

# የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት

## የተማሪ መጽሐፍ

### 6ኛ ክፍል

#### አዘጋጅ

ግርማ ጥላሁን

አብዮት ሞርካ

#### አርታኪዎች

አብዲሳ ገመቹ ጎበና

ብርሃኑ ተሰማ ጉታ

#### ገምጋሚዎች

ብርሃኑ ደበላ አሩሳ

ኢሳይያስ ተፈራ አደባ

ሙላቱ ጉዲሳ ገመዳ

#### ግራፊክስ

ሰለሞን ዓለማየሁ ጉተማ

#### ምስል ገለጻ

ሰለሞን ዓለማየሁ ጉተማ

ብዙአየሁ ግርማ

#### ወደ አማርኛ የተረጎሙ

ታደሰ በየነ

ደጅነ ኃይሉ

አፍንቦን ታደሰ

ዋቅቶላ አጋ

© አሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በአሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህርት ኮሌጅ የጋራ ስምምነት በ 2014/2022 ዓ.ም. ተዘጋጅቶ ታተመ። የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው።

አሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በክፍል ማሳተፍም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል።

**ማውጫ**

መግቢያ.....V

ምዕራፍ አንድ.....1

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ፅንሰ ሐሳብ.....1

    1.1. የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አላማ.....2

    1.2. የስፖርት ትርጉም (ፍቺ).....4

    1.3. አሎምፒክ.....5

    1.4. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ.....6

    1.5 የአበረታች መድሀኒቶች በስፖርት ውስጥ.....7

ምዕራፍ ሁለት.....11

ስሜት እና ማህበራዊ ዕድገት.....11

    2.1. ራስን የመምራትና የራስን ግንዛቤ የሚያሳድግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ.....12

    2.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ ማሳደግ.....14

    2.3. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ-ሀሳብን ማሳደግ.....16

ምዕራፍ ሦስት.....19

የአካል ብቃት.....19

    3.1. የልብና ሳንባ ብርታት ልምምዶች.....20

    3.2. የጡንቻ ብቃት ልምምድ.....23

    3.3. መተጣጠፍ.....25

    3.4. ቅልጥፍና.....26

ምዕራፍ አራት.....30

አትሌቲክስ.....30

    4.1. ለርቀት መዝለል.....31

    4.2. ለርቀት መወርወር.....32

    4.3. ለፍጥነት መሮጥ.....34

    4.4. ለርቀት መሮጥ/የመካከለኛ ርቀት ሩጫ/.....36

ምዕራፍ አምስት.....41

ጂምናስቲክስ.....41

    5.1. የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች.....41

    5.2. የመሣሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች.....47

5.3. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅም.....49

ምዕራፍ ስድስት.....52

ኪስ የመንዳትና የመለጋት መሠረታዊ ችሎታ.....52

6.1. በውጭ የእግር ጎን ኪስ መንዳት.....52

6.2. በቡድን ጨዋታ ወስጥ በውጭ የእግር ጎን ኪስን አሳጥሮ መንዳት.....55

6.3. በቡድን ጨዋታ ወስጥ ኪስን በከፍተኛ በፍጥነት መንዳት.....56

6.4. በቡድን ጨዋታ ወስጥ የተለያዩ የኪስ አነዳድ ዓይነቶችን መጠቀም.....58

6.5. ኪስን ከታች ወደ ላይ መለጋት.....59

6.6. ኪስን ከላይ ወደ ታች መለጋት.....60

6.7. የምያዝናኑ ጨዋታዎች.....61

ምዕራፍ ሰባት.....64

የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች.....64

7.1. በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙ ታዋቂ ባሕላዊ ውዝዋዜዎች.....64

7.2. የኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ የተወሰኑ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች.....68

### መግቢያ

ትምህርት በሰው ልጆች የኑሮ ሂደትና እድገት ውስጥ የተሻለ ኑሮ ለመኖር በህይወት ዘመናቸው ለሚገጠማቸው የተለያዩ ችግሮች እንደ ዋና የችግር መፍቻነት ያገለግላል ።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ከእነዚህ የችግር መፍቻ ቁልፎች ውስጥ አንዱ ሲሆን፤ የሰው ልጅ በተለያዩ የአካል እቅስቃሴ በመሳተፍ በአእምሮ፤ በአካል እንዲጎለብምስ እና እንዲበለፀግ እንዲሁም በማህበረሰቡ ኑሮ ውስጥ የሚጫወተው ሚና ከፍተኛ ነው።

ከዚህም ውስጥ ጥቂቶችን ለመጥቀስ ቢያስፈልግ ሙሉ የተሟላ የጤና አቋም ፤ አካላዊ ብቃትን ለማጎልበት ፤ ከተለያዩ ችግሮች ራስን ለመከላከል፤ ካልተፈለጉ አጉል ሰቶች ራስን ለመጠበቅ፤ ለመዝናናት እንዲሁም የፈጠራ ችሎታን ለማዳበርና ለመሳሰሉት ይጠቅማል ።

ይህ የ6ኛ ክፍል የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መፅሐፍ በተፈለገው ዓላማ ላይ ተመርኩዞ የተዘጋጀ ሲሆን ከዚህ በፊት በመምህሩ መምሪያ ብቻ ይሰጥ ስለነበር የተማሪው መማሪያ ባለመዘጋጀቱ የነበረውን ችግር የሚቀርፍ ይሆናል ። በዚህ መሰረት ይህ የተዘጋጀው የተማሪው መማሪያ መፅሐፍ ሰባት ምዕራፎች ይኖሩታል ። እነዚህም ምዕራፎች ከተመደቡላቸው ክፍለ ጊዜያት ጋር የሚከተሉት ናቸው፡-

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ዘመናዊ ስፖርቶች።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የማህበረሰባዊ ስሜትን መረዳት።
- ጤናና የአካል ብቃት።
- አትሌትክስ።
- ጂምናስቲክስ።
- በእግር ኳስ ጨዋታ መሠረታዊ የመንዳት ዘዴዎች።
- መረብ ኳስ ጨዋታ ከታች ወደ ላይ መለጋት።
- የሙዚቃና የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች የሚሉ ናቸው።

# ምዕራፍ አንድ

## የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እና ስፖርት ፅንሰ ሐሳብ

የዚህ ምዕራፍ አጠቃላይ አላማ

ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡-

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ስፖርትን ፅንሰ-ሐሳብ ትገነዘባለህ/ሽ።
- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፅንሰ ሐሳብ በዘመናዊ ስፖርት ላይ ጥሩ አመለካከት ይኖራህል/ሻል።

### መግቢያ

በትምህርት ቤቶች ውስጥ ከሚሠጡ የትምህርት አይነቶች አንዱ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሲሆን ተማሪዎች በእንቅስቃሴ በሚያደርጉት ተሳትፎ በእኩል ብቃት፣ በአእምሮ ብስለትና በሕብረተሰብ ንቃተ ህሊና መዳበር የሚሰጠው ጥቅም ከፍተኛ ነው።

በዚህ ምዕራፍ ስር ተማሪዎች እንዲማሩት የተዘረዘሩት ይዘቶች የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማ ፣ የስፖርት ትምህርት ትርጉም፣ የስፖርት እንቅስቃሴ ጉዳዮችና የመከላከያ ዘዴ፣ የኢትዮጵያ ስፖርት ልማታዊ፣ ባህላዊ ፣ አፋዊ አባባልና የእንቅስቃሴ መሰረቶች፣ በፖለቲካና በማህበረሰብ ዘንድ ያለው አስተዋጽኦና የአሎ-ምፕሊክ አርማና መፈክርን ያካተተ ይሆናል።

### 1.1. የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አላማ

- ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች የሚገነዘቡት በጥቂቱ፡-
- ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ለአካል ዕድገት የሚሰጠው ጥቅም ትገልጻለህ።
  - ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት በማህበራዊ ህይወት ውስጥ ያለውን ጥቅም ትገልጻለህ/ሽ።
  - የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ለአካለዊ ብቃት የሚሰጠውን ጥቅም ታደንቃለ።

#### ተግባር 1.1

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ለአካል፣ ማህበራዊ፣ ለስሜት እና ለአዕምሮ ዕድገት ምን አይነት ጥቅሞችን ይሰጣል?

ጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንደማንኛውም የትምህርት ዓይነት የራሱ የሆነ ዓላማ ያለው ሲሆን እነርሱም፡-

- ሀ. የአካል ብቃት፣
- ለ. የአእምሮ ብቃት፣
- ሐ. ማህበራዊ ግንኙነትን ማጠናከር እና
- መ. የውስጣዊ ስሜት ብቃት ማጠናከር ናቸው።

#### ሀ. የአካል ብቃት፡-

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ዋናው ዓላማ የአካል ብቃት ዕድገትን ማዳበር ነው ። ምክንያቱም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲሰራ የአካል ጡንቻዎችን፣ የውስጥ አካሎች (የአተነፋፊስ ስርዓትና የደም ዝውውር) ስርአቶችን ፣ የአጥንት እና የጡንቻ ብርታት እንዲጠነክሩ ማድረግ ነው ።

ይህ ደግሞ አካል በደንብ እንዲገነባና የተሰጠውን ስራ በብቃት እንዲፈፀምና ያለድካም ተግባርን እንዲያከናውን ስለሚያግዝ ነው።

የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያሳድጋል ።

ስለሆነም ተማሪዎች ይህን ትምህርት እንዲማሩ ተደርጓል። በአካል ብቃት

እንቅስቃሴ ውስጥ የብቃት መኖር በተለያዩ የስፖርት ውድድር ውስጥ ጠንካራ ተወዳዳሪ ሆነው እንዲገኙ ፤ ጤናማ እንዲሆኑና አንድን ስራ ሲያከናውኑ ያለድካም እስዲሰሩ ይረዳል።

አንድ ተጨዋች በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ችሎታና ብቃቱ ጥሩ መሆን ፤ በተለያዩ የኪስ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ብቁ እንዲሆን ይረዳዋል ።

**ለ. የአእምሮ ብቃት :-**

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ፤ ዕውቀትና ችግር ፈቺ መሆንን በውስጡ ይይዛል። ይህም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ የተመሰረተ በመሆኑ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ስንሰራ በኦክስጂን የበለፀገ ደም ወደ አእምሮአችን በፍጥነት በመዘዋወር የአእምሮን ተግባር ያጎለብታል ።

በፍጥነት ወደ አእምሮ የሚመላለሰው (የሚዘዋወረው ) ደም በቂ ኦክስጂንና የተጣራ ምግብ ስለሚያመላልስ የማገናዘብና የትምህርት ችሎታን በመጨመር አእምሮን ያዳብራል ።

**ሐ. ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር (ማጠናክር)**

ሌላው የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓለማ :-ሰዎችን በስፖርት ውስጥ ማህበራዊ ግንኙነታቸውን ማዳበር ነው።

ሰዎች ጥሩ ማህበራዊ ግንኙነት አላቸው ስንል ችሎታ፤ ዕውቀትና፤ መከባበር ፤ መዋደድና የመሳሰሉትን ሲኖራቸው ሲሆን፤ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት፤ ተማሪዎች እንዲከባበሩ ፤ እንዲዋደዱና እየተሳሰቡ ሲጫወቱ ነው። በዚህ መልኩ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማህበራዊ ግንኙነትን ያጠናክራል ማለት ነው።

**መ. የውስጣዊ ስሜቶች ብቃትን ማጠናክር**

ሌላው የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ዓለማ ውስጣዊ ስሜትን ማጠናክር ነው ።

ሰው በተፈጥሮው የራሱ ባህሪይና የተለያዩ ውስጣዊ ስሜት ይኖረዋል።



### እነርሱም

ፍርሃት፣ ድብርት ፣ንዴት ፣ተስፋና በመሳሰሉት ይገለጻል ። በቤጫና በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ ካዳበርን ውስጣዊ ስሜቶቻችንን እንደ ደስታ፣ተስፋና በራስ የመተማመን ችሎታን እናዳብራለን።

## 1.2. የስፖርት ትርጉም (ፍቺ )

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ ፡-

- የስፖርትን ትርጉም ትገልጻላችሁ።
- የስፖርትን እንቅስቃሴ ጥቅም በመለየት ታደንቃላችሁ።
- የተለያዩ የስፖርት ዓይነቶችን ትዘረዝራላችሁ።

### ተግባር 1.2

1. ስፖርት ማለት ምን ማለት ነው ?
2. ስፖርት ለሰው ልጆች የሚሰጠውን ጥቅም ቢያንስ ሦስት ግለፅ።
3. የምታውቁትን የስፖርት ዓይነት ዘርዘሩ ።

ስፖርት ማለት የተደራጀ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሆኖ ፣ በውድድር ወይም በጨዋታ መልክ የሚከናወንና የራሱ ሕግና ደንብ ያለው ነው ።

የስፖርት ጥቅም የአካል ብቃትን በማዳብር ፣ የአእምሮ ዕድገትን በማጠናከር፣ ማህበራዊ ግንኙነትን የሚያሻሽል፣ ውስጣዊ ስሜትንና መልካም በሀሪይ እንዲኖር ከፍተኛ ሚናን ይጫወታል ።

ከስፖርት ዓይነቶች ውስጥ የተወሰኑት እንደ እግር ኳስ፣ መረብ ኳስ፣ የእጅ ኳስ ፣ ሩጫና የመሳሰሉትን መጥቀስ ይቻላል።

- አንድ እንቅስቃሴ ስፖርት ነው ለማለት የሚያስችለው፡-
- በውድድር መልክ በግል ወይም በቡድን መከናወን ሲችል፣
  - የራሱ የሆነ ሕግ ሲኖረው፣
  - አሸናፊና ተሸናፊ መለየት ሲቻል፣

- አላማ ያለው ሲሆን ነው።

በአጠቃላይ ስፖርት እንደግል ፣ እንደማህበረሰብ ፣ እንደሀገርና እንደዓለም ትልቅ ሚና አለው።

- **እንደግል፡-** ሰው ችሎታውን በራሱ ሙሉ ጤናማ እንዲሆን ፣ ታዋቂ እንድሆን፣ በኢኮኖሚ እንዲታወቅ ያደርገዋል ።
- **እንደማህበረሰብ፡-** የማህበረሰቡን ጤና ያሻሽላል እንዲሁም መልካም ግንኙነትን ያጠናክራል ።
- **እንደሀገር፡-** የሀገርን ልማትና ኢኮኖሚ በማሻሻል ካፍተኛ ሚና አለው።

### 1.3. ኦሎምፒክ

ተማሪዎች ቢያነስ መጎናፀፍ ያለባቸው የማማር ብቃት

- የኦሎምፒክን ትርጉም ትገልጻለህ።
- የኦሎምፒክን አርማ ትዘረዝራለህ።
- የኦሎምፒክ ዓርማ ላይ ያለውን ትገልጻለህ።

### ተግባር 1.3

1. ኦሎምፒክ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የኦሎምፒክ መፈክሩ ምን ምን ናቸው?
3. አምስቱ የኦሎምፒክ ዓርማ ምንን ይወክላሉ?

የኦሎምፒክ ውድድር በየአራት አመቱ አንድ ጊዜ ይካሄዳል። የኦሎምፒክ አባል አገራት በሙሉ ይሳተፉበታል። የኦሎምፒክ አላማው የኦሎምፒክ ተሳታፊ አገሮችን በመጨመር ሰላምና መረጋጋት በዓለም ላይ እንዲኖር ማድረግ ነው።

ሦስት የኦሎምፒክ መፈክሮች አሉ። እነርሱም፣ ሲቲዩስ፣ አልቲዩስ እና ፎርቲዩስ ይባላሉ። ትርጉሙም ከፍተኛ፣ ፍጥነትና ጠንካራ ማለት ነው። ይህ መፈክር የቀረበው እንደ አውሮፓ አቆጣጠር 1894 በፒየር ዲ ኩበርቲን በሚባል ሰው ነው ።

የኦሎምፒክ መፈክርም የተሰየመው የተወዳዳሪ አትሌቶችን ማዕከል በማድረግ

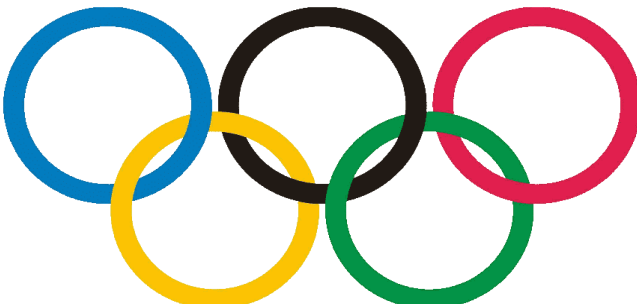
በፍጥነት እንዲረጡ ፤ እንዲዘሉ እና እንዲወረወሩ በውስጡ ስላካተተ ነው ።

የአለም አሎምፒክ እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር በ2020 ዳግም አንድ መፈክር “Togetherness”( አብሮነት ) የሚል ተጨምሮዋል። ትርጉሙም አብረን ነን ማለት ነው።

አሎምፒክ ራሱን የቻለ ዓርማ አለው። እነሱም በአምስት ቀሌቦች የተመሰረተ ነው ።

እነዚህም ቀለቦች የተለያዩ ቀለም ያላቸው ሲሆን፤ እነርሱም ሰማያዊ፣ ቢጫ፣ ጥቁር፣ አረንጓዴ እና ቀይ ናቸው ። እነዚህ አምስት ቀሌቦች አምስቱን ዓለማት ማለትም አፍሪካ፣ አሜሪካ፣ ኤሺያ ፣አውሮፓና አውስትራሊያን የሚወክሉ ናቸው ።

