NUR AFRICA ACADEMY



CENTER OF WISDOM

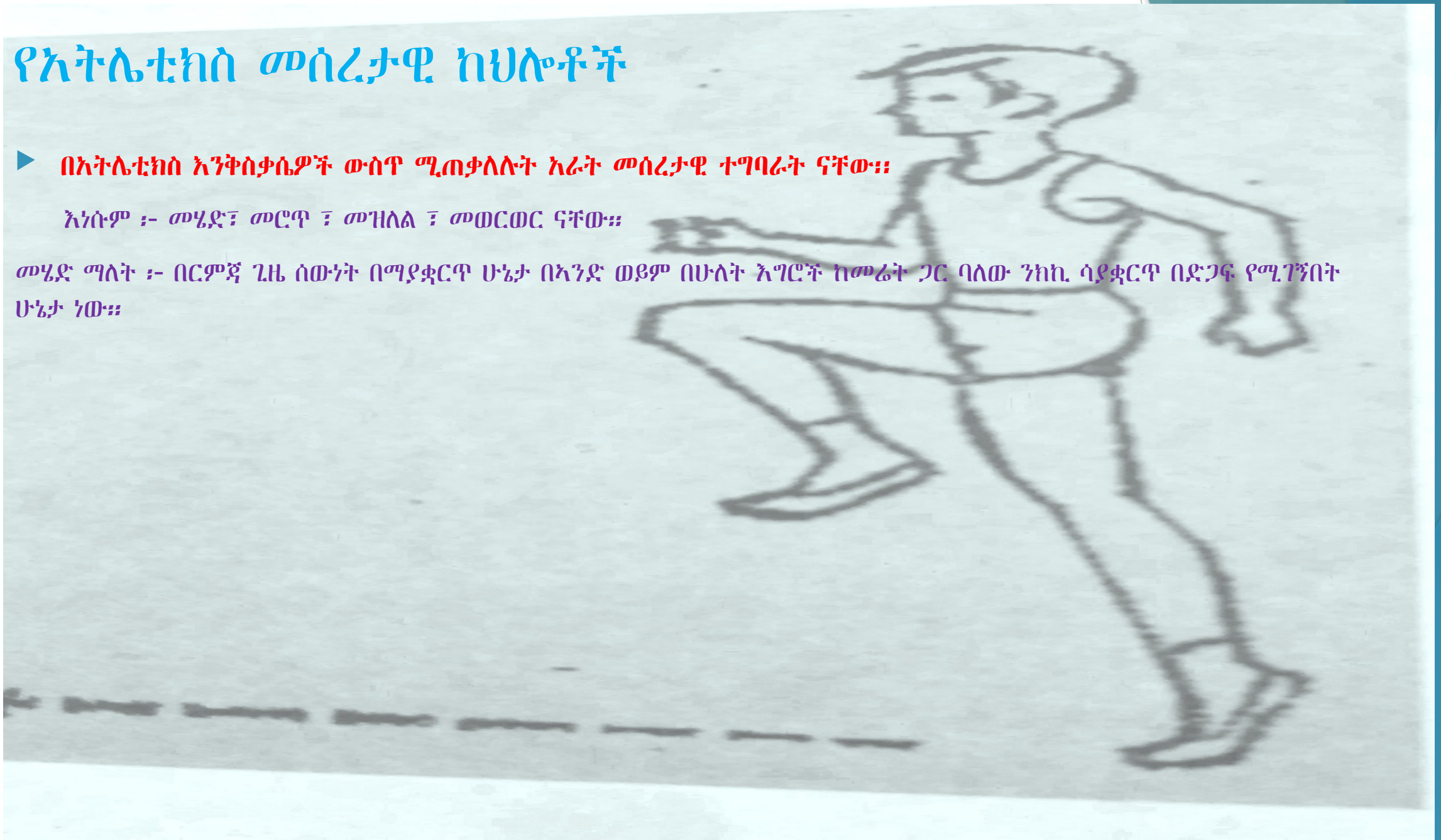
ሰ .ማ . ጎ ለ6ኛ ክፍል

የአትሌቲክስ መሰረታዊ ክህሎቶች

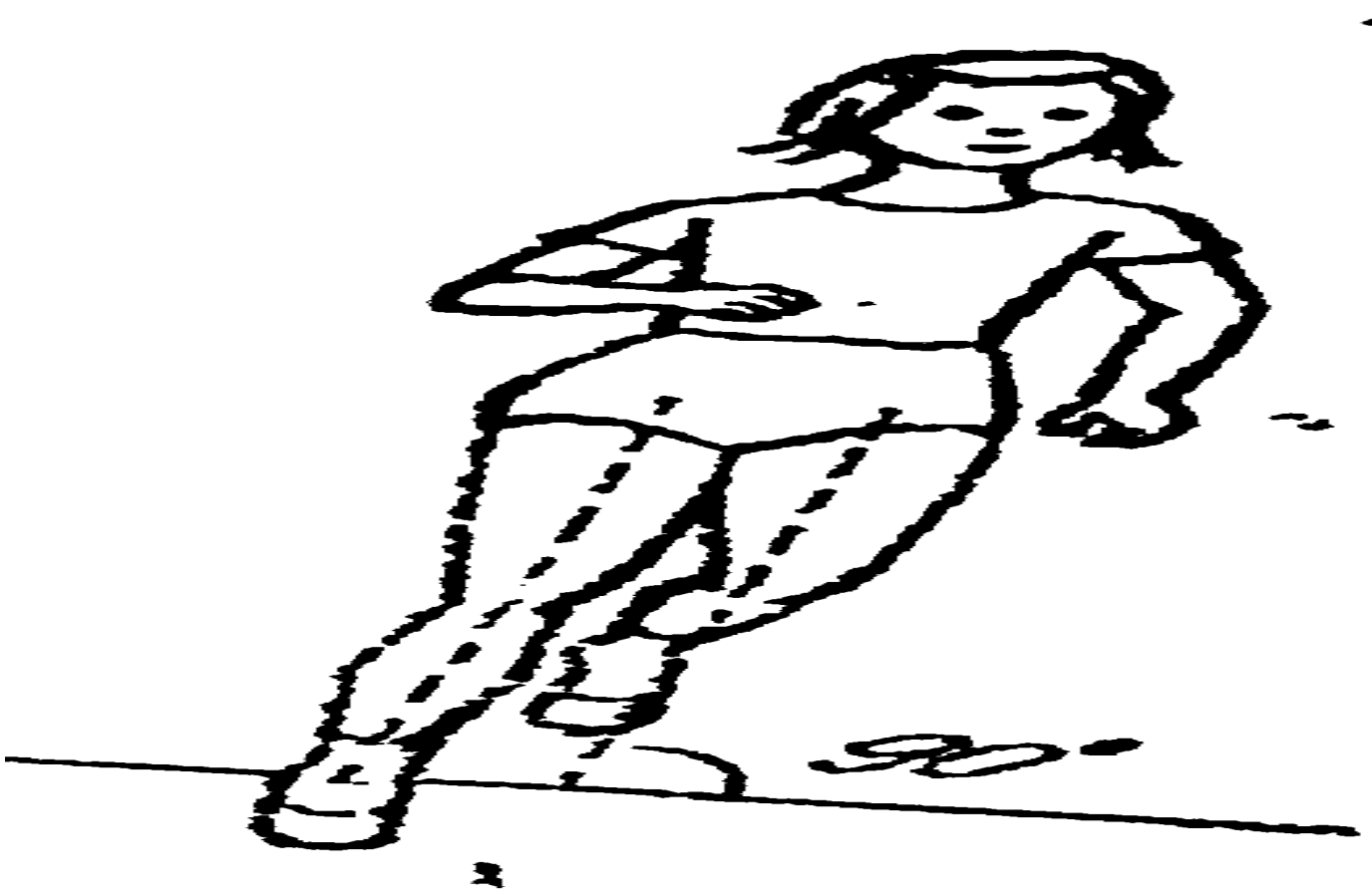
- **በአትሌቲክስ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሚጠቃለሉት አራት መሰረታዊ ተግባራት ናቸው፡፡**

  እነሱም ፡- መሄድ፣ መሮጥ ፣ መዝለል ፣ መወርወር ናቸው፡፡

መሄድ ማለት ፡- በርምጃ ጊዜ ሰውነት በማያቋርጥ ሁኔታ በአንድ ወይም በሁለት እግሮች ከመሬት ጋር ባለው ንክኪ ሳያቋርጥ በድጋፍ የሚገኝበት ሁኔታ ነው፡፡



በመካከለኛ ፍጥነት ሩጫ



- የርቀት ሩጫዎች በመካከለኛና በረጅም ተብለው ይከፈላሉ ። የመካከለኛ ርቀት ሩጫዎችን ለማከናወን ፍጥነትም ፣ ብርታትም በእኩል ደረጃ ያስፈልጋል።

መሰረታዊ የአረረጥ ክህሎቶች



ሀ.የእጅች 45 ዲግሪ ታጥፎ በመታጠቂያ አካባቢ መንቀሳቀስ።

ለ. ሰውነት በመጠኑ ዘንበል ብሎ ጭንቅላቀት በተፈጥሮ ሁኔታ ላይ በሚገኝበት ሁኔታ ላይ መሆን አለበት ።

ሐ.እጅችን በመጠኑ ተጨብጠው ዘና ማድረግ ።

መ. እጅች ከመታጠፊያ ሳይዘረጉ ቀጥ ተደርገው መየዝ አለባቸው።

