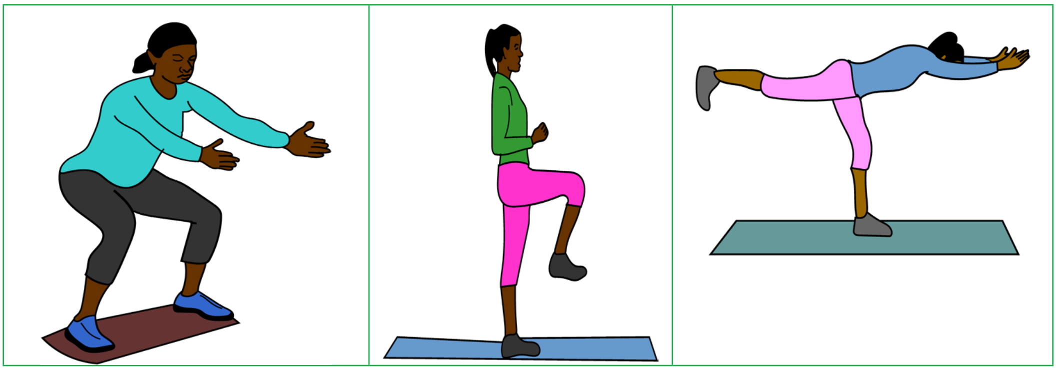
5.2 የጅምናስቲክስ አይነቶች

የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ በተለያየ መንገድ ሊተገበር ወይም ሊከናወን የሚችል እንቅስቃሴ ሲሆን በውስጡም የተለያዩ የጅምናስቲክስ አይነቶች አሉት። እነዚህም ነፃ ጅምናስቲክስ እና የመሳሪያ ጅማናስቲክስ በመባል ይታወቃሉ። ለውድድር የምንጠቀምባቸው የጅምናስቲክስ አይነቶች የተለያዩ ናቸው። እነርሱም የሴቶች አርቲስቲክ ጂምናስቲክስ፣ የወንዶች አርቲስቲክ ጂምናስቲክስ፣ ሪትሚክ ጂምናስቲክስ፣ ትራምፖሊን፣ ታምብሊንግ ወይም አክሮባቲክ ጂምናስቲክስ እና የቡድን ጂምናስቲክስ በመባል ይታወቃሉ። በዚህ ክፍል የሚካተቱት ይዘቶች ግን ሶስቱ ብቻ ይሆናሉ። እነዚህም ነፃ ጅምናስክስ፣ የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እና የሪትሚክ ጅምናስቲክስ ናቸው።

5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክስ

ይህ እንቅስቃሴ ተፈጥሯዊ የሆነውን የሰውነት ክፍሎቻችን ብቻ በመጠቀም የምናከናውናቸው ጅምናስቲክሳዊ እንቅስቃሴዎችን ያካትታል። ነፃ ጅምናስቲክስ በማንኛውም የእድሜ ክልል ልንተገብራቸው የምችላቸውና መተጣጠፍ፣ መገለባበጥ፣ ሚዛንን መጠበቅን፣ መንሸራተትን፣ መውጣትና መውረድን ወዘተ የመሳሰሉትን በማካተት ሊተገበር የሚችል አካላዊ እንቅስቃሴ ነው።

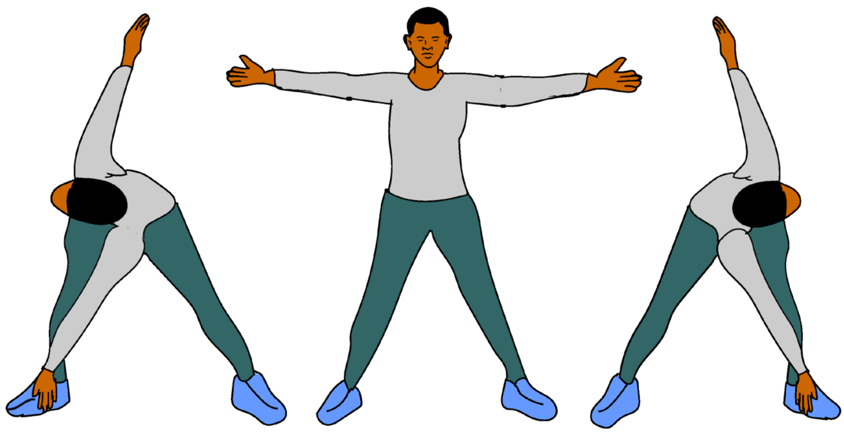
ሀ. ሚዛንን መጠበቅ



ስዕል 5.1 ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴ

ሚዛንን የመጠበቅን እንቅስቃሴ ለመስራት የተለያዩ መንገዶችን መጠቀም ይቻላል:: ሚዛንን ጠብቆ ቁጢጥ በማለት የመቆምን፣ ወደኋን እግርን በመክፈት በአንድ እግር መቆምንና ወደ ፊት በማዘንበል በአንድ እግር መቆም እና ሌሎችን እንቅስቃሴዎች የሚያካትት ሲሆን የተስተካከለ ቁመና እንዲኖረን፣ ትኩረትን ለማሰባሰብ፣ የጡንቻዎችን የመስራት አቅም ለመጨመርና ራስን ለመቆጣጠር ያግዛል:: በመሆኑም በተለያየ የአሰራር ስልት በመጠቀም መተግበር ተገቢ ነው::

ለ. ወደ ግራና ቀኝ መጠማዘዝ

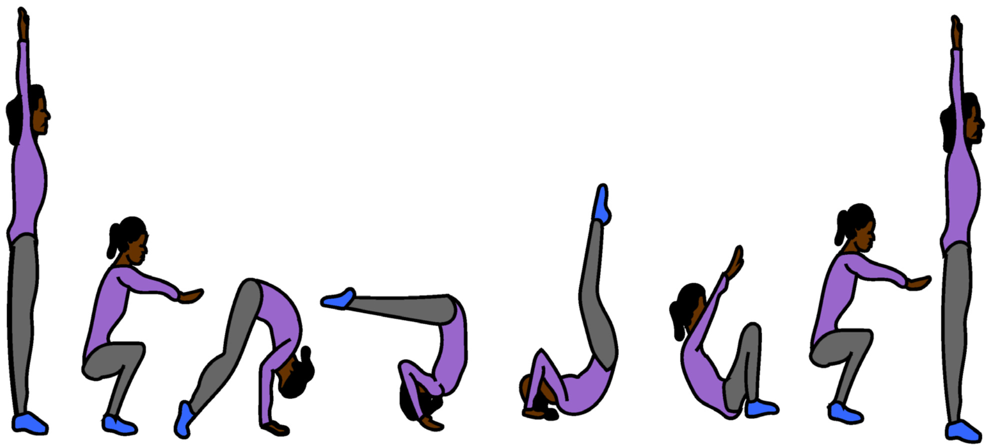


ስዕል 5.2 ወደ ግራና ቀኝ መጠማዘዝ

የመጠማዘዝ እንቅስቃሴ በተለያየ መንገድ መስራት ይቻላል ማለትም በመቆም፣ በመንበርከክ፣ በመቀመጥ ወዘተ.. ሆኖም ይህ እንቅስቃሴ በሚሰራበት ወቅት የሽንጥ ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች የመታጠፍና የመለጠጥ ሂደትን ሊያዳብሩ የሚችል መሆን አለበት:: እንቅስቃሴው ሲሰራ ማስተዋል ያለብን ከሽንጥ ላይ

ሙሉ ለሙሉ እጅን ወደ ተቃራኒ እግር ማዞርንና በትክክል መስራትን መርሳት የለብንም::

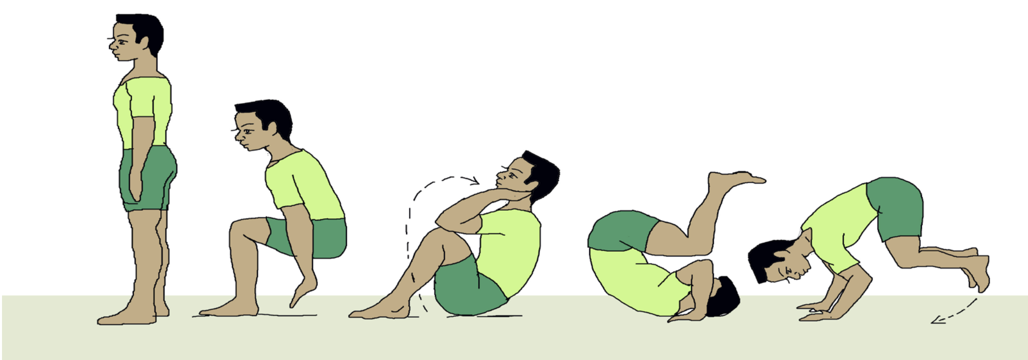
ሐ. ወደ ፊት መንከባለል



ስዕል 5.3 ወደ ፊት መንከባለል

ወደ ፊት መንከባለል ከመሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች አንዱ ሲሆን የተለያዩ የአካል ክፍሎችንና መገጣጠሚያዎችን ለማሳሳብና ለማጠናከር የሚረዳ እንቅስቃሴ ነው:: ይህን ለመስራት መጀመሪያ በትከሻ ስፋት ልክ ከመቆም ቁጢጥ ማለት፣ ቀጥሎም አንገትን ወደ ደረት በመቅበርና በእጅ ላይ የሰውነት ክብደትን በማሳረፍ በጀርባ ወደፊት መንከባለል አለብን:: እንቅስቃሴውን በምንሰራበት ወቅት እግርን ከመቀመጫ ጋር አያይዘን ወደ ፊት መንከባለል አለብን:: በእንቅስቃሴው ውጤታማ ለመሆን ተግባሩን በመደጋገም መሰራት አለበት::

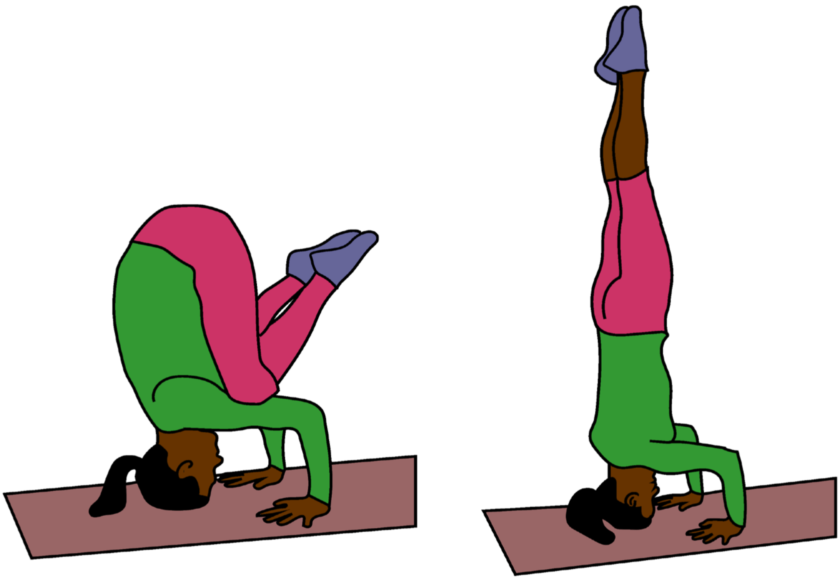
መ. ወደ ኋላ መንከባለል



ስዕል 5.4 ወደ ኋላ መንከባለል

ይህ እንቅስቃሴ ሁሉንም የሰውነት ክፍል በማስተባበር ሊተገበር የሚችል እንቅስቃሴ ሲሆን ሰውነትን ወደ ኋላ በመጠቅለል/ በመንከባለል/ ሊተገበር የሚችልና ፍጥነትንና ቅልጥፍናን የሚያጎለብት እንቅስቃሴ ነው፡፡

ሠ. በግንባር መቆም



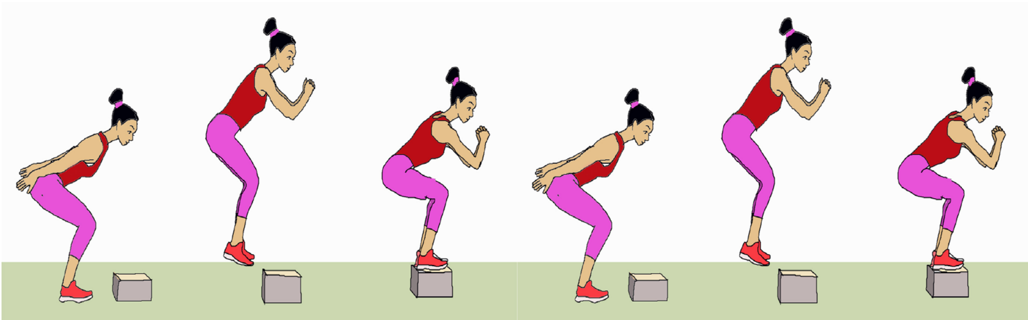
ስዕል 5.5 በግንባር መቆም

በግንባር መቆም ከመተጣጠፍና መገለባበጥ ጅምናስቲክስ ውስጥ አንዱ ሲሆን የሰውነት ክብደትን በግንባርና በእጅ ላይ በማሳረፍ ቀጥ ብሎ መቆም ማለት ነው፡፡ በግንባር መቆም አጠቃላይ የሰውነት መተባበርን የሚጠይቅና ሚዛንን ለመጠበቅ የሚጠቅም የእንቅስቃሴ አይነት ነው፡፡

