የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

8ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

ISBN ቁጥር -
ዋጋ ብር -

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

8ኛ ክፍል

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ

የጥንቃቄ መልዕክት

ተማሪዎች!

ይህን የተማሪ መጽሐፍ በጥንቃቄ ያዙ!

ይህ መማሪያ መጽሐፍ በቀጣይ ዓመት የናንተ ወንድሞችና እህቶች የሚማሩበት የትምህርትቤታችሁ ንብረት ነው! መጽሐፉ እንዳይበላሽ ወይም እንዳይጠፋ በጣም መጠንቀቅ አለባችሁ:: መጽሐፉን በጥንቃቄ ለመያዝ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ተግባራዊ አድርጉ፤

1. መጽሐፉን ከጉዳት ለመከላከል በላስቲክና በአሮጌ ጋዜጣ ወይም በካኪ ወረቀት ሸፍኑ፤
2. መጽሐፉን ሁልጊዜ ደረቅና ንጹህ በሆነ ቦታ አስቀምጡት፤
3. መጽሐፉን ለመጠቀም ስትዘጋጁ በቅድሚያ እጃችሁ እርጥበት የሌለውና ንጹህ መሆኑን አረጋግጡ፤
4. በመጽሐፉ ሽፋን ወይም የውስጥ ገጾች ላይ አትጻፉ፤
5. መጽሐፉን እያነበባችሁ እያላችሁ ንባባችሁን አቋርጣችሁ እንደገና ለማንበብ ስትፈልጉ ምልክት ማድረጊያ ብጣሽ ወረቀት ወይም ካርድ ተጠቀሙ፤
6. በመጽሐፉ ውስጥ ያሉ ስእሎችን ወይም ገጾችን አትቅደዱ፤
7. በመጽሐፉ ውስጥ የተቀደደ ወይም የተገነጠለ ገጽ ሲኖር በሙጫ ወይም በሌላ ንጹህ ማጣበቂያ ጠግኑት፤
8. መጽሐፉን ከቦርሳችሁ ስታስገቡ ወይም ስታወጡ ጥንቃቄ አድርጉ፤
9. መጽሐፉን ለሌላ ሰው ስታቀብሉም ሆነ ከሌላ ሰው ስትቀበሉ ተገቢውን ጥንቃቄ አድርጉ:: ደህንነቱን አረጋግጣችሁ ተቀበሉ::
10. መጽሐፉን ለመጀመሪያ ጊዜ ስትቀበሉ ሽፋኖቹና ገጾቹ እንዳይገነጣጠሉ መጽሐፉን በጀርባው ጋደም አድርጋችሁ አስቀምጡት፤ ከዚያም ጥቂት ገጾችን ቀስ እያላችሁ በየተራ ግለጡ፤ በግራና በቀኝ እጃችሁ የያዛችሁትን የመጽሐፉን ክፍል በኃይል አትጫኑት (አትመንጭቁት)::

ማሳሰቢያ፤ እነዚህ መመሪያዎች ሳይተገበሩ ቀርተው በመጽሐፉ ላይ አንዳች ጉዳት ከደረሰ በወጣው ሕግ መሠረት ተጠያቂ ያደርጋል::

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

8ኛ ክፍል

አዘጋጆች

ይማም አራጌ ዳኛው

ዶ/ር ደምሴ ጋሹ ዋለ

አርታኢዎች

ዶ/ር አምባቸው አመዴ

መልሴ ጠቋሬ ፈለቀ

ግርማሞገስ ይታይው

ቡድን መሪ

ዶ/ር ተከተል አብርሃም

ሰዓሊ

ከበደ አለሙ

አብዱ ሀሰን

ዲዛይነር

አትርሳው ጥግይሁን

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

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

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

ምሁራን መማክርት ጉባዔ

በአማራ ብሔራዊ ክልላዊ መንግሥት ትምህርት ቢሮ

የይዘት ማውጫ

ምዕራፍ 1

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት

1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታ....2
1.2 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች ሙያዎች ጋር ያለው ግንኙነት 3
1.3 የኢትዮጵያ ተሳትፎ በኦሎምፒክ ጨዋታ....4
1.4 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች በኢንቨስትመንት በፖለቲካ እና ማህበራዊ ጉዳይ....5
1.4.1. የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና ድሎቻቸው....5
1.4.2 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና ስራዎቻቸው....6

ምዕራፍ 2

ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

2.1 ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች....9
2.1.1 ከአደጋ ማዳን....9
2.1.2 ቦታ ለውጥ....11
2.2 ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች....12
2.2.1 በጥንድ ማደን....12
2.2.2 ገመድ ጉተታ ጨዋታ....13
2.3 ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች....14
2.3.1 የሁለት ቤት ጨዋታ....14
2.3.2 የካንጋሮ ሩጫ....16
2.4 በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች......17
2.4.1 የክብ ኢላማ....17
2.5 የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች....19
2.5.1 ኳስ በሳጥን....19
2.5.2. ልዩ የቅርጫት ኳስ ጨዋታ....21

ምዕራፍ 3

ጤና እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

3.1 የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ አይነቶች....................................25
3.2 የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 26
3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 29
3.3.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች.29
3.3.2 የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች...........30
3.3.3 ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች31
3.4 የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች....................................32
3.5 የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች 33
3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞችን መከላከል 35

ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ

4.1 የአፍሪካ የአትሌቲክስ ታሪክ...39
4.2 የመሰናክል ሩጫ 39
4.2.1. የመሰናክል ሩጫ የአሯሯጥ ስልት..40
4.2.2. የመሰናክል ሩጫ ልምምድ 41
4.2.3. የመሰናክል ሩጫ እና ጥቅሞች...41
4.3. የአሎሎ ውርወራ...42
4.3.1 መስመራዊ ስልት ወይም ወደኋላ በመንሸራተት መወርወር.................42
4.4 የዲስከስ ውርውራ 43
4.4.1. የዲስከስ አወራወር ስልት 44
4.4.2 የዲስከስ ውርወራ ጥቅሞች...47
4.5 የከፍታ ዝላይ...47
4.5.1. የከፍታ ዝላይ ስልት...48
4.5.2. እግርን አንፈራጦ (ስትራድል) ዝላይ...48

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

5.1 የጅምናስቲክስ መሰረታዊ ህጎች...51
5.1.1. በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ የሚቀርቡ የጅምናሰቲክስ የውድድር ዓይነቶች 51
5.1.2 በዓለም አቀፍ ሻምፒዮናዎች የሚቀርቡ የጅምናሰቲክስ የውድድር ዓይነቶች 53
5.2 የነጻ ጅምናስቲክስ...54
5.2.1 በረጅም ወደፊት መንከባለል (Dive Roll) 54
5.2.2. በእጅ መቆም 55
5.2.3. በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል 56
5.2.4 በእጅ መስፈንጠር 57
5.3 የመሣሪያ ጅምናስቲክስ 59

ምዕራፍ 6

የኳስ ጨዋታዎች መሠረታዊ ክህሎት

6.1 የቮሊቦል ኳስን ከላይ ወደታች መለጋት 64
6.1.1. የቮሊቦል ኳስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ስልት 65
6.1.2 በቮሊቦል ኳስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ልምምድ 67
6.1.3. በክንድ ልግን የመቀበል ስልት 69
6.1.4. በቮሊቦል ጨዋታ ከላይ ወደታች መለጋትና መቀበል 70
6.2 የእግር ኳስን ወደ ጎል መምታት 71
6.2.1. የእግር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ስልት 71
6.2.2. የእግር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ልምምድ 73
6.2.3. በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደጎል መምታት 74
6.3 በዝላይ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር 74
6.3.1. በዝላይ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት 75
6.3.2. በዝላይ ወደ ቅርጫት የመወርወር ልምምድ 77
6.3.3. በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ውስጥ ዘሎ የመወርወር ልምምድ 77
6.4 የእጅ ኳስን በመስፈንጠር ወደ ግብ መወርወር 79
6.4.1. በእጅ ኳስ በመስፈንጠር ወደ ግብ የመወርወር ስልት 79
6.4.2. በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን በመስፈንጠር ወደ ግብ የመወርወር ልምምድ 81

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያና የአለም ባሕላዊ ጨዋታዎች

7.1 የኢትዮጵያ ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች 83
7.1.1. የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ 84
7.1.1.1. የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ዋናዋና ሕጎች 85
7.1.1.2. የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ልምምድ 86
7.1.2 የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ 86
7.1.2.1. የኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ ዓይነቶች 87
7.1.2.2. የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ዋና ዋና ሕጎች 87
7.1.2.3. የኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ ልምምድ 89
7.1.3. የቡብ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ 89
7.1.3.1. የቡብ ባህላዊ ጨዋታ ዋናዋና ሕጎች 90
7.1.3.2. የቡብ ባህላዊ ጨዋታ ልምምድ 91
7.1.4 የቀስት ባህላዊ ጨዋታ 91
7.1.4.1 የቀስት ባህላዊ ጨዋታ ዋና ዋናሕጎች 92
7.1.4.2 የቀስት ባህላዊ ጨዋታ መሣሪያዎች 93
7.1.4.3. የቀስት ባህላዊ ጨዋታ ልምምድ 93
7.2 የተወሰኑ የአለም ሀገራት ባህላዊ ጨዋታዎች 93
7.2.1. የድራጎን እባብ ጨዋታ 94
7.2.2. የአፍሪካ ልጃገረዶች ባሕላዊ ጨዋታ (ስቶኪንግ) 95

መግቢያ

ሥርዓተ ትምህርቱን ማዘጋጀት ለምን አስፈለገ?

ከሥርዓተ-ትምህርቱ ጋር የተያያዙ ችግሮችን ለመፍታት የተለያዩ ጥናት እና ምርምሮች ተካሂደዋል:: ከእነዚህም አንዱ በሀገር አቀፍ ደረጃ በስፋት የተካሄደው የትምህርትና ሥልጠና ፍኖተ-ካርታ ጥናት ዋናው ነው:: ይህ እና ሌሎችም ተመሳሳይ ርእሶች ዙሪያ የተካሄዱት ጥናትና ምርምሮች ሥርዓተ ትምህርቱ በይዘት የታጨቀ፣ በትምህርት አይነቶች ብዛት የተወጠረ፣ በአብዛኛው ይዘት ማስታዎስን ትኩረት ያደረገ፣ ከተማሪዎችና ከማህበረሰቡ ህይወትና ኑሮ፣ ምርታማነት እንዲሁም ከሀገር በቀል እውቀት ጋር ያልተቆራኘ፣ ተማሪዎች ተገቢውን ግብረገባዊ እውቀትና ክህሎት እንዲላበሱ ያላደረገ፣ በቴክኖሎጂ ያልተደገፈ እና ልዩ ፍላጎትና ልዩ ተሰጥኦ ያላቸውን ተማሪዎች በተገቢው መንገድ 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 ሳታቆራኙት/ሳያያይዙት ልጆችን ሁልጊዜ ወደትምህርት ቤት መላክ አለባችሁ::

ምዕራፍ 1

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት

መግቢያ

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት የተለያዩ ናቸው:: ነገር ግን እጅግ የሚመጋገቡ ማህበራዊ ክስተቶች ናቸው:: የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለሰው ልጅ ሁለንተናዊ ስብዕና አስተዋፆኦ እንዳለው ሁሉ ስፖርትም ለሀገር ሁለንተናዊ እድገት የሚያበረክተውን አስተዋፆ በዚህ ምዕራፉ እንመለከታለን:: የኢትየጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች የተለያዩ የሰበአዊ እና የልማት ተግባራት እማኝ ሆነው ይቀርባሉ:: ስፖርት የጨዋታ፣ የመዝናናት እና የጤና ጉዳይ ብቻ ሳይሆን የልማት፣ የስራ እድል ፈጠራ እና እድገት ጉዳይ መሆኑን በተጨባጭ ምሳሌ እንመለከታልን:: የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታ እና ከሌሎች ሙያዎች ጋር ያለው ግንኙነት፣ የኢትዮጵያ ተሳትፎ በኦሎምፒክ ጨዋታ በዚሁ ምዕራፉ እንዲካተት ተደርጓል::

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ጠቀሜታ ትገነዘባላችሁ::
- የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች ሙያዎች ጋር ያለውን ግንኙነት ታደንቃላችሁ::
- ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ያላትን ተሳትፎ ትረዳላችሁ::
- የኢትየጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች የተለያዩ ተግባራቶቻቸውን ትዘረዝራላችሁ::

1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታ

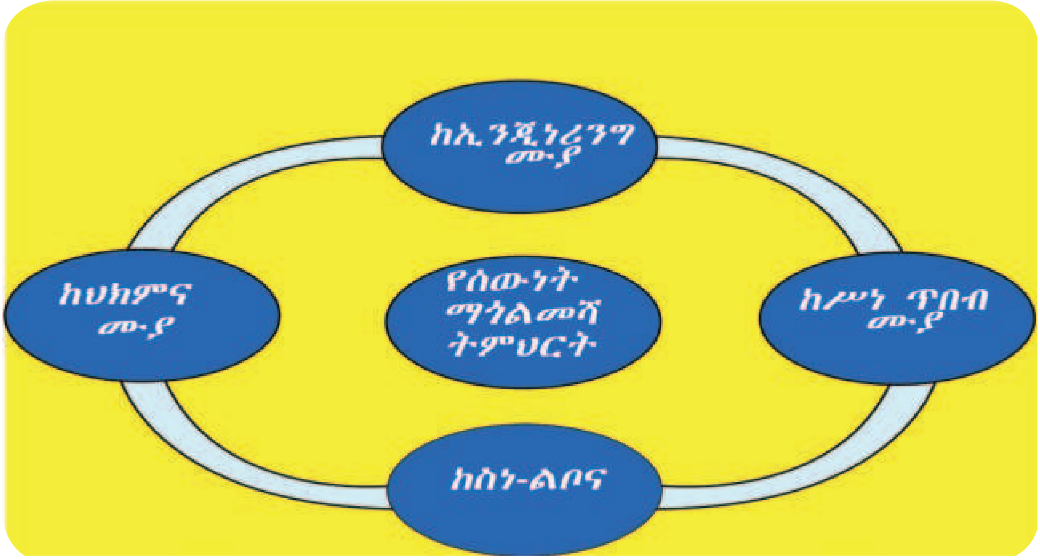
የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተለያዩ ጠቀሜታዎች አሉት:: ከብዙ ጠቀሜታው መካከል የሚከተሉት ይጠቀሳሉ::

ሥዕል 1.1 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታ

ተግባር

1. ከላይ የተገለጹት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታዎች እንዴት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሊጎለብቱ እንደሚችሉ ምክንያቱን በመጥቀስ አብራሩ::

1.2 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች ሙያዎች ጋር ያለው ግንኙነት



ሥዕል 1.2 የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች ሙያዎችጋር ያለው ግንኙነት

ተግባር

1. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች ሙያዎች ጋር እንዴት እንደሚተጋገዝ እና እንደሚገናኝ ግለጹ::
2. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሌሎች ሙያዎች ጋር ሲነፃፀር ያለው አስተዋፆኦ እንዴት ይገለፃል?

በአንድ ሕብረተሰብ ውስጥ የተለያዩ የሙያ መስኮች አሉ:: ለምሣሌ መምህርነት፣ ህክምና፣ ግብርና፣ ምህንድስና፣ ዳኝነት፣ ወ.ዘ.ተ:: በእያንዳንዱ ሙያ መካከል ግንኙነት፣ መተጋገዝ እና መረዳዳት አለ::

በትምህርት ቤት ውስጥ የሚሰጡት የትምህርት ዓይነቶች የተማሪዎችን አዕምሮ በማዳበርና ብስለትን በመጨመር ለአንድ የሙያ መስክ የሚያስፈልገውን ሥልጠና ለማግኘት መሠረት ይጥላሉ:: ይሁን እንጂ አእምሮን ማዳበርና ማሰልጠን ብቻ በቂ አይሆንም:: አካላዊ ብቃታችንን፣ የመግባባት እና ሰዎችን የመርዳት ብቃታችንንም

አብረን ማዳበር አለብን:: የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በተለያዩ ሙያዎች ሀገርን በሚገባ እንዲጠቅሙ የማድረግ አቅሙ የተለየ ያደርገዋል::

ለምሳሌ፦ አንድ ቀዶ ጠጋኝ ሀኪም ህይወትን ለማዳን ለረጅም ጊዜ ቆሞ የቀዶ ጥገና ሲያከናውን ሙያው ከሚጠይቀው አእምሮአዊ ችሎታ በተጨማሪ የእጅና አይን ቅንጅት፣ ለረጅም ጊዜ ያለድካም መስራት የሚያስችል የጡንቻ ጥንካሬና ብርታት ሊኖርው ይገባል:: አለበለዚያ ምርታማነቱንና እውቀቱን በሚፈለገው መጠን ለሀገር ለዜጎች መስጠት ይሳነዋል ማለት ነው:: ስለዚህ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አካላዊ ችሎታዎችንና የጤንነት ይዞታን በማሻሻል እያንዳንዱ ዜጋ በተሠማራበት የሙያ መስክ በተሻለ ውጤታማ ያደርገዋል ማለት ነው::

1.3 የኢትዮጵያ ተሳትፎ በኦሎምፒክ ጨዋታ

ተግባር

1. ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ያላትን ተሳትፎ አብራሩ::
2. ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ያገኘቻቸውን ድሎች ከሌሎች ሀገራት በተለይም ከጎረቤት ሀገራት ጋር ሲነፃፀር ምን ይመስላል?
3. ኢትዮጵያ በተለያዩ የኦሎምፒክ ጨዋታዎች ያልተሳተፈችባቸውን ጊዜና ወቅቶች ከነምክንያቱ ግለጹ::
4. ኢትዮጵያዊያን የኦሎምፒክ ድላችንን ለምን ጥቅም ማዋል አለብን?

ዘመናዊ የኦሎምፒክ ጨዎታ የተጀመረው መጋቢት 8, 1896 እ.ኤ.አ ነው:: ዘመናዊ የኦሎምፒክ ጨዎታ የተጀመረው በግሪክ አቴንስ ከተማ ሲሆን ለዚህም ትልቁን አስተዋፅኦ ያደረገው ባሮን ፒሪዲ ኮበርቴን የተባለው ፈረንሳዊ ግለሰብ ነው:: በዘመናዊ የኦሎምፒክ ውድድር ኢትዮጵያ መሳተፍ የጀመረችው በ1956 እ.ኤ.አ በሜልቦርን በተዘጋጀው 16ኛው የኦሎምፒክ ውድድር ሲሆን በዚሁ የኦሎምፒክ ጨዋታ ኢትዮጵያ በአትሌቲክስና በብስክሌት ውድድር ተሳታፊ ነበረች:: በወቅቱ ምንም ሜዳሊያ ባታገኝም ተሳታፊዎች ልምድ ቀስመው ተመልሰዋል::

ኢትዮጵያ በ1960 እ.ኤ.አ በሮም በተደረገው 17ኛው የኦሎምፒክ ውድድር በጀግናው ልጇ ሻምበል አበበ ቢቂላ በባዶ እግሩ ያለጫማ ማራቶንን በመሮጥ ለአገሪቱ የመጀመሪያውን የወርቅ ሜዳሊያ አስገኝቷል:: ይህም ውጤት ለኢትዮጵያ

ብቻ ሳይሆን ለአፍሪካዊያንም ከፍተኛ ክብር ሰጥቷል።

ኢትዮጵያ በ1976 እ.ኤ.አ በተደረገው የሞንትሪያል ኦሎምፒክ በ1984 እ.ኤ.አ በሎስአንጀለስ እንዲሁም በ1988 እ.ኤ.አ በሲኦል ኦሎምፒክ በተለያዩ የፖለቲካ ምክንያቶች ያልተሳተፈች ስትሆን በተቀሩት የኦሎምፒክ ውድድሮች በመሳተፍ በየደረጃው ውጤት አስመዝግባለች።

1.4 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች በኢንቨስትመንት በፖለቲካ እና ማህበራዊ ጉዳይ

1.4.1. የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና ድሎቻቸው

ተግባር

1. የሀገራችን ዝነኛ ስፖርተኞች መካከል ክቡር አቶ ይድነቃቸው ተሰማ፣ ሻለቃ ኃይሌ ገብረ ስላሴ፣ ጌጤ ዋሚ፣ ኮማንደር ደራርቱ ቱሉ እና ገዛህኝ አበራ ጥቂቶቹ ናቸው። የእነዚህን የስፖርት ሰዎች ድሎች ከተለያዩ አካላት ጠይቃችሁ ለተማሪዎች አቅርቡ።
2. በአካባቢያችሁ ያሉ የስፖርት ሰዎች እነማን ናቸው? ምን ድል እና ተሳትፎ እንዳላቸው ጠይቃችሁ ለተማሪዎች አቅርቡ።

የሀገራችንን ስም በየጊዜው በኦሎምፒክ ጨዋታ ያስጠሩ ሰንደቅ ዓላማችንን ከፍ ብሎ እንዲውለበለብ ካደረጉ ብርቅየና ጀግኖች አትሌቶቻችን ጥቂቶቹን በዚህ ክፍል ደረጃ የምንማራቸው ይሆናል። የእነዚህንም አትሌቶች በስፖርቱ ያላቸውን ውጤት፣ በኢንቨስትመንት፣ በፖለቲካ እና ማህበራዊ ጉዳይ ያላቸውን ተሳትፎ ከተለያዩ ድህረ-ገፆችን በመጠቀም ማወቅ ትችላላችሁ።

ሻምበል አበበ ቢቂላ

ክቡር ይድነቃቸው ተሰማ

ሻለቃ ሀይሌ ገ/ስላሴ

ኮማንደር ደራርቱ ቱሉ

ጌጤ ዋሚ

ገዛሀኝ አበራ

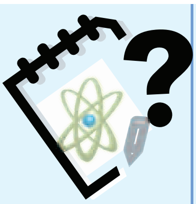
ሥዕል 1.3 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች (ምሳሌ)

1.4.2 የኢትዮጵያ ዝነኛ ስፖርተኞች እና ስራዎቻቸው

ተግባር

1. ዝነኛ የኦሎምፒክ ፈርጦች ሻምበል አበበ ቢቂላ፣ ሻለቃ ሀይሌ ገ/ስላሴ፣ ኮማንደር ደራርቱ ቱሉ፣ ጌጤ ዋሚ እና ገዛሀኝ አበራ በኢንቨስትመንት፣ በአገልግሎት ዘርፍ ያላቸውን አስተዋፅዖ ግለጹ::

2. በአካባቢያችሁ በስፖርት የታወቁ ሰዎች አሉ? መልሳችሁ አዎ ከሆነ ከስፖርት ድል ባሻገር በምን የስራ መስክ ለስንት ሰዎች የስራ እድል ፈጠሩ?



የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃ

ትዕዛዝ አንድ፦ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ። ::

1. ከሚከተሉት መካከል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጠቀሜታ ያልሆነውየቱ ነው?

   ሀ) ጤናችንና የአካል ብቃታችንን ያጎለብታል::

   ለ) በራስ መተማመንን ያጎለብታል::

   ሐ) ማህበራዊ ግንኙነትን ያዳብራል::

   መ) መልስ የለም::

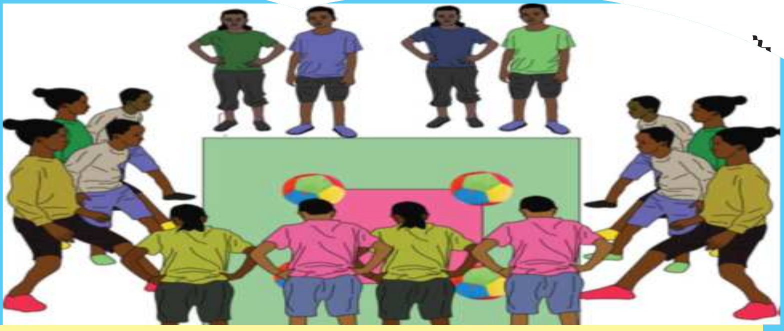
2. በዘመናዊ የኦሎምፒክ ጨዋታ ኢትዮጵያ መሳተፍ የጀመረችው መቼ ነው?

   ሀ) በ1956 እ.ኤ.አ ለ) በ1960 እ.ኤ.አ

   ሐ) በ1964 እ.ኤ.አ መ) በ1968 እ.ኤ.አ

ትዕዛዝ ሁለት፦ ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከሕክምና ሙያ ጋር ያለውን ግንኙነት አብራሩ::
2. የሀገራችን ዝነኛ ስፖርተኞች በማሕበራዊ ጉዳይ እና በኢንቨስትመንት ያሳዩትን ተሳትፎ ዘርዝሩ::
3. ኢትዮጵያ በ1976 እ.ኤ.አ በ1984 እ.ኤ.አ እና በ1988 እ.ኤ.አ የኦሎምፒክ ጨዋታ ያልተሳተፈችበት ምክንያት በምንድን ነው?



