የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

7ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -

ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ 7ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

7ኛ 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 እንዳይጠፉ 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

7ኛ ክፍል

አዘጋጆች

ዶ/ር ደምሴ ጋሹ ዋለ
ይማም አራጌ ዳኛው
ዶ/ር አምባቸው አመዴ

አርታኢዎች

መልሴ ጠቋሬ ፈለቀ
ግርማሞገስ ይታየው

ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

ሰዓሊ

እያዩ ገነት

ዲዛይነር

አትርሳው ጥግይሁን

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

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

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

ምሁራን መማክርት ጉባዔ

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

ማውጫ

መግቢያ v

ምዕራፍ 1

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት

1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ያላቸው ግንኙነት 2
1.2 የግል ንፅህና እና ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች 3
1.3 በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከል እና የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና እርዳታ 3
1.4 ኢትዮጵያ እና የኦሎምፒክ ጨወታዎች.. 5
1.5 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች በኢንቨስትመንት በፖለቲካ እና ማህበራዊ ጉዳይ 8

ምዕራፍ 2

ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

2.1 የማሕበራዊ መስተጋብር፣ የስሜታዊነት እና የጨዋታዎች ግንኙነት 13
2.2 ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች 14
2.3 ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊው እንቅስቃሴዎች 17
2.4 በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን ለማዳበር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴ 21
2.5 የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች 23

ምዕራፍ 3

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

3.1 የአካል ብቃት እንቅሰቃሴዎች ጠቀሜታ 26
3.2 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 27
3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 28
3.4 የሰውነት መተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 33
3.5 የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 35
3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞች (Dopping) ተፅዕኖ.................................. 37

ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ

4.1 የዓለም አትሌቲክስ ታሪክ.. 40
4.2 የዱላ ቅብብል ሩጫ 41
4.3 ውርውራ 45
4.4 የዲስከስ ውርወራ 51
4.5 ከፍታ ዝላይ 54

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

5.1 የጅምናስቲክስ ታሪክ 58

5.2 ነፃ ጅምናስቲክስ 58

5.3 የመሳሪያ ጅምናስቲክስ 61

ምዕራፍ 6

መሰረታዊ የኳስ ጨዋታ ክህሎቶች

6.1 የቮሊቦል ጨዎታ መሰረታዊ ክህሎቶች 66

6.2 የእግር ኳስ ጨዎታ መሰረታዊ ክህሎቶች 70

6.3 የቅርጫት ኳስ ጨዎታ መሰረታዊ ክህሎቶች 75

6.4 የእጅ ኳስ ጨዎታ መሰረታዊ ክህሎቶች 78

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያና የአፍሪካ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች

7.1 ባህላዊ ጨዋታዎች 82

7.2 የኢትዮጵያ ባሕላዊ ጨዋታዎች 83

7.3 የተወሰኑ የአፍሪካ ባሕላዊ ጨዋታዎች 92

ዋቢ መጻሕፍት 96

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 ከማስተናገድ አኳያ ክፍተት ያለበት መሆኑ ተመላክቷል። በተጨማሪም ስርዓተ ትምህርቱ የ21ኛው ክፍለ ዘመን የሚጠይቀውን እውቀትና ክህሎት ማለትም ለመማር መማርን፣ በጥልቀት ማሰብና ችግር ፈችነትን፣ የፈጠራ አስተሳሰብና አዳዲስ ግኝቶች ማፍለቅን፣ ተግባቦትን፣ ትብብርን፣ መሪነትና ውሳኔ ሰጭነትን፣ የቴክኖሎጂ እውቀትን እና የባህል ማንነትና አለማቀፋዊ ዜግነትን ማስጨበጥ የማይችል መሆኑን በማመላከት የሥርዓተ-ትምህርት መሻሻል እና ለውጥ እንዲካሄድ የሚያመላክቱ ምክረ-ሃሳቦችን ሰንዝረዋል።

ይህንን መነሻ በማድረግም ሰፊ የውይይት እና የምክክር መድረኮች ተዘጋጅተው ህብረተሰቡ እንዲወያይ 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 ሳታቀራኙት/ሳያያይዙት ልጆችን ሁልጊዜ ወደትምህርት ቤት መላክ አለባችሁ::

ምዕራፍ 1

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት

መግቢያ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ልዩነት የሌላቸው ሀሳቦች አድርገው የሚረዱ በርካታ ናቸው። ሁለቱ የተለያዩ ቢሆኑም ከፍተኛ ግንኙነት ያላቸው ማሕበራዊ ክስተቶች ናቸው። በዚህ ምዕራፍ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና የስፖርትን ግንኙነት ብቻ ሳይሆን ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ያላቸውን እና ሌሎችንም ጉዳዮች እንመለከታለን። የግል ንፅሕና፣ የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞችና የልማት ተግባራቶች፣ የኦሎምፒክ ጨዋታ መርሆዎች፣ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ፣ ስፖርታዊ ጉዳቶች እና የመከላከያ መንገዶችን የሚያመለክቱ ፅንሰ ሀሳቦች ከሰውነት ማጎልመሻና ስፖርት ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ያላቸው በመሆኑ በዚህ ምዕራፍ እንመለከታቸዋለን።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፦

- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርት ግንኙነትን ትረዳላችሁ።
- ለሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የግል ንፅህናን መጠበቅ የሚኖረውን አስተዋፅኦ ታደንቃላችሁ።
- ስፖርታዊ ጉዳቶችና የመከላከያ መንገዶችን ትገነዘባላችሁ።
- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥን ትለማመዳላችሁ።
- የኦሎምፒክ ጨዋታ መርሆዎችን ትገነዘባላችሁ።
- በስፖርት የሚገኝ ዝና፣ ሀብት እና የልማት ስራዎችን ታደንቃላችሁ።

1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ያላቸው ግንኙነት

ተግባር

1. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ከተሳታፊዎች አንፃር፤ ከማዘውተሪያ ቦታ ሁኔታ፤ ከአላማ እና ከመዋቅር ወይም ከአደረጃጀት አንጻር ያላቸውን አንድነት እና ልዩነት አብራሩ?

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በትምህርት ቤት ደረጃ ከሚሰጡት የአጠቃላይ ትምህርት አንዱ ሲሆን ተማሪዎች በአካላዊ እንቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል፣ በአዕምሮ፣ በስሜትና በማሕበራዊ ግንኙነት የዳበሩ ብቁ ዜጎች እንዲሆኑ የሚያስችል ዓላማ የያዘ የትምህርት ዘርፍ ነው። የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የራሱ ስርዓተ ትምህርት ተቀርፆለት በት/ቤት ደረጃ ተወስኖ የሚሰጥ በመሆኑ ቀጥተኛ ተሳታፊዎች ተማሪዎች እና መምህራን እንደሚሆኑ መረዳት ያስፈልጋል። የተለያዩ ችሎታ ያላቸውን ተማሪዎች በእኩል በማሳተፍ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን እንዲያሻሽሉ ከማድረጉም በላይ በሂደት የተሻለ አቅምና የተለዬ ተሰጥኦ እንዳላቸው የመረዳት እድል የሚያገኙት በትምህርት ቤት በሚሰጠው የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አማካኝነት እንደሆነ መረዳት ያስፈልጋል። ስለሆነም የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከስፖርት አንፃር የተለየ ዓላማና አደረጃጀት ቢኖረውም እንቅስቃሴዎቹ እርስ በርስ ተመጋጋቢነት እንዳላቸው መረዳት ተገቢ ነው።

ስፖርት ማለት በተደራጀ መልኩ የራሱ የሆነ ህግና ደንብ ኖሮት በውድድር የሚከናወንና አሸናፊና ተሸናፊ የሚለዩበት ክስተት ነው። ስፖርት ዓለም አቀፋዊ ህግ ያለውና አላማውም ዝና፣ ከማህበራዊ፣ ከኢኮኖሚ፣ ከፖለቲካ እና ከመዝናኛ ጋር የተሳሰረ ነው። ስፖርት በስርዓትና በተሻለ አደረጃጀት የተዘጋጀ የማዘውተሪያ ስፍራ የሚጠይቅ መሆኑን መረሳት የለበትም። የስፖርታዊ ክንዋኔዎች (ውድድርና ስልጠናውም ጭምር) ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ሲነፃፀር ስፋቶ የሚታይበት አጋጣሚም እንዳለ መረዳት ያስፈልጋል።

1.2 የግል ንፅህና እና ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች

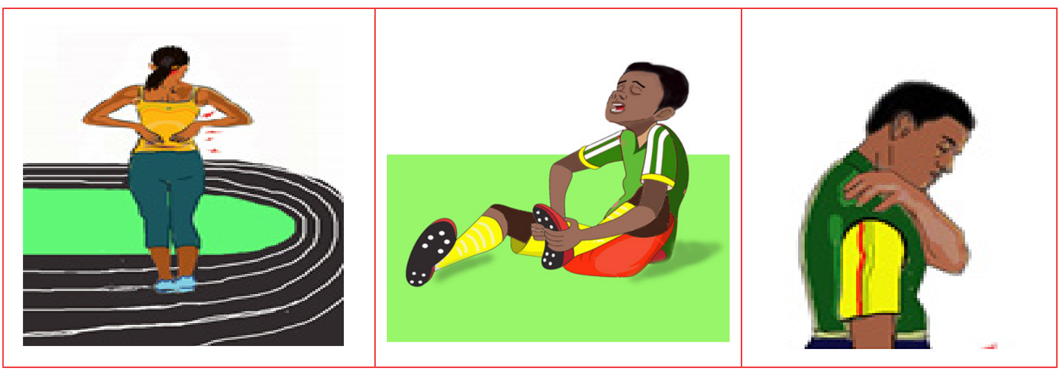
ተግባር

1. የግል ንፅህናን መጠበቅ ምን ጠቀሜታ ይሰጣል?
2. በእንቅስቃሴ ወቅት የምንለብሳቸው የስፖርት ትጥቆች ንጽህና ከጎደላቸው በራስ እና በሌሎች ላይ ምን ችግር ያስከትላል? እንዴት?
3. ከስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በፊትም ሆነ በኋላ የግል ንፅህናን አለመጠበቅ የሚያስከትለውን ጉዳት አብራሩ።

እንቅስቃሴዎችን በምንሰራበት ጊዜ ላብ በሚያመነጩ እጢዎች አማካይነት ላብ ከቆዳችን ስር ይመነጫል። ከላብ ጋር ከሰውነታችን የሚወጣው ቆሻሻ በየጊዜው በመታጠብ ካልተወገደ የባክቴሪያ መከማቻና መራቢያ በመሆን መጥፎ ጠረን ከማምጣቱም በላይ ለተለያዩ በሽታዎች ያጋልጠናል። በመሆኑም ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች በኋላ ገላችንን መታጠብ በእጅጉ ያስፈልጋል።

1.3 በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከል እና የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና እርዳታ

1.3.1 በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳቶች



ሥዕል 1.1 በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ጊዜ የሚከሰቱ ጉዳቶች

ተግባር

1. ስፖርታዊ እንቅስቃሴ በሚሰራበት ጊዜ የሚገጥሙ ጉዳቶችን ዘርዝሩ።
2. እንቅስቃሴ በሚደረግበት ጊዜ ሊጐዱ ወይም አደጋ ሊደርስባቸው የሚችሉ ዋና ዋናዎቹ የሰውነት ክፍሎች የትኞቹ ናቸው?

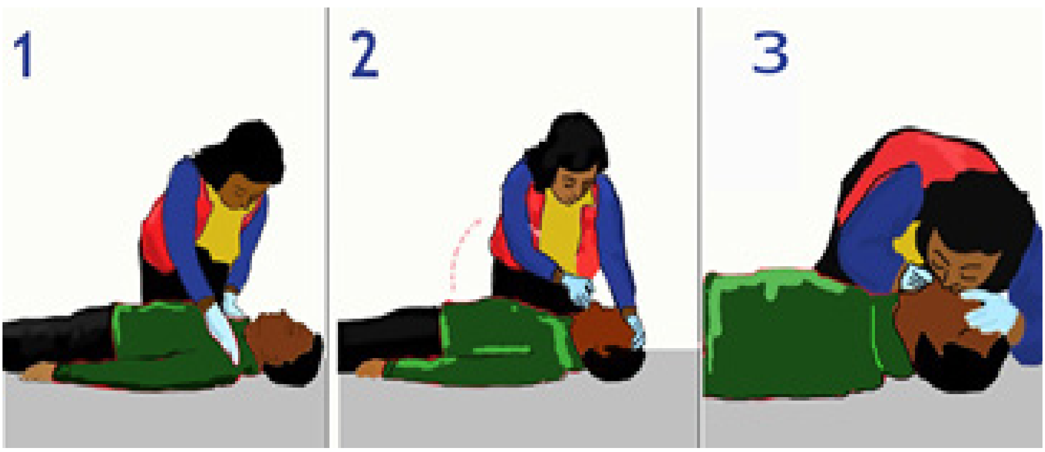
በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶች እንደየእንቅስቃሴው አይነት የተለያዩ ቢሆንም በአብዛኛው ተመሳሳይነት አላቸው። ከእግር የቁርጭምጭሚት እና የጉልበት ጉዳት፣ ከእጅ የትከሻ እና የጣት ጉዳቶች የተለመዱ ናቸው።

1.3.2 በስፖርታዊ እንቅስቃሴ ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን መከላከያ መንገዶች

ተግባር

1. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት ለሚከሰቱ ጉዳቶች መንስኤ ምንድን ነው?
2. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት የሚከሰቱ ጉዳቶችን እንዴት መቀነስ ይቻላል?

1.3.3. የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና እርዳታ

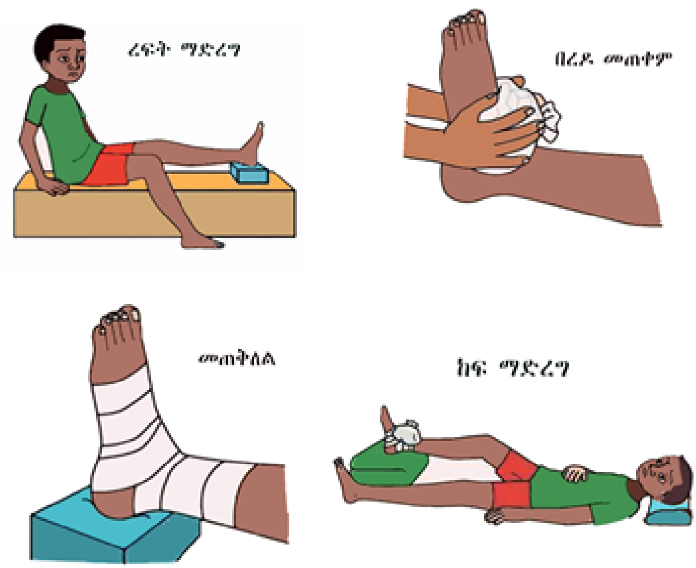


ሥዕል 1.2 የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርዳታ

የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና ዕርዳታ ማለት በሰዎች ላይ አደጋ ደርሶ ተጎጅው በጤና ተቋም ዕርዳታ እስኪያገኝ ድረስ አደጋ የደረሰበትን ሰው ሕይወት ለማትረፍ አደጋው በደረሰበት ቦታ በፍጥነትና በጥንቃቄ የሚሰጥ የሕክምና ዕርዳታ ነው።

ተግባር

1. የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና ዕርዳታ ዓላማዎችን ዘርዝሩ።
2. የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ ቅደም ተከተሎችን ዘርዝሩ።
3. ከሚከተለው ሥዕል ምን ትረዳላችሁ?



ሥዕል 1.3 ማረፍ፣ በረዶ ማድረግ፣ ማሰር እና ከፍ ማድረግ(RICE)

1.4 ኢትዮጵያ እና የኦሎምፒክ ጨወታዎች

የኦሎምፒክ ጨወታዎች በየአራት ዓመቱ አንድ ጊዜ የሚካሄድ ትልቅ የስፖርት መድረክ ነው። ፍልስፍናውም በተሳታፊ ሀገራት ተወዳዳሪዎች መካከል ሰላምን፣ ወዳጅነትን እና አንድነትን መፍጠር ነው። የሀገራችን ስፖርተኞችም በኦሎምቲክ መድረክ ደጋግመው በመድመቅ ራሳቸውንም ሀገራችንንም ለዓለም ከማስተዋወቃቸውም በተጨማሪ ከተለያዩ ሀገራት እና ሕዝቦች ጋር ወዳጅነት ለመመስረት አስችለውናል። የኦሎምፒክ ጨዋታ መሰረታዊ መርሆዎች

የሚከተሉት ናቸው።

1.4.1 የኦሎምፒክ ጨወታዎች መርሆዎች

1. ለስፖርቱ እንቅስቃሴ መሰረታዊ የሆኑትን አካላዊና ሞራላዊ ብቃቶችን ማሳደግ
2. ወጣቱን ትውልድ በስፖርት ኮትኩቶና አሰልጥኖ ከሌሎች‌ጋር በመተሳሰብና በወንድማማችነት መንፈስ ተደጋግፎ በመኖር የተሻለ ሰላማዊ አለምን ለመፍጠር መጣር ነው።
3. የኦሎምፒክ መርህን ለማስፋፋትና ብሎም ዓለም አቀፋዊነትን ለመፍጠር ነው።

ሥዕል 1.4 የኦሎምፒክ ቀለበቶች

ተግባር 1

1. በሥዕል 1.7 ላይ የተቀመጡት የቀለበቶች ቁጥር ምንን ያመለክታል?
2. የኦሎምፒክ ጨዋታ በየአራት አመቱ አንድ ጊዜ የሚካሄድ እና የዓለም ሀገራትን ተወዳዳሪዎች በመልካምና በእኩልነት መንፈስ የሚያስተሳስር ነው ሲባል ምን ማለት ነው?

1.4.2. የኢትዮጲያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና የኦሎምፒክ ድሎቻቸው

ተግባር 2

1. በአካባቢያችሁ ታዋቂ የሆኑ የስፖርት ሰዎች አሉ? ዘርዝሯቸው?
2. የሀገራችን ዝነኛ (ታዋቂ) ስፖርተኞች እነማን እንደሆኑ ከአካባቢያችሁ ያሉትን ማህበረሰብ በመጠየቅ በፅሁፍ በመመዝገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ?

የሀገራችንን ስም በየጊዜው በኦሎምፒክ ጨዋታ ያስጠሩ ሰንደቅ ዓላማችንንም ከፍ ብሎ እንዲውለበለብ ካደረጉ ብርቅየና ጀግና አትሌቶቻችን ጥቂቶቹን በዚህ ክፍል ደረጃ የምንማራቸው ይሆናል። የእነዚህን ብርቅዬ አትሌቶች በስፖርቱ ያላቸውን ውጤት’ እንመለከታለን።

1. ሻምበል ማሞ ወልዴ

በ1968 (እ.ኤ.አ) በሜክሲኮ የኦሎምፒክ ጨዋታ በማራቶን የወርቅ፤ በ10ሺህ ሜትር የብር ሜዳሊያ ያስገኘ ሲሆን በ1972 (እ.ኤ.አ) ሙኒክ ኦሎምፒክ ጨዋታ በማራቶን የነሀስ ሜዳሊያ አግኝቷል።

2. ሻለቃ ፋጡማ ሮባ

በ1996 (እ.ኤ.አ) አትላንታ ኦሎምፒክ ጨዋታ በማራቶን የወርቅ ሜዳሊያ አሸናፊ ናት።

3. ሻምበል ምሩፅ ይፍጠር

በ1972 (እ.ኤ.አ) ሙኒክ ኦሎምፒክ ጨዋታ በ10ሺህ ሜትር የነሐስ ሜዳሊያ፤ በ1980 (እ.ኤ.አ) ሞስኮ ኦሎምፒክ ጨዋታ በ5ሺህ ሜትር እና በ10ሺህ ሜትር የሁለት ወርቅ ሜዳሊያ ባለቤት ነው።

4.ጥሩነሽ ዲባባ

በ2004 (እ.ኤ.አ) አቴንስ ኦሎምፒክ ጨዋታ በ5ሺህ ሜትር የነሀስ ሜዳሊያ’ በ2008 (እ.ኤ.አ) ቤጅንግ ኦሎምፒክ በ5ሺህ ሜትር እና በ10ሺህ ሜትር የሁለት ወርቅ ሜዳሊያ ባለቤት ሆናለች። በ2012 (እ.ኤ.አ) ለንደን ኦሎምፒክ ጨዋታ በ10ሺህ ሜትር የወርቅ እና በ5ሺህ ሜትር የነሐስ ሜዳሊያ ባለቤት

ሆናለች።

5. አልማዝ አያና

በ2016 በሪዮዲጀኔሮ ኦሎምፒክ ጨዋታ በ10ሺህ ሜትር የወርቅ ሜዳሊያ ተሸላሚ ናት።

1.4.3. የኢትዮጲያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና ስራዎቻቸው

ከኢትዮጲያ ዝነኛ የኦሎምፒክ ስፖርተኞቻችን መካከል አብዛኞቹ በበጎ አድራጎት እና በእርዳታ ስራዎች ሲሰማሩ የታዩበት አጋጣሚዎች ሰፊ ነው። በአካባቢያችን ያሉ የስፖርት ሰዎችም በተመሳሳይ ይህን በጎ ተግባር ሲሰሩ ይስተዋላሉ።

ተግባር 2

1. በአካባቢያችሁ ያሉ የስፖርት ሰዎች በምን ዓይነት የበጎ አድራጎት እና በእርዳታ ስራዎች ሰርተዋል? ጓደኞቻችሁን በመጠየቅ በፅሁፍ በመመዝገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ?
2. የሀገራችን ታዋቂ ስፖርተኞች ምን የበጎ አድራጎት እና የእርዳታ ስራዎች ሰርተዋል? ጓደኞቻችሁን በመጠየቅ በፅሁፍ በመመዝገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ?

1.5 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች በኢንቨስትመንት በፖለቲካ እና ማህበራዊ ጉዳይ

ታዋቂ ስፖርተኞቻችን ድሎቻቸውን ተከትሎ የሚመጣውን ገንዘብና እውቅና በመጠቀም በተለያዩ ልማቶች ላይ በማዋል ለበርካቶች የስራ እድል መፍጠር ችለዋል። አብዛኞቹ በአገልግሎት ዘርፍ በተለይም በሆቴል እና በንግድ የተሰማሩ ሲሆን ሌሎች በእርሻ፣ በኢንዱስትሪ እና በአስመጪና ላኪ ዘርፍም ሀገራቸውን እያለሙ ይገኛሉ። የስፖርት እና የመዝናኛ ማዕከል ገንብተው ለበርካቶች የስራ እድል የፈጠሩም እንዳሉ መገንዘብ ያስፈልጋል። በአጠቃላይ ስፖርተኞቻችን ያልተሰማሩባቸው የልማት እና የሀገር ግንባታ መስኮች እንደሌሉ መረጃዎች ያሳያሉ። እነማን በየትኛው የኢንዱስትሪ፣ የአግልግሎት እና የንግድ መስክ ተስማሩ? ለምን ያህል ሰዎች የስራ እድል ፈጠሩ? ሀብታቸውስ ምን ያህል

ነው? ለእነዚህ እና ተያያዥ ጥያቄዎች የተለያዩ ምንጮችን ተጠቅምችሁ ግንዛቤአችሁን አዳብሩ።

ተግባር

1. ታዋቂ የኦሎምፒክ ፈርጦች ማለትም ሻምበል ማሞ ወልዴ፣ ሻለቃ ፋጡማ ሮባ፣ ሻምበል ምሩፅ ይፍጠር፣ ጥሩነሽ ዲባባ፣ አልማዝ አያና እና ሌሎችም በኢንቨስትመንት፣ በአግልግሎት እና በንግድ ዘርፍ ያላቸውን አስተዋፆ ግለፁ።
2. በአካባቢያችሁ ያሉ የስፖርት ሰዎች (አትሌቶች፣ አስልጣኞች፣ የስፖርት ጋዜጠኞች፣ ወዘተ...) ኢንቨስትመንት፣ በአግልግሎት እና በንግድ ዘርፍ የተሰማራ ካለ ቢገለፅ።
3. “የስፖርት ጉዳይ የጨዋታ ወይም የመዝናኛ ጉዳይ ብቻ ሳይሆን የስራ ፈጠራ እና የሁለንተናዊ ልማት ጉዳይ ነው” ቢባል ትስማማላችሁ? ለምን?

