የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

6ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -
ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
6ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

6ኛ 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

6ኛ ክፍል

አዘጋጆች

ተስፋሁን መብራቱ

ሁነኝ ገ/ክርስቶስ

አርታኢዎች

ቢኒያም ደጉ

አለምነው ደሳለኝ

ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

ሰዓሊ

አብዱ ሀሰን

ዲዛይነር

አትርሳው ጥግይሁን

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

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

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

ምሁራን መማክርት ጉባዔ

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

የይዘት ማውጫ

መግቢያ vi

ምዕራፍ 1

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርት

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማዎች 1
1.2 የስፖርት ምንነት 4
1.3 የስፖርታዊ ጉዳት መከላከያ መንገዶች 5
1.4 የኦሎምፒክ ሰንደቅ አላማ፣ አርማና መሪ ቃል 6
1.4.1 የኦሎምፒክ ሰንደቅ አላማ 6
1.4.2 የኦሎምፒክ አርማ 7
1.4.3. የኦሎምፒክ መሪ ቃል (ሞቶ) 7
1.5 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች በኢንቨስትመንት /በልማት፣ በፖለቲካዊ እና በማህበራዊ ገጽታዎች ያላቸው ተሳትፎ 8

ምዕራፍ 2

ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

2.1 ራስን ማወቅና ራስን መምራት የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 13
2.2 ማህበራዊ ግንኙነትንና ግንዛቤን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 15
2.3 ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ... 17
2.4 በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 19
2.5 ማህበራዊ ግንኙነትንና የትብብር ችሎታ የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች 21

ምዕራፍ 3

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

3.1 የአካል ብቃት ዓይነቶች 25
3.2 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 26
3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 33
3.4 የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 39
3.5 የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 43
3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞች/ዶፒንግ/ ጉዳት 45

ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ

4.1 ሩጫ 49

4.1.1 ለፍጥነት መሮጥ 49
4.1.2 ለርቀት መሮጥ 51
4.2 ውርወራ 52
4.2.1 ለርቀት መወርወር 52
4.3 ዝላይ 54
4.3.1 የስሉስ ዝላይ 54

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

5.1 የጅምናስቲክስ ጥቅም 57
5.2 የጅምናስቲክስ አይነቶች 58
5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክስ 58
5.2.2 የመሳሪያ ጅምናስቲክስ 61
5.3 ሪትሚክ ጅምናስቲክስ 66

ምዕራፍ 6

የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎት

6.1 ኳስ ከታች ወደ ላይ መለጋትና ልግን በክንድ መቀበል 71
6.1.1. ከታች ወደ ላይ ልግን በመጠቀም ጨዋታዎች 72
6.2 ኳስ መንዳት 73
6.2.1. በተለያየ የእግር ክፍል ኳስ መንዳት 73
6.2.2 የእግር ኳስ የቡድን ጨዋታዎች 76
6.3 ኳስ ማንጠር 76
6.3.1.ኳስ በዝቅታ ማንጠር 77
6.3.2. በከፍታ የማንጠር ዘዴ 79
6.3.3. ኳስ የማንጠር ውድድራዊ ጨዋታዎች 80
6.4 የቡድን ጨዋታዎች 81
6.4.1. የቮሊቦል ጨዋታ 81
6.4.2. የእግር ኳስ ጨዋታ 81
6.4.3. የቅርጫት ኳስ ጨዋታ 81
6.4.4. የእጅ ኳስ ጨዋታ 81

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

7.1 የባህላዊ ጭፈራ ምንነት 84
7.2 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች 84
7.3 የባህላዊ ጨዋታዎች ምንነት 88
7.4 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ 89
7.4.1 የገበጣ ጨዋታ 89
7.4.2 የገና ጨዋታ 90
7.4.3 የትግል ባህላዊ ጨዋታ 91
7.4.4 የፈረስ ሽርጥ ጨዋታ 92
ዋቢ መፅሐፍት 95

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 ዓላማዎች፡

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማዎችና ስፖርት ፅንሰ-ሀሳብን ትረዳላችሁ።
- የስፖርት ጉዳት መከላከያ መንገዶችን ትረዳላችሁ።
- የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞችን ተግባራት ታደንቃላችሁ።
- የኦሎምፒክ አርማና መመሪያ ትርጓሜዎችን ታውቃላችሁ።

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ስር የተካተቱት አብይ ይዘቶች የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማዎች፣ የስፖርት ምንነት፣ የስፖርታዊ ጉዳት መከላከያ መንገዶች፣ የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች ተግባራትና የኦሎምፒክ ሰንደቅ አላማ እና መሪ ቃል ትርጉም ናቸው።

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማዎች

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የአጠቃላይ ትምህርት አንድ አካል ሲሆን አላማዎችም የሚያተኩሩት፦

- የሰውን ልጅ የተሟላ ስብዕና ለመገንባት ጤነኛ፣ ጠንካራና ሀገርን መገንባት የሚችል ዜጋ የመፍጠር፣
- በመዝናኛነትና በውድድር መልክ የሚቀርቡ ተግባራትን የማመቻቸትና

ዝነኛ ስፖርተኞችን በማፍራት ሀገርን ለማስጠራት መቻል ነው።

በተጨማሪም የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማ በአራት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላል። እነሱም፦

1. የተስተካከለና ብቁ አካላዊ እድገት ማዳበር
2. የክህሎት መዳበር
3. የአእምሮ እድገት
4. የማህበራዊ ግንኙነት መዳበር

1. የተስተካከለና ብቁ አካላዊ እድገት ማዳበር

የሰው ልጅ የአካል ብቃት መዳበር፣ የተስተካከለ የሰውነት ቅርፅ መኖሩን እና የሚፈለገውን ተግባር በብቃት ለማከናወን መቻል ከሰውነት ማጎልመሻ እንቅስቃሴ ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት አላቸው። ለምሳሌ፦ በሩጫ፣ በዝላይ፣ በውርወራ፣ እንዲሁም ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን በመጫወት አካላዊ ብቃታችንን ማሻሻል ይቻላል።

የተስተካከለና ብቁ አካላዊ እድገት ለማምጣት ተስማሚውን እንቅስቃሴ በመምረጥ የእንቅስቃሴውን ድግግሞሽና ጫና ቀስ በቀስ በመጨመር የሚፈለገውን አላማ ማሳካት ይቻላል። ለምሳሌ ከወገብ በላይ ያለውን የጡንቻ ብርታትን ለማዳበር ፑሽ አፕ፣ ፑል አፕና የመሳሰሉ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ማዳበር ይቻላል።

2. የክህሎት መዳበር

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበርና በእንቅስቃሴው አማካኝነት ጥሩ ብቃት እንዲኖረን ያስችላል። የተለያዩ ጨዋታዎችን ስንጫወትና የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ስንሰራ የሰውነታችን ልዩ ልዩ ክፍሎች መስተጋብር ሊኖር ይገባል። ለምሳሌ፦ በቅርጫት ኳስ ጨዋታ የተወረወረን ኳስ ለመያዝ የእጅ፣ የእግር፣ የአይናችን እንቅስቃሴዎች ካልተዋሃዱ ኳስን ለመያዝ እንቸገራለን። በአጠቃላይ በእንቅስቃሴ ወቅት የሰውነታችን መስተጋብር በተገቢው መንገድ ከሆነ ከባድ እቅስቃሴዎችን እንኳን ብዙ ሃይል ሳናባክን ልናከናውን እንችላለን። በመሆኑም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የአንድን ስፖርት ዘርፍ ክህሎቶችን ማሳደግ እንችላለን።

3. የአእምሮ እድገት

ማንኛውንም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ስንሰራ ድግግሞሹ፣ የእንቅስቃሴው ጫና፣ የእንቅስቃሴው አይነት ከግንዛቤ ውስጥ ገብተው አዕምሯችንን አካላችን በማዋሀድ ሳይንሳዊ መንገድን በመከተል የምንሰራው ስራ ውጤታማ ሊያደርገን ይችላል። በትምህርት መስኩ በሚሰጡ ንድፈ ሀሳቦች አማካይነት ደግሞ ግንዛቤያችን ያዳብራሉ፤ የአመለካከት ለውጥ ያመጣሉ፤ ለወደፊት ሕይወታችንና አካላዊ እንቅስቃሴን ስንሰራ ውጤታማ የሚያደርገንን መሠረታዊ መርሆዎች እንረዳለን፤ እንዲሁም ያገኘነውን ዕውቀትም በተግባር ለመጠቀም ያግዛል። በአጠቃላይ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሳተፍ ንቃተ ህሊናን በመጨመር ፈጥኖ የመገንዘብ፣ ፈጥኖ ምላሽ መስጠት፣ ራስን የመግዛትና የማሰላሰል ብቃትን ከፍ ያደርጋል።

4. የማህበራዊ ግንኙነት መዳበር

በሰውነት ማጎልመሻና ስፖርት እንቅስቃሴ የምንጠቀምባቸው ተግባራዊ ስራዎች አብዛኛውን ጊዜ በቡድን የሚከናወኑ በመሆናቸው የሰውን ልጅ በቡድን የመስራት፣ አንዱ ለሌላው የማሰብና ለጋራ አላማ በጋራ መስራትን የሚያስተምር ሲሆን በተጨማሪም በእንቅስቃሴዎች ምክንያት የሚፈጠረውን የዕርስ በርስ ግንኙነት ማዳበርን ይይዛል።

ተግባር 1.1

1. በምትኖሩበት አካባቢም ሆነ በሌላ ቦታ የተስተካከለ ጥሩ የአካል ቁመና ያላቸውን ሰዎች ተመልክታችኋል? ይህ የተስተካከለ የአካል ቁመና እንዴት ሊመጣ እንደሚችል በቡድን በመወያየት ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።
2. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች የትምህርት አይነቶች በምን ይለያል፣ በቡድን ተወያይታችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

1.2 የስፖርት ምንነት

ስፖርት ውድድራዊ ይዘት ያለው ጨዋታ ሲሆን ሀገር አቀፋዊ ወይም ዓለም አቀፋዊ ህግ ያለው ሆኖ አካላዊና አዕምሮዊ ፉክክር የሚደረግበት ነው። እንቅስቃሴውንም ለመምራት የራሱ የሆነ አደረጃጀት ያለው ነው።

- በዋናነት ለውድድር ተግባር ተብሎ የሚደርግ እንቅስቃሴ ሲሆን አሸናፊና ተሸናፊ የሚለዩበት ነው።
- ህጎች ከተወዳዳሪዎች ውጭ በሆነ አካል የወጡና ቀደም ብሎ የተደነገጉ ናቸው። ለምሳሌ የኳስ ጨዋታዎች፣ አትሌቲክስ ጅምናስቲክስ ሊጠቀሱ ይችላሉ።

የስፖርት ትርጉም ከላይ በተዘረዘረው መሰረት ሆኖ በስሩ የተገለጹት የውድድር ዓይነቶች በሙሉ በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ይዘት ውስጥ ተካተው የሚሰጡ ናቸው። ስፖርት በጥቅሉ ሲታይ ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የሚገኝና ራሱን በውድድር መልክ በማደራጀት የሚካሄድ ዘርፍ ነው።

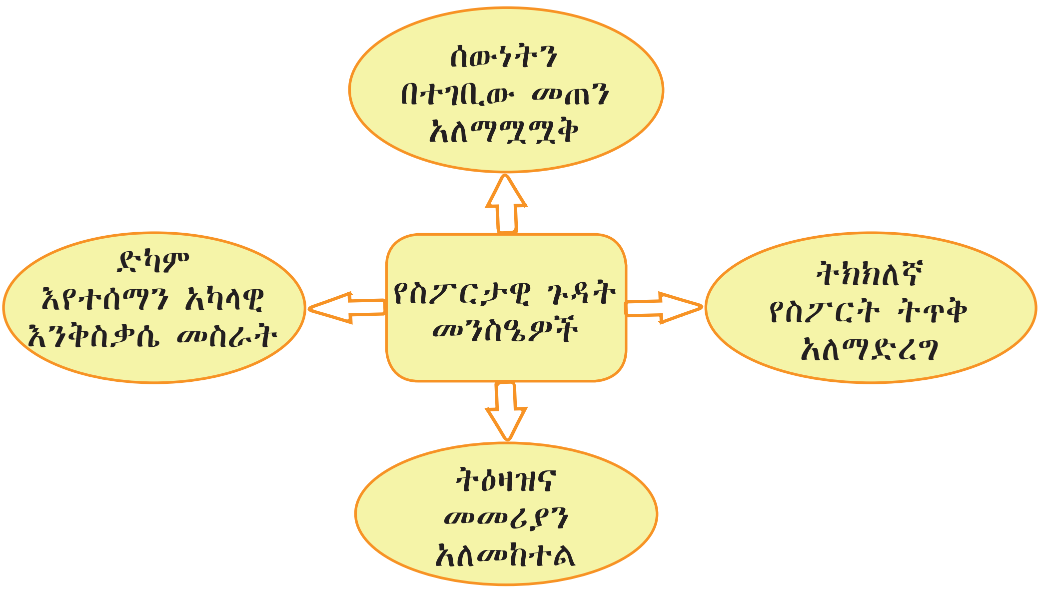
ሥዕል 1.1 .ስፖርታዊ ውድድር

1.3 የስፖርታዊ ጉዳት መከላከያ መንገዶች

ተግባር 1.2

1. ከዚህ በፊት በተማራችሁት መሰረት በእንቅስቃሴ ጊዜ አካላዊ ጉዳት እንዳይከሰት የሚወሰዱ ጥንቃቄዎችን ዘርዝሩ።

በስፖርታዊ እንቅስቃሴ ጊዜ የሚደርሱ የአካል ጉዳቶች የምንላቸው በተለያዩ የስፖርት ስልጠናዎች፣ ውድድሮችና እንዲሁም በግል የአካል ግንባታ እንቅስቃሴ ጊዜ በሰውነታችን የተለያዩ ክፍሎች ላይ የሚደርሱ ጉዳቶች ናቸው።



በእንቅስቃሴ ወቅት አካላዊ ጉዳቶች እንዳይከሰቱ ሊወሰዱ የሚገባቸው ዋና ዋና የመከላከያ መንገዶች፡-

- የአካል ብቃትን ማዳበር
- የእንቅስቃሴ ፍጥነትን ቀስ በቀስ መጨመር
- ከቀላል ወደ ከባድ መስራት
- የሚንሰራቸው እንቅስቃሴዎች ከአቅም፣ ፆታና እድሜችን ጋር የተመጣጠነ መሆን ይኖርበታል

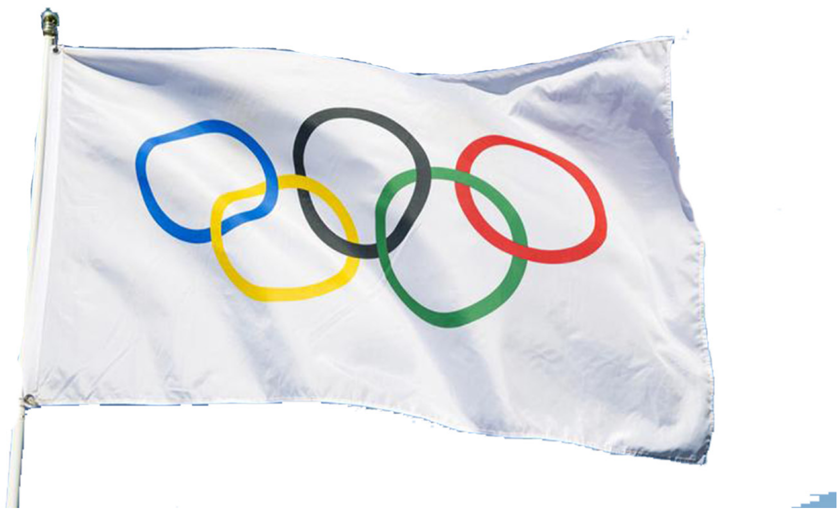
- በጣም ከባድና ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን በመምህሩ ቀጥተኛ ድጋፍ ማከናወን
- የስፖርት መስሪያ ቁሳቁሶችን በአግባቡ መጠቀም
- የእንቅስቃሴ መርሆዎችን መከተል ወዘተ ናቸው።

ተግባር 1.3

1. በስፖርት እንቅስቃሴ ጊዜ የሚከሰቱ ዋና ዋና አካላዊ ጉዳቶችን ዘርዝሩ።
2. የአካል ብቃትን ማዳበር በስፖርት እንቅስቃሴ ጊዜ የሚከሰቱ አካላዊ ጉዳቶችን ለመከላከል ያለውን ጠቀሜታ ግለፁ።

1.4 የኦሎምፒክ ሰንደቅ አላማ፣ አርማና መሪ ቃል

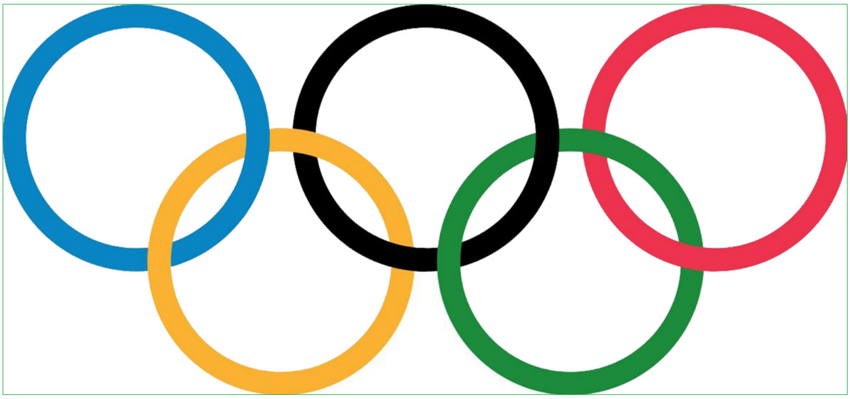
1.4.1 የኦሎምፒክ ሰንደቅ አላማ



ስዕል፡-1.2. የኦሎምፒክ ሰንደቅ አላማ

የኦሎምፒክ ሰንደቅ አላማ በነጭ ቀለም መደብ ላይ ያረፈ ሲሆን በመሃሉ አምስት ቀለበቶች ከግራ ወደ ቀኝ ሰማያዊ፣ ቢጫ፣ ጥቁር፣ አርንጓዴና ቀይ ቀለሞችን በማጣመር የያዘ ነው።

1.4.2 የኦሎምፒክ አርማ



ስዕል፦1.3. የኦሎምፒክ አርማ

የኦሎምፒክ አርማ አምስቱ የተለያየ ቀለም ያለቸው ቀለበቶች ሲሆኑ ቀለማቸውም ከላይ እንደተገለጸው የተለያየ ሲሆን የሚወክሉትም በኦሎምፒክ የሚሳተፉትን የአምስቱን አህጉራት ነው። በተጨማሪም የእያንዳንዱ ተሳታፊ ሀገር የሰንደቅ አላማ ቀለም ከኦሎምፒክ አርማ ቀለማት ውስጥ ቢያንስ በአንዱ ቀለም ይወከላል ተብሎ ይታመናል።

1.4.3. የኦሎምፒክ መሪ ቃል (ሞቶ)

የኦሎምፒክ መሪ ቃል(ሞቶ) ሲቲየስ፣ አልቲየስ፣ ፎርቲየስ ከሚባሉ የላቲን ቃላት የተወረሱ ሲሆን ትርጉማቸውም ሲቲየስ(ፈጣን)፣ አልቲየስ(ከፍ ያለና)፣ ፎርቲየስ (ጠንካራ) ማለት ሲሆን በውድድሮች አትሌቶች በፍጥነት እንዲሮጡ፣ የበለጠ እንዲወረውሩ፣ ከፍ ብለው እንዲዘሉ እና ከተፎካካሪዎቻቸው የበለጠ እንዲያከናውኑ ስለሚፈለግ አትሌቲክስ የዚህ የኦሎምፒክ መፈክር ፍጹም መግለጫ ነው። የሚገልጸው ከፍተኛውን የኦሎምፒክ እንቅስቃሴ ምኞትና ፍላጎት ሲሆን ይኸውም ወንድማማችነትን፣ ህብረትንና፣ ለጋራ ጥቅም በአንድነት መቆምን ነው።

ተግባር 1.4

1. የኦሎምፒክ መሰረታዊ መርሆዎችን ባለሞያዎችን በመጠየቅ ሪፖርት አቅርቡ።

1.5 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች በኢንቨስትመንት /በልማት፣ በፖለቲካዊ እና በማህበራዊ ገጽታዎች ያላቸው ተሳትፎ

በሃገራችን በተለያዩ የስፖርት አይነቶች በአለም አቀፍና በአህጉር አቀፍ ውድድሮች በመሳተፍ የሃገራችን ሰንደቅ አላማ ከፍ ያደረጉና ለአለም ማህበረሰብ ያስተዋወቁ በርካታ ስፖርተኞችን አፍርታለች።

እነዚህ ስፖርተኞች በውድድር ተሳትፎ ውጤት ማምጣትና ሃገራችንን በአለም አቀፍ ደረጃ ከማስተዋወቅ በተጨማሪ በስራ ፈጠራ፣ በፖለቲካዊና በማህበራዊ ተሳትፎ የሚጫወቱት ሚና ከፍተኛ ነው። ከእነዚህ እውቅ ስፖርተኞች ውስጥ አትሌት ቀነኒሳ በቀለ፣ አሰልጣኝ ሰውነት ቢሻውና አትሌት መሰረት ደፋርን መጥቀስ ይቻላል።

1. ቀነኒሳ በቀለ

ስዕል፦1.4. ቀነኒሳ በቀለ

እ.ኤ.አ ሰኔ 13/1982 ዓ.ም በአርሲ ዞን በበቆጂ ከተማ ተወለደ። በረጅም ርቀት ውድድር መጨረሻ ላይ በጣም ፍጥነትን በመጨመር ችሎታው ይታወቃል።

ተግባር 1.5

1. አትሌት ቀነኒሳ በቀለ በሩጫ በርካታ ድሎችን ያስመዘገበ ጠንካራና ውጤታማ አትሌት ነው። በሩጫ ውጤታማ የሆነባቸውን የውድድር አይነቶችና ያገኛቸውን ሽልማቶች ዘርዝሩ።
2. አትሌት ቀነኒሳ በቀለ በሩጫ ሃገራችን ከማስጠራቱና ከማስተዋወቁ በተጨማሪ በኢንቨስትመንትና በማህበራዊ ተሳትፎ ያበረከተውን አስተዋፅዖ ባለሙያዎችን በመጠየቅ ሪፖርት አቅርቡ።

2. አሰልጣኝ ሰውነት ቢሻው

ስዕል፡-1.5. ሰውነት ቢሻው

ኢ.ኤ.አ በ1952 ዓ.ም በምዕራብ ጎጃም ቡሬ ከተማ ተወለደ። በኢትዮጵያ እግር ኳስ ታሪክ ስኬታማ አሰልጣኝ ከሚባሉት ውስጥ ይጠቀሳሉ።

ተግባር 1.6

1. አሰልጣኝ ሰውነት ቢሻው በኢትዮጵያ ብሄራዊ ቡድን በአሰልጣኝነት ያሳካቸውን ውጤቶች ዘርዝሩ።
2. አሰልጣኝ ሰውነት ቢሻው ከኢትዮጵያ ብሄራዊ ቡድን አሰልጣኝነቱ በተጨማሪ በማህበራዊ ተሳትፎ ያበረከተውን አስተዋፅዖ ዘርዝሩ።

3. መሰረት ደፋር

ስዕል፡-1.6. አትሌት መሰረት ደፋር

መሰረት ደፋር እ.ኤ.አ ህዳር 19/1983 ዓ.ም በአዲስ አበባ ከተማ ተወለደች በ3000 ሜትር እና በ5000 ሜትር ውድድሮች ላይ በዋናነት የምትወዳደር ኢትዮጵያዊት የረጅም ርቀት ሯጭ ናት።

ተግባር 1.7

1. አትሌት መሰረት ደፋር ውጤታማ የሆነችባቸውን የውድድር አይነቶች፣ ከስፖርቱ በተጨማሪ በማህበራዊ፣ በስራ ፈጠራና በፖለቲካ ያላትን ተሳትፎ ባለሞያዎችን በመጠየቅ ሪፖርት አዘጋጁ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነእውነት ወይም ስህተት ከሆነ ሀሰት በማለት መልሱ።

1. የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ በመስራት አካላዊ ጉዳትን መቀነስ ይቻላል።
2. ስፖርት ማለት በክፍል ውስጥ በእንቅስቃሴ የምንማረው የትምህርት አይነት ነው።
3. ድካም እየተሰማን አካላዊ እንቅስቃሴ መስራትና ከባድ እንቅስቃሴዎችን ያለማንም ርዳታ መስራት ለአካላዊ ጉዳት ይዳርጋል።

4. ከጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓላማዎች ውስጥ አንዱ የሰዎችን የተስተካከለና ብቁ የሆነ የአካል እድገት ማስገኘት ነው።

መመሪያ ሁለት ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. የአካል እንቅስቃሴ ከአዕምሮ እድገት ጋር ያለው ግንኙነት አብራሩ።
2. በእንቅስቃሴ ወቅት አካላዊ ጉዳት እንዳይከሰት መወሰድ ከሚገባቸው መከላከያ መንገዶች ውስጥ ቢያንስ አራት ጥቀሱ።
3. አምስቱን የኦሎምፒክ አርማ ቀለበት ቀለማቸውን በቅደም ተከተል ዘርዝሩ።

ምዕራፍ 2

ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

አጠቃላይ አላማዎች፡-

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የራስን ግንዛቤና አስተዳደርን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ትገነዘባላችሁ።
- ማህበራዊ ግንኙነትንና የትብብር ክህሎትን ታዳብራላችሁ።
- ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን ትጫዎታላችሁ።
- በጥልቀት ማሰብንና ማገናዘብን በሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ትሳተፋላችሁ።

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ስር በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማህበራዊና ስሜታዊ እድገትን ለማዳበር የሚያገለግሉ እንቅስቃሴዎች የተካተቱ ሲሆን በስሩም ራስን ማወቅና መምራት፣ ማህበራዊ ግንኙነትንና ግንዛቤን ለማዳበር፣ በሀላፊነት የዳበረ ውሳኔ አሰጣጥን የሚያዳብሩ፣ በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብን የሚያዳብሩና የትብብር ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ተካተዋል። እንቅስቃሴዎችም በግል፣ በጥንድና፣ በቡድን/በህብረት የሚከናወኑ ናቸው።

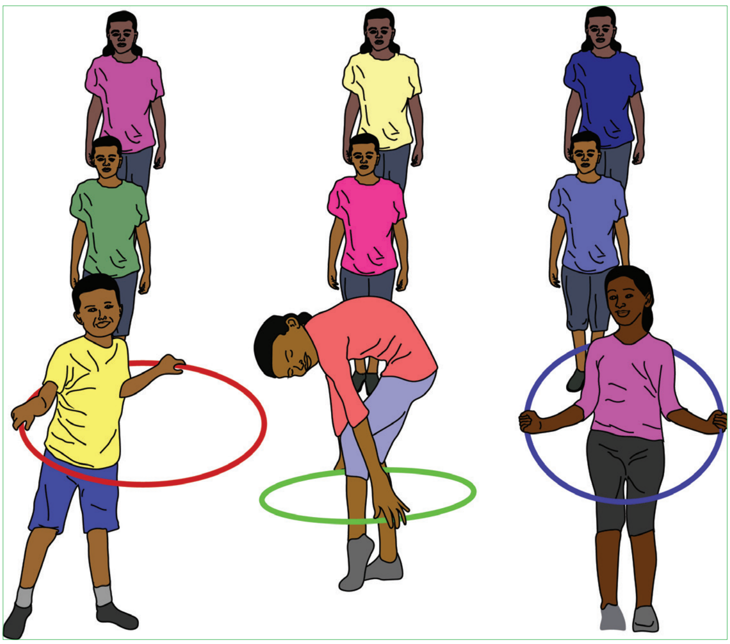
2.1 ራስን ማወቅና ራስን መምራት የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ራስን ማወቅ ማለት ጥንካሬያችን፣ ድክመቶቻችን እና ገደቦቻችን፣ መረጃዎችን እንዴት እንደምንሰበስብ እና እንደምናከናውን፣ አሻሚ እና አስቸጋሪ ሁኔታዎችን እንዴት እንደምናልፍ እና መፍትሔ እንደምንሰጥ፣ ከሌሎች ጋር እንዴት እንደምንተባበርና እንደምንረዳዳ ያካትታል።

ራስን የመምራት ችሎታ ድርጊትን፣ ስሜትን እና ሀሳቦችን የመቆጣጠር ችሎታ ነው። ራስን መምራት መቻል አላማን ከግብ ለማድረስ የሚደረጉ ጥረቶችን የበለጠ ስኬታማ ለማድረግ ይረዳል።

1. የቀለበት የማጥለቅና የማውለቅ እሽቅድድም

የቀለበት ማጥለቅና ማውለቅ እሽቅድድም ለእያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ቀለበት በመስጠት ጀምሩ ሲባል ቀለበቱን የያዘው ልጅ ቀለበቱን ከራሱ ጀምሮ ወደታች በማውረድ በእግሮቹ አሾልኮ ለተረኛው ልጅ ይሰጣል። ተረኛው በዚሁ መልኩ በማጥለቅና በማውለቅ ለሚቀጥለው የቡድኑ አባል ይሰጣል ቀድሞ የጨረሰ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።



