

የጠናና ስዕስት መሳሪያ ተምህር

የተማሪ መጽሐፍ

8ኛ ክፍል

ρωγα ουσιαστησης της πονησης

ρΤσης ανδρική

8ኛ ክፍል



የመናና ስዕስት ማትልሙኩ ተግምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

8ኛ ክፍል



Ահա Պետք էլևի մոնղութ դրսւութ ԱՅ



Ահա Պատմական հայության մասին պատմությունները պահպանվել են առաջարկած ձևով:

ISBN ΦΤC -
Φ2 ΑC -

የጥንቃቄ መልዕክት

ተማሪዎች!

ይህን የተማሪ መጽሐፍ በጥንቃቄ ያለ!

ይህ መመሪያ መጽሐፍ በቀጣይ ዓመታት የኩንተ ወንድምችና እሱቶች የሚማሩበት የትምህርነቶችሁ የጤንት ነው! መጽሐፍ እንዳይበለሽ ወይም እንዳይጠና በጥም መጠንቀቁ አለባቸሁ:: መጽሐፍን በጥንቃቄ ለመያዝ ክዘሱ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ተግባራዊ አድርጋ::

1. መጽሐፍን ከተዳደሪ ለመከላከል በለሰተኝና በእርሻ ገዢ ወይም በከናዬ ወረቀት ስፋት::
2. መጽሐፍን ሁሉንጂ የረቅና ገዢ በሆነ በታች አስቀምጣት::
3. መጽሐፍን ለመጠቀም ስትዎች በቅድሚያ እኩችሁ እርጥበት የለለውና ገዢ መሆኑን አረጋግጣ::
4. በመጽሐፍ ስፋት ወይም የውሳጥ ገዢ ሌይ አትዳደ::
5. መጽሐፍን እያነበባቸሁ እያሳቸሁ የባባቸሁን እቅርብቸሁ እንዲገኘ ለማንበብ ስትፈልጋት ምልከት ማድረጋቸው በጥም ወረቀት ወይም ካርድ ተጠቀሙ::
6. በመጽሐፍ ውስጥ ያለ ስእሎችን ወይም ገዢን አትቃደፈ::
7. በመጽሐፍ ውስጥ የተቀደድ ወይም የተገነጻለ ገዢ ሲኖር በመጠኔ ወይም በሌላ ገዢ ማማበቸው መግኑት::
8. መጽሐፍን ከቦርድቸሁ ስታስጠበ ወይም ስታውጭ ጥንቃቄ አድርጋ::
9. መጽሐፍን ለሌላ ስው ስታቀበለም ሆነ ከሌላ ስው ስታቀበለ ተጠበቃ ጥንቃቄ አድርጋ:: ይህንኔን አረጋግጣቸሁ ተቀበለ::
10. መጽሐፍን ለመጀመሪያ ገዢ ስታቀበለ ስፋትዎችና ገዢ እንዳይገነጻለ መጽሐፍን በፌርባው ለይም አድርጋቸሁ አስቀምጣት:: ክዘሱ የጥቅት ገዢን ቅበ እያሳቸሁ በየተራ ግለጠ:: በግራና በቀና እኩችሁ የያዘቸሁትን የመጽሐፍን ክፍል በጀይል አትመኑቸዋለ (አትመንቃቄ):: ማሳሰቢያ እነዚህ መመሪያዎች ላይተገበሩ ቅርተው በመጽሐፍ ሌይ እንዳቸቻ ገዢ ከደረሰ በወጣው ስሜ መሠረት ተጠሪቸ የድርጅል::

የኢትዮጵያ ስነዎች መግለጫ

ትምህርት

የተማሪ መጽሐፍ

8ኛ ክፍል

አዘጋጅቶ

ይመጥሃ አራጋ ዓይነው

ይ/ር ደምበ ወሰን ውል

አጋታዎች

ይ/ር አጥባቶች አመራ

መልስ መቁራ ፊልቀ

ገርማማማን ይታረዥ

በድን መረ

ይ/ር ታክተል አበርሃም

ሰኞላ

ከበደ አለሙ

አበዳ ህሉን

የብሔሪነት

አትርአው ጥግሪሁን



በኢትዮጵያ ባሕሪው ከልሳዊ መንግሥት ትምህርት በር

ይህ መጽሐፍ የተዘጋጀው በኢማራ በፊደልዊ ክልለዋ መንግሥት በተመደበ በደንት
በኢትዮጵያ ትምህርት በድርጅ በምሁኑን መማከርት ገባዎች ትብብር ነው::

የመጽሐፍ አጋዋጥ የቅጽ ባለቤት © 2015 ዓ.ም. ክብረቱ ትምህርት በድርጅ ነው::



የሙሮን መማከርት ገባዎች



በኢማራ በፊደልዊ ክልለዋ መንግሥት ትምህርት በድርጅ

የደህት ማስታ

ምክር 1

የሰውነት ማንኛዬ ትምህርት እና ሰራተኞች

1.1	የሰውነት ማንኛዬ ትምህርት በቀመጥታ.....	2
1.2	የሰውነት ማንኛዬ ትምህርት ከለሎች መያወች ይረዳ ግንኝነት	3
1.3	የአትዮጵያ ተሳትሪሱ በአለምሮች መዋቅታ.....	4
1.4	የአትዮጵያ በኋላ ሰራተኞች በአንበሳትመንት በፖ.ለደት እና ማህበረዊ ገኘይ.....	5
1.4.1.	የአትዮጵያ በኋላ ሰራተኞች እና ድጋፍቶች.....	5
1.4.2	የአትዮጵያ በኋላ ሰራተኞች እና ሰራወቶች.....	6

ምክር 2

ማከበረዊ መሰተዋዎር እና ሰሚታዊነት በሰውነት ማንኛዬ ትምህርት

2.1	ፈሰን የማውቁ እና በአግባቡ የመምራት ከሁሉትን ለማድቦር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴዎች.....	9
2.1.1	ከኢዲው ማድን.....	9
2.1.2	በታ ለመጥ.....	11
2.2	ማከበረዊ ጉንዘብን እና የመግባባት ከሁሉትን ለማድቦር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴዎች.....	12
2.2.1	በተንድ ማድን	12
2.2.2	ገመድ ጉተታ መዋቅታ.....	13
2.3	ሀሳኔት የተሞባበት ውሳኔ የመውሰን ከሁሉትን ለማድቦር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴዎች.....	14
2.3.1	የሁለት ቤት መዋቅታ	14
2.3.2	የከንጂዱ ፍጻ.....	16
2.4	በተልቀት የማስበት ከሁሉትን ለማድቦር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴዎች	17
2.4.1	የከብ አ.ጣማ.....	17
2.5	የመግባባት እና የመተባበር ከሁሉትን ለማድቦር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴዎች.....	19
2.5.1	ኩስ በሳተኞች	19
2.5.2.	ልዩ የቀርመት ንስ መዋቅታ.....	21

ምዕራፍ 3

በኩ እና የእኩ በቃት እንቅስቃለ

3.1 የእኩ በቃትን የሚያደርጉ እንቅስቃለ አይነቶች	25
3.2 የልብና የእኩናፌ.ፌ.ስ ማርያም በርታትን የሚያደርጉ እንቅስቃለዎች	26
3.3 የጤታዊ በርታትን የሚያደርጉ እንቅስቃለዎች	29
3.3.1 ክወጥበት በተደረገ የሚገኘውን ተግኝቶችን ለማካበር የሚሰሩ እንቅስቃለዎች	29
3.3.2 የሆኑና የቃርባ ተግኝቶችን ለማካበር የሚሰሩ እንቅስቃለዎች	30
3.3.3 ክወጥበት በታች የሚገኘውን ተግኝቶችን ለማካበር የሚሰሩ እንቅስቃለዎች	31
3.4 የመተማጠና ቅለጋትን የሚያደርጉ እንቅስቃለዎች	32
3.5 የጥጥነት ቅለጋትን የሚያደርጉ እንቅስቃለዎች	33
3.6 የስራርት አበረታች ቁመሞችን መከላከል	35

ምዕራፍ 4

አትሌቴክስ

4.1 የእኩር የእኩ-ለ-ቴክስ ታርክ	39
4.2 የመሰናከል ፍ.ሙ	39
4.2.1. የመሰናከል ፍ.ሙ የእኩ-ፖ.ት	40
4.2.2. የመሰናከል ፍ.ሙ ለምምድ	41
4.2.3. የመሰናከል ፍ.ሙ እና ተቀባዩ	41
4.3. የእኩ-ለው ው.ር.ው.ሪ	42
4.3.1 መሰመራዊ ስልት ወይም ወደፊት በመንስራት መዋርዎ	42
4.4 የእኩ-ከለ ው.ር.ው.ሪ	43
4.4.1. የእኩ-ከለ አውራውር ስልት	44
4.4.2 የእኩ-ከለ ው.ር.ው.ሪ ተቀባዩ	47
4.5 የእኩ- ሂሳብ	47
4.5.1. የእኩ- ሂሳብ ስልት	48
4.5.2. እገርን እንዲሸው (ስትራቴጂ) ሂሳብ	48

ምዕራፍ 5

ቃጥናስ-ቴክስ

5.1 የቃጥናስ-ቴክስ መሰረታዊ ህንቶች	51
5.1.1. በእኩ-ምርጥ መዋታዎች ላይ የሚፈርጉ የቃጥናስ-ቴክስ የው-ድ-ድ-ር ግይኝቶች	51
5.1.2 በዓለም አቀፍ ቅጠጥናዎች የሚፈርጉ የቃጥናስ-ቴክስ የው-ድ-ድ-ር ግይኝቶች	53
5.2 የነገ ቃጥናስ-ቴክስ	54
5.2.1 በረሱም ወደፊት መንከባለል (Dive Roll)	54
5.2.2. በእኩ መቆም	55
5.2.3. በእኩ መቆምና ወደፊት መንከባለል	56
5.2.4 በእኩ መሰራት መር	57
5.3 የመሆኑ ቃጥናስ-ቴክስ	59

ምዕራፍ 6

የኩስ መዋጥምና መሠረታዊ ክህሎት

6.1 የሽልጫ ክሳን ክላይ ወደታች መለያት.....	64
6.1.1. የሽልጫ ክሳን ክላይ ወደ ታች የመለያት ስልት.....	65
6.1.2 በሽልጫ ክሳን ክላይ ወደ ታች የመለያት ለምምድ.....	67
6.1.3. በከንድ ልማት የመቀበል ስልት.....	69
6.1.4. በሽልጫ መዋጥ ክላይ ወደታች መለያትና መቀበል	70
6.2 የእግር ክሳን ወደ ገል መምታት	71
6.2.1. የእግር ክሳን ወደ ገል የመምታት ስልት.....	71
6.2.2. የእግር ክሳን ወደ ገል የመምታት ለምምድ.....	73
6.2.3. በእግር ክሳን መዋጥ ወሰተ ክሳን ወደገል መምታት	74
6.3 በዘላይ ክሳን ወደ ቁርቃት መመርመር	74
6.3.1. በዘላይ ወደ ቁርቃት የመመርመር ስልት	75
6.3.2. በዘላይ ወደ ቁርቃት የመመርመር ለምምድ	77
6.3.3. በቅርቃት ክሳን መዋጥ ወሰተ ክሳን ወደ የመመርመር ለምምድ	77
6.4 የእጅ ክሳን በመስራትነት ወደ ገብ መመርመር.....	79
6.4.1. በእጅ ክሳን በመስራትነት ወደ ገብ የመመርመር ስልት	79
6.4.2. በእጅ ክሳን መዋጥ ወሰተ ክሳን በመስራትነት ወደ ገብ የመመርመር	81
ለምምድ	

ምዕራፍ 7

የኢትዮጵያና የአለም ባሕሪዊ መዋጥምና

7.1 የኢትዮጵያ ባሕሪዊ ሰፖርት መዋጥምና.....	83
7.1.1. የትግል ባህላዊ ሰፖርት መዋጥ	84
7.1.1.1. የትግል ባህላዊ ሰፖርት መዋጥ ቅናዋና አካት.....	85
7.1.1.2. የትግል ባህላዊ ሰፖርት መዋጥ ለምምድ	86
7.1.2 የከርስ ባህላዊ ሰፖርት መዋጥ	86
7.1.2.1. የከርስ ባህላዊ መዋጥ ዓይነቶች	87
7.1.2.2. የከርስ ባህላዊ ሰፖርት መዋጥ ቅና ቅና አካት	87
7.1.2.3. የከርስ ባህላዊ መዋጥ ለምምድ	89
7.1.3. የቦብ ባህላዊ ሰፖርት መዋጥ	89
7.1.3.1. የቦብ ባህላዊ መዋጥ ቅናዋና አካት	90
7.1.3.2. የቦብ ባህላዊ መዋጥ ለምምድ	91
7.1.4 የቆስት ባህላዊ መዋጥ	91
7.1.4.1 የቆስት ባህላዊ መዋጥ ቅና ቅናአካት	92
7.1.4.2 የቆስት ባህላዊ መዋጥ መማራያዥ.....	93
7.1.4.3. የቆስት ባህላዊ መዋጥ ለምምድ	93
7.2 የተወሰኑ የአለም ማንኛት ባህላዊ መዋጥምና	93
7.2.1. የድርጅት እቅዴ መዋጥ	94
7.2.2. የአፍሪካ ለሞንጂድና ባሕሪዊ መዋጥ (ስቶክንን)	95

ሥርዓት ትምህርና ማዘጋጀት ለምን አስፈላገት?

ከሥርዓት-ትምህርና ወር የተደረሰው ቅጽዬችን ለመፍታት የተለያየ ጥናት እና ምርጥዎች ተካሂድዋል፡፡ ከእነዚህም እንዲ በሁኔር አቀፍ ይረዳ በስፋት የተካሂድው የትምህርና ለልጻና ፍጥት-ከርታ ጥናት ቅድመ ነው፡፡ ይህ እና ለሎዕችም ተመሳሳይ ሪፖርት ዘርፍ የተካሂድት ጥናትና ምርጥዎች ሥርዓት ትምህርና በይዘት የተጨማሪ፡፡ በትምህርና አይነቶች በዛሮ የተወጠረ፡፡ በአበባዎች ይዘት ማስታወሻን ተከራክት ያደረገ፡፡ ከተማረመችና ከማህበረሰቦ ሆኖዎችና ነው፡፡ ምርጥማትና እንዲሆም ከሁኔር በቀል እውቀት ወር ያልተቆጠሩ፡፡ ተማረመች ተጠወቃን ግብረገባዊ እውቀትና ከሀላውት እንዲሰበሰ ያለደረገ፡፡ በቴክኖሎጂ ያልተደገኘ እና ለየጥናትና ለየተስተካከለ ያለቸውን ተማረመች በተገበዎ መንገድ ከማስተኞች እኩያ ከፍተት ያለበት መሆኑ ተመለከቸል፡፡ በተጨማሪም ስርዓት ትምህርና የ21ኛው ከፍለ ወመን የሚጠረቀውን እውቀትና ከሀላውት ማስተኞው ለመማር መማርና፡፡ በጥልቀት ማስበና ቅጽ ፍቃነትና፡፡ የፈጻሚ አስተሳሰቦና እቅዱ ባቃቃች ማፍሌቷን፡፡ ተግባራትና፡፡ ትብብርና፡፡ መሬትና ወሰኑ ለመነትና፡፡ የቴክኖሎጂ እውቀትን እና የባህል ማንኛነና አለማቀኑዋ ወገነትና ማስጨበበጥ የማይችል መሆኑን በማመለከት የሥርዓት-ትምህርና መሻሻል እና ለውጥ እንዲሂዳል የሚያስለከቱ ምክራ-ყሳቦችን ለንዘዘዎቹ፡፡

ይህንን መነሻ በማድረግም ሲሆ የውጭዎት እና የምክትር መድረሻች ተዘጋጀተው ሁበረተሰቦ እንዲወደፊዴ በማድረግ የለውጥ መርሆ ግብረች ተቀርቦው ወደ ትማበረተገበቸል፡፡ ከእነዚህ የለውጥ መርሆ ግብረች ወሰኑ እንዲ አዲስ የአጠቃላይ ትምህርና ሥርዓት-ትምህርና መቆረዳ ለሆነ ቅድመ ለሌላ የነበረትና ቅጽዬች ለመቆረዳ፡፡ በሚያስተካክለ መልካ የሥርዓት-ትምህርና ለውጥ ባቃቃት ተደርጓል፡፡

በዚህም መሠረት አዲስና የአጠቃላይ ትምህርና ሥርዓት-ትምህርና ተግባራዊ ለማድረግ እንደቻል በመጀመርያ ለመማረም ማስተማሪያ መሻሻለቻት ባቃቃት የሚያግዤ ለነወሻ ማስተኞም የተማረመው የባህል ገጽታ፡፡ የሥርዓት-ትምህርና ማሻሻል፡፡ የይዘት ቁስት፡፡ ተፈላጊ የመማር በቻት እና መርሆ-ትምህርናች እንደ ሁኔር ተዘጋጀተዋል፡፡ በእነዚህ ለነወሻ መነሻነትና በከላለችን የመጀመርያ ይረዳ(ከ1ኛ-6ኛ) እና የመከከለኛ ይረዳ(7ኛና 8ኛ) ከፍለው የየትምህርና አይነቶች የተማረመች መማረም እና የመምህራን ማስተማሪያ መሻሻለቻት ተዘጋጀተዋል፡፡

የመዳከናት አተገባበር

መክፈኬ ተማሪዎች ከዚህ ቁጥሮ ከሚያውቀትና ከአካባቢዎችው ይዘውት ከሚመጠት ተምክርና እውቀት በመነሳት ተግባር ተከር እና አሳታፊ በሆነ መልከት እንዲማሩ ሆኖ ስለተዘጋጀ ተማሪዎች ተምህርናን በጥልቀት ይገነዘበታል ወይም ይረዳቸል ተብሎ ይቻሙናል:: ተማሪዎችና መምህራን አካባቢዎችን እና የከበሩትን ዕውቀትና ተምክር መሰረት በማድረግ በመክፈኬ ውስጥ የተከተቱ የተለያዩ ተግባራትን በአገባቡ በመተግበር ተማሪዎችን ይዘዋቸን መማር በቻ ስይሆን የመማር ከሁሉም የተመለከተውን እንዲያሳይት ይመበቻል:: በመሆኑም መምህራን ለይዘዴ ተስማማቅ ተብሎው የተጠቀሙ የማስተማሪያ እና መማሪያ ዘዴዎችን በአገባቡ በመተግበርና ለሎች ተጠቢ ዘዴዎችን ተጨማሪ ሆነታንና የተማሪዎችን አቀምና ፍላትት መሰረት አድርጊ በመምረጥ ተማሪተከር /አሳታፊ አድርጊው የመማር ማስተማሩን ተግባር መፈጸም የሚጠበቅበትው ለሆነ ተማሪዎች ያግጣ በትምህርና ከፍል ገዢ መክፈኬቱን ከእቃዎችው ስይለያ ተማሪዎችን መከተተል ይኖርባቸዋል::

ወደ ተማሪዎችን!

መክፈኬን በጥንቃቄ በመሆኑ በአገባቡ መጠቀም አለባቸሁ:: በማንኛውም አገርና ሆነታ መማር የትውልድን የወደፊት ሆነታ ይውስናል:: መማር ለማንኛውም ማሆናቸዋ፣ ለብዓቶና አካባቢያዎች ዕድገት መሰረት ነው:: በመክፈኬ ውስጥ ያለትን ሁሉንም ተግባራት፣ ይዘዋቸና ጥያቄዎች በአገባቡ በመሰራትና በማጥናት ጥልቀት ያለው ከሁሉትን እና ጥንቃቤን ማቆበር ይገባቸዋል::

ወደ ወላደች/ አሳታፊዎች!

የተማሪዎችን መማር የተሰለጠ ለማድረግ የመማሪያ መክፈኬት ያለቸው ጠቀሚያ ከፍተኛ ነው:: ለለሆነም ተማሪዎች መክፈኬን በጥንቃቄ ይዘው እንዲጠቀሙ ማድረግ ይኖርባቸዋል:: ከዚህም በተጨማሪ ተማሪዎች መክፈኬን ተ/በት ይዘው እንዲሂዳ ማስረጃታት፣ ከመምህርቸዋችው የማስጠ ተግባራትን በትክክል እንዲፈጸማና እንዲያጠኑ ከት-ት-ልና ደንብ ማድረግ፣ ተምህርት በት በመሆኑ ከመምህራን ወር በመገኘት፣ ሲለ ልጅው የመማር ዕውቀትና የባህሪ ለውጥ በመጠየቅ ከፍተቱን በመለያት ምክር በመሆኑት ማስተካከል ይጠበቅባቸዋል:: በመሆኑም ተምህርት የሀልም ነገር መሰረት መሆኑን በመገኘበት መማርናን ከመንግባት ሲሆመኝነ ወር በቻ ስታቻዎች/አያያዥዎች ለቻቸናን ሁሉንም ወደትምህርት በት መለካ አለባቸሁ::

၁၀

1

የሰውነት ማነስመኩ ትምህርት እና በሸፍት



መግለጫ

የሰውነት ማኅልመኩ ትምህርት እና ስጋርት የተለያየ ዓቃዎ:: ካገር ግን እና የ
የሚመርጠበት ማህበረዊ ክስተቶች ዓቃዎ:: የሰውነት ማኅልመኩ ትምህርት
ለሰው ላይ ሁሉንተኞች ሰብዳኝ አስተዋዙን እንዲለው ሁሉ ስጋርትም ለሁገር
ሁሉንተኞች እድገት የሚያበረከተውን አስተዋዙን በዘመኑ የዕራፍ እንመለከታለን::
የእትጥቅም ቤትና ስጋርተቶች የተለያየ የሰበኬዊ እና የልማት ተግባራት እማኑ
ሆነው ይቀርባለ:: ስጋርት የጂዢታ፣ የመንኛውት እና የጠና ጉዳይ በቻ ስይሆን
የልማት:: የሰራ እድል ሪጠራ እና እድገት ጉዳይ መሆኑን በተጨማሪ ምሳሌ
እንመለከታለን:: የሰውነት ማኅልመኩ ትምህርት መቀሚታ እና ከፈለጉት መያዣ
ወር ያለው ግንኝነት:: የእትጥቅም ተስተራው በእለምጥኩ ሔዴታ በዘመኑ የዕራፍ
እንዲከተት ተደርጋል::

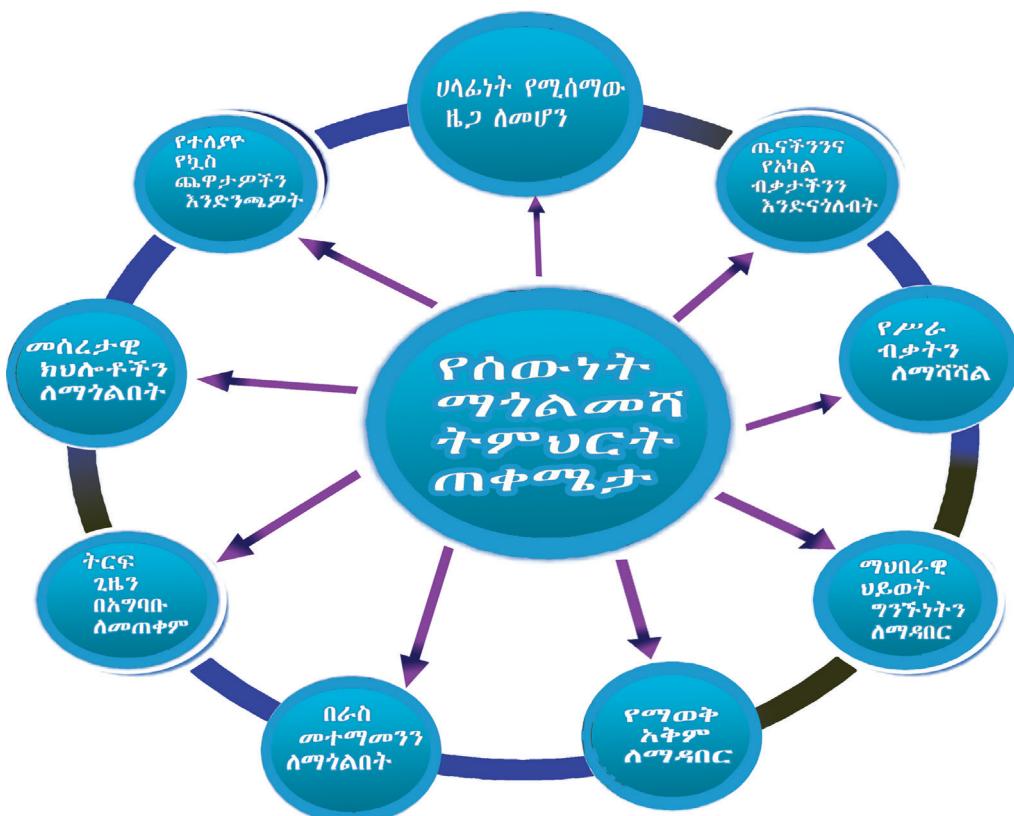
ՀՐԱՄԱՆ ԳԼՈՒԽ

ተማሪዎች ይህንን ምልኩ ከተማሪችሁ በትክክለኛ

- ❖ የሰው-ነት ማሳሌመኩ ካ-ምህርትን መቀማች ተ-ገነዘበለቸው::
 - ❖ የሰው-ነት ማሳሌመኩ ካ-ምህርት ካለለውች መ-ያዥች ጋር ያለውን ግንኑነት ታደንቃለቸው::
 - ❖ እ-ት-የኝኝ በአለምዎችና መወታ ያለትን ተስተርጓ ተ-ረዳቸው::
 - ❖ የእ-ት-የኝኝ በነኅና ስራር-ተቻች የተለያየ ተግባራ-ተቻች ጥሩን ተ-ዘረዘሩልቸው::

1.1 የሰውነት ማሳሌመስ ትምህርት ጠቀሚያ

የሰውነት ማሳሌመስ ትምህርት የተለያየ ጠቀሚያዎች አሉታዊ፡ ከዚህ ጠቀሚያዎች መካከል የሚከተሉት ይጠቀስል፡፡

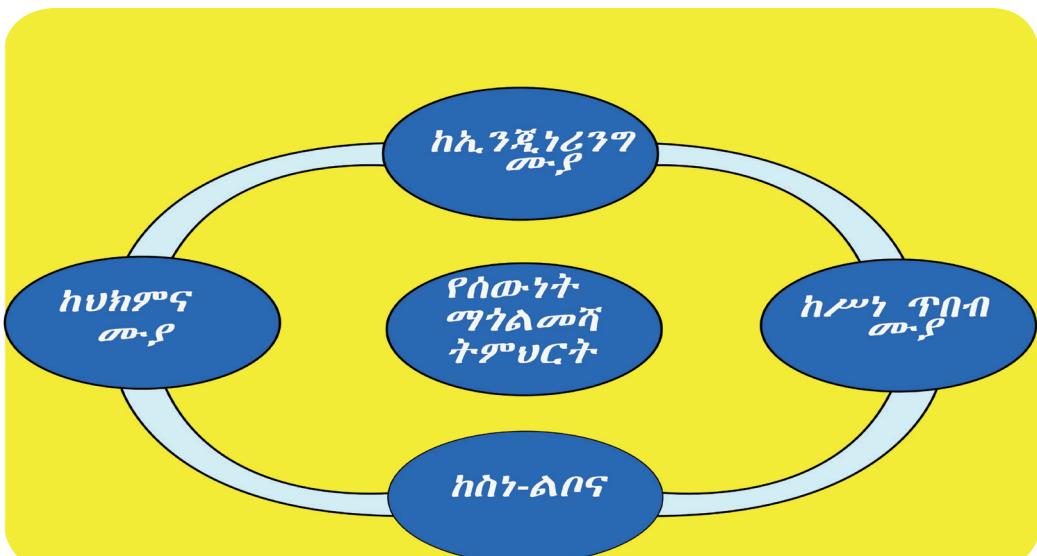


ሥዕል 1.1 የሰውነት ማሳሌመስ ትምህርት ጠቀሚያ

ተጨማሪ

1. ከእኔ የተገለጹት የሰውነት ማሳሌመስ ትምህርት ጠቀሚያዎች አንድነት በሰውነት ማሳሌመስ ትምህርት ለትክክል እንደሚችሉ የሚከተሉ በመጥቀስ እብራሪ፡፡

1.2 የሰውነት ማሳሌመð ቴጥሃዣት ካልለው መያወች ወC ያለው ግንኝነት



ሥዕስ 1.2 የሰውነት ማሳሌመð ቴጥሃዣት ካልለው መያወች ወC ያለው ግንኝነት

ተግባር

1. የሰውነት ማሳሌመð ቴጥሃዣት ካልለው መያወች ወC እንደሸት እንዲማረተዋን እና እንዲማግኘት ጥገና::
2. የሰውነት ማሳሌመð ቴጥሃዣት ካልለው መያወች ወC ለተዘዘሩ ያለው አስተዋጽኑ እንደሸት ይገለዋል?