ምዕራፍ 2

ማሕበራዊ መስተጋብር እና ስሜታዊነት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

መግቢያ

ስፖርታዊ ጨዋታዎች የማሕበራዊ ሕይወት ክህሎቶችን ለማጎልበት የማይተካ ሚና አላቸው። ጨዋታዎች በቡድን በውድድር መልክ ሲከናወኑ ደግሞ ምክንያታዊ ትውልድን ከመፍጠር አንፃር የጎላ ሚና ይኖራቸዋል። እያንዳንዱ ተማሪ የራሱን ብሎም የሌሎችን ስሜት እንዲረዳ የስፖርታዊ ጨዋታዎች እገዛ እጅግ የደመቀ ነው።

እድገት፣ ሀብት እና ልማት ትርጉም የሚኖረው ከሰው ልጅ ጋር በጋራ መተባበር እና መቻቻል ሲቻል እንደሆነ ለማስተማር ከስፖርታዊ ጨዋታዎች ውጪ ሌላ አማራጭ የሚኖር አይመስልም። የሰው ልጅ ራሱን ከስኬት ማማ ላይ ለማድርስ ራሱን ማወቅ እና ራሱን በአግባቡ መምራት ይኖርበታል። ማሕበረሰቡን ሳያውቁ የመተባበር እና የመግባባት ክህሎታቸውንም ሳያሳድጉ የሚፈልጉት ደረጃ ላይ መድረስ እጅግ አስቸጋሪ እንደሆነ ተሞክሮዎች ታሳያላችሁ። በጥልቀት የማሰብ እና ምክንያታዊ ውሳኔ የመወሰን ክህሎታችንም የዛሬ እና የነገን ስኬታችንን የሚወስኑ ጉዳዮች ናቸው። የእነዚህን ወሳኝ ክህሎቶች ለማሳደግ እና ለማጎልብት ደግሞ የተመረጡ ስፖርታዊ ጨዋታዎች የጎላ ሚና አላቸው። ይህ ምዕራፍ በእነዚህ ቁልፍ ጉዳዮች ላይ ትኩረት የሚያደርግ ነው።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም በጥልቀት የማሰብ እና ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር ያላቸውን አስተዋፅኦ ትለያላችሁ::
- አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎች ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን፣ በጥልቀት የማሰብ እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር ያላቸውን ሚና ታደንቃላችሁ::
- አካላዊ እንቅስቃሴዎች ወይም ጨዋታዎችን በመጠቀም ራስን የማወቅ፣ ራስን የመምራት፣ ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን እንደዚሁም ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን፣ በጥልቀት የማሰብ እና የመተባበር ክህሎታቸውን ታዳብራላችሁ::

2.1 ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ ልዩ ልዩ ጨዋታዎች አሉ:: ከእነዚህም ውስጥ ሁለቱን ትጫወታላችሁ:: ስትጫዎቱ ችሎታችሁ፣ ፀባያችሁ፣ ተባባሪነታችሁ ወይም ራስ-ወዳድነታችሁ ለራሳችሁም ለሌሎችም መታየት ይጀመራል:: ይህንን ተረድታችሁ ከመምህራችሁ ጋር ጥሩውን ለማጎልበት ደካማውን ለማሻሻል መጣር ይኖርባችኋል::

2.1.1 ከአደጋ ማዳን

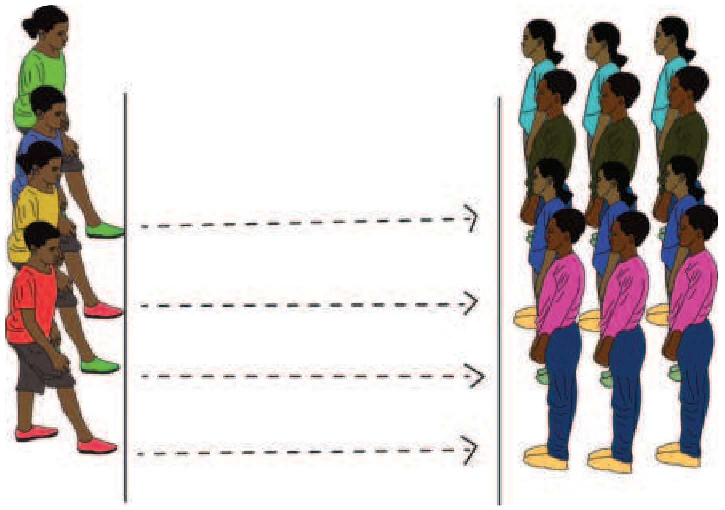
ይህ ጨዋታ የቡድን ጨዋታ ነው:: በጨዋታው ራሳችሁን ለማወቅ ለመዝናናት ሞከሩ:: ራስን የማወቅ እና የመምራት ክህሎታችሁንም አዳብሩ::

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- ከ20 እስከ 30 ሜትር በሆነ ርቀት በሁለት ትይዩ ቀጥታ መስመሮች የተከለለ ሜዳ ማዘጋጀት::
- እንደቁጥራችሁ ብዛት ከ2 እስከ 4 ቡድን መከፋፈልና በየቡድናችሁ ከአንደኛው መስመር በስተኋላ መቆም::
- እያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ መሪ /አዳኝ/ መርጦ ቡድኖቹ ከቆሙበት መስመር ፊት ለፊት ካለው መስመር በኋላ ከእነርሱ ትይዩ መቆም::
- ጨዋታውን ለመጀመር "በቦታህ" /"ተዘጋጅ"/ "ሂድ" የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ የየቡድኑ መሪዎች ከቆሙበት መስመር ተነስተው በመሮጥ ከየቡድናቸው የመጀመሪያውን ሯጭ እጅ ይዘው ተመልሰው ወደነበሩበት ይደርሳሉ::
- ከዚያም መሪዎች ይቀየሩና እየተጎተቱ የተወሰዱት ተጫዋቾች ወደየቡድናቸው ተመልሰው በመሮጥ በተራ የቆሙትን ሯጮች እጅ ይዘው በመሳብ ወደአለቆቻቸው (የቡድን መሪዎቻቸው) ይመለሳሉ::
- በዚህ አኳኋን ተጨዋቾቹ ሁሉ መሪዎቻቸው ኋላ እስኪሆኑ ድረስ ጨዋታውን ይቀጥላሉ::

ውጤት አያያዝ

- ከመሪው በኋላ በመጀመሪያ ተሰልፎ የተገኘ ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል::



ሥዕል 2.1. ከአደጋ ማዳን ጨዋታ

2.1.2 ቦታ ለውጥ

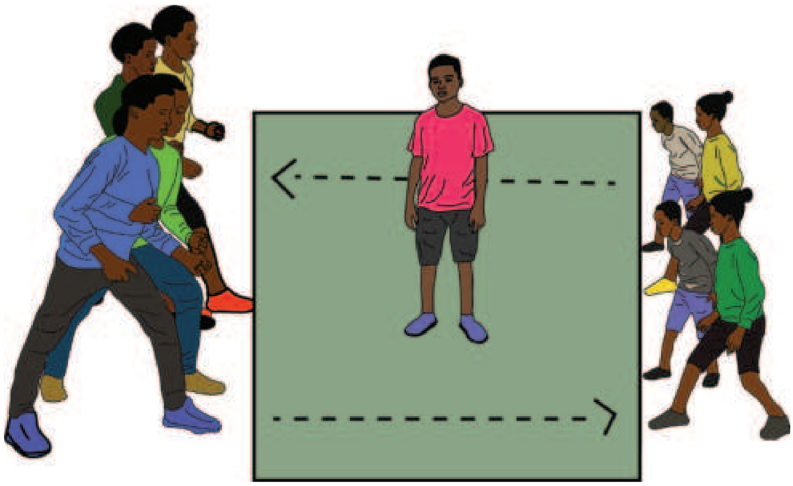
ይህ ጨዋታ ራስን ለማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎትን ለማጎልበት የሚረዳ አስደሳች ጨዋታ ነው።

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- በቦታህ/ሽ ጨዋታ ለመጀመር እንደቁጥራችሁ ብዛት እኩል በሆነ በሁለት ቡድን መከፋፈል፡
- ከ20 እስከ 30ሜትር በመራራቅ በሰልፍ ትይዩ በመሆን መቆምና መካከል ላይ አንድ/አንዷት ተጨዋች አዳኝ ሆኖ/ሆና እንዲቆም ማድረግ።
- መካከል ላይ የቆመው/የቆመችው አዳኙ/አዳኟ "የቦታለውጥ"ብሎ/ብላ ድምፅ ሲያሰማ/ስታሰማ ሁለቱም ቡድኖች የተቃራኒያቸውን መስመር ለመያዝ ይሯሯጣሉ። በዚህን ጊዜ አዳኙም/አዳኟም አጥምዶ/አጥምዳ ይይዛቸውና/ትይዛቸውና ረዳት አዳኝ ያደርጋቸዋል/ታደርጋቸዋለች። ጨዋታው በዚህ ሁኔታ አንድ ተጨዋች እስኪቀር/እስትቀር ይቀጥላል። በመጨረሻ ሳይያዝ/ሳትያዝ የቀረውን/የቀረችው ተጨዋች አዳኝ በመሆን ጨዋታውን በድጋሚ ይመራል/ትመራለች።

ውጤት አያያዝ

- በመጨረሻ ሳይያዝ/ሳትያዝ የቀረው/ችው ተጨዋች (ተማሪ) በግል አሸናፊ ሲሆን/ስትሆን እሱ/እሷ የነበረበት/የነበረችበት ቡድንም አሸናፊ ይሆናል።



ሥዕል 2.2. የቦታ ለውጥ ጨዋታ

ተግባር

1. ከላይ ባሉት ጨዋታዎች ስለራሳችሁ ምን አወቃችሁ? ቢያንስ አንድ ጠንካራ እና አንድ ማስተካከል የሚገባችሁን ነገር ግለጹ::
2. ጨዋታዎች ራስን ከማወቅ አኳያ ሰፊ እድል ይፈጥራሉ? ከዚህ የተሻለ ጨዎታ ከነአጨዋወቱና ሕጉን ለተማሪዎች አቅርቡ::
3. ራስን የማወቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት ከስሜታዊነት እና ከምክንያታዊነት ጋር ያላቸውን ግንኙነት በምሳሌ አብራሩ::

2.2 ማሕበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ለውጤታማነት ማሕበራዊ ግንዛቤ እና የመግባባት ክህሎት እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው:: ቀጥለው ያሉ ጨዋታዎች አዝናንተው ይህንን ክህሎት ያስጨብጣሉ::

2.2.1 በጥንድ ማደን

ይህ ጨዋታ ለጋራ ውጤት የመግባባትን ክህሎት በከፍተኛ ደረጃ የሚያጎለብት ነው::

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- የክፍሉ ተማሪዎች በትልቅ ክብ ዙሪያ መቆምና ሁለት ተማሪዎችን በመምረጥ ከክቡ መሀከል እጅ ለእጅ ተያይዘው “አዳኝ” ይሆናሉ::
- ጨዋታውን ለመጀመር ትእዛዝ ሲሰጥ ሁለቱ እጅ ለእጅ የተያያዙት አዳኞች ወደክቡ ዙሪያ በመሮጥ በክቡ ዙሪያ ካሉት ተማሪዎች ለመንካት ይሞክራሉ::
- የተነካው/የተነካችው ተማሪ ከሁለቱ ጋር በአንደኛው ወገን እጅ ለእጅ ይያያዙና አብረው ያድናሉ::
- በክቡ ዙርያ ያሉት በአዳኞች ላለመነካት ወደክቡ ውስጥ በመግባትም ሆነ በሰውነት አቅጣጫን ማስለወጥ ይችላሉ:: አዳኞቹ እጃቸውን መላቀቅ አይፈቀድላቸውም:: አዳኞቹ አራት ሲሆኑ ከሁለት በመከፈል ያድናሉ::

ውጤት አያያዝ

- በአዳኞች ሳይነካ/ሳትነካ በመጨረሻ የቀረው/የቀረችው ተማሪ አሸናፊ ይሆናል/ትሆናለች።

2.2.2 ገመድ ጉተታ ጨዋታ

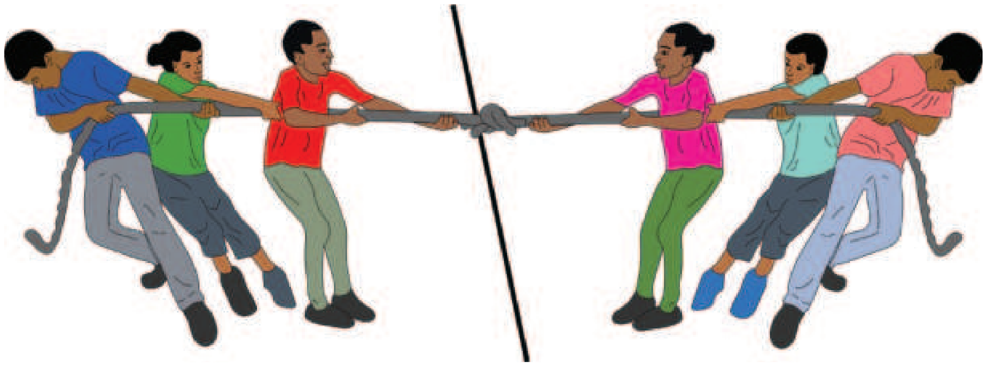
የገመድ ጉተታ ጨዋታ በርካታ የሆኑ ጥቅሞች ቢኖሩትም ከማዝናናቱ ባሻገር የማህበራዊ ግንዛቤን እና የመግባባት ክህሎትን ያጎለብታል።

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- ተማሪዎች እያንዳንዱ ቡድን ሶስት አባላት ያሉት እና ተመጣጣኝ ችሎታ ያላቸው በመሆን በቡድን መደራጀት።
- የሚወዳደሩ ሁለት ቡድኖች በተቃራኒ አቅጣጫ ሆነው ገመዱን ጨብጠው በመያዝ ለመጀመር በንቃት ትዕዛዝ ይጠባበቃሉ።
- በሁለቱ ቡድኖች መካከል መስመር ይሰማራል (ዘንግ) ይጋደማል።
- ጨዋታው ሲጀመር ሁለቱም ቡድኖች ገመዱን ወደኋላ በመጎተት ቢያንስ አንድ የተቃራኒ ቡደን ተጨዋች ጎትቶ ወደራሳቸው ክልል ማስገባት ነው።
- የጨዋታው ጊዜ ቢበዛ 2 ደቂቃ ብቻ ነው።
- በአንድ ጊዜ ወደ ጨዋታ ገብተው የሚወዳደሩት ሁለት ቡድኖች ሲሆኑ ሌሎች ቡድኖች ደግሞ በእጣ ዳኛ ሆነው ተራ በተራ በተሸናፊው ቡድን ፈንታ የሚገቡ ይሆናል።
- አሸናፊ እና ተሸናፊ በሙሉ በመተቃቀፍ መሸኛኘት ግድ ነው። በተሸናፊው ቡድን ፋንታ የሚገባው ቡድንም አሸናፊ እና ተሸናፊ ሲተቃቀፉ (አንድ ደቂቃ ሙሉ ያለማቋረጥ) ማጨብጨብ ይኖርባቸዋል። ይህን ያላደረገ ከጨዋታው ውጪ ይደረጋል።

ውጤት አያያዝ

- ተሸናፊው በክብር ተሸኝቶ አሸናፊው ከሚቀጥለው ተረኛ ቡድን ጋር ሌላ ጨዋታ ይጀምራል።
- በሁለት ደቂቃ ውስጥ አሸናፊና ተሸናፊ ከሌለ ሁለቱም ተያይዘው በመውጣት ለሌሎች ሁለት ቡድኖች ቦታ ይለቃሉ።



ሥዕል 2.3 ገመድ ጉተታ ጨዋታ (3 ለ 3)

ተግባር

1. ሰዎችን የማወቅ እና የመግባባት ክህሎትን ለማጎልበት ሰፊ እድል ከመፍጠር አኳያ የትኛው ጨዋታ የተሻለ እድል አለው? እንዴት?
2. ከላይ የተጠቀሱት ጨዋታዎች አዝናኝ የነበረው የቱ ነው? አስደሳች ገፅታውስ ምን ነበር?

2.3 ሀላፊነት የተሞላበት ውሳኔ የመወሰን ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ደስታችን፣ ሰላማችን እና ስኬታችን በአብዛኛው የሚወሰነው በሀላፊነት የመወሰን ክህሎታችን ላይ ነው። በምክንያት ስንወስን እና በስሜት ስንወስን ውጤቱ አንድ የማይሆንበት አጋጣሚ ስፊ እንደሆነ ቀጥሎ ባለው ጨዋታ እንመለከታልን።

2.3.1 የሁለት ቤት ጨዋታ

ይህ ጨዋታ ተሳታፊዎች ሁሉ በእኩል የሚሳተፉበትና በየግላቸው ሀላፊነትን ለመወጣትና የመወሰን ክህሎትን ለማጎልበት የሚረዳ ነው።

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- ከ20 — 30 ሜትር ርዝመት ያለው ቀጥታ መስመር ማስመርና ከሁለቱም ጫፍ ስፋቱ አንድ ሜትር የሆነ ክብ መስራት::
- የክፍሉ ተማሪዎች ቁጥራችሁ እኩል በሆነ በሁለት ቡድን መደራጀት::
- ጨዋታውን ለመጀመር እጣ የደረሰው ቡድን መቺ ሆኖ ከአንደኛው ክብ በስተኋላ ተሰልፎ ይቆማል::
- የሌላው ቡድን ተጫዋቾች ወርዋሪ እና ቀላቢ በመሆን በሜዳው አካባቢ ተበታትነው ይቆማሉ::
- ከወርዋሪው/ዋ እና ከቀላቢው/ዋ ወገን አንድ ተማሪ ይመረጥ እና መችው ቡድን ከቆመበት ክብ ከ3 እስከ 5 ሜትር ድረስ ርቆ በተደረገው ምልክት ላይ ሆኖ/ሆና የያዘውን/የያዘችውን የእግር ኳስ ለመጀመሪያው መች በእጅ ያንከባልለዋል/ታንከባልለዋለች:: የተንከባለለችው ኳስ ክቡ ውስጥ እንደገባች ከቡድኑ የመጀመሪያው ተማሪ ይመታና/ትመታና ወደ ሁለተኛው ክብ በመሮጥ ክቡን ረግጦ/ረግጣ ወደጀመረበት/ ወደጀመረችበት ይመለሳል/ ትመለሳለች::
- የተመታችው ኳስ ከተቀለበች ወይም መችው/መችዋ ወደጀመረበት / ወደጀመረችበት ሳይመለስ /ሳትመለስ በኳሷ ቢመታ /ብትመታ ወይም በሩጫ ላይ እንዳለ ክቡን በኳስ ካስነኩበት መችው ከጨዋታ ውጭ ይሆናል/ ትሆናለች::
- ነገር ግን ያለአንዳች ስህተት ሮጦ/ሮጣ ከቤቱ/ከቤቷ ወይም ጨዋታ ከተጀመረበት ከተመለሰ/ከተመለሰች ለቡድኑ ነጥብ ያስገኛል::
- በዚህ አኳኋን ተረኛው/ተረኛዋ እንደመጀመሪያው ጨዋታውን በመቀጠል በቡድኑ ያሉት ተጫዋቾች እስኪዳረሱ መጫወት ነው::

ውጤት አያያዝ

- በነጥብ ብልጫ ያለው ቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል::

2.3.2 የካንጋሮ ሩጫ

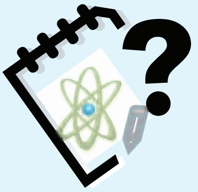
አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- ሁለት እግር በአንድ ላይ ይታሰራሉ።
- በአንድ ጊዜ ወደ ውድድር የሚገባው አንድ የቡድን ተወካይ ብቻ ይሆናል።
- ሁሉም ቡድናቸውን የመወከል እድል ተራ በተራ ያገኛሉ፤
- አሸናፊ እና ተሸናፊ መተቃቀፍ ግድ ነው፤ይህን ያላደረገ ከጨዋታ ውጪ ይሆናል።
- አሸናፊ እና ተሸናፊ በመተቃቀፍ አክብሮታቸውን ሲገላለፁ ቀጣይ ተረኞች ያለማቋረጥ ማጨብጨብ ግድ ነው። ይህን ያላደርገ ከጨዋታ ውጪ ይሆናል።
- ጨዋታው 50 ሜትሩን እንደካንጋሮ ሮጦ ማሸነፍ ነው።

ውጤት አያያዝ

- አንደኛ የወጣ የቡድን ተወካይ ብቻ ወደ ቀጣዩ ውድድር ያልፋል።
- ከአንድ ቡድን ምንም ከሌላው ቡድን ከአንድ በላይ ተወዳዳሪ ወደ ቀጣዩ የአሸናፊዎች አሸናፊ ውደደር ሊያልፍ ይችላል ማለት ነው።

ሥዕል 2.4 የካንጋሮ ሩጫ ጨዋታ



ተግባር

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተገቢውን መልስ ስጡ።

1. ከላይ ባሉት ጨዋታዎች የመወስን ብቃታችሁ እንዴት ነበር? ምን በመወሰናችሁ ጥሩ እና ጥሩ ያልሆነ ውጤት መጣ?
2. የውሳኔን ጉልህ ተፅዕኖ ከላይ ባሉት ጨዋታዎች ለመረዳት ቻላችሁ? አብራሩ::

2.4 በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ሀሳብ እና ድርጊት ቀጥተኛ ቁርኝት አላቸው:: ሀሳባችንን ሳናጎለብት ትግባራችንን ማሳደግ አንችልም:: በጥልቀት የማሰብ ክህሎትን ሳናሳድግ የተለየ ነገር ማበርከት አስቸጋሪ ስለሆነ ነገሮችን በጥልቀት የመረዳት ክህሎታችንን ለማሳደግ እንሞክር:: ቀጥሎ ያለው ጨዋታ ከዚሁ አላማ ጋር የተያያዘ ነው::

2.4.1 የክብ ኢላማ

የክብ ዒላማ ጨዋታ በግልም ሆነ እንደአንድ የቡድን አባል ውጤታማ ለመሆን የተሰጠውን ተግባር በጥልቀት በማሰብና ክህሎቱን በመጠቀም ውጤታማ መሆንን ያስገነዝበናል::

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- ሶስት ክቦች ከአንድ የመነሻ ነጥብ ላይ በ1ሜ.፣ 2ሜ. እና በ3 ሜትር ስፋት የመጫወቻ ሜዳ ማዘጋጀት::
- በተዘጋጀው የመጫዎቻ ሜዳ ልክ በቡድን በመከፋፈል ከየመጫዎቻው ሜዳ ከ15 እስከ 30 ሜትር ርቀት በረድፍ መቆም::
- በየቡድኑ ያሉት ተጫዋቾች ጠፍጣፋ እንጨት /ጠጠር/ ይይዛሉ::
- ጨዋታውን ለመጀመር ከየቡድኑ ያሉት ተጫዋቾች በተራ የያዙትን ጠፍጣፋ ጠጠር በመወርወር ክቦቹ ውስጥ ለማሳረፍ ይሞክራሉ:: መስመሩን የነካ

ጠፍጣፋ ጠጠር እንደተቃጠለ ተቆጥሮ ለወርዋሪውም ሆነ ለቡድኑ ነጥብ አይሰጥም።

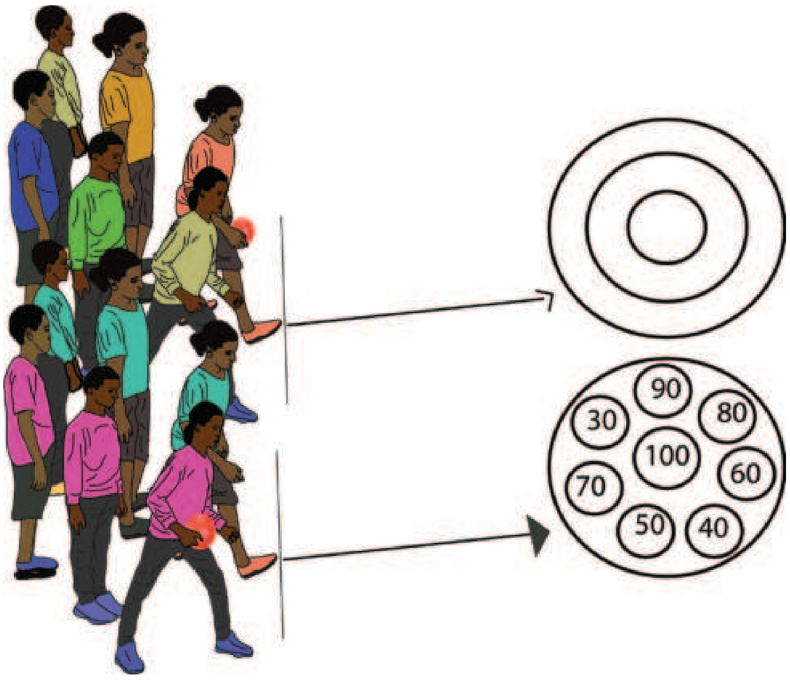
- ጨዋታው ለተወሰነ ጊዜ /ደቂቃ/ ወይም ለተወሰነ /ቁጥር/ እያንዳንዱ ተጫዋች እንዲወረውር ይደረጋል።

የነጥቡ አሰጣጥ

1. ከመሀከሉ / ትንሹ / ክብ...............................5 ነጥብ
2. ከሁለተኛው ክብ...3 ነጥብ
3. ከሶስተኛው ክብ / ትልቁ / ክብ.........................2 ነጥብ

