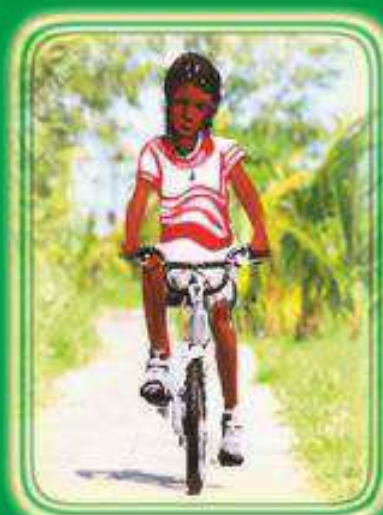


BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA

QAAMAA

Kitaaba Barattootaa



Kutaa 5^{ffaa}

FAYYAIFI JABEENYA QAAMAA

KITAABA BARATTOOTAA

KUTAA 5^{FFAA}

QOPHEESSITOOTA:

1. TAAKKALAA TAFARRAA GANNATII (G. PROF.)
2. GETAACHOO QINAAXXII BASHA (Ph.D)

GULAALTOTA:

1. ABBABAA DHEERESSAA TAADDASAA (G. PROF.)
2. HABTAAMUU SIYYUUM TARRAFAA (M.SC.)

MADAALTOTA:

1. BIRHAANUU DABALAA ARUUSAA (M.ED.)
2. ISAAYYAAS TAFARRAA ADABAA (M.SC.)
3. MULAATUU GUDDISAA GAMMADAA (M.ED.)

GIRAAFIKSII:

1. SOLOMOON ALAMAAYYOO GUUTAMAA(MA)

FAKKIBSA:

1. SOLOMOON ALAMAAYYOO GUUTAMAA(MA)

© Biiroo Barnootaa Oromiyaa, 2014



Kitaaba kana Biiroo Barnootaa Oromiyaatu Kolleejjii Barnoota Barsiisotaa Naqamtee waliin ta'uun bara 2014/2022 qopheessee maxxansiise.

Mirgi abbeentaa kitaaba kanaa seeraan eegamaadha. Hayyama Biiroo Barnootaa Oromiyaatiin ala guutummaan is ta'e gamisaan maxxansuufi baay'isuun raabsuun seeraan nama gaafachiisa.

Qabiyyee**Mataduree****Fuula**

Seensa Kitaabichaa.....	V
BOQONNAA TOKKO.....	1
Yaad -rimee Barnoota Fayyaaf Jabeenya Qaamaafi Ispoortii.....	1
1.1 Hiikaafi Kaayyoo Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa.....	1
1.2. Of-eeggannoo Yeroo Sochii Ga'umsa Qaamaa.....	3
1.3 Himaalee afaanii Ispoortii Itiyoophiyaa.....	3
1.4 Hiikaafi Jalqabbii Tapha Olompikii.....	4
1.5 Hiika Qoricha Humna Dabalataa Kennu Fudhachuufi Ittisa Isaa....	7
BOQONNAA LAMA.....	11
Guddina Hawwaasummaafi Currisaa.....	11
2.1 Karaa Sochiifi Taphaa of Hogganuu Dagaagfachuu.....	11
2.2. Sochiifi tapha murtoo kennuu dagaagsan.....	14
2.3 Sochiifi taphaa keessatti yaada of-to'achuu gabbifachuu.....	17
BOQONNAA SADII.....	21
Ga'umsa Qaamaa.....	21
3.1 Shaakala onneefi sombaa.....	21
3.2 Humnummaa Maashaa.....	23
3.3 Dadacha'iinsa.....	26
3.4 Si'aa'ina.....	27
BOQONNAA AFUR.....	31
Atileetiksii Bu'uuraa.....	31
4.1 Fageenyaaf Fiiguu.....	32
4.2 Fageenyaaf Darbachuu.....	33
4.3 Ariitiif Fiiguu.....	34
4.4. Ol Dheerinaaf Utaaluu.....	36
BOQONNAA SHAN.....	40
Qiriphaa.....	40
5.1. Qiriphaa Walabaafi Meeshaa.....	41

5.2 Qiriphaa tartiiba'aa.....	47
BOQONNAA JA'A.....	50
Dandeettii Bu'uuraa Kubbaa Fudhachuu/Kennuu.....	50
6.1 Kubbaa qabachuu.....	50
6.2 Kubbaa qubaan Kennuu.....	52
6.3. Tapha Garee Xiqqaa Keessatti Qubaan Kubbaa	53
6.4 Kubbaa irree harkaan dabarsuu.....	54
6.5 Gareewwaan xixiqqoon kubbaa irree harkaan walii kennuun taphatamu.....	55
6.6 Dandeettii kubbaa keessa miilaatiin walii kennuu.....	56
6.7 Kubbaa miila alaan dabarsuun waliif kennuu.....	58
6.8 Kubbaa kallattii gomaan walii kennuu	59
6.9 Harka tokkoon kubbaa waliif kennuu.....	60
6.10. Kubbaa lafatti rukutuun waliif kennuu.....	61
6.11. Tapha bashannanaa.....	62
BOQONNAA TORBA.....	65
Shubbisa Aadaafi Tapha Aadaa Itoophiyaa.....	65
7.1 Shubbisa aadaa naannoo Oromiyaatti baay'inaan beekaman.....	66
7.2 Taphoota aadaa naannoo Oromiyaatti baay'inaan beekaman.....	68

Seensa Kitaabichaa

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa hanga ammaatti qajeelcha barsiisotaan malee kitaabni barattootaa akka naannoo keenyaatti manneenbarnootaasadarkaatokkooffaafigiddu-galeessalammaaffaaf akka hinmaxxanfamne beekamaadha. Kun immoo barattoonni hirmaannaa barnoota kanaaf qaban irratti rakkoo qabaachuu nimala. Dhimmakanaaffurmaatata'ajedhameekanyaadamekitaabnibarattoota kutaa shanaffaa boqonnaa torba of keessatti qabatee qophaa'uun dhiyaatee jira. Barattoonni keenyas akkaataa barsiisonni keessan dhiyeessaniin dandeettii barbaachisaa ta'e irraa waan gonfataniif daree keessaafi dirree irratti hirmaannaa barbaachisaa ta'een akka barattan abdii qabna.

BOQONNAA TOKKO

YAAD-RIMEE BARNOOTA FAYYAAF JABEENYA QAAMAIFI ISPOORTII

Bu'aalee barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Yaad-rimee barnoota fayyaaf jabeenya qaamaafi Is-poortii ammayyaa nibeekta.
- Yaad-rimee barnoota guddinaaf jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa niguddifatta.

Seensa

Kutaawwan gad-aanan keessatti dandeettii sochiiwwan bu'uuraa, sochiilee rukutta muuziqaa waliiniifi kan kana fakkaatan barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti barachuun keessan niyaadatama. Boqonnaa kana keessatti immoo hiika barnoota guddinaafi jabeenya qaamaa, Of eeggannoo yeroo sochii ga'umsa qaamaa, seen-duubee yookaan himaalee afaanii ispoortii Itiyoophiyaa keessatti; akkasumas jalqabbiifi guddina morkii Olompikiifi hiika qoricha humna dabalataa kennu fudhachuufi ittisa isaa bal'inaan kan barattan ta'a.

1.1 Hiikaafi Kaayyoo Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Maalummaa fayyaa nihimta.

- Kaayyoo barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa nitarreessita.
- Faayidaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa adda baasuun nidingisiifatta.

Gocha 1.1

1. Fayyaa jechuun maal jechuudha?
2. Faayidaan barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa maal fa'i?

Fayyaa jechuun kallattii hundaan jechuunis qaamaan, sammuun, hawaasummaafi kan kana fakkaataniin haala gaarii ta'een jiraachuu danda'uudha. Kan fayyaa qabu waan hunda qaba akkuma jedhamu amma danda'ametti waantoota fayyaaf bu'uura ta'an barannee itti fayyadamuun barbaachisaadha. Dhimmi ijoon asitti ilaaluun barbaadame hiika barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa waan ta'eef akka asiin gadiitti dhiyaateera. Fayyaafi jabeenya qaamaa jechuun gosa barnootaa keessaa tokko ta'ee; Daandii ittiin dandeettiiwwan bu'uuraa gama qindoomina qaamaafi sammuu gonfachuuf nama gargaarudha. Dabalataanis, faayidaan barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa hawaasa keessatti qabu hedduu ta'us barattoonni naamusa gaarii akka qabaatan, dandeettii sammuu fi qaamaan akka ciman, walitti dhufeenya barattootaa fooyyeesuudhaan rakkoolee uumaman furuuf itti gaafatamummaa akka fudhatan tasiisa. Kaayyoon barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa ga'umsa qaamaa barattootaa guddisuuf, beekumsa sochiifi of-eeggannoo akkasumas dandeettii itti fayyadama sochiilee kanneenii walitti fiduun jireenya si'aayinaafi fayyaalesummaan akka jiraataniif kan gargaaruudha.

1.2. Of-eeggannoo Yeroo Sochii Ga'umsa Qaamaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Of-eeggannoowwan yeroo sochii ga'umsa qaamaa taasifaman nihimta.
- Of-eeggannoowwan yeroo sochii ga'umsa qaamaaf barbaachisan adda baastee nidingisiifatta.
- Gosoota ga'umsa qaamaa ni ibsita.

Gocha 1.2

1. Yeroo sochii ga'umsa qaamaa of-eeggannoon maalif barbaachisa?

Yeroo sochii ga'umsa qaamaa akka qaamni keenya hinmiidhamneef of-eeggannoon gochuu qabnu:

- Qaama sirriitti ho'ifachuufi diddiriirsuu.
- Sochii qaamaa karooraan taasisuu.
- Shaakallii sochii qaamaa adda addaa kessatti hirmaachuu.
- Nyaata madaalawaa ta'e nyaachuu.
- Hidhannoo sochii qaamaaf mijataa ta'e uffachuu.
- Haala qilleensa naannoo sanaa qorachuun of qopheessuu
- Fayyummaan qaama keenyaa sirrii ta'uusaa mirkaneeffachuufi kan kana fakkaatan yoo fayyadamne gaariidha.

1.3. Himaalee afaanii Ispoortii Itiyoophiyaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Himaalee afaanii ispoortii Itiyoophiyaa nihimta.

- Gosoota himaalee ispoortii Itiyoophiyaa durii nitarreessita.
- Garaagarummaa ispoortii himaalee afaaniifi ispoortii ammayyaa Itiyoophiyaa adda baasuun nidingisiifatta.

Gocha 1.3

1. Himaaleen afaanii ispoortii beektan maal fa'i?
2. Ispoortii ammayyaa akka addunyaatti jiru keessaa kan beektu himi.

Himaaleen ispoortii yoomiifi eessatti akka jalqabame ragaan qabatamaan ibsu jiraachuu baatus; dhalli namaa erga gara addunyaa kanaatti dhufee eegalee jireenyasaa fooyyeffachuuf jecha dhamaatiin inni gaggeessu akka inni sochii ispoortii keessa galu isa dirqamsiiseera. Akka biyya keenyaattis haqni jiru kanarraa kan fagaatu miti. Haaluma kanaan hawaasni keenya abbootii isaaniirraa baruun kan ilmaan isaaniitti dabarsan ta'ee bu'uura ispoortii ammayyaati jedhamee yaadama. Gama birootiin sochiiwwan yeroo sana dalagamaa turan keessaa muraasni isaanii kan akka wal'aansoo, gulluffii fardaa, korboo, saddeeqa, Buub, Shaahiifi kan kana fakkaatan akka ta'e jecha afaaniidhan himamaa ture. Haa ta'uu malee sochiiwwan asiin olittii kaa'aman kun yeroo ammaa seera mataa isaa qabaatee ispoortii aadaa jedhamuun biyya keenya keessatti geggeeffamaa jira.

1.4. Hiikaafi Jalqabbii Tapha Olompikii

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Olompikiin maal akka ta'e ni ibsita.
- Gosoota ispoortii Olompikiirratti dorgomaman nitarreessita.
- Bakka jalqabbii Olompikii nihimta.

Gocha 1.4

1. Olompikiin maali?
2. Gosoota ispoortii wal morkii Olompikii irratti geggeeffaman yoo xiqqaate 4 tarreessi.
3. Yeroo jalqabaatiif Olompikiin yoomiifi eessatti akka eegale ibsi.