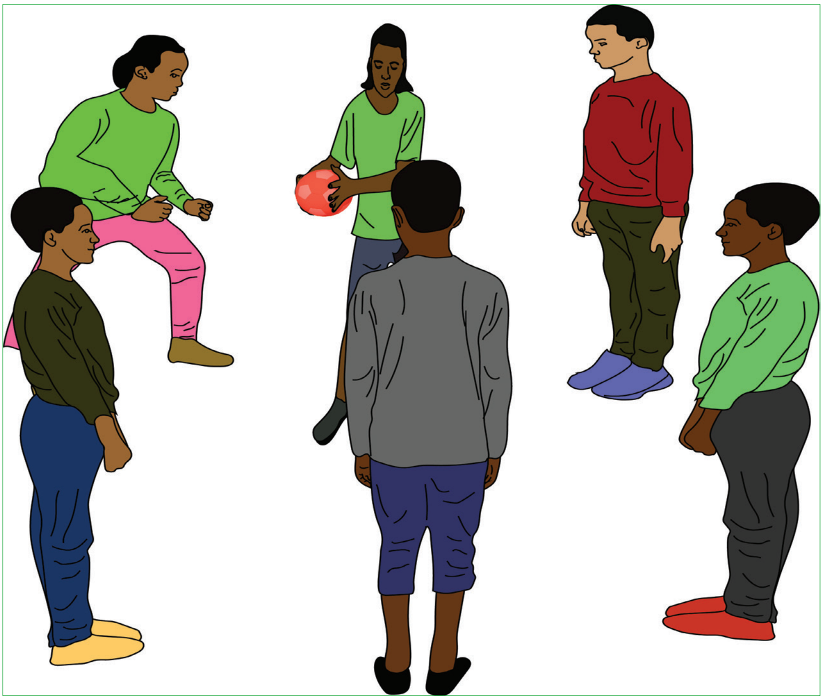
ስዕል፦2.1. የቀለበት ማጥለቅና ማውለቅ እሽቅድድም

የጨዋታው ህግ

ቀለበቱን በሁለት እጅ በመያዝ ከጭንቅላት ጀምሮ በእግር በማሹለክ ለተረኛው የቡድን አባል መስጠት፣ በውድድሩ ሁሉንም ተማሪዎች ማሳተፍ

2. እጅ ከፍንጅ

የእጅ ከፍንጅ ጨዋታ በክብ ትንሽ ኳስ እየተቀባበሉ ኳሷን ወደቀኝ ወይም ወደ ግራ ማዞር፣ በቃ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ኳስ በእጁ ላይ የተገኘበት ተማሪ እጅ ከፍንጅ ይባላል። በቃ የሚል ትዕዛዝ እንደተሰጠ ኳሷን ወደ መሬት በመጣል ከጨዋታ ውጭ አለመሆን ይቻላል።



ስዕል፡-2.2. እጅ ከፍንጅ ጨዋታ

የጨዋታው ህግ

ኳስን ለጓደኛ ሳይወረውሩ ማቀበል፣ በቃ የሚል ትዕዛዝ ከመሰጠቱ በፊት ማቀበል ወይም ወደመሬት መጣል፣ በቃ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ እጁ ላይ ኳስ የተገኘ ተጫዋች ከጨዋታ ውጭ ይሆንና በክቡ መሀል ይቀመጣል፣ በመጨረሻ የቀሩ ሁለት ተማሪዎች አሸናፊ ይሆናሉ። ጀምሩና በቃ የሚል ትዕዛዝ የሚሰጠው ከመምህሩ ነው።

3. የደሮ ጥል

የደሮ ጥል ጨዋታ ተማሪዎች ጥንድ ጥንድ ሆነው ፊት ለፊት ቁጢጥ/ ከጉልበታቸው ሸብረክ በማለት ዝልል ዝልል በማለት እጃቸውን በደረታቸው በማስጠጋት በእጅ መዳፍ በመጋፋት የሚጫወቱት ጨዋታ ሲሆን ሚዛኑን ያልጠበቀ ልጅ ከጨዋታ ውጭ ይሆናል።

ስዕል፡-2.3 የደሮ ጥል ጨዋታ

የጨዋታው ህግ

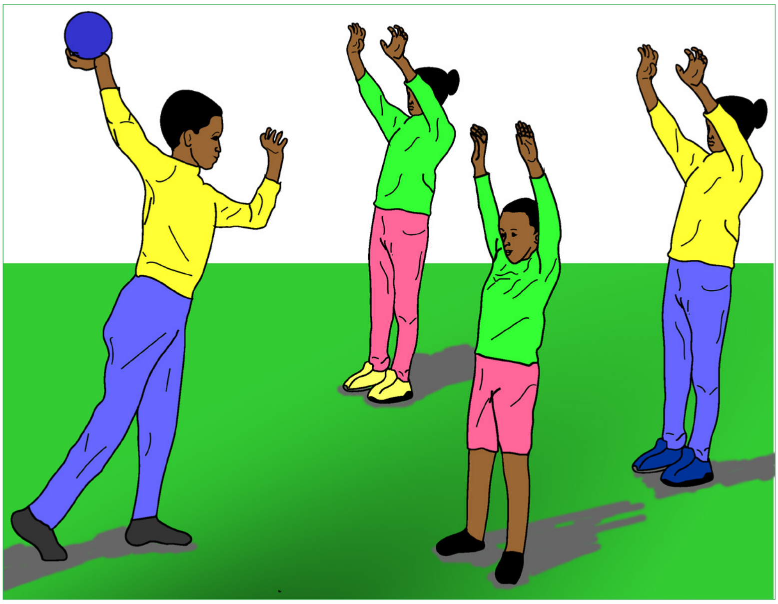
ቁጢጥ በማለት ዝልል ዝልል እያሉ በእጅ መዳፍ ብቻ መገፋፋት፣ ሚዛን ያሳተ ተማሪ አንድ ነጥብ ያገኛል፣ በዚህ መልኩ አስር ነጥብ ያገኘ ተማሪ አሸናፊ ይሆናል።

2.2 ማህበራዊ ግንኙነትንና ግንዛቤን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ማህበራዊ ግንኙነትንና ግንዛቤን ማዳበር ከሌሎች ጋር መረዳዳትንና ርህራሄን፣ መቻቻልን የሌሎችን ስሜት መረዳትን ያጠቃልላል።

1. ኳስ እየተቀባበሉ መሮጥ

ጨዋታው ኳስን በአየር ላይ በቡድን እተቀባበሉ መሮጥ ሲሆን ኳስ መሬት ላይ ካረፈች እንደገና ጨዋታው በመሻማት ይጀምራል።



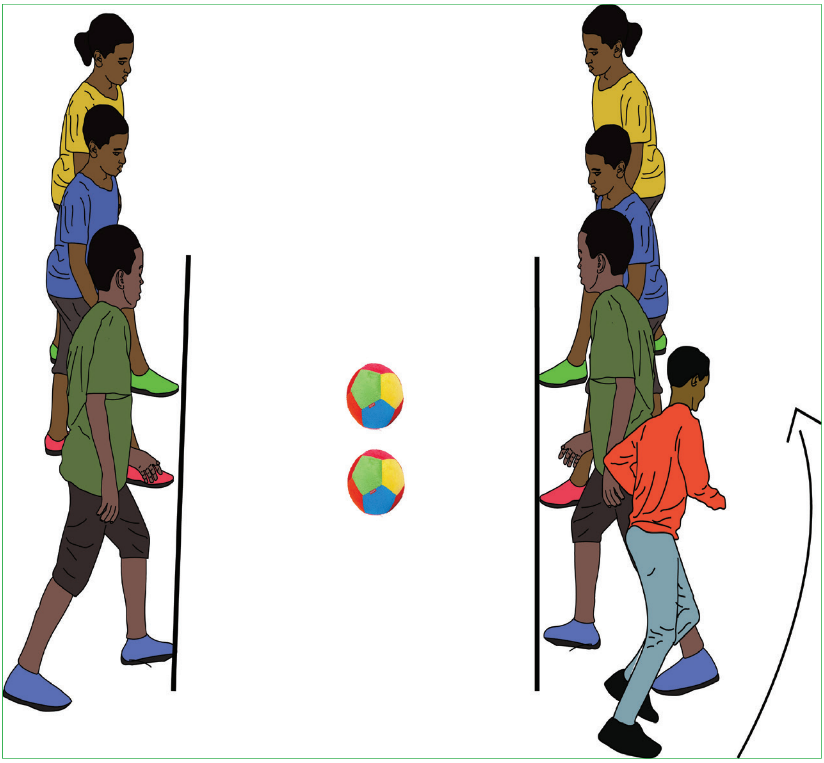
ስዕል፡-2.4. ኳስ እየተቀባበሉ መሮጥ

የጨዋታው ህግ

የጨዋታው ጊዜ 10 ደቂቃ፣ ኳስን መቀባበል የሚቻለው በአየር ላይ ብቻ ነው፣ ኳስ መሬት ከነካች እንደገና ይጀመራል ብዙ ግዜ መሬት ላይ የወደቀበት ቡድን ተሸናፊ ይሆናል። ጨዋታውን ተማሪዎች የሚመርጡት ዳኛ ይመራዋል።

2. የቁጥር ትዕዛዝ

ለሁሉም ተማሪዎች ቁጥር በመስጠት ከሁለቱ ቡድን ቁጥራቸው የተጠራ ተማሪዎች በፍጥነት ወደ ኳሷ በመሮጥ ኳሷን በመያዝ በቀኝ በኩል በመዞር ተመልሰው ኳሷን በክቡ መሀል በማስቀመጥ ወደ ጀመሩበት ቦታ ይመለሳሉ። በዚህ አኳኋን በየቡድኑ ቁጥሮችን በየተራ በመጥራት ጨዋታውን ማስቀጠል። ጨዋታው የማህበራዊ ግንኙነትንና ማህበራዊ ግንዛቤን የሚያዳብሩ ሲሆን በተጨማሪም በቡድን መስራትን፣ ህግ ማክበርን፣ የፉክክር መንፈስን ያዳብራል።



ስዕል፦2.5 የቁጥር ትዕዛዝ ጨዋታ

የጨዋታው ህግ ሁሉም ተማሪ በየቡድኑ ቁጥር ይሰጠዋል፣ ቁጥሩ ያልተጠራ ተማሪ መሮጥ የለበትም፣ ሁሉም የቡድኑ አባላት መሳተፍ አለባቸው፣ ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።

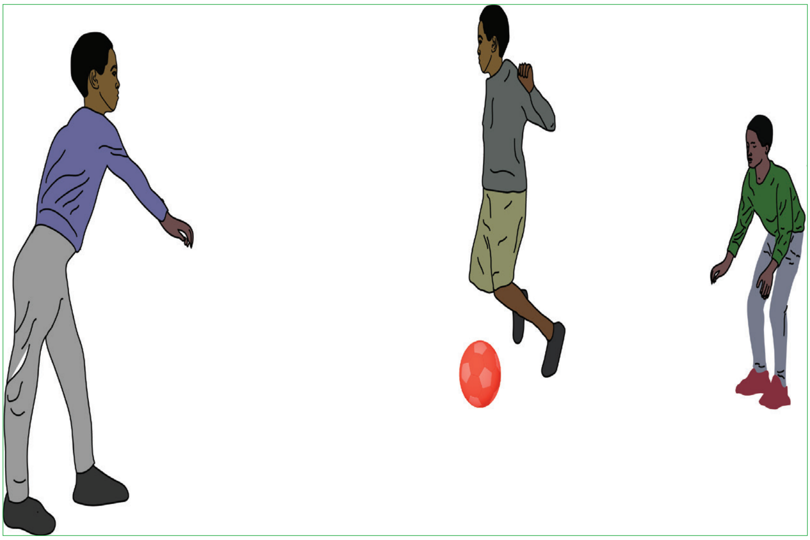
2.3 ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

በሃላፊነት የተሞላ ውሳኔ ሰጭነት ማለት የስነ ምግባር መመዘኛዎች፣ ማህበራዊ ደንቦች ከግምት ውስጥ በማስገባት የግል ባህሪንና ማህበራዊ ግንኙነትን በሚያዳብር መልኩ ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ያሳያል።

1. በትንንሽ ኳስ ከጉልበት በታች መምታት

የክፍሉን ተማሪዎች በሁለት ቡድን መክፈል፣ በ30 ሜትር ርቀት ሁለት ትይዩ መስመሮችን ማስመር፣ አንዱ ቡድን ወርዋሪ ይሆንና በሁለቱ ትይዩ መስመሮች ፊት ለፊት ትንንሽ ኳሷችን በመያዝ በረድፍ በመቆም ለውርወራ

መዘጋጀት፣ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ከመስመሩ ማህል መቆም፣ ጀምሩ ሲባል ኳስ የያዙት ተማሪዎች ከሜዳው መካከል ያሉትን ተማሪዎች ከጉልበት በታች ለማስነካት ይወረውራሉ መሀል ላይ ያሉ ተማሪዎች ደግሞ በኳስ ላለመመታት ይዘላሉ፣ በኳስ የተመታ ተማሪ ከውድድር ውጭ ይሆናል።



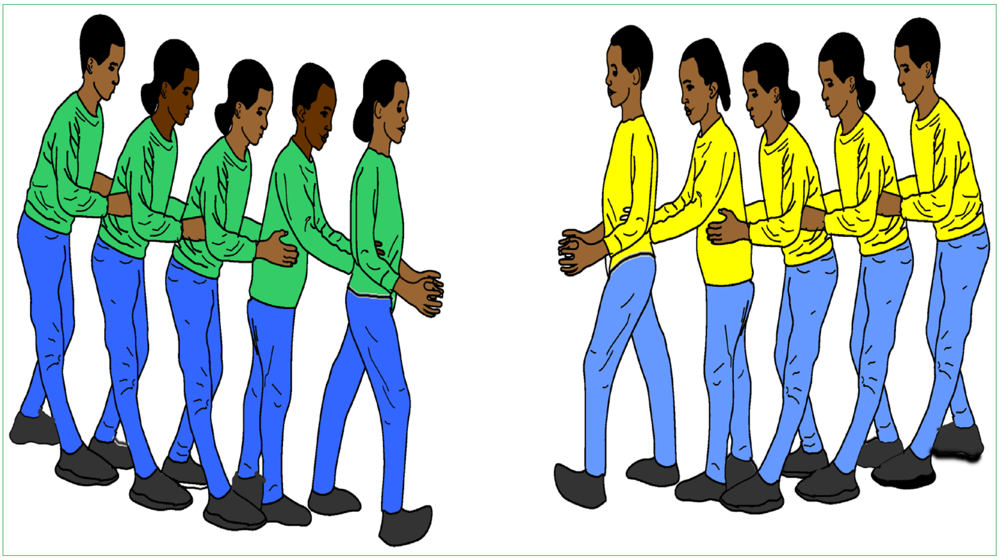
ስዕል፡-2.6. በትንንሽ ኳስ ከጉልበት በታች መምታት

የጨዋታው ህግ

በኳስ መምታት የሚቻለው ከጉልበት በታች ነው፣ በኳስ ላለመመታት መዝለል አለባቸው፣ መተኛት ወይም መቀመጥ አይቻልም፣ በኳስ ከጉልበት በታች የተመታ ተማሪ ተሸናፊ ይሆናል፣ ሳይመታ መጨረሻ የቀረ ተማሪ አሸናፊ ይሆንና ወርዋሪ የነበሩት መሀል ይገቡና ጨዋታው ይቀጥላል። ጨዋታውን መምህሩ ይመራዋል።

2. ከወገብ መያያዝ

ተማሪዎች አምስት አምስት በማድረግ በቡድን መከፋፈልና በቡድናቸው በመሰለፍ ከኋላ በሁለት እጅ ወገብ ላይ መያያዝ። አጨዋወቱ የራስን ቡድን 5ኛ ተማሪ ላለማስነካትና የተቃራኒን ቡድን ከኋላ ያለውን 5ኛ ተማሪ ለመንካት መሞከር ነው።



ስዕል፦2.7. ከወገብ መያያዝ

የጨዋታው ህግ

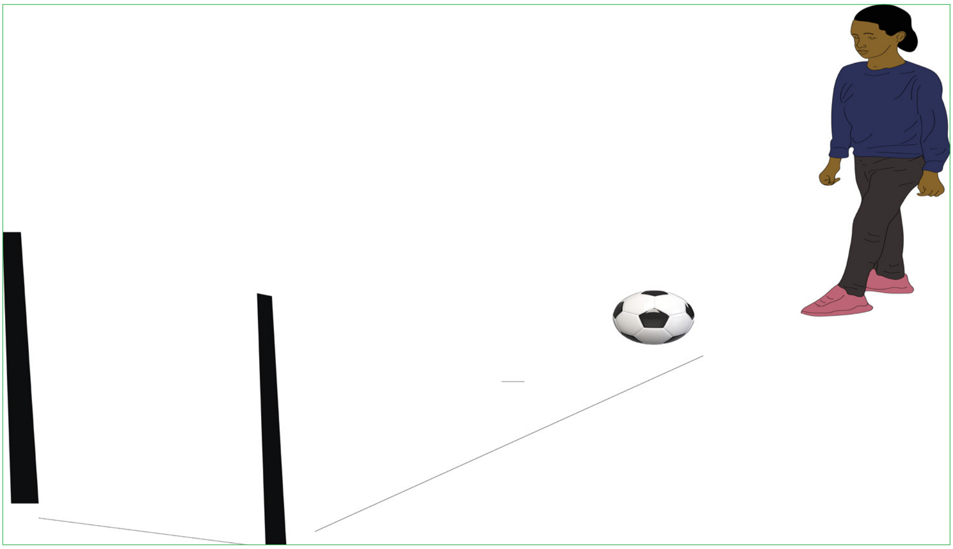
በሁለት እጅ የቡድን አባልን ወገብ መያዝ፣ የኋለኛው የቡድን አባል የተነካበት ቡድን አንድ ነጥብ ይቆጠርበታል። ብዙ ነጥብ ያስቆጠረ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።

2.4 በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብን የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

በጥልቀት ማሰብና ማገናዘብ ማለት ውስብስብ ተግባሮች በሚያጋጥሙን ጊዜ በንቃት እና በችሎታ መረዳትን፣ መተንተን፣ ማዋሃድ እና ማመዛዘን የሚጠይቅ ሂደት ነው።

1. ኳስ በጠባብ ጎል ማሳለፍ

ይህ ጨዋታ ተማሪዎችን በቡድን በመክፈል ከ10-15 ሜትር ርቀት ማሰለፍ፡፡ አንድ ሜትር ስፋት ያለው ጎል/ግብ ማዘጋጀት። በግቦች መካከል በውስጥ የጎን እግር እንዲመታ ይደረጋል። በትክክል ጎል ሲያስቆጥር በአንድ ጎል አንድ ነጥብ ለቡድኑ ይመዘገባል። የተሻለ ነጥብ ያስመዘገበ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።



ስዕል፡-2.8. ኳስን በጠባብ ጎል ማሳለፍ

ልንከተላቸው የሚገቡ የጨዋታ ስርዓቶች

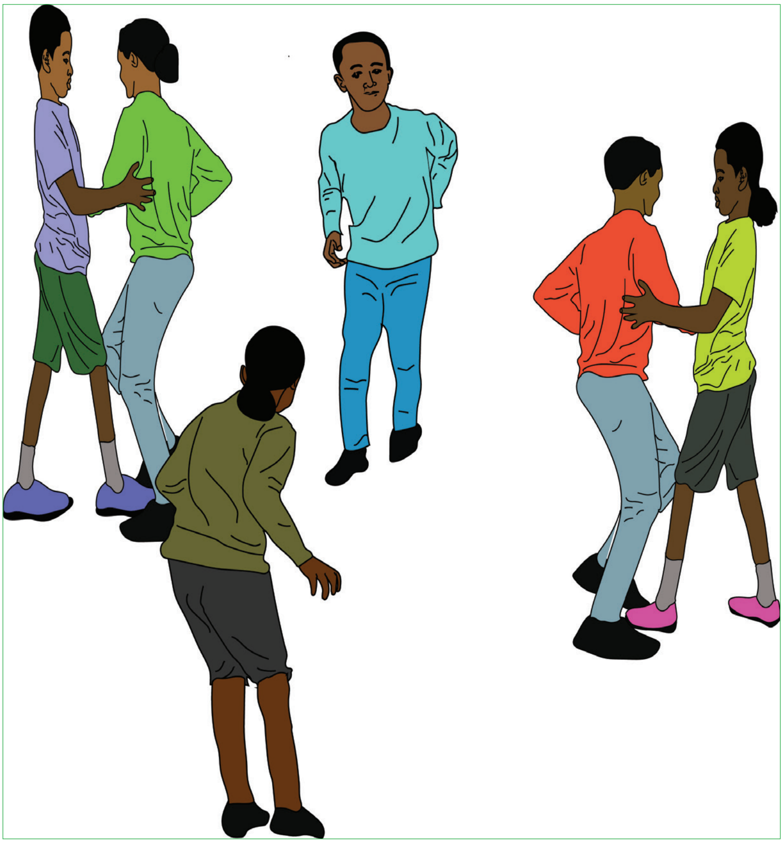
ሀ) አንድ ተጫዋች ኳስን በውስጥ የጎን እግር አንድ ጊዜ ብቻ መምታት ይኖርበታል።

ለ) ነጥቦች በስርዓት መመዝገብ አለባቸው

ሐ) ለአሸናፊው ቡድን አድናቆት መስጠት

2. በቁጥር መያያዝ

የክፍሉን ተማሪዎች ክብ ሰርተው እንዲቆሙና ትዕዛዝ ሲሰጥ በክቡ መካከል መሮጥ፣ ቁጥር ሲጠራ በተጠራው ቁጥር ልክ መያያዝ ለምሳሌ 2 ቁጥር ከተጠራ ሁለት ሆነው መያያዝ፣ 3 ቁጥር ከተጠራ ሶስት ሆነው መያያዝ፣ ባልደረባ ያላገኘ ልጅ ከጨዋታ ውጭ ይሆናል።



ስዕል፦2.9. በቁጥር መያያዝ ጨዋታ

የጨዋታው ህግ

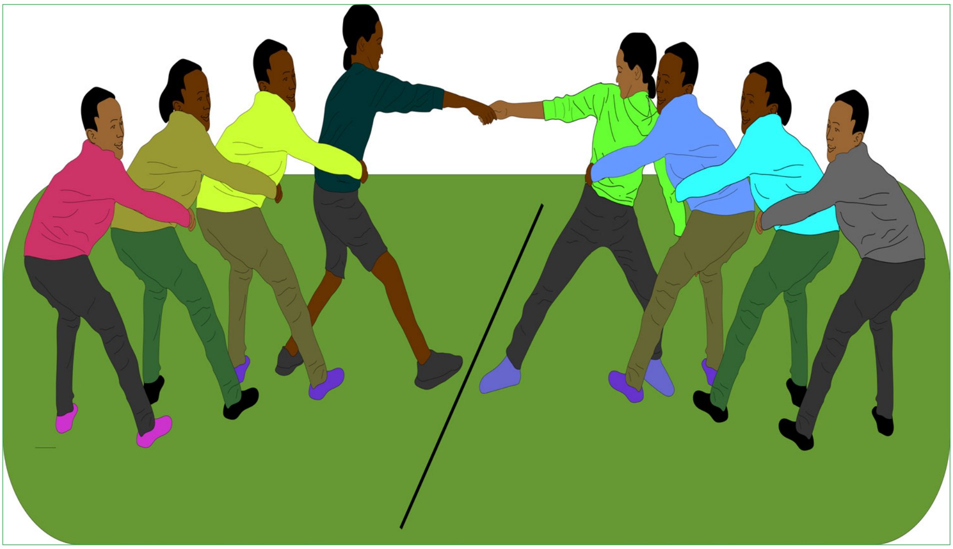
የጨዋታው ህግ በተጠራው ቁጥር መያያዝ ሲሆን በተጠራው ቁጥር ልክ ጓደኛ ያላገኘ ተማሪ ከውድድር ውጭ ይሆንና በክቡ መሀል ይቀመጣል። መጨረሻ የቀሩ ሁለት ተማሪዎች አሸናፊ ይሆናሉ።

2.5 ማህበራዊ ግንኙነትንና የትብብር ችሎታ የሚያዳብሩ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች

ማህበራዊ ግንኙነትና የትብብር ችሎታ ማለት ከቡድን አባል ጋር ወደ አንድ የጋራ ግብ በተሳካ ሁኔታ ለመድረስ የሚያስችል ህብረት ነው። ስለሆነም በግልጽ መግባባት፣ ሌሎችን በንቃት ማዳመጥ፣ ለስህተቶች ሃላፊነትን መውሰድ እና የክፍሉን ብዝሃነት ማክበርን ያካትታል።

1. በእጅ መጓተት

በ30 ሜትር ርቀት ውስጥ ሶስት መስመሮችን ማስመር፣ የክፍሉን ተማሪዎች ለሁለት እኩል መክፈል፣ በቁመትና በሰውነት ተመጣጣኝ የሆኑት ከየቡድኑ ፊት ለፊት ትይዩ ሆነው መቆም፣ አንድ እግርን ወደፊት በማድረግ እጅ ለእጅ መያያዝና ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሁሉም በበኩሉ ወደራሱ ሜዳ በመጎተት የመጨረሻውን መስመር ለማሳለፍ መሞከር።

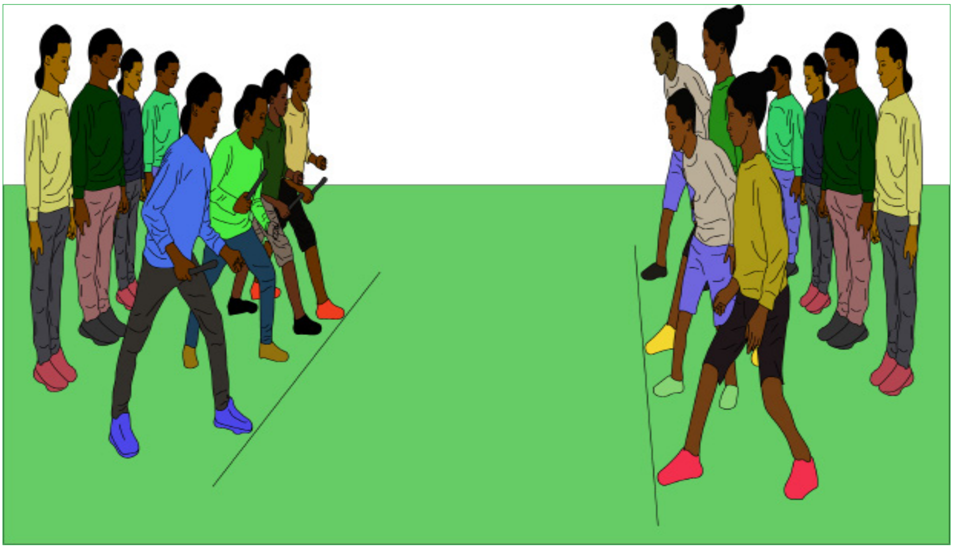


ስዕል፡-2.10. በእጅ መጓተት

የዚህ ጨዋታ ህግ በአካል ብቃት ተመጣጣኝ በመሆን ሁለት ቡድን መስራት፣ ከተሰመረው መስመር ኋላ በመሰለፍ በእጅ መያያዝ፣ መምህሩ ትዕዛዝ ሲሰጥ መጓተት፣ የተሰመረውን መስመር አልፎ ወደተቃራኒ ቡድን ክልል የገባ ቡድን ተሸናፊ ይሆናል።

2. የዘንግ /ዱላ ቅብብል

ከ30-50 ሜትር ሁለት ትይዩ መስመር ማስመር። ተማሪዎች ከአራት ቡድን መከፈልና እያንዳንዱን ቡድን በሁለት ቡድን በመክፈል ከ30-50ሜ ርቀት ፊት ለፊት በተሰመረው መስመር ኋላ ትይዩ ሆነው በሰልፍ መቆም። የመጀመሪያው ቡድን አራቱ ተማሪዎች ዱላ ይይዛሉ፣ ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ዱላ የያዙት ተማሪዎች በመሮጥ ፊት ለፊት ላሉት የቡድኑ አባላት ማቀበል በዚህ መሰረት ሁሉም የቡድኑ አባልት ይቀባበላሉ ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።

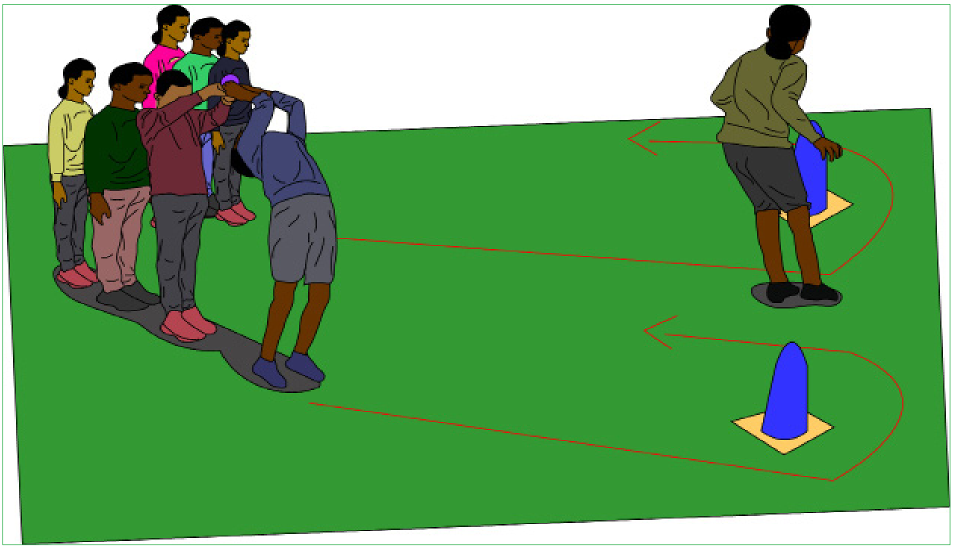


ስዕል፡-2.11. የዘንግ /ዱላ ቅብብል

የጨዋታው ህግ ሁሉም የቡድን አባሎች መሳተፍ አለባቸው፣ ዱላውን ወርውሮ ማቀበል አይቻልም፣ ሁሉም የቡድን አባላት ተዳርሰው ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።

3. የኳስ መቀባበል

ተማሪዎችን በቡድን እኩል በመከፋፈል ማሰለፍ፣ ከፊት ለቆሙ ተማሪዎች ኳስ መስጠት፣ 30 ሜትር ርቀት ምልክት/ኮን ማስቀመጥ ትዕዛዝ ሲሰጥ ኳስ የያዙ ተማሪዎች ኳሱን እንደያዙ በመሮጥ ምልክቱን ዙረው በመምጣት በተነሱበት ቦታ በመሆን ኳስን ወደኋላ ከራስ በላይ ማቀበል። ሁሉም የቡድኑ አባላት ኳስን ከራስ በላይ ወደኋላ ካቀበሉ በኋላ የመጨረሻው ተማሪ ኳስን ይዞ በመሮጥ ምልክቱን ዙሮ በመምጣት የመጀመሪያው ተማሪ የሰራውን ተመሳሳይ ይሰራሉ ሁሉም በዚህ መልኩ ከተዳረሰ በኋላ ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።



ስዕል፡-2.12. ኳስ መቀባበል

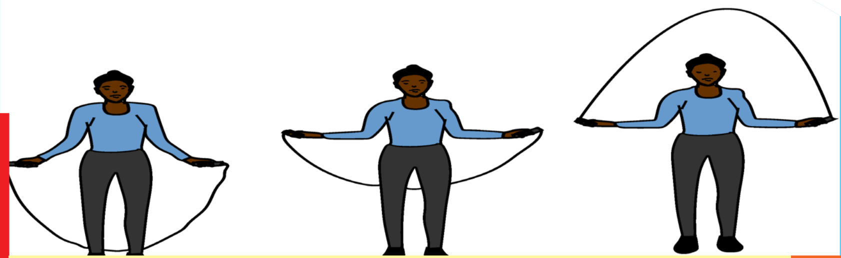
የጨዋታው ህግ

ኳስን መቀባበል የሚቻለው ወደ ኋላ ከራስ በላይ ነው፣ ሁሉም የቡድን አባላት መሳተፍ አለባቸው፣ ቀድሞ የጨረሰ ቡድን አሸናፊ ይሆናል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. ራስን ማወቅና ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው።
2. ማህበራዊ ግንኙነትንና ግንዛቤን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።
3. ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ ማለት ምን ማለት ነው።
4. በሰውነት ማጎልመሻ ት/ት ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ አሰጣጥ እንዴት ማዳበር እንችላለን።



ምዕራፍ 3

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

አጠቃላይ አላማዎች፦

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ታውቃላችሁ።
- የአካል ብቃት ዓይነቶችን ትገነዘባላችሁ።
- ከዕድሜቻሁ ጋር ተመጣጣኝ የሆነ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በመስራት የአካል ብቃታችሁን ታዳብራላችሁ።
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ለመሳተፍ ተነሳሽነት ታሳያላችሁ።
- የስፖርት አበረታች ቅመሞች(ዶፒንግ) በጤና ላይ የሚያስከትለውን ጉዳት ትገነዘባላችሁ።

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የአካል ብቃት ዓይነቶች፣ የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችና ትርጉማቸው ተካቷል።

3.1 የአካል ብቃት ዓይነቶች

ተግባር 3.1

1. የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት ነው?