5.2.2 የመሳሪያ ጅምናስቲክስ

የመሳሪያ ጅምናስቲክስ የተፈጥሮን አንቅስቃሴዎች በተለያዩ የጅምናስቲክስ መሳሪያዎች አጋዥነት የሰውነት ክፍሎችን ለማጠንከርና ለማዳበር ይጠቅማል፡፡ የመሳሪያ ጅምናስቲክስን ለመሥራት የተለያዩ መሣሪያዎችን የምንጠቀም ሲሆን በዚህ ንዑስ ርዕስም ሳጥን ላይ መውጣትና ዘሎ መውረድ፣ በአግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ ተንጠላጥሎ መወዛወዝ እና በእግር ቋንጃ ተንጠላጥሎ እጅ ሳይለቁ መወዛወዝ፣ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ክንድን ማጠፍና መዘርጋት ወደ ፊት መገልበጥ ወዘተ...የሚሉትን እንቅስቃሴዎች ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡

ሀ. ሳጥን ላይ ዘሎ መውጣትና መውረድ



ስዕል 5.6 ሳጥን ላይ ዘሎመውጣትና መውረድ

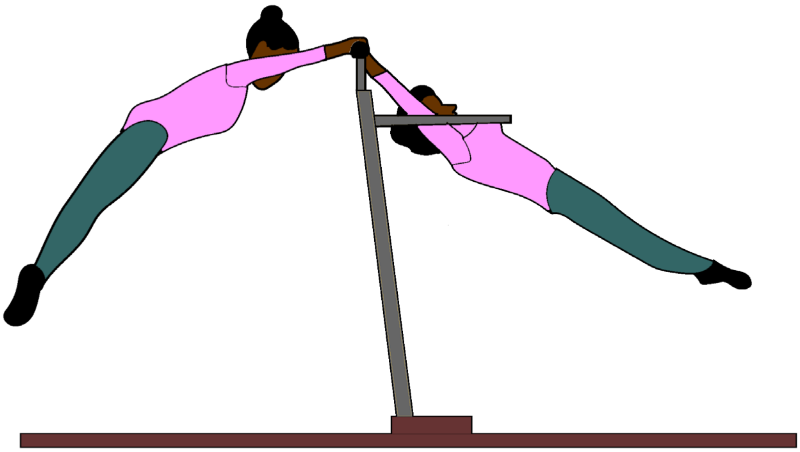
ሳጥኑን ወደ ፊት ለፊት በማድረግ ለእንቅስቃሴው አመች አድርጎ ማስቀመጥ በመቀጠልም ከሳጥኑ ጎን መቆም፣ ጉልበት ለማግኘት መሬትን በመግፋት ወደላይ መነሳት(መዝለል)፣ ሚዛንን በመጠበቅ ሳጥኑ ላይ ከወጡበት (ከቆሙበት) በኋላ ወዲያውኑ ሳጥኑ ላይ ቁጢጥ ማለትና ሚዛንን አስተካክሎ በመዝለል መውረድ:: በመደጋገም መስራት እንቅስቃሴው የድፍረትንና ሚዛን የመጠበቅ ችሎታን ያዳብራል::

ለ. ወደ ሳጥን ላይ ዘሎ በመውጣት ከሳጥኑ ላይ በመዝለል ወርዶ መንከባለል

ስዕል 5.7 ሳጥን ላይ ዘሎ መውጣትና ወርዶ ወደ ፊት መንከባለል

ይህን እንቅስቃሴ መጀመሪያ ቀጥ ብሎ በመቆም መጀመር፣ ትንሽ ሸብረክ በማለት ወደ ላይ መዝለል፣ ዘሎ ሳጥን ላይ መውጣት፣ ከሳጥን ዘሎ መውረድ እና ወደፊት የመንከባለልን አሰራር ጠብቆ ከላይ ከተሰራው ተግባር ጋር በማቀናጀት እየደጋገሙ መስራት::

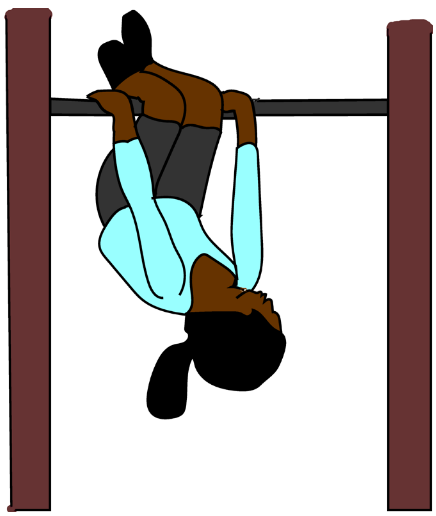
ሐ. በአግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ ተንጠላጥሎ መወዛወዝ



ስዕል 5.8 በአግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ ተንጠላጥሎ መወዛወዝ

እንቅስቃሴው የመተጣጠፍን፣ ጥንካሬንና ድፍረትን ለማሳደግ ከምንጠቀምባቸው እንቅስቃሴውች ይመደባል:: ስለዚህ ይህንን እንቅስቃሴ በትክክል ለመስራት የአሰራር ቅደም ተከተሎችን መከተል ይገባል:: በተጨማሪም እንቅስቃሴው ጥንቃቄን የሚጠይቅ በመሆኑ የመምህሩን ትዕዛዝ ወይም ከአጋዥ ጓደኛ ጋር በመሆን መስራት ተገቢ ነው::

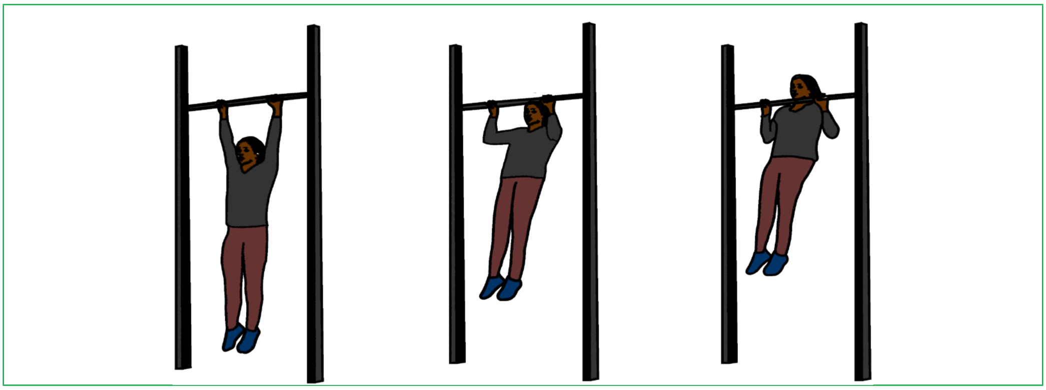
መ. በአግዳሚ ዘንግ ላይ በእግር ቋንጃ ተንጠላጥሎ እጅ ሳይለቁ መወዛወዝ



ስዕል 5.9 በእግር ቋንጃ ተንጠላጥሎ እጅ ሳይለቁ መወዛወዝ

ይህንን እንቅስቃሴ ለመስራት መጀመሪያ አግዳሚ ዘንጉን ዘሎ በእጅ መያዝ፣ እግርን በሁለት እጅ ውስጥ አሾልኮ በአግዳሚው ዘንግ ላይ በማሳረፍ በእግር ቋንጃ ዘንጉን መያዝና በጥንቃቄ አግዳሚውን በእጅ እንደያዙ ሳይለቁ የመወዛወዝ እንቅስቃሴን መስራት። ነገር ግን ይህ እንቅስቃሴ አጋዥ የሆነ ጓደኛ ወይም መምህር የሚጠይቅ ስለሆነ በተቻለ መጠን በግል መስራት የለብንም።

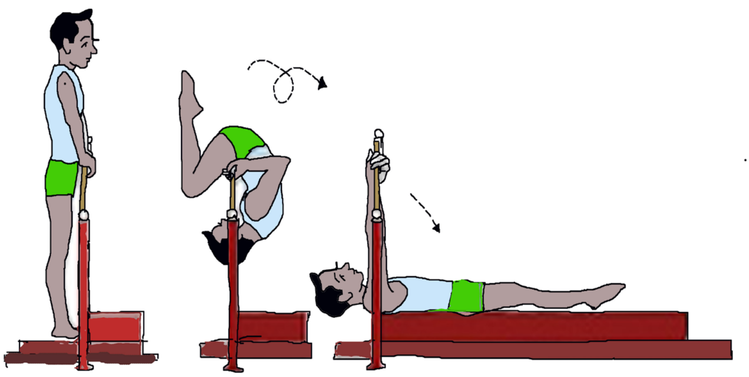
ሠ. ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ክንድን ማጠፍና መዘርጋት



ስዕል 5.10 ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ክንድን ማጠፍና መዘርጋት

ይህ እንቅስቃሴ የአካል ብቃትን ለማዳበር ከሚያገለግሉ የእንቅስቃሴ አይነቶች አንዱ ሲሆን የእጅ፣ የሽንጥ እና የእግር ጡንቻዎችን ለማዳበር ይጠቅማል። እንቅስቃሴውን በመደጋገም በመስራት የሚፈለገውን ውጤት ከማምጣት በተጨማሪ የእርስ በርስ መረዳዳትን ሊያዳብር የሚችል ተግባር ነው።

ረ. ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ፊት መገልበጥ



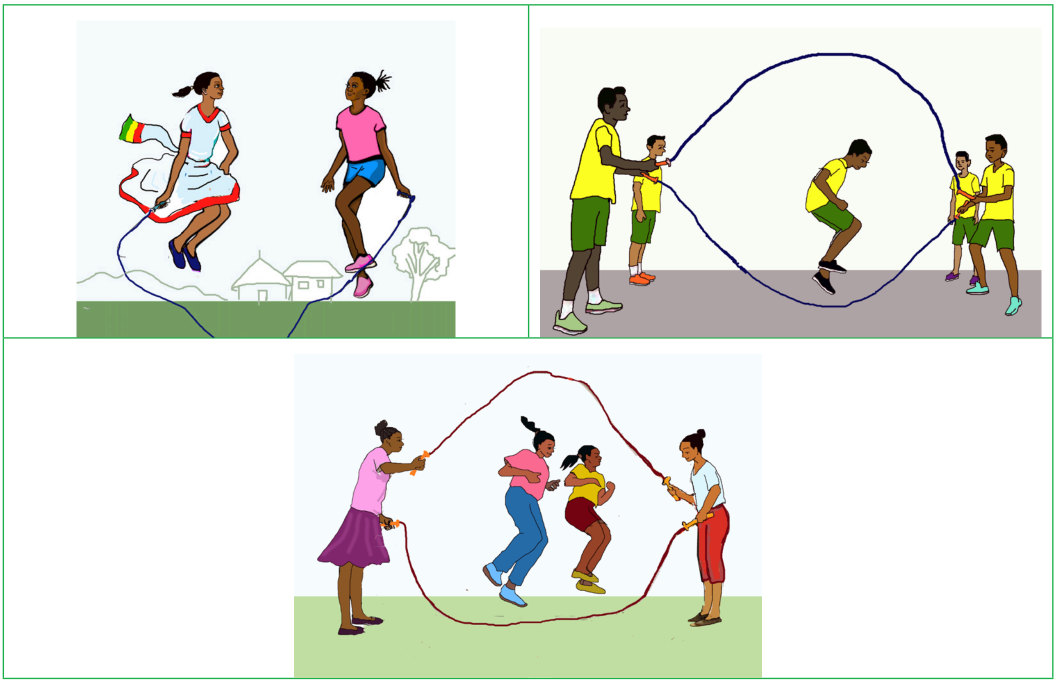
ስዕል 5.11 ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ፊት መገልበጥ

በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሆድ በማረፍ ወደፊት መገልበጥ እንቅስቃሴ አንዱ የመሣሪያ ጅምናስቲክ አይነት ነው:: በአግዳሚ ዘንግ ላይ ሊሠሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች በአብዛኛው የመወንጨፍ ባህሪ ያላቸው እና ጥንቃቄ የሚጠይቁ አካላዊ ልምምዶች ናቸው:: በመሆኑም እንቅስቃሴውን ለመስራት የተስተካከለ የሰውነት ሚዛንን የመጠበቅና የአሰራር ዘዴውን ማወቅ ተገቢ ነው::

