የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

አራተኛ ክፍል

አዘጋጆች፡-

ያረጋል ክንዱ

ታደሰ ጌታነህ

አዝመራው አዲሱ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች፡-

ተስፋየ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውባለም በየነ

አስተባባሪ፡-

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

ምዕራፍ አራት

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለፀው አብይ ርዕስ ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ያተኮረ ሲሆን በውስጡም አራት ንዑሳን ርዕሶችን አካቷል፡፡ እነሱም የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍና የመዘርጋት እና ቅልጥፍና ናቸው፡፡

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማይነጣጠሉ እና አብረው የሚሄዱ ናቸው፡፡ ጤንነት ከበሽታና ከህመም ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን ጤናማ የህይወት ዝንባሌ፣ አካልና አዕምሮ ከህመም ነፃ የመሆን ሁኔታ እና ባለው ሙሉ ኃይል የመስራት ችሎታ ነው፡፡ የአካል ብቃት ማለት ደግሞ ዕለታዊ ስራዎችንም ሆነ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን በበቂ ሁኔታ ውጤታማ በሆነ መንገድ ያለ ድካም የማከናወን ችሎታ ነው፡፡ በሌላ አገላለፅ ከተለያዩ ጤና ጠንቆች ነፃ ሆኖ በተሰማሩበት ስራ ውጤታማ ሆኖ የመገኘት ብቃት ማለት ነው፡፡ ይህንን በመረዳት በዚህ የትምህርት ደረጃ ያሉት ተማሪዎች የአካል ብቃትን ምንነት፣አስፈላጊነትና እንዴት ይዳብራል የሚሉ ዝርዝር ሃሳቦችን ይዟል፡፡ አንድ ሰው የተሟላ የአካል ብቃት ለማግኘት አምስቱን የአካል ብቃት ዘርፎች ማዳበር ወይም አሟልቶ መገኘት አለበት፡፡

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የአካል ብቃትን የሚያሻሽሉ እንቅስቃሴዎች ትለያላችሁ፣
- ዕድሜን ያገናዘበ የአካል እንቅስቃሴ በመስራት የአካል ብቃትን ታሻሽላላችሁ፣
- በተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ለመሳተፍ ፍላጎት መኖራቸዉን ታሳያላችሁ፣

4.1- የልብና የአተነፋፈስ ብርታት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁበኋላ፡-

- የልብና አተነፋፈስ ስርዓት የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ትዘረዝራላችሁ፣
- የልብና አተነፋፈስ ስርዓት የሚያሻሽሉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች የገመድ ዝላይ፣ ጃምንግ ጃክስ በመሥራት ታሻሽላላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት ምን ማለት ነው?

የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በማንኛውም ረጅም እንቅስቃሴ ወቅት ልብ፣ ሳምባ፣ ደምና የደም ስሮች ተባብረው ኦክስጅን ለተለያዩ የአካል ክፍሎች የማዳረስ ብቃት ነው፡፡ይህ ብቃት አካል ኦክስጅን ለረጅም ጊዜ እንዲጠቀምና ጤናማ ልብ፣ ሳምባና የደም ስር እንዲኖራቸው ያስችላል፡፡ጤናማ ልብና የደም ሥሮች ብርታት ያላቸው ሰዎች ለረጅም ጊዜ በማንኛውም የስፖርት ውድድርና በእለታዊ እንቅስቃሴ የመሳተፍ ብቃት አላቸው፡፡ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል ገመድ ዝላይ፣ ውሃ ዋና፣ ረጅም ርቀት ሩጫ ፣ ብስክሌት መጋለብ፣ ኤሮቢክስ(አየርን ተጠቅሞ እንቅስቃሴ መስራት) እና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

ገመድ ዝላይ

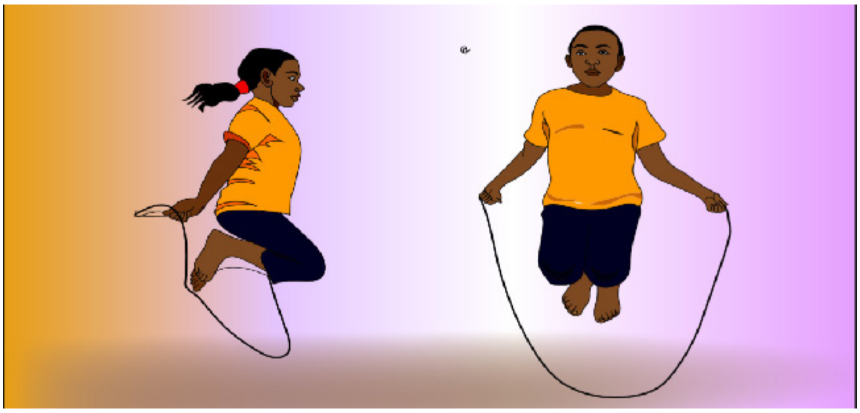
የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች መካከል አንዱ ገመድ ዝላይ ነው፡፡ ገመድ ዝላይ በግልም ሆነ በጥንድ መስራት ሲቻል በረጅም ገመድ በቡድን በየተራ ሊከናወን ይችላል፡፡ የገመድ ዝላይ ዓይነቶች ብዙ ሲሆኑ የተወሰኑት የሚከተሉት ናቸው፡፡

ተግባር 4.1 ገመድ ዝላይ

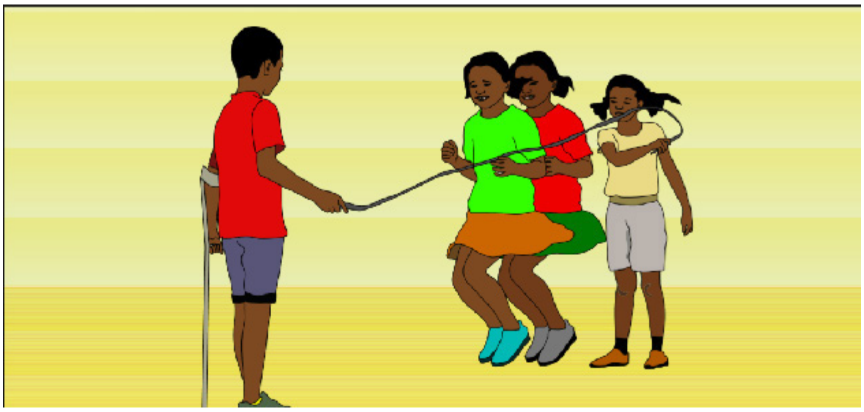
የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎች አስፈላጊውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- በረድፍ በመቆም የራሳቸውን ገመድ መያዝ፣
- በእንቅስቃሴ ወቅት ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል ቀጥ በማድረግ መስራት፣

- በእግር ጣት ሰዉነትን ወደ ላይ እየገፉ መዝለል፣
- በዝላይ ወቅት በእግር ጣቶች ማረፍ መቻል፣
- እንቅስቃሴውን ደጋግሞ መስራት::



ሥዕል 4.1 በቦታ ላይ በግል የገመድ ዝላይ የሚያሳይ



ሥዕል 4.2 በቦታ ላይ በቡድን የገመድ ዝላይ የሚያሳይ

ተግባር 4.2 ተናዳፊ ንብ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ተማሪዎችን መሟሟቂያ መራት፣
- የክፍሉ ተማሪዎች ሁለት ቡድን መመስረት፣
- በ20 ሜትር ርቀት ቡድኖችን የሚለይ ቀጥታ መስመር ማዘጋጀት፣
- ሁለቱም ቡድኖች በየራሳቸው የሜዳ ክልል መቆም፣
- ጨዋታውን ለመጀመር ዕጣ ማውጣት፣ከዚያም ዕጣ የወጣለት ቡድን አንድ አጥቂ ወደ ተቃራኒው ቡድን መላክ፣
- የተላከው አጥቂ ወደ ተቃራኒው ክልል ገብቶ ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ.ዝ....የሚለውን ድምፅ እያሰማ ባለማቋረጥ

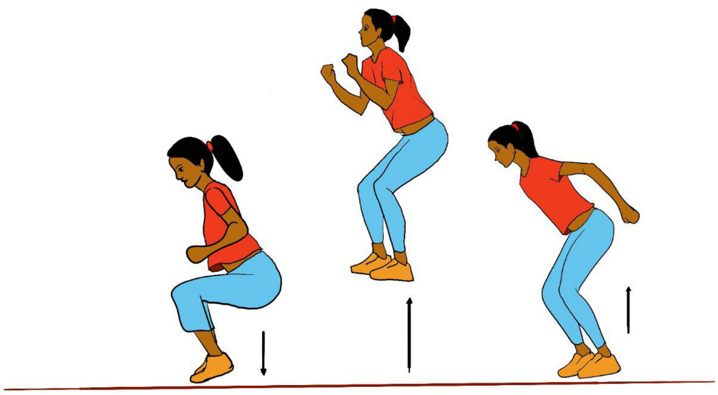
እንደ ንብ በማንዣበብ ትንፋሹ እስከሚቋረጥ ድረስ የተቃራኒ ቡድን ተማሪዎችን የተቻለውን ያህል መንካትና መንደፍ፣

- ይህ ተናዳፊ ንብ ትንፋሹ ከተቋረጠ በሩጫ ወደ ራሱ ቡድን መመለስ፣
- ተናዳፊው ንብ ወደራሱ ቡድን ክልል ሳይገባ በንቡ ያልተነደፉት የተቃራኒ ቡድን ለመያዝ መሞከር፤ከተነካ በእሱ የተነደፉት ሲድኑ ካልተነካ ግን የተነደፉት በሙሉ ይሞቱና ከጨዋታ ውጭ ይሆናሉ፣
- የተቃራኒ ቡድን በተራው አንድ ተጨዋች መርጦ በመላክ እንደመጀመሪያው ጨዋታውን ይቀጥላል፡፡

ሥዕል 4.3 ተናዳፊ ንብ የሚያሳይ

ተግባር 4.3 የጥንቸል ዝላይ

- ሁለት እግሮችን አንድ ላይ በማድረግ ከቆሙ በኋላ እስከ ግማሽ ድረስ ከጉልበት አጠፍ በማለት ወዲያውኑ በመዝለል እየደጋገሙ ወደ ፊት መንቀሳቀስ፡፡



ሥዕል 4.4 የጥንቸል ዝላይ

4.1 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የአካል ብቃት ማለት ምን ማለት ነው?
2. የገመድ ዝላይን እንዴት ማከናወን ይቻላል?

4.2 የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- አዎንታዊ ስሜት በማሳየት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲሠራ ታደንቃላችሁ፣
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚሰራበት ጊዜ እርስ በርስ ትተባበራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች በህብረት ጫና ያላቸውን እንቅስቃሴዎች ተቋቁሞ ለረጅም ጊዜ ያለ ድካም የመስራት ችሎታ ነው፡፡ እንዲሁም የጡንቻ ብርታት አነስተኛ ጫና ያለውን እንቅስቃሴ ለረጅም ጊዜ የመስራት ብቃት ነው፡፡ በሰዉነታችን ላይ የተለያዩ የጡንቻ ዓይነቶች አሉ፡፡ ለምሳሌ፡- የእግር፣ የሆድ፣ የደረት፣ የእጅ እና የመሳሰሉት ናቸው፡፡ የጡንቻ ብርታት እንቅስቃሴን በሦስት ዋና ዋና ክፍሎች ከፍለን እናያለን፡፡

እነሱም፡-

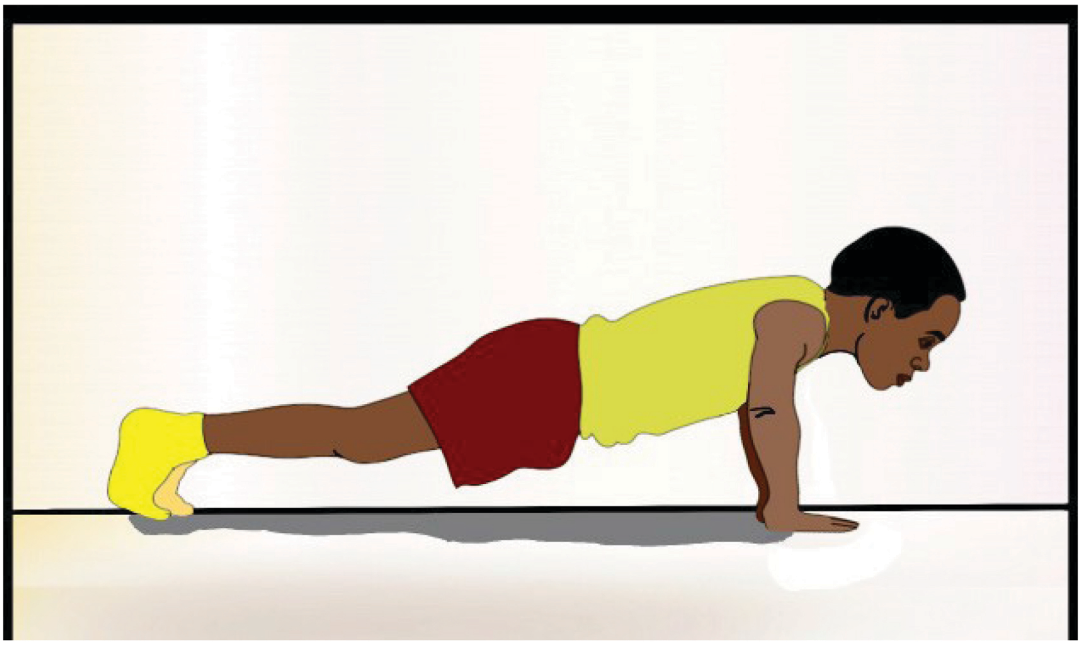
ከወገብ በላይ ያሉ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-ከወገብ በላይ ያለውን የጡንቻ ክፍል ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ (Push up) ፣ ጥንድ አግዳሚ ዘንግ ላይ መስራት(Dig up)፣ ክብደት ማንሳትና የመሳሰሉት ናቸው፡፡ ከእነዚህም ውስጥ ለዚህ የክፍል ደረጃ ይሆናሉ ያልናቸውን የተወሰኑትን እናያለን፡፡

- በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ(Push up
- በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ(ፑሽ አፕ) በዋናነት የእጅ፣ የትክሻና የደረት ጡንቻዎችን ለማዳበር ይረዳል፡፡ Push up አሰራር ለወንዶችና ለሴቶች የተለያየነው፡፡

ተግባር 4.4 በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ (ፑሽ አፕ)

የአሰራር ቅደም ተከተል፡- ለወንዶች

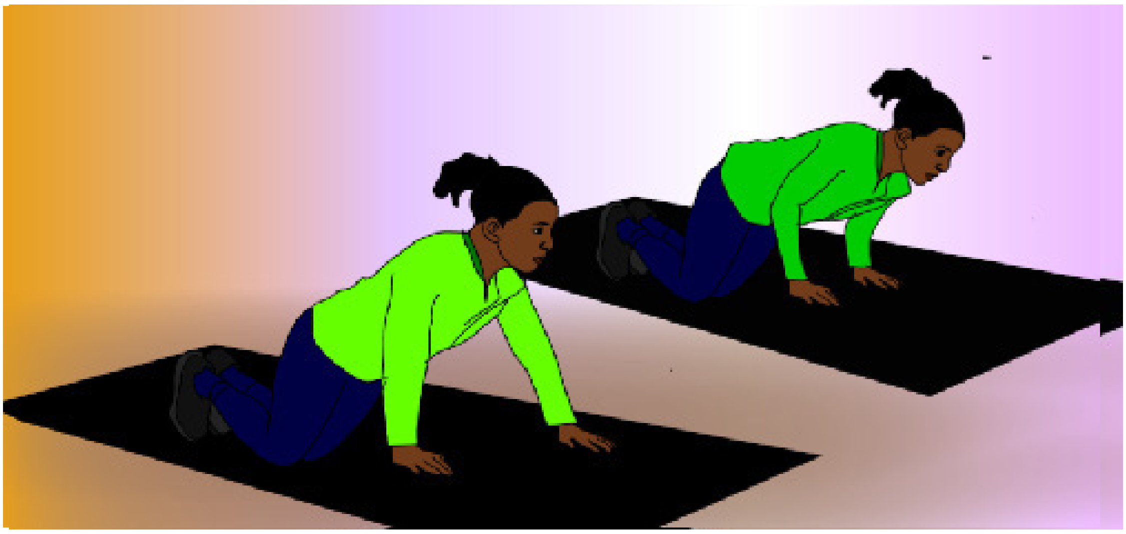
- እጅን በትክሻ ስፋት ልክ በመዳፍ መሬት ላይ መመርኮዝ፣
- እግርን ወደ ኋላ ቀጥ አድርጎ ዘርግቶ በእግር ጣትና በመዳፍ መቆም፣
- ሰውነትን ወደ መሬት ዝቅ ማድረግና ወደ ቦታ መመለስ::



ሥዕል 4.5 በእጅ መዳፍ መሬት በመግፋት መነሳት የሚያሳይ(Push up)

ቅደም ተከተል፡- ለሴቶች

- በመጀመሪያ በጉልበታቸው መንበርከክ፤
- ከጉልበታቸው ጀምሮ ወደ ፊት አንድ ክንድ ከስንዝር በመለካትመዳፋቸውን በትከሻ ስፋት ልክ መሬት ላይ ማስቀመጥ፤
- ሰዉነታቸውን ወደ መሬት በመግፋት ደርሶ መመለስ፤

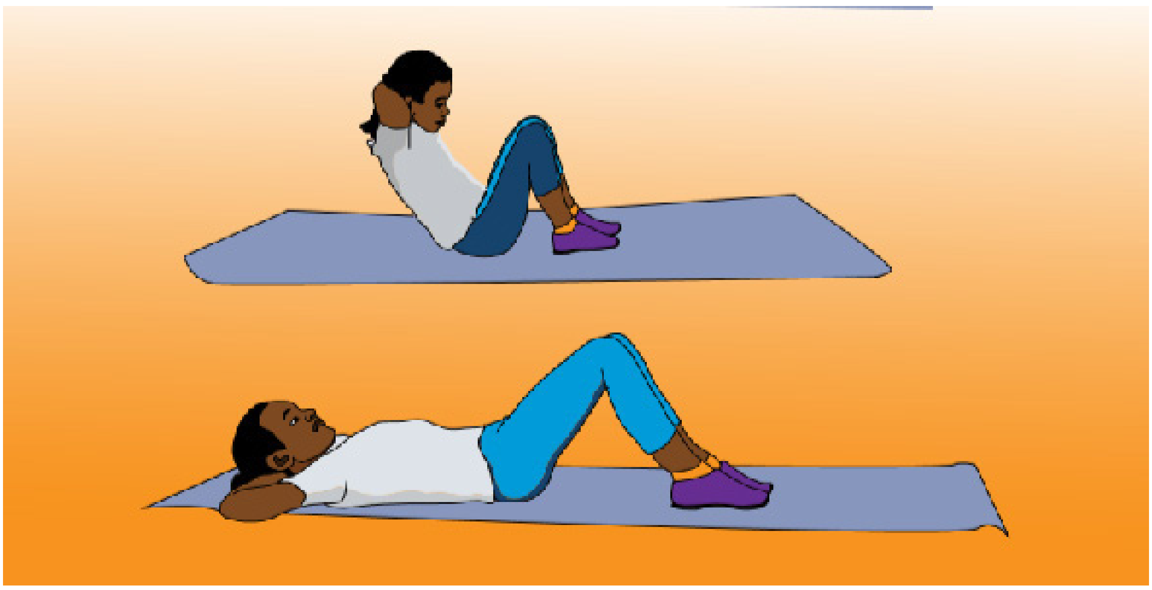


ሥዕል 4.6 በእጅ መዳፍ መሬት በመግፋት መነሳት የሚያሳይ(Push up)

ለ. የሆድና የጀርባ ጡንቻዎችን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር 4.5 ጉልበትን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት (Curl up)፡

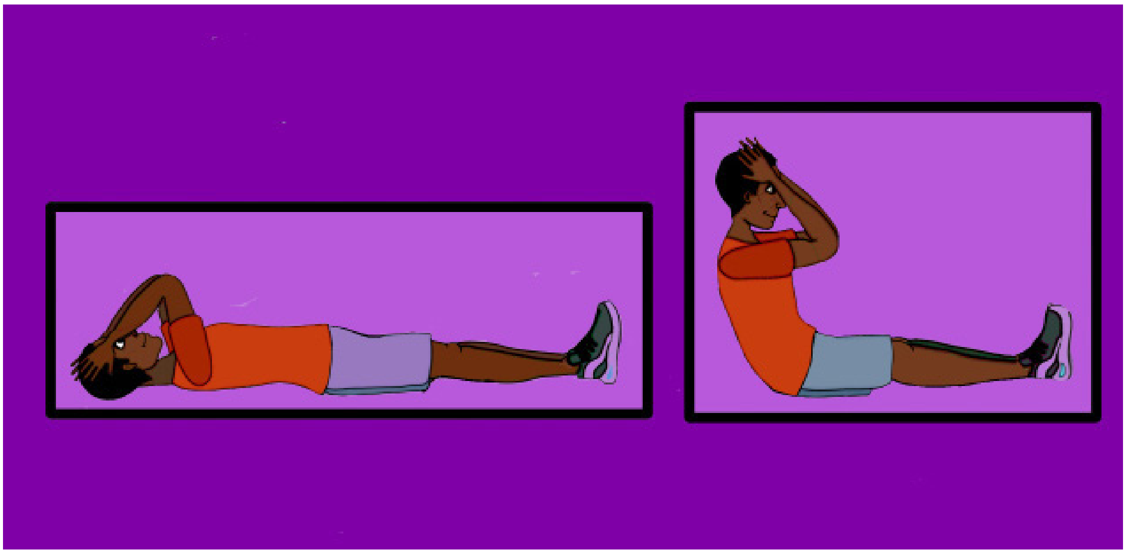
- በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ሰዉነት ማንሳት ጡንቻዎችን ከማጠንከር ባለፈ የወገብ በስተኋላ በኩል የሚከሰቱ ህመምን ለማስወገድ ይረዳል፡



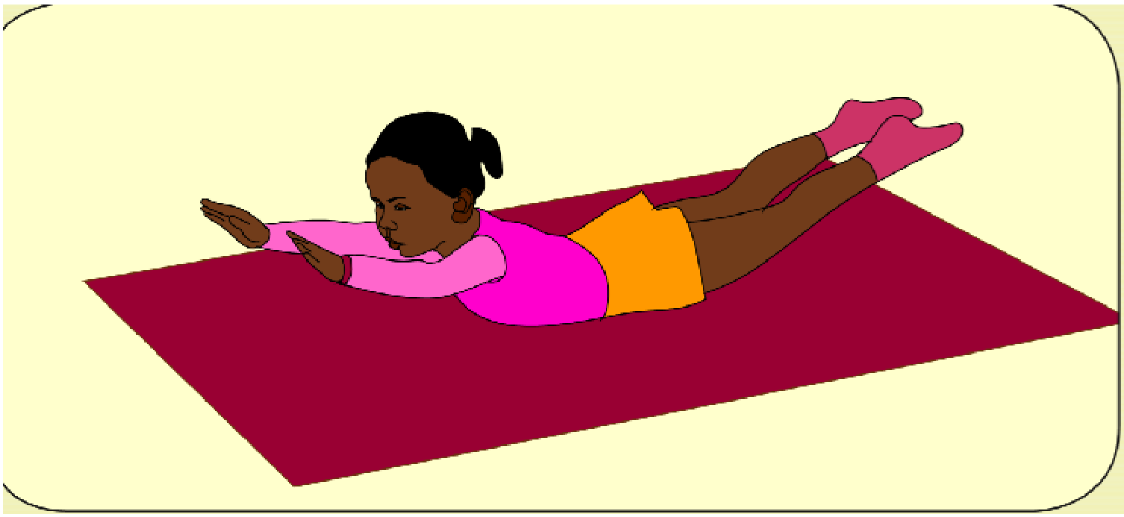
ሥዕል 4.7 ጉልበትን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት (curl-up)፡

ተግባር 4.6 እግርን በመዘርጋት በጀርባ ተኝቶ መነሳት (Sit up)፡

- እግርን በመዘርጋት በጀርባ ተኝቶ ከወገብ በላይ ያለውን ሰውነት በማንሳት ደረትን ወደፊት በማድረግ በእጅ ጣት የእግር ጣቶች በመንካት መመለስ፡፡
- በሆድ ተኝቶ ከወገብ በላይና በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል ማንሳት፡፡



ሥዕል 4.8 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት የሚያሳይ (Sit up)፡



ሥዕል 4.9 በሆድ ተኝቶ ከወገብ በላይና በታች ያለውን ሰዉነት ማንሳት የሚያሳይ

ሐ. ከወገብ በታች ያለውን የሰዉነት ክፍል የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

ተግባር 4.7 ቁጢጥ ብሎ መነሳት

- ከዚያም እግርን ወደ ነበረበት መመለስና መቆም፤

ሥዕል 4.10 ቁጢጥ ብሎ መነሳት የሚያሳይ

4.2 የግምገማ ጥያቄዎች

1. ከወገብ በላይ ያለ የጡንቻ ብርታትን የሚያዳብር እንቅስቃሴጥቀሱ::
2. እግርን በመዘርጋት በጀርባ ተኝቶ መነሳት (Sit up)፡ የትኛውን የሰዉነት ጡንቻ ያዳብራል?

4.3 የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታ /Flexibility/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ለሚሰሩአቸዉ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ ለጓደኞቻቸዉ ግብረመልስ መስጠት፤
- የመተጣጣፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴን በተሻለ ሁኔታ ይሰራሉ፤

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ ስንል ምን ማለት ነው?

የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ ማለት የጡንቻዎችና የመገጣጠሚያ ክፍሎችን በምንፈልገው መጠን የማንቀሳቀስ ችሎታ ነው። የመሳሳብና የመዘርጋት እንቅስቃሴ የመተጣጠፍ ችሎታን ከማዳበር ሌላ በአካል እንቅስቃሴ ወቅት አካል ላይ ከሚደርሱ ጉዳቶች፣ ሚዛንን ለመጠበቅ፣ የተስተካከለ ተክለ ቁመና እንዲኖረንና የደም ዝውውርን ለማሻሻል ይረዳል። የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ፡-

ተግባር 4.8 በመቆም እግርን ወደ ኋላ አጥፎ መያዝ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

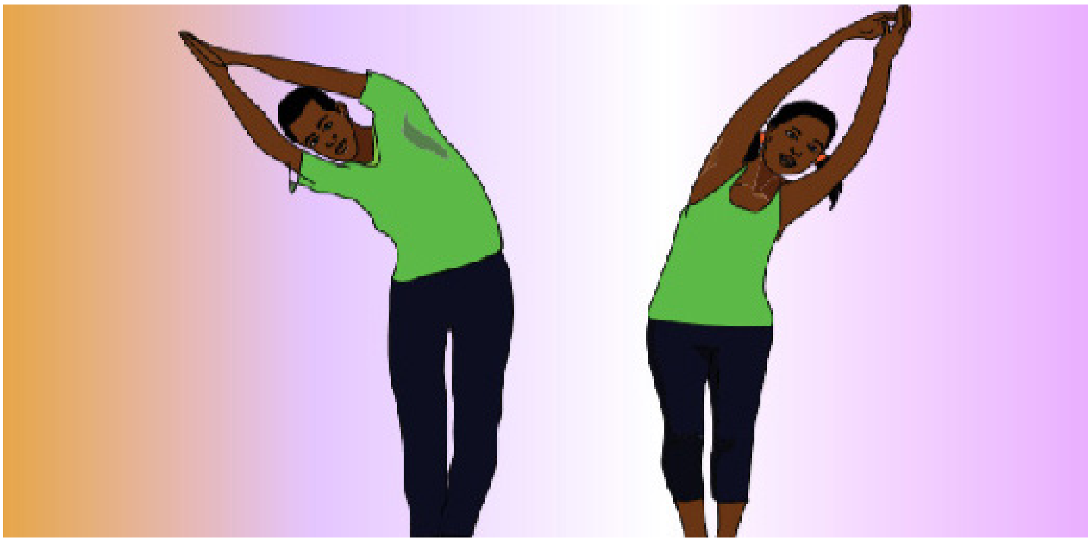
- በመጀመሪያ ሚዛንን ጠብቆ በቦታ መቆም፣
- ቀጥሎ አንድ እግርን ወደ ኋላ አጥፎ ወደ መቀመጫ አስጠግቶ በእጅ መያዝ፣
- በተደጋጋሚ እግርን እያቀያየሩ መስራት።

ሥዕል 4.11 አንድ እግርን ወደ ኋላ አጥፎ በመያዝ ሚዛን ጠብቆ መቆም

ተግባር 4.9 ወደ ተለያዩ አቅጣጫ ማዘንበል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ እግርን ትንሽ ከፈት አድርጎ እጆችን ወደ ላይ በማንሳት መቆም።
- ሰዉነታችንን ወደ ተለያዩ አቅጣጫ ማዘንበልና በድግግሞሽ መስራት።



ሥዕል 4.12 ወደ ተለያየ አቅጣጫ ማዘንበል የሚያሳይ

ተግባር 10 ትክሻን ማሳሳብና መዘርጋት

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ ቀጥ ብሎ በቦታ መቆም፣
- አንደኛውን እጅ ወደ ተቃራኒ የሰዉነት ክፍል መዘርጋት፣
- የተዘረጋውን እጅ ወደ ደረት በሌላኛው እጅ ይዞ መሳብ፣
- እንቅስቃሴውን እጅን እያቀያየሩ መስራት::

ሥዕል 4.13 እጅን በመዘርጋት ትክሻ ማሳሳብን የሚያሳይ

4.3 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን የሚያዳብር እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ::

2. ትክሻን ማሳሳብና መዘርጋት መስራት የትኛውን የሰዉነት ጡንቻ ታዳብራላችሁ?

4.4. ቅልጥፍና (Agility)

- አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡
- ለሚሰሩአቸዉ የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዴት እንደሚሰሩ ለጓደኞቻቸዉ ግብረመልስ ትሰጣላችሁ፣
- የቅልጥፍና እንቅስቃሴዎችን በተሻለ ሁኔታ ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ፡

1. ቅልጥፍና ማለት ምን ማለት ነው?

ቅልጥፍና ማለት በፍጥነት አቅጣጫን ወደ ተቃራኒ የመቀየር ወይም የመዞር ችሎታ ነው:: እንዲሁም በበቂ ሁኔታና ውጤታማ በሆነ መንገድ እንቅስቃሴን የመስራት ችሎታ ነው::በተለያዩ የኳስ ጨዋታዎች ውስጥ ለምሳሌ፡- እግር ኳስ፣ እጅ ኳስ፣ መረብ ኳስ፣ የጠረጴዛ ቴኒስ፣ ሩጫና በመሳሰሉት ጨዋታዎች ለመሳተፍም ሆነ ለመወዳደር ቅልጥፍና አንዱና አስፈላጊ የአካል ብቃት ዘርፍ ነው:: ቅልጥፍናን ለማዳበር ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች መካከል የሚከተሉትን እናያለን::

ተግባር 11 ከ15-20 ሜትር የፍጥነት ሩጫየአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ መነሻ መስመር ከተሰመረ በኋላ ወደ ፊት 20 ሜትር ርቀት ላይ የመጨረሻ መስመር በማድረግ ማዘጋጀት፣

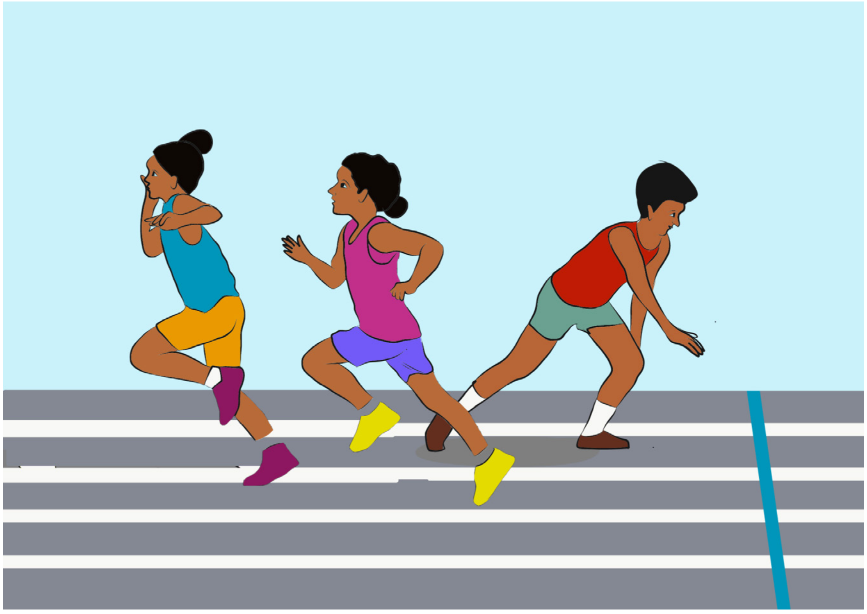
- ከዚያም የተወሰኑ ተማሪዎች በአንድነት ከተለያዩ አቅጣጫዎች ምልክት እየተሰጣቸው መሮጥና መለማመድ፡፡

ሥዕል 4.14 ከ15-20 ሜትር የፍጥነት ሩጫ

ተግባር 12 ደርሶ መልስ ሩጫ

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ተማሪዎች እንደየቁጥራቸው ብዛት እኩል ሆነው በረድፍ መሰለፍ፣
- የመጀመሪያዎቹ ተማሪዎች ፊት ለፊት መነሻ ምልክት ማድረግና 15ሜትር ርቀት ላይ የመጀመሪያ ምልክት ማስቀመጥ፡፡ ቀጥሎም ከ1-3የሚሆኑ ምልክቶችን በ5 ሜትር ርቀት ላይ ማስቀመጥ፣
- የጀምሩ ምልክት ሲሰጥ ከመነሻው መስመር በፍጥነት በመሮጥ የመጀመሪያውን ምልክት ነክተው በፍጥነት መመለስ፣ የመነሻውን ምልክት ነክተው ድጋሜ መመለስና የሁለተኛውን ምልክት ነክተው በዚያው ፍጥነት መመለስ ፣
- በዚህ መልክ ሁሉም ተማሪዎች እስኪዳረሱ ድረስ መስራት፡፡
- የአሰራሩንቅደም ተከተል ጠብቆ እንቅስቃሴውን ቀድሞ የጨረሰ ቡድን የውድድሩ አሸናፊ ይሆናል፡፡



ሥዕል 4.15 ደርሶ መልስ ሩጫን የሚያሳይ

4.4 የግምገማ ጥያቄዎች

1. የቅልጥፍና ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ::

2. የቅልጥፍና ችሎታን ማዳበር ለምን ይጠቅማል?

የምዕራፉ ማጠቃለያ፡

በአጠቃላይ ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማይነጣጠሉና አብረው የሚሄዱ ናቸው፡፡ጤንነት ከበሽታና ከህመም ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን ጤናማ የህይወት ዝንባሌ፣የአካልና የአዕምሮ ከህመም ነፃ የመሆን ሁኔታ እና ባለው ሙሉ ኃይል የመስራት ችሎታ ነው፡፡የልብና የአተነፋፈስ ብርታት ማለት በማንኛውም ረጅም እንቅስቃሴ ወቅት ልብ፣ ሳምባ፣ ደምና የደም ስሮች ተባብረው ኦክስጅንን ለተለያዩ የአካል ክፍሎች የማዳረስ ብቃት ነው፡፡

የጡንቻ ብርታት ማለት ጡንቻዎች በህብረት ጫና ያላቸውን እንቅስቃሴዎች ተቋቁሞ ለረጅም ጊዜ ያለ ድካም የመስራት ችሎታ ነው፡፡የመተጣጠፍና የመዘርጋት እንቅስቃሴ ማለት የጡንቻዎችና የመገጣጠሚያ ክፍሎችን በምንፈልገው መጠን የማንቀሳቀስ ችሎታ ነው፡፡

ቅልጥፍና ማለት በፍጥነት አቅጣጫን ወደ ተቃራኒ የመቀየር ወይም የመዞር ችሎታ ነው፡፡ እንዲሁም በበቂ ሁኔታና ውጤታማ በሆነ መንገድእንቅስቃሴን የመስራት ችሎታ ነው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች፡

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሐሰት በማለት መልሱ፡፡

1. በጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሳተፍ አወንታዊ አመለካከት እንዲኖረን ያደርጋል፡፡
2. ሚዛን መጠበቅ የመተጣጠፍና የመዘርጋት ችሎታን ለማዳበር አይጠቅምም፡፡
3. የገመድ ዝላይ ሁሉንም የሰዉነት ክፍል የሚያዳብር እንቅስቃሴ ነው፡፡
4. ጤና ማለት ከተለያዩ በሽታዎች ነፃ መሆን መቻል ብቻ ነው፡፡
5. የእግርጉዞ የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ያስተካክላል፡፡

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ

1. የመተጣጠፍ ችሎታ የትኛውን የሰዉነት ጡንቻ ለማዳበር ይረዳል?

   ሀ. የእጅ　　　　ሐ. የእግር ጡንቻ

   ለ. የሆድና የጀርባ　　　　መ. የደረት

2. ከወገብ በላይ የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴየቱ ነው?

   ሀ. ፑሽ አፕ　　　　ሐ. ከርል አፕ

   ለ. ሲት አፕ　　　　መ. ከጉልበት ሽብረክ ማለት

3. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የልብና የአተነፋፈስ ብርታትን ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴ አይደለም፡፡

   ሀ. የእግር ጉዞ　　　　ሐ. ብስክሌት መጋለብ

   ለ. ውሃ ዋና　　　　መ. ክብደት ማንሳት

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤና የሚያበረክተው አስተዋፅኦ ዘርዝሩ::

2. የልብና የአተነፋፈስ ስርዓትን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ጥቀሱ::

3. ከወገብ በታች የሚገኙ ጡንቻዎችን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ግለፁ::

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የቀረበው ዓብይ ርዕስ ጅምናስቲክ ሲሆን በውስጡም ሁለት ንዑሳን ርዕሶች አሉት። እነሱም በመሳሪያና ያለመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ናቸው።ጅምናስቲክ ጅምኖስ ከሚል የግሪክቃል የተገኘ ሲሆን ትርጉሙም ራቁት ሆኖ የአካል እንቅስቃሴ መስራትማለት ነው። ነፃ ጅምናስቲክ ማለት ምንም ዓይነት መሳሪያሳንጠቀም የሚሰራ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን የመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት ደግሞ በመሳሪያ አማካኝነት ወይም ረዳትነት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው።የጅምናስቲክ ትምህርት በውስጡ እንደ መገለባበጥ፣ መዞር፣ መንጠር፣ መሽከርከር እንዲሁም በራስና በእጅ መቆምና ለአጭር ጊዜ መሬትን በመልቀቅ በአየር ላይ መሽከርከር የመሳሰሉ እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል።

ተማሪዎች በ3ኛ ክፍል የጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ስለ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ምንነትና ጥቅሞች ተምራችኋል። በዚህ የክፍል ደረጃ ስለ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች እና ለላይኛውና ለታችኛው አካል የሰውነት ቅርጽ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ምንነት ትማራላችሁ።

የመማር ዉጤቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- ጤናማ አካልን ለማዳበር ተከታታይነት ያለዉን እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ፣
- በተለያዩ አቋቋም ላይ በመሆን የተለያዩ የመገልበጥና ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ፣

5.1- ያለመሳሪያና በመሳሪያ የሚሰሩ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች

ያለመሣሪያና በመሣሪያ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁበኋላ፡

- አካልን ለማዳበር ተከታታይነት ያለዉን እንቅስቃሴ ትሰራላችሁ፣
- በእጅ መቆምንና በራስ መቆምን ትለማመዳላችሁ፣
- በመሳሪያና ያለመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን በቅደም ተከተል ከጓደኞቻቸዉ ጋር ትሰራላችሁ፣

የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ:

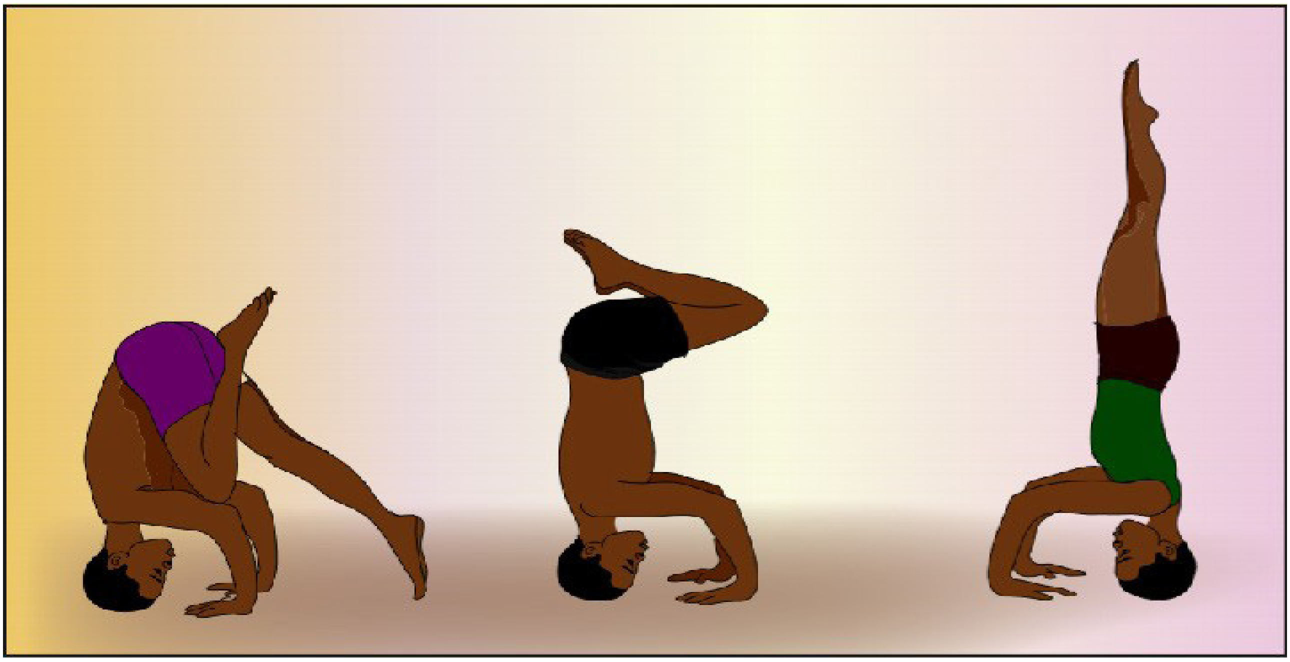
1. መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የምንላቸው ምን ምንናቸው?

መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ማለት ማንኛውም በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚሳተፍ ሰው በቀላሉ ሊያውቃቸውና ሊያከናውናቸው የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡ ከእነዚህም ውስጥ:- በድጋፍ ፍራሽ ላይ በጭንቅላት መቆም፣ በ እጅ ድጋፍ ወደ ጎን መሬትን እየነኩ መሽከርከር፣ ፍራሽ ላይ መዝለል፣ ወደ ፊት መገልበጥ፣ በሙሉ ሰውነት ፍራሽ ላይ መገልበጥና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

ተግባር 5.1 በድጋፍ ፍራሽ ላይ በጭንቅላት መቆም

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት መቆምና እጅና ግንባርን በሦስት ማዕዘን ቅርጽ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ፣
- ቀጥሎ ዳሌ ወደ ላይ እንደተነሳ እግርም ወዲያውኑ መሬትን ይለቃል፣
- እግርን በመግጠም በጭንቅላት መቆም::



ሥዕል 5.1 በጭንቅላት መቆም

ተግባር 5.2 በእጅ ፍራሽ ላይ መቆም

ሙሉ የሰውነታችንን ክብደት እጃችን ላይ በማድረግና አየር ላይ ማቆየት በእጅ መቆም ይባላል::

- በመጀመሪያ አስፈላጊውን የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፡

- ሁለቱንም እጃችንን መሬት ላይ ማሳረፍ፡
- እጃችንን ከመሬት ሳናነሳ እግራችንን ተራ በተራ ማንሳት፡
- ጭንቅላታችን መሬት ሳይነካ ሙሉ የሰውነታችን ክብደት እጃችን ላይ ማሳረፍ፡፡
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት፡፡

ሥዕል 5.2 በእጅ መቆምን የሚያሳይ

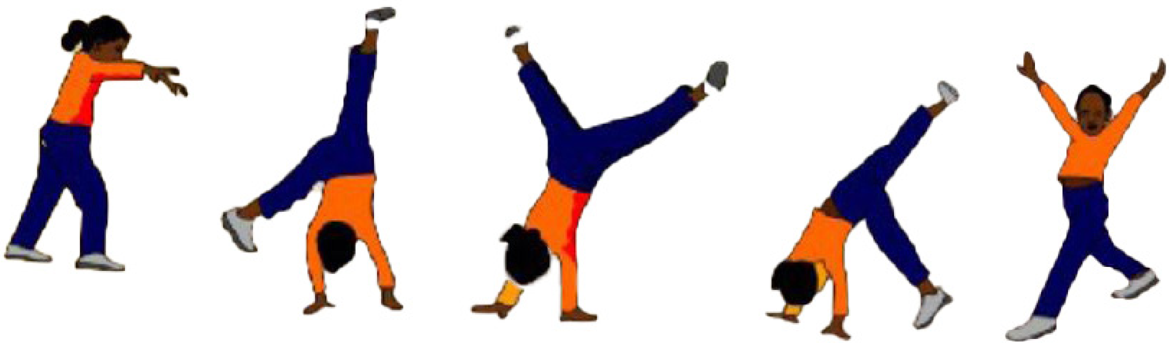
ተግባር 5.3 በድጋፍ ወደ ጎን መሬትን በእጅ እየነኩ መሽከርከር

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም፤ከዚያም በኃይልና በትክክል ወደ ቀኝ ጎን ማዘንበል፤
- ቀኝ እጅን ወደ ቀኝ እግር በማስጠጋት መሬት መደገፍ፤
- ግራ እግርን ወደጎን በማንሳትና ቀኝ እግርን ከመሬት በመግፋት ወይም በማንሳት በእጅ መቆም(እግር በትከሻ ስፋት ልክ እንደተከፈተመሆን አለበት)፤
- ክብደትን ወደግራ እጅ በማድረግ እግርን መሬት ላይ ማሳረፍ፤ እንዲሁም በግራ እጅ መሬትን በመግፋት ደረትን ወደ ፊት ማስቀደምናአንገትን ወደ ኋላ ማዘንበል፤

- እጅ ከመሬት ተነስቶ ወደ ላይ እንደተዘረጋ እግርን በተከታታይ መሬት ላይ ማሳረፍ፣

- በመጨረሻም ቀኝ እግርን ወደ ግራ እግር በመግጠም ቀጥ ብሎ መቆም ::



ሥዕል 5.3 በድጋፍ ወደ ጎን መሬትን በእጅ እየነኩ መሽከርከር

ተግባር 5.4 ታጥፎ፣ ከፍ ብሎና አንፈራጦ መዝለል፡-

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

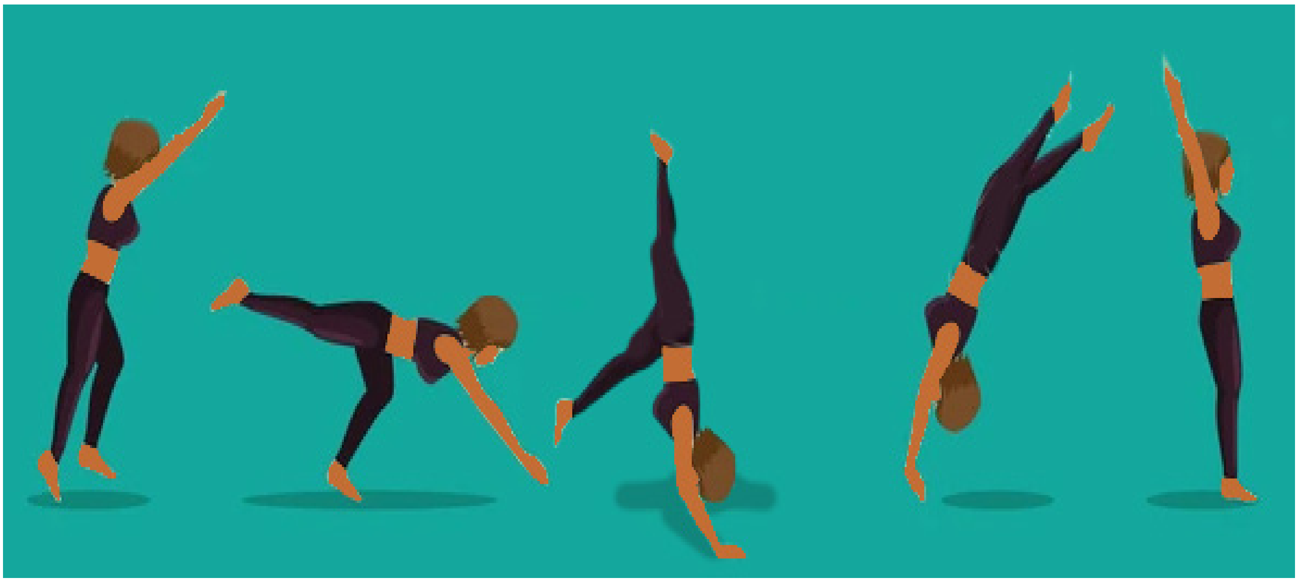
- እግርን በትክሻ ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፣
- በእጅ ማጅራትን በመያዝ መቀመጥና መነሳት፣
- የላይኛውን የሰውነት ክፍል ቀጥ አድርጎ በድግግሞሽ መስራት፡፡

ሥዕል 5.4 ታጥፎ፣ ከፍ ብሎና አንፈራጦ መዝለል

ተግባር 5.5 ወደ ጎን ተሽከርክሮ በሁለት እግር ማረፍ (Round Off)፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት እጅን ወደ ጎን በመዘርጋት መቆም፤ከዚያም በኃይልና በትክክል ወደ ቀኝ ጎን ማዘንበል፤
- ቀኝ እጅን ወደ ቀኝ እግር በማስጠጋት መሬት መደገፍ፤
- ግራ እግርን ወደጎን በማንሳትና ቀኝ እግርን ከመሬት በመግፋት ወይም በማንሳት በእጅ መቆም(እግር በትከሻ ስፋት ልክ እንደተከፈተ መሆን አለበት)፤
- ክብደትን ወደግራ እጅ በማድረግ እግርን መሬት ላይ ማሳረፍ፤ እንዲሁም በግራ እጅ መሬትን በመግፋት ደረትን ወደ ፊት ማስቀደምና አንገትን ወደ ኋላ ማዘንበል፤
- እግራችን አየር ላይ እንዳለ በማጠማዘዝ ፊታችንን ወደተነሳንበት አቅጣጫ ማዞር
- እጅ ከመሬት ተነስቶ ወደ ላይ እንደተዘረጋ እግርን ገጥሞ አንድ ላይ መሬት ላይ ማሳረፍ፤
- በመጨረሻም እግር በመግጠም ቀጥ ብሎ መቆም::



ሥዕል 5.5 ወደጎን ተሽከርክሮ በሁለት እግር ማረፍ

ተግባር 5.6 በቀላሉ ወደ ላይ መውጣት፡

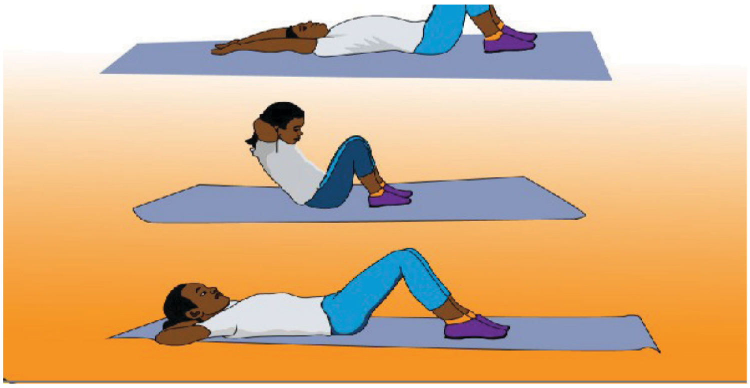
ሥዕል 5.6 በቀላሉ ወደ ላይ መውጣት

ተግባር 5.7 በወለል ላይና በመሳሪያ ላይ በድግግሞሽ መስራት፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- በመጀመሪያ አግዳሚ ዘንጉን በሁለት እጅ መያዝ፣
- እግሮችን አንድ ላይ በማድረግ ከወገብ በመሳብ ይጀመራል፣
- ከዚያም ወደ ፊትና ወደኋላ በመወዛወዝ ይከናወናል::

ሥዕል 5.7 ነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል



ሥዕል 5.8 እግርን በማጠፍ በጀርባ ተኝቶ መነሳት

ተግባር 5.8 በሁለት እግሮች ተነስቶ በሁለት እግሮች ማረፍ:

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- ሁለት እግሮችን ከፊት አድርጎ መቆም፣
- ሁለቱንም እጆች ወደ ፊት መዘርጋት፣
- ከመነሻው መስመር ሁለት እግሮችን አንድ ላይ በማንሳት መዝለል፣
- ሁለቱንም እግሮች አንድ ላይ ማሳረፍ፣
- ተማሪዎች እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ ፡፡

ሥዕል 5.9 በሁለት እግሮች መነሳትና ማረፍ

5.2 ያለመሣሪያ ጅምናስቲክ መስራት (ነፃ ጅምናስቲክ)

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁበኋላ፡

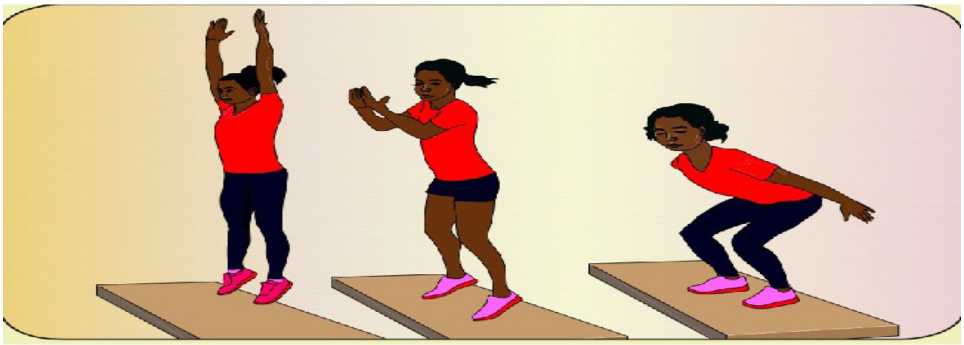
- ራስን በመቆጣጠር ወደፊት መገልበጥና ወደኋላ መገልበጥን ትሰራላችሁ፣

- በጅምናስቲክ አሰራርና እንቅስቃሴ መልካም የሆነና ሳቢነት ያለዉን የሰዉነት አቀማመጥ ታዳብራላችሁ፣
- ያለመሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፣

ተግባር 5.9 ፍራሽ ላይ መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- እግርን ከጉልበት በማጠፍ ዝቅ ካሉ በኋላ እጅን ወደ ኋላ ዘርግቶ ዝላዩን መጀመር፣
- በሁለት እግር ከመሬት ወደ ላይ መነሳትና እጅን ወደፊት እንዲሁምከራስ በላይ በመዘርጋት መዝለል፣ ከዚያም በመንሳፈፍ ሁኔታ ላይእንዳሉ መለወጥና ራስን ወይም አንገትን ወደ ኋላ ማዘንበል፣
- መሬት ላይ በሚያርፍበት ጊዜ ጉልበትን አጠፍ በማድረግ እጅን ወደ ተለያየ አቅጣጫ መዘርጋት።



ሥዕል 5.10 ፍራሽ ላይ መዝለል

ተግባር 5.10 ወደ ፊትና ወደ ኋላ መገልበጥ፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- እግርን ገጥሞ እጅን ወደ ላይ መዘርጋት ከዚያም ቁጢጥ ማለትናእጅን በትክሻስፋት ልክ በማድረግ መሬት መደገፍ፣
- አንገትን ወደ ታችና ወደ ውስጥ በመቅበር ራስን ወደ ጉልበት አስጠግቶዳሌን ከፍ በማድረግ ክብደትን በእጅ ላይ ማሳረፍ፣
- በቅድሚያ ማጅራትን መሬት ላይ በማሳረፍ እግርን ከመሬት ለቆበፍጥነትበማጠፍ ወደ ፊት መገልበጥና ቁጢጥ ማለት።

ሥዕል 5.11 ወደ ፊትና ወደ ኋላ መገልበጥ

የግምገማ ጥያቄ 5

1.ጅምናስቲክ ማለት ምን ማለት እንደሆነ አብራሩ::

2.መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነቶችን ዘርዝሩ::

ማስታወሻ

ለሰዉነት ቅርጽ የሚሰራ እንቅስቃሴ ማለት ሰዎች የሰውነት ጥንካሬና ክብደትን በመጨመር የተስተካከለ የሰዉነት ቅርጽ እንዲኖራቸውየሚያስችል መሰረታዊ የጅምናስቲክ ዘርፍ ነው። የሰዉነት ቅርጽን የሚያዳብሩ መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች በዋናነት በሁለት ከፍለን እናያለን። እነሱም ለላይኛውና ለታችኛው አካል የሰዉነት ቅርጽየሚሰሩ ናቸው።

የሰዉነት ቅርጽን ከሚያዳብሩ መሰረታዊ የጅምናስቲክእንቅስቃሴዎች መካከል ጥቂቶቹ:- በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ፣ መግፋት፣ መተጣጠፍ፣ መስፈንጠር፣መዝለል፣መንከባለልና የመሳሰሉት ናቸው።

5.2 የግምገማ ጥያቄ

1. የላይኛውን አካል የሰዉነት ቅርጽ የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?

የምዕራፉ ማጠቃለያ

በአጠቃላይ ጅምናስቲክ ጅምኖስ ከሚል የግሪክ ቃል የተገኘ ሲሆን ትርጉሙም ራቁት ሆኖ የአካል እንቅስቃሴ መስራት ማለት ነው፡፡ ጅምናስቲክ ያለመሳሪያና የመሳሪያ ጅምናስቲክ በመባል በሁለት ይመደባል፡፡

ያለመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት ምንም ዓይነት መሳሪያ ሳንጠቀም የሚሰራ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን የመሳሪያ ጅምናስቲክ ደግሞ በመሳሪያ አማካኝነት ወይም ረዳትነት የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው፡፡ የጅምናስቲክ ትምህርት በውስጡ እንደ መገለባበጥ፣ መዞር፣ መንጠር፣ መሽከርከር እንዲሁም በራስና በእጅ መቆም፣ ለአጭር ጊዜ መሬትን በመልቀቅ እና በአየር ላይ መሽከርከር የመሳሰሉ እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል፡፡

መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ማለት ማንኛውም በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚሳተፉ ሰዎች በቀላሉ ሊያውቋቸውና ሊያከናውኗቸው የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ናቸው፡፡

ለሰዉነት ቅርጽ የሚሰራ እንቅስቃሴ ማለት ሰዎች የሰውነት ጥንካሬና ክብደትን በመጨመር ማራኪና ሳቢ የሰዉነት ቅርጽ እንዲኖራቸው የሚያስችል የመሰረታዊ የጅምናስቲክ ዘርፍ ነው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች፡

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክል ከሆነ እውነት ስህተት ከሆነ ሐሰት በማለት መልሱ፡፡

1. ያለመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት ያለ ምንም የመሳሪያ እገዛ የምናከናውነው እንቅስቃሴ ነው፡፡
2. ፍራሽ ላይ ወደ ፊት መንከባለል የመሳሪያ ጅምናስቲክ ውስጥ ይመደባል፡፡
3. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚከናወነው በመሳሪያ ብቻ ነው፡፡

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ፡፡

1. ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ በጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ውስጥ አይካተትም?

   ሀ. መገልበጥ
   ሐ. መዝለል
   ለ. ክብደት ማንሳት
   መ. መንጠር

2. ------- የላይኛውን አካል የሰዉነት ቅርጽ ለማዳበር ይረዳል፡፡

   ሀ. ዝላይ
   ሐ. አግዳሚ ዘንግ ላይ መንጠልጠል
   ለ. ወደ ፊት መገልበጥ
   መ. ቁጭ ብድግ መስራት

3. ከሚከተሉት ውስጥ የመሳሪያ ጅምናስቲክ የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. በጭንቅላት መቆም
   ለ. ፍራሽ ላይ መዝለል
   ሐ. ወደ ፊት መንከባለል
   መ. በእጅ መዳፍ መሬት ተመርኩዞ ደረትን ወደ መሬት አስጠግቶ መመለስ (Push up)

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጡ፡፡

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነቶችን ጥቀሱ?
2. የታችኛውን አካል የሰዉነት ቅርጽ የሚያዳብሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