

# የጤናና ሰውነት ማጎልመኝ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ እንደኛ ክፍል

## አዘጋጅ

ዘሪሁን ጋሹ  
አዱኛው አስፊ  
ስለሺ ውራ

## አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ  
ወንድአለ ሥጦቴ  
አዶንያስ ገ/ሥላሴ  
ውብዓለም በየነ

## አስተባባሪ

ጌታቸዉ ታለማ

## አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

## ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሐፍ ከዝግጅት ጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውን በማካፈል፣ በፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን በሚያስተምሩ መምህራን እንዲዘጋጁ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ/ር ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል።

ለሥራችን መሳካት ሁልጊዜ አብረውን በመሆን፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ በመስጠት፣ የአፈጻጸም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎኖችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮ የማኔጅመንት አባላት የስርዓተ ትምህርት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ አድማሱ ደቻላ፣ የትምህርት ቴክኖሎጂ ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ዳኛው ገብሩ፣ የመምህራን ልማት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ሳምሶን መለሰ ፣ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አማካሪወ/ሮ አበበች ነጋሽ፣ የትምህርት ቢሮ ጽ/ቤት ኃላፊ አቶ ሲሳይ እንዳለ፣ የቴክኒክ አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል።

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን።

# ማውጫ

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ምዕራፍ አንድ.....</b>                                   | <b>1</b>  |
| መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....                                | 1         |
| 1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት.....                                  | 2         |
| 1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....                           | 3         |
| 1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት.....                               | 6         |
| <b>ምዕራፍ ሁለት.....</b>                                   | <b>10</b> |
| ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት.....                          | 10        |
| 2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ.....            | 11        |
| 2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ.....                            | 17        |
| <b>ምዕራፍ ሦስት.....</b>                                   | <b>24</b> |
| ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት.....                            | 24        |
| 3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስ ግንዛቤማዳበር<br>.....      | 25        |
| 3.1.1 ጥንካሬን መረዳት .....                                 | 25        |
| 3.1.2 የራስን ክብር ማዳበር .....                              | 27        |
| 3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን<br>ማዳበር..... | 28        |
| 3.2.1 የሌሎችን ችግር መረዳት.....                              | 29        |
| 3.2.2 ለሌሎች ክብር መስጠት.....                               | 30        |
| 3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር.....                  | 32        |
| 3.3.1 ተግባራትን ማዳበር .....                                | 33        |
| 3.3.2 በቡድን የመስራት ክህሎትን ማዳበር.....                       | 34        |

## **ምዕራፍ አራት.....37**

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.....37

4.1 የልብና የአተነፋፈስ ሥርዓት እንቅስቃሴ .....38

4.2 የጡንቻ ብርታት .....45

4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ.....49

4.4 ቅልጥፍና.....54

## **ምዕራፍ አምስት.....60**

ጅምናስቲክ.....60

5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት .....60

5.1.1 ተዳፋት በሆነና በተስተካከለ ምንጣፍ ላይ መንከባለል..... 62

5.1.2 ከዝቅተኛ ከፍታ ላይ በሁለት እግር ዘሎ ማረፍ..... 63

5.2 ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ.....69

5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ወደፊት  
መግፋትና መምታት..... 70

5.2.2 እቃዎችንና ሰዎችን መግፋትና መጎተት..... 71

5.2.3 ወደ ላይ መሳብ..... 72

5.2.4 በዝቅተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ  
መንፈራጠጥና መንሸራተት..... 73

5.2.5 ከከፍተኛ አግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ..... 73

5.3 መሠረታዊ ጅምናስቲክ .....74

5.3.1 ፍራሽ ላይ መሮጥ .....75

5.3.2 ፍራሽ ላይ መቀመጥ መነሳት .....75

5.3.3 በሁሉም የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል .....76

## **ምዕራፍ ስድስት.....79**

በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች....79

6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች.....80

6.2 በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች.....83

የቁልፍ ቃላት ፍቺ..... 87

ዋቢ መጽሐፍት ..... 88

## መግቢያ

ይህ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለተማሪዎች መማሪያ በተሻሻለው ስርዓተ -ትምህርት ላይ ተመስርቶ የተዘጋጀ ነው። ይህ በመሆኑም የመማሪያ መጽሐፉ የተዘጋጀው ከሌሎች ሀገሮች ተሞክሮ መሰረት በማድረግ በሀገራችን በሚገኙ ብቁ ባለሙያዎች እና የትምህርት ፖሊሲውን መሰረት በማድረግ እንዲሁም የትምህርት መርሆችን፣ የተማሪዎችን ዕድሜ፣ የክፍል ደረጃና ፍላጎት ነባራዊ ሁኔታን በማካተት ተማሪዎች ትርጉም ያለው ትምህርት እንዲያገኙ ለማስቻል ነው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ብቃትንና ተወዳዳሪነትን ይገነባል፤ ችግር ፈችነትንና ፈጠራን ያዳብራል።

የመማሪያ መጽሐፉ ሲዘጋጅ በተቻለ መጠን የአካባቢውን ተጨባጭ ሁኔታ እና ሀገር በቀል እውቀቶችን ለማካተት ሙከራ ተደርጓል። ከዚህ በተጨማሪ የአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ ከዚህ በፊት ኤስቴቲክስ ተብሎ በሚሰጥበት ወቅት የነበሩ ችግሮችን ግምት ውስጥ በማስገባት የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ራሱን ችሎ እንዲሰጥ ተደርጓል።

በዚህ የአንደኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱት ዋናዋና ርዕሶች፡- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ /Rhythmic Activities/፣ የሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት፣ የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጂምናስቲክ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ናቸው።

# ምዕራፍ አንድ

## መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

### መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች የተማሪዎችን ዕድሜ፣ ፆታ፣ የአካል ዕድገት እና የጤና ሁኔታ መሰረት በማድረግ የምንሠራቸውን ተግባራት ያካትታል። እነዚህ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ተማሪዎችን በአካል፣ በአዕምሮ እና በማህበራዊ ግንኙነታቸው መልካም እንዲሆኑ ያደርጋል።

መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል እና መወርወር የመሳሰሉት ይገኙበታል። ስለዚህ ተማሪዎች በእድሜ ዘመናቸው ጤናማ ለመሆን እንዲችሉ እንዚህን እንቅስቃሴዎች በእቅድ መሥራት ይገባቸዋል።

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና በጠመዝማዛ መስመር
- የተለያዩ እቃዎች/ገመዶች በመጠቀምምምም በቦታ ላይ በመሆን በቅደም ተከተል መንቀሳቀስን ታሳያለችሁ፤
- ወጣ ገባ በሆነ ቦታ ላይ እና አጭር ርቀት ባለው ቦታ ላይ እንቅስቃሴን ላይ በብቃት የእንቅስቃሴ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፤
- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችንፈጥሮ በመስራት ታሳያላችሁ

## 1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት ትሰራላቱ፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቀስታና በፍጥነት መጓዝ በግልፅ ያለው ልዩነት ስርታችሁ ታሳያላችሁ ።

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

**መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ምን እንደሆነ ታውቃላችሁ?**

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች የሚያዳብሩ ናቸው።

መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

በተጨማሪም ሕፃናት በራስ የመተማመን እና ተወዳዳሪነት ስሜትን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል። በዚህም የተነሳ ቀላልና ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች :- ይህ ማለት ህፃናት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩት ተግባራት ናቸው።

ለምሳሌ:-ሀ/ በፍጥነት መራመድ ለ/ሩጫ ሐ/ ወደ ኋላ መራመድ መ/ ግልብያ መሮጥ ሠ/ዝላይ ረ/ጡብጡብ ....ወ.ዘ.ተ



ስዕል 1.1 ርምጃ፣ ሩጫና ዝላይ

## የግምገማ ጥያቄ

1. መራመድና ሩጫ ልዩነታቸው ምንድን ነው?

### 1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገ የእንቅስቃሴ ክህሎት በመስራት ታሳያላችሁ፤
- የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች በመንደፍ ትሰራላችሁ ።

## የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

በአንድ ቦታ ላይ ሆናችሁ የምትሰሯቸውን እንቅስቃሴዎች ታውቃላችሁ?

በቦታ ላይ በመሆን የእንቅስቃሴ ክህሎት፡- ይህም ማለት ተማሪዎች በአንድ ቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻቸውን በማንቀሳቀስ የሚሠሯቸው ተግባራት ናቸው።

ለምሳሌ፡- ሀ/ ሚዛን መጠበቅ

ለ/ እግርን በማፈራረቅ መዝለል

ሐ/ ባሉበት ቦታ ላይ ቆመው ሰውነታቸውን

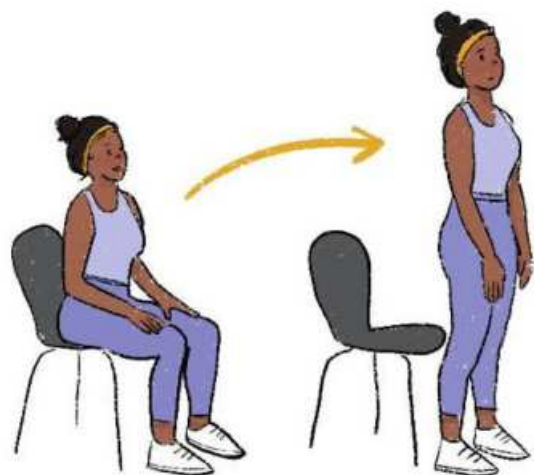
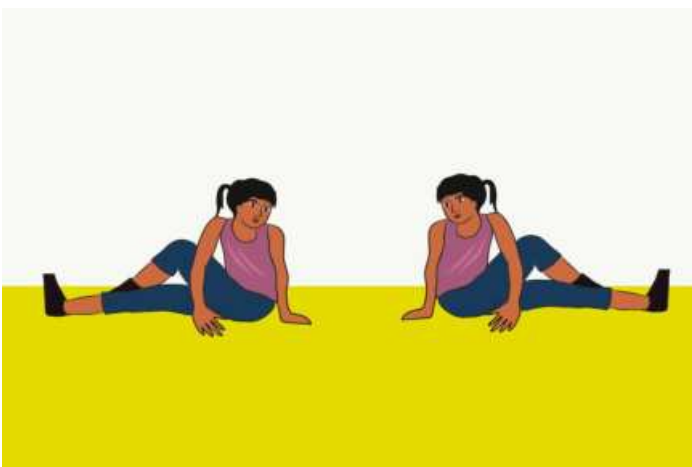
ወደ ግራና ቀኝ ማዞር።

መ/ የሰውነት ክፍሎችን ማሳሳብ።

ሠ/ በቦታ ላይ በመሆን እየተቀመጡ መነሳት...ወ.ዘ.ተ



ስዕል 1.2 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣ ማሳሳብና እየተቀመጡ መነሳት



ስዕል 1.3 ለእያንዳንዱ እንቅስቃሴ የሚገልፅ ስዕል

## የግምገማ ጥያቄዎች

### 1. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

### 1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ክሌሎች ጋር ለመስራት መተባበርን ታሳያላችሁ፤
- አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኞቻችሁ ጋር ዕርስ በእርስ ግንኙነት ብቃትን ታሳያላችሁ፤
- ቢያንስ አራት ብቃት ያላቸው ክህሎትን በጥንቃቄ ታሳያላችሁ፡፡

## የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

### 1. በብቃት ላይ የተመሰረተ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

በብቃት የመስራት ክህሎት ፡- ይህ የእንቅስቃሴ አይነት ተማሪዎች የተለያዩ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚያድረጓቸው እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል፡፡

ለምሳሌ፡-ሀ/ኳስ መወርወርና መቅለብለ/

ለ/ ኳስ መምታት

ሐ/ ትንንሽ ኳሶችን ማንከባለል

መ/ መንጠልጠልና መውረድ



#### ስዕል 1.4 ኳስ መወርወር ፣ መቅለብ እና ማንከባለል

- በቦታ ላይ በመሆን መራመድ እና የእግር ጣት ሳይነቀል ተረከዝብቻ በማንሳት መንቀሳቀስ፤
- እግርን በየተራ በማንሳት መራመድ፤
- ተማሪዎች በሶምሶማ ሩጫ ከሩጫ ባነሰ ፍጥነት ዱብዱብ በማለት መንቀሳቀስ፡፡

#### የግምገማ ጥያቄዎች

1. በብቃት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

## የምዕራፉ ማጠቃለያ

የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንቅስቃሴ የመሥራት ክህሎት በሦስት መልኩ ይከናወናሉ።

እነርሱም፡-

- ሀ. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች
- ለ. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች
- ሐ. ትንንሽ መጠን ያላቸውን ኪሶችን ቁሳቁስን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

## የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆነውን “እውነት” ስህተት የሆነውን “ሐሰት” በማለት መልሱ።

1. መሰረታዊ እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ ጠቀሜታ አለው።
2. ጨዋታዎችን ለመጫወት መርጥ፣ መዝለልና መራመድ አስፈላጊናቸው።
3. ከሶምሶማ በፊት መራመድን መሥራት ጠቃሚ ነው።

ለ ለሚከተለው ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

4. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴ የቱ ነው?

ሀ. እርምጃ      ለ. እሩጫ      ሐ ሁሉም መልስ ናቸው

# ምዕራፍ ሁለት

## ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

### መግቢያ

ለሰው ልጅ የሰውነት እንቅስቃሴ መሥራት ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው አያጠያይቅም። የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎችም ደግሞ ተከታታይነት ሊኖራቸው ይገባል።

ይህ ምዕራፍ ለመማር ማስተማር ሒደት ያመች ዘንድ ሁለት ዋና ዋና ርዕሶችን ያያዘ ነው። እነርሱም፡- ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እና በከፍተኛ ምት የሚሰራ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው።

- ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ችሎታን ታዳበራላችሁ።
- በተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች እና የቡድን ጨዋታዎች በመሳተፍ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ።
- በራሳቸው ቀላል ተከታታይነት ያለው የፈጠራ እንቅስቃሴን ታሳያላችሁ።
- የእንቅስቃሴ ጥበብን ከምት ጋር በማገናኘት ታደንቃላችሁ።
- ከጓደኛ ጋር በመወያየት የተሳሳቱ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ታስተካክላላችሁ።

## 2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በመምህር መሪነት ቀላል ተከታታይነት የለው እንቅስቃሴ ንድፍን ይቀስማሉ፤

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

#### 1. ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት እንቅስቃሴዎችን በእቅድበመመራት የተወሰነ ሰዓት እና ቦታ በመስጠት የምንሠራው እንቅስቃሴ ነው። የእንቅስቃሴ ጫናው በምንሠራው ሰዓት እና በምናከናውናቸው የእንቅስቃሴ ብዛት ይወሰናል።

ተማሪዎች ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን በመስራት ጠንካራ፣ጤናማ፣ ንቁ እና ጎበዝ ተማሪ መሆን ይቻላል።

**ተከታታይነት፡-** ማለት አንድ ተግባር ቅደም ተከተሉን ጠብቆ የመሥራት እንቅስቃሴ ነው። ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ደግሞ እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃ ወይም ድምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ ተግባር ነው።

ተከታታይነት ያለቸው እንቅስቃሴዎች ዋነኛ ዓላማ የእንቅስቃሴ ቅንጅት ወይም የጡንቻና የአዕምሮ ጥምረትን ማዳበር ላይ ሲሆን እነዚህ መሰረታዊ ክህሎት ተማሪዎች በዕለት ተዕለት ተግባር የሚጠቀሙባቸውና በህይወትዝመናቸው አስፈላጊ ናቸው።

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ፡- ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴቀስ ባለ ምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዘናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት የሚያግዝ ተግባር ነው።

በዚህ የክፍል ደረጃ ላሉ ተማሪዎች ቀላል ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

ሀ. የእርምጃ ምት

ለ. ገመድ ዝላይ

ሐ. በጥንድ የመሸከርከር እንቅስቃሴ

መ. ጡብ ጡብ የማለት ተግባር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. የእርምጃ ምት፡- ተማሪዎች የእርምጃ ምት የምንለው ቀጥ ብለንበመራመድ ቀኝ እግርን ከግራ እጅ ጋር እንዲሁም ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር በማቀናጀት የሚከናወን ነው።

የመዝሙሩ ርዕስ፡- እንሂድ

እንሂድ ትምህርት ቤት፤

እንሂድ ትምህርት ቤት፤

እውቀት ለመገብደት፤

እውቀት ለመገብደት፤



## ስዕል 2.1 እርምጃ

ለ/ ገመድ ዝላይ:- በጥንድ ተራ በተራ የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ ከመዝሙርጋር መዝለል።

የመዝሙሩ ርዕስ:-ገመድ ዝለሉ

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ንጠሩ ንጠሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤



### ስዕል 2.2 የገመድ ዝላይ

ሐ/ በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ተማሪዎች በጥንድሆነው እጅ ለእጅ በመያያዝ አንዱ የአንዱን ሚዛን በመጠበቅ መሽከርከር ሲሆን ይህም ከጭብጨባ ምት ጋር ታጅቦ የሚሠራ ይሆናል።

የመዝሙሩ ርዕስ፡-

እምቡሼ ገላ

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፤

ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፤

ገደል ገብቼ ልወጣ ስል፤

ጅቡ መጣብኝ ከእግሬ ስር፤

ከእግሬ ስር፤

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፤

ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፤



### ስዕል 2.3 እምቡሼ ገላ

መ/ ጡብ ጡብ የማለት ተግባር፡- ጡብ ጡብ የማለት ተግባር እግርን በተከታታይ የዝላይ እርምጃዎች የሚሠራ ነው። ጡብ ጡብ በሚሠራበት ጊዜ በእግር መዳፍ ማረፍና ትኩረት ማድረግ ያስፈልጋል።



### ስዕል 2.4 የጡብጡብ እንቅስቃሴ

## የጨዋታ ርዕስ:- አረንጓዴ ቢጫ ቀይ

ይህ ጨዋታ የሚያስፈልገው

- ነፃ የሆነ ቦታ
- ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች

### የጨዋታው ሕግ

- የታዘዙትን በትክክል ሰምተው ያልተገበሩ ተማሪዎች ከጨዋታው ይሆናሉ፤
  - መነካካት ወይም መቀራረብ አይቻልም
  - የአጫዋውት አሰራርቅደም ተከተል
  - ተማሪዎች ክብ ሠርተው ተራርቀው መቆም፤
  - አንድ ተማሪ ወንድ/ሴት መሀል ላይ በማቆም ትዕዛዝ እንዲሰጡ ማድረግ፤
  - መሀል ያለው/ያለች አረንጓዴ ሲሉ ክብ ሠርተው የቆሙ ተማሪዎች እያጨበጨቡ አረንጓዴ፤ አረንጓዴ... እያሉ መስመራቸውን ጠብቀው ይሮጣሉ፤
  - መሀል ያሉ አጫዋቾች ቢጫ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የሚሮጡ የነበሩት ተማሪዎች ባሉበት ይቆማሉ፤
  - መሀል ያሉ አጫዋቾች ቀይ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የሚሮጡ የነበሩት ተማሪዎች ባሉበት ይቀመጣሉ፤
- የጨዋታው አሸናፊ ለመሆን እስከ መጨረሻው ድረስ በትክክል ትዕዛዛቱን ላይ ጥሱ መቆየት ያስፈልጋል።



ስዕል 2.5 የአረንጓዴ ቢጫ ቀይ ጨዋታ

## የግምገማ ጥያቄ

1. ቀላል ተከታታይነት ያላቸውን እንቅስቃሴዎች አሳዩ?

## 2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በመምህሩ/ሯ/ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በድምፅ ወይም በጭብጨባ በመጠቀም ትሠራላችሁ፤
- መደበኛና ተከታታይነት ያለውን የእንቅስቃሴ ክህሎት ለየብቻ እን ከንደኛ ጋር ትሠራላችሁ

## የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

### 1. ተከታታይነት ባላቸው የላይኛው የሰውነት ክፍሎች የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ?

ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰውነት ክፍል

እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከምትጋር በማቀናጀት መሥራት ነው።

በዚህ የክፍል ደረጃ በላይኛው የሰውነት ክፍል የሚሰሩ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች፡

ሀ. ማጨብጨብ

ለ. ትከሻና ማነቃነቅ

ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ጎሳ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ ማጨብጨብ፡- ይህን እንቅስቃሴ በቦታ ላይ በመሆን ከሚሰሙት የሙዚቃ ድምፅ ወይም ምት ጋር በማቀናጀት የጭብጨብ ተግባር ማከናወን ነው።

### የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቂ ቦታ በመያዝ ተሰልፎ መቆም፤
- የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መሥራት፤
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን።



#### ስዕል 2.6 የማጨብጨብ እንቅስቃሴ

ለ. ከትከሻ መንቀሳቀስ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ልክ እንደ ሩጫ በቦታ ላይሆኖ የሚከናወን ነው።

#### የአሠራር ቅደም ተከተል

- ክብ በመሥራት መቆም፤
- ባሉበት ቦታ ሆነው የመዘቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- የትከሻ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፤
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መሥራት፤
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን፡

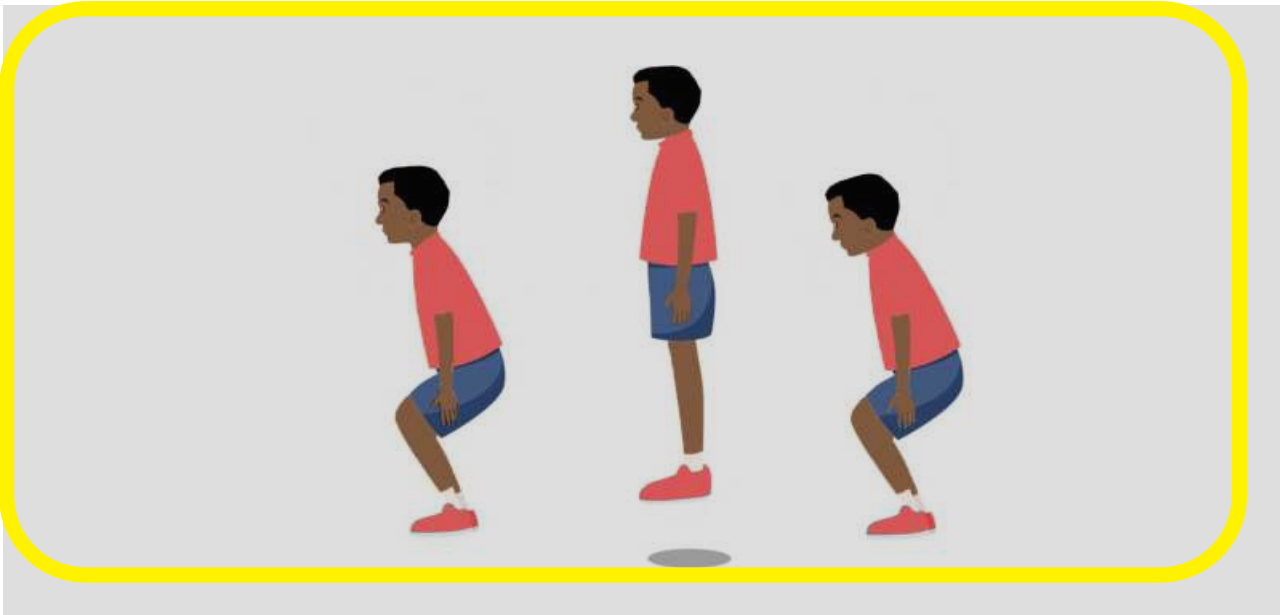


### ስዕል 2.7 በትኩሻ የመንቀሳቀስ ስዕል

ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ሂሳ ማዘንበል፡- ከመብቃ ወይም ከጭብጨባ ምት ጋር በማቀናጀት ወደ ፊትና ወደ ሂሳ ከወገብ በማዘንበል የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

### የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማዘንበሉን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፤
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፤
- ባሉበት ቦታ ሆነው የመብቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፤
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ፊት እና ወደሂሳ ማዘንበልን ማከናወን፤
- ወደ ፊት እና ወደ ሂሳ ማዘንበሉን በፍጥነት ማከናወን።

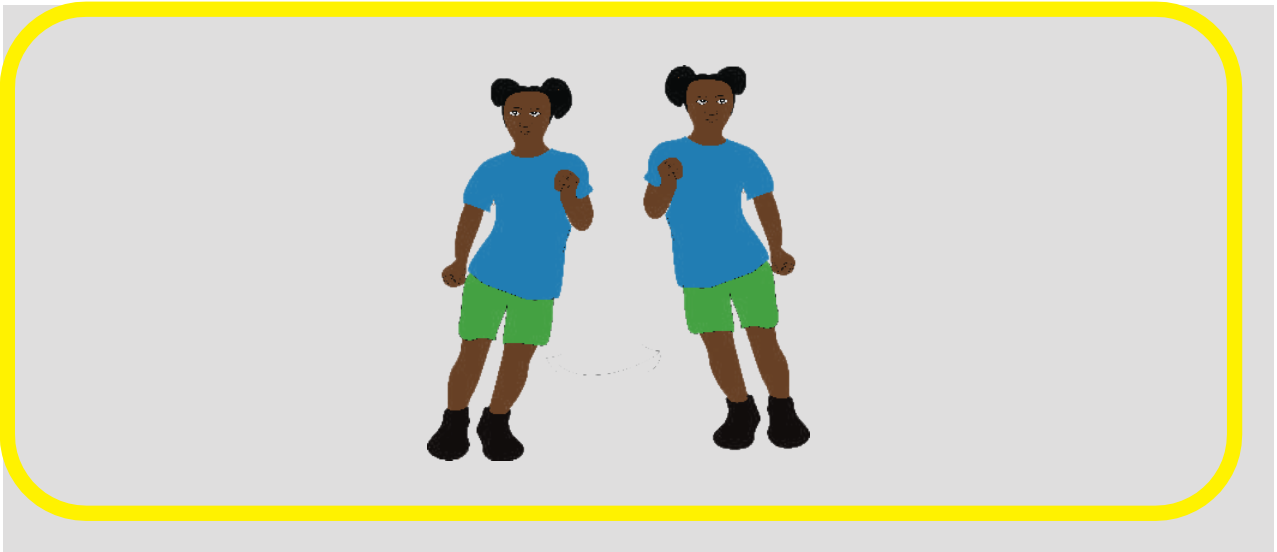


### ስዕል 2.8 ወደ ፊት ወደኋላ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር፡- ከጭብጨባ ወይም ከመብቃምት ጋር በማቀናጀት ከወገብ ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ሲሆን በምንሠራበት ጊዜ ተራርቀን በመሰለፍ እና ከጓደኞቻችን ጋር ሳንነካካየሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

### የአሠራር ቅደም ተከተል

- መዟዟሩን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፤
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፤
- ባሉበት ቦታ ሆነው የመብቃውን ምት ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀናጀት፤ ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟሩን ማከናወን፤
- ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟሩን በፍጥነት ማከናወን።



ስዕል 2.9 ወደ ግራና ቀኝ መዟዟር

### የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች

1. በከፍተኛ ምት የሚሠራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

#### የምዕራፉ ማጠቃለያ

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል እንቅስቃሴውን ከምንሰማው-መዘቃ ምት ወይም ድምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለ ምት እነዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዘናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመስራት የሚያግዝ ተግባር ነው።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን “እውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መስራት ለጤና ጠቃሚ ነው።
2. ገመድ መዝለልን ከመዘወዝ ምት ጋር መስራት ይቻላል።
3. በላይኛውና በታችኛው የሰውነት ክፍል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ይሰራል።

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄ በመምረጥ መልስ ስጡ።

4. ጭብጨባ የሚከናወነው

በየትኛው የሰውነት ክፍል ነው?

