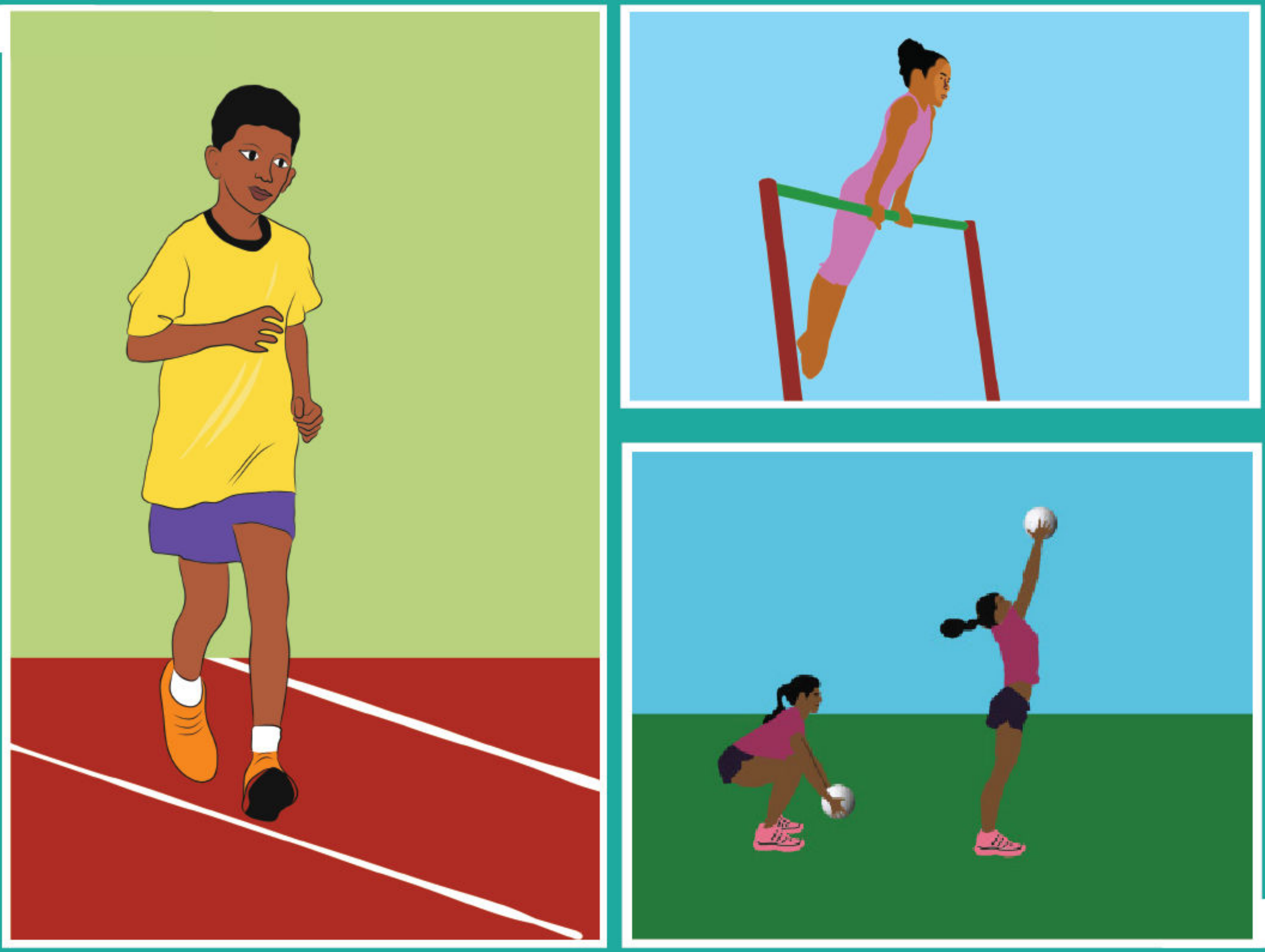
የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ



ሦስተኛ ክፍል

የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
ሦስተኛ ክፍል

አዘጋጆች፡-

እስጢፋኖስ ንጉሴ

ይገርማል ጋሻው

አለልኝ አብዬ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች፡-

ተስፋዬ አቤ
ወንድአለ ሥጦቴ
አዶንያስ ገ/ሥላሴ
ውብአለም በየነ

አስተባባሪ፡-

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እናስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

`

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ
2015 ዓ.ም አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

አዲስ አበባ 2015 ዓ.ም

ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽኃፍ ከዝግጅት ጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውን በማካፈል፣በፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን በሚያስተምሩ መምህራን እንዲዘጋጅ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅ ዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አቶ ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

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

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

ማውጫ

ምዕራፍ አንድ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት 1

1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት. 2

1.2 የላቀና በቦታ ላይ የመስራት ክህሎት... 7

1.3 የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት... 10

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ 17

2.1 ተከታታይ እድገት ያለው የመት ደረጃ................................... 18

2.2 ተከታታይነት ያለው መሪ ምት... 20

2.3 ከ3ደኛ ጋር የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ……………23

2.4 ብቃትያለውተከታታይእንቅስቃሴ

ምዕራፍ ሦስት

.ማህበራዊና ስነልቦናዊ ትምህርት..29

3.1 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ራስን ማስተዳደርን መለማመድ 30

3.1.1 የራስን ስነ ምግባር መለማመድ

3.1.2 ማህበራዊ ልምዶችን መለየት

3.2 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ 34

3.2.1 ማሰብን መለማመድ

3.2.2 በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት

3.3 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ትኩረትን በመቆጣጠር መለማመድ...41

3.3.1 አትኩሮት መስጠት

3.3.2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ

ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ 46

4.1 የልብና አተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ..47

4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ.. 51

4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ 57

4.4 ቅልጥፍና 60

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ..65

5.1 ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት........ 66

5.2 መሰረታዊ ጅምናሰቲክ 78

ምዕራፍ ስድስት

በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች........83

6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ……….84

6.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች 86

የቁልፍቃላትፍች ……...94

ዋቢመጻሕፍት(References)..93

መግቢያ

ይህ የሦስተኛ ክፍል ጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት መማሪያ መጽሐፍ የተዘጋጀው በክፍል ደረጃው መሠረት የሚገባው ከመሠረታዊ ትምህርት መርሖችና ከትምህርቱ ባህሪያት አንጻር ነው። ትምህርቱ በንድፈ ሐሳብና በተግባር በማቀናጀት ለማቅረብ ተሞክሯል። በዚህ የክፍል ደረጃ ያሉት ተማሪዎች በጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት አማካኝነት የተሟላ ስብዕና ማለትም በአካል፣ በአዕምሮ፣ በማህበራዊና ስነ ልቦናዊ ዘርፎች የታነጹ ዜጎች እንዲሆኑ ይረዳል። በዚህ መጽሐፍ ስድስት ምዕራፎች የተካተቱበት ሲሆን ሁሉም ምዕራፎች የይዘት ፍሰታቸውን ጠብቀው እንደሚከተለዉ ቀርበዋል፡-

ምዕራፍ አንድ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ምዕራፍ ሁለት ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ምዕራፍ ሦስት ጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በማህበራዊና ስነ ልቦናዊ ትምህርት፣ ምዕራፍ አራት ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ምዕራፍ አምስት ጅምናስቲክ፣ ምዕራፍ ስድስት የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች እና ጨዋታዎች ናቸው ።

መጽሐፉ ሲዘጋጅ በየምዕራፎቹ መግቢያ፣ ከምዕራፉ የሚጠበቁ የመማር ውጤቶች፣ ንዑስ ርዕሶች፣ አጥጋቢ የመማር ብቃት፣ የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች፣ የግምገማ ጥያቄዎች ፣የምዕራፍ ማጠቃለያና የምዕራፍ ማጠቃለያ ጥያቄዎች ተካትተዋል።
እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት በመጽሐፉ ውስጥ በየምዕራፎቹ የተካተቱት ነጥቦች በሙሉ ተማሪዎች ግልጽና ተጨባጭ እውቀትን ከመጽሐፉ እንዲያገኙ ያስችላል።

በዚህ መመሪያ መሰረት ተማሪዎች በአግባቡ ከተሳተፉ በጣም ጥሩ የሆኑ ውጤቶች ማስመዝገብ ይቻላል። የትምህርቱ እሴቶችም በተማሪዎችም ሆነ በህብረተሰቡ ዘንድ ለውጥ ያመጣሉ።

ምዕራፍ 1

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለሰዉ ልጅ የእለት ተዕለት ሥራውን የተቀላጠፈ ለማድረግ የሚያበረክተው አስተዋጽኦ በጣም ከፍተኛ ነው፡፡ ስለሆነም ለህጻናት ሁለንተናዊ እድገት ማለትም አካላዊ፣ አዕምሮአዊ እና በማህበራዊ እድገታቸው እንዲዳብሩ እና የተሻለ አስተሳሰብ እንዲኖራቸው ያደርጋል፡፡

ህጻናት የአካል ብቃታቸውን በሚገባ ካሻሻሉ ጤናቸው የተጠበቀ ይሆናል፣ ከማህበረሰቡ ጋር ተስማምተው ይኖራሉ፣ እንዲሁም አላስፈላጊ ውፍረት እና ተያያዥ በሽታዎችን የመከላከል አቅማቸው ይዳብራል፡፡

የዚህ ምዕራፍ ዋነኛ አስፈላጊነት በዚህ የክፍል ደረጃ የሚማሩ ተማሪዎችን መሠረታዊ የአካል ብቃት እንዲኖራቸው በማድረግ ለቀጣይ የሚሠሩትን እንቅስቃሴ ያለምንም ችግር ለማዘጋጀት ይረዳል፡፡ ለምሳሌ መራመድ ፣መታጠፍ ፣ኳስ መወርውር እና መምታት የመሳሰሉት ቀላል የአካል እንቅስቃሴዎች ለተለያዩ ውስብስብ ሥራዎች መሠረት ናቸው፡፡

የመማር ዉጤቶች: ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:

- በአካል እንቅስቃሴዎች ጊዜ ዋና ዋና የእንቅስቃሴ ክህሎትን ትረዳላችችሁ፣
- በጨዋታ ወይም በውድድር ጊዜ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን እንዴት እንደምተገብሩ ትረዳላችሁ፣
- በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን እንቅስቃሴ በሚሰሩበት ጊዜ የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴ ልዩነትን ታውቃላችሁ፣
- በፈጠራ እና በጥልቀት የማሰብ ስራዎች ላይ ብቁ ተሳታፊ መሆንን ታሳድጋላችሁ

1.1 የተቀናጀ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- በቅደም ተከተል በመንቀሳቀስ እና በቦታ ላይ በመሆን የተለያዩና የላቁ የእንቅስቃሴ ክህሎቶች ፈጥራችሁ ትሰራላችሁ፡፡

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው

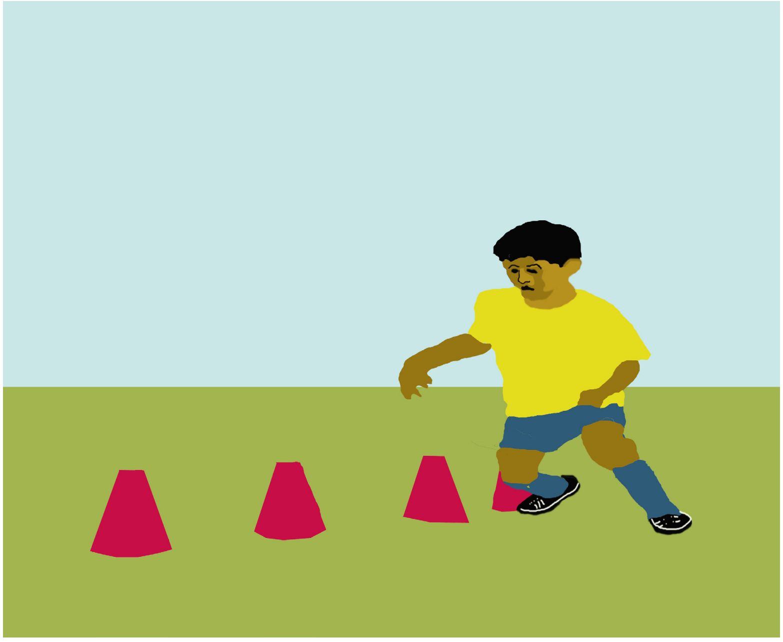
የተቀናጀ የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት አካል እና አዕምሮን በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ በተለይም ቅልጥፍና ለማዳበር የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን የያዘ ሲሆን ፍጥነት እና የመተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ይካተቱበታል፡፡ የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር የሚሠሩ አንቅስቃሴዎች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው:-

- በመሰናክል መራመድ
- አቅጣጫ በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት
- ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት
- የጥምዝምዝ ሩጫ፣
- ትናንሽ ኳሶችን በእጅ ማንጠር፣
- ትናንሽ ኳሶችን በእግር መምታት፣
- አዳኝና ታዳኝ ወ.ዘ.ተ ናቸው፡፡

ተግባር 1. አቅጣጫን በመቀያየር ጡብ ጡብ ማለት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰዉነት ማማማቂያ መስራት
- የተለያዩ ቀለም ያላቸው ብዛታቸው ቢያንስ አምስት የሆኑ ቅንቢቢቶችን(ኮኖችን) በሁለት ሜትር ርቀት መደርደር፣
- ተማሪዎች ተራ በተራ በዚግዛግ በቅንቢቢቶች መካከል በፍጥነት በመሮጥ ወደ ነበሩበት ቦታ መመለስ፣
  እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት፡፡



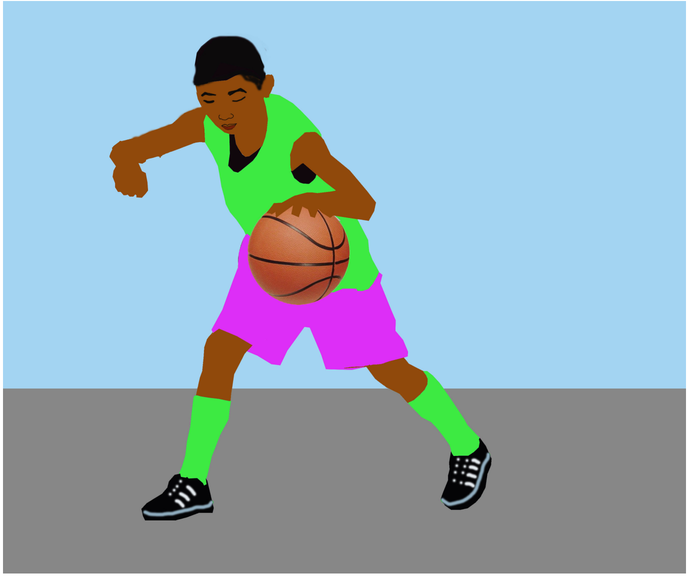
ሰዕል1.1 አቅጣጫን በመቀያየር ጡብ ጡብ የማለት እንቅስቃሴ አተገባበር

ተግባር 2. ጡብ ጡብ በማለት ዒላማ ያለው ግልቢያ

ይህ እንቅስቃሴ ከቦታ ወደ ቦታ ጡብ ጡብ በማለት የሚሰራ ሲሆን በኳስ በመታገዝ መተግበር ይቻላል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪውችን በቡድን በማደራጀት ትናንሽ ኳሶችን መስጠት፣
- ኳሶችን ተራ በተራ እያነጠሩ ወደ ፊት መንቀሳቀስ፣ እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት፡፡
- በግልቢያ መልኩ ኳስ በማንጠር ወደፊት ጡብ ጡብ በማለት ከፊት ለፊት ዒላማ በማስቀመጥ በኳስ መምታት፡፡



ስዕል 1.2 ኳስ በእጅ በማንጠር ጡብ ጡብ የማለት እንቅስቃሴ

ተግባር 3. በመሰናክል መራመድ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ቢያንስ በአራት ቡድን ተሰልፈው መቆም፤
- ልዩ ልዩ መሰናክሎችን በመደርደር ተራ በተራ በሰልፍ መሰናክሎችን መራመድ፤ (ቅንቢቢቶችን ወይም ኮኖችን ከተማሪዎች ፊት ለፊት መደርደር)፤
- በቅንቢቢቶች (ኮኖች) መካከል ተራ በተራ እየተራመዱ በእግር ኳስ መንዳት።

ስዕል1.3 በእርምጃ ትንንሽ ኳሶችንበ መሰናክል መካከል መንዳት

ተግባር 4. ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት

ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት፡- ይህን እንቅስቃሴ ተማሪዎች ልዩ ልዩ ጨዋታዎችን በመጫወት ማከናወን ይችላሉ። ለምሳሌ አዳኝ እና ታዳኝ ጨዋታን በሚጫወቱበት ጊዜ አዳኞች ታዳኞችን ለመያዝ በርቀት ጡብ ጡብ የማለት እንቅስቃሴዎችን ይሰራሉ።

አዳኝ እና ታዳኝ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞች አሉት። በተለይ ህጻናት በጨዋታ መልክ ፍጥነትና ቅልጥፍና እንዲያዳብሩ ይረዳል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን መያያዝና ስያሜ መስጠት፣ለምሳሌ የአንደኛው ቡድን አባላት እናት ወይም አባት የሚል ስያሜ ሊሰጡ ይችላሉ፣
- ሁለት የቡድን መሪ የሚሆኑ ተማሪዎችን መምረጥ፣
- ጥንድ ሆነው የተያያዙት ተማሪዎች ወደ ቡድን መሪዎች በመሄድ የሰየሙትን ስያሜ በመናገር ለቡድን መሪ አማራጭ ማቅረብ፣ለምሳሌ ከእናት እና ከአባት ምረጡ ሊሉ ይችላሉ፣
- ከቡድን መሪዎች መካከል ቀድሞ/ማ የጠራው/ችው የቡድን መሪ እድሉ ቀድሞ/ማ ይሰጠው/ጣት እና የመረጠው/ችው ተማሪ ከሱ/ ከሷ ጎን መሰለፍ፣ለምሳሌ አንድ የቡድን መሪ ቀድሞ/ማ እናት ካለ/ች የመረጠው/ችው ተማሪ በመውሰድ የተያያዙት ተማሪዎች እስከሚጨርሱ ድረስ ይቀጥላል፣
- በዚህ መሠረት ምርጫው ከተጠናቀቀ በኋላ ወደ ጨዋታው መግባት፣
- ሁለት ሰፈሮችን በተለያዩ ነገሮች ማጠር፣የሰፈሮቹ ስያሜ አዳኝ እና ታዳኝ ይሆናል፣

- የአዳኞች ሰፈር በአንድ ተማሪ ወይም አዳኝ ይጠበቃል፣ቀሪዎች አዳኞች ታዳኞችን ለማደን ወደ ሜዳ ይሰማራሉ፣ታዳኞች ደግሞ የሚበላ ነገርለመፈለግ ወደ ሜዳ ይሰማራሉ፣ አዳኞች ታዳኞችን ማባረር ይጀምራሉ፣

- አዳኞች አባረው ከያዙ ወደ ሰፈራችው በመውሰድ ቤታቸው ውስጥ ያስቀምጣሉ፣

- ታዳኞቸ ሳይያዙ ቤታቸው ከገቡ አመለጡ ማለት ስለሆነ ከታዳኞች ቤት ገብቶ መንካት አይቻልም፣

- ታዳኞች ተይዘው እስረኛ ከሆኑ ሌሎች ጓደኞቻችው እንደምንም ከታሰሩበት ሄደው ነክተው ካመለጡ አስፈቷቸው ማለት ስለሆነ ወጥተው ወደ ጨዋታው መቀላቀል ይችላሉ፣ጨዋታው ታዳኞች በሙሉ ተይዘው እስከሚያልቁ ይቀጥላል፣

- ልክ ታዳኞች ተይዘው ካለቁ በኋላ አዳኞች የታዳኝ ገጸ ባህሪ፣ ታዳኞችን ደግሞ የአዳኝ ገጸ ባህሪ በመስጠት ቦታ ማቀያየር እና ጨዋታውን ማስቀጠል::

የግምገማ ጥየቀወቾ

1. የተቀናጀ መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት በፍጥነት በምንሠራበት ጊዜምን ምን ችግሮች ሊያጋጥሙ፣ን ይችላሉ

1.2 የላቁ እንቅስቃሴዎችን በቦታ ላይ የመስራት ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- መሰረታዊ የሆኑ እና የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት በቡድን በመሆን ትሰራላችሁ

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የላቁ እንቅስቃሴዎች ስንል ምን ማለት ነው?
2. በቦታ ላይ ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ዉስጥ ቢያንስ ሁለቱን ጥቀሱ?

