NUR AFRICA ACADEMY



CENTER OF WISDOM

ሰ.ማ.ጎ ለ5ኛ ክፍል

ምዕፍ - ስድስት

የአትሌቲክስ መሰረታዊ ክህሎቶች



- በአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሚጠቃለሉት አራት መሰረታዊ ተግባራት ናቸው።
- እነሱም ፡- መሄድ፣ መሮጥ ፣ መዝለል ፣ መወርወር ናቸው።
- እነዚህ እን ቅስቃሴዎች ፍጥነትን፣ ጥንካሬን ፣ብረርታትንና መተጣጠፍ ችሎታን በማዳበር ከፍተኛ አስተዋፅኦ የሚያበረክቱ ናቸው።

የሩጫ ችሎታን ከሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ

ሀ.ከ30-40 ሜትር የፍጥነት ሩጫ

ለ.የቁም አነሳስ

ሐ.ፈጥኖ ኳስን የመቀበል ችሎታ

የውርወራ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

- ውርወራ ጥካሬንና የሰውነት ክፍሎችን አስተባብሮ ማከናወን የሚጠይቁ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

ሀ ትናንሽ ከኳሶችንና ቀለበቶችን ከመቆም በአንድ እጅ ከመግፋት መወርወር

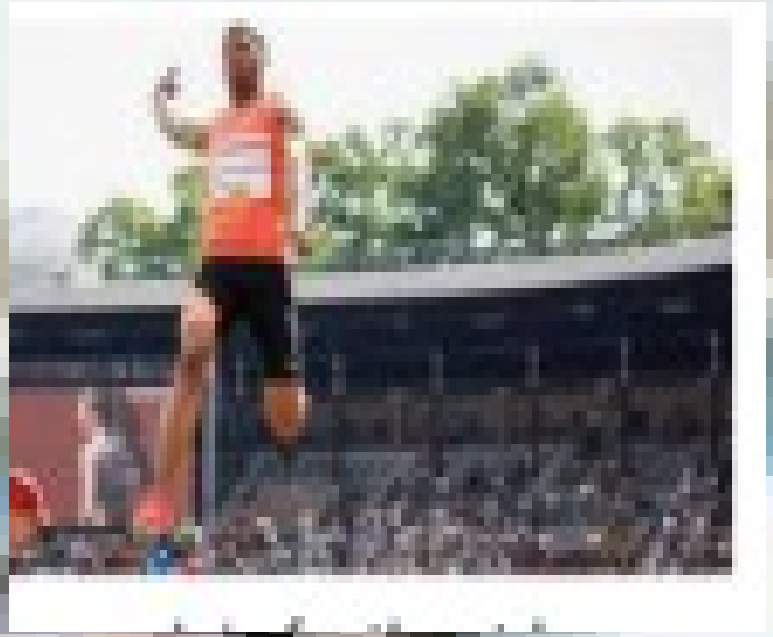
ለ. በመቆም ኢላማን መምታት

ሐ. ከመቆም ወደ ጎን በመንሸራተት ትናንሽ ኳሶችንና ቀለበቶችን ለኢላማ መወርወር

የዝላይ ችሎታን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች

- ዝላይ ከመሬት መመንጠቅን ይጠይቃል።
- በአትሌቲክስ ስፖርት ብዙ አይነት ዝላዮች አሉ። እያንዳንዳቸው የራሳቸው የሆነ ያሰራር ክህሎት አላቸው። ከነዚም ውስጥ

ሀ. ርዝመት ዝላይ



- ርዝመት ዝላይ ከመቆም ፣ በረጅም ከመንደርደር ሊከናወን ይችላል።

ለ. የውሃ መፋሰሻ ቦይ መሻገር