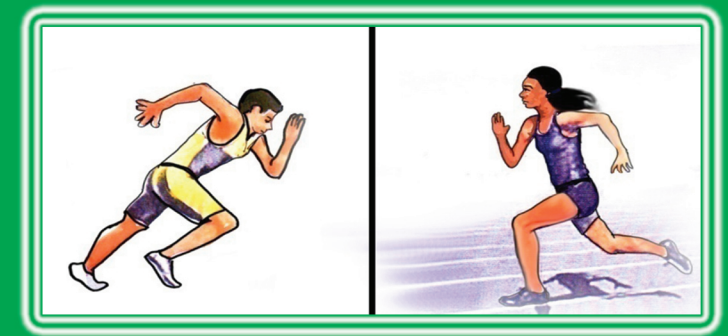
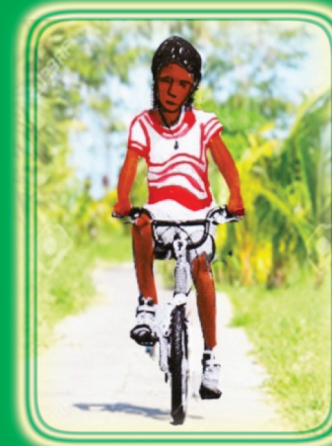




©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022

# የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ



# የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

## የተማሪ መጽሐፍ

### 5ኛ ክፍል

#### አዘጋጅ

ታክለ ተፈራ ገነቱ (ረ/ፕሮፌሰር)  
ጌታቸው ቅናጢ (ዶ/ር)

#### አርታኪዎች

አበበ ደረሳ (ረ/ፕሮፌሰር)  
ሀብታሙ ስዩም

#### ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደበላ አሩሳ  
ኢሳይያስ ተፈራ አደባ  
ሙላቱ ጉዲሳ ገመዳ

#### ግራፊክስ እና ምስል ገለፃ

ሰለሞን ዓለማየሁ ጉተማ

#### ወደ አማራጭ የተረጎሙት

ታክለ ተፈራ ገነቱ (ረ/ፕሮፌሰር)  
ሞስሳ ደገባስ  
ፈይሳ ተረፍ  
ደጅነ ኃይሉ

©አሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በአሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህርት ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ2014/2022 ተዘጋጅቶ ታተመ። የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው።

አሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በክፊል ማሳተፍም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል።

ማዕጫ

መግቢያ.....V

ምዕራፍ አንድ.....1

የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ፅንሰ ሀሳብ እና ስፖርት.....1

    1.1. የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ.....1

    1.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የሚገቡ ጥንቃቄዎች.....2

    1.3. የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክ.....3

    1.4. የኦሎምፒክ አጀማመርና እድገት.....4

    1.5. ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት(Doping) እና መከላከያው.....6

ምዕራፍ ሁለት.....9

ማህበራዊ እድገት እና ውስጣዊ ስሜት.....9

    2.1. በጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መምራት ማዳበር.....9

    2.2. ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች.....11

    2.3. በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ የግል ስሜትን መቆጣጠር.....14

ምዕራፍ ሶስት.....17

የአካል ብቃት.....17

    3.1. የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች.....17

    3.2. የጡንቻ ብርታት.....20

    3.3. መተጣጠፍ.....22

    3.4. ቅልጥፍና.....24

ምዕራፍ አራት.....27

መሰረታዊ አትሌቲክስ.....27

    4.1. ለርቀት መሮጥ.....28

    4.2. ለርቀት መወርወር.....29

    4.3. በፍጥነት መሮጥ.....30

4.4. የከፍታ ዝላይ.....31

ምዕራፍ አምስት.....35

ጅምናስትክ.....35

5.1 በመሳርያና ያለ መሳሪያ የሚሰራ ጅምናስትክ.....35

5.2. የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስትክስ).....41

ምዕራፍ ስድስት.....44

መሰረታዊ ኪስ የማቀበልና የመቀበል ችሎታ.....44

6.1. ኪስን መያዝ.....44

6.2. ኪስን በጣት ማሳለፍ.....45

6.3. በ ቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በጣት ማሳለፍ/ ማቀበል.....47

6.4. ኪስን በክንድ ማሳለፍ.....47

6.5. በቡድን ጨዋታ ውስጥ በክንድ ኪስ እየተቀባበሉ መጫወት.....48

6.6. በውስጥ የእግር ክፍል ኪስን ማቀበል /መስጠት.....49

6.7. ኪስን በውጭ የእግር ክፍል መስጠት.....50

6.8. ኪስን በደረት ትይዩ ማቀበል.....51

6.9. በአንድ እጅ ኪስ መቀባበል.....53

6.10. ኪስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበል.....53

6.11. የመዝናኛ ጨዋታ.....54

ምዕራፍ ሰባት.....56

የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ባህላዊ ጨዋታዎች.....56

7.1 በኦሮሚያ ክልል በብዛት የሚታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች.....56

7.2 የኦሮሚያ ክልል በብዛት የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች.....58

### መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እስከ አሁን በእኛ ክልል የመምህራን መምሪያ እንጂ የተማሪዎች መጽሐፍት ለአንደኛና መካከለኛ ሁለተኛ ደረጃ እንዳልታተሙ ይታወቃል። ይህ ደግሞ በተማሪዎች የትምህርት ተሳትፎ ላይ ችግር እንደምኖረው ይታወቃል። ለዚህ ነገር መብቴ ይሆናል ተብሎ የታሰበው የተማሪዎች መጽሐፍት ለአምስተኛ ክፍል በሰባት ምዕራፎች ተዘጋጅተው ቀርበዋል። ተማሪዎችም መምህራን በሚያስቀምጡት አቅጣጫ በክፍልም ይሁን በተግባር በሜዳ ላይ በበቂ ሁኔታ ተሳትፎ በማድረግ ጥልቅ እውቀት ትገቢያላችሁ ተብሎ ተስፋ ይደረጋል።

# ምዕራፍ አንድ

## የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፅንሰ ሀሳብ እና ስፖርት

### የምጠብቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነትን ታውቃላችሁ።
- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርት ፅንሰ ሀሳብ ትረዳላችሁ።
- የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክ ትረዳላችሁ።
- የጥንታዊ ኦሎምፒክ አጀማመርና ምንነት ታደንቃላችሁ።
- ሐይልን የሚሰጥ (የሚጨምር) መድሐኒት ምንነት ትዘረዝራላችሁ።

### መግቢያ

በታችኞቹ ክፍሎች ውስጥ መሠረታዊ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታ፣ ከሙዚቃ ምት ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እና የመሳሰሉትን በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ መማራችሁ ይታወሳል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት፣ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የሚገባ ጥንቃቄ፣ የስፖርት አፈ-ታሪክ በኢትዮጵያ፣ የጥንት ኦሎምፒክ አጀማመርና ዕድገት በጥልቀት የምትማሩ ይሆናል።

### 1.1. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት እና አላማ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፦

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት ትናገራላችሁ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማ ትዘረዝራላችሁ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጥቅም ለይታችሁ ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 1.1

1. ጤና ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጥቅም ምን ምን ናቸው?

ጤና ማለት በሁሉም በኩል ማለትም በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊና በመሳሰሉት በበቂ ሁኔታ መኖር መቻል ማለት ነው። ጤና ያለሁ ሁሉንም አለው እንደሚባለው ሁሉ በተቻለ መጠን ለጤንነታችን መሠረት የሆኑ ነገሮች አውቀን መጠቀም አስፈላጊ ነው። በዋናነት እዚህ ውስጥ መታየት የተፈለገው የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ምንነት ስለሆነ እንደሚከተለው ቀርቧል። ጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ከሚሰጡት ትምህርት አይነቶች አንዱ ሆኖ የአካል ብቃትና የአዕምሮ ዕድገት ለማግኘት የሚረዳን ነው። በተጨማሪም የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ለህብረተሰቡ ያለው ጥቅም ብዙ ቢሆንም ዋና ዋናዎቹ ተማሪዎች መልካም ስነ ምግባር እንድናራቸው፣ የአካል ብቃትና የአዕምሮ ዕድገታቸውን ለማሻሻል ፣ የተማሪዎች ማህበራዊ ግንኙነት በማሻሻል የሚከሰተውን ችግር እንኳን ቢኖር ለመፍታትና ተጠያቂነትን እንዲቀበሉ ያደርጋል።

### 1.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የሚገቡ ጥንቃቄዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የሚገቡ ጥንቃቄዎችን ትናገራላችሁ።
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ መደረግ የሚገቡ ጥንቃቄዎችን ለይታችሁ ታደንቃላችሁ።
- የአካል ብቃት አይነቶችን ታብራራላችሁ።

### ተግባር 1.2

1. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጊዜ ጥንቃቄ ማድረግ ለምን ያስፈልጋል?



### በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወቅት ሰውነታችን እንዳይጎዳ መደረግ የሚገቡ ጥንቃቄዎች፡-

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅና ማፍታታት
- የሰውነት እንቅስቃሴን በዕቅድ ማድረግ
- በተለያዩ ስፖርት ልምምድ ውስጥ መሳታፍ
- የተመጣጠነ ምግብ መመገብ
- ምች/ተገቢ የስፖርት ልብስ መልበስ
- የአካባቢውን የአየር ሁኔታ በማጥናት መዘጋጀት
- የሰውነታችን ጤንነትን ማረጋገጥና የመሳሰሉት መደረግ የሚገቡ ጥንቃቄዎች ናቸው።

በሌላ በኩል የአካል ብቃት የሰውነታችን ጤንነት ለመጠበቅ የሚሠራና የአካል ብቃታችን ለማሳደግ የሚሠራ በመባል በሁለት ይከፈላሉ።

### 1.3. የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክን ትናገራላችሁ።
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ አይነቶችን ትዘረዝራላችሁ።
- የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክና ዘመናዊ ስፖርትን በመለየት ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 1.3

1. ስለኢትዮጵያ የስፖርት አፈ-ታሪክ የሚታወቁትን ተናገሩ።
2. በዓለም ደረጃ ከዘመናዊ ስፖርት ዓይነቶች ውስጥ የሚታወቁትን ግለፁ።

ስፖርት መቼና የት እንደተጀመረ ተጨባጭ ማስረጃ ባይኖርም፤ የሰው ልጅ ወደዚህ አለም ከመጣ ጊዜ ጀምሮ ሕይወቱን ለማሻሻል ስል የሚያደርጋቸው ልፋቶች ወደ ስፖርት እንቅስቃሴ እንድ ገባ አስገዲዶታል። እንደ አገራችን ኢትዮጵያም ያለው ሐቅ ከዚህ የሚርቅ አይደለም። በዚህ ረገድ ማህበረሰባችን ከአባቶቻቸው በመማር ለልጆቻቸው ያስተላለፉት ለዘመናዊ ስፖርት መሰረት

መጣሉ ይታወሳል። በሌላ በኩል ቀደም ሲል ሲሰሩ ከነበሩት ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች የተወሰኑት ትግል፣ የፈረስ ጉግስ፣ ኮርቦ፣ ገበጣ፣ ቡብ፣ ሻህና የመሳሰሉት ናቸው። ይሁን እንጂ ከዚህ በላይ የተቀመጡት እንቅስቃሴዎች በአሁኑ ጊዜ የራሳቸው ህግ ኖሮአቸው የባህል ስፖርት በመባል ውድድር እየተካሄደባቸው ይገኛሉ።

### 1.4. የአሎምፒክ አጀማመርና እድገት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- አሎምፒክ ምን እንደ ሆነ ትገልጻላቸው።
- በአሎምፒክ ላይ ለውድድር የሚቀርቡ የስፖርት አይነቶችን ትዘረዝላቸው።
- አሎምፒክ የተጀመረበት ቦታና ሀገር ትናገራላቸው።

### ተግባር 1.4

1. አሎምፒክ ምንድ ነው?
2. በአሎምፒክ ላይ ለውድድር የሚቀርቡ የስፖርት አይነቶችን ቢያንስ አራት ዘርዝሩ።
3. አሎምፒክ ለመጀመሪያ ጊዜ መቼና የት እንደ ተጀመረ ግለፁ።

ጥንታዊ አሎምፒክ ከክርስቶስ ልደት በፊት በ776 በግሪክ ሐገር የተጀመረ ሲሆን፤ ዘመናዊ አሎምፒክም በዓለም አቀፍ ደረጃ እንደ አውሮፓዊያን አቆጣጠር በ1896 በተመሳሳይ ቦታ በግሪክ ሐገር መጀመሩን ከታሪክ መረዳት ይቻላል። አሎምፒክ ማለት በግሪክ ሐገር አሎምፒያ ከሚባል ከቦታ ስም የተገኘ ሲሆን ይህም አሎምፒያ ማለት ለመጀመሪያ ጊዜ የአሎምፒክ ውድድር የተጀመረበት ቦታ ነው። ሁል ጊዜ የአሎምፒክ ውድድር በየአራት አመት አንድ ጊዜ ይካሄዳል። ነገር ግን ለሶስት አመታት በአንደኛና ሁለተኛ አለም ጦርነት ምክንያት እንደ አውሮፓዊያን ዘመን አቆጣጠር በ1916፣ 1940ና 1944 ሳይካሄድ ቀርቷል። በሌላ በኩል እ.ኤ.አ (እንደ አውሮፓዊያን አቆጣጠር ) በ2020 ጃፓን ቶክዮ ሊካሄድ የነበረው በኮቪድ-19 ምክንያት ሳይካሄድ ቀርቶው