አምስቱም የአርማው ቀለማት የዓለም አገሮች በሰንደቅ አላማቸው ላይ የሚኖረውን ቀለም የሚወክል ቢሆንም የዓለም አገሮች ከሚታወቁበት ውስጥ ቢያንስ አንዱን ቀለም በሰንደቅ አላማቸው ላይ ይኖራል።



ምስል1.1 የአሎምፒክ አርማ/ቀሌቦች/

### 1.4. የኢትዮጵያ ስፖርት አፈ-ታሪክ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች

- ኢትዮጵያ ውስጥ ስፖርት እንዴት እንደ ጀመረ ትገልጻላችሁ።
- በአሁኑ ጊዜ ኢትዮጵያ ውስጥ ስፖርት ያለውን ጥቅም ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 1.4

1. ኢትዮጵያ ውስጥ ስፖርት እንዴት እንዳደገ ግለጹ።
2. በአሁኑ ጊዜ ስፖርት ኢትዮጵያ ውስጥ ያለውን ጥቅም ዘርዝሩ።

በአገራችን ስፖርት መቼ እንደተጀመረ በውል የሚታወቅ ነገር የለም። ይሁን እንጂ ሰዎች በተለያዩ ሁኔታ ውድድሮችን እንደ የገና ጨዋታ፣ የፈረስ ግልቢያ ፣ ትግል የመሳሰሉት ላይ ሲሳተፉ መቆየታቸው ይነገራል ። እንደ እግር ኳስ ያሉ ስፖርቶች የውጭ ዜጎች ወደ አገራችን ከመግባታቸው በፊት አባቶቻችን ፊኛ በመንፋት ኳስ አስመስለው ሰርተው ይጫወቱ እንደነበር መረጃዎች ያሳያሉ። በአሁኑ ጊዜ በአገራችን እንደ ማንኛውም አገር ስፖርት የራሱ ህግ፣ ደምብ ኖሮት በዘመናዊ መልኩ እየተከናወነ ይገኛል። ስፖርት በአገር እድገት ውስጥ ከፍተኛ ሚና የሚጫወት ሆኖ፣ ጤናማ ማህበረሰብና ሙሉ ጤናማ የሆነ ዜጋ በማፍራት በልማት ላይ ጠንካራ ተሳታፊ እንዲሆኑ ያደርጋል። አገራችን ኢትዮጵያ በስፖርቱ ዘርፍ በዓለም ላይ ታዋቂ ከመሆን አልፋ፣ በአገሮች መካከል መልካም ግንኙነት እንዲኖር በማድረግ ላይ ትገኛለች ። ከዚህም በተጨማሪ የአገራችንን ስፖርተኞች በዓለም እንዲታወቁና ትልቅ ቦታ እንዲሰጣቸው አድርጓቸዋል።

ለምሳሌ፡- አትሌት መሠረት ደፋር የዓለም የሰላም አምባሳደር በመሆን አገራችንን በማስተዋወቅ ላይ ትገኛለች ። ይህ ስፖርቱ በፖለቲካው ላይ ያስገኘው ጥቅም ነው ።

በአሁኑ ጊዜ ኢትዮጵያ በዓለም የስፖርት ማህበረሰብ ዘንድ ታዋቂነትን በተለይም በአትሌቲክስ ስፖርት ዘርፍ ስማቸው በስፋት ከሚጠቀሱት አገሮች ውስጥ አንዷ ናት።

### 1.5 የአበረታች መድሀኒቶች በስፖርት ውስጥ

ተማሪዎች ቢያነስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የአበረታች መድሀኒትን ምንነት ትናገራላችሁ።
- የአበረታች መድሀኒትን ጉዳት ትዘረዝራላችሁ።

### ተግባር 1.5

1. አበረታች መድሐኒት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የአበረታች መድሐኒት ጉዳት ግለፅ።

**የአበረታች መድሐኒት** ማለት በምግብና መጠጥ ውስጥ በልዩ መልኩ ተዘጋጅቶ ሕገ-ወጥ በሆነ አግባብ የተጨዋቾችን ወይም የአትሌቶችን ችሎታ ለመጨመር የሚወሰድ ነው። የአበረታች መድሐኒት በመባል የሚመረቱት በጊዜያዊነት በሰውነታችን ውስጥ መነቃቃት በመፍጠር የውስጣችንን ሕመም መቀነስ ነው። የአበረታች መድሐኒት ከሚባሉት ውስጥ አንዱ ደም መዋስ ነው።

ደም መዋስ የአክሲዲን መጠን በሰውነታችን ውስጥ ለመጨመር ይረዳል። ይሁን እንጂ ይህ የደም መዋስ ሂደት እንደ ኩላሊት በሽታ፣ የደም ግፊት፣ የልብ በሽታ እና ለመሳሉት ሊያጋልጥ ይችላል። የአበረታች መድሐኒት የሚጠቀም ሰው በስፖርት ውድድር ውስጥ መሳተፍ ክልክል ነው። የአበረታች መድሐኒት በመጠቀም በውድድር ላይ ከተሳተፉ በሕግ ይቀጣሉ። የአበረታች መድሐኒት ተጠቅሞ ካሸነፈ ውጤቱ ይሰረዛል፤ እንዲሁም የተሸለማቸው ልዩ ልዩ ሽልማቶች እስከመወሰድ ይደርሳል። የአበረታች መድሐኒት የተጠቀመ ሰው ከወደፊቱ ውድድር ላይም ይታገዳል። ከረጅም ጊዜ በኋላ የነርቭና የውስጥ አካል ጉዳት እዲመጣ ያደርጋል፤ እንዲሁም የአትሌቶች ተሳትፎ በመቀነስ የአንድን አገር ስፖርት ያቀጭጫል።



ምስል1.2 የአበረታች መድሐኒቶች አይነቶች በጥቂቱ

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት አላማ የአካል ብቃት ዕድገት፣ ለአእምሮ ዕድገት፣ ለውስጣዊ ስሜት እድገትና ለማህበራዊ ግንኙነት መሻሻል የሚጠቅም ነው።

ስፖርት ማለት የተቀናጀ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሆኖ በውድድር ወይም በጨዋታ መልክ የሚከናወን፣ እንዲሁም የራሱ የሆነ ህግና ድንብ ያለው ነው።

በስፖርት ውስጥ ለአካል ጉዳት የሚዳርጉት ምክንያቶች የአካል ግጭት፣ የሚገለገሉበት የስፖርት መሳሪያዎች ችግር፣ እንቅስቃሴ የሚሰራበት ስፍራ፣ ብቁ ያልሆነ የአካል ብቃት፣ አደጋን የሚከላከሉ መሳሪያዎችን አለመጠቀም፣ የችሎታ ማነስ፣ የስፖርት አይነትና የመሳሰሉት ናቸው። ስፖርት በአገር ዕድገት ውስጥ ከፍተኛ ሚና አለው። አሎምፒክ በየአራት አመቱ አንድ ጊዜ የሚካሄድ ውድድር ሆኖ ሁሉም ዓለም አገሮች ያለምንም አድሎ የሚሳተፉበት ነው።

### የምዕራፉ መልመጃ

I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበብክ በኋላ ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሐሰት በማለት መልስ።

1. የስፖርት ውድድር ከማንኛውም ጉዳት ነፃ ነው።
2. የአሎምፒክ ውድድር በየአራት አመቱ ይከናወናል።
3. በሚሰጠው የትምህርት ስርዓት ውስጥ የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የሚጠቅመው የጤናና የሰውነት ማሳልመሻ ብቻ ነው።
4. ስፖርት በአገር እድገት ውስጥ ከፍተኛ ሚና አለው።
5. የአበረታች መድሐኒቶች ዓይነት ወስጥ አንዱ ቀይ ደም መዋስ ነው።

II. ትክክል የሆነውን መልስ ከተሠጡት አማራጮች ውስጥ ምረጥ።

1. የአሎምፒክ አርማ ስንት ቀሌቦቶች አሉት ?  
 ሀ. 3    ለ. 6    ሐ. 5    መ. 2

2. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አላማ ያልሆነው የቱ ነው ?  
ሀ. የአእምሮ እድገት            ሐ. ማህበራዊ ግንኙነትን ማሳደግ  
ለ. የአካል ዕድገት                መ. መልስ አልተሰጠም
3. ኢትዮጵያ የምትታወቅበት የስፖርት አይነት የቱ ነው ?  
ሀ. እግር ኳስ                        ሐ. የውሃ ዋና  
ለ. ሩጫ                            መ. ሁሉም
4. በአሎምፒክ አርማ ላይ የሌለው ቀለም የቱ ነው ?  
ሀ. ቢጫ            ለ. አረንጓዴ            ሐ. ቀይ            መ. ቡናማ
5. የአሎምፒክ መፈክር ለመጀመሪያ ጊዜ ስራ ላይ የዋለው መቼ ነው ?  
ሀ. 1894            ለ. 1994            ሐ. 2004            መ. 2000

III. አጭር መልስ ስጡ።

6. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሁለት አላማዎችን ግለጹ።
7. የአበረታች መድሐኒት ጉዳትን ግለጹ።

# ምዕራፍ ሁለት

## ስሜት እና ማህበራዊ ዕድገት

- የዚህ ምዕራፍ አብይ አላማ ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡-
- አስቸጋሪ አጋጣሚዎችን በብቃት ለመውጣት ልምድ ታዳብራላችሁ።
  - ችግርን ተረድተው መፍታትን ትለማመዳላችሁ።
  - አንድን ሥራ በትኩረት መስራትን ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።

### መግቢያ

የማህበረሰብን ውስጣዊ ስሜት በጤና እና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ መማር፤ እራስን በአግባቡ ለመምራት፤ ችግር ፈቺ መሆንን፤ ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ እንድንሰጥና ወንድማማችነትን ለማጠናከር ይረዳል።

የማህበረሰብን ውስጣዊ ስሜት የመረዳት ችሎታን ማደበር፤ ከሰዎች ጋር መግባባትንና ስሜታችንን መቆጣጠር እንድንችል ያስችለናል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዴት እራሳችንን መምራት እንደምንችልና ግንዛቤያችንን ማሳደግ እንደምንችል የማህበረሰብን ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታን ማሳደግ፤ ሃላፊነት የተሞላበትን ውሳኔ መወሰን መቻልን፤ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ግንዛቤ ማሳደግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማህበራዊ ግንኙነትና የመረዳት ችሎታን እንዴት ማሳደግ እንደሚቻል የምትማርበት ይሆናል ።



## 2.1. ራስን የመምራትና የራስን ግንዛቤ የሚያሳድግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ ተማሪዎች፡-

- በከፍተኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መቆጣጠር ማለት ምን እንደሆነ ትገልጻላችሁ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የመቆጣጠር ችሎታ እንዴት ማሳደግ እንደሚቻል ትገልጻላችሁ።

### ተግባር 2.1

1. ራስን መምራት ማለት ምን ማለት ነው ?
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ራስን መቆጣጠር እንዴት ያሳድጋል ?

ራስን መምራት ማለት በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ወይም በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ፍላጎትን ፣ፀባይን ፣ሐሳብንና ስሜትን የመቆጣጠር ችሎታ ማለት ነው።

ራስን የመምራት ችሎታን ለማዳበር፣ ጭንቀትን መቆጣጠር፣ ራስን ማወቅ፣ የተፈለገውን አላማ ለማሳካት መጣር፣ ራስን ከሚጎዱ ነገሮችና ንዴት መቆጠብ አስፈላጊ ነው ።

ስለዚህ ይህ ራስን የመምራት ችሎታ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም የራስን አላማ ለማሳካት ራስን ተቆጣጥሮ ለውጥ ለማሳየትና ውጤታማ ለመሆን ይረዳል ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ችሎታን ለማሳደግ ብዙውን ጊዜ አዲስ ችሎታን መለማመድ አስፈላጊ ነው። አዲስ እንቅስቃሴ ስንለማመድ ( ስንማር) እንቅስቃሴን እንዴት መስራት እንዳለብንና ምን ዓይነት ዘዴ መጠቀም እንዳለብን ማወቅ አስፈላጊ ነው።

በተጨማሪም የራስን ግንዛቤ የማሳደግ ችሎታ በውስጡ መያዝ ያለበት የራስን ፍላጎት መለየት፣ የራስን ጥንካሬ ማወቅ እና በራስ የመተማመን ነው ።

ራስን የመምራትና ግንዛቤን የማሳደግ ችሎታን የሚጨምሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች በጥቂቱ በእግር መንዝ፣ የኪስ ጨዋታዎች፣ ቦክስ እና የመሳሰሉት ናቸው።

**ለምሳሌ:-** የእግር መንዝድ ጉዞ ስናደርግ አንድ ግንዛቤ የሚሻን ጉዳይ

ለንደኞቻችን በማሳየት ግንዛቤ መሳደግ ይቻላል።

### 2.1.1. የራስን ሥነ-ምግባር ማሳደግ

**ሥነ-ምግባር** ማለት በተለያዩ አካባቢ ውስጥ ያለውን አመለካከት በመውሰድ ከሌሎች ጋር አብሮ መኖር ማለት ነው ። የአንድ ግለሰብም ሆነ ቡድን ልዩነትና ቅርርብ በማወቅ ማድነቅና ማገዝ በውስጡ የያዘ ነው ።

ማህበራዊ ግንዛቤ በውስጡ ከሚይዛቸው ነገሮች፣ ቸር መሆን ልዩነትን በማጥበብ ፣ መቀራረብን ማጠናክር፣ ልዩነትን ማክበር፣ የሌላን ሰው ስሜት መረዳት፣ የራስን ፍላጎትና ፀባይን በማህበራዊ ግንኙነት ላይ ጉዳት አንዳያደርስ ማወቅና ሌሎችን ማክበር ነው ።

**የመቀራረብ ችሎታ:-** ማለት ከሰዎች ጋር አብሮ በመኖር የሚኖረን ግንኙነት ነው ። መቀራረብን ለማዳበር መግባባት፣ ማህበራዊ ተሳትፎ ማድረግ፣ መረዳዳት እና የቡድን ስራ ውስጥ መሳተፍ ነው።

### 2.1.2. መልካም ሀሳብ ማሳደግ

**መልካም ሀሳብ:-** ማለት ለራስም ሆነ ለሌላው ህግን መሰረት ያደረገ ኃላፊነት በተሞላበት መልኩ የመወሰን ችሎታ ማለት ነው። ይህም አንድን ችግር በአስተዳደራዊ ዘዴ መፍታት፣ ራስን መመልከትና ለማየት ይረዳል።

እንዲሁም ሃላፊነት ያለበት የመወሰን ችሎታ ችግርን በመለየት መፍትሔ ለማምጣት ይረዳል። ሃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመስጠት የሚያስፈልገው ችሎታ፣ ችግሩን ለይቶ ማወቅ፣ የችግሩን ደረጃ መግለፅ፣ መመርመር መቻል፣ ችግሩን መፍታትና መግለጽ ነው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች የአካል ብቃትን፣ የልብና የሳንባ ብቃትን ፣ የጡንቻ ጥንካሬንና ሃላፊነት ያለበት የተቀላጠፈ ውሳኔ የመስጠት ብቃትን ይጨምራል።

ስለዚህ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንደ ፑሽ አፕ፣ ሩጫ፣ ገመድ ዝላይ ጂምናስቲክስና የመሳሰሉትን መለማመድ ወይም መሳተፍ አስፈላጊ ነው ።

## 2.2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ዉስጥ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ ማሳደግ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ ተማሪዎች፤

- ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መወሰን ምን እንደሆነ ትገልጻላችሁ።
- ህግን መሰረት በማድረግ ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መወሰንን ትዘረዝራላችሁ።
- በጓደኛ መካከል እንዴት አለመግባባት እንደሚፈታ ታደንቃለህ።

### ተግባር 2.2

1. ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ መስጠት ማለት ምን ማለት ነው?
2. ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ ለመስጠት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምን አይነት ግንኙነት አለው?