በአንድ ሂብረተሰብ ወሰኑ የተለያየ የመያወች መስከተት አሉ:: ለምሳሌ መቆጣሪነት:: ሁክምና:: ግብርና:: የሆነዎች:: የኩኗት:: ወ.ዘ.ተ:: በእያንዳንዱ መያወች መከከል ግንኝነት:: መተዋዋን እና መረዳዙት:: አሉ::

በትጥሃዣት በት·ውሰኑ የሚሰጠት·የትጥሃዣት ዓይነቶች የተማረመችን አዴሞር በሚከበርና በስለት·ን በመጨመር ለአንድ የመያወች መስከ የሚያስፈልገውን ለማግኘት መሠረት ይጥላለ:: ይህን እንዲ አሳምርና ማቅረርና ማስፈልጉን በቻ በቻ አይመንም:: አካላዊ በቻቻቻን:: የመማበት እና ለወችን የመርዳት በቻቻቻን::

አብረን ማዳበር አለበን፡ የሰውነት ማሳሌመስ ትምህርት በተለያየ መያወች ህገኘን በሚገባ እንዲጠቀሙ የሚደረግ አቅሙ የተለየ ያደርገዋል፡፡

ለምሳሌ፡ እናደ ቅድ ጠዋት ሁከም ሁይወትን ለማዳን ለረጅም ገዢ ቅጥ የቀድ ጥገና ለያከናወን መያወች ከሚጠይቷው አእምሮአዊ ቅሉታ በተጨማሪ የእጅና አይን ቅንቃቄ፡ ለረጅም ገዢ ያለድካም መስራት የሚያስቀል የጠንቃ ጥንካራና በርቃት ለኖርወ ይገባል፡፡ አለበለዚያ ታርታማኑችን እውቀቱን በሚፈለገው መጠን ለሁንር ለተቻቻ መስጠት ይሳይዋል ማለት ነው፡፡ ለለዘዚ የሰውነት ማሳሌመስ ትምህርት አካላዊ ቅሉታዎችን የጠንቃ ይዘታን በማሻሻል እያንዳንዱ ካርድ በተመማራቢት የሙያ መስከ በተገለ ወጪታማ ያደርገዋል ማለት ነው፡፡

1.3 የኢትዮጵያ ተሳትሪ በአለምነት መዋቅ

1. ከኢትዮጵያ በአለምነት መዋቅ ያለትን ተሳትሪ አብረኝ፡፡
2. ከኢትዮጵያ በአለምነት መዋቅ ያገኘቸውን ድጋፍ ካለውን ህገኘ በተለያየ ከነጋበት ህገኘ ወርድ ሲሆን ወርድ ሲሆን ይመስላል?
3. ከኢትዮጵያ በተለያየ የአለምነት መዋቅታዎች ያልተሳተሩቸውን በዚህ ወቅቶች ከነግሥኩንያቱ ግለጽ፡፡
4. ከኢትዮጵያዊያን የአለምነት ድጋፍን ለምን ተቆም ማዋል አለበን?

ወመናዊ የአለምነት መዋቅ የተጀመረው መጠበት 8, 1896 እ.ኤ.አ ነው፡፡ ወመናዊ የአለምነት መዋቅ የተጀመረው በግዢ አቶንስ ከተማ ለሆን ለተሆኑ ትልቅን አስተዋዕና ያደረገው ባድን ተረዳ ከበርቱን የተባለው ፈረንሳዊ ግለሰብ ነው፡፡ በወመናዊ የአለምነት ወድድር ከኢትዮጵያ መሳተፍ ያጀመረቸው በ1956 እ.ኤ.አ በሚፈበርን በተዘጋጀው 16ኛው የአለምነት ወድድር ለሆን በዘመኑ የአለምነት መዋቅ ከኢትዮጵያ በአትሌክስስ በበሰከለት ወድድር ተሳታፊ ነበረች፡፡ በወቅቱ ምንም ማቅረብ ባታገኘም ተሳታፊዎች ለምድ ቅስመው ተመልከዋል፡፡

ኢትዮጵያ በ1960 እ.ኤ.አ በይም በተደረገው 17ኛው የአለምነት ወድድር በጀግናው ለቃድ ስምበል እበበ በቁል በበደ እግሩ ያለመማማ ማሳተኞችን በመሆኑ ለአገራቱ የመጀመራያውን የወርቅ ማቅረብ አስተኞችቸል፡፡ ይህም ወጪት ለኢትዮጵያ

በዚ ሌይሮን ለአፍሪካውያንም ከፍተኛ ክብር ለጥቃቄ::

አትዮጵያ በ1976 እ.ኤ.አ በተደረገው የሞንትራያል አለምርቱ በ1984 እ.ኤ.አ በለሳኔዎች እንዲሁም በ1988 እ.ኤ.አ በሰላል አለምርቱ በተለያዩ የፖ.ለተክ ፈመኩያቶች ያልተሳተሩት ስትሆን በተቀኑት የአለምርቱ ወድድሪቶች በመሳተፍ በየደረጃው ወጪት አስመዝግበለች::

1.4 የአትዮጵያ ገነኛ ሰጋርተቶች በአንበሳትመንት ቦታልቴክ እና ማህበራዊ ገዳይ

1.4.1. የአትዮጵያ ገነኛ ሰጋርተቶች እና ድለማቻዎች

ተግባር

- የሀገራችን ገነኛ ሰጋርተቶች መከከል ክብር አቶ ይድነዋቸው ተስማ፣ ምለቂ ዘይለ ገበረ ስለሆ፣ ሂጻ ወጪ፣ ከማንደር ደረጃቱ ቁሉ እና ማህበት እበረ ጥቃቶች ዓይነው:: የእነዚህን የሰጋርት ሰወች ድለማቻዎች ከተለያየ አካላት መረቃችሁ ለተማረወች አቅርቦ::
- በአካባቢያችሁ ያለ የሰጋርት ሰወች እነማን ዓይነው? የዚ ያል እና ተሳትሬ እንዲያቻዎ መረቃችሁ ለተማረወች አቅርቦ::

የሀገራችንን ሰም በየጊዜው በአለምርቱ መዋታ ያስጠና ሲንዳቆ ፍለማቻዎን ከፍ በለው እንዲውለበበ ክፍልን በርቃዋና ይግኙች አት-ለተቶችን ጥቃቶችን በዘመኩ ከፍል ይረዳ የሞንማራቸው ይሆናል:: የእነዚህንም አት-ለተቶች በሰጋርቱ ያለቸውን ወጪት፣ በአንበሳትመንት፣ በታልቴክ እና ማህበራዊ ገዳይ ያለማቻዎን ተሳትሬ ከተለያየ ድሁራ-ገዢቶችን በመጠቀም ማወቅ ት-ቃላጊዎች::



ሻምበል አበበ በቁሳ



ከዚህ የደንቅታው ተለማ



ሻለቃ ሆይለ ገብረኤል



ከማንዳር ደራሱቱ ተለ



ጂጾ ወጪ



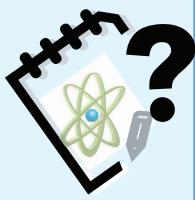
ገብረኤል አበበ

ሙዳል 1.3 የኢትዮጵያ ገነዘኝ ስፖርትዎች (ጥናለ)

1.4.2 የኢትዮጵያ ገነዘኝ ስፖርትዎች እና ሲፈወቻቸው

ተግባር

1. ገነዘኝ የኢትዮጵያ ፈርማዎች ስምበል አበበ በቁሳ፣ ሂለቃ ሆይለ ገብረኤል፣ ከማንዳር ደራሱቱ ተለ፣ ጂጾ ወጪ እና ገብረኤል አበበ በኢትዮጵያውንት፣ በአገልግሎት ዘርፍ ያላቸውን አስተዋዕም ጉለጽ::
2. በአካባቢያዎች በስፖርት የታወቁ ስምቶች አሉ? መልሳዎች አዋ ከዚና ከስፖርት ድል ባሻነር በምን የሰራ መሰኑ ለበንት ስምቶች የሰራ እናል ይጠና?



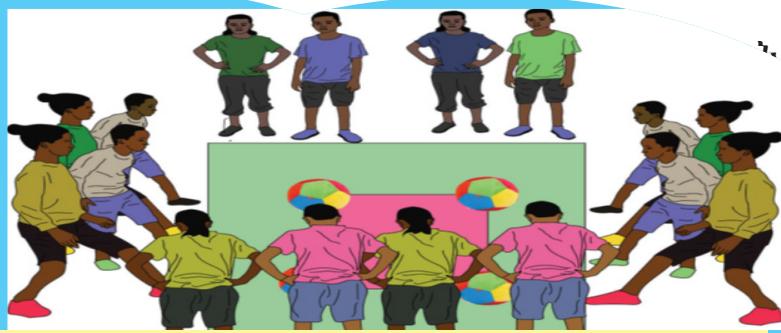
የጥናቱ ማጠቃለያ መልመድ

ትዕዛዝ አንድ፡- ለሚከተሉት የደቀዱች ትክክለኛውን
መልስ ጥሩበ፡፡

1. ከሚከተሉት መካከል የሰውነት ማኅልመኩ ትምህርት
ጥቀማቸው ያልሆነውያቸው ነው?
 a) መኖችንና የአካል በቻታቻንን ያነሳበታል፡፡
 b) በራስ መተማመንን ያነሳበታል፡፡
 c) ማህበራዊ ግንኑነትን ያደረገል፡፡
 d) መልስ የለም፡፡
2. በዘመናዊ የአለምነትና ማዋታ አትዮጵያ መሳተፍ
የደመረቸው መቻቸው ነው?
 a) በ1956 እ.ኤ.አ b) በ1960 እ.ኤ.አ
 c) በ1964 እ.ኤ.አ d) በ1968 እ.ኤ.አ

ትዕዛዝ ሁለት፡- ለሚከተሉት የደቀዱች አዋር መልስ ሲጠ፡፡

1. የሰውነት ማኅልመኩ ትምህርት ከአከኂሱና መ.ያ ወር
የለውን ግንኑነት አብራሪ፡፡
2. የሁንራቸውን ገዢ ሰፖርትዎች በማስከበራዊ ገዢ እና
በኢትዮጵት-መንት ያሳያለትን ተሳትሬው ዘርዝር፡፡
3. አትዮጵያ በ1976 እ.ኤ.አ በ1984 እ.ኤ.አ እና በ1988
እ.ኤ.አ የአለምነትና ማዋታ ያልተሳተፈበት የመከናየት
ቦታንድን ነው?



መግለጫ

ስፖርታዊ ማዕቀም የሚከበደው አይወለሁ ከሆሎችንን ለማሳሌበት የሚይተካ
ሚና አላቸው:: ማዕቀም በበድን በወጪ መልክ ለከናወነ ደንገጧ ምክንያቶች
ትወልድን ከመኖጠር አንፃር የለ ማና ይኖራቸዋል:: እያንዳንዱ ተማሪ የፈሰን
በለም የለለችን ስጋት አንዳረዳ የነጋርታዊ ማዕቀም እንደ እጅግ የደመዣ
ነው::

እድገት:: ሁሉት እና ሌማት ታርጉም የሚኖረው ከስው ልጅ ገዢ በንጂ መተባበ
እና መቻቻል ሌጅል እንዲሆነ ለማስተማር ከነጋርታዊ ማዕቀም ውጤል
ለለ አማራጭ የሚኖር አይመስላም:: የስው ልጅ ሲሄን ከስኬት ማማ ለይ ለማድርሰ
ሸቦን ማውቆ እና ሲሄን በአግባቡ መምራት ይኖርበታል:: ማስከበሰበን ስያውቁ
የመተባበር እና የመግባባት ከሆነታቸውንም ስያሳይት የሚፈልጉት ይረዳ ለይ
መድረሻ እጅግ አስተኛው እንዲሆነ ተሞክሮች ተሳያለቸሁ:: በጥልቀት የሚሰብ
እና ምክንያቶች ውጤል እና የመውሰን ከሆነታቸውንም የዘጋጀ እና የነገን ስከታቸን
የሚመስት ጉዳዮች የቻው:: የእነዚህን ወሰን ከሆነቸው ለማሳደግ እና ለማሳሌበት
ደንገጧ የተመረጋገጫ ሲጋርታዊ ማዕቀም የለ ማና አላቸው:: ይህ ምዕራፍ
በእነዚህ ቅልና ጉዳዮች ለይ ተከራክት የሚያደረግ ነው::

አጠቃላይ ዓለማ

ተማረዥ ይህንን የመጀመሪያ ከተማረቻቸው በችሉ::

- እክላም እንቅስቃሴዎች ወይም መዋታዎች ሲሆን የሚውቀድ ሲሆን የመምራት፣ ማስከበር-ቃመስናት ታቦርናናስማኑታዊነት ከሆነትን እንዲዘረዘሩም በጥልቀት የሚሰብ እና ሁሉፊት የተሞላበት ወሰኑ የመውሰን እና የመተባበር ከሆነትን ለማቆበር ያላቸውን አስተዋዕቱ ተለያለቸሁ::
- እክላም እንቅስቃሴዎች ወይም መዋታዎች ሲሆን የሚውቀድ ሲሆን የመምራት፣ ማስከበር-ቃመስናት ታቦርናናስማኑታዊነት ከሆነትን እንዲዘረዘሩም ሁሉፊት የተሞላበት ወሰኑ የመውሰን፣ በጥልቀት የሚሰብ እና የመተባበር ከሆነትን ለማቆበር ያላቸውን ማረጋገጫ ተደርጉቸሁ::
- እክላም እንቅስቃሴዎች ወይም መዋታዎችን በመጠቀም ሲሆን የሚውቀድ ሲሆን የመምራት፣ ማስከበር-ቃመስናት ታቦርናናስማኑታዊነት እንዲዘረዘሩም ሁሉፊት የተሞላበት ወሰኑ የመውሰን፣ በጥልቀት የሚሰብ እና የመተባበር ከሆነታቸውን ተቆጠረቸሁ::

2.1 ሲሆን የሚውቀድ እና በአገባቡ የመምራት ከሆነትን ለማቆበር የሚረዳ እክላም እንቅስቃሴዎች

ሲሆን የሚውቀድ እና በአገባቡ የመምራት ከሆነትን ለማቆበር የሚረዳ ሌቶ ሌቶ መዋታዎች አለ:: ከእነዚህም ወሰኑ ሁሉፊት ት-ሙወቃቻለቸሁ:: ስት-ሙወቃቻ ተለዋዋሽ፡ ብሔዴቸሁ፡ ተባባሪነት፡ ወይም ሲ-ወዳድነት፡ ለራሳቸሁም ለለሎችም መታየት ይችማራል:: ይህንን ተረድቸው ከመምህራቸሁ ይር ጥሩዎን ለማሳሌበት ይካማውን ለማሻሻል መጠር ይኖርባቸል::

2.1.1 ከእራዳ ማረጋገጫ

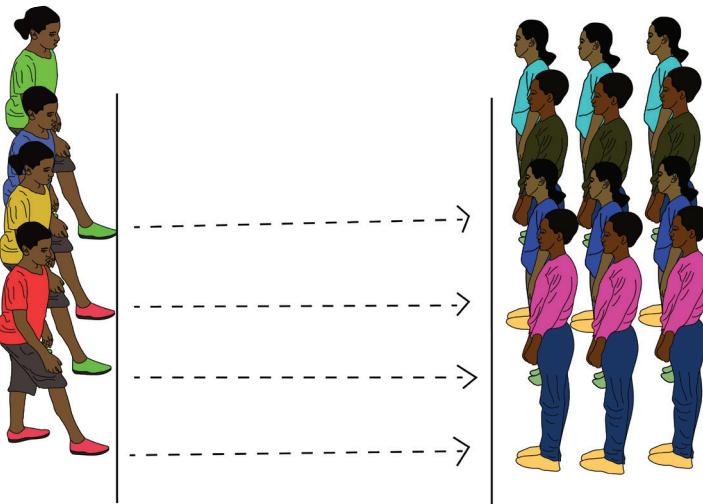
ይህ መዋታ የቦ-ድን መዋታ ነው:: በመዋታው ሲሆን ለማውቀድ ለመገኘናት ጥናር:: ሲሆን የሚውቀድ እና የመምራት ከሆነታቸውን አይበር::

እጨዎች እና የጨዎች ስጥ

- ይ h20 ነስከ 30 መትር በሆነ ርቀት በሁለት ተደርግ ቁጥታ መሰመርቶ የተከለለ ማዳ ማዘዣት::
- እንደቀጥረቷሁ በዚህ h2 ነስከ 4 በድን መከፌፈልና በየቦድናቸው ከእንደኝው መሰመር በስተኞላ መቆም::
- እያንዳንዱ በድን እንደ እንደ መሬ /እዲሻ/ መርጠ በድናቸው ከቆሙ መሰመር ፈት ለፈት ካለው መሰመር በኋላ ከእነርሳ ተደርግ መቆም::
- ጨዎች ለመጀመር “በበታሁ” /“ተዘጋጀ”/ “ሂድ” የሚል ተብዛዝ ለሰጥ የየቦድና መረዥች ከቆሙ መሰመር ተነስተው በመርጣ ከየቦድናቸው የመጀመሪያውን ሪፖር እና ይዘው ተመልከው ወደፊኖሩ ተመልከው ወደፊኖሩ::
- ከ11,የም መረዥች ይቀየሩና እየተነተቱ የተወስዶት ተጨዎች ወደየቦድናቸው ተመልከው በመርጣ በተሸ የቆሙ ስን ሪፖር እና ይዘው በመሳቢ ወደፊኖች ወደፊኖሩ (የቦድና መረዥች ወደፊኖሩ) ይመልከሉ::

ወጪ እያያዘ

- የመረው በኋላ በመጀመሪያ ተከለይ የተገኘ በድን የጨዎች እናናሸ ይሆናል::



ሥል 2.1. ከእና ማድን ማዕች

2.1.2 የቦታ ለውጥ

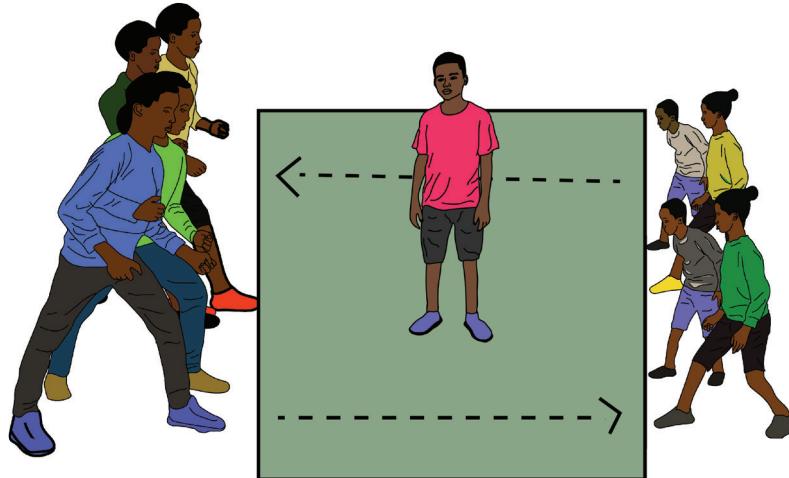
ይህ መዋቅ ልብን ለማውቅ እና በአግባቡ የመምራት ክህል-ትን ለማሳደበት የሚረዳ አስፈላጊ መዋቅ ነው::

አጠቃቀው እና የጠቃቀው አገልግሎት

- ✓ በቦታ/ሽ መዋቅ ለመጀመር እንደቀጥሶች ሆነት እኩል በሁኔን በሁለት በድን መከተል::
- ✓ ከ20 አስከ 30መትር በመራራቅ በስልፍ ተደረግ በመሆን መቆምና መከከል ሌይ አንድ/አንድት ተጠቃቀቅ እናኝ ሆኖ/ሆኑ እንዲያጠቃቀው ማድረግ::
- ✓ መከከል ሌይ የቆመው/የቆመቻው እናና/እናና “የቦታለውጥ”-በለ/በለ ድምዕስ ለያዘጋኑ/ስታሰጣ ሁሉታዊ በድንቻ የተቋራኑያቻውን መሰመር ለመሆኑ ይረዳ-ማለ:: በዚህን ዘዴ እናና-ም/እናና-ም አጥምኑ/አጥምና ይረዳውና/የሆኑውና እናና ተጠቃቀቅ እስከዋር/እስከት የቆመው/የቆመቻው ተጠቃቀቅ እናኝ በመሆን መዋቅውን በድርሃን ይመራል/ት-መራለቸ::

ወጪት አይደለም

- ✓ በመጨረሻ ለይደለም/አት-ም የቆመው/ቻው ተጠቃቀቅ (ተማሪ) በግል አስናፈል ለመሆን/ስታ-ሆን እስ/እና የነበረበት/የነበረቸበት በድንቻ አስናፈል ይሆናል::



ሥል 2.2. የቦታ ለውጥ መዋቅ

ተግባር

1. ከላይ ባለት ማወቻዎች ስለሱሳቸው ጥን አዎችና? በይንስ አንድ ተዝናወ እና አንድ ማስተካከል የሚገባቸውን ነገር ጉለጽ::
2. ማወቻዎች ሲሆን ከማውቆ አይደም ሲሆ እናል ይፈጥሩለ? ከዚህ የተሳለ ማወቻ ካልከመወቁና አገን ለተማረወች አቀርብ::
3. ሲሆን የማውቆ እና በአግባቡ የመምራት ክህሎት ከስምታዋነት እና ከምክንያቶችዋነት ጋር ያለቸውን ግንኝነት በግልጽ አብራሪ::

2.2 ማስበራቅ ግንዘቦን እና የመግባባት ክህሎትን ለማቅበር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ለውጤታማነት ማስበራቅ ግንዘቦ እና የመግባባት ክህሎት እና የሚያስፈልግ አስፈላጊ ነው:: ቅጥለው ያለ ማወቻዎች አዘጋጅቱ ይህንን ክህሎት ያስቀመጣል::

2.2.1 በጥንድ ማደን

ይህ ማወቻ ለዚሁ ወጪት የመግባባትን ክህሎት በከፍተኛ ደረጃ የሚያሳይበት ነው::

እጨወቃት እና የሚወቻው ሲሆ

- ❖ የከፍለ ተማረወች በትልቅ ከዚ ዘርፍ መቆምና ሁሉት ተማረወችን በመምራጥ ክከበ መሆከል እና ለእና ተያይዞው “እና” ይሆናል::
- ❖ ማወቻውን ለመጀመር ተኩባለ ለሰጥ ሁሉቱ እና ለእና የተያያዘት እናምች ወደከበ ዘርፍ በመርጫ በከበ ዘርፍ ካለት ተማረወች ለመዝካት ይሞከራል::
- ❖ የተነካው/የተነካችው ተማሪ ክህሉቱ ጋር በእንደኛው ወገን እና ለእና ይያያዘና አብራው ያደናል::
- ❖ በከበ ዘርፍ ያለት በእናምች ለለመነከት ወደከበ ወሰጥ በመግባባትም ሆነ በሰውነት አቅጣጫን ማስለውጥ ይችላለ:: እናምች እናምችውን መለቀቅ እናፈፈለጥም:: እናምች አሬት ለሆነ ክህሉት በመከራል ያደናል::

ወጪት አያያዝ

- በኢትዮጵት ሌይኑት/ስትናት በመጨረሻ የቀረው/የቀረቡቸው ተማሪ እናና ይመናል/ትሮናልቸ፡፡

2.2.2 የመድ ጉተታ መወቻ

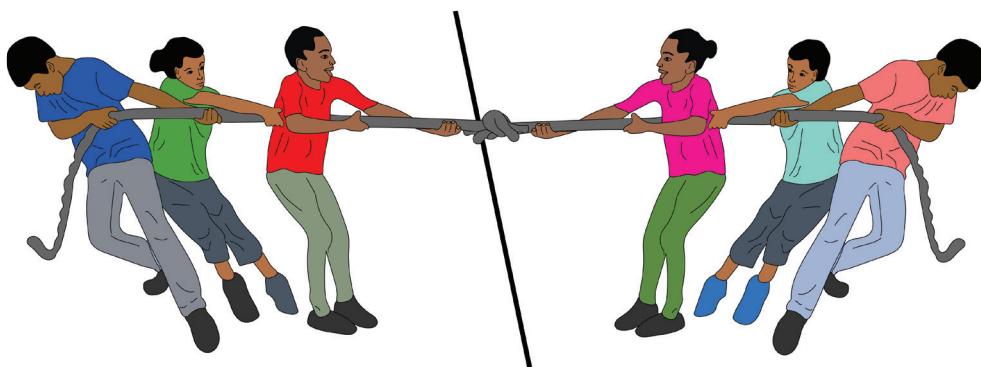
የገመድ ጉተታ መወቻ በርካታ የሆነ ተቀባዩ በጥሩት ቀን ከማዘኝናቱ በሽንጂ የሚሆ኏ቸዋ ግንዘብን እና የመግባባት ክህለውንን ያስፈልጋል፡፡

አጠቃቻት እና የጠቃቻው አቅ

- ተማረዥ እያንዳንዱ በድን ስሰት አባላት ያለት እና ተመጣጣን ቅለታ ያለቸው በመሆን በበድን መድራሻት፡፡
- የሚውቆደሩ ሁለት በድናቸው በተቋራኬ አቅማው ሆኖ ገመድን መሙው በመሆን ለመድመር በንቃት ተወካሣ ይጠባቃል፡፡
- በሁሉቱ በድናቸው መካከል መስመር ይሰማራል (ዘንግ) ይጠናማል፡፡
- መወቻው ሲደመር ሁሉቱም በድናቸው ገመድን ወደጀት በመከተት በጥንት አንድ የተቋራኬ በድን ተጠቃቻው ተለታ ወደራሳቸው ክልል ማስገባት ነው፡፡
- የጠቃቻው ገዢ በሆነ 2 ደቂቃ በቻ ነው፡፡
- በአንድ ገዢ ወደ መወቻ ገበተው የሚውቆደሩት ሁለት በድናቸው ለሚ ለለው በድናቸው ደንብ ሆኖ ሆኖ ተሠራ በተሠራ በተሽናዕው በድን ፍንታ የሚገባ ይመናል፡፡
- እናና እና ተሽናዕው በመለያ በመተቋቀኬ መሽናኞት ቅድ ነው፡፡ በተሽናዕው በድን ፍንታ የሚገባው በድናቸው እናና እና ተሽናዕው ለተቋቀኬ (አንድ ደቂቃ መለያ ያለማቋረጥ) ማጠቃበበኩ ይኖርባቸዋል፡፡ ይህን ያለፈንን አጠቃቻው ወጪ ይደረጋል፡፡

ወጪት አያያዝ

- ተሽናዕው በከበር ተሽናቶ እናናዕው ከሚቀጥለው ተረና በድን ወር ሌላ መወቻ ይደም኏ል፡፡
- በሁሉት ደቂቃ ወሰተ እናናዕናና ተሽናዕው ክልለ ሁሉቱም ተያይዘው በመውጣት ለለው ሁለት በድናቸው በቻ ይለቁል፡፡



ሥዕላ 2.3 ገመድ ገተታ መዕጣ (3 እ 3)

۱۹۰۵

1. ለምትን የሚውቁ እና የመግባባት ክህለውን ለማሳደበት ሲሆ እድል
ከመፍጠር አይደም የትናዎች መዋጥ የተሻለ እድል አለው? እንዲጠት?
 2. ከላይ የተጠቀሰት መዋጥም አገኘኝ የነበረው የቱ ነው? እስደስተኛ
ገዢታውስ ደንብ ነበር?