በ2021 መካሄዱ ይታወቃል። ይሁን እንጂ የውድድሩ ዘመን አጠራር 2020 ጃፓን ቶክዮ አሎምፒክ ተብሎ ይጠራል።

የጥንታዊ እና የዘመናዊ አሎምፒክ ልዩነት፡- የጥንቱ አሎምፒክ ግሪክ ለዓለም ማህበረሰብ ባህሏን ለማስተዋወቅ የምትጠቀምበት ሲሆን፤ ዘመናዊ አሎምፒክ ደግሞ ዓለም ላይ ያሉት ተወዳዳሪዎች ሐገራቸውን በመወከል የሚወዳደሩ ሲሆን የአገራቸውን ባንድራ ከፍ አደርገው ለዓለም የሚያስታወቁበት መንገድ ነው። በዘመናዊው አሎምፒክ ውድድር ሐገራት አንድ ላይ በመምጣት አንድነታቸውን በስፖርት ፍቅር ውስጥ በመሆን የሚገልፁበት መንገድ ነው። ስለዚህ ለውድድር የሚቀርቡት ስፖርት አይነትም ሆነ የሚሳተፉት ሐገራት ከመጨመሩም የተነሳ በፊት የነበረው ሪከርድም በየጊዜው እየተሻሻለ ይገኛል።

በተጨማሪም በአሎምፒክ ውድድር ላይ ራሱን የቻለ የአሎምፒክ አይነት የአካል ጉዳተኞች አሎምፒክ ውድድር (paralympic) በመባል የሚካሄድ መሆኑን መዘንጋት የለበትም።



ምስል 1.1 የአካል ጉዳተኛ ውድድር ወይም ፓራ አሎምፒክ

### 1.5. ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት(Doping) እና መከላከያው

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ:-

- ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት ምን እንደ ሆነ ትናገራላችሁ።
- ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት ጉዳት ትዘረዝራላችሁ።

#### ተግባር 1.5

##### 1. ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት ማለት ምን ማለት ነው?

ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት(Doping) ስንል ተጨማሪ ሐይል ለመስጠት የሚያገለግል ኬሚካል ሆኖ፤ በፈሳሽ መልክም ይሁን በጠጣር በተለያዩ የስፖርት ውድድር ላይ የምሳተፉ ተወዳዳሪዎች አንዳንድ ጊዜ በድብቅ ወስደው የሚጠቀሙበት ነው። ይህ ደግሞ በተፈጥሮ ብቃት ያላቸውን ተወዳዳሪዎች በስነልቦናም ሆነ እውቅና ከማግኘት ወደ ኃላ ስለሚያስቀራቸው በሁሉም ደረጃ ያሉት አካላት እንዲሰሩበት የሁሉም ሰው ሐላፊነት ነው። በተለይም በእድገት ላይ ያሉ ተማሪዎች በዚህ ደረጃ በቂ ግንዛቤ በማግኘት በተፈጥሮ ያላቸውን ብቃት በሚያሳዩበት አቅጣጫ ላይ አትኩረው መለማመድ አለባቸው።



ምስል 1.2 ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒት (Doping)

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ጤና ማለት በሁሉም በኩል ማለትም በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊና የመሳሰሉት በበቂ ሁኔታ መኖር መቻል ነው።
- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በትምህርት ቤት ከሚሰጡት ትምህርት ዓይነቶች አንዱ ሆኖ የአካል ብቃትና የአዕምሮ ዕድገት ለማግኘት የሚረዳን ትምህርት ነው።
- አንድ ሰው ሰውነቱ ብቁ ነው የሚባል በውስጥም ይሁን በውጪ ወደ እሱ/ሷ የሚመጡ ነገሮችን ተቋቁሞ ያለድካም ለረጅም ጊዜ መስራት ሲችል/ችል ነው።
- የጥንታዊ ኦሎምፒክ ክርስቶስ ልደት በፊት በ776 በግሪክ ሐገር የተጀመረ ሲሆን፤ ዘመናዊ ኦሎምፒክም በዓለም አቀፍ ደረጃ እንደ አውሮፓዊያን አቆጣጠር በ1896 በተመሳሳይ ቦታ በግሪክ ሐገር መጀመሩን ከታሪክ መረዳት ይቻላል።
- ተጨማሪ ሐይል የሚሰጥ መድሐኒ (Doping) ስንል ተጨማሪ ሐይል ለመስጠት የሚያገለግል ኬሚካል ሆኖ፤ በፈሳሽ መልክም ይሁን በጠጣር በተለያዩ የስፖርት ውድድር ላይ የሚሳተፉ ተወዳዳሪዎች አንዳንድ ጊዜ በድብቅ ወስደው የምጠቀሙበት ነው።

### የምዕራፉ የመልመጃ ጥያቄዎች

#### I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ «አውነት» ስህተት ከሆኑ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. ሰውነታችን ብቁ እንዲሆን በየጊዜው ልምምድ ላይ መሳተፍ አለብን።
2. የፈረስ ጉግስ ከባህል ስፖርት ውስጥ አንዱ ነው።

#### II. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ከቀረቡት ምርጫ ትክክለኛ መልስ የያዘውን ፍደል በመምረጥ መልሱ



# ምዕራፍ ሁለት

## ማህበራዊ እድገት እና ውስጣዊ ስሜት

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ክፍለጊዜ ጥሩ ፀባይ ታሳያላችሁ።
- ለሚያጋጥሙ ችግሮች ምክኒያታዊ መፍትሄ ትሰጣላችሁ።
- መሰረታዊ የጨዋታ ህጎችን ትዘረዝረላችሁ።

### መግቢያ

ተማሪዎች ባለፈው ምዕራፍ ውስጥ የተለያዩ ርዕሶችን መማራችሁ ይታወሳል፡ ፡ በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ስለ አካል እንቅስቃሴ ግንዛቤና ራስን የማስተዳደር ችሎታ የሚያሳድጉ፤ የአካል እንቅስቃሴ ማህበራዊ ግንዛቤና የንግግር ችሎታ የሚያሳድጉ፤ በአካል እንቅስቃሴ ውሳኔ የመስጠት ችሎታን የሚያሳድጉ፤ በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በጥልቀት የማሰብ ችሎታ የሚያሳድጉ፤ በአካል እንቅስቃሴ የመናገርና መተባበር ችሎታን የሚያሳድጉትን የምትማሩ ይሆናል።

### 2.1. በጨዋታ እና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መምራት ማዳበር

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፦

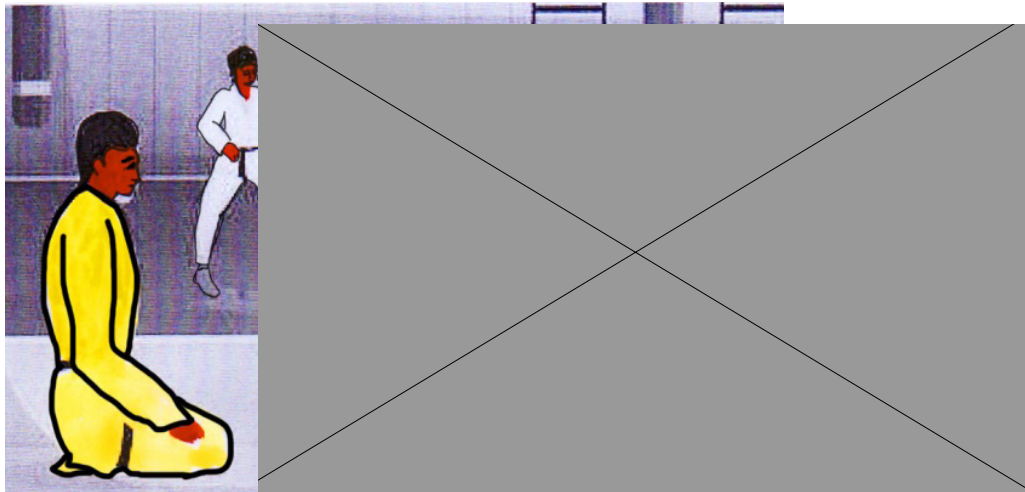
- ግንዛቤና ራስን የመምራት ችሎታ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- ግንዛቤና ራስን የመምራት ችሎታ የሚያሳድጉትን የአካል እንቅስቃሴዎችን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 2.1

1. ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የአካል እንቅስቃሴ እንዴት ግንዛቤንና ራስን የመምራት ችሎታን ያሳድጋል?

በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ሁል ጊዜ የምንሳተፍ ከሆነ ሰውነታችን እንድያድግና እንድናጠነክር፤ አዕምሮያችን በትክክል እንዲያስብና በማህበራዊ ኑሮ ውስጥ ግጥምነትን እንዲጨምር ይረዳናል። እንዲሁም የተለያዩ በሽታዎች ለምሳሌ የደም ጊሬት፣ ስኳር፣ የልብ ድካምንና ከመጠን በላይ ውፍረትን ለመከላከል የአካል እንቅስቃሴ በጣም አስፈላጊ ነው። ስለዚህ ተማሪዎች በትምህርት ቤታችሁም ይሁን በመኖሪያ ቤታችሁ ሁል ጊዜ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ ጤንነታችሁን መጠበቅ ትችላላችሁ።

ራሳችንን የመምራት ችሎታችን ሲጨምር የውስጥ ስሜትና ሌሎች ብቃቶችም በሁሉም በኩል ይጨምራሉ። ስለዚህ እንደ ቴኪዋንዶ፣ ቦክስ፣ ትግልና የመሳሰሉት ራሳችንን የማስተዳደር ችሎታ ስለሚያሳድጉት መሳተፍ ጠቃሚ ነው።



ምስል2.1(ሀ) ቴኪዋንዶ ስፖርት





ምስል 2.1 (ለ) ቴኪዋንዶና የቡጢ ስፖርት

## 2.2. ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ፡-

- የአካል እንቅስቃሴና ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ያላቸውን ግኑኝነት ትናገራላችሁ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ መውሰድ ምን እንደምጠቅም ትዘረዝራላችሁ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 2.3

1. ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ ማለት ምን ማለት ነው?
2. እንደ ጉምህርት ቤታችሁ ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ በመስጠት የሚታወቅ ይኖራል? ካለ ምሳሌነታቸውን ግለፁ።

የአካል እንቅስቃሴ ለብዙ ነገር እንደሚረዳን ባለፉት ርዕሶች ውስጥ እንዳዩን ታስታውሳለችሁ ብለን እናምናለን። በተመሳሳይ ሁኔታ ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴ በታማኝነት እንድንወስድ ያገለግላል። ይህ

ደግሞ ለግል ኑሮአችንም ሆነ ለማህበራዊ ግንዛቤ ወሳኝ ነው። ውሳኔ መስጠት ስንል በሌላው ላይ ብቻ ሳይሆን በራሳችን ላይም ጥሩ ውሳኔ መወሰን አለብን።

**ምሳሌ:-** ጧት ተነስተን የአካል እንቅስቃሴ መስራት ላይመቸን ይችላል። ነገር ግን ስለሚጠቅመን ወስነን ከሰራን በራሳችን ላይ ጥሩ ውሳኔ ወሰድን ማለት ይቻላል። ከዚህ ውጪ ውሳኔ በመስጠት ውስጥ ከፀባይ ጋር ተያይዘው ችግር ውስጥ እንዳያስገባን እያንዳንዳችን በቂ ውሳኔ በቡድን ውስጥ ያለውን ጥቅምና ጉዳት ማሳየት መቻል አለብን።

### 2.2.1. በጨዋታ ውስጥ የሚፈጠር ችግር አፈታት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ:-

- በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙ ችግሮችን የመፍታት ጥቅምን ትናገራላችሁ።
- በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙትን ችግሮች ትዘረዝራላችሁ።

### ተግባር 2.4

1. በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙት ችግሮች ምን ምን ናቸው?
2. በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥሙትን ችግሮችን የመፍታት ጥቅም ዘርዘሩ።

በጨዋታ ውስጥ የሚያጋጥምን ችግር መፍታት ማለት በተጨማሪ መሃከል የተፈጠረን ግጭት መፍታትና ድንገት ተጨማሪ ላይ የደረሰ ጉዳት ካለ የመጀመሪያ እርዳታ በመስጠት መፍትሄ ማፈላለግ ማለት ነው።

ይህም የወዳጅነት ጨዋታ መሆኑን ተገንዝበው ምንም አይነት ግጭት በማስቀረት ፣ መልካም ግንኙነት በተጨማሪ መሃል እንዲፈጠር የሚረዳ ነው። በዚህ አግባብ ጨዋታ ውስጥ ሲሳተፉ ያለ ምንም ግጭት በመልካም ወዳጅነት መጫወት አስፈላጊ ነው።

### 2.2.2. በጥልቀት ማሰብ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

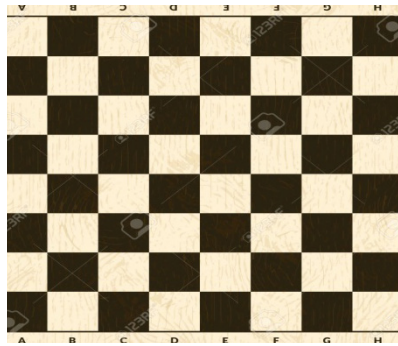
ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፦

- በጥልቀት የማሰብን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ትገልጻላችሁ።
- በጥልቀት ማሰብን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በጥልቀት የማሰብን የሚያጎለብቱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።

#### ተግባር 2.5

1. በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ምንምን ናቸው?
2. የአካል እንቅስቃሴና የማሰብ ችሎታን ምን ግንኙነት አላቸው ?