ተጠያቂነት ያለው ውሳኔ መስጠት ማለት ህግን መሰረት በማድረግ በራስም ሆነ በሌላ ላይ ውሳኔ መስጠት ማለት ነው። ይህም ራስን ለማየት እና ለመግለፅ ይረዳል። ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ ለመስጠት ችግሩን ለይቶ ማወቅ፣ የችግሩን ሁኔታ መግለፅ፣ ማፅናናት፣ ችግሩን መፍታት እና መግለፅ ነው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ተጠያቂነት ያለውን ውሳኔ ለመስጠት የምያሳድጉት ፑሽ አፕ፣ ሩጫ፣ ገመድ ዝላይ፣ የመሳሰሉትን መስራት ያስፈልጋል።

### 2.2.1. በጨዋታ ዉስጥ ችግርን መፍታት

ችግርን መፍታት ማለት ለችግሩ መፍትሔ የሚሆነውን በማፈላለግ መፍትሔ መስጠት ማለት ነው። ችግሩን ለመፍታት በውስጡ ማለፍ ያለባቸው ደረጃዎች፡

1. ችግሩን መረዳት
2. የመፍትሔ ምርጫ ማዘጋጀት

- 3. መፍትሔ የሚሆንን አጥንቶ መምረጥ
- 4. መፍትሔ ይሆናል በተባለው ላይ መስራት

ጨዋታ ውስጥ አለመግባባትን ለመፍታት ቴክኒክ እና ህጉን ማወቅ ያስፈልጋል። ሰዎች ብዙውን ጊዜ እንደ ቼዝ፣ ዳማ፣ አለመግባባትን ለመፍታት ይጠቀሙበታል።

### 2.2.2. አርቆ ማሰብ

አርቆ ማሰብ በተፈጥሮ ያለ ሆኖ የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ማሳደግ ይቻላል። እነርሱም፤

- በተወሰነ ጊዜ መለማመድ።
- በኑሮ ሂደት ውስጥ ማዳበር።
- በት/ቤት ውስጥ አርቆ የማሰብ ችሎታን ማዳበር።

አርቆ ማሰብ ምክንያታዊ ሃሳብንና አውቆ መወሰን ላይ የተመሰረተ ነው ። ከስፖርት ውድድር አይነት ውስጥ የዳማና ቼዝ ጨዋታ አርቆ የማሰብ ችሎታን ሊያዳብሩልን የሚችሉ ምሳሌዎች ናቸው ።

በአጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንደ አጭር ሩጫ፣ የተለያዩ ዝላዮች፣ የገመድ ዝላይ እና የመሳሰሉት ናቸው።



ምስል 2.1.(ሀ) የቼዝ ጨዋታ

ምስል 2.1.(ለ) የዳማ ጨዋታ

### 2.3. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጨዋታ ውስጥ ጽንሰ-ሀሳብን ማሳደግ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ የትምርት ክፍለ ጊዜ በኋላ ተማሪዎች፡-

- የጽንሰ-ሀሳብ ዕድገትን በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴት እንደሚጎለብት ትገልጻላችሁ።
- በስፖርት ውስጥ የጽንሰ-ሀሳብ ትኩረት አስፈላጊ መሆኑን ተገንዝባችሁ ታደንቃላችሁ።

#### ተግባር:2.3

1. ጥሩ የፅንሰ ሀሳብ መኖር ጥቅሙ ምንድን ነው?
2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ትኩረት ግንኙነት ግለፅ።

የፅንሰ-ሀሳብ ማለት በአንድ ነገር ላይ ትኩረት በመስጠት ሀሳብን ሰብስቦ መከታተል ማለት ነው። ሰው ሁልጊዜ በሚሠራው ሥራ ሁሉ ላይ ሀሳቡን ሰብስቦ በትኩረት ከሰራ ውጤታማ ይሆናል። ይህ ማለት በቀላሉ የሚያገኝ ሳይሆን ልምምድ የስፈልጋል። ይህንን ለማዳበር በየትኛውም ዕድሜ ውስጥ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጣም አስፈላጊ ነው። የፅንሰ-ሀሳብን የሚያሳድጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች መሄድ፣ መሮጥ፣ በህብረት መጫወት እና የመሳሰሉት ትኩረትን ለማሳደግ ይረዳሉ። እንደዚሁም የአካል ብቃት ያለው ሰው ትኩረቱ ጥሩ ይሆናል። አትሌቶች በልምምድ ጊዜም ሆነ በውድድር ጊዜ ዓላማቸውን ለማሳካት በትኩረት መስራት አለባቸው። ለምሳሌ አንድ ሯጭ ከየት ተነስቶ የት እንደሚደርስ አውቆ በትኩረት መሮጥ አለበት። ስለዚህ የፅንሰ-ሀሳብ በስፖርት ውስጥ በጣም ይጠቅማል። እንደዚሁም በስፖርት ውድድር ጊዜ የተቃራኒ ቡድን ለይቶ ለማወቅ በትኩረት መከታተል አስፈላጊ ነው።

#### 2.3.1 የፅንሰ-ሀሳብ የማሳደግ ችሎታ

የፅንሰ-ሀሳብን ማሳደግ ማለት ለሚሰሩት ነገር ትኩረት መስጠት ማለት ነው። አንድን ስራ ስናከናውን በትኩረት የምንሰራ ከሆነ በጥሩ ማከናወን እንችላለን። ስለዚህ የፅንሰ-ሀሳብን ለማሳደግ ይረዱናል የምንለውን የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ በመሳተፍ ማሳደግ ያስፈልጋል።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ችሎታ ራስን የመምራትና የራስን ግንዛቤ በማሳደግ ሂደት ውስጥ ከፍተኛ ሚና አለው። የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ማህበራዊ ግንዛቤንና የመቀራረብ ችሎታ፣ ሃላፊነት ያለበት ውሳኔ መስጠት፣ አርቆ የማሰብ ፣ ማህበራዊ ግንኙነትና የመረዳዳት ችሎታን ያዳብራል።

### የምዕራፉ መልመጃ

#### I. ከሚከተሉት ዐረፍተ-ነገሮች ውስጥ ትክክል ከሆነ ‘እውነት’ ስህተት ከሆነ ‘ሐሰት’ በማለት መልስ።

1. የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ችግርን ለመፍታት አይጠቅምም።
2. በተፈጥሮ ያለንን የአስተሳሰብ ችሎታ ወደ አርቆ የማሰብ ማሳደግ አይቻልም።
3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ራስን የመምራት ችሎታን ለማሳደግ ከፍተኛ ሚና አለው።

#### II. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ከተሠጡት አማራጮች ትክክለኛውን መልስ ምረጥ።

4. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን መምራት ለምን አስፈለገ?
  - ሀ. አስቸጋሪ ሁኔታን ለመወጣት
  - ለ. አዲስ ነገር ለመለማመድ
  - ሐ. ራስን ከጉዳት ለመታደግ
  - መ. ሁሉም መልስ ነው።
5. ከሚከተሉት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ውስጥ በየትኛው ውስጥ ነው ችግርን መፍታት የማያስፈልገው?
  - ሀ. የቸዝ ጨዋታ
  - ለ. ጅምናስቲክ
  - ሐ. እግር ኳስ
  - መ. መልስ የለውም
6. ችግርን በመፍታት ውስጥ መጀመሪያ መሆን ያለበት
  - ሀ. መመዘን
  - ሐ. የችግሩን ምንጭ ማጥናት
  - ለ. መፍትሄ መፈለግ
  - መ. ጥሩ መፍትሄ መምረጥ



# ምዕራፍ ሦስት

## የአካል ብቃት

የዚህ ምዕራፍ የመማር አላማው  
 በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ተማሪዎች፡-

- የአካል ብቃትን የሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- ለዕድሜ ልክ የሚመጥን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ አካልን የሚገነቡ እንቅስቃሴ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ መልካም ባህሪይን ታደንቃላችሁ።

### መግቢያ

በዚህ አለም ላይ ተወዳዳሪ ለመሆን የአካል ብቃት አስፈላጊ ነው። በዕለት ተለት ስራችን ውስጥ የአካል ብቃት ከፍተኛ ቦታ አለው። የአካል ብቃት በስፖርት ውስጥ ከፍተኛ (ጠንካራ) ተወዳዳሪ ለመሆንና ጤንነታችንን ለማረጋገጥ ከፍተኛ ቦታ አለው።

አንድ ሰው በአካል ብቃት ብቁ ነው ስንል በሁሉም የአካል ብቃት አይነቶች ብቁ ሆኖ ሲገኝ ነው።

የአካል ብቃት መለያው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እንደአስፈላጊነቱ መለማመድ ወይም መስራት ሲቻል ነው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመስራት ከግምት ውስጥ መግባት ያለባቸው ነገሮች የሚሰራው እንቅስቃሴ፣ ዕድሜ፣ የታና ችሎታ ላይ ይወሰናል።

የምንሰራውን እንቅስቃሴ በጊዜው በመመዘን ውጤቱን ማወቅ ያስፈልጋል። የአካል ብቃትን ፍቺ/ትርጉም/ አምስተኛ ክፍል ላይ ተምራችኋል። በዚህ ምዕራፍ



ውስጥ ደግሞ የአካል ብቃት አይነቶችን፣ የስርዓተ ጡንቻን፣ ብርታት፣ የልብና የሳንባን ስርዓታት፣ ንቃትና መተጣጠፍን የምትማሩ ይሆናል። የአካል ብቃት በሁለት ይከፈላል። ይህም፡-

- ከጤና ጋር የሚያያዙ የአካል ብቃት
- ከችሎታ ጋር የተያያዙ የአካል ብቃቶች

### 1. ከጤና ጋር የሚያያዙ የአካል ብቃት

ሰው በኑሮ ውስጥ በአካል ብቃት ብቁና ጤናማ መሆኑ ወሳኝ ጉዳይ ነው። ይህን ለማጠናከር የሚረዳው የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመደበኛ መልኩ በመሳተፍ ነው። ከጤና ጋር የሚያያዘው የአካል ብቃት፣ ከጤና ጋር በተያያዘ የአካል ብቃት ስር የሚገኙት የጡንቻ ጥንካሬ፣ የልብና የሳንባ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍ ችሎታና የአካል ይዘት ናቸው።

### 2. ከችሎታ ጋር የተያያዙ የአካል ብቃቶች

በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ አጥጋቢ በሆነ መልኩ ውጤታማ መሆን የሚቻለው ከችሎታ ጋር የተያያዘ የአካል ብቃት ውስጥ እንዳስፈላጊነቱ ስንሳተፍ ነው።

ከችሎታ ጋር በተያያዘ የአካል ብቃት ስር የሚመደቡት፣ ፍጥነት፣ ቅልጥፍና፣ ጉልበት ፣ የአካል ቅንጅት፣ የአካል ሚዛንን መጠበቅና አፋጣኝ ምላሽ ናቸው።

### 3.1. የልብና ሳንባ ብርታት ልምምዶች

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ ተማሪዎች፡-

- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያጎለብቱ የእንቅስቃሴ አይነቶችን ትዘረዝራላችሁ።
- የልብና ሳንባ ብርታትን የሚያጠናክሩትን እንቅስቃሴዎች ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።

ተግባር 3.1

- የልብና ሳንባ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው ?
- የልብና ሳንባ ብርታት የሚያጠናክሩት ልምምዶች ምን ምን ናቸው ?

የልብና የሳንባ ብርታት ማለት፣ ልብና ሳንባችን ያለድካም ለረዥም ጊዜ ስራውን መስራት መቻል ማለት ነው ።

የልብና ሳንባችን ብርታት የሚያጠናክራልን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ገመድ ዝላይ ፣ውሃ ዋና ፣ ዳንስ ፣ ሳይክል መንዳት ፣ በፍጥነት መራመድ፣ የሶምሶማ ሩጫና የረዥም ሩጫ ናቸው።

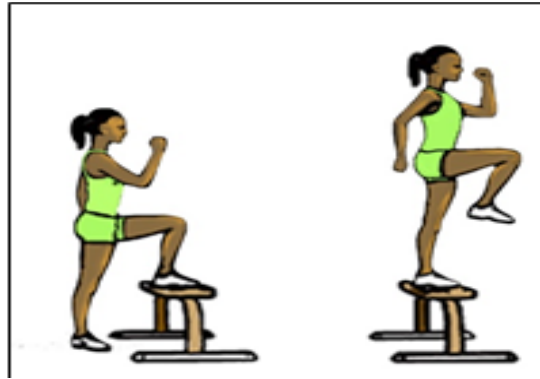
**የልብና ሳንባ ብርታት የሚያጠናክሩ ልምምዶች**

በፍጥነት የረዥም ርቀት እርምጃ መንዝ የልብና ሳንባ ብርታት ከሚያጠናክሩ ልምምዶች ውስጥ አንዱ ነው ። ይህን ልምምድ ስናደርግ በፍጥነት እርምጃችንን በማርዘም መለማመድ አለብን። ልምምዶችን ሳናቋርጥ መለማመድ ከጊዜ ወደ ጊዜ ሰዓትን፣ ፍጥነታችንን በመጨመር የልብና ሳንባችንን ብቃት መገንባት እንችላለን። የልብና ሳንባችንን ብቃት የሚያሻሽሉት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ፈጣን እርምጃ ፣ ገመድ ዝላይ፣ መውጣት መውረድ፣ ወደጎን በመዝለል መራት መንካትና በሩጫ የልብና ሳንባችንን ብቃት ማሻሻል እንችላለን።

**መውጣት መውረድ**

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነት ማሟሟቅ
- የሚጀምረውን እግር ደረጃ ላይ ማስቀመጥ
- አንዱን እግር ስታወርድ አንዱን እግር ማስወጣት
- በትንሹ 15 ጊዜ መስራት
- እጅ እና እግርን በተቃራኒ ማሰራት



ምስል 3.1. መውጣት      መውረድ

### የገመድ ዝላይ

#### የልምምድ ዘዴ

- በቁመት ልክ ገመድ ማዘጋጀት
- ለስፖርት ምቹ የሆነ ጫማና ልብስ ማድረግ
- ምቹ የሆነ ቦታ መምረጥ
- ገመድ ወደኋላ መመለስ
- በሁለቱ እጅ ገመድ ይዞ ገመዱን ወደፊት በማዞር መዝለል
- ካለንበት ቦታ ሳንሄድ መዝለል
- የሰራነውን እየቆጠርን መሄድ
- ሲደክመን እረፍት መውሰድ
- በመጨረሻ ገመዱን በማስቀመጥ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ



ምስል 3.2. የገመድ ዝላይ

### 3.2. የጡንቻ ብቃት ልምምድ

ተማሪዎች በጊዜ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በዚህ ርዕስ መጨረሻ ተማሪዎች፡-

- የጡንቻ ብርታት ትርጉም ትናገራላችሁ
- የጡንቻ ብርታት የሚያጠናክሩትን ልምምዶች ስርታችሁ ታሳያላችሁ

#### ተግባር 3.2

1. የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው ?
2. የጡንቻን ብርታት የሚያጠናክሩትን ልምምዶችን ስርተህ ታሳያለህ።

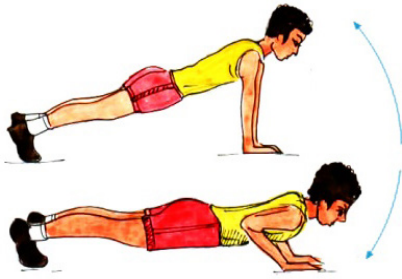
**የጡንቻ ብርታት:** ማለት ጡንቻ አንድን ስራ ያለድካም ለረጅም ጊዜ መስራት መቻል ነው ። የጡንቻን ብርታት የሚያበረታቱ ልምምዶች፡ ፑሽ አፕ ፣ መግፋት ፣ መጎተት፣ ቁጭ ብድግ ማለትና የመሳሰሉት ናቸው።

#### ሀ. ፑሽ አፕ :-

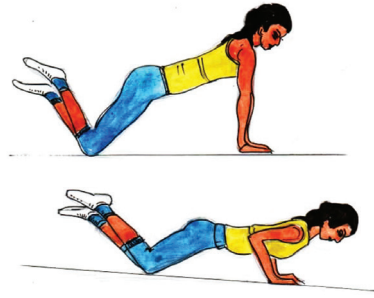
የእጆቻችንን ጡንቻ ብርታት በማጠናከር የታወቀ ነው።

#### የልምምድ ዘዴ

- ከ5-10 ለሚሆን ደቂቃ አካልን ማሟሟቅ።
- ከወገብ በላይ የሰውነት ማፍታታት እንቅስቃሴ ማድረግ ።
- የተስተካከለ ቦታ ለእጃችን መምረጥ።
- በትክክል ስፋት ልክ በሁለት እጃችን መሬት መያዝ ፤ በእጃችን መሬት ስንይዝ ጣቶቻችን ወደፊት ማመልከት አለበት።
- በእግሮቻችን ጣቶች መሬት መንካት።
- የእጅ ክርንን በማጠፍ መሬት ነክቶ መመለስ፤ የሰራነውን መጠን መቁጠር።
- እረፍት በመውሰድ ደጋግሞ መስራት።
- የሰሩትን የእጆቻችንን ጡንቻዎች በማፍታታት ሰውነታችንን ማቀዝቀዝ።



ምስል 3.3 የወንዶች ፑሽ-አፕ በእጃችን መስራት



ምስል 3.4 የሴቶች ፑሽ-አፕ በጉልበታችን ተንበርክኮን መስራት

### ሰ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለል የልምምድ ዘዴ

- የተስተካከለ መሬት ላይ እግራችንን በትክክላችን እኩል ከፍተን መቆም።
- እግር ትንሽ በጉልበት ማጠፍ።
- በሁለቱም እግር ወደ ቀኝ እና ወደ ግራ መዝለል።
- ይህንኑ ደጋግሞ መስራት።
- በመጨረሻ ላይ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ምስል 3.5 ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዝለል

### 3.3. መተጣጠፍ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የመተጣጠፍን ትርጉም ትዘረዝራላችሁ።
- የመተጣጠፍን ጥቅም ትገልጻላችሁ።
- መተጣጠፍ የሚያጠናክሩትን ልምምዶች ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 3.3

1. መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመተጣጠፍን ጥቅም ግለፅ።
3. መተጣጠፍ የሚያጠናክረውን ልምምድ ተናገር

መተጣጠፍ ማለት መገጣጠሚያዎቻችንን በተለያዩ አቅጣጫ ማጠፍ፣ መዘርጋትና ማዘር መቻል ማለት ነው። መተጣጠፍ በጉልበታችን መገጣጠሚያ ፣ በትክክሻችን መገጣጠሚያ ፣ በክርናችን መገጣጠሚያ ፣ በአንገታችን መገጣጠሚያ ፣ በቁርጭምጭ ሚት መገጣጠሚያና በወገባችን መገጣጠሚያ ቦታዎች ይሰራል። መተጣጠፍ ቁጭ ብድግ በማለት የመሳሰሉትን እንደ ምሳሌ መውሰድ እንችላለን። መተጣጠፍ የወገብ ህመምን፣ የአካል ሚዛን የመጠበቅ ችግርን ለመከላከል ይረዳል።

### የልምምድ ዘዴ

- ተገቢ የሆነ የስፖርት አለባበስ መልበስ።
- አካልን ከ10-15 ደቂቃ ማሟሟቅ።
- አካልን የመፍታታት ስራ መስራት።
- የመተጣጠፍ ልምምዶችን መርጦ መስራት።
- በመጨረሻ ላይ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ምስል 3.6 የተለያዩ መተግበሮችን የሚያሳይ



ምስል 3.7 ተቀምጦን መተግበፍን መስራት



ምስል 3.8 ጎንበስ ብለን መተግበፍን መስራት

### 3.4. ቅልጥፍና

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ :-

- የአካልን ቅልጥፍና ትርጉም ትገልጻላችሁ።
- የአካል ቅልጥፍናን የሚያሻሽሉ ልምምዶችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

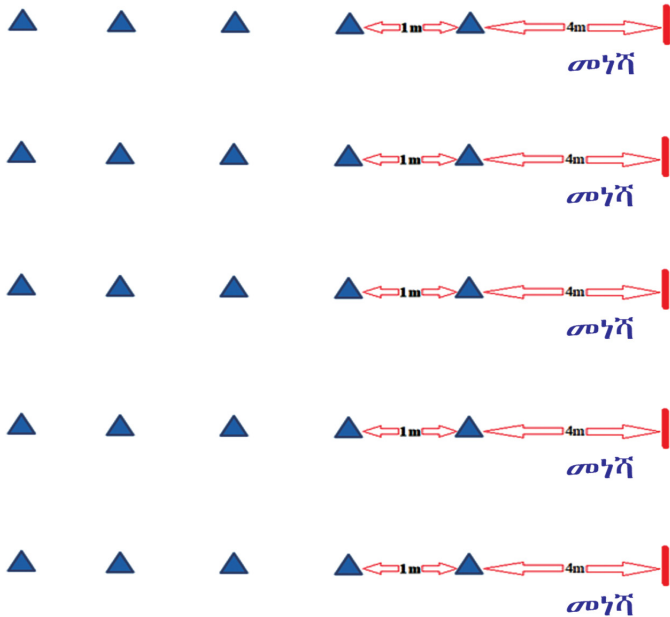
#### ተግባር 3.4

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ?
2. ለቅልጥፍና የሚሠሩ ልምምዶች ምን ምን ናቸው?

