የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ

ሁለተኛ ክፍል

አዘጋጆች፡-

ዳዊት ሽፈራው

ሰለሞን ወርቁ

ያሬድ ገዛኸኝ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸዉ ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

4 ምዕራፍ አራት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአጠቃላይ ጤንነትን ፣ በመጠበቅ የዕለት ተዕለት ተግባርን በብቃት እንድንወጣ የሚያስችል አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። አካላዊ እንቅስቃሴ ጤናን ከመጠበቅ አንፃር ዘመናዊ ከሚባሉት የጤና አጠባበቅ ዘዴዎች የቀደመና የተሻለ ነው። የአካል ብቃት የልብና ሳንባ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍና መዘርጋት፣ በሽታን የመከላከል አቅም፣ ድካምና ጭንቀት የመቀነስ ከፍተኛ አስተዋፅኦ አለው። በዚህ ተጠቃሚ ለመሆን በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ ይጠበቅብናል።

በዚህ ምዕራፍ የሚካተቱ የትምህርት ይዘቶች ለልብና የደም ሥር ብርታት የሚሰራ እንቅስቃሴ፣ የጡንቻ ብርታት፣ መጣጠፍና መዘርጋት እና ቅልጥፍና ናቸው።

የመማር ውጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ

በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በጥንቃቄ ትለማመዳላችሁ፣
- በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ መበርታታትን ታሳያላችሁ፣
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራትን ትወዳላችሁ፣

4.1 ለልብና የአተነፋፈስ ብርታት የሚሰራ እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ርዕስ ትምህርት ከተማራችሁ

በኋላ፡-

- ለልብና የአተነፋፈስ ብርታት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ትዘረዝራላችሁ ፣
- በገመድ ዝላይና ጉልበትን በማንሳት እንቅስቃሴ የልብን እና የአተነፋፈስ ብርታትን ታሻሽላላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ ምን ጥቅም አለው?

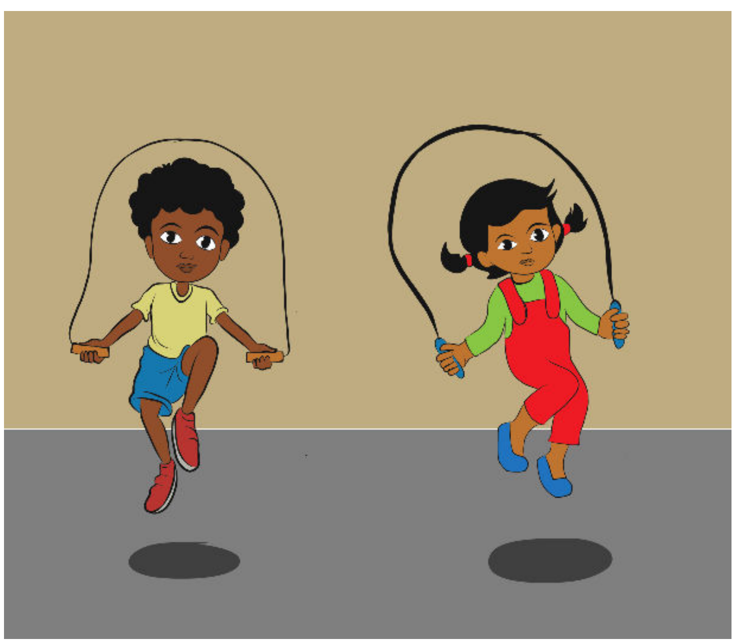
የልብና የደም ሥር ብርታት የሚያዳብር እንቅስቃሴ ጫናው ቀላል የሆነና ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድ ነው፡፡ በዚህ እንቅስቃሴ የልብና የሳንባ ብርታትን ማሻሻል ይቻላል፡፡ የልብና የደም ሥር ብርታት ሲሻሻል የዕለት ተዕለት ተግባራችንን በአግባቡ መወጣት እንችላለን፡፡ እንዲሁም ከልብና የደም ቧንቧ ጋር ተያያዥነት ባላቸው በሽዎች እንዳንጠቃ ይረዳናል፡፡

ተግባር 1፡- የገመድ ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በሁለት ተርታ ትሰለፋላችሁ፣

- ከሁለቱም ተርታ አንድ አንድ ተማሪዎች ርቀታችሁን ጠብቃችሁ ወደ ፊት ትወጣላችሁ፤
- ሁለቱ ተማሪዎች አንድ አንድ ገመድ በመያዝ ራሳችሁን ችላችሁ ትዘላላችሁ፤
- የዘለላችሁ ተማሪዎች ወደ ኋላ በመመለስ ሁላችሁም ተሳትፎ ታደርጋላችሁ፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 25፡- የገመድ ዝላይ

ተግባር 2፡- የኳስ ለቀማ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ፊት ለፊት በአራት አቅጣጫ ትቆማላችሁ፣

- ከቆማችሁበት ጀርባ ለኳስ ማጠራቀሚያ የሚሆን ቅርጫት ይቀመጣል፣
- በቆማችሁት ተማሪዎች መሀል አማካይ ቦታ ላይ በርከት ያሉ ትናንሽ ኳሶች ይቀመጣሉ፣
- ከዚያም እኩል በመጀመር ሁለት ሁለት ኳሶች ከመሀል ወደ ማጠራቀሚያ ቅርጫት ትሰበስባላችሁ፣
- በመጨረሻም ብዙ የለቀመ የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል፣
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።

ስዕል 26፡- የኳስ ለቀማ ጨዋታ

ተግባር 3፦ ጉልበትን አጥፎ መነሳት

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍ፣

- እግራችሁን በትከሻ ስፋት በመክፈት እጃችሁን ወደ ፊት ዘርግታችሁ መቆም፣
- አንድ ሲባል ከወገባችሁ ቀጥ በማለት ጉልበታችሁን አጠፍ ማድረግ፣
- ሁለት ሲባል ቀጥ ብላችሁ መቆም፣
- በዚህ ሂደት እንቅስቃሴውን መቀጠል፣
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።