ሀ. በታችኛው

ለ. በላይኛው

ሐ. በሁለቱም

5. ቀስታ ያለው ምት ምን ተብሎ ይጠራል?

ሀ. ከፍተኛ የእንቅስቃሴ ምት

ለ. ቀላል የእንቅስቃሴ ምት

ሐ. መካከለኛ የእንቅስቃሴ ምት

# ምዕራፍ ሦስት

## ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

### መግቢያ

ጤንነትን መጠበቅ ወይም መንከባከብ የተሟላ ኑሮን ለመምራት ከሚያስችሉ ሁኔታዎች ውስጥ አንዱና ዋነኛው ነው። ጤንነት ከሌለ በማህበራዊ ኑሮው ደስተኛ መሆን አይቻልም። ጤንነት ማለት ከበሽታና ከህመምነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል የጠነከረ፣ በአዕምሮ የዳበረና ከሌሎች ጋር መግባባት መቻል የሚችል ማለት ከሆነ ነው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአካል እቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል ብክለት፣ በእንቅስቃሴ ችሎታና በማህበራዊ ግንኙነት ዙርያ የባህሪ ለውጥ ሚያስገኝ ሁለንተናዊ ስብዕናን ለማጎልበት አስተዋጽኦ የሚያበረክት ትምህርት ዓይነት ነው።

በዚህ ምዕራፍ ትኩረት የተደረገባቸው ርዕሶች በጨዋታዎችን እንቅስቃሴዎች አማካኝነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር፣ በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማደበር እና በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር ናቸው።

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ስለራሳቸው አወንታዊ የሆነ ግንዛቤ ትፈጥራላችሁ ፡፡
- የሌሎች ፍላጎትና ስሜት ትረዳላችሁ፡፡
- የማህበራዊ ግንኙነትን ጥቅም ታስረዳላችሁ ፡፡

### 3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች እማካይነት የራስ ግንዛቤማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የራሳችሁን ጥንካሬና ፍላጎት ትገነዘባላችሁ ፡

#### የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

##### 1. ስለ ራሳችሁ ጥንካሬ ታውቃላችሁ?

ማንኛውም ሰው በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ወይም ጨዋታ ጊዜ የራስን አቅምና ችሎታ ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ራስን የማወቅ ክህሎት ሊኖረው ይገባል፡፡

#### 3.1.1 ጥንካሬን መረዳት

በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን የመገንዘብና የመምራት ችሎታ ማዳበር በትምህርት ውጤታማነትን ከማስገኘቱም በላይ ህይወትን ስኬታማ ለማድረግና ጥቅም አለው፡፡ ራስን መገንዘብና የመምራት ችሎታ ከፍ ለማድረግ

የሚጠቅሙ ሦስት ዋና ዋና ነጥቦች፡-

ሀ. የጓደኞቻችንን ስሜትና ባህሪ ማወቅ፤

ለ. ጓደኞቻችን ምን እንደሚወዱ እና እንደማይወዱ መለየት፤

ሐ. የውጤታማ ሰዎችን ታሪክ ማወቅ፤ የጨዋተው ስያሜ ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

### የጨዋታው የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሰፋ ያለ አራት ማዕዘን ቦታ ምልክት ማድረግ፤
- ተማሪዎች በሁለት እኩል ቦታ መሆን፤
- ሁለቱም ቡድን ስያሜን መያዝ ቢቻል በእጅ ላይ ምልክት ማድረግ፤
- ሁሉም ተማሪዎች እንዲሳተፉ ማድረግ ካልሆነ ግን ሁለት ቡድኖች ኳስና ቅርጫት በመስጠት እንዲወዳደሩ ማድረግ፤
- ዋናው የጨዋታ ዓላማ ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት ነው፤
- ኳስን የያዘ ቡድን እየተቀባበሉ ሄደው ቅርጫት ውስጥ ማስገባት፤
- ኳስን ያልያዘ ቡድን ኳስ ለመቀማት ወይም ለመከላከል ይሞክራል፤
- ኳስ ያልያዘ ቡድን ኳስ ከነጠቀ ወይም ቅርጫት ውስጥ ኳስ ከገባበት እንደገና ኳስ አስገቢ ይሆንናል ጨዋታው ይቀጥላል፤
- የጨዋታው አሸናፊ ብዙ ኳስ ቅርጫት ውስጥ ያገቡ ወይም በደቂቃመወሰን ይቻላል በዚሁ እያንዳንዱ ተማሪ የራስን ብቃት እንዴት መመዝን እንሚቻል ተገንዝቡ ።



ስዕል 3.1 ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

### 3.1.2 የራስን ክብር ማዳበር

የራስን ክብር ማዳበር ከላ እንደተገለፀው በአካባቢ ያሉትን ጓደኞቻችንን በደንብ መረዳትና ማወቅ ያስፈልጋል። እራሱን የሚወድ ተማሪ ሌሎችንም መውደድ ይገባዋል። ይህ በሌላ አባባል ለራሳችን ክብር የምንሰጥ ከሆነ ለሌሎችም ክብር እንሰጣለን ማለት ነው።

## የግምገማ ጥያቄ

1. ተማሪዎች ከጓደኞቻቸው ጋር ያላቸው ግንኙነት ምን ይመስላል?

### 3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በጨዋታና በውድድር ጊዜ ለጓደኞቻቸው አክብሮትን ትሰጣላችሁ
- የቡድን ግብን ለማሳካት ትኩረት ትሰጣላችሁ።

## የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

1. ማህበራዊ እውቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው ሲገናኙ የሚከሰቱ የተለያዩ የመተማመን፣ የመተሳሰብና የመረዳዳት ተግባራት ናቸው። በዚህመሰረት ማህበራዊ ግንኙነትን ለማዳበር ብዙ አይነት እንቅስቃሴዎች አሉ።

ከነዚህም መካከል

ሀ. አብሮ መሮጥ

ለ. አብሮ መጫወት

ሐ. አብሮ መብላት

መ. አብሮ መማር

ሠ. አብሮ መስራት...ወ.ዘ.ተ ይገኙበታል።

### 3.2.1 የሌሎችን ችግር መረዳት

የሌሎችን ችግር መረዳት ማለት ሌላውን ሰው ሁኔታ፣ ስሜትንና ዝንባሌ ማወቅና መረዳት ማለት ነው ።

ሀ. አብሮ መሮጥ፡- ይህን እንቅስቃሴ በውድድርና በመዝናኛ መልክ ማከናወን ይቻላል። ለዚህ የሚያገለግል ይህ ጨዋታ ሌሎችን ችግር በመረዳት እየተጋዘዙ መሄድን ያሳያል ጨዋታ እንደሚከተለው ቀርቧል።

የጨዋታው ርዕስ፡- ተባብረን እናሸንፋለንየአጨዋወት የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቅድሚያ አምስት (5) ሜትር ርቀት ያለው ቦታ ማዘጋጀት፤
- የመነሻ እና የመድረሻ ቦታ ምልክት ማድረግ፤
- ጥንድ ጥንድ በመሆን ጎን ለጎን መቆም፤
- አጠገብ ለአጠገብ ያሉት ተማሪዎች እጅ ለእጅ መያያዝ፤
- ከመነሻው ምልክት በመቆም መዘጋጀት፤
- ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሩጫ መጀመር፤

- ሁለቱ እጅ ለእጅ የተያያዙ ጥንዶች ሳይላቀቁ ወደ መድረሻው ምልክት መሮጥ፤
- አሸናፊ የሚሆኑት በመተባበር እጃቸው ሳይለያይ ቀድመው የደረሱ ጥንዶች ይሆናሉ፤



ስዕል 3.2 የሦስት እጅ ጨዋታ

### 3.2.2. ለሌሎች ክብር መስጠት

አካል ብቃት ከፍተኛ ጥቅም የሚሰጥ መሆኑን ከዚህ በፊት ተምረናል። ይህ ጥቅም የሚሰጥ ከሆነ መልካም አመለካከትን ያጎለብታል ተማሪዎች ለጓደኞቻችሁ እና ለሌሎችም ሰዎች ክብር ለመስጠት ትችላላችሁ ማለት ነው።

ለ. አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከጓደኞቻችን ጋር የምናደርገውን ጨዋታዎች ያካትታል። አብረን በምንጫወትበት ጊዜ አንዳችን ለአንዳችን መረዳዳትን፣ መተጋገዝን፣ መተሳሰብን ...ወ.ዘ.ተ እናዳብራለን። አብሮ በመጫወት ብዙ ጉዳዮችን የምንማር ሲሆን ከነዚህ ውስጥ አንዱ በጨዋታ ውስጥ ለሌሎች ክብር መስጠት ዋነኛው ተግባር ነው። የተማሪዎችን ማህበራዊና የቡድን ስራ ኃላፊነትን የሚያዳብር ጨዋታ።

## የጫወታው ርዕስ:- አምስት መቶ (500)

### የጨዋታ የአሠራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ከ4-6 ቡድን መክፈል፤
- ለእያንዳንዱ ቡድን ወርዋሪ መመደብ፤
- ሌሎች ልጆች ከወርዋሪው/ዋ/ ልጅ 5/አምስት/ ሜትር ርቀት ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፤
- ወርዋሪው/ዋ/ ኳስን ከፍ አድርጎ /አድርጋ ወደ ራሱ(ሷ) ቡድን ተወረውራላችሁ ፤
- የቡድን አባላት የተወረወረውን ኳስ ለመያዝ ጥረት ማድረግ
- ኳሱ መሬት ላይነካ የያዘ/ች/ ልጅ 100 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ኳሱ አንዴ መሬት ከነጠረ በኋላ የያዘ/ች/ ልጅ 75/ሰባ አምስት/ ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ኳሱ ሁለቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኋላ የያዘ/ች/ ልጅ 50/ ሃምሳ/ ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ኳሱ ሦስቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኋላ የያዘ/ች/ ልጅ 25/ሃያ አምስት/ ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ተማሪዎች ተከታትለው ነጥባቸውን እየደመሩ መሄድ አለባቸው፤
- ከሁሉም ቡድኖች በጨዋታው ቀድሞ 500/አምስት መቶ/ ነጥብ ያስመዘገበቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል፡፡



ስዕል 3.3 ኳስ ተወርውሮ በአየር ላይ ነጥሮ መያዝ

### የግምገማ ጥያቄ:-

1. ማህበራዊ ግንኙነትን ሊያዳበሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

## 3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- የንግግርና የምልክት ተግባራትን ታሻሽላላችሁ ::

### የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

1. በጨዋታ ጊዜ ከጓደኛ ምግባባት ለምን ይጠቅማል?

### 3.3.1 ተግባራትን ማዳበር

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመሳተፍ ለሰው ልጅ አዕምሮአዊ ፣ አካላዊ ጤንነትና መሀበራዊግንኙነት ወይም ተግባራት ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም አለው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ለሰው ልጆች ከሚያስገኙት ጠቀሜታዎች ውስጥ አንዱ የሚሠሩትን ሥራ በብቃት፣ በፍጥነትና በጥራት እንዲያከናውኑ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንዲሁም ለሚሠሩት ሥራ እናለሚወስኗቸው ውሳኔዎች ኃላፊነት እንዲወስዱ ይረዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት የምናገኛቸው ጥቅሞች ውስጥ የተወሰኑት፡-

- ጤናማ እንሆናለን፤
- መልካም አመለካከት ይኖረናል፤
- ኃላፊነታችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያግዘናል፤
- በትምህርታችንም ጎበዝ እንድንሆን ይረዳናል ...ወ.ዘ.ተ

ስለዚህ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እነዚህን ጥቅሞች የምናገኝ ከሆነ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን አንቸገርም ማለት ነው።

በመሆኑም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ፣ በራስ መተማመን፣ መልካም አመለካከትን ስለሚያጎለብት ውሳኔ ለመወሰን ሆነ ኃላፊነት ለመወጣት ቀላል ይሆናል።

ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሐሳቦች

1. ችግሩን መለየት፤
2. ችግሩ የተፈጠረበትን ሁኔታ ማወቅ፤
3. ችግር ፈቺ ሐሳቦችን መስብሰብ፤
4. ፍትሐዊና ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ መወሰን፤
5. ለወሰኑት ውሳኔ ምክንያታዊና ተጠያቂ መሆን።

### 3.3.2 በቡድን የመስራት ክህሎትን ማዳበር

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንረዳ ይጠቅመናል በዚህም መሰረት አንድ ሰው የሚያውቀውን ለሌላው የማሳወቅ እድል ስለሚኖረው በቡድን ሥራትን ከአሁኑ እንማር

#### መዝሙር

የመዝሙሩ ርዕስ:- ጤናችን በእንቅስቃሴያችን

ወንድሜ ተነሳ እህቴ ተነሺ

በሜዳ ላይ ለመጫወት

ለመሮጥ በአንድነት

ለመጠበቅ አብሮነትን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የነገ ተስፋ ነን እኛ

በሽታን ተከላክለን እንድንሆን ጤነኛ

የአካል ብቃት እንሰራለን እኛ

#### የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች

1. ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሀሳቦችን ዘርዝሩ?

## የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማንኛውም ሰው በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ጊዜ የራሱን፣ አቅሙንና ችሎታውን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ራስን የመምራት ክህሎት ማዳበር ይችላል።

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው በመገናኘት የሚፈጥሩት መቀራረብ ነው።

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንፈዳ ይጠቅመናል አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከንደኞቻችንምና ደርገውን ጨዋታዎች ያካትታል።

## የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን “አውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።

1. አብሮ መጫወት ጠቃሚ ነው ።
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤናችን ጠቃሚ ነው።
3. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለማህበራዊ ግንኙነት ጥቅም የለውም።

ለ. የሚከተለው ጥያቄ በመምረጥ መልስ ስጡ።

4. ጤናችን እንዴት መጠበቅ ይቻላል?  
ሀ. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ  
ለ. አልኮል በመጠጣት  
ሐ. በመተኛት ብቻ

# ምዕራፍ አራት

## ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

### መግቢያ

የአካል ብቃትና የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተሳሰረ ፅንሰሀሳብ አላቸው። ትምህርቱም በንድፈ ሀሳብ እና በአካል እንቅስቃሴ የሚሰጥ ሲሆን የጤናና የአካል ብቃት ደረጃዎችን እንደሚያሻሽል ተረጋግጧል።

የአካል ብቃት ማዳበር የሚቻለው ሰዎች በተደራጀ የአካል እንቅስቃሴአዊነት በመስራት ሲሆን ይህ ሁኔታ በአዕምሮዊ፣ በስነ-ልቦናዊ እና በማህበራዊ ውጤቶች ላይም ተገቢ የሆነ አስተዋጽኦ ያበረክታል።

በምዕራፍ ሦስት ላይ ስለ ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት ሰፊ ማብራሪያ ተሰጥቷል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ስለ የአካል ብቃት በዝርዝር እናያለን።

በምዕራፉ ውስጥ የተካተቱት ይዘቶች፡- የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ ፣ የጡንቻ ብርታት ፣ መዘርጋት እና መተጣጠፍ እና ቅልጥፍና ናቸው።

ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመስራት ጤናቸውንና የአካል ብቃቸውን ያሻሽላሉ።

## 4.1 የልብና የአተነፋፈስ ስርዓት እንቅስቃሴ

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ
- ዕድሜን ያገናዘበ እንቅስቃሴን በመስራት ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ፤
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ አዎንታዊ አመለካከታቸውን ታሳያላችሁ፤

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በግል ጥንካሬ ችግሮችን መቋቋምን ትገነዘባላችሁ
- በጨዋታዎችና በውድድር ጊዜ ለሌሎች አክብሮትን ታሳያላችሁ
- በተለያዩ አካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ በመሳተፍ አዎንታዊ አመለካከት ታሳያላችሁ፡፡

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

የልብና የደም ስር እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያስከትሉት በልብ፣ በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው።

የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉትናቸው። እነርሱም፡-

ሀ. በቦታ ላይ ሩጫ

ለ. በግል ገመድ መዝለልሐ. ሩጫ

መ. በቦታ ላይ ጉልበትን ማንሳት

ሠ. በእግር ጣቶች መሬት በመንካት ተረከዝን ማንሳት ወ.ዘ.ተ..

ሀ. በቦታ ላይ ሩጫ፡- የሚከናወነው በቦታ ላይ በመቆም ልክ እንደ ሩጫ እጅና እግርን በተቃራኒ በማንቀሳቀስ ባሉበት ቦታ ላይ የሚሠራእንቅስቃሴ ነው።

## የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ መቆም፣
- ቀስ ባለ እርምጃ በቦታ ላይ መራመድ፣
- እርምጃውን ወደ ሩጫ መቀየር።



#### ስዕል 4.1 በቦታ ላይ ሩጫ

ለ. ገመድ ዝላይ፡- ገመድ መዝለል የተለመደና ቀላል እንቅስቃሴ ሲሆን አሠራሩም በግል ያለ ገመድ መዝለል፣ ሁለት ተማሪዎች ግራና ቀኝ ገመድ አስይዞ በመሀል አንድ ወይም ሁለት ተማሪዎች በመሆን መዝለል። ስለዚህ የልብና አተነፋፈስ ብርታታችንን ለማዳበር በተደጋጋሚ መሥራት የግድ ይላል።

#### በግል ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- የገመዱን ጫፍ እና ጫፍ በመያዝ ከገመዱ መሀል በሁለት እግር መቆም፣
- ገመዱ በቁመት ልክ መሆኑን ለመለካት ሁለቱን ጫፍ በመያዝ ገመዱን አጥፎ በብብት ስር መድረሱን ማረጋገጥ፣
- ገመዱን በሁለት እጅ በመያዝ ወደ ጎሳ ማድረግ፣
- ገመዱን ከጎሳ ወደ ፊት ማሸከርከርና ሁለቱንም እግር እያነሱ ማሳለፍ፣
- ገመዱ ሲሸከረከር እግርንና ራስን እንዳይነካ መጠንቀቅ።



ስዕል 4.2 በግል ገመድ መዝለል

### በቡድን ገመድ ዝላይ አሠራር ቅደም ተከተል

- አራት ሜትር የሆነ ገመድ በሁለት ተማሪዎች ጫፍና ጫፉንማስያዝ፤
- ሁለት ወይም ሦስት ተማሪዎች መሀል ላይ መቆም፤
- ገመዱን የያዙ ተማሪዎች ከግራ ወደ ቀኝ ወይም ከቀኝ ወደ ግራ ቀስብሎ ማወዛወዝ፤
- መሀል ያሉ ተማሪዎች ገመዱ እግራቸው ስር ሲደርስ እየዘለሉማሳለፍ፤
- ገመዱ ሲወዛወዝ እግርን እንዳይጠልፍ መጠንቀቅ፡፡



ስዕል 4.3 በቡድን ገመድ ዝላይ

#### ሐ. ሩጫ:-

በሜዳ ላይ የተወሰነ ርቀት በመለየት ሩጫን ማከናወን፡፡ በዚህ እንቅስቃሴ በርቀት ምልክቶችን በማስቀመጥ የደረሰ መልስ ሩጫን ማከናወን ጠቃሚ ነው፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ሰውነትን ማሟሟቅና ማሳሳብን መሥራት፤
- የመሮጫ ቦታን መለየት፤
- ከ 3-5 አባላት ቡድን መመስረት፤
- በቡድን በመሆን ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ ቀስ ባለ ፍጥነት ሩጫውን ማከናወን፤
- በሩጫ ወቅት መገፋፋትና መጋጨት እንዳያይኖር መጠንቀቅ፡፡



ስዕል 4.4 ሩጫ

### **መ. በቦታ ላይ ጉልበት ማንሳት፡-**

በቆምንበት ቦታ ላይ በመሆን እግሮቻችንን እያቀያየርን ከጉልበት ከፍበማድረግ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፡፡

የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቦታ ላይ መቆም፤
- እግርና እጅን በተቃራኒ ማቀናጀትና ማንቀሳቀስ፤
- ቀስ ባለ እንቅስቃሴ እግርን እያቀያየሩ ጉልበትን ከፍ ማድረግ፡፡



#### ስዕል 4.5 በቦታ ላይ ጉልበትን በየተራ ከፍ ማድረግ

ሠ. በእግር የጣት መዳፍ ክፍል መሬት በመንካት ተረከዝን ማንሳት ተማሪዎች ባሉበት ቦታ ሆነው ተረከዛቸውን ብቻ ከመሬት በማንሳት በእግር ጣታቸው እየቆሙ መመለስን ደጋግሞ መሥራት።

#### የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- በቦታ ላይ መቆም፤
- በእግር ጣት በጣቶች መዳፍ መቆምና ተረከዝን እያነሱ መመለስ፤
- ይህን እንቅስቃሴ ነጠር ነጠር እያሉ መሥራት።



ስዕል 4.6 በቆሙበት ተረክዝን ማንሳት

### የግመምገማ ጥያቄ

1. ገመድ መዝለል ለምን ይጠቅማል?

## 4.2 የጡንቻ ብርታት

አጥጋቢ ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በግል ጥንካሬ ችግሮችን መቋቋምን ትገነዘባላችሁ ።

## የመነሻና ማነቃቂያ ፕሮግራም

## 1. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ጡንቻ:- የምንለው ከአጥንት ጋር በመያያዝ ሰውነት ቀጥ ብሎ እንዲንቀሳቀስ የሚያደርግ ነው። ጡንቻዎች በአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ሊዳብሩ ይችላሉ። ሲዳብሩ አቅማቸውና ብርታታቸው ይጨምራል። የጡንቻብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች:-

## ሀ. የእጅ ክንድ ወደ ጎን ማንሳት

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- በቦታ ላይ ቀጥ ብሎ መቆም፤
- ሁለቱንም እጅ ቀጥ አድርጎ ወደ ጎን መዘርጋት፤
- ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ መቆየት።

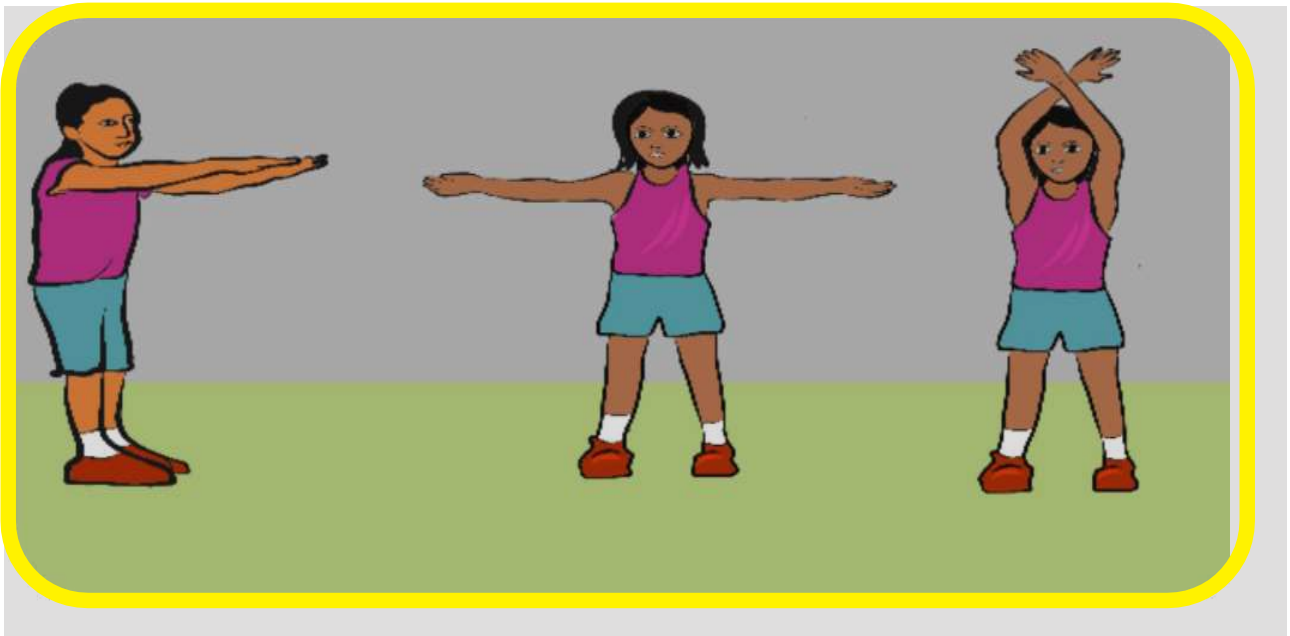


ስዕል 4.7 እጅ ወደ ጎን ማንሳት

## ለ. ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርጽ መስራት

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መስራት፤
- በቦታ ላይ ቀጥ ብሎ መቆም፤
- ሁለቱንም እጅ ቀጥ አድርጎ ወደ ጎን መዘርጋት፤
- ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ መቆየት፡፡
- የቀኝ እጅ በግራ እጅ በመደረብ ላይ በማሳለፍ የመቀስ ቅርፅ ሠርቶለተወሰነ ጊዜ መቆየት፤
- የግራ እጅ በቀኝ እጅ በመደረብ ላይ በማሳለፍ የመቀስ ቅርፅ ሠርቶለተወሰነ ጊዜ መቆየት፡፡



ስዕል 4.8 ክንድን በማንሳት የመቀስ ቅርፅ መስራት

## ሐ. እጅን በደረት ትይዩ ወደፊት በመዘርጋት ከጉልበት ሹብረክ ብሎ መቆም

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- በቦታ ላይ ቀጥ ብሎ መቆም፤
- ሁለቱንም እጅ በደረት ትይዩ ወደ ፊት መዘርጋት፤
- ጉልበትን የተወሰነ በማጠፍ መቆም፤
- ይህን እንቅስቃሴ ለተወሰነ ጊዜ መቆየት፡፡



ስዕል 4.9 ከጉልበት ሹብረክ ብሎ መቆም

### የግምገማ ጥያቄዎች

1. የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

### 4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ለመዘርጋትና መተጣጠፍ ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች አወንታዊ አመለካከትን ታሳያላችሁ፤
- የመተጣጠፍ እና መዘርጋት እንቅስቃሴዎችን በትክክል ትሠራላችሁ።

#### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

#### 1. መዘርጋትና መተጣጠፍ ምን ይመስላችኋል?

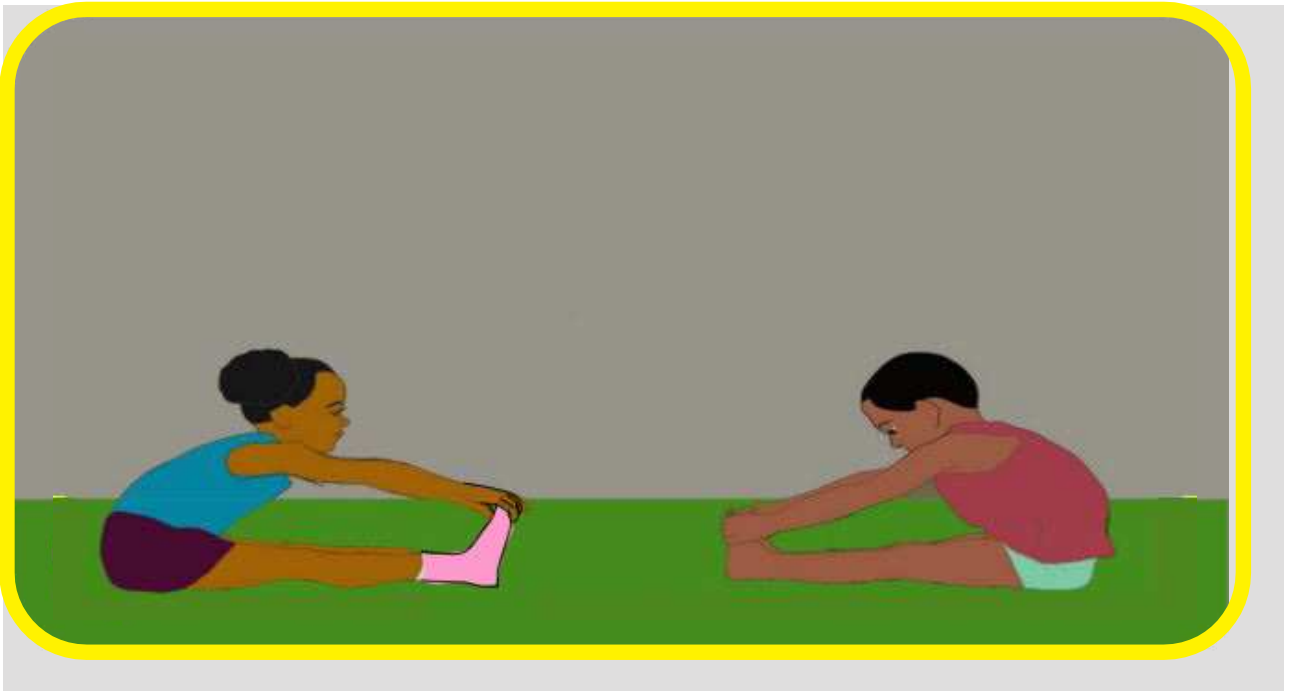
መዘርጋትና መተጣጠፍ ፡- ማለት የትከሻ፣ የወገብ፣ የዳሌ እና የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያዎችን የመለጠጥና የመተጣጠፍ ችሎታ ነው።