ውጤት አያያዝ

- በየቡድኑ ያሉት ተጫዋቾች ያገኙት ነጥብ ለእያንዳንዳቸው ይደመርላቸውና የቡድኑ አሸናፊ ይለያል።
- በየቡድኑ የነጥብ ብልጫ ያለው ተጫዋች አሸናፊ ይሆናል።
- በየቡድኑ ያሉት ተጨዋቾች ነጥቡ አንድ ላይ ተደምሮ ከፍተኛ ነጥብ ያለው የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል።



ሥዕል 2.5 የክብ ዒላማ ጨዋታ

ተግባር

1. የመወሰን ብቃት የክብ ዒላማ ጨዋታ ላይ ከፍተኛ ተፅዕኖ ነበረው? ከነበረው አብራሩ:: ካልነበረውም ምክንያታችሁን ግለጹ::
2. ጨዋታዎች ውጤታቸው እና የተጨዋቾች መወሰን አቅም ያላቸውን ግንኙነት በምሳሌ ግለጹ::

2.5 የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ለመተባበር መግባባት አስፈላጊ ነው:: ሳንግባባ መተባበር አስቸጋሪ ነው:: የመግባባት ክህሎት ያላቸው ስዎች ተባባሪዎች ናቸው:: ተባባሪ የሆኑ ስዎች ደግሞ በተሰማሩበት መስክ ሁሉ ስኬታማ ናቸው:: እናንተም ቀጥሎ ባለው ጨዋታ እየተዝናናችሁ የመግባባት ክሎታችሁን አሳድጉ::

2.5.1 ኳስ በሳጥን

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

- 20 ሜትር በ20 ሜትር የሆነ አራት ማዕዘን የሜዳ ክልል ማዘጋጀት::
- ተማሪዎች ቁጥራችሁ እኩል በሆነ በአራት ቡድን መከፈል::
- አራቱንም ቡድኖች በአራቱም የማዕዘን መስመሮች ላይ መቆም::
- በየቡድኑ ያሉት ተማሪዎች ከ1 ቁጥር ጀምሮ እንዲቆጥሩና ቁጥራቸውን እንዲያውቁ /እንዲያስታውሱ /መደረግ አለበት::
- በመጫወቻ ሜዳው ክልል በእጅ ለመያዝ የሚችሉ አራት ኳሶች በትንሽ ሳጥን ወይም ካርቶን ውስጥ አድርጎ ከመሀከል ማስቀመጥ ነው:: / ሜዳው ላይም መስመር አስምሮ ኳሶቹን በመስመሩ ውስጥ ማስቀመጥ ይቻላል:: /
- ጨዋታውን ለመጀመር ዳኛ የሆነ አንድ ቁጥር ይጠራል:: ለምሳሌ 4፣ በዚህ ጊዜ ከአራቱም ቡድን ቁጥራቸው አራት የሆኑት ተማሪዎች በመሮጥ ወደ ሜዳው መሀከል ይሮጣሉ::
- ከዚያም በየአቅጣጫቸው የተቀመጡትን ኳሶች ይዘው በፍጥነት

ወደቡድናቸው የመጀመሪያ መስመር ተመልሰው ይቆማሉ።

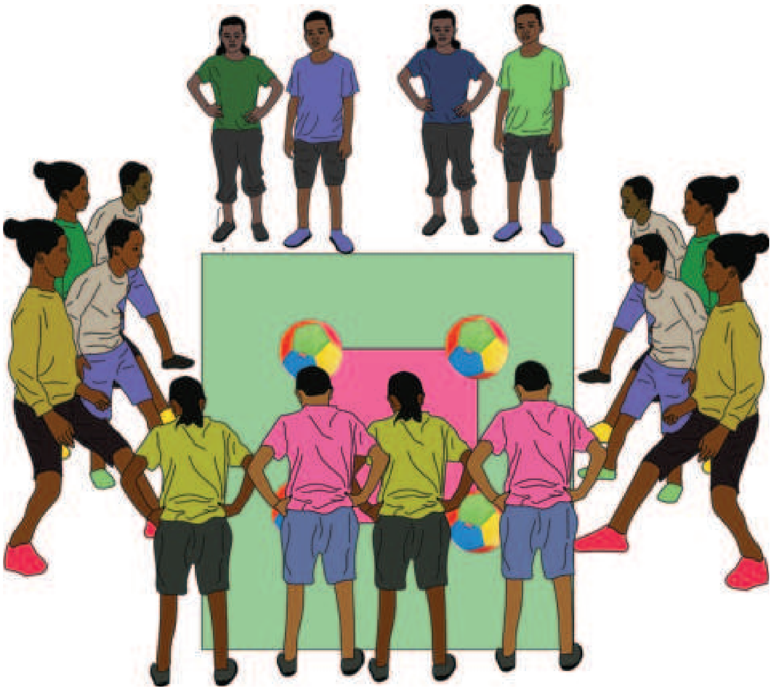
- ✍ ወዲያውኑ ለተከታዩ ተማሪ በማቀበልና እነርሱም በመቀባበል የቡድናቸው መጨረሻ ተማሪ ዘንድ ኳሷ ስትደርስ የመጨረሻው ተማሪ ኳሷን ይዞ ወደሜዳው መሀከል በመሮጥ ኳሷን በሳጥኑ ውስጥ አስቀምጦ ይመለሳል።
- ✍ በዚህ የጨዋታ አኳኋን ሁሉም ተማሪዎች ቁጥራቸው እየተጠራ እንዲዳረሱ ማድረግ ነው።

በጨዋታው ጊዜ የሚሰጥ ነጥብ

- ✍ ኳሷን ተቀባብሎ መጀመሪያ በሳጥኑ ውስጥ ያስቀመጠ ቡድን.........5
- ✍ ኳሷን ተቀባብሎ ሁለተኛ የሆነው ቡድን.......................................3
- ✍ ኳሷን ተቀባብሎ ሶስተኛ የሆነው ቡድን 2
- ✍ ኳሷን ተቀባብሎ መጨረሻ የሆነው ቡድን.......................................1

ውጤት አያያዝ

- ✍ የነጥብ ብልጫ ያለው ቡድን አሸናፊ ይሆናል።



ሥዕል 2.6 ኳስ በሳጥን ጨዋታ

2.5.2. ልዩ የቅርጫት ኳስ ጨዋታ

አጨዋወት እና የጨዋታው ሕግ

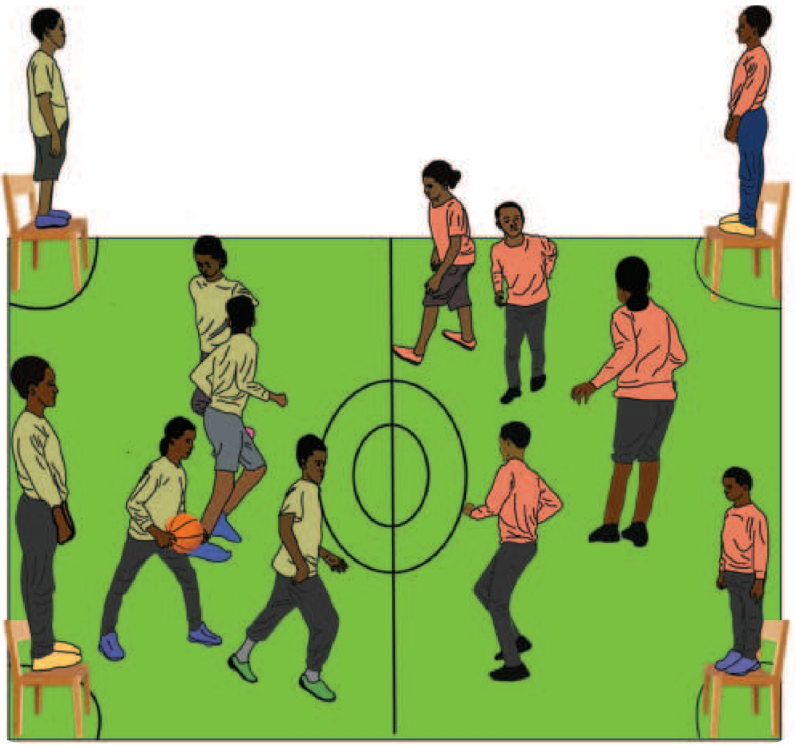
- ተማሪዎች ቁጥራችሁ እኩል በሆነ በአራት ቡድን መከፈል::
- አራት ማዕዘን ከ15 — 20 X 25 — 40 ሜትር የሆነ ሜዳ ማዘጋጀትና ሜዳውን የሚያጋምስ አጋማሽ መስመር ከመሀከል አስምሮ በአራቱም የማጫወቻ ማዕዘኖች ላይ ስፋቱ 4 ሜትር የሆነ ግማሽ ክብ ሰርቶ በክቦች ውስጥ ወንበር ወይም ተመሳሳይ ነገር ማስቀመጥ::
- ሁለት ቡድኖች በሜዳው ውስጥ ተገኝተው የሜዳውን ግማሽ በግል በመያዝ ይቆማሉ:: በተፎካካሪ ሜዳ ክልል ውስጥ በሚገኙት ሁለት ክቦች ውስጥ ባሉት መቀመጫዎች ላይ ከቡድናቸው ሁለት ተማሪዎች እንዲቀመጡ ማድረግ ነው::
- ጨዋታውን ለመጀመር በአጋማሽ መስመር ላይ እንደቅርጫት ኳስ ጨዋታ ህግ ማስጀመር ነው:: ጨዋታው በጠቅላላየቅርጫት ኳስን ህግ የተከተለ መሆን አለበት:: ኳስ በመሻማት ያገኘው ቡድን በማንጠርና በመቀባበል በተፎካካሪ ሜዳ ላይ በክቦቹ ውስጥ ለቆሙት ተማሪዎች ኳስ ያቀብላሉ::
- ጓደኞቻቸው የተወረወረችውን ኳስ ከወንበሩ ሳይወርድ ከተቀበሉ ለቡድናቸው ነጥብ በማስገኘት ጨዋታው በተፎካካሪ ቡድን ከመጨረሻው መስመር / የግብ መስመር / በመወርወር ይቀጥላል::

ውጤት አያያዝ

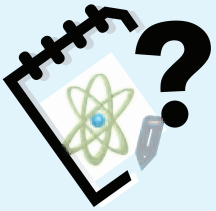
- በጨዋታው ወቅት የማሸነፊያውን ነጥብ ቀድሞ የደረሰ / ያገኘ / ቡድን አሸናፊ ይሆናል::

ማሳሰቢያ

1. የመሸናነፊያው ነጥብ ጨዋታው ከመጀመሩ በፊት በቅድሚያ መወሰን ወይም የጊዜ ገደብ ማድረግ::
2. ተጫዋቾች ከብዙ ተሸናፊውን በማስወጣትና ሌላ ቡድን በመተካት ጨዋታውን ቀጥሎ ቡድኖችን ማዳረስ::



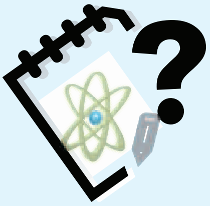
ሥዕል 2.7 ልዩ የቅርጫት ኳስ ጨዋታ



ተግባር

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተገቢውን መልስ ስጡ።

1. ከላይ ባሉት ጨዋታዎች የመግባባት እና የመተባበር ክህሎታችሁ እንዴት ነበር? በመተባበራችሁ ምን ጥሩ ውጤት መጣ?
2. የመግባባት እና የመተባበር ጉልህ ተፅዕኖ ከላይ ባሉት ጨዋታዎች ለመረዳት ቻላችሁ? አብራሩ።



የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃ

ትዕዛዝ አንድ፦ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተገቢውን መልስ ስጡ።

1. ከአደጋ ማዳንና የቦታ ለውጥ ጨዋታ ራስን ከማወቅና በአግባቡ ከመምራት ክህሎት ጋር ያለውን ግንኙነት አብራሩ።
2. ገመድ ጉተታና በጥንድ ማደን ጨዋታ ማሕበራዊ መስተጋብር ከማጎልበት ጋር ያለውን ትስስር ግለጹ።
3. የካንጋሮ ሩጫ ውድድር እና የሁለት ቤት ጨዋታ ስሜትን ከመቆጣጠር እና እውነትን በፀጋ መቀበል ጋር ያለውን ግንኙነት አብራሩ።
4. የካንጋሮ ሩጫ ውድድር የሰውነት ሚዛን ከመጠበቅ እና ከአሸናፊነት ጋር ያለውን ግንኙነት አብራሩ።

ምዕራፍ

3

ጤና እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

ከአካል ብቃት መቀነስ ወይም ከውፍረት ጋር በተያያዘ በርካታ ሰዎች ሕይወታቸውን ያጣሉ፡፡ በሀገራችንም በተመሳሳይ ችግር በርካቶች ጤናቸው እየታወከ ይገኛል፡፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን መስራት የተሟላ አካላዊ፣ አዕምሯዊ፣ ማህበራዊ እና የስሜት ደህንነት እንዲሰማን ከፍተኛ አስተዋፆ አለው፡፡ ስለዚህ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን መስራት ለነገ የማይባል ወሳኝ ተግባር መሆን አለበት፡፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ከልጅነት ጀምሮ በየደረጃው መስራት ሙሉ ጤናን ከማጎናፀፉ ባሻገር ጠንካራ አምራች እና ውጤታማ ዜጋን ለመፍጠር አቋራጭ መንገድ እንደሆነ ይታመናል፡፡

የአካል ብቃትን ለማዳበር እንቅስቃሴዎችን በዘለቄታነት በመደበኛ ፕሮግራም ለመሥራት የሚያስችል የግንዛቤና የአመለካከት ለውጥ ማምጣት የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዋነኛ ግቡ ነው፡፡ ስለዚህ በዚህ ምዕራፍ የአካል ብቃትን ማዳበሪያ ልምምዶች፣ የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታት፣ የጡንቻ ብርታትንና የፍጥነት ችሎታን፣ መተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እንመለከታለን፡፡ በተጨማሪም የስፖርት አበረታች ቅመሞችን (ዶፒንግ) መከላከል የዚህ ምዕራፍ አካል ናቸው፡፡

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን ማዳበሪያ ልምምዶችንና እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ::
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ተግባራዊ ታደርጋላችሁ::
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ ፍላጎት ታሳያላችሁ::
- የስፖርት አበረታች ቅመሞችን (ዶፒንግን) መጠቀም የተከለከለበትን ምክንያት ትገልፃላችሁ።

3.1 የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴ አይነቶች

ተግባር

1. የአካል ብቃትን ማዳበር የሚቻለው እንዴት ነው?
2. የአካል ብቃትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ከኦክስጅን አጠቃቀምና ጫና አንፃር በስንት አይነት ይከፈላሉ? ልዩነታቸው በስፋት በምሳሌ በማስደገፍ አብራሩ::

የአካል ብቃትን ለመገንባትና ጤንነትን ጠብቆ የተሻለ ህይወት ለመምራት አካልን ማብቃት ያስፈልጋል:: ለዚህ ደግሞ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በመደበኛነት መስራት ይጠበቃል:: አንድ ግለሰብ ልምምድ ሲያደረግ እንደ እንቅስቃሴው ጫና አየራዊ ወይም ኦክስጅናዊ (Aerobic training) ወይም ኢ-አየራዊ ወይም ኦክስጅን በአነሰበት ልምምድ (Anaerobic training) ሊያደርግ ይችላል::

3.2 የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር

1. የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን ማዳበር በጤና ላይ ምን አስተዋፅዖ አለው?
2. የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን ሊያዳብሩ የሚችሉ ምን አይነት እንቅስቃሴዎችን ብትሰሩ ይመረጣል?

የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታት ማለት የልብ፣ የደም ቧንቧና ሣንባ ክፍሎች ስራቸውን በጥራትና በብቃት የመወጣት አቅምን የመገንባት (ለሰውነታችን ህዋሳት ኦክስጅንንና ምግብን ለማጓጓዝ የምንጠቀምበት የአሰራር ሂደት) ነው:: ኦክስጅን ወይም ምግብ ከሌለ የሰውነት ህዋሶቻችን ተግባራቸውን ማከናወን ሊያቅታቸውና በመጨረሻም ለሞት ሊዳርጋቸው ይችላል::

የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ

የተግባር ልምምድ

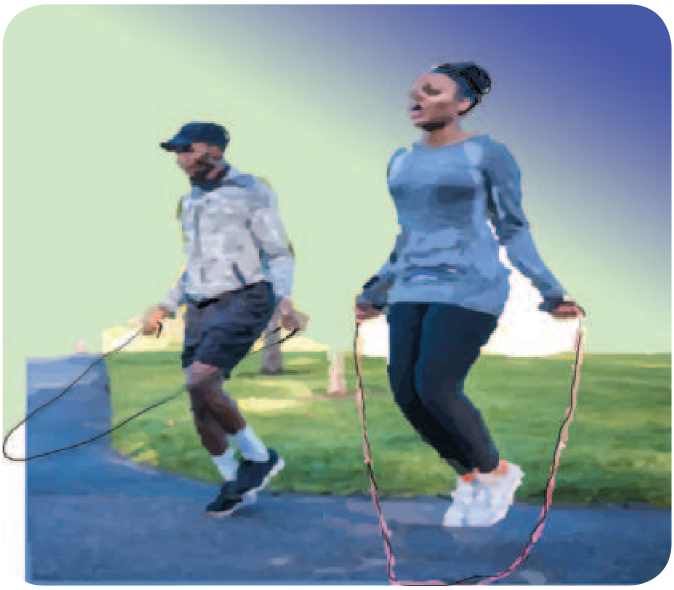
1. በቦታ ላይ ሩጫን መለማመድ

ሥዕል 3.1 በቦታ ላይ መሮጥ

2. በመሰናክሎች መካከል በዚግዛግ መሮጥ መለማመድ

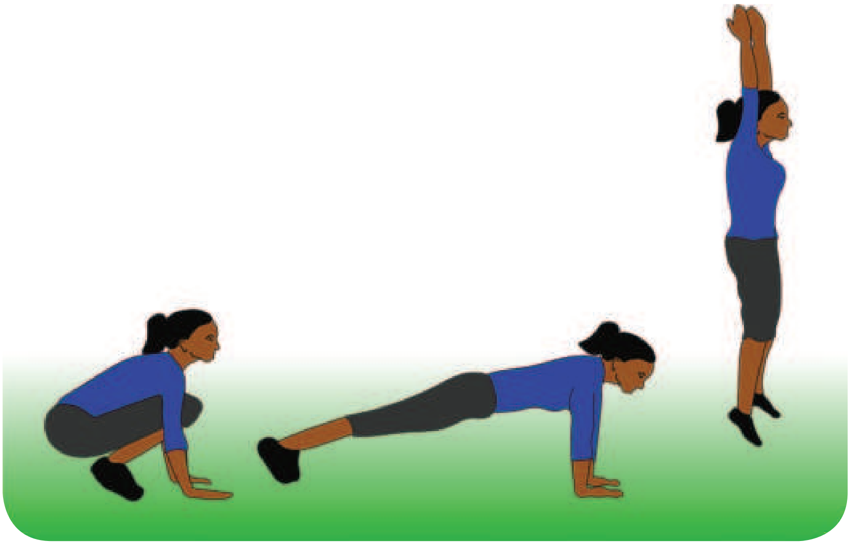
ሥዕል 3.2 በመሰናክሎች (ምልክቶች) መካከል በዚግዛግ መሮጥ

3. ገመድ መዝለልን መለማመድ



ሥዕል 3.3 ገመድ መዝለል

4. ቁጢጥ ከማለት ጀምሮ ወደላይ መዝለልን መለማመድ



ሥዕል 3.4 ቁጢጥ ከማለት ጀምሮ ወደላይ መዝለል

5. የምት አየራዊ እንቅስቃሴዎች (Rhythmic Aerobic exercise) መለማመድ

ሥዕል 3.5 የምት አየራዊ እንቅስቃሴዎች

3.3 የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር

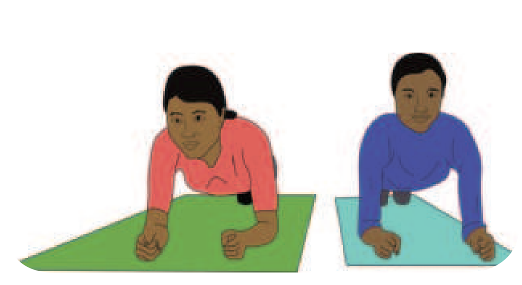
1. በጡንቻ ብርታት የሚሳተፉ የሰውነታችን ክፍሎችን ግለጹ::
2. የጡንቻ ብርታትን እንዴት ማዳበር ይቻላል?

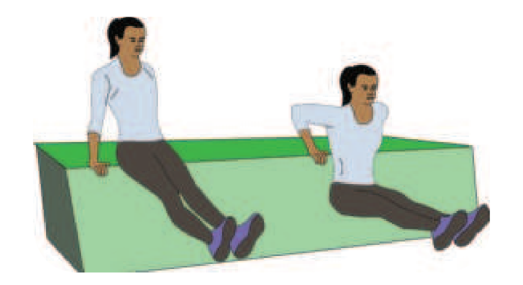
የጡንቻ ብርታት ማለት አንድን እንቅስቃሴ ያለምንም ድካም ለረጅም ጊዜ በብቃትና በጥራት የመተግበር ችሎታን ያጠቃልላል:: የአካል እንቅስቃሴ በማዘውተር የጡንቻ ብርታትን በማሻሻል የተስተካከለ የሰውነት ቅርጽ እዲኖረን ከማስቻሉም በላይ የጀርባ ህመምን በመከላከል በቀላሉ መድከምን ማስወገድ ይቻላል::

የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ልምምድ

የተግባር ልምምድ

3.3.1 ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

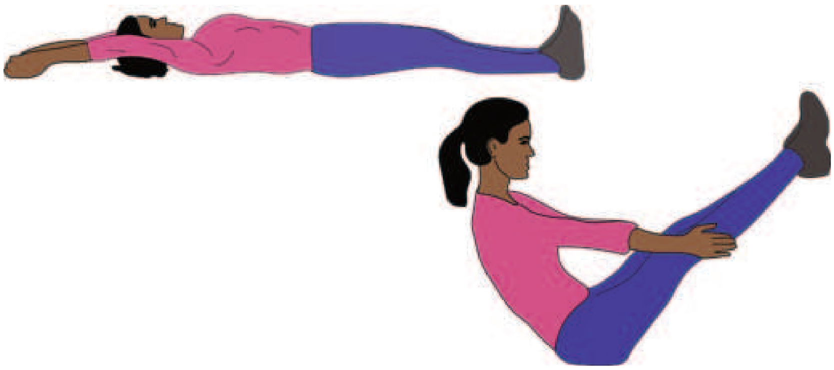




ሥዕል 3.6 የእጅና የደረት ጡንቻዎችን የሚያዳብር እንቅስቃሴ

3.3.2 የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ሀ) V-ቅርፅን መስራት



ሥዕል 3.7 v-ቅርፅን መስራት

ለ) ከርል አፕ

የከርል አፕ እንቅስቃሴ የሆድ የላይኛውን የጡንቻ ክፍል ለማዳበር የሚሠራ አንዱ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- እግሮችን ከጉልበት በማጠፍ የእግር መዳፍ ሙሉ ለሙሉ መሬት ላይ በማሳረፍ በጀርባ መተኛት፤
- እንቅስቃሴውን ለመስራት በሁለት እጆች ከኋላ ጭንቅላትን በመያዝ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ከመሬት በማንሳት ወደ ጉልበት መጠጋትና ወደ ነበሩበት መመለስ፤
- ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ከመሬት ሲነሳ እግሮች ከመሬት በምንም ሁኔታ መነሳት የለባቸውም፤
- ይህ እንቅስቃሴ የእጆችን አቀማመጥ በመለዋወጥ በብዙ ዓይነት አማራጮች ሊሰራ ይችላል። ለምሳሌ ከላይ ከተገለጸው በተጨማሪ እጆችን ደረት ላይ በማስቀመጥ፣ በጆሮ እና በትከሻ ላይ በማድረግ፣ ወደ ጎን በመዘርጋት ሊሰሩት ይችላሉ።