የአካል ብቃት ዓይነቶች ጤና ተኮርና ክህሎት ተኮር በመባል በሁለት ይከፈላሉ። ጤና ተኮር የምንለው የሰውነታችንን የተለያዩ ክፍሎች ተፈጥሮዊ

አሰራር በተስተካከለ ሁኔታ እንዲካሄድ ለማድረግና ጤንነትን ለመጠበቅ የሚረዳ ሲሆን ክህሎት ተኮር የምንለው ደግሞ በተለያዩ የውድድር አይነቶች ብቁ ተዋዳዳሪ ለመሆን በሚያስችል መልኩ የምንሰራውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሚይዝ ነው።

3.2 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር 3.2

1. የልብና የአተነፋፈስ ስርአት ብርታትን እንዴት ማዳበር እንችላለን?

የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ብርታት ስንል የልብና የሳንባ ክፍሎች ተግባራቸውን ለረጅም ጊዜ በትክክልና በተገቢው መንገድ የማከናወን ብቃት ማለት ነው። ልብና ሣንባችን የተለያየ ስራን እንደሚያከናውኑ ይታወቃል። ስለሆነም የልብ ብርታት ስንል ልብ በተደጋጋሚና ያለማቋረጥ ደም የመርጨት ተግባሩን በአግባቡ መወጣት ሲችል ነው። የስርዓት ትንፈሣ ብርታት ስንል ደግሞ ሣንባችን ኦክሲጅንን የማስገባትና ካርቦንዳይ ኦክሳይድን በአግባቡ ማስወጣት ስራውን በብቃት ማከናወን ሲችል ነው።

1. ሶምሶማና እርምጃን በማፈራረቅ መሮጥ

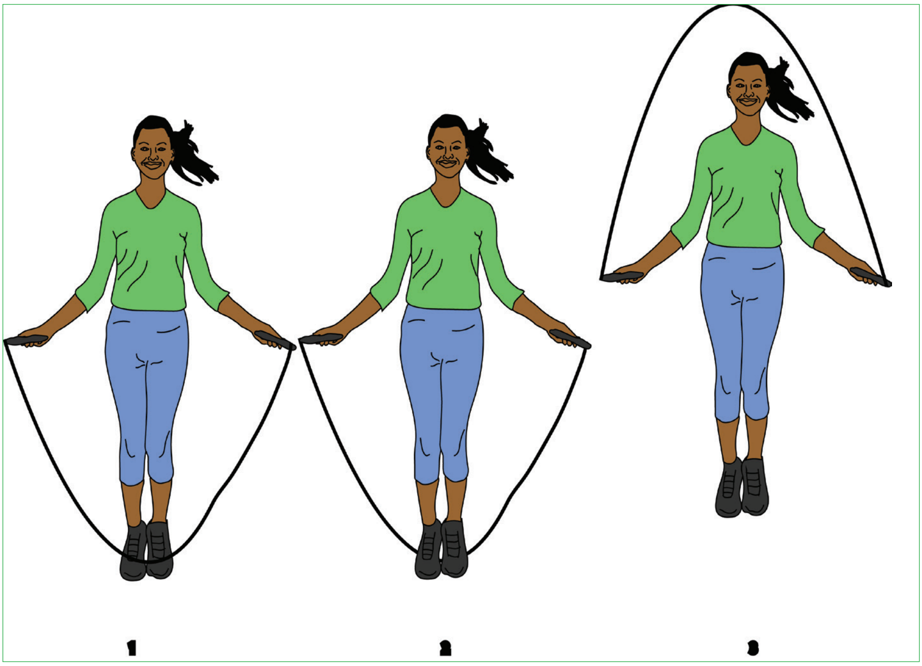
ስዕል፡-3.1.የሶምሶማ ሩጫ

ሶምሶማንና እርምጃን በማፈራረቅ 100 ሜትሩን በሶምሶማ 50 ሜትሩን በእርምጃ በማፈራረቅ በአጠቃላይ 800 ሜትር መሮጥ። እንቅስቃሴውን ስንሰራ ቀኝ እጅ ከግራ እግር፤ ግራ እጅን ከቀኝ እግር ጋር በማቀናጀት ነው። አላማው የልብና የአተነፋፈስ ስርአት ብርታትን ለማዳበር ይጠቅማል።

2. ገመድ ዝላይ

የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ በዋናነት የልብና የአተነፋፈስ ስርአት ብርታትን ለማዳበርና በተጨማሪም ከወገብ በታች ያሉትን ጡንቻዎች ለማጠንከር ይጠቅማል።

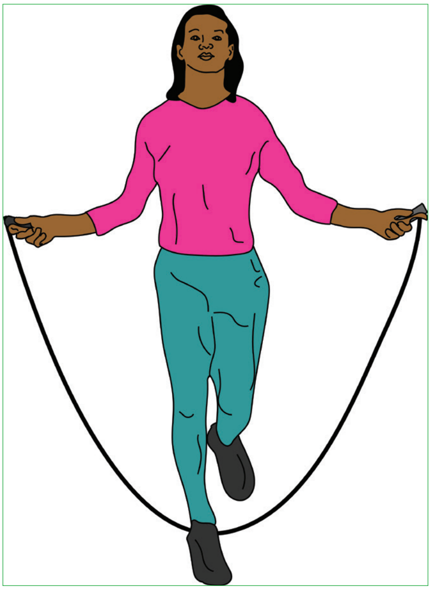
ሀ) ቦታ ላይ ቂሞ ገመድ መዝለል



ስዕል፦3.2. በቦታ ላይ የገመድ ዝላይ

ገመድ ዝላይ ሁለት እግርን በአንድ ላይ በማንሳት ወይም እያንዳንዳቸውን እግሮች በየተራ በማፈራረቅ ሊከናወን ይችላል። ገመድ ከፊት ወደኋላ ወይም ከኋላ ወደፊት ሊዞር ይችላል። ሆኖም ለዚህ ደረጃ ከኋላ ወደፊት በማዞር የሚሰራው እንቅስቃሴ ተስማሚ በመሆኑ ይህንን እየደጋገሙ እንዲያከናውኑ ማድረግ ያስፈልጋል።

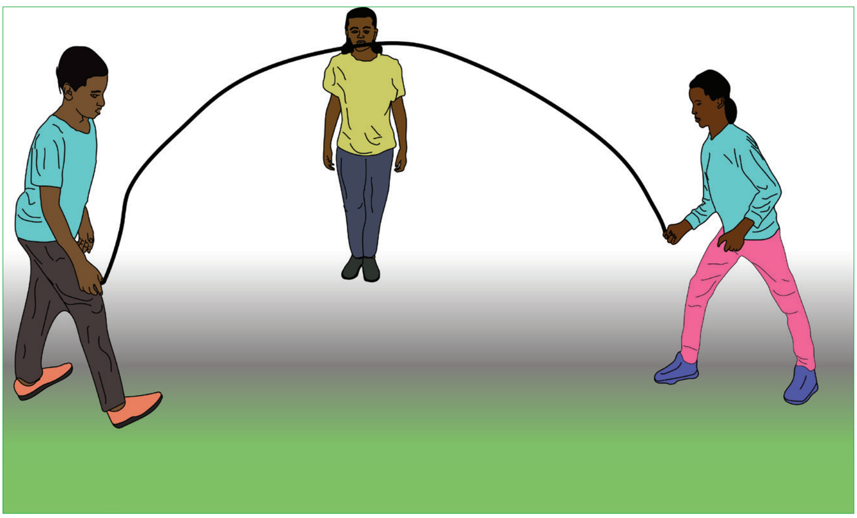
ለ) የገመድ ዝላይን ወደፊት በመንቀሳቀስ መስራት



ስዕል፡-3.3. ወደፊት በመንቀሳቀስ/በመሮጥ የገመድ ዝላይ

ከቦታ ቦታ እየተንቀሳቀስን የምንሰራው የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ በውስን ፍጥነትና በከፍተኛ ፍጥነት መሰራት ይችላል። የልብና አተነፋፈስ ስርአት ብርታትን ለማዳበር በውስን ፍጥነት ለረጅም ጊዜ መስራት ያስፈልጋል።

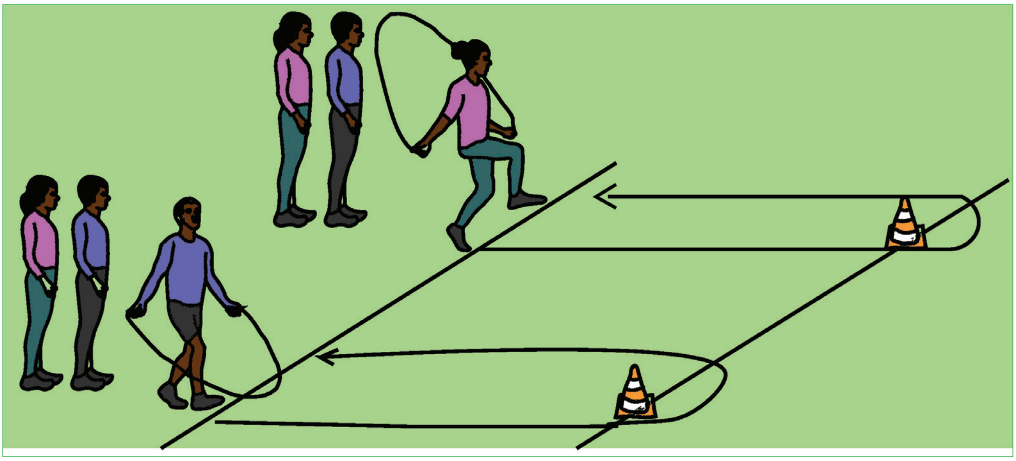
ሐ) የቡድን ገመድ ዝላይ



ስዕል፡-3.4.የቡድን ገመድ ዝላይ

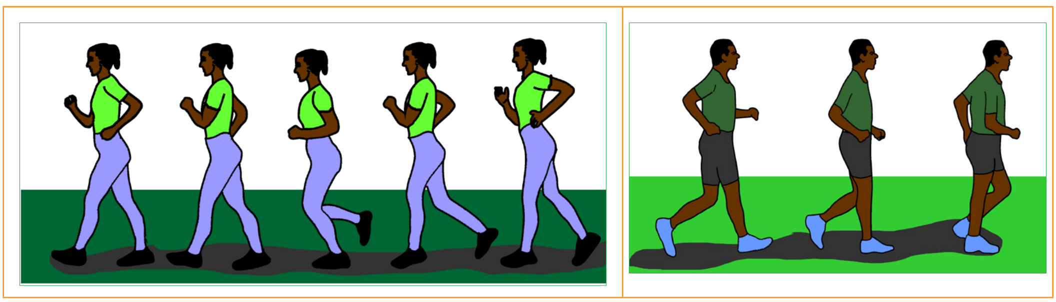
የቡድን ገመድ ዝላይ የሚባለው ሁለት ተማሪዎች የገመዱን ጫፍና ጫፍ በመያዝ ገመዱን በሚያሽከረክሩበት ጊዜ በሚሽከረከረው ገመድ ውስጥ በመግባት መዝለል ነው። የገመዱን ርዝመት በመጨመር የሚዘሉትን ተማሪዎች ቁጥር መጨመር ይቻላል።

መ) የገመድ ዝላይ ሩጫ ውድድር



ስዕል፡-3.5.የገመድ ዝላይ ውድድር

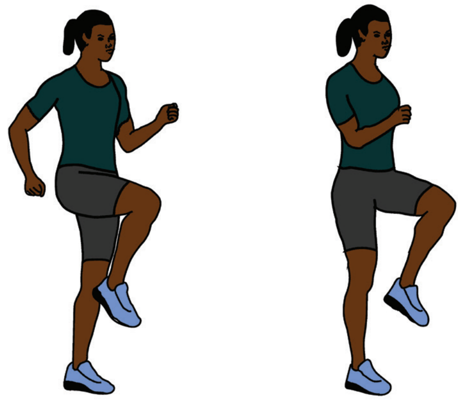
3. እርምጃ



ስዕል፡-3.6.የፍጥነት ርምጃ

የፍጥነት ርምጃ ማለት ከመደበኛው ርምጃ ፈጠን ያለ ሆኖ አሰራሩም ወደፊትም ሆነ ወደኋላ ሳናዘነብል ከአንገታችን ቀና በማለት ሚዛናችን በመጠበቅ በፍጥነት መራመድ ነው።

4. በቦታ ላይ መሮጥ



ስዕል፡-3.7. በቦታ ላይ መሮጥ

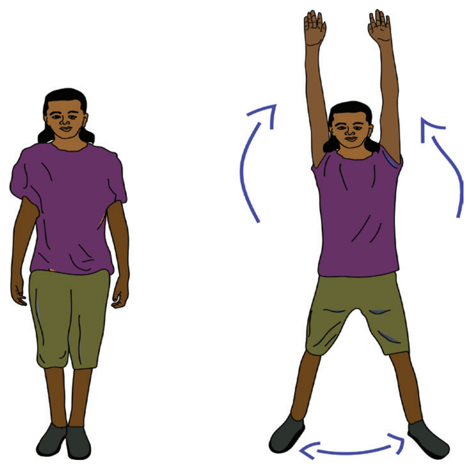
በቦታ ላይ ሩጫ ስንሰራ ጉልበታችን ወደላይ በማንሳት እጅና እግር በማቀናጀት (ግራ እጅን ከቀኝ እግር፣ ቀኝ እጅን ከግራ እግር ጋር በማቀናጀት) በቦታ ላይ መሮጥ ነው።

ተግባር 3.3

1. ባለንበት ስንሮጥ ፍጥነት ስንጨምር አተነፋፈሳችን እየጨመረና እየከበደን ይመጣል ለዚህ ምክንያቱ ምንድን ነው።

5. እጅና እግርን መክፈትና መመለስ /ጃምፒንግ ጃክ/

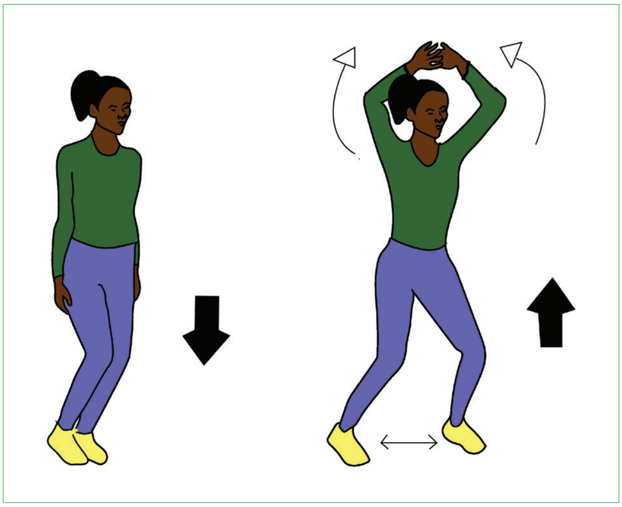
ሀ) ከቆምንበት እጅና እግርን መክፈትና መመለስ/ጃንፒንግ ጃክ መስራት



ስዕል፡-3.8. ከቆምንበት እጅና እግርን መክፈትና መመለስ

እጅና እግርን መክፈትና መመለስ /ጃምፒንግ ጃክ/ ከአንድ ቦታ በመቆምና በመንቀሳቀስ መስራት ይቻላል። በአንድ ቦታ ላይ ቁመን በምንሰራበት ጊዜ እጅና እግርን በማቀናጀት ሁለቱ እግር ሲከፈት ሁለቱ እጆችን ወደላይ በመዘርጋት ያለማቋረጥ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

ለ) እጅና እግርን መክፈትና መመለስ /ጃንፒንግ ጃክ/ ወደፊት በመንቀሳቀስ መስራት



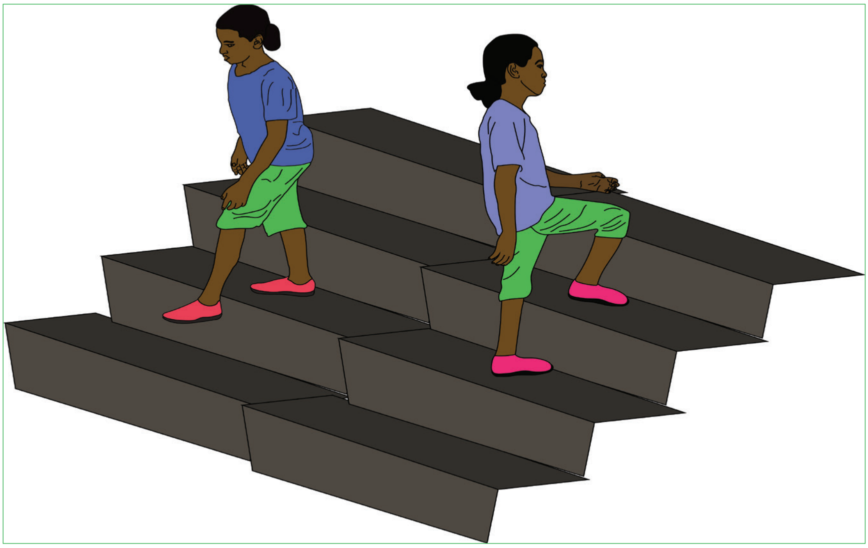
ስዕል፡-3.9. በመንቀሳቀስ እጅና እግርን መክፈትና መመለስ

ወደ ፊት በመንቀሳቀስ እጅና እግርን መክፈትና መመለስ /ጃንፒንግ ጃክ/ በአንድ ቦታ ላይ በመቆም የሰራነውን እንቅስቃሴ ያለማቋረጥ ወደፊት በመንቀሳቀስ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

6. በመካከለኛ ፍጥነት 800 ሜትር የርቀት ሩጫ

ቁመቱ 50ሜ ስፋቱ 30 ሜትር በሆነ ሜዳ ላይ በመካከለኛ በፍጥነት 800 ሜትር ያለማቋረጥ በተመሳሳይ ፍጥነት መሮጥ።

7. ደረጃ መውጣትና መውረድ



ስዕል፡-3.10.ደረጃ መውጣትና መውረድ

ደረጃ መውጣትና መውረድ ወደላይ በተደረደሩ ደረጃዎች በመካከለኛ ፍጥነት ሩጫ ወደላይ መውጣትና መውረድ ሲሆን የልብና የአተነፋፈስ ስርአት ብርታትን ከማዳበሩም በተጨማሪ የእግር ጡንቻ ጥንካሬና ብርታትን ለማዳበርም ይጠቅማል።

8. ብስክሌት መንዳት/

ብስክሌት መጋለብ ብዙውን ጊዜ ለመዝናኛነትና ከቦታ ቦታ ለመንቀሳቀስ የምንጠቀምበት ሲሆን የልብና አተነፋፈስ ስርአት ብርታትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ይመደባል። በተጨማሪም የእንቅስቃሴውን መስራት የእግር ጡንቻ ጥንካሬና ብርታት ለማዳበር ይጠቅማል።

9. ውሃ ዋና

የውሃ ዋና ስፖርት በዋናነት የልብና የአተነፋፈስ ስርአት ብርታትን ያዳብራል በተጨማሪ ለመዝናኛነትና የእረፍት ጊዜን በአግባቡ ለማሳለፍ ይጠቅማል። የውሃ ዋና ስፖርትን በምንለማመድበት ጊዜ ያለ አሰልጣኝ ወይም ያለ ረዳት ለመስራት መሞከር የለብንም።

ተግባር 3.4

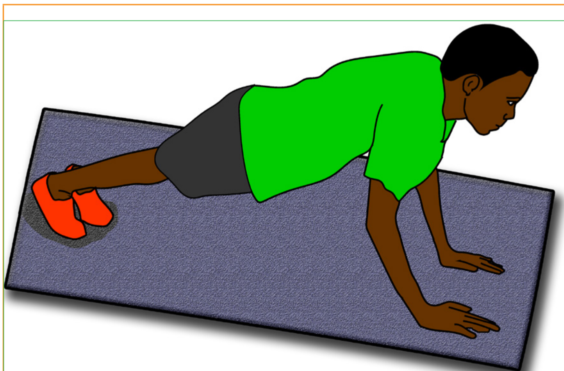
1. ከላይ ከተጠቀሱት እንቅስቃሴዎች በተጨማሪ የልብና የአተነፋፈስ ስርአት ብርታትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ባለሙያ በመጠየቅ ዘርዝሩ።
2. ከላይ የተጠቀሱትን እንቅስቃሴዎች በምንሰራበት ጊዜ ከፍተኛ ስሜት/የስራ ጫና የሚሰማን በየትኞቹ የሰውነት ክፍሎች ነው።

3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

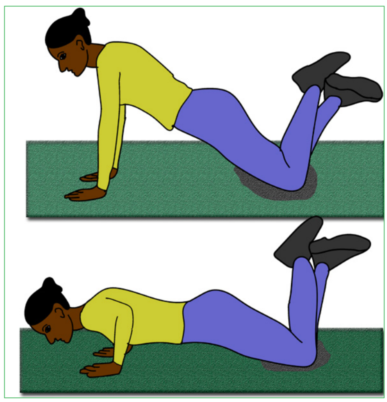
የጡንቻ ብርታት አንዱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ዘርፍ ሲሆን የሰውነት ጡንቻ ለረጅም ጊዜ ያለድካም የመስራት ችሎታ ነው። በተጨማሪም ጡንቻ መስራት የሚጠበቅበትን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ (ተግባር) በጥራትና በብቃት ማከናወን መቻል ነው።

ሀ) ከወገብ በላይ ያሉ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

1. ፑሽ አፕ



ስዕል፦3.11. ሀ) የወንዶች ፑሽ አፕ



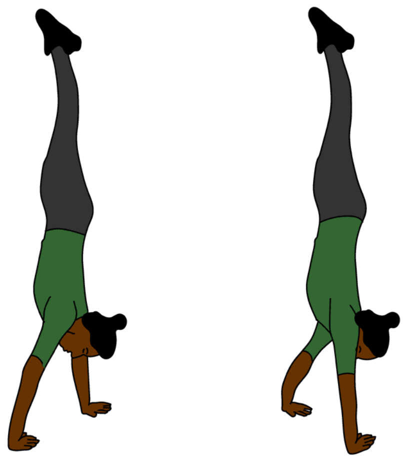
ስዕል፦3.12. ለ) የሴቶች ፑሽ አፕ

ፑሽ አፕ ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን በተለይም የእጅ፣ የደረትና የትከሻ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

አሰራሩም ለወንዶች እጅን በትከሻ ስፋት ልክ መሬት ከተመረኮዙ በኋላ እግር ወደኋላ ተዘርግቶ ሰውነት ሙሉ ለሙሉ ቀጥ ባለበት ሁኔታ እጅን

እያጠፉ በመዘርጋት መሬትን በመግፋት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። ለሴቶች በተመሣሣይ አጀማመር ላይ ይሆኑና እግርን ሙሉ ለሙሉ ወደ ኋላ ቀጥ አድርጎ በመዘርጋት ፋንታ በጉልበት በመንበርከክ ይሰራሉ።

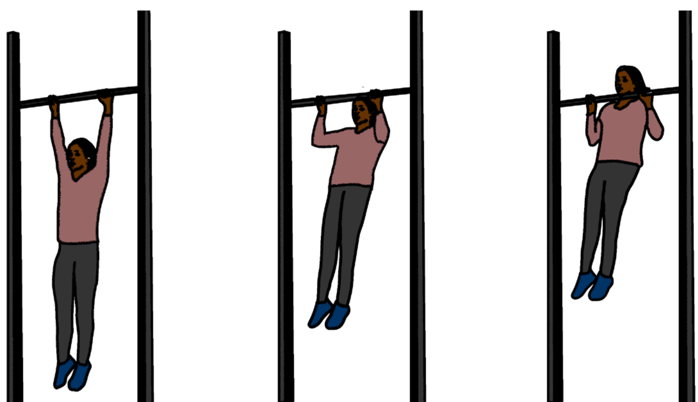
3. በእጅ መሄድ



ስዕል፡-3.13. በእጅ መሄድ

በእጅ መሄድ ስንሰራ ሁለቱን እጃችን በትከሻ ስፋት ልክ በማድረግ በመዳፋችን ሙሉ በሙሉ መሬትን በመደገፍ እግርን ቀስ በማድረግ ወደላይ መዘርጋትና ሚዛናችንን በመጠበቅ በእጃችን ወደፊት መሄድ ነው። በእጅ መሄድ የእጅ ጡንቻን ከማዳበሩ በተጨማሪ የሰውነት ሚዛን የመጠበቅ ችሎታን ለማዳበር ይረዳል።

3. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሣብ /ፑል አፕ/



ስዕል፡-3.14. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መሳብ

በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ትይዩ መቆምና በመጠኑ ወደ ላይ ዘሎ ዘንጉን መጨበጥ፣ በዚህ ጊዜ አግዳሚ ዘንጉ ላይ በእጆች መካከል ያለው ስፋት የትከሻ ስፋት ልክ መሆን አለበት።