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት፦ በእንቅስቃሴ ወቅት የሚያጋጥሙንን ማንኛውም ችግሮች በብቃት ለመወጣት እና የግል እና የቡድን የእንቅስቃሴ ክህሎትን በማሳደግ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ለማከናወን ይጠቅማል፡፡

የላቁ እንቅስቃሴዎች እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መደበኛ ከሆነው አሰራር በተለየ መልኩ የመስራት ክህሎት ሲሆን በቦታ ላይ በመሆን መስራት ይቻላል፡፡

የላቀ የእንቅስቃሴና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር የሚሠሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች አሉ፡፡ ከእነዚህም ውስጥ፡- ክብደትን በመሰናክል ላይ ማስተላለፍ፣ለከፍታ ገመድ ማንጠልጠል እና መሳብና በአማራጭ መንጠልጠል እና የቡድን ገመድ ዝላይ ወ.ዘ.ተ ይገኙበታል፡፡

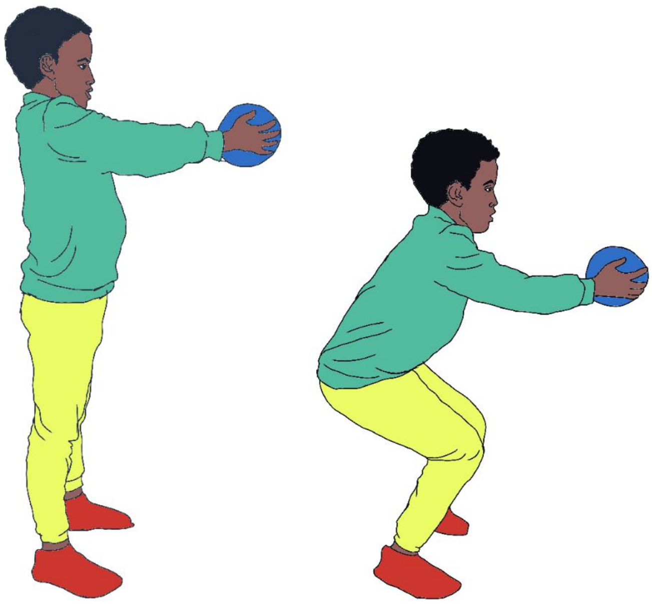
ተግባር 1. ኳሶችን በመሰናክል ላይ የማስተላለፍ እንቅስቃሴ

የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን እንደየ አካባቢያችን ተጨባጭ ሁኔታ በተለያዩ ቦታዎችና መልኮች መሥራት እንችላለን፡፡ይህን ክህሎት ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ትንንሽ ኳሶችን በመያዝ በቅንቢቢቶች መካከል የቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ቢያንስ በአምስት ቡድን መሰለፍ፣
- ቅንቢቢቶችን መደርደር
- ትናንሽ ኳሶችን በእጅ በመያዝ መቆም፣

- ዓይናቸውን ከኳስ ላይ በማተኮር ቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ እየሰሩ በቅንቢቢቶች መካከል ማለፍ እና ኳስን ቅነቢቢቶችን በማሳለፍ እጅን በመዘርጋት ማስቀመጥ።



ስዕል 1.4 ትንንሽ ኳሶችን በመያዝ የቁጭ ብድግ እንቅስቃሴ

ተግባር 2 ከፍ ባለ ቦታ ላይ ገመድ ማንጠልጠል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በረድፍ መቆም፣
- ቢያንስ በሁለት እርምጃ ርቀት ላይ የተለያየ ርዝመት ያላቸው ዘንጎችን በማቆም ተራ በተራ ገመዶችን ወደላይ በመወርወር ዘንግ ላይ ማንጠልጠል፣
- የዘንጎቹን ቁመት(ከፍታ) ቀስ በቀስ እየጨመሩ መሄድ፣
- እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መስራት።

ተግባር 3 በተለያዩ አማራጮች መንጠልጠልና መሳብ

ይህንን እንቅስቃሴ ሲሰሩ ገመዱን በመሳብ እና በገመዱ ላይ በመንጠልጠል የመሳብ እና የመንጠልጠል እንቅስቃሴ በማቀናጀት መስራት ያስችላል፡፡

አሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፣
- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፣
- በአግዳሚ ዘንግ ላይ ገመድ በማሰር በገመዱ ላይ በመንጠልጠል የመውጣት እና የመውረድ እንቅስቃሴ መስራት፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግመው መስራት፡፡

1.3 የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት ተግባራት

የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል፡- ኳስ በሁለት እጅ ወደጎን መወርወር፣የቆመ ኳስ መምታት፣በአንድ እጅ እና በሁለት እጅ ሁለት ኳስ ማንቀርቀብ፣አንድ ኳስ በሁለት እጅ ማንቀርቀብ እና ማንጠር፣ሁለት ኳስ በአንድ እጅ ማንቀርቀብ እና አግዳሚ ዘንግ ላይ በመንጠላጠል መሄድ፣መሽከርከር እና መያዝ ፣የደርሶ መልስ ሩጫ፣መሃረቤን ያችሁ ጨዋታ ይገኙበታል፡፡

ተግባር 1. የደርሶ መልስ ሩጫ

ሩጫ የሰዉ ልጅ ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴ ነው፡፡ ስለዚህ ልምምድን በመሥራት በተለያዩ ውድድሮች ላይ በመሳተፍ ራስን እና ሀገርን በማስጠራት ጥቅም ማስገኘት ይቻላል፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ የሚጠበቁ የሩጫ ችሎታዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የደርሶ መልስ ሩጫ አንዱ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት የሚል ይጨመርበት
- ተማሪዎችን በአራት ወይም በአምስት ቡድን መክፈል፣
- ከእያንዳንዱ ቡድን አንድ ተማሪ በመምረጥ የደርሶ መልስ ሩጫን እንዲሮጡ ማድረግ ፣
- የደርሶ መልስ ሩጫን ደጋግሞ መሥራት::

ሰዕል1.7 የደርሶ መልስ ሩጫ

ተግባር 2. መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ

መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ ልክ እንደደርሶ መልስ ጨዋታ የልጆችንቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለማዳበር የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው::

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በሁለት ወይም በሦስት ቡድን በመሆን ክብ መሥራት፣
- ከተማሪዎች መካከል መሃረብ በመያዝ በክቡ ዙሪያ የሚዞር / የምትዞር አንድ ተማሪ መምረጥ፣
- የተመረጠው/ችው ተማሪ በክቡ ዙሪያ በመዞር መሃረቤን ያያችሁ የሚል ድምጽ ሲያሰማ ወይም ስታስማ ሌሎች ተማሪዎች ደግሞ አላየንም እባካችሁ የሚል መልስ ይሰጣሉ፣

- መሃረብ በመያዝ የሚዞረው /የምትዞረው ተማሪ ከአንዱ/ዷ ተማሪ በስተጀርባ በኩል መሬት ላይ ማስቀመጥ፣
- መሃረብ የተደረገለት/ላት ተማሪ መሃረብ ሳያነሳ /ሳታነሳ መጀመሪያ መሃረብ ይዞ/ዛ የተንቀሳቀሰው/ችው ተማሪ ክቡን ዞሮ/ራ ከነካው/ከነካት ከጨዋታ ውጭ ይሆናል/ትሆናለች፣ ነገርግን መሃረቡ እንደትደረገለት/ላት ካወቀ ጨዋታውን ማስቀጠል፣
- በዚህ ጨዋታ አጫዋቹን/አጫዋቿን ማለትም መሃረብ የምታዞረውን/የሚያዞረውን ተማሪ ዞሮ ማየት አይቻልም::

ሰዕል 1.8 መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ

ተግባር 3. በሁለት እጅ ኳስ ወደጎን ወርውሮ ማቀበልና መቀበል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ሦስት ሦስት በመሆን ቡድን መሥራት፣
- ከሦስቱ ተማሪዎች አንዱ መሃል ላይ መቆም፣
- ሁለቱ ተማሪዎች ኳስ በአየር ላይ በመወርወር መሃል በቆመው(ችው) ተማሪ ላይ በማሳለፍ ማቀበል፣እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት::

ሰዕል1.9 በሁለት እጅ ኳስ ወደጎን ወርውሮ ማቀበል እና መቀበል

ተግባር 4 የቆመ ኳስ መምታት

- ተማሪዎች በረድፍ ፊት ለፊት ትይዩ መቆም፤
- በረድፉ መካከል አንድ ኳስ ማስቀመጥ፤
- ተራ በተራ ኳስን በእግር መሬት ላይ በመምታት መቀባበል፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት፡፡

ሰዕል 1.10 የቆመ ኳስ መምታት

ተግባር 5. ኳስን ወደላይ በመወርወር መቅለብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰዉነት ማማሟቂያ መስራት
- ተማሪዎች ቢያንስ በአምስት ቡድን መሆን፤
- ተራ በተራ ኳስን ወደ ላይ በመወርወር መቅለብ፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት፡፡

ሰዕል 1.11 ኳስን ወደላይ በመወርወር መቅለብ

ተግባር 6 አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል ፣መሄድ፣መሽከርከር እና መያዝ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፣
- አግዳሚ ዘንግ ላይ ተራ በተራ በመንጠልጠል ወደፊት በመሄድ መሽከርከር እና መያዝ፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት

ሰዕል 1.12 አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል፣ መሄድ፣መሽከርከር እና መያዝ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ለሰዉ ልጅ ሁለንተናዊ እድገት ማለትም ለአካላዊ ፣ አዕምሮአዊና ማህበራዊ እድገት እንዲዳብሩ ያደርጋል።

አብዛኛዎቹ አካላዊ እንቅስቃሴዎች የላይኛውን እና የታችኛውን የሰዉነት ክፍል ቅንጅት የሚጠይቁ ናቸው። ይህም ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴ ከመራመድ ጀምሮ እስከ ሩጫ ያሉትን የእንቅስቃሴ ዓይነቶች ያጠቃልላል።

መሠረታዊ እንቅስቃሴዎች ከምንላቸው መካከል፡- መራመድ፣ መታጠፍ፣ ኳስ መወርወርና መምታት የመሳሰሉት ይገኙበታል።

የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

- በመሰናክል መራመድ፣ አቅታቻ በመቀየር ጡብ ጡብ ማለት
- ለርቀት ጡብ ጡብ ማለት፣
- ትንንሽ ኳሶችን በእጅ ማንጠር፣
- አዳኝና ታዳኝ ወዘተ ይገኙበታል።

ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ማለት የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎችን በማቀናጀት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ማለት ነው።

ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎችን ለማዳበር ከሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡- ሩጫ፣መሃረቤን ያያችሁ ጨዋታ፣የቡድን ገመድ ዝላይ ወዘተ. ይገኙበታል

<u>የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት፦</u> በእንቅስቃሴ ወቅት የሚያጋጥሙንን ማንኛውም ችግሮች በብቃት ለመወጣት እና የግል እና የቡድን የእንቅስቃሴ ክህሎትን በማሳደግ እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ለማከናወን ይጠቅማል።

የላቁ እንቅስቃሴዎች እና በቦታ ላይ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መደበኛ ከሆነው አሰራር በተለየ መልኩ የመስራት ክህሎት ነው።

የምዕራፍ አንድ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በትክክል ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን እውነት ትክክል ያልሆነዉን ደግሞ ሐሰት በማለት መልሱ።

1) የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ውስጥ አንዱ በመሰናክል መራመድ ነው።
2) እጅ የታችኛው የሰዉነት ክፍል ነው።
3) ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች አዕምሮንና የሰዉነት አካልን በማቀናጀት የሚሠሩ ናቸው።
4) መሠረታዊ የአካል እንቅስቃሴዎችን መሥራት ለጤና አይጠቅምም
5) መሠረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት የሰዉ ልጅ የዕለት ተዕለት ሥራውን የተቀላጠፈ እንዲሆን ያደርጋል ። ።

ለ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ትክክለኛ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ መልስ የያዘውን ፊደል በመምረጥ አክብቡ

1. የተቀናጀ መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለምንይጠቅማል?

   ሀ. የሰዉነት የመተጣጠፍ ችሎታን ያዳብራል
   ለ. የቅልጥፍና ችሎታን ያዳብራል ሐ. ሁሉም መልስ ናቸው።

2. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የቅንጅታዊ እንቅስቃሴ ክህሎትን ለማዳበር ከሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አይካተትም?

   ሀ. ሩጫ ለ. የገመድ ዝላይ ሐ. መቀመጥ

3. ከሚከተሉት ውስጥ ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነትክፍል ለማዳበር የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች የትኞዎቹ ናቸው?

   ሀ. ኳስ በእጅ መቅለብ ለ.ኳስበእግር መምታት
   ሐ.ኳስ በእጅ መወርወር

4. ከርቀት ከጓደኛ የተመታችን የእግር ኳስ በየትኛው የሰዉነት ክፍል ልንቆጣጠራት እንችላለን ?

   ሀ. በእግር ለ. በጭን ሐ. ሀ እና ለ

5. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የላቀ የእንቅስቃሴ ክህሎት የሚመደበው የቱ ነው

   ሀ. የቆመ ኳስ መምታት ለ. አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል
   ሐ .ሁሉም መልስ ናቸው

ምዕራፍ ሁለት

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

መግቢያ

ተማሪዎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ሳይሰለቹ እንዲሠሩ ለማድረግ የተለያዩ ስልቶችን በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መሥራት ጠቃሚ ነው፡፡ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በተለያዩ የሙዚቃ ምቶች በመጠቀም የምንሠራ ከሆነ የልጆችን አካላዊና አዕምሮአዊ እድገትን ማሳደግ እንችላለን ፡፡ በዚህ የትምህርት ምዕራፍ ውስጥ ተማሪዎች በተለያዩ የሙዚቃ ምቶች በተለይ ረጋ ያለ ምት ያላቸዉን ሙዚቃዎች በመስማትና የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በመሥራት ምላሽ መስጠትን ይለማመዳሉ፡፡

የእንቅስቃሴ ተከታታይነት ለሙዚቃና ለዳንስ መሠረት ነው፡፡ የምት ክህሎት የቅልጥፍና፣ የሰዉነት ህብረት ፣ ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታና የመሳሳብ ችሎታ ድምር ዉጤት ነው፡፡ ተከታታይ እንቅስቃሴ ስንል ሰዉነታችን ለተለያዩ የሙዚቃ ምቶች የሚሰጠው ምላሽ ማለት ሲሆን የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የፍሰት ምት በመጠቀም መሥራት ይቻላል፡፡ ለምሳሌ፡ዳንስ፣አየራዊ እንቅስቃሴ(Aerobics)፣ጂምናስቲክ ወ.ዘ.ተ.... ናቸዉ፡፡

ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት አተገባበርን ለማየት ያህል፡-

- የሙዚቃውን ምት በደንብ መማር፣
- ምቱን ከሙዚቃው ጋር በማቀናጀት መማር፣
- ትኩረት መደረግ ያለበት ምቱን እና አካላዊ እንቅስቃሴውን አቀናጅቶ መሥራት እንጂ ትክክለኛነቱ ላይ ባይሆን ይመረጣል፡፡

- ከምቱ ጋር ሊሄዱ የሚችሉ ዳንሶችንና አካላዊ እንቅስቃሴዎችን በትክክል መምረጥ አስፈላጊ ነው፡፡

የሙዚቃውን ምት በመጠቀም አካላዊ እንቅስቃሴውን በተቀናጀ መልኩ ስንሠራ በተቻለ መጠን ፍርሃትን ማስወገድ ይኖርብናል፡፡

የመማር ውጤቶች፡-ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- የተለያዩ ተከታታነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ ባህሪያት ትገነዘባላችሁ፡፡
- በተለያዩ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ ማህበራዊ እና ስነ ልቦናዊ ክህሎትን ታዳብራላችሁ፡፡
- ቀለል ያሉ በራስ ተነሳሽነት የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ፡፡
- በምት የተቀነባበረ የእንቅስቃሴ ክህሎትን ታደንቃላችሁ፡፡

2.1 ተከታታይ እድገት ያለው የምት ደረጃ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ተከታታይነት ያላቸውን የእንቅስቃሴ አይነቶች ትዘረዝራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1 ተከታታይ እድገት ያለው የምት ደረጃ እንቅስቃሴ በምንሠራበት ጊዜ መሥራት ያለብን ከቀላል ወደ ከባድ ነው ወይስ ከከባድ ወደቀላል? ለምን?

ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ማለት በወጥነት የሚሰሩ ተመሳሳይ የአሰራር ቅደም ተከተል ያላቸውና አዋህዶ ለመስራት የሚመቹ እንቅስቃሴዎች ማለት ነው፡፡ የአካላዊ እንቅስቃሴዎችን ከተለያዩ የሙዚቃ ምት ጋር አቀናጅቶ መሥራት ጠቃሚ ቢሆንም ተግባራዊ በምናደርግበት ወቅት ከቀላል ወደ ከባድ እንቅስቃሴዎችን ወይም የሙዚቃው ምት ፍጥነቱ ረጋ ያለውን በመምረጥ መሥራት ትልቅ አስተዋፅኦ አለው፡፡ እንቅስቃሴዎችን ከቀላል ወደ ከባድ ስንሠራ ስፖርታዊ ጉዳቶች ይቀንሳሉ፡፡ በተጨማሪም ተማሪዎች ክህሎቱን በቀላሉ እንዲያዳብሩ ይረዳል፡፡

ተግባር 1 በቦታ ላይ እየተንቀሳቀሱ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ይህ ተግባር ተማሪዎች ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት እንዲለማመዱ ይረዳል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

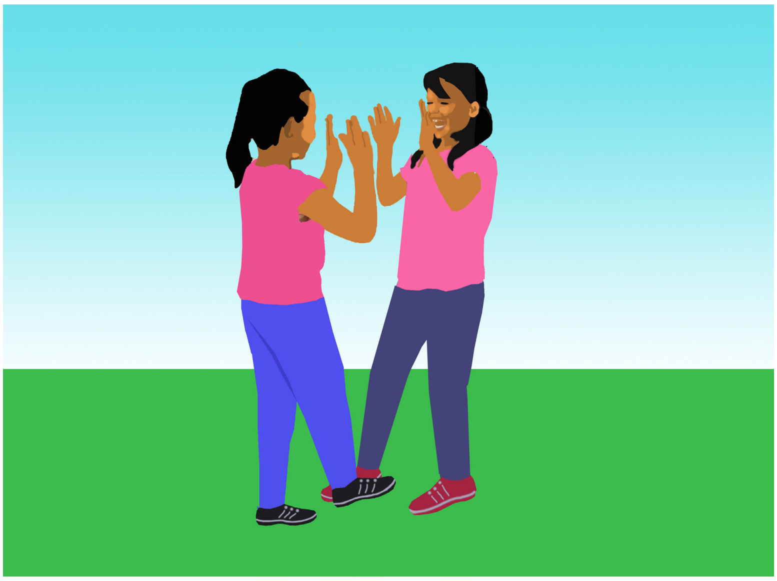
- ተማሪዎች በክብ መሆን፣
- መምህር የሚሠሩትን እንቅስቃሴዎች ማየት፣
- ቀለል ያለ ወይም የምት ፍጥነቱ ረጋ ያለ ሙዚቃ መስማት፣
- የሙዚቃውን ምት እያዳመጡ እግርን ወደ ግራና ቀኝ በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መሥራት እና እጅን ወደ ላይ በማንሳት ማገናኘት፣
- እንቅስቃሴዎቹን ከምቱ ጋር አብሮ እየደጋገሙ መሥራት፡፡

ስዕል 2.1 በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር 2 እጅ እና እግር በማቀናጀት የሚሠሩ ተግባራት

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን ረጋ ያለ ሙዚቃ ማዳመጥ
- ተማሪዎች በጥንድ በመሆን እጅ እና እግር በማቀናጀት እንቅስቃሴዎችን መሥራት፣
- መምህር ያሳዩአቸውን አካላዊ እንቅስቃሴዎች በትክክል መሥራት፣
- የሙዚቃ ምት እያዳመጡ የቀኝ እጅ ከጓደኛቸው ቀኝ እጅ ጋር እንዲሁም የግራ እጅ ከጓደኛቸው የግራ እጅ ጋር እያገናኙ መሥራት፣
- ሌሎች ተያያዥ እንቅስቃሴዎችን እየጨመሩ መሥራት፡፡



ስዕል 2.2 በጥንድ ተመሳሳይ እጅና እግር እያገናኙ በቅንጅት መሥራት

የቡድን ሥራ

1. ቢያንስ አምስት አምስት በመሆን ረጋ ያለ ምት ያለው ሙዚቃ በመምረጥ እንቅስቃሴ ሠርታችሁ ለጓደኞቻችሁ አቅርቡ።

2.2 ተከታታይነት ያለው መሪ ምት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ከአንደኛው ተከታታይነት ካለው እንቅስቃሴ ወደሚቀጥለው እንቅስቃሴ የመቀየር ችሎታን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

1 ምት ማለት ምን ማለት ነው ?