Olompikiin jabana durii bara 776 DH.K.D biyya Giriikitti kan jalqabe yommuu ta'u; Olompikiin ammayyaas ammoo akka addunyaatti bara 1896 A.L.A biyya Giriikitti akka eegalame seenaa Olompikii irraa hubachuun nidanda'ama. Olompikii jechuun bakka Olompiyaa jedhamu biyya Giriikitti argamturraa kan madde ta'ee Olompiyaa jechuun yeroo jalqabaaf wal morkiin Olompikii bakka itti eegaledha. Olompikii jechuun ammoo waldorgommii gosoota ispoortii adda addaa of keessatti qabachuun yeroo hunda garaagarummaa waggoota afuriin kan gaggeeffamu jechuudha. Garuu baroota sadii sababa waraana addunyaa tokkoffaafi lammaffaatiin osoo hin gageeffamin hafeera. Baroonni kunneenis A.L.A 1916, 1940 fi 1944 dha. Gama biraan Olompikiin bara 2020 A.L.A biyya Jaappaan magaalaa Tookiyootti geggeeffamuuf ture sababa Dhibee Koovid-19'f waggaa tokko boodatti hafuun bara 2021 A.L.A kan geggeeffame ta'uunsaa beekamaadha. Haa ta'u malee waamichi bara dorgommii kanaa 2020 A.L.A jedhamee kan beekamu ta'uunsaa hubatamuu qaba. Garaagarummaan wal-morkii Olompikii yeroo duriifi ammaa inni ijoon yeroo duriitti biyyi Giriik meeshaalee ishee itti beeksifachuuf kan fayyadamtu yommuu ta'u; kan yeroo ammaa garuu akka addunyaatti atileetonni yookaan dorgomtoonni biyya isaanii bakka bu'an kan irratti wal-morkataniifi karaa ittiin alaabaa biyya isaanii ol-kaasuun addunyaatti beeksisaniidha.

Wal dorgommiin Olompikii yeroo ammaa kun biyyoonni jiran walitti dhufuun dorgommii jaalalaa ispoortii keessatti geggeessuudhaan karaa itti walitti dhufeenya isaanii cimsataniidha. Kanaafuu gosni ispoortii dorgommiin irratti geggeeffamus ta'e biyyoonni irratti hirmaatan dabalaa deemuu irratti dabalataan rikoordiiwwan kan duraan jiranii olitti kan isaan fooyya'aa jiraniidha. Wal morkii Olompikii kana irratti dabalataan gosni Olompikii qaama miidhamtootaa (Paralympic) jedhamus ni geggeeffama.





1.5. Hiika Qoricha Humna Dabalataa Kennu Fudhachuufi Ittisa Isaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban
Xumura barannoo kanaa booda:

- Qoricha humna dabalataa namaaf kennu maal akka ta'an nihimta.
- Miidhaa qoricha humna dabalataa kennu fudhachuu nihubatta.

Gocha 1.5

1. Qoricha humna dabalataa kennu jechuun maal jechuudha?

Qoricha humna dabalataa kennu (Doping) kan jennu keemikaala humna dabalataa kennuuf gargaaru ta'ee; bifa dhangala'oonis ta'ee jajjaboon dorgomtoonni ispoortii adda addaa irratti hirmaatan yeroo tokko tokko dhoksaadhaan fudhatanii itti fayyadamaniidha. Kun immoo dorgomtoota uumamaan dandeettii mataa isaanii qaban irratti gama xiin-sammuunis ta'e beekamtii argachuu irratti gara duubaatti waan

hambisuuf qaamni hunduu irratti hojjechuu waan qabuufi dirqama namoota hundaati. Keessumattuu, barattoonni ol-adeemtota ta'an sadarkaa kanatti hubannoo gahaa argachuun kallattii ittiin dandeettii uumamaa qaban mul'isuu danda'an irratti xiyyeeffatanii shaakaluu qabu.

Qoricha humna dabalataa kennu ittisuu jechuun atileetiin (dorgomaan) keemikaala humna dabalataa kennu osoo hin fayyadamin ga'umsa dandeettii dorgommii ispoortii keessatti uumamaan qabu/du fayyadamuun dorgomuu danda'uu jechuudha. Kun immoo fayyummaan atileetichaa/ttii akka hin miidhamne taasisa; akkasumas dorgomee/tee yoo mo'ate/tte badhaasni argate/tte irraa akka hin fudhatamneef gargaara.



Qoricha humna dabalataa kennu (Doping)

Cuunfaa Boqonnichaa

- Fayyaa jechuun kallattii hundaan jechuunis qaamaan, sammuun, hawaasummaafi kan kana fakkaataniin haala gaarii ta'een jiraachuu danda'uudha.
- Fayyaafi jabeenya qaamaa jechuun gosa barnootaa keessaa tokko ta'ee; daandii ittiin dandeettiiwwan bu'uuraa gama qaamaa, sammuuniifi qindoominaan gonfachuuf nama gargaaruudha.
- Namni tokko qaamni isaa ga'umsa qaba kan jedhamu haalota alaanis ta'e keessaan wantoota gara isaatti dhufaniif salphaatti yommuu miidhamuu dhiisuufi dadhabbii malee yeroo dheeraaf hojjechuu danda'uudha.
- Wal morkiin Olompikii akka addunyaatti bara 1896 A.L.A biyya Giriikitti akka eegalame seenaa Olompikii irraa hubachuun ni danda'ama.
- Qoricha humna dabalataa kennu kan jennu keemikaala humna dabalataa kennuuf gargaaru ta'ee bifa dhangala'oonis ta'e jajjaboon kana malees kallattii kamiinuu kan dorgomtoonni ispoortii adda addaa irratti hirmaatan yeroo tokko tokko dhoksaadhaan fudhatanii itti fayyadamaniidha.

Gilgaala Boqonnichaa

- I. **Gaaffiiwwan asiin gadii yoo sirrii ta'e "Dhugaa" yoo sirrii hin taane immoo "Soba" barreessuun deebisi.**
 1. Qaamni keenya ga'umsa akka argatuuf yeroo yerootti shaakala irratti hirmaachuu qabna.
 2. Keemikaala humna dabalataa kennu (Doping) fudhachuun ispoortii irratti faayidaa malee miidhaa hinqabu.
- II. **Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta'e filachuun deebisi.**
 1. Kanneen asiin gadii keessaa tokko yommuu ispoortii keessatti

hirmaannu malleen miidhaa hir'isuuf gargaaru miti.

- A. Qaama sirnaan ho'ifachuu.
 - B. Uffannaa ispoortii sirrii uffachuu
 - C. Shaakallii taasisuu
 - D. Nyaata madaalamaa dhabuu
2. Wal morkiin Olompikii ammayyaa akka addunyaatti A.L. Atti bara kam keessa eegale?
- A. 1986
 - B. 1896
 - C. 1796
 - D. 1895
3. Wal morkiin Olompikii akka addunyaatti biyya kam keessatti eegale?
- A. Misir
 - B. Itiyoophiyaa
 - C. Roomaa
 - D. Giriikii

III. Kanneen asiin gadiif deebii sirrii ta'e kenni.

1. Malleen yommuu shaakala qaamaa hojjennu akka miidhaan hin-geenyeeff nu gargaaran yoo xiqqaate shan barreessi.

BOQONNAA LAMA

GUDDINA HAWWAASUMMAAFI CURRISAA

Bu'aalee barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Daree barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti amala gaarii ni agarsiista.
- Rakkoo mudateef sababa waliin furmaata nikennita.
- Seerota bu'uura taphaaf xiyyeeffannoo nikennita.

Seensa

Barattoota boqonnaa darbe keessatti mata duree adda aadda barachuunkeessanniyaadatama. Boqonnaa kan keessattii ammoowaa'ee sochii qaamaa hubannoofi dandeettii of-hoogganuu guddisan, sochii qaamaa hubannoo hawaasuummaafi dandeettii quunnamtii haasaa guddisan, sochii qaamaa murtoo itti gaafatamummaa qabu kennuu guddisan, sochii qaamaa xiinxala yaada gadi fageenya qabu guddisan, sochii qaamaa dandeettii quunnamtii haasawaafi wal tumsaa guddisan kan barattan ta'a.

2.1 Karaa Sochiifi Taphaa of Hogganuu Dagaagfachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

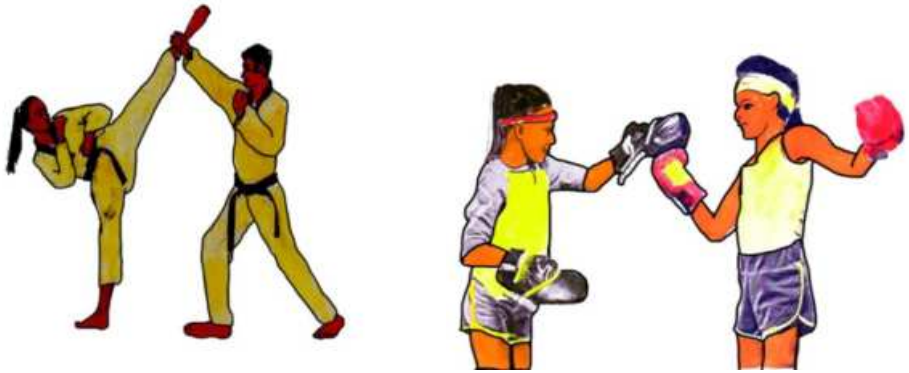
- Sochiileefi taphoota dandeettii of hogganuu dagaagsan nihimta.
- Sochiileefi taphoota keessatti hirmaachuun dandeettii of hogganuu nidagaagfatta.

Gocha 2.1

1. Of hogganuu jechuun maal jechuudha?
2. Sochiin qaamaa akkamittiin dandeettii of hogganuu dagaagsa?

Sochii qaamaa keessatti yeroo hunda kan hirmaannu taanaan qaamni keenya akka inni guddatuufi jabaatu, sammun keenya sirnaan akka yaaduufi jireenya hawaasummaa keessatti walitti dhufeenya keenya cimsuuf nu gargaara. Akkasumas dhukkuboota kanneen akka dhiibbaa dhiigaa, sukkaaraa, onneefi furdina gar-malee ittisuuf sochiin qaamaa baay'ee barbaachisaadha. Kanaafuu, barattoota akka mana barumsaa keessaniittis ta'u naannoo mana jireenyaa keessaniitti sochii qaamaa idilaawaa keessatti hirmaachuun fayyummaa keessan eeggadhaa. Of hoogganuu jechuun dandeettii currisa keenya, yaada keenyaafi amala keenya haala garaagaraa keessatti to'achuu danda'uu jechuudha. Dandeettiin of hoogganuu keenya yommuu dabaluu currisniifi dandeettiin keenya gama hundaan nidabala. Kanaafuu, sochiiwwan akka teekuwaandoo, buunyaa, wal'aansoo fi kan kana fakkaatan dandeettii of hoogganuu keenya waan dabalaniif keessatti hirmaachuun faayidaa qaba.





Teekwaandoofi Buunyaa

2.1.1. Naamusa ofii guddifachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban
Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika naamusa ofii guddifachuu nihimu.
- Faayidaa naamusa ofii guddifachuu ni addeessu.

Gocha 2.2

1. Naamusa ofii guddifachuu jechuun maal jechuudha?
2. Faayidaa naamusa ofii guddifachuu tarreessi.

Naamusa ofii guddifachuu jechuun dandeettii waan fuulduratti dhufuu danda'u yaaduu, of-jajjabeessuufi tarkaanfii sirrii fudhachuun aarii kam keessayyuu osoo hin seenin tasgabbii qabaachuu jechuudha.

Waantonni naamusa ofii guddifachuuf gargaaran qabxiilee asiin gadiiti:-

- Akkaataa itti of mo'attu beekuu.
- Galma sirrii adda baafachuun beekuu.

- Bu'aakee ilaaluu danda'uu.
- Xiqqaarraa eegaluu.
- Gorsaa qabaachuu.
- Shaakaluu, kufanii ka'uu akkasumas irra deddeebi'uun yaaluu.

2.2. Sochiifi tapha murtoo kennuu dagaagsan

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban
Xumura barannoo kanaa booda:

- Hariiroo sochii qaamaafi murtoon ittigaafatamummaa qabu nihimta.
- Sochiin qaamaa murtoo fudhachuuf maal akka fayyadu nitarreesita.
- Sochii keessatti bu'aa murtoo ittigaafatamummaa kennuun qabu nidingisiifatta.