**ቅልጥፍና:-** ማለት የአካል ሚዛንን ጠብቆ በፍጥነት አቅጣጫን በመቀያየር መሮጥ ነው። ቅልጥፍና አባሮሽ ከጓደኞች ጋር ስንጫወት የሚገጥመንን ችግር ለማለፍ ይረዳል። በኳስ ስፖርት ውስጥ ደግሞ የተቃራኒ ቡድንን አታሎ፣ አምልጦ ለማለፍ የሚጠቅመን ነው። ቅልጥፍናን የሚጨምሩ ልምምዶች አባሮ መያዝ፣ ዚግዛግ መስመር ላይ መሮጥ፣ በፍጥነት አንድን ነገር ነክቶ መመለስና የመሳሰሉት ናቸው።

**ሀ. በኮኖች መካከል መሮጥ የልምምድ አሰራር**

- ከ5-10 ደቂቃ አካልን ማሟሟቅ።
- ከ4-6 ኮኖች ማዘጋጀት።
- ኮኖችን ከ1-1.5 ሜትር ማራራቅ።
- ከመነሻ ቦታ 5 ሜትር ምልክት ማድረግና መነሳት።
- ከመነሻ ቦታ ተማሪዎች እንዲሰለፉ ማድረግ።
- ምልክት ሲሰጥ መጀመሪያ የተሰለፈው ተማሪ በፍጥነት ሮጦ በኮኖች መካከል ዝግዛግ ይሮጣል።



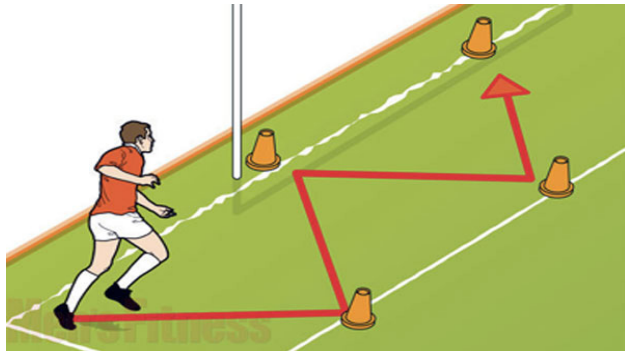
ምስል 3.9 በኮኖች መካከል መሮጥ



## በዚግዛግ መስመር መሮጥ

### የልምምድ ዘዴ

- አካልን በደንብ ማሟሟቅ።
- 1.5 ሜትር የሚራራቅ መስመር በዚግዛግ መስራት።
- ከዚህ መስመር ሳይወጡ መሮጥ።
- ከመጀመሪያ እስከ መጨረሻ ሮጦ በመጨረስ ከመስመር ውጭ በሶምሶማ ወደ ቦታ መመለስ ፤ ይህን ልምምድ በተደጋጋሚ መለማመድ።



ምስል 3.10 የዚግዛግ መስመር ሩጫ

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

የአካል ብቃት ጥቅም ለአእምሮ ጤንነት፣ ለአካል ጤንነት፣ ለማህበራዊና ውስጣዊ ጤንነት ይጠቅማል። የአካል ብቃት በሁለት ትልልቅ አይነቶች ይከፈላል። እነርሱም ከጤና ጋር የተያያዘና ከችሎታ ጋር የተያያዘ የአካል ብቃት ናቸው።

### የምዕራፉ መልመጃ

1. ከሚከተሉት ውስጥ ትክክል ከሆነ ‘እውነት’ ስህተት ከሆነ ደግሞ ‘ሐሰት’ በማለት መልስ።

1. የአካል ብቃት ለጤና አይጠቅምም።

- 2. የአካል ብቃት ለውስጣዊ ስሜት ጤንነት ይጠቅማል።
- 3. ሶምሶማ የልብና የሳንባን ብርታት ይጨምራል።
- 4. አባሮሽ መጫወት ቅልጠፍናን ይጨምራል።

II. ትክክለኛውን መልስ ምረጥ።

- 5. ለእጃችን ጡንቻ የሚጠቅመው እንቅስቃሴ የቱ ነው ?  
 ሀ. ፑሽአፕ ለ. መግፋት ሐ. ወደላይ መሳብ መ. ሁሉም መልስ ናቸው
- 6. መገጣጠሚያችን ላይ የሚያተኩረው የልምምድ አይነት የቱ ነው?  
 ሀ. ፍጥነት ለ. መተጣጠፍ ሐ. ብርታት መ.ጥንካሬ
- 7. ፍጥነት ለማሻሻል የሚረዳው ልምምድ የቱ ነው ?  
 ሀ. መግፋት ለ. ፑሽ አፕ ሐ. ሩጫ መ. ጥንካሬ
- 8. ጡንቻችን ያለድካም ለረጅም ጊዜ የመስራት ችሎታ----- ይባላል።  
 ሀ. የጡንቻ ችሎታ ለ. የልብና ሳንባ ችሎታ  
 ሐ. የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬ መ.መተጣጠፍ

III. አጭር መልስ ስጡ።

- 9. የአካል ብቃት በስንት ይካፈላል?
- 10. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው ?

# ምዕራፍ አራት

## አትሌቲክስ

የሚጠበቅ ውጤት

ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- በርዝመት ዝላይ ወቅት ከወገብ በላይና ከወገብ በታች እንቅስቃሴ ቅንጅት ሁኔታን ታሳያላችሁ።
- የተወሰነ ርቀት በከፍተኛ ፍጥነት ርጦ መጨረስን ትለማመዳላችሁ።
- በመሠናክል መሀከል ቅንጅት ባለው መልክ መሮጥን ታሳድጋላችሁ።
- የተወሰነ ርቀት በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ርጦ የመጨረስ ችሎታን ታዳብራላችሁ።
- በቡድን ሥራ ውስጥ መሳተፍን ትለምዳላችሁ።
- በቡድን ውስጥ ጠንካራ ግንኙነት መፍጠርን ትለማመዳላችሁ።
- በቡድን ሥራ ውስጥ ችግሮችን መፍታት ትገነዘባላችሁ።

### መግቢያ

አትሌቲክስ ከግርክ ቃል አትሊዮስ (“Atliyos”) ከሚባል ቃል የተወሰደ ሲሆን ትርጉሙም ውድድር ማለት ነው። የአትሌቲክስ እንቅስቃሴ የተጀመረው በግርክ አገር ውስጥ እንደሆነ ታሪክ ይገልጻል። በአትሌቲክስ ውስጥ የሚሳተፍ ሰው ደግሞ አትሌት ይባላል። አትሌቲክስ ማለት የውድድር ስፖርት ዓይነት ሆኖ የመምና የሜዳ ተግባር ተብሎ በሁለት ይካፈላል።

የመም ተግባር የሚበለው ሩጫ ሲሆን የሜዳ ተግባር ደግሞ ውርወራ እና ዝላይ በውስጡ ያዘለ ነው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚትማሩት የፍጥነት ሩጫ፣ ለርቀት መሮጥ፣ ውርወራ፣ ለርቀት መወርወር፣ ዝላይና ለርቀት መዝለል ናቸው።

### 4.1. ለርቀት መዝለል

ተማሪዎች በያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ቦታ:-

- ዝላይ ምን እንደሆነ ትናገራላችሁ።
- የርቀት ዝላይ ተግባራት ቅደም ተከተል ትዘረዝራላችሁ።
- የርቀት ዝላይን በተግባር ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

#### ተግባር 4.1

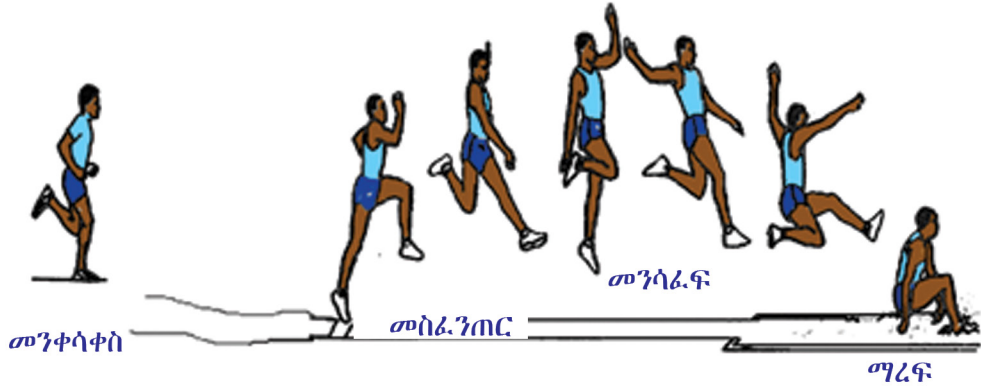
1. ዝላይ ማለት ምን ማለት ነው ?
2. ስንት አይነት ዝላዮች አሉ ? እነርሱም ምን ይባላሉ?
3. የርዝመት ዝላይን ቅደም ተከተል ግለጽ።

### የርዝመት ዝላይ

የመሬት ዝላይ እግር ከመሬት ወደ ላይ ተነስቶ በአየር ውስጥ እያሉ ሰውነትን ወደ ፊት በማድረግ በመሬት ላይ ያለውን ርቀት ለማግኘት በመንሳፊፍ መሬት ላይ ማረፍ ነው። ዝላዩ የሚከናወነው ስፋቱ 2.75 ሜትር--3 ሜትር- እና ርዝመቱ 9 ሜትር-10 ሜትር በሆነ ሜዳ ውስጥ ነው። የዝላይ ሜዳ ጉዳት ከሚያስከትሉ ነገሮች የፀዳና ከለስላሳ ነገሮች መሠራት አለበት። የመነሻ/መስፈንጠሪያ/ ቦታ ከማረፊያ ቦታ ኋላ 1 ሜትር ርቆ ይገኛል።

የመሬት/የርዝመት ዝላይ በአራት ደረጃዎች ይከናወናል።

1. መንቀሳቀስ:- የተወሰነ ርቀት መሮጥ።
2. እግር ከመሬት መነሳት/መስፈንጠር/- በአንድ እግር የመነሻ መስመርን/ ምልክትን/ በመንካት መነሳት።
3. መንሳፊፍ:-ከመሬት ወደ ላይ በመነሳት አየር ውስጥ በመንሳፊፍ ወደፍት በመግፋት መሄድ።
4. መረት ላይ ማረፍ:- የሰውነት ሚዛንን ወደፊት በማድረግ ሁለቱን እጆች ወደፍት በመዘርጋት በእግር መሬት ላይ ማረፍ ።



ምስል 4.1. የርዝመት ዝላይ ቅደም ተከተል

### 4.2. ለርቀት መወርወር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ፡-

- በመሽከርከር የአወራወር ሁኔታን ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የዲስክስ አወራወር ሁኔታን በተግባር ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።

#### ተግባር 4.2

1. የዲስክስ ውርወራ ማለት ምን ማለት ነው ?
2. በመሽከርከር የአወራወር ዘዴን ዘርዝርና አሳይ።

ውርወራ ከአትሌቲክስ ተግባራት ውስጥ አንዱ ነው።ውርወራ በእጅ ተይዞ ያለውን አንድ ነገር የአወራወር ቅደም ተከተል ላይ በመንተረስ መልቀቅ/ መወርወር/ ነው።ውርወራ በተለያዩ ዓይነቶች ይከፈላል። እነሱም የዲስክስ ውርወራ፣ የአሎሎ ውርወራ፣ የጦር ውርወራ እና የመደሻ ውርወራ በመባል ይታወቃሉ። እያንዳንዱ የውርወራ መሣሪያዎች የራሳቸው ክብደትና ርዝመት አላቸው።እንደዚሁም የተለያዩ ሜዳና የአወራወር ዘዴ አላቸው።

### 1. የዲስክስ ውርወራ

ዲስክስ ክብና ጠፍጣፋ ቅርፅ ያለው ነው ። ክብዴቱም እንደሌሎች የውርወራ አይነቶች ልዩነት አለው።

#### የዲስክስ አያያዝ

- በምንወረውረው እጃችን የዲስክስን ጫፍ ወይም ጠርዝ መያዝ።
- ጣታችንን በመዘርጋት በጣቶቻችን ጫፍ ዲስክስን መያዝ።
- እጃችን ዲስክስን አጥብቆ እንዳይይዝ ማድረግ።
- ሁልጊዜ ዲስክስ በጣቶቻችን የፊት አንን ላይ እንዲያርፍ ማድረግ።

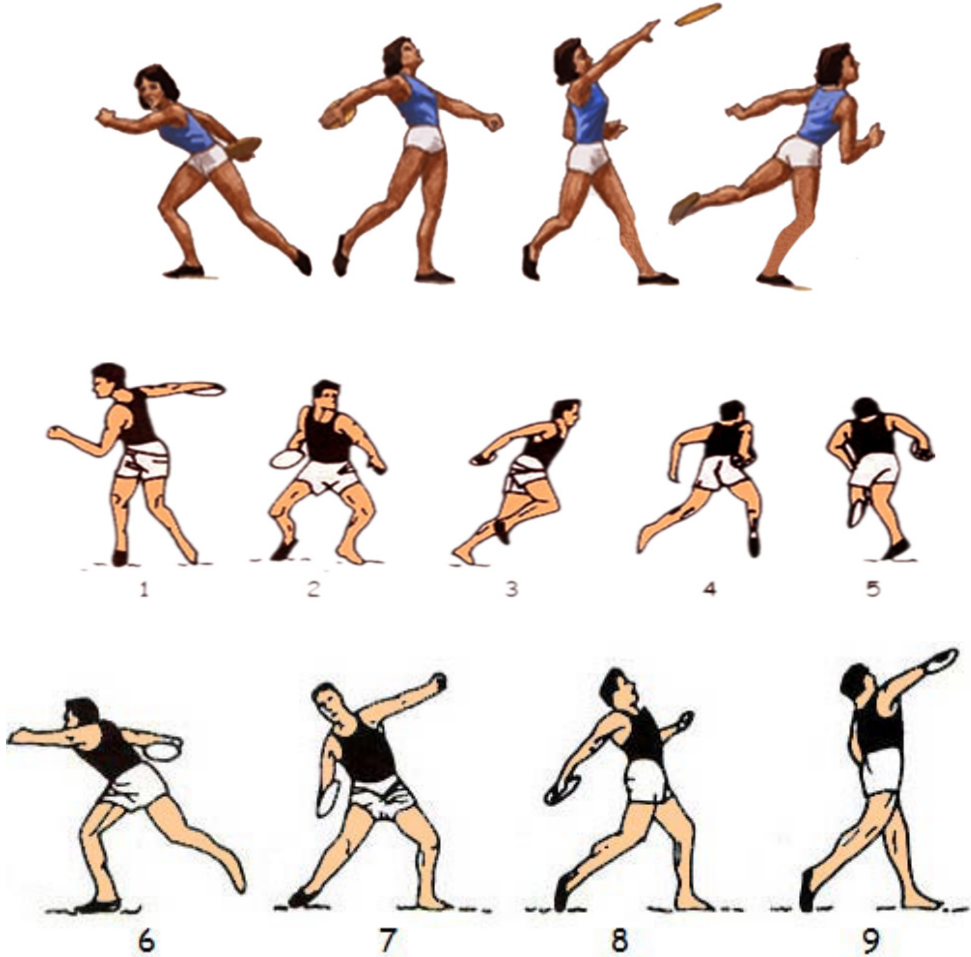


ምስል 4.2 የዲስክስ አያያዝ

#### የዲስክስ አወራወር ሁኔታ

- በትክክላችን ስፋት ልክ እግር በመክፈት መቆም።
- የሰውነታችንን ክብደት በግማሽ አከባቢ በማድርግ እጃችንን ወደ ላይ እና ወደ ታች ማወዛወዝ።
- እግራችንን ካለው የሰውነታችን ክብደት በመነሳት 360° መዞር።
- በፍጥነት ሚዛን ያረፈበት እግራችንን መሬት በመግፋት ክብዴታችንን ወደ ሌላው እግር ማዞር።
- የወገብን ሚዛን በመጠበቅ መወርወር።

- በመጨረሻ እግርን በመቀየር ሚዛንን ጠብቆ መወርወሪያ ሜዳ ውስጥ መቆም(መገኘት)።



ምስል 4.4 በማሽከርከር ዲስክስን የመወርወር ዜዴ

### 4.3. ለፍጥነት መረጥ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ፡-

- የፍጥነት ፍጫ አነሳስ ቅደም ተከተል ትዘረዝራላችሁ።
- የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ቅደም ተከተል ትገልጻላችሁ።
- የረጅም ፍጫና የፍጥነት ፍጫ መካከል ያለውን ልዩነት ትለያላችሁ።

### ተግባር 4.3

1. የፍጥነት ፍጫ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የፍጥነት ፍጫ ትዕዛዛትን ዘርዘር?

