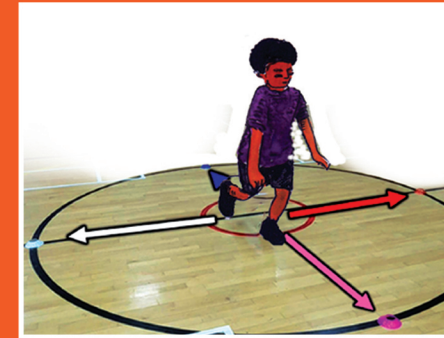




©ክሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022

የጤናና ሰውነት ማጎልመሽ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ



የጤናና የሰውነት ማህበራዊ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

3ኛ ክፍል

አዘጋጅ

ለታ ታደሰ (M.Ed.)

ይታገሱ ደመቀ (M.Ed.)

አርታኢ

አብዲሳ ገመቼ (MA)

ብርሀኑ ተሰማ (Ass.pro)

ገምጋሚዎች

ብርሀኑ ደበላ (M.Ed.)

ኢሳያስ ተፈራ (M.Sc.)

ሙሉቱ ጉዲሳ (M.Ed.)

ግራፊክስ

ሰለሞን አለማየሁ ጉተማ (MA)

ወደ አማራጭ ተርጓሚዎች

ለታ ታደሰ (M.Ed)

እንዳለ አየለ (M.Sc)

ይታገሱ ደመቀ (M.Ed)



© አሮሚያ ትምህርት ቢሮ 2014/2022



ይህ መጽሐፍ በአሮሚያ ትምህርት ቢሮና በነቀምቴ መምህራን ትምህርት ኮሌጅ ትብብር በ2014/2022 የተዘጋጀ ነው።

የዚህ መጽሐፍ የባለቤትነት መብት በህግ የተጠበቀ ነው። ከአሮሚያ ትምህርት ቢሮ ፈቃድ ውጪ በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ ማሳተፍም ሆነ አባዝቶ ማሰራጨት በህግ ያስጠይቃል።

ማውጫ

| ይዘት | ገፅ |
|--|----|
| ምዕራፍ አንድ..... | 1 |
| መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ..... | 1 |
| 1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ..... | 2 |
| 1.2 ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መስራት..... | 7 |
| 1.3 መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎች የመስራት ችሎታ..... | 9 |
| ምዕራፍ ሁለት..... | 20 |
| የምት (ራትም) እንቅስቃሴ..... | 20 |
| 2.1 ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ..... | 21 |
| ምዕራፍ ሶስት..... | 31 |
| ማህበራዊነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር..... | 31 |
| 3.1 በጨዋታና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ..... | 32 |
| 3.2 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ..... | 36 |
| 3.3 በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ትኩረት ማድረግን መለማመድ..... | 41 |
| ምዕራፍ አራት..... | 46 |
| ጤናና የአካል ብቃት..... | 46 |
| 4.1 የሳምባና ልብ ስራ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች..... | 47 |
| 4.2 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ ልምምዶች..... | 50 |
| 4.3 መተጣጠፍ..... | 54 |
| 4.4 ቅልጥፍና..... | 57 |
| ምዕራፍ አምስት..... | 63 |
| ጅምናስቲክስ..... | 63 |
| 5.1 ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታ..... | 64 |
| 5.2 መሰረታዊ የጅምናስቲክስ..... | 80 |



ምዕራፍ ስድስት.....84

ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ በዞን ደረጃ84

6.1 በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች.....85

6.2 በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች.....87

ምዕራፍ አንድ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡-

- በሰውነት እንቅስቃሴ ውስጥ ዋና ዋና መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በጨዋታ ውስጥ ተመራጭ የሆኑ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችን ትለያላችሁ።
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እና ከቦታ ቦታ ሳይንቀሳቀሱ የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች መካከል ያለውን ልዩነት ትለያላችሁ።
- ጥሩ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ ያላቸውን ተማሪዎች ታደንቃላችሁ።
- ጠቅላላ የሰውነት ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ።

መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴዎች ችሎታ የተቃናጀ እንቅስቃሴ ሆኖ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎች እንደ እግር፣ እጅ፣ ደረት እና ራስን የሚያሳትፍ ነው። እነዚህ የእንቅስቃሴ ችሎታዎችም እንደ፣ ፍጫ፣ በአንድ እግር እየዘለሉ መሄድ፣ እቃ መያዝ፣ መምታት፣ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠልና የመሳሰሉትን ያካትታል። እነዚህም ከባባድ የእንቅስቃሴ ችሎታዎች የሆኑና ማንም ሰው በጨዋታ፣ በስፖርት፣ በውዝዋዜ፣ በተለያዩ የመዝናኛ ጨዋታ

ውስጥ የሚጠቀሟቸው መሰረታዊ የሆኑ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡
: በአጠቃላይ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተቀናጁ መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች እንደ፡ መሳሪያ በመጠቀም ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት፤ መሳሪያ በመጠቀም ከቦታ ቦታ ሳይንቀሳቀሱ እንቅስቃሴ መስራት እና መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታን ትማራላችሁ፡፡

1.1 የተቀናጀ መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታ

ተማሪዎች ቢያንስ መገናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፡
ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡-

- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ትናገራላችሁ፡፡
- የተለያዩ ከቦታ ቦታ የመንቀሳቀስ ችሎታዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስና አቅጣጫ በመቀየር የሚሰሩ ችሎታዎችን ታደንቃላችሁ፡፡

ተግባር 1.1

1. መሳሪያ በመጠቀም እና ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እነማናቸው?

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ እና መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መስራት

መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎች መስራት ማለት እንደ ኳስ እና የመሳሰሉትን ከሰውነት ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴ መስራት

ሲሆን፤ ከቦታ ቦታ እንቅስቃሴ ደግሞ መሳሪያ ሳይጠቀሙ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ ናቸው። እነሱም ከዚህ ቦታች በተቀመጡት መሰረት የምትማሯቸው ይሆናል።

ሀ. መሰናክል ላይ በመራመድ መሄድ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ።
- በሰልፍ መሰናክል ፊት መቆም።
- ተራ በተራ በመሰናክል ላይ እየተራመዱ መሄድ።
- ደጋግሞ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



መሰናክል ላይ በመራመድ መሄድ

ለ. አቅጣጫ በመቀየር እየዘለሉ መሄድ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ።
- ለእንቅስቃሴ በተዘጋጀ ቦታ አቅጣጫን በመቀየር በአንድ

እግር እየዘለሉ መሄድ ::

- ደጋግሞ መለማመድ::
- እንቅስቃሴውን ሰውነትን በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ::



አቅጣጫ በመቀየር በአንድ እግር እየዘለሉ መሄድ



በሁለት እግር እየዘለሉ መሄድ



አቅጣጫ በመቀየር በሁለት እግር እየዘለሉ መሄድ

ሐ. በአንድ እግር እየዘለሉ ወደኋላ መሄድ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ፡፡
- በሰልፍ መቆም፡፡
- በቀስታ በአንድ እግር እየዘለሉ ወደኋላ መሄድ፡፡
- ደጋግሞ መለማመድ፡፡
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ፡፡



በአንድ እግር እየዘለሉ ወደኋላ መሄድ

መ. በአንድ እግር ለርቀት መዝለል

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟት።
- የተለያዩ ቡድን በመፍጠር በሰልፍ መቆም።
- አንድ እግር ወደላይ በማጠፍ በአንድ እግር የቻሉትን ያህል ርቀት ዘለው ማረፍ።
- ሁለቱንም እግር ተራ በተራ በማፈራረቅ እየደጋገሙ መስራት።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



በአንድ እግር ለርቀት መዝለል

1.2 ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን መስራት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፣ ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡-

- ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ።
- ከቦታ ቦታ ሳትሄዱ መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ከቦታ ቦታ ሳትንቀሳቀሱ መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።

ተግባር 1.2

1. ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

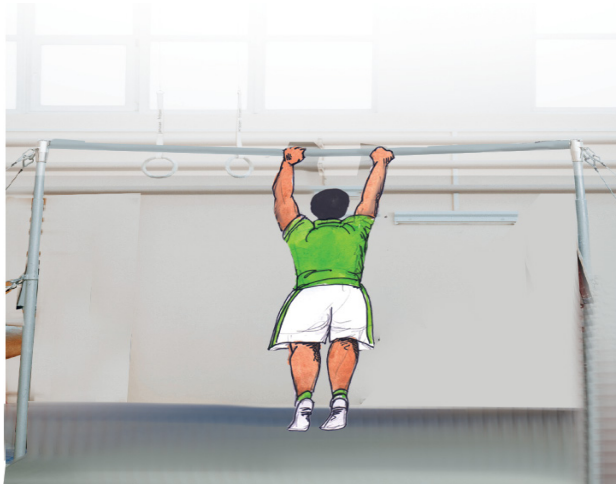
ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ መሳሪያ በመጠቀም የሰውነት እንቅስቃሴ መስራት እንደሚቻል ሁሉ ከቦታ ቦታ ሳይሄዱ/ ሳይንቀሳቀሱ/ በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ወይንም ገመድ ላይ መንጠልጠል፣ በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ እና የመሳሰሉትን መስራት ይቻላል።

ሀ. በአግዳሚ ዘንግ ወይንም ገመድ ላይ ለከፍታ መንጠልጠል

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ።
- በሰልፍ መቆም።

- ወደ ላይ በመዝለል ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ወይንም ገመድ መያዝ።
- የቻሉትን ቆይታ ያህል እየተወዛወዙ መቆየት።
- እየደጋገሙ መስራት።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



በአግዳሚ ዘንግ ወይንም ገመድ ላይ መንጠልጠል

ለ. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል እና ወደላይ መሳብ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ።
- ወደላይ በመዝለል ነጠላ አግዳሚ ዘንግ መያዝ።
- ከያዝን በኋላ መወዛወዝ እና ወደ ላይ መሳብ።
- እየደጋገሙ መስራት።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል እና ወደላይ መሳብ

1.3 መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴዎች የመስራት ችሎታ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት፣ ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ፡-

- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩትን እንቅስቃሴዎች ትዘረዝራላችሁ፡፡
- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- መሳሪያ በመጠቀም የተሰሩትን እንቅስቃሴዎች ታደንቃላችሁ፡፡

ተግባር 1.3

1. መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

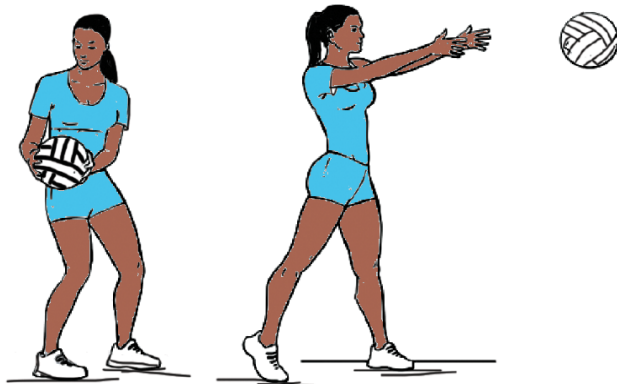
አብዛኛዎቹ የሰውነት እንቅስቃሴዎች መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ ሲሆኑ፤ እነሱም እጅ፣ እግር እና ሌላውን የሰውነታችንን ክፍል ከመሳሪያ ጋር በማቀናጀት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች እንደ ኳስ መለጋት፣ መያዝ፣ መወርወር እና የመሳሰሉት ናቸው።

መሳሪያ በመጠቀም ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቂቶቹን ከዚህ በታች እናያቸዋለን።

ሀ. ኳስ ወደጎን በሁለት እጅ መወርወር

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በኳስ ብዛት ላይ በመመርኮዝ በሁለት ሁለት በቱድን በመከፈል ፊት ለፊት መቆም።
- ተራ በተራ በሁለት እጅ ኳስ ወደ ጎን መወራወር።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።





ኳስ ወደጎን በሁለት እጅ መወርወር

ለ. የቆመ ኳስ በእግር መምታት

ኳስ በእግር መለጋት የዓይን፣ እግር፣ አእምሮ እና ሰውነት ቅንጅትን ይፈልጋል። እንዲሁም በቂ ጉልበት በመጠቀም ወደ ትክክለኛ አቅጣጫ መምታትን ይጠይቃል።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ከ 1-5 ያልበለጠ እርምጃ ከኳስ መራቅ።
- ኳስጋ ሲደረስ ኳስ በማይለጋው እግር ኳስ ጎን መቆም።
- ኳስ የሚለጋውን እግር ጉልበት ማጠፍ።
- ኳስ የመታውን እግር ኳስን ማስከተል።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ኳስ በእግር መለጋት

ሐ. ኳስ በእጅ ወደላይ መወርወር (በሁለት ኳስ)

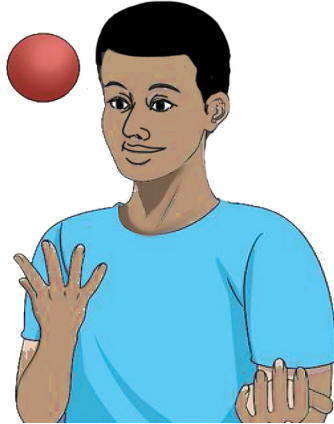
ይህ ልምምድ የእጅ እና የዓይን ቅንጅትን ለማዳበር የሚረዳ ነው።

1. በሁለት እጅ ኳስ አየር ላይ ማመላለስ /በአንድ እጅ/

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ትንሽ ኳስ ወይንም እንደ ኳስ ያሉ ነገሮችን መሬት እስኪ ወድቁ በእጅ ወደላይ ማመላለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።





በሁለት እጅ ኳስ አየር ላይ ማመላለስ

2. በሁለት እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር /በሁለት ኳስ/

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ትንሽ ኳስ ወይም እንደ ኳስ ያሉ ሁለት ነገሮችን በሁለት እጅ ወደላይ ማመላለስ።
- ኳሶቹን ከአንድ እጅ ወደ ሌላ እጅ በማድረግ በተቃራኒ እጅ ደግሞ ማመላለስ።
- መሬት እስከምትወድቅ ወደላይ ማመላለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



በሁለት እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር

3. በአንድ እጅ ኳስ ወደላይ መወርወር (በሁለት ኳስ)