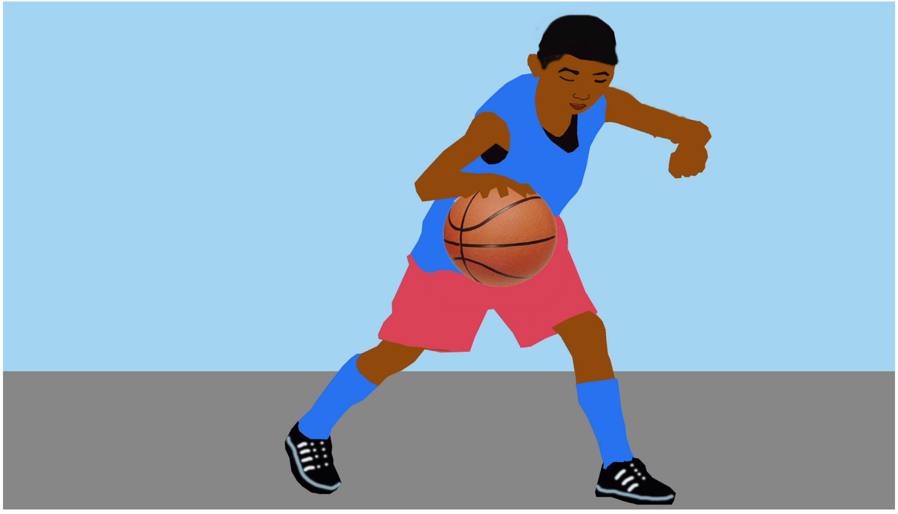
<u>ምት</u>:- ማለት ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በማቀናጀት ወጥ በሆነ መልኩ መሥራት ማለት ነው።
የምት እንቅስቃሴ ጥበብን የሚጠይቅ ሲሆን ለሌሎች ስፖርታዊ ክህሎቶች መሠረት ነው።

ተማሪዎች የምት እንቅስቃሴን ሲሠሩ የምትን ትርጉም በደንብ ይገነዘባሉ። የምት እንቅስቃሴን በሌሎች መሣሪያዎች በመታገዝ /በማቀናጀት/ እና ምንም ዓይነት መሣሪያ ሳንጠቀም በሙዚቃ ብቻ መሥራት እንችላለን። እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ ከቀላል ወደ ከባድ መሆን አለበት።

ተግባር 1 ኳስ ከሙዚቃ ምት ጋር ማንጠር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በትንሹ በአምስት ቡድን በመሆን በተቃራኒ አቅጣጫ ፊት ለፊት መቆም፣
- በደንብ የሚነጥሩ ኳሶች ማዘጋጀት እና ለአንዱ ቡድን መስጠት፣
- ለስለስ ያሉ ሙዚቃዎች መስማት፣
- ኳስ የያዙ ተማሪዎች የሙዚቃውን ምት ጠብቀው ኳስ እያነጠሩ ፊት ለፊት ወደ ተሰለፉ ተማሪዎች በመሄድ ኳስ ማቀበል ። ከዚያም ከተሰለፋት ተማሪዎች በጀርባ በኩል ማሳለፊ።
- ይህን እንቅስቃሴ ኳስን ወደግራና ወደቀኝ በኩል እጅን በማፈራረቅ በማንጠር መሥራት፣ ኳስን ወደ መሬት በማስጠጋት ቶሎ ቶሎ ማንጠር፣ ወደላይ ከፍበማድረግ ማንጠር።

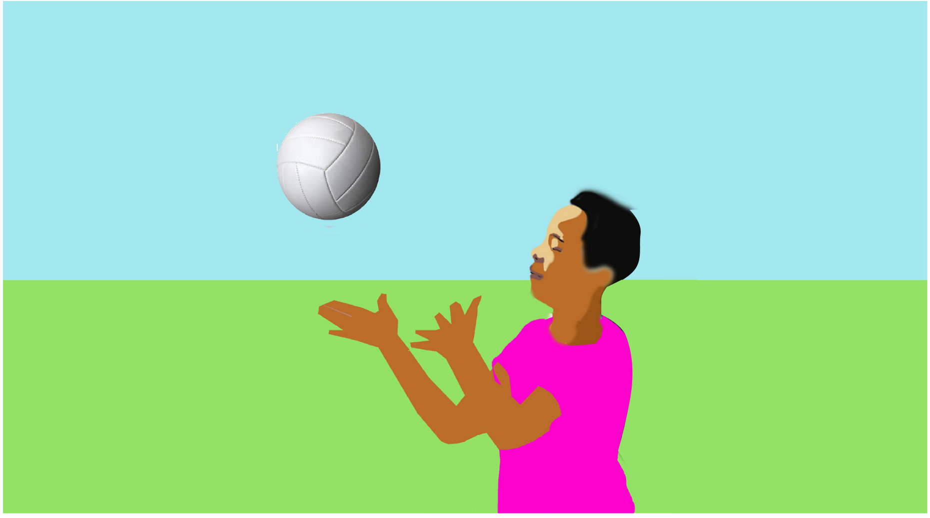


ስዕል 2.3 ኳስ ከሙዚቃ ምት ጋር ማንጠር

ተግባር 2 ኳሶችን በእጅ እየነኩ የመመለስ ጨዋታ

አሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ከ 5-6 ረድፍ ተሰልፈው መቆም ፣
- ከቅንቢቢቶች/ኮኖች/ ጎን ሦስት ኳሶችን አራርቆ ማስቀመጥ፣
- የተሰለፉ ተማሪዎች ተራ በተራ በመሮጥ ኳሶችን በእጃቸው እየነኩ በሩጫ፣ መመለስ እና ካልሠሩ ተማሪዎች በስተኋላ መሰለፍ፣
- ሁሉንም ኳሶች አንድ በአንድ በእጃቸው በመንካት የመጨረሻውንኳስ በእጃቸው ከነኩ በኋላ መመለስ፣
- ይህንን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ ለአምስት ጊዜ መሥራት፡፡



ስዕል 2.4 በረድፍ ተሰልፈው ኳሶችን በእጅ እየነኩ መመለስ

ተግባር 3 በክብ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ይህ እንቅስቃሴ ተማሪዎች የተለያዩ የአካል ክፍላቸውን በማቀናጀት የሚሠሩት ሲሆን በዚህ ክፍል ደረጃ የሚገኙ ተማሪዎችን መንፈሳቸውን ለማደስ፣ የደስታና እርካታ ስሜት እንዲያገኙ ይረዳቸዋል፡፡ ይህም ተማሪዎች ንቁና ጤናማ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል፡፡ ከዚህም በተጨማሪ እነዚህ ተማሪዎች ተከታታይነትን ጠብቀው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን አቀናጅተው በቀላሉ እንዲሠሩ ያስችላቸዋል፡፡ ስለሆነም ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች በንቃት ሊሳተፉበት ይገባል፡፡

አሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች በአምስት ቡድን መሰለፍና ክብ ሠርተው መቆም፤
- አምስት የተለያዩ የኤሮቢክስ (አየራዊ) እንቅስቃሴ ምታቸውን ጠብቀዉ መሥራት፤
- አንድ የፊሽካ ድምፅ ሲሰሙ የእግራቸውን ቁርጭምጭሚት እንዲነኩ፣ በሁለተኛው ወገባቸውን፣ በሦስተኛው ትክሻቸውን፣ በአራተኛው ጭንቅላታቸውን፣ በመጨረሻው የፊሽካ ድምጽ ደግሞ እጃቸውን ከእራሳቸው በላይ በማንሳት ማገናኘት ፤ይህንን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ መሥራት::

ስዕል 2.5 በክብ ሆነው የተለያዩ የሰዉነት ክፍላቸውን እየነኩ መመለስ

2.3 ከጓደኛ ጋር የሚሰራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት ፦ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኞቻችሁ ጋር የመግባባት ችሎታን ትሰራላችሁ::

እንቅስቀሴዎችን በግል ከመስራት ይልቅ ከጓደኛ ጋር መስራት ብዙ ጥቅሞች ከጓደኛ ጋር ስንሰራ እንቅስቃሴውን አንሰለችም፣ የድካም ስሜት በቀላሉ አይሰማንም፣የመስራት ፍላጎታችን ይጨምራል፣ እንዲሁም እንቅስቃሴዎችን እንድናዘወትር ያደርገናል::

ተግባር 1 ሰለሜ ሰለሜ ጨዋታ

ሰለሜ ሰለሜ ጨዋታ በሀገራችን ኢትዮጵያ በተለይም በምንኖርባት ከተማ አዲስ አበባ በልጆች ዘንድ ተወዳጅ ጨዋታ ከመሆኑም ባሻገር በዚህ ክፍል ደረጃ ያሉትን ተማሪዎች ቅንጅታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎትለማዳበር የሚረዳ የጨዋታ ዓይነት ነው፡፡

ይህ ጨዋታ የተለያዩ የሰዉነት ክፍሎችን ሊያንቀሳቅስ የሚችል የጨዋታ ዓይነት በመሆኑ ሁሉም ተማሪዎች ሊሳተፉበት ይገባል፡፡ በመሆኑም በዚህ የክፍል ደረጃ ተመራጭና በትክክል ተግባራዊ መደረግ ያለበት ጨዋታ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቡድን ቢያንስ ከ5-10 ብዛት በመሆን መቆም፤
- ለእያንዳንዱ ቡድን ስያሜና ቁጥር መስጠት፤
- የመጀመሪያው ቡድን እጅና እግራቸውን እያቀናጁ ከዝላይ ጋር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ማቅረብ፤
- የሙዚቃውን ወይም የመዝሙሩን ምት በመስማት እንቅስቃሴዎችን መሥራት፤
- ሌሎች ተማሪዎች እንቅስቃሴውን የሚሠሩትን ልጆች በጭብጨባና ድምጽ ማጀብ፤
- ቀሪ የቡድን አባላት ለየት ያሉ እንቅስቃሴዎችን ከምቱ ጋር መሥራት፤
- የተሻለ እንቅስቃሴ የሠሩትን ተማሪዎች በጋራ ማድነቅ ሞራል መስጠት፡፡

የቡድን ሥራ

1. ቢያንስ አምስት አምስት በመሆን ሙዚቃዎችን መርጣችሁ በሙዚቃ መሣሪያ በመታገዝ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን በመለማመድ በክፍል ውስጥ በተግባር አሳዩ፡፡

2.4 ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ፡ተማሪዎችይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ከጓደኞቻችሁ ጋር በመተባበር ሰርታችሁ ታሳያለላችሁ፡፡

የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ከጓደኞቻችሁ ጋር ተነጋገሩ ?

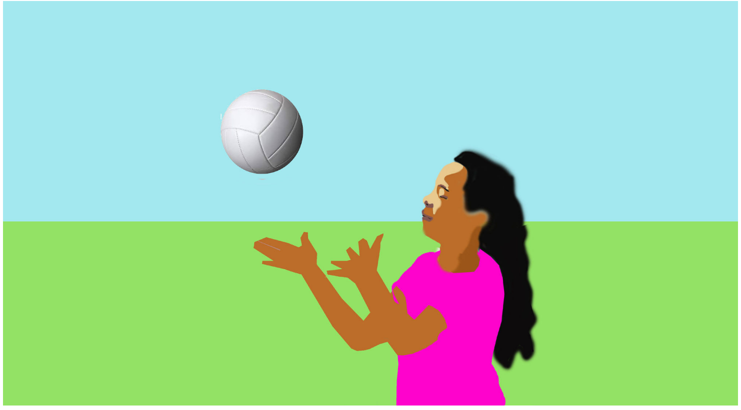
ብቃት ያለው ተከታታይ እንቅስቃሴ ማለት ልክ ከላይ እንዳየናቸው እንቅስቃሴዎች ሆኖ ለየት የሚያደርገው የአተገባበሩ ስልታዊ መዋቅር ነው።

ተግባር 1 ትናንሽ ኳሶችከእጅ ጭብጨባ ጋር አቀናጅቶ መጫወት

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች ተከታታይነት ያለውን እንቅስቀሴ በቀላሉ እንዲሠሩ የሚረዳ ከመሆኑም ባሻገር ከምት ጋር የተቀናጀ በመሆኑ በተማሪዎች ዘንድ ተወዳጅ ጨዋታ ስለሆነ ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች የሚሳተፉበት የተቀናጀ የምት ጨዋታ ነው። ከምት ጋር የተቀናጀ በመሆኑ ተማሪዎች በቀላሉ ይለማመዱታል።

አሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቁመታቸው ከትንሽ ወደ ትልቅ ቢያንስ በሦስት መስመር መሰለፍ፣
- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- ፊት ለፊት ለቆሙት ተማሪዎች ኳስ በመስጠት ኳስ ከታች ወደ ላይ ደጋግሞ መወርወር፣
- ቢያንስ አራት ጊዜ ከወረወሩና መሬት ሳይነካ በእጃቸው ከያዙ በኂላ ለቀጣይ ተረኛ ኳሱን በመስጠት ከኂላ መሰለፍ፣
- ይህን እንቅስቃሴ ሁሉም ተማሪዎች ከሠሩ በኂላ እንደገና ፊት ለፊት የቆሙ ተማሪዎች ኳስ አንድ ጊዜ ወደ ላይ ወርውረው ኳስ ከመመለሱ በፊት እጃቸውን አንድ ጊዜ አጨብጭበው መያዝ
- ይህን እንቅስቃሴ እያንዳንዱ ተማሪ ሦስት ጊዜ ከሠሩ በኂላ በተመሳሳይ መልኩ የእጅ ጭብጨባውን እየጨመሩ መሄድ፣
- አንድ ጊዜ ወደ ላይ ኳስ ወርውረው ሁለት ጊዜ አጨብጭበው ኳስ መሬት ሳይነካ አየር ላይ እንዳለ በእጃቸው መያዝ፣
- ይህንን እንቅስቃሴ እስከ ቻሉት መጠን ተማሪዎቹ የእጅ ጭብጨባውን እየጨመሩ መሄድ፣



ስዕል 2.6 ኳስን ከእጅ ጭብጨባ ጋር አቀናጅተው መጫወት

- ኳስ መሬት የነካበትን(ባትን) ተማሪ በማስወጣት ለቀጣዩ ተማሪ ኳስን መስጠት
- ኳስ መሬት ሳይነካበት(ካባት) ከሌሎች ተማሪዎች የተሻለ የወረወረና(ችና) ያጨበጨበውን(ችውን) ተማሪ ሌሎቹ ተማሪዎች የሞራል ድጋፍ መስጠት።

ማሳሰቢያ:-ተማሪዎቹ ሊወረውሩትና በቀላሉ ሊይዙት የሚችሉት አነስተኛ ክብደትና መጠን ያላቸው ኳሶች መጠቀም ያስፈልጋል።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በመሣሪያ የሚሠሩ ሁለት እንቅስቃሴዎችን ሥሩ።
2. ምንም ዓይነት መሣሪያ ሳይጠቀሙ የሚሠሩ ሁለት እንቅስቃሴዎችን ሥሩ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ምት፦ ማለት ሙዚቃን በመጠቀም ተከታታይነት ያለውን እንቅስቃሴ በማቀናጀት ወጥ በሆነ መልኩ መሥራት ማለት ነው:: የምት እንቅስቃሴ ጥበብን የሚጠይቅ ሲሆን ለሌሎች ስፖርታዊ ክህሎቶች መሠረት ነው:: ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የቅልጥፍና፣የሰዉነት ቅንጅት፣ ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታ እና የመሳሳብ ችሎታ ድምር ውጤት ነው::

ተከታታይነት ያለው እነቅስቃሴ ስንል ሰዉነታችን ለተለያዩ የሙዚቃ ምቶች የሚሰጠው ምላሽ ማለት ነው:: የፍሰት ምትን በመጠቀም የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ይቻላል::ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ለመተግበር የሚከተሉትን ሐሳቦች መገንዘብ ያስፈልጋል::

- የሙዚቃን ምት በደንብ መረዳት ፣
- ምቱን ከሙዚቃው ጋር በማቀናጀት መለማመድ፣
- ትኩረት ማድረግ ያለብን ምቱን እና አካላዊ እንቅስቃሴውን አቀናጅተን መሥራት እንጂ ትክክለኛነቱ ላይ ባይሆን ይመረጣል::

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በሆዋላ ትክክል ከሆነ እውነት ትክክል ካልሆነ ደግሞ ሐሰት በማለት መልሱ

1. እንቅስቃሴዎች በራስ የመመራትን ችሎታን ይቀንሳሉ፡፡
2. ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን መሥራት መልካም ዜጋ እንድንሆን ያደርገናል፡፡
3. ስፖርታዊ እንቅስቃሴ የጤና ጥቅም የለውም ፡፡
4. እንቅስቃሴዎችን ሥንሠራ ከቀላል ወደ ከባድ መሄድ አለብን፡፡
5. ከሙዚቃ ምት ጋር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የቅንጅት ችሎታን ያዳብራሉ፡፡

ለ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በሆዋላ ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል መርጣችሁ አክብቡ፡፡

6. ከሚከተሉት ውስጥ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ የሚያካትተው የትኛውን ነው?

ሀ.ቅልጥፍና ለ.ሚዛንን የመጠበቅና የመሳሳብ ችሎታ ሐ. ሁሉም

7. ለሕፃናት ውስብስብና አስቸጋሪ የሆነው እንቅስቃሴ የቱ ነው?ሀ. ያለ መሣሪያ የምንሠራው እንቅስቃሴ

ለ. መሣሪያ በመጠቀም የምንሠራው እንቅስቃሴ

ሐ. ሀ እና ለ መልስ ናቸው

ሐ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተገቢ መልስ ስጡ

8. ቀስ በቀስ የሚሻሻል የምትእንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ?
9. ምት ማለት ምን ማለት ነው

ምዕራፍ ሦስት

የማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

መግቢያ

በምዕራፍ አንድ እና ሁለት ላይ የጤናና የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ለሰዉ ልጅ የሚሰጣቸውን ጥቅሞች ተመልክተናል:: የአካል እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ መከተል ያለብንን ቅደም ተከተሎች ባለፉት ሁለት ምዕራፎች በሚገባ የተመለከትን ሲሆን በዚህ ምዕራፍ የጤናና የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ጉዳዮች ያለውን ሚና አንድ በአንድ የምንዳስስ ይሆናል::

ተማሪዎች የማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ሕይወታቸውን ካዳበሩ ለሀገር መልካም ዜጋ ይሆናሉ:: አስቸጋሪና ውስብስብ ችግሮች ሲያጋጥሙም በንቃትና በጥበብ መፍትሄዎችን ይፈልጋሉ::በዚህ ምዕራፍ ውስጥ አምስት ንዑስ ርዕሶች የተካተቱ ሲሆን እነሱም:-

- ራስን የማስተዳደር ክህሎትን የሚያዳብሩ የሰዉነት እንቅስቃሴዎች፣
- የራስን ስነ ምግባር መለማመድ፣
- ማህበራዊ ልምዶችን መለየት፣
- በጨዋታዎች ችግርን መለየት፣
- በጨዋታ እና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ ፣
- ማሰብን መለማመድ፣ ወዘተ. ተካተዋል::

እነዚህን ከላይ የተጠቀሱትን ክህሎቶች በምን በምን የአካል እንቅስቃሴዎች አማካኝነት እንደምናዳብራቸው በዝርዝር በየንዑስርዕሶቹ ስር ተጠቅሷል::

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡

መሠረታዊ የጥሩ ዜጋ ባህሪያትን ታሳያላችሁ፣

- ነባራዊ ችግሮችን መረዳት እና ለመፍትሄው እቅድ ታዘጋጃላችሁ፣
- አትኩሮት የመስጠት ጥቅምን ትረዳላችሁ።

3.1 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎች ራስ ማስተዳደርን መለማመድ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ችግሮችን በመማር ትክክለኛ መፍትሄዎችን ትለያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች:

1. ራስን ማስተዳደር ማለት ምን ማለት ነው

ራስን ማስተዳደር ማለት፡ የማንንም እገዛ ሳንፈልግ ከጥገኝነት ነፃ በሆነ መልኩ የራስን ህይወት መምራት መቻል ነው። አንድ ሰው ራሱን ማስተዳደር ይችላል የምንለው በራስ መመራት እና መገንዘብ ሲችል ነው። በመሆኑም በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትያለው ሰዉ:-

- የሚያጋጥሙትን ችግሮች በቀላሉ መፍታት ይችላል፣
- በመርሐ ግብር በመመራት ዓላማውን ማሳካት ይችላል፣
- ከሌሎች ሰዎች ጋር በቀላሉ ተግባብቶ መኖር ይችላል ፣
- ጊዜውን በአግባቡ ይጠቀማል፣
- በተሰማራበት የሥራ መስክ ሁሉ ስኬታማ ይሆናል፣

በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን የሚያዳብሩ የሰዉነት እንቅስቃሴዎች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው:-አኩኩሉ ጨዋታ፣ የኳስ ምልልስ ጨዋታ የመሳሰሉት ናቸው።

3.1.1 የራስን ስነ ምግባር(ተግሳፅ) መለማመድ

የራስን ስነ ምግባር (ተግሳፅ) መለማመድ ስንል በተፈጥሮ እና በማህበረሰብ እሴቶች ዘንድ ያገኘነውን ፀባይ በማዋሃድ የማንንም ግፊት ሳንቀበል የራሳችንን ባህሪ እና ስነ ምግባር ማንፀባረቅ ነው:: ለምሳሌ አኩኩሉ ጨዋታን ስንጫወት ለራሳችን በመታመን ሌሎች ተማሪዎች ሲደበቁ አለማየታችን አንዱ መገለጫ ሊሆን ይችላል::

ተግባር 1 አኩኩሉ ጨዋታ

አኩኩሉ ጨዋታ በልጆች ዘንድ በጣም ተወዳጅ ጨዋታ ሲሆን በራስ የመመራትና የመገንዘብ ክህሎትን ከማዳበሩ በተጨማሪ የልጆችን የማስታወስ ችሎታ ይጨምራል::

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- አንድ ተማሪ ዓይን በመጨፈን መቀመጥ፣
- ሌሎች ተማሪዎች ቦታ ቦታቸውን ይዘው መደበቅ፣
- የጨፈነው(ችው) ተማሪ ጨዋታውን ለማስጀመር ቢያንስ እስከ 20(ሃያ) መቁጠር፣
- እስከ 20(ሃያ) ከተቆጠረ በኋላ ቦታ ይዘው ያልተደበቁ ተማሪዎች ከጨዋታው ይሰናበታሉ፣
- እስከ 20(ሃያ) በመቁጠር በፍጥነት በመነሳት ዙሪያውን ማሰስ፣ መፈለግ፣
- በፍለጋው ጊዜ መጀመሪያ ያለፉበትን ቦታ ደግሞ መፈለግ ስለማይቻል ያለፉበትን ቦታ በደንብ መገንዘብና በተለያዩ ምልክቶች በአዕምሮ ውስጥ ስዕላዊ መግለጫ እያስቀመጡ መሄድ ይጠበቃል፣
- በመጀመሪያው አሰሳ ከተደበቁበት የተያዙ ተማሪዎች ወዲያውኑ አሳሽ የነበሩ ተማሪዎችን መተካትና ጨዋታውን እንደገናመጀመር፣
- አስሶ የማግኘት ጊዜ ከ2-3 ደቂቃዎች ባለው ጊዜ ብቻ ሲሆን በዚህ ጊዜ በማሰስ የተደበቁትን ተማሪዎች ያላገኙ ተማሪዎች ከጨዋታው ይሰናበታሉ፣ ስለሆነም በፍጥነት መሥራት ይጠበቃል::

ተግባር 2 የኳስ ምልልስ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ ከፍተኛ የሆነ የማሰብ ችሎታ ይጠይቃል፡፡ ኳስ እንደመቱ ወድያው ከጓደኛ የተቀበሉትን ኳስ መመለስ የአዕምሮን ሥራ ስለሚጠይቅ ተማሪዎች በዚህ ጨዋታ በመሳተፍ አስተሳሰባቸውን ማዳበር ይችላሉ፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ቢያንስ በ4 ቡድን ፊት ለፊት መቆም፣
- ከየቡድኑ ፊት ለፊት ላሉት ተማሪዎች አንድ አንድ ኳስ መስጠት
- ተማሪዎቹ ኳሱን በተመሳሳይ ጊዜ በእግር በመምታት መቀበል፣
- ቢያንስ ሦስት ሦስት ጊዜ ከተቀባበሉ በኋላ ከኋላ ለተሰለፉ ተማሪዎች ኳሱን ሰጥተው መጨረሻ ላይ መሰለፍ፣
- ኳስ ሲመልሱ በትክክል ያልመለሰው(ችው) ተማሪ ከጨዋታው ይሰናበታል(ትሰናበታለች)፡፡

ስዕል 3.1 በመቆም ኳስ በእግር መመላለስ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በራስ የመመራትና የመገንዘብ ችሎታ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን በመዘርዘር በተግባር በመሥራት ለጓደኞቻችሁ አሳዩ፡፡

3.1.2 ማህበራዊ ልምዶችን መለየት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- አዎንታዊ እና አሉታዊ ባህሪያትን ትለያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ማህበራዊ ልምዶች ስንል ምን ማለት ነው?