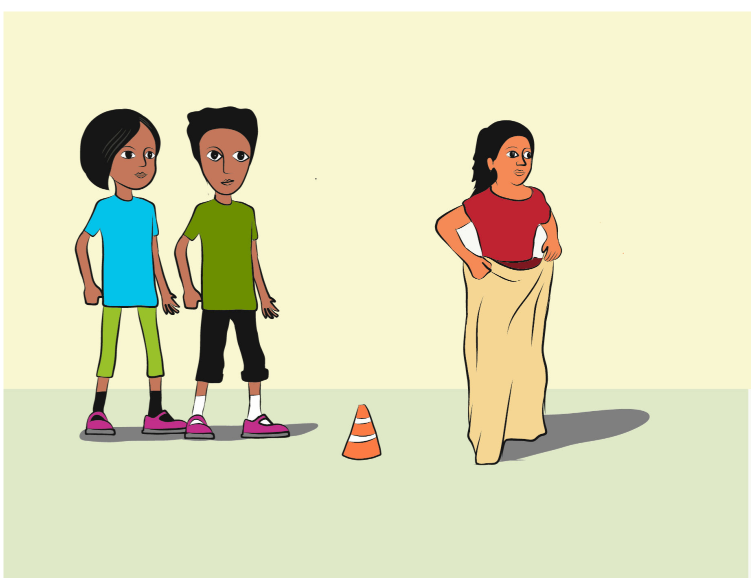
ስዕል 27፦ ጉልበትን አጥፎ መነሳት

ተግባር 4፡- የካንጋሮ ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በ4 ተርታ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍና ከፊት ለፊታችሁ በሦስት ሜትር ርቀት ላይ ከ4-6 የሚደርሱ ትናንሽ ኳሶች ማስቀመጥ፣

- ከፊት ያላችሁ በጆንያ ውስጥ መቆም፣
- በፊሽካ ድምፅ በመጀመር በጆንያ ውስጥ እየዘለላችሁ ኳሶች ያሉበት ቦታ መድረስ፣
- ከዚያ የተቀመጡ ኳሶችን ጆንያ ውሰጥ መሰብሰብና ቀድሞ ወደ ተነሳችሁበት ቦታ መመለስ፣
- ፈጥኖ/ና ለጨረሰ/ች ተማሪ ማጨብጨብ፣
- ሁላችሁም በተራ መስራት፣
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 28፡- የካንጋሮ ዝላይ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ምን ጥቅም አለው?
2. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንዴት ሊዳብር ይችላል?

4.2.የጡንቻ ብርታት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመስራት አዎንታዊ ስሜትን ታዳብራላችሁ፣
- የጡንቻንና የአጥንትን ጥንካሬ ታሻሽላላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የጡንቻ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?

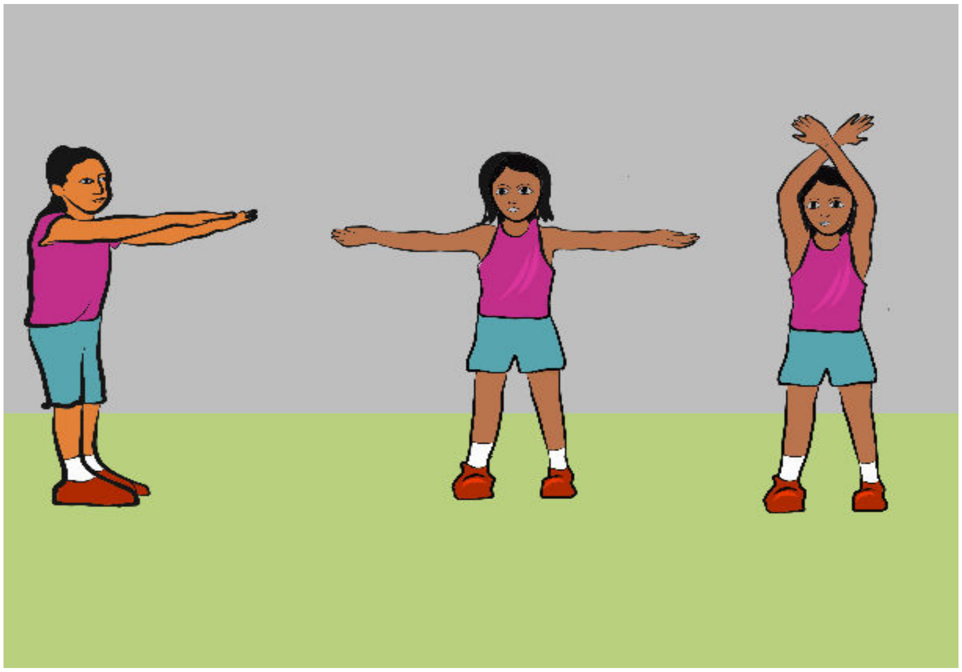
የጡንቻ ብርታት ማለት ጫናን ተቋቁሞ ረዘም ላለ ጊዜ ያለ ድካም እንቅስቃሴን የማከናወን አቅም ነው። የጡንቻ ብርታት የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን በአግባቡ እንድናከናውን ያስችለናል። ለምሳሌ፡- መራመድ፣ መሮጥ፣ መሸከም፣ መቆፈር፣ መጫወት፣ …ወዘተ ናቸው። ይህን የጡንቻ ብርታት ለማዳበር የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ከመደበኛው ጊዜ በበለጠ መስራት ጠቃሚ ነው።

ተግባር 1፡- በእጅ የመቀስ ቅርፅ መስራት

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ ትቆማላችሁ፣

- አንድ ሲባል ሁለት እጅን በትከሻ ከፍታ በማድረግ ወደ ፊት መዘርጋት፣
- ሁለት ሲባል ሁለት እጅን በትከሻ ከፍታ ወደ ጎን መዘርጋት፣
- ሦስት ሲባል ሁለት እጅን ከጭንቅላት ላይ በማሳለፍ የመቀስ ቅርፅ መስራት፣
- ይህን በድግግሞሽ ትሰራላችሁ፣
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



