የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
ሦስተኛ ክፍል

አዘጋጆች፡-

እስጢፋኖስ ንጉሴ

ይገርማል ጋሻው

አለልኝ አብዩ

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

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 እንቅስቃሴዎችን 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፡፡

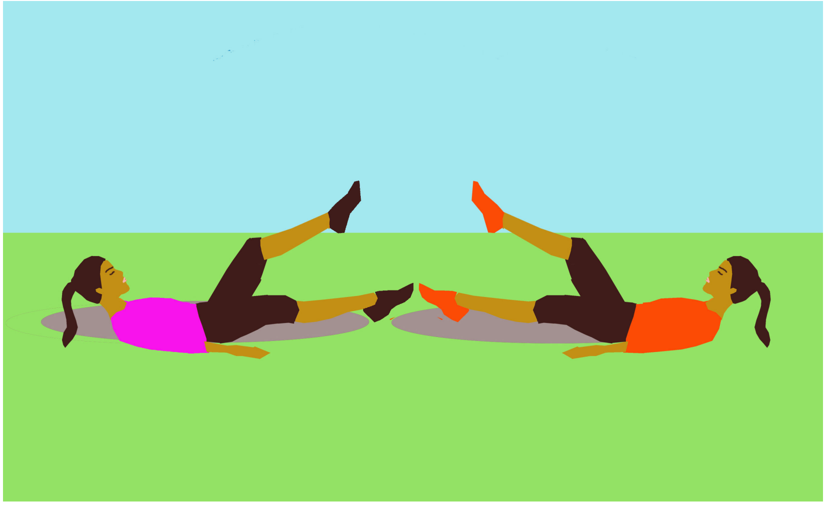
ስዕል 4.3 በዝግታ ሶምሶማ መሮጥ

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 ቅርጾዎች 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፡፡

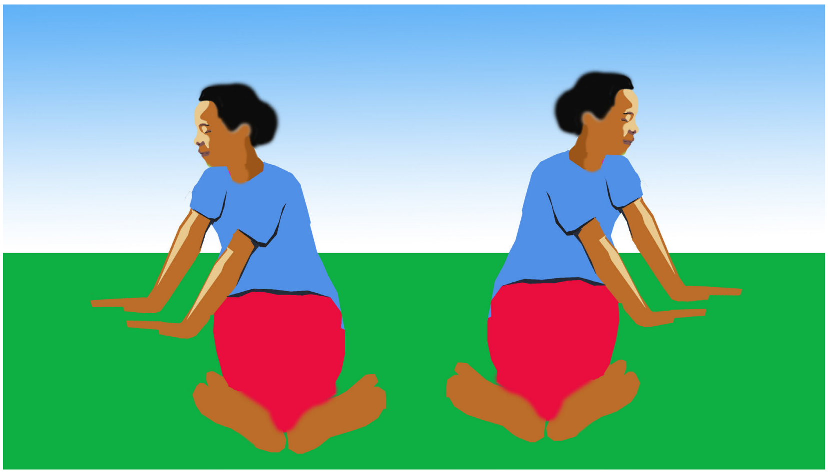
ስዕል 4.5 ክንድን ወደ ጎንና ወደ ተለያዩ አቅጣጫዎች ማንሳት

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፡፡

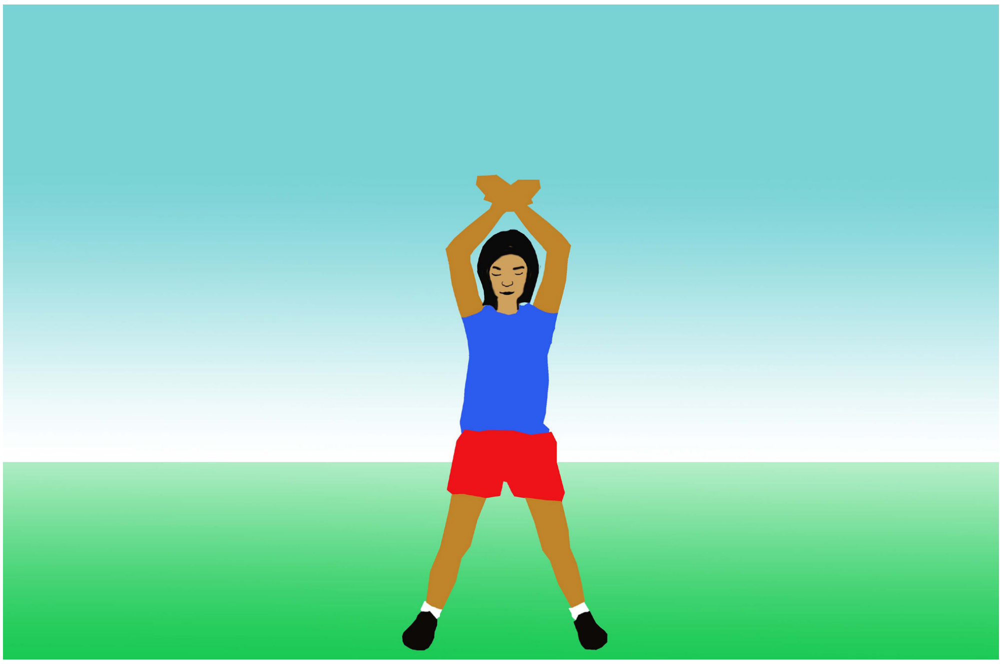
ስዕል 4.7 ሙሉ እጅ ማሽከርከር

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 በኂላ፡

- 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 በኂላ 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 በኂላ 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 እንዳይፈጅ 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 በኋላ፦

- 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።

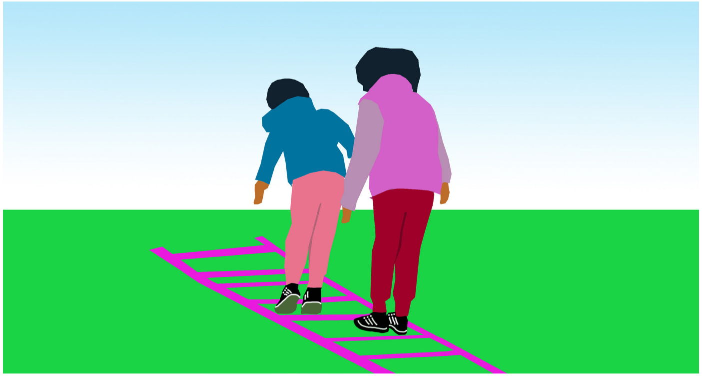
ተግባር 1 በመሰላል ቅርጽ ውስጥ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች

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 በኂላ ሁለቱን እግር በመክፈት በውጨኛው የመሰላሉ ክፍል ላይ እየዘለሉ ቅደም ተከተል በመጠበቅ ደጋግሞ መሥራት፤
- በሁለት እግር ሁሉንም የመሰላሉን የውስጥ ክፍል ወደፊትና ወደኂላ እየዘለሉ በማረፍ መሥራት።

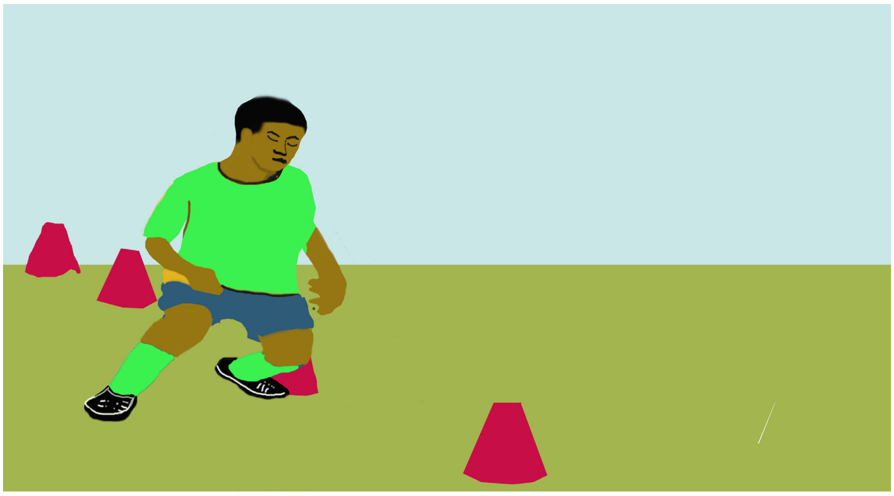
  ይህ እንቅስቃሴ ቅልጥፍናን ከማዳበሩ በተጨማሪ ፍጥነትን ለማሻሻል ይረዳል።



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 በኂላ፦

- የሰውነትን መነቃቃት የሚያዳብሩ ቅደም ተከተል የጠበቁ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣
- ወደፊት እና ወደኂላ 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 ወደኂላ መንከባለል፣ ወደጎን መሽከርከር ወዘተ.

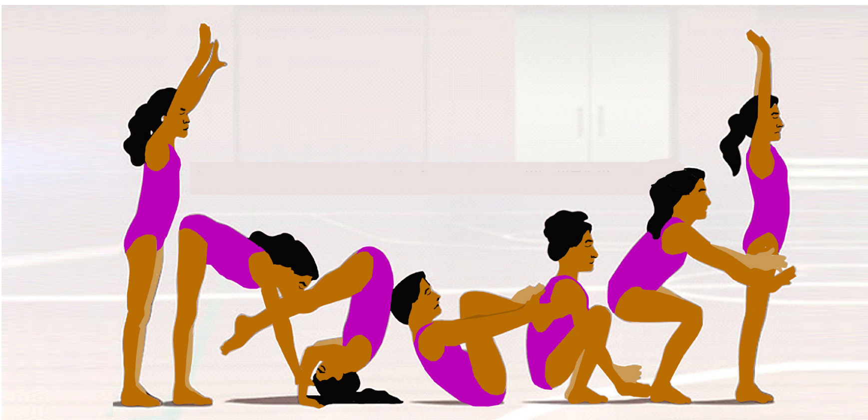
5.1.1 ወደፊትና ወደኋላ መንከባለል

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፡፡



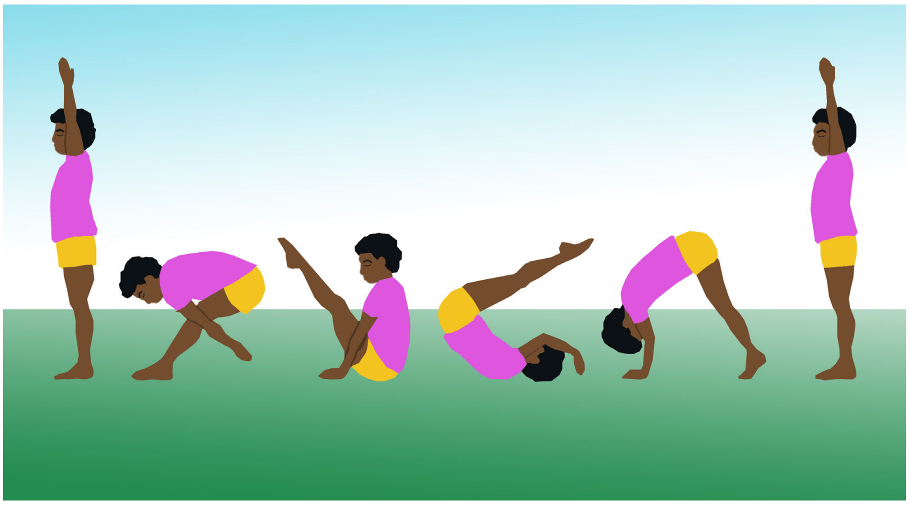
ስዕል 5.1 ወደፊት የመንከባለል እንቅስቃሴ

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፡፡



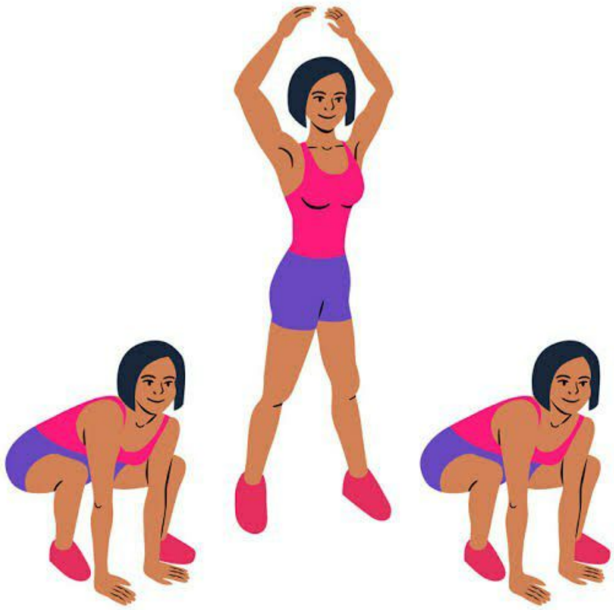
ስዕል 5.2 ወደ ኋላ የመንከባለል አተገባበር

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 ቁጢጥ ብሎ መቀመጥ፣
- መምህር የእንቅስቃሴውን አሠራር ባሳዩት መሠረት የፊሽካ ድምፅ እየጠበቁ ወደፊት መዝለል፣
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት፡፡



ስዕል 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፡፡

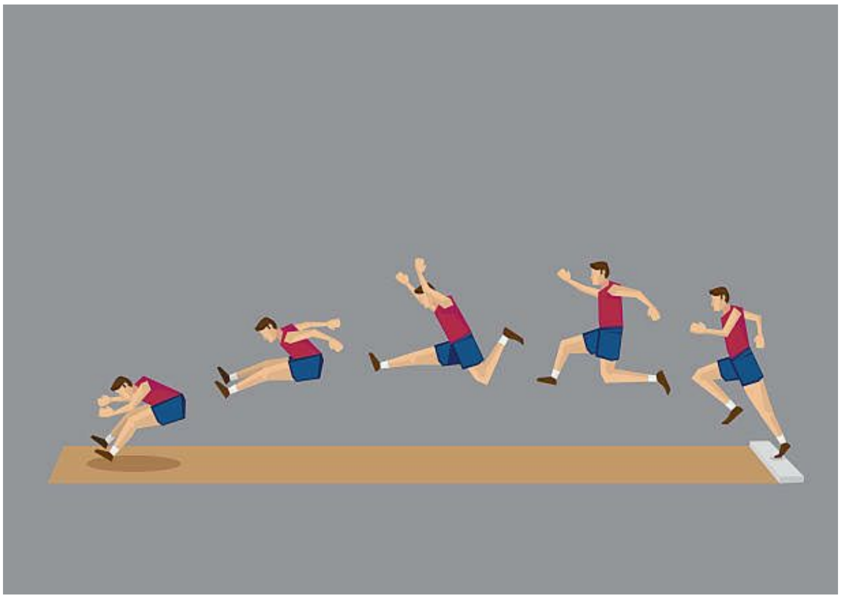
ስዕል 5.6 መሬትን በእጅ እየነኩ መሽከርከር

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 በኂላ ሁለቱን እግር አንድ ላይ አድርጎ ወደ ላይ በፍራቸሽ ላይ በመዝለል ዞሮ ማረፍ፣

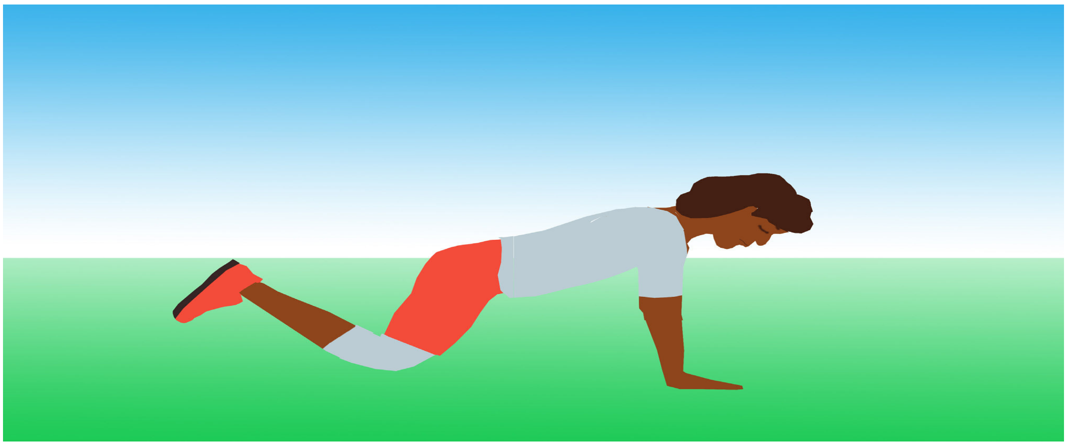


ሰዕል 5.7 እንቅስቃሴውን የሚያሳይ ስዕል

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 ይዘው 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፡-

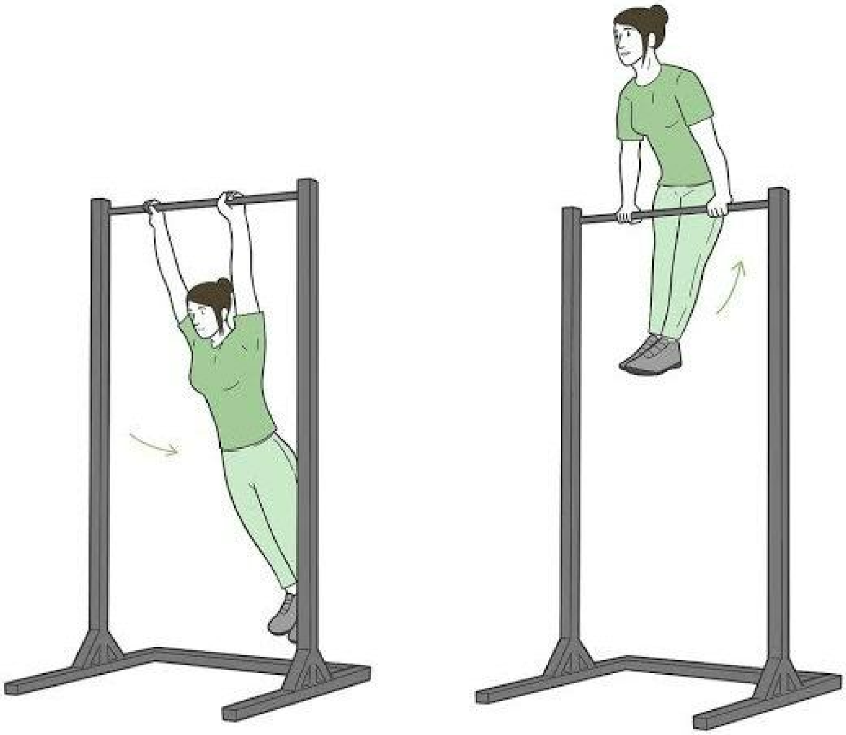
- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፣
- ለዕድሜያቸው የሚመጥን በቀላሉ ወጥተው በቀላሉ ሊወርዱ የሚችሉባቸው የጅምናስቲክ መሥሪያ ዘንጎችን ማዘጋጀት፤
- አግዳሚ ዘንግ ላይ በቀላሉ ወደ ላይ በመሳብ መውጣት ወይም ከፍ ማለት፣
- ይህን እንቅስቃሴ ደጋግሞ መሥራት፡፡

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 እንፈራጦ 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 እንፈራጦ 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፣ፈራሽ 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

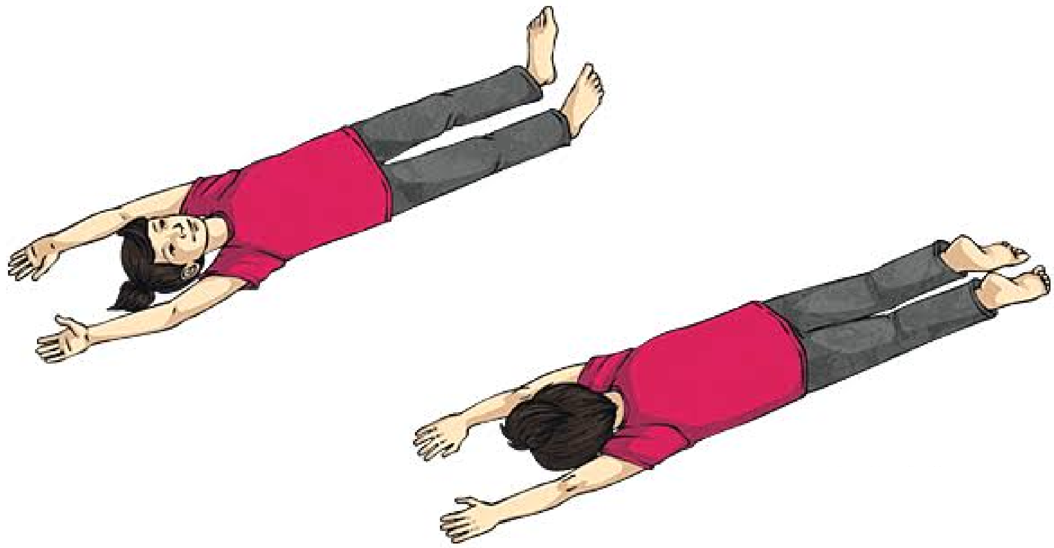
- በቂ የሆነ የሰዉነት ማሟሟቂያና ማሳሳቢያ መሥራት፤
- በረድፍ መቆም፤
- ፍራሾችን አራርቆ መደርደር፤
- ከጉለበት ሸብረክ በማለት እጅ ወደፊት በመዘረጋት መቆም
- በእጅ ፍራሽ በመንካት ወደፊት መስፈንጠር፤
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት።

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 በኂላ 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 ከፍለን 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 በመንበርከርክ 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?