የምንሰራውን አስቀድመን በጥልቀት ማሰብ በአካል እንቅስቃሴ ብቻ ሳይሆን በየዕለቱ በምናካሂደው ስራችን ውስጥም በጣም ወሳኝ ነው። ለምሳሌ፤ በክፍል ውስጥ የምንፈተነውን ፈተና ከመስራታችን በፊት በደንብ ማሰብ አለብን፡ ፡ እንደዚሁም ወላጆች የምስጢንን ስራ ከመስራታችን አስቀድሜን በቅደም ተከተል አስበን መስራት አለብን። በተመሳሳይ ሁኔታ በክፍል ውስጥ ስንማርም ሆነ በሜዳ ላይ የአካል እንቅስቃሴ ስንሰራ አስቀድመን በጥልቀት ማሰብ አስፈላጊ ነው። ይህ በሜዳ ላይ የሚደርስብንን ጉዳት ለመቀነስ ትልቅ ፋይዳ አለው። ዳማ፣ ቼዝ፣ ገበጣ፣ ደምኖና የመሳሰሉት በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ለማዳበር የሚረዱ ጨዋታዎች ናቸው።



ምስል 2.2 ዳማ

### 2.3. በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ የግል ስሜትን መቆጣጠር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡-

- ራስን የመቆጣጠርን ትርጉም ትናገራለችሁ።
- ጭንቀትን ለመቀነስ የአካል እንቅስቃሴ ያለውን ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።
- ውስጣዊ ስሜት ማለት ምን ማለት እንደሆነ ትገልጻለችሁ።

### ተግባር 2.4

#### 1. ራስን መቆጣጠር ማለት ምን ማለት ነው

ራስን መቆጣጠር ማለት በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ስሜትን ተቆጣጥሮ በጥሩ ስነ ምግባር መጫወት ማለት ነው። ውስጣዊ ስሜት ደግሞ ሰው በውስጡ የሚሰማው ስሜት ነው ። ማንኛውም ሰው ለራሱ የሚያስበው ውስጣዊ ስሜት አለው። በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ የግል ስሜትን ለመቆጣጠር የቡድን ጨዋታዎች ላይ መሳተፍ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ የኳስ ጨዋታዎችና የገና ጨዋታ የመሳሰሉት ራስን የመቆጣጠር ችሎታን ያዳብራሉ።



ምስል 2.3 የእግር ኳስ ጨዋታ

### 2.3.1. ትኩረትን ማዳበር

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትኩረትን በማዳበር ውስጥ ያለውን ጥቅም ትናገራላችሁ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትኩረትን በማዳበር ውስጥ ያለውን ድርሻ ተዘረዝራላችሁ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትኩረትን በማዳበር ውስጥ ያለውን ድርሻ ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 2.5

1. ትኩረት ሰጥቶ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ለምን ይጠቅማል?

ትኩረት ማለት የምንሰራውን ወይም የምንተገብረውን ነገር በሙሉ ሀሳብና በትኩረት መከታተል ማለት ነው። ይህም ደግሞ በምንሰራው ስራ ውስጥ ስኬትን ለማግኘት ወይም ጥሩ ውጤት ለማስገኘት ትልቅ ጥቅም አለው። ትኩረትን የሚያዳብሩ ብዙ ጨዋታዎች አሉ፤ ከነዚህም ውስጥ ለመጥቀስ ያህል የቀስት ውርወራና የመሳሰሉት ናቸው።



ምስል 2.4 ቀስት ውርወራ

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

ሁልጊዜ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ የምንሳተፍ ከሆነ አካላችን እንዲያድግና እንዲጠነክር ፣ አዕርአችን እንዲጎለብትና በማህበራዊ ኑሮ ውስጥ አብሮነትን ለማጠናከር ይረዳል።

በተመሳሳይ መልኩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሀላፊነት ያለበት ውሳኔ ለመውሰድ፣ በራስ መተማመን እንዲኖረን ይረዳል። ይህ ደግሞ ለግልም ሆነ ለማህበራዊ ህይወት ወሳኝ ነው።

ውሳኔ መውሰድ ስንል በሌላው ሰው ላይ ብቻ ሳይሆን በራስ ላይም ጥሩ ለውጥ የሚያመጣ ውሳኔ መውሰድ ማለት ነው።

### የምዕራፉ መልመጃ ጥያቄዎች

#### I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ «እውነት» ስህተት ከሆኑ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ

1. የአካል እንቅስቃሴ ሰውነታችን ብቻ ለማሳደግ ይረዳል።
2. በራስ መተማመንና የአካል እንቅስቃሴ ግንኙነት የላቸውም።
3. ውሳኔ መውሰድ ስንል በሌላ ሰው ላይ ብቻ መወሰን ነው።

#### II. የሚከተሉትን በ “ለ” ስር የተዘረዘሩት ከሚመሳሰለው በ”ሀ” ስር ካሉት ጋር አዛምዱ

- |   |   |
|---|---|
| <p><u>ሀ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ጭንቀት</li> <li>2. ማህበራዊ ህይወት</li> <li>3. የውስጥ ስሜት</li> </ol> | <p><u>ለ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ሀ. የህዝቦች አብሮ መኖር</li> <li>ለ. የአካል እንቅስቃሴ</li> <li>ሐ. የድብርት ችግርን ያመጣል</li> <li>መ. በውስጣችን የምሰማን ሐሳብ</li> </ol> |
|---|---|

#### III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

1. የአካል እንቅስቃሴ ያለውን ፋይዳ ቢያንስ አምስት ዓፋ።

# ምዕራፍ ሶስት

## የአካል ብቃት

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

- ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦
  - የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
  - ከአድሚያችሁ ጋር የሚመጥን እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ የአካል ብቃታችሁን ታዳብራላችሁ።
  - የአካል ብቃትን በሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ተሳትፎ ለማድረግ ጥሩ አመለካከት ይኖራችኋል።

### መግቢያ

ባለፈው ምዕራፍ ውስጥ የአካል እንቅስቃሴን ማስተዋልንና ራስን የማስተዳደር ብቃት፤ የማህበራዊና ተግባራዊ ብቃትን የሚያሳድጉ፤ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ የሚያሳድጉ፤ በጥልቀት የማሰብ ችሎታንና የመተባበር ችሎታን ተምራችኋል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ የአካል ብቃት፤ የልብና ሳንባ ብርታት ስራን የምያጠናክሩ የአካል እንቅስቃሴ፤ የጡንቻ ብርታት ልምምድ፤ መተጣጠፍ እና ቅልጥፍን ምን እንደሆኑ በጥልቀት የሚትማሩ ይሆናል።

### 3.1. የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት  
ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፦

- የልብና ሳንባ ብርታትን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎችን ትናገራላችሁ።
- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የልብና ሳንባ ብርታት ለሌሎች የሰውለት ክፍሎች ምን ጥቅም እንዳለው ታብራራላችሁ።

### ተግባር 3.1

1. የልብና ሳንባ ብርታትን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች ምንድን ናቸው?
2. የልብና ሳንባ ብርታት ለሌሎች አካላት ምን ጥቅም አለው?

ልብና ሳንባ ስራቸውን በጥሩ ሁኔታ ለማከናወን የአካል እንቅስቃሴ አስፈላጊ ነው። ይህም ልብ ደም በተገቢ መልኩ ለሁሉም አካል ለማዳረስ እንዲችል ነው። እንዲሁም ሳንባ በቂና ንፁህ አየር ወደ ውስጥ ለማስገባት እንዲሁም የተቃጠሉ አየር ደግሞ ወደ ውጭ ለማስወጣት ይረዳናል። ስለዚህ የአካል እንቅስቃሴ ለኑሮአችን ስለሚያስፈልገን በእቅድ መለማመድ ይጠቅመናል። የልብና ሳንባ ብርታት ለማሳደግ የሚረዱ እንቅስቃሴዎች፡-

- ሳይክል መንዳት
- ደረጃ ወይም በማይንቀሳቀስ ነገር ላይ ወጥቶ መውረድና የመሳሰሉት ናቸው።

ሳይክል ስንነዳ የሚከተሉን ዘዴዎችን ማስተዋል አለብን፡-

- የሰውነትን ሚዛን መጠበቅ አለብን
- በሁለቱም እጆች የሚገባ ቦታ መያዝ
- እግራችን ተራ በተራ ማንቀሳቀስ
- አይናችን ፊት ለፊት ማየት መቻል እና የመሳሰሉት ናቸው።

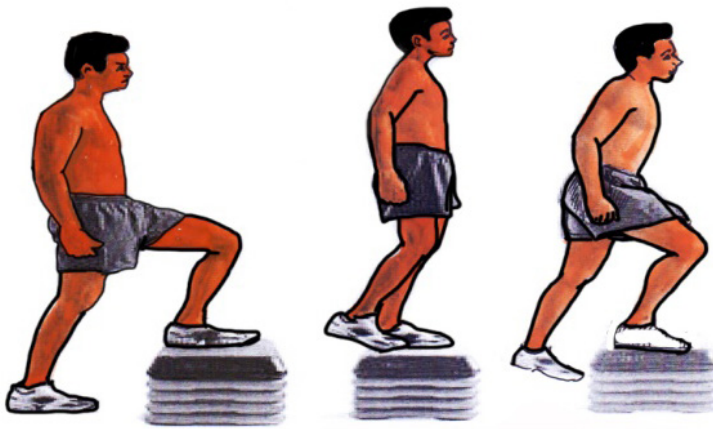




ሀ

ለ

ምስል 3.1 ሳይክል መንዳት



ምስል 3.2 በማይንቀሳቀስ ነገር ወጥቶ መውረድ

### 3.2. የጡንቻ ብርታት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት በኋላ፦

- የጡንቻ ብርታትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎቻችን ትገልጻለን።
- የፑሽ አፕ ቅድም ተከተል ትዘረዝራለን።
- የጡንቻ ብርታት የሚያሳድጉ እንቅስቃሴን ሰርታችሁ ታሳያለን።

### ተግባር 3.2

1. የጡንቻ ብርታት የሚያሳድጉ ልምዶችን ዘርዝሩ።
2. የፑሽ አፕ ቅድም ተከተል ተናገሩ።

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻችንን ቋሚ እና በተደጋጋሚ ሐይልን በማመንጨት በተሰጠው ጊዜ ውስጥ መስራት መቻል ነው። የጡንቻ ብርታትን ሊያዳብሩ የምችሉት እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው፦

#### 1. የፑሽ አፕ

##### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በበቂ ሁኔታ ማሟሟቅ
- ሁለቱን እጆቻችን በማጠንከር መሬት መያዝ
- ለወንዶች እግር ወደ ኋላ ዘርገቶ በእግር ጣት መሬት መግፋት፤ ለሴቶች በሁለቱም ጉልበት ተንበርክኮ መሬት መግፋት
- በአይኖቻችን ፊት ፊታችን ማየት
- ሰውነትን በእጆች መሐል አውርዶ መመለስ
- የሰውነታችን ሚዛን በመጠበቅ እየደጋገሙ መስራት



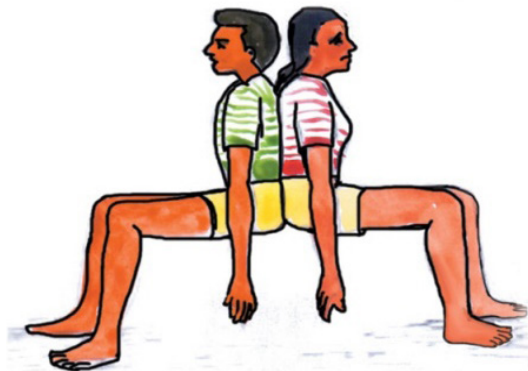
ምስል 3.3 ፑሽ አፕ

## 2. በጃርባ መገፋፋትና ግድግዳን መግፋት

በዚህ ምዕራፍ እንዳየነው ጡንቻችን እንዲጠነክሩ በጃርባ መገፋፋትና ግድግዳን መግፋትን የጡንቻችን ብርታት ከሚያጎለብቱ እንቅስቃሴ ውስጥ ናቸው።

### የልምምድ ዘዴ

- ተማሪዎች በፆታቸውና በቁመታቸው ተመጣጣኝ በሆነ መልኩ ሁለት በሁለት ሆነው መያያዝ
- በጃርባ ተቀራርበው መቆም
- ተጠጋግተው ከቆሙ በኋላ ከጉልበት ሽብረክ ማለት
- ጉልበት 90° ድረስ እስከሚታጠፍ ሽብረክ በማለት ጃርባ ለጃርባ አየተገፋፉ ለተወሰነ ጊዜ መቆየት
- ይህንኑን እየደጋገሙ መለማመድ



ምስል 3.4 በጃርባ መገፋፋት

### 3. ግድግዳን መግፋት

የልምምድ ዘዴ

- ግድግዳ ( የማይነቃነቅ ነገር) ፊት ለፊት መቆም
- ከደረት ወደ ፊት ማለት
- አንድ እግር ወደ ፊት በማምጣት ከጉልበት ማጠፍ
- ሌላኛውን እግር ደግሞ ወደኋላ በማድረግ አጠንክሮ ማቆም
- እጅ በመዘርጋት በሐይል በመግፋት ለተወሰነ ጊዜ መቆየት
- በመደጋገም መለማመድ



ምስል 3.5 ግድግዳን መግፋት

### 3.3. መተግጠፍ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት በኋላ፡-

- የመተግጠፍ ፍቺን ትናገራላችሁ።
- የመተግጠፍን ጥቅም ታብራራላችሁ።
- ለመተግጠፍ የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 3.3

1. መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመተጣጠፍና የመዘረጋጋት ልዩነት ምንድናቸው?
3. መተጣጠፍን የሚያሳድጉት እንቅስቃሴዎች ምንድናቸው?