ማህበራዊ ልምዶች ስንል በአንድ ማህበረሰብ ዘንድ ተቀባይነት እና ተገቢነት ያላቸው ልምዶች ማህበራዊ ልምዶች ይባላሉ። ጥሩ የሆኑ ማህበራዊ ልምዶችን ስናዳብር ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ይዳብራል።ማለትም ብዝኃነትና ልዩነት ውበት መሆናቸውን በመገንዘብ የሌሎችን እሴቶች እንደ እራስ እሴት ማክበርና አብሮነትንማሳደግ ማለት ነው። ማህበራዊ ልምዶችን ማዳበር የሚከተሉት ጥቅሞች አሉት። እነሱም፡-

- ከሌሎች ሰዎች ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነት እንዲኖረን፣ለቤተሰብ ለትምህርት ቤት ማህበረሰብ፣እንዲሁም ለጓደኞቻችን አርዓያ እንድንሆን ያስችለናል። ማህበራዊ ልምዶችን ከሚያዳብሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ የፔፕሲ ጨዋታ አንዱ ነው።

ተግባር 1 የፔፕሲ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በሁለትና ከዚያ በላይ እኩል በሆነ ቡድን መቆም፣
- ቆርኪ የሚደረደርበትን አማካይ ቦታ መምረጥ፣
- አንደኛው ቡድን ቆርኪ ደርዳሪ ሲሆን ፣ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ትንንሽ ኳሶችን በመወርወር ተማሪዎችን የሚመቱ ይሆናሉ፣
- ከኳስ ወርዋሪ ቡድን ተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ ቆርኪ ከሚደረደርበት ቦታ በመቆም ኳስ ወርውሮ (ወርውራ) ተቃራኒ ቡድኖችን የሚመታ(የምትመታ) ይሆናል።
- ቀሪዎቹ የቡድኑ አባላት ተማሪዎች ከተቃራኒ ቡድን ተማሪዎች ጀርባ በኩል በመሆን የተወረወረ ኳስ ለወርዋሪው ያቀብላሉ።
- ከቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ ይመረጣል፣ የተመረጠው/ችው ተማሪ የተደረደሩትን ቆርኪዎች በመናድ ሩጠ(ጣ) ማምለጥ፣

- ቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎች በኳስ እንዳይመቱ በማምለጥ ቆርኪው ወዳለበት ቦታ በመሄድ መደርደር፣ደርድረው ሲጨረሱ ፔፕሲ በማለት ያሳውቃሉ::
- ቆርኪ ደርዳሪ ተማሪዎችን በኳስ ወርውረው መምታት የሚችሉት ለመወርወር የተመረጡ ተማሪዎች ብቻ ናቸው፣ኳስ አቀባዮች ወርውረው መምታት አይችሉም፣
- ቆርኪ ደርዳሪዎች ሳይመቱ ሁሉንም ቆርኪ ደርድረው ከጨረሱ አሸናፊ ይሆናሉ::
- ቆርኪ ደርዳሪዎች ካሸነፉ እንደገና ቆርኪ ደርዳሪ ሆነው ይጫወታሉ:: ከተሸነፉ ደግሞ ኳስ ወርዋሪ ይሆናሉ::
- ኳስ ወርዋሪዎች ካሸነፉ ቆርኪ ደርዳሪ ይሆናሉ:: ምክንያቱም ጨዋታው ቆርኪ መደርደር ስለሆነ ነው፣በኳስ የተመታች ተጨዋች ወርዋሪው (ዋ) አጠገብ በመሄድ ይቀመጣሉ::

የግምገማ ጥያቄ

1. በአከባቢያችሁ ከምታዉቁዋቸዉ እንቅስቃሴዎች ዉስጥ ማህበራዊ ግንኙነትን ለማዳበር ከሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ዉስጥ አንድ ሰርታችሁ አሳዩ::

3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች ጊዜ ውሳኔመስጠትንመለማመድ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ችግሮችን በመማርና ትክክለኛ መፍትሄዎችን ትለያላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ውሳኔ መስጠት ማለት ምን ማለት እንደሆነ በጥንድ በመሆን ተወያዩ?

- ውሳኔ መስጠት ማለት በግልም ይሁን በማህበረሰቡ ዘንድ ለሚያጋጥሙ ችግሮች አዎንታዊና ገንቢ በሆነ መልኩ መፍትሄ መስጠት ማለት ነው። የራስን ጥንካሬና ድክመት በመለየት የሌሎችን እገዛ መቼና ለምን እንደምንፈልግና ለሚያጋጥሙን ችግሮች ከሌሎች ሰዎች ጋር በጋራ መፍትሄ መስጠት ያስፈልጋል።
- ኃላፊነት ማለት ደግሞ ለሚያደርጉት ለእያንዳንዱ ተግባር ተጠያቂ መሆን ማለት ነው።

ተግባር 1 የገመድ ዝላይ

ይህ እንቅስቃሴ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞች አሉት።የአተገባበር ሂደቶቹም በምዕራፍ አንድ ላይ ስለተብራራ በዚያ መሠረት የሚሠራ ይሆናል።

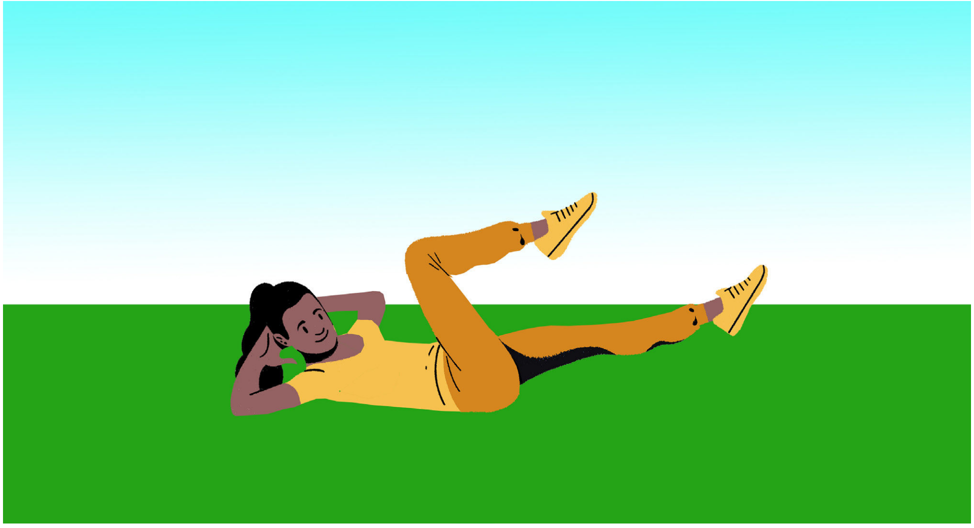
ስዕል 3.2 የገመድ ዝላይ

ተግባር 2 ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ ተማሪዎች ሳይክል ሳይኖራቸው አተገባበሩ እንዴት እንደሆነ እንዲያውቁትና ሳይክል ሲያገኙ በቀላሉ እንዲነዱ ይረዳል። በዚህ እንቅስቃሴ ኃላፊነት የመውሰድን ክህሎት ያዳብራሉ።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች ሁለት ሁለት እየሆኑ ፊት ለፊት መሬት ላይ በጀርባ መተኛት፣
- በሁለት እጃቸው መሬት በመደገፍ ሁለቱን እግራቸውን ፊት ለፊት ካለው ተማሪ እግር ጋር ገጥመው የሳይክል መንዳት እንቅስቃሴ መስራት፣
- በጓደኞቻቸው ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ይህን እንቅስቃሴ በሚሠሩቡት ጊዜ ከእግራቸው የሚወጣውን ኃይል መመጠን ይኖርባቸዋል፣
- ፍጥነት እየጨመሩ እንቅስቃሴውን ለአራት ደቂቃዎች መሥራት::



ስዕል 3.3 በጀርባ በመተኛት የብስክሌት አነዳድ እንቅስቃሴ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የውሳኔ አሰጣጥ ክህሎትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመዘርዘር አንድ መርጣችሁ በተግባር ሠርታችሁ ለጓደኞቻችሁእና ለመምህራችሁ አሳዩ?

3.2.1 ማሰብን መለማመድ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ትማራላችሁ::

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ማሰብ ማለት ምን ማለት እንደሆነ በጥንድ በመሆንተወያዩ?

ማሰብ ማለት የሚያጋጥሙ ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ የመፍታት ችሎታ ነው:: የላቀ አስተሳሰብ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉት ናቸው::

- ኳስ ለጓደኛ ማቀበል (የአራት ጊዜ ምት ጨዋታ) ይህን በምንሠራበት ጊዜ ኳስ፣መቼ እና ለማን ማቀበል እንዳለብን ማሰብን ይጠይቃል::
- ዳማ ጨዋታ፣ገበጣ ጨዋታ፣ተጋማሽ ቁጥሮችን በቅደም ተከተል ማስቀመጥ (የድርደራ ጨዋታ) ወዘተ ናቸው::

እነዚህን እንቅስቃሴዎች በምንሠራበት ጊዜ፦

- ነገሮችን በጥሞና መመልከት
- ልምምድ ማድረግ

ምክንያታዊ መሆንና መልካም ግንኙነት ሊኖረን ይገባል::

ተግባር 1 የአራት ጊዜ ምት ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- ተማሪዎች ቢያንስ በሁለት ሰልፍ ተሰልፈው መቆም፣
- ተማሪዎች ካሉበት በ15 ሜትር ርቀት ላይ አራት ምልክቶች (ቅንቢቢቶች) ማስቀመጥ፣
- ተማሪዎች አንድ በአንድ ኳስ አራት ጊዜ ብቻ በእግር እየመቱ እስከ ቅንቢቢቶቹ ይደርሳሉ፣ኳስን ከ 5 ጊዜ በላይ መምታት አይቻልም፣
- እንደ ተማሪዎቹ ሁኔታ ደቂቃ በማስቀመጥ በተቀመጠው ጊዜ መመለስ፣ቅንቢቢቱን በተማሪ በመተካት ለቆሙ ተማሪዎች ኳስን አቀብሎ መመለስ::

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የተለየ አስተሳሰብ ስንል ምን ማለታችን ነው?
2. የተለየ አስተሳሰብ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ::

3.2.2 በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. በጨዋታ ችግሮችን መለየት ለምን ይጠቅማል?

ችግሮችን መለየት ብዙ ጥቅሞች አለው:: ችግሮችን መለየት ጊዜን፣ ጉልበትን እና ገንዘብን ከመቆጠቡ በተጨማሪ ለሰዎች የመፍትሄ መንገድ እንድንሆን ያደርገናል::በተጨማሪም ግንኙነት እና አብሮነትን ይጨምርልናል:: ግንኙነት እና አብሮነት ማለት ተገቢ የሆኑ እና ያልሆኑ የማህበረሰቡን እሴቶች በመለየት ከሌሎች ጋር አዎንታዊ የሆነ ግንኙነት መፍጠር ነው:: ስለዚህ ከሌሎች ጋር ያለንን የዘር፣ቋንቋ፣ሃይማኖት እና ሌሎች ልዩነቶች በማክበር ተቻችሎ እና ተከባብሮ በፍቅር ለመኖር የሚያስችል የህይወት ክህሎት ነው:: በጨዋታዎች ችግሮችን የመለየት ክህሎት ለማሻሻል ከሚሠሩ የአካል እንቅስቃሴዎች ውስጥ ማንን ትፈልጋላችሁ ጨዋታ አንዱ ነው ::

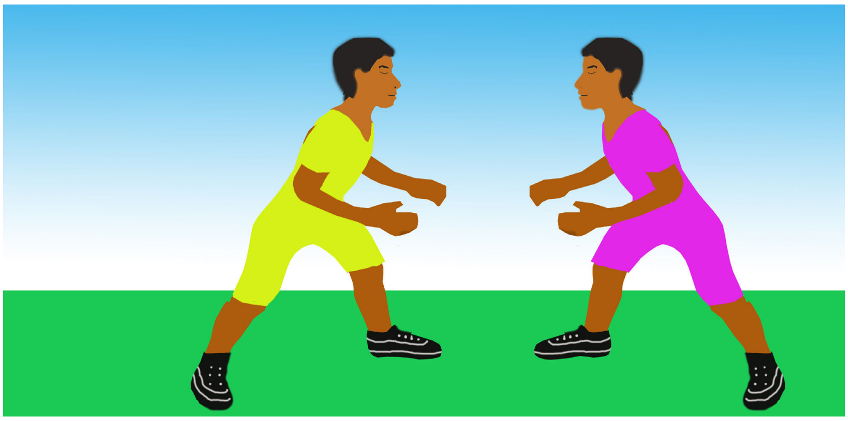
ተግባር 1. ማንን ትፈልጋላችሁ?

ይህ ጨዋታ ተማሪዎች የመተባበር የመተጋገዝ ፣ የአብሮነት ስሜትንእና ቤተሰባዊነትን እንዲያዳብሩ ያደርጋል::

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ከ 2 እስከ 4 የሚደርሱ ቡድኖችን መመሥረት፣
- ሁለት ቡድኖች እንቅስቃሴውን እንዲሠሩ መጣመር፣
- የተጣመሩት ቡድኖች ፊት ለፊት አግድም ተሰልፈው መቆም፣
- የሁለቱም ቡድን ተማሪዎች ትከሻ ለትከሻ በመያያዝ ና በመተቃቀፍ በጋራ እንደተያያዙ ወደፊትና ወደኋላ በመንቀሳቀስ የሚከተለውን መዝሙር በጋራ መዘመር፡፡
- አንደኛው ቡድን ላይ ያሉ ተማሪዎች እንደተያያዙና እንደተቃቀፉ ወደ ተቃራኒ ቡድን በመጠጋት ውድ ዘመዶቻችን /2 ጊዜ/ ቤታችሁ መጣን ዛሬ በማለዳ በማለት ማዜም፣
- ሁለተኛው ቡድን ደግሞ፦ ምን ፈልጋችሁ መጣችሁ ዛሬ በማለዳ በማለት በዜማ መመለስ፣
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ልጅ ለመፈለግ መጣን ዛሬ በማለዳ፣
- ሁለተኛው ቡድን፦ ማንን ትፈልጋላችሁ ዛሬ በማለዳ፣
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ከቡድኑ ተማሪዎች ውስጥ የአንድ ተማሪ ስም በመጥራት ለምሳሌ የሚጠሯት/ሩት ተማሪ በዕምነት ብትሆን
- በዕምነት እንፈልጋለን ዛሬ በማለዳ በማለት መመለስ፣
- ሁለተኛው ቡድን፦ የተመረጡ ተማሪዎችን ለፍልሚያ መዘጋጀት፣
- ፍልሚያ ድብድብ ሳይሆን እጅ ለእጅ ተያይዞ ለመሳሳብ መቆም ማለት ነው፡፡
- የመጀመሪያው ቡድን፦ ከተቃራኒ ቡድን ከተመረጡ ተማሪዎች ጋር በሁሉም ነገር ተመጣጣኝ ተማሪ መምረጥ፣
- የተመረጡ ተማሪዎች ከሁለቱ ቡድን ፊት ለፊት መቆም፣
- በቡድኖች መካከል መስመር ይሰመራል፣
- ከሁለቱ ቡድኖች በኩል ከተመረጡ ተማሪዎች በጀርባ በኩል ፍራሾች ይቀመጣሉ፣
- የተመረጡ ተማሪዎች እጅ ለእጅ በመያያዝ መሳሳብ፣

- ተማሪዎች በሚሳሳቡበት ጊዜ የሁሉም ቡድን ተማሪዎች፦
- የእኛ ልጅ በርች/ታ/ /2 ጊዜ/ እንዳትረታ/ች/ የሚል ህብረ ዜማ በማዜም ለጓደኞቻቸው ድጋፍ መስጠት::
- በሚሳሳቡበት ጊዜ በመሃል የተሰመረውን መስመር ያለፉ ተማሪዎች ተሸናፊ ስለሆኑ ወደ አሸናፊው ቡድን በመቀላቀል የቤተሰብ አባል ይሆናሉ:: ጨዋታው ሁሉም ቡድኖች ወደ አንድ ቤተሰብ እስከሚሆኑ ይቀጥላል::



ስዕል 3.5 ለፍልሚያ መያያዝ

የግምገማ ጥያቄ

1. በጨዋታዎች ችግሮችን መለየት የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ አሳዩ?

3.3 በጨዋታዎች እና በእንቅስቃሴዎችጊዜ ትኩረትን በመቆጣጠር መለማመድ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- ትኩረት የመስጠት ጥቅሞችን ትማራላችሁ::

ትኩረት ማለት ለምንመለከተው፣ ለምንሰማው፣ ወይም ለምንሰራው ስራ ግንዛቤ ለመጨበጥ የሚረዳ ነው::

3.3.1 አትኩሮት መስጠት

አትኩሮት መስጠት ማለት ሳይረበሹ እና ሳይባዝኑ በአንድ ነገር ወይም ተግባር ብቻ ጥልቅ የሆነ ምልከታ ማካሄድ ማለት ነው፡፡ ማንኛውም እንቅስቃሴ አትኩሮት በመስጠት ሊሰራ ይገባል፡፡ትኩረትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የትራፊክ ደህንነት እንቅስቃሴ አንዱ ነው፡፡ የትራፊክ ደህንነት እንቅስቃሴን ላይ በሚሰሩበት ጊዜ ቀለማትን ለመለየት እና ቀለማትን ሲመለከቱ ምን ዓይነት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዳለባቸው ለመወሰን ትኩረት አስፈላጊ ነው፡፡

የመንገድ ትራፊክ ደህንነት

በሀገራችን በአስከፊ ደረጃ የሰዉ ልጆችን ህይወት እየቀጠፈ ካለ ክስተት አንዱ የትራፊክ አደጋ ነው፡፡ በመሆኑም የመንገድ ትራፊክ ጥንቃቄና ደህንነት ጠንቅቀን ማወቅና በጥንቃቄ መንቀሳቀስ ይኖርብናል፡፡

መንገድ በምንጓዝበት ጊዜ ከማቋረጣችን በፊት ሁሌም ግራ እና ቀኝ እንዲሁም ፊትና ኋላ ማየት አስፈላጊ ነው፡፡

መንገድ ስንሄድ ሁሌም ግራችንን ይዘን በእግረኛ መንገድ በጠርዝ በኩል መንቀሳቀስ አለብን፡፡

መንገድ ስናቋርጥ የእግረኛ መሻገሪያ(ዜብራ)መጠቀም ያስፈልጋል፡፡ቀይ የትራፊክ መብራት ሲበራ እግረኛ መንገድ ፈጥኖ መሻገር አለበት(ተሽከርካሪ ይቆማል)፣

አረንጓዴ ሲበራ እግረኛ መቆም አለበት (ተሽከርካሪ ይሄዳል) ፣ ቢጫ ሲበራ የማስጠንቀቂያ ምልክት ስለሆነ ትኩረትና ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

ተግባር 1. የመንገድ ትራፊክ እንቅስቃሴ ጨዋታ

- ተማሪዎችን ቢያንስ ከ 5-6 ቡድን በማድረግ አሰልፎ ከየቡድኑ አንዳንድ ተማሪ መምረጥ፣
- ለተመረጡት ተማሪዎች አረንጓዴ፣ ቢጫና ቀይ ካርዶችን መስጠትና ከተሰለፉ ተማሪዎች ፊት ለፊት ከ10- 15 ሜትር ርቀት ላይ መቆም፣

- ተማሪዎች በሜዳ ላይ ተሰልፈው ወደፊትየመራመድ እንቅስቃሴ መሥራት፣
- በሚራመዱበት ጊዜ ከፊት ለፊት ያሉ ተማሪዎች አረንጓዴ ካርድ ሲያሳዩ ሁሉም የሚራመዱ ተማሪዎች ባሉበት ቦታ መቆም፣
- ቢጫ ካርድ ሲያሳዩ ለመሄድ መዘጋጀት፣
- ቀይ ካርድ ሲያሳዩ እግረኞች(በመራመድ ላይ ያሉ ተማሪዎች) መንቀሳቀስ ወይም መሄድ፣
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት ::

3.3.2 ትኩረት መስጠትን መለማመድ

ትኩረት መስጠትን በብዙ እንቅስቃሴዎች መለማመድ እንደሚቻል በ3.3.1 ላይ አይተናል፣ በመሆኑም ካርታ በመደርደር ትኩረት መስጠትን ማዳበር እንችላለን::

ተግባር 1 የካርድ ድርደራ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ይህ ጨዋታ ተማሪዎች የትኩረት አድማሳቸውን እንዲያሰፉና ለአንድ ችግር በርካታ የመፍትሄ አቅጣጫዎችን እንዲሰጡ ያግዛቸዋል
- ብዛታቸው ከ15 ያላነሱ የተለያዩ ቀለም ያላቸው ካርዶችን ከካርቶን ወይም ከሌላ ወፍራም ወረቀት ማዘጋጀት፣
- በቅደም ተከተል ከትንሹ በመጀመር በእያንዳንዱ ካርድ ላይ ቁጥር ማስፈር፣
- ካርዶቹን በታትኖ ወይም አዘበራርቆ ማስቀመጥ ፣

- ተማሪዎች በየተራ ይህን ካርድ በቅደም ተከተል ከ1 ደቂቃ ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ ደርድረው መጨረስ አለባቸው።
- በተሰጠው ጊዜ ደርድሮ ያልጨረሰ(ች)ተማሪ ከጨዋታው ውጪ ይሆናል(ትሆናለች)

ስዕል 3.6 የካርድ ድርደራ ጨዋታ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ራስን ማስተዳደር በየቀኑ የሚያጋጥሙንን ዘርፈ ብዙ ችግሮች ለመቋቋም የሚያስችል ክህሎት ነው።

የመገንዘብ ክህሎት ስንል ለራስ ትኩረት መስጠት ማለት ነው።

ራስን የማስተዳደር ክህሎትን ከሚያዳብሩ የሰዉነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ አኩኩሉ ጨዋታና የኳስ ምልልስ ጨዋታ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ማለት ብዝኃነትና ልዩነት ውበት መሆናቸውን በመገንዘብ የሌሎችን እሴቶች እንደ እራስ እሴት ማክበርና አብሮነትን ማሳደግ ማለት ነው። የተለየ አስተሳሰብ ማለት የሚያጋጥሙ ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ የመፍታት ችሎታ ማለት ነው።

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል አክብቡ

1. ከሚከተሉት ዉስጥ ራስን የማስተዳደር ክህሎት ያለው ሰዉ ባህሪ የሚገልጽ የቱ ነው?