5.3 ሪትሚክ ጅምናስቲክስ

ሪትሚክ ጅምናስቲክስ የምንለው አካላዊ እንቅስቃሴን ከሌሎች የምት ተግባራት ጋር በማቀናጀት ልንተገብረው የምንችለው ሂደት ሲሆን ይህም ማለት የተግባር እንቅስቃሴውን ከሙዚቃ ጋር በማቀናጀት የሚሰራ ማለት ነው:: የሪትሚክ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ በውድድር መልክ የምንጠቀምባቸው አምስት አይነት ሲሆኑ በዚህ የክፍል ደረጃ የምንማራቸው የሪትሚክ ጅምናስቲክስ አይነቶች ግን ሶስቱን ብቻ ይሆናል:: እነዚህም በገመድ የሚሰሩ፣ በኳስ የሚሰሩ እና በቀለበት የሚሰሩ የሚሉት ናቸው::

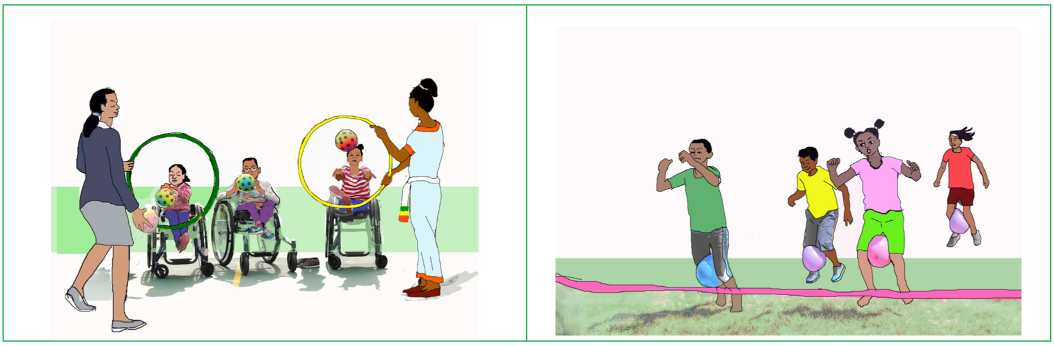
ሀ. በገመድ የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ



ስዕል 5.12 በገመድ ሪትሚክ ጅምናስቲክ

ይህ ተግባር የግል የፈጠራ ችሎታን በመጠቀም ሊተገበር የሚችል ከመሆኑም በላይ ሳቢ እንዲሆን ከተለያዩ የሙዚቃ ምቶች ጋር በማዋሀድ መስራት ይገባል:: ስለዚህ እንቅስቃሴው ገመድን በተለያየ አቀራረብ በመጠቀም ማከናወን ስለሚያስፈልግ ተማሪዎች ከመጀመሪያው የገመድ አያያዝና የማሽከርከር ሂደት ጀምሮ መስራት ይጠበቅባቸዋል::

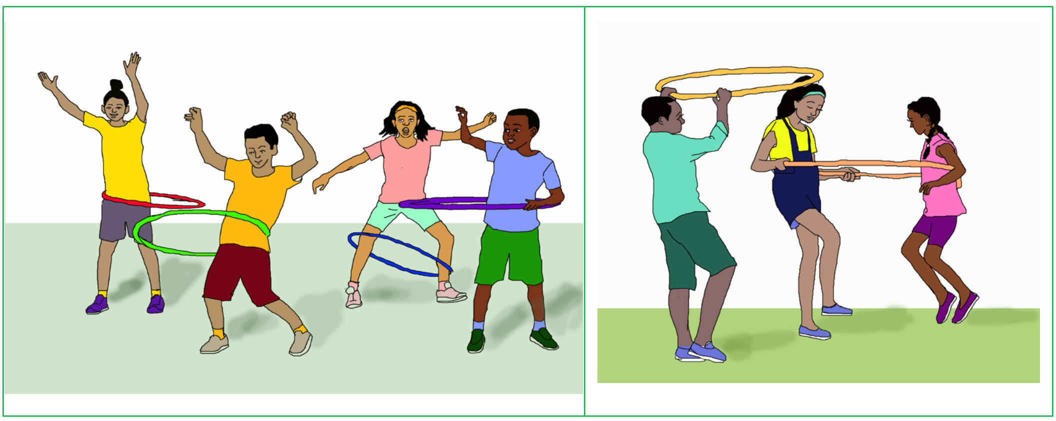
ለ. በኳስ የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ



ስዕል 5.13 በትንንሽ ኳሶች የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክ

ይህ ተግባር የግልን የፈጠራ ችሎታ በመጠቀም ሊተገበር ሚችል ከመሆኑም በላይ ሳቢ እንዲሆን ከተለያዩ የሙዚቃ ምቶች ጋር በማዋሀድ መስራት ይገባል:: ስለዚህ እንቅስቃሴው ኳስን በተለያየ የአቀራረብ ስልት ማከናወን ስለሆነ ከመጀመሪያው ኳስን በተገቢው ሁኔታ ከመቆጣጠር ጀምሮ መስራት ይጠበቅባችኋል::

ሐ. በቀለበት የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ



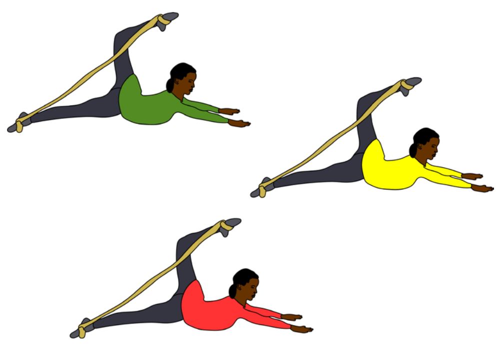
ስዕል 5.14 በቀለበት የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክ

ይህ እንቅስቃሴ ቀለበትን ከተለያዩ የሙዚቃ ምቶች ጋር በማዋሀድ የሚተገበር ሲሆን እንቅስቃሴው ሁልጊዜ ጥንቃቄን የሚጠይቅ ነው፡፡ የቀለበት ሪትሚካዊ እንቅስቃሴ የራስን የፈጠራ ችሎታ በመጨመር ተግባሩ ውበት እንዲኖረው ማድረግ የሚያስችል ነው፡፡ በመሆኑም እጅ በተቻለ መጠን እንቅስቃሴዎችን በመምራት የሌላውን የሰውነት ክፍል የመተጣጠፍ ችሎታ በመጠቀምና በማስተባበር በዋናነት ይሰራል፡፡

ተግባር 2

1. ከላይ ያያችኋቸውን የተለያዩ የሪትሚክ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መነሻ በማድረግ በግልና በቡድን ሆናችሁ ሌሎች ሪትሚካዊ የፈጠራ ስራዎችን ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ

መ. ሌሎች ሪትሚክ ጅምናስቲክስ



ስዕል 5.15 ቀለበት፣ ኳስ እና ሪባንን በመጠቀም ሪትሚክ እንቅስቃሴ

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን እውነት ትክክል ያልሆነውን ሐሰት በማለት መልስ ስጡ

1. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ሁልጊዜም እድገት እንድናመጣ የሚያግዘን በአካል ላይ ብቻ ነው፡
2. ነፃ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ መሳሪያን በመጠቀም እንድንሰራ ያግዘናል::
3. ሪትሚክ ጅምናስቲክስን ስንተገብር የተለያዩ የሙዚቃ ምቶችን በማካተት የሚተገበር የእንቅስቃሴ አይነት ነው::

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክለኛውን መልስ ብቻ ምረጡ

1. ከሚከተሉት ውስጥ በነፃ ጅምናስቲክስ ውሰጥ ሊካተት የማይችለው የቱ ነው?

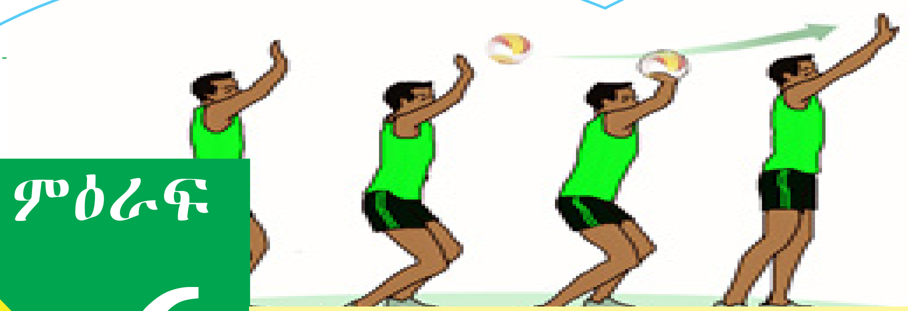
   ሀ. ወደፊት መንከባለል ለ. ፍራሽ ላይ ወደኋላ መንከባለል
   ሐ. በግንባር መቆም መ. መልስ የለውም
2. የሪትሚክ ጅምናስቲክስ ሊከናወንባቸው ከሚችልባቸው መሳሪያዎች ውስጥ የሚካተተው የቱ ነው?

   ሀ. ኳስ ለ. ገመድ
   ሐ. ቀለበት መ. ራይቦን ሠ. ሁሉም
3. የጅምናስቲክስ አይነቶች የሚባሉት ስንት ናቸው?

   ሀ. 2 ለ. 3 ሐ. 4 መ.5 ሠ. ሁሉም

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ::

1. ጅምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው ከነዓላማው አስረዱ::
2. የነፃ እና የመሳሪያ ጅምናስቲክስ የእያንዳንዳቸውን ጥቅም ዘርዝሩ::
3. ሪትሚክ ጅምናስቲክስ ከነፃ እና ከመሳሪያ ጅምናስቲክስ የሚለየው በምን ነው?



ምዕራፍ 6

የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎት

አጠቃላይ ዓላማዎች

ተማሪዎችይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- በኳስ ጨዋታዎች ኳስ የማቀበልና የመቀበል መሰረታዊ ክህሎትን ትረዳላችሁ::
- በኳስ ጨዋታዎች ኳስ የማቀበልና የመቀበል መሰረታዊ ክህሎትን ታሳያላችሁ::
- በኳስ ጨዋታ አወንታዊ የዕርስ በርስ ግንኙነት ታዳብራላችሁ::

መግቢያ

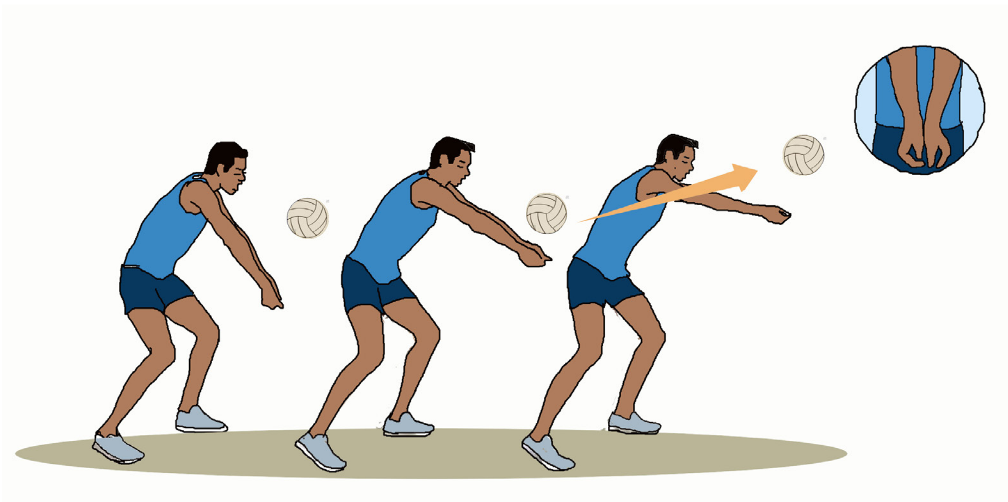
የኳስ የኳስ ጨዋታ በሰውነት ማጎልመሻ ስርአተ ትምህርት ውስጥ በሁሉም የክፍል ደረጃዎች የሚተገበሩና በስፋት የሚዘወተሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው:: ለዚህም ምክንያት የሚሆነው ሁሉንም አይነት እንቅስቃሴዎች በውስጣቸው ስለሚይዙ እና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማዎችን ከግብ ለማድረስ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ስላላቸው ነው::

የኳስ ጨዋታ ስሜትን በመቀስቀስና ደስታን በመፍጠር እንዲሁም ሁለንተናዊ የሆነ እድገትና ሰውነትን በማንቀሳቀስ ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው::

ተግባር 1

1. የቮሊቮል ጨዋታ ማለት ምን ማለት ነው እንዴት ይተገበራል?
2. በአካባቢያችሁ የሚገኙ ባለሙያዎችን በመጠየቅ የመረብ ኳስ መጫዎቻ ሜዳ ከነ ልኬቱ በማዘጋጀት ለክፍል መምህራችሁ አቅርቡ።