የአጭር ርቀት ፍጫ ማለት የተወሰነውን ርቀት በሙሉ ፍጥነትና ጉልበት በመጠቀም የሚከናወን ነው ።

የአጭር ርቀት ፍጫ የሚያካትተው 100 ሜትር ፣ 200 ሜትር እና 400 ሜትር ናቸው። የአጭር ርቀት ፍጫ አነሳስ የእምብርክ ተብሎ ሲጠራ ሶስት ትእዛዞች አሉት። እነርሱም

1. በቦታ
2. ተዘጋጅ
3. ሂደት ናቸው።

በቦታህ፡- ይህ ትዕዛዝ ሯጮች መነሻ መስመርን ሳያልፉ ቦታቸውን ይዘው እንደቆሙና ሰውነታቸውን እንዲያዘጋጁ የሚሰጥ ትዕዛዝ ነው።

### የልምምድ ዘዴ

- የቀኝ/የግራ/ እግርን ከመስመር ጎሳ ማድረግ።
- የግራ/የቀኝ/ እግርን ከቀኝ/ግራ እግር ጎሳ ማድረግ።
- የግራ/የቀኝ/ እግርን ቁርጭምጭምት እና የኃለኛውን እግር ጉልበት መካከል የአንድ እጅ ጭብጥ ርቀት መተው።
- የግራ/የቀኝ እግር ትንሿን ጣት በትንሹ ማጠፍ።
- እጃችንን በትኩረት ትኩክል በማድረግ በአውራ ጣታችንና በሌላ ጣታችን መካከል የ V ቅርፅ በመስራት መሬት መያዝ።
- የእጅ ጣቶች ከመነሻ መስመሩ በኋላ መሆን አለባቸው።

ተዘጋጅ፡- ይህ ትዕዛዝ የሚሰጠው የመነሻ መስመሩ ሳይነካ በአንድ እግር ተንበርክኮ ከተረከዘ ቀና በማለት ሙሉ የሰውነት ክብደትን በሁለት እጃችን ላይ በማድረግ የሚሰራ ነው ።

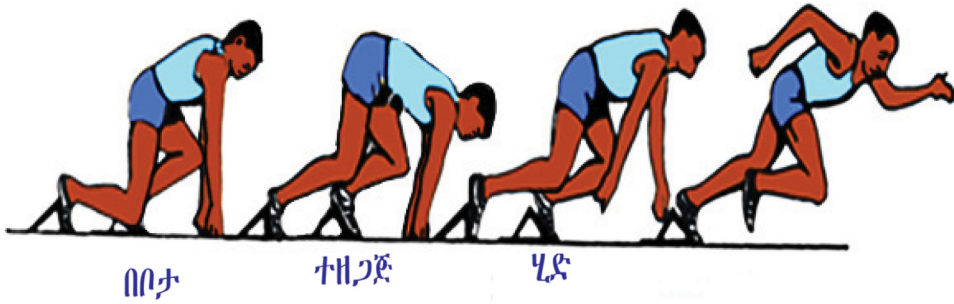


### የልምምድ ዘዴ

- መቀመጫ ከተረከዘ አቀማመጥ ቀና ማለት።
- ከወገብ ቀና በማለት ከትከሻ ክፍ ማለት አለበት።
- በሁለት እጆች መሬት በመያዝ በክርን ትይዩ ማድረግ።
- የሰውነትን ክብደት ወደ እጃችን መቀየር።
- የኋለኛው እግር በጉልበታችን ላይ 120° መታጠፍ አለበት።

### ሂድ:-

ይህ ትዕዛዝ ደግሞ እጃችን ላይ ያለውን ክብደት ዝግጅት በፍጥነት ወደ መጀመሪያ እርምጃ መቀየር ነው ።



ምስል 4.5. የአጭር ርቀት ሩጫ በቦታ፣ተዘጋጅ፣ሂድን የሚያሳይ

### 4.4. ለርቀት መርጥ/የመካከለኛ ርቀት ሩጫ/

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ክፍለ ጊዜ በኋላ:-

- የመካከለኛ ርቀት ሩጫ የሚያጠቃልለውን ርዝመት ትገልጻላችሁ።
- የመካከለኛ ርቀት ሩጫ አነሳስን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 4.4.

1. የመካከለኛ ርቀት ሩጫ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመካከለኛ ርቀት ሩጫ ትዕዛዞች ምን ምን ናቸው ?

የመካከለኛ ርቀት ሩጫ ማለት ከ800 እስከ 1500 ሜትር መካከል ያሉትን ርቀቶች የሚይዝ ነው። ይህን ሩጫ ለመሮጥ ይበልጥ የፍጥነትና ብርታት ችሎታን ማዳበር አስፈላጊ ነው። የመካከለኛ ርቀት ሩጫ በመቆም የሚጀመር ይሆናል።

የመካከለኛ ርቀት ሩጫ አነሳስ ሁለት ትዕዛዞች አሉት። እነሱም፦

1. በቦታ
2. ሂድ የሚል ትዕዛዝ በውስጡ የያዘ ነው።

### 1. በቦታ

#### የልምምድ ሁኔታ

- ሁለቱን እግሮች በትክክል ስፋት ልክ በማራቅ መቆም።
- አንዱን እግር ወደፊት በማድረግ መስመር ሳይነካ መቆም።
- ሌላኛውን እግር ከጊላ በኩል በማስቀመጥ በእግር ጣት መሬት በመንካት ተረከዝ ከመሬት ከፍ ማድረግ።
- በወገብና በጉልበት አካባቢ ትንሽ ማጠፍነና እስከ 1 ሜትር ርቀት ወደፍት ማየት።
- የግራ እግር የሚቀድም ከሆነ የቀኝ እጅን ማስቀደም፤ የቀኝ እግር የሚቀድም ከሆነ የግራ እጅን ማስቀደም።



ምስል 4.6. በቦታ ትዕዛዝ

### 2. ሂድ

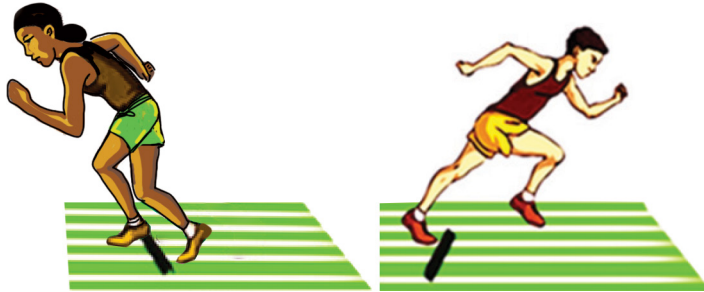
#### የልምምድ ሁኔታ

- ከወገብ በቀስታ ወደ ላይ ቀና ማለት።
- እጅና እግርን ወደ ፊት መወርወር።
- በዚህ መሠረት ሩጫን ወደፊት መቀጠል።



ምስል 4.7. ሂድ የሚል ትዕዛዝ ሂድ

የረጅም ርቀት ፍጫ ትዕዛዝ



ሂድ

የምዕራፋ ማጠቃለያ

አትሌቲክስ አትሊያስ ከሚል የግሪክ ቃል የተወሰደ ሆኖ ትርጉሙም ውድድር ማለት ነው። አትሌቲክስ ማለት የስፖርት ውድድር አይነት ሆኖ የመምና የሜዳ ተግባር ተብሎ በሁለት ይከፈላል ።

የመም ተግባር ፍጫ ሲሆን የሜዳ ተግባር ደግሞ ውርወራና ዝላይን በወስጡ ያዘለ ነው። የርዝመት ዝላይ ሦስት ቅደም ተከተሎች ያለው ሲሆን እነርሱም መንደርደር፣ መነሳት፣ መንሳፊፍና ማረፍ ናቸው። የአጭር ርቀት ፍጫ ትዕዛዞች በቦታ ፣ ተዘጋጅ እና ሂድ ሲሆኑ የመካከለኛ ርቀት ፍጫ እና የረጅም ርቀት ፍጫ ደግሞ በቦታ እና ሂድ ናቸው።

**የምዕራፉ መልመጃ**

**I. ከሚከተሉት ውስጥ ትክክል የሆነውን 'እውነት' ትክክል ያልሆነውን ደግሞ 'ሐሰት' በማለት መልሱ።**

- 1. በረዥም ርቀት ዝላይ ውስጥ የመጀመሪያው ድርጊት መንደርደር ነው።
- 2. ዲስክስ በመሽከርከር ይወረወራል ።

**II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተሠጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጥ።**

3. በረዥም ርቀት ዝላይ ውስጥ ከመሬት በመነሳት የአትሌቱ አካል አየር ላይ ከተነሳ በኋላ-----ይባላል።

- ሀ. ከመሬት መነሳት
- ለ. መንሳፈፍ
- ሐ. መንደርደር
- መ. ማረፍ

4. የመካከለኛ ርቀት ፍጫ ትዕዛዝ በስንት ይከፈላል?

- ሀ. 3      ለ. 4      ሐ. 2      መ. 5

5. የመካከለኛ ርቀት ፍጫ በ----- ሜትር መካከል የሚገኝ ነው።

- ሀ. ከ800 እስከ 1500 ሜትር
- ለ. ከ1500 እስከ 3000 ሜትር
- ሐ. ከ3000 እስከ 42.195 ኪ.ሜትር
- መ. ከ100ሜትር እስከ 400 ሜትር

6. ድስክስ ምን አይነት ቅርፅ አለው ?

- ሀ. ጠፍጣፋ    ለ. ሞላላ    ሐ. ሹል    መ. ቀጥ ያለ

7. የረጅም ዝላይ ሜዳ ርዝመት ምን ያህል ነው ?
  - ሀ. 2.75 ሜትር
  - ለ. 9 ሜትር
  - ሐ. 8 ሜትር
  - መ. 5.75 ሜትር
8. የአጭር ርቀት ሩጫ ርዝመት ምን ያህል ነው ?
  - ሀ. ከ 1500 እስከ 3000 ሜትር
  - ለ. ከ800 እስከ 1500 ሜትር
  - ሐ. ከ100 እስከ 400 ሜትር
  - መ. 10.000 ሜትር

### III. አጭር መልስ ስጥ::

1. አትሌቲክስ በስንት ይካሄዳል? እነርሱም እነማን ናቸው ?
2. የረጅም ዝላይን ቅደም ተከተል ፃፍ

# ምዕራፍ አምስት

## ጂምናስቲክስ

የዚህ ምዕራፍ አብይ አላማ

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- የተለያዩ መሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶችን ትገነዘባላችሁ።
- የተለያዩ የመሣሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶችን ትሠራላችሁ።
- ጂምናስቲክስ የሚያስገኘውን ጥቅም ታደንቃላችሁ።

### መግቢያ

ጂምናስቲክስ ከስፖርት ዓይነቶች ውስጥ አንዱ ሲሆን ሚዛን የመጠበቅን፣ ጥንካሬን፣ መተግጠፍን፣ ቅንጂትን፣ ቅልጥፍናን፣ ብርታትንና የመሳሰሉትን ብቃት ይጠይቃል። በዚህ ምዕራፍ ስር የጂምናስቲክስን አይነቶች፣ በእጅ መቆምን፣ በአግደሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብን፣ የተለያዩ ሞዴል እና ቅርፃቅርፆችን በመስራት፣ ጂምናስቲክስን በቅደም ተከተል የምትማሩ ይሆናል።

### 5.1. የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ የትምህርት ክፍለጊዜ በኋላ፡-

- መሠረታዊ ጂምናስቲክስ ልምምድ ውስጥ ትሳተፋላችሁ።
- መሠረታዊ ጂምናስቲክስና የመሳሪያ ጂምናስቲክስን ልምምድ ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 5.1

1. መሠረታዊ ጂምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው ?
2. የመሠረታዊ ጂምናስቲክስ ልምምዶችን ተናገር።

ጂምናስቲክስ በሁለት ትልልቅ ክፍሎች ይከፈላል። እነርሱም፡-

1. መስረታዊ ጂምናስቲክስ፤
2. የመሳሪያ ጂምናስቲክስ በመባል ይታወቃሉ።

### ሀ. መሠረታዊ ጂምናስቲክስ

መሠረታዊ ጂምናስቲክስ ማለት መሬት ላይ ያለመሳሪያ የሚሰሩ የጂምናስቲክስ አይነት ማለት ነው ። ይህ እንቅስቃሴ ነፃ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ በመባልም ይታወቃል። መሠረታዊ የጂምናስቲክስ ዓይነቶች መሬት ላይ በመተኛትና በመተጣጠፍ ወይም ፍራሽ ላይ የሚሰሩ ነው ።

እነዚህ መስረታዊ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች በመገለባበጥ ፣ በመወዛወዝ ፣ በመጠማዘዝ፣ በመሽከርከር፣ እግርን ከፍተው በእጅ በመቆምና በአንድ እግር በመሽከርከር የሚሰሩ ነው ። በተጨማሪም መስረታዊ፣ ጂምናስቲክስ ወደፊት መገልበጥ፣ ወደ ኃላ መገለባበጥ፣ በግንባር መቆም ፣ በእጅ መቆም፣ ወደጎን መገለባበጥና የመሳሰሉት ናቸው።

የመስረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ ምሳሌ

#### 5.1.1. በግምባር መቆም

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- እጅ በትክክል ስፋት ልክ በመሆን መሬት መያዝ።
- በግምባር ከሁለት እጅ ጋር ሦስት ማዕዘን በመፍጠር መሬት መንካት።
- ቀስ አርጎ እግሮችን ማቆም መሞከር።
- ለተወሰነ ጊዜ እግሮችን ቀጥ አርጎ በመቆም ቀስ አርጎ አንዱን እግር በማጠፍ ወደታች መመለስ።
- በመደጋገም መሞከር/መለማመድ።
- በመጨረሻ ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ምስል 5.1. በግንባር መቆም

### 5.1.2. ወደፍትና ወደኋላ መገለበጥ

#### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- በትክክል ስፋት ልክ እግርን ማራራቅ።
- የእጅ ጣቶችን ወደፊት በማሳየት መሬት መያዝ።
- መሬት እንደያዙ ወድያውኑ በሁለቱ እግሮች መሀል ወደኋላ መመልከት።
- ጉልበት በማጠፍ ሰውነትን ወደፍት መወርወር።
- ስንገለበጥ ትክክላችን መሬት መንካት የለበትም።
- በመጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝና ማጠናቀቅ።

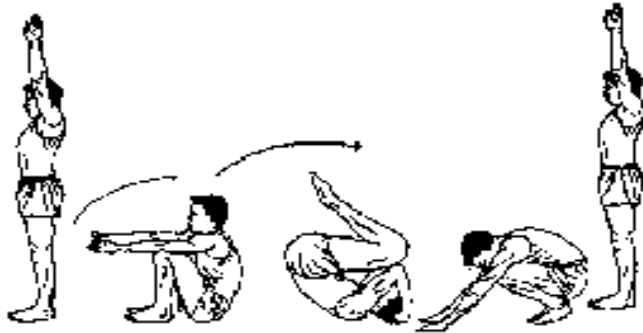


ምስል 5.2. ወደፊት መገለበጥ



### ወደኋላ መገልበጥ

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- ቁጢጥ በማለት የእጅ መዳፎችን ወደ ላይ በመገልበጥ በጆሮ ልክ መያዝ።
- ሰውነትን ወደኋላ በመወርወር ጀርባና ትክሻ መሬት ሳይነካ በእጅ መዳፎች መሬት በመግፈት መገልበጥ።
- በመጨረሻ ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።

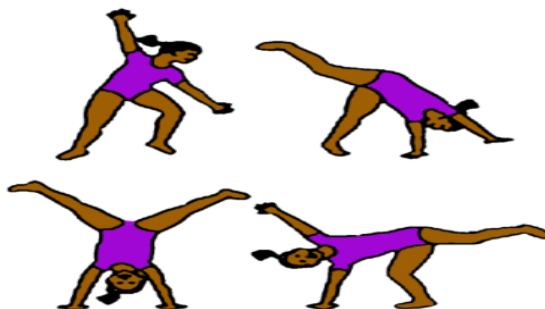


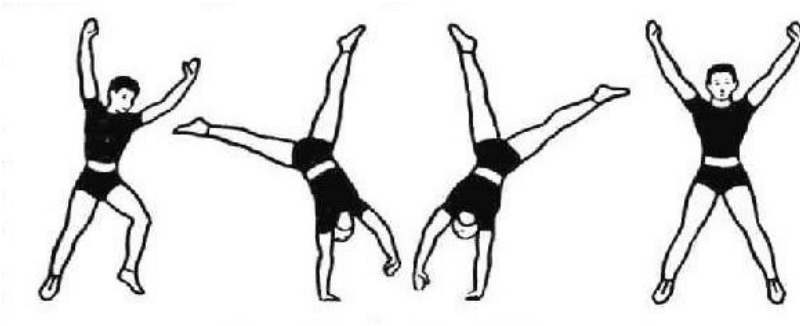
ምስል 5.3. ወደኋላ መገልበጥ

### 5.1.3. በሁለት እጆች ወደ ጎን መሽከርከር

#### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- ሁለቱን እጆች በሚገባ ወደ ላይ መዘርጋት።
- ወደፊት በመሮጥ በሁለቱም እጆች መሬት በመያዝ ወደጎን መሽከርከር።
- በመጨረሻ ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።