የልምምድ ቅደም ተከተል

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ትንሽ ኳስ ወይንም እንደ ኳስ ያሉ ሁለት ነገሮችን በአንድ እጅ መሬት እስከምትወድቅ ወደላይ ማመላለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



በልጆች ምስል ይተካ /ሴት ይሁን/

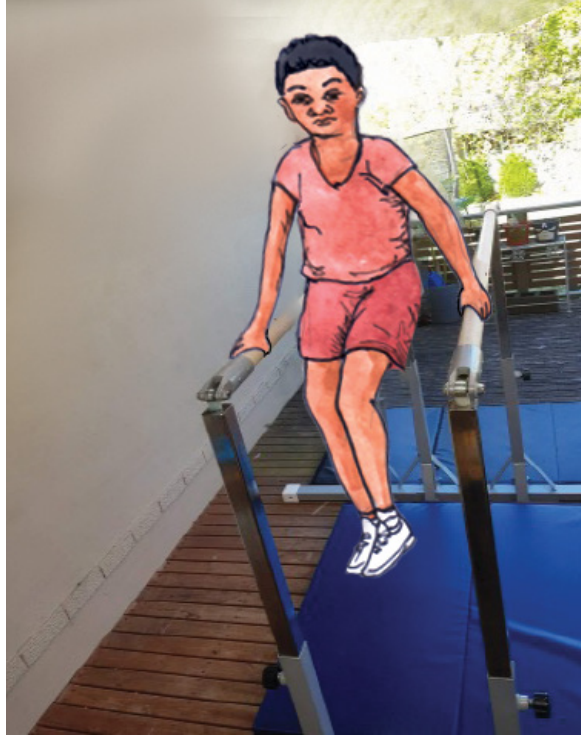


ሁለት ኳስ በአንድ እጅ ወደላይ መወርወር

4. በድርብ አግዳሚ ዘንግ ላይ እየተንጠላጠሉ መሄድ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በሁለት እጅ ድርብ አግዳሚ ዘንግ ይዞ ወደፊት መሄድ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ድርብ አግዳሚ ዘንግ ላይ እየተንጠላጠሉ መሄድ

5. ነገሮችን ወደላይ ወርውሮ መያዝ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- እንደ ሳንቲም ወይንም ቆረኪ እና የመሳሰሉትን ነገሮች ወደ ላይ እየወረወሩ መያዝ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- እንቅስቃሴውን ሰውነት በማቀዝቀዝ ማጠናቀቅ።



ነገሮችን ወደላይ ወርውሮ መያዝ

2. መሳሪያን በመጠቀም ከሚሰሩ ችሎታዎች ውስጥ ያልሆነው የቱ ነው?

ሀ. በአንድ እግር መዝለል

ለ. ኳስ በእጅ አየር ላይ ማመላለስ

ሐ. በመሰናክል ላይ እየተራመዱ መሄድ

መ. በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ

3. የእጅ እና የዓይን ቅንጅትን ለማሻሻል የሚረዳው የትኛው ልምምድ ነው?

ሀ. በፍጥነት መሮጥ

ለ. የቆመን ኳስ መምታት

ሐ. መዝለል

መ. በእጅ ኳስ ወደላይ መወርወር

ምዕራፍ ሁለት

የምት (ሪትም) እንቅስቃሴ

የዚህ ምዕራፍ የመማር ውጤቶች
ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ:-

- በዋና ዋና መሰረታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በመሳተፍ መደበኛ የምት እንቅስቃሴዎችን የማቀናጀት ችሎታን ታሳድጋላችሁ።
- ጠቅላላ የሰውነት እንቅስቃሴ ብቃትን ታሻሽላላችሁ።
- ቀላል የምት እንቅስቃሴ ፈጠራን እራሳችሁን ችላችሁ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ሰዎች ከምት ጋር የሚሰሩትን የእንቅስቃሴ ጥበብ ታደንቃላችሁ።
- የተሳሳተ ምት እና እንቅስቃሴን ለማረም ከጓደኛ ጋር ትነጋገራላችሁ።

መግቢያ

የምት እንቅስቃሴዎች ችሎታ ከተለያዩ ሙዚቃና ዜማ ጋር በማቀናጀት የሚሰሩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ናቸው። ተማሪዎች ሰውነታቸውን ከሙዚቃ ድምጽና ከተለያዩ ድምጾች ጋር በተቀናጀ መልኩ በማጣጣም የሰውነት እንቅስቃሴ ችሎታቸውን ለማዳበር የሚረዱ ናቸው።



የምት እንቅስቃሴ የሚባሉትና በዚህ ደረጃ ከሚለማመዷቸው ውስጥ ጥቂቶቹ ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ ምት፣ ትዕዛዛዊ ምት፣ ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ መስራት (መደነስ)፣ መሳሪያ ወይም ነገሮች በመጠቀም የሚሰራ ምት እና የመሳሰሉት ናቸው።

2.1 ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ

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

- በዘፈን ውስጥ ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴ ሁኔታ ትገልጻላችሁ።
- በዘፈን ውስጥ ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴን የእጅ ምት እና የሰውነት ውዝዋዜ በማቀናጀት ስርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በዘፈን ውስጥ የእጅ ምት እና የሰውነት ውዝዋዜ በማቀናጀት የሰራችሁትን ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴን ታደንቃላችሁ።
- በዘፈን ውስጥ የእጅ ምት እና የሰውነት ውዝዋዜ በማቀናጀት ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴን ለመስራት ፍላጎት ይኖራችኋል።

2.1.1 ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ ምት

ተግባር 2.1

1. ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ ምት እንዴት ይፈጠራል?

ቀስ በቀስ እየተቀየሩ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴ ችሎታ ማለት እንደ ሰውነት እንቅስቃሴ ሁኔታና የእንቅስቃሴ ክብደት ላይ በመመርኮዝ ቀስ በቀስ በመቀያየር ከተለያዩ ምት፣ ዜማና ሙዚቃ ጋር አቀናጅቶ እንቅስቃሴ መስራት መቻል ማለት ነው።

ተማሪዎች በዘፈን ውስጥ ቀስ በቀስ እየተቀየረ የሚሄድ ምትን ከዘፈኑ ጋር የእጅ ምትን በማቀናጀት ትለማመዳላችሁ።



ዘፈኑን በደንብ የሚያሳይ ምስል አራት ወንድ አራት ሴት ተማሪ በማድረግ ይነሳ ቆሞ ዘፈን ከእጅ ምት ጋር አቀናጅቶ መዝፈን

2.1.2 ትዕዛዛዊ ምት

በሚሰጥ ትዕዛዝ (መመሪያ) የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት የተለያዩ ምት መፍጠር

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

- በትዕዛዝ የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት እንዴት ትዕዛዛዊ ምት እንደሚፈጠር ትገልጻላችሁ።

- የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት ትዕዛዛዊ ምት ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በትዕዛዝ የሰራችሁትን ትዕዛዛዊ ምት ታደንቃላችሁ።
- የተለያዩ ትዕዛዛዊ ምት ለመስራት ፍላጎት ይኖራችኋል።

ተግባር2.2

1. ትዕዛዛዊ ምት እንዴት መፍጠር እንችላለን?

ትዕዛዛዊ ምት ማለት የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን እንደ ባህሪና ክብደታቸው በሚሰጠው ትዕዛዝ መሰረት የእጅ እና የሰውነት እንቅስቃሴን በማቀናጀት የተለያዩ ምት በመፍጠር መስራት ማለት ነው።



አንድ እግር በማንሳት በሁለት እጅ ምት መፍጠር



እግርን በመክፈት በሁለት እጅ ምት መፍጠር



ቆሞ በእጅ ከራስ በላይ ምት መፍጠር



ቁጭ ብሎ በእጅ ከራስ በላይ ምት መፍጠር

2.1.3 ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ:

- የምት ውዝዋዜን ምንነት ትገልጻላችሁ።
- ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ እንቅስቃሴዎችን ለመለማመድ ፍላጎት ይኖረችኋል።

ተግባር 2.3

1. ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜን መስራት ለህጻናት ምን ጥቅም አለው?

ህጻናት ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ ሲሰሩ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከመዘቃ ድምጽ ጋር የማቀናጀት ችሎታቸውን ያዳብራሉ። በተጨማሪም የምት እንቅስቃሴ የሰውነት እና የአእምሮ ቅንጅትን በማዳበር ውስጥ ያለውን ድርሻ ይገነዘባሉ።



የምት ውዝዋዜ ከንደኛ ጋር

2.1.4 ከመሳሪያ ጋር የሚሰራ ምት

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ካጠናቀቃችሁ በኋላ:

- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የምት እንቀስቃሴዎችን ምንነት ትገልጻላችሁ።
- የተለያዩ መሳሪያዎች በመጠቀም የምት እንቀስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የምት እንቀስቃሴዎችን ለመለማመድ ፍላጎት ታሳያላችሁ።

ተግባር 2.4

1. መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ ምቶች እነማናቸው?

መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የምት እንቀስቃሴዎች ማለት አንድን ድርጊት/ሰራ/ በእጅ ወይም በእግር ሰርተን ለመጨረስ ነገሮችን በማንቀሳቀስ ወይም መሳሪያ በመጠቀም የምንሰራው ማለት ነው። እነሱም:

ሀ. ምት በመፍጠር ገመድ መዘለል

የገመድ ዝላይ እጆቻችንን፣ እግሮቻችንን እና የዝላይ ገመድን በማቀናጀት የተለያዩ ምቶችን በመፍጠር የሚሰራ ነው።





የገመድ ዝላይ በቀኝ እና ግራ እግር ተራበተራ ምት/ሪትም/ በመፍጠር በግል መለማመድ



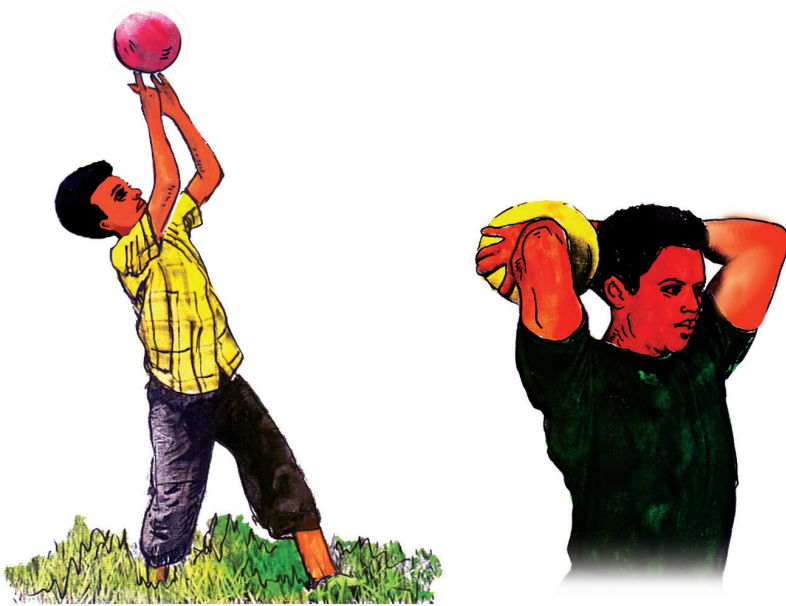
የገመድ ዝላይ ተራ በተራ ከጓደኛ ጋር በምት/ሪትም መዝለል

ለ. ኳስ በእጅ መወርወር እና መያዝ

መወርወር አንድ የሚወረወርን ነገር በሚፈለግ ሁኔታና አቅጣጫ ወደ ሌላ ቦታ ማሳለፍ ማለት ነው። መያዝ ማለት ደግሞ አንድ የተወረወረን ነገር እንደ አመጣጡ አቅጣጫና ሁኔታ ጠብቆ በእጅ ቁጥጥር ስር ማዋል ማለት ነው።



ኳስ ወደ ጎን መወርወር እና መያዝ



ኳስ ከራስ በላይ መወርወር እና መያዝ

ሐ. ኳስ በምት አየር ውስጥ በእግር ደጋግሞ መምታት/ጥባጥቤ

ኳስ በምት አየር ውስጥ በእግር ደጋግሞ መምታት ማለት የእግር እና የጭንቅላት እንቅስቃሴን በማቀናጀት ኳስ መሬት ሳትነካ በእግራችን ደጋግመን በመምታት አየር ላይ ማቆየት ማለት ነው።



ኳስ ደጋግሞ በመምታት አየር ላይ ማቆየት

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ከሙዚቃ ጋር መንቀሳቀስ ቀስበቀስ እየተቀየረ የሚሄድ የምት እንቅስቃሴን፣ ትዕዛዛዊ ምትን፣ ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ መስራት እና ከመሳሪያ ጋር የሚሰራ የምት እንቅስቃሴን በውስጡ የያዘ ነው።
- ቀስ በቀስ እየተቀየሩ የሚሄዱ የምት ችሎታዎችን ለማዳበር ዘፈንን ከእጅ ምት በተለያዩ ሁኔታ መለማመድ ነው።
- ትዕዛዛዊ ምትን ለማዳበር ደግሞ መምህሩ/ሯ/ በሚሰጡት ትዕዛዝ መሰረት በእጅ በተለያዩ ሁኔታ ትዕዛዛዊ ምት በመፍጠር መለማመድ ነው።
- ከንደኛ ጋር የምት ውዝዋዜ መስራት ውስጥ ህጻናት የሙዚቃ ድምጽን ከተለያዩ ድምጾች ጋር ለማቀናጀት፣ እንዲሁም የሰውነት እና አእምሮን ቅንጅት ለማዳበር እንዲጠቀሙበት ለማድረግ ነው።
- መሳሪያ በመጠቀም የሚሰሩ የምት ችሎታዎችን ለማዳበር

በተለያዩ መንገድ የገመድ ዝላይን ምት በመፍጠር መለማመድ፣ ኳስን ምት/ሪትም በመፍጠር መወርወርና መያዝ፣ ኳስ አየር ውስጥ ደጋግሞ በመምታት እና የመሳሰሉትን መስራት ነው።

የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «እውነት» ትክክል ካልሆነ «ሐሰት» ብላችሁ መልሱ።

1. እጅ በማጨብጨብ የምንፈጥረው ምት መሳሪያ የሚያስፈልገው እንቅስቃሴ ነው።
2. ኳስ መወርወር መሳሪያ በመጠቀም የሚሰራ የምት/ሪትም እንቅስቃሴ ነው።