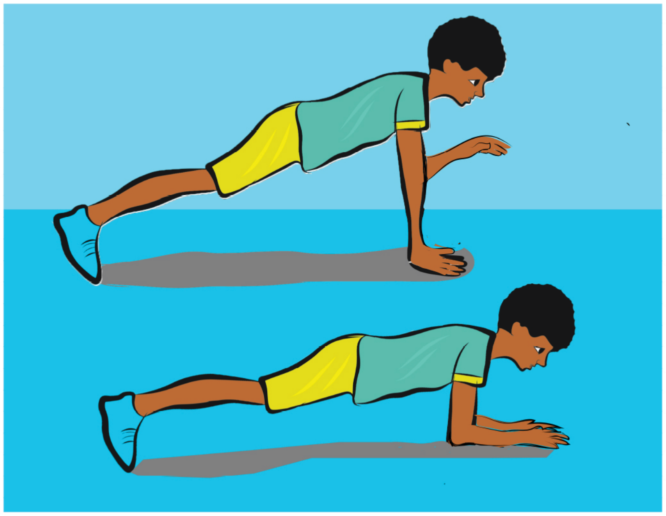
ስዕል 29፡- በእጅ የመቀስ ቅርፅ የመስራት ጨዋታ

ተግባር 2፡- በደረት ተኝቶ ከደረት በላይ ቀና ማለት

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሬት ላይ በደረት ትተኛላችሁ፣

- አንድ ሲባል በሁለት እጅ በመደገፍ ከተኛችሁበት ቀና ማለት፣
- ሁለት ሲባል በደረት መተኛት፣
- በድጋሚ አንድ ሲባል በሁለት እጅ በመደገፍ ከተኛችሁበት ቀና ትላላችሁ፣
- በዚህ ሁኔታ በድግግሞሽ ትሰራላችሁ፤
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ፡፡



ስዕል 30፡- በደረት ተኝቶ በእጅ በመደገፍ ቀና ማለት

የግምገማ ጥያቄዎች

1.የ ጡንቻ ብርታት ምን እንድናከናውን ያስችለናል?

2.በ ደረት ተኝቶ ከደረት በላይ ቀና ማለት የትኛውን የሰዉነት ክፍል ያዳብራል?

4.3. የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ /Flexibility/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁበኋላ፡-

- የመተጣጠፍና መዘርጋት እንቅስቃሴን ታሻሽላላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

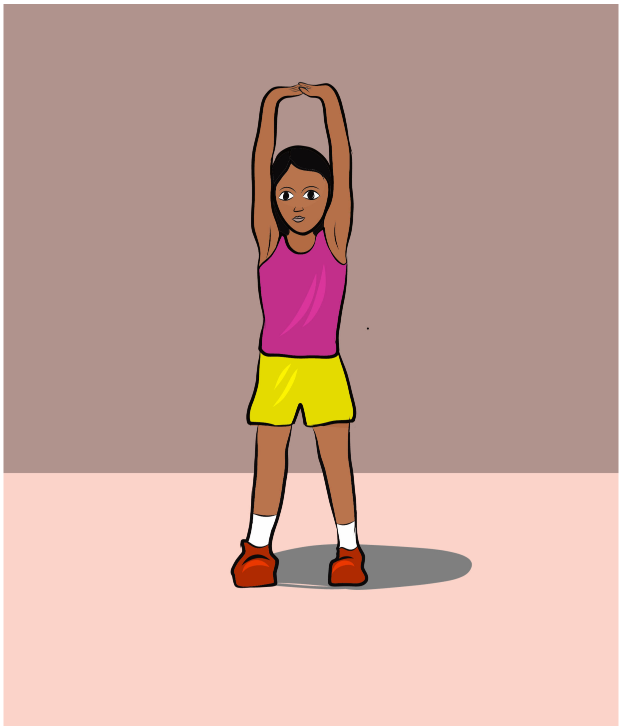
መታጠፍና መዘርጋት ማለት ምን ማለት ነው? መተጣጠፍና መዘርጋት ማለት የጡንቻና የመገጣጠሚያ እስከ መጨረሻው የመታጠፍና መዘርጋት ብቃት ነው። ይህ የመተጣጠፍና መዘርጋት ክህሎት ሰዉነት ከሞቀ በኋላ በማሳሳብ እንቅስቃሴ የሚሻሻልና የሚዳብር ነው። በመሆኑም የዕለት ሥራችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያስችለናል።

ተግባር 1፡- የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ማሳሳብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ በመሰለፍ እግራችሁን በትከሻ ስፋት መክፈት፣

- ሁለት እጃችሁን ጣት ለጣት በማያያዝ በትከሻ ከፍታ ወደ ፊት ማሳሳብ፣
- እጃችሁን ጣት ለጣት በማያያዝ ከጭንቅላታችሁ በላይ ማሳሳብ፣
- ቀኝ እጃችሁን በትከሻ ላይ ወደ ጀርባ በማሳለፍ ግራ እጃችሁ በጎን በኩል ወደ ጀርባ በመውሰድ ከቀኝ እጅ ጋር በማያያዝ ማሳሳብ፣
- ግራ እጃችሁን በትከሻ ላይ ወደ ጀርባ በማሳለፍ ቀኝ እጃችሁ በጎን በኩል ወደ ጀርባ በመውሰድ ከግራ እጅ ጋር በማያያዝ ማሳሳብ፣
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።



ስዕል 31፡- የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ማሳሳብ

ተግባር 2፡- የወገብ ክፍልን ማሳሳብ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች በረድፍ እግራችሁን ዘርግታችሁ ትቀመጣላችሁ፣

- መጀመሪያ ሁለት እጃችሁን በትከሻ ከፍታ ወደ ጎን መዘርጋት፣
- ከዚያም ከወገባችሁ ወደ ቀኝና ግራ በመዞር ትንሽ ቆይታ ታደርጋላችሁ፣
- በቀጣይ ሁለት እጃችሁን ወደ ፊት ዘርግታችሁ የእግር ጣታችሁን ላይ ለመድረስ ጥረት ታደርጋላችሁ፣
- በዚህ ጊዜ ጉልበት መታጠፍ የለበትም፣
- በመጨረሻም ሰዉነትን የማቀዝቀዝ እንቅስቃሴ በመስራት መጨረስ።

ስዕል 32፡- የወገብ ክፍልን ማሳሳብ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የመተጣጠፍና መዘርጋት ክህሎት እንዴት ማዳበር ይቻላል?
2. የመተጣጠፍና መዘርጋት ክህሎት ምን ጠቀሜታ አለው?

4.4.ቅልጥፍና/Agility/

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በፍጥነት የመታጠፍ እንቅስቃሴን ታሻሽላላችሁ ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

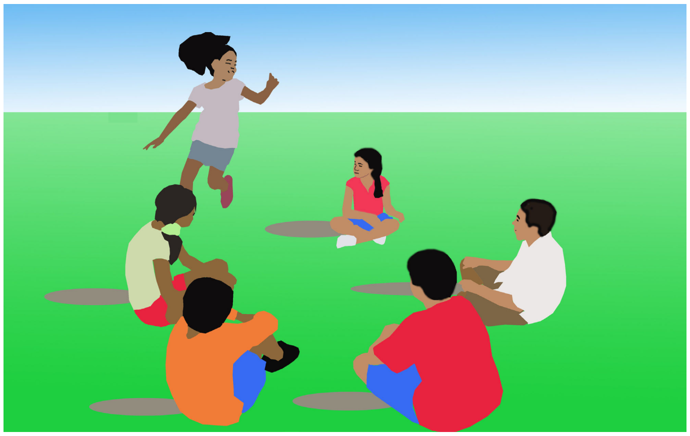
ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?

ቅልጥፍና በፍጥነት አቅጣጫን በመቀየር የሚከናወን አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። ይህ የአካል ብቃት የሰዉነት ሚዛን መጠበቅ፣ ፍጥነት፣ ጥንካሬ፣ ብርታትንና የአካል ክፍል መቀናጀትን ያካተተ ክህሎት ነው። በመሆኑም ይህን ክህሎት ለማዳበር በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ ተሳትፎ ማድረግ ያስፈልጋል።

ተግባር 1 ፦ መሀረቤን ያያችሁ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታችሁን ከአሟሟቃችሁ በኋላ መሬት ላይ ክብ ሰርታችሁ ትቀመጣላችሁ፣
- አንድ ተማሪ ከተቀመጣችሁት መካከል በመምረጥ መሃረብ ወይም ጨርቅ ማስያዝ፣
- መሀረቤን ያያችሁ እያለ/ች የተቀመጣችሁትን ተማሪዎች በእርምጃ ይዞራል/ትዞራለች፣
- የተቀመጣችሁት ተማሪዎች አላየንም እባካችሁ በማለት ምላሽ ትሰጣላችሁ፣
- ክቡን የሚዞረው/ምትዞረው የያዘውን/የያዘችውን ጨርቅ ከተቀመጣችሁት ተማሪዎች አንደኛው ጀርባ ጋር አስቀምጦ/ጣ መሮጥ፣
- መሃረብ የተጣለበት ተማሪ ተነስቶ/ታ መጀመሪያ ከተነሳበት ሳይደርስ/ሳትደርስ በመሃረብ ለመምታት ማባረር፣
- በዚህ ጊዜ ካልደረሰ/ች መሃረቤን ያያችሁ በማለት መቀጠል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ መጨረስ።



ስዕል 33፡- መሀረቤን ያያችሁ

ተግባር 2 ፡- የሠንሠለት ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታችሁን ከአሟሟቃችሁ በኋላ በረድፍ መሰለፍ፣
- ከረድፉ ፊት ለፊት በአራት ሜትር ርቀት ላይ ቅምብቢት ይቀመጣል፣
- በፊሽካ ድምፅ ከፊት ያላችሁ ተማሪዎች በሩጫ ቅምብቢቱን በመዞር መመለስና ሌላ ተማሪ በመያዝ በድጋሜ ቅምብቢቱን መዞር፣
- በዚህ ሁኔታ እርስ በእርስ እየተያያዛችሁ በፍጥነት የጨረሰ ረድፍ አሸናፊ ይሆናል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ መጨረስ።

ተግባር 3 ፡- የጠመዝማዛ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታችሁን ከአሟሟቃችሁ በኋላ በረድፍ መሰለፍ፣
- ከፊት ያላችሁ ተማሪዎች ከተቀመጣችሁበት በመነሳት ከኃላችሁ የተቀመጡትን ተማሪዎች በመካከላቸው በጠመዝማዛ በመሮጥና በድጋሜ በመመለስ ቦታችሁ ላይ ትቀመጣላችሁ፣
- በዚህ ሁኔታ ሁላችሁም ተማሪዎች በጠመዝማዛ በመሮጥና ቦታችሁ በመመለስ ቀድሞ የጨረሰ ረድፍ አሸናፊ ይሆናል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ መጨረስ።

ተግባር 4 ፡- ‘አያ ጅቦ’ ጨዋታ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታችሁን ከአሟሟቃችሁ በኋላ ክብ መስራትና መቆም፣

- አንድ ተማሪ መምረጥና ክቡ መሃል ላይ እንደ አያ ጅቦ የሚጫወት ማስቀመጥ፤
- ዙሪያውን የቆማችሁት፡- እንኂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆማችሁት፡- ምን ትሰራለህ?
- አያ ጅቦ፡- ከእንቅልፌ እየተነሳሁ
- ዙሪያውን የቆማችሁት፡- እንኂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆሙት፡- ምን ትሰራለህ?
- አያ ጅቦ፡- አልጋዬን እያነጠፍኩ
- ዙሪያውን የቆማችሁት፡- እንኂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆማችሁት፡- ምን ትሰራለህ?

- አያ ጅቦ፡- ፊቴን እየታጠብኩ
- ዙሪያውን የቆማችሁት፡- እንሂድ (2) ወደ ጫካ አያ ጅቦ ሳይመጣ አያ ጅቦ አለህ?
- አያ ጅቦ፡- አዎ
- ዙሪያውን የቆማችሁት፡- ምን ትሰራለህ?
- አያ ጅቦ፡- እናንተን ልበላ
- በዚህ ጊዜ ዙሪያውን የቆማችሁት በአያ ጅቦ ላለመያዝ ትሮጣላችሁ የተያዘ ተማሪ እንደ አያ ጅቦ በመሆን ጨዋታው ይቀጥላል፣
- በመጨረሻም ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ መጨረስ።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ቅልጥፍና ምን ምን የሚያካትት ክህሎት ነው?
2. ቅልጥፍናን ለማዳበር ምን ማድረግ አለብን?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በአጠቃላይ ለሰው ልጅ ጤንነት፣ የአካል ብቃት መሻሻል እንዲሁም በሽታ የመከላከል አቅምን የሚያጎለብት ነው፡፡ በመደበኛነት አካላዊ እንቅስቃሴ ላይ በመሳተፍ ጤናማ መሆንን ማረጋገጥ ይቻላል፡፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የልብና የደም ሥር ብርታት፣ የጡንቻ ብርታት፣ መታጠፍና መዘርጋትን እንዲሁም ቅልጥፍናን የሚያሻሽል በመሆኑ ይህንን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ አድርጋችኃል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ፡፡

1.የአካል ብቃት የዕለት ተግባርን በአግባቡ እንድንወጣ ይረዳናል፡፡

2.አካላዊ እንቅስቃሴ ከዘመናዊ ጤና አጠባበቅ የቀደመ ነው፡፡

3.የአካል ብቃት ጤንነት እንድንጠብቅ ብቻ ይረዳናል፡፡

ለ. ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡፡

4.የአካል ብቃት ጥቅም ያልሆነው የቱ ነው?

ሀ. ጤንነት ለ.መወፈር ሐ. መልሱ የለም

5.የአካል ብቃት የሆነው የቱ ነው?

ሀ. የጡንቻ ብርታት ለ. የልብ ብርታት ሐ. ሁሉም

6.የልብና የደም ሥር የሚያዳብር እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው?

ሀ. ገመድ መዝለል ለ. ኳስ ለቀማ ሐ. ሁሉም

7.የጡንቻ ብርታት ምን እንድናከናውን ያስችለናል?

ሀ. መተኛት ለ. መሸከም ሐ. መልስ የለም

8.የመታጠፍና መዘርጋት ክህሎትን የሚያዳብር እንቅስቃሴ መቼ መስራት አለብን?

ሀ. ሰዉነታችን ከሞቀ በኋላ ለ. ከእንቅልፋችን እንደተነሳን

ሐ. ሁሉም

5 ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በመገለባበጥና በመተጣጠፍ የሚከናወን ሲሆን አጥንት፣ ጡንቻ እና ጅማቶቻችን በአግባቡ ሥራቸውን እንዲሰሩ እንዲሁም ጥንካሬና ብርታት እንዲኖራቸው ይረዳናል፡፡ ጅምናስቲክ የተሟላ ጤንነት፣ ጥንካሬ፣ የተስተካከለ ቅርፅና ቁመና እንዲኖር የሚያደርግ የእንቅስቃሴ ክህሎት ነው፡፡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ከመስራት በፊት የጥንቃቄ እርምጃዎችን መውሰድ ያስፈልጋል፡፡ ለምሳሌ፡- የተሟላ የስፖርት ትጥቅ መልበስ፣ ሰዉነት ማሟሟቅ፣ የሚሰራውን የእንቅስቃሴ ዓይነት ለይቶ ማወቅ፣ እራስን ለእንቅስቃሴ ማዘጋጀት እና ከቀላል ወደ ከባድ መስራት ወዘተ... ናቸው፡፡

በዚህ ምዕራፍ የተካተቱ የትምህርት ይዘቶች መሠረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት በቀላል ድግግሞሽ እና የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራና አስፈላጊነት ናቸው፡፡

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- መሠረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎትን ትሰራላችሁ፣
- ወደፊት የመግፋትና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴን ትሰራላችሁ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅምን ትረዳላችሁ፣

5.1 መሠረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት በቀላል ድግግሞሽ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:-

- መሠረታዊ ሚዛን የመጠበቅ፣ የመንከባለል፣ የመዘር፣ የመለጠጥ፣ አቀበት የመውጣት እና ክብደት ያላቸው ዕቃዎችን ከቦታ ወደ ቦታ የማንቀሳቀስ ተግባራዊ እንቅስቃሴን ታሻሽላላችሁ፣
- ራሳችሁን በመቆጣጠር ወደ ፊት ትንከባለላላችሁ፣
- ከፍ ካለ ቦታ ላይ ወደ ኋላ የመንከባለል እንስቃሴን ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

መሠረታዊ ጅምናስቲክ ምን ማለት ነው?

መሠረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ሰፊ ቦታ እና ከፍተኛ ወጪ የማይጠይቁ በማንኛውም ቦታና የዕድሜ ደረጃ በወንዶች እና በሴቶች እንዲሁም በህፃናት የሚሰሩ እንቃስቃሴዎች ናቸው፡፡ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በቀጣይ ለምናከናውነው ከባድ

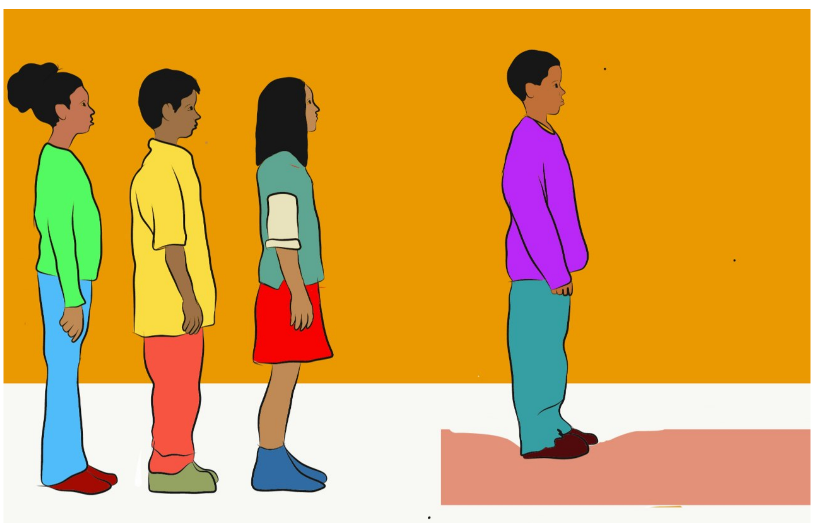
የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ መሠረት የምንጥልበት ነው፡፡ በመሆኑም ችሎታና ዕድሜ በሚመጥን መልኩ አስፈላጊውን ጥንቃቄና ድጋፍ በማድረግ በየዕለቱ ከምታከናውኗቸው እንቅስቃሴዎች ጋር በማዛመድ በቀላሉ መተግበር ይቻላል፡፡

ተግባር 1 ፦ በፍራሽ ላይ አቋርጦ መራመድ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታችሁን ከአሟሟቃችሁ በኋላ ተራ በተራ ፍራሽ ላይ ትቆማላችሁ፣

- ሚዛን ለመጠበቅ እግራችሁን በትከሻ ስፋት ልክ መክፈት፣
- ቀኝ እግር ወደፊት ሲራመድ ግራ እጅ ወደ ፊት በመዘርጋት እንዲቀናጅ ማድረግ፣
- በተመሳሳይ መልኩ ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር እንዲቀናጅ ማድረግ፣
- በዝግታ በመራመድ ፍራሹን ማቋረጥ፣
- በድግግሞሽ መስራት እና በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ ማጠናቀቅ፡፡



ስዕል 35፦በፍራሽ ላይ አቋርጦ መራመድ

ተግባር 2፦ በፍራሽ ላይ መሮጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች ሰዉነታችሁን ከአሟሟቃችሁ በኋላ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍ፣

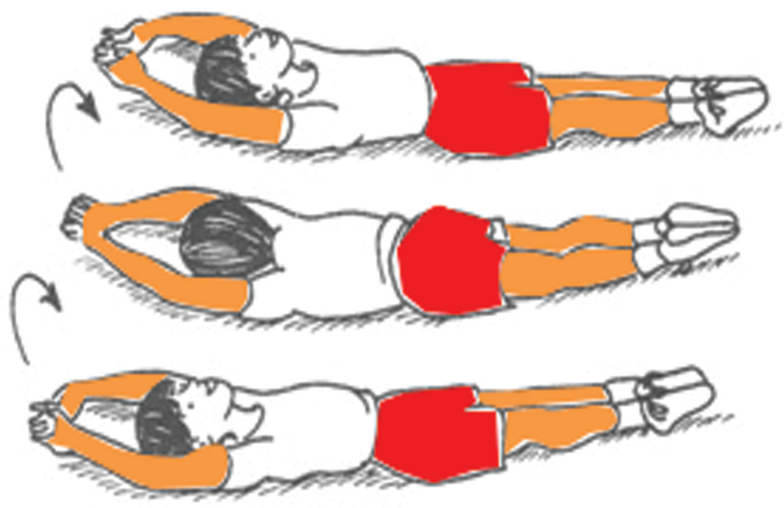
- ፍራሽ ላይ የሰውነታችሁን ሚዛን ጠበቃችሁ መራመድ፣
- ከዚያም ፍራሹ ላይ በዝግታ መሮጥ፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት፣
- በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ ማጠናቀቅ።

ስዕል 36፦ በፍራሽ ላይ መሮጥ

ተግባር 3፡- በፍራሽ ላይ መንከባለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎች ሰዉነታችሁን ከአሟሟቃችሁ በኋላ ከፍራሹ ፊት ለፊት ትሰለፋላችሁ፣
- ከፊት ያላችሁ ተማሪዎች በሆድ ፍራሽ ላይ መተኛት፣
- ሁለት እጅን ከራስ በላይ ቀጥ አድርጋችሁ መዘርጋት፣
- ከዚያም ፍራሹ ላይ መንከባለል፣
- በተመሳሳይ ሁላችሁም መስራት፣
- በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ ማጠናቀቅ፡፡



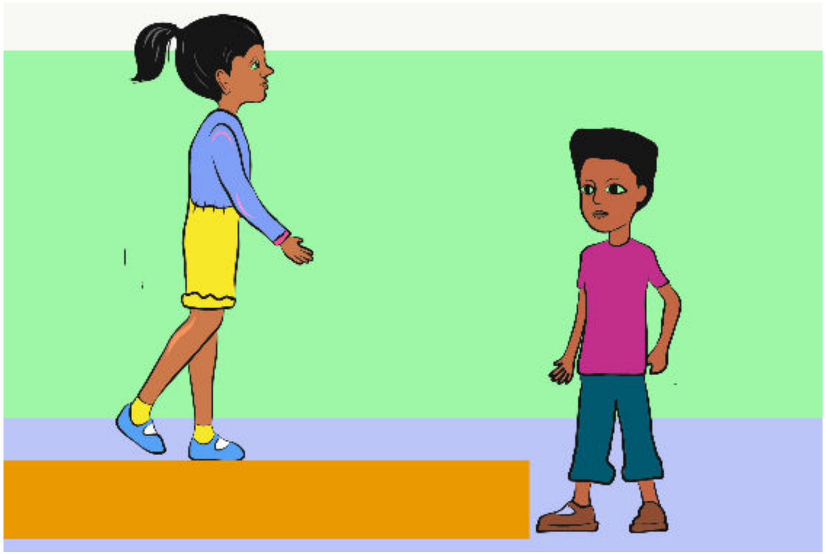
ስዕል 37፡- በፍራሽ ላይ መንከባለል

ተግባር 4፡- ከከፍታ ላይ በሁለት እግር ዘሎ ማረፍ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰራችሁ በኋላ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ በተርታ መሰለፍ፣