2.3 ሁሉዕት የተሞላበት ወሰኑ የመውሰን ክህሎትን ለማዳበር የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃዬዎች

ዶስታችን፣ ለለማችን እና ሲከታችን በእብዛዣው የሚውሰነው በሁላፊነት የመውሰን
ከሁለምታችን ላይ ነው፡፡ በግብርናይት ስንወሰን እና በስሜት ስንወሰን ውጤቱ እንደ
የማይሆምንበት አጠቃላይ ሰራተኞችን ቅጥሎ ማለው መተዋወቻ እንመሰለከተልን፡፡

2.3.1 የሆነት ቤት መዋወ

ይህ መወገት ተሳታፊዎች ሁሉ በእነዚህ የሚሳተናበትና በየግለጽው ሁሉፊትን
ለመወጣትና የመወሰን ክህልንትን ለማሳደበት የሚረዳ ነው::

ከሚቀጥው እና የሚቀጥው አገልግሎት

- እ 120 — 30 ማትር ልንበት ያለው ቁጥር መሰመር ማስመርና ከሆነቱም ሙሉ ስራ እንደ ማትር የሆነ ክብ መሰራት::
- የከፍለ ተማሪዎች ቁጥርና እኩል በሆነ በሁለት በድን መደረጃቸው::
- ጨዋታውን ለመጀመር እጣ የደረሰው በድን መቶ ሆኖ ከከንደኛው ክብ በስተኞላ ተሰልጻ ይቆማል::
- የለለው በድን ተመዋዋት ወርቅና እና ቁለጻ በሙያን በማዳው አካባቢ ተበቃትነው ይቆማል::
- ከዚህ ንግድ ከቀለበው/ወጥን እና ተማሪ ይመረጥ እና መቶው በድን ከቆመበት ክብ ከ3 እስከ 5 ማትር ይረዳ ሆኖ በተደረገው ጥልከት ሌይ ሆኖ/ሆኖ የየዘዴ/የየዘዴውን የእግዚ ክብ ለመጀመርያው መቶ በእና የንክባልለዋል/ቻንክባልለዋል:: የተንክባልለዋው ክብ ክብ ውስጥ እንዲገባች ከበድኑ የመጀመርያው ተማሪ ይመታና/ትመታና ወደ ሁሉትናው ክብ በሙያው ክብን ለግዢ/ለግዢ ወደጀመረበት/ ወደጀመረቻበት ይመለከል/ትመለከል::
- የተመታችው ክብ ከተቀለበት ወይም መቶው/መቶወ ወደጀመረበት / ወደጀመረቻበት ስይመለስ /ስትመለስ በእና በሙታ /ስትመታ ወይም በፈጸመ ሌይ እንዲለ ክብን በእና ከሰነድበት መቶው ከሚቀጥ ወጪ ይሆናል/ትሆናል::
- ነገር ግን ያለከንደች ሲሆተት ምርመራ ከበቂ/ከበቂ ወይም ማዋታ ከተጀመረበት ከተመለስ/ከተመለስች ለቦድኑ ነጥበ ያስተናል::
- በዚህ እኩንን ተረናው/ተረናወ እንዲመጀመርያው ማዋታውን በሙቀበል በቦድኑ ያለት ተመዋዋት እስከናይረስ መመዱት ነው::

ወጪ እያያዘ

- በነጥበ በፈጸመ ያለው በድን የሚቀጥው እሽናል ይሆናል::

2.3.2 የክንጂዎች ፊርማ

ከመዋዎት እና የጨዋታው ሲኖሩ

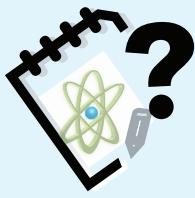
- ✓ ሁሉት እና በእኔና ሌይ ይታሰሳል::
- ✓ በእኔና ገዢ ወደ ወድድር የሚገባው እናና የቦድን ተወካይ በቻ ይሆናል::
- ✓ ሁሉም በድናቸውን የመዋከል እናል ተራ በተራ ያገኙል::
- ✓ አሽናሬ እና ተሽናሬ መተቃቀፍ ቅድ ነው፤ ይህንን ያለዳለን ከመዋታ ወጪ ይሆናል::
- ✓ አሽናሬ እና ተሽናሬ በመተቃቀፍ አካብሮቻቸውን ለገለሰው ቅጠል ተረምም ያለማቻረጥ ማጭብጭዎን ቅድ ነው:: ይህንን ያለዳለን ከመዋታ ወጪ ይሆናል::
- ✓ ማዋታው 50 ማትርናን እንዲከናዎች ይጠ ማሻሻል ነው::

ወጪት አያያዝ

- ✓ እንደኛ የወጣ የቦድን ተወካይ በቻ ወደ ቅጠል ይልፏል::
- ✓ ከእኔና በድን ምንም ከሌላው በድን ከእኔና በይ ተወካይ ወደ ቅጠል የአሽናሬው አሽናሬ ወድድር ለያልፏል ይችላል ማለት ነው::



ሥል 2.4 የክንጂዎች ፊርማ ማዋታ



ተግባር

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተግበሩን መልሰ ስጠ::

1. ከላይ ባለቤት መዋታዎች የመወሰን በቃቻቸው እንደሆነ ነበር? የዚህ በመወሰናቸው ጥሩ እና ጥሩ ያልሆነ ወጪት መጣ?
2. የወሰናዊ ገልሆነ ተወስኗል ከላይ ባለቤት መዋታዎች ለመረዳት ችግሮቸው? አብራሪቱ::

2.4 በጥልቀት የሚሰጥ ክህሎትን ለማቅረብ የሚረዳ አካላዊ እንቅስቃሴዎች

ሁሳብ እና ድርጅት ቁጥጥር ቁርቻት አለቸው:: ሁሳብቸንን ስፍትስ ስፍትስ ተግባራቸንን ማሳደግ እንቻልም:: በጥልቀት የሚሰጥ ክህሎትን ስፍትስ የተለየ ነገር ማብርካት አለቸዋል ለለሆነ ነገሮችን በጥልቀት የመረዳት ክህሎታቸንን ለማሳደግ እንጥምኬ:: ቁጥሎ ያለው መዋታ ከዚህ አለማ ወር የተደረገው ነው::

2.4.1 የክቡር አለማ

የክቡር ዓለማ መዋታ በግልጽ ሆነ እንደአንድ የቦድን አባል ወጪታማ ለመሆን የተሰጠውን ተግባር በጥልቀት የሚሰጥ ክህሎቱን በመጠቀም ወጪታማ መሆኑን ያስገነዝር኏ል::

አመዋዎት እና የመዋታው ፊርማ

- እስከ ከቦድ ካኩንድ የመነሻ ነጥቦ ለይ በተማ:: 2ማ. እና በዚ ማትር ስራት የመጠውያዊ ማቅረቢያ::
- በተዘጋጀው የመጠሙያዊ ማቅረብ ለክ በቦድን በመከራራል ከየመጠሙያዊው ማቅረብ ከ15 እስከ 30 ማትር ምርጥ በረዳና መቆም::
- በቦድና ያለቤት ተጨማሪዎች ተኖጥና እንዲሁት ተኖጥና /መጠር/ ይይዛለ::
- መዋታውን ለመጀመር ከቦድና ያለቤት ተጨማሪዎች በተኋ የየዚትን ተኖጥና ተጠና በመወጠውር ከቦድ ወሰጥ ለማሳደግ ይሞከራል:: መሰመሩን የነፃ

ጠናማሩ መጠሪ እንደተቋሙለ ተቀጥሪ ለመዋረዣም ሆነ ለቦድኑ ነጥበ አይሰጣም::

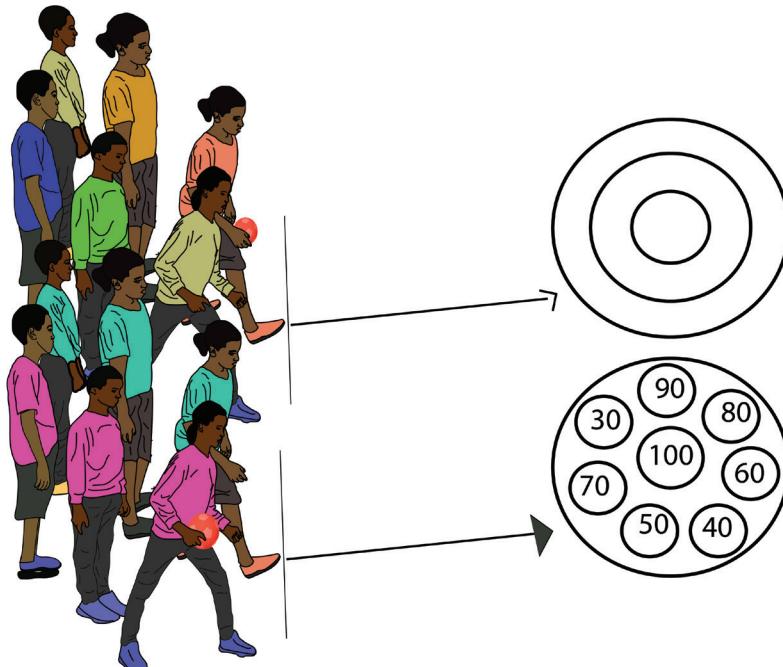
- እውታው ለተወሰነ ገዢ /ደቂቃ/ ወይም ለተወሰነ /ቀጥር/ እያንዳንዱ ተጠዋት እንዲወረደ ይደረገል::

የነጥቢ አሰጣጥ

1. ከመከለ / ታንሽ / ክብ.....5 ነጥበ
2. ከሁለተኛው ክብ.....3 ነጥበ
3. ከስስተኛው ክብ / ችልፁ / ክብ.....2 ነጥበ

ወጪት አያያዝ

- እየቦድኑ ያለት ተጠዋቸት ያገኘት ነጥበ ለአያያዥናይቶ ይደመርላቸውና የቦድኑ አሻና ይለያል::
- እየቦድኑ የነጥቢ በልጻ ያለው ተጠዋቸት አሻና ይለያል::
- እየቦድኑ ያለት ተጨማቸት ነጥቢ እንደ ላይ ተደምር ከፍተኛ ነጥበ ያለው የጉዥታው አሻና ይለያል::



ሥል 2.5 የክቡ ዓለማ መዋታ

ተግባር

- የመውሰን በቃት የከብ ዓላማ መወታ ሌይ ከፍተኛ ተዕዥ ነበው? ከነበረው አበራር:: ከልነበረውም የሚከናወቷልሁን ወለድ::
- መወታዎች ወጪታዎች እና የተጨማሪው መውሰን አቅም ያለቸውን ግኝነት በምሳሌ ወለድ::

2.5 የመግባባት እና የመተባበር ክህሎትን ለማዳበር የሚፈጸም አካላዊ እንቅስቻዎች

ለመተባበር መግባባት አስፈላጊ ነው:: ማንኛበት መተባበር አስቻርሱ ነው:: የመግባባት ክህሎት ያለቸው ስምም ተባባሪዎች ዓቃዎች:: ተባባሪ የሆነ ስምም ደንብ በተለማኑበት መሰከር ሁሉ ስክተማ ዓቃዎች:: እናንተም ቅጥሎ ባለው መወታ እያተዘናናቸሁ የመግባባት ክለመቻቻሁን አሳይቷል::

2.5.1 ክል በሳተኞች

አጠቃላይ እና የሚቀርቡት አገልግሎት

- 20 ማትር በ20 ማትር የሆነ አራት ማዕዘን የሚኖ ክልል ማዘጋጀት::
- ተማሪዎች ቅጥራቻቸሁ አካል በሆነ በአራት በድን መከራል::
- አራቱንም በድናቸው በአራቱንም የሚዕዘን መሰመሪያ ሌይ መቆም::
- በየበደና ያለት ተማሪዎች ከዚ ቅጥር ይሞር እንዲቀጥሩና ቅጥራቻዎችን እንዲያውቁ /እንዲያስታወሻ /መደረግ አለበት::
- በመጠቀም ማዳው ክልል በእኩ ለመያዝ የሚቻሉ አራት ክልቻ በትንሽ ለተኞች ወይም ከርቶን ወሰጥ አይርሱ ከመሆከል ማስቀመጥ ነው:: / ማዳው ለይም መሰመር አስጥሮ ክልቻን በመሰመሩ ወሰጥ ማስቀመጥ ይችላል:: /
- መወታዎችን ለመቻመር ዓይ የሆነ እንዲ ቅጥር ይጠራል:: ለምሳሌ 4፡ በዘመኔ ቤት ከአራቱንም በድን ቅጥራቻዎች አራት የሆነት ተማሪዎች በመሆኑ ወደ ማዳው መሆከል ይጠጣል::
- ከዘመኔ በየአቅምነት የተቀመጥበትን ክልቻ ይዘው በፍጥነት

ወደዚያናቸው የመሆኑን መሰጠር ተመልከው ይቆማለ::

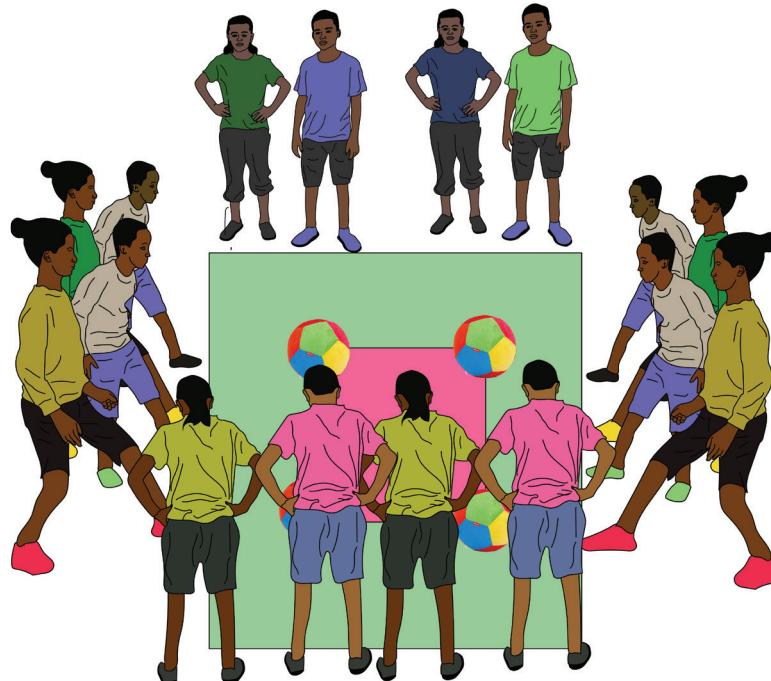
- እ) ወዳደቻው ለተከታዩ ተማሪ በማቅበላኝ እነርሳታ በመቀባበለ የበድናቸው መጨረሻ ተማሪ ዘንድ ክሬ ስትደርስ የመጨረሻው ተማሪ ክሬን ይዘ ወደመግያው መሆኑን በመሆኑ ክሬን በሳጥኑ ወሰኑ አስቀምጣ ይመለከል::
- ለሁም የጨዋታ አገልግሎት ሁሉታ ተማሪዎች ቁጥሮችው እየተጠረ እንዲከረስ ማድረግ ነው::

በጨዋታው ገዢ የሚሰጥ ነጥቦ

- እሬን ተቀባዩለ መሆኑን በሳጥኑ ወሰኑ ይከተማ በድን.....5
- እሬን ተቀባዩለ ሁሉታ የሚኖው በድን.....3
- እሬን ተቀባዩለ ለሰኑታ የሚኖው በድን2
- እሬን ተቀባዩለ መጨረሻ የሚኖው በድን.....1

ወጪ አያያዝ

- የነጥቦ በሌሎች ያለው በድን አይኝሱ ይሆናል::



ሥል 2.6 ክስ በሳጥኑ ማዋታ

2.5.2. ልደ የቅርጭት ካል መቻች

እመዋዕት እና የመዋቸው ሲባን

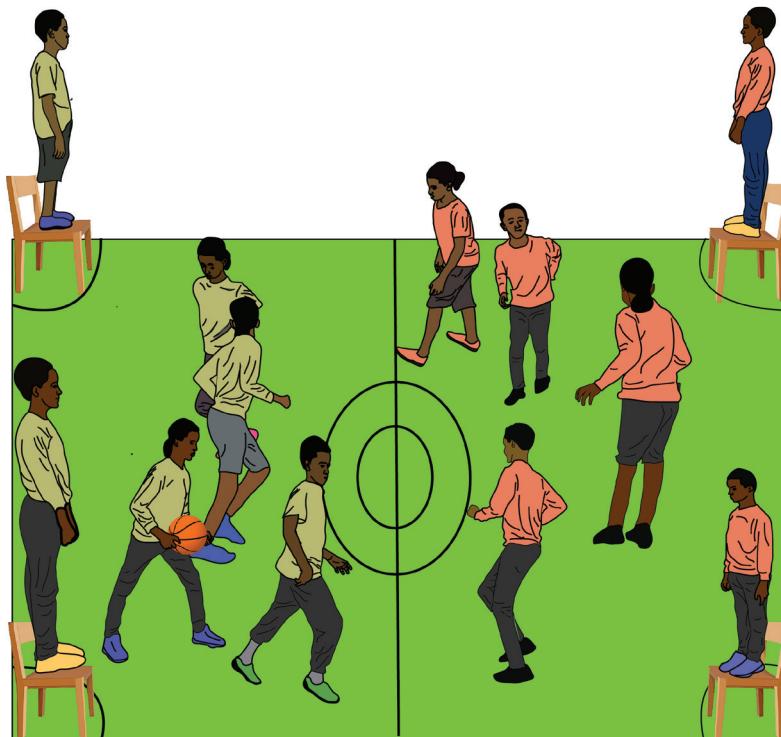
- ፩ ተማሪዎች ቁጥርና አካል በሆነ በአራት በድን መከራል::
 - ፪ አራት ማዕዘን ከ15 — 20 X 25 — 40 ማጋር የሆነ ማቅረቢያ ማረጋገጫ የሚያጠቃል የሚያጠቃል ከመሆኑ አስተያየት መሰመር ከመሆኑ አስተያየት የሚጠቃል ማዕዘን ሌላ ስራ ማስቀመጥ ማዕዘን ሌላ ስራ ማስቀመጥ ማዕዘን ሌላ ስራ ማስቀመጥ ማዕዘን ሌላ ስራ ማስቀመጥ::
 - ፫ ሁሉት በድንና በሚኖው ወሰኔ ተገኘተው የሚኖውን ግማሽ በግል በመሆኑ ይቆማለ:: በተጨማሪ ማቅረብ ከልል ወሰኔ በሚገኘት ሁሉት ከበታቸው ሁሉት ተማሪዎች እንዲቀመጥ ማደረግ ነው::
 - ፬ ምዕቅታዊን ለመጀመር በአጋጣሽ መሰመር ሌላ እንዲቀርቡት ነሰ ምዕቅታዊ ማሳይድ መሰመር ነው:: ምዕቅታዊ በጠቅላላየቅርቡት ነሰን ሁን የተከተለ መሆን አለበት:: ነሰ በመሻማት ያገኘው በድን በማንበርና በመቀበበል በተጨማሪ ማቅረብ ሌላ በከበታቸው ወሰኔ ለቅመት ተማሪዎች ነሰ ያቀበለለ::
 - ፭ ዓይነቶች የተወረመለችውን ነሰ ከዚህም ሌላውርድ ከተቀበበለ ለበድናቸው ነጥቦ በማስገኘት ምዕቅታዊ በተጨማሪ በድን ከመጨረሻው መሰመር / የግብር መሰመር / በመውርዱ ይቀበባል::

Файлът е легален

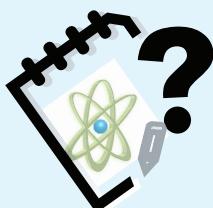
- ፩ በመጥታው ወቅት የሚሰነፈውን ነጥበ ቅድም የደረሰ / ይገና / በድን
አሽናሸ ደህንል::

Digitized by srujanika@gmail.com

1. ՔԹԱՌՆԵԿԱՔՅՈՒՆ ՆԴՐԱ ԱՎԵԲԱՅՐԻ ՀԻՄԾԵՄՆ ՈՃԵՌ ՈՒՔՑԱՊՂՅ ՄՈՎՈՆ
ՄՅՋՄ ՔՆԱ ՂՃՐ ՊՂՅՀԱՂՅ::
 2. ՏԿԱԲՖԻ ԻՌԱ ՏՋՆՃԱՎՈՆ ՈՄԿՈՎՈՒՆ ՃՃ ՈՒՃՆ ՈՄՄԻՒՆ
ԱՎԵԲԱՅՐԻ ԳԴԱԾՆ ՊՂՅՀԱՂՅ::



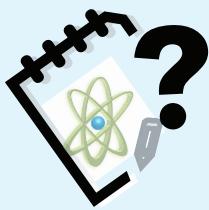
ሥዕል 2.7 ልዩ የቅርቡት ክፍ መዋጥ



ተግበር

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተግበር መሰረት ስጋፍ::

1. ከላይ ባለቤት መዋጥዎች የመግባባት እና የመተባበር ክህሎታችሁ እንዲሸት ነበር? በመተባበሩት የሚ ጥሩ ወጪዎች መጣ?
2. የመግባባት እና የመተባበር ጥልህ ተወካይ ከላይ ባለቤት መዋጥዎች ለመፈጸም ችግሮችሁ? እብራራ::



የጥምህር ማጠቃለያ መልመድ

ትዕዛዝ አንድ፡ ለማከተሉት ጥያቄዎች ተገቢውን
መልስ ስጠታ፡፡

1. ከእኩዎች ማቆንና የበታ ለውጥ ምዕቅታ ሲሆን
ከማውቁና በአግባቡ ከመምራት ክህልውን ወር
ያለውን ግንኑነት አብረሩ፡፡
2. ገመድ ጉተታና በጥንድ ማደን ምዕቅታ ማስከበር-ቃ
መስናት ታብርናናስሰሚያ ተዋንት ወር
ያለውን ተሳሳይ፡፡
3. የካንጋር ፍጤት ወዳድር እና የሁለት በት
ምዕቅታ ሲማቻትን ከመቀጣጠር እና እውነትን
በዚህ መቀበላ ወር ያለውን ግንኑነት አብረሩ፡፡
4. የካንጋር ፍጤት ወዳድር የሰውነት ማሣቦን
ከመጠበቅ እና ከእሽናራነት ወር
ያለውን ግንኑነት አብረሩ፡፡

ምዕራፍ

3



የና እና የአካል በቃት እንቅስቃሴ

መግለጫ

የአካል በቃት መቀነስ ወይም ከውጥረት ገር በተያያዘ በርካታ ስምም አይወጥም ይጠበኝ፡ በሁገራችንም በተመሳሳይ ቅጂ በርካቶ ጠናቸው እየታወሻ ይገኘል፡፡ የአካል በቃት እንቅስቃሴውን መሰራት የተማሪለ አካላዊ፣ አධጻርዎች፣ ማህበራዊ እና የሰማያት ደህንነት እንዲሰማን ከፍተኛ አስተዋወ አለው፡፡ ለለዚህ የአካል በቃት እንቅስቃሴውን መሰራት ለነገሩ የሚይበል ወደፊት ተሞርር መሆኑ አለበት፡፡ የአካል በቃት እንቅስቃሴውን ከልዕነት ፕሮፋ በየደረጃዎች መሰራት መለያ መኖን ከማትናዣኔ ባሻነር መዝናዣ እና ወጪታማ ነውን ለመፍጠር አቋራዊ መንገድ እንደሆነ ይታመናል፡፡

የአካል በቃትን ለማዳበር እንቅስቃሴውን በዘላቁቻነት በመደበኛ ተሟግራም ለመሥራት የሚያስቀል የግንዘብና የአመለካከት ለውጥ ማጥበት የሰውነት ማሳሌመሽ ተምህርናት ቅነኛ ህጻ ነው፡፡ ለለዚህ በዘላቁ የኩራና የአካል በቃትን ማቆበራይ ለምግባር፡፡ የልቦና የአተነሳል ሥርዓት በርታት፡፡ የጠንቃ በርታትንና የፍጥነት ተሰጠኝ፡ መተማጠና ተሰጠኝ የሚያዙበ኏ እንቅስቃሴውን እንመለከታለን፡፡ በተጨማሪም የስፖርት አበረታች ቅመምና (ዶ.ጥንግ) መከላከል የዘላቁ የኩራና አካል ዓይነው፡፡

አጠቃላይ ጥለማ

ተማሪዎች ይህንን ምርመራው ከተማሪቷሁ በቁሉ፡፡

- እናል በቃትን ማቆበደም ለምምነቶንና እንቅስቃሴዎችን ተወቃቄዎሁ፡፡
- እናል በቃት እንቅስቃሴዎችን ተግባሩዋ ተደርጋለቷሁ፡፡
- በእናል በቃት እንቅስቃሴ ለመሳተፍ ፍላጥት ተሰጥቶቷሁ፡፡
- የሰንጻት አበረታች ቅመምና (ደተገኘን) መጠቀም የተከለከለበትን ምክንያት ተገልጻለቷሁ፡፡

3.1 የእናል በቃትን የሚያደበና እንቅስቃሴ አይነቶች

ተግባር

1. የእናል በቃትን ማቆበር የሚችለው እንዲሸቱ ነው?
2. የእናል በቃትን የሚያሳይበው እንቅስቃሴዎች ካከከለኛን አጠቃቀምና ምና እንግር በስንት አይነት ይከፈልለ? ለየነታዎች በስፋት በምሳሌ በማስረጃው አበረሩ፡፡

የእናል በቃትን ለመገኘበትና መንትን መብቀ የተሻለ ሆኖወሰት ለመግራት አካልን ማብቃት ያስፈልጋል፡፡ ለዚህ ደግሞ የእናል በቃት እንቅስቃሴን በመደበኛነት መሰራት ይጠበቃል፡፡ እንደ ግለሰብ ለምምድ ለይደረግ እንደ እንቅስቃሴው ምና አየራዊ ወይም አከከለኛዋ (Aerobic training) ወይም አ-አየራዊ ወይም አከከለኛ በእነስበት ለምምድ (Anaerobic training) ለያደርግ ይችላል፡፡

3.2 የልብና የእተነኩራለ ሥርዓት በርታትን የሚያደበና እንቅስቃሴዎች

ተግባር

1. የልብና የእተነኩራለ ሥርዓት በርታትን ማሻሻር በጠና ሌይ ወን
እስተዋዕኖ አለው?
2. የልብና የእተነኩራለ ሥርዓት በርታትን ለማቅረብ የሚችሉ ወን አይነት
እንቅስቃሴዎችን በትክክል ይመረጥል?

የልብና የእተነኩራለ ሥርዓት በርታት ማለት የልብና የድም ባንዲና ማንበት ክፍለዎች
ሰራቶችን በጥራትና በበቃት የመወጣት አቅምን የመገኘት (ለስውነታችን ህዋሳት
አከልቸንና ምግባን ለማገኘት የምንጠቀምበት የአስራር ሂደት) ነው፡፡ አከልቸን
ወይም ምግባን ካለለ የስውነት ህዋሳችን ተግባራችውን ማከናወን ለያቀታችውና
በመጨረሻም ለጥት ለያርጋችው ይችላል፡፡

የልብና የእተነኩራለ ሥርዓት በርታትን የሚያደበና እንቅስቃሴዎችን መለማመሪያ

የተግባር ለምምያ

1. በበታ ሌይ ፍጻትን መለማመሪያ

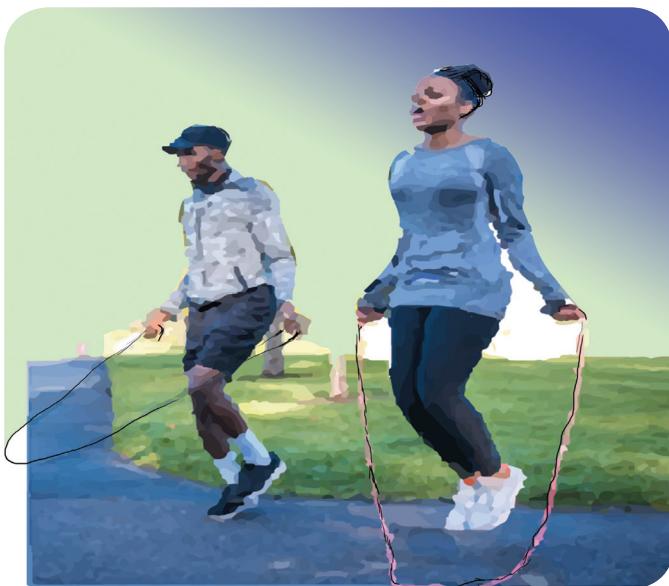


ሥል 3.1 በበታ ሌይ መረጃ

2. በመሰኞከለው መካከል በዘመኑ መረጥ መለማማሪ:

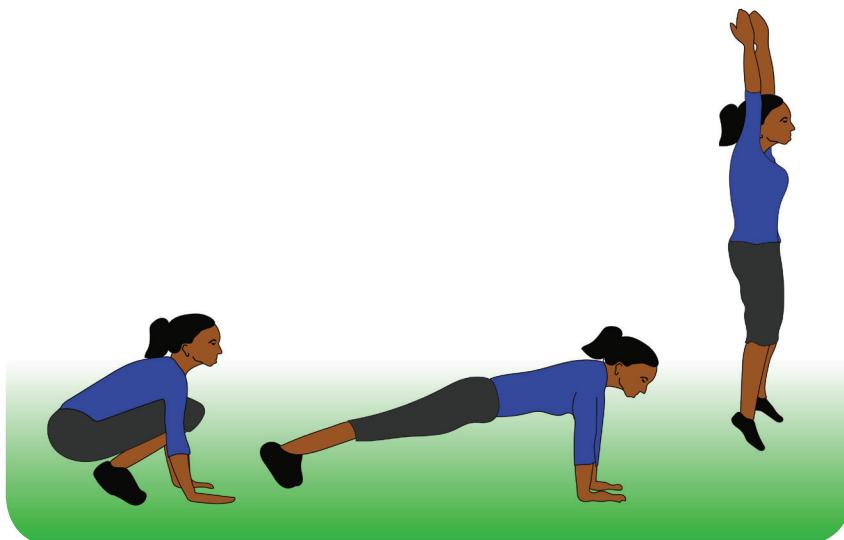


**ሥል 3.2 በመሰኞከለው (የጠና ትምህር) መካከል በዘመኑ መረጥ
3. ገመድ መዝላልን መለማማሪ:**



ሥል 3.3 ገመድ መዝላል

4. ቁጥጥ ካማለት ፕሮც ወደፊይ መዝላልን መለማመድ



ሥል 3.4 ቁጥጥ ካማለት ፕሮც ወደፊይ መዝላል

5. የጥምት አየራዊ እንቅስቃሴዎች (Rhythmic Aerobic exercise) መለማመድ



ሥል 3.5 የጥምት አየራዊ እንቅስቃሴዎች

3.3 የጠንቂ በርታትን የሚያደበና እንቅስቻለዎች

ተግባር

1. በጠንቂ በርታት የሚሳተኑ የሰውነታዎን ክፍሎችን ግለጽ::
2. የጠንቂ በርታትን እንዲት ማከበር ይችላል?