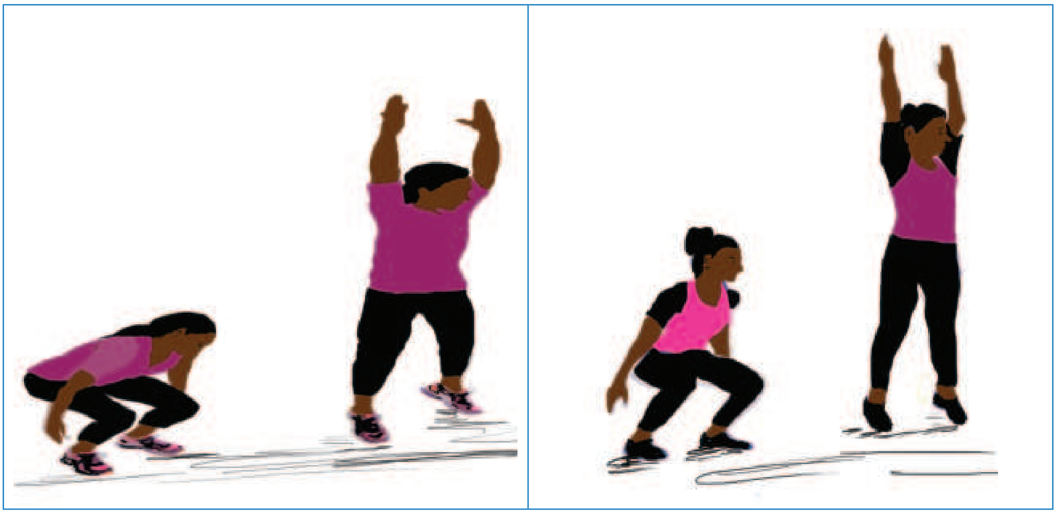
ሥዕል 3.8 ከርል አፕ

3.3.3 ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ሀ) በቦታ ላይ ዝላይ

ይህ እንቅስቃሴ የእግር የታችኛውን ጡንቻ (የባት ጡንቻ) ለማዳበር የሚጠቅም ሲሆን በራስ ክብደትና ከራስ ክብደት በተጨማሪ ሌላ አነስተኛ ክብደት በመያዝ ሊሰራ ይችላል፡፡

ለ) ቁጢጥ ከማለት መዝለል



ሥዕል 3.9 ቁጢጥ ከማለት መዝለል

3.4 የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

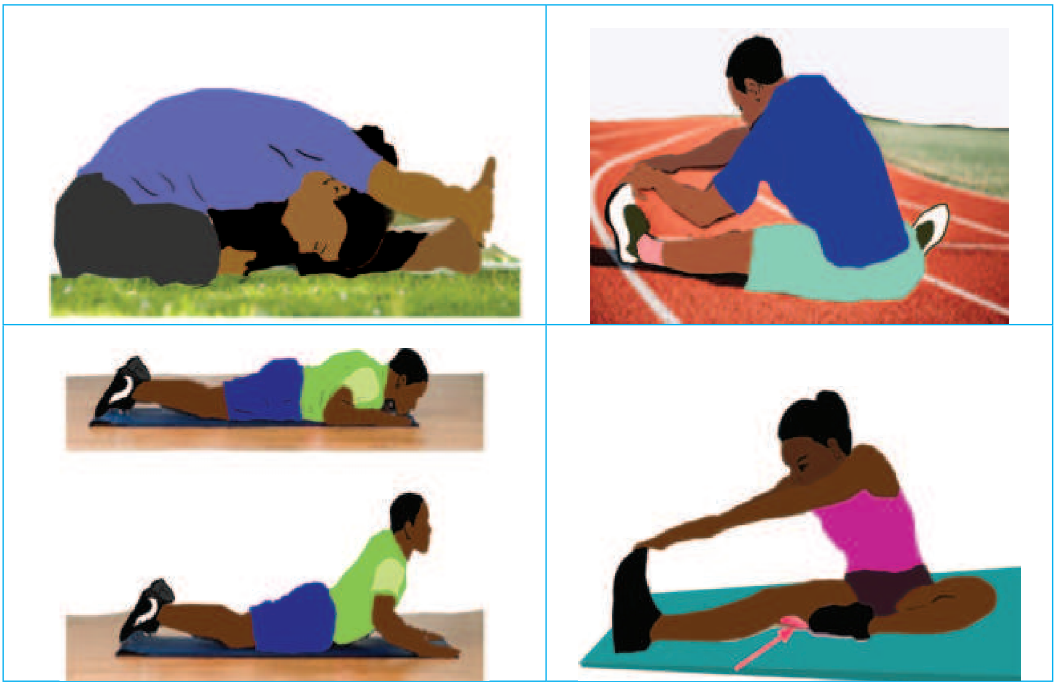
የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች ማለት የመገጣጠሚያዎችን ተፈጥሯዊ የመንቀሳቀስ አቅጣጫና ችሎታ መሰረት በማድረግ መጠነኛ የህመም ስሜት እስከሚሰማን ድረስ በመወጠር (በመለጠጥ) የምናከናውነው የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

ተግባር

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

የመተጣጠፍ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ልምምድ

የመተጣጠፍ ችሎታን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉት ለምሳሌ የቀረቡ ናቸው።



ሥዕል 3.10 የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች ለምሳሌ የቀረቡ

3.5 የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ፍጥነት ማለት አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ሰዓት (ጊዜ) የመሮጥ ብቃት ማለታችን ነው:: ፍጥነትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉት ለምሳሌ ቀርበዋል::

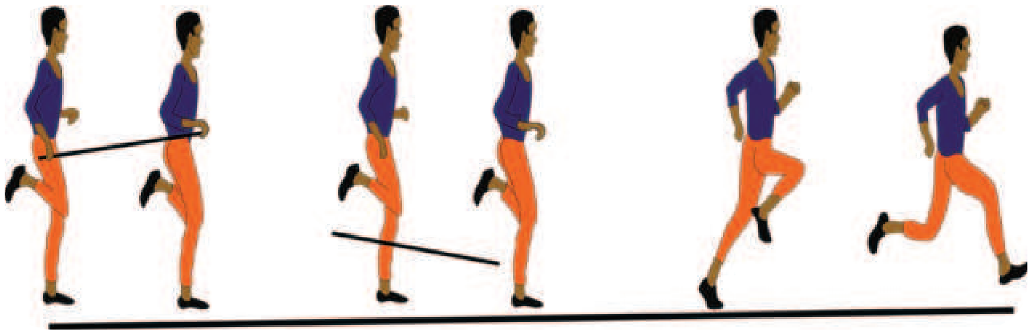
የፍጥነት ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. ተከታትሎ መሮጥ (pursuit runs)

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- 1.5 ሜትር ርዝመት ያለው ገመድ ወይም ዱላ መያዝ፤
- ከፊትና ከኋላ የገመዱን ጫፍና ጫፍ በመያዝ በተሰመረ መስመር ላይ በሶምሶማ መሮጥ፤
- ከፊት ያለው ሯጭ ገመዱን (ዱላውን) በመልቀቅ ሲሮጥ ተከታዮ እሱን ለመያዝ ይሮጣል፤
- እንቅስቃሴውን አባራሪ የነበረው ተባራሪ በመሆን በመደጋገም መስራት፤

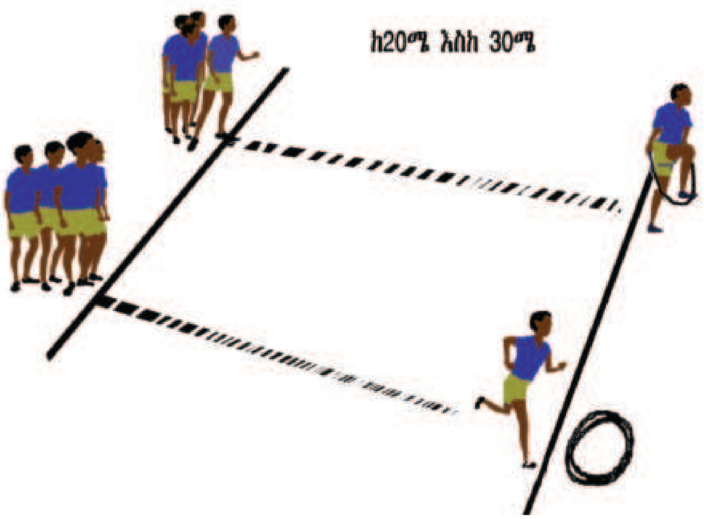


ሥዕል 3.11 ተከታትሎ መሮጥ

2. ከ20 ሜ. እስከ 30 ሜ. የፍጥነት ሩጫ

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- ከየረድፉ ፊት ለፊት ቀለበት ማስቀመጥ፤
- ከመነሻ ቦታው ፊት ለፊት ወደቀለበቱ መሮጥና ቀለበቱን ከላይ ወደታች በማሾለክ አስቀምጦ ወደነበሩበት መመለስ፤
- ከቡድናቸው ሲደርሱ የጓደኛቸውን እጅ በመንካት የተነካው ቀለበት ወዳለበት መሮጥ፤
- ሁሉም የቡድኑ አባላት እንቅስቃሴውን ሰርተው ቀድመው የጨረሱ አሸናፊ ይሆናሉ፤



ሥዕል 3.12 ከ20 ሜ. እስከ 30 ሜ. የፍጥነት ሩጫ

3. እንደመሰላል መሬት ላይ በተሰሩ መስመሮች መካከል በፍጥነት መሮጥ /Speed ladder/

ሥዕል 3.12 እንደመሰላል መሬት ላይ በተሰሩ መስመሮች መካከል በፍጥነት መሮጥ

3.6 የስፖርት አበረታች ቅመሞችን መከላከል

ተግባር

1. የስፖርት አበረታች ቅመሞችን (ዶፒንግ) እንዳይጠቀሙ የተከለከለበት ምክንያት ምንድን ነው? እንዳይጠቀሙስ እንዴት መከላከል ይቻላል?
2. የስፖርት አበረታች ቅመሞችን (ዶፒንግ) ለምን እንድትማሩ አስፈለገ?
3. የስፖርት አበረታች ቅመሞችን (ዶፒንግ) መጠቀም በጤና ላይ ምን ጉዳት ያስከትላል?

በስፖርት አበረታች ቅመሞችን መጠቀም የተጀመረው ከክርስቶስ ልደት በፊት በ668 ዓ.ዓ እንደነበር መዛግብት ያወሳሉ:: በዘመኑ በግሪክ አቴንስ በሚደረጉ የስፖርታዊ ውድድሮች ላይ ስፖርተኞች አነቃቂ እና አበረታች ንጥረ ነገሮችን ይጠቀሙ ነበር:: እንዲሁም በውድድር ላይ ለሚሳተፉ ፈረሶቻቸው የተለያዩ አበረታች ቅመሞችን ይሰጡ እንደነበር መረጃዎች ያሳያሉ::

አበረታች ቅመሞች በስፖርት ላይ የሚያስከትሉትን ጉዳት ከግምት ውስጥ በማስገባት ከ1920 ዓ.ም ጀምሮ ለመጀመሪያ ጊዜ በስፖርት አበረታች ቅመሞች ዙርያ ቁጥጥር መደረግ የተጀመረ ሲሆን የአለም አቀፍ የአትሌቲክስ ፌዴሬሽኖች ማህበር (IAAF) አነቃቂ ንጥረ ነገሮችን ከ1928 ዓ.ም ጀምሮ በይፋ ከለከሉ:: ይህንንም ተከትሎ በ1966 ዓ.ም የአለም አቀፍ ብስክሌት እና እግር ኳስ ማህበሮች

የአበረታች ቅመሞች ምርመራ ማድረግ በይፋ ጀመሩ:: በ1967 ዓ.ም የአለም አቀፉ ኦሎምፒክ ኮሚቴ በስፖርት አበረታች ቅመሞች መጠቀምን ከለከለ:: በ1999 ዓ.ም አለም አቀፍ የፀረ-አበረታች ቅመሞች ኤጀንሲ (WADA- World Anti-Doping Agency) ተቋቋመ::

የስፖርት አበረታች ቅመሞች ማለት በስፖርታዊ ውድድሮች ወይም እንቅስቃሴዎች ወቅት ሁለንተናዊ ብቃትን የሚጨምሩ የተከለከሉ አበረታች ቅመሞችን ወይም ዘዴዎችን በመጠቀም ያልተገባ ውጤት ማስመዝገብ ወይም ለማስመዝገብ መሞከር እና በአለም አቀፉ የፀረ-ዶፒንግ ህግ የተደነገጉ የተለያዩ የህግ ጥሰቶችን መፈፀም ነው::

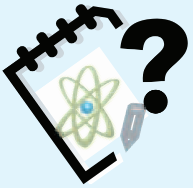
አበረታች መድሀኒቶችን መጠቀም የተከለከለበት ምክንያት፦

- የስፖርቱን አዝናኝነት የሚቀንስ፣ የሰዎችንና የስፖርቱን በጐ ገጽታ የሚያጠፉ በመሆኑ፣
- ተገቢ ባልሆነ መንገድ ውጤት ለማግኘት የሚጣጣረውን ስፖርተኛ ለመከላከል፣
- የአበረታች ቅመሞችን በስፖርተኛው ላይ የሚያመጣውን የጤና መታወክ ለመታደግ ሲባል፣
- በተለያዩ የኢኮኖሚ ደረጃ የሚገኙ ተወዳዳሪዎችን እኩል ተሳታፊ ለማድረግ ስለሚያስችል፣
- የስፖርት ውድድር በስፖርተኞች መካከል የሚደረግ ሰላማዊ ውድድር እንጅ የተለያዩ የህክምና ባለሙያዎችና መድሀኒት ፋብሪካዎች መካከል አለመሆኑ ለማሳወቅ፣
- ስፖርቱ የሚፈልገው ተከታታይነት ባለው በንፁህ የአካል ብቃት እና ክህሎት ስልጠና በመታገዝ ጠንካራ፣ ፈጣንና ብርቱ ወ.ዘ.ተ የሆኑት ብቻ እንዲያሸንፉ በመሆኑ ነው::

አንድ ተወዳዳሪ አበረታች ቅመሞችን ወስዶ ቢገኝ የሚወሰድበት እርምጃ፦

- የመጀመሪያ ጥፋት ሲገኝ ማስጠንቀቂያ ይሰጠዋል /ይሰጣታል የተወዳደረበት/ ችበት ውድድር ውጤት ይሰረዛል:: እስከ አንድ ዓመትም ሊታገድ/ልትታገድ ይችላል::
- ጥፋቱ ለሁለተኛ ጊዜ ከሆነ ለሁለት ዓመት ከማንኛውም ውድድር ይታገዳል::

✍ ለሶስተኛ ጊዜ ወስዶ/ዳ ከተገኘ/ች የእድሜ ልክ ቅጣት ይጣልበታል/ባታል።



የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃ

ትዕዛዝ አንድ፡- ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

1. ከሚከተሉት መካከል ኢ-አየራዊ ልምምድ የሆነው የቱ ነው?

   ሀ) የ30ሜ የፍጥነት ሩጫ ለ) የ100ሜ. ሩጫ

   ሐ) የ100ሜ. ውሀ ዋና መ) ሁሉም

2. ከሚከተሉት መካከል አየራዊ ልምምድ የሆነው የቱ ነው?

   ሀ) ረጅም ርቀት ሩጫ ለ) ብስክሌት መንዳት

   ሐ) ሶምሶማ ሩጫ መ) ሁሉም

3. ከሚከተሉት መካከል የልብና አተነፋፈስ ሥርዓት ብርታትን ለማጎልበት የሚረዳው እንቅስቃሴ የቱ ነው?

   ሀ) የተቀናጀ አየራዊ እንቅስቃሴ ለ) ገመድ ዝላይ

   ሐ) በቦታ ላይ ሩጫ መ) ሁሉም

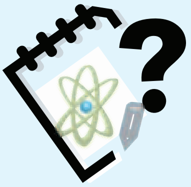
4. ከሚከተሉት መካከል የጡንቻ ብርታትን የሚገልፀው የትኛው ነው?

   ሀ) አንድን እንቅስቃሴ ያለድካም ለረጅም ጊዜ መስራት

   ለ) የመገጣጠሚያዎችን ተፈጥሮአዊ የመንቀሳቀስ ችሎታ ማጎልበት

   ሐ) አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ጊዜ የመስራት ችሎታ ማዳበር

   መ) ሁሉም



ትዕዛዝ ሁለት፡- ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. በአየራዊና ኢ-አየራዊ ልምምድ መካከል ያለውን ልዩነት በአጭሩ አብራሩ።
2. የስፖርት አበረታች ቅመሞችን መጠቀም ለምን ተከለከለ?

ምዕራፍ 4

አትሌቲክስ

መግቢያ

በ7ኛ ክፍል ስለአለም አትሌቲክስ ታሪክ፣ የዱላ ቅብብል ሩጫ፣ የአሎሎ፣ የዲስከስና የጦር ውርወራ፣ የከፍታ ዝላይ ተምራችኋል፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የአፍሪካን አትሌቲክስ ታሪክ፣ የመሰናክል ሩጫን፣ የአሎሎና የዲስከስ ውርወራን እና የከፍታ ዝላይ ትማራላችሁ፡፡

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- *በአፍሪካ ዋና ዋና የአትሌቲክስ ታሪክን ትገነዘባላችሁ፡፡*
- *የመሰናክል ሩጫ አሰራር ስልቶችን ትለያላችሁ፡፡*
- *የዲስከስ እና የአሎሎ ውርወራ የአሰራር ስልቶችን ትረዳላችሁ፡፡*
- *በመሰናክል ሩጫ፣ በዲስከስ ውርወራ እና አሎሎ ውርወራ ተግባራት ትሳተፋላችሁ፡፡*
- *የመሰናክል ሩጫ፣ የአሎሎ እና የዲስከስ ውርወራ ክህሎታችሁን ታዳብራላችሁ፡፡*
- *የከፍታ ዝላይ ክህሎታችሁን ታዳብራላችሁ፡፡*

4.1 የአፍሪካ የአትሌቲክስ ታሪክ

አፍሪካ ከ54 ሀገራት በላይ ያሏት ትልቅ አህጉር ናት፡፡ በዚህ ክፍል አፍሪካዊያን በአትሌቲክስ ዘርፎች ያላቸውን ውጤታማነት በአጭሩ እንመለከታለን፡፡

ተግባር

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተለያዩ ምንጮች መልስ ይዛችሁ በመምጣት በጥንድ በጥንድ ተወያይታችሁ ለተማሪዎች የቃል ሪፖርት አቅርቡ፡፡

1. የአትሌቲክስ ዘርፎች የሚባሉት ምን ምን ናቸው?
2. የትኞቹ የአፍሪካ ሀገራት በኦሎምፒክ እና በአለም ሻምፒዮና የተሻለ ውጤት አላቸው?
3. ሀገራችን ኢትዮጵያ ጥሩ ውጤት ያስመዘገበችበት የአትሌቲክስ ዘርፍ የትኛው ነው? ለምን ይመስላችኋል?

4.2 የመሰናክል ሩጫ

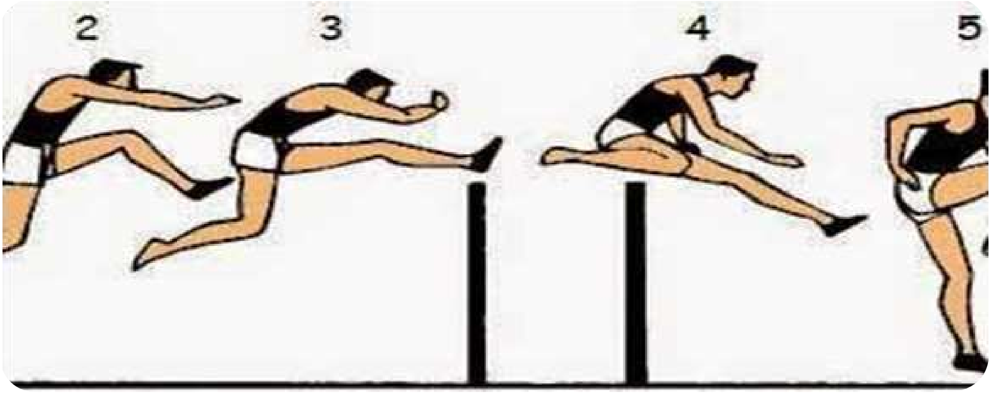
የመሰናክል ሩጫ ከሌሎች የሩጫ ዓይነቶች ለየት የሚያደርገው በመሰናክል ላይ እየሮጡ በማለፍ የሚከናወን በመሆኑ ነው፡፡ በአሁኑ ጊዜ በአለም አቀፍ አትሌቲክስ ማህበር ተቀባይነት አግኝተው በኦሎምፒክ ደረጃ የሚከናወኑ የመሰናክል ሩጫ ለወንዶች 110 ሜትር እና 400 ሜትር፣ ለሴቶች 100 ሜትር እና 400 ሜትር ናቸው፡፡ በወንዶችና በሴቶች ራሱን የቻለ ከፍታና ርቀት አለው፡፡

ሥዕል 4.1 የመሰናክል ሩጫ

4.2.1. የመሰናክል ሩጫ የአሯሯጥ ስልት

በመሰናክል ሩጫ አጠቃላይ የአሯሯጥ ሂደት ተፈላጊ የሆኑት የእንቅስቃሴ ደረጃዎች ውስጥ የሚከተሉት በዋናነት የሚጠቀሱ ናቸው::

- አነሳስና የአጀማመር ፍጥነት
- ወደመጀመሪያው መሰናክል መጠጋት
- መሰናክሉን ማለፍ
- በመሰናክሎች መሀል መሮጥ



ሥዕል 4.2.የመሰናክል ሩጫ የአሯሯጥ ስልት ቅደም ተከተል

የተግባር ልምምድ

1. 20 ሜትር በፍጥነት መሮጥ (መሰናክል በሌለበት)፤
2. ከፍታው ቢበዛ 50 ሳ.ሜ በሆነ አንድ መሰናክል ላይ መሮጥ፤
3. ከፍታው ቢበዛ 60 ሳ.ሜ በሆነ አንድ መሰናክል ላይ መሮጥ፤
4. በመካከላቸው የ6ሜ ርቀት ባላቸው 2 መሰናክሎችን መሮጥ፤ (ለሴቶች ከፍታው 60 ሳ.ሜ፣ ለወንዶች ከፍታው70 ሳ.ሜ)
5. በመካከላቸው የ6ሜ. ርቀት ባላቸው 3 መሰናክሎችን መሮጥ፤ (ለሴቶች ከፍታው 60 ሳ.ሜ፣ ለውንዶች ከፍታው 70 ሳ.ሜ)

4.2.2. የመሰናክል ሩጫ ልምምድ

የመሰናክል ሩጫ ስልቶች በመጠቀም የሚከተሉትን ተግባራት ስሩ፡፡

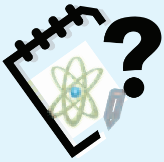
የተግባር ልምምድ

1. 30 ሜትር በፍጥነት መሮጥ (መሰናክል በሌለበት)
2. አንድ መሰናክል ላይ (ለሴቶች ከፍታው 50ሳ.ሜ፣ ለወንዶች ከፍታው 60 ሳ.ሜ ቁመት) መሮጥ፤
3. በመካከላቸው የ6ሜ. ርቀት ባላቸው 2 መሰናክሎችን (ለሴቶች ከፍታው 60 ሳ.ሜ፣ ለወንዶች ከፍታው 70 ሳ.ሜ) መሮጥ፤
4. የመሰናክል ሩጫ ውድድር (ተመጣጣኝ በሆኑ ተማሪዎች መካከል)
5. በመካከላቸው የ6ሜ. ርቀት ባላቸው 3 መሰናክሎችን (ለሴቶች ከፍታው 50ሳ.ሜ ወይም 60ሳ.ሜ፣ ለወንዶች ከፍታው 70 ሳ.ሜ ቁመት) መሮጥ፤

4.2.3. የመሰናክል ሩጫ እና ጥቅሞች

የተግባር

1. የመሰናክል ሩጫ ለተሳታፊው፣ ለተመልካች፣ ለቤተሰብ እና ለሀገር ምን ጥቅም ይሰጣል?
2. ከክፍል ተማሪዎች በመሰናክል ሩጫ ጎበዙ ማን ነበር? አንተስ /ቺስ በቀጣይ ምን አሰብክ/ሽ?
3. የመሰናክል ሩጫ ወቅት ላለመጎዳት ምን መደረግ አለበት?