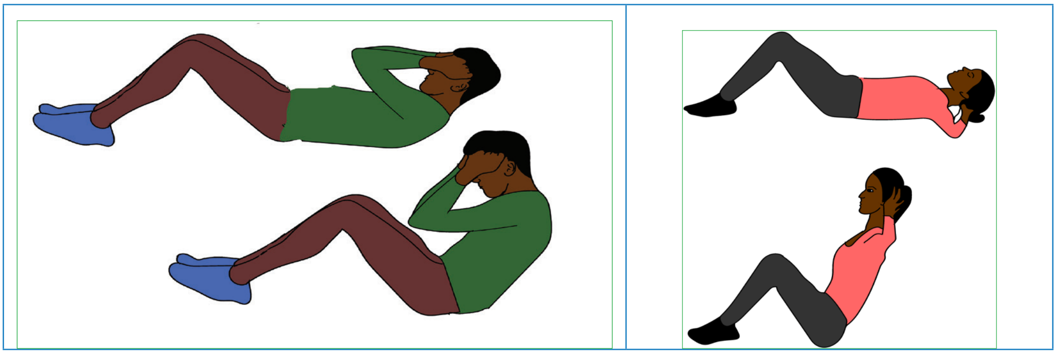
እንቅስቃሴውን ለመስራት እጅን ከክንድ በማጠፍ በእጆች ሃይል ሰውነትን ወደ አግዳሚው መሣብና በአገጭ አግዳሚውን ነክቶ ወደነበሩበት መመለስ፣ እንቅስቃሴው ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን በዋናነት የእጅና የደረት ጡንቻን ለማደበር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

ተግባር 3.5

1. ከላይ የተዘረዘሩትን እንቅስቃሴዎች በምንሰራበት ጊዜ ከፍተኛ የእንቅስቃሴ ጫና የሚኖረው በየትኛው የሰውነት ክፍል ነው።

ለ) የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

1. ሲት-አኘ



ስዕል፡-3.15. ሲት አፐ

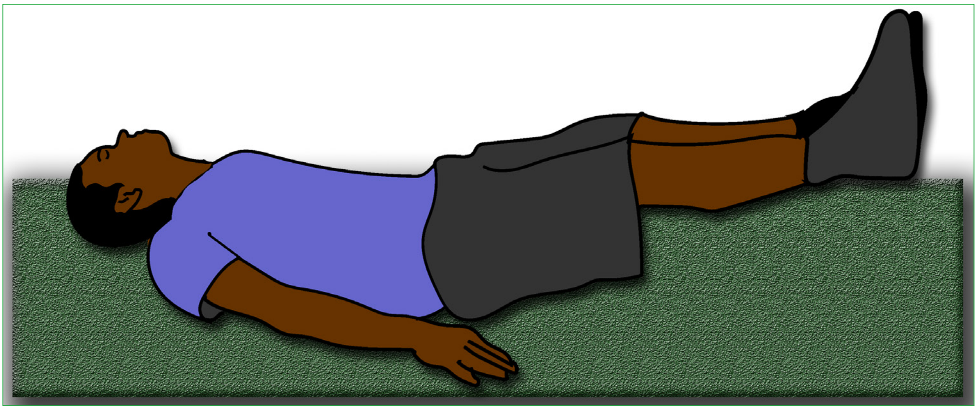
ሲት አፐ የሆድና የጀርባ ጡንቻን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የእንቅስቃሴ ጫናን ለመጨመር የተለያዩ የአሰራር ዘዴዎችን መከተል ያስፈልጋል።

እግርን ከጉልበት በማጠፍ የእግር መዳፍ ሙሉ ለሙሉ መሬት ላይ በማሳረፍ በጀርባ መተኛት፣ እንቅስቃሴውን ለመስራት ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ከመሬት በማንሳት ጉልበትን አቅፎ መልቀቅና ወደ ነበሩበት መመለስ፣ ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ከመሬት ሲነሳ እግር ከመሬት በምንም

ሁኔታ መነሳት የለበትም።

ይህ እንቅስቃሴ በብዙ ዓይነት አማራጮች ሊሰራ ይችላል። ለምሳሌ ከላይ ከተገለጸው በተጨማሪ እጅን ደረት ላይ በማስቀመጥ፣ በጀሮ እና በትከሻ ላይ በማድረግ፣ ወደ ጎን በመዘርጋት ሊሰራ ይችላል።

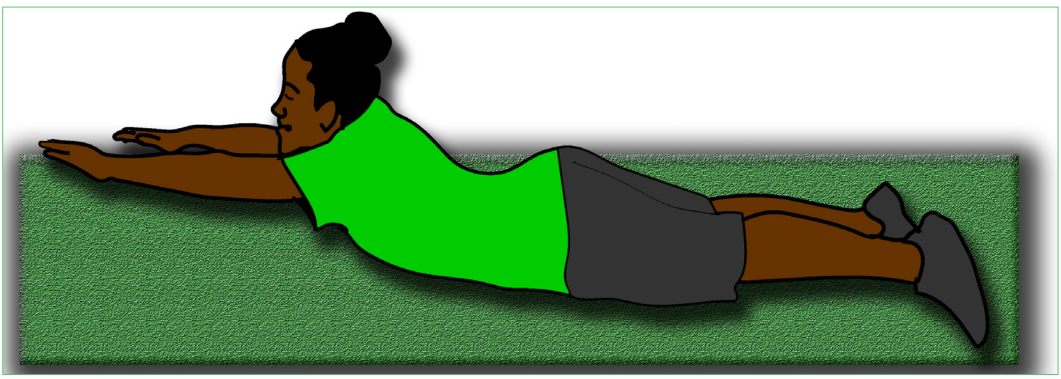
2. በጀርባ ተኝቶ እግርን ወደላይ ማንሳት



ስዕል፦3.16. በጀርባ ተኝቶ እግርን ማንሳት

እግርን ቀጥ አድርጎ በመዘርጋት በጀርባ መተኛትና እጅን ወደታች ማድረግ፣ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ሳይንቀሳቀስ ሁለቱ እግሮች ቀጥ እንዳሉ ከመሬት የተወሰነ ከፍታ (የአንድ ጫማ ከፍታ ያህል) ቀስ ብሎ በማንሳትና ወደ ታች ሲመለሱ መሬት ሳያስነኩ በመመለስ ደጋግሞ መሥራት።

3. በደረት ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ማንሳት

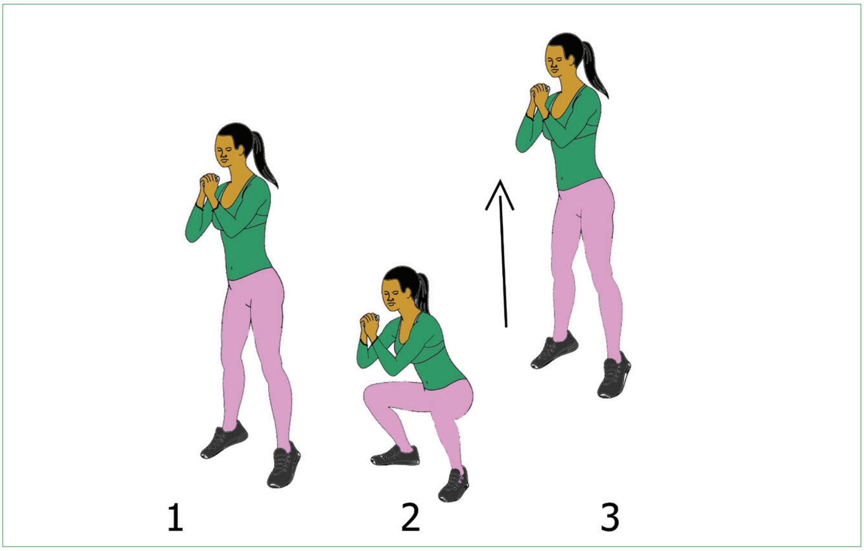


ስዕል፦3.17. በደረት ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ማንሳት

በደረት መተኛትና እጅን ወደ ፊት መዘርጋት፣ እግር ከጉልበት ሳይታጠፍ እጅ እንደተዘረጋ ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ከመሬት ማንሳትና እስከ 30 ሴኮንድ ቆይቶ ወደ ነበረበት መመለስ፣ በአማራጭነት እጅን በመዘርጋት ፋንታ ማጅራት ላይ ማድረግ ይቻላል።

ሐ) ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

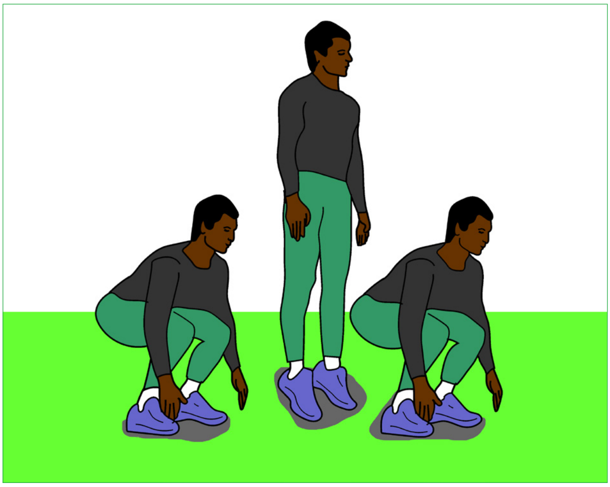
1. በቦታ ላይ ዝላይ



ስዕል፦3.18. በቦታ ላይ ዝላይ

እግርን በትከሻ ስፋት ልክ መክፈትና ጉልበትን በመጠኑ ሸብረክ እያደረጉ መሬት በመግፋት ወደላይ መዝለል፤ጉልበት ሸብረክ ሲል ሁለት እጆች ከክንድ ታጥፈው በዳሌ ትይዩ ወደኋላ ይሄዱና ወደላይ ሲዘለል እጆች ከሰውነት ጋር አብረው ወደላይና ወደፊት ይወነጨፋሉ፤ ይህም ትክክለኛ ዝላይን ከማከናወን ባሻገር የዝላይ ከፍታን ለመጨመር ያግዛል፤ይህን እንቅስቃሴ እጅን በጭንቅላት ኋላ በማድረግ፣ ተጨማሪ መጠነኛ ክብደት ይዞ መሥራት የሚቻል ሲሆን በዚህ ጊዜ እጆች ስራ ስለሚኖራቸው ከሰውነት ጋር አብረው አይወነጨፉም፤ ከዝላይ በኋላ መሬት ላይ መታረፍ ያለበት በእግር መዳፍ የፊት ክፍል ይሆንና እግር ሸብረክ ብሎ የሰውነትን ክብደት ይቆጣጠራል።

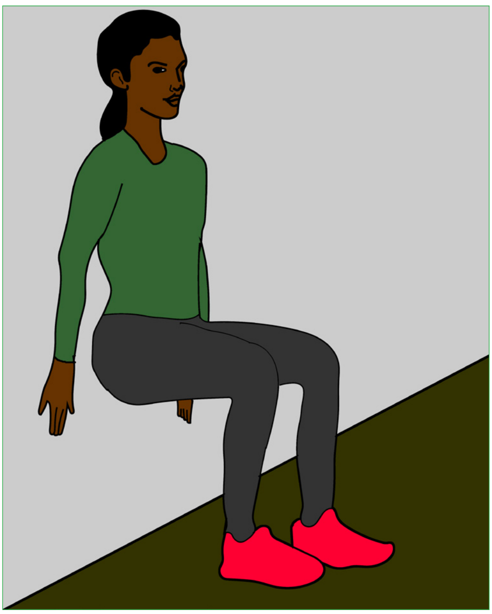
2. የጥንቸል ዝላይ



ስዕል፦ 3.19. የጥንቸል ዝላይ

ይህ የእንቅስቃሴ አይነት በስዕል 3.18 ላይ ከተሰራው የዝላይ አይነት የሚመሳሰል ሆኖ ልዩነቱ እንቅስቃሴውን/ዝላዩን ስንጀምር ሁለቱን እግሮች አንድ ላይ በማድረግ ከቆሙ በኋላ እስከ ግማሽ ድረስ ከጉልበት አጠፍ በማለት ወዲያውኑ በመዝለል እየደጋገሙ ወደፊት መንቀሳቀስ ነው።

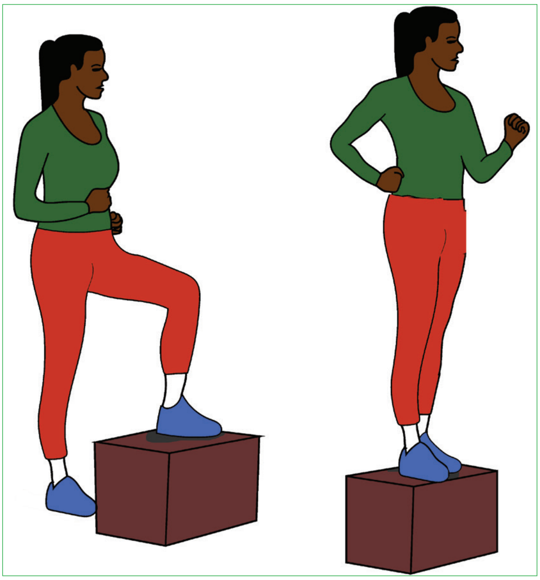
3. ግድግዳ ተደግፎ መቀመጥ



ስዕል፦3.20. ግድግዳ ተደግፎ መቀመጥ

ግድግዳ ተደግፎ መቀመጥ የእግር ጡንቻን ለማዳበር የሚጠቅም የእንቅስቃሴ አይነት ሲሆን አሰራሩም እግርን በማጠፍ ግድግዳን በጀርባችን በመደገፍ መቆየት ነው።

4. ሳጥን ላይ መውጣትና መውረድ



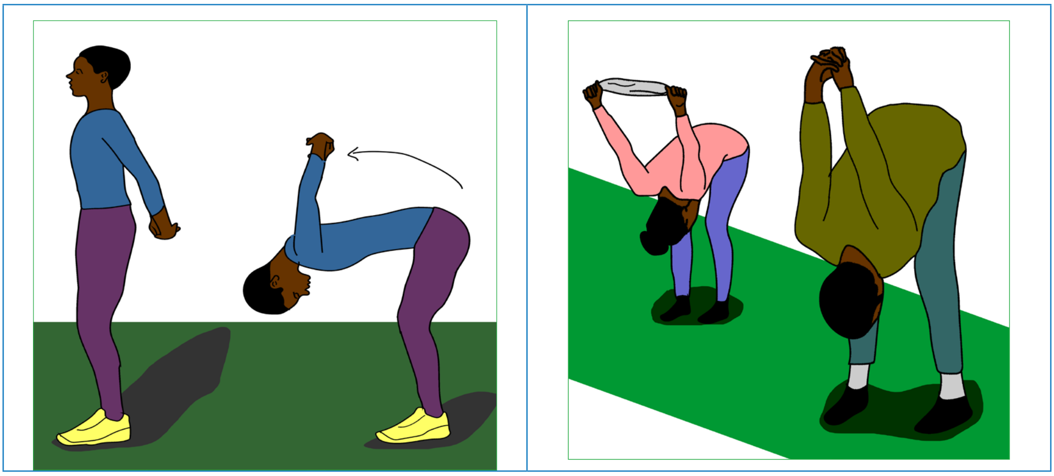
ስዕል፡-3.21.ሳጥን ላይ መውጣትና መውረድ

ከመሬት ከ20-30 ሴ.ሜ ከፍታ ባለው ሳጥን ላይ እንቅስቃሴውን ለመስራት ተዘጋጅቶ አጠገቡ መቆም፤ከዚያም ሲጀመር አንድ እግርን ደረጃው ላይ ማውጣትና ሌላውን ማስከተል፤ በሁለት እግር ከተቆመ በኋላ በየተራ መሬት መውረድ፤ እንቅስቃሴውን ስንሰራ ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ቀጥ ይላል።

3.4 የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የመተጣጠፍ ችሎታ ጤና ተኮር የአካል ብቃት ዘርፍ ሲሆን የአጥቆች /የመገጣጠሚያ/ ክፍሎች በሚፈለገው መጠን ያለህመም ስሜት ሰፊና ተፈጥሮአዊ የእንቅስቃሴ አቅጣጫቸውን ሳይለቁ የመንቀሳቀስ ችሎታ ነው።

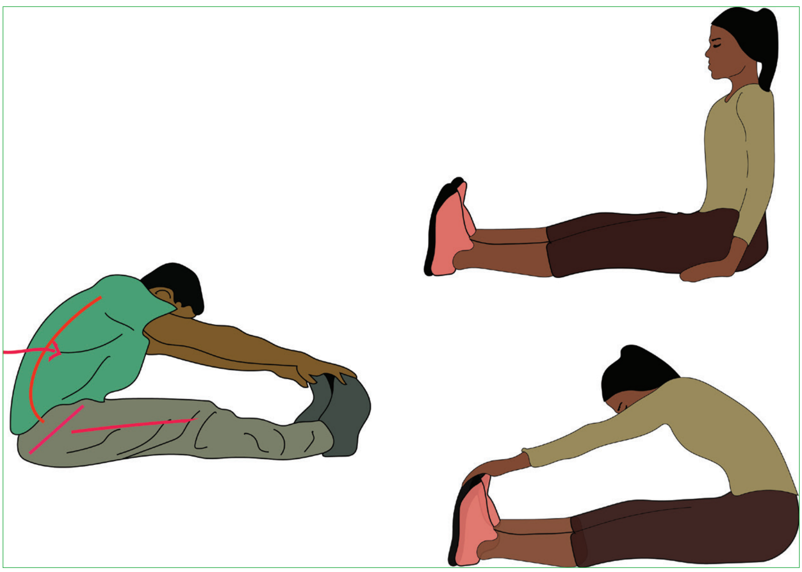
1. በማጐንበስ ክንድን ወደ ላይ ቀጥ አድርጐ መዘርጋት



ስዕል፡-3.22. በማጎንበስ ክንድን ወደ ላይ ቀጥ አድርጎ መዘርጋት

እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በማድረግ እጅን ከኋላ በማያያዝ መቆም፤ከወገብ ጎንበስ በማለት እጅ እንደተያያዘ ወደፊት ቀጥ እስኪል ድረስ መዘርጋት እንቅስቃሴውን ከኋላ ገመድ ወይም ዱላ በመያዝ መስራት ይቻላል። ይህ እንቅስቃሴ የትከሻና አንገት መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍ ብቃት ያሻሽላል።

2. እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ የእግር ጣት መንካት



ስዕል፡-3.23፣ እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ የእግር ጣት መንካት

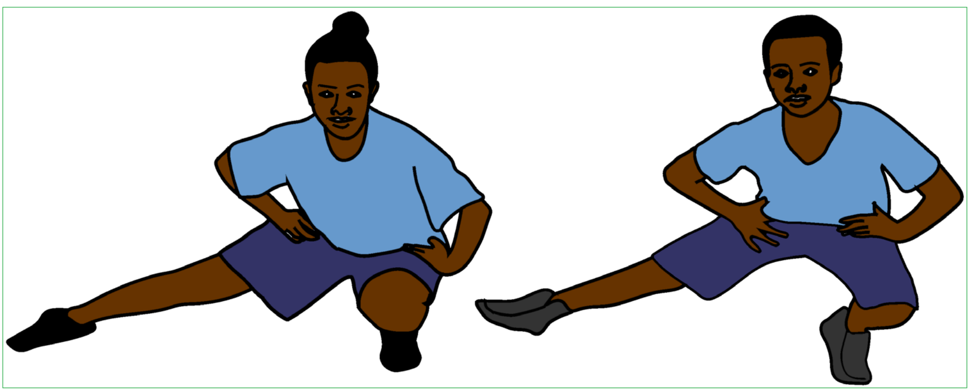
እግርን ዘርግቶ መሬት መቀመጥና ጉልበት ሳይታጠፍ ወደ ፊት በመዘርጋት የእግር ጣትን በእጅ በመንካት የተወሰን ሴኮንድ መቆየት፤ ይህ እንቅስቃሴ የዳሌና የጀርባ መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍ ብቃት ያሻሽላል።

3. ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል

ስዕል፡-3.24. ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል

እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ በመቆም የቀኝ እጅን በመጠኑ ከክርን አጠፍ በማድረግ ከራስ በላይ መያዝ። ከዚህ ሁኔታ በዝግታ ወደግራ በማዘንበል መጠነኛ ሕመም ስሜት እስኪሰማን ማዘንበል። ይህንን እንቅስቃሴ በቀኝ በኩል ማከናወን። ይህ እንቅስቃሴ የሽንጥ ጡንቻዎችን የመተጣጠፍ ብቃት ለማሻሻል ያገለግላል።

4. እግርን ከፍቶ በመቆም ወደ ግራና ቀኝ እያዘነበሉ በአንድ እግር ላይ መቀመጥ



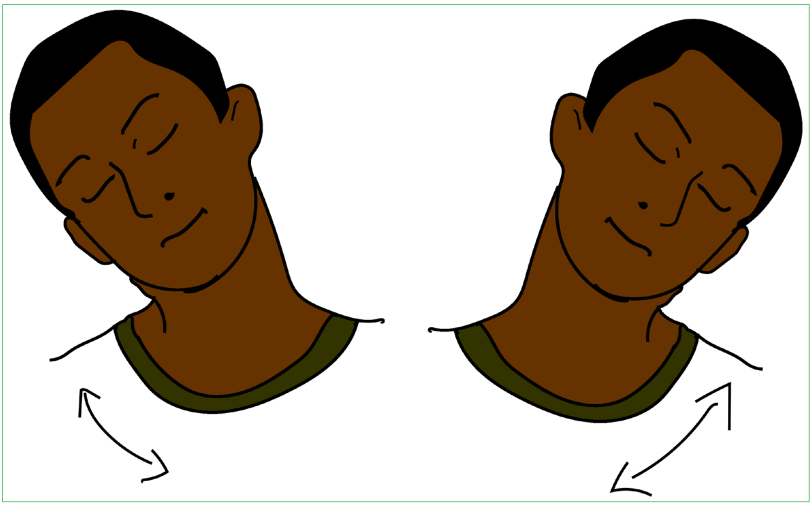
ስዕል፡-3.25.እግርን ከፍቶ በመቆም ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

እግርን ከትከሻ ስፋት በላይ በጣም መክፈት፣ የአንድን እግር ጉልበት በቀስታ እያጠፉ ሌላውን መዘርጋትና በታጠፈው እግር ላይ ቀስ እያሉ መቀመጥና ለ10 ሰኮንድ መቆየት፤የተዘረጋው እግር ተረከዝ መሬት ይደገፍና የእግር ጣቶች ወደ ላይ ያመለክታሉ፤ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ቀጥ ማለት አለበት፤ይህን እንቅስቃሴ እጅን በወገብ ላይ በማድረግና ወደጎን በመዘርጋት መስራት ይቻላል። ይህ እንቅስቃሴ የእግርና የዳሌ መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍ ብቃት ያሻሽላል።

ተግባር 3.6

1. ሰውነታችን ከመጠን በላይ ሲሟሟብ ምን እንደሚያስከትል ተወያዩ።

5. አንገትን ወደተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል



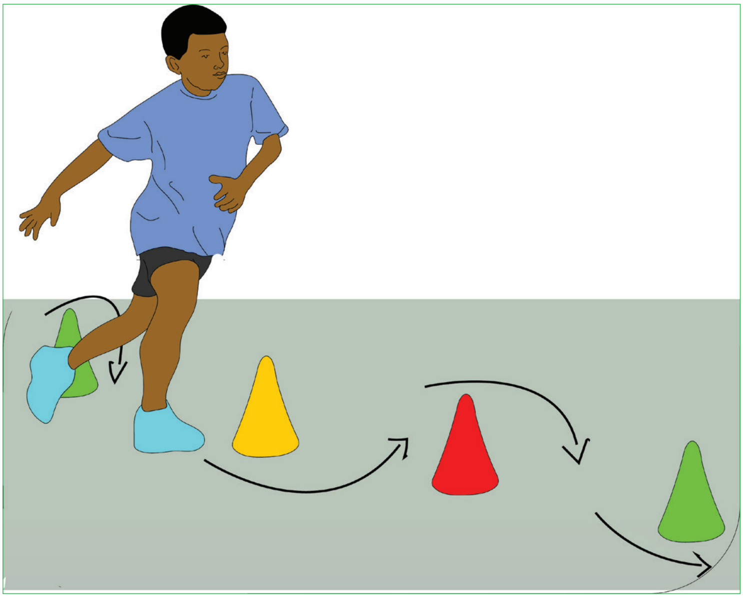
ስዕል፡-3.26. አንገትን ወደተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል

አንገትን ወደ ፊት፣ ወደኋላ፣ ወደግራና ቀኝ ማዘንበል የአንገት ጡንቻን የሚሳሳቡ ሲሆን የተሻለ ለማሳሳብ በሁለት ወይም በአንድ እጅ ከኋላ ራስን ቀስ አድርጎ መግፋት፤ በየተራ ማዘንበልና አንድ ቦታ ላይ ከ8-10 ሴኮንድ መያዝ። ይህ እንቅስቃሴ የአንገት መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍ ብቃት ለማሻሻል ያገለግላል።

3.5 የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የቅልጥፍና ችሎታ ማለት በእንቅስቃሴ ጊዜ ሰውነትን በፍጥነትና በትክክለኛ ሁኔታ በተወሰነ ክፍተት/ቦታ/ ውስጥ አቅጣጫን የመቀየር ችሎታ ነው። በተጨማሪም አካላዊና አእምሮዊ ቅንጅትን የሚጠይቅ የአካል ብቃት ዘርፍ ነው።

1. በመሰናክሎች/በኮኖች መካከል መሮጥ

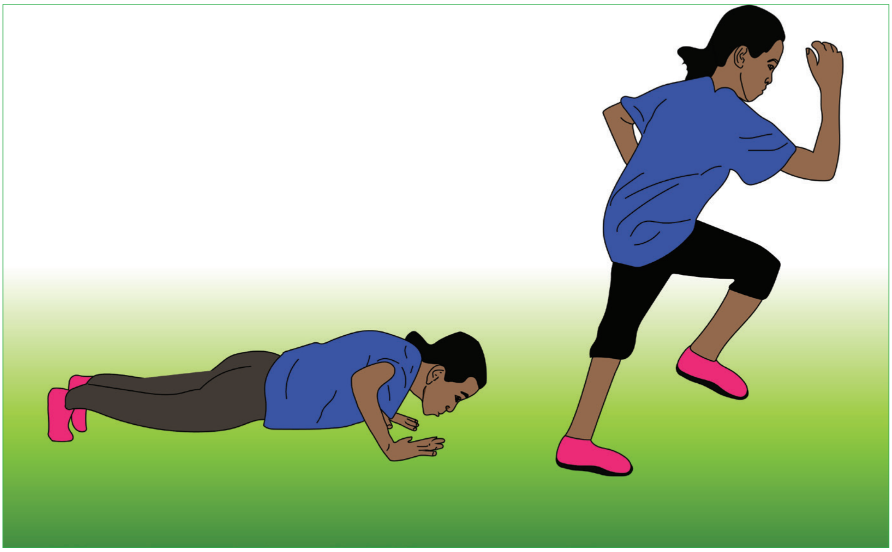


ስዕል፡-3.27. በመሰናክል /በኮኖች መካከል መሮጥ

ከመሰናክሎቹ/ከኮኖች ጋር ደርሶ ዚግዛግ ሩጫ ከመጀመሩ አስቀድሞ ከ6-10 ሜትር ያህል በቀጥታ መስመር ላይ በፍጥነት መሮጥ፣ በየሁለት ሜትር ርቀት በመስመር በተደረደሩ መሰናክሎች/በኮኖች መሀል በዚግዛግ መሮጥ፤ የተወሰነውን ርቀት በመሰናክሎች/በኮኖች መሀል በፍጥነት በዚግዛግ ሩጫ ለመሮጥና ለመጨረስ አቅጣጫን በመለዋወጥ መሮጥን ይጠይቃል።

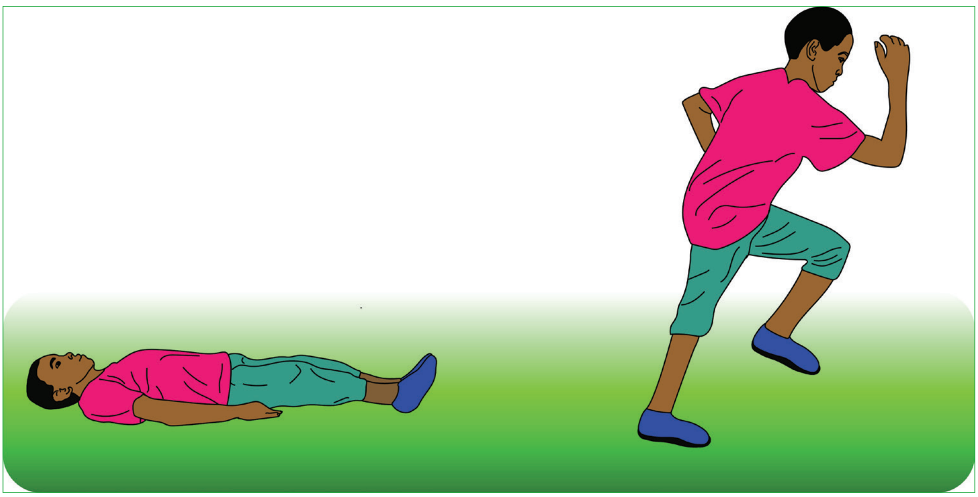
2. ከተለያየ አቀማመጥ በመጀመር በፍጥነት መሮጥ

ሀ) በደረት ወለል ላይ በመተኛት ትዕዛዝ ሲሰጥ 30 ሜትር ርቀትን በፍጥነት መሮጥ



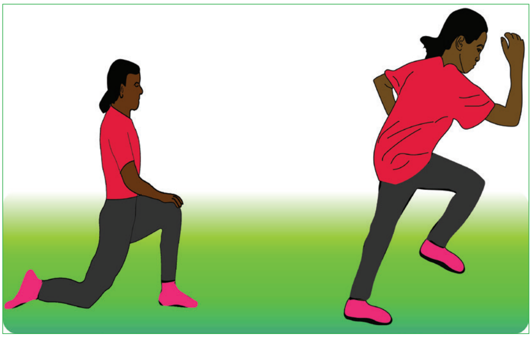
ስዕል፡-3.28. በደረት ተኝቶ ትዕዛዝ ሲሰጥ መሮጥ

ለ) በጀርባ ወለል ላይ በመተኛት ትዕዛዝ ሲሰጥ 30 ሜትር ርቀትን በፍጥነት መሮጥ



ስዕል፡-3.29. በጀርባ ተኝቶ ትዕዛዝ ሲሰጥ መሮጥ

ሐ) በአንድ እግር በመንበርከክ ትዕዛዝ ሲሰጥ 30 ሜትር ርቀትን በፍጥነት መሮጥ



ስዕል፡-3.30. በአንድ እግር በመንበርከክ ትዕዛዝ ሲሰጥ መሮጥ

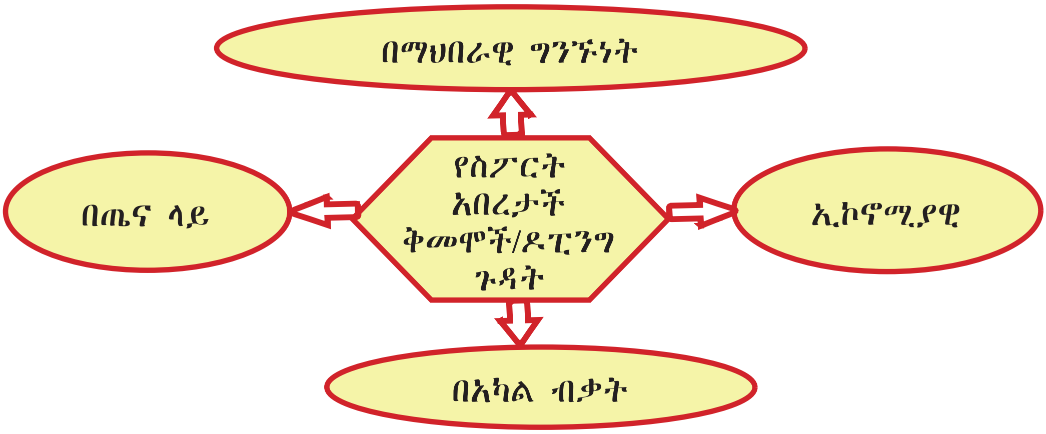
3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞች/ዶፒንግ/ ጉዳት

የስፖርት አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ ማለት ስፖርተኞች በተፈጥሮ ወይም በልምምድ ካገኙት የአካል ብቃት ውጪ ልዩ ልዩ መድሃኒቶችን በመጠቀም ተጨማሪ ኃይል በማግኘት በውድድሮች እንዲያሸንፉ የሚያስችል ኃይል ሰጪ ንጥረ ነገር ነው። እንደ ዓለም አቀፉ የኦሎምፒክ ኮሚቴ ህግ አብዛኞቹ የተከለከሉት ንጥረ ነገሮች የአበረታች መድሃኒት አካል ናቸው።

የስፖርት አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ ወስደው የተገኙ ስፖርተኞች የስፖርት ስነ ምግባርን ያልጠበቁ በመሆናቸው ተመጣጣኝ የሆነ የስነ ምግባር እርምጃ ይወሰድባቸዋል።

አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ ለስፖርተኞች ለጊዜያዊ ውጤት ማስገኛ ወይም የአካል ብቃት ማሻሻያ ቢጠቀሙበትም በጤና ላይ ከፍተኛ ጉዳት ያስከትላሉ። አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ የልብ ህመም፣ የደም ግፊት፣ የመገጣጠሚያ ህመም፣ የጡንቻ መዛል፣ የደም ካንሰር፣ የክብደት መቀነስ፣ የራስ ምታት ወዘተ ከሚያስከትሏቸው ጉዳቶች ውስጥ የተወሰኑት ናቸው።

በአጠቃላይ የስፖርት አበረታች ቅመሞች /ዶፒንግ/ ጉዳትን በአራት መደቦች እንከፍላቸዋለን።



የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፡-ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተስማሚውን መልስ በመምረጥ መልሱ።

1. በቦታ ላይ በመካከለኛ ፍጥነት ረዘም ላለ ጊዜ የመሮጥ ልምምድ የሚያዳብረው የትኛው የአካል ብቃት ነው?

