



የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



# የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት

## መጽሐፍ

### 8ኛ ክፍል

#### አዘጋጆች

1. ብርሀኑ ተሰማ (Ass.pro)
2. አብዱሳ ገመቹ (MA)

#### አርታኪ

1. ግርማ ጥላሁን (PhD)
2. አብዮት ሞርካ (MA)

#### ገምጋሚዎች

1. ብርሀኑ ደበላ (M.Ed.)
2. ኢሳያስ ተፈራ (MSc.)
3. ሙላቱ ጉዲሳ (M.Ed.)

#### ተርጓሚዎች

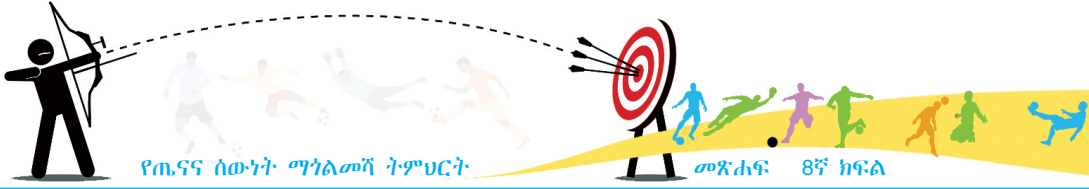
1. ለታ ታደሰ (M.Ed.)
2. አብዱሳ ገመቹ (MA)
3. ይታገሱ ደመቀ (M.Ed.)
4. እንዳለ አየለ (MSc.)

#### ግራፊክስ

ታደሰ ድንቁ

#### ምስል ገለፃ

ብዙአየሁ ግርማ



## ©አሮሚያ ትምህርት ቢሮ



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

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው። አሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በሙሉም ሆነ በከፊል ማሳተፍም ሆነ አባዝቶ ማከፋፈል በሕግ ያስጠይቃል።



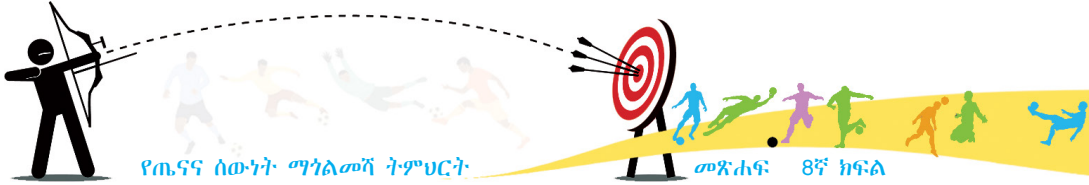
### የመፅሐፉ አጠቃላይ መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የተፈጥሮ ሳይንስ ትምህርት ክፍል ሆኖ በክፍል ውስጥና በሜዳ ላይ የሚሰጥና ተማሪዎች ሰውነታቸውን፣ አዕምሮአቸውን፣ ማህበራዊ ግንኙነትንና ውስጣዊ ስሜትን የሚያሳድጉበት ነው።

ይህንን አላማ ለማሳካት፣ ብቃትና ጥራት ያለው የትምህርት ስርአትን ለሁሉም ዜጋ በማዳረስ በሚያገኙት ዕውቀትና ልምድ ማህበራዊ ችግርን መፍታት፣ የኢኮኖሚ እድገትን ማፋጠን፣ የግለሰብና የማህበረሰብን መብት ማክበር፣ በእድሜ ዘመናቸው ጤናማና የአካል ብቃት ያለው ትውልድን ማፍራት ይሆናል።

ከዚህ ጋር ተያይዞ፣ በአጭር፣ በመካከለኛና በረጅም ጊዜ የባህሪ ለውጥ፣ የአስተሳሰብና ግንዛቤ ለውጥን የሚያሳይ፣ በተግባር የተገደበና በደንብ የተቀናጀ የመማር ማስተማር ሂደት ይዞ የማህበረሰብን ችግር መፍታትና የተለያዩ ነገሮችን መፍጠር የሚችሉ ተማሪዎችን ለማፍራት በትምህርት ቤቶች ውስጥ ምቹ ሁኔታዎችን ለመፍጠር የትምህርት ስርአት ከፍተኛ ሚና አለው።

የስምንተኛ ክፍል የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ሰባት ምዕራፎች የያዘ ሲሆን፣ እነሱም፣ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነት፣ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር፣ ጤናና የአካል ብቃት፣ አትሌትክስ፣ ጂምናስቲክስ፣ የኪስ ጨዋታዎችና የኢትዮጵያና የአለም ባህላዊ ጨዋታዎችን አካቶ የተዘጋጀ ነው።



**ማውጫ**

ምዕራፍ አንድ .....1

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት .....1

1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነት 2

1.2 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንደ ሙያ .....4

1.3 የስፖርት አፈታሪክ በኢትዮጵያ .....4

1.4 ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ያላት ተሳትፎ.....5

1.5. የአበረታች (ተጨማሪ ኃይል ሰጪ) መድኃኒቶችን መከላከል.....9

ምዕራፍ ሁለት .....14

በጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር.....14

2.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የሰውነት እንቅስቃሴዎች .....15

2.2 የማህበረሰብ ግንዛቤና ግንኙነት ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች .....17

2.3 በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች .....19

2.4 በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብር የአካል እንቅስቃሴዎች .....20

2.5 የተግባራትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች 20

ምዕራፍ ሦስት .....24

ጤናና የአካል ብቃት .....24

3.1 የአካል ብቃት ማሳደጊያ መንገዶች .....25

3.2 የልብና የሳንባ ብርታት ብቃት ልምምድ .....27

3.3 የጡንቻዎች ብርታት ልምምድ .....32

3.4. የሰውነት መተጣጠፍ ብቃት ልምምድ .....38

3.5 ፍጥነት .....40

ምዕራፍ አራት .....46

አትሌቲክስ .....46

4.1 መሰረታዊ የዝላይ ቴክኒክ .....46

4.3. ሩጫ .....52



የሴናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



4.4 ውርወራ.....55

ምዕራፍ አምስት .....61

ጂምናስቲክስ.....61

5.1 የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎች .....63

5.2 የተቀናጀ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ.....64

5.3 የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች .....70

5.4 የመሳሪያ ጂምናስቲክስ.....71

ምዕራፍ ስድስት.....77

ኳስ የመቆጣጠር፣ የመወርወርና የመከላከል መሰረታዊ ችሎታዎች.....77

6.1 ኳስን በውስጥ እግር መቆጣጠር .....78

6.2 ኳስን በውጪ እግር መቆጣጠር.....81

6.3 ኳስን በታፋ/ጭን መቆጣጠር.....82

6.4 በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኳስን በታፋ መቆጣጠር.....84

6.5 የቅርጫት ኳስን በመዘለል ወደ ቅርጫት መወርወር .....85

6.6 በመውደቅ የእጅ ኳስን ወደጎል መወርወር.....88

6.7 በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ዘዴ.....90

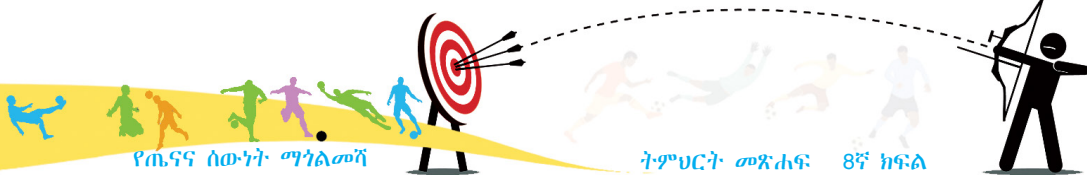
6.8 የእጅ ኳስ ጨዋታን በቡድን መጫወት.....91

ምዕራፍ ሰባት.....93

የኢትዮጵያ እና የዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች.....93

7.1 የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ .....94

7.2.የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች .....95



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

# ምዕራፍ አንድ

## የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

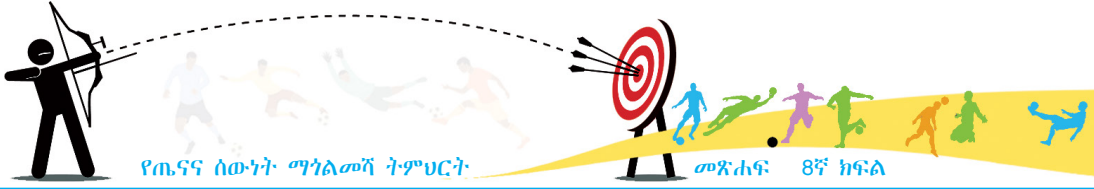
ተማሪዎች ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፦

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት የዕለት-ከዕለት ኑሮአችሁ ላይ ያለውን ፋይዳ ትረዳላችሁ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ምንነት ትገልጻላችሁ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አንድ የሙያ ዘርፍ መሆኑን ትረዳላችሁ።
- ኢትዮጵያ ካሏት የስፖርት አፈታሪክ ውስጥ ቢያንስ ሦስት ትዘረዝራላችሁ።
- ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ውድድር ውስጥ ያላትን ተሳትፎ ትገነዘባላችሁ።

### መግቢያ

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት በሳይንሳዊ መንገድ የተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ ሆኖ፣ የግለሰብንና የማህበረሰብን የዕድሜ ልክ አኗኗርን የሚያሻሽል፣ በራስ መተማመን ያለው በሐገርና በአለም ደረጃ የሚሳተፍና ጠንካራ ተወዳዳሪን ለማፍራት በክፍል ውስጥና ከክፍል ውጪ የሚማሩ የትምህርት ይዘትን አካቶ የሚዘጋጅ ነው።

በዚህ መሰረት፣ የምዕራፉ ዋና ዋና ርዕሶች፣ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት አስፈላጊነት፣ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ሙያ ፣ የኢትዮጵያ የስፖርት አፈታሪክና ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ውድድር ውስጥ ያላትን ተሳትፎ በጥልቀት የምትማሩበት ይሆናል።



## 1.1 የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነት

**ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት**

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት የዕለት ከዕለት ኑሮአችሁ ውስጥ ያለውን አስፈላጊነት ትገልጻላችሁ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት አስፈላጊነትን ትዘረዝራላችሁ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት በህይወት ዘመን ውስጥ ያለውን ሚና ታደንቃላችሁ።
- የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርትን የመማር ማስተማር ሂደት ላይ ጫና የሚያደርጉ ነገሮችን ትለያላችሁ።

**ተግባር 1.1**

1. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርትን መማር ለምን ያስፈልጋል?
3. የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ጫና ልያመጡ የሚችሉ ነገሮችን ዘርዝሩ።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ባለው ከፍተኛ ብቃትና ጥራት ተማሪዎች በህይወት ዘመናችሁ ጤንነትንና ጥሩ ስኬትን እንድታገኙ፣ የአካል ብቃትን ከመሰረቱ እንድታሳድጉ፣ የስኬታማ ውድድር ዘዴና ስልትን እንድትጎናጸፉ ይረዳችኋል።

ተማሪዎች ስለ ሰውነት ብቃት እንዲያስቡ፣ እንዴት እንደሚሰሩ፣ የድርጊት አካሄድን በማሰላሰል እንዴት ውሳኔ እንደሚሰጡ፣ ራሳቸውንና ጓደኛቸውን እንዴት እንደሚገልጹና የእርስ በእርሳቸውን የችሎታ መሻሻል ተረድተው በተለያዩ የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በራስ መተማመንን እንዲያሳድጉና የዕድሜ ልክ ኑሮአቸውን ለማዳበር ይረዳቸዋል።

በተጨማሪም፣ ተማሪዎች መስራት የሚፈልጉ ድርጊቶችን እንዲፈጥሩ፣



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



በተፈጥሮ ያላቸውን ችሎታ ትምህርት ቤት ውስጥ እንዲለዩ፣ የሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ እንዴትና የት መሳተፍ እንዳለባቸው የሚማሩበት ይሆናል። እንዲሁም፣ ለረጅም ጊዜ ሊያገለግላቸው የሚችል መረጃ መርጦ በግልና በቡድን የግለሰብና የማህበረሰብን ፍቅርና ክብርን ልያሳድጉ የሚችሉበት መንገድ የሚማሩበት ይሆናል።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ተማሪዎች የአስተዳደር፣ የአሰልጣኝና የዳኛ ተጠያቂነትንና ሚናን በመረዳት ውድድር ውስጥ የሚያጋጥማቸውን ችግር መፍታት እንደሚያስችላቸው የተለያዩ ምሁራን ገልፀዋል።

በአጠቃላይ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ከዚህ በታች የተዘረዘሩ ጥቅሞች ይኖረዋል፡ እነርሱም፤

1. በመረዳትና በትኩረት ማጥናትን ያጠናክራል፤
2. በራስ መተማመንን ያሳድጋል፤
3. አላስፈላጊ ውፍረትን ይቀንሳል፤
4. ጥሩ እንቅልፍ ያስገኛል፤
5. ጥሩ ፀባይና ስነምግባር ያስገኛል፤
6. የሰውነት ብቃትን ያዳብራል፤
7. ጥሩ የሰውነት ቅርፅ ያስገኛል፤
8. የእድሜ ልክ የአኗኗር ዘዴንና ጤናን ያዳብራል፤
9. በተፈጥሮ ያላቸውን ችሎታ በትምህርት ቤት ውስጥ እንዲለዩ ማድረግና፤
10. በቡድን ስራ ውስጥ የአስተዳደር ዘዴን ማጎናጸፍና የመሳሰሉት ናቸው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ጥቅም እንዳለ ሆኖ፣ በመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ላይ ጫና ሊያመጡ የሚችሉ ነገሮች መካከል ትኩረት ማግኘት ያለባቸው፣ የተማሪዎች እድሜ፣ የትምህርት ደረጃ፣ የሰውነት ብቃት፣ የአኗኗር ሁኔታ፣ የነበራቸው/ያላቸው የአካል ጤና፣ የአካባቢ የአየር ሁኔታ፣ የሰውነት ቅርፅ፣ የተመጣጠነ ምግብ፣ ከቤተሰብ የሚወረስ ዘረመልና የተማሪዎች ስነ ልቦና ናቸው።







የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



### ተግባር 1.3

1. ከኢትዮጵያ የስፖርት እንቅስቃሴ ጋር በተገናኘ የሚነገሩ አፈታሪኮች ምን ምን ናቸው?

ስፖርት ኢትዮጵያ ውስጥ የትና መቼ እንደተጀመረ የሚገልፅ የተፃፈ መረጃ የለም። ነገር ግን፣ በአፈታርክ እንደሚባለው የአውሮፓ ሀገራት ሀገራችንን ቅኝ ለመግዛትና፣ የመካከለኛ ምዕራብ ሀገራት ደግሞ ንግድን ምክንያት በማድረግ ወደ ሀገራችን ሲመጡ አንዳንድ የስፖርት ውድድርና እንቅስቃሴን እንዳመጡ ይነገራል።

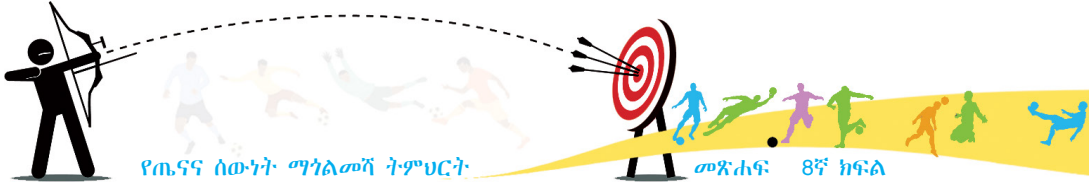
የአውሮፓ ዜጎች በተለይም ጣሊያን፣ ግሪክ፣ ፈረንሳይ፣ ከመካከለኛ ምስራቅ ሀገራት ደግሞ ህንድ፣ ቱርክና የአርሜንያ ዜጎች በተለያዩ ምክንያት ወደ ኢትዮጵያ ሲመጡ በፊንጫ፣ ሐረር፣ ኤርትራና ድሬዳዋ ከተሞች ውስጥ በአረፍት ጊዜአቸው እግር ኳስና መረብ ኳስ ሲጫወቱና ሲወዳደሩ እንደ ነበር ይነገራል።

በተጨማሪም፣ ዘመናዊ ትምህርት በ19ኛ ክፍለ ዘመን አጋማሽ ኢትዮጵያ ውስጥ እንደተጀመረ ከጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ደግሞ ጅምናስቲክ ቀድሞ በከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ይሰጥ እንደነበርና በኋላም የእግር ኳስ ጨዋታ፣ መረብ ኳስና ቅርጫት ኳስ ጨዋታን ጨምሮ ቀስ በቀስ ወደ ተለያዩ የሀገሪቷ ትምህርት ቤቶች ውስጥ መሰጠት እንደተጀመረ ይነገራል።

### 1.4 ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ያላት ተሳትፎ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ሚና ትገነዘባላችሁ።
- ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ውድድር ውስጥ ያላትን ተሳትፎ ትዘረዝራላችሁ።
- እንደ ሀገርና እንደ አለም በኦሎምፒክ ውድድር ውስጥ ከፍተኛ ሚና ያላቸውን ታዋቂ የሆኑ የኢትዮጵያ አትሌቶችን ለይታችሁ ትናገራላችሁ።
- የኢትዮጵያ አትሌቶች እንደ ሀገርና እንደ አለም የሚጫወቱትን ሚና ለመተካት ፈላጎት ይኖራችኋል።



### ተግባር 1.4

1. ከኢትዮጵያ አትሌቶች ውስጥ በረጅም ርቀት ሩጫ በተከታታይ ሁለትና ከዚያ በላይ ጊዜ ያሸነፉ እነማን ናቸው?
2. ኢትዮጵያ እንደ አለም የምትታወቀው በየትኛው የአትሌትክስ አይነት ነው?

በሀገራችን ኢትዮጵያ ውስጥ ስፖርት መቼና የት እንደተጀመረ የሚገልፅ የጽሑፍ መረጃ እንደሌለ ተገልጿል። በዚህ ርዕስ ስር ደግሞ፣ ኢትዮጵያ በአሎምፒክ ጨዋታ ውስጥ ያላትን ተሳትፎ በማስመልከት የአለም አማካሪ አትሌትክስ ፌዴሬሽን ጥላ ስር የኢትዮጵያ ስፖርት ኮንፌዴሬሽን በሀገር ደረጃ ህዳር ወር በ1948 እ.ኤ.አ አቋቋመች። በ1953 የአለም የአሎምፒክ ኮሚቴ አባል ሆና እንድትገባ ታጭታ፣ ግንቦት 15 በ1954 እ.ኤ.አ በግሪክ አቴንስ ዕውቅና አገኘች። የኢትዮጵያ አሎምፒክ ኮሚቴ ሰኔ 25፣ 1968 ራሱን ችሎ ተቋቋመ።

ኢትዮጵያ በ1956 እ.ኤ.አ በአውስትራሊያ ሜልበርን ከተማ በተካሄደው የክረምት አሎምፒክ ውድድር ላይ ለመጀመሪያ ጊዜ እንደተሳተፈች ታሪክ ይገላጻል። ኢትዮጵያ ከውስጥና ከውጭ በነበረባት የፖለቲካ ጫና እ.ኤ.አ በ1976፣ 1984ና 1988 በክረምት አሎምፒክ ውድድር እንደዚሁም በ2006ና 2010 የበጋ አሎምፒክ ላይ ሳትሳተፍ ቀርታለች።

በጣሊያን ሮም ከተማ በ1960 እ.ኤ.አ በተካሄደው ውድድር ላይ ጀግናው የኢትዮጵያና የአፍሪካ አትሌት ሻምበል አበበ ቢቂላ 2ሰአት፣ 15ደቂቃ፣ ከ16ሰከንድ ከ2 ማይክሮ ሰከንድ በባዶ እግር ሮጦ ጨርሷል። ሻምበል አበበ ቢቂላ ለመጀመሪያ ጊዜ ሀገሩን በአለም መድረክ ያስተዋወቀ የመጀመሪያ ጥቁር አፍሪካዊ ነው። በመቀጠልም በ1964እ.ኤ.አ ጃፓን ቶክዮ በተካሄደው ውድድር ላይ 2ሰአት፣ ከ12ደቂቃ፣ ከ11ሰከንድ ከ2 ማይክሮ ሰከንድ በመግባት ያሸነፈው ሻምበል አበበ ቢቂላ ነው። ሻምበል አበበ ቢቂላ አነስተኛ የአንጀት ቀዶ ጥገና ህክምና አድርጎ፣ ከ40 ቀን በኋላ ሜክሲኮ ላይ በ1968 እ.ኤ.አ በተካሄደው ውድድር ላይ በማራቶን ሩጫ ተሳትፎ 17 ኪ.ሜ ከሮጦ በኋላ በተሰማው ህመም ምክንያት መጨረስ እንደማይችል ተረድቶ ለማሞ ወልዴ ተናገረ።

በዚህ ውድድር አትሌት ማሞ ወልዴ ኢትዮጵያን ወክሎ ሲያሸንፍ ኢትዮጵያ ለሶስት ተከታታይ ጊዜ ማራቶንን አሸንፋለች። ይህ ድል፣ እንደ አለም በታሪክ ተመዝግቧል። ከዚያ በኋላም፣ ከአለም በተከታታይ ሶስት ጊዜ ማራቶንን ያሸነፈ



የጤናና ሰውነት ማህበረሰብ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



ሀገር አልተገኘም። በመቀጠል፣ በላይነህ ዲንሳም፣ ገዛህኝ አበራ (2000እ.ኤ.አ)፣ ፋጡማ ሮባ (1996እ.ኤ.አ) እና ጢቂ ገላና (2012እ.ኤ.አ) በተለያዩ ሀገራት የማራቶን ውድድር አሸንፏል።



ስዕል 1.3 አበበ፣ ማሞ ፋጡማና ቲኪ ገላና

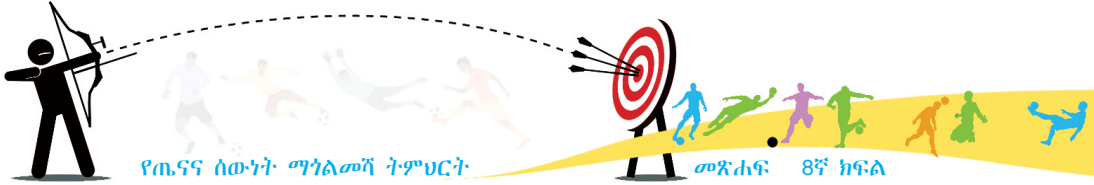
በኢትዮጵያ አትሌትክስ ታሪክ ውስጥ ሻምበል ምሩጽ ይፍጠር ትልቅ ሚና አለው። ይህ አትሌት 5000ና 10000 ሜትር የረጅም ርቀት ፍጫ 1980እ.ኤ.አ በሩሲያ ሞስኮ በሁለቱም ስያሽንፍ፣ በ1972እ.ኤ.አ በጀርመን ሙኒክ ውድድርም አሸንፏል።

ኢትዮጵያ 1972 በጀርመን ሙኒክ በተካሄደው አሎምፒክ ጨዋታ በጥቁር ዜጋ ላይ በሚደረገው ጥላቻና ጫናን ለመቀወም በሚደረገው እንቅስቃሴ ውስጥ ከግብፅ፣ ደቡብ አፍሪካና ሶሜን ኮርያ ጋር ተሳትፏለች።

ሻምበል ሚሩጽን ተከትሎ በተለያዩ ጊዜ 5000ና 10000 ሜትር ርቀት ፍጫን ያሸነፉ አትሌቶች፣ ኮማንደር ደራርቱ ቱሎ (1992)፣ ሻለቃ ሀይሌ ገ/ስላሴ፣ ቀነኒሳ በቀለ፣ ሲለሽ ስህን፣ ታሪኩ በቀለ፣ ሚሊዮን ወልዴ፣ የዲባባ ልጆች (ጥሩነሽና እጅግአየሁ)፣ መሰረት ደፋርና አልማዝ አያና በቅደም ተከተል እንደ ምሳሌ ማንሳት ይቻላል።



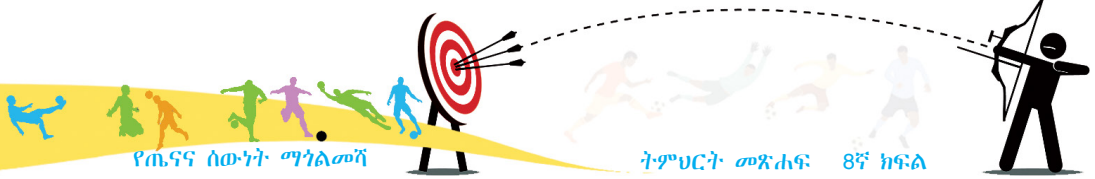
ስዕል 1.4 የኢትዮጵያ አትሌቶች



ኢትዮጵያ በወረዳ እስከ ሀገር አቀፍ ደረጃ የስፖርት ድርጅቶችን በማቋቋም የሀገር ውስጥ ውድድር በማካሄድ ብቃት ያላቸው አትሌቶችን በመምረጥ በአሎምፒክ ውድድር ውስጥ ስትላተፍ ነበር። በዚህ የውድድር ሂደት ውስጥም በረጅም ርቀት ሩጫ አለምን ስትመራ ነበር። ኢትዮጵያ ከ1956 እ.ኤ.አ ከመጀመሪያዋ አሎምፒክ ውድድር ተሳትፎዋ አንስታ እስከ 2020/21እ.ኤ.አ በተለያዩ ተሳታፊዎች 58 ሜዳል ያገኘች ሲሆን 23ቱ ወርቅ ነው።

ኢትዮጵያ ከ1956 እ.ኤ.አ መጀመሪያዋ አሎምፒክ ውድድር ተሳትፎዋ አንስታ እስከ 2020/21እ.ኤ.አ የተሳታፊዎች ብዛት

ዓ.ም	ውድድር	ወንድ	ሴት	ድምር
1956	አሎምፒክ ጨዋታ	12	0	12
1960	አሎምፒክ ጨዋታ	10	0	10
1964	አሎምፒክ ጨዋታ	12	0	12
1968	አሎምፒክ ጨዋታ	18	0	10
1972	አሎምፒክ ጨዋታ	31	0	31
1980	አሎምፒክ ጨዋታ	39	2	41
1992	አሎምፒክ ጨዋታ	14	6	20
1996	አሎምፒክ ጨዋታ	10	8	18
2000	አሎምፒክ ጨዋታ	15	11	26
2004	አሎምፒክ ጨዋታ	14	12	26
2008	አሎምፒክ ጨዋታ	14	13	27
2012	አሎምፒክ ጨዋታ	18	15	33
2016	አሎምፒክ ጨዋታ	17	20	37
2020/21	አሎምፒክ ጨዋታ	16	19	35



የሴና ሰውነት ማሳልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## በጥቂት አትሌቶች ኢትዮጵያ ያገኘችው የሜዳሊያ ዝርዝር

አትሌት	ወርቅ	ብር	ነሐስ	ድምር
ቀናኒሳ በቀለ	3	1	-	4
ጥሩነሽ ዲባባ	3	0	3	6
መሰረት ደፋር	2	1	0	3
ደራርቱ ቱሉ	2	0	1	3
ሚሩጽ ይፍጠር	2	0	1	3
አበበ ቢቂላ	2	0	0	2
ሀይሌ ገ/ስላሴ	2	0	0	2
ማሞ ወልዴ	1	1	1	3
አልማዝ አያና	1	0	1	2
ፋጡማ ሮባ	1	0	0	1
ገዛህኝ አበራ	1	0	0	1
ሚሊዮን ወልዴ	1	0	0	1
ቲኪ ገላና	1	0	0	1

### 1.5. የአበረታች (ተጨማሪ ኃይል ሰጪ) መድኃኒቶችን መከላከል

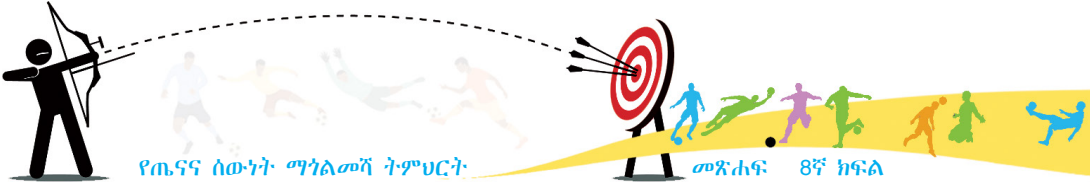
**ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡**

- ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡
- አበረታች መድኃኒት የሚያመጣውን ጉዳት ቢያንስ አምስት ትዘረዝራላችሁ።
- የአበረታች መድኃኒቶች እንዴት መከላከል እንደሚቻል ለይታችሁ ትናገራላችሁ።
- በስፖርት ውድድር ውስጥ የሚወሰዱ አበረታች መድኃኒቶችን ትቃወማላችሁ።

**ተግባር 1.5**

- አበረታች መድኃኒቶችን እንዴት መከላከል ይቻላል?
- አበረታች መድኃኒቶችን መውሰድ የሚያስከትለው ጉዳቶች ምን ምን ናቸው?





አበረታች መድኃኒት(doping) ማለት አትሌቶች ጉልበት ለማግኘት ሲሉ የሚወስዷቸው የተከለከሉ መድኃኒቶች ናቸው። ይህም በኪኒኒ መልክ ወይም በፈሳሽ መልክ በአፍ በኩል የሚወሰድ ሲሆን የቀይ የደም ሴል መጠን በመጨመር በሰውነት ውስጥ ያለ ምግብ ወዲያው ተቃጥሎ ጉልበት እንዲሰጥ አድርጎ ብቃት እንዲጨምር ያደርጋል። አበረታች መድኃኒቶች የተለያዩ ጉዳቶች አሏቸው። እነዚህም የልብ ምት መጨመር ፣ የሰውነት ሙቀት መጨመር፣ የደም መርጋት፣ የደም ቧንቧ እንዲሰነጠቅ ማድረግ እና በሰውነት ውስጥ ያለ ፈሳሽ ከልክ በላይ ጥቅም ላይ እንዲውል በማድረግ ድርቀት እንዲከሰት ያደርጋል።

በአለም አቀፍ ህግ እና ደንብ መሰረት አበረታች መድኃኒትን መውሰድ የተከለከለ ስለሆነ ይህንን አድርገው የተገኙ አትሌቶች ምርመራ ተደርጎባቸው መድሃኒቱን መውሰዳቸው ከተረጋገጠ አትሌቶቹ በውድድር ያገኙት ሽልማት አንዲወስድባቸው ይደረጋል።

አሁን ያለንበት ክፍለ ዘመን አትሌቶች ሳይንሳዊ ስልጠናን ተከትለው ልምምድ በማድረግ በተፈጥሮ ያላቸውን ብቃት ማሳየት እንዲችሉ ያበረታታል እንጂ አበረታች መድኃኒት በመውሰድ እራሳቸውን የሚያስተዋውቁበት መሆን አይገባም።

አበረታች (ተጨማሪ ኃይል ሰጪ) መድኃኒቶችን ለመከላከል የሚያስችሉ መንገዶች

- እኩል የመወዳደር ዕድል መስጠት
- ተከታታይ የሽንትና የደም ምርመራ ማካሄድ
- የስፖርት ስነ ምግባርን መጠበቅ፣ የግንዛቤ ትምህርት መስጠት
- የምግብ አይነቶች፣ መጠጦችና ለተለያዩ በሽታዎች የሚወሰዱ መድሃኒቶች አበረታች ንጥረ ነገር ሊኖራቸው ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



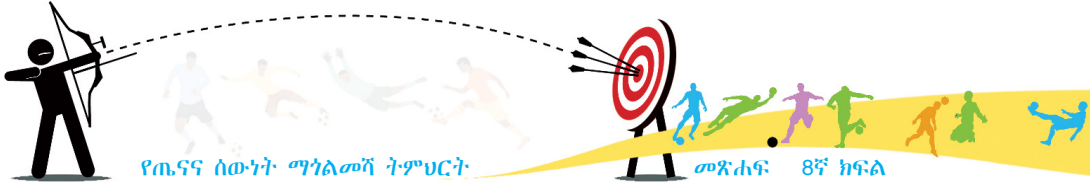
### የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአፈታሪክ ደረጃ ስፖርት ወደ ኢትዮጵያ የገባው በውጪ ወራሪዎች፣ በንግድና እምነትን ለማስፋፋት በገቡ ሰዎች አማካኝነት እንደሆነ ይነገራል። ዘመናዊ ትምህርት ከ19ኛ ክፍለ ዘመን አጋማሽ ጀምሮ ኢትዮጵያ ውስጥ እንደተጀመረና የስፖርት እንቅስቃሴ ደግሞ ቀስ በቀስ በትምህርት ቤት ውስጥና ከትምህርት ቤት ውጭ ተስፋፋቷል። በዚህ መሰረት፣ ኢትዮጵያ በአለም አማካሪ አትሌትክስ ፌደሬሽን ጥላ ስር የኢትዮጵያ ስፖርት ኮንፌደሬሽን በሀገር ደረጃ ኦሎምፒክ ኮሚቴን በማቋቋምና የተለያዩ ውድድሮችን በማዘጋጀት ጠንካራ አትሌቶችን መርጣ የአለም ኦሎምፒክ ጨዋታን በ1956 እ.ኤ.አ መሳተፍ ጀመረች። በ1960 እ.ኤ.አ የማራቶን ሩጫን በማሸነፍ አንድ ብላ ስትጀምር የ50000ሜ እና 10000ሜ የርቀት ሩጫ ላይ አመርቂ ድል በማስመዝገብ እስከ 2020/21 እ.ኤ.አ 58 ሜዳልያ ከዚያ ውስጥ ደግሞ 23 ወርቅ ማሸነፍ ችላለች።

### የምዕራፉ መልመጃ

- I. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክል ካልሆነ “ሐሰት” ትክክል ከሆነ ደግሞ “እውነት” በማለት መልሱ።
  1. የኦሎምፒክ ውድድር በሁለት አመት አንዴ ይካሄዳል።
  2. ኢትዮጵያ በኦሎምፒክ ውድድር ሳትሳተፍ የቀረችው በሀገር ውስጥ የፖለቲካ ጫና አይደለም።
  3. የመጀመሪያዋ ኢትዮጵያዊትና ጥቁር አፍሪካዊት በ10000ሜ ርቀት ሩጫ በኦሎምፒክ ውድድር ያሸነፈችው ጥሩነሽ ዲባባ ትባላለች።
  4. በአሁኑ ሰአት የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ከአፈታሪክ አልፎ በመጽሐፍ ተጽፎ አንባብያን እጅ ገብቷል።
  5. በማራቶን ሩጫ በተከታታይ ሶስት ጊዜ በሁለት አትሌት ያሸነፈች ሀገር ኢትዮጵያ ብቻ ናት።
  6. በማራቶን ሩጫ በተከታታይ ሁለት ጊዜ ያሸነፈው ኢትዮጵያዊ አትሌት ሻምበል አበበ ቢቂላ ብቻ ነው።
  7. በ1968 ሞስኮ ከተማ በተካሄደው የኦሎምፒክ ውድድር ላይ የማራቶን ሩጫን ያሸነፈው ሻምበል አበበ ቢቂላ ነበር።





II. በ “ለ” ረድፍ ስር ያሉትን ከ “ሀ” ረድፍ ስር ካሉት ከሚስማማው ጋር አዛምድ።

	<u>“ሀ”</u>		<u>“ለ”</u>
1	ደራርቱ ቱሉ	ሀ.	1968
2	አበበ ቢቂላ	ለ.	1996
3	ማሞ ወልዴ	ሐ.	2012
4	ምሩጽ ይፍጠር	መ.	1992
5	ቲኪ ገላና	ሠ.	1980
6	ፋጡማ ሮባ	ረ.	2015
7	ገዛህኝ አበራ	ሰ.	1960
		ቀ.	2000

III. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

1. ከዚህ በታች ከተጠቀሱ ሀገራት 1972 ሙኒክ አሎምፒክ በተካሄደው ውድድር ላይ የጥቁር ዘር አድልኦን ያልተቃወሙ ሀገሮች የትኞቹ ናቸው?

