

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

Health for all Sports for all

അധ്യാപക സഹായി

1-ാം ക്ലാസ്സ് മുതൽ
4-ാം ക്ലാസ്സ് വരെ

(ഭാഗം ഒന്ന്)



കേരള സർക്കാർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി
കേരള സ്റ്റേറ്റ് സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ

മുഖവുര

ജീവശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും സാംസ്കാരികവുമായ ഘടകങ്ങളാൽ രൂപപ്പെടുന്ന ബഹുമുഖമാനങ്ങളുള്ള ഒരു സങ്കല്പമാണ് ആരോഗ്യം. രോഗമില്ലാത്ത വെറു മൊരു അവസ്ഥയല്ല ആരോഗ്യം. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ, ശുദ്ധജല വിതരണം, പാർപ്പിടം, ശുചിത്വം, ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ പോലുള്ള അടിസ്ഥാന ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റുന്നതിലൂടെ രൂപപ്പെടുകയും സ്വാധീനിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ് ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിശാലമായ നിർവചനത്തിനുള്ളിൽ വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യം, സാമൂഹിക ഘടകങ്ങളാൽ ആന്തരികമായി പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് വ്യക്തിപരമായ ആരോഗ്യം പ്രധാനമായിരിക്കെ തന്നെ ആളുകൾ ജീവിക്കുന്ന ജനിതകം സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവുമായ പരിതോവസ്ഥയുമായി അതിനുള്ള ബന്ധങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. എല്ലാ സമൂഹങ്ങളുടെയും ഒരു പ്രധാന പരിഗണനയാണ് കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം. കാരണം അവരുടെ പൊതുവായ വളർച്ചയ്ക്ക് അത് ആക്കം കൂട്ടുന്നു. ശിശുവിന്റെ സമഗ്രമായ വളർച്ച, ആരോഗ്യം, പോഷകം, വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവ പ്രധാനമാണ്. ഇവ മൂന്നും സമഗ്രമായ രീതിയിൽ അഭിസംബോധന ചെയ്യപ്പെടണം. ആരോഗ്യവും വിദ്യാഭ്യാസവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ നോക്കിക്കാണുന്നത് കൂടുതലായും ആരോഗ്യാവബോധത്തിലും ആരോഗ്യനിലയുടെ മെച്ചപ്പെടലിലും വിദ്യാഭ്യാസം വഹിക്കുന്ന പങ്കിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കെ, ഇതേ സംബന്ധിച്ച ചർച്ചയിൽ വേണ്ടത്ര പ്രതിനിധാനം ചെയ്യപ്പെടാതെ പോകുന്നത് ആരോഗ്യവും വിദ്യാഭ്യാസവും തമ്മിലുള്ള, പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ, പരസ്പരപുരകമായ ബന്ധമാണ്.

സൗഖ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച ഭൗതികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവും ബൗദ്ധികവുമായ മാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിദ്യാർഥിയുടെ അറിവ് വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഇന്നത്തെയും ഭാവിയയിലെയും ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ശരിയായ ധാരണയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുവാൻ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുവാൻ കഴിയും. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി, സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുവാൻ പഠിക്കൽ, അവനവന് രോഗം വരുവാനുള്ള സാധ്യത ലഘൂകരിക്കൽ, ചെറിയ മുറിവുകൾ തടയുവാനും ചികിത്സിക്കുവാനും കഴിയുക എന്നിങ്ങനെ ആരോഗ്യം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള നടപടികൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്ന ഒരു ജീവിതരീതിയെയാണ് സൗഖ്യമെന്ന് നിർവചിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യകരവും പ്രവർത്തനനിരതവുമായ ജീവിതശൈലി വികസിപ്പിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനും ആവശ്യമായ ചുവടുവയ്പാണ് സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുകയെന്നത്. വ്യക്തിപരവും, കുടുംബപരവും, സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന വിമർശനാത്മകചിന്തയും തീരുമാനമെടുക്കലും പ്രശ്നപരിഹാരവും ആശയവിനിമയ വൈദഗ്ദ്ധ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഉത്തരവാദിത്വപൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പരി

പോഷിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. സ്വഭാവം, നേതൃത്വപാടവം, സംവാദശേഷി തുടങ്ങിയവ വികസിപ്പിക്കുവാനും ആരോഗ്യസംബന്ധമായ വിവരവും സ്രോതസ്സുകളും കണ്ടെത്തുവാനും വിലയിരുത്തുവാനും വിദ്യാർത്ഥികളെ അതു പര്യാപ്തമാക്കുന്നു. അങ്ങനെ അവർക്ക് സൗഖ്യം പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനനിരതരായ പങ്കാളികളായി മാറുവാൻ കഴിയുന്നു. ഈ നൈപുണ്യങ്ങൾ നശീകരണാത്മകമായ ശീലങ്ങളെ ചെറുക്കുവാനും വളർച്ചയ്ക്കും, പഠനത്തിനും നല്ല അവസരങ്ങൾ തേടുവാനുമുള്ള കഴിവും ശക്തിയും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നൽകുന്നു. ഈ നൈപുണ്യങ്ങൾ പല വിഷയങ്ങൾ ഇടകലർന്നതായാൽ, ആരോഗ്യപരവും കായികപരവുമായ സമഗ്ര പഠന നിലവാരവുമായി ഇതിനെ ഉദ്ദേശിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മദ്യം, പുകയില, മയക്കുമരുന്നുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും മരുന്നുകൾ ഉത്തരവാദിത്വപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചും ഇത് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വിവരം നൽകുന്നു. മരുന്നുകൾ ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തടയുന്നതിനും സ്കൂളിൽ നിന്നും ജോലിയിൽ നിന്നും മാറിനിൽക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുവാനും ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും കഴിയുന്നു. നേരെ മറിച്ച് മദ്യവും പുകയിലയും മയക്കുമരുന്നുകളും ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതുമൂലം ഗ്രഹണശേഷി തകരാറിലാകുകയും രോഗവും അപകടവും സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ സഹായിക്കുന്നതുമൂലം അവർക്ക് ആരോഗ്യകരവും പ്രവർത്തനനിരതവുമായ ജീവിതശൈലി തെരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.

ക്ലാസ് - I

1. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം	4-8
i. വ്യക്തിപരമായ ആരോഗ്യം.....	5-6
ii. ആഹാരവും പോഷകവും.....	6-8
2. ശരീരാവബോധം (Body Management).....	8-9
3. സഞ്ചരണ ശേഷികൾ (Locomotor Skills).....	9-22
4. കൈകാര്യ ശേഷികൾ (Manipulative Skills).....	23-35

ക്ലാസ് - II

1. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം.....	36-37
2. ചലന രീതിയും താളാത്മക ചലന ശേഷികളും.....	37-38
3. ശരീര നിർവ്വഹണം.....	38-39
4. ചലന ശേഷികൾ (Locomotor Skills).....	39-43
5. ചെറിയ കളികൾ.....	44-47
6. കൈകാര്യശേഷികൾ (Manipulative Skills).....	48-56

ക്ലാസ് - III

1. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം.....	57-58
2. ശരീരം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ (Body Management)....	58-61
i. ആഹാരവും പോഷകവും.....	60-61
3. ചലനരീതിയും താളാത്മക ചലനശേഷിയും.....	61-67

ക്ലാസ് - IV

1. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം.....	68-71
i. ആഹാരവും പോഷകവും.....	69-71
2. ചലനരീതിയും താളാത്മക ചലനശേഷിയും.....	71-74
3. സഞ്ചരിത ചലനങ്ങൾ (Locomotor movements).....	74-91

ക്ലാസ് - I

1. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം

സൗഖ്യപരമായ പ്രവൃത്തികൾ(സുരക്ഷിതത്വ പ്രവൃത്തികൾ)

പ്രവൃത്തി- 1

ഓരോരുത്തരും സുരക്ഷിതരായിരിക്കുന്നു:- ചുറ്റുവട്ടത്ത് കളിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രത്യേകമായ സുരക്ഷാപ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക. (ഉദാ.പിന്നാമ്പുറത്ത് ചപ്പുചവറുകളും, മാലിന്യങ്ങളും കൊണ്ടിടുക, കളിസ്ഥലത്ത് കൗമാരക്കാർ കുട്ടികളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നത്, അലഞ്ഞുതിരിയുന്ന മൃഗങ്ങൾ, കെട്ടിടനിർമ്മാണസ്ഥലങ്ങൾ, ഹൈവേകൾ) സുരക്ഷിതമായ ചുറ്റുപാടിൽ ചെയ്യാവുന്ന ബദൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക. ചുറ്റുവട്ടത്ത് സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാവുന്ന കളികളുടെ ഒരു പട്ടിക വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത് പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.

പ്രവൃത്തി- 2

തീയിൽ നിന്നും അകന്നുനിൽക്കൽ: കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക: “തീ പിടുത്തമുണ്ടാകുമ്പോൾ എന്തുസംഭവിക്കുന്നു?” കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണത്തിൽ ചുടും തീനാളങ്ങളും പുകയും ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കണം. തീയും പുകയും കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് വിദ്യാർത്ഥികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതിനെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക. ഈ പറയുന്ന കാര്യം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക: “പുക മുകളിലേക്ക് പോകുന്നു, നിങ്ങൾ താഴേക്കും”. മുറിയിൽ നിറയെ പുകയാണെന്നും തങ്ങൾ നിലത്തോട് ചേർന്ന് ഇരിക്കുന്നുവെന്നും കുട്ടികൾ സങ്കല്പിക്കട്ടെ. അവരോട് ചോദിക്കുക,“നിങ്ങൾ രക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ എവിടെയാണ് വഴി കണ്ടെത്തുക? നിങ്ങൾക്ക് കാണാമോ? നിറയെ പുകയാണ്. മറ്റേന്താണ് നമുക്ക് ആലോചിക്കാൻ കഴിയുക? മറുവശത്ത് തീയുള്ളതിനാൽ വാതിൽ ശരിക്കും ചൂടുപിടിച്ചിരിക്കുമെന്ന് വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുക. ക്ലോസറ്റിലോ കാബിനറ്റിലോ നിങ്ങൾക്ക് ഒളിക്കാനാവില്ലെന്ന് പറയുക- കാരണം പുക അതിനുള്ളിലേക്ക് കയറുകയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തന്നെ പ്രയാസകരമാക്കുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികൾ ഇരിപ്പിടത്തിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ ക്ലാസുമുറിയുടെ പടം ബോർഡിൽ ചോക്ക് കൊണ്ട് വരയ്ക്കുക, ക്ലാസുമുറിയിൽ നിന്നും പുറത്തുകടക്കുവാനുള്ള വഴികൾ കുട്ടികൾ അടയാളപ്പെടുത്തട്ടെ.

നല്ലതും ചീത്തതുമായ ശീലങ്ങൾ

പ്രവൃത്തി - 1

ഈ പ്രവൃത്തിക്ക് ചിരിക്കുന്ന മുഖത്തോടുകൂടിയ ഒരു പരിചിതവസ്തു (ഉദാ: ആപ്പിൾ ഒരു വൃത്തം.) വിന്റെ ചിത്രം അവശ്യമാണ്. ഈ ചോദ്യത്തോടുകൂടി ചർച്ച ആരംഭിക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും ചെയ്യുന്ന ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? പ്രതികരണങ്ങൾ ബോർഡിൽ എഴുതരു

ത്. കുട്ടികൾ ആപ്പിളിന്റെയോ വൃത്തത്തിന്റെയോ ചിത്രം വെട്ടിയെടുത്ത് നിറം കൊടുക്കുകയും തവിട്ടുനിറത്തിലുള്ള പേപ്പർ ബാഗിൽ മുഖം ഒട്ടിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു പാവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പാവ ഉണ്ടാക്കിയതിനു ശേഷം കുട്ടികളെ ചെറിയ ഗ്രൂപ്പുകളായി വിഭജിക്കുക, ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും ആരോഗ്യശീലങ്ങളെ കുറിച്ച് (ഉദാ. ഞാനെപ്പോഴും റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുവാനുള്ള വരയിൽകൂടിയാണ് പോകുന്നത്, ഞാനെപ്പോഴും ധാരാളം പച്ചക്കറി ഭക്ഷിക്കുന്നു). എല്ലാ പാവകൾക്കും സംസാരിക്കുവാൻ അവസരം ലഭിച്ചതിനു ശേഷം വീണ്ടും കുട്ടികളെ വിളിച്ചുകൂട്ടുക കുറച്ചു പേർ സ്വയം സന്നദ്ധരായി മുന്നോട്ടുവന്ന് അവരുടെ പാവകളുടെ ഉപദേശങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക, ബോർഡിൽ എഴുതിയിട്ടുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ പുതിയ ആശയങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും കുട്ടിച്ചേർക്കുക. പാവകളെ പ്രദർശനത്തിന് വയ്ക്കുകയും ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നതിനായി വിദ്യാർത്ഥികളെ അവ ക്രമമായി ഉപയോഗിക്കുവാനും അനുവദിക്കുക. മുൻഗണന ക്രമത്തിൽ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

വ്യക്തിപരമായ ആരോഗ്യം

പ്രവൃത്തി - 1

ബാറ്ററി വീണ്ടും ചാർജ് ചെയ്യൽ: ബാറ്ററി കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു കളിപ്പാട്ടം ക്ലാസിൽ കൊണ്ടുവരിക. പുതുതായി ചാർജ് ചെയ്ത ബാറ്ററി കൊണ്ട് കളിപ്പാട്ടം പ്രവർത്തിക്കുന്നതെങ്ങനെയാണെന്ന് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. വിദ്യാർത്ഥികൾ കളിപ്പാട്ടത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വർണ്ണിക്കട്ടെ. പിന്നീട് കളിപ്പാട്ടത്തിനുള്ളിലെ പുതിയ ബാറ്ററികൾക്ക് പകരം പഴയ ബാറ്ററികൾ ഇടുക. വീണ്ടും കളിപ്പാട്ടത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം കുട്ടികൾ കാണട്ടെ. കളിപ്പാട്ടത്തിന്റേതു പോലെയാണ് നമ്മുടെ ഊർജ്ജതലമെന്നും നമുക്കും ആഹാരവും വിശ്രമവും ആവശ്യമാണെന്നും വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുക. തങ്ങളുടെ ബാറ്ററികൾ മൂന്നുതരത്തിൽ ചാർജ് ചെയ്യാമെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പോസ്റ്റർ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കട്ടെ.

വ്യക്തിപരമായ ആരോഗ്യം

പ്രവൃത്തി -1

അണുക്കളെ കഴുകിക്കളയുക: ഈ ചോദ്യത്തിന്റെ പ്രതികരണങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക: നിങ്ങൾ കൈകൾ കഴുകേണ്ടത് എപ്പോഴാണ്? ഉത്തരങ്ങൾ ബോർഡിൽ എഴുതുക. ഒരാൾ മുന്നോട്ടുവരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. കുട്ടിയുടെ കൈകളിൽ പെട്രോളിയം കുഴമ്പ് പുരട്ടിക്കൊടുത്തുകൊണ്ട് എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും ത്വക്കിന്റെ പ്രതലത്തിൽ എണ്ണയുടെ അംശമുണ്ടെന്ന് വിശദീകരിച്ചുകൊണ്ട് പെട്രോളിയം കുഴമ്പ് ഈ എണ്ണയെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നുവെന്ന് പറയുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ നിറച്ചിരിക്കുന്ന മണലിൽ വിദ്യാർത്ഥി അവന്റെ/ അവളുടെ കൈകൾ പതിച്ചുവയ്ക്കുമ്പോൾ മറ്റു വിദ്യാർത്ഥികളോട് വസ്തുക്കളിലും നമ്മുടെ ത്വക്കിലും നമുക്കുചുറ്റുമുള്ള വായുവിലും ജീവിക്കുന്ന ധാരാളം അണുക്കളെയാണ് മണൽ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നതെന്ന് പറയുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ വച്ചിട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കുട്ടി സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കാതെ തന്റെ കൈകൾ കഴുകുന്നു. കുട്ടിയുടെ കൈകളിൽ എണ്ണയുടെയും മണലിന്റെയും അംശങ്ങൾ പറ്റിയിരിക്കുന്നത് ക്ലാസിന് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക: “നമ്മുടെ കൈകളിലെ അണുക്കളെ

കുറിച്ച് ഇതെന്താണ് നമ്മോടു പറയുന്നത്? നമ്മുടെ കൈകൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ വൃത്തിയാക്കുവാൻ നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?” ഇനി വോളന്റിയർ വിദ്യാർത്ഥി കൈകൾ നേരിയ ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ സോപ്പു ഉപയോഗിച്ച് കഴുകട്ടെ. കുട്ടികളോട് വ്യത്യാസമെന്തെന്ന് വിശദീകരിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ശരിയായി കൈകഴുകേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് ടീച്ചർ കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും ഓരോ കുട്ടിക്കും കൈകഴുകാൻ ആവശ്യത്തിന് സമയം നൽകുകയും ചെയ്യുക.

പ്രവൃത്തി- 2

ദന്തസംരക്ഷണം - സമയരേഖ: ക്ലാസിൽ ഈ ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുക: “നിങ്ങൾ ജനിച്ചപ്പോൾ ഇല്ലാതിരുന്നതും പിന്നീട് ഉണ്ടായതുമായ ഒരു അവയവമെന്താണ്?” പല്ലുകൾ എന്ന് ഉത്തരം പറയിപ്പിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സൂചനകൾ നൽകുക. ഒരു നീണ്ട കാലത്തേക്ക് മനുഷ്യന് പല്ലുകൾ ആവശ്യമാണെന്ന് വിശദമാക്കുക. ആളുകൾ തങ്ങളുടെ പല്ലുകൾ സംരക്ഷിച്ചാൽ മാത്രമേ അവർക്ക് വയസാകുമ്പോൾ അത് ഉപയോഗപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഒരു പല്ലിന്റെ മാതൃക കാർഡ് ബോർഡിൽ ഉണ്ടാക്കി കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക. ഓരോ പല്ലിന്റെ മാതൃകയിലും ദന്തസംരക്ഷണം ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു സംഭവമോ പ്രവൃത്തിയോ, ശീലമോ കുറിച്ചുവയ്ക്കണം. താഴെപറയുന്നതുപോലുള്ളവ.

- ആദ്യത്തെ പല്ല് മുളയ്ക്കുന്നത്
- കുഞ്ഞരിപ്പല്ലുകൾ സംരക്ഷിക്കുന്നത്
- പല്ലുകൾ ബ്രഷ് കൊണ്ട് തേക്കുവാൻ പഠിക്കൽ
- പല്ലിട വൃത്തിയാക്കൽ
- ഫ്ലൂറൈഡ് ഉപയോഗിച്ച് പല്ലുകൾ സംരക്ഷിക്കൽ
- വേണ്ടത്ര പോഷകമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കൽ
- പൊടിഞ്ഞ പല്ലുകൾ കാൽസിയം ഉപയോഗിച്ച് നേരെ യാക്കലും പരിശോധനയും

ബോർഡിൽ കുട്ടിക്കാലം മുതൽ പ്രായമാകുന്നതുവരെയുള്ള സമയരേഖ വരയ്ക്കുക. വളർച്ചയുടെ ശരിയായഘട്ടങ്ങളിൽ പല്ലിന്റെ മാതൃകകൾ വയ്ക്കട്ടെ. ഏതെങ്കിലും തെറ്റോ തെറ്റിദ്ധാരണയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ തിരുത്തുക. പത്രങ്ങളോ മാസികകളോ ഉപയോഗിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾ ശരിയായി ദന്തസംരക്ഷണം നടത്തുന്ന കുട്ടികളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും ചിത്രങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുകയും ക്ലാസിൽ ഒരു കൊളാഷ് ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ. “നിങ്ങളുടെ പല്ലുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക- അവയെ ഇപ്പോൾതന്നെ സംരക്ഷിക്കുക”യെന്ന തലക്കെട്ടും കൊടുക്കട്ടെ.

ആഹാരവും പോഷകവും

പ്രവൃത്തി- 1

പിരമിഡ് ഉണ്ടാക്കൽ: ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക. എന്നിട്ട് ബോർഡിൽ എഴുതുക, കുട്ടികളോട് അവർ ഇഷ്ടപ്പെട്ട എല്ലാ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും അവർക്ക് ആരോഗ്യകരവും നല്ലതുമാണോയെന്ന് ചോദിക്കുക. പോഷക വിദ്ഗഡന്മാർ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷ

ണക്രമത്തിൽ ആവശ്യമായ പോഷകാഹാരം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോയെന്നറിയുവാനുള്ള എളുപ്പവഴി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് പറയുക. ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡ് എന്നാണ് അവരുടെ കണ്ടുപിടുത്തത്തെ വിളിക്കുന്നത്. ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡിന്റെ വലിയൊരു പോസ്റ്ററോ മാതൃകയോ കാണിച്ചുകൊണ്ട് ഓരോ ഭാഗവും പരിചയപ്പെടുത്തുക. പിന്നീട് ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും വ്യത്യസ്തമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുക. (കാർഡ് ബോർഡിലുള്ള ആഹാര പദാർഥങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ മാസികകളിൽ നിന്നും ആഹാരപദാർഥങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ വെട്ടിയെടുക്കുക) തുടർന്ന് ഓരോ കുട്ടിയും തനിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരവിഭവം എന്തെന്ന് പറയുകയും പിരമിഡിന്റെ ശരിയായ ഭാഗത്ത് അത് അടയാളപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. ബോർഡിൽ ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡിന്റെ ചിത്രം വരയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വലിയ പോസ്റ്റർ ലഭ്യമാക്കുക. അങ്ങനെ കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായഭാഗത്ത് തങ്ങളുടെ ആഹാരചിത്രങ്ങൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുവാൻ കഴിയുന്നു. ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡു കുട്ടികൾ പരിചയിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ എത്രതവണ കഴിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് കൃത്രിമമായി അവർക്ക് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു. തെറ്റുണ്ടെങ്കിൽ തിരുത്തികൊടുക്കുക. സംഗ്രഹിക്കുക, ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡിന്റെ രേഖാചിത്രത്തിന് ഉചിതമായി നിറംകൊടുക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ഉചിതമായ വ്യായാമത്തിന്റെ ഞാൻ ഒരു കരുത്തുറ്റ ശരീരം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കും..... എന്ന വാക്യം പൂർത്തിയാക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടും ക്ലാസ് അവസാനിപ്പിക്കുക.

രോഗനിവാരണം

പ്രവൃത്തി-1

വ്യാപിപ്പിക്കൽ- കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക: “നിങ്ങൾ ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ എന്താണുള്ളത് എന്നാണ് കരുതുന്നത്?” അവരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ബോർഡിൽ എഴുതുക. ലൈറ്റ് കെടുത്തിയ ശേഷം ഫ്ലൂഷ് ലൈറ്റോ, സ്നൈഡ് പ്രോജക്ടറോ മുകളിലുള്ളപ്രോജക്ടർ ലാംബോ തെളിയിക്കുക. വെളിച്ചത്തിന്റെ ബീമുകൾ കുട്ടികൾ നിരീക്ഷിക്കുകയും അവയിൽ കാണുന്ന പൊടി പടലങ്ങൾ വർണിക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ. ഈ ചെറുകണികളെ നമുക്കു കാണുവാൻ കഴിയുന്നുവെന്നും എന്നാൽ നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കാണുവാൻ കഴിയാത്ത ദശലക്ഷകണക്കിന് കണികകൾ വേറെയുമുണ്ട് എന്ന് വിശദീകരിക്കുക. ഈ കണികകൾ വളരെ ചെറിയ വൈറസുകളാകാം. അവയെ നമ്മുടെ കയ്യിൽ നിന്നും വിഴുങ്ങുകയോ ശ്വസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ആളുകൾ ചിലപ്പോൾ തുമ്മുന്നതുമൂലം കണികകൾ കൂടുതൽ പരക്കുന്നു. ഇക്കാര്യം വിശദീകരിക്കുവാൻ നിറം കലർത്തിയ വെള്ളം ചീറ്റിക്കുക. ആരെങ്കിലും തുമ്മുമ്പോൾ ഈ കണികകൾ മുറിയിലുള്ള മേശ, നിങ്ങളുടെ പേന, ലഘുഭക്ഷണം തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കളിൽ പറ്റിപിടിക്കുന്നു. ഈ അണുക്കളെ പോരാടി തോൽപ്പിക്കുവാൻ മാത്രം ശക്തിയുള്ള ഒരു പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ അത് ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിച്ചുവെന്ന് വരില്ല. അണുക്കളുടെ വ്യാപനം തടയുവാൻ സഹായിക്കുന്ന നിയമങ്ങൾ കുറഞ്ഞ പക്ഷം കുട്ടികൾ എഴുതണം. അത് പട്ടികയായി പ്രദർശിപ്പിക്കണം.

പ്രവൃത്തി - 2

പോകു.....അരുത്.....പോകു.....(Go-Stop-Go). ഈ പ്രവൃത്തി തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പായി മുറിയുടെ മൂലയിൽ ഒരു ചുവന്ന “നിർത്തുക” (Stop) എന്ന ചിഹ്നവും മറ്റൊരു മൂലയിൽ മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ള “ജാഗ്രത” (Caution) ചിഹ്നവും മറ്റൊരു മൂലയിൽ പച്ചനിറത്തിലുള്ള “പോകു” (Go) ചിഹ്നവും വയ്ക്കുക. ട്രാഫിക് ലൈറ്റിൽ ഏതു നിറമാണ് നിർത്തുകയെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്നും ഏതാണ് പോകുകയെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്നും ചോദിച്ചുകൊണ്ട് പാഠം പരിചയപ്പെടുത്തുക. ഇതിനുസമാനമായ ചില സന്ദർഭങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു. ഒരു സമയം ഒരു സന്ദർഭം വായിക്കുക. അണുക്കൾ വ്യാപിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ടോയെന്ന് കുട്ടികൾ ആലോചിക്കുന്നു. ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ ‘ചുവന്ന നിർത്തൽ’ ചിഹ്നത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. സന്ദർഭം ആരോഗ്യകരമാണെങ്കിൽ അവർ പച്ച പോകുക എന്ന ചിഹ്നത്തിനടുത്തേക്ക് നീങ്ങുന്നു. അവർക്ക് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ മഞ്ഞ ജാഗ്രത ചിഹ്നത്തിനടുത്തേക്ക് നീങ്ങുന്നു. (കൂടുതൽ കുട്ടികളും ജാഗ്രത ചിഹ്നം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് എടുത്തുമാറ്റിക്കൊണ്ട് ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തുവാൻ നിർബന്ധിക്കുക. ഉൾപ്പെടെ സന്ദർഭങ്ങളുടെ ഉദാഹരണം താഴെ കൊടുക്കുന്നു

- ☉ കുട്ടുകാരനുമായി ഒരു കുപ്പി സോഡ പങ്കുവെച്ച് കുടിക്കുക.
- ☉ ഒരു ഐസ്ക്രീം കോൺ സഹോദരിയുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക
- ☉ മിഠായിയുടെ പകുതി കുട്ടുകാരനു നൽകുക
- ☉ ജലദോഷം പിടിച്ചതുകൊണ്ട് സ്കൂളിൽ പോകാതിരിക്കുക
- ☉ തുമ്മുമ്പോൾ ടൗവ്വൽ കൊണ്ട് മൂക്കും വായും പൊതിയുക

2. ശരീരാവബോധം (Body Management)

പ്രവൃത്തി-1 എന്റെ ശരീരം, എന്റെ വീട്

“തല, തോളുകൾ, കാൽമുട്ടുകൾ, പെരുവിരലുകൾ” എന്നിങ്ങനെ പാട്ടുപാടിക്കൊണ്ട് ഈ പ്രവൃത്തി ആരംഭിക്കുക. ഓരോ വരിയോടുംമൊപ്പം ശരീരത്തിന്റെ പുതിയ ഭാഗങ്ങൾ കുട്ടി ചേർക്കുക. സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ട ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പട്ടിക ബോർഡിൽ എഴുതുക. ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ചെറിയഭാഗങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് നമ്മുടെ ശരീരമെന്നും അവയാണ് നമ്മെ മുതിർന്നവരായി വളരുവാൻ സഹായിക്കുന്നതെന്നും വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുക. പാട്ടിനുള്ളിൽ സൂചിപ്പിക്കപ്പെടാത്ത ചില ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. കുട്ടികളോട് ആ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ ചിലതിന്റെ യെങ്കിലും പേരറിയാമോ എന്നുചോദിക്കുക. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ചിരുന്നില്ലെന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക. (അടിവസ്ത്രം കൊണ്ടോ കുളിവസ്ത്രം കൊണ്ടോ മറച്ച ഭാഗങ്ങൾ) അടിവസ്ത്രമോ കുളിവസ്ത്രമോ ധരിച്ചതും ശാരീരികമായി ശരിയായ ആകൃ

തിയോടുകൂടിയ രണ്ടു പാവകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങളുടെ ശരിയായ പേരുകൾ വിശദമാക്കുക. ശരിയായ സംജ്ഞകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും സ്വകാര്യം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്ത് എന്ന് വിശദമാക്കുകയും ചെയ്യുക. ആളുകൾ തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കേണ്ടത് സ്വകാര്യസ്ഥല(ഉദാ. കുളിമുറി)ത്തായിരിക്കുമ്പോഴാണ് എന്ന് കുട്ടികളെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക.

