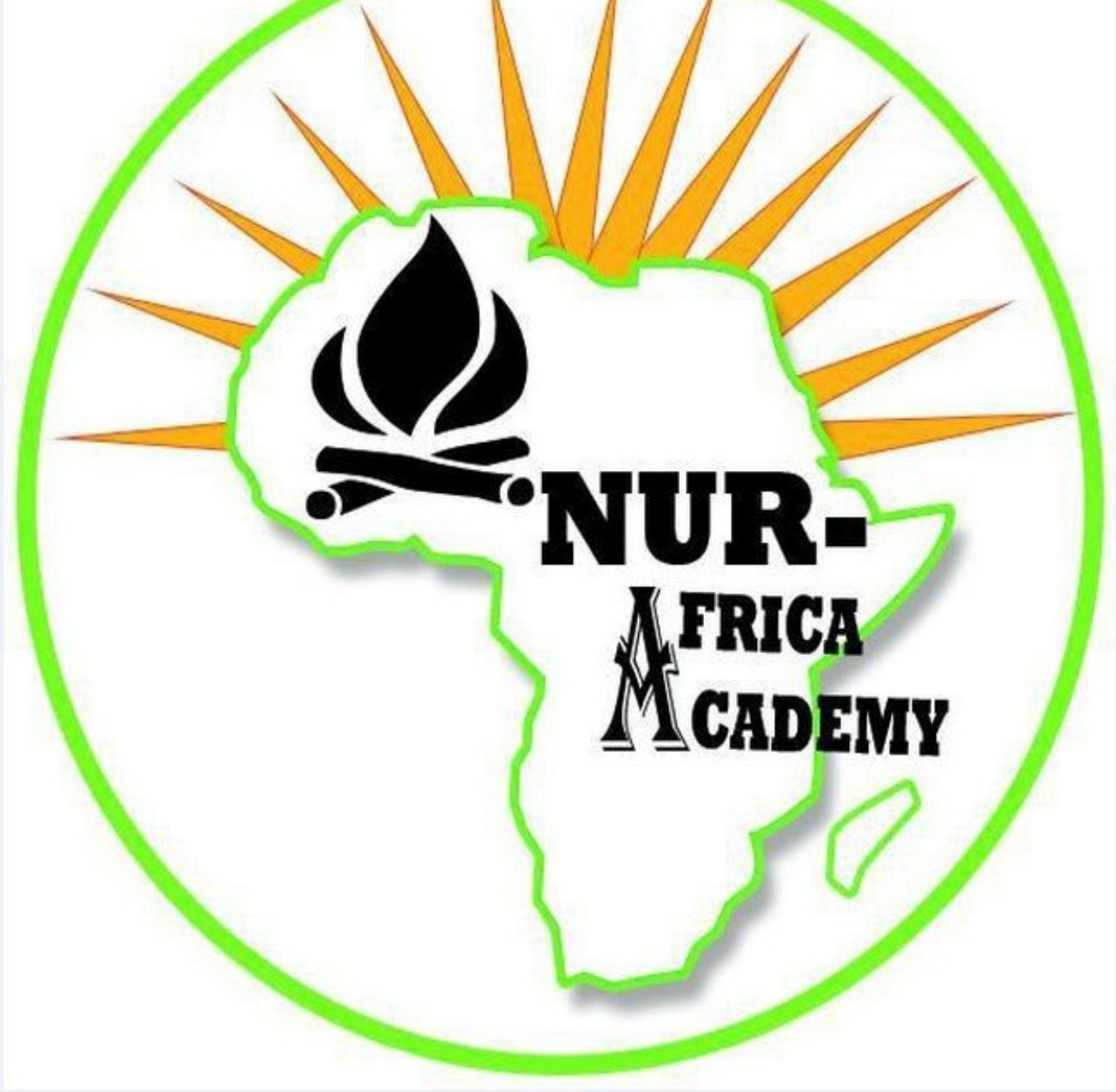

NUR-
AFRICA
ACADEMY

ለ6ኛ - ክፍል

ሰ.ማ . ጎ

ምእራፍ- አራት

የኳስ ጨዋታዎች መሰርታዊ ክህሎቶች

ማንጠር ማለት፡- የምትነጥርን ኳስ በማያቋርጥ ሁኔታ ከመሬት ጋር በእጅ አየገፉ በማጋጨት በቁጥጥር ስር መቆየት ነው።

- ማንጠር የሚከናወነው በደንብ በተዘጋጀ ሙሉ የሰውነት አጅ ክፍል ሆኖ አጅ በማያቋርጥ ሁኔታ በአንጓው ላይ ኳስን በማጣበቅ ይንቀሳቀሳል ማለት ነው።

ማንጠርን ከሚሰራባቸው መንገዶች ውስጥ

- በቦታ ላይ ማንጠር
- በማንጠር የተወሰነ ርቀት መሄድ
- በተለያየ እጅና ከፍታ ማንጠር
- ፍጥነትን በመጨመር ማንጠር



ባቡ ለማከናወን የቋሚ እግር ቦታ ፤የሰውነት አቅጣጫ ና የመቸው እግር አንቅስቃሴ ይወስኑታል።



ለ.በውጭ የጎን እግር መምታት፡-

- ይህ ምት የእግር ጣቶች ወደ ፊት በሚያመለክቱበት ሁኔታ ስለሚከናወን ጥንቃቄ ይፍልጋል።
- ኳሷ መሬት በተቀመጠችበት ሁኔታና በምትንከባለልብት ሁኔታ ሊከናወን ይችላል።
- ማጠቃለያ፡- በሰውነት ማጎልመሻ ሥርዓተ ትምህርት ውስጥ የኳስ ጨዋታዎች ካልተካተቱ ሕይወት የሌለው /ውበት የሌለው ትምህርት ይሆናል።



ምዕራፍ አምስት

ባህላዊ ስፖርቶች

- በህላዊ ስፖርት ከህዝብ የመነጨ እንደመሆኑ መጠን ህዝባዊነቱ የጎላ ነው።
- ዛሬ በዘመናዊ ቴክኖሎጅ የሚከናወኑ ዘመናዊ እስፖርቶች ሁሉ የመነጩት ከባህላዊ ስፖርት ነው።
- በህላዊ እስፖርትን ወደ ዘመናዊ እስፖርት መለወጥ በጣም ቀላል ነው።

5.1 የኮርቦ ጨዋታ

- ኮርቦ በሀገራችን ባህላዊ የስፖርት ዓይነቶች ውስጥ አንዱ ሲሆን የውድድር ህግና ደንብ ወጥቶለት በሀገር አቀፍ ደርጃ ውድድር ከሚካሄድባቸው ከባህል እስፖርቶች ውስጥ አንዱ ነው።

- ገና በትክክል በሀገራችን መቼ እንደመጣ /እንደተጀመር በጽሁፍ የተደገፍ መርጃ በይገኝለትም ከ ክርስቶስ ልደት በፊ ይዘወትር እንደነበር ታሪክ ያስረዳል።
- በሂህም መሰርት በክርስትና ሐይማኑትየገነናን ባል ምክንያት በማድርግ ሰዎች ይጫዎታሉ/ ውድድር ያካሂዳሉ።
- የገና ጨዋታ በብዛት የሚካሄው ሰው በተሰበሰበበት ኣካባቢ ለጥ ባለ ሜዳ ላይ ፅሃይ እስከምትጠልቅ ነው።



የገና ጨዋታ ዓይነቶች

- ቁርቁዝ
- ሙጭ
- ቀልቦ መለጋት
- አፍሶ መለጋት ተጠቃሽ ናቸው።
-