መልመጃ

ትዕዛዝ አንድ፦ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ሰርታችሁ ለተማሪዎች አቅርቡ።

1. የአትሌቲክስ እና የመሰናክል ሩጫ ጉድኝት ምንድን ነው?
2. መሰናክል ሩጫ ከተለመደው ሩጫ የተለየ ነገሩ ምንድን ነው?
3. በሩጫና በመሰናክል ሩጫ መካከል ያላቸውን ግንኙነት ግለጹ፡፡

4.3. የአሎሎ ውርወራ

ከአትሌቲክስ ክህሎት ውስጥ ውርወራ አንደኛው ክፍል ነው:: እነዚህም የአሎሎ፣ የዲስከስ፣ የጦርና የመዶሻ ውርወራዎች ናቸው:: እነዚህ ውርወራዎችም ከሰው ልጆች የዕለት ከዕለት ተግባሮች ጋር የተዛመዱ ናቸው:: ይህም የጦር ውርወራ የመጎተትን፣ የዲስከስ ውርወራ የመግረፍና የአሎሎ ውርወራ ከመግፋት ተግባራት ጋር የተዛመዱ መሆናቸውን በ7ኛ ክፍል ተምራችኋል:: በተግባርም ሆነ በጽንሰ-ሀሳብ ደረጃ ስለጦር ውርወራ፣ ስለአሎሎ እና ዲስከስ ውርወራ ተምራችኋል:: በዚህ ክፍል ደረጃ ደግሞ ከሰባተኛ ክፍል ደረጃው ከፍ ባለ ሁኔታ ስለዲስከስ እና አሎሎ ውርውራ ትማራላችሁ::

የአሎሎ ውርወራ የሚከናወነው ከክብ አጋማሽ መስመር ርዝመቱ 2.13 ሜትር በሆነ ክብ መስመር ውስጥ ነው:: አሎሎው በሚወረወርበት ጊዜ 34.92 ዲግሪ በሆነ ጨረር መስመር ውስጥ ማረፍ ይኖርበታል:: ለመወዳደሪያ የሚሆነው የአሎሎው ክብደት ለወንድ 7.26 ኪ.ግ ለሴቶች 4 ኪ.ግ መሆን አለበት::

የአሎሎ ውርወራ ሁለቱም ጾታዎች በውድድር የሚሳተፉበት የውርወራ ተግባር ነው:: በአሁኑ ጊዜ በአብዛኛው የአሎሎ ውርወራዎች እንደአመችነታቸው እና እንደልምዳቸው የሚተገበሩ ሁለት ዓይነት የአወራወር ስልቶች አሉ::

እነዚህም፦

ሀ) መስመራዊ ስልት ወይም ወደኋላ በመንሸራተት መወርወር

ለ) ሽክርክራዊ ስልት በዚህ ክፍል ደረጃ የምትማሩት ወይም የምትለማመዱት መሰመራዊ ስልትን ነው::

4.3.1 መስመራዊ ስልት ወይም ወደኋላ በመንሸራተት መወርወር

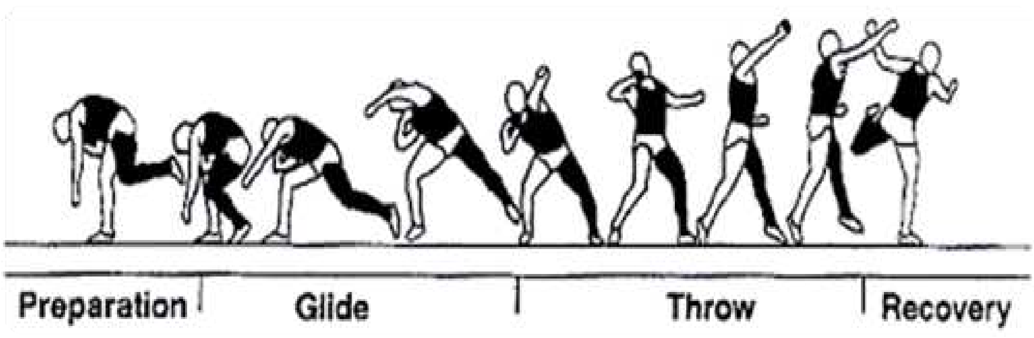
ወደኋላ በመንሸራተት አሎሎን ለመወርወር የሚከተለውን የእንቅስቃሴ አሰራርን በትኩረት ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል::

የእንቅስቃሴው አሠራር፦

- ወደኋላ ተንሸራትቶ ከመወርወር በፊት አሎሎን ትከሻ አካባቢ ከጆሮ በታች አስጠግቶ መዳፍ ላይ በአሎሎ አያያዝ መያዝ፤
- ፊትን ከሚወረወርበት አቅጣጫ በተቃራኒ በመመለስ እግርን በትከሻ ስፋት

ልክ ከፍቶና የማይወረውረውን እጅ ወደላይ ዘርግቶ መቆም፤

- ተንሸራቶ ከመወርወር በፊት ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደፊት እያዘነበሉ በግራ እግር ወደኋላ አንድ እርምጃ ተንሸራቶ ቀኙን ማስከተልና እንደገና በግራ ሌላ እርምጃ በመወሰድ ከአጎነበሱበት ቀና ብሎ ወርዋሪውን እጅ ወደላይና ወደፊት በመመንጨቅ አሎሎን መወርወር፤
- ሰውነት ከአጎነበሰበት ቀና ማለትና እጅን ለመወርወር መመንጨቅና መዘርጋት አንድ ላይ የሚከናወን ይሆናል፤
- ወርዋሪ እጅ ሲዘረጋና ሲወረውር ከኋላ ያለው እግር ተረከዝም ብድግ ብሎ በእግር ጣት መሬት በመመርኮዝ በሙሉ ሰውነት የሚወረወረውን አሎሎ መወርወር፤



ዝግጅት	መንሸራተት	መወርወር	የመጨረሻ አቋቋም

ሥዕል 4.3 አሎሎን ወደኋላ በመንሸራተት መወርወር

የተግባር

1. በአሎሎ ውርወራ ወደኋላ በመንሸራተት መወርወር እንቅስቃሴ ጊዜ ከወገብ በታች እና በላይ ያለው የሰውነታችን ክፍሎች ሚናቸውን አብራሩ::

4.4 የዲስከስ ውርውራ

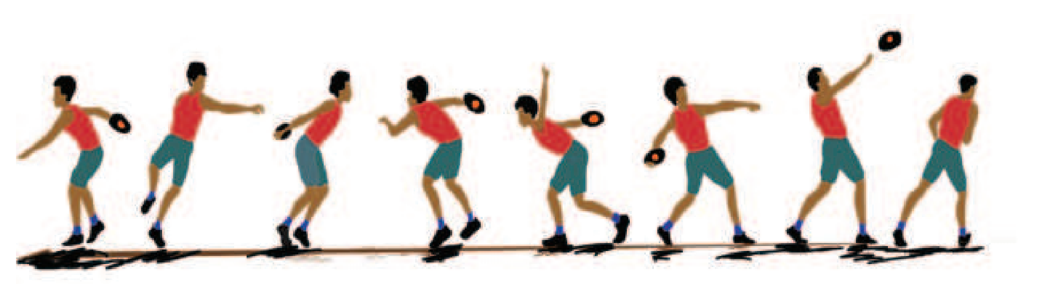
ይህ ውርወራ ከሌሎች የውርወራ ዓይነቶች ከባድና ጠንካራ የውርወራ ዓይነት ነው:: በዚህ የውርወራ ተግባር ከፍተኛ ደረጃ ለመድረስ የቴክኒክና የአካል ብቃት ልምምዶች ተፈላጊና መሰረቶች ናቸው:: በዋናነት ተፈላጊ የሆኑ የአካል ብቃት

ክፍሎች ጥንካሬ፣ ሚዛንን መጠበቅ፣ ቅንጅትና ፍጥነት ናቸው::

4.4.1. የዲስከስ አወራወር ስልት

የዲስከስ አወራወር ስልት እንቅስቃሴዎች ጠቅለል ያሉና የማይነጣጠሉ ቢሆኑም የውርወራው የእንቅስቃሴ ሂደቶች የሚከተሉትን 6 ደረጃዎች የተከተሉ ናቸው::

1. አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም)
2. ከውርወራ በፊት የሚደረግ የእጅ ውዝዋዜ
3. መዞር (መሽከርከር)
4. የኃይል አቋቋምን መያዝ
5. የመጨረሻ ውርወራ ክንውን
6. የመጨረሻ አቋቋም ናቸው::



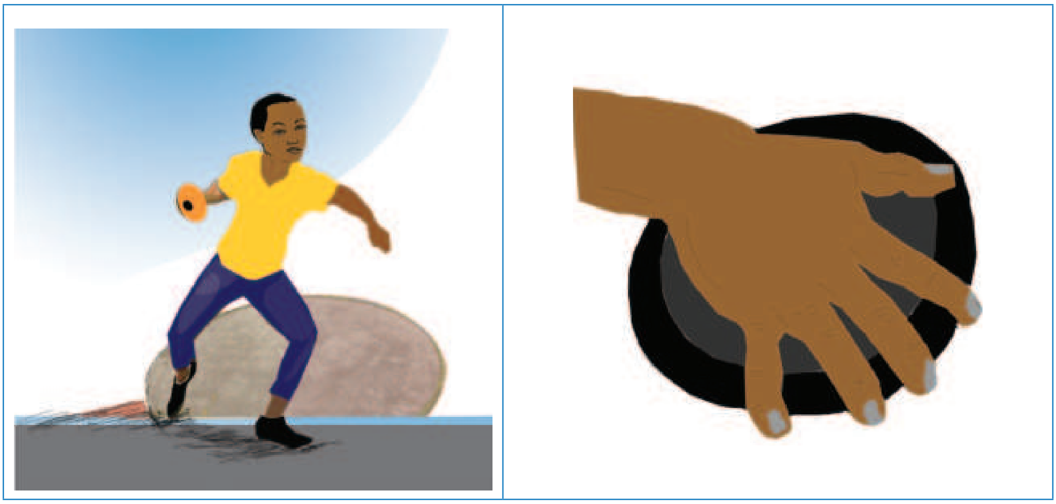
ዲስከስ አያያዝ.	የእጅ ውዝዋዜ	መሽከርከር	መወርወር	ሚዛን-መጠበቅ

ሥዕል 4.4. የዲስከስ አወራወር ስልት

የተግባር ልምምድ

1. ዲስከስ አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

ዲሰከስ የሚያዘው በወርዋሪው እጅ ሲሆን የዲስከሱ ጠርዝ ዘርዘር ብለው በተዘረጉት አመልካች ጣት፣ የመካከለኛው ረጅም ጣትና ቀጥሎ ባለው ጣት የመጨረሻ መታጠፊያዎች ላይ ይውላል:: አውራጣትና የመጨረሻዋ ትንሽ ጣት የዲስከሱ ጠፍጣፋ አካል ላይ ይሆናሉ:: የእጅና የክርን መታጠፊያ በመጠኑ አጠፍ በማለት የላይኛው የዲስከሱን ጠርዝ በመጠኑ ክንድን መንካት ይኖርበታል::



ሥዕል4.5. የዲስከስ አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

2. የዲስከስ አያያዝና ሀይል ለመሰብሰብ የሚደረግ የእጅ ውዝዋዜ (ዲስከስ ሳይዙ እንደያዘ በማስመሰል የሚሰራ)

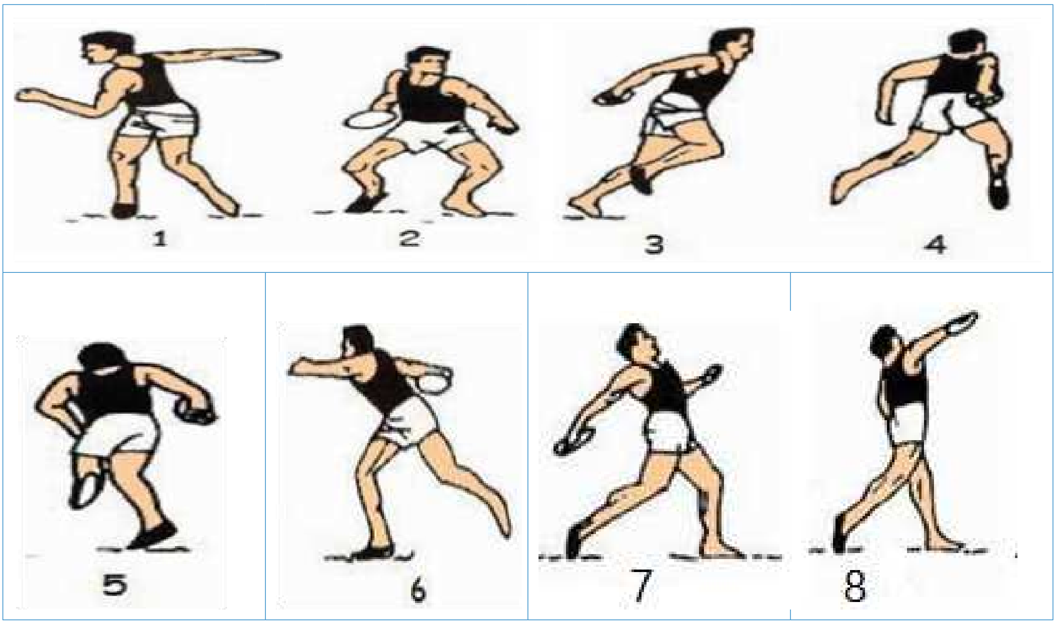
3. ዲስከስ እንደያዙ በመሆን (በባዶ እጅ) የእጆች እንቅስቃሴን እና መሽከርከርን ደጋግሞ መለማመድ፡፡

ሥዕል 4.6. ዲስከስ እንደያዙ በመሆን (በባዶ እጅ) የእጆች እንቅስቃሴን እና መሽከርከርን መለማመድ

4. ዲስከስ በመያዝ የእጅ ውዝዋዜ

ሥዕል4.7 ዲስከስ አያያዝና እና ኂይል ለመሰብሰብ የሚደርግ የእጅ ውዝዋዜ

5. በመሽከርከር ወርውሮ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ማጠናቀቅ (ከክቡ ሳይወጡ)



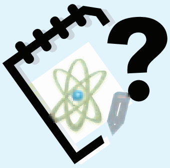
ሥዕል 4.8. በዲስከስ ውርወራ የእጆች እንቅስቃሴን፤ መሽከርከርን እና ከክቡ ሳይወጡ የሰውነት ሚዛን ጠብቆ ማጠናቀቅ

4. ተመጣጣኝ በሆኑ ተማሪዎች መካከል ፉክክር (ውድድር) ማድረግ

4.4.2 የዲስከስ ውርወራ ጥቅሞች

የተግባር

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?



መልመጃ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ መልሱ።::

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

4.5 የከፍታ ዝላይ

በከፍታ ዝላይ ውስጥ የሚገኙ የዝላይ ዓይነቶች በሁለት ሲከፈሉ የአዘላለላቸውም ዘዴ መሳሪያ በመጠቀምና ያለ መሳሪያ የሚከናወኑ ተግባሮችን የሚያጠቃልል ነው:: እነሱም፡- ምርኩዝ ዝላይና ከፍታ ዝላይ ናቸው:: ምርኩዝ ዝላይ በእጅ መመርኮዣ ዱላ በመያዝ የሚከናወን ብቸኛ የሆነ የአዘላለል ዓይነት ሲሆን ከፍታ ዝላይ ግን በውስጡ የተለያዩ ዘዴዎች ያሉት ናቸው:: እነዚህም፡-

- መቀስ ዝላይ ወይም ሲዘር
- እግርን አንፈራጦ ወይም ስትራድል
- ዌስተርን ሮል እና ኢስተርን ሮል

✍ ፎዝበሪ ናቸው። በዚህ ክፍል ደረጃ የምትማሩት ወይም የምትለማመዱት እግርን አንፈራጥጦ የአዘላለልን ወይም ስትራድልን ነው።

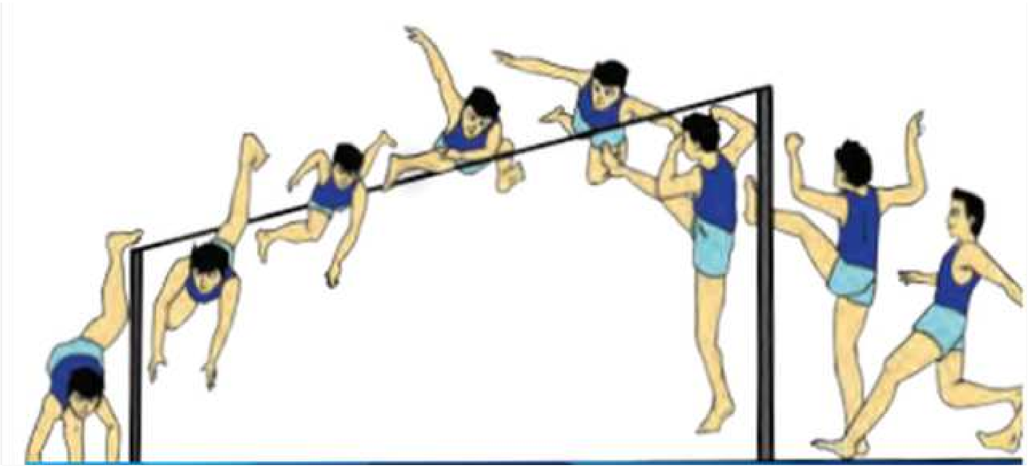
4.5.1. የከፍታ ዝላይ ስልት

የከፍታ ዝላይ በአራት ስልቶች ይከፈላል። እነዚህም፦

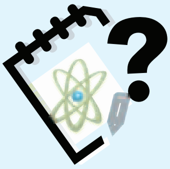
1. መንደርደር
2. መንጠር
3. አግዳሚውን ማለፍ
4. ማረፍ

4.5.2. እግርን አንፈራጦ (ስትራድል) ዝላይ

አግርን አንፈራጦ የከፍታ አዘላለል ስልት በጣም አነስተኛ በሆነ ሀይል የመዝለያውን አግዳሚ ለማለፍ የሚቻልበት የአዘላለል ዘዴ ነው። እግርን አንፈራጦ አዘላለል ዘላዮ የሚነሳው በውስጠኛው እግር ወይም ከመዝለያውና ከማረፊያው ወገን ባለው እግር ይሆናል። ይህም ከመቀስ ዝላይ አነሳስ ዘዴ ጋር ተቃራኒ ነው። ለዝላይ ከሚደረጉት መንደረደሪያ እርምጃዎች ሁሉ የመጨረሻው በጣም ሰፊ ነው።



ሥዕል 4.9 የስትራድል ዝላይ



መልመጃ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ መልሱ።።

1. በ7ኛ እንዲሁም በዚህ ክፍል በተማራችሁት መሰረት በመቀስና በስትራድል አዘላለል መካከል በፍራሽ አስተራረፍ ላይ ምን ልዩነት አለው?
2. በ7ኛ እንዲሁም በዚህ ክፍል በተማራችሁት መሰረት ከመቀስና ከስትራድል አዘላለል መካከል በከፍታ ለመዝለል የተሻለው የትኛው የአዘላለል ዓይነት ነው? ለምን?

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክስ

መግቢያ

የጅምናስቲክስ ስፖርት ረጅምና ውስብስብ ታሪካዊ ሂደቶችን ያለፈ ከመሆኑም ባሻገር ዓለም አቀፋዊ ይዘት ያለውና ለሁሉም ስፖርት መሰረት ነው:: ስለሆነም በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተካተቱት ርዕሶች የጅምናስቲክስ መሰረታዊ ህጎች፣ በረጅም ወደፊት መንከባለል፣ በእጅ መቆም፣ በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል እና በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሰሩ ተግባሮች ናቸው::

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የጅምናስቲክስን መሰረታዊ ህጎችን ትረዳላችሁ::
- የወለል ጅምናስቲክስን የተግባር ስራን ታዳብራላችሁ::
- የተለያዩ የመሳሪያ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን የተግባር ስራን ታከናውናላችሁ::
- የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች የሚሰጡትን ጥቅም ታደንቃላችሁ::

5.1 የጅምናስቲክስ መሰረታዊ ህጎች

ተግባር

1. የጅምናስቲክስ መሰረታዊ ህጎችን ለምን መማር አስፈለገ?
2. የጅምናስቲክስ የውድድር አይነቶች ለምን በሁለት መክፈል አስፈለገ?
3. የጅምናስቲክስ ስፖርተኛ የውድድር ሕግን አለማወቅ ወይም አለመተግበር ምን ጉዳት አለው?

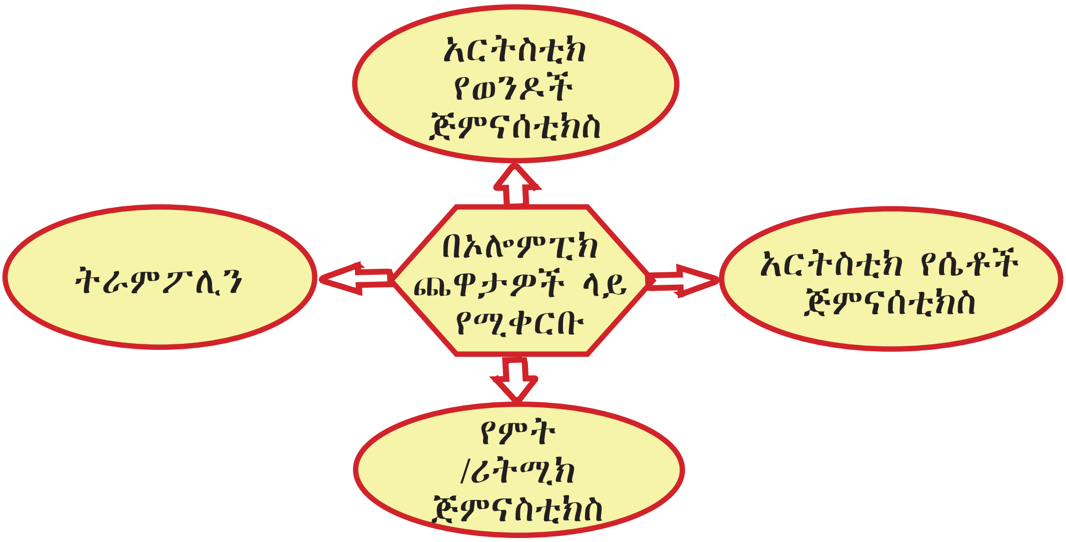
የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች እንደ አንድ የውድድር ስፖርት ከተካተቱበት ጊዜ ጀምሮ የውድድር ዓይነት፣ ፆታ፣ ውድድሩ የሚመራበት ህግና ስርዓት፣ ውድድሩን የሚመሩትን ዳኞች እና የነጥብ አሰጣጥን በተመለከተ በዝርዝር ህግ ወጥቶላቸዋል፡፡

የጅምናስቲክስ ስፖርት በብሔራዊ ደረጃ እንደየሀገሩ የጅምናስቲክስ ስፖርት ዕድገት የተለያየ መሆኑ ቢታወቅም በዓለም አቀፍ ጅምናስቲክስ ፌዴሬሽን ስር ተመዝግበው የውድድር መርሃ ግብር ተዘጋጅቶላቸው በመካሄድ ላይ የሚገኙትን የጅምናስቲክስ የውድድር ዓይነቶች በሁለት ከፍሎ ማየት ይቻላል፡፡ እነዚህም በኦሎምፒክ ጨዋታዎች እና በዓለም ሻምፒዮና ውድድሮች ላይ የሚቀርቡ የጅምናስቲክስ ዓይነቶች ናቸው፡፡

የጅምናስቲክስ የውድድር ዓይነቶች
- በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ የሚቀርቡ
- በዓለም አቀፍ ሻምፒዮናዎች የሚቀርቡ

5.1.1. በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ የሚቀርቡ የጅምናስቲክስ የውድድር ዓይነቶች

በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ የሚቀርቡ የውደድር አይነቶች የሚከተሉት ናቸው፡፡



በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ ከሚቀርቡ የጅምናሰቲክስ የውድድር ዓይነቶች አንዱ የአርትስቲክ ጅምናስቲክስ ሲሆን ይህም የወንዶችና የሴቶች ተብለው ተለይተዋል::

የወንዶች፦ ተንጠልጣይ ቀለበት፣ የወለል እንቅስቃሴ፣ ባለኮርቻ ፈረስ፣ ነጠላ አግዳሚ ዘንግ፣ የሌጣ ፈረስ፣ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ሲሆን የሴቶች ደግሞ የወለል እንቅስቃሴ፣ የሌጣ ፈረስ፣ አግዳሚ ሚዛን እና የተዛነፈ ሁለት አግዳሚ ዘንግ ናቸው::

ሥዕል 5.1 በአርትስቲክ ጅምናስቲክስ ከውድድር ዓይነቶች በከፊል

ሁለተኛው በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ ከሚቀርቡ የጅምናሰቲክስ የውድድር ዓይነቶች የምት ጅምናስቲክስ (Rhythmic Gymnastic) ለሴቶች ብቻ የሚዘጋጅ ሲሆን የሚካተቱት የውደድር ዓይነቶች

ሀ) ገመድ

ለ) ቀለበት (Hoop)

ሐ) አጫጭር ዱላዎች

መ) መቀነት (Ribbon)

ሠ) ኳስ ናቸው።

ሶስተኛው በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ ከሚቀርቡ የጅምናሰቲክ የውድድር ዓይነቶች ትራምፖሊን (Trampoline) የመንጠሪያ አልጋ ሲሆን እነሱም፡-