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ሀ. ጣሊያንና ሮማ          | ሐ. ኢትዮጵያና ሰሜን ኮሪያ |
| ለ. ደቡብ አፍሪካና ሰሜን ኮሪያ | መ. ግብፅና ሰሜን ኮሪያ   |

2. ኢትዮጵያ በአለም አሎምፒክ ኮሚቴ (IOC) ውስጥ እውቅና ያገኘችው በስንት ዓመተ ምህረት ነው?

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ሀ. ሰኔ 15፣ 1953   | ሐ. ታህሳስ 4፣ 1948 |
| ለ. ግንቦት 25፣ 1954 | መ. ህዳር 15፣ 1956 |

3. ኢትዮጵያ በአሎምፒክ ውድድር ለመጀመሪያ ጊዜ የተሳተፈችው በየት ሀገር ነው?

- |         |            |
|---------|------------|
| ሀ. ጣሊያን | ሐ. ጀርመን    |
| ለ. ስፔን  | መ. አውስትራሊያ |

4. ከዚህ በታች ካሉ አንዱ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ጋር ግንኙነት የለውም።

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ሀ. ስነ ምግባርና ዜግነት | ሐ. ባዮሎጂ     |
| ለ. ፊዚክስ          | መ. መልስ የለውም |



የቤናና ሰውነት ማህጸን

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

5. የኢትዮጵያ ሴት አትሌት ለመጀመርያ ጊዜ የማራቶን ሩጫን ያሸነፈች ማን ትባላለች?

ሀ. ፋጡማ ሮባ

ሐ. ጥሩነሽ ዲባባ

ለ. ደራርቱ ቱሉ

መ. ቲኪ ገላና

6. የኢትዮጵያ ሴት አትሌት በአለም አሎምፒክ ውድድር በ2012 ማራቶን ሩጫን ያሸነፈች ማን ትባላለች?

ሀ. ደራርቱ ቱሉ

ሐ. ፋጡማ ሮባ

ለ. ቲኪ ገላና

መ. ጥሩነሽ ዲባባ

7. ኢትዮጵያ በአለም አሎምፒክ ውድድር ያልተሳተፈችው በየትኛው ዓመተ ምህረት ነው?

ሀ. 2000

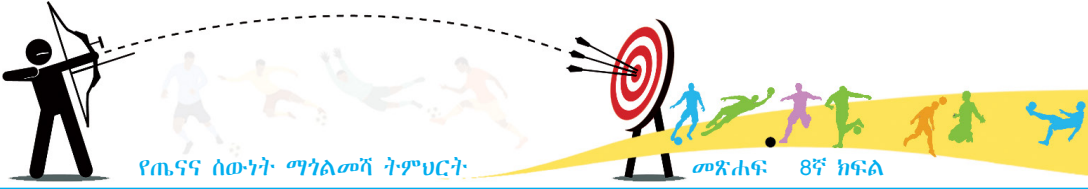
ሐ. 1972

ለ. 1960

መ. 1976

III. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጥ።

1. በአሎምፒክ ውድድር ኢትዮጵያ በመሳተፍና በማሸነፍ የምትታወቅበት የስፖርት አይነቶች የትኞቹ ናቸው?



# ምዕራፍ ሁለት

## በጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች፡

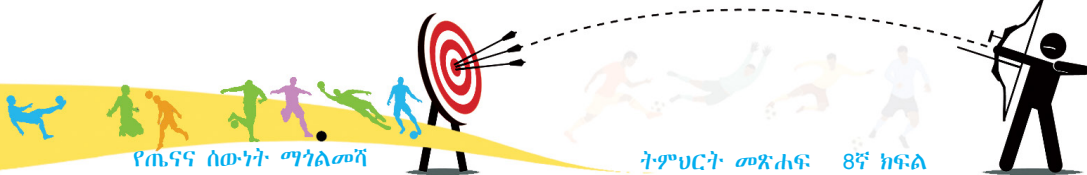
#### ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡

- ከባድ ሁኔታ ሲያጋጥማችሁ ራሳችሁን ትቆጣጠራላችሁ።
- የመሪነትን ሚና በክፍል ጓደኞቻችሁ ፊት ለፊት በግል ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በትምህርት ቤት ውስጥ የሀሳብ ልዩነትን ታስተናግዳላችሁ።
- የጨዋታ ህጎችን በመፍጠር ከበቂ ምክንያት ጋር ትገልጻላችሁ።
- አዲስ ሀሳብ ማመንጨትና የተለያዩ መልዕክት የማስተላለፍ መንገድን ትገነዘባላችሁ።
- ለአንድ ነገር በጥሩ ስነ ምግባር መልስ ትሰጣላችሁ።

### መግቢያ

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ተማሪዎች መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታን እንዲያዳብሩ፣ ጥሩ ባህሪና አመለካከትን በመጎናጸፍ በአኗኗራቸው ውስጥ የሚገጥማቸውን ጫና በድል እንዲወጡ ይረዳቸዋል። የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ልምምድ የተሳካ የውድድር ብቃት በቡድን ለመፈጸምና ብቃት ለመጎናጸፍ እንደሚረዳ የታወቀ ነው።

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር የተማሪዎችን ብቃት፣ ችሎታ፣ ፍላጎትና ምኞት ያዳብራል። በዚህ ምዕራፍ ስር በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር፣ የማህበረሰብ ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታን ማዳበር፣ በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን ማዳበር፣ በጥልቀት ማሰብና ከጓደኛ ጋር መተባበርና መደጋገፍን የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማቀናጀት ከዚህ በታች እንደተገለጸው የምትማሩ ይሆናል።



የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## 2.1 ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያሳድጉ የሰውነት እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- አስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠርን ታዳብራላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ለማወቅና ለመቆጣጠር የሚያስፈልጉ ችሎታዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን የማወቅና መቆጣጠር ችሎታን የሚያዳብሩ ዋና ዋና ሀሳብ በመለየት ታደንቃላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ራስን ማወቅና መቆጣጠር ችሎታን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ አራቱን ትናገራላችሁ።

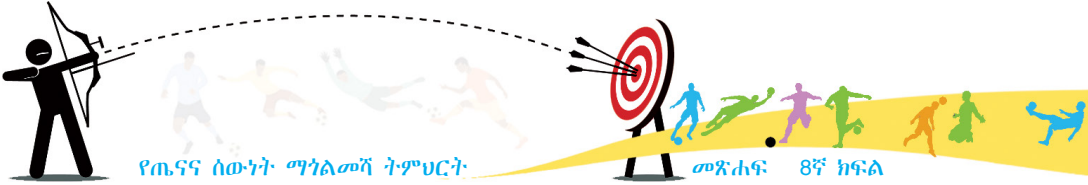
በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የሚፈለገውን ችሎታ፣ ፊላጎትና ምኞትን ለመገናጸፍ ራስን ማወቅንና መቆጣጠርን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በማቀናጀት መማር አጠቃላይ እድገትን ያስገኛል። በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ የማህበረሰብን ግንዛቤና ጥልቅ ስሜትን በብቃት መማር በተማሪዎች አኗኗር ውስጥ ራስን የማወቅና የመቆጣጠር ችሎታን የሚያዳብሩ እንደሚከተለው ትማራላችሁ።

### 2.1.1 ራስን ማወቅ

የራስ ጥልቅ ስሜትን መረዳትና መለየት፣ ውጤታማ መሆንን ማወቅ፣ የራስ ጥልቅ ስሜት በሌላ ሰው ላይ ጫና እንደሚያደርግ ማወቅ፣ የባህሪ ጫናን መለየት፣ የአካል ብቃት ጉድለትና ጥንካሬን ማወቅ፣ በራስ መተማመንን ማበረታታት፣ ርህራሄ መሆን፣ ታማኝና እውነተኛ መሆን፣ ተስፋ ማድረግንና ራስን መረዳትን በትክክል ማወቅ ማለት ነው።

ፍርሀትና ጥላቻ በተማሪዎች ውስጥ እንዳይፈጠር ቀድሞ የአካል እንቅስቃሴ ህግን፣ መመርያ፣ ዘዴና ግምገማን ማወቅ ያስፈልጋል። ይህ ደግሞ ብዙ ተመልካች ባለቤት በራስ በመተማመን የአካል እንቅስቃሴን መስራት ያስችላል።

በተጨማሪም ራስን ማወቅ፣ ተማሪዎች የሚሳተፉበትን እንቅስቃሴን የመምረጥ



እድል፣ የመፍጠር፣ ውሳኔ መስጠትንና በብቃት እንቅስቃሴን ለመስራት ፍላጎትና በቂ የመረዳት ችሎታን እንድናገኝ ያደርጋል።

### 2.1.2 ራስን መቆጣጠር

**ተግባር 2.1.2**

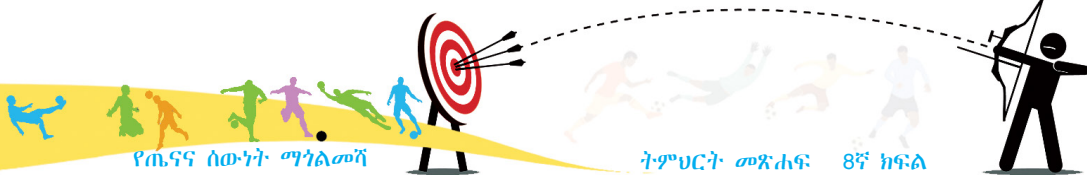
1. ራስን መቆጣጠር ማለት ምን ማለት ነው?
2. ውድድር ውስጥ አላስፈላጊ ስሜት ሲፈጠር ምን ማድረግ አለብን?

ጥልቅ ስሜትን የመቆጣጠር ችሎታ፣ የተለያዩ ተግባራትን የመለየት ባህርይ፣ ጭንቀትንና መሰናክልን ማሸነፍ፣ ውስጣዊና ውጫዊ ጭንቀትን ልያስወግዱ የሚችሉ ዘዴዎች፣ የአጭርና ረጅም ጊዜ ግብን ማዘጋጀት፣ የራስና የሌላን ሰው ፍላጎት መደገፍና ማበረታታት፣ የሚሰጠውን ግብረ መልስ እንደ ገንቢ ሀሳብ መውሰድን ያካተተ ነው።

ራስን መቆጣጠር በተለያዩ ከባድ ሁኔታዎች ውስጥ ስሜትንና ባህርይን/ፀባይን መቆጣጠር ነው። እነሱም፡ መረጋጋት፣ ንደትን መቆጣጠር፣ ከመጥፎ ፀባይና ጭንቀት ራስን መቆጠብ፣ ትምህርት ውስጥ የሚያስፈልጉ የግል ስኬትን ለመጎናፀፍ ማተኮር ናቸው።

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትና ዘመናዊ ስፖርት ውስጥ ጥሩ ባህርይ እንደምታይ ሁሉ፣ በተቃራኒው መጥፎ ባህርይም ይታያል። ስለዚህ በዚህ ሂደት ውስጥ ራስን የመግዛት/የማስተዳደር ችሎታን በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ መማር አስፈላጊ ነው።

ለምሳሌ፣ በኳስ ጨዋታዎች (እግር ኳስ፣ እጅ ኳስ፣ መረብ እና ቅርጫት ኳስ)፣ በአትሌትክስ የሩጫ ውድድር የገና ጨዋታ፣ ቡጢና የመሳሰሉት ውስጥ ተማሪዎች የተለያዩ ስሜትን ማንፀባረቅ ይችላሉ። ስለዚህ በፍቅር፣ በክብርና የማህበረሰብን ጥሩ ባህልና ወግ የሚገልፅ ስሜትን፣ ከህፃናታቸው ጀምሮ እንዲያዳብሩ ማድረግ የረጅም ጊዜ ስንቅ ይሆንላቸዋል። ይህ ማለት በእንቅስቃሴ ውስጥ ስህተት አይፈጠርም ማለት አይደለም። በውድድር ሂደት ውስጥ ከባድ ስሜትና አላስፈላጊ ባህርይ ሲፈጠር፣ በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስን ቶሎ መቆጣጠር መቻልን መለማመድ አስፈላጊ ነው።



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## 2.2 የማህበረሰብ ግንዛቤና ግንኙነት ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

### 2.2.1 የማህበረሰብ ግንዛብ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የመሪነት ሚናን በክፍል ጓደኞቻችሁ ፊት ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ ውስጥ በመሳተፍ የማህበረሰብ ግንዛቤን ታዳብራላችሁ።
- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በመሳተፍ የማህበረሰብን ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታን ታደንቃላችሁ።
- የማህበረሰብን ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታ ማንፀባረቅ ውስጥ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን ሚና በመለየት ትዘረዝራላችሁ።

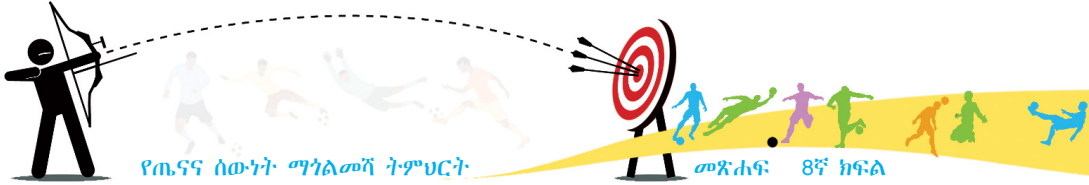
**ተግባር 2.2.1**

1. የማህበረሰብ ግንዛቤን መጨበጥ ማለት ምን ማለት?
2. የማህበረሰብ ግንዛቤን ለማዳበር ተማሪዎች ምን ማድረግ አለባቸው?

የማህበረሰብን ግንዛብ ለአንድነት፣ ለግለሰብና ለማህበረሰብ የሀሳብ ልዩነት እውቅና የመስጠት ችሎታ፣ ማድነቅ፣ ማክበርና በተለያዩ አቅጣጫ ለነገያችንና ለሌሎች ሰዎች ያለውን ጥቅም ማወቅና መረዳት ነው። ከዚህ ውጪም፣ የማህበረሰብና የቤተሰብ ስነምግባር፣ ትምህርት ቤትን ማክበርና መደገፍን የሚንማርበት ነው።

ተማሪዎች በእንቅስቃሴ ችግርን የመፍታት ችሎታን በመጠቀም በአብሮነት እንቅስቃሴን የመፍጠር ዕድል፣ ራስን መግለፅ፣ መተባባር፣ ንዴትን መቆጣጠር፣ በአንድ ሀሳብ የእንቅስቃሴን ቅደም ተከተል ጠብቆ አብሮ መስራት በማህበረሰብ ውስጥ መረዳት እንዳለ የምያሳይ ነው።

ተማሪዎች ሲለሚሳተፉበት እንቅስቃሴ ተመሳሳይነትና ልዩነት እየተነጋገሩ እንዲማሩ ማድረግ፣ እንዲሁም ተማሪዎች ሲለሚሳተፉበት እንቅስቃሴ የአካሄድ ሁኔታውን በግልፅና በነፃነት እንዲገልፁ ማድረግ ማለት ነው።



## 2.2.2 የግንኙነት ችሎታ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- ትምህርት ቤት ውስጥ አሸናፊ የሆነ ሐሳብን በመጠቀም የግንኙነት ብቃትን የሚገልጹ ሐሳቦችን ታስተናግዳላችሁ።
- በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ ውስጥ ጠንካራ የግንኙነት ችሎታን ታዳብራላችሁ።
- በትምህርት ቤት፣ በክፍል ውስጥና ሜዳ ላይ የግንኙነት ችሎታን ታንፀባርቃላችሁ።
- ከግለሰብና ከቡድን ጋር በመቀራረብ ያዳበራችሁትን የግንኙነት ችሎታ ታደንቃላችሁ።

በግለሰብና በቡድን ግንኙነት ውስጥ እውነተኛ ክብር ለመስጠት ምቹ ሁኔታን መፍጠር ነው። የግንኙነት ችሎታ ግልፅ ንግግር ማድረግ፣ መደራጀት፣ መተባበር፣ አንድነትንና የማህበረሰብ ግንኙነትን የሚበቃትን ሀሳብን መቀወም፣ ግጭትን በሰላማዊ መንገድ መፍታት፣ ሌላ ሰው የሚመኘውንና የሚፈልገውን እርዳታ የሚያንፀባርቅ ነው።

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ከግለሰብና ከቡድን አባላት ጋር መቀራረብን ለማሳደግ እንደሚጠቅም የታወቀ ነው። ይህም የሚገልጸው፣ በእንቅስቃሴ ውስጥ ጤናማ ግንኙነት ማድረግ፣ በሕብረት አብሮ መማር መቻል፣ መግባባት፣ በቡድን መስራትን የሚያዳክሙ የማህበረሰብ ጫናን መቋቋምና ማሸነፍ፣ በሀሳብ አለመግባባትን በማስወገድ እንደ አስፈላጊነቱ ለንደኛ የሀሳብ ድጋፍን በማካፈል ነው።

በየግንኙነት ችሎታ ሂደት ውስጥ ተማሪዎች ያገኙትን እውቀትና ልምድ በማካፈል፣ በቡድን አብሮ መስራት፣ ፍላጎታቸውንና ችሎታቸውን በማቀናጀት ተጠያቂነትንና ድርሻን በመውሰድ አብሮ መስራትና ከእርስ በእርስ መማማር የሚፈጸምበት መሆኑ ነው።





የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## 2.3 በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በሀላፊነት ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ታዳብራላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በሀላፊነት የሰጣችሁትን ውሳኔ ታደንቃላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጨዋታ መመሪያና ህግን ወደ ስራ ትለውጣላችሁ።
- በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ።

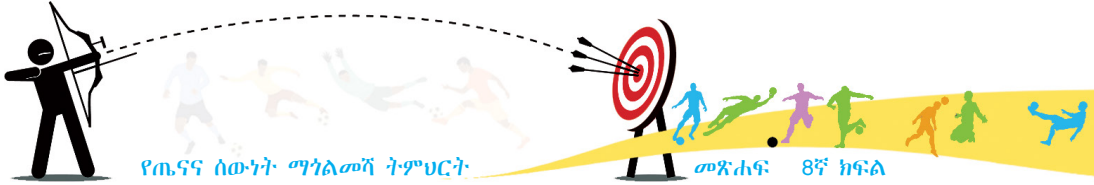
### ተግባር 2.3

1. በሀላፊነት ውሳኔ መስጠትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።
2. በስፖርት ውድድር ሂደት ውስጥ ሊወሰዱ የሚገቡ የሀላፊነት ውሳኔዎች ምን ምን ናቸው?
3. በእንቅስቃሴ ውስጥ በሀላፊነት ውሳኔ መስጠት ለምን ያስፈልጋል?

ይህ ርዕስ ተጫዋቾች ወይም ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ያሉ መመርያና ህጎችን ወደ ተግባር በመቀየር ውሳኔ እየሰጡ መሄድን የሚማሩበት ነው። ተማሪዎች በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት እንቅስቃሴ ውስጥ ከጨዋታ ህግ ውጭ የሚታይ ስሜት፣ የማህበረሰብ ስነ ምግባር የሚያበላሽና የጓደኞቻቸውን ስነ ልቦና የሚጎዱ ስሜት ሲከሰት ሀላፊነት ባለው መንፈስ በተከሰተው ችግር ራስን በመመዘን ችግሩን መፍታት ወይም በህግ አግባብ ውሳኔን ማሳለፍ ነው።

ለምሳሌ፣ በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጨዋታ ህግ፣ የዳኞች ጫና፣ የጓደኛ ጫና፣ የአየር ሁኔታ፣ የጨዋታ ሜዳ፣ ፀሐይ የምትወጣበት አቅጣጫ፣ የትምህርት ቤት አስተዳደር፣ የአስተማሪ፣ የቤተሰብ፣ የጓደኛና የተመልካች ጫና የተማሪዎች ወይም ተወዳዳሪዎች ፀባይና ስሜት ላይ ያለው ጫና ከባድ ስለሆነ ተማሪዎች ነገሮችን በመቋቋም ለስፖርት የሚያስፈልገውን ስነ ምግባር አሟልተው መገኘት አለባቸው።





## 2.4 በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብር የአካል እንቅስቃሴዎች

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጨዋታ ህጎችን ከበቂ ምክንያት ጋር በማያያዝ ትገልጻላችሁ።
  - በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብር የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለይታችሁ ትናገራላችሁ።
  - በተወሰነና ባልተወሰነ ጊዜ ውስጥ የሚደረጉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ትጎናጸፋላችሁ።
  - የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 2.4

1. በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

የትኛውም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጥልቀት ማሰብንና መገንዘብ ይፈልጋል። በተለይም፣ በስፖርት ውድድር ወይም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ውስጥ ስኬታማ ለመሆን በጥልቀት ማሰብ አስፈላጊ ነው። በጥልቀት የማሰብ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፣ የቡድን ጨዋታ እንደ እግር ኳስ፣ መረብ ኳስ፣ ቅርጫት ኳስ፣ እጅ ኳስ፣ ጅምናስቲክስ፣ የጠረጴዛ ቴኒስ፣ ቼዝ፣ ዳማ፣ ዋና፣ በረዶ ላይ መንሸራተት፣ የገና ጨዋታ፣ ስሉስ ዝላይና የመሳሰሉትን እንደ ምሳሌ ማንሳት ይቻላል።

ለምሳሌ፣ የቼዝ ውድድር በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ስለሚፈልግ በጥልቀት የማሰብ ችሎታን ያዳብራል።

## 2.5 የተግባቦትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች

- ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡
- ጥሩ ሀሳብን በማመንጨትና የተለያዩ ዘዴን በመጠቀም መልዕክት ታስተላልፋላችሁ።



የሴናና ሰውነት ማሳደጃ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



- በስነ ስርአትና ህጋዊ መንገድ ለነገሮች መልስ ትሰጣላችሁ።
- ተጨባጭ መረጃን በመለዋወጥ ያላችሁን ተመሳሳይ እቅድ ላይ በቡድን ለማሳካት ጥረት ታደርጋላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የተግባቦትና የመረዳዳት ችሎታ ፋይዳን ቢያንስ ሦስቱን ተዘረዝራላችሁ።
- በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ በመደጋገፍ ያደረጋችሁት የመነጋገር ችሎታን ታደንቃላችሁ።

### ተግባር 2.5

1. በትብብር የመማር ጥቅሞች ምንድን ናቸው?
2. በውድድር ውስጥ መረጃን መለዋወጥና እየተባበሩ መጫወት ወይም መማር ለምን ያስፈልጋል?

አንድን አላማ ከግብ ለማድረስ የሚሳተፉበት የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ፈጣን ጥንቃቄ አድርጎ የመራጸም የተማሪዎች ችሎታ ነው። ይህም፣ የቡድን ተመሳሳይ አላማ ውስጥ የሚደረግ መረጃን የመለዋወጥ ሂደት ነው። ከዚህ ውጪም፣ የቡድን የግንኙነት ችሎታን፣ የእውቀትና የልምድ ልወጣጥን ችሎታን የሚያዳብር ነው።

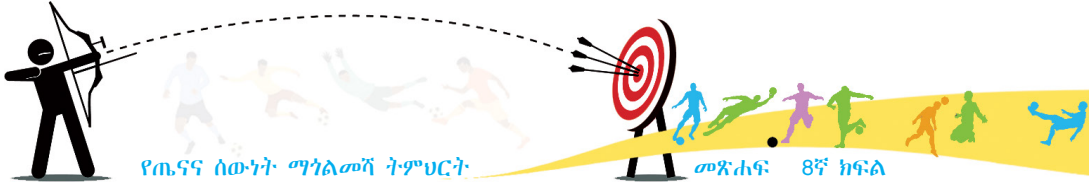
ለምሳሌ፣ የኪስ ጨዋታዎች፣ የቡድን ጠረጴዛ ቴኒስ፣ የገና ጨዋታና የተቀናጀ የአካል እንቅስቃሴን መጥቀስ ይቻላል።

የተግባቦትና የመደጋገፍ ችሎታን የሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ከውስጥ ተነሳሽነት የሚመነጩ ናቸው። እነርሱም፣

1. በቃል ንግግር የሚደረገውን የተግባቦት ምንነት መረዳት፣
2. ትርጉም መስጠት በሚችል መልኩ በጽሁፍ መግባባት፣
3. ከቃል ንግግር ውጪ ያሉትን የመግባቢያ ዘዴን መረዳት።

በመተባበር መስራት ሰፊ ትርጉም አለው። ስለዚህ በትብብር መማር ከዚህ በታች የተገለጹ ጥቅሞች አሉት። እነርሱም፣

- በቡድን አብሮ መስራትን ያሳያል፣
- በቡድን ስራ መካከል ያለውን ልዩነት ያሳያል፣



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

- በቡድን አባላት መካከል መተማመንና ግልጽ የሆነ ግንኙነትን ያስተዋውቃል፤
- በቡድን መስራት ያለውን ሚና ያሳያል፤
- በቡድን መካከል ጥብቅ ግንኙነትና ጥሩ ዘዴ እንዲፈጸም ያደርጋል፤
- ችግር መፍታት ላይ ያተኩራል፤
- የጾታ ልዩነትን ያመዛዝናል፤
- ክፍል ውስጥ መልካም ግንኙነት እንዲፈጠር ማድረግ ነው።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ራስን ማወቅና መቆጣጠር፣ የማህበረሰብ ግንዛቤና የግንኙነት ችሎታን ማዳበር፣ ተጠያቂነትን መቀበል፣ በጥልቀት ማሰብና ጤናማ መግባባት በማድረግ በመተባበር መስራትን ያጠናክራል። በአጠቃላይ፣ በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የጀርባ አጥንት ነው።

### የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክል ካልሆነ “ሐሰት” ትክክል ከሆነ ደግሞ “እውነት” በማለት መልሱ።

1. ጥራትና ብቃት ያለው ልምምድ ለመጎናጸፍ በትብብር መስራት አስፈላጊ ነው።
2. በጓደኞች መሀከል መተማመንና ግልፅ ግንኙነትን መፍጠር በቀላሉ ችግርን ለመፍታት ያግዛል።
3. ለጓደኛ እውቀትና ልምድን ማካፈል የተሳካ ድል ለመጎናጸፍ ይጠቅማል።
4. በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አብሮነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር ለተማሪዎች አጠቃላይ እድገት ጥቅም የለውም።
5. በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ በቃላት መማር በውድድር ውስጥ ጠንካራ ግንኙነትን ይፈጥራል።
6. የተለያዩ ክባድ ሁኔታዎች ውስጥ የራስን ስሜትና ባህርይን በትክክል መቆጣጠር መቻል ራስን ማስተዳደር ይባላል።
7. በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ ጥሩ ባህርይና ስነ ምግባር እንዲኖረን አያግዝም።



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



8. በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጓደኛ ግንዛቤ እንጂ የማህበረሰብ ግንዛቤ መያዝ ፋይዳ የለውም።
9. ከግለሰብ ጋር ጤናማ ግንኙነት መፍጠር የማህበረሰብን ግንኙነት ለማጠናከር ሚና የለውም።
10. በአካል እንቅስቃሴ ውስጥ የጓደኛን ስነ ልቦና እየነኩ መወዳደር አኩሪ ድል ለማስመዝገብ ይረዳል።

II. በ "ለ" ረድፍ ስር ያሉትን ከ "ሀ" ረድፍ ስር ካሉት ጋር የሚስማማውን አዛምድ።

"ሀ"

1. የመነጋገር ችሎታ
2. ራስን ማወቅ
3. ሀላፊነት መውሰድ
4. ራስን መቆጣጠር
5. በጥልቀት ማሰብ
6. የማህበረሰብ ግንዛቤ

"ለ"

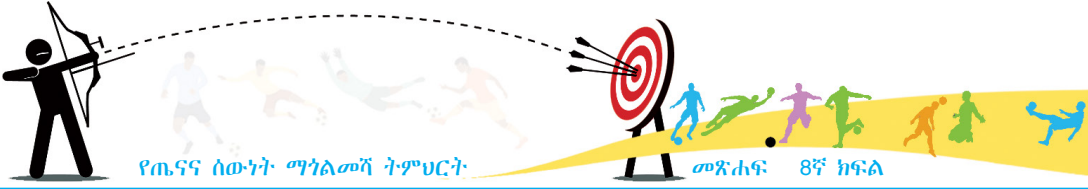
- ሀ. ህግን ጠብቆ መጫወት
- ለ. መረጋጋት
- ሐ. የቼዝ ጨዋታ
- መ. ውጤታማ መሆንን ማወቅ
- ሠ. አንድ መሆን (አንድነት)
- ረ. መረጃ መለዋወጥ
- ሰ. ስነ ምግባር ማጣት

III. ባዶ ቦታ ሙሉ።

1. የአካል እንቅስቃሴን በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ሰርተው ስኬትን ለማግኘት \_\_\_\_\_ መደረግ አለበት።
2. የአካል እንቅስቃሴ ውስጥ ያሉ ህግና መመርያን ወደ ስራ መቀየር/ መተርጎም \_\_\_\_\_ን ይገልጻል።

IV. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጥ።

1. ራስን ማወቅ ማለት ምን ማለት ነው?
2. አስተማሪዎች ተማሪዎችን ራስን የማወቅ ጥያቄን መጠየቅ ለምን አስፈላጊ?
3. አሰልፎ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ውስጥ አልፎ አኩሪ ድል ለማስመዝገብ ምን መደረግ አለበት?
4. ከጓኛህ/ሽ ጋር ዝምድና ወይም ግጭት ፈጥራችሁ ታውቃላችሁ? ከጓኛዬ ጋር ግጭት ፈጥራለሁ ካልክላልሽ እንዴት ፈታኔው/ፈታሽው?
5. በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ግንኙነት/መቀራረብን መማር ለምን ይጠቅማል?
6. ኳስ የመለጋትና የማንከባለል ችሎታ ግንኙነት ምን ምን ናቸው?