6.1 ኳስን በክንድ/በዲግ/ መቀበልና ማሳለፍ

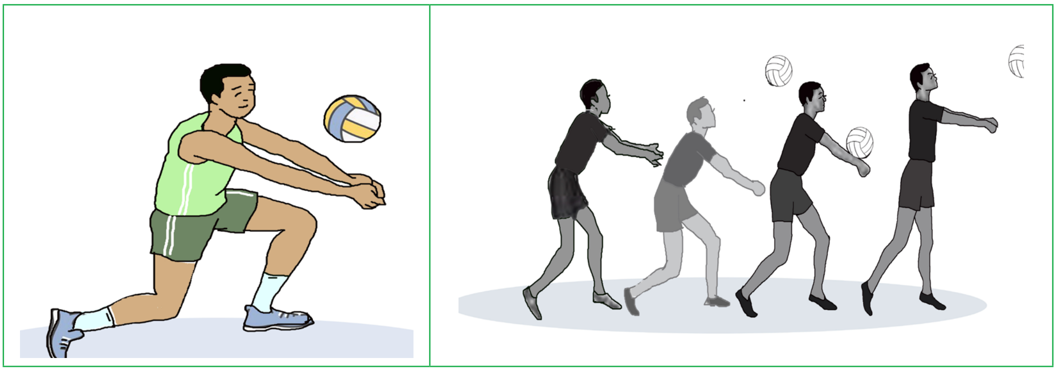


ስዕል 6.1 በክንድ/በዲግ/መቀበልና ማሳለፍ

በጨዋታ ሂደት ውስጥ የሚደረጉ ጠንካራ የኳስ ልውውጦች መኖራቸው የግድ ነው። ኳስን በክንድ ለመመለስ ከተፈለገ የተደፈቁ ፣የተለጉና ያጠሩ አደገኛ ኳሶች በሚያጋጥሙበት ወቅት ይህን ስልት መጠቀም ተመራጭ ነዉ። ብዙውን ጊዜ ኳስን በክንድ በሁለት እጅ ማከናወን የሚመከር ቢሆንም አንዳንድ ጊዜ በአንድ እጅ ሊፈፀም ይቻላል። ይህን ተግባር ለማከናወን እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ ከጉልበታችን ሸብረክ ማለት፣ የቀኝ እጅን ከግራ እጅ/የግራ እጅን ከቀኝ እጅ ላይ በማድረግ ማደራረብ፣ ከዚያም ኳስን የምንመታው በእጃችን አንጓ ሳይሆን በክንዳችን መሆን አለበት፣ ኳስ ከመታን በኋላ በእጃችን ኳስን መከተል ወይም መሸኘት የሚሉትን ማከናወን አለብን።

6.1.1. ክንድን በ መጠቀም የኳስ ጨዋታዎች

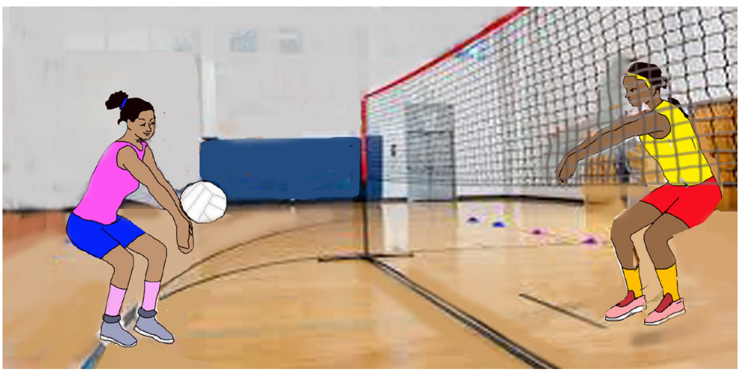
ሀ. በግል ኳስን በክንድ ያለማቋረጥ መጫዎት /መምታት



ስዕል 6.2 ኳስን በክንድ ያለማቋረጥ መጫዎት/መምታት

ይህንን እንቅስቃሴ ስንሰራ ከላይ የተጠቀሱትን የእጅ አያያዝና የእግርን እንቅስቃሴ በመጠቀም አንድ እግርን ከፊት በማድረግ በመደጋገም በግል ኳስን በክንድ የመምታትን ችሎታ ለማሳደግ ይረዳል።

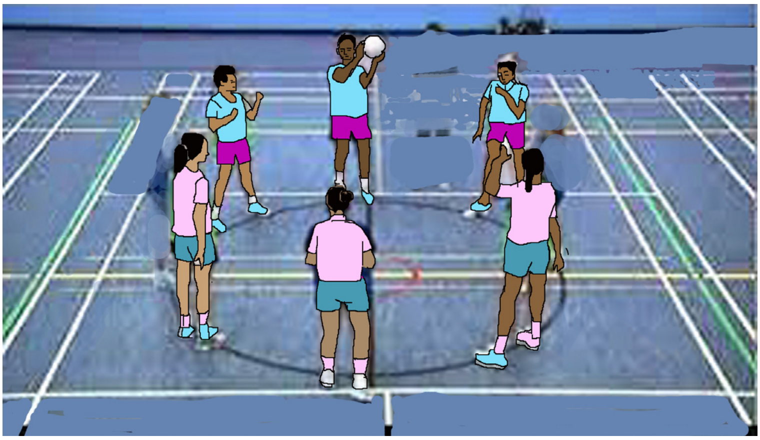
ለ. አንድ ለአንድ ሆኖ ኳስ በክንድ መጫዎት



ስዕል 6.3 አንድ ለአንድ ሆኖ ኳስ በክንድ መጫዎት/መምታት

ይህ በቮሊቮል ጨዋታ የአጨዋወት ስልት በክንድ የአንድ ለአንድ መጫወት እንቅስቃሴ በተለየ ሁኔታ የሚጠቅመው ኳስን ርቀትን በመመጠን ለጓደኛ በትክክል ለማድረስ ያግዛል። ከዚህም በተጨማሪ የኳሱን ፍጥነት፣ ክብደትና አቅጣጫ ለመወሰን ይረዳል።

ሐ. በክብ በመሆን ኳስን በክንድ መጫዎት



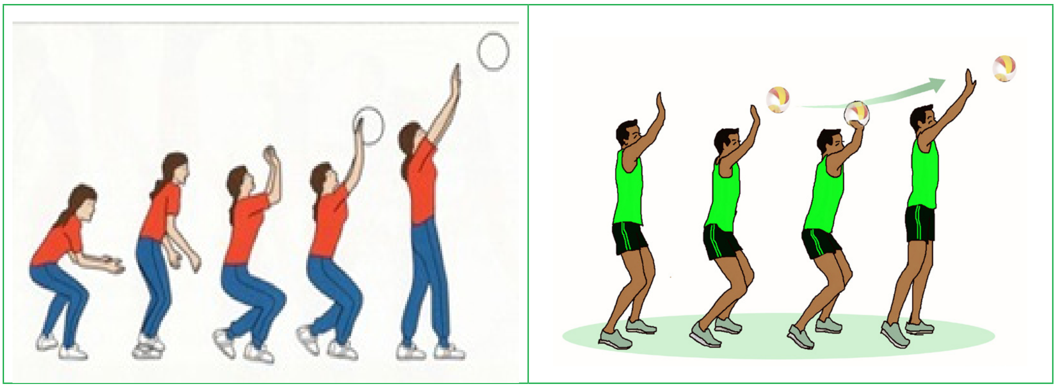
ስዕል 6.4 በክብ ኳስን በክንድ መጫዎት/መምታት

የክፍሉ ተማሪዎች ክብ በመስራት መቆም፣ አንድ ተማሪ በክቡ መሃል በመሆን ኳስ ለእያንዳንዱ ተማሪ እየወረወረ በክንድ/ዲግ እየመለሱ እንዲጫወቱ ማድረግ ተገቢ ነው::

6.2 ኳስ በጣት ማቀበልና ማሳለፍ

ስዕል 6.5 ኳስ አያያዝና አጠቃቀም

ኳስ በጣት መምታት ከቮሊቮል ጨዋታ መሰረታዊ ክህሎቶች ውስጥ አንዱ ነው:: ይህን የአጨዋወት ዘዴ የምንጠቀመው ኳስ ከጭንቅላት በላይ በሆነ ጊዜ ሲሆን ብዙ ጊዜ በጣት መጫዎት ጠቀሜታው ኳስን ከመረብ በላይ ለማሳለፍና ለኀደኛ አመቻችቶ ለማቀበል ነው::



ስዕል 6.6 ኳስን በጣት መምታት

ይህንን ተግባር ለማከናወን ማወቅ ከሚገቡን መሰረታዊ ነጥቦች ውስጥ መጀመሪያ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት አንደኛው እግርን ከሌላው በማስቀደም ኳሱ ሲመታ ከጉልበት በመጠኑ ሸብረክ ማለት፣ ከራስ ቀና በማለት ኳሷን ማየት ያስፈልጋል፤የሁለት እጆችን አውራ ጣቶችና በማጠጋጋት ሌሎችን ጣቶች ዘርዘር በማድረግ ኳስን መምታት፣ ሁለቱም እጆች በአንድ ጊዜ ኳሷን መንካት አለባቸው እና ኳስ ከመመታቷ አስቀድሞ በእጆች ላይ መቆየት የለባትም የሚሉት ዋና ዋናወቹ ናቸው::

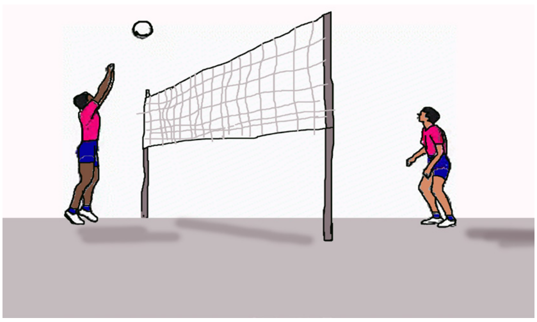
6.2.1. ጣትን በመጠቀም የኳስ ጨዋታዎች

ሀ. በግል ኳስን ከራስ በላይ በጣት መጫዎት

ስዕል 6.7 ኳስን ከራስ በላይ በጣት መጫዎት

ኳስ በሁለት እጆች መያዝና ከራስ በላይ ወርውሮ በጣት ወደ ላይ እየመቱ መጫወት:: ይህ ተግባር በተቻለ መጠን ከሌሎች ጋር ለመጫዎት መጀመሪያ ኳስን በግል እንዴት መመጠን እንዳለብን ለመለማመድ መነሻ የሚሆነን ስለሆነ በተገቢው ሁኔታ መስራት አለብን:: በመሆኑም እንቅስቃሴው ሲተገበር መጀመሪያ ወደፊት በመንቀሳቀስ ኳሱን ወደ ላይ መወርወርና መቅለብን ደጋግሞ መስራት፣ ወደላይ በመወርወር አንድ ወይም ሁለት ጊዜ በጣት በመምታት መጫወት፣ ኳሱን ሳይዙ በጣት ደጋግሞ በመጫወት የመስራት አቅምን ማሳደግ ያስፈልጋል::

ለ. አንድ ለአንድ በመሆን ኳስ በጣት መጫዎት



ስዕል 6.8 አንድ ለአንድ በመሆን ኳስ በጣት መጫዎት

አንድ ለአንድ በመሆን ኳስን በጣት ሳያቋርጡ እንዲጫወቱ ማድረግ የእያንዳንዳቸውን የመጫወት አቅም ከማሳደጉ በተጨማሪ ለጓደኛ በአግባቡ ኳስ የማድረስ ችሎታን ለማሳደግ ከፍተኛ አስተዋፅዎ ያበረክታል::

ሐ. ክብ በመስራት ኳስን በጣት መጫዎት

ስዕል 6.9 ክብ በመስራት ኳስን በጣት መጫዎት

ከክፍሉ ውስጥ አንድ ተማሪ በመምረጥ በክቡ መሃል በመሆን ኳስ ለእያንዳንዱ ተማሪ እየወረወረ በጣት እንዲጫወቱና በጨዋታውም ኳስ የጣለ እንዲወጣ በማድረግ በውድድር መልክ ማጫወት ያስፈልጋል::