- አነስተኛ የመንጠሪያ አልጋዎች (Double mini trampoline)
- በመውደቅ (Tumbling) ናቸው።

5.1.2 በዓለም አቀፍ ሻምፒዮናዎች የሚቀርቡ የጅምናሰቲክስ የውድድር ዓይነቶች

በዓለም አቀፍ ሻምፒዮናዎች ላይ የሚቀርቡ የውደድር አይነቶች የሚከተሉት ናቸው።

ሀ) ስፖርት አክሮባቲክስ

ሀ) ጥንድ የሴቶች ሥራ

ለ) ጥንድ የወንዶች ሥራ

ሐ) የድብልቅ ጾታዎች

ለ) ስፖርት ኤሮቢክስ

5.2 የነጻ ጅምናስቲክስ

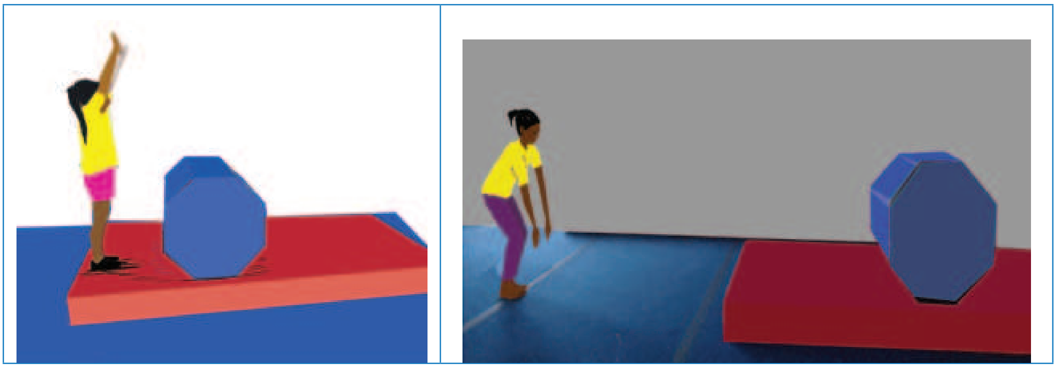
ነፃ ጅምናስቲክስ ማለት የጅምናቲክስ እንቅስቃሴውን የሚሠራው ሰው ምንም አይነት የጅምናስቲክስ መሣሪያ ሳይጠቀም ተፈጥሮአዊ በሆኑት የሠውነት ክፍሎች በወለል ላይ የሚያደርገውን እንቅስቃሴ የሚያመለክት ነው:: ከ5ኛ እስከ 7ኛ ክፍል ድረስ የተለያዩ ነጻ የጅምናስቲክስ ተግባራትን ተምራችኋል:: በዚህ ክፍል ደግሞ በረጅም ወደፊት መንከባለል፣ በእጅ መቆም፣ በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል፣ በእጅ መስፈንጠርን ትማራላችሁ::

5.2.1 በረጅም ወደፊት መንከባለል (Dive Roll)

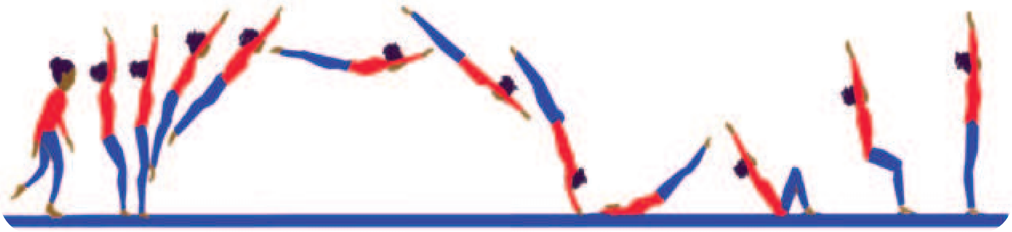
በአጭር ወደፊት እና ወደኋላ መንከባለልን ከዚህ በፊት በነበሩት የክፍል ደረጃዎች ተምራችኋል:: በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ በረጅም ወደፊት መንከባለልን (Dive roll) ትለማመዳላችሁ:: በተግባር ስትለማመዱ በረጅም ወደፊት መንከባለልን ከመስራታችሁ በፊት በአጭር ወደፊት መንከባለልን መስራት ያስፈልጋል:: በረጅም ወደፊት መንከባለልን (Dive roll) በትክክል ለማከናወን የሚከተሉትን የአሰራር ቅደም ተከተሎች መገንዘብ ያስፈልጋል፦

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- ተረከዝን በመጠኑ ከመሬት በማንሳት እግርን ገጥሞ ቁጢጥ ማለትና ሁለት እጆችን መዳፍን ወደታች በማመልከት ወደፊት መዘርጋት፤
- በረጅሙ ወደፊት ለመንከባለል በእግር መዳፍ የፊት ክፍል መሬት እየገፉ ወደፊት መሣብና ጉልበትን መዘርጋት፤
- እግሮች ከጉልበት ሙሉ ለሙሉ ሲዘረጉ እጆች ወደ ፊት ርቀው ፍራሹ ላይ በትከሻ ስፋት ልክ ሲያርፉ ጭንቅላትን ወደደረት መቅበርና እግሮች ከጉልበት ሳይታጠፉ ፍጥነት ጨምሮ በሚፈጠረው ኃይል መንከባለል፤
- መንከባለል ከተጨረሰ በኋላ ለመነሳት እግሮችን ከጉልበትና ከዳሌ በማጠፍ እጆች በደረት ትየዩ ወደፊት በመዘርጋት መነሳት፤
- እንቅስቃሴውን ከተወሰነ መንደርደር በኋላ ከላይ በተገለፀው መሰረት መለማመድ



ሥዕል 5.2 በረጅም ወደፊት መንከባለልን ከመስራት በፊት በተጠቀለለ ፍራሽ ላይ ወደፊት መንከባለል



ሥዕል 5.3 በረጅም ወደፊት መንከባለልን

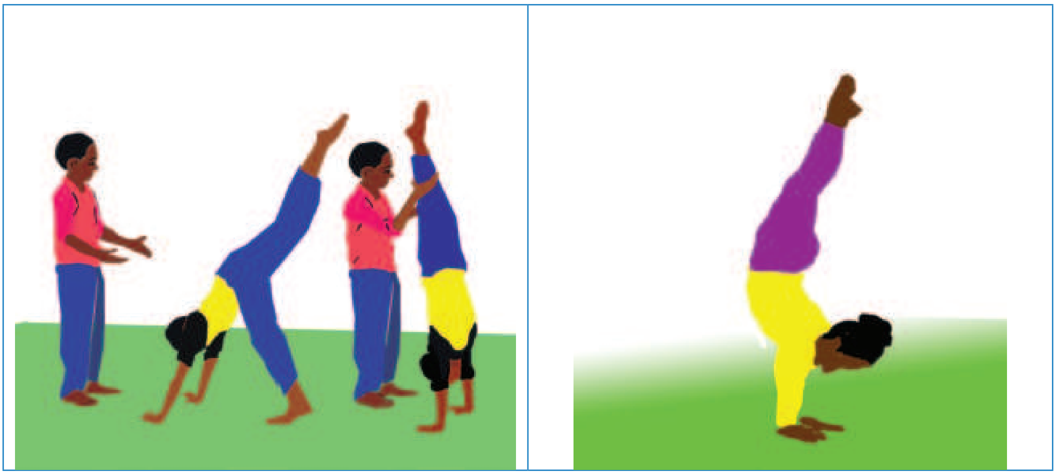
5.2.2. በእጅ መቆም

በእጅ መቆምን በትክክል ለማከናወን የሚከተሉትን የአሰራር ቅደም ተከተሎች መገንዘብ ያስፈልጋል::

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- በአጭር ርቀት መንደርደር ወይም በመቆም መነሳት ይቻላል፤
- አንድ እግርን ወደፊት በመዘርጋት መጀመር፤
- እጆችን በትክሻ ስፋት ልክ በማድረግ ጅምናስቲክስ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ፤ በዚህ ጊዜ መዳፍ ሙሉ በሙሉ ፍራሽ ላይ ሲያርፍ ጣቶች ወደፊት ያመለክታሉ::
- አንገትን ጠንከር በማድረግ የአይን እይታን በእጅ ጣቶች ላይ ማድረግ፤
- ሁለት እጆችን ቀጥ አደርጐ በመዘርጋት የሰውነት ክብደትና ሚዛን እንዲጠብቅ ማስቻል፤
- እግሮችን በመወጠር ከዳሌ ቀጥ ማለትና ወደላይ መዘርጋት፤

- ጠቅላላ ሰውነት ቀጥ ብሎ የተዘረጋ ሲሆን ሚዛንን ጠብቆ ለመቆም ይረዳል።



ሥዕል 5.4 በእጅ መቆም

5.2.3. በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- ከአንድ ወይም ከሁለት እርምጃ በኋላ በእጅ ቆሞ ወደፊት ከተንከባለሉ በኋላ ቀጥ ብሎ መቆም፤
- ለተወሰነ ጊዜ በእጅ ከቆሙ በኋላ ወደፊት መንከባለል፤
- ይህንን እንቀስቃሴ ሲሰራ ከረዳት ጋር ሆኖ ቢሰራ ይመረጣል፤
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መለማመድ፤

ሥዕል 5.5 በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል

5.2.4 በእጅ መስፈንጠር

በእጅ መስፈንጠርን እንቅስቃሴ በደንብ ለመስራት ከመንደርደር በኋላ የሚገኘውን ፍጥነት ሳያቆሙ ወዲያውኑ ቀጥሎ ከሚሰራው እንቅስቃሴ ጋር አዋህዶ የመስራትን ዝግጅት በሚገባ መለማመድና ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ሀ) ወደፊት በእጅ መስፈንጠር

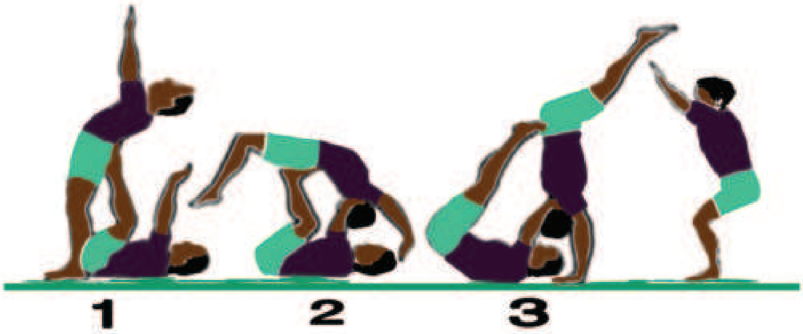
የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- ከቅርብ ርቀት ተገቢ የሆነ መንደርደር፤
- ሁለት እጆችን በጅምናስቲክ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ፤
- ሁለት እግሮች በአንድ ላይ በመንጠር መሬት መልቀቅ፤
- ሁለት እጆች ጠንከር ብለው ፍራሹን መንካት፤
- ዳሌን ጠንከር በማድረግ እግሮችን በመሳብ የሰውነትን ሚዛን እንዲያስለቅቅ ማድረግ፤
- እግሮች በአንድ ላይ መወንጨፍ የተዘረጉ እግሮች መሆን አለባቸው፤
- በሁለት እጅ በከፍተኛ ሁኔታ ፍራሽን መግፋት፤
- ከመስፈንጠር በኋላ በሁለት እግር መቆምና በመጨረሻም እጆችን ወደፊት በመዘርጋት ከጅምናስቲክስ ፍራሽ መውጣት።

ሥዕል 5.6 ወደፊት በእጅ መስፈንጠር

ለ) ወደኋላ በእጅ መስፈንጠር

ወደኋላ በእጅ መስፈንጠርን ከመስራት በፊት ሁለት ሆኖ ወደኋላ በእጅ መስፈንጠር እና በተጠቀለለ ፍራሽ ላይ በእጅ መስፈንጠርን መለማመድ ያስፈልጋል:: ሁለት ሆኖ ወደኋላ በእጅ መስፈንጠርን ለመስራት ተመጣጣኝ ክብደትና ቁመት ያላችሁ ተማሪዎች ሆናችሁ ብትለማመዱ የተሻለ ነው::



ሥዕል 5.7 ሁለት ሆኖ ወደኋላ በእጅ መስፈንጠር

ሥዕል 5.8 በተጠቀለለ ፍራሽ ላይ ወደኋላ በእጅ መስፈንጠር

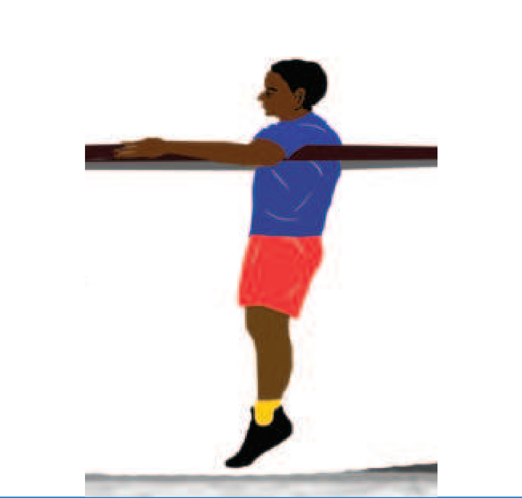
ሥዕል 5.9 ወደኋላ በእጅ መስፈንጠር

5.3 የመሣሪያ ጅምናስቲክስ

የመሣሪያ ጅምናስቲክስ የምንለው ከጅምናስቲክስ ዋና ዋና ክፍሎች አንዱ ሲሆን የሚከናወነውም የተለያዩ መሣሪያዎችን በመጠቀም የሚሰራ የጅምናሰቲክስ እንቅስቃሴ ነው:: በዚህ ክፍል የሚሰሩት የመሳሪያ ጂምናስቲክስ የሚከተሉት ናቸው::

5.3.1 በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን ማወዛወዝ

በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን ከማወዛወዝ በፊት የተለያዩ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ አያያዝን ቴክኒኮች መለማመድ ያስፈልጋል:: ከአያያዝ ቴክኒኮች መካከል ከዚህ በታች በስዕል የምትመለከቷቸው ናቸው::



ሥዕል 5.10 የጥንድ አግዳሚ ዘንግ አያያዝ

በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን በእጅ ደግፎ ለማወዛወዝ በላይኛው ክንድ በመደገፍ እና በእጅ በመያዝ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ::

ሀ) በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ሰውነትን በእጅ ደግፎ ለማወዛወዝ በላይኛው ክንድ በመደገፍ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ መለማመድ::

ሥዕል 5.11 አግዳሚን በክንድ በመደገፍ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ

ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት የሚከተሉትን የመለማመጃ እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተላቸው መለማመድ ያስፈልጋል::

የተግባር ልምምድ 1

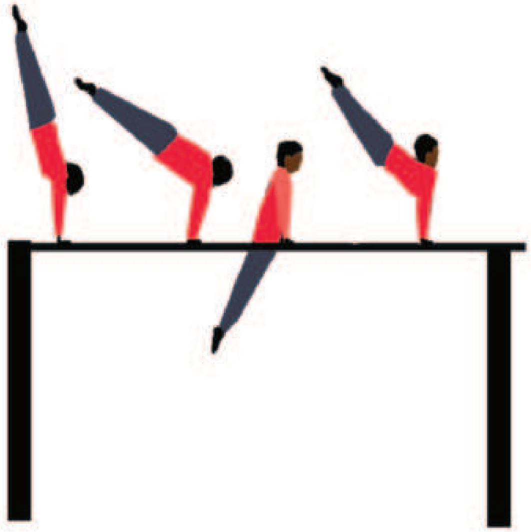
1. ጥንድ አግዳሚ ዘንግ በላይኛው ክንድ 90 ዲግሪ በማጠፍ አግዳሚውን በመደገፍ በሁለት እጅ መቆም፤
2. በላይኛው ክንድ ከተደገፉ በኋላ ወደላይ መሳብ፤
3. ከአግዳሚው በታች ሰውነትን በዝግታ ወደፊትና ወደኋላ ማወዛወዝ፤

ለ) በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሰውነት ክብደትን በእጅ ላይ በማሳረፍ እግርን ቀጥ አድርጎ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝን መለማመድ

የእንቅስቃሴው አሰራር፦

- ይህንን እንቅስቀሴ ለማከናወን በአግዳሚ ዘንግ ላይ በሁለት እጆች ከተደገፉ በኋላ ሰውነትን በእጆች ገፍቶ ከመሬት ማንሳትና እጆችን ቀጥ በማድረግ ዘንጎች ላይ መደገፍ፤
- ሰውነትን በዝግታ ወደፊትና ወደኋላ ማወዛወዝ፤ እግሮች ወደፊት ሲሄዱ ከትከሻ አካባቢ ወደኋላ ዘንበል ማለት እንዲሁም እግሮች ወደ ኋላ ሲሄዱ ደግሞ ከትከሻ ወደፊት ዘንበል ማለት ያስፈልጋል::

✍ ሰውነትን ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ ደግፎ በማወዛወዝ በእንቅስቃሴ እግሮችን ቀጥ እንዳሉ የእግር ጣቶች ወደመሬት ያመለክታሉ።



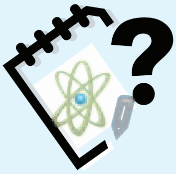
ሥዕል 5.12 በጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ የሰውነት ክብደትን በእጅ ላይ በማሳረፍ እግርን ቀጥ አድርጎ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ

ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት የሚከተሉትን የመለማመጃ እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተላቸው መለማመድ ያስፈልጋል።

የተግባር ልምምድ 2

1. የሰውነት ክብደትን በእጅ ላይ አሳርፎ በአግዳሚው ላይ ወደላይ መነሳት፤
2. የሰውነት ክብደትን በእጅ ላይ አሳርፎ በአግዳሚው ላይ በእጅ ተራ በተራ መራመድ፤
3. የሰውነት ክብደትን በእጅ ላይ አሳርፎ በአግዳሚው ላይ ወደላይ መሳብ፤
4. በጥንድ አግዳሚው ላይ የሰውነት ክብደት በእጅ ላይ በማሳረፍ እግርን ቀጥ አድርጎ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ፤

ሥዕል 5.13 ክብደትን በእጅ ላይ አሳርፎ ወደፊትና ወደኋላ መወዛወዝ



የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

1. ከሚከተሉት መካከል በኦሎምፒክ ጨዋታዎች ላይ የማይካሄደው የጅምናስቲክስ የውድድር ዓይነቶች የትኛው ነው?

   ሀ) ስፖርት አክሮባቲክስ ለ) ሪትሚክ ጅምናስቲክስ

   ሐ) ትራምፖሊን መ) የአርትስቲክ ጅምናስቲክስ

2. ከሚከተሉት መካከል የሴቶች አርቲስቲክስ ጅምናስቲክስ ውድድር ያልሆነው የቱ ነው?

   ሀ) የነጠላ አግዳሚ ዘንግ ለ) የተዛነፈ ሁለት አግዳሚ ዘንግ

   ሐ) የሌጣ ፈረስ መ) የወለል እንቅስቃሴ

3. ከሚከተሉት መካከል የወንዶች አርቲስቲክስ ጅምናስቲክስ ውድድር ያልሆነው የቱ ነው?

   ሀ) የወለል እንቅስቃሴ ለ) የተዛነፈ ሁለት አግዳሚ ዘንግ

   ሐ) የሌጣ ፈረስ መ) ሁሉም

4. በረጅም ወደፊት መንከባለል ከየትኛው የጅምናስቲክስ ዓይነት ይመደባል?

   ሀ) ከመሳሪያ ጅምናስቲክስ   ለ) ከነጻ ጅምናስቲክስ

   ሐ) ከወለል ጅምናስቲክስ   መ) ለ እና ሐ

5. በእጅ በመቆም ሚዛንን ለመጠበቅ ትክክል ያልሆነው የእንቅስቃሴ አሰራር የቱ ነው?

   ሀ) እጆችን በትከሻ ስፋት ልክ ወለል ላይ ማስቀመጥ

   ለ) ከኋላ ያለው እግር መሬት ገፍቶ ሰውነትን ያነሳል

   ሐ) በአንድ እግር አጭር እርምጃ ወደፊት መውሰድ

   መ) እጆችን ገጥሞ ወለል ላይ ማስቀመጥ

6. በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል ሲጀመር መጀመሪያ ወለል የሚነካው ምንድን ነው?

   ሀ) ማጅራትና ትከሻ

   ለ) እግሮች

   ሐ) እጆች

   መ) ወገብ

ምዕራፍ 6
የኳስ ጨዋታዎች መሠረታዊ ክህሎት

መግቢያ

የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ እና የላቁ ክህሎቶች አሏቸው። ከእነዚህ ውስጥ የቮሊቦልን የመለጋት፣ የእግር ኳስን ወደ ጎል መምታት፣ በቅርጫት ኳስ በዝላይ ወደ ቅርጫት የመወርወር፣ የእጅ ኳስን የመወርወር ክህሎቶች ይገኙበታል። በዚህ ምዕራፍ የእነዚህን ክህሎቶች የአሰራር ስልቶች እና ጥቅሞች እንመለከታለን። በተጨማሪም እነዚህን ክህሎቶች ለማዳበር የሚረዱ ተግባራትን እና ፅንሰ ሀሳቦችን እንማራለን።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ✍ *የቮሊቦል ኳስን የመለጋት እና ልግ የመቀበል ስልትን ትገነዘባላችሁ።*
- ✍ *የቮሊቦልን የመለጋት ክህሎታችሁን ታዳብራላችሁ።*
- ✍ *የእግር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ስልትን ትገነዘባላችሁ።*
- ✍ *የእጅ ኳስ የመወርወር ልምምድ ታደርጋላችሁ።*
- ✍ *ለእግር ኳስ ወደ ጎል መምታት፣ ለእጅ ኳስ መወርወር እና በቮሊቦል ልግ ክህሎታችሁን ታዳብራላችሁ።*

6.1 የቮሊቦል ኳስን ከላይ ወደታች መለጋት

ቮሊቦል በኢትዮጵያ ተወዳጅ ጨዋታ ሲሆን በመላው ዓለም ወንዶችም ሴቶችም ይጫወቱታል። የቮሊቦል ኳስን በጎን ከታች ወደላይ መለጋት እና ተያያዥ እንቅስቃሴዎች 7ኛ ክፍል ተምራችኋል። አሁን ደግሞ ከላይ ወደታች መለጋት

እና ልግ መቀበል ክህሎትን ትማራላችሁ፡፡

የቮሊቦል ተጨዋቾችን አጠቃላይ ብቃቱን ከሚያመላክቱ ክህሎቶች ዋነኛው ኳስን ከላይ ወደታች የመለጋት ብቃት ነው፡፡

6.1.1. የቮሊቦል ኳስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ስልት

አያያዝና አቋቋም

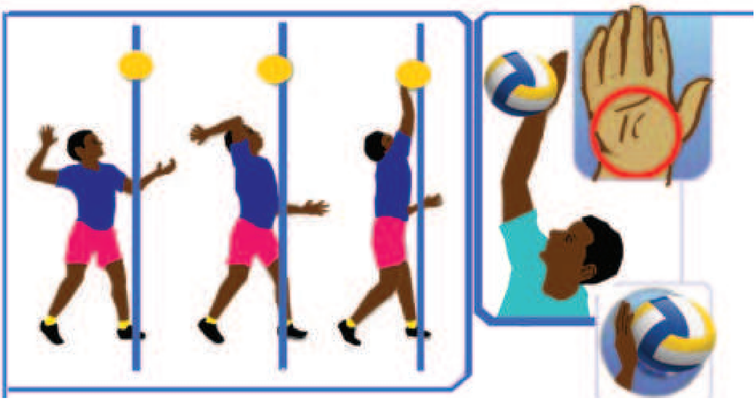
- ኳሱን በነፃ እጅ መዳፍ ላይ አድርጉ፤
- እግር ፊትና ኋላ ተከፍቶ ክብደት የኋላ እግር ላይ ይሆናል፤
- ኳስ በደረት ትይዩ የተዘረጋውን ነፃ እጅ መዳፍ ላይ ይሆናል፤

ለልግ ማመቻቸት

- ኳሱን በመጠኑ ከጭንቅላት በላይ ማጓን (1ሜትር ያህል)
- የሚለጋው እጅ ክርን ከኋላ ወደ ላይ ከጆሮ በላይ ማንሳት፤(ጣቶች ወደ ላይ በሚያመለክቱበት ሁኔታ)፤

መለጋት

- ኳስ በአየር ላይ ባለበት ሁኔታ የሰውነት ክብደት ከኋላ እግር ወደ ፊተኛው ማስተላለፍ፤
- በዛው ቅፅበት የሚለጋው እጅ ከኋላ ወደፊት ተወንጭፎ ከጭንቅላት በላይ ኳሷን ከወገቧ ስር በመዳፍ ይመታታል፤
- ኳሷን የለጋ እጅ ወደ ፊት በአየር ላይ ኳሷን ይከተላል፤

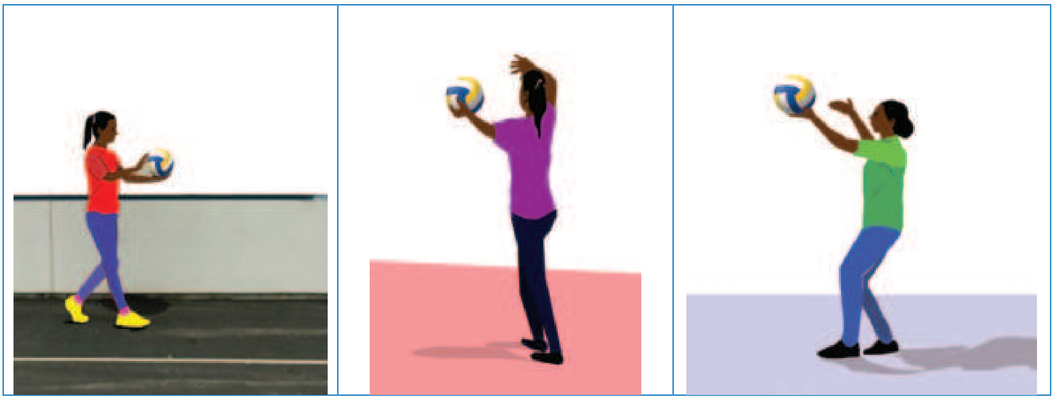


ሥዕል 6.1 ኳስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ስልት

የተግባር ልምምድ

1. ኳስ አያያዝና አቋቋም

- ✍ ኳሱን በነፃ እጅ መዳፍ ላይ ማድረግ፤
- ✍ እግር ፊትና ኋላ ተከፍቶ ክብደት የኋላ እግር ላይ ይሆናል፤
- ✍ ኳስ በደረት ትይዩ የተዘረጋው ነፃ እጅ መዳፍ ላይ ይሆናል፤