Gocha 2.3

1. Murtoo itti gaafatamummaa qabu jechuun maal jechuu dha?
2. Akka mana barumsaa keessaniitti murtoo itti gaafatamummaa qabu murteessuun kan beekamu jiraa? Yoo jiraate fakkeenyummaa isaa/shee ibsi.

Sochiin qaamaa waan hedduuf akka nu gargaaru mata-dureewwan darban keessatti ibsameera. Haaluma wal fakkaatuun sochiin qaamaa murtoo itti gaafatamummaa qabu ofitti amanamummaan akka fudhannuuf nitajaajila. Kun immoo jireenya dhuunfaafis ta'e hawaasummaaf murteessaadha. Murtoo fudhachuu yommuu jennu nama biraarratti qofa osoo hintaane of irrattis murtoo dhiibbaa gaarii fidu fudhachuu qabna. Fakkeenyaaf: ganama kaanee sochii qaamaa

hojjechuun nutti toluu dhiisuu mala; Garuu, waan nu fayyaduuf yoo hojjenne murtoo dhiibbaa gaarii fidu ofirratti fudhanne jechuun nidanda'ama. Kana malees murtoo fudhachuu keessatti rakkoo agarsiiftuu amalaan wal qabatan hubannoo keessa galchuun tokkoon tokkoon keenya murtoo gahaa ta'e garee kessatti qabnu mul'isuu danda'uu qabna.

2.2.1 Rakkoo tapha keessatti mudate hiikuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban
Xumura barannoo kanaa booda:

- Faayida rakkoo tapha keessatti mudate hiikuu nihimta.
- Rakkoo tapha keessatti mudachuu danda'an tarreesita.

Gocha 2.4

1. Rakkooleen tapha keessatti mudachuu danda'an maal fa'i?
2. Faayida rakkoo tapha keessatti mudate hiikuu tarreessi?

Rakkoo tapha keessatti mudate hiikuu jechuun walitti bu'insa taphattoota gidduutti uumame furuufi miidhaan tasaa yoo taphattootarra ga'e yaalii duraa kennuun furmaata barbaaduu jechuudha. Kunis taphni jaalalaaf kan geggeeffamu ta'uu hubatanii walitti bu'iinsa kamuu hambisuun walitti dhufeenya gaarii taphattoota gidduutti uumuuf kan gargaaruudha. Haaluma kanaan yeroo tapha keessatti hirmaatan walitti bu'iinsa tokko malee hiriyummaa gaarii qabaachuun taphachuun barbaachisaadha.

2.2.2 Gad Fageenyaan Yaaduu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

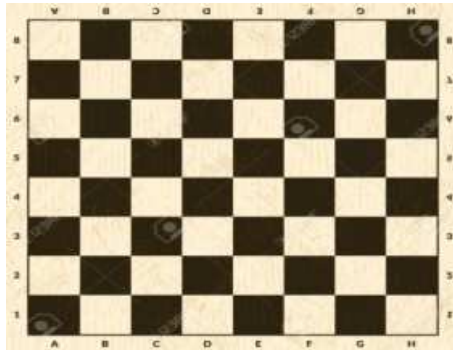
Xumura barannoo kanaa booda:

- Faayidaa yaada gadi fageenyaan xiinxaluu nidingisiifatta.
- Sochii qaamaa osoo hin hojjetiin waantota itti yaadamuu qaban ni ibsita.

Gocha 2.5

1. Sochiileen qaamaa xiinxala yaadaa dagaagsan maal fa'i?
2. Sochii qaamaafi xiinxala yaadaa maaltu walitti fida?

Waan hojjennu dursinee xiinxaluun sochii qaamaa keessatti qofa osoo hintaane jireenya keenya guyyaa guyyaatti geggeessinu keessatti gad-fageenyaan yaaduun baay'ee murteessaa dha. Fakkeenyaaf: qormaata dareetti qoramnu hojjechuu dura sirriitti itti yaaduu qabna. Akkasumas hojii maatiin keenya nuuf kennan tartiibaan xiinxallee hojjechuu qabna. Bifuma wal fakkaatuun yeroo daree keessatti barannus ta'e sochii qaamaa dirree irratti shaakallu gad-fageenyaan xiinxaluun barbaachisaadha. Kun miidhaa dirree irratti nurra ga'u hir'isuuf illee faayidaa guddaa qaba. Taphoonni kan akka daamaa, cheezii, saddeeqaafi kan kana fakkaatan xiinxala yaada gad-fageenyaa qabu dagaagsuuf nu gargaaru.



Daamaa

2.3 Sochiifi taphaa keessatti yaada of-to'achuu gabbifachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban
Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika of to'achuu nihimta.
- Dhiphuu hir'isuuf faayidaa sochiin qabu ni addeessita.
- Currisa jechuun maal jechuu akka ta'e ni ibsita.

Gocha 2.6

1. Of to'achuu jechuun maal jechuudha?
2. Walitti dhufeenya dhiphuufi sochii qaamaa tarreessi.

Yaada ofii to'achuu jechuun sochiifi tapha keessatti miira ofii to'atanii naamusa gaarii qabaachuun taphachuu jechuudha. Currisni immoo waan yaada keessa ofiitti namatti dhaga'amuudha. Namni hundinuu currisa ofiisaa niqabaata. Haaluma kanaan sochiileen qaamaa of-to'achuu

kanneen akka taphoota gareen taphataman irratti hirmaachuun barbaachisaadha. Fakkeenyaaf, tapha kubbaawwanii, tapha qilleefi kanneen kana fakkaatan danddeettii of-to'achuu keenyaa nidagaagsu.



Tapha kubbaa miilaa

2.3.1 Xiyyeeffannoo dagaagfachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Barattoonni mata duree kana barataniis erga xumuranii booda:

- Faayidaa sochiin qaamaa xiyyeeffannoo dagaagfachuu keessaatti qabu nihimu.
- Ga'ee sochiin qaamaa danddeettii qunnamtii haasaa keessatti qabu ni tarreessu.
- Bu'aa sochii qaamaa danddeettii qunnamtii haasawaafi waltumsuu guddisuu keessatti qabu nidingisiifatu.

Xiyyeeffannoo jechuun waan hojjennu yookaan dalaguu tokko yaad-qalbii guutuudhaan duukaa bu'uudha. Kunis immoo waan hojjennu keessatti

mikaa'ina argachuuf yookaan bu'aa gaarii argamsiisuuf faayidaa guddaa qaba. Taphootni dandeettii xiyyeeffannoo guddisan nijiru. Isaan keessaa muraasni isaanii: tapha daartii, xiyyaafi kan kana fakkaataniidha.



Xiyya darbachuu

Cuunfaa Boqonnichaa

- Sochii qaamaa keessatti yeroo hunda kan hirmaannu taanaan qaamni keenya akka inni guddatuufi jabaatu, sammuu keenya sirnaan akka yaaduufi jireenya hawaasumma keessatti walitti dhufeenya keenya cimsuuf nu gargaara.
- Bifuma wal fakkaatuun sochiin qaamaa murtoo itti gaafatamummaa qabu ofitti amanamummaan akka fudhannuuf nitajaajila. Kun immoo jireenya dhuunfaafis ta'u hawaasummaaf murteessaadha.
- Murtoo fudhachuu yommuu jennu kan biraarratti qofa osoo hin taane of irrattis murtoo dhiibbaa gaarii fidu fudhachuu jechuudha.

Gilgaala Boqonnichaa

I. Gaaffiiwwan asiin gadii yoo sirrii ta'e "Dhugaa" yoo sirrii hin taane immoo "Soba" barreessuun deebisi.

1. Sochiin qaamaa qaama keenya guddisuuf qofa gargaara.
2. Ofitti amanamummaafi sochiin qaamaa walitti dhufeenya hin qaban.
3. Murtoo fudhachuu yommuu jennu nama biraa irratti qofa fudhachuu dha.

II. Kanneen asiin gadii roga 'B' jala jiran akkaataa wal-fakkeenya isaaniitti roga 'A' jala jiraniin walitti firoomsi.

"A"

"B"

- | | |
|----------------|---|
| 1. Dhiphuu | A. Jireenya saboonni waliin qaban |
| 2. Hawaasummaa | B. Sochii qaamaa |
| 3. Currisa | C. Dhibee mukaa'uu namatti fida |
| | D. Yaada keessa ofiitti namatti dhaga'amudha. |

III. Kanneen asiin gadiif deebii gabaabaa ta'e kenni.

1. Faayidaa sochiin qaamaa qabu yoo xiqqaate shan barreessi.

BOQONNAA SADII

GA'UMSA QAAMAA

Bu'aalee barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Sochiilee ga'umsa qaamaa dagaagsan nibeekta.
- Sochiilee umuriin walgitan shaakaluun ga'umsa qaamaa nidagaagfatta.
- Sochiilee ga'umsa qaamaa dagaagsan keessatti qooda fudhachuuf ilaalcha gaarii niqabaatta.

Seensa

Boqonnaa darbe keessatti Karaa sochiifi taphaa of hogganuu dagaagfachuu; Karaa sochiifi taphaa of hogganuu dagaagfachuufi Sochiifi tapha keessatti yaada of-to'achuu gabbifachuu barachuun keessan ni yaadatama. Boqonnaa kana keessatti immoo Sochiilee qaamaa humnummaa onneefi sombaa, Shaakala humnummaa maashaa, Dadacha'iinsaafi Si'aa'ina maal akka ta'e bal'inaan kan barattan ta'a.

3.1 Shaakala onneefi sombaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Sochiilee qaamaa humnummaa onneefi sombaa dagaagsuuf gargaaran nihimta.
- Sochiilee qaamaa humnummaa onneefi sombaa dagaagsan hojjettee ni agarsiifta.
- Ga'umsi onneefi sombaa kutaa qaamaa biroof bu'aa inni qabu ni ibsita.

Gocha 3.1

1. Sochiileen qaamaa onneefi sombaa cimsuuf gargaaran maal fa'i?
2. Ga'umsi onneefi sombaa qaama kanneen biroof bu'aa maal buusa?

Onneefi sombi dalagaa isaanii haala gaarii ta'een akka raawwataniif sochiin qaamaa barbaachisaadha. Kunis onneen dhiiga bifa sirrii ta'een kutaalee qaamaa hundaaf akka deddeebisuu danda'u, sombi qilleensa ga'aafi qulqulluu ta'e gara keessaatti seensisuuf akkasumaas qilleensa gubataa ta'e ammoo gara alaatti baasuuf nu gargaaru. Kanaafuu, sochiin qaamaa jireenya keenyaaf waan barbaachisuuf karooraan irratti hirmaachuun baay'ee nu fayyada. Saayikilii oofuu, ol-fageenyarra yaabanii bu'uufi kan kana fakkaatan shaakalawwan dalagaa onneefi sombaaf kan nu gargaaraniidha.

Saayikilii yeroo oofnu tartiiba armaan gadii eeguu qabna:

- Madaala qaamaa eeggachuu.
- Harka keenya lamaaniin sirnaan bakka qabamuu qabu qabachuu.
- Miilla keenya dabareedhaan sochoosuu.
- Ija keenyaan fuula dura keenya ilaaluufi kan kana fakkaatani dha.



a



b

Saayikilii Oofuu



Ol fageenyarraa yaabanii bu'uu

3.2 Humnummaa Maashaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban
Xumura barannoo kanaa booda:

- Sochiiwwan humnummaa maashaa dagaagsan ni ibsita.
- Tartiibawwan shaakala harkaan lafa qabatanii lapheen lafatti aggaamanii deebi'uu (push up) nitarreessita.
- Humnummaan maashaa maal akka ta'e nihimta.

Gocha 3.2

1. Shaakalawwan humnummaa maashaa dagaagsan tarreessi.
2. Tartiibawwan harkaan lafa qabatanii lapheen lafatti aggaamanii deebi'uu (push-up) himi.

Humnummaa maashaa jechuun dandeettii maashaan keenya humna dhaabbataafi irra deddeebiin maddisiisuun yeroo kenname keessatti hojjechuu danda'uuti. Sochiileen humnummaa maashaa dagaagsan kanneen asiin gadiiti.

1. Harkaan lafa qabatanii lapheen lafatti aggaamuu (push-up)

Akkuma shaakalawwan humnummaa onneefi sombaa dagaagsan mata duree darbe irratti ilaalle as keessatti immoo shaakalawwan humnummaa maashaa dagaagsan kan ilaallu ta'a. Shaaakalawwan kanneenis maashaan keenya akka humnummaa qabaatu gochuudhaan hojjiwwan jireenya keenyaaf nu barbaachisan akka hojjennuuf kan deeggaraniifi sochii ispoortii keessatti maashaan keenya cimee osoo hindadhabiiin akka yeroo dheeraaf sosochoonee dorgomnu, fiignu, taphannuufi kan kana fakkaataniif nugargaara.

