



©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ



1^ኛ ክፍል

የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ 1ኛ ክፍል

አዘጋጆች

አብዱሳ ገመቹ ጎበና

ብርሃኑ ተሰማ ጉታ

አርታኢዎች

ሀብታሙ ስዩም

ፈይሳ ተርፉ

መብራቱ ቸሩ

ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደበላ አሩሳ

ኢሳይያስ ተፈራ አደባ

ሙላቱ ጉዲሳ ገመዳ

ግራፈክስ እና ምስል ገለፃ

ሰለሞን አለማየሁ ጉተማ

ወደ አማረኛ የተሮገሙ

እንዳለ አየለ

ለታ ታደሰ

©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ



ይህ መጽሐፍ በኦሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህር ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ።

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው

ከኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በክፊል ማሳተምም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል።

ማዕጫ

ርዕስ	ገጽ
ምዕራፍ አንድ.....	1
መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች.....	1
1.1. ከቦታ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታ.....	1
1.2. አንድ ቦታ ላይ በመቆም የመንቀሳቀስ ብቃት.....	10
ምዕራፍ ሁለት.....	24
ከመዘረቃ ምት/ሪትም ጋር እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ.....	24
2.1 መደበኛ የተቀናጀ ቀላል የሰውነት እንቅስቃሴዎች ከመዘረቃ ምት/ድግግሞሽ ወይም ያለመዝቃ የሚሰሩ.....	24
ምዕራፍ ሶስት.....	37
ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር.....	37
3.1. በልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች እራስን የማወቅ ስሜትን ማጎለበት.....	37
3.2. በልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች ማህበራዊ መረዳትን ማጎለበት.....	41
ምዕራፍ አራት.....	47
ጤናና የሰውነት ብቃት.....	47
4.1. የልብና የሳምባን ብርታታ የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ልምምድ.....	47
4.2. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ልምምዶች.....	50
4.3. መተጣጠፍ.....	52
4.4. ቅላጥፍና.....	57
ምዕራፍ አምስት.....	59
ጂምናስቲክስ.....	59
5.1. ልዩ ልዩ መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ቦታ እንቅስቃሴውን አየቀያየሩ መስራት.....	59
5.2. ከቦታ ማንቀሳቀስና የሰውነት ሚዛን.....	64
5.3. መሠረታዊ ጅመናስቲክስ.....	69

ምዕራፍ ስድስት.....	73
ባህላዊ ውዝዋዜ እና ጨዋታዎች.....	73
6.1.ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎች.....	73
6.2. በዞንና በክልል ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች.....	75

ምዕራፍ አንድ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች

1.1. ከቦታ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታ

ሀ. በፍጥነት መሄድ



ለ. ሩጫ



ሐ. ወደ ሃላ መራመድ



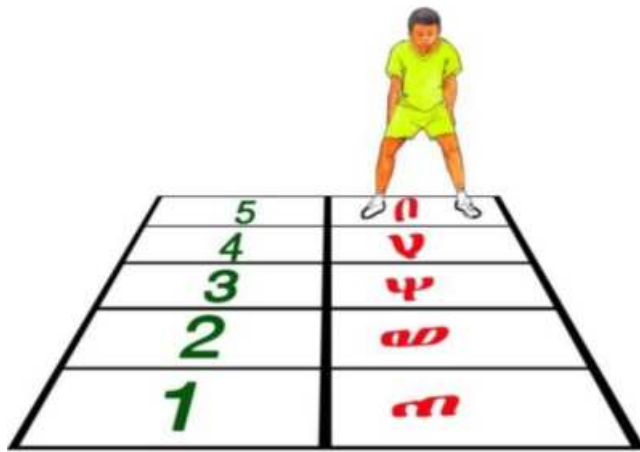
መ. አቅጣጫ አየቀያየሩ መጋለብ



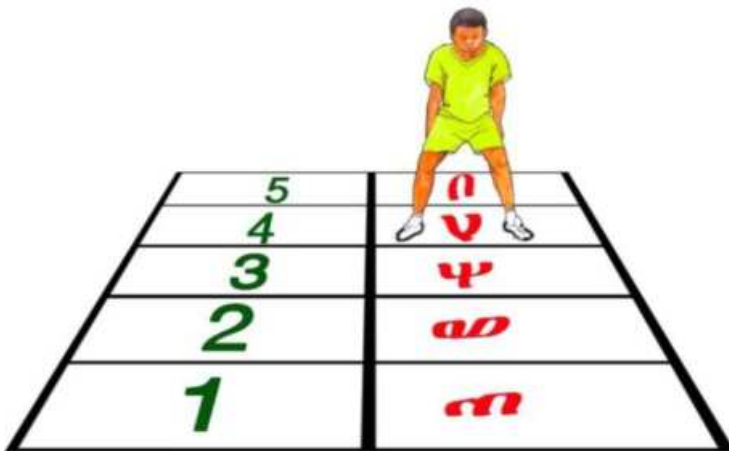
ሠ. በሁለት እግር መዝለል

በፍደል ሳጥን ውስጥ በሁለት እግር አየዘለሉ ማለፍ

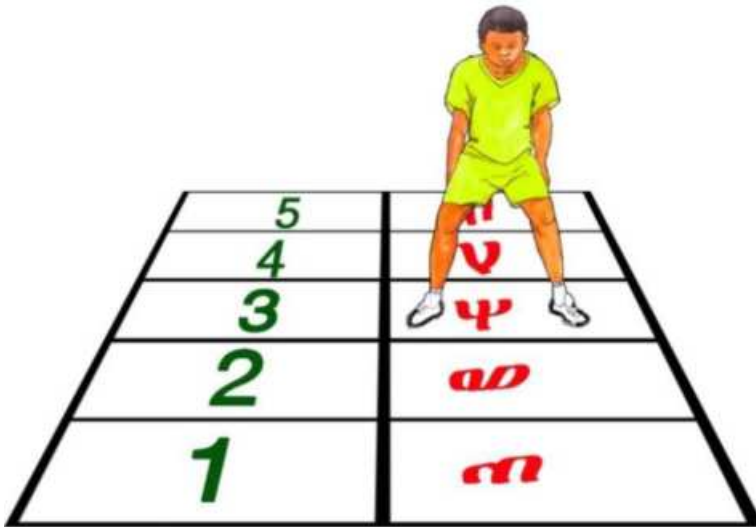
‘ሀ’ ፊደል ያለበት ሳጥን ውስጥ መዝለል



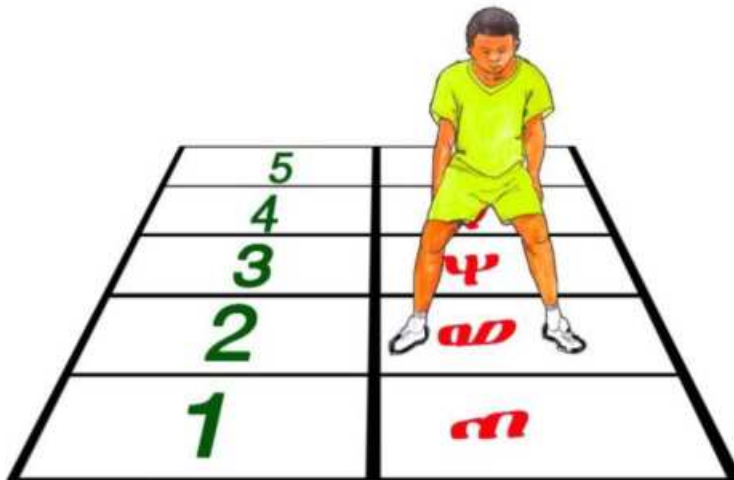
በ ‘ለ’ ሳጥን ውስጥ በሁለት እግር መዝለል



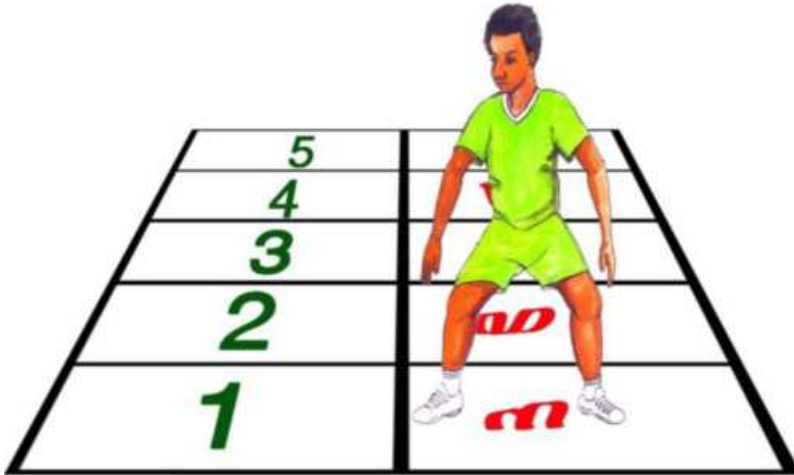
በ 'ሐ' ሳጥን ውስጥ በሁለት እግር መዝለል



በ 'መ' ሳጥን ውስጥ በሁለት እግር መዝለል

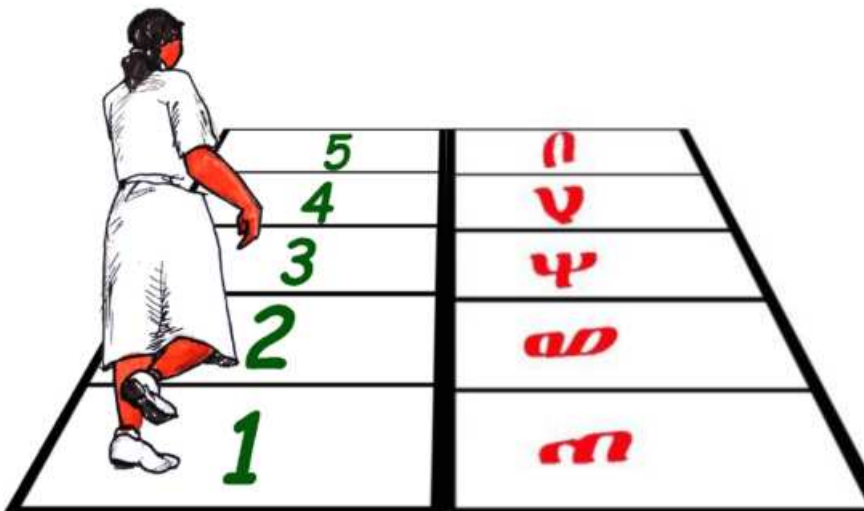


በ 'ሠ' ሳጥን ውስጥ በሁለት እግር መዝለል

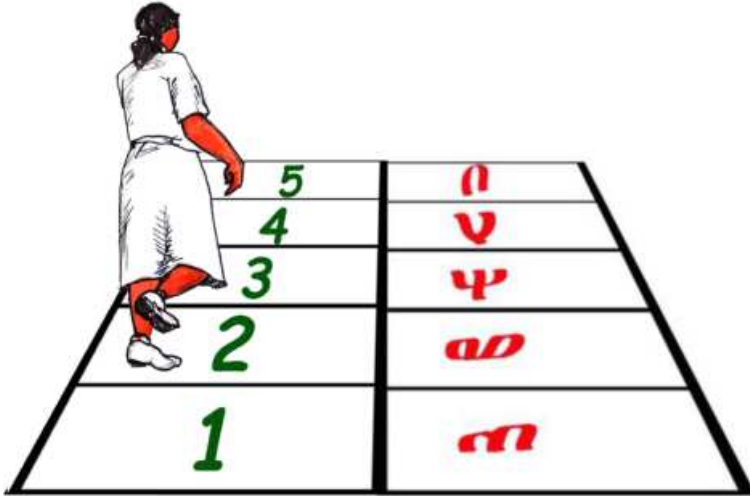


ረ. በአንድ እግር መዝለል

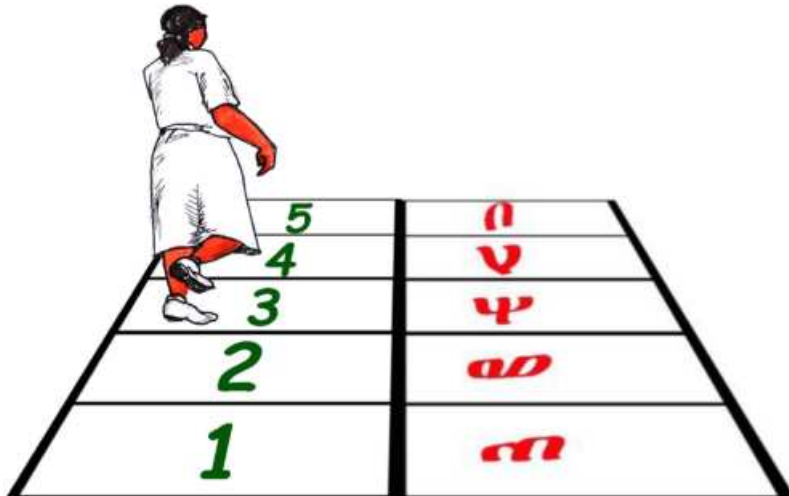
በቁጥር ሳጥን ውስጥ በአንድ እግር መዝለል



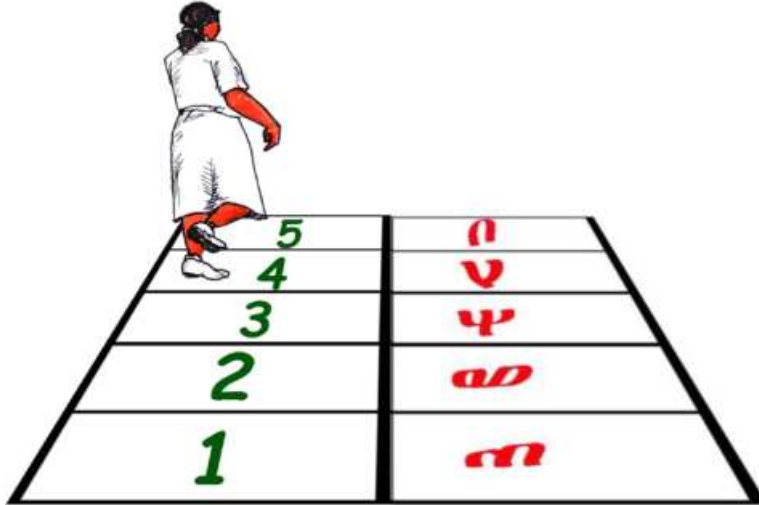
በ '2' ቁጥር ሳጥን ውስጥ በአንድ እግር መዝለል



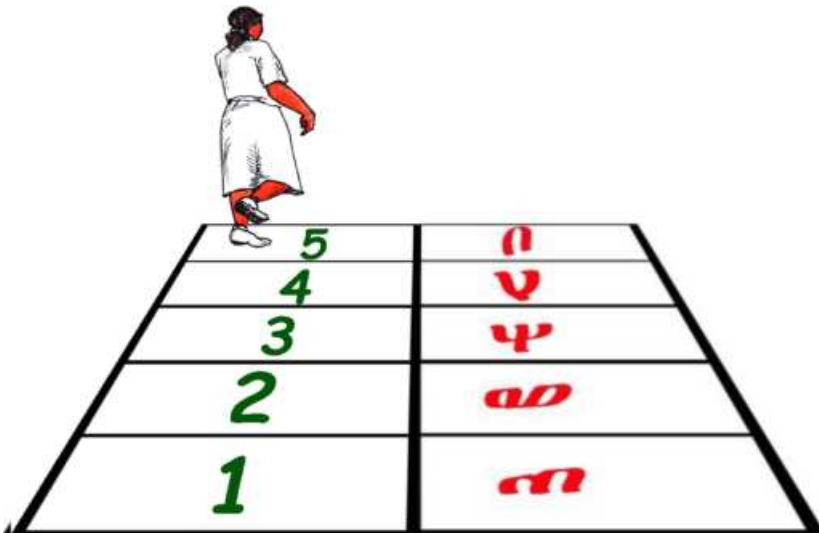
በ '3' ቁጥር ሳጥን ውስጥ በአንድ እግር መዝለል



በ '4' ቁጥር ሳጥን ውስጥ በአንድ እግር መዝለል



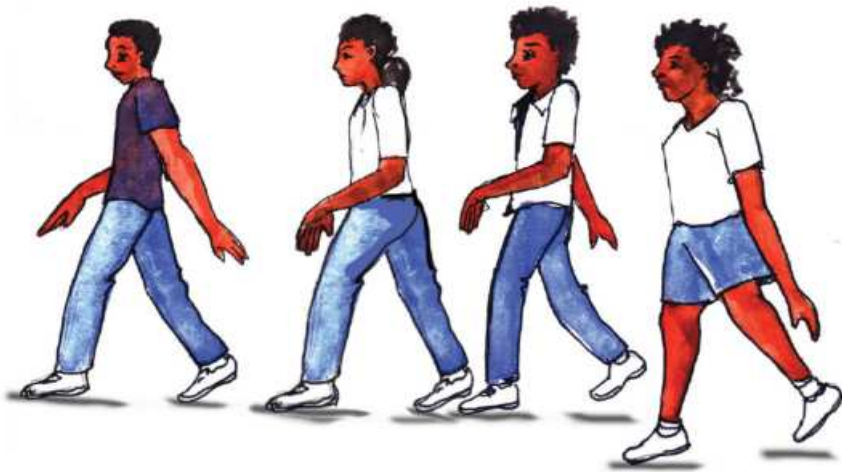
በ '5' ቁጥር ሳጥን ውስጥ በአንድ እግር መዝለል



ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ

በተቀናጁ ሰልፍ መራመድ - የግል ጉዞ- ሩጫ- መጋለብ

የተቀናጁ ሰልፍ



ሩጫ



በግል መራመድ



መጋለብ



1.2. አንድ ቦታ ላይ በመቆም የመንቀሳቀስ ብቃት

ሀ. ወደ ላይ ማንሳት

አንድ እጅ ተራ በተራ ወደ ላይ ማንሳት

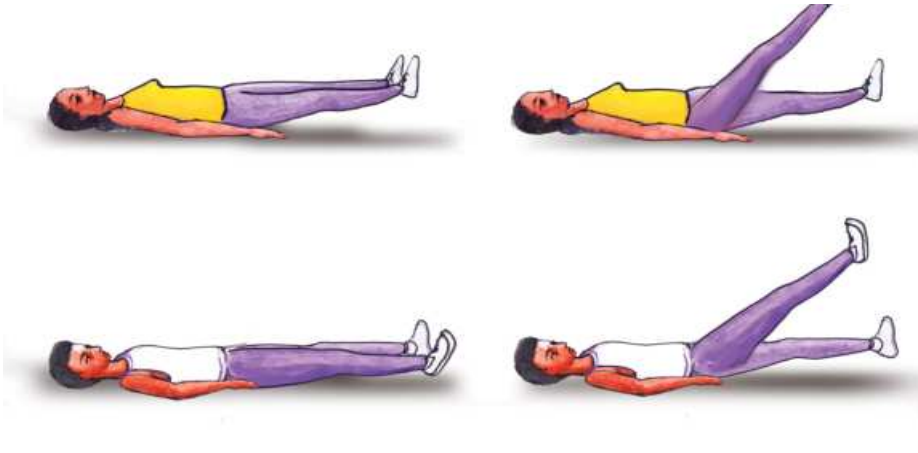


ሁለቱን እጅ ወደ ላይ ማንሳት

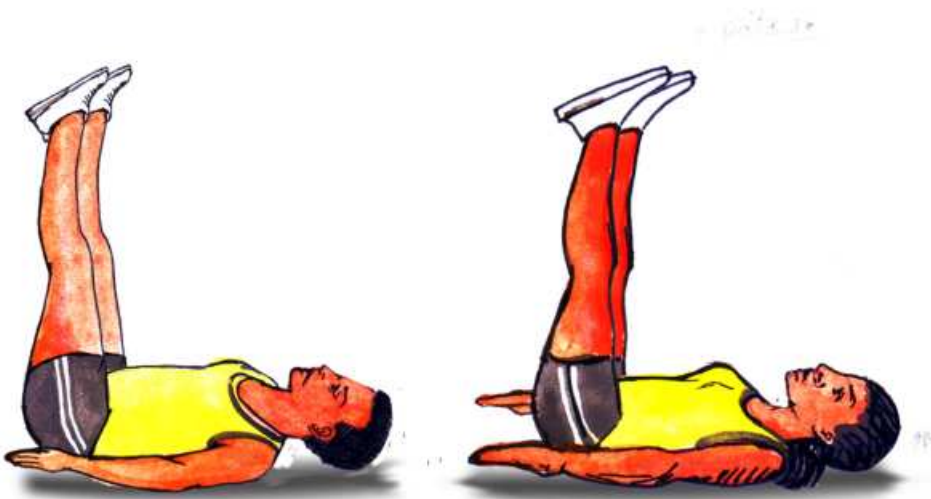


እግርን ወደ ላይ ማንሳት(አንድ እግር፣ ሁለት እግር)

አንድን እግር ተራ በተራ ወደ ላይ ማንሳት



ሁለቱን እግር ወደ ላይ ማንሳት



ለ. ሰውነትን መጠምዘዝ (ወድ ተለያየ አቅጣጫ)

1. በመቆም ሰውነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ መጠምዘዝ



2. በመቀመጥ ሰውነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ መጠምዘዝ





ሐ. በመዞር የሰውነትን ሚዛን መጠበቅ



መ. በቆመብት ዞሮ መዝለል



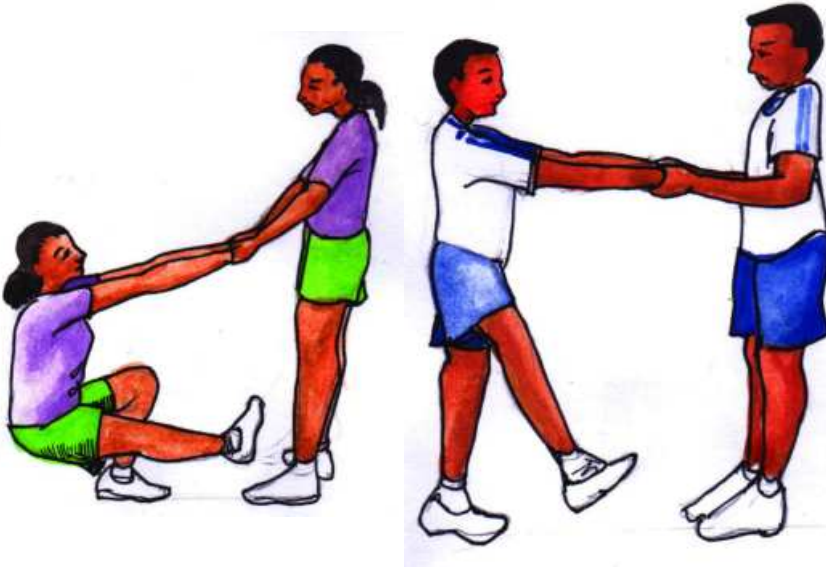
ሠ. የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ

1. በቆመብት የሰውነት ሚዛን መጠበቅ





2. በጌደኛ ድጋፍ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ





በአንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች
የተቀናጁ እንቅስቃሴዎች

1.



2.



3.



4.



5.



6.

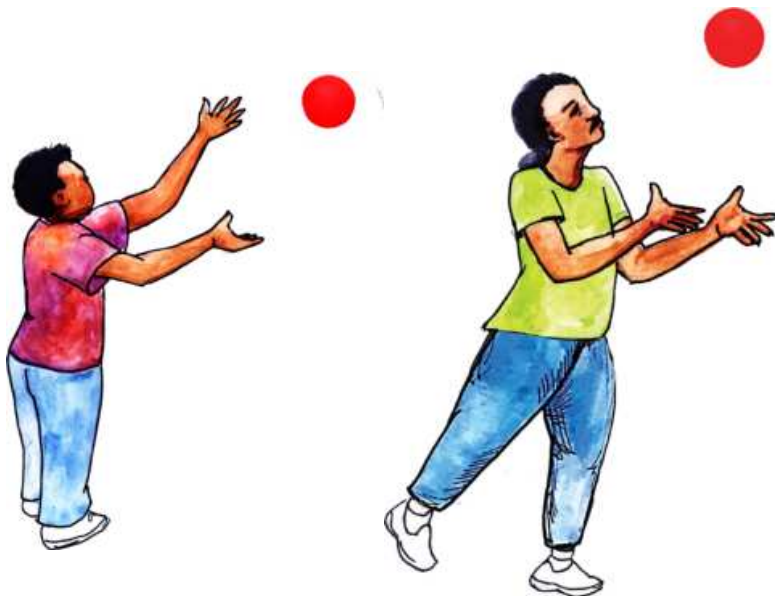


2. መሳሪያን በመጠቀም እንቅስቃሴን የማከናወን ችሎታ

ሀ. ለርቀት ኳስ መወርወር



ለ. ትንሽ ኳስ ወርውሮ መያዝ



ሐ. ኳስ መቀባበል



መ. ለክፍታ ኳስ መወርወረ



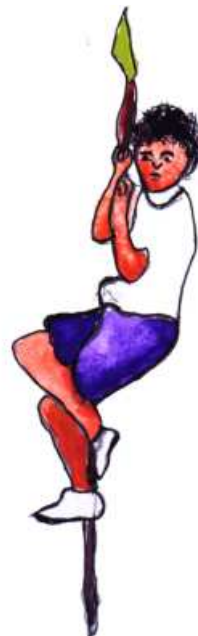
ሠ. አግዳሚ ዘንግን በእጅ ይዞ ተወዛውዞ ማረፍ



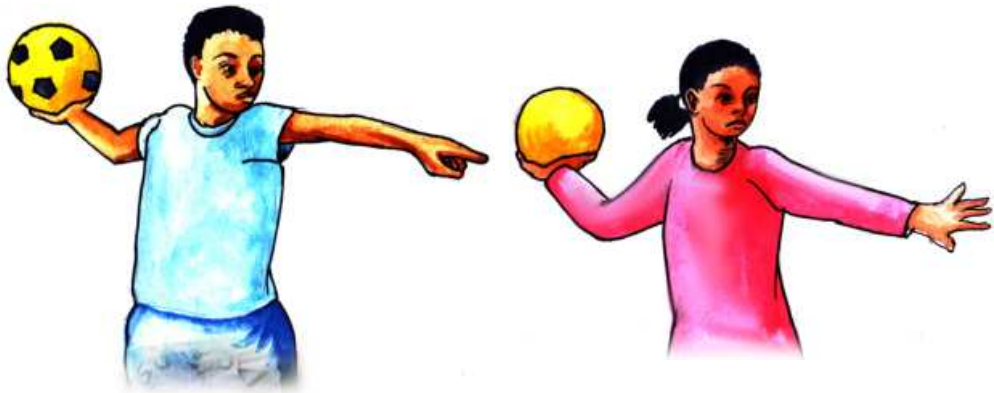
ረ. ኳስ ማንከባለልና መያዝ



ሰ. ገመድ ላይ መንጠልጠል



ሸ. ትልቅ እና ከባድ የሆነውን ኳስ ለርቀት መወርወር



ምዕራፍ ሁለት

ከሙዚቃ ምት/ሪትም ጋር እንቅስቃሴዎችን የመስራት ችሎታ

2.1 መደበኛ የተቀናጀ ቀላል የሰውነት
እንቅስቃሴዎች ከሙዚቃ ምት/ድግግሞሽ
ወይም ያለሙዚቃ የሚሰሩ

ሀ. ከወገብ በታች የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴ

ከሙዚቃ ጋር/ያለሙዚቃ

1. በተጠራው ቁጥር መጠን ከፊት ባለው ክብ ውስጥ
መዝለል

ዝግጅት



እንድ ሲባል (ከፊትለፊት ባለው በመጀመሪያው ክብ ውስጥ መዝለል)

1 (አንድ)



ሁለት ሲባል (ከፊትለፊት ባለው በሁለቱ ክብ ውስጥ መዝለል)

1, 2 (አንድ — ሁለት)



ሦስት ሲባል (ከፊት-ለፊት ባለው በሦስቱ ክብ ውስጥ መዝለል)

1, 2, 3 (አንድ- ሁለት- ሦስት)



አራት ሲባል (ከፊት-ለፊት ባለው በአራቱ ክብ ውስጥ መዝለል)

1, 2, 3 (አንድ- ሁለት- ሦስት- አራት)



2. ቁጥሮችን ከ 'ቻ ቻ ቻ' ጋር በማቀናጀት የሰውነት እንቅስቃሴን መስራት

ቻ 1 = የቀኝ እግር ጉልበትን ወደ ላይ ማንሳት



ቻ 2 = የግራ እግር ጉልበትን ወደ ላይ ማንሳት



ቻ 3 = የቀኝ እግር ጉልበትን ወደ ግራ መውሰድ



ቻ 4 = የግራ እግር ጉልበትን ወደ ቀኝ መውሰድ



ቻ ቻ ቻ = ሁለቱን እጅ ወደ ፊት በማምጣት ሦስት ጊዜ ማጨብጨብ



1 2 3 4 እና ቻ ቻ ቻ ቻ በቅድም ተከተላቸው መሠረት ማቀናጀት



1. የጥቁር- ጥቁር ጨዋት



የእንቅስቃሴው ቅደም ተከተል

ክብ መመሥራት



‘ጥቁር ጥቁር’



ቀይ (ከጨዋት ውጪ የሆኑ ተማሪዎች)



ከጨዋት ውጪ ሆነው ክቡ መሀል የገቡ ተማሪዎች



ነጭ (ቆሞ በመቅረት ከጨዋት ውጪ የሆኑ/ች ተማሪ)



ከጨዋታ ውጪ የሆነ/ች ተማሪ ከቡ መሀል ካሉት ጋር ሰጩመር/ስትጩመር



የጨዋታውን ሕግ ካለማክበራቸው የተነሳ የተሸነፉ ተማሪዎች



2. ቁጥጥ ብሎ መነሳት

ቁጥጥ በምባል ጊዜ



በአነሳስ ጊዜ



3. ቁጥጥ በማለት ከቦታ ቦታ መዝለል



ለ. ከወገብ በላይ የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴ
ከሙዚቃ ጋር/ያለሙዚቃ

1



2.



3.



4.



5.



ምዕራፍ ሶስት

ማህበራዊና ዉስጣዊ ስሜትን መማር

3.1. በልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች እራስን የማወቅ ስሜትን ማጎልበት

ሀ. የራስን ጥንካሬ ማወቅ

1. በግል በሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ውስጥ የራስን ጥንካሬ ማወቅ



2. በቡድን በሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች ውስጥ እራስን በመገምገም የግል ጥንካሬን ማወቅ



3. ከጓደኛ ጋር በመጫወት እራስን በመገምገም የግል ጥንካሬን ማወቅ



ለ. እራስ ማክበርን ማበልጸግ

ለራስ ያላቸውን ክብር ሲገልጹ





ለቡድናቸው ያላቸውን ክብር ሲገልጹ



3.2. በልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች ማህበራዊ መረዳትን ማጎልበት

ሀ. እርስ በእርስ መተሳሰብን ማበልጸግ

- i. ከጓደኛ ጋር ሆነው የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ



- ii. በመደጋገፍ በቡድን የአካል እንቅስቃሴ ምድረግ



iii. በጨዋታ ውስጥ እርስ በእርስ መበረታታት



ለ. ሌላውን ሰው ማክበር

1



2.



3.



3.3. በልዩ ልዩ የአካል እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች ግንኙነትን ማበልጸግ

ሀ. የንግግር ግንኙነትን ማበልጸግ

እርስ በእርስ በመነጋገር የንግግር ግንኙነትን ሲያበልፁ

1.



2.

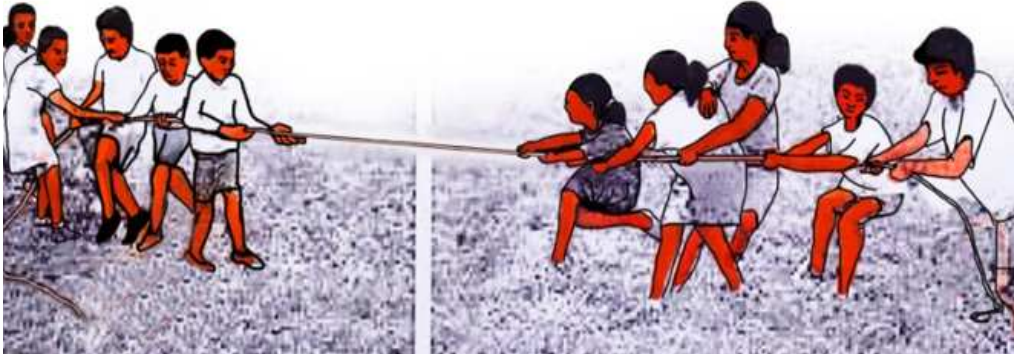


ለ. አብሮ የመስራት ችሎታን ማዳበር

1. በቡድን ኳስ መጫወት



2. በቡድን ሆኖ ገመድ መጎተት



3. ክብ በሆነው ነገር ውስጥ ሆኖ መጓተት



ምዕራፍ አራት ጤናና የሰውነት ብቃት

4.1. የልብና የሳምባን ብርታታ የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ልምምድ

ሀ. ገመድ መዝለል (በግል)

በሁለት እግር ገመድ ላይ መዝለል

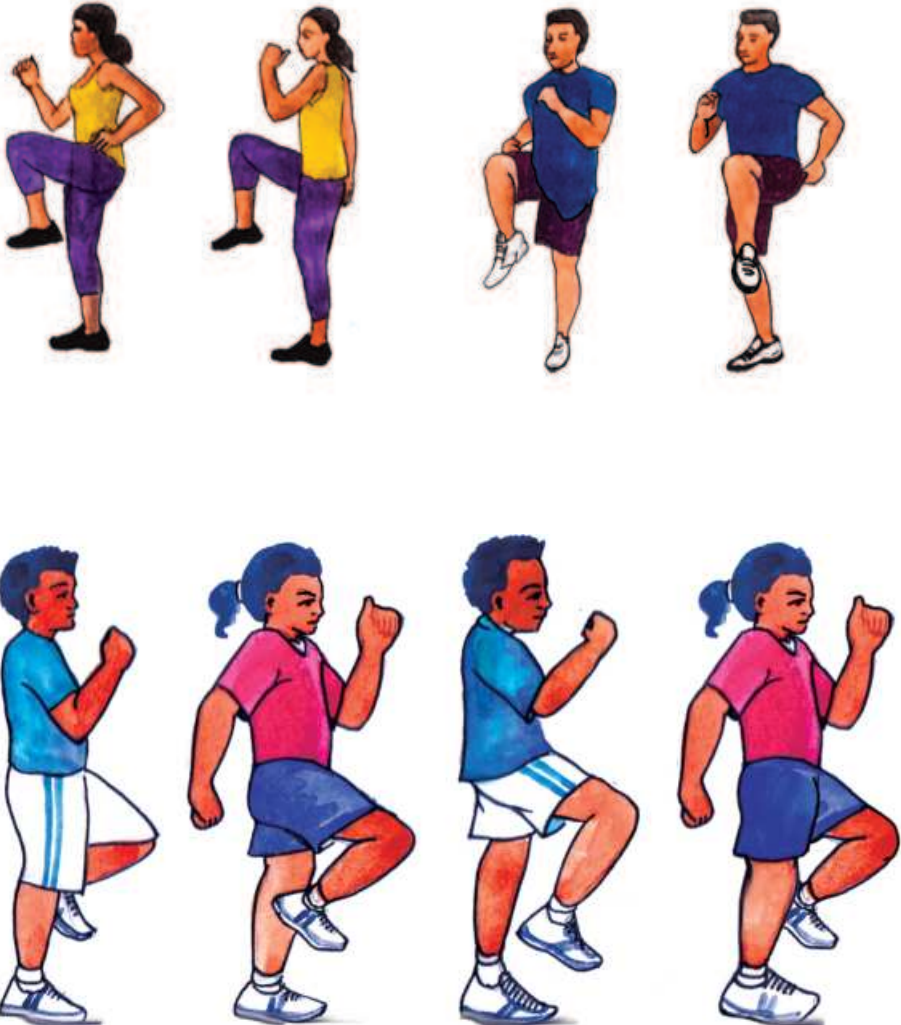


እግርን ተራ በተራ በማንሳት ገመድ መዝለል



ለ. ጉልበትን ወደ ላይ ማንሳት

ጉልበትን ተራ በተራ ወደ ላይ ማንሳት

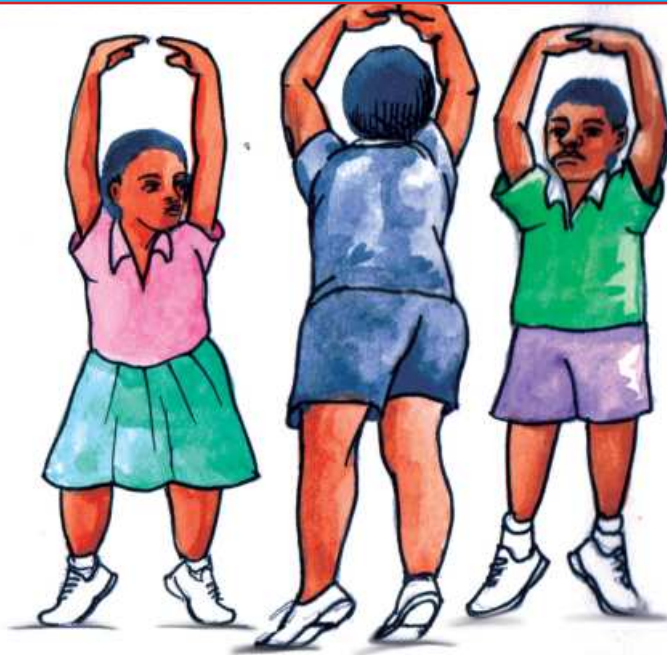




ሐ. ተረከዝን ወደ ላይ ማንሳት

ተረከዝን ከመሬት ወደ ላይ ማንሳት

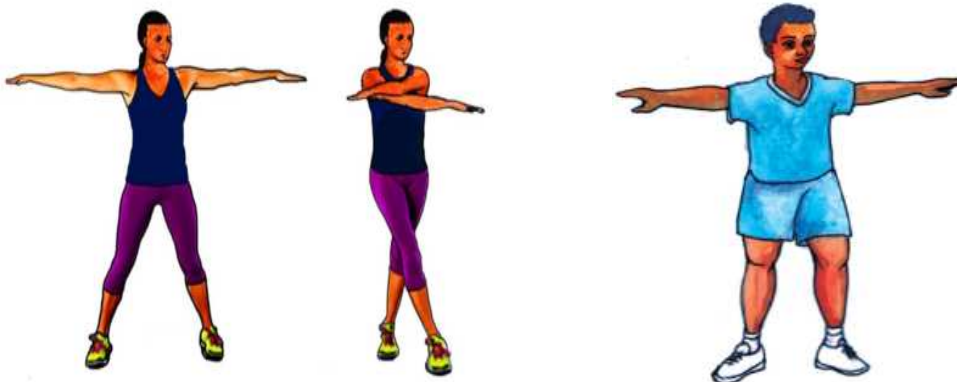




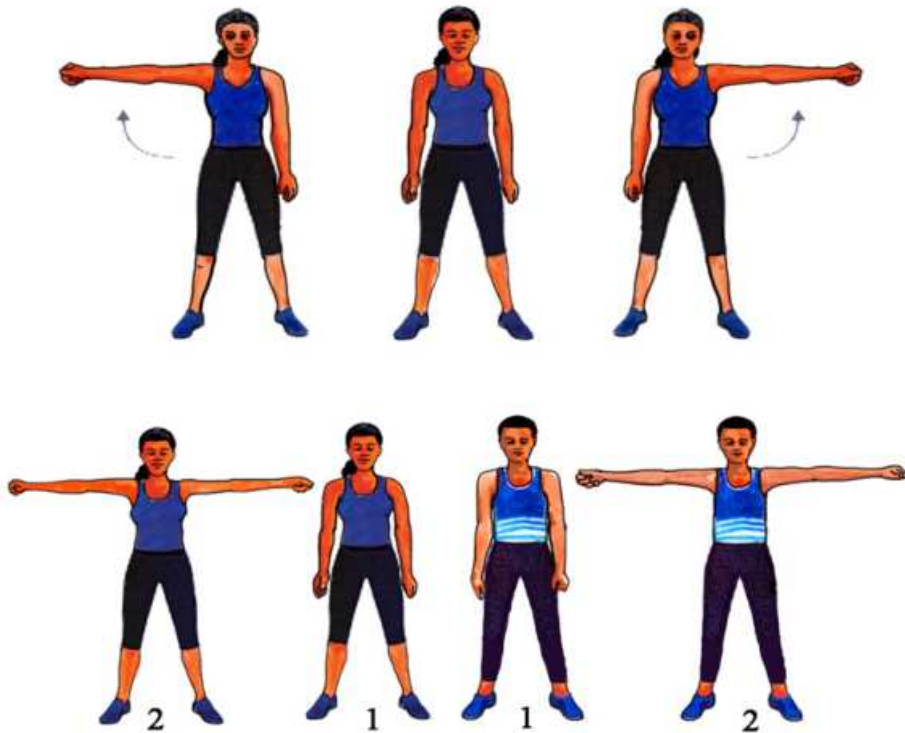
4.2. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል ልምምዶች

ሀ. እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት ወደ ላይ ማንሳት

ሁለቱን እጅ ወደ ጎን መዘርጋት



እጅን ወደ ጎን ዘረግቶ ጨብጦ መዘርጋት

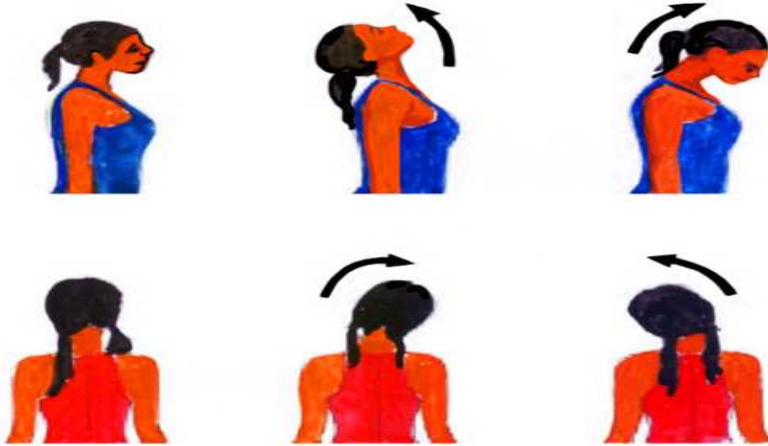


እጅን በጎን በኩል በክንድ አጥፎ እና ጨብጦ ወደ ላይ ማነሳት



4.3. መተግጠፍ

አንገትን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ ማጠፍ

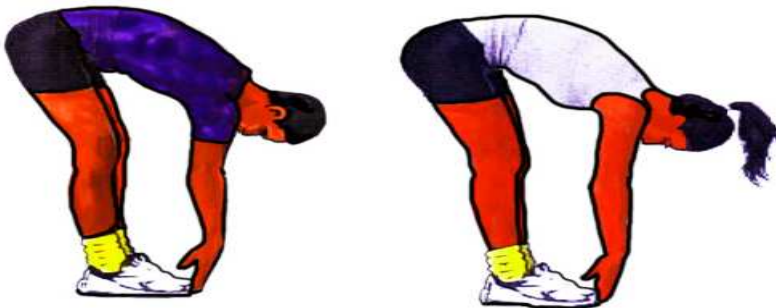


ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ቀኝ እና ወደ ግራ ማጠፍ





ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ወደ ፊት በማጠፍ የእግር ጣትን መንካት



ቁጭ ብሎ ተራ በተራ እግርን በማጠፍና በመዘርጋት ከወገብ በመታጠፍ የተዘረጋውን እግር ጣት በሁለት እጅ መንካት



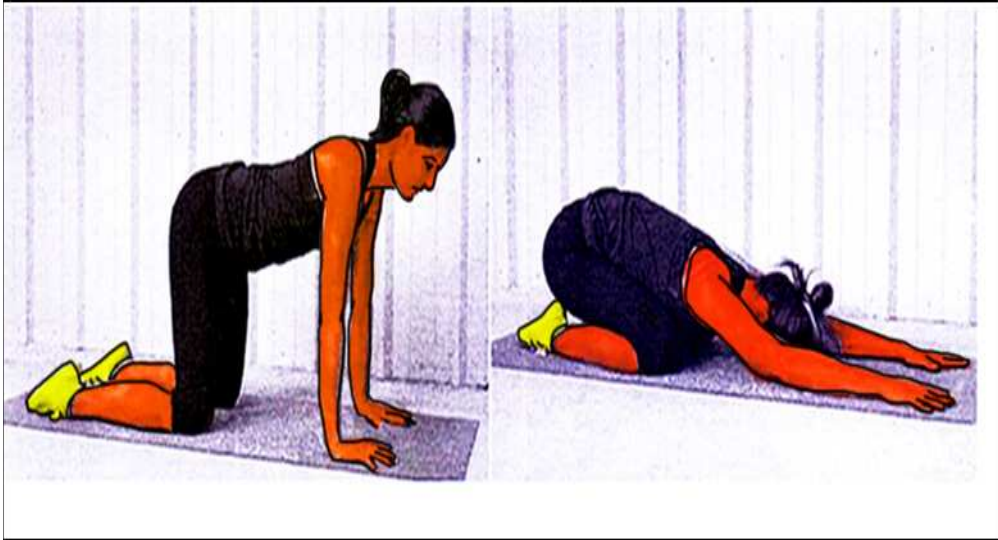
በጀርባ ተኝቶ ከወገብ ቀና በማለት እግርን በጉልበት አጥፎ በሁለት እጅ መያዝ



በሆድ ተኝቶ ከደረት ቀና በማለት የታጠፉትን እግሮች በሁለት እጅ መያዝ



ተምበርክኮ ተረከዝ ላይ በመቀመጥ ሁለቱ እጅ መሬት ላይ ወደ ፊት በመዘርጋት ከወገብና ከጉልበት ሙሉ በሙሉ መተጣጠፍ



ተምበርክኮ ከወገብ በላይ ወደ ኋላ በመታጠፍ በእጅ ተረከዝን መንካት



4.4. ቅልጥፍና

የተጋደመውን መሰላል ውስጡን እየረገጡ መሮጥ



የተጋደመ መሰላል ውስጥና ውጪ እየረገጡ መሮጥ



በተቀመጡ ምልክቶች መሀል ግራና ቀኝ እግርን እያፈራረቁ ኳስን መንዳት



በተደረደሩት ኮኖች መሀል በሩጫ ማለፍ



ምዕራፍ አምስት ጂምናስቲክስ

5.1. ልዩ ልዩ መሰረታዊ የጂምናስቲክስ

እንቅስቃሴዎች ቦታ እንቅስቃሴውን አየቀያየሩ
መስራት

ሀ. በአንድ በኩል ከፍ ካለው ፍራሽ ላይ ዝቅ ወደምለው
መገልበጥ

1.



ለ. ዝረግ ፍራሽ ላይ መገልበጥ



2. አጭር ከፍታ ካለው ነገር ላይ በሁለት አግር ዘሎ መሬት ማረፍ



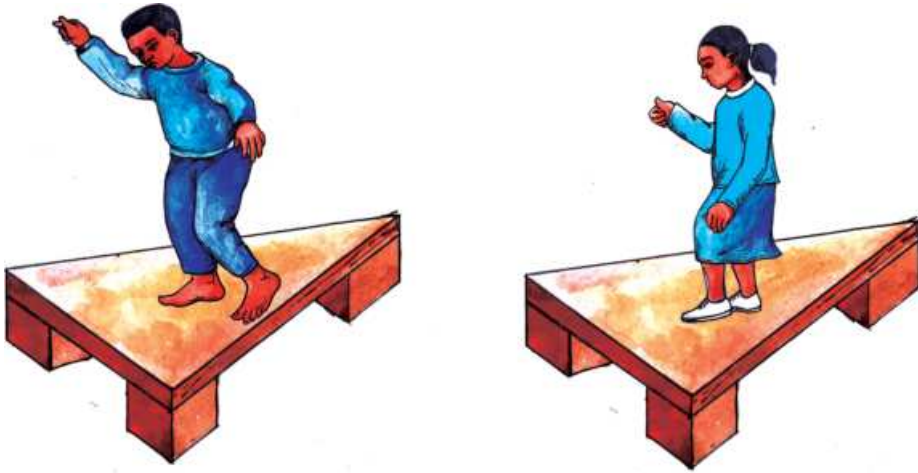


3. 1፣2፣3፣ እና4 መሠረት(እግር) ባለው አግዳሚ ላይ የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ

ሀ. አራት እግር ባለው አግዳሚ ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ



ለ. ሦስት እግር ባለው አግዳሚ ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ



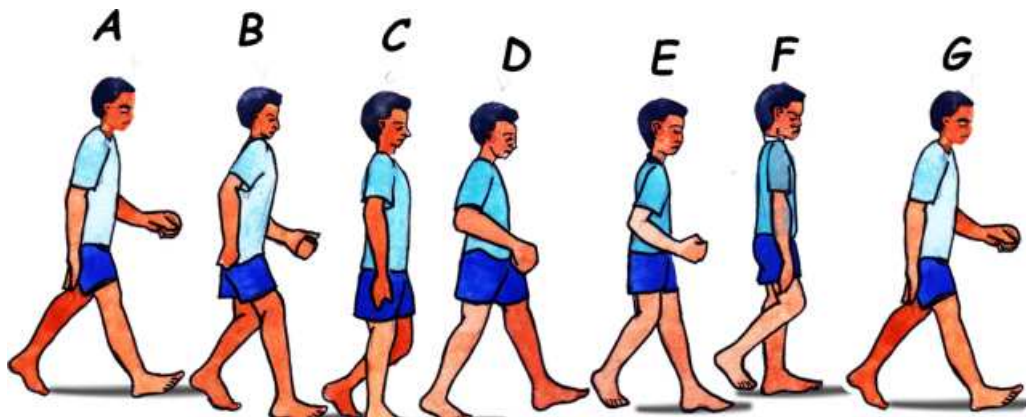
ሐ. ሁለት እግር ባለው አግዳሚ ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ



**መ. መ. አንድ እግር ባለው አግዳሚ ላይ የሰውነት
ሚዛን መጠበቅ**

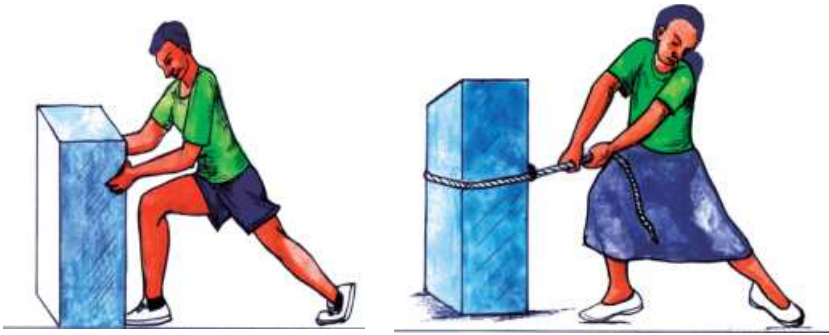


**1. የሰውነት አቋቋምና ፊጥነትን እየቀያየሩ ወደ ፊት
መንቀሳቀስ**



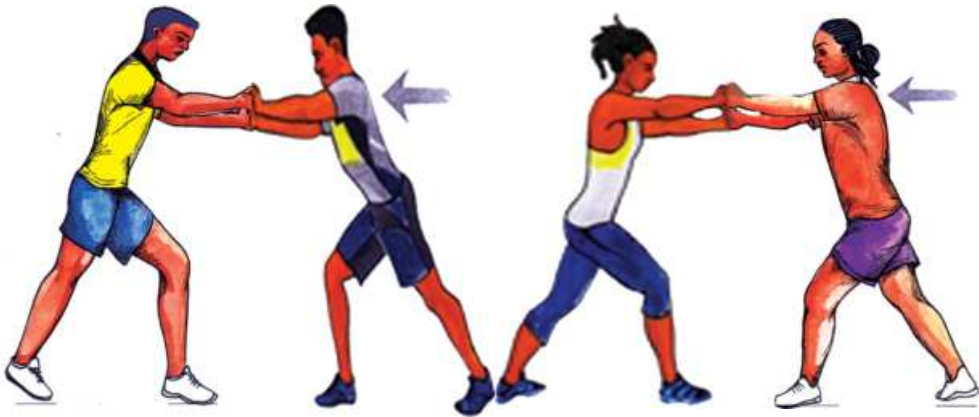
5.2. ከቦታ ማንቀሳቀስና የሰውነት ሚዛን

1. በመሬት ላይ የሆነ ነገርን በመግፋትና በመጎተት ከቦታ ማንቀሳቀስ



2. የሆኑ ነገሮችን እና ሰዎችን መግፋትና መጎተት

እርስ በእርስ መጋፋት



አንድን ነገር መግፋት



መሳሳብ



አንድን ነገር መሳብ



3. አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ በመንጠልጠል ወደ ላይ መሳብ



4. ሀ. ዝቅ ባለው የሚዛን አግዳሚ ላይ መራመድ



4. ለ. ዝቅ ባለው የሚዛን አግዳሚ ላይ መጋለብ



4. ሐ. ዝቅ ባለው የሚዛን አግዳሚ ላይ መጋለብ



1. ከፍ ባለው የሚዛን አግዳሚ ላይ መራመድ
ሀ.

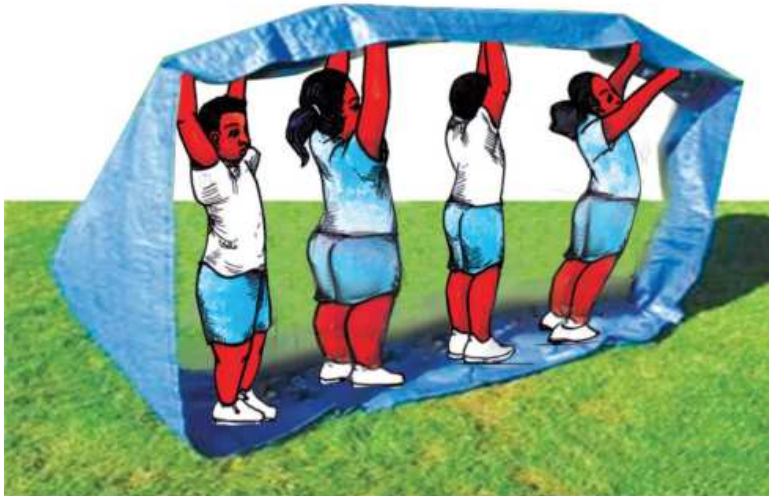


ለ.



5.3. መሠረታዊ ጅመናስቲኮች

ሀ. ፍራሽ ላይ መሮጥ





ለ. ፍራሽ ላይ መቀመጥና መቆም

1. መቀመጥ



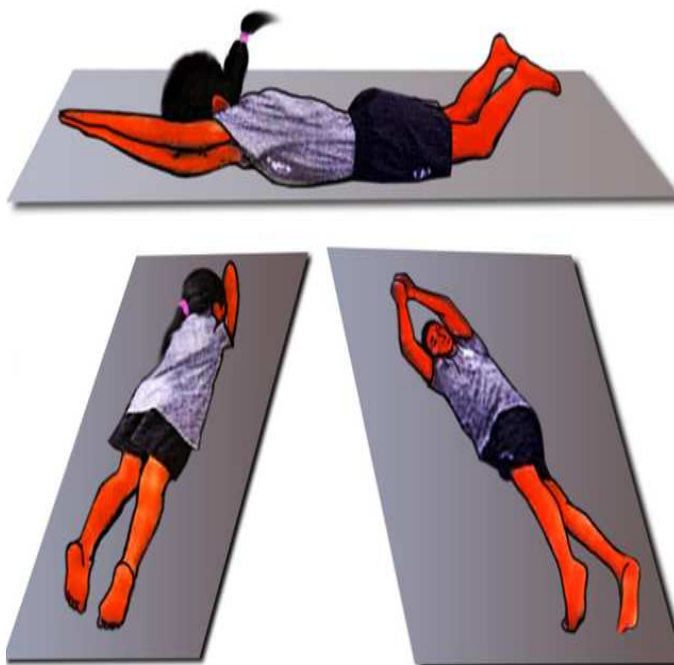


2. መቆም





ሐ. በመሬት ሰውነት ፍራሽ ላይ መንከባለል



ምዕራፍ ስድስት

ባህላዊ ውዝዋዜ እና ጨዋታዎች

6.1. ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎች

በአሮሚያ ክልል ውስጥ የሚታወቁ ብዙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች አሉ፡፡ ባህላዊ ውዝዋዜዎቹ፣ ተማሪዎቹ እንደሚኖሩበት አካባቢ ልዩነት አላቸው፡፡ ስለዚህ፣ ከዚህ በታች ከተቀመጡት ታዋቂ የሆኑ ባህላዊ ውዝዋዜዎች በተጨማሪ በአካባቢያችሁ የሚታወቁትን ጨምሩ፡፡ ታዋቂ የሆኑ ባህላዊ ውዝዋዜዎች፡

1. የጎቤ ውዝዋዜ
2. የሺኖየ ውዝዋዜ

1.1 ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያሉ የተወሰኑ ባህላዊ ውዝዋዜ ልምዶች

በባለፈው ርዕስ የተማራችሁት ባህላዊ ውዝዋዜን ጨምሮ በአካባቢያችሁ የሚታወቀውን ባህላዊ ውዝዋዜ በመምህራችሁ እገዛ የምትሰሩ ይሆናል፡፡

1. የጎቤ ወዝዋዜን ስለማመዱ



2. የሺኖዬ ወዝዋዜን ስለማመዱ



6.2. በዞንና በክልል ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች

በብዙ የኦሮሚያ ዞኖች ውስጥ ከሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ከዚህ በታች ያሉት ጨዋታዎች ጥቂቶቹ ናቸው፡፡ እነርሱም

1. ኮርቦ
2. የፈረስ ግልቢያ
3. መሀረቤን አያችሁ
4. ሰኞ ማክሰኞ
5. ቅልብልቦሽ እና ሌሎች በአከባብያችሁ የሚታወቁ ጨዋታዎች ናቸው፡፡

1.2 ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ባህላዊ ጨዋታዎች

በአሮሚያ ዞኖች ውስጥ ከሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች መካከል ጥቅቶቹ፡

1. የኮርቦ ጨዋታ
2. ፈረስ ግልብያ ጨዋታ
3. መሀረቤን አያችሁ
4. የሰኞ ማክሰኞ
5. ቅልብልቦሽና ለሎች በአካባቢያችሁ የሚታወቁ ናቸው፡፡

1.3 ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያሉ የባህላዊ ጨዋታዎች ልምምድ

1. የኮርቦ ጨዋታ ልምምድ በግል



የኮርቦ ጨዋታ ልምምድ በጥንድ



2 ፈረስ ግልብያ ጨዋታ



3. መሀረቤን ያያችው

ክብ መስራት



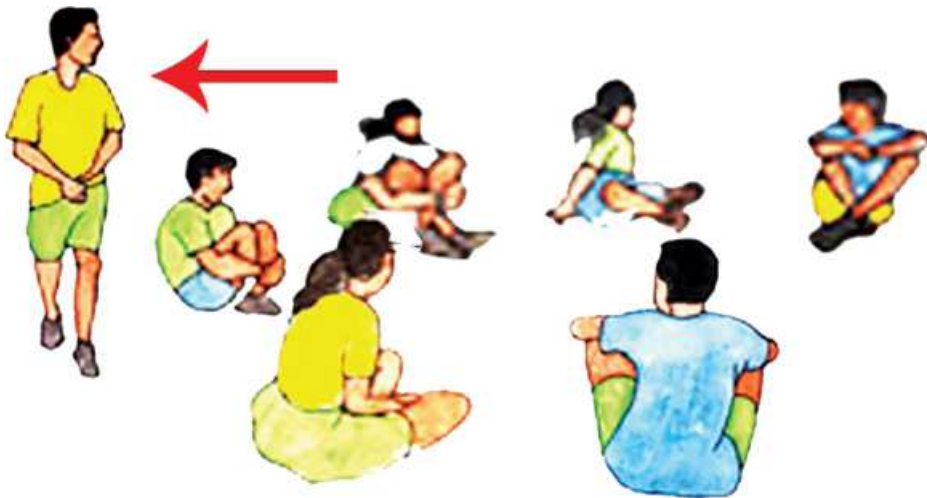
ኳስ/መሀረብ



የጨዋታው ጅማሪ



ኳስ/መሀረብ መደበቅ



ኳስ ስሩ የተጣለበት ተማሪ



4. የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ

ባለ አምስት ቤት የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ ልምምድ



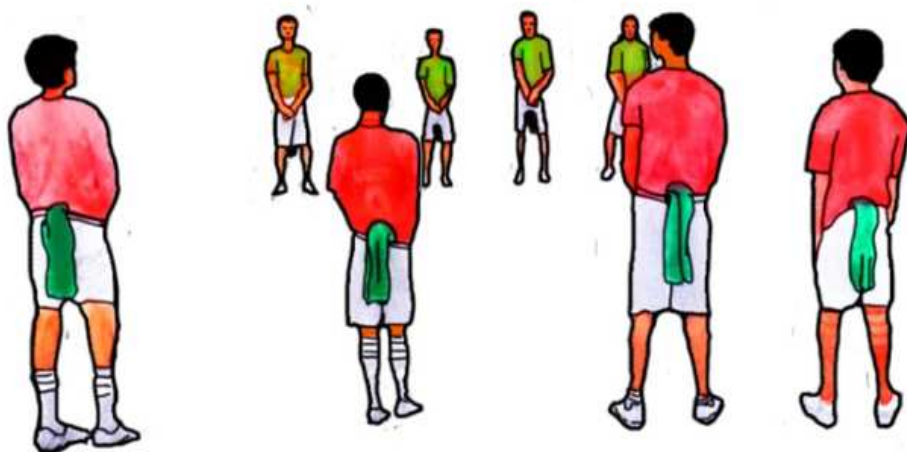


5. የቅልብልቦሽ ጨዋታ



6. ጭራ የመንቀል ጨዋት

ዝግጅት



ጨዋታ መጀመር



ጭራ ለመንቀል ስፍጫረጫ



ጭራ ለመነቀል ሲሞካከረ



አሸናፍዎች