ሥዕል 6.2 የቮሊቦል ኳስ አያያዝና አቋቋም

2. ኳስ በመያዝ ለልግ ማመቻቸት

- ✍ ኳሱን በመጠኑ ከጭንቅላት በላይ ማጓን (1ሜትር ያህል)፤
- ✍ የሚለጋው እጅ ክርን ከኋላ ወደ ላይ ከጆሮ በላይ ማንሳት፤(ጣቶች ወደ ላይ በሚያመለክቱበት ሁኔታ)፤

ሥዕል 6.3 የቮሊቦል ኳስ አያያዝ አቋቋም እና ለልግ ማመቻቸት

3. መለጋት

- ✍ ኳስ በአየር ላይ ባለበት ሁኔታ የሰውነት ክብደት ከኋላ እግር ወደ ፊተኛው ማስተላለፍ፤
- ✍ በዛው ቅፅበት የሚለጋው እጅ ከኋላ ወደፊት ተወንጭፎ ከጭንቅላት በላይ ኳሷን ከወገቧ ስር በመዳፍ ይመታል።
- ✍ ኳሷን የለጋ እጅ ወደ ፊት በአየር ላይ ኳሷን ይከተላል።

ሥዕል 6.4 በቮሊቦል ኳሷን መለጋት

6.1.2 በቮሊቦል ኳስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ልምምድ

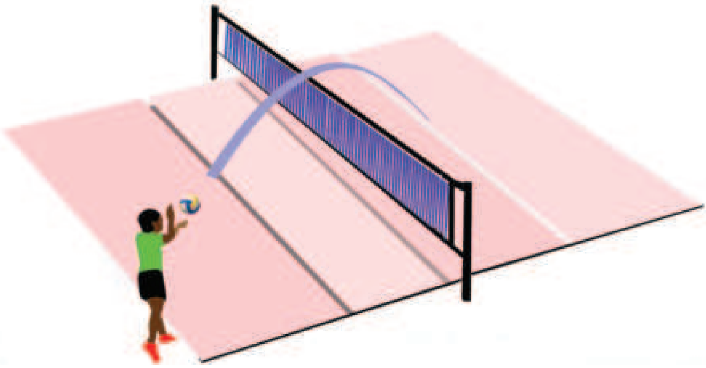
1. ኳስ አያያዝና አቋቋም እና ለልግ አምቻችቶ በመቃጣት መቅለብ፤
   - ✍ እግር ፊተና ኋላ ሆኖ ክብደት የኋላ እግር ላይ ይሆናል፤
   - ✍ ኳስ በደረት ትይዩ የተዘረጋው ነፃ እጅ መዳፍ ላይ ይሆናል፤
   - ✍ ኳሱን በመጠኑ ከጭንቅላት በላይ ማጓን (1ሜትር ያህል)፤
   - ✍ የሚለጋው እጅ ክርን ከኋላ ወደላይ ከጆሮ በላይ ማንሳት፤ (ጣቶች ወደ ላይ በሚያመለክቱበት ሁኔታ)፤

ሥዕል 6.5 በቮሊቦል ኳሏን ለመለጋት በማስመሰል መቅለብ

2. የቮሊቦል ኳስን በመያዝ 4 ሜትር ላይ ወዳለ ግድግዳ መለጋት

ሥዕል 6.6 የቮሊቦል ኳሏን ወደ ግድግዳ መለጋት

3. የቮሊቦል ኳስን በመያዝ ከመረብ በላይ መለጋት (በቮሊቦል ሜዳ ላይ)



ሥዕል 6.7 የቮሊቦል ኳሏን መለጋት (በቮሊቦል ሜዳ ላይ)

6.1.3. በክንድ ልግን የመቀበል ስልት

አቋቋም

✍ እግሮችን በመጠኑ ከፍቶ ሰውነትን ወደ ፊት ማዘንበል፤

እጆችን ማመቻቸት

✍ እጆቹን በአንድ ላይ ከአንጓዎች ዝቅ ማድረግ፤

መቀበል/መምታት

✍ የተለጋ ኳስ ወደተፈለገው ጓደኛ ማቀበል፤

ሥዕል 6.8 በክንድ ልግን መቀበል

የተግባር ልምምድ

1. ከ2 ሜትር ርቀት ኳሱን ለጓደኛ በመወርወር በክንድ እንዲመለስ በማድረግ መቅለብ፤

ሥዕል 6.9 ኳሱን ለጓደኛ በመወርወር በክንድ እንዲመለስ ማለማመድ

2. በክንድ እያመላለሱ መቀባበል

ሥዕል 6.10 በየተራ በክንድ እያመላለሱ መቀባበል

3. በቮሊቦል መረብ ላይ በየተራ በክንድ እያመላለሱ መቀባበል

ሥዕል 6.11 በቮሊቦል መረብ ላይ በየተራ በክንድ እያመላለሱ መቀባበል

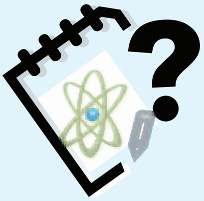
6.1.4. በቮሊቦል ጨዋታ ከላይ ወደታች መለጋትና መቀበል

በቮሊቮል ጨዋታ ከዚህ በፊት የተማራችሁትን የቮሊቦል ክህሎቶች ጨምሮ ከላይ ወደታች መለጋትና መቀበልን መለማመድ።

የተግባር ልምምድ

በጨዋታ ውስጥ ከላይ ወደ ታች መለጋት እና መቀበልን መለማመድ፤

1. ሶስት ለ ሶስት ጨዋታ
2. አራት ለ አራት ጨዋታ
3. አምስት ለ አምስት ጨዋታ



መልመጃ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ።

1. በቮሊቦል ስፖርት ኳስን የመስጋት እና የመቀበል ስልቶችን አብራሩ::
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንፃር ኳስን የመስጋት እና የመቀበል ብቃትህ እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለቮሊቦል ጨዋታ በተለይም ኳስን ለመስጋት እና ለመቀበል እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመስላል? እንዴት ነው?

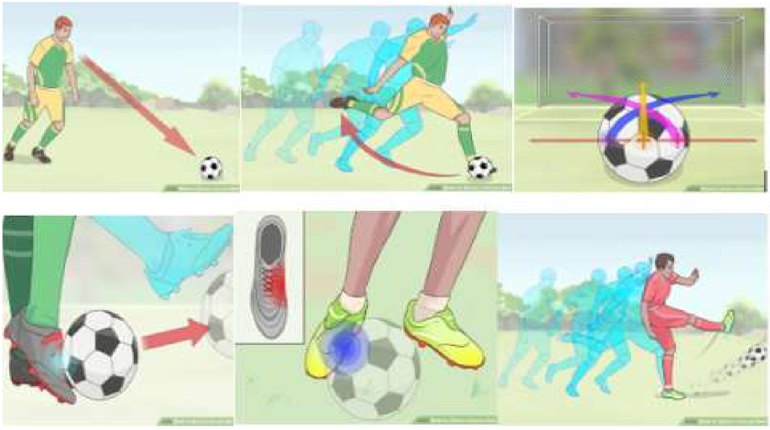
6.2 የእግር ኳስን ወደ ጎል መምታት

እግር ኳስ በዓለም ቁጥር አንድ ተወዳጅ ስፖርት ነው:: ከእግር ኳስ መሰረታዊ ክህሎቶች መካከል ኳስ ማቀበል፣ መቆጣጠር፣ እና መንዳት 6ኛ እና 7ኛ ክፍል ተምራችኋል:: በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የምትማሩት የእግር ኳስን ወደ ጎል መምታትን ነው::

በእግር ኳስ ጨዋታ አሸናፊ ለመሆን የበለጠ ጎል ማስገባት ይጠበቃል:: ጎል ለማስገባት ደግሞ ኳስን ወደ ጎል የመምታት ክህሎት ሊኖረን ይገባል:: የእግር ኳስን ወደጎል የምንመታው እንዴት ነው? ቀጥሎ ያሉትን ስልቶች እንመልከት::

6.2.1. የእግር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ስልት

- ኳስን መመልከት፤ (በመንደርደር ወቅት)፤
- ኳስ የሚመታውን እግር ወደኋላ መለጠጥ፤
- የሚመታውን የእግር ክፍል የኳሷ መሀል ላይ ማሳረፍ፤
- የመታው እግር ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ፤

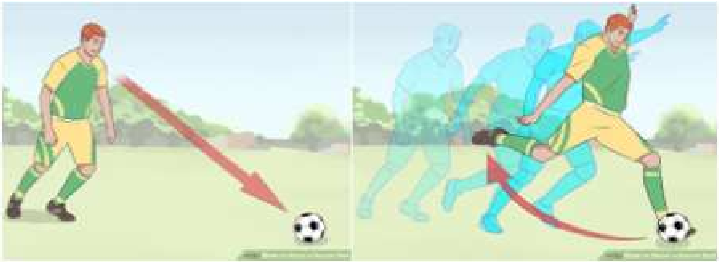


ሥዕል 6.12 የእግር ኳስን ወደጎል የመምታት ስልት

የተግባር

1. ኳስ ለመምታት መንደርደር (ኳሱ አይነካም)

- ዐይን ኳስ ላይ ማተኮር፤
- ኳስ የሚመታው እግር ወደኋላ መለጠጥ አለበት፤
- ኳስ የማይመታው እግር ከኳሷ አጠገብ ያርፋል፤



ሥዕል 6.13 ኳስ ለመምታት መንደርደር

2. ኳስ ለመምታት መንደርደር እና የሚመታውን እግር ኳሷን ማነካካት ብቻ (አይመታም)
   - ✍ ኳሷ መንከባለልም መመታትም አይኖርባትም፤
   - ✍ የሚመታውን የእግር ክፍል የኳሷን መሀል መንካት አለበት፤

ሥዕል 6.14 ተንደርድሮ ለመምታት መሞከር

3. ኳስ ለመምታት በመንደርደር ኳሷን ወደጎል መምታት
   - ✍ የሚመታው እግር ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ፤(ከጎል ውጪ የመሆን ዕድል ለመቀነስ)

ሥዕል 6.15 ኳሷን ወደጎል መምታት

6.2.2. የእግር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ልምምድ

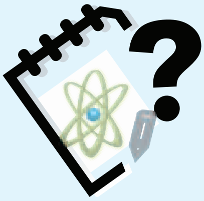
1. ከ5 ሜትር ርቀት ኳስን ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ በሌለበት)
2. ከ10 ሜትር ርቀት ኳስን ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ በሌለበት)

3. ከ15 ሜትር ርቀት ኳስን ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ በሌለበት)
4. ከ15 ሜትር ርቀት ኳስን ወደ ጎል መምታት፤ (ጎል ጠባቂ ባላበት)

6.2.3. በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደጎል መምታት

ተግባር (በጨዋታ ውስጥ ኳስን ወደጎል መምታት መለማመድ)

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



መልመጃ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ።

1. የእግር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ስልቶችን አብራሩ::
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንፃር ኳስን ወደ ጎል የመምታት ብቃትህ እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለእግር ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን ወደ ጎል ለመምታት ያለህ አመለካከት ምን ይመስላል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

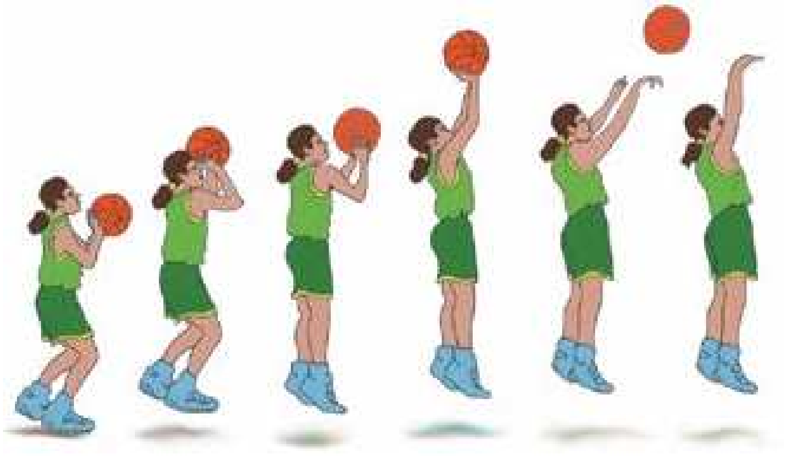
6.3 በዝላይ ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር

በቅርጫት ኳስ ስፖርት መወርወር ቁልፍ እና የላቀ ክህሎት ነው:: ይህ ዓይነት ውርወራ በቅርጫት ኳስ በጣም የተለመደ ነው:: በአብዛኛው የሚተገበረው ከማንጠር ቢሆንም ከማንኛውም ሁኔታ መተግበር መቻል ግን አለብን:: ይህንን ውርወራ እየሮጥን መጥተን ወይም ከቆምንበት ቦታ መተግበር እንችላለን:: ይህም ለተጋጣሚ ቡድን ተጫዋቾች ለመገመትና ለመከላከል አስቸጋሪ ያደርግባቸዋል፡ የውርወራ ልምምድ ሲጀመር በጣም በቅርብ ርቀት ከዛም ትንሽ በመራቅና በመጨረሻም ከርቀት መሆን አለበት:: ቆሞ የመወርወር ስልት እና ተግባሮችን 7ኛ ክፍል ተምራችኋል :: በዚህ ክፍል ደረጃ ደግሞ ዘሎ ወደ ቅርጫት መወርወርን እንማራለን::

6.3.1. በዝላይ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት

በዝላይ ወደቅርጫት ውርወራውን ለመተግበር ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መሠረታዊ ስልቶች መከተል ያስፈልጋል።

1. እያነጠርን መጥተን መቆም፤
2. አየር ላይ በመዝለል ኳሱን ከጭንቅላት በላይ ማንሳት፤
3. ወርዋሪው እጅ ከኳሱ በኋላ ሲሆን ክንዳችን ደግሞ ከታች መሆን አለበት፤
4. የማይወረውረው እጃችን ከኳሱ ጎን ይሆናል፤
5. የመጨረሻው ዝላያችን ላይ ስንደርስ የማይወረውረውን እጅ ከኳሱ በማራቅ በወርዋሪው እጃችን ኳሱን ወደ ቅርጫት መወርወር፤
6. በምንወረውርበት ጊዜ የክርናችንና የእጃችን አንጓ መዘርጋት መከተል የግድ ነው፤
7. አይኖቻችን የቀለበቱን የፊተኛው ክፍል ላይ ትኩረት /ምልከታ/ ማድረግ፤



ሥዕል 6.16 በዝላይ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት

የተግባር ልምምድ

1. አቋቋም

✍ እግርን በመጠኑ ከፊት አድርጎ ከጉልበት በመጠኑ ማጠፍ፤

ሥዕል 6.17 በዝላይ ለመወርወር መሰረታዊ አቋቋም

2. በዝላይ ለመወርወር መሰረታዊ አቋቋምና ኳስ አያያዝ

✍ ኳስን በሁለት እጅ ይዞ ከጭንቅላት በላይ ማወጣት

ሥዕል 6.18 በዝላይ ለመወርወር መሰረታዊ አቋቋምና ኳስ አያያዝ

3. በዝላይ ለመወርወር መሰረታዊ አቋቋምና ኳስ አያያዝ እና አወራወር

✍ ተረከዝ መሬትን እንዲለቅ በማድርግ በእጅ ግፊት ኳስን መወርወር

✍ ዐይን ከቀለበት ሳይነቀል እጅ የኳስ አቅጣጫ መከተል አለበት

ሥዕል 6.19 በዝላይ ወደ ቅርጫት የመወርወር ስልት

6.3.2. በዝላይ ወደ ቅርጫት የመወርወር ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. ከ 5 ሜትር ርቀት በዝላይ ኳስን በመወርወር ቅርጫት ማስቆጠር፤
2. ከ 7 ሜትር ርቀት በዝላይ ኳስን በመወርወር ቅርጫት ማስቆጠር፤
3. ከ 8 ሜትር ርቀት በዝላይ ኳስን በመወርወር ቅርጫት ማስቆጠር፤

ሥዕል 6.20 በዝላይ ወደ ቅርጫት መወርወር

6.3.3. በቅርጫት ኳስ ጨዋታ ውስጥ ዘሎ የመወርወር ልምምድ

ኳስን ቆሞ የመወርወርን ጨምሮ ከዚህ በፊት የተማራችሁትን ክህሎቶች ለማሻሻል ወይም ለማጎልበት ጨዋታዎች መልካም አጋጣሚ ናቸው::

የተግባር ልምምድ

✍ በጨዋታ ውስጥ የቅርጫት ኳስን ዘሎ የመወርወር ልምምድ

1. ሶስት ለሶስት ጨዋታ
2. አራት ለአራት ጨዋታ
3. አምስት ለአምስት ጨዋታ

ሥዕል 6.21 በቅርጫት ኳስ ጨዋታ በዝላይ መወርወር

መልመጃ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ።

1. በቅርጫት ኳስ ስፖርት ኳስን በዝላይ የመወርወር እና ቅርጫት የማስቆጠር ስልቶችን አብራሩ::
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንፃር ኳስን በዝላይ የመወርወር እና ቅርጫት የማስቆጠር ብቃትህ እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለቅርጫት ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን በዝላይ ለመወርወር እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ሊሆን ቻለ?

6.4 የእጅ ኳስን በመስፈንጠር ወደ ግብ መወርወር

የእጅ ኳስ ከሚያካትታቸው የላቁ ክህሎቶች አንዱ ኳስን ወደግብ መወርወር ነው:: በ7ኛ ክፍል ትምህርታችሁ ኳስን በዝላይ ወደ ግብ መወርወር ተምራችኋል:: አሁን ደግሞ ኳስን በመንስፈንጠር (Dive-Role) ወደ ግብ መወርወር እንማራልን::

6.4.1. በእጅ ኳስ በመስፈንጠር ወደ ግብ የመወርወር ስልት

የእጅ ኳስ አያያዝ

- በወገብ ትይዮ መያዝ

ለውርወራ ማመቻቸት

- ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ በመዘርጋት ማመቻቸት፤

መወርወር

- የተዘረጋውን እጅ ወደፊት በማስወንጨፍ ወደ ጎል መወርወር፤
- የወረወረው እጅ ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ ናቸው::

ሥዕል 6.22 የእጅ ኳስን በመስፈንጠር ወደ ግብ የመወርወር ስልት

የተግባር ልምምድ

1. የእጅ ኳስ አያያዝ

✍ ኳስን በወገብ ልክ መያዝ፤

ሥዕል 6.23 የእጅ ኳስን በወገብ ልክ መያዝ

2. ያለኳስ እጅ ወደኋላ በመዘርጋት ለውርወራ ማመቻቸት

✍ በመስፈንጠር ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ መዘርጋት

3. ኳስ በመያዝ በመስፈንጠር ኳስ ለመወርወር መሞከር

✍ በመስፈንጠር ኳስ የያዘውን እጅ ወደኋላ መዘርጋት(መወርወር የለም)

ሥዕል 6.24 የእጅ ኳስ አያያዝ እና ለውርወራ ማመቻቸት (ያለ ኳስ)

4. ኳስን በመያዝ በመስፈንጠር ወደ ጎል መወርወር

✍ የወረወረው እጅ ኳሷን እንዲከተል መፍቀድ፤

ሥዕል 6.25 እጅ ኳሷን በመስፈንጠር ወደ ጎል መወርወር

6.4.2. በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስን በመስፈንጠር ወደ ግብ የመወርወር ልምምድ

1. በ 2 ለ 2 ጨዋታ ውስጥ በመስፈንጠር ወደ ጎል መወርወር
2. በ 3 ለ 3 ጨዋታ ውስጥ በመስፈንጠር ወደ ጎል መወርወር
3. በ 4 ለ 4 ጨዋታ ውስጥ በመስፈንጠር ወደ ጎል መወርወር

ሥዕል 6.26 በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ በመስፈንጠር ወደ ጎል መወርወር

መልመጃ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መልሱ።

1. በእጅ ኳስ ስፖርት ኳስን በመስፈንጠር የመወርወር እና ጎል የማስቆጠር ስልቶችን አብራሩ::
2. ከጓደኞችህ/ሽ አንፃር ኳስን በመስፈንጠር የመወርወር እና ጎል የማስቆጠር ብቃትህ እንዴት ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ታስባለህ/ሽ?
3. ለእጅ ኳስ ጨዋታ በተለይም ኳስን በመስፈንጠር ለመወርወር እና ጎል ለማስቆጠር እንቅስቃሴ ያለህ አመለካከት ምን ይመሳለል? እንዴት ነው?

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያና የአለም ባሕላዊ ጨዋታዎች

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ የኢትዮጵያ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታዎች ምን እንደሆኑና በኢትዮጵያ ባህል ስፖርት ፌዴሬሽን የተካተቱትን የባህል ስፖርቶች 7ኛ ክፍል ያልተማራችሁት ላይ ትኩረት በማድረግ የሚቀርብ ነው። በተጨማሪም የተወሰኑ የአለም ሀገራትን ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጠኑ ለመዳሰስ ተሞክሯል።

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ዋና ዋና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- የተወሰኑ የአለም ሀገራትን ባህላዊ ጨዋታዎችን ታደንቃላችሁ።
- ባህላዊ ጨዋታዎች ለጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የሚያበረክቱትን አስተዋጾ ትረዳላችሁ።
- የተወሰኑ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ክህሎት ታዳብራላችሁ።

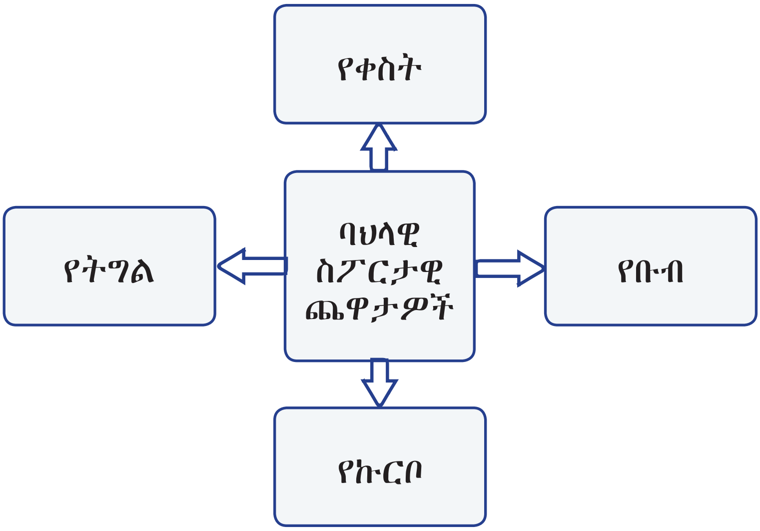
7.1 የኢትዮጵያ ባሕላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች

የባህላዊ ጨዋታዎች የሰው ልጆች በሚያደርጉት የዕለት ተዕለት ውጣ ውረድና እንቅስቃሴ አማካኝነት የተፈጠረ ማህበራዊ ጨዋታና እንቅስቃሴ ነው። የባህል ስፖርት ሰዎች በሚያደርጓቸው አካባቢያዊ፣ ሀገራዊና አህጉራዊ ግንኙነት አማካኝነት አካላዊ፣ መንፈሳዊ፣ አዕምሮአዊና ስነልቦናዊ እርካታ ለማግኘት የሚያደርጉት ፉክክርና ጨዋታ ነው።

ተግባር

1. ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች ስንል ምን ማለታችን ነው?
2. በአካባቢያችሁ የምታውቋቸውን ባህላዊ የስፖርት ጨዋታዎችን ዘርዝሩ።
3. በኢትዮጵያ የባህል ስፖርት ፌዴሬሽን ህግና ደንብ ወጥቶላቸው በህዝብ የሚዘወተሩ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎችን በዝርዝር አብራሩ።

በኢትዮጵያ የባህል ስፖርት ፌድሬሽን ህግና ደንብ ወጥቶላቸው በአብዛኛው በኢትዮጵያ ህዝብ የሚዘወተሩ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታዎች ዝርዝራቸውን በ7ኛ ክፍል እንደተማራችሁት ይታወቃል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የምትማሯቸው የሚከተሉት ናቸው።



7.1.1. የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ተግባር

1. በአቅራቢያችሁ በሚገኝ የክልል፤ የዞን ወይም የወረዳ ስፖርት ኮሚሽን ጽ/ቤት በመሄድ ወይም ባለሙያ በመጠየቅ ስለትግል ባህላዊ ስፖርት፤ በአካባቢው ስላለው የትግል ጨዋታ ልምድ እና ተጨማሪ መረጃዎችን አጠናክራችሁ ሪፖርት በመጻፍ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

የትግል ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ (ግብግብ) መቼና የት እንደተጀመረ የተጨበጠ መረጃ ባይኖርም የጥንት ኢትዮጵያዊያን የጉልበታቸው ጥንካሬ የሚለካው በግብግብ ከፍተኛ ዝናን ሲያገኙ እንደነበር ከታሪክ እንገነዘባለን። የትግል (የግብግብ) ውድድር ሁለት ተወዳዳሪዎች በተፈቀደ የትግል (ግብግብ) ዓይነት ተፎካካሪን በመታገያው ወለል ላይ በጀርባው፣ በመቀመጫውና በጎኑ በመጣል ነጥብ ለማስቆጠር የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

ሥዕል 7.1 የትግል (የግብግብ) ተወዳዳሪዎች ሲታገሉ የሚያሳይ

7.1.1.1. የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ዋናዋና ሕጎች

ማንኛውም ስፖርታዊ ጨዋታ የሚመራበት ሕጎች አሉት። በዚህ መሰረት የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ዋናዋና ሕጎች በዚህ ክፍል ደረጃ እንማራለን።

ተግባር

1. በባሕላዊ ጨዋታ ሕግ ማውጣት ለምን ያስፈልጋል?
2. የትግል ባህላዊ ጨዋታ ህግን መማር ለምን ያስፈልጋል?
3. የትግል የባህላዊ ስፖርት ለማካሄድ የሚያስፈግጉ ቁሳቁሶችን ግለጹ።
4. የትግል የባህላዊ ስፖርት ጉዳት ሳያስከትል ለመታገል ምን ምን ነገሮችን ማወቅ ይኖርብናል?