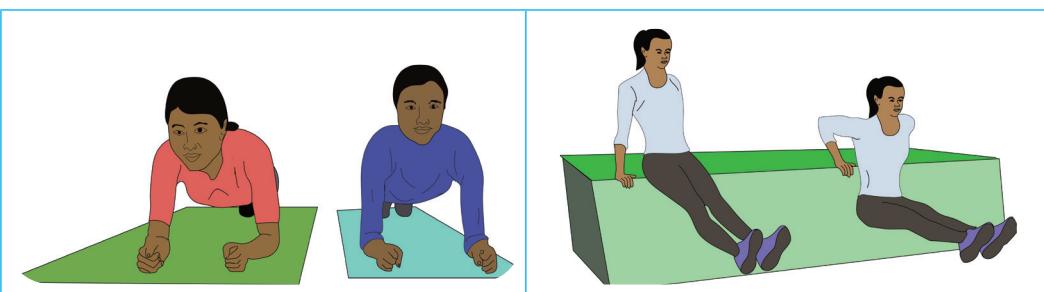
የጠንቂ በርታት ማለት እንደን እንቅስቻለ ያለምንም ደካም ለረጅም ገዢ በብቻትና በጥራት የመተማበር ቅሉታን ያጠቃልላል:: የአካል እንቅስቻለ በማዘመተር የጠንቂ በርታትን በማሻሻል የተስተካከለ የሰውነት ቅርጫ እኩናረን ከማስታረም በላይ የቃርባ ሁመምን በመከላከል በቀላሉ መድከምን ማስወገድ ይችላል::

የጠንቂ በርታትን የሚያደበና እንቅስቻለዎች ለምምድ:

የተግባር ለምምድ



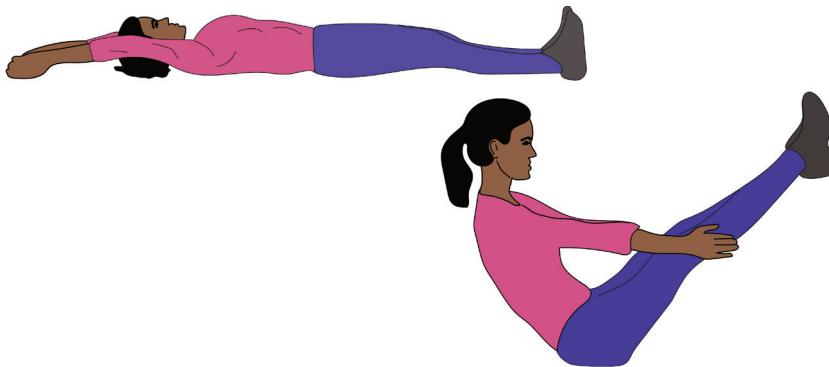
3.3.1 ከወጣ በላይ የሚገኘ ጥንቃቄዎን ለማዳበር የሚሰሩ እንቅስቻለዎች



ሥዕል 3.6 የእና የደረሰ ጥንቃቄዎን የሚያደበና እንቅስቻለ

3.3.2 የሆኑ የፌርማ መንጀዬኝ ለማዳበር የሚሰራ እንቅስቃሴዎች

v) V-ቅርቡን መሰራት



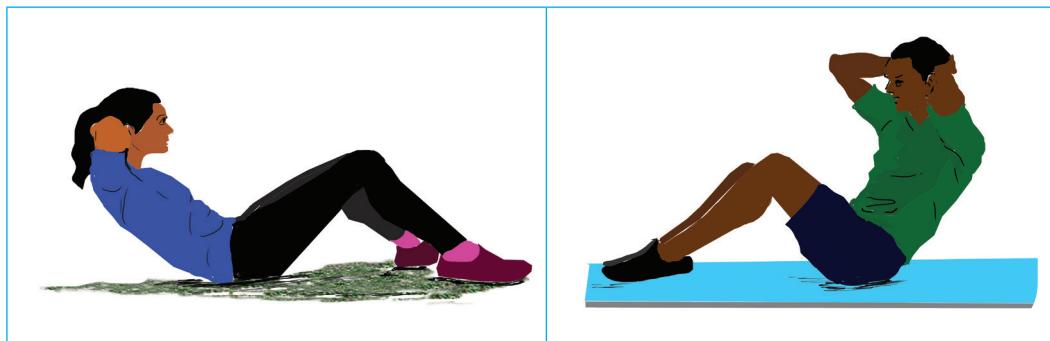
ሸፍል 3.7 V-ቅርቡን መሰራት

ለ) ክርል አጥ

የክርል አጥ እንቅስቃሴ የሆኑ የለይናውን የጠንቃዎች ከፍል ለማዳበር የሚያሸር እንዲያደርግ እንቅስቃሴ ዓይነት ነው::

የእንቅስቃሴው አሰራር:

- ✓ እግዚታን ካገልበት በማጠና የእግዚ መዳቶ መሳሪ ለመሳሪ መራት ላይ በማሳረፍ በፌርማ መተናት::
- ✓ እንቅስቃሴውን ለመሰራት በሁሉት እድቶ ካሱ ምንቅሳትን በመያዝ ከወጣ በላይ ያለውን የለውነት ከፍል ከመራት በማንሳት ወደ ገልበት መጠዋትና ወደ ነበሩበት መመለሰ::
- ✓ ከወጣ በላይ ያለው የለውነት ከፍል ከመራት ሲነሳ እግዚ ከመራት በምንም ሆኖታዊ መካከት የለባቸውም::
- ✓ ይህ እንቅስቃሴ የእግዚን አቀማመጥ በመለማዎጥ በብዕት ዓይነት አማራመዎች ለሰራ ይቻላል:: ለምሳሌ ከላይ ከተገለጸው በተጨማሪ እግዚን ደረሰት ላይ በማስቀመጥ:: በፌርማ እና በትክክል ላይ በማድረግ:: ወደ ተን በመዘርጋት ለሰራ ይቻላል::



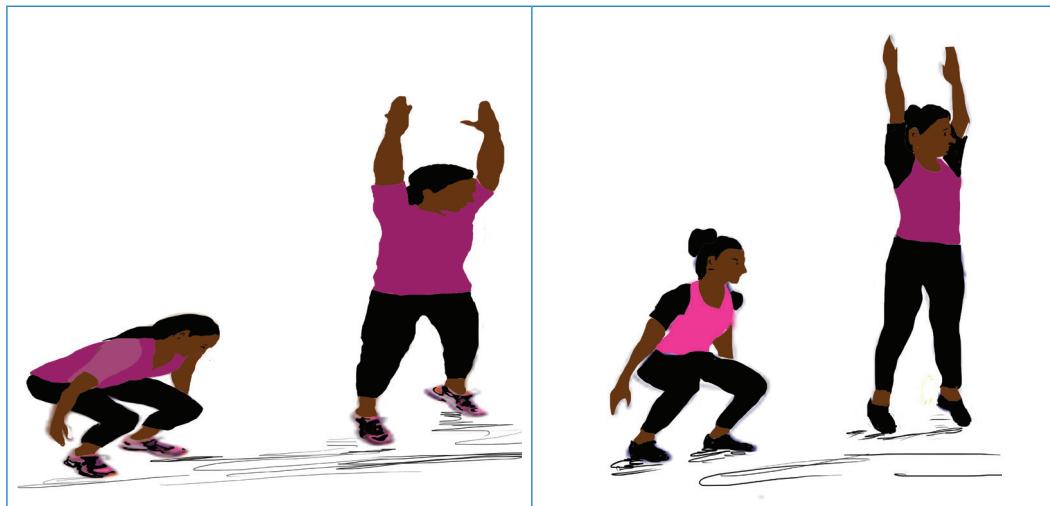
ሥል 3.8 ካርድ አጥ

3.3.3 ካውንብ በታች የሚገኘውን ተንተዋዋን ለማቅረር የሚሰሩ አንቀጽዎች

ሀ) በበታ ሌይ ገለድ

ይህ አንቀጽዎች የእግዚ የታችቸውን ተንተዋዋን (የባት ተንተዋዋን) ለማቅረር የሚጠቃቄው ሲሆን በራሳ ክብደትና ክራሳ ክብደት በተጨማሪ ሌላ አነስተኛ ክብደት በመሆኑ ለሰራ ይችላል::

ለ) ቁጥጥ ካማለት መዝላል



ሥል 3.9 ቁጥጥ ካማለት መዝላል

3.4 የመተማጠና ቅሎታን የሚያደበሩ እንቅስቃሴዎች

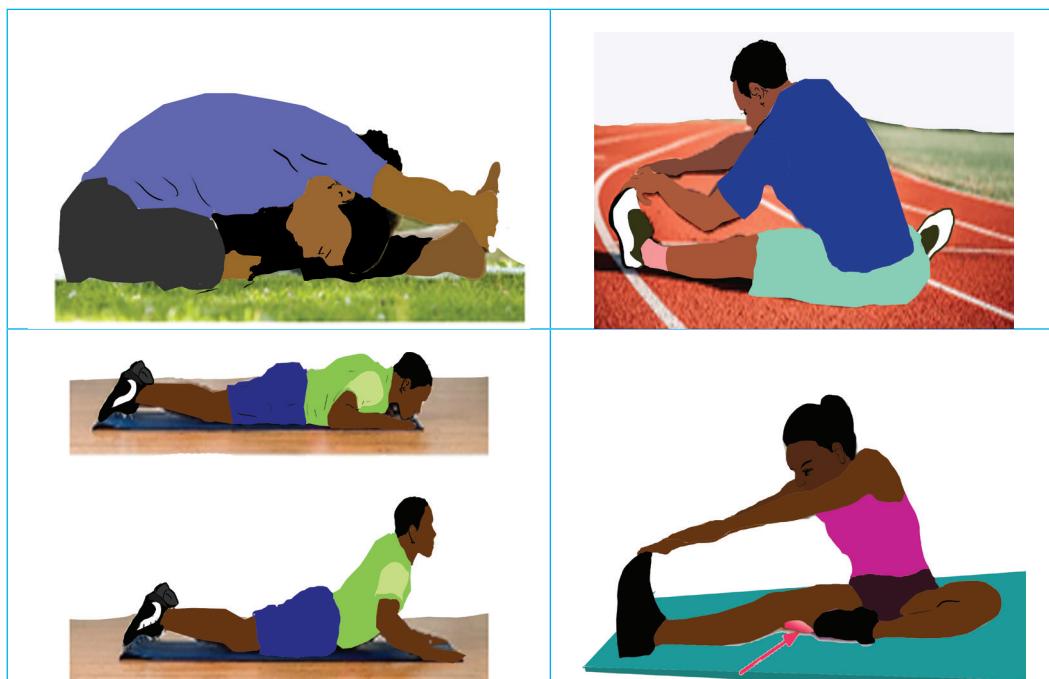
የመተማጠና እንቅስቃሴዎች ማለት የመግጣጠሚዎችን ተፈጥሮዋ የመንቀሳቀስ አቅጣጫና ቅሎታ መሰረት በማድረግ መጠኑን የህመም ስሜት እስከሚሰማን ይረዳ በመውጫር (በመለጠጥ) የምናከናወነው የእንቅስቃሴ ዓይነት ነው::

ተግባር

1. መተማጠና የሚያካትተው የትራክሽን የሰውነት ክፍልዎች ነው?
2. የመተማጠና ቅሎታን የሚያደበሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ::
3. የመተማጠና ቅሎታን ማቆጋር ምን ተቋሙ አለው?

የመተማጠና ቅሎታን የሚያደበሩ እንቅስቃሴዎች ለምሳሌ

የመተማጠና ቅሎታን ከሚያደበሩ እንቅስቃሴዎች መከከል የሚከተሉት ለምሳሌ የቀረበ ፍቃድ::



ሥል 3.10 የመተማጠና እንቅስቃሴዎች ለምሳሌ የቀረበ

3.5 የፍጥነት ቅልጋን የሚያደበና እንቅስቃሴዎች

ፍጥነት ማለት አንድን እንቅስቃሴ በአጭር ስዓት (216) የመሬታ ትምህር ማለታዎን ነው፡፡ ፍጥነትን ካማያደበና እንቅስቃሴዎች መከከል የሚከተሉት ለምሳሌ ቁርጓሜዎች፡፡

የፍጥነት ቅልጋን የሚያደበና እንቅስቃሴዎች ለምሳሌ

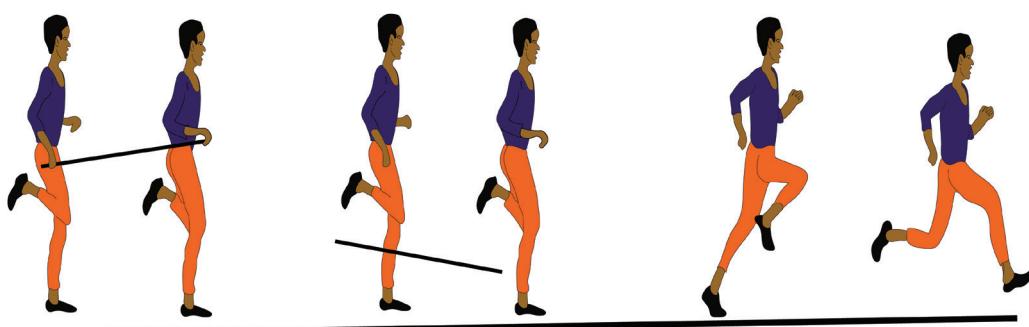
የተግባር ለምሳሌ



1. ተከታታለ መሬታ (pursuit runs)

የእንቅስቃሴዎች አሰራር፡-

- እ 1.5 ማትር ሲሆን የለው ገመድ ወይም ይሳይ መያዝ፡፡
- እ ከፊትና ከኩላ የገመክን ሙኑና ሙኑ በመያዝ በተከተል መሰመር ላይ
በላምሳማ መሬታ፡፡
- እ ከፊት የለው ፖስታ ገመክን (የለውን) በመልቀች ስርታ ተከታታ እስን
ለመያዝ ይመጣል፡፡
- እ እንቅስቃሴዎን አባሪው የነበረው ተባሪው በመሆኑ በመደረግም መሰራት፡፡

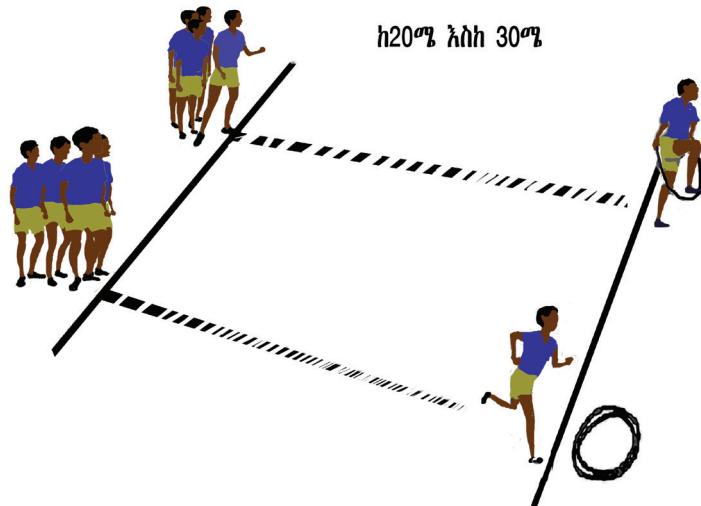


ሥራል 3.11 ተከታታለ መሬታ

2. h20 ማ. አስከ 30 ማ. የፍጥነት ፈጻ

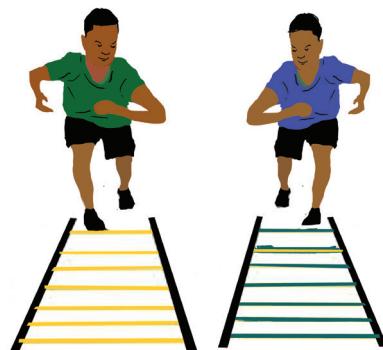
የእንቅስቃሴው አስራር፡-

- ✓ ከየረዳቱ ፂት ለፈት ቁለበት ማሳቀመጥ፤
- ✓ ከመሬሽ በታወች ፂት ለፈት ወደቀለበቱ መሆኑን ቁለበቱን ከላይ ወደታች በማሻሻለ አስቀምጣው ወደነበሩበት መመለሰ፤
- ✓ ከብድናቸው ሌጅርሳ የንድናቸውን እና በሙዝነት የተካከው ቁለበት ወቆለበት መሆኑ፤
- ✓ ሁሉም የቦድነት አባላት እንቅስቃሴውን ለጋታው ቁልጠው የሚፈልጊ አስናኩ ይሆናል፤



ሥዕል 3.12 h20 ማ. አስከ 30 ማ. የፍጥነት ፈጻ

3. እንድመሰላል መፈት ለይ በተሰኞ መሰመሪቶ መከከል በፍጥነት መሆኑ /Speed ladder/



**ሆኩል 3.12 እንዳመሰላለ መራት ላይ በተሰኞ መሰመርቶ መከላከል
ቦፍጥነት መርጥ**

3.6 የስፖርት አበረታች ቁመጣቶን መከላከል

ተግባር

1. የስፖርት አበረታች ቁመጣቶን (ዶ.ጥ.ንግ) እንዳይጠቀሙ የተከለከለበት የሚከናወት የሚንድን ነው? እንዳይጠቀሙ እንደገቡ መከላከል ይችላል?
2. የስፖርት አበረታች ቁመጣቶን (ዶ.ጥ.ንግ) ለምን እንዳትማሩ አሳይላ?
3. የስፖርት አበረታች ቁመጣቶን (ዶ.ጥ.ንግ) መጠቀም በጠና ላይ የሚ ጉዳት ያስከተላል?

በስፖርት አበረታች ቁመጣቶን መጠቀም የተቋሙኝው ከከርስቲያን ልደት በፊት በ668 ዓ.ዲ እንደነበር መካማበት ያውሳሉ:: በዘመኑ በግረክ አኅንስ በሚፈጸም የስፖርታዊ ወድድሪቶች ላይ ስፖርታች አነዋቱ እና አበረታች ጽጌ ነገሮች ይጠቀሙ ነበር:: እንዲሁም በመድናር ላይ ለሚሳተኑ ሂደብችው የተለያየ አበረታች ቁመጣቶን ይሰጠ እንደነበር መረጃዎች ያሳያሉ::

አበረታች ቁመጣቶ በስፖርት ላይ የሚያስከተሉትን ጉዳት ከግዢት ወሰኑ በሚከተሉት ከ1920 ዓ.ም ይሞር ለመቋሙኝ ጊዜ በስፖርት አበረታች ቁመጣቶ ኮርስ ቁጥጥር መደረግ የተቋሙ ሲሆን የእለም አቀፍ የእነት ስት ፍርድ ማህበር (IAAF) አነዋቱ ጽጌ ነገሮችን ከ1928 ዓ.ም ይሞር በይኑ ከለከሉ:: ይህንንም ተከትሎ በ1966 ዓ.ም የእለም አቀፍ በስከለት እና እገር ነገር ማህበርች

የኢትዮጵያ ቁመጥና ፈርማውን ምርመራ ማረጋገግ በይሩ. ይመሩ:: በ1967 ዓ.ም የኢትዮጵያ አቀፍ አለምኔታ ከሚከበ በስፖርት አበረታች ቁመጥና መጠቀምን ከለከለ:: በ1999 ዓ.ም አለምኔ አቀፍ የወራ-ኢትዮጵያ ቁመጥና እናድንብ. (WADA- World Anti-Doping Agency) ተቋቋሙ::

የስጋርት አበረታች ቁመጥቶ ማለት በስጋርታዊ ወድድርቶ ወይም እንቅስቻለዎች ወቀት ሁሉንተናዊ በቃትነት የሚጨይምና የተከለከለ አበረታች ቁመጥቶን ወይም ዘዴዎችን በመጠቀም ያልተገባ ወጪት ማስተማዘገብ ወይም ለማስተማዘገብ መግዛር እና በእለም አቀፍ የዚሬ-ዳጂንግ ህግ የተደረገው የተለያየ የህግ ጥብቃችን መፈጸም ነው::

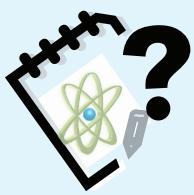
አበረታች መድሃኒቶችን መጠቀም የተከለከለበት የመከናወጣ፡፡

- ጀ የሰጠርቁን አገኘችነት የሚቀንስ፡ የሰወቻንና የሰጠርቁን በጥ ገጽታ የሚያጠሩ በመሆኑ፡
 - ጀ ተብል ባልሆነ መንገድ ወጪት ለማግኘት የሚጠጣረውን ስጋርተኛ ለመከላከል፡
 - ጀ የእበደታቸው ቅመምቸን በሰጠርተኛው ላይ የሚያመጣውን የጠና መታወሻ ለመታደግ ሲባል፡
 - ጀ በተለያየ የእኩልም ይረዳ የሚገኘ ተወካይረመቸን እኩል ተሳታፊ ለማድረግ ሲለሚያስችል፡
 - ጀ የሰጠርት ወድድር በሰጠርተኛው መከከል የሚደረግ ሲለማዋ ወድድር እንደ የተለያየ የህክምና ባለሙያዎችና መድሃኒት ፊብረዴምቸው መከከል አለመሆኑ ለማሳወቁ፡
 - ጀ ስጋርቁ የሚፈልገው ተከታታይነት ባለው በንዑሱ የእኩል በቋት እና ክህሎት ሲሉበና በመታገዘ መዝናድ፡ ፈጻሚ በርቁ ወ.ዘ.ተ የሆነት በቋ እንዲያስጠናኝ በመሆኑ ነው፡፡

እንደ ተወካኝነ አበራታች ቁመምቶን ወሰን ቤትና የሚውለድበት እርምጃ:-

- ❖ የመጀመሪያ ተናት ስ.ገኘ ማስጠንቀቂያ ይሰጣዋል /ይሰጣቸል የተወካደረበት/ ችግር ወድድር ወጪት ይሰራባል:: እስከ አንድ ዓመትም ለታገኝ/ልትታገኝ ይችላል::
 - ❖ ጥሩቱ ለሁሉትና ገዢ ካሬነ ለሁሉት ዓመት ዓመት ካማንኛውም ወድድር ይታገኝ::

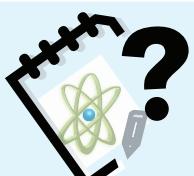
ይህ ሰነድ ገዢ መሰረት ከተገኘ/ቻ የእናደማቸ ልክ ቴቃት ይጠበበታል/በታል::



የጥቅምት ማጠቃለያ መልመድ

ጥቅምት እንደ፡- ትክክለኛውን መልስ ምረጋገጫ::

1. ከሚከተሉት መከከል እ-ኤርሱዋ ለምምድ የሆነው የቱ ነው?
 - (ሀ) የ30ማ. የፍጥነት ፊርማ
 - (ለ) የ100ማ. ፊርማ
 - (ሐ) የ100ማ. ወሆኑ ውኅ
 - (መ) ሁ-ለም
2. ከሚከተሉት መከከል እየሱዋ ለምምድ የሆነው የቱ ነው?
 - (ሀ) ለቃድ ማቅረብ ፊርማ
 - (ለ) በስተቀበት መንገት
 - (ሐ) ስምሰማ ፊርማ
 - (መ) ሁ-ለም
3. ከሚከተሉት መከከል የልቦና እተነፁሏል ለመግት በርታትን ለማሳሌበት የሚፈጸው እንቅስቃሴ የቱ ነው?
 - (ሀ) የተቀናዣ እየሱዋ እንቅስቃሴ
 - (ለ) ገመድ ገላሽ
 - (ሐ) በበታ ገል ፊርማ
 - (መ) ሁ-ለም
4. ከሚከተሉት መከከል የጠንቃ በርታትን የሚገልበው የትናው ነው?
 - (ሀ) እንደን እንቅስቃሴ ያለድካም ለረዳም ገዢ መስራት
 - (ለ) የመግጣሚያዎችን ተፈጥሮአዋ የመንቀሳቀስ ትለታ ማሳሌበት
 - (ሐ) እንደን እንቅስቃሴ በእውሱ ገዢ የመስራት ትለታ ማያበር
 - (መ) ሁ-ለም



ጥቅምት ሁ-ለት፡- ለሚከተሉት ጥያቄዎች አዋጅ መልስ ስጠ::

1. በኤርሱዋና እ-ኤርሱዋ ለምምድ መከከል ያለውን ልዩነት በእውሱ እብራሪ::
2. የሰንጠና አበረታች ቁመጥሮችን መጠቀም ለምን ትከላለ?



መግለጫ

በ7ኛ ክፍል ስለእለም አትሌቴክስ ታሪክ፣ የዚላ ቁጥጥል ፊርማ፣ የእለም፣ የዳሰከሰና የወር ወርመሬ፣ የከፍታ ገለይ ተሞራችነት፣ በዚህ የከፍል ደረጃ ደግሞ የከፍርከን አትሌቴክስ ታሪክ፣ የመሰናከል ፊርማ፣ የእለምና የዳሰከሰኑ ወርመሬን እና የከፍታ ገለይ ተማሪራለችሁ::

አጠቃላይ ፊልም

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሪችሁ በቋላ:

- ¤ በእኔርካ ወር ወር የአትሌቴክስ ታሪክን ተገኘዋልችሁ::
- ¤ የመሰናከል ፊርማ አስፈላጊ ስልቶችን ተለያለችሁ::
- ¤ የዳሰከሰኑ እና የእለምና ወርመሬ የእስፈላጊ ስልቶችን ተረዳዋለችሁ::
- ¤ በመሰናከል ፊርማ፣ በዳሰከሰኑ ወርመሬ እና አለማው ወርመሬ ተማሪው ተሳተፋለችሁ::
- ¤ የመሰናከል ፊርማ፣ የእለምና እና የዳሰከሰኑ ወርመሬ ከሀለሙታችሁን ተቆብራለችሁ::
- ¤ የከፍታ ገለይ ከሀለሙታችሁን ተቆብራለችሁ::

4.1 የአፍሪካ የአትሌቴክስ ታሪክ

አፍሪካ ከ54 ሁኔታ በላይ ያሳት ትልቅ አሁንም እንደ:: በዚህ ክፍል አፍሪካውያን በአትሌቴክስ ሚርድና ያለውን ውጤትምንት በአዋጅ እንመለከታለን::

ተግባር

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተለያዩ ምንጫዬዎች መልሰ ይዘዋል በመምጣት በጥንድ ተወያይቶች ማረጋገጫ የቃል ላንጻት አቀርብ::

1. የአትሌቴክስ ሚርድና የሚባለት ምን ምን እናው?
2. የትምህር የአፍሪካ ሁኔታ በአለምነት እና በአለም ስምጾችና የተሽል ውጤት አላቸው?
3. ሁኔታን አትሞች ጥሩ ውጤት ያለመዘገበችበት የአትሌቴክስ ሚርድ የትናው ነው? ለምን ይመስላቸኑል?

4.2 የመሰናከል ፍጤ

የመሰናከል ፍጤ ካለሙት የፋጤ ዓይነቶች ለየት የሚያደርጋው በመሰናከል ሌይ እየሆጠ በማለፍ የሚከናወን በመሆኑ ነው:: በአሁን ገዢ በአለም አቀፍ አትሌቴክስ ማህበር ተቀባይነት አግኋቸው በአለምነት ይረዳ የሚከናወነ የመሰናከል ፍጤ ለመንዳች 110 ማትር እና 400 ማትር፣ ለፊቶች 100 ማትር እና 400 ማትር እናው:: በዚንዳችና በፊቶች ልቦን የጀለ ከፍታና ሆኖ አለው::

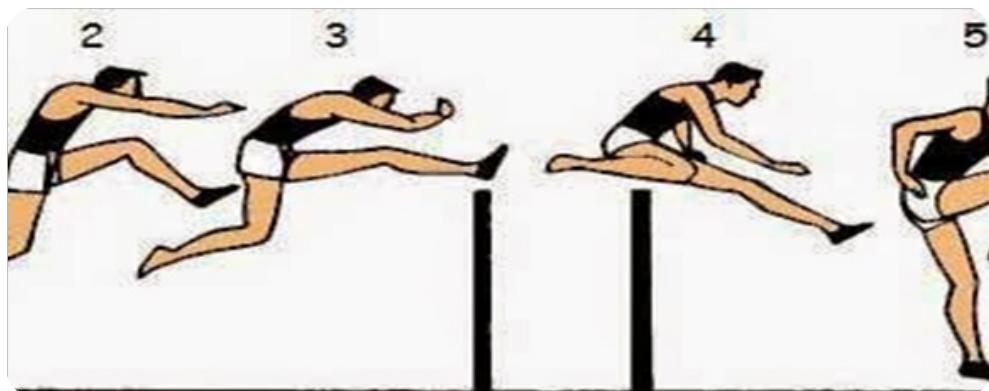


ሥል 4.1 የመሰናከል ፍጤ

4.2.1. የመሰናከል ፍጻ የእርሻርታ ስልት

በመሰናከል ፍጻ አጠቃላይ የእርሻርታ ሂደት ተፈላጋ የሆነት የእንቅስቃሴ ደረጃዎች ወሰጥ የሚከተሉት በዋናነት የሚጠቀስ ዓይዥ::

- ☛ አነስተኛ የእርሻማሙር ቅጥነት
- ☛ ወደመቻመራያው መሰናከል መጠገት
- ☛ መሰናከለኛ ማለፍ
- ☛ በመሰናከለኛ መህል መርጥ



ሥል 4.2.የመሰናከል ፍጻ የእርሻርታ ስልት ቁጥጥ ተከተል

የተግባር ሌምምነት



1. 20 ማትር በዋናነት መርጥ (መሰናከል በሌሎች)፣
2. ካፍታው በ.ሮ፭ 50 ስ.ሸ በሆነ አንድ መሰናከል ላይ መርጥ፣
3. ካፍታው በ.ሮ፭ 60 ስ.ሸ በሆነ አንድ መሰናከል ላይ መርጥ፣
4. በመከከለቶው የ፬ማ ሪቀት ባለቶው 2 መሰናከለኛን መርጥ፣ (ለሌቶች ካፍታው 60 ስ.ሸ፣ ለወንድ ካፍታው 70 ስ.ሸ)
5. በመከከለቶው የ፬ማ ሪቀት ባለቶው 3 መሰናከለኛን መርጥ፣ (ለሌቶች ካፍታው 60 ስ.ሸ፣ ለወንድ ካፍታው 70 ስ.ሸ)

4.2.2. የመሰናከል ፊርማ ለምምድ

የመሰናከል ፊርማ ስሌቶች በመጠቀም የሚከተሉትን ተግባራት ስሏ::

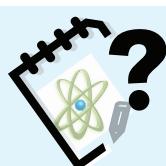
የተግበር ለምምድ

1. 30 መቶር በፍጥነት መሆኑ (መሰናከል በረለቦት)
2. እናደ መሰናከል ሌይ (ለስቶች ክፍታው 50ሳ.ሜ፣ ለወንጀቶች ክፍታው 60 ሕ.ሜ ቁመት) መሆኑ፣
3. በመከከለቶው የ6ሙ. ምቻት ማለትው 2 መሰናከለውን (ለስቶች ክፍታው 60 ሕ.ሜ፣ ለወንጀቶች ክፍታው 70 ሕ.ሜ) መሆኑ፣
4. የመሰናከል ፊርማ ወደፊር (ተመጣዋቸ በሆነ ተማሪውን መከከል)
5. በመከከለቶው የ6ሙ. ምቻት ማለትው 3 መሰናከለውን (ለስቶች ክፍታው 50ሳ.ሜ ወይም 60ሳ.ሜ፣ ለወንጀቶች ክፍታው 70 ሕ.ሜ ቁመት) መሆኑ፣

4.2.3. የመሰናከል ፊርማ እና ተቀባዩ

የተግበር

1. የመሰናከል ፊርማ ለተሳታፊው፣ ለተመልከት፣ ለበተሰብ እና ለህጻናት ተቀም ይሰጣል?
2. ካከራል ተማሪውን በመሰናከል ፊርማ ነበዱ ማን ነበር? እንተስ የዚህ በቀጣይ የዚህ አሳይና/ሽ?
3. የመሰናከል ፊርማ ወቅት ለሰመሳኔት የዚህ መደረግ አለበት?