   ሀ) ፍጥነት ለ) ቅልጥፍና
   ሐ) ጥንካሬ መ) የልብና አተነፋፈስ ብርታት

2. ከሚከተሉት ውስጥ የቅልጥፍና ችሎታን ለማዳበር የሚጠቅመው የእንቅስቃሴ አይነት የቱ ነው ?

   ሀ) ፑሽ አፕ ለ) በመሰናክል መካከል መሮጥ
   ሐ) የገመድ ዝላይ መ) ሶምሶማ ሩጫ

3. ከሚከተሉት አንደኛው የጡንቻ ጥንካሬን ይገልፃል።

   ሀ) ሳይደክሙ ለረዥም ጊዜ መሮጥ
   ለ) የጡንቻ የመሣሣብ ችሎታ
   ሐ) አንድን እንቅስቃሴ በፍጥነትና በአጭር ጊዜ ማከናወን
   መ) ጡንቻ ሲኮማተር የሚያወጣው ከፍተኛ ጉልበት

4. ከሚከተሉት ውስጥ የሆድ ጡንቻን ለማዳበር የሚጠቅመው የእንቅስቃሴ አይነት የቱ ነው?

   ሀ) ፑል አፕ ለ) ቆሞ ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ማዘንበል
   ሐ) ሲት አፕ መ) ፑሽ አፕ

5. ፑል አፕ እንቅስቃሴን ለመሥራት የሚያስፈልገው መሣሪያ--

   ሀ) አግዳሚ ወንበር ለ) አግዳሚ ዘንግ

   ለ) ክብደት መ) ኳስ

6. በደረት ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደላይ እያነሱ መመለስ የሚያዳብረው የትኛውን የጡንቻ ክፍል ነው?

   ሀ) የእግር ጡንቻዎች ለ) የክንድ ጡንቻን

   ሐ) የሆድና የጀርባ ጡንቻዎች መ) መልሱ። አልተሰጠም

7. ደረጃ የመውጣትና የመውረድ እንቅስቃሴ የሚያዳብረው የትኛውን የጡንቻ ክፍል ነው ?

   ሀ) እግርን ለ) እጅን

   ሐ) ጀርባ መ) የትከሻ ጡንቻን

8. ሰውነትን ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች እያዘነበሉ የመመለስ ልምምድ የሚያሻሽለው

   ሀ) ፍጥነትን ለ)ጥንካሬን ሐ) ቅልጥፍናን መ) መተጣጠፍን

9. ፍጥነትን ለማዳበር የሩጫ ልምምድን አስመልክቶ እውነት የሆነው የትኛው ነው?

   ሀ) ረዥም ርቀትን በፍጥነት በመሮጥ ልምምድ

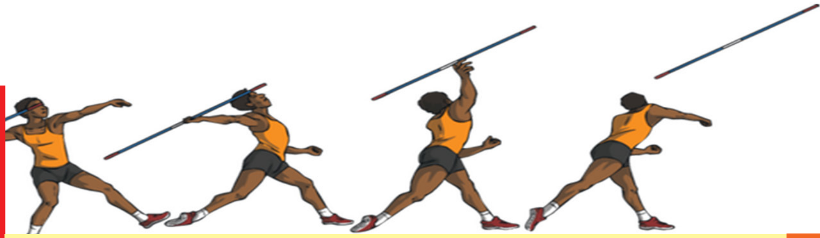
   ለ) አጭር ርቀትን ሳይደክሙ ረጋ ብሎ መሮጥ

   ሐ) ረዥም ርቀትን በመካከለኛ ፍጥነት የመሮጥ ልምምድ

   መ) አጭር ርቀትን በከፍተኛ ፍጥነት እየደጋገሙ የመሮጥ ልምምድ

መመሪያ ሁለት አጭር መልስ ስጥ/ጭ

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከጤና ጋር ያለውን ግንኙነት ከጓደኞቻችሁ ጋር በመሆን ለመምህራችሁ አቅርቡ?
2. የደም ዝውውር እና አተነፋፈስ ብርታት እድገት ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ /የሚያሳርፉ/ ነገሮች በመለየት አብራሩ።
3. በመተጣጠፍ ችሎታ ሴቶች ከወንዶች የተሻሉ ናቸው ለምን? በቡድን ተወያይታችሁ ለክፍሉ ተማሪዎች አቅርቡ።
4. የአበረታች መድሀኒት በስፖርተኞች ላይ የሚያስከትለውን ተፅዕኖ ዘርዝሩ።



ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ

አጠቃላይ አላማዎች፦

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ውርወራ በምታከናውኑበት ጊዜ የእጅና የላይኛው የሰውነት ክፍል የእንቅስቃሴ ቅንጅትን ታሳያላችሁ።
- በርዝመት ዝላይና በስሉስ ዝላይ ጊዜ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ያለውን ልዩነት ታውቃላችሁ።
- ለርቀት ውርወራ በምትወረውሩበት ጊዜ ያለውን ተግዳሮት ትገነዘባላችሁ።
- በቡድን የክህሎት ልምምድ በምታከናውኑበት ጊዜ ከጓደኞቻችሁ ጋር ትተባበራላችሁ።

መግቢያ

አትሌቲክስ ተፈጥሯዊ የሆኑ ጥቅም ያላቸውን እንቅስቃሴዎች የያዘ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንዱ ዘርፍ ነው። አትሌቲክሳዊ እንቅስቃሴዎች የሚባሉት ሩጫ፣ ውርወራና ዝላይ ናቸው። ሩጫ የመም ተግባር ሲሆን ውርወራና ዝላይ የሜዳ ተግባሮች ናቸው። እነዚህ አትሌቲክሳዊ እንቅስቃሴዎች ተፍጥሯዊ ፀባይ ያላቸው በመሆናቸው የተሳታፊዎችን አካላዊ አሰራር ችሎታ ለመጨመር፣ ጤንነትን ለመገንባትና ለኑሮ አስፈላጊ የሆኑትን የእንቅስቃሴ ችሎታና እውቀትን፣ አካላዊና ስነልቦናዊ ብቃቶችን ለማዳበር ይረዳሉ።

ይህ ምዕራፍ በሥርዓተ ትምህርቱ በተመረጠው መሰረት የሩጫ፣ የውርወራና የዝላይ ተግባራትን የያዘ ነው። በዚህ ምዕራፍ ተማሪዎች የፍጥነትና የርቀት ሩጫ፣ የውርወራና የስሉስ ዝላይ የምትተዋወቁበትና የምታጠናክሩበት ይሆናል።

4.1 ሩጫ

ሩጫ ማለት ከእርምጃ ፈጠን ያለ እንቅስቃሴ ሲሆን ማንኛውም ሰው በተፈጥሮ የሚያገኘው ስጦታ ነው። አስፈላጊ የሆኑ የአካል ብቃቶችን ማለትም ፍጥነት፣ ቅልጥፍናና ብርታትን በሩጫ መሳሪያነት የሚዳብሩ የአካል ብቃት ዘርፍ ናቸው።

ከሩጫ ውስጥ አጭር ርቀት የሚባሉት ርቀታቸውን በአንድ ትንፋሽና በሙሉ ፍጥነት የመጨረስ ክህሎትን የሚጠይቁትን ያጠቃልላል።

ተግባር 4.1

1. የአጭር ርቀት ሩጫ ውድድር ርቀቶችን ዘርዝሩ።

4.1.1 ለፍጥነት መሮጥ

ተግባር 4.2

1. የፍጥነት ሩጫ ችሎታን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።
2. የአጭር ርቀት ሩጫ አነሳስ ትዕዛዞችን በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ።

ሀ) ጉልበትን ወደላይ በማንሳት የሚሰራ እንቅስቃሴ

ስዕል፡-4.1. እግርን ከጉልበት በማንሳት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

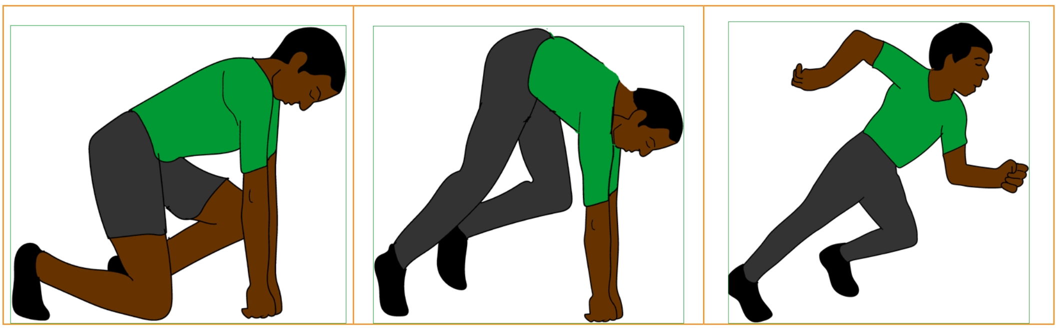
ጉልበትን ወደላይ በማንሳት መጀመሪያ በቦታ ላይ መሮጥ፣ ከዛም ወደፊት ከ20-30 ሜትር መሮጥን ደጋግሞ መለማመድ

ለ) ጉልበትን በማጠፍ በእግር መቀመጫን በመምታት የሚሰራ እንቅስቃሴ

ስዕል፡-4.2 ጉልበትን በማጠፍ በእግር መቀመጫን መምታት

እግርን ወደ ኋላ በማጠፍ በመጀመሪያ በመቆም መቀመጫን በመምታት መስራት፣ ከ20-30 ሜትር ወደፊት በመንቀሳቀስ ጉልበትን በማጠፍ በእግር መቀመጫን በመምታት መስራት።

ሐ) የአጭር ርቀት ሩጫ የአነሳስ ዘዴዎችንና ትዕዛዞችን በመጠቀም የፍጥነት ሩጫ



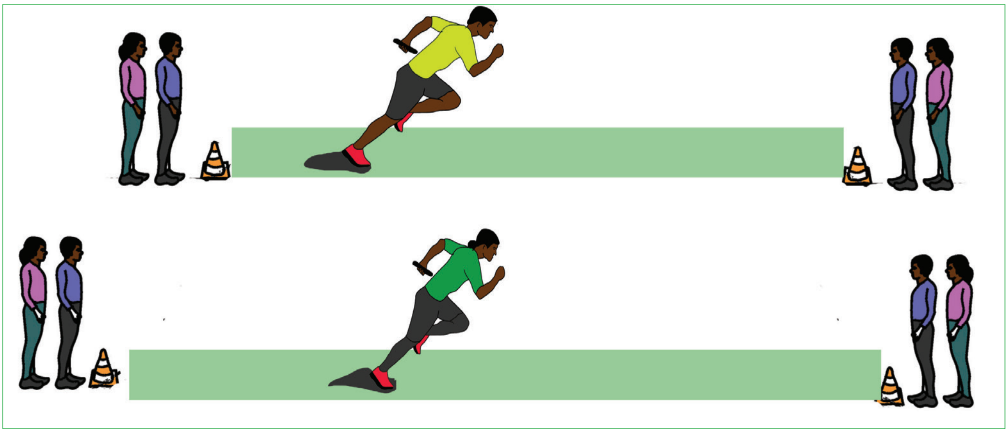
ስዕል፡-4.3. የአጭር ርቀት ሩጫ አነሳስ ዘዴዎች

የአጭር ርቀት ሩጫ የአነሳስ ዘዴና ሶስቱን ትዕዛዞችን ተግባራዊ በማድረግ 30 ሜትር፣ 50 ሜትር ሩጫ በፍጥነት በመደጋገም መስራት።

መ) እንቅስቃሴውን በውድድር መልክ ማዘጋጀት

ተግባር 4.3

1. የአጭር ርቀት የአሯሯጥ ስልትና የመካከለኛ ርቀት አሯሯጥ ስልት ልዩነታቸውን አብራሩ።



ስዕል፡-4.4.የአጭር ርቀት ሩጫ ውድድር

ተግባር 4.4

1. በአጭር ርቀት ሩጫ ጊዜ የእጅና የእግር እንቅስቃሴ ሁኔታ ምን እንደሚመስል በተግባር ሰርታችሁ አሳዩ።

4.1.2 ለርቀት መሮጥ

የረጅም ርቀት ሩጫን እንደ ፍጥነት ሩጫ በአንድ ትንፋሽና በሙሉ ፍጥነት የሚከናወን ሳይሆን ኦክስጅንን በመጠቀም ለረጅም ጊዜ(ሰዓት) መስራትን የሚጠይቅ ነው። የመካከለኛ ርቀት ሩጫን ለማከናወን ፍጥነትም ብርታትም በእኩል ደረጃ ያስፈልጋሉ። ለረጅም ርቀት ሩጫዎች ደግሞ ዝቅተኛ ፍጥነትና ከፍተኛ ብርታት ያስፈልጋል።

የርቀት ሩጫ በሚከናወንበት ጊዜ ዘና የማለትና እንቅስቃሴን ቆጥቦ የመሮጥ እንዲሁም የአተነፋፈስ ስርዓት ተመሣሣይነት መኖር አስፈላጊ ነው። አተነፋፈስን ከሩጫ ፍጥነት ጋር ማስማማት ያስፈልጋል። የመካከለኛ ፍጥነት ሩጫ ብቃትን ለማዳበር በየመካከሉ ዕረፍት እየወሰዱ ልምምድ ማካሄድ አስፈላጊ ነው።

ሀ) 1500 ሜትርን እያፈራረቁ መሮጥ

500 ሜትር በመካከለኛ ፍጥነት መሮጥና በመካከሉ 20 ሜትር የሶምሶማ ሩጫን በማፈራረቅ በጥቅሉ 1500 ሜትር መሮጥ።

ለ) በመካከለኛ ፍጥነት የ2000 ሜትር ሩጫ

በመካከለኛ ፍጥነት 2000 ሜትር እንዲሮጡ ማድረግ በመጀመሪያው ዙር 1000 ሜትር እንዲሮጡ ማድረግና በመካከል የተወሰነ እረፍት በመስጠት በ2ኛው ዙር ቀሪውን 1000 ሜትር እንዲሮጡ ማድረግ።

4.2 ውርወራ

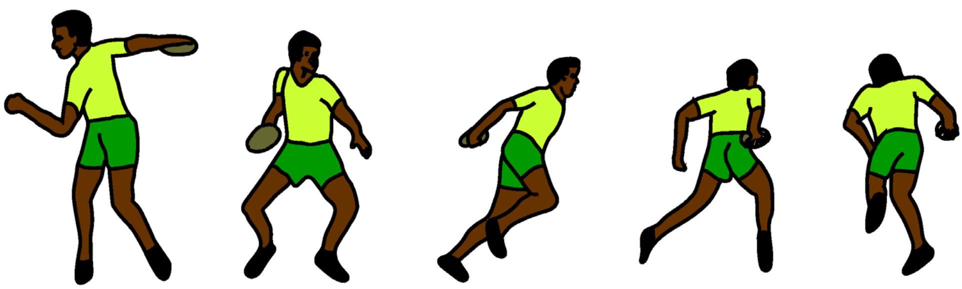
በጥንት ጊዜ የሰው ልጅ የዕለት ተዕለት ፍላጐታቸውን ለማሟላት ሲሉ ውርወራን እንደ አንድ አይነተኛ መሳሪያ ይጠቀሙበት ነበር። ይህ የጥንት ሂደት ለዛሬው ዘመናዊ ውርወራ ውድድር መሠረት ሆኗል። ከሰው ልጅ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥና ከአትሌቲክሳዊ ተግባራት ውስጥ ውርወራ አንዱ ነው። የውርወራ እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ የተለያዩ አካላዊ ችሎታዎችን ለማዳበር ከፍተኛ አስተዋፅኦ አላቸው። የተለያዩ መሣሪያዎችን የመወርወር ተግባራት በአትሌቲክስ ውስጥ ይገኛሉ። ሁሉም የውርወራ አይነቶች የአካልና የአእምሮ ቅንጅትን፣ የእጅ ጡንቻ ብርታትና ጥንካሬን ለማዳበር ይጠቅማሉ።

ተግባር 4.5

1. የውርወራ አይነቶች ስንት ናቸው? ስማቸውን ዘርዝሩ።

4.2.1 ለርቀት መወርወር

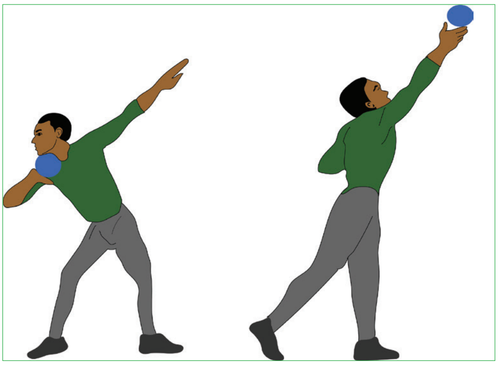
ሀ) በመዞር ትንንሽ ቀለበቶችን ለርቀት መወርወር



ስዕል፡-4.5. በመዞር ትንንሽ ቀለበቶችን ለርቀት መወርወር

ይህ እንቅስቃሴ በመሣሪያ አያያዝ፣ በወርዋሪ እጅ ውዝዋዜ፣ እና ከመወርወር በፊት አዟዟር ከዲስከስ አወራወር ጋር ይመሣሣላል። ጣቶችን ዘርዘር በማድረግ በተዘረጋ የእጅ መዳፍ ላይ የሚወረወረውን ቀለበት ማስቀመጥና መያዝ፤በሚፈለገው መጠን ቀለበቱን ለርቀት መወርወር እና በተደጋጋሚ በመስራት ርቀታችን ለማሻሻል የሚሰራ ተግባር ነው።

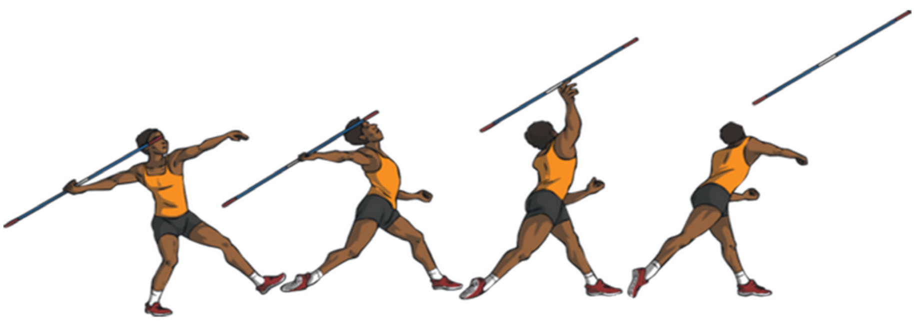
ለ)ክብደት ያላቸውን ትንንሽ ኳሶችን በመንሸራተት መወርወር



ስዕል፡-4.6.ክብደት ያለው ኳስ በመንሸራተት መወርወር

ይህ የውርወራ አይነት ከአለሎ የአወራወር ዘዴ ጋር ተመሳሳይ ነው። ጣትን ዘርዘር በማድረግ ኳስን በሙሉ እጅ በጣቶች መሀል መያዝ፣ ተንሸራቶ ከመወርወር በፊት ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደፊት በማዘንበል ኳስ የያዘውን እጅ ከጆሮ ስር በማድረግ አንደኛው እግር ወደ ጎን አንድ እርምጃ ተንሸራቶ ከአጎነበሱበት ቀና ብሎ ወርዋሪውን እጅ ወደፊት በመወንጨፍ ኳሷን በመግፋት ለርቀት ለመወርወር የሚሰራ ተግባር ነው።

ሐ) በፍጥነት በመንደርደር ረጅም ዘንግ መወርወር



ስዕል፡-4.7. በፍጥነት በመንደርደር ረጅም ዘንግ መወርወር

የዚህ አወራወር ዘዴ ከጦር አወራወር ዘዴ ጋር የሚመሳሰል ሲሆን። ከተወሰነ ርቀት ላይ በመነሳት በፍጥነት ወደፊት በሩጫ መንደርደር፤የመወርወሪያ መስመር ላይ ሲደረስ በሩጫ ከመንደርደር የተገኘውን ሀይል ማስተባበርና ዘንጉን ወደ ኋላ ስቦ ወደፊት ማስወንጨፍና መወርወር፤በውርወራው ወቅት እጅ ወደኋላ ተዘርግቶ ወደፊት ዘንጉን በመከተል መሸኘት ይኖርብናል።

4.3 ዝላይ

ዝላይ ተፈጥሯዊ ከሆኑት የእንቅስቃሴ አይነቶች ውስጥ አንዱ ነው። ዝላይ የሜዳ ተግባር ሲሆን በእያንዳንዱ የዝላይ ዓይነቶች የመዝለያ ክልልና ህጐች ይኖሩታል።

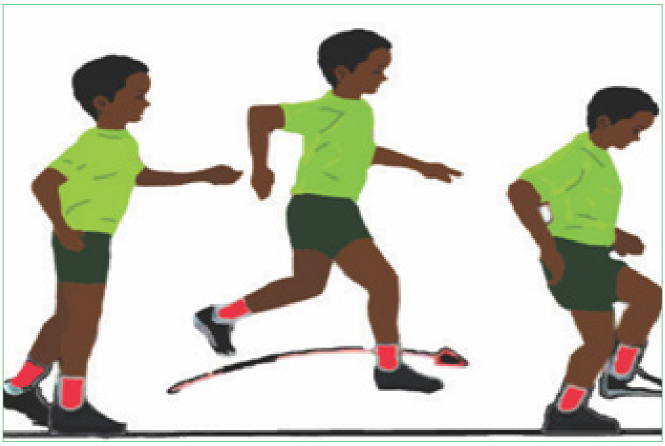
የዝላይ አይነቶች አራት ናቸው። እነሱም፦

1. የርዝመት ዝላይ
2. የስሉስ ዝላይ
3. የከፍታ ዝላይ
4. የምርኩዝ ዝላይ ናቸው

4.3.1 የስሉስ ዝላይ

የስሉስ(የእምርታ) ዝላይ የርዝመት ዝላይ ዓይነት ሲሆን ከርዝመት ዝላይ የሚለየው በአንድ የዝላይ ወቅት ሶስት የዝላይ ክንውኖች የሚካሄዱበት በመሆኑ ነው። እነሱም ሆፕ፣ ስቴፕ(እምርታ)፣ ዝላይን የያዘ ነው። እንቅስቃሴው ሦስት ተከታታይ ዝላዮችን የያዘ ሲሆን የመጀመሪያው ዝላይ ሆፕ የምንለው በአንድ እግር ተነስቶ በተነሱበት እግር ማረፍ ሲሆን ሁለተኛው ስቴፕ(እምርታ) ደግሞ በተቃራኒ እግር በመስፈንጠር ማረፍ ነው ዝላይ የምንለው የመጨረሻው ተግባር ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በሁለቱም እግሮች አንድ ላይ ማረፍን ያጠቃልላል።

ሀ) በቦታ/ከመቆም በአንድ እግር አግድም መዝለል



ስዕል 4.8 ከመቆም በአንድ እግር አግድም መዝለል

ተግባሩን ለመስራት በአንድ እግር በመነሳት አግድም በመዝለል በተነሱበት እግር እንዲያርፉ ማድረግ ነው። ለምሳሌ በቀኝ እግር ተነስቶ በቀኝ እግር ማረፍ ወይም በግራ እግር ተነስቶ በግራ እግር በማረፍ ደጋግሞ መስራት።

ለ) ሆፕ፣ ስቴፕ(እምርታ)ና መዝለል

ስዕል 4.9 ሆፕ፣ ስቴፕና መዝለል

በሀ የሰሩትን ዝላይ ከ10-15 ሜትር በውስን ፍጥነት በመንደርደር ሆፕ፣ ስቴፕና መዝለልን በመጀመሪያ በአንድ እግር በመነሳት በተነሱበት እግር ማረፍ፣ ሁለተኛው ዝላይ በተቃራኒ እግር ማረፍ ሲሆን ሶስተኛው ዝላይ በሁለት እግር ማረፍ ናቸው።

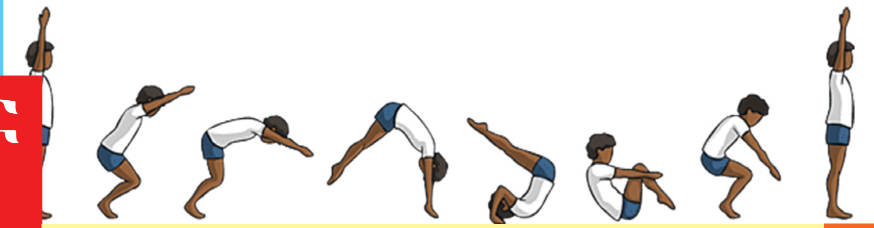
የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፦የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ "እውነት ወይም ስህተት ከሆነ "ሀሰት በማለት መልሱ።

1. የስሉስ ዝላይ ጊዜ ስቴፕ(እምርታ) የምንለው በአንድ እግራችን ተነስተን በሁለት እግራችን የምናርፈውን ሂደት ነው።
2. መካከለኛ ርቀት ሩጫ የሚባሉት ርቀታቸውን በአንድ ትንፋሽና በሙሉ ፍጥነት የመጨረስ ክህሎትን የሚጠይቁት ናቸው።
3. ርምጃ ማለት ከሩጫ ፈጠን ያለ እንቅስቃሴ ነው።
4. የአጭር ርቀት ሩጫ ትዕዛዞች በሦስት ክፍሎች ይመደባሉ።