የትግል የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ዋናዋና ህጎች፦

- ✍ የመታገያ ፍራሽ ስፋቱ 6ሜx6ሜ ተወዳዳሪወች የሚታገሉበት ግን 5ሜx5ሜ ስፋት ባለው የፍራሽ አካል ላይ ይሆናል።
- ✍ ለውድድር የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች የጊዜ መቆጣጠሪያ ሰዓት፣ ጡሩምባ

ወይም ደወል፤ ፊሽካ፤ ውጤት ማሳያ (ማመልከቻ) ሰሌዳ

- ጉዳት የማያስከትሉ የትግል ዓይነቶች ፦
  - በአንድ እጅ ወገብ በመያዝ
  - በሁለት እጅ ወገብ በመያዝ
  - በአንድ ወይም በሁለት እጅ ወገብ በመያዝ ናቸው።

  ሀ) ከውስጥ ወደ ውጭ መጥለፍ (ስርጅያ)

  ለ) ከውጭ ወደ ውስጥ መጥለፍ (ስርጅያ) ናቸው::

- ውድድሩን የሚመሩ ዳኞች ብዛት 4 ናቸው:: እነሱም፦ አንድ ዋና ዳኛ፣ አንድ ነጥብ መዝጋቢ፣ አንድ ሰዓት ተቆጣጣሪና የህክምና ዳኛ ናቸው::

7.1.1.2. የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. መምህራችሁ በሚሰጣችሁ ትእዛዝ (ህግ) መሰረት ተመጣጣኝ ክብደት በሆኑ ተማሪዎች መካከል የትግል ውድድርን መለማመድ፤
2. የአሸናፊዎች አሸናፊ ውድድር ማካሄድ

7.1.2 የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ተግባር

1. በአቅራቢያችሁ ወደሚገኝ የክልል፤ የዞን ወይም የወረዳ ስፖርት ኮሚሽን ጽ/ቤት በመሄድ ወይም ባለሙያ በመጠየቅ ስለኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ ሌላ ስያሜ፤ በአካባቢው ስላለው ባህላዊ ስፖርት ልምድ እና ተጨማሪ መረጃዎችን አጠናክራችሁ በመጻፍ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ::
2. የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ የትኛውን የአካል ብቃት ያዳብራል?

የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ከጥንት ጀምሮ አባቶችና እናቶች ሲጫዎቱት የኖረ አሁንም በመዘውተር ላይ ያለ በማነጣጠር ላይ የተመሰረተ ነባር የባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ዓይነት ነው:: የኩርቦ ውድድር ሁለት የአንድ ቡድን ተጫዋቾች ቡድናቸውን በመወከል ውስን ርቀት ላይ በመሆን አንደኛው ተጫዋች በቀለበት ወይም በክብ ቅርፅ የተዘጋጀውን ኩርቦ በማሽከርከሪያው ሥፍራ ውስጥ ሲያሽከረክርለት

ሁለተኛው ተጫዋች ደግሞ ለውድድሩ በተዘጋጀው የኩርቦ ዘንግ የሚንከባለለውን የኩርቦ ቀለበት በተወሰነው የመወርወሪያ ክልል ውስጥ በመቆምና በመንቀሣቀስ መሀሏን ወግቶ በማቆም ተጋጣሚውን በነጥብ በልጦ አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

ሥዕል 7.2 የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

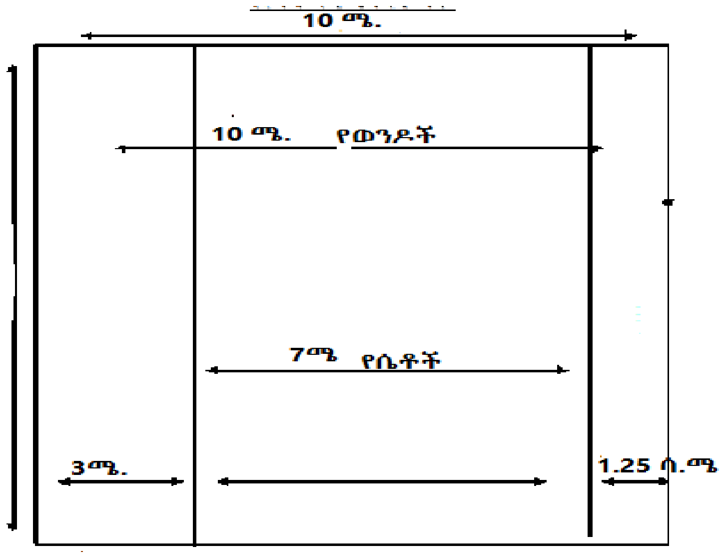
7.1.2.1. የኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ ዓይነቶች

1. ውስን በሆነ ክልል በመቆምና በመንቀሣቀስ በመሬት ላይ የምትሽከረከር የኩርቦ ቀለበት በመወዳደሪያ ዘንግ መሀሏን ወግቶ ማቆም፤
2. ውስን በሆነ ክልል በመቆምና በመንቀሣቀስ በአየር ላይ በተወረወረች የኩርቦ ቀለበት መሀል የመወዳደሪያውን ዘንግ ወርውሮ የማሾለክ ጨዋታ፣
3. ውስን በሆነ ክልል በፈረስ እየጋለቡ በመሬት ላይ የሚሽከረከርን የኮርቦ ቀለበት በመወዳደሪያ ዘንግ ወርውሮ መሀሏን ወግቶ የማቆም ጨዋታ

7.1.2.2. የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ዋና ዋና ሕጎች

ተግባር 1

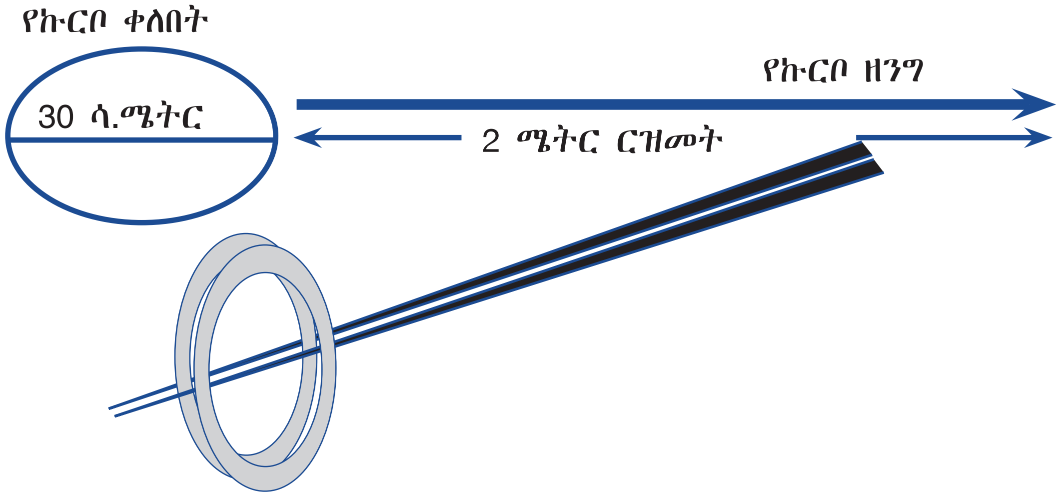
1. የኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ለማካሄድ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን ግለጹ።
2. የኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ መማር ምን ጥቅም አለው?
3. ከኩርቦ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ከቡድን ጓደኛ ጋር ምን ምን ተግባራትን እንድናከናውን ያስተምረናል?



ሥዕል 7.3 የኩርቦ የጨዋታ ቦታ

ተግባር 2

1. የኩርቦ ዘንግ እና የኩርቦ ቀለበት እንዴት እና ከምን ሊዘጋጅ ይችላል?
2. የዘንግ መወርወሪያ ቦታ ርዝመት እና ወርዱ ስንት መሆን አለበት?
3. የኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ ውድድር ዳኞች ስንት ናቸው?
4. ለኩርቦ ባህላዊ መጫዎቻ ዘንግና የኩርቦ ቀለበት አዘጋጁ።



ሥዕል 7.4 የኩርቦ ጨዋታ የመጫዎቻ ዘንግና የኩርቦ ቀለበት

7.1.2.3. የኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. በአዘጋጃችሁት መጫዎቻ ዘንግና የኩርቦ ቀለበት ሁለት ሁለት በመሆን ተከፋፍላችሁ የመወዳደሪያ ቦታውን ርዝመትና ወርድ በመቀነስ ጨዋታውን ተለማመዱ::

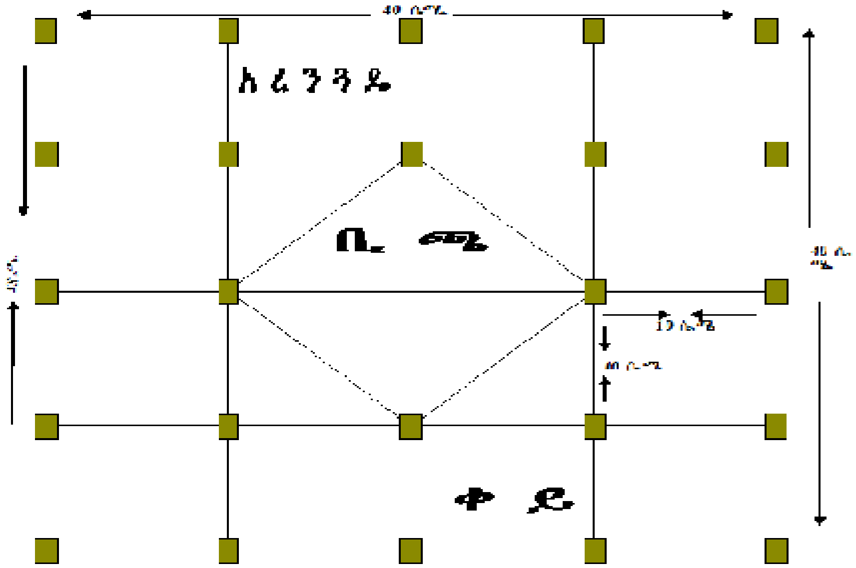
7.1.3. የቡብ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ

ተግባር

1. የቡብ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ ምን ማለት እንደሆነ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ታላላቅ ሰዎችን በመጠየቅና በመዘገብ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ::
2. የቡብ ባህላዊ ስፖርታዊ ጨዋታ መጫወት የሚሰጠውን ጥቅም አብራሩ::

የቡብ ባህላዊ ጨዋታ መሰረቱ ከሱማሌ ክልልና አጎራባች በሆኑ ከድሬዳዋ አካባቢ የሚኖሩ የኦሮሞ ብሄረሰብ በስፋት የሚያዘወትሩት ጨዋታ ነው::

የቡብ ጨዋታ ሁለት ተጋጣሚ ቡድን ተጫዋቾች ፊት ለፊት ተቀምጠው ለዚሁ ጨዋታ የተዘጋጀውን ቦርድ (ሣንቃ) በመካከላቸው በማስቀመጥ በማሰብና በማስተዋል ለማጥቃት፣ ለመከላከልና ለማሸነፍ በሚያመቻቸው ሁኔታ ጠጠሮቻቸውን በማደራጀት በቀጥታ መስመሮች ላይ የተጋጣሚ ተጫዋች ጠጠሮችን በራስ ጠጠሮች መካከል በማስገባት በመብላት ወይም በማንሣት አሸናፊ ለመሆን የሚከናወን ባህላዊ ጨዋታ ነው::



ሥዕል 7.5 የቡብ ባህላዊ መጫዎቻ ቦርድ

7.1.3.1. የቡብ ባህላዊ ጨዋታ ዋናዋና ሕጎች

ተግባር

1. የቡብ ባህላዊ ጨዋታ የመጫወቻ ቦርድና ጠጠር ከምን ሊዘጋጁ ይችላል?
2. የቡብ ባህላዊ ጨዋታ መጫዎት ምን እንድናጎለብት ይረዳናል?
3. የቡብ ባህላዊ ጨዋታ ለመጫዎት የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን በመዘርዘር አብራሩ::

የቡብ ባህላዊ ጨዋታ ዋና ዋና ህጎች፦

- የመጫዎቻ ቦርድና ጠጠር በአካባቢው ከሚገኙ ነገሮች ሊዘጋጁ ይችላሉ::
- የመጫዎቻ ቦርድ መጠንና ይዘት፦
  - የቦርድ ርዝመትና ወርዱ በተመሣሣይ 40 በ40 ሳ.ሜ ነው፣
  - ቦርዱ /ሣንቃው/ በውስጡ 4 ካሬዎች ወደጐን 4 ካሬዎች ወደታች በድምሩ በ16 ካሬዎች የተከፋፈለ ነው።
  - የቦርዱ ከፍታ ከ8-10 ሳ. ሜ ሲሆን የሚቀባው የቀለም ዓይነት ነጭ ሲሆን መስመሮቹ ደግሞ ጥቁር ቀለም መሆን አለባቸው፣

» የቡብ መጫዎቻ ቦርድ 24 የጠጠር ማስቀመጫና አንድ የጫዋታ መጀመሪያ ጣቢያ በድምሩ 25 ጣቢያዎች አሉት።

» በቡብ መጫዎቻ ቦርድ መካከል ላይ የሚገኘው የዳይመንድ ቅርፅ ያለው ጣቢያ /ሥፍራ/ ውድድሩን ለመጀመር የሚኬድበት ጣቢያ ነው።

✍ ውድድሩን የሚመሩ ዳኞች አንድ ዋና ዳኛና አንድ ነጥብ መዝጋቢ ናቸው::

7.1.3.2. የቡብ ባህላዊ ጨዋታ ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. የቡብ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ በአዘጋጃችሁት ቦርድና ጠጠር ከጓደኞቻችሁ ጋር ተጫዎቱ::

7.1.4 የቀስት ባህላዊ ጨዋታ

ተግባር

1. ስለቀስት ባህላዊ ጨዋታ በአካባቢያችሁ የሚገኙ ታላላቅ ሰዎችን በመጠየቅና ሪፖርት በመጻፍ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አቅርቡ::
2. የቀስት ባህላዊ ጨዋታ መጫዎት የሚያስገኘውን ጥቅም አብራሩ::
3. የቀስት ባህላዊ ጨዋታ ጎበዝ ለመሆን ምን ይጠይቃል?

በሀገራችን የቀስት ባህላዊ ጨዋታ በአብዛኛው ክልሎችና ብሔረሰቦች የሚጫወቱት ጨዋታ ነው:: የቀስት ባህላዊ ጨዋታ የማነጣጠር፣ የማለም፣ የእይታና ትክክለኛነትን፣ በራስ መተማመንንና የመገመት ብቃት ያዳብራል::

የቀስት ባህላዊ ጨዋታ የአጨዋወት ህግና ደንብ በሚፈቅደው መሠረት ለውድድር በተዘጋጀው ቀስት በርቀት ላይ የተዘጋጀውን የመወዳደሪያ ቦርድ አስፈንጥሮ በመውጋት አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው::

ሥዕል 7.6 የቀስት ባህላዊ ጨዋታ

7.1.4.1 የቀስት ባህላዊ ጨዋታ ዋና ዋናሕጎች

ተግባር

1. የቀስት ባህላዊ ጨዋታ መጫዎት ምን ምን ጥቅም ይሰጣል?
2. የቀስት ባህላዊ ጨዋታ የሜዳውን ክልል የሚለየው በምንድን ነው?

የቀስት ባህላዊ ጨዋታ መሣሪያዎች

- የሜዳው መጠን ኢላማ የሚተከልበት ቦታ ኢላማው ከሚመታበት ቦታ ያለው ርቀት
- ለወንዶች ከ15-20 ሜትር ሲሆን ለሴቶች ከ13-15 ሜትር ይሆናል፣
- ኢላማ መምቻው ቦታ፣ ስፍራ ክብ ሆኖ እንደ ዲስከስ መወርወሪያ በ2.50 ዲያሜትር የተሰራ ሆኖ በ45^0 ጨረር የተሰመረ መሆን ይኖርበታል።
- የሜዳውን ክልል ለመለየት ቢያንስ ከ6-8 ባንደራዎች ያስፈልጋሉ፣
- የባንዲራው ቋሚ ከ50-75 ሳ.ሜትር ሲሆን የባንዲራዎቹ መጠን 20Xበ25 የሆኑ 3 ማዕዘን ያለው ቀይና ቢጫ ቀለም ያላቸው ቢሆኑ ይመረጣል።

7.1.4.2 የቀስት ባህላዊ ጨዋታ መሣሪያዎች

ተግባር

1. የቀስት ባህላዊ ጨዋታ ለመጫወት የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶችን በዝርዝር አብራሩ።
2. ለቀስት ባህላዊ ጨዋታ የሚያስፈልጉ መሣሪያዎች አዘጋጁ።

የቀስት ባህላዊ ጨዋታ መሣሪያዎች፦

- ቁመቱ 1.10 ሜትር የሆነ ቀስት
- ከቀስቱ የሚሰካ ጦር (ከ10 ሳ.ሜ እስከ 15 ሳ.ሜ ያልበለጠ)
- የቀስቱ ውፍረት ዙሪያው ከ3-4 ሣ.ሜትር የሆነ
- ቁመቱ 1.50ሜ. የሆነ ውፍረቱ ወይም ዙሪያው ከ6-8 ሳ.ሜትር የሚደርስ ደጋን ለኢላማ የሚሆን ከካርቶን ወይም በቀላሉ በቀስቱ ሊወጋ ከሚችል ፋይዚት የተሰራ

7.1.4.3. የቀስት ባህላዊ ጨዋታ ልምምድ

የተግባር ልምምድ

1. መምህራችሁ በሚሰጣችሁ ሀሳብ (ህግ) መሰረት የቀስት ባህላዊ ጨዋታን ተለማመዱ።

7.2 የተወሰኑ የአለም ሀገራት ባህላዊ ጨዋታዎች

በ7ኛ ክፍል የተወሰኑ የአፍሪካ ሀገራትን ባህላዊ ጨዋታዎችን እንደተማራችሁ ይታወቃል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የተወሰኑ የአለም ሀገራትን ባህላዊ ጨዋታዎችን ትተዋወቃላችሁ። በአለም ሀገራት ደረጃ በርካታ ባህላዊ ጨዋታዎች አሉ። ለምሳሌ፦ የድራጎን እባብ ጨዋታ የአፍሪካ ልጃገረዶች ባሕላዊ ጨዋታ (ስቶኪንግ)' የሕንድ ባሕላዊ ጨዋታ (ካንቻ)' የመቄዶኒያ ባሕላዊ የትግል ጨዋታ ወ.ዘ.ተ ናቸው። በዚህ የክፍል ደረጃ ከዚህ በላይ የተዘረዘሩትን ጨዋታዎች በተግባር እንድትማሩ ሳይሆን የተለያዩ የአለም ሀገራት የተለያዩ የባህል ጨዋታዎች

እንዳላቸው እንድትረዱ ነው:: ቢሆንም ግን ከላይ ከተጠቀሱት መካከል በተግባር መስራት እንዲቻል የቀረቡ ጨዋታዎች የሚከተሉት ናቸው

7.2.1. የድራጎን እባብ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ በቬትናም እና በቻይና ሀገራት ይበልጥ ተዘውታሪ የልጆች ባህላዊ ጨዋታ ነው:: ይህን ጨዋታ ለመጫዎት የአጨዋወት ህጉ እንደሚከተለው ተቀምጧል ::

1. አንድ ተጨዋች እንደ አጫዋች ወይም መሪ ሆኖ ይመረጣል፣
2. ሌሎች ተጫዋቾች ከአጫዎቹ ፊት ለፊት በአንድ መስመር ይሰለፋ እና ከፊት ለፊታቸው የተሰለፈውን ተጫዋች ትካሻውን ወይም ወገቡን ይይዛሉ (ይህ ዘንዶውን ይመሰርታል)፣
3. መሪው ዘንዶውን ለመያዝ በመሮጥ ከሰልፉ በኋላ ላይ ያለውን ተጨዋች ለመለየት ወይም ለመያዝ ይሞክራል፣
4. ከድራጎኑ ፊት ለፊት የሆነው ተጫዋች ተከታዮቹ እጃቸውን እንደተያያዙ መሪው የሚይዘውን ለማገድ ይሞክራል፣
5. በመስመር የተሰለፉት ተጫዋቾች /ዘንዶው/ ክብ ሰርተው መሪውን መሀል ካሰገቡት የተሰለፉት ተጨዋቾች አሸነፉ ማለት ነው:: የጫዋታው መሪ ወይም አጫዋቹ የሚያሸንፈው ከኋላ ያለን ተጨዋች ሲነካ ወይም በመሰመራቸው እንደተያያዙ ሳይሆኑ ሲቀሩ ነው:: ሌሎች ተጨዋቾች ሀላፊነትን በመቀያየር ጨዋታውን መቀጠል ይቻላል::

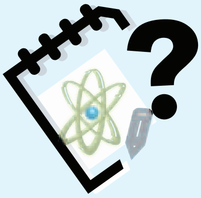
ሥዕል 7.8 የድራጎን እባብ ጨዋታ

7.2.2. የአፍሪካ ልጃገረዶች ባሕላዊ ጨዋታ (ስቶኪንግ)

የስቶኪንግ ጨዋታ ከእግር ጀምሮ እስከ አንገት ድረስ እንዲሰራ የሚያደርግ ጨዋታ ነው:: ጨዋታው በሁሉም አለም ሀገራት በይበልጥ አፍሪካ ሀገሮች በልጃገረዶች ዘንድ የሚዘወተር ጨዋታ ነው::

ጨዋታው ገመድ በመዝለል የሚሰራ ቢሆንም የገመድ ዝላይ ከማለት ይልቅ ብዙዎቹ የሚጠሩት ግን ስቶኪንግ በማለት ነው:: አጫዋወቱም ሁለት ተጫዋቾች አንዱን የገመዱ ጫፍና ጫፍ ከዳር ይይዙና ከመካከል አንድ ተጫዋች ገመዱን እንድትዘል ታደርጋላችሁ:: ገመድ የምትዘለው ተጫዋች ከታች ጀምሮ ወደ ከፍተኛው ወደጉልበት እስከሚደርስ ድረስ ትዘላለች:: ጨዋታው በሚከናወንበት ጊዜ ሌሎች በዙሪው ያሉት መዝሙር ይዘምራሉ ወይም ባህላዊ ጭፈራ ይጫዎታሉ::

ሥዕል 7.9 ስቶኪንግ



የምዕራፉ ማጠቃለያ መልመጃ

ትዕዛዝ አንድ፦ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

1. የትግል ባህላዊ ጨዋታ የጥንት አባቶቻችን ይጫወቱት የነበረው ለምንድን ነው?

   ሀ) ያላቸውን ጉልበት ለመፈተሽ

   ለ) የጎበዝ አለቃ ለመሆን

   ሐ) በሌሎች ሰዎች ተቀባይነትን ለማግኘት

   መ) ሁሉም

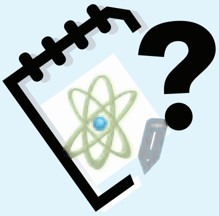
2. በትግል ውድድር ጉዳት የማያስከትል የአተጋገል አይነት የትኛው ነው?

   ሀ) በአንድ እጅ ወገብ በመያዝ

   ለ) በሁለት እጅ ወገብ በመያዝ

   ሐ) ከውስጥ ወደ ውጭ መጥለፍ (ሰርጅያ)

   መ) ሁሉም



ትዕዛዝ ሁለት፦ ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

1. የኩርቦ ጨዋታ አይነቶችን ዘርዝሩ::
2. በቡብና ሻህ የባህል ጨዋታዎች መካከል ያለውን ልዩነት አስረዱ::
3. ለኩርቦ ባህላዊ ጨዋታ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን ዘርዝሩ::
4. ለቀስት ባህላዊ ጨዋታ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን ዘርዝሩ::

ዋቢ መጽሐፍት

1. በሥርዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ቡድን ልዩ ልዩ ጨዋታዎች የመምህሩ መምሪያ ከ1ኛ-12ኛ ክፍል 1971ዓ.ም አ.አ

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

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

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

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

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

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

8. Phyllis Cooper, Milan Tranka (1982), Teaching Gymnastic Skills to men and women.

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