መልመጃ አንድ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ከተሰጡት አማራጮች መልሱ

1. በስፖርታዊ እንቅስቃሴ ለመጀመሪያ ጉዳት እንደደረሰ እንቅስቃሴውን ማቆምና ከመወዳደሪያ ሜዳው በመውጣት እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል።

   ሀ) እውነት ለ) ሐሰት

2. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ጊዜ ለሚደርሱ የአካል ጉዳት መንስኤዎች መካከል አንዱ ተገቢ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ አለማድረግ ነው።

   ሀ) እውነት ለ) ሐሰት

3. ከሚከተሉት ዓረፍተ ነገሮች መካከል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የማይገልፀው የቱ ነው?

   ሀ) የራሱ የሆነ ህግና ደንብ አለው
   ሐ) ውድድራዊ ተግባር ነው
   ለ) በታላላቅ አደረጃጀት የሚከናወን ነው
   መ) ሁሉም

4. የግል ንፅህና መጠበቅ ለምን ያስፈልጋል?

   ሀ) ጤናማ ህይወት ለመምራት
   ሐ) ጥሩ አመለካከት ለማግኘት
   ለ) ተቀባይነት ያለውለመሆን
   መ) ሁሉም

5. ከአካላዊ እንቅስቃሴ በኋላ ምን ማድረግ አለብን?

   ሀ) ሰውነታችንን መታጠብ
   ለ) እንቅስቃሴ የሰራንባቸውን ልብሶች ማጠብ
   ሐ) እንቅስቃሴ ስንሰራ የለበስናቸውን ካልስና ጫማ ማጠብ
   መ) ሁሉም

6. ከሚከተሉት መካከል በስፖርታዊ እንቅስቃሴ ጊዜ የሚከሰት የአካል ጉዳት ያልሆነው የቱነው?

ሀ) የአጥንት ጉዳት ለ) የጡንቻ ጉዳት
ሐ) የአጥቅ ጉዳት መ) መልስ የለም

መልመጃ ሁለት

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. በሀገራችን ዝነኛ (ታዋቂ) ስፖርተኞች በምን በምን የኢንቨስትመት ስራ ላይ ተሰማርተዋል?
2. የኦሎምፒክ ጨዋታ መሰረታዊ መርሆዎችን ዘርዝሩ?
3. የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ምን ማለት ነው?
4. በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ጊዜ ጉዳት ቢከሰት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ መስጠት ግድ ይላል፡፤ ለምን አይነት ጉዳት ምን አይነት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ እንደሚሰጥ ያብራሩ?

ምዕራፍ 2

ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

መግቢያ

አካላዊ እንቅስቃሴዎች ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን፣ በጥልቀት የማሰብ፣ እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር ያላቸው ሚና የማይተካ ነው። የአካላዊ እንቅስቃሴዎችን፣ የባሕላዊ እና የዘመናዊ ጨዋታዎች የአጨዋወት ሕግ እና ደንብ በመቀየር ወይም በማስተካከል የጨዋታዎቹን ወይም የእንቅስቃሴዎችን ጠቀሜታ ከተማሪዎች ሁለንተናዊ ስብዕና ግንባታ ጋር በማጣጣም በልዩ ልዩ በጨዋታ መልክ ማዘጋጀት ያስፈልጋል።

በዚህ ምዕራፍ በቅድሚያ ራስን የማወቅ እና ራስን በአግባቡ የመምራት ክህሎትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ወይም ጨዋታዎችን እንመለከታለን። በመቀጠል ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን ወይም ጨዋታዎችን እንጫወታለን፤ እንማራለን። በተጨማሪም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን፣ በጥልቀት የማሰብ እና የመተባበር ክህሎትን ለማጎልበት የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎችም የዚሁ ምዕራፍ አካል ናቸው።

በምዕራፉ የተካተቱት አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች በሙሉ ወይም በአብዛኛው ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴን ብቻ መሰረት ያደረጉ ወይም የተለመዱ እና የተለየ ክህሎትን የማይጠይቁ ተደርገዋል፤ ስለሆነም በአቅም ወይም በችሎታቸው ምክንያት የሚገለሉ ወይም የሚሸማቀቁ ተማሪዎች እንደማይኖሩ ተስፋ እናደርጋለን። የዚህ ምዕራፍ ትምህርት ዓላማ ከሌሎቹ በተለየ መልኩ ከመግባባት፣ ራስን እና ሌሎችን ከመርዳት እና ከመረዳት እንዲሁም ለራስም ለሌሎችም ሀላፊነት የሚሰማው በጥልቀት አሳቢ ትውልድ ከመፍጠር አኳያ የሚጠበቀውን ዓላማ ለሁሉም ተማሪዎች ተደራሽ ከማድረግ አንፃር ትኩረት ተሰጥቶታል።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፦

- ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ራስን ለማወቅና ለመምራት፣ ማሕበራዊ ግንዛቤንና የመግባባት ክህሎትን እንዲሁም ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን፣ በጥልቀት የማሰብ እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር እንደሚረዱ ትገነዘባላችሁ።
- ልዩ ልዩ ጨዋታዎች ራስን ለማወቅ፣ ራስን ለመምራት፣ የማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን በጥልቀት የማሰብ፣ እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር ያላቸውን ሚና ታድንቃላችሁ።
- አካላዊ እንቅስቃሴዎች ራስን የማወቅና የመምራት፣ ማሕበራዊ ግንዛቤንና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን፣ በጥልቀት የማሰብ፣ እና የመተባበር ክህሎታችውን ታዳብራላችሁ።

2.1 የማሕበራዊ መስተጋብር፣ የስሜታዊነት እና የጨዋታዎች ግንኙነት

ሥዕል 2.1 ራስን የማወቅ፣ በአግባቡ የመምራት ክህሎት እና የጨዋታዎች ግንኙነት

ስኬታማ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን አውቀው በትክክለኛው መንገድ ራሳቸውን የመሩ ናቸው። ተማሪዎች ከሌሎች የተለየ ጥንካሬያችሁ እና ድክመታችሁ ምንድን ነው? በእውቀት፣ በባህሪ፣ በአመለካከትና በክህሎት ራሳችሁን ከጓደኞቻችሁ ጋር በማስተያየት ተሠጥኦችሁን፣ ድክመታችሁን እና ባሕሪያችሁን አውቀን በተገቢው መንገድ ልትመሩ ይገባል።

ራሳችንን እንድናውቅ ደግሞ የጨዋታዎች ሚና የማይተካ ነው፤ ስንጫወት ችሎታችን፣ ባህሪያችን፣ እውቀታችን እና የማናውቀው እኛነታችን ሁሉ መታየት ይጀምራል። ጥሩውን ለማጎለብት ድካማውን ለማሻሻል መጣር ይጠበቅብናል።

ተግባር

1. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት ትርጉሙ እና ጥቅሙን ግለፁ።
2. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎትን ከማጎልበት አንፃር የጨዋታዎችን ሚና እንዴት ይገለፃል?
3. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎትን የሚያዳበሩ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች መካከል አንዱን ይግለፁ።
4. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት ከስሜታዊነት እና ከምክንያታዊነት ጋር ያላቸውን ግንኙነት በምሳሌ አብራሩ።
5. ስፖርታዊ ጨዋታዎች ስሜታዊነትን ከመቆጣጠር ልምምድ ጋር እንዴት ይገናኛል?

2.2 ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

የሰዎችን ባህሪ ወይም ፀባይ ማወቅ ለመግባባት ቅድመ ሁኔታ ነው። ያወቅነውን ሰው በቀላሉ እንግባባዋለን። ከማናውቀው ሰው ጋር በቀላሉ መግባባት ትንሽ ያስቸግራል። የሰዎችን ባሕሪ፣ ዝንባሌ እና አመለካከት ለማወቅ ብሎም በቀላሉ ለመግባባት የአካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ሚና የማይተካ ነው። በጨዎታ ወቅት የተሳታፊዎች ባህሪ ወይም ፀባይ ለመረዳት ብዙ አስቸጋሪ አይደልም። ልዩ ልዩ ጨወታዎች ሌሎችን ለመረዳት እና ለመግባባት የሚፈጥረው እድል ሰፊ እንደሆነ ቀጥሎ ባለው ጨዋታ እንመለከታለን።

2.2.1 "አባሮሽ" ጨዋታ

"አባሮሽ" ጨዋታ ማሕበራዊ ግንዛቤን ማለትም የተሳታፊዎችን ባሕሪ፣ አመለካከት ከማወቅ እና ከእነሱ ጋር የመግባባት እድል ከመፍጠር አኳያ የተያያዙ ጥያቄዎች ስላሉ በማስተዋል እንድትጫወቱ ከወዲሁ እናሳስባለን።

ሥዕል 2.2 “አባሮሽ” ጨዋታ

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- ተማሪዎች ተመጣጣኝ ሆነው በቡድን ይደራጃሉ፤
- በአንድ ጊዜ ወደ ጨዋታ ገብተው የሚሸናነፉት ሁለት ቡድኖች ናቸው። ሌላ አንድ ዳኛ ቡድን ይኖራል። ስለዚህ በአንድ ጊዜ በርካታ ቡድን እና ጨዋታ ሊኖር ይችላል ማለት ነው።
- ወደ ጨዋታ የገቡት ቡድኖች በተወሰነላቸው የመጫወቻ ሜዳ በተቃራኒ አቅጣጫ ይሰባሰባሉ፤
- በዕጣ አንዱ ቡድን “ተባራሪ” ሌላኛው ደግሞ “አባራሪ” ስያሜ እንዲኖረው ተደርጎ ጨዋታው ይጀመራል፤
- ወደ ጨዋታ የገቡት የቡድን አባላት በጨዋታ ወቅት ለጨዎታ ከተከለለው ቦታ (ሜዳ) በሙሉ ወይም በከፊል ከወጡ ከጨዎታ ውጭ ይሆናሉ።
- የጨዋታው ርዝመት አምስት ደቂቃ ይሆናል (እንደዬ ሁኔታው ማሳጠር ይቻላል)።
- ጨዋታው ሲጀመር “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” በሙሉ አንድ በአንድ አባረው በመንካት በተዘጋጀው እስር ቤት ማሰር ይጠበቅባቸዋል፤ ያልተነኩት ደግሞ አምልጠው በመምጣት የታሳሪዎችን እጅ በመንካት ማስፈታት እና ጨዋታውን ማስረዘም ይጠበቅባቸዋል፤
- ተያይዘው ታሳሪ የሆኑ ልጆች ሳይፈቱ ከእስር ቤት ከወጡ ከጨዋታ ውጭ ይሆናሉ።

- ✍ በመጀመሪያዎቹ አምስት ደቂቃዎች ውስጥ “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” ሁሉ ይዘው ከጨረሱ ተሸናፊ ወጥቶ አሸናፊው ከሚቀጥለው ተረኛ ቡድን ጋር ሌላ ጨዋታ ይጀምራል።
- ✍ በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” ሁሉ ይዘው ካልጨረሱ የተያዙት “ተባራሪዎች” ተቆጥረው ሚና ይቀያየሩና (“አባራሪ” ወደ “ተባራሪ”፣ “ተባራሪ” ወደ “አባራሪ”) ለተጨማሪ አምስት ደቂቃ ይጫዎታሉ።
- ✍ በዚህ ሁኔታ ጨዋታው ቀጥሎ ክፍለ ጊዜው ሊያበቃ አምስት ደቂቃ ሲቀረው ጨዋታው ይጠናቀቃል።
- ✍ ሚና ተቀያይረው በታሳሪ ቁጥርም እኩል ከሆኑ ሁለቱም ቡድኖች ተያይዘው በመውጣት ሌላ ሁለት አዲስ ቡድኖች ይገባሉ።
- ✍ አሸናፊና ተሸናፊ ቡድን በመተቃቀፍ ሲሸኛኙ ቀጥለው ተረኛ ቡድኖች ቆመው ማጨብጨብ ይኖርባቸዋል።
- ✍ አሸናፊና ተሸናፊ ቡድን ተሸኛኝተው እስኪጨርሱ ድረስ የማያጨበጭብ ወደ ጨዋታ አይገባም፣

ውጤት አያያዝ

- ✍ ጨዋታው ቀጥሎ በአምስት ደቂቃዎች ውስጥ “አባራሪዎቹ” “ተባራሪዎችን” ሁሉ ከያዙ አሸናፊ ይሆናሉ።
- ✍ ካልተሸናነፉ አብላጫ ቁጥር የያዘው ቡድን አሸናፊ ይደረጋል።

2.2.2 የ “አባሮሽ ጨዋታ” ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት

ተግባር

1. የ “አባሮሽ ” ጨዋታን ማዘውተር ማሕበራዊ ግንዛቤን ማለትም ስዎችን ለማወቅ እና የመግባባት ክህሎትን ያዳብራል? እንዴት?
2. በ “አባሮሽ!” ጨዋታ አሸናፊና ተሸናፊ የመጨባበጣቸው እና የመተቃቀፋቸው ትርጉም ምንድን ነው? ተመልካችስ ሲተቃቀፉ በማጨብጨብ ሞራል መስጠቱ ምን ትርጉም አለው?

3. አንድ ቡድን በ "አባሮሽ!" ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን ምን ማድረግ አለበት? ሰዎችን ማወቅ እና የመግባባት ክህሎት ከአሸናፊነት ጋር ግንኙነት አለውን? ያብራራ።
4. በ "አባሮሽ!" ጨዋታ የተለየ አቅም የነበረው/ችው ተማሪ ማን ነው/ናት? አንተስ/ቺስ በቀጣይ ምን አሰብሽ/ክ?
5. "አባሮሽ!" በተሰኘው ጨዋታ የሚከብደው የጨዋታ ክፍል የቱ ነው? መፍትሄው ምን መሆን አለበት?
6. "አባሮሽ!" ጨዋታ ወቅት ጉዳት እንዳይኖር ምን መደረግ አለበት?

መልመጃ አንድ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛን መልስ ሰርታችሁ ለተማሪዎች አቅርቡ።

1. "አባሮሽ!" ጨዋታ ማሕበራዊ ሕይወት ከማጎልበት ጋር ያለውን ትስስር ግለፁ።
2. "አባሮሽ!" ጨዋታ ስሜታዊነትን ከመቆጣጠር አኳያ ያለውን አስተዋፅኦ አብራሩ።
3. ለ "አባሮሽ!" ጨዋታ ያላችሁ ስሜት እና አመለካከት ምንድን ነው? ወደድከው/ሽው? በምን ምክንያት?
4. በ "አባሮሽ!" ጨዋታ ወቅት ሮጦ የማምለጥ ወይም አባሮ የመያዝ ብቃትህ/ሽ እንዴት ነበር?
5. በ "አባሮሽ!" ጨዋታ ለማሸነፋችሁ ወይም ለመሸነፋችሁ ምክንያቱ ምንድን ነበር?

2.3 ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊው እንቅስቃሴዎች

ደስተኞች እና እርፍት የሚሰማቸው ወይም የተረጋጉ ሰዎች በአብዛሃኛው በመወሰን ብቃታቸው የተሻሉ እንደሆኑ ጥናቶች ያስረዳሉ። ትክክለኛ ውሳኔ ለመወሰን ከትክክለኛ መረጃ በተጨማሪም የግል ብቃትን ይጠይቃል። ውሳኔ አወንታዊ ወይም አሉታዊ ተፅእኖ ያለው የሕይወታችን አካል ነው። ከጠዋት

እስከ ማታ በርካታ ውሳኔዎችን ወስነናል። የምንወስነው ነገር በራሳችን ወይም በሌሎች ላይ አወንታዊ ወይም አሉታዊ ተፅኖ ስላለው መጠንቀቅ እና በሀላፊነት ስሜት በምክንያታዊነት ሊከወን ይገባል። በቸልተኝነት ወይም በግድየለሽነት ስሜት የሚወሰን ውሳኔ አደገኛ ስለሆነ መጠንቀቅ ይኖርብናል።

ምክንያታዊና ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የማሳለፍ ልምምድ ውስጥ መግባት አስፈላጊ ነው። ለዚህ ደግሞ ል ዩ ል ዩ ጨዋታዎች የማይተካ ሚና አላቸው። በተለያዩ ጨወታዎች የምናስተላልፋቸው ውሳኔዎች እና ያስከተሉትን ውጤት በመገምገም የመወሰን ብቃታችንን ልናጎለብት ይገባል። በጨዋታዎች ወቅት በምክንያት በመወስን የውሳኔ ሰጭነት ክህሎታችንን ለማሳደግ እንሞክር። ሃላፊነት የተሞላበት እና ምክንያታዊ በሆነ ውሳኔ ባሳለፍን ወቅት ውጤት እንደምናመጣ እንጠራጠር።

2.3.1 “ኢላማ” ጨዋታ

ሥዕል 2.3 የኢላማ ጨዋታ

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- ተማሪዎች በፆታ፣ በእድሜ እና በአቅም ተመጣጣኝ ሆነው መደራጀት ይኖርባቸዋል፤
- በአንድ ጊዜ ወደ ጨዋታ ገብተው የሚሸናነፉት ሁለት ቡድኖች ሲሆኑ ሌሎቹ ዳኛ ሆነው በየተራ የሚገቡ ይሆናል። :
- አንዱ ጨዋታ የሚካሄደው ለሶስት ደቂቃዎች ሲሆን (እንደአስፈላጊነቱ ሊያንስ ይችላል)
- ወደ ጨዋታ የገቡት ሁለት ቡድኖች በ20 ሜ ርቀት በተለያየ አቅጣጫ

ይሰለፋሉ።

- በሁለቱ ቡድኖች መካከል (ከአንዱ ቡድን በ10 ሜትር) ላይ ባዶ ጠርሙስ (የውሀ ፕላስቲክ) ይቀመጣል።
- ሁለቱ ቡድኖች በቁጥር እኩል የሆኑ ኳሶች ከተከፋፈሉ በኋላ ጨዋታው ይጀመራል።
- ጨዋታው ሲጀመር ሁለቱ ቡድኖች ከተወሰነላቸው ቦታ ላይ ብቻ ሆነው በርቀት (ከነርሱ 10ሜትር) የተተከለችውን ጠርሙስ (የውሀ ፕላስቲክ) አነጣጥረው ኳስ በመወርወር ለመጣል ይሸቀዳደማሉ።
- በተመሳሳይ ሁኔታ ጨዋታው ይቀጥላል።
- አሸናፊዎች ተሸናፊዎችን ጨብጠው በማቀፍ ሲሸኙ ቀጥለው የሚገቡት ተረኛ ቡድኖች ቆመው ማጨብጨብ ይኖርባቸዋል።
- ሽንፈቱን የተቀበለው እና በማሸነፉ የተደሰተው ቡድን ተሸኛኝተው እስኪጨርሱ ድረስ የማያጨበጭብ ተማሪ ወደ ጨዋታ እንዳይገባ ይሆናል።
- ተሸናፊ ወጥቶ አሸናፊው ከሚቀጥለው ተረኛ ቡድን ጋር ሌላ ጨዋታ ይጀምራል።

የውጤት አያያዝ

- በተሰጠው የ3 ደቂቃ በርካታ ጊዜ ጠርሙሷን (የውሀ ፕላስቲኳን) የጣለው ቡድን አሸናፊ ይሆናል።
- እኩል የሆኑ ቡድኖች ሁለቱም ተያይዘው ተቃቅፈው በመውጣት ሌሎች ሁለት ቡድኖች እንዲገቡ ይሆናል።

2.3.2 “ኢላማ” ጨዋታ እና ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ክህሎት

ተግባር

1. “ኢላማ” ጨዋታ ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የማሳለፍ ክህሎት እንዲኖረን የማለማመድ አቅም አለው? ምክንያቱን ግለፁ።
2. በ “ኢላማ ” ጨዋታ መሸነፍ እና ማሸነፍ በምክንያት ከመወሰን ብቃት ጋር ምን ግንኙነት አላቸው?
3. በ “ኢላማ” ጨዋታ ተሸናፊ ቡድን ለጨዋታው ሕግ ተገዢ ሆኖ አሸናፊዎችን በማድነቅ አቅፎ ማበረታታቱ ምን ትርጉም አለው?
4. አንድ ቡድን በ “ኢላማ ” ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን ምን ማድረግ አለበት?
5. “ኢላማ ” ጨዋታ ስትጫወቱ የተጎዳ ተማሪ ነበር? ከነበረ በቅዲሚያ ምን ማድረግ ነበረበት?

መልመጃ ሁለት

የሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ መልሱ፤

1. “ኢላማ ” ጨዋታ ከመወሰን ብቃት ጋር በተያያዘ ራስን ለማወቅ ይጠቅማል? እንዴት?
2. ለጓደኛ ችሎታ እውቅና የሚሰጥ ሰው ከመፍጠር አንፃር “ኢላማ ” ጨዋታ አስተዋፆኦ አለው? እንዴት?
3. ስሜትን የሚቆጣጠር እና እውነትን በፀጋ የሚቀበል ሰው ከመፍጠር አንፃር “ኢላማ ” ጨዋታ ምን አስተዋፆኦ አለው?

2.4 በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን ለማዳበር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴ

የሰውን ልጅ ከሌሎች ፍጡራን የሚለየው በጥልቀት የማሰብ አቅም ሰላለው ነው። የተለየ ስራ መስራት የሚቻለው በጥልቀት የማስብ ልምምድ ውስጥ መግባት ሲቻለን እንደሆነ ጠቢባን ያስረዳሉ። አስቦና አሰላስሎ የተቃራኒ ቡድን ድክመት በመለዬት በራስ የጨዎታ ፍልስፍና ላይ የተመሰረተ የአጨዋወት ስልትን በመቀየስ አስገራሚ ውጤት ላይ ሲያደርስ ደጋግመን ተመልክተናል። ቀጥሎ ባለው “ልዩ የእግር ኳስ” ጨዋታ የተሻለ የማሰብ ልምምድ ውስጥ በመግባት የተሻለ ውጤት ለማምጣት እንሞከር። ይህም በጥልቀት ከማስብ አቅም ጋር በተያያዘ ምን አስተዋፆኦ እንዳለው ከጨዋታው በኋላ እንመለከታለን።

2.4.1. “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ

ልዩ እግር ኳስ ጨዋታን ልዩ ያሰኘው ሴትና ወንድ ተማሪዎች በጋራ መጫወታቸው እና አንዳንድ ሕጎቹ ከተለመደው የእግር ኳስ ጨዎታ የተለዩ መሆናቸው ነው። በጨዋታው ለሴቶች ልዩ ጥንቃቄ እና ቅድሚያ መስጠት እንዳለብን የምንገደድበት ሁኔታ አለ። ከዚህ ጋር በታያያዘ አሸናፊ ለመሆን ከስሜት ወጥተን በስሌት እንድንጫወት የሚያስገድድ ሁኔታ መፍጠራችን ነው። በዚህ ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን መነጋገር፣ መከባበር፣ መግባባት እና በተቃራኒ ቡድን ጥንካሬ እና ድክመት ላይ የተመሰረተ የአጨዋወትስልት ወይም ታክቲክ መጠቀም ያስፈልገዋል።

በልዩ እግር ኳስ ጨዋታ በጣም አስደሳቹ ነገር ለጎል ሲሞከር ወይም ጎል ሲገባ ያለው ትዕይንት ነው። ምክንያቱ ደግሞ የችሎታ እና የአቅም ልዩነት ባላቸው ወንዶች እና ሴቶች ትብብር መከወኑ እና ያልተለመደ መሆኑ የተለየ ስሜት ይሰጣል። ይህ ጨዋታ ቀደም ሲል ካየናቸው የቡድን ጨዋታዎች ጋር ሲነፃፀር ኳስን መጠቀሙ፣ የወንድና ሴት ተማሪዎች ትብብር እንዲጎላ በማድረጉ እና የወንዶች ሚና መወሰኑ የተለየ ያደርገዋል።

ሥዕል 2.4 “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕጎች

- ተማሪዎች ተመጣጣኝ ሆነው (ሴትና ወንድን በመቀላቀል) በቡድን ይደራጃሉ፤
- አንድ ቡድን ከጎል ጠባቂ ጋር በአራት ተጨዋች ይወከላል።
- ሁለቱ ሴቶች ሲሆኑ ቀሪዎቹ ደግሞ ወንዶች መሆን አለባቸው።
- ጎል ማግባት እና በረኛ መሆን ያለባት ሴት ብቻ ናት። የወንዶች ሚና ጎል እንዳይገባባቸው መከላከል እና ለምታገባዋ የቡድን አጋር ኳስ ማቀበል ብቻ ይሆናል።
- አውቆም ይሁን ተሳስቶ ሴቶቹን የገፈተረ፣ የተሳደበ እና ያንጓጠጠ ወይም ያልተንከባከበ ተማሪ በቀይ ካርድ ይወጣል።
- የጨዋታው ጊዜ 5 ደቂቃ ሲሆን በአንድ ጊዜ ወደ ጨዋታ ገብተው የሚሸናነፉት ሁለት ቡድኖች ብቻ ናቸው። ስለዚህ እንደ ሜዳው ስፋት ከአንድ በላይ ጨዋታዎች ሊኖሩ ይችላሉ ማለት ነው
- አውቆም ይሁን ተሳስቶ በወንድ ተማሪ ጎል ያስቆጠረ ቡድን ተሸናፊ ይሆናል።

የውጤት አያያዝ

- የበለጠ ጎል ያገባው ቡድን አሸናፊ ይሆናል፤ ቡድኖች እኩል ከሆኑ ግን ሁለቱም ተጨባብጠው በመተቃቀፍ በፍቅር ተያይዘው ይወጣሉ።

2.4.2 “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ እና በጥልቀት የማሰብ ክህሎት

በዚህ ጨዋታ አሸናፊ በነበረው ቡድን ውስጥ የነበሩት ተጫዋቾች በአስተሳሰብ ከተቃራኒ ቡድን ተሽለው ነበርን? ከነበሩ መገለጫው ወይም ማሳያው ምንድን ነው? ካልነበረ ለምን? ለማንኛውም ቀጥሎ ያሉትን ጥያቄዎች ስትሰሩ የነበረውን፣ የገጥማችሁን እውነት እና የታዘባችሁትን እያስታወሳችሁ መሆን አለበት።

ተግባር

1. “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ ሴት እና ወንድ ተማሪዎችን በጋራ የሚያሳትፍ ነው፤ በጨዎታውም የወንዶቹን ሚና በተወሰነ መልኩ ተገድቦ የሴቶቹ ሚና እንዲጎላ ተደርጓል። ይህ ምን ጥቅም ነበረው?
2. በ “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ የመሸናነፉ ሁኔታ ከአስተሳሰብ ከብልጠት ጋር የነበረው ግንኙነት በምሳሌ አብራሩ።
3. የ “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ አስደሳቹ ከስሜት እና ከስሌት ጋር የተያያዘ ገፅታው የትኛው ነው?
4. በ “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ ቀደም ሲል ከተጫወታችሁት ጨዋታዎች ጋር ሲነፃፀር ምን የተለየ ነገር አለው?
5. በ “ልዩ እግር ኳስ” አሸናፊ ለመሆን እንደ ቡድን ምን መደረግ አለበት?