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

| "ሀ" | "ለ" |
|-----------------------------|---------------|
| 1. ኳስን ወደ ፈለግነው አቅጣጫ ማሳለፍ | ሀ. ኳስ መያዝ |
| 2. ቀስበቀስ እየተቀየረ የሚሄድ እንቅስቃሴ | ለ. ገመድ ዝላይ |
| 3. ኳስን በምትመጣው አቅጣጫ መቆጣጠር | ሐ. ኳስ መወርወር |
| | መ. ዝም ብሎ መቀመጥ |

III. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች አጭር መልስ ሰጥ።

1. ቀስ በቀስ እየተቀየሩ የሚሄዱ የምት እንቅስቃሴዎች ችሎታ ማለት ምን ማለት ነው?
2. መሳሪያ (የትምህርት መርጃ መሳሪያ) በመጠቀም የሚሰሩትን ሦስት የምት እንቅስቃሴዎች ጻፍ።

ምዕራፍ ሶስት

ማህበራዊነትንና ውስጣዊ ስሜትን መማር

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ውጤት

ከዚህ ምዕራፍ ትምህርት በኋላ፡

- የጥሩ ዜጋን መሰረታዊ ባህሪ ታሳያላችሁ።
- ያሉ ችግሮችን በመገንዘብ መፍትሄ ለመስጠት ታቅዳላችሁ።
- ትኩረት የመስጠት ጥቅምን ታደንቃላችሁ።

መግቢያ

ማህበራዊነት እና ጥሩ የሆነ ውስጣዊ ስሜት በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ክፍል ውስጥ መኖሩ ተማሪዎች ውጤታማ በሆነ መንገድ መልካም ግንኙነት እና ሕብረት እንዲፈጥሩ ያደርጋል፤ እንዲሁም እንዲያገናዝቡ እና እንዲያተኩሩ ያዳርጋቸዋል።

የመልካም ጓደኛ ግንኙነት ደግሞ ለስራ፣ ለትምህርት እና ለኑሮ ስኬት አስፈላጊ ነው። የማህበራዊነት ችሎታ እና ጠንካራ ውስጣዊ ስሜት ያላቸው ሰዎች ከዕለት ዕለት ኑሯቸው ውስጥ የሚያጋጥማቸውን ችግር መቋቋምና መቆጣጠር ይችላሉ። እንዲሁም በትምህርት፣ በሙያና በማህበራዊነት ተጠቃሚ መሆን ይችላሉ።

በጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ ደግሞ በተለያዩ

ጨዋታዎችና ልምምዶች ውስጥ በመሳተፍ የማህበራዊነት እና ውስጣዊ ስሜት ብቃትን ማዳበር ይቻላል።

በዚህ ምዕራፍ ስር በጨዋታ እና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስን መቆጣጠርን መለማመድ፣ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ እና ትኩረት መስጠትን መለማመድ የሚችሉ ይሆናል።

3.1 በጨዋታና በእንቅስቃሴዎች ውስጥ ራስን መቆጣጠር መለማመድ

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

- በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ስሜታችሁን ትቆጣጠራላችሁ።
- በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መልካም ስነ-ምግባር ታሳያላችሁ።

ተግባር 3.1

1. ራስን መቆጣጠር ማለት ምን ማለት ነው?

ራስን መቆጣጠር

ራስን መቆጣጠር የራስን ስሜት፣ የራስን ሃሳብ እና ባህሪ በተለያዩ አስቸጋሪ እና ከባድ ሁኔታዎች ውስጥ በስርዓት የመቆጣጠር ችሎታ ነው። ይህም መልካም ስነ-ምግባር፣ የሰውን ስሜት እና ባህሪ የሚያበላሹ ተፅዕኖዎችን መቆጣጠር፣ ጭንቀትን መቆጣጠር እና ለግል ትምህርታዊ ግብ ለመድረስ መስራት በውስጡ ይይዛል። እንዲሁም፣ ራስን መቆጣጠር አንድን ውሳኔ ከመወሰን በፊት ራስን የመቆጣጠር እና የማሰብ ችሎታ ነው።

ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ራስን መቆጣጠር በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ተማሪዎች መሻሻልን እና አጠቃላይ ስኬትን ለማምጣት ግብ የማስቀመጥ እድል፣ ራስን መቆጣጠርን እና ራስን ማስተካከል እንድናራቸው ያደርጋቸዋል።

ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ብዙ ሲሆኑ፣ ከእነሱ ውስጥ ጥቂቶቹ እንደሚከተለው ቀርበዋል።

ሀ. የገና ጨዋታ

የገና ጨዋታ ተማሪዎች ራስን የመቆጣጠር ችሎታ እንዲለማመዱ ያደርጋቸዋል። ተማሪዎች ቡድን በመመስረት የገና ጨዋታን ሲጫወቱ የተለያዩ ስሜት ይታይባቸዋል። ለምሳሌ በፍርሀት ስሜት እየተጫወቱ መዝናናት ስለማይቻል ተማሪዎች በጨዋታ ውስጥ ውጤታማ ለመሆን እንዲሁም ለመዝናናት የፍርሀት ስሜትን መቆጣጠር አለባቸው። በኑሯቸው ውስጥ የስኬትን ልምድ እንዲያገኙና ጥሩ የሆነውን እና ያልሆነውን ስሜት መቆጣጠር ተማሪዎች መሳናጸፍ ያለባቸው ችሎታ ነው።



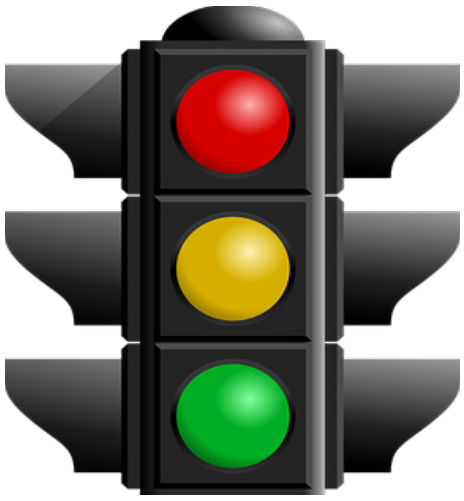
የገና ጨዋታ

ለ. የትራፊክ መብራት

ይህን ጨዋታ በየትኛውም ጊዜ መጫወት የምንችለውና ራስን የመቆጣጠር ችሎታን የሚያዳብር ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን ማሟሟቅ።
- ከፍ ባለ ድምፅ አረንጓዴ ሲባል፣ ተማሪዎች ሜዳ ውስጥ ወደዚያ እና ወደ ዚህ በፍጥነት እያወሩ መሄድ። ቢፈልጉም መወዛወዝ።
- ከጥቂት ደቂቃ በኋላ ቢጫ ሲባል፣ ፍጥነት በመቀነስ በዝግታ መሄድ።
- በመጨረሻ ቀይ ሲባል፣ ሙሉ በሙሉ እንቅስቃሴን ማቆም።
- መቆም እያለበት ለተንቀሳቃሰ ሰው ማስተካከያ መስጠት።
- በተደጋጋሚ መለማመድ።
- ሰውነትን በማቀዝቀዝ ልምምድን ማጠናቀቅ።



የትራፊክ መብራት



3.1.1 ስነ-ስርዓትን መለማመድ

ስነ ስርዓት የራስን ፀባይ፣ የራስን ፍላጎት፣ የራስን ስሜትና የራስን ድርጊት መቆጣጠር የመቻል ችሎታ ነው። በምንኖርበት ቤተሰብ፣ ትምህርት ቤት እና ማህበረሰብ ውስጥ ጥሩ ስነስርዓትን ማሳየት ተቀባይነት እንድናገኝና ሰዎች ስለ እኛ ጥሩ አመለካከት እንዲኖራቸው ያደርጋል።

በጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ ደግሞ በተለያዩ ጨዋታዎች ውስጥ ስንሳተፍ በየትኛውም ሁኔታ ውስጥ ስሜታችንን በመቆጣጠር ጥሩ ስነምግባር ማሳየት አስፈላጊ ነው።

ማንኛውም ሰው በተለያዩ ተግባራት ውስጥ በመሳተፍ መጥፎ ባህሪን እየቀነሰ ጥሩ ባህሪን ደግሞ እያፈራ ጥሩ ስነስርዓትን መገንባት ይችላል። እነዚህ ተግባራትም መጽሐፍ ማንበብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግን በውስጣቸው ያካትታሉ።

3.1.2 የማህበረሰቡን እሴት መለየት

የማህበረሰብ እሴት በአንድ የማህበረሰብ ክፍል ውስጥ የተለመደና ትክክል የሆነ ተግባር ነው። የትኛውም ማህበረሰብ የራሱ እሴት አለው። በአንድ ማህበረሰብ ዘንድ ተቀባይነት ያለው እሴት በሌላ ማህበረሰብ ዘንድ ተቀባይነት ላይኖረው ይችላል። ስለዚህ የምንኖርበት ማህበረሰብ እሴትለይተን ማወቅ አስፈላጊ ነው። የምንኖርበት ማህበረሰቡን እሴት ለይተን ማወቅ ደግሞ የማህበረሰቡ እሴት አክብሮ ለመኖር ይረዳናል።

ተግባር 3.1

1. በምትሮሩበት ማህበረሰብ ውስጥ ያሉትን እሴቶች ላይ በቡድን ተወያዩ። ከተወያያችሁ በኋላ በመዘርዘር ለክፍል አቅርቡ።

3.2 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ውሳኔ መስጠትን መለማመድ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁከጨረሳችሁ በኋላ፡

- በራሳችሁ ችሎታ ላይ በመመስረት ውሳኔ ለመስጠት ተነሳሽነትን ታፈራላችሁ።
- በጥልቀት በማሰብ ትክክለኛ ውሳኔ ትሰጣላችሁ።
- በልምምድ ውስጥ በተጠያቂነት ውሳኔ መስጠትን ታዳብራላችሁ።

ውሳኔ መስጠት የሰብዓዊነት ስሜት፣ ስነምግባርና ስነስርዓት ላይ በመመስረት ትክክለኛ ውሳኔ የመስጠት ችሎታ ነው። በተጠያቂነት ውሳኔ መስጠት ተማሪዎች በጋራ ሆኖ እንደ አስተዳደራዊ ስትራቴጂ ራሳቸውን መግለፅና መመዘን፣ በጋራ ለችግሮች መፍትሄ መስጠት እንዲችሉ ይረዳል። ይህ ብቃትም ተማሪዎች ችግሮችን በመለየትና ትክክለኛ መፍትሄ መስጠት ማዳበርን ያካትታል።

ውሳኔ የመስጠት ጨዋታዎች ልምምድ

ውሳኔ የመስጠት ችሎታን በተለያዩ ጨዋታዎች ውስጥ መለማመድ ይቻላል። ከእነሱም የተወሰኑትን እንደሚከተለው እናያለን።

ሀ. ቀድሞ መቀመጥ

ይህ ጨዋታ ቶሎ በማሰብ ውሳኔ መስጠት እንዲችሉ ያደርጋል።

ማሳሰብያ፤ በዚህ ጨዋታ ውስጥ የተማሪ ብዛት የወንበር ብዛትን በአንድ መብለጥ አለበት። ለምሳሌ የተወዳዳሪ ተማሪ ብዛት አስር ከሆነ የወንበር ብዛት ዘጠኝ መሆን አለበት።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን ማሟሟቅ
- ወንበር በማዘጋጀት ተማሪዎች ሜዳ ወይም ክፍል ውስጥ እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ።
- ምልክት እስኪሰጣቸው ድረስ እየተወሳወዙ ወደዚያ እና ወደዚህ መሄድ።
- ምልክት ሲሰጣቸው በመሮጥ የፈልጉት ወንበር ላይ መቀመጥ።
- ወንበር ያላገኘ ተማሪን በማስወጣትና አንድ ወንበር ደግሞ መቀነስ።
- አሸናፊው እስኪለይ ድረስ ይህንን ዘዴ በተደጋጋሚ መጠቀም።
- መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



ቀድሞ መቀመጥ

3.2.1 ማሰብን መለማመድ

በጥልቀት የማሰብ ችሎታ በኑሯችን ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። የማሰብ ችሎታን ለማዳበር ክፍት የሆነ ጥያቄን መስጠት፣ እንዲሁም ተማሪዎች እንዲያጠኑና ችግር እንዲፈቱ መፍቀድ አስፈላጊ ነው። ችግር የመፍታት ሂደት ውስጥ የራሳቸውን መልስ ወይም አስተያየት እንዲያንጸባርቁ በማድረግ በጥልቀት ማሰብን እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል።

በአጠቃላይ ተማሪዎች የማሰብ ችሎታን እንዲያዳብሩ የሚከተሉ ነጥቦች ላይ ማትኮር አስፈላጊ ነው።

- እንዲጫወቱ እድል መስጠት
- ሲሰሩ ዝም ብሎ ማየትና መልሳቸውን መጠበቅ
- ችግርን ለመፍታት ጣልቃ አለመግባት
- ክፍት የሆነ ጥያቄን መጠየቅ
- መላ ምት መጠቀም እንዲችሉ ማገዝ
- አዲስና ልዩ ሀሳብን ማበረታታት

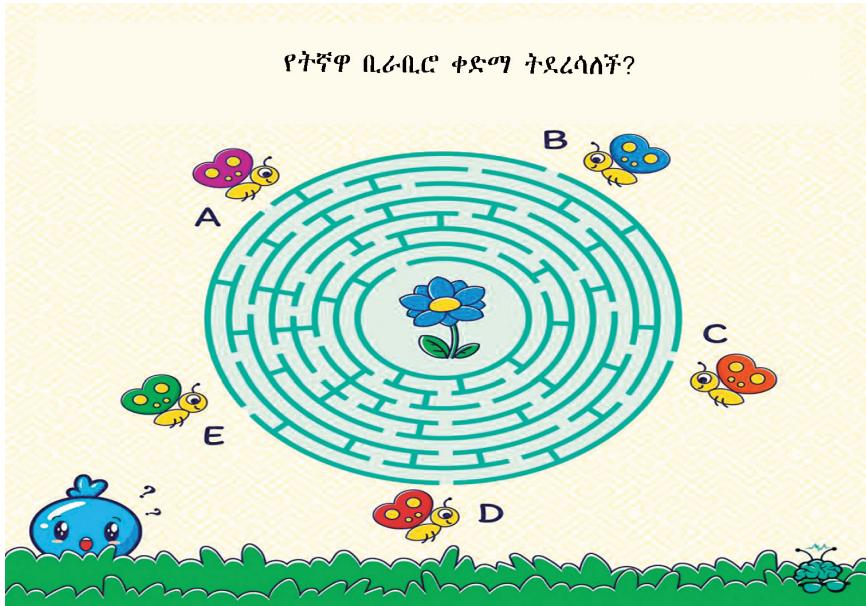
በጥልቀት ማሰብን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ሀ. ውስብስብ መንገድ