# ምዕራፍ ሦስት

## ጤናና የአካል ብቃት

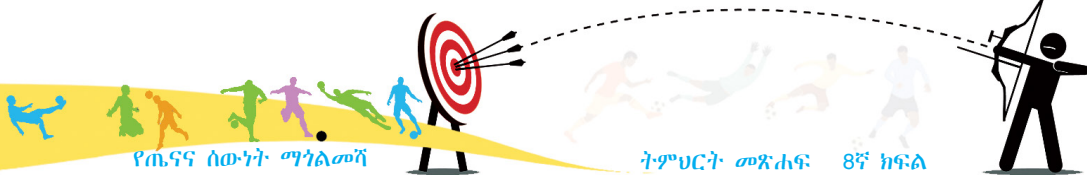
### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

- ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-
- የአካል ብቃት ከሚጎለብትበት መንገዶች ውስጥ ቢያንስ ሁለት ትገልጻላችሁ።
- የልብንና የሳምባን ብርታት የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ሠርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የተለያዩ የሰውነት ብቃት እንቅስቃሴን በመለማመድ የሚገኘውን ጥቅም ታደንቃላችሁ።
- የጡንቻ ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- የጡንቻ ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ለይታችሁ ትሰራላችሁ።
- የተለያዩ የሰውነት መተጣጠፍና ፍጥነት ልምምዶችን በአግባቡ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የሰውነት የመተጣጠፍና ፍጥነት ብቃት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ትናገራላችሁ።
- ኃይል ሰጪ መድኃኒት የመከላከል ዘዴን ትገነዘባላችሁ።

### መግቢያ

ጤና ማለት በሰውነት፣ በአእምሮ፣ ከማህበረሰቡና በውስጣዊ ስሜት ጤናማ መሆን ማለት ነው። ነገር ግን ከበሽታ ነጻ መሆን ማለት አይደለም። የሰውነት ብቃት ማለት ደግሞ የታቀደ አላማን ከግብ የማድረስ ችሎታ ወይም የአንድ አትሌት አሰልፎና አድካሚ በሆነ ልምምድ ውስጥ በማለፍ አመርቂ ድል የማስመዘገብ ችሎታ ነው።

ጤናና የሰውነት ብቃት በሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት የመማር ማስተማር ሂደት ውስጥ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ በሰውነት ጤና ላይ ከሚያስገኘው ከፍተኛ ጥቅም ባሻገር የተማሪዎችን የመማር ብቃት ያሻሽላል።



የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

የተለያዩ ፍላጎት፣ ችሎታና ብቃት ያላቸው ተማሪዎች የሰውነት እንቅስቃሴዎችን በተመሳሳይ ዓላማና ይዘቶች ውስጥ የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም የልብ፣ የሳምባና የደም ሁኔታዎች ብርታትን፣ የጡንጫዎችን ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍና በፍጥነት ሩጫ ውስጥ መሳተፍ እንድትችሉ ከዚህ በታች ባለው ሁኔታ የምትማሩት ይሆናል።

### 3.1 የአካል ብቃት ማሳደጊያ መንገዶች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያላቸው የመማር ብቃት፡  
ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የአካል ብቃትን የሚያጎናጽፉ መንገዶች ትዘረዝራላችሁ።
- የአካል ብቃት ልምምድ ስልቶችን ተግባር ላይ ታውላላችሁ።
- የአካል ብቃት ልምምድ ስልቶችን ተግባር ላይ ማዋል የሚያስገኘውን ጥቅም በመለየት ታደንቃላችሁ።
- የአካል ብቃት አይነቶችንና መመሪያዎችን በመለየት ትዘረዝራላችሁ።

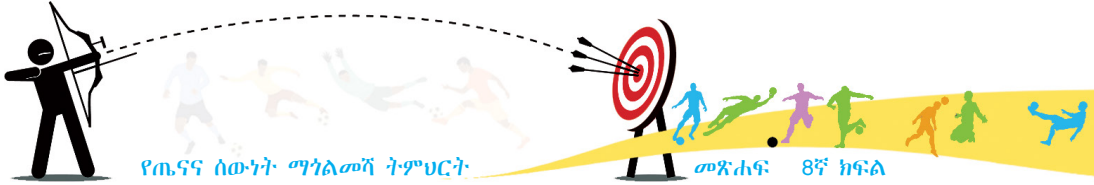
**ተግባር 3.1**

1. የጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርትን መማር ለምን ያስፈልጋል?
2. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ የእንቅስቃሴዎችን ክብደት እንዴት ትገልጻላችሁ?
3. የሰውነት የጤናና የአካል ብቃት አንድነት/ ተመሳሳይነት ምንድናቸው?

የአካል ብቃት በሁለት ትላልቅ ክፍሎች ይከፈላል። እነሱም ከጤና ጋር የሚያያዙ የአካል ብቃትና ከችሎታ ጋር የሚያያዙ የአካል ብቃትን ባለፉት የትምህርት ክፍሎች ተምራችኋል። ከጤና ጋር የተያያዙ የሰውነት ብቃቶች የሚባሉት የልብ፣ ሳምባና የደም ስር ብርታት፣ ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍ ችሎታና የሰውነት ይዘት ሲሆኑ ችሎታ ጋር የሚያያዙት ደግሞ ቅልጥፍና፣ ሃይል፣ ፍጥነት፣ ፈጣን ምላሽ፣ ሚዛንና የሰውነት ክፍሎች ቅንጅትን ባለፉት የትምህርት ክፍሎች ተምራችኋል።

የአካል ብቃትን በማጎልበት የተሳካ ሕይወት ለመኖር የሰውነት ብቃትን ለማዳበር የሚያስችሉ ስልቶችን ማወቅ አስፈላጊ ነው። ከዚህ ጋር በተያያዘ የሰውነት ብቃት ግንዛቤ መመሪያዎችን እንደ እንቅስቃሴዎች ክብደት፣ ግላዊነት፣ ተገላቢጦሽ፣ መደበኛና ውስንነት የመሳሰሉ መመሪያዎችን፣ መረዳት ያስፈልጋል።





**የእንቅስቃሴዎች ክብደት መመሪያ:** የእንቅስቃሴዎች ክብደት መጠን እንቅስቃሴው የሚወስደው ጊዜ፤ የእንቅስቃሴ አይነትና ድግግሞሽ በውስጡ ይይዛል።

**ውስን መመሪያ ማለት:** አንድ ግለሰብ የሚፈልገውን ዓላማ ከግብ ለማድረስ የሚያስችሉ የሰውነት ብቃት ልምምድ መርጦ በውስጡ መሳተፍ ማለት ነው።

**የግላዊነት መመሪያ:** ሁሉም ሰው የየራሱ ብቃትና ችሎታ ስላለው በአንድ ተመሳሳይ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢሳተፍም ተመሳሳይ የሆነ ለውጥ ማምጣት አይቻልም ማለት ነው።

**መደበኛ መመሪያ:** የአካል ብቃትን ለማሻሻል የሰውነት ብቃት ልምምዶችን በሳምንት ከ3 እስከ 5 ቀናት በማድረግ ቀስ በቀስ የእንቅስቃሴውን ክብደት፤ እንቅስቃሴው የሚወስደውን ጊዜና ድግግሞሹን እያሻሻሉ ልምምድ ማድረግ ማለት ነው።

**የተገላቢጦሽ መመሪያ:** በአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ ተሻሽሎ የተገኘ የአካል ብቃት የአካል እንቅስቃሴ ሲቋረጥ የተገኘ የሰውነት ብቃት ከጠፋ የተገላቢጦሽ በመመሪያ ይባላል።

**የማገገም/መታደስ መመሪያ:** በአካል እንቅስቃሴ ወቅት በየመሃሉ እረፍት ማድረግ ወይም በየቀኑ በሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል በቂ ዕረፍት ማድረግ ማለት ነው።

ስለዚህ ዕድሜያቸው ከ6-17 የሆኑ ተማሪዎች በሳምንት ቢያንስ ለ3 ቀን 60 ደቂቃ እና ከዚያ በላይ የእንቅስቃሴ ክብደት ከመካከለኛ እስከ ከፍተኛ ክብደት ልምምድ መስራት አለባቸው። በመሆኑም የአካል ብቃትን በሁለት መንገድ ማሳደግ ይቻላል። እነሱም፤ አየርን በመጠቀምና ባለመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች በመባል ይታወቃሉ።

**ሀ. አየር በመጠቀም የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ**

በአድካሚና አሰልቺ የአካል እንቅስቃሴ ወቅት አየር (አክስጅን) ወደ ውስጥ ማስገባትና የተቃጠለ አየር (ካርቦንዳይ አክሳይድ) ወደ ውጪ በማስወጣት የሚሰሩ ማለት ነው። አየር ወደ ውስጥ በማስገባት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል ገመድ ዝላይ፣ የቡድን ጨዋታ፣ በእግር መጓዝ፣ ከመሬት ከ30-40 ሴ.ሜ ከፍ በሚል ነገር ላይ መውጣትና መውረድ፣ በዝግታ መርጥ፣ ረዥም



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

ሩጫ፣ ሳይክል መንዳትና የመሳሰሉት ናቸው።

### ለ. አየር ባለመጠቀም የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

በአካል እንቅስቃሴ ወቅት አየር ወደ ውስጥ በማስገባት የተወሰደው ምግብ ሳይቃጠል በሂደት ውስጥ በነበረው ሀይል የተጀመረውን እንቅስቃሴ ማጠናቀቅ ማለት ነው። በዚህ ሂደት በጡንቻዎች ውስጥ በሚጠራቀም ላክቲክ አሲድ የተነሳ የጡንቻ መዛል ይፈጠራል። ለምሳሌ በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚሰሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንደ 60፣ 80ና 100 ሜ ሩጫ ናቸው።

### 3.2 የልብና የሳንባ ብርታት ብቃት ልምምድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያላባቸው የመማር ብቃት፡  
ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

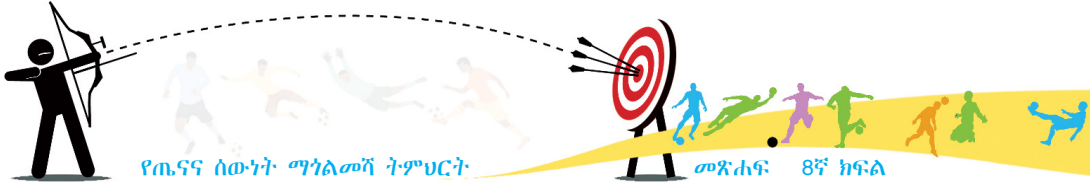
- የልብና የሳንባ ብርታት ልምምዶች ለማሻሻል የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ስድስቱን ትዘረዝራላችሁ።
- አየር በመጠቀም የሚሰሩ የልብና የሳንባ ብርታት ልምምዶችን ለ20 ደቂቃ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- አየር በመጠቀም የልብና የሳንባ ብርታት ልምምዶችን ያለውን ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ።

የልብና የሳንባ ብርታት ችሎታ ማለት አድካሚና አሰልቺ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ያለ ድካም ለረጅም ጊዜ መስራት ማለት ነው።

#### የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሳንባና ልብ ብርታት ላይ ያለው ጠቀሜታዎች

- በቀይ የደም ሕዋስ ውስጥ የአክሲጅንን መጠን ይጨምራል
- የማይቶኮንዲሪያን ሕዋስ ይጨምራል
- የልብንና የሳንባን መጠን ይጨምራል
- የምግብ ፍላጎትን ይጨምራል
- ከበሽታ ይከላከላል።
- ውፍረት ይቀንሳል።
- የአስም በሽታን ይቀንሳል።
- የአጥንት መሳሳትን ይከላከላል
- የደም ግፊትን ይቀንሳል።
- የስኳርና የካንሰር በሽታን ይቀንሳል።





ለምሳሌ፣ የእግር ኳስ ጨዋታ፣ ገመድ መዝለል፣ ዋና መዋኘት፣ ሳይክል መንዳት፣ በእግር መጓዝ፣ የሶምሶማ ሩጫ፣ ረጅም ሩጫ መሮጥ ናቸው። ይሁን እንጂ በዚህ ርዕስ ስር የምንማራቸው የእግር ኳስ ጨዋታ፣ ገመድ መዝለልና በሙዚቃ ምት አንድ ቦታ መሮጥ ናቸው።

**ልምምድ አንድ**

**ሀ. ከእግር ተረክዝ ከፍ በማለት ገመድ መዝለልን መለማመድ**

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በግል ገመድ የመዝለል ልምምድ ታደርጋላችሁ። ይህንን በመደጋገም መለማመድ።
- የአካል እንቅስቃሴ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠቃለላል።



ስዕል 3.2.1 በግል ገመድ መዝለል

**ለ. ተራ በተራ ጉልበት በማጠፍ ገመድ መዝለል**

**የልምምድ ቅደም ተከተል**

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ሁለት ተማሪዎች ፊት ለፊት ሆነው ገመድ ይዘው ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ተራችሁን ጠብቃችሁ ገመድ መዝለል ትለማመዳላችሁ።
- ልምምዱን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል



ስዕል 3.2.2 ተራ በተራ ገመድ መዘለል

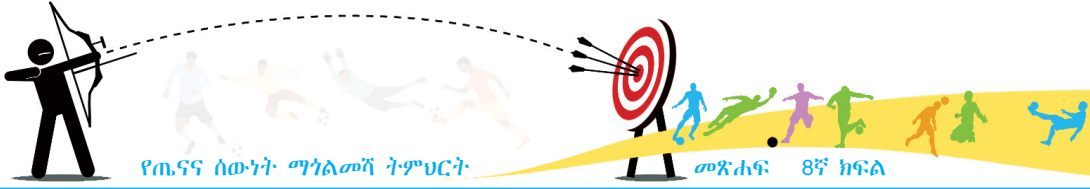
### ሐ. በቡድን ገመድ መዘለል

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ሁለት ተማሪዎች ፊት ለፊት ሆነው ገመድ ይዘው ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ተራችሁን ጠብቃችሁ ገመድ መዘለል ትለማመዳላችሁ።
- ተማሪዎች ተመሳሳይ ተግባራትን እየተቀያየራችሁ ትለማመዳላችሁ።
- ልምምዱን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



ስዕል 3.2.3 በቡድን ገመድ መዘለል



## መ. እጅን በማጠላለፍ ገመድ መዝለል

### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ሁለት ተማሪዎች ፊት ለፊት ሆነው ገመድ ይዘው ይቆማሉ።
- ተማሪዎች ተራችሁን ጠብቃችሁ ገመድ መዝለል ትለማመዳላችሁ።
- ልምምዳችሁን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



ስዕል 3.2.4 እጅን በማጠላለፍ ገመድ መዝለል

## ልምምድ ሁለት

### ሠ. በእንድ ቦታ መሮጥ

### የልምምድ ቅደም ተከተል

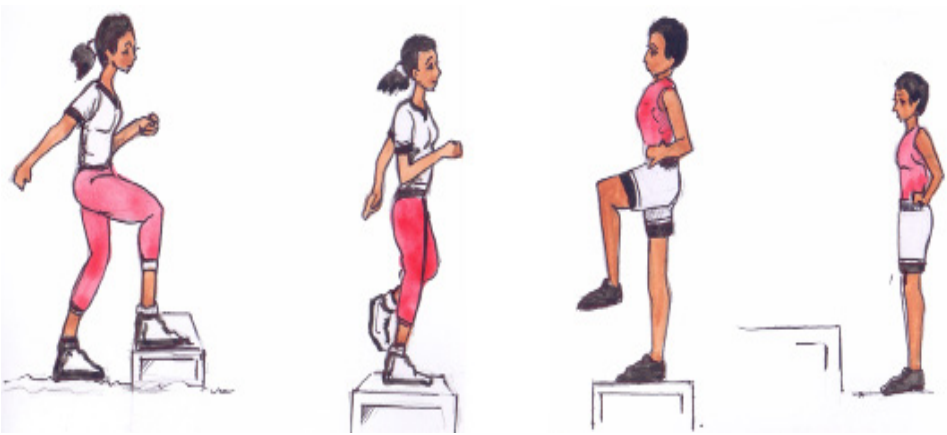
- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በቆማችሁበት ከሙዚቃው ምት ጋር የሚሄድ ሩጫ ትሮጣላችሁ።
- እንደ እንቅስቃሴው ክብደትና አየር ሁኔታ ላይ በመመስረት የእንቅስቃሴው ጊዜ እና በእንቅስቃሴ መሃል ያለው ዕረፍት በመምህሩ/ርቷ የሚወሰን ይሆናል።
- ልምምዱን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



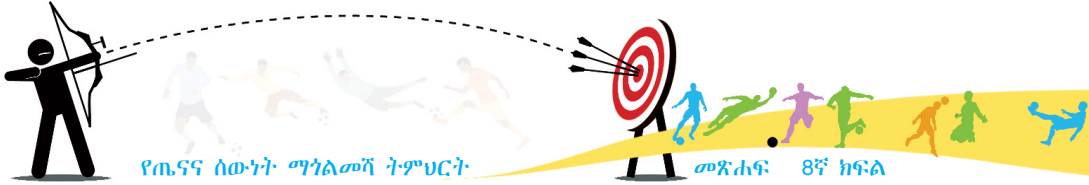
ስዕል 3.2.5 አንድ ቦታ ሆኖ መርጥ

**ረ. በመዘቃ ድምጽ ደረጃ ላይ መውጣትና መውረድ ልምምድ የልምምድ ቅደም ተከተል**

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ በመስጠት ተማሪዎችን ልምምድ ያስጀምራሉ።
- ተማሪዎች ከመሬት ከ30-40 ሴ.ሜ ከፍ የሚል ነገር ላይ በአንድ ደቂቃ ውስጥ ከ40-55 ጊዜ ወጥታችሁ ትወርዳላችሁ።
- በድግግሞሽና ጊዜው መሃል ለ20 ሰከንድ ዕረፍት መኖር አለበት።
- ልምምዱን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



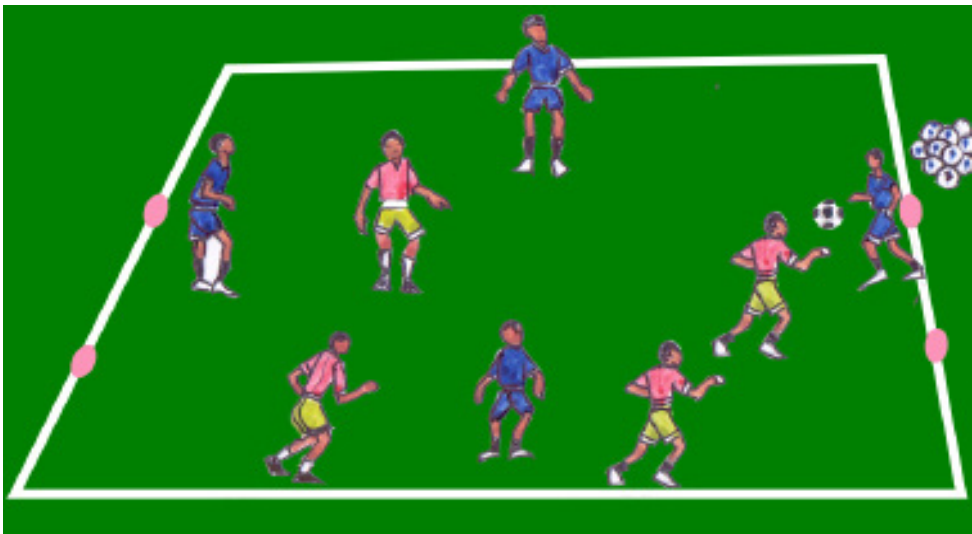
ስዕል 3.2.6. ከመሬት ከ20-30 ሴ.ሜ ከፍ የሚል ነገር ላይ መውጣትና መውረድ።



## ሰ. የእግር ኳስ ጨዋታ

### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- አራት አራት አባላት ያሉት አነስተኛ ቡድኖችን በመፍጠር ልምምድ ታደርጋላችሁ።
- ያለምንም ገደብ ኳስን የመንካት ልምምድ ማድረግ አለባችሁ።
- ልምምድ የሚደረገው ለ25 ደቂቃ ነው።
- ልምምዱን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



ስዕል 3.4 በ4x4 የሚጫወቱት የቡድን ጨዋታ

### 3.3 የጡንቻዎች ብርታት ልምምድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያላባቸው የመማር ብቃት፡

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የጡንቻዎችን ጥንካሬ የሚያሳድጉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ።
- የጡንቻዎችን ጥንካሬ የሚያሳድጉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ለይታችሁ ትዘረዝራላችሁ
- የጡንቻዎችን ጥንካሬ የሚያሳድጉ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ የሚኖረውን ጠቀሜታ ታደንቃላችሁ።





የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

የጡንቻዎችን ጥንካሬ ከሚያሳድጉ እንቅስቃሴዎች መካከል ክብደት ማንሳት፣ ውርወራ፣ ዝላይ፣ ትግል፣ መግፋትና የመሳሰሉትን በተደጋጋሚ ልምምድ በማድረግ ነው።

በዚህ ርዕስ ስር ፑሽ አፕ ፑል አፕና ቁጢጥ በማለት መዝለልን ርዕሶች የሚትማሩ ይሆናል ። ስለዚህ በተወሰኑ ደረጃ በሴትና ወንድ ተማሪዎች መካከል የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴዎች ልዩነት ስላሉ ተማሪዎች ለይታችሁ ልምምድ ማድረግ አለባችሁ።

### ልምምድ አንድ

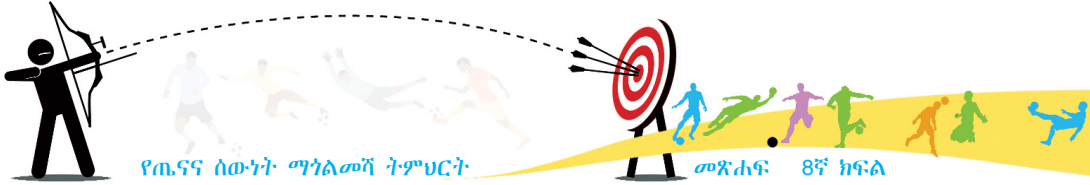
#### 1. “ፑሽ -አፕ” ጠረጴዛ ላይ መለማመድ

##### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- በቆማችሁበት ዝቅ ብላችሁ ቁጢጥ ትላላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ጠረጴዛ ይዛችሁ ሁለት እግራችሁን ወደኋላ ታደርጋላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ “ፑሽ -አፕ” ለአስር ጊዜ ትሰራላችሁ።
- በልምምድ ወቅት ወገብ ዝቅ ማለት የለበትም።
- እጅን በማስፋት ጠረጴዛ መያዝ ክልክል ነው።
- ልምምዱን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



ስዕል 3.3.1 “ፑሽ -አፕ”



## ሀ. የወንዶች “ፑሽ -አፕ”

### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ተሰልፋችሁ እንዳላችሁ ቁጢጥ ትላላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ በእጃችሁ መዳፍ መሬት ይዛችሁ ሁለት እግራችሁን ወደኋላ ትወስዳላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ የ“ፑሽ -አፕ” ልምምድ ታደርጋላችሁ።
- በልምምድ ወቅት ወገብ ዝቅ ማለት የለበትም።
- እጅን በማስፋት መሬት መያዝ ክልክል ነው።
- አምስት ድግግሞሽ ለአራት ጊዜ መለማመድ።
- በልምምዱ መሃከል አስር ሰኮንድ ዕረፍት ታደርጋላችሁ።
- ልምምዳችሁን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



ስዕል 3.3.2 የወንዶች “ፑሽ -አፕ”

## ለ. የሴቶች “ፑሽ -አፕ”

### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ተሰልፋችሁ እንዳላችሁ ቁጢጥ ትላላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ በእጃችሁ መዳፍ መሬት በመያዝ ሁለት እግራችሁን ወደኋላ በመውሰድ ትንበረከካላችሁ።
- ተንበርክካችሁ እንዳለ አንድ እግራችሁን በሌላኛው እግር ቁርጭምጭሚት ላይ ታስቀምጣላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ የ “ፑሽ -አፕ” ልምምድ ታደርጋላችሁ።



- አምስት ድግግሞሽ ለአራት ጊዜ መለማመድ።
- በልምምድ መካከል አስር ሰከንድ ዕረፍት ማድረግ።
- ልምምዳችሁን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



ስዕል 3.3.3 የሴቶች “ፑሽ -አፕ”

ሐ. በእጅ የመነካካት ልምምድ

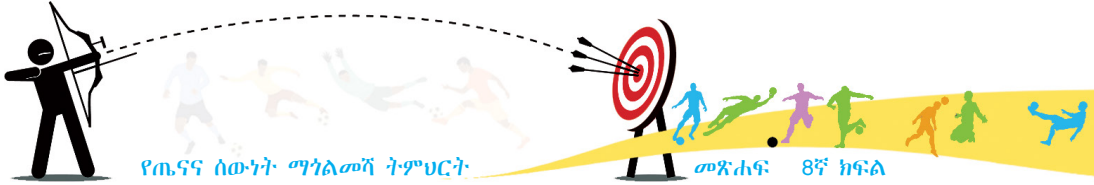
የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆናችሁ ፊት ለፊት ትቆማላችሁ።
- በእጃችሁ መዳፍ መሬት ይዛችሁ ሁለት እግራችሁን ወደኋላ ትዘረጋላችሁ።
- ተማሪዎች በሁለት እጃችሁ መሬት እየገፉችሁ ሳለ መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ በአንድ እጅ መሬት በመልቀቅ ማነካካት።
- በሌላኛው እጅ ተራ በተራ ተመሳሳይ ልምምድ ማድረግ።
- አምስት ድግግሞሽ ለአምስት ጊዜያት መስራት።
- ልምምዱን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



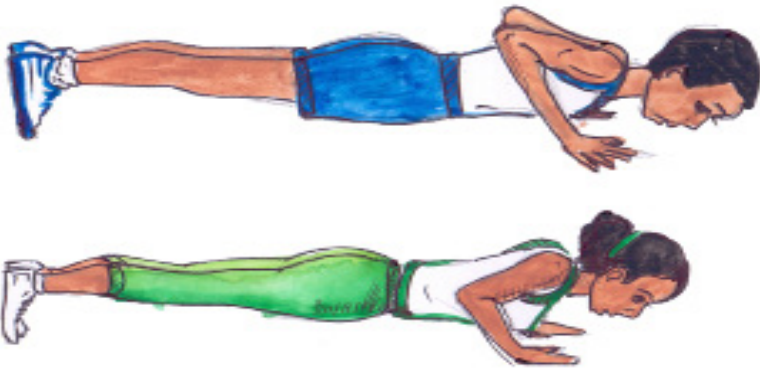
ስዕል 3.3.4 በእጅ መነካካት





## መ. መሬት በመግፋት እዚያው የመቆየት ልምምድ

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- እግራችሁን ወደ ኋላ በመዘርጋት በእጃችሁ መዳፍ መሬት ትገፋላችሁ።
- ተማሪዎች ክንዳችሁን ሙሉ በሙሉ አጥፋችሁ መሬት እየገፉችሁ ከ20-30 ሰከንድ መቆየት።
- ልምምዱ በዚህ ሁኔታ የሚቀጥል ይሆናል።
- ልምምዳችሁን ሰውነታችሁን በማቀዝቀዝ የምታጠቃልሉ ይሆናል።



ስዕል 3.3.5 በእጅ መዳፍ መሬት ገፍቶ መቆየት

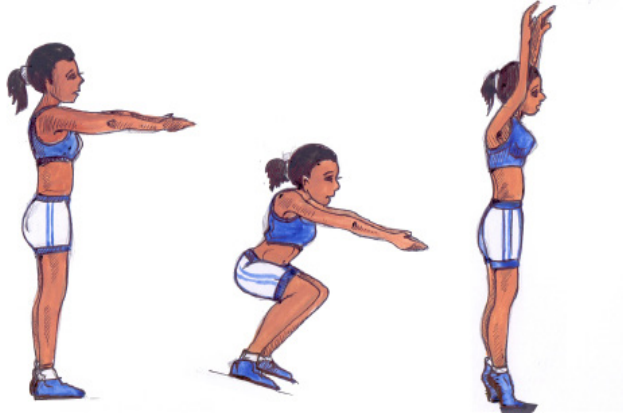
### ልምምድ ሁለት

#### 2. ቁጢጥ ብሎ መዝለል (Squat jump)

#### ሀ.ከቆሙበት ወደፊት መዝለል የልምምድ

#### ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ቁጢጥ ትላላችሁ።
- ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ትእዛዝ እንደተሰጠ ወደላይ ትዘላላችሁ።
- ደግሞ ቁጢጥ በማለት እንደጋና ትዘላላችሁ።
- ልምምዱ በዚህ ሁኔታ ይቀጥላል።
- አስር ድግግሞሽ ለስምንት ጊዜያት መለመመድ።
- በየመካከሉ ለ20 ሰከንድ ዕረፍት መውሰድ።
- ተማሪዎች ልምምዱን እንዳጠናቀቃችሁ ሰውነታችሁን ታቀዘቅዛላችሁ።

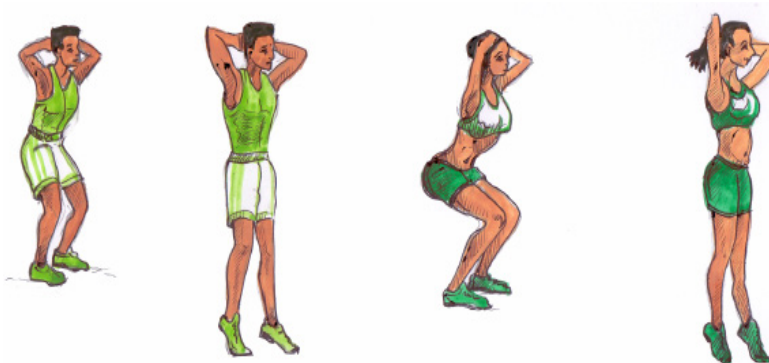


ስዕል 3.3.7 ቁጢጥ በማለት መዘለል

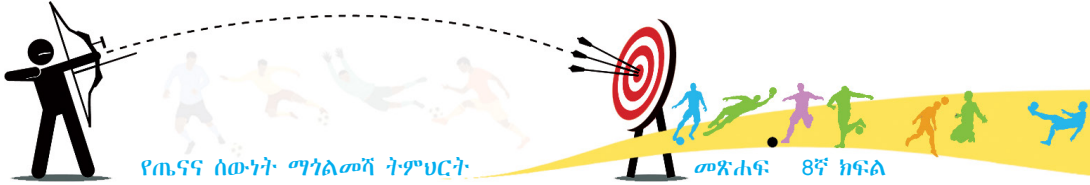
### ለ. በእጅ አንገት ይዞ ቁጢጥ ብሎ የመዘለል ልምምድ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በቆማችሁበት አንገታችሁን በመያዝ ቁጢጥ ትላላችሁ።
- ትዕዛዝ ሲሰጥ በእጃችሁ አንገታችሁን እንዳያዛችሁ ወደላይ ትዘላላችሁ።
- ደግመው ቁጢጥ በማለት፣ አሁንም ወደ ላይ ትዘላላችሁ።
- ልምምዱ በዚህ ሁኔታ ይቀጥላል።
- አስር ድግግሞሽ ለስምንት ጊዜያት መለማመድ።
- በየመካከሉ ለ20 ሰከንድ ዕረፍት መውሰድ።
- ተማሪዎች ልምምዱን እንዳጠናቀቃችሁ ሰውነታችሁን ታቀዘቅዛላችሁ።



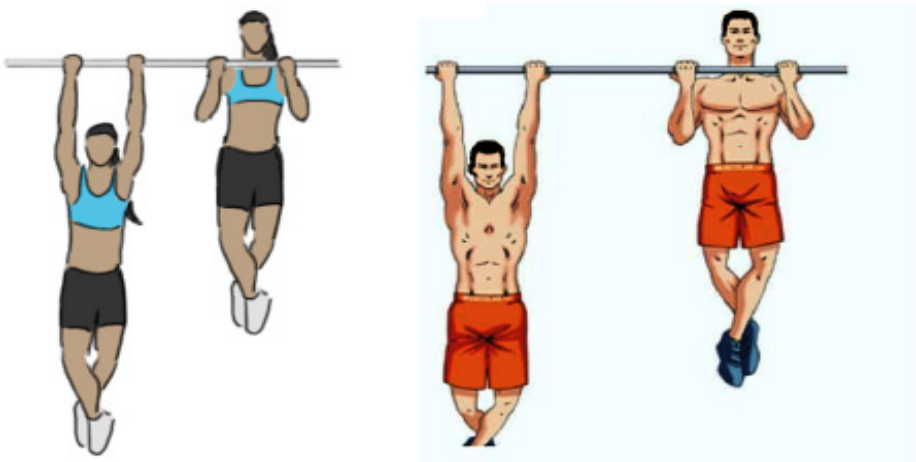
ስዕል 3.3.8 ቁጢጥ በማለት መዘለል



## ሐ.ፑል አፕ

### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ከአግዳሚ ዘንግ ፊት ለፍት መሰለፍ።
- በመዝለል አግዳሚ ዘንግ በሁለት እጅ መያዝ።
- አግዳሚ ዘንግ ከያዛችሁ በኋላ አንገታችሁን አግዳሚ ዘንግ ጋ እስከምደርስ መሳብ።
- አንገታችሁን አግዳሚ ዘንግ ጋ ስደርስ ቀስ በቀስ ወደ ታች መመለስ።
- እግራችሁን መሬት ሳይነካ በመደጋገም እስከምንችሉ መስራት።
- ከልምምድ በኋላ ሰውነታችሁን ማቀዝቀዝ።