መልመጃ ሦስት

በሚከተሉት ፅንሰ ሀሳቦች መካከል ያለውን ግንኙነት ግለፁ።

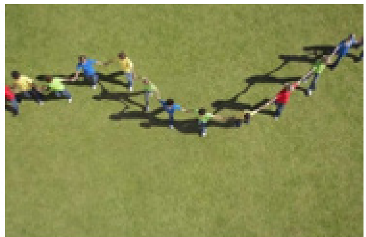
1. “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ እና ለሴቶች ቅድሚያ መስጠት
2. “ልዩ እግር ኳስ” ጨዋታ፣ የማሰብ ችሎታ እና ልዩነቶችን መቀበል።

2.5 የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ማሕበራዊ ፋይዳቸው የላቁ ጨዋታዎች በአብዛሃኛው በቡድን የሚከናወኑ ናቸው። በቡድን ጨዋታዎች ደግሞ የተሻለ መጫወት የሚቻለው የተሻለ መግባባት እና መተባበር ሲኖረን እንደሆነ መረዳት ያስፈልጋል። የመግባባትና

ትብብር ክህሎታችን እንዴት ነው? ማሻሻል የሚኖርበት ነገር የለምን? በጨዋታዎች የመግባባት እና የመተባበርን ክህሎታችንን ካሳደግን በሌላው የሕይወት ገፅታም ተግባቢ እና ተባባሪ የመሆን አቅማችን በእጅጉ የተሻለ እንደሚሆንና በሕይወታችን ስኬታማ የመሆን እድላችንን በተመሳሳይ እንደሚሰፋ መጠራጠር የለብንም።

ከዚህ ቀጥሎ (በሥዕል 2.5) የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን የሚያዳበሩ ማሕበራዊ ጨዋታዎች ይታያሉ። ሁሉም በቡድን የሚከወኑ እና ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎችን የሚጠይቁ በመሆናቸው የሚገለል ወይም የሚሸማቀቅ ተማሪ አይኖርም፤ ተማሪዎች ስእሎቹን በማየት ከታች የተጠቀሱትን የተግባር ጥያቄዎች በተገቢው ሁኔታ ለመስራት ሞክሩ።

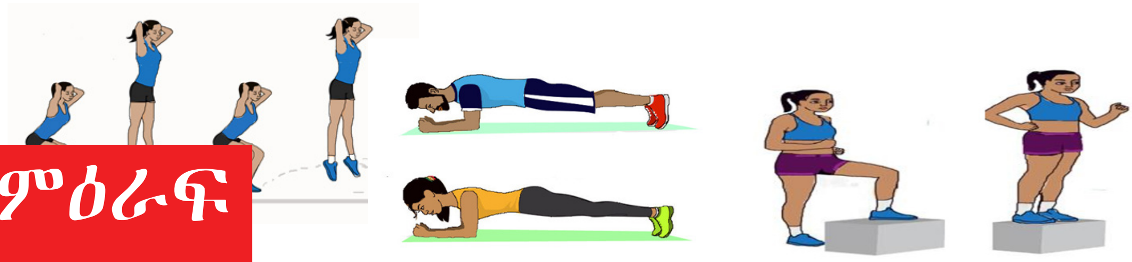


ስዕል 2.5 መግባባት እና የመተባበርን ለማዳበር የሚረዱአካላዊ እንቅስቃሴዎች

ተግባር

1. ከላይ ያሉትን ስዕሎች ከተመለከታችሁ በኋላ ጨዋታውን በመረዳት ወይም ጨዋታ በመፍጠር ለተማሪዎች በማስረዳት በጋራ ተጫወቷቸው።

2. ከላይ በሚታዩት ጨዋታዎች እያንዳንዳቸው የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር እንዲረዱ አጨዋወታቸው እና ሕጉ ምን መሆን እንዳለበት ለተማሪዎች ግለፁ።



ምዕራፍ 3

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

የአካል ብቃት ማለት የዕለት ከዕለት ተግባሮቻችንን ያለድካም ማከናወን የሚያስችል የብቃት ደረጃ ማለት ነው፡ አንድ ግለሰብ በአካል ብቃቱ ደረጃው የተሻለ ከሆነ የዘወትር ተግባሩን ያለምንም ድካም ከማከናወን ባለፈ በቂ ሀይል ተርፎት የሚገኝበት ሁኔታ ይሆናል። የአካል ብቃት ደርጃችን በቀጥታ ከጤንነት ሁኔታችን ጋር እንደሚገናኝም መረዳት ይኖርብናል። ስለዚህ በጤና ለመኖር የአካል ብቃት ደረጃችንን ማሻሻል ይኖርብናል ማለት ነው።

የዕለት ከዕለት ተግባሮቻችንን ያለድካም ለማከናወን የብቃት ደረጃችንን ለማሳደግ ብሎም በጤና ለመኖር ከሚረዱን እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቂቶቹን እንማራለን። በዚህ ምዕራፍ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ለሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ቅድሚያ ስጥተን እንመለከታለን። በመቀጠልም የጡንቻ ብርታትን እና ለጡንቻና መገጣጠሚያ መተጣጠፍንና መሳሳብ የሚረዱ እንቅስቃሴዎችንም ተራ በተራ እንማራለን፣ በተግባርም እንሰራለን።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ትገነዘባላችሁ።
- አካል ብቃት እንቅስቃሴን ለመስራት ተነሳሽነትን ታሳያላችሁ።
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማከናወን የአካል ብቃታችውን ታዳብራላችሁ።
- የስፖርት አበረታች ቅመሞች (Doping) የሚያስከትሉት ተፅዕኖዎች ትገነዘባላችሁ።

3.1 የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ

የአካል ብቃትን ለመገንባትና ጤንነትን ጠብቆ የተሻለ ህይወት ለመምራት ማንኛውም ዜጋ ሀላፊነትን በግል መውሰድና ከፍተኛ ጥረት ማድረግ የሚጠበቅ መሆኑ ይታመናል። በመሆኑም በዚህ ክፍል ደረጃ ከአካላዊ እና ስነ-ልቦናዊ እድገታችሁ ጋር በማጣጣም የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን መስራት ይጠበቅባችኋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በተገቢው መልክ መስራት ከሚሰጠው ጥቅሞች አንዱ የተስተካከለ አቋም እንዲኖረን ማድረጉ ነው። የሰውነት አቋማቸውን ብቻ በማየት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚሰሩ እና የማይሰሩ ስዎችን በቀላሉ መለየት ይቻላል። ከታች በሥዕል 3.1 እንደሚታየው የተስተካከለ አቋም ያላቸው አንዱ ወንድ እና አንዲት ሴት ብቻ ናቸው። የተቀሩት ሶስቱ በተክለ ሰውነታቸው አለመስተካከል ሳቢያ ለተለያዩ ችግሮች ሊጋለጡ ስለሚችሉ በባለሙያ የታገዘ የአካል እንቅስቃሴ መስራት ይኖርባቸዋል።

ሥዕል 3.1 የአካል ብቃት ጠቀሜታ

ተግባር

1. ከላይ የተቀመጠውን ስዕላዊ መግለጫ መሰረት በማድረግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማከናወን የሚያስገኘውን አካላዊ፤ አዕምሯዊ፤ ማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ጥቅም ዘርዝሩ?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት በርካታ ጠቀሜታዎች አሉት። ከእነዚህም ጠቀሜታዎች መካከል የተወሰኑት የሚከተሉት ናቸው።

- ጤናማ የሰውነት ክብደት እንዲኖር ያደርጋሉ፤
- የስኳር በሽታን፤ የልብ ህመምን እና የተለያዩ በሽታዎችን ይከላከላል፤

- የደም ግፊትንና ኮሌስትሮልን ለመቆጣጠር ይረዳል፤
- አጥንት ጠንካራ እንዲሆን ያደርጋል፤
- በራስ መተማመንን ያጎለብታል፤
- ጥሩ እንቅልፍ እንዲኖር ያደርጋል፤
- የተስተካከለና ያማረ ተክለ ሰውነት(አቋም) እንዲኖር ያደርጋል፤

3.2 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ማለት አንድን እንቅስቃሴ ያለ ድካም ለረጅም ጊዜ የማከናወን ብቃትን ያጠቃልላል። በዝቅተኛ ጫና ረዘም ላለ ጊዜ የሚሠሩና መላው ሰውነትን በአንዴ የሚያሳትፉ እቅስቃሴዎች የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ለማዳበር ከፍተኛ አስተዋፅዖ አላቸው።

ሥዕል 3.2 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር

1. የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።
2. አየራዊ (aerobics) እንቅስቃሴዎች የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን እንዴት እንደሚያዳብሩ ግለጹ።

3.2.1 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ

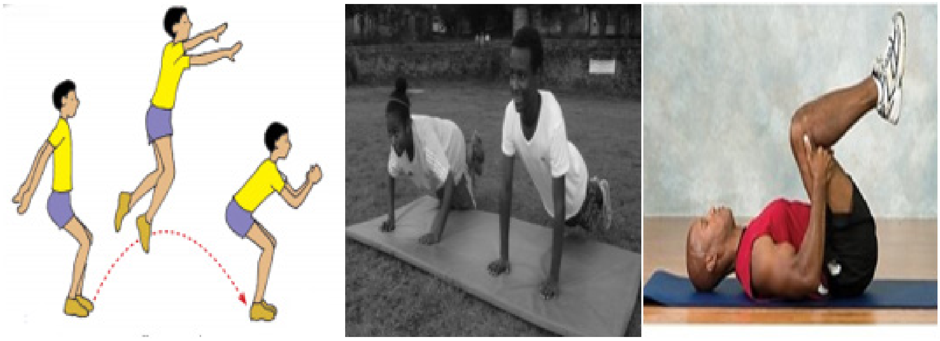
የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ከሚያዳበሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሶምሶማ ሩጫ፣ ገመድ ዝላይ፣ በመካከለኛ ፍጥነት ሩጫ እና ሌሎችም ይገኙባቸዋል። በእነዚህ እንቅስቃሴዎች የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ለማዳበር ቢያንስ በሳምንት ሶስት ጊዜ ያለማቋረጥ መስራት ያስፈልጋል።

የተግባር ልምምድ

1. የሶምሶማ ሩጫ መለማመድ
2. የገመድ ዝላይን መለማመድ(በመቆም)
3. በመካከለኛ ፍጥነት 1600 ሜትር ርቀት ሩጫ መለማመድ
4. በቆሙበት ቦታ በፍጥነት መሮጥን መለማመድ

3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች ለረጅም ጊዜ ያለምንም ድካም ስራን የመስራት ብቃትን ያመለክታል፡ ፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በማዘዉተር የጡንቻ ብርታትን ማሻሻል፣ የተስተካከለ የሰዉነት ቅርጽ እዲኖረን፣ በቀላሉ እንዳንደክምና የጀርባ ህመም እንዳያጋጥመን ይረዳናል።



ሥዕል 3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር

1. የጡንቻ ብርታት ምን ማለት ነዉ?
2. ከሰውነት ክፍላችሁ ላይ የጡንቻ ምሳሌዎችን አሳዩ።
3. የጡንቻ ብርታትን ለማጎልበት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

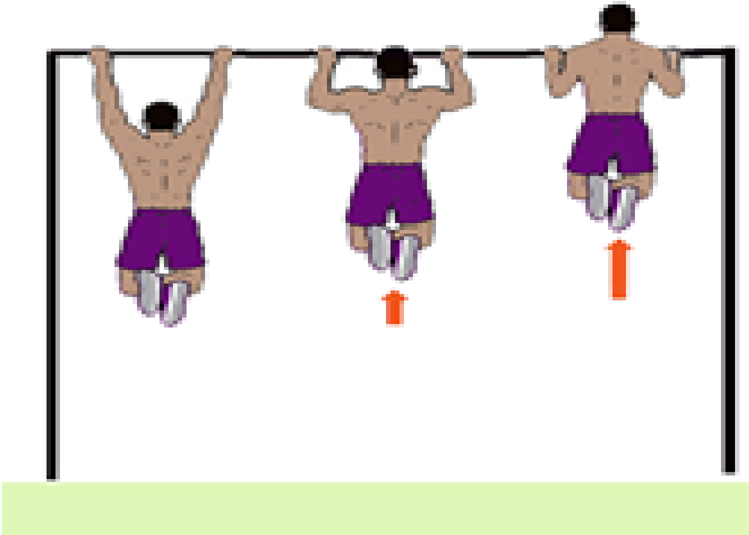
3.3.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እቅስቃሴዎች

የተግባር ልምምድ

1. ፑሽ አፕ (push up)፦ የላይኛውን የሰውነት ክፍል ጡንቻ የሆኑትን የደረት፣ የትከሻና የእጅ ጡንቻዎችን ብርታት ለማዳበር ይረዳናል።

ሥዕል 3.4 ፑሽ አፕ (push up)

2. ፑል አፕ (pull up)፡- ይህ እንቅስቃሴ አግዳሚ ዘንግን በእጅ በመያዝ ወደ ላይ በመሳብ የእጅ፣ የደረት፣ የትከሻ፣ የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ብርታትን ያዳብራል።

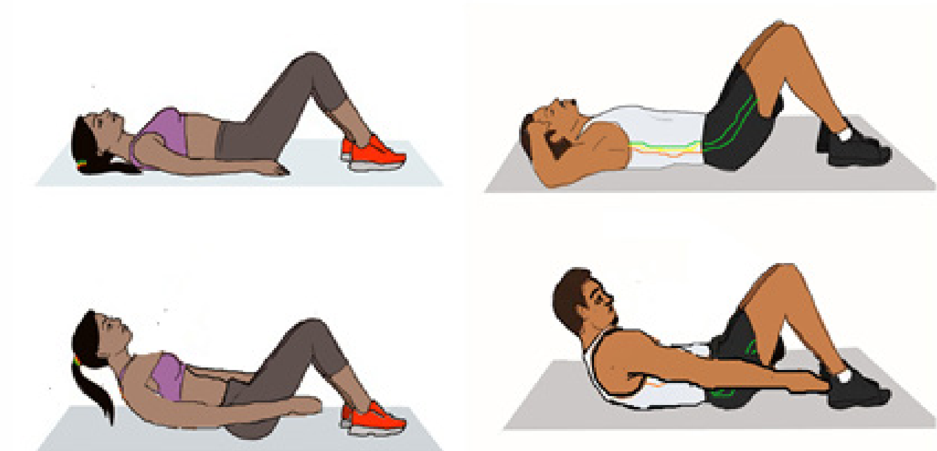


ሥዕል 3.5 ፑል አፕ (Pull up)

3.3.2 የሆድና ጀርባ ጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

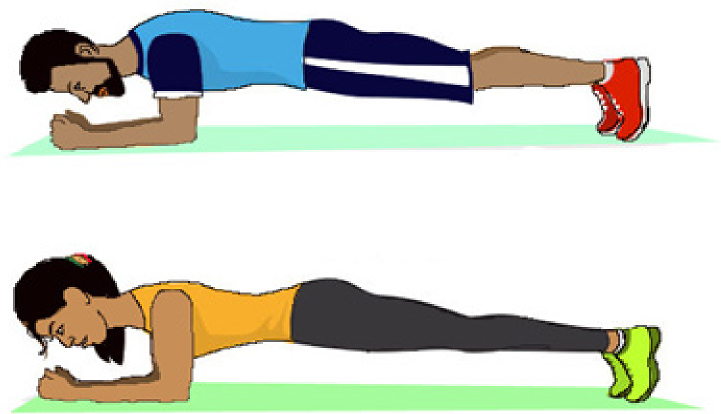
የተግባር ልምምድ

1. ከርል አፕ (Curl up)፡- የሆድ የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች



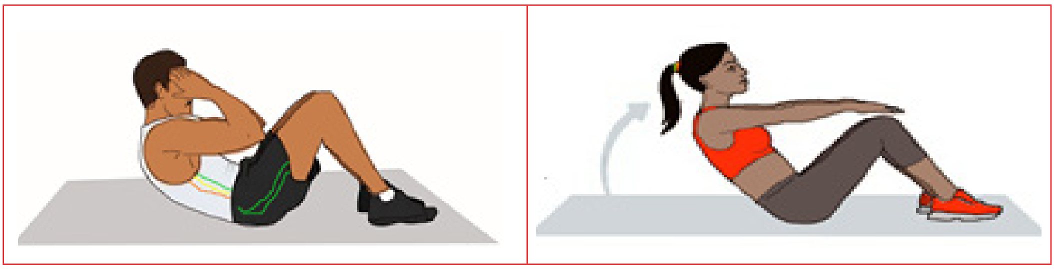
ሥዕል 3.6 ከርል አፕ

2. ፕላንክ (Plank)፦ የሆድና የጀርባ ጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ናቸው።



ሥዕል 3.8 ፕላንክ

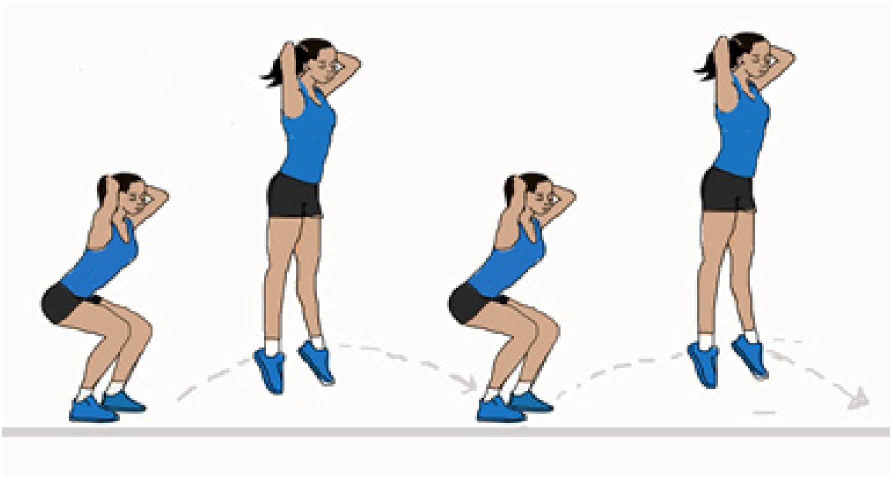
3. ሲት አፕ (Sit Up)



3.3.3 ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅቀስቃሴዎች

የተግባር ልምምድ

1. ቁጢጥ ብሎ መዝለል፦ ይህ እንቅስቃሴ በአብዛኛው ከወገብ በታች ያለው የሰውነታችን ክፍል በተለይም የጭንና የእግር ጡንቻዎችን ብርታትን ያዳብራል።

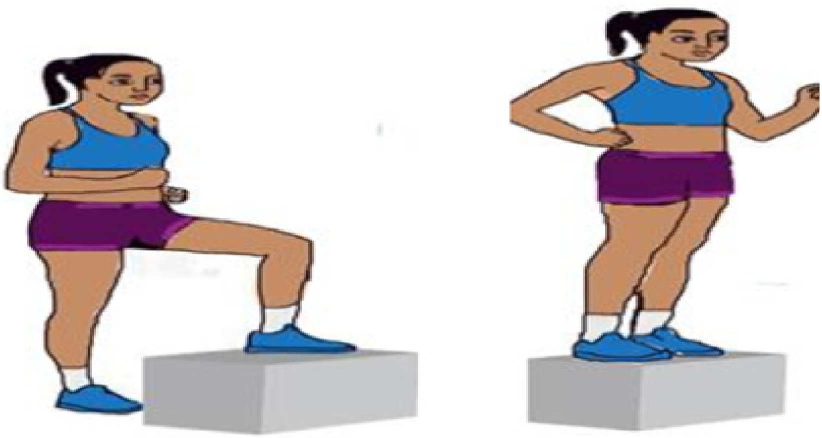


ሥዕል 3.7 ቁጢጥ ብሎ መዝለል

2. ደረጃመውጣትናመውረድ /Step up/፦ ይህ እንቅስቃሴ በአብዛኛው ከወገብ በታች ያለውን የሰውነታችን ክፍል በተለይም የጭንና የእግር ጡንቻዎችን ብርታትን ያዳብራል።

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

15 ሳ.ሜ ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ በዝግታ መውጣት እና መውረድ፤ (በአንድ እግር ተራ በተራ) 15 ሳ.ሜ ከፍታ ባለው ደረጃ ላይ በፍጥነት መውጣት እና መውረድ፤ (በሁለት እግር በአንድ ላይ)



ሥዕል 3.9 ደረጃ መውጣትና መውረድ

3.4 የሰውነት መተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

መተጣጠፍ የምንለው የሰውነታችን መገጣጠሚያዎችን እና ጡንቻዎችን እስከሚችሉት ድረስ መለጠጥ ሲችሉ ነው። የትኛውም አካላዊ እንቅስቃሴም ሆነ ዕለታዊ ተግባር በተለያየ ደረጃ የሰውነትን መገጣጠሚያዎች የመተጣጠፍና የመሳሳብ ብቃትን ይጠይቃል። የሰውነት መገጣጠሚያ የመተጣጠፍ ችሎታ ዝቅተኛ ከሆነ በእለታዊ የእንቅስቃሴ ተግባራትም ሆነ በሚሠሩ አካላዊ እንቃስቃሴዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። የተሻለ የመተጣጠፍ ችሎታ መኖር ሰውነታችንን ከጉዳት ከመከላከሉም በላይ የተለያዩ ክህሎቶችን በፍጥነት ለመማር ይረዳል።

ስለሆነም የመተጣጠፍ ችሎታን ማዳበር በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ከፍተኛ ትኩረት የሚሠጠው ዋነኛ ተግባር ሊሆን ይገባል። የመተጣጠፍና የመሳሳብ ችሎታን ለማሳደግ በዚህ ክፍል የተመረጡት እንቅስቃሴዎች፡ የሚከተሉት ናቸው።

- ትከሻ ማሳሳብ፤ ሆድና ዳሌ ማሳሳብ፤ ቁጭ ብሎ ወደፊት መሣብ ናቸው።

ሥዕል 3.10 የሰውነት መሳሳብ እና መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

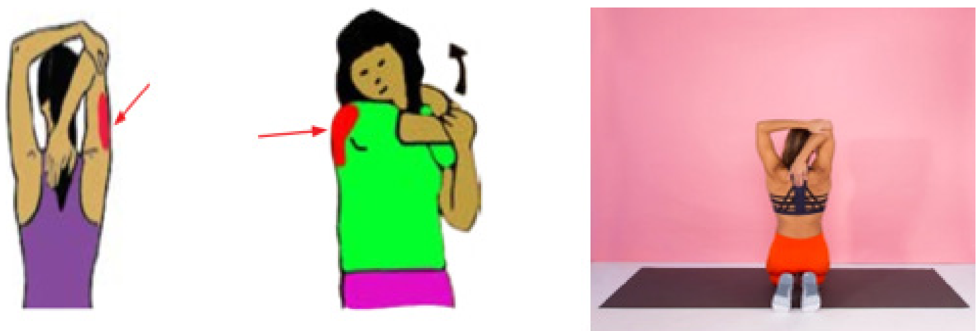
ተግባር 2

1. መተጣጠፍ የሚያካትተው የትኞቹን የሰውነታችንን ክፍል ነው?
2. የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።
3. የሰውነት መገጣጠሚያዎችን የመተጣጠፍ ብቃት ማዳበር ምን ጥቅም አለው?