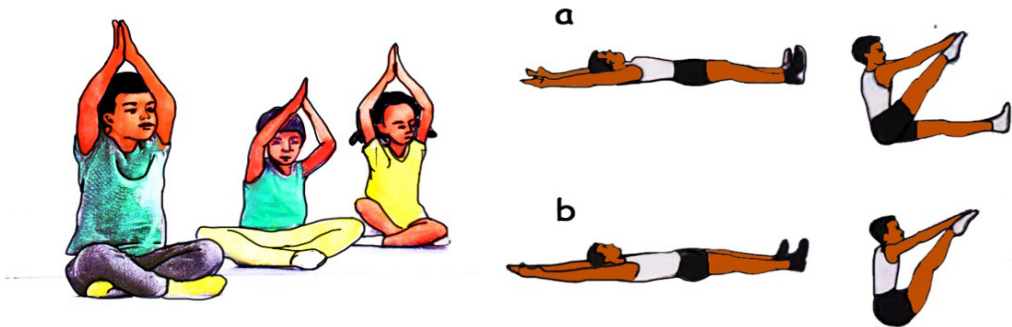
መተጣጠፍ ማለት የተለያዩ የሰውነታችን መገጣጠሚያ ቦታዎች ከጡንቻ በሚያገኙት ሀይል በመጠቀም ወደ ተፈለገ አቅጣጫ የመታጠፍ ችሎታ ማለት ነው ።

#### የመተጣጠፍ ጥቅም

- የሰውነት አቋምን ያስተካክላል
- በቂ የሆነ እንቅስቃሴ በቀላል መንገድ እንድንሰራ ይረዳናል
- በስፖርት ውስጥ የሚደርሰውን ጉዳት ይከላከላል
- ሰው ሲያረጅ የሰውነቱን ቅርፅ ጠብቆ እንዲንቀሳቀስ ይረዳል

#### መተጣጠፍን ለማዳበር የሚያግዙ የአካል እንቅስቃሴዎች፡-

- ቆሞ ዝቅ በማለት ጉልበትን ሳያጥፉ መሬት መንካት
- ቁጭ ብሎ እግር በመዘርጋት በእጅ የእግር ጣት መንካትና የመሳሰሉት ናቸው።



ምስል 3.6 መተጣተፍ

### 3.4. ቅልጥፍና

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የቅልጥፍናን ምንነት ትናገራላችሁ።
- ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- ቅልጥፍና ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

#### ተግባር 3.4

1. ቅልጥፍና ስንል ምን ማለታችን ነው?
2. የቅልጥፍናና መተጣጠፍ ልዩነት ምንድን ነው?
3. ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎች ዘርዘሩ።

ቅልጥፍና ማለት አንድ እንቅስቃሴ በፍጥነት በተፈለገው አቅጣጫ በአጭር ጊዜ ውስጥ መስራት ወይም ሁለት እንቅስቃሴዎችና ከዚያ በላይ የሆኑትን በቅድም ተከተል በአጭር ጊዜ ውስጥ መስራት መቻል ማለት ነው።

ለምሳሌ፡- መንሸራተት፣ የተሰመረ መሬት መሰል ዘሎ ከጨረሱ በኋላ በፍጥነት በሩጫ መመለስና የመሳሰሉትን መለማመድ ቅልጥፍና እንዲኖረን ይረዳናል።

#### የልምምድ ዘዴ፡-

- መሬት በማስመር ማዘጋጀት
- በእጅና እግር መዘጋጀት
- በመስመሮች መካከል እየዘለሉ መሄድ
- መጨረሻ ላይ በፍጥነት ወደ መጀመሪው ቦታ መመለስ
- አየደጋገሙ መስራት



ምስል 3.7 ቅልጥፍናን የሚያዳብር እንቅስቃሴ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- የአካል ብቃት በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ጎምህርት ውስጥ ብቻ ሳይሆን በኑሮአችን ውስጥም በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም የአካል ብቃት ካለን የሚያስፈልገንን ስራ ሁሉ በበቂ ሁኔታ ለመስራት ያስችለናል። የአካል ብቃት ማለት የተሰጠንን ስራ በአጭር ጊዜ ውስጥ በፍጥነትና በሚያምር መልኩ በብቃት መጨረስ መቻል ማለት ነው።
- ሳይንስ ላይ የተመሰረቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ብዙ ጠቀሜታ ይኖረዋል።
- መተጣጠፍ ማለት የተለያዩ የሰውነታችን መገጣጠሚያ ቦታዎች ከጡንቻ በሚያገኙት ሀይል በመጠቀም ወደ ተፈላጊ አቅጣጫ የመታጠፍ ችሎታ ማለት ነው ።
- ቅልጥፍና ማለት አንድ እንቅስቃሴ በፍጥነት በተፈለገው አቅጣጫ በአጭር ጊዜ ውስጥ መስራት ወይም ሁለት እንቅስቃሴዎችና ከዚያ በላይ ያሉትን በቅድም ተከተል በአጭር ጊዜ ውስጥ መስራት መቻል ማለት ነው።

### የምዕራፉ መልመጃ ጥያቄዎች

#### I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ «እውነት» ስተት ከሆኑ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንደ አስፈላጊነቱ ልለያይ ይችላል።
2. ለሰውነታችን ቅልጥፍና የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴ በሁለት በኩል መስራት እንችላለን።
3. የአካል እንቅስቃሴና የአካል ብቃት ልዩነት የላቸውም።

#### II. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ከቀረቡት ምርጫ ትክክለኛ መልስ የያዘውን ፊደል በመምረጥ መልሱ።

1. ከሚከተሉት እንቅስቃሴዎች አንዱ የጡንቻ ብርታት ለማዳበር ያገለግላል፡-

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ሀ. ደረጃ ወጥቶ መውረድ | ለ. ሳይክል መንዳት |
| ሐ. የሆነ ነገር መግፋት | መ. ሶምሶማ      |

2. ከሚከተሉት እንቅስቃሴዎች አንዱ የልብና ሳንባ ብርታት ለማዳበር አያገለግልም፡-

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| ሀ. ደረጃ ላይ ወጥቶ መውረድ | ለ. ሳይክል መንዳት  |
| ሐ. የሆነ ነገር መሳብ     | መ. መልሱ አልተሰጠም |

#### III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ስጡ

1. የመተጣጠፍና የቅልጥፍና ልዩነት ምንድን ነው?
2. ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚያግዙ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።



# ምዕራፍ አራት

## መሰረታዊ አትሌቲክስ

### የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- ፍጥነት እየጨመሩ መሮጥን ትገነዘባላችሁ።
- በከፍታዝላይ ወቅት ከወገብ በላይና በታች የሰውነት ክፍልን እንቅስቃሴ ታደንቃላችሁ።
- የዱላ ቅብብሎሽ ሩጫን ለማሸነፍ የቡድንህን አባላቶች ጋር ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ከቆሙበት ቦታ የከፍታ ዝላይ ሲሰራ የእጅና እግር ቅንጅትን አስፈላግነት ትገልጻላችሁ።

### መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በእንቅስቃሴ ላይ ተመስርቶ የሚሰጥ ትምህርት ሆኖ ተማሪዎች በአካል ጠንክረው፤ በአዕምሮ ጎልብተው ከሕብረተሰቡ ጋር በደንብ ተስማምተውና ተግባብታው እንድናሩ የሚረዳ ነው። የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ በማሕብራዊ ኑሮ ውስጥ፤ በየዕለቱ የሚሰሩ ስራ ውስጥ አላማውና ጥቅሙ ዕቅድና ፋይዳው ታውቆ ሕብረተሰቡ ይጠቀሚበታል ተብሎ ይታሰባል።

ይህም ችግርንም ሆነ ኑሮን ለማሸነፍ ሲባል የሩጫ እንቅስቃሴ፤ ዝላይና ውርወራን ሕብረተሰቡ ሲጠቀሙ እንደነበርና አሁንም እየተጠቀሙ መሆኑን ያሳያል። ከዚህ ውጪ ስልጣኔ መስፋፋት ከጀመረ በኋላ በተቀናጀ መልኩ በሕግ ላይ ተመስርቶ በውድድር መልክ በአለም አቀፍ በተለያዩ ውድድር ውስጥ ከፍተኛ ዕውቅና አግኝቶ እየቀረበ ነው። በዚህም ምዕራፍ ውስጥ የአትሌቲክስ ዓይነቶች ከሆኑት ውስጥ ሩጫ፤ ውርወራና ዝላይ የምትማሩ ይሆናል።

### 4.1. ለርቀት መሮጥ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡-

- ለርቀት መሮጥ ምን እንደሆነ ታብራራላችሁ።
- ከርቀት ሩጫ የሚገኝ ጥቅምን ትዘረዝራላችሁ።
- የርቀት ሩጫን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴ ውስጥ ትሳተፋላችሁ።

#### ተግባር 4.1

1. ለርቀት መሮጥ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ለርቀት መሮጥን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

ለርቀት መሮጥ ማለት የተወሰነ ርቀት ያለውን ኪሎ ሜትር ወይም ረጅም ርቀት መሮጥ ማለት ነው። ለርቀት መሮጥ የሚጠቅመን በቂ አክሲዮን በሰውነት ውስጥ በመያዝ የተሰጠን ስራ በብቃት ለመስራት ይረዳል። ለርቀት መሮጥን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እንደ ሮጦ ነክቶ መመለስ፣ አባሮሽ፣ ኳስ ቅብብሎሽና የመሳሰሉት ጨዋታዎች ናቸው።



ምስል 4.1 ነክቶ መመለስ ሩጫ

### 4.2. ለርቀት መወርወር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት በኋላ፡-

- ለረጅም ርቀት የአወራወርን ሂደት ትናገራላችሁ።
- ለርቀት መወርወርን ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 4.2

#### 1. ለርቀት-መወርወር ማለት ምን ማለት ነው?

ለርቀት መወርወር ማለት አንድ የሚሚወረወር ነገርን እስከቻሉ ወደፊት ካሉበት ቦታ አርቆ መወርወር ማለት ነው። ውርወራ ከአትሌቲክስ ዓይነቶች ውስጥ አንዱ ሆኖ የሜዳ ተግባር በመባል ይታወቃል። ውርወራ እንደየ ቅርፁ፣ ርዝመቱና ክብደቱ ልዩነት አለው። ስለዚህ እንደየ አካባቢው ተጨባጭ ሁኔታ፣ እድሜ፣ ችሎታና የተማሪዎች ፆታ መለማመድ አስፈላጊ ነው። ለርቀት መወርወር ችሎታን ለማዳበር ኳስ፣ ሎሚ የመሳሰሉትን ጉዳት የማያደርሱ ነገሮች ወደፊት በመወርወር መለማመድና ችሎታችንን ማሻሻል ይቻላል።



ምስል 4.2 ለርቀት-መወርወር

### 4.3. በፍጥነት መሮጥ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- በፍጥነት መሮጥ ምን እንደሆነ ትገልጻላችሁ።
- ከፍጥነት ፋጫ የሚገኘውን ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።
- በፍጥነት የመሮጥን ክህሎት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ ውስጥ ተሳትፋችሁ ትሰራላችሁ።

### ተግባር 4.3

1. ለፍጥነት መሮጥ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ለፍጥነት ከመሮጥ የሚገኘውን ጥቅም ዘርዝሩ።

ፋጫ ሰው ሁሉ በተፈጥሮ የሚሰራና በነገሩ ውስጥ አስፈላጊ ሆኖ ስገኝ የሚጠቀምበት ነው።

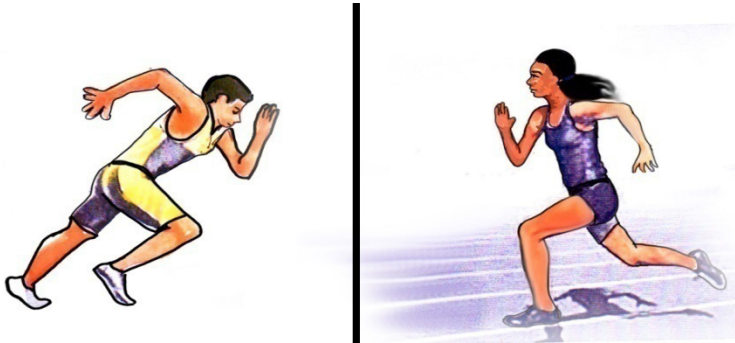
ለምሳሌ፡ ተማሪዎች ወደ ትምህርት ቤት ስሄዱ የትምህርት ሰዓት ልረፍድባቸው ስል በፋጫ ትምህርት ቤታቸው ይደርሳሉ። በሌላ በኩል ልጆች ወላጅ መልዕክት ሲልኳቸው ቶሎ ለመድረስ ፋጫን ይጠቀማሉ። በሌላ በኩል፤ ልደርስብን ከሚችል አደጋ ቶሎ ለማምለጥ የግድ መሮጥ አለብን። በአጠቃላይ ፋጫ ብዙ ነገር ለማከናወን ይረዳናል።

ፋጫ ከአትሌቲክስ ክፍሎች ውስጥ አንዱ ሆኖ፤ በዚህ ክፍል የሚትማሩት ለፍጥነት መሮጥና ሰዓትን ለማሻሻል መሮጥ የሚለው ይሆናል።

ፍጥነት ማለት የተሰጠን እንቅስቃሴ ወይም ተግባር ያለንን ከፍተኛ ሀይል በመጠቀም የተቻለውን ያህል በተወሰነ ሰዓት ወይም በጣም አጭር በሆነ ሰዓት ውስጥ የሚከናወን ችሎታ ነው። ሰዎች በተፈጥሮ የተለያዩ የፍጥነት ችሎታ እንዳላቸው ታውቃላችሁ። የሰዎች ችሎታ ልዩነት ቢኖረውም የተለያዩ ልምዶች በመስራት ማሻሻል ይቻላል። ይህም የሚከናወነው የአካል እንቅስቃሴ መርህን በመጠበቅና በትክክል በመጠቀም ከሆነ ብቻ ነው። በሚገኙት የእድሜ ደረጃ በትምህርት ቤታችሁ ውስጥ፤ መምህሮቻችሁ በሚያሳዩችሁ መሠረት በስራ ላይ ቢታወሉ ፍጥነታችሁን የበለጠ ማሻሻል ትችላላችሁ።

### የልምምድ ዜዴዎች

- ሰውነትን በትክክል ማሟሟቅና ማሳሳብ ::
- መምህራኖቻችሁ በሚሰጡት ትዕዛዝ ራስን ማዘጋጀት::
- አቅጣጫችንን ጠብቀን በምንሮጥበት ጊዜ እጅና እግራችን ተቃራኒ መሆን አለበት::
- አጭር ርቀት ሩጫን በቡድን እየደጋገሙ መሮጥ::



ምስል 4.3 በፍጥነት መሮጥ

### 4.4. የክፍታ ዝላይ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት በኋላ:-

- የክፍታ ዝላይ ምን እንደሆነ ትዘረዝራላችሁ::
- የክፍታ ዝላይን ስርታችሁ ታሳያላችሁ::

### ተግባር 4.4

1. ክፍታ ዝላይ ማለት ምን ማለት ነው?