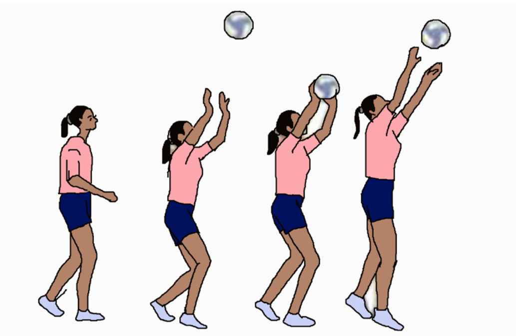
መ. በጨዋታ መልክ ማዘጋጀት

ስዕል 6.10 በጣት የቡድን ጨዋታ

ተማሪዎች በቡድን በመክፈል ከመረብ በላይ ኳስን በጣት እየተቀባበሉ አንዲያሳልፉ በማድረግ ማጫዎት:ኳስ በትክክል ያላቀበለ ወይም የጣለ ተማሪ ከሜዳ እንዲወጡ በማድረግ ሌሎቹ በጎደሎ ተጨዋች እንዲቀጥሉ ማድረግ:: ጨዋታው በዚህ መልኩ ይቀጥልና መጨረሻ ብዙ ተጨዋች የቀረው ቡድን አሸናፊ ይሆናል::

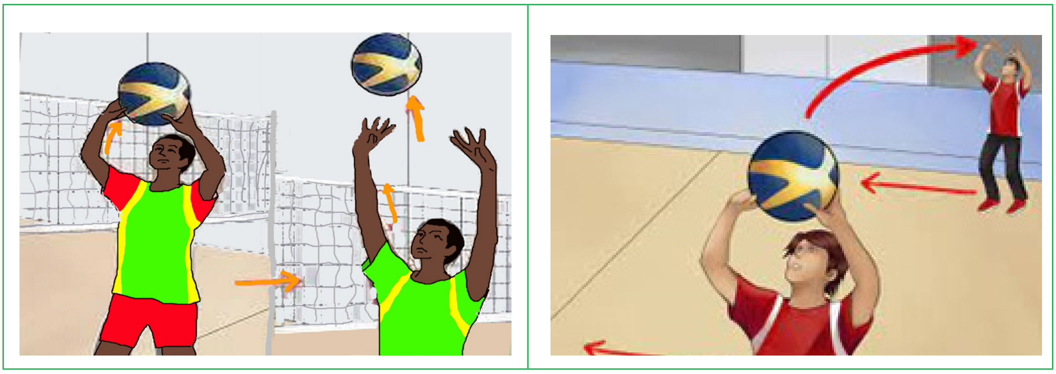
6.3 ለደፈቃ ኳስ ማመቻቸት/setting/

ሀ. ፊት ለፊት ኳስን በጣት ማመቻቸት



ስዕል 6.11 ፊት ለፊት ኳስን በጣት ማመቻቸት

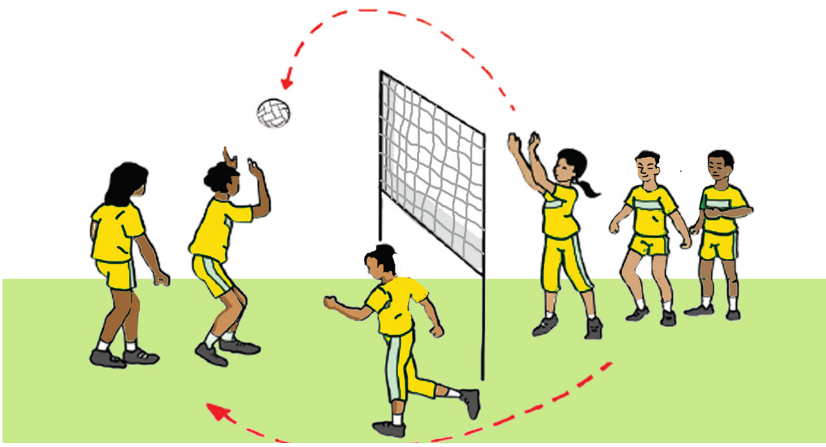
ለ. ወደኋላ ኳስን በጣት ማመቻቸት



ስዕል 6.12 ወደኋላ ኳስን በጣት ማመቻቸት

ኳስ በጣት ማመቻቸት ከቮሊቦል ጨዋታ መሠረታዊ ቴክኒኮች አንዱ ሲሆን ይህ መሰረታዊ የቮሊቦል ስልት ብዙዉን ጊዜ የሚከናወነውና ዓላማው ኳስን ወደ ተቃራኒ ቡድን ሜዳ ለመድፈቅ ለሚደረግ የመጨረሻ ተግባር ለደፋቂው ኳሱ ምቹ በሆነ ሁኔታ በተለያየ አቅጣጫ ለማድረስ የምናቀብልበት ዘዴ ነዉ።

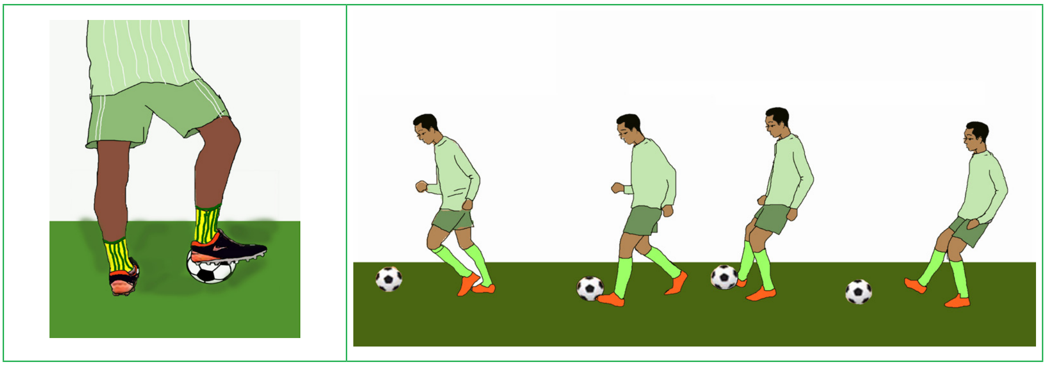
6.3.1. ኳስን በማመቻቸት ትንንሽ የቡድን ጨዋታ



ስዕል 6.13 ኳስን በማመቻቸት ትንንሽ የቡድን ጨዋታ

በቡድን 3ለ3 በመሆን ኳስን በጣት፣ በክንድ/ዲግ በመጫዎትና በጣት ወደፊትና ወደኋላ በማመቻቸት መጫዎት

6.4 በውስጥ የጎን እግር ኳስ ማቀበል እና መቀበል

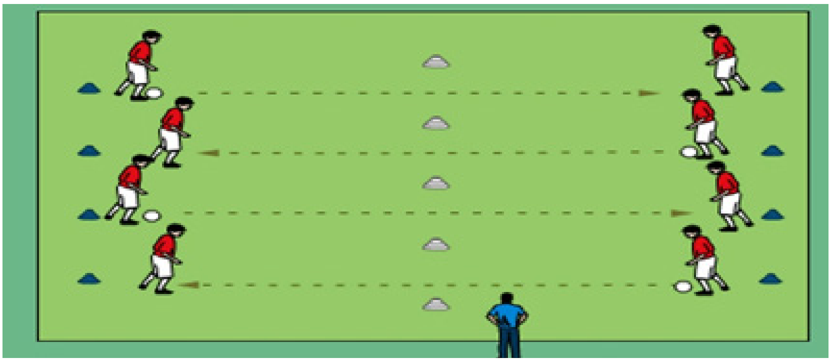


ስዕል 6.14 በውስጥ የጎን እግር ኳስ ማቀበል

በእግር ኳስ ጨዋታ በውስጥ የጎን እግር ኳስ ማቀበልና መቀበል በብዛት ጥቅም ላይ ከሚውሉ የመቀባበል አይነቶች አንዱ ሲሆን ኳስን በተመቻቸ ሁኔታ በቀላሉ ወደ ተፈለገበት አቅጣጫ ለማድረስና በቀላሉ ኳስን ለመቀበል የሚያስችል መሰረታዊ የእግር ኳስ ጨዋታ ክህሎት ነው፡፡

ክህሎቱን በአግባቡ ለማከናወን የቋሚ እግር አቋቋም፣ የሰውነት አቅጣጫና የመችው እግር እንቅስቃሴ ይወስኑታል፡፡ በዚህም መሰረት ኳስ የማይመታው እግር ከኳስ ጎን በማድረግ ጣቶች ኳስ ወደሚመታበት አቅጣጫ ማመልከት አለበት፡፡ መችው እግር ጫማን ወደውጭ በማዞር ወደኋላ ተወስዶ ወደፊት በመምታትና ኳሷን በመከተል መሸኘት ያስፈልጋል፡፡ ኳስን ለመቀበል የኳሱን አቅጣጫ በመለየት በኳሱ ትይዩ መቆም፣ አይናችንን በኳሱ እንቅስቃሴ ላይ ማድረግ እና የምንቆጣጠርበትን እግር መወሰንና በተገቢው ሁኔታ ማቆም ያስፈልጋል፡፡

ሀ. ኳስን በዉስጥ የጎን እግር በተለያየ ርቀት(በ4ሜ፣ 6ሜ፣ 8ሜ፣ 10ሜ. ድረስ) አቅጣጫዉን ጠብቆ በመምታት ማቀበልና መቀበል መለማመድ

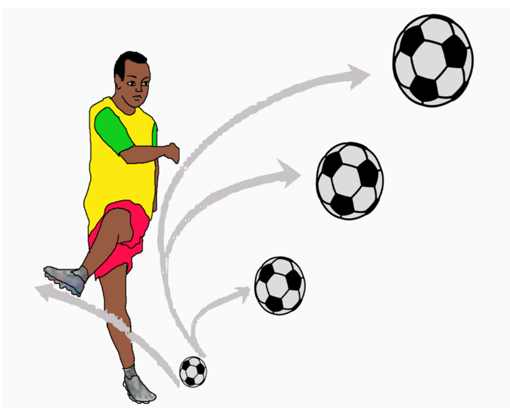


ስዕል 6.15 በተለያየ ርቀት ኳስ መቀባበል

ይህ በእግር ኳስ ጨዋታ በውስጥ እግር አንድ ለአንድ መጫወት እንቅስቃሴ በተለየ ሁኔታ የሚጠቀመው ኳስን ለጓደኛ በትክክል ለማድረስ እና ርቀትን ለመመጠን ያግዛል:: ከዚህም በተጨማሪ የኳሱን ፍጥነት፣ ክብደትና አቅጣጫ ለመወሰን ይረዳል::

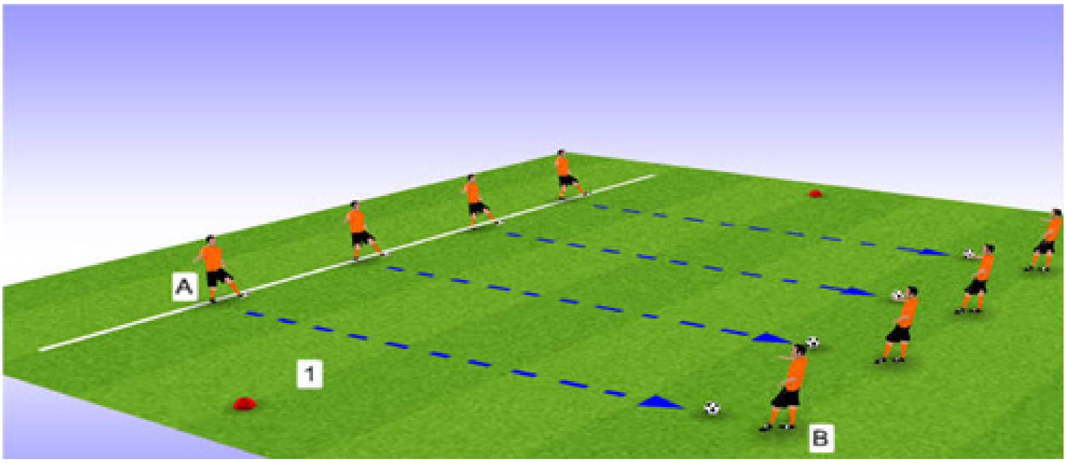
6.5 በውጭ የጎን እግር ኳስ ማቀበልና መቀበል

ይህ በእግር ኳስ በውስጥ እግር ሁለት ለሁለት መጫወት እንቅስቃሴ በተለየ ሁኔታ የሚጠቀመው ኳስን በውስጥ እግር ለጓደኛ በትክክል ለማድረስ ርቀትን በመመጠን ያግዛል:: ከዚህም በተጨማሪ የኳሱን ፍጥነት፣ ክብደትና አቅጣጫ ለመወሰን ይረዳል::