3.4.1 የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ልምምድ

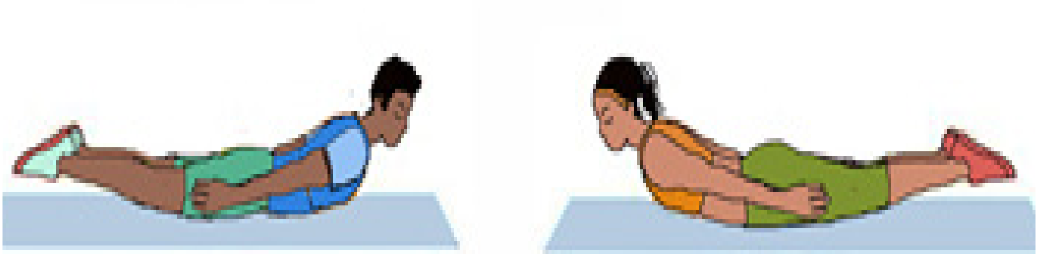
የተግባር ልምምድ

1. የትክሻ እና እጅ የመሳሳብና መተጣጠፍ ልምምድ፡- የትክሻ ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎችን የመሳሳብና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያሻሽል ነው።



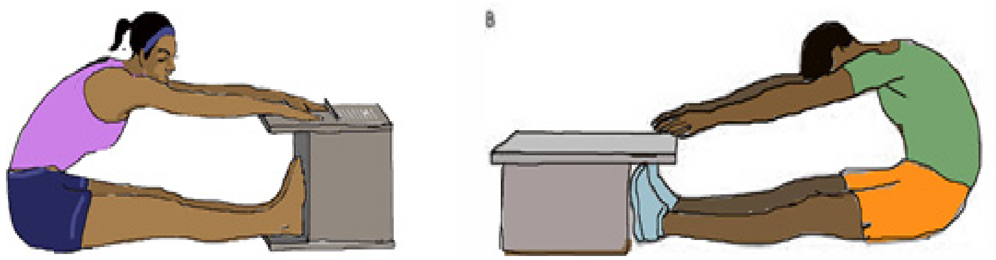
ሥዕል 3.11 የትክሻ እና እጅ ማሳሳብ

2. የሆድና ዳሌ መሳሳብ ልምምድ፡- የሆድና ዳሌ ጡንቻዎች የማሳሳብና መተጣጠፍ ችሎታን የሚያሻሽል ነው።



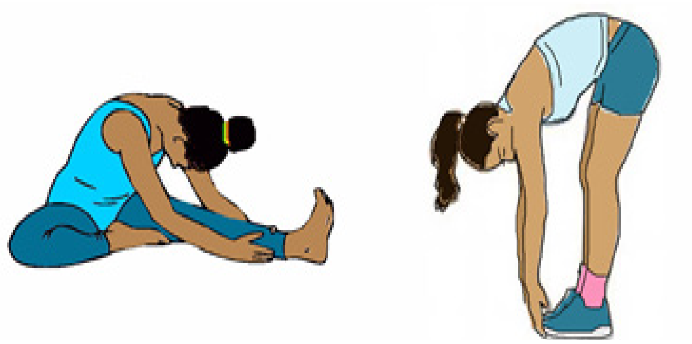
ሥዕል 3.12 የሆድና ዳሌ ማሳሳብ

3. ቁጭ ብሎ ወደፊት መግፋት /Sit and Reach /፦ የታችኛው ጀርባና የኋላ ጭን ጡንቻዎችን የመሳሳብና የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያሻሽል ነው።



ሥዕል 3.13 የጀርባና የኋላ ጭን ማሳሳብ

4. የእግር ጡንቻ መሳሳብና መተጣጠፍ ልምምድ፦



ሥዕል 3.14 የእግር ማሳሳብ

3.5 የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ፍጥነት ማለት አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ሰዓት (ጊዜ) የመስራት ችሎታ ነዉ።

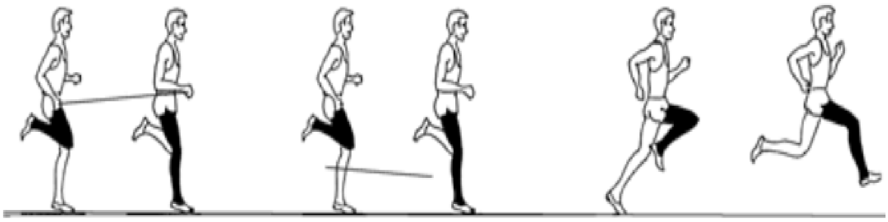
3.5.1 የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. ከ10 እስከ 20 ሜትር ጉልበትን ከፍ በማድረግ መሮጥ

ሥዕል 3.15 ጉልበትን ከፍ በማድረግ መሮጥ

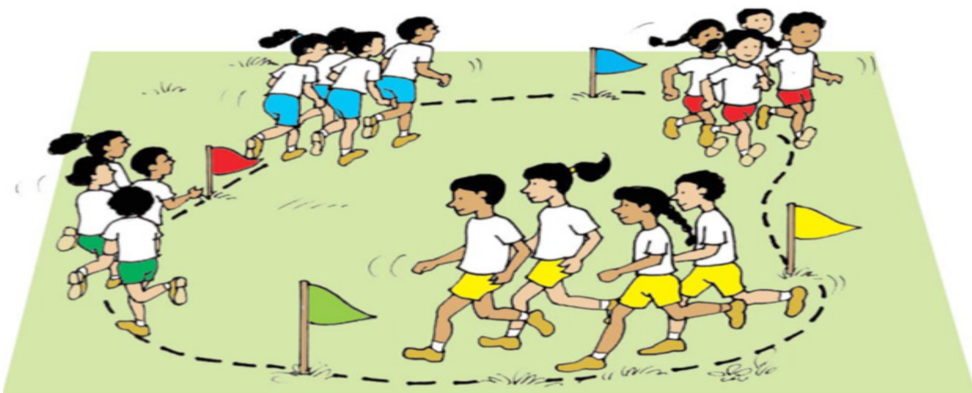
2. ተከታትሎ መሮጥ (pursuit runs)



ሥዕል 3.16 ተከታትሎ መሮጥ

3. ከ20 እስከ 40 ሜትር በፍጥነት መሮጥ

4. በክቡ ዙሪያ በቡድን በመሆን ከ10 እስከ 12 ደቂቃ ድረስ መሮጥ



ሥዕል 3.17 በክቡ ዙሪያ በቡድን በመሆን መሮጥ

3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞች (Dopping) ተፅዕኖ

የስፖርት አበረታች ቅመሞች ማለት የሳይንስ ውጤት የሆኑ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን በሰው ሰራሽ (ኢ-ተፈጥሯዊ) በሆነ የሰውነት የውስጥ የአሰራር ለውጥ የሚያመጡ መድሃኒቶችን ያካትታል። የስፖርት አበረታች ቅመሞች የአንድን ስፖርተኛ የአካልና፣ የሰነልቦና እና የሰውነት ተፈጥሯዊ የውስጥ አሰራርን በማገዝ እና በማፋጠን ስፖርታዊ አቅምን በጊዜያዊነት ሊያሳድጉ /ሊጨምሩ/ የሚችሉ መድሐኒቶች ናቸው። መድሃኒቶች በመጀመሪያ ሲሰሩ በተለያየ ሕመም ለተጠቁ ሰዎች ፈውስ እንዲያስገኙ የታለመ ሲሆን በተሳሳተ ስሌት ስፖርተኞች ሳይታመሙ ብርታት ለማግኘት ያለአግባብ እየተጠቀሙባቸው ይገኛል። በስልጠና ሳይደክሙ በአቋራጭ ውድድሮችን በማሸነፍ የስፖርትን ተፈጥሯዊ ባህሪ በመቀየር የስፖርት ኢንዱስትሪ ላይ ትልቅ አደጋ እያስከተሉ ይገኛሉ።

በአበረታች ቅመሞች ምክንያት የበርካታ አትሌቶች ውጤት ተጭበረበረ፣ የብዙ ስፖርተኞች ጤና ችግር ላይ ወደቀ፣ ዘመናዊ እና አዳዲስ የስልጠና ዘዴዎች ተዘነጉ፣ ውጤት በጠንካራ ልምምድ ሳይሆን የተሻለ አበረታች ቅመሞችን በመጠቀም የመሆን እድሉ እየሰፋ በመምጣቱ ስፖርቱን አደጋ ላይ እንደጣለው በርካቶች ይስማማሉ። ለዚህም ነው የስፖርት አበረታች ቅመሞች (Dopping) ምርመራ እና ክልከላ የተጀመረው። አንድ ስፖርተኛ በምርመራ የስፖርት አበረታች ቅመሞች ተጠቅሞ ሲገኝ በፈፀመው ጥፋት በሕይወት ዘመኑ ሁሉ ከውድድር እስከመታገድ ሊያደርስ የሚችል ቅጣት ሊወሰድበት ይችላል። ይህም ለተለያዩ ጉዳቶች ሊዳርጉት ወይም ሊዳርጓት ይችላሉ።

ተግባር

1. የስፖርት አበረታች ቅመም ማለት ምን ማለት ነው?
2. የስፖርት አበረታች ቅመሞች በጤና፣ በኢኮኖሚና ማህበራዊ ጉዳይ ላይ ምን ተፅዕኖ ያመጣሉ?
3. አትሌቶች የስፖርት አበረታች ቅመምን እንዳይጠቀሙ ለምን ይከለከላሉ?
4. አትሌቶች አበረታች ቅመምን እንዲጠቀሙ ቢደርግ በስፖርቱ ላይ ምን ችግር ይከሰታል?

መልመጃ አንድ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን አማራጭ በመምረጥ መልሱ።

1. ከሚከተሉት አማራጮች መካከል ይበልጥ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት ከማጎልበት ጋር ያልተያያዘው እንቅስቃሴ የቱ ነው?

   ሀ) የሶምሶማ ሩጫ ለ) ገመድ ዝላይ
   ሐ) በመካከለኛ ፍጥነት የርቀት ሩጫ መ) ክብደት ማንሳት

2. ከሚከተሉት አንደኛው የጡንቻ ብርታትን ይገልፃል።

   ሀ) አንድን አካላዊ እንቅስቃሴ በዝግታ ለተራዘመ ጊዜ መስራት
   ለ) አንድን አካላዊ እንቅስቃሴ በፍጥነት በአጭር ጊዜ መስራት
   ሐ) አንድን አካላዊ እንቅስቃሴ በፍጥነት ለተራዘመ ጊዜ መስራት
   መ) መልሱ የለም

3. ደረጃ መውጣትና መውረድ እንቅስቃሴ በዋናነት የትኛውን የጡንቻ ክፍል ያዳብራል?

   ሀ) የእጅ ጡንቻን ለ) የእግር ጡንቻን
   ሐ) የሆድና የዳሌ ጡንቻዎችን መ) የትከሻ ጡንቻን

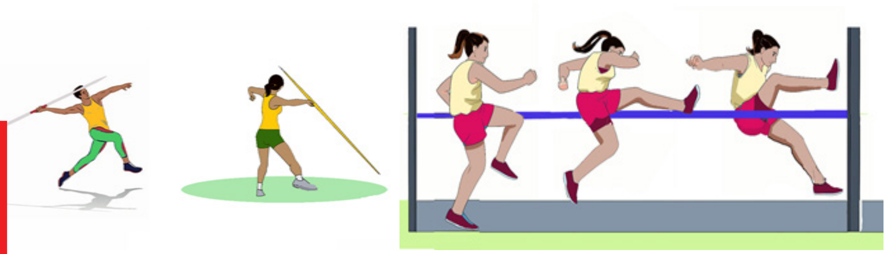
4. ከሚከተሉት መካከል የደረት የትክሻና የእጅ ጡንቻዎችን ብርታት ለማዳበር የሚረዳን የትኛው እንቅስቃሴ ነው?

   ሀ) ከርለ አፕ(curl up) ለ)ፑል አፕ(pul up)
   ሐ)ፑሽ አፕ(push up) መ) ለ እና ሐ

መልመጃ ሁለት

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሳተፍ ምን ጥቅም ይሰጣል?
2. የስፖርት አበረታች ቅመሞች ሲባል ምን ማለት ነው?
3. አትሌቶች የስፖርት አበራታች ቅመሞችን ቢጠቀሙ ምን ጉዳት ያመጣል?



ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ

መግቢያ

አትሌቲክስ የብዙ ስፖርቶች መሰረት የሆነ ተፈጥሮአዊ ይዘት ያለዉ ማሕበራዊ ክስተት ነው፣ አትሌቲክስ የሩጫን፣ የዝላይ እና የዉርወራ ተግባሮችን የያዘ ተወዳጅና ተዘዉታሪ የስፖርት ዓይነት ነዉ። በዚህ ምዕራፍ የዓለም አትሌቲክስ ታሪክ፣ የዱላ ቅብብል ሩጫ፤ የአሎሎ፤ ድስከስ እና የጦር ዉርወራን እንዲሁም በከፍታ ዝላይ የአዘላለል ስልት አንዱ የሆነውን የመቀስ (sissor) ዝላይን እንመለከታለን።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፦

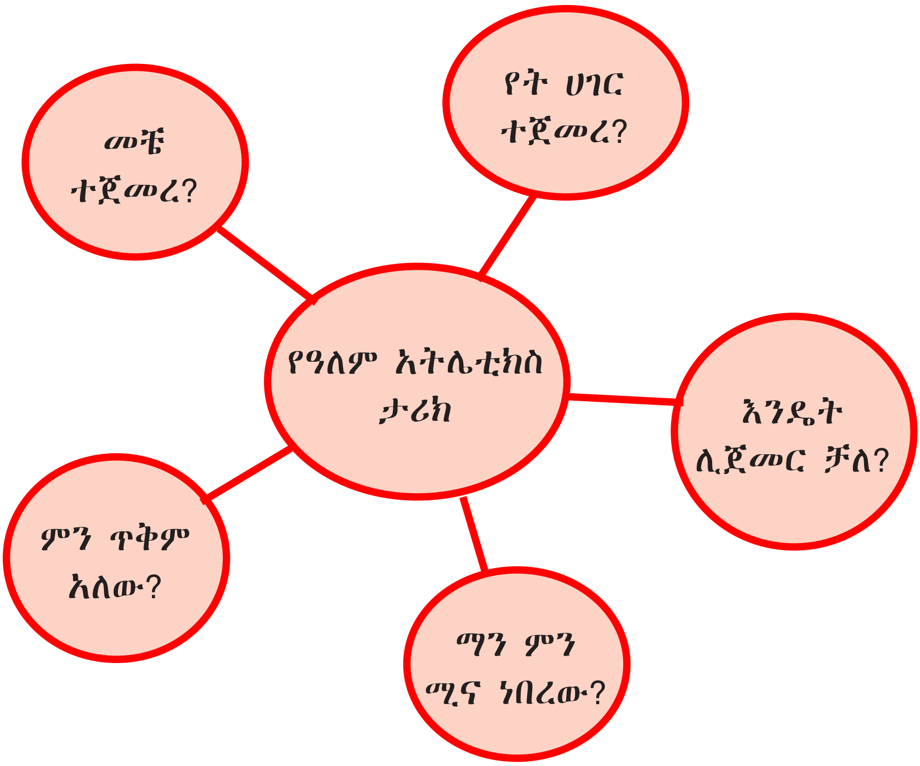
- የዱላ ቅብብል ሩጫን የአሰራር ስልቶችን ትገነዘባላችሁ።
- የአለሎ፤ የድስከስና የጦር ውርወራ የአወራወር ስልቶችን ትገነዘባላችሁ፤
- በዱላ ቅብብል ሩጫ ተግባራት ትዝናናላችሁ፤
- አለሎ፤ ድስከስን እና ጦርን ውርወራ ክህሎቶችን ታዳብራላችሁ፤
- የዱላ ቅብብል ሩጫ ክህሎታችውን ታዳብራላችሁ፤
- የስትራዲል(Stridle) ዝላይን ክህሎታችውን ታሻሽላላችሁ፤

4.1 የዓለም አትሌቲክስ ታሪክ

ዘመናዊ ስፖርቶች ከፍተኛ ደረጃ ላይ ደርሰው ግዙፍ አኮኖሚ የሚንቀሳቀስባቸው የንግድ ዘርፎች ሆነዋል። ለዚህ የደረሱት በአጭር ግዜ ሳይሆን የተለያዩ ችግሮችን አልፈው ነው። በዚህ ንዑስ ርዕስ የአትሌቲክ ስፖርት ያለፈበትን ታሪክ መለስ ብለን እንመለከታለን። የአትሌቲክስ ስፖርት በውስጡ ርምጃን፣ ሩጫን፣ ውርወራን እና ዝላይን ያቀፈ ሰፊ እና ረጅም ታሪክ ያለው ጥንታዊ የስፖርት አይነት ነው። ትላንትን አውቀን ዛሬን ተረድተን ለወደፊቱ ተገቢውን ዝግጅት ለማድርግ የታሪክ አስተዋፅኦ የማይተካ ነው።

ተግባር

1. የዓለም አትሌቲክስ ታሪክን ለመረዳት ከታች የተመለከቱትን ጥያቄዎች ከተለያዩ ምንጮች መልስ ይዛችሁ በመምጣት በጥንድ ተወያይታችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ?



ሥዕል 4.1.የዓለም አትሌቲክስ ታሪክ

4.2 የዱላ ቅብብል ሩጫ

የዱላ ቅብብል ሩጫ በኦሎምፒክና በአለም አቀፍ ሻምፒዮና ዉድድሮች ከፍተኛ ቦታ የሚሰጠዉ የዉድድር ዓይነት ነዉ። ይህም ዉድድር የቡድን ቅንጅትን የሚጠይቅ በመሆኑ ከሌሎች ዉድድሮች በተለየ መልኩ አስደሳችና ከፍተኛ የቡድን ፉክክር ስሜትን የሚፈጥር የመምና የጎዳና ላይ ተግባር ነዉ። በአለም አቀፍ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ማህበር (IAAF) አማካይነት በኦሎምፒክና በዓለም አቀፍ ሻምፒዩና የሚካሄዱ የዉድድር ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸዉ።

ሀ) 4x100 ሜትር -ለወንዶችና ለሴቶች

ለ) 4X400 ሜትር- ለወንዶችና ለሴቶች

ሐ) የማራቶን የዱላ ቅብብል በኦሎምፒክ አይካሄድም። የማራቶን የዱላ ቅብብል በ6 አትሌቶች ርቀቱ የሚሸፈን ሲሆን ይህም በጎዳና ላይ ይካሄዳል።

መ) ሌሎች በአለም አቀፍ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ማህበር (IAAF) ደረጃ የሚታወቅ የዱላ ቅብብል ሩጫ የዉድድር ዓይነቶች

- 4x200 ሜትር
- 4x800 ሜትር
- 4x1500 ሜትር ናቸዉ

ለዱላ ቅብብል ሩጫ የሚያገለግለዉ ዱላ ዉስጡ ክፍት ከሆነ ብረት ወይም ድብልብልና ከእንጨት የተሰራ መሆን አለበት። ይህም ክብደቱ 50 ግራም፣ ርዝመቱ ከ28-30 ሳ.ሜ፣ ዉፍረቱ 12 ሳ.ሜ መሆን አለበት።

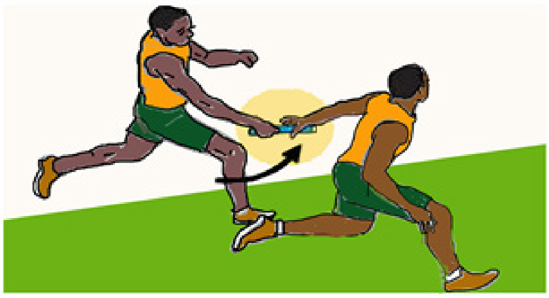
በዚህ ክፍል ደረጃ የምንማራቸው ከላይ የተገለፁትን ሁሉንም ሳይሆን የአጭር ርቀት የዱላ ቅብብሎችን ነው።

4.2.1 በዱላ ቅብብል ሩጫ የዱላ አቀባበል ስልት

በዱላ ቅብብል ሩጫ ሁለት አይነት የዱላ አቀባበል ስልቶች አሉ። እነሱም፡-

4.2.1.1 ከታች ወደ ላይ አቀባበል

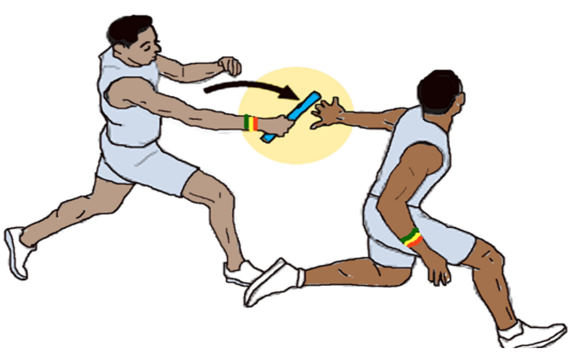
ይህ የአሰጣጥ (አቀባበል) ስልት አቀባዩ ሯጭ ከተቀባዩ ጓደኛዉ ሊቀርብ አንድ እርምጃ ያህል ሲቀረዉ የቃል ምልክት ይሰጣል። ተቀባዩም ግራ እጁን በመዘርጋት በአመልካችና አውራ ጣት “V” ቅርፅ በመስራት ይጠብቃል/ ትጠብቃለች። በመጨረሻም አቀባዩ ሯጭ ተቀባዩ ሯጭ በሰራዉ “V” ቅርጽ ላይ ዱላዉን በማስቀመጥ ልዉዉጡ ይካሄዳል።



ሥዕል 4.2. ከታች ወደ ላይ አቀባበል

4.2.1.2 ከላይ ወደታች አቀባበል

ይህ የአሰጣጥ (አቀባበል) ስልት ተቀባዩ ሯጭ የእጅ መዳፉን ወደ ዉጭና ወደ ላይ መጠምዘዝ እጁን ወደ ኋላ የቦይ ቅርጽ በመስራት ይዘረጋል። አቀባዩ ሯጭም የያዘውን ዱላ በተቀባዩ እጅ ላይ ከላይ ወደታች ማስቀመጥ።



ሥዕል 4.3 ከላይ ወደ ታች አቀባበል

4.2.2 የዱላ ቅብብል ሩጫ ልምምድ

የተግባር ልምምድ-1፦ ከታችወደ ላይ የዱላ አቀባበል ስልት

1. አራት ተማሪዎች በአንድ ሜትር ርቀት በመሰለፍ በቆሙበት ከታች ወደ ላይ የዱላ አቀባበል ስልት መለማመድ፤
2. አራት ተማሪዎች በአምስት ሜትር ርቀት ተሰልፈው በተመጠነ ሩጫ (ሶምሶማ) ከታች ወደ ላይ የዱላ አቀባበል ስልት መቀባበል።
3. አራት ተማሪዎች በአስር ሜትር ርቀት ተሰልፈው በፍጥነት ሩጫ ከታች ወደ ላይ የዱላ አቀባበል ስልት መቀባበል።

ስዕል 4.4 ከታች ወደ ላይ የዱላ አቀባበል ልምምድ

የተግባር ልምምድ-2፦ ከላይ ወደታች የዱላ አቀባበል ስልት

1. አራት ተማሪዎች በአንድ ሜትር ርቀት በመሰለፍ በቆሙበት ሳይሮጡ ከላይ ወደ ታች የዱላ አቀባበል ስልት መለማመድ።
2. አራት ተማሪዎች በአምስት ሜትር ርቀት ተሰልፈው በተመጠነ ሩጫ (ሶምሶማ) ከላይ ወደ ታች የዱላ አቀባበል ስልት መቀባበል፤
3. አራት ተማሪዎች በአስር ሜትር ርቀት ተሰልፈው በፍጥነት ሩጫ ከላይ ወደ ታች የዱላ አቀባበል ስልት መቀባበል።

ሥዕል 4.5 ከላይ ወደ ታች የዱላ አቀባበል ልምምድ

የተግባር ልምምድ-3፡- የዱላ ቅብብል ሩጫ ውድድር (ቢቻል 4 በ 100 ሜ፤ ካልተቻለ 4 በ 50 ሜ. ወይም 4 በ 25 ሜ)፤

- በአንድ ጊዜ አራት ወይም አምስት ቡድኖችን ማወዳደር (ቡድኖች የፈለጉትን የዱላ አቀባበል ስልት መጠቀም ይችላሉ)፤
- የአሸናፊዎች አሸናፊን ለመለየት ማወዳደር፤ ማበረታታት።

ሥዕል 4.6 የዱላ ቅብብል ውድድር

4.2.3 የዱላ ቅብብል ሩጫ ጥቅሞች

ተግባር

1. የዱላ ቅብብል ሩጫ ጥቅሞችን ግለፁ?
2. ከዱላ ቅብብል ሩጫ የተማራችሁትን በዝርዝር አብራሩ?
3. የዱላ ቅብብል ሩጫ ከስሜት ጋር ያለው ቁርኝት እንዴት ይገለጻል?