መዘርጋትና መተጣጠፍን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ጥቂቶቹ የሚከተሉትናቸው።

#### ሀ. እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ ጣት የእግር ጣትን ለመንካት መሞከር

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- እግርን ዘርግቶ መቀመጥ፤
- ወገብን በማጠፍ እጅን ወደ ፊት መዘርጋት፤
- በእጅ ጣት የእግር ጣትን ለመንካት መሞከር።



ስዕል 4.10 እግርን ዘርግቶ በመቀመጥ በእጅ ጣት የእግር ጣትን መንካት

**ለ. እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል**

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፤
- እጅን በወገብ ላይ ማድረግ፤
- ቀስ እያሉ ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል፡፡

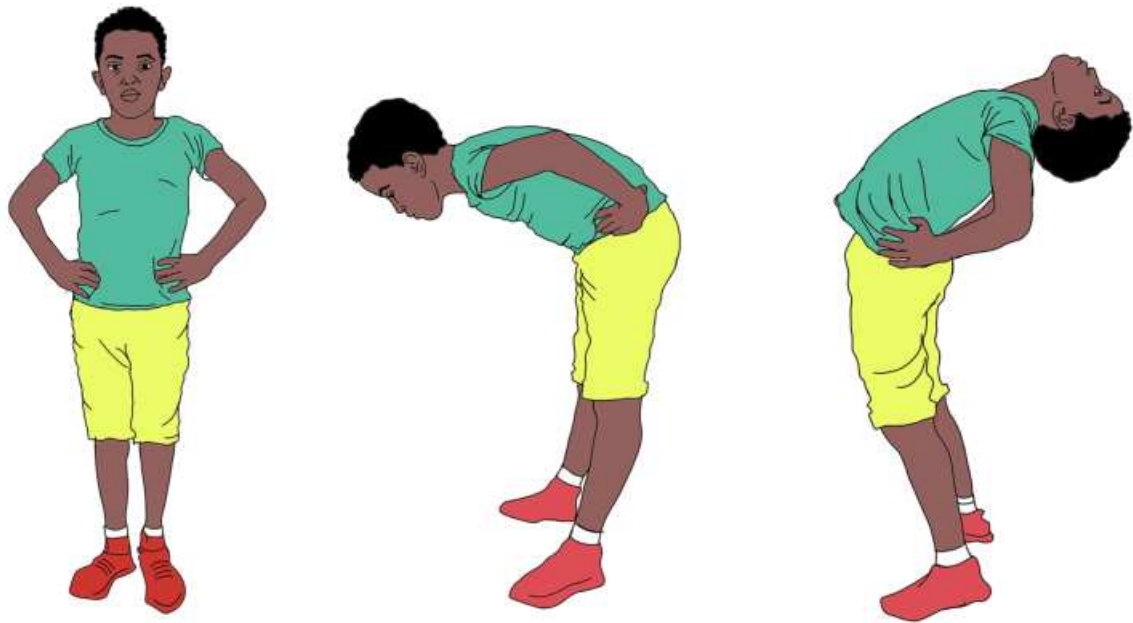


ስዕል 4.11 ሰውነትን ወደ ግራና ወደ ቀኝ ማዘንበል

**ሐ. በመቆም ሰውነትን ጉልበት ሳይታጠፍ ወደ ፊትና ወደ ጎረቤት ማዘንበል**

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- እግርን በትኩሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፤
- እጅን በወገብ ላይ ማድረግ፤
- ቀስ እያሉ ከወገብ በላይ ሰውነትን ወደ ፊትና ወደ ጎረቤት ማዘንበል፡፡

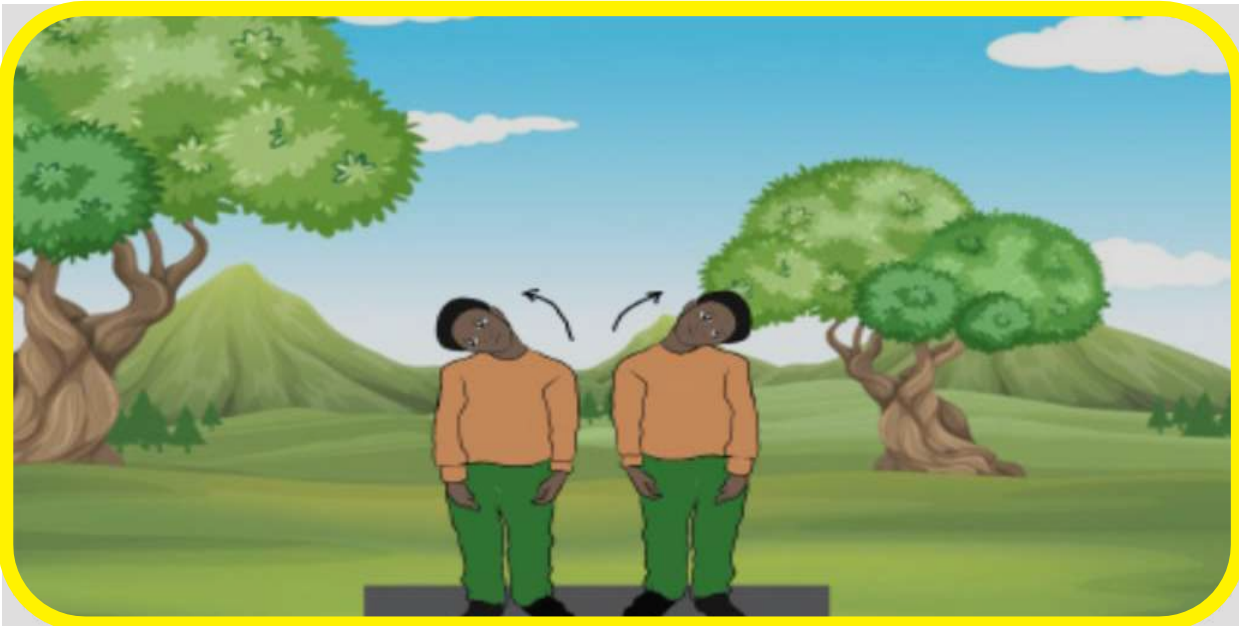


ስዕል 4.12 ወደ ፊት ማዘንበል

## መ. ራስን ቀስ ብሎ ወደ ተለያዩ አቅጣጫ ማዘንበል

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- እግርን በትክክል ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፤
- እጅን በወገብ ላይ ማድረግ፤
- ቀስ እያሉ ራስን ወደ ግራና ቀኝ እንዲሁም ወደ ፊትና ወደ ሂሳ ማዘንበል፡፡



ስዕል 4.13 ራስን ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

ሠ. ቀጥ ብሎ በመቆም በቀኝ እጅ በራስ ላይ በማሳለፍ የግራ ጆሮ መንካት በግራ እጅ ደግሞ የቀኝ ጆሮ መንካት

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- እግርን በትኩሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆም፤
- የቀኝ እጅን በወገብ ላይ በማድረግ በግራ እጅ የቀኝ ጆሮን ለመንካት መሞከር፤
- የግራ እጅን በወገብ ላይ በማድረግ በቀኝ እጅ የግራ ጆሮን ለመንካት መሞከር፡፡



ስዕል 4.14 እጅ በራስ ላይ በማሳለፍ ጆሮ መንካት

### የግምገማ ጥያቄ

1 የመዘርጋትና መተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

## 4.4 ቅልጥፍና

አጥጋቢ መማር ብቃት :- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:-

- የቅልጥፍና ችሎታችሁን ታሻሽለላችሁ ፤
- በጨዋታና በውድድር ጊዜ የቅልጥፍና ችሎታችሁን ታሳያላችሁ፤

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

#### 1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?

ቅልጥፍና ማለት :- በፍጥነት እየሮጡ አቅጣጫን የመቀያየር ችሎታ ነው። ቅልጥፍናን የሚያዳበሩ እንቅስቃሴዎች:-

ሀ/ በጠመዝማዛ መስመር መሮጥ

ለ/ የተላያዩ ምልክቶች በማድረግ በፍጥነት እየሮጡ ምልክቶችን መንካት

ሐ/ ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ

ሀ/ በዚግዛግ መሮጥ :-

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎችን መስራት ፤
- ለዚግዛግ እንቅስቃሴ የሚያገለግሉ ምልክቶችን ማስቀመጥ፤
- ተማሪዎችን በቅደም ተከተል መሰለፍ፤
- በተራቸው መሰረት ባለው ምልክት ዚግዛግ እየሰሩ መሮጥ፡፡

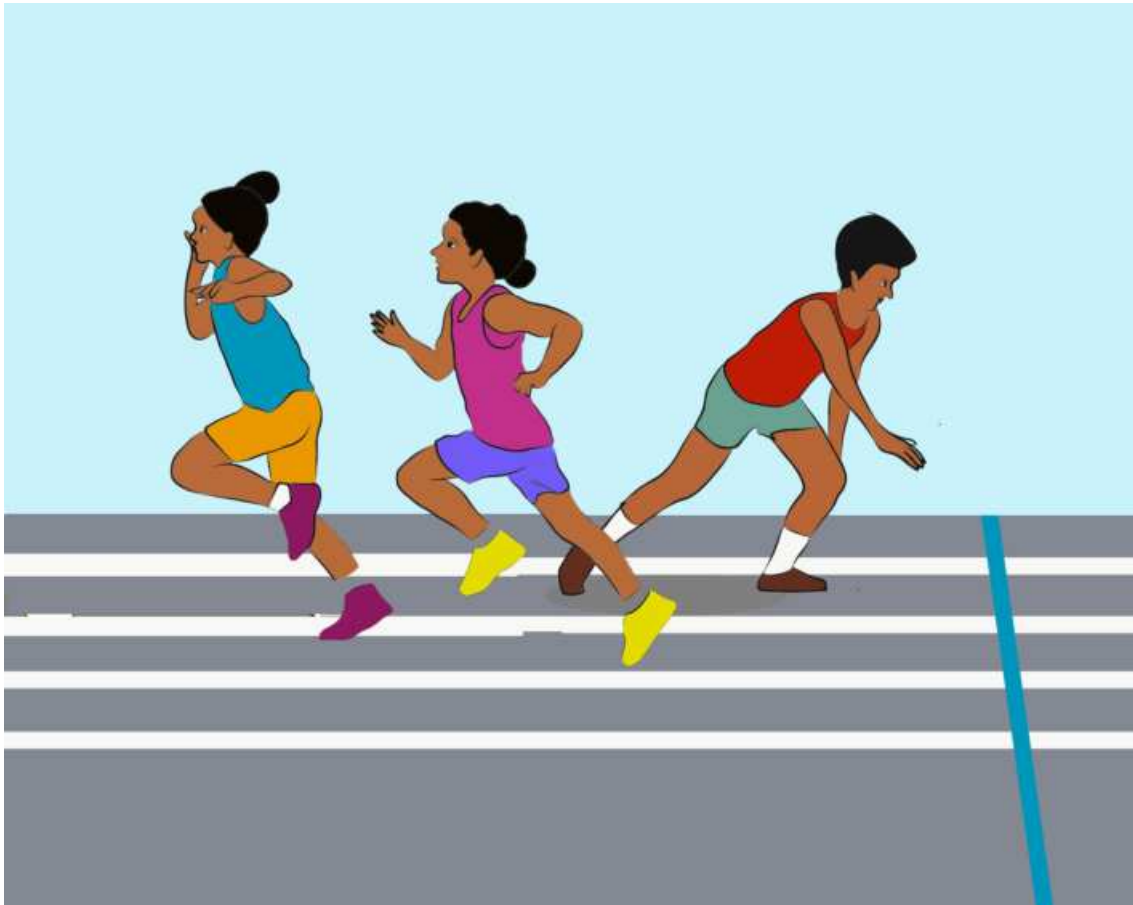


ስዕል 4.15 ዚግዛግ የሚሮጡ ልጆች

ለ/ የተለያዩ ምልክቶችን በማድረግ በፍጥነት እየሮጡ መንካት፡-

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቅያ እንቅስቃሴዎችን መስራት ፤
- የተለያዩ ቦታ ምልክቶችን ማስቀመጥ ፤
- ተማሪዎችን በቅደም ተከተል መሰለፍ፤
- በተራቸው መሰረት ባለው ምልክቱን እየነኩ መመላለስ፡፡



#### ስዕል 4.16 ምልክቶችን ነክቶ መመለስን የሚያሳ

የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ፡- ይህ የጨዋታ አይነት አዲስ አበባን ጨምሮበመላ ኢትዮጵያ ሁሉም ህፃናት በፍቅር የሚጫወቱት ጨዋታ ነው።