ስዕል 6.16 በውጭ የጎን እግር ኳስ ማቀበል

ይህ መሰረታዊ ቴክኒክ ብዙውን ጊዜ የሚጠቅመው በተወሰነ ደረጃ የኳስ ችሎታቸው የተሻሉ ለሆኑ ተጨዋቾች ሲሆን በጎን በኩል ላለ ጓደኛ ለማቀበል ያገለግላል:: የኳስ አመታቱ የኳሱን አቅጣጫ የሚቀይር በመሆኑ ተቃራኒ ተጫዋቾችን ለማታለልና ለማሳሳት ይጠቅማል:: ኳስ መሬት በተቀመጠችበት ሁኔታ ለመምታት ቋሚው እግር ከኳሷ በመጠኑ ማራቅ፣ የኋለኛውን የሰውነትን ክፍል ትይዩ ተደርጎ የመችው እግር ጫማ ወደ ውስጥ ማዞር፣ በጫማ የውጭው ክፍል በሚደረግ ንክኪ ኳሷን መምታት:: ኳሱን በምንመታበት ወቅት ሰውነትን ወደፊት ዘንበል ማለት ይኖርበታል::

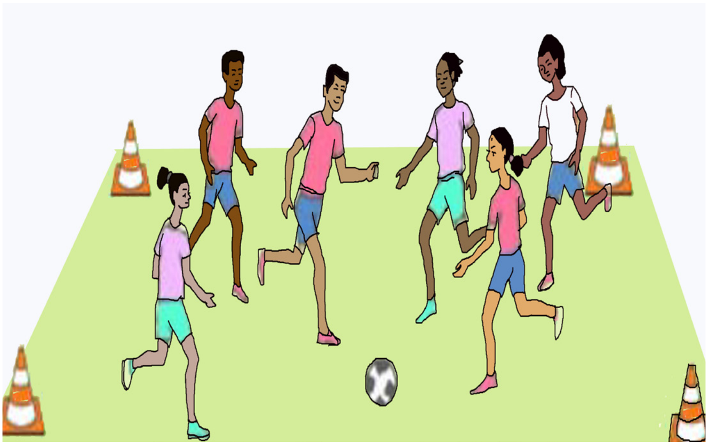


ስዕል 6.17 በውጭ የጎን እግር ኳስ ማቀበልና መቀበል

ይህንን ተግባር ስናከናውን መጀመሪያ ተማሪዎችን ባለን ኳስ መጠን በመክፈልና ፊት ለፊት እንዲቆሙ በማድረግ ኳስን በውጭ የጎን እግር ማቀበልና መቀበልን በተለያየ የአሰራር ስልት በመስራት አቅማቸውን እንዲያሳድጉ ማድረግ ተገቢ ነው::

6.6 በውስጥና በውጭ የጎን እግር በመጠቀም አነስተኛ ጨዋታ

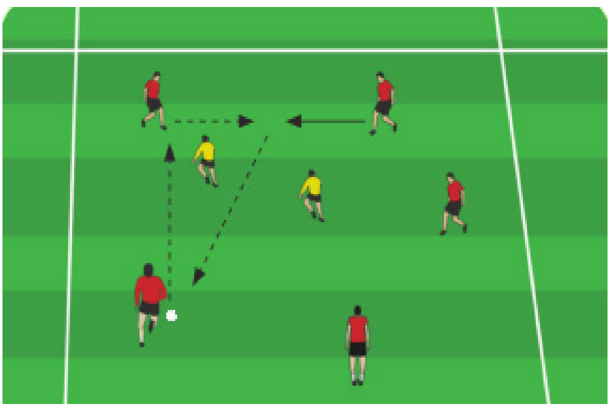
ሀ. 30 በ30 ሜትር በሆነ ሜዳ በውስጥ የጎን እግርና በውጭ የጎን እግርን በመምታትና በመቆጣጠር መጫወት



ስዕል 6.18 በውስጥ የጎን እግርና በውጭ የጎን እግር በመጠቀም መጨወት

ይህንን እንቅስቃሴ ለማከናወን ተማሪዎችን በውስጥ እና በውጭ የጎን እግርን በመጠቀም መጫወት አለባቸው፣ ጨዋታው ሲተገበር በቡድኑ ያሉት ተጨዋቾች ግብ ማስገባት ከፈለጉ ሁሉም የቡድኑ አባላት መንካት እንዳለባቸው የሚያስገድድ የውስጥ ህግ በማውጣት እንቅስቃሴውን በተወሰነ ሰዓት ውስጥ መስራት።

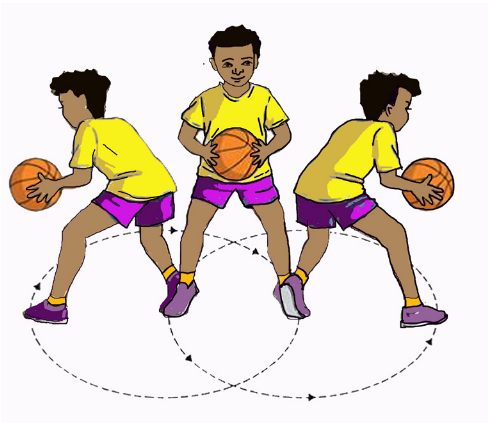
ለ. በውስጥና በውጭ የጎን እግር መሀል በገባ ጨዋታ



ስዕል 6.19 መሀል በገባ ጨዋታ

ተማሪዎች ክብ ሰርተው ኳሷን በውስጥና በውጭ የጎን እግር በአንድ ንክኪ መቀባበል ከመሀል ሁለት ተማሪዎችን ደግሞ ኳስ ማስጣልን እንዲሰሩ ማድረግ ይገባል። መሃል የገቡት ኳሷን ለመንካት ወይም ለመቀማት ሙከራ ያደርጋሉ፤ ከቀሙ ወይም ከነኩ መሐል የነበሩት የቀሙትን በመተካት የክብ ተጫዋች ይሆናሉ፤ የተቀሙ ወይም የተነካባቸው የክብ መስመር ተጫዋቾች ወደ መሐል ይገባሉ፤ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ክብ መሐል ያልገቡ አባላት አሸናፊ ይሆናሉ።

6.7 የኳስ አያያዝ



ስዕል 6.20 የቅርጫት ኳስ አያያዝ

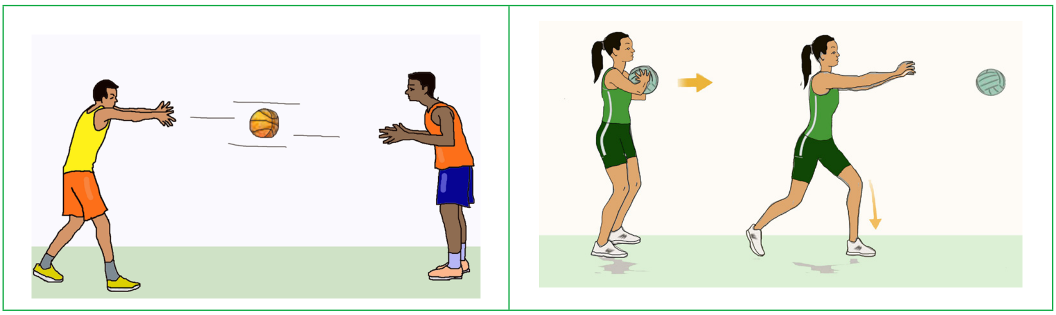
በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ተቀዳሚው ነገር ኳስን በተገቢው ሁኔታ መያዝ መቻል ነው። ኳስ መያዝ ማለት ከተለያዩ አቅጣጫዎች፣ በፍጥነትና በከፍታ የምትወረወርን ኳስ በመቆምም ሆነ በመዝለል የእጅን አቅጣጫ ሁኔታ በማስተካከል መቅለብ / መያዝ ማለት ነው። ኳስን በተገቢው መንገድ ለማቀበል ኳስን በአግባቡ መቀበል ይገባል።

6.8 ኳስ በደረት ትይዩ ማቀበልና መቀበል

ኳስ በደረት ትይዩ ማቀበል ፈጣን፣ አስተማማኝና በትክክል ኳስን ለጓደኛ ልናደርስበት የምንችልበት ዘዴ ነው:: ይህንን እንቅስቃሴ ለመስራት ኳስን በሁለት እጆች መያዝና ክርንን ወደ ሰውነታችን ማስጠጋት ከዚያም አንድ እግርን ወደ ፊት በመራመድ ኳስን አጠንክረን በእጃችን ጣቶች በመግፋት ክንዳችን ኳስ ወደ ምትሄድበት አቅጣጫ በመዘርጋት ከፊት ለፊት ላለ ተማሪ መወርወር:: በደረት ትይዩ የተወረወረችን ኳስ ለመቀበል ተቀባዩ መጀመሪያ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በማድረግ መቆም እጅን ኳሷ ወደ ምትመጣበት አቅጣጫ በደረት ትይዩ በመዘርጋትና ኳሷን ሲቀበሉ በሁለት እጅ ከያዝን በኋላ ወዲያውኑ አንድ እግራችንን ወደኋላ መውሰድ::

6.8.1. ኳስ በደረት ትይዩ ማቀበልና መቀበል ጨዋታ

ሀ. በተለያየ ርቀት ሁለት ለሁለት ፊት ለፊት በመቆም በደረት ትይዩ መቀባበል



ስዕል 6.21 በደረት ትይዩ ኳስ መቀባበል

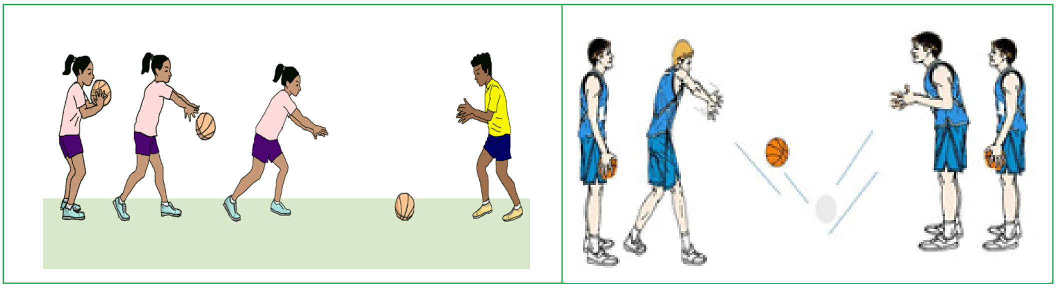
ኳስ በደረት ትይዩ ማቀበልና መቀበል እንቅስቃሴ ፈጣንና በትክክል ለጓደኛ ልናደርስበት የምንችልበት በአብዛኛው የምንጠቀመው ዘዴ ነው:: ይህም ፍጥነትና ሀይል ያለውን ኳስ ለመቆጣጠር ያመች ዘንድ እንዲሁም ፈጣንና አስተማማኝ የሆነ የማቀበል ዘዴን ለመጠቀም ኳስን በደረት ትይዩ ማቀበልን መጠቀም አስፈላጊ ነው::

ለ. በደረት ትይዩ ኳስ በመቀባበል መጫዎት

ስዕል 6.22 በደረት ትይዩ ኳስ በመቀባበል መጫዎት

የክፍሉ ተማሪዎች እንደ ብዛታቸው ሁለት ወይም አራት ቡድን መስራት:: 15 በ15 በሆነ ሜዳ በደረት ትይዩ ኳስ እየተቀባበሉ የተቃራኒ ቡድንን የኋላ መስመር ማለፍ:: የተቃራኒን ቡድን የኋላ መስመር ባለፉት ልክ አንድ አንድ ነጥብ ይያዝላቸዋል:: ብዙ ነጥብ ያስመዘገበ ቡድን አሸናፊ ይሆናል::

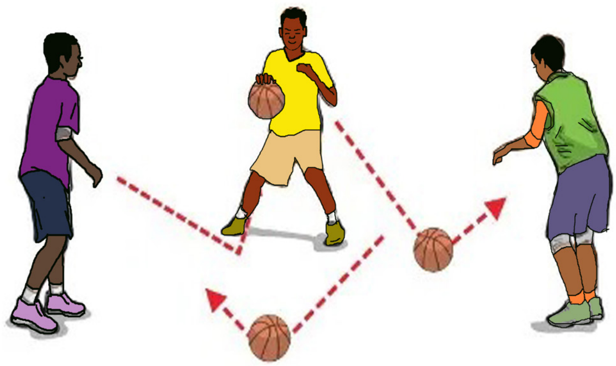
6.9 ኳስ በማንጠር ማቀበልና መቀበል



ስዕል 6.23 ኳስን በማንጠር ማቀበልና መቀበል

ይህ የመቀባበል ዘዴ በእጅ ኳስና በቅርጫት ኳስ ጨዋታ የምንጠቀመው ሲሆን በአብዛኛው የሚያገለግለው በጣም ረጅም ተከላካዮች በሚገጥሙበት ጊዜና ኳስን በአየር ላይ ለማቀበል አመች ሁኔታ በማይኖርበት ጊዜ ይሆናል:: ይህን የማቀበል ዘዴ በአንድ እጅ ወይም በሁለት እጅ ማከናወን ይቻላል:: ይህን የማቀበል ዘዴ ስንጠቀም ኳስ መንጠር የሚገባው በአቀባዩና በተቀባዩ 2/3 ርቀት መሆን ይኖርበታል::

6.9.1. በማንጠር ማቀበል ጨዋታዎች



ስዕል 6.24 በማንጠር ማቀበል ጨዋታዎች

ትንንሽ ቡድን በመመስረት ኳስ እያነጠሩ ጨዋታውን ማከናወን:: (በተለያየ ርቀት በ3 ሜ፣4ሜ፣ 5ሜ...) መቀባበል እንቅስቃሴን በአንድ እጅ ወይም በሁለት እጅ ማከናወን ይቻላል:: ሆኖም የምናቀብለው ኳስ ለጓደኛ እስከሚደርስ ድረስ ከአንድ በላይ መንጠር እንደሌለበት ማወቅ ተገቢ ነው::

6.10 ትንንሽ ጨዋታዎች

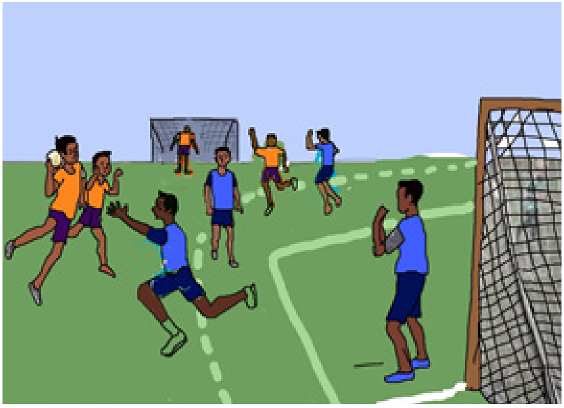
ጨዋታ አንድ

ሀ. በደረት ትይዩ ማቀበልንና በማንጠር ማቀበል በመጠቀም መጫዎት

ስዕል 6.25 በደረት ትይዩ በመቀባበል መጫዎት

ጨዋታ ሁለት

የእጅ ኳስን በአንድ እጅ እየወረወሩ በመቀባበል የተቃራኒ ቡድንን የጎላ መስመር ማለፍ



ስዕል 6.26 በአንድ እጅ በመጠቀም እየተቀባበሉ መጫዎት

ተማሪዎች እንደ ብዛታቸው ሁለት ወይም አራት ቡድን መስራት:: 10 በ15 በሆነ ሜዳ በደረት ትይዩና በማንጠር ኳስ እየተቀባበሉ የተቃራኒ ቡድንን የጎላ መስመር ማሳለፍ:: የተቃራኒን ቡድን የጎላ መስመር ባለፉት ልክ አንድ አንድ ነጥብ ይያዝላቸዋል:: ብዙ ነጥብ ያስመዘገበ ቡድን አሸናፊ ይሆናል::

ተግባር 2

1. ሁሉንም ተማሪዎች በተለያየ ቡድብ በማደራጀት የተለያዩ አሰራሮችን ተጠቅመው ትንንሽ ጨዋታዎችን ሰርተው እንዲያመጡና ለክፍል ጓደኞቻቸው እንዲያሳዩ የፕሮጀክት ሥራ መስጠት::

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፡- ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተስማሚውን መልስ ምረጡ

1. ኳስ ከራስ በላይ በጣት ወደ ላይ እየገፉ ለመጫወት ጠቀሜታ ያላቸው በየትኛዎቹ የሰውነት ክፍሎች ላይ የሚፈጠሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው?

   ሀ. በክንድ መጋጠሚያ ለ. በጉልበት

   ሐ. በእጅ መዳፍ መጋጠሚያ መ. ሁሉም መልስ ነው

2. ኳስ ከራስ በላይ በጣት በመግፋት ጊዜ ከኳሷ ጋር የሚገናኘው የእጅ ክፍል የትኛው ነው?

   ሀ. የእጅ መዳፍ ሙሉ በሙሉ

   ለ. የመዳፍ ጀርባ

   ሐ. የእጅ ጣቶች ጫፍ

   መ. በመዳፍ በኩል የእጅ ጣቶች መጋጠሚያ

3. ኳስ ከራስ በላይ በጣት ወደ ላይ እየገፉ በመጫወት ጊዜ ትክክል ያልሆነው የትኛው ነው?

   ሀ. ክንድ በፍጹም መታጠፍ የለበትም

   ለ. ኳስ ሲገፋ እጅ ከክንድ ይዘረጋል

   ሐ. ኳስ ሲገፋ ጉልበት ታጥፎ ይዘረጋል

   መ. አይን ኳሷን ማየት አለበት

4. ኳስን በውስጥ የጎን እግር በመምታትና በመቆጣጠር እቅስቃሴ የማይመታው እግር የት ይቀመጣል?

   ሀ. ከኳሷ ጀርባ   ለ. ከኳሷ ጎን

   ሐ. ከኳስ ላይ   መ. ሁሉም መልስ ነው

መመሪያ ሁለት - ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ በፅሁፍ ስጡ

1. ኳስ ከራስ በላይ በጣት ወደ ላይ ለመግፋት የእጆች አቀማመጥ እንዴት መሆን አለበት?

2. ኳስ በውስጥ የጎን እግር በመምታት ወቅት የሚመታው በየትኛው የእግር ክፍል ነው?

3. በእግር ኳስ ጨዋታ በውስጥ የጎን እግር ኳስ መምታትን ልዩ የሚያደርገው ምንድን ነው?

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

አጠቃላይ ዓላማዎች

ተማሪዎችይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የባህላዊ ጭፈራዎችንና ባህላዊ ጨዋታዎችን ምንነት ትረዳላችሁ::
- በአማራ ክልል የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን ትጫወታላችሁ::
- በአማራ ክልል የሚተገበሩ ባህላዊ ጨዋታዎችን ትጫወታላችሁ::
- የክልሉን ባህላዊ ጭፈራዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች የአጨፋፈርና የአጨዋወት ሂደቶችን ታደንቃላችሁ::
- የባህላዊ ጭፈራዎችንና ባህላዊ ጨዋታዎች ለጤናማ ሕይወት ያለውን አስተዋፅዎ ታደንቃላችሁ::

መግቢያ

ይህ ምዕራፍ በሀገራችን የተለያዩ ክልሎች ቢኖሩም በዚህ ክፍል በአማራ ክልል የሚገኙ የተለያዩ ዞኖች በውስጣቸው የያዟቸውን የተለያዩ ባህላዊ ጭፈራዎችንና ባህላዊ ጨዋታዎችን ለማሳወቅና የበለጠ በክልሉ እንዲያድጉ ለማድረግ የምንማርበት ነው:: በመሆኑም ምዕራፉ በውስጡ የሚያካትታቸው ዓብይ ርዕሶች የባህላዊ ጭፈራዎችንና የባህላዊ ጨዋታዎችን ምንነት፣ በኢትዮጵያ በአማራ ክልል የሚተገበሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን በተግባር እና በኢትዮጵያ በአማራ ክልል የሚተገበሩ ባህላዊ ጨዋታዎችን በእንቅስቃሴ የምናካትትበት ነው::

7.1 የባህላዊ ጭፈራ ምንነት

አንድ ማህበረሰብ በራሱ አካባቢያዊ ሙዚቃዎች ታጅቦ፣ የራሱን ባህላዊ አልባሳት ለብሶ፣የራሱን ባህል የሚያንፀባርቁ የተለያዩ ቁሳቁሶችን በመያዝ የሚከናወነው ጭፈራ ይባላል። ይህ ጭፈራ በአንድ በተወሰነ ማህበረሰብ ባህላዊና አካባቢያዊ ድንበር ውስጥ የታጠረና የማህበረሰቡን ማንነት የሚያሳይ ነው። የባህል ጭፈራ ስንል ደግሞ በደስታና በስራ ቦታ የሚደረግ ተግባራዊ የእንቅስቃሴ ክፍል ነው። ብዙ የሀገራችን ባህላዊ ጨዋታዎች የመላ ሰውነት እንቅስቃሴ የሚጠይቁ በመሆናቸው ተማሪዎች መንፈሳቸውን እያደሱና እየተደሰቱ እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርጉ እጅግ ጠቃሚ ነው። ባህላዊ ጭፈራዎች የሚባሉት የሀገራችንን ብሎም የክልላችንን ባህል፣ ወግና ልማድ ሊያንፀባርቁ የሚችሉና ህብረተሰቡ በተለያየ መንገድ ሊተገብረው የሚችል አካልን፣ አዕምሮንና ማህበራዊ መስተጋብርን እንዲሁም ፍላጎትንና ዝንባሌን ሊያሳድጉ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

ተግባር 1

1. ባህላዊ ጭፈራ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ባህላዊ ጭፈራ ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለው ግንኙነት ምንድን ነው አብራሩ።
3. በአካባቢያችሁ የምታውቋቸውን ባህላዊ ጭፈራዎች ዘርዝሩ።

7.2 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች

የአማራ ክልል ባህልን፣ ወግንና ልማድን ሊያንፀባርቁ የሚችሉ ብዛት ያላቸው ጭፈራዎችንና ውዝዋዜዎችን የያዘ ክልል ነው። የአማራ ክልል በውስጡ ባህልን በምሳሌዎች፣ በአፈታሪኮች እና በሃይማኖታዊ ምሳሌዎች እና ተረት ተረቶችን በማስማማት የያዘ ክልል ነው። በተጨማሪም ሳይንሳዊ ገለፃዎች ብዙውን ጊዜ ባህላዊ ጭፈራዎችን ከባህል አጠቃቀም ውጭ ስለሚሆኑ ትክክለኛውን ትርጉምና አሰራር ለመግለፅ ያመች ዘንድ የክልሉን ባህላዊ ጭፈራ ማወቅ ተገቢ ነው። ስለዚህ በአማራ ክልል የሚገኙ የተለያዩ ዞኖች የሚተገበሯቸው የተለያዩ ባህላዊ ጭፈራዎችን ከተግባራዊ እንቅስቃሴዎች ጋር በማቀናጀት ሁሉም የክልሉ ተማሪዎች እንዲያውቋቸው በሚያስችል ሁኔታ ቀርበዋል።

ሀ. የጎንደር ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል 7.1 የሴትና የወንድ የጎንደር ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 2

1. ይህ ከላይ የምታዩት ባህላዊ ጭፈራ ሊያዳብራቸው የሚችሉትን ከወገብ በላይ የሰውነት ክፍሎችን እና ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት በተግባር በመስራት አብራሩ::

ለ. የጎጃም ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል 7.2 የሴትና የወንድ የጎጃም ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 3

ይህ ከላይ የምታዩት ባህላዊ ጭፈራ ሊያዳብራቸው የሚችሉትን ከወገብ በላይ የሰውነት ክፍሎችን እና ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት በተግባር በመስራት አብራሩ::

ሐ. በአማራ የሰሜን ሸዋ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል 7.3 የወንዶችና የሴቶች በአማራ ክልል የሰሜን ሸዋ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 4

ይህ ከላይ የምታዩት ባህላዊ ጭፈራ ሊያዳብራቸው የሚችሉትን ከወገብ በላይ የሰውነት ክፍሎችን እና ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት በተግባር በመስራት አብራሩ።

ተግባር 5 የፕሮጀክት ሥራ

1. በአካባቢያችሁ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎች ውስጥ አንዱን በመምረጥ በቡድን ተለማምዳችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ በተግባር አቅርቡ።

መ. የወሎ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል 7.4 የሴቶችና የወንዶች የወሎ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 6

1. ይህ ከላይ የምታዩት ባህላዊ ጭፈራ ሊያዳብራቸው የሚችሉትን ከወገብ በላይ የሰውነት ክፍሎችን እና ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት በተግባር በመስራት አብራሩ።

ሠ. የከሚሴ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል 7.5 የሴቶችና የወንዶች የከሚሴ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 7

1. ይህ ከላይ የምታዩት ባህላዊ ጭፈራ ሊያዳብራቸው የሚችሉትን ከወገብ በላይ የሰውነት ክፍሎችን እና ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት በተግባር በመስራት አብራሩ።

ረ. የዋግኽምራ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል 7.6 የሴትና የወንድ የዋግኽምራ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 8

1. ይህ ከላይ የምታዩት ባህላዊ ጭፈራ ሊያዳብራቸው የሚችሉትን ከወገብ በላይ የሰውነት ክፍሎችን እና ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት በተግባር በመስራት አብራሩ፡፡

ሰ. የአዊ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል 7.7 የሴትና የወንድ የአዊ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 9

1. ይህ ከላይ የምታዩት ባህላዊ ጭፈራ ሊያዳብራቸው ከወገብ በላይ የሚችሉትን የሰውነት ክፍሎችን እና ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለውን ግንኙነት በተግባር በመስራት አብራሩ፡፡