ለ) ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

6. የርዝመት ዝላይ ከስሉስ ዝላይ ጋር ያለውን አንድነትና ልዩነት አብራሩ።
7. በዝላይ ውጤት ላይ ተፅዕኖ የሚፈጥሩ ምክንያቶችን ዘርዝሩ።
8. የውርወራ አይነቶችን ዘርዝሩ።



ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

አጠቃላይ አላማዎች፦

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የጅምናስቲክስ አይነቶችን ትረዳላችሁ።
- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ታሳያላችሁ።
- ቀላል የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ታከናውናላችሁ።
- የመሳሪያ ጅምናስቲክስ የአሰራር ሂደቶችን ታደንቃላችሁ።
- የጂምናስቲክስ እንቅስቀሴ ጥቅሞች ዋጋ ትሰጣላችሁ።

መግቢያ፦

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የጅምናስቲክስ ጠቀሜታ፣ የጅምናስቲክስ ዓይነቶች (ነፃ ጅምናስቲክስ፣ የመሳሪያ ጅምናስቲክስ) እንዲሁም ከውድድራዊ ጅምናስቲክስ ውስጥ የሪትሚክ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን አካቶ የያዘ በመሆኑ የአካል ክፍሎችን በማስተባበር ለሰውነታችን የተሟላ የአካል እድገት፣ ጤንነት፣ ውሳኔ ሰጭነትን፣ የተስተካከለ የአካል ቁመናና ቅርፅ ለማስገኘት የሚያግዝ እንቅስቃሴ በማካተት ይተገበራል።

5.1 የጅምናስቲክስ ጥቅም

ተግባር 5.1

1. የጅምናስቲክስን አይነቶችን ምንነት አብራሩ።
2. የጅምናስቲክስን ጥቅሞች ከቡድን ጓደኞቻችሁ ጋር በመወያየት ለክፍሉ ተማሪዎች አቅርቡ።

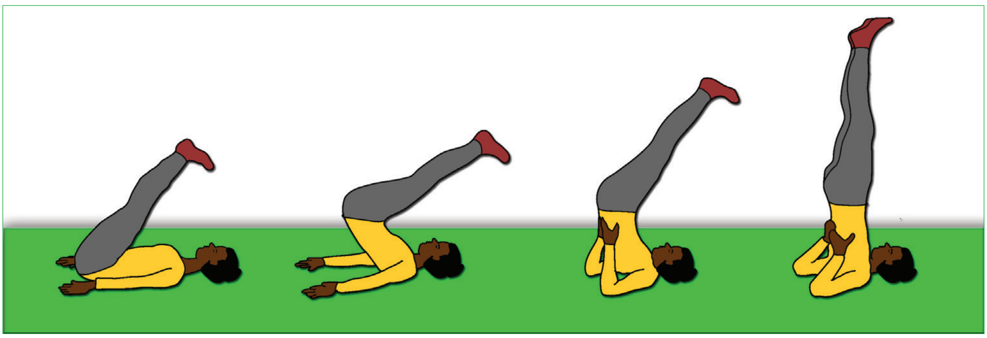
5.2 የጅምናስቲክስ አይነቶች

የጅምናስቲክስ አይነቶች ነፃ ጅምናስቲክስና የመሳሪያ ጅምናስቲክስ በመባል በሁለት የሚከፈል ሲሆን እነዚህም እንቅስቃሴዎች በውስጣቸው ሚዛንን መጠበቅ፣ ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን፣ ቅልጥፍናን፣ ቅንጅትን እና ውሳኔ ሰጭነትን የሚጠይቁ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን የሚያካትት ስፖርት ነው። በጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች የእጅ፣ እግር፣ የትከሻ፣ የጀርባ፣ የደረት እና የሆድ ጡንቻ ክፍሎችን ለማዳበር እንዲሁም የመተጣጠፍ ችሎታን፣ ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታንና ውሳኔ ሰጭነትን ለማዳበር ትልቅ አስተዋፅኦ ያደርጋል።

5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክስ

ነፃ ጅምናስቲክስ ማለት አንድ ሰው ምንም አይነት መሳሪያ ሳይጠቀም ሊያከናውናቸው የሚችላቸውን እንቅስቃሴዎችን የሚያካትት ሲሆን የማሳሰብን፣ የመዝለልና የመፈናጠር፣ ጉልበት የማመንጨትን፣ የመገለባበጥን፣ ሚዛንን የመጠበቅንና መውጣት መውረድን ሊያዳብርልን የሚችል እንቅስቃሴ ነው።

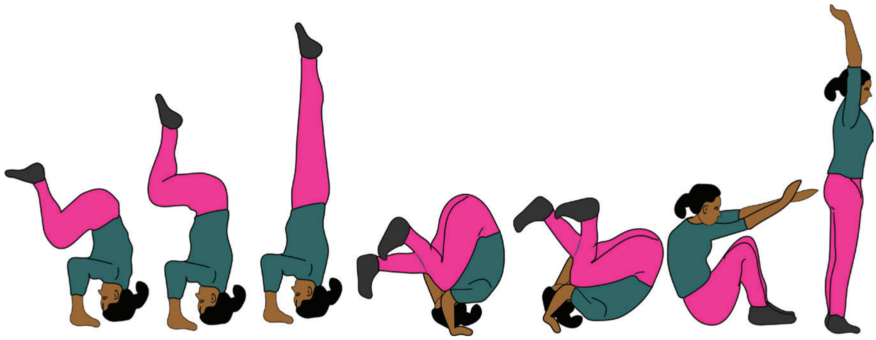
ሀ) በትከሻ መቆም



ስዕል፡-5.1. በትከሻ መቆም

በትከሻ መቆም እንቅስቃሴ በአሰራር ሂደቱ ጥንቃቄን የሚጠይቅ ሲሆን ከወገብ በላይ ያሉ የሰውነት ክፍሎችን ለማሳሳብ፣ የመተጣጠፍ ችሎታን ለመጨመር እና ፅናትን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። በትከሻ መቆም እግርን ወደላይ በማድረግ ከተፈጥሮ አቋቋም በተቃራኒ የሚከናወን ነው። በዚህም ሚዛንን በመጠበቅ የሰውነት ክብደት ሙሉ ለሙሉ የሚውለው በትከሻ በላይኛው ክፍልና በእጃችን ክርን ድጋፍ በመታገዝ ይሆናል።

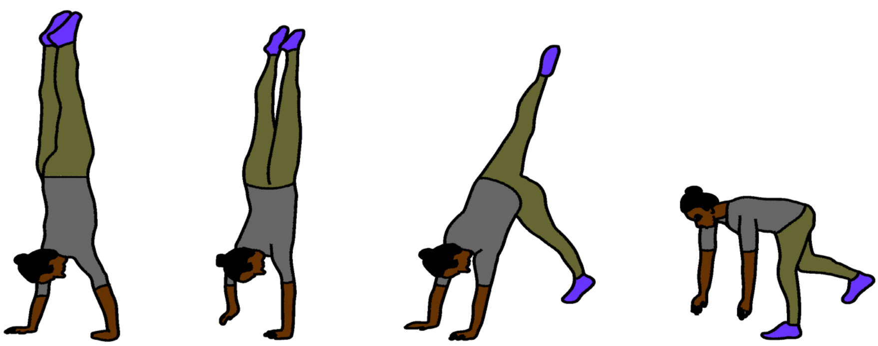
ለ) በግንባር ከመቆም በኋላ ወደፊት መንከባለል



ስዕል፦5.2. በግንባር ከመቆም በኋላ ወደፊት መንከባለል

በግንባር መቆምና መንከባለል የመተጣጠፍ እና የመገለባበጥ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አይነቶች ውስጥ አንዱ ሲሆን የሰውነት ክብደትን በግንባርና በእጅ ላይ በማሳረፍ ቀጥ ብሎ ከቆሙ በኋላ ወደ ፊት መንከባለል ማለት ነው። ይህም የእንቅስቃሴ አይነት የሰውነትን የመተጣጠፍ ችሎታ ከማሳደጉ በተጨማሪ ጥንካሬንና ብርታትን ለማጎልበት ይጠቅማል። ይህንን እንቅስቃሴ ስናከናውን መጀመሪያ ቁጢጥ በማለት እጅንና ግንባርን በሶስት ማዕዘን ቅርፅ መሬት ላይ ማሳረፍ፣ ከወገብ ቀጥ ብሎ በግንባር መቆም እና ወደ ላይ በወጡበት መንገድ በመመለስ ወደፊት መንከባለልና መቆም ናቸው።

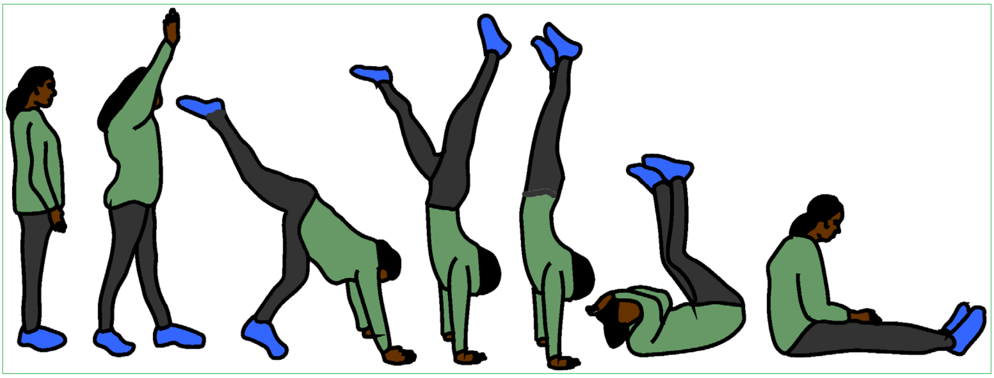
ሐ) በእጅ መቆም



ስዕል፦5.3. በእጅ መቆም

በእጅ የመቆም እንቅስቃሴ ሌላኛው የመተጣጠፍ እና የመገለባበጥ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አይነት ሲሆን የሰውነት ክብደት በእጅ ላይ በማሳረፍ የእጅ ጥንካሬንና ሚዛንን የመጠበቅ አቅምን ለማሳደግ የምንጠቀምበት ተግባር ነው። በእጅ የመቆም እንቅስቃሴ ወቅት እጅና ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ቀጥ ማለት አለበት።

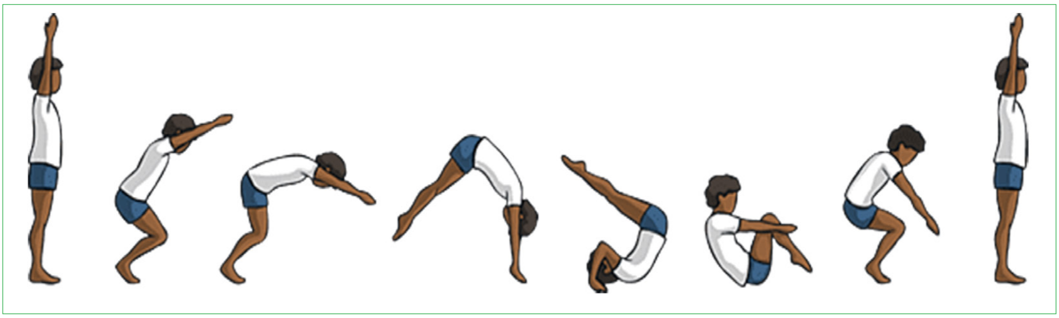
መ) በእጅ ከመቆም በኋላ ወደፊት መንከባለል



ስዕል፡-5.4. በእጅ ከመቆም በኋላ ወደፊት መንከባለል

ይህ እንቅስቃሴ ከላይ ከተሰራው ተግባር ጋር ተመሳሳይ ቢሆንም ልዩነቱ በእጅ በትክክል ከቆምን በኋላ ወደ ፊት የምንንከባለልበት ሂደት ነው። በመሆኑም ቅንጅታዊ ሥራዎችን የሚጠይቅ ስለሆነ የአሰራር ቅደም ተከተሉን መከተል አስፈላጊ ነው። ይህም መጀመሪያ ከአንድ ወይም ሁለት እርምጃዎች በኋላ በእጅ ቆሞ ወደፊት ከተንከባለሉ በኋላ ቀጥ ብሎ መቆም ይኖርብናል።

ሠ) ወደፊት ዘሎ መንከባለል /ዳይቭ ሮል/



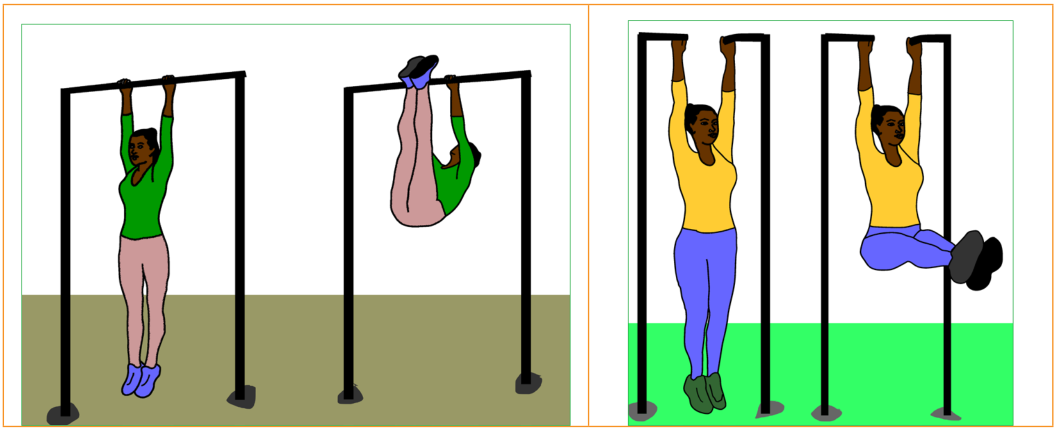
ስዕል፡-5.5.ወደፊት ዘሎ መንከባለል

ይህ እንቅስቃሴ ከፍተኛ የሆነ እርዳታንና ጥንቃቄን የሚጠይቅ በመሆኑ የአሰራር ሂደቱን ተከትሎ መስራት ቅድሚያ የሚሰጠው ይሆናል። ይህ ተግባር ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች በማስተባበር ሊሰራ የሚችል ሲሆን የእጅን ጥንካሬ፣ አጠቃላይ ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል የመተጣጠፍና የቅልጥፍና ባህሪ እንዲሁም የአዕምሮ ቅንጅት ትልቁን ቦታ ይይዛሉ።

5.2.2 የመሳሪያ ጅምናስቲክስ

የመሳሪያ ጅምናስቲክስ ማለት የተለያዩ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ለመስራት የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን በመጠቀም የምንሰራቸው የመገለባበጥና የመተጣጠፍ ተግባራትን የሚያካትት ነው። የመሳሪያ ጅምናስቲክስ በረዳት ወይም በዋና መሳሪያዎች በመጠቀም ማለትም ነጠላ አግዳሚ ዘንግ፣ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ፣ ትይዩ ያልሆነ አግዳሚ ዘንግን በመጠቀም የምንሰራቸውን እንቅስቃሴዎች የሚያካትት ሲሆን ዋነኛ ዓለማውም ጥንካሬንና የመተጣጠፍን ችሎታ ለማሳደግ ነው።

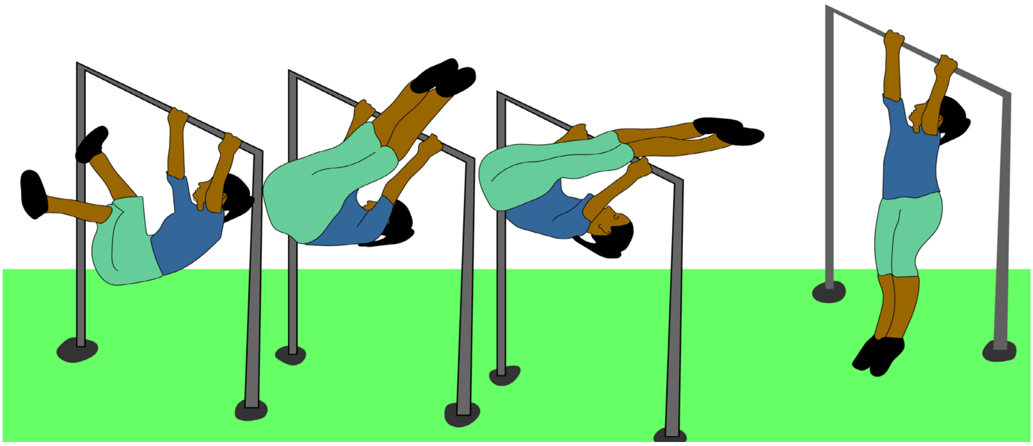
ሀ) ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ በመንጠልጠል እግርን ወደላይ ማንሳት



ስዕል፦5.6. ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ መንጠልጠል

በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ ናቸው። ከነዚህም ውስጥ አንዱ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ በመንጠላጠል እግርን ወደላይ ማንሳት ሲሆን ይህን ተግባር ለማከናወን የእጅ ጥንካሬንና ከወገብ በላይ ያሉ የሰውነት ክፍሎችን ትብብር የሚጠይቅ ሲሆን የእጅ ጥንካሬንና የመተጣጠፍ ችሎታን ለማሳደግ ሊጠቅመን የሚችል እንቅስቃሴ ነው። በመሆኑም መጀመሪያ ከነጠላ አግዳሚ ዘንጉ ፊት ለፊት በትከሻ ስፋት ልክ እግርን በመክፈት መቆም፣ እጅን ወደ ላይ በማንሳት ዘሎ ነጠላ ዘንጉን መያዝና እጅንና ሌላውን የሰውነት ክፍል በማስተባበር በስዕሉ መሰረት እግርን ወደ ላይ ማንሳት እስከ አግዳሚው ዘንግ ድረስ መውሰድና መመለስ ይህንንም በመደጋገም መስራት።

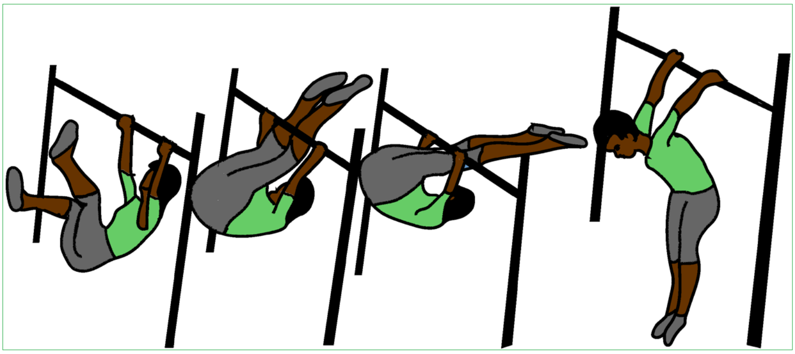
ለ) ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ ተንጠልጥሎ ወደ ኋላ መገልበጥ



ስዕል፦5.7. ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጅ ተንጠልጥሎ ወደ ኋላ መገልበጥ

ይህ እንቅስቃሴ የሰውነትን የመተጣጠፍ፣ የቅልጥፍናን፣ በፍጥነት የማሰብን እንዲሁም ጥንካሬንና ብርታትን ሊያዳብርልን የሚችል ተግባር ነው። በተጨማሪም እንቅስቃሴውን ስንተገብር መጀመሪያ ለሁለት በመተባበር ሊሆን ይገባል። እንቅስቃሴውን ለመስራት አግዳሚ ዘንጉን ከፊት ለፊት በግንባር አቅጣጫ ማድረግና መዳፍን ወደ ዘንጉ በማዞር ዘንጉን ይዞ እግርን ገጥሞ በመቆም ይጀምራል። ከዚያም በመጠኑ ነጠር ብሎ እጅን ቀጥ አድርጎ በመዘርጋት ዘንጉን መያዝና እግርን ወደ ዘንጉ ማንሳት ያስፈልጋል። እንዲሁም እግርን በማጠፍ ከዘንጉ ስርና በእጅ መሀከል ማሳለፍ ያለማቋረጥ ዳሌንና እግርን እያዞሩ ወደ ኋላ ተገልብጦ በእግር ጣት መሬት ላይ ማረፍ ተገቢ ነው።

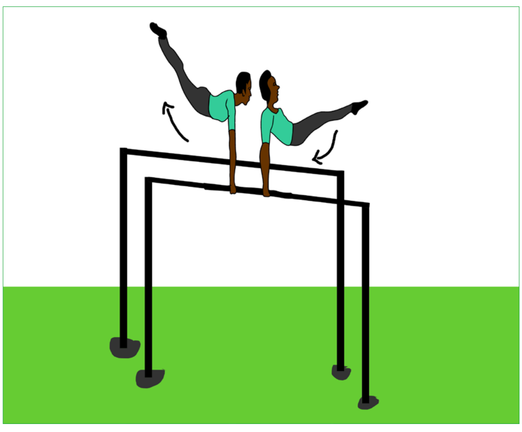
ሐ) ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተንጠላጥሎ በሁለት እጅ መሀል ወደኋላ መሽሎክ



ስዕል፦5.8. ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተንጠላጥሎ በሁለት እጅ መሀል ወደኋላ መሽሎክ

ይህ እንቅስቃሴ ከፍተኛ የሆነ ጥንቃቄ የሚጠይቅ በመሆኑ የአሰራር ሂደቱን ተከትሎ መስራት ቅድሚያ የሚሰጠው ይሆናል። እንቅስቃሴው ትኩረት የሚያደርገው የእጅና የእግር ጥንካሬን፣ ሚዛንን የመጠበቅንና ድፍረትን የበለጠ በማሳደግ ላይ ትኩረት ይሰጣል። እንቅስቃሴው ሲሰራ በመጀመሪያ ነጠላ አግዳሚ ዘንጉን ዘሎ በሚመች ሁኔታ መያዝ፣ ሁለቱንም እግሮች ወደ ላይ ከፍ በማድረግ በሁለቱ እጆች መካከል ማሾለክ፣ ያሾለክነውን ሁለቱንም እግር በጉልበታችን መሀል እና በባታችን ዘንጉን መያዝ፣ በመጨረሻም እግርንና እጅን በመወጠር ለተወሰነ ጊዜ በመቆየት መስራት።

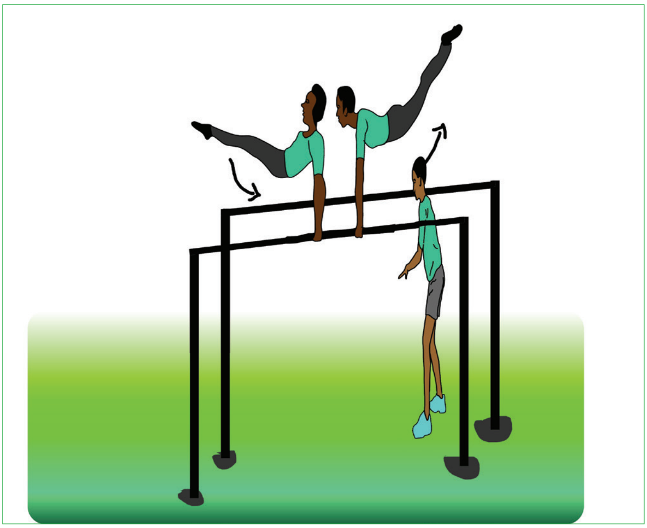
መ) ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ በመወዛወዝ ወደ ፊት መውጣት



ስዕል፦5.9. ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ በመወዛወዝ ወደ ፊት መውጣት

ይህ እንቅስቃሴ ከፍተኛ የሆነ እርዳታንና ጥንቃቄን የሚጠይቅ በመሆኑ የአሰራር ሂደቱን ተከትሎና በባለሙያ እገዛ መስራት ቅድሚያ የሚሰጠው ይሆናል። ይህ እንቅስቃሴ የአካል ብቃትን በማዳበር ረገድ ከፍተኛ የሆነ አስተዋፅዎ አለው። ከዚህ በተጨማሪ ሚዛንን በመጠበቅ፣ አጠቃላይ የሰውነት ቅንጅትን በማሳደግ፣ ድፍረትን፣ ተወዛውዞ ወደፊት በመውጣት ውሳኔ ሰጭነትን ለማሳደግ፣ ጥንካሬንና ብርታትን ለማጎልበት ትልቅ የሆነ ዋጋ አለው። በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መወዛወዝ በአግዳሚው መካከል መዳፍን ወደታች በማድረግ የአግዳሚዎችን ጫፍና ጫፍ ይዞ በመቆም ይጀምራል። ቀጥሎም እግርን በመግጠም በእግር ጣት ነጥሮ ወደላይ በመሳብ ክብደትን በተወጠሩት እጆች ላይ ማዋል ያስፈልጋል። ከዚያም እግር እንደተገጠመ እጅ ሳይታጠፍ ወደፊትና ወደኋላ በመወዛወዝ እንቅስቃሴውን እየሰሩ ወዲያውኑ በተመቸን ወቅት ወደፊት ዘለን መውጣት ይኖርብናል።

ሠ) ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ በመወዛወዝ ወደ ኃላ መውጣት

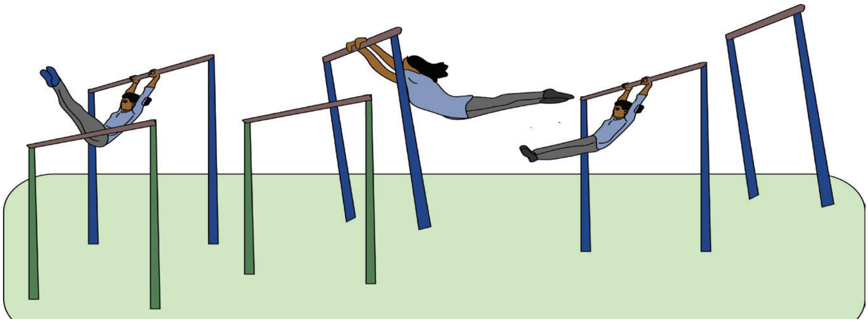


ስዕል፦ 5.10. ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ በመወዛወዝ ወደ ኃላ መውጣት

ይህ እንቅስቃሴ በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ በመወዛወዘወ ወደፊት የመስራት እንቅስቃሴ ጋር ተመሳሳይነት ያለው ሲሆን መሰረታዊ ልዩነቱ ይህ ተግባር ውዝዋዜውን ካደረግንና ከጨረስን በኋላ ወደኋላ ዘለን የምንወጣበት መሆኑ ብቻ ነው።

ረ) ትይዩ ያልሆን አግዳሚ ዘንግ ላይ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ

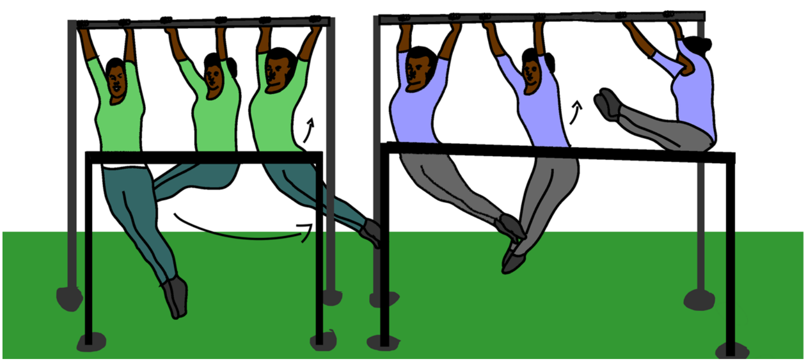
1. ትይዩ ያልሆነ አግዳሚ ዘንግ ላይ ከትልቁ ወደ ትንሹ መንጠላጠል



ስዕል፦5.11. ትይዩ ያልሆነ አግዳሚ ዘንግ ላይ ከትልቁ ወደ ትንሹ መንጠላጠል

ይህ እንቅስቃሴ በመሰረታዊነት የሚከናወነው በሁለት ትይዩ ያልሆነ አግዳሚዎች ሲሆን ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን፣ ቅልጥፍናንና ድፍረትን ለማሳደግ ከምንሰራቸው ውስጥ ይካተታል። በዚህ ትይዩ ያልሆነ አግዳሚ ዘንግ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት የእያንዳንዳቸውን የአሰራር ቅደም ተከተል ማወቅ ተገቢ ነው። በመሆኑም እንቅስቃሴውን ስንሰራ መጀመሪያ በተመቻቸ ሁኔታ ትልቁን አግዳሚ ዘለን መያዝ፣ በመቀጠል የተወሰነ ውዝዋዜ ካደረግን በኋላ ሚዛናችንን ጠብቀን ሁለቱንም እጃችን በመልቀቅ ወደ ትንሹ (በቁመት አነስተኛው) ዘንግ ላይ ማረፍና የተወሰነ ውዝዋዜ በመስራት ወደ መሬት መውረድ።