በዚህ ጨዋታ ውስጥ ውስብስብ መንገድ ይሰጣል፣ ከዛ በኋላ መውጫ መንገድ ወይም መግቢያ መንገድ እንፈልጋለን።

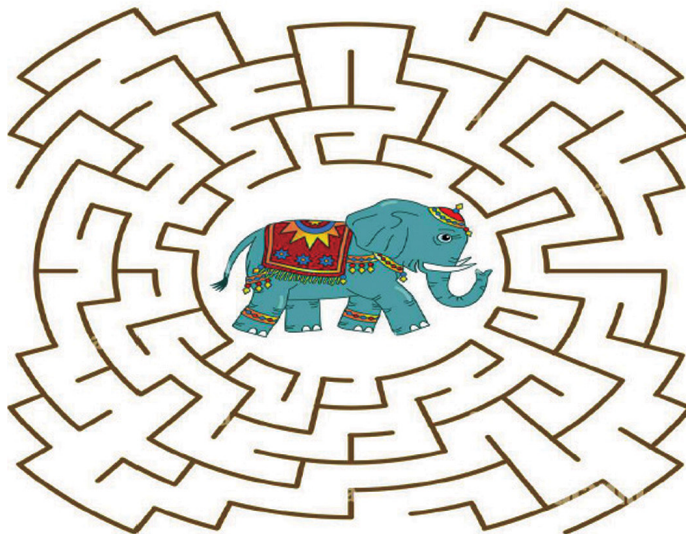
ተግባር 1፡

ከዚህ በታች ካሉ ቢራብሮዎች ውስጥ ቶሎ መሀል ላይ ያለው አበባጋ የሚደርሰው የትኛው ነው? መንገዱን አሳዩ።



ተግባር 2:

ውስብስብ መንገድ ውስጥ ላለው ዝሆን መውጫ መንገድ ፈልግ::
የመውጫ መንገዱን አሳይ::



ለ. ልዩነትን መለየት

ይህ ልምምድ በምስሎች መካከል ያለውን ግንኙነት በመመርመር ልዩነታቸውን ለይተው ምልክት በማድረግ የምንለማመድ ነው።

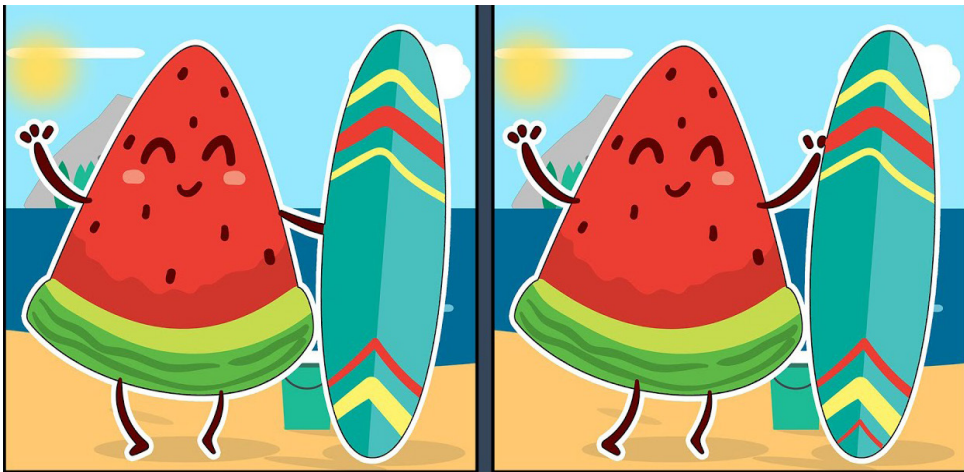
ተግባር 1:

ከዚህ በታች ላሉ ምስሎች በመካከላቸው ያሉ ልዩነቶችን ቢያንስ ሶስት በመፈለግ አሳዩ።



ተግባር 2:

ከዚህ በታች ላለው ምስል አምስት ልዩነታቸውን በመፈለግ አሳዩ።



3.2.2 በጨዋታውስጥ ችግርን መለየት

በጨዋታ ውስጥ ሚያጋጥም ችግር መፍትሄ ለመስጠትና ትክክለኛ ውሳኔ ለመስጠት ችግሩን መለየት የመጀመሪያ ደረጃ ነው። በእንቅስቃሴ ውስጥ ችግር የመፍታት አላማ ህፃናት በተለየ መንገድ እንዲያስቡና እየተዘናኑ ችግር እንዲፈቱ ነው።

ስለዚህ፣ በጨዋታ ውስጥና በተለያዩ ልምምድ ውስጥ ውሳኔ ከመስጠታችን በፊት ችግሩን መለየት አስፈላጊ ነው።

3.3 በጨዋታዎች እና እንቅስቃሴዎች ውስጥ ትኩረት ማድረግን መለማመድ

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

- በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ትኩረት ለሚፈልግ ነገር ትኩረትን ትሰጣላችሁ።
- በኑሮ እና በትምህርት ሂደት ውስጥ ነገሮችን በትኩረት ትከታተላላችሁ።
- የሚያጋጥሟችሁን ነገሮች በማገናዘብ ወይም በማተኮር አፀፋዊ መልስ ትሰጣላችሁ።

3.3.1 ትኩረት መስጠት

ትኩረት ሌላውን ነገር በመተው ትኩረት መስጠት ላለብን ነገር በሙሉ ልብና ሀሳብ መከታተል የመቻል ችሎታ ነው። ትኩረት የተሳሳተ መረጃን ከልክሎ ትክክለኛ መረጃን ለመያዝና ለማስተላለፍ አስፈላጊ ነው።

የማተኮር ችሎታን የሚያዳብሩ ጨዋታዎች

ሀ. ቀይ-አረንጓዴ

በትራፊክ ህግ መሰረት ቀይ "ቁም" ሲሆን፣ አረንጓዴ ደግሞ "ሂድ" ማለት ነው።

ይህንን ጨዋታ ለመጫወት በቀይና አረንጓዴ በተጨማሪ ሌላ ሁለት ቀለም ማዘጋጀት ያስፈልጋል። የሚጨመረው ቀለም ግን በቀይና አረንጓዴ ፋንታ "ቁም" የሚል ትዕዛዝን እና "ሂድ" የሚል ትዕዛዝን ይወክላሉ።

ለምሳሌ፣ "ሂድ" ለሚል ጥቁር፣ "ቁም" ለሚል ደግሞ ብርቱኳን።

የልምምድ መመሪያ

በልምምድ ውስጥ የማሰብ ችሎታን ለመመዘን ቀይ ቀለም እንደ ትራፊክ ህግ ቁም ሳይሆን "ሂድ" የሚል ትዕዛዝ እንደሚወክልና አረንጓዴ ደግሞ "ቁም" የሚል ትዕዛዝ እንደሚወክል ተገነዘቡ። የትራፊክ ህግ ተቀራኒን የምንጠቀመው በልምምድ ወቅት ብቻ መሆኑን አስታውሱ።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን ማሟሟቅ።
- ጥቁር "ሂድ" ብርቱኳን ደግሞ "ቁም"ን እንደሚወክል ማስታወስ።
- ጥቁር ቀለም ወደ ላይ ሲነሳ መሄድ፣ ብርቱኳን ቀለም ወደ ላይ ሲነሳ ደግሞ መቆም።
- ከቆይታ በኋላ በመሀል በማስረሳት ከቀይና ከአረንጓዴ አንዱን ወደ ላይ ማስነሳት።



- በትክክል እየሰራ ያለውንና የሌለውን በመለየት ማስተካከያ መስጠት።
- በልምምድ መጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



ቀይ-አረንጓዴ

ለ. ራስ-ትክክል-ጉልበትና የእግር ጣት

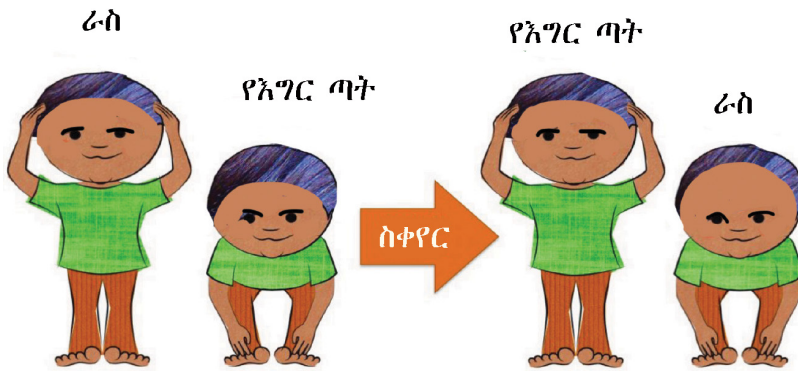
ይህ ጨዋታ ተማሪዎች በመዝሙር መልክ ራስ ሲባል ራሳቸውን ነክቶ ያሳያሉ። ትክክል-ጉልበትና የእግር ጣት ሲባልም በቅደም ተከተል በእጃቸው በመንካትና በማሳየት ይጫወታሉ።

የልምምድ መመሪያ

ልምምዱን ሲጀምሩ ራስ፣ ትክክል፣ ጉልበትና የእግር ጣት እያሉ በእጅም እየነኩና እያሳዩ ይጫወታሉ። መምህር/ት መሀል ላይ አስረስቶ/ታ ራስ ሲል/ስትል የእግር ጣታቸውን መንካት አለባቸው፤ መምህር/ት ሆድሲል/ስትል ደግሞ ጆሮን በመንካት ወይም በማሳየት የሚለማመዱ ይሆናል።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን ማሟሟቅ፡፡
- ትዕዛዝ እንደተሰጠ በመደጋገም ራስ፣ ትክክል፣ ጉልበት፣ የእግር ጣት እያሉ መዘመር፡፡
- በትኩረት መምህር/ትን መከታተል፡፡
- መምህር/ት በመሀል አስረስቶ/ታ ራስ ሲል/ስትል የእግር ጣትን መንካት፡፡
- መምህር/ት ሆድ ሲል/ስትል ጆሮ መንካት፡፡
- ስህተትን እያስተካከሉ በተደጋጋሚ መለማመድ፡፡
- በልምምድ መጨረሻ ሰውነትን ማቀዝቀዝ፡፡



ራስ-ትክክል-ጉልበትና የእግር ጣት

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ማህበረሰባዊነት እና ውስጣዊ ስሜትን መማር ራስን የመቆጣጠር፣ ራስን የማወቅ ሂደት እንዲሁም ከሰዎች ጋር የመግባባት ችሎታ፣ ትክክለኛ ውሳኔ መስጠትና የመሳሰሉትን ለማዳበር የሚያግዙ ናቸው፡፡

- እነዚህ ችሎታዎችን በአካል እንቅስቃሴዎችና በተለያዩ ልምምዶች ማዳበር ይቻላል። ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የትራፊክ መብራትና በገና ጨዋታዎች ውስጥ በመሳተፍ ማዳበር እንችላለን።
- ውሳኔ የመስጠት ችሎታን ቀድሞ የመቀመጥ ጨዋታ፣ ትኩረትን ደግሞ ቀይ-አረንጓዴ ጨዋታና የመሳሰሉ ጨዋታዎች ውስጥ በመሳተፍ ማዳበር እንችላለን።
- በአጠቃላይ፣ ጥሩ ማህበረሰባዊነትና ውስጣዊ ስሜት ያላቸው ሰዎች ዕለት ከዕለት የሚያጋጥሟቸውን ችግር መቋቋም ይችላሉ። እንዲሁም በማህበረሰብና በትምህርት ተጠቃሚ ይሆናሉ።

የምዕራፉ መልመጃ

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

1. የገና ጨዋታ የትኩረት ችሎታን የሚያዳብር ጨዋታ ነው።
2. ራስን የመቆጣጠር ችሎታ የጥሩ ዜግነት መሰረታዊ ባህሪ ነው።

II. በ'ሀ' ረድፍ ስር ያሉ ጨዋታዎችን ከ'ለ' ረድፍ ስር ማዳበር ከሚችሉት ችሎታ ጋር አዛምድ።

| "ሀ" | "ለ" |
|--------------|---------------|
| 1. ራስን መቆጣጠር | ሀ. ቀድሞ መቀመጥ |
| 2. ውሳኔ መስጠት | ለ. ውስብስብ መንገድ |
| 3. ትኩረት | ሐ. የትራፊክ መብራት |

ምዕራፍ አራት

ጤናና የአካል ብቃት

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ውጤቶች

ከዚህ ምዕራፍ በኋላ:-

- የአካል ብቃትን የሚያዳብሩ ልምምድ ምንነት ትገነዘባላችሁ።
- እድሜን የሚመጥኑ ልምምዶችን በመስራት የሰውነት ብቃትን ታዳብራላችሁ።
- በተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ጥሩ አመለካከት ይኖራችኋል።

መግቢያ

የሰውነት ብቃት በሰዎች ህይወት ውስጥ ትልቅ ድርሻ አለው። ሰዎች ኑሯቸውን በሁሉም ሁኔታ ለመምራት የሰውነት ብቃት ሊኖራቸው ይገባል። የሚኖሩበትን አካባቢ ተለማምደው ከሚኖሩበት አካባቢ የሚደርስባቸውን የተለያዩ በሽታና ችግር ተቋቁመው ለመኖር የሰውነት ብቃት ወሳኝ ሚና አለው። ተማሪዎች እድሜ ልክ የሚጠቅማቸውን የሰውነት ብቃት እንዲኖራቸው የተለያዩ የአካል ብቃት ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ ይገባቸዋል። ከዚህ በመነሳት ተማሪዎች በዚህ ክፍል ደረጃ ከአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ክፍል ውስጥ እንደ የሳምባና ልብ ስራ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍናን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን የሚትማሩ ይሆናል።

4.1 የሳምባና ልብ ስራ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራቹ ከጨረሳቹ በኋላ:

- የሳምባና ልብ ስራ ብርታት ምንነት ትገልጻላችሁ።
- የሳምባና የልብ ስራ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- የሳምባና ልብ ስራ ብርታት የሚዳብሩ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ፊላጎት ይኖራችኋል።

ተግባር 4.1

1. የሳምባና ልብ ስራ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የሳምባና ልብ ስራ ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን አይነት ናቸው?

የሳምባና ልብ ስራ ብርታት ማለት ሳምባ፣ ልብና የደም ሷንጧዎች ያለምንም ድካም ለረዥም ጊዜ እንቅስቃሴ ለመስራት ያላቸው ብቃት ማለት ነው። የሳምባና ልብ ስራ ብርታትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ጥቂቶቹ ገመድ ዝላይ፣ እጅና እግርን በማስፋት መዝለልና የመሳሰሉት ናቸው።

ሀ. እግርን ከፍቶ እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት መዝለል

ይህ እንቅስቃሴ የሳምባና ልብ ስራ ብርታትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- የሰውነት ሚዛን ጠብቆ መቆም።
- በመዝለል እግርን መክፈትና ሁለት እጆችን ወደጎን መዘርጋት።
- በመዝለል የተዘረጋውን እግርና የተከፈተውን እግር መመለስ።
- ቀስበቀስ እየደጋገሙ መለማመድ።
- ፍጥነት በመጨመር እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



እግርን ከፍቶ እጅ ወደ ጎን በመዘርጋት መዝለል

ለ. ጉልበትን ወደላይ በማንሳት መዝለል

ይህ ልምምድ የሳምባንና የልብ ብርታት እንዲሁም የሰውነትና የአዕምሮ ቅንጅት ስራን ያዳብራል።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- የሰውነት ሚዛን ጠብቆ መቆም።
- ግራ እግር ከቀኝ እጅ ጋር በአንድ ላይ በማንሳት መዘለል።
- በመቀየር ቀኝ እግርን ከግራ እጅ ጋር በማንሳት መዘለል።
- ወደፊት እስከ አስር ሜትር እየዘለሉ መሄድና እየዘለሉ መመለስ።
- በመሃል በመሃል እረፍት መውሰድ።
- እየዳጋገሙ መስራት።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



ጉልበት ወደላይ በማንሳት መዘለል

ሐ. የእግር ኳስ ጨዋታ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- በሁለት ቡድን መከፈል።
- እንደ ጨዋታው ህግ ኳስ በመጠቀም ጨዋታውን መጫወት።

- ተራ በመቀያየር መጫወት፡፡
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ፡፡



የእግር ኳስ ጫዋታ

4.2 የጡንቻ ብርታት የሚያዳብሩ ልምምዶች

ተማሪዎች መካከል ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- የጡንቻ ብርታት ምንነትን ትገልጻላችሁ፡፡
- የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፡፡
- የጡንቻ ብርታት የሚዳብሩ እንቅስቃሴዎችን የመስራት ፊላጎት ይኖራችኋል፡፡

ተግባር 4.2

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

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻ ያለድካም ለረጅም ጊዜ እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታ ማለት ነው። የጡንቻ ብርታት የሚዳብረው የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ በመስራት ነው።

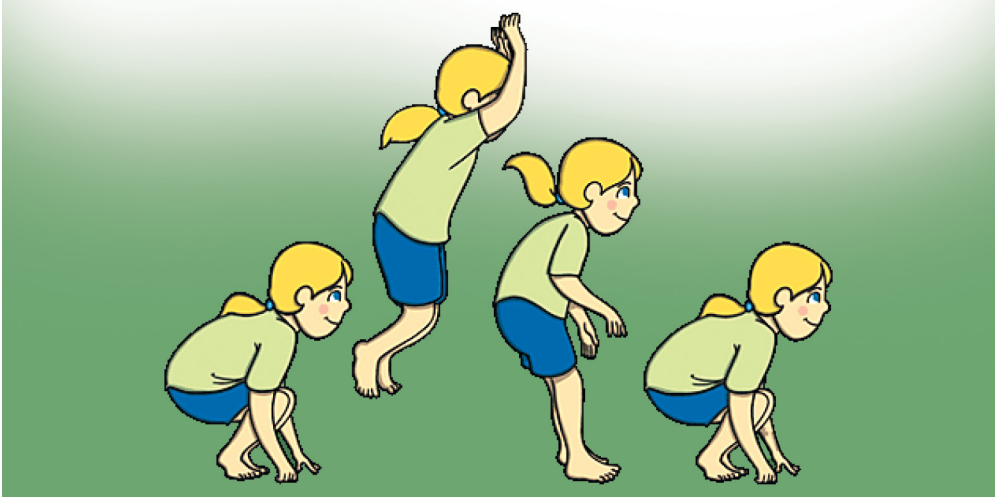
እነዚህን እንቅስቃሴዎች ስንሰራ ደግሞ ጡንቻዎች በመታጠፍና በመዘርጋት እንቅስቃሴ ይፈጥራሉ።

የጡንቻን ብርታት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ሀ. የእንቁራሪት ዝላይ

የልምምድ ዘዴ

- በእጅ መሬት ይዞ ጉልበት ላይ መቀመጥ።
- ሁለት እግርን አንድ ላይ በማንሳት መዝለል።
- በዚህ ሁኔታ ወደፊት እየዘለሉ መሄድ።
- ከአምስት እስከ ስድስት ዝላይ በኋላ አቅጣጫ በመቀየር እየዘለሉ መመለስ።
- በቀስታና በፍጥነት እየደጋገሙ መስራት።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



የእንቁራሪት ዝላይ

ለተራራ የመውጣት ፍጫ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ፡፡
- በትኩረት ስፋት በእጅ መሬትይዞ ሁለት እግሮችን ወደኋላ መዘርጋት፡፡
- ወደ ኋላ የተዘረጋውን የግራ እግር ወደፊት ማምጣት፡፡
- ወደፊት የመጣውን የግራ እግር ወደኋላ መልሶ ወደኋላ የተዘረጋውን የቀኝ እግር ወደፊት ማምጣት፡፡
- ከዚያ ቦታ ሳንለቅ ቀኝና ግራ እግርን በማፈራረቅ መለማመድ፡፡
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ፡፡



ተራራ የመውጣት ሩጫ

ሐ. የሰውነት ክብደትን ሁለት እግር ላይ ማዋል

የሰውነት ክብደትን በእግር ላይ ማዋል ከወገብ በታች ላሉ ጡንቻዎች የስራ ቆይታን ከሚያጠነክሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- በደረት ስፋት እግርን ከፍቶ መቆም።
- እግርን ጉልበት ላይ አጥፎ መቀመጥ።
- የሰውነት ክብደትን እግርና ተረከዝ ላይ ማዋል።
- ለጥቂት ሰከንዶች መቆየት።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



የሰውነት ክብደትን ሁለት እግር ላይ ማዋል

4.3 መተጣጠፍ

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ:

- የመተጣጠፍ ልምምድ ጥቅም ትናገራለችሁ።
- ለመተጣጠፍ ልምምድ የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ታሳያላችሁ።
- የመተጣጠፍን ልምምድ ለመስራት ፍላጎት ይኖራችኋል።

ተግባር 4.3

1. የሰውነት መተጣጠፍ ማለት ምን ማለት ነው?
2. መተጣጠፍ ስንት ቦታ ይከፈላል?

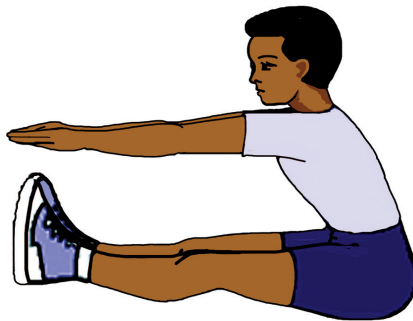
መተጣጠፍ ማለት ሰውነታችንን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ የማዘንበል፣ የመንጠራራት፣ የመጠምዘዝ፣ መዞርና የመሳሰሉትን ለመስራት ያለው ችሎታ ማለት ነው።

መተግጠፍ በሁለት ይከፈላል። እነሱም፤ አንድ ቦታ በመቆምና ከሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ መተግጠፍ ናቸው።

ሀ. በእጅ ተንጠራርቶ በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ቁጭ ብሎ ሁለት እግርን ወደፊት መዘርጋት።
- ጉልበት ሳይታጠፍ በሁለት እጆች በመንጠራራት በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት።
- ለጥቂት ሰከንዶች መቆየት።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



በእጅ ተንጠራርቶ በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት

ለ. በሆድ ተኝቶ ከመሬት ወደ ላይ መንጠራራት

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- እጅና እግርን ወደኋላ ዘርግቶ በሆድ መሬት ላይ መተኛት።

- ከወገብ በላይ ሰውነትን ቀስ ብሎ ከመሬት ወደ ላይ ማንጠራራት።
- ለጥቂት ሰከንዶች እዚያው መቆየት።
- ወደ ላይ የተንጠራራውን ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት እንደ በፊቱ መልሶ በሆድ መተኛት።
- እየደጋጋሙ መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



በሆድ ተኛቶ ከመሬት ወደ ላይ መንጠራራት

ሐ. ከቆምንበት ከወገብ ታጥፊን በእጅ ጣቶች የእግር ጣቶችን መንካት

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ሁለት እግርን አጠጋግቶ በአግባቡ መቆም።
- ጎንበስ ብሎ በመንጠራራት የእግር ጣቶችን መንካት።
- ለጥቂት ሰከንዶች እዚያው መቆየት።
- ቀና ብሎ ወደ ቆሙበት መመለስ።
- በመደጋገም መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



4.4 ቅልጥፍና

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ:

- የቅልጥፍናን ልምምድ ጥቅም ትናገራላችሁ።
- የቅልጥፍናን ልምምድ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ታሳያላችሁ።
- የቅልጥፍናን ልምምድ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ፍለጎት ይኖራችኋል።

ተግባር 4.4

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?
2. የቅልጥፍና ችሎታ ለምን ይጠቅማል?

ቅልጥፍና ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በቅንጅት ውጤታማ በሆነ መንገድ አቅጣጫን በመቀያየር የመስራት ችሎታ ማለት ነው። ቅልጥፍና ለትዕዛዝ ወይም ለተለያዩ እንቅስቃሴዎች አፋጣኝ መልስ ለመስጠትና ስራን በተቀናጀ መልኩ ለመስራት ይረዳል።

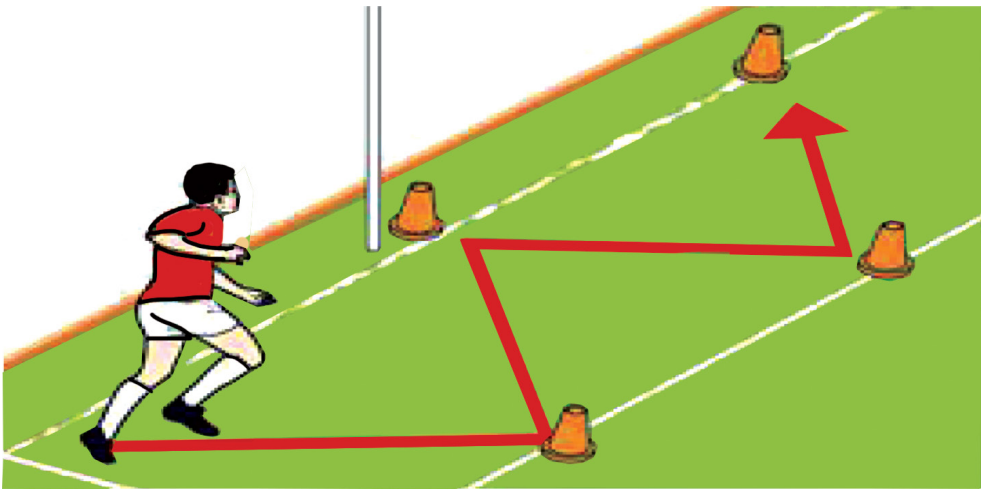
የቅልጥፍናን ችሎታ የሚያዳብሩ ብዙ የሰውነት እንቅስቃሴዎች አሉ። ከነዚህም ውስጥ ጥቂቶቹ፡-

ሀ. ዚግዛግ ሩጫ

ይህ ልምምድ በፍጥነት አቅጣጫን በመቀየር እንቅስቃሴ የመስራት ችሎታን የሚያሻሽል ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ምልክት ሆነው የሚታዩ ነገሮች እንደ ኳስና ኮን ሶስት በሶስት ሜትር በማራራቅ በዚግዛግ መስመር መልክ ማስቀመጥ።
- ተማሪዎች ከመስመሩ ኋላ በተርታ መሰለፍ።
- በሩጫ እንቅስቃሴ ኮን ወይንም ምልክት ወደ ተቀመጠበት አቅጣጫ በፍጥነት መሮጥ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።

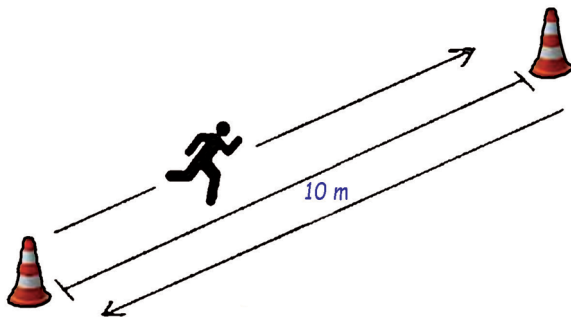


የዚግዛግ መስመር ሩጫ

ለ. 10 ሜትርን በፍጥነት መሮጥ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ምልክት ሆነው የሚታዩ ነገሮች እንደ ኳስ ያሉ አስር ሜትር በማራራቅ ማስቀመጥ።
- በሰልፍ መቆም።
- በፍጥነት ፋጫ 10 ሜትር ላይ የተቀመጠውን ምልክት ነክቶ በመመለስ ከኋላ መሰለፍ ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



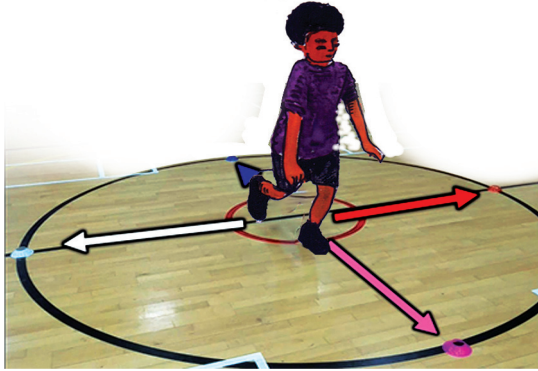
10 ሜትርን በፍጥነት መሮጥ

ሐ. ክብ መስመር ውስጥ ወደ ተለያዩ አቅጣጫ መሮጥ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ክብ መስመር መሃል መቆም።
- በቀስት ወደ ተመለከተው ወደ አራቱም አቅጣጫ በመቀያየር መሮጥ።

- ከክብ በመውጣት ከሰልፍ መጨረሻ ሂደት መቆም።
- በልምምድ መጨረሻ ላይ ሰውነትን ማቀዝቀዝ።



ክብ ውስጥ ወደ ተለያዩ አቅጣጫ መሮጥ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጤናማ ሆኖ ለመኖር የሰውነት ብቃትን ማዳበር አስፈላጊ ነው። የአካል ብቃት የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን እንደ የሳምባና ልብ ስራ ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ መተጣጠፍና ቅልጥፍን የሚያዳብሩ ልምምዶችን በመምረጥ ወይም በመለየት በመለማመድ ማዳበር ይቻላል። የሳምባና ልብ ስራ ብርታትን ለማዳበር ለዚህ ክፍል ከተመረጡት የልምምድ እንቅስቃሴዎች የገመድ ዝላይና እግርን በመክፈት እጅን ወደ ጎን በመክፈት በማስፋት መዝለል የመሳሰሉት ናቸው። መተጣጠፍ የሰውነታችን ወደተለያዩ አቅጣጫ ማዘንበል፣ መንጠራራት፣ መጠምዘዝ፣ መዞርና የመሳሰሉትን መስራት መቻል ነው። ቅልጥፍና ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ውጤታማ በሆነ መልኩ አቅጣጫ በመቀየር መስራት ማለት ነው።

የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ያሉ ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «እውነት» ትክክል ካልሆነ «ሀሰት» ብላችሁ መልሱ::

1. የ100 ሜትር ሩጫ መተጣጣፍን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው::
2. መተጣጠፍ ማለት ሰውነታችን ወደ ተለያየ አቅጣጫ ማንጠራራትና ለመጠምዘዝ ያለው ችሎታ ማለት ነው::

II. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

1. የሳምባና ልብ ስራ ብርታትን በይበልጥ የሚያዳብር የሰውነት እንቅስቃሴ የቱ ነው?

| | |
|----------|-------------|
| ሀ. ፑሽ አፕ | ሐ. የገመድ ዝላይ |
| ለ. ፑል አፕ | መ. መንጠራራት |
2. የሰውነት ክብደትን እግር ላይ ማዋል በይበልጥ የሚያዳብረው የሰውነት ብቃት የቱ ነው?

| | |
|--------------|----------|
| ሀ. የልብ ብርታት | ሐ. መተጣጠፍ |
| ለ. የጡንቻ ብርታት | መ. ቅልጥፍና |
3. በእጅ ተንጠራርቶ ኅንበስ ብሎ የእግር ጣት መንካት የምን እንቅስቃሴ ነው?

| | |
|--------------|----------|
| ሀ. ቅልጥፍና | ሐ. ፍጥነት |
| ለ. የጡንቻ ብርታት | መ. መተጣጠፍ |

4. አንድን ስራ በፍጥነት አቅጣጫውን በመቀየር የመስራት ችሎታ ምን ይባላል?

ሀ. ቅልጥፍና

ሐ. ፍጥነት

ለ. የጡንቻ ብርታት

መ. መተጣጠፍ

III. ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ሰጡ።

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?

2. የልብና ሳምባ ብርታትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ።

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክስ

- የምዕራፉ የመማር ውጤቶች፡
- ይህንን ምዕራፍ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ፡
- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
 - የመግፋት፣ መሳብ እና ሚዛን መጠበቅ እንቅስቃሴዎችን ተሰራላችሁ፡፡
 - የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ትገነዘባላችሁ፡፡

መግቢያ

ጅምናስቲክስ የሚለው ቃል ጅምናስ ከሚል የግሪክ ቃል የተወሰደ ሲሆን፣ ጅምናስ ማለት ራቁት ሆነው ወይም ልብስ ሳይለበስ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች መስራት ማለት ነው፡፡

ጅምናስቲክስ በተለያዩ ሀገራት ውስጥ ለተለያዩ ዓላማና ጥቅሞች የሚሰራ መሆኑን የጅምናስቲክስ ታሪክ ይገልጻል፡፡ በዱሮ ዘመን ከጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ጋር የሚመሳሰሉ እንቅስቃሴዎች በተለያዩ ሀገራት ሲሰሩ እንደቆዩ የጅምናስቲክስ ታሪክ ይገልጻል፡፡ ጅምናስቲክስ ብዙ ጥቅሞች አሉት፡፡ ከነሱም ውስጥ ጥቂቶቹ የተለያዩ የአካል ብቃትን ማሳደግ፣ የእጅ፣ የትከሻን፣ የደረት፣ የእግር፣ የወገብ ጡንቻዎችን ለማዳበር እና ለማጠንከር፣ ብሎም ጤነኛ ለመሆን ነው፡፡ እንደዚሁም በራስ መተማመንን ለማዳበር፣ ጥሩ ሰነምግባር እንዲኖር እና የፈጠራ ችሎታን እንዲያዳብሩ ያደርጋል፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የምትማሩት ይዘቶች ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታ እና መሰረታዊ ጅምናስቲክስ ናቸው፡፡

5.1 ቀላል መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በዚህ ትምህርት መጨረሻ፡-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታን ትገልጻላችሁ፡፡
- ጅምናስቲክስ የሚፈልገውን ችሎታ ትናገራላችሁ፡፡
- የተለያዩ መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ የሚሰራበትን ሁኔታ ታደንቃላችሁ፡፡

ተግባር 5.1

1. ከመሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታዎች ውስጥ የምታውቁትን ዘርዝሩ፡፡

ሀ. ጅምናስቲክስ

በድሮ ጊዜ ጅምናስቲክስ በተለያዩ ሀገራት ውስጥ በብዛት እንደሚሰራ ታሪክ ይግልጻል፡፡ ከዚህ በመነሳት የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ረዥም እድሜ ያለው እንቅስቃሴ መሆኑን እንረዳለን፡፡ ጅምናስቲክስ የሚለው ቃል ጅምኖስ ከሚል የግሪክ ቃል የመጣ ሲሆን ጅምኖስ ማለት ራቁት ሆኖ ወይም ልብስ ሳይለበስ እንቅስቃሴዎችን መስራት ማለት ነው፡፡

ለ. መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታዎች

መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታዎች የሚባሉት መተግጠፍ፣ የሰውነት ጥንካሬ፣ የሰውነት ሚዛን፣ ከወገብ በላይ እና በታች ያለው የሰውነት ክፍል ጥንካሬ፣ ጉልበት፣ የአእምሮ ትኩረት፣ ስነምግባር እና የመሳሰሉት ናቸው።

5.1.1 ወደፊት እና ወደኋላ መገለባበጥ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፤

- ወደ ፊትና ወደኋላ የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ ትለያላችሁ።
- በተለያዩ መንገድ ወደፊት መገለባበጥን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- ወደ ኋላ የመገለባበጥ እንቅስቃሴዎችን በመስራት ታሳያላችሁ።
- የመገለባበጥ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።

ተግባር 5.2

1. ከመገለባበጥ አይነቶች ውስጥ የምታውቁትን ተናገሩ።
2. ከመሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱን በመውሰድ የአሰራር ሁኔታውን ግለጹ።

ስለ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ምንነት በለፈው ርዕስ ውስጥ መማራችሁ ይታወሳል። በዚህ ርዕስ ስር ከመሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች መካከል መገለባበጥ ምን እንደሆነና ስንት ቦታ

እንደሚከፈል እንዲሁም የመገለባበጥን ጥቅም ትማራላችሁ።

የመገለባበጥ እንቅስቃሴ የሚሰራው እጃችንንና ትክሻን በመጠቀም ሲሆን የአንገትና የጀርባ መተጣጠፍ ብቃት በጣም አስፈላጊ ነው። ይህን እንቅስቃሴ ለመስራት ከሚያስፈልጉ የመርጃ መሳሪያዎች ውስጥ ከስፖንጅ፣ ጥጥና ከሳር የተሰራ ፍራሽ ያስፈልጋል። ይሁን እንጂ ከላይ የተጠቀሱት የመርጃ መሳሪያዎች ከሌሉ በተስተካከለ እና ሳር በለበሰ መሬት ላይመስራት ይቻላል።

ከመገለባበጥ እንቅስቃሴ አይነቶች ውስጥ ጥቂቶቹ፡

ሀ. ወደ ፊት መገለባበጥ

ወደ ፊት መገለባበጥ ከመገለባበጥ እንቅስቃሴ አይነቶች አንዱ ሲሆን፣ በሚሰራበት ወቅት ጭንቅላት በጭራሽ መሬት መንካት የለበትም።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችሁን በአግባቡ ማሟሟቅ።
- ሁለት እጃችሁን በትክክላችሁ ስፋት ልክ በመክፈት ወደ ፊት በመዘርጋት መቆም።
- ተረከዝ ላይ በመቀመጥ በሁለት እጃችሁ መሬት መያዝ።
- ተረከዝ ላይ የተቀመጠውን ሰውነታችሁን ወደላይ ብድግ በማድረግ፣ ቀስ በቀስ የሰውነት ሚዛናችሁን ወደፊት በማድረግ፣ እንዲሁም ጭንቅላታችሁን በሁለት እግራችሁ ወይም ጉልበታችሁ መካከል በመደበቅ፣ ትክክላችሁን ደግሞ ወደ ውስጥ ቆልመም በማድረግ ወደ ፊት መገልበጥ።

- ከተገለበጥን በኋላ ሁለት እጃችሁን በትኩረት ስፋት ልክ ከፍታችሁ መነሳት።
- በዚህ መሰረት ዕረፍት እየወሰዳችሁ የመስራት ብቃታችሁ አስኪ ኅሊብት ድረስ በመምህራችሁ ክትትል ደጋግማችሁ መስራት።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነትህን ማቀዝቀዝ።



ወደ ፊት መገለበጥ

ለ. ወደ ኋላ መገለበጥ

ይህ የመገለበጥ እንቅስቃሴ ወደ ፊት የመገለበጥ እንቅስቃሴ ተቃራኒ ሲሆን ጉልበት የሚፈልግና እንቅስቃሴ ሆኖ የአንገት እና የትኩረት የመተጣጠፍ ብቃት በጣም ወሳኝ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነታችሁን በአግባቡ ማሟሟቅና ማሳሳብ።
- ሁለት እጃችሁን ወደ ፊት በትኩረት ስፋት ልክ በመዘርጋት መቆም።

- እጃችሁን ወደ ኋላ ትኩሻ ላይ በማድረግ መዘጋጀት።
- ተረከዛችሁ ላይ በመቀመጥ በዓይናችሁ ወደ ሰማይ ማየት።
- ሁለት እጃችሁ መሬት እስኪነካ ድረስ በሙሉ ሰውነታችሁ ወደ ኋላ መሄድ።
- መሬት በያዘው እጃችሁ መሬቱን በደንብ በመግፈት ሰውነታችሁን ወደኋላ በማሳለፍ መገልበጥ።
- ተነስታችሁ መቆም።
- ከተገለበጣችሁ በኋላ ወደ መጀመሪያ ቦታችሁ መመለስ።
- እየደጋገሙ መለማመድ።



ወደ ኋላ መገለበጥ

5.1.2 በሁለት እጅ እንደ እንቁራራት መቆም እና በጭንቅላት መቆም

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በሁለት እጅ እንደ እንቁራራት መቆም እና በጭንቅላት መቆም እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ ትለያላችሁ

- በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም እና በጭንቅላት መቆም እንቅስቃሴዎችን በተለያየ ሁኔታ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።
- በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም እና በጭንቅላት መቆም እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።

ሀ. በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም

ከመሰረታዊ ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሆኖ እንደ የክንድ ጥንካሬን፣ ከወገብ በላይ እና በታች ሰውነት ክፍል ጥንካሬን፣ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ እና መተጣጠፍ ያሉ የጅምናስቲክስ መሰረታዊ ችሎታዎችን የሚጠይቅ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ።
- ከሁለት እስከ አራት ቡድን በመፍጠር በሰልፍ መቆም።
- ከፊት የተሰለፉ ተማሪዎች ጉልበታቸው ላይ መቀመጥ።
- እጅን በትኩረት ስፋት ከፍቶ መሬት በመያዝ ወደታች መግፋት።
- ሰውነትን ከኋላ ቀስብሎ በማንሳት ሁለቱን እግሮችና የሰውነት ክብደትን ሁለት እጆች ላይ ማዋል።
- የሚችሉትን ያህል ቆይታ በዚያው ሁኔታ መቆየት።
- ተራ በተራ እየደጋገሙ መስራት።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም

ለ. በጭንቅላት መቆም

በጭንቅላት መቆም ከነጻ የሜዳ ጅምናስቲክስ ውሰጥ አንዱ ሆኖ የሰውነት ክብደትን ጭንቅላት እና ከወገብ በላይ ጡንቻዎች ላይ በማዋል ሁለት እግርን ወደ ሰማይ ዘርግቶ በእጅ እና በጭንቅላት መቆም ነው።

የጭንቅላት ጥንካሬን፣ ከአንገት በላይ ጡንቻዎች ጥንካሬን፣ የእጅ ጡንቻዎች ጥንካሬን እና የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ ያለ መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ችሎታዎችን የሚፈልግ ነው።

ይህ ጅምናስቲክስ በዚህ ደረጃ ላሉ ተማሪዎች ልክብድ ስለሚችል እያንዳንዳቸው እራሳቸውን ችለው እስከሚሰሩ በመጀመሪያ ሁለት ሁለት ሆነው እየተረዳዱ እንዲሰሩ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ።
- ተማሪዎች ሁለት ሁለት ሆነው ፊት ለፊት መቆም፣ አንዱን እግር መሬት ማቆየት እና እንዱን ደግሞ በአየር



ላይ ማቆየት

- በንደኛ እርዳታ የሰውነት ክብደትን ሁለት እጆች እና ጭንቅላት ላይ ማዋል።
- እራስን ችሎ በጭንቅላት መቆም።
- የቻሉትን ያህል በጭንቅላት ቆሞ መቆየት።
- ተራ በተራ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



በጭንቅላት መቆም

5.1.3 በ 'V' ቅርፅ መቀመጥ እና እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናፀፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- እንደ 'V' ቅርፅ መቀመጥ እና በእንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ እንዴት እንደሚሰሩ ትለያላችሁ።
- በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም እና በጭንቅላት መቆም እንቅስቃሴዎችን በተለያዩ ሁኔታ ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

- በሁለት እጅ እንደ እንቁራሪት መቆም እና በጭንቅላት መቆም እንቅስቃሴዎችን ታደንቃላችሁ።

ሀ. በ 'V' ቅርፅ መቀመጥ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን ማሟሟቅ።
- በክብ መስመር መሰለፍ።
- እግር ወደፊት በመዘርጋት መቀመጥ።
- መምህሩ/ሯ/ አንድ ሲል/ስትል/ በጀርባ ተኝቶ እጅን ወደኋላ መዘርጋት።
- መምህሩ/ሯ/ ሁለት ሲል/ስትል/ ከወገብ በላይ ባለው ሰውነት ወደላይ በመነሳት ሁለት እጅ እና ሁለት እግርን ወደፊት በመዘርጋት የ 'V' ቅርፅ መስራት።
- የቻሉትን ያህል እዚያው መቆየት።
- እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



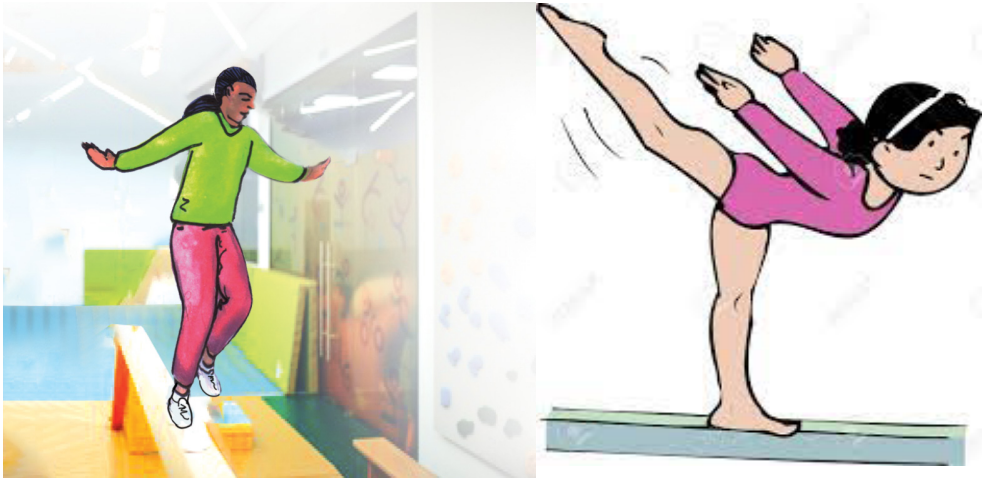
የ 'V' ቅርፅ በመስራት መቀመጥ

ለ. በሚዛን መጠበቅ እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ

የሰውነት ሚዛን መጠበቅ ማለት ወዲያና ወዲህ ሳይወዛወዙ / ሳይንቀጠቀጡ/ በአግባቡ መቆም ማለት ነው። ይህ ጅምናስቲክስ የሰውነት ሚዛንን መጠበቅ ለማዳበር እና ለጡንቻዎች ጥንካሬ በጣም ያስፈልጋል።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነት ማሟሟቅ።
- በመስመር በመሰለፍ ሁለት እጅ ወደጎን ዘርግቶ በአንድ እግር ሚዛን መጠበቅ እንጨት ላይ መቆም።
- ተራ በተራ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



እንጨት ላይ የሰውነት ሚዛን መጠበቅ

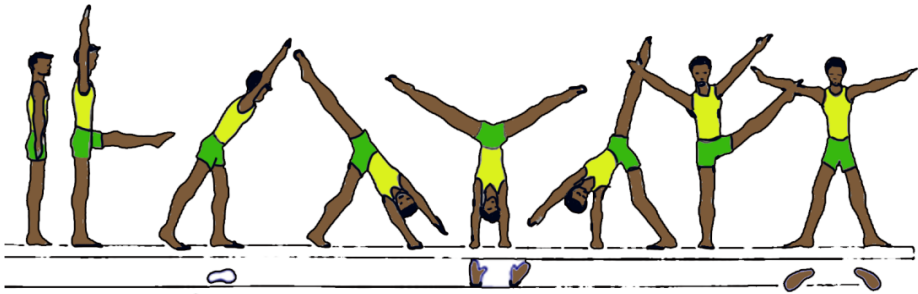
5.1.4 በእጅ መሬት ይዞ ወደጎን መገለባበጥ

በእጅ መሬት ይዞ ወደጎን መገለባበጥ ነጻ ጅምናስቲክስ ከሚባሉት ውስጥ አንዱ ሆኖ የራሱ የአሰራር ዘዴ ያለው ነው።

በእጅ መሬት ይዞ ወደ ጎን መገለባበጥ የሚፈልገው የእጅ ጡንቻ ጥንካሬ እና የሰውነት ቅንጅት ችሎታን ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ለልምምድ በቂ በሆነ ቦታ ፊትን ወደሚሰራበት አቅጣጫ በማዞር በሰልፍ መቆም።
- ሁለት እጅን ወደላይ ማንሳትና ከሁለቱ እግር አንዱን ወደ ላይ ማንሳት።
- ጉልበት በማንሳት አንድ እርምጃ ወደፊት መሄድ።
- የሰውነት ክብደትን ፊት በቀደመው እግር ላይ ማዋል።
- ከሁለቱ እጆች በአንዱ መሬት መያዝ።
- ከሁለቱ እግሮች አንዱን ወደጎን በማሰኬድ፣ የሰውነት ክብደትን ሌላኛው እግር ላይ በማዋል ወደታች መግፋት።
- ይህ እንቅስቃሴ በሚሰራበት ወቅት እግርን እንደ 'V' ቅርጽ መክፈት።
- እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



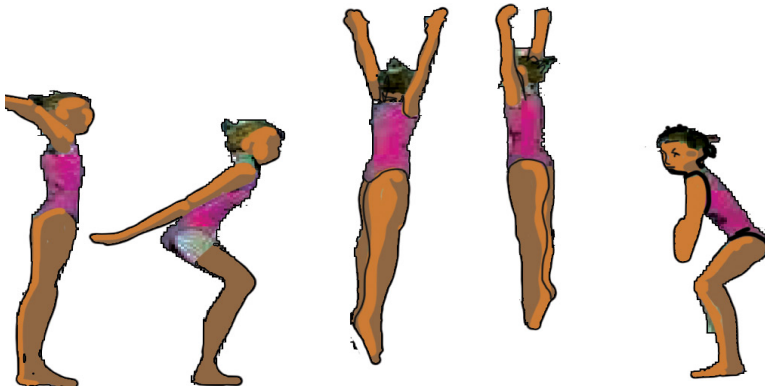
ወደ ጎን መገለባበጥ

5.1.5 ፍራሽ ላይ በግማሽ እየዞሩ ተራ በተራ መዝለል

የሰውነት ቅንጅት እና ቅልጥፍናን ለማዳበር የሚረዳ ጅምናስቲክስ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ተራርቆ በመስመር መሰለፍ።
- እግር በደረት ስፋት በመክፈት ሁለት እጅን ወደፊት በመዘርጋት ወደሰሜን ዞሮ መቆም።
- መምህሩ/ሯ/ አንድ ሲል/ስተል/ ወደ ደቡብ አቅጣጫ በራስ ላይ ዞሮ ዘሎ መቆም።
- መምህሩ/ሯ/ ሁለት ሲል /ስተል/ በመዝለል እፊተኛው ቦታ ተመልሶ መቆም።
- እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



በግማሽ እየዞሩ ፍራሽ ላይ መዝለል

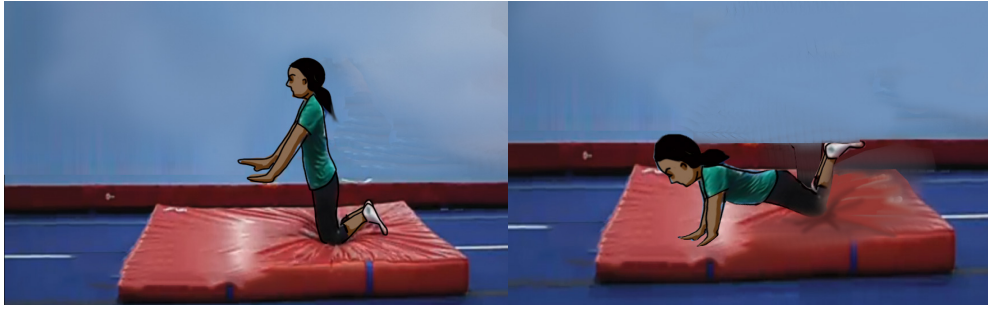
5.1.6 ከመንበርከክ ወደ ፊት በደረት መተኛት

ይህ እንቅስቃሴ ከሴቶች ፑሽ-አፕ ጋር የሚመሳሰል ሆኖ ከወገብ በላይ ያለ ሰውነት ለማዳበር የሚጠቅም ነው። ይህ እንቅስቃሴ ሲሰራ ከአቅም በላይ እንዳይሰራ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ለልምምድ በቂ በሆነ ቦታ በሰለፍ መቆም።
- ከቆሙበት በእግር መንበርከክ።
- ከተንበረከኩበት ወደፊት በደረት በመተኛት በእጅ መሬት መያዝ።
- በመመህሩ/ሯ/ ትዕዛዝ ወደ መንበርከክ መመለስ።
- እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።





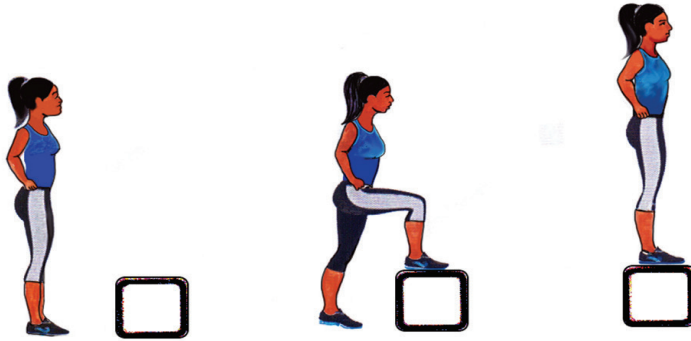
ከመንበርከክ ወደፊት በደረት መተኛት

5.1.7 ደረጃ/ወምበር ላይ የመውጣት እና የመውረድ ቀላል እንቅስቃሴ

ደረጃ ላይ የመውጣት እና የመውረድ ቀላል እንቅስቃሴ ከወገብ በታች የሰውነት ክፍልን ከሚያጎለብቱ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ ሆኖ በይበልጥ ለእግር ጥንካሬ የሚረዳ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ለልምምድ በቂ በሆነ ቦታ ፊትን ወደ ሚወጣበት መሳሪያ አዙሮ መቆም።
- ጉልበት ወደ ላይ በማንሳት አንድ እርምጃ ወደፊት መሄድ
- የሰውነት ክብደትን በፊት እግር ላይ በማዋል መሳሪያው /መቀመጫው/ ላይ መውጣት።
- ከወጡ በኋላ ወርዶ ወደ መጀመሪያው ቦታ መመለስ።
- እረፍት እየወሰዱ እየደጋገሙ መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



ደረጃ/ወምበር ላይ የመውጣት ቀላል እንቅስቃሴ

5.1.8 በድጋፍ ወደ ፊት መገለባበጥ

በመደጋገፍ የሚሰሩት ጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ሆኖ ለአካል ቅንጅት እና ለአካል ጥንካሬ አስፈላጊ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ሁለት ሁለት ሆነው ፊት-ለፊት መቆም።
- አንዱ እንቅስቃሴ ሲሰራ አንዱ ድጋፍ መስጠት።
- እንቅስቃሴ የሚሰሩት እጃቸውን በትኩረት ከፍተው መሬት መያዝ።
- ራስ መሬት እንዳይነካ ወደ ውስጥ መቅበር።
- በድጋፍ ወደፊት መገለባበጥ።
- እየደጋገሙ ተራ በተራ ተፈራርቀው መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



በድጋፍ ወደፊት መገለባበጥ

5.1.9 በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ እና ወደታች መሳብ

ይህ እንቅስቃሴ የእጅ ጡንቻ ጥንካሬን ለማጎልበት አስፈላጊ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በቅደም ተከተል መሰለፍ።
- ተራ በተራ በአግዳሚ ዘንግ ላይ የቻሉትን ያህል ወደ ላይ እና ወደ ታች መሳብ።
- እየደጋገሙ ተራ በተራ ተፈራርቀው መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



አግዳሚ ዘንግ ላይ መሳሳብ

5.2 መሰረታዊ የጅምናስቲክስ

ተማሪዎች ቢያንስ መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት በዚህ ትምህርት መጨረሻ፡-

- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ጥቅም ትገነዘባላችሁ፡፡
- የተለያዩ መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡
- መሰረታዊ የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ አሰራርን ታደንቃላችሁ፡፡

ተግባር 5.3

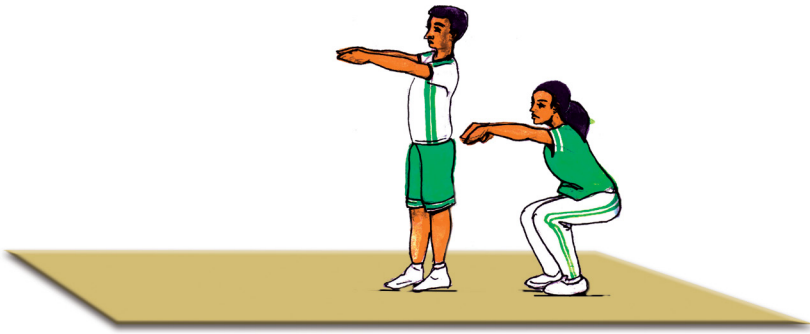
1. መሰረታዊ የጅምናስቲክስ ጥቅሞች ጻፍ፡፡
2. ፍራሽ ላይ መዝለል ለምን ያስፈልጋል?

5.2.1 ፍራሽ ላይ መዝለል

ፍራሽ ላይ መዝለል ተማሪዎች ያለ ፍርሃት እና ያለ ጉዳት ዘለው እንቅስቃሴ የመሰራት ፍላጎታቸውን ለመጨመር አስፈላጊ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በሰልፍ መቆም።
- ተራ በተራ በፍራሽ ላይ በመዝለል መመላለስ።
- እየደጋገሙ ተራ በተራ ተፈራርቀው መለማመድ።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



ፍራሽ ላይ መዝለል

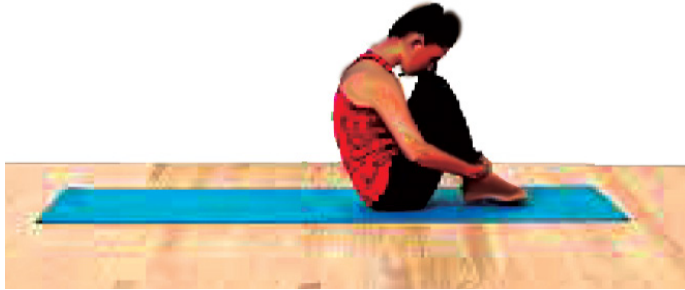
5.2.2 በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገለገብ

ሰውነትን ሙሉ በሙሉ ለማጠናከር የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በአግባቡ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- በሰልፍ መቆም።
- ፍራሽ ላይ መቀመጥ።

- ፍራሽ ላይ እጅን ወደፊት እግርን ወደኋላ ዘርግቶ በወገብ መተኛት
- ከፍራሽ ላይ በወገብ ቀና ብሎ በእጅ እግርን መያዝ።
- እየደጋገሙ ተራ በተራ ተፈራርቀው መስራት።
- በልምምዱ መጨረሻ ላይ ሰውነት ማቀዝቀዝ።



በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገለባበጥ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ጅምናስቲክስ በተለያዩ ሀገራት ውስጥ ለተለያዩ ዓላማ እና ለተለያዩ ጥቅም የሚሰራ መሆኑን ታሪክ ይገልጻል።
- ጅምናስቲክስ የሚለው ቃል ጅምናስ ከሚል የግሪክ ቃል የመጣ ነው።
- ጅምናስ ማለት ራቁት ሆነው ወይም ልብስ ሳይለበሱ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች መስራት ማለት ነው።
- ጅምናስቲክስ ብዙ ጥቅሞች አሉት። ከነሱም ውስጥ ጥቂቶቹ የተለያዩ የአካል ብቃትን ማሳደግ፣ የእጅ፣ የትከሻን፣ የደረት የእግር የወገብ ጡንቻዎችን ለማዳበር እና ለማጠንከር፣ ብሎም ጤነኛ ለመሆን ነው። እንደዚሁም በራስ መተማመንን

ለማዳበር፣ ጥሩ ስነ-ምግባር እንዲኖራቸው እና የፈጠራ ችሎታቸውን እንዲያዳብሩ ያደርጋል።

የምዕራፉ መልመጃዎች

I. ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «እውነት» ትክክል ካልሆነ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. ጅምናስቲክስ ጥሩ ስነ-ምግባር እንዲኖረን ያደርጋል።
2. ጅምናስቲክስ የሚሰራው መሳሪያ በመጠቀም ብቻ ነው።

II. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

1. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴ ጥቅም የሆነው የቱ ነው?

| | |
|---------------|---------------|
| ሀ. ለሰውነት ጥንካሬ | ሐ. ለጥሩ ቅርጽ |
| ለ. ለጤንነት | መ. ሁሉም መልስ ነው |

2. ጅምናስቲክስ የሚለው ቃል የመጣው ከየትኛው ሀገር ቃል ነው?

| | | | |
|----------|--------|---------|---------|
| ሀ. እንግሊዝ | ለ. ግሪክ | ሐ. ጀርመን | መ. አሜሪካ |
|----------|--------|---------|---------|

III. ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች አጭር መልስ ጻፍ።

1. ጅምናስ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የጅምናስቲክስ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው? ዘርዝር።

ምዕራፍ ስድስት

ባህላዊ ውዝዋዜ እና ባህላዊ ጨዋታ በዞን ደረጃ

ከዚህ ምዕራፍ የሚጠበቅ ውጤት

ይህን ምዕራፍ ተምራችሁ ስታጠናቅቁ፡

- የዞኖችሁን ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታን ታውቃላችሁ።
- የዞኖችሁን ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታን ትፈጥራላችሁ።
- የዞኖችሁን ባህላዊ ውዝዋዜና ባህላዊ ጨዋታን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ።

መግቢያ

ባህል አንድ ብሔር ማንነቱን የሚገልፅበት፣ የሚያሳይበት እና የሚያንጸባርቅበት ነው። ባህል ማለት አንድ ህብረተሰብ አኗኗሩን የሚያንጸባርቅበት እና ያገኘውን/ያለውን ልምድ ከትውልድ ወደ ትውልድ የሚያስተላልፍበት ነው።

ይህ ምዕራፍ ሁለት ክፍል አለው። እነዝህም፡ በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎችና በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች ናቸው።

6.1 በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜዎች

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

- የምትኖርበት ዞን ባህላዊ ውዝዋዜን በመጠየቅ ትዘረዝራላችሁ፡፡
- በዞናችሁ የምታወቁ ባህላዊ ውዝዋዜን በመወዛወዝ ታሳያላችሁ፡፡
- በምትኖሩበት ዞን ውስጥ ያለውን ባህላዊ ውዝዋዜ ታደንቃላችሁ፡፡

ተግባር 6.1

1. በሚትኖርበት ዞን ውስጥ ካሉ ባህላዊ ውዝዋዜዎች የሚታወቁባቸውን ዘርዝሩ፡፡

በሀገራችን ውስጥ የተለያዩ ባህላዊ ውዝዋዜ ያላቸው ብሔር ብሔረሰቦች ይኖሩባቸዋል፡፡ ይህም ከክልል ወደ ክልል፣ ከዞን ወደ ዞን ልዩነት አለው፡፡

ለምሳሌ፣ የኦሮሚያ ዞኖች ውዝዋዜ የተወሰነውን እንደምከተለው እናያለን፡፡

1. ጅማ፡ ጋድ-ቱሜና ኦል-ቱሜ
2. ሐረርጌ፡ ሸጎየና ሚሪሳ
3. ወለጋ፡ ገሎ
4. ባሌ፡ አሽኩሜ

- 5. አርሲ፣ ትሪ
- 6. ቦረና፣ ሆ-ሀዮ
- 7. ሸዋ፣ ረገዳ፣ ዲቺሳና ራጲሳ
- 8. ወሎ- ሐሚሳና ሲዳሜ

ተግባር 6.2

ተማሪዎች የዞናችሁን ባህላዊ ውዝዋዜ በግል ወይም ከጓደኞቻችሁ ጋር በመሆን ከተለማመዳችሁ በኋላ ለክፍላችሁ አቅርቡ!

ለምሳሌ

- ምስራቅ እና ምዕራብ ሐረርጌ ዞን የሚታወቅበት ሸንዩ ውዝዋዜ



የሸንዩ ውዝዋዜ



6.2 በዞን ደረጃ የታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች

ተማሪዎች መጎናጸፍ ያለባቸው የመማር ብቃት ይህንን ርዕስ ተምራችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ፡

- በዞናችሁ ውስጥ ያለውን ባህላዊ ጨዋታዎችን ለይታችሁ ትረዳላችሁ።
- በሚትኖሩበት ዞን ውስጥ ካሉት ባህላዊ ጨዋታዎች ቢያንስ ለሁለት ጨዋታዎች እውቅና ትሰጣላችሁ።
- ዞናችሁ ውስጥ ያሉ ባህላዊ ጨዋታዎችን ታደንቃላችሁ።

ተግባር 6.3

1. በዞናችሁ ውስጥ ሰዎች የሚጫወቱ ጨዋታዎችን ዘርዝሩ።
2. በዞናችሁ የምገኙ ጨዋታዎችን በግል ወይም በቡድን በመጫወት አሳዩ።

ባህላዊ ጨዋታዎች በአካባቢ ማህበረሰብ የሚካሄድ ሆኖ የራሱ ህግ እና ደንብ ያለው ነው። ባህላዊ ጨዋታዎች ያላቸው ዋነኛው ባህሪ ወድድርን ማካተታቸው ነው።

የአሮሚያ ክልል ውስጥ ካሉት ባህላዊ ጨዋታዎች በጥቂቱ፤

- ገበጣ
- የገና ጨዋታ
- ፈረስ ግልብያ
- የኮርቦ ጨዋታ
- ትግል እና የመሳሰሉት ናቸው።

ባህላዊ ጨዋታዎች ልምምድ

ተግባር 6.4

የዞናችሁን ባህላዊ ጨዋታዎች በቡድን ወይም በግል በመጫወት አሳዩ።

ከላይ እንደተጠቀሰው በክልላችን የምታወቁ ባህላዊ ጨዋታዎች ተዘርዝረዋል። በዚህ ሁኔታ ተማሪዎች ዞናቸው ውስጥ ያለውን ባህላዊ ጨዋታዎችን በማቅረብ እና ህጎችን በመጠበቅ ከጓደኞቻቸው ጋር ይጫወታሉ።



የትግል ጨዋታ

የልምምድ ዘዴ

- ሰውነትን በደንብ ማሟሟቅ እና ማሳሳብ።
- ሰውነታቸውን በማመጣጠን እና በፆታ ጥንድ በጥንድ መሆን።
- በእጅ ከወገብ በላይ መያያዝ።
- ልክ እንደተያያዙ ለመጣጣል መሞከር።

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ባህል አንድ ብሔር ማንነቱን የሚገልፅበት፣ የሚያሳይበት እና የሚያንጸባርቅበት ነው።
- ባህላዊ ጨዋታዎች በአካባቢ ማህበረሰብ የሚካሄድ ሆኖ የራሱ ህግ እና ደምብ አለው።
- እነዚህ ጨዋታዎች መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ችሎታን፣ የተማሪዎች የማሰብና የመፍጠር ችሎታን የምያዳብር ነው።

የምዕራፉ መልመጃ

I. ከዚህ በታች ለተዘረዘሩ ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ «እውነት» ትክክል ካልሆነ ደግሞ «ሐሰት» በማለት መልሱ።

1. ባህላዊ ጨዋታዎች የአንድን ማህበረሰብ ባህል የሚያሳዱት መሳሪያዎች ናቸው።
2. ከባህላዊ ውዝዋዜዎች አንዱ የገና ጨዋታ ነው።
3. ከባህላዊ ጨዋታዎች አንዱ ሸጎይ ነው።

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

| "ሀ" | "ለ" |
|---------|-------------------|
| 1. ሐረርጌ | ሀ. ሐሚሳ እና ሲዳሜ |
| 2. ጅማ | ለ. ትሪ |
| 3. ወለጋ | ሐ. ሸጎይ እና ሚሪሳ |
| 4. አርሲ | መ. ጋድ-ቴሜ እና ኦል-ቴሜ |
| 5. ወሎ | ሠ. ገሎ |

የዋና ዋና ቃላት ትርጉም

ፍራሽ፤ ጉዳትን ለመከላከል ወይም ለጥንቃቄ መሬት ላይ

በመዘርጋት እንቅስቃሴ የምንሰራበት ነው።

ጥልቅ ስሜት፤ ከሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ለደስታ፣ ለፍቅር፣

ለፍርሀት፣ ለጥላቻና ለመሳሰሉ ስሜቶች

ጭንቅላታችን የሚሰጠው አፀፋዊ ምላሽ ማለት

ነው።

የአካል ብቃት፤ ሰውነታችን የዕለት ከዕለት ስራውን ያለ ድካም

በጥሩ ሁኔታ መስራት የመቻል ችሎታ ነው።

ማህበራዊነት፤ ሰዎች ወይም የአካባቢ ማህበረሰብ ያላቸው

ግንኙነትና መስማማት ነው።

ጅምናስቲክ፤ የአካል እንቅስቃሴ አይነት ውስጥ አንዱ ሆኖ፣

የሰውነት ሚዛን ችሎታን፣ ጥንካረን፣ መተጣጠፍን፣

የአካል ቅንጅትን፣ ራስን መስጠት ወይም ፈላጎትንና

የብርታት ችሎታን የምፈልግ ነው።

የትእዛዝ ምት፤ እንደ መምህር/ት ትእዛዝ ወይም መመሪያ የተለያዩ

ምት ወይም ራትም ያላቸው እንቅስቃሴዎችን

መስራት። መሳሪያዎች በመጠቀም የምሰሩ

እንቅስቃሴዎች፣ የመማሪያ መሳሪያ እንደ

ገመድ፣ ኳስ፣ ትይዩ አግዳሚ ዘንግና የመሳሰሉትን በመጠቀም የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

የሪትም እንቅስቃሴዎች፤ በእጅ፣ በእግር ወይም በመሳሪያ ምት/ ሪትም በመፍጠር ሰውነትን ከምቱ ጋር በማቀናጀት በምቱ መሰረት እንቅስቃሴን መስራት ነው።

ከቦታ ቦታ እንቅስቃሴዎች፤ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ እንቅስቃሴ መስራት ነው።

እንቅስቃሴ በቦታ ላይ፤ ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ሳንቀሳቀስ በተቀመጥንበት ወይም በቆምንበት እንቅስቃሴ መስራት ነው።