
NUR-
AFRICA
ACADEMY

ለ5ኛ - ክፍል

ሰ.ማ . ጎ

ምእራፍ- አራት

የኳስ ጨዋታዎች መሰርታዊ ክህሎቶች

መግቢያ፡- የተመጣጠነ የሰዉነት ማጎልመሻ ትምህርት ፕሮግራም የሚባለዉ ሁሉንም ዓይነት እንቅስቃሴዎች አሟልቶ ሲገኝ ነው።

4.1.የኳስ ጨዋታዎች; የኳስ ጨዋታዎች የተለያዩ ክህሎቶች ያሉት ቢሆን በዚህ ምራፍ ኳስ የመወርወር እና የመቅለብ ክህሎት በይበልጥ ይተገብራሉ።

4.1.1.መወርወርና መቅለብ አንድ መሰረታዊ ህግ በአብዛኛዎቹ የመወርወርና የመቅለብ ሁኔታዎችን መማር ውጤታማ የሚሆነው ከትንሽ በመጀመር ወደ ትልቶች ደረጃ በደረጃ በመሸጋገር ይሆናል።

ሀ. ከታች ወደ ላይ በትክሻ ትይዩ መወርወርና መቅለብ

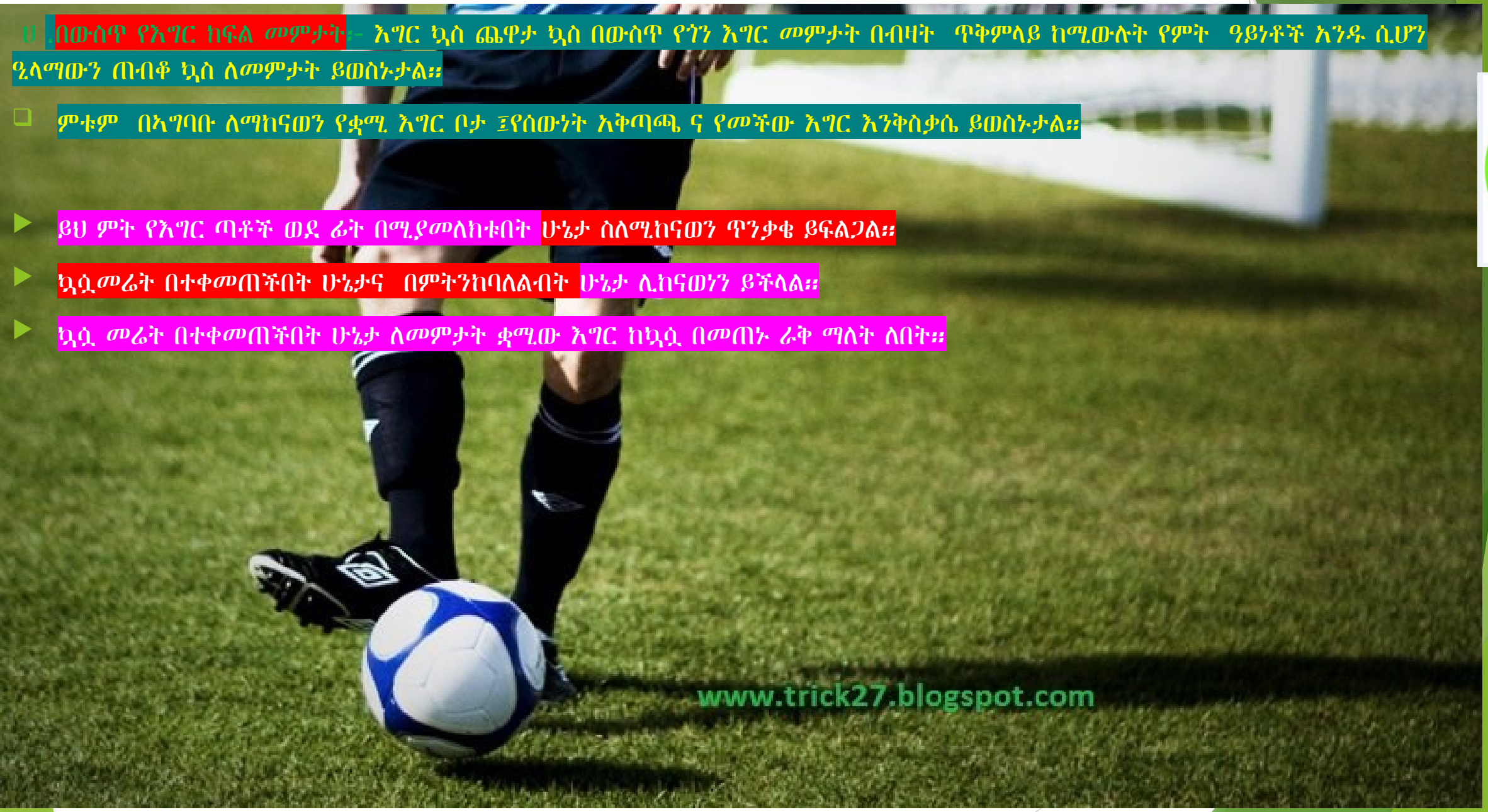
- አንድ እግርን ቀደም አድርጎ በመቆም ሌላው እግርና ክርንን በአንድ አቅጣጫ ወደ ፊት ያመለክታሉ።
- የሚወረውረው እጅ በኳስ ስር ሆኖ ጣቶች ዘርዘር ይላሉ።
- ኳስ ከወገብ አካባቢ ትገኛለች።