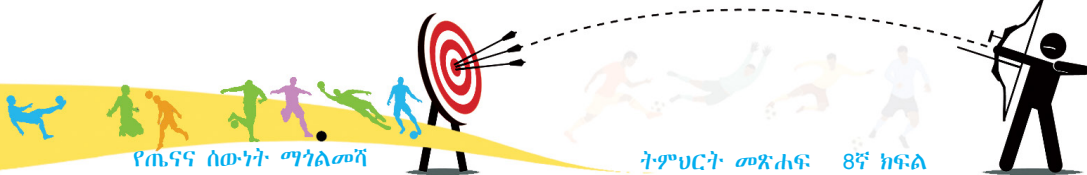
ስዕል 3.3.9 ፑል አፕ

### 3.4. የሰውነት መተጣጠፍ ብቃት ልምምድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የሰውነት የመተጣጠፍ ብቃትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ለይታችሁ ትገልጻላችሁ።
- የሰውነት የመተጣጠፍ ብቃትን የሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎችን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የሰውነት የመተጣጠፍ ብቃት እንቅስቃሴዎች የሚኖራቸውን ጥቅም በመረዳት ታደንቃላችሁ።



መተጣጠፍ የመገጣጠሚያ የመንቀሳቀስ ችሎታ ሆኖ አካልችን ለቀጣይ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ለማዘጋጀት ወይም አንድ የአካል እንቅስቃሴ ለመፈጸም የሚያግዝ ነው።

## ልምምድ አንድ

ሀ. የአካል መተጣጠፍ ወይም መሳሳብ ልምምድ

### የልምምድ ቅደም ተከተል

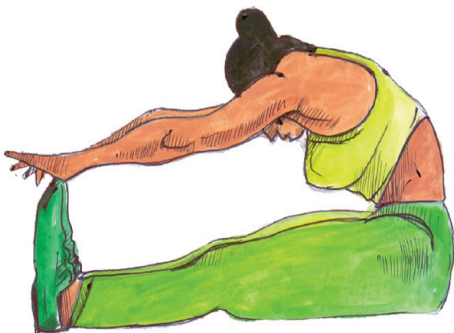
- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ተማሪዎች በተሰጣችሁ ቦታ ላይ ተቀምጣችሁ እጃችሁን እና እግራችሁን ወደፊት ትዘረጋላችሁ።

### ስዕል ሀ

- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ እግራችሁን ዘርግታችሁ በመንጠራራት እጃችሁን ከእግራችሁ ማሳለፍ ።
- እጃችሁን እንደዘረጋችሁ ከ20-30 ሰከንድ መቆየት።

### ስዕል ለ

- በሁለት እግር ሳጥኑን በመግፋት እጅን ማሳለፍ።
- የተዘረጋው እጅ ምን ያህል ከሳጥኑ እንዳለፈ መስመር ማስመር።
- እጃችሁን እንደዘረጋችሁ ከ20-30 ሰከንድ መቆየት።
- ተማሪዎች ልምምዱን እንዳጠናቀቃችሁ ሰውነታችሁን ታቀዘቅዛላችሁ።

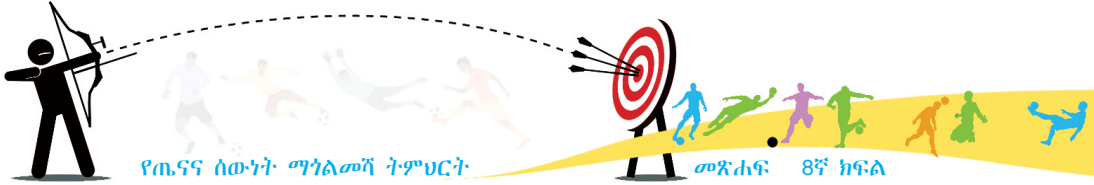


ስዕል ሀ



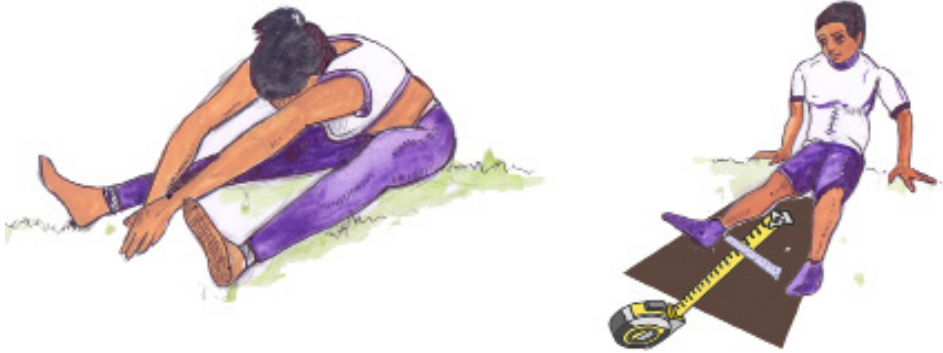
ስዕል ለ

ስዕል 3.4.1 መተጣጠፍ



## ለ እግርን በመክፈት የአካል መተግጠፍ ወይም መሳሳብ ልምምድ የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- በተሰጣችሁ ቦታ ላይ እጃችሁን ዘርግታችሁ እግራችሁን በመክፈት ትቀመጣላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ እግራችሁን በመዘርጋት ተንጠራርታችሁ እጃችሁን መስመሩን ታሳልፋላችሁ።
- ተማሪዎች ተንጠራርተው ባሉበት ከ20-30 ሰከንድ ይቆያሉ።
- ልምምዱ በተደጋጋሚ ማካሄድ።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ ይጠናቀቀል።



ስዕል 3.4.1 መተግጠፍ

### 3.5 ፍጥነት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፣ ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከፍጥነት ሩጫ ጋር በደንብ ትሰራላችሁ።
- አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ጊዜ ውስጥ የመፈጸም ብቃት ታሳለብታላችሁ።
- 30 ሜ. ሩጫን በ5 ሰከንድ ውስጥ ታጠናቅቃላችሁ።

የፍጥነት ችሎታ የሰውነት ክፍሎቻችን እንደ ጡንቻ፣ አጥንት፣ የመተንፈሻ አካል፣ ነርቭ፣ የደም ዝውውር፣ እጢ የመሳሰሉት ተቀናጅተው በአጭር ጊዜ ውስጥ ተግባራቸውን ማከናወን ማለት ነው።



የጤናና ሰውነት ማሳሰቢያ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



## ልምምድ አንድ

### ሀ. የ30 ሜትር እሽቅድድም ልምምድ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተማሪዎችን በሁለት በመክፈል የተሰጣችሁን ቦታ ትይዛላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ በደንብ አድምጣችሁ የተሰጠውን ትዕዛዝ ስራ ላይ ታውላላችሁ።
- ፍጫውን ካጠናቀቃችሁ በኋላ ቀስ ብላችሁ በመጓዝ ከቀሩት ተማሪዎች ኋላ ትሰለፋላችሁ።
- በልምምዱ መካከል ለ20 ሰከንድ ዕረፍት ትወስዳላችሁ።
- ልምምዱን እንዳጠናቀቃችሁ ሰውነታችሁን ታቀዘቅዛላችሁ።



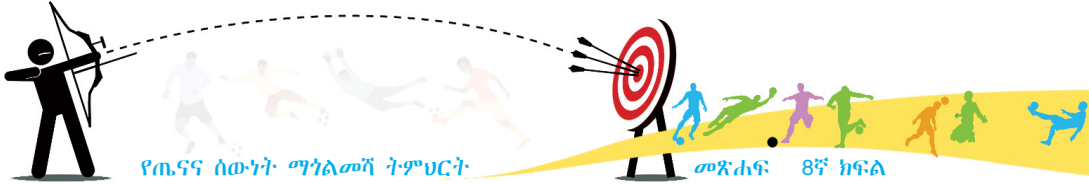
ስዕል 3.5.1 በፍጥነት መሮጥ

### ለ. የ30 ሜትር ርቀት ውስጥ አባሮ መያዝ ልምምድ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

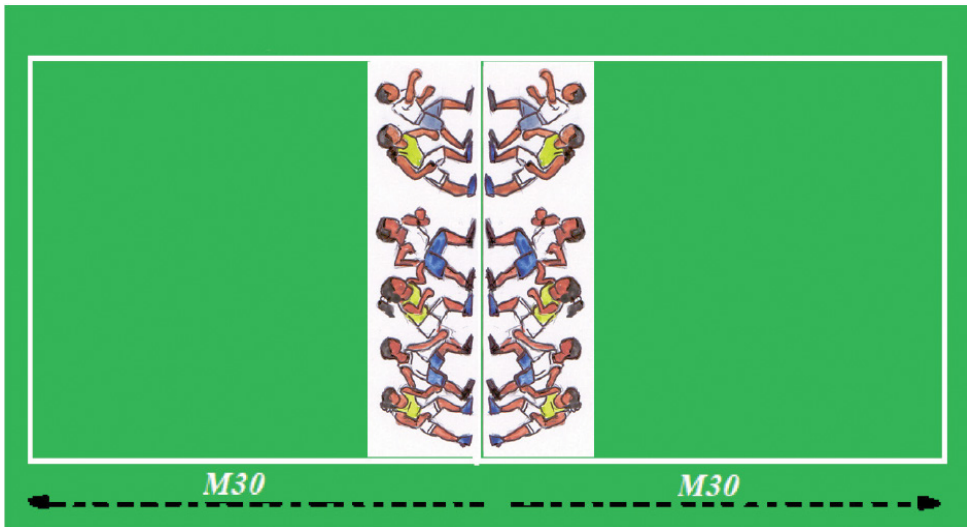
- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- በሁለት ቡድን ተከፍላችሁ ለቡድኑ ስም በመሰየም ፊት ለፊት ሜዳ መሃል ትቆማላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ አንደኛውን ቡድን ሲጠሩ የተጠራው ቡድን ወደ ኋላ ዞሮ





**ይሸሻል።**

- ስሙ ያልተጠራው ቡድን በ30 ሜ ርቀት ውስጥ የተቃራኒ ቡድን ተማሪን አባሮ ይይዛል።
- የተማረከው ተማሪ ከማረከው ተማሪ ጋር አንድ ላይ ይቀመጣል።
- ይህ ልምምድ መጨረሻ እስከሚያገኝ በዚህ ሁኔታ ስም እየቀያየሩ በመጥራት ይቀጥላል።
- ልምምዱ ስውነትን በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።



ስዕል 3.5.2 አባሮ መያዝ

**ሐ. የአጭር ሩጫ ልምምድ**

**የልምምድ ቅደም ተከተል**

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ካላችሁበት ወደ ፊት 5 ሜትር ሮጣችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ በሶምሶማ ተመልሳችሁ ወደ ነበራችሁበት ቦታ ትቆማላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ካላችሁበት ወደ ፊት 10 ሜትር ሮጣችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ በሶምሶማ ተመልሳችሁ ወደ ነበራችሁበት ቦታ ትቆማላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ካላችሁበት ወደ ፊት 15 ሜትር ሮጣችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ በሶምሶማ ተመልሳችሁ ወደ ነበራችሁበት

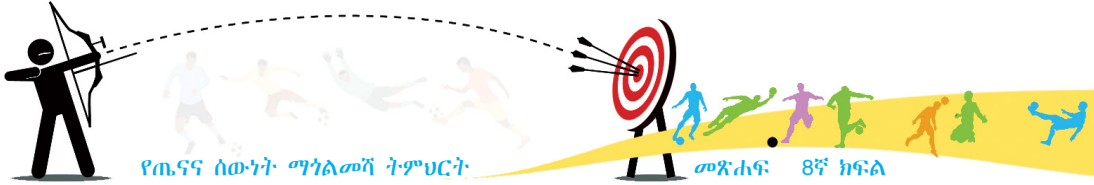


ቦታ ትቆማላችሁ።

- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ካላችሁበት ወደ ፊት 20 ሜትር ሮጣችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ በሶምሶማ ተመልሳችሁ ወደ ነበራችሁበት ቦታ ትቆማላችሁ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

- 1 \_\_\_\_\_  
-----
- 2 \_\_\_\_\_  
-----
- 3 \_\_\_\_\_  
-----
- 4 \_\_\_\_\_  
-----

ስዕል 3.5.3 አጭር ርቀት ፍጫ በተለያዩ ርቀት



### የምዕራፉ ማጠቃለያ

የሰውነት ብቃት አድካሚ ልምምድ ውስጥ በማለፍ ከፍተኛ ውጤት የማምጣት ችሎታ ወይም መሰረታዊ የሰውነት ብቃት ማሻሻል ማለት ነው። የሰውነት ብቃትን ከጤና እና ችሎታ ጋር በማያያዝ በሁለት ይከፈላሉ። አየር በመጠቀምና ያለ አየር የሚሰሩ ናቸው። አየር ተጠቅመንም ሆነ አየር ሳንጠቀም የሰውነት እንቅስቃሴዎችን በመስራት የሰውነት ብቃቶችንን ማሳደግ እንችላለን። የልብና የሳንባ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ መተጣጠፍና ፍጥነትን ለማሳደግ እንደ ምሳሌ የሚጠቀሱ እንቅስቃሴዎች በእግር መጓዝ፣ የሶምሶማ ሩጫ፣ የኪስ ጨዋታዎች፣ ሳይክል መንዳት፣ ዋና መዋኘት፣ ደረጃ መውጣትና መውረድ፣ ገመድ መዝለል፣ ክብደት ማንሳት፣ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠራራት፣ 30ሜትር ሩጫን በፍጥነት መሮጥ እና የመሳሰሉት ናቸው።

### የምዕራፉ መልመጃ

- I. ከሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ትክክል ካልሆነ ደግሞ ሀሰት በማለት መልሱ።
  1. በሃይል ወይም በፍጥነት አንድን የተጀመረ እንቅስቃሴ መጨረስ ያለአየር እንቅስቃሴ መስራት ይባላል።
  2. ሰውነትን ማሟሚቅ ከሰውነታችን ውስጥ ቆሻሻን ወደውጭ የምናስወጣበት ሂደት ነው።
  3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመጠን በላይና ከመጠን በታች መስራት ለተለዩ የውስጥ አካላችን ከፍተኛ ጥቅም አለው።
  4. ክብደት ያለው እንቅስቃሴ ለረጅም ጊዜ መለማመድ የጡንቻችንን ጥንካሬ ያመለክታል።
  5. አንድ ሰው በሽተኛ ነው የሚባለው በአልጋ ላይ ተኝቶ ሲገኝ ብቻ ነው።
- II. በ “ለ” ረድፍ ስር ያሉትን ከ “ሀ” ረድፍ ስር ካሉት ከሚስማማው ጋር አዛምድ።

“ሀ”	“ለ”
1. የልብና የሳንባ ብርታት	ሀ. መላልሶ ክብደትን ማንሳት
2. የጡንቻ ብርታት	ለ. የመገጣጠሚያ የመንቀሳቀስ ችሎታ
3. ፍጥነት	ሐ. የቡድን ጨዋታ
4. መተጣጠፍ	መ. 60 ሜትር ሩጫ
	ሠ. በረዶ ላይ መንሸራተት



የጤናና ሰውነት ማህበረሰብ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

**III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።**

1. ያለ አየር እንቅስቃሴ ውስጥ ምን ይፈጠራል?

- ሀ. ውሃ እና ጨው     ሐ. አሚኖ አሲድ
- ለ. ላክቲክ አሲድ     መ. አሲቲኮሲኒ

2. በአሁን ጊዜ የማይበረታታው ዬቱ ነው?

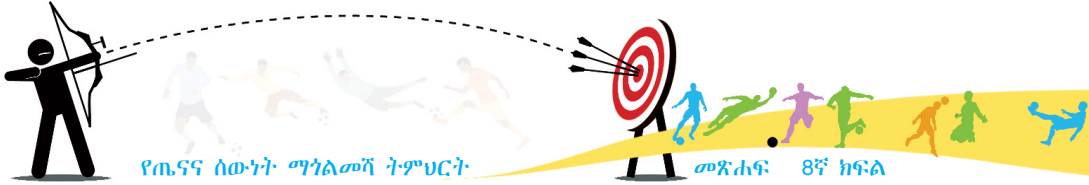
- ሀ. ሀይል ሰጭ መድሃኒት መጠቀም
- ለ. የአካል ብቃት ልምምድ ማድረግ
- ሐ. ተመጣጣኝ ምግብ ማግኘት
- መ. የአካል ጤንነት ማግኘት

3. ከሚከተሉት እንቅስቃሴዎች ውስጥ የልብንና የሳንባን ብርታት የማያዳብረው የትኛው ነው?

- ሀ. አጭር ርቀት ሩጫ
- ለ. መካከለኛ ርቀት ሩጫ
- ሐ. የቅርጫት ኪስ መጨዋት
- መ. በእግር መጓዝ

**IV. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ ስጡ።**

1. ከአካል ብቃት እንቅስቃሴ አየርን ወደ ሰውነት ውስጥ በብዛት ለመውሰድ ልምምድ ማድረግ ውስጥ ጥሩ ምሳሌ ሊሆን የሚችሉት የትኞቹ ናቸው?
2. ያለአየር በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ልምምድ ማለት ምን ማለት ነው?
3. የአካል ብቃት ልምምድ በልብና ሳንባ ብርታት ላይ ያለው ጥቅም ምን ምን ናቸው?
4. የአካል ብቃት በስንት ቦታ ይከፈላል? እነሱስ ምን ምን ይባላሉ?



# ምዕራፍ አራት

## አትሌቲክስ

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

- ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡
- ፍጥነታችሁን በመቀያየር የተወሰነ ርቀትን በመሮጥ ታሳያላችሁ።
  - እርምጃን በመጠቀም በርቀት ጦር በመወርወር ታሳያላችሁ።
  - መሰረታዊ የሩጫ፣ የውርወራና የዝላይ ችሎታ የሚያስገኘውን ጥቅም ለይታችሁ ታደንቃላችሁ።
  - የውርወራና በፍጥነት የመሮጥ መሰረታዊ ችሎታን በመለየት ትናገራላችሁ።
  - በአግዳም እንጨት ላይ ሰውነትን በማቀናጀት ዘላችሁ ታሳያላችሁ።
  - እግርን በመቀያየር ከርቀት የሆኑ ተግባርን በመስራት ታሳያላችሁ።

### መግቢያ

አትሌቲክስ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ በመሆኑ ትናንት፣ ዛሬና ነገ ሊኖር የሚችል እንቅስቃሴ ነው። አትሌቲክስ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ ነው የተባለበት ምክንያት በውስጡ ሩጫ፣ ውርወራ እና ዝላይን ስለሚይዝ ነው። በዚህ ምዕራፍ ስር የአፍሪካ አትሌቲክስ ታሪክ፣ የጾታ ተሳትፎ፣ የሩጫ፣ የዝላይ እና የውርወራ ክንውኖች የምትማሩ ይሆናል።

### 4.1 መሰረታዊ የዝላይ ቴክኒክ

- ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት
- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡
- የርዝመትና የከፍታ ዝላይ የአሰራር ቅደም ተከተልን ትዘረዝላችሁ።
  - የርዝመትና የከፍታ ዝላይን ስርተታችሁ ታሳያላችሁ።
  - የርዝመትና የከፍታ ዝላይን ስርተታችሁ ያሳያችሁትን ታደንቃላችሁ።

ዝላይ ከአትሌትክስ አይነቶች አንዱ ነው። ዝላይ የርዝመት ዝላይና የከፍታ ዝላይ በመባል በሁለት ይከፈላል። የርዝመት ዝላይ አላማ ለርቀት መዝለል ሲሆን

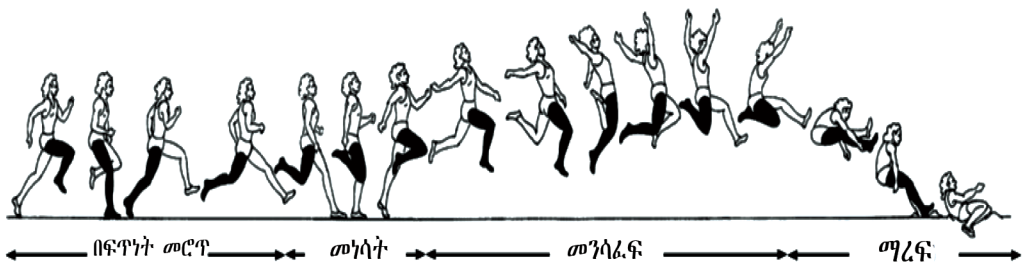


የከፍታ ዝላይ አላማ ደግሞ ለከፍታ መዝለል ነው። ሁለቱም የተለያዩ የእዘላለል ቴክኒኮች አሏቸው።

#### 4.1.1 የርዝመት ዝላይ ቴክኒክ

የርዝመት ዝላይ የሲ.ሊ.ስና የርዝመት ዝላይ በመባል በሁለት ይከፈላል። እሱም አራት ክፍሎችን ይይዛል።

- ሀ. በፍጥነት መሮጥ
- ለ. መነሳት
- ሐ. መንሳፊፍና
- መ. ማረፍ ናቸው።

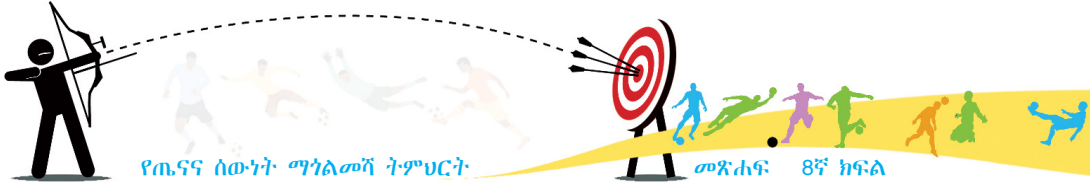


ስዕል 4.1. የርዝመት ዝላይ የሚያሳይን ምስል

#### የርዝመት ዝላይ ክፍሎች

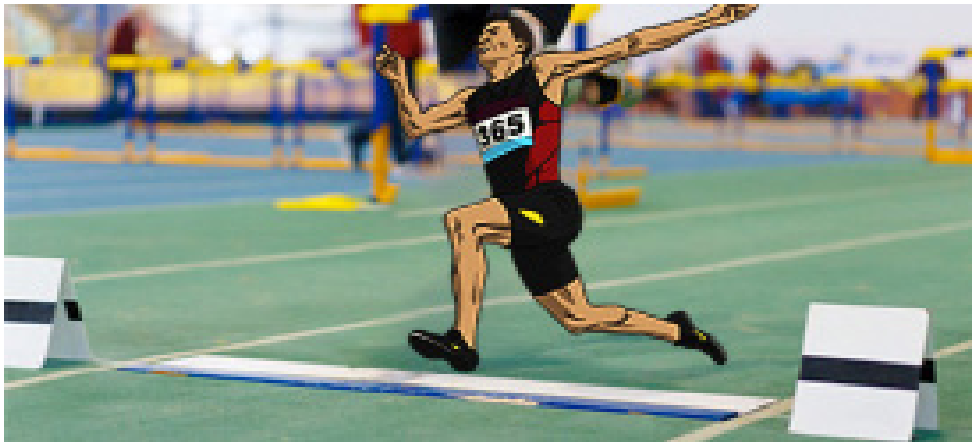
**ሀ. በፍጥነት መሮጥ** - ይህ ሩጫ ከፍተኛ ሀይል በመጠቀም የተወሰነ ርቀትን በፍጥነት መሮጥ ነው። ይህም ጉልበታችን በደንብ በማንሳት፣ እጅና እግርን በማቀናጀት፣ አንገትና ሁሉንም የሰውነት ክፍል በማዘናናት ስፋቱ 1.22ሜ እና ርዝመቱ ከ40-45ሜ ያለው መስመር ላይ በመሮጥ የሚከናወን ነው።





ስዕል 4.2. የፍጥነት ሩጫ

**ለ. ከመሬት መነሳት-** ጥሩ አነሳስ ረጅም ርቀት (ርዝመት) ለመዘለል ይረዳል ። ይህም እግራችንን በመነሻ ቦታ ላይ በትኩረት በመርገጥ ፊት ለፊት ወደ ላይ መነሳት ያስፈልጋል። የመነሻ ምልክት ወይም ጣውላ ርዝመት 1.22ሜ ስፋቱ 20-22ሴ.ሜ ጥልቀቱ 100ሚ.ሜ. ሆኖ የተዘጋጀ መሆን አለበት።



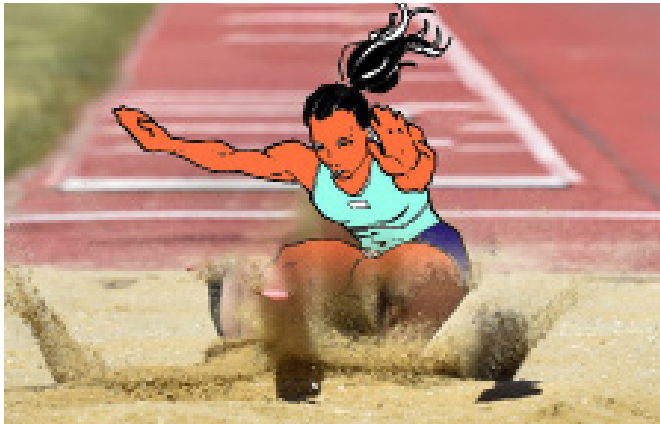
ስዕል 4.3. አነሳስን የሚያሳይ ምስል

**ሐ. መንሳፈፍ-** መንሳፈፍ የምጀምረው እግራችን መነሻ ጣውላን ለቆ አየር ላይ ስሆን ነው። የመንሳፈፍ እንቅስቃሴ ስከናወን የሰውነታችንን ሚዛን መጠበቅ አስፈላጊ ነው።



ስዕል 4.4 መንሳፈፍን የሚያሳይ ምስል

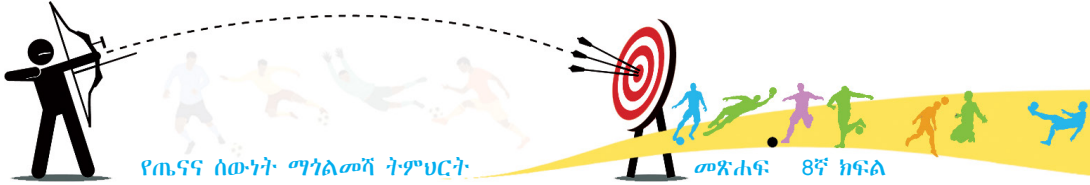
**መ. ማረፍ-** ማረፍ አራተኛው የዝላይ ቴኪኒክ ሆኖ የተዘለለው ርዝመት የሚለካው ከመነሻ ጣውላው አንስቶ ሰውነት መሬት እስከ ነካበት/አረፈበት ቦታ ድረስ ነው። የማረፍያ ቦታ በአሸዋ በተሞላ እና ስፋቱ 2.75ሜ-3ሜ እና ቁመቱ 9-10 ሜ ሆኖ በተዘጋጀ ሜዳ ላይ ነው ።



ስዕል 4.5 ማረፍን የሚያሳይ ምስል

**የርዝመት ዝላይ ስልቶች:**

- ከመነሻ ቦታ (ከጣውላ) ላይ በደንብ መነሳት
- በፍጥነት መሮጥና ለመዝለል አራት ርምጃ ስቀር ሰውነትን ማቀናጀት
- በመሮጥ ላይ እያለን የመነሻ ጣውላው ላይ ስንደርስ በማየት ወደ ላይ



**በመነሳት መዝለል**

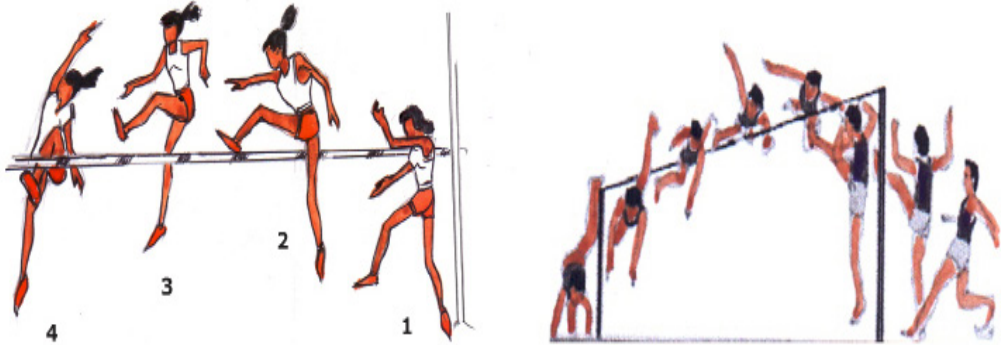
- አዮር ላይ እያሉ ሰውነትን ወደ ፊት በመዘርጋት እርምጃ ላይ እንዳሉ ማስመሰል
- ረጅም ርቀት ለመዝለል እግርን ወደ ፊት በመዘርጋት እጅን በማስተካከል ወደ ፊት መሳብ
- ከትክኻ ከፍ በማለት ደረታችን ወደ ፊት መግፋት እና ሁለቱንም እግር በማጠፍ ማለፍ።

**4.1.2. የክፍታ ዝላይ**

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- እግራችሁን በማፈራረቅ የክፍታ ዝላይን በአግድም እንጨት ላይ ዘላችሁ ታሳያላችሁ።
- እግራችሁን በማፈራረቅ የክፍታ ዝላይን በመዝለል ያገኛችሁትን ብቃት ታደንቃላችሁ።
- የዝላይ መሰረታዊ ቅደም ተከተልን ትዘረዝራላችሁ።

ዝላይ ከአትሌቲክስ አይነቶች አንዱ ነው። እሱም በፍጥነት መሮጥ፣ ወደ ላይ መነሳት፣ አዮር ላይ መንሳፈፍ እና ማረፍ መሰረታዊ ቅደም ተከተል አለው። ፡ ዝላይ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የጡንቻ ብርታት፣ ፍጥነትና ሀይልን ይፈልጋል። ዝላይ የክፍታ ዝላይና የምድር ዝላይ ተብሎ በሁለት ይመደባል። በዚህ ርዕስ ስር የሚቀርበው የትምህርት ይዘት የመቀስ ዝላይ ይሆናል።



ስዕል 4.1.2. የክፍታ ዝላይ (የመቀስ ዝላይ)



የሴናና ሰውነት ማሳልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## 4.2.1 በአግድም ዘንግ ላይ መዝለል

### ልምምድ 1

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሚሙቃላችሁ።
- መምህር/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲያስተላልፉ ተማሪዎች ከ20 ሜ ርቀት ላይ በመሮጥ ትመጣላችሁ።
- የመዝለያ አግዳሚ ዘንግ አጠገብ እንደ ደረሱ የሚመቻቸውን እግር በአግዳሚ ዘንግ ላይ በማሳለፍ ወዲያውኑ የቀረውን እግር በማስከተል ማረፍ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።

### በዝላይ ጊዜ ትኩረት የሚያስፈልጉ ነገሮች

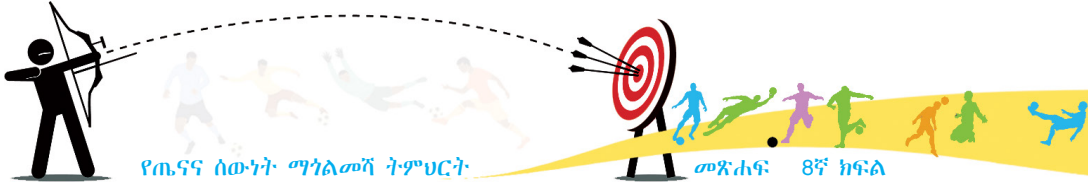
- ምቹ ቦታ ማዘጋጀት
- በፍጥነት መሮጥ
- በበቂ ሀይል ወደ ላይ መነሳት
- አየር ላይ መንሳፈፍ
- የሰውነት ሚዛንን መጠበቅና
- ፍርሃትን ማስወገድ ናቸው።



ስዕል 4.1.2 የክፍታ ዝላይ

## 4.2.2 ስሉስ ዝላይ

የስሉስ ዝላይ ከምድር ዝላይ አይነቶች አንዱ ሲሆን ሁለት የመነሻ ቦታዎች ያለው ሆኖ በፍጥነት ከሩቅ እየሮጡ በመምጣት የመጀመሪያ መነሻ ቦታ ላይ



እንደ ደረሱ ተራ በተራ ሁለቱን እግሮች በማቀደድ ሁለተኛ መነሻ ቦታ ከደረሱ በኋላ ወደ ላይ በመነሳት፣ አየር ላይ በመንሳፈፍ እና በማረፍ የሚተገበር ነው።

## የዝላይ መሰረታዊ ቅደም ተከተል

- በፍጥነት መሮጥ
- ወደ ላይ መነሳት
- መንሳፈፍና
- ማረፍ

### ልምምድ 1

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ከመነሻ ቦታው ርቀው መቆም።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ከቆማችሁበት ቦታ ወደፊት ትሮጣላችሁ።
- መነሻ ቦታው ላይ ሲትደርሱ ትዘላላችሁ።
- በርቀት ለመዝለል በአየር ላይ ተንሳፋችሁ ታርፋላችሁ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ያበቃል።