   ሀ/ ችግሮችን በቀላሉ መፍታት ይችላል

   ለ/ ከሌሎች ሰዎች ጋር ተግባብቶ መኖር ይችላል

   ሐ/ ሁሉም መልስ ናቸው

2. ማህበራዊ የግንዛቤ ክህሎት ያለው ሰዉ ባህሪ የቱ ነው?ሀ/

   ከሰዎች ጋር መደባደብ

   ለ/ ለሌሎች ሰዎች ጥሩ አርአያ መሆን

   ሐ/ታላቅን አለማክበር

3. የተለየ አስተሳሰብ ክህሎትን ማዳበር ለምን ይጠቅማል?ሀ/

   ችግሮችን በንቃት እና በጥበብ ለመፍታት

   ለ/ ሌሎች ሰዎች የተለየ ጥቅም እንዲሰጡን መፈለግ

   ሐ/ በሌሎች ዘንድ የበላይነት ለማሳየት

ለ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ጻፉ

1. የራስን ስነ ምግባር መለማመድ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችንዘርዝሩ?
2. ግንኙነት እና አብሮነት ለምን ይጠቅማል?

ምዕራፍ 4

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሰዉ ልጅ ጤናውን እንዲጠብቅ ጠቃሚ ከመሆኑም በላይ ሰዉነታችን በተለያዩ በሽታዎች በቀላሉ እንዳይጠቃ ከፍተኛ ጠቀሜታ ይሰጣል፡፡ ማንኛውም ሰዉ በዕድሜ ደረጃው የሚመጥን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ይጠበቅበታል፡፡

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለህፃናት የሚሰጠው ጥቅም ከፍተኛ ነው፡፡ ይህም ህፃናት እንደየ ዕድሜ ደረጃቸው የሚመጥን የአካል እንቅስቃሴ ከሠሩ፡-

- ጤናው የተጠበቀ ልብ ይኖራቸዋል፣
- ጤናማ ሳንባና የመተንፈሻ አካላት ይኖራቸዋል፣
- ጤናማ የደም ስሮች ይኖራቸዋል፣
- የተስተካከለ ተክለ ሰዉነት እንዲኖራቸው ያግዛል፣
- ጤናማ የሰዉነት ክብደት እንዲኖራቸው ይረዳል ፡፡
- እንዲሁም በአካላቸው ጠንካራ፣ በአዕምሮአቸው ፈጣን በመሆን ከማህበረሰቡ ጋር በቀላሉ መግባባት እንዲችሉ ያግዛቸዋል፡፡

የመማር ውጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ አንቅስቃሴዎችን ትረዳላችሁ፡፡
- ዕድሜን ያገናዘበ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፡፡
- ለተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች አዎንታዊ አመለካከት ታሳያላችሁ፡፡

4.1 የልብና አተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- የልብና አተነፋፈስ ስርዓት የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ፣
- ገመድ በመዝለል፣ እግርን በመክፈትና በመግጠም በመዝለል የልብና የአተነፋፈስ አሰራር ስርዓትን ታሻሽላላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. የልብና የሳንባን ጥቅም በቡድን በመሆን ተወያዩና የተወያያችሁትን ሐሳብ ለመምህራችሁ ተናገሩ?

የልብና አተነፋፈስ ብርታት ማለት በዋነኛነት ልብ፣የደም ስሮች፣ሳንባ እና የመተንፈሻ አካላት ሥራቸውን በአግባቡ ያለምንም ችግር መሥራት መቻል ማለት ነው።

የልብ ተግባር፡- ደምን ለተለያዩ የሰዉነት ክፍሎቻችን ማሠራጨት ነው።

የደም ስሮች ተግባር፡- ደምን ወደተለያየዩ የሰዉነት ክፍሎች መውሰድና መመለስ

የሳንባ ተግባር፡- አየርን በሰዉነታችን ውስጥ በትክክል ማዘዋወር ነው።

የልብና አተነፋፈስ ስርዓት ለማሻሻል የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ብዙ ሲሆኑ የተወሰኑትን ለማየት ያህል፡-

- በእግር መጓዝ(መራመድ)፣
- የግል ገመድ ዝላይ፤
- እግርን በመክፈትና በመዝጋት መዝለልና ማረፍ፤
- በዝግታ መሮጥ(የሶምሶማ ሩጫ)፤
- ሳይክል የመንዳት እንቅስቃሴ ወዘተ ናቸው።

ተግባር 1 በእግር መጓዝ(መራመድ)

በእግር መጓዝ ለተማሪዎች የልብና አተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር ከሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- ተማሪዎች ሁለት(2) ሜትር ርቀት ከኋላና ከፊት በማድረግ የትምህርት ቤቱን የስፖርት ሜዳ ፈጠን እያሉ በሰልፍ ተራምደው መመለስ፤
- ሰዓትን በአግባቡ እየተጠቀሙ ቢያንስ ለሦስት ጊዜ ደጋግሞ መሥራት፣
- በእንቅስቃሴው ላይ የነቃ ተሳትፎ ያላቸውን ተማሪዎች ማድነቅ፡፡

ስዕል 4.1 በእግር መጓዝ/መራምድ/

ተግባር 2 የግል ገመድ ዝላይ

የገመድ ዝላይ የልብና አተነፋፈስ ብርታት ከማዳበሩ በተጨማሪምተማሪዎች በጨዋታ መልክ ሳይሰለቹ የሚሠሩት እንቅስቃሴ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- በጥንድ በጥንድ በመሆን አንድ ገመድ መያዝና ተራ በተራ እየተቀያየሩ በቦታ ላይ መዝለል፣
- ቢያንስ ከ20-30 ሜትር ርቀት በእንቅስቃሴ እየዘለሉ መሄድና መመለስ፡፡

ስዕል 4.2 የግል ገመድ ዝላይ

ተግባር 3 በዝግታ መሮጥ (የሶምሶማ ሩጫ)

ይህ እንቅስቃሴ ከእግር (መራመድ) ፈጠን ያለና ከሩጫ የሚዘገይ እንቅስቃሴ ሲሆን ህፃናት በዕድሜ ደረጃቸው እንዲሠሩት የሚመከር እንቅስቃሴ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎችን ቢያንስ በአራት ቡድን በማድረግ የመጀመሪያው ቡድን የትምህርት ቤቱን የስፖርት ሜዳ በአራት ደቂቃ ውስጥ አንድ ዙር በዝግታ በመሮጥ መመለስ፣
- ሌሎቹም ቡድኖች በተመሳሳይ ሁኔታ መሮጥ ፣
- በ100 ሜትር ርቀት ላይ የተቀመጡ ኳሶችን በዝግታ(በሶምሶማ) ሩጫ ይዘው መመለስ፣
- ይህንን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት፡፡

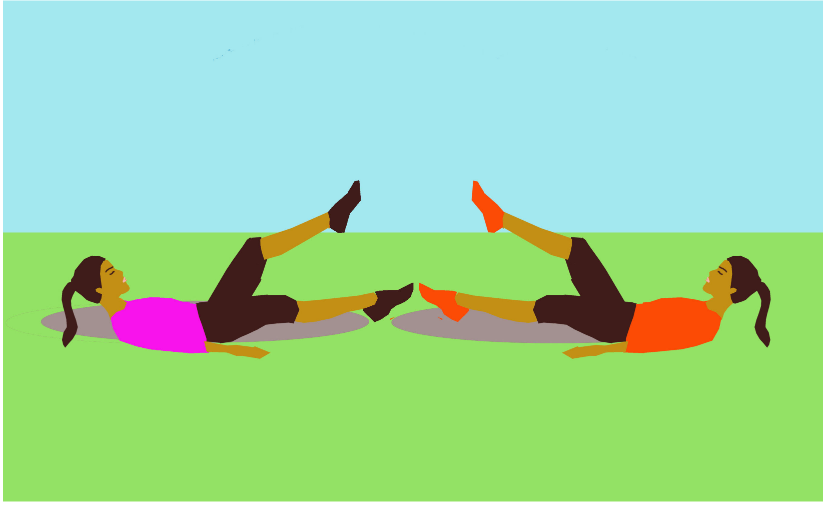
ስዕል 4.3 በዝግታ ሶምሶማ መሮጥ

ተግባር 4 ብስክሌት የመንዳት እንቅስቃሴ

ብስክሌት የመንዳት እንቅስቃሴ ልክ ከላይ እንደተዘረዘሩት እንቅስቃሴዎች ጠቃሚ ሲሆን ተማሪዎች በትምህርት ቤታቸው ውስጥ ያለ ብስክሌት የተለያዩ የብስክሌት መንዳት እንቅስቃሴዎችን ከሠሩ የልብና አተነፋፈስ ብርታትን ማዳበር ይችላሉ፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎችን በጨዋታ መልኩ በጥንድ መሥራት፣
- ቢያነንስ አራት ወይም አምስት ቡድን መመሥረት፣
- በየቡድን መሬት ላይ በጀርባ መተኛትና እግር ከፍ አድርጎ በማንሳት ከእጅ ጋር በማቀናጀት ብስክሌት የመንዳት እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት፡፡



ስዕል 4.4 ብስክሌት የመንዳት እንቅስቃሴ

የግምገማ ጥያቄ

1. የልብና አተነፋፈስ ስርዓት የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በቃል ከዘረዘራችሁ በኋላ በተግባር ለክፍል ጓደኞቻችሁ ሠርታችሁ አሳዩ?

4.2. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፥

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ትወዳላችሁ፡፡
- የጡንቻና የአጥንት ጥንካሬያቸውን ታሻሽላላችሁ፡፡

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. የጡንቻ ብርታት ለምን ይጠቅማል?

የጡንቻ ብርታት ማለት አንድ ተግባር ያለምንም ድካም ለረዥም ጊዜ የመሥራት ብቃት ማለት ነው፡፡

ማለትም አነስተኛ ጫና ያለዉን እንቅስቃሴ ለረጅም ጊዜ የመስራት ብቃት ነዉ፡፡
ለተለያዩ ለዕለት ተዕለት ተግባሮቻችን ስኬታማነት የጡንቻ ብርታት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታል፡፡ የጡንቻ ብርታት የሌለው ሰዉ ሥራዎችን ለረዥም ጊዜ መሥራት አይችልም፡፡ይህን ክህሎት ለማዳበር የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች እንደሚከተለው ቀርበዋል፡-

- ክንድን ወደ ጎንና ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ማንሳት፣
- ተቀምጦ ግራና ቀኝ ወደ ኋላ መሬት በእጅ መንካት እና
- ሙሉ እጅ ማሽከርከር(ማዞር)፡፡
- ክንዱን ወደ ላይ አንስቶ የመቅረጽ ቅርጽና ሌሎች ቅርጸዎች መስራት

ተግባር 1 ክንድን ወደ ጎንና ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች የማንሳት እንቅስቃሴ

ክንድን ወደ ጎንና ወደተለያዩ አቅጣጫዎች የማንሳት እንቅስቃሴ የተማሪዎችን የጡንቻ ብርታት የሚያዳብር ሲሆን በዚህ ክፍል ደረጃ የሚገኙ ተማሪዎች በንቃት ሊሠሩት ይገባል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ከ5-8 ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- በሰልፍ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ መክፈት፣
- እጅ ወደ ጎን ዘርግቶ ለሁለት ደቂቃ መቆም፣
- በመምህር ትዕዛዝ እጅ ወደታች በመዘርጋት ለሁለት ደቂቃ መቆም፣
- በፊሽካ ድምፅ ፍጥነት ሁለቱንም አቀናጅቶ መሥራት፣
- ይህን እንቅስቃሴ ከተለማመዱ በኋላ እጅ ወደ ላይና ታች፣ ወደ ፊትና ወደላይ እንዲሁም ወደጎን አቀናጅቶ መሥራት፣
- ለአራት ደቂቃ ከሠሩ በኋላ በመካከል የሁለት ደቂቃ እረፍት መውሰድ፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መሥራት፡፡

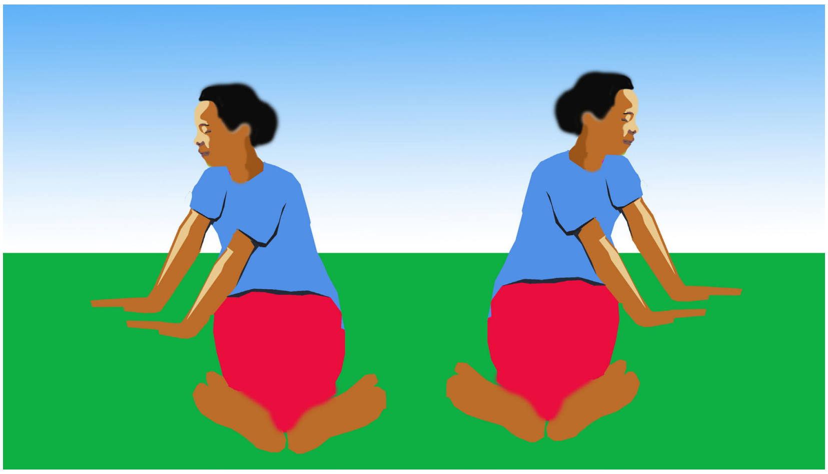
ስዕል 4.5 ክንድን ወደ ጎንና ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ማንሳት

ተግባር 2. ተቀምጦ ግራና ቀኝ ወደ ኋላ መሬት የመንካት እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ የጡንቻ ብርታትን ከማዳበሩ በተጨማሪ የመሳሳብ ክህሎትንም ያሳድጋል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ለአምስት ደቂቃ ማሟሟቂያ መሥራት፣
- ተማሪዎች በአንድ ርምጃ ርቀት መሬት ላይ መቀመጥ፣
- ከፊሽካ ድምጽ ጋር ከተቀመጡበት በግራ በኩል ዞሮ በእጅ መሬት በመንካት ለሁለት ደቂቃ መቆየት፣
- እጅ መልሶ በተመሳሳይ ሁለት ደቂቃ መቆየት፣
- ይህን እንቅስቃሴ በቀኝ በኩልም በተመሳሳይ መልኩ መሥራት፣
- እንቅስቃሴውን ከተለማመዱት በኋላ በፍጥነት ከፊሽካ ድምጽ ጋር አቀናጅቶ መሥራት፣
- እንደ አስፈላጊነቱ በእንቅስቃሴ መካከል የሁለት ደቂቃ እረፍት መውሰድ፡፡



ስዕል 4.6 ተቀምጦ ግራና ቀኝ ወደ ኋላ መሬት የመንካት እንቅስቃሴ

ተግባር 3 ሙሉ እጅ የማሽከርከር (የማዞር) እንቅስቃሴ

ይህን እንቅስቃሴ በሚሠሩበት ጊዜ ተማሪዎች እንዳይጎዳዱ በመካከላቸው በቂ ርቀት መኖር አለበት።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ለአምስት ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- በሁለት ርምጃ ርቀት መቆም፣
- የፊሽካ ድምፅ ሲሰማ በቆሙበት ሙሉ እጅ እያፈራረቁ ለሁለት ደቂቃ ወደ ኋላ መሽከርከር(ማዞር)፣
- ድጋሚ የፊሽካ ድምፅ ሲሰማ የእጅን እንቅስቃሴ ወደፊት መቀየር፣
- በእንቅስቃሴዎች መካከል የሁለት ደቂቃ እረፍት አድርጎ ደጋግሞ መሥራት።

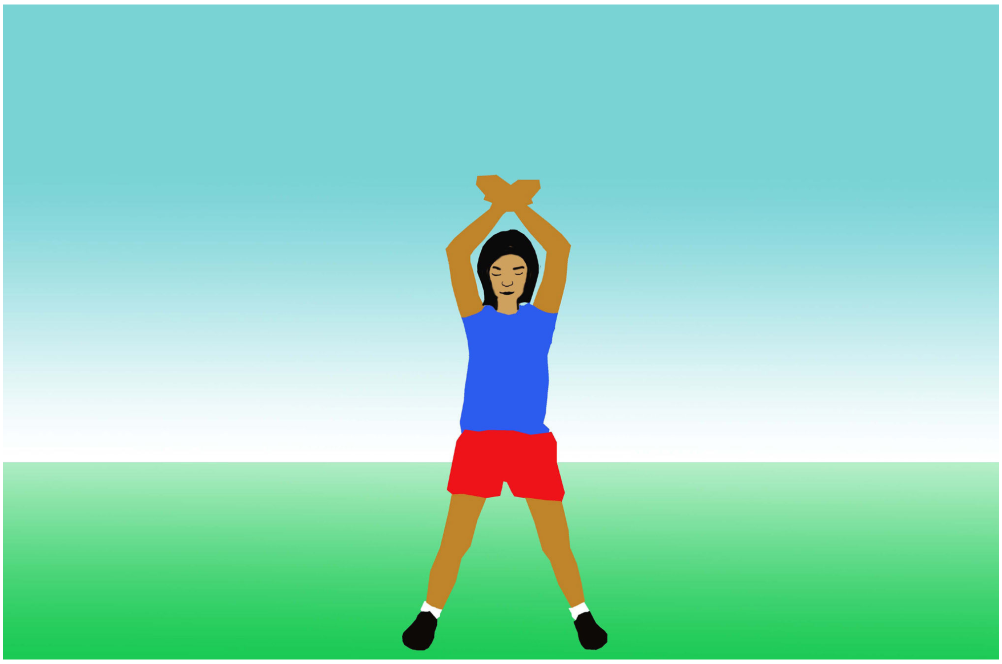
ስዕል 4.7 ሙሉ እጅ ማሽከርከር

ተግባር 4 ክንድን ወደላይ አንስቶ የመቀስና ሌሎች ቅርጾችን የመሥራት እንቅስቃሴ

ይህን እንቅስቃሴ ከመሥራት በፊት በቂ የላይኛው የሰዉነት ክፍል ማሟሟቂያ መሥራት ይጠበቃል፡፡ እንቅስቃሴውን ከቀላል ፍጥነት መጀመር ይገባል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ከ5-8 ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- እግር በትከሻ ስፋት ልክ መክፈት፣
- እጅ አንድ ላይ ገጥሞ ሳይታጠፍ ፊት ለፊት ዘርግቶ ለሁለት ደቂቃ መቆየት፣
- ከቆሙበት እጅን ሳያጥፉ ከጉልበት ትንሽ ሸብረክ በማለት መቆም፣
- ለሁለት ደቂቃ ይዘው ከቆዩ በኋላ በመቆም የአንድ ደቂቃ እረፍት መውሰድ፣
- እንቅስቃሴውን ከለምዳችሁት በኋላ ከፊሽካ ድምፅ ፍጥነት ጋር አቀናጅቶ ደጋግሞ መሥራት፣
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር እጅ ከራስ በላይ ከፍ አድርጎ ማንሳት፣
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር ከላይ ያነሱትን እጅ እያመሳቀሉ ወደ ላይና ወደታች አቀናጅቶ ለሁለት ደቂቃ ማንቀሳቀስ፣
- ቀስ በቀስ ፍጥነት እየጨመሩ መሥራት፡፡



ስዕል 4.8 ክንድን ወደ ላይ አንስቶ የመቀስ ቅርፅ መሥራት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴና ኤች አይ ቪ ኤድስ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በተለይም የልብና አተነፋፈስ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬ ከኤች.አይ.ቪ ኤድስ በሽታ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ጠቃሚ ናቸው::

ተማሪዎች ግንኙነታቸው ጤናማ ከሆነ ከኤች አይ ቪ ቫይረስ በሽታ ጋር የሚኖሩ ተማሪዎችን ሳያገሉ አብረው ይጫወታሉ:: ይህ በሽታ በአካል እንቅስቃሴ ወቅት አብሮ በመጫወት ከአንዱ ወደ ሌላው አይተላለፍም:: ከኤች አይ ቪ ኤድስ በሽታ ጋር የሚኖሩ ሰዎች በአካል እንቅስቃሴ ንቁ ተሳትፎ ማድረግ አለባቸው::

ጥናቶች እንደሚጠቁሙት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ከፍተኛ ጥቅም ይሰጣል:: ከነዚህም ውስጥ:-

- ስነ- ልቦና ይገነባል(ያሻሽላል)፣ደስተኛ እንዲሆኑ ያደርጋል፣
- ጭንቀትን ያስወግዳል፣ ለራስ ጥሩ ግምት እንዲሰጡ ይረዳል፣
- የበታቸኝነት ስሜት እንዳይሰማቸው ያደርጋል፣ በራስ መተማመናቸውን ይጨምራል፣ በቂ እንቅልፍ እንዲያገኙ ያደርጋል፣
- ከማህበረሰቡ ጋር በመግባባት እንዲኖሩ ያግዛል::

ማሳሰቢያ:- ተማሪዎች እንቅስቃሴዎችን አብራችሁ በምሰሩበት ጊዜ ስፖርታዊ ጉዳቶች ሲያጋጥማችሁ የደም ንክኪ እንዳይኖር ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?
2. በቡድን በመሆን የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ ሁለት እንቅስቃሴዎችን ሠርታችሁ አሳዩ።

4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የመተጣጠፍና የመዘርጋት ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?

መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት የሰዉነት መገጣጠሚያዎችን እስከ ቻሉት ድረስ መለጠጥ ወይም ማሳሳብ ማጠፍ እና ማለት ነው። የማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎች የመተጣጠፍና የመዘርጋት ክህሎትን ለማዳበር ይጠቅማሉ። ይህ ክህሎት ተማሪዎች በቀላሉ ወደ ፈለጉት አቅጣጫ እንዲዞሩና እንዲያጎነብሱ ይረዳል። የመዘርጋትና መተጣጠፍ ክህሎት ለማዳበር ከሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በእጅ እግርን ነክቶ የመመለስ እንቅስቃሴ እና ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል ይገኙበታል።

ተግባር 1 በእጅ እግርን ነክቶ የመመለስ እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ በውስጡ የተለያዩ የማሳሳቢያ እንቅስቃሴዎች አካቷል። ተማሪዎች በዚህ እንቅስቃሴ በመሳተፍ የመዘርጋትና የመተጣጠፍ ችሎታችሁን ታዳብራላችሁ።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ከ5-8 ደቂቃ ማሟሟቂያ መሥራት፣
- በሁለት ርምጃ ርቀት ቢያንስ በሦስት ቡድን ተሰልፎ እግር በመጠኑ በመክፈት መቆም፣
- በቀኝ እጅ የግራ እግር ቁርጭምጭሚት እንዲሁም በግራ እጅ የቀኝ እግር ቁርጭምጭሚት ከፊሽካ ድምፅ ጋር እየነኩ መመለስ፤
- ለሦስት ደቂቃ ከሠሩ በኋላ በመካከል የአንድ ደቂቃ እረፍት በመውሰድ ደጋግሞ መሥራት፣

ሰዕል4.9 በእጅ እግርን ነክቶ መመለስ

ተግባር 2 በመቀመጥ ከደረት ዝቅ በማለት ጉልበት ሳይታጠፍ እግር ላይ የመተኛት እንቅስቃሴ።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- እግር ገጥሞ ከደረት ዝቅ በማለት እግር ሳይታጠፍ በመቀመጥ በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን ነክቶ መመለስ፣
- ለአስራ አምስት ሴኮንድ ይዞ ከቆዩ በኋላ መነሳት፣
- ይህን እንቅስቃሴ ወደ ግራና ወደ ቀኝ ተራ በተራ እያፈራረቁ በመቀጠል እግርና ጣቶችን ለ15 ሴኮንድ መያዝ፣
- እንቅስቃሴዎቹን ለሁለት ደቂቃ እረፍት እየወሰዱ ደጋግሞ መሥራት።

ስዕል 4.10 በእጅ ጣቶች የእግርን ጣቶች ነክቶ መመለስ

ተግባር 3 ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

ይህ እንቅስቃሴ የጎን የሰዉነት ክፍልን በሚገባ ወደ ፈለነው አቅጣጫ ለማንቀሳቀስ (እንዲያዘነብሉ) ይረዳል:: በተጨማሪም በፍጥነት በምንሮጥብት ጊዜ ለመታጠፍ ጊዜ እንዳይፈጁ ያግዘናል::

የአሰራር ቅደም ተከቱል፡

- ተማሪዎች በቁመት ተሰልፈው ለ5-8 ደቂቃ የሰውነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- በአንድ ርምጃ ርቀት እግር በመጠኑ ከፍቶ እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም፣
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር ወገብ በመያዝ፣ አከታትሎ ማጎንበስ፣
- የፊሽካ ድምፅ እስከሚሰማ ባጎነበሱበት ለ30 ሴኮንድ መቆየት፣
- ከፊሽካ ድምፅ ጋር እጅ ወደ ላይ ማንሳት፣ ወደ ጎንና ወደፊት መዘርጋት፣
- ወገብ መያዝ፣ ወደግራና ቀኝ በጎን ማዘንበል፣ መጨረሻ ላይ ወደ መሬት ማጎንበስ፣
- እነዚህን እንቅስቃሴዎች በማቀናጀት ለአምስት ደቂቃዎች መሥራት፣
- በመካከል ለ30 ሴኮድ እረፍት ወስዶ ደጋግሞ መሥራት::

ስዕል 4.11 ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

የግምገማ ጥያቄ

1. ሦስት ሦስት በመሆን በክብ ውስጥ የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎችን ሠርታችሁ አሳዩ::

4.4 ቅልጥፍና

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኂላ፦

- የተወሰኑ የቅልጥፍና እንቅስቃሴን በትክክል ትሠራላችሁ::

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?
2. የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ቅልጥፍና ማለት፡- የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ በፍጥነት አቅጣጫ የመቀየር ችሎታ ማለት ነው::

የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በትክክል ለመሥራት የሰዉነት ቅልጥፍና አስፈላጊ ነው:: ቀልጣፋ የሆነ የአካል ክፍል እንዲኖረን ቅልጥፍናን

ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን መሥራት ያስፈልጋል፡፡ ለምሳሌ ሩጫ ፣ኳስ ጨዋታ ወ.ዘ.ተ

ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች፡-

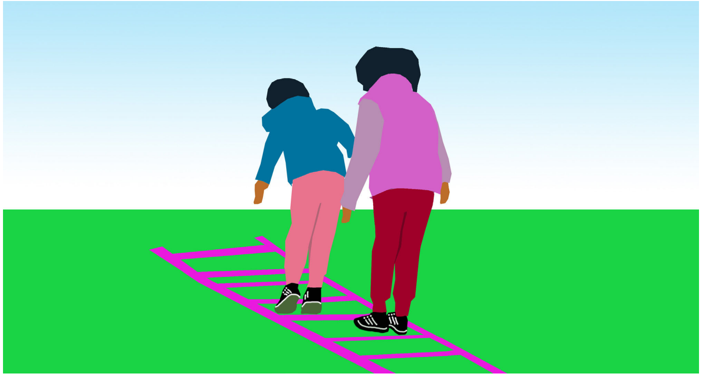
- በመሰላል ቅርጽ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችና
- በቅንቢቢቶች መካከል የዚግዛግ(የጥምዝምዝ) ሩጫ ናቸው፡፡

ተግባር 1 በመሰላል ቅርጽ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

ይህ እንቅስቃሴ የሰዉነትን የቅልጥፍና ችሎታ ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ለመሥራት አመቺ የሆነ የጨዋታ ዓይነት ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

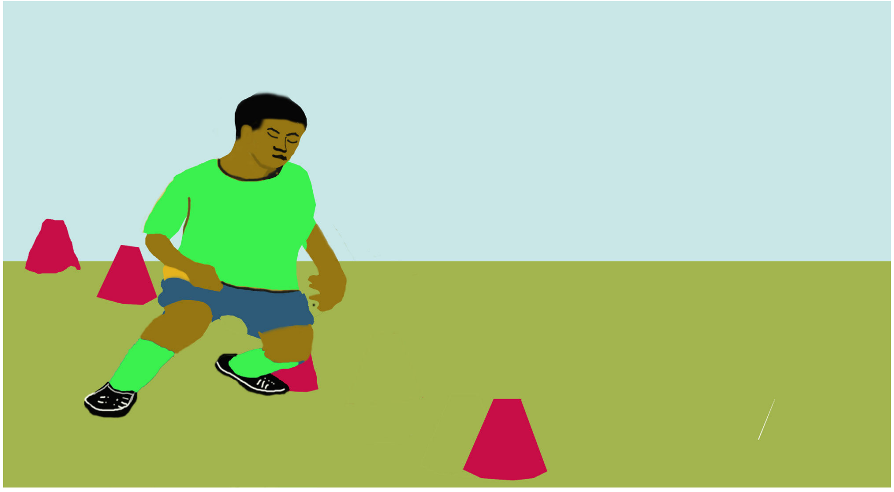
- በመጀመሪያ የስፖርት ማዘውተሪያ ሜዳ ላይ በፕላስቲክ ወይም በተያያዥ ቀላል ቁሳ ቁሶች የመሰላል ቅርጽ መሥራት፣
- የመሰላል ቅርጹ ቢያንስ ከ5-10 ክፍሎች እንዲኖሩት ማድረግ እና የእያንዳንዱን ስፋት በተማሪዎች ትከሻ ስፋት ልክ አድርጎ ማዘጋጀት፣
- በቂ የሆነ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- ተማሪዎች ከመሰላሉ በስተኋላ በመሰለፍ የተለያዩ የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፣
- ለምሳሌ አንድ እግር በመሰላሉ የውስጥ ክፍል ላይ በማሳረፍ ከቆሙ በኋላ ሁለቱን እግር በመክፈት በውጨኛው የመሰላሉ ክፍል ላይ እየዘለሉ ቅደም ተከተል በመጠበቅ ደጋግሞ መሥራት፤
- በሁለት እግር ሁሉንም የመሰላሉን የውስጥ ክፍል ወደፊትና ወደኋላ እየዘለሉ በማረፍ መሥራት፡፡
  ይህ እንቅስቃሴ ቅልጥፍናን ከማዳበሩ በተጨማሪ ፍጥነትን ለማሻሻል ይረዳል፡፡



ስዕል 4.12 በመሰላል ቅርጽ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሰዉነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- የስፖርት ማዘውተሪያ ሜዳ ላይ ቢያንስ አምስት ቅንቢቢቶችን በሁለት ሜትር ርቀት መደርደር፣
- ተማሪዎች በቡድን ከቅንቢቢቶች በስተጀርባ መሰለፍ፣
- በቅንቢቢቶች መካከል በፍጥነት ወደፊት ሮጦ መመለስ፣
- በቅንቢቢቶች መካከል በጎን ወደ ፊትና ወደ ኋላ ሮጦ፣ መመለስ
- በቅንቢቢቶች መካከል ወደ ኋላ ለመሮጥ መመለስን ደጋግሞ ከእረፍት ጋር መሥራት፡፡



ስዕል 4.13 በቅንብቢቶች መካከል የዚግዛግ ሩጫ

የግምገማ ጥያቄ

1. የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን በተግባር ሠርታችሁ አሳዩ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የልብና አተነፋፈስ ብርታት ማለት በዋነኛነት ልብ፣ የደም ስሮች፣ ሳንባና የመተንፈሻ አካላት ሥራቸውን በአግባቡ ያለምንም ችግር መሥራት ማለት ነው።

የልብ ተግባር፡- የተጣራዉን ደም ለተለያዩ የሰዉነት ክፍሎቻችን ማሰራጨት ነው።

የሳንባ ተግባር አየርን በሰዉነታችን ውስጥ በትክክል ማዘዋወር ነው።

የገመድ ዝላይ የልብና አተነፋፈስ ብርታት ከማዳበሩ በተጨማሪም ተማሪዎች በጨዋታ መልክ ሳይሰለቹ የሚሠሩት እንቅስቃሴ ነው። የጡንቻ ብርታት ማለት አንድን ተግባር ያለምንም ድካም ለረዥም ጊዜ የመሥራት ብቃት ማለት ነው።

ለተለያዩ የዕለት ተዕለት ተግባሮቻችን ስኬታማነት የጡንቻ ብርታት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታል። መዘርጋትና መተጣጠፍ ማለት የሰዉነት መገጣጠሚያዎችን እስከ ቻሉት ድረስ መለጠጥ፣ ማሳሳብ እና ማጠፍ ማለት ነው።

ቅልጥፍና ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ስንሠራ በፍጥነት አቅጣጫ የመቀየር ችሎታ ማለት ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክለኛ መልስ የያዘውን ፊደል በመምረጥ አክብቡ

1. የልብና አተነፋፈስ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ጥቅም የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. ጤናማ የሰዉነት ክብደት እንዲኖር ይረዳል

   ለ ጤናማ የደም ስሮች እንዲኖር ያደርጋል .

   ሐ.ሁሉም መልስ ናቸው

2. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የቅልጥፍና ችሎታ ጥቅም ነው

   ሀ ሚዛን የመጠበቅ ችሎታ ያዳብራል

   ለ. የሰዉነታችንን የመተጣጠፍ አቅም ይቀንሳል

   ሐ. የመተጣጠፍ ችሎታን አያዳብርም

3. የጡንቻ ብርታትን ለማዳበር ከሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሚመደበው የቱ ነው?

   ሀ.ክንድን ወደ ጎንና ወደተለያዩ አቅጣጫ ማንሳት

   ለ.ተቀምጦ ግራና ቀኝ ወደኋላ መሬት መንካት

   ሐ ሁሉም መልስ ናቸው

4. ከሚከተሉት አማራጮች ውስጥ የመተጣጠፍና የመዘርጋት ክህሎት ለማዳበር የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች የትኛዎቹ ናቸው?

   ሀ. በእጅ እግርን ነክቶ መመለስ

   ለ. ወደ ግራና ቀኝ ማዘንበል

   ሐ ሁሉም

5. የተወሰነ ርቀትን በእግር መጓዝ ወይም መራመድ ለምን ይጠቅማል?

   ሀ. የሰዉነት ክብደትን ለመጨመር ለ.የልብና

   አተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር

   ሐ. የመተጣጠፍና የመዘርጋት ክህሎትን ለማዳበር

ምዕራፍ 5

ጅምናስቲክ

መግቢያ

ጅምናስቲክ፦ አካልን የማቀናጀት ችሎታን የሚጠይቅ የአካል እንቅስቃሴ ነው። ጅምናስቲክን በሁለት ክፍለን ልናይ እንችላለን። እነሱም መሰረታዊ(ነፃ) እና የመሣሪያ ጅምናስቲክ በመባል ይታወቃሉ።

መሰረታዊ(ነጻ) ጅምናስቲክ፦ ማለት ያለምንም አጋዥ መሣሪያ የምንሰራው የጅምናስቲክ ዓይነት ነው። በነጻ ጅምናስቲክ ውስጥ ከሚጠቃለሉት እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

ወደኋላ መንከባለል፣ ወደፊት መንከባለል፣ መሬትን በእጅ እየነኩ ወደጎን መሽከርከርና፣ በደረት በመተኛት ከመንበርክርክ መነሳት ናቸው።

የመሣሪያ ጅምናስቲክ የምንላቸው ደግሞ በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠሩ ሲሆኑ ቀላል የመውጣት እንቅስቃሴና ቀላል አወራረድ በዚህ የክፍል ደረጃ የምትማሯቸው ናቸው።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፦

- መሠረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎትን ትሰራላችሁ፣
- ወደፊት የመግፋት እና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ትገነዘባላችሁ።

5.1 ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የሰውነትን መነቃቃት የሚያዳብሩ ቅደም ተከተል የጠበቁ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣
- ወደፊት እና ወደኋላ መንከባለልን በተመጠነ ሁኔታ ትሰራላችሁ፣
- በግምባር ወይም በእጅ መቆምን ትለማመዳላችሁ፣
- የተመጠነ የአነሳስ፣ አዘላለል እና አስተራረፍ ለውጥን ታሳያላችሁ፣
- ቅደም ተከተላቸውን የጠበቁ በመሳሪያ እና ያለመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ከጓደኛ ጋር ትሰራላችሁ።

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ
2. ጅምናስቲክ ለምን ይጠቅማል ብላችሁ ታስባላችሁ?

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መስራት ብዙ ጥቅሞች አሉት። ከነዚህም መካከል ለማየት ያህል፡-

- የመገጣጠሚያ የአካል ክፍሎችን የመተጣጠፍ ችሎታ ያዳብራል፣
- ሚዛንን የመጠበቅና የማቀናጀት ችሎታ ያዳብራል፣
- ከዚህ በተጨማሪም ህጻናት ከአካባቢያቸውና ጓደኞቻቸው ጋር ጥሩ መስተጋብር እንዲፈጥሩ ይረዳል፣ በራስ የመተማመን ስሜትን ከፍ ያደርጋል። ቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት እንቅስቃሴዎች መካከል ወደፊትና ወደኋላ መንከባለል፣ ወደጎን መሽከርከር ወዘተ.

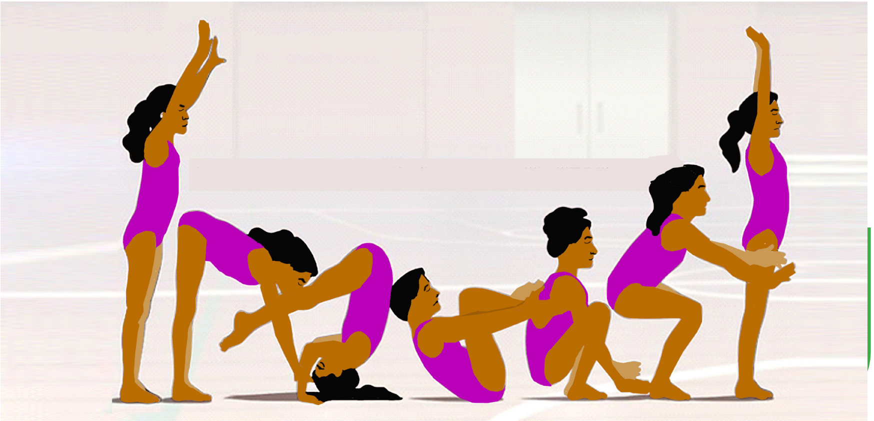
5.1.1 ወደፊትና ወደኋላ መንከባለል

ተግባር1፦ ወደፊት መንከባለል

ወደ ፊት መንከባለል አንዱ የነጻ ጅምናስቲክ ዓይነት ሲሆን ከጠላት ጥቃት ራስን ለመከላከል የሚጠቅመን የጅምናስቲክ ዓይነት ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፦

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መስራት፡፡
- ሁለት እግራችንን ገጥመን ከፍራሽ ፊት ለፊት ቁጢጥ ማለት፣
- ሁለት እጆችን ወደፊት መዘርጋት፣
- በሁለት እጃችን መዳፎች ፍራሹን መደገፍ፣
- በጭንቅላታችን ፍራሹን በመንካት ጉልበታችንን አጠፍ በማድረግ መንከባለል፣
- በጭንቅላታችን ፍራሹን እየነካን መንከባለል ከተለማመድን በኋላ ወደ ዋናው እንቅስቃሴ መግባት፣
- በጭንቅላታችን ፍራሽ ሳንነካ በጀርባችን በማረፍ መንከባለል፣
- ተንከባለን ስንነሳ እንደ መጀመሪያው ቁጢጥ በማለት ለቀጣዩ መንከባለል ዝግጁ መሆን፣
- ይህንን እንቅስቃሴ ደጋግመን መሥራት አለብን፡፡



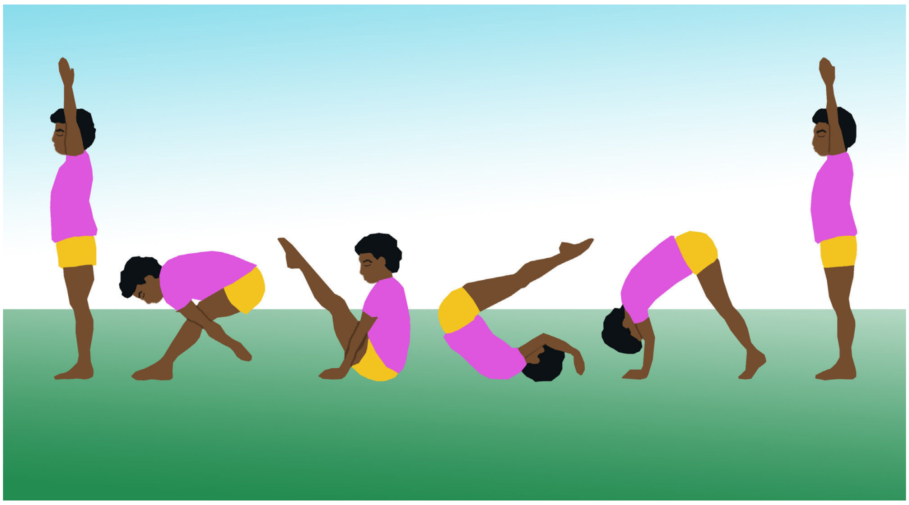
ስዕል 5.1 ወደፊት የመንከባለል እንቅስቃሴ

ተግባር 2 ወደኋላ መንከባለል

ወደ ኋላ መንከባለል አንዱ የነጻ ጅምናስቲክ ዓይነት ነው፡፡ ይህ እንቅስቃሴ የጀርባ መተጣጠፍ ችሎታ ለማዳበር ይጠቅማል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መስራት፣
- ሁለት እግራችንን በመግጠም ጀርባችንን በፍራሽ ትይዩ ማድረግ፣
- እጃችንን ወደፊት በትከሻ ትይዩ በማድር ከፍራሹ በተቃራኒ አቅጣጫ መዘርጋት፣
- የእጅ አንጓን በማዞር ወደኋላ ማድረግ፣
- በጀርባችን ፍራሽ ላይ መተኛትና ወደ ነበሩበት መመለስ፣
- እግራችንን ሰብስበን ወገብ በማጠፍ በጭንቅላት ፍራሽ ነክተን መንከባለል ይህን በተደጋጋሚ መለማመድ፣
- በመቀጠል በጭንቅላታችን ፍራሽ ሳንነካ ወድኋላ መንከባለል፣
- ወደኋላ ተንከባለን ስንነሳ መጀመሪያ ወደ ነበርንበት መሠረታዊ የአጀማመር አቋቋም ላይ መገኘት አለብን::