- ሰዉነት ወደ ላይ በመሳብ ተረከዝ ወደ ላይ እና ወደ ታች ማድረግ፣
- ጉልበትን በመጠኑ በማጠፍ ባላችሁበት ወደ ላይ መዝለልን በተደጋጋሚ መስራት፣
- እጅን ከኃላ ወደ ፊት በመወርወር በሁለት እግር ከፍራሹ ላይ መዝለል፣
- እንቅስቃሴውን ሁላችሁም በተደጋጋሚ መስራት፣
- በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ ማጠናቀቅ።



ስዕል 38፡-ከከፍታ ላይ በሁለት እግር ዘሎ ማረፍ

ተግባር 5፡- በተዳፋትና በተስተካከለ ፍራሽ ላይ መገልበጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቅ ከሰራችሁ በኋላ በረድፍ

ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መቆም፣

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ ከፈት ማድረግ፣
- እጅን ወደፊት በማድረግ እና ከክርን አጠፍ ማድረግ፣
- ጉልበትን በማጠፍ በቀኝ ጎን ቀስ በቀስ መሬትን በማስነካት መገልበጥ እንዲሁም ባልሰራው ግራ ጎን መስራት፤
- በተመሳሳይ መልኩ ተዳፋት ላይ በተቀመጠ ፍራሽ መገልበጥ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ ማጠናቀቅ።

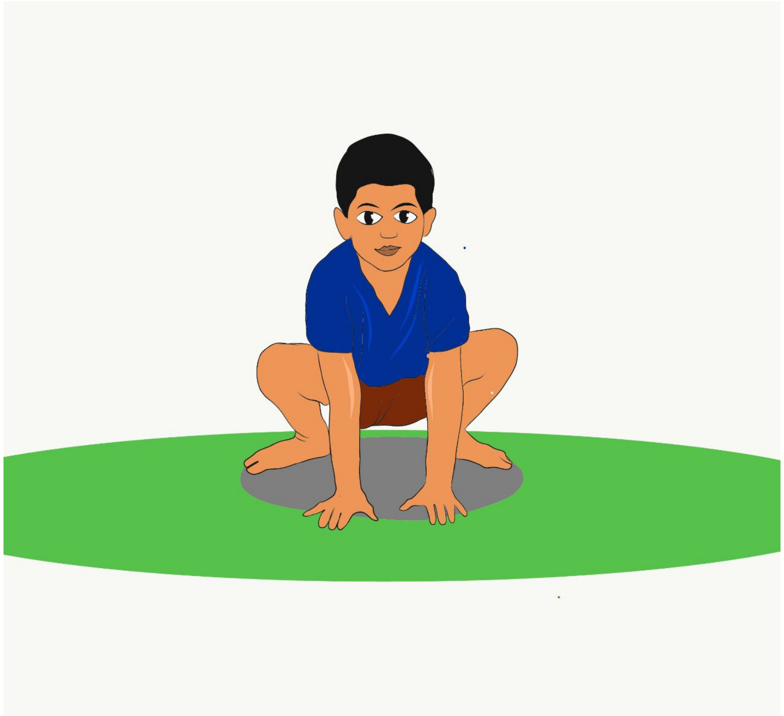
ተግባር 6፡- በሦስት ነጥብ ድጋፍ የእንቁራሪት ዝላይ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰራችሁ በኋላ በረድፍ መሰለፍ፣

- ሁለት እግራችሁን በመጠኑ ከፈት ማድረግ፣
- ከጉልበታችሁ ሸብረክ ብላችሁ እጆቻችሁን ወደ ፊት ትይዩ በማድረግ መሬት ላይ ማስቀመጥ፣

- እግራችሁ ወደ ፊት ሲመጣ እጅን ከመሬት በመልቀቅ ወደ ፊት እንደ እንቁራሪት መዝለል፣
- በዚህ ሁኔታ እንቅስቃሴውን መደጋገም፣
- በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ ማጠናቀቅ፡፡



ስዕል 40፡- የእንቁራሪት ዝላይ

ግምገማ ጥያቄዎች

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ማን ሊያከናውን ይችላል?
2. ጅምናስቲክ እንዴት ሊሰራ ይችላል?

5.2. የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራና አስፈላጊነት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፦

- **ከፍ ካለ ቦታ ወደኋላ የመንከባለል እንቅስቃሴዎችን ትለማመዳላችሁ**

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራ ምን ጥቅም አለው?

የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራ ማለት የተመረጡ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነት ናቸው። እነዚህም በተለያየ አቅጣጫ፣ ደረጃ፣ ቅርፅና ፍጥነት የምንሰራቸው ሲሆን የአካል ብቃት ላይ እንድንደርስና የየዕለት ተግባራችንን በቀላሉ እንድናከናውን የሚረዱን ናቸው።

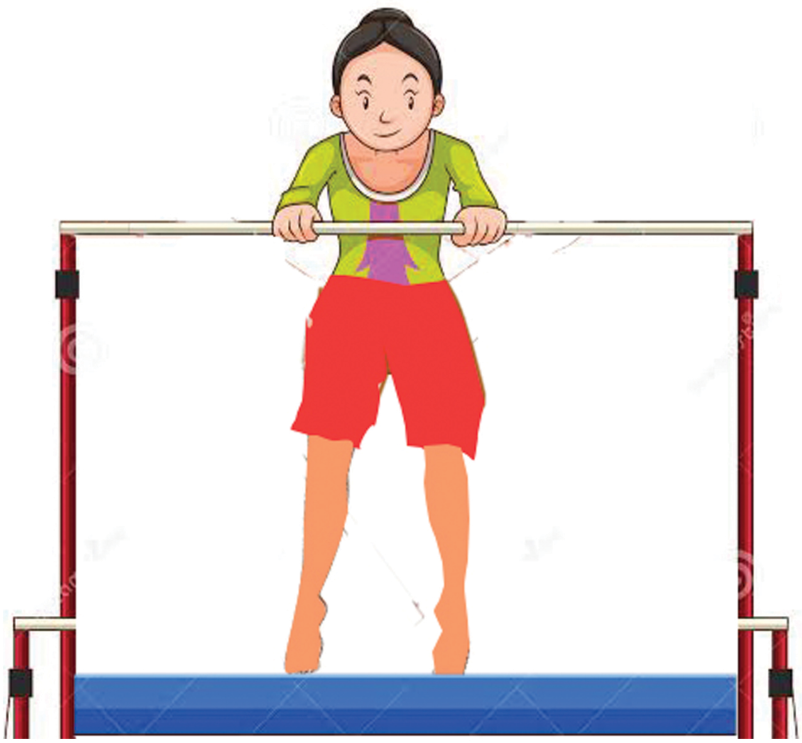
ተግባር 1:- የአግዳሚ ዘንግ አያያዝና መደገፍ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰራችሁ በኋላ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ በደረታችሁ ቁመት ልክ በተዘጋጀ አግዳሚ ዘንግ ፊት መሰለፍ፣

- እግራችሁን በትከሻ ስፋት ከፍታችሁ አግዳሚ ዘንግ ላይ በእጅ መደገፍ፣
- እጃችሁን ከክርን አጠፍ ማደረግና ከደረት ወደ አግዳሚው በመጠጋት ወደ ፊት መግፋት፣

- በእግር ጣት በመቆም በእጃችሁ የአግዳሚው ዘንግ ላይ መደገፍ፤
- ሙሉ በሙሉ እግራችሁን በመልቀቅ አግዳሚው ላይ መደገፍ፤
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት፣
- በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ መጨረስ።



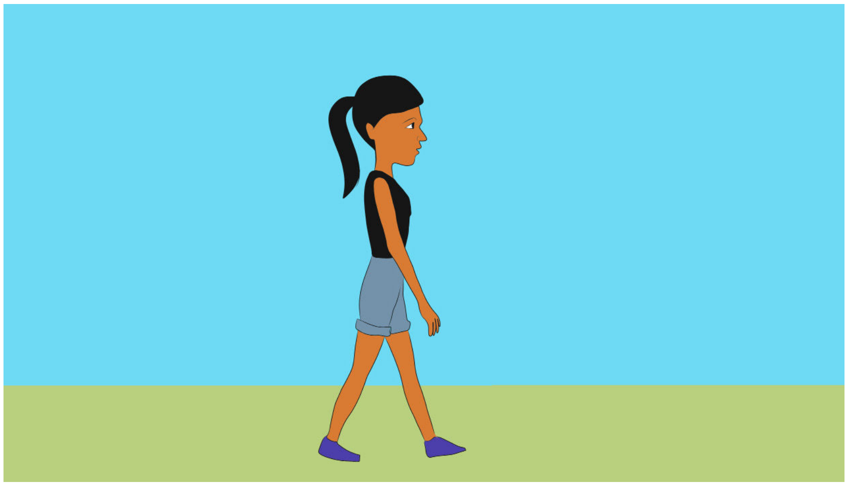
ስዕል 41:- የአግዳሚ ዘንግ አያያዝና መደገፍ

ተግባር 2፡- እርምጃ እና ግልቢያ

የአሰራር ቅደም ተከተል

ተማሪዎች የሰዉነት ማሟሟቂያ ከሰራችሁ በኃላ ርቀታችሁን ጠብቃችሁ መሰለፍ፣

- የተለመደውን የእርምጃ አካሄድ ደጋግማችሁ ስሩ፣
- ቀኝ እግራችሁን በማስቀደም በመራመድ አቋቋም ትቆማላችሁ፣
- ቀኝ እግራችሁ ወደ ፊት ለመራመድ ሲነሳ በፍጥነት የግራ እግራችሁ /የኋለኛው/ በቦታው ተተክቶ በትይዩ እንዲቀመጥ ማድረግ፣
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም ፍጥነት እየጨመራችሁ መለማመድ፣
- በመጨረሻ ሰዉነታችሁን አቀዝቅዛችሁ ማጠናቀቅ



ስዕል 42፡- እርምጃ

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራ ምን ጥቅም አለው?
2. የተወሰነ የእንቅስቃሴ ሥራ በምን አይነት ሁኔታ ልንሰራ እንችላለን?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በመገለባበጥና በመተጣጠፍ የሚከናወን ሲሆን አጥንት፣ ጡንቻ እና ጅማቶቻችን በአግባቡ ሥራቸውን እንዲሰሩ እንዲሁም ጥንካሬና ብርታት እንዲኖራቸው ይረዳናል፡፡ በመሆኑም የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ከመሰራታቸው በፊት የስፖርት ጉዳቶች እንዳይደርሱ ከትዕዛዝ ውጪ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ማስወገድ፣ የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፣ እንዲሁም መምህራንን ማማከር አስፈላጊ ነው፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች እውነት ወይም ሐሰት በማለት መልሱ።

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በመገልበጥና በመታጠፍ የሚሰራ ነው።
2. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ሲሰራ ከከባድ ወደ ቀላል መሆን አለበት።
3. መሠረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ሰፊ ቦታና ከፍተኛ ወጪ አይጠይቅም።
4. ጅምናስቲክ ዕድሜን በሚመጥን ልክ መሆን አለበት።

ለ. ትክክለኛውን መልስ ስጥ/ጪ

5. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ምን ጥቅም ይሰጣል?

ሀ. ጤንነት ለ. ጥንካሬ ሐ. ሁሉም

6. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ያልሆነው የቱ ነው?

ሀ. ፍራሽ ላይ መንከባለል ለ. [89] መሀረቤን ያያችሁ ሐ. ፍራሽ ላይ መገልበጥ

7. ጅምናስቲክ ማን ሊሰራው ይችላል?

90

ሀ. ወንዶች ለ.ሴቶች ሐ. ሁሉም