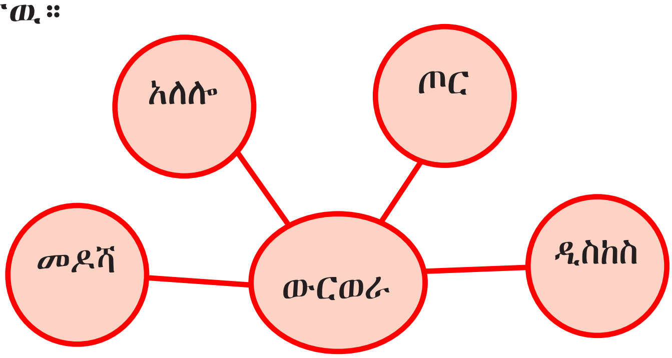
መልመጃ አንድ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለተማሪዎችአቅርቡ።

1. የአትሌቲክስ እና የዱላ ቅብብል ሩጫ ጉድኝት ምንድን ነው?
2. የዱላ ቅብብል ሩጫ ከሌሎቹ የሩጫ ዓይቶች የሚለይባቸውን ባህሪያት ግለፁ።

4.3 ውርውራ

ከአትሌቲክስ የሜዳ ተግባራት መካከል ዉርወራ አንደኛዉ ሲሆን የአለሎ፣ የዲስከስ፣ የጦርና የመዶሻ ዉርወራዎች በዋናነት የሚጠቀሱት ናቸው። እነዚህን የዉርወራ ተግባራት ታሪካዊ አመጣጣቸውን ስንመለከት ከጥንታዊ ሰው ልጆች የአኗኗር ዘይቤ ጋር ትስስር እንደነበራቸው ታሪክ ያስረዳል። ከዘመናዊ የአወራወር ስልቶች መረዳት እንደሚቻለው የጦር ዉርወራ የመጎተትን፤ የዲስከስ ዉርወራ የመግረፍን እና የአለሎ ዉርወራ ከመግፋት ተግባራት ጋር የተዛመዱ ናቸዉ።



ሥዕል 4.7 የውርወራ አይነቶች

4.3.1. አለሎ ውርወራ

የአለሎ ውርወራ በግል የሚከናወን አንዱ የአትሌቲክስ የሜዳ ተግባር እንደሌሎቹ የውርወራ ተግባራት ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል በተለይም የእጅን ጥንካሬ የሚጠይቅ ነው። የአለሎ ዉርወራ የሚከናወነዉ በርዝመቱ 2.13 ሜትር ዲያሜት በሆነ ክብ አጋማሽ መስመር ዉስጥ ነዉ።

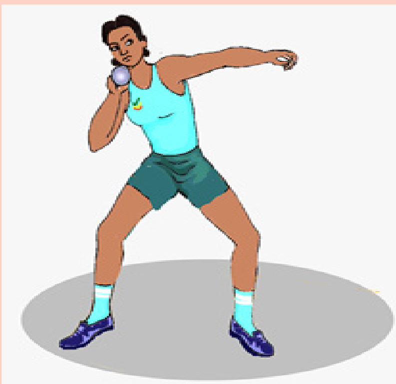
4.3.1.1. የአሎሎ አወራወር ስልት (በቅደም ተከተል)

የአሎሎ አወራወር ስልት በሚከተሉት አምስት ደረጃዎች ይከናወናል።

- አሎሎ አያያዝና አቋቋም
- የመቀየር ወይም መንሸራተት
- የኃይል አቋቋም
- የመልቀቅ
- የመጨረሻ አቋቋም

ተግባር

1. አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም



ሥዕል 4.8 አሎሎ አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

2. አሎሎ ሳይዙ እንደያዙ በመሆን ወደ ጎን በመንሸራተት መወርወር እና ከክቡ ሳይወጡ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ
3. አሎሎ በመያዝ ወደ ጎን መንሸራተት መወርወር እና ከክቡ ሳይወጡ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ማጠናቀቅ

4.3.1.2.የአሎሎ ውርወራ ልምምድ

1. አሎሎ እንደያዙ ሆኖ (በባዶ እጅ) ከአቋቋም ጀምሮ ወደጎን ተንሸራቶ በመግፋት ሚዛንን ጠብቆ ማጠናቀቅ፤
2. አሎሎ በመያዝ ወደ ጎን በመንሸራተት መወርወር

ስዕል 4.9 ወደ ጎን በመንሸራተት መወርወር

3. የአለሎ ውርወራ ውድድር (ተመጣጣኝ በሆኑ ተማሪዎች መካከል)

4.3.1.3. የአለሎ ውርወራ ጥቅሞች

ተግባር

1. የአለሎ ውርወራ ከጤና፣ ከስራ፣ ከኑሮ፣ ከአካል ብቃት፣ ከስፖርት እና ከመዝናኛ አንፃር ጥቅሙ እንዴት ይገለፃል?
2. አለሎ ስንወረውር ጉዳት እንዳይኖርምን መደረግ አለበት?
3. በአለሎ ውርወራ ወደፊት ሀገር የመወከል እድል ያለው ተማሪ ማን ሊሆን ይችላል?

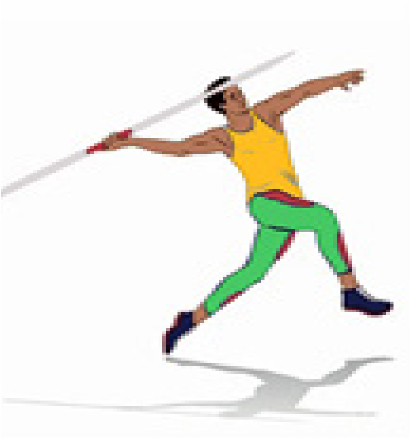
መልመጃ ሁለት

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለተማሪዎች አቅርቡ።

1. በአለሎ ውርወራ ውስጥ ያሉትን ስልቶች ግለፁ።
2. በአለሎ ውርወራ እንቅስቃሴ ውስጥ ከወገብ በታች እና በላይ ያለ የሰውነታችን ክፍሎች ሚናቸው እንዴት ይታያል?
3. በአትሌቲክስ እና በአለሎ ውርወራ መካከል ያለው ግንኙነት ምንድን ነው?

4.3.2 የጦር ውርወራ

የጦር ዉርወራ በግል ከሚከናወኑት የአትሌቲክስ ዘርፎች አንደኛው ነው። ጦር እንደአሎሎ ውርወራ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል በተለይም የእጅን ጥንካሬ የሚጠይቅ እንቅስቃሴ ነው። የዚህ ዉርወራ ዋናዉ ዓላማ እንደሌሎቹ የዉርወራ ተግባራት ጦሩን በተሻለ ርቀት በመወርወር አሸናፊ የሚሆንበት ነዉ።



ሥዕል 4.11 የጦር ውርወራ

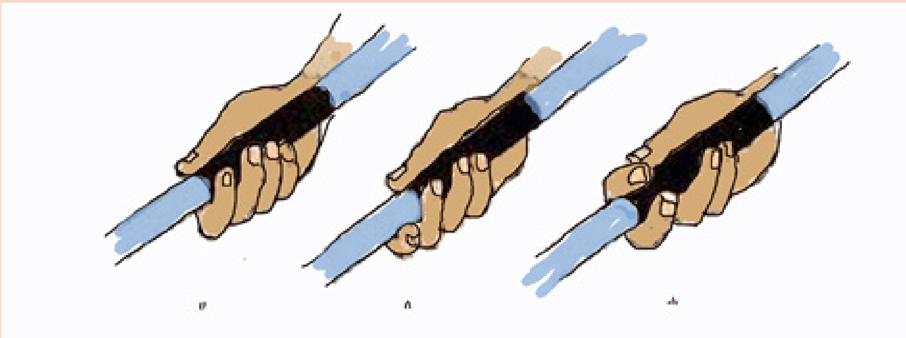
4.3.2.1. የጦር የአወራወር ስልት

የጦር የዉርወራ ስልት ጠቅለል ያሉና የማይነጣጠሉ ቢሆኑም የዉርወራ ሂደቱ የሚከተሉትን ደረጃዎች ያጠቃልላል።

- የጦር አያያዝ
- ሩጫ/መንደርደር
- እርምጃ (3 or 5 step rythum)
- ዉርወራ
- የመጨረሻ አቋቋም

ተግባር

1. ጦር አያያዝና መንደርደር



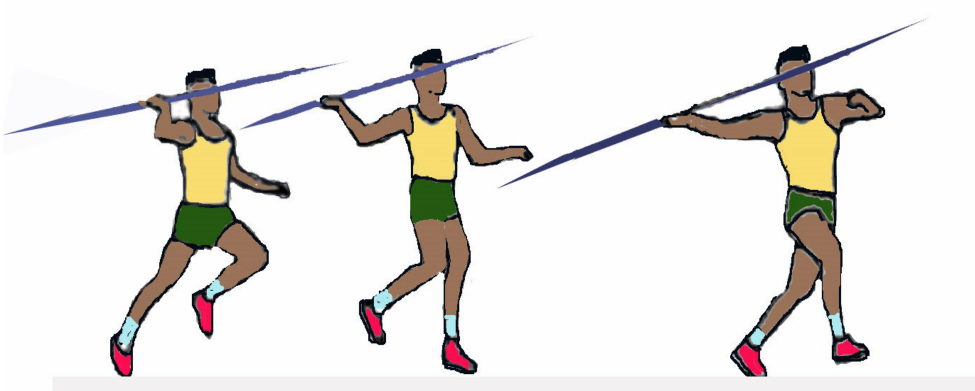
ሥዕል 4.12 ጦር አያያዝና

2. ጦር አያያዝና መንደርደር (ጦር ሳይዙ እንደያዙ በመሆን)
3. የሚወረውረውን እጅ ወደሃላ መዘርጋት (ጦር በመያዝ)
4. ከመስመር ሳያልፉ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ማጠናቀቅ፤

4.3.2.3 የጦር አወራወር ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. ጦር አያያዝ እና መንደርደር መለማመድ
   - ጦር የያዘውን እጅ ከትከሻ በላይ ይዞ በመንደርደር ወቅት ወደኋላ መዘርጋት



ሥዕል 4.14 ጦር አያያዝ እና መንደርደር

2. መወርወር እና ከመስመር ሳያለፉ ሚዛን መጠበቅ

✍ የወረወርነው ጦር በጫፉ መሬት ካልጫረ (ካልተሰካ) የአወራወር ስልታችን ስህተት እንዳለበት ተረድተን ለማስተካከል መለማመድ አለብን

ሥዕል 4.15 የጦር ውርወራ

3. የጦር ውርወራ ውድድር (ተመጣጣኝ በሆኑ ተማሪዎች መካከል)

4.3.4. የጦር ውርወራ ጥቅም

ተግባር

1. ጦር ውርወራን ማዘውተር ከጤና፣ ከስራ፣ ከአካል ብቃት፣ ከስፖርት እና ከመዝናኛ አንፃር ጥቅሙ እንዴት ይገለፃል?
2. የጦር ውርወራ ብቃትን የሚወስኑ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
3. ከጦር እና ከአሎሎ ውርወራ የሚከብደው የቱነው? ለምን?
4. በጦር ውርወራ ልምምድ ወቅት ጉዳት እንዳይደርስ ምን ማድረግ ያስፈልጋል?

መልመጃ ሦስት

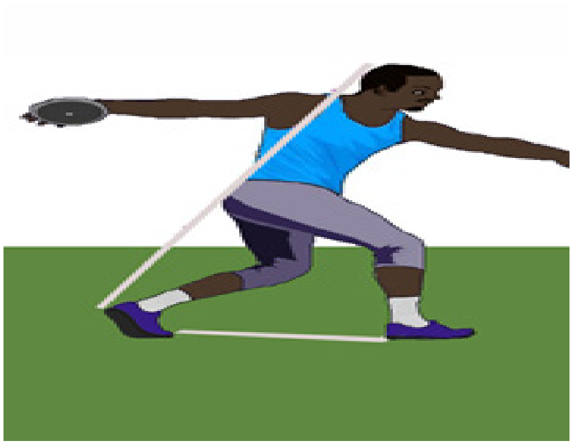
ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለክፍል ተማሪዎች አቅርቡ።

1. የጦር ውርወራ ውስጥ ያሉትን ስልቶች ግለፁ።
2. የጦር ውርውራ መጀመር ምክንያት የሆነው ክስተት ምንድን ነው?
3. የምንወረውረው ጦር የማይሰካ ከሆነ ችግሩ ምንድን ነው?

4.4 የዲስከስ ውርወራ

የዲስከስ ውርወራ ከሌሎች የዉርወራ ዓይነቶች የላቀ አካል ብቃትን የሚጠይቅ የዉርወራ ዓይነት ሲሆን በተለይም በመሽከርከር ለሚከናወነው የዲስከስ ውርወራ ከፍተኛ ደረጃ ለመድረስ የቴክኒክና የአካል ብቃት ልምምዶች በእጅጉ ያስፈልጋሉ። በተለይም ጥንካሬ፤ ሚዛንን መጠበቅ፤ ቅልጥፍና እና ፍጥነት እንዲሁም የእጅና የእግር ቅንጅትን የሚጠይቁ የአካል ብቃቶችን በከፍተኛ ደረጃ ማዳበር ያስፈልጋል።

4.4.1. የዲስከስ አወራወር ስልት



ስዕል 4.16 የዲስከስ አወራወር ስልት

የዲስከስ አወራወር ስልት እንቅስቃሴዎች ጠቅለል ያሉና የማይነጣጠሉ ቢሆንም የዉርወራዉ የእንቅስቃሴ ሂደቶች የሚከተሉትን 6 ደረጃዎች የተከተሉ ናቸዉ።

1. አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም)
2. ከዉርወራ በፊት የሚደረግ የእጅ ዉዝዋዜ
3. መዞር (መሽከርከር)
4. የኃይል አቋቋምን መያዝ
5. የመጨረሻ ዉርወራ ክንዉን
6. የመጨረሻ አቋቋም

የተግባር ልምምድ 1- ዲስከስ አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

ዲስከስ የሚያዘዉ በወርዋሪዉ እጅ ሲሆን የዲስከሱ ጠርዝ ዘርዘር ብለዉ በተዘረጉት አመልካች ጣት፣ የመካከለኛዉ ረጅም ጣትና ቀጥሎ ባለዉ ጣት የመጨረሻ መታጠፊያዎች ላይ ይዉላል። አዉራጣትና የመጨረሻዋ ትንሽ ጣት የዲስከሱ ጠፍጣፋ አካል ላይ ይሆናሉ። የእጅን የክርን መታጠፊያ በመጠኑ አጠፍ በማለት የላይኛዉ የዲስከሱ ጠርዝ በመጠኑ ክንድን መንካት ይኖርበታል። ተረከዝ እና አውራ ጣት ትይዩ መሆን አለበት። የፊተኛው እግር ተረከዝ ከኋለኛው እግር አውራ ጣት ጋር ቀጥተኛ መስመር ላይ መሆን አለባቸው፡.

ሥዕል4.16 የዲስከስ አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

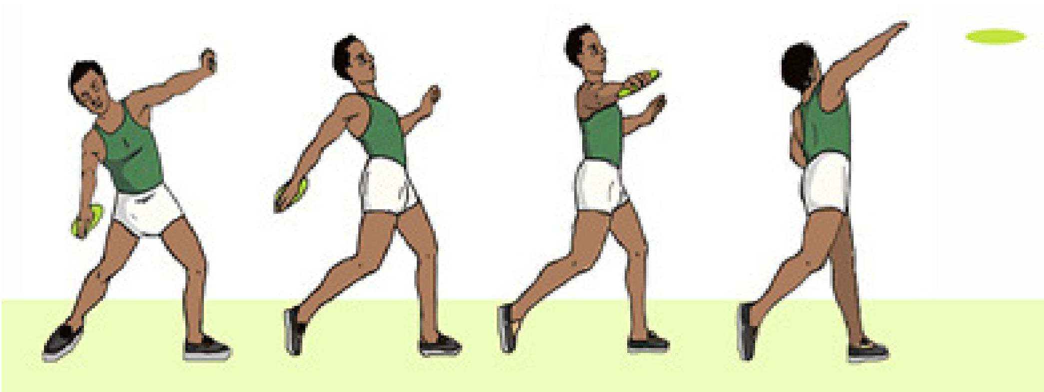
2. ዲስከስ አያያዝና እና ሀይል ለመሰብሰብ የሚደረግ የእጅ ዉዝዋዜ (ዲስከስ ሳይዙ እንደያዘ)
3. ዲስከስ እንደያዙ በመሆን (በባዶ እጅ) የእጆች እንቅስቃሴን እና መሽከርከርን ደጋግሞ መለማመድ፤
4. ዲስከስ በመያዝ የእጅ ውዝዋዜ

የተግባር ልምምድ 2- በመቆም የዲስከስ ውርወራ ልምምድ

- ፊት ለፊት በመሰረታዊ አቋቋም መቆም
- ዲስከሱ እንደተያዘ እጅን ወደኋላ በማምጣት መወርወር

የተግባር ልምምድ-2- ከመቆም ወደጎን ዲስከስ መወርወር

- ግራ እግርን ዲስከስ ወደ ሚወረወርበት አቅጣጫ መቆም
- እግርን በትክሻ ስፋት ልክ መቆም
- ዲስከስን በመያዝ እጅን ማወዛወዝ
- የቀኝ እግር ተረከዝን ወደ ውጭ በማዞር የቀኝ ዳሌን ወደፊት በማዞር መወርወር



ሥዕል4.17 ከመቆም ዲስከስ መወርወር

4.4.2 የዲስከስ ውርወራ ጥቅሞች

ተግባር

1. የዲስከስ ውርወራን መለማመድ ምን ጥቅም አለው?
2. ከዲስከስ ውርወራ እንቅስቃሴ የሚከብድ ክንውኑ የቱ ነው? በቀጣይስ ምን አሰብክ/ሽ?
3. የዲስከስ ውርወራ እንቅስቃሴ ስትሰሩ ጉዳት ነበር? ከነበረ ምን መደረግ ነበረበት?

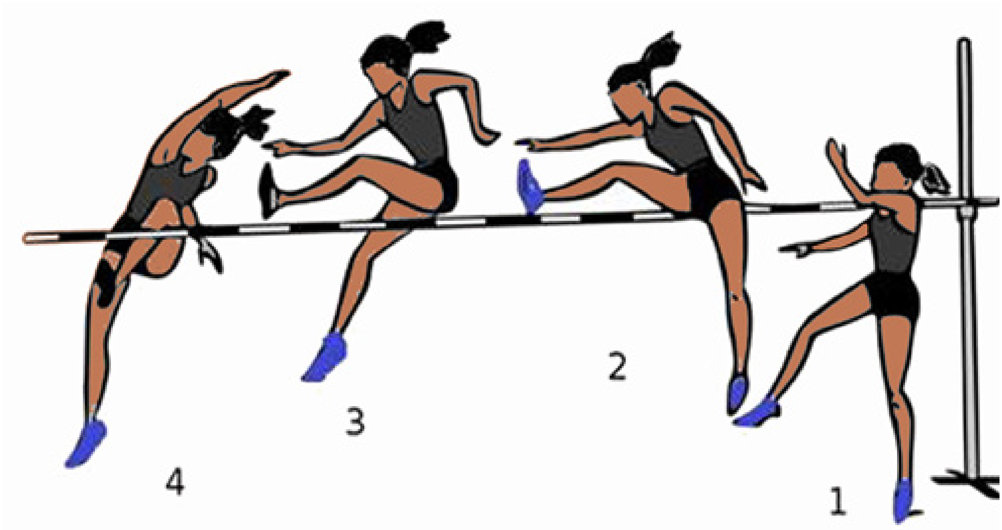
4.5 ከፍታ ዝላይ

የከፍታ ዝላይ እንቅስቀሴዎች በርካታ ስፖርታዊ ክንዋኔዎችን በተሻለ ሁኔታ ለማከናወን ከማገዛቸውም በላይ በሰዎች የዕለት ከዕለት ተግባራት ከፍተኛ ጠቀሜታ ይኖራቸዋል። የከፍታ ዝላይ በብዙ ዓይነት ስልቶች የሚከናወን ሲሆን በአሁኑ ጊዜ በከፍተኛ ውድድሮች ጥቅም ላይ እየዋለ ያለው የፎዝበሪ የአዘላለል ስልት ነው። ቀላልና ለሁሉም የዝላይ ዓይነቶች መሰረታዊ እንደሆነ የሚታሰበው የመቀስ ዝላይ ስልት ሲሆን በተለይም አነሳስንና ሌሎችን እንቅስቃሴዎች ለማስተማር እንደመነሻ ሆኖ እንደሚያገለግል የዘርፉ ምሁራን ያስረዳሉ።

4.5.1 የመቀስ ዝላይ

የመቀስ ዝላይን ለማከናወን ከሚዘለለው አግዳሚው ዘንግ አንጻር ከ30-40 ዲግሪ ሰያፍ የአንግል (Diagonal) ከርምጃ ወይም ከመንደርደር መዝለል ይቻላል። የመዝለያው የመመንጠቂያው እግር የሚያርፈው ከመዝለያው አግዳሚ ሥር ትይዩ ሆኖ ከሚገኘው መስመር ከ2-3 ርምጃዎች በመራቅ ይሆናል።

ዝላዩ የሚከናወነው ከመዝለያው በኩል ባለው እግር ሳይሆን በውጪ በኩል በሚገኘው ወይም በተቃራኒው እግር መሆን አለበት። ከመዝለያው አግዳሚ በኩል የሚገኘው እግር አወናጫፊ እግር ይሆናል። በሩጫው የመጨረሻ ርምጃ ወቅት ሰውነት ወደኋላ ዘንበል ይልና የመነሻው እግር ጫማ ተረከዝ በመጀመሪያ መሬት በማረፍ ለዝላይ ይዘጋጃል። የመነሻው እግር በሀይል ወደላይ ሰውነትን ሲገፋ እጆች አብረው ወደላይ በመዘርጋት ለዝላዩ ተጨማሪ ሀይል ይሰጣሉ። በመቀጠልም ተወንጫፊው እግር የመዝለያውን አግዳሚ ከላይ ካለፈ በኋላ ወደታች መውረድ ሲጀምር የመነሻውን እግር በፍጥነት ወደላይ በማንሳት በእንቅስቃሴው የመቀስ ቅርጽ ይሠራሉ ማለት ነው። ከዝላዩ በኋላ መሬት ማረፍ የሚጀምረው አወንጫፊው እግር ከአግዳሚው በሰያፍ (Diagonal) አቅጣጫ ሲሆን በመጨረሻም የመነሻው እግር ይከተላል።