መልመድ

ትዕዛዝ እናደ፡- ለማረከተለት ተያቄዎች ተከከለኛውን መፈለጊውን ለተማሪው አቅርብ::

1. የአት-ለ-ቴክኖ እና የመሰናከል ፊርማ ጉዳችት የሚገኘን ነው?
2. መሰናከል ፊርማ ከተለመደው ፊርማ የተለየ ነገሩ የሚገኘን ነው?
3. በኋላው በመሰናከል ፊርማ መከከል ያለችውን ጉንኑነት ግለጽ::

4.3. የእለሎ ወርሃዣ

ከኢትዮ-Եኩስ ከሁሉም ወሰኑ ወርሃዊ አንድዴው ከፍል ነው:: እነዚህም የእለም የዳሰሳ:: የጠርና የመዳሪ ወርሃዊዎች ፍቃው:: እነዚህ ወርሃዊዎችም ከዚ ለቃድ የዕለት ከዕለት ተግባርና ጋር የተዘመኝ ፍቃው:: ይህም የጠር ወርሃዊ የመትተት:: የዳሰሳ ወርሃዊ የመግራኬና የእለም ወርሃዊ ከመግራት ተግባራት ጋር የተዘመኝ መሆናቃውን በታኅ ከፍል ተምራሽነት:: በተግባርም ሆነ በጽንድ-ሆኑ ይረዳ ስለጠር ወርሃዊ:: ስለእለም እና የዳሰሳ ወርሃዊ ተምራሽነት:: በዚህ ከፍል ይረዳ ይግሞ ከሰጣቸው ከፍ ባለ ሁኔታ ስለዳሰሳ እና እለም ወርሃዊ ትምራሽነት::

የኢትዮ-ለ-. ወርሃዊ የሚከናወነው ከዚህ አጭማሽ መሰመር ስነመቱ 2.13 ማትር
በሆነ ክብር መሰመር ወሰኑ ነው:: እስከለ-. በሚተረጋዥርበት ገዢ 34.92 ዓ.ግን በሆነ
ሙሉ መሰመር ወሰኑ ማረኩ ይኖርበታል:: ለመዋዳደሪያ የሚሆነው የኢትዮ-ለ-.
ካብር ለመንድ ተስፋ ሲሆን ለመንድ ተስፋ ሲሆን::

የኢትዮ ወርሃዊ ሁሉም የታዥና በውጭና የሚሰተኞበት የውርሻ ተግባር
ነው:: በእሁን ጊዜ በአብዛኛው የኢትዮ ወርሃዊውን እንደከመቻችነትቶው እና
እንደላምዶችው የሚተገበሩ ሁሉም የፋይት የዚህው ስልቶች አሉ::

גָּמְנִים

- Ա) մռնութեալ կերպութեալ ստուգադրութեալ մատուցութեալ
Բ) Շիհշեալ կերպութեալ ստուգադրութեալ մատուցութեալ

4.3.1 መሰመራዊ ስልት ወይም ወደፊት በመንስራት መወርዎ

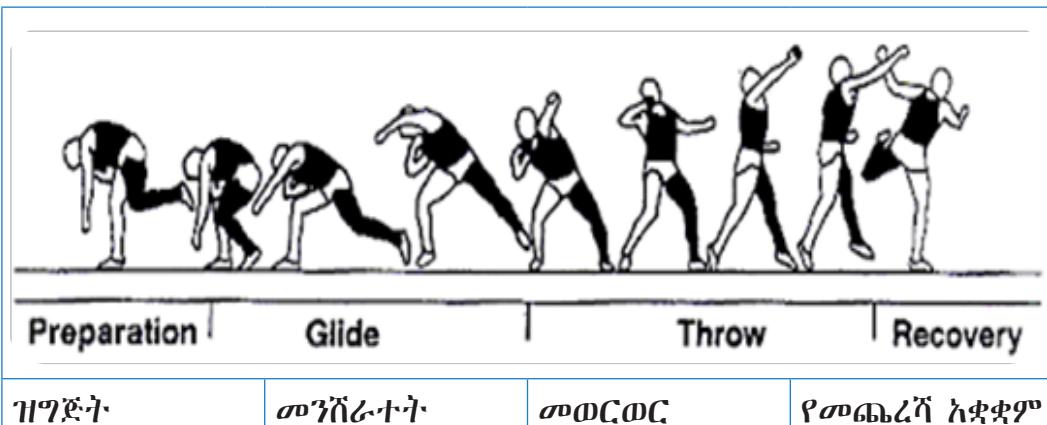
ወደሸጋ በመንስራት አለሁምን ለመወርወር የሚከተለውን የእንቅስቃሴ አስፈላጊ
በትኩረት ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

የኢትዮጵያውያን አውራር፡-

- ❖ ወደጊዜ ተንሽራት ከመውርዎር በፈትኩ አለበለን ትክክል አካባቢ ከዚህ በታች አለበትም መግኘቱ ለይ በአለበለው አያያዝ መግኘቱ፤
 - ❖ ፍትነት ከሚውረዱበት አቅማዎች በታችና በመመለስ እንደሆነ በታትክ ለፌት

ልክ ከፍተኛ የሚያወጡው-ረዥን እና ወደፊይ ካርማ መቀም፣

- ❖ ተንሽሬቶ ከመወርመር በፈተት ከወገብ በለይ ያለውን የሰውነት ክፍል ወደፊት እያዘነበለ በግራ እንደ ወደፊት እንዲ እርምጃ ተንሽሬቶ ቅኑን ማስከተሉና እንደገና በግራ ሌላ እርምጃ በመወሰድ ከእነዚህበት ቅና በለው ወርቅረውን እና ወደፊይና ወደፊት በመመንጨው አለሁለን መወርመር፣
- ❖ ለውነት ከእነዚህበት ቅና ማስተካና እናን ለመወርመር መመንጨውና መዘርጋት እንዲ ላይ የሚከናወን ይሆናል፣
- ❖ ወርቅና እና ሲሸጋዎች ለውረው ከኩላ ያለው እንደ ተረከካም በይግባ በለው በእጣር ጥት መረጃ በመመርከኑ በመለው ለውነት የሚያወጡው-ረዥን አለሁለው መወርመር፣



ሥዕል 4.3 አለሁለን ወደፊት በመንሽራትት መወርመር

የተግባር

1. በአለሁለው ወርቅና ወደፊት በመንሽራትት መወርመር እንቅስቃሴ ገዢ ከወገብ በታች እና በለይ ያለው የሰውነት ክፍል ማሳተፍ ነው::

4.4 የዳሳከል ወርቅና

ይህ ወርቅና ካለሁለት የወርቅና ፈይነቶች ከበደና ጠንካራ የወርቅና ፈይነት ነው:: በዚህ የወርቅና ተግባር ከፍተኛ ይረዳ ለመድረሰ የተከናወና የአካል በቻት ልምጥና ተፈላጊና መሰረቶች የቻት:: በዋናነት ተፈላጊ የሆነ የአካል በቻት

ከፍለው ቅዱሳዊ ማሸጋን መጠበቅ፣ ቅዱሳዊ ፍጥነት ናቸው::

4.4.1. የዳሳሰብ አውራዎር ስልት

የዳሳሰብ አውራዎር ስልት እንቅስቃሴዎች ተቀለሉ ያለኝ የሚያገኙበት በ.ሆነም የውርመራው የእንቅስቃሴ ሂደቶች የሚከተሉትን 6 ደረጃዎች የተከተሉ ናቸው::

1. አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም)
2. አውራዎር በፊት የሚያደርግ የእድ ወጥዎች
3. መዘር (መሽከርከር)
4. የሻይል አቋቋምን መያዝ
5. የመጨረሻ ወርመራ ክንውን
6. የመጨረሻ አቋቋም ናቸው::

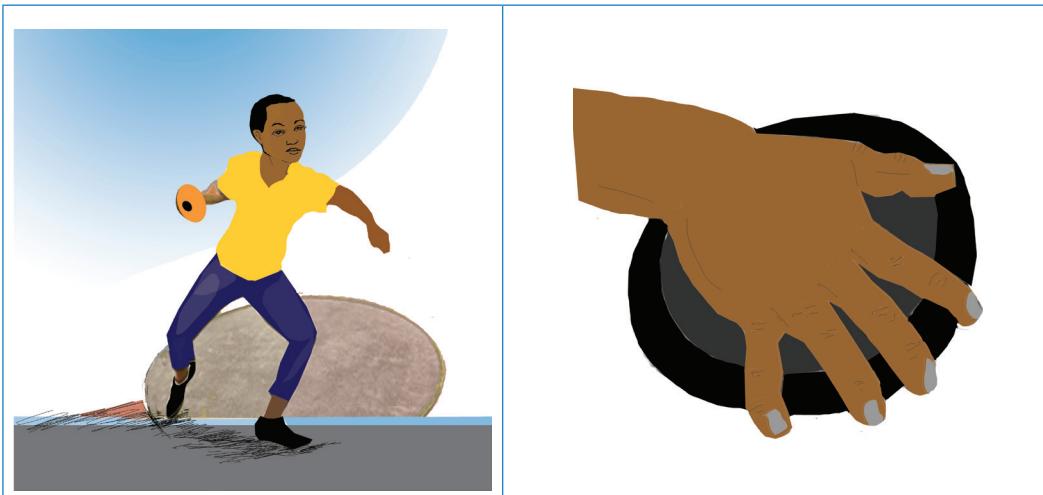


ሥል 4.4. የዳሳሰብ አውራዎር ስልት

የተማሪር ለምጣድ

1. የዳሳሰብ አያያዝና መሰረታዊ አቋቋም

ዳሳሰብ የሚያዘው በውርመራ እድ ሌ.ሆን የዳሳሰብ መርሃ ነርክር በለው በተዘረገሩት አመልካች ማት፣ የመከከለኛው ለቻቃው ማትና ቁጥሎ በለው ማት የመጨረሻ መታጠፊዎች ሌይ ይመለል:: አውራዎችና የመጨረሻው ተንሽ ማት የዳሳሰብ መኖማና አካል ሌይ ይመናል:: የእድና የክርን መታጠፊው በመጠኑ አጠና በማለት የለይናወ የዳሳሰብን መርሃ በመጠኑ ክንድን መዝነት ይኖርበታል::



ሥዕል 4.5. የዲስከሰ አያያዝ መሰረታዊ አዋጅም

2. የዲስከሰ አያያዝ ሁይል ለመሰበሰብ የሚደረግ የእኔ ወ-ዘምሪ ተስፋዎች (ዲስከሰ ስራው እንደሸጥ በማስመሰል የሚሰራ)
3. ዓዲስከሰ እንደሸጥ በመሆኑ (በበድ እኩ) የእኔች እንቀሳቻቸውን እና መሽከርከርን ይጠቀሙ መለማማድ :



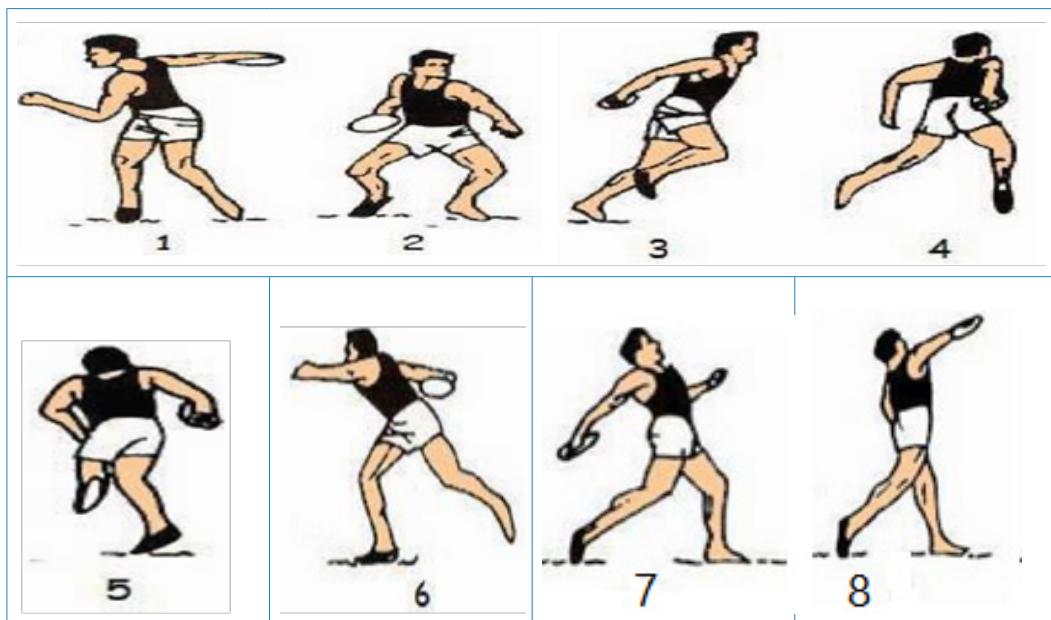
ሥዕል 4.6. ዓዲስከሰ እንደሸጥ በመሆኑ (በበድ እኩ) የእኔች እንቀሳቻቸውን እና መሽከርከርን መለማማድ:

4. Հեղին Ուժքի Քնք Փակի



ሥዕስ4.7 የሰነድ አያያዝና እና ታሪክ ለመሰብሰብ የሚደርግ የእኩል ውጥዎች

5. በመሽከርከር ወርሃዊ የሰውነት መሆኑን በመጠበቅ ማጠናቀቅ (ከከለ ስይመስጥ)

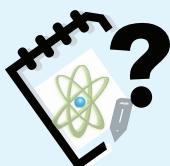


**ԽԵՂ 4.8. ՈՅՆԻՆ ՓԱՎԸ ՔԱՅՄԻ ՀՅԴՈՒԹՈՒՆ ։ ՄԱԿԻՇԽԾՅՆ ՀՆ
ԻՒԱ ԴՅՈՎՈ ՔՈՎՆԴ ՄԱՍ ՄԱԳԻ**

4.4.2 የዲስከብ ወርሃው ተቁጥቶች

የተማሪ

- የዲስከብ ወርሃውን መለማማድ: የዚህ ተቁጥሮ አለው?
- ከዲስከብ ወርሃው እንቅስቃሴ የሚከበደ ክንውት የቱ ነው? በቀጣይነት የዚህ አሳይቷል/ም?
- የዲስከብ ወርሃው እንቅስቃሴ ስት-ሰሩ ጉዳት ነበር? ካነበረ የዚህ መደረግ ነበረበት?



መልመድ

ለሚከተሉት ጥያቄዎች ተከከለኛውን መልሰ መልሆ:::

- የዲስከብ ወርሃው የአስራር ስልቶችን ባለኝ::
- ከዲስከብ ወርሃው እና ከፍላ ቅባብል ፍጻሜ የት-ኋው ያስፈልጊል? ለምን ይመስላችኑል?
- በዲስከብ ወርሃው እንደኛ ለመሆን የዚህ ያስፈልጋል? ለምን?
- በዲስከብ ወርሃው ማረጋገጫ ለመከላል የሚችል ማን ነው/ናት-ለምን?

4.5 የከፍታ ነገር

በከፍታ ነገር ወሰኑ የሚገኘ የገንዘብ ዓይነቶች በሁለት ሲ.ኤሌ.ኤ. የአዘገለለቸውም አይ መሳሪያ በመተቀምና ይለ መሳሪያ የሚከናወነ ተግባሪዎችን የሚያጠቃልል ነው:: እነዚህ የሚከናወነ ነገር ነገር ዓይነቶች:: የሚከናወነ ነገር በእኔ መመርከሻና ይለ በመሆኑ የሚከናወነ በቻና የሆነ የአዘገለለል ዓይነት ሲ.ኤሌ.ኤ. ነገር ዓይነ ግን በውሰዱ የተለያየ ዘዴዎች ያለ-ት ዓይነቶች:: እነዚህም::

- እ መቀበ ነገር ወይም ሲ.ኤሌ
- እ እግርን እንደራጂው ወይም ስት-ራጂል
- እ ወስተርን ምል እና አስተርን ምል

❖ ԵՇՈՉ ԳԻՄ: ՈՒԽ ԻԳԸ ՋԱՅ ՔՊԱԿԱՊԱԿ ՄԵՐՄ ՔՊԱԿԱՊԱԿ ՀԱԿՆ ՀԱՎԱՐՄ ՔԱԱԼՈՆ ՄԵՐՄ ՈՒՇԲԸՆ ՆՈ::

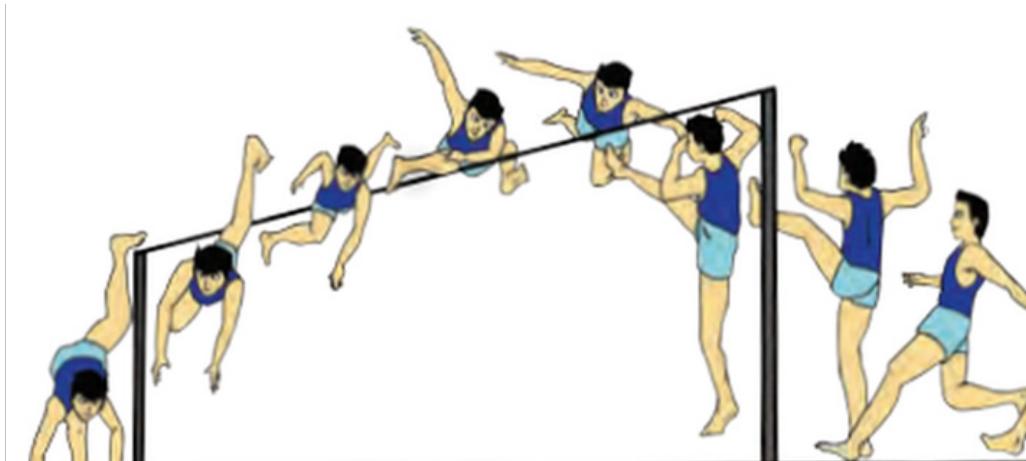
4.5.1. ՔԻԳԺ ԿԱՅ ՈՃԵ

ՔԻԳԺ ԿԱՅ ՈՃԵ ՈՒԽԵՐ ՈՃԵ ԵԿԱՂԱ: ՀՆԽՍԴ:

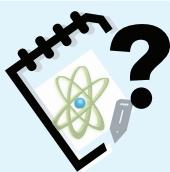
1. ՄԵՂՋԸԸԸ
2. ՄԵՂՄԸ
3. ՀՊԱՊԱՎՆ ՄՊԼԱ
4. ՄՊՀԲ

4.5.2. ՀՊԱՆ ՀԱՎԱՐՄ (ՈՒՇԲԸՆ) ԿԱՅ

ՀՊԱՆ ՀԱՎԱՐՄ ՔԻԳԺ ԱԱԼՈՆ ՈՃԵ ՈՊՄ ԱՆՈՒԴ ՈՄՆ ՍՅԸ ՔՄԱԱԲՎՆ ՀՊԱՊԱՎ ԼՊՊԱՎ: ՔՊԱԿԱՊԱԿ ՔԱԱԼՈՆ ԱՅ ՆՈ:: ՀՊԱՆ ՀԱՎԱՐՄ ԱԱԼՈՆ ԱԱՐ ՔՊԱԿԱՊԱՎ ՈՓԱՈՒՎ ՀՊԱ ՄԵՐՄ ԻՄԱԱԲՎՆ ԻՊԱԿԱԲՎ ՄԵՆ ՊԼՎ ՀՊԱ ԵՄԸՆ: ԵՄԸ ԻՄՓՈՆ ԿԱՅ ԱՆՈՆ ԱՅ ՀԱ ՖԱՆ ՆՈ:: ՈՒԱՅ ԻՊԱՅԱՎՆ ՄԵՂՋԸԸԸԸ ՀԿՊԱԿԱՊԱԿ ՍԼ ՔՄԱԱՀՎ ՈՊՄ ՈՒ ՆՈ::



ՄՅԱ 4.9 ՔՈՒՇԲԸՆ ԿԱՅ



መልመድ

ለሚከተሉት የያቀዥና ትክክለኛውን መልሰ መልሳ:::

1. 07ኛ እንዲሆም በዘመኑ ክፍል በተማሪዎች ሁኔታ መሰረት
በመቀበና ካስተራደል አዘላለል መካከል በጥራሽ አስተራረፈ
የይ የጤን ለየነት አለው?
2. 07ኛ እንዲሆም በዘመኑ ክፍል በተማሪዎች ሁኔታ መሰረት
ከመቀበና ካስተራደል አዘላለል መካከል በከፍታ ለመዘላለ
የተሳለው የትናው የእዝላለል ዓይነት ነው? ለምን?



መግለጫ

የድምናስተካከለ ስፖርት ለደምና ወሰንበት ታሪክዊ ሂደቶችን ያለፈ ከመሆኑም ባሻነር ዓለም አቀፍዊ ይዘት ያለውና ለሁሉም ስፖርት መሰረት ነው:: ለለሆነም በዚህ ምልኬና ወሰጥ የተከተቱት ልቦች የድምናስተካከለ መሰረታዊ ህትቶች፣ በረቃም ወደፊት መዝከብል፣ በእጅ መቆም፣ በእጅ መቆምና ወደፊት መዝከብል እና በጥንድ አገዳሚ ዘንግ ለይ የሚሰሩ ተማሪው ፍቃው::

አጠቃላይ ፍሰማ

ተማሪዎች ይህንን ምልኬና ከተማሪቱም በቻለ:

- እኔ የድምናስተካከለን መሰረታዊ ህትቶችን ታረቀለቸሁ::
- እኔ የወለል ይምናስተካከለን የተግባር ስራን ታደሰረለቸሁ::
- እኔ የተለያየ የመሳሪያ ይምናስተካከለ እንቅስቃሴዎችን የተግባር ስራን ታከናወናለቸሁ::
- እኔ የድምናስተካከለ እንቅስቃሴዎች የሚሰጠትን ጥቅም ታደንቃለቸሁ::

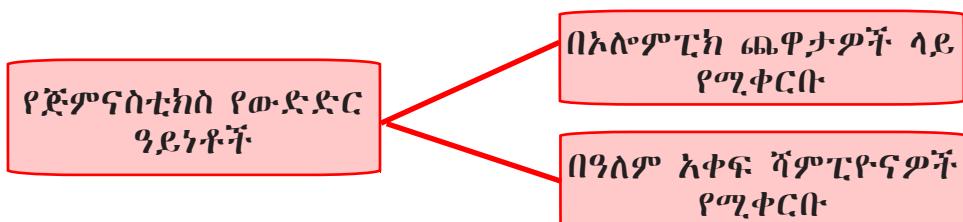
5.1 የጀግናስትኬሽን መሰረታዊ ሆነቶ

۱۹۰۶

1. የዚምኖስትኩስ መሰረታዊ ህነቶን ለምን መማርር አስፈላጊ?
 2. የዚምኖስትኩስ የውድድር አይነቶች ለምን በሁለት መከራል አስፈላጊ?
 3. የዚምኖስትኩስ ለፖርትና የውድድር አገን አለማውቁ ወይም አለመተግበር ይንገኝ ግዳታ አለው?

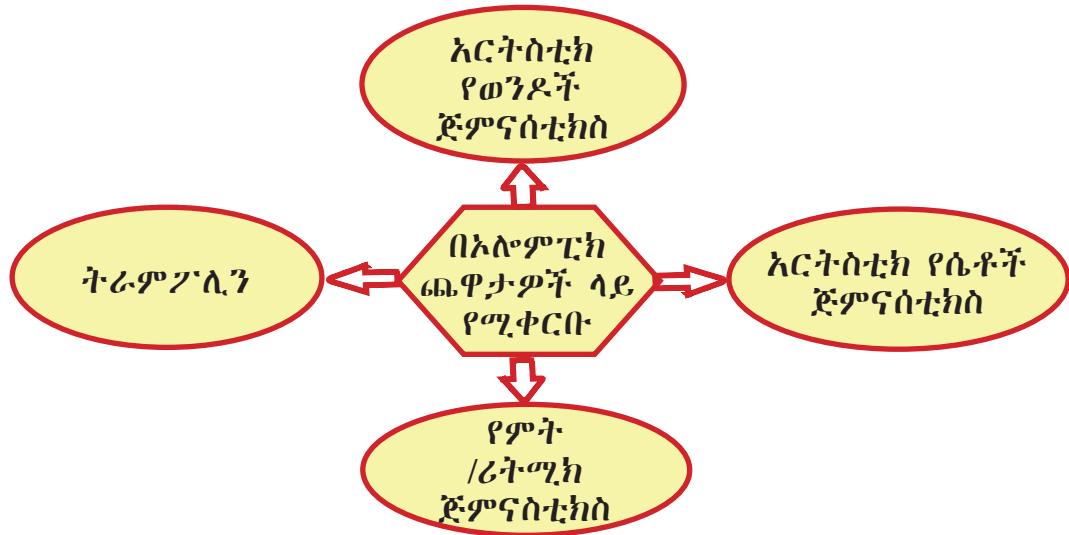
የዚምናስተካከለ እንቅስቃሴዎች እንደ እንደ የውጭናር ስጋርት ከተከተቱበት
በዚ ፌዴራ የውጭናር ባይነት፣ የታ፣ ወዳድሩ የሚመራበት ህግና ስርዓት፣
ውዳድሩን የሚመሩትን ደሞች እና የነጥብ አሰጣጥን በተመለከተ በዘርዝር ህግ
ውጥቶችዋል::

የደምናስተካከለ ስጋርት በበኩራዊ ይረዳ እንደሃህንና የደምናስተካከለ ስጋርት
ዕድገት የተለያየ መሆኑ በታወቁም በዓለም አቀፍ ይምናስተካከለ ፍልሰራሽን ሰር
ተመዘገበው የወድድር መርሆ ግብር ተዘዋዋሪው በመከኔድ ላይ የሚገኘትን
የደምናስተካከለ የወድድር ዓይነቶች በሁሉት ከፍሎ ማየት ይችላል፡፡ እነዚህም
በአለምነቱ ሙዋታዎች እና በዓለም ስምጥናና ወድድርቶች ላይ የሚቀርቡ
የደምናስተካከለ ዓይነቶች ዓቶች፡፡



5.1.1. በኢትዮጵያ ማዋቃዣ ሊይ የሚቀርብ የጀምናነትኩል የውጭና ዓይነቶች

Ահա Թուղթի մաքարդ կը բողոքե՛ բառացի հեղինակի գովաճութեան մասին:



በአለምነት መዋታዎች ላይ ከሚቀርብ የቃምናስተካከለ የወደፊዴር ዓይነቶች አንዳ የእርትስቲክ ቃምናስተካከለ ስ.ሆን ይህንም የወንድችና የሰቶች ተብሎው ተለይተዋል፡፡

የወንድች፡ ተንጋጌዎች ቀለበት፡ የወለል እንቅስቻል፡ ባለከርታዊ ልረስ፡ ካጠላ አግዳማኝ በንግ፡ የለጥ ልረስ፡ ተንድ አግዳማኝ በንግ ስ.ሆን የሰቶች ይግባም የወለል እንቅስቻል፡ የለጥ ልረስ፡ አግዳማኝ ማሸጋን እና የተሟነፈ ሁሉት አግዳማኝ በንግ የቃምናስተካከለ የሰቶች ተለይተዋል፡፡





ሥል 5.1 በአርትስትኩስ የቅጥናስትኩስ ካውድናር ዓይነቶች በከልል

ሁሉተኛው በአለምነቱ መዋታዎች ላይ ከሚቀርብ የቅጥናስትኩስ የውድድር ዓይነቶች የግዢት የቅጥናስትኩስ (Rhythmic Gymnastic) ለሰቶች በቻ የሚዘጋጀ ሲሆን የሚከተሉ የውድድር ዓይነቶች

v) ገመድ

vi) መቀነት (Ribbon)

vii) ቅለበት (Hoop)

viii) ክሳ ፍጥዎ::

ix) አጠቃር ዘላዎች

ስለተኛው በአለምነቱ መዋታዎች ላይ ከሚቀርብ የቅጥናስትኩስ የውድድር ዓይነቶች ታራማንጻልን (Trampoline) የሙንጻራያ አልጋ ሲሆን እነዚህም::

እ) እነዚህ የሙንጻራያ አልጋዎች (Double mini trampoline)

ለ) በመወዳቸው (Tumbling) ፍጥዎ::

5.1.2 በዓለም አቀፍ ሰምተያናዎች የሚቀርብ የቅጥናስትኩስ የውድድር ዓይነቶች

በዓለም አቀፍ ሰምተያናዎች ላይ የሚቀርብ የውድድር ዓይነቶች የሚከተሉ ፍጥዎ::

v) ስፖርት አካሪዎች

v) ጥንድ የሰቶች ሥራ

vii) ጥንድ የውንድቶች ሥራ

ix) የድጋበቁ ጽታዎች

ለ) ስፖርት እድሜዎች

5.2 የነገሩ ቁጥርና የቅርቡ

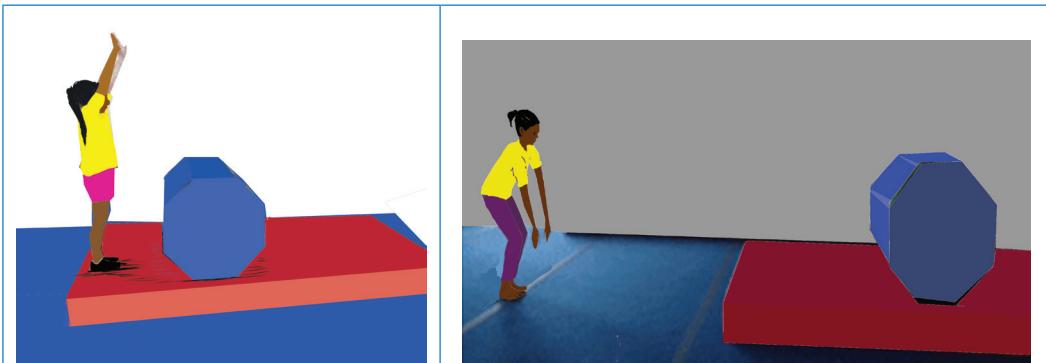
የዚህ ቁጥርና የቅርቡ መግለጫውን የሚመራው ስው ማንኛው
አይነት የቍምናስተካከለ መሆኑን ስምምነት የመረጃው በሁኔታ
በወሰል ላይ የሚያደርጋውን እንቅስቃሴ የሚያመለከት ነው፡፡ ከ5ኛ አስከ 7ኛ ክፍል
ደረሰ የተለያየ ነገር የቍምናስተካከለ ተግባራትን ተምራሽነት በዘመኑ ክፍል ደንቀማ
በረቃም ወደፊት መንከባለል፡፡ በእኔ መቆም፣ በእኔ መቆምና ወደፊት መንከባለል፡፡
በእኔ መስፈርቶւን ትምራሽነት፡፡

5.2.1 በረቃም ወደፊት መንከባለል (Dive Roll)