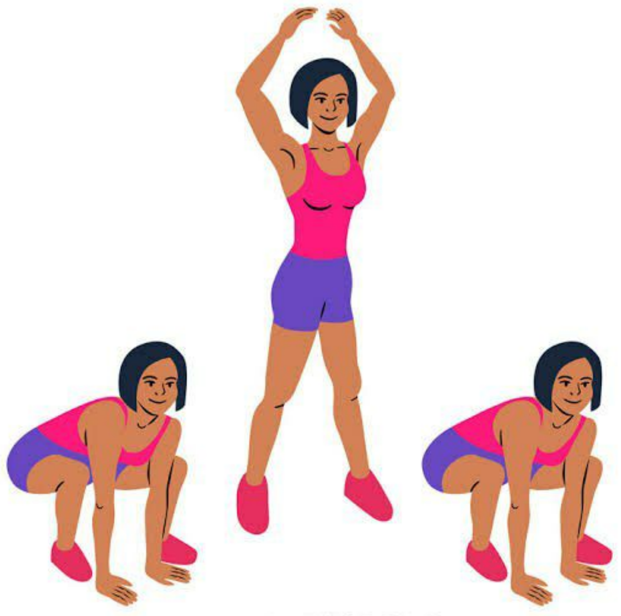
ስዕል 5.2 ወደ ኋላ የመንከባለል አተገባበር

5.1.2 በሁለት እጅ የእንቁራሪት ዝላይ እና በግንባር መቆም

ከቀላል እና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት እንቅስቃሴዎች ውስጥ የእንቁራሪት ዝላይ እንቅስቃሴ አንዱ ነው::

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ሁለት እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በማድረግ ቀጢጥ ብሎ መቀመጥ፣
- መምህር የእንቅስቃሴውን አሠራር ባሳዩት መሠረት የፊሽካ ድምፅ እየጠበቁ ወደፊት መዝለል፣
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት፡፡



ሰዕል 5.3 የእንቁራሪት ዝላይ

ተግባር 2 በእጅ የመሄድ እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ የእጅና የደረት ጡንቻ ለማጠንከርና ለላይኛው የሰዉነታችን ክፍል የተስተካከለ ቅርጽ እንዲኖር የሚያስችል ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

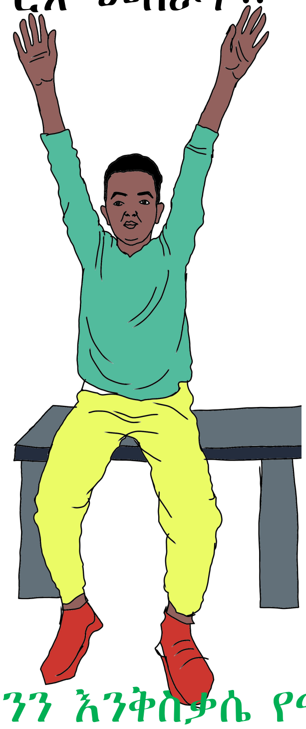
- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መስራት፣
- ከወገብ ዝቅ በማለት እጅ መሬት ላይ ማስደገፍ፣
- እርስ በእርስ በመደጋገፍ ሁለት እግርን ወደላይ አንስቶ የሰዉነትን ክብደት እጅ ላይ በማሳረፍ መመለስ፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ ከሠሩ በኋላ ቀስ በቀስ በእጅ መራመድ መጀመር፣
- ይህን እንቅስቃሴ በተደጋጋሚ መሥራት፡፡

ስዕል 5.4 በእጅ የመሄድ እንቅስቃሴ

5.1.3 በአግዳሚ ወንበር ላይ በመቀመጥ በማንሳት እጅን ባላ ቅርጽ መስራት

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በረድፍ መሰለፍ፣
- በቂ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- አግዳሚ ወንበሮችን በመደርደር ተራ በተራ ወንበር ላይ በመቀመጥ እጅን በማንሳት የባላ ቅርጽ መስራት፡፡



ስዕል 5.5 ይህንን እንቅስቃሴ የሚያሳይ ስዕል

5.1.4 ወደ ጎን መሽከርከር

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት ፣

- መምህራችሁ የእንቅስቃሴውን አተገባበር ሲያሳዩአችሁ በንቃት መከታተልና ለመሥራት ዝግጁ መሆን፣
- እንቅስቃሴውን ከቀላል መጀመር ማለትም አንድ እግር ወደፊት ሸብረክ አድርጎ በማስቀደም ሁለቱንም እጅ ወደ ላይ ማንሳት፣
- እጆች አየር ላይ እያሉ ማዞርና በሁለቱም እጆች መሬት መንካት፣
- የኋለኛውን እግር በማሽከርከር እጆችን ማንሳትና ድጋሚ ለመሥራት መዘጋጀት፣
- ይህን እንቅስቃሴ በትክክል ከተለማመድን በኋላ የሰዉነት ኃይል በመጠኑ በመጨር አየር ላይ ለመሥራት መሞከር፡፡

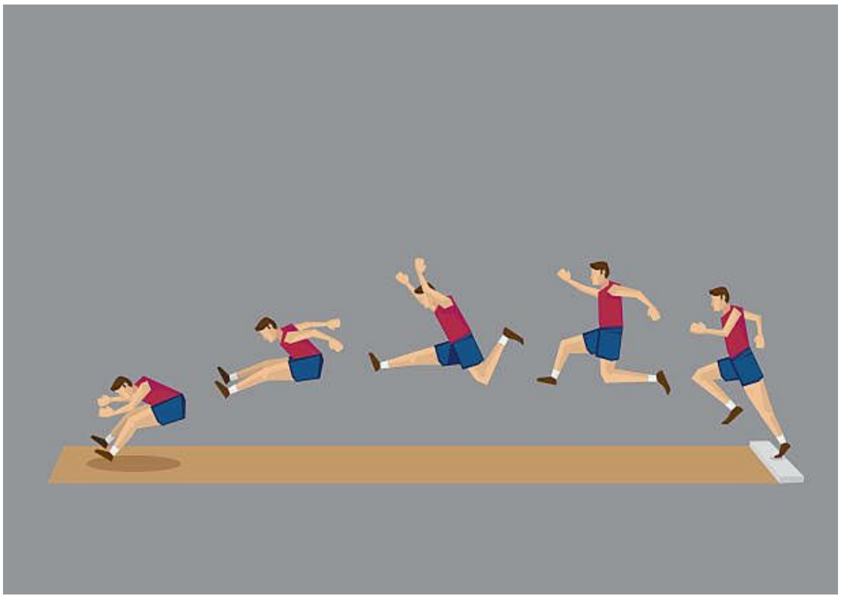
ስዕል 5.6 መሬትን በእጅ እየነኩ መሽከርከር

5.1.5 ፍራሽ ላይ በመዝለል ከፍ ማለትና በግማሽ ዞሮ ማረፍ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት ፣
- ፍራሾችን በሁለት ሜትር ርቀት አራርቆ መደርደር

- መምህራችሁ የእንቅስቃሴውን አተገባበር ሲያሳዩአችሁ በንቃት መከታተልና ለመሥራት ዝግጁ መሆን፣
- እንቅስቃሴውን ከቀላል መጀመር ማለትም አንድ እግር ወደፊት አስቀደሞ ከዘለሉ በኋላ ሁለቱን እግር አንድ ላይ አድርጎ ወደ ላይ በፍራቸሽ ላይ በመዝለል ዞሮ ማረፍ፣

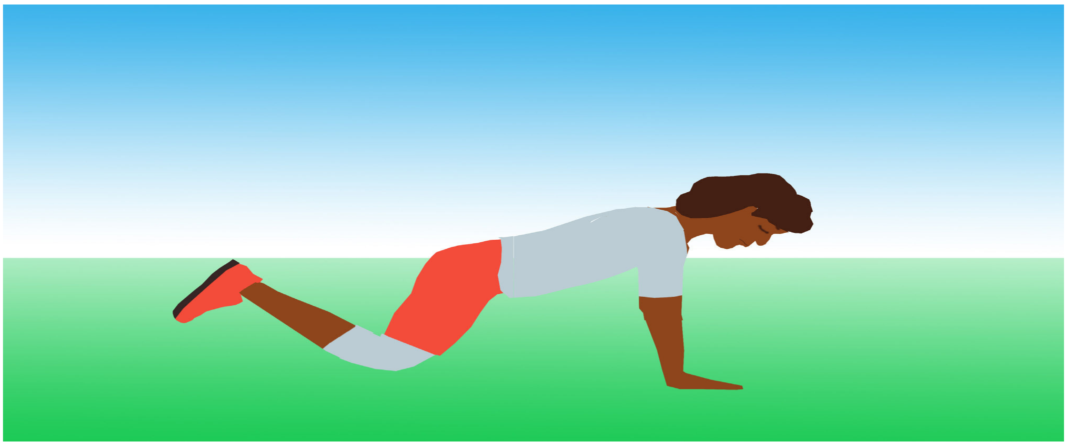


ሰዕል 5.7 እንቅስቃሴውን የሚያሳይ ስዕል

5.1.6 ከመንበርከክ በደርት ማረፍ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- ምቹ በሆነ የጅምናስቲክ መሥሪያ ፍራሽ ላይ መንበርከክ
- ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል ወደ ላይ በማንሳት የሰዉነት ክብደትን ወደላይኛው የሰዉነት ክፍል በማድረግ በደረት ፍራሽ ላይ ማረፍ፣
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት።



ስዕል 58 ከመንበርከክ በደረት ማረፍ

5.1.7 በቀላሉ የመውጣት እንቅስቃሴ

ይህ እንቅስቃሴ በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠራ የጅምናስቲክ ዓይነት ሲሆን ከፍታ ባላቸው ነገሮች ላይ እንዴት መውጣት እንደሚቻል ያለማምደናል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት ፤
- ቀላልና ምቹ በሆኑ የጅምናስቲክ መሥሪያ መሣሪያዎች ላይ በመውጣት ቀላል የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መሥራት ፤
- በቀላሉ ሊደርሱበት ከሚችሉ አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ ይዞው የመንጠልጠልና ተመሳሳይ ለዕድሜአቸው የሚመጥን የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መሥራት፡፡

ስዕል 5.9 ቀላል የመውጣት እንቅስቃሴ

5.1.8 በድጋፍ ወደፊት መንከባለል

ይህ እንቅስቃሴ አጠቃላይ የሰዉነት የመተጣጠፍ ችሎታን ለማዳበርይረዳል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ከሠሩ በኋላ እራስን ወደፊት ለመገልበጥ መዘጋጀት፣
- ወደፊት ሲገለበጡ ምን ዓይነት እገዛ እንደሚደረግላቸው በትክክል ማየትና መረዳት፣
- ወደፊት ለመገልበጥ ከእግር ቁጢጥ በማለት መዘጋጀት፣
- አንገት ወደ ጉልበት ቀበር አድርጎ በጀርባ መሬት ላይ ማረፍ እንዲቻል ከኋላኛው የሰዉነት ክፍል እገዛ በመስጠት በቀላሉ እንዲገለበጡ ማድረግ፣
- ይህን እንቅስቃሴ በቅደም ተከተል ደጋግሞ መሥራት፡፡

ስዕል 5.10 በእገዛ ወደፊት መገልበጥ

5.1.9 ቀለበቶች ላይ በመንጠልጠል የመታጠፍ እንቅስቃሴ መስራት

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ መስራት
- የተለያየ ቁመት ያላቸው ቀለበቶችን አራርቆ ማንጠልጠል፤
- ቀለበት ላይ ሲንጠለጠሉ ምን ዓይነት እገዛ እንደሚደረግላቸው በትክክል ማየትና መረዳት፣
- ለመንጠለጠል ከእግር በጣት ወደ ላይ መንጠራራት፣
- የሰውነትን ክብደት ወደ ላይኛው የሰውነት ክፍል በማድረግ ቀለበቱን በሁለት እጅ በመያዝ መንጠልጠልና ታጥፎ መውረድ
- ይህን እንቅስቃሴ በቅደም ተከተል ደጋግሞ መሥራት።

ሰዕል 5.11 ቀለበቶች ላይ በመንጠልጠል የመታጠፍ እንቅስቃሴ መስራት

5.1.10 ወደ ላይ መሳብ

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

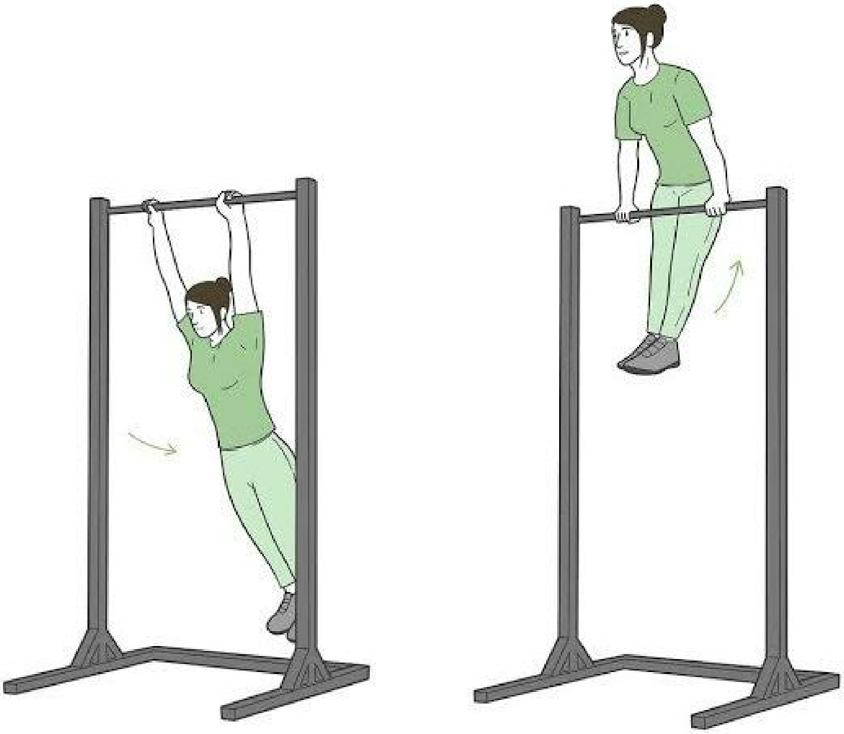
- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- ለዕድሜያቸው የሚመጥን በቀላሉ ወጥተው በቀላሉ ሊወርዱ የሚችሉባቸው የጅምናስቲክ መሥሪያ ዘንጎችን ማዘጋጀት፤
- አግዳሚ ዘንግ ላይ በቀላሉ ወደ ላይ በመሳብ መውጣት ወይም ከፍ ማለት፣
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት።

ስዕል 5.12 ወደ ላይ መሳብ

5.1.11 ቀላል አወራረድ

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- ለዕድሜያቸው የሚመጥን በቀላሉ ወጥተው በቀላሉ ሊወርዱ የሚችሉባቸው የጅምናስቲክ መሥሪያ ላይ በቀላሉ ከወጡና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከሠሩ በኋላ በቀላሉ መውረድ መቻልን ደጋግሞ መሥራት:-
- ለምሳሌ አግዳሚ ዘንግ ላይ በቀላሉ መውጣትና በቀላሉ መውረድ፣
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት።



ስዕል 5.13 የቀላል አወራረድ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ወደ ፊት የመንከባለል እና ወደ ላይ የመሳብ እንቅስቃሴ ሰርታችሁ አሳዩ?
2. ወደ ጎን የመሽከርከር እና የቀላል አወራረድ እንቅስቃሴ ሰርታችሁ አሳዩ?

5.1.12 ታጥፎ ፤ከፍ ብሎና አንፈራጦ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- ሁለቱን እግሮች በትከሻ ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፤
- እጅ ሳይታጠፍ ወደ ላይ ማንሳት፤ ከወገብ በመታጠፍ መዝለልና አንፈራጦ ማረፍ፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት፡፡

5.2 መሰረታዊ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- የተሻሉ የሰውነት መሳሳብንና አቋም የሚያስተካክሉ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ታዳብራላችሁ፡፡

መሰረታዊ ጅምናስቲክ፦ ማለት ያለምንም አጋዥ መሣሪያ የምንሰራው የጅምናስቲክ ዓይነት ነው፡፡ በነጻ ጅምናስቲክ ውስጥ ከሚጠቃለሉት እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡፡

ፍራሽ ላይ መዝለል፣ፊራሽ ላይ መስፈንጠር፣በሙሉ የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል፣ ወደ ኋላ መንከባለል፣ ወደፊት መንከባለል፣ መሬትን በእጅ እየነኩ ወደጎን መሽከርከርና፣ በደረት በመተኛት ከመንበርከክ መነሳት ናቸው፡፡

5.2.1 ፍራሽ ላይ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- በረድፍ መቆም፣
- ፍራሾችን አራርቆ መደርደር፣
- እጅ ወደጎን በመዘርጋት ፊት ለፊት ፍራሽ ላይ መዝለል፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት፡፡

5.2.2 ፍራሽ ላይ መስፈንጠር

የአሰራር ቅደም ተከተል

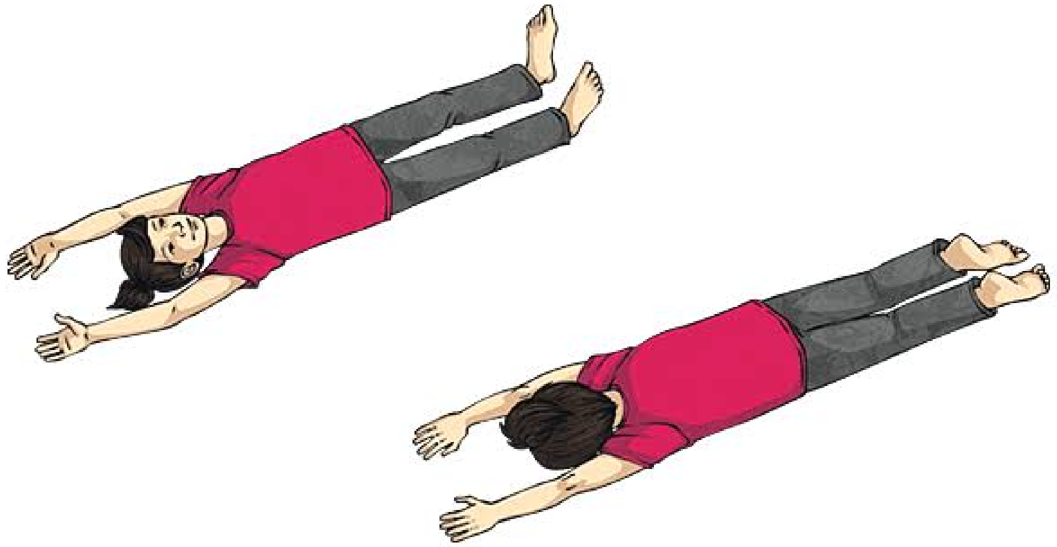
- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- በረድፍ መቆም፤
- ፍራሾችን አራርቆ መደርደር፤
- ከጉለበት ሸብረክ በማለት እጅ ወደፊት በመዘረጋት መቆም
- በእጅ ፍራሽ በመንካት ወደፊት መስፈንጠር፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት፡፡

ሰዕል 5.16 ፍራሽ ላይ መስፈንጠር

5.2.3 በሙሉ የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ እንቅስቃሴ ከሠሩ በኋላ እራስን ወደፊት ለመገልበጥ መዘጋጀት፣
- ወደፊት ለመገልበጥ ከእግር ቁጢጥ በማለት መዘጋጀት፣
- ሁለት እጅን ወደፊት በመዘርጋት መቆምና ወደፊት ለመንከባለል መዘጋጀት፣
- አንገት ወደ ጉልበት ቀበር አድርጎ ሙሉ የሰውነት ክብደትን እጅ ላይ በማሳረፍ ወደፊት መንከባለል፣
- ይህን እንቅስቃሴ በቅደም ተከተል ደጋግሞ መሥራት።



ሰዕል 5.17 በሙሉ የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል

የግምገማ ጥያቄዎች ባዶ ቦታውን በትክክለኛው መልስ ሙሉ።

1. ------------------ ማለት ስልታዊና ቅንጅታዊ የሰዉነት እንቅስቃሴሲሆን በመሳሪያ እና ያለመሳሪያ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

የተግባር ስራ ጥያቂ

2. ከቀላልና ድግግሞሽ ያላቸው መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በእጅ መሄድ እና የጥንቸል ዝላይን በተግባር ሠርታችሁ ለመምህራችሁ አሳዩ።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጅምናስቲክ አካልን የማቀናጀት ችሎታን የሚጠይቅ የአካል እንቅስቃሴ ነው:: ጅምናስቲክን በሁለት ክፍለን ልናየው እንችላለን:: እነሱም መሠረታዊ (ነጻና) የመሣሪያ ጅምናስቲክ ናቸው::

መሠረታዊ(ነጻ) ጅምናስቲክ፦ ማለት ያለምንም አጋዥ መሣሪያ የምንሠራው የጅምናስቲክ ዓይነት ነው:: መሠረታዊ(ነጻ) ጅምናስቲክ ውስጥ ከሚጠቃለሉት እንቅስቃሴዎች መካከል ፍራሽ ላይ መዝለል፣ፍራሽ ላይ መስፈንጠር፣ በሙሉ የሰውነት ክፍል ፍራሽ ላይ መንከባለል፣ ወደኋላ መንከባለል፣ ወደፊት መንከባለል፣መሬትን በእጅ እየነኩ ወደጎን በመሽከርና በደረት በመተኛት በመንበርክርክ መነሳት ይገኙበታል:: የመሣሪያ ጅምናስቲክ የምንላቸው ደግሞ በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠሩ ሲሆኑ ቀላል የመውጣት እንቅስቃሴና ቀላል አወራረድ ተጠቃሽ ናቸው:: የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መሥራት ብዙ ጥቅሞች አሉት::ከእነዚህም መካከል ለማየት ያህል:-

- የመገጣጠሚያ የአካል ክፍሎችን የመተጣጠፍ ችሎታ ያዳብራል፣
- ሚዛንን የመጠበቅና አካልን ማቀናጀት ችሎታ ያዳብራል፣ የሰውነት ቅርጽ ለማስተካከል ይጠቅማል፣
- ከዚህ በተጨማሪም ህጻናት ከአካባቢያችሁና ጓደኞቻችሁ ጋር ጥሩ መስተጋብር እንድትፈጥሩ ይረዳል፣ በራስ የመተማመን ስሜታችሁንም ከፍ ያደርጋል::

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ፡፡

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በስንት ይከፈላሉ? ስማቸውን ግለጹ
2. ነፃ ጅምናስቲክ ከምንላቸው እንቅስቃሴዎች ውስጥ ቢያንስ ሦስቱን ጥቀሱ?
3. የጂምናስቲክ ጥቅምን በአጭሩ ግለፁ?

