የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት
የተማሪ መጽሐፍ
አምስተኛ ክፍል

አዘጋጆች

ጀማል ጌታሁን

አዝማች አዋጎ

ቸርነት ታደሰ

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውብዓለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም

አዲስአበባ

ምዕራፍ አራት

አትሌቲክስ

መግቢያ

የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርትን በአግባቡ ለመተግበርና ለማሳደግ አትሌቲክስ በአንድ ምዕራፍ ሊቀርብ ችሏል፡፡ አትሌቲክስ በመምና በሜዳ ተግባራት የሚከናወን ሲሆን በውስጡም ሩጫ፣ ውርወራና ዝላይ አጠቃሎ የያዘ ነው፡፡ አትሌቲክስ በአብዛኛው የተፈጥሮ ስፖርት በመባል ይታወቃል፡፡ ሰዎች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸውን ለማከናወን ሲሉ አትሌቲክስን መተግበር የግድ ይላቸዋል፡፡ ከሚፈልጉት ቦታ ለመድረስ መፍጠን ይኖርባቸዋል፡፡ ለመፍጠን መሮጥ፣ ዕቃ ለማቀበል መወርወር፣ ጎድጎድ ያለ ቦታ ሲያጋጥም መዝለል እና ከቦታ ቦታ ለመንቀሳቀስ መራመድ ያስፈልጋል፡፡ በዚህ ምክንያት አትሌቲክስ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ ሊባል ችሏል፡፡ ጥንታዊ ሰዎች ደግሞ ምግባቸውን ለማዘጋጀት እንስሳትን በማደንና ፍራፍሬ በመልቀም ይኖሩ ነበር፡፡ ለማደን እና ፍራፍሬ ለመልቀም ደግሞ መሮጥ ፣ መወርወር እና መዝለል ዋነኛ ተግባሮች ነበሩ፡፡ ስለዚህ አትሌቲክስ ሰዎች በዚህ ምድር መኖር ከጀመሩ ጀምሮ አብሮ የነበረ እንቅስቃሴ ነው፡፡

የአትሌቲክስ ክህሎትን ለማዳበር በትምህርት ቤት ውስጥ በሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት በመሳተፍ በትክክል መሮጥ ፣ መዝለልን እና መወርወርን እንቅስቃሴን ለመማር መሠረት ይሆናል እንዲሁም ትክክለኛ ዕድገትን ማግኘት ይቻላል፡፡ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ሩጫ፣ ዉርወራ እና ዝላይ ይዘቶች ተካተዋል፡፡

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ ፡-

- መሰረታዊ የረጂም ርቀት ሩጫ አሯሯጥን ትረዳላችሁ፣
- የተለያዩ ቁሳቁሶችን ለርቀት ስትወረውሩ የሰዉነት አቋቋምን ታሳያላችሁ፣
- የሽምጥ ሩጫ ለከፍተኛ ፍጥነት የሚኖረውን ድርሻ ትረዳላችሁ፡፡
- በመግፋት ውርወራ (ከባድ መሳሪያ) ጊዜ ጉልበት ከታችኛው ወደ ላይኛው የሰውነት ክፍል ሽግግር እንዴት እንደሚያደርግ ታሳያላችሁ፡፡
- ከሌሎች ተማሪዎች ጋር ትብብርን ታሳያላችሁ፡፡

4.1- የፍጥነት ሩጫ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራቹ በኋላ:-

- በተናጠል ወይም ከጓደኛ ጋር በከፍተኛ ፍጥነት ትሮጣላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የፍጥነት ሩጫ ዓላማን ጥቀሱ?
2. ፈጣን ሯጭ ለመሆን ምን ምን መሟላት አለበት?

ሩጫ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ ሲሆን በሩጫ ጊዜ ግን ከእያንዳንዱ መመንጠቅ በኋላ ለአጭር ጊዜ በአየር ላይ መንሳፈፍ የሚገኝበት ሁኔታ ነው፡፡ መሄድና መሮጥ የሚከናወኑት በሁሉም የሰውነት መንቀሳቀሻ አካላት ቢሆንም ዋናውን ሚና የሚጫወተው እግር ነው፡፡ ሩጫ የርምጃዎች ውጤት ሲሆን አንዴ በቀኝ አንዴ በግራ በማፈራረቅ የሚደረግ ተመሳሳይ የእግር እንቅስቃሴ ነው፡፡

ሩጫ በስታዲየም ውስጥ እና ከስታዲየም ውጪ ይካሄዳል፡፡ ሩጫ አጭር ፣ መካከለኛ እና ረጅም ርቀት ተብሎ በሶስት ይከፈላል፡፡ አጭር ርቀት ሩጫ የሚያካትታቸው 100 ሜትር፣ 200 ሜትር፣ 400 ሜትር፣ 4x100ሜትር እና 4x400ሜ ዱላ ቅብብል እንዲሁም 100ሜትር እና 110ሜትር መሰናክል ናቸው፡፡ በዚህ ክፍል ደረጃ ለፍጥነት
መሮጥ እና ለሰዓት መሮጥ የሚል የተግባር ትምህርት ቀርቧል፡፡

ለፍጥነት መሮጥ

ለፍጥነት መሮጥ አንድን የተወሰነ ርቀት በአጭር ጊዜ መጨረስ ማለት ነው፡፡ በፍጥነት ሮጦ ለመጨረስ እና አጭር ሰዓት ለማስመዝገብ አነሳስ ፣ የእጅና የእግር ቅንጅት አስፈላጊዎች ናቸው፡፡ ስለዚህ ለፍጥነት መሮጥ ዋና ዓላማው አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ሰዓት መጨረስ ነው፡፡

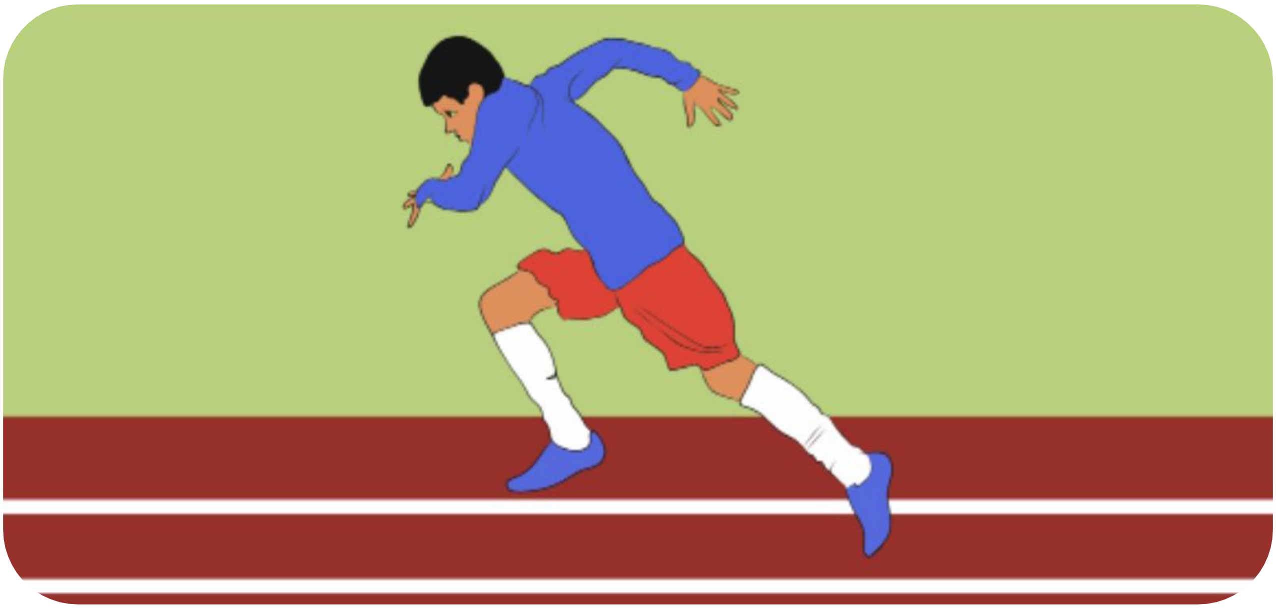
የሩጫው ዋና ዓላማ:- አጭር ሰዓት ማስመዝገብ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል:-

- ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል ወደ ፊት በማዘንበል ፈጣን የእግር እንቅስቃሴ

በመጠቀም እጅን ከእግር ጋር በማቀናጀት በርምጃ እስከ አስራ አምስት(15) ሜትር ድረስ መለማመድ፣

- በዝግታ ሩጫ እስከ ሃያ(20) ሜትር ድረስ መለማመድ ፣
- ይህንን እንቅስቃሴ ሰላሳ(30) ሜትር ድረስ በጥንድ በመሆን እርስ በርስ እየተፎካከሩ በፍጥነት መሮጥ፣ መለማመድ፣
- የእንቅስቃሴውን ርቀት በመጨመር ከ40 እስከ 50 ሜትር አራት አራት በመሆን መወዳደር፡፡



ሰዕል 4.1 የፍጥነት ሩጫ

ተግባር 2 ከስልሳ (60) እስከ ሰባ (70) ሜትር በፍጥነት መሮጥ

የሩጫው ዋና ዓላማ፡- አጭር ሰዓት ማስመዝገብ ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- ከወገብ በላይ ያለውን የሰዉነት ክፍል ወደ ፊት በማዘንበል ፈጣን የእግር እንቅስቃሴ በመጠቀም እጅን ከእግር ጋር በማቀናጀት በመካከለኛ ፍጥነት እስከ ሃያ አምስት(25) ሜትር ድረስ መለማመድ፣
- በፍጥነት ሩጫ እስከ ሃምሳ (50) ሜትር ድረስ መለማመድ ፣
- ይህንን እንቅስቃሴ ስልሳ (60) ሜትር ድረስ በጥንድ በመሆን እርስ በርስ እየተፎካከራችሁ በፍጥነት መሮጥን መለማመድ ፣
- የእንቅስቃሴውን ርቀት በመጨመር ከስልሳ(60) እስከ ሰባ (70) ሜትር አራት አራት በመሆን በፍጥነት ሩጫ መወዳደር

4.2. የረጅም ርቀት ሩጫ (መካከለኛ ርቀት) ሰዓት በመያዝ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራቹ በኋላ:-

- በተሰጠዉ ዉስን ሰዓት የመሮጥ ችሎታን ታሳያሳችሁ፣

ለሰዓት መሮጥ የአካል ብቃት ደረጃን ለመጠበቅ፣ በሩጫ ደስታን ለመጨመር፣ ያማረ ጊዜን ለማሳለፍ እና በተቀመጠልን ሰዓት ረጅም ርቀትን ለመሸፈን ይጠቅማል።

ተግባር 1 በዝቅተኛ ፍጥነት ሳያቋርጡ ከ4 እስከ 5 ደቂቃ መሮጥ

ዋናው ዓላማ:- በተሰጠው ሰዓት ረጅም ርቀት መሸፈን መቻል ነው፣

- ለሰዓት መሮጥ የእግር አነሳስ፣ የእርምጃ ስፋት እና የእጅ ውዝዋዜ መሠረታዊ የአሯሯጥ ስልቶች ናቸው።

ስዕል 4.2 በዝቅተኛ ፍጥነት ሲሮጥ የሚያሳይ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመምህራችሁ በመታገዝ በሁለት ረጅም መስመሮች መሰለፍ፣
- በቆማችሁበት ቦታ ላይ ለ30 ሰከንድ ሳታቋርጡ የእጅና የእግር ቅንጅት በመጠቀም መሮጥ
- በራሳችሁ አሯሯጥ ዘዴ ለ1 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት ሳታቋርጡ መሮጥ፣
- መምህሩ/ሯ ምልክት ሲያሳይ/ስታሳይ ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም በዝግታ ለ4 ደቂቃ መሮጥ፣

- በመምህሩ/ሯ እገዛ እስከ 5 ደቂቃ ሳታቋርጡ በዝቅተኛ ፍጥነት መሰረታዊ የአሯሯጥ ሂደቶችን በመከተል መሮጥ፣
- ሁለት ሁለት ሆናችሁ በመሮጥ አንዱ ሲሰራ ሌላው እየተከተለ ስህተቱን በማረም ለ5 ደቂቃ መሮጥ፣
- ሁለት ሁለት በመሆን ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልቶችን በመጠቀም ለ5 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት መሮጥ፣
- ሶስት ሶስት በመሆን ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም ለ5 ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት መሮጥ፣

ተግባር 4 በዝቅተኛ ፍጥነት ሳያቋርጡ ከስድስት ደቂቃ እስከ ስምንት ደቂቃመሮጥ

ዋናው ዓላማ፡- በተሰጠው ሰዓት ረጂም ርቀት መሸፍን መቻል ነው፣

- ለሰዓት መሮጥ የእግር አነሳስ፣ የእርምጃ ስፋት እና የእጅ ውዝዋዜ መሠረታዊ የአሯሯጥ ስልቶች ናቸው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመምህራችሁ በመታገዝ በሁለት ረጅም መስመሮች መሰለፍ፣
- በቆማችሁበት ቦታ ላይ ለአንድ ደቂቃ ሳታቋርጡ የእጅና የእግር ቅንጅት በመጠቀም መሮጥ
- በራሳችሁ አሯሯጥ ዘዴ ስድስት (6) ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት ሳታቋርጡ መሮጥ፣
- መምህሩ/ሯ ምልክት ሲያሳይ/ስታሳይ ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም በዝግታ ለሰባት (7) ደቂቃ መሮጥ፣
- ሁለት ሁለት ሆናችሁ በመሮጥ አንዱ ሲሰራ ሌላው እየተከተለ ስህተቱን በማረም ለስምንት(8) ደቂቃ መሮጥ፣
- ሶስት ሶስት በመሆን ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም ለስምንት(8) ደቂቃ በዝቅተኛ ፍጥነት መሮጥ፣

የግምገማ ጥያቄ

- ትክክለኛ የአሯሯጥ ስልትን በመጠቀም በፍጥነትና በዝግታ የአሯሯጥ ሁኔታውን ሰርታችሁ አሳዩ?

ማስታወሻ

በተለያየ ምክንያት መሮጥ የማትችሉ ተማሪዎች ለመምህር በመንገር እንቅስቃሴውን በሚመቻችሁ ሁኔታ መስራት አለባችሁ፣

በአካባቢያችሁ የሩጫ እንቅስቃሴ በምትሰሩበት ሰዓት ትክክለኛውን የእግረኛ መንገድ በመጠቀም የትራፊክ አደጋን ከግምት ውስጥ በማስገባት መስራት ይጠበቅባችኋል፡፡

4.3. ለርቀት መወርወር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ

- ቁሶችን በሚወረዉሩበት ጊዜ ዕድሜን ያገናዘበ ትክክለኛ የላይኛዉ የሰዉነት ክፍል እንቅስቃሴ ተግባራዊ ታደርጋላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ውርወራ ለመወርወር መሠረታዊ ነገሮች ምን ምን ናቸው?

ውርወራ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ በመሆኑ በየእለቱ የሚከናወን ድርጊት ነው፡፡ ይህ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ በውድድር ጊዜ የሚያካትታቸው አራት የውርወራ ዓይነቶችን ነው፡፡ እነሱም አሎሎ፣ ዲስከስ፣ ፣ ጦር እና መዶሻ ውርወራ ሲሆኑ በውርወራ መሳተፍ የሰዉነት ኃይል፣ ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን ከፍ ያደርጋል፡፡ ሁሉም የውርወራ ዓይነቶች በጋራ የሚጠይቁት ክህሎት፡

- የእጅ፣ የእግርና የዓይን ቅንጀት
- የርቀት መጠን
- የጊዜና የኃይል ግንዛቤ ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡

ይህ ርዕስ ትኩረት ያደረገው እነዚህን መሠረታዊ ነገሮች በማዳበር ላይ ነው፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ ለርቀት መወርወር የሚል የውርወራ እንቅስቃሴ ቀርቧል፡፡

ለርቀት መወርወር

ለርቀት ለመወርወር መሰረታዊ ነገሮች፡-

- የእጅና የእግር እንቅስቃሴ
- የሰዉነት አቋቋም
- የውርወራ አቅጣጫዎች
- ርቀት
- የአያያዝ መሠረታዊ ክህሎቶች ናቸው፡፡

ተግባር 1 ትናንሽ ክብደት ያላቸውን ኳሶች ለርቀት መወርወር

የእንቅስቃሴው ዓላማ፡- ለርቀት መወርወር

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በመጀመሪያ በሁለት እጅ ከበድ ያለ ኳስ ወደ ላይ በመወርወር መያዝን መለማመድ፣
- ፊትን ወደ ሚወረወርበት አቅጣጫ በማድረግ መቆምና ኳሱን በሁለት እግር ጭን መካከል መያዝ፣
- ሁለት እግርን በትከሻ ስፋት በመክፈት ሽብረክ ማለትን እና ጀርባችን ቀጥ ማደረግን መለማማድ፣
- በሁለት እጅ በትክክል የአያያዝ ስልትን እና የሰዉነት አቋቋም በመጠቀም ኳሱን ለተወሰነ ርቀት ወደ ፊት በመግፋት መወርወር፣
- ከበድ ያለን ኳስን ራቅ ብሎ ለቆመ ጓደኛ በሁለት እጅ ወደ ፊት በመወርወር ማድረስ፣
- አንድ እርምጃ በመንቀሳቀስ ከበድ ያለውን ኳስ ለጓደኛ መወርወር፣
- ቀስ በቀስ በሁለት እርምጃ ርቀትን በመጨመር ከበድ ያለ ኳስን ወደ ፊት በሁለት እጅ ለቆመ ጓደኛ ማድረስ እና መልሶ መቀበል፣
- አራት አራት በመሆን አራት መአዘን በመሥራት በተመሳሳይ ርቀት በመቆም ከባዱን ኳስ በውርወራ የመጀመሪያው እስከ ሁለተኛው ድረስ፣ ሁለተኛው እስከ ሶስተኛው፣ ሶስተኛው እስከ አራተኛው በመወርወር የኳሱን ዙረት ካሬ ቅርፅ እንዲይዝ በማድረግ መለማመድ፣

ስዕል 4.3 ለርቀት መወርወርን የሚያሳይ

የግምገማ ጥያቄ

- ከበድ ያለ ኳስን በርቀት በመወርወር የእጅና የላይኛው የሰዉነት አካል እንቅስቃሴን አሳዩ?

4.4.የከፍታ ዝላይ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በከፍታ ዝላይ በሁለት እግር በሚዘሉበት ጊዜ ዕድሜን ያገናዘበ የእጅ፣ የዳሌ እና የእግር ቅንጅት እንቅስቃሴ ተግባራዊ ያደርጋሉ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

የከፍታ ዝላይ ለመዝለል የምንከተላቸው ሂደቶች ዘርዝሩ?

የከፍታ ዝላይ

ዝላይ እንደ ሩጫና ውረወራ የተፈጥሮ እንቅስቃሴ ሲሆን ከጥንት ጊዜ ጀምሮ ሰዎች ማንኛውንም መሰናክል በመዝለል የሚያልፉበት ተግባር ነው፡፡ የዝላይ ክህሎት ለተለያዩ ስፖርቶች በተለይ ለመረብ ኳስ፣ ለቅረጫት ኳስ ወዘተ ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋል፡ ዝላይ በእለታዊ ሕይወታችን ውስጥ የሚያጋጥሙንን መሰናክሎች የምንወጣበት የእንቅስቃሴ ክህሎት ነው፡፡ ሁለት የዝላይ ዓይነቶች አሉ እነሱም የርዝመት ዝላይና የከፍታ ዝላይ በመባል ይታወቃሉ፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ የከፍታ ዝላይ እንድትለማመዱ ቀርቧል፡፡የዝላይ ሂደቶች የሚባሉት በሩጫ መንደርደር፣ መሬትን መጫን፣ ወደ ላይ መንሳፈፍ፣ የከፍታውን መሰናክል ማለፍና ወደ መሬት ማረፍ ናቸው፡፡

ተግባር 1 የከፍታ ዝላይ

የእንቅስቃሴው ዓላማ፡- ከፍታን መጨመር እና ሸብረክ አስተራረፍን ማዳበር

የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በብዛት እግር ላይ ትኩረት ያደረገ የሰዉነት ማሟሟቂያ መሥራት፣
- በመቆም ወደ ላይ መዝለል በዚህ ጊዜ ወደ ላይ ዘለን ስንመለስ የቁጢጥ አስትራረፍን መለማመድ
- በመቀጠልም ከተወሰነ ርቀት መንደርደር በኋላ ያለ መሰናክል ወደ ላይ መዝለልን መለማመድ፣
- በሁለት አግዳሚ በታሰረ ገመድ ላይ ከፍታው ከ50ሴንቲ ሜትር እስከ 70 ሴንቲ ሜትር የሚደርስን ከፍታ መዝለያ ከቆምንበት በመነሳት ማለፍ፣
- በሂደት ከሁለት እርምጃ በኋላ የከፍታ መዝለያ ገመዱን ማለፍን መለማመድ፣
- በመንደርደር ከፍታውን ከፍ በማድረግ መዝለልና ወደ መሬት በምንመለስበት ጊዜ ሸብርክ ማለትን መለማመድ፣

ተግባር 2 በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ከላይ ያሉትን የአሰራር ቅደም ተከተሎች በመከለስ ከፍታውን እያሳደግን እንቅስቃሴውን መለማመድ

ስዕል 4.4 የከፍታ ዝላይ

ማስታወሻ

ዝላዩ የሚከናወነው ከሚዘለለው አግዳሚ ትይዩ ከሚገኝ ቦታ ላይ ከ50 እስከ 70 ሴንቲ ሜትር በመራቅ ይሆናል፡፡

የግምገማ ጥያቄ

የከፍታ ዝላይ ከቆምንበት ትክክለኛ በመነሳት አስተራረፉን ሰርታችሁ አሳዩ?

የምዕራፍ ማጠቃለያ

የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች በአብዛኛው ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴዎች በመሆናችው ለማንኛውም ዕድሜ ተስማሚ ናቸው፡፡ የአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች የመሮጥን፣ የመዝለልንና የመወርወርን ክህሎት የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ነው፡፡ ከዚህ አኳያ የሰዉነትን ብርታት፣ ጥንካሬ፣ የመተጣጠፍ ችሎታና ሰዉነትን አስተባብሮ የመስራት ብቃት የሚዳብሩ ናቸው፡፡

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሩጫ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች የተዘረዘሩ ሲሆኑ የሩጫን ምንነትና ውጤታማነት መከናወን ያለባቸዉ የእንቅስቃሴ ክህሎት ተብራርተዋል፡፡ ከነዚህም በተጨማሪ የፍጥነት አሯሯጥና የሚያስገኘዉ ጥቅም ተገልጸዋል፡፡

የመወርወር ብቃትን ለማደራጀት ከባድ ኳሶችን፣ ተመሳሳይ ነገሮችን የመወርወር እንቅስቃሴዎች እንዲካተቱ ተደርጓል፡፡

የዝላይ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ከመሬት በመመንጠቅና በአየር ላይ ለመንሳንፈፍ የሚያስችሉ ሁኔታዎች የሚታይባቸዉ ናቸው፡፡ እነዚህ እንቅስቃሴዎች በዕለት ተዕለት ኑሮሯችን ውስጥ ብዙ ጊዜ የሚገጥሙ በመሆናቸው ጥቅማቸው የጎላ ነው ፡፡

ዝላይ ርቀትን ለመሸፈንና ከፍታን ለማስገኘት የሚከናወን ነው፡፡ ለዚህም እንዲያገለግል ለክፍሉደረጃ የሚመጥን ነው ተብሎ የታመነበት የከፍታ ዝላይ ላይ የማጠናከሪያ እንቅስቃሴ እንዲቀርብ ተደርጓል፡፡

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጡ

1. ከሚከተሉት ውስጥ የአትሌቲክስ ክፍል ያልሆነው የቱ ነው?

   ሀ. ውርወራ ለ. ዝላይ ሐ. ሩጫ መ. ወደ ፊት መንከባለል

2. --------- በመም የሚተገበር ተግባር ነው?

   ሀ. ውርወራ ለ. ዝላይ ሐ. ሩጫ መ. ሁሉም

3. ሩጫን በፍጥነት ሮጦ ለመጨረስ የሚያስፈልገው የቱ ነው?

   ሀ. የሩጫ አነሳስ ሐ. የላይኛው የሰዉነት ሁኔታ

   ለ. የእጅና የእግር ቅንጅት መ. ሁሉም

4. የርዝመት ዝላይ ሂደት ያልሆነው የቱ ነው?

   ሀ መሮጥ ለ. ወደ ላይ መነሳት ሐ. ወደ ጎን መነሳት መ.ሁሉም

5. የከፍታ ዝላይ ሂደት የሆነው የቱ ነው?

   ሀ መሬትን መጫን ለ.ወደ ላይ መንሳፈፍ ሐ. ወደ መሬት ማረፍ መ.ሁሉም

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ

1. መሠረታዊ የአሯሯጥ ስልቶችን ዘርዝሩ?
2. የዝላይ ሂደቶችን ፃፉ?
3. ከባድ ዕቃን በመወርወር የምናገኘው ጥቅም ጥቀሱ?

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

ጅምናስቲክ በአለም አቀፍ ደረጃ ከሚታወቁት የውድደር ዓይነቶች አንዱ ነው፡፡ ጅምናስቲክ ማለት የተመረጠና የተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን በነጠላ፣ በጥንድ እና በህብረት እንዲሁም በመሳሪያና ያለ መሳሪያ የሚሰራ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው፡፡ ጅምናስቲክ ሶስት ባህሪያት ሲኖሩት እነሱም ውድድራዊ፣ ትምህርታዊና ህክምናዊ ባህሪያት ናቸው፡፡ ጅምናስቲክ በጤናና ሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ውሰጥ የሚሰጠው ጥቅም ጡንቻዎችን፣ መገጣጠሚያዎችን በተለይ ከወገብ በላይ ያለን የሰዉነት ክፍል ጥንካሬን በማዳበር ረገድ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል፡፡

በዚህ ምዕራፍ ስር የተለያዩ ክህሎት ተካተዋል፡፡ እነሱም ያለ መሳሪያ የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ማለትም ወደ ፊት መንከባለል፣ ወደ ኋላ መንከባለል እና በግንባር መቆም እና በእጅ መቆም እንዲሁም ወደ ጎን መሽከርከር ናቸው፡፡
በመሳሪያ ላይ የሚሰሩ አግዳሚ ሳጥን ላይ በመዝለል ወደ ፍራሽ መገልበጥ፣ ፊትን ወደ አግዳሚ ወንበር በማዞር ወደ ኋላ መገልበጥ፣ ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል እንዲሁም የፍሰት ምት ጅምናስቲክ ቀርበዋል፡፡ ልዩ ፍላጎት ላላቸው ለእናንተ የሚሆን እንቅስቃሴ በመምረጥ መሳተፍ አለባችሁ፡፡

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- መሰረታዊ ነፃ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ትሰራላችሁ፣
- የመሳሪያ ጂምናስቲክን በቀላል መንገድ ትሰራላችሁ፣
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ትረዳላችሁ፣
- መሳሪያ በምትጠቀሙበት ጊዜ ለሌሎች የሚደረግ የጥንቃቄ ግንዛቤን ታዳብራላችሁ

5.1 ነፃ እና የመሳሪያ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በተለያየ ዘዴ በግምባር ትቆማላችሁ፡፡
- ወደ ኋላ መንከባለልን በትክክል ትሰራላችሁ፡፡
- ወደ ጎን መሽከርከርን በብቃት ትሰራላችሁ፡፡
- በተለያየ ሁኔታ ወደፊት ትንከባለላላችሁ፡፡
- አግዳሚ ወንበር ላይ መዝለልን ትለማመዳላችሁ
- ሳጥን ላይ መዝለልን እና ተንከባሎ ፍራሽ ላይ ማረፍን ትሰራላችሁ፡፡
- ያለመሰሪያ በመሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ጥቅም ትገልጻላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. ያለ መሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ ዓይነቶችን ጥቀሱ?
2. ያለ መሳሪያ ጅምናስቲክ ያለውን ጥቅም ዘርዝሩ?

ነፃ ጅምናስቲክ፡- ማለት የተቀናጀ፣ የተደራጀ እና የተመረጠ ያለምንም መሳሪያ እገዛ የሚሰራ የጅምናስቲክ ዓይነት ነው፡፡

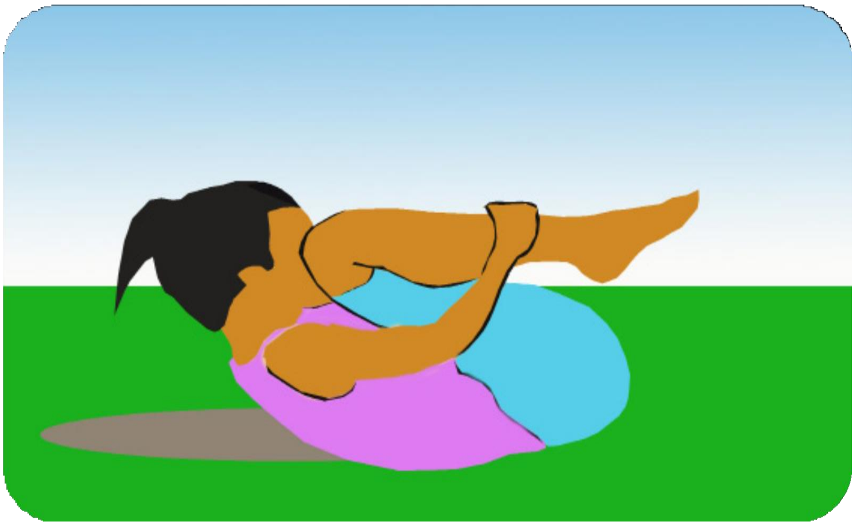
ያለ መሳሪያ የጅምናስቲክ ዓይነቶች የሚባሉት ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መንከባለል፣ በመንሳፈፍ መንከባለል፣ በግንባር መቆም፣ በትከሻ መቆም፣ በእጅ መቆም፣ በግንባር እና በእጅ መስፈንጠር ወ.ዘ.ተ የመሳሰሉት ናቸው፡፡ የሚሰጡት ጥቅም የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬን ለማሻሻል፣ የመተጣጠፍ ችሎታን ለማሻሻል፣ ቅንጅትን ለማዳበር፣ ሚዛን መጠበቅን ችሎታን ለማሻሻል፣ በራስ የመተማመን ብቃትን ለማዳበር፣ ቅልጥፍናን ለማሻሻል እና የተስተካከለ የሰዉነት ቁመና እንዲኖረን ያደርጋል፡፡ በዚህ ክፍል ደረጃ የቀረቡት እንቅስቃሴዎች ወደፊት መንከባለል፣ ወደኋላ መንከባለልና በግንባር መቆም፣በእጅ መቆም እና ወደጎን መሽከርከር ናቸው፡፡

5.1.1 ወደፊትና ወደኋላ መንከባለል

ወደ ፊትና ወደኋላ መንከባለል ያለ መሳሪያ የሚሰራ የጅምናስቲክ ዓይነት ሲሆን የመተጣጠፍ ችሎታን፣ ቅንጅትን፣ ቅልጥፍናን እና ብርታትን ያሻሽላል፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

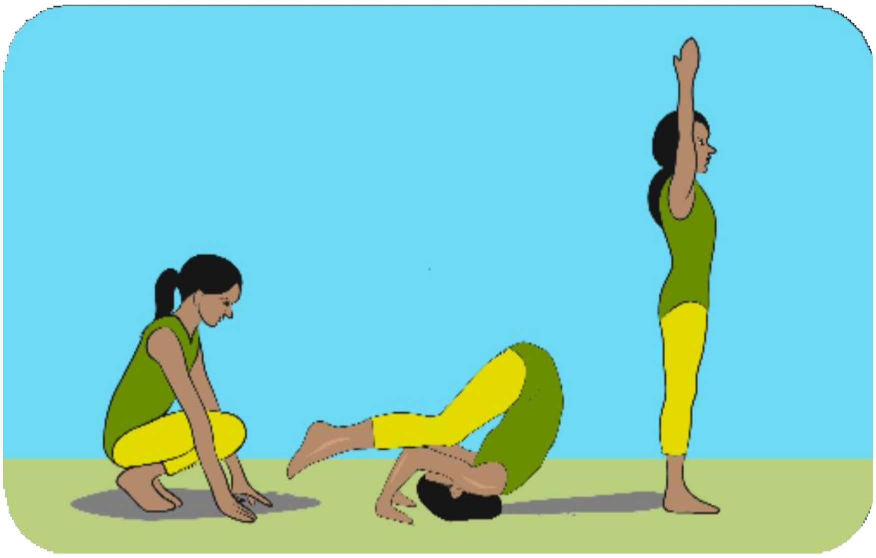
- የሰዉነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት
- በመጀመሪያ ጉልበትን ወደ ደረት በማምጣት በእጅ ማሰርና ወደ ኋላና ወደ ፊት መመላለስ፣
- ፍራሽ ላይ በሆድ በመተኛት እጅና እግርን ዘርግቶ መንከባለል፣
- ግማሽ ጉልበትን ማጠፍና እጅን ወደ ፊት መዘርጋት መለማመድ፣



ስዕል 5.1 ጉልበትን ወደ ደረት በማምጣት በእጅ ማሰርና ወደ ኋላና ወደ ፊት መመላለስ

- ሁለት እግርን በሰፊው በመክፈት አንገትን በሁለት እግር መሀል በማስገባት ወደ ኋላ ለማየት መሞከርና ትከሻን በማስነካት መንከባለል፣ እንቅስቃሴውን ሶስት ሶስት ጊዜ መለማመድ፣
- በእያንዳንዱ ልምምድ ጊዜ ደብተር በአገጭ በመያዝ ወደ ፊት መንከባለል፣
- በግማሽ ጉልበትን በማጠፍ እጅን ወደ ፍራሽ ማስቀመጥና ቀስ ብለን አንገትን በሁለት ጭን መሀል በማስገባት ትከሻን መሬት በማስነካት መንከባለል ሁለት ጊዜ መስራት፣
- በሁለት እግር መሀል ደብተር መያዝ እና ወደ ፊት መንከባለል፣
- በትክክለኛ አቋቋም በመቆም ለአንድ ጊዜ መንከባለልና ወደ ተራ በመመለስ ለሶስት ጊዜ መደጋገም፣

- በትክክለኛው አቋቋም በመቆም ለሁለት ተከታታይ ጊዜ መንከባለልን በየተራ ለሶስት ጊዜ ደጋግሞ መስራት፣
- በትክክለኛው አቋቋም በመቆም ለሶስት ተከታታይ ጊዜ መንከባለልን በየተራ ለሶስት ጊዜ ደጋግሞ መስራት፣
- አቅጣጫ እየቀየሩ ለአራት ተከታታይ ጊዜ መንከባለል፣
- ለጓደኛ ሰርቶ ማሳየት



ስዕል 5.2 ወደ ፊት መንከባለል እግር በግማሽ ማጠፍ ቁጢጥ ማለት

የአሰራር ስህተት

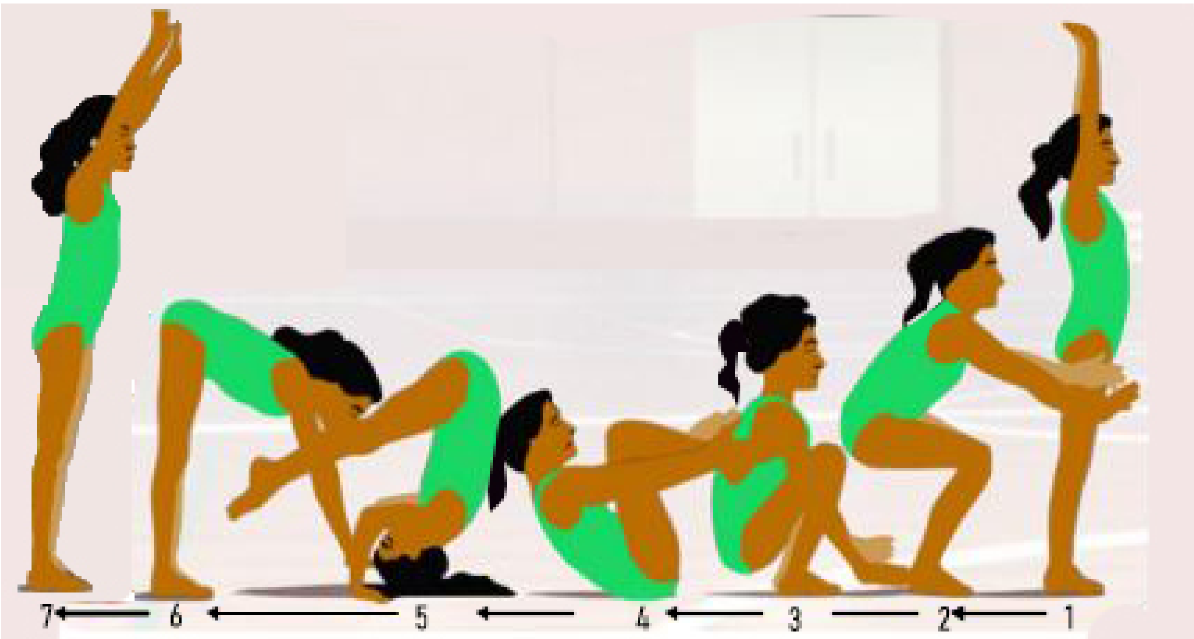
- ጭንቅላትን መሬት ወይም ፍራሽ በማስነካት መንከባለል፣
- ሰዉነትን በደንብ አለመጠቅለል፣
- ከተንከባለሉ በኋላ ሲነሱ መሬት መጫን ወይም መደገፍ፣
- መስመር ጠብቆ አለመገልበጥ፣

ተግባር 2 ወደኋላ መንከባለል

ወደ ኋላ መንከባለልም ልክ እንደ ወደ ፊት መንከባለል የመተጣጠፍ ችሎታን፣ ቅንጅትን፣ ቅልጥፍናን እና ብርታትን ያሻሽላል።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በመጀመሪያ እግርን ወደ ደረት በማስጠጋት ማሰርና ወደ ኋላ ተወዛውዞ መመላለስ ለአምስት ጊዜ መስራት፣
- ወደ ኋላ በመተኛት ወደ ኋላ ተወዛውዞ ከኋላ በኩል በእግር ጣት መሬት ነክቶ መመለስ፣
- ሽብርክ(ቁጢጥ) ከማለት ወደ ኋላ መሬት ላይ እግር እንደታጠፈ ማረፍና ተወዛውዞ ተመልሶ ቁጢጥ ማለት፣
- ወደ ኋላ መወዛወዝ፣ ከዚያም በመዳፍ ከትከሻ አጠገብ መሬትን እየነኩ ተመልሶ ቁጢጥ ማለት፣
- እጅን ትከሻ አካባቢ ወደ ኋላ በመገልበጥ በድጋፍ ወደ ኋላ ተገልብጦ በጉልበት መሬት መንካት፣
- በራስ ኃይል ተገልብጦ በጉልበት መሬት መንካት፣
- የእጅ ጣትንና መዳፍን ከትከሻ በላይ ወደ ውጪ በማመልከት ዳሌ ከራስ ትክክል ሲሆን ወዲያውኑ በእጅ በመግፋት ተገልብጦ ቁጢጥ ማለት፣
- በመደጋገም ወደ ኋላ ሁለት ጊዜና ሶስት ጊዜ መገልበጥ፣
- ወደ ፊትና ወደ ኋላ በማቀናጀት በመደጋገም መስራት፣
- ትክክለኛውን አሰራር ለጓደኛ ሰርቶ ማሳየት፣



ስዕል 5.3 ወደ ኋላ መንከባለል

የአሰራር ስህተት

- ሁለት እጅን እኩል አለመጠቀም፣
- ኃይልን ወደ አንድ ጎን ማብዛት፣
- ክርንን ትይዩ በማድረግ ፋንታ ወደ ጎን መዘርጋት፣

5.1.1. በግንባር መቆም፣በእጅ መቆም እና ወደ ጎን መሽከርከር

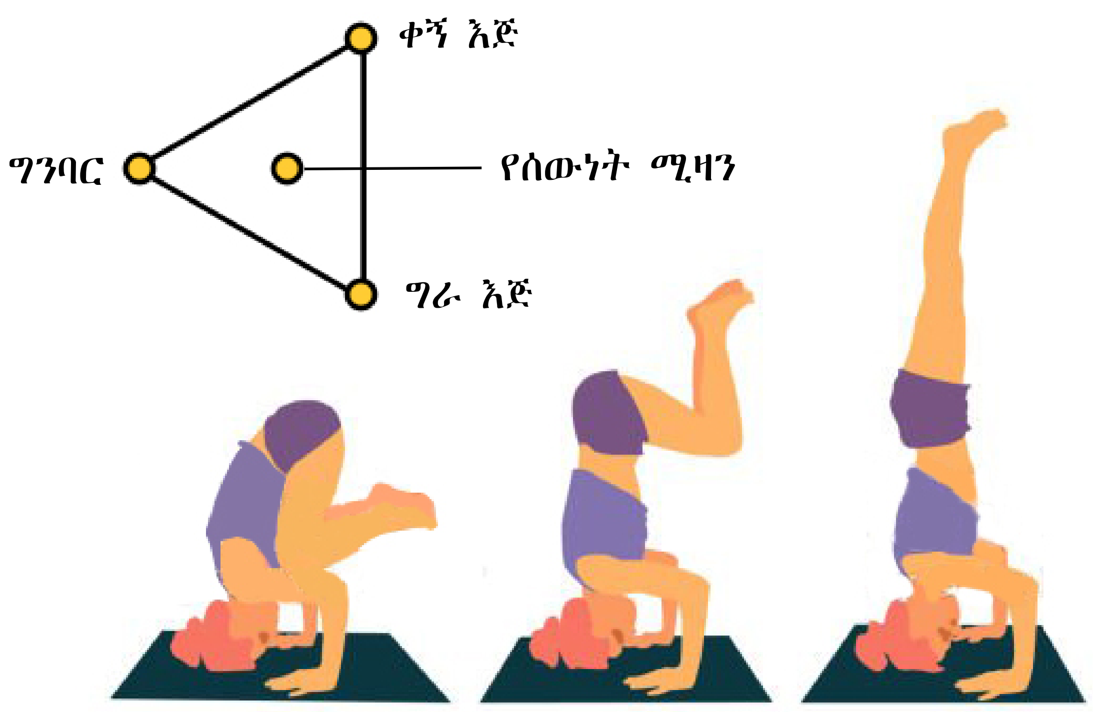
በግንባር መቆም:-

የሰዉነት አንድ ሶስተኛውን ክብደት በግንባር ላይ ሁለት ሶስተኛውን ደግሞ በእጅ ላይ እንዲያርፍ በማድረግ ሚዛን የመጠበቅ ችሎታን ማሻሻል ይቻላል። በግንባር መቆም በከፍተኛ ደረጃ የሚያዳበረው ሚዛን መጠበቅንና የጡንቻ ጥንካሬን ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በመክፈት በዚያው ስፋት ፍራሽ ላይ መንበርከክ፣
- ሁለት እጅን ከጉልበት መነሻ በማድረግ ሶስት መዓዘን መስራት
- የሁለቱ እጅ ጫፍ በተገናኘበት ቦታ ግንባርን ማስቀመጥ፣ የቀኝ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ ቀኝ እጅን ማስቀመጥ፣ የግራ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ የግራ እጅን ማስቀመጥ፣
- የተንበረከከውን ጉልበት እግር ሳይንቀሳቀስ ቀጥ ማድረግ፣
- የግራ እጅን ማስቀመጥ፣
- የተንበረከከውን ጉልበት እግር ሳይንቀሳቀስ ቀጥ ማድረግ፣
- ቀኝ ክርን ላይ ቀኝ እግርን፣ ግራ ክርን ላይ ግራ እግርን ቀስ አድርጎ መስቀልና ለ10 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ (እንቅስቃሴው እስኪለመድ ድረስ ደጋግሞ መስራት)
- የላይኛውን እንቅስቃሴ ከሰራችሁ በኋላ ሁለት እግርን በሰው ድጋፍ ከክርን ትንሽ ወደ ላይ ማንሳት፣

- ሁለት እግርን ያለምንም ድጋፍ ከፍ ማድረግና ለ10 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ፣
- ከክርን እግርን በማንሳት በሰው ድጋፍ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ፣
- ያለሰው ድጋፍ በራስ ሙከራ የላይኛውን እንቅስቃሴ መለማመድ፣
- እግር ከመሬት በቀጥታ ወደ ላይ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ



ስዕል 5.4 በግንባር መቆም

የአሰራር ስህተት

- በመሀል አናት መሬትን ወይም ፍራሽን መንካት፣
- እጅን ማጥበብ ወይም ማስፋት፣
- እጅን በጭንቅላት ትይዩ ማስቀመጥ፣
- ክብደትን ሙሉ ለሙሉ በግንባር ላይ ማሳረፍ፣

የግምገማ ጥያቄዎች

1. ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መንከባለልን ሰርታችሁ አሳዩ?
2. በግንባር መቆምን በተለያየ ዘዴ ሰርታችሁ አሳዩ?

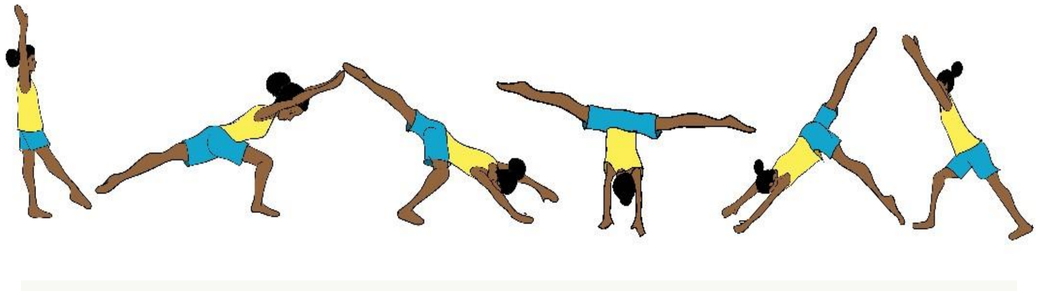
ወደ ጎን መሽከርከር

ይህ ለሌሎች የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች እድገት የመጀመሪያ መሠረት ሲሆን መሬትን በእጅ በመደገፍ እጅ እና እግራችንን እያፈራረቅን ወደ ጎን የምናሽከረክርበትተግባር ነው፡፡

የዚህ እንቅስቃሴ ጥቅም የሰዉነት ንቃተ ህሊና እና የመተጣጠፍ ችሎታ እንዲሁም ጥንካሬን፣በክንድ ክብደትንና ሚዛንን የመጠበቅ ችሎታን ማዳበር ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል፡

- የሰዉነት ማሟሟቂያ በተለይ ከወገብ በላይ ላለው የሰዉነት ክፍል መስራት፣
- ለእንቅስቃሴው የሚሆን ምቹ ቦታ መምረጥ፣
- አንድ እግር ወደ ፊት በማድረግ ቀስ እያሉ ማጠፍ፣
- የኋለኛው እግርን ቀጥ አድረጎ መዘርጋት፣
- ክንደን ከጭንቅላት በላይ መዘርጋት፣
- እጅን መሬት ላይ ማሳረፍ፣
- እግርን ከጭንቅላት በላይ ማወናጨፍ፣
- በመጀመሪያ ከጭንቅላት በላይ ያለፈው እግር ቀድሞ መሬት ላይ ያርፋል፣
- ፊትን መጀመሪያ ከነበርንበት በተቃራኒ አቅጣጫ በማድረግ መሬት ላይማረፍ፣
- ክንድን ከጭንቅላት በላይ በጆሮ አቅራቢያ የሆናል፣
- የፊት እግር በትንሹ ይታጠፋል
- የኋላ እግር ይዘረጋል፣
- እንቅስቃሴውን ባለማቋረጥ በተከታታይነት መስራት፡፡



ሥዕል 5.4 ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከር

ግምገማ

ሀ . ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት የመሽከርከር እንቅስቃሴን በተግባር ሰርቶ ማሳየት

በእጅ መቆም

በእጅ መቆም በጅምናስቲክ ስፖርት በጣም አስፈላጊ እና መሰረታዊ የተባሉ እንቅስቃዎችን ለማዳበር የሚያስችል ዋና የእንቅስቃሴ መሰረት ነው፡፡በተጨማሪም ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ጡንቻንም ያዳብራል፡፡

በእጅ የመቆም እንቅስቃሴ የሚጠቅመው፡-

- መሬት ላይ በእጅ ለመራመድ፣
- በእጅ ለመስፈንጠር፣

የአሰራር ቅደም ተከተል

- አግዳሚ ዘንግ ላይ ለመስራትወ.ዘ.ተ
- ተገቢውን የሰዉነት ማሟሟቂያ መስራት፣
- እጅ፣እግር እና መገጣጠሚያዎችን በደንብ ማሳሳብ፣
- ምቹ ቦታ መምረጥ ወለሉ ምንጣፍ ቢሆን ይመረጣል፣እንዲሁም ለእግር ማሳረፊያ ግድግዳ ቢኖር ወይም እግር የሚይዝ ሰው ያሰፈልግል፣
- የእጅን መዳፍ መሬት ላይ ማድረግ፣
- እግርን ወደ ላይ በማንሳት ግድግዳ ላይ መስቀል ማስደገፍ ወይም ሰውእንዲይዝላችሁ ማድረግ፣

- ሚዛን መጠበቅ ስንችል ግድግዳውን ለመልቀቅ መሞከር ወይም እግራችሁን የያዛችሁ ሰው እንዲለቃችሁ በማድረግ፣ ከዚያ ቀጥ ብሎ በመቆም ለ30ሰከንድ መቆየት፣ይህንን ተግባር በመደጋገም መስራት፡፡

ግምገማ ጥያቄ

ትክክለኛ የአሰራር ዘዴን በመጠቀም በእጅ መቆም ሰርታችሁ አሳዩ

የመሳሪያ ጅምናስቲክ

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የመሳሪያ ጅምናስቲክ ምለት ምን ማለት ነው?
2. የመሳሪያ ጅምናስቲክ ሲሰራ አይታችሁ ታውቃላችሁ?

የመሳሪያ ጅምናስቲክ አንዱ የጅምናስቲክ ዘርፍ ሲሆን የተለያዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም በተደራጀ መልኩ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው፡፡

የመሳሪያ ጅምናስቲክ የሚባሉት፡

- ነጠላ አግዳሚ ዘንግ፡- ተንጠላጥሎ መወዛወዝ እና ወደፊት መገልበጥ ለመስራት
- ጥንድ አግዳሚ ዘንግ፡- የተለያዩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ለመስራት፣
- አግዳሚ ሳጥን፡- የተለያዩ የጅምናስቲክ
- እንቅስቃሴዎችን ለመስራት፣
- አግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛን መጠበቅ ወዘተ የመሳሰሉት ናቸው፡፡

የመሳሪያ ጅምናስቲክ መስራት የሚያስገኛቸው ጥቅሞች፡-

የመውጣት፣ የመንጠላጠል፣ የመወዛወዝና የመሳሪያ አያያዝን ለማሻሻል፣ድፍረትን እና በራስ መተማመንን ለማዳበር፣የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ለማጠንከር ይጠቅማል፡፡ በዚህ የክፍል ደረጃ የቀረበላችሁ ክህሎት፡-

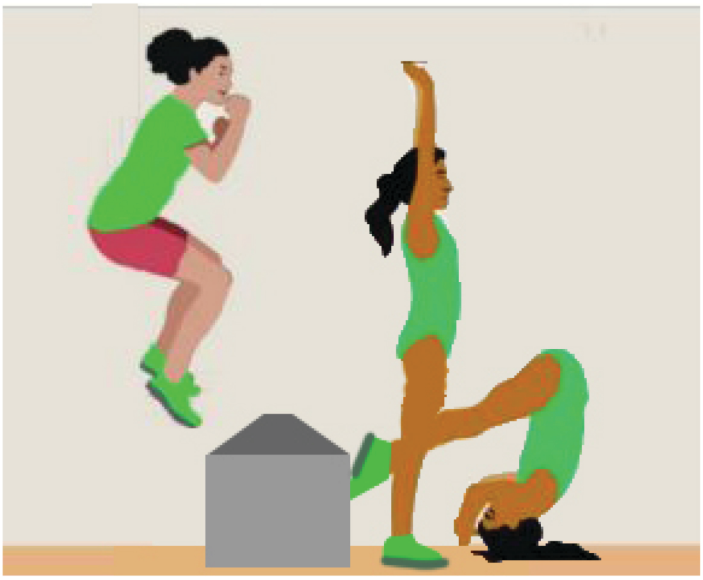
1. ከአግዳሚ ሳጥን በመዝለል ወደ ፍራሽ መገልበጥ፣
2. ፊትን ወደ አግዳሚ ወንበር በማዞር ወደ ኋላ መገልበጥና
3. ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል ናቸው፡፡

5.1.2 ከአግዳሚ ሳጥን/bar box/በመዝለል ወደ ፍራሽ መገልበጥ፣

ከአግዳሚ ሳጥን በመዝለል ወደ ፍራሽ መገለልበጥ በዋናነት በራስ የመተማመን የሚያሻሽል፣ ድፍረትን የሚያዳብር፣ የእግር አስተራረፍን እና የሰዉነት መቀናጀትን የሚጠይቅ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት፣
- ያለምንም መሳሪያ ከቁጢጥ በሁለት እግር በመነሳት መዝለልና ሽብረክ ብሎ ማረፍ
- አግዳሚ ሳጥን ላይ በእርምጃ መውጣት እና መውረድ፣
- አግዳሚ ሳጥን ላይ በመውጣት በሁለት እግር በመዝለል ከሳጥን መውረድና ጉልበትን ሽብረክ አድርጎ የሰዉነት ክብደትን፣ ጉልበትን አጥፎ ተቆጣጥሮ መሬት ላይ ማረፍ፣
- ከአግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ ዘሎ ማረፍ፣
- ከአግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ ዘሎ ማረፍና የእጅን መዳፍ ፍራሽ ላይ ማሳረፍ(ለሁለት ጊዜ)
- አግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ በፊት የእግር መዳፍ ዘሎ ማረፍ እናየእጅን መዳፍ በመጠቀም ወደ ፊት በቀስታ መንከባለል (ለሶስት ጊዜ)
- አግዳሚ ሳጥን ላይ ሽብረክ ብሎ ወደ ፍራሽ በፊት የእግር መዳፍ ዘሎ ማረፍ እና የእጅን መዳፍ በመጠቀም ፈጠን ብሎ ወደ ፊት መንከባለል(ለሶስት ጊዜ)



ስዕል 5.5 ወደ አግዳሚ ሳጥን ሲዘለል እና ወደፊት መንከባለልን የሚያሳይ

የግምገማ ጥያቄ

ከአግዳሚ ሳጥን ላይ በመዝለል ትክክለኛ አሰተራረፍን አሳዩ?

5.1.3 ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል፣ ወደ አግዳሚ ወንበር ፊትን በማዞር ወደ ኋላ መገልበጥ፣

የእንቅስቃሴው ዓላማ፡- በራስ መተማመንን፣ ድፍረትን፣ ሚዛን መጠበቅን ጥንካሬን መተጣጠፍንና ቅልጥፍናን ያሻሽላል፡፡

ከአግዳሚ ወንበር ላይ ለመዝለል ማተኮር ያለብን፡- ወንበር ላይ አቋቋም፣እጅን ወደ ላይ መዘርጋት፣ ሰፋ ባለ ሁኔታ መዝለል፣ ቀጥ ብሎ ወደ ፊት ለፊት መመልከት፣ ሰፋ ባለ ሁኔታ ማረፍ እና እጆችን ወደ ጎን አግድም መዘርጋት ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- መሬት ላይ በመሆን እጅን ወደ ላይ ማድረግንና ወደ አግድም መዘርጋትን መለማመድ፣
- አግዳሚ ወንበር ላይ በመውጣት እግርን በትከሻ ስፋት ልክ በማድረግ እጅን ወደ ላይ መዘርጋትን መለማመድ፣
- አግዳሚ ወንበር ላይ በመቆም ሰፋ ባለ ሁኔታ መዝለልና ማረፍ፣
- አግዳሚ ወንበር ላይ በመቆም ሰፋ ባለ ሁኔታ መዝለል፣ ማረፍ እና እጅን ወደ አግድም መዘርጋት፣
- በመያዝ ወደ ኋላ እና ወደ ፊት መወዛወዝ
- አግዳሚ ወንበር ላይ ሸብረክ በማለት እጅን ወደ ኋላ በመገልበጥ በድጋፍ መገልበጥ
- በራስ ኃይል ወደ ኋላ ተገልብጦ በጉልበት ወንበር መንካት አለበት
- የእጅ ጣትንና መዳፍን ከትከሻ በላይ ወደ ውጪ በማመልከት ዳሌ ከራስ ትክክል ሲሆን ወዲያውኑ በእጅ በመግፋት ተገልብጦ ወንበሩ ላይ ቁጢጥ ማለት፣

ስዕል 5.6 ከአግዳሚ ወንበር ዘሎ መሬት ላይ ማረፍ እና ፊትን ወደኋላ በማዞር መገልበጥ

የግምገማ ጥያቄዎች

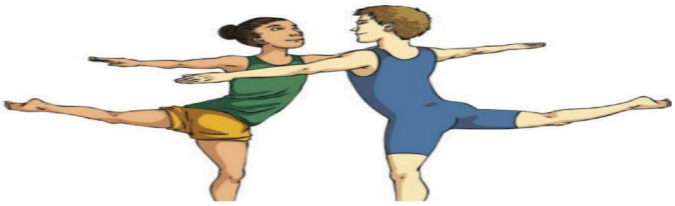
1. ከአግዳሚ ወንበር ላይ መዝለል በትክክል ሰርታችሁ አሳዩ?
2. ከአግዳሚ ወንበር ወደኋላ መገልበጥን አሳዩ?
3. የእንቅስቃሴውን ጥቅም ምን እንደሆነ ግለፁ?

5.1.4 እንቅስቃሴዎችን ማስመሰል (የማንፀባረቅ እንቅስቃሴዎችን)

እንቅስቃሴዎችን የማስመሰል ጂምናስቲክ በጥንድ ወይንም በቡድን በመስራት በግለሰቦች መካከል ባሉ ግንኙነቶች ላይ ትኩረት የሚያደርግ ነዉ፡፡የማስመሰል እንቅስቃሴዎች በጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ዉስጥ የበለጠ ክህሎቶቻችሁን እንድታዳብሩ ይረዳችኋል፡፡

የሚከተሉትን የማስመሰልና የማንፃባረቅ እንቅስቃሴዎች ጥንድ ጥንድ በመሆን በመምህራችሁ አጋዥነት ተለማመዱ

1. በአንድ እግር በመቆም ሁለት እጆችን ወደ ጎን በመዘርጋት ሚዛን መጠበቅ
2. በሆድ በመተኛት እጅን እና እግርን ወደ ላይ በማንሳት ወደ ግራ ወደ ቀኝ መንከባለል
3. ወደ ጎን መሽከርከር (በእጅና በእግር በተከታታይ)



ስዕል 5.7 እንቅስቃሴዎችን ማስመሰል

የግምገማ ጥያቄዎች

1. የማስመሰልና የማንፀባረቅ እንቅስቃሴዎችን በትክክል ሰርታችሁ አሳዩ?

5.1.5 የእንቅስቃሴዎች ልዩነት

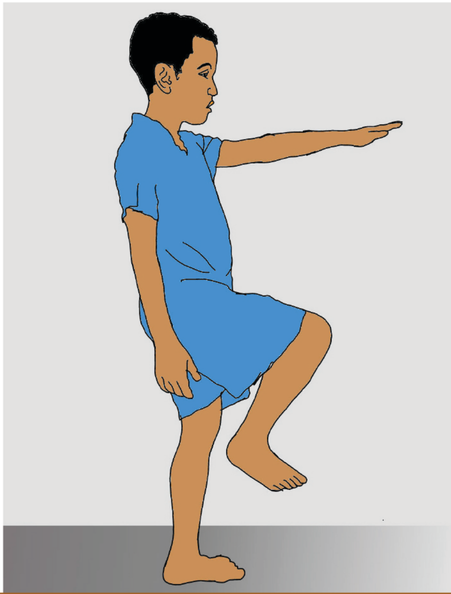
የመነሳና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. የተለያዩ የእንቅስቃሴ ልዩነቶችን ግለፁ ?

አንድ ተማሪ የሌላን ተማሪ የአካል እንቅቃሴን በማየት የእንቅስቃሴዉን ልዩነት በመለማመድ የንፅፅር እንቅስቃሴዎችን ማዳበር ይቻላል፡፡

1. በጀርባ በመተኛት ድልድይ መስራት

2. ቀኝ እጅና ቀኝ እግርን በማንሳት ወደፊት ዘርግቶ ሚዛንን መጠበቅ



ጥያቄዎች የግምገማ

1. የእንቅስቃሴዎችን ልዩነት በትክክል ሰርታችሁ አሳዩ?

5.1.6 ሚዛን መጠበቅና አቋቋም

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. ሚዘንን መጠበቅ ማለት ምን ማለት ነዉ

ሚዛን በጂምናስቲክ ውስጥ ለስኬት ቁልፍ ነው ምክንያቱም ተማሪዎች የእንቅስቃሴን አቅጣጭ በሚቀይሩበት እና በክስተቶች ውስጥ በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ መረጋጋት አለባቸው።

“ሚዛን” የሚያመለክተው ጂምናስቲክ ሚዛን በሚጠብቅበት ጊዜ ሰውነታቸውን እንዲይዝ የሚጠይቁ እንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

ሚዛንን መጠበቅ የአካል ቅንጅትን፣ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን እና የአዕምሮ ቅንጅትን የሚጠይቅ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነዉ።

የሚከተሉትን እንቅስቃሴዎችን መምህራችሁ በሚያዛችሁና ስዕሉን በሚገባ በማየት እንቅስቃሴዉን ብትለማመዱ ሚዛን መጠበቅን እና አቋቋምን ታዳብራላችሁ።

1. እጅን ወደፊት መዘርጋትና ከጉልበት ሸብረክ ብለዉ ሚዛንን መጠበቅ

ስዕል 5.8 ሚዛን መጠበቅና አቋቋም

2. በአግዳሚ ወንበር ላይ በመምህር እገዛ እና ራሳችሁን ችላችሁ ሚዛን መጠበቅን መለማመድ

ስዕል 5.9 በአግዳሚ ወንበር ላይ ሚዛን መጠበቅን መለማመድ

3. በሰዉነት በመደጋገፍ በትከሻ ሚዛንን መጠበቅ

ስዕል 5.10 በሰዉነት በመደጋገፍ በትከሻ ሚዛንን መጠበቅ

5.2 ተከታታይነት ያለዉ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ትክክለኛ ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ተግባራዊ ታደርጋላችሁ፣

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ ባህሪያትን ጥቀሱ?

ተከታታይነት ያለው ጅምናስቲክ በሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ መሰጠቱ ሚዛን መጠበቅን፣ የሰዉነት ፍሰት ምትንና የኪነ-ጥበብ ስሜትን እንድትረዱ ለማስቻል ነው።።የፋስት ምት ጅምናስቲክ በሙዚቃ በመታገዝ እንደ መሽብለል፣ መጠማዘዝ፣ መሳሳብ እና ተመጣጣኝና ተመጣጣኝ ያልሆኑ እንቅስቃሴዎችን በኳስ፣ በሪቫን ጨርቅ፣ በክብ ቦንዳ ብረት፣ የሚወረወር ዱላና ገመድ የሚተገበር የጥበብ ዓይነት ነው። የፍሰት ምት ጅምናስቲክ በአለም አቀፍ ውድድር ላይ ሴቶች ብቻ የሚወዳደሩት የወድድር ዓይነት ነው።

መጠማዘዝ የተመረጠውን የሰዉነት ክፍል በራሱ ዘንግ ዙሪያ ማሽከርከር ነው፡፡ በተቻለ መጠን የሰዉነት ክፍልን በማጠማዘዝ በሌላው አቅጣጫ ማዞር እና ደጋፊ ክፍሎችን አጥብቆ መያዝ መጠማዘዝን ያሻሽላል፡፡

5.2.1 መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ፣የተመጣጠኑና ያልተመጣጠኑ እንቅስቃሴዎች

አጥጋቢ የመማር ብቃት፦ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡

- መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ፣ እንቅስቃሴዎችን ሰርታችሁ ታሳያላችሁ፡፡

የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄዎች

የመጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ እንቅቃሴዎች ጥቅም ዘርዝሩ

መጠቅለል፣መለጠጥ፣መጠምዘዝ፣የተመጣጠኑና ያልተመጣጠኑ እንቅስቃሴዎች የአካል ክፍሎችን ከሰውነት ማዕከል ማራቅ ወይም መገጣጠሚያን እስከሚችለው ድረስ ማንቀሳቀስ፣ እንቅስቃሴውን ለመጨመር እና ለመዘርጋት መጠቅለል፣መለጠጥ፣ መጠምዘዝ ማሳሳብ አስፈላጊ ነው፡፡ ትንሽ የህመም ስሜታ እስከሚሰማው ድረስ በተቻለ መጠን መጎተት፣ ሰዉነትን ዘና ማድረግ ማሳሳብን ያሻሽላሉ፡፡

ተግባራት

- በሆድ በመተኛት በእግር የኋላ ጭንቅላትን መንካት
- በሆድ በመተኛት ባሉበት መዋኘት
- ጉልበትን በግንባር መንካትና መመለስ
- በእጅ የእግር ጣትን መንካትና መመለስ
- አንገትን ማሽከርከር
- በመቀመጥ አንድ እግርን ወደ ላይ ማንሳት
- ቀጥ ባለ መስመር በእግር ጣት ሚዛን እየጠበቁ መንቀሳቀስ

ከላይ የተጠቀሱትን እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሶስት ክፍለ ጊዜ በመጠቀም በሙዚቃ ምት እንቅስቃሴዎችን አቀናጅቶ በመስራት መለማመድ፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጅምናስቲክ ማለት የተመረጠ የተደራጀ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን በነጠላ፣ በጥንድ እና በህብረት እንዲሁም በመሳሪያና ያለ መሳሪያ የሚሰራ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቃለሉት መሠረታዊ የጂምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ናቸው። የጂምናስቲክ እንቅስቃሴ ዘርፎች በጣም ብዙ ናቸው። ሆኖም በዚህ ክፍል ደረጃ እንደሚመጥኑ ታምኖባቸው የተመረጡት ያለመሳሪያና በመሣሪያ ላይ እንዲሁም የፍሰት ምት ጅምናስቲክ የሚከናወኑ ተግባራት ናቸው።

ያለ መሳሪያ ጅምናስቲክ የሚያስገኛቸው ጥቅሞች የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬን፣ የመተጣጠፍ ችሎታን ፣ቅንጅትንና ሚዛን መጠበቅን ወዘተ የመሳሰሉትን ለማሻሻል ይጠቅማል።

የመሳሪያ ጅምናስቲክ የጅምናስቲክ አንዱ ዘርፍ ሲሆን የተለያዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም በተደራጀ መልኩ የሚሰራ እንቅስቃሴ ነው። የሚያስገኛቸው ጥቅሞችም የመውጣት፣ የመንጠላጠል፣ የመወዛወዝና የመሳሪያ አያያዝ ለማሻሻል ድፍረትን እና በራስ መተማመንን ለማዳበር የላይኛው የሰዉነት ክፍልን ለማጠንከር፣ መተጣጠፍን፣ መገለባበጥንና ብርታትን ለማሻሻል ቅንጅትን ለማዳበር ወዘተ መጥቀስ ይቻላል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ከተሰጣቸው አማራጮች መካከል ትክክለኛውን መልስ የያዘውን ፊደል ምረጡ

1. ከሚከተሉት ወስጥ የጅምናስቲክ ጥቅም የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. ጡንቻዎችን ማጠንከር ሐ. የመሳሪያ አያያዝን ማሻሻል

   ለ. የመተጣጠፍ ችሎታን ማዳበር መ. ሁሉም መልስ ናቸው

2. ከሚከተሉት ወስጥ ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ያልሆነው የቱ ነው?

   ሀ. በግንባር መቆም ሐ. ወደ ፊት መንከባለል

   ለ. አግዳሚ ወንበር ላይ ወደ ኋላ መንከባለል መ. ሁሉም

3. በግንባር መቆም ላይ የአሰራር ስህተት የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. በመሀል አናት መቆም ሐ. እጅን ማጥበብ

   ለ. እጅን ከጭንቅላት ትይዩ ማድረግ መ. ሁሉም

4. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በምን ሊሠራ ይችላል?

   ሀ. በጥንድ ሐ. በቡድን

   ለ. በነጠላ መ. ሁሉም መልስ ናቸው

5. በከፍተኛ ደረጃ ሚዛን የመጠበቅ ችሎታን የሚጠይቅ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የቱ ነው?

   ሀ. በግንባር መቆም ሐ. ወደ ኋላ መንከባለል

   ለ. ወደ ፊት መንከባለል መ. ሁሉም መልስ ናቸው

6. ወደ ኋላ መንከባለል የአሰራር ሰህተት የሆነው የቱ ነው?

   ሀ. እጅን በትክሻ ልክ መጠቀም ሐ. እጅን ዘርግቶ ሽብርክ ማለት

   ለ. ኃይልን ወደ አንድ ጎን ማብዛት መ. ለ እና ሐ መልስ ናቸው።

7. በግንባር መቆም አንድ ሶስተኛውን የሰውነት ክብደት የሚሆነው በየትኛው የአካል ክፍል ነው?

ሀ. ግንባር ለ. ጭንቀላት ሐ. ትከሻመ. ሁሉም

8. የመሳሪያ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሆነው የቱ ነው?

ሀ. በግንባር መቆም ሐ. ወደፊት መንከባለል

ለ. አግዳሚ ሳጥን ላይ መዝለልመመ. ፍራሽ ላይ ወደ ጎን

መንከባለል

9. አግዳሚ ወንበር ላይ ለመዝለል ማድረግ ያለብን?

ሀ. ሰፋ ባለ ሁኔታ መዝለል ሐ. ስናርፍ እጆችን ወደ ጎን መዘርጋት

ለ. ፊት ለፊት መመልከት መ. ሁሉም

10. የመሳሪያ ጅምናስቲክ መስራት በዋናነት የሚያዳበረው የቱን

ነው? ሀ. ድፍረትን ሐ. ፍረሃትን

ለ. በራስ መተማመንን መ. ሀ እና ለ መለስ ናቸው

ለ. የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልስ ስጡ

1. የመሳሪያ ጅምናስቲከ እንቅስቃሴ ጥቅሞችን ዘርዝሩ?
2. የመሳሪያ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎችን ቢያንስ ሶስቱን ዘርዝሩ?
3. ወደ ፊት በመንከባለል ጊዜ የሚሰሩ የአሰራር ስህተቶችን ጥቀሱ?
4. የጅምናስቲክ ባህሪያትን ዘርዝሩ?
5. ሴቶች ብቻ የሚወዳደሩት የጅምናስቲክ አይነት ምን ይባላል?
6. ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎችን መስራት የሚሰጠዉን ጥቅም ዘርዝሩ