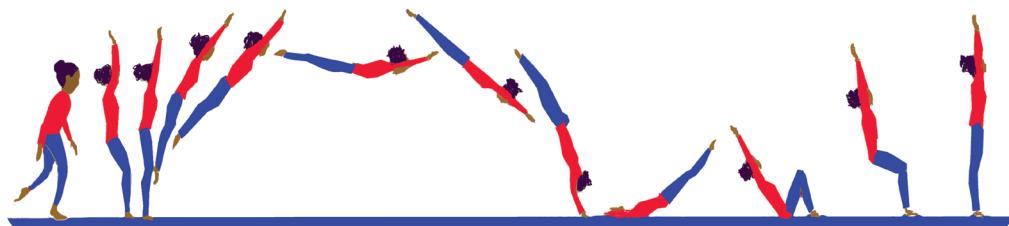
በአዋጅ ወደፊት እና ወደፊት መንከባለልን ከዚህ በፈተት በነበሩት የክፍል ደረጃዎች
ተምራሽነት፣ በዘመኑ የክፍል ደረጃ ደንቀማ በረቃም ወደፊት መንከባለልን (Dive roll)
ት.ለማማመዳለችሁ፡፡ በተግባር ስት.ለማማመዳ በረቃም ወደፊት መንከባለልን
ከመስራታችሁ በፈተት በአዋጅ ወደፊት መንከባለልን መስፈት ያስፈልጋል፡፡ በረቃም
ውደፊት መንከባለልን (Dive roll) በት.ክክል ለማከናወን የሚከተሉትን የአስራር
ቁደም ተከተሉ መንገዢዎች ያስፈልጋል፡-

የእንቅስቃሴው አስራር፡-

- ✓ ተረከቡን በመጠኑ ከመፈት በማንሳት እግርን ጉጥሞ ቅጂ.ጥ ማለትና
ሁለት እድቶችን መቆኑን ወደታች በማመለከት ወደፊት መዘርጋት፡፡
- ✓ በረቃም ወደፊት ለመንከባለል በእግር መቆኑ የፈት ክፍል መፈት እየገኘ
ውደፊት መሆነና ጉልበትን መዘርጋት፡፡
- ✓ እግርች ከተለበት መ.ለ. ለመ.ለ. ሲ.ዘረጋት እድቶች ወደ ፍት. ሪው. ቅሬስ
ለይ በት.ክክል ስተት ለዘ. ለ.የርኩ. ምንቅለትን ወደደረሰ መቆበርና እግርች
ከተለበት ስይታጠኑ ቅጥነት መምር በሚፈጻሚው ዘይል መንከባለል፡፡
- ✓ መንከባለል ከተጨረሻ በኋላ ለመነሳት እግርችን ከተለበትና ከዚ በማጠና
እድቶች በደረሰት ታየቶ ወደፊት በመዘርጋት መካከት፡፡
- ✓ እንቅስቃሴውን ከተወሰነ መንደርሱ በኋላ ከለይ በተገለዥው መስፈት
መለማማመዳ፡-



**ሥል 5.2 በረሱም ወደፊት መንከባለልን ከመሰራት በፊት በተጠቀሰለ
ኩርሻ ሌይ ወደፊት መንከባለ**



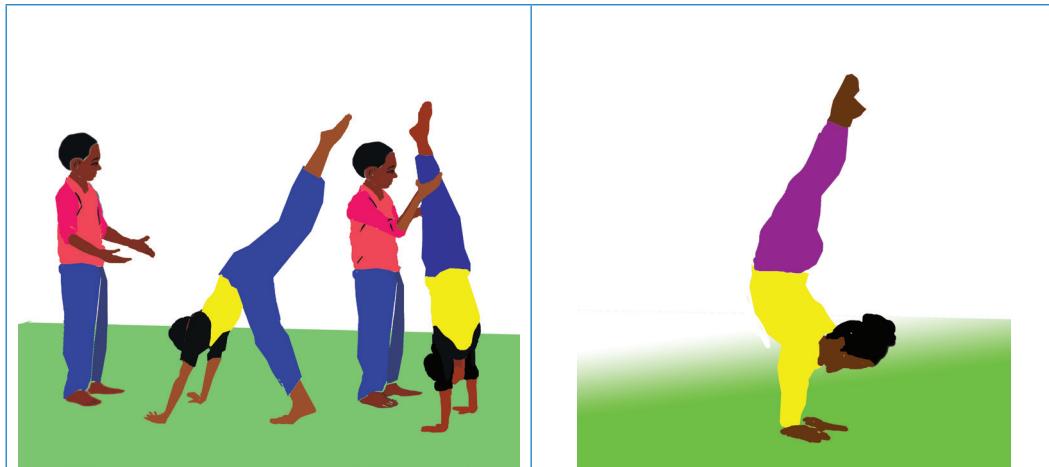
**ሥል 5.3 በረሱም ወደፊት መንከባለን
5.2.2. በእድ መቆም**

በእድ መቆምን በትክክል ለማከናውን የሚከተሉትን የአስራር ቁልጥ ተከተሉት መገኘዎች ያስፈልጋል::

የእንቅስቃሴው አስራር::

- እ በእሮር ሪፖት መንዳርሸር ወይም በመቆም መነሳት ይችላል::
- እንዲ እጣርን ወደፊት በመዘርጋት መጀመር::
- እድቶን በትክክል ስራት ለክ በማድረግ ይሞናስተካከለ ፍርሻ ሌይ ማሳረፍ::
በዚህ ሂወ መዳኑ መለያ በመለያ ፍርሻ ሌይ ለሥርዓት ጥሩት ወደፊት
ያመለከታል::
- እንጂትን በንከር በማድረግ የአይን እድቶን በእድ ጥሩት ሌይ ማድረግ::
- ሁለት እድቶን ቅጥ እድርጊ በመዘርጋት የሰውነት ክብደትና ማዘን
እንዲጠቀቅ ማስችል::
- እግዚቱን በመመመር ካይለ ቅጥ ማለትና ወደለይ መዘርጋት::

- አቶ ስልጣን አዎች ተቋማው የተዘረጋጀ ስ.ሆን ማረጋገጫ ጥብቅ ለመቆም ይረዳል::



ሥል 5.4 በእጅ መቆም

5.2.3. በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል

የእንቅስቃሴው አሰራር::

- ከእንድ ወይም ከሱለት እርምጃ በእጅ በእጅ ቅም ወደፊት ከተዘከበለል በእጅ ቅም በእጅ መቆም::
- ለተወሰነ ገዢ በእጅ ከቀመጥ በእጅ ወደፊት መንከባለል::
- ይህንን እንቅስቃሴ ስሳራ ከረዳት ጋር ሆኖ ስሳራ ይመረጥል::
- እንቅስቃሴውን በመደርግም መለማማሪ::



ሥል 5.5 በእጅ መቆምና ወደፊት መንከባለል

5.2.4 በእጅ መሰራንጻ

በእጅ መሰራንጻን እንቅስቃሴ በደንብ ለመሰራት ከመንዳርድር በጀት የሚገኘውን
ፍጥነት ስያጭሙ ወዳደወት ቅጥሎ ከሚሰራው እንቅስቃሴ ጽሑፍ አዋህድ የመሰራትን
ዘግጅት በማግባር መለማማድና ማውቃ አስፈላጊ ነው::

ሀ) ወደፊት በእጅ መሰራንጻ

የእንቅስቃሴው አስፈላጊ::

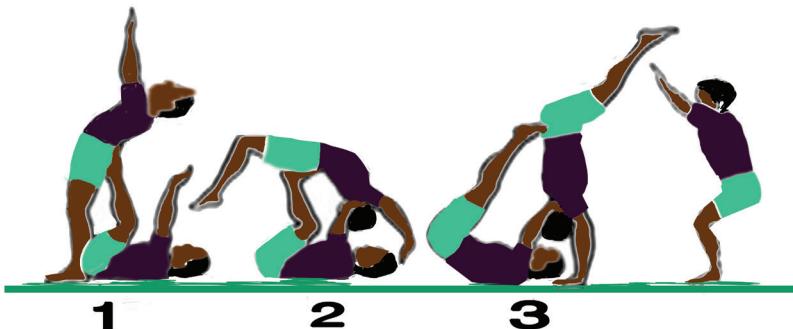
- እ ካቀርብ ምቀት ተገቢ የሆነ መንዳርድር::
- እ ሁሉት እጅቶን በይምናስተካከ ፍራሽ ላይ ማሰረፍ::
- እ ሁሉት እግዚቱ በአንድ ላይ በመንጻር መሬት መልቀች::
- እ ሁሉት እጅቶ ተንከር በለው ፍራሽን መዝካት::
- እ የለን ተንከር በማድረግ እግዚቱን በመሳሳይ የሰውነትን ማሸጊን እንዲያስለቀቀ
ማድረግ::
- እ እግዚቱ በአንድ ላይ መውንጨፍ የተዘረገሩ እግዚቱ መሆን አለበችው::
- እ ሁሉት እጅ በከፍተኛ ሁኔታ ፍራሽን መግኙት::
- እመሰራንጻ በጀት ሁሉት እግዚ መቆምና በመጨረሻም እጅቶን ወደፊት
በመዘርጋት ከይምናስተካከ ፍራሽ መውጣት::



ሥል 5.6 ወደፊት በእጅ መሰራንጻ

ለ) ወደፊት በእኔ መሰራንጻ

ወደፊት በእኔ መሰራንጻን ከመሰራት በፊት ሁሉት ሆኖ ወደፊት በእኔ መሰራንጻ እና በተውቀለ ፍርሽ ሌይ በእኔ መሰራንጻን መለማማመድ ያስፈልጋል፡፡ ሁሉት ሆኖ ወደፊት በእኔ መሰራንጻን ለመሰራት ተመጥጣች ክበደቅትና ቅመት ያለችሁ ተማሪዎች ሆኖችሁ በትላማማመድ የተስለ ነው፡፡



ሥል 5.7 ሁሉት ሆኖ ወደፊት በእኔ መሰራንጻ



ሥል 5.8 በተውቀለ ፍርሽ ሌይ ወደፊት በእኔ መሰራንጻ



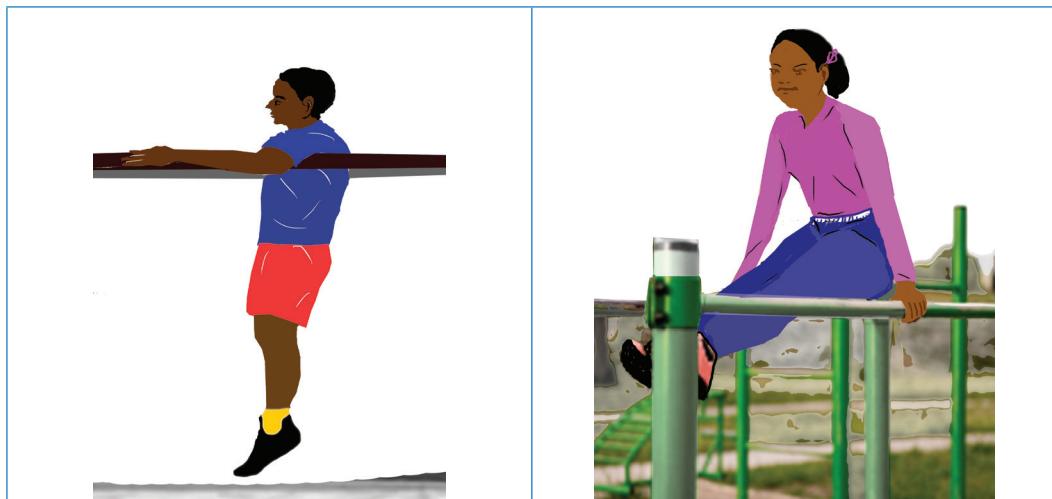
ሥል 5.9 ወደፊት በእኔ መሰራንጻ

5.3 የመሄሪያ ይምናስተካከለ

የመሄሪያ ይምናስተካከለ የምንለው ከይምናስተካከለ ወር ወር ከፍለው አንቀስ ስ.ሆን የሚከናወነውም የተለያየ መሄሪያዎችን በመጠቀም የሚሰራ የይምናስተካከለ እንቅስቃሴ ነው:: በዘመኑ ከፍል የሚሰሩት የመሄሪያ ይምናስተካከለ የሚከተሉት ዓይነቶች::

5.3.1 በጥንድ አገዳሚ ዘንግ ለይ ለውነትን ማወጣዎን

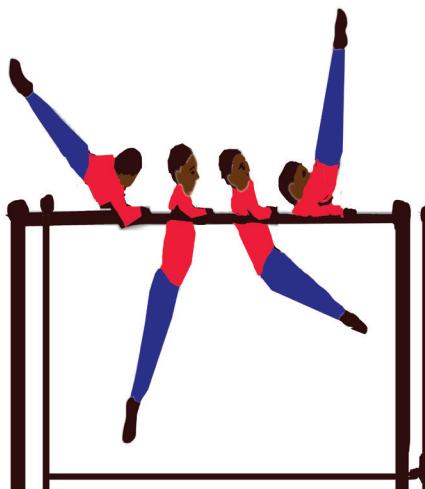
በጥንድ አገዳሚ ዘንግ ለይ ለውነትን ማወጣዎን በፈትሬ የተለያየ ጥንድ አገዳሚ ዘንግ አያያዝ ተከናወነው መለማማዶ ያስፈልጋል:: ከእያያዘ ተከናወነው መከከል ከዘመኑ በታች በስዕል የምትመለከታቸው ዓይነቶች::



ሥል 5.10 በጥንድ አገዳሚ ዘንግ አያያዝ

በጥንድ አገዳሚ ዘንግ ለይ ለውነትን በእጅ ደገኝ ለማወጣዎን በለይናው ከንድ በመደገፍ እና በእጅ በመያዝ ወደፊትና ወደጀለ መወጣዎን::

- ሀ) በጥንድ አገዳሚ ዘንግ ለይ ለውነትን በእጅ ደገኝ ለማወጣዎን በለይናው ከንድ በመደገፍ ወደፊትና ወደጀለ መወጣዎን መለማማዶ::



ሥዕል 5.11 አገዳሚን በክንድ በመደግኝ ወደፊትና ወደጀለ መወሄዎን

ይህን አንቀሳቃሽ ለመሰራት የሚከተሉትና የመለማማች አንቀሳቃሽነዎችን በቅርቡ ተከተላቸው መለማማድ ያስፈልጋል::

የተግባር ለጥምድ 1

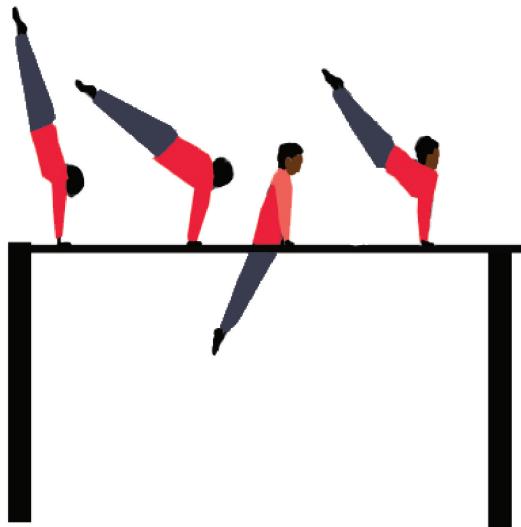


1. ተኩድ አገዳሚ ወንግ በለይናው ክኩድ 90 ዓይሮ በማጠና አገዳሚዎችን በመደግኝ በሆለት እና መቆም::
 2. በለይናው ክኩድ ከተደገኑ በጀለ ወደፊያ መሳሪ::
 3. ከእገዳሚው በታች ለውጥትና በዘግታ ወደፊትና ወደጀለ መወሄዎን::
- ለ) በጥኩድ አገዳሚ ወንግ ሌይ የሰውነት ከበደትን በእኔ ሌይ በማስረፍ አገርን ቅጥ አይርሱ ወደፊትና ወደጀለ መወሄዎንን መለማማድ::

የአንቀሳቃሽ አስፈላጊ::

- ✓ ይህንን አንቀሳቃሽ ለማከናወን በአገዳሚ ወንግ ሌይ በሆለት እናች ከተደገኑ በጀለ ለውጥትና በእኔ ጉኘቶ ከመራት መንገትና እናችን ቅጥ በማድረግ ወንጀት ሌይ መደግኝ::
- ✓ ለውጥትና በዘግታ ወደፊትና ወደጀለ መወሄዎን፣ አገርች ወደፊት ሲሆዏ ከትክክል አካባቢ ወደጀለ ወንጠል መለት አንፃርም አገርች ወደ ሂሳብ ሲሆዏ ይግሞ ከትክክል ወደፊት ወንጠል መለት ያስፈልጋል::

ይ. ለውሃትን ተንድ አገዳሚ ዘንግ ላይ ይገኙ በማዕቀዣ በእንቅስቻለ
አገድኝን ቅጥ እንዲለ የአገር መቶች ወደመረጃ ያመለከታል::



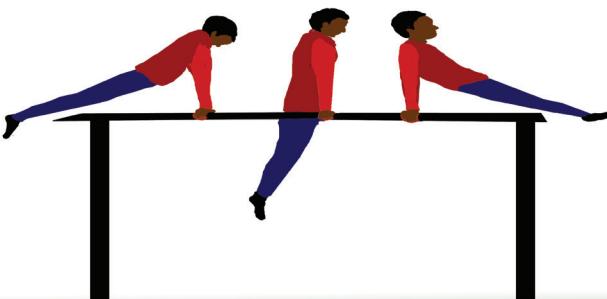
**ሥዕል 5.12 በጥንድ አገዳሚ ዘንግ ላይ የሰውነት ክበደትን በእኔ ላይ
በማሳረፍ አገርን ቅጥ እናርነት ወደፊትና ወደጀለ መዕቀዣ**

ይህን እንቅስቻለ ለመሰራት የሚከተሉትን የመለማማዕ እንቅስቻለዎችን በቅድም
ተከተላቸው መለማማድ ያስፈልጋል::

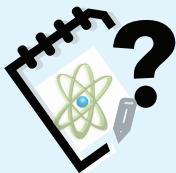
የተግባር ለምምድ 2



1. የሰውነት ክበደትን በእኔ ላይ አስርሱ በአገዳሚው ላይ ወደፊይ መካከት::
2. የሰውነት ክበደትን በእኔ ላይ አስርሱ በአገዳሚው ላይ በእኔ ተሸ በተሸ
መሸመድ::
3. የሰውነት ክበደትን በእኔ ላይ አስርሱ በአገዳሚው ላይ ወደፊይ መሳሪ::
4. በጥንድ አገዳሚው ላይ የሰውነት ክበደት በእኔ ላይ በማሳረፍ አገርን
ቅጥ እናርነት ወደፊትና ወደጀለ መዕቀዣ::



ሠዕላ 5.13 ክበደትን በእጅ ላይ አሳርሱ ወደፊትና ወደጀለ መመዘኛ



የጥራፍ ማጠቃለያ መልመድ

ለማከተሉት ጥያቄዎች ተከከለዋውን መልስ ምረጋገጫ::

1. ከሚከተሉት መካከል በእሉምኖታዊ መዋጋዎች ላይ
የሚያሳይው የቃጥናስትኬል የውጭና ዓይነቶች የትናው
ነው?
 (ሀ) ስፖርት አካርባቸው
 (ለ) ሪፖርት የቃጥናስትኬል
 (ሐ) ተፈጻሚነት
 (መ) የአርትስት የቃጥናስትኬል
2. ከሚከተሉት መካከል የሰው አርተስት የቃጥናስትኬል
ውጭና ዓይነቶች የሚያሳይው የተለቀመጥ ነው?
 (ሀ) የነጠረ አግዳሚ ዘንግ
 (ለ) የተዘነሩ ሁሉት አግዳሚ ዘንግ
 (ሐ) የሰው ፍረሰ
 (መ) የውልል እንቅስቃሴ
3. ከሚከተሉት መካከል የውንድ አርተስት የቃጥናስትኬል
ውጭና ዓይነቶች የሚያሳይው የተለቀመጥ ነው?
 (ሀ) የውልል እንቅስቃሴ
 (ለ) የተዘነሩ ሁሉት አግዳሚ ዘንግ
 (ሐ) የሰው ፍረሰ
 (መ) ሁሉም

4. በረሱም ወደፊት መንከባለል ከየትናው የፈምናስተካከለ ዓይነት ይመለሳል?
- ሀ) ከመሰራያ ዘምናስተካከለ
 - ለ) ከነገ ዘምናስተካከለ
 - ሐ) ከወለል ዘምናስተካከለ
 - መ) ለ እና ሲ
5. በእኔ በሙቀም ማረጋገጫ ለመጠበቅ ታክክል ያልሆነው የእንቅስቃሴ አሰራር የቁ ነው?
- ሀ) እድታን በትክክል ስሩት ለክ ወለል ላይ ማስቀመጥ
 - ለ) ከሂሳ ያለው እግር መፈት ገጽቶ ለውጭትን ያነሳል
 - ሐ) በአንድ እግር አዋር እርምጃ ወደፊት መውሰድ
 - መ) እድታን ገጥሞ ወለል ላይ ማስቀመጥ
6. በእኔ መቆምና ወደፊት መንከባለል ስሸመር መሸመራያ ወለል የሚነው ፖንዳን ነው?
- ሀ) መቅራቢና ታክክል
 - ለ) እግርታ
 - ሐ) እድታ
 - መ) ወገብ



ምዕራፍ

6



የኩስ መዋጋዎች መሳሪያዊ ከሆነት

መግለጫ

የኩስ መዋጋዎች መሳሪያዊ እና የለቀ ከሆኖች አሳይቷል፡፡ ከእነዚህ ውስጥ የሚጠበቅ የመላሽ፡፡ የእግዚ ክሳን ወደ ነገር መሞታት፡፡ በቅርቡት ክሳን በዘላድ ወደ ቁርቡት የመውጫዎች፡፡ የእጅ ክሳን የመውጫዎች ከሆኖች ይገኘበታል፡፡ በዚህ ምዕራፍ የእነዚህን ከሆኖች የአስራር ስልቶች እና ተቀባዩ እንመለከታቸዽ፡፡ በተጨማሪም እነዚህን ከሆኖች ለማይበርር የሚረዳ ተግባራትን እና ይጋል ሁሉምን እንማራለን፡፡

አጠቃላይ ዓላማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሪዎችሁ በቋላ፡-

- ¤ የሚጠበቅ ክሳን የመላሽ እና ልማ የመቀበል ስልቶን ቴንካካለዋቻሁ፡፡
- ¤ የሚጠበቅ የመላሽ ከሆኖችሁን ታደቦራለዋቻሁ፡፡
- ¤ የእግዚ ክሳን ወደ ነገር መሞታት ስልቶን ቴንካካለዋቻሁ፡፡
- ¤ የእጅ ክሳን የመውጫዎር ለምምድ ታደርጋለዋቻሁ፡፡
- ¤ ለእግዚ ክሳን ወደ ነገር መሞታት፡፡ ለእጅ ክሳን መውጫዎር እና በሚጠበቅ ልማ ከሆኖችሁን ታደቦራለዋቻሁ፡፡

6.1 የሚጠበቅ ክሳን ከለይ ወደታች መለዋት

የሚጠበቅ በእኔታው ተመክሮ መዋጋ ሲሆን በመለው ዓለም ወንጀቶች ሲተቋሙ ይጠቀሙታል፡፡ የሚጠበቅ ክሳን በትን ከታች ወደለይ መለዋት እና ተያያዥ እንቅስቻለዎች 7ኛ ክፍል ተምራችነት እና አሁን ደግሞ ከለይ ወደታች መለዋት

እና ለማ መቀበል ክህሎትን ትምራለችሁ::

የኩስበላ ተጨዋዋን አጠቃላይ በቃቄቱን ከሚያመለከቱ ክህሎቶች ውኑው ካሳን ካለው ወደታች የመለጋት በቃቄት ነው::

6.1.1. የኩስበላ ካሳን ካለው ወደ ቤት የመለጋት ስልት

አያያዝ አቅፅም

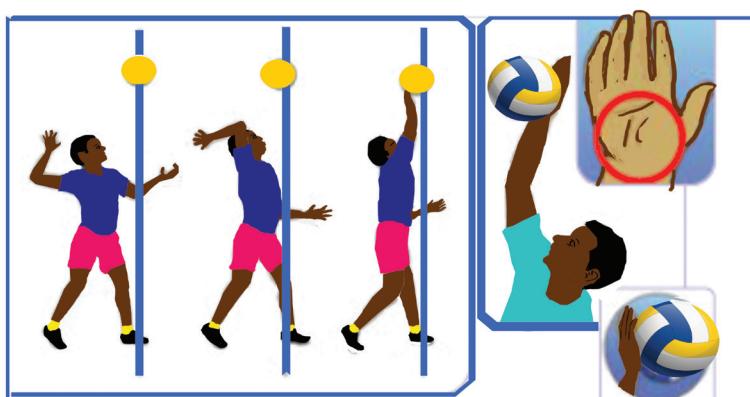
- እና ቤትን በነፃ እና መዳኖ ለይ አድርጋ::
- እናገር ፍትና ገለ ተከናቶ ክበደት የኩስ እናገር ለይ ይሆናል::
- ኩስ በደረሰት ትይቶ የተዘረዘሩውን ነፃ እና መዳኖ ለይ ይሆናል::

ለልግ ማመቻቻት

- ኩስን በመጠኑ ከሞንታለት በለይ ማንን (1ማትር የህል)
- የሚለው እና ከፍን ከኩስ ወደ ለይ ከፈር በለይ ማንሳለት፣ (ማቶች ወደ ለይ በሚያመለከቱበት ሁኔታ) ::

መለጋት

- ኩስ በአየር ለይ ባለበት ሁኔታ የለውነት ክበደት ከኩስ እናገር ወደ ፍተናው ማስተላለፍ::
- በሆዎች ቅዱት የሚለው እና ከኩስ ወደፊት ተወንቃሪ ከሞንታለት በለይ ክልን ከወጣ ሲሆ በመዳኖ ይመታታል::
- ኩስን የለጋ እና ወደ ፍት በአየር ለይ ክልን ይከተላል::

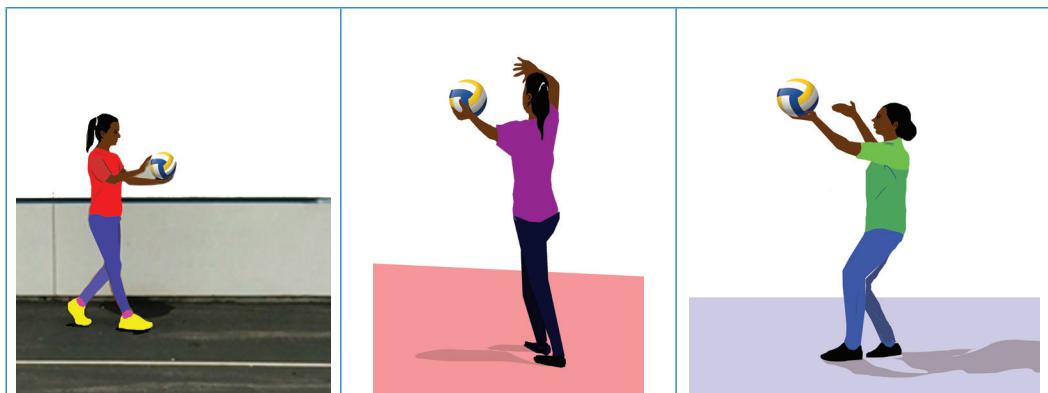


ሥል 6.1 ካሳን ካለው ወደ ቤት የመለጋት ስልት

የተግባር ለምምነት

1. ክስ አይደገኝ አቋቋም

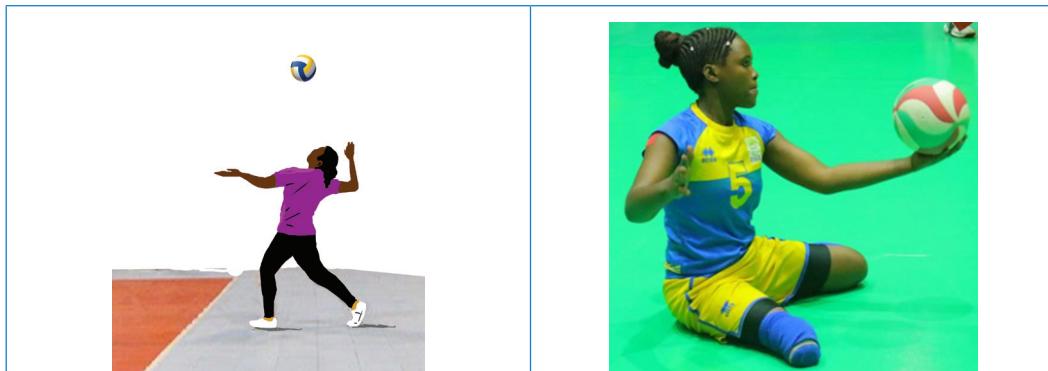
- እክሳን በኋላ እና መዳፍ ሌይ ማድረግ፤
- አዋር ፍትና ጽለ ተከናወ ከበደት የሚለ እዋር ሌይ ይሆናል፤
- ኩስ በደረሰት ትይቶ የተዘረጋው ነገር እና መዳፍ ሌይ ይሆናል፤



ሥል 6.2 የየለበራ ክስ አይደገኝ አቋቋም

2. ክስ በመሬት ለሌላ ማመጀት

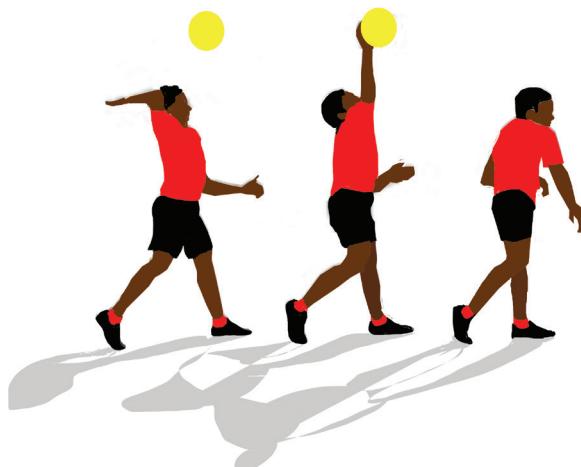
- ኩስ በመሬት ከሆንቁስት በላይ ማንኛ (1ማትር ያህል)፤
- የሚለው እና ከርን ከኩስ ወደ ሌይ ከፋይ በላይ ማንሳት፤(ማቶች ወደ ሌይ በማያያዣለሁበት፤ ሆኖታ)፤