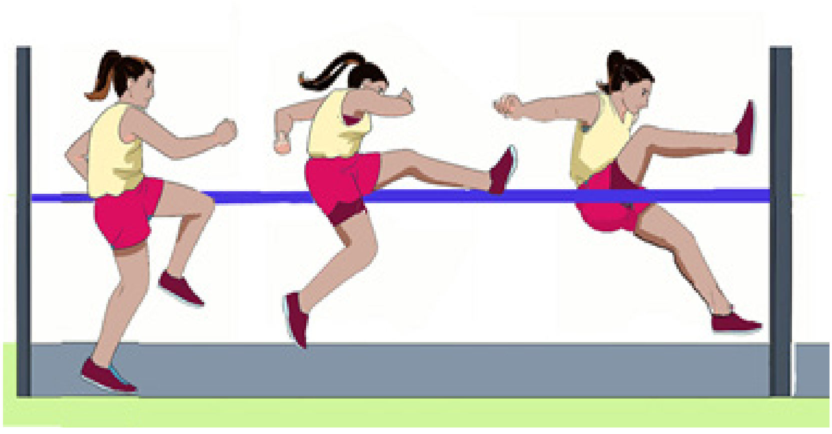


ስዕል 4.18 የመቀስ ዝላይ የአዘላለል ስልቶች

1. የመቀስ ዝላይ የተግባር ልምምድ

ከመቆም የመቀስ ዝላይ

ይህ ተግባር በሚከናወንበት ጊዜ ከተሰቀለው አግዳሚ ሥር ካለው ቦታ ወደጎን ከ1.5- 2 ጫማዎች በመራቅ በጎን በኩል ከቆሙ በኋላ እግርን በመግፋትና እጆችንና አወንጫፊ እግርን በአንድ ላይ አስተባብሮ ወደላይ በማንሳት መሬትን ለቆ በአየር ላይ አግዳሚውን ማለፍ።



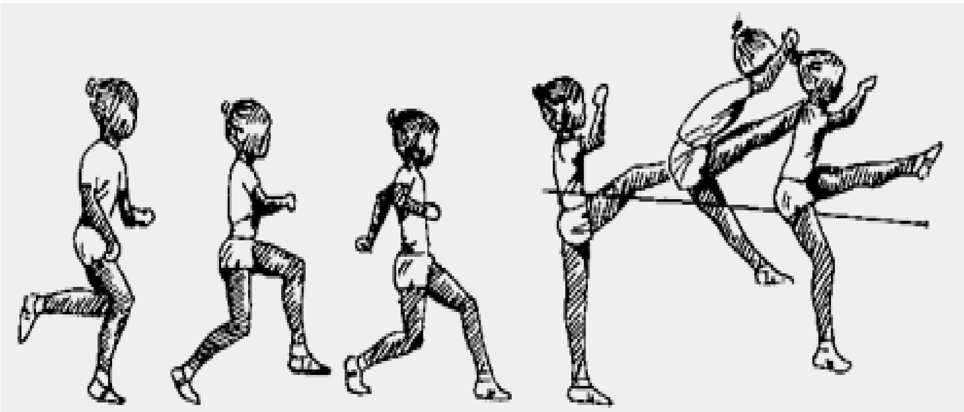
ሥዕል 4.19 ከመቆም የከፍታ ዝላይ

2 ከርምጃዎች የሚከናወነው የመቀስ ዝላይ፦

ሦስት እርምጃዎችን በማከናወን በሦስተኛው ላይ ከላይ የተገለጹትን በመከተል ዝላይ የሚከናወንበት ሲሆን በፍጥነት ከመንደርደር የሚከናወን ዝላይ ከመዝለያው ቦታ በግራ ወይም በቀኝ በኩል የተወሰኑ ሩጫዎች ከተከናወኑ በኋላ ዝላዩ የሚፈጸምበት ሁኔታ ነው።

ከመንደርደር የመቀስ ዝላይ፦

ይህ እንቅስቃሴ በሚከናወንበት ጊዜ ከመዝለያው አግዳሚ ከ 35-45 ዲግሪ ድያጎናል (Diagonal) አቅጣጫ ከ7-9 ከሚደርሱ የሩጫ ርምጃዎች በመራቅ ይሆናል። ዝላዩ የሚከናወነው ከሚዘለው አግዳሚ ትይዩ ከሚገኘው ቦታ ላይ ከ 60-80 ሣ.ሜ በመራራቅ ይሆናል።



ሥዕል 4.20 ከመንደርደር የመቀስ ዝላይ

መልመጃ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ፤

1. የዲስከስ ውርወራ የአሰራር ስልቶችን ግለፁ።
2. ከዲስከስ ውርወራ እና ከጹላ ቅብብል ሩጫ የትኛው ያስደስታል? ለምን ይመስላችኋል?
3. በዲስከስ ውርወራ አንደኛ ለመሆን ምን ያስፈልጋል? ለምን?
4. በዲስከስ ውርወራ ሀገራችን ሊወክል የሚችል ማን ነው/ናት? ለምን?

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

መግቢያ

ጅምናስቲክስ ልዩ የአካል እና የአዕምሮ ዝግጅት የሚጠይቅ ሳቢ እና ማራኪ የስፖርት አይነት ነው። ጅምናስቲክስ በነጠላ፣ በጥንድ እና በህብረት እንዲሁም በመሣሪያና ያለ መሣሪያ ሊሰራ ይችላል። የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መላው የሰውነትን ቅንጅት የሚጠይቁ በመሆናቸው የተለያዩ ክህሎቶችን ለማዳበር ያላቸው ጠቀሜታ እጅግ ከፍተኛ ነው።

በዚህ ምዕራፍ ሥር የተለያዮ ርዕሶች ያሉ ሲሆን በቅድሚያ የጂምናስቲክ ታሪክን እንመለከታለን። በመቀጠል የነጻ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች እንሰራለን። ይህም በግንባር የመቆምን እና በግንባር መስፈንጠርን እና በእጅ መሽከርከርን ያካትታል። ሌላው የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ነው። በዚህ ስር በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ማለትም በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሣብ፣ በእጅ ነጠላ አግዳሚ ዘንግን በመያዝ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ እና ከፍ ያለ አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ እየተንጠላጠሉ ከአንደኛው ጫፍ ወደሌላኛው ጫፍ መሄድን ያካትታል።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፦

- *የጅምናስቲክስን አጭር ታሪክ ትረዳላችሁ።*
- *የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አይነቶችን ታውቃላችሁ፤ በተግባርም ትሰራላችሁ።*
- *የጅምናስቲክስ ዓይነቶችን ለመስራት ፍላጎት ታሳያላችሁ፤*
- *የነጻ እና የመሳሪያ ጅምናስቲክን ተግባራትን ሰርታችው ታሳያላችሁ፤*

5.1 የጅምናስቲክስ ታሪክ

ተግባር

1. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተለያዩ ምንጮች በመጠየቅና በመዘገብ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

ሥዕል 5.1 የጅምናስቲክስ ታሪክ

5.2 ነፃ ጅምናስቲክስ

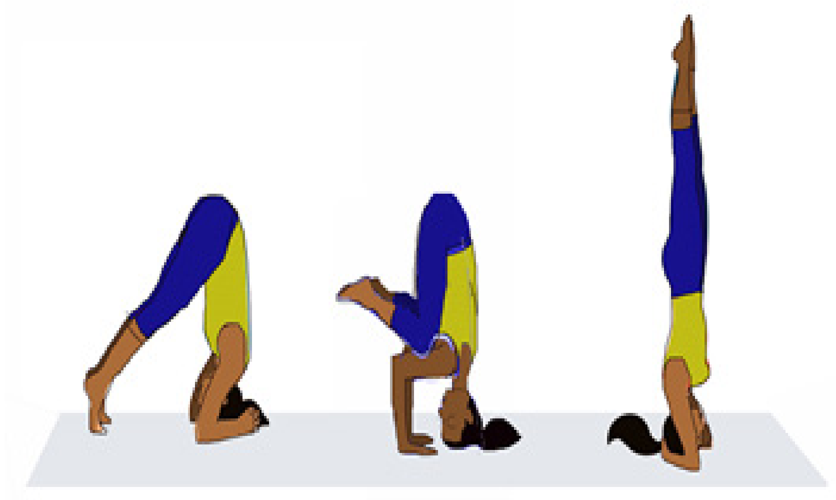
ነፃ ጅምናስቲክስ ማለት የጅምናቲክስ እንቅስቃሴውን የሚሠራው ሰው ምንም አይነት የጅምናሰቲክ መሣሪያ ሳይጠቀም ተፈጥሮአዊ በሆኑት የሠውነት ክፍሎች ብቻ በመጠቀም በወለል ላይ የሚያደርገውን እንቅስቃሴ የሚያመለክት ነው።

5.2.1 በግንባር መቆም

በግንባር መቆም አንዱ የነፃ ጅምናስቲክስ ዓይነት ሲሆን የሰውነት ክብደትንበግንባርና በእጅ ላይ በማሳረፍ ቀጥ ብሎ መቆም ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ✍ ግንባርንና ሁለቱን እጆች ሦስት እኩል ጐን ቅርጽ በመሥራት
- ✍ እግሮችን ተራ በተራ በእጅ ክርን ላይ ማሳረፍ
- ✍ ጀርባን ቀጥ አድርጐ በመቆም እግሮችን ከእጆች ላይ በማንሳት በቀጥታ ወደ ላይ መዘርጋት



ሥዕል 5.2 በግንባር መቆም

5.2.2 በግንባር መቆምና ወደፊት መንከባለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ✍ በፍራሹ ላይ ግንባርንና ሁለቱን እጆች ሦስት ጐን ቅርጽ በመሥራት
- ✍ እግሮችን ተራ በተራ በእጅ ክርን ላይ ማሳረፍ
- ✍ ጀርባን ቀጥ አድርጐ በመቆም እግሮችን ከእጆች ላይ በማንሳት በቀጥታ ወደ ላይ መዘርጋት
- ✍ በግንባር ከቆምን በኋላ ወደፊት መንከባለል
- ✍ ወደፊት በመንከባለል ጊዜ እግር መዘርጋት የለበትም

5.2.3 በግንባር መስፈንጠር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመንደርደር ወቅት አንድ እግርን ወደፊት መዘርጋት
- ሁለት እጆችን በአንድ ላይ በጅምናስቲክስ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ
- ከእግሮች በመጫን ወደላይ ለመስፈንጠር በእጆች መግፋት
- ሁለት እጆች ወደፊት በመዘርጋት መጨረስና መውጣት

ሥዕል 5.3 በግንባር መስፈንጠር

5.2.4 በእጅ ወደ ጎን መሽከርከር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ፊት ለፊት ቀጥ ብሎ በመቆም መጀመር
- ወደአንድ ጐን በማዘንበል አንድ እግርን ማጠፍና በታጠፈው እግር በኩል ፍራሹን በእጅ መመርኮዝ
- በእጆች መሬት ከያዙ በኋላ የታጠፈውን እግር በጣም በመግፋት ያልታጠፈውን እግር በመወንጨፍ ወደ ላይ ማንሳት
- ከመሽከርከር በኋላ እግርን ከእጅ ራቅ አድርጎ ማረፍ

ሥዕል 5.4 በእጅ ወደጎን መሽከርከር

ተግባር

1. የነፃ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የትኞቹን በደንብ ትችላላችሁ?
2. የነፃ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መቻል ከጤና፣ ከአደጋ ከማምለጥ፣ ከመዝናኛ፣ ከሰውነት አቋም፣ ከደስተኛነት፣ ከስፖርት እና ከአስተሳሰብ ንቃት አንፃር ያለውን ጥቅም አንድ በአንድ አብራሩ።

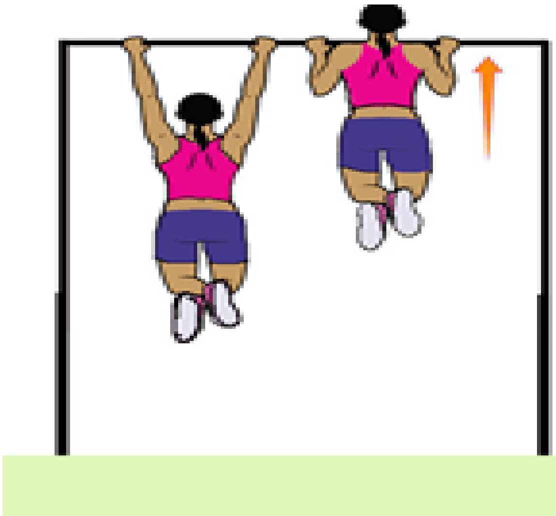
5.3 የመሳሪያ ጅምናስቲክስ

የመሣሪያ ጅምናስቲክ የምንለው ከጅምናስቲክ ዋና ዋና ክፍሎች አንዱ ሲሆን የሚከናወነውም የተለያዩ መሣሪያዎችን በመጠቀም የሚሰራ የጅምናሰቲክ እንቅስቃሴ ነው።

5.3.1 ፑል - አፕ (በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሣብ)

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በሁለት እጅ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ መያዝ
- ሁለት እጆችን ወደላይ መሳብ
- ጭንቅላትን ከአግዳሚው በላይ ማውጣት
- እጅን መዘርጋትና መውረድ
- ተመልሶ ወደላይ መሳብና ይህንን ስራ በተደጋጋሚ መስራት



ሥዕል 5.5 የፑል - አፕአሰራር

5.3.2 በእጅ ነጠላ አግዳሚ ዘንግን በመያዝ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ

ሥዕል 5.6 አግዳሚ ዘንግን በመያዝ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- እግርን ገጥሞ እጅን በመዘርጋት አግዳሚውን ይዞ መቆም
- እግርን በማንሸራተት ወደፊት ሰውነትን ገፍቶ በአግዳሚው መንጠልጠል
- ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መለማመድ

5.3.3 ከፍ ያለ አግዳሚ ዘንግ ላይ ተንጠልጥሎ ከአንደኛው ጫፍ ወደሌላኛው ጫፍ መሄድ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ነጠር በማለት ከአንደኛው ጫፍ ላይ በእጅ መንጠልጠል
- ሁሉንም ሰውነት በማዝናናት እጅን በየተራ ወደፊት እያስተላለፉ ከአንዱ የዘንግ ጫፍ ወደሌላው እየተሳቡ መሄድ
- መጨረሻው ላይ ዘሎ መውረድ

ሥዕል 5.6 በእጅ እየተንጠላጠሉ መሄድ

ተግባር

1. የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የትኞቹን በደንብ ትችላላችሁ?
2. የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መቻል ከጤና፣ ከአደጋ ማምለጥ፣ ራስን ከመጠበቅ፣ ከመዝናናት፣ ከሰውነት አቋም፣ ከደስተኛነት፣ ከስፖርት እና ከስነ-ልቦና አንፃር ያለውን ጥቅም አበራሩ።

መልመጃ አንድ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

1. የጅምናስቲክስ ስፖርት በትምህርት ቤት ውስጥ እንዲስፋፋ ያደረገው ማንነው?

   ሀ) ጆን ባስደው   ለ) ጆን ጉትስሙትስ

   ሐ) ፍሬድሪክ ሉድዊንግ   መ) መልስ የለም

2. የጅምናስቲክስ ስፖርት ለመጀመሪያ ጊዜ በኦሎምፒክ ውድድር የቀረበው መቼነው?

   ሀ) በ1896 እኤአ   ለ) በ1892 እኤአ

   ሐ) በ1872 እኤአ   መ) በ1860 እኤአ

3. በግንባር ሚዛንን ጠብቆ ለመቆም ሁለት እጆችና ግንባር ምን አይነት ቅርፅ መስራት አለባቸው?

   ሀ) ሦስት ማዕዘን   ለ) ሁለት ማዕዘን

   ሐ) ቀጥታ መስመር   መ)መልስ የለም

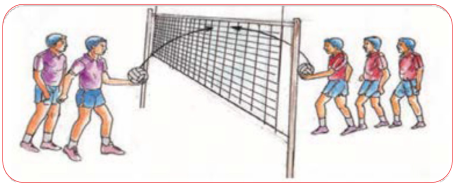
4. በእጅ ወደጎን ለመሽከርከር ይበልጥ አስፈለጊ የሆነው አካላዊ ችሎታ የቱነው?

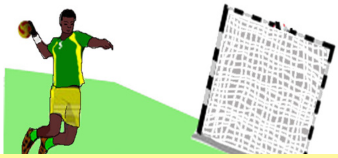
   ሀ) ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታ   ለ) የእጅ ጥንካሬ

   ሐ) የብርታት ችሎታ   መ) ሀ እና ለ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. ነፃ ጅምናስቲክስ ምን ማለት ነው?
2. የመሳሪያ ጅምናስቲክስ ምን ማለት ነው?





ምዕራፍ 6

መሰረታዊ የኳስ ጨዋታ ክህሎቶች

መግቢያ

በመላው አለም በስፋት የሚዘወተሩ የኳስ ጨዋታዎች አሉ። ከእነዚህ ውስጥ ዋና ዋናዎቹ እግር ኳስ፣ ቮሊቮል፣ እጅ ኳስ እና ቅርጫት ኳስ ናቸው። በኳስ ጨዋታዎች ክህሎት መሰረታዊ እና የላቀ በመባል በሁለት ይከፈላል። በእግር ኳስ እና በእጅ ኳስ አክርሮ ወደ ጎል መምታትና መወርወር የላቁ ክህሎቶች ናቸው። ተደጋጋሚ ልምምድ ይፈልጋሉ። የቮሊቦል ኳስን መለጋት ግን መሰረታዊ ክህሎት ነው። በዚህ ምዕራፍ የእነዚህን ክህሎቶች የአሰራር ስልት እና ተያያዥ እንቅሰቃሴዎችን እንማራለን።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፦

- ኳስን ወደ ጎል የመምታት፣ የመወርወር እና የመለጋት ክህሎታችውን ታሳድጋላችሁ።
- ኳስን ወደ ጎል የመምታት፣ የመወርወር እና የመለጋት ግንዛቤያችውን ታጎለብታላችሁ፣
- ኳስን ወደ ጎል ለመምታት፣ ለመወርወር እና ለመለጋት አወንታዊ አመለካከት ታዳብራላችሁ፣
- ኳስን ወደ ጎል በመምታት፣ በመወርወር እና በመለጋት ትደሰታላችሁ።

6.1 የቮሊቦል ጨዎታ መሰረታዊ ክህሎቶች

6.1.1 የቮሊቦል ኳስን በጎን ከታች ወደ ላይ መለጋት

የቮሊቦል ጨዋታ በኢትዮጵያ ተወዳጅ ስፖርት በመሆኑ በመላ ሀገሪቱ በሁሉም ትምህርት ቤቶች በሁለቱም ፆታዎች በስፋት ይዘወተራል። በቮሊቦል የመለጋት እና ተያያዥ እንቅስቃሴዎችን በ6ኛ ክፍል ተምራችኋል። በዚህ ክፍል ደረጃ ደግሞ በጎን አቋቋም ከታች ወደላይ መለጋት እና ልግ የመቀበል ክህሎትን እንማራለን።

የቮሊቦል ጨዋታ የሚጀመረው በልግ ነው። ልግ በሁለት ክፍሎች ይመደባል፤ እነርሱም ከታች ወደ ላይ እና ከላይ ወደ ታች ወይም ከጭንቅላት በላይ መለጋት ናቸው። በጎን ከታች ወደላይ መለጋት የታች ወደ ላይ የመለጋት አይነት ሲሆን ልዩነቱ አቋቋም ብቻ ነው። ከታች ወደ ላይ የሚለጋ ሰው ፊቱን ለመረቡ ሲሰጥ በጎን አቋቋም ከታች ወደ ላይ የሚለጋው ሰው ደግሞ ለመረቡ ጎኑን ይሰጣል።

6.1.1.1 ኳስን በጎን ከታች ወደላይ የመለጋት ስልት

አያያዝና አቋቋም

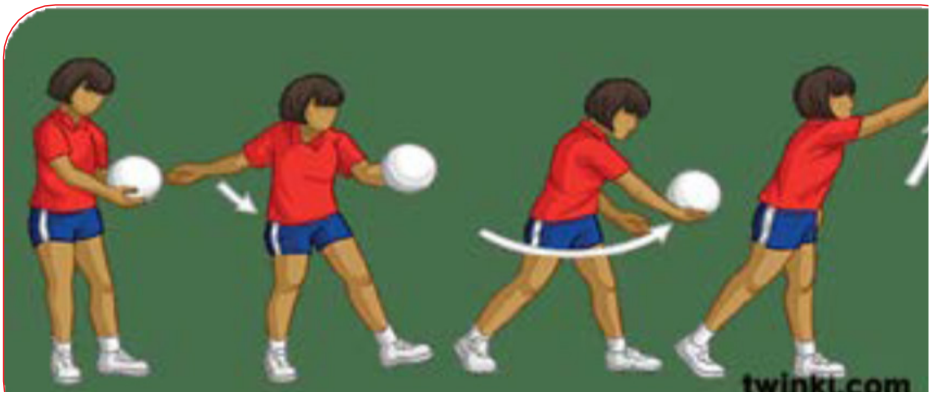
- ኳሱን በነፃ እጅ መዳፍ ላይ ያድርጉት
- እግር ኋላና ፊት ይሁን

ለልግ ማመቻቸት

- የሚለጋውን እጅ ወደኋላ መዘርጋት
- ክብደት የኋላ እግር ላይ ማድረግ
- ኳሱን በመጠኑ ማጎን

መለጋት

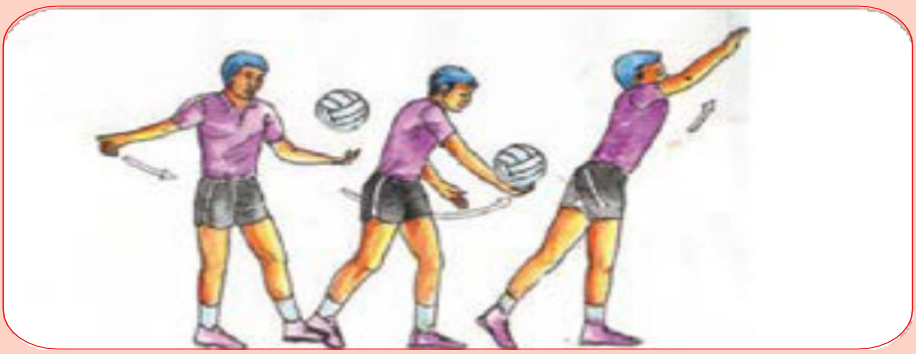
- ኳስ የሚለጋው እጅ ከኋላ በፍጥነት ተወንጭፎ የኳሷ ስር ላይ ያርፋል፤
- የሚለጋው እጅ ኳሷን ይከተላል፤



ሥዕል 6.1 ጎን ከታች ወደ ላይ መለጋት

ተግባር

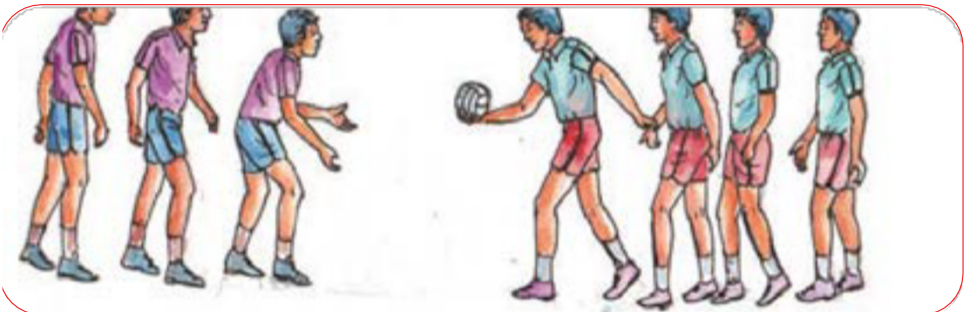
1. አያይዝና አቋቋም
   - ኳሱን በነፃ እጅዎ መዳፍ ላይ ማድረግ
   - እግር ኋላና ፊት ይሁን
2. ለልግ ማመቻቸት
   - የሚለጋውን እጅ ወደኋላ መዘርጋት
   - ክብደት የኋላ እግር ላይ ማድረግ
   - ኳሱን በመጠኑ ማጓን
3. ኳስን ማጓንና መቅለብ (በግንባር ከፍታ)
4. ከፊት ለፊት ላለው ተማሪ መለጋት



ስዕል 6.2 ኳስን መለጋት

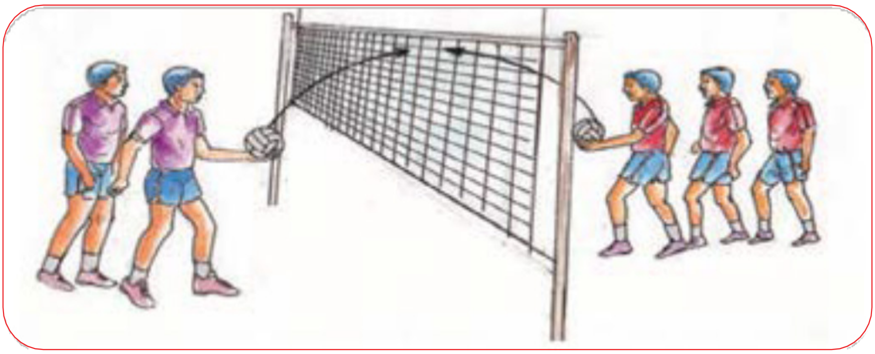
6.1.1.2. የቮሊቦል ኳስን በጎን አቋቋም ከታች ወደላይ የመለጋት ልምምድ

1. በጎን አቋቋም ከታች ወደላይ ለጓደኛ መለጋት(ኳስ ሳይዙ እንደያዙ በማሰብ)
2. ከኳስ ጋር



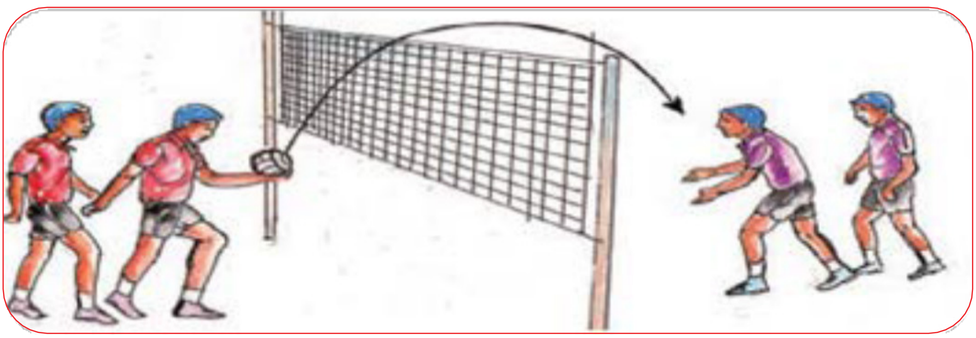
ስዕል 6.3 በጎን አቋቋም ከታች ወደ ላይ ለጓደኛ መለጋት

3. መረብ ለማስነካት መለጋት



ስዕል 6.4 መረብ ላይ መለጋት

4. ከመረብ በላይ ለተቃራኒ ቡድን መለጋት



ስዕል 6.5 ከመረብ በላይ ለማሳለፍ መለጋት

6.1.2. በክንድ ልግን የመቀበል ስልት

አቋቋም፡- እግሮችን በትክሻ ስፋት ልክ ከፍቶ ከጉልበት ሸብረክ በማለት ሰውነትን ወደ ፊት ማዘንበል

እጆችን ማመቻቸት፡- እጆቹን በአንድ ላይ ከአንጓዎች ዝቅ ማድረግ፣

ልግን መቀበል /መምታት/፡- ኳሱን ወደ ተፈለገው ጓደኛ መምታት!