ምዕራፍ 6

በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች

መግቢያ

አዲስ አበባ ባለ ብዙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ባህላዊ ጨዋታዎች ባለቤት መሆኗ ይታወቃል። ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ለሰዉነት ክፍሎቻችን የተለያየ ጥቅም ይሰጣሉ። ይህም የሰዉነት የቅልጥፍና ችሎታን ያዳብራሉ፣ የአዕምሮ የማሰብ አቅምን ይጨምራሉ፣ በማህበረሰቡ ውስጥ ያለን ማህበራዊ አንድነት ያጠናክራሉ፣ የሰዉነት ጡንቻ ብርታትንና ጥንካሬን ያዳብራሉ። በመሆኑም በአዲስ አበባ በተለያዩ ቦታዎች ባሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በትምህርት ቤት እና ከትምህርት ቤት ውጪ በትክክል በመሥራት የተለያዩ ዘርፈ ብዙ ጥቅሞችን ማግኘት ይቻላል።

ባህላዊ ጨዋታ ማለት ሰዎች በሚያደርጓቸው ቤተሰባዊ፣ አከባቢያዊ ፣ ሀገራዊ፣ አህጉራዊ፣ ዓለም አቀፋዊ ግንኙነት አማካኝነት አካላዊ፣ መንፈሳዊ ፣ አዕምሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እርካታ ለማግኘት የሚደረግ የፉክክር ጨዋታ ማለት ነው።
ከተማችን አዲስ አበባ ብዙ ብሔር ብሔረሰቦች በአንድ ተስማምተውና ተዋድደው የሚኖሩባት ስትሆን ለዚህ የመስማማትና ተዋድዶ መኖር ትልቁ ምስጢር የተለያዩ ብሔር ብሔረሰቦች የራሳቸው ባህላዊ ጨዋታዎችና ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በአግባቡ ተግባራዊ ማድረጋቸው ዋነኛው ምክንያት ነው።

በሁለተኛ ክፍል የሻህ እና የቡብ ባህላዊ ጨዋታዎች ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ ደግሞ የቅንጭቦሽ ገበጣ ባህላዊ ጨዋታና የመሃረብ ነጠቃ ጨዋታዎችን ትማራላችሁ።

የመማር ውጤቶች:- ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ:

- በአዲሰ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን ትገልፃላችሁ፣
- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴና ጨዋታዎችን ትወዳላችሁ፣
- በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎችን ትሰራላችሁ::

6.1 በአዲስ አበባ ከተማ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አጥጋቢ የመማር ብቃት:-ተማሪዎች ይህንን ትምህርት ከተማራችሁ በኋላ

አጥጋቢየመማርብቃት፡-ተማሪዎችይህንርዕስከተማራችሁበኋላ፡-

- በአዲሰ አበባ ከተማ ደረጃ የሚታወቁ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን ትገልጻላችሁ፣
- በአዲሰ አበባ ከተማ በሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ትዝናናላችሁ::

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. የድስቅ እና መንጥቅ እንቅስቃሴዎች እንዴት ይሠራሉ?

ሀ. ድስቅ፣መንጥቅ እና እንቅጥቅጥ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

እነዚህ እንቅስቃሴዎች ከወገብ በላይ ያሉትን የሰዉነት ክፍሎች ለማንቀሳቀስ የሚጠቅሙ እንቅስቃሴዎች ናቸው::

የእንቅስቃሴዎቹ አሰራር:-

- ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ በቂ የሰዉነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- ተማሪዎች በሦስት የተለያዩ ቡድን መሆን፣ ለእያንዳንዳቸው አንድ አንድ ባህላዊ እንቅስቃሴ መስጠትና መሥራት ይህም ለቡድን

አንድ የድስቅ ባህላዊ እንቅስቃሴ ለቡድን ሁለት የመንጥቅ ባህላዊ እንቅስቃሴ ለቡድን ሦስት ደግሞ የእንቅጥቅጥ ባህላዊ እንቅስቃሴ በመምረጥ መሥራት፣

- አንዱ የቡድን አባል ለሌሎች የቡድን አባላት የሠሩትን ባህላዊ እንቅስቃሴ ማሳየት፣
- በመጨረሻም የሁሉንም የቡድን ሥራ አብረው እየደጋገሙ መሥራት::

ለ. ወገብ እና ዳሌን የማሽከርከር ባህላዊ እንቅስቃሴ

ይህ ባህላዊ እንቅስቃሴ ደግሞ በአብዛኛው ከወገብ በታች ያሉትን የሰዉነት ክፍሎች የሚያንቀሳቅስ ሲሆን የአሰራር ቅደም ተከተሉ የሚከተሉት ናቸው:-

- ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ በቂ የሰዉነትማሟሟቂያ መሥራት፣
- ተማሪዎችን በሁለት ቡድን መደራጀትና አንደኛው ቡድን ወገብና ዳሌን የሚያሽከረክር ባህላዊ እንቅስቃሴ መሥራት ፣ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ሁለት እግርን በየተራ ወደፊት በማንሳት እየመለሱ መሥራት::

ሐ. ሙሉ የሰውነት ክፍልን የሚያንቀሳቅሱ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች

ይህ ባህላዊ እንቅስቃሴ ደግሞ ሙሉ የሰዉነት ክፍሎቻችን ማለትም ከወገብ በላይ እና ከወገብ በታች ያሉትን የሰዉነት ክፍል በአብዛኛው የሚያንቀሳቅስ ነው::
የእንቅስቃሴው የአሰራር ቅደም ተከተል

- ከሦስት እስከ አምስት ደቂቃ በቂየሰዉነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- ተማሪዎች በሁለት ቡድን መደራጀትና አንደኛው ቡድን ደረት፣አንገት፣እጅና እግር አቀናጅቶ በመጠቀም የሚሠሩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን መሥራት፣ ሁለተኛው ቡድን ደግሞ ሙሉ የሰውነት ክፍልን በማቀናጀት ወደላይ መዝለል::

የቡድን ሥራ

ቢያንስ አምስት አምስት በመሆን ሙሉ የሰውነት ክፍልን ሊያንቀሳቅሱ የሚችሉ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በቡድን ሠርታችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አሳዩ።

የግምገማ ጥያቄ

1. ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል ለማንቀሳቀስ ከሚጠቀሙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንድ በመምረጥ ለክፍላችሁ አቅርቡ።

6.2 በአዲስ አበባ ከተማ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡-ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- በአዲስ አበባ ከተማ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችን ትሠራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. የቅንጭቦሽ ገበጣ አጨዋወት ህግና ደንብ እንዴት እንደ ሆነ የምታውቁትን ለጓደኞቻችሁ አብራሩ?

አዲስ አበባ ልክ እንደ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ሁሉ አንድ ወጥ የሆነ ባህላዊ ጨዋታ የላትም። ነገር ግን ከተለያዩ የሀገራችን ክፍል የተውጣጡ ባህላዊ ጨዋታዎች ይገኛሉ። ለዚህ የክፍል ደረጃ የቅንጭቦሽ ገበጣና የመሃረብ ነጠቃ ትንንሽ ባህላዊ ጨዋታዎችን እንመለከታለን።

ተግባር 1 የቅንጭቦሽ ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ

የቅንጭቦሽ ገበጣ ጨዋታ ውድድር በሁለት ቡድን ተወዳዳሪዎች መካከል የመጫወቻ ገበጣውን በመካከላቸው በማስቀመጥ የጨዋታው ህግ በሚፈቅደው መሠረት በየተራ በየጉድጓዳቸው ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች አፍሶ በመነሳት በየጉድጓዶቹ ላይ አንዳንድ ጠጠር በመዘርዘር በተጋጣሚ ቤት ውስጥ ውግ በመውጋት በወጫወቻ ጉድጓዶቹ ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች በውግ ላይ በማከማቸት የቤትና የጠጠር ብልጫ እንዲኖር በማድረግ አሸናፊ ለመሆን የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ወፍራም ጣውላ በመቦርቦር ለጨዋታ የሚያገለግል ገበጣማዘጋጀት፣
- የመጫወቻ ጠጠሮች ከተለያዩ በአካባቢው በሚገኙ ነገሮች በክብ /በድቡልቡል/ ቅርፅ ማዘጋጀት ይቻላል፡፡ ለምሣሌ፡- ከብይ ፣ በወንዝ ከሚገኙ ጠጠሮች፣ ከተለያዩ የዛፍ ፍሬዎች ማዘጋጀት፣
- ሁለት ተወዳዳሪ ተጫዋቾች ፊት ለፊት ትይዩ በመሆንና የመጫዋቻ ገበጣውን በመካከላቸው በማድረግ መቀመጥ ፣
- የቅንጭቦሽ ጨዋታ የሚካሄደው ጨዋታውን የሚጀምረው(የምትጀምረው) ተጫዋች የተጋጣሚው(ዋ)ን አንደኛ ቤት ለመውጋት ከራሱ(ሷ) 6ኛ ቤት በመነሳት ከግራ ወደ ቀኝ እየቀነጨበ(ች) በመጫወት በተጋጣሚው(ዋ) አንደኛ ቤት ውስጥ በእጁ(ጇ) ላይ በቀረው ጠጠር መውጋት /ማጠዝ/፣
- ሁለተኛው(ዋ) ተጨዋች የተጋጣሚው(ዋ)ን የመጀመሪያ ቤት ለመውጋት ወይም ውጉን ለመብላት ያስችለኛል ከሚለው/ትለው የራሱ(ሷ) ጉድጋድ ውስጥ ያሉትን ጠጠሮች አስልቶ(ታ)ና አስቦ(ባ) በማፈስ በያንዳንዱ ጉድጓዶች ውስጥ አንድ አንድ ጠጠር ከግራ ወደ ቀኝ እየጨመረ(ች)መጫወት ፣
- ሁለቱ ተጨዋቾች ከዚህ በኂላ ተጋጣሚን አሸንፍበታለሁ በሚሉት ቴክኒክና ሥልት በመጠቀም ተራ በተራ ጨዋታቸውን ማከናወን፡፡

ስዕል 6.1 የቅንጭቦሽ ገበጣ ባህላዊ ጨዋታ

ተግባር 2 የመሃረብ ነጠቃ ጨዋታ

ይህ ጨዋታ ባህላዊ ጨዋታዎችንና ሌሎች ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን ከመሥራታችን በፊት ሰዉነታችንን ለማዝናናት፣ አዕምሯችንን ለማነቃቃትና ሰዉነታችን ለዋናው እንቅስቃሴዝግጁ ለማድረግ ይጠቅማል።

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ተማሪዎች በሁለት ቡድን መሆን፣
- በ50 ሜትር ርቀት ፊት ለፊት መቆም፣
- ከተማሪዎች መካከል አንድ ተማሪ በመምረጥ አማካይ ቦታ ላይ በሁለት እጅ መሃረብ በመያዝ እጅ በመዘርጋት እንዲቆም/ እንድትቆም/ ማድረግ/፣
- እያንዳንዱ ቡድን አንድ አንድ ተወዳዳሪ ተማሪ መምረጥ፣የተመረጡ ተማሪዎች ቀድመው መሃረብ ለመንጠቅ መዘጋጀት፣
- የፊሽካ ድምጽ ሲሰሙ ወደ መሃረብ መሮጥና ቀድመው መሃረብ የነጠቁ ተማሪዎች አሸናፊ ይሆናሉ፣ ሁሉም ተማሪዎች ተራ በተራ በመሮጥ ይፎካከራሉ።

ስዕል 6.2 የመሃረብ ነጠቃ

የግምገማ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል የሆኑትን እውነት ትክክል ያልሁኑትንህ ደግሞ ሐሰት በማለት መልሱ፡፡

1. በአዲስ አበባ በሁሉም ክፍለ ከተሞች አንድ ዓይነት ባህላዊ እንቅስቃሴ የለም፡
2. ባህላዊ እንቅስቃሴ የአንድ ማህበረሰብ መገለጫ ከሆኑት እሴቶችዉስጥ አይመደብም፡፡
3. ባህላዊ እንቅስቃሴ የማህበረሰቡን ግንኙነት ያጠነክራል፡፡

ለ. አጭር መልስ ስጡ

1. በከተማችሁ አዲስ አበባ በብዛት የሚዘወተሩ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችን በተግባር ሥርታችሁ ለክፍል ጓደኞቻችሁ አሳዩ?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

አዲስ አበባ ከተለያዩ የኢትዮጵያ አካባቢዎች የመጡ ብሔር ብሔረሰቦች የሚኖሩባት ከተማ ነች። በመሆኑም በተለያዩ የሀገሪቱ አካባቢዎች የሚገኙ ባህላዊ እንቅስቃሴዎች በስፋት ይዘወተራሉ።

ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ከወገብ በላይ እና ከወገብ በታች ያሉትን የሰዉነት ክፍሎች በተለይ እጅ፣ ደረት፣ ትከሻ አንገት፣እግር፣ወገብ እና ዳሌን በማቀናጀት ይሰራሉ።

ባህላዊ ጨዋታዎች ደግሞ አካልና አዕምሮን ለማዳበር ይጠቅማሉ።

የምዕራፉ የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ትክክል ካልሆነ ደግሞ ሐሰት በማለት መልሱ

1. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች አዕምሮን ለማዝናናት ይጠቅማሉ።
2. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል ለማንቀሳቀስ ይጠቅማሉ።

ለ/ የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ትክክለኛ መልስ የያዘውን ፊደል በመምረጥ አክብቡ

1. ከሚከተሉት ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ከወገብ በላይ የሚገኙ የሰውነት ክፍሎችን ለማዳበር የሚጠቅም የቱ ነው?

   ሀ/ ድስቅ   ለ/ መንጥቅ   ሐ/ ሁሉም መልስ ናቸው

2. ----------- በአስራ ሁለት/12/ ጉድጓዶች በእያንዳንዳቸው አራት ጠጠሮች በመደርደር የሚደረግ ባህላዊ ጨዋታ ነው።

   ሀ/ ቅንጭቦሽ ገበጣ

   ለ/ መሃረብ ነጠቃ

   ሐ/ ሰኞ ማክሰኞ

3. ባህላዊ እንቅስቃሴዎች ለምን ይጠቅማሉ? ሀ/

   አዕምሮን ለማዝናናት

   ለ/ የሀገርን ገጽታና ባህልን ለማሳወቅ

   ሐ/ሁሉም መልስ ናቸው።

አጠቃላይ የመጽሐፉ የቁልፍ ቃላት ፍች

- ቅንቢቢት - ክብ ቅርጽ ያለው ከስሩ ሰፋ ያለ ጫፉ ሾጣጣ የሆነ ከፕላስቲክ የተሰራ ቁስ ማለት ነው።
- ቅንጅታዊ እንቅስቃሴ፡- የሰዉነት ክፍሎችን በማቀናጀት የሚሰሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ማለት ነው።
- ክህሎት - ማለት እንቅስቃሴዎችን በብቃት የመሥራት ችሎታማለት ነው።
- አየራዊ እንቅስቃሴ (Aerobics)፡- አየር በመጠቀም የሚሠሩ የተለያዩ የትንፋሽ እንቅስቃሴዎች መጠሪያ ስም ነው።
- አብሮነት - ከሌሎች ጋር ጤናማ የሆነ ቀረቤታ መፍጠር (እራስን አለመነጠል) ማለት ነው።
- አዎንታዊ - ገንቢ፣ ተቀባይነት ያለው፣ መልካም፣ ተፈላጊና ትክክለኛ ማለት ነው።
- ተለዋዋጭ ባህሪ - ቋሚ ወይም ተጨባጭና ታዋቂ ያልሆነ አመል (ጸባይ) ማንፀባረቅ ማለት ነው።
- የልብና አተነፋፈስ ብርታት - በዋነኛነት ልብ፣ደም የደም ስሮች፣ሳንባና የመተንፈሻ አካላት ሥራቸውን በአግባቡ ያለምንምችግር መሥራት ማለትነው።
- የጡንቻ ብርታት - የጡንቻ ብርታት ማለት አንድን ተግባር ያለምንም ድካም ለረዥም ጊዜ የመሥራት ብቃት ማለት ነው።
- ጅምናስቲክ - አካልን የማቀናጀት ችሎታን የሚጠይቅ የአካል እንቅስቃሴ ነው።
- ነጻ ጅምናስቲክ - ምንም ዓይነት አጋዥ መሣሪያ ሳይጠቀሙ የሚሠራ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ነው።
- የመሣሪያ ጅምናስቲክ - በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠራ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ነው።
- መገልበጥ - ከመሠረታዊ ጅምናስቲክ አንዱ ሲሆን በመሠረታዊ አቋቋም የተለያዩ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን መሥራት ማለት ነው።
- ድስቅ - ደረትና ትከሻን በማቀናጀት ወደፊትና ወደኋላ ደረትን ወጣ ገባ በማድረግ/የሚተገበር/ በሀገራችን በሰሜኑ ክፍል የሚገኝ ባህላዊ እንቅስቃሴ ነው።
- መንጥቅ፡- አንገትና ትከሻን ወደ ላይ በማሳሳብ የሚደረግ/የሚተገበር/ በሰሜኑ የሀገራችን ክፍል የሚዘወተር ባህላዊ እንቅስቃሴ ነው።
- እንቅጥቅጥ - ሙሉ የሰዉነት ክፍሎችን አቀናጅቶ በማንቀጥቀጥ የሚተገበር እንቅስቃሴ ሲሆን በሰሜኑ የሀገራችን ክፍል ይዘወተራል።

ዋቢ መጻሕፍት (References)

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ1ኛ ክፍል ኤስቴቲክስማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ2ኛ ክፍል ኤስቴቲክስማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ3ኛ ክፍል ኤስቴቲክስማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ4ኛ ክፍል ኤስቴቲክስማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ት/ቢሮ የተዘጋጀ የ5ኛ ክፍል የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ማስተማሪያ መጽሐፍ 2009 ዓ.ም

Edward M. Glaser. "Defining Critical Thinking". The International Center for the Assessment of Higher Order Thinking (ICAT, US)/ Critical Thinking Community. Retrieved 22 March 2017

Fit and well core concept and labs in physical fitness wellness- Thomas, D,Fahy M.Insel.Walton T.Roths. Mayfield publishing company California edition 4th 2001

Mood et.al. 1983 Sport and Recreational Activities for men and women, London: The C.V Mosby Company

Primary physical education ministry of youth and education, Department of Manitaba.1970

- **የሰዉነት ቅርጽ ጅምናስቲክ (Calisthenics gymnastics)**- የጅምናስቲክ መሥሪያ መሣሪያዎችን ተጠቅመው ወይም ሳይጠቀሙ ለሰዉነት ቅርፅ የ
- **ነጻ ጅምናስቲክ** - ምንም ዓይነት አጋዥ መሣሪያ ሳይጠቀሙ የሚሠራ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ነው፡፡
- **የመሣሪያ ጅምናስቲክ** - በመሣሪያ በመታገዝ የሚሠራ የጅምናስቲክእንቅስቃሴ ነው፡፡
- **መገልበጥ** - ከመሠረታዊ ጅምናስቲክ አንዱ ሲሆን በመሠረታዊ አቋቋም የተለያዩ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን መሥራት ማለትነው፡፡
- **ድስቅ** - ደረትና ትከሻን በማቀናጀት ወደፊትና ወደኋላ ደረትን ወጣ ገባ በማድረግ/የሚተገበር/ በሀገራችን በሰሜኑ ክፍል የሚገኝባህላዊ እንቅስቃሴ ነው፡፡
- **መንጥቅ**፡- አንገትና ትከሻን ወደ ላይ በማሳሳብ የሚደረግ/የሚተገበር/ በሰሜኑ የሀገራችን ክፍል የሚዘወተር ባህላዊ እንቅስቃሴ ነው፡፡
- **እንቅጥቅጥ** - ሙሉ የሰዉነት ክፍሎችን አቀናጅቶ በማንቀጥቀጥ የሚተገበር እንቅስቃሴ ሲሆን በሰሜኑ የሀገራችን ክፍል ይዘወተራል፡፡