2. በረጅሙ አግዳሚ ላይ በመወዛወዝ በአጭሩ ላይ መሹለክ



ስዕል፦5.12. በረጅሙ አግዳሚ ላይ በመወዛወዝ በአጭሩ ላይ መሹለክ

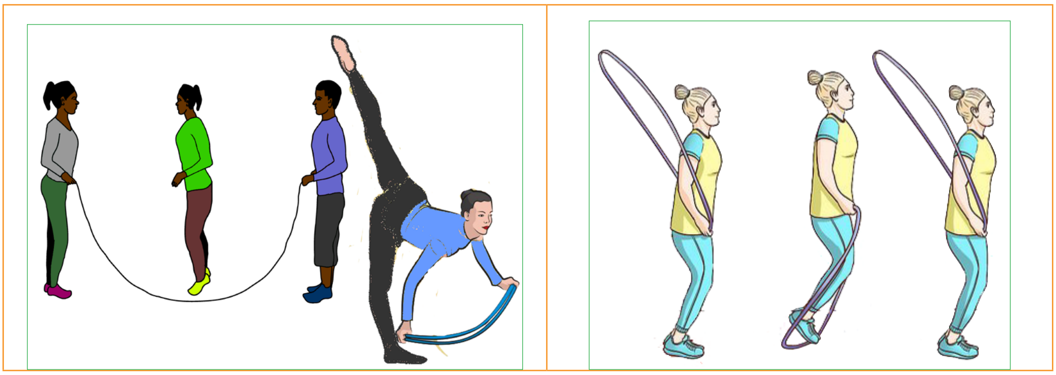
ይህ እንቅስቃሴ ደግሞ ሊተገበር የሚችለው መጀመሪያ በረጅሙአግዳሚ ላይ በመውጣት መወዛወዝና በሚያመች ወቅት በአጭሩና በረጅሙ አግዳሚ መካከል ሁለቱንም እግሮች በመግጠምና በመዘርጋት ወደ ላይ ከፍ አድርጎ መሹለክና ወደ መሬት ማረፍ ነው።

5.3 ሪትሚክ ጅምናስቲክስ

በሪትሚክ ጅምናስቲክስ ውስጥ የተለያዩ የመሳሪያ ዓይነቶችን በመጠቀም ማለትም ገመድ፣ ቀለበት፣ ኳስ፣ እና ሪባን በመያዝ መዝለልን፣ መወርወርን፣ ማሽከርከርን እና ሌሎች እንቅስቃሴዎችን የምንሰራበት የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ነው።

ሪትሚክ ጂምናስቲክስ የተለያዩ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች እና የዳንስ ልምምዶችን በሙዚቃና በተለያዩ የጂምናስቲክስ መሣሪያዎች የሚሰራ ተግባር ነው። እንዲሁም ተወዳዳሪዎች የመረጡትን ቢበዛ ሁለት መሣሪያዎችን በማከናወን ከሁለት እስከ ስድስት ጂምና

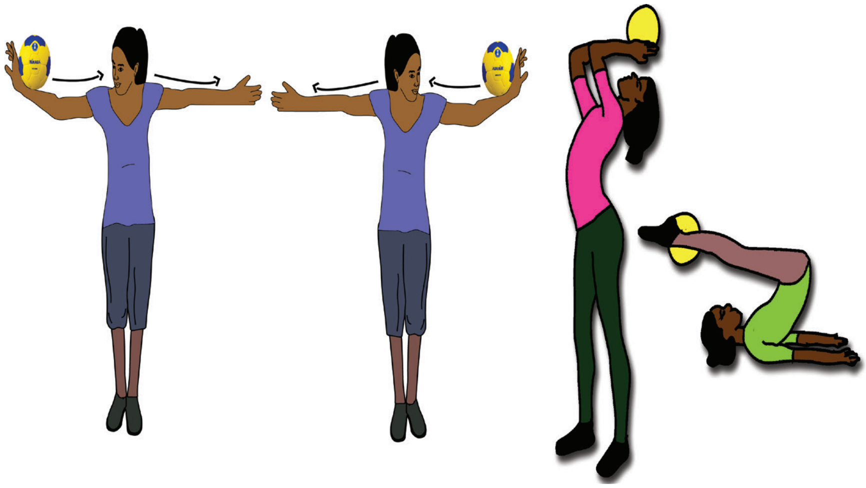
ሀ) በገመድ የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ



ስዕል፦5.13. በገመድ የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ

ይህን ተግባር በተለያዩ አቀራረቦች 5ኛ ክፍል ላይ በሰፊው ተምራችሁታል። ነገር ግን የአሰራር ሂደቱን በመቀያየር በግልና በቡድን በመስራት የአሰራር ጥበባችሁን እንድታሳድጉ በዚህ ክፍል የቀረቡ በመሆናቸው ደጋግማችሁ መስራት ይጠበቅባችኋል።

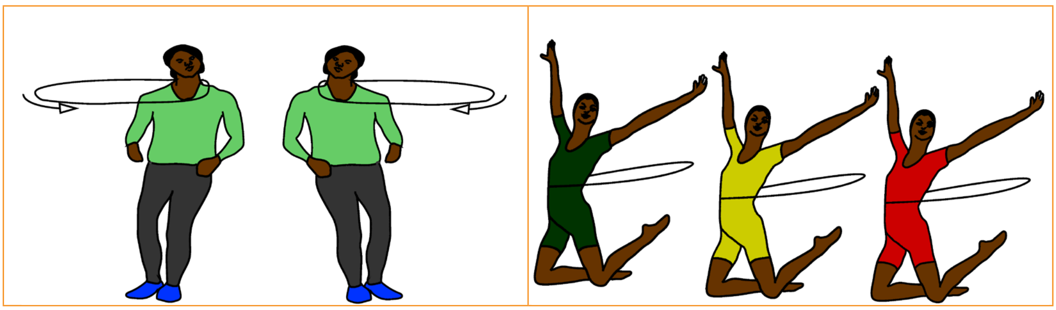
ለ) በኳስ የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ



ስዕል፦5.14. በኳስ የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ

ይህ እንቅስቃሴ ትኩረትን፣ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ቅንጅትን፣ በጨዋታው አማካኝነት መደሰትን እና በጋራ አብሮ የመስራትን ባህሪ ሊያሳድግ የሚችል እንቅስቃሴ ነው፤ ተግባሮችም ከ5ኛ ክፍል የቀጠሉ በመሆኑ የፈጠራ ችሎታችንን በመጨመር እነዚህንና ሌሎችን ተግባሮች ከኳስ ጋር በማቀናጀት መስራት አለብን።

ሐ) በቀለበት የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክ



ስዕል፦5.15. በቀለበት የሚሰሩ ሪትሚክ ጅምናስቲክስ

ይህ እንቅስቃሴ የሚያሳየው እንቅስቃሴው በቀለበት የሚሰራ ሆኖ ከ5ኛ ክፍል ቀጣይ የሆኑ ተግባራትን የያዘ መሆኑን ነው። ስለዚህ እንቅስቃሴው እንደሌሎች የሪትም እንቅስቃሴዎች ሁሉ ትኩረትን፣ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ቅንጅትን፣ በጨዋታው አማካኝነት መደሰትን እና በጋራ አብሮ የመስራትን ባህሪ ሊያሳድግ የሚችል ነው።

ተግባር 5.2

1. ቀለበትን በመጠቀም በግል በቡድን በመሆን የተለያዩ ሪትሚካዊ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፡-የሚከተሉትን ጥያቄዎች "እውነት ወይም "ሀሰት በማለት መልሱ።

1. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሚባለው መሳሪያ ላይ ብቻ መከናወን ሲችል ነው።
2. በትከሻ መቆም ከመሳሪያ ጅምናስቲክስ ይመደባል።
3. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴን በተገቢው መንገድ መተግበር የአካል ብቃትን ከማሳደጉ በተጨማሪ ውሳኔ ሰጭነትን ማሳደግ ይችላል።
4. ሪትሚክ ጅምናስቲክስ አንድ ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ ተማሪዎች ይከናወናል።

መመሪያ ሁለት ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጡ።

1. ከሚከተሉት የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሰውነት ክብደት በእጅና በግንባር የሚያርፈው በየትኛው ተግባር ነው?

   ሀ) ወደፊት መንከባለል

   ለ) ወደኋላ መንከባለል

   ሐ) በእጅ መቆም

   መ) በግንባር መቆም

2. ከሚከተሉት ውስጥ በዋናና በረዳት መሳሪያ ሊተገበር የሚችለው እንቅስቃሴ ምን ይባላል?

   ሀ) የወለል ጅምናስቲክስ

   ለ) የመሳሪያ ጅምናስቲክስ

   ሐ) ነፃ ጅምናስቲክስ

   መ) መልስ የለውም

3. ከሚከተሉት ውስጥ ለሪትሚክ ጅምናስቲክስ መስሪያነት የማይካተተው የቱ ነው?

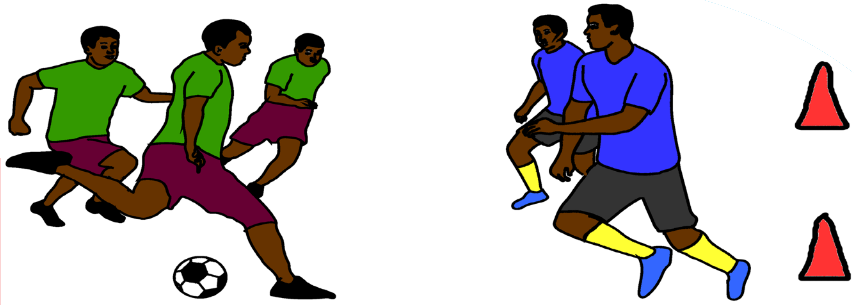
ሀ) ኳስ ለ) ቀለበት ሐ) ገመድ መ) ሪይቦን ሠ) ሁሉም

4. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መስራት የበለጠ ሊጠቅም የሚችለው የትኛውን የሰውነት ክፍል ነው?

ሀ) ወገብን ለ) እግርን ሐ) እጅን መ) ሁሉንም

መመሪያ ሶስት ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. የጅምናስቲክስ ጠቀሜታዎች ውስጥ አምስቱን ዘርዝሩ።
2. የጅምናስቲክስ አይነቶችን ከነትርጉማቸው አብራሩ።
3. የሪትሚክ ጅምናስቲክስን መሰረታዊ ጥቅሞች ዘርዝሩ።



ምዕራፍ 6

የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎት

አጠቃላይ አላማዎች፡-

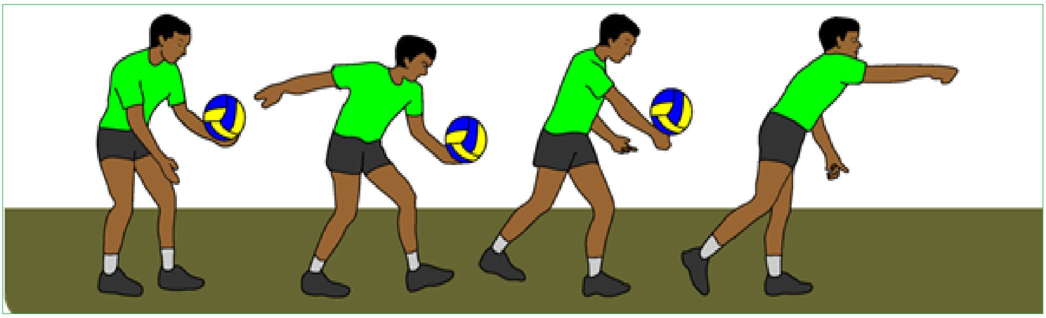
ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ኳስ የመንዳትና የመለጋት መሰረታዊ ክህሎትን ትለያላችሁ።
- በቡድን ጨዋታዎች በመሳተፍ የእርስ በርስ ግንኙነትን ታዳብራላችሁ።
- ኳስ የማንጠርና ከታች ወደላይ የመለጋት ክህሎትን በትክክል ታሳያላችሁ።
- ከታች ወደ ላይ የተለጋ ኳስን በክንድ የመቀበል ክህሎትን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

መግቢያ

የኳስ ጨዋታዎች ስሜትን በመቀስቀስና ደስታን በመፍጠር ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች በማንቀሳቀስ ረገድ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው። በዚህ ምዕራፍ ስር መሰረታዊ ኳስ ከታች ወደ ላይ የመለጋት፣ የመንዳትና የማንጠር ክህሎትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ቀርበዋል።

6.1 ኳስ ከታች ወደ ላይ መለጋትና ልግን በክንድ መቀበል

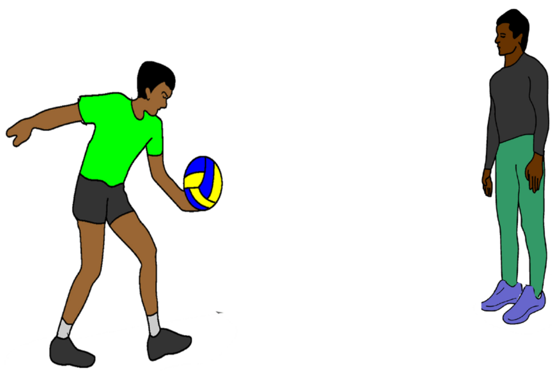


ስዕል፡-6.1. ከታች ወደላይ ልግ

ከታች ወደ ላይ የልግ አይነት በጣም ቀላልና ብዙውን ጊዜ ጀማሪና ተለማማጅ ተጫዋቾች የሚያከናውኑት የልግ አይነት ነው።

ኳስን በማይለጋው እጅ ከፊት ለፊት መያዝ፣ ከለጊው እጅ በተቃራኒ ያለውን እግር አንድ እርምጃ ወደፊት በማስቀደም መቆም፣ ኳሷን በአየር ላይ መልቀቅና ለጊውን እጅ ወደኋላ በማወናጨፍ ወደፊት ኳሷን መምታትና በእጅ መከተል ነው።

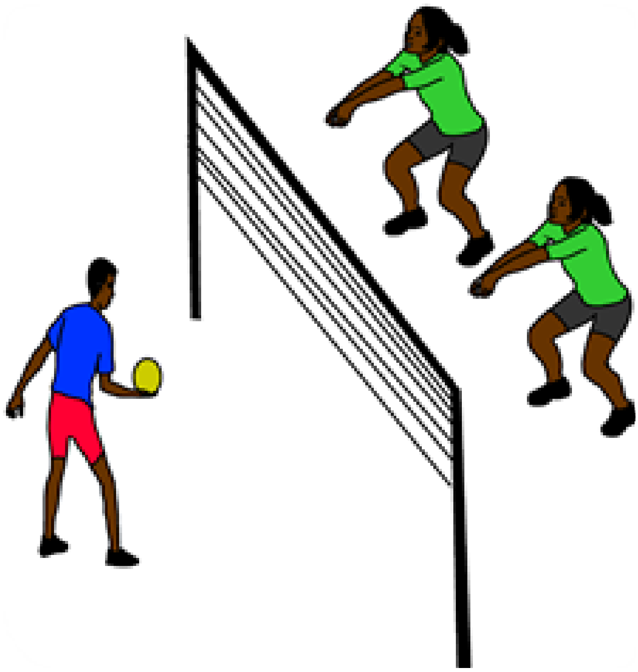
ሀ) በ3 ሜትር ትይዩ ለጓደኛ በመለጋት ማቀበልና በክንድ መቀበል



ስዕል፡-6.2. ኳስ ከታች ወደላይ መለጋት

ይህ የልግ አይነት በ3 ሜትር ርቀት ለቆመ ጓደኛ ከታች ወደላይ በመለጋት በትክክል ማድረስ ሲሆን በትክክል የደረሰውን ኳስ በክንድ መቀበል ነው።

ለ) ከመረብ በላይ ከታች ወደ ላይ መለጋትና የተለጋችውን ኳስ በክንድ መቀበል



ስዕል፡-6.3. ኳስ ከታች ወደላይ በመለጋት ከመረብ በላይ ማሳለፍ

ከ3-6 ሜትር ርቀት ከመረብ በላይ ከታች ወደላይ በመሰጋት ለጓደኛ ማቀበል፣ ወደኋላ አንድ ርምጃ በመራቅ በድግግሞሽ መለማመድ።

6.1.1. ከታች ወደ ላይ ልግን በመጠቀም ጨዋታዎች

በቮሊቦል ሜዳ ላይ ምልክቶችን በተለያየ ርቀት በማስቀመጥ በቡድናቸው በተራ ከታች ወደላይ በመለጋት በትክክል ለጓደኞቻቸው እንዲያቀብሉ ማድረግና ልጉን የተቀበሉ ተማሪዎች ኳሷን በክንድ ከመረብ በላይ ማሳረፍ።

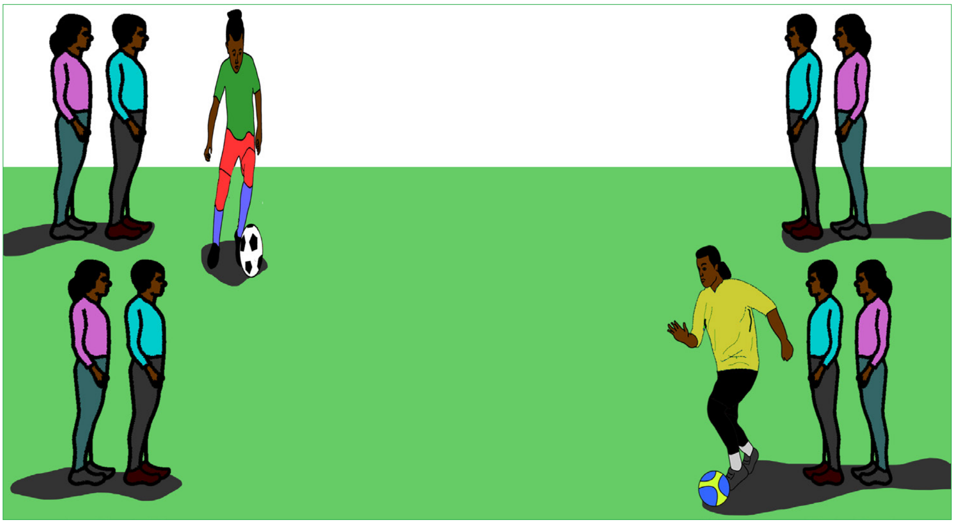
6.2 ኳስ መንዳት

ስዕል፦6.4 “ሀ” በውጭ የጎን እግር ኳስ መንዳት ስዕል 6.4. “ለ”በውስጥ የጎን እግር ኳስ መንዳት

ኳስ ተቆጣጥሮ በትክክል በእግር መንዳት ከመሠረታዊ የኳስ ጨዋታ ክህሎት ውስጥ ዋነኛው ነው። ኳስ መንዳት በእግር ኳስ ጨዋታ የቡድን እንቅስቃሴ ኳስ በራስ ቁጥጥር ስር ለማድረግ፣ የቡድን አጋር የተሻለ ቦታ እስኪይዝ ለማረጋጋት እንዲሁም በተቃራኒ ቡድን ላይ ፈጣን የማጥቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ የምንጠቀምበት መሰረታዊ ክህሎት ነው። ተማሪዎች በዚህ የክፍል ደረጃ ላይ የተሰጡትን ኳስ መንዳትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ከተለማመዱ ኳስ በትክክል ለመንዳት የሚያስችል የእንቅስቃሴ ክህሎት ይኖራቸዋል።

6.2.1. በተለያየ የእግር ክፍል ኳስ መንዳት

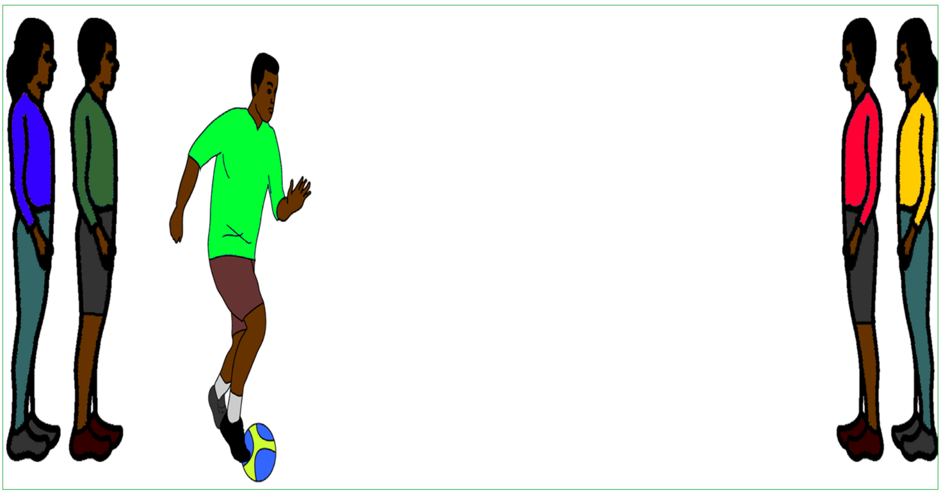
ሀ) በመስመር በመሰለፍ በ20 ሜትር ርቀት በውስጥና በውጭ የጎን እግር ኳስ መንዳት



ስዕል፦6.5. በውስጥና በውጭ የጎን እግር ኳስ መንዳት

በውስጥና በውጭ የጎን እግር ኳን እየነዱ በ20 ሜትር ርቀት ፊት ለፊት ለቆመ ጓደኛ በማቀበል ከኋላ መሰለፍ

ለ) በመስመር በመሰለፍ 20 ሜትር ርቀት በፊት ለፊት እግር ኳስ መንዳት



ስዕል፦6.6. በፊት ለፊት እግር ኳስ መንዳት

በፊት ለፊት የእግር ክፍል ኳስን እየነዱ በ20 ሜትር ርቀት ለቆመ ጓደኛ በመስጠት ከኋላ መሰለፍ

ሐ) በኮን መካከል ኳስን በውስጥና በውጭ የጎን እግር መንዳት

ስዕል፡-6.7. በኮን መካከል ኳስን በውስጥና በውጭ የጎን እግር መንዳት

በውስጥ የጎን እግር ኳስን በኮን መካከል እየነዱ ደርሶ በመመለስ ለጓደኛ በመስጠት ከኋላ መሰለፍ

መ) በውስጥና በውጭ የጎን እግር ኳስ በመንዳት በውድድር ጨዋታ

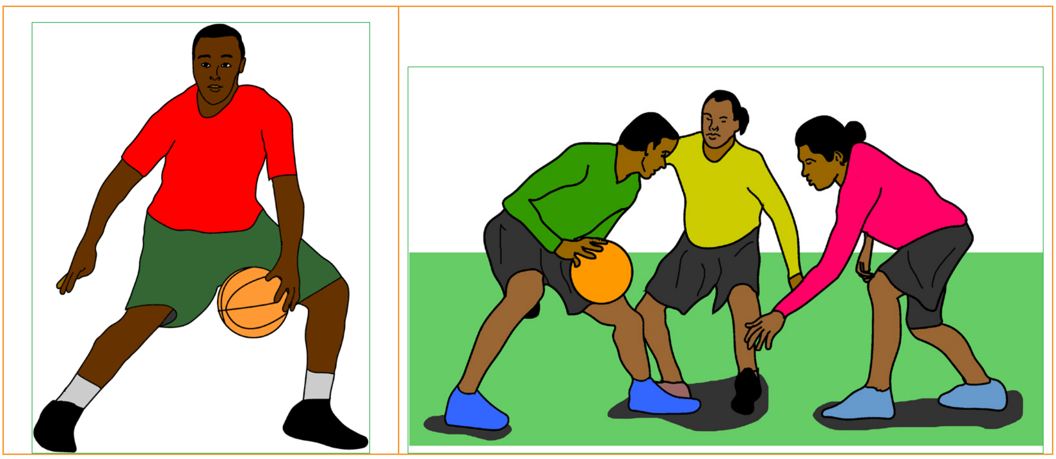
የክፍሉን ተማሪዎች ትንንሽ ቡድኖችን በመመስረት በአነስተኛ ሜዳ በውስጥና በውጭ የጎን እግር ኳስን የመንዳት ክህሎት ትኩረት በማድረግ በቡድን እንዲጫዎቱ ማድረግ።

6.2.2 የእግር ኳስ የቡድን ጨዋታዎች

ስዕል፡-6.8. የቡድን የእግር ኳስ ጨዋታዎች

ተማሪዎችን በቡድን በመመደብ በተለያዩ የእግር ክፍሎች ኳስ በመንዳት ትንንሽ የቡድን ጨዋታዎችን እንዲጫዎቱ በማድረግ መሰረታዊ የእግር ኳስ ክህሎታቸውን እንዲያደብሩ እና የውሳኔ አሰጣጥ ልምዳቸው ፈጣን እንዲሆን ያግዛል።

6.3 ኳስ ማንጠር



ስዕል፡-6.9. ኳስ ማንጠር

ኳስ ማንጠር ማለት ኳስን በማያቋርጥ ሁኔታ ከመሬት ጋር በእጅ እየገፉ በማጋጨት በቁጥጥር ሥር ማቆየት ማለት ነው። ማንጠር ተመሣሣይ የሆነ የምት ድግግሞሽ መከተል ይፈልጋል። ሰውነትም ከወገብ በመጠኑ አጠፍ በማለት እግር ከፊት ብሎ በተፈለገ ጊዜ ወደተፈለገው አቅጣጫ ለመንቀሳቀስ ዝግጁ ሆነው የሚገኙበት ሁኔታ ነው። በዚህ ጊዜ ኳስ የሚያነጥረው እጅ ከባለጋራ የራቀ መሆን ሲኖርበት ኳስ የማያነጥረውም እጅ ደግሞ ኳሱን ከባለጋራ እንቅስቃሴ መከላከል አለበት።

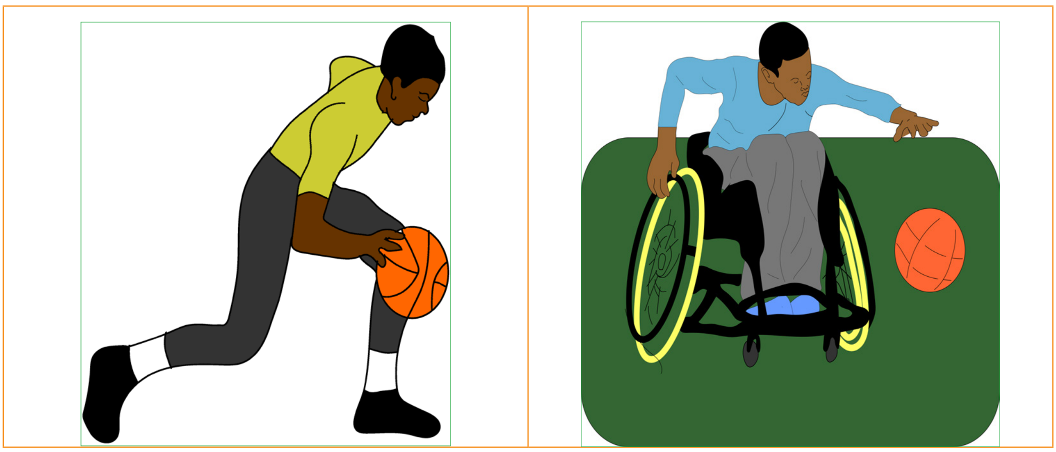
ኳስ ማንጠር በቅርጫት ኳስና በእጅ ኳስ ጨዋታ ላይ በጣም አስፈላጊና መሰረታዊ ከሚባሉ ክህሎቶች ውስጥ አንዱ ነው።

ኳስ የማንጠር ጠቀሜታዎች፡-

- በተቃራኒ ቡድን የኳስ ቁጥጥር የበላይነትን ለማግኘትና ውጤት ለማስመዝገብ፣
- ጓደኛ ለመቀበል ምቹ ቦታ እስኪይዝ ለመጠበቅ፣
- ተቃራኒ ተጫዋቾችን አታሎ ለማለፍ እና ወደ ግብ በፍጥነት ለመድረስ ይጠቅማል።

ኳስ ማንጠርን በሁለት አይነት ዘዴ ማከናወን ይቻላል እነሱም በዝቅታ የማንጠርና በከፍታ የማንጠር ዘዴ ናቸው።

6.3.1.ኳስ በዝቅታ ማንጠር



ስዕል፡-6.10. ኳስ በዝቅታ ማንጠር

ኳስ በዝቅታ ማንጠር ማለት ኳስን ከጉልበት በታች የማንጠር ዘዴ ሲሆን አነጣጠሩም በጎን በኩል ሆኖ ኳስን ከተቃራኒ በማራቅና በመቆጣጠር ነው።

ኳስ በዝቅታ የማንጠር ዘዴን የምንጠቀመው ኳስን ከተቃራኒ ቡድን ለመከላከል፣ ከከበባ ለመውጣት፣ የቡድን አጋሮቻችን አመች ቦታ እስከሚይዙ ኳስን በቁጥጥር ስር ለማቆየት የሚያግዝ ነው።

ሀ) በቦታ ላይ እጅን እያቀያየሩ በዝቅታ ማንጠር

ስዕል፡-6.11. በቦታ ላይ በዝቅታ ማንጠር

በቦታ ላይ ማንጠር በተለይ በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ጊዜ አንድን ኳስ በራስ ቁጥጥር ስር ለማቆየት እንዲቻል በማያቋርጥ ሁኔታ ኳሷን ከመሬት ጋር በማጋጨት የሚሰራ ተግባር ነው።

ለ) በእግር መካከል ኳስ ማንጠር

ስዕል፡-6.12. በእግር መካከል ኳስ ማንጠር

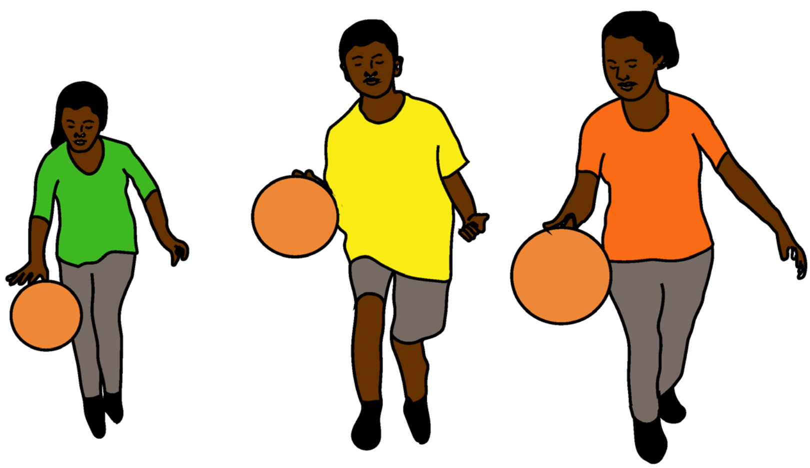
ኳስን በዝቅታ በእግር መካከል በቀኝና በግራ እጅ እያቀያየሩ በስምንት ቁጥር ቅርጽ ማንጠር

6.3.2. በከፍታ የማንጠር ዘዴ

ስዕል፦6.13. ኳስ በከፍታ ማንጠር

በከፍታ ማንጠር ዘዴ በቅርጫት ኳስ ጨዋታና በእጅ ኳስ ጨዋታ ጊዜ ኳስን እስከ ደረት ከፍታ የማንጠር ዘዴ ሲሆን አነጣጠሩም ፊት ለፊት በመሆኑ የተቃራኒ ቡድን ተጫዋቾች በሌለበት በፍጥነት በመንቀሳቀስ ከተፈለገው ቦታ ለመድረስ የሚያስችል የማንጠር ዘዴ ነው።

ሀ) ከ20-30 ሜትር ኳስ እያነጠሩ ደርሶ መመለስ



ስዕል፦6.14. ከ20-30 ሜትር ኳስ እያነጠሩ ደርሶ መመለስ

ለ) በመሰናክል መካከል ኳስ ማንጠር

ስዕል፡-6.15. በመሰናክል መካከል ኳስ ማንጠር

6.3.3. ኳስ የማንጠር ውድድራዊ ጨዋታዎች

ሀ) በተለያዩ የፊደል ቅርፆች ኳስን ወደጎን፣ ወደፊትና ወደኋላ በመንቀሳቀስ በማንጠር መስራት

ለ) የቅርጫት ኳስን በፍጥነት ማንጠርና በደረት ትይዩ ማቀበል

✍ ኳስ እያነጠሩ ፊት ለፊት እስከ 25 ሜትር ከሮጡ በኋላ 5 ሜትር ሲቀራቸው በደረት ትይዩ ለቡድን ጓደኛቸው ማቀበል

ሐ) የእጅ ኳስን በፍጥነት በማንጠር 20 ሜትር ደርሶ መመለስ

ስዕል፡-6.16. የእጅ ኳስ በፍጥነት ማንጠር

6.4 የቡድን ጨዋታዎች

6.4.1. የቮሊቦል ጨዋታ

ከዚህ በፊት የተማሯቸውን የቮሊቦል ክህሎቶች በመጠቀም የቮሊቦል ጨዋታን በውድድር መልክ መጫዎት።

6.4.2. የእግር ኳስ ጨዋታ

ከዚህ በፊት የተማሯቸውን የእግር ኳስ ክህሎቶች በመጠቀም በውድድር መልክ የእግር ኳስ ጨዋታ መጫወት።

6.4.3. የቅርጫት ኳስ ጨዋታ

ከዚህ በፊት የተማሯቸውን የቅርጫት ኳስ ክህሎቶችን በማቀናጀት የቅርጫት ኳስ ጨዋታ ውድድር ማድረግ።

6.4.4. የእጅ ኳስ ጨዋታ

ከዚህ በፊት የተማሯቸውን ኳስ የማንጠርና የማቀበል ዘዴዎች በመጠቀም የእጅ ኳስ ጨዋታን በውድድር መልክ መጫወት።

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፡- ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጥ/ጭ።

1. ከሚከተሉት የልግ አይነቶች በጣም ቀላልና ብዙውን ጊዜ ጀማሪና ተለማማጅ ተጫዋቾች የሚያከናውኑት የቱ ነው?