የጨዋታው ርዕስ፡- ሰኞ ማክሰኞ የጨዋታው ህግ

- ከሰኞ እስከ ቅዳሜ በመሰየም መስመር ወይም ሰንጠረዥ መስራት
- የሐሙስ እና የቅዳሜን ቤት ለሁለት መክፈል
- የሚጀምርን ተማሪ በእጣ መለየት
- ጀማሪ ተማሪዎች ሰኞ ቤት ጠፍጣፋ ድንጋዩን በማስቀመጥ ከማክሰኞ

ቤት ጀምሮ በአንድ እግር እየዘለሉ ቅዳሜ ቤት ደርሰው በመመለስድንጋዩን አንስቶ ዘሎ መውጣት

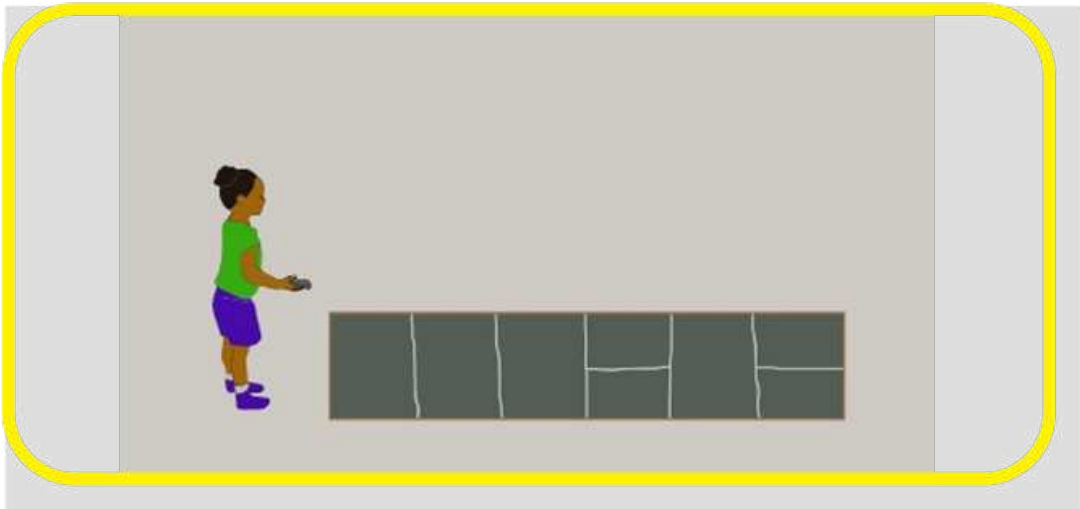
•ከሀሙስና ቅዳሜ ከተሰየመው ቤት ውጭ በሁለት እግር መርገጥአይቻልም፡፡

•የመጫወቻ ድንጋዩን ከመጫወቻ ሜዳ ማስወጣት ወይም መስመርመንካት አይፈቀድም፤

•ሰኞ ቤት ከወጣን በጉዋላ ማክሰኞ፣እርብ፣ሃሙስ.....እያለ ስህተትእስኪሰራ ይቀጥላል፡፡ስህተት ከተሰራ ቀጣዩ ተረኛ ይቀጥላል፡፡

•በዚህ ጨዋታ ያልተሳሳቱ ቤት ይገዛሉ፡፡የተገዛውን ቤት የሚረግጠውየገዛው ተጫዋች ብቻ ነው፡፡

•ጨዋታው የሚያበቃው አንድ ተጫዋች ብዙ ቤት ገዝቶ ሌሎችተጫዋቾች መዝለል ሲያቅታቸው ይሆናል፡፡



ስዕል 4.17 ሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ

## የግምገማ ጥያቄዎች

1. በሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ ስህተት ተሠራ የሚባለው ምን ሲሆንነው?

## የምዕራፉ ማጠቃለያ

የልብና የአተነፋፈስ አሰራር እንቅስቃሴዎች ቀጥተኛ ውጤት የሚያስከትሉት በልብ፣ በሳንባ እና በደም ዝውውር ስርዓት ላይ ነው።

ጡንቻ የምንለው ከአጥንት ጋር በመያያዝ ሰውነት እንዲንቀሳቀስ የሚያደርግ ነው።

መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት የትከሻ፣ የወገብ፣ የዳሌ እና የቁርጭምጭሚት መገጣጠሚያዎችን የመለጠጥና የመተጣጠፍ ችሎታ ነው።

ቅልጥፍና ማለት ፡- በፍጥነት እየሮጡ አቅጣጫን የመቀያየር ችሎታ ነው ።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን “እውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።

1. ጡንቻዎች በአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ይዳብራሉ።
2. የመዘርጋትና መተጣጠፍ ችሎታ ለሰዎች ጠቃሚ አይደሉም።
3. ቅልጥፍና መስራት ከፍተኛ ጥቅም አለው ።
4. ሩጫ የልብና አተነፋፈስ ብርታትን ያዳብራል።

### ለ. ለሚከተለው ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

4. ከሚከተሉት ውስጥ የመዘርጋትና መተጣጠፍ እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው ?
- ሀ. ኳስ መምታት    ለ. መተኛት    ሐ. ቀስ ብሎ ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

# ምዕራፍ አምስት

## ጅምናስቲክ

### መግቢያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በሙሉ አካል ክፍሎች ላይ ያተኮሩ ናቸው። የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የሚያተኩሩት ሁለንተናዊ ክህሎቶችን የአካል ቅንብራዊ አሠራሮችንና መላ ሰውነትን በመቆጣጠር ብቃት ላይ ይሆናል። በተለይም ከወገብ በላይ ያለ የሰውነትን ጥንካሬ በመገንባትና የመተጣጠፍ ችሎታ ብቃትን በማሻሻል ረገድ ዓይነተኛ ሚና ይጫወታሉ። የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎች ላይ የተመሰረቱ ናቸው።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቃለሉት የትምህርት ይዘቶች ከላይ ከተገለጹት ተግባራት ጋር የተገናኙ ሲሆን መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ እና መሰረታዊ የጅምናስቲክ ፡፡

የመማር ውጤት፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የጅምናስቲክ መሰረታዊ ክህሎትን ትሠራላችሁ ።
- ወደፊት የመግፋት እና ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴን ትሠራላችሁ ።
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ትረዳላችሁ።

## 5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክ ዓይነቶችን ማለትም ሚዛንን መጠበቅ ፣ መንከባለል ፣ አቅጣጫን መቀየር ፣ መጠማዘዝ ፣ መሳሳብ ፣ ክብደትን ከአንደኛው የሰውነት ክፍል ወደ ሌላኛው አካል ማሸጋገርን ታዳብረላችሁ

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. መሰረታዊ የጅምናስቲክ ምንድን ነው?

2. ሚዛን እንዴት መጠበቅ ይቻላል?

መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት የሚባሉት በዋነኛነት የሰውነት-ቅርፅን ለማስተካከል የሚሠሩ አካላዊ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ከሚባሉት ውስጥ ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው፡፡

ሀ. መገልበጥ

ለ. መጠማዘዝ

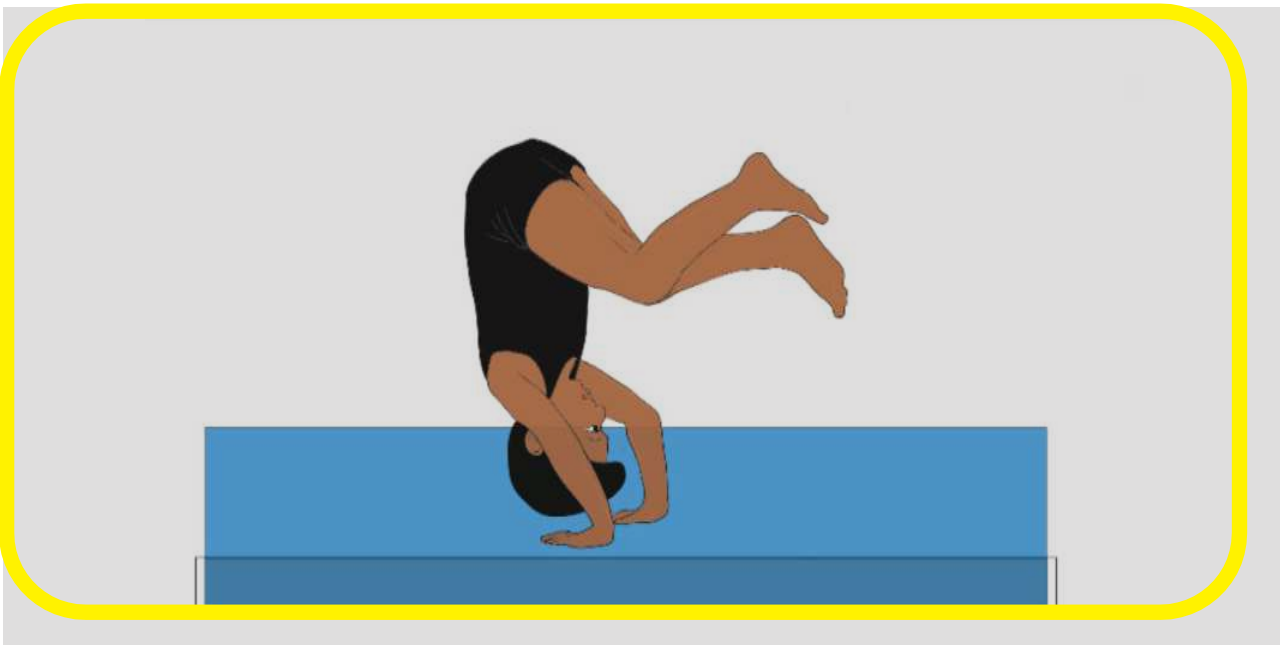
ሐ. ሚዛን መጠበቅ

### 5.1.1 ተዳፋት በሆነና በተሰተካከለ ምንጣፍ ላይ መንከባለል

መገልበጥ ማለት፡- ተማሪዎች ፍራሽ ላይ በእጃቸው በመመርኮዝ ጭንቅላታቸው ፍራሹን ሳይነካ ወደ ፊት መገልበጥ ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፤
- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፤
- መገልበጥ እንዴት እንደሚሠራ ማየት፤
- ተሰልፎ በየተራ ፍራሹ ላይ መገልበጥ፤
- በሚሠራበት ጊዜ ጉዳት እንዳይደርስ መጠንቀቅ።



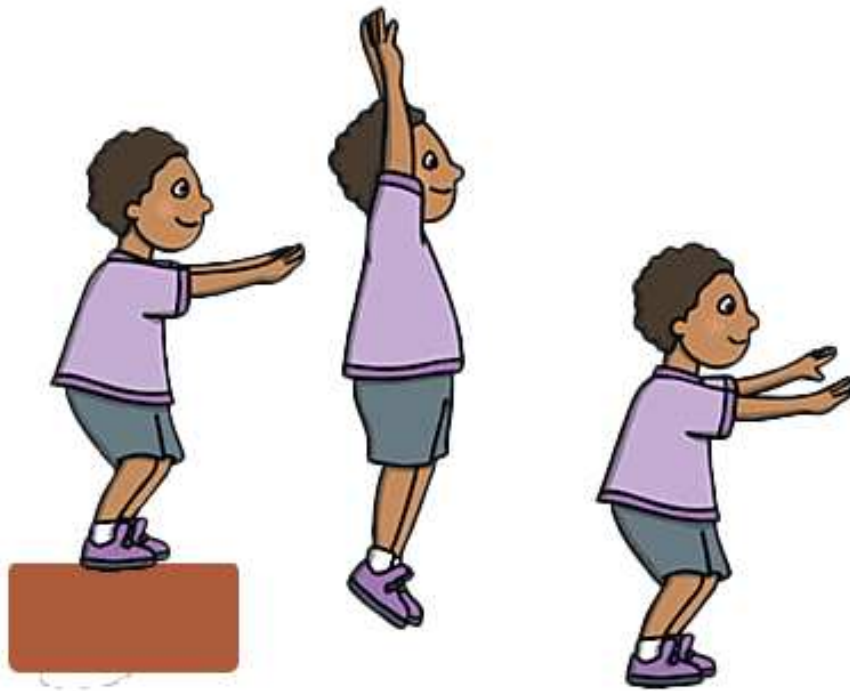
ስዕል 5.1 ፍራሽ ላይ መገልበጥ

## 5.1.2 ከዝቅተኛ ከፍታ ላይ በሁለት እግር ዘሎ ማረፊያ

ከፍታው ከተማሪዎች እድሜ ጋር የሚመጣጠን ቦታ በመምረጥ ይህን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ እንዲዘሉ ማድረግ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- ከአካባቢው የሚገኝ ምቹና ዝቅተኛ ከፍታ ያለው መሳርያ ማዘጋጀት፤
- እንዴት እንደሚሰራ ከመምህራን መመልከት፤
- ሲታዘዙ ተራቸውን በመጠበቅ ባዩት መሰረት በተግባር መስራት፤



ስዕል 5.2 ከዝቅተኛ ከፍታ ዝላይን

**ሐ. መጠማዘዝ፡- ሰውነትን ወደተለያዩ አቅጣጫ ማሂዟል ነው።**

- የአሠራር ቅደም ተከተል
- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፤
- መጠማዘዝ እንዴት እንደሚሠራ ማየት፤
- በመቆም ወይም በመቀመጥ መጠማዘዝን መሥራት፤
- እንቅስቃሴው በሚሠራበት ጊዜ ከቀላል ወደ ከባድ መሆን አለበት።



ስዕል 5.3 ተቀምጦ ወደ ግራና ቀኝ መጠማዘዝ

## የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

## 1. ሚዛንን መጠበቅ በምን አይነት ሁኔታ ሊከናወን ይቻላል?

ሚዛንን መጠበቅ:-ሚዛን መጠበቅን በእንቅስቃሴና በቦታ ላይ በመሆን መስራት ይቻላል። ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችንን በመጠቀም ልናከናውን እንችላለን። ተማሪዎች እነዚህን የሰውነት ክፍሎች በመጠቀም ሚዛንን የመጠበቅ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ይቻላል። ይሁን እንጂ አደጋ እንዳይደርስባቸው ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ሚዛንን ለመጠበቅ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች:-

ሀ/ በአንድ እግር መቆም

ለ/ መራመድ

ሐ/ ግልቢያ

መ/ ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት

ሀ/ በአንድ እግር መቆም:- በአንድ እግር በመቆም ሙሉ የሰውነት ክብደትን ለተወሰነ ጊዜ ሚዛንን በመጠበቅ እንዲሸከም ማድረግ መቻል ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- ግማሽ ክብ ሠርቶ መቆም፤
- እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም፤
- አንድ እግርን በማንሳት ለተወሰነ ጊዜ መቆም፤
- እግርን በመቀያየር መስራት።



ስዕል 5.4 በአንድ እግር መቆም

ለ. መራመድ፡- ማለት የቀኝ እጅን ከግራ እግር እንዲሁም የግራ እጅ ከቀኝ እግር ጋር በማቀናጀት እግርን በተራ እያነሱ እና እያሳረፉ የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው። ይህ የመራመድ እንቅስቃሴ ሚዛንን ለመጠበቅ ስለሚረዳ በተለያዩ መንገድ መለማመድ ይቻላል።

ለምሳሌ፡-

1. መስመር በማስመር በመስመሩ ላይ መራመድ።

2. ገመድ በመዘርጋት በገመድ ላይ መራመድ ...ወ.ዘ.ተ



ስዕል 5.5 መስመርን ጠብቆ መራመድ

## ሐ. ግልቢያ፡- ተማሪዎች የፈረስ ግልቢያ አይታችሁ ታውቃላችሁ?

ግልቢያን በቀላሉ ለመገንዘብ ተማሪዎች የሚከተሉትን ተግባራት ማከናወን አለብን።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ዱላን እንደ ፈረስ መጠቀም።
- ሁለት እግርን በመጠኑ በመክፈት መቆም።
- በተከፈተው እግር መካከል እንደ ፈረስ ግልቢያ ዱላውን በግራ እጅ መያዝና በቀኝ እጅ መግረፊያ የሚመስል ነገር በመያዝ ግልቢያውን ማከናወን፤

ይህን እንቅስቃሴ በጨዋታ እና በውድድር መልክ መሳተፍ ይቻላል።



ስዕል 5.6 ፈረስ ግልቢያ

## መ. ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት፡-

ከተወሰነ ከፍታ ላይ እግርን በመጠቀም እየተንሸራተቱ መውረድ፣ ይህን በምንሠራበት ጊዜ እጃችን የሰውነት ሚዛንን ለመጠበቅ የሚያገለግል ይሆናል።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- በሰልፍ መቆም፣
- አሠራሩን መረዳት፣
- በተራ ወደ መንሸራተቻው ላይ እየወጡ መንሸራተት።



ስዕል 5.7 መንሸራተት

ሚዛን ለመጠበቅ የሚረዳ ጨዋታ

የጨዋታው ርዕስ፡- ደብተራን በጭንቅላቴ

### የአሠራር ቀደም ተከተል

- መነሻ ቦታ ላይ መቆም፤
- ደብተር ወይም መጽሐፍ ራሳችን ላይ ማስቀመጥ፤
- ጀምሩ የሚል ትእዛዝ ሲሰጥ መስመራችንን ጠብቀን መራመድ፤
- በእርምጃ ወቅት ጭንቅላት ላይ ያለውን በእጅ መንካት አይቻልም፤
- ጭንቅላት ላይ ያለው ደብተር ወይም መጽሐፍ ሳይወድቅ መድረሻው ቦታ ላይ ቀድሞ የደረሰ አሸናፊ ይሆናል፡፡

### የማማገጫ ጥያቄዎች

1. ስንራመድ የእጅና የእግር እንቅስቃሴ እንዴት መሆን አለበት?
2. የመራመድ እና የግልቢያ ልዩነታቸውን ግለፅ?

## 5.2 ወደፊት መገፋትና ሚዛንን መጠበቅ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ራሳቸውን በመቆጣጠር ወደ ፊት መንከባለል

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. የሰውነት ቅርፅ ማለት ምን ማለት ነው? ምን አይነት የሰውነት ቅርፅ ጥሩ ይመስላችኋል?

ተማሪዎች ሚዛናቸውን በመጠበቅ ግድግዳ እየገፉ መጫወት የራሳቸውን ጥንካሬ ለማጎልበት ይረዳል።

### 5.2.1 ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ወደፊት መግፋትና መገተት

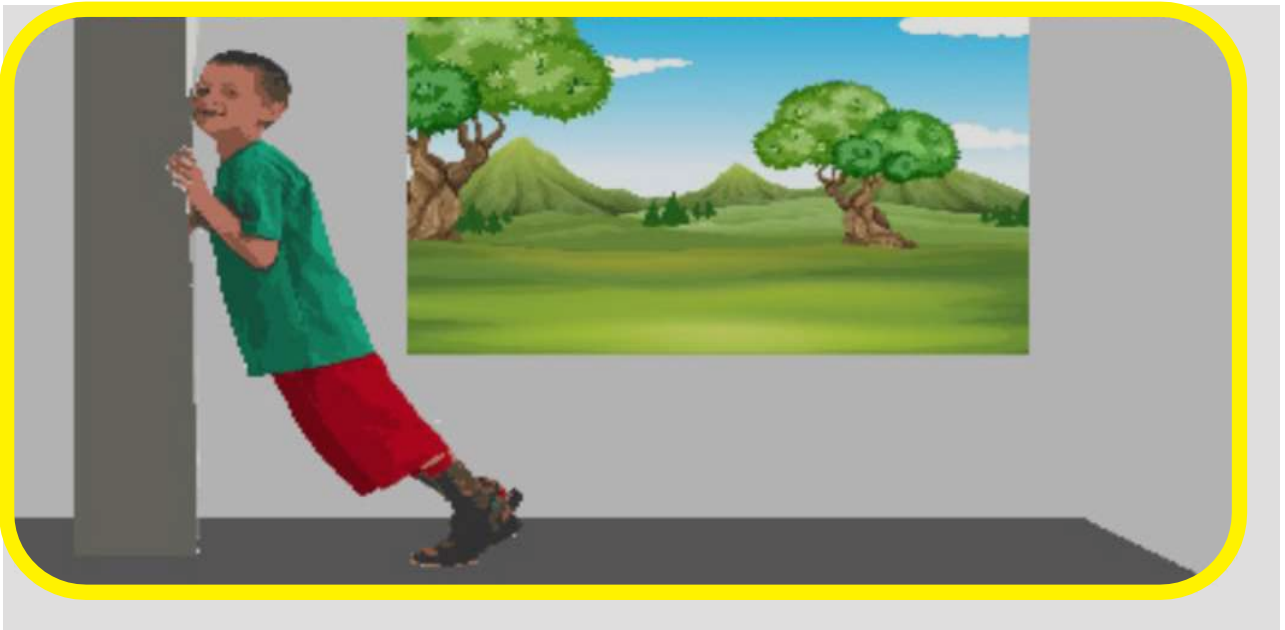
ነፃ ጅምናስቲክ ማለት መሳርያ ሳንጠቀም የምንሰራቸው እንቅስቃሴዎችን ነው ።

#### ለ. ግድግዳ መግፋት፡-

ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ክፍቶ በመቆም እጅን ወደ ፊት በመዘርጋት ግድግዳውን እየገፉ መስራት።

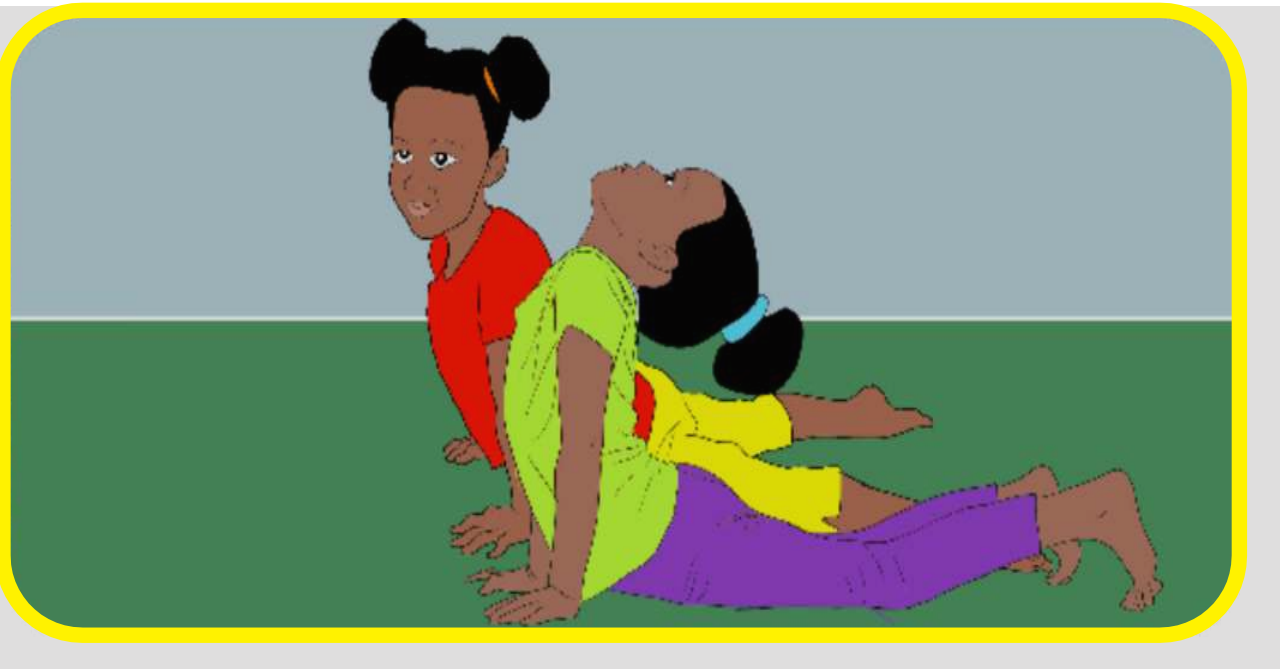
የአሠራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- በረድፍ ሆኖ በግድግዳው ፊት ለፊት መቆም፤
- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ክፍቶ መቆም፤
- እጅን በትከሻ ስፋት ልክ ክፍቶ ግድግዳውን በመግፋት መመለስ።



ስዕል 5.8 ግድግዳ መግፋት

### 5.2.2 እቃዎችንና ሰዎችን መግፋትና መጎተት



ስዕል 5.9 መሬት እየገፉ መነሳት

### 5.2.3 ወደላይ መሳብ

**በተማሪዎች ቁመት ልክ በሆነ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠልና መውረድ፡-**

ይህ እንቅስቃሴ የላይኛው የሰውነት ክፍልን ቅርፅ ለማስተካከል የሚሠራ ሲሆን የሚሠራበት እንጨት ወይም ብረት ደህንነቱ የተጠበቀ መሆን አለበት፡፡

አግዳሚ ዘንግ በሁለት ቋሚና በአንድ አግዳሚ በመገጣጠም የሚሠራ ሲሆን አሠራሩም አግዳሚው ላይ በእጅ መንጠልጠልና መውረድ ይሆናል፡፡

**የአሠራር ቅደም ተከተል**

- የማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መሥራት፤
- በሰልፍ መቆም፤
- ነጠላ አግዳሚ ዘንጉ በቁመት ልክ መሆኑን ማረጋገጥ፤
- ተራን ጠብቆ አግዳሚ ዘንጉን በመያዝ ጉልበትን በማጠፍ መንጠልጠልና መውረድ፡፡



ስዕል 5.10 በአግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠላጠል

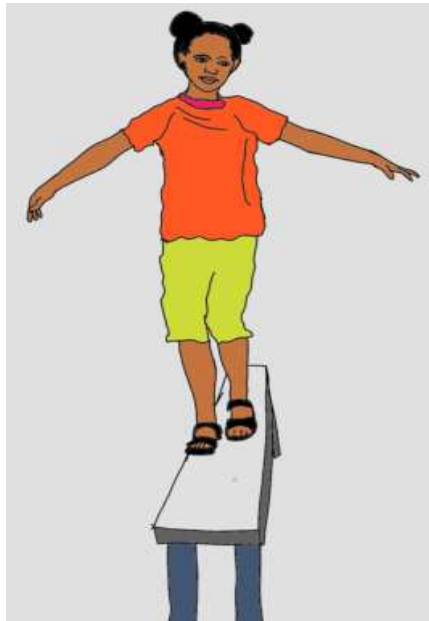
#### 5.2.4 በዝቅተኛ እግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ፣ መንፈራጠጥና መንሸራተት



ስዕል 5.11 እጅን ዘርግቶ በአግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛንን በመጠበቅ መቆም

#### 5.2.5 በከፍተኛ እግዳሚ ወንበር ላይ መራመድ

ከላይ የተሰራውን እንቅስቃሴ ጋር ተመሳሳይነት ያለው ሆኖ የአግዳሚ ወንበሩን ከፍታ በመጨመር መስራት ነው።



ስዕል 5.12 በከፍታ ወንበር ላይ ሚዛን በመጠበቅ መራመድን

### 5.3 መሠረታዊ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ :-

- ከመነሻው የመወዛወዝማ ወደኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ትለማመዳላችሁ ፤

#### የመነሻና ማነቃቅያ ጥያቄ

ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳት እንዴት እንደሚቻል ታውቃላችሁ?