ምስል 5.4. በሁለት እጆች ወደጎን መሽከርከር

### የተቀናጀ ጂምናስቲክስ

የተቀናጀ ጂምናስቲክስ ማለት በውድድር ውስጥ አትሌቶች ተከታታይ ውድድሮችን ለማከናወን የምለማመዱት ነው። የተቀናጀ ጂምናስቲክስ የተለያዩ ዓይነት ጂምናስቲክስ በውስጡ የያዜ ነው። ከእነዚህም ውስጥ አንዱ በኳስ የሚሠራ ጂምናስቲክስ፣ በቀለበት የሚሠራ ጂምናስቲክስ እና የመሳሰሉት ናቸው። የተቀናጀ ጂምናስቲክስ ለመዝናናት፣ ለውድድር፣ ለፈጠራ፣ በራስ መተማመን፣ ለደስታና የራስን ስሜት ለመቆጣጠር የሚረዳ ነው።

### በኳስ የሚሠራ ጂምናስቲክስ

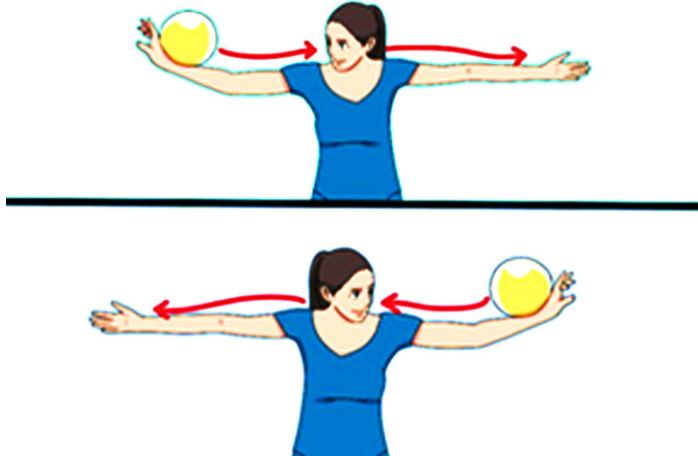
ጂምናስቲክስ የሚለማመዱበት ኳስ ለስላሳ ከሆኑ ነገሮች እንደ ፕላስቲክ ወይም ቆዳ ይሠራል። ስለዚህ ለልምምድ በአካባቢያችሁ ከሚገኙ ነገሮች መሥራትና መጠቀም ይቻላል።

### የልምምድ ዘዴ

- ስውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- ኳስ ወደ ላይ በመወርወር መያዝ።
- ወደ ላይ ተወርወራ ወደ ታች የተመለሰች ኳስ የእጅ መዳፍ በመዘርጋት እንድትሸከረከርበት ማድረግ።
- ወደ ላይ ተወርወራ ወደ ታች የተመለሰች ኳስ ከእጅ መዳፍ ወደ ትክሻ እንድትንከባለል ማድረግ።
- ወደ ላይ ተወርወራ ወደ ታች የተመለሰች ኳስ ከእጅ መዳፍ ወደ ትክሻ ተንከባልላ ደረት ላይ በማለፍ ወደ ሌላው እጅ ማሳለፍ።

የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

- በዚሁ መሠረት በመደጋገም መለማመድ።
- በመጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝና ማጠናቀቅ።



ምስል 5.5. በኳስ የሚሠራ ጂምናስቲክስ

**በቀለበት የሚሠራ ጂምናስቲክስ**

በቀለበት የሚሠራ ጂምናስቲክስ በአንገትና ወገብ ላይ በማሽከርከር ይሠራል። በቀለበት መሥራት የሚለማመዱ አትሌቶች በመወዛወዝና ሰውነትን በተለያዩ አቅጣጫዎች በማሽከርከር ይሠራሉ/ይለማመዳሉ። የቀለበት ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴን በአየር ላይ ወርውሮ በመያዝ የተለያዩ ትሪቦቶችን ማሳየት ይቻላል። የጂምናስቲክስ ቀለበትን እንጨት፣ ፕላስቲክ ወይም የተለየ ቀለም ካላቸዉ ማንኛውም ነገሮች ማዘጋጀት ይቻላል።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- ቀለበትን ወገብ ላይ መያዝ።
- ወገብን በማሽከርከር ቀለበት መሬት እንዳይነካ ማድረግ።
- በዚሁ መሠረት በመደጋገም መለማመድ።
- በመጨረሻ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ምስል 5.6. በቀለበት የሚሠራ ጂምናስቲክስ

### 5.2. የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ዓይነቶች

ተማሪዎች ቢያነስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- ቀላል የመሳሪያ ጂምናስቲክስን ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በጂምናስቲክስ የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ሁኔታን በሚገባ ትገልጻላችሁ።

#### ተግባር 5.2.

1. የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ማለት ምን ማለት ነው ?
2. የመሳሪያ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሆኑትን ጥቀሱ።
3. የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ሁኔታን ግለፁ።

የመሳሪያ ጂምናስቲክስ አንዱ የጂምናስቲክስ አይነት ሲሆን በመሳሪያ እገዛ የሚሰራ ነው። የመሳሪያ ጂምናስቲክስ የሆኑት ተደራራቢ ሳጥን፣ ባለ ሁለት አግዳሚ ዘንግ ፣ ባለ አንድ አግዳሚ ዘንግ ፣ የጠረጴዛ ላይ ሚዛን፣ ገመድ በመጠቀም የሚሰራ ነው ። ባለ አንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል የትክሻ፣ የእጅ ጡንቻዎችና ለጀርባ ጡንቻዎች ጥንካሬ የሚጠቅም ነው። ይህ እንቅስቃሴ

የእጅ ጡንቻዎች ጥንካሬ ስለሚጠይቅ እስኪለማመዱበት ትንሽ ሊያስቸግር ይችላል። በማንኛውም መንገድ ወደላይ መሳብን ከሠራህ ቀላል ነው ማለት አይቻልም። በዚህ ልምምድ ውስጥ የእጅ ጡንቻዎች ሰውነት ማሟሟቅ፣ ትክክልና ለጀርባ ጡንቻዎች የሚያገለግሉትን ይበልጥ መለማመድና ራስን ማዘጋጀት ያስፈልጋል። በአግዳሚ ዘንግ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ለማዳበር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለምሳሌ እንደ ፑሽ አፒ እና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ መለማመድ በቀላሉ ለውጥ ለማምጣት ይጠቅማል።

### 5.2.1. የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ሁኔታ

የተለያዩ የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ሁኔታዎች አሉ። አነሱም፡-

- ሀ. አጥቦ መያዝ፡- ሁለቱን የእጅ መዳፎች አጠጋግቶ አግዳሚ ዘንጉን መያዝ።
- ለ. መካከለኛ አያያዝ፡ አግዳሚ ዘንጉን የሚይዙ ሁለቱም የእጅ መዳፎች በትክክል ትይዩ መሆን አለባቸው።
- ሐ. በማስፈት መያዝ፡- አግዳሚ ዘንጉን የሚይዙ ሁለቱም የእጅ መዳፎች የሚሰፉ ሆነው የአግዳሚ ዘንጉን ጫፍ መያዝ።



አጥቦ መያዝ

መካከለኛ

አስፍቶ መያዝ

ስዕል 5.7. የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ሁኔታ

### 5.2.2. አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ

#### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- ወደላይ በመዘለል አግዳሚ ዘንጉን መያዝና መንጠልጠል።
- ሁለቱን እጆች በትክክል ስፋት ማራራቅ።
- መያዝ እስኪያቅትህ ድረስ ይዞ መቆየት።

- መያዝ ከቻልን በኋላ ወደላይ በመሳብ መመለስ።
- በዚህ መሠረት በመደጋገም መሥራት።
- በመጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝና ማጠናቀቅ።



ስዕል 5.8. በጅምናስቲክ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ



5.9. ጂምናስቲክስ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መገልበጥ

### 5.3. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅም

ተማሪዎች ቢያነስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- ጅምናስቲክስ የሚሠጠውን ጥቅም ታደንቃላችሁ።
- በራስ መተማመንን ታጎለብታላችሁ።
- በጅምናስቲክስ ውስጥ መሳተፍን ታሳድጋለህ።
- ጅምናስቲክስ የገቢ ምንጭ መሆኑን ትገነዘባላችሁ።

### ተግባር 5.3.

1. በጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ የሚሠጠውን ጥቅም ዘርዘር።

ጅምናስቲክስ ለአካል ብቃት ዕድገት ከሚጠቅሙ ነገሮች ውስጥ አንዱ ነው። የጅምናስቲክስ ጥቅሞች ለመተግበሩ፣ ለቅንጅትና ለጡንቻ ጥንካሬ ያገለግላል። የጅምናስቲክን ልምምድ ያዳበረ ሰው ጥሩ አመል፣ በራስ መተማመንና ራስን መቆጣጠር ያጎለብታል። ጅምናስቲክስ ለሰዎች ጤንነት ትልቅ ትቅም ያስገኛል፤ ያለአግባብ ውፍረትን በመቀነስ፣ የደም ግፊት በሽታን፣ ከስኳር በሽታና ከልብ በሽታ ነጻ ሆነን እንድንኖር ይጠቅመናል። ጅምናስቲክስ በየቀኑ የሚንሠራቸውን ሥራዎች ያለድካም ለረጅም ጊዜ አንድንሰራ ይጠቅመናል። ለተሳታፊዎች ትልቅ ገቢ በመሆን ይጠቅማል።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጅምናስቲክስ ፣ አይነቶች በሁለት ይከፈላሉ። እነርሱም፡-

1. መሰረታዊ ጅምናስቲክስ እና
2. የመሳሪያ ጅምናስቲክስ በመባል ይታወቃሉ።

የመሳሪያ ጅምናስቲክስ በመሳሪያ ታግዞ የሚሰራ ሲሆን መሰረታዊ ጅምናስቲክስ ደግሞ መሬት ወይም ፍራሽ ላይ የሚሰራ ነው ። የቅደም ተከተል ጅምናስቲክስ የተለያዩ ጅምናስቲክሶችን በውስጡ የያዘ ሆኖ በክብ የሚሰራ ጅምናስቲክስ፣ በኳስ የሚሰራ ጅምናስቲክስና በሌላ መሳሪያ የሚሰሩ በወስጡ የያዘ ነው። ጅምናስቲክስ ለመስራት እንደፍጥነት፣ መተግበሩ፣ ጥንካሬ፣ የአካል ቅንጅትና ቅልጥፍና የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች ማዳበር አስፈላጊ ነው።

### የምዕራፉ መልመጃ

1. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ደግሞ ሐስት በማለት መልስ።

1. ጅምናስቲክስ ለመስራት የመተጣጠፍ ችሎታን ማዳበር ያስፈልጋል።

-----

2. ጅምናስቲክስ የአካል ቅንጅትን ያደብራል። -----

3. መሬት ላይ የሚሰራው ጅምናስቲክስ የመሳሪያ ጅምናስቲክስ ይባላል።

-----

**II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተሠጡት አማራጮች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።**

4. በእጅ የመቆም ቅደም ተከተል የመጀመሪያ ሊሆን ይሚገባው የቱ ነው?

- ሀ. አካልን በደንብ ማሟሟቅ
- ለ. በእጅ ለመያዝ ምቹ የሆነን ቦታ መምረጥ
- ሐ. ረዳት ማግኘት
- መ. መቆም

5. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ለቅደም ተከተል ጅምናስቲክስ አይጠቅምም፡

- ሀ. የፍጥነት ሩጫ
- ለ. በቀለበት መሥራት
- ሐ. መተጣጠፍ
- መ. ቅልጥፍና

6. ከሚከተሉት ውስጥ በቀለበት ከሚሰራ ጅምናስቲክስ ጋር አይስማማም / አይጣጣምም/-

- ሀ. የቀለበቱ ዲያሜትር ከ50 እስከ 90 ሜትር መሆን አለበት
- ለ. ቀለበቱ ከብረት ብቻ መሰራት አለበት
- ሐ. እንደ መወዛወዝ እንቅስቃሴ ያለውን ውርወራ ለማከናወን ይጠቅመናል
- መ. የቀለበቱ ክብደት 400 ግራም መሆን አለበት

**III. አጭር መልስ ስጥ።**

7. በቅደም ተከተል ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ውስጥ የሚካተቱትን ሁለቱን ጻፍ

8. የጅምናስቲክስን ጥቅም ጻፍ።



# ምዕራፍ ስድስት

## ኪስ የመንዳትና የመለጋት መሠረታዊ ችሎታ

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- የኪስ ጨዋታ መሠረታዊ ችሎታን በትክክል ትረዳላችሁ።
- የእርስበርስ ግንኙነትና ጥሩ ፀባይ ታዳብራላችሁ።
- በእንቅስቃሴ ውስጥ ኪስ መንዳትና መለጋትን ችሎታ ታሳድጋላችሁ።

### መግቢያ

የእግር ኪስ ጨዋታ በዓለም ላይ እጅግ ተወዳጅ ከሆኑት ጨዋታዎች ውስጥ አንዱ ነው። እግር ኪስ የምንጫወትበት መሰረታዊ ችሎታ ያለው ሲሆን እነርሱም ኪስ መርገጥ፣ ኪስ ማቀበል፣ ኪስ መንዳት፣ ኪስ መቆጣጠር፣ ኪስ ማቀዝቀዝ፣ ፣ በግንባር መምታትና ግብ መጠበቅ ናቸው።

የመረብ ኪስም እንደ እግር ኪስ በኢትዮጵያ ውስጥ በብዙ ቦታዎች በስፋት የሚጫወቱትና ተወዳጅ ነው። የመረብ ኪስ መሰረታዊ ችሎታ እንደ ኪስ መለጋት፣ ኪስ መምታት/ደፈቃ፣ ኪስ ማንሳት፣ ኪስን ማገድና ኪስን በክንድ መመለስ በውስጡ አለው።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ከመሰረታዊ የእግር ኪስ ክህሎቶች ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኪስ መንዳትንና ከመረብ ኪስ መሰረታዊ ክህሎቶች ውስጥ ከታች ወደ ላይ ኪስ መለጋትን ትማራላችሁ።

### 6.1. በውጭ የእግር ጎን ኪስ መንዳት

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ባቃት

ከዚህ ትምህርት ክፍላገዜ በኋላ

- በውጭ እግር ጎን ኪስ እንዴት እንደሚነዳ ስርታችሁ ታሳያለችሁ።
- በውጭ እግር ጎን ኪስ የመንዳት ችሎታን ታደንቃላችሁ።
- በውጭ እግር ጎን ኪስ የመንዳትን ጥቅም ትናገራላችሁ።

### ተግባር 6.1

1. ኪስ መንዳት ማለት ምን ማለት ነው ?
2. በውጭኛው የእግር ጎን ኪስ መንዳት ጥቅም ምንድን ናቸው ?
3. በውጭኛው የእግር ጎን ኪስ መንዳት በምን ጊዜ ትጠቀማለህ ?

ኪስ መንዳት ማለት ኪስን በሜዳ ውስጥ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ መሬት ላይ በእግር እያንከባለሉ ይዞ መሄድ ነው። ኪስን ስንነዳ ከእግራችን ብዙ ሳናርቅ በቁጥጥራችን ስር ማዋል አለብን። ኪስን ስንነዳ ለረጅም ጊዜ ጎንበስ ብለን በአይናችን ወደ ኪሱ ማየት አስፈላጊ አይደለም። ስለዚህ በየመሀሉ ቀና በማለት የተቃራኒ ቡድን ተጨዋቾችን፣ የቡድናችንን ተጨዋቾችና ሜዳውን መቆጣጠር አስፈላጊ ነው።

### ኪስ በሚነዳ ጊዜ ትኩረት የሚሹ ነጥቦች፡-

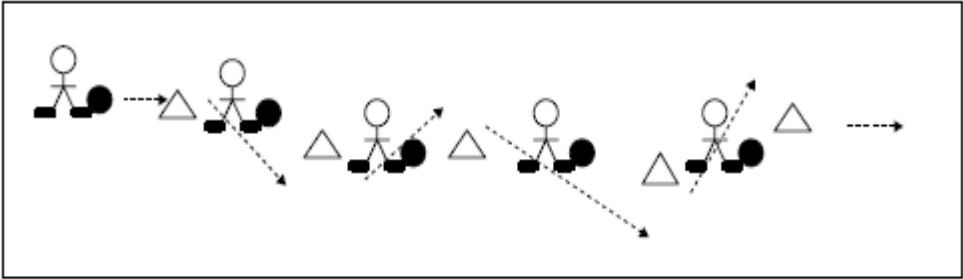
1. ኪሱን ከእግራችን ማራቅ መተው።
2. ፊትለፊት እያዩ ኪስን መንዳት።
3. ተቃራኒ ቡድን ዘንድ ስትደርስ የአቋቋም ሁኔታን በማየት ልታልፍ የምትችልበትን አቅጣጫ መለየት።
4. አማራጭ ካጣህ በስተቀር ለረጅም ጊዜ ኪስ ከራስ ዘንድ ማቆየትን መተው።
5. ለቡድንህ ተጨዋቾች ኪስን በፍጥንትና በተመቻቸ ቦታ መስጠትና ይህን የመሳሰሉት ናቸው።



ምስል 6.1. በውጭ የእግር ጎን ኪስ መንዳት

### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- ሁሉም ተማሪዎች ኳስ ቢኖራቸው ጥሩ ነው። ነገር ግን ቢያንስ በቡድን አንድ ኳስ ሊኖር ይገባል።
- ከሦስት እስከ አምስት የሚሆኑ ኮኖችን ማዘጋጀት።
- ኮኖችን 1.5 ሜትር አራርቆ ማስቀመጥ።
- ተማሪዎች ተራቸውን ጠብቀው በኮኖች መካከል ኳስን እየነዳ መወጣት።
- በመጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝና ማጠናቀቅ።



ምስል 6.2. በኮኖች መካከል መውጣት



ምስል 6.3. በኮኖች መካከል በውጭ የእግር ጎን ኳስ መንዳት

## 6.2. በቡድን ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኳስን አሳጥሮ መንዳት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፍለጊዜ በኋላ፦

- በትንንሽ ቡድኖች ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኳስን አሳጥሮ መንዳትን ትገልጻላችሁ።
- በትንንሽ ቡድኖች ጨዋታ ውስጥ በውጭ የእግር ጎን ኳስ አሳጥሮ በመንዳት ታሳያላችሁ።

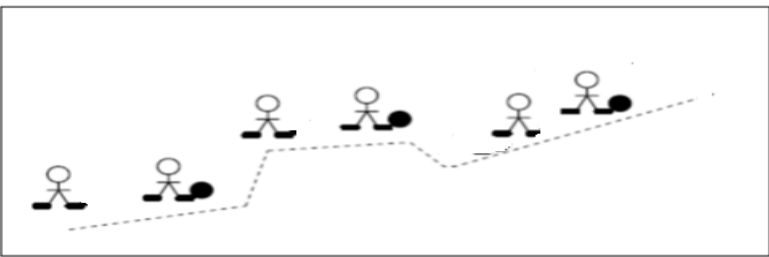
### ተግባር 6.2.