   ሀ) ከታች ወደላይ ለ) ከላይ ወደታች ሐ) ሁሉም

2. ኳስ ወደፊት ሲነዳ የሰውነት አቋቋም እንዴት መሆን አለበት?

   ሀ) ወደ ኋላ ያዘነብላል ለ) ወደጎን ያዘነብላል
   ሐ) ወደፊት ያዘነብላል መ) ወደመሬት ሸብረክ ይላል

3. ኳስ በፍጥነት ወደፊት በሚነዳበት ጊዜ ዓይኖች ማየት ያለባቸው

   ሀ) ወደ መንቀሳቀሻ አቅጣጫ ለ) ወደኋላ
   ሐ) ወደላይ መ) ኳስ ወደሚነዳው እግር

4. ከሚከተሉት ውስጥ ኳስን በዝቅታ ማንጠር ጠቀሜታ ያልሆነው የቱ ነው?

   ሀ) ተቃራኒ ተጫዋችን ለማታለል ለ) ኳስን በቁጥጥር ስር ለማዋል
   ሐ) በፍጥነት ለመንቀሳቀስ መ) ሁሉም

መመሪያ ሁለት - ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ በፅሁፍ ስጡ።

1. ኳስ መንዳት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ኳስ ለመንዳት አስፈላጊ የሆኑ የሰውነት ሁኔታዎች እነማን ናቸው?
3. ኳስ ማንጠር ለምን ያስፈልጋል?
4. ለኳስ ማንጠር መሰረታዊ ሁኔታዎች ምን ምን ናቸው?

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያ ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎች

አጠቃላይ አላማዎች፡-

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የባህላዊ ጭፈራዎችንና ባህላዊ ጨዋታዎችን ምንነት ትረዳላችሁ።
- በአማራ ክልል የሚተገበሩ ባህላዊ ጭፈራዎችንና ጨዋታዎችን ትጫዎታላችሁ።
- የክልሉን ባህላዊ ጭፈራዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ለአካላዊ እድገት ያላቸውን አስተዋፅዎ ትገነዘባላችሁ።
- የባህላዊ ጭፈራዎችንና ባህላዊ ጨዋታዎች ለጤናማ ህይወት ያላቸውን አስተዋፅኦ ታደንቃላችሁ።

መግቢያ

ይህ ምዕራፍ በሀገራችን በተለይም በአማራ ክልል የሚገኙ የተለያዩ ዞኖች በውስጣቸው የያዟቸውን የተለያዩ ባህላዊ ጭፈራዎችንና ባህላዊ ጨዋታዎችን ለማሳወቅና የበለጠ በክልሉ እንዲያድጉ ለማድረግ የምትማሩበት ነው። በመሆኑም ምዕራፉ በውስጡ የሚያካትተው ዓብይ ርዕሶች የባህላዊ ጭፈራዎችንና የባህላዊ ጨዋታዎችን ምንነት፣ በኢትዮጺያ በአማራ ክልል የሚተገበሩ ባህላዊ ጭፈራዎችን በተግባር እና በእንቅስቃሴ የምናካትትበት ነው። በዚህም መሰረት ተማሪዎች የሚቀርቡትን ተግባራት በማከናወን የደረጃውን የትምህርት ዓላማዎች ግብ ለማድረስ ዓይነተኛ መሳሪያ መሆናችሁን መገንዘብ ይገባል።

7.1 የባህላዊ ጭፈራ ምንነት

የባህል ውዝዋዜ አጨፋፈር/ ማለት የአንድ አካባቢ ማህበረሰብ የባህል እንቅስቃሴ ሲሆን በበዓላት ወቅት የሚጨፈር ውዝዋዜ ማለት ነው። የባህል ውዝዋዜ አጨፋፈር የባህል እንቅስቃሴ ሲሆን እንቅስቃሴውም በተለይ አንድ ማህበረሰብ የሚጨፍርበት እና እንቅስቃሴውም በተለያዩ በዓላት፣ በደስታ ቀናት እና በማንኛውም ሰዓት ይጨፈራል። ይህም እንደየአካባቢው ባህልና አኗኗር ሁኔታ የሚለያይ ነው። እያንዳንዱ ህብረተሰብ የሚያከናውነው ሲሆን አንዳንዴም በፉከራ፣ በሽለላም እንቅስቃሴው/ውዝዋዜው/ሊሰራ ይችላል።

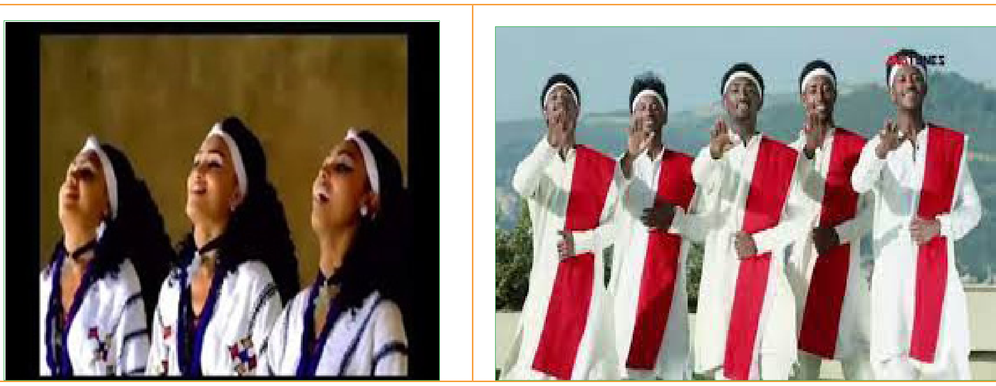
ተግባር 7.1

1. ባህላዊ ጭፈራዎች ለሰዎች የሚሰጧቸውን ጠቀሜታዎች አብራሩ።
2. ባህላዊ ጭፈራዎች ለጤናማ ህይወት ያላቸውን አስተዋፅኦ ዘርዝሩ።
3. በአካባቢያችሁ ዙሪያ በሚገኙ ወረዳዎች የምታውቋቸውን ባህላዊ ጭፈራዎች ዘርዝሩ።

7.2 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ ጭፈራዎች

የባህል ጭፈራ ማለት የአንድ ማህበረሰብ ወይም የአንድ አካባቢ ህዝብ እንደየ አኗኗር ዘየው የሚያከናውናቸው ተግባራት ወይም እንቅስቃሴ ሲሆኑ የአካባቢው ማህበረስብ በሐዘኑ፣ በደስታው፣ በሐገራዊ በዓላት በሃይማኖታዊ በዓላት፣ እርሻ ሲያርስ፣ ሲጎለጉል፣ ሲዘራ፣ ሲያጭድ፣ ሲውቃ፣ ጎተራው ሲሞላ ያዜማል በዛን ጊዜም የሚጨፈር የባህል ጭፈራ እና የሚከውናቸውን የዕለት ተዕለት ክዋኔዎችን የሚያንፀባርቅበት ተግባር ነው።

ሀ) የጎንደር ባህላዊ ጭፈራ



ስዕል፡-7.1.የጎንደር ባህላዊ ጭፈራዎች

ተግባር 7.2

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

ለ) የጎጃም ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል፡-7.2. የጎጃም ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 7.3

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

ሐ) የሰሜን ሸዋ ባህላዊ ጨዋታ

ስዕል፡-7.3. የሰሜን ሸዋ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 7.4

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

ተግባር 7.5 የፕሮጀክት ሥራ

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

መ) የወሎ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል፡-7.4.የወሎ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 7.6

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

ሠ) የአዊ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል፡-7.5. የአዊ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 7.7

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

ረ) የዋግ ኸምራ ባህላዊ ጭፈራ

ስዕል፦7.6. የዋግ ኸምራ ባህላዊ ጭፈራ

ተግባር 7.8

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

ተግባር 7.9 የፕሮጀክት ሥራ

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

7.3 የባህላዊ ጨዋታዎች ምንነት

የባህል ጨዋታ የሰው ልጅ ተፈጥሮ በለገሰው ነገር ህልውናውን ለማስጠበቅ በሚያደርገው የዕለት ተዕለት ውጣ ውረድና እንቅስቃሴ አማካኝነት የተፈጠረ ማህበራዊ ጨዋታና እንቅስቃሴ ነው። የባህል ጨዋታ በአዝጋሚ ለውጥ ከህብረተሰቡ እድገት ጋር እያደገና እየዳበረ የመጣ የህብረተሰብ ወጉና ማዕረጉ የማንነቱ መገለጫ ከሆኑ ቅርሶች ውስጥ አንዱና ዋነኛው ነው። በመሆኑም በዚህም ክፍል በአካባቢያችሁ በሚገኙ አጎራባች ወረዳዎች፣ ዞንና አጠቃላይ በክልሉ ያሉና የሚታወቁትን ባህላዊ ጨዋታዎች አጨዋወታቸውን የምናውቅበት ይሆናል።

7.4 በአማራ ክልል የሚገኙ ባህላዊ

7.4.1 የገበጣ ጨዋታ

የገበጣ ጨዋታ ከክርስቶስ ልደት በፊት በ6ኛውና በ7ኛው ክፍለ ዘመን በሀገራችን ይዘወተር እንደነበር ታሪክ ያስረዳል። ከዚህ በፊት በአፄ ቴዎድሮስ ዘመነ መንግስት ወደ ኢትዮጵያ ከገቡት እንግሊዛውያን መካከል የአፄ ቴዎድሮስ የቅርብ ጓደኛ የነበረው ዋልተር ፕላውዶን እንደገለፀው በበጌምድር በራስ አሉላ ካምፕ ውስጥ የነበሩት ወጣቶች በከፍተኛ ስሜት የገበጣ ጨዋታ ይጫወቱ እንደነበር ያስረዳል። በተጨማሪም በ1890 ዓ.ም ወደ ኢትዮጵያ ከገቡት የውጭ ሀገር ሰዎች መካከል ኮምዋልሳ ሀሪሳ የተባለው እንግሊዛዊ በወቅቱ በፃፈው ሪፖርት የሸዋ መሳፍንትና መኳንንት ጊዜያቸውን የሚያሳልፉት ገበጣ የሚባል ጨዋታ በመጫወት ነው የሚል ይገኝበታል። ይህ የሚያሳየው የገበጣ ጨዋታ በንጉሳውያን ቤተሰቦችና በባለሟሎች ጭምር ይዘወተር እንደነበር ያስገነዝበናል። የገበጣ ጨዋታ በሁለት መንገድ የሚተገበር ሲሆን በባህላዊ ጨዋታና በባህላዊ ስፖርት በመባል ይለያል።

ሀ) የገበጣ ባህላዊ ጨዋታ /ላሜ ወለደች/

ስዕል፡-7.7. የገበጣ ጨዋታ

የላሜ ወለደች ጨዋታ በሀገራችን ከሚተገበሩ ባህላዊ ጨዋታዎች አንዱ ሲሆን የአጨዋወቱም ህግ እንደየ አካባቢው የተለያየ ነው። በመሆኑም በሀገር አቀፍ ደረጃ ከተቀመጠው የገበጣ ጨዋታ በብዙ መልኩ የተለየ ስለሆነ እንደ

አካባቢያችን ሁኔታ ልንጫወተው እንችላለን። ነገር ግን መሰረታዊ የሆኑትን የአጨዋወት ስርዓቶች መለየት ይኖርብናል። ባጠቃላይ ይህ ጨዋታ የማሰብን የማሰላሰልን ማህበራዊ ግንኙነትንና ሌሎችን እድገቶች ሊያስገኝልን የሚችል የጨዋታ አይነት ነው።

ለ) የባለ 12 ጉድጓድ ቅንጭቦሽ ባህላዊ ጨዋታ ምንነት

የቅንጭቦሽ ገበጣ ጨዋታ ውድድር በሁለት ተወዳዳሪወች መካከል የመጫወቻ ገበጣውን በመሀከላቸው በማስቀመጥ የጨዋታ ህግ በሚፈቅደው መሰረት በየተራ በየጉድጓዳቸው ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች አፍሶ በመነሳት በየጉድጓዶቹ ላይ አንዳንድ ጠጠር በመዘርዘር በተጋጣሚ ቤት ውስጥ ውግ በመውጋት በመጫወቻ ጉድጓዶቹ ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች በውግ ላይ በማከማቸት የቤትና የጠጠር ብልጫ እንዲኖር በማድረግ አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

7.4.2 የገና ጨዋታ

ገና በትክክል በሀገራችን መቼ እንደተጀመረ በፅሁፍ የተደገፈ መረጃ ባይገኝለትም ከክርስቶስ ልደት በፊት ይዘወተር እንደነበር በአፈታሪክ ይነገርለታል። የገና ጨዋታ በይበልጥ መዘውተር የጀመረው በተለይ በአፄ ሚኒሊክ ዘመነ መንግስት ነው።

ሀ) አካባቢያዊ የገና ባህላዊ ጨዋታ

ስዕል፦7.8. የገና ጨዋታ

ገና በኢትዮጵያ በተለያዩ አካባቢዎች ይዘወተር እንደነበርና በሀገር አቀፍ ደረጃ ባህላዊ በሆነ ሁኔታ እየተተገበረ ያለ ጨዋታ ነው። በዚህም የክርስቶስን ልደት (ገና) በዓልን ምክንያት በማድረግ እረኞች የገና ጨዋታን ከታህሳስ ጀምሮ እስከ ጥር ድረስ ይጫወቱ እንደነበር አፈ ታሪኮች ያስረዳሉ። የገና ጨዋታ በከፍተኛ ሁኔታ የሚካሄደው አዝመራው ከተሰበሰበ በኋላ ለጥ ባለ ሜዳ ላይ ከሰዓት በኋላ ፉሯን ለአይን መታየት እስከቻለችበት ጊዜ ጨዋታው ይካሄድ ነበር። ጨዋታው እንደየአካባቢው ሁኔታ የተለያዩ የአጨዋወት ህጎችን የመጠቀም ሂደት ሊተገበር ይችላል። ጨዋታው በሁለት የቡድን አባቶች አማካኝነት የተለያየ የቡድን ስም በመስጠት ይዘወተር ነበር። ለምሳሌ ያክል ደብር ከደብር፤ ላይ አምባ ከታች አምባ፤ ቀበሌ ከቀበሌ እና ያገባ ካላገባ በሁለት በመክፈል በስምምነት ይጫወቱ ነበር። ጨዋታው ብዙውን ጊዜ የሚዘወተረው በበዓላት ሲሆን የሁሉም መሆኑን ለመግለጽ ‹‹በገና ጨዋታ የለም ሎሌ ጌታ፤ በገና ጨዋታ አይቆጡም ጌታ›› በሚል እየተዜመ አደጋ እንኳን ቢደርስ ምንም አይነት ቂምና ጠብ ሳይኖር ይጫወቱ እንደነበር ታሪክ ያሰረዳል። ጨዋታው ብዙውን ጊዜ የሚካሄደው በሁለት ቡድኖች መካከል በሚገኝ ሰፊ ክፍት ቦታ ላይ ቢሆንም የጨዋታው መጫዎቻ ቦታ መጠን/ወሰን አልነበረውም።

7.4.3 የትግል ባህላዊ ጨዋታ

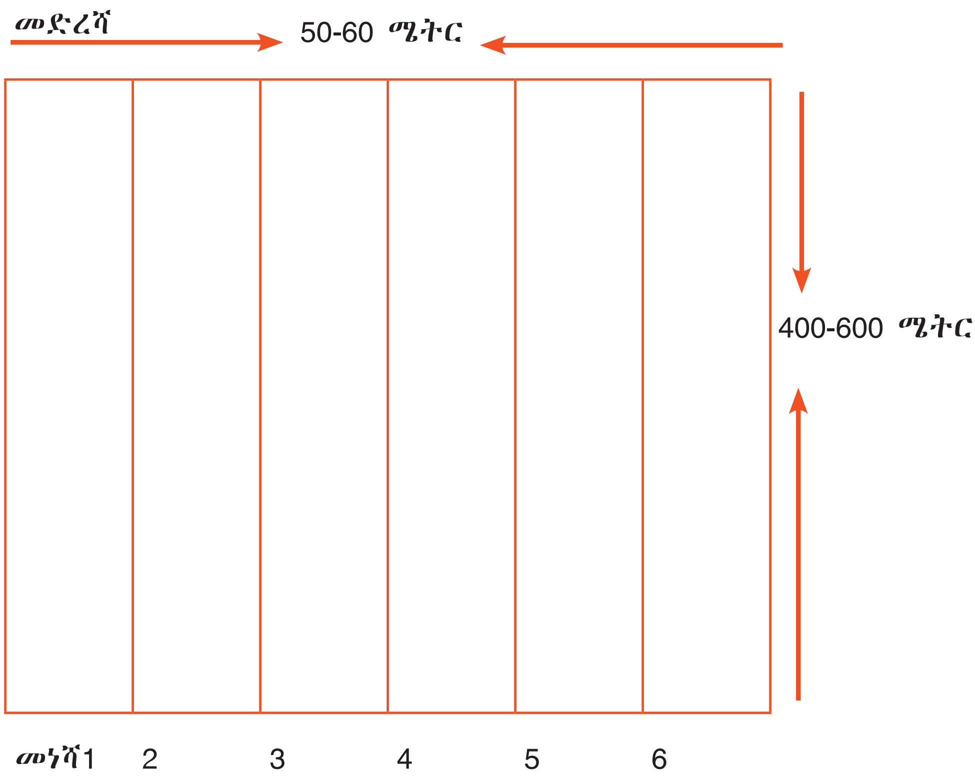
ትግል /ግብግብ/ በሀገራችን በጣም ተስፋፍቶ ይገኝ የነበረው በአፄ ቴዎድሮስ ዘመነ መንግስት መሆኑ ይነገራል። ለዚህም ማስረጃው በአፄ ቴዎድሮስ ወደ ኢትዮጵያ ገብተው የነበሩትን የእንግሊዝ ተወላጆች የኢትዮጵያውያንን የአካል ጥንካሬና ጀግንነት ማወቅና ማየት አለባቸው በማለት በራሳቸው ዳኝነት እንግሊዛውያንን ከኢትዮጵያውያን ጋር ያታግሏቸው እንደነበርና ለአሸናፊ ኢትዮጵውያንም ሰጋር በቅሎ ከነሙሉ እቃው፣ ጎራዴና ጋሻ፣ ሙክትና ሌሎችንም ሽልማቶችን በወቅቱ ይሸልሙና ይሰጡ እንደነበር ይነገራል።

በአሁኑ ሰዓት ትግል በመላው ሀገሪቱ በመስፋፋት በኢትዮጵያ የባህል ስፖርት ፌደሬሽን አማካኝነት በዘጠኝ ብሄራዊ ክልላዊ መንግስትና በሁለት የከተማ መስተዳድሮች መካከል ውድድሮች እየተካሄዱ ይገኛሉ። የትግል /የግብግብ/ ውድድር ሁለት ተዎዳዳሪዎች በተፈቀደ የትግል ዓይነት በመጠቀም ተፎካካሪን በመታገያው ወለል ላይ በጀርባው ፤ በመቀመጫውና በጎኑ በመጣል ነጥብ ለማስቆጠር የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው። የመወዳደሪያ ፍራሽ ርዝመቱና ስፋቱ /ወርዱ/ በተመሣሣይ ሁኔታ 6X6 ሜትር ሲሆን መታገያው ደግሞ 5 X 5 ካሬ ሜትር ነው፣ የፍራሹ ውፍረት ከ6-8 ሴንቲ ሜትር መሆን አለበት፣

7.4.4 የፈረስ ሽርጥ ጨዋታ

የፈረስ ሽርጥ /እሽቅድድም/ እንደአሁኑ ስልክም ሆነ ሬዲዮ ባልነበረበትና ባልተስፋፋበት ጊዜ ፈረስ ጭኖ በግልቢያ መልዕክት ለማድረስ ወይም ከጠላት ለመጠንቀቅ ይረዱ የነበሩት ከዘመኑ ፈጣን መላላኪያ አንዱ በፈረስ ጋልቦ በመድረስ ነበር።

የፈረስ ሽርጥ ባህላዊ እሽቅድድም የሚከናወነው አንድ ቡድን አንድ ተወዳዳሪ ፈረሰኛ በመያዝ /በማቅረብ/ የውድድሩ ህግ በሚፈቅደው መሠረት በዕጣ ያገኘውን መም በመጠቀም የተዘጋጀውን ከ400 /የ600/ ሜትር ርቀት መወዳደሪያ ሜዳ ተፎካካሪዎችን በመቅደም መግባት ነው። ሜዳው አባጣ ጐባጣ የሌለበትና ለፈረስ ውድድር አመቺ በሆነ መልኩ የተዘጋጀ መሆን አለበት።



የፈረስ ሽርጥ የመወዳደሪያ መሞች ብዛት ስድስት /6/ መሆን አለበት፣ የእያንዳንዱ መም ስፋት ቢያንስ 8 ሜትር ቢበዛ 10 ሜትር መሆን አለበት፣ የሜዳው የውጭ መስመሮች ስፋት 10 ሴንቲ ሜትር ኖራ /ጄሶ/ የተሠራ ይሆናል፣ የውስጡ መስመሮች /መሞች/ የሚሠሩት በ10 ሜትር ርቀት ላይ

በሚተከል /ባለ አንድ ሜትር/ ባንዲራ እና በየ 100 ሜትሩ ርቀት የ2 ሜትር ርዝመት ያለው ባንዲራ /ምልክት/ ተሰቅሎ መታየት አለበት። የፈረስ ሽርጥ ስፖርት በአዋቂዎች ምድብ በሁለቱም ፆታ ይዘጋጃል፣ ተወዳዳሪ ዕድሜው ከ18 ዓመት በላይና ከ60 ዓመት በታች መሆን አለበት፣ ውድድሩ በሴትም መወዳደር ይቻላል። በመጨረሻም በአንድ ጊዜ ተፎካካሪዎች ከስድስት መብለጥ የለባቸውም።

አጨዋወቱ ደግሞ መጀመሪያ በተሰጣቸው ቦታ ወይም /መሞች/ ላይ በረድፍ የፈረሶቻቸውን የፊት እግሮች ከመነሻው መስመር ላይ በማድረግ ይቆማሉ፣ ዳኛው ለማስነሳት በሚታይ ወይም በሚሰማ ምልክት ግልቢያውን ያስጀምራል፣ ውድድሩ የተሣታፊ ቡድን ብዛት ብዙ ከሆነ በሁለት ምድብ ተከፍሎ በጥሎ ማለፍ ይሆናል የተሣታፊ ቡድን ብዛት አነስተኛ ከሆነ በአንድ ዙር በጥሎ ማለፍ ይሆናል፣ የመጨረሻውን መስመር ቀድሞ ያለፈ አሸናፊ ይባላል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃዎች

መመሪያ አንድ፡- የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን እውነት ትክክል ያልሆነውን ሐሰት በማለት መልስ ስጡ።

1. ጭፈራ በአንድ በተወሰነ ማህበረሰብ ባህላዊና አካባቢያዊ ድንበር ውስጥ የታጠረና የማህበረሰቡን ማንነት የሚያሳይ ነው።
2. ባህል በራሱ የአንድ ሀገር ህዝብ ማንነት መገለጫ ሊሆን አይችልም።
3. ባህላዊ ጭፈራዎች ሁሉ ቋሚ ህግና ደንብ የሌላቸው መሆኑ በተወዳዳሪዎች ላይ ቅራኔ ያስከትላሉ።

መመሪያ ሁለት፡- ለሚከተሉት ጨዋታዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. ባህላዊ ጨዋታ ዓላማው ምንድን ነው አስረዱ?
2. ባህላዊ ጭፈራዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ለሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ያላቸውን ጠቀሜታ አስረዱ?
3. ከተማራችሁት ውጭ ሌሎችን በክልላችሁ ያሉትን ባህላዊ ጭፈራዎችና ጨዋታዎችን ለይታችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።
4. የላሜ ወለደች የገበጣ ጨዋታ መሰረታዊ ጠቀሜታው ምንድን ነው አብራሩ።
5. የገና ባህላዊ ጨዋታና የገና ባህላዊ ስፖርት ልዩነቱን አስረዱ?

ዋቢ መፅሐፍት

1. በስርዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ቡድን የመሳሪያ ጅምናስቲክ ትምህርት የመምህሩ መምሪያ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል 1970 ዓ.ም አ.አ
2. በስርዓተ ትምህርት ዋና ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፓናል የእግር ኳስ ጨዋታ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ 1971 ዓ.ም አ.አ
3. በስርዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህረት ቡድን ልዩ ልዩ ጨዋታዎች የመምህሩ መምሪያ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል 1971ዓ.ም አ.አ
4. የአትሌቲክስ ማስተማሪያ መፅሐፍ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ 1976 ዓ.ም አ.አ
5. በኢትዮጵያ ባህላዊ ስፖርት ፌዴሬሽን ተሻሽለው የቀረቡ ባህላዊ ስፖርቶች ደንብና ሕጎች፣ በኢትዮጵያ ባህላዊ ስፖርት ፌዴሬሽን፣ ግንቦት 1992 ዓ.ም
6. Ethiopian Cultural Sports Federation And Regional Youth and Cultural Federation (2001 E.C), Revised Manual of Ethiopian Cultural Sports.
7. Gary Stidder and Sid Hayes (2010), The really useful physical education book
8. Gerry Carr (1999), Fundamental of Track and Field, University of Victoria.
9. Jerim Otieno (2005), Physical education for Primary schools, East African Educational Publisher Ltd. Nairobi
10. JOAN JACKMAN (1999): Gymnastic skills and Games
11. Phyllis Cooper (1998), Teaching gymnastics to Women andMen,Delh
12. PHYLLIS COOPER (1982): Teaching Gymnastic Skills to Men and Women
13. WHO and UNESCO (1992), School Health Education to prevent AIDS and STD: A source package for Curriculum Developers