ተግባር 10 የፕሮጀክት ሥራ

1. በተግባር አምስት ላይ የሰራችኋቸውን በአካባቢያችሁ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን ሁሉንም የክፍሉን ተማሪዎች በማሳተፍ ልምምድ አድርጋችሁ ለትምህርት ቤቱ ማህበረሰብ አቅርቡ፡፡

7.3 የባህላዊ ጨዋታዎች ምንነት

ባህል ማለት የአንድ ማህበረሰብ ማንነት ማለት ነው። የአንድ ማህበረሰብ አለባበሱ፣ አጨፋፈሩ፣ የኑሮው ሁኔታ፣ ደስታውንና ሀዘኑን የሚገልፅበት ዘይቤ ሲሆን እንደየ አካባቢውና እንደየ ህዝቡ የአኗኗር ስልት እንደየ አካባቢው የአየር ሁኔታና ፀባይ የህዝቡ አጠቃላይ ሁኔታዎች /ክዋኔዎች/ ይለያያሉ ይመሳሰላሉም። ባህል የአንድ ሀገር ወይም ህዝብ መገለጫ እንደመሆኑ መጠን ህብረተሰቡ በዕለት ተለት የሚከውነውን እንቅስቃሴ የሚተገብርበት የሚያሳይበት ኩነት ማለት ነዉ። የባህል ጨዋታ ደግሞ ሰዎች በሚያደርጓቸው ቤተሰባዊ፤ ጉረቤታዊ፤ መንደራዊ፣ ወረዳዊ፣ ሀገራዊ፤ አህጉራዊና አለም አቀፋዊ ግንኙነት አማካኝነት አካላዊ፣ መንፈሳዊ፣ አዕምሮአዊና ስነልቦናዊ እርካታ ለማግኘት የሚያደርጉት ጨዋታ ነው።

በአሁኑ ወቅት በሀገራችን በገጠር የሚኖረው አርሶ አደርና አርብቶ አደሩ አካላዊ ብቃቱን ከሚያዳብርባቸውና መንፈሳዊ እርካታ ከሚጎናፀፍባቸው እንዲሁም ባህሉን ልምዱን ወጉንና ማዕረጉን ከሚገልፅባቸው ውስጥ አንዱ የባህል ስፖርት ጨዋታ ነው።

ተግባር 11

1. ባህላዊ ጨዋታ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ባህላዊ ጨዋታ ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያለው ግንኙነት ምንድን ነው አብራሩ።
3. በአካባቢያችሁ የምታውቋቸውን ባህላዊ ጨዋታዎች ዘርዝሩ።

7.4 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች

በሀገራችን የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች ያሉ ሲሆን ይህም እንደየ አካባቢው ሁኔታ ሊለያይ ይችላል‹‹ ሆኖም እነዚህ ባህላዊ ጨዋታዎች ባህላዊና አካባቢያዊ የሆኑ ህጎችና ደንቦች ያሉት ሲሆን ጨዋታዎችን በመስማማት የሚያከናውኑት እንቅስቃሴ ነው።

ሀ. የጉድብ ዝላይ

ስዕል 7.8 በተለያዩ ክፍት ቦታዎች የጉድብ ዝላይ

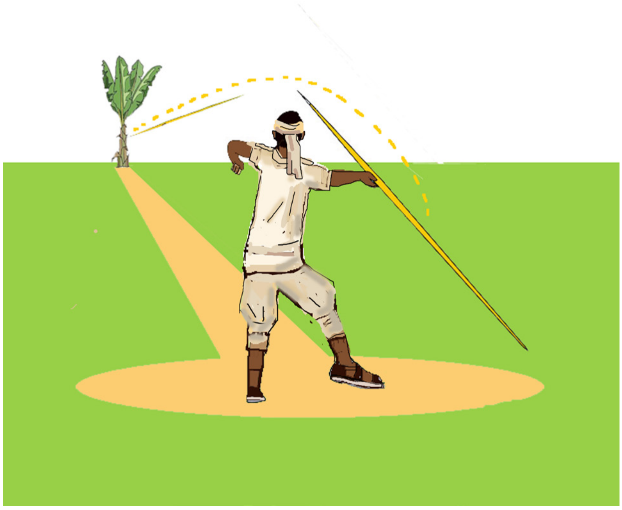
ይህ ባህላዊ የእንቅስቃሴ አይነት ለርዝመት ዝላይ ዘመናዊ የአዘላለል ስልት መነሻ ሲሆን የጉድብ ዝላይ የባህል ጨዋታ አባቶች ጉብዝናንና ወኔን ለማሳደግ የሚያደርጉት ጨዋታ ነው:: ከዚህም በተጨማሪ ይህ ጨዋታ እንደ ጨዋታ መልክ ሲደረግ የነበረ ባህላዊ ውድድር ሲሆን የአሸናፊነት ውሳኔውን ወይም ውጤት የሚያገኘው ስፋት ያለው ጉድብ ወይም አነስተኛ ወንዝ ዘሎ ለማለፍ በቻለው ርቀት መጠን ይወሰናል::

ለ. ኳስ ማስጣል

ስዕል 7.9 መሀል ላይ የተቀመጠንና ቀድሞ የተወሰደን ኳስ ማስጣል

ኳስ ማስጣል በኢትዮጵያ ውስጥ የሚከናወን ባህላዊ ጨዋታ ነው፡፡ ጨዋታው ሁለት ተቃራኒ ቡድኖች ያሉት ሲሆን ሁለቱም በተለያየ ሁኔታ ወይም ፊት ለፊት በመሆን እንዲቆሙ በማድረግ ትዕዛዝ ሲሰጥ ኳሱን ቀድሞ በመያዝና እንዲያስጥለው በማድረግ የሚተገበር ጨዋታ ነው፡፡ ኳስ ማስጣል ጨዋታ ከመዝናኛነት ባሻገር በአንድ ሰው የእድገት ዓመታት ውስጥ ለምሳሌ ከሌሎች ጋር ግንኙነትን ለመፍጠርና አካላዊ አቅምን/ችሎታን/ እንዲሁም የአመለካከት ክህሎቶችን ለመገንባት ይረዳል፡፡

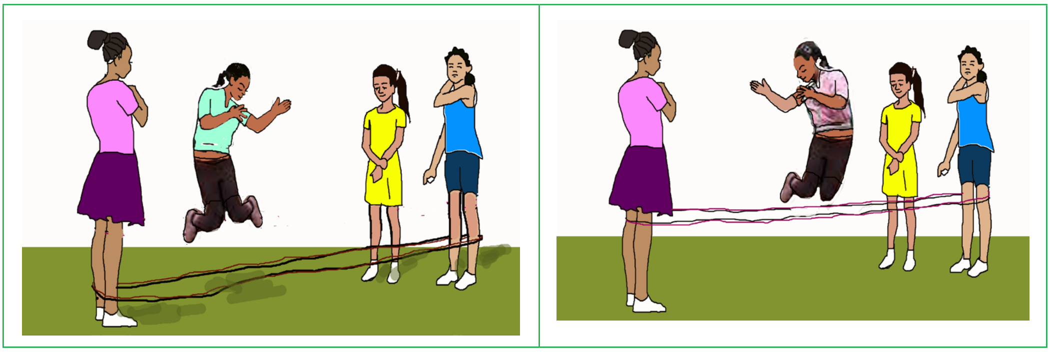
ሐ. የጊጤ/የኢላማ/ ጨዋታ



ስዕል 7.10 ለኢላማ በመወርወር የጊጤ ባህላዊ ጨዋታ

የኢላማ በመወርወር የጊጤ ጨዋታ በዓመታዊ ክብረ በዓል ላይ ሊተገበር የሚችል ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ ነው፡፡ በስቅለት ወቅት ልጆች ጎረምሳዎችና ጎልማሶች የደን ዱላ ወይም ጦርን ከርቀት በመወርወር እንሰት፣ ጭረት ወይም ቁልቋል ላይ መውጋት የአጨዋወቱ ሂደት ነው፡፡ ይህንን ጨዋታ በግል ወይም በቡድን በመሆን መጫዎት ይቻላል፡፡ በተጨማሪም በዚህ ባህላዊ ጨዋታ ዳኛ የማይመደብ በመሆኑ በመስማማት ሊተገበር የሚችል ሲሆን የመወርወሪያው ክልልም በመስማማት ላይ የተመሰረተ ነው፡፡ ይህ ባህላዊ ጨዋታ ጠቀሜታው የማሰብን፣ የአይንና የእጅን ቅንጅትን የማሳደግንና ማህበራዊ መተሳሰብን ሊያሳድግልን የሚችል እንቅስቃሴ ነው፡፡

መ. የሱዚ ጨዋታ



ስዕል 7.11 ዝላይ የሚያዳብር የሱዚ ባህላዊ ጨዋታ

የሱዚ ጨዋታ በሀገራችን ከሚተገበሩ የተለያዩ ባህላዊ የሆኑና ሀገር በቀል ከሚባሉ ጨዋታዎች ውስጥ ይመደባል:: ይህ ጨዋታ እንደ አካባቢው የተወሰነ የአጨዋወት ሂደት ልዩነት ያለው ቢሆንም በአጠቃላይ ሲታይ ግን አንድ አይነት መሆኑን ማወቅ አለብን:: ይህ ጨዋታ መሰረታዊ ጠቀሜታዎቹ ብዙ ቢሆኑም ጥቂቶቹ የእግርን ጥንካሬ፣ የሰውነትን የመተጣጠፍና የቅልጥፍናእና ማህበራዊ እድገትን በማምጣት ረገድ ከፍተኛ አስተዋፅዎ አለው::

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን "እውነት" ትክክል ያልሆነውን "ሐሰት" በማለት ተገቢውን መልስ አስቀምጡ

1. ባህል በአንድ በተወሰነ ማህበረሰብ ባህላዊና አካባቢያዊ ድንበር ውስጥ የታጠረና የማህበረሰቡን ማንነት የሚያሳይ ነው::
2. ሳይንሳዊገለፃዎችብዙውንጊዜ ባህላዊ ጭፈራዎችን ከባህል አጠቃቀምውጭያደርጋሉ::
3. ባህል ማለት የአንድ ሀገር ህዝብ ማንነት ማለት ነው::
4. ባህላዊ ጨዋታዎች ሁሉ ቋሚ ህግና ደንብ የሌላቸው በመሆኑ በተወዳዳሪዎች ላይ አደጋ ያስከትላሉ::

መመሪያ ሁለት፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክለኛውን መልስ ብቻ ምረጡ

1. ይህ ባህላዊ የእንቅስቃሴ አይነት ለርዝመት ዝላይ ዘመናዊ የአዘላለል ስልት መነሻ ሊሆን ይችላል፡፡

   ሀ. የጉድብ ዝላይ　　ለ. የጊጤ ጨዋታ

   ሐ. ዲሞ　　መ. ፔፐሲ

2. ከሚከተሉት ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ የእግርን ጡንቻ ሊያዳብር የሚችለው የቱ ነው

   ሀ. የጉድብ ዝላይ　　ለ. የጊጤ ጨዋታ

   ሐ. ዲሞ　　መ. ፔፐሲ

3. ከባህላዊ ጨዋታወች ውስጥ የጦር ውረወራን ሊያሰድግል የሚችለው የቱ ነው

   ሀ. የጉድብ ዝላይ　　ለ. የጊጤ ጨዋታ

   ሐ. ዲሞ　　መ. ፔፐሲ

መመሪያ ሶስት፡- ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ፡፡

1. ባህላዊ ጨዋታ ማለት ምን ማለት ነው አስረዱ፡፡
2. ባህላዊ ጭፈራዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ያላቸውን ግንኙነት አስረዱ፡፡
3. በአካባቢያችሁና በክልላችሁ ያሉ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎችን ለይታችሁ ዘርዝሩ፡፡

ዋቢ መፅሐፍት

1. በስርዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ቡድን ልዩ ልዩ ጨዋታዎች የመምህሩ መምሪያ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል 1971 ዓ.ም አ.አ
2. በስርዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ቡድን የመሳሪያ ጅምናስቲክ ትምህርት የመምህሩ መምሪያ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል 1970 ዓ.ም አ.አ
3. በስርዓተ ትምህርት ዋና ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ፓናል የመረብ ኳስ ጨዋታ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ 1971ዓ.ም አ.አ
4. በስርዓተ ትምህርት ዋና ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ፓናል የቅርጫት ኳስ ጨዋታ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ 1971ዓ.ም አ.አ
5. በስርዓተ ትምህርት ዋና ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ፓናል የእግረ ኳስ ጨዋታ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ 1971ዓ.ም አ.አ
6. የአትሌቲክስ ማስተማሪያ መፅሐፍ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ 1976 ዓ.ም አ.አ
7. Gymnastic skills and Games by JOAN JACKMAN 1999
8. Teaching Gymnastic Skills to Men and Women by PHYLLIS COOPER in 1982