ለ. ከራስ በላይ ኳስን መወርወር

- ይህ ውርወራ በአንድ ወይም በሁለት እጆች ሊከናወን ይችላል።
- በአንድ እጅ በሚወረወርበት ጊዜ ወርዋሪው እጅ ከትከሻ አኳያ ወደ ኋላ በማድረግ የሚከናወን ሲሆን በሁለት እጆች በሚወረወርበት ጊዜ ኳስ ከራስ በላይ እና በስተኋላ ትያዛለች።



4.1.2 ኳስ በእግር መምታት



- ሀ .በውስጥ የእግር ከፍል መምታት፡- እግር ኳስ ጨዋታ ኳስ በውስጥ የጎን እግር መምታት በብዛት ጥቅምላይ ከሚውሉት የምት ዓይነቶች አንዱ ሲሆን ዒላማውን ጠብቆ ኳስ ለመምታት ይወስኑታል።
- ምቱም በአግባቡ ለማከናወን የቋሚ እግር ቦታ ፤የሰውነት አቅጣጫ ና የመችው እግር እንቅስቃሴ ይወስኑታል።

- ይህ ምት የእግር ጣቶች ወደ ፊት በሚያመለክቱበት ሁኔታ ስለሚከናወን ጥንቃቄ ይፍልጋል።
- ኳሷመሬት በተቀመጠችበት ሁኔታና በምትንከባለልብት ሁኔታ ሊከናወነን ይችላል።
- ኳሷ መሬት በተቀመጠችበት ሁኔታ ለመምታት ቋሚው እግር ከኳሷ በመጠኑ ራቅ ማለት ለበት።



ለ.በውጭ የጎን እግር መምታት፦

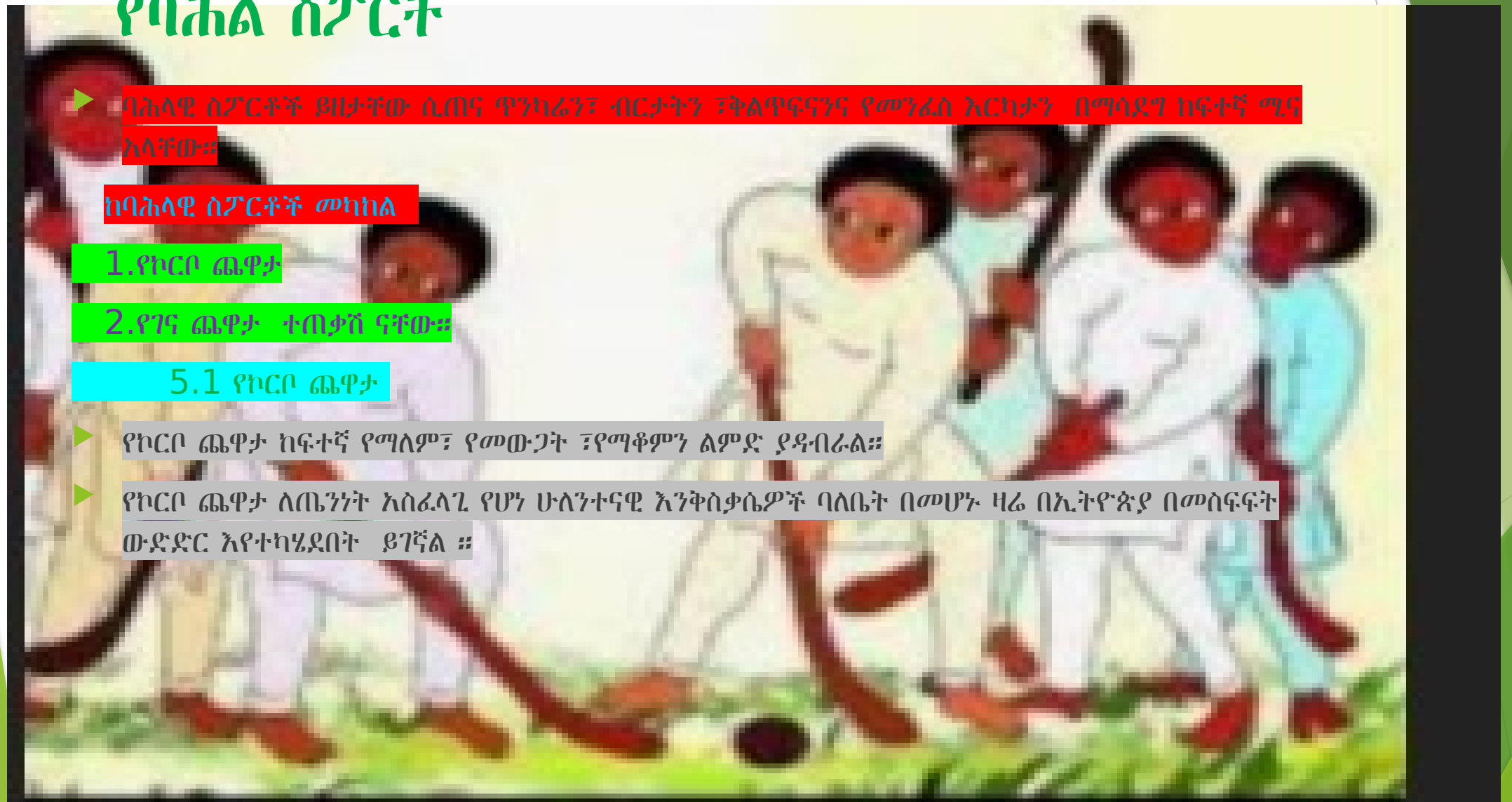
ይህ ምት የእግር ጣቶች ወደ ፊት በሚያመለክቱበት ሁኔታ ስለሚከናወን ጥንቃቄ ይፍልጋል።

ኳሷ መሬት በተቀመጠችበት ሁኔታና በምትንከባለልብት ሁኔታ ሊከናወነን ይችላል።

ማጠቃለያ፦ በሰውነት ማጎልመሻ ሥርዓተ ትምህርት ውስጥ የኳስ ጨዋታዎች ካልተካተቱ ሕይወት የሌለው /ውበት የሌለው ትምህርት ይሆናል።

ምዕራፍ አምስት

የባሕል ስፖርት



- ባሕላዊ ስፖርቶች ይዘታቸው ሲጠና ጥንካሬን፣ ብርታትን ፣ቅልጥፍናንና የመንፈስ እርካታን በማሳደግ ከፍተኛ ሚና አላቸው።

ከባሕላዊ ስፖርቶች መካከል

1.የኮርቦ ጨዋታ

2.የገና ጨዋታ ተጠቃሽ ናቸው።

5.1 የኮርቦ ጨዋታ

- የኮርቦ ጨዋታ ከፍተኛ የማለም፣ የመውጋት ፣የማቆምን ልምድ ያዳብራል።
- የኮርቦ ጨዋታ ለጤንነት አስፈላጊ የሆነ ሁለንተናዊ እንቅስቃሴዎች ባለቤት በመሆኑ ዛሬ በኢትዮጵያ በመስፍፍት ውድድር እየተካሄደበት ይገኛል ።

የኮርቦ ጨዋታ ዓይነቶች

1.በቦታ ላይ በመቆምና በመንቀሳቀስ በመሬት ላይ የምትሽከረከር የኮርቦ ቀለበት መሀሉን ወግቶ የማቆም ጨወታ

2.በመቆምና በመንቀሳቀስ በአየር ላይ በተወረወረች የኮርቦ ቀለበት የመወዳደሪያ ዘንግ ወርውሮ የማሸሎክ ጨዋታ።

3.በፈረስ እየጋለቡ በመሬት ላይ የምትሽከረከርን የኮርቦ ቀለበት በመወደሪያ ዘንግ ወርውሮ መሀሉን ወግቶ የማቆም ጨዋታ።