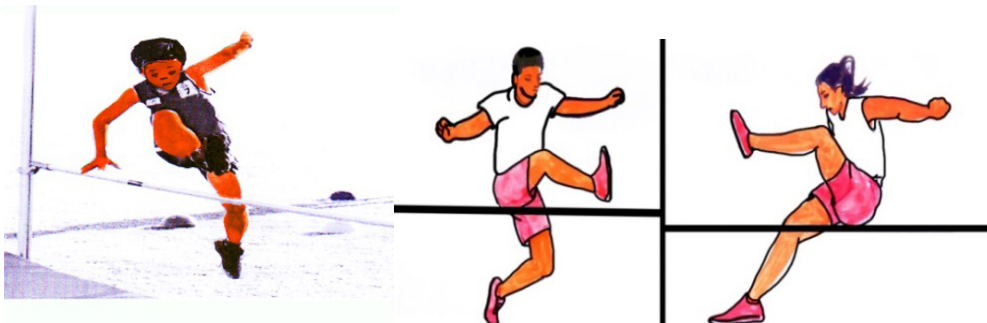
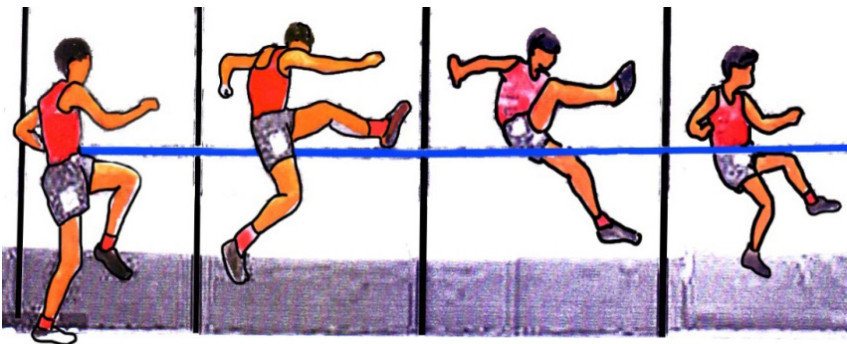
ዝላይ ከአትሌቲክስ እንቅስቃሴ ውስጥ አንዱ ሆኖ፣ የተለያዩ ክፍሎች አሉት። ከነዚህም ክፍሎች ውስጥ የክፍታ ዝላይ አንዱ ሲሆን፣ እሱም በተለያዩ የአዘላል ዓይነቶች የሚከናወን ይሆናል። ለምሳሌ፡ የመቀስ ዝላይ፣ እግር በመክፍት የሚዘለል፣ የፎኛሮቨሪ አዘላል እና የመሳሰሉት ናቸው።

ከዚህ በላይ የተጠቀሱት የአዘዋወሪ ዓይነቶች የሚከናወኑት አራት ደረጃዎችን በማለፍ ነው። እነሱም፡

1. መጠጋት
2. መሬት ለቆ መነሳት
3. ከዘንጉ በላይ ማለፍና
4. ማረፍ ናችው።

### የልምምድ ዜደ

- ሰውነታችንን በሚገባ ማሟሟቅና ማሳሳብ
- የተወሰነ ርቀት ከኋላ በመሮጥ መጠጋት
- የመነሻ ቦታ በማየት ከመሬት መነሳትና ተመልሶ ማረፍ
- እየደጋገሙ መለማመድ



ምስል 4.4 የከፍታ ዝላይ አዘዋወሪ

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

- የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በእንቅስቃሴ ላይ ተመርኩዞ የሚሰጥ ትምህርት ሆኖ ተማሪዎች በአካል፣ በአዕምሮ፣ በውስጣዊ በስሜትና በማህበራዊ ህይወት እንድንሰብቱ የሚያደርግ ነው።
- የፍጥነት ሩጫን ለመለማመድ በተለይም በአጭር ርቀት ሩጫ ከፍተኛ ውጤት ለማግኘት ትልቁን ሚና የሚጫወተው የአነሳስ ሁኔታ ነው።
- የአንድን ሯጭ ፍጥነት ለማሻሻል የሚይስችሉ ስልቶች በሀይል በመስፈንጠር መሮጥ፣ ሲሮጥ ጉልበት አጥፎ ወደላይ ማንሳት፣ የእግር ተረከዝን መቀመጫ ማስነካት፣ በተቻለው መጠን እግርን ወደፊት መዘርጋትና የመሳሰሉት ናቸው።
- ውርወራ ከአትሌቲክስ ክፍሎች ውስጥ አንዱ ሲሆን፣ እንደ ቅርፁ፣ ርዝሜቱና ክብደቱ ልዩነት አለው።

### የምዕራፉ የመልመጃ ጥያቄዎች

#### I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «እውነት» ትክክል ካልሆነ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. አትሌቲክስ የተለያዩ የእንቅስቃሴ ዓይነቶችን በውስጡ የያዘ ነው።
2. የፍጥነት ሩጫ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ ማሻሻል አይቻልም።
3. ለአጭር ሩጫ ይበልጥ የሚያግዘን ፍጥነት ነው።
4. ውርወራ ከአትሌቲክስ ዓይነት ውስጥ አንዱ ሆኖ የሜዳ ስራ ነው።
5. ሩጫ ከአትሌቲክስ ዓይነት ውስጥ አንዱ ሆኖ የሜዳ ስራ ነው።

#### II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ምረጡ።

1. ከሚከተሉት ውስጥ የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ ዓይነት ያልሆነ የቱ ነው?

ሀ/ ሩጫ      ለ/ ውርወራ      ሐ/ የመረብ ኪስ      መ/ ዝላይ

2. የውርወራ ዓይነት ያልሆነ የቱ ነው?

ሀ/ አሎሎ ለ/ ዲስክስ ሐ/ ቦክስ መ/ ጦር

3. ከሚከተሉት ውስጥ የሜዳ ስራ ያለሆነ የቱ ነው?

ሀ/ ሩጫ ለ/ ውርወራ ሐ/ ጦር መ/ አሎሎ

III. የሚከተሉትን ጥያቄዎች አጭር መልስ በመስጠት መልሱ።

1. ለውርወራ የሚያገለግሉ መሣሪያዎች እነማን ናቸው?

2. የዝላይ ዓይነቶችን ዘርዝሩ።



# ምዕራፍ አምስት

## ጅምናስትክ

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ጉምህርት በኋላ፦

- ነፃ ጅምናስትክን (ያለ መሳሪያ የሚሰሩ) ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ቀለል ያሉ በመሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስትክን ታደንቃላችሁ።
- የጅምናስትክ እንቅስቃሴ ጥቅም ትረፋላችሁ።
- በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስትክ እንቅስቃሴ ጥቅም ለሌሎች ግንዛቤ ትሰጣላችሁ።

### መግቢያ

ጅምናስትክ የሚለው ቃል የመጣው ጅምናስ ከሚለው ከግሪክ ቃል ሲሆን ፍቺውም ራቁት (ያለልብስ) ሆኖ እንቅስቃሴ መስራት ማለት ነው። የጅምናስትክ እንቅስቃሴ ረጅም ዕድሜ ያለውና በዱሮ ጊዜ በብዛት ሲሰሩበት ከነበሩት ውስጥ አንዱ ነው። ባለፉት ምዕራፍ ውስጥ የተላያዩ ርዕሶችን መማራችሁ ይታወቃል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ደግሞ በመሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስቲክ፣ ነፃ ጅምናስቲክና የአርቲስትክ ጅምናስቲክ በክፍል ውስጥና በይበልጥ ደግሞ በሜዳ ላይ ስለምትሰሩት ቀድሞችሁ ሰውነታችሁን ማዘጋጀት ወሳኝ ነው።

### 5.1 በመሳሪያና ያለ መሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስትክ

#### 5.1.1. ነፃ ጅምናስትክ (ያለ መሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስትክ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት በኋላ፦

- የነፃ ጅምናስትክ ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።

- በግንባር መቆምን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የነፃ ጅምናስትክ ጥቅምን በማወቅ ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 5.1

1. ነፃ ጅምናስትክ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የነፃ የጅምናስትክ ዓይነቶችን ዘርዝሩ።
3. በግንባር የመቆምን ቅደም ተከተል ዓፉ።

ነፃ ጅምናስትክ ማለት ከጅምናስትክ ዓይነቶች ውስጥ አንዱ ሆኖ፣ ያለመሳሪያ የሚሰራ ማለት ነው። የነፃ ጅምናስትክ እንቅስቃሴ የመተጣጠፍ ብቃትና የአካል ቅልጥፍናን ይፈልጋል። ነፃ ጅምናስትክ ውስጥ እንቅስቃሴዎች ወደ ፊት መገለጻቸው፣ ወደኋላ መገለጻቸው፣ በግንባር መቆምና የመሳሰሉት ናቸው።

### ሀ/ ወደ ፊት መገለጻቸው

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው እጅና ትኩሻን በመጠቀም ሲሆን፣ የአንገትና የወገብ መተጣጠፍ ብቃት በጣም አስፈላጊ ነው። ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት ምንጣፍ፣ ስፖንጅ፣ ጥጥና ሳር ያስፈላጋል።

ይሁን እንጂ፣ ከዚህ በላይ የተዘረዘሩት መሳሪያዎች ሳይገኙ ከቀሩ ሳር የለበሰ የተስተካከለ ቦታ ላይ መስራት ይቻላል።

ማሳሰቢያ፡- ይህን እንቅስቃሴ ስንሰራ በፍፁም ግንባራችን መሬት መንካት የለበትም።

### የልምምድ ዘዴ

- በጥሩ ሁኔታ ሰውነታችንን ማሟሟቅና ማሳሳብ
- የሰውነታችንን ሚዛን መጠበቅ
- በሚንጣፍ ላይ ወይም በሚመች ቦታ ላይ በትክክለኛ አቋቋም መቆም
- ሙሉ-በሙሉ የራስ መተማመንን ማዳበር
- ሁለት እጃችንን በትክካላችን ስፋት ልክ ከፍተን ወደፊት በመዘርጋት

መቆም

- ተረከዝ ላይ በመቀመጥ በሁለት እጅ መሬት መያዝ
- መሬት በያዝነው እጃችን መሀል ግንባርና አንገትን በደንብ ዝቅ ማድረግ
- በተረከዝ ላይ የተቀመጠውን አካል በማንሳት ቀስ በቀስ የሰውነታችንን ሚዛን ወደፊት በማድረግ ፡ እንዲሁም ጭንቅላትን በሁለት እግር መሀል በመደበቅ፣ ትኩረት ወደ ውስጥ በማዘምበል ወደፊት መገለባበጥ
- ከተገለበጡ በኋላ እጃቸውን በትኩረት ስፋት ልክ በመክፈት መነሳት
- በዚህ መንገድ እረፍት በመውሰድ ችሎታቸውን እስክያሻሽሉ ድረስ፡ በመምህራን ክትትል እየደጋገሙ እንድለማመዱ ማድረግ፡