ሥል 6.3 የየለበራ ክስ አይደገኝ አቋቋም እና ለሌላ ማመጀት

3. መለያት

- ይ. ክሳ በአየር ላይ በለበት ሁኔታ የሰውነት ክብደት ከኩስ እንጂ ወደ ፊተሻው ማስተላለፍ፤
- ሀ. በሁዋ ቁልበት የሚለው እና ከኩስ ወደፊት ተወንቃኝ ከዚህቅለት በለይ ክድን ከወጣ ስር በመዘገብ ይመታል፡፡
- ፳. ክድን የሰው እና ወደ ፊት በአየር ላይ ክድን ይከተላል፡፡



ሥራ 6.4 በሽላጫ ክድን መለያት

6.1.2 በሽላጫ ክሳን ከለይ ወደ ቤት የመለያት ለምምድ

1. ክሳ አያያዝ አቋቋም እና ለልማ አጥቃቃቸው በመቻቻት መቀበብ፤

- ይ. እንጂ ፊተሻ ገለ ሆኖ ክብደት የኩስ እንጂ ላይ ይሆናል፤
- ፳. ክሳ በደረሰት ተይቶ የተዘረዘሩው ነው እና መቆኑ ላይ ይሆናል፤
- ፴. ክሳን በመጠኑ ከዚህቅለት በለይ ማንኛ (1ማትር የህል)፤
- ፵. የሚለው እና ከርን ከኩስ ወደለይ ከዚህ በለይ ማንሳት፤ (ጥቶች ወደ ላይ በማያመለከቱበት ሁኔታ)፤



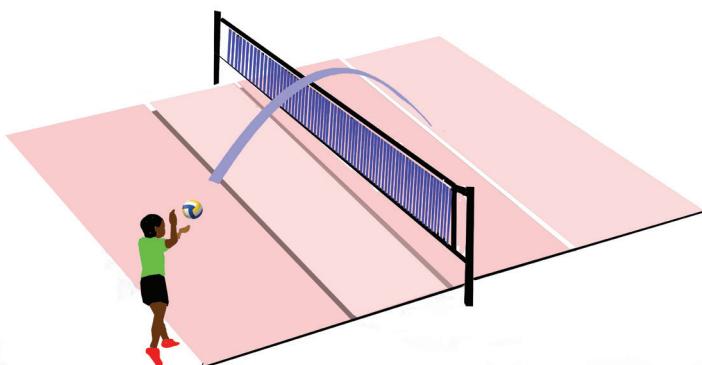
ሥል 6.5 የኩስ ብራ ክድን ለመለጫት በማስመሰል መቅለበት

2. የኩስ ብራ ክድን በመያዝ 4 መሬትር ሌይ ወደፊት ግድግዳ መለጫት



ሥል 6.6 የኩስ ክድን ወደ ግድግዳ መለጫት

3. የኩስ ብራ ክድን በመያዝ ከመረብ በለይ መለጫት (በኩስ ብራ መሬትር ሌይ)



ሥል 6.7 የኩስ ክድን መለጫት (በኩስ መሬትር ሌይ)

6.1.3. በከንድ ለማን የመቀበል ስልት

አዋጅም

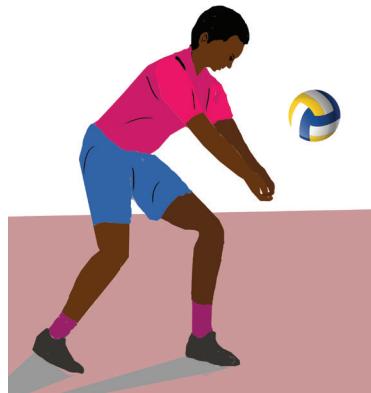
እናገርና በመጠኑ ከፍተኛ ለውጥትን ወደ ፈት ማዘጋጀል፤

እድሜን ማመጀችት

እናገሩን በከንድ ለይ ከከንድዎች ገዢ ማደረግ፤

መቀበል/መምታት

የተለዋ ካለ ወደተፈለጋው ጥሩና ማቀበል፤

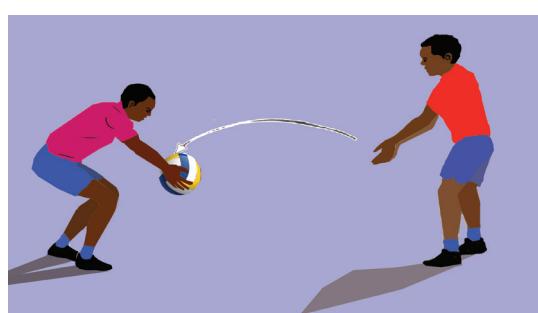


ሥል 6.8 በከንድ ለማን መቀበል

የተግባር ለምምድ

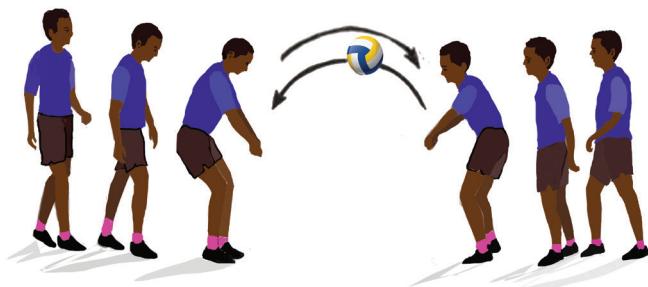


1. ከ2 ማትር ስቀት ካሉን ለንድና በመወርወር በከንድ እንዲመለስ በማድረግ
መቆለብ፤



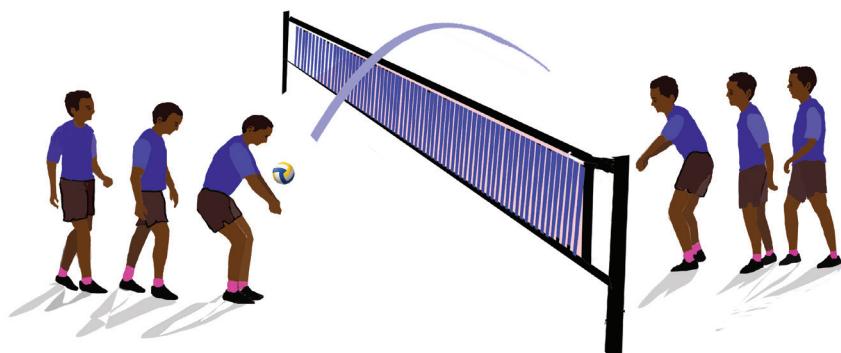
ሥል 6.9 ካሉን ለንድና በመወርወር በከንድ እንዲመለስ ማለማመድ

2. በክንድ እያመለሰስ መቀበል



ሸፍል 6.10 በየተሸ በክንድ እያመለሰስ መቀበል

3. በሽላጭ መረጃ ሌይ በየተሸ በክንድ እያመለሰስ መቀበል



ሸፍል 6.11 በሽላጭ መረጃ ሌይ በየተሸ በክንድ እያመለሰስ መቀበል

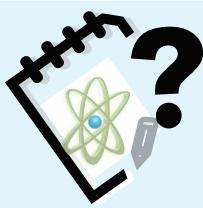
6.1.4. በሽላጭ ማዋታ ካለው ወደታች መለያትና መቀበል

በሽላጭ ማዋታ ካለው በፊት የተማሩት ሁኔታዎች የሽላጭ ከሆነቶች ማምራሪ ካለው ወደታች መለያትና መቀበልን መለማማድ::



በጨዋታ ወሰኑ ካለው ወደታች መለያት እና መቀበልን መለማማድ::

1. ለሰት ሲ ለሰት ማዋታ
2. አራት ሲ አራት ማዋታ
3. አምስት ሲ አምስት ማዋታ



መልመድ

የሚከተሉትን ትያቄዎች ተከከለኛ መልሰ መልስ::

1. በሽላጭ ስፖርት ካለን የመለታት እና የመቀበል ስልቶችን አሳይሩ::
2. ከጊዜም/ሽላጭ እና የመለታት እና የመቀበል በቃትሬ እንዲሸቱ ነበር? ለምን? ወደፊት ጥንቃቄዎችን?
3. ለሽላጭ ማዋታ በተለይም ካለን ለመለታት እና ለመቀበል እንቅስቃሴ ያለሁ ከመለከት ምን ይመስላል? እንዲሸቱ ነው?

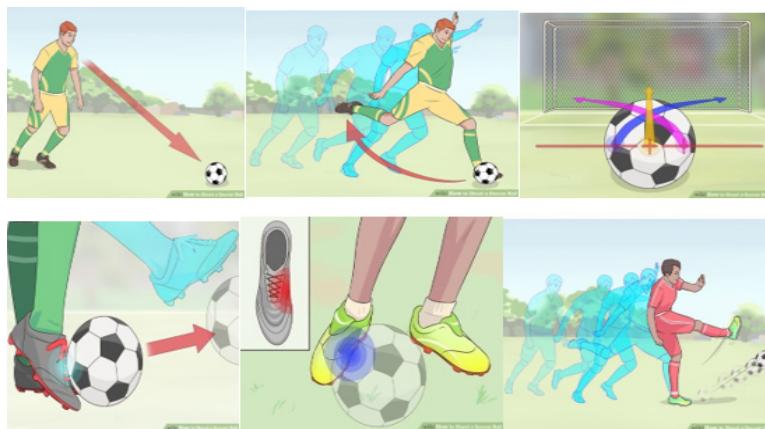
6.2 የእግዚ ካለን ወደ ነገር መምታት

እግዚ ካለ በዓለም ቅጥር እንደ ተወካይ ስፖርት ነው:: ከእግዚ ካለ መሰረታዊ ከሆነቶች መከተል ካለ ማቀበል፣ መቆጣጠር፣ እና መንግዶት ይኖር እና ተናሱ ተሞራሮችንል:: በዘመኑ የክፍል ያረጋግጣ ይገባ የምትመሩት የእግዚ ካለን ወደ ነገር መምታትን ነው::

በእግዚ ካለ ማዋታ አይኞል ለመሆኑ የበለጠ ነገር ማስተባበት ይጠበቃል:: ነገር ማማጣጠት ይገባ ካለን ወደ ነገር የመምታት ከሆነት ለተረጋግጧ ይገባል:: የእግዚ ካለን ወደነገር የምትመችው እንዲሸቱ ነው? ቅጥል ያለትን ስልቶች እንመልከት::

6.2.1. የእግዚ ካለን ወደ ነገር የመምታት ስልቶች

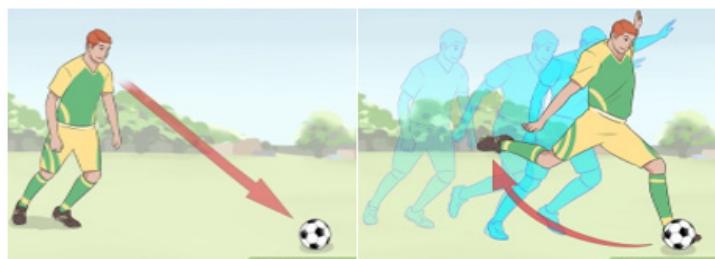
- ✓ ካለን መመልከት፣ (በመንዳርድር ወቂት)::
- ✓ ካለ የሚመታወሻን እግዚ ወደፊት መለመጥ::
- ✓ የሚመታወሻን የእግዚ ከፍል የካል መሆል ሌይ ማሳረፍ::
- ✓ የመታወሻ እግዚ ካልን እንዲከተል መናቀድ::



ሥል 6.12 የእግር ክሰን ወደፊላ የመምታት ስልት

የተግባር

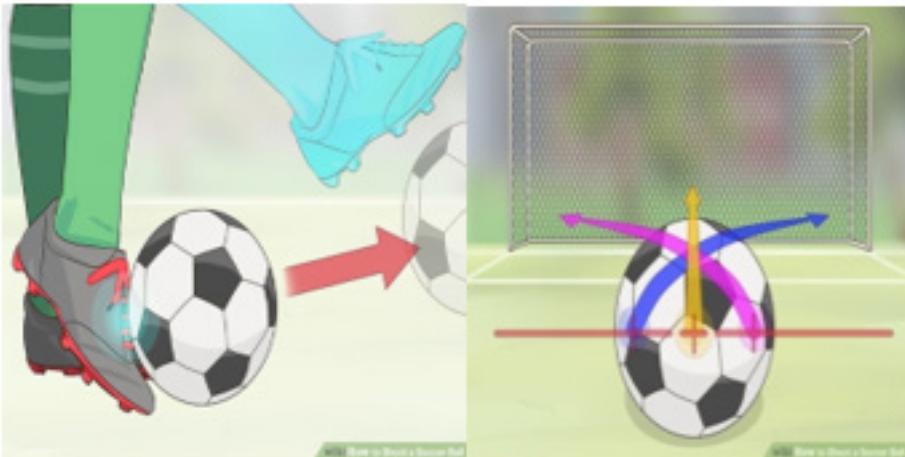
1. ክሰን ለመምታት መንድርድር (ክሰን አይነቶዎች)
 - ¤ በይን ክሰን ለይ ማተካር፤
 - ¤ ክሰን የሚመታው እግር ወደፊላ መለጠጥ አለበት፤
 - ¤ ክሰን የሚይመታው እግር ካሳሽ አጠንስ ያርኝል፤



ሥል 6.13 ክሰን ለመምታት መንድርድር

2. ክስ ለመጥታት መንዳርድር እና የሚመጥውን እግር ክሳን ማነካከት በቻ (አይመጥም)

- ፩ ክሳን መንከባለልም መመጥታትም አይኖርባትም፤
- ፪ የሚመጥውን የእግር ክፍል የክሳን መሠራ መንከት አለበት፤



ሥል 6.14 ትንድርድር ለመጥታት መሞከር

3. ክስ ለመጥታት በመንዳርድር ክሳን ወደገል መሞታት

- ፩ የሚመጥው እግር ክሳን እንዲከተሉ መኞች፤(ከላለ ወጪ የመሆን ዕድል ለመቀነስ)



ሥል 6.15 ክሳን ወደገል መሞታት

6.2.2. የእግር ክሳን ወደ ነል የመጥታት ለምምድ

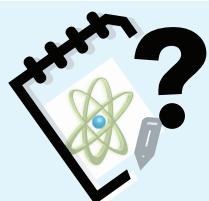
1. h5 ማትር ምቀት ክሳን ወደ ነል መሞታት፤ (ነል ጠብቃ በሌሎበት)
2. h10 ማትር ምቀት ክሳን ወደ ነል መሞታት፤ (ነል ጠብቃ በሌሎበት)

3. ከ15 ማትር ምቀት ክሰን ወደ ገል መምታት፤ (ገል ተባቁ በለለበት)
4. ከ15 ማትር ምቀት ክሰን ወደ ገል መምታት፤ (ገል ተባቁ ባለበት)

6.2.3. በእግር ክሳ ማዕቃ ወሰጥ ክሰን ወደገል መምታት

ተግባር (በሙዕቃ ወሰጥ ክሰን ወደገል መምታት መለማመሪያ)

1. ለሰት ለሰበት ማዕቃ
2. እራት ለእራት ማዕቃ
3. አምስት ለአምስት ማዕቃ
4. ለድስት ለሰድስት ማዕቃ



መልመድ

የሚከተሉትን ጥያቄዎች ተከከለኛ መልሰ መልሰ::

1. የእግር ክሰን ወደ ገል የመምታት ስልቶችን አብራሪ::
2. ከጋደሮችሁ/ሽ እንዲር ክሰን ወደ ገል የመምታት በቃትሁ እንደሆነ ነበር? ለምን? ወደፊት ምን ተስፋለሁ/ሽ?
3. ለእግር ክሳ ማዕቃ በተለይም ክሰን ወደ ገል ለመምታት ያለህ አመለካከት ምን ይመለላል? እንደሆነ ለምን ችል?

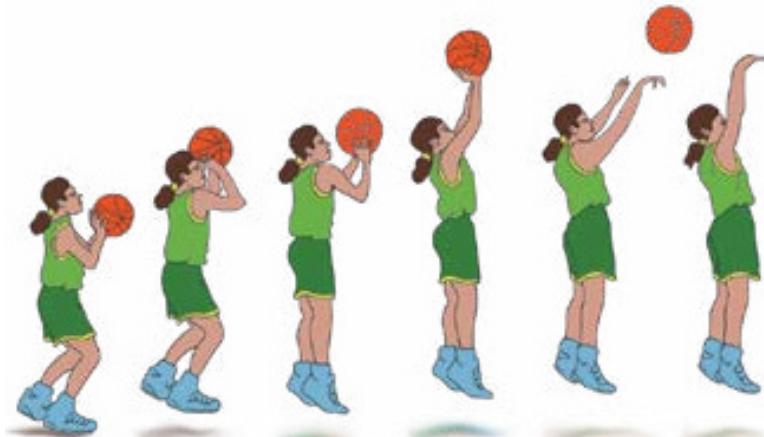
6.3 በዘላይ ክሰን ወደ ቅርጫት መውርዱ

በቅርጫት ክሳ ስፖርት መውርዱ ቅልጻ እና የገዢ ከሆነ ነው:: ይህ ፍይነት ወርሱ በቅርጫት ክሳ በጣም የተለመደ ነው:: በአብዛኛው የሚተገበው ካማንጠር በሆነም ከማንኛውም ሆኖታ መተግበር መቻል ጥን አለበን:: ይህንን ወርሱ እየሱጥን መተተን ወይም ከቆጥንበት በቃት መተግበር እንቻለለን:: ይህም ለተጠማኝ በድን ተጠዋቶች ለመገመትና ለመከላከል አስተዋወ የደርግባቸዋል:: የወርሱ ለምምነት ለፈጸመር በጣም በቅርቡ ምቀት ከዚህ ተንሽ በመራቀኑ በመጨረሻም ከርቀት መሆን አለበት:: ቅጥ የመውርዱ ስልት እና ተግባሪችን ጉዳ ክፍል ተምራችናል :: በዚህ ክፍል ያረጋግጣም ዘላው ወደ ቅርጫት መውርዱን እንማራለን::

6.3.1. በገለጻ ወደ ቁርቃት የመወርመር ስልት

በገለጻ ወደቅርቃት መርመራውን ለመተግበር ካይህ በታች የተዘረዘሩትን መሠረታዊ ስልቶች መከተል ያስፈልጋል::

1. እያነጠርን መጥተን መቆም::
2. አያር ሌይ በመዘላለ ክሳን ከሚገኘለት በገለ ማንሳት::
3. ወርቅረው እና ከእሰ በኋላ ሲሆን ከንቀቻን ደግሞ ከታች መሆን አለበት::
4. የማይወረዱው እናቸውን ከእሰ ገንዘብ ያሆናል::
5. የመጨረሻው ገላጊቸውን ሌይ ስንድርዎ የማይወረዱውን እና ከእሰ በማራቅ በመቅረው እናቸውን ክሳን ወደ ቁርቃት መወርመር::
6. በምንወረዱው-ርቦት ገዢ የክርናቸውን የእናቸውን አንጻ መዘርጋት መከተል የገድ ነው::
7. አይኖቸውን የቀለበቱን የኤተናው ከፍል ሌይ ተከራዩት /ምልከታ/ ማድረግ::



ሥል 6.16 በገለጻ ወደ ቁርቃት የመወርመር ስልት

የተግባር ለምምያ

1. አቅቆም

እንዲሁ በመጠኑ ከፈት አድርት ከተለበት በመጠኑ ማጠና፤



ሥል 6.17 በገለጽ ለመወርመር መሰረታዊ አቅቆም

2. በገለጽ ለመወርመር መሰረታዊ አቅቆምና ክሳ አያያዝ

እስከን በህላት እና ይዘ ከሚገኘበት በለይ ማወጣት



ሥል 6.18 በገለጽ ለመወርመር መሰረታዊ አቅቆምና ክሳ አያያዝ

3. በገለጽ ለመወርመር መሰረታዊ አቅቆምና ክሳ አያያዝ እና አውራውር

ተረከበ መረጃን እንዳለቀ በማድረግ በእኔ ግዴታ ክሳን መወርመር

ወደን ከቀለበት ስይነቀል እና የክሳ አቅጣጫ መከተል አለበት



ሥል 6.19 በንሰረዥ ወደ ቁርጻት የመወርዎር ስልት

6.3.2. በንሰረዥ ወደ ቁርጻት የመወርዎር ልምዶድ

የተግባር ልምዶድ



1. ከ 5 ማትር ስቀት በንሰረዥ ካሳን በመወርዎር ቁርጻት ማስቀመር፤
2. ከ 7 ማትር ስቀት በንሰረዥ ካሳን በመወርዎር ቁርጻት ማስቀመር፤
3. ከ 8 ማትር ስቀት በንሰረዥ ካሳን በመወርዎር ቁርጻት ማስቀመር፤



ሥል 6.20 በንሰረዥ ወደ ቁርጻት መወርዎር

6.3.3. በቅርጻት ካሳ ማዕታዣች ወሰጥ አለው የመወርዎር ልምዶድ

ካሳን ቅዱ የመወርዎርን ማይናል ከዚህ በፊት የተማሩት ሁኔታን ክህሎቶች ለማግኘል ወይም ለማሳዱት ማዕታዣች መልካም አጋጣሚ ያችው::

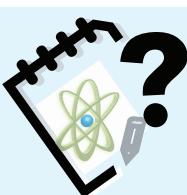
የተግባር ለምምድ

ይህ በፌዴራል ወሰን የቅርቡት ክስን ዘላው የመወርመር ለምምድ

1. ስሰት ለሰሰት ማዋታ
2. አራት ለአራት ማዋታ
3. አምስት ለአምስት ማዋታ



ሙሉ 6.21 በቅርቡት ክስ ማዋታ በዘላው መወርመር



መልመጃ

የሚከተለትን ትያቄዎች ተከከለኛ መልሰ መልሰ::

1. በቅርቡት ክስ ስፖርት ክስን በዘላው የመወርመር እና ቁርቡት የማስቀበር ሲልቶችን አብራሪ::
2. ከጋደኛዎሁ/ሽ አንቀጽ ክስን በዘላው የመወርመር እና ቁርቡት የማስቀበር ባቃት-ሁ እንዲሸት ነበር? ለምን? ወደፊት የዚህ ታስቦለሁ/ሽ?
3. ለቅርቡት ክስ ማዋታ በተለይም ክስን በዘላው ለመወርመር እንቅስቻለ ያለሁ አመለካከት የዚህ ይመሳለል? እንዲሸት ለሆነን ችል?

6.4 የእድ ክሳን በመሰራንጻር ወደ ጥብ መወርዎር

የእድ ክሳን ከሚያከተሉት ውስጥ የለቀ ክህሎት እንዳ ክሳን ወደግብ መወርዎር ነው:: በይቶ ክፍል ትምህርታቸው ክሳን በገላጭ ወደ ጥብ መወርዎር ተምራቸቸል:: አሁን ደግሞ ክሳን በመንስልንጻር (Dive-Role) ወደ ጥብ መወርዎር እንማራልን::

6.4.1. በእድ ክሳን በመሰራንጻር ወደ ጥብ የመወርዎር ሲልት

የእድ ክሳን አይደለም

- እውነበ ትርጓሜ መያዝ

ለውርዎር ማመቻቸት

- ክሳን የያዘውን እድ ወደፊት በመዘርጋት ማመቻቸት::

መወርዎር

- የተዘረዘሩውን እድ ወደፊት በማስወገኘው ወደ ነገር መወርዎር::
- የወረሙወው እድ ክሳን እንዲከተሉ መናቀድ ፍቃው::

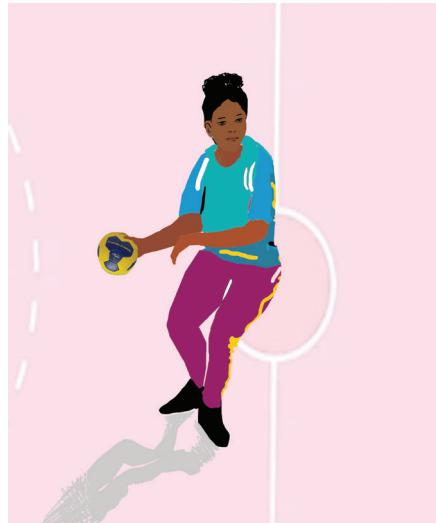


አሬል 6.22 የእድ ክሳን በመሰራንጻር ወደ ጥብ የመወርዎር ሲልት

የተግባር ለምምድ

1. የእጅ ካሳ አያያዝ

ይህንን በወገብ ለክ መያዝ:



ሥል 6.23 የእጅ ካሳ አያያዝ ለክ መያዝ

2. የለሁን እጅ ወደጀት በመዘርጋት ለውጭዎች ማመቋቻት

ይህንን በመዘርጋት ካሳ የያዘውን እጅ ወደጀት መዘርጋት

3. ካሳ በመያዝ በመዘርጋት ካሳ ለመውጫው መሞከር

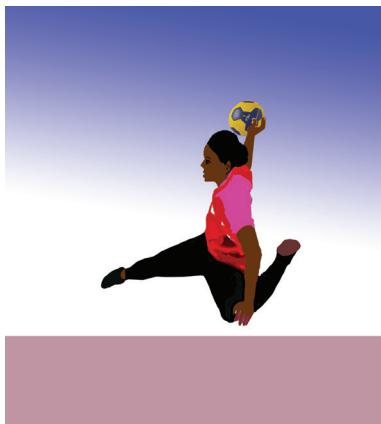
ይህንን በመዘርጋት ካሳ የያዘውን እጅ ወደጀት መዘርጋት(መውጫው የለም)



ሥል 6.24 የእጅ ካሳ አያያዝ እና ለውጭዎች ማመቋቻት (የለ ካሳ)

4. ክድን በመያዝ በመሰራንጻር ወደ ነል መወርመር

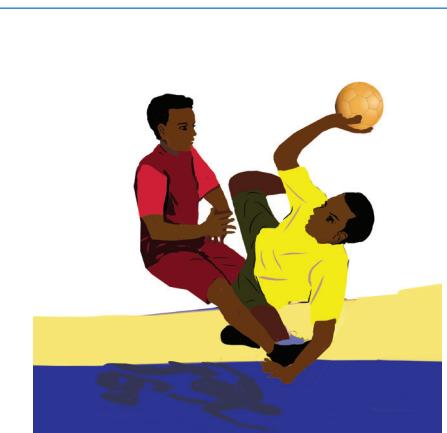
እኔ የወረመለው እና ክድን እንዲከተሉ መናቀድ፡



ሁኔታ 6.25 እና ክድን በመሰራንጻር ወደ ነል መወርመር

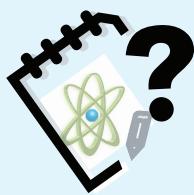
6.4.2. በእና ክድ ማቅታ ወሰጥ ክድን በመሰራንጻር ወደ ግብ የመወርመር ለምምድ፡

1. በ 2 ሲ 2 ማቅታ ወሰጥ በመሰራንጻር ወደ ነል መወርመር
2. በ 3 ሲ 3 ማቅታ ወሰጥ በመሰራንጻር ወደ ነል መወርመር
3. በ 4 ሲ 4 ማቅታ ወሰጥ በመሰራንጻር ወደ ነል መወርመር





**ሥል 6.26 በእቂ ክስ ማዋታ ወሰኑ በመሳራንጻ ወደ ነል
መርመር**



መልመድ

የሚከተሉትን ብቻውች ትክክለኛ መልስ መልስ::

1. በእቂ ክስ ማዋታ ወሰኑ በመሳራንጻ የመመርመር እና ነል የማስቀመር ስልቶችን አብረሩ::
2. ካንድቆችሁ/ሽ አንፃር ክስን በመሳራንጻ የመመርመር እና ነል የማስቀመር በቋትሬ አንድሸት ነበር? ለምን? ወደፊት
ምን ተስማላሁ/ሽ?
3. ለእቂ ክስ ማዋታ በተለያየ ክስን በመሳራንጻ
ለመመርመር እና ነል ለማስቀመር እንቅስቻለ ያለሁ
አመለካከት የሆኑ ይመስላል? እንዲሸት ነው?



ምዕራፍ

7



የኢትዮጵያና የእለም ባሳላዊ ጨዋታዎች

መግለጫ

በዚህ ምዕራፍ የኢትዮጵያ ባሳላዊ ስፖርት ማዋታዎች ታን እንዲሆነና
በአገልግሎት በሁሉ ስፖርት ፌዴራልና የተከተተቸውን የባህል ስፖርቶች 7ኛ ክፍል
ይሉተማሪዎች ሁኔታ ለይ ተከራዩት በሚድረጋገኘ የሚቀርብ ነው:: በተጨማሪም የተወስኑ
የእለም ህንጻትን ባሳላዊ ማዋታዎችን በመጠኑ ለመዳሰስ ተሞክሏል::

አጠቃላይ ዓለማ

ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማሪዎችሁ በቋል::

- ፩ የኩ የኩ የኢትዮጵያ ባሳላዊ ማዋታዎችን ተዘጋጀረሰለቸሁ::
- ፪ የተወስኑ የእለም ህንጻትን ባሳላዊ ማዋታዎችን ተደንቃቄለቸሁ::
- ፫ ባሳላዊ ማዋታዎች ለጠናማ የእናናር ካይ የሚያበረከቱትን አስተዋጽ
ቻለቸሁ::
- ፬ የተወስኑ የኢትዮጵያ ባሳላዊ ማዋታዎችን ክህሎት ተቆጠረለቸሁ::

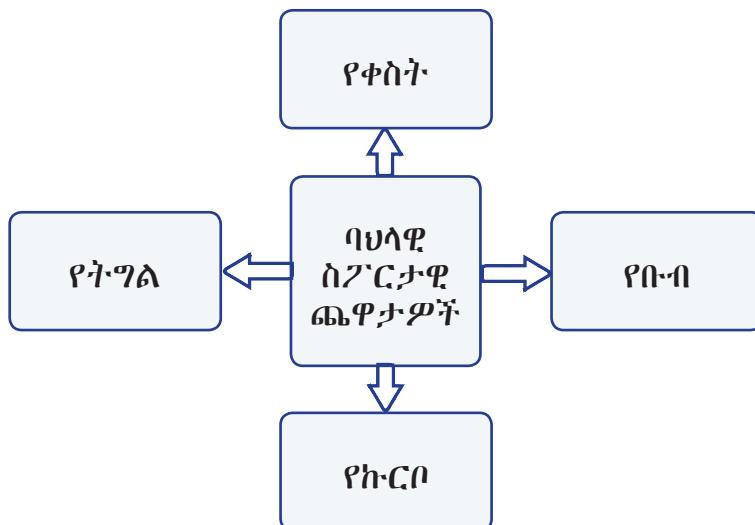
7.1 የኢትዮጵያ ባሳላዊ ስፖርታዊ ማዋታዎች

የባህል ማዋታዎች የከው ለቋቻ በሚያደርግት የዕለት ተዕለት ወጪ ወረዳና
እንቅስቃሴ አማካኝነት የተፈጻሚ ማህበራዊ ማዋታና እንቅስቃሴ ነው:: የባህል
ስፖርት ለወች በሚያደርግቸው አካባቢያዊ:: ህንጻዊና አህንጻዊ ግንኝነት አማካኝነት
አካላዊ:: መንፈሳዊ:: አዕምርአዊና ሲልቦናዊ እርካታ ለማግኘት የሚያደርግት
ቁጥናዊ ማዋታ ነው::

ተግባር

1. ባህላዊ ስፖርትዎች ማዕታዎችን ስነድ ፖሮግራም ነው?
2. በአካባቢዎችሁ የምትመቁቻዎን ባህላዊ የስፖርት ማዕታዎችን አገልግሎት::
3. በኢትዮጵያ የባህላዊ ስፖርት ፌዴራልን ህግና ደንብ ወጥቶላቸው በሆነበት የሚዘውታና ባህላዊ ስፖርትዎችን በዘርዝር አገልግሎት::

በኢትዮጵያ የባህላዊ ስፖርት ፌዴራልን ህግና ደንብ ወጥቶላቸው በአብዛኛው በኢትዮጵያ ሁኔታ የሚዘውታና ባህላዊ ስፖርትዎች ማዕታዎች አገልግሎቶችን በንፃል እንዲተማሩቷሁት ይችሞቹል:: በዚህ የክፍል ያረጋግጣት የግዢ የምትመቁቻዎች የሚከተሉት ዓይነቶች::

**7.1.1. የት.ግል ባህላዊ ስፖርት ማዕታ****ተግባር**

1. በአቅራቢዎችሁ በሚገኘ የክፍል፤ የዚህ ወይም የወረዳ ስፖርት ከሚሰን
ጽ/ቤት በመሆኑ ወይም በለመሆኑ በመጠየቅ ስለት.ግል ባህላዊ ስፖርት፤
በአካባቢዎች ስላለው የት.ግል ማዕታ ለምድ እና ተጨማሪ መረጃዎችን
አጠናክሬታሁ ስፖርት በመዘኝ ለክፍል ዓይነቶችሁ አቅርቡ::

የት-ግል በህላዊ ስፖርትዎች ማዋታ (ግብርና) መቻል የት እንደተደሙረ የተጨበበው መረጃ ባይኖርባው የጥንት አ.ት.የአድዋያን የገልበታቸው ጥምና የሚሰነው በግብርና ከፍተኛ ነኝ ለያጻኑ እንደነበር ከታረክ እንገነዘበለን:: የት-ግል (ግብርና) ውድድር ሁሉት ተወካይረውች በተፈቀደ የት-ግል (ግብርና) ዓይነት ተመክክለን በመታገያው ወላል ላይ በጀርባው፤ በመቀመጣቸና በትና በመጠል እጥበት ለማስቀመጥ የሚደረግ በህላዊ ማዋታ ነው::



ሥል 7.1 የት-ግል (ግብርና) ተወካይረውች ስታገለ የሚያሳይ

7.1.1.1. የት-ግል በህላዊ ስፖርት ማዋታ ውኅዋና አገቶ

ማንኛውም ስፖርትዎች ማዋታ የሚመራበት አገቶ አለ-ት:: በዚህ መሰረት የት-ግል በህላዊ ስፖርት ማዋታ ውኅዋና አገቶ በዚህ ክፍል ይረዳ እንማራለን::

ተግባር

1. በበአላማ ማዋታ አገቱ ማውጣት ለምን ያስፈልጋል?
2. የት-ግል በህላዊ ማዋታ ሆኖን መማር ለምን ያስፈልጋል?
3. የት-ግል የባህላዊ ስፖርት ለማከሩኝ የሚያስፈልጊ ቅዱስ ቅለስ::
4. የት-ግል የባህላዊ ስፖርት ገዢት ስያስከትል ለመታገል ቃን ቃን ካገኘትን ማውቀ ይኖርባኝል?

የት-ግል የባህላዊ ስፖርት ማዋታ ውኅዋና ህገቶ::

- እ. የመታገያ ቅሬሽ ሲሄቱ ይሚሸመኝ ተወካይረውች የሚታገለበት ጥን 5ሚx5ሚ ሲሄት ቅለው የቅሬሽ አካል ላይ ይሆናል::
- እ. ለውድድር የሚያስፈልጊ ቅዱስ የንብረው መቆጣጠሪያ ሲኖት፤ በኋላ የተማሪ መጽሐፍ::

ወይም ደውል፤ ፈሽነ፤ ወጪት፤ ማሳደር (ማመልከቶ) ስለዳ

፩ ጥሩት የሚያስከትሉ የትግራል ዓይነቶች፤

» በእንደ እና ወገብ በመያዝ

» በሁሉት እና ወገብ በመያዝ

» በእንደ ወይም በሁሉት እና ወገብ በመያዝ ትቻዎ::

ሀ) ከውሰጥ ወደ ወጪ መጥለፍ (ሰርቃቶ)

ለ) ከውጪ ወደ ወሰጥ መጥለፍ (ሰርቃቶ) ትቻዎ::

፪ ወድድሩን የሚመሩ ዓይነቶ በዚት 4 ትቻዎ:: እነዚህም እንደ ወና ዓይነት እንደ ነጥበት መዘጋጀ፣ እንደ ስጥት ተቀባባሪ የህክምና ዓይነ ትቻዎ::

7.1.1.2. የትግራል ባህላዊ ስፖርት ማዕቃ ለምምድ

የተግባር ለምምድ



- መምህራኑ በሚሰጣቸው ተስኅባ (ሁዋ) መሰረት ተመጠጣች ክብደት በሆነ ተማሪዎች መከከል የትግራል ወድድሩን መለማመዶ::
- የአስተያየት አስተያየት ወድድር ማካሂድ

7.1.2 የከርቦ ባህላዊ ስፖርት ማዕቃ

ተግባር

- በአቅራቢዎች ወደሚገኘ የከልል፤ የዘን ወይም የውሌ ስፖርት ከሚሰኔ ዓይነት በመሆኑ ወይም በለመያዥ በመጠየቅ ስለከርቦ ባህላዊ ማዕቃ ሲሆን ለለምሃ፤ በአካባቢው ስላለው ባህላዊ ስፖርት ለምድ እና ተጨማሪ መረጃዎችን አጠናከራቸው በመዘገብ ለከፍል ዓይነቶች አቅርቦ::
- የከርቦ ባህላዊ ስፖርት ማዕቃ የትናዎን የአካል በቻት ያቀረቡ?

የከርቦ ባህላዊ ስፖርት ከጥንት ይሞር አባቶችና አናቶች ሲጠቃቀት የኋላ አሁንም በመከተል ለጋዢ የለ በማሳወቅ ለጋዢ የተመሰረተ ነገር የባህላዊ ስፖርት ማዕቃ ዓይነት ነው:: የከርቦ ወድድር ሁሉት የእንደ በድን ተጨማሪዎች በድናቸውን በመቀበል ወሰን ሆኖ ለጋዢ በመሆን እንደናወ ተጨማሪ በቀለበት ወይም በከብ ቴርወ የተዘጋጀውን ከርቦ በማሻሻርከራይው ለኋላ ወሰጥ ሲያስከረክል፤

ሁለተኛው ተጨማሪ ደንብ ለውድድሩ በተዘጋጀው የከርበ ኮንግ የሚገባበት መሆኑን ወገቶ በማቅም ተጠማቸውን በነጥበ በልጻ እስና ለመሆኑ የሚደረግ ባሕላዊ ማዕታ ነው::



ሥል 7.2 የከርበ ባሕላዊ ሲፖርት ማዕታ

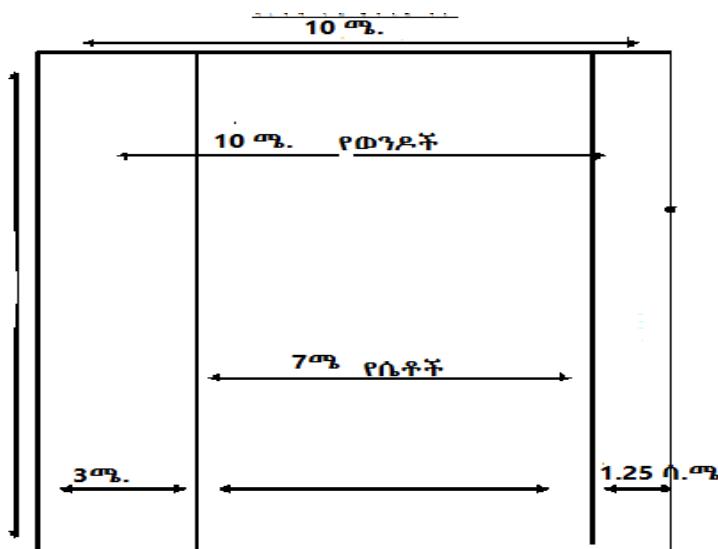
7.1.2.1. የከርበ ባሕላዊ ማዕታ ፍይነቶች

1. ወሰን በሆነ ክልል በመቆምና በመንቀሳቀስ በመራት ላይ የምትሽከረክር የከርበ ቀለበት በመቆዲራይ ኮንግ መሆኑን ወገቶ ማቅም::
2. ወሰን በሆነ ክልል በመቆምና በመንቀሳቀስ በአየር ላይ በተወረዱት የከርበ ቀለበት መሆል የመቆዲራይውን ኮንግ ወርወሪ የማሻለኩ ማዕታ::
3. ወሰን በሆነ ክልል በፈረሰ እየጠለበት በመራት ላይ የሚሽከረክርን የከርበ ቀለበት በመቆዲራይ ኮንግ ወርወሪ የማቆምና መሆኑን ወገቶ የማቅም ማዕታ::

7.1.2.2. የከርበ ባሕላዊ ሲፖርት ማዕታ ውና ውና አነቶ

ተግባር 1

1. የከርበ ባሕላዊ ሲፖርት ለማካሬ የሚያስፈልጉ ቁጥጥሮችን ግለጽ::
2. የከርበ ባሕላዊ ማዕታ መማር የሚ ችግሮች አለው::?
3. ካከርበ ባሕላዊ ሲፖርት ማዕታ ከበድን ዓይነት ዝርዝር የሚ ችግሮችን እንደናከናወችን ያስተምረናል::

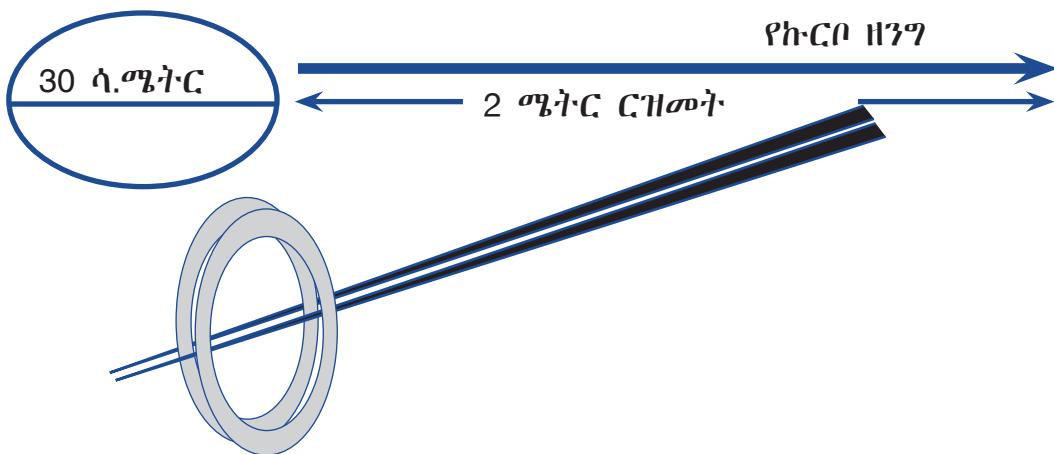


ሁክል 7.3 የከተማ የጨምታ በታ

ተግባር 2

- የከተማ አንቀጽ እና የከተማ ቁለጥት እንደሆነ እና ከምን ለዘረዘሩ ይችላል?
- የዘንጂ መወርወሪያ በታ ስብሰብ እና ወርቅ ለንት መሆን አለበት?
- የከተማ ባለቤቶች ውስጥ ወጪ ለንት ያችላል?
- ለከተማ ባለቤቶች መጠይቷል አንቀጽና የከተማ ቁለጥት እኩል::

የከተማ ቁለጥት



ሁክል 7.4 የከተማ ማዕቀታ የመጠቀም አንቀጽ የከተማ ቁለጥት

7.1.2.3. የከርቦ ባህላዊ ማዋቂ ለምምድ

የተግበር ሌምም

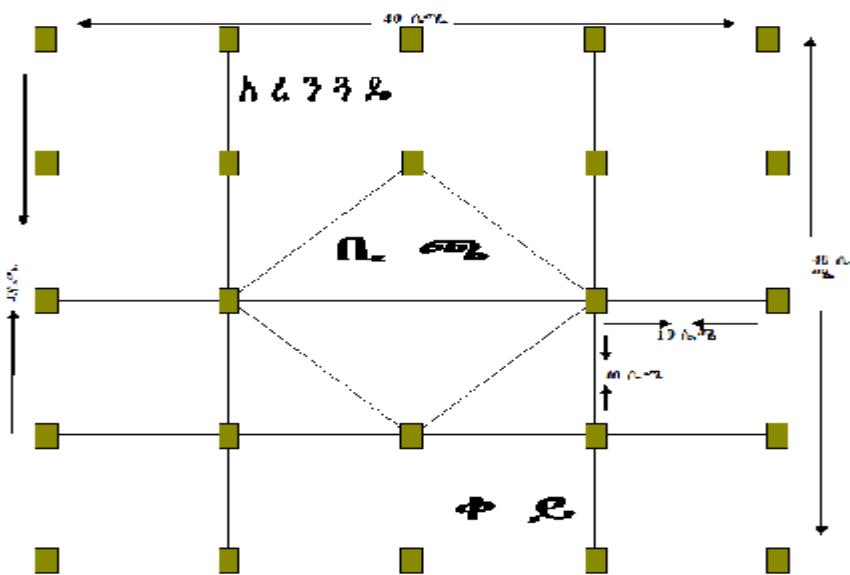
1. ԱՆԻՉՔԴՄԱՆ ՄԱԿԱՐԴ ԱՂՋԱԿ ՔԻ-ԸՆ ՓԼՈՒԴ Մ-ԼԴ Մ-ԼԴ ԱՄՄՐԴ
ԴԻԿ-ԳՂԴՄ ԲՄՈՔՔԸՆ ՈՒՄ-Ն ԾԱԽՎԴ ՎԸԸ ԱՄՓԿԸ ԱՎՔՄ-Ն
ՖԼԱՊՄԸ:::

7.1.3. የዚህ ማለያ በፖርት መጥቃ

۱۹۰۶

1. የበ·ብ ባህላዊ ስፖርታዊ መወገት ምን ማለት እንደሆነ በአካባቢያችሁ የሚገኘው ተለለቷል ስምምነት በመጠየቅና በመዘገበ ለከፍል ጉዳችችቸው አቅርቦ::
 2. የበ·ብ ባህላዊ ስፖርታዊ መወገት መጠወቂት የሚሰጣውን ጥሩ ክብረሩ::

የበ-ብ ባህላዊ መያወች መሰረቱ ከስማያለ ክልልና አንጻኛች በሆነ ከድራዳዋ አካባቢ,
የሚኖሩ የእርምጃ በኋላበት በስራት የሚያዘውትንናት መያወች ነው::



መስል 7.5 የበት ባህላዊ መፈፃፅ በርድ

7.1.3.1. የበት ማስቀመጥ መቻቻ ተወስኗል

七九〇

1. የብር ባህላዊ ማዕቃታ የመጠዥያን በርድና ጠዕዢ ካምን ለዘመት ይችላል?
 2. የብር ባህላዊ ማዕቃታ መጠዥት ፍን እንደናነሳለበት ይረዳናል?
 3. የብር ባህላዊ ማዕቃታ ለመጠዥት የሚያስፈልገው ቁጥጥርና በመዘርዝር እነዚህ::

የብ-ብ ምሬም ቁጥር የኩ የኩ ማስታወሻ

- ❖ የመጠቃቃ በርድና መጠር በእኩባብው ካማግኘት ነገሮች ለዘዴዎች ይችላል::
 - ❖ የመጠቃቃ በርድ መጠንና ይዘት::
 - » የቦርድ ሆነመትና ወርቅ በተመማሚያ 40 በ40 ስ.ማ ነው::
 - » በርቅ /ማንቃዥ/ በወሰን ተ 4 ክፈወች ወደገዢ 4 ክፈወች ወደታች
በደምሩ በ16 ክፈወች የተከናወለ ነው::
 - » የቦርቅ ክፍታ ከ8-10 ስ. ማ ሲሆን የሚቀባው የቆለም ዓይነት
ነው ሲሆን መስመርቶች ዝግጁ ጥቂር ቁልጥ መሆን እስጣቸው::

- » የበብ መጠቃዎች በርድ 24 የጠጠር ማስቀመጥና እንደ የጠቃዎች መጀመሪያ ጥበቃ በድምሩ 25 ጥበቃዎች አለት::
- » በበብ መጠቃዎች በርድ መከከል ላይ የሚገኘው የካይመንድ ቁርዬ ያለው ጥበቃ /ሥናራ/ ውድድሩን ለመጀመር የሚከፍልበት ጥበቃ ነው::
- እውቅናን የሚመሩ ይችቷቸው እንደ ወር ይችና እንደ ነጥበ መዘጋበ, ፍቻው::

7.1.3.2. የበብ ባህላዊ ማዕቃ ለምምድ

የተግባር ለምምድ



1. የበብ ባህላዊ ስፖርት ማዕቃ በአዘጋጅቶ በርድና መጠር ከጋደኛዎች ሪፖርት ተመዝግበ::

7.1.4 የቀሰት ባህላዊ ማዕቃ

ተግባር

1. ስለቀሰት ባህላዊ ማዕቃ በአዘጋጅቶ የሚገኘው ታሳት ስምምነት በመጠየቁና ሪፖርት በመጽኑ ለክፍል ዝረፋዊዎች አቅርቦ::
2. የቀሰት ባህላዊ ማዕቃ መጠቃት የሚያስገኘውን ተቋም አብራሪ::
3. የቀሰት ባህላዊ ማዕቃ ነበሱ ለመሆኑ ወንድ ይጠይቷል?

በሀገራችን የቀሰት ባህላዊ ማዕቃ በአዘጋጅው ክልሎችና በፊረሰሰቦች የሚመውቱት ማዕቃ ነው:: የቀሰት ባህላዊ ማዕቃ የሚነጣበር፣ የሚለም፣ የኢትዮጵያ ቴክክለኛነት፣ በራስ መተማመንና የመገመት፣ በቃት የቆጠራል::

የቀሰት ባህላዊ ማዕቃ የኢትዮጵያውት ሆኖ ይገባ በሚፈቅደው መሠረት ለውቅናን በተዘጋጀው ቀበት በርቃት ላይ የተዘጋጀውን የመወካድዎች በርድ አስፈንቶ በመወጪት አስፈላጊ ለመሆኑ የሚደረግ ባህላዊ ማዕቃ ነው::



መል 7.6 የቀስት ባህላዊ ማዋች

7.1.4.1 የቀስት ማለያ መዋቂ የኩ ቁጥር

ተግባር

1. የቀኑት ባህላዊ መወገታ መጠቃሚት ፍንም ፍንም ጥቅም ይሰጣል?
 2. የቀኑት ባህላዊ መወገታ የሚፈውን ካልል የሚለው በምንድን ነው?

የቀኑት የህግዊ ቁጥር መማሪያዎች

- ❖ የሚኖው መጠን እለማ የሚተከለበት በታ እለማው ካማመቻበት በታ ያለው ርቀት.
 - ❖ ለወንድ ከ15-20 ማትር ሲሆን ለወና ከ13-15 ማትር ይሆናል፡
 - ❖ እለማ መምታዊው በታ፡ ስፍራ ክብ ሆኖ አንድ ይሰከስ መወርመራያ በ2.50 ዓይነትር የተሰራ ሆኖ በ45° ሙሉር የተሰጠረ መሆን ይኖርበታል፡
 - ❖ የሚኖውን ክልል ለመለየት በያንስ ከ6-8 ባንዳራውች ያስፈልጋለ፡
 - ❖ የባንዳራው ቁጥር ከ50-75 ማትር ሲሆን የባንዳራውች መጠን 20X025 የሆነ 3 ማሳዬን ያለው ቁይና በሙ ቁሰም ያገኘው በሆነ ይመረጥል፡

7.1.4.2 የቀስት ባህላዊ ማዕታ መሆኑዎች

ተግባር

1. የቀስት ባህላዊ ማዕታ ለመጠዥት የሚያስፈልጊ ቁጥጥሮችን በዘርዝር
እብራሪ::
2. ለቀስት ባህላዊ ማዕታ የሚያስፈልጊ መሆኑዎች አዘጋጅ::

የቀስት ባህላዊ ማዕታ መሆኑዎች::

- » ቁጥጥ: 1.10 ማትር የሁነ ቁስት
- » ክቀስቱ: የሚሰ኏ መር (ከ10 ፈ.ማ እስከ 15 ፈ.ማ ያልበለው)
- » የቀስቱ: ወ-ፍረት ተረጋዥ ከ3-4 ማትር የሁነ
- » ቁጥጥ: 1.50ማ. የሁነ ወ-ፍረቱ: ወይም ተረጋዥ ከ6-8 ፈ.ማትር
የሚደርጊ ይጋን ለአገጣ የሚሆን ከክርቶን ወይም በቀሳሉ በቀሳሉ:
አውጋ ከሚታል ቁጥር የተስራ

7.1.4.3. የቀስት ባህላዊ ማዕታ ለምምድ

የተግባር ለምምድ



1. መግሃሽ በሚሰጥ ሁኔታ (ሀገር) መሰረት የቀስት ባህላዊ ማዕታን
ተለማመካ::

7.2 የተወስኑ የአለም ህገት ባህላዊ ማዕታዎች

በ7ኛ ክፍል የተወስኑ የአፍሪካ ህገትን ባህላዊ ማዕታዎችን እንዲተማሸችሁ
ይታወቂል:: በዚህ የክፍል ደረጃ ይግሞ የተወስኑ የአለም ህገትን ባህላዊ
ማዕታዎችን ትተወቁቂለችሁ:: በአለም ህገት ደረጃ በርካታ ባህላዊ ማዕታዎች
እሉ:: ለምሳሌ: የድጋትን እባባ ማዕታ የአፍሪካ ለቻንጻዴች ባሕላዊ ማዕታ
(ስቶክንያ)’ የአንድ ባሕላዊ ማዕታ (ካንድ)’ የመቆዳነቶ ባሕላዊ የትግል ማዕታ
ወዘተ የቻዴ:: በዚህ የክፍል ደረጃ ከዚህ በላይ የተዘረዘሩትን ማዕታዎች
በተግባር እንዲታማኑ ሲያሆን የተለያየ የአለም ህገት የተለያየ የባህል ማዕታዎች

እንዲሸጥው እንደትረፈው ነው:: በመንግሥት ግን ከላይ ከተጠቀሰት መከከል በተግባር መሰራት እንዲችል የቀረበ ማቋቃቸው የሚከተሉት ፍቃው::

7.2.1. የድራማ እኩ ማቋቃ

ይህ ማቋቃ በበትናም እና በቻድና ሁገት ይጠላጥ ተዘዴታል የልጃቸት ባህላዊ ማቋቃ ነው:: ይህን ማቋቃ ለመጠወሻ የአጠቃቀቃ ሁን እንደማሳካተለው ተቀምቷል ::

1. እንደ ተጨማሪ እንደ አጠቃቀቃ ወይም መሬ ሆኖ ይመረጋል::
2. ለለመት ተጨማሪ ከከመወች ፍት ለፈት በእንደ መሰመር ይሰጣል እና ከፈት ለፈታቸው የተሰለፈውን ተጨማሪ ትኩስዎን ወይም ወገኖን ይጠብላ (ይህ ዘንድዎን ይመሰርታል)::
3. መረው ዘንድዎን ለመያዝ በመሆኑ ከስልሩ በጀት ላይ ያለውን ተጨማሪ ለመለየት ወይም ለመያዝ ይሞከራል::
4. ከድራማት ፍት ለፈት የሆነው ተጨማሪ ተከታታይ እችቸውን እንደተያያዘው መረው የሚያዘዘውን ለማግኘት ይሞከራል::
5. በመሰመር የተሰለፈት ተጨማሪዎች /ዘንድዎ/ ከበ ለርተው መረውን መሆሉ ከስጠት የተሰለፈት ተጨማሪዎች እኩነቱ ማለት ነው:: የቴክኖሎጂ መረው አጠቃቀች የሚያስንፈው ከጀት ያለን ተጨማሪ ለነኩ ወይም በመሰመራቸው እንደተያያዘው ሲይሆን ለቀኔ ነው:: ለለመት ተጨማሪ ለሰራተኞች በመቀየር ማቋቃውን መቀበል ይችላል::



ሥል 7.8 የድራማ እባብ ማዕታ

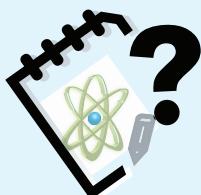
7.2.2. የአፍርካ ልማጋረዳች ባሕላዊ ማዕታ (ስተካክ.ንግ)

የሰተካክ.ንግ ማዕታ ካሳንጻ ጭምር እስከ አንገት ደረሰ እንዲሰራ የሚያደርግ ማዕታ ነው:: ማዕታው በሁሉም አለም ሁንጻት በይበልጥ አፍርካ ሁንጻት በለማጋረዳች አንድ የሚዘውትር ማዕታ ነው::

ማዕታው ገመድ በመዘለል የሚሰራ በሆነም የገመድ በላይ ከሚለት ይልቀ በተመች የሚጠሩት ቅን ስተካክ.ንግ በማለት ነው:: አጠቃቀሱም ሁለት ተጠዋቶች አንድን የገመድ ማቅና ማቅ ከፌርድ ይጠበና ከመከከል አንድ ተጠዋቶች ገመድን አንድት በላል ታደርጋለችሁ:: ገመድ የምትዘለው ተጠዋቶች ከታች ጭምር ወደ ከፍተኛው ወደገልበት እስከሚደርሰ ደረሰ ተዘጋጀች:: ማዕታው በማከናወንበት ገዢ ልዩ ቀን በተረጋው ያለት መገመር ይዘዴሶል ወይም ባህላዊ ቅጽና ይጠዋቸለ::



ሥዕስ 7.9 ስቶክንግ

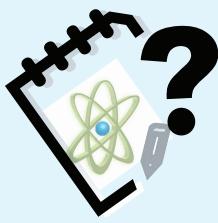


የጥራሻ መግለጫ መልመድ

ትዕዛዝ አንድ፡- ለማከተላቸው ጥያቄዎች ተከከለኛውን መልስ መረጃዎች

1. የትሔል ባለቤቶች መዋቅታዊ የጥንት አባቶችናንን ይጠቀቋት የነበረው ለምንድን ነው?
 - ሀ) የለምውን ገልበት ለመፈተሽ
 - ለ) የነበረ አለው ለመሆኑ
 - ሐ) በሌሎች ሲወች ተቀባይነትን ለማግኘት
 - መ) ሁሉም

2. በትሔል ወደፊር ገብት የሚያስከትል የአተገኘል አይነት የትናው ነው?
 - ሀ) በአንድ እና ወገቢ በመያዝ
 - ለ) በሁለት እና ወገቢ በመያዝ
 - ሐ) ከዚህ ወደ ወጪ መሆኑ መጥለፍ (ሰርቃቶች)
 - መ) ሁሉም



ተዕዛዝ ሁለት፡- ለሚከተሉት ጥያቄዎች አጭር መልስ ስጠታ፡-

1. የኢትዮ ማዕቃ አይነቶችን አገልግሎት፡-
2. በበ-በና ገሆኑ የባህል ማዕቃዎች መካከል ያለውን ልቦነት አስረዳ፡-
3. ለኢትዮ ባህላዊ ማዕቃ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን አገልግሎት፡-
4. ለቀበት ባህላዊ ማዕቃ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን አገልግሎት፡-

ዋጊ መጽሕፍ

1. በሥርዓት ትምህርት ለተርጻሚያን መምሪያ የለውነት ማሳሌመኩ ትምህርት በደንን ለየ ለየ መጽሕፍ የመምህሩ መምሪያ ካነና-12ና ክፍል 1971ዓ.ም እና
2. Book aid international (2017) African games, [www:161511-African-games- Edcational Resources/Assembly Activities](http://www:161511-African-games-Edcational Resources/Assembly Activities)
3. Elfi Schlegel , Claire Dunn (2012) The Gymnastics Book: The Young Performer’s Guide to Gymnastics,
4. Ethiopian Cultural Sports Federation And Regional Youth and Cultural Federation (2001 E.C), Revised Manual of Ethiopian Cultural Sports.
5. Isobel.kuhlman (2012) Complete Soccer Coaching Guide, England publisher
5. La84 foundation (2012)track and field coaching manual.life deadly through sports, west adams boulevard los angeles, ca 9001
7. Mark Rippetoe (2005)Starting Strength: Basic Barbell Training, Physical Fitness Books (goodreads.com)
8. Phyllis Cooper, Milan Tranka (1982), Teaching Gymnastic Skills to men and women.
9. Robert C France (2008) Introduction to Physical Education and Sport Science 1st Edition