Akkaataa shaakala Harkaan lafa qabatanii lapheen lafatti aggaamuu (push-up):-

- Qaama hoo'ifachuu.
- Harka keenya lamaan jabeeffachuun lafa qabachuu.
- Ija keenyaan gara fuula dura keenyaa ilaalu.
- Morma keenya qixa harka lamaan gidduun gad jechuu.
- Madaala qaama keenyaa eeguun irra deddeebinee hojjechuu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.



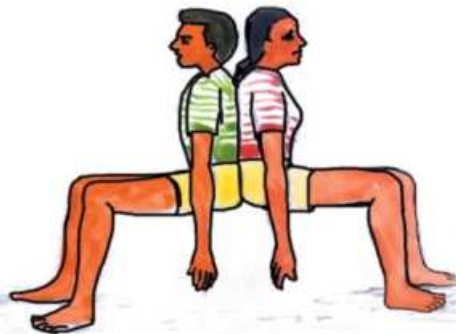
Harkaan lafa qabatanii lapheen lafatti aggaamuu (push up)

2. Dugdaan waldhiibuufi keenyan dhiibuu

Akkuma mata-duree boqonnaa kana jalatti ilaallee sochiiwwan humnummaa maashaa dagaagsan keessaa barbaachisoon shaakala dugdaan wal-dhiibuufi keenyan dhiibuuti.

Akkaataa shaakala dugdaan dhiibuu:

- Qaama hoo'ifachuu.
- Barattoonni hojjaafi koorniyaan wal fakkaatan lama lamaan wal qabachuu.
- Dugda walitti galagalchanii walitti siiquun dhaabachuu.
- Akkuma dugdi walitti maxanetti jilba dabsuu.
- Hanga jilbi keenya 90° ta'utti wal-dhiibaa gad-bu'uun yeroo muraasaaf turuu.
- Irra deddeebi'anii shaakaluu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.



Dugdaan wal-dhiibuu

Akkaataa shaakala keenyan dhiibuu:

- Qaama hoo'ifachuu.
- Keenyan (waan dhiibamuu danda'u) fuuldura dhaabachuu.
- Qomaan gara fuula duraatti jechuu.
- Miila tokko fuula duratti fiduun jilbatti dabsuu.

- Miila kan biraan ammoo dubaatti jabeessuun diriirsuun dhaabuu.
- Harka diriirsuun humnaan dhiibuun yeroo muraasaaf turuu.
- Irra deddeebi'anii shaakaluu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.



Keenyan dhiibuu

3.3. Dadacha'iinsa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika dadacha'iinsaa nihimta.
- Faayidaawwan dadacha'uu nitarreesita.
- Sochiwwan qaamaa dadacha'uu dagaagsan niaddeesita.

Gocha 3.3

1. Dadacha'uu jechuun maal jechuudha?
2. Garaagarummaan dadacha'uufi diddiriiruu maali?
3. Sochiileen qaamaa dadacha'uu dagaagsan maal fa'i?

Dadacha'iinsa jechuun dandeettii sochiin tokko humna maashaarraa argateen naannoo buusaa (mitikaa) keenyaatti sochii bal'aa dalaguuf qabnuudha. Kunis wantoota akka caasaalee buusaawwanii, dheerina

irreewwaniifi kan kana fakkaatan irratti hundaa'a.

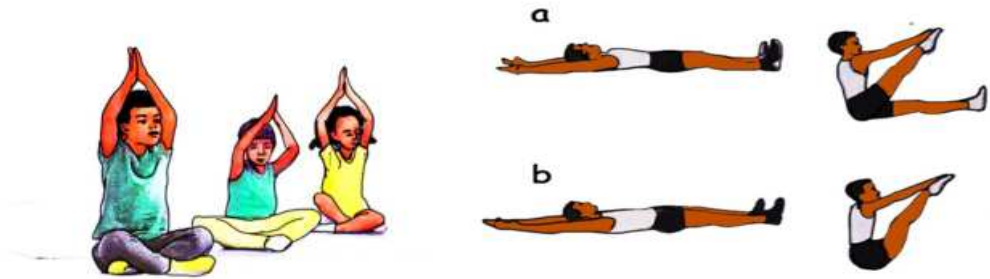
Faayidaa dadacha'uu:

- Dhaabbii qaamaa nisirreessa.
- Sochii ga'aa ta'e haala salphaan akka dalaguuuf gargaara.
- Miidhaa karaa ispoortii dhufu nidhorka/ittisa.
- Namni yeroo dulloomu boca qaama isaa akka eeggatee socho'uuf gargaara.

Sochiileen qaamaa dadacha'uu dagaagsan sochiilee qaama keenya diddiriirsaniidha.

Fakkeenyaaf:-

- Taa'anii miila wal keessa gochuun harka lamaan mataa olitti diriirsuun walitti rukutuu.
- Taa'anii miilla diriirsuun harkaan miila qubaa tuquufi kan kana fakkaataniidha.



Dadacha'uu

3.4. Si'aa'ina

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuuf qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika si'aa'inaa nihimta.
- Si'aa'ina gonfachuuf sochiiwwan nugargaaran nitarreesita.
- Sochiiwwan si'aa'ina dagaagsan hojjetee ni argisiifta.

Gocha 3.4

1. Si'aa'ina jechuun maal jechuudha?
2. Garaagarummaan dadacha'inaafi si'aa'inaa maali?
3. Si'aa'ina gonfachuuf sochiiwwan nu gargaaran tarreessi.

Si'aa'ina jechuun sochii tokko hatattamaan kallattii barbaadameen yeroo gabaabaa keessatti hojjechuu Yookaan sochii lamaafi isaa ol tartiibaan yeroo gabaabaa keessatti dandeettii hojjechuu jechuudha. Fakkeenya: Mucucaachuu, lafa sararame gidduu utaalani erga xumuraniin booda fiigicha ariitiin deebi'uufi kan kana fakkaatan shaakaluun si'aa'ina akka dagaagfannuuf nu gargaaru.

Akkaataa shaakalaa

- Qaama hoo'ifachuu.
- Lafa sararuun qopheeffachuu.
- Harkaafi miilaan qoophaa'uu.
- Sararawwan gidduu utaalaa deemuu.
- Dhumarratti ariitiin bakka jalqabaatti deebi'uu.
- Irra deddeebi'uun shaakaluu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.



Sochii si'aayina dagaagsu

Cuunfaa Boqonnichaa

- Ga'umsi qaamaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti qofa osoo hintaane jireenya namaa keessatti baay'ee barbaachisaadha. Sababni isaas ga'umsa qaamaa qabna taanaan hojii nu barbaachisu hojjechuuf humna ga'aa waan qabnuufidha. Ga'umsa qaamaa jechuun dandeettii qaamni keenya dalagaalee hedduu ariitiidhaan yeroo gabaabaa keessatti haala gaariifi bifa miidhagaadhaan hojjetee xumuruu danda'u jechuudha.
- Haala saayinsaawaa ta'een ga'umsa qaamaa dalaguun faayidaalee hedduu qaba.
- Onneefi sombi dalagaa isaanii haala gaarii ta'een akka raawwataniif sochiin qaamaa barbaachisaadha. Kunis onneen dhiiga bifa sirrii ta'een kutaalee qaama hundaaf akka deddeebisuu danda'u, akkasumas sombi qilleensa qulqulluu ta'e fudhachuufi gubataa baasuu danda'uuf nigargaaru.
- Maashaan shaakala nuti yeroo yerootti taasifnuun jabaa-chuu ni danda'a.
- Dadacha'iinsa jechuun dandeettii sochiin tokko humna maashaarraa argateen naannoo buusaa (mitikaa) keenyaatti sochii bal'aa dalaguuf qabnuudha.
- Si'aa'ina (agility) jechuun sochii tokko hatattamaan kallattii barbaadameen yeroo gabaabaa keessatti hojjechuu yookaan sochii lamaafi isaa ol tartiibaan yeroo gabaabaa keessatti dandeettii hojjechuu jechuudha.

Gilgaala Boqonnaa 3

I. Gaaffiiwwan asiin gadii yoo sirrii ta'e "Dhugaa" yoo sirrii hin taane immoo "Soba" barreessuun deebisi.

1. Dalagaaleen ga'umsa qaamaa akkaataa barbaachisummaa isaatti gargar ta'uu nimala.

2. Sochiileen qaama keenya diddiriirsan karaa lamaan dalaguu nidandeenya.
3. Ga'umsi qaamaafi sochiin qaamaa garaagarummaa hinqaban.

II. Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta'e filachuun deebisi.

1. Sochiilee asiin gadii keessaa tokko dalagaa humnummaa onneefi sombaa dagaagsuuf hin tajaajilu.

A. Ol-fageenya irraa yaabanii bu'uu	C. Waa dhiibuu
B. Saayikilii oofu	D. Suksukuu
2. Sochiilee asiin gadii keessaa tokko dalagaa humnummaa maas-haa dagaagsuuf tajaajila.

A. Ol-fageenya irraa yaabanii bu'uu	C. Waa harkisuu
B. Saayikilii oofu	D. Deebii hin qabu

III. Gaaffilee asiin gadii barreessuun ibsi.

1. Garaagarummaan dadacha'inaafi si'aa'inaa maali?
2. Sochiiwwan si'aa'ina dagaagsuuf gargaaran tarreessi.

BOQONNAA AFUR

ATILEETIKSII BU'UURAA

Bu'aalee barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Fiigicha ariitii dabalaa fiiguu nihojjetta.
- Yeroo sochii utaalcha olii qaama mudhii oliifi gadii niqindeessita.
- Shaakala dandeettii garee keessatti hiriya waliin gamtaa'uun nihojjetta.
- Fiigicha ulee walitti kennuu mo'achuufi miseensota gareekee nihoogganta.
- Barattoota biroo waliin wal gargaaru ni agarsiista.
- Utaalcha bakka dhaabbii irraa gara oliitti wayita taasifamu akkaataa qindoomina harkaafi miilaa ni ibsita.

Seensa

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa barnoota sochii irratti hundaa'ee kennamu ta'ee; barattoonni qaamaan cimuu, sammuun dagaaguufi jireenya hawaasummaan walii galtee gaarii akka argataniifi qabaatan taasisuuf kan gargaaruudha.

Sochiin atileetiksii jireenya hawaasaa keessatti hojiiwwan guyyaa guyyaatti hojjetaman keessatti kaayyoofi faayidaan isaa beekamee qaamni hawwaasaa hundi itti fayyadamaa jiru jedhamee amanama. Kunis rakkoowwanis ta'e jireenya mo'achuudhaaf jecha sochiiwwan fiigichaa, utaalchaafi darbootti fayyadamaa Kan turaniifi ammas kan itti fayyadamaa jiraniidha.

Kana malees qarroominni erga babal'ataafi dagaagaa dhufee booda bifa qindoomina qabuun seera irratti hundaa'uun bifa dorgommiidhaan sadarkaa adda addaatti addunyaa keessatti beekamtii ol'aanaa argachuun dhiyaatee jira. Haalumaa kanaan boqonnaa kana keessatti gosoota atileetiksii Kan ta'an fiigicha, darbannaafi utaalcha nibarattu.

4.1 Fageenyaaf Fiiguu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Fageenyaaf fiiguun maal akka ta'e ni ibsita.
- Faayidaa fageenyaaf fiiguu irraa argamu nitarreesita.
- Sochiiwwan fageenyaaf fiiguu fooyyeessan keessatti nihirmaatta.

Gocha 4.1

1. Fageenyaaf fiiguu jechuun maal jechuudha?
2. Sochiiwwan fageenyaaf fiiguu fooyyessan tarreessi.

Fageenyaaf fiiguun fiigicha fageenya dheeraa fiiguu jechuudha. Fageenyaaf fiiguun kan inni nu fayyadu oksijiinii ga'aa ta'e qaama keessaa qabaachuun hojii kenname tokko ga'umsaan xumuruuf gargaara. Sochiileen fageenyaaf fiiguu dagaagsan kanneen akka fiigichaan waa tuqanii deebi'uu, wal ari'uu, kubbaa walitti darbachuun fiiguufi kan kana fakkaataniidha.



Fiigichaan waa tuqanii deebi'uu

4.2 Fageenyaaf Darbachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Akkaataa raawwii fageenyaaf darbachuu ni himta.
- Fageenyaaf darbachuu hojjettee ni agarsiifta.

Gocha 4.2

1. Fageenyaaf darbachuu jechuun maal jechuudha?

Fageenyaaf darbachuu jechuun wanta darbatan tokko hanga danda'an gara fuula duraatti dheerinaan darbachuu jechuudha. Darbannaan damee atileetiksii keessaa isa tokko ta'ee gochaa dirreeti. Darbannaan akkaataa boca, dheerina, ulfaatina qabuun garaagarummaa qaba. Kanaafuu, haala qabatamaa naannoo, umurii, dandeettiifi koorniyaa barattootaa irratti hundaa'uudhaan shaakaluun barbaachisaadha. Dandeettii fageenyaaf darbachuu dagaagfachuuf kanneen akka kubbaa, loomiifi kanneen miidhaa hin geesifne fuula duratti darbachuu shaakaluudha.



Fageenyaaf darbachuu

4.3 Ariitiif Fiiguu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Ariitiin fiiguun maal akka ta'e ni ibsita.
- Faayidaa ariitiin fiiguu irraa argamu nitarreesita.
- Sochiiwwan ariitiin fiiguu fooyyessan keessatti nihirmaatta.

Gocha 4.3

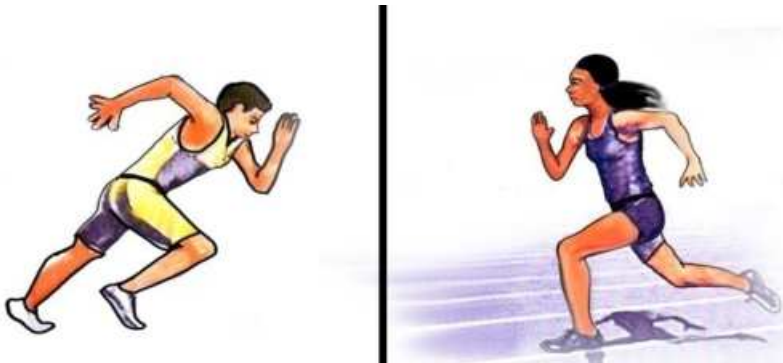
1. Ariitiif fiiguu jechuun maal jechuudha?
2. Faayidaa ariitiif fiiguu irraa argamu tarreessi.

Fiigichi namni hundi uumamaan kan raawwatuufi jireenya isaa keessati yeroo barbaachisaa ta'ee argamu kan itti fayyadamudha. Fakkeenyaaf; barattoonni mana barumsaa barfatanii deeman sa'atiin barumsaa yoo itti darbuuf jedhu ariitiin fiiguun mana barumsa qaqqabatu. Kana malees maatiin wayitii ergaa isaan ergan dafanii raawwachuuf ariitiin fiiguutti fayyadamu. Gama birootiin balaa nu qaqqabuuf jedhu tokko jalaa miliquudhaaf dirqama ariitiin fiiguu nu barbaachisa. Walumaagala ariitiin fiiguun waa hedduu raawwachuuf nu gargaara.

Ariitiin figuu jechuun waan kenname tokko dandeettii ol'aanaa qaban fayyadamuun hanga danda'ametti yeroo murtaa'e yookaan baay'ee gabaabaa ta'e keessatti hojjechuun raawwachuudha. Gama barnoota fayyaafi jabeenya qaamaan ariitiin figuu jechuun fageenya murtaa'e tokko dandeetti qabnu hunda fayyadamuun yeroo haala danda'ameen dafanii fiiguun xumuruudha. Barattoota, namoonni uumamaangaraagarummaa ariitiin fiiguu akka qaban beektu. Dandeettiin namootaa garaagarummaa haaqabaatu malee, shaakala adda addaa hojjechuun fooyyeffachuun nidanda'ama. Kunis kan raawwatamu qajeeltoowwan sochii qaamaa eeguufi sirriitti itti fayyadamuun yoo ta'e qofadha. Sadarkaa umurii keessatti argamtan kanatti mana barumsaa keessatti kallattii barsiisaan yookaan barsiistuun keessan isinitti agarsiisaniin yoo raawwattan dandeettii ariitiin figuu irra caalaa fooyyeffachuu nidandeessu.

Akkaataa shaakala ariitiin figuu

- Qaama sirriitti ho'ifachuu.
- Ajaja barsiisaan/tuun kennan hordofuun of qopheessuu.
- Kallattii keenya eegnee yeroo fignu harkaafi miilla faallaa ta'een fayyadamuu.
- Fiigicha meetira gabaabaa qaban gareedhaan irra deddeebi'uun dabaree dabareen shaakaluu.



Ariitiin yookaan saffisaan figuu

4.4. Ol Dheerinaaf Utaaluu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Akkaataa utaalcha olii maal akka ta'an nitarreessita.
- Ol-dheerinaaf utaaluu haala gaariin hojjettee ni agarsiifta

Gocha 4.4

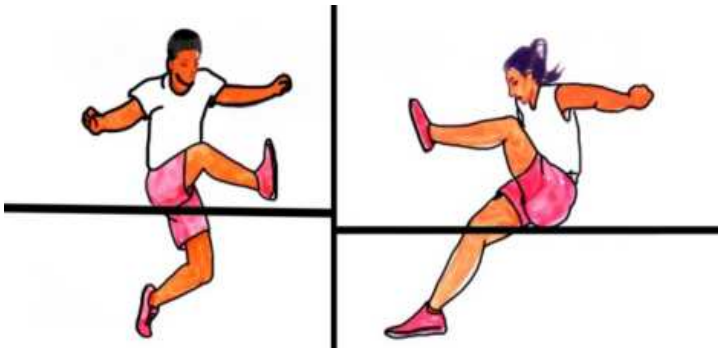
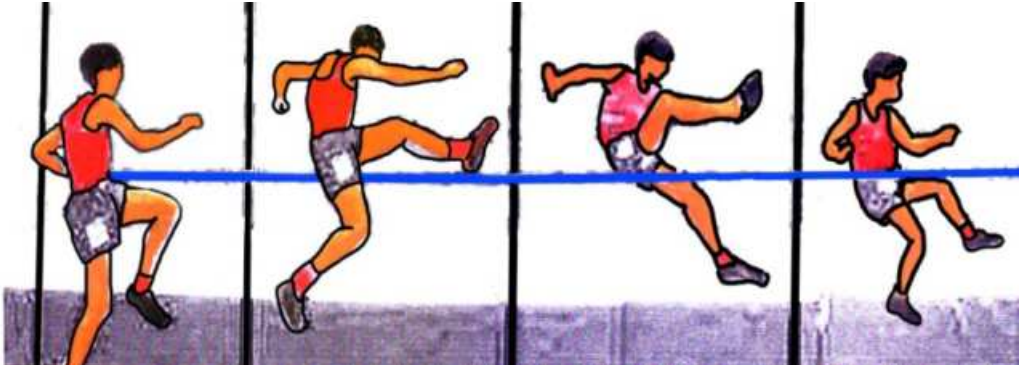
1. Utaalchaa olii jechuun maal jechuudha?

Utaalchi sochii atileetiksii keessaa isa tokko ta'ee; dameewwan adda addaa qaba. Haaluma kanaan utaalchi olii isa tokko yoo ta'uu innis akkaataa utaalcha gosoota adda addaan kan raawwatamuudha. Fakkeenyaaf, utaalcha qaxxaamuraa, bifa taa'uun utaaluu, utaalcha bargaanfachuu, utaalcha fooribarii jedhamuun qoodamu. Kanneen armaan olitti caqasaman hundi adeemsa walitti fufaa afur keessa darbanii kan raawwatamaniidha. Isaanis:

1. Itti siquu (fiigichaan)
2. lafa gadi dhiisuun ka'uu
3. Balali'uun meeshaa irra utaaluun darbuu
4. Qubachuudha.

Akkaataa shaakalaa

- Qaama sirnaan ho'ifachuu.
- Fageenya murtaa'e gara duubaatti siiquun fiiguu.
- Bakka ka'umsaa ilaallachuun lafaa ol ka'uu.
- Qubachuu



Mala utaalcha olii

Cuunfaa Boqonnichaa

- Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa barnoota sochii irratti hundaa'ee kennamu ta'ee barattoonni qaamaan, sammuun, currisaafi hawaasummaan akka dagaagan kan taasisuudha.
- Ariitii ol'aanaa fiigichaa shaakaluuf keessumattuu fiigicha gabaabaan firii ol'aanaa argachuudhaaf gahee guddaa kan taphatu akkaataa ka'umsaafi saffisa ka'umsaati.
- Tooftaaleen sochiilee ariitii nama fiigicha fiiguu dagaagsuu danda'an; jilba ol'kaasuu, quruphisuun fiiguu, miilaan taa'umsa ofii xuqsiisuu, hanga murtaa'e miila gara-fuulduraatti diriirsuufi kan kana fakkaataniidha.
- Darbannaan gosa atileetiksii keessaa tokko yoo ta'u; akkuma boca, dheerinaafi ulfaatina isaatiin garaagarummaa qaba.

Gilgaala Boqonnichaa

I. Gaaffiiwwan asiin gadii yoo sirrii ta'e "Dhugaa" yoo sirrii hin taane immoo "Soba" barreessuun deebisi.

1. Atileetiksiin sochiiwwan gosoota adda addaa of-keessatti kan qabateedha.
2. Fiigicha ariitii shaakala adda addaa dalaguun fooyyeffachuun hindanda'amu.
3. Fiigicha gabaabaadhaaf irra caalaa kan gargaaru saffisadha.
4. Darbannaan gosa atileetiksii keessaa isa tokko ta'ee dalagaa dirreeti.
5. Fiigichi gosa atileetiksii keessaa isa tokko ta'ee dalagaa dirreeti.

II. Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta'e filadhu.

1. Kanneen asiin gadii keessaa gosa sochii atileetiksii kan hintaane isa kami?

A. Fiigicha	C. Kubbaa saaphanaa
B. Darbannaa	D. Utaalcha
2. Gosa darbannaa Kan hintaane isa kami?

A. Waqaraa	B. Beeddee	C. Buunyaa	D. Eeboo
------------	------------	------------	----------
3. Kanneen armaan gadii keessaa dalagaa dirree kan hintaane kami?

A. Fiigicha	B. Darbannaa	C. Eeboo	D. Waqaraa
-------------	--------------	----------	------------

III. Deebii gabaabaa kennuun deebisi

1. Meeshaawwaan darbannaaf tajaajilan maal fa'i?
2. Gosoota utaalchaa tarreessi.

BOQONNAA SHAN

QIRIPHAA

Bu'aalee barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Qiriphaa lafarraa ni dalagda.
- Qiriphaa meeshaalee sasalphaa ni dalagda.
- Faayidaa sochiilee qiriiphaa nihubatta.
- Itti fayyadama sochiilee qiriiphaa meeshaaleen
- hojjetamu keessatti kanneen biroof hubannaa nikennita.

Seensa

Jechi qiriiphaa (gymnastic) jedhu kan dhufe jecha Giriikii isa "Jimnos" jedhu irraa yammuu ta' u, hiikni isaas; qullaa (hucuu malee) ta'anii sochii hojjechuu jechuudha. Sochiin qiriiphaa sochii umurii dheeraa qabuufi yeroo durii baay'inaan hojjetamaa ture keessaa tokkodha.

Boqonnaawwan darban keessatti mata dureewwan adda addaa barachuun keessan niyaadatama. Boqonnaa kana keessatti ammoo mata duree baay'ee barbaachisaa ta'eefi qaama keesaniif fayyadu kan ilaallatu qiriiphaa ilaalchisee kanneen akka qiriiphaa lafarraa, qiriiphaa meeshaafi qiriiphaa tartiibawaa kan barattan ta'a. Kanaafuu, Qiriiphaa barachuuf daree keessattis ta'e irra caalaatti ammoo dirree irratti waan hojjettan hedduun waan jiraniif qaama keessan dursitanii qopheeffachuun murteessaadha.

5.1. Qiriphaa Walabaafi Meeshaa

5.1.1. Qiriphaa Walabaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Faayidaa qiriphaa walabaa nitarreessita.
- Addaan dhaabbachuu hojjetee ni agarsiifta.
- Bu'aalee qiriphaa walabaa beekuun nidingisiifatta.

Gocha 5.1

1. Qiriphaa walabaa jechuun maal jechuudha?
2. Gosoota qiriphaa lafarraa tarreessi.
3. Tartiibawwan addaan dhaabbachuu barreessi.

Qiriphaa walabaa jechuun gosa qiriphaa keessaa tokko ta'ee; meeshaa malee kan hojjetamuudha. Sochiin qiriiphaa walabaa dandeettii dadacha'uufi si'aa'ina qaamaa barbaada. Qiriiphaa walabaa keessatti kan ramadaman kan akka gara fuula duraatti gaggaragaluu, gara boodaatti gaggaragaluu, addaan dhaabbachuufi kan kana fakkaataniidha.

A. Gara fuula duraatti gaggaragaluu

Sochiin kun kan raawwatamu harkaafi ceekuu keenya fayyadamuudhaan yoo ta'u, ga'umsi dadacha'iinsa mormaafi dugdaas baay'ee barbaachisaa dha. Sochii kana hojjechuudhaaf meeshaawwan kan akka afata (mat) ispoonjii, jirbiifi margaa ni barbaachisa. Haata'u malee iddoo meshaawwan asiin olitti eeraman hin argamnetti bakka walqixxaataa ta'e filachuudhaan hojjechuun nidanda'aama.

Hubachiisa: Yeroo sochii kana hojjennu gonkumaa adda keenyaan lafa tuquu hin qabnu.

Akkaataa shaakalaa

- Haala gaariin qaama ho'ifachuu.
- Madaala qaama keenyaa eeggachuu.
- Qaama diddiiriirsuu.
- Afatarra yookaan bakkaa mijataarra dhaabbii sirriin dhaabbachuu.
- Ofitti amanamummaa guutuu qabaachuu.
- Harka lamaan qixa bal'ina ceekuutiin banuudhaan gara fuula duraatti diriirsanii dhaabbachuu.
- Koomee irra taa'uudhaan harka lamaanuun lafa qabachuu.
- Mataafi mormi harka lafa qabanne gidduun sirriitti gadi gabuu.
- Qaama koomee irra taa'e ol kaasuudhaan, dhaawataan madaala qaama ofii gara fuula duraatti jechuudhaan, akkasumas mataa miila lamaan gidduutti dhoksuudhaan, ceekuus gara keessaatti dabsuudhaan gara fuula duraatti garagaluu.
- Erga garagalanii booda harka isaanii qixa bal'ina ceekuutiin banuudhaan ol ka'uu.
- Haaluma kanaan boqonnaa fudhachaa hanga dandeettii sirriitti dagaagfatanitti hordooffii barsiisaa/ stuutiin shaakaluu.
- Xumura shaakalaa irratti qaama qabbaneeffachuu.



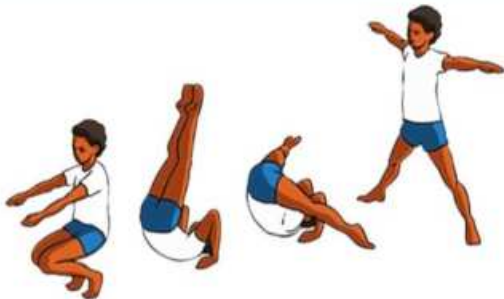
Garafuula duraatti garagaluu

B. Gara boodaatti gaggaragaluu

Qiriphaa lafarra gara boodaatti gaggaragaluun humna kuufame, dandeettii dadacha'iinsa gateettiifi mormaa, Akkasumas ofitti amanamummaa qabaachuun murteessaadha.

Akkaataa shaakalaa:

- Qaama sirriitti ho'ifachuu.
- Harka gara duubaatti ciqileetti dachaasuun gateettiirraan duubatti qabuu. Koomeerra taa'uudhaan ijaan gara samiitti kallatteeffachuu.
- Hanga harki lamaan lafa qabachuu danda'utti gara duubaatti qaama dabsuu.
- Yeroo qaamni duubatti deemu teessuma irraa ol ka'uufi mataa gara duubaatti dabsuudhaan qophaa'uu.
- Harka lafa qabatee jiruun lafa gad-dhiibuun miila lafaa kaasuun qaama gara duubaatti darbachuun garagaluu.
- Erga garagalanii booda bakka jalqabaatti deebi'uu.
- Boqonnaa fudhachaa, barattoota fooyyee qaban irraa muuxannoo fudhachaa, irra deddeebi'anii haala fakkii asiin gadiitiin shaakaluu.
- Xumura shaakalaa irratti qaama qabbaneeffachuu.



Gara boodaatti gaggaragaluu

C. Addaan dhaabachuu

Sochii kana osoo hin eegalin dursa barattoonni of-eeggannoo barbaachisu hunda hordofuun baay'ee murteessaadha. Kunis barattootarra miidhaan akka hingeenyeef gargaara. Dandeettii sochii kana dagaagsuudhaaf waantoota salphaa ta'e irraa eegalamuu qaba. Akkasumas sochiin kun hanga dagaagfamutti deggersa hiriya barbaada.

Akkaataa shaakalaa:

- Qaama sirriitti ho'ifachuu.
- Lafa irratti gadi taa'uufi jilba lafa tuqsiisuu.
- Ciqilee lafa kaa'uun harkaan lafa qabachuun boca rog-sadee jilbaa kaasanii harkaan hojjechuu.
- Kallacha bakka rog-sadeen hojjatame kaa'uudhaan mudhii, miilaafi teessuma ol-kaasuu.
- Miila jilbatti dacha'ee jiru ciqilee harkaarra kaa'uufi dhawaataan ol-kaasuu.
- Barattoonni sarara lammaffaa irratti dhaabbatanii argaman hiriyoota isaanii kan miilaafi teessuma isaanii ol-kaasuuf yaalaa jiran miila isaanii ol-qabuun akka of duubatti hinjigneef deggersa kennuu.
- Harki lafa qabatee jiru kofa 90° uumuu qaba.
- Madaallin qaamaa, harka, mormaafi dugda irratti ta'uu qaba.
- Harkaan lafa qabachuun ofdanda'anii dhaabachuu.
- Dabareedhaan irra deddeebi'aa hiriyoota isaanii wajjin wal jijjiiruun haala fakkii asiin gadiitiin shaakaluu.
- Xumura shaakalaa irratti qaama qabbaneeffachuu.



Addaan dhaabbachuu

D. Harkaan dhaabachuu

Akkaataa shaakalaa

- Qaama hoo'ifachuu.
- Harkaan lafa qabachuun miila lamaan dabaree qilleensa keessa ol-kaasuu.
- Madaala eeggachuun hanga danda'an harkaan dhaabachuun turuu.
- Of-danda'anii harkaan dhaabachuu hanga danda'anitti keenyanitti miila hirkisuun yookaan hiriya waliin wal gargaaruun dalaguu.
- Irra deddeebi'uun hanga of-danda'anii harkaan dhaabachuu danda'anitti shaakaluu.
- Xumura shaakalaatti qaama qabbaneeffachuu.



Harkaan dhaabachuu

5.1.2 Qiriphaa meeshaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika qiriphaa nihimta.
- Gosoota qiriphaa meeshaa nitarreessita.
- Meeshaalee qiriphaa hojjechuuf gargaaran nitarreessita.

Gocha 5.2

1. Qiriiphaa meeshaa jechuun maal jechuudha?
2. Gosoonni qiriphaa meeshaa maal fa'i?
3. Meeshaalee qiriphaa dalaguuf gargaaran ibsi.

Qiriphaan meeshaa gosa qiriiphaa keessaa tokko ta'ee meeshaalee adda addaatti fayyadamuun kan hojjetamuudha. Meeshaaleen kanneenis: saanduga, afata, ulee bal-tokkee, baal-lameefi kan kana fakkaataniidha.

A. Saanduqa irra utaaluu

Akkaataa shaakalaa

- Qaamaa sirriitti ho'ifachuu.
- Gara saanduqaatti fiiguu.
- Bakka ka'umsaa miila lamaan humnaan gad-dhiibuu.
- Harka lamaan saanduqa tuquun ol utaaluu.
- Saanduugarra miila lama banuun taa'uu.
- Saanduugarra darbuun dhaabachuu.
- Irra deddeebi'uun shaakaluu.
- Xumura shaakalaa irratti qaama qabbaneeffachuu.



Saanduugarra utaaluu

5.2 Qiriphaa tartiiba'aa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika qiriphaa tartiibawaa nihimta.
- Gosoota qiriphaa tartiibawaa ni addeessita.

Gocha 5.3

1. Qiriphaa tartiibawaa jechuun maal jechuudha?
2. Gosoonni qiriphaa tartiibawaa maal fa'i?

Qiriphaa tartiibawaa dalaguuf dursa qaama keenya sirriitti hoo'isuun dirqama ta'a. Kunis qaamni keenya akka dadacha'uufi si'aa'ina argatuuf gargaara. Sochiiwwan qiriphaa tartiibawaa keessaa tokko harkaan lafa tuqanii gara cinaatti gaggaragaluu (cartwheel) dha.

A. Harkaan lafa tuqanii gara cinaatti gaggaragaluu

Akkaataa shaakalaa

- Qaama ho'ifachuu.
- Gara fuula duraatti fiiguu.
- Harka lamaan ol-diriirsuun qaama mudhii olii gara cinaatti dabsuu
- Harka lamaan lafa tuquu.
- Miila osoo jilbatti hincabsin ol-kaasuu.
- Dabaree dabareedhaan lafa tuqsiisaa gara cinaattii gaggaragaluu.
- Irra deddeebi'uun shaakaluu.
- Xumura shaakalaa irratti qaama qabbaneeffachuu.



Harkaan lafa tuqanii gara cinaatti gaggaragaluu (cartwheel)

Cuunfaa Boqonnichaa

- Jechi qiriphaa (jimnaastikii) jedhu jecha Giriikii isa **"Jimnos"** jedhu irraa kan dhufe yommuu ta'u, hiikni isaas; **qullaa ta'anii sochii hojjechuu** jechuudha. Sochiin qiriphaa sochii umurii dheeraa qabuufi yeroo durii baay'inaan hojjetamaa turee keessaa tokkodha.
- Sochiin qiriphaa dandeettii dadacha'uufi si'aa'ina qaamaa barbaada.
- Qiriphaa walabaa keessatti kan ramadaman kan akka gara fuula duraatti gaggaragalu, gara boodaatti gaggaragaluufi addaan dhaabbachuuti.

Gilgaala Boqonnaa

- Gaaffiiwwan asiin gadii yoo sirrii ta'e "Dhugaa" yoo sirrii hin taane immoo "Soba" barreessuun deebisi.**
 - Sochiin jimnaastikii sochii umurii dheeraa qabuudha.
 - Gara fuula duraatti garagaluun kan raawwatamu harkaafi ceekuu keenya fayyadamuudhaani.
- Gaaffilee roga "A" jalatti argaman kanneen hiika waliif ta'an roga "B" jalatti argaman waliin walitti firoomsuun deebisi.**

"A"

- Qiriphaa walabaa
- Jimnos
- Qiriphaa meeshaa

"B"

- Ulee baal-lamee
- Qullaa ta'anii sochii hojjechuu
- Addaan dhaabbachuu

III. Gaaffiiwwan asiin gadiif deebii gabaabaa kenni.

- Fakkeenya qiriphaa walabaa kan ta'an ibsi.

BOQONNAA JA'A

DANDEETTII BU'UURAA KUBBAA

FUDHACHUU/KENNUU

Bu'aalee barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Dandeettii bu'uuraa tapha kubbaawwanii sirriitti ibsita.
- Hariiroo sirrii namoota waliin uumuu nidagaagfatta.
- Dandeettiin bu'uuraa sochii keessatti kubbaa qabachuufi darbachuu haala sirriin hojjechuun ni agarsiifta.

Seensa

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa sochiiwwaan adda addaa waan of-keessatti haammatee jiruuf barattoota sadarkaa hundaarratti mana barnootaatti argamaniif kennuun baay'ee salphaafi filatamaadha. Boqonnaa kana keessatti qabiyyeewwan ijoon Dandeettii bu'uuraa kubbaa kennuu yookaan fudhachuu, Tapha garee xiqqaa keessatti Kubbaacinaattiqubaandabarsuu, kubbaairreeharkaandabarsuu, kubbaa miila keessaan waliif kennuu, miila alaan dabarsuun walii kennuu, garee xiqqaa fayyadamuun kubbaa keessaafi ala miilaan walii kennuu, kubbaa lafatti rukutuun walii kennuufi taphoota xixiqqaa ta'u.

6.1 Kubbaa qabachuu

Gocha 6.1

1. Kubbaa qabachuun maaliif fayyada?

Kubbaa qabachuun barattoonni harka isaaniin kubbaawwan adda addaa qabachuun kan shaakalan ta'ee; harki isaaniis ta'u kutaa qaama isaanii

kanneen biroo jabeessuuf gargaara. Waan kana ta'eef barattoonni hanga isaaniif danda'ametti kubbaa to'achuudhaan yeroo dheeraadhaaf qilleensarra tursiisuuf shaakaluu qabu.

Akkaataa Shaakalaa

- Qaama hoo'ifachuu.
- Barruu harka tokko qofaan (bitaa ykn mirgaan) fayyadamanii irra deebiin kubbaa rukutuun tursiisi.
- Harka lamaanuu (bitaafi mirgaan) fayyadamuun dabareedhaan rukutuun tursiisi.
- Barruu harka lamaan waliin qabsiisuun irra-deebiin kubbaa rukutuun tursiisi.
- Quba harka lamaniin fayyadamanii irra deebiin kubbaa qabanii darbachuu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.



Kubbaa qabachuu

6.2. Kubbaa qubaan Kennuu

Gocha 6.2

1. Kubbaa qubaan kennuu jechuun maal jechuudha?
2. Faayidaawwan kubbaa qubaan kennuu tarreessi.

Kubbaa qubaan kennuu jechuun tapha kubbaa saaphanaa keessatti fiixee qubaan ol-kaasuun dabarsuu yookaan hiriyaaf kennuu jechuudha. Keessumattuu, tapha kubbaa saaphanaa keessatti kubbaa qilleensarra walii kennuun taphachuun dandeettii isa murteessaafi barbaachisaadha. Kubbaa qilleensarra kutaalee harkaa, irreefi qubaan seera taphichaaf qophaa'ee haala hinfalleesineen taphachuunis ta'e waliif kennuun nidanda'ama. Kunis quba harkaa, irree, jilbaafi morma keenya jabeessuuf nu gargaara. Kanaafuu, dhuunfaanis ta'e hiriyoota keenya waliin carraa araganne hundumaatti fayyadamnee shaakaluun gaariidha.

Akkaataa shaakalaa

- Qaama keenya hoo'ifachuu.
- Qubaafi irree keenya jabeessuu.
- Kubbaa sirriitti ilaalu.
- Jilbaan gad-jechuu.
- Kubbaa quba harkaan qofaa ofii qilleensarra deddeebisuu.
- Nama lama ta'uun walii kennuun qilleensarra qubaan waliif dabarsuu.
- Namoota sadii ta'uun waliif kennuu.
- Waan bal'ina qabu kan akka keenyan irratti rukutuun deebisuu.
- Irra deddeebi'uun shaakaluu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.



Kubbaa qubaan kennuu

6.3. Tapha Garee Xiqqaa Keessatti Qubaan Kubbaa Walii Dabarsuu

Tapha garee xiqqaa keessatti qubaan kubbaa cinaatti dabarsuu jechuun garee xiqqaa keessatti quba ofii sirriitti diriirsanii jabeessuun sirnaan kubbaa hiriya cinaa ofii jiru biraan ga'uu jechuudha. Tapha garee xiqqaa keessatti qubaan kubbaa cinaatti dabarsuun kan inni fayyadu kallattii deemsa kubbaa jijjiiruun garee faallaa gowwomsuuf, cimina kubbaa dabaluu, dandeettii qubaan taphachuu guddisuuf, tapha kubbaa saaphanaa keessatti iddoo hatuufi kan kana fakkaataniidha. Tapha garee xiqqaa keessatti qubaan kubbaa cinaatti dabarsuuf dandeettiiwwan barbaachisan:- harkifama qaamaa, cimina qubaa, xiyyeeffannoo, si'aayinaan kubbaa tuqanii dabarsuufi kan kana fakkaataniidha. Sochiileen tapha garee xiqqaa keessatti qubaan kubbaa cinaatti dabarsuuf gargaaran kanneen akka cinaa mirgaafi bitaatti hiixachuu, harka lamaan mataa olitti diriirsuu, puush-aappii qubaa hojjechuufi kan kana fakkaataniidha.



Tapha garee keessatti qubaan kubbaa cinaatti dabarsuu

6.4. Kubbaa irree harkaan dabarsuu

Gocha 6.4

1. Kubbaa irree harkaan kennuu jechuun maal jechuudha?
2. Kubbaa irree harkaan kennuuf waantota barbaachisan tarreessi.

Kubbaa irree harkaan kennuu jechuun kubbaa qilleensa keessa gara keenyatti dhufe keessa irree keenyaan gara fuula duraatti gad jechuun deebisuu jechuudha. Kanas baay'inaan kan fayyadamnu kubbaa saaphanaa keessatti ta'ee; jabina irreefi qaama mudhii olii barbaada. Kunis kan raawwatu tapha keessatti kubbaan qaama qoma keenyaa gadi gabaabbatee yoo dhufu deebisuu akka dandeenyuuf keessa irree harka keenya fayyadamuun walii kennuun taphachuu nidandeenya.

Akkaataa shaakalaa

- Qaama sirnaan ho'ifachuu.
- Kallattii kubbaan dhufuu danda'u tilmaamuun gara sanatti socho'uu.
- Irree harkaa gara bal'ina qabuu kubbaa dhufaa jirtu jala qabuu.

- Wayitii kubbaa deebisuuf yaalii taasifnu qaama keenya kallattii kubbaan dhufaa jirutti jallisuu.
- Kubbaan wayitii mudhiifi isaa gad geessu irree harkaan dabarsuu.



Kubbaa irree harkaan dabarsuu

6.5. Gareewwaan xixiqqoon kubbaa irree harkaan walii kennuun taphatamu

Dandeetiiwwan adda addaa dagaagfachuufi fooyyeffachuun kan danda'amu garee xixiqqaa uumuudhaan yoo shaakalameedha. Lakkoofsa garee xiqqaa qaburraa jalqabuun dabalaa deemuun akka morkatan taasisuudha.



Garee miseensa xiqqaan kubbaa irree harkaan walii kennuun taphachuu

6.6. Dandeettii kubbaa keessa miilaatiin walii kennuu

Gocha 6.6

1. Tapha kubbaa miilaa keessatti kubbaa keessa miilaatiin walii kennuun maalif fayyada?

Taphni kubbaa miilaa dandeettiinwwan hedduu qaban keessaa irra caalaa kubbaa walii kennuun kan taphatamuudha. Kunis qilleensa keessaafi lafarra walii laachuuun raawwatama. Kubbaa kutaalee qaama keenyaa adda addattiin fayyadamuun walii kennuun nidanda'ama. Firiin garee tokkoo gaarii ta'uu kan danda'u yoo kubbaa haala sirrii ta'een waliif kennineedha. Gosoonni kubbaa walii kennuu kunis kutaalee qaamaarratti hundaa'a. Kutaalee qaama keenyaa keessaa keessa miilaan akkaataa kubbaa walii kennuu mee haa ilaallu. Kutaan miilaa kun koomee irraa jalqabee hanga quba miilaa guddaa ga'u kan haguugudha. Fakkii asiin gadii ilaaluun adda baafachuun nidanda'ama.



Kutaa keessa miilaan kan agarsiisu

Akkaataa shaakalaa

- Qaama sirriitti ho'ifachuu.
- Lama lama ta'uun hiriya waliin qophaa'uu.
- Kutaa keessa miilaatiin lama lama ta'uun walii kennuun taphachuu.
- Keenyan (wall) fayyadamuun taphachuu.
- Nama sadiin, afuriin, shaniin lakkoofsa namootaa dabalaa shaakaluu.
- Mallattoo kaa'uun kallattiin rukutuun tuqsiisuu.
- Irra deddeebi'uun shaakaluu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.



Kubbaa keessa miilaan waliif kennuu

6.7. Kubbaa miila alaan dabarsuun waliif kennuu

Gocha 6.7

1. Tapha kubbaa miilaa keessatti kutaalee miilaa kamiin fayyadamuun akka danda'amu himi.
2. Faayidaa kubbaa miila alaan walii kennuu tarreessi.

Kubbaa kutaa miila alaan walii kennuun kan raawwatamu fageenya baay'ee gabaabaarraa taphataa jiruuf kennuufidha. Haa ta'u malee taphattoonni ciccimoo ta'anis fageenyarra nama jiruuf haalli kennaniif nijiraata. Kunis kan ta'u miila kubbaa hinrukunne kallattii inni argisiisu gara fuuladuraatti waan ta'eef osoo ofirratti hinbeeksisin tapha garee faallaa gowwoomsuun kan ofiif kennuu danda'uudha. Haa ta'u malee tooftaan kun yeroo barbaachisummaa isaa qofa kan itti fayyadamnuudha. Fakkii kutaa miila alaa asiin gadii ilaaluun sirriitti shaakaluu yaalaa.



Kutaa miila alaa agarsiisu

Garee xixiqqaa fayyadamuun kubbaa keessaafi ala miilaan walii kennuu

Garee miseensa xixiqqaa qabu uumuudhaan dandeettiinwan kubbaa alaafi keessa miilaan walii kennuun shaakaluudhaan tapha keessatti itti fayyadamuu nidanda'ama. Kunis akkaataa barbaachisummaa isaatti namni kubbaa qabatee jiru kutaa qaama miila isa barbaadameen

kennuu danda'a. Haala lakkoofsa taphattootaa irratti hunda'uun bal'ina dirree murteessuun barbaachisaadha.

6.8. Kubbaa kallattii qomaan walii kennuu

Gocha 6.8

1. Tapha kubbaa keessatti kubbaa kallattii qomaan walii kennuu akkaataa ittii danda'amu ibsi.
2. Faayidaa dandeettii kubbaa kallattii qomaan kennuu tarreessi.

Tapha kubbaa kachoo taphachuudhaaf dandeettiiwwan barbaachisoo ta'an adda addaa qabaachuun murteessaadha. Kanneen keessaa tokko akkaataa kubbaa kallattii qomaatti yookiin lapheetti waliif kennuu danda'uudha. Kunis yeroo hedduu harka lamaan taphataa garee ofii ta'ee jiruuf darbachuun laachuudha.

Akkaataa shaakalaa

- Qaama sirriitti ho'ifachuu.
- Kubbaa qoma yookiin lapheetti siiqsuun qabachuu.
- Wayitii darbaachuuf jettu tarkaanfii tokko gara fuula duraatti siquun irree harkaa diriirsuun nama garee keef sirriitti kennuu.
- Kubbaa yeroo gad-dhiiftu barruu harka gara alaatti qabuun darbachuu.



Kubbaa kallattii qomaatti yookiin lapheetti waliif kennuu

Garee miseensa xiqqaa qabu fayyadamuun kubbaa kallattii qomaatti yookiin lapheetti waliif kennuu

Akkuma beekamu lakkoofsi taphattootaa kan garee tokkoo dirree seenuun taphachuu danda'an namoota shan qofaa waan ta'eef dandeettii armaan olitti caqasame gonfachuu akka danda'amuuf garee lakkoofsa namoota lama qaburraa jalqabuun sadarkaa lakkoofsa miseena garee guddisaa deemuun shaakalaa.



Tapha garee xiqqaa keessatti kubbaa qixa qomaan waliif kennuu

6.9. Harka tokkoon kubbaa waliif kennuu

Gocha 6.9

1. Tapha kubbaa keessatti kubbaa harka tokkoon waliif kennuun taphachuun akkamitti raawwatama?

Harka tokkoon kubbaa waliif kennuu jechuun kubbaa to'annoo keenya jala jiru harka tokkoon darbachuun hiriyaaf keenyaaf kennuu jechuudha. Harka tokkoon kubbaa waliif kennuun kan

inni fayyadu fageenyatti kennuuf, humna guddaan kubbaa hiriya keenyaaf darbachuufi kan kana fakkaataniidha.



Harka tokkoon kubbaa waliif kennuu

6.10. Kubbaa lafatti rukutuun waliif kennuu

Gocha 6.10

1. Tapha keessatti kubbaa harkaan lafatti rukutuun waliif kennuun akkamitti raawwatama?

Tapha keessatti dandeettii kubbaa harkaan lafatti rukutuun waliif kennuu yeroo hedduu waan itti fayyadamnuuf akkaataa raawwii dandeettii kanaa haala sirrii ta'een shaakaluufi barachuun barbaachisaadha. Sababni isaas tapha keessatti garee faallaa akkaataa gaariin hubuudhaan taphachuuf waan gargaaruufidha. Tooftaalee salphaa ta'etti fayyadamuun irra caalaa kubbaa hiriya laannuufii fuul-duratti lafatti rukutuun kennuun murteessadha. Barattoota mee fakkiwwan asiin gadii sirritti ilaaluun shaakalaa.



Dandeettii kubbaa lafatti rukutuun waliif kennuu

6.11. Tapha bashannanaa

Akkuma beekamu taphni gosa adda addaan taphatamuu danda'a. Kunis umurii, saala, yeroofi kan kana fakkaatan irratti hundaa'uun hawaasni waliin taphatu. Taphoonni kunneenis bashannana adda addaaf gargaaru. Lakkoofsi taphattootaa kan garee kubbaa kachoo miseensa shan, kan kubbaa harkaa ammoo torba qofaa waan ta'eef dandeettii asiin olitti caqasame gonfachuu akka danda'amuuf garee hedduu uumuun yeroo murtaa'e keessatti shaakalaa.



Tapha yeroo bashannanaa

Cuunfaa Boqonnichaa

- Taphni kubbaalee dandeettiiwwan adda addaa kan akka kubbaa walii kennuu, miilaan dhiituu, harkaan darbachuu, qubaan taphachuufi kan kana fakkaatan of-keessatti haammatee jira.
- Kubbaa kutaa miila alaa fi keessaan rukutuun taphachuun ni danda'ama.
- Garee xixiqqoo uumuudhan taphachuun dandeettiiwwan kubbaalee adda addaa nifooyyessa.
- Taphni kubbaalee hundi seera kan ofiisaa niqaba.

Gilgaala Boqonnaa

I. Gaaffiiwwan asiin gadii isa sirrii ta'ee "Dhugaa" jechuun dogoggora yoo ta'emmo "Soba" jechuun deebisi.

1. Taphoonni kubbaalee hundi dandeettii bu'uuraa wal-fakkaataa niqabu.
2. Seerri taphoota kubbaalee hundaa wal-fakkaataadha.
3. Dandeettii taphoota kubbaalee osoo hin shaakalin fooyyeffachuun nidanda'ama.
4. Taphoota kubbaalee keessatti hirmaachuun miidhaa qaba.

II. Gaaffiiwwan asiin gadiif deebii sirrii filadhu.

1. Faayidaa taphoota kubbaalee keessatti hirmaachuun argamuu kan hin taane isa kami?
 - A. Dandeettii dagaagfachuu C. Qaama cimsachuu
 - B. Gammachuu argachuu D. Amala gaarii hintaane agarsiisuu
2. Taphoota kubbaalee keessaa kan hintaane isa kami?
 - A. Kubbaa miilaa C. Kubbaa kachoo
 - B. Kubbaa saphaanaa D. Atileetiksii

3. Kanneen asiin gadii keessaa lakkoofsa taphattootaa hedduu kan qabuu isa kami?

A. Kubbaa miilaa

C. Kubbaa kachoo

B. Kubbaa saaphanaa

D. Kubbaa harkaa

III. Gaaffiiwwan asiin gadiif deebii gabaabaa kenni.

1. Faayidaa kubbaa harka tokkoon waliif kennuu tarreessi.

BOQONNAA TORBA

SHUBBISA AADAIFI TAPHA AADAA

NAANNOO OROMIYAA

Bu'aalee barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Shubbisa aadaafi tapha aadaa naannoo Oromiyaa nihubattu.
- Shubbisni aadaafi taphni aadaa bu'aa inni fayyummaaf qabu nidingisiifattu.
- Shubbisa aadaafi tapha aadaa naannoo Oromiyaa hojjechuun dagaagina inni qaamaaf qabu nihubattu.

Seensa

Shubbisni namni tokko yaada, jaalala, gadda, gammachuufi komii qabu kan ittiin beeksifatuudha. Kana malees, aadaa hawaasni qabu ittiin ibsuufi barsiisuu kan itti danda'amuudha. Gama biroon shubbisni sochiilee adda addaa kan kutaalee qaamaa keessatti hirmaachisuun sosochoosuu waan ta'eef bu'aa guddaa qaba. Haaluma kanaan shubbisaalee naannoo keessan jiran irratti yoo gooda fudhattan bu'aalee hedduu argattu. Boqonnaa kana keessatti matadureewwan shubbisa aadaa naannoo Oromiyaatti baay'inaan beekamaniifi taphoota aadaa naannoo Oromiyaatti beekaman kan barattan ta'a.

7.1 Shubbisa aadaa naannoo Oromiyaatti baay'inaan beekaman

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika shubbisaa nihimta.
- Shubbisa godinaalee Oromiyaa adda addaatti argaman nitarreesita.
- Shubbisa godinaalee Oromiyaa adda addaa kessatti hirmaachuun ni agarsiifta.

Gocha 7.1

1. Shubbisa godinaalee Oromiyaa adda addaatti argaman himi.
2. Shubbisa aadaa naannolee Oromiyaa keessa jiran tokko shubbisuudhaan agarsiisi.

Oromiyaan godinaalee hedduu qabdi. Godinoonni kunneenis shubbisaafi aadaa ittiin beekaman hedduu qabu. Shubbisa aadaa godinaonni kun ittiin beekaman keessaa muraasni isaanii akka asiin gadiitti eeramaniiru.

A. Shubbisa aadaa godina Arsii

I. Ashoo Ashilaafi Obbee Obbee: Sirboota cidhaa Arsiifi Baaleetti beekamuudha. Aadaa Oromoo keessaa sirboonni wayita cidhaa sirbaman hedduutu jiru. Ergaa dabarsaniinis, yoomiifi eenyuun akka sirbamaniin moggaasa garaa garaa qabu.

II. Tirrii: Tirriin shubbisa aadaa Oromoo kan naannawaa Arsiitti beekamuudha.

B. Shubbisa aadaa godina Wallaga

Fakkeenya sirboota aadaa sirbaman:

- Hiyyaaseefi Geerarsa, Lamashan, Geelloo, Kunkumme, Askumme, Eemmolee

C. Shubbisa aadaa godina Jimma

- Oltumee gadtumee

D. Shubbisa aadaa godina Iluu Abbaa Booraafi Buunnoo Beddellee

- Tirtirsaa

E. Shubbisa aadaa godina Booranaa

- Hoochoyyoo

F. Shubbisa aadaa godina Gujii

- Shumbee

G. Shubbisa aadaa godina Shawaa.

- Dhiichisa, Ragada, Shubbisa, Kaawoo (sirba uleen taphatamu), Qunnii buqqifannaa, Ishkeekkee, Geerarsa, Shinoottee (Tapha gaafa gurbaan fuudhaaaf deemu ittiin akka milkaa'u sirbamu)

H. Shubbisa aadaa godina Harargee

- Daddayisaa, Meerriga, Shaggooyyee, Dhiichisa

I. Shubbisa aadaa godina Baalee

- Ishkumme, Baaroo

J. Shubbisa aadaa Karrayyuu

- Hee'iyaa

Shubbisniifi aadaan Oromoo naannoo biraa keessatti beekamanis nijiru

A. Shubbisa aadaa Walloo

- Irreekum

B. Shubbisa aadaa Raayyaa

- Gubee lolaa

C. Shubbisa aadaa Oromoo Matakkaal

- Geelloofi dhiitichoo

7.2 Taphoota aadaa naannoo Oromiyaatti baay'inaan beekaman

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Hiika taphoota aadaa nihimta.
- Taphoota aadaa godinaalee Oromiyaa adda addaatti argaman nitarreesita.
- Taphoota aadaa godinaalee Oromiyaa adda addaa kessatti hirmaachuun ni agarsiifta.

Gocha 7.2

1. Taphoota aadaa godinaalee Oromiyaa adda addaa keessatti argaman himi.
2. Taphoota aadaa godinaalee Oromiyaa keessa jiran tokko taphachuun agarsiisi.

Taphoonni aadaa uummanni aadaafi duudhaa akkasumas eenyummaa isaa kan ittiin ibsatuudha. Taphni kamiyyuu amala addaa ittiin taphatamu kan qabuufi kunis dargaggootaan, jaarsoliin, dhiiraan yookaan dubaraan kan taphatamuu dha. Taphni aadaa hangafa tapha ammayyaati. Umurii dheeraas qaba. Taphoonni aadaa Oromoo keessaa baay'een isaanii yoo xinnaate namoota lama kan hirmaachisaniidha. Gareedhaan kan taphatamus nijira. Kaayyoon tapha aadaa inni guddaan nama yookiin garee waliin taphachaa jiran injifachuudha. Taphoonni aadaa kanneen akka taaboree, fiigichoo, wal'aansoo, tapha saddeeqaa, tapha qillee, korboo, utaalchoo, facceefi kan kana fakkaataniidha.



Taaboree

Faayidaa taphni aadaa qabu

- Muuxannoo waliin jiraachuu dagaagsuuf
- Qaamni akka dagaagu gochuuf
- Sammuu beekumsaan ijaaruuf
- Hawaasa fayyaa qabuufi naamusaan ijaaraman argamsiisuuf.
- Akka madda bashannanaafi oonnachiftuuttis kan itti gargaaramaniidha.

Taphoonni aadaa namoota ga'eessota ta'aniifi ijoolleedhaan taphataman hedduu jiru. Fakkeenyaaf; tapha muka, dhagaa yookaan wantoota xixiqqoon taphatamu. Waantoota akka mukaa, dhagaafi wantoota xixiqqoo kana gara samiitti ol darbachuudhaan itti gammadu. Kunis:

- a) Funyoo (haada) irraan utaaluudhaan taphachuu. Karaalee hedduun funyoo (haada) irraan utaaluun taphachuu.
- b) Tapha sekkelloo (tapha ijoollee): Taphni kun kan taphatamu lafa irratti sarara sararuun yoo ta'uu sararoonni kunniin kan walqaxxaamuranii boca Rog-arfee (iskuweerii) uumaniidha. Namni taphatus miila isa tokko ol-dachaasuun miila tokkoon okkolaafi utaalaa daangaa tokkoo gara daangaa birootti deema (utaala). Fakkeenya: sheekkelloo
- c) Taphoota wal ari'uudhaan taphataman (Games of tag &

chase)

- d) Tapha tun maali ishiin? jedhamee taphatamu (Circle games):
Taphni kun kan ijoollee baay'een iddoo tokkotti walitti dhu-
fuudhaan geengoo uumanii taphatanidha.

Cuunfaa Boqonnichaa

- Shubbisni aadaa maddi isaa uummata ta'ee dhaloota tokkorraa dhaloota itti aanutti darbaa kan deemuudha.
- Shubbisni sochiilee ogummaa yookiin aartii ta'ee qindoomina kutaalee qaamaa hunda kan hirmaachisuudha.
- Oromiyaan godinaalee hedduu qabdi. Godinoonni kunneenis shubbisaafi aadaa ittiin beekaman hedduu qabu.
- Tapha aadaa jechuun tapha sochii qindaa'aa qabu ta'ee karaa uummanni aadaafi duudhaa akkasumas eenyummaa isaa ittiin ibsatuudha.

Gilgaala Boqonnichaa

- I. **Gaaffiiwwan asiin yoo sirrii ta'e "Dhugaa" jechuun dogoggoora yoo ta'e ammoo "Soba" jechuun deebisi.**
1. Aadaafi taphni tokkodha.
 2. Taphoonni aadaa namoota ga'eessota ta'aniifi ijoolleedhaan taphataman hedduutu jiru.
 3. Shubbisni aadaa maddi isaa uummata.
- II. **Shubbisaalee roga 'A' jalatti tarreeffaman godinaalee itti beekaman roga 'B' jalatti ibsaman waliin walitti firoomsuun barreessi.**

"A"

1. Tirrii
2. Irreekum
3. Shaggooyyee

"B"

- A. Harargee
- B. Iluu abbaa bor
- C. Walloo

4. Tirtirsaa

D. Arsii

5. Kunkumee

E. Raayyaa

F. Wallaggaa

III. Gaaffiiwwan asiin gadiif deebii gabaabaa deebisi.

1. Shubbisawwan aadaa Oromoo naannoo biraa keessatti beekaman tarreessi.

Hiika Jechootaa

Buub: shaahii-Tapha aadaa

Currisa: yaada keessa keenyaa

Dhaabbii: boca qaamaa sirrii

Himaalee: Seen duubee

Naamusa: amala gaarii

Ofbituu: Yaada ofii to'achuu

Olompiyaa: bakka morkiin olompikii itti eegale

Shaakala: yaalii sochii dirree irratti taasifamu