ስዕል 6.6 ልግን መቀበል (መምታት)

ተግባር

1. ኳስን በጓደኛ እጅ ላይ ማስቀመጥ
2. የተቀመጠን ኳስ በክንድ ወደፊት መልሶ ማቀበል
3. የተወረወረን ኳስ በክንድ መልሶ ለወርዋሪው ማቀበል
4. በክንድ እያመላለሱ መጫዎት
5. መረብ በማሳለፍ (ከመረብ) በላይ መጫዎት
6. በጎን ከታች ወደ ላይ መለጋትና ልግ መቀበል

ከዚህ በፊት የተማራችሁትን የቮሊቦል ክህሎቶች ጨምሮ መለጋትና መቀበልን መለማመድ። ተግባር (በጨዋታ ውስጥ መለጋት እና መቀበልን መለማመድ)

1. ሶስት ለ ሶስት ጨዎታ
2. አራት ለ አራት ጨዎታ
3. ስድስት ለስድስት ጨዎታ

ተግባር

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

1. በቮሊቦል ስፖርት ኳስን የመለጋት እና የመቀበልን ስልቶች አብራሩ?
2. ደኞችህ/ሽ አንፃር ኳስን የመለጋት እና የመቀበልን ብቃትህ እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለቮሊቦል ጨዋታ በተለይም ኳስን ለመለጋት እና ለመቀበል እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

6.2 የእግር ኳስ ጨዋታ መሰረታዊ ክህሎቶች

6.2.1 የእግር ኳስን መምታትና መቆጣጠር

መምታትና መቆጣጠር የማይነጣጠሉ እንቅስቃዎች ናቸው። በተለይ እንቅስቃሴዎቹ በጥንድ የሚከናወኑ ከሆነ አንደኛው ሲመታ የግድ ሌላው የምትመጣውን ኳስ መቆጣጠርና ማቆም አለበት። ስለዚህ በትምህርትም ላይ ሁለቱ ክህሎቶች ተነጣጥለው የሚቀርቡ አይደሉም።

6.2.1.1 ኳስ በውስጥ የጎን እግር ክፍል መምታትና ማቀበል ልምምድ

- መሬት የተቀመጠችን ኳስ ቁርጭምጭሚት አካባቢ ባለው የውስጥ የጎን እግር ኃይል መጥኖ መምታትና ለጓደኛ ማቀበል፤
- ኳስ በዚህ መልክ ለመምታት ዝግጅት ሲደረግ ኳሷን ከፊት ለፊት አስቀምጦ የማይመታውን እግር ከኳሷ ጎን መሬት ላይ ማሣረፍ፤
- ከዚያም መቺውን እግር ከዳሌ መጋጠሚያ ወደ ኋላ ማንሳትና ጉልበትን በመጠኑ ወደ ኋላ አጥፎ የመቺውን እግር ጣቶች ወደ ውጪ ቀጥ አድርጎ በመወንጨፍ ሰውነትን በመጠኑ ወደፊት አዘንብሎ በውስጥ እግር መምታት፤
- የተመታች ኳስን ለመቆጣጠር ኳስ ስትመጣ በውስጥ የጎን እግር መቆጣጠር፤

ሥዕል 6.7 ኳስን በውስጥ የጎን እግር መምታት

6.2.1.2 ኳስ በፊት ለፊት የእግር ክፍል መምታትና ማቀበል ልምምድ

የሰውነትን አቀማመጥ ከላይ በውስጥ እግር ክፍል ለመምታት እንደተገለጸው ማድረግና በፊት ለፊት የእግር ክፍል ኳስ መምታትና ለጓደኛ ማቀበል፤

ስዕል 6.8 ኳስ በፊት ለፊት የእግር ክፍል አመታት

የተመታች ኳስን ለመቆጣጠር ኳስ ስትመጣ በውስጥ የጎን እግር መቆጣጠር፤

6.2.2 የእግር ኳስን የመቆጣጠር ስልት

የእግር ኳስ ስፖርት ከሚጠይቃቸው ክህሎቶች አንዱ ኳስን በተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻችን ማለትም በእግር፣ በጭን፣ በደረት እና በትከሻ መቆጣጠር ናቸው። በእግር ኳስ የተሻለ ተጫዋች ለመሆን ኳስን እንዳስፈላጊነቱ በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች መቆጣጠር ወሳኝ ነው። በዚህ ምዕራፍ ኳስን በእግር መዳፍ (ሶል) እና በፊት ለፊት እግር መቆጣጠርን እንማራለን፤ እንለማመዳለን።

6.2.2.1 ኳስን በእግር መዳፍ (ሶል) የመቆጣጠር ስልት

መመልከት

✍ ዐይን ኳስ ላይ ማተኮር

መዘጋጀት

✍ የውስጥ እግር ሶልን በመጠኑ ከፍ ማድረግ

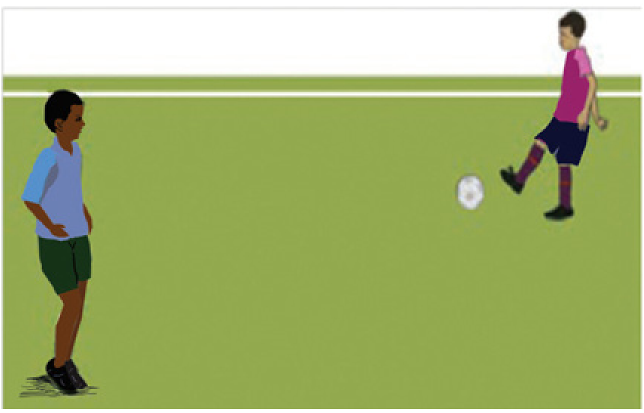
መቆጣጠር

✍ ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) ማቆም

ሥዕል 6.9 ኳስን በእግር መዳፍ (Sole) መቆጣጠር

የተግባር ልምምድ

1. በ10 ሜትር ርቀት ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) ለመቆጣጠር መለማመድ፤



ሥዕል 6.10 ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል)መቆጣጠር

2. በ7 ሜትር ርቀት ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) ለመቆጣጠር መለማመድ፤

3. በ5 ሜትር ርቀት ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) ለመቆጣጠር መለማመድ፤

4. በ3 ሜትር ርቀት ኳስን ከግድግዳ (ከቆመ ነገር ጋር) እያጋጩ በሶል መቆጣጠርን መለማመድ፤

ሥዕል 6.11 ኳስን ከግድግዳ ጋር እያጋጩ በእግር መዳፍ (በሶል) መቆጣጠር

6.2.3 የእግር ኳስን በፊት ለፊት (በላይኛው የእግር ክፍል) የመቆጣጠር ስልት

ኳስን መመልከት

- ዐይንን ከኳስ ላይ አለመንቀል

መዘጋጀት

- የእግርን ፊት ለፊት በመጠኑ ከፍ ማድረግ

መቆጣጠር

- የእግር ኳስን በፊት ለፊት (በላይኛው የእግር ክፍል) ማቆም፤
- ክንድ ወደ ጎን በማልንበት ሁኔታ ኳስን በጥፊ መቆጣጠር፤

ሥዕል 6.12 ኳስን በፊት ለፊት እግር መቆጣጠር

የተግባር ልምምድ

1. በ10 ሜትር ርቀት ኳስን በፊት ለፊት እግር ለመቆጣጠር መለማመድ፤
2. በ7 ሜትር ርቀት ኳስን በፊት ለፊት እግር መቆጣጠር፤
3. በ5 ሜትር ርቀት ኳስን በፊት ለፊት እግር መቆጣጠር፤
4. በ3 ሜትር ርቀት ኳስን ከግድግዳ /ከቆመ ነገር ጋር እያጋጩ በላይኛው የእግር ክፍል መቆጣጠር፤

6.2.4 በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን የመቆጣጠር ልምምድ

የእግር ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) እና በላይኛው የእግር ክፍል መቆጣጠርን ጨምሮ ከዚህ በፊት የተማራችሁትን ክህሎቶች ለማሻሻል ወይም ለማጎልበት ጨዋታዎች ጥሩ አጋጣሚ ናቸው።

የተግባር ልምምድ

በጨዋታ ውስጥ ኳስን በላይኛው የእግር ክፍል ለመቆጣጠር መሞከር

1. ሶስት ለሶስት
2. አራት ለአራት
3. አምስት ለአምስት

መልመጃ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ ስጡ

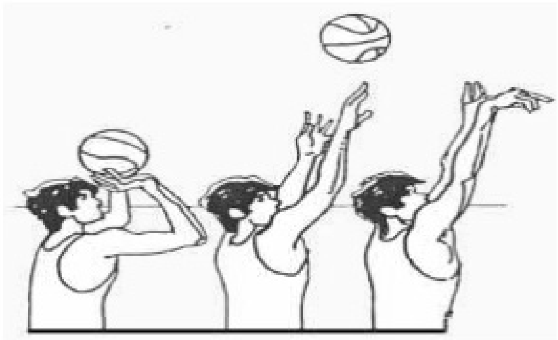
1. በእግር ኳስ ስፖርት ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) እና በላይኛው የእግር ክፍል የመቆጣጠር ስልቶችን አብራሩ?
2. ከጓደኞቻችሁ አንፃር ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) እና በላይኛው የእግር ክፍል የመቆጣጠር ብቃት እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ማድረግ ያስፈልጋል?
3. በእግር ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን በእግር መዳፍ (በሶል) እና በላይኛው የእግር ክፍል ለመቆጣጠር በየግላችሁ ያላችሁ አመለካከት ምን ይመሳላል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

6.3 የቅርጫት ኳስ ጨዎታ መሰረታዊ ክህሎቶች

ቅርጫት ኳስ በመላው ዓለም ከሚዘወተሩ ጨዋታዎች አንዱ ነው። በሀገራችንም በተለይም በትላልቅ ከተሞች በስፋት ይዘወተራል፤ በቅርጫት ኳስ ከሚካተቱ ክህሎቶች ውስጥ ኳስ ወደ ቅርጫት መወርወር አንዱ ነው። የቅርጫት ኳስን ማንጠር እና ተያያዥ እንቅስቃሴዎች በ6ኛ ክፍል ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ የምትማሩት ደግሞ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ነው።

6.3.1. የቅርጫት ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት

- **ኳስ አያያዝ፡** - ኳስን ከጭንቅላት በላይ አድርጎ ወርዋሪው እጅ ከኳሷ ስር የኋላ ክፍል በማድረግ ሌላውኛውን እጅ ከላይ በጎን በኩል እንዲደግፍ ማድረግ፤
- **አቋቋም፡-** አንድ እግርን በመጠኑ ከፊት አድርጎ ከጉልበት አጠፍ ማድረግ፤
- **አወራወር፡-** ተረከዝን ከመሬት ከፍ በማድረግ በእግር መዳፍ (ball of feet) በመደገፍና መወርወር፤



ሥዕል 6.13 በመቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት

ተግባር

1. የቅርጫት ኳስ አያያዝ
   - ✍ ኳስን ከጭንቅላት በላይ ማድረግ፤
   - ✍ ወርዋሪው እጅ ከኳስ የኋላ ክፍልን መያዝ፤ የሌላው እጅ ለድጋፍ ከጎን ማድረግ፤

ስዕል 6.14 ኳስ አያያዝ

2. አቋቋም- አንድ እግርን በመጠኑ ከፊት አድርጎ ከጉልበት በመጠኑ ማጠፍ/ መዘርጋት/
3. መወርወር- ተረከዝ መሬትን በለቀቀበት ቅፅበት ወርውሮ እጅ ኳስን እንዲከተል መፍቀድ፤

ሥዕል 6.15 ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወር

6.3.2. የቅርጫት ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት የመወርወር ልምምድ

ተግባር

1. ከ 3 ሜትር ርቀት ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር፤
2. ከ 5 ሜትር ርቀት ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር፤
3. ከ 7 ሜትር ርቀት ቆሞ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር፤

6.3.3. በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ኳስን ወደቅርጫት ቆሞ መወርወር

በጨዋታ መልክ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወርን ጨምሮ ከዚህ በፊት የተማራችሁትን ክህሎቶች ለመከለስ እና ለማሻሻል እድል ይሰጣል።

ተግባር

1. በሁለት ለ ለሁለት ጨዋታ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫትመወርወር
2. በሶስት ለ ሶሰት ጨዋታ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫትመወርወር
2. በአራት ለ አራት ጨዋታ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫት መወርወር
3. በአምስት ለ አምስት ጨዋታ ኳስን ቆሞ ወደ ቅርጫትመወርወር

ሥዕል 6.17 የቅርጫት ኳስ ጨዋታ

መልመጃ አንድ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

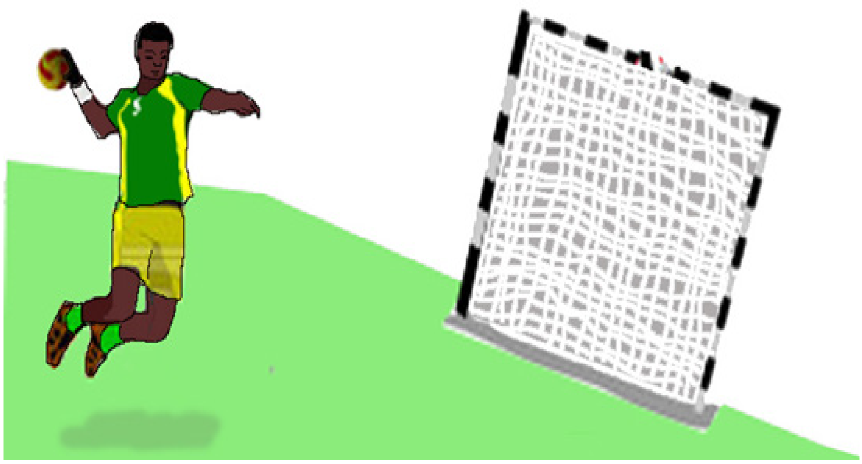
1. የቅርጫት ኳስን በመቆም ወርውሮ ቅርጫት የማስቆጠር ስልቶችን አብራሩ።
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንፃር የቅርጫት ኳስን በመቆም ወርውሮ ቅርጫት የማስቆጠር ብቃትህ እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለቅርጫት ኳስ ጨዋታ በተለይም ቆሞ ኳስን በወደ ቅርጫት ለመወርወር ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

6.4 የእጅ ኳስ ጨዎታ መሰረታዊ ክህሎቶች

እጅ ኳስ በመላው ዓለም እና በሀገራችን መዘውተር ከጀመረ ዓመታት አልፎዋል። በእጅ ኳስ ጨዋታ ማንጠር እና ተያያዥ እንቅስቃሴዎች 6ኛ ክፍል ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ ጎል ለማስቆጠር የጎላ ሚና ያለውን በዝላይ ወደ ግብ የመወርወር ክህሎት እንመለከታለን። በእጅ ኳስ ጨዋታ በዝላይ ወደ ግብ መወርወርናነጥብ ማስቆጠር ለአሸናፊነት የተለየ ሚና አለው። ከዚህ በመቀጠል በዝላይ የመወርወርን ስልት እንመለከታለን።

6.4.1. በዝላይ ወደ ግብ የመወርወር ስልት

- ኳስ አያያዝ - በወገብ አኳያ (ትይዩ) በሁለት እጅ መያዝ
- ለውርወራ መመቻቸት- በዝላይ ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ በመዘርጋት መመቻቸት፤
- መወርወር- የተዘረጋውን እጅ ወደፊት በማስወንጨፍ ወደ ጎል መወርወር፤ የወረወረው እጅ ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ ናቸው።



ሥዕል 6.18 በእጅ ኳስ በዝላይ ወደ ግብ መወርወር

ተግባር

1. ኳስ አያያዝ

✍ ኳስን በወገብ አኳያ በሁለት እጅ መያዝ

2. ለውርወራ መመቻቸት (ያለ ኳስ)

✍ በዝላይ ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ መዘርጋት

3. ተግባር 2 (ኳስ በመያዝ)

✍ በዝላይ ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ በመዘርጋት ለመወርወር መቃጣት፤ (አይወረወረም)።

4. ወደ ጎል መወርወር

✍ የወረወረው እጅ ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ

6.4.2. በእጅ ኳስ ጨዋታ በዝላይ ኳስን ወደጎል መወርወር

በጨዋታ ከዚህ በፊት የተማራችሁትን የእጅ ኳስ ክህሎቶች ጨምሮ በዝላይ ኳስን ወደጎል መወርወር መለማመድ ይቻላል።

ተግባር

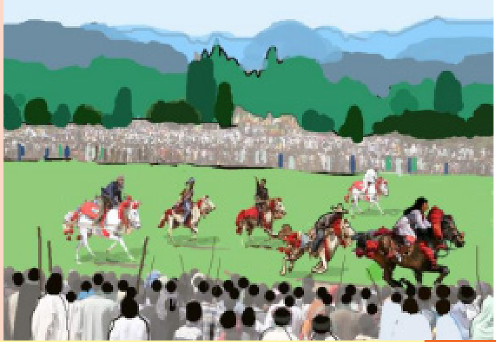
በጨዋታ አጋጣሚ በዝላይ ኳስን ወደጎል መወርወርን መለማመድ

1. ሶስት ለሶስት ጨዋታ
2. አራት ለአራት ጨዋታ
3. አምስት ለአምስት ጨዋታ
4. ስድስት ለስድሰት ጨዋታ

መልመጃ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

1. የእጅ ኳስን በመዝለል ወርውሮ ጎል የማስቆጠር ስልቶችን አብራሩ።
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንፃር የእጅ ኳስን በመዝለል ወርውሮ ጎል የማስቆጠር ብቃትህ እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለእጅ ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን በመዝለል ወርውሮ ጎል ለማስቆጠር እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?



ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያና የአፍሪካ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች

መግቢያ

በአንድ ሀገር ወይም ማሕበረሰብ በአብዛኛው የሚዘወተር አስተሳሰብ፣ አመለካከት እና ተግባር ለዛ ሀገር ወይም ማሕበረሰብ ባሕሉ ሊሆን ይችላል። በሀገራችንም በአራቱም አቅጣጫ የተለያዩ ባሕሎች ወይም የማህበረሰቡ መገለጫዎች ቢኖሩም የጋራ የሆኑም ባሕሎች አሉን። በዚህ ረገድ ከስፖርት ጋር በተያያዘ በኢትዮጵያ ባህል ስፖርት ፌድሬሽን የተመዘገቡ በርካታ የባህል ስፖርቶች አሉን። በዚህ ምዕራፍ የገና ባህላዊ ስፖርት ጨዋታን፣ የገበጣ ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ፣ ፈረስ ሽርጥና ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ እና የሻህ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታን ብቻ እንመለከታለን።

የተለያዩ የአፍሪካ ሀገራትም የራሳቸው መገለጫ የሆኑ ባሕላዊ ስፖርቶች አሏቸው። ከእነሱም ውስጥ በቅድሚያ በብዙ የአፋሪካ ሀገሮች የሚዘወተረውን ማናካታ የተሰኘ ጨዋታ እንመለከታለን። በመቀጠል የበርካታ የአፍሪካ ሀገሮች በተለይም በደቡብ አፍሪካ፣ ሶማሊያ እና ጋና የሚዘወተረውን ሞርባርባ ባህላዊ ጨዋታ እናስከትላለን። የሰሜን አፍሪካ ሀገራት ባሕላዊ ጨዋታ የሆነውም ዛማ በዚህ ምዕራፍ እንዲካተት ተደርጓል። የኬኒያ ባሕላዊ ጨዋታ ወንዶች የጦር ውርወራን፣ በሰሜን ናይጀሪያ በሬ መጋለብን፣ ከሰኔጋል ደግሞ የትግል ባህላዊ ጨዋታን በዚህ ምዕራፍ እንዲካተቱ አድርገናል።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቹ በኋላ፡-

- የኢትዮጵያና የአፍሪካ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎችን ፋይዳ ትገነዘባላችሁ።
- የኢትዮጵያና የአፍሪካ ባህላዊ ጨዋታዎችን ታደንቃላችሁ።
- የገናንና የገበጣን ባሕላዊ ጨዋታዎች የአጨዋወት ክህሎት ታዳብራላችሁ።

7.1 ባህላዊ ጨዋታዎች

ሥዕል 7.1 የገናና የፈረስ ሸርጥ ባህላዊ ጨዋታዎች

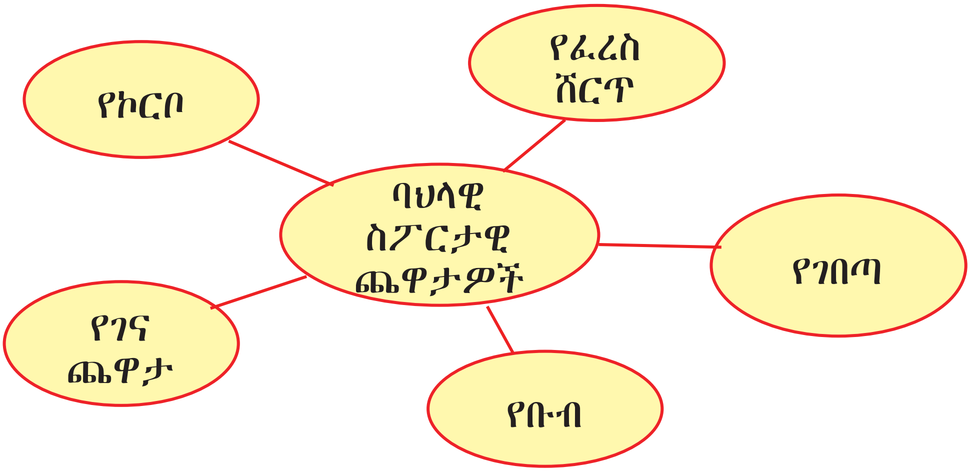
ተግባር

1. ባህል ማለት ምን ማለት ነው?
2. ባሕላዊ ጨዋታዎች ስንል ምን ማለታችን ነው?
3. በአካባቢያችሁ የምታውቋቸውን ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ።
4. ከአካል፣ ከአስተሳሰብ፣ ከክህሎት፣ ባህሪን ከማስተካከል፣ ከስሜት፣ ከወዳጅነት፣ ከብሮነት አንፃር የባህላዊ ጨዋታዎችን ጥቅም አበራሩ።

7.2 የኢትዮጵያ ባሕላዊ ጨዋታዎች

ተግባር

1. በኢትዮጵያ የባህል ስፖርት ፌድሬሽን ሕግና ደንብ ወጥቶላቸ በስፖርት መልክ የሚዘወተሩት የባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎችን በዝርዝር አብራሩ።

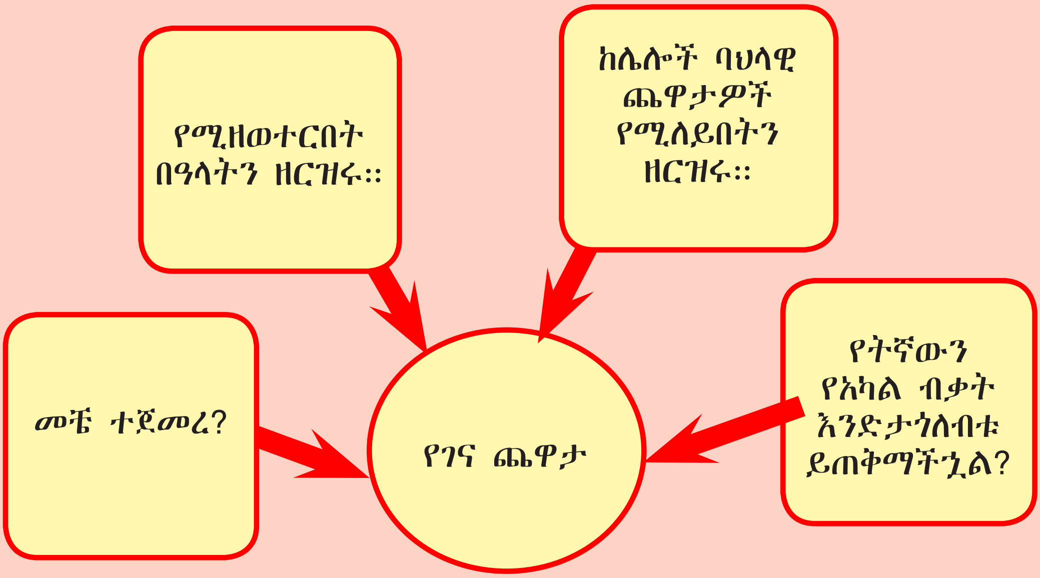


ሥዕል 7.2 ህግና ደንብ ከወጣላቸው ባህል ስፖርቶች መካከል የተወሰኑት

7.2.1. የገና ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ

ሥዕል 7.3 የገና ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ

ተግባር 1



ሥዕል 7.4 የገና ባሕላዊ ጨዋታ

ተግባር 2

1. በገና ጨዋታ የአጨዋወት ዓይነቶች ጥቀሱ።
2. የሚከተሉትሥዕሎች (ሥዕልሀ’ ለእናሐ) በገና ጨዋታ ውስጥ ምንን ይገልፃሉ?
3. ከምርታማናት፣ ከወዳጅነት፣ ከብሮነት፣ ከመግባባት፣ ከስፖርት እና ከባህል አንፃር የገናን ጨዋታ ማሳደግ ምን ጥቅም አለው?
4. ገናን ጨምሮ በማንኛውም ጨዋታ ሕግ አለማወቅ ወይም አለማክበር ምን ጉዳት ይመጣል?

7.2.1.1 የገና ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ ዋና ዋና ህጎች

ተግባር 2

1. የገና መጫዎቻ ሜዳ ርዝመትና ወርዱ ስንት በስንት ይዘጋጃል?
2. በገና ጨዋታ አንድ ቡድን ስንት ተጨዋቾችን ያሰልፋል?
3. ለገና ጨዋታ የሚያስፈልጉ ገና እና ሩር ከምንና እንዴት ይዘጋጃሉ?
4. በገና ጨዋታ ስንት ዳኞች ያስፈልጋሉ?
5. በገና ጨዋታ የጨዋታ ጊዜ ምን ያህል ነው?
6. ለገና መጫዎቻ የሚያገለግሉ ገና እና ሩር አዘጋጅታችሁ ለመምህራችሁ አስረክቡ።

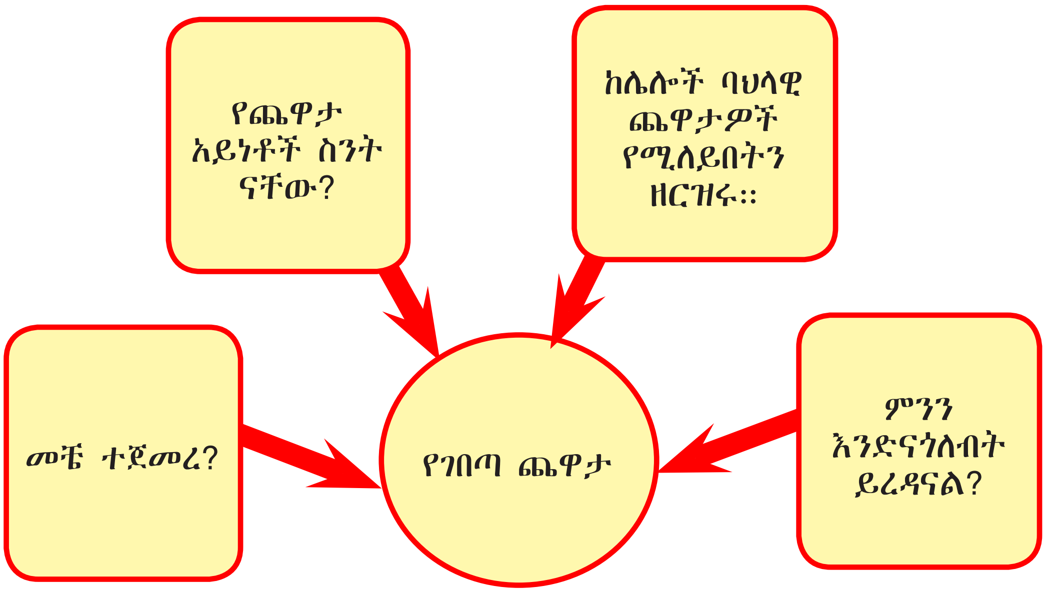
7.2.1.2. የገና ባህላዊ ጨዋታ የተግባር ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. የገናመጫዎቻ ሜዳ በማዘጋጀት 4 ለ 4 በመሆን መለማመድ
2. የገናመጫዎቻ ሜዳ በማዘጋጀት 6 ለ 6 በመሆን መለማመድ

ሥዕል 7.5 የገና ጨዋታ

7.2.2 የገበጣ ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ



ሥዕል 7.6 የገበጣ ጨዋታ

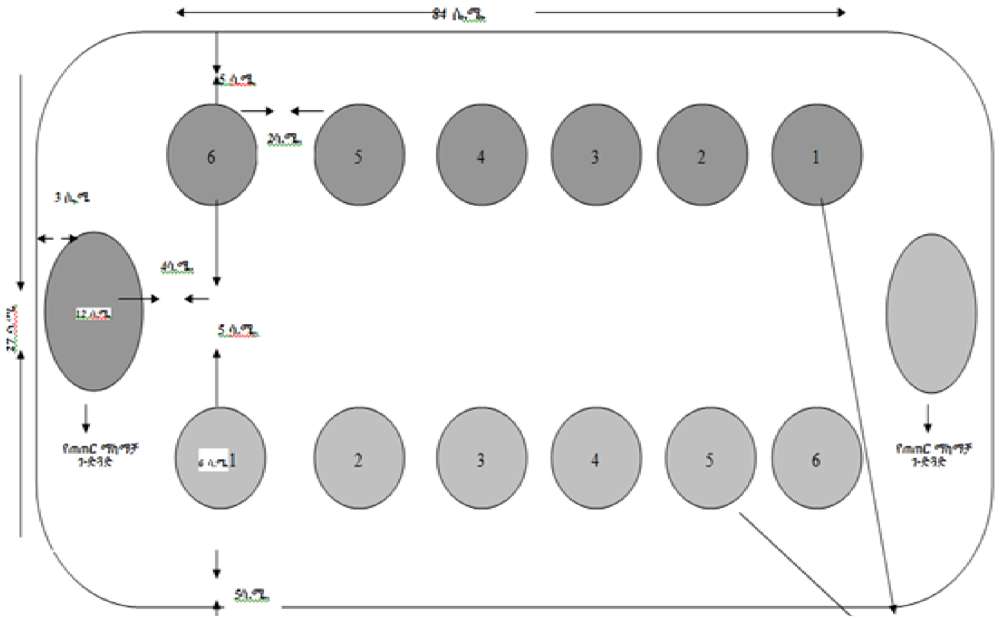
የገበጣ ጨዋታ ከክርስቶስ ልደት በፊት በ6ኛውና በ7ኛው ክፍለ ዘመን በሀገራችን ይዘወተር እንደነበር ታሪክ ያስረዳል። በኢትዮጵያ ሁለት ዓይነት የገበጣ ጨዋታዎች የሚዘዎተሩ ሲሆን እነሱም፦

- ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ እና
- ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ በመባል ይታወቃሉ።

7.2.2.1 ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ተግባር 2

1. በአካባቢያችሁ ያሉ ማህበረሰብ ባለ12 ጉድጓድ የገበጣ (የቅንጭቦሽ ገበጣ) ጨዋታ እንዴት እደሚጫወቱ በመጠየቅና በመዘገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ።
2. የባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ እና ባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ ጨዋታ ልዮነቱ ምንድን ነው?



ሥዕል 7.7 ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ መጫዎቻ

በባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ ጨዋታው ሲጀመር እያንደንዱ ተጨዋች በአቅጣጫው ከሚፈልገው ጉድጓድ ጠጠር የሚያንቀሳቅስባቸው 6 ቤቶች (የመጫወቻ ጉድጓዶች) ይኖሩታል። የመጀመሪያው ቤት (የመጫወቻ ጉድጓዶች ከላይ በ 1 ቁጥር የተመለከተው ነው።

7.2.2.1.1.የባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ ዋና ዋና ህጎች

ተግባር 2

1. ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ (የቅንጭቦሽ) ጨዋታ ምን ማለት ነው?
2. ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ የምታውቋቸውን ዋና ዋና ህጎችን ዘርዝሩ?
3. ለገበጣ ጨዋታ አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን አዘጋጅታችሁ አቅርቡ።

የቅንጭቦሽ ጨዋታ የሚካሄደው ሁለቱ ተጋጣሚ ተጫዋቾች በዕጣ ወይም ያለ እጣ በተስማሙበት የቅንጭቦሽ ዓይነት ይጀመራል። ቅንጭቦሽ ጨዋታ አይነቶች

- የባለ አንድ ጠጠር ቅንጭቦሽ፣
- የባለ ሁለት ጠጠር ቅንጭቦሽ፣
- የባለ ሦስት ጠጠር ቅንጭቦሽ፣
- የባለ አራት /የእፍሶሽ/ ቅንጭቦሽ ናቸው።

7.2.2.1.2.ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ባህላዊ ጨዋታ የተግባር ልምምድ

ተግባር 2

1. የባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ በአዘጋጃችሁት ገበጣና ጠጠር ከጓደኞቻችሁ ጋር ተጫዎቱ።

7.2.2.1.ባለ 18 ጉድጓድ (የስሉስ) የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

7.2.2.2.1.የባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ ዋና ዋና ህጎች

ተግባር 2

1. በአካባቢያችሁ ያሉ ማህበረሰብ ባለ18 ጉድጓድ ገበጣ (የስልስ ገበጣ) ጨዋታ እንዴት እደሚጫወቱ በመጠየቅና በመዘገብ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ።
2. ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ ምን ማለት ነው?
3. ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ የምታውቋቸውን ዋና ዋና ህጎችን ዘርዝሩ።
4. ለሱልስ ገበጣ ጨዋታ አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን አዘጋጁ?

7.2.2.2.2 ባለ 18 ጉድጓድ የገበጣ ባህላዊ ጨዋታ የተግባር ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. የባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ በአዘጋጃችሁት ገበጣና ጠጠር ከጓደኞቻችሁ ጋር ተጫዎቱ?

ሥዕል 7.8 የስሉስ (ባለ 18) ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ

7.2.3. የፈረስ ሽርጥና ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

7.2.3.1. የፈረስ ሽርጥ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ተግባር

1. ስለፈረስ ሽርጥ ባህላዊ ጨዋታ ምን ታውቃላችሁ?
2. ለፈረስ ሽርጥ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ውድድር የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን (እቃዎችን) ዘርዝሩ።

የፈረስ ሽርጥ /እሽቅድምድም/ 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።

7.2.3.2. የፈረስ ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ሥዕል 7.9 የፈረስ ጉግስ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ተግባር

1. ስለፈረስ ጉግስ ባህላዊ ጨዋታ ምን ታውቃላችሁ?
2. ለፈረስ ጉግስ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን (እቃዎችን) ዘርዝሩ።

ጉግስ የሚባለው ምንም ነገር የሌለበት ንፁህ ረጅም ዘንግ በመወርወር ዘንግ የተወረወረበት ጋላቢ (ጉግሰኛ) በጋሻ በመመከት ልዩ የፈረስ ላይ ፍልሚያ (ጉግስ) ጥበብ የሚታይበት እጅግ አስደናቂ ስፖርት ነው። በቀድሞው የጉግስ የፈረስ ስፖርት ታሪክ በፈረሰኛነታቸው የታወቁና የተመሰከረላቸው ጀግና መሪዎች እና ፈረሶቻቸውም ጭምር ስም እየተሰየመላቸውም ጭምር ይወደሱ እንደነበር ታሪክ ይናገራል። ለምሳሌ፡-

- አፄ ቴዎድሮስ አባ ታጠቅ
- አፄ ምኒሊክ አባ ዳኘው
- አፄ ዮሐንስ አባ በዝብዝ" ወዘተ

7.2.4 የሻህ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ሥዕል 7.10 የሻህ ባህላዊ ጨዋታ

ተግባር

1. የሻህ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ ምን ማለት እንደሆነ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ታላላቅ ሰዎችን በመጠየቅና በመዘገብ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።
2. የሻህ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ መጫዎት የሚሰጠውን ጥቅም አብራሩ።
3. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ የአጨዋወት ህጎችን ግለፁ።

ሻህ የሠንጠረዥ ጫወታ ሲሆን የሁለት ተጋጣሚ ቡድን ተጫዋቾች ፊት ለፊት ትይዩ በመሆን የመጫወቻ ቦርዱን በመሃከላቸው በማድረግ በማስተዋልና በማሰብ ህጉ በሚፈቅደው መሠረት የራሱ ጠጠሮች በ3 ረድፍ በመደርደር የተጋጣሚውን ጠጠሮች ከፈለጉበት ቦታ በማንሣትና እንዳይጫወት በማድረግ የመጫወቻ ጠጠሮቹን በመዝጋት አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጫዋታ ነው።

7.2.4.1 የሻህ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶችን አዘጋጁ።
2. የሻህ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ በአዘጋጃችሁት ቦርዳና ጠጠር

ከጓደኞቻችሁ ጋር ተጫዎቱ።

7.3 የተወሰኑ የአፍሪካ ባሕላዊ ጨዋታዎች

በአፍሪካ ሀገራት በርካታ ባህላዊ ጨዋታዎች እንዳሉ የተለያዩ መረጃዎች ይገልፃሉ። ከዚህ በታች በምሳሌነት የቀረቡትን የተወሰኑ የአፍሪካ ባህላዊ ጨዎታዎች መሰረት በማድረግ በተለያዩ መገናኛ ዘዴዎች የምታውቋቸውንና ከኢንተርኔት በመፈለግ በትምህርት ቤታችሁ መለማመድ ትችላላችሁ።

7.3.1 ባንዮካ (Bayoka)

ይህ በዛምቢያ እና ዛየር ውስጥ ባሉ ድንጋዮች እና ዛፎች መካከል ከቤት ውጭ የሚጫወት አስደሳች ጨዋታ ነው።

የተጫዋቾች ብዛት፡ ትላልቅ ቡድኖች (12+)

ማስተማሪያ መሳሪያዎች: የተለያዩ መሰናክሎች መፍጠር (ወንበር፤ ሳጥኖች፤ የመኪና ጎማና መጫወቻዎች ወዘተ)

ጊዜ: 5-10 ደቂቃዎች

ዓላማ፡- በቡድን ደረጃ ወደ መጨረሻው መስመር መድረስ።

የጨዎታው ሂደትና አጨዋወት

1. ዛፎች ወይም ቁጥቋጦዎች, ድንጋዮች ወይም ሌሎች መሰናክሎች ያሉት የመጫወቻ ቦታ ያግኙ. ወይም የእራስዎን መሰናክሎች በመፍጠር ማመቻቸት ይችላሉ።
2. ተጫዋቾቹን በሁለት ቡድን ከስድስት ወይም ከዚያ በላይ በማድረግ መክፈል።
3. ተጫዋቾች መሬት ላይ ተቀምጠው እግራቸውን በማፈራረቅ ወገባቸውን በእጃቸው በመያዝ ተከታትለው በመቀመጥ የእባብ (ባዮንካ) ይሰራሉ።
4. እያንዳንዱ ቡድን (እባብ) መሬት ላይ በማወዛወዝ እና ጎን ለጎን በመንቀሳቀስ በእያንዳዱ እንቅፋት ዙሪያ ወደ መጨረሻው መስመር። እባቦቹ (ባዮንካ) እርስ በርሳቸው መገናኘየት አለባቸው ይህ ሲሆን ተማሪዎቹ በቡድን (አብረው) መሥራታቸውን ይቀጥላሉ።
5. የፍፃሜውን መስመር ቀድሞ ያቋረጠ አሸናፊው ይሆናል።

7.3.2 ምቡቤ፣ ምቡቤ (ምቡ-ቦይ ምቡ ቦይ)

ይህ ባህላዊ ጨዋታ በአብዛሃኛዎቹ በደቡብ አፍሪካ ልጆች በጣም ተዎዳጅና ተዘውታሪ ጨዋታ ነው። አንበሳ (mbube) ኢምፓላ (ፍየል/አጋዘን/ዋንቾል) እንዲያገኝ እና እንዲይዝ መርዳት።

ዕድሜ: ሁሉም ዕድሜ

የተጫዋቾች ብዛት፡ ትላልቅ ቡድኖች (6+)

መሳሪያዎች: ሁለት የዓይን መሸፈኛ ፎጣ (ጨርቅ)፣ ሰዓት

ጊዜ: በእያንዳንዱ ዙር ከሁለት እስከ ሶስት ደቂቃ

ዓላማው፡ አንበሳው ኢምፓላውን እንዲይዝ ለመርዳት

1. ይህን ጨዋታ ለመጫወት ሁሉም ተማሪዎች ትልቅ ክብ መስራ አለባቸው
2. ሁለት ተማሪዎችን በመምረጥ አንበሳ እና ኢምፓላ መሰየም
3. የተመረጡትን ተማሪዎች በዓይን መሸፈኛው ፎታ ዓናቸውን ማሰር (መሸፈን)
4. ዓይናቸው ተሸፍኖ እንዳያዩ ከተደረጉ በኋላ ብዙ ጊዜ ያሽከርክሩዋቸው
4. በክበቡ ውስጥ በመቆየት አንበሳው ኢምፓላውን ለማደን ይንቀሳቀሳል (ይፈልጋል)። ኢምፓላውም በአንበሳው እንዳይበላ ይንቀሳቀሳል።
5. ክብ የፈጠሩት ልጆች አንበሳውን “ምቡቤ, ምቡቤ” ብለው መጥራት ይጀምራሉ። አንበሳ ወደ ኢምፓላ እየተቃረበ ሲሄድ፣ ተማሪዎቹ አንበሳው ፈጠን ባለ ዝማሬ ያወድሱታል ነገር ግን አንበሳው ከኢምፓላ እየራቀ ከሄደ እና ኢምፓላውን የማያገኘው ከሆነ ዝማሬው ለስላሳ እና ቀርፋፋ ይሆናል።
6. አንበሳው በአንድ ወይም በሁለት ደቂቃ ውስጥ ኢምፓላውን ካልያዘው, አዲስ አንበሳ መምረጥ አለበት። ኢምፓላው በአንበሳ ከተያዘ ሌላ ልጅ ኢምፓላ እንዲሆን ይመረጣል።

7.3.3. ማማ (Mamba)

ይህ ጨዋታ በአፍሪካ ሀገራት የሚገኙ ልጆች የሚጫወቱት ተወዳጅ ጨዋታ ነው።

ዕድሜ: ሁሉም ዕድሜ

የተጫዋቾች ብዛት፡ ሁሉም ተማሪዎች በቡድን 10ና ከዚያ በላይ ሆነው

መሳሪያዎች: ምንም

ጊዜ: 5-10 ደቂቃ (በአንድ ዙር ጨዎታ)

ዓላማ፡ በእባቡ የሚያዝ የመጨረሻው ተጫዋች ለመሆን

1. የመጫወቻ ቦታን ምልክት ያድርጉ እና የጨዎታ ህገ ደቦችን ያዘጋጁ። ሁሉም ሰው በድንበሩ ውስጥ መቆየት አለበት
2. Mamba (እባብ) ለመሆን አንድ ተጫዋች ይምረጡ።
3. እባቡ ሌሎችን ለመያዝ በተከለላው የመጫዎቻ ሜዳ ዙሪያ ይሮጣል። አንድ ተጫዋች ሲያዝ ከእባቡ በፊት በመያያዝ የእባቡ ጭንቅላት በመሆን በፊት እባብ የነበረው የአድሱን እባብ ትክሻ ወይም ወገብ በመያዝ የእባቡን የኋላ የሰውንት ክፍል (ጭራ) እየሰራ ይሄዳል።
4. የመጀመሪያው ተጫዋች ማለትም ልክ እንደባቡ ጭንቅላት ስለሚወሰድ ሰዎችን ሊይዝ ይችላል። ሌሎች ተጫዋቾች እየተያዙ የእባቡ የኋላ ሰውነት እየሆኑት ጨዎታው እየቀጠሉ ሌሎች ተጫዋቾች በመክበብ እንዲያልፉ በማድረግ በእባቡ ያስዛሉ።
5. ሁሉም ተጫዋቾች እስኪያዙ ድረስ ጨዋታው ይቀጥላል።
6. አሸናፊው የመጨረሻው ተጫዋች ይሆን እና የትልቁ (የአዲሱ) እባብ ራስ ይሆናል።

መልመጃ አንድ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ

1. የገና ባህላዊ ጨዋታ በከባድ አውድ አመት ጊዜ የሚጫዎቲት የጨዋታ አይነት የቱ ነው?

   ሀ)ቁርቁዝ ለ) ሙጭ

   ሐ) ቀልቦ መለጋት መ)አፍሶ መለጋት

2. ከሚከተሉት መካከል ለገና ባህላዊ ጨዋታ የሚያገለግለን የቱነው?

   ሀ) ሩር (ጥንግ) ለ)ገበጣ

   ሐ) ጠጠር መ) ቦርድ

3. ከሚከተሉት መካከል ለፈረስ ሽርጥ ስፖርት ውድድር የሚያገለግል እቃ የትኛው ነው?

   ሀ) ኮርቻ ለ) እርካብ

   ሐ) ፍሎ መ) ሁሉም

4. ከሚከተሉት የባህል ስፖርት ጨዋታዎች መካከል ይበልጥ አዕምሮ በማሰብና በማስተዋል የምንጫወተው የቱ ነው?

   ሀ) የገና ጨዋታ ለ) የሻህ ጨዋታ

   ሐ) የፈረስ ሽርጥ መ) የፈረስ ጉግስ

መልመጃ ሁለት

ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. የገና ባህላዊ ጨዋታ መቼ ተጀመረ?
2. የቅንጭቦሽ ጨዋታ አይነቶችን ዘርዝሩ።
3. በፈረስ ሽርጥና በፈረስ ጉግስ መካከል ያለውን ልዮነት በአጭሩ አብራሩ።
4. የባህል ስፖርት ጨዋታዎችን መማር ለምን አስፈለገ?

ዋቢ መጻሕፍት

Book aid international (2017) African games, www:http// 161511-African-games-Educational Resources/Assembly Activities

Elfi Schlegel , Claire Dunn (2012)The Gymnastics Book: The Young Performer's Guide to Gymnastics,

Ethiopian Cultural Sports Federation And Regional Youth and Cultural Federation (2001 E.C), Revised Manual of Ethiopian Cultural Sports.

isobel.kuhlman (2012)Complete Soccer Coaching Guide, England publisher

La84 foundation (2012)track and field coaching manual.life deady through sports, west adams boulevard los angeles, ca 9001

La84 foundation (2012) handball coaching manua, .life deady through sports , west adams boulevard los angeles, ca 9001

La84 foundation (2012) volleyball coaching manua, .life deady through sports , west adams boulevard los angeles, ca 9001

Mark Rippetoe (2005)Starting Strength: Basic Barbell Training, Physical Fitness Books (goodreads.com)

Robert C France(2008)Introduction to Physical Education and Sport Science 1st Edition