1. በውጭ የእግር ጎን ኳስ የመንዳት ዘዴን ግለጽ.
2. በውጭ የእግር ጎን ኳስ መንዳትን በምን ግዘ ትጠቀማለህ?

ኳስ በውጭ የእግር ጎን በማሳጠር የሚነዳው እግርን በቁርጭምጭሚት ላይ ወደ ውስጥ በማጠፍ ነው። በዚህ ጊዜ የሚንጠቀመው የኳሱን አቅጣጫ በወገብ ላይ በ90 ድግሪ ለመቀየር ይረዳናል። እንደዚሁም ኳስ በተለያዩ አቅጣጫ እንድትንከባለል ይጠቅመናል

### የልምምድ ዘዴ 1.

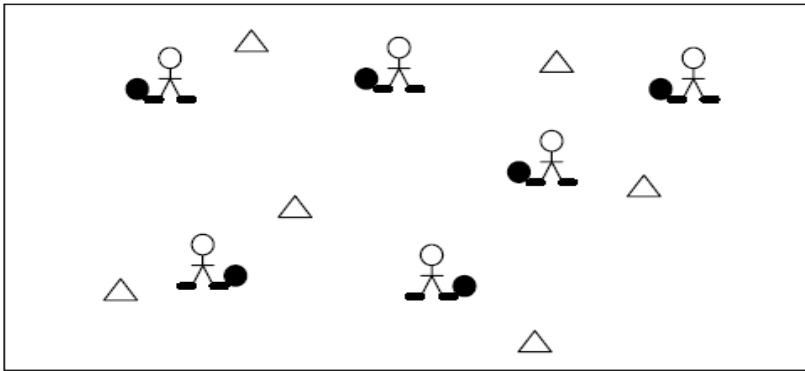
- ሰውነትን በሚገባ መሟሟቅ።
- ተማሪዎች ለሁለት አንድ ኳስ ይኑራቸው።
- ፊትለፊት ያሉ ተማሪዎች ኳስ መንዳት።
- ኳስ ያልያዙ ተማሪዎች ኳስ የያዙትን መከታተል።
- ተማሪዎች የተፈለገውን ርቀት ሲደርሱ ኳስ ላልያዘው መስጠት።
- ተማሪዎች ከታች ባለው ስዕል መሠረት በመደጋገም ይሰራሉ።
- በመጨረሻ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ምስል 6.4. ቀዳሚውን በመመልከት መሥራት

### የልምምድ ዘዴ-2

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- የሚያስፈልገውን ያክል ኮን ማዘጋጀት።
- ከ4-5 ሰው ያለውን ትናንሽ ቡድኖች መመስራት።
- ትንሽ ሜዳ 20ሜትር x 20 ሜትር የሚሆን በኮን ወይም በሚታይ ምልክት መክለል
- ተጫዋቾች ካህን በመያዝ እርስበርስ እየተቀያየሩ በውጭ የእግር ጎን ከተ ከለለ ሜዳ ሳይወጡ ካህን መንዳት አለባቸው።
- በመጨረሻ ሰውነት ማቀዝቀዝና ማጠናቀቅ።



ምስል 6.5. በአራት ማዕዘን ውስጥ ካህን መንዳት

### 6.3. በቡድን ጨዋታ ውስጥ ካህን በከፍተኛ በፍጥነት መንዳት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፈለጊዜ በኋላ፡-

- በከፍተኛ ፍጥነት ካህን መንዳትን ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በከፍተኛ ፍጥነት ካህን የመንዳትን ጥቅም ትናገራለሁ።
- በከፍተኛ ፍጥነት ካህን የመንዳት ችሎታን ሠርተህ ታሳያለሁ።

#### ተግባር 6.3

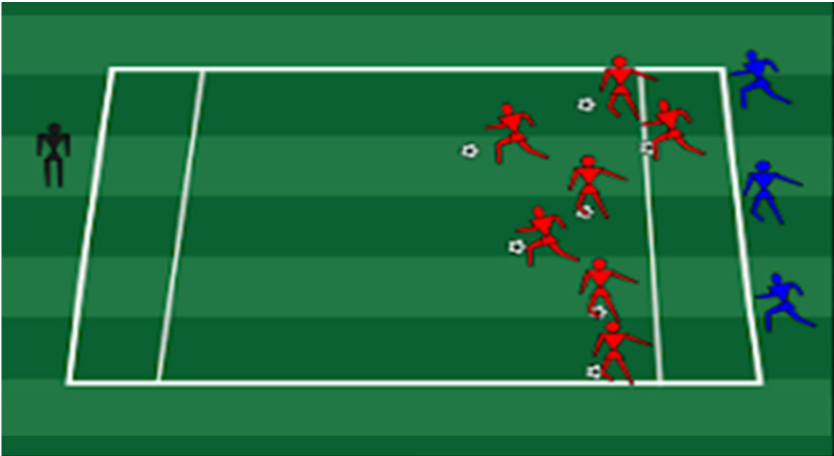
1. ካህን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት ማለት ምን ማለት ነው ?
2. ካህን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት ለምን ይጠቅማል ?
3. ካህን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት ትኩረት መስጠት ያለብን ምን ምን ነው?

ኳስን በከፍተኛ ፍትነት መንዳት ማለት በቁጥጥር ሥር የዋለችን ኳስ በፍጥነት ወደ ተቃራኒ ሜዳ መንዳት ማለት ነው።ኳስን በከፍተኛ ፍትነት መንዳት ወደ ተቃራኒ ሜዳ ለመጠጋትና ክፍት ወደሆነው የተቃራኒ ቡድን ሜዳ ኳስ ይዞ ወደ ግብ ለመጠጋት ይጠቅማል።

በእግር ኳስ መልሶ ማጥቃት ወስጥ በፍጥነት የተቃራኒ ቡድንን አባብሎ ለማለፍ ኳስን በከፍተኛ ፍጥነት መንዳት የሚረዳ ዘዴ ነው።

**የልምምድ ዘዴ**

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ
- ርዝመቱ 10 ሜትር x 20 ሜትር የሆነውን ሜዳ በኮን ወይም መታየት በሚችል ምልክት መለየት
- ኳስ የያዙት ተማሪዎች ኳስ ካልያዙ ተማሪዎች 3 ሜትር ርቀው መቆም
- ኳስ ይዘው ያሉት ተማሪዎች ኳስ እንዲነዱ ምልክት መስጠት
- ምልክት እንደተሠጠ ተማሪዎች ኳስ መንዳት ይጀምራሉ
- ኳስ ያልያዙት ተማሪዎች ኳስ ለመቀማት ከኋላቸው ይሮጣሉ
- ተማሪዎች ልምምዱን እርስበርስ በመቀያር ይቀጥላሉ
- በመጨረሻ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ



ምስል 6.6. ኳስ በከፍተኛ ፍጥነት የመንዳት ልምምድ

### 6.4. በቡድን በጨዋታ ውስጥ የተለያዩ የኪስ አነዳድ ዓይነቶችን መጠቀም

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፍለ ግዜ በኋላ፦

- የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶችን ትዘረዝራላችሁ።
- የተለያዩ ኪስ የመንዳት ዓይነቶችን በመስራት ታሳያላችሁ።
- የተለመደውትን የተለያዩ ኪስ መንዳት ዓይነቶችን ታደንቃላችሁ።

#### ተግባር 6.4.

1. ኪስ የመንዳት ዓይነቶች ምን ምን ናቸው?
2. የተለያዩ የኪስ አነዳድ ዓይነቶች ለምን ይጠቅማል?

ኪስ የመንዳት ዓይነቶች የተለያዩ ዓይነቶች ናቸው። እነሱም በውስጥ የእግር ጎን መንዳት፣ በውጭ የእግር ጎን መንዳት፣ በላይኛው እግር ፊት መንዳትና በሦስቱ ቅልቅል መንዳት ናቸው። በእግር ኪስ ጨዋታ ውስጥ የኪስ አመጣጥ የተለያዩ ስለሆነ የሰውነታችንን ክፍሎች በማቀናጀት በመቆጣጠር በተለያዩ የመንዳት ዘዴዎች ወደ ግብ መጠጋት፣ በክፍት ሜዳ ውስጥ መግባትና ወደ ራስ ቡድን ተጠግቶ ለመጫወት የተመቻቸ ሁኔታን ለመፍጠር ይረዳል።

#### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- ከ 3 እስከ 5 አባል ያለውን ቡድን መመሥረት።
- በዚህ ልምምድ ውስጥ ሁሉንም የኪስ አነዳድ ዓይነቶችን መጠቀም።
- የተለያዩ የኪስ አነዳድ ዓይነቶችን በቀስታ በመንዳት መጀመር።
- ፍጥነት እየጨመሩ በመሄድ ኪስን በተለያዩ የእግር ክፍሎች መንዳት።
- በከፍተኛ ፍጥነት፣ በመካከለኛ ፍጥነትና በዝግታ ፍጥነት በመቀያየር መለማመድ።
- በዚሁ መሠረት ልምምዱ የሚቀጥል ይሆናል።
- በመጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝና ማጠናቀቅ።

### 6.5. በቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኪስን ከታች ወደ ላይ መለጋት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፍል ጊዜ በኋላ፡-

- ኪስን ከታች ወደ ላይ የመለጋት ቅደም ተከተልን ትዘረዝራላችሁ።
- ኪስ ከታች ወደ ላይ መለጋትን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ኪስን ከታች ወደ ላይ የመለጋት ጥቅምን ትናገራላችሁ።

#### ተግባር 6.5

1. ከታች ወደ ላይ መለጋት ጥቅም ምን ምን ናቸው ?
2. ከታች ወደ ላይ የመለጋት ቅደም ተከተል ተናገር።

ከመረብ ኪስ ጨዋታ መሰረታዊ ክህሎቶች ውስጥ አንዱ ኪስ መለጋት ነው። በመረብ ኪስ ጨዋታ ውስጥ መለጋት ጨዋታው የሚጀመርበት ነው። ኪስ

የመለጋት ጥቅሞች ጨዋታ ለማስጀመር፣ ከጨዋታ ውጪ የሆነውን ኪስ ወደ ጨዋታ ለመመለስና በመድፈቅ ነጥብ ለማግኘት ይሆናል። የመረብ ኪስን ከታች ወደ ላይ መለጋት ከመረብ ኪስ መለጋት ዓይነቶች ውስጥ ቀላሉ ነው።

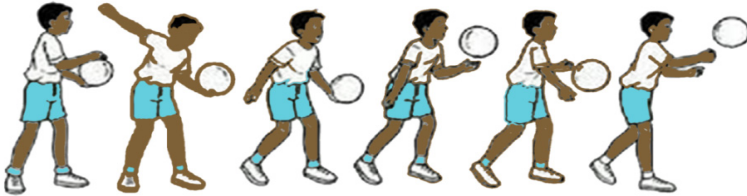
የሚለጋበትም ሂደት አንድን እግር ወደ ፊት በማስቀደም ወይም ሁለቱንም እግር በትኩረት ስፋት ልክ ወይም እኩል በመክፈት በአንድ እጅ ኪሱን ትንሽ ወደ ላይ በመወርወር ኪስ ባልያዘው እጅ ከታች ወደ ላይ በመለጋት ይከናወናል።

#### የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በሚገባ ማሟሟቅ።
- ፊትን ወደ መረብ አዙሮ መቆም።
- አንድን እግር ወደ ፊት በማስቀደም ወይም ሁለቱንም እግር በትኩረት ስፋት ልክ ወይም እኩል በመክፈት መቆም።
- ኪስ በማይለጋበት እጅ ላይ ወደፊት ኪስን መያዝ።
- ኪስ የሚለጋበትን እጅ ማዘጋጀት።



- ኪስ የምትለጋበት አቅጣጫ ማየት።
- ኪስን ትንሽ ወደ ላይ በመወርወር ከኋላኛው በሚመጣ እጅ መለጋት።
- ኪስ የለጋው እጅ ኪስን ወደፊት መሸኘት።
- በዚህ መልኩ በድግግሞሽ መለማመድ።



ምስል 6.7. ከታች ወደ ላይ ኪስ መለጋት

ኪስን ከታች ወደ ላይ መለጋት በጨዋታ መልክ መለማመድ በጨዋታ ውስጥ ለመጠቀም ይረዳል። ስለዚህ ሁለት ሁለት ሰው ወይም ከዚያ በላይ በመሆን ኪስን ከታች ወደ ላይ በመለጋት በመሠጣጣት ልምምድ ማድረግ ያስፈልጋል።

### 6.6. ኪስን ከላይ ወደ ታች መለጋት

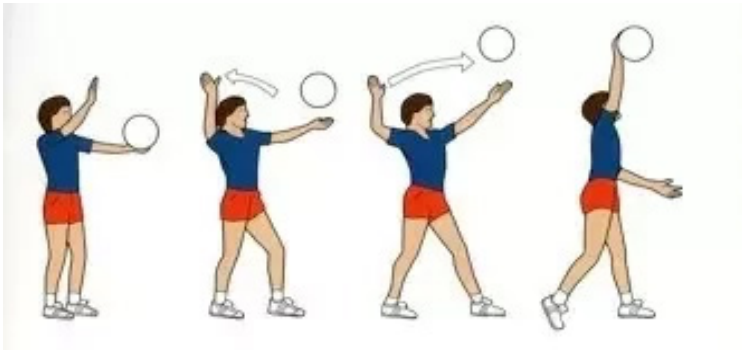
ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለበት የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- ኪስን ከላይ ወደ ታች መለጋት ምን እንደ ሆነ ትገልጻላችሁ
- ኪስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ቅደም ተከተል ትዘረዝራላችሁ
- ኪስ ከላይ ወደ ታች መለጋት ሠርታችሁ ታሳያላችሁ
- ኪስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ጥቅምን ትናገራላችሁ
- ኪስ ከላይ ወደ ታች መለጋትን በጫወታ ውስጥ ሠርታችሁ ታሳያላችሁ
- ኪስ ከላይ ወደ ታች መለጋት በቡድን ጨዋታ ውስጥ የሚሠጠውን ጥቅም ታደንቃለህ

### ተግባር 6.6

1. ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋት ጥቅሙ ምንድን ነው ?
2. ኳስን ከላይ ወደ ታች የመለጋት ቅደምተከተል ዘርዘር?