መሠረታዊ ጅምናስቲክ ማለት ያለመሳርያ የሚሰራ እንቅስቃሴ ሲሆን አሁን እናንተ ደግሞ በዚህ ክፍል ደረጃ ፍራሽ ላይ መሮጥ ፣ ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳትን እና በሁሉም የሰውነት ክፍል በፍራሽ መንከባለልን በጥልቀት ትሰራላችሁ

### 5.3.1 ፍራሽ ላይ መሮጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማለራት፤
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፤
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፤
- በየተራ በፍራሹ ላይ እየሮጡ ማለፍ ፤
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፤



ስዕል 5.13 በፍራሹ ላይ ሲሮጡ የሚያሳይ ስዕል

### 5.3.2 ፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳት የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማለራት፤
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፤
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፤
- በየተራ በፍራሹ ላይ እየወጡ መቀመጥና መነሳት መስራት ፤
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፤



ስዕል 5.14 በፍራሽ ላይ መቀመጥና መነሳትን ያሟያሳይ ስዕል

### 5.3.3 በሁሉም የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የማሟሟቅያና ማሳሳብያ እንቅስቃሴዎችን ማለራት፤
- የተሰተካከለ ሜዳ ላይ ፍራሽ ማንጠፍ፤
- ተማሪዎች በቁመታቸው በሰልፍ መቆም ፤
- በየተራ በፍራሹ ላይ በሁሉም የሰውነት ክፍላቸው እንዲከባለሉ ማድረግ፤
- እንዳይደራረቡ መጠንቀቅ፤



ስዕል 5.15 በሁሉም የሰውነት ክፍል በፍራሽ ላይ ሲከባለሉ

## የግምገማ ጥያቄ

### 1. ነፃ ጅምናስቲክ ማለት ምን ማለት ነው?

#### የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚያተኩረው በመላ ሰውነት ላይ ነው። መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የምንላቸው በዋነኛነት የሰውነት ቅርፅን ለማስተካከል የሚረዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ነው።

ሚዛንን ለመጠበቅ የሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች የሚባሉት መራመድ፣ ግልቢያ፣ ከትንሽ ከፍታ መንሸራተት ...ወ.ዘ.ተ

የሰውነት ቅርፅ ሲባል የሰውነትን የተስተካከለ ተክለ ቁመናን የሚያመለክት ነው።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን “እውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።

1. የሰውነት ቅርፅን በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ማስተካከል ይቻላል።
2. በምንፍቃድበት ጊዜ ሚዛንን መጠበቅ አያስፈልግም።
3. አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል ለእጅ ጠንካራ ይጠቅማል።

ለ. የሚከተለውን ጥያቄ በማንበብ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

4. ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው?

ሀ/ ኳስ ጨዋታ

ለ/ መገልበጥ

ሐ/ ሩጫ

## ምዕራፍ ስድስት

### በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች

#### መግቢያ

ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው። ባህል ሲባል ወግን፣ ልማድን፣ ቁሳዊ ቅርስን የሚያካትት ሲሆን ባህላዊ ጨዋታዎችም የባህል አካል ናቸው። ማንኛውም ዘመናዊ ጨዋታ ሁሉም መነሻቸው ከባህል ጨዋታ ነው።

አዲስ አበባ የብዙ ማህበረሰብ ከተማ እንደ መሆኗ መጠን የተለያዩ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ባለቤት ናት። የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የሚያጠቃልል ባህላዊ ጨዋታ ሁሉ እንደ ዘመናዊ ስፖርት የማደግና የመስፋፋት እድሉ የሰፋ ነው። በዚህ መሰረት ለዚህ የክፍል ደረጃ በከተማችን ታዋቂ ከሆኑት ጨዋታዎች መካከል ቡብ ጨዋታ እና በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙትን የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እንዲያካትት ተደርጓል።

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ትገነዘባላችሁ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ትዝናናላችሁ፤

- በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፤

## 6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ፤
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ የኢትዮጵያ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ትወዳላችሁ፡፡

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

#### 1. በአካባቢያችሁ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

አዲስ አበባ የሁሉም የኢትዮጵያ አካባቢ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የሚገኝባት ከተማ ናት፡፡ ምክንያቱም የሁሉም ማህበረሰብ ዋና ከተማ በመሆኗ ነው፡፡ በዚህ መሰረት በከተማዋ የአማርኛ፣ የኦሮሞኛ፣ የትግርኛ፣ የጉራግኛ፣ የወላይትኛ፣ የሶማሊኛ፣ የሀዲይኛ፣ የአፋርኛ እና ሌሎችም ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ጎልተው በመውጣት በልዩ ልዩ ሕዝባዊና ሃይማኖታዊ በዓላት የሚከናወኑባቸው ናቸው፡፡

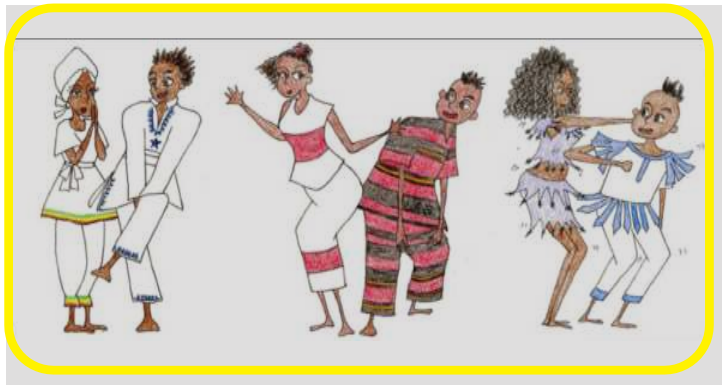
ለምሳሌ፡-

- በዘመን መለወጫ
- በመስቀል በዓል
- በቡሔ በዓል
- በገና በዓል
- በሰርግ ...ወ.ዘ.ተ

ስለሆነም በዝግጅት ጊዜ ልጆች በአንድነት በመሆን ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ያከናውናሉ፡፡

## የባህላዊ እንቅስቃሴዎች ጠቀሜታ

- የእርስ በርስ ግንኙነትን ያዳብራሉ፤
- የሀገራችንን ባህል ለማወቅ ይረዳል፤
- ደስታን ለመግለፅ ያገለግላል፤
- ሀገራዊ ፍቅር እንዲኖር ያደርጋል፤
- የአካል ብቃታን ያዳብራል ...ወ.ዘ.ተ



ስዕል 6.1 የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

## የግምገማ ጥያቄዎች

1. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ለምን ይጠቅማሉ?
2. በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

## የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. በአካባቢያችሁ ካሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የምታውቁትን ዘርዝሩ?

በሀገራችን በርካታ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች መኖራቸውን በስፋት አይተናል። በዚህ ክፍል ጊዜ ደግሞ የተለያዩ የሀገራችንን ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በተግባር ይከናወናሉ።

አዲስ አበባ ብዙ ማህበረሰብ በውስጧ ስለሚገኙ የተለያዩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ይካሄዳሉ።

- ለምሳሌ፡- ሀ. አማርኛ  
 ለ. ኦሮምኛ  
 ሐ. ትግርኛ  
 መ. ጉራጊኛ  
 ሠ. ወላይትኛ ...ወ.ዘ.ተ ይገኛሉ።

ሀ. አማርኛ፡- በአማርኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመሥራት በተለይም የአንገትና ትከሻ እንቅስቃሴን ማዳብር ይቻላል።



ስዕል 6.2 የአማራ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ለ. ኦሮምኛ- በኦሮምኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመሥራት የመላ ሰውነት እንቅስቃሴን ማዳብር ይቻላል።



ስዕል 6.3 የኦሮሞ ባህላዊ እንቅስቃሴ

ሐ. ትግርኛ፡- በትግርኛ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ምታቸውን በመጠቀምና እንቅስቃሴዎችን በመሥራት በተለይም የአንገት፣ ትከሻና የእግር እንቅስቃሴን ማዳብር ይቻላል።



ሰዕል 6.4 የትግራይ ባህላዊ እንቅስቃሴ

### የግምገማ ጥያቄ

1. በአካባቢያችሁ ካሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የምትችሉትን አሳዩ?

## 6.2 በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በአዲስ አበባ የሚታወቁ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ትሰራላችሁ።

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

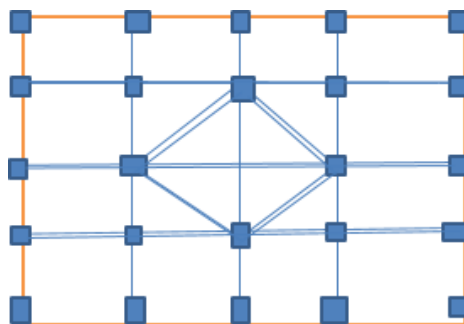
1. በአዲስ አበባ የሚገኙ የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ?

በሀገራችን በርካታ ባህላዊ ጨዋታዎች እንዳሉ ይታወቃል። ከነዚህ ባህላዊ ጨዋታዎች መካከል አንዱ የቡብ ጨዋታ ይገኝበታል።

የጨዋታው ርዕስ :- ቡብ

### የአጨዋወት ቅደም ተከተል

- ጨዋታው በሁለት ሰዎች የሚከናወን ነው፤
- ለሁለቱም ተጨዋቾች አስራ ሁለት አስራ ሁለት ቆረኪ ይሰጣቸዋል፤
- የጨዋታው ጀማሪ በዕጣ ይለያል፤
- በየተራ ሁለት ሁለት ቆረኪዎችን በማስቀመጫ ስንጠረዥ ላይ ሁሉንም የያዙትን ቆረኪ ያስቀምጣሉ፤
- የጨዋታው ጀማሪ የመጀመሪያውን ቆረኪ ወደ መሀል በመግፋት ይጀምራል፤
- የተጋጣሚ ቆረኪ የሚበላው አንድ ቆረኪ ገፍቶ በተገፋው ቆረኪ እና በሌላው በእሱ ቆረኪ መካከል የተጋጣሚው ቆረኪ ካለ ይሆናል፤
- በዚህ ሁኔታ በየተራ ጨዋታው ይቀጥልና ቆረኪዎችን ከተበላሉ በኋላ የአንዱ ተጨዋቾች ቆረኪ ከሁለት በታች ከሆነ እና መንቀሳቀሻ ከሌለው ተሸናፊ ይሆናል።



ስዕል 6.6 የቡብ መጫወቻ ሳንቃ(ቦርድ)

## የግምገማ ጥያቄዎች

1. የቡብ ጨዋታ በስንት ተጨዋቾች መካከል ይካሄዳል?
2. ለቡብ ጨዋታ ስንት ቆርኪዎች ያስፈልጋሉ?

## የምዕራፉ ማጠቃለያ

ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው። ባህል ሲባል ወግን፣ ልማድን፣ ቁሳዊ ቅርስን የሚያካትት ሲሆን ባህላዊ ጨዋታዎችም የባህል አካል ናቸው። ማንኛውም ዘመናዊ ጨዋታ ሁሉም መነሻቸው ከባህል ጨዋታ እንቅስቃሴ ነው።

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው በምንኖርበት አካባቢ የተለመዱ ሲሆኑ በግልም ሆነ በህብረት በማከናወን ደስታን የምንገልጽበት ነው። ከተማችን አዲስ አበባ የብዙ ብሔረሰብ መኖሪያ ስትሆን ብዙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አሏት።

## የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን “እውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።

1. ባህል ለአንድ ሀገር ቅርስ እና ሀብት ነው።
2. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ደስታን ይሰጣሉ።
3. የቡብ ጨዋታ በሁለት ተጨዋቾች መካከል የሚደረግ ነው።

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጡ።

4. በቡብ ጨዋታ ለአንድ ተጨዋቾች ስንት ቆርኪ ይሰጠዋል?

ሀ. 6    ለ. 12    ሐ. 14

5. ለሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ የሚያስፈልገው መሳሪያ የቱ ነው?

ሀ. ጠፍጣፋ ድንጋይ    ለ. ቆረኪ    ሐ. ዱላ

## የቁልፍ ቃላት ፍቺ

- ሚዛን - የሰውነት ክብደትን መቆጣጠር
- ፖሊሲ - የተግባር መመሪያ
- ሶምሶማ - ቀስ ያለ ሩጫ
- ማቀናጀት - የተለያዩ የአካል ክፍሎችን አናቦ መስራት
- ውስብስብ - የተለያዩ ተከታታይነትና ጫና ያለው እንቅስቃሴ
- ቅምብቢት - ክብ ቅርፅ ያለው ከስሩ ሰፋ ያለ ጫፉ ደግሞ ሾጣጣ የሆነ ከፕላስቲክ የተሰራ ቁስ ነው
- ጫና - ከአቅም በላይ የሆነ ሥራ ወይም ኃላፊነት።
- ማፈራረቅ - ማቀያየር
- የሚያዳብር - የሚያሳድግ
- ህግ - አንድ ድርጊት የሚካሄድበት ስርዓት።
- ስነ ልቦና - የአስተሳሰብ ሁኔታ
- ማህበራዊ - የህብረት /የጋራ/
- ብርታት - አንድን ተግባር ወይም እንቅስቃሴ ያለድካም ለረጅም ሰዓት መሥራት መቻል
- ሽብረክ - ጉልበትን አጠፍ አድረጎ መቆም
- ጅምናስቲክ - ሰውነትን ለማፍታታት፣ ለማዳበር...የሚሰራ የአካል ማሰልጠኛ ስፖርት
- መጠማዘዝ - ወደ ተለያዩ አቅጣጫ መዞር

### ዋቢ መጽሐፍ

- ለግል ጤናና አካላዊ ብቃት እንቅስቃሴ መመሪያ መኮንን አምዴ አዲስአበባ 1987 ዓ.ም
- በስራዓተ ትምህርትና ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ የጅምናስቲክዝግጅት ከ1-12ኛ የመምህሩ መምሪያ (1971 ዓ.ም) አዲስ አበባ
- በስራዓተ ትምህርት ሱፐርቪዥን መምሪያ የተዘጋጀ ልዩ ልዩ ጨዋታዎችከ1-12ኛ ክፍል የመምህሩ መምሪያ (1968 ዓ.ም) አዲስ አበባ
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍልኤስቴቲክስ ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ5ኛ ክፍል የስነጥበብና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍል የስነጥበብና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 1998ዓ.ም
- በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ የ6ኛ ክፍል የስነጥበብና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009ዓ.ም
- የቀይ ኳስ ጨዋታ በዩኒሴፍ የተዘጋጀ 2000ዓ.ም አዲስ አበባ