የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ

4ኛ ክፍል

አዘጋጆች

አበበ ደረሳ ታደሰ

ሀብታሙ ስዩም ተረፈ

አርታኢዎች

አብዲሳ ገመቹ ጎበና

ብርሃኑ ተሰማ ጉታ

ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደበላ አሩሳ

ኢሳይያስ ተፈራ አደባ

ሙላቱ ጉዲሳ ገመዳ

ግራፊክስ

ሰለሞን አለማየሁ ጉተማ

ምስል ገለፃ

ጆናታን ግርማ

ወደ አማርኛ ቋንቋ የተረጎሙ

ለታ ታደሰ

አበበ ደረሳ

እንዳለ አየለ

ሀብታሙ ስዩም

ብስኩት

©ኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022

ይህ መጽሐፍ በኦሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህርት ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014/2022 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ::

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው:: ከኦሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በከፊል ማሳተምም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል::

መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እውቀትንና ጥበብን በውስጡ የሚያካትት ሆኖ እንደ ሌላ የትምህርት አይነቶች ክፍል ውስጥ የሚማሩት ሳይንስ እንድሁም ለየት የሚያደርገዉ ደግሞ በአካል ሜዳ ላይ የሚሰራና የሚለማመዱት ነው፡፡ እሱም የተማሪዎችን ስነ አእምሮ፣ አመለካከትና አካልን ማሳደግና ማዳበር ውስጥ ከፍተኛ ቦታ አለው፡፡ በዚህ ውስጥ ተማሪዎች ከዚህ በፊት ያላቸውን ችሎታና ጥበብ፣ ከቤተሰብና አካባቢያቸው የተማሩትን በተጨማሪ በዚህ ትምህርት ክፍል ይዘቶች የተፃፉትን በመማርና በመለማመድ በእጅጉ በሁሉም ሙሉ ሆኖ ለመገኘት ማለትም በአካል፣ በአእምሮ፣ በማህበራዊ፣ በመንፈሳዊና በውስጣዊ ስሜት ሀየሚወዱና የሚሰሩለት ዜጋ ሆኖ ችሎታን በመጎናፀፍ አስፈላጊ የሆነውን ግልጋሎት ይሰጣሉ፡፡

በአጠቃላይ ተማሪዎች በዚህ መፃህፍት ውስጥ የምትማሩት መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች፣ የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴ ከሙዚቃ ምት ጋር፣ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር፣ ጤናና የአካል ብቃት፣ ጅምናስቲክስና በአካባቢ ደረጃ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎችን የምትማሩት ይሆናል፡፡

ማውጫ

መግቢያ..III

ምዕራፍ አንድ...1

መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ...1

1.1 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች..................2

1.2 አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች......................................12

1.3. በተተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች...........................18

ምዕራፍ ሁለት...33

ከሙዚቃ ድምፅ ምት/ሪትም ጋር የሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴ.....................33

2.1 ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር መሳሪያ /ኳስ/ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች...34

ምዕራፍ ሶስት...43

ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር...43

3.1 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ..................44

3.2 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ..................48

3.3 ጨዋታና እንቅስቃሴ ዉስጥ ትኩረትን መቆጣጠርን መለማመድ..........50

ምዕራፍ አራት..55

የአካል ብቃት...55

4.1. የልብና የሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች...............56

4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ ልምምድ...60

4.3 መተጣጠፍ..66

4.4 ቅልጥፍና...68

ምዕራፍ አምስት...74

ጂምናስቲክስ..74

5.1ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ.75

5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክስ...86

ምዕራፍ ስድስት...94

በአካባቢ ደረጃ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች.......................................94

6.1 ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜዎች...........95

6.2 ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉት ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች.........98

ምዕራፍ አንድ

መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች:

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ:

- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታን በትክክል ስራ ላይ በማዋል ሰርታችሁ ታሳያላችሁ::
- በጨዋታ ውስጥ በመሳተፍ ምርጥ የሆነውን መሠረታዊ እንቅስቃሴ ትለያላችሁ::
- የተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎችን በመቀላቀል ጨዋታ ላይ የተመሰረተ የአካል እንቅስቃሴ ስትሰሩ ቀስበቀስ ለውጡን ስራ ላይ ታውላላችሁ::
- በተለያዩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በምትሳተፉበት ጊዜ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ በሚሰሩና አንድ ቦታ በመቆም በሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል ያለዉን ልዩነት ትለያላችሁ::
- ጥሩ የሆኑ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችን ትለያላችሁ::
- ከጓደኛና ከቡድናችሁ ጋር በሕብረት ትሰራላችሁ::

መግቢያ

የዳበረና የተቀናጀ መሠረታዊ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ችሎታ መኖር ለሰው ልጅ ጤናማ ህይወትና ቅልጥፍና ከፍተኛ ጥቅም እንዳለዉ የተለያዩ የስፖርት ሳይንስ አጥኚዎች በጥናቶቻቸዉ ግኝት አስረድተዋል:: በተጨማሪም የሰው ልጅ ከተፈጠረበት ጊዜ ጀምሮ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የተለያዩ ውጣ ውረዶች

ውስጥ አልፎ እዚህ መድረሱን የታሪክ ዳራዎች ያስረዳሉ.። በዚህ መሠረት ተማሪዎች የተቀናጁ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በስፋት ከተሳተፉ የሚከተሉትን ጥቅሞችን ያገኛሉ። እነዝህም የአካል ጥንካሬ፣ እርስበእርስ ግንኙነት፣ ጤናማ አስተሳሰብ፣ በተጨማሪም ውጤታማ ኑሮ ለመኖር ከፍተኛ ጥቅም ያገኛሉ ተብሎ ይታመናል፡፡ ስለዝህ በዚህ ምዕራፍ ይማራሉ ተብሎ የተቀመጡ ነጥቦች፣ ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፣ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች እና ከተለያዩ መሳሪያዎች (ከኳስ) ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ያካትታል። ስለሆነም ከላይ የተዘረዘሩት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት በንቃት እንድትሳተፉ ከተማሪዎች የሚጠበቅ ይሆናል።

1. መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ችሎታ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴዎች ችሎታ በሶስት ቦታ ይከፈላሉ።እነሱም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታው እንቅስቃሴዎች፣ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች እና ከተለያዩ መሳሪያዎች (ከኳስ) ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

1.1 ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡
ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ።

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ትገልጻላችሁ።
- ከሠሀቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት ያለውን ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ::

ተግባር:1.1

1. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት ያለዉን ጥቅም ግለፅ::
3. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታው እንቅስቃሴዎች አይነት ግለፅ::

ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ማለት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ የእንቅስቃሴ አይነት ነው::

ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች ለተማሪዎች ከፍተኛ ፋይዳ አላቸው:: ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴ ችሎታዎች ካሉት ፋይዳዎች መካከል የተወሰኑ ከዚህ በታች የተቀመጡ ናቸው:: እነዝህም:

- የሰውነት ጡንቻ ጥንካሬና ቅልጥፍና መጨመር::
- የአዕምሮ እድገትና የማሰብ ችሎታን ለመጨመር::
- የአካል እና የአዕምሮ ቅንጅት ችሎታን ለማዳበር::
- የአካል ብርታትን ለማሳድግ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው::
- የግንዛቤ ችሎታን ለመጨመር እና የመሳሰሉት ናቸው::

ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ከዚህ በታች በስፋት ተዘርዝረዋል። እነሱም፡

ሀ) ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር የተቀናጀ በአንድ እግር የመዝለል እንቅስቃሴ

ይህ የእንቅስቃሴ አይነት በቅድሚያ በአንድ እግር በመቆም ተቃራኒውን እግር ደግሞ በማጠፍ እና እጅን ወደ ክርን በማጠፍ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ የሙዚቃ ድምፅ ምት ወይንም የተለያዩ ምቶችን በመጠቀም በመዝለል የሚሰራ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- በአንድ እግር በመቆም ሌላውን ደግሞ ከመሬት በማንሳት አጥፎ መዘጋጀት
- እጅን ወደ ክርን በማጠፍ መቆም።
- የሰውነትን ክብደት የተሸከመውንና ታጠፎ የነበረውን እግር ወደ ላይ በመዘርጋት መዝለል።
- እጅና እግርን በሃይል በመወርወር መዝለል።
- ከላይ የተዘረዘሩትን በመደጋገም መለማመድ።

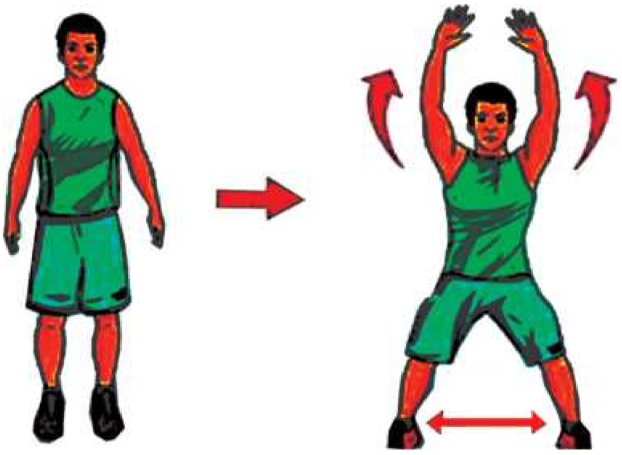
ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር በአንድ እግር የመዝለል እንቅስቃሴ

ለ) የመንሸራተትና የመሮጥ እንቅስቃሴ

መንሸራተት፦ አንድ እግር ወደጎን በማስፋት ከቀረው እግር ጋር አንድ ላይ እየሳቡ መሄድ ነው:: እንድሁም ሁለቱንም እግር በአንድ አቅጣጫ አንድ ላይ በማንቀሳቀስ ወይም በማንሸራተት የሚሰራ ነው::

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅና የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ መቆም::
- በትንሹ የቀኝ ወይንም የግራ እግር ወደጎን በማስፋት የቀረውን እግር ቀስ ብሎ በመሳብ ወደ አንድ አቅጣጫ በማንሸራተት መጀመር::
- የእንቅስቃሴ ፍጥነት በመጨመር ከቀኝ ወደ ግራ ወይንም ከግራ ወደቀኝ መንሸራተትን መለማመድ::
- የእንቅስቃሴ ጉልበትን በመጨመርና የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ በተደጋጋሚ መለማመድ::



የመንሸራተት እንቅስቃሴ ችሎታን የሚያሳይ

ሩጫ

ሩጫ ማለት ከመራመድ ችሎታ ጋር ተመሳሳይ ሆኖ በፍጥነት የሰውነት ክብደታችን ከአንድ እግር ወደ ሌላ እግር በመቀያየር ተራ በተራ ወደ ፊት መንቀሳቀስ ማለት ነው፡፡ የሩጫ እንቅስቃሴ ችሎታ እንደ ፍጥነት፣ የአካል መቀናጀት፣ አቅጣጫን የመቀየር ችሎታ እና ከፍተኛ ፍጥነት እንቅስቃሴ በውስጡ የያዘ ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- በትኩረት ወደ ፊት እያዩ መሮጥ፡፡
- የፊተኛውን እግር ከመሬት ማንሳት፡፡
- የኍለኛዉን እግር በደንብ መዘርጋት፡፡
- የእግር ተረከዝ ወደ መቀመጫ ማምጣት፡፡
- በተመሳሳይ ሁኔታ ጉልበትን ወደ ፊት ማንቀሳቀስ፡፡፡
- የሰውነት ሚዛን ወደ ፊት ማዘንበል፡፡
- እጅን በነፃ ማንቀሳቀስ፡፡
- ክንዳችን ወደ ኋላ መዘርጋት እና ክርን 60^0-90^0 ላይ ወደ ፊትና ወደ ኋላ ማንቀሳቀስ፡፡
- ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነትና ጭንቅላታችንን ከመጠን በላይ አለማንቀሳቀስ፡፡
- የእጆቻችንና የእግራችን እንቅስቃሴ በአግባቡ መቆጣጠርና ወደፊት መሮጥ፡፡
- በተመሳሳይ ሁኔታ በተለያየ ፍጥነት 30ሜ-60ሜ፤ 40ሜ-80ሜ ፤ከ60ሜ-100ሜ፣ በተደጋጋሚ መለማመድ፡፡

ሩጫ እንቅስቃሴ ችሎታን የሚያሳይ

ሐ) ከኋላ ወደ ፊትለፊት መሮጥ

ይህ የእንቅስቃሴ አይነት ከፍተኛ ጥንቃቄ የሚፈልግ ሆኖ እግርን ተራ በተራ ወደ ኋላ በማንሳት የሚሮጥ ሩጫ ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን መማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- ወደ ፊት ሲሮጥ በትኩረት ወደ ፊትለፊት እያዩ መሮጥ፡
- ወደኋላ ሲሮጥ በአነስተኛ ፍጥነት መሮጥና እግር የማንሳት እንቅስቃሴን መቆጣጠር፡፡
- የእጅና እግር እንቅስቃሴን በማቀናጀት ወደ ኋላ ሲሮጥ ሰውነትን ወደ ላይ ቀጥ በማድረግ መሮጥ፡፡
- በግልና በቡድን ከኋላ ወደ ፊትለፊት መሮጥ፡፡
- በተደጋጋሚ መለማመድ፡፡

ከኋላ ወደ ፊትለፊት መሮጥ

መ) የመሰናክል ላይ ሩጫ

መሰናክል ላይ በማለፍ የተወሰነ ርቀት መሮጥ ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- ለሩጫ ከተዘጋጀው የመነሻ መስመር ኋላ በመሰለፍ በመምህር ትእዛዝ ተራበተራ ሩጫ መጀመር፡፡
- መሰናክሉ ጋ ስደረስ እግርን ተራ በተራ እያነሱ ማለፍ፡፡
- በመቀጠል መሰናክሎቹ ላይ በማለፍ በሩጫ መጨረስ፡፡
- በተደጋጋሚ መለማመድ፡፡

በመሰናክል ላይ በማለፍ የሚሮጥ ሩጫ

ሠ) በፍጥነት በመሰናክል ላይ ሮጦ ማለፍ

ይህ የሩጫ አይነት ከፍተኛ ጥንቃቄ የሚፈልግና በመካከለኛ ፍጥነት መሰናክል ላይ በማለፍ መሮጥን ይጠይቃል፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- አነስተኛ ከፍታ ባለው መሰናክል ላይ ሩጫ መጀመር፡፡
- ለመሰናክል ላይ ሩጫ ትክክለኛ የአነሳስ አቋቋም ለማዳበር መለማመድ፡፡
- የፊትለፊት እግርን ወደ መሰናክሉ በመውሰድ ተከታዩን እግር በደንብ በመዘርጋት መሰናክሉ ላይ ማለፍ፡፡
- በመቀጠል መሰናክሎቹ ላይ በማለፍ ሩጫውን መጨረስ፡፡
- የእግር ተረከዝ ወደ መቀመጫ በማስጠጋት በፍጥነትና በትክክል ማረፍ፡፡

- የመሰናክሉን ከፍታ ከተማሪዎች አቅም ጋር ቀስ በቀስ ከ30-60 ሳንቲሜትር በመጨመር መለማመድ።
- በመሰናክሉ መሃል በፍጥነት መሮጥና በመሰናክሉ ላይ በፍጥነት ማለፍ በተደጋጋሚ መለማመድ።

በፍጥነት በመሰናክል ላይ ሮጦ ማለፍ

ረ) በእርምጃ መዝለል፣መሮጥና መቆም

ይህ የእንቅስቃሴዎች አይነት ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ ሲሆን በአንድ እግር በመራመድ በአንዱ እግር ማረፍና በፍጥነት በመሮጥ የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ ቶሎ መቆምን በተደጋጋሚ መስራትን የሚጠይቅ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ
- በፍጥነት ሰፋ ያለ እርምጃ በመውሰድ መራመድ።
- በአንድ እግር በመነሳት በሌላ እግር በማረፍ መሮጥና በፍጥነት መቆም በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ስንራመድ ከፍተኛ ጉልበት በመጠቀምና የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ በተደጋጋሚ መለማመድ።

- የእርምጃ አቅጣጫና መጠን እንድሁም የሩጫ ፍጥነት በመጨመር ቶሎ መቆም መለማመድ።

በእርምጃ መዝለል፣መሮጥና መቆም

ሰ) አቅጣጫን በመቀያየር መሮጥ

ይህ ሩጫ በጠመዝማዛ መስመር ላይ ወይንም መሬት ላይ በተቀመጠ እቃ መሃል ወደ ግራና ወደ ቀኝ አቅጣጫን በመቀያየር በመካከለኛ እና ከፍተኛ ፍጥነት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነዉ።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- የተለያዩ እቃዎች እንደ ኮን፣ፕላስትክና የተወሰኑ ተማሪዎችን ተራ በተራ በመጠቀም አቅጣጫን በመቀያየር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን መለማመድ።
- ኮንና የተለያዩ ነገሮችን በመጠቀም በፍጥነት አቅጣጫን በመቀያየር ወይንም በመዞር መለማመድ።
- ጠመዝማዛማ አቅጣጫ ወይንም ዝግዛግ በመጠቀም እንቅስቃሴ መስራት።
- የእንቅስቃሴ ፍጥነትና የኮን ብዛት ቀስ በቀስ በመጨመር

መለማመድ::

- በግልና በቡድን በመሆን ነበውድድር መልክ መስራት::

አቅጣጫን በመቀያየር መሮጥ

1.2 አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ምን ምን እንደሆኑ ትናገራላችሁ::
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ትዘረዝራላችሁ::
- አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ ችሎታችሁን ታሳድጋላችሁ::

ተግባር፡1.2

1. አንድ ቦታ በመቆም እንቅስቃሴ መስራት ማለት ምን ማለት ነው?
2. አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምንድን ናቸው?
3. አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ዘርዝሩ::

ይህ እንቅስቃሴ ከመሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሲሆንዘ ከቦታ ወደ ቦታ እንቅስቃሴ ሳያደርጉ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰራ የአካል እንቅስቃሴ ነው። አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴን ለተማሪዎች አካል እና አዕምሮ እድገት ከፍተኛ ጠቃሜታ ይኖራቸዋል። እነሱም፡

- የሰውነት ሚዛን ለመቆጣጠር፤
- የአካልና የጡንቻ ጥንካሬን ያሳድጋል፤
- የራስ ስሜትን የመቆጣጠር ችሎታን ያዳብራል፤
- አንድን ስራ ለረጅም ሰዓት በትኩረት እንድትሰሩ ያደርጋል።
- በራስ የመተማመን ችሎታን ያዳብራል።
- የመተጣጠፍ ችሎታ ማሳደግና የመሳሰሉት ጥቅሞች ናቸው።

አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታዎች የሚከተሉት እንቅስቃሴዎች ናቸው። እነሱም፡

ሀ) ሰውነትን የመቀልበስና የማጠፍ እንቅስቃሴ

ሰውነትን የመቀልበስና የማጠፍ እንቅስቃሴ፡ ከመተጣጠፍና መዘርጋት እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሆኖ፣ በመቆም ወይም በመቀመጥ ከግራ ወደ ቀኝ ወይንም የላይኛዉን አካል ወደ ታችኛዉ አካል በማጠፍ ወይም በማሳሳብ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

ለምሳሌ፦ በመቆም ወይም በመቀመጥ የእግርን ጣት መንካት፣ወደ ጎን ሰውነትን ማጠፍ እና የመሳሰሉት እንቅስቃሴዎች ናቸው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፤
- እንቅስቃሴ የሚሰራበትን ቦታ መምረጥ፤
- የሰውነት አቋቋምና አቀማመጥ በትክክል ማስተካከል፤
- በመቆም ወይም በመቀመጥ ከወገብ በላይ ያለውን አካል ማጠፍና የእግርን ጣቶችን መያዝ ፡፡
- ቀስ በቀስ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ መጠን እየጨመርን በመሄድ የህመም ስሜት ሲሰማን ማቆም፡፡
- ከላይ በተዘረዘሩት መሰረት በተደጋጋሚ መለማመድ፤

ሰውነትን የመቀልበስ ወይንም የማጠፍ እንቅስቃሴ

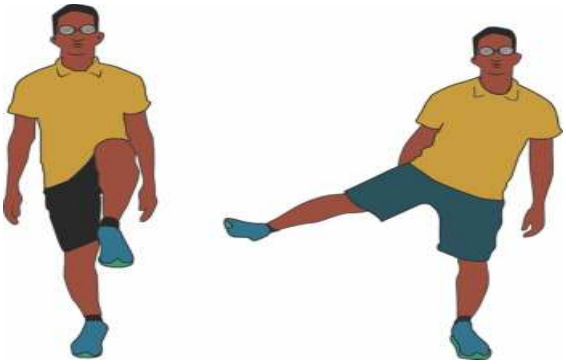
ለ) እግርን ወደላይ የማንሳት እንቅስቃሴ (ወደ ፊትለፊትና ወደጎን)

ይህ እንቅስቃሴ ጠንካራ የሰውነት ጡንቻ እንድኖረን የሚረዳን ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- ጉልበትን በማጠፍ ተራ በተራ ወደ ደረት በማንሳት መለማመድ፡፡

- የሰውነትን ሚዛን በመጠበቅ እግርን ተራ በተራ ወደ ጎን፣ ወደ ላይና ወደታች በማንሳት በተደጋጋሚ መለማመድ::



እግርን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ ማንሳት

ሐ) ሰውነትን የማሳሳብ (የማፍታታት) እንቅስቃሴ

ከባድ እንቅስቃሴን ከመስራታችን በፊት መጀመሪያ ሰውነታችንን በማሳሳብ (በማፍታታት) ለቀጣዩ እንቅስቃሴ እራሳችንን ለማዘጋጀት ሁልጊዜ የሚንጠቀምበት እንቅስቃሴ ነው::

ጥቅሙም በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ሊደርሱ የሚችሉትን ጉዳቶች ለመቀነስ ይረዳል::

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፤
- በትከሻ ስፋት ልክ እግርን በማራራቅ መቆም::
- ተረከዝ ወደላይ ማንሳት፣ ሁለቱንም እጅ አንድ ላይ ወደላይ ማንሳትና እዛዉ ይዞ መቆየት::
- አንገትና እጅ አንድ ላይ ወደ ግራና ወደ ቀኝ በማጠፍ መሳብ::
- ከአንድ እስከ ስድስት ቁጥር በመጥራት እዛዉ መያዝ::
- ዝቅ በማለት በእጅ የእግርን ጣቶች መያዝ እንድሁም የላይኛዉን አካልና የታችኛዉን አካል አንድ ላይ መሳብ::

- በተደጋጋሚ ወደ ሁሉም አቅጣጫ መለማመድ::

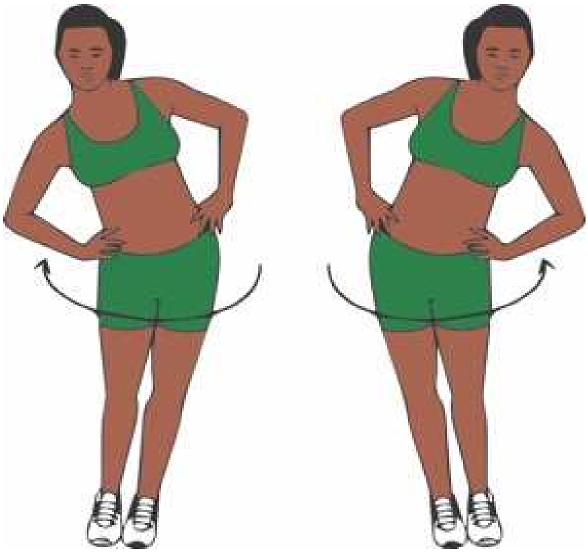
ሰውነትን የማሳሳብ (የማፍታታት) እንቅስቃሴ

መ) ወገብን የማዞር እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ ወገብን በእጅ በመያዝ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሆኖ ወገብ ላይ ሰውነትን ወደ ሁሉም አቅጣጫ በማዞር የሚሰራ ነው::

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፤
- በትከሻ ልክ እግርን በማራራቅ ወገብን በሁለቱም እጅ በመያዝ መቆም::
- ወደ ግራ ወይንም ወደ ቀኝ ወገብን ማዞር::
- በተደጋጋሚ ወደ ሁሉም አቅጣጫ መለማመድ::



አንድ ቦታ በመቆም ወገብን ማዞር

ሠ) ወደ ግራና ቀኝ ሰውነትን መጠምዘዝ

ይህ እንቅስቃሴ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት ወደ ተለያዩ አቅጣጫ በመሳብ ወይንም በማዞር የሚሰራ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፤
- በትክክለኛ አቋቋም እጅን በደረት ልክ ወደ ላይ በማምጣት መቆም።
- ቀስ በቀስ ከግራ ወደ ቀኝ ተራ በተራ ሰውነትን መጠምዘዝ።
- ሁለቱንም እጅ ወደጎን በማስፋትና በፍጥነት በማጣመር ሰውነትን መጠምዘዝ በድግግሞሽ መለማመድ።

ሰውነትን የመጠምዘዝ እንቅስቃሴ

1.3. በተተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ለይታችሁ ትናገራላችሁ፡፡
- ከተለያዩ መሳርያዎች ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር፡1.3

1. መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚሰሩ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ዘርዝሩ፡፡
2. መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ምንድን ነው?

የዚህ እንቅስቃሴ ችሎታ በተማሪዎች አኗኗር ሁኔታ ውስጥ ከፍተኛ ጥቅም አለው:: ተማሪዎች የዚህ እንቅስቃሴ ችሎታ ካላቸው በቀላሉ መሳሪያዎችን ወይንም ኳሶችን በእጅ፣በእግርና በሌሎች የሰውነት ክፍል ለመቆጣር ይረዳቸዋል:: የዚህን እንቅስቃሴ ችሎታ ለማዳበር የሚረዱ የእንቅስቃሴ አይነቶች እንደሚከተለው በስፋት ተገልፀዋል:: እነሱም፦

ሀ) በርቀት ላይ እቃን (ኳስን) መወርወር

በመሳርያዎች በመታገዝ የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሲሆን ተማሪዎች የሚወረውሩትን እቃ ሙሉ በሙሉ በቁጥጥራቸው ስር ካደረጉ በኋላ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው:: ይህም የውርወራ አይነት በአንድ እጅ መወርወርና በሁለት እጅ ከጭንቅላት በላይ መወርወር ነው::

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ::ጨአ
- የሚወረወረውን እቃ (ኳስ) በእጅ መያዝ::
- ለውርወራው በቂ ጉልበት ለማግኘት እጅን በማስፋት (በመዘርጋት) መዘጋጀት::
- እቃ (ኳስ) የያዘውን እጅ ወደላይ በማንሳት ሌላውን እጅ ወደፊት መዘርጋት::
- የሰውነት ክብደትን በመቀያየር እቃውን (ኳሱን) መወርወር::
- በተደጋጋሚ በመለማመድ የራስን ችሎታ ማዳበር ይቻላል::

በአንድ እጅና በሁለት እጅ ኳስን መወርወር

በርቀት ላይ ኳስን መወርወር

ለ) ኳስን በእግር መለጋት (መምታት)፣ማቆምና የተንጠለጠለችውን ኳስ መምታት (መለጋት)

1. በተደጋጋሚ ኳስን በእግር መምታት

አጭር ከፍታ ያለውን ኳስ በቁጥጥር ስር በማዋል በተደጋጋሚ ኳስን በመምታት የመቆየት ችሎታ ነው:: በዚህ እንቅስቃሴ ውስጥ የላይኛው የውስጥ እግር፣ ባት፣ ደረትና ትከሻ በመጠቀም ኳስን በመቆጣጠር የሚከናወን ነው::

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- እኩል የሆነና ከመሰናክል ነጻ የሆነ መሬት መምረጥ።
- በግል ኳስ በመያዝ በአጭር ከፍታ በተደጋጋሚ ኳስን በመምታት መለማመድ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ በእግር፣ በጉልበት፣ በባት፣ በደረትና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች በመምታት እየተቆጣጠሩ መሄድ።
- የኳስን እንቅስቃሴና የከፍታ መጠን በመቆጣጠር የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ መስራት።
- ከላይ የተዘረዘሩትን ድርግቶች በተደጋጋሚ በመስራት ችሎታን ማዳበር።

በአጭር ከፍታ ኳስን በተደጋጋሚ መምታት

2. ኳስን በእግር ማቆም

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ኳስን ወደላይ በመምታት ተጫዋቹ ኳስን በመያዝ፣ በሁለት እግር መሃል ወድያ ወድህ በማንከባለል በአጭር ከፍታ ኳስን በተደጋጋሚ ሶስትና ከዚያ በላይ በመምታት

ማቆም፣መያዝና ከሌላ ቦታ የመጣውን ኳስን በማቆም የሚሰራ ነው:: ይህም እንቅስቃሴ በመሬት ላይ የሚመጣውን ኳስ የማቆምና በአየር ላይ የሚመጣውን ኳስ የማቆም ችሎታን ለማዳበር ይረዳል::

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ::
- የሰውነትን አቋቋምን በማስተካከል መቆም::
- ቀስ በቀስ ኳስን ወደላይ መምታትና መያዝን መለማመድ::
- ቀስ በቀስ በከፍታ የሚመጣውን ኳስ ማቆም በተደጋጋሚ መለማመድ::
- ከእንቅስቃሴ ጋር ኳስን ወደላይ በማንሳት ወይንም በመምታት መያዝ::
- በደረት፣በትከሻ፣ በውስጥ እግርና የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን በመጠቀም ኳስን ማቆም::
- በመሬት ላይ የሚመጣውን ኳስና በአየር ላይ የሚመጣውን ኳስ ማቆም በተደጋጋሚ መለማመድ::

ኳስን በእግር ማቆም

3. የተንጠለጠለችውን ኳስ መምታት (መለጋት)

ይህ እንቅስቃሴ የሚሰራው ኳስ ላይ ገመድ በማሰር እንጨት ላይ በማንጠልጠል ወድያ ወድህ በመንቀሳቀስና በመዟዟር (በመሽከርከር) ኳሱን በፍጥነት በመምታት (መለጋት) ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፤
- እንጨት ላይ የታሰረችውን ኳስ ከኋላ ወደፊት በመሮጥ መምታት።
- እንጨት ላይ የተንጠለጠለችውን ኳስ በግራና በቀኝ እግር ተራ በተራ መምታት።
- ወደጎን እርምጃ በመውሰድ ተመልሶ ኳስ መምታት (መለጋት)።
- በመዞር (በመሽከርከር) ኳስን መምታት።
- ከቆምንበት ቦታ በመሮጥ እግርን በመቀያየር ኳስ መምታትን በተደጋጋሚ መለማመድ።

በእንጨት ላይ የተንጠለጠለችውን ኳስ መምታት

ሐ) ኳስን ወደላይ በመምታት ማስተላለፍ

ኳስን ወደላይ መምታትና ማስተላለፍ ማለት ኳስን አራት፣አምስት፣ ስድስት ጊዜና ከዚያ በላይ በእግር ወደላይ በመምታት ማስተላለፍ ወይንም ወደጎል በመምታት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- አቋቋምን አስተካክሎ በመቆም ኳስን ወደላይ መምታትና ማስተላለፍ።
- ኳስን ሁለት ጊዜ ወደላይ በመምታት ለጓደኛ ማሳለፍ።
- ግራና ቀኝ እግርን በመቀያየር ኳስን ወደላይ መምታትና ማሳለፍ።
- ቀስ በቀስ የምቱን መጠንና የእንቅስቃሴውን አቅጣጫ በመጨመር መለማመድ።
- አምስት ጊዜና ከዚያ በላይ ወደላይ በመምታት ማስተላለፍን መለማመድ።

ኳስን ወደላይ በመምታት ማስተላለፍ

መ) በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ መምታት

በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ ለመምታት መጀመሪያ እቃው የሚመጣበትን አቅጣጫ በደንብ ማየት፣ እንዲሁም በእንቅስቃሴ ላይ ያለው እቃ ያለውን ፍጥነትና ጉልበት ለይቶ ማወቅና አስፈላጊውን ቅድመ ዝግጅት በማድረግ መምታት ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- እቃው የሚመጣበትን አቅጣጫና ፍጥነት በማየት አነጣጥሮ መምታት።
- የእቃውን ክብደት በመለየት ከእቃው ጋር በሚመጣጠን ፍጥነትና ጉልበት መምታት።
- በእንቅስቃሴ ላይ ያለው እቃ ያለበትን ርቀት በመገመት እጅ በማስረዘም ወይንም በማሳጠር መምታት።
- ሚዛን በመጠበቅ በእንቅስቃሴ ላይ ያለው እቃ በድግግሞሽ በመምታት ችሎታን ማዳበር።

በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ ለመምታት

ሠ) ሁለት ኳስ ወደላይ በመወርወር መያዝ

በሁለቱም እጆቻችን ላይ ኳስ ከያዝን በኋላ ከግራ ወደ ቀኝ በመወርወር መያዝ ነው።ይህም ማለት ከግራ የተወረወረውን በቀኝ ከቀኝ የተወረወረውን ደግሞ በግራ በመያዝ የሚሰራ ነው። ይህን እንቅስቃሴ ተማሪዎች ለመስራት የትኩረትና የሰውነት ቅንጅት ልምምድ በደንብ እንድኖራችሁ ያስፈልጋል።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ሁለት ሁለት ኳስ በየግል ማዘጋጀት።
- ሁለቱንም ኳስ በሁለቱም እጅ አንድ በአንድ በመያዝ ቀስ በቀስ ወደላይ በመወርወር መያዝ መለማመድ።
- በተመጣጣኝ ከፍታ ኳሶቹን በመወርወር መያዝ መለማመድ።
- ቀስ በቀስ የሚወረወሩትን ኳስ ፍጥነት በመጨመር መያዝ በተደጋጋሚ መለማመድ።

ሁለት ኳስ ወደላይ በመወርወር መያዝ

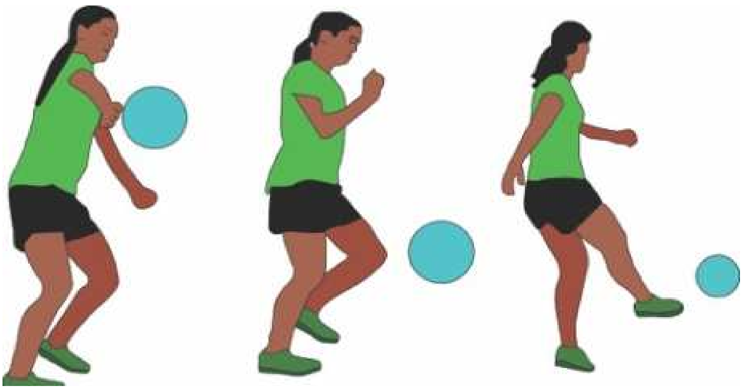
ረ) ኳስን መሬት በማስነካት በእግር መምታት (መለጋት)

ይህ እንቅስቃሴ ኳስን ይዞ መሬት በማስነካት ኳሷ መሬት ነክታ ተመልሳ ስትነሳ

በእግር አርቆ በመምታት፣ለጓደኛ በመስጠትና አጭር ርቀት ላይ በመምታት (በመለጋት) የሚሰራ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ኳስ በእጅ መሬት በማስነካት መምታት (መለጋት) መለማመድ።
- ኳስን ይዞ መሬት በማስነካት ኳሷ መሬት ነክታ ተመልሳ ስትነሳ ለጓደኛ መስጠት ወይንም ወደ ጎል በመምታት (በመለጋት) መለማመድ።
- ከሌላ ቦታ በመምጣት መሬት ነክታ የተነሳችውን ኳስ በመምታት (በመለጋት) መለማመድ።
- ቀስ በቀስ የኳሷን ፍጥነትና ርቀት በመጨመር በተደጋጋሚ መለማመድ።



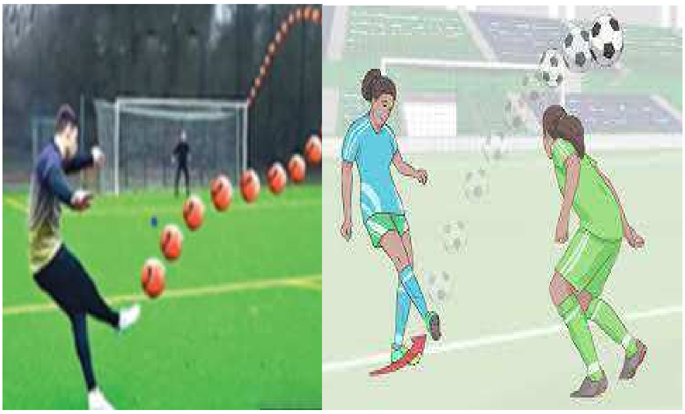
ኳስን መሬት በማስነካት በእግር መምታት (መለጋት)

ሰ) በእንቅስቃሴ ላይ ያለችውን ኳስ መምታት (መለጋት)

ይህ እንቅስቃሴ በመሬት ላይ ወይንም በአየር ላይ የምትመጣውን ኳስ ሳያቆሙ መልሶ መምታት ወይንም መለጋት ነው:: በዚህ እንቅስቃሴ ጊዜ ፍጥነት፣የሰውነት ቅንጅትና ሀይል (ጉልበት)ን በመመዘን መጠቀም አስፈላጊ ነው::

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ::
- በአነስተኛ ፍጥነት ላይ ባለች ኳስ ቀስ በቀስ እየተለማመዱ መሄድ::
- በመሬት ላይ የምትመጣውን ኳስ በአጭርና በረጅም ርቀት ለጓደኛ መምታት::
- ከመሬት አጭር ከፍታ ያላትን ኳስ በመምታት መለማመድ::
- ተማሪዎች ችሎታቸው እየጨመረ ስመጣ የኳሷን ፍጥነትና ጉልበት በመጨመር መለማመድ::
- ሁለት ሁለት ሰው ባለው ቡድን በእንቅስቃሴ ላይ ያለችውን ኳስ በመምታትና በማስተላለፍ መለማመድ::
- ትንንሽ ቡድን በመፍጠር በጨዋታ መልክ በተደጋጋሚ መለማመድ::



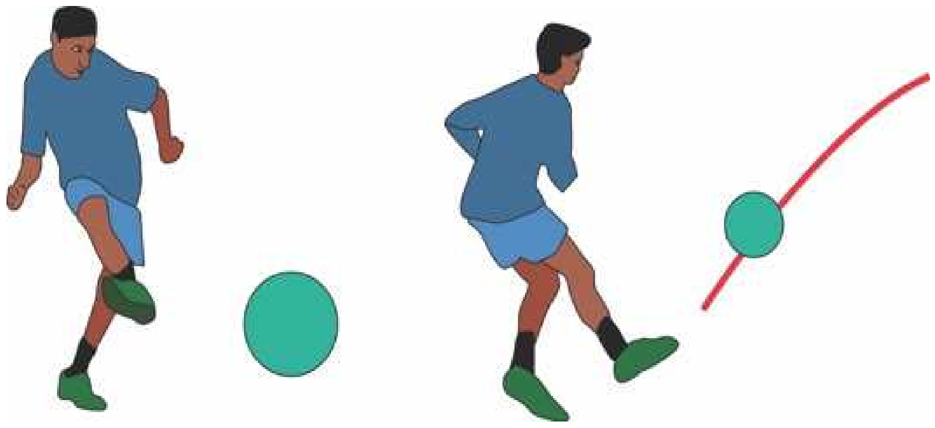
በእንቅስቃሴ ላይ ያለችውን ኳስ መምታት (መለጋት)

ሸ) በመዞር (በመሽከርከር) ኳስን መምታት (መለጋት)

በእንቅስቃሴ ላይ ያለችውን ኳስ ወይንም የቆመችውን ኳስ ለጓደኛ ስናስተላልፍ በመዞር (በመሽከርከር) መምታት (መለጋት) ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- ያለኳስ በመዞር (በመሽከርከር) የኳስ ምት አቋቋም በጋራ በመሆን በተደጋጋሚ መለማመድ፡፡
- በግል በመዞር (በመሽከርከር) የኳስ ምት አቋቋምን መለማመድ፡፡
- ኳስን ገመድ ላይ አስሮ በማንጠልጠል በመዞር (በመሽከርከር) መምታት (መለጋት)፡፡
- ሁለት ሁለትና ከዚያ በላይ በመሆን ዞሮ (ተሽከርክሮ) ኳስን መምታት (መለጋት)ና ማስተላለፍ መለማመድ፡፡
- ኮን መሃል በመሽከርከር (በማለፍ) ወደ ሰው ኳስ መምታት (መለጋት)ና ማስተላለፍ መለማመድ፡፡



በመዞር (በመሽከርከር) ኳስን መምታት (መለጋት)

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- መሠረታዊ የሆኑ እንቅስቃሴዎች በሶስት ትልልቅ ቦታዎች ይከፈላሉ፡፡ እነሱም ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፣ በአንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እና በመሳሪያዎች (ከኳስ) የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡
- ተማሪዎች መሠረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎች ውስጥ በተከታታይ ቢሳተፉ የሚከተሉትን ፋይዳዎች ያገኛሉ፡፡ እነሱም ለአካላዊ ጤንነት፣ ለጡንጫ ጥንካሬ፣ለአዕምሮ እድገት፤ ተማሪዎች በትምህርት ቤትና በሚኖሩበት አካባቢ ከሚኖሩት ህብረተሰብ ጋር ጤናማ ግንኙነት እንዲኖራቸው ይረዳቸዋል፡፡
- ተማሪዎች ትምህርት ቤትም ሆነ በሌላ አካባቢ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በዉድድርና በጨዋታ መልክ በተከታታይ እንዲሳተፉ ማበረታታትና መከታተል ጠቃሚ ነው፡፡
- በአጠቃላይ ተማሪዎቻችን በትምህርት ቤትም ሆነ በሚኖሩበት አካባቢ መሠረታዊ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታዎችን እንዲያሳድጉ ከተፈለገ የተለያዩ የማህበረሰብ አካላት ቁሳቁስ፣ እርዳታና የባለሙያዎች እገዛ ለተማሪዎች በማድረግ ተገቢ ሚና መጫወት ይቻላል፡፡

የምዕራፉ መልመጃዎች

I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ትክክል ካልሆነ ደግሞ ውሸት በማለት መልስ፡፡

1. መሠረታዊና ውስብስብ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታ ሰውነታችንን ለመቆጣጠር ይረዳሉ፡፡

2. አንድ ቦታ ቆሞ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴ የሰውነት ሚዛን ጠብቀው እንዲሰሩ ለማድረግ ከፍተኛ ሚና ይኖረዋል፡፡
3. ተማሪዎች በመሳሪያዎች (ከኳስ) የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታዎች ውስጥ በንቃት ከተሳተፉ የእርስበእርስ ተግባቦታቸዉ እንዲጨምር ያደርጋል፡፡
4. ወገብን ማዞር ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ነው፡፡

II. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛ የሆነዉን መልስ የያዘዉን ፍደል ምረጡ

1. ከሚከተሉት ውስጥ አንድ ቦታ በመቆም የሚሰሩ እንቅስቃሴ ሥር የሚመደብ የትኛዉ ነው?

   ሀ. ባሉበት ቦታ መዞር ለ. ሩጫ

   ሐ. ዝላይ መ. መራመድ

2. ከሚከተሉት ውስጥ ከመሳሪያዎች ጋር የሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ችሎታ ሥር የሚመደበዉ የትኛዉ ነው?

   ሀ. ኳስ መምታት ለ. ኳስ መቆጣጠር

   ሐ. ክብደት ማንሳት መ. ሁሉም

3. ከሚከተሉት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ ከሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴ ሥር የሚመደበዉ የትኛዉ ነው?

   ሀ. መሳሳብ ለ. በአንድ እግር እየዘለሉ መሄድ

   ሐ. መተጣጠፍ መ. ሰውነትን ወደ ጎን መቀልበስ

4. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ከቦታ ወደ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ነው፡፡
   ሀ. የሰውነት ሚዛን ለመጠበቅ ይረዳል
   ለ. ከቦታ ወደ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታን ያጠንክራል
   ሐ. የሰውነት ቅልጥፍናን ይጨምራል
   መ. ሁሉም መልስ ናቸው

5. ከመሳሪያዎች ጋር ከሚሰሩ መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ከፍተኛ ፍጥነትና ሀይል (ጉልበት) የሚፈልግ እንቅስቃሴ የትኛው ነው?
   ሀ. በርቀት ኳስ መወርወር
   ለ. በቡድን ኳስ መወርወርና መያዝ
   ሐ. በእንቅስቃሴ ላይ ያለውን እቃ (ኳስ) መምታት
   መ. ሁሉም መልስ ናቸው

III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ በአጭር መልሱ

1. ሦስቱን መሠረታዊ እንቅስቃሴዎችን በመለየት ፃፍ፡፡
2. በመሳሪያዎች ከሚሰሩ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች ምሳሌ የሚሆኑ ሦስት ነጥቦች ግልፅ፡፡

ምዕራፍ ሁለት

ከሙዚቃ ድምፅ ምት/ሪትም ጋር የሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴ

ከምዕራፉ የሚጠበቅ የመማር ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ ተማሪዎች ፡

- የሙዚቃ ድምጽ ምት በመጠቀም ከአንድ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ቀስ በቀስ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ በመቀየር ታሳያላችሁ፡፡
- ትክክለኛውን የሙዚቃ ድምጽ ምት እንቅስቃሴ ችሎታ በመፍጠር ትሰራላችሁ፡፡
- ከጓደኛ/ ቡድን ጋር የውዝዋዜ ሙዚቃ ምት ከቋሚ እንቅስቃሴ ምት ጋር ማስማማትን ታዳብራላችሁ፡፡
- በተለያዩ የተቀናጀ አካል እንቅስቃሴ ውስጥ የእንቅስቃሴ ክብደት ደረጃዉን ትረዳላችሁ፡፡
- አጠቃላይ የሰውነት ብቃት ትጎናጸፋላችሁ፡፡
- የተቀናጀ የሙዚቃ ድምጽ ምት እንቅስቃሴ በመጠቀም ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜታችሁን ትጎናጸፋላችሁ፡፡
- ተማሪዎች በግላችሁ ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር እንቅስቃሴ በመፍጠር ታሳያላችሁ፡፡
- ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር የሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ፡፡
- ትክክለኛና ትክክለኛ ያልሆኑት ውዝዋዜና የተቀናጀ እንቅስቃሴ ላይ ሀሳብ ትሰጣላችሁ፡፡

መግቢያ

ከሙዚቃ መሳሪያ ሚት/ሪትም/ ጋር የአካል እንቅስቃሴ በማቀናጀት መስራት ለተማሪዎች ችሎታቸዉን ለማዳበር መሠረታዊ ከሆኑት እንቅስቃሴዎች ውስጥ በጣም አስፈላጊው ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ችሎታን መፍጠርን ትኩረት በማድረግ የምትማሩ ይሆናል፡፡

2.1 ከሙዚቃ ድምጽ ምት ጋር መሳሪያ /ኳስ/ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ

- ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ትለያላችሁ፡፡
- ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ትፈጥራላችሁ እንዲሁም ታደንቃላችሁ፡፡
- ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር 2.1

- ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ጻፉ/ዘርዝሩ፡፡
- ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም ከሙዚቃ ምት ጋር የአካል እንቅስቃሴን የመስራት ጥቅም ምንድን ነው?

የሙዝቃ ምት/ሪትም/ ማለት አንድ እንቅስቃሴ የሚሰራበት የጊዜ ቆይታ ማለት ነው። በዚህ መሠረት የቆይታ ጊዜ በፍጥነት፣ በቀስታ እና መካከለኛ በመሆን የሚበላለጥ ይሆናል።

ተማሪዎች ከኳስ ጋር ወይንም መሳሪያ በመጠቀም የሚሰራ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን በሚሰሩበት ጊዜ የሙዚቃ መሳሪያ ሪትም ወይም ምቱን በመከተል የተለያዩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን ኳስ ወይንም መሳሪያ በመጠቀም መንቀሳቀስ ይችላሉ።

ከሙዚቃ መሳሪያ ጋር የተቀናጁ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታ ጥቅሞች:

- ለመዝናናት እና ለመደሰት የሚያስፈልጉ ችሎታዎችን ለማዳበር።
- የአካል ብቃት እና ትክክለኛ የሰውነት አቋም እንዲኖር ለማድረግ።
- ነፃ የሆነ ውስጣዊ ስሜት እንዲኖረን ይረዳል።
- የሰውነት ሚዛንና ቅንጅት ለማዳበር።
- የኳስ ጨዋታ ብቃት እና ችሎታን ለማዳበር።
- የሙዚቃ ድምፅ እና ምትን በመረዳት ወደ እንቅስቃሴ የመቀየር ችሎታን ያዳብራሉ።
- የውዝዋዜ እንቅስቃሴ ችሎታን ለማዳበርና የመሳሰሉት ናቸው።

ሀ. ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር የእንቅስቃሴ ክብደት/ጫና እየጨመሩ መሄድ

ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር የእንቅስቃሴ ክብደት/ጫና እየጨመሩ መሄድ ማለት ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር ቀስበቀስ የተቀናጀ እንቅስቃሴ

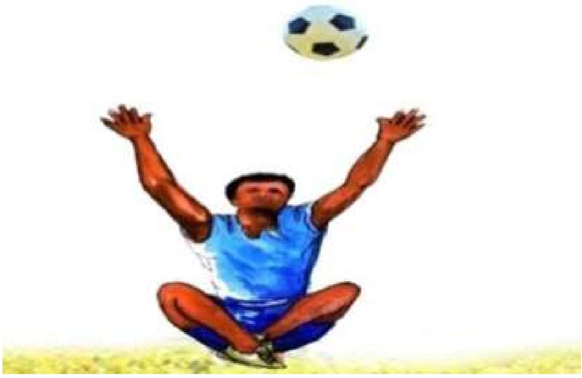
መጨመር ወይንም ከአንድ እንቅስቃሴ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ እየቀየሩ በመሄድ የሚሰራ ነው፡፡

1. ኳስ በመጠቀም በእጅ የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎች

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- አንድ ቡድን ስያጨበጭቡ ሌላ ቡድን ደግሞ በመቆም የምቱን ድምፅ በመከተል ተራ በተራ በሁለት እጅ ኳስን ወደ ላይ በመወርወር መያዝ፡፡
- እጅ ስመታ እየቆጠሩ እርምጃ በመውሰድ ኳስ ወርውሮ መያዝ፡፡
- የሙዚቃ ምት/ሪትም/ በመከተል በመቀመጥና በመነሳት በሁለት እጅ ኳስ ወደ ላይ በመወርወር መያዝ፡፡
- የሙዚቃ ምት/ሪትም/ በመከተል የመስራት ችሎታ እየጨመረ ስሄድ በአንድ እጅ ተራ በተራ ኳስ ወደ ላይ መወርወርና መያዝን በመደጋገም መለማመድ፡፡

በመቆም ኳስ በሁለት እጅ መወርወርና መያዝ



ተቀምጦ በሁለት እጅ ኳስ ወደ ላይ በመወርወር መያዝ

በአንድ እጅ ኳስ ወደ ላይ በመወርወር መያዝ

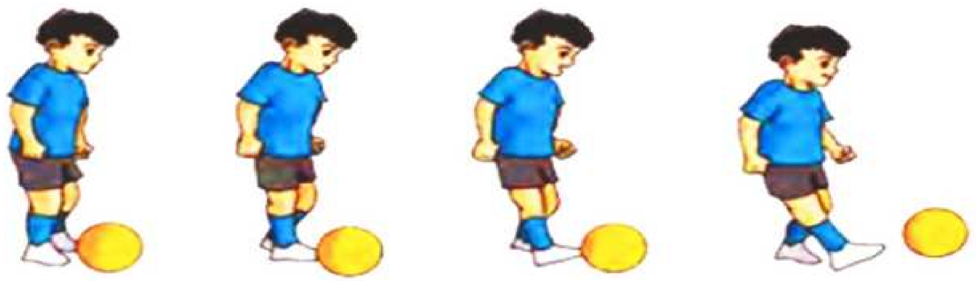
2. ኳስ በመጠቀም በእግር የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎች

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በደንብ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- የሙዚቃ ምትን በመከተል ቆሞ ኳስን በአጭር ርቀት መለጋትና ማቆም በተከታታይ መለማመድ፡፡
- የሙዚቃ ድምፅ በመከተል እርምጃ በመውሰድ ወደፊት ኳስ ማንከባለልና ማቆም ከተከታታይ መለማመድ፡፡

- የሙዚቃ ድምፅ ምት በእጅ ወይንም በእግር፤ በከበሮ፤ ከ30 ሴ.ሜ የተሰራ ሁለት እንጨት አንድ ላይ በማጋጨት በተቀናጀ መልክ የተለያዩ ሙዚቃ ድምፅ በመጠቀም ኳስን መለጋትና ማቆም እንቅስቃሴ መለማመድ።

- በዚሁ ሁኔታ ቀስበቀስ ከአንድ እንቅስቃሴ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ በመቀየር ደጋግሞ መለማመድ (አንድ ቦታ በመቆም፤በመቀመጥ፤ በመሄድ፤በመገለባበጥ ኳስን መለጋትና ማቆም፤ አንድ ቦታ በመቆምናወ በመንቀሳቀስ በእግር፤ በጉልበትና በግንባር ኳሏን ሳይጥሉ ደጋግሞ መምታትን መለማመድ)፡



በመቆምና የሙዚቃ ድምፅ በመከተል ኳስ መለጋትና መያዝ፤ በእግር፤ በጉልበትና በግንባር መንጠባጠብ

የሙዚቃ ድምጽ ምት በመከተል እርምጃ በመውሰድ ኳስ መለጋትና መያዝ

በአጠቃላይ በዚህ ክፍለ ጊዜ ውስጥ ተማሪዎች የሙዚቃ ድምፅ ምት ወይም ሪትም በመከተል ቀስበቀስ ወይንም ከአንድ እንቅስቃሴ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ በመቀየር ኳስ ወደ ላይ መወርወርና መለጋትን በተለያዩ የሰውነት ክፍላቸወ ኳስ ማንጠባጠብ በመለማመድ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ማዳበር ይችላሉ፡፡

ለ. ከሙዚቃ ድምፅ ምት /ሪትም/ ጋር የተቀናጀ እንቅስቃሴ መፍጠር

ከሙዚቃ ድምፅ ምት /ሪትም/ ጋር የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን በግልና በቡድን መፍጠር

በግልና በቡድን የሚሰሩ የተቀናጁ እንቅስቃሴዎችን በአካባቢ የሚገኙ ዜማዎችን በመጠቀም የአካል እንቅስቃሴ አቀናጅቶ በመስራት ለክፍል አቅርቡ፡፡

ለምሳሌ፡- ከፊትና ከኋላ በመከተል በተቀመጠዉ ክብ ውስጥ በሪትም መዝለል

ክብ በመስራት የሙዚቃ ምት በመከተል መዝለል

ሐ. ከሙዚቃ ድምፅ ምት ጋር በቡድን መደነስ

ይህ እንቅስቃሴ ተማሪዎች በቡድን በመሆን የሙዚቃ ድምፅ ምት በመከተል የተቀናጀ እንቅስቃሴ የሚሰሩት ነው፡፡ ስለዚህ ተማሪዎች እንደ አካባቢያቸው ተጨባጭ ሁኔታ አንድ የሙዚቃ ድምፅ ምት/ ዜማ/ በመምረጥ በቡድናቸዉ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ያለመሳሪያ ወይንም መሳሪያ በመጠቀም መስራት፤ መለማመድና ማሳየት ይችላሉ፡፡

የተቀናጀ እንቅስቃሴ /ሪትም/ በቡድን

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ከሙዝቃ ምት ጋር እንቅስቃሴ አቀናጅቶ የመስራት ችሎታ በግል፣ ወይም በቡድን ሳንሰላች እንቅስቃሴ እየሰራን ለመቆየትና ሳቢ ለማድረግ ይጠቅማል፡፡
- ከአንድ ቦታ ወደሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ ከኳስ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ከሙዚቃ ምት በማቀናጀት መስራት የእንቅስቃሴ ችሎታን ማዳበር ይቻላል፡፡
- የተቀናጀ የእንቅስቃሴን የሙዚቃ ምትን በመከተል በቡድን

በመስራት ውስጥ ክብ፣ ፈጥሮ ውዝዋዜ ወይም ሙዚቃን በመከተል እንቅስቃሴን መለማመድ፤ ከጓደኛ ጋር የሙዚቃ ምት በመከተል እጅንና እግርን በመምታት መለማመድ እና የመሳሰሉት ናቸው።

- በአጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ልምምድ በተለያዩ ጊዜያትና ቦታዎች ከሙዚቃ ምት በማቀናጀት መሥራት የአካል እንቅስቃሴ ስንሰራ ድካምን ለመርሳትና ሳንሰላች እየሰራን ለመቆየት ይረዳል።

የምዕራፉ መልመጃ

I. ከታች የተዘረዘሩትን ጥያቄዎች በድንብ በማንበብ ትክክል ከሆነ "እውነት" ትክክል ካልሆነ "ሐሰት" በማለት መልሱ።

1. የተቀናጀ እንቅስቃሴ ከሙዚቃ ምት ጋር የመስራት ችሎታ ለተማሪዎች የሰውነት እድገትና ቅንጅት ሚና የለዉም።

2. ከኳስ ጋር የሚሰሩት የተቀናጀ እንቅስቃሴ ችሎታ ለተማሪዎች ኳስ መጨወት ችሎታን ከልጅነታቸዉ ጀምሮ እንዲያዳብሩ ለማድረግ ይጠቅማል።

3. መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ኳስ በመጠቀም ለሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ትልቅ መሠረት ነው።

4. የተቀናጀ እንቅስቃሴ ችሎታ ከኳስ ጋር መስራት ያለ ልምምድ ማዳበር ይቻላል።

II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በደንብ በማንበብ ትክክለኛ የሆነዉን መልስ ምረጡ።

1. ከሙዚቃ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴ ችሎታን አስመልክቶ ትክክል ያሆነዉ የቱ ነው?

ሀ. በራስ መተማመንን ያዳብራል

ለ. ውስጣዊ ስሜትን ያዳብራል፤

ሐ. የሰውነት ቁመናና ቅርፅ ያስተካክላል፤

መ. የእንቅስቃሴ/ውዝዋዜ/ ችሎታን ይቀንሳል፤

2. የተቀናጀ እንቅስቃሴ ችሎታ ከሙዚቃ ምት ጋር እንዴት መስራት ይቻላል?

ሀ. በግል ለ. ከጓደኛ ጋር

ሐ. በቡድን መ. ሁሉም መልስ ይሆናሉ

3. የተቀናጀ እንቅስቃሴ ችሎታ ወይም ሙዚቃ ምት ጋር እንቅስቃሴ መስራትን የሚያዳብር የቱ ነዉ?

ሀ. ኳስ መወርወርና መያዝ

ለ. ኳስ መለጋትና ማቆም

ሐ. ዝላይ መ. ሁሉም መልስ ይሆናሉ

III. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክለኛዉን መልስ በመጻፍ መልስ

1. ከሙዚቃ ድምፅ ጋር የሚሰሩ እንቅስቃሴ ጥቅሞች ውስጥ አምስት ፃፉ::

2. ከሙዚቃ ምት ጋር የሚሰሩ የተቀናጀ እንቅስቃሴ አይነቶች ውስጥ አራቱን ፃፉ::

ምዕራፍ ሶስት

ማህበራዊና ውስጣዊ ስሜትን መማር

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ውጤት፣
ይህንን ምዕራፍ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡

- ራስን የማነቃቃትና ለጥሩ ሀሳብ መሰረታዊ ችሎታ ስራ ላይ ታውላላችሁ::
- ለተፈጠረዉ ችግር ከበቂ ምክንያት ጋር መፍትሄ ትሰጣላችሁ::
- ትኩረትንና ግንዛቤን ለማጎልበት የሚረዱ ዜዴዎችን ስራ ላይ ታውላላችሁ::

መግቢያ

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የአካል እንቅስቃሴ ትምህርት መማርና መለማመድ ወሳኝና አስፈላጊ ነው:: ምክንያቱም ለተማሪዎች እድገት ማለትም የአካል፣ የአዕምሮ ማሰብ ችሎታ፣ ለማህበራዊ ግንኙነት፣ መንፈሳዊና ውስጣዊ ስሜትን ለማሳደግ የተሟላና ጥሩ የሰውነት ክህሎትን የተላበሰ ትውልድ ለማፍራት ከፍተኛ አስተዋፆ አለው:: ስለዚህ ተማሪዎች የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ በጨዋታ መልክ ተቀናጅተው በመደበኛ ፕሮግራም በትምህርት ቤት ውስጥም ሆነ ከትምህርት ቤት ውጭ ከተለማመዱ ብዙ ጥቅምና ውጤት ልያገኙበት ይችላሉ::

በዚህ ምዕራፍ ተማሪዎች በጨዋታና አካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር፤ ራስን ማነቃቃት እና ጥሩ አመለካከት መኖር፤ እንዲሁም በጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠት፤ ችግር

መለየት እና ችግር መግለፅ፤ ትኩረትን በመቆጣጠር ማትኮርና ማስተዋል እና ለማህበረሰብ ግንኙነትንና መደጋገፍን የሚያሳድጉትን በጥልቀት ትማራላችሁ፡፡

3.1 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- ራስን የመቆጣጠር ችሎታን ታሳድጋላችሁ፡፡
- ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ዘዴዎችን ታዳብራላችሁ፡፡
- ጨዋታና የተለያዩ እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ ራስን የመቆጣጠር ችሎታ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር 3.1

1. ራስን መቆጣጠር ማለት ምን ማለት ነው?
2. ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የሚያሳድጉ ዘዴዎችን ፃፉ፡፡
3. ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ፡፡

ራስን መቆጣጠር፡- ማለት ተማሪዎች ሐሳባቸውን፣ ተግባራቸውን፣ ስሜታቸውን ለመቆጣጠርና ለመምራት የሚያስችል ችሎታ ማለት ነው፡፡

ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የሚያሳደጉ ዘዴዎች

- በቀና መንገድ ራሱን መረዳትና ማጤን፡፡
- ስሜታችንንና፣ ሐሳብን፤ በማገናዘብ ራስን መቆጣጠር ፡፡
- ስሜታችንን ቀን በቀን መረዳት፣ ማወቅና መቆጣጠር ደረጃ፡፡
- አላማችንን ለማሳካት መሥራት፡፡
- ተማሪዎች የራሳቸውን ብቃት በተለያዩ ጨዋታ ውስጥ በማወቅ ተጠቃሚ መሆን መቻል፡፡

ራስን የመቆጣጠር ችሎታ አስፈላጊነት

- ጥሩ ስሜት መኖርና በራስ የመተማመን ደረጃን የላቀ እንዲሆን ያደርጋል፡፡
- የአመለካከት ማንነታቸውን ለይቶ ለማወቅ ይረዳቸዋል፡፡
- ተማሪዎች ለምን እንደሚማሩና ለምን እንደሚሰሩ ለማወቅ ይረዳቸዋል፡፡
- ራሳቸውን የሚያዉቁበትና የሚቆጣጠሩበትን አቅጣጫ ያሳያቸዋል፡፡
- የአካል ብቃት ግብ እንድኖራቸው ይረዳቸዋል፡፡

ራስን መቆጣጠር የሚያሳድጉ የአካል እንቅስቃሴዎች

ለምሳሌ፡ በቡድን የሚጫወቱት ጨዋታና በግል የሚጫወቱት ጨዋታ ናቸው፡፡ እነዝህም፡

- የእግር ኳስ ጨዋታ፤ የመረብ ኳስ ጨዋታ፤አባሮሽ ጨዋታ፤ የጅምናስትክ እንቅስቃሴዎች እና ሩጫ ናቸው፡፡ በነዚህ ጨዋታዎች ውስጥ ችግር እንዳይፈጠር በጥንቃቄ መጫወትና

ችግር ከተፈጠረ ደግሞ ራስን በመቆጣጠር ችግር መፍታት መቻል ነው::

3.1.1 ራስን ማነቃቃትን:: መለማመድ

ራስን ማነቃቃት:- ማለት ውስጣዊ መነሳሳት ወይም ጉልበት ሆኖ፤ አንድን ነገር እንድንፈፅም ወይንም ከግብ እንድናደርስ የሚያነሳሳ ነው::

ራስን የማነቃቃት ይዘቶች መለማመድ

- ፍላጎት መኖር
- ቁርጥኝነት መኖር
- በሚያጋጥሙን ነገሮች ላይ የበላይነት ለመኖር መጣር
- መልካም አሳብና አሸናፊነት መኖር

ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ራሳችን እንዴት ማነቃቃት እንደምንችል መለማመድ

- ግብ መኖር
- ለግባችን መኖር
- እቅድ መኖር
- በቀን የሚሰሩ ትናንሽ ግብና እቅድ መኖር
- ቀስበቀስ በተከታታይነት መስራት
- የጓደኛ ግፊት መኖርና መቋቋም
- ራስን መሸለም

3.1.2 ጥሩ ሀሳብ እንድኖር መለማመድ

ጥሩ ሀሳብ፡- ማለት በጥሩ አመለካከት ሰዎችን ማየትና ለራሳችንም ጥሩ አመለካከት መኖር ነው፡፡

- ጥሩ ሀሳብ እንድኖረን ዘዴዎችን መለማመድ
- የራሳችን ሀሳብ ማወቅና መገንዘብ
- ሀሳብና ምስጋና መኖር
- መልካም ሀሳብ ለራስ መናገር
- በጎ ነገር መስራት
- በጎ ሀሳብ ካላቸዉ ሰዎች ጋር መስራትና መኖር የመሳሰሉት ናቸው፡፡

ለምሳሌ፡- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ጥቅምንና ትርፉን ከማየት በላይ፤አብሮ ከሚጫወቱ ጓደኛ ለጥቅም ተብሎ ጉዳት እንዳይደርስበት እና ከጨዋታ በኋላ የጋራ ደስታ እንዲኖር ይረዳል፡፡

የጥሩ ሀሳብ ድርጊት

3.2 ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡
ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- አመቺ ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ የተለያዩ አመላካከቶችን ለማስተናገድ መፍትሄ መፈለግን ታካብታላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ኃላፊነት በተሞላ ሁኔታ የውሳኔ አሰጣጥን ማሳደግ እንደሚቻል ታደንቃላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት ኃላፊነትን በተሞላ መልኩ ውሳኔ መስጠት እንደሚቻል ትዘረዝራላችሁ።

ተግባር 3.2

1. ውሳኔ መስጠት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ውሳኔ መስጠትን የሚያሳድጉ ዘዴዎችና እንቅስቃሴዎች ጻፉ።

ውሳኔ መስጠት፡ ማለት አንድ ተግባር ወይም ህደት ላይ ውሳኔ ወይም መፍትሄ የመስጠት ችሎታ ማለት ነው።

በአጠቃላይ ውሳኔ መስጠት ማለት ለአንድ ነገር ምርጫ የማስቀመጥ ወይም ህብረተሰቡን በማይጎዳ መልኩ እውነቱን እና ስሜቱን ጠብቆ መፈፀም ነው።

ውሳኔ የመስጠት አስፈላጊነት፡

- ተማሪዎች ውሳኔ ሰጭ ሀሳብ ውስጥ ሲሳተፉ እውነታዉን፣ ደስታንና እርካታን እንዲያገኙ ይረዳቸዋል።

- ተማሪዎች የተግባቦት ልምድ እንዲኖራቸዉ ለማድረግ ይረዳቸዋል፡፡
- ተማሪዎች የውሳኔ አሰጣጥ ባህሪን እንድያካብቱና እንድያዳብሩ የሐሳብ ብስለት እንዲኖራቸው ለማድረግ ይረዳቸዋል፡፡
- በአለም ላይ ያለውን ነባራዊ ሁኔታ እንዲገነዘቡና እንዲያዉቁ ያደርጋል፡፡
- ለወደፊት የስራ ምርጫ ለመምረጥ አቅጣጫዉን ያመላክታቸዋል፡፡

ተማሪዎች ውሳኔ ለመስጠት የሚለማመዱበት ቅድም ተከተል

1. ችግሩን በደንብ ማወቅና መለየት፤
2. የጊዜዉን ነባራዊ ሁኔታ መዝኖ ማወቅ፤
3. ከውሳኔ አሰጣጥ በፊት ማሰብና በደንብ ማጤን፤
4. ለችግሩ መፍትሄ መስጠት፤
5. ስነ-ምግባርና ኃላፊነት ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት፤
6. መገምገምና ውሳኔዉን መግለፅ ናቸው፡፡

3.2.1 ችግር መለየት

ችግር መለየት ውሳኔ ከመስጠት ሂደቶች ውስጥ የመጀመሪያ ቅደምተከተል ሆኖ፤ ስለ አንድ ድርጊት ትክክለኛ መረጃ ማቀናጀት ነው፡፡

ለምሳሌ፡- የእግር ኳስ ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ዳኛ ሆኖ ችግር ሲፈጠር ወይንም ተጫዋቾች ስጋጩ፤ ችግሩን በትክክል መለየት መለማመድ፡፡

3.2.2 ችግር መግለፅ

ችግር መግለፅ ውሳኔ ከመስጠት ውስጥ የመጨረሻ ቅደምተከተል ሆኖ፤ስለ አንድ ድርጊት የተቀናጀዉን ትክክለኛ መረጃ በማየት ውሳኔ መስጠትና ችግሩን መግለፅ ነው፡፡

ለምሳሌ፡- የእግር ኳስ ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ ዳኛ ሆኖ፤ ችግር ስፈጠር ወይንም ተጫዋቾች ስጋጩ፤ ችግሩን በትክክል ከለዩ በኋላ ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችል ስለ ችግሩ ትክክለኛ መረጃ በትክክል መግለፅ መለማመድ፡፡

በኃላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች እንደሚከተሉ የተቀመጡ እንቀስቃሴዎች ናቸው፡፡

የሌባና ፖሊስ ጨዋታ፣ የኳስ ጨዋታዎች፣ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ እና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በቡድን ተከፋፍለዉ መጫወት፡፡ ለምሳሌ፡- ሁለት ለሁለት ስጫወቱ የተቀሩ ሁለት ተጫዋቾች ደግሞ በዳኝነት እንዲያጫውቱ ማድረግ የተለያዩ እንስቃሴዎች እንዲጫወቱ ማድረግ (ለምሳሌ በኳስ የሚጫወቱት ጨዋታዎች፤ የጠረጴዛ ቴኒስ ጨዋታ፣ ሸንኬሎ ጨዋታ እና የመሳሰሉት ናቸው)፡፡

3.3 ጨዋታና እንቅስቃሴ ዉስጥ ትኩረትን መቆጣጠርን መለማመድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡
ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡፡

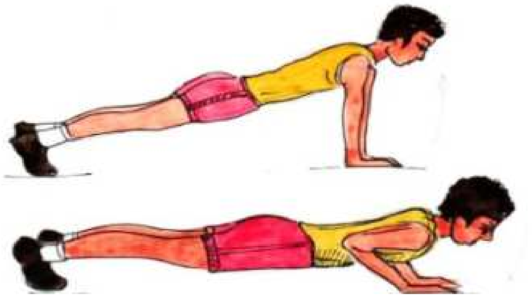
- ጨዋታና እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት ትኩረትን መቆጣጠር እንደሚቻል ትረዳላችሁ፡፡
- ትኩረትን የመቆጣጠር እንቅስቃሴ ታደንቃላችሁ፡፡
- ትኩረትን የሚንቆጣጠርበት ጨዋታና እንቅስቃሴ ትለማመዳላችሁ፡፡

ተግባር 3.3

1. ትኩረት መቆጣጠር ማለት ምን ማለት ነው?
2. ትኩረት መቆጣጠር የሚያሳድጉ ጨዋታና እንቅስቃሴዎች ምንድናቸው?

ትኩረት መቆጣጠር፡- ማለት የአንዱን ስራ ክንዋኔ ላይ ብቻ በማትኮር በትክክል የመገንዘብ ችሎታ ነው፡፡ ስለዚህ ተማሪዎች፤ መምህራን የተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ስያስተምሩና ስያሳዩ፤ በጥሩ ሁኔታ መረዳትና መገንዘብ ወይንም ትኩረትን እንቅስቃሴ ላይ ስያደርጉ የሚያስፈልገዉን ለውጥ ማምጣት ይቻላል፡፡

ለምሳሌ፡- ከወገብ በላይ የሰውነት ጥንካሬ ለማጎልበት፤ መሬትን ገፍቶ መነሳት /ፑሽ አፕ/ እንቅስቃሴ መምህራን ለተማሪዎቻቸዉ ስያሳዩ፤ ተማሪዎች የእንቅስቃሴዉን ሂደት በመረዳትና በመገንዘብ በትክክል በማየት ስራ ላይ እንዲያውሉ ይረዳል፡፡



3.3.1 ማትኮርን መለማመድ

ማትኮር፡- የአንዱን ድርጊት ክንዋኔ የምናይበት ችሎታ ነው፡፡
ለምሳሌ፡- አድስ ጨዋታ ወይንም እንቅስቃሴ ስናይ፤ መጀመሪያ አጠቃላይ የጨዋታ ህደት እንመለከታለን እንጂ፤ የእያንዳንዱ የሰውነታችን እንቅስቃሴ ህደትና የጨዋታዉን ክንውን ለይተን አናይም፡፡

3.3.2 ማስተዋልን መለማመድ

ማስተዋል፡- ትኩረትን የመቆጣጠር ችሎታ ነው፡፡ እንዲሁም የአዕምሮአችን ማስተዋል አንድ ነገር ወይንም አንድ እንቅስቃሴ ላይ ብቻ የማድረግ ችሎታ ነው፡፡

ለምሳሌ፡- መሬትን ገፍቶ የመነሳት /ፑሽ አፕ/ እንቅስቃሴ መምህራን ለተማሪዎቻቸዉ ስያሳዩ፤ የእጅን እንቅስቃሴ፤ እግርን እና አጠቃላይ የሰውነታችን እንቅስቃሴ ደጋግመን አስተውሎት መስጠትና ማስተዋል መቻል ነው፡፡

ማስተዋልና አትኩሮት ማጠናከር

- ከአከባቢያችን የሚሰማ ድምፅ መቀነስና ለብቻ የሚሆን ቦታ መምረጥ፡፡
- በአንድ ጊዜ ብዙ ስራ መስራት መተው፡፡
- በጥልቀት አየር ወደ ውስጥ መውሰድና ማስወጣት፡፡
- በቂ እንቅልፍ መተኛት፡፡
- እረፍት መውሰድ፡፡
- አዕምሮአችንና ሐሳባችን ተፈጥሮ ላይ ማድረግ፡፡
- አዕምሮአችንን ነጻ የሚያደርጉ ነገሮች ማዳመጥ፡፡
- በቂ ምግብ መብላት፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ጨዋታና የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ችሎታ እንዴት መለማመድ እንደሚቻል፤ ይህም ራስን ማነቃቃትና መልካም ትኩረት መኖር በዉስጡ ያካትታል፡፡
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ተማሪዎች በራስ በመተማመን እንዴት ውሳኔ መስጠት እንደሚለማመዱና ውሳኔ ለመስጠት የሚታለፉ ህደቶች ውስጥ ችግር መለየትና ችግር መግለፅ ቁልፍ እንደሆኑ፡፡
- ጨዋታና የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን በመቆጣጠር፤ ማትኮርና ማስተዋል ማዳበር መለማመድ ይቻላል፡፡
- ራስን መቆጣጠርን ለማሳደግ ተማሪዎች ተቀናጅተዉ በቡድን ስጫወቱ ስሜታቸዉን በመቆጣጠር እንደፈላጎታቸዉ የግል ችሎታቸውን በመጠቀም እንቅስቃሴ ችሎታ ያዳብሩ ዘንድ ይረዳቸዋል፡፡
- የማህበረሰቡንና የተማሪዎችን ግንኙነት ከሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች መካከል በቡድን መጫወት በዋነኛነት ይጠቀሳል፡፡

የምዕራፉ መልመጃዎች

I. ከታች የተዘረዘሩትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክለኛ የሆነውን ዓረፍተ ነገር እውነት፤ ትክክል ያልሆነውን ደግሞ ሐሰት፤ በማለት መልሱ፡፡

1. ኃይል በመጠቀም የሰውነት እንቅስቃሴ የሚናደርጋቸዉ ሁሉ የአካል ልምምድ ይባላሉ፡፡

2. በግል የማሰብ ችሎታ፣ ተግባርንና ስሜታዊነትን መቆጣጠር በሰው ባህሪይ ላይ የሚያመጡት ተፅዕኖ ራስን መቆጣጠር ይባላል፡፡

3. በአንድ ተግባር ላይ መፍትሄ መስጠት በኃላፊነት ውሳኔ መስጠት ይባላል፡፡

II. ለሚከተሉት ጥቄዎች ትክክለኛዉን መልስ በመጻፍ መልሱ፡፡

1. ራስን መቆጣጠርና ውሳኔ የመስጠት ችሎታን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ፃፉ፡፡

2. በአካባቢያችሁ ጥሩ ሀሳብና ትኩረት ለማሳደግ የሚረዱ የአካል እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ፃፉ፡፡

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ውጤት፡
ይህንን ምዕራፍ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- አካል ብቃትን የሚያጎልብት የእንቅስቃሴ ልምምድ ትለያላችሁ፡፡
- ከእድሜ ጋር የሚመጣጠን ልምምድ በመስራት አካል ብቃትን ታዳብራላችሁ፡፡
- በተለያዩ የአካል ብቃት ልምምድ ውስጥ በመሳተፍ ጥሩ አመለካከትን ታሳያላችሁ፡፡

መግቢያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ልምምድ ለሰውነታችን ጤንነትና አካል ብቃት እድገታችን ወሳኝ ነው፡፡ ምክንያቱም ጤና ለሰው ልጅ የዕለት ተዕለት አኗኗር ውስጥ በጣም አስፈላጊ ከሆኑት አንዱና ዋነኛዉ ነው፡፡ የሳይንስ አጥኚዎች እንደሚያስረዱት የጤናና አካል ብቃት ለሰው ልጅ፡- የአካል ብቃትን ለማሳደግ፣ ቅልጥፍናን ለማሳደግ፣ የአካልና አዕምሮ ጤንነት ለመጠበቅ፣ ማህበራዊና ጥልቅ ስሜትን በማጠናከር ውስጥ ከፍተኛ ድርሻ እንዳለዉ አረጋግጠዋል፡፡ ስለዚህ ተማሪዎች በትምህርት ቤት ውስጥ በቀጥታ በተቀናጀ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ሲሳተፉ ከላይ የተዘረዘሩትን ጥቅሞች ሊጎናጸፉ ይችላሉ፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የልብና ሳንባ ብርታትን፣ የጡንቻ ብርታትን፣ የመተጣጠፍንና ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በስፋት ትማራላችሁ፡፡

4.1. የልብና የሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኂላ፡

- የልብና የሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ትለያላችሁ፡፡
- የልብና የሳንባ ብርታትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ፡፡
- የልብና የሳንባ ብርታት የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር 4.1

- የልብና የሳንባ ብርታትን ለማጠንከር የሚረዱ የአካል እንቅስቃሴዎችን ተናገሩ፡፡
- የልብና የሳንባ ብርታትን ለማጠንከር ምን ማድረግ አለብን?

የልብና የሳንባ ብርታት ማለት ልብ፣ ሳምባ፣ የደም ቧንቧዎች ስራቸዉን ያለምንም ድካም ለረጅም ጊዜ መስራት መቻል ማለት ነው፡፡ የልብና የሳምባ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች እንደ ገመድ ዝላይ፣ ሩጫ፣ ቁጢጥ ብሎ መነሳትና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

በእነዚህ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በተከታታይ በመሳተፍ የሰውነት ጤንነት እነዲኖረንና ጠንካራ የሰውነት ጡንቻ በማጎልበት የዕለት ተዕለት ስራን በቀላሉ ለመስራት ይረዱናል፡፡

የልብና ሳምባ ስራ ብርታት ለብዙ ነገር ይጠቅማሉ፤ እነሱም ለረጅም ጊዜ ሰውነት ጤንነት፣ ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች ነፃ ለመሆን፣ የተስተካከለ የልብ ምት እንዲኖረን፣ ጠንካራ የልብና ሳምባ ጡንቻዎች እንዲኖረን፣ በቂ ደም በሰውነታችን ውስጥ እንዲዘዋወር ለማድረግና ቀይ የደም ህዋሳችን በቂ የሆነ ኦክስጂን እንዲኖረዉ ለማድረግ የመሳሰሉት ናቸው፡፡ የልብና ሳምባ ብርታት የሚያሳድጉ የአካል ልምምድ ውስጥ የሚከተሉት እንዲትለማመዱ ይሆናል፡፡

ሀ. በግልና በቡድን ገመድ ላይ መዝለል

ገመድ ዝላይ የልብና ሳምባ ብርታት ለማጠንከር ከሚችሉ አካል እንቅስቃሴ ልምምዶች አንዱ ሆኖ በሁሉም ቦታ በቀላሉ ለመሥራት ምቹ የሆነ የአካል እንቅስቃሴ ነዉ፡፡ ምክንያቱም ይህ እንቅስቃሴ ገመድና ሊዘል የሚችል ሰው ብቻ የሚፈልግ መሆኑና የሚሰራበት መሳሪያ በቀላሉ በአካባቢ ከሚገኙ ነገሮች የምናገኛቸው መሆኑ ነው፡፡

የገመድ ዝላይ የሚከተሉት ጥቅሞች አሉት፡፡ እነሱም፦

- በሰውነታችን ውስጥ የሚገኝ ስብ ለማቃጠልና የሰውነት ክብደት እንዲቀንስ ለማድረግ፡፡
- ሰውነታችን የሚይዘዉ የስብና ስብ ያልሆኑ የሰውነት ይዘቶች እንዲመጣጠኑ ማድረግ፡፡
- የልብና ሳምባ ጡንቻዎች ጥንካሬን ለመጨመር፡፡

- የሰውነት ጡንቻ ብርታትን ለመጨመር፡፡
- የአካል እንቅስቃሴና የምት እንቅስቃሴ ችሎታን ቅንጅት ለማጠናከር፡፡
- የተማሪዎችን የሰውነት ቅልጥፍናና የእንቅስቃሴ ችሎታ ለማጠናከር፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ፤
- በትክክለኛ አቋቋም መቆም፤
- ትከሻን ማሳሳብና ነጻ በማድረግ መቆምና ማንቀሳቀስ፤
- በእጃችን ገመድ በመያዝ ከራስ በላይ ማሳለፍ እና ከእግር ሥር መሬት በማስነካት ማዞር፤
- ገመድ ላይ ከዘለልን በኋላ ቀስ ብለን ማረፍ፤
- ጉልበታችን ቀለል ባለ መልክ ማንቀሳቀስ እና የእግራችንና የጉልበታችን እንቅስቃሴ አቅጣጫ ማጣጣም፤
- በመጀመር በመካከለኛ ፍጥነት መዝለል፤
- በተከታታይ ገመዱን ከራስ በላይ ማሳለፍና መሬት በማስነካት የቻልነውን ያህል መዝለል፤
- በዚሁ መሰረት በሁለት እግር መዝለልን በቡድን መለማመድ፤
- ችሎታችን እየጨመረ ሲመጣ በአንድ እግር መዝለልን በቡድን መለማመድ፤
- በሙዚቃ ምት ቅደም ተከተል በመጠበቅ እንቅስቃሴዉን በቡድን መስራት፣

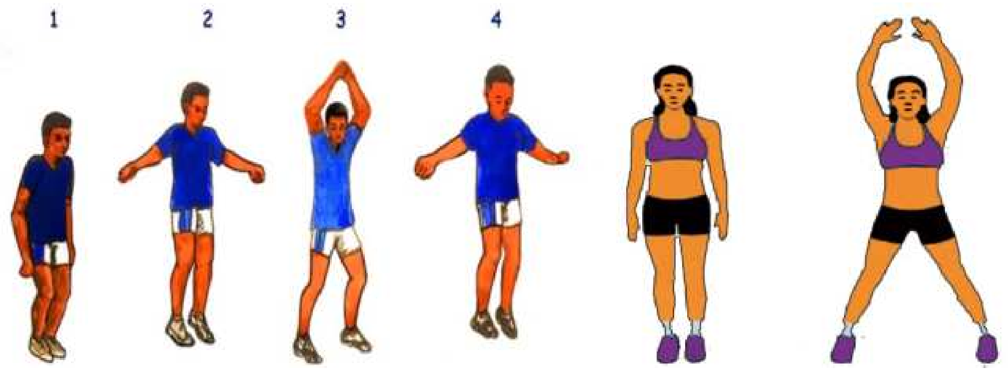
በግልና በቡድን የሚሰራ የገመድ ዝላይ

ለ. እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋት ከዘለሉ በኋላ መልሶ መሰብሰብ

እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋት ከዘለሉ በኋላ መልሶ መሰብሰብ በተደጋጋሚ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ፤
- እግርን በመሰብሰብ ሁለቱንም እጅ ወደታች ዘርግቶ መቆም፤
- ወደ ላይ በመዝለል በትከሻችን ልክ እግር በመክፈትና እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት ወደ ጭንቅላታችን ወደላይ ማንሳት፤
- እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋትና በመሰብሰብ መዝለል፤
- በዚሁ መሠረት በተደጋጋሚ መለማመድ።



እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋትና በመሰብሰብ መዝለል

4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ ልምምድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- የጡንቻ ብርታት የሚያሳድጉ እንቅስቃሴ ልምምድ ትርጉም ትናገራላችሁ፡፡
- የጡንቻ ብርታት ለማጠንከር የሚረዱ እንቅስቃሴ ልምምዶችን ታደንቃላችሁ፡፡
- የጡንቻ ብርታት ለማጠንከር የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር 4.2

1. የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጡንቻ ብርታትን ለማሳደግ የሚረዱ የአካል እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?
3. ጠንካራ የሆነ የጡንቻ ብርታት መኖር ምን ጥቅም አለው?

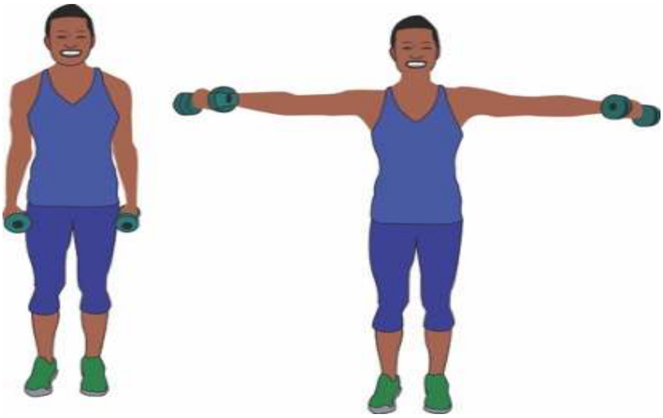
የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻችን በተለያዩ ሥራዎች ውስጥ ለረጅም ጊዜ ያለምንም ድካም ሥራ ላይ የመቆየት ችሎታ ማለት ነው፡፡ የጡንቻ ብርታት ለማዳበር ከሚረዱ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ የተወሰኑት እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ. እጅ ወደ ጎን መዘርጋት

የጡንቻ ብርታት ችሎታ ከሚያሳድጉት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ትንሽ ክብደት ያለዉ ነገር በመሸከም እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት ለረጅም ጊዜ ማቆየት ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- በትክክለኛ የሰውነት አቋቋም መቆም፡፡
- በሁለቱም እጅ ክብደት በመያዝ ወደ ጎን በመዘርጋትና መመለስ፡፡
- ለትንሽ ጊዜ እጅ እንደዘረጉ ማቆየት፡፡
- የብርታት ችሎታ ከጨመረ በኋላ፤ እጅ ተዘርግቶ እንዳለ ወደ ፊለትፊት መዘርጋት፡፡
- የስራ ጊዜና ድግግሞሽ በመጨመር ተራ በተራ መለማመድ፡፡



ክብደት በመያዝ እጅ ወደ ጎን መዘርጋት

ለ. እጅ ማጣመር

ይህም እንቅስቀሴ የእጅ ጡንቻ ብርታት ማሳደግ ውስጥ ትልቅ ድርሻ አለው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- እግር በትከሻ ልክ በመክፈት ትክክለኛ አቋቋም መቆም።
- ሁለቱን እጅ ወደ ጎን መክፈት።
- ሁለቱንም እጅ ወደ ጎን ተዘርግቶ ያለውን ወደ ፊትለፊት በማምጣትና በማጣመር በ “x” ቅርፅ መስራት።
- እጅ ወደ መጀመሪያ ቦታ በመመለስ ደጋግሞ ለረጅም ጊዜ መለማመድ።

እጅ የማጣመር እንቅስቃሴ

ሐ. በእጅ መሬት ገፍቶ መነሳት /ፑሽ አፕ/

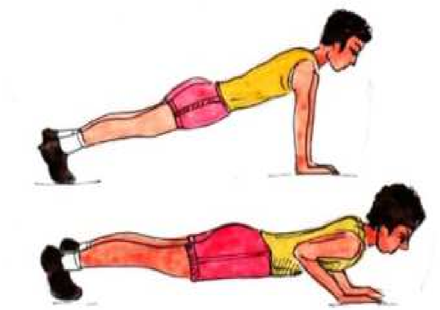
በእጅ መሬት ገፍቶ መነሳት /የፑሽ አፕ/ እንቅስቃሴ የጡንቻን ብርታት ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሲሆን ከወገብ በላይ ያሉትን የክንድ፣ የደረት፣ የትከሻና የአንገት ጡንቻዎችን ብርታትና ጥንካሬ ከፍተኛ ጥቅም አለው፡፡ ፑሽ አፕ ለሰውነታችን ያለዉ ጥቅም ብዙ ነው፡፡ ከነዚህም ውስጥ ጥቂቶቹ፤

- የራስ መተማመንን ያሳድጋል፡፡
- የሰውነት ጡንቻዎች ጥንካሬን ይጨምራል፡፡
- የሰውነት ክብደት እንዲቀንስ ይረዳል፡፡
- የተስተካከለ የሰውነት ቅርፅና አቋም እንዲኖረን ያደርጋል፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- ተረከዛችን ላይ ቁጭ ብለን መሬት በመያዝ እግር ወደ ኋላ መዘርጋት፡፡

- እጃችን በትከሻ ስፋት ልክ መክፈት አለበት።
- ሰውነታችንን በአግባቡ በመዘርጋት ሚዛን ጠብቆ ወደ መሬት መውረድና መመለስ።
- የእጅ ክንዳችን ከመሬት ጋር 90 ዲግሪ በማድረግ የሰውነት ክብደትን በእጅ ላይ በማዋል መስራት።
- ሶስት ዙርና ከዛ በላይ ደጋግሞ በመስራት የጡንቻ ብርታትን ማጠንከር።



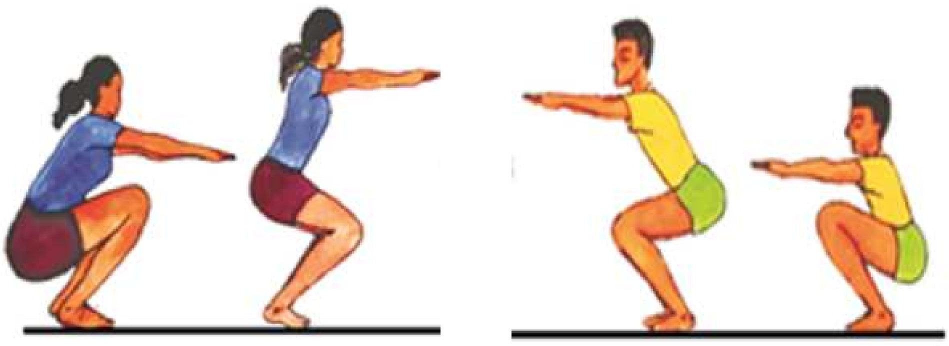
የወንዶች ፑሽ አፕ የሴቶች ፑሽ አፕ

መ. ቁጢጥ በማለት መዝለል

ቁጢጥ በማለት መዝለል የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ የሰውነታችን ጡንቻ ብርታት ለማሳደግ ከፍተኛ ድርሻ አለው። ይህ የእንቅስቃሴ ልምምድ አብዛኛውን ጊዜ የሰውነታችንን ጡንቻዎች በማሳተፍ ከፍተኛ የሆነ ጉልበት እንድናወጣ ለማድረግ የላቀ ድርሻ አለው። በሌላ መንገድ ደግሞ ቁጢጥ በማለት የሚዘለል እንቅስቃሴ ልምምድን ተማሪዎች በተደጋጋሚ ከተለማመዱ በቀላሉ የጡንቻ ብርታታቸውን ማዳበር ይችላሉ።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- የሰውነት አቋቋማችንን በማስተካከል መቆምና እግራችንን ከትከሻ ስፋት አስበልጠን በመክፈት እጆቻችንን ወደፊት መዘርጋት እንዲሁም ትንሽ ወደ ፊት በማዘንበል መዘጋጀት፡፡
- መኃለኛዉን አካላችን ዝቅ በማድረግ ከወገብ በላይ ያለዉን ሰውነታችንን ቀጥ አድርገን በመያዝ እንዲሁም መቀመጫችንን ወደኃላ በመግፋትእና ጉልበታችን በመቀመጫ ያህል ዝቅ በማድረግ ወደ ላይ መነሳት፡፡
- የተከፈተውን ጉልበት ወደ ውስጥም ሆነ ወደ ውጭ ማንቀሳቀስ አይቻልም፡፡
- ታፋችንን ወደ ታች በመግፋት በመሬት ትይዩ በማድረግ እጃችንን ወደ ፊት አመቻችተን መያዝ፡፡
- የታችኛዉን የሰውነት ክፍላችንን በመዘርጋትና በማርዘም ለተወሰነ ጊዜ ቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ ልምምድን በተከታታይነት መስራት፡፡
- ቁጭ ብደግ እንቅስቃሴዉን ከሦስት ዙር እስከ ሀያ በድግግሞሽ በመሥራት ተማሪዎች የጡንቻ ብርታታቸውን በቀላሉ ማሳደግ ይችላሉ፡፡



ቁጢጥ በማለት መዝለል

4.3 መተጣጠፍ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምረው ካጠናቀቁ በኋላ፡-

- የመተጣጠፍን ትርጉምና ጥቅም ትገልጻላችሁ፡፡
- በልምምድ ጊዜ የሚደረጉ ጥንቃቄዎችን ስራ ላይ ታውላላችሁ፡፡
- የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር 4.3

1. መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?
3. መተጣጠፍን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?

መተጣጠፍ ማለት የሰውነታችን መገጣጠሚያዎች ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ለመንቀሳቀስ ያላቸዉ ችሎታ ማለት ነው፡፡

እነዚህ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴ ልምምዶች በሰውነታችን ውስጥ ደም ወደ ተለያየ የሰውነታችን ክፍል በነፃነት እንዲዘዋወር ይረዳሉ፡፡ መተጣጠፍ የሚሰራዉ የሰውነታችንን ጡንቻዎችና መገጣጠሚያዎች በማሳሳብና በማፍታታት ነው፡፡

ለምሳሌ መሬት ላይ ተቀምጦ እግር በመዘርጋት በእጅ ወደፊት መንጠራራት፣ ቆመን ወደ ላይ በመንጠራራት የሆነ እቃን ለማውረድ መሞከርና የተለያዩ እንቅስቃሴዎች በመገጣጠሚያ ቦታ ላይ ትኩረት በማድረግ መስራት ነው፡፡

በመተጣጠፍ ጊዜ የሚደረጉ ጥንቃቄዎች

- በተፈጥሮ በሰውነታችን ላይ ችግር መኖሩንና አለመኖሩን ለይተን ማወቅ አስፈላጊ ነው፡፡
- በመተጣጠፍ ጊዜ መገጣጠሚያ አከባቢ ሕመም ካለ ብዙ አለማሳሳብ ጥሩ ነው፡፡
- ከመጠን በላይ /በጉልበት/ ሰውነታችንን አለማሳሳብ እንደ ጉልበት፣ ክንድና እነዚህን ለመሳሰሉ መገጣጠሚያዎች ጥንቃቄ ማድረግ፡፡

ተቀመጦ እግርን ወደፊት በመዘርጋት በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችንን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- እግር ዘርግቶ በትክክል መሬት ላይ መቀመጥ፡፡
- በተቻለ መጠን ሁለት እጆችን በመዘርጋት የእግር ጣቶችን ለመንካት መሞከር፡፡

- ከወገብ በላይ ያሉ የሰውነታችን አካል ከእጆቻችን ጋር በማድረግ ወደ እግር ጣቶች መንጠራራት፡፡
- አቅምና ችሎታችን እየጨመረ ሲሄድ የእጅ ጣቶቻችን ከእግር ጣቶች ለማሳለፍ መሞከር፡፡
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነዉ በእግራቸዉ በመገፋፋት የመተጣጠፍ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ማድረግ፡፡
- በዚሁ ሁኔታ ደጋግሞ መለማመድ፡፡

ተቀመጦ እግርን ወደፊት በመዘርጋት በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት

4.4 ቅልጥፍና

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡-

- የሰውነት ቅልጥፍና ትርጉም ትረዳላችሁ፡፡
- የሰውነት ቅልጥፍና ለጤናችን ያለዉ ጥቅም ታደንቃላችሁ፡፡
- የሰውነት ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ ልምምዶችን ትሰራላችሁ፡፡

ተግባር 4.4

1. የሰውነት ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?
2. የሰውነት ቅልጥፍና ልምምድ ውስጥ መረሳት የሌለባቸዉ ነገሮች ምን ምን ናቸው?

የሰውነት ቅልጥፍና ማለት የአንድ ሰው በእንቅስቃሴ ውስጥ በፍጥነት የእንቅስቃሴ አቅጣጫን መቀየር መቻልና የዚያን እንቅስቃሴ አላማ በከፍተኛ ፍጥነት ለማሳካት ያለው ችሎታ ማለት ነው፡፡ የአካል እንቅስቃሴ ሳይንስ አጥኚዎች እንደሚገልፁት የሰውነት ቅልጥፍና ማለት የአንድ ስፖርተኛ ችሎታ ጊዜ ሳይፈጅ በከፍተኛ ፍጥነት ውስጥ በትክክለኛ ሁኔታ የእንቅስቃሴ አቅጣጫን መቀየር መቻል እንደሆነ ይተረጉማሉ፡፡

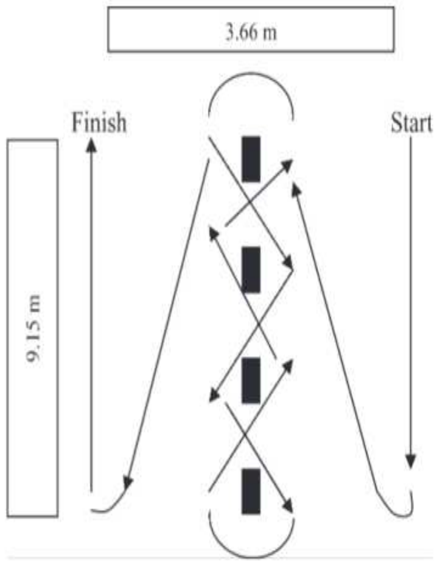
የሰውነት ቅልጥፍና ልምምድ ውስጥ ሁሌ በአትኩሮት የማየት ችሎታና የቱ ጋ ውሳኔ መሰጠት እንዳለበት ቀድሞ ማወቅ እና በፍጥነት የእንቅስቃሴ አቅጣጫን መቀየር መቻል በጣም ወሳኝ ነው፡፡

በፍጥነት የእንቅስቃሴ አቅጣጫ በመቀየር ቅልጥፍናን የምናዳብርበት ዘዴ

- ጠንካራ የእንቅስቃሴ ስልቶች መኖር፡፡
- በፍጥነት መሮጥ መቻል፡፡
- ጠንካራ የእግር ጡንቻ መኖር፡፡
- ትክክለኛ የሰውነት ቅርፅና ጠንካራ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ መኖር፡፡
- የጡንቻ ጥንካሬና ብርታት መኖር፡፡
- በግራና ቀኝ ተመጣጣኝ የሆነ የሰውነት ጡንቻ መኖር በጣም አስፈላጊ ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በትክክል ማሟሟቅና ማፍታታት፡፡
- የሰውነት ልምምድ በፍጥነት ደጋግሞ መስራት፡፡
- በተለያዩ መሳሪያዎች (ኮን፣ጠረጴዛና ኳሶች) በመጠቀም በዝግዛግ መልክ በመደርደር በመሃላቸው በፍጥነት በመሽሎክሎክ መለማመድ፡፡
- መሳሪያዎችን ሳንነካ በመሃላቸዉ መሽሎክና በፍጥነት የእንቅስቃሴ አቅጣጫ መቀየር ላይ በአትኩሮት መስራት፡፡
- በፍጥነት ስንቀሳቀስ የሰውነታችን ክብደት መጠበቅና በቀላሉ የሰውነታችን አቅጣጫ መቀየርን ደጋግመን መለማመድ፡፡
- አንድ ዙር እንቅስቃሴ ሰርተን ስንጨርስ ሁለተኛ ዙር እስከምንጀምር ድረስ በደንብ ማረፍና የመሳሰሉት ናቸው፡፡



የቅልጥፍናን ችሎታ የምናሳድግበት ልምምድ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- የአካል እንቅስቃሴ ብቃት ለሰው ልጅ ከፍተኛ ጥቅም አለው:: እነዚህም ለጤንነት፣ ለስነ-ልቦናና እንዲሁም ጠንካራ ማህበራዊ ግንኙነትን ለመፍጠር ናቸው::
- በሌላ በኩል ደግሞ የሰው ልጅ መደበኛና ተከታታይነት ያለዉ የሰውነት እንቅስቃሴ ልምምድ የሚያደርግ ከሆነ የተለያዩ በሽታዎችን ለመቋቋምና በሰውነት እንቅስቃሴ አለም ውስጥ ተወዳዳሪ ይሆናል ተብሎ ይታመናል::
- መደበኛና ተከታታይነት ያለዉ የሰውነት እንቅስቃሴ ልምምድ፤ የአካል ብቃት ለማዳበር፣ ለልብና ሳንባ ብርታት እንዲሁም የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ የሚሳተፉ ሰዎች የሰውነታቸዉ ጡንቻ ብርታት ቀስ በቀስ እየጠነከረ እንዲሄድ ትልቅ ድርሻ ይጫወታል::
- የልብና ሳምባ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች እንደ ገመድ ዝላይ፣ እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋትና በመሰብሰብ መዝለል ናቸው::
- የሰውነት ጡንቻ ብርታት ከሚያዳብሩት የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቂቶቹ እጅ ወደ ጎን መዘርጋት፣ እጅ ማጣመር፣ በእጅ መሬት ገፊቶ መነሳት (ፑሽ አፕ)፣ ቁጢጥ ብሎ መዝለል እና የመሳሰሉት ናቸው::

የምዕራፉ መልመጃዎች

I. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች በደንብ በማንበብ ትክክል ከሆነ “እውነት” ትክክል ካልሆነ ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልሱ::

1. የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ የልብና የሳምባ ብርታትን ለማጠናከር በጣም አስፈላጊ ነው፡፡

2. የልብና የሳምባ ብርታትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መተጣጠፍ አንዱ ነው፡፡

3. የገመድ ዝላይ የሰውነት ቅልጥፍናን ለመጨመር ይረዳል፡፡

4. የልብና የሳምባ ብርታትን ለማጠናከር የሰውነት ቅልጥፍና ከፍተኛ ቦታ አለው፡፡

II. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች በደንብ በማንበብ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

1. ከሚከተሉት ውስጥ መደበኛ የአካል እንቅስቃሴ መስራት ጥቅም የሆነው የትኛው ነው?

   ሀ. የሰውነት ጡንቻዎች ጥንካሬን ለመጨመር፡፡

   ለ. የተለያዩ በሽታዎችን የመቋቋም አቅምን ለማፍራት፡፡

   ሐ. የተለያዩ የስፖርት አይነቶች ውስጥ ተወዳዳሪ ለመሆን፡፡

   መ. ሁሉም መልስ ይሆናል፡፡

2. የልብና የሳምባን ብርታት ከሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሚመደበው የትኛው ነው?

   ሀ. የአካል ቅልጥፍና ሐ. የገመድ ዝላይ

   ለ. ቁጢጥ ብሎ መዝለል መ. መተጣጠፍ

3. የአካል ጡንቻ ብርታትን ለማጠንከር የሚረዳ እንቅስቃሴ የትኛው ነው?

ሀ. እጅና እግር ወደ ጎን በመዘርጋትና በመሰብሰብ መዝለል

ለ. መተጣጠፍ   ሐ. ፑሽ አፕ   መ. የሰውነት ቅልጥፍና

4. ከጤናና አካል ብቃት ልምምድ ችሎታ ውስጥ አንዱ ሆኖ፣በፍጥነት እንቅስቃሴ ውስጥ የእንቅስቃሴ አቅጣጫ ለመቀያየር የሚረዳ የትኛው ነው?

ሀ. ቅልጥፍና   ሐ. መተጣጠፍ

ለ. ቁጢጥ ብሎ መዝለል   መ. የገመድ ዝላይ

5. የሰውነታችን መገጣጠሚያ ወደ ተለያየ አቅጣጫ ለመዘርጋት የሚረዳ የአካል እንቅስቃሴ ብቃት የትኛው ነው?

ሀ. የገመድ ዝላይ   ሐ. መተጣጠፍ

ለ. የሰውነት ቅልጥፍና   መ. ቁጢጥ ብሎ መዝለል

III. ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ጻፉ

1. ቀጣይነት ያለዉ የሰውነት ልምምድ ጥቅሞች ምንድናቸው?
2. የልብና የሳምባ ብርታት ከሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ ሦስቱን ጻፉ፡፡

ምዕራፍ አምስት

ጂምናስቲክስ

ከምዕራፉ የሚጠበቀዉ ውጤቶች:
ይህንን ምዕራፍ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ:

- የሰውነት ሚዛን የመጠበቅና የመገለባበጥ ልምምዶችን ትሰራላችሁ።
- ለመሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ዋጋ ትሰጣላችሁ።
- መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።

መግቢያ

የጂምናስቲክስ አንቅስቃሴዎች በአጠቃላይ በሁለት ቦታ በመከፈል የሚታወቅ ሲሆንዘ፡- እነሱም መሰረታዊ ጂምናስቲክስና መሳሪያዎችን በመጠቀም የሚሰሩ ጂምናስቲክስ ናቸው። ይሁን እንጂ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ተማሪዎች አስፈላጊ የሆኑ መሰረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ይማራሉ። ይሄም ተማሪዎች የተቀናጀ እንቅስቃሴዎች ሲሰሩ የሰውነት ሚዛን፣ ቅልጥፍና፣ መተጣጠፍ፣ የሰውነት ቅንጅትና የብርታት ችሎታን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

መሰረታዊ ጂምናስቲክስ አንቅስቃሴዎች ለሌሎች እንቅስቃሴዎች አስፈላጊና መሰረታዊ ስለሆኑ በታችኛዉ እድሜ ደረጃ ውስጥ የሚገኙ ተማሪዎች በጥሩ ሁኔታ ሲማሩ በልምምድ የሰውነት ብቃትና ጤናቸውን እንዲጠብቁ ይረዳቸዋል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችና መሰረታዊ ጂምናስቲክን በስፋት ትማራላችሁ።

5.1 ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡ ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ፡

- ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ ለይታችሁ ትናገራላችሁ፡፡
- ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ ትዘረዝራላችሁ፡፡
- ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩትን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር5.1

1. ቀላል መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ችሎታ መሬት ላይና በመሳሪያ ከሚሰሩ ውስጥ የሚታዉቁትን ተናገሩ፡፡
2. መሰረታዊ የጂምናስቲክስ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ጥቅም

- ለሰውነት ጥንካሬንና ሀይልን ይጨምራል፡፡
- ጥሩ የመተጣጠፍ ብቃት እንዲኖር፡፡
- የሰውነት ቅንጅት ለመጨመር፡፡
- የሰውነታችንን የእንቅስቃሴ መጠን ለማወቅ፡፡
- የማመዛዘንና የማስተዋል ችሎታን ለማዳበር፡፡
- በራስ መተማመንን ለማዳበር፡፡

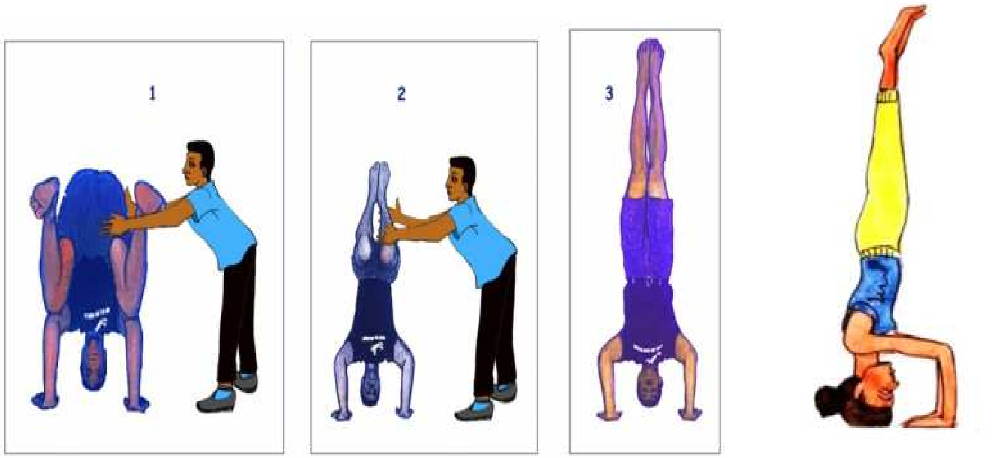
- የሌሎችን ስፖርቶች ብቃትን ለማሻሻል፡፡
- ማህበራዊ ግንኙነትን ለማጠናከር፡፡
- አዕምሮአችንንና ሰውነታችንን ለማዝናናት
- የሰውነት ሚዛንን ለማዳበርና የመሳሰሉትን ለማዳበር ያግዛል፡፡

5.1.1 በድጋፍ ምንጣፍ ላይ በራስ መቆም

በራስ መቆም መሰረታዊ ችሎታ ሆኖ ተማሪዎች ሲገለባበጡ የሰውነት ሚዛናቸዉን እንዲጠብቁ የሚረዳ ነው፡፡ በዚህ እንቅስቃሴ ውስጥ ድጋፍ የሚሰጡ ሰዎች፣ ተማሪዎች በፍጥነት ሳይገለባበጡ ሰውነታቸዉን ክርን ላይ በማድረግ ቀስ ብለው እግራቸዉን እንዲያነሱ ማድረግ ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ:

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት፡፡
- በምንሰራበት ቦታ ላይ መቆም
- መሬት ላይ በመቀመጥ ጉልበትን መሬት በማስነካት በክርን መሬት በመያዝ የሶስት ማእዘን ቅርፅ መስራት፡፡
- ጉልበታችንን በክርናችን ላይ ዘጠና ዲግሪ(90^0) በመስራት ማስቀመጥ፡፡
- ራሳችንን ሶስት ማዕዘን ቅርፅ የተሰራበት ቦታ ላይ በማስቀመጥ ወይም መሬት በማስነካት ከወገብና ከእግራችን ላይ መቀመጫችንን ማንሳት፡፡
- ድጋፍ የሚሰጡ ሰዎች የተማሪዎቹን ሁለት እግር ይዘዉ ወደላይ በማንሳት አስፈላጊዉን ድጋፍ መስጠት፡፡
- በእጅ መሬትን በደንብ በመያዝ ሰውነታችሁን ቀጥ አድርጋችሁ መቆምና ደጋግማችሁ መለማመድ፡፡



በራስ መቆም ጂምናስቲክ ሂደት

5.1.2 በድጋፍ በዕጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ

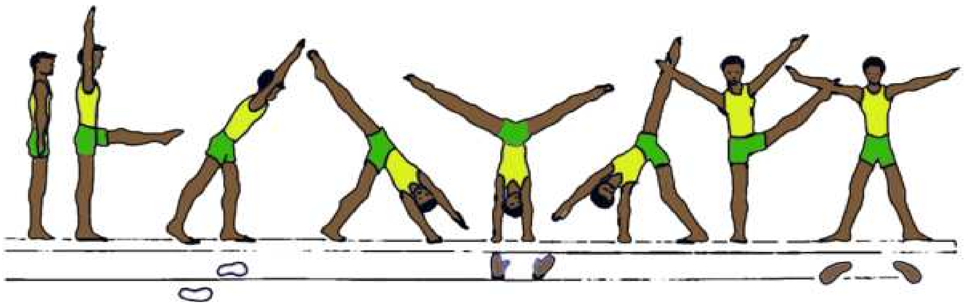
በዕጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ ከመሰረታዊ ጂምናስቲክስ አይነቶች አንዱ ሆኖ፤ ራሱን የቻለ ህግ ያለዉ ነው። ከዚህ በታች ያሉት ነጥቦች የአሰራር ሂደትን የሚያሳዩ ስለሆነ ስርዓትን በመከተል መለማመድ ያስፈልጋል።

የልምምድ ዘዴ:

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት።
- ፊታችንን ወደፊት በመመልከት በደንብ መቆም።
- ሁለት እጃችንን ከጭንቅላታችን በላይ በመዘርጋትና አንድ
- እግራችንን በጎን በኩል ወደ ላይ ማንሳት።
- ጉልበት በማጠፍ አንድ እርምጃ ወደ ፊት መራመድ።
- የሰውነት ክብደታችንን የፊተኛ እግራችን ላይ ማድረግ።
- ከሁለት እጃችሁ መሀከል በአንዱ መሬት መያዝ።
- የግራ ወይም የቀኝ እግራችንን ወደላይ በማንሳት በፍጥነት

የሰውነት ክብደታችንን የቀረዉ እግራችን ላይ በማድረግ መሬቱን ወደታች መግፋት::

- ይህን እንቅስቃሴ ስንሰራ እግራችን ኮርቻ በሚመስል ሁኔታ ወይም 'V' በሚመስል ቅርጽ ይከፈታል::



በእጅ መሬትን በመያዝ ወደጎን መገልበጥ

5.1.3 የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆምና በ "V" ቅርፅ መቀመጥ

የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆምና በ "V" ቅርፅ መቀመጥ፣ ከመሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ መሬት ላይና በመሳሪያ የሚሰሩ ውስጥ አንድ ሆኖ፣ ከወገብ በላይና ከወገብ በታች የሰውነታችን ጥንካሬ፣ እንዲሁም የሰውነታችን ሚዛን ከሚያዳብር እንቅስቀሴ ውስጥ ትልቅ ቦታ አለው::

ሀ. የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆም

የልምምድ ዘዴ

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት::
- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ መውጣት::

- የሰውነታችን ሚዛን በትክክል በመጠበቅ አንድ እግር ከፍ በማድረግ መቆም መሞከር፡፡
- በትክክል የሰውነታችን ሚዛን እንዲንጠብቅ፣ አንድ እጅ ወደ ጎን መዘርጋት፣ በአንድ እጅ ደግሞ ከፍ ያለዉን እግር በመያዝ ደጋግሞ መለማመድ፡፡

ለ. መሬት ላይ ወይንም የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በ “V” ቅርፅ መቀመጥ

የልምምድ ዘዴ

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት፡፡
- መሬት ላይ በመቀመጥ ሁለቱንም እግር ወደ ላይ ማንሳት፡፡
- ሁለቱም እግር ወደ ተነሳዉ፣ ከወገብ በላይ ካለዉ ሰውነታችን ጋር ወደ አንድ ማምጣት፡፡
- ሁለቱንም እጅ ልክ እግራችን ወደተነሳዉ በትክክል ማንሳት፡፡
- መቀመጫችን ከመሬት ሳናነሳ፣ እስከ 45 ድግር በ “V” ቅርፅ በመስራት ደጋግሞ መለማመድ፡፡
- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በተመሳሳይ መልኩ መለማመድ፡፡

የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በአንድ እግር መቆም እና መሬት ላይ በ “V” ቅርፅ መቀመጥ

5.1.4 ቀላል እንቅስቃሴዎች የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ የሚሰሩ

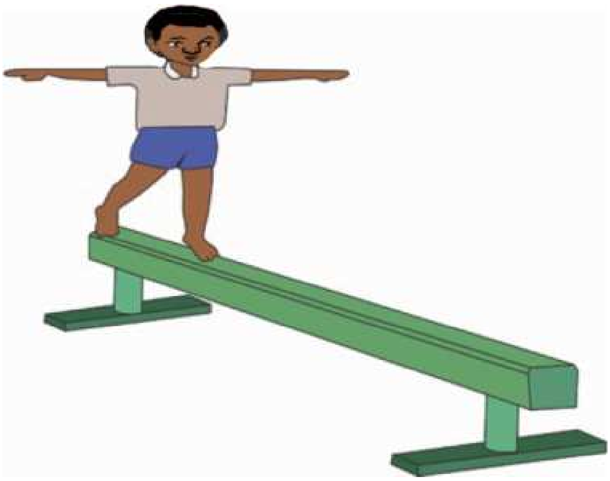
የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፤ ከጅምናስቲክስ እንቅስቀሴ በመሳሪያ ላይ ከሚሰሩ አንዱ ሆኖ፣ የሰውነታችን ጡንቻና ሚዛን በትክክል ለመጠበቅ፤ ሁለት እጃችን ወደ ጎን በመዘርጋት ቀስ ተብሎ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት፡፡
- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ መውጣት፡፡
- ሁለቱንም እጃችን ወደ ጎን በትክክል መዘርጋት፡፡
- የሰውነታችን ሚዛን በትክክል በመጠበቅ፤ እግራችን ተራ በተራ በማንሳት የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ ቀስ

ብሎ መሄድ፡፡

- የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ በትኩረት እስከ መጨረሻ በመሄድ፤ ዞረዉ ወደ መጀመሪያ ቦታ መሄድና ቀላል የሆኑትን እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መስራት፡፡



የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ ቀላል እንቅስቃሴ መስራት

5.1.5 የታክ እንቅስቃሴ፣ የፓይክ እንቅስቃሴና የስትራይድ እንቅስቃሴ

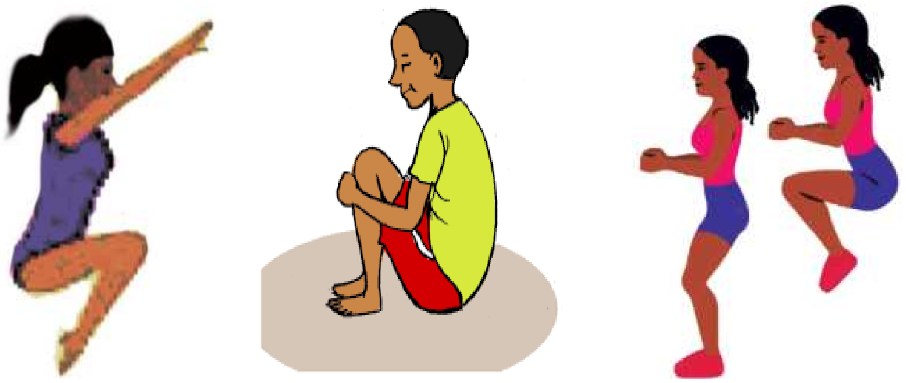
ሀ. የታክ እንቅስቃሴ

የታክ እንቅስቃሴ፡- ማለት በመቀመጥ ወይንም በመዝለል እጅ ወደ ፊትለፊት መዘርጋትና ሁለቱንም እግር ወደ አንድ መሰብሰብ ማለት ነው፡፡

ይህ እንቅስቃሴ በመሬት ወይንም የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ መስራት የሚቻል ነው፡፡ እሱም ለጅምናስቲክስ ትክክለኛ አቋቋም ቅርፅ የሚያስፈልግ ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በትክክል ማሟሟቅና ማፍታታት፡፡
- እጅ በትክክል ወደ ፊትለፊት መዘርጋትና ሁለቱንም እግር ወደ አንድ በመሰብሰብ ቁጢጥ በማለት ደጋግሞ መስራትና መለማመድ፡፡
- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ መሬት ላይ በዝላይ መልክ እጅ በትክክል ወደ ፊትለፊት መዘርጋትና ሁለቱንም እግር ወደ አንድ በመሰብሰብ መለማመድ፡፡
- እንደ ትምህርት ቤት ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመመስረት፤ ምቹ በሆነ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ መለማመድ፡፡



ትክክለኛ የታክ አቋቋም (በመቀመጥና በመዝለል)

ለ. የፓይክ እንቅስቃሴ

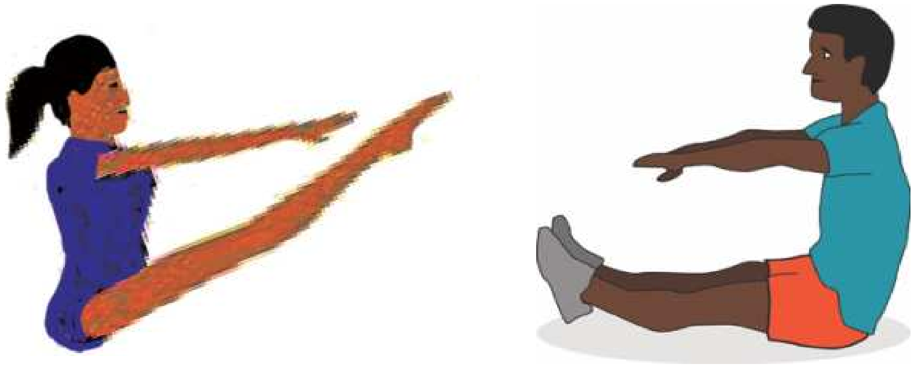
የፓይክ እንቅስቃሴ፡- ማለት በመሬትና መሳሪያ ላይ በመሆን ወይንም በመዝለል አየር ላይ እጅና እግር ማስነካት ማለት ነው፡፡

ይህም እንቅስቃሴ ከጅምናስቲክስ አቋቋም ቅርጽ ውስጥ አንዱ

ሆኖ፤መሬት ላይ ወይንም በዝላይ መልክ አየር ላይ እግርንና እጅን ማነካካት ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በትክክል ማሟሟቅና ማፍታታት።
- መሬት ላይ በመቀመጥ እጅና እግር በትክክል በመዘርጋት ማነካካት።
- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ በዝላይ መልክ እጅና እግር በትክክል በመዘርጋት አየር ላይ መነካካት።
- እንደ ትምህርት ቤት ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመመስረት፤ ምቹ በሆነ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ መለማመድ።



የፓይክ ትክክለኛ አቋቋም

ሐ. የስትራድል እንቅስቃሴ

የስትራድል እንቅስቃሴ፡- ማለት በመቀመጥ ወይንም በዝላይ እጅና እግር ወደ ጎን በትክክል መክፈት ነው።

ይህም እንቅስቃሴ ከጅምናስቲክስ አቋቋም ቅርጽ ውስጥ አንዱ

ሆኖ፤መሬት ላይ ወይንም በዝላይ መልክ አየር ላይ እግርንና እጅን በትክክል ወደ ጎን በመክፈት መለማመድ ነው። እንዲሁም የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን በመጠበቅ ይሰራል።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በትክክል ማሟሟቅና ማፍታታት።
- መሬት ላይ በመቀመጥ እጅና እግርን በትክክል ወደ ጎን መክፈት።
- ችሎታ እየጨመረ ስሄድ በዝላይ መልክ አየር ላይ እጅና እግርን በትክክል መክፈት።
- እንደ ትምህርት ቤት ተጨባጭ ሁኔታ ላይ በመመስረት፤ ምቹ በሆነ የሰውነት ሚዛን የሚጠበቅበት የጎን እንጨት ላይ መለማመድ።

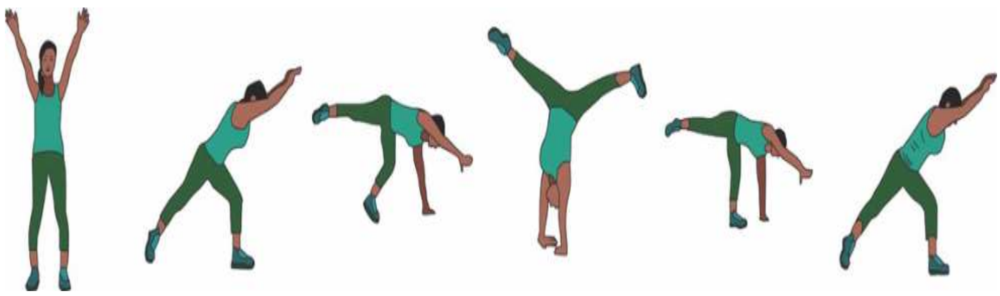
ትክክለኛ የስትራድል አቋቋም ቅርፅ (በመቀመጥና በመዝለል)

5.1.6 በእጅ መሬትን በመንካት ወደ በኋላ ተገልብጦ መቆም (Round off)

በእጅ መሬትን በመንካት ወደ በኋላ ተገልብጦ መቆም፤ ከጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ መሬት ላይ ከሚሰራ አንዱና በጣም አስፈላጊ የሆነ ነው። እሱም በእጅ መሬትን በመንካት ወደ ጎን ከመገልበጥ ጋር የሚመሳሰል ሆኖ፣ ለየት የሚያደርገው ስንገለበጥ ወደ ኋላ በመዞር በሁለት እግር መሬት ላይ ማረፍ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በትክክል ማሟሟቅና ማፍታታት።
- ሁለቱንም እጅ ወደ ላይ በማንሳትና እግር ፊትና ኋላ በማስተላለፍ ትክክለኛዉን አቋቋም መቆም።
- ወደ መሬት በማጎንበስ ሁለቱንም እጅ ፊትና ኋላ በማስተላለፍ መሬትን መንካት።
- ሁለቱንም እግር አየር ላይ በማድረግ መዞር።
- በመዞር፣ እጅ ፊትለፊት በማድረግ በትክክለኛ አቋቋም መሬት ላይ ማረፍና ደጋግሞ መለማመድ።



በእጅ መሬትን በመንካት ወደ ጎን ተገልብጦ መቆም

5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክስ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ፡

- መሰረታዊ ጂምናስቲክስና አይነታቸውን ለይታችሁ ታውቃላችሁ፡፡
- መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ፡፡
- መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር 5.2

1. መሰረታዊ ጂምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የምታውቁትን መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ተናገሩ
3. መሰረታዊ የጂምናስቲክስ አይነት የሚባሉት እነማንናቸው?

የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ፍቺ

መሰረታዊ ጂምናስቲክስ ማለት ከጂምናስቲክስ አይነቶች አንዱ ሆኖ፣ እንደ ምንጣፍ፣ ገመድና ጥቃቅን መሳሪዎችን በመጠቀም የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ በማድረግ የሰውነት ብርታትና መተጣጠፍ እንድናዳብር የሚረዳን ነው፡፡

የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ጥቅም

- ለሰውነት ጥንካሬንና ሀይልን ይጨምራል፡፡
- ጥሩ የመተጣጠፍ ብቃት እንዲኖር፡፡
- የሰውነት ቅንጅት ለመጨመር፡፡

- የሰውነታችንን የእንቅስቃሴ መጠን ለማወቅ።
- የማመዛዘንና የማስተዋል ችሎታን ለማዳበር።
- በራስ መተማመንን ለማዳበር።
- የሌሎችን ስፖርቶች ብቃትን ለማሻሻል።
- ማህበራዊ ግንኙነትን ለማጠናከር።
- አዕምሮአችንንና ሰዉነታችንን ለማዝናናት
- የሰውነት ሚዛንን ለማዳበርና የመሳሰሉትን ለማዳበር ያግዛል።

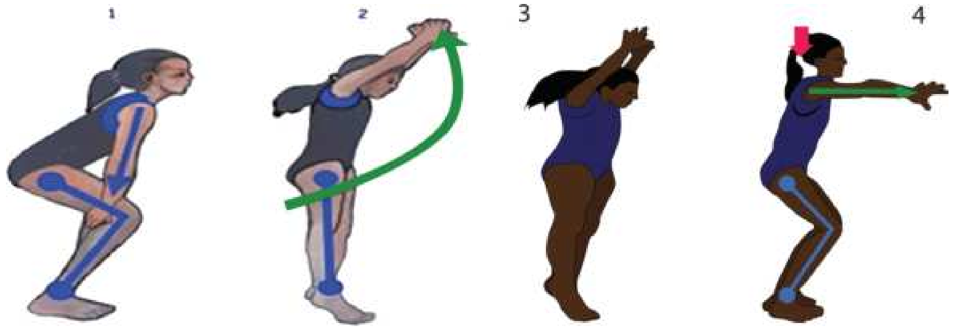
5.2.1 በፍራሽ ላይ መዝለል

ይህ ጂምናስቲክስ ተማሪዎች በፍራሽ ላይ በተራ በመሄድ እጃቸዉን ወደ ፊት በመዘርጋት በአንድ ወይም በሁለት እግር ወደፊት በመዝለል ሲያርፉ ጉልበታቸውን 90 ዲግሪ እስኪሰራ ወደታች ዝቅ በማለት የሚሰራ ነው። ከዚህ በተጨማሪ አንድ ቦታ ላይ በመቆም አንድ እግራችንን ወደኋላ በማጠፍ ወደላይ በመዝለል ተመልሰን በሁለት እግራችን ላይ በማረፍ በመደጋገም የሚሰራ ነው። ይህም የሰውነት ሚዛናችንን በመጠበቅ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ለመንቀሳቀስ፣ አንድ ቦታ ላይ ሆነን ወደ ላይ በመዝለል እዛዉ ቦታ ላይ ተመልሰን ማረፍ መቻል ነው።

የልምምድ ዘዴ፡

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት።
- በቆምንበት ቦታ ሰውነታችንን ወደታች ዝቅ በማድረግ፣ ጉልበት በማጠፍ እጃችንን ወደ እግራችን በመዘርጋት በሀይል ለመነሳት መዘጋጀት።

- ስንነሳ ጉልበትና እጃችንን በደንብ መዘርጋት።
- በደንብ የተዘረጋዉን ሰውነት እግሮቻችንን ከፍራሹ ላይ በማንሳት አየር ላይ ማዋል።
- በአየር ላይ ያለዉን ሰውነት ወደታች በመመለስ እጃችንን ወደፊት መዘርጋት።
- ጉልበት በማጠፍ የሰውነት ሚዛናችንን በመጠበቅ እዛዉ መቆየትና እየደጋገሙ መለማመድ።



በሁለት እግር ወደፊት ፍራሽ ላይ መዝለል

5.2.2. ፍራሽ ላይ እየዘለሉ መራመድ

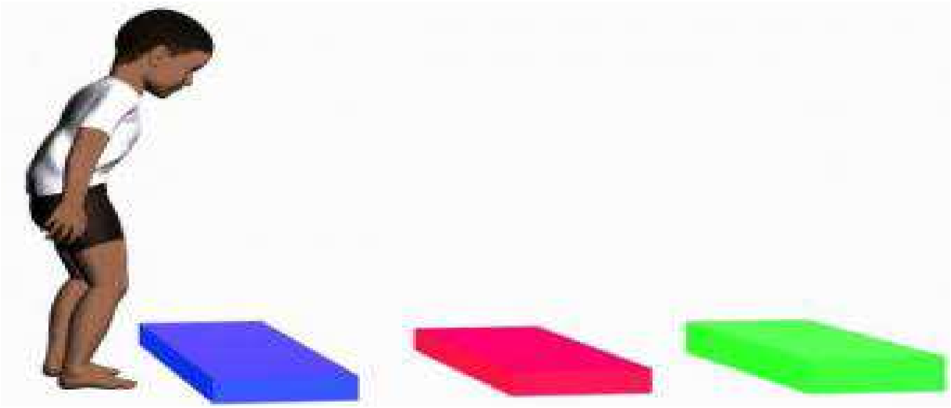
ተማሪዎች ይህን ጂምናስቲክስ ከአንድ ፍራሽ ላይ ወደ ሌላ ፍራሽ በአንድ እግር ወይም በሁለት እግር በመዝለል በማለፍ የሚሰራ ነዉ። ይህም በሩጫ መልክ ቀስ እያሉ መስራትና ችሎታችንን ካዳበርን በኃላ በፍጥነት በፍራሾቹ ላይ እየዘለሉ በማለፍ የሚሰራ ነው።

የልምምድ ዘዴ:

- ሰዉነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት።
- ከመጀመሪያዉ ፍራሽ እስከ መጨረሻዉ ፍራሽ በሩጫ መልክ

እንቅስቃሴ መስራት፡፡

- ከመጨረሻዉ ፍራሽ በመነሳት ወደ ሌላኛዉ ፍራሽ በአንድ እግር ወይም በሁለት እግር እየዘለሉ መለማመድ፡፡
- በዚሁ መሰረት የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ ቀስበቀስ በመስራት ከዛም በፍጥነት በመስራት እየደጋገሙ መለማመድ፡፡



ፍራሽ ላይ እየዘለሉ መሄድ

5.2.3 በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገልበጥ

ይህ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ በመተኛት ወደ ቀኝ ወይም ወደ ግራ መገልበጥ ነው፡፡ ይህም ከወገብ በታችና ከወገብ በላይ የሰውነት አካላችን ተቀናጅቶ ወደፈለግነው አቅጣጫ እንድናዞር የሚጠቅም ነው፡፡

የልምምድ ዘዴ:

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት፡፡
- በሰውነታችን ሙሉበሙሉ ፍራሽ ላይ በሆድ ወይም በጀርባ መተኛት፡፡
- ከወገብ በታችና ከወገብ በላይ የሰውነት አካላችን ባንድ ላይ ወደ

አንድ አቅጣጫ ማለትም ወደ ግራ ወይም ወደ ቀኝ በማንቀሳቀስ ማዞር ወይም መገልበጥ።

- ከቆየንበት አቅጣጫ ላይ ሙሉ በሙሉ በመሽከርከር ወይም በመገልበጥ አቅጣጫ በመቀየር መስራት።
- እየደጋገሙ መለማመድ።

በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገልበጥ

5.2.4 ወደ ፊት መገልበጥ

ወደ ፊት መገልበጥ ከመሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መሀከል አንዱ ሆኖ፣ ተማሪዎቹ በጥንቃቄ የሰውነት ሚዛናቸውን ወደ ራሳቸው በማሳለፍ መገልበጥ ነው።

የልምምድ ዘዴ፡

- በቅድሚያ ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅና ማፍታታት።
- ሁለት እጃቸው በትከሻቸው እኩል በመክፈት ወደ ፊት በመዘርጋት መቆም።

- እጃቸውን ዘርግተው እንደቆሙ በተረከዛቸዉ ላይ መቀመጥ::
- ተረከዝ ላይ እንደተቀመጡ በሁለት እጃቸዉ መሬት መያዝ::
- ተረከዝ ላይ የተቀመጠውን ሰውነታችንን ወደላይ ብድግ በማድረግ፡ ቀስ በቀስ የሰውነት ሚዛንን ወደፊት በማድረግ፡ እንዲሁም ጭንቅላታችንን በሁለት እግራችን ወይም ጉልበታችን መሀከል በመደበቅ፡ ትከሻችንን ደሞ ወደ ውስጥ ቆልመም በማድረግ ወደ ፊት መገልበጥ::
- ከተገለበጡ በኋላ ሁለት እጃቸውን በትከሻቸው ልክ ከፍተው መነሳት::
- በዚሁ መሰረት እየደጋገሙ መለማመድ::

ወደ ፊት የመገልበጥ ጅምናስቲክስ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- መሰረታዊ ጂምናስቲክስ ማለት ከጂምናስቲክስ አይነቶች አንዱ ሆኖ፣ እንደ ምንጣፍ፣ ገመድና ጥቃቅን መሳሪዎችን በመጠቀም የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ በማድረግ የሰውነት ብርታትና መተጣጠፍ እንድናዳብር ይረዱናል፡፡
- የመሰረታዊ ጂምናሰትክስ እንቅስቃሴ አይነቶች ብዙ ናቸው፡፡ እነሱም በእጅ መቆም፣ በግንባር መቆም፣ ወደፊት መገልበጥ፣ ወደጎን መገልበጥና የመሳሰሉት ናቸው፡፡
- ጂምናስቲክስ ሰዎች ጥንካሬንና ያማረ እንዲሁም የተስተካከለ የሰውነት ቅርፅ እንዲኖራቸዉ ያደርጋል፡፡
- የሰውነት ጥንካሬና ቅርፅን ከሚጨምሩ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ ልምምዶች መሀከል፤ በእጅ መቆም፣ የሰውነት ሚዛንን በመሸከም በእጅ መቆም፣ የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ በአንድ እግር መቆም፣ የተለያዩ መሳሪያዎች ላይ የሰውነት ክብደታችንን በመሸከም መቆምና እነኚህንና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

በአጠቃላይ መደበኛና መሰረታዊ የጂምናሰትክስ እንቅስቃሴዎች ልምምድ ለተማሪዎች ጤናና እንዲሁም በተለያዩ እድሜ ክልል ውስጥ ለሚገኙ ሰዎች ትልቅ ጥቅም አለው፡፡

የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች በደንብ በማንበብ፤ ትክክል ከሆነ “እውነት” ትክክል ካልሆነ “ሐሰት” በማለት መልሱ፡፡

1. መሰረታዊ የጂምናስትክስ እንቅስቃሴ ልምምድ ለሰውነት እድገት፣ ቅልጥፍና፣ መተጣጠፍና የጡንቻዎችን ብርታት ለማዳበር ድርሻ አይኖረዉም፡፡

2. መሰረታዊ የጂምናስትክስ እንቅስቃሴዎች ያለመሳሪያና በአከባቢ የሚገኙ ጥቃቅን መሳሪያዎችን በመጠቀም መለማመድ ይቻላል፡፡

II. ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች ትክክለኛዉን መልስ የያዘ ፊደል ምረጥ፡፡

1. ከመሰረታዊ የጂምናስትክስ እንቅስቃሴዎች አይነት የወገብ በላይ የሰውነት ጥንካሬና ቅርፅን የሚያዳብሩ የትኞቹ ናቸው?
   ሀ. ፑሽ አፕ
   ለ. በእጅ መቆም
   ሐ. የሰውነት ሚዛንን በእጅ ላይ ማድረግ
   መ. ሁሉም መልስ ነው፡፡
2. ከመሰረታዊ የጂምናስትክስ እንቅስቃሴዎች አይነት የወገብ በታች የሰውነት ጥንካሬና ቅርፅን የሚያዳብሩ የትኞቹ ናቸው?
   ሀ. ፑሽ አፕ
   ለ. በእጅ መቆም
   ሐ. የሰውነት ሚዛንን በመጠበቅ በአንድ እግር መቆም
   መ. የሰውነት ሚዛንን በእጅ ላይ ማድረግ

III. ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ በመጻፍ መልሱ፡፡

1. የመሰረታዊ ጂምናስትክስ እንቅስቃሴዎች ጥቅም ቢያንስ አራት ጥቀሱ፡፡

ምዕራፍ ስድስት

በአካባቢ ደረጃ ያሉ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ውጤት

ይህን ምዕራፍ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ፡

- በአካባቢያችሁ ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ጨዋታዎችን ለይታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ እና ጨዋታዎች ለኑሯችንና ለጤናችን ያላቸውን ሚና ታደንቃላችሁ፡፡
- ሰውነትን የሚያዳብሩ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎችን ትሰራላችሁ፡፡

መግቢያ

የአንድን ብሔር ማንነት ከሚገልጹ ነገሮች የብሔሩ ባህላዊ ውዝዋዜ ሁኔታ አንዱ ነው፡፡ በህዝብ ብዛትና በመሬት ስፋት እንድሁም በብሔሩ ጎሳ/አይነት ላይ በመመስረት የተለያዩ አይነት ባህላዊ ውዝዋዜዎች ሊኖሩ ይችላሉ፡፡ በዚሁ መሰረት ሀገራችንም ከሰማንያ በላይ የሚሆኑ ብሔር ብሔረሰቦች ባህላዊ ውዝዋዜያቸውን በተለያየ መንገድ ከሰውነት እንቅስቃሴ ጋር በማዋሄድና በማጣጣም እንደሚሰሩ ግልፅ ነው፡፡ በሐገራችን ውስጥ ከሚገኙ ብሔር ብሔረሰቦች አንዱ የኦሮሞ ብሔር ነው፡፡ ይሁን እንጂ ኦሮሚያ ከመሬት ስፋቱ የተነሳ የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜ ብዙ አይነት የሰውነት እንቅስቃሴ ጥበብ ያለዉ ነው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚትማሩት ርዕሶች፡ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች ሁኔታ በስፋት የሚታዩ ናቸው። ከዚህ በላይ የተገለጹትን የዚህ ምዕራፍ ይዘቶች አንድ በአንድ ከዚህ በታች የምናያቸዉ ይሆናል።

6.1 ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- በአካባቢያችሁ የሚገኘዉን ባህላዊ ዉዝዋዜ አይነቶችን ትናገራላችሁ።
- የአካባቢያችሁን ባህላዊ ውዝዋዜ ታደንቃላችሁ።
- የአካባቢያችሁን ባህላዊ ውዝዋዜ በመወዛወዝ ታሳያላችሁ።

ተግባር 6.1

1. በአካባቢያችሁ የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ምን ምን ናቸው?
2. በአካባቢያችሁ የሚታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ አንዱን በመምረጥ ግጥሙንና ዜማዉን ለክፍል ተማሪዎች ተናገሩ።
3. የባህላዊ ውዝዋዜ ልምምድ ለሰውነታችን መሻሻል ያለዉ ጥቅም ምን ምን ናቸው?

የኦሮሞ ብሔር ባለዉ የህዝብ ብዛትና መሬት ስፋት ከሐገራችን ትልቁ ነው። እሱም በውዝዋዜ ጥበብ ሁኔታና የራሱ የሰውነት

እንቅስቃሴ ያለዉ ነው። የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜ እንደየዞኖቹ የተለያዩ የውዝዋዜ አይነቶች ይታያሉ። ለምሳሌ፤

- በቦረና፡ ሆ-ሀዮ ወይም ገርባና ሹምቤ
- በወለጋ፡ ኩምኩሜ፣ ኤሞሌና ጌሎ
- በሸዋ፡ ረገዳና ዲቺሳ
- በአርሲ፡ ትሪ
- በባሌ፡ እሽኩሜ
- በከረዩ፡ ኤእያ
- በሐረርጌ፡ ሽጎየና ሚርሳ
- በወሎ፡ ሐሚሳና ስዳሜ
- በጅማ፡ ገድ-ቱሜ እና ኦል-ቱሜ በመባል ይታወቃሉ።

የባህላዊ ውዝዋዜ እንቅስቃሴ ጥቅሞች

- ጤናና የሰውነት ጥንካሬን ያዳብራል።
- ጥልቅ ስሜትና የተማሪዎች ማህበራዊ ግንኙነትን ያዳብራል።
- የተማሪዎችን የማሰብ ችሎታን ያዳብራል።
- የሳምባና ልብ ብርታትን ያዳብራል።
- የእግርና የአንገት ጡንቻዎችን ያዳብራል።
- የሰውነት ጡንቻዎች መተጣጠፍ ችሎታን ያዳብራል።
- የሰውነት ጡንቻዎች መሳሳብ ችሎታን ያዳብራል።
- የሰውነት ክብደት ለመቀነስ እና የመሳሰሉት ናቸው።

ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያለው ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜ ልምምድ

የተለያዩ የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜ ራሱን የቻለ የልምምድ ሁኔታና የልምምድ እሴት ይኖራቸዋል፡፡ እነዚህም ውዝዋዜዎች የሚወዛወዙበት ምክንያት ይኖራቸዋል፡፡ ለምሳሌ ዲችሳ የሚባል ውዝወዋዜ የቱለማ ኦሮሞዎች ጀግንነታቸውን ለመግለፅ የሚወዛወዙ ሲሆን፣ የመጫ ኦሮሞዎች ደግሞ ኩምኩሜን ወጣት ሴቶችና ወንዶች እርስ በርስ ያላቸዉን የፍቅር ስሜት ለመገላለፅ በተለያዩ ጊዜ የሚወዛወዙ ነው፡፡ የባህላዊ ውዝዋዜ የልምምድ ሁኔታ የውዝዋዜዉ ወቅታዊ ሁኔታና በአላማዉ ላይ በመመስረት የሚለማመዱት ነው፡፡

ከባህላዊ ውዝዋዜ ልምምድ ሁኔታ ውስጥ ጥቅቶቹ ከዚህ በታች የተዘረዘሩ ናቸው፡፡

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡
- ከወገብ በላይና ከወገብ በታች የጡንቻ ጥንካሬን የሚያዳብሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ከሙዚቃ ሚት/ሪትም ጋር በማዋሃድ መስራት፡፡
- የአንገት፣ የትከሻና የእግር እንቅስቃሴን ከሙዚቃ ድምጽ ጋር በማዋሃድ/በማጣጣም መለማመድ፡፡
- ቅደም ተከተሉን በመጠበቅ ሰውነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ በማዘንበል ከሙዚቃ ድምፅ ጋር በማዋሃድ እንቅስቃሴን መለማመድ፡፡
- እንደ ውዝዋዜዉ አስፈላጊነት እግርን ከሙዚቃ ምት/ሪትም ጋር በማዋሃድ የሙዚቃ ምት በመጠበቅ መለማመድ፡፡

- በመዝለልና በመቀመጥ ወዲያና ወዲህ በመሄድ እንቅስቃሴን ከሙዚቃ ጋር መለማመድ፡፡
- አንገትንና እጅ በትክክል አብሮ በማንቀሳቀስ ከሙዚቃ ሪትም/ምት ጋር በማዋሀድ የሰውነት እንቅስቃሴን መለማመድ፡፡
- እንደ አስፈላጊነቱ እጅና አንገትን በማንቀሳቀስ የሰውነት እንቅስቃሴን መለማመድና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

6.2 ተማሪዎች በሚኖሩበት አካባቢ ያሉት ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- በአካባቢያችሁ ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ለይታችሁ ትናገራላችሁ፡፡
- በአካባቢያችሁ ያሉ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን በመጫወት ታሳያላችሁ፡፡

ተግባር 6.2

1. በአካባቢያችሁ የሚታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ፡፡
2. በአካባቢያችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች መቼ መቼ እንደሚካሄዱና የአጨዋወት ሁኔታውን ለክፍላችሁ ግለጹ፡፡

አንድ ብሔር ባህሉን፣ ቋንቋዉን፣ የአኗኗር ሁኔታዉን፣ ጀግንነቱንና እውቀቱን የሚገልጽበት የተለያዩ መንገድ አለው፡፡ የአንድን ብሔር

አኗኗር ከሚገልጹ ነገሮች አንዱ የብሔሩ ባህላዊ አጨዋወት ሁኔታ አንዱ ነው። የኦሮሞ ማህበረሰብ ባህላዊ ጨዋታዎችን ለረጅም ጊዜ ይጠቀም የነበረና ከአካባቢ ወደ አካባቢ ልዩነት ብኖረዉም ብዙ አይነት ባህላዊ ጨዋታዎች አሉት። ከነዚህ ውስጥ ጥቂቶቹ፤ ገበጣ፣ ኮርቦና ነፃ ትግል ላይ በማተኮር የምትማሩ ይሆናል።

ሀ. የገበጣ ጨዋታ

የገበጣ ባህላዊ ጨዋታ በተለያዩ ማህበረሰብ ክፍል ውስጥ የሚካሄድ ነው። ይሁን እንጂ ብዙ ጊዜ አዛውንቶች ለብቻቸዉ ሆኖ ስጫወቱ ይታያል።

ይህ ጨዋታ ብዙ ጥቅም አለው። ከነዚህም ውስጥ፡

- የተማሪዎች የማሰብ ችሎታን ያዳብራል።
- ውሳኔ የመስጠት ችሎታን እንድያዳብሩ ያደርጋል።
- የመቻቻል ባህልን ያዳብራል።

የገበጣ ጨዋታ አይነቶች

የገበጣ ጨዋታ በተለያየ አካባቢ ውስጥ ስለሚካሄድ የተለያየ አይነት አለው። ይሁን እንጂ ይህ ጨዋታ በሁለት ይከፈላል።

እነሱም:-

1. ባለ 12 ጉድጓድ
2. 2. ባለ 18 ጉድጓድ

የገበጣ ጨዋታ ህግና ደንብ የወጣለትና ከባህላዊ ጨዋታዎች እንደ ብሔራዊ ዉድድር ከሚካሄዱ ውድድሮች ውስጥ አንዱ ነው።

ማሳሰብያ፡ በዚህ ርዕስ ውስጥ ባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ ላይ እናተኩራለን፡፡

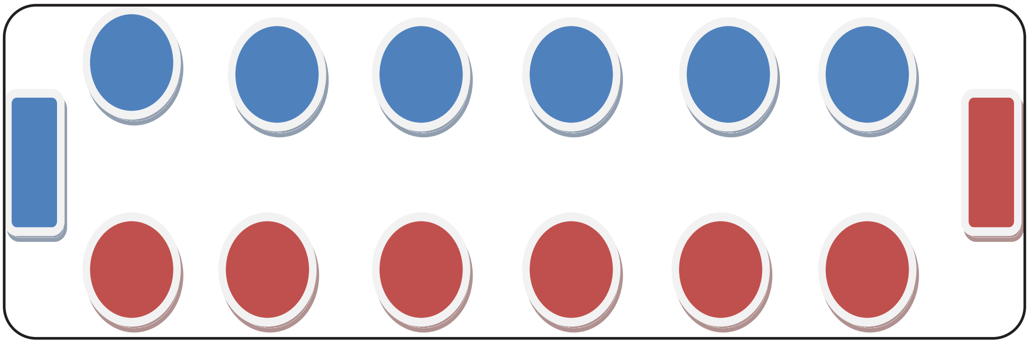
ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ

ባለ 12 ጉድጓድ የገበጣ ጨዋታ አራት አይነት አለው፡፡ እነሱም አንድ ጠጠር፣ ሁለት ጠጠር፣ ሦስት ጠጠርና አራት ጠጠር በማንሳት የሚጫወቱት ነው፡፡ እሱም የሚጀመረዉ በሁለት ተጫዋቾች መካከል እጣ በመጣልና በመረጡት የጨዋታ አይነት ላይ በመመስረት ነው፡፡ የመጀመር እድል ያገኘዉ ተጫዋች መጀመሪያ ከስድስተኛዉ ጉድጓድ በመጀመር ከግራ ወደ ቀኝ፣ ወደ ተቃራኒ ጉድጓድ ይጫወታል/ትጫወታለች፡፡ ሁለተኛ ተጫዋችም በማሰብ ከግራ ወደ ቀኝ በእሱ ጎን ባለዉ ጉድጓድ ውስጥ የፈለገውን ጉድጓድ መርጦ ጠጠርን በማስቀመጥ ጨዋታዉን ይቀጥላል፡፡

ጨዋታዉ የሚካሄድበት ገበታ ከተለያዩ ነገሮች ሊዘጋጅ ይችላል፡፡ ይህም አራት ማዕዘን ካለዉ ወፍራም እንጨት፣ ከተስተካከለና ለጥ ያለ መሬት፣ ከተላገ እንጨት፣ ከጭቃና ከመሳሰሉት ነገሮች ማዘጋጀት ይቻላል፡፡ እሱም አራት ማዕዘን ያለዉ፣ 84 ሴንቲ ሜትር ርዝመትና 27 ሴንቲ ሜትር ስፋት ያለዉ ሆኖ መሰራት አለበት፡፡ የገበጣ ጉድጓድ በሁለት መስመር ስድስት-ስድስት ጉድጓዶች ያለውና በሁለቱም ጎን (በግራና በቀኝ) ለብቻ ጠጠር የሚከማችበት ጉድጓድ በመጨመር የሚሰራ ነው፡፡ እያንዳንዱ ጉድጓድ ክብ ሆኖ 6 ሴንቲ ሜትር ዲያሜትርና 2 ሴንቲ ሜትር ጥልቀት ያለዉ ሆኖ ጉድጓዶቹን 5 ሴንቲ ሜትር በማራራቅ የሚሰሩ ናቸው፡፡

ባለ 12 ጉርጓድ ባህላዊ የገበጣ ጨዋታ አጨዋወት ሁኔታ

- የገበጣ ጨዋታ በነጠላ ተጫዋች የሚካሄድ ነው፡፡ አንድ ቡድን አንድ ተጫዋች ብቻ በማቅረብ የሚጫወት ይሆናል፡፡
- ጨዋታዉ የሚጀመረዉ ገበጣን በሁለት ተጫዋቾች መሀል በማስቀመጥ ነው፡፡
- ለሁለቱ ተጫዋቾች ዕጣ ይጣላል፡፡
- እያንዳንዱ ተጫዋች ከግራ ወደ ቀኝ በመቁጠር ስድስት ስድስት ጉድጓድ ይወስዳሉ፡፡
- ከአርባ ስምንት ጠጠሮች ሁለቱም ተጫዋች ሃያ አራት ሃያ አራት ይካፈላሉ፡፡
- በአንድ ጉድጓድ ዉስጥ አራት ጠጠር መቀመጥ አለበት፡፡
- የመጀመሪያ እድል ያገኘው/ያገኘችው ተጫዋች ከስድስተኛዉ ጉድጓድ በመጀመር በመረጡት የጨዋታ አይነት ከግራ ወደ ቀኝ በመጫወት ይጀምራል/ትጀምራለች፡፡
- ሁለተኛዉ ተጫዋች ደግሞ ትኩረት በመስጠት እንዴት ማሸነፍ እንደሚችል በማሰብ ያሰበዉ ወይም የፈለገዉ ጉድጓድ ውስጥ ጠጠር በማስቀመጥ ይጫወታል፡፡



ለ. የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ

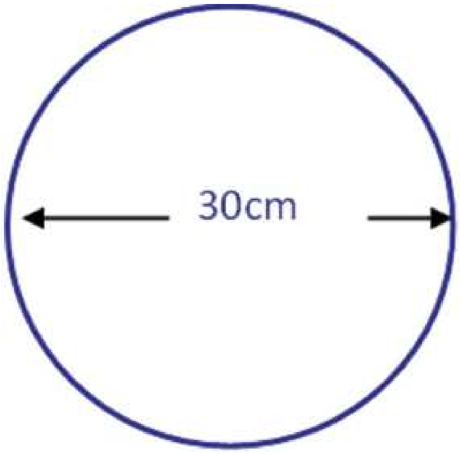
የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ ሦስት ቦታ በመክፈል ማየት ይቻላል፡፡ እነሱም፡

- በመቆም የሚሽከረከር ኮርቦ ቀለበት በመዉጋት ማስቆም፡፡
- አየር ላይ የተለቀቀዉን ኮርቦ ቀለበት በመቆም ወይም በመንቀሳቀስ እንጨትን ወርውሮ በኮርቦዉ ውስጥ ማሸሎክ፡፡
- ፈረስ በመጋለብ የሚሽከረከር የኮርቦ ቀለበት በመውጋት ማስቆም፡፡

ከላይ ከተጠቀሱት የኮርቦ አጨዋወት ውስጥ በመቆም የሚሽከረከር ኮርቦ ቀለበት በመውጋት ማስቆምን እንማራለን፡፡

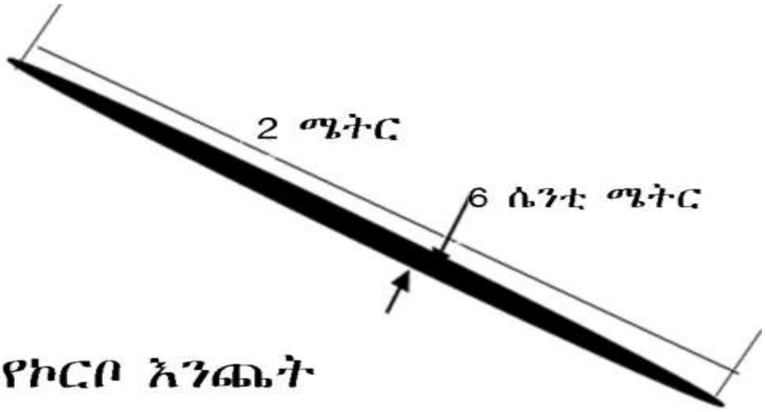
በመቆም የሚሽከረከር ኮርቦ ቀለበት በመውጋት ማስቆም

የዚህ አይነት የኮርቦ አጨዋወት እንደ ሀገር ፆታና እድሜን ሳይገድብ የሚካሄድ ነው፡፡ ለዚህ ጨዋታ የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች/ነገሮች፤ ቀለበት/ክብ ነገር፣ እንጨት፣ ብረት፣ ፕላስትክና መተጣጠፍ ከሚችሉ ነገሮች ማዘጋጀት ይቻላል፡፡



የኮርቦ ቀለበት

እንጨት፡ የኮርቦ እንጨት ቀጠን ካለ እንጨት የሚዘጋጅና በአንደኛዉ ጎን ጫፍ ሹል/ስለታም ብረት በማስገባት የሚሰራና ርዝመቱ ለሁለቱም ጾታ እኩል የሆነ 2 ሜትርና ውፍረቱ 6 ሳንቲ ሜትር ዲያሜትር ያለዉ ነው።



የኮርቦ እንጨት

በኮርቦ ጨዋታ ውስጥ አንድ ቡድን ለአንድ ጨዋታ ሁለት ተጫዋቾችን ያቀርባል። የነዚህ ተጫዋቾች ሚናም የተለያየ ነው።

- አንዱ የኮርቦ ቀለበትን ወርውሮ የሚያሽከረክር ሲሆን
- ሁለተኛዉ ደግሞ የኮርቦ እንጨት ወርውሮ ቀለበቱን ወግቶ ያስቆማል።

የኮርቦ ጨዋታን የሚያጫውቱ ሦስት አጫዋቾች ይኖራሉ። እነሱም፤

1. 1ኛ አጫዋች
2. ነጥብ መዝጋቢና
3. ሰአት ተቆጣጣሪ ናቸው።

የልምምድ ሁኔታ

- ጨዋታዉ የሚደረገዉ በመቆም ወይም በመንቀሳቀስ የኮርቦ

ቀለበትን ወግቶ በማቆምና የተሰጣቸውን መስመር ሳያልፉ የኮርቦ ቀለበትም ከተሰጠው መስመር ሳትወጣ ወግቶ በማቆም ነው፡፡

- ወርዋሪዉ በደንብ በማተኮር የእንጨት ጦር በመወርወር የኮርቦዉን ቀለበት በመውጋት መሬት መሰካት አለበት፡፡
- ነጥብ ለማስመዝገብ ጦር ወርዋሪዉና የኮርቦ ቀለበት ወርዋሪ መካከል ያለዉ ቅንጅት ወሳኝ ነው፡፡
- ለውድድር የተመዘገቡ ተወዳዳርዎች ቅድም ተከተል ለማስያዝ እጣ ያነሳሉ፡፡
- ውድደሩ ከመጀመሩ በፊት አንድ አንድ የሙከራ ውርወራ ለሁሉም ቡድን ይሰጣል፡፡
- ሁለቱም ተጫዋቾች (የእንጨት ጦር ወርዋሪዉና የኮርቦ ቀለበት ወርዋሪ) ትክክለኛ ቦታ ላይ በመሆን ጨዋታዉን ያካሂዳሉ፡፡
- አንድ ቡድን ዉድድርን ለማካሄድ ቅደም ተከተሉን በመጠበቅ መቅረብ አለበት፡፡
- ወርዋሪዉ የኮርቦ ቀለበት ከተሰጠዉ ክብ ውስጥ ሳትወጣ ወግቶ ማስቆም አለበት፡፡

ነጥብ አያያዝና መጨረሻ

በአንድ ውርወራ የኮርቦ ጦርን ወርውሮ ያቆመዉ ሁለት ነጥብ ያገኛል፡፡ ይህም የሚሆነዉ ጥሩ መሬት ላይ በደንብ ሲሰካ ነው፡፡

ወርዋሪ የእንጨት ጦር ወርውሮ የኮርቦ ቀለበት ውስጥ አሾልኮ መሬት ላይ ከሰካ በአንድ ዙር ውስጥ ሁለት እድል ይሰጠዋል፡፡

እያንዳንዱ ቡድን በሶስቱም ዙር ውስጥ ያስመዘገቡት ነጥብ ተደምሮ ያሸነፈዉ ቡድን ይለያል፡፡

በውጤት ድምር እኩል ሆኖ የተገኘ ቡድን ተጨማሪ አንድ ዙር ይሰጣቸዋል፡፡ ይህም ሆኖ አሁንም እኩል ከሆኑ በእጣ/ዕድል አሸናፊዉ ይለያል፡፡

ማሳሰቢያ፡ የእንጨት ጦር በኮርቦ ቀለበት ውስጥ አልፎ መሬት ላይ ካልተሰካች ነጥብ አይያዝም፡፡

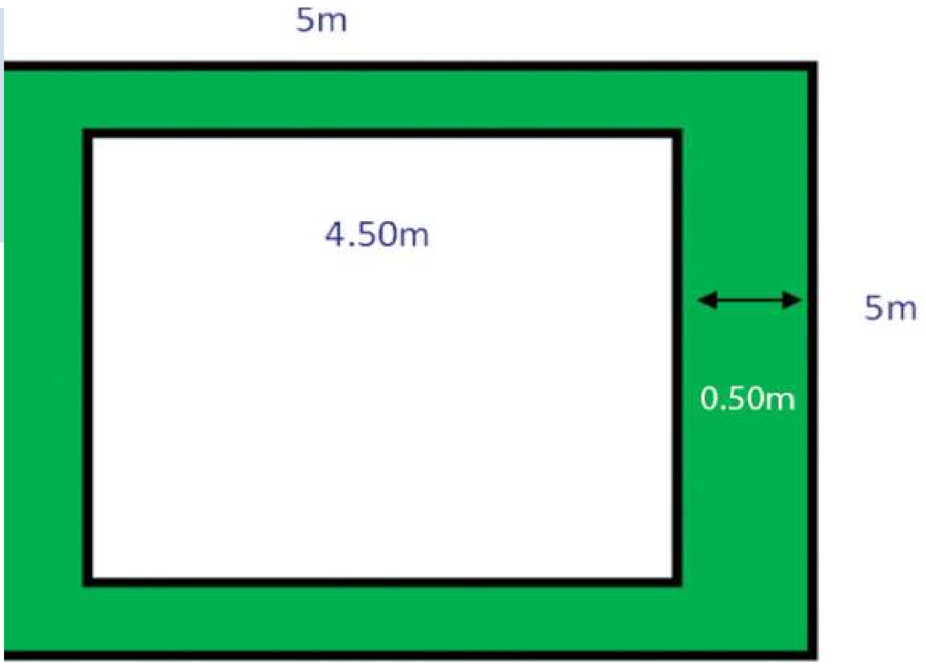
ሐ. ትግል

የትግል ጨዋታ መቼና የት እንደተጀመረ ተጨባጭ ማስረጃ የለም፡፡ የጥንት ሰዎች የጡንቻ ጥንካሬ የሚወሰነዉ በትግል እውቅና ስያገኙ ብቻ እንደ ሆነ ታሪክ ይገልጻል፡፡ እንደ ሀገር ወይም በብሔራዊ ደረጃ ውድድር እና ትምህርት ከመጀመሩ በፊት በአካባቢ በመመራረጥ በተመሳሳይ እድሜ ውድድር ያደርጉ ነበር፡፡ ያሸነፈ ሰው ጠንካራ መሪ በመባል ይሰየማል፡፡

በአሁኑ ጊዜ የትግል ባህላዊ ጨዋታ በከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤትና በሀገሪቷ ውስጥ ተስፋፍቷል፡፡ በባህላዊ ስፖርት ፌዴሬሽን በኩል በሚካሄደው ውድድር ውስጥ ክልሎችና ሁለቱ ከተሞች ልዩ መስተዳድር መካከል ውድድር እየተካሄደበት ይገኛል፡፡

የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች

ፍራሽ፡ ጨዋታዉ የሚካሄድበትና ከስፖንጅ የተሰራ ማለት ነው፡፡



የትግል ባህላዊ ጨዋታ የሚካሄድበት ቦታ/ሜዳ

ማሳሰቢያ፡ በአንድ አንድ ት/ቤት ውስጥ ፍራሽ ማግኘት አስቸጋሪ ልሆን ይችላል፡፡ በዚህ ጊዜ ከሳር ማዘጋጀት ይቻላል፡፡ ከዚ ዉጪም ለጥ ያለ ሜዳ ስፋቱንና ሪዝመቱን በመለካት መሀሉ ላይ አሸዋ በመሙላት ጨዋታዉን ማካሄድ ይቻላል፡፡

ልብስ (የአለባበስ ሁኔታ)

በውድድር ወይም ጨዋታ ጊዜ የተጫዋቾች ልብስ ሰፊ፣ ቀላልና ለሰውነት የሚበቃ መሆን አለበት፡፡ አለባበሱ ባህላዊ መሆን አለበት፡፡ ሆኖም ባህላዊ ልብስ ባይኖርም የስፖርት ልብስ መጠቀም ይቻላል፡፡ ከዚ ዉጪ፤ ከወገብ በላይና ከወገብ በታች ራቁት በመሆን ጨዋታ ውስጥ መሳተፍ አይቻልም፡፡ ጨዋታዉ የሚካሄደዉ ባዶ እግር በመሆን ነው፡፡

ተጫዋቾች ዉድድር ላይ ማድረግ የሌለባቸው ነገሮች

- ሰውነት ላይ እንደ ቅባት አይነት ነገር መቀባት አይቻልም፡፡
- የእጅና እግር ጥፍሮችን እንድሁም ፅም አሳድጎ መጫወት አይቻልም፡፡
- ውድድር እየተካሄደ ባለበት ጊዜ የተወዳዳሪ ፀጉርና ልብስ መያዝ ያስቀጣል፡፡
- ከአንድ ተጫዋች የሚጠበቅ ስነ ምግባር በማሟላት ጨዋታ ውስጥ መሳተፍ ትግል ጨዋታ ላይ ከሚሳተፍ ተጫዋቾች የሚጠበቅ ነገር ነው፡፡

የልምምድ ሁኔታ

እንደ ሌላው ጨዋታ በትግል ጨዋታ ላይም ተወዳዳሪዎች አጫዋቹ ሲፈቅድ ወደ ውድድር መድረክ ይወጣሉ፡፡

- ተወዳዳሪዎች የሚወዳደሩበት የትግል ጨዋታ አይነት በእጣ ወይም በዕድል ይወስናል፡፡
- በ1ኛና 3ኛ ዙር መጀመሪያ ላይ ተወዳዳሪዎች እጣ ያነሳሉ፡፡
- እጣ የደረሰው ተጨዋች በመረጠው የመታገል አይነት አጫዋቹ ፊሽካ በመንፋት ጨዋታዉን ያስጀምራል፡፡

የውድድሩ ዙር

አንድ የትግል ውድድር በሦስት ዙር ያልቃል፡፡ ይሁን እንጂ በሦስት ዙር ውስጥ ባገኙት ድምር ነጥብ አሸናፊዉ ይለያል፡፡ ነጥባቸዉ እኩል ከሆነ ደግሞ ተጨማሪ አንድ ዙር ይሰጣቸዋል፡፡ በተጨማርዉ ዙር ውስጥ በሦስት ደቂቃ ውስጥ በፈጥነት ነጥብ ያስመዘገበዉ ተወዳዳሪ አሸናፊ ይሆናል፡፡ ግን፣ ነጥብ ሳይመዘገብ ከቀረ ወይም እኩል ከሆኑ፣ አሸናፊዉ የሚወሰነዉ በዕድል ይሆናል፡፡

የዉድድሩ ጊዜ

የትግል ጨዋታ በባለፈዉ ርዕስ እንዳየነው ሦስት ዙር ያለዉ ነው፡፡ ዙሩ ዘጠኝ ደቂቃ ያለዉ ሲሆን ዘጠኙን ደቂቃ በሦስት ዙር በመከፋፈል የሚካሄድ ነው፡፡ በሦስት ዙሮቹ መካከል የአንድ ደቂቃ እረፍት ይሰጣል፡፡

አጫዋች

የትግል ጨዋታን የሚያጫውቱ ዳኞች ብዛታቸው 4 ስሆኑ በዉድደሩ ላይ የየራሳቸው ሚናና ግዴታ አላቸው፡፡ እነዝህም፣ 1ኛ አጫዋች፣ 2ኛ ነጥብ መዝጋቢ፣ 3ኛ ጊዜን የሚቆጣጠርና 4ኛ የጤና ባለሙያ ናቸው፡፡

ማሳሰብያ: ተማሪዎች ሲወዳደሩ በተመሳሳይ ፆታ፣ በአካል ወይም ሰውነት ብቃት፣ በርዝመትና ክብደት ማወዳደር እንችላለን፡፡

የጨዋታዉ መጨረሻ

- ተጨዋቹ ተቃራኒዉን ተጫዋች ከጣለ አጫዋች ወይም ዳኛዉ ፊሽካ በመንፋት የዙርን መጨረሻን ያስታውቃል።
- የሦስቱም ዙር ውድድር ስያልቅ አጫዋች ወይም ዳኛዉ ፊሽካ በመንፋት የውድድሩ መጨረሻን ያስታውቃል።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- አንድ ብሔር የራሱን ባህላዊ ውዝዋዜ እንዳለዉ የሚያከራክር አይደለም።
- ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለዉ ባህላዊ ውዝዋዜ ዞንን መሰረት በማድረግ ብዙ አይነት ውዝዋዜዎች አሉ። እነሱም፤ ገሎ፣ ኩምኩሜ፣ ዲቺሳ፣ ትሪ፣ ሻጎየ፣ ኤእያና የመሳሰሉ ናቸው።
- የባህላዊ ውዝዋዜ ልምምድ ለጤንነትና ለተማሪዎች አዕምሮ ብዙ ፋይዳ አለው።
- አንድ ብሔር አኗኗሩን መሰረት በማድረግ የብሔሩን ምንነት የሚገልጹ ባህላዊ ጨዋታዎች አሉት።
- ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ የተለያዩ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች ይኖራሉ። ከነዚያም፤ ገበጣ፣ ኮርቦ፣ ትግልና የመሳሰሉ ናቸው።
- በአጠቃላይ ተማሪዎች የሚኖሩበት አካባቢ ያለዉ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታዎች በጥሩ ሁኔታ የሚሰሩ ከሆነ ተማሪዎች በቀላሉ ባህላቸውን ለማሳደግና ከትውልድ ወደ ትውልድ ለማስተላለፍ ከፍተኛ ሚና አለው።

የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ለተዘረዘሩት ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ትክክል ካልሆነ ደግሞ ሐሰት በማለት መልሱ፡፡

1. አንድ ብሔር የራሱ ባህላዊ ውዝዋዜና ጨዋታ አለው፡፡
2. ጌሎ የሚባል ባህላዊ ውዝዋዜ ቦረና ኦሮሞዎች ጋር በስፋት የሚታወቅ ነው፡፡
3. ዱቺሳ የሚባል ባህላዊ ውዝዋዜ በኦሮሚያ ማዕከላዊ አካባቢ የሚታወቅ ነው፡፡
4. ባህላዊ ውዝዋዜ የተማሪዎችን ጤና ለማሻሻል ሚና የለዉም፡፡
5. ባህላዊ ውዝዋዜና የሰውነት እንቅስቀሴ ግንኙነት የላቸዉም፡፡

II. በ ‹ሀ› ረድፍ ስር ያሉትን ቃላት በ ‹ለ› ረድፍ ስር ካሉ አረፍት ነገሮች ጋር አዛምዱ፡፡

‹ሀ›	‹ለ›
1. ኤእያ	ሀ. በሸዋ የሚታወቅ ውዝዋዜ
2. ሚሪሳ	ለ. የሐረርጌ ባህላዊ ውዝዋዜ
3. እሸኩሜ	ሐ. በባሌ የሚታወቅ ባህላዊ ውዝዋዜ
4. ቲሪ	መ. የኢሉባቦር ባህላዊ ውዝዋዜ
5. ሐሚሳ	ሠ. የኦሮሞ ከረዩ ባህላዊ ውዝዋዜ
6. ኩምኩሜ	ረ. የወሎ ልዩ ዞን ባህላዊ ውዝዋዜ
	ሸ. በአርሲ ባህላዊ ውዝዋዜ
	ቀ. የወለጋ ባህላዊ ውዝዋዜ

III. ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ፡፡

1. በአካባቢያችሁ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታ አይነቶች ቢያንስ አራት ፃፍ፡፡
2. የገበጣ ጨዋታ የአጨዋወት ሁኔታን ፃፍ፡፡