3. സഞ്ചരണ ശേഷികൾ (Locomotor Skills)

1 നടത്തം (Walking)

നടപ്പ് പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- തല ഉയർത്തി പിടിച്ച് കണ്ണുകൾ നേരെ നോക്കി ശരീരം നിവർത്തിപിടിക്കുക
- കാലിന്റെ പെരുവിരൽ നീട്ടിപ്പിടിക്കുക
- പാദങ്ങൾ സുഖകരമായ അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക

ചലനക്രമങ്ങൾ

കുട്ടികൾ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ നടക്കണം:

- പൊതുവായ ഇടത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ ഒഴിവാക്കി നടക്കുക ലഭ്യമായ ഇടത്തിന്റെ സ്വഭാവം അനുസരിച്ച് നടപ്പ് എങ്ങനെയാണ് മാറുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
- മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വശങ്ങളിലേക്കുമായി മടി കൂടാതെ ദിശ മാറ്റി നടക്കുക
- വ്യത്യസ്തമായ നടപ്പാതകളിലൂടെ
- ചുവടുവയ്പിന്റെ പരിധി മാറ്റുക
- വ്യത്യസ്ത വേഗങ്ങളിൽ
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ബലത്തിന്റെ അളവ് വ്യത്യാസപ്പെടുത്തുക
- നടക്കുവാനുപയോഗിക്കുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ മാറ്റിക്കൊണ്ട് വ്യത്യസ്തരീതിയിൽ നടക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരെയോ മറ്റു വസ്തുക്കളെയോ ബന്ധപ്പെടുത്തി നടക്കുക.

പ്രവൃത്തികൾ

- പൊതുവായ ഇടത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ദേഹത്തുമുട്ടാതെ ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുക
- ദിശമാറ്റി നടക്കുക, ഏതു ദിശയിലേക്ക് നടക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പം? ഏറ്റവും പ്രയാസകരം ഏതാണ്? എന്തുകൊണ്ട്?
- വളഞ്ഞ വഴിയിലൂടെ നടക്കുക. നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുക. രണ്ടും കൂടകലർന്ന വഴിയിലൂടെയും നടക്കുക.

- ചുവടുവയ്ക്കുന്നതിന്റെ ദൈർഘ്യം വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി നടക്കുക. വലിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക. ചെറിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക.
- നടപ്പിന്റെ വേഗതമാറ്റുക. നിങ്ങൾക്കു വേഗത്തിൽ നടക്കുവാൻ കഴിയുമോ? പതുക്കെ നടക്കുവാൻ കഴിയുമോ?
- കനത്ത ചുവടുവച്ച് നടക്കുക. മൃദുവായി ചുവടുവയ്ക്കുക.
- ലഭ്യമായ ഇടത്തിന്റെ അളവ് മാറ്റുക. സ്ഥലത്തിന് വലിപ്പം കൂടുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ നടപ്പ് എങ്ങനെയാണ് മാറുന്നത്? ചെറുതാകുമ്പോഴോ?
- ഒരു കോമാളിയെപ്പോലെ നടക്കുവാൻ ആർക്കാണു കഴിയുക? സന്തോഷവാനായ ഒരു മനുഷ്യനായി, ഒരു പട്ടാളക്കാരനെപ്പോലെ, നിരാശനായ ഒരു മനുഷ്യനെപ്പോലെ, വയസ്സു നായ ഒരാളെപ്പോലെ, ക്ഷീണിതനായ ഒരാളെപ്പോലെ, ഒരു പരേഡിലെന്നപോലെ.
- മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞു നടക്കുക. കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെ നടക്കുക. പെരുവിരൽ കുത്തിയും കുത്താതെയും നടക്കുക. കാലുകൾ അകത്തിവച്ച് നടക്കുക. കാലുകൾ അടുപ്പിച്ചുവെച്ചു നടക്കുക.
- ഉപ്പുറ്റി കുത്തി നടക്കുക. പെരുവിരലിൽ നടക്കുക. കാലുകൾ പരത്തിവച്ച് നടക്കുക.
- ഐസിൽ നടക്കുന്നതുപോലെ നടക്കുക. ചെളിയിൽ, പശയിൽ നടക്കുന്നതുപോലെ.
- ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് നടക്കുക. കൈകൾ കോർത്ത് നടക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് നിൽക്കാനോ?
- പങ്കാളിയുമൊത്ത് അയാളുടെ/ അവളുടെ ചുവടുകൾക്കൊപ്പം നടക്കുക.
- പങ്കാളിയുമൊത്ത് മുന്നിലും പിന്നിലുമായി നടക്കുക. മുഖാമുഖം നടക്കുക.

2 ഓട്ടം (Running)

നടപ്പുപോലെ തന്നെയാണ് ഓട്ടവും. എങ്കിലും ഓട്ടത്തിൽ ചലനത്തിന്റെ വേഗത കൂടുതലും ചുവടുവയ്ക്കൽ നീണ്ടതുമാണ്. ചലനത്തിന് ശക്തിപകരുന്നതിനായി ഉദ്ദേശ്യപൂർവ്വമാണ് കൈകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് മാത്രമല്ല, ഒരാൾ ഒരു വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്ന ഒരു സമയവുമുണ്ട്. ശിരസ്സ് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചും ശരീരം ചെറുതായി മുന്നോട്ടാഞ്ഞുകൊണ്ടുമാണ് ഓട്ടം തുടങ്ങുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെ ഗുരുതൃകേന്ദ്രത്തിന്റെ തൊട്ടടുത്തായാണ് പിൻകാല് തറയിൽ തൊടുന്നത്. സാവകാശത്തിലാണ് ഓട്ടമെങ്കിൽ ഉപ്പുറ്റിയോ അല്ലെങ്കിൽ പാദം മുഴുവനായോ ആണ് ആദ്യം തറയിൽ തൊടുന്നത്. വേഗത്തിൽ ഓടുമ്പോൾ പാദത്തിന്റെ അടിയിലെ പരന്ന വശങ്ങളാണ് തറയിൽ ആദ്യം തൊടുന്നത്. പെരുവിരലുകൾ നേരെ നിർത്തിയാണ് പാദം നിലം തൊടുന്നത്. പാദം നിലം തൊടുമ്പോൾ തന്നെ കാൽമുട്ടു വളയുന്നതുമൂലം ഞെരിയാണി കൂടുതൽ അയയുകയും കാലിന് കുതിപ്പു ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പാദം തറയിൽ അമർന്ന് കുതിക്കുമ്പോൾ പിൻകാലുകൾ മുന്നോട്ടായുകയും ഒപ്പം ശരീരം വായുവിൽ ഉയർന്നുപൊങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. കാൽ മുന്നോട്ടു നീങ്ങുമ്പോൾ പിൻകാൽ അയഞ്ഞ് കാൽമുട്ട് മുന്നോട്ടും മുകളിലോട്ടും വീശുകയും ഉപ്പുറ്റി നിതംബത്തിനടുത്ത് എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കൈമുട്ടുകൾ മുതൽ താഴോട്ട് കൈകൾ വളഞ്ഞ് കാലുകളുടെ ചലനദിശയ്ക്ക് എതിർവശത്തേക്ക് ചലിച്ചുകൊണ്ട് ശരീരത്തെ മുന്നോട്ടുകുതിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൈ വീശുന്നത് മുന്നോട്ടും പുറകോട്ടുമായിരിക്കും.

പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ശിരസ്സ് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കണ്ണുകൾ മുന്നോട്ടു നോക്കുക
- കൈകൾ മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും വീശുക
- ഓടുന്ന പ്രതലത്തിൽ പാദം മുദുവായി സ്പർശിക്കുന്നു.
- ചുവടു വയ്പിന്റെ ദൈർഘ്യം സൗകര്യപ്രദമായ അകലത്തിലായിരിക്കണം
- കുതിക്കുമ്പോൾ പിൻകാലിന്റെ ഉപ്പറ്റി നിതംബത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് ഉയർത്തികൊണ്ടു വരുക.



- തലയുയർത്തി, ശരീരം മുന്നോട്ട് ആയുന്നു.
- കാൽമുട്ടിന്റെ കീഴ്ഭാഗം അയയുമ്പോൾ കാൽമുട്ട് മുന്നോട്ടും മുകളിലോട്ടും ആയുന്നു.
- കാലുകളുടെ എതിർദിശയിലേക്ക് കൈകൾ ചലിക്കുന്നു
- രണ്ടുകാലുകളും തറയിൽ തൊടാതെ നിൽക്കുന്ന ഒരു ഘട്ടമുണ്ട്.
- ഗുരുത്വകേന്ദ്രത്തിന്റെ കീഴിൽ പെരുവിരൽ നീട്ടി പാദം തറയിൽ സ്പർശിക്കുന്നു.

ചലനരീതികൾ

കുട്ടികൾ ഓടുമ്പോൾ അനുഭവിക്കേണ്ടതായ കാര്യങ്ങൾ

- പൊതുസ്ഥലത്ത് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാതെ ഓടുകയും ലഭ്യമായ സ്ഥലത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ച് ഓട്ടം മാറുന്നത് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക.
- മടി കൂടാതെ മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും വശങ്ങളിലേക്കും ദിശമാറ്റി ഓടുക.
- വിവിധ വഴികളിലൂടെ ഓടുക
- ചുവടുവയ്പിന്റെ ദൈർഘ്യം മാറ്റി ഓടുക
- വ്യത്യസ്ത വേഗങ്ങളിൽ ഓടുക
- ഓട്ടത്തിന്റെ ശക്തി വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തുക
- പലതരത്തിൽ ഓടുന്നതിനായി ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുക

- മറ്റുള്ളവരുമായോ വസ്തുക്കളുമായോ ബന്ധപ്പെടുത്തി ഓടുക
- സമയമോ ദൂരമോ കണക്കാക്കി ഓടുക
- അതിവേഗത്തിലുള്ള ഓട്ടത്തിലും ദീർഘദൂരമുള്ള ഓട്ടത്തിലും ഓടുന്ന രീതിയിലുള്ള മാറ്റം ശ്രദ്ധിക്കുക.

പ്രവൃത്തികൾ

- പൊതുവായ സ്ഥലത്ത് ഓടുക. മറ്റുള്ളവരെ മുട്ടാതെ ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് പൊതുസ്ഥലത്ത് ഓടുക
- ദിശമാറ്റി ഓടുക. നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ട് ഓടുവാൻ കഴിയുമോ? പിറകോട്ട്? വലത്തേക്ക്? ഇടത്തേക്ക്?
- നേർരേഖയിൽ ഓടുക. വളഞ്ഞ വഴിയിലൂടെ ഓടുക. നേരെയും വളഞ്ഞും ഒരുമിച്ചു ഓടുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ?
- ചുവടുവയ്പിന്റെ അകലം മാറ്റി ഓടുക. ചെറിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക. വലിയചുവടുകൾ വയ്ക്കുക.
- ലഭ്യമായ സ്ഥലത്തിന്റെ അളവ് മാറ്റുക. സ്ഥലം ചെറുതാക്കുന്നതുമൂലം നിങ്ങളുടെ ഓട്ടത്തിൽ എന്തുമാറ്റമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്? വലുതാകുന്നതോ?
- വേഗതയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഓടുക. അത് നിങ്ങളുടെ ഓട്ടത്തെ എങ്ങനെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്?
- കൈയുടെ ചലനത്തിന്റെ വേഗത മാറ്റി ഓടുക. അത് നിങ്ങളുടെ ഓട്ടത്തെ എങ്ങനെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്.
- കൃത്യമായ ഒരു ദൂരം നിർണയിച്ച് ഓടുക. ഉദാഹരണത്തിന് 30മീറ്റർ ദൂരം.
- ദീർഘദൂരം ഓടുക. ഉദാ; മൈതാനത്തിനുചുറ്റും ഒരു വട്ടം.
- അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ഓടുക
- സമയത്തിനനുസരിച്ച് ഓടുക. പത്തുസെക്കന്റുകൊണ്ട് എത്ര ദൂരം ഓടുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും
- അധിക സമയത്തേക്ക് ഓടുക. ഒരു മൂന്നു മിനിട്ടു നേരം തുടർച്ചയായി നിങ്ങൾക്ക് ഓടുവാൻ കഴിയുമോ?
- വഴിയിൽ തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ വച്ച് അതിനെ ചുറ്റി ഓടുക
- മുന്നോട്ട് ആഞ്ഞുകൊണ്ട് ഓടുക. കാലുകൾ വളക്കാതെ വച്ച് ഓടുക. പെരുവിരൽ കുത്തിയോടുക. കാലുകൾ അകത്തിവച്ച് ഓടുക. കാലുകൾ അടുപ്പിച്ചുവച്ച് ഓടുക.
- ഉപ്പുറ്റി കുത്തി ഓടുക. പെരുവിരലിൽ ഓടുക. പാദങ്ങൾ വിടർത്തിവച്ച് ഓടുക
- ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഓടുക. കൈകൾ പരസ്പരം കോർത്തുപിടിച്ച് ഓടുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് നിന്ന് ഓടുവാൻ കഴിയുമോ?
- ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് അയാളുടെ ചുവടിനനുസരിച്ച് ഓടുക.
- ഒരാൾക്കുപിന്നിൽ മറ്റൊരാൾ എന്ന നിലയിൽ ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഓടുക. ഇനി മുഖത്തോടു മുഖം നോക്കി ഓടുക.

- ഒരാൾക്ക് പിറകിൽ മറ്റൊരാൾ എന്ന നിലയിൽ ഒരു കൂട്ടമായി ഓടുക. എല്ലാവർക്കും ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ഓട്ടത്തിന്റെ ഗതിവേഗം നിർണ്ണയിക്കാമോ?
- നാലോ അഞ്ചോ പേരുടെ കൂട്ടമായി, ഒരാൾക്ക് പിറകിൽ മറ്റൊരാൾ എന്ന നിലയിൽ ഓടുക. ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഒടുവിലെത്തയാൾ ഓടി ഏറ്റവും മുന്നിലെത്തുക. ആവർത്തിക്കുക.

3. ചാട്ടം (Jumping)

ചാട്ടത്തിന് പല രൂപങ്ങളുണ്ട്. കുതിക്കുന്നത് ഒരു കാലിൽ നിന്നോ രണ്ടുകാലിൽ നിന്നോ ആകാം. ചാടിവീഴുന്നത് രണ്ടുകാലിൽ ആയിരിക്കും. അനങ്ങാതെ നിന്നു കൊണ്ടോ, ഓടിയോ, നടന്നോ ചാട്ടം ആരംഭിക്കാം. പൊക്കത്തിലും നീളത്തിലും ലംബതലത്തിലും തീരശ്ചീനതലത്തിലുമുള്ള ചാട്ടമാണ് ഈ ഭാഗത്ത് വിശദീകരിക്കുന്നത്. നിന്നുകൊണ്ടും ഓടിക്കൊണ്ടും നടത്തുന്ന ലോംഗ് ജമ്പും ഹൈജമ്പും അഥവാ പൊക്കത്തിൽ ചാട്ടവും നീളത്തിൽ ചാട്ടവും ഇവിടെ വിശദമാക്കുന്നു. പൊക്കത്തിൽ ചാടുന്നതിനു തയ്യാറെടുക്കുന്നതിനായി തുടകളും കാൽ മുട്ടുകളും കണങ്കാലുകളും വളച്ചു കുനിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. ചാട്ടം തുടങ്ങുമ്പോൾ കാലുകൾ മുന്നോട്ട് ശക്തമായി നീട്ടി, കൈകൾ മുന്നോട്ടാണത് മുകളിലേക്ക് നീട്ടി ശരീരം ഉയർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. വീഴുമ്പോൾ പാദങ്ങൾ തറയിൽ തൊടുവാൻ തയ്യാറാകുന്നതുവരെ ശരീരം പൂർണ്ണമായും നിവർത്തിവയ്ക്കുന്നു. ആ സമയത്ത് കണങ്കാലുകളും കാൽമുട്ടുകളും തുടകളും അയച്ച് മൂർദ്ധ്വമായി നിലത്തു പതിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി സംഭരിക്കുന്നു. തലയ്ക്കു മുകളിലുള്ള ഒരു വസ്തുവിനെ തൊടുകയോ എത്തിപ്പിടിക്കുകയോ ആണു ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ എത്തിപ്പിടിക്കേണ്ട കൈ ശരീരത്തിനുമുകളിലേക്ക് വലിച്ചുനീട്ടുകയും മറ്റേ കൈ ചാട്ടത്തിന്റെ ഉയരത്തിനനുസൃതമായി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

തീരശ്ചീന തലത്തിൽ ദൂരത്തേക്ക് ചാടുന്നതിനു മുമ്പായി കുറച്ചു ദൂരം ഓടുന്നു. ഒരു പാദത്തിൽ കുതിച്ച് രണ്ടു പാദങ്ങളിലായി വന്നു വീഴുന്നു.

കുതിപ്പിനുമുമ്പായി നിതംബം, കാൽമുട്ട്, കണങ്കാൽ എന്നിവ വളയ്ക്കുന്നതുമൂലം ശരീരം തറയിൽ നിന്നും മുകളിലേക്കു കുതിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ സമ്മർദ്ദം ലഭിക്കുന്നു. ചാട്ടം തുടങ്ങേണ്ടയിടം വരെ കാലുകളുടെ ചലനദിശയ്ക്ക് വിപരീതമായി കൈകൾ നീങ്ങുകയും കുതിക്കുന്നതിനിടയിൽ ചാട്ടത്തിന്റെ ദിശയിലേക്ക് വീശുകയും ചെയ്യുന്നു. ശിരസ്സ് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. കുതിപ്പിന്റെയും പറക്കലിന്റെയും സമയത്ത് ശരീരം വലിച്ചു നീട്ടുന്നു, തറയിൽ വീഴുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ കാലുകൾ മുന്നോട്ടായുകയും കണങ്കാലുകളും കാൽമുട്ടുകളും നിതംബവും മൂർദ്ധ്വമായി പതിക്കുന്നതിനായി വളയുകയും ചെയ്യുന്നു. കൈകൾ വളച്ചുവയ്ക്കുന്നു. നിലത്തു പതിക്കുമ്പോൾ സംതുലനം ലഭിക്കുന്നതിനായി വശങ്ങളിലേക്ക് കൈകൾ നീട്ടുകയും ആവാം. പാദങ്ങൾക്കിടയിൽ സൗകര്യപ്രദമായി ഒരടിയകലം ഉണ്ടായിരിക്കും.

പ്രവൃത്തികൾ

- മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും വശങ്ങളിലേക്കും ചാടുക.
- തറയിൽ ഒരു വൃത്തം വരച്ച് അതിനുള്ളിലേക്കും പുറത്തേക്കും ചാടുക.

സഞ്ചരണ ശേഷിക്കായുള്ള പൊതുവായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. വിസിലിപ്പിച്ചു നിർത്തൽ

ചലനശേഷികൾ: പിന്തുടർന്ന് ഓടൽ, ഓട്ടം, നിർത്തൽ.

രൂപഘടന: ചിതറിയത്

ഉപകരണം: വിസിൽ

പ്രവർത്തനക്രമം : കളിസ്ഥലത്ത് കുട്ടികൾ ചിതറി നിൽക്കുന്നു. ‘ഓടുക’ എന്ന അടയാളം കിട്ടുമ്പോഴേക്കും കുട്ടികൾ ഏതെങ്കിലും ദിശയിലേക്ക് ഓടുന്നു. നിങ്ങൾ വിസിൽ ഊതുവോൾ അവർ പെട്ടെന്ന് ഓട്ടം നിർത്തുന്നു. ‘ഓടുക’ എന്ന അടയാളം കിട്ടുമ്പോൾ അവർ വീണ്ടും ഓട്ടം തുടങ്ങുന്നു. ഉചിതമായ അടയാളങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ ഓട്ടം തുടങ്ങുകയും നിർത്തുകയും ചെയ്യണം. തങ്ങളുടെ പരിധിക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് മറ്റു ഓട്ടക്കാരിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യണം. ദിശ , സമയം, ചലനം എന്നിവ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി പലതരത്തിൽ ഈ കളി തുടരാം.

2 കടലിലെ തവള

ചലനശേഷി : ഓട്ടം

രൂപഘടന : വൃത്തം

ഉപകരണം : ഒന്നുമില്ല

പ്രവർത്തനക്രമം : ഒരു കുട്ടി തവളയായി വൃത്തത്തിന്റെ നടുക്ക് ഇരിക്കുന്നു. “കടലിലെ തവളക്ക് എന്നെ പിടിക്കാൻ കഴിയില്ല” എന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് തവളയെ വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ട് അവന്റെ അടുത്തായി വട്ടത്തിൽ ഓടുന്നു. ഒരു കുട്ടിയെ തവള പിടിച്ചാൽ ആ കുട്ടി തവളയാകുകയും ആദ്യത്തെ തവളയുടെ വൃത്തത്തിന്റെ നടുക്ക് ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തവളകൾ ഒരാൾക്കു പിന്നിൽ മറ്റൊരാൾ എന്ന നിലയിൽ ഇരിക്കണം. നാലുപേർ തവളകളായി മാറുന്നതുവരെ കളി തുടരുന്നു. തുടർന്ന് ആദ്യത്തെ തവള വൃത്തത്തിനു പുറത്തു നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരിൽ നിന്നും പുതിയ ഒരു തവളയെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. വൃത്തത്തിനു ചുറ്റും ഓടുന്നതിനു പകരം തവളയെ പോലെ ചാടാവുന്നതാണ്.

അസഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ (Non-locomotor movements)

സ്ഥിരമായി നിന്നുകൊണ്ട് നടത്തുന്ന ചലനങ്ങളെയാണ് അസഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. എങ്കിലും നിന്നുകൊണ്ടും മുട്ടുകുത്തി നിന്നും ഇരുന്നും കിടന്നും എന്നിങ്ങനെയും സഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ ചേർത്തുകൊണ്ടും അവ പെയ്യാവുന്നതാണ്.

1. വളയ്ക്കലും നിവർത്തലും (Bend / Strech)

രണ്ടു ശരീരാവയവങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുന്ന ഭാഗത്തിനുചുറ്റുമായി നടത്തുന്ന ചലനമാണ് വളയ്ക്കൽ. ഇതിനെ മടക്കൽ എന്നും പറയുന്നു. സന്ധികൾ വലിച്ചുനീട്ടുന്നതാണു നിവർത്തൽ. ശരീരത്തിന്റെ അയവ് നിലനിർത്തുന്നതിനും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ശരീരം ഇള

കുന്നതിനും ഒക്കെത്തന്നെ നിവർത്തൽ പ്രധാനമാണ്. നിശ്ചലസ്ഥിതിയിൽ നടത്തുന്ന നിവർത്തൽ ആണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം. നിവർത്തിയ സ്ഥിതിയിൽ ബലം പ്രയോഗിച്ചശേഷം കുറച്ചുസമയം (5 മുതൽ 30 സെക്കന്റുവരെ) അതേപടി നിൽക്കണം.

ചലനരീതികൾ

കുട്ടികൾ വളയ്ക്കലും നിവർത്തലും താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ നടത്തണം.

- ഓരോ ശരീരാവയവത്തിന്റെയും ചലനശേഷി മനസിലാക്കുന്നതിന് ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യണം.
- നിവർത്തലിലും വളയ്ക്കലിലും ഉൾപ്പെടുന്ന പേശികളുടെ വലിവും അയവും അനുഭവിക്കുക.
- വ്യത്യസ്തമായ ചലനരീതിയിൽ

പ്രവൃത്തികൾ

- ഒരു ശരീരഭാഗം വളയ്ക്കുക. അതു നിവർത്തുക, മറ്റൊരു ഭാഗം ശ്രമിക്കുക, മറ്റൊരു ഭാഗം.
- രണ്ടു ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഒരേ സമയത്ത് വളയ്ക്കുക. ഒന്നു മറ്റൊന്നിനെക്കാൾ കൂടുതൽ വളയുന്നുണ്ടോ? മറ്റു രണ്ടുഭാഗങ്ങൾ കൂടി ശ്രമിച്ചുനോക്കുക.
- ഒരേ സമയത്ത് കൂടുതൽ ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുക. അവയെ നിവർത്തുക. വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ഉയരത്തിലേക്ക് കഴിയുന്നത്ര നിവർത്തുക. ഇനി എത്ര വളയ്ക്കാമോ അത്രത്തോളം വളയ്ക്കുക, വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക. ഇത്തവണ നിലത്തു കിടന്നു കൊണ്ട് ചെയ്യുക.
- ചാടുകയും നിവരുകയും ചെയ്യുക. വന്നു വീഴുകയും വളയുകയും ചെയ്യുക.
- ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് ചെയ്യുക. ഒരാൾ നേതാവ് ആയിരിക്കും. നേതാവ് ഒരു ശരീരഭാഗം വളയ്ക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരു ഭാഗം വളയ്ക്കാമോ? തുടർന്നു ചെയ്യുക. എത്ര വ്യത്യസ്തമായ ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയുന്നുണ്ട്? ഒരു തവണ ഒരു ഭാഗം എന്ന നിലയിൽ ശരീരഭാഗങ്ങൾ നിവർത്തി പ്രവൃത്തി തുടരുക.

2. തള്ളുക/വലിക്കുക (Push / Pull)

ഒരു വസ്തുവിൽ നിന്നും ശരീരത്തെയോ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വസ്തുവിനെയോ അകറ്റുന്ന ബലവത്തായ ചലനമാണ് തള്ളൽ. ഒരു വസ്തുവിനെ ശരീരത്തിനടുത്തേക്കോ ശരീരം വസ്തുവിനടുത്തേക്കോ കൊണ്ടുവരുന്ന ബലവത്തായ ചലനമാണ് വലിക്കൽ.

കുട്ടികൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ചലനരീതികൾ

- വസ്തുവിന്റെ ഗുരുത്വകേന്ദ്രത്തിനടുത്തേക്കും അകലത്തിലേക്കും തള്ളുമ്പോഴുള്ള ഫലങ്ങൾ.

- തളളുകയും വലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനായി വിവിധ പേശികളുടെ ഗ്രൂപ്പുകളെ ഉപയോഗിക്കുക.
- വ്യത്യസ്ത അളവിലുള്ള ബലം പ്രയോഗിച്ച് തളളലും വലിക്കലും നടത്തുക.

പ്രവൃത്തികൾ.

- ഭാരം കുറഞ്ഞ വസ്തുക്കളെ തളളുകയോ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുക. സാമാന്യഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ, അധികഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ(യഥാർത്ഥത്തിലുള്ളതോ സാങ്കല്പികമോ ആകാം).
- കൈകൾ മാത്രമോ ഉടലോ കാലുകളോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ തളളുക.
- വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ വലിക്കുക.
- നിന്നുകൊണ്ട് ഒരു വസ്തുവിനെ തളളുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇരുന്നുകൊണ്ട് തളളുക, മുട്ടുകുത്തിനിന്നുകൊണ്ട്, കിടന്നുകൊണ്ട്. ഇതേസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്ന് വസ്തുവിനെ വലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടാളിയെ വരയുടെ അപ്പുറത്തേക്ക് തളളിമാറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഒരു വസ്തുവിനെ പെട്ടെന്നോ, ബലവത്തായോ, ക്രമേണയോ തളളുകയോ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ഒരു വസ്തുവിനെ അതിന്റെ ഗുരുതൃകേന്ദ്രത്തിലൂടെ തളളുക. ഗുരുതൃകേന്ദ്രത്തിനുമുകളിലൂടെ, താഴെക്കൂടി, വശത്തുകൂടി.

3. ആടുക / ചായുക (Swing / Sway)

ഒരു നിശ്ചിത കേന്ദ്രത്തിനു ചുറ്റുമായി ഒരു വസ്തു കറങ്ങുന്നതിനെയാണ് ആടൽ എന്നു പറയുന്നത്. അച്ചുതണ്ട് കറങ്ങുന്ന വസ്തുവിന്റെ മുകളിലായിരിക്കും. ചലിക്കുന്ന വസ്തുവിന്റെ കീഴിലായി അച്ചുതണ്ട് വരുമ്പോൾ അത് ചായൽ ആകും.

കുട്ടികൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ചലനരീതികൾ

- ശരീരഭാഗങ്ങളിലെ മുറുക്കവും അയവും.
- ആടുകയും ചായുകയും ചെയ്യുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം.
- വ്യത്യസ്തവേഗത്തിൽ ആടുകയും ചായുകയും ചെയ്യുക.
- വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചും പരസ്പരവിരുദ്ധമായും ക്രമമായും ആടുകയും ചായുകയും ചെയ്യുക.
- വ്യത്യസ്ത ചലന പരിധികളിൽ നിന്ന് ആടുകയും ചായുകയും ചെയ്യുക.

പ്രവൃത്തികൾ

- വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ആട്ടുകയോ ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഒരു ശരീരഭാഗം ആട്ടുകയോ ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഇനി വേറൊരു ഭാഗം ശ്രമിക്കുക.

- വ്യത്യസ്തവേഗത്തിൽ ആട്ടുകയോ ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്കു സാവകാശം ചലിപ്പിക്കാമോ? ഇനി വേഗതകൂട്ടി കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ ചലിക്കുക. ഇനി പതുക്കെ യാക്കുക.
- വ്യത്യസ്ത ചലന പരിധികളിൽ ആടുകയും ചായുകയും ചെയ്യുക. ഒരു ശരീരഭാഗം വലിയരീതിയിൽ ആട്ടുക. അതെ ഭാഗം തന്നെ ചെറുതായി ആട്ടുവാൻ കഴിയുമോ?
- രണ്ടുശരീരഭാഗങ്ങൾ എതിർദിശയിൽ ആട്ടുക. ഇനി ഒരുമിച്ച് ക്രമമായി.
- ഒരേ സമയം രണ്ടോ അതിൽക്കൂടുതലോ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ആട്ടുക.
- ഒരു താളത്തിനോ സംഗീത ഉപകരണത്തിന്റെ അകമ്പടിക്കോ അനുസൃതമായി ആട്ടുകയോ ചായുകയോ ചെയ്യുക.

4. തിരിക്കുക / കറങ്ങുക (Twist / Turn)

നിശ്ചലമായ അടിസ്ഥാനത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള ശരീരത്തിന്റെയോ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെയോ ഭ്രമണമാണ് തിരിക്കൽ. അടിസ്ഥാനം മാറ്റിക്കൊണ്ടുള്ള ഭാഗികമോ പൂർണ്ണമോ ആയ ഭ്രമണമാണ് കറങ്ങൽ.

ചലനരീതികൾ

- കുട്ടികൾ തിരിക്കലും കറങ്ങലും താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ അനുഭവിക്കണം.
- വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങൾ.
- വ്യത്യസ്ത ചലനപരിധികളിൽ.
- വ്യത്യസ്ത വേഗങ്ങളിൽ
- സംതുലന നിലനിർത്താൻ വിവിധരീതിയിൽ ശരീരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്.

പ്രവൃത്തികൾ

- വലിയ വൃത്തത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം ചലിപ്പിക്കുക. ചെറിയ വൃത്തത്തിൽ.
- കാൽഭാഗം കറക്കുക. അരഭാഗം,മുക്കാൽഭാഗം കറക്കുക. മുഴുവനായും കറക്കുക.
- ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം തിരിക്കുക. ഇനി മറ്റൊരുഭാഗം ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ. മറ്റൊന്ന്.
- നിങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത വേഗത്തിൽ ഒരിടത്തിലൂടെ നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തിരിയുകയോ കറങ്ങുകയോ ചെയ്യുക.
- ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് കറങ്ങുക. നിങ്ങൾക്ക് തിരിയുവാൻ കഴിയുമോ?
- നിന്നുകൊണ്ടും ഇരുന്നുകൊണ്ടും സവാരിചെയ്തുകൊണ്ടും കിടന്നുകൊണ്ടും ശരീരഭാഗങ്ങൾ തിരിക്കുക.
- ശരീരത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങൾ കൊണ്ട് ശരീരത്തെ മുഴുവനായി താങ്ങി നിർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഏതെല്ലാം ഭാഗങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് തിരിക്കുവാനും കറക്കുവാനും കഴിയുന്നത്?

അസഞ്ചരണ (Non- Locomotor) കളികളുടെ മാതൃക

അസഞ്ചരണശേഷികൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള കളികളിൽ വളയുകയും നിവരുകയും തിരിക്കുകയും ചുരുളുകയും അടർക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. താഴെ പറയുന്ന കളികളിൽ സഞ്ചരണ ശേഷികളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും കളിയിൽ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് അസഞ്ചരണശേഷി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിലായിരിക്കും.

1. റോക്ക് ആന്റ് സ്റ്റോപ്പ് (Rock' N Stop)

ചലനശേഷികൾ

അസഞ്ചരണം: പെട്ടെന്ന് നിൽക്കലും തുടങ്ങലും. സ്ഥാനം മാറൽ (ശരീരത്തിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തെ ഗുരുതൃകേന്ദ്രം, അരയ്ക്കുമുകൾ ഭാഗം വളച്ച് ഉടൽ മുന്നോട്ടുകുനിക്കുക)

ചലനരീതികൾ

- സ്ഥലം : പെട്ടെന്ന് ദിശമാറ്റൽ
- ശ്രമം : സാവകാശം, ശരാശരിവേഗം, വേഗം.
- ബന്ധങ്ങൾ : മറ്റുള്ളവർക്കുചുറ്റും ചലിക്കുക.

ഉപകരണം: ശികാരിമേളമോ ചെണ്ടമേളമോ പോലുള്ള പരമ്പരാഗത സംഗീതത്തിന്റെ സിന്ധിയും സിന്ധി പ്ലെയറും.

പ്രവർത്തന ക്രമം : പൊതുവായ ഇടത്തിൽ ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ അവിടവിടെയായി നിൽക്കുക. സംഗീതം തുടങ്ങുമ്പോൾ ടീച്ചർ കുട്ടികളോട് വിവിധതരത്തിലുള്ള സഞ്ചരണ ശേഷികൾ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. സംഗീതം നിലയ്ക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കളി നിർത്തി എവിടെയാണോ അപ്പോൾ നിൽക്കുന്നത് അവിടെതന്നെ നിൽക്കട്ടെ. സരൂക്ഷിതമായി കളി നിർത്തുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് അവർക്കു വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കണം (കൈകൾ ഉപയോഗിച്ചും കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ചും ശരീരത്തിന് നല്ലപോലെ താങ്ങുനൽകുക) രണ്ടാമത്തെ റൗണ്ടിലെ കളിയിൽ ഉയർന്നത്, ശരാശരി, താഴ്ന്നത് എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധ തരം സംതുലിതാവസ്ഥകളിൽ (ശരീരഭാഗങ്ങൾ വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തിയും വിടർന്നത്, ഇടുങ്ങിയത്, തിരിഞ്ഞത്, നേരെയുള്ളത്, വളഞ്ഞത് എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധ ആകൃതികളിലും) ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുവാൻ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

2. ജങ്ക് യാർഡ് ഡോഡ്ജിങ് (Junk Yard Dodging)

ചലനശേഷികൾ:

അസഞ്ചരണം: ശരീരമോ ഉടലോ ഉപയോഗിച്ച് (വളച്ചോ ചുരുട്ടിയോ) ഒരു ദിക്കിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതായി ഭാവിച്ച് എതിർദിശയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുക: തലയുപയോഗിച്ച് ഒരു ദിശയിലേക്കു നീങ്ങുവാൻ തുടങ്ങുന്നതായി ഭാവിക്കുക.

സഞ്ചരണം: നടപ്പ്, ഓട്ടം.

ചലനരീതികൾ:

- സ്ഥലം : പാതയോരങ്ങൾ (സങ്കല്പം)
- ശ്രമം : ഉയർന്നവേഗം, വേഗം, ശരാശരി, താഴ്ന്നവേഗം
- ബന്ധങ്ങൾ : തടസ്സ വസ്തുക്കൾക്ക് ചുറ്റും ചലിക്കുക.

ഉപകരണം

കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട തടസ്സ വസ്തുക്കൾ : സ്‌പോഞ്ചിന് സമാനമായ റബ്ബർ കൊണ്ടുള്ള പല ആകൃതിയിലുള്ള വസ്തുക്കൾ,ചതുരാകൃതിയിലുള്ള തടുകുകൾ, വൃത്തസ്തുപികകൾ (കോണുകൾ), കയറുകൾ,വളയങ്ങൾ.

നടപടികൾ: പ്രത്യേകം തറയിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയ ഭാഗത്തു വച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുവിന്റെ വശങ്ങളിലോ പിറകുഭാഗത്തോ ആയി കുട്ടികൾ നിലയുറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കളി തുടങ്ങുന്നു. തടസ്സവസ്തുവിനു ചുറ്റുമായി ഒരു ദിക്കിലേക്ക് കുതിക്കുവാനാണുകൊണ്ട് എതിർ ദിശയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ടീച്ചർ കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. തല, തോളുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഉടൽ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ഭാഗത്തേക്ക് നീങ്ങുവാൻ ഭാവിക്കുന്നതിനുള്ള അടയാളമായി ഒരു കൊട്ട് (Drum beat) ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഒരു വിദ്യാർത്ഥി തന്റെ കൂട്ടാളിയെ മറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന രീതിയിലും ഈ കളി വിപുലപ്പെടുത്താം.

3. എന്റെ പേരെന്ത്? അല്ലെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടെ സ്‌പെല്ലിങ് പട്ടിക.

ചലനശേഷികൾ

അസഞ്ചരണം: വളയ്ക്കൽ,നിവർത്തൽ,തിരിക്കൽ,ചുരുട്ടൽ,ആടൽ

ചലനരീതികൾ

- സ്ഥലം : തലങ്ങൾ
- ശ്രമം : നിയന്ത്രിത ചലനം.
- ബന്ധങ്ങൾ : സംഗീതത്തിലേക്കും, ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻഡിലേക്കും കൂട്ടാളിയുടെ അടുത്തേക്കും നീങ്ങുക.
- ഉപകരണം : സംഗീതം, ടേപ്പ് റെക്കോഡർ,വലിയുന്ന ബാൻഡുകൾ

പ്രവർത്തനക്രമം

പോസ്റ്റർ വലിപ്പത്തിലുള്ള അക്ഷരങ്ങൾ ടീച്ചർ ഉയർത്തിപിടിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ ശരീരങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് അക്ഷരമുണ്ടാക്കണം. കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളുടെ ഏതു ശരീരഭാഗവും ഉപയോഗിച്ച് ഏതുതലത്തിലുമുള്ള അക്ഷരമുണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. ടീച്ചർ കുട്ടികളെ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഒരു രഹസ്യക്ഷരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. അത് ഏത് അക്ഷരമാണെന്ന് മറ്റ് ഗ്രൂപ്പുകൾ അനുമാനിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ അക്ഷരമുണ്ടാക്കുവാൻ ഏതുതരം അസഞ്ചരണ ചലനമാണ് ഉപയോഗിച്ചതെന്ന് സ്വയം കണ്ടെത്തുവാൻ ടീച്ചർ സഹായിക്കുന്നു. പ്രായം

കുടുതലുള്ള കുട്ടികളുടെ ഗ്രൂപ്പിന് വാക്കുകളുടെ സ്പെല്ലിംഗ് പറയാവുന്നതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളുടെ പേരിന്റെ സ്പെല്ലിംഗ് പറയാവുന്നതാണ്. ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻഡ് ഉപയോഗിച്ച് ഈ കളി മറ്റൊരു തരത്തിലും കളിക്കാം. ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻഡ് വലിച്ചു നീട്ടിക്കൊണ്ട് വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികൾ അക്ഷരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഒടുവിലായി കുട്ടികളെ മായി ചേർന്ന് ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻഡ് ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലാതെയോ അക്ഷരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഈ കളികളുടെ ഏതുഭാഗത്തും സംഗീതം ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് സംഗീതത്തിന്റെ താളക്രമത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ ചലിക്കുകയും സംഗീതത്തിന്റെ ഗതിവേഗത്തിനനുസൃതമായി ഒരു കുട്ടിയുടെ പേരിന്റെ ഓരോ അക്ഷരവും രൂപപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

അടയാളത്തിൻ ഒട്ടിനിൽക്കൽ (Stuck to the Dot Tag)

ചലനശേഷികൾ

അസഞ്ചരണം: വളയ്ക്കൽ, തിരിക്കൽ

സഞ്ചരണം: നടപ്പ്, ഓട്ടം, കുതിച്ചോട്ടം

ചലനരീതികൾ

സ്ഥലം : നടവഴികൾ, ദിക്കുകൾ, തലങ്ങൾ.

ശ്രമം : താഴ്ന്നതും ശരാശരിയും ഉയർന്നതുമായ വേഗം

ബന്ധങ്ങൾ : മറ്റുള്ളവരോടൊത്തു നീങ്ങൽ

ഉപകരണം : പോളിസ്റ്റേപ്പാട്ടുകൾ, അതിർത്തി രേഖപ്പെടുത്തുവാനുള്ള കോണുകൾ, തുവാലകൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഫ്ലാഗ് ബെൽട്ടുകൾ

പ്രവർത്തന ക്രമം

കുട്ടികളിലെ എഴുപത്തിയഞ്ചു ശതമാനം പേരും പൊതുസ്ഥലത്ത് ചിതറി നിൽക്കുകയും എല്ലാ വരുടെയും ഒരു പാദം എപ്പോഴും പോളിസ്റ്റേപ്പാട്ടിനു മീതെയായിരിക്കും. അടയാളത്തിൽ ഒട്ടി നിൽക്കുക. നിശ്ചലരായി നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരുടെ ചുറ്റും ബാക്കിയുള്ള കളിക്കാർ ഓടുന്നു. സഞ്ചരിക്കുന്ന കളിക്കാർ റിപ്പ് ഫ്ലാഗ് ബെൽറ്റുകൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓടുന്ന കളിക്കാരുടെ ഫ്ലാഗ് ബെൽട്ടിൽ നിന്നും കൊടികൾ നിശ്ചലരായി നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർ വലിച്ചെടുക്കണം. അവർ ഒരു കൊടി എടുത്താൽ ഉടൻ തന്നെ അത് തങ്ങളുടെ വെൽക്രോ ഫ്ലാഗ് ബെൽട്ടിനു ഉള്ളിലേക്ക് തിരുകി വയ്ക്കുന്നു. കളി തീരുന്നത് എപ്പോഴെന്ന് ടീച്ചർ അറിയിക്കുന്നു. ഫ്ലാഗ് ബെൽട്ടുകൾക്ക് പകരം നീക്കിനിറുത്തിൽ തുവാല തിരുകി വച്ചാലും മതി. ഓരോ റൗണ്ടിലും കളിക്കാരുടെ പങ്ക് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. സഞ്ചരണശേഷി വികസനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിലുള്ള കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഫ്ലാഗ് ബെൽട്ടിന്റെ ഉപയോഗം വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കാം. നീങ്ങുന്ന കളിക്കാരുടെ പുറകിലോ കൈയിലോ ടാഗ് ചെയ്താൽ മതിയാകും.

പുച്ചുകൾ

ചലനശേഷികൾ

അസഞ്ചരണം : വളയ്ക്കൽ, തിരിക്കൽ, ചുരുളൽ

സഞ്ചരണം : നടപ്പ്, ഓട്ടം

ചലനരീതികൾ

സ്ഥലം : പൊതുവായത്

ശ്രമം : ഉയർന്നതും ശരാശരി താഴ്ന്നതുമായ വേഗങ്ങൾ

ബന്ധങ്ങൾ : മറ്റുള്ളവരുടെ ചുറ്റുമായി ചലിക്കുക

ഉപകരണം : പലനിറത്തിലും തരത്തിലുമുള്ള (പുളികളുള്ള, വരകളുള്ള, തവിട്ട്, കറുപ്പ്, വെള്ള) കാറ്റെയിലുകൾ (പുച്ചവാൽ). അതിർത്തി രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ സ്തുപികകൾ (കോണുകൾ) ഉപയോഗിക്കാം.

പ്രവർത്തനക്രമം: തങ്ങളുടെ ഷോർട്ട്സിനുള്ളിൽ (നിക്കറിനുള്ളിൽ) ഒന്നോ രണ്ടോ പുച്ചവാൽ കുട്ടികൾ തിരുകി വയ്ക്കുന്നു. അധികം വരുന്ന കാറ്റെയിലുകൾ കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ഒരു വശത്ത് സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള പുച്ചപ്പാത്രം എന്ന വളയത്തിനുള്ളിൽ വയ്ക്കുന്നു. മറ്റു പുച്ചുകളിൽ നിന്നും കാറ്റെയിലുകൾ മോഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് കളിയുടെ ലക്ഷ്യം. മറ്റു പുച്ചുകളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നതിനായി കുട്ടികൾ തിരിക്കലും വളയ്ക്കലും ചുരുട്ടലും പോലുള്ള അസഞ്ചരണ ശേഷികൾ ഉപയോഗിക്കണം

സ്ഥലം (Space)

മനുഷ്യചലനത്തിന്റെ പഠനത്തിലെ ആവശ്യഘടകമാണ് സ്ഥലം മനസ്സിലാക്കുക എന്നത്. സ്ഥലം വിജയകരമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനുള്ള വ്യക്തിയുടെ കഴിവിനെയാണ് ചലനത്തിന്റെ വിജയം ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത്. നൃത്തം വയ്ക്കാനാണെങ്കിലും ഫുട്ബോൾ കളിയിൽ എതിരാളിയെ വെട്ടിച്ച് മുന്നോട്ടുകുതിക്കുവാനാണെങ്കിലും ഇതു ബാധകമാണ്. സ്വന്തം ഇടം അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിപരമായ ഇടമെന്നത് മനുഷ്യശരീരവും ശരീര അവയവങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി നിവർത്തിപ്പിടിക്കുവാനും വേണ്ടിവരുന്ന സ്ഥലമാണ്. മറ്റുള്ളവരോടൊത്ത് ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കണമെങ്കിൽ കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

പ്രവൃത്തികൾ

കായികവിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ ഓരോ കുട്ടിക്കും സ്വന്തം ഇടമുണ്ടായിരിക്കും.

- നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിന്റെ വലിപ്പം കാണിച്ചുതരുക. എത്രത്തോളം വിശാലമാണിത്? എത്രത്തോളം ഉയരമുണ്ടതിന്? നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും തൊടുവാൻ കഴിയുമോ? നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ? പിറകിൽ? വശങ്ങളിൽ?

- ഒരു വളയത്തിനുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിന്റെ വലിപ്പം എനിക്ക് കാണിച്ചുതരിക? വളയത്തിനുള്ളിൽ നിന്നും വെളിയിലേക്ക് നീങ്ങി നിന്ന് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടം കാണിച്ചുതരുക. പിന്നീട് പുതിയ ഒരിടത്തേക്ക് നീങ്ങി നിന്നും അതുവീണ്ടും ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ എവിടെ പോകുന്നുവോ അവിടേക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടവും പോകുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചോ?
- നിങ്ങളുടെ കൈ ഒഴികെയുള്ള ഏതെങ്കിലുമൊരു ഭാഗം കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും സ്പർശിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? ഏതു ഭാഗങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചത്. നിങ്ങൾ പാദങ്ങളാണോ ഉപയോഗിച്ചത്. നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ട്? കുറച്ച് സ്ഥലം എടുക്കുന്നതിനോ?

പരിധി (Range)

ശരീരത്തിന് അതിന്റെ സ്വന്തമിടവുമായും ഒരു ശരീരഭാഗത്തിന് മറ്റൊന്നുമായും ശരീരഭാഗങ്ങൾക്ക് ഇടത്തിലുള്ള വലുത്), ചെറുത്, പൊക്കമുള്ള, കുറിയ, വിശാലമായ ഇടങ്ങളായ അടുത്തുള്ള, ദൂരെയുള്ള വസ്തുക്കളുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളാണ് പരിധിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്.

പ്രവൃത്തികൾ

- നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിൽ കഴിയുന്നത്ര വലിയ ശരീരാകൃതി ഉണ്ടാക്കുക. ഇനി ഏറ്റവും ചെറിയത്. ആവർത്തിക്കുക. ഇത്തവണ നിങ്ങളുടെ വലിയ ശരീരാകൃതി പ്രയാസമില്ലാതെ കഴിയുന്നത്ര ചെറുതാക്കി മാറ്റുവാൻ കഴിയുമോയെന്ന് നോക്കുക.
- ഒരു പന്തുകൊണ്ട് കൂട്ടാളികളുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുക, ദേഹത്തു സ്പർശിക്കാതെ കൂട്ടാളിയുടെ അടുത്ത് കഴിയുന്നത്ര ചേർന്നുനിൽക്കുക.കൂട്ടാളിക്ക് പിടിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ പന്ത് എറിയുക. കൂടുതൽ കൂടുതൽ അകന്നുനിൽക്കുക. നിങ്ങൾക്കും കൂട്ടാളിക്കും പന്ത് എറിയുവാനും പിടിച്ചെടുക്കുവാനും പറയുന്നത്ര ദൂരത്തോളം മാത്രം പോകുക. കൂടുതൽ ദൂരത്തേക്ക് പോകുന്നോറും നിങ്ങളുടെ ചലനങ്ങൾ എങ്ങിനെയൊക്കെ മാറി?
- പൊതുസ്ഥലത്ത് ചലിച്ചുകൊണ്ട് സാധ്യമാകുന്നത്ര വിപുലമായ ഒരു ശരീരാകൃതി ഉണ്ടാക്കുക. സ്ഥലം ചെറുതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുവരെ ചലനം തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുക. വലിപ്പമുള്ള ശരീരാകൃതി നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് ഇടത്തിന്റെ എത്രത്തോളം അടുത്ത് നിലകൊള്ളുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും? ഇടം ചെറുതായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നോറും അതിനെ തൊടാതെ ശരീരം ചലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരാകൃതി വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തുക. ഇടം ചെറുതാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സാധ്യമായ പരിധിക്ക് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു.

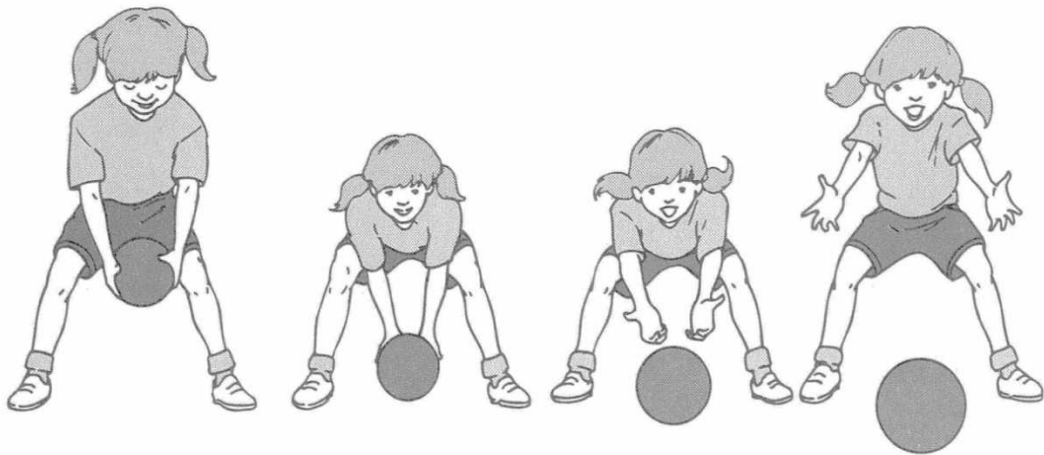
4. കൈകാര്യ ശേഷികൾ (Manipulative Skills)

1. പന്തൂരുട്ടൽ (Ball Rolling)

ചലനവിഹാരണം

പ്രതലത്തിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വസ്തുവിൽ ബലം കൊടുക്കുന്ന പ്രവർത്തിയാണ് ഉരുട്ടൽ. ഒരു വസ്തുവിന്റെ വേഗവും ഗതിയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ഒരു കുട്ടി പഠിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന അടിസ്ഥാനപരമായ കൈകാര്യശേഷിയാണിത്. ശരീരം ഇരിക്കുന്ന നിലയിലോ നിൽക്കുന്ന നിലയിലോ ആവാം. നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ കാൽവണ്ണകൾ, കാൽമുട്ടുകൾ, നിതംബം എന്നിവ വളഞ്ഞും ശിരസ് നിവർത്തിയും ഉടൽ മുന്നോട്ടാഞ്ഞും നിൽക്കുന്നു. അങ്ങനെയൊക്കുമ്പോൾ പന്തൂരുട്ടുന്ന സമയത്ത് കൈകളും പന്തും തറയോട് ഏറ്റവും അടുത്തിരിക്കും.

പ്രാഥമികതലത്തിലുള്ള പല കളികൾക്കും പന്തൂരുട്ടുവാനുള്ള ശേഷി ആവശ്യമാണ്. കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വസ്തുവിന്റെ ദിശയും ബലവും വേഗവും നിയന്ത്രിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് കുട്ടി പഠിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ ഒരു കൈകൊണ്ട് ഉരുട്ടുവാൻ (ഇരുവശത്തുനിന്നും) എത്തുവാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ചലിച്ചുകൊണ്ട് പന്തൂരുട്ടുന്നതും വ്യത്യസ്തമായ പ്രയോഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ഒരു കുട്ടി വശത്താക്കുന്ന ആദ്യത്തെ കളി ശേഷികളിൽ ഒന്നാണ് പന്തൂരുട്ടൽ. ഗതിയും സ്ഥലവും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ പ്രവൃത്തിയായി പന്തൂരുട്ടലിനെ ഉപയോഗിക്കാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ പന്തൂരുട്ടുന്നത് സ്ഥലത്തിന്റെ 2 മാനങ്ങളി (മുൻപോട്ട്, പിറകോട്ട്, വശങ്ങളിലേക്ക്) ൽ കുട്ടിയ്ക്ക് നിയന്ത്രണ അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. പ്രത്യേകിച്ചും എറിയുന്നതിനെ അപേക്ഷിച്ച് കാരണം അത് സ്ഥലത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ മാനവും (മുകളിലേക്കും താഴേക്കും) ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.



പ്രവൃത്തികൾ

നിന്നുകൊണ്ടുള്ള പ്രാഥമികഘട്ടത്തിൽ കാലുകൾ നേരെ നിർത്തുകയോ കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. അധികം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ പാദങ്ങൾക്കിടയിൽ നിന്നും പന്തിനെ തള്ളിവിടുന്നു.

- രണ്ടുകൈകൾ ഉപയോഗിച്ച്; ഒരു കൈ (ഇടത്തും വലത്തും).
- കാൽ കവച്ചുവെച്ച് -ഇരുന്നുകൊണ്ട്.
- കാൽ കവച്ചുവെച്ച്- നിന്നുകൊണ്ട് (പാദങ്ങൾ സമാന്തരമായി).
- ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് പന്തുരുട്ടുക.
- ഇളകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനുനേരെ പന്തുരുട്ടുക.

2. ഏറ് (Throwing)

ഏറിന്റെ ക്രമമായ വികാസം

ആദ്യഘട്ടം

- കൈമുട്ടിൽ നിന്നാണ് പ്രധാനമായും പ്രവൃത്തി സംഭവിക്കുന്നത്
- എറിയുന്ന കൈമുട്ട് ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിലായിരിക്കും ഒരു തള്ളൽപോലെയാണ് പ്രവൃത്തി.
- പന്ത് വിടുമ്പോൾ വിരലുകൾ വിടർത്തുന്നു
- മുന്നോട്ടും താഴോട്ടുമായിരിക്കും എറിയലിനെ തുടർന്നു ശരീരം ആയുന്നതു്
- ലക്ഷ്യത്തിന് നേരെ ലംബമായി ഉടൽ നിലകൊള്ളുന്നു
- എറിയുന്ന വേളയിൽ ചെറിയ തിരിയൽ ഉണ്ടാകുന്നു. കറക്കൽ ഉണ്ടാകുന്നില്ല
- സമതുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിനായി ശരീരഭാരം നേരിയ തോതിൽ വശത്തേക്ക് മാറുന്നു
- പാദങ്ങൾ സ്ഥിരമായി നിൽക്കുന്നു
- ഏറിന്റെ തയ്യാറെടുപ്പ് സമയത്ത് പാദങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് കാര്യമൊന്നുമില്ലാതെ അങ്ങോട്ടോ ഇങ്ങോട്ടോ നീങ്ങുന്നത് സാധാരണമാണ്.

പ്രാഥമികഘട്ടം

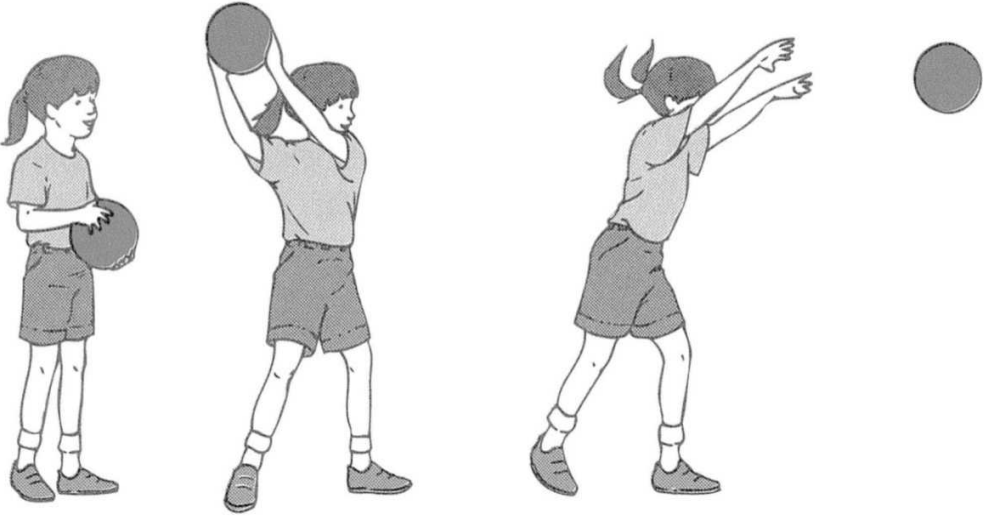
തയ്യാറെടുക്കുന്ന സമയത്ത്

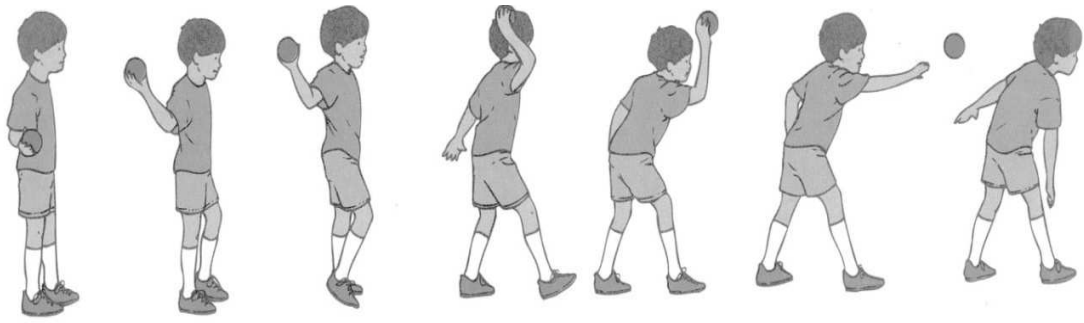
- കൈമുട്ടുകൾ വളയുന്ന തരത്തിൽ കൈ മുകളിലേക്കും വശത്തേക്കും പുറകിലോട്ടും വീശുന്നു
- പന്ത് തലയ്ക്ക് പിറകിലായി പിടിക്കുന്നു
- തോളിനു മുകളിലൂടെ കൈ മുന്നോട്ടു വീശുന്നു
- കൈ മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നതിനൊപ്പം ഉടൽ മുന്നോട്ടു വളയുന്നു
- എറിയുന്ന വശത്തേക്ക് തോളുകൾ തിരിയുന്നു

- കൈ മുന്നോട്ട് നീങ്ങുന്നതിനൊപ്പം ഉടൽ മുന്നോട്ട് വളയുന്നു
- ശരീരഭാഗം നിശ്ചിതങ്ങളിൽ മുന്നോട്ടു മാറുന്നു
- എറിയുന്ന കൈകളുടെ അതേ വശത്ത് കാൽ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുവരുന്നു

പ്രാഥമിക ഘട്ടം

എറിയുന്നതിനുള്ള ആദ്യശ്രമങ്ങൾ രണ്ടു കൈകളും താഴ്ത്തിപിടിച്ചും (ചിത്രം) രണ്ടുകൈയും ഉയർത്തിപിടിച്ചുമുള്ള (ചിത്രം) എറിയുന്നതിലൂടെയാണ് സാധാരണ സുചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. കുട്ടിയുടെ കൈകൾ പകമാകുമ്പോൾ അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു കൈ ഉയർത്തിയുള്ള ഏറ്റവും ഒരു കൈ താഴ്ത്തിയുള്ള ഏറ്റവും വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു ചെറിയ പന്ത് സഹായമായിരിക്കും. നാലോ അഞ്ചോ വയസ്സാകുമ്പോൾ, മിക്കവാറും കുട്ടികൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന എറിയൽ രീതി എന്നത് ശരീരം ഏറെക്കുറെ ലക്ഷ്യത്തിന് നേരെ വരുകയും കൈ വശത്തേക്കും മുന്നോട്ടും പുറകോട്ടും വീശുകയും കൈ തലയ്ക്ക് പുറകിൽ വരുന്ന തരത്തിൽ കൈമുട്ട് മടങ്ങിയും ആയിരിക്കും. കൈ പുറകോട്ടു വീശി പന്ത് വായുവിലേക്ക് വീശിയെറിയുമ്പോൾ ഉടൽ കുറച്ച് തിരിയും. എറിയുന്ന കൈ മുന്നോട്ടു ചലിക്കുന്നതിനെ തുടർന്ന് ഉടൽ മുന്നോട്ടു വളയുകയും ശരീരത്തിലെ എറിയുന്ന വശത്തുള്ള കാൽ മുന്നോട്ട് ചുവടുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുമൂലം ശരീരഭാരം മാറുന്നു. എറിഞ്ഞതിനുശേഷം ശരീരം മുന്നോട്ടും താഴോട്ടും ആയുന്നു.





സ്ഥലത്തിലെ ചലനരീതിയുടെ വ്യതിയാനങ്ങൾ

രണ്ടുകൈകൾ: താഴെ (മുന്നിൽ നിന്നും വശങ്ങളിൽ നിന്നും) ഒരുകൈ: വലത്/ഇടത്താഴെ കൈ മുകളിൽ: (തലയ്ക്ക് മുകളിൽ, നെഞ്ച് കടന്ന്, രണ്ട് വശത്തുനിന്നും)

3. പിടിക്കൽ (Catching)

കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിന്റെ ചലനം തടഞ്ഞ് അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന അടിസ്ഥാനപരമായ ശേഷിയാണ് പിടിക്കൽ. പിടിക്കലിന്റെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് ചലിക്കുന്ന വസ്തുവിനെ കൈയ്ക്കുള്ളിൽ ഒരുക്കുന്നത് (തടഞ്ഞു പിടിക്കുന്നു). ഉള്ളുകൈകൾ കൊണ്ടോ ചിലപ്പോൾ കൈകൾ കൊണ്ടോ വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്ന വസ്തുവിനെ പിടിച്ച് നിയന്ത്രിക്കുന്ന പിടിക്കൽ എന്ന കൈകാര്യശേഷി പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുവാൻ കുട്ടിയെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നത് കണ്ണി - കൈ ഏകോപനം (Eye-hand co-ordination) നേടിയെടുക്കലാണ്. അടിസ്ഥാനപരമായി പിടിക്കലിന്റെ പക്ഷമായ ഘട്ടമെന്നത് വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്ന വസ്തുവിനെ ഫലപ്രദമായി ഒരുക്കുന്നതിനായി കൈകൾ പ്രത്യേക നിലയിൽ വയ്ക്കുകയും നിയന്ത്രണം പ്രകടമാക്കുന്ന തരത്തിൽ അതിനെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചലിക്കുന്ന വസ്തുവിനെ പിടിച്ചുകൊണ്ട് കുട്ടി കഴിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന് മുന്നേതന്നെ സ്ഥലകാല ബന്ധത്തെയും ഏകോപനത്തെയും സംബന്ധിച്ച പ്രായോഗിക ധാരണ, ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ക്രമീകരണം വരുത്തുന്നതിനായി, നേടിയെടുത്തിരിക്കണം

നാലുവയസാകുമ്പോഴേക്കും മിക്കവാറും കുട്ടികൾ മുന്നിലുള്ള തിരശ്ചീനതലത്തിൽ നിന്നും വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്ന പന്ത് പിടിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ വിജയിക്കുന്നു. ഇതാകട്ടെ പ്രാഥമികമായും കൈകളുടെ തൊട്ടിലാട്ടുന്നതുപോലെ ചലനവും (വലിയ പന്താണെങ്കിൽ നെഞ്ചിനോട് ചേർത്തു പിടിക്കുന്നു) പൊതുവായി കൈകൾ മാത്രം ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയും മാത്രമല്ല,

അനുഭവത്തെ ആശ്രയിച്ച് കുട്ടികൾ പൊതുവെ അഞ്ചിനും ആറര വയസ്സിനും ഇടയ്ക്കുവെച്ച് പക്വമായ കഴിവ് ആർജ്ജിക്കുന്നു.

പിടിക്കലിന്റെ ക്രമമായ വികാസം (Development Sequence of catching)

പിടിക്കൽ (catching)

ആദ്യഘട്ടം (Initial stage)

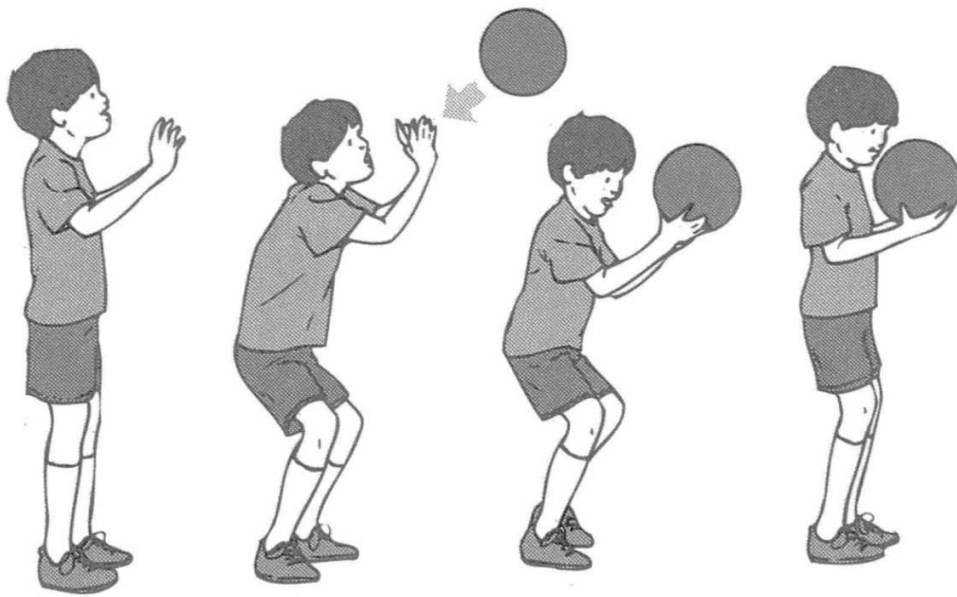
- മുഖം തിരിച്ചുകൊണ്ടോ കൈകൾ കൊണ്ട് മുഖം പൊത്തിയോ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്ന ഒരു പ്രതികരണം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകാം. (ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്ന പ്രകൃതം പഠിച്ചെടുക്കുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് അതപ്പോൾ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല).
- കൈകൾ നിവർത്തി ശരീരത്തിനു മുന്നിൽ പിടിക്കുന്നു
- തൊടുന്നതുവരെ ശരീരചലനം, പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു
- കോരിയെടുക്കുന്ന പ്രവൃത്തിക്ക് സാമ്യമുള്ളതാണ് പിടിക്കൽ.
- പന്ത് കൂടുതൽകൊണ്ടിട്ടായി (trap) ശരീരം ഉപയോഗിക്കൽ
- കൈത്തലം മുകളിലേക്ക് പിടിക്കുന്നു
- വിരലുകൾ നിവർത്തി വലിച്ചുപിടിക്കുന്നു
- പിടിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയിൽ ഉള്ള കൈകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നില്ല.

പ്രാഥമികഘട്ടം - 1 (Elementary stage)

- പന്തുമായി ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ അടച്ചുപിടിക്കുന്ന കണ്ണുകളിലേക്കുമാത്രമായി ഒഴിഞ്ഞു മാറൽ പ്രതികരണം പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഏകദേശം 90 ഡിഗ്രി വളഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന രീതിയിൽ കൈമുട്ടുകൾ വശങ്ങളിലായി പിടിക്കുന്നു.
- കുട്ടിയുടെ കൈ പന്തുമായി മുട്ടിക്കുവാനുള്ള ആദ്യശ്രമം മിക്കവാറും വിജയിക്കാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കൈത്തണ്ടകൾ കൊണ്ട് പന്ത് കൂടുതൽകൊണ്ടിട്ടായി പിടിക്കുന്നു
- പരസ്പരം എതിർദിശയിൽ കൈകൾ പിടിക്കുന്നു. പെരുവിരലുകൾ മുകളിലേക്ക് നിവർന്നുനിൽക്കുന്നു
- തൊടുന്ന മാത്രയിൽ കൈകൾ തക്ക സമയത്തല്ലാതെയും ഒരു പോലെയല്ലാത്ത ചലനം കൊണ്ടും പന്ത് പിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

പ്രാഥമികഘട്ടം - 2

പിടിക്കൽ (catching.)



അഞ്ചുവയസ്സോടു കൂടി മിക്കവാറും കുട്ടികൾ പിടിക്കലിന്റെ പ്രാഥമിക ഘട്ടത്തിലേക്ക് മുന്നേറിയിട്ടുണ്ടാകും. അനങ്ങാതെ നിന്നുകൊണ്ട് കുട്ടി വായുവിലൂടെ ചലിക്കുന്ന പന്തിനെ വീക്ഷിക്കുകയും പന്തിനെ തൊടുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ തൊടുന്നതിന് അല്പം മുമ്പായോ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിലായി കൈൾ അല്പം വളച്ച് പിടിക്കുന്നു. പന്ത് കൈയിൽ തൊടുന്നതിനുമുമ്പായി ഉള്ളം കൈ കൊണ്ട് ആദ്യം തൊടുവാൻ കുട്ടി ശ്രമിക്കുന്നു. പന്തിന്റെ പറക്കലിനനുസരിച്ച് പിടിക്കുന്നതിന്റെ സമയവും രണ്ടുകൈകളും കൂടിചേർന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലെ അപകൃമായ ഏകോപനവും ചേർന്ന് പന്ത് കൈപിടിയിലൊതുക്കുന്നതിനായി ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തിന്റെ തുടർന്നുള്ള ഉപയോഗം ആവശ്യമാക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ പന്തിന്റെ വലിപ്പം കൂടുതൽ പ്രധാനമാകുന്നു. കൈത്തണ്ടകളുടെ പ്രാധാന്യത്തിൽ നിന്നും ഉള്ളം കൈകളുടെ പ്രാമാണ്യത്തിലേക്കുള്ള പരിണാമഘട്ടത്തിൽ ചെറിയ പന്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നതായിരിക്കും കൈത്തണ്ടകൾ കൊണ്ട് കോരിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങളെക്കാൾ ഉള്ളം കൈകൾ കൊണ്ട് പന്ത് പിടിക്കുന്നതിന് സഹായകം. കൈകൾ കൊണ്ട് വലിയ പന്ത് പിടിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ചെറിയ പന്തിലേക്ക് മാറുന്ന ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ശരീരത്തിനോട് ചേർത്ത് പന്ത് കൂടുകൂടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് അത്ര അസാധാരണമല്ല.

ചലനരീതിയിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ

രണ്ടുകൈകൾ കൊണ്ടും പിടിക്കുക; വലതുകൈ, ഇടതുകൈ

മുന്നേറുന്നതിനുള്ള പൊതുനിർദ്ദേശം

- ഉരുളുന്ന ഒരു പന്തിനെ കൂടുകുക
- മുട്ടുകുത്തി നിന്നുകൊണ്ടും എണ്ണീറ്റു നിന്നുകൊണ്ടും ഉരുളുന്ന പന്തിനെ പിടിക്കുക.
- കുതിച്ചുവരുന്ന ഒരു പന്തിനെ പിടിക്കുക.

4. കാൽകൊണ്ടു തട്ടൽ (Kicking)

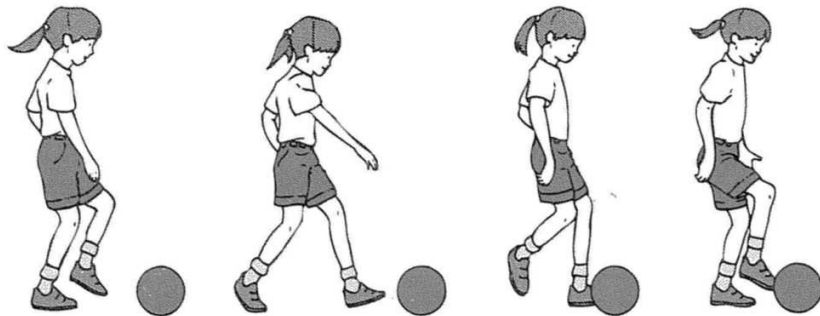
ചലനവിവരണം

ഒരു വസ്തുവിനെ അടിക്കുന്നതിനായി കാൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൈകാര്യശേഷിയുടെ രീതിയാണ് കാൽകൊണ്ട് തട്ടൽ. പന്ത് നിലത്ത് അനങ്ങാതെ വെച്ച് കാൽകൊണ്ട് തട്ടുന്നതാണ് ചലിക്കുന്ന പന്തിനെ കാൽകൊണ്ട് തട്ടുന്നതിന്റെയും പന്തയക്കളിക്കുള്ള ശേഷികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്റെയും അടിസ്ഥാനം. കാൽകൊണ്ട് തട്ടുന്നതിന് നല്ല ശേഷി ലഭിക്കുന്നതിന് ശരിയായ ശക്തി സന്തുലനം പ്രധാനമാണ്.

കാൽ കൊണ്ട് തട്ടുന്നതിന്റെ ക്രമപരമായ വികാസം

A. ആദ്യഘട്ടം -1

- കാൽകൊണ്ട് തട്ടുന്ന സമയത്ത് ചലനങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു
- ഉടൽ നിവർന്നുനിൽക്കുന്നു
- കൈത്തണ്ടകൾ ഉപയോഗിച്ച് സന്തുലനം നിലനിർത്തുന്നു
- പന്ത് തട്ടുന്ന കാൽ പുറകോട്ടും വീശുന്നു
- മുന്നോട്ടുള്ള വീശൽ ലഘുവാണ്; തുടർചലനം ഒട്ടുമില്ല
- കുട്ടി പന്ത് തട്ടുകമാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. കൃത്യമായി അടിക്കുകയും തുടർചലനം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നില്ല.
- അടിക്കുന്നതിനുപകരം തള്ളുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ് കൂടുതലായും കാണുന്നത്.



B. പ്രാഥമികഘട്ടം

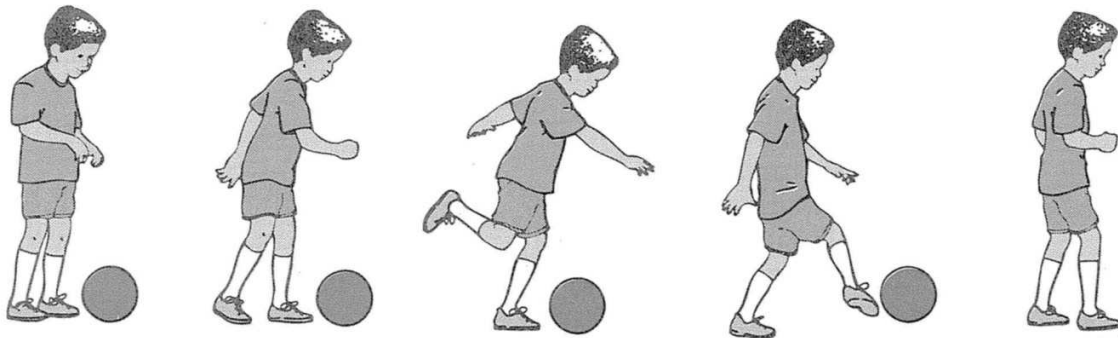
- തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ പുറകോട്ടുള്ള വീശൽ കാൽമുട്ടിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാണ്.
- കാൽകൊണ്ട് അടിക്കുന്ന സമയം മുഴുവൻ അടിക്കുന്ന കാൽ മടങ്ങിയിരിക്കുന്നു
- കാൽമുട്ടിന്റെ മുന്നോട്ടുള്ള ചലനം മാത്രമായി തുടർചലനം പരിമിതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- പന്തിനുപകരം ഒന്നോ രണ്ടോ ചുവട് ബോധപൂർവ്വം വയ്ക്കുന്നു

C. പ്രാഥമികഘട്ടം

കാൽകൊണ്ട് അടിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാഥമിക ഘട്ടത്തിന്റെ പ്രത്യേകത പന്ത് തട്ടുന്നതിനായി മുന്നോട്ടു കാൽ നീങ്ങുമ്പോൾ കൃത്യമായ പിറകോട്ട് വീശൽ സംഭവിക്കുന്നില്ലെന്നതാണ്. സമതുലനത്തിനായി കൈത്തണ്ടകൾ ഇരുവശത്തുമായി പിടിക്കുന്നു. തുടർചലനം ഒട്ടുമില്ല

5. പന്ത് നിലം തൊടുന്നതിനുമുമ്പ് തട്ടൽ (PUNT)

- പന്ത് ഒട്ടും ബലമില്ലാതെ വീഴുന്നു. (കൈകൾ നീട്ടി പന്തു പിടിക്കുക, നേരെ താഴേക്ക് ഇടുക, കാൽനീട്ടി പാദത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം കൊണ്ട് പന്ത് തൊടുന്നു)
- അപര്യാപ്തമായ ബലം (ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാഥമിക ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക, കാൽകൊണ്ട് പന്ത് നീട്ടിയടിക്കുക, തുടർചലനത്തിനായി നിവർത്തിയ കാലിൽ നോക്കുക)
- അടിക്കുമ്പോഴും അടിച്ചതിനുശേഷവും സമതുലനമില്ലാതിരിക്കുക. (ശരീരത്തിനുമുന്നിലായി പന്ത് പിടിക്കുക, കൈകൾ നിവർത്തിവയ്ക്കുക, തുടർചലനത്തിന്റെ സമയത്ത് കാലുകളുടെ വിപരീത ദിശയിൽ കൈകൾ ചലിപ്പിക്കുക, തുടർചലനത്തിന്റെ സമയത്ത് ഉടൽ മുന്നോട്ട് കുനിക്കുക. അടിസ്ഥാനം അല്പം വിപുലപ്പെടുത്തുക.)
- പന്ത് താഴെ വീഴുമ്പോൾ ടൈമിങ്ങ് ശരിയാവാതെ വരുക. (കൈകൾ നീട്ടിവെച്ച് - പന്തു നിലത്തു വീഴുന്നു, പിച്ചുചെയ്യുന്നില്ല)



6. ബൗൺസിങ്ങും ഡ്രിബ്ളിങ്ങും

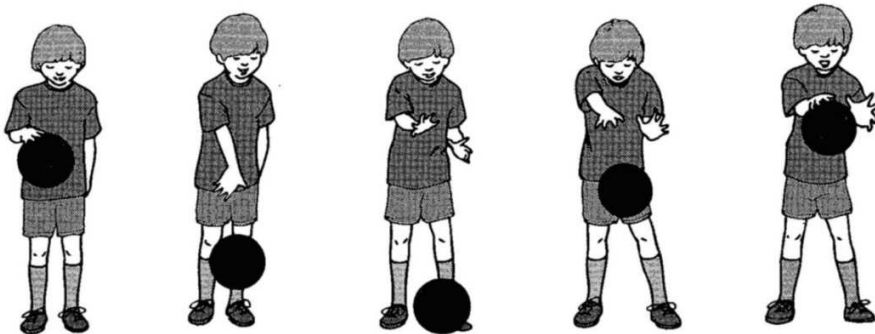
കണ്ണ്- കൈ ഏകോപനം (Eye-hand co-ordination) വളരെയധികം ആവശ്യമുള്ളതും താഴേക്ക് പന്ത് ചലിപ്പിക്കുന്നതുമായ കൈകാര്യശേഷിയാണ് ബൗൺസിങ്ങും ഡ്രിബ്ളിങ്ങും. ബൗൺസിങ്ങിന്റെ വികാസം ഉറവെടുക്കുന്നത് ഒരു കുട്ടി പന്ത് താഴെയിട്ട് തറയിൽ തട്ടി പന്ത് മുകളിലേക്ക് ഉയരുമ്പോൾ അതിനെ കൈകൊണ്ട് ആവർത്തിച്ച് അടിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ നിന്നാണ്. കുട്ടിയുടെ കഴിവ് വളരുമ്പോൾ പന്തിന്മേലുള്ള നിയന്ത്രണം വർദ്ധിക്കുകയും ഡ്രിബ്ളിങ്ങ് എന്ന പേര് ബാധകമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഡ്രിബ്ളിങ്ങിന്റെ ഘട്ടത്തിലാണ് കുട്ടി പന്തിന്റെ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പന്തിന്റെ മുകളിൽ കൈ വയ്ക്കുവാൻ പഠിക്കുകയും പന്ത് മേൽപോട്ടു തെറിക്കുമ്പോൾ കഴിയുന്നത്ര നേരം തൊടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വിഷയ

ത്തിൽ അധികമൊന്നും ഗവേഷണം നടന്നിട്ടില്ലെങ്കിലും ബൗൺസിങ്ങ് / ഡ്രിബ്ബിങ്ങ് വികാസ ക്രമം താഴെ പറയുന്നതുപോലെയായിരിക്കും.

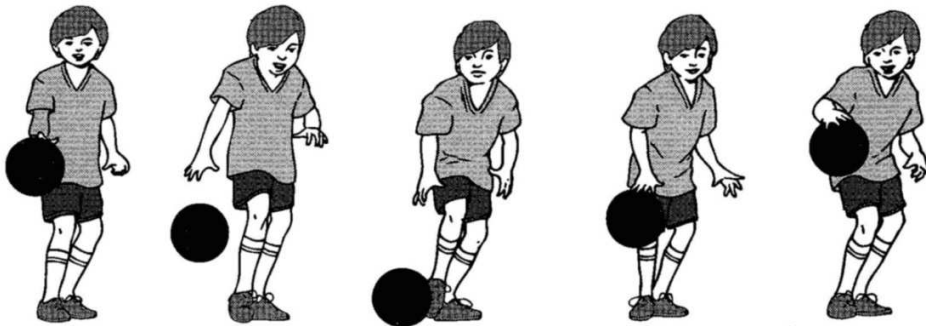
- ബൗൺസിങ്ങും പിടിക്കലും
- ബൗൺസിങ്ങും മേൽപ്പോട്ടു തെറിക്കുമ്പോൾ അടിക്കലും

ഈ പറഞ്ഞ വികാസ ക്രമത്തിനോടൊപ്പം കുട്ടി പൊതുവായി താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാം.

- രണ്ടുകൈകൾ കൊണ്ടും ബൗൺസു ചെയ്യിച്ച് പിടിക്കുക
- ബലമുള്ള കൈകൊണ്ട് ബൗൺസ് ചെയ്യിച്ച് പിടിക്കുക.



Elementary Stage



പ്രാഥമികഘട്ടം

വികാസത്തിന്റെ പ്രാഥമികഘട്ടത്തിൽ വിജയകരമായ ഒരു തലത്തിൽ കളി കാഴ്ച വയ്ക്കുമ്പോൾ തന്നെ താഴെ പറയുന്ന സ്വഭാവങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

പന്തിനെ അടിക്കുമ്പോൾ വിരലുകൾ ഒരുമിച്ച് വളയാതെ പിടിക്കുന്നു.

തോളിൽ നിന്നോ കൈക്കുഴയിൽ നിന്നോ മാത്രമേ അടിക്കുവാൻ ഓങ്ങാവൂ.

തൊടുന്ന മാത്രയിൽ പന്തിൽ നിന്നും കൈ പുറകോട്ടടിക്കുന്നു.

ബൗൺസിങ്ങിലുള്ള നിയന്ത്രണം തുടർച്ചയായുള്ളതല്ല.

അരയ്ക്കു താഴെയുള്ള ഒരു തലം വരെ പന്ത് തട്ടിത്തെറിക്കുന്നു.

7.. ബേസിക് ഫിസിക്കൽ ഫിറ്റ്നെസ് (ഹൃദയശ്വാസകോശ ക്ഷമത)

പേശിപരമായ കരുത്ത്, ശേഷി, വഴക്കം

പ്രവൃത്തി

സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ്

- ഫിറ്റ്നെസ് സർക്യൂട്ട് പ്രകടിപ്പിക്കുക
- പ്രവൃത്തിയിൽ തന്നെ തുടരുക
- മാറി മാറി നിൽക്കുക
- ആരോഗ്യത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതും ദിവസം മുഴുവൻ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുന്നതുമായ വ്യായാമമോ സ്പോർട്സോ മൂലം ഉണ്ടാവുന്ന ശേഷിയേ ആണ് ശരീരത്തിന്റെ ഫിറ്റ്നെസ് എന്ന് പ്രസ്താവിക്കുക.
- ആരോഗ്യത്തോടൊഴിഞ്ഞുപോകാൻ സഹായിക്കുന്ന ഏതൊരു ചലനവും ശാരീരിക പ്രവൃത്തിയാണെന്ന് പ്രസ്താവിക്കുക

ഉപകരണവും സാധനങ്ങളും

6 കോണുകൾ (സ്തുപികകൾ)

6 വേർതിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന അടയാളങ്ങൾ (അക്കങ്ങളും ചിത്രങ്ങളും)

ടേപ്പ് (അടയാളങ്ങൾ കോണുകളിൽ ഒട്ടിക്കുവാൻ) സംഗീതം അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേക അടയാളം (ഉദാ.വിസിൽ) ക്ലാസിലെ ആറിൽ ഒന്ന് പേർക്ക് വേണ്ട ഷോർട്ട് ജമ്പ് റോപ്പുകൾ

2. ലോംങ്ങ് ജമ്പ് റോപ്പുകൾ

പിരമിഡ്

കളിസ്ഥലത്തിന്റെ മറുഭാഗത്ത് മറ്റേ വശത്തിന് അഭിമുഖമായി കുട്ടികളെ വരിവരിയായി നിർത്തുക.

- കുട്ടികളോട് പറയുക: പ്രവൃത്തിസ്ഥലത്തിന്റെ കുറുകെ സാവകാശം കടക്കുവാൻ പോകുകയാണ് നാം. തിരികെ വരുമ്പോൾ നമ്മൾ ഇത്തിരി വേഗത കൂട്ടും. നമുക്ക് കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ ഓടുവാൻ കഴിയുന്നതുവരെ നാമതു തുടരും. ഇതിനെ പിരമിഡ് എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. കാരണം താഴെ നിന്നും മുകളിലേക്ക് പിരമിഡ് ഉണ്ടാക്കുന്നതുപോലെ കുറഞ്ഞ വേഗത്തിൽ നിന്നും കൂടിയ വേഗതയിലേക്ക് നമ്മൾ മുന്നേറുകയാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ ശരീരത്തിൽ തട്ടാത്തവിധത്തിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിൽ നിലകൊള്ളുവാൻ ഓർമ്മിക്കണം.
- കുറഞ്ഞത് ആറുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കളിസ്ഥലത്തിന്റെ കുറുകെ നീങ്ങുക. ഓരോ പ്രാവശ്യവും വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ആവർത്തിക്കുക, പുറകിലേക്കു നീങ്ങുക, പിന്നെ വശങ്ങളിലേക്ക് നീങ്ങുക.

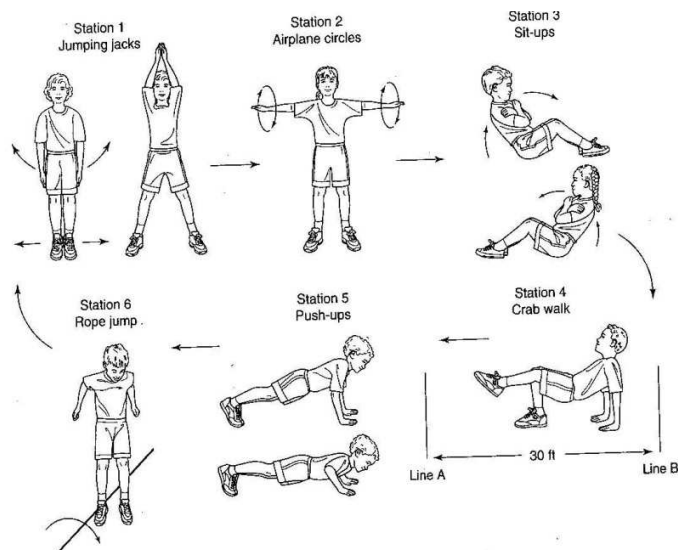
ശേഷി വികസിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രവൃത്തികൾ (20 മിനിട്ട് നേരം)

സർക്യൂട്ട് പരിശീലനം: ഫിറ്റ്നെസ് സർക്യൂട്ട്

കോണുകൾ ഉപയോഗിച്ച് സ്ഥാനം അടയാളപ്പെടുത്തി ആറു സ്റ്റേഷനുകൾ ഉണ്ടാക്കുക. കുട്ടികളെ ആറു ഗ്രൂപ്പായി തിരിച്ച് ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഓരോ സ്റ്റേഷൻ നൽകുക.

- ഓരോ സ്റ്റേഷനുമുള്ള പ്രവൃത്തികൾ വിശദീകരിക്കുകയും കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക
- സ്റ്റേഷനുകളിലൂടെ ഗ്രൂപ്പുകളെ കറക്കുക. താഴെ പറയുന്ന പോലെ ഓരോ സ്റ്റേഷനും ആവർത്തിക്കുക.

	ഓരോ സ്റ്റേഷനിലും ഉള്ള സമയം	സ്റ്റേഷനുകൾക്കിടയിലെ സമയം
റൗണ്ട്	സെക്കന്റുകൾ	സെക്കന്റുകൾ
1	15	15
2	20	15
3	25	15
4	30	15



സ്റ്റേഷൻ 3 - സിറ്റ് - അപ്പുകൾ (Sit Ups)

കുട്ടികളെ ഒരുമിച്ചുനിർത്തുക

- ശരിയായ സിറ്റ്-അപ്പ് വിശദീകരിക്കുകയും കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. സിറ്റ് അപ്പ് ചെയ്യുന്നത് തിരിയുന്ന ചലനത്തോടു കൂടിയാണ്. കാൽവെള്ള തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ മുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളച്ച് മലർന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ രണ്ടു രീതിയിൽ വയ്ക്കാം. നെഞ്ചിൽ കൈകൾ പിണച്ച് വയ്ക്കാം. അപ്പോൾ കൈപ്പത്തികൾ എതിർചുമലുകളിൽ വിശ്രമിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ തലയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി ഓരോ ചെവിയിലും ഒരു വിരൽ പതിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കൈകൾ വയ്ക്കുക. തലയുടെ പിൻഭാഗത്തായി കൈമുട്ടുകൾ നേരെ (സമാന്തരമായി) നിർത്തുക. അവിടെതന്നെ നിർത്തുക, ചെവികൾക്ക് മുകളിലൂടെ മുന്നോട്ടു വലിക്കാതെ. താടി നെഞ്ചിനുമേൽ തിരിച്ച് ചുമലുകളും പിന്നീട് ഉടലിന്റെ പിൻഭാഗവും തറയിൽ നിന്നുമുയർത്തി സാവകാശം ഓരോ സിറ്റ് - അപ്പും ചെയ്യുക. ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വയറിന് കീഴ്ഭാഗത്തുള്ള പേശികൾ വലിയുന്നത് അനുഭവിക്കുക. ഉടലിന്റെ പിൻഭാഗം തറയിൽ നിന്നും ഒരിക്കൽ ഉയർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യത്തെ സ്ഥാനത്തേക്ക് തിരിച്ചുപോകുക.
- നിങ്ങൾ സിറ്റ്-അപ്പ് ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളെ കൊണ്ട് വിലയിരുത്തിക്കുക. കുട്ടികളെ പല സ്ഥലങ്ങളിലായി ഒരു തടുക്കിന്റെയോ പുതപ്പിന്റെയോ മേൽ ഇരുത്തുക.
- “റോ.....ൾ” എന്ന നിങ്ങൾ പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ സിറ്റ്-അപ്പ് ചെയ്യട്ടെ. ചലനം പതുക്കെയാക്കി ചെയ്യുക.
- ഒരു സിറ്റ് അപ്പിനുശേഷം കുട്ടികളോടു പറയുക: പ്രവർത്തിച്ച പേശികൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക. (വയറിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തുള്ള പേശികൾ)
- കുട്ടാളികൾ പരസ്പരം സിറ്റ് അപ്പിന്റെ രൂപം പരിശോധിക്കട്ടെ. കുട്ടികളോട് പറയുക. നിങ്ങളുടെ വയറിലെ പേശികളെ ഇത് ശക്തിയുള്ളതാക്കുന്നു.

സ്റ്റേഷൻ 4: ഞണ്ടു നടത്തം (Crab Walk)

കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച് ശരീരം നേരെ പിറകോട്ട് വച്ച് കൈകളിൽ ഊന്നിനിൽക്കുക. എ എന്ന വരയിൽ നിന്ന് ബി എന്ന വരയിലേക്ക് കൈകളും പാദങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് നടക്കുക. പിന്നീട് ബിയിൽ നിന്നും എയിലേക്ക് നടക്കുക. സമയം കഴിയുന്നതുവരെ ഈ പ്രവൃത്തി തുടരുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ടയിലെ പേശികൾ ബലമുള്ളതാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു

സ്റ്റേഷൻ 5 പുഷ്-അപ്പുകൾ

6.1 സെലക്ഷൻ പ്ലാൻ കാണുക.

ഇത് നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ടയിലെ പേശികളെ ബലമുള്ളതാക്കുന്നു.

സ്റ്റേഷൻ 6: റോപ്പ് ജമ്പ്

കുട്ടികൾക്ക് വിശദീകരിച്ചും കാണിച്ചും കൊടുക്കുക. കയറിന്റെ ഒരു വശത്ത് രണ്ടുപാദങ്ങളും വയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് മുകളിലേക്കും വശങ്ങളിലേക്കും ചാടുക. ചെറുതായി മുന്നോട്ടു നീങ്ങി കയറിന്റെ അപ്പുറത്ത് വന്നുനിൽക്കുക. കയറിന്റെ അപ്പുറത്തേക്കും ഇപ്പുറത്തേക്കും

ചാടിക്കൊണ്ട് കളി തുടരുക. കയറിന്റെ അറ്റത്തെത്തുവോൾ തിരിഞ്ഞ് സമയം തീരുന്നതുവരെ ചാടുക. നിങ്ങളുടെ കാലുകളിലെ പേശികൾ ശക്തിപ്പെടുവാൻ ഈ കളി സഹായിക്കുന്നു.

സമാപന പ്രവൃത്തികൾ (5 മിനിട്ട്)

ശാരീരിക ക്ഷമതാ സങ്കല്പം

കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുവാനായി കുട്ടികളെ ഒരുമിച്ചുകൂട്ടുക

- കുട്ടികൾക്ക് സങ്കല്പം വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുക

“നടപ്പും വീട്ടുജോലിയും പോലുള്ള ശാരീരിക പ്രവൃത്തികൾ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ളവർക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ചലനരീതിയാണ് ശാരീരികപ്രവൃത്തി”.

- കുട്ടികളോട് ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചുകൊണ്ട് ചർച്ചയ്ക്ക് തുടക്കമിടുക: “ശാരീരിക ക്ഷമത ആവശ്യമായ ചില ജോലികളുടെ പേരു പറയാമോ?” (ഉദാ. . നിർമ്മാണം, കൃഷി)
- കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക: “കളിയല്ലാത്തതും എന്നാൽ ശാരീരികപ്രവൃത്തി ആയിരിക്കുന്ന തുമായ പ്രവൃത്തികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?” (ഉദാ. വീട്ടുജോലി, പൂന്തോട്ട നിർമ്മാണം)

ബദൽ പഠനപ്രവൃത്തികൾ

1. മാസികകളും പത്രങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് രണ്ടു കൊളാഷുകൾ ഉണ്ടാക്കുക. ഒന്ന് ശാരീരിക ക്ഷമതാ പ്രവൃത്തികൾ (എയ്റോബിക് ഡാൻസ്, ഭാരോദ്വഹനം, ജോഗിങ്ങ്), അടുത്തത് ശാരീരിക പ്രവൃത്തികൾ (ഉദാ. കളിയോ വ്യായാമമോ അല്ലാത്തത്)

ശാരീരിക ക്ഷമതാപ്രവൃത്തികളും ശാരീരിക പ്രവൃത്തികളും ആരോഗ്യത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതായി ചർച്ച ചെയ്യുക

2. തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ആളുകൾക്ക് പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താവുന്ന ശാരീരിക പ്രവൃത്തികളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. (ഉദാ. ലിഫ്റ്റിന് പകരം കോണിപടികൾ കയറുക. വണ്ടിയോ ടിച്ച് കടയിൽ പോകുന്നതിനു പകരം നടന്നുപോകുക, അല്ലെങ്കിൽ കടയിൽ നിന്നും കുറച്ച് അകലെ വണ്ടി പാർക്ക് ചെയ്യുക)

- ജോഗിങ്ങ് അഥവാ ചെറിയ വേഗത്തിലുള്ള ഓട്ടം
- ഓട്ടം
- ചാട്ടം
- ചെറിയ കളികൾ

ക്ലാസ് - II

1. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം

വൈയക്തിക ആരോഗ്യം (Wellness activities)

a. സൗഖ്യപ്രവൃത്തികൾ (Safety Activities)

പ്രവൃത്തി-1

പുറത്തുള്ള കളി (Outdoor Play) - കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക. പുറത്തുകളിക്കുന്നതിനായി തയ്യാറെടുക്കുവാൻ നിങ്ങളെന്താണ് ചെയ്യുക? പ്രതികരണങ്ങൾ ബോർഡിൽ എഴുതുക. ചെറിയ ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം ക്ലാസിന് നാല് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. - ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഒരു ഋതുവിനെ (season) കുറിക്കുന്നു. പുറത്തുള്ള കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ ചിത്രങ്ങൾ അടങ്ങിയ മാസികകൾ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും നൽകുക. ആരോഗ്യകരവും സുരക്ഷിതവും കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുയോജ്യവുമായ കളിയുടെ നിരവധി ചിത്രങ്ങൾ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. (ഉദാ: ഉഷ്ണകാലത്തിന് അനുയോജ്യമായ വസ്ത്രം, സംരക്ഷണത്തിനുള്ള പാഡുകൾ ഉൾപ്പെടെ). ഓരോ ഗ്രൂപ്പും അവരുടെ ചിത്രങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുകയും സുരക്ഷിതമായ പുറത്തുള്ള കളിയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികൾ ഒരു കൊളാഷ് ഉണ്ടാക്കുന്നു.

b. വൈയക്തിക ആരോഗ്യം (Personal Health)

പ്രവൃത്തി 1

ആരോഗ്യപരം X അനാരോഗ്യപരം - ഒരു വലിയ ഷീറ്റ് പേപ്പറിൽ കുട്ടികൾ ജോടികളായി നിന്ന് ഒരു മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ രേഖാ ചിത്രം വരയ്ക്കുന്നു. കുട്ടികൾ നേരത്തെ തന്നെ തയ്യാറാക്കിയ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരാവയവങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ (ഉദാ: തലച്ചോറ്, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ആമാശയം, കിഡ്നികൾ, കരൾ) അതിൽ തിരുകി വയ്ക്കുന്നു. മാർക്കറുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് മദ്യം, പുകയില, മറ്റ് മയക്കുമരുന്നുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്ന തുമ്പലമുണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ മൂലം സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഓരോ ജോടിയും അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളെയും ലേബലുകളെയും കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക. ഓരോ പദാർത്ഥത്തിന്റെയും അപകടകരമായ ഫലങ്ങളെയും കുറിച്ച് കുട്ടികൾ ചർച്ച ചെയ്യുകയും യോജിച്ച ചിത്രത്തിനു കീഴെയായി ബോർഡിൽ ഈ ഫലങ്ങൾ ഏഴുതിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. (ഉദാ. തകരാറിലായ ശ്വാസകോശങ്ങൾ, കറുത്ത കറപുരണ്ട പല്ലുകൾ, കാറപകടം) മദ്യം, പുകയില, മറ്റു മയക്കുമരുന്നുകൾ ശരീരത്തെ ഏതെല്ലാം രീതിയിൽ അപകടപ്പെടുത്തുന്നുവെന്ന് ചുരുക്കി പറയുക.

c. ആഹാരവും പോഷകവും

പ്രവൃത്തി-1

പിരമിഡ് ഉണ്ടാക്കുന്നതിലെ വ്യത്യാസം

ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ലഘുഭക്ഷണ ദിനം സംഘടിപ്പിക്കുക. വിദ്യാർത്ഥികൾ ഓരോതരം ആഹാരത്തെയും തിരിച്ചറിയുകയും ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡിൽ അത് ഏതുഭാഗത്ത് ചേരുമെന്നു തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പുതിയ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും ദേശീയവും സാംസ്കാരികവും ആയ വിഭവങ്ങളും ഈ പ്രവൃത്തിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

പ്രവൃത്തി-2

മധുര പലഹാരത്തിലെ വ്യതിയാനം (Variation of SWEET SUGAR)

മധുരമില്ലാത്ത ലഘുഭക്ഷണ ദിനം അല്ലെങ്കിൽ മധുരം കുറഞ്ഞ ലഘുഭക്ഷണ ദിനം സംഘടിപ്പിക്കുക. പലതരത്തിലുള്ള പോഷക പ്രധാനമായ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികൾ രുചിച്ചു നോക്കുന്നു. തങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ആരോഗ്യകരമായ ലഘുഭക്ഷണത്തിന്റെ ഒരു പോസ്റ്റർ ഉണ്ടാക്കുക.

d. രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ

പ്രവൃത്തി-1

പഠത്തുന്നതിലെ വ്യതിയാനം: അണുക്കൾ പരക്കുന്നത് തടയുന്നതിനുള്ള വഴികൾ വിശദമാക്കുന്ന രണ്ട് വിരുദ്ധ പോസ്റ്റർ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കുക.

പ്രവൃത്തി 2

പോകുക... പോകരുത് എന്ന കളിയിലെ വ്യതിയാനം

മുറിയുടെ ഒരു മൂലയിലേക്കു പോകുന്നതിനു പകരം ഓരോ നിറത്തിലുമുള്ള മൂന്ന് വൃത്തങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക. ഓരോ സന്ദർഭത്തിനും അനുയോജ്യമായ നിറം കുട്ടികൾ ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നു.

2. ചലന രീതിയും താളാത്മക ചലന ശേഷികളും (MOVEMENT CONCEPT AND RHYTHMIC SKILLS)

പ്രവൃത്തികൾ

- a. ഒരു കൂട്ടാളിയുമായി ചേർന്ന് നിങ്ങൾ സ്വന്തമിടമേതെന്ന് കാണിക്കുകയും ഒരു കയറു വച്ച് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി അതിനെ അടയാളപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. മറ്റൊരു കയറ് ഉപയോഗിച്ച് റോൾ മാറി ഈ പ്രവൃത്തി ആവർത്തിക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിന്റെ വലിപ്പം എത്രത്തോളമുണ്ടായിരുന്നു? നിങ്ങളുടെ കൂട്ടാളിയുടെയത്ര വലിപ്പം ഉണ്ടായിരുന്നോ? ക്ലാസ്സിലെ മറ്റുള്ളവരുടേതോ?
- b. നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള കുട്ടിയുടെ അടുത്തേക്ക് എത്രത്തോളം നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടം നീക്കുവാൻ കഴിയുമോ അത്രത്തോളം നീക്കുക. തൊടാതെ എത്രത്തോളം (അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരാളുടെ സ്വന്തമിടത്തിൽ കടക്കാതെ) എത്തുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും നിങ്ങൾ വളരെ അടുത്ത് എത്തിയപ്പോൾ എന്തു തോന്നി? എടുത്ത് എത്തിയപ്പോൾ എന്തു തോന്നി? നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടം എങ്ങനെ മാറി?

- c. ക്ലാസ്സിലെ ഓരോരുത്തരുടെയും അടുത്ത്, അവരെ സ്പർശിക്കാതെ, എത്രത്തോളം എത്തുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും? നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തെ ദൂരേക്കു നീക്കുക. വീണ്ടും അടുപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടം കൂടുതൽ അടുത്തു വരുന്നത് ഇഷ്ടമായോ? എന്തുകൊണ്ട്? എന്തുകൊണ്ടില്ല? (ഓരോ വ്യക്തിക്കും ആവശ്യമുള്ള സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചയിലേക്ക് ഇത് നയിക്കാം. ചിലപ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ അടുത്തു നിൽക്കുന്നത് നാം പ്രശ്നമാക്കാറില്ല. ചിലപ്പോൾ നമുക്ക് കൂടുതൽ ഇടം ആവശ്യമായി വരും. എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതലും കുറച്ചും ഇടം ആവശ്യമായിരുന്നത്?
- d. ഒരാൾക്കു പുറകിൽ മറ്റൊരാളെന്ന നിലയിൽ ഒരു വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നീങ്ങിക്കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടം എത്രത്തോളം വലുതാക്കാമോ അത്രത്തോളം വലുതാക്കുക. ഇനി എത്രത്തോളം ചെറുതാക്കാമോ അത്രത്തോളം ചെറുതാക്കുക. പരസ്പരം തൊടാതെ നോക്കുക. വൃത്തത്തിനുള്ളിലായി നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടം വലുതാകുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ചെറുതാകുമ്പോഴോ) വൃത്തം എങ്ങനെയാണ് മാറുന്നത്?
- e. ശരീരത്തിലെ ഒരു ഭാഗം അനക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിനുള്ളിൽ എങ്ങനെയെല്ലാം അതിനെ നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റും ചലിപ്പിക്കാം. ശരീരത്തിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗം ശ്രമിച്ചുനോക്കുക. അതേരീതിയിൽ അതിനെ ചലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? എന്തുകൊണ്ട്? എന്തുകൊണ്ട് കഴിയില്ല?
- f. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിൽ ഒന്നിൽക്കൂടുതൽ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ചലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? രണ്ടു ശരീര ഭാഗങ്ങൾ ഒരേ രീതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? വ്യത്യസ്തമായി? നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമിടത്തിനുള്ളിൽ എത്ര ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഒരേ സമയം ചലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും?

പരിധി (RANGE)

പ്രവൃത്തികൾ

- a. ഒരു കൂട്ടാളിയെക്കൂടി പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കഴിയുന്നത്ര പരസ്പരം അടുത്തു നിൽക്കുക. ഇനി കഴിയുന്നത്ര അകന്നു നിൽക്കുക. ഒരു സമയം ഒരാളെ ചേർത്തുകൊണ്ട് ഗ്രൂപ്പിന്റെ വലിപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. അങ്ങനെ ക്ലാസ്സിലെ എല്ലാവരെയും ചേർത്ത് ഒരു ഗ്രൂപ്പാകുന്നതുവരെ. ഒരു വലിയ കൂട്ടത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഒരു പങ്കാളി കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ് എളുപ്പമായി തീരുന്നത്? കൂട്ടം വലുതാകുന്നതോടും സാധ്യമായ പരിധി മാറുന്നതെങ്ങനെ?
- b. ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഒരു നീക്കം നടത്തുകയും പങ്കാളി അത് പകർത്തുകയും ചെയ്യട്ടെ. എന്നാൽ ചലനത്തിന്റെ പരിധി വ്യത്യാസപ്പെടുത്തട്ടെ. പരിധി മാറ്റുവാൻ ഏറ്റവും പ്രയാസമേറിയ തരം ചലനം ഏതായിരുന്നു? ഏറ്റവും എളുപ്പം ഏതായിരുന്നു? എന്തുകൊണ്ട്?

3. ശരീര നിർവ്വഹണം (Body Management)

പ്രവൃത്തി-1

വ്യതിയാനം: കുട്ടികളെ ജോഡിയായി തിരിക്കുക. ഓരോ കുട്ടിക്കും ഒരു വലിയ ഷീറ്റ് ചാർട്ട് പേപ്പറും മാർക്കറും നൽകുക. കുട്ടാളികൾ പരസ്പരം ശരീരത്തിന്റെ രേഖാചിത്രം വരയ്ക്കുകയും ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ (ഉദാ. തലച്ചോർ, ഹൃദയം, വയറ്) ചിത്രങ്ങളും തുടർന്ന് വരയ്ക്കട്ടെ. ഓരോ ജോഡിയും ശാരീരികാവയവങ്ങളെ ആരോഗ്യവത്താക്കുന്ന (ഉദാ. വ്യായാമം, പഴങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കൽ, പുകവലിക്കാതിരിക്കൽ) നല്ല ശാരീരക പ്രവൃത്തികളും പെരുമാറ്റങ്ങളും വിശദീകരിക്കുന്ന മാസികകളിലെ ചിത്രങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കട്ടെ. തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ രേഖാചിത്രത്തിനു ചുറ്റും ഈ ചിത്രങ്ങൾ കുട്ടികൾ ക്രമീകരിക്കട്ടെ. കുട്ടികളുടെ സൃഷ്ടികൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും വ്യവസ്ഥകളുടെയും പങ്കെടുത്ത സ്ഥാനവും അവലോകനം ചെയ്യട്ടെ.

4. ചലന ശേഷികൾ (LOCOMOTOR SKILLS)

മുകളിലേക്കുള്ള ചാട്ടം

- a. നിലത്തു നിന്നുയരുന്നതിനു മുമ്പായി കുനിഞ്ഞു നിൽക്കുക.
- b. ചാട്ടത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനായി കാലിന്റെ പ്രവൃത്തിക്ക് അനുപൂരകമായി കൈകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- c. ചാട്ടത്തിന്റെ ഉയർന്ന തലത്തിൽ ശരീരം മുഴുവനായി നിവർത്തുക.
- d. കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച് സാവകാശം നിലത്തിറങ്ങുക.

മുന്നോട്ടുള്ള ചാട്ടം

- a. ഒരു പാദത്തിൽ കുട്ടി ഉയരുക.
- b. ഓടിയടക്കുന്നതും കുത്തി ഉരുന്നതും തുടർച്ചയായ ഒരു പ്രവൃത്തിയായി ചെയ്യുക.
- c. ചാട്ടത്തിനെ സഹായിക്കുന്നതിനായി കൈകൾ മുന്നോട്ടു വീശുകയും ബാലൻസിനായി വശങ്ങളിലേക്ക് ചെറുതായി തിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- d. കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ചുകൊണ്ട് സാവകാശം നിലത്തിറങ്ങുക.
- e. നിലത്തു പതിക്കുമ്പോൾ മുന്നോട്ട് ആയുക.

ചലന രീതികൾ

കുട്ടികൾ ചാട്ടം പരിശീലിക്കേണ്ടത് അനുഭവിക്കേണ്ടത്.

- a. എല്ലാ വശങ്ങളിലേക്കും.
- b. വ്യത്യസ്ത ഉയരങ്ങളിൽ.
- c. വ്യത്യസ്ത അകലങ്ങളിൽ
- d. വസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ
- e. പല രീതിയിൽ ചാടുന്നതിനായി ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മാറ്റുക.
- f. ഓടിയടക്കുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക.

പ്രവൃത്തികൾ

- a. മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും വശങ്ങളിലേക്കും ചാടുക.
- b. പൊക്കത്തിൽ വൃതിയാനം വരുത്തി ചാടുക. (വസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ ചാടുന്നതിനായി) കുട്ടികളുടെ സഹായത്തോടെ ഒരു മുളം കഴയോ അല്ലെങ്കിൽ ചരടോ അയച്ചു പിടിക്കുക. ചാടുമ്പോൾ അതിൽ തട്ടിയാൽ അതു താഴെ വീഴുന്നു).
- c. ബീൻബാഗുകൾ, ബഞ്ചുകൾ, പെട്ടികൾ പോലുള്ള വസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ ചാടുക.
- d. നിലത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന വളയത്തിനുള്ളിലേക്കും അതിൽ നിന്നും പുറത്തേക്കും ചാടുക.
- e. മൂന്നടി പോലെ നിശ്ചിതമായ ഒരകലത്തിലേക്ക് ചാടുക.
- f. ചാടിയ ദൂരത്തിനു മാറ്റം വരുത്തി ചാടുക.
- g. ഒരു കുട്ടിയുമൊത്ത് ചാടുക. ഇനി കൈകൾ പരസ്പരം കോർത്തു പിടിച്ച് ചാടുക.
- h. ഓടിയടുക്കുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ചാടുക.
- i. ചാടുകയും വീണിടത്തു നിന്ന് തിരിയുകയും ചെയ്യുക.
- j. മുന്നോട്ടു കുതിച്ചു ചാടുകയും ചാട്ടത്തിനിടയിൽ തിരിയുകയും ചെയ്യുക.
- k. നിലത്തിറങ്ങുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക. ഒറ്റക്കാലിൽ നിലത്തു പതിക്കുക. നാലുകാലിൽ നിലത്തു വീഴുക. വന്നുവീണ് ഉരളുക. പാദങ്ങൾ അകറ്റി നിലത്തു വീഴുക, പാദങ്ങൾ അടുപ്പിച്ചുപിടിച്ച് വീഴുക, തുടങ്ങിയവ.
- l. ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വസ്തുവിനു മുകളിലൂടെ ചാടുക.
- m. ആയത്തിൽ മാറ്റം വരുത്താതെ തുടർച്ചയായി ചാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.
- n. പെട്ടിയോ ബഞ്ചോ പോലുള്ള ഒരു വസ്തുവിനു മുകളിലൂടെ ചാടുക.
- o. ബെഞ്ചോ പെട്ടിയോ പോലുള്ള ഒരു വസ്തുവിന് മുകളിലേക്ക് ചാടുക.
- p. തലയ്ക്കു മുകളിലുള്ള ഒരു വസ്തുവിൽ തൊടുക. ചാട്ടത്തിന്റെ ഉയരത്തിലായി ഭിത്തിയിൽ ഒരു ചോക്കു കൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തുക.

ഒറ്റക്കാൽച്ചാട്ടം (Hop)

ഒറ്റക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ശരീരത്തെ മുകളിലേക്കും മുന്നോട്ടും നീക്കുന്നതിന് വേണ്ടത്ര കരുത്തും നല്ല ബാലൻസും ആവശ്യമാണ്. ഒരു പാദത്തിൽ നിലത്തു നിന്നു കുതിച്ച് അതേ പാദത്തിൽ തന്നെ നിലത്തിറങ്ങുന്നതാണ് ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം അഥവാ ഹോപ്പ്. ചാട്ടത്തിൽ പങ്കു കൊള്ളാതെ കാൽ മുട്ടുവളച്ച് ഉയർത്തി പിടി ക്കുകയും സാധാരണയായി പാദം പുറകോട്ടു തിരിച്ചു പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരം നിവർന്നിരിക്കുന്നു. ഒറ്റക്കാൽച്ചാട്ടം തുടങ്ങുമ്പോൾ നിതംബം, കാൽമുട്ട്, കണങ്കാൽ എന്നീ ഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുന്നത് ജാഡ്യാവസ്ഥയെ മറികടന്ന് ശരീരത്തിനെ വായുവിലേക്ക് തള്ളി നീക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ശക്തി പകരുന്നു. ബാലൻസ് നിലനിർത്തുവാൻ കൈകൾ മുട്ടിന് താഴെ വളഞ്ഞ് ശരീരത്തിൽ നിന്നും ചെറിയ തോതിൽ അകന്നു നിൽക്കുന്നു. ചാട്ടത്തിന്റെ ഉയരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് സഹായകമായി കൈകൾ ഉയർത്തപ്പെട്ടേക്കാം. നിലത്തു വീഴുന്നത് സാവകാശത്തിൽ കണങ്കാൽ, കാൽമുട്ട്, നിതംബം എന്നിവ വളച്ച് ബലം ആഗിരണം ചെയ്തുകൊണ്ടായിരിക്കണം. പാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (ball of

the foot) മുതലാണ് നിലംതൊടുന്നത്. ക്രമേണ മധ്യഭാഗവും ഒടുവിൽ ഉപ്പുറ്റിയും (heel) നിലംതൊടുന്നു.

പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- a. കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച് സാവകാശം നിലത്തു പതിക്കുക.
- b. ശരീരത്തെ മുകളിലേക്ക് തള്ളി നീക്കുന്നതിന് സഹായകരമായി ഉപയോഗിക്കുക.
- c. ബാലൻസ് നിലനിർത്തുന്നതിനായി കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നീക്കുക.
- d. തുടർച്ചയായി പലതവണ ചാടുന്നതിനായി ഒരു താളം ഒറ്റക്കാൽചാട്ടത്തിന് സ്ഥാപിക്കുക.

ചലന രീതികൾ (Movement concepts)

കുട്ടികൾ ഒറ്റക്കാൽചാട്ടം പരിശീലിക്കേണ്ടത്

- a. മറ്റുള്ളവരുമായി കുട്ടിമുട്ടാതെ പൊതുസ്ഥലത്തുവെച്ച്.
- b. എല്ലാ ദിശകളിലും.
- c. വ്യത്യസ്ത നടപ്പാതകളിൽ.
- d. ചുവടുവെയ്പ്പിന്റെ പരിധി മാറ്റിക്കൊണ്ട്.
- e. ഒറ്റക്കാൽചാട്ടത്തിന്റെ ഉയരത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട്.
- f. വ്യത്യസ്ത വേഗതകളിൽ.
- g. ഒറ്റക്കാലിൽ ആവർത്തിച്ച് ചാടുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ സ്ഥിരമായ ഒരു താളം നില നിർത്തി.
- h. വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ ഒറ്റക്കാലിൽ ചായുന്നതിനായി ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട്.
- i. മറ്റുള്ളവരുമായോ അല്ലെങ്കിൽ വസ്തുക്കളുമായോ ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്.

പ്രവൃത്തികൾ

- a. മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ച് പൊതുസ്ഥലത്ത് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
- b. ദിശയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഏതു ദിശയിലാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ഹോപ്പ് ചെയ്യുവാൻ കഴിഞ്ഞത്. ഏറ്റവും പ്രയാസം ഏതു ദിശയിൽ ആയിരുന്നു.
- c. ഒരു നേർരേഖയിൽ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഇനി വളഞ്ഞ വരയിൽക്കൂടി നേർവരകളും വളഞ്ഞ വരകളും അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും ഹോപ്പ് ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ സംയോജിപ്പിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയുമോ?
- d. ഹോപ്പിന്റെ നീളത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഒരു ചെറിയ ഹോപ്പ് നടത്തുക. ഇനി നീണ്ട ഒരു ഹോപ്പ്.

- e. (ലഭ്യമായ സ്ഥലത്തിന്റെ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്തുക) സ്ഥലം ചെറുതാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഒറ്റക്കാൽച്ചാട്ടം എങ്ങനെ മാറുന്നു? സ്ഥലം വലുതാകുമ്പോഴോ?
- f. വേഗതയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് പതിയെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമോ? വേഗത്തിലോ?
- g. ഒരു ചരടോ അല്ലെങ്കിൽ പൊക്കം കുറഞ്ഞ ബാലൻസ് ബീമോ പോലുള്ള തടസ്സങ്ങൾക്കു മുകളിലൂടെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
- h. സ്ഥലത്ത് ചിതറിപ്പിടയ്ക്കുന്ന തടസ്സവസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
- i. ഒരു സ്ഥലത്തു തന്നെ പലതവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. പിന്നീട് പൊതുസ്ഥലത്ത് അത്രതന്നെ തവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
- j. ഹോപ്പ് ചെയ്യുകയും അതേ സ്ഥാനത്തു നിന്നു തിരിയുകയും ചെയ്യുക.
- k. ഒരു കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പലതവണ ഹോപ്പു ചെയ്യുക. പിന്നീട് അതേ എണ്ണം മറ്റേക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യുക. പലതവണ ആവർത്തിക്കുക.
- l. ഹോപ്പു ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ നിങ്ങളുടെ കൈകളുടെ സ്ഥാനം മാറ്റുക. വശങ്ങളിലേക്ക് അകറ്റുക. ഒരു കൈ മുന്നോട്ടും ഒരു കൈ പുറകോട്ടും വശങ്ങളിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുക. തലയ്ക്കു മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുക.
- m. തറയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന വളയത്തിനുള്ളിലേക്കും അതിൽ നിന്നും പുറത്തേക്കും ഹോപ്പു ചെയ്യുക.
- n. ഉയരത്തിൽ ഹോപ്പു ചെയ്യുക. താഴ്ന്ന് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
- o. ഒരു ഹോപ്പിൽ നിന്നും അടുത്തത് കുറച്ചുകൂടി ഉയരത്തിൽ എന്ന മട്ടിൽ ഒരു കൂട്ടം ഹോപ്പുകൾ ചെയ്യുക.
- p. ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് ഹോപ്പു ചെയ്യുക. പരസ്പരം കൈകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് ഹോപ്പു ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് നിൽക്കാൻ കഴിയുമോ?
- q. ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഒരേ നാളത്തിൽ ഹോപ്പു ചെയ്യുക.
- r. ഒരാൾ മറ്റേയാൾക്കു പിന്നിൽ എന്ന മട്ടിൽ ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഹോപ്പു ചെയ്യുക. ഇനി പരസ്പരം അഭിമുഖമായി നിന്ന് ഹോപ്പു ചെയ്യുക.

കുതിച്ചുചാട്ടം (Leap)

കുതിച്ചു ചാട്ടം ഓട്ടത്തിനു സമാനമാണ്. എങ്കിലും ഈ കളിയിൽ ശരീരം വായുവിലൂടെ കൂടുതൽ സമയം നീങ്ങുന്നുവെന്ന വ്യത്യാസമുണ്ട്. കുതിച്ചുചാട്ടത്തിൽ ഓട്ടത്തിലേതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം ശരീരം വായുവിൽ തങ്ങുന്നു. വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്നതിനിടയിൽ കൂടുതൽ ദൂരം താണ്ടുന്നതിനാണിത്. വായുവിലൂടെ ചാട്ടക്കാരൻ മുന്നോട്ടു കുതിക്കുമ്പോൾ ഓട്ടത്തിനേക്കാൾ ശരീരം മുഴുവനായും നിവരുന്നു.

തറയിൽ നിന്നും ഒരു പാദത്തിൽ കുതിക്കുകയും മറ്റേ പാദം കൊണ്ട് തറയിൽ വന്നു വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓട്ടത്തിലെന്ന പോലെ കാലുകളുടെ വിപരീത ദിശയിൽ കൈകൾ നീങ്ങുന്നു. എന്നാൽ ചാട്ടത്തിന്റെ ഉയരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി കൈകൾ മുകളിലേക്ക് കൂടി നീങ്ങുന്നു. വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്നതിനിടയിൽ കുതിക്കുന്നതിനുപയോഗിച്ച കാൽ, കൂടുതൽ ദൂരം

താണ്ടുന്നതിനായി മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്ന കാലിനൊപ്പം തന്നെ പൂർണ്ണമായും നിവരുന്നു. തറയിൽ തൊടുന്ന കാലിന്റെ കണകാൽ, കാൽമുട്ട്, നിതംബം എന്നിവ വളച്ച് ബലം ആഗിരണം ചെയ്ത് സാവകാശത്തിൽ നിലത്തു പതിക്കുന്നു. ബാലൻസിനായി കൈകൾ സഹായിക്കുന്നു. കുറച്ചു ചുവടുകൾ ഓടിക്കൊണ്ടാണ് കുതിച്ചു ചാട്ടം സാധാരണയായി നടത്തുന്നത്.

പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ (Teaching points)

- a. തറയിൽ നിന്നുള്ള കുതിപ്പ് കൂടുതൽ ഉയരം കിട്ടുന്നതിനായി ശരീരത്തെ മുകളിലേക്ക് തള്ളുന്നു.
- b. ശരീരത്തെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നതിനായി കൈവീശൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- c. വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്നതിനിടയിൽ കാലുകൾ പൂർണ്ണമായി നിവർത്തുക.
- d. കാൽമുട്ട് വളച്ച് സാവകാശത്തിൽ നിലത്തു വീഴുക.
- e. നിലത്തു വീഴുമ്പോൾ ബാലൻസ് കിട്ടുന്നതിനായി കൈകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

ചലന രീതികൾ

കുതിച്ചുചാട്ടം കുട്ടികൾ പരിശീലിക്കേണ്ടത്.

- a. മറ്റുള്ളവരെ തൊടാതെ പൊതുവായ സ്ഥലത്ത്
- b. എല്ലാ ദിശകളിലേക്കും
- c. ചുവടുവയ്പ്പിന്റെ പരിധി മാറ്റിക്കൊണ്ട്.
- d. ചുവടുവയ്പ്പിന്റെ ഉയരം വ്യത്യാസപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്.
- e. വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ കുതിച്ചുചാട്ടം നടത്തുന്നതിനായി ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക.
- f. ഓടിയടുക്കുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട്
- g. അകലത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട്.

പ്രവൃത്തികൾ

- a. പൊക്കം കുറഞ്ഞ ഒരു തടസ്സവസ്തുവിനു മുകളിലൂടെ കുതിച്ചുചാടുക.
- b. കുറച്ചകലത്തിലായി തറയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന രണ്ടു ചരടുകൾക്കു മുകളിലൂടെ കുതിച്ചു ചാടുക.
- c. കുതിച്ചു ചാട്ടത്തെ കുറച്ചു ദൂരമുള്ള ഓട്ടവുമായി സംയോജിപ്പിക്കുക. ആവർത്തിക്കുക, ഉദാ. ഓട്ടം, ഓട്ടം. കുതിച്ചുചാട്ടം, ഓട്ടം, ഓട്ടം, കുതിച്ചുചാട്ടം.
- d. ആയം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് ഒരുകൂട്ടം തടസ്സവസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ കുതിച്ചുചാടുക.
- e. ചെറിയ കുതിച്ചുചാട്ടങ്ങൾ ചാടുക. അകലമുള്ള ചാട്ടങ്ങൾ
- f. താഴ്ന്ന ചാട്ടങ്ങൾ, ഉയർന്ന ചാട്ടങ്ങൾ

- g. കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് കൈകൾ പരസ്പരം കോർത്തുപിടിച്ചുകൊണ്ട് ഒരുമിച്ച് കുതിച്ചുചാട്ടം നടത്തുക.
- h. വ്യത്യസ്ത അകലങ്ങളിലുള്ള ഒരു കൂട്ടം തടസ്സവസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ കുതിച്ചുചാട്ടം നടത്തുക.

ചെറിയ കളികൾ (MINOR GAMES)

1. ഒട്ടകപ്പക്ഷി നടത്തം

സ്ഥിതി: കുനിഞ്ഞു നിൽക്കുക

പ്രവൃത്തി: കണകാലുകളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് കാലുകൾ പൂർണ്ണമായും നിവർത്തി ഈ സ്ഥിതിയിൽ കൂടി മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നു.

2. കരടി നടത്തം

സ്ഥിതി: കൈകളിലും കാലുകളിലുമായി നിൽക്കുക.

പ്രവൃത്തി: ഒരേ വശത്തുള്ള കൈയും പാദവും ഒരേ സമയം മുന്നോട്ടു നീക്കിക്കൊണ്ട് കൂട്ടി ചലിക്കുന്നു. അതായത് വലതുപാദവും വലതു കൈയും, പിന്നെ ഇടതുപാദവും ഇടതു കൈയും.

3. തടിയൂരുളൽ

സ്ഥിതി: കൈകൾ വശങ്ങളിൽ വച്ച് വിരിയിൽ കിടന്നുകൊണ്ട്

പ്രവൃത്തി: സാധ്യമാകുന്നത്ര ഒരു നേർരേഖയിലായി ഒരു വശത്തേക്ക് കൂടി ഉരുളുന്നു.

നിർദ്ദേശം : തലയ്ക്കു മുകളിലേക്ക് കൈകൾ നീട്ടിവെച്ചുകൊണ്ട് കിടക്കുന്ന സ്ഥിതിയിലും ഈ പ്രകടനം നടത്താവുന്നതാണ്.

4. ചാട്ടവും തിരിയലും

സ്ഥിതി: നിന്നുകൊണ്ട്

പ്രവൃത്തി: കൂട്ടി വായുവിലേക്ക് ചാടുന്നു. പകുതി തിരിയൽ പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ബാലൻസ് നിലനിർത്തി സാവകാശം നിലത്തു പതിക്കുന്നു. പിന്നീട് ചാടുകയും മുഴുവനായും തിരിയുകയും ബാലൻസ് നിലനിർത്തി സാവകാശം നിലത്തു പതിക്കുന്നു.

5. ഗമയിൽ നടക്കൽ

സ്ഥിതി: നിന്നുകൊണ്ട്

പ്രവൃത്തി: മാറി മാറി ചുവടുവെച്ച്, മുന്നോട്ടു വെച്ച ചുവടിന്റെ പിന്നിലായി പുറത്തേക്കു മാറി പിൻചുവടു വെച്ച് കൂട്ടി നടക്കുന്നു.

6. പാത്രം തുടയ്ക്കുന്ന തുണിക്കുപ്പണം പിഴിയൽ

സ്ഥിതി: കുട്ടാളികൾ അഭിമുഖമായി നിന്ന് കൈകൾ കോർത്തു പിടിക്കുക.

പ്രവൃത്തി: കുട്ടാളികൾ ഒരു കൈ ഉയർത്തുന്നു. ഉയർത്തിയ കൈയുടെ കീഴിലൂടെ രണ്ടു പേരും നേർക്കു തിരിയുന്നു. അവർ തിരിയുന്നത് തുടർന്ന് വീണ്ടും അഭിമുഖമായി വരുന്നു.

7. മൂടന്തൻ നായ

സ്ഥിതി: കൈകാലുകളിൽ നിൽക്കുക

പ്രവൃത്തി: തറയിൽ നിന്ന് ഒരു പാദം ഉയർത്തി ഒരു പാദത്തിലും രണ്ടു കൈകളിലുമായോ രണ്ടു പാദങ്ങളിലും ഒരു കൈയിലുമായോ കുട്ടി നടക്കുന്നു.

നിർദ്ദേശം: കൈയും കാലും കുട്ടിക്ക് മാറിമാറി ഉയർത്തി പിടിക്കാവുന്നതാണ്.

8. പുഴുനടത്തം

സ്ഥിതി: കൈകളിലും നീട്ടിപ്പിടിച്ച കാലിന്റെ പാദങ്ങളിലുമായി നിൽക്കുക.

പ്രവൃത്തി: കൈകൾ കഴിയുന്നത്ര മുന്നോട്ടാക്കി കുട്ടി നടക്കുന്നു. കാലുകൾ നേരേ നിർത്തി കൊണ്ട് പാദങ്ങൾ അനക്കാതെ നിർത്തിയ കൈകളുടെ അടുത്തേക്ക് വലിച്ചു വയ്ക്കുന്നു.

9. ഗോറില്ല നടത്തം

സ്ഥിതി: പാദങ്ങൾ ചുമലുകളുടെയൊപ്പം അകറ്റി നിൽക്കുന്നു.

അരക്കെട്ടു വളച്ച് കണങ്കാലുകളിൽ പിടിക്കുക.

പ്രവൃത്തി: കണങ്കാലുകളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ നേരേനിർത്തി മുന്നോട്ടു നടക്കുക.

10. മുട്ടയുരുളൽ

സ്ഥിതി: കൈകൾ കൊണ്ട് കാലുകളിൽ പിടിച്ചു ശരീരം മടക്കിയ സ്ഥിതിയിൽ

പ്രവൃത്തി: വശങ്ങളിലേക്കു നീങ്ങിക്കൊണ്ട് വിരിയിൽ കുട്ടി ഉരുളുന്നു.

11. ടർക്കി നില

സ്ഥിതി: കാലുകൾ മടക്കി ഇരിക്കുകയും കൈകൾ നെഞ്ചോടൊപ്പം മടക്കി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവൃത്തി: കുട്ടി മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് നിവർന്ന് നിൽക്കുകയും വീണ്ടും ശരീരം താഴ്ത്തി ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

12. മനുഷ്യത്തൊട്ടിൽ

സ്ഥിതി: മുന്നോട്ടു വളഞ്ഞ്

പ്രവൃത്തി: പുറം ഭാഗം നിവർത്തി, തലയുയർത്തി കൈകൾ കൊണ്ട് കണങ്കാലുകളിൽ പിടിച്ച് കുട്ടി മുന്നോട്ടു പിറകോട്ടും ആടുന്നു.

13. ചൈനീസ് എഴുന്നേൽക്കൽ

സ്ഥിതി: മുട്ടുകൾ വളച്ച് കൈകൾ മുട്ടിനു താഴെ പരസ്പരം പിണച്ച് ഒരേ വലിപ്പമുള്ള രണ്ടു കുട്ടികൾ പരസ്പരം പുറം തിരിഞ്ഞ് ഇരിക്കുന്നു.

പ്രവൃത്തി: പരസ്പരം മുതുകമർത്തി രണ്ടു പേരും എണീക്കുകയും പിന്നെ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

14. ഒട്ടക നടത്തം

സ്ഥിതി: ഒരാൾ മുന്നിലും മറ്റേയാൾ പിന്നിലുമായി ഒരേ ദിശയെ അഭിമുഖീകരിച്ച് നിൽക്കുന്നു. പുറകിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി മുന്നിലത്തെ ആളുടെ അരക്കെട്ടിൽ പിടിക്കുന്നു. മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി, പിന്നിലെ ആളുടെ സഹായത്തോടെ, മുകളിലേക്ക് ചാടുകയും പിന്നിലെ കുട്ടിയുടെ അരക്കെട്ടിൽ തന്റെ കാലുകൾ കൊണ്ട് ചുറ്റിപ്പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവൃത്തി: കാലുകൾ ഇളകാതിരിക്കാൻ കണങ്കാലുകൾ പരസ്പരം കോർത്തുകൊണ്ട് പിന്നിലെ കുട്ടിയുടെ കാലുകളുടെ ഇടയിലായി താഴേക്ക് വീഴുന്നു. നിൽക്കുന്ന കുട്ടി മുന്നോട്ടു വളഞ്ഞ് കൈകളിലും പാദങ്ങളിലുമായി മറ്റേകുട്ടിയുടെ ഭാരം താങ്ങുന്നു. താഴെയുള്ള കുട്ടി ഉയർന്ന് കൈകൾ നേരേയാക്കി മറ്റേകുട്ടിയുടെ കണങ്കാലിന്റെ മേൽഭാഗത്തായി പിടിക്കുന്നു. മുകളിലത്തെ കുട്ടി കൈകളും കാലുകളും ഉപയോഗിച്ച് മറ്റേകുട്ടിയെ താങ്ങിക്കൊണ്ട് രണ്ടുപേരും മുന്നോട്ട് നീങ്ങുന്നു.

അസഞ്ചരിത കളികളുടെ മാതൃക (SAMPLE NON-LOCOMOTOR GAMES)

അസഞ്ചരിത ശേഷികൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള കളികൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് വളയൽ, നിവരൽ, തിരിയൽ, ചുരുണ്ടുകൂടൽ, ആടൽ തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്. താഴെ പറയുന്ന കളികളിൽ സഞ്ചരിത ശേഷികൾ ഉൾപ്പെടുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുമല്ലോ. എങ്കിലും കളികൾക്കിടയിൽ പ്രാധാന്യം നൽകപ്പെടുന്നത് അസഞ്ചരിത ശേഷികൾക്കായിരിക്കും.

1. റോക്ക്ൻ സ്റ്റോപ്പ് (Rock'n Stop)

ചലന ശേഷികൾ

അസഞ്ചരിതം: പെട്ടെന്ന് നിർത്തലും തുടക്കവും ഒഴിഞ്ഞു മാറൽ (ശരീരത്തിന്റെ ഭൂഗുരുത്വ കേന്ദ്രം താഴ്ത്തുക, അരക്കെട്ട് വളയ്ക്കുകയും ഉടൽ ചരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ചലന രീതി:

സ്ഥലം: പെട്ടെന്നുള്ള ദിശമാറൽ

ശ്രമം: സാവകാശം ശരാശരി വേഗാവേഗത്തിൽ

ബന്ധം: മറ്റുള്ളവർക്കു ചുറ്റും ചലിക്കുക.

ഉപകരണം: സി.ഡി പ്ലെയർ, അനുയോജ്യമായ സംഗീതത്തോടുകൂടിയ സി.ഡി.

നടപടിക്രമം: പൊതുസ്ഥലത്ത് ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികൾ ചിതറി നിൽക്കട്ടെ. സംഗീതം കേട്ടു തുടങ്ങുമ്പോൾ പൊതുസ്ഥലത്തുടനീളം വ്യത്യസ്തമായ സഞ്ചരിത ശേഷികൾ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ ടീച്ചർ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. സംഗീതം നിലയ്ക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ സ്വന്തമിടത്ത് പ്രകടനം നിർത്തുന്നു. സുരക്ഷിതമായി നിർത്തുന്നതിനുള്ള ശരിയായ മാർഗ്ഗം നിർദ്ദേശങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം

(വിസ്മയമായ അടിസ്ഥാന പിന്തുണ, ബാലൻസിനായി കൈകൾ ഉപയോഗിക്കൽ, കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കൽ) കളിയുടെ രണ്ടാം റൗണ്ടിൽ പലതരം ബാലൻസുകൾ കാണിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടാം. വ്യത്യസ്തമായ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചും വിസ്തൃതം, ഇടുങ്ങിയ, തിരിഞ്ഞ്, നേരേയുള്ള, വളഞ്ഞത് തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്തമായ ആകൃതികളിലും) ഇത് ഉയർന്ന തലത്തിലും താഴ്ന്ന തലത്തിലും മധ്യത്തിലുമായി ചെയ്യണം.

2. ജക് യാഡ് ഡോഡ്ജിംഗ്

ചലന ശേഷികൾ

അസഞ്ചരിതം: ശരീരമോ അല്ലെങ്കിൽ ശിരസ്സ് ഒഴിച്ചുള്ള ശരീര ഭാഗമോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ഭാഗത്തേക്ക് നിങ്ങുന്നതായി നടിച്ചുകൊണ്ട് മറുഭാഗത്തേക്ക് പോകുന്നു. ശിരസ്സ് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ഭാഗത്തേക്ക് പോകുന്നതായി നടിക്കുന്നു. നടക്കൽ, ഓട്ടം.

ചലനരീതികൾ

സ്ഥലം: നടപ്പാതകൾ

ശ്രമം: വേഗം, മീഡിയം, താഴ്ന്നവേഗം

ബന്ധം: നടസ്സുവസ്തുക്കൾക്കു ചുറ്റുമായി നീങ്ങുക

ഉപകരണം: കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള തടസ്സവസ്തുക്കൾ: ഫോം ഷേപ്പുകൾ, സമചതുരത്തിലുള്ള തടുക്കുകൾ, ബൗളിംഗ് പിന്നുകൾ, കോൺസ്, ചരടുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വളയങ്ങൾ.

നടപടിക്രമം: ഒരു നിശ്ചിത സ്ഥലത്തായി നിലത്തു വച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുവിന്റെ അടുത്തോ പുറകിലോ ആയി കുട്ടികൾ നിൽക്കുന്നു. ഒരു ദിശയിലേക്ക് പോകുന്നതായി ഭാവിച്ചുകൊണ്ട് മറുദിശയിലേക്ക് തടസ്സവസ്തുവിനെ ചുറ്റിപോകുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ടീച്ചർ കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. തല, ചുമലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കബന്ധം ഉപയോഗിച്ച് നടിക്കുന്നതിനായി കുട്ടികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു ചെണ്ടയടി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയെ നിഴലായി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് (അനുയായി നേതാവ്) ഈ കൃത്യം വിപുലീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

5. കൈകാര്യശേഷികൾ (MANIPULATIVE SKILLS)

ആമുഖം

ഒരു കുട്ടി സ്വായത്തമാക്കുന്ന ആദ്യത്തെ കളികളിൽ ഒന്ന് പന്തൂരുട്ടൽ ആണ്. പന്തൂരുട്ടൽ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികളും പ്രവൃത്തികളും ഉപയോഗിച്ച് ദിശയും ശക്തിയും ബലവും മനസ്സിലാക്കുന്നത് വളർത്തിയെടുക്കുവാൻ കഴിയും. സ്ഥലത്തിന്റെ രണ്ടുമാനങ്ങൾ മാത്രമാണ് ഉരുളുന്ന ഒരു പന്ത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്. (മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വശത്തേക്കും) സ്ഥലത്തിന്റെ മൂന്നാം മാനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന (മുകളിലേക്കും താഴേക്കും) എറിയപ്പെട്ട പന്തിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഇതിനെ എളുപ്പത്തിൽ പിടിക്കുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും കഴിയും.

പ്രവൃത്തികൾ

ആറു വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും മിക്കവാറും കുട്ടികൾ ബലം കൊടുക്കാത്ത പാദം മറ്റേതിനെ അപേക്ഷിച്ച് അല്പം മുന്നിലായി പതിപ്പിച്ച് ഭാഗികമായി കുനിഞ്ഞു നിന്നുകൊണ്ട് പന്തൂരുട്ടുമ്പോൾ പക്ഷമായ അവസ്ഥ പ്രകടമാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ പ്രബലമായ വശത്തോട്ട് ഒരു കൈകൊണ്ടോ രണ്ടു കൈകൊണ്ടോ പന്തു പിടിക്കുന്നു. കുട്ടി തറയിലേക്ക് പന്തൂരുട്ടുമ്പോൾ കൈമുട്ടിനു താഴെ കൈകൾ കുറച്ച് വളയുന്നു. കുട്ടി ലക്ഷ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. പന്ത് തറയിലേക്ക് എത്തുമ്പോൾ രണ്ടു കൈകളിലും പന്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് വയ്ക്കുകയും ആഗ്രഹിച്ച ദിശയിലേക്ക് പന്ത് ഉരുട്ടു വിടുന്നതിനായി ഏകോപിതമായി ചലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പന്ത് നീങ്ങുന്ന ദിശയിലേക്കായിരിക്കും ആയം വരുന്നത്. പുറകിൽ നിന്ന് മുന്നിലേക്കായിരിക്കും ഭാരം മാറുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടിക്ക് ലക്ഷ്യഭാഗത്ത് ശ്രദ്ധ ചെലുത്താനും ശ്രമത്തിൽ വിജയിക്കുവാനും കഴിയും.

ഘട്ടങ്ങൾ (Stages)

- a. കാൽ കവച്ചു നിൽക്കൽ
- b. പിന്നിലായ കാലിന് അനുപൂരകമായ കൈയിൽ പന്ത് പിടിക്കുന്നു.
- c. നിതംബം നേരിയ തോതിൽ കുറയുകയും ഉടൽ മുന്നോട്ട് ആയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- d. കാൽമുട്ട് പ്രകടമായി വളയുന്നു.
- e. പിന്നിൽ നിന്നും മുന്നിലെ പാദത്തിലേക്ക് ശരീരഭാരം മാറ്റിക്കൊണ്ട് മുന്നോട്ട് ആയുന്നു.
- f. മുട്ടിന്റെ ഒപ്പം അല്ലെങ്കിൽ താഴത്തോ വച്ച് പന്ത് കൈവിടുന്നു.
- g. കണ്ണുകൾ ലക്ഷ്യത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കും.



വ്യതിയാനങ്ങൾ

- a. പന്തുരുട്ടുന്നതിനോട് മറ്റ് അടിസ്ഥാന ശേഷികൾ കൂട്ടി യോജിപ്പിക്കുക.
- b. ഒരു ബാലൻസ് ബീമിനു താഴെയായോ പലകയുടെ മുകളിലൂടെയോ പ്ലാസ്റ്റിക് വളയത്തിന് ചുറ്റുമായോ പന്തുരുട്ടുക.
- c. ഒരു ബൗളിംഗ് മത്സരം നടത്തുക.
- d. കാൽ കവച്ച് നിൽക്കൽ (മുന്നിലെ പാദവും പന്തുരുട്ടുന്ന കൈയും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുക)
- e. കുനിഞ്ഞു നിന്ന്
- f. കാൽമുട്ടുകളിൽ നിന്ന് (രണ്ട് കാൽമുട്ടുകളിലും, ഒരു കാൽമുട്ട് അകത്തി വച്ച് നിന്ന്, പാദങ്ങൾ സമാന്തരമായി വച്ച്)
- g. ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിലായി കൈകൾ വച്ചുകൊണ്ട്, ഏതെങ്കിലും വശത്ത് വച്ച്
- h. നിങ്ങളുന്നതിനിടയിൽ
- i. അടിത്തറയുടെ വ്യാപ്തി വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി (ഇടുങ്ങിയതിൽ നിന്ന് വിപുലമാക്കിക്കൊണ്ട്)
- j. പന്തുരുട്ടുന്നതിനോട് മറ്റ് അടിസ്ഥാനപരമായ ശേഷികൾ കൂടി സംയോജിപ്പിക്കുക.
- k. ഒരു ബാലൻസ് ബീമിനു താഴെക്കൂടിയും പലകയ്ക്കു മുകളിലൂടെയും ഉഴുന്നുവടയ്ക്കു ചുറ്റുമായും പന്തുരുട്ടുക.
- l. ഒരു പന്തുരുട്ടൽ മത്സരം നടത്തുക.

പക്വമായ ഘട്ടം (Mature stage)

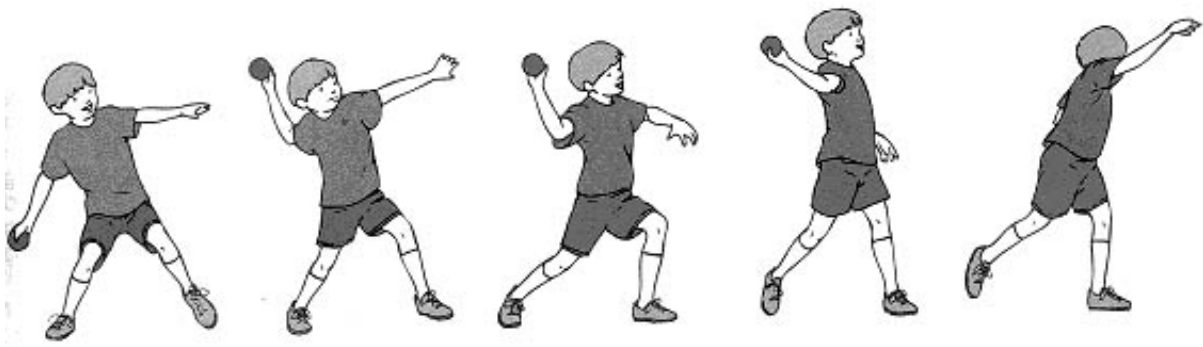
- a. തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ഭാഗമായി കൈകൾ പുറകിലേക്കായുന്നു.
- b. എറിയുന്ന കൈയുടെ തയ്യാറെടുപ്പിനായി മറ്റേ കൈമുട്ട് ബാലൻസിനായി ഉയർത്തുന്നു.
- c. എറിയുന്ന കൈമുട്ട് നിവരുന്നവോൾ തിരശ്ചീന (parallel) തലത്തിൽ മുന്നോട്ട് ചലിക്കുന്നു.
- d. കൈത്തണ്ട് കറങ്ങുകയും പെരുവിരൽ താഴേക്ക് ചൂണ്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- e. തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ഭാഗമായി കബന്ധം എറിയുന്ന വശത്തേക്ക് വ്യക്തമായി തിരിയുന്നു.
- f. എറിയുന്ന ചുമൽ ചെറുതായി താഴുന്നു.
- g. എറിയുന്നതിനിടയിൽ നിതംബം, കാലുകൾ, നട്ടെല്ല്, തോളുകൾ എന്നിവ വ്യക്തമായും തിരിയുന്നു.
- h. തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ഘട്ടത്തിൽ ശരീരഭാരം പിൻകാലിൽ ആയിരിക്കും കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- i. ശരീരഭാരം മാറ്റുന്നവോൾ എതിർ പാദം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ചുവട് വയ്ക്കുന്നു.

പകമായ ഘട്ടം (കൈ മുകളിലേക്ക്)

കൈ മുകളിലാക്കി എറിയുന്നതിന്റെ പക ഘട്ടമെന്നത് (ചിത്രം 12-7) കഴിവു റുതും ഫലവത്തായതു മായ രീതിയിൽ ശക്തിയും വേഗവും ചെലുത്തുന്നതിനായി ശരീരം ഉപ യോഗപ്പെടുന്നതിനായി നടത്തുന്ന ഒരു കൂട്ടം ഏകോപിതമായ നീക്കങ്ങളാണ്. ശരീരഭാരം മാറുന്നതിലൂടെയും എറിയാത്ത കൈയുടെ തിരശ്ചീന തലത്തിലുള്ള നീക്കവും ചേർന്നാണ് ബാലൻസ് നിവർത്തപ്പെടുന്നത്. എറിയുന്ന ചുമൽ പുറകുവശവുമായി കോണോടുകോൺ ചേർന്ന് ചെറുതായി താണുനിൽക്കുന്ന തരത്തിൽ തുറന്ന നില കൂട്ടി കൈകൊള്ളുന്നു. ശരീര ഭാരം പിൻകാലിലേക്ക് മാറുകയും കൈ പിറകിലേക്ക് ആയുകയും, മേൽഭുജം ശരീരവുമായി സമകോണത്തിലാകുകയും കൈമുട്ട് 90 ഡിഗ്രിയിൽ വളയുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഉടൽ വ്യക്തമായി തിരിയുന്നു. മുന്നോട്ടുള്ള ചലനം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ നിതംബം, നട്ടെല്ല്, തോളു കൾ എന്നിവയിലൂടെ ഉടൽ തിരിയുകയും മേൽഭുജം തോളിൽ നിന്ന് നേരെ കൈമുട്ടിലേക്കും കണങ്കയിലേക്കും നീളുന്ന തരത്തിലുള്ള ഒരു നിലയിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. (പെരുവിരൽ കോണോടുകോണായി പിൻഭാഗത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു). ഈ ഘട്ടത്തിൽ പന്ത് കൈവിടുമ്പോൾ മണിബന്ധം പെട്ടെന്ന് തിരിയുന്നതിനെ തുടർന്ന് കണങ്കൈ പെട്ടെന്ന് നിവരുകയും ചെയ്യുന്നു. പിൻകാലിൽ നിന്നുള്ള ശരീരഭാരത്തിന്റെ മാറ്റം എതിർപാദം മുന്നോട്ട് (നേരിയ തോതിൽ വശത്തേക്കും) ഒരു ചുവട് വയ്ക്കുന്നതിലൂടെ പൂർത്തിയാക്കുന്നു. തുടർന്നുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ആയം മുന്നോട്ടും ശരീരത്തിന്റെ മധ്യരേഖയ്ക്ക് കുറുകെ കോണോടുകോണായി താഴെക്കും ആയിരിക്കും. കൈമുകളിലാക്കി എറിയുന്നതിന്റെ പകഘട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പൊതുവായ ചലനങ്ങളുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്നു സംഗ്രഹം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

എറിയുന്ന കൈക്ക് എതിരായി പാദം മുന്നോട്ടു വച്ച് പാദങ്ങൾ പരസ്പരം ചെറുതായി അകറ്റിവയ്ക്കുന്നു.

എറിയുന്ന വശത്തേക്ക് ഉടൽ തിരിയുന്നു. ശരീരഭാരം പിൻകാലിലേക്ക് മാറുന്നു.



പകമായ ഘട്ടം കൈതാഴ്ത്തി എറിയുന്നത് (MATURE STAGE (UNDERHAND))

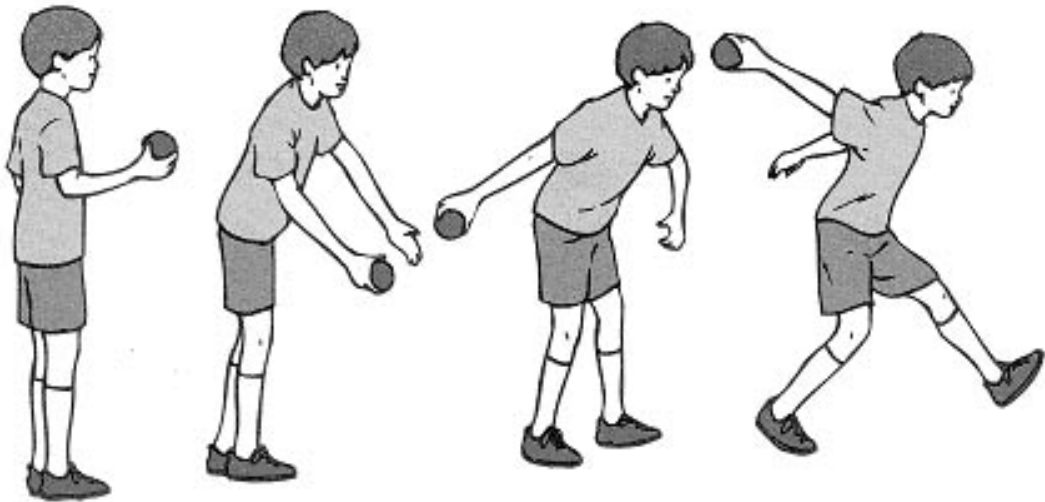
നിതംബങ്ങളും, കാലുകളും, നട്ടെല്ലും ചുമലുകളും ഉപയോഗിച്ച് വ്യക്തമായി ശരീരം തിരിയുന്നു. ശരീരഭാരം മാറുന്നു. പന്ത് കൈവിടുന്നതിന് തൊട്ട് മുൻപായി മറുവശത്തെ കാലുമായി

ചേർന്ന് ഒരു ചുവട് വയ്ക്കുന്നു. പന്ത് കൈവിടുന്നതിനു മുമ്പായി കൈമുട്ട് നിവരുകയും ശരീരം തുടർന്ന് മുന്നോട്ട് ആയുക്തം ചെയ്യുന്നു.

പക്ഷ ഘട്ടം (കൈതാഴ്ത്തി എറിയൽ)

കളികളിലും കായിക വിനോദങ്ങളിലും പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന എറിയലിൽ ഏറിയ പങ്കും കൈ ഉയർത്തിയാണ് നടത്തുന്നത്. സോഫ്റ്റ് ബാൾ എറിയുന്നതും പൊക്കി ഇടുന്നതും ഉൾപ്പെടുന്ന പല കളികളിലും കൈ താഴ്ത്തിയാണ് പന്തെറിയുന്നത്.

കൈതാഴ്ത്തി എറിയുന്നതിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ ആളുകൾ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിലാണ് പൊതുവെ അനുവർത്തിക്കുന്നത്.



- a. പിൻകാലിന്റെ വിപരീത ദിശയിൽ മുന്നിലേക്ക് ഒരു ചുവട് വയ്ക്കുകയും ഉടൽ ചെറുതായി മുന്നോട്ട് വളയുകയും എറിയുന്ന കൈ പുറകിലേക്ക് ആയുക്തം ചെയ്യുന്നു. അരക്കെട്ടും നട്ടെല്ലിന്റെ മുകൾ ഭാഗവും ഈ പ്രക്രിയയിൽ പിറകിലോട്ട് തിരിയുന്നു.
- b. നട്ടെല്ലിന്റെ മേൽഭാഗം തിരിയുകയും കൈ വളയുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം അരക്കെട്ട് പദേശം മുന്നോട്ട് തിരിയുന്നു.
- c. ചുമലിലൂടെയുള്ള ഒരു ലംബരേഖയുടെ തൊട്ടുമുന്നിലുള്ള ഒരു ബിന്ദുവിൽ എറിയുന്ന കൈ എത്തുമ്പോൾ പന്ത് കൈ വിടുന്നു.

പക്ഷമായ ഘട്ടം (Mature stage)

- a. ഒഴിഞ്ഞ് മാറുന്ന പ്രതിപ്രവർത്തനം ഇല്ല.
- b. പന്ത് കൈയിൽ എത്തുന്നതിനെ കണ്ണുകൾ പിൻതുടരുന്നു.
- c. കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് അയച്ച് ഇടുന്നു. കൈത്തണ്ടുകൾ ശരീരത്തിനു മുന്നിൽ പിടിക്കുന്നു.

- d. പന്തിന്റെ ശക്തി ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനായി കൈകൾ കൊണ്ട് സ്പർശിക്കുന്നു.
- e. പന്തിന്റെ ശക്തിക്കനുസൃതമായി കൈകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നു.
- f. പെരുവീരലുകൾ പരസ്പരം എതിരായി പിടിക്കുന്നു.
- g. കൃത്യ സമയത്ത് കൈകളും വീരലുകളും ഒരേ സമയത്ത് ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് കൈയടക്കുന്നു.

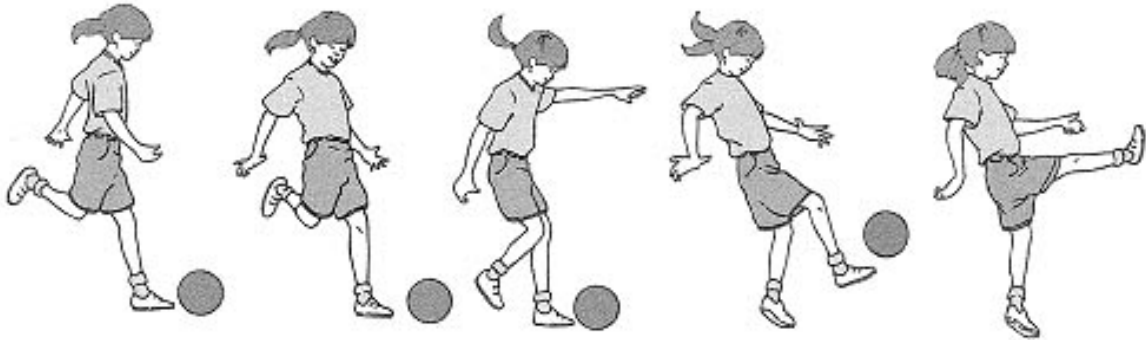


ആറര വയസ്സോടെ മിക്ക കുട്ടികളും പന്ത് പിടിക്കുവാനുള്ള കഴിവിന്റെ പക്ഷ ഘട്ടം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. നിശ്ചലമായി നിന്നുകൊണ്ടു വായുവിലൂടെ നീങ്ങിവരുന്ന പന്ത് ഒടുവിൽ കൈയിലെത്തുന്നതുവരെയുള്ള ഗതി കൂട്ടി കണക്കാക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിലോ മുന്നിലോ ആയി തളർത്തിയിടുന്ന കൈയുടെ മുട്ടുകൾ അൽപ്പം വളഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സമീപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പന്തിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കൈപ്പന്തികൾ മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നു. കൈക്കുമിളിയിൽ പന്ത് പൂർണ്ണമായും അമരുന്നു. കൈപന്തികളും കരങ്ങളും ചേർന്ന് പന്തിന്റെ ശക്തി ആഗിരണം ചെയ്യുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ പന്തിന്റെ വായുവിലൂടെയുള്ള ഗതിയിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കനുസൃതമായി കൈയും ശരീരവും ക്രമീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമവും നടത്തുന്നു. പന്തു പിടിക്കുന്നതിന്റെ പലഘട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചലനങ്ങൾ താഴെ പറയുന്ന സവിശേഷതകൾ സംഗ്രഹിക്കുന്നു. (മുന്നിലുള്ള തിരശ്ചീന തലത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന പന്ത്).

നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന പൊതുവായ പുരോഗതി.

1. വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്ന പന്തിനെ അള്ളി പിടിക്കുന്നു.
2. ഏതെങ്കിലും കൈകൊണ്ട് വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്ന പന്തിനെ പിടിക്കുന്നു.

പന്ത് കാലുകൊണ്ടു തട്ടൽ



പക്ഷ ഘട്ടം

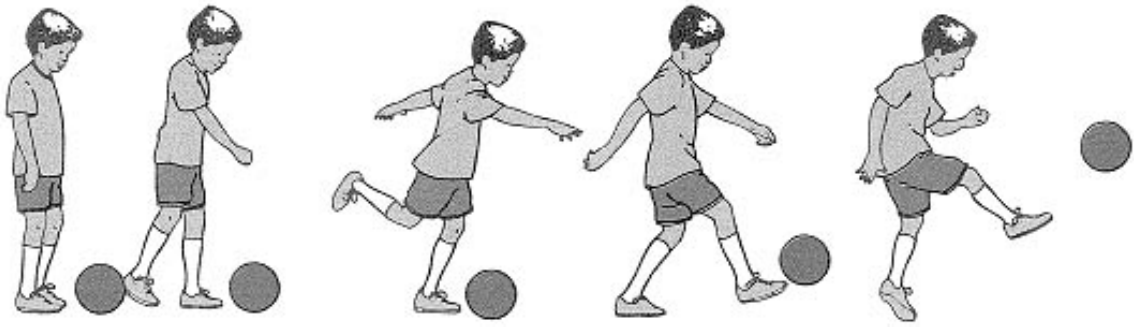
- a. കാൽ കൊണ്ടു തട്ടുന്നതിനിടയിൽ കൈകൾ പരസ്പരം എതിർദിശയിലേക്ക് ആയുന്നു.
- b. തട്ടിയശേഷം കമ്പസം അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗത്തായി വളയുന്നു.
- c. തട്ടുന്ന കാൽ നിതംബം മുതൽ ചലനം തുടങ്ങുന്നു.
- d. പന്തിൽ കാൽ തൊടുമ്പോൾ താങ്ങുന്ന കാൽ ചെറുതായി വളയുന്നു.
- e. കാൽ വീശലിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറയുന്നു.
- f. പന്ത് തട്ടിക്കഴിഞ്ഞുള്ള ആയം ഉയർന്നതാണ്. താങ്ങുന്ന കാൽ പെരുവിരൽ വരെ ഉയരുകയോ ചെയ്യുന്നു.
- g. ഓടിയോ കുതിച്ചുചാടിയോ ആണ് പന്തിനെ സമീപിക്കുന്നത്.

പക്ഷ ഘട്ടം

പക്ഷ ഘട്ടത്തിൽ തട്ടുന്ന വസ്തുവിന്റെ അടുത്തായി താങ്ങുന്ന കാൽ വയ്ക്കുന്നു. തട്ടുന്ന കാലാകട്ടെ മുട്ടുവളഞ്ഞ് നിതംബം മുതൽ ആർച്ചിന്റെ ആകൃതിയിൽ വസ്തുവിനുമേൽ സ്വതന്ത്രമായി വീശുന്നു. പാദം വസ്തുവിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ കാൽമുട്ട് പെട്ടെന്ന് നിവരുന്നു. ബാലൻസിനായി ശരീരം പിറകിലേക്കു ചായുന്നു. വസ്തുവിന്റെ ഗതിയുടെ ദിശയിലേക്ക് തട്ടുന്ന കാൽ തുടരുന്നു ചലിക്കുന്നു. എല്ലാ സമയത്തും കണ്ണുകൾ വസ്തുവിൽ തന്നെയിരിക്കും. കൈകൾ അയച്ച് കാലുകളുടെ വിപരീത ദിശയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു.

ചലന നിരീക്ഷണം

ഒരു ചെറിയ അടിത്തറയുടെ താങ്ങിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ശരിക്കും ബാലൻസ് ആവശ്യമായ അതുല്യമായ കളിശേഷിയാണ് കാൽ കൊണ്ട് തട്ടൽ. ഒറ്റക്കാലിൽ ബാലൻസ് ചെയ്ത് നിൽക്കുവാനുള്ള (ഏതാണ്ട് രണ്ടു വയസ്സിൽ ആണിത് സംഭവിക്കുന്നത്) കഴിവാൻ കാൽകൊണ്ടു തട്ടുന്നത് പൊതുവായി ആവശ്യമുള്ളത്. ഈ ശേഷി വികസിക്കുന്നതിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ ദൂരത്തിൽ തട്ടുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങനെയാകുമ്പോൾ വലിയ ഒരു കമാനത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ കാൽ വീശുവാൻ കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. നിതംബത്തിന്റെയും കാൽമുട്ടിന്റെയും പരിധി മുഴുവനായും തട്ടുന്നയാൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഘട്ടമാണ് പക്ഷമായ കാൽ കൊണ്ടു തട്ടൽ.



ബൗൺസിങ്ങും ഡ്രിബ്ളിങ്ങും

1. പന്ത് നിയന്ത്രിച്ച് ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുക.
2. കുട്ടിയെ നിയന്ത്രിച്ച് പിടിച്ച് ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുക.

വിശദീകരിക്കപ്പെട്ട വികാസ ശ്രേണിയോടൊപ്പം താഴെ പറയുന്ന കഴിവിന്റെ സവിശേഷതകളും കുട്ടി പ്രകടിപ്പിക്കും.

- a. രണ്ടു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിച്ച് ബൗൺസ് ചെയ്യുന്നു.
- b. സ്വാധീനമുള്ള കൈകൊണ്ട് ആവർത്തിച്ച് ബൗൺസ് ചെയ്യുന്നു.

പക്ഷ ഘട്ടം

ഒരു കൈകൊണ്ട് പന്ത് ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുന്നതിന്റെ പക്ഷ ഘട്ടത്തിൽ താഴെ പറയുന്ന സവിശേഷതകൾ കാണുന്നു.

- a. പാദങ്ങൾ അൽപ്പം മാത്രം അകത്തി വയ്ക്കുകയും കബന്ധം അൽപ്പം മുന്നോട്ട് ചാഞ്ഞ് കാൽമുട്ടുകളും നിതംബവും അരക്കെട്ടും വളക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- b. കൈവിരലുകൾ പരത്തിയാണ് പന്തിൽ തൊടുന്നത്. കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തിയും തുടർന്നുള്ള ആയം ഉപയോഗിച്ചു പന്ത് തറയിലേക്ക് തള്ളുന്നു.
- c. ബൗൺസിന്റെ ഉയരം അരക്കെട്ടുവരെയായി നിലനിർത്തുന്നു.
- d. ശ്രദ്ധ ഇടയ്ക്കിടെ പന്തിലും ചിലപ്പോൾ പന്തിൽ നിന്നും അകലേക്കും ആയിരിക്കും.

ബൗൺസിങ്ങിന്റെയും ഡ്രിബിളിങ്ങിന്റെയും രണ്ടു പാദങ്ങൾ - മറ്റൊരാൾക്ക് ബൗൺസ് ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതും പാദം കൊണ്ട് ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുന്നതും - പ്രത്യേക ഭാഗങ്ങളിൽ (എറിയുന്ന കാൽ കൊണ്ടു തട്ടലും) ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

തട്ടൽ (Striking)

ചലന വിവരണം

ഒരു വസ്തുവിൽ ബലം ചെലുത്തുന്നതിനായി കൈ (കൾ) യോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഉപകരണമോ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ് തട്ടൽ. ഒരു ശേഷി എന്ന നിലയിൽ അടിക്കാലിന് കൃത്യമായ നിർവചിക്കപ്പെട്ട പ്രവർത്തന ശ്രേണി ഇല്ല. അടിക്കുന്നതിന്റെ എണ്ണമറ്റ സന്ദർഭങ്ങളെ ഒരു

കുട്ടി അഭിമുഖീകരിക്കാം. അത് കൈ (കൾ) യോ തലയോ അല്ലെങ്കിൽ വ്യത്യസ്ത ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചോ ആയം തട്ടൽ നടക്കുന്നത്. തട്ടൽ നടത്തുന്നത് നിശ്ചലമായി നിൽക്കുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതോ (സാധാരണയായി പന്തുകൾ) വസ്തുവിലോ ആകാം. തട്ടുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണത്തിന്റെ വലിപ്പം, ഭാരം, നീളം തുടങ്ങിവ അടിക്കുന്ന വസ്തുവിന്റെ സ്വഭാവവും ചേർന്നാണ് അടിക്കുന്ന രീതിയെ സ്വാധീനിക്കുക. തട്ടുന്നതിന്റെ തന്നെ മറ്റൊരു രീതിയായ കാൽ കൊണ്ടു തട്ടൽ, അടിസ്ഥാനശേഷിയെന്ന നിലയിൽ ഉള്ള പ്രാധാന്യം മൂലം പ്രത്യേകമായി വിവരിക്കപ്പെടുന്നു.

പൊതുവായ പ്രായ തലത്തിലുള്ള പ്രകടനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ എറിയുന്നതിനു സമാനമായ പ്രവർത്തന ശ്രേണിയാണ് തട്ടലിലും ഉള്ളത് ഇത് ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത് ചലനാവസരങ്ങളെയും വികസനപരമായി അനുയോജ്യമായ ഉപകരണത്തെയും (അതായത് ഭാരവും വലിപ്പവും) ആണ്. വസ്തുവിനെ അഭിമുഖീകരിച്ചു നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ മേൽ ഭുജത്തിന്റെ ചലനത്തിൽ നിന്നാണ്, എറിയുന്നതിലെന്ന പോലെ ഈ ശേഷി ആരംഭിക്കുന്നത്. പ്രാഥമികമായും കൈകളും കൈപ്പത്തികളും ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരു വസ്തുവിനെ തട്ടുന്ന ഈ രീതിക്കു പകരം കൈ താഴ്ത്തിയോ കൈവശത്തേക്ക് ആക്കിയോ (തിരശ്ചീന തലത്തിനു കുറുകെ) ചെയ്യുന്നതാണ്. എങ്കിലും വസ്തുവിന്റെ സ്ഥലത്തിലുള്ള സ്ഥാനത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ് പ്രാഥമികമായും ഏതുരീതി വേണമെന്ന് തീരുമാനിക്കപ്പെടുന്നത്. ഏതാണ്ട് മൂന്നു വയസ്സാകുമ്പോൾ കുട്ടി വശത്തിലൂടെ കൈകൊണ്ടു തട്ടുന്ന രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നതായി നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ ചലനത്തിന് പ്രധാനമായും തുടക്കമിടുന്നത് ഒരു കൈയായിരിക്കും. ബാറ്റിങ്ങിലെന്ന പോലെ പൊതുവായി രണ്ടു കൈകളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൈയുടെ മിനിമം ഘട്ടത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല; ഏതാണ്ട് നാലോ അഞ്ചോ വയസ്സു വരെ.

അനുയോജ്യമായ ഭാരവും വലിപ്പവും ഉള്ള ഉപകരണത്തിന്റെ പ്രത്യേക സഹായം ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ലംബതലത്തിൽ തട്ടുന്നതിൽ നിന്നും വേഗത്തിൽ പുരോഗമിച്ച് (അതായത് വസ്തുവിന്റെ നേർക്കു നിന്ന് കണക്കുകൾ നിവർത്തി താഴേക്ക് തട്ടുന്നത്) തിരശ്ചീല തലത്തിൽ പ്രബലമായിരിക്കുന്ന കൂടുതൽ ഫലവത്തായ ചലനത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു.

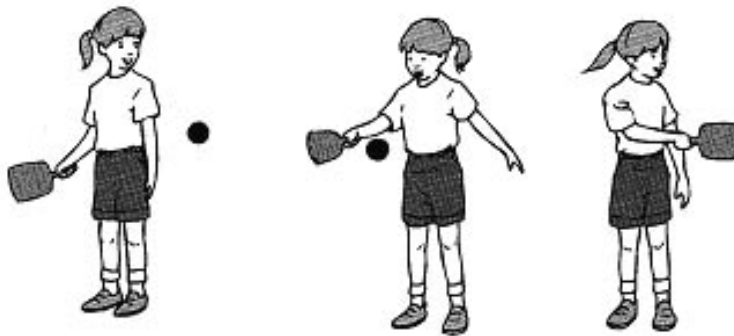
A പ്രാഥമിക ഘട്ടം

1. ചലനം പുറകിൽ നിന്നും മുമ്പോട്ട്.
2. പാദങ്ങൾ നിശ്ചലമായിരിക്കുന്നു.
3. മേൽപ്പോട്ടെറിഞ്ഞ പന്തു വരുന്നതും പ്രതീക്ഷിച്ച് ഉടൽ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു.
4. കൈമുട്ട് (കൾ) പൂർണ്ണമായും മടക്കുന്നു.
5. ഉടൽ തിരിയുന്നില്ല.
6. താഴേക്കുള്ള തലത്തിലേക്കു നടത്തുന്ന മടക്കിയ മുട്ടുകൾ നിവർത്തുന്നതിൽ നിന്ന് ബലം ലഭിക്കുന്നു.

B. പ്രഥമിക ഘട്ടം

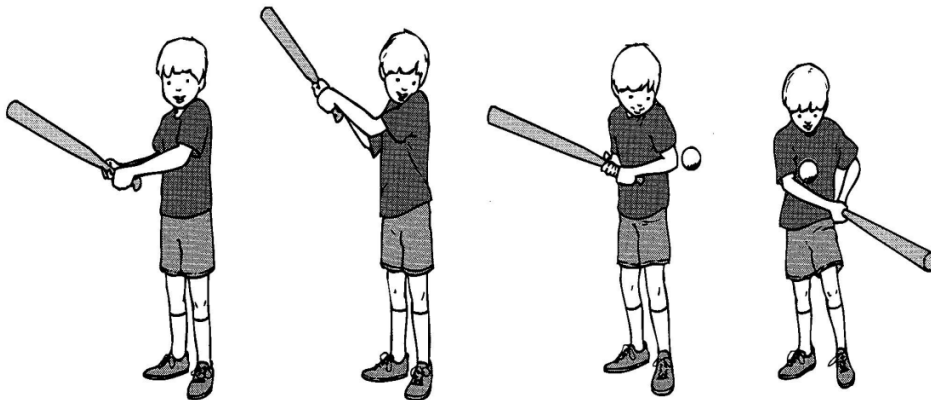
1. മേൽപ്പോട്ടെറിഞ്ഞ പന്തു വരുന്നതും പ്രതീക്ഷിച്ച് ഉടൽ വശത്തേക്ക് തിരിയുന്നു.

2. പന്തിൽ തൊടുന്നതിനു മുമ്പായി മുൻകാലിലേക്ക് ശരീരഭാരം മാറുന്നു.
3. ഉടലും നിതംബവും യോജിച്ച് തിരിയുന്നു.
4. ന്യൂന കോണിൽ നിന്നും കുറഞ്ഞ തരത്തിൽ കൈമുട്ടു (കൾ) മടക്കുന്നു.
5. മടക്കിയ മുട്ടുകൾ നിവർത്തുന്നതിലൂടെ ബലം ലഭിക്കുന്നു. ചരിഞ്ഞ തലത്തിലാണ് ഉടലിന്റെ തിരിയലും മുന്നോട്ടുള്ള ചലനവും സംഭവിക്കുന്നത്.



ഒറ്റക്കൈകൊണ്ട് തട്ടുന്നതിന്റെ പ്രാഥമിക രീതി

വശമുള്ള കൈയോ അല്ലെങ്കിൽ ഉപകരണമോ ഉപയോഗിച്ചാണ് പൊതുവെ ഈ രീതിയിൽ പ്രകടനം നടക്കുന്നത്. അപക്വമായ രീതി പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന കുട്ടി (നേരെ മുന്നിൽ നിന്ന് ഒരു വസ്തുവിനെ തട്ടുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ) ഒരു മേൽ ഭുജത്തിന്റെ ചലനമായിരിക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നത് കാലുകൾ സാധാരണയായി നിശ്ചലമായിരിക്കും അല്ലെങ്കിൽ ഏകപാർശ്വ രീതി (അതായത് ഒരേ വശത്തുള്ള കൈ കാൽ) യിലായിരിക്കും ഒരു ചുവടു മുന്നോട്ടു ചായുന്നു; ഉടൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ തിരിയുന്നുവെങ്കിൽ വേണ്ട.



ക്ലാസ് - III

1. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം

പ്രവൃത്തി - 1

ബൈക്ക്, സൈക്കിൾ സുരക്ഷ : എല്ലാ ദിവസവും സൈക്കിൾ യാത്ര നടത്തുന്ന കുട്ടികൾ എത്രയുണ്ടെന്നു ചോദിക്കുക. കൈകൾ പൊക്കിയതിനു ശേഷം, സൈക്കിളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നത് വലിയ ഒരു ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് കുട്ടികളോടു പറയുക. അവർ സഞ്ചരിക്കുന്ന ഓരോ തവണയും സുരക്ഷിതരായി കാണുവാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതായി പറയുക. റോഡ് നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചും (സൈക്കിളിനെ ബൈക്ക്) കുറിച്ചും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ അവർ അറിയേണ്ടത് സുരക്ഷിതരായിരിക്കുവാൻ ആവശ്യമാണ്. സുരക്ഷിതമായി സൈക്കിൾ സവാരി നടത്തുന്നതിനുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട നിയമങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക. കുറച്ചു നേരം ചർച്ച ചെയ്തതിനുശേഷം ബ്രേക്കുകളും ചെയിസും ടയറുകളും പോലുള്ള പ്രധാന ഭാഗങ്ങളുടെ സ്ഥാനവും പേരും കാണിക്കുന്ന ഒരു രേഖാ ചിത്രം കുട്ടികൾക്കു നൽകുക. കുട്ടികൾ രേഖാ ചിത്രത്തെ യഥാർത്ഥ സൈക്കിളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യട്ടെ. പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങളും സുരക്ഷിതത്വ ഘടകങ്ങളും അവർ കണ്ടുപിടിക്കട്ടെ. ഒരു കാറുപോലെ തന്നെ ഒരു സൈക്കിളിനും (ബൈക്കിനും) നിശ്ചിതമായ സുരക്ഷിത ഉപകരണം ആവശ്യമാണ് എന്ന് വിശദീകരിക്കുക. കുട്ടികൾ ചിത്രത്തിലെ ഭാഗങ്ങളുമായി സൈക്കിളിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ പൊരുത്തപ്പെടുത്തിയ ശേഷം, ബൈക്കിൽ ഇല്ലാത്ത ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട സുരക്ഷിതത്വ ഉപകരണം ഏതെന്ന് ക്ലാസ്സിൽ ചോദിക്കുക. കുട്ടികൾ “ഹെൽമറ്റ്” എന്നു പറഞ്ഞതിനു ശേഷം ഒരു ബൈക്ക് ഹെൽമറ്റ് വയ്ക്കേണ്ടതിന്റെ നിയമങ്ങൾ എന്തെന്നും ഹെൽമറ്റ് ധരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട് പ്രധാനമാകുന്നുവെന്നും വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുക. ഈ അഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനായി, കുട്ടികൾ താഴെ പറയുന്ന സുരക്ഷിതത്വ നിയമങ്ങൾ താളാത്മകമായി പുരിപ്പിക്കട്ടെ.

- ഒരു സുരക്ഷിതത്വ ഹെൽമറ്റ് എന്തെ ൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കും
- തിരക്കിൽ ട്രാഫിക്കിനിടയിലൂടെ സവാരി ചെയ്യുന്നത് ശരിക്കും സുരക്ഷിതമല്ല.....
- എന്റെ സൈക്കിൾ ടിപ്പ് ടോപ്പായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്
- നിങ്ങൾ സൈക്കിൾ സവാരി ചെയ്യുമ്പോൾ റോഡു നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക - പട്ടിക പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

പ്രവൃത്തി 2

വ്യതിയാനം : സ്കൂളിൽ ഫയർ ഡ്രിപ്പ് നടത്തുന്ന സമയത്ത് മുതിർന്ന കുട്ടികളോടും രക്ഷകർത്താക്കളോടും അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂളിലെ മറ്റ് സ്റ്റാഫ്ഗോളോടും “പുക”, “തീ” തുടങ്ങിയ അടയാളങ്ങൾ പിടിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. കുട്ടികൾ അവയ്ക്കനുസൃതമായി തങ്ങളുടെ മാർഗ്ഗം മാറ്റണം. ഈ പ്രവർത്തനത്തിനായി നിങ്ങൾക്ക് ഫയർ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തി - 3

സൗഖ്യത്തിന്റെ വൻമതിൽ :- ക്ലാസ്സിനെ ചെറു കുട്ടങ്ങളായി വിഭജിക്കുക. ഓരോ കുട്ടത്തിലും ഓരോ അംഗവും തന്നെ ആരോഗ്യവാൻ / ആരോഗ്യവതി ആക്കുന്ന അഞ്ചുകാര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും തങ്ങളുടെ പട്ടിക ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കുകയും അതിൽ നിന്നും ഒരു വലിയ പട്ടിക (മാസ്റ്റർ ലിസ്റ്റ്) ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പട്ടികയിലെ ആശയങ്ങളിൽ നിന്നും ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ചിത്രങ്ങൾ പതിച്ച ഒരു ചുവർ ചിത്രം ക്ലാസ്സിലെ എല്ലാവരും ചേർന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഹാളിലെ ഭിത്തിയിൽ ചിത്രങ്ങൾ പതിപ്പിച്ച മറ്റു ക്ലാസ്സുകളെ “സൗഖ്യ മതിലി”ന്റെ നീളം കൂട്ടുന്നതിന് സംഭാവന ചെയ്യുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. “ആരോഗ്യ കാര്യങ്ങൾ” അല്ലെങ്കിൽ “മയക്കുമരുന്നും മുകുത മെന്നതിൽ അഭിമാനിക്കും” എന്നോ ഉള്ള പ്രയോഗവുമായി ഈ പ്രവൃത്തിയെ ബന്ധപ്പെടുത്തുക.

പ്രവൃത്തി - 4

കുട്ടികളെ ജോഡികളായി തിരിച്ച് ഓരോ കുട്ടിക്കും ഒരു വലിയ ചാർട്ടു പേപ്പറും മാർക്കറും നൽകുക.. പങ്കാളികൾ പരസ്പരം ശരീരത്തിന്റെ രേഖാ ചിത്രം പേപ്പറിൽ വരയ്ക്കുകയും തുടർന്ന് ഈ ചിത്രത്തിൽ നിർദ്ദിഷ്ട ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ (ഉദാ: തലച്ചോർ, ഹൃദയം, ആമാശയം) വരച്ചു ചേർക്കുന്നു. ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ മേൽ ആരോഗ്യകരമായ ഫലമുളവാക്കുന്ന (ഉദാ : വ്യായാമം, പഴങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കൽ, പുകവലിക്കാതിരിക്കൽ) നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളും പ്രവർത്തികളും വിശദീകരിക്കുന്ന മാസികളിലെ ചിത്രങ്ങൾ ഓരോ ജോഡി കുട്ടികളും കണ്ടെത്തുന്നു. ഈ ചിത്രങ്ങളെ തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ രേഖാ ചിത്രത്തിനു ചുറ്റുമായി കുട്ടികൾ ക്രമീകരിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ സൂഷ്ടി പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും ശരീരാവയവങ്ങളുടെയും വ്യവസ്ഥകളുടെയും സ്ഥാനവും പങ്കും പരിശോധിക്കുന്നതിനായി അതുപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. ശരീരം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ (Body Management)

പ്രവൃത്തി - 1

വ്യതിയാനം : മുതിർന്നവരുടെ വേഷം ധരിച്ച് കുട്ടികൾ അഭിനയിക്കുകയും സഹപാഠികളോട് തങ്ങൾ വളരുമ്പോൾ എന്തായിത്തീരുമെന്ന് പറയുകയും ചെയ്യുന്നു. തങ്ങളുടെ പ്രവചനങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന “അപ്പോഴും ഇപ്പോഴും” എന്ന പേരിലുള്ള ചിത്രം കുട്ടികൾ വരയ്ക്കുന്നു. ഛായാചിത്രത്തെ വർണ്ണിച്ചുകൊണ്ടു മുതിർന്ന കുട്ടികൾ ഒരു ചെറിയ ഖണ്ഡിക എഴുതുന്നു.

പ്രവൃത്തി -2

ഞാൻ വളരുമ്പോൾ - ക്ലാസ്സിന്റെ ഒരറ്റത്തു നിന്നും മറ്റേ അറ്റം വരെ തുണി തൂക്കുന്നതിനുള്ള അയ കെട്ടുക. കുട്ടിക്കാലം മുതൽ പ്രായമെത്തുന്നതു വരെയുള്ള വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളിലുള്ള പല വലിപ്പത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ അശയിൽ ക്രമാനുഗതമായി വിരിക്കുക. കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക വസ്ത്രധാരണത്തിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ്? വസ്ത്രം ധരിച്ച ആളിന്റെ പ്രായം പറയുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയുമോ? കുട്ടികളെ വളർച്ചയെ കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചയിലേക്ക് നയിക്കുക

ക. ഒരു ഘട്ടത്തിൽ നാമെല്ലാവരും തന്നെ ചെറിയ കുട്ടിക്കുപ്പായങ്ങൾ ധരിച്ചിരുന്നതായി വിശദീകരിക്കുക. കുട്ടികളോടു ചോദിക്കുക : “പ്രായമേറും തോറും ആളുകൾ മാറുന്നുണ്ടോ? എങ്ങനെ?” ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ മാറ്റങ്ങളെ കുറിച്ച് വീണ്ടും ചർച്ച ചെയ്യുക. കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക.

നിങ്ങൾ നഴ്സറിയിൽ (പ്രീ സ്കൂൾ) പോയിരുന്ന കാലത്തിൽ നിന്നും എങ്ങനെയെക്കെയാണ് മാറിത്തീർന്നത്? കഴിഞ്ഞ വർഷത്തിൽ നിന്നും? കഴിഞ്ഞ മാസത്തിൽ നിന്നും? ഇന്നലെ നിന്നും? ആളുകൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടിയിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന പുതിയ സംഗതികൾ പഠിക്കുന്നുവെന്ന് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കുക. സ്കൂൾ വർഷം അവസാനിക്കുന്നതോടെ തങ്ങൾ എങ്ങനെയൊക്കെ മാറുമെന്നു കരുതുന്ന ഒരു ലഘു പ്രവചനം കുട്ടികൾ എഴുതി വയ്ക്കട്ടെ. ഈ പ്രവചനങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചു വെച്ച് വളർച്ചയുടെ വിഷയം സ്കൂൾ വർഷത്തിന്റെ അവസാനം പുനഃ പരിശോധിക്കുക.

പ്രവൃത്തി - 3 :

മധുരമുള്ള പഞ്ചസാര - ഈ പ്രവൃത്തിക്കായി 10 ടെസ്റ്റ് ട്യൂബുകൾ, ക്യാപ്പുകൾ, പഞ്ചസാര, ഒരു ടെസ്റ്റ് ട്യൂബ് ഹോൾഡർ, അളവുസ്പൂൺ എന്നിവ ആവശ്യമാണ്. കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുന്നു. മിഠായി, സോഡ, ബിസ്ക്കറ്റ് തുടങ്ങിയ മധുര പലഹാരങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ എത്രപേർ ശരിക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ട്. കൂടുതൽ മധുരം കഴിക്കുവാൻ നിങ്ങളോട് ആരെങ്കിലും എപ്പോഴെങ്കിലും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? കൂടുതൽ പഞ്ചസാരകൊണ്ടുള്ള കുഴപ്പമെന്താ. ഒരോ കുട്ടിയും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു മധുരപലഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. തങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത പലഹാരത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പഞ്ചസാര അവള് കാണിക്കുന്ന ഒരു ചാർട്ടിന്റെ സഹായത്തോടെ കുട്ടികൾ അളക്കുന്നു. പഞ്ചസാര ഒരു ടെസ്റ്റ് ട്യൂബിൽ വെച്ചശേഷം പേരെഴുതി ഒട്ടിക്കുക. പത്തുതരം പലഹാരങ്ങളിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിരീക്ഷിക്കുകയും താരതമ്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. നാം കഴിക്കുന്ന ഏറെക്കുറെ എല്ലാറ്റിലും പഞ്ചസാരയുണ്ടെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. അധികം പഞ്ചസാര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. പ്രത്യേകിച്ചും ദന്തരോഗങ്ങൾക്ക്. മറ്റുതരം പലഹാരങ്ങളുടെ പേരുകൾ വായിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക. ഇവയിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഏതൊക്കെയാണെന്ന് അവർ കണ്ടെത്തട്ടെ. തങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്ന പഞ്ചസാര കുറഞ്ഞ മൂന്ന് പലഹാരങ്ങൾ കുട്ടികൾ എഴുതട്ടെ.

വ്യതിയാനം : കോള

പ്രവൃത്തി 4

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എന്തുകൊണ്ട് എനിക്ക് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു?

കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക. ഒരു ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് പോയി പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കുവാൻ നിങ്ങളിൽ എത്രപേർക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ താല്പര്യമുണ്ട്. ഏതൊക്കെ കുത്തിവയ്പ്പുകളാണ് ഉള്ളതെന്നും അവയൊക്കെ എന്തുകൊണ്ട് പ്രാധാന്യമാകുന്നുവെന്നും നിങ്ങൾക്ക് അറിയുമോ? പ്രതികരണങ്ങൾ ബോർഡിൽ എഴുതുക. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ഭൂരിപക്ഷം ആളുകളും ഗുരുതരമായ പല രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത് കുത്തിവയ്പ്പുകൾ അഥവാ രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ (ബ്ലാക്ക് ബോർഡിൽ എഴുതുക) മൂലമാണെന്ന് ക്ലാസ്സിൽ

വിശദീകരിക്കുക. മിക്ക കുട്ടികളും കുഞ്ഞുനാളിലെ തന്നെ രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കുന്നു. കാരണം കുഞ്ഞുങ്ങളെ രോഗാണുക്കൾ ബാധിക്കുക എളുപ്പമാണ്. കുട്ടികളും പ്രായപൂർത്തി എത്തിയവരും കൂടുതൽ പ്രായമാകുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ അവർക്ക് പ്രതിരോധ വർദ്ധക കുത്തിവയ്പ്പ് (ബുസ്റ്റർ ഷോട്ട്) ആവശ്യമായി വരും. ഈ കുത്തിവയ്പ്പ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ പ്രർത്തിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു PAC Man വീഡിയോ അല്ലെങ്കിൽ കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിം ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുടെ ശരീര വ്യവസ്ഥയിൽ എങ്ങനെയാണ് പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ അണുക്കളെ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ തന്നെ തിന്നുന്നത് എന്ന് വിശദമാക്കുക. രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് കൂടുതൽ നല്ല PAC മനുഷ്യരെ സൃഷ്ടിച്ച് സഹായിക്കുകയും അവർക്ക് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന മോശം അണുക്കളെ യുദ്ധം ചെയ്ത് തോല്പിക്കുവാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു എന്ന് വിശദീകരിക്കുക. അടുത്തതായി ഒരു പാവ ഉപയോഗിച്ച് രോഗാണുക്കൾ പല രീതിയിൽ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത് കാണിക്കുക. കുട്ടികളുടെ ശരീരത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ മിക്കവാറും കടന്നുകൂടുന്നത് വായുവിലൂടെയും താക്കിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവിലൂടെയുമാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക. ക്ലാസ്സിനെ നാലു ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഒരു പാവയോ അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റഫ് ചെയ്ത ഒരു മൃഗത്തെയോ നൽകുക. (പാവയ്ക്ക് അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റഫ് ചെയ്ത മൃഗത്തിന് ഒരു പേര് ഉറപ്പുവരുത്തുക. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പേര് കണ്ടെത്തുവാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുക) ഓരോ ഗ്രൂപ്പും പാവയ്ക്ക് അല്ലെങ്കിൽ മൃഗത്തിന് അവന്റെ/അവളുടെ ശരീരത്തെ രോഗാണുക്കളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുവാൻ പറയുന്ന അഞ്ചു വഴികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. പാവയെ അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റഫ് ചെയ്ത മൃഗത്തെക്കുറിച്ച് അവൻ/അവൾ രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെയാണ് സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു കഥ ഗ്രൂപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുത്ത് മറ്റുകുട്ടികളുമായി പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.

2.1 ആഹാരവും പോഷകവും

പ്രവൃത്തി 1

വ്യതിയാനം : ക്ലാസ്സിനെ ചെറിയ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡിലെ പല ഭാഗങ്ങളിലുമുള്ള ആഹാരത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ മാസികകളിൽ നിന്നും പത്രങ്ങളിൽ നിന്നും വെട്ടിയെടുത്ത് ഒരു ഫോൾഡർ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കട്ടെ. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഫുഡ് ഗൈഡ് പിരമിഡിന്റെ ഒരു കൊളാഷ് ഉണ്ടാക്കട്ടെ.

പ്രവൃത്തി 2

വ്യതിയാനം : കൊഴുപ്പുകൊണ്ടും ഇതേ മാതിരിയുള്ള പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ കഴിയും. കൊഴുപ്പു കൂടുതൽ അടങ്ങുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കുട്ടികൾ കണ്ടെത്തുകയും ചെറിയ പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗുകളിലായി ആനുപാതികമായ അളവിൽ എടുത്തു വയ്ക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ. ഓരോ ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തിലുമുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ. പൊതുവായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പേരുകൾ കുട്ടികൾ വായിക്കുകയും ഓരോ ദിവസവും അകത്താക്കുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യട്ടെ.

പ്രവൃത്തി 3

വ്യതിയാനം : വ്യത്യസ്ത സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്നും ഭക്ഷണവിവരങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. കുട്ടികൾ പേരുകൾ വായിക്കുകയും ഉൽപ്പന്നം എന്താണെന്നും അത് എങ്ങനെ പാചകം ചെയ്യണമെന്നും തിന്നണമെന്നും ഒരു ഉൽപ്പന്നത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യേക വിവരം എന്തെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ അതും മനസ്സിലാക്കട്ടെ. സാധ്യമാകുമെങ്കിൽ ആ സാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നും വരുന്ന കുട്ടികൾ ആ ഉൽപ്പന്നത്തിൽ നിന്നും പ്രത്യേക വിഭവം ഉണ്ടാക്കി പങ്കുവയ്ക്കുകയും ആ ഉൽപ്പന്നത്തെ അല്ലെങ്കിൽ വിഭവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു കുടുംബ കഥ പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ.

രോഗങ്ങളെ തടയൽ

പ്രവൃത്തി 1

വ്യതിയാനം : രോഗാണുക്കൾ വ്യാപിക്കുന്നത് തടയുന്ന വഴികൾ വിശദമാക്കുന്ന രോഗാണുവിരുദ്ധ പോസ്റ്റർ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കട്ടെ.

കാലികമായ ബോധം

പ്രവൃത്തി 1

എന്താണ് ഒരു സുഹൃത്ത്? കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക. ഒരാളെ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്താക്കുന്നത് എന്താണ്? കുട്ടികളോട് തങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ച് ഒരു പ്രത്യേക സുഹൃത്തിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. താഴെ പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുക. ഈ വ്യക്തിയെ പ്രത്യേകതയുള്ളതാക്കുന്നത് എന്താണ്? നിങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് എന്തുചെയ്യുവാനാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്? കുട്ടികൾ കണ്ണുകൾ തുറന്ന് തങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ. ഒരു പട്ടികയുണ്ടാക്കി ചർച്ച ചെയ്യട്ടെ. ഒരു പ്രത്യേക സുഹൃത്തിനെക്കുറിച്ച് ഒരു ചെറിയ ഖണ്ഡിക എഴുതിക്കൊണ്ട് കുട്ടികൾ ഈ പ്രവൃത്തി പൂർത്തീകരിക്കട്ടെ.

3. ചലന രീതിയും താളാത്മക ചലനശേഷികളും

കൈകാര്യ ശേഷികൾ

എറിയലും പിടിക്കലും

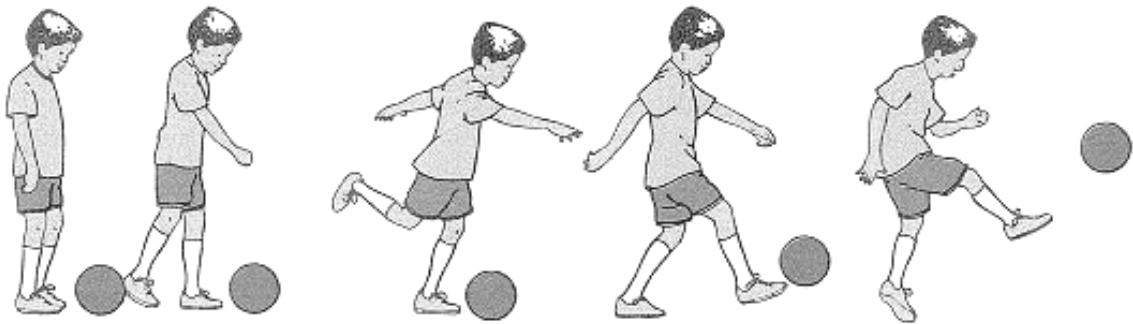
പ്രവർത്തനങ്ങളും ചെറിയ കളികളും ഉൾപ്പെടുന്നു. ദൂരം, ഉയരം, എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ലക്ഷ്യത്തിന്റെ വലിപ്പം തുടങ്ങിയവ കുറയ്ക്കുക.

കൈവശത്തുകൂടെ എറിയുക

കൈകൾ വ്യത്യസ്ത സ്ഥാനങ്ങളിൽ വച്ചുകൊണ്ട് പന്തു പിടിക്കുക. (ഉദാഹരണങ്ങൾ) അരക്കെട്ടിനു താഴെ (കൈതാഴ്ത്തി), കാൽമുട്ടുകളിൽ (കൈതാഴ്ത്തി), ശരീരത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിൽ, തലയ്ക്കുമുകളിൽ (കൈപൊക്കി) നെഞ്ചിന്റെ ഒപ്പം (കൈപൊക്കി) ശരീരം പൂർണ്ണമായും വലി

ച്ചുനീട്ടി വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് വായുവിലൂടെ നീങ്ങുന്ന പന്തിനെ പിടിക്കുന്നു. നീങ്ങുന്നതിനിടയിൽ തോളിനുമുകളിലായി പന്തിനെ പിടിച്ചെടുക്കുന്നു.

കാൽകൊണ്ട് തട്ടൽ/ഡ്രിബിങ് & പന്റിങ്



ഡ്രിബിൾ

1. പന്തിൽ അധികമായി ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നു. (ചെറിയ ചുവടുകൾ വച്ച് പാദങ്ങൾ മാറി മാറി ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് തട്ടുക. ശരീരത്തിന്റെ സംതുലനാവസ്ഥ നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ (ബാലൻസിനായി കൈകൾ നീട്ടിപ്പിടിക്കുക., ചെറിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളയ്ക്കുക).
2. പന്തിന്റെ നിയന്ത്രണം നഷ്ടമാകാൻ (പന്ത് ചെറുതായി തട്ടുക. പന്തിന്റെ തൊട്ടടുത്തുള്ള പാദഭാഗം ഉപയോഗിക്കുക. പാദത്തിന്റെ ചെറുവിരൽകൊണ്ട് പന്തിൽതൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇഷ്ടപ്പെട്ട ദിശയിലേക്ക് പന്ത് തട്ടുക.

ചലനമാറ്റം

വസ്തുക്കളെ കാൽകൊണ്ട് തട്ടുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് ഇഷ്ടമാണ്. ഓടുവാനുള്ള ബാലൻസ് ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാലുടൻ തന്നെ പന്ത് കാൽകൊണ്ട് പലതരത്തിൽ തട്ടുന്നത് പരീക്ഷിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. പല വലിപ്പവും ഭാരവും ഉള്ള വസ്തുക്കൾ പരിശീലനവേളയിൽ അവർക്കു നൽകണം. ആദ്യം ദൂരത്തേക്ക് പന്ത് തട്ടിയിടുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ഇത് കാൽ മുഴുവനായും വീശുന്നതിന് സഹായകമാണ്. കാൽപന്തുകളിയും സോക്കറും ഫുട്ബോളും പോലെയുള്ള കളികൾക്കും അത്ര സുസംഘടിