

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

ስድስተኛ ክፍል

አዘጋጅ

በእውቀት አየነው

ግርማ ሀይሌ

ሳሌም ድፋባቸው

አርታኢዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ

ወንድአለ ሥጦቴ

አዶንያስ ገ/ሥላሴ

ውባለም በየነ

አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ (TMS)

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቤር

2015 ዓ.ም

አዲስ አበባ

ምዕራፍ አራት

መሰረታዊ የአትሌቲክስ ክህሎት

መግቢያ

አትሌቲክስ የሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት ውስጥ አንዱ ዘርፍ ሲሆን የመም እና የሜዳ ተግባር አካቶ የሚይዝ ሲሆን የሰውነት የመቀናጀት ችሎታን ለማዳበር ጠቃሚ የስፖርት አይነት ነው። የሰውነት ቅንጅት ደግሞ ለሁሉም አይነት የስፖርት እንቅስቃሴ ክህሎት ወሳኝ ነው።

ዝላይ የተሰጠን ክፍታ ወይም ርዝመትን ለማለፍ የምንጠቀምበት የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።ሁሉም የዝላይ አይነቶች የየራሳቸው ህግጋቶች አሏቸው

የውርወራ አይነቶች የጋራ የሚያድረጋቸው ነጥቦች ውስጥ የሰውነት እንቅስቃሴ ማስተባበርና የሚወረወረውን ቁስ አካል(መሳሪያ) አርቆ የመወርወር ችሎታ ላይ ያተኮሩ መሆኑ ነው።ሁሉም የውርወራ ዓይነቶች የየራሳቸው የውርወራ ህግጋቶች አሏቸው።

ሩጫ የመም ተግባር ሲሆን ሀገራችን ኢትዮጵያን በአለም መድረክ እንድትታወቅ ያደረገ የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።ሩጫ በተለያዩ ርቀቶች ይመደባል እነዚህም አጭር ርቀት ፣መካከለኛ ርቀትና የረዥም ርቀት ሩጫ በመባል ይመደባሉ።እነዚህ ርቀቶች የራሳቸው የአነሳስ ህጎች አሏቸው።

በዚህ ምዕራፍ ከላይ የተጠቀሱት የአትሌቲክስ ተግባራት በዝርዝር ተካተዋል፡-

የመማር ዉጤቶች ተማሪዎች ይህንን ምዕራፉ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የርዝመት ዝላይን ለርቀት በመዝለል ብቃታቸውን ታሳያላችሁ፤
- የተለያዩ ውጫዊ ሱስ የሚያስይዙ ነገሮች የመከላከል ችሎታችሁን ታሻሽላላችሁ፤
- በተለያዩ ፍጥነት ስትሮጡ የሰውነት ተግባርን ትረዳላችሁ፤
- ትክክለኛውን የአወራወር ዘዴ ተግባራዊ በማድረግ የመወርወር ችሎታችሁን ታሻሽላላችሁ፤
- በቡድን በምትሰሩበት ጊዜ ለጋራ ስራችሁ ቃል ትገባላችሁ

4.1. ከጥቂት እርምጃ በኋላ ለርቀት መዝለል

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

- እድሜን ያገናዘበ የእጅና የእግር ቅንጅት ተግባራዊ በማድረግ የርዝመት ዝላይን ትዘላላችሁ፡፡

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

የዝላይ ስፖርት አይነቶችን ዘርዝሩ?

ዝላይ ማለት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ለርቀት አየር ላይ በመንሳፈፍ ወይም የተወሰነ ከፍታ ያለውን ነገር ወደላይ በመነሳት ለማልፍ የሚከናወን እንቅስቃሴ ነው፡፡

የዝላይ ክህሎት የተለያዩ ተግባራትን ለማከናወን የሚያስፈልገው እንቅስቃሴ የማቀናጀት ችሎታ ለማዳብር መስረት ነው፡፡

የዝላይ እንቅስቃሴዎችን ደጋግሞ መለማመድ የእንቅስቃሴ ቅንጅት እድናዳብር አስተዋጽኦ ያደርጋል፡፡

ለርቀት መዝለል

ለርቀት መዝለል እንቅስቃሴ የልጆችን የእጅ እና የእግር የቅንጅት ችሎታ ለማዳበር የሚጠቅም የዝላይ ክህሎት ነው።

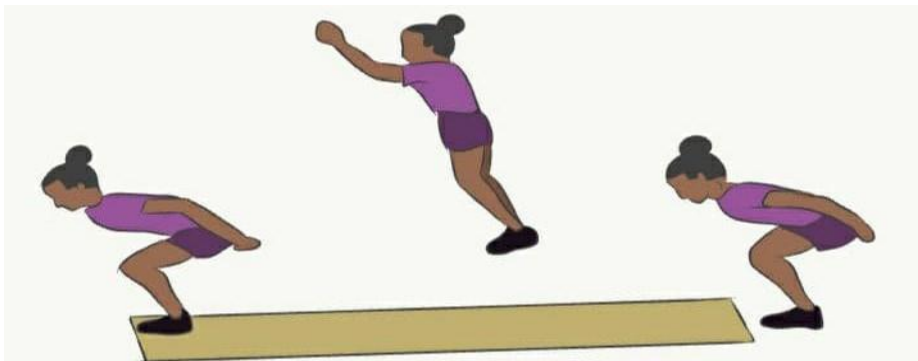
ይህ እንቅስቃሴ በሁለት ወይም በአንድ እግር በመነሳት እና በመዝለል በአስተራረፍ

ጊዜ ግን በሁለት እግር የሚተገበር መሰረታዊ የዝላይ እንቅስቃሴ ሲሆን በመደበኛ የአትሌቲክስ ተግባራት ውስጥ ለሚገኙ የዝላይ ዓይነቶች ዋና መሠረት ነው።

ተግባር አንድ :-ከመቆም የመዝለል እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- በረድፍ መቆም፤
- በቅርብ ርቀት ላይ ባሉክብ መስመሮች በሁለት እግር ከአንዱ አንዱ እንደ ካንጋሮ መዝለል፤
- ከክብ መስመር ውጪ ማረፍ አይቻልም፤
- ክንድን ወደ ፊት እና ወደ ጎሳ ማወናጨፍ፤
- ከጉልበት ሽብረክ በማለት ኃይል አሰባስቦ በመነሳት መዝለል፤
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ በመስራት ርቀት የመዝለል ብቃትን ማደበር።

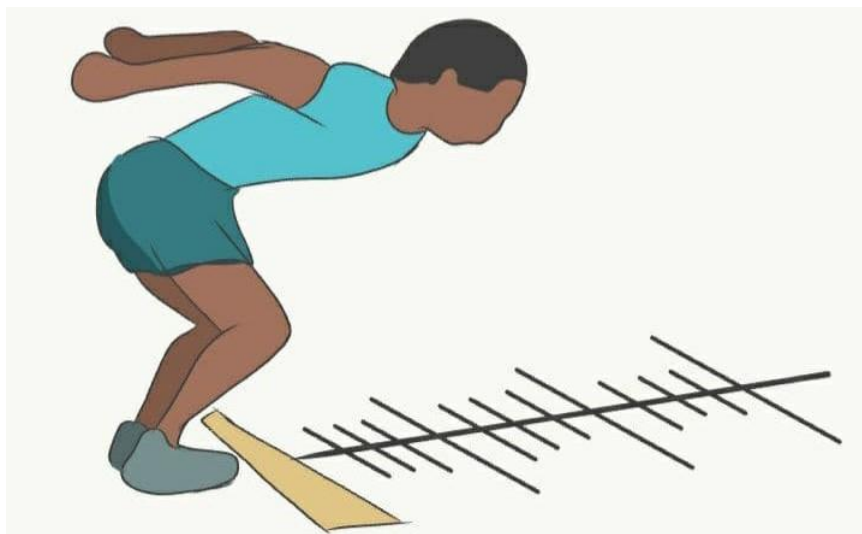


ሥዕል 4.4 ከመቆም ለርቀት የመዝለል እንቅስቃሴ

ተግባር ሁለት፡- መሬት ላይ በተዘረጋ ሜትር ለርቀት መዝለል

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- በረድፍ መቆም፤
- ከመቆም የሚቻለውን ያህል ርቀት መዝለል፤
- በመካከለኛ ፍጥነት ወደ ፊት በመሮጥ በእንድ እግር በመነሳት ርቀት መዝለል እና ስንት ሜትር እንደዘለለ ማወቅ፤
- በተለያዩ ፍጥነት በድግግሞሽ በመዝለል እየመዘገቡ የተሻለ ርቀት ለመዝለል ልምምድ ማድረግ መቀጠል፡፡



የተግባር የክትትል እና ግምገማ መከራ

ሀ. ከመቆም አነሳስ 1 ሜትር በመዝለል ሠርተው ማሳየት

ለ. በመሮጥ ምን ያህል ርቀት መዝለል እንደሚችሉ ሠርተው ማሳየት

4.2. ለርቀት መወርወር /በአየር ላይ በማሾር /

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ቀላል ቁሳቁሶችን በሚወረወሩበት ጊዜ እድሜን ያገናዘቡ የላይኛውን የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ ያሳያሉ።



የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. የውረወራ እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ ምን ጠቀሜታ ይሰጣል?

ለ. የውርወራ አይነቶች ስንት ናቸው? ጥቀሱ?

ውርወራ ከተፈጥሮ እንቅስቃሴዎች ውስጥ አንዱ እና በየእለቱ የሚከናወን ተግባር ሲሆን የሰውነትን አቅም አስተባብሮ ለመጠቀምና ሃይልን ለማደራጀት ጠቃሚ ነው። የሰው ልጅ ከጥንት ጀምሮ በአደን ወቅት ወርወሮ ለመግደል፣ ለመምታት አላስፈላጊ ነገሮችን ከአካባቢው ለማራቅ፣ ከዛፍ ላይ ፍራፍሬ መትቶ ለማውረድ፣ የተለያዩ የውርወራ ተግባራትን ያከናውን ነበር።

ውርወራ ከአወራወር ስልቱ አንፃር ሲታይ፡

- በመንደርደር መወርወር፣
- በመሽከርከር መወርወር፣
- በመግፋት መወርወር በመባል ይከፈላሉ።

በአሁኑ ጊዜ አሎሎ፣ የዲስክስ፣ የጦር እና የመደሻ ውርወራ በመባል በውድድር እንዲካተቱ ተደረጓል።

ለርቀት መወርወር /በአየር ላይ በማሾር/

ይህ የውርወራ ዓይነት አንድን ቁስ አካል የተሻለ ጉልበት በማውጣት ርቀት ለመወርወር የሚያስችለውን ችሎታ እንድናዳብር ይረዳናል።

ተግባር አንድ፡- ክብ ጠፍጣፋ አነስተኛ ሳህን/ጣዉላ/ በእጅ መወርወር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ በደንብ መስራት በተለይ ከወገብ በላይ፤
- እግርን በትኩረት ስፋት ልክ ከፍቶ መቆም፤
- የሰውነት ክብደትን በቀኝ እግር ላይ በማሳረፍ በባዶ መለማመድ፤
- ዲስክስን የሚተካ ባቅማችሁ የተዘጋጀ ክብ ጣዉላ/ሳህን/መሳሪያ በመጠቀም እንቅስቃሴውን ለመስራት መጀመር፤
- የያዝነውን ክብ ሳህን በእጅ መዳፍ መያዝን እና መቆጣጠርን እጅን ወኃላ እና ወደፊት በማወዛወዝ በቀላሉ መለማመድ፤
- ከወገብ ትንሽ ጠምዘዝ በማለት ወደፊት ለመወርወር መሞከር፤
- እንቅስቃሴውን እየደጋገሙ መስራት፡፡



ሥዕል 4.3 የዲስክስ ውርወራ

የተግባር ክትትል እና ግምገማ

በትክክለኛው የአውራውር ስልት በአየር በማሾር ወርውረው እንዲያሳዩ ማድረግ

ተግባር ሁለት፡- ትናንሽ ኳሶችን የመወርወር

እንቅስቃሴ የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፤
- የአውራውር ስልት ቅደም ተከተልን በባዶ መለማመድ፤
- በትናንሽ ኳስ በክብ መስመር ውስጥ ሆኖ እየወረወሩ መቀባበል፤
- የወርወርውን እጅ ተቃራኒ እግር ወደፊት አስቀድሞ መቆም ኳሷን በእጅ መዳፍ እና ጣቶች መያዝ፤
- የሚወረወረው እጅ ከክንድ ታጥፎ ከትኩሻ በላይ በጀሮ ትይዩ ማድረግ በዚህ ጊዜ ኳስ ያልያዘው እጅ ውርወራው ወደሚከናወንበት አቅጣጫ ያመለክታል፤
- ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል በወርወርው እጅ በኩል ወደ ጎንና ወደ ጎላ ያዘነብላል፤
- የሰውነት ክብደትን በቀደመው እግር ላይ በማድረግ ለውርወራው ሃይል ለመስጠት ወደ ፊት ማዘንበል እና ወርወርውን እጅ ወደፊት በማወናጨፍ የማይወረወረው እጅ እንደታጠፈ ወደ ጎላ ይመለሳል፤
- እንቅስቃሴውን በድግግሞሽ መስራት እና የኃይል አሰባሰብ ልምምድን ማዳበር፡፡



ሥዕል 4.2 የአሎሎ ውርወራ

ሀ. በትክክለኛው የአወራወር ስልት ርቀት ወርውረው እንዲያሳዩ ማድረግ

4.3.ለፍጥነት መሮጥ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተለያዩ የአካላት ዘዴዎችን በመጠቀም በከፍተኛ ፍጥነት ትሮጣላችሁ፤

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ.የሩጫ ፍጥነትን የሚወስኑ ነገሮች ምንምን ናቸው?

ለፍጥነት መሮጥ

ለፍጥነት መሮጥ ማለት አንድ የተወሰነ ርቀትን በፍጥነት ርጦ በአጭር ጊዜ(ሰዓት) ውስጥ የማጠናቀቅ ተግባር ነው።

የሩጫ እንቅስቃሴ ከአትሌቲክስ ስፖርቶች ውስጥ አንዱ ሲሆን በሁሉም ሰው ዘንድ ከፍተኛ የሆነ ተቀባይነት ያለው ነው። የሩጫ ውድድር በብዙ ቦታ በግልና በቡድን ሲከናወን የቆየ አሁንም በመከናወን ላይ ያለ የሰው ልጅ በዕለት ተዕለት የኑሮ ሂደት ውስጥ ተግባራዊ የሚደረግ ተፈጥሮዊ እንቅስቃሴ ነው።

በሩጫ እንቅስቃሴ ጊዜ የእጅ ትክክለኛ እንቅስቃሴ፣ የሰውነት ሁኔታ፣ የእግር አካላት እንደ ርቀቱ መጠን ይወሰናል።

የሩጫ ፍጥነትን የሚወስኑ ሦስት መሰረታዊ ነገሮች፡-

ሀ. እግሮቻችን መሬት ላይ የሚያደረጉት የግፊት ሃይል፤

ለ. የእርምጃዎች ስፋት እና መጠን፤

ሐ. የእርምጃዎች ድግግሞሽ መጠን ናቸው።

የሩጫ አነሳስ አይነቶች :-

- ሩጫ ከመጀመራችን በፊት የርቀት መጠን እና የአነሳስ አይነቶችን ማወቅ አስፈላጊ ነገር ነው። የሩጫ እንቅስቃሴን ከርቀቱ አንፃር የአጭር ርቀት ፣ የመካከለኛ ርቀት ፣ የረጅም ርቀት፣ በማለት ይከፈላል።

በሩጫ ጊዜ ሁለት አይነት አነሳሶች አሉ። እነሱም፡-

- የቁም አነሳስና
- የእምብርክክ አነሳስ ናቸው።.

የመንበርክክ አነሳስ

- የመንበርክክ አነሳስ በአጭር ርቀት ሩጫ ጊዜ የምንጠቀም ሲሆን ሦስት የትእዛዝ ደረጃዎች አሉት። እነሱም
- በቦታ
- ተዘጋጅ
- ሂድ ናቸው።

የቁም አነሳስ በመካከለኛ እና በረጅም ርቀት ሩጫ ጊዜ የምንጠቀምበት የአነሳስ ዓይነት ሲሆን ሁለት የትዕዛዝ ደረጃዎች አሉት። እነሱም፡-

- በቦታ
- ሂድ ናቸው።



የክትትል እና ግምገማ ጥያቄ

ሀ. በፍጥነት ሩጫ እና በርቀት ሩጫ መካከል ያለው የአነሳስ ልዩነት ምንድን ነው?

ለ. የአጭር ርቀት ሩጫ ዓይነት ከሆኑት ውስጥ ቢያንስ ሁለት ጥቀሱ?

ተግባር አንድ:- መሬት ላይ ተኝቶ በመነሳት የመሮጥ እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- በረድፍ በጀርባ መተኛት፤
- በቦታ፣ ተዘጋጅ፣ ሂደት ሲባል በፍጥነት ተነስተው 20ሜትር ወደፊት በፍጥነት መሮጥ፤
- በመቀጠል በደረት በመተኛት እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት እና አነሳሶችን ማወቅ፡፡

ተግባር ሁለት:- በጥንድ ከ20-30ሜትር የሚሸፍን የቀጥታ ሩጫ እንቅስቃሴን መተግበር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- አንድ ለአንድ በመሆን እንቅስቃሴውን መስራት፤
- አንደኛው የእንብርክክ አነሳስን ተግባሪ ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ትዛዝ ሰጪ በመሆን እርስ በእርስ መማማር፤
- ጀማሪው ተማሪ በሚታዘዘው የአነሳስ ቅደም ተከተል መሰረት ይተገብራል፤
- በቦታ፣ ተዘጋጅ፣ ሂደት በሚባል ጊዜ ከላይ በተዘረዘረው መሰረት-ራሱን በአካልና በአዕምሮ በማዘጋጀት ተግባሩን ይፈፅማል፤
- አስነሽውም ሆነ ተነሺው የነበራቸውን የድግግሞሽ አፈፃፀም እርስ በእርስ እንዲገማገሙ ማድረግ፡፡

ተግባር ሦስት፡- ወደፊት 30 ሜትር ተስፈንጥሮ የመሮጥ እንቅስቃሴ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- በቦታ የሚል ትእዛዝ ሲሰጥ ወደ መነሻው መስመር በመጠጋት ከመስመሩ በስተኋላ መቆም እና ከመነሻ መስመሩ አንድ ጫማ ተኩል በመለካት ግራ ወይም ቀኝ እግርን በማስቀደም የተሰካው ምልክት ላይ በአንድ እግር መንበርከክ፤
- አንደኛውን እግር በጉልበት ትይዩ በማድረግ አጠፍ አድርጎ መሬት ላይ ማስቀመጥ በጉልበትና በእግር መካከል በእጅ ጭብጥ ስፋት በመለካት መንበርከክ፤
- ሁለት እጆች ከመነሻ መስመር ሳያልፉ በትኩሻ ስፋት ልክ በመለካት መሬት ይይዛሉ፡፡እጆች የሰውነትን ክብደት ይሸከማሉ፤
- ተዘጋጅ የሚል ትእዛዝ በሚሰጥበት ጊዜ ዳሌ ከትኩሻ ወደ ላይ ይነሳል በዚህ ጊዜ እይታ ወደ ፊት እስከ ሦስት ሜትር ድረስ ይሆናል፤
- ሂድ የሚል ትእዛዝ በሚሰጥበት ጊዜ እግሮች በሃይል መሬትን በመግፋት ወደፊት በመስፈንጠር በመነሳት 30ሜትር መሮጥ በዚህ ጊዜ ከወገብ በላይ ያለው ሰውነት ወደ ፊት እንዳዘነበለ እጆች ከእግሮች በተቃራኒ በማወናጨፍ ይጀመራል፤
- ይህንን እንቅስቃሴ በድግግሞሽ በመስራት መሰረታዊ የአጭር ርቀት የፍጥነት ሩጫ ችሎታን ማዳበር እንችላለን፡፡

ክትትል እና ግምገማ

ሀ. የፍጥነት ሩጫ አነሳስ ዘዴዎችን ሠርታችሁ አሳዩ

ለ. ሁለት ሁለት በመሆን አንዱ አስነሺ ሌላኛው ደግሞ ተወዳዳሪ በመሆን የአነሳስ ስልቶችን ሠርተው ያሳያሉ



ሥዕል 4.1 የእምብርክክ አነሳስ 3 የትእዛዝ ደረጃዎች

4.4 ለርቀት መርጥ/መካከለኛ ርቀትን መነሻ በማድረግ/

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ውስን በሆነ የጊዜ ቆይታ የመርጥ ብቃታችሁን ታሳያላችሁ

? የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

የርቀት ሩጫ የአነሳስ ትእዛዞችን ተናገሩ?

ለርቀት መርጥ ማለት አንድ የተወሰነ መካከለኛ እና ረጅም ርቀትን ባለን የመርጥ አቅም ለመሸፈን/ለመርጥ/ የምንሞክረው የሩጫ ዓይነት ነው። የዚህ ሩጫ አነሳስ ዘዴ እንደ አጭር ርቀት ሩጫ ትዕዛዛት ሦስት ሳይሆኑ ሁለት ብቻ ናቸው እነርሱም፡- በቦታ እና ሂደት ናቸው።

ተግባር አንድ፡-በጥንድ 100-200ሜትር የሚሸፍን የርቀት ሩጫ እንቅስቃሴን መተግበር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- ጥንድ ሆኖ በረድፍ መቆም፤
- በቦታ፣ ሲባሉ ወደ መነሻ መስመር በአሯሯጥ አቋቋም መዘጋጀት፤
- ሂደት በሚባል ጊዜበአካልና በአዕምሮ በማዘጋጀት ሩጫውን በመካከለኛ ፍጥነት መጀመር፤
- አስነሽውም ተማሪ ተገቢውን ስዓት በመያዝ ንደኛው በትክክል ርቀቱን መሮጡን ይከታተላል፤
- ስለ ርቀት ሩጫ አነሳስ ዘዴ እና ቅጽበታዊ ውሳኔ አተገባበር ሂደት በተግባር መረዳት።

ተግባር ሁለት፡-በቡድን 200-400ሜትር የሚሸፍን የርቀት ሩጫ እንቅስቃሴን መተግበር

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ እንቅስቃሴ መስራት፤
- ከአምስት እስከ ሰባት በሚሆን ቡድን በረድፍ መቆም፤
- በቦታ፣ ሲባሉ ወደ መነሻ መስመር በአሯሯጥ አቋቋም መዘጋጀት፤
- ሂድ በሚባል ጊዜበአካልና በአዕምሮ በማዘጋጀት ሩጫውን በመካከለኛ ፍጥነት መጀመር፤
- በቡድን በሚሮጡበት ሰአት ሌላኛው ተከታይ ቡድን የሚሮጡትን ተማሪዎች የእጅና የእግር ቅንጅታዊ እንሰቅስቃሴ መከታተል፤
- ስለ ርቀት ሩጫ አነሳስ ዘዴ እና አተገባበር ሂደት በተግባር መረዳት፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ

አትሌቲክስ ከሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ አንዱ የስፖርት ክፍል ነው። አትሌቲክስ የሚያካትታቸው የተግባር ዓይነቶች ሩጫ፣ ውርወራና ዝላይ ሲሆኑ የሰውነትን የመቀናጀት ችሎታን ለማዳበር ጠቃሚ የስፖርት አይነቶች ናቸው።

ዝላይ የሰውነት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴን የሚጠይቅ ሲሆን የተሰጠን ከፍታ ወይም ርዝመት በብቃት ለማለፍ የምንጠቀምበት የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

ውርወራ የአትሌቲክስ ተግባር ሲሆን የውርወራ አይነቶች የጋራ ከሚያደረጋቸው ነጥቦች ውስጥ የሰውነት እንቅስቃሴ ማስተባበርና የሚውረወረውን ቁስ አካል (መሳሪያ) አርቆ የመወርወር ችሎታ ላይ ያተኮሩ መሆኑ ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. የሚከተሉት ጥያቄዎች ካነበባች በኋላ ትክክል ከሆነ ”እውነት“ ትክክል ካልሆነ ደግሞ “ሀስት” በማለት መልሱ።

1. ሩጫ ከአትሌቲክስ ስፖርት ውስጥ ይመደባል ።
2. የርዝመት ዝላይ ማለት ከመሬት ወደ ላይ የተሻለ ውጤት ለማምጣት የሚዘለል ነው።
3. አንድን ርቀት በአጭር ጊዜ ለመሸፈን የሚደርግ ሩጫ የፍጥነት ሩጫ ይባላል።
4. ወደ ዋናው ውርወራ ከመግባታችን በፊት በባዶ የአወራውራ ስለቱን ማወቅ አለብን።

ለ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

5. የሩጫ አነሳስ የሆነው የቱ ነው?

ሀ-የቁም ለ- የእምብርክክ ሐ- የመቀመጥ መ- ሀና ለ

6. አካላዊ እንቅስቃሴ ለመስራት ወሳኝ የሆነው የቱ ነው።

ሀ- ሰውነት ማሟሟቅ ለ- አለባበስ

ሐ- የመስሪያ ቦታው ምቹ መሆን መ- ሁሉም

7. ከአወራውር ስልቱ አንፃር ከውርወራ የማይካተተው የቱ ነው?

ሀ. በመንደርደር ለ. በመሸከርከር ሐ በመቆም መ. በመግፋት

8. ከአትሌቲክስ ስፖርት የማይካተተው የቱ ነው?

ሀ- ውርወራ ለ- ዝላይ ሐ- ውሃ ዋና መ- ሩጫ

ሐ. ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ መልሱ።

9. ሦስቱን የሩጫ አይነቶች ዘርዝሩ?

10. የአጭር ርቀት ሩጫ የአነሳስ ዘዴዎችን ዘረዝሩ?

ምዕራፍ አምስት

ጅምናስቲክ

መግቢያ

ጅምናስቲክ ማለት በጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የተለያዩ የአካል ብቃትን ለማሻሻል የሚጠቅም ሲሆን የሰውነት ሚዛን መጠበቅ፣ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የጡንቻ ብርታት፣ የመተጣጠፍ ችሎታ፣ ቅልጥፍና እና የአካል ቅንጅት ብቃት የሚዳብርበት የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው።

በተጨማሪም ተወዳዳሪዎች በተለያዩ የጅምናስቲክ ተግባሮች ላይ በብልጠት፣ በቅልጥፍና እና ሚዛንን በመጠበቅ የሚተገብሩት የስፖርት አይነት ነው።

ይህ ስፖርት የእጅን፣ የእግርን፣ የትኩሻን፣ የጀርባን፣ የደረትን እና የሆድን የጡንቻ ክፍሎች ለማዳበር ትልቅ አስተዋጽኦ ያበረክታል።

የጅምናስቲክ ስፖርት በከፍተኛ ጥንቃቄ ሊሠራ የሚገባው የእንቅስቃሴ ዓይነት ሲሆን ከሌሎች የስፖርት ጉዳት ዓይነቶች አንፃር ሲታይ ከፍተኛ የእግር እና የመገጣጠሚያ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል ይህንን የጉዳት መጠን ለመቀነስ የጡንቻ ጥንካሬን ማዳበር ይገባል።

የመማር ዉጤቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የነፃ ጅምናስቲክ እናቅስቃሴዎችን ትሰራላችሁ፤
- የተለያዩ የመሳሪያ ጅምናስቲክ ዓይነቶችን ትሰራላችሁ፤
- የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የሚያስገኘውን ዘርፈ ብዙ ጠቀሜታ ትረዳላችሁ፤
- የመሳሪያ ጅምናስቲክ በምንሰራበት ጊዜ የጥንቃቄ መርሆችን ታዳብራላችሁ፤

5.1 መሰረታዊ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃቶች፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- የተሻሻለ ነፃ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴን ጥቂቶችን በግንባር መቆምና በትክክል መገልበጥን ትሰራላችሁ፤
- ወደፊትና ወደኋላ በትክክል ትንከባለላላችሁ፤
- ወደጎን መሬት በእጅ በመንካት መሸከርከርን በትክክል ትሰራላችሁ፤



የመነሻ እና ማነቃቂያ ጥያቄ

ያለ መሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ምን ምን ናቸው?

ያለመሳሪያ የሚሠራ ጅምናስቲክ፡- ማለት የተቀናጀ፣ የተደራጀ እና የተመረጠ ያለምንም መሳሪያ እገዛ ወለል ላይ የሚሰራ የጅምናስቲክ ዓይነት ነው።

ያለመሳሪያ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በልምምድ የሚዳብሩ ልዩልዩ ክህሎት ያሉት እና የተሳታፊውን የብቃት መሰረት የሚጥሉ የተለያዩ ህጎች እና መስፈርቶች ያሉት ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው።

ያለ መሳሪያ የሚሰሩ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ዓይነቶች የሚባሉት

- ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሸከርከርን፤
- ወደ ፊት እና ወደ ኋላ መንከባለል፤
- በመንሳፈፍ መንከባለል፤
- በግንባር መቆም፤
- በትኩረት መቆም፤
- በእጅ መቆም ፤
- በግንባር እና በእጅ መስፈንጠር ናቸው።

ያለ መሳሪያ የሚሰሩ ጅምናስቲክ የሚያስገኛቸው ጥቅሞች፡-

- የጡንቻ ብርታትና ጥንካሬን ለማሻሻል፤
- የመተጣጠፍ ችሎታን ለማሻሻል፤

- የአካል ክፍሎችን ቅንጅት ለማዳበር፤
- የሚዛን አጠባበቅን ለማሻሻል፤
- በራስ የመተማመን ብቃትን ለማዳበር፤
- ቅልጥፍናን ለማሻሻል፤
- የተስተካከለ የሰውነት ቁመና እንዲኖረን ያደርጋል፡፡

5.1.1. በግንባር መቆም

ተግባር አንድ፡- በግንባር መቆም

የሰውነት አንድ ሶስተኛውን ክብደት በግንባር ላይ ሁለት ሶስተኛውን በእጅ ላይ እንዲያርፍ በማድረግ ሚዛን በመጠበቅ እግርን ወደላይ ቀጥ በማድረግ የመቆም ችሎታ ሲሆን በከፍተኛ ደረጃ ሚዛን መጠበቅንና የጡንቻ ጥንካሬን ያዳብራል፡፡

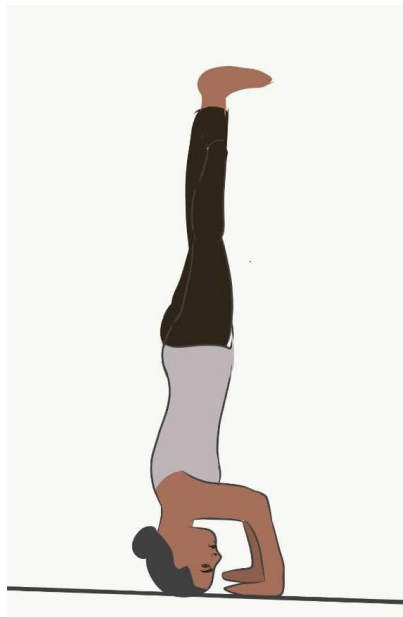
የአሰራር ቅደም ተከተል

- እግርን በትክክል ስፋት ልክ በመክፈት በዚያው ስፋት ፍራሽ ላይ መንበርከክ፤
- ሁለት እጅን ከጉልበት መነሻ በማድረግ ሶስት መዓዘን መስራት፤
- የሁለቱ እጅ ጫፍ የተገናኘበት ቦታ ግንባርን ማስቀመጥ፤
- የቀኝ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ ቀኝ እጅን ማስቀመጥ፤ የግራ ጉልበት የተንበረከከበት ቦታ 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 መለማማድ)፤
- የላይኛውን እንቅስቃሴ ከቻላችሁ በኋላ ሁለት እግርን በሰው ድጋፍ ከክርን ትንሽ ወደ ላይ ማንሳት፤
- ሁለት እግርን ያለምንም ድጋፍ ከፍ ማድረግና ለ10 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ፤
- ከክርን እግርን በመንሳት በሰው ድጋፍ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ፤
- እግር እንደተያዘ ወደፊት ቀስ ብሎ የተዘረጋውን እግር እያጠፉ ከትክክል ጀምሮ ሰውነት እየጠቀለሉ ወደ ኋላ መመለስ፤

- ያለሰው ድጋፍ መለማመድ፤
- እግር ከመሬት በቀጥታ ወደ ላይ ቀጥ በማድረግ ለ15 ሰከንድ ሚዛን መጠበቅ እና በቀስታ ከትከሻ ጀምሮ ሰውነትን እየጠቀለሉ በጥንቃቄ መውረድ፤
- ክንዳችን የሰውነት ክብደታችንን እንዲሸከም በማድረግ የአንገታችንን ጫና መቀነስ፡፡

የአሰራር ስህተት

- በመሃል አናት መሬትን ወይም ፍራሽን መንካት፤
- እጅን ማጥበብ ወይም ማስፋት፤
- እጅን በጭንቅላት ትይዩ ማስቀመጥ፤
- የሰውነት ክብደትን ሙሉ ለሙሉ ግንባር ላይ እንዲያርፍ ማድረግ፡፡



ሥዕል 5.1 በግንባር መቆም

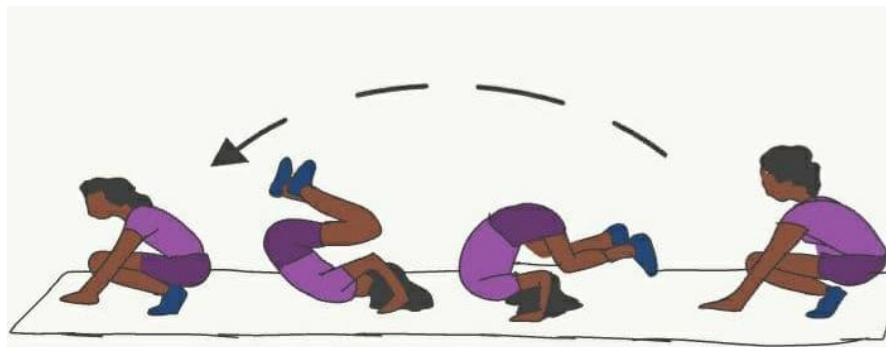
5.1.2. ወደ ፊት እና ወደ ጎሳ መንከባለል

ተግባር ሁለት፡- ወደ ፊት እና ወደ ጎሳ መንከባለል

ወደፊት እና ወደ ጎሳ የመንከባለል እንቅስቃሴ ያለመሳሪያ በቅንጅት ሊሰራ የሚችል አንዱ የጅምናስቲክ ተግባር ሲሆን የሰውነት መተጣጠፍን፣ ጥንካሬን፣ ብርታትን፣ ቅልጥፍናን እና የአካል ቅንጅትን ለማዳበር የሚጠቅም የእንቅስቃሴ አይነት ነው፡፡

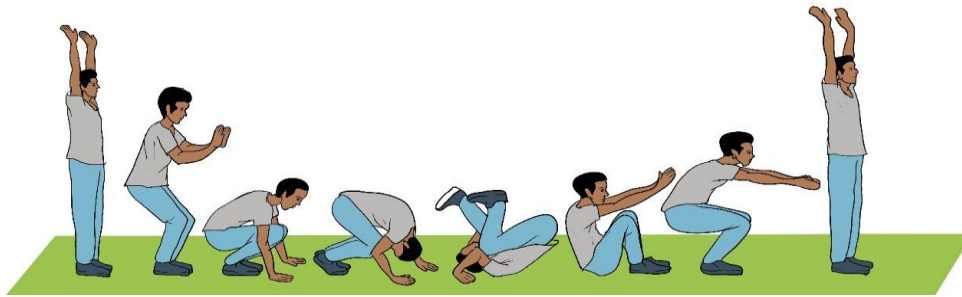
የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፤
- ጉልበትን በማጠፍ ቁጢጥ በማለት ክንድን በትከሻ ስፋት ልክ ወደ ፊት መዘርጋት፤
- የእጅ መዳፍን ፍራሽ ላይ በማሳረፍ እግር ከመሬት ለማንሳት እየሞከሩ ሚዛንን መጠበቅ
- በክንድ ጥንካሬ የሰውነትን ክብደት በመቆጣጠር ወደ ፊት ለመንከባለል ጭንቅላታችንን ወደ ደረት በመቅበር በትከሻ ፍራሽ ላይ በማረፍ መንከባለል እና መነሳት



ሥዕል 5.2 ወደ ፊት መንከባለል

- ቁጢጥ በማለት ወደ ጎሳ ተመልሶ ለመንከባለል መዘጋጀት፤
- ወደ ጎሳ በመቀመጫ ፍራሽ ላይ በማሳረፍ፤
- እጃችን በጀሯችን በኩል ፍራሽ ላይ በማሳረፍ ከትከሻ ጋር ለመነሳት መሞከር፡፡
- ከላይ የተጠቀሰውን ወደጎሳ መንከባለልን ሙሉ እንቅስቃሴ በትከሻ እና እጅ ድጋፍ እግራችንን ወደ ጭንቅላታችን በማሳለፍ በመነሳት ስንጀምር የነበርንበት ዓይነት ቁመና መያዝ፤
- በስዕሉ እንደሚታየው እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት፡፡



ሥዕል 5.3 ወደ ጌላ መንከባለል

ክትትል እና ግምገማ

ወደ ፊት እና ወደ ጌላ መንከባለልን በተግባር ሰርቶ ማሳየት

5.1.3. ወደ ጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከር

ተግባር ሦስት፡- ወደ ጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሽከርከር

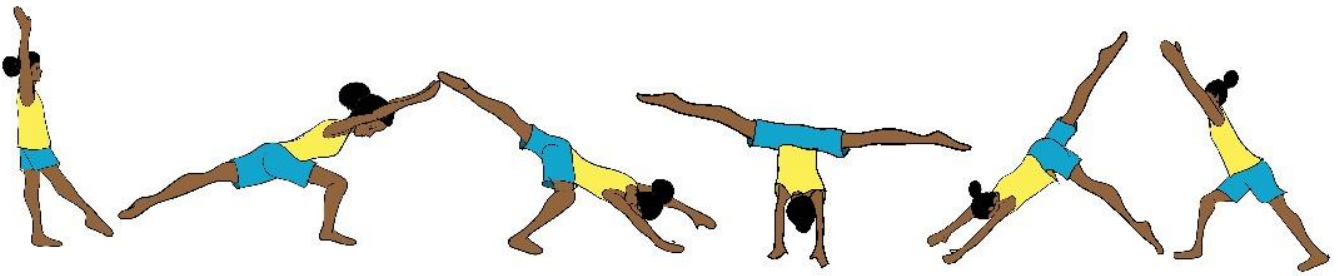
ይህ ለሌሎች የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች እድገት የመጀመሪያ መሠረት ሲሆን መሬትን በእጅ በመደገፍ እጅ እና እግራችንን እያፈራረቅን ወደ ጎን የምናሽከረክርበት ተግባር ነው።

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

የአሰራር ቅደም ተከተል

- የሰውነት ማሟሟቂያ በተለይ ከወገብ በላይ ላለው የሰውነት ክፍል መስራት፤
- ለእንቅስቃሴው የሚሆን ምቹ ቦታ መምረጥ፤
- አንድ እግር ወደ ፊት በማድረግ ቀስ እያሉ ማጠፍ፤
- የጌላኛው እግርን ቀጥ አድረጎ መዘርጋት፤
- ክንድን 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 ላይ ማረፍ፤

- ክንድን ከጭንቅላት በላይ በጆሮ አቅራቢያ የሆናል፤
- የፊት እግር በትንሹ ይታጠፋል
- የኋላ እግር ይዘረጋል፤
- እንቅስቃሴውን ባለማቋረጥ በተከታታይነት መስራት።



ሥዕል 5.4 ወደጎን መሬትን በእጅ በመጓዣት መሽከርከር

ክትትልና ግምገማ

ወደጎን መሬትን በእጅ በመጓዣት የመሽከርከር እንቅስቃሴን በተግባር ሰርቶ ማሳየት

5.2. በመሳሪያ የሚሰራ ጅምናስቲክ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ

ብዙ ዓይነት በመሳሪያ የሚሰሩ እንደ አግዳሚ ዘንግ ያሉትን አያያዝና አሰራር ዘዴዎች በትክክል መስራትን ትገልጻላችሁ



የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ሀ. የመሳሪያ ጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች ምን ዓይነት እንቅስቃሴ?

የመሳሪያ ጅምናስቲክማለት የተቀናጁ፣ የተደራጁ እና የተመረጡ እንቅስቃሴዎችን በመሳሪያ እገዛ የሚሠሩበት የጅምናስቲክ ዓይነት ነው።

በተጨማሪም ተወዳዳሪዎች በተለያዩ የጅምናስቲክ ተግባሮች ላይ፣ በቅልጥፍና እና ሚዛንን በመጠበቅ የሚተገብሩት የስፖርት አይነት ነው።

5.2.1. የአግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴ

አግዳሚ ዘንግ ላይ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች እንደሚሰሩ ይታወቃል ። እነዚህን እንቅስቃሴዎች ለመስራት የዘንጉ አያያዝ የመጀመሪያውና መሰረታዊው ስልት ነው።

ሀ. አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴዎች በአያያዝ ስፋት በሶስት ዓይነት ከፍለን ማየት ይቻላል። እነዚህም፡-

1. አጥብቦ መያዝ ፡- የቀኝና የግራ እጅ መዳፎች በተጠጋጋ ሁኔታ የግዳሚ ዘንጉን መያዝ
2. በትኩረት ስፋት ልክ መያዝ ፡- የቀኝና የግራ እጅ መዳፎች አግዳሚ ዘንጉን በትኩረት ስፋት ልክ መያዝ
3. አስፍቶ መያዝ ፡- የቀኝና የግራ እጅ መዳፎች አግዳሚ ዘንጉን ከትኩረት ስፋት ልክ በላይ አስፍቶ መያዝ መያዝ



ስዕል 5.2 አግዳሚ ዘንግ አያያዝ ዘዴዎችን በአያያዝ ስፋት ዘዴ

5.2.2 በአግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ

የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

በመሳሪያ ላይ የሚሰሩ የጅምናስቲክ አይነቶች የሚሰጡት ጥቅም ምን እንደሆነ በዝርዝር ግለፅ?

ተግባር አንድ፡- በአግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ

በአግዳሚ ዘንግና ባልተመጣጠነ ዘንግ ላይ ወደላይ የመሳብ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ከወገብ በላይ ያሉ የእጅ፣ የደረት፣ የትኩረት፣ የጀርባ ወ.ዘ.ተ ጡንቻዎችን ያዳብራል።

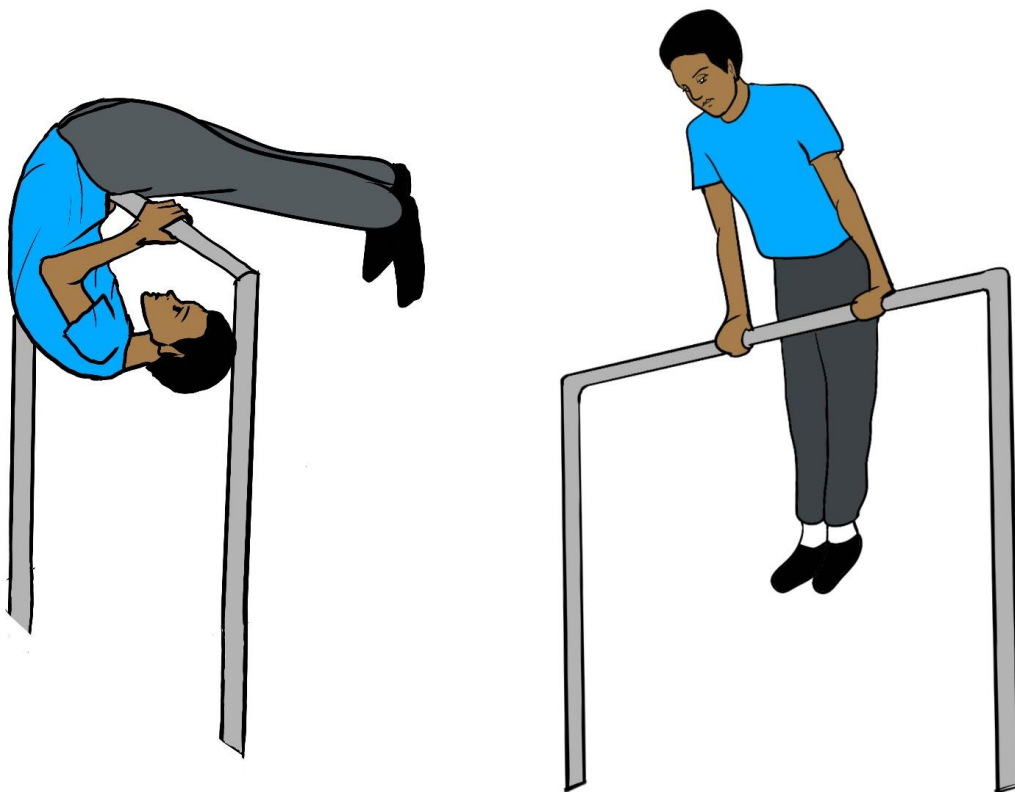
የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተገቢውን የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፤
- የእጅና የእግር መገጣጠሚያዎችን በደንብ ማሳሳብ፤
- አግዳሚ ዘንግ ላይ እጅን በትክክል ስፋት ልክ አድርጎ በደንብ መያዝ፤
- ቁመት የማይደርስ ከሆነ ሳጥን ወይም የሚያግዘን ሰው መኖር አለበት፤
- እጅን በማጠፍ መላ ሰውነትን ወደ አግዳሚ ዘንግ በመጎተት አገጭን ከዘንጉ ከፍ እስኪል ድረስ መስራት፡፡
- እንቅስቃሴውን በዝግታ እና አቅማችንን በፈቀደ መጠን እግር ሳይወዛወዝ በመውጣትና በመውረድ በድግግሞሽ ስንሰራ ሰውነት ይዳብራል፡፡

ተግባር ሁለት፡- በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደ ላይ መሳብ እና መገልበጥ

የአሰራር ቅደም ተከተል

- ተገቢውን የሰውነት ማሟሟቂያ መስራት፤
- የእጅና እግር መገጣጠሚያዎችን በደንብ ማሳሳብ፤
- አግዳሚ ዘንግ ላይ እጅን በትክክል ስፋት ልክ አድርጎ በደንብ መያዝ፤
- ወገባችን እና ሆዳችን የእግራችንን ክብደት እንዲሸከሙ በማድረግ ወደ ላይ መጎተት፤
- ጭንን ወደ አግዳሚ ዘንግ በመግፋት ወገብ እና ሆድ፣ ዘንጉ ላይ እንዲያርፉ ማድረግ
- ከወገብ በላይ ያለው የሰውነት ክፍል ከአግዳሚ ዘንግ ፣በላይ በማሳለፍ ጭንቅላትን ወደ መሬት በማጎንበስ እና ወገብን በማጠፍ መገልበጥ፤
- እንቅስቃሴውን በመደጋገም መስራት፡፡



ሥዕል 5.3 በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ እና መገልበጥን

ክትትልና ግምገማ:-

ሀ.በነጠላ አግዳሚ ዘንግ ላይ ወደላይ መሳብ እና መገልበጥን በተግባር ሰርቶ ማሳየት

5.3.የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅም

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡ ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ዘርፈ ብዙ የጅምናስቲክ ጥቅሞችን ትገነዘባላችሁ



የመነሻ እና የማነቃቂያ ጥያቄ

ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ጥቅም ምንድን ነው?

ተከታታይነት ያለው የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ የጅምናስቲክ ምት ፍሰት በሴቶች ብቻ ወለል ላይ በነጠላም ሆነ በቡድን በመዘቃ ምት በዳንስ መልክ ወደፊት በመንከባለል፣ በመጠማዘዝ ወይም በመተጣጠፍ የሚሰራ የጅምናስቲክ ስፖርት ሲሆን እንቅስቃሴውም በተለያዩ መሳሪያዎች ይተገበራል፣ እነሱም፣ በክብ ፕላስቲክ፣ በኳስ፣ በሪቫን ወይም ገመድ በመጠቀም ይሆናል።

በዚህ እንቅስቃሴ ላይ የሚሳተፉ ሴቶች ሊኖራቸው ከሚገባ የአካል ብቃት መካከል፡-

- የጡንቻ ጥንካሬ እና ብርታት፤
- የመተጣጠፍ ችሎታ፤
- ቅልጥፍና፤
- የእጅ እና የአይን ቅንጅት፤
- የልብ እና አተነፋፈስ ብቃት ወዘተ፡፡

ተግባር አንድ፡- በሪቫን አየር ላይ ቅርፅ የመስራት እንቅስቃሴ

ተማሪዎች ይህንን እንቅስቃሴ በእጃቸው 2ሜትር ሪቫን ጨርቅ በመያዝ የጋራ እንቅስቃሴ በመስራት የአካል እና የአዕምሮ ቅንጅትን ለማዳበር የሚጠቅም ተግባር ነው፡፡

የአሰራር ቅደም ተከተል

- በቂ የሆነ የሰውነት እንቅስቃሴ መስራት፤
- እያንዳንዱ እጅታ ያለው ከ1.5 እስከ 2ሜትር የሚረዝም ሪቫን ጨርቅ መያዝ፤
- በመካከል በቂ ክፍተት ያለው ሰልፍ በመያዝ መቆም፤
- ወደፊት መሄድ ከዚያም አቅጣጫ በመቀያየር ሪቫን የያዘውን እጅ ከፍ በማድረግ ወደ ጎሳ በማንቀሳቀስ ቅርፅ መስራት፤
- ርቀትን በጠበቀ መልኩ እኩል መንቀሳቀስ፤
- እንቅስቃሴውን ክንድን በማቀያየር ወደፊት እና ወደጎሳ በማድረግ በተመሳሳይ ደረጃ መንቀሳቀስ፤
- የእንቅስቃሴ ምቱን አንድ በማድረግ እኩል መሄድ፤
- በድግግሞሽ አንድ ላይ በመስራት የእንቅስቃሴ ምት ብቃትን ማሻሻል
- ሪቫኑን ከጭንቅላት በላይ በመያዝ እና በማውለብለብ የቡድን የቅብብል እንቅስቃሴ ውድድር ማድረግ፡፡

የተግባር ግምገማ

ሀ .ተማሪዎች በተደረደሩ ምልክቶች ውስጥ ሪቫን በመጎተት ቅንብቢት ሳይነኩ ተንቀሳቅሰው ያሳያሉ፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ

ጅምናስቲክ በአለም ላይ አስደሳች፣ የሚያምር እና ታዋቂ የውድድር ዓይነት ነው። ጅምናስቲክ ማለት በጤናና የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ውስጥ የተለያዩ የአካል ብቃት ክፍሎችን ለማሻሻል የሚጠቅም የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው። ተወዳዳሪዎች በተለያዩ የጅምናስቲክ ተግባሮች ላይ በብልጠት፣ በቅልጥፍና እና ሚዛንን በመጠበቅ የሚተገብሩት የስፖርት አይነት ነው። ጅምናስቲክ ስፖርት የእጅን፣ እግርን፣ የትከሻን፣ የጀርባን፣ የደረትን እና የሆድን የጡንቻ ክፍሎች ለማዳበር ትልቅ አስተዋጽኦ ያበረክታል። የጅምናስቲክ ስፖርት በከፍተኛ ጥንቃቄ ሊሠራ የሚገባው እንቅስቃሴ ሲሆን የጉዳት መጠን ለመቀነስ ከፍተኛ የሆነ የጡንቻ ጥንካሬ ማዳበር ይገባል። መሰረታዊ የጅምናስቲክ እንቅስቃሴ በልምምድ የሚዳበሩ ልዩልዩ ክህሎቶች ያሉት እና የተሳታፊውን የብቃት መሰረት የሚጥሉ የተለያዩ ህጎች እና መስፈርቶች ያሉት ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው።

ወደፊት እና ወደ ጎሳ የመንከባለል እንቅስቃሴ ካለመሳሪያ በቅንጅት ሊሰራ የሚችል አንዱ የጅምናስቲክ ተግባር ነው።

የመሳሪያ ጅምናስቲክ ማለት የተቀናጀ፣ የተደራጀ እና የተመረጡ እንቅስቃሴዎች በመሳሪያ እገዛ የሚሠሩበት የጅምናስቲክ ዓይነት ነው።

በእጅ መቆም በጅምናስቲክ ስፖርት በጣም አስፈላጊ እና መሰረታዊ የተባሉ እንቅስቃሴዎችን ለመገንባት የሚያስችል ዋና የእንቅስቃሴ ምስሶ ነው።

በእጅ መቆም እንቅስቃሴ ከወገብ በላይ ያለውን የሰውነት ክፍል ጡንቻ ያዳብራል። የጅምናስቲክ ምት ፍሰት በሴቶች ብቻ ወለል ላይ በነጠላም ሆነ በቡድን በሙዚቃ ምት፣ በዳንስ መልክ ወደፊት በመንከባለል፣ በመጠማዘዝ ወይም በመተጣጠፍ የሚሰራ የጅምናስቲክ የስፖርት አይነት ነው።

የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ .የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ትክክል ከሆነ ”እውነት“ ስህተት ከሆነ ደግሞ “ሀሰት” በማለት መልሱ።

1. የጅምናስቲክ እንቅስቃሴዎች የአካልና የአዕምሮን ቅንጅታዊ ተግባር ያሻሽላሉ።
2. ወደጎን መሬትን በእጅ በመንካት መሸከርከር በመሳሪያ የሚከናወን የጅምናስቲክ አይነት ነው።
3. በግንባር መቆምን ስንሰራ የሰውነታችንን ክብደት እጃችን ላይ ማደርግ የግንባርን ጫና ይቀንሳል።
4. የየጅምናስቲክ እንቅስቃሴ ለመስራት የመተጣጠፍ ቸሎታ አስፈላጊ ነው። ሰውነት ማሟሟቂያ እና ማሳሳቢያ መስራት ለሁሉም ጅምናስቲክ ተግባርግዴታ ነው።

ለ.የሚከተሉትን ጥያቄዎች ካነበባችሁ በኋላ ከተሰጡት አማራጮች ውስጥ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

5. በግንባር መቆም እንቅስቃሴ ጊዜ ትክክል የሆነው የቱ ነው?

ሀ.በመሃል አናት መሬትን ወይም ፍራሽን መንካት

ለ.እጅን በትከሻ ስፋት ልክ መክፈት

ሐ.እጅን በጭንቅላት ትይዩ ማስቀመጥ

መ.የሰውነት ክብደትን ሙሉ ለሙሉ ግንባር ላይ እንዲያርፍ ማድረግ

6. ከሚከተሉት አንዱ የመሳሪያ ጅምናስቲክ አይደለም?

ሀ. ወደፊት መንከባለል

ለ. ወደኋላ መንከባለል

ሐ.ጥንድ ትይዩ ዘንግ

መ. ሀናለ መልስ ናቸው

ሐ .ለሚከተሉት ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ ስጥ/ጭ

7. ሁለቱን የጅምናስቲክ ዓይነቶች እነማን ናቸው?

8. ጅምናስቲክ ለመስራት ከሚያስፈልጉት የአካል ብቃት ክህሎት ሦስቱን ጥቀሱ?