ከላይ ወደ ታች መለጋት ኳስን ከራስ በላይ በአንድ እጅ ወደላ በመወርወር በአየር ላይ ያለችን ኳስ በአንድ እጅ በሌላው እጅ መለጋት ነው። ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋት እንደ ከታች ወደላይ መለጋት ቀላል ባይሆንም ተቃራኒ ቡድንን ለማጥቃት በትልቁ ይጠቅማል።



ምስል 6.8. ኳስን ከላይ ወደ ታች መለጋት

### 6.7. የምያዝናኑ ጨዋታዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለበት የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡-

- የመዝናኛ ጨዋታዎችን ትርጉም ትናገራላችሁ።
- የመዝናኛ ጨዋታዎችን ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።

### ተግባር 6.7.

1. የመዝናኛ ጨዋታዎችን ትርጉም ተናገር
2. የመዝናኛ ጨዋታዎችን ጥቅም ዘርዘር

የመዝናኛ ጨዋታዎች ለተሳትፎ የሚከናወኑ ጨዋታዎች ሆነው የአካል ብቃትን ማዳበር፣ ለደስታና ማሕበራዊ ግንኙነትን ለማጠናከር የሚውል ነው። የአዝናኝ

ጨዋታዎች አንቅስቃሴ በግልም ሆነ በቡድን በመሠራት ራስንም ሆነ ሌላውን ሰው የሚያዝናኑ ናቸው። አንዳንድ ጊዜ በውድድር መልክ የሚከናወኑ ሲሆኑ በጥቂት ሕጎች ይካሄዳሉ። አዝናኝ ጨዋታዎች የአእምሮ ጭንቀት ችግሮችን የሚቀንሱ ናቸው። እንደዚሁም በትንሽ ሃይል ሰዎችን ለማዝናናት የሚያገለግል ይሆናል።

እነዚህ አዝናኝ ጨዋታዎች የተለያዩ ዓይነት ናቸው።እነሱም የባሕል ጨዋታዎች፣ ታዋቂ ጨዋታዎችና እንቆቅልሽ ጨዋታዎች ናቸው። የባሕል ጨዋታዎች የፈረስ ጉግስና ገበጣ ጨዋታ ናቸው። ታዋቂ ጨዋታዎች እንደ ኪስ ጨዋታና የውኃ ዋና ናቸው። እንቆቅልሽ ጨዋታዎች እንደ እንቆቅልሽ ፣ ተሬቶች፣ ሽለላና ቀረርቶ ናቸው።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

የእግር ኳስን በውጭ የእግራችን ጎን ከቦታ ወደ ቦታ ይዞ መሄድ በትናንሽ የቡድን ጨዋታዎች ውስጥ አታሎ ለማለፍ እደሚጠቅም ተምራችኋል። ኳስን ተቆጣጥሮ የመንዳት ችሎታ ከራስ ቡድን የተሰጠ ኳስ ወይም በስህተት ከተቃራኒ ቡድን የመጣን በመቆጣጠር ወደ ፊት ለመግፋት ይረዳል ።

መረብ ኳስ ውስጥ ከታች ወደ ላይ መለጋት ጨዋታን ለማስጀመር፣ ከጨዋታ ውጭ የሆነውን ኳስ ወደ ጨዋታ ለመመለስና ለመድፈቅ ይጠቅማል። ስለዚህ በግልም ሆነ አነስተኛ ቡድን ውስጥ በስራ ላይ ማዋል አስፈላጊ ነው ።

### የምዕራፉ መልመጃ

1. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ትክክል ከሆነ ‘እውነት’ ስህተት ከሆነ ‘ሐስት’ በማለት መልሱ።

1. የመረብ ኳስ በመለጋት ይጀምራል።
2. ኳስን ከታች ወደ ላይ መለጋት ከኳስ መለጋት ችሎታዎች ውስጥ በጣም ቀላሉ ነው።
3. ኳስ መንዳት ውስጥ ዝም ብለን ኳስን ብቻ በአይናችን እያየን መንዳት አስፈላጊ ነው።



# ምዕራፍ ሰባት

## የኢትዮጵያ አካባቢዎች ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች

ከዚህ ምዕራፍ የምጠበቁ ዉጠቶች

ከዚህ ትምህርት ምዕራፍ በኋላ፦

- የአካባቢ ባህላዊ ጨዋታዎችንና የውዝዋዜን ጥቅም ትገንዝባላችሁ።
- በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙትን የተወሰኑ ባህላዊ ጨዋታዎችን ፀባይ ታውቃላችሁ።
- በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙ የተለያዩ ታዋቂ ባህሎችን ይጫወታሉ።

### መግቢያ

ኢትዮጵያ የተለያዩ ብሔር-ብረሰቦች የሚኖሩባት አገር ስትሆን የተለያዩ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች ያላት አገር ናት ። ባህል ማለት ደግሞ አንድ ማህበረሰብ ማንነቱን፣ ሥራውንና ኑሮውን የሚገልፅበት ነው ። እንዲሁም ባህል ማለት ሰዎች መልዕክትን ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚያስተላልፉበት መሳሪያ ነው ።

ባህል ደግሞ በውዝዋዜ፣ ጨዋታ ፣ እምነት፣ አመጋገብ፣ ኪነጥበብና በመሳሰሉት ይገለጻል። ይህ ስለሆነ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች ከኢትዮጵያውያን አኗኗር ጋር ትስስር ስለላቸው ተወዳጅ ናቸው ።

### 7.1. የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ከዚህ ትምህርት ክፍል ጊዜ በኋላ፦

- በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙ ባህላዊ ውዝዋዜዎችን ትገልጻላችሁ።
- በኢትዮጵያ አካባቢዎች ከሚገኙ የሚታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ስርታችሁ ታሳያላችሁ።

### ተግባር 7.1

1. በኢትዮጵያ አካባቢዎች የሚገኙ ታዋቂ ባህላዊ ውዝዋዜዎች የትኞቹ ናቸው?
2. ከአካባቢ ባህላዊ ውዝዋዜ ውስጥ አንዱን ሠርተህ ለክፍል ተማሪዎች አሳይ።

ሀገራችን ኢትዮጵያ የተለያዩ ዓይነት ባሕላዊ ውዝዋዜዎች አሏት። ከነዚህ ውስጥ ጥቂቶቹ የኦሮሞ ባሕላዊ ውዝዋዜ፣ የትግሬ፣ የአማራ፣ የሶማሌ፣ የቤኒሻንጉል-ጉሙዝ፣ የጋምባላ፣ የደቡብ ብሔር-ብሔረሰቦችና ሕዝቦች ሲሆኑ ከዚህ ቀጥሎ ጥቅቶችን የሚንመለከት ይሆናል።

#### ሀ. የኦሮሞ ባህላዊ ውዝዋዜ

የኦሮሞ ሕዝብ የራሳቸው የሆነ ባህላዊ ውዝዋዜ አላቸው። ይህ፡ባህላዊ፡ ውዝዋዜ ካለው የመሬት ስፋትና የሕዝብ ብዛት የተነሳ የተለያየ የአካል ውዝዋዜና፡ ምት ልዩነት ያለው ነው ።

ለምሳሌ፡ የሸዋ አካባቢ፣ አርሲ፣ ባሌ፣ ቦረና፣ ጉጂ፣ ወለጋ፣ የወሎ አሮሞ፣ ጂማ፣ ሐረርጌ፣ የቡኖ በደሌ፣ የመተከል አሮሞ፣ የራያ አሮሞና የኢሉባቦር ባህላዊ ውዝዋዜዎች ናቸው። ይህም የአካል እንቅስቃሴ ስለሚጠይቅ ከአካል ብቃት ጋር ትስስር አለው።



ምስል 7.1. ከኦሮሞ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ ውስጥ አንዱ

### ለ. የትግሬ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ

የትግሬ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ ጥቂቶቹ የከበሮ ምት፣ ዝላይ፣ መሸከርከርንና ቁጥጥ ብሎ በመወዛወዝ ይታወቃሉ። ይህ ደግሞ የሚያሳየው ስሽከረከሩና ትክኻቸውን ሲያወዛውዙ ከአካል እንቅስቃሴ ጋር በጣም ግንኙነት እንዳለው የሚያሳይ ነው።



ምስል 7.2. የትግሬ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ

### ሐ. የአማራ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ

የአማራ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ እስክስታ፣ የትከሻ አካባቢ እንቅስቃሴ፣ አንገትና ደረትን በማነቃነቅ የሚወዛወዙት ነው። የውዝዋዜው ቅደም ተከተልና አይነት የጎ ጀም፣ ወሎ፣ የጎንደር፣ በመባል ይጠራሉ። ይህም እንደሌላው አካባቢ የአካል እንቅስቃሴ ስለሚጠይቅ ከአካል ብቃት ጋር ግንኙነት አለው።



ምስል 7.3. የአማራ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ

### መ. የሱማሌ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ

የሱማሌ ብሔረሰብ የራሳቸው የሆነ ባህላዊ ውዝዋዜ አላቸው። ከነዚህም ውስጥ የሴቶች ባህላዊ ውዝዋዜ የጭንቅላታቸውን ጸጉር በልብስ በመሸፈን ጫፉን ወደጎን

በማድረግ የሚወዛወዙ ሲሆን ይህም ውበትን ውበትን እንድጨምር ለማድረግ የሚወዛወዙት ነው። ይህም እንደማንኛውም አካባቢ የአካል እንቅስቃሴ ስለሚጠይቅ ከአካል ብቃት ጋር ግንኙነት አለው።



ምስል 7.4. የሱማሌ ብሔረሰብ ባህላዊ ውዝዋዜ

### ሠ. የደቡብ ብሔር-ብሔረሰብና ሕዝቦች ባህላዊ ውዝዋዜ

እንደሚታወቀው የደቡብ ብሔር-ብሔረሰቦችና ሕዝቦች የተለያዩ ብሔሮች የሚኖሩበት ነው። እዚያ ውስጥ የሚኖሩት ብሔር-ብሔረሰቦችና ሕዝቦች እንደየአካባቢያቸው የየራሳቸው ባህላዊ ውዝዋዜ አላቸው።

ለምሳሌ፡- የወላይታ ፣ የጋሞ ፣ የከምባታ ፣ የከፋ ፣ የጌዲያ ፣ የሐዲያ ፣ የየም ፣ የጉራጌ እና የመሳሰሉት ናቸው። ውዝዋዜአቸው በብዛት መወዛወዝ ፣ መዝለል ፣ የወገብ አካባቢ የአካል እንቅስቃሴ ሆኖ ነገር ግን ከወገብ በላይና በታችም የሚጠቀሙ ናቸው።





ምስል 7.5. ከደቡብ ብ/ብ/ህ ክልል ባህላዊ ውዝዋዜ አንዱ

## 7.2. የኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ የተወሰኑ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎች

ተማሪዎች ቢያነስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት ክፍለ ጊዜ በኋላ፦

- በኢትዮጵያ በተለያዩ አካባቢዎች የሚገኙ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ትዘርዝራላችሁ።
- በኢትዮጵያ በተለያዩ አካባቢዎች የሚገኙ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታዎችን ትለያላችሁ።

### ተግባር 7.2.

1. ባህላዊ ጨዋታዎች ምን ጥቅም አላቸው?
2. የባህል ጨዋታዎች እና ዘመናዊ ስፖርት ምን ዓይነት ግንኙነት አላቸው?

በአገራችን ውስጥ ባህላዊ ጨዋታዎች ብዙ እንደሆኑና የተለያዩ ፀባይ እንዳላቸው ይታወቃል። ከነዚህም ውስጥ በአሁኑ ጊዜ በጣም ታዋቂና በተለያዩ አካባቢዎች በመጫወት ላይ የሚገኙት ጥቂቶቹ የገና ጨዋታ፣ ገበጣ፣ የፈረስ ጎግስ፣ ትግልና የመሣሰሉት ናቸው።

### ሀ. የገና ጨዋታ

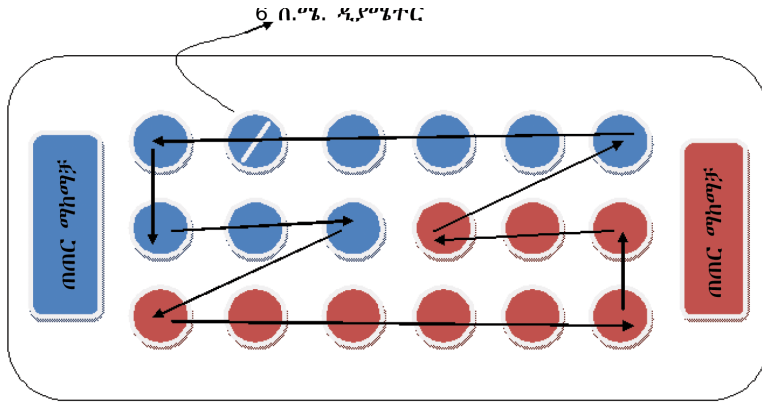
የገና ጨዋታ ከአገራች ባህላዊ ጨዋታዎች አንዱ ሲሆን መቼ እንደተጀመረ በግልፅ የሚታወቅ ነገር የለም።ይህ ጨዋታ በሁለት ቡድኖች መካከል የሚከናወን ሲሆን ሩር፤ የገና ዱላ በሚባሉት ዕቃዎች የሚከናወን ነው ።ይህ የገና ባህላዊ ጨዋታ የምንጫወተው ሩር የምትባለው ኳስ በገና ዱላ መሬት ላይ በመንዳት ወደ ተቃራኒ ቡድን ግብ በማግባት የሚከናወን ነው ።



ምስል 7.6. የገና ጨዋታ

### ለ. የገበጣ ጨዋታ

ገበጣ ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ አንዱ ሲሆን ገበጣ ወይም ጠረጴዛ በሁለቱም መካከል በማስቀመጥ ሁለት ሰው ሆነው የሚጫወቱት ነው። ገበጣው ወይም ጠረጴዛው ከተለያዩ ነገሮች ሊዘጋጅ ይችላል። እነርሱም እንጨት፣ ድንጋይ፣ በመሬት ላይ ጉድጓድ በመቆፈርና በመሳሰሉት ማዘጋጀት ይቻላል። የገበጣ ጨዋታ በኢትዮጵያ ሕዝብ ዘንድ በጣም የሚወደድና ሁልጊዜ የሚጫወቱት ነው። ምክንያቱም የሚጫወቱበትን እ ቃ በፈለጉበት ጊዜ ማዘጋጀት ስለሚችሉ ነው ። የገበጣ ጨዋታ በገበታ ላይ ባለ ወ. ጉድጓድ ውስጥ ትንንሽ ነገሮች እንደ የዛፍ ፍሬ ወይም ከትንንሽ ድንጋይ የተሠ ሬ በጉድጓዱ ውስጥ በመክተት የሚጫወቱት ነው ። ሁለት አይነት ገበጣ አሉ። አነርሱም ባለ 18 ጉድጓድና ባለ 12 ጉድጓድ ናቸው።



ምስል 7.7. ባለ 18 ጉድጓድ ገበጣ



ምስል 7.8. ባለ 12 ጉድጓድ ገበጣ

### ሐ. የፈረስ ጉግስ

የፈረስ ጉግስ ከባህላዊ ስፖርቶች ውስጥ አንዱ ሲሆን በፈረስ የሚደረግ ውድድር ነው። ፈረስ የጀግንነት ምልክት ስለሆነ ተወዳጅ ባህላዊ ጨዋታ ነው። በሌላም አካባቢ የፈረስ ግልቢያ መኖሩ የታወቀ ቢሆንም በኦሮሚያ አካባቢ በጣም ታወቁና ተወዳጅ ነው። የፈረስ ግልቢያ በአመት በዓል ቀን ይበልጥም በመስቀል በዓል ይካሄዳል ።



ምስል 7.9. የፈረስ ጉግስ

### መ. ትግል

ታሪክ እንደሚገልጸው ትግል የትና መቼ እንደተጀመረ የሚያመለክት ባይኖርም ከአመሠራረቱ በተያያዘ ረጅም ዕድሜ ያለው ጨዋታና የድሮ ጊዜ ሰዎች ጥንካሬአቸውን ለማሳየት ሲባል ሲጫወቱት የቆየ ጨዋታ ነው ።

ተመሳሳይ ያታና በዕድሜ ተቀራራቢ የሆኑ ሰዎች ተገናኝተው ሲጫወቱት የቆየ ነው። በዚህ ላይ ጨዋታውን ያሸነፈ ሰው በዚያ አካባቢ የሚከበርና የሚፈራ ይሆናል። የትግል ባህላዊ ጨዋታ የሚካሄደው በአርሶ አደር አካባቢ እርሻ ከጨረሱ በኋላ ሲሆን በአርብቶአደር አካባቢ ደግሞ እንስሳቱ ሳር ግጠው ከጠገቡ በኋላ ይከናወናል። የትግል ጨዋታ የሚከናወንበት ቦታ ምንጣፍ፣ ንፁህ ሳር፣ ጎርፍ ያመጠው አሸዋ የመሳሰሉት ላይ ነው ። በአሁኑ ጊዜ በመላው አገራችን ከባህላዊ ስፖርት ውድድር ውስጥ አንዱ ሲሆን በኢትዮጵያ ባህላዊ ስፖርት ፌዴሬሽን የሚመራ ነው ።



ምስል 7.10. የትግል ጨዋታ

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

ኢትዮጵያ የተለያዩ ብሔር-ብሔረሰቦች የሚኖሩባት አገር ናት። እነዚህ ብሔር-ብሔረሰቦች የየራሳቸው ባህል አሏቸው። ከነዚህ ባህሎቻቸው ውስጥ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች ምሳሌ መሆን የሚችሉ ናቸው ።

ኢትዮጵያ የተለያዩ ብዙ የባህል ውዝዋዜዎች ቢኖራትም እንኳን ጥቂቶችን ብንወስድ የአሮሞ፣ የትግሬ፣ የአማራ፣ የሱማሌ፣ የጋምቤላ፣ የደቡብ ብሔር ብሔረሰብ

ቦችና ሕዝቦች፣ የቤኒሻንጉል-ጉሙዝ፣ የሐረርና የሲዳማ፣ በመባል ይጠራሉ። እንዲሁም በኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ታዋቂ የሆኑት ጥቂቶቹ የፈረስ ጉግስ፣ የገና ጨዋታ፣ ትግል፣ የገበጣ እና የመሳሰሉት ናቸው።

**የምዕራፉ መልመጃ**

I. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «አውነት» ስህተት ከሆነ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ ።

- 1. የኢትዮጵያ ህዝቦች ባህላዊ ውዝዋዜ ተመሳሳይ ነው ።
- 2. ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታዎች የሕዝብን መርህና ባህል ለማሳደግ ከፍተኛ ድርሻ አላቸው።

II. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

3. በገበጣ ባህላዊ ጨዋታ ውስጥ በአንድ ጊዜ ስንት ሰዎች ይጫወታሉ?

- ሀ. 5
- ለ. 11
- ሐ. 2
- መ. 5 እና ከዚያ በላይ

4. የገበጣን ጉድጓድ በምን ላይ ማዘጋጀት አንችላለን ?

- ሀ. በእንጨት
- ለ. ከድንጋይ
- ሐ. ከመሬት
- መ. ሁሉም መልስ ነው

5. በኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ ውስጥ በተለይ የሰውነት እንቅስቃሴ በወገብ አከባቢ የሆነው የ-----ብሔረሰብ ነው

- ሀ. ትግሬ
- ለ. የደቡብ ብሔር-ብሔረሰቦችና ሕዝቦች
- ሐ. የኦሮሞ
- መ. የአማራ

III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

- 6. የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ሁለቱን ዓፋ።
- 7. የገበጣ ጨዋታ አይነቶችን ዓፋ።