የ 6 ኛ ክፍል ስፖርት

5. የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎች

- የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ቴክኒኮችን መማር የሰውነት ማጐልመሻ ት/ትን አብይ አላማዎች ከግብ ለማድረሰ ካለው ጠቀሜታ ባሻገር ተማሪዎችን ወደ ፊት ትርፍ ጊዜያቸውን ጤናማ በሆነ መንገድ ለማስተላለፍ በሚችሉት የስፖርት አይነቶች በፍላጐት ተሳታፊ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል።
- የኳስ መሰረታዊ ቴክኒኮችን ለመማር በቅድመ አስፈላጊነት መሰረታዊ ክህሎቶች ቀድመው መጎልበት አለባቸው። መሰረታዊ ክህሎቶች ማለትም
  - ❖ የሰውነት እንቅስቃሴን የመቆጣጠር ችሎታ
  - ❖ የቦታ
  - ❖ የእጅ /የእግርና የአይን ቅንጅት
  - ❖ የጊዜ
  - ❖ የህይል ግንዛቤ መጎልበት አለባቸው
  - ❖ የርቀት

የኳስ ጨዋታ አይነቶች

1. የመረብ ኳስ
2. የቅርጫት ኳስ
3. የእግር ኳስ
4. የእጅ ኳስ

ጥያቄ

1. የኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ _____ መማር ለኳስ ጨዋታዎች ወሳኝ ነው።
2. የኳስ ጨዋታ መሰረታዊ ክህሎቶችን ዘርዝሩ
3. በእግር የሚተገበሩ የኳስ ክህሎቶችን ጥቀሱ
4. የኳስ _____ ባለወቅንበት የኳስ ቴክኒኮችን መተግበር ያስቸግራል
5. በእጅ የሚተባበሩ የኳስ ክህሎቶችን ጥቀሱ

ሁለተኛ ሳምንት

5.1 ኳስን መወርወርና መቅለብ

- መወርወርና መቅለበ የማይነጣጠሉ አብረው የሚሄዱ ክንዋኔዎች ሲሆኑ በአሰራራቸውና በሰውነት እንቅስቃሴ አቅጣጫ ሁለቱም ለመስራት የተለያዩ ናቸው።
- በሁለቱም የጨዋታ አይነቶች ውስጥ የመወርወርና የመቅለብ ቴክኒኮች አስፈላጊ በመሆናቸው ተማሪዎች በቅድሚያ ይለማመዳቸውል
- እነዚህ ቴክኒኮች በቅርጫት ኳስና በእጅ ኳስ ይተገበራሉ።
- እነዚህን እንቅስቃሴዎች ተማሪዎች
- በተናጥል /በነጠላ/
- በቡድን በመጫወት በተደጋጋሚ ያዳብሯቸዋል
- በጥንድ

ምሳሌ ኳስ በ 2 እጅትይዩ መወርወርና መቅለብ

ኳስ በ 1 እጅ ወደ ጐን መወርወርና መቅለብ

ኳስ ከራስ በላይ መወርወርና መቅለብ

ጥያቄ

1. በተማራችሁት መሰረት ቴክኒኮቱ እነማን ናቸው?

2. ቴክኒኮች በየትኞቹ የጨዋታ አይነቶች ይተገበራሉ?

3. እነዚህ እንቅስቃሴዎበተ ተማሪዎች በምን አይነት መንገድ ይተገብሯቸዋል?

4. የመወርወርና የመቅለብ ምሳሌዎችን ግለፁ

5. _____ ና _____ የማይነጣጠሉ አብረው የሚሄድ ክንዋኔዎች ናቸው?