ምስል 5.1 ወደፊት መገለባበጥ

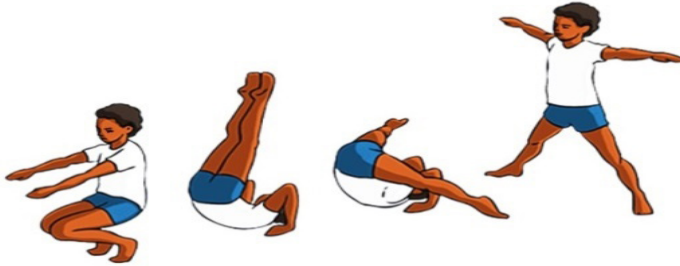
ለ/ ወደኋላ መገለባበጥ

ከነፃ የጅምናስቲክ ዓይነቶች ውስጥ አንዱ ወደኋላ መገለባበጥ ሲሆን የተከማቸ ጉልበት፣ የትኩረት የአንገት መተጣጠፍ ችሎታ፣ እንዲሁም በራስ መተማመን የሚጠይቅ እንቅስቃሴ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- እጅን ወደ ኋላ በማድረግ ክንድን በማጠፍ በትኩረት ላይ መያዝ፣ ተረከዝ ላይ በመቀመጥ በዓይን ወደ ሰማይ ማቅናት
- በሁለት እጆች መሬት በመያዝ ሰውነትን ወደ ኋላ ማጎንበስ
- ሰውነት ወደ ኋላ ሲሄድ ከመቀመጫ መነሳትና ጭንቅላት ወደ ኋላ ለማጎንበስ መዘጋጀት

- እጅን በማጠንከር መሬትን በመግፋት እግርን ከመሬት በማንሳትና ሰውነትን ወደኋላ በመወርወር መገልበጥ
- ከተገለበጡ በኋላ ወደ ቀድሞ ቦታ መመለስ
- ዕረፍት በመውሰድ፣ መሻሻል ካሳዩ ተማሪዎች ልምድ በመውሰድ እየደጋገሙ መሥራት



ስዕል 5.2 ወደኋላ መገለባበጥ

### ሐ/ በግንባር መቆም

ይህ እንቅስቃሴ ከመጀመሩ በፊት፡ ተማሪዎች አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ በጣም ወሳኝ ነው። ይህም ተማሪዎች ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ይጠቅማል። ፡ ይህን እንቅስቃሴ ለማዳበር ከቀላል ነገሮች መጀመር አለበት። እንዲሁም እንቅስቃሴ እስኪዳበር ድረስ የጓደኛ እገዛ ያስፈልጋል።

### የልምምድ ዘዴ

- መሬት ላይ በመቀመጥ ጉልበትን መሬት ማስነካት
- በክንድ መሬት በመንካት በእጅ መሬት ይዞ ከእግር ጉልበት አንስቶ ሶስት ጎን ቅርጽ በእጅ መስራት
- ግንባርን ሶስት ጎን በተሰራበትቦታ በማስቀመጥ፡ ወገብ፣ እግርና መቀመጫ ወደላይ ማንሳት
- ከጉልበት ታጥፎ ያለውን እግር፡ በእጅ ክንድ ላይ በማስቀመጥ ቀስ በቀስ ማንሳት
- ሁለተኛ መስመር ላይ ቆሞ ያሉ ተማሪዎች፡ እግራቸውንና መቀመጫቸውን ለማንሳት ሙከራ ላይ ያሉ ጓደኞቻቸውን ከፍ በማድረግ ወደኋላ እንዳይገለበጡ ድጋፍ ማድረግ

- መሬት ይዞ ያለው እጅ 90° መፍጠር አለበት።
- የሰውነታችን ሚዛን፣ እጅ፣ አንገትና ወገብ ላይ መሆን አለበት።
- በእጅ መሬትን በመያዝ ራስን ችሎ መቆም
- ተራ በተራ እየተቀያየሩ በመደጋገም ከንደኞቻቸው ጋር እየተጋዘቱ መስራት

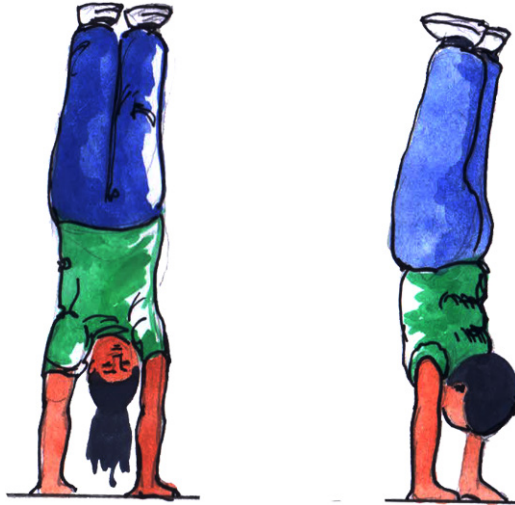


ምስል 5.3 በግንባር መቆም

መ/ በእጅ መቆም

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ
- በእጅ መሬት በመያዝ ሁለት እግርን ተራ በተራ አየር ውስጥ ወደ ላይ ማንሳት
- የሰውነትን ሚዛን በመጠበቅ የቻሉትን ያክል በእጅ በመቆም መቆየት
- ራስን ችለው እስከሚሰሩ ድረስ በግርግዳ ወይም በንደኛ በመረዳዳት መስራት
- በመደጋገም ራስን ችለው እስክቆሙ ድረስ መለማመድ
- በመጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝ



ምስል 5.4 በእጅ መቆም

### 5.1.2. የመሳሪያ ጅምናስትክ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት በኋላ፡-

- የጅምናስትክ ፍቺ ትናገራላችሁ።
- የመሳሪያ ጅምናስትክን ለመስራት የሚያገለግሉ መሳሪያዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- የመሳሪያ ጅምናስትክን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 5.2

1. የመሳሪያ ጅምናስትክ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመሳሪያ ጅምናስትክ ዓይነቶች ምን ምን ናቸው?
3. ጅምናስትክን ለመስራት የሚያግዙ መሳሪያዎች ግለጹ።

የመሳሪያ ጅምናስትክ ከጅምናስትክ ዓይነቶች ውስጥ አንዱ ሆኖ የተለያዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚሰራ ማለት ነው። እነዚህ መሳሪያዎችም፡-ሳጥን፣ ምንጣፍ፣ አግዳሚ ዘንግ፣ ጥንድ አግዳሚ ዘንግና የመሳሰሉት ናቸው።

### ሀ/ ሳጥን ላይ መዘለል

#### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ
- ወደ ሳጥን መሮጥን መለማመድ
- በመነሻ ቦታ በሁለት እግር መሬት በሀይል መርገጥ
- በሁለት እጅ ሳጥኑን በመንካት ወደ ላይ መዘለል
- በሳጥኑ ላይ ሁለት እግርን በመክፈት መቀመጥ
- ሳጥኑ ላይ በማለፍ መቆም
- በድግግሞሽ መለማመድ



ምስል 5.4 በሳጥን ላይ መዘለል

### 5.2. የተቀናጀ ጅምናስትክስ (ሪትሚክ ጅምናስትክስ)

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፡-

- የተቀናጀ ጅምናስትክስ ፍቺ ትናገራላችሁ።
- የተቀናጀ ጅምናስትክስ ዓይነቶችን ታብራራላችሁ።
- የተቀናጀ ጅምናስትክስን ለርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 5.3

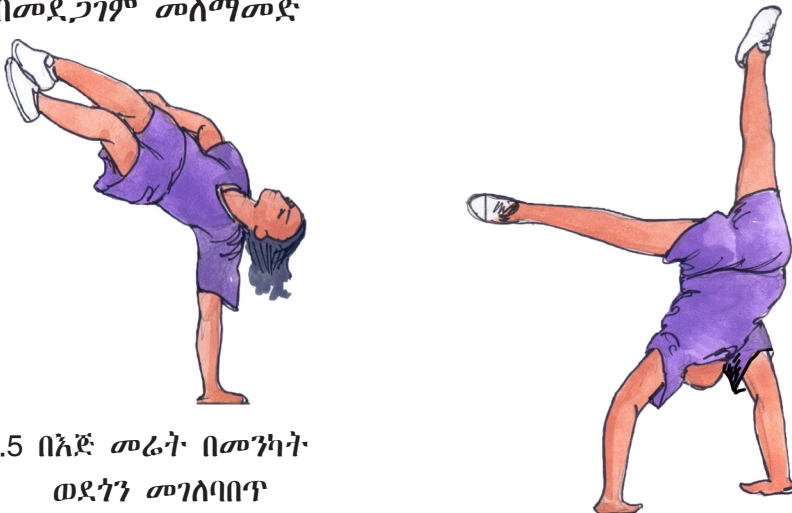
1. የተቀናጀ ጅምናስትክስ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የተቀናጀ ጅምናስትክስ ዓይነቶችን ዘርዝሩ።

የተቀናጀ ጅምናስትክስ ለመስራት በቅድሚያ ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅ ያስፈልጋል።ይህም ሰውነታችን እንዲተጣጠፍና ቅልጥፍና እንዲያገኝ ያግዛል። ከአርቲስትክ ጅምናስትክ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ በእጅ መሬትን በመንካት ወደጎን መገለባበጥ ነው።

### ሀ/ በእጅ መሬት በመያዝ ወደ ጎን መገልበጥ

#### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን ማሟሟቅ እና ማሳሳብ
- ወደፊት የተወሰነ ርቀትን ሮጦ መመለስ
- ሁለት እጅን ወደ ላይ በመዘርጋት ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደጎን ማዘምበል
- በሁለት እጅ መሬት መንካት
- እግርን ጉልበት ሳያታጠፍ ወደ ላይ ማንሳት
- እግርን ተራ በተራ መሬት በማስካት ወደጎን መገለባበጥ
- በመደጋገም መለማመድ



ምስል 5.5 በእጅ መሬት በመንካት ወደጎን መገለባበጥ



### የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ጅምናስቲክ የሚለው ቃል የመጣው ጅምናስ ከሚለው ከግሪክ ቃል ሲሆን ፍቺውም ራቁት (ያለልብስ) ሆኖ እንቅስቃሴ መስራት ማለት ነው።
  - የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ረጅም ዕድሜ ያለውና በዱሮ ጊዜ በብዛት ሲሰራ ከነበሩት ውስጥ አንዱ ነው።
  - የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የመተጣጠፍ ብቃትና የአካል ቅልጥፍናን ይጠይቃል።
  - ነፃ ጅምናስቲክ ውስጥ የሚመደቡ እንቅስቃሴዎች ወደፊት መገለጻቸው፣ ወደኋላ መገለጻቸው፣ በግንባር መቆምና የመሳሰሉት ናቸው።
- የምዕራፉ የመልመጃ ጥያቄዎች

#### I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆኑ «እውነት» ትክክል ካልሆነ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ረጅም ዕድሜ ያለው እንቅስቃሴ ነው።
2. ወደፊት መገለጻቸው የሚሰራው እጅና ትክሻን በመጠቀም ነው።

#### II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በ 'ሀ' ስር የተዘረዘሩት ከሚመሳሰለው በ 'ለ' ስር ካሉት ጋር አዛምዱ

<u>ሀ</u>	<u>ለ</u>
1. ነፃ ጅምናስቲክ	ሀ/ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ
2. ጅምናስ	ለ/ ራቁት ሆኖ መስራት
3. በመሳሪያ የሚሰራ ጅምናስቲክ	ሐ/ በግንባር መቆም

#### III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. የነፃ ጅምናስቲክ ምሳሌ የሆኑትን ግለጹ።

# ምዕራፍ ስድስት

## መሰረታዊ ኳስ የማቀበልና የመቀበል ችሎታ

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- የኳስ ጨዋታ ዓይነቶችን ትዘረዝራላችሁ።
- ከሰዎች ጋር መልካም ግንኙነት መፍጠርን ታዳብራላችሁ።
- በመሰረታዊ እንቅስቃሴ ውስጥ ኳስ መቀበልና ማቀበል ባግባቡ በመስራት ታሳያላችሁ።

### መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ያቀፈ ስለሆነ በትምህርት ቤት ለሚገኙ ተማሪዎች መስጠት ቀላልና ተመራጭ ነው። ስለሆነም ተማሪዎች ይህንን በመገንዘብ ተሳትፎአችሁን በማጠናከር ባገኛችሁት እድል ተጠቃሚ መሆን ይጠበቅባችኋል።

ኳስን መያዝ፣ ኳስን በጣት ማሳለፍ፣ ኳስን በክንድ ማሳለፍ፣ በውስጥ የእግር ክፍል ማቀበል፣ በውጭ የእግር ክፍል ማቀበል፣ ጥቂት አባላት ያሉትን ቡድን በመጠቀም በውስጥና በውጭ የእግር ክፍል ኳስን መቀበል፣ ኳስን በደረት ትይዩ ማቀበልና ኳስን በማንጠር ማቀበል ፣ እንዲሁም የልጆች ጨዋታ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚትማሩ ይሆናሉ።

### 6.1. ኳስን መያዝ

#### ተግባር 6.1

1. ኳስን መያዝ ለምን ይረዳል?

ኳስን መያዝ ማለት፡ ተማሪዎች በእጃቸው የተለያዩ ኳሶችን በመያዝ የሚለማመዱ ሆኖ እጅና ሌሎች የአካል ክፍሎችን ለማጠናከር ይረዳል። ስለዚህ ተማሪዎች በተቻላቸው መጠን ኳስን በመቆጣጠር ለረጅም ጊዜ አየር ላይ ማቆየትን መለማመድ አለባቸው።

### የልምምድ ዜዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ
- በአንዱ የእጅ መዳፍ (ቀኝ ወይም ግራ) በመጠቀም አየር ላይ እየመቱ ማቆየት
- በሁለቱ እጆች በመጠቀም ግራና ቀኝን እያፈራረቁ በመምታት ማቆየት
- በሁለቱ እጆች መዳፍ በመጠቀም አየር ላይ እየደጋገሙ በመምታት ማቆየት
- በሁለቱ እጅ ጣቶች በመጠቀም እየደጋገሙ ኳስን ይዞ መወርወር
- እየደጋገሙ መለማመድ



ምስል 6.1 ኳስን መያዝ

### 6.2. ኳስን በጣት ማሳለፍ

#### ተግባር 6.2

1. ኳስን በጣት ማሳለፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. ኳስን በጣት የማሳለፍ ጥቅሞች ዘርዝሩ።

ኳስን በጣት ማሳለፍ ማለት በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ የእጅ ጣቶችን በመጠቀም ኳስን ከፍ በማድረግ ከመረብ በላይ ማሳለፍ ወይም ለንደኛ ተጫዋች መስጠት ማለት ነው። በተለይ በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን በአየር ላይ የመስጠት /የማሳለፍ ችሎታ ወሳኝና አስፈላጊ ነው። ለመረብ ኳስ ጨዋታ የወጣውን ሕግ በማይባረር መንገድ በክንድም ሆነ በጣት በአየር ላይ ከፍ አድረጎ ማሳለፍ ወይም ለንደኛ መስጠት ይቻላል።ይህም የእጅ ጣቶች፣ የክንድ፣ የጉልበትና የደረት ጡንቻዎች ለማጠናከር ይረዳል። ስለዚህ በግልም ሆነ በቡድን የገኘውን እድል ተጠቅመን መለማመድ መልካም ነው።

**የልምምድ ዜይዎ**

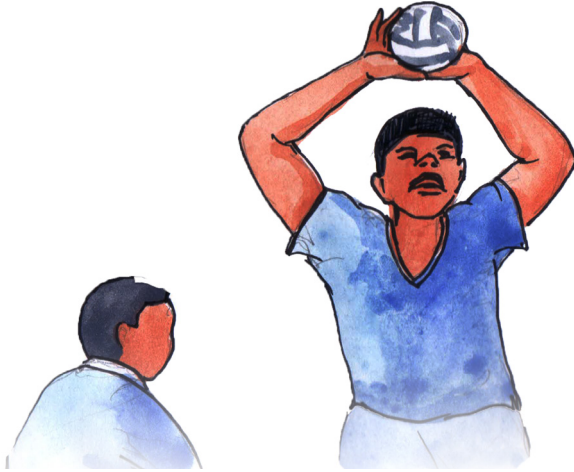
- ሰውነታችንን ማሟሟቅ እና ማሳሳብ
- ኳሱን በትክክል መመልከት
- ከጉልበት ሽብርክ ማድረግ
- የእጅ ጣትን በመጠቀም ኳስን አየር ላይ ሁለት በሁለት ሆነው ማሳለፍ
- ሶስት ለሶስት በመሆን ማሳለፍን መለማመድ
- ግድግዳን ተጠቅመው መጫወት
- በመደጋገም መለማመድ



ምስል 6.2 ኳስን በጣት ማሳለፍ

### 6.3. በ ቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በጣት ማሳለፍ/ ማቀበል

በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በጣት ማሳለፍ ማለት በሁለት እስከ አራት ባሉት ተጫዋቾች ጣትን በማጠንከር ኪስን ከጎን ላለው ጎደኛ ማቀበል ማለት ነው።



ምስል 6.3 በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኪስን በጣት ማሳለፍ

### 6.4. ኪስን በክንድ ማሳለፍ

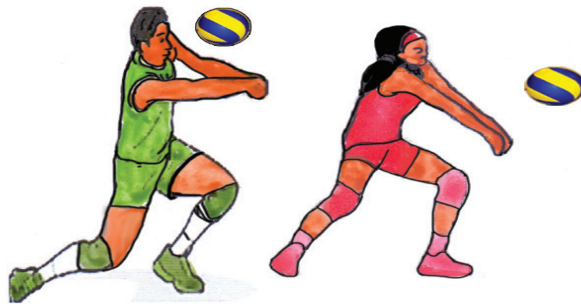
#### ተግባር 6.4

1. ኪስን በክንድ ማሳለፍ / ማቀበል ማለት ምን ማለት ነው?
2. ኪስን በክንድ ለማሳለፍ / ለማቀበል የሚያስፈልጉ ነገሮች ዘርዝሩ።

ኪስን በክንድ ማሳለፍ ማለት ከወገብ ጎምበስ ብለው በአየር ላይ የመጣውን ኪስን በክንድ መመለስ ማለት ነው። ይህንን ችሎታ ብዙ ጊዜ የምንጠቀምበት በመርብ ኪስ ሆኖ የክንድና ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ጥንካሬ ይፈልጋል። ይህም የሚከናወነው ጨዋታ ውስጥ ከወገብ በታች የሚመጣውን ኪስ ለመመለስም ሆን ለማቀበል ውስጠኛውን የክንድ ክፍል በመጠቀም መጫወት እንችላለን።

### የልምምድ ዜይዎ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ
- የኳስን አቅጣጫ ገምቶ ወደ ኳሱ መጠጋት
- የሚመጣውን ኳስ በክንድ ለመቀበል መሞከር
- ለመመለስ ሙከራ ስናደርግ ሰውነታችን ወደ ኳስ አቅጣጫ ማድረግ
- ኳሱ ከወገብ በታች ሲደርስ በክንድ ማሳለፍ



ምስል 6.4 ኳስን በክንድ ማሳለፍ/ማቀበል

### 6.5. በቡድን ጨዋታ ውስጥ በክንድ ኳስ እየተቀባበሉ መጫወት

ጥቂት አባላት ያሉት ቡድን በመመሥረት በክንድ ኳስ እየተቀባበሉ መጫወት ልዩ ልዩ ችሎታዎችን ለማዳበርና ለማሳደግ የሚቻለው ጥቂት አባላት ያሉትን ቡድን መሥርቶ በመለማመድ ነው። ከጊዜ ወደ ጊዜ የቡድን አባላትን ቁጥር እየጨመሩ መለማመድ በጣም አስፈላጊ ነው።



ምስል 6.5 በቡድን ኳስን በክንድ ማሳለፍ/ማቀበል

### 6.6. በውስጥ የእግር ክፍል ኪስን ማቀበል /መስጠት

#### ተግባር 6.6

1. በእግር ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን በውስጥ የእግር ክፍል ማቀበል ለምን ይጠቅማል?

ከእግር ኪስ መሠረታዊ ችሎታዎች ውስጥ አንዱ ኪስ መቀባበል ነው። ይህም እግር ኪስ ጨዋታ ካለው ችሎታ ውስጥ በይበልጥ የሚከናወነው ኪስን በመሬትና በአየር ላይ የተለያዩ የሰውነታችን ክፍሎች በመጠቀም ይሆናል። አንደኛው የእግር ኪስ ቡድን ውጤታማ የሚሆነው ተጨዋቾች በትክክል መቀባበል ሲችሉ ነው። ኪስ የመቀባበል ዓይነት በሚንጠቀምባቸው የሰውነት ክፍል ላይ ይመሠረታል። ከሰውነታችን ክፍል ውስጥ በውስጥ የእግር ኪስ ክፍል እንዴት እንደሚሰጥ እናያለን። ይህ የእግር ክፍል ከተረከዘ ጀምሮ እስከ አውራ ጣት ድረስ የሚሸፍን ነው። የሚከተሉትን ስዕል በመመልከት መለየት ይቻላል።



ምስል 6.6 በውስጥ የእግር ክፍል ኪስን መምታት

#### የልምምድ ዜይዎ

- ሰውነትን ማሟሟቅ እና ማሳሳብ
- ሁለት ሁለት ሆኖ መዘጋጀት
- ሁለት ሁለት ሆኖ በውስጥ የእግር ክፍል ኪስን መቀባበል
- ግድግዳን በመጠቀም መጫወት
- ሶስት፣ አራት፣ አምስት እያሉ የተማሪዎች ብዛት በመጨመር መለማመድ
- ምልክት በማስቀመጥ በትክክል ምልክቱን ለማስነካት መምታት

- በመደጋገም መለማመድ
- በመጨረሻም ሰውነትን ማቀዝቀዝ



ምስል 6.7 ኳስን በውስጥ የእግር ክፍል መስጠት

### 6.7. ኳስን በውጭ የእግር ክፍል መስጠት

#### ተግባር 6.7

1. በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ የትኛው የእግር ክፍል መጠቀም እንደሚቻል ግለፅ።
2. በውጭ የእግር ክፍል ኳስን የመስጠት ጥቅም ዘርዝሩ።

በውጭ የእግር ክፍል ኳስን መስጠት የሚከናወነው ከአጭር ርቀት ለአጋር ተጫዋች በመስጠት ነው። ይሁን እንጂ፣ ችሎታ ያላቸው ተጫዋቾች በረጅም ርቀት ላለው ተጫዋች በትክክል ማቀበል ይችላሉ። ይህም የሚሆነው ኳሱን የማይመታ እግር አቅጣጫው ፊትለፊት ስለሚያሳይ ተቃራኒ ተጫዋች ሳያውቅ ወይም ሳታውቅ ለአጋር ተጫዋች መስጠት መቻል ነው። ይሁን እንጂ ይህ ዘዴ በሚያስፈልግበት ጊዜ ብቻ የምንጠቀምበት ይሆናል።





ምስል 6.8 ኪስን በውጭ የእግር ክፍል መስጠት

### በቡድን በመሆን ኪስን በውጭ የእግር ክፍል መስጠት

የተወሰኑ አባላት ያለው ቡድን በመመስረት በውጭና በውስጥ የእግር ክፍል ኪስን በመቀባበል ኪስን መስጠት፣ ዜዴዎች በጨዋታ ውስጥ በመለማመድ መጠቀም እንችላለን። ይህም እንዳስፈላጊነቱ ኪስ የተቀበለ ተጫዋች በሚፈልገው የእግር ክፍል መስጠት ይችላል። በልምምድ ጊዜም በተማሪዎች ብዛት ላይ ተመስርተው የሜዳውን ስፋት መወሰንም ያስፈልጋል።

### 6.8. ኪስን በደረት ትይዩ ማቀበል

#### ተግባር 6.8

1. በቅርጫት ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን በደረት ትይዩ መስጠት እንደት እንደሆነ ግለፅ።
2. ኪስን በደረት አቅጣጫ የማቀበል ጥቅም ዘርዝሩ።

የቅርጫት ኪስ ጨዋታን ለመጫወት የተለያዩ አስፈላጊ ችሎታዎችን ማዳበር ወሳኝ ነው። ከነዚህም ውስጥ ኪስን በደረት አቅጣጫ መስጠት መቻል አንዱ ነው። ይህ ችሎታ በሁለቱ እጆች ኪስን በመወርወር ለቡድን ተጫዋች መስጠት ነው።

### የልምምድ ዜዴ

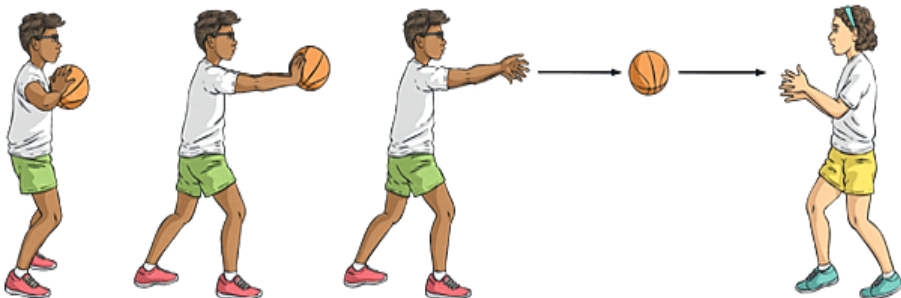
- ሰውነትን ማሟሟቅ እና ማሳሳብ
- ወደ ደረት በማስጠጋት ኳስን መያዝ
- ለውርወራ በሚዘጋጁበት ጊዜ አንድ እርምጃ ወደፊት በመውሰድና እጅን በመዘርጋት ለንደኛ መስጠት
- ኳሱ ሲለቀቅ የእጅ መዳፍ ወደ ውጭ ማድረግ



ምስል 6.9 ኳስን በደረት አቅጣጫ ማቀበል

### በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኳስን በደረት አቅጣጫ መቀባበል

ቡድን በቡድን በመሆን ኳስን በደረት አቅጣጫ መቀባበል፡ እንደሚታወቀው አንድ የቅርጫት ኳስ ቡድን የስፖርት ሜዳ ገብተው መጫወት የሚቻለው አምስት ሰው ብቻ ሲሆን ከላይ የተጠቀሰውን ችሎታ ለማሻሻል እንድቻል ሁለት ሁለት ሰዎች በመሆን ቡድን በመፍጠርና የአሳሳት ቁጥርን ቀስ በቀስ በማሳደግ መለማመድ አስፈላጊ ነው።



### 6.9. በአንድ እጅ ኪስ መቀባበል

#### ተግባር 6.9

1. በእጅና በቅርጫት ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን በማንጠር ማቀበል እንዴት ይከናወናል?

በእጅ ኪስና በቅርጫት ኪስ ጨዋታ ውስጥ ኪስን በማንጠር መስጠት ብዙ ጊዜ ስለምንጠቀምበት ይህንን ችሎታ በትክክል መማሪያና መለማመድ አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ጨዋታ ውስጥ የተቃራኒውን ቡድን ለማጥቃት ስለሚረዳ ነው። ቀላል ዘዴዎችን በመጠቀም ለምንሰጠው ሰው ፊትለፊት ኪስን መስጠት ወሳኝ ነው።



ምስል 6.10 ኪስን በአንድ እጅ የመስጠት ችሎታ

### 6.10. ኪስን መሬት ላይ በማንጠር መቀባበል

ጥቂት አባላት ያሉት ቡድን በመጠቀም የእጅና የቅርጫት ኪስን በማንጠር የማቀበል ችሎታ ማዳበር ይቻላል። እንደሚታወቀው የቅርጫት ኪስ ጨዋታ የተጫዋቾች ቁጥር አምስት ሲሆን የእጅ ኪስ ቡድን ደግሞ ሰባት ተጨዋቾች ይኖሩታል። ከላይ የተጠቀሱትን ችሎታዎች ለመጎናፀፍ የተለያዩ ቡድንን በመስራት ተለማመዱ።



ምስል 6.11 ካርዲዮ መብራሪያ ላይ በማንጠር መቀባበል

### 6.11. የመዝናኛ ጨዋታ

የተለያዩ አይነት የመዝናኛ ጨዋታ በመጫወት ራስን ማዝናናት ይቻላል። ይህም እድሜ፣ ፆታ፣ ጊዜና የመሳሰሉት ላይ በመመስረት ማህበረሰቡ የሚጫወቱት ሆኖ ጨዋታዎቹም ለተለያዩ መዝናኛ ያገለግላል።



### የምዕራፉ ማጠቃለያ

- እግር ኳስ፣ መረብ ኳስ፣ ቅርጫት ኳስና እጅ ኳስ ጨዋታ የኳስ ጫወታዎች ተብለው ይጠራሉ። እነዚህ የተለያዩ ጨዋታዎች ልዩ ልዩ ችሎታዎች፣ እንደ ኳስን ማቀበል፣ መምታት፣ መወርወር፣ በጣት መጫወትና የመሳሰሉትን ያቅፋል።
- ኳስን በውጭና በውስጥ የእግር ክፍል በመጠቀም መጫወት ይቻላል።
- በመረብ ኳስ ጨዋታ ውስጥ በማንኛውም የአካል ክፍል ነክቶ መጫወት ይፈቀዳል።

- ጥቂት አባላት ያሉትን ቡድን በመመሥረት መጫወት የኳስ ችሎታዎችን ለማሻሻል ይረዳል።
- ሁሉም የኳስ ጨዋታዎች ሁሉ የራሱ የሆነ ህግ አሏቸው።

### የምዕራፉ የመልመጃ ጥያቄዎች

#### I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «እውነት» ትክክል ካልሆነ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. የኳስ ጨዋታ ሁሉ ተመሳሳይ መሰረታዊ ክህሎት አሏቸው።
2. የኳስ ጨዋታ ሕግጋት ሁሉ ይመሳሰላሉ።
3. የኳስ ጨዋታን ሳይለማመዱ ማሻሻል ይቻላል።
4. የኳስጨዋታ ዉስጥ መሳተፍ ጉዳት አለው።

#### II. ለሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ ምረጡ

1. በኳስ ጨዋታ ውስጥ በመሳተፍ የሚገኝ ጥቅም ያልሆነው የትኛው ነው?

ሀ/ ችሎታን ማዳበር                      ለ/ ደስታን ማግኘት  
 ሐ/ ለሰውነት ጥንካሬ                      መ/መልካም ያልሆነ ባህርይ

2. ከኳስ ጨዋታዎች ውስጥ የማይምመደበው የቱ ነው?

ሀ/ የእግር ኳስ    ለ/ የእጅ ኳስ    ሐ/ የመረብ ኳስ    መ/ አትሌቲክስ

3. ከሚከተሉት ውስጥ የተጫዋቾች ቁጥር ብዛት ያለው የቱ ነው?

ሀ/ የእግር ኳስ                                      ለ/ የመረብ ኳስ  
 ሐ/ የቅርጫት ኳስ                              መ/ ዉርወራ

#### III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. በአንድ እጅ ኳስ የማቀበልን ጥቅም ዘርዝሩ።

# ምዕራፍ ሰባት

## የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ባህላዊ ጨዋታዎች

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ጨዋታዎች ትናገራላችሁ።
- የባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታ ለጤንነት ያላቸውን ጥቅም ታደንቃላችሁ።
- የኦሮሚያ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜዎች እና ጨዋታዎችን ሰርታችሁ ለሰውነት ያላቸውን ጥቅም ትገልጻላችሁ።

### መግቢያ

ውዝዋዜ አንድ ሰው ሀሳቡን፣ ፍቅሩን፣ ሀዘኑን፣ ደስታውንና ቅሬታውን የሚገልጽበት ነው። በተጨማሪም አንድ ሕብረተሰብ ባህሉን የሚገልጽበትና የሚያስተምርበት መንገድ ነው። በሌላ በኩል ውዝዋዜ የአካል ክፍልን የሚያንቀሳቅስ ስለሆነ ትልቅ ጥቅም አለው። በዚህ መሰረት አከባቢያችሁ ባሉት ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ ውስጥ ብትሳተፉ ብዙ ጥቅም ታገኛላችሁ። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ በአከባቢያችሁ ካሉት ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታ የተወሰኑትን የሚትማሩ ይሆናል።

### 7.1 በኦሮሚያ ክልል በብዛት የሚታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፦

- ባህላዊ ውዝዋዜ ምን እንደሆነ ታብራራላችሁ።
- በኦሮሚያ ክልል የሚገኙ ዘኖች ያላቸውን ውዝዋዜዎች ትዘረዝራላችሁ።
- በተለያዩ ባህላዊ ውዝዋዜ ውስጥ ተሳትፋችሁ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 7.1

1. በኦሮሚያ ክልል የሚገኙ ዞኖች ውስጥ የምታውቁትን ውዝዋዜዎች ተናገሩ።
2. በኦሮሚያ ክልል ከሚገኙ ውዝዋዜዎች አንዱን በመወጣወዝ አሳዩ።

ኦሮሚያ ብዙ ዞኖች አሏት። እነዚህ ዞኖች የሚታወቁበት ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች አሏቸው። ዞኖቹ ከሚታወቁባቸው የባህላዊ ውዝዋዜ ውስጥ ጥቂቶቹ ከዝህ በታች ተጠቅሷል። እነሱም፡-

#### ሀ. የአርሲ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ

1. አሾ አሸላና ኦቤኦቤ፡ በአርሲና በባሌ ዞኖች በሰርግ ላይ የሚታወቅ ዘፈን ነው። በሰርግ ጊዜ የሚዘፈኑ ብዙ የኦሮሞ ባህሎች አሉ። በሚያስተላልፉት መልዕክትና በሚዘፈነው ጊዜ ወቅት ላይ ተመርኩዞ የተለያዩ ስያሜ አሏቸው።
2. ቲሪ በአርሲ ከሚታወቅ የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜ ውስጥ አንዱ ነው።

#### ለ. የወለጋ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-

በወለጋ ከሚታወቁት ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ሕያሴና ቀረርቶ (ጌረርሳ)፣ ለመሸን፣ ጌሎ፣ ኩምኩሜ፣ አስኮሜ፣ ኤሞሌና ወዘተ. ናቸው።

#### ሐ. የጂማ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-

- አልቱሜና ጋድቱሜ

#### መ. የኢሉባቦርና የቡናበደሌ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-

- ቲርቲርሳ

#### ሠ. የቦረና ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-

- ሆሆዮ

#### ረ. የጉጂ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-

- ሹምቤ

**ሰ. የሸዋ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-**

- ኢቺሳ፣ ረገዳ፣ ካዎ (በብትር የሚጫወቱት)፣ ቁኒ ቡቂፋና፣ ኢሸኬኬ፣ ቀረርቶ፣ ሽኖቴ (ሙሽራ ከቤት ወጥቶ ወደ ሙሽራት ቤት ሲሄዱ እንድሳካላቸው የሚጫወቱት ነው።

**ሸ. የሀረርጌ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-**

- ዳዳይሳ፣ ሜሪጋ፣ ሸጎዬ፣ ዲችሳ

**ቀ/ የባሌ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-**

- እሽኩሜ፣ ባሮ

**በ/ የከረዩ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-**

- ሄህያ

ከኦሮሚያ ክልል ውጭ የሚታወቁ የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜዎች አሉ።

**ሀ. የወሎ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-**

- እሪኩም

**ለ. የራያ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-**

- ጉቤ ሎላ

**ሐ. የመተክል ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ፡-**

- ጌሎ፣ ድትቾ፣ ጌራርሳ፣ ድቤ(የሴቶች ጨዋታ) እና የመሳሰሉት ናቸው።

**7.2 የኦሮሚያ ክልል በብዛት የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች**

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ጉምህርት በኋላ፡-

- የባህላዊ ጨዋታን ምንነት ትናገራላችሁ።
- በተለያዩ የኦሮሚያ ዞኖች ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች ትዘረዝራላችሁ።
- በተለያዩ የኦሮሚያ ዞኖች ውስጥ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች በመሳተፍ ታሳያላችሁ።



### ተግባር 7.2

1. በኦሮሚያ ዞኖች የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታ ዓይነቶችን ግለጹ።
2. ካሉት የኦሮሚያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ አንዱን በመጫወት አሳዩ።

ባህላዊ ጨዋታ ማለት የተቀናጀ እንቅስቃሴ ያለው ሆኖ ሕዝቡ ባህሉንና እሴቱን እንድሁም ማንነቱን የሚገልፀውን ጨዋታ ነው። ማንኛውም ጨዋታ የራሱን የአጭዋወት ባህሪ ያለው ሆኖ በወጣቶች፣ በአዛውንት፣ በወንዶችና በሴቶች የሚጫወቱት ጨዋታ ነው። ባህላዊ ጨዋታ ለዘመናዊ ጨዋታ መነሻ ነው ማለት ይቻላል። የኦሮሞ ባህላዊ ጨዋታ ቢያንስ ሁለት ሰዎችን የሚያሳትፍ ሆኖ ከዚህም በተጨማሪ በቡድን የሚጫወቱት ጨዋታም አሉ ። ትልቁ የባህላዊ ጨዋታ ዓላማ ተቃራኒ ሰውን ወይም ቡድንን ማሸነፍ ነው። እነዚህም ባህላዊ ጨዋታዎች፡ ታቦሬ፣ ነፃ ትግል፣ ገበጣ፣ የገና ጨዋታ፣ ኮርቦ፣ ዝላይ፣ የዱላ ምክታና የመሳሰሉት ናቸው።



ምስል 7.1 የታቦሬ ጨዋታ

### የባህላዊ ጨዋታ ጥቅም

- አብሮ መኖርን ለማዳበር
- ለሰውነት ጥንካሬ
- አዕምሮን ለማሳልበት
- ጤናማና በስነ-ምግባር የታነፀ ማሕበረሰብን ለመገንባት
- ለመዝናኛና ለመሳሰሉት እንጠቀምበታለን።

በአዋቂና በልጆች የሚከናወኑ ባህላዊ ጨዋታዎች አሉ። ለምሳሌ፡ ዛፍ መውጣት መውረድ፣ በድንጋይና በትናንሽ ነገሮች የሚጫወቱትና ከእነዝህ በተጨማሪ እንደ፡-

**ሀ. የገመድ ዝላይ ጨዋታ፡-** በተለያዩ አቅጣጫ ገመድ ላይ በመዝለል መጫወት

**ለ. የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ(የለጆች ጨዋታ)፡-**

ይህንጨዋታ የሚጫወቱት መሬት ላይ አራት ጎን መስመር በማስመር የሚጫወቱት ጨዋታ ነው። የሚጫወቱትም በአንድ እግር የሰኞ ማክሰኞ መስመሮችን በመዝለልና በአንዱን እግር ደግሞ ወደላይ በማጠፍ ከአንድ ከተሰመረ ቦታ ወደሌላ ቦታ በመዝለል ነው።

**ሐ. የአባሮሽ ጨዋታ**

**መ. መሀረቤን አያችሁ (ይህቺ ምንድን ናት ) ጨዋታ፡-**

ይህ ጨዋታ ብዛት ያላቸዉ ልጆች ተሰብስበው ክብ በመስራት የሚጫወቱት ነው።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

- የባህላዊ ውዝዋዜ ምንጭ ሕዝብ ሆኖ ከአንድ ትውልድ ወደሚቀጥለው ትውልድ የሚሻገር ነው።
- ውዝዋዜ በአካል ክፍሎች ቅንጅት የሚሰራ እንቅስቃሴና ጥበብ ነው።
- የኦሮሚያ ዞኖች የሚታወቁበት ብዙ ባህላዊ ውዝቃዬዎች አሏት።
- ባህላዊ ጨዋታ ማለት የተቀናጁ እንቅስቃሴዎች ያለው ሆኖ አንድ ሕዝብ የራሱን ባህልና እሴቶች፣ እንዲሁም ማንነቱን የሚያንፀባርቅበት መንገድ ነው።

### የምዕራፉ የመልመጃ ጥያቄዎች

#### II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «እውነት» ትክክል ካልሆነ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታ አንድ ናቸው።
2. በአዋቂና በልጆች የሚከናወኑት ብዙ ባህላዊ ጨዋታዎች አሉ።
3. የባህላዊ ውዝዋዜ ምንጭ ሕዝብ ነው።

#### II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በ'ሀ' ስር የተዘረዘሩት የሚስማማውን በ 'ለ' ስር ካሉት ጋር አዛምድ

<u>ሀ</u>	<u>ለ</u>
1. ቲሪ	ሀ. ሐረርጌ
2. እሪኩም	ለ. ኢሉባቦር
3. ሸጎዬ	ሐ. ወሎ
4. ትርትርሳ	መ. አርሲ
5. ኩምኩሜ	ሠ. ራያ
	ረ. ወለጋ

#### III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ከኦሮሚያ ክልል ውጪ የምታወቁትን ዘርዝሩ።