የውርወራ ተግባራት



- ከሰው ልጅ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥና ከአትሌቲካዊ ተግባራት ውስጥ አንዱ ውርወራ ነው።
- ከሰው ልጅ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥና ከአትሌቲካዊ ተግባራት ውስጥ አንዱ ውርወራ ነው።

ሪትሚካለዊ እንቅስቃሴዎች
የግልቢያ ምት

- ምት ወይም ሪትም የግሊቢያ ምት ቆይታ ሆኖ በአንድ በተወሠነ ቆይታ መካከል የሚከናወን ድርጊት ነው።
- የምት ጊዚያቸው እርዝርዝመት የሚበልጥ ሆኖ በጣም አጭር መካከለኛና ፈጣን ተብሎ ይከፈላል። እነዙህ የተሐያዬ ደረጃዎች ያሏቸው ምቶችም በሙዚቃ መልክቶች የሚያገለግሉ ናቸው።

በዚህ ውርወራ ተግባር ውስጥ ሶስት ነገር ማጤን ያስፈልጋል።

- ኳስ አየያዝ
- አቋቋም
- መንሸራተትና የውርወራ ክንውን



የዝላይ ተግባራት

- ዝላዮች በአጠቃላይ ለብዙ ተግባራት ስፖርት ዓይነቶች ብቻ ሣይሆን በዕለት ተግባራትም ጠቃሚ ናቸው።
- ፎይዘበሪ ማለት የመቀስ ዝላይ ነው። ቀላልና ለሁሉም የዝላይ ዓይነቶች መሠረታዊ የሆየው የዝላይ ዓይነት የወቀስ ዝላይ ዓይነት ነው።

የዝላይ ዓይነቶች

ሀ. ከመቆም የከፍታ ዝላይ፦

ለ. ከርምጃዎች የሚከናወን ዝላይ፦