### 4.3. ሩጫ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያላባቸው የመማር ብቃት፣ ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- ፍጥነትን በመቀደድ የተወሰነ ርቀት ሩጣችሁ ታሳያላችሁ።
- የሩጫ ደረጃዎችን በመለየት ትዘረዝራላችሁ።
- የአጭር ርቀት ሩጫ ትእዛዝን ተግባር ላይ ታውላላችሁ።

**ተግባር 4.2**

1. ሩጫ በስንት ይመደባል? ዘርዝሩ።
2. በአጭር ርቀት ሩጫ ውስጥ የመነሻ ጣውላ መጠቀም ለምን ያስፈልጋል?
3. የአጭር ርቀት ሩጫ ስንት ትእዛዝ አለው? ዘርዝሩ።



የሴናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



ሩጫ ከአትሌቲክስ አይነቶች አንዱ ሆኖ አጭር ርቀት ሩጫ፣ መካከለኛና ረጅም ርቀት ተብሎ በሶስት ይመደባል።

- አጭር ርቀት ሩጫ 60 ሜትር፣ 100 ሜትር ፣ 200 ሜትር እና 400 ሜትር ርቀት ናቸው።
- የመካከለኛ ርቀት ሩጫ 800 ሜ እና 1500 ሜ ርቀት ናቸው።
- የረጅም ርቀት ሩጫ 3000 ሜ፣ 5000 ሜ፣ 10000 ሜ፣ ግማሽ ማራቶን (21 ኪሎሜትር) እና ማራቶን (42.195 ኪሎ ሜትር) ናቸው።
- በተጨማሪ የመሰናክል ሩጫ 100 ሜ፣ 110 ሜ እና 400 ሜ እንድሁም የዱላ ቅብብል 4x100 ሜ፣ 4x400 ሜ በአጭር ርቀት ሩጫ ስር ይመደባሉ።

### 4.3.1 በፍጥነት መሮጥ

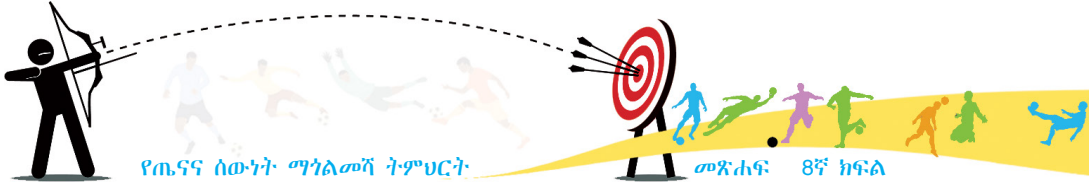
አጭር ርቀት ሩጫ ከተንበረከኩበት ቦታ በመነሳት በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚያበቃ ነው። አጭር ርቀት ሩጫ በሚሮጥበት ጊዜ ሀይል ለማግኘት ተንበርክከው ባሉበት የመነሻ ጣውላውን በመጠቀም መፍጠን ይቻላል።

በ100 ሜ ሩጫ ውስጥ አንድ አትሌት የመነሻ ጣውላውን ተጠቅሞ ከተንበረከኩበት ተነስቶ ሲሮጥ በመነሻው ጣውላ ግፊት ምክንያት ከ20 እስከ 30 ሜትር ጎንበስ እንዳለ ይሮጣል። 70 ሜትር ወደላይ ቀና በማለትና ወደፊት በቀጥታ መስመሩን በመያዝ ስሮጥ የመጨረሻው መስመር ላይ ሲደረስ ከወገብ በታች ወይም በላይ ያለው የሰውነትን ክፍል የመጨረሻውን መስመር ማሳለፍ አለበት።



ስዕል 4.3.1 በቦታ፣ ተዘጋጅ እና ሂድ የሚል ትእዛዝ





በቦታ	ተዘጋጅ	ሩጥ/ሂደት
1) ለአነሳስ ምቹ በሆነ እግር ከመስመሩ ጎሳ መቆም	1) ከመቀመጫ ትንሽ ወደላይ ቀና ማለት	1) ለመሮጥ በቀደመው እግር የመነሻ ጣውላውን አጠንክሮ መግፋት፣ በጎሳው እግር ቀስ ብሎ መቀመጥ
2) ሁለተኛውን እግር ከአንደኛው እግር ተረከዝ በጎሳ ማቆም	2) ተረከዝን ከፍ ማድረግ	2) የጎሳውን እግር ወደፊት በማሳለፍ በተረከዝ ሙሉ ህገመሙሉ መሬት መንካት።
3) የቀደመውን እግር ጎሳ መውሰድ	3) ሁለቱም እግሮች ጉልበት ላይ ሰበር ማለታቸውን ማረጋገጥ	3) መላውን አካል ወደፊት በመገፍተር ወድያውኑ እጅን በፍጥነት በማወዛወዝ መሮጥ
4) የጎሳውን እግር ጉልበት የፊተኛው እግር ተረከዝ ጎን ማስቀመጥ።	4) መቀመጫ ቀስ ብሎ ከወገብ በላይ ይሆናል	
5) እጅ በትክክል ስፋት ልክ ከመስመር ጎሳ መያዝ።	5) ፊት ለፊት ያለው እግር 90° ከጎሳ ያለው እግር ደግሞ 120° እስከ 140° መካከል መሆን አለበት	
6) ከአንገት ዝቅ ብሎ መሬትን ማየት		

## ልምምድ- 1

### የአጭር ሩጫ አነሳስ ልምምድ

#### የልምምዱ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ተማሪዎች ስምንት አባላት ባለው ቡድን ትደራጃላችሁ።
- መምህራችሁ በቦታ፣ ተዘጋጅ፣ ሂደት የሚለውን ትእዛዝ ሲያስተላልፉ መሮጥ።
- እንደጨረሳችሁ ወደቦታችሁ ትመለሳላችሁ።
- ተማሪዎች በየተራችሁ ልምምዱን ትቀጥላላችሁ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱ ይጠናቀቃል።



የሴናና ሰውነት ማህበረሰብ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



## መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

- ምቹ ቦታ መምረጥ
- የመጨረሻውን ትእዛዝ ጠብቆ መነሳት
- የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ



ስዕል 4.3.2 የአጭር ርቀት ሩጫ

አክሮባት

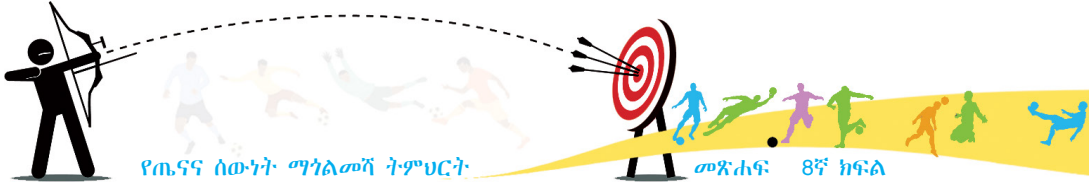
### 4.4 ውርወራ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፣ ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- እርምጃን በመውሰድ በበቂ ጉልበት ጦርን ርቀት ላይ በመወርወር ታሳያላችሁ።
- በጦር ውርወራ ልምምድ ውስጥ በተጠቀማችሁ ዘዴ የተገኘውን ውጤት ታደንቃላችሁ።
- ለውርወራ የሚያስፈልጉ መሰረታዊ ችሎታዎችን በመለየት ትዘረዝራላችሁ።

ውርወራ ከአትሌቲክስ ምድብ አንዱ ሆኖ የተለያዩ ዓይነቶች አሉት። እነሱም የመደሻ፣ የአሎሎ፣ ዲስክስ እና ጦር ውርወራ ናቸው። የመጀመሪያዎቹ ሶስቱ አትሌቲክስ የሜዳ ላይ ተግባር ከክብ ሜዳ ውስጥ ሲወረወሩ የመጨረሻው ደጋን በሚመስል ጎንና ጎን በተሰመረ ውስጥ ይወረወራል። የሜዳ ላይ እንቅስቃሴ ተግባር በተለይ ውርወራ የተለያዩ የአካል ብቃት እንደ ፍጥነት፣ የእጅ ጡንቻ ጥንካሬ፣ የጡንቻ ብርታትና የሰውነት ሚዛንን ይፈልጋል።

ውርወራ የተለያዩ ደረጃ ያለው መሳሪያዎችን የሚፈልግ ሆኖ የተወሰነ የውርወራ



እድሎችን፣ ትክክለኛ አፈጻጸምንና ቋሚ የሆነ ልኬት ያለው ነው። ስለዚህ የሜዳ ልኬት፣ የመሳሪያ ክብደት፣ የመሳሪያ ርዝመትና ስፋት በትክክል የሚታወቅ መሆን አለበት። የውርወራ ተግባር ሲከናወን አደጋ ሊያስከትል ስለሚችል ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

### 4.4.1 የጦር ውርወራ

ጦር ከእንጨት ወይም ከብረት ልዘጋጅ ይችላል። ይህ ማለት በአከባቢያችን ከሚገኙ ነገሮች ይሰራል ማለት ነው። ጦር ሁለቱ ጫፎች ሹል ሆኖ መሀሉ ለመያዝ እንዲመች ወፍራም መሆን አለበት።

#### የጦር ውርወራ መሰረታዊ ችሎታዎች

##### 1. መያዝ

ጦር የሚያዘው ገመድ በተጠመጠመበት መካከሉ ላይ ነው። ጦሩ በመዳፍ ላይ ተቀምጦ በአመልካች ጣት የሚደገፊ ይሆናል።

##### 2. መሸከም

በመጀመሪያ ደረጃ ጦርን የሚንሸከመው በቀኝ ወይም በግራ እጅ በጆሮ ትይዩ ነው። ጦሩን የሚሸከመው እጅ ክንዱ ሰበር ብሎ ወደ ጆሮ ከፍ በማለት ቀጥ ያለ መስመር ፈጥሮ መያዝ አለበት። ጦርን ስንሸከም 45° ሰርቶ ከፊት ቀና ማለት አለበት።

##### 3. መሮጥ

በሁለተኛው ተራ ቁጥር የተገለጸውን በመጠበቅ መሮጥ ነው።

##### 4. መወርወር

ሁለተኛና ሶስተኛ ተራ ቁጥር ላይ የተገለጹ ተግባራት እንደተከናወኑ የሜዳውን ማዕዘን በመጠበቅ መወርወር።

#### ልምምድ 1

##### ሀ. የአወራወር ልምምድ ቅድመ ዝግጅት

##### የልምምድ ቅደም ተከተል

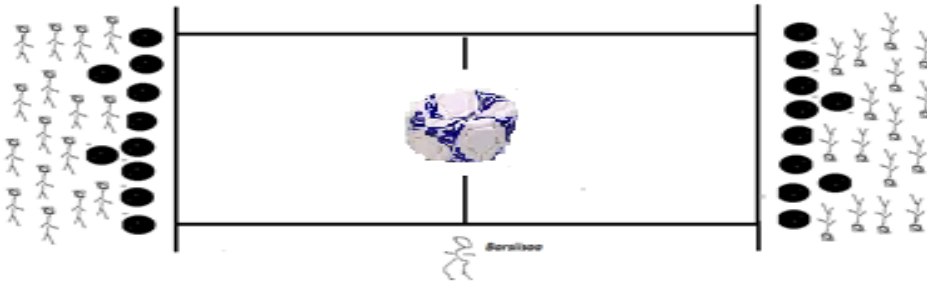
- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።



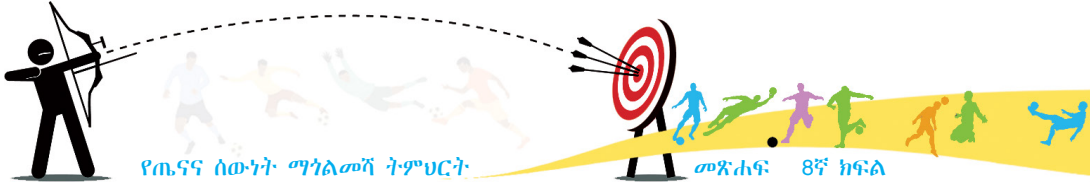
- ተማሪዎች በሁለት ቡድን ትኩረት ላላቸው ሆኑ።
- ሁለት ቡድን ከጨርቅ የተዘጋጀ አስር አስር ኪስ ታዘጋጃላችሁ።
- መምህራን/ርቷ በከፊል አየር የተሞላ የእግር ኪስ 20x20ሜ በሆነ የልምምድ ሜዳ አጋማሽ ላይ ያስቀምጡላችኋል።
- መምህራን/ርቷ ትእዛዝ በሚያስተላልፉበት ጊዜ ተማሪዎች የሚመቻቸውን ዘዴ በመጠቀም ኪሱን በመምታት በተቃራኒ ቡድን ሜዳ ላይ ዘልቆ እንዲያልፍ ማድረግ።
- ተቃራኒ ቡድንም ኪሱ ወደ ራሳቸው ሜዳ እንዳይመጣ በመወርወር መትተው ወደ ተቃራኒ ሜዳ እንዲመለስ ወይም ኪሱን በመምታት በተቃራኒ ሜዳ የመጨረሻ መስመር ላይ እንዲያልፍ ማድረግ።
- ይህንኑ ደጋግሞ መለማመድ።

**የጨዋታው ህግ**

- የተወረወረው ኪስ በኋለኛው መስመር ወደ ውጭ ሲወጣ የቡድኑ አባል ሮጦ በማንሳት ለቡድኑ በመስጠት ጨዋታው እንዲቀጥል ማድረግ።
- ኪሱ በጎን በኩል ወደ ውጪ ከወጣ መምህራኖችሁ ጨዋታውን በማስቆም ኪሱን ያልያዘው ቡድን ኪሱን እንድይዘ ይገባል።
- ኪሱ መሀል ሜዳ ላይ ከቀረ ተማሪዎች ሜዳ ውስጥ በመግባት ኪሱን እንዲወስዱ ማድረግ።
- ኪሱን በእግር ወደ ሜዳ መመለስ አይቻልም።
- በዚህ መሰረት በተቃራኒ ቡድን ሜዳ የኋላ መስመር ያወጣ ቡድን እንዳሸነፈ ይቆጠራል።



ስዕል 4.2.1 በቡድን የሚደረግ የውርወራ ልምምድ

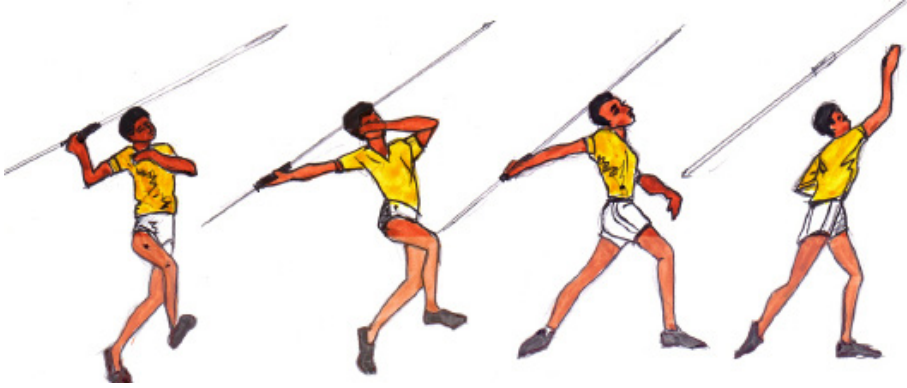


## ልምምድ 2

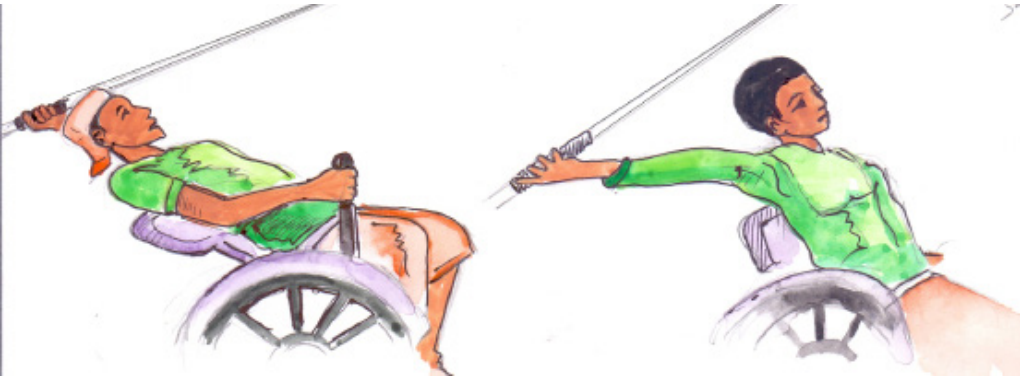
### ሰ. የጦር ውርወራ ልምምድ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታችሁን ታሚሙቃላችሁ።
- ከብረት ወይም ከእንጨት የተሰራ ጦር ጎይዛላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ጎዕዛዝ ሲያስተላልፉ በመጀመሪያዎቹ ልምምድ በፍጥነት በመሮጥ ሳይሆን ቀስ ብሎ በመሮጥ ጦሩን መወርወር። ከዚያ ቀጥሎ ደግሞ ወደ ፍጥነት ፍጫ በመቀየር ጦሩን መወርወር።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ጎዕዛዝ ሲያስተላልፉ ጦር የያዙ ተማሪዎች የቻሉትን ርቀት ያህል ይወረወራሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይፈጸማል።



ስዕል 4.3.3 የጦር ውርወራ



ስዕል 4.3.4 የአካል ጉዳተኞች የጦር ውርወራ ልምምድ



የጤናና ሰውነት ማሳደጫ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

አትሌቲክስ የሩጫ፣ የውርወራና የዝላይ እንቅስቃሴን በውስጡ ያቀፈ ነው። አትሌቲክስ በአተገባበር ሁኔታው የመምና የሜዳ ተግባር ተብሎ በሁለት ይመደባል።

የአፍሪካ አህጉር አትሌቲክስ ወድድር ለዓለም አቀፍ የአማተር አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ምስረታ ውስጥ ትልቅ ቦታ አለው።

### የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ለቀረቡት ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ “እውነት” ትክክል ካልሆነ “ሀሰት” በማለት መልሱ።

1. አጭር ርቀት ሩጫ አየርን በመጠቀም የምደረግ እንቅስቃሴ ተብሎ ይታወቃል።
2. አትሌቲክስ በአተገባበር ሁኔታው በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ይመደባል።
3. የሁሉም የክፍታ ዝላይ የሩጫ ፍጥነት ይመሳሰላል።

II. በ “ሀ” ረድፍ ስር ያሉትን አረፍተ ነገሮች ከ “ለ” ስር ካሉት ጋር የሚስማማውን አዛምዱ።

ሀ

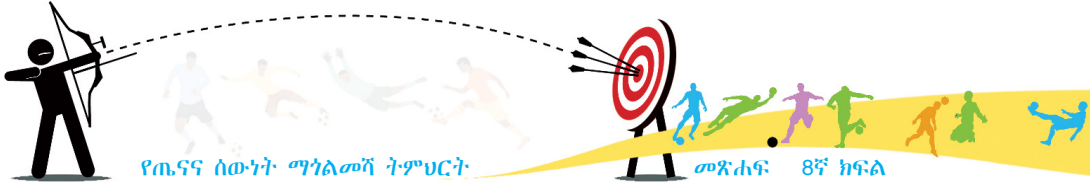
ለ

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 1. አጭር ርቀት ሩጫ         | ሀ. መሸከም       |
| 2. መካከለኛ ርቀት ሩጫ       | ለ. 4x400 ሜትር  |
| 3. ረጅም ርቀት ሩጫ         | ሐ. ሆፕ         |
| 4. የዱላ ቅብብል ሩጫ        | መ. 100 ሜትር    |
| 5. መሰረታዊ የጦር ውርወራ ችሎታ | ሠ. 800 ሜትር    |
| 6. ስሉስ ዝላይ            | ረ. 10,000 ሜትር |

III. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

1. ከሚከተሉት ልዩ የሆነው የቱ ነው?





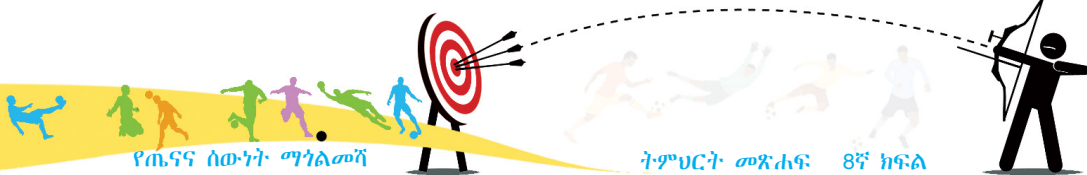
የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ጎምህርት

መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

- 1. ሀ. 100 ሜ ለ. 5000 ሜ ሐ. 10000 ሜ መ. 21 ኪ . ሜ
- 2. የአጭር ርቀት ሩጫ አነሳስ ስልቶች በስንት ይመደባሉ?
  - ሀ. 2 ለ. 3 ሐ. 1 መ. 4
- 3. በመዳፍና በአመልካች ጣት የሚያዘው የቱ ነው?
  - ሀ. አሎሎ ለ. ዲስከስ ሐ. መዶሻ መ. ጦር
- 4. የመነሻ ጣውላ የሚፈልገው የቱ ነው?
  - ሀ. ረጅም ርቀት ሩጫ ለ. ውርወራ ሐ. ዝላይ መ. መልስ የለም
- 5. የሜዳ ላይ ተግባር ያልሆነው የቱ ነው?
  - ሀ. ሩጫ ለ. ውርወራ ሐ. ዝላይ መ. መልስ የለውም
- 6. ለመጀመሪያ ጊዜ በአሎምፒክ ውድድር ላይ የተሳተፈችው አፍሪካዊት አትሌት ማን ነች?
  - ሀ. ኔዋል ኤል ሙታዋኪ ለ. ቪቪና ቸርዮት ሐ. ካተሪን ኔዴሬባ መ. ማሪያ ሞቶላ
- 7. በ1968 በሜክሲኮ አገር በተካሄደው የአሎምፒክ ውድድር ላይ 1500ሜ. ያሸነፈው አትሌት ማን ይባላል?
  - ሀ. ምሩጽ ይፍጠር ለ. ኪፕ ኬኖ ሐ. ማሞ ወልዴመ. ሀይሌ ገ/ስላሴ

IV. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።

- 1. የውርወራ መሰረታዊ ችሎታዎች እነማን ናቸው?
- 2. የክፍታ ዝላይ መሰረታዊ ቅደም ተከተል ዘርዘር።



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

# ምዕራፍ አምስት

## ጂምናስቲክስ

### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

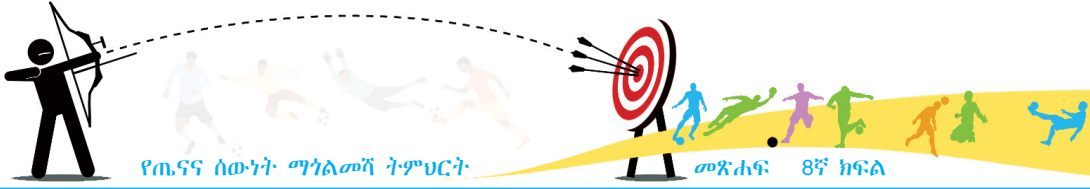
ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ:

- የመሰረታዊና የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ህጎችን ለይታችሁ ትገልጻላችሁ።
- ወደ ፊት በመወርወር የመገልበጥ ዘዴዎችን ትገልጻላችሁ።
- ወደ ፊት በመዝለል መገልበጥን በስርአት ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በእጅ መቆምና መገልበጥን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በመሰረታዊና በመሳሪያ ጂምናስቲክስ ውስጥ የሚደረጉ የልምምድ ትእይንቶችን ታደንቃላችሁ።
- የባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች አያያዝ ዘዴዎችን በመለየት ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በእጃችሁ በመያዝ መወዛወዝን በመስራት ታሳያላችሁ።

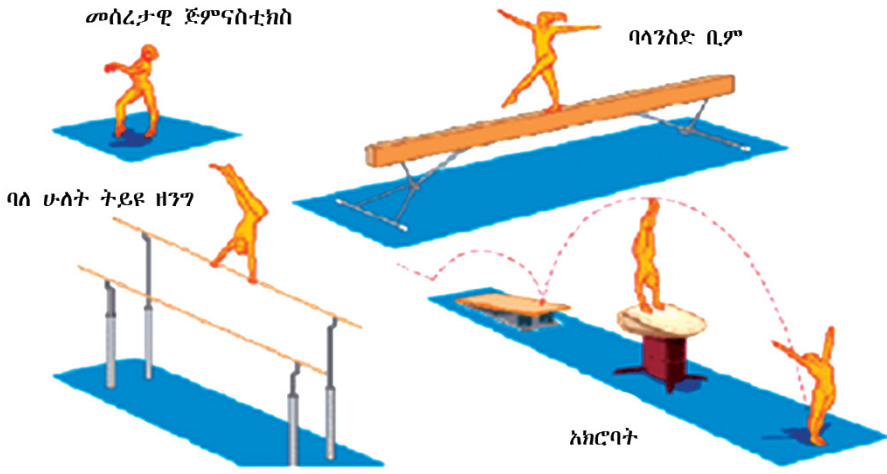
### መግቢያ

ጂምናስቲክስ በአሎ-ምፒክ ደረጃ ታዋቂና ተወዳጅ ሲሆን በተለያዩ የእድሜ ክልል ያሉ አትሌቶች የሚሳተፉበት ነው። ስድስት የጂምናስቲክስ አይነቶች አሉ፣ እነዚህም መሰረታዊ ጂምናስቲክስ፣ የአክሮባት ጂምናስቲክስ፣ ምት/ሪትሚክ ጂምናስቲክስ፣ የመሬት ጂምናስቲክስ፣ የመሳሪያ ጂምናስቲክስና የዝግጅት ጂምናስቲክስ ይባላሉ።

የጂምናስቲክስ ውድድር በሁለቱም ጾታ ተሳትፎ የሚደረግበት ነው። በዚህ መሰረት የሌቶች ጂምናስቲክስ የሚባሉት በአንድ ዘንግ ላይ የሚሰሩ ጂምናስቲክስ፣ ባላንስድ ቢም፣ የመሬት ጂምናስቲክስና የመሳሰሉት ሲሆኑ፣ የወንዶች ጂምናስቲክስ ደግሞ ሁለት ትይዩ ዘንግና በአንድ ዘንግ ላይ የሚሰሩ ጂምናስቲክስ፣ የመሬት ጂምናስቲክስ፣ የፈረስ ጀርባ (ፖሜል ሆርስ)፣ ቀለበትና የመሳሰሉት ናቸው።

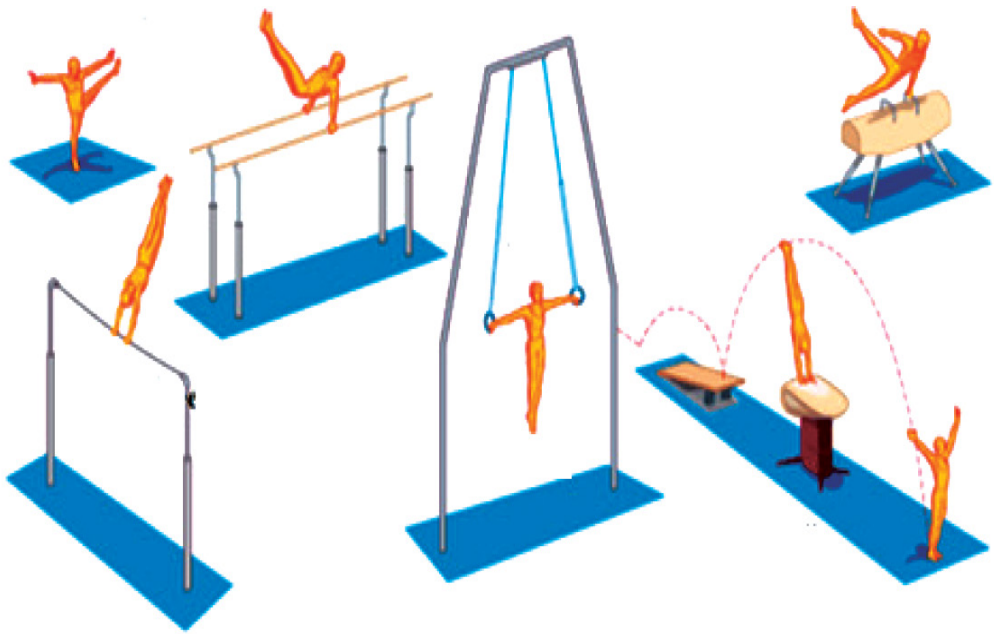


## የሴቶች ጂምናስቲክስ



ምስል 5.1 የሴቶች ጂምናስቲክስ አይነቶች

## የወንዶች ጂምናስቲክስ



ምስል 5.2 የወንዶች የጂምናስቲክስ አይነቶች



የሴናና ሰውነት ማህልመኝ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## 5.1 የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ

- ከመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎች ውስጥ ጥንቃቄ ሊደረግባቸው የሚገባቸውን ትዘረዘራላችሁ።
- ከመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎች ውስጥ መታወቅ ያለባቸውን ለይታችሁ ትናገራላችሁ።
- በመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎች ውስጥ ያሉ ጥንቃቄዎችን ትተገብራላችሁ።
- የመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ህጎችና ሊደረጉ የሚገባቸውን ጥንቃቄ ባህሪ ታደርጋላችሁ።

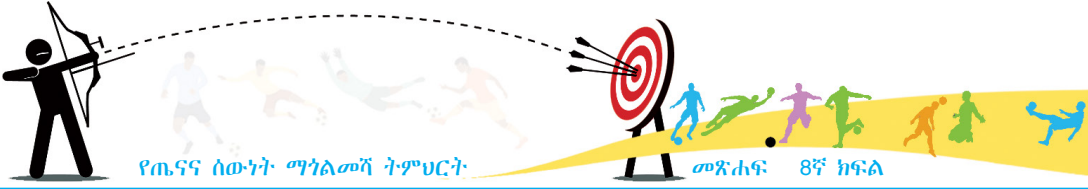
### ተግባር

1. የነጻ ጂምናስቲክስ መሰረታዊ ህጎች ምን ምንድናቸው? ቢያንስ አምስት ነጥቦችን ጻፉ።
2. በመሰረታዊ ጂምናስቲክስ ልምምድ ውስጥ መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች ምንድናቸው?

### ጂምናስቲክስ የራሱ መሰረታዊ ህጎች አሉት።

#### እነሱም

- የጂምናስቲክስ ነጥብ አሰጣት ህጎችን ማወቅ
- ህጉን ማወቅ
- ህጉን ማክብር
- የራስ ቡድን አባልንና የተቃራኒ ቡድን አባላትን ማክበር
- ጂምናስቲክስ ሲሰራ የተለያዩ ጌጣጌጦችን አለመጠቀም
- በራስ መተማመን
- ፍርሃትን ማስወገድ
- በተሰጠ ቦታ ላይ ሰርቶ መጨረስ
- ዳኛን ወይም መምህርን ማክበር



## የነጻ ጂምናስቲክስ ልምምድ ጥንቃቄዎች

- ቦታው ለልምምድ አመቺ መሆኑን ማረጋገጥ።
- ተማሪዎች መሀከል በቂ ርቀት መኖሩን ማረጋገጥ።
- ከማንኛውም የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች በፊት ሰውነትን ማሟሟቅ።
- ቀላል ከሆነ እንቅስቃሴ ልምምድን መጀመር።
- የድካም ስሜት ካለ ልምምድን ማቋረጥ።
- ሃሳብን መሰብሰብ።
- ፍርሃትን ማስወገድ።
- የመምህር ትዕዛዝን ወይም ምክርን ተቀብሎ ስራ ላይ ማዋል።
- በራስ መተማመንን ማዳበር።
- አደጋ ሊያደርሱ የሚችሉ ነገሮችን ማራቅ።
- የማይመችና የሚያዳልጥ ጫማ አለመጫማት።
- በሰልፉ መሰረት ተራ በተራ መስራት።

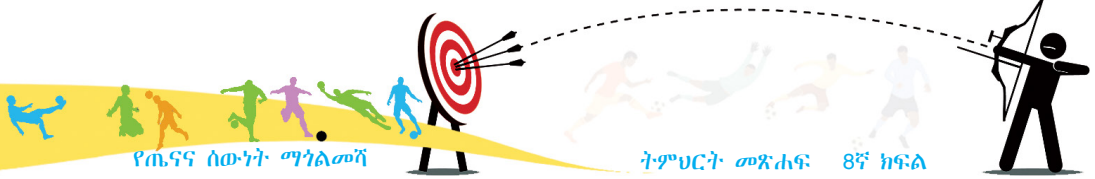
### 5.2 የተቀናጀ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የመሰረታዊና የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ህጎችን ለይታችሁ ትገልጻላችሁ።
- ወደ ፊት በመወርወር የመገልበጥ ዘዴዎችን ትገልጻላችሁ።
- ወደ ፊት በመዝለል መገልበጥን በስርአት ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በእጅ የመቆምና የመገልበጥ አሰራር ዘዴዎችን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በእጅ መሬትን በመያዝ ወደ ጎን መገልበጥን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በተቀናጀ መሰረታዊ ጂምናስቲክስ ውስጥ የሚታዩ ችሎታዎችን ታደንቃላችሁ።

ቀለል ያሉ ነጻ ጂምናስቲክሶችን 7ኛ ክፍል ተምራችሁ አልፋችኋል። በዚህ ክፍል ውስጥ ደግሞ የተቀናጁ ጂምናስቲክሶችን፣ ወደ ፊት በመዝለል መገልበጥ፣ በእጅ የመቆምና የመገልበጥን እና በእጅ መሬትን በመንካት መገልበጥን ከዚህ በታች ትማራላችሁ።

መሰረታዊ ጂምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሰውነት ብቃት፣ መተጣጠፍ፣ የክንድ ጥንካሬና የጡንቻዎች ብርታትን ይፈልጋል። ስለዚህ ተማሪዎች ወደ ተቀናጀ



ጂምናስቲክስ ልምምድ ከመግባታቸው በፊት በቀላል ጂምናስቲክስ መጀመር አስፈላጊ ነው።

### 5.2.1 ወደ ፊት በመዝለል መገልበጥ

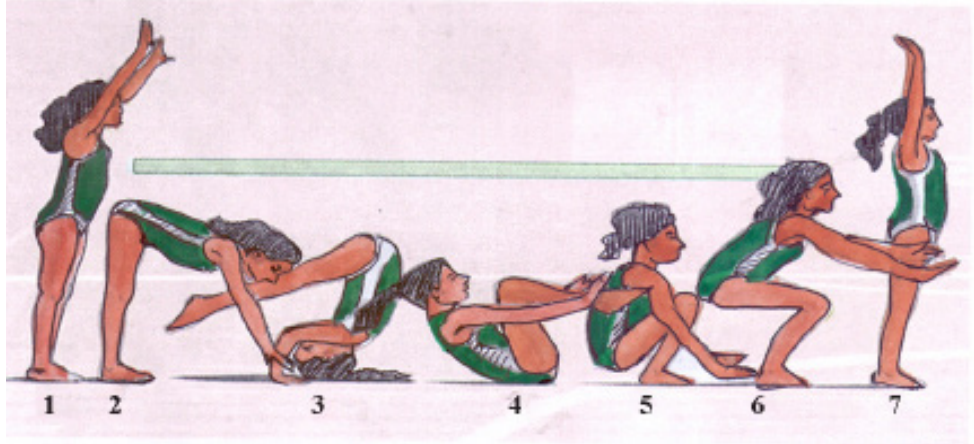
ወደ ፊት በመዝለል መገልበጥ የተቀናጀ ነጻ ጂምናስቲክስ ስለሆነ በልምምድ ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ ይፈልጋል።

#### ልምምድ-1

ሀ. ከቆሙበት በእጅ መሬትን በመያዝ ወደ ፊት መገልበጥ

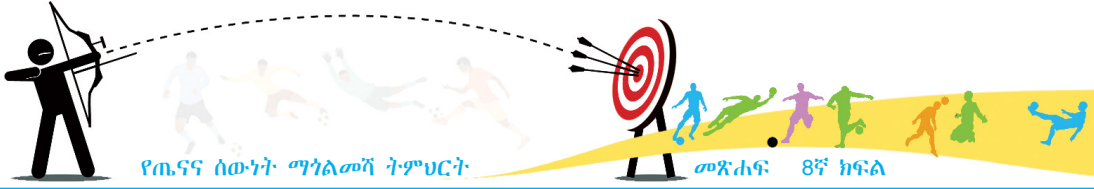
#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሚሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች በተሰጣችሁ ቦታ ላይ ትቆማላችሁ።
- ትእዛዝ ሲሰጥ ዝቅ በማለት በእጅ መሬት ትይዙና ትገለበጣላችሁ።
- ወደኋላ እንዳትወድቁ ጉልበታችሁን በሁለት እጃችሁ ትይዛላችሁ።
- የሰውነት ሚዛንን ለመጠበቅ ሁለት እጅን ወደፊት በማድረግ ከመሬት በመነሳት መቆም።
- በመደጋገም ልምምድ ማድረግ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 5.2.1 ከቆሙበት ወደ ፊት መገልበጥ





## ለ. በአየር ላይ በመዝለል ወደ ፊት መገልበጥ

### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሚሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ በተሰጣችሁ ቦታ ላይ ትቆማላችሁ።
- ተማሪዎች አምስት እርምጃ ያህል በመሮጥ ዘላችሁ ወደ ፊት ትገለበጣላችሁ።
- በመደጋገም መለማመድ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ከቆማችሁበት ቦታ ስምንት እርምጃ ያህል በመሮጥ ወደ ላይ በመዝለል ወደ ፊት አንድ ጊዜ ትገለበጣላችሁ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 5.2.2 በአየር ላይ በመዝለል ወደ ፊት መገልበጥ

### 5.2.2 በእጅ መቆምና መገልበጥ

ቆመው ባሉበት ቦታ ላይ እጅ ወደ ላይ በማንሳትና አንድ እግርን ወደ ፊት በመዘርጋት በሁለቱም እጅ በአንዴ መሬትን በመያዝ ቆሞ በመገልበጥ የሚከናወን ነው።



የሴናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



## ልምምድ - 2

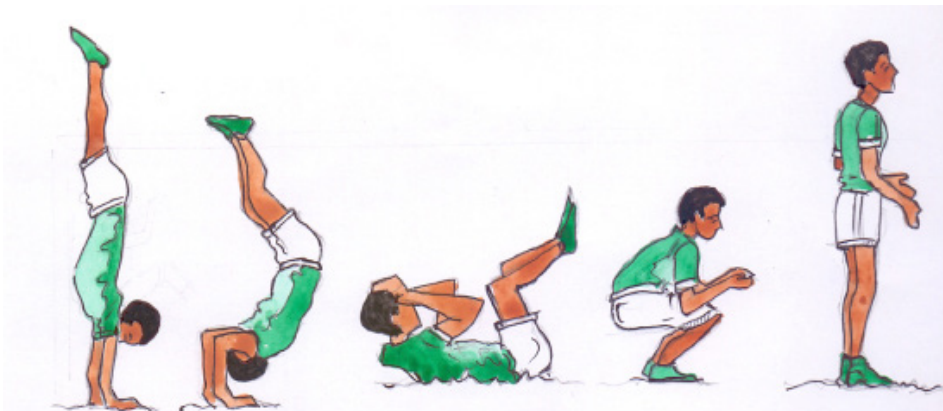
### በእጅ መቆምና መገልበጥ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።

#### ሀ. በቦታ በእጅ መቆምና መገልበጥ

- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ከቆማችሁበት እጅ ወደ ላይ በማንሳት አንድ እግርን ወደ ፊት በመዘርጋት ትቆመላችሁ።
- የሁለት እጃችን መዳፎችን በአንድ ጊዜ መሬት ላይ ማሳረፍ።
- የእጅ መዳፍ መሬት እንደነካ አንዱን እግር ወደ ላይ ማንሳት።
- መሬት ላይ ያለውን እግር በፍጥነት ወደ ላይ በማንሳት አየር ላይ ካለው እግር ጋር ማስተካከል።
- ሁለቱም እግር አየር ላይ እንዳለ ወደ ላይ ይሳባል።
- የሰውነት ሚዛናችንን በመጠበቅ መምህሩ/ርቷ አቁሙ እስከሚሉ ድረስ መቆየትና መገልበጥ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።

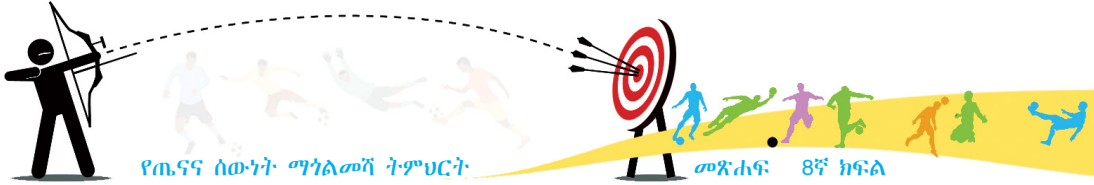


ምስል 5.2.3 በእጅ መቆምና መገልበጥ

#### ለ. ከእርምጃ በኋላ በእጅ መቆምና መገልበጥ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ከቆማችሁበት ሁለት እግርም ወደ ፊት ትቆመላችሁ።



የጤናና ሰውነት ማጎልመኝ ትምህርት

መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

- የሁለት እጃችን መዳፎችን በአንድ ጊዜ መሬት ላይ ማሳረፍ።
- የእጅ መዳፍ መሬት እንደነካ አንዱን እግር ወደ ላይ ማንሳት።
- መሬት ላይ ያለውን እግር በፍጥነት ወደ ላይ በማንሳት አየር ላይ ካለው እግር ጋር ማስተካከል።
- ሁለቱም እግር አየር ላይ እንዳለ ወደ ላይ ይሳባል።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።

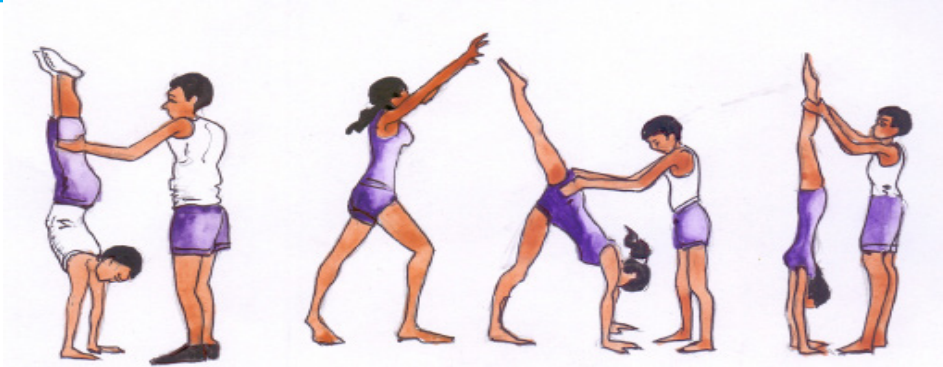


መስል 5.2.4 ከእርምጃ በኋላ በእጅ መቆምና መገልበጥ

### ሐ. በድጋፍ በእጅ የመቆም ልምምድ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ሁለት ሁለት በመሆን ትይዩ ለትይዩ ትቆማላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ አንድ እግር በማንሳት በእጅ መዳፋችሁ መሬትን ትይዛላችሁ።
- መሬት ላይ ያለውን እግር ወደ ላይ በማንሳት አየር ላይ ካለው እግር ጋር አስተካክላችሁ ግርግዳ ታስደግፋላችሁ፤ ወይም ድጋፍ የሚሰጠው ተማሪ ወደ ላይ ያሉትን ሁለት እግሮች በእጅ በመያዝ ወደ ታች እንዳይመለሱ ያግዛል።
- ከአንገት ቀና በማለት እስከሚችሉ ድረስ በእጅ መቆም።
- ደጋግመው መለማመድ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።
- በደንብ መለማመድ የማይችሉ ተማሪዎች ካሉ እርስ በርስ እየተደጋገፉ መለማመድ አለባቸው።



ምስል 5.2.5 በድጋፍ በእጅ መቆም

### 5.2.3 በእጅ መሬት በመንካት መገልበጥ

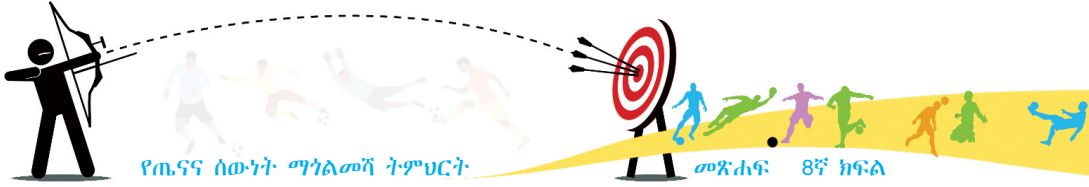
ይህ ልምምድ የተወሰነ ርቀት በመሮጥ በእጅ መዳፍ መሬትን በመንካት መገልበጥና ሁለት እግርን እኩል መሬት ላይ በማሳረፍ የሚሰራ ነው። ይህን ልምምድ በብቃት ለመስራት የመተጣጠፍ ብቃት፣ የሰውነትና የአእምሮ ቅንጅት፣ የእጅ ጡንቻዎች ጥንካሬና ብርታት ያስፈልጋል።

#### ልምምድ-3

##### ሀ. በእጅ መሬትን በመንካት መገልበጥ

##### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጥ ተማሪዎች ከቆማችሁበት ቦታ ላይ ሶስት እርምጃ ወደ ፊት ትራመዳላችሁ።
- በእጅ መዳፍችሁ መሬት እንደነካችሁ እጃችሁን ከክንዳችሁ አጠፍታደርጋላችሁ።
- የሰውነት ክብደታችሁን በእጃችሁ ላይ በማድርግ ትስፈነጠራላችሁ።
- በሁለት እግር አኩል መሬት ማረፍ።
- የሰውነት ሚዛንን በትክክል በመጠበቅ ትቆማላችሁ።
- ደጋግማችሁ መለማመድ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 5.2.3 በእጅ መሬትን በመንካት መገልበጥ

### 5.3 የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ጥቅሞች

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት  
 ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ያለውን ጥቅም ትዘረዝራላችሁ።
- የጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ለግለሰብና ለማህበረሰብ ያለውን ፋይዳ ታደንቃላችሁ።
- ጅምናስትክስ የሚያስገኘውን ጥቅም ለማግኘት በጂምናስትክስ እንቅስቃሴ ውስጥ ትሳተፋላችሁ።

ተማሪዎች ቅልጥፍና ያለው አኗኗርን በተለያዩ ስፖርት ውስጥ በመሳተፍ ማግኘትና መጠቀም ይችላሉ። ጅምናስትክስ በየትኛውም የዕድሜ ደረጃ ላሉ ሰዎች ከፍተኛ ጥቅም አለው። ስለዚህ በጅምናስትክስ እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ የሚከተሉትን ፋይዳ አለው። እነሱም፡-

- ለአጠቃላይ ጤንነት
- ለማህበራዊ ህይወት
- ለአካል ብቃትን ለማግኘት
- ለጥሩ ስነ ምግባር
- ትክክለኛ የሰውነት ቅርፅ ወይም አቅም ለማግኘት
- የገቢ ምንጭ ለመፍጠር
- ጥንካሬን ለማግኘት
- ለሰውነት መተግጠፍ



- በራስ መተማመንን ለማዳበር
- ጤናማ አጥንት፣ ጠንካራ ጡንቻና የመሳሰሉትን ጥቅሞች ለማግኘት ይረዳል።

## 5.4 የመሳሪያ ጂምናስቲክስ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

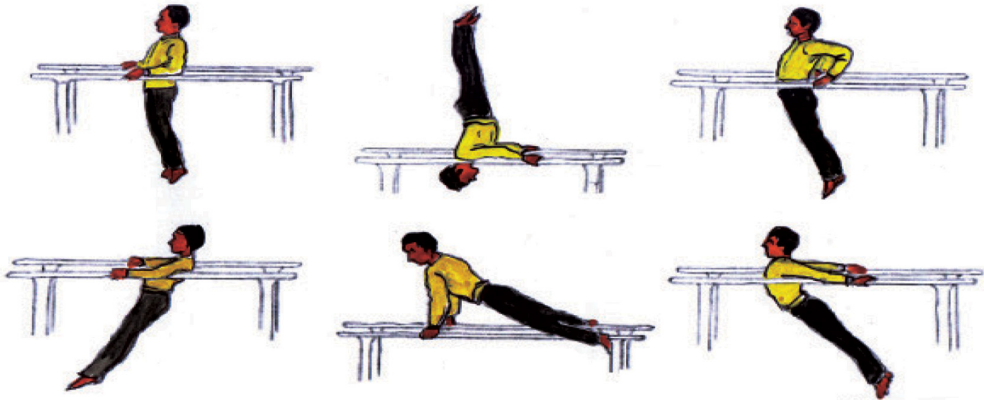
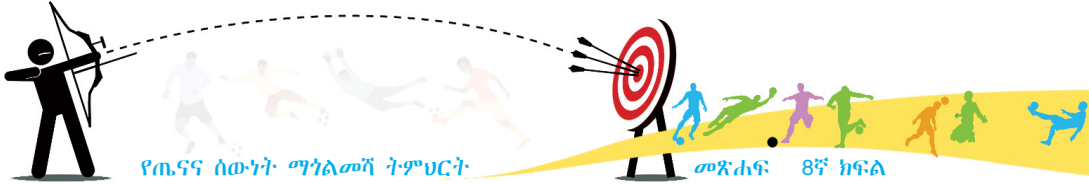
- የባለ ሁለት ትይዩ ዘንግ አያያዝ መሰረታዊ ችሎታን ለይታችሁ ትናገራላችሁ።
- ሁለት ትይዩ ዘንግ በሁለት እጅ በመያዝ መወዛወዝን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የተለያዩ የጂምናስቲክስ መሳሪያዎችን በጥሩ ሁኔታ ትይዛላችሁ።
- የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ልምምድ ማድረግ የሚያስገኘውን ጥቅም አውቃችሁ ታደንቃላችሁ።

አብዛኞቹ የጂምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መሳሪያን በመጠቀም የሚሰሩ ናቸው። እነሱም በአንድ ዘንግና በሁለት ትይዩ ዘንግ ላይ የሚሰሩ ጂምናስቲክስ፣ ቀለበት፣ የፈረስ ጀርባ (ፖሜል ሆርስ)፣ ባላንስድ ቢም፣ ሳጥን የመሳሰሉት ናቸው። የዚህ ርዕስ ትኩረት የባለ ሁለት ትይዩ ዘንግ የመሳሪያ ጂምናስቲክስን በሁለት እጅ ይዞ መወዛወዝን ይመለከታል።

### 5.4.1 የሁለት ትይዩ ዘንግ አያያዝ ዘዴ

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ
- በእጅ መዳፍ ሁለት ትይዩ ዘንጎችን ትይዛላችሁ።
- የሰውነት ክብደታችሁን እንዳለ በእጃችሁ ላይ ማዋል።
- እጅና እግራችሁ በስርዐት ታንቀሳቅሳላችሁ።





ምስል 5.3.1 የሁለት ትይዩ ዘንግ አያያዝ ዘዴ

### 5.4.2 ሁለት ትይዩ ዘንጎችን በሁለት እጅ በመያዝ መወዛወዝ

የባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ርዝመትና ስፋት እንደ ተማሪዎቹ እድሜ የተለያየ ነው። በዚህ መሰረት በሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ በግራ ወይም በቀኝ አግዳሚ ዘንጉን እያቋረጡ ማለፍ። በእጅና በትኩሻ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ መቆም በመወዛወዝ ወደፊትና ወደኋላ በአግድም ዘንጉ ላይ ዘሎ ማለፍ።

#### ልምምድ - 1

ሀ. ባለሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ እየተወዛወዙ ወደ ፊት ማለፍ

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ጎን በሰልፍ ትቆማላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ሁለት ትይዩ ዘንጎችን ይዛችሁ በመወዛወዝ በአንድ ጎን ወደ ፊት በአግድም ዘንጉ ላይ ታልፋላችሁ።
- አቅጣጫ በመቀየር በዚህ መሰረት ልምምድ ታካሂዳላችሁ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቅ የሚያበቃ ይሆናል።

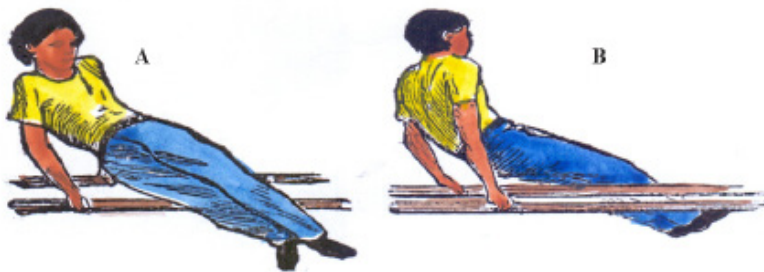


ምስል 5.3.2 ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ ወደ ፊት ማለፍ

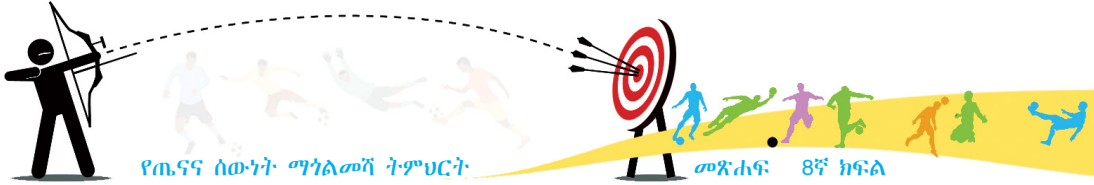
**ለ. ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ በመሸቀዳደም አቋርጠው ማለፍ**

**የልምምድ ቅደም ተከተል**

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች መሀከል ሁለት ሁለት ሆናችሁ ማድና ማዶ ትቆማላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ሁለት ትይዩ ዘንጎቹን በእጃችሁ ትይዛላችሁ።
- ወደ ፊትና ወደ ኋላ በመወዛወዝ አግዳም ዘንጉ ላይ ወደ ፊት ታልፋላችሁ።
- ተራ በተራ ልምምድ ታደርጋላችሁ።
- በመደጋገም ልምምድ ታካሂዳላችሁ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



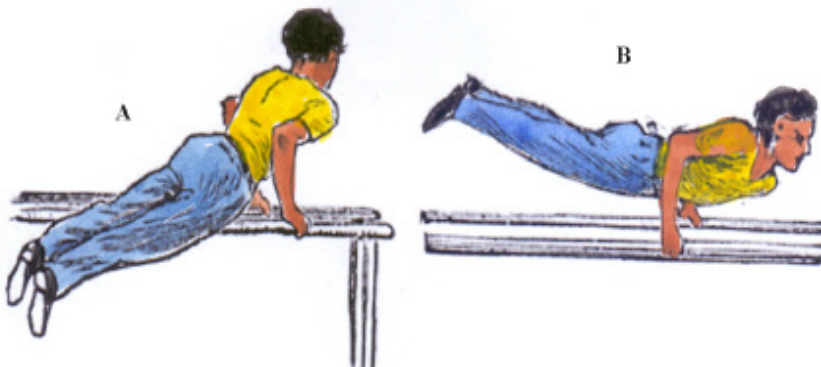
ምስል 5.3.3 ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ እየተሸቀዳደሙ ማለፍ



## ሐ. ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ ወደ ኋላ ማለፍ

### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነታችሁን ታሟሙቃላችሁ።
- ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ጎን በሰልፍ ትቆማላችሁ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ሁለት ትይዩ ዘንጎቹን በእጃችሁ በመያዝ ወደ ፊትና ወደ ኋላ በመወዛወዝ በአንድ ጎን አግድም ዘንጉ ላይ ወደ ኋላ ታልፋላችሁ።
- ደጋግማችሁ ልምምድ ታደርጋላችሁ።
- አቅጣጫ በመቀየር በዚህ መሰረት ልምምድ ታካሂዳላችሁ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



መስል 5.3.4 ባለ ሁለት ትይዩ ዘንጎች ላይ በመወዛወዝ ወደ ኋላ ማለፍ



የሴናና ሰውነት ማህልመኝ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



### የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጂምናስቲክስ በሁለት ትልልቅ ቦታ ይከፈላል። እነሱም ነፃ ጂምናስቲክስና የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ይባላሉ። መሰረታዊ ጂምናስቲክስ ከመሳሪያ ጂምናስቲክስ ውጪ ነፃ እንቅስቃሴ እንደ በእጅ መቆም፣ መገልበጥ፣ ዘለዉ በእየር ላይ መገልበጥና በሁለት እጅ መሬት በመንካት ወደጎን መገልበጥ ናቸው። እንደዚሁም የተለያዩ የመሳሪያ ጂምናስቲክስ በጾታ ተከፍለው የሚሰሩ የጂምናስቲክስ አይነቶች ናቸው።

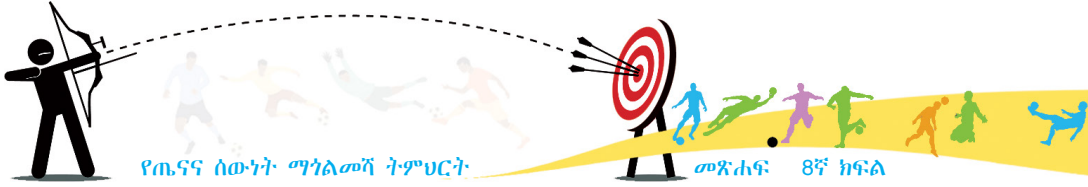
### የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን <አውነት> ትክክል ያልሆነውን <ሐሰት> በማለት መልስ ስጡ።

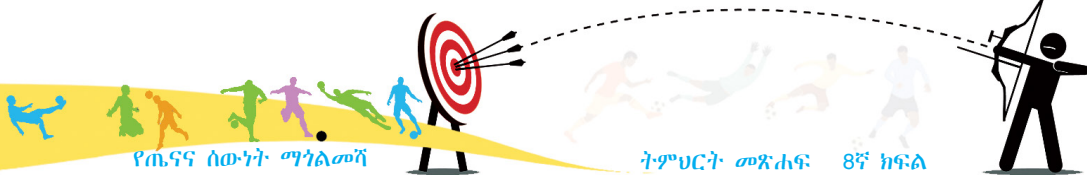
1. ጂምናስቲክስ በስድስት ትልልቅ ቦታዎች ይከፈላል።
2. በእጅ መቆም በነፃ ጂምናስቲክስ ውስጥ ይመደባል።
3. ከጂምናስቲክስ ምድቦች ውስጥ ሴቶች ብቻ ተሳትፎ የሚያደረጉበት የምት ጂምናስቲክስ ይባላል።
4. ለመጀመሪያ ጊዜ ጂምናስቲክስ የተጀመረው ሮም አገር ነው።

II. ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ መርጣችሁ መልሱ።

1. ወደ ፊት የመገልበጥ ልምምድ ጊዜ የትኛው የሰውነት ክፍል ቀድሞ መሬት ይነካል?
  - ሀ. ትኩሻ
  - ለ. ጀርባ
  - ሐ. ራስ
  - መ. እጅ
2. ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት ውስጥ ልዩ የሆነው የትኛው ነው?
  - ሀ. በራስ መቆም
  - ለ. በእጅ መቆም
  - ሐ. ባለ ሁለት ትይዩ ዘንግን በእጅ መያዝ
  - መ. መሬት በመንካት በእጅ ወደ ጎን መገልበጥ
3. በነፃ ጂምናስቲክስ ውስጥ የማይመደበው የትኛው ነው?
  - ሀ. በእጅ መቆም
  - ለ. የቀለበት ጂምናስቲክስ
  - ሐ. በግንባር/በራስ መቆም
  - መ. መገልበጥ



4. የመሳሪያ ጂምናስቲክስ ስር የሚመደበው የትኛው ነው?
  - ሀ. በእጅ መቆም
  - ለ. በግንባር/በራስ መቆም
  - ሐ. የቀለበት ጂምናስቲክስ
  - መ. መገልበጥ
  
5. ከዚህ በታች ካሉት ውስጥ የሌቶች ጂምናስቲክስ ምድብ ያልሆነው የቱ ነው?
  - ሀ. የምት ጂምናስቲክስ
  - ለ. በላንስድ ቢም
  - ሐ. የመሬት ጂምናስቲክስ
  - መ. ባለ ሁለት ትይዩ ዘንግ
  
6. ከዚህ በታች ካሉት ውስጥ የወንዶች ጂምናስቲክስ ምድብ ያልሆነው የቱ ነው?
  - ሀ. የምት ጂምናስቲክስ
  - ለ. ባለ አንድ ዘንግ
  - ሐ. የፈረስ ጆርባ
  - መ. የቀለበት ጂምናስቲክስ



# ምዕራፍ ስድስት

## ኪስ የመቆጣጠር፣ የመወርወርና የመከላከል መሰረታዊ ችሎታዎች

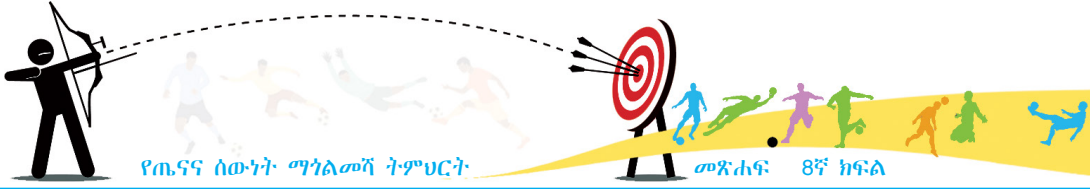
### ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች፡፡

- ከዚህ መዕራፍ ትምህርት በኋላ፡፡
- መሰረታዊ የእግር ኪስ ችሎታዎችን በውስጥና በውጭ እግር ኪስን ተቆጣጥሮ ወደ ጎል መምታትን ስርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- በቅርጫት ኪስ ጨዋታ ኪስን ወደ ቅርጫት የመወርወር መሰረታዊ ችሎታን ስርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- የመከላከልን መሰረታዊ ችሎታን ስርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- ከባድ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ኪስ በመቆጣጠር፣ ወደ ጎል የመምታት፣ መወርወርና መከላከልንን ስርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- በትንንሽ ቡድን ውድድር ውስጥ ኪስ በመቆጣጠር፣ በመወርወርና በመከላከል ያሳያቸውን ችሎታዎች ታደንቃላችሁ ፡
- የተወሰኑ መሰረታዊ የኪስ ጨዋታ ችሎታዎችን ትዘረዝራላችሁ፡፡

### መግቢያ

የኪስ ጨዋታዎች በአሎምፒክ ደረጃ ከሚታወቁ ጨዋታዎች አንዱ ሆኖ በትላልቅ ሰዎች እንዲሁም በልጆች በጣም ይወደዳል። የኪስ ጨዋታዎች የሚባሉት እግር ኪስ፣ መረብ ኪስ፣ ቅርጫት ኪስና እጅ ኪስ የመሳሰሉት ናቸው። ሁሉም የየራሳቸው የሆነ መሰረታዊ ችሎታ ያስፈልጋቸዋል። በዚህ መሰረት በውስጥና በውጭ እግር ኪስን መቆጣጠር፣ በመውደቅ የእጅ ኪስን ወደ ጎል መወርወር፣ በመዘለል የቅርጫት ኪስን ወደ ቅርጫት ውስጥ መወርወርና ኪስ መከላከልን ከዚህ በታች የምትማሩት ይሆናል።





## 6.1 ኳስን በውስጥ እግር መቆጣጠር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ተምህርት በኋላ:

- እግር ኳስን በውስጥ እግር ተቆጣጥሮ ወደ ጎል የመምታት ችሎታን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በአንስተኛ ቡድን ሆናችሁ በመሬትና በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውስጥ እግር ትቆጣጠራላችሁ።
- በመሬትና በአየር ላይ በማንኛውም አቅጣጫ የመጣን ኳስ በደንብ በግራና በቀኝ እግር መቆጣጠር መቻልን ታደንቃላችሁ።

የእግር ኳስ ጨዋታ መሰረታዊ ችሎታዎች እንደ ኳስ መለጋት፣ ማንከባለል፣ መቆጣጠር፣ በግንባር መግጨት፣ ማደናቀፍ፣ በእጅ መወርወርና ጎል መጠበቅን የመሳሰሉትን ይይዛል። በዚህ ክፍል ውስጥ በውስጥ እግር ኳስ የመቆጣጠር ችሎታን ትማራላችሁ።

በመሬትና በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውስጥ እግር በመቆጣጠር በመንካት ኳስና እግር መሀከል ያለውን ንክኪ በማመቻቸት ወይም የእግር መገጣጠሚያን በማላላት ኳስን ወደተፈለገ አቅጣጫ መውሰድ ማለት ነው።



ምስል 6.1.1 የመሬት ኳስን በውስጥ እግር መቆጣጠር



# ልምምድ - 1

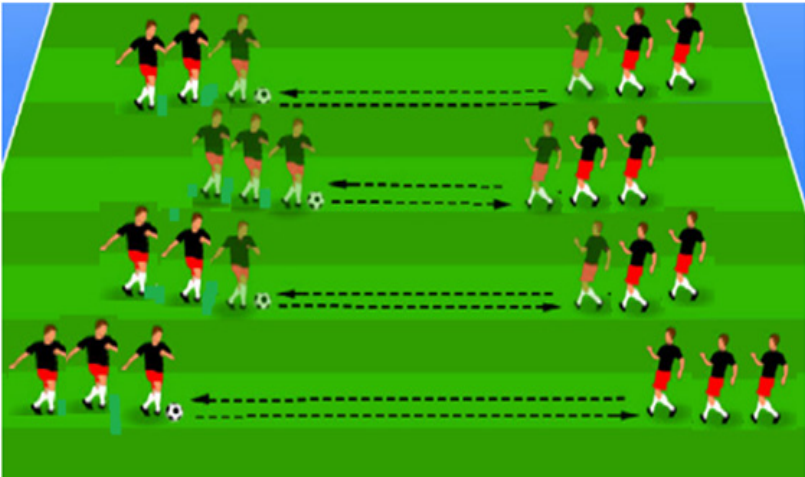
## ሀ. በመሬት የመጣን ኳስ በውስጥ እግር መቆጣጠር

### የልምምድ ቅደም ተከተል

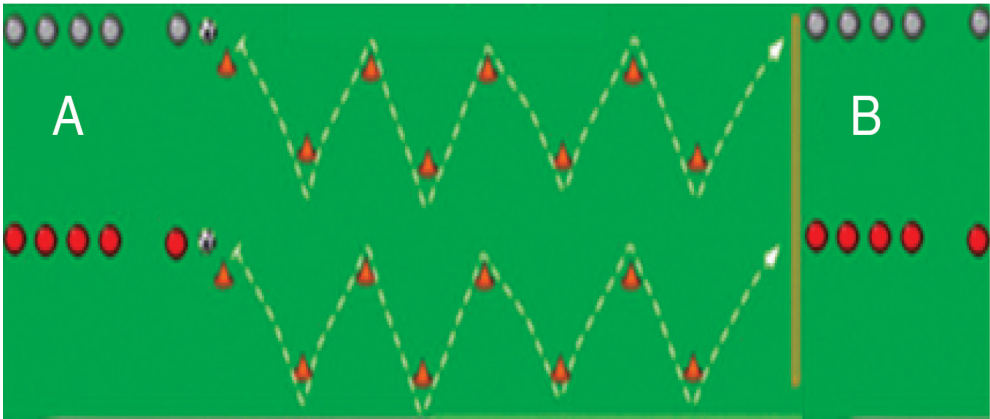
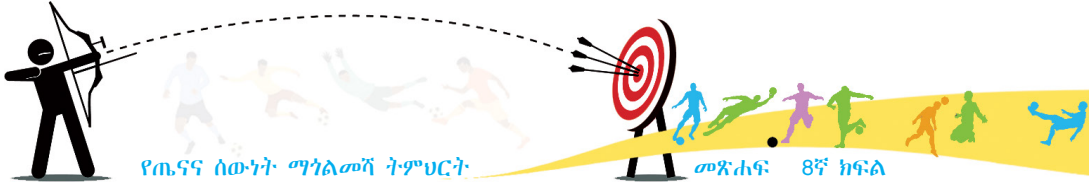
- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ፊት ለፊታቸው ላለው ቡድን በውስጥ እግራቸው ከአስር ሜትር ላይ መተው ማቀበል።
- ኳስ የተሰጠው ቡድን በውስጥ እግር በመቆጣጠር መልሰው በውስጥ እግር በመምታት ማቀበል። ይህንኑ ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



መስል 6.1.2 የተለጋን ኳስ በውስጥ እግር መቆጣጠር



ምስል 6.1.3 ኳስ በውስጥ እግር እየነዳ መቆጣጠር



ምስል 6.1.4 ኳስን በውስጥ እግር በዚግዛግ መስመር እየነዱ በመሰጣጣት መቆጣጠር

**ለ. በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውስጥ እግር መቆጣጠር**

**ልምምድ ቅደም ተከተል**

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው 15 ሜትር ተራርቀው ይቆማሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ከፊት ለፊታቸው ላሉት ኳሷን አርዝመው በአየር ላይ ይለጋሉ።
- ኳስ የተመታላቸው ተማሪዎች በውስጥ እግራቸው በመቆጣጠር መልሰው በአየር ላይ በመምታት ይመልሳሉ። ይህንኑ ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 6.1.5 በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውስጥ እግር መቆጣጠር



## 6.2 ኳስን በውጪ እግር መቆጣጠር

በመሬት ላይና በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውጪኛው እግር መቆጣጠር ወይም መቀበል ይቻላል።

### ሀ. ኳስን በውጪ እግር መቆጣጠር

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ባሉበት ቦታ ላይ ሆነው ከተወሰነ ርቀት ላይ የሚመጣን ኳስ በውጭ እግር መቆጣጠር። ይህንኑ ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።

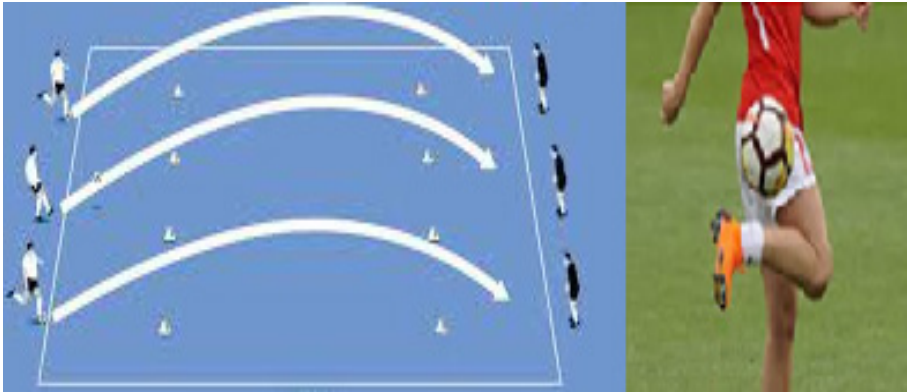
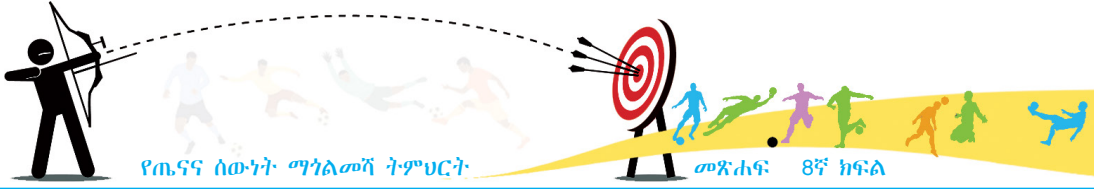


ምስል 6.2.1 እግር ኳስን በውጪ እግር መቆጣጠር

### ለ. በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውጪ እግር መቆጣጠር

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው 15 ሜትር ተራርቀው ይቆማሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ፊት ለፊታቸው ላሉት ኳሷን አርዝመው በአየር ላይ ይለጋሉ።
- ኳስ የተመታላቸው ተማሪዎች በውጪ እግራቸው በመቆጣጠር መልሰው በአየር ላይ በመምታት ይመልሳሉ። ይህንኑ ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 6.2.1 በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውጫኛው እግር መቆጣጠር

### 6.3 ኳስን በታፋ/ጭን መቆጣጠር

ይህንን ዘዴ የምንጠቀመው በእግር ኳስ ጨዋታ ውስጥ ሆኖ ኳስ በአየር ላይ ስትመጣ ጉልበትን በመስበርና ወደ ላይ በማንሳት ኳስን በማቀዝቀዝ ወደ ጨዋታ ለማስገባት የሚንጠቀመው ዘዴ ነው።

ኳስ በታፋ የሚንቆጣጠረው ኳስ ከጉልበት በላይ እና ከደረታችን በታች ሲትመጣ ነው።

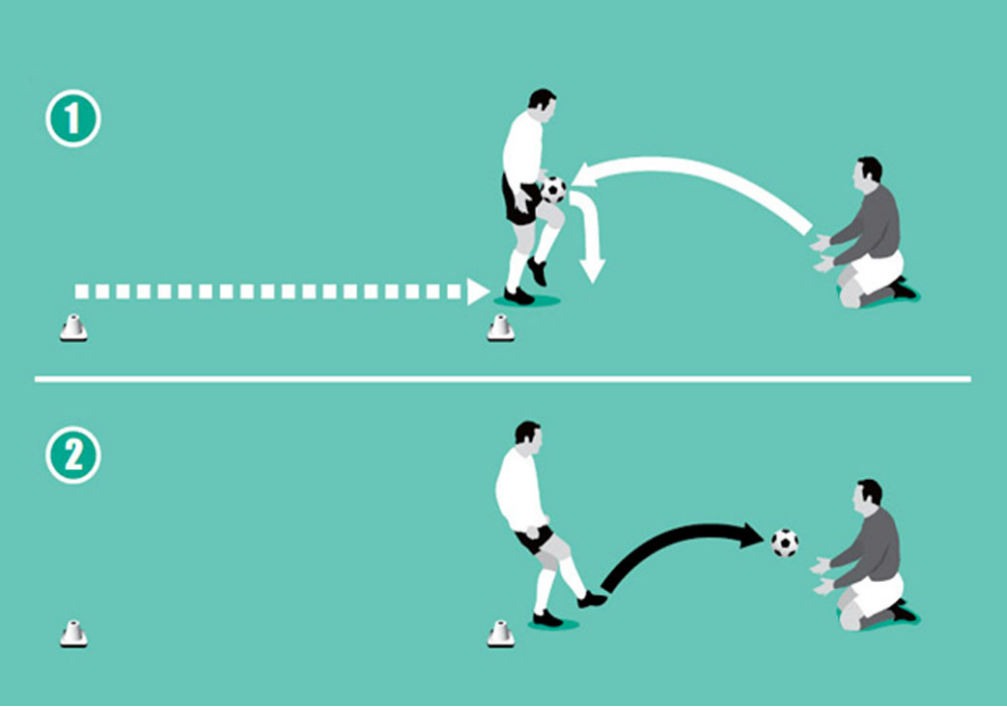


ምስል 6.3.1 ኳስ በታፋ መቆጣጠር



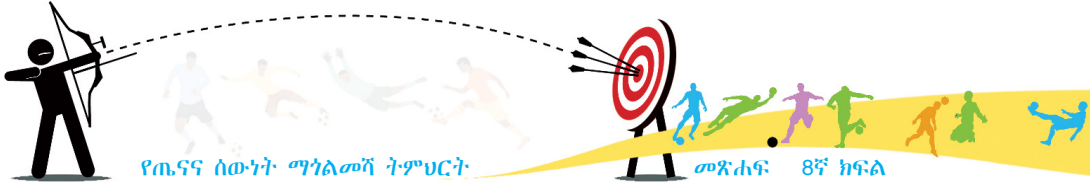
## ኪስ በታፋ የመቆጣጠር ልምምድ ዘዴዎች

- ሰውነትን ማሟሟቅ
- በኪስ ብዛት ልክ ተማሪዎች ቡድን መከፈል
- በቡድን ከተከፈላችሁ በኋላ ፊት ለፊት ተራርቃችሁ መቆም
- አንዱ ቡድን ኪስን በእጁ አየር ላይ ስወረወር ሌላኛው ደግሞ ኪስን በታፋው ከተቆጣጠረ በኋላ በእግሩ ኪስን በመምታት መመለስ
- የወረወረ ወይም የመታ ተማሪ ለምቀጥለው ተማሪ በመስጠት ከኋላ በመሄድ መሰለፍ
- ሁለቱም ቡድን በመቀያየር ልምምዱን ማድረግ
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምዱን ማጠናቀቅ



ምስል 6.3.2 ኪስን በታፋው ከተቆጣጠረ በኋላ በእግሩ ኪስን በመምታት መመለስ



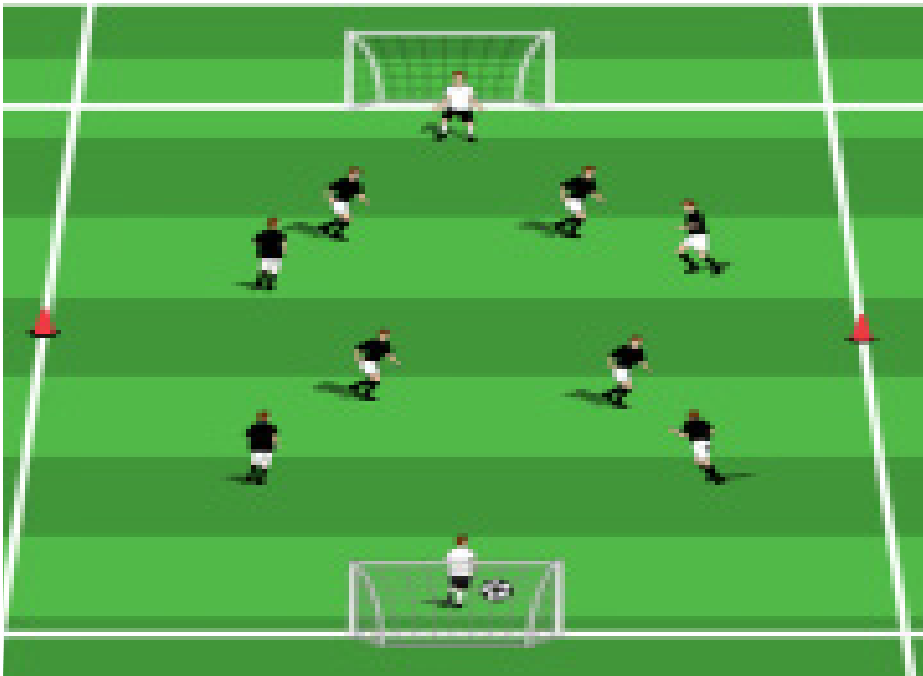


## 6.4 በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኳስን በታፋ መቆጣጠር

የቡድን ጨዋታ ማለት የቡድኑ አባላት ብዛታቸው 3ለ3፣ 4ለ4 ፣ 5ለ5፣ እና ከዚያ በላይ የያዘ ማለት ነው። ስለዚህ በዚህ ልምምድ ውስጥ በቡድን በመከፋፈል በታፋ ኳስን መቆጣጠርን ትለማመዳላችሁ።

### የልምምድ ዘዴዎች

- ሰውነት ማሟማቅ
- የቡድኑ አባላት ብዛታቸው እንዴት ተማሪው ብዛት 3ለ3፣ 4ለ4 ፣ 5ለ5፣ እና ከዚያ በላይ መከፈል
- ለሚለማመደው ቡድን 20-30 ሜትር የሚሰፋ ቦታ ማመቻቸት
- በአየር ላይ የመጣ ኳስን በታፋ መቆጣጠር
- ሁሉም ተማሪ እስክ ደርሰ በየተራ መጫወት
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ጨዋታው ይጀመራል። ይህንን ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 6.4 በቡድን ጨዋታ ውስጥ ኳስን በታፋ መቆጣጠር



የሴናና ሰውነት ማጎልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## 6.5 የቅርጫት ኪስን በመዘለል ወደ ቅርጫት መወርወር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት

ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ:

- ወደላይ በመዘለል ቅርጫት ኪስን በትክክል ወደ ቅርጫት በመወርወር ነጥብ ታስቆጥራላችሁ።
- ኪስን በማንጠርና ወደላይ በመዘለል ከተሰጡት 6 እድሎች ውስጥ ቢያንስ 4 ጎል ታስቆጥራላችሁ።
- በቅርጫት ኪስ ችሎታ ውስጥ በመዘለል ጎል ያስቆጠሩትን ታደንቃላችሁ።

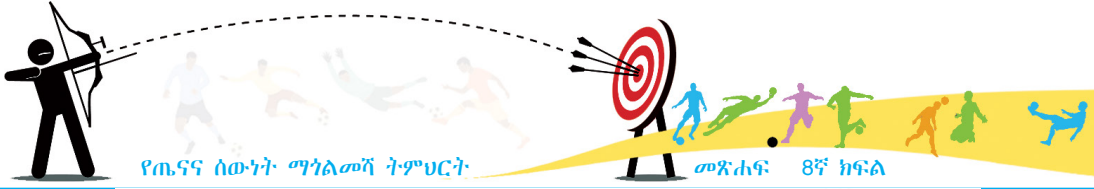
የቅርጫት ኪስ ከቡድን ጨዋታዎች ውስጥ አንዱ ሆኖ ኪስ ማንጠር፤ መያዝ፤ መወርወርና ዘለው ወደ ቅርጫት የመወርወር መሰረታዊ ችሎታን ያካትታል። በዚህ ርዕስ ስር በቅርጫት ኪስ ጨዋታ ውስጥ ወደላይ በመዘለል ወደ ቅርጫት መወርወርና በትንንሽ ቡድን ጨዋታዎች ውስጥ ኪስን ወደ ቅርጫት መወርወር ላይ የሚያተኩር ይሆናል።

### ልምምድ - 1

#### ሀ. ኪስን ወደላይ በመዘለል ወደ ቅርጫት መወርወር

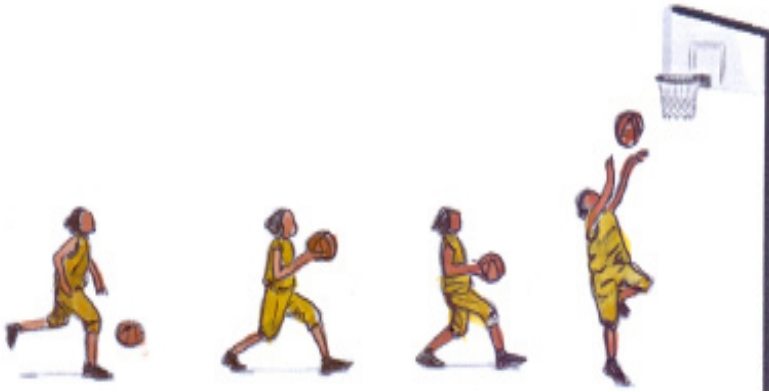
##### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ኪስ በመያዝ ከቅርጫት 10 ሜትር ርቀው ይቆማሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ኪስ እያነጠሩ ወደ ቦርዱ/ቅርጫት ይሄዳሉ።
- ሁለት እርምጃ ሲቀራቸው ወደላይ በመዘለል የያዙትን ኪስ ወደ ቅርጫት ይወረውራሉ።
- ኪስ የወረወረው ተማሪ ኪስን መልሶ ይዞ መጥቶ ከሰልፍ መጨረሻ ይገባል። ይህንኑ ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



ምስል 6.4.1 ወደላይ በመዝለል ካስን ወደ ቅርጫት መወርወር

### ለ. የቅርጫት ካስን በጎን ወደ ቅርጫት መወርወር

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ተማሪዎች ካስን በመያዝ ከቅርጫት 10 ሜትር ርቀው ይቆማሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ካስ እያነጠሩ ወደ ቦርዱ/ቅርጫት ይሄዳሉ።
- ሁለት እርምጃ ሲቀራቸው ወደላይ በመዝለል የያዙትን ካስ ወደ ቅርጫት ይወረወራሉ።
- ካስን የወረወረው ተማሪ ካሏን መልሶ ይዞ መጥቶ ሰልፍ መጨረሻ ይገባል። ይህንኑ ደጋግመው ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 6.4.2 የቅርጫት ኳስን በጎን ወደ ቅርጫት መወርወር

### 6.5.1 በቡድን ጨዋታ ውስጥ በመዝለል ኳስን ወደቅርጫት መወርወር

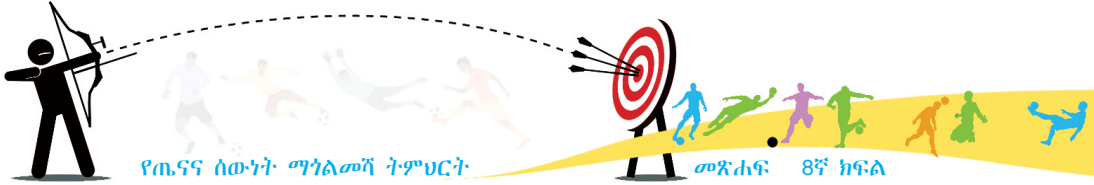
#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ጨዋታውን በግማሽ ሜዳ ላይ ይካሄዳል።
- መምህሩ/ርቷ ኳስን ወደላይ በመወርወር ጨዋታ ያስጀምራሉ።
- ኳስ የያዘው ቡድን ኳሱን በማንጠር እየተቀባበሉ ከዚያም ወደላይ በመዝለል ወደ ቅርጫት መወርወር። ይህንኑ በመደጋገም ልምምድ ያደርጋሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።

#### ሀ. በቡድን ጨዋታ ውስጥ በመዝለል ኳስን ወደ ቅርጫት መወርወር

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በቡድን በመከፋፈል ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- አንዱ ቡድን ሶስት አባላት ይይዛል።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ጨዋታ ይጀምራሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 6.4.3 በቡድን ጨዋታ በመዘለል ኳስን ወደቅርጫት መወርወር

## 6.6 በመውደቅ የእጅ ኳስን ወደጎል መወርወር

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- በመውደቅ እጅ ኳስን ወደጎል በመወርወር ጎል ታስቆጥራላችሁ።
- በአየር ላይ በመዘለል የእጅ ኳስን ወደ ጎል መወርወርን ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በአየር ላይ በመዘለል የእጅ ኳስን ወደ ጎል በመወርወር ጎል የማስቆጠር ችሎታን ታደንቃላችሁ።

የእጅ ኳስ ከቡድን ጨዋታዎች ውስጥ አንዱ ሆኖ ኳስ የመያዝ፣ የመወርወር፣ የማንጠርና በመውደቅ ወደጎል በመወርወር ጎል የማስቆጠር መሰረታዊ ችሎታዎችን በውስጡ ይይዛል።

### ልምምድ - 1

#### ሀ. በመውደቅ የእጅ ኳስን ወደጎል መወርወር

##### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- በቡድን ተከፋፍለው ፊት ለፊት ይቆማሉ።
- አንዱ ቡድን ያለ ኳስ ሌላኛው ቡድን ደግሞ ኳስ በመያዝ ይቆማሉ።



- ጀምሩ ሲባሉ ካስ የያዙ ተማሪዎች በመውደቅ ወደ ጓኛቸው ካሱን ይወረወራሉ። በመደጋገም ልምምድ ያደርጋሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።



ምስል 6.5.1 በመውደቅ የእጅ ካስን ወደጎል መወርወር

### ሲባሉ ካስ ጨዋታ ውስጥ በቡድን መጫወት

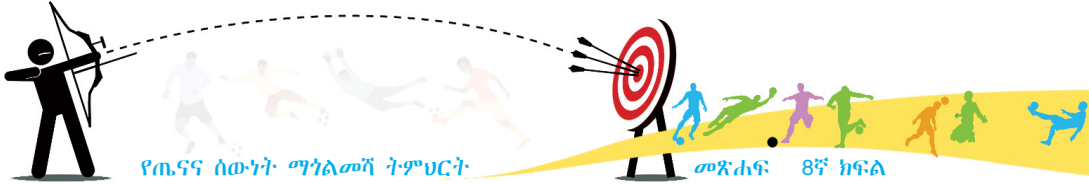
#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- በቡድን ከፋፈላሉ ።
- በጨዋታ ውስጥ ተማሪዎች በመውደቅ ካስን ወደ ግብ ይወረወራሉ።
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ ይጠናቀቃል።



ምስል 6.5.2 በእጅ ካስ በመውደቅ ካስን ወደ ግብ መወርወር





## 6.7 በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ዘዴ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፤

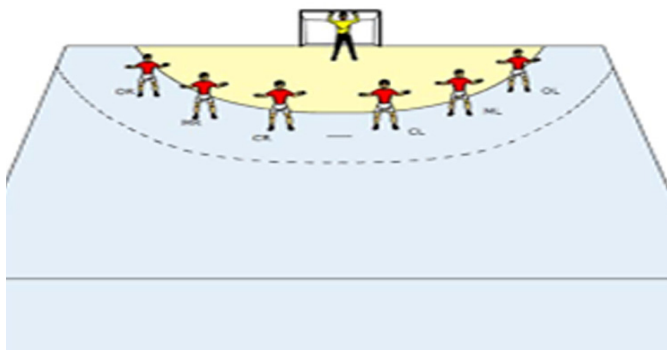
- በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ችሎታን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በእጅ ኳስ የቡድን ጨዋታ ውስጥ ያገኛችሁትን መሰረታዊ የመከላከል ክህሎት ታደንቃላችሁ።
- በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ መሰረታዊ የመከላከል ቅደም ተከተልን ትዘረዝራላችሁ።

በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ ኳስ ያልያዙ ቡድን ተከላካይ ይባላሉ። ስለዝህ ግብ እንዳይገባቸው መከላከል ላይ ያሉ ተጫዋቾች የመከላከል ግደታ አለባቸው። ይህም የሚፈፀመው በጎል አካባቢ 6 ሜትር ርቀት ላይ በመሰለፍ ኳስ በሚወረወርበትን መንገድ ሁሉን በመዘጋት ይሆናል። ማንኛውም ቡድን ሁለት የመከላከል ዘዴ ልጠቀሙ ይችላሉ። እነሱም፡-

1. በቦታ መከላከል እና
2. አንድ ለአንድ መከላከል

### 1. በቦታ መከላከል

በቦታ መከላከል የተቃራኒን የአጥቅ ቡድን ለማስቀረት ወይም ለማዘግየት ይረዳል። በቦታ መከላከል ጊዜ ተጫዋቾች በግብ አካባቢ ብቻ ይከላከላሉ። ይህም የተቃራኒን ተጫዋቾች ወደ ግብ አካባቢ ቀርበው በቀላሉ ወደግብ እንዳይወረወሩ ለማድረግ ይረዳል።



ምስል 6.7.1 በቦታ የመከላከል ዘዴ



## 2. ሰው ለሰው /አንድ ለአንድ /መካካል

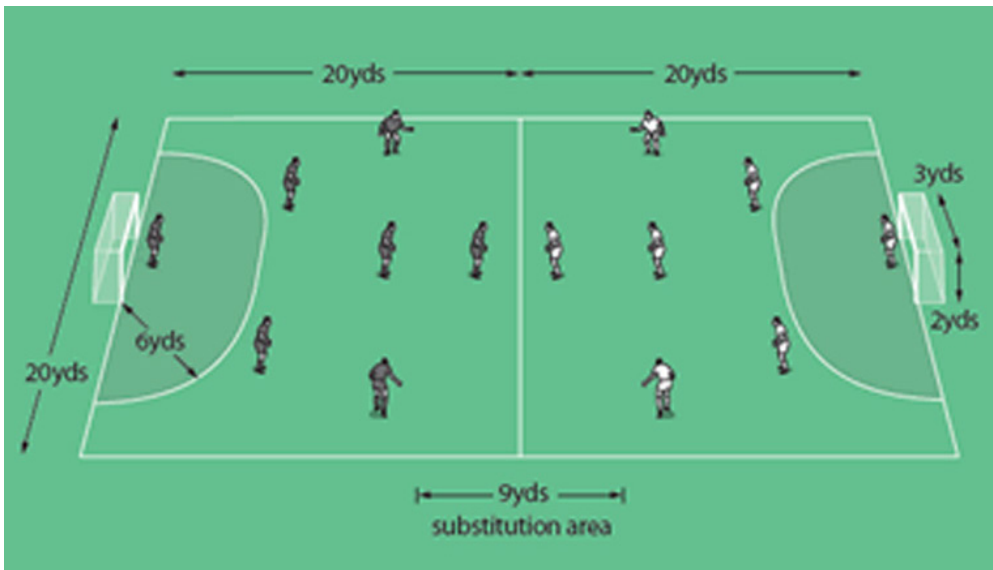
ይህ የመካካል ዘዴ አንድን ሰው ለአንድ ሰው በመመደብ የሚፈጸም የመካካል ዘዴ ነው። ይህም አንድን ሰው ለተቃራኒ ተጫዋች በመመደብ ይህ ተጫዋች የምያደርገውን እንቅስቃሴ ሁሉ በመከታተልና ኳስ እንዲያደርሰው በማድረግ የሚከናወን ነው።

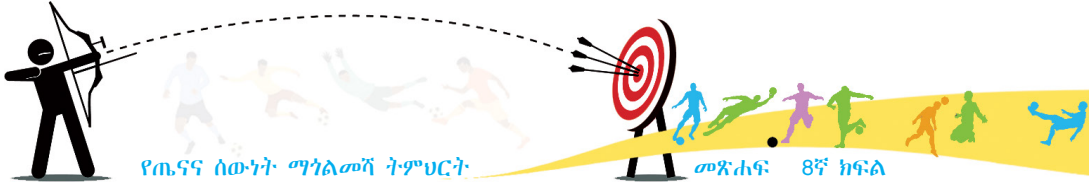
### 6.8 የእጅ ኳስ ጨዋታን በቡድን መጫወት

በእጅ ኳስ ጨዋታ ውስጥ በትንሽ ቡድን ተከፋፊው መጫወት ተማሪዎች ወይም ተጫዋቾች ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ እና የጨዋታውን ሁኔታ እንዲያውቁ ይረዳል።

#### የልምምድ ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ከ3-5 አባላት ያለውን ቡድን መስራት
- የምስጢውን ትዕዛዝ በመጠበቅ ጨዋታ መጀመር
- ልምምዱ ሰውነትን በማቀዝቀዝ የሚያበቃ ይሆናል።





## የምዕራፉ ማጠቃለያ

የኳስ ጨዋታዎች በተለያዩ እድሜ ደረጃ ባሉ ሰዎች የሚከናወን ነው። የኳስ ጨዋታዎች በአሎምፒክ፣ በአለም ዋንጫና በተለያዩ ሻምፒዮናዎች የሚካሄዱ ጨዋታዎች ናቸው። የኳስ ጨዋታዎች የራሳቸው የሆነ መሰረታዊ ችሎታ አሏቸው።

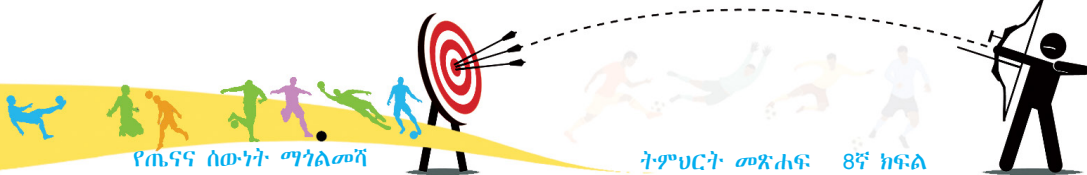
## የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆነውን “እውነት” ትክክል ያልሆነውን “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።

1. የቅርጫት እና የእጅ ኳስ መሰረታዊ ችሎታዎች የተለያዩ አይደሉም።
2. በአየር ላይ የመጣን ኳስ በውስጥና በውጭ እግር የመቆጣጠር ችሎታ በቡድን ጨዋታ ጊዜ አስፈላጊ ነው።
3. የእግር ኳስ ጨዋታ አንድ መሰረታዊ ችሎታ ብቻ አለው።
4. የቡድን ጨዋታዎች ተመሳሳይ ህግ፣ የተጫዋቾች ብዛትና ተመሳሳይ ሜዳ አላቸው።
5. የቅርጫት እና የእጅ ኳስ የቡድን ጨዋታዎች ውስጥ የአካል ጉዳት ያለባቸው ተማሪዎች መሳተፍ ይችላሉ።

II. ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ መርጣችሁ መልሱ።

1. ኳስን በመለጋት የምንጫወተው የትኛውን ነው?
  - ሀ. ቅርጫት ኳስ
  - ለ. እግር ኳስ
  - ሐ. እጅ ኳስ
  - ሰ. መረብ ኳስ
2. ኳስ በማንጠር የምንጫወተው የትኛው የጨዋታ አይነት ነው?
  - ሀ. እጅ ኳስ
  - ለ. ጠረጌዛ ቴኒስ
  - ሐ. እግር ኳስ
  - ሰ. መረብ ኳስ



የሴናና ሰውነት ማሳልመሻ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

# ምዕራፍ ሰባት

## የኢትዮጵያ እና የዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች

### የምዕራፉ የመማር ውጤቶች

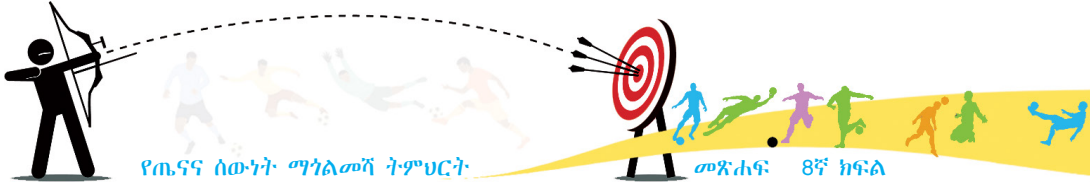
ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ :-

- የኢትዮጵያን ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ ስድስቱን ትዘረዘራለችሁ።
- በኢትዮጵያ እና በዓለም ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ በመካፈል ትዝናናላችሁ።
- የኢትዮጵያን ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ ሦስቱን በመጫወት ታሳያላችሁ።

### መግቢያ

ኢትዮጵያ ውስጥ የባህል ስፖርት ጨዋታ መች እንደተጀመረ የሚገልጽ የጽሁፍ መረጃ የለም። ነገር ግን ሪፖርት ፓንክረስ እንደሚለው በ1ኛው ክፍለ ዘመን በአየሱስ ክርስቶስ ልደት አካባቢ መጫወት እንደ ተጀመረ ይነገራል። ኢትዮጵያ የባህላዊ ስፖርት ጨዋታን በመጫወት ትታወቃለች። የተለያዩ አካባቢ ምሁራን አንድ ላይ መጥተው ባህላዊ ስፖርት የሚያስገኘውን ጥቅም ከማስገንዘብ የተነሳ በ2000 ዓ.ም አምስት ባህላዊ ስፖርቶችን በመምረጥ ሥራ ላይ እንዲውሉ ተደረገ። እነሱም ገና፣ ቡብ፣ ሻህ፣ ኮርቦ፣ ትግል ናቸው። ባህላዊ ስፖርት ይወለዳል፣ ያድጋል፣ ይሞታል። እንደዚሁም በሌላ ባህላዊ ስፖርት ይተካል።

ባህላዊ ስፖርቶችን ለማስቀጠል ደግሞ በትምህርት ቤቶች፣ አርሶ አደሮች፣ አርብቶ አደሮች ላይ መስራት ወሳኝ ነው። ስለዚህ ኢትዮጵያ የባህላዊ ስፖርት ውድድርና ፌስትቫሎችን በማካሄድ ባህላችንን ለመጪው ትውልድ እንዲተላለፍ ለማድረግና ለማውረስ ትልቅ ጥረት እያደረገች ነው። እንደ ሃገራችን የተለያዩ ሃገራትም የየራሳቸው ባህላዊ ስፖርት አሏቸው።



## 7.1 የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ፡

- ከኢትዮጵያን ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ቢያንስ ስድስቱን ትዘረዝራላችሁ።
- በኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜዎች ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራችኋል።
- ሶስት የኢትዮጵያን ባህላዊ ውዝዋዜዎችን ተወዛውዛችሁ ታሳያላችሁ።

ኢትዮጵያ በምስራቅ አፍሪካ የምትገኝ እና ወደ 110ሚ የምገመት ህዝብ ያላት ናት። እንዲሁም ቢያንስ ከ80 የምበልጡ ብሄር ብሔረሰቦች የምገኝባት ሀገር ናት። ሁሉም ብሔረሰቦች የራሳቸው ውዝዋዜ እና ባህል አላቸው። ከነዚህ የኢትዮጵያ ባህላዊ ውዝዋዜዎች የተወሰኑትን እንደምክተለው እናየዋለን። እነሱም፡-

- የአሮሞ ባህላዊ ዘፈን- ረገዳ፣ ጋድ ቱሜ፣ ሻጎዬና የመሳሰሉት ።
- የወላይታ ባህላዊ ዘፈን- ግፋታና
- የአማራ ባህላዊ ዘፈን- እስክስታና የመሳሰሉት ።
- የሐመር ባህላዊ ዘፈን- እቫንጋዲና የመሳሰሉት ።
- የአገው፣ የትግራይ፣ የጉራጌ እና በኢትዮጵያ ውስጥ ያሉ ብሄር ብሔረሰቦች በሙሉ የራሳቸው ባህላዊ ውዝዋዜ አላቸው።



### 7.2. የኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች

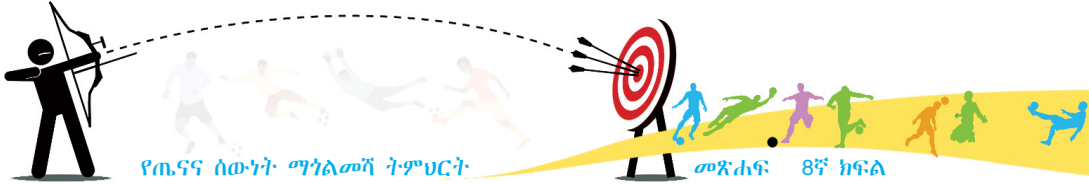
ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ከዚህ ትምህርት በኋላ:

- ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ ስድስቱን ትዘረዝራላችሁ።
- በኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት ይኖራችኋል።
- ሶስት የኢትዮጵያን ባህላዊ ጨዋታዎች በመጫወት ታሳያላችሁ።

ባህላዊ ጨዋታ ማለት አንድ ማህበረሰብ ባህል ና ዕሴቱን እንዲሁም የግል ማንነቱን የሚገልጽበት የተቀናጀ የጨዋታ እንቅስቃሴ ነው። ማንኛውም ጨዋታ የራሱ የአጨዋወት ባህሪ ያለው ሆኖ ወጣቶች፣ ሸማግሌዎች፣ ወንድና ሴት ልጆች በእረፍት ጊዜና በበዓል ቀናት የሚጫወቱት ነው። በአጠቃላይ ባህላዊ ጨዋታ የሃገራችን መ

ማህበረሰብ በጋራ ያለውን የመተሳሰብና መከባበር በተጨማሪ የተለያዩ እንደ ባህል፣ ዕሴት ፣ ማንነት ፣ የሳይንስ እድገት፣ ቴክኖሎጂ እና እምነት ለዓለም ሁሉ የሚያሳውቁበት መያዊ መንገድ ነው።





## 7.2.1 .ከኢትዮጵያ ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ጥቂቶቹ

ኢትዮጵያ ብዙ ባህላዊ ጨዋታዎች አሏት። ተዋቂ ከሆኑት ውስጥ የገና፣ ኮርቦ፣ ትግል፣ ሰኞ መክሰኞ፣ እቺ ምንድናት እና ሻህ ጢቅቶቹ ናቸው።

### ሀ. የገና ባህላዊ ጨዋታ

የገና ባህላዊ ጨዋታ መጀመሪያ በ1ኛው ክፍለ ዘመን ውስጥ እንደተጀመረ በአፈ-ታሪክ ይነገራል። ይህ ባህላዊ ጨዋታ በሩር እና ጫፉ ቆልማማ በሆነ ዱላ የሚጫወቱት ነው። ይህ ጨዋታ በዱላ ሩር ወደ ተቃራኒ ግብ በመንዳት ና መትቶ ግብ በማስቆጠር የሚጫወቱት ነው።

### የገና ባህላዊ ጨዋታ መሰረታዊ ችሎታ

- ዱላ መያዝ
- ሩር መንዳት
- ሩር መቆጣጠር
- ሩር ወደግብ መምታት
- ሩር ማታለል
- የአካል ብቃት ( የሰውነት ቅልጥፍና፣ ቅንጅት፣ ጥንካሬ፣ ብርታት ፍጥነትና የመሳሰሉት ያስፈልጋል)
- ግብ የመጠበቅ መሰረታዊ ቴክኒክ ናቸው።

### የገና በባህላዊ ጨዋታ ህጎች

- አንድ ቡድን 15 ተጫዋቾች የሚኖሩት ሲሆን ከነዚህ ውስጥ ሜዳ ገብተው የሚጫወቱት 10 ተጫዋቾች ናቸው። የቀሩት 5 ተጫዋቾች ደግሞ ተጠባባቂ ናቸው።
- ከ10 ተጫዋቾች አንዱ ግብ ጠባቂ ነው።
- የገና ጨዋታ 3 ዳኞች አሉት።
- ለገና ጨዋታ ውድድር የተሰጠው ጊዜ አንድ ሠአት ሲሆን በመሃል 15 ደቂቃ ዕረፍት አለው።
- ሩር ቀለሙ ሊታይ ከሚችል ቆዳ ወይም ፕላስቲክ ይሰራል።
- የሩር ክብደት 100 ግራም ሲሆን ዙሪያው ደግሞ ከ 25-30 ሣንቲ ሜትር



የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ



ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል



**ይሆናል።**

- የገና ጨዋታ ዱላ ርዝመት 1 ሜትር ከ20 ሣንቲሜትር ሲሆን ክብዳቱ ከ500-550 ግራም መሆን አለበት።
- በጨዋታ ሜዳ ውስጥ ጥፋት ለሚፈጽሙ ተጨዋቾች ዳኛው ብጫ ና ቀይ ካርድ ያሳያል።
- ግብ ጠባቂው እራሱን ከአደጋ ለመከላከል በጨዋታው ህግ የተፈቀደለትን ልብስ በመልበስ ሜዳ መግባት አለበት።
- የሜዳ ተጨዋቾች ሩጅን በሚነዱበት (በሚመቱበት) ወቅት ዱላቸውን ወደላይ ማንሳት የለባቸውም።

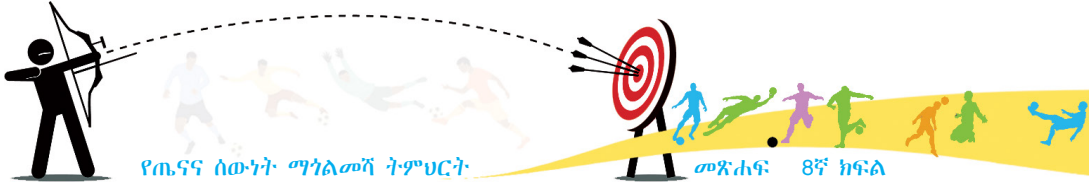
**ተግባር አንድ**

የገና ጨዋታ የጨዋታ ሂደት የልምምድ ቅደምተከተል

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- በሁለት ቡድን በመከፈል ሜዳ ይይዛሉ።
- በዕጣ ጨዋታ ይጀምራሉ።
- ዕጣ ያገኘው ቡድን ጨዋታ ይጀመራል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።



ስዕል7.2.1 የገና ጨዋታ



## ለ. የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ

ይህንን ጨዋታ ለማካሄድ ዙሪያው 30 ሳንቲ ሜትር የሆነ ኮረብ ከፒላሲቲክ ወይም ከብረት የተሰራ መሆን አለበት። ዱላው በአንድ በኩል የሾለ መሆን አለበት። የዱላው ርዝመት 2 ሜትር፤ የሜዳው ርዝመት 10 ሜትር፤ የጎን መስመር ኮርቦ የሚንከባለልበት 10 ሜትር

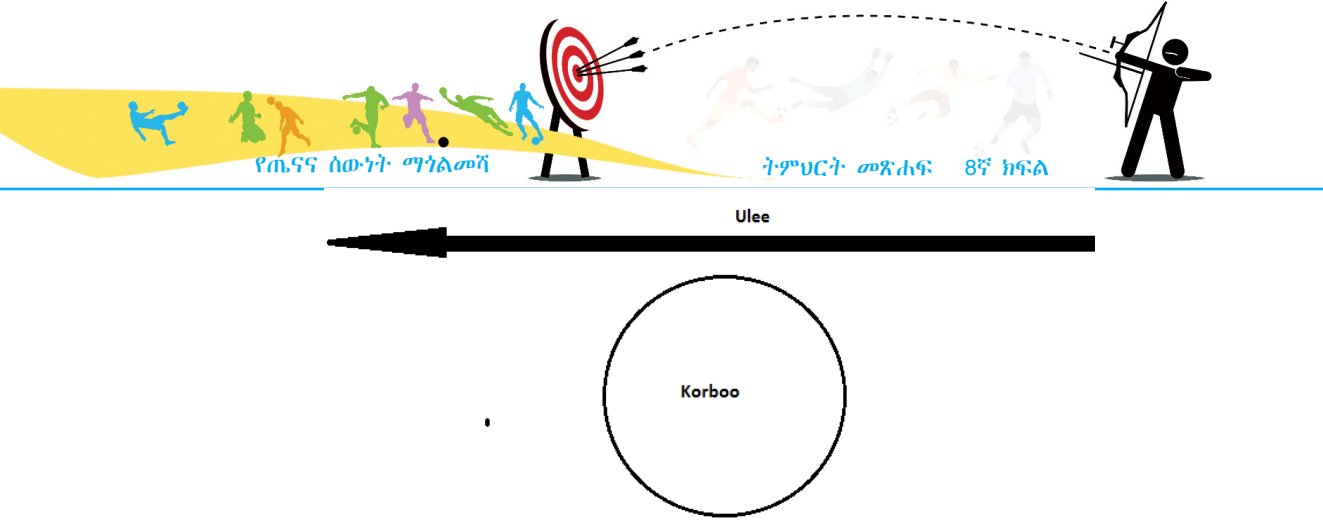
ሰፋት ደግሞ 1 ሜትር ላይ የተሰራ መሆን አለበት። የኮርቦ ጨዋታ ሶስት አይነት አለው። ሶስቱም ግባቸው ዱላን ወርውሮ በሚንከባለል ኮርቦ ውስጥ በማሳለፍ ወግቶ ማቆም ነው።

### የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ መሰረታዊ ችሎታ

- የዱላ አያያዝ
- በትኩረት አካባቢ የዱላ አያያዝ
- ኮርቦን ማንከባለል
- ወደምትንከባለል ኮርቦ የዱላ አወራወር
- ኮርቦ ማቆም

### የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ የጨዋታ ህጎች

- የህንን ጨዋታ የሚጫወቱት በምትንከባለል ኮርቦ ውስጥ ዱላውን ወርውሮ በማሳለፍ ማቆም ይሆናል።
- አንድ ቡድን ሁለት ተጨባጭ አሉት፤ አንዱ ኮርቦን ወደተባለው አቅጣጫ ሲያንከባለል የቀረው ደግሞ ዱላ ወርውሮ በኮርቦ ውስጥ በማሳለፍ ኮርቦን ማቆም ነው።
- ዱላ ወርውሮ በኮርቦ ውስጥ አሾልኮ መሬት ወግቶ ኮርቦ ያቆመ ቡድን 2 ነጥብ ያገኛል።
- የተወረወረው ዱላ ሹሉ በኮርቦ ውስጥ አልፎ መሬት ወግቶ ኮርቦውን ያላቆመ ከሆነ 1 ነጥብ ያገኛል።
- ለአንድ ቡድን የሚፈቀደው ሶስት ዙር ጨዋታ ነው ።
- ለአንድ ዙር ሁለት ጊዜ ውርወራ ይሰጣል።
- በሶስት ዙር ውስጥ ሁለቱም ቡድኖች የማይሸናፉ ከሆነ አንድ ዙር ይጨመራል።
- በተጨማሪ ዙር የማይሸናፉ ከሆነ አሸናፊው ቡድን በዕጣ ይለያል።



ስዕል 7.2.2 ኮርቦ እና ዱላው

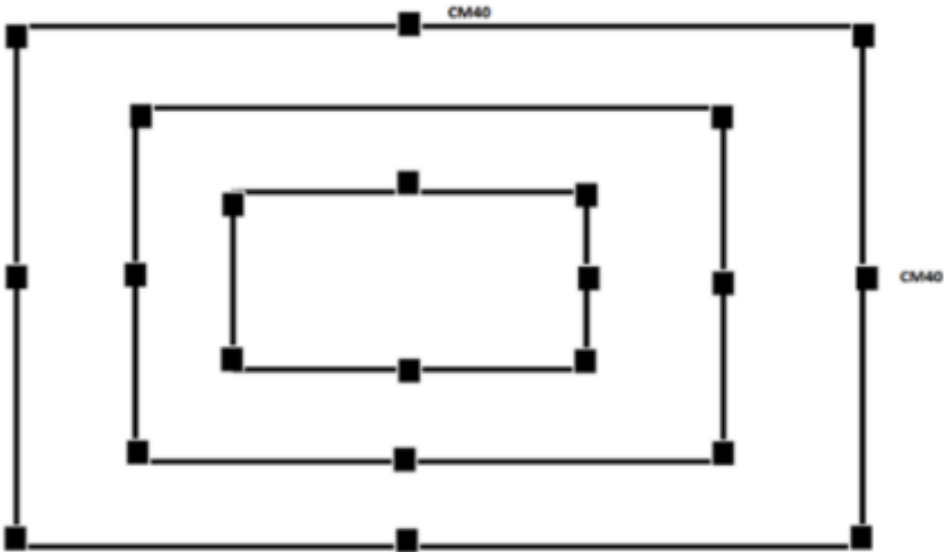
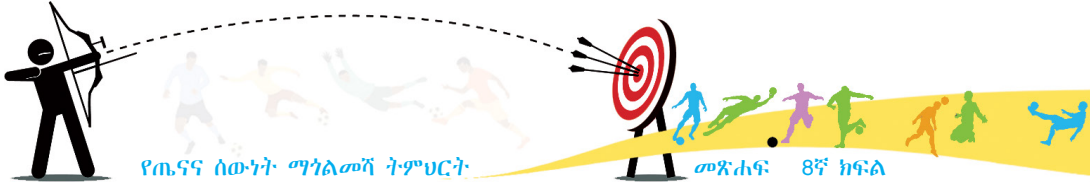
**የኮርቦ የጨዋታ ሁኔታ**

**የልምምድ ቅደምተከተል**

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- ጥንድ ጥንድ ሆነው ቦታቸውን ይይዛሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ጨዋታ ይጀመራሉ።
- ዱላ በኮርቦ ውስጥ አሽልኮ (ካ) መሬት የወጋ(ች) ተማሪ 2 ነጥብ ያገኛል(ታገኛለች)።
- ዱላ ወርወሮ በኮርቦ ውስጥ አሽልኮ (ካ) መሬት ያልወጋ(ች) ተማሪ 1 ነጥብ ያገኛል (ታገኛለች)
- ዱላ ወርወሮ በኮርቦ ውስጥ ማሾለክ ያልቻለ (ቻለች) ተማሪ ነጥብ አያገኝም (አታገኝም)። ይህንን በመደጋገም ይለማመዳሉ።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

**ሐ. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ**

የሻህ ጨዋታ ከሃገራችን ባህላዊ የስፖርት ጨዋታ ውስጥ አንዱ ሆኖ በሁለት ተጨዋቾች መካከል የሚካሄድ ነው። የሻህ ጨዋታ ዋና ዓላማ ተራን በመጠበቅ በጨዋታ ቦርድ ላይ በሚገኝ የጠጠር ማሳረፊያ ቦታ ላይ 24 ጠጠሮች እስከሚያልቁ ማሳረፊያ ነው። በታጨማሪም የተቃራኒን ቡድን ጠጠር ለማንሳት ወደታች ወይንም አግድም መስመር ሶስት ተመሳሳይ ጠጠሮችን በተከታታይ በማሳረፍ የተቃራኒ ቡድን ተጨዋች ሶስት ተመሳሳይ ጠጠር ማሳረፍ እንዳይችል በማድረግ የሚጫወቱት ጨዋታ ነው።



ስዕል 7.2.3 የሻህ ባህላዊ ጨዋታ ስሌዳ

**ተግባር አንድ**

1. የሻህ ባህላዊ ጨዋታ በስንት-ተጨዋታ መካከል ይካሄዳል?
2. የሻህ ባህላዊ ጨዋታን የሚጫወቱት በስንት ጠጠሮች ነው?

**መ. የሰኞ መክሰኞ ባህላዊ ጨዋታ**

የሰኞ-መክሰኞ ባህላዊ ጨዋታ በሃገራችን ውስጥ ታዋቂ ባህላዊ ጨዋታ ነው። ይህንን ባህላዊ ጨዋታ በአብዛኛው የሚጫወቱት ሴት ልጆች ናቸው። ተጨዋቾች 10 የማረፍያ ቦታ መሬት ላይ በጥላሽት ወይም ቸክ በማስመር ይዘጋጃል። በዚህ መሰረት ተማሪዎች በቡድን በመከፋፈል በጨዋታው ውስጥ ይሳተፋሉ።

**የጨዋታው ሁኔታ**

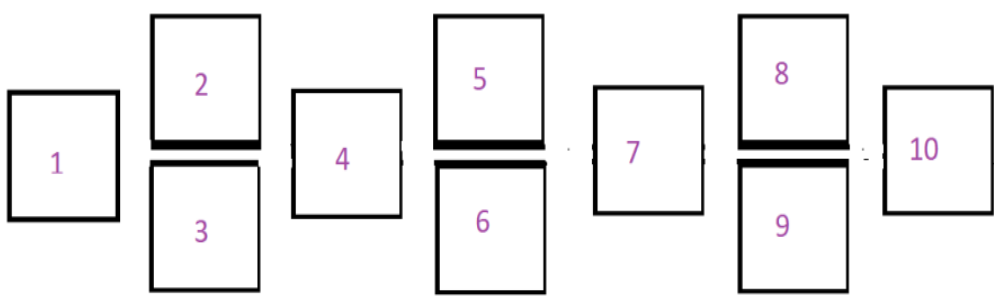
- ተማሪዎች የጨዋታ ሜዳ መስመር በጥላሽት ወይም ቸክ መሬት ላይ ያስምራሉ።
- እያንዳንዱ መስመር በግምት 40ሣ.ሜ በ 40ሣ.ሜ 10 ሴት ያለው መሆን አለበት።
- እያንዳንዱ የማረፍያ ቦታ እንደ ሴት ባለቤትነት ይወከላል።
- ጨዋታው ከቡድን አባላት ውስጥ በአንድ ተጨዋታ ይጀመራል።



- የመጀመሪያው ተጨዋች በአንደኛው ቤት ውስጥ ድንጋይ ወርውሮ በማሳረፍ።

በሌላዎች ውስጥ በአንድ እግር አንክሶ በማለፍ የመጨረሻውን ቦታ ይይዛል (ትይዛለች)

- በመጨረሻ ከተያዘበት ቦታ ውስጥ አንድ ጊዜ በመዝለል የመጀመሪያ መነሻቦታ ይመለሳል(ትመለሳለች)።
- ከተሳካ 1ኛ ማረፊያው ቦታ ቤት ይሆናል።
- በሚቀጥለው ዙር ጨዋታ ድንጋይ 2ኛ ቦታ ውስጥ በመሳረፍ 1ኛ ቦታ ላይ በማረፍ 3-10 የመረፍያ ቦታ በአንድ እግር አንክሶ ውስጥ በማለፍ በድጋሜ 2ኛ ቦታ ላይ በመዝለል ይታለፋል።
- ከተሳካ 2ኛ ቦታ ቤት ሆኖ 3ኛው ዙር 3ኛ ቦታ ውስጥ ድንጋይ በማሳረፍ 1ኛ እና 2ኛ ቤት ላይ ማለፍ ወይንም በአንድ (ሁለት) እግርውስጥ በማረፍ 3ኛ ቦታ ላይ በማለፍ ከ4-10 ቦታ በአንድ እግር እንክሻ ውስጥ በማለፍ በድጋሜ 3ኛ ቦታ ላይ ተዘልሎ 1ኛ እና 2ኛ ቤት ውስጥ በአንድ (ሁለት) እግር ውስጥ በማረፍ ይታለፋል።
- ስኬት ካለ ጨዋታው ቤት በሁሉም ማረፊያ ቦታ እስከሚሰራ ይቀጥላል።
- ሥህተት ሲፈጸም ሌላው ተጨዋች በዚህ ሁኔታ ይቀጥላል።
- የጨዋታው ሂደት በዚህ ሁኔታ የሚጫወቱት ይሆናል።

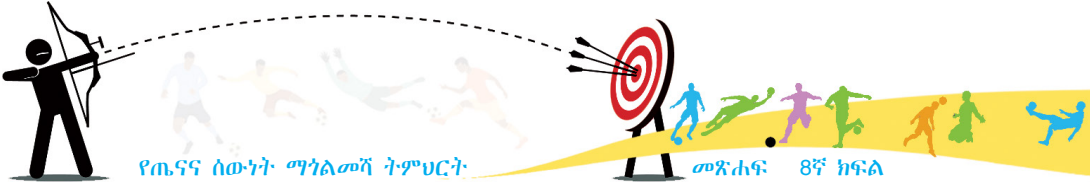


ስዕል 7.2.4 የሰኞ-ማክሰኞ ባህላዊ ጨዋታ

**የሰኞ ማክሰኞ ጨዋታ ልምምድ ቅደምተከተል**

- ተማሪዎች ሰውነታቸውን ያሟሙቃሉ።
- መምህሩ/ርቷ ተመሳሳይ ትእዛዝ ሲሰጡ ተማሪዎች ልምምድ ይጀምራሉ።
- አራት ማዕዘን ቦታ ውስጥ ድንጋይ ወርውሮ በመሳረፍ በቀሩት ውስጥ





የጤናና ሰውነት ማጎልመኝ ትምህርት

መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

በአንድ እግር በመንከስ በውሰጡ በማለፍ እመጀመሪያው ቦታ መመለስ።

- ሲመለሱም ድንጋይ የተነሳበት ቦታ ላይ በመዘለል ወደ መጀመሪያው ቦታ መመለስ።
- ስህተት የማይፈጸም ከሆነ ጨዋታው በዚሁ ሁኔታ ይቀጥላል።
- ስህተት ከተፈጸመ በሌላ ተጨዋች ጨዋታው ይቀጥላል።
- ልምምዱ ሰውነት በማቀዝቀዝ የሚጠናቀቅ ይሆናል።

### ሠ. ይህቺ ምንድናት? ጨዋታ

ከኢትዮጵያ ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ውስጥ ዕቺ ምንድናት? በማለት ጥያቄ በመጠየቅ የሚጫወቱት ና ብዙ ሰዎችጋ በጣም ተወዳጅ ጨዋታ ነው።

### የጨዋታው ሂደት

- ተማሪዎች ክብ ሰርተው ከቆሙ በኋላ ባሉበት መሬት ላይ ይቀመጣሉ።
- ከተማሪዎች ውስጥ ጨዋታ ለማስጀመር አንድ ተማሪ ይመረጣል።
- ቅድሚያ ጨዋታ የሚጀምረው ተጨዋች ትንሽ ኳስ በእጁ ደብቆ በመያዝ እቺ ምንድናት? በማለት በተማሪዎች የተሰራ ክቡን ይዞራል (ትዞራለች)።
- ፈዛ (ፈዙ) የተቀመጠ (የተቀመጠች) ተማሪ ስር በእጁ የያዘውን ኳስ በማስቀመጥ ክቡን ዞሮ አጠገቡ አጠገቧ ሲደርስ (ስትደርስ) ከጨዋታ ውጭ በማድረግ እክቡ መሃል እንዲቀመጥ (እንድትቀመጥ) ይደረጋል።
- ኳስ ስሩ(ሯ) የተቀመጠ ተማሪ ቶሎ ከነቃ(ከነቃች) ኳሱን አንስቶ(ታ) ተከታትሎ(ላ) በመሮጥ ኳሱን ወርውሮ(ራ) በኳሱ ከስነካ(ች) በኳስ የተነካው ተማሪ ክብ መሃል ይገባል።
- ሮጦ (ጣ) በኳስ ማስነካት ካልቻለ(ች) ጨዋታው ኳሱን በእጁ በያዘ(ች) ተማሪ የሚቀጥል ይሆናል።
- ጨዋታውን ለማሸነፍ በትኩረት ማሰብ ወይም ንቁ መሆን ያስፈልጋል።



ስዕል 7.2.5 እጅ ምንድናት?

### ፈ. የትግል ባህላዊ ጨዋታ

ትግል በሁለት ተጨዋቾች መካከል የሚደረግ ውድድር ነው። የትግል ባህላዊ ስፖርት ጨዋታ ውድድር በእጅ አያያዝ መሰረታዊ ችሎታ ላይ በመመስረት ሶስት ቦታ ይከፈላል። እነሱም በአንድ እጅ ወገብ መያዝ፣ በሁለት እጅ መያያዝ ና በአንድ ወይንም ሁለት እጅ በመያያዝ በእግር ተጠቅሞ በመጥለፍ መሬት ላይ በመጣል የሚጫወቱት ነው።

በትግል ባህላዊ ጨዋታ ውድድር ውስጥ ትኩረት ሊሰጣቸው የሚገቡ ነጥቦች የሚከተሉት ናቸው።

- በውድድር ወቅት ተጨዋቾች የትኛውንም የሰውነት ቅጣት መጠቀም የለባቸውም።
- ተጨዋቾች የጣት ጥፍራቸውን መቁረጥ አለባቸው።
- የተለያዩ ግጣጤዎች ማድረግ አያስፈልግም።
- ተወዳዳሪዎች ጸጉር፣ ልብስ ና በቀላሉ ስጎዱ የሚችሉ የሰውነት ብልቶችን ከመያዝ መቆጠብ አለባቸው።



**ስዕል7.2.6 በአንድ እጅ በመያያዝ የትግል ባህላዊ ጨዋታ**

**ተግባር 2**

1. የትግል ባህላዊ ጨዋታ ስንት የእጅ አያያዝ ሁኔታ አለው?
2. በትግል ውድድር ውስጥ ትኩረት ሊሰጣቸው የሚገቡ ነጥቦች ምንምን ናቸው?
3. ከኢትዮጵያ ባህላዊ ስፖርት ውስጥ ሌት ተማሪዎች ጋ በይበልጥ ተወዳጅ የሆነው የቱ ነው?
- 4.



የሴናና ሰውነት ማሳሰቢያ

ትምህርት መጽሐፍ 8ኛ ክፍል

## የምዕራፉ ማጠቃለያ

ባህላዊ ጨዋታ በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያለ ሰው ፈጥሮ በዕረፍት ጊዜ፤ በዓመት በዓል ቀናትና በተለያዩ ወድድሮች ላይ እምነቱን፤ ማንነቱን፤ የኢኮኖሚ ደረጃና የሃገሩን ዕድገት የሚያሳውቅበት ነው። በሃገራችን ታዋቂና ተወዳጅ ከሆኑት ባህላዊ ጨዋታ ውስጥ የገና፤ ሻህ፤ ኮርቦ፤ ትግል፤ ይህቺ ምንድናት እና ስኞ ማክሰኞ ባህላዊ ጨታዎች ናቸው።

## የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክል ለሆነው እውነት ትክክል ላልሆነው ደግሞ ሐሰት በማለት መልስ ስጥ።

1. የሃገራችን ባህላዊ ጨዋታ ለአዕምሮ ዕድገት እንጂ ለሰውነት እድገት ጥቅም የለውም
2. በሴቶች ና ወንዶች መካከል የሚካሄደው የትግል ባህላዊ ጨዋታ የሚካሄደው በተመሳሳይ ሁኔታ ነው።
3. ባህላዊ ስፖርትን በትምህርት ቤት፤ በአርሶአደር መንደርና አርብቶ አደር ጋ ተቀባይነት በሚያገኝ መልኩ ማስፋፋት ጥሩ ጥቅም አለው

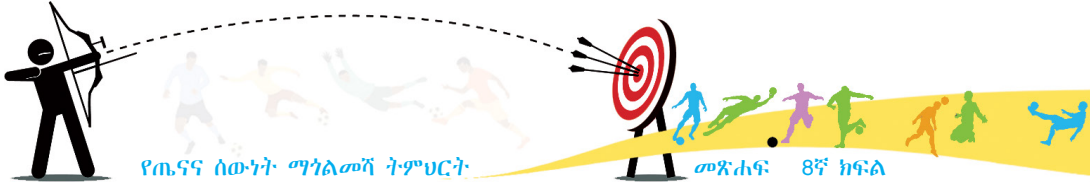
II. ለ ስር ያለውን ሀ ስር ከሉትና ከሚመሳሰሉት ጋር አዛምድ።

“ሀ”

1. ኢትዮጵያ
2. ኖርዌይ
3. ኬንያ
4. ስፔን
5. ጃፓን
6. ስኮትላንድ

“ለ”

- ሀ. ሃገር አቋራጭ ስፖርት
- ለ. ቦሳቦል
- ሐ. ኮርቦ
- መ. ኮባርቶስ
- ሠ. ቀስት መተኮስ
- ረ. የአህያ ግልቢያ
- ሰ. ሱሞ



**III. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክለኛ የሆነውን መልስ በመምረጥ መልስ ስጥ።**

1. ከፍተኛ ጉልበት የሚጠይቀው ውድድር የትኛው ነው?  
 ሀ/ሰኞ-ማክሰኞ ለ/ ኮርቦ ሐ/ ትግል መ/ ሻህ
2. በ10 ተጫዋቾች የሚጫወቱት የትኛውን ነው?  
 ሀ/ገና ለ/ ኮርቦ ሐ/ ሻህ መ/ ትግል
3. ሴት ልጆች በይበልጥ የሚጫወቱት የትኛውን ነው?  
 ሀ. ገና ለ. ኮርቦ ሐ. ይህቺ ምንድናት? መ. ሰኞ-ማክሰኞ
4. ዱላ በመወርወር የሚጫወቱት የትኛው ነው?  
 ሀ. ገና ለ. ኮርቦ ሐ. ሰኞ-ማክሰኞ መ. ገበጣ
5. ሃያ አራት (24) ማረፊያ ያለው ቦርድ ላይ የሚጫወቱት የቱን ነው?  
 ሀ. ገና ለ. ኮርቦ-ማክሰኞ ሐ. ኮርቦ መ. ሻህ
6. የትግል ስፖርት የእጅ አያያዝ ሁኔታ ስንት ዋና ዋና ቦታዎች ይከፈላል?  
 ሀ. 3 ለ. 4 ሐ. 1 መ. 2
7. በኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ ውስጥ አንድ ተጨዋች በአንድ ዙር ውስጥ ዱላ እንዲወረወር የሚፈቀድለት ስንት ጊዜ ነው?  
 ሀ. 1 ለ. 4 ሐ. 3 መ. 2
8. የኮርቦ ባህላዊ ጨዋታ ዱላ ርዝመት ስንት ሜትር ነው?  
 ሀ. 3 ለ. 5 ሐ. 1 መ. 2
9. ከሃገራችን ባህላዊ ጨዋታ ውስጥ የበለጠ የአዕምሮን የማሰብ ችሎታ የሚጠይቀው የቱ ነው?  
 ሀ. ገና ለ. ኮርቦ ሐ. ሻህ መ. ትግል
10. ከዚህ በታች ካሉ ባህላዊ ጨዋታ ውስጥ የበለጠ ሰፊ የውድድር ሜዳ የሚፈለገው የትኛው ነው?  
 ሀ. ኮርቦ ለ. ገና ሐ. ሻህ መ. ገበጣ

**IV. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ።**

1. በአካባቢያችሁ ከሚታወቁት ባህላዊ ጨዋታዎች ውስጥ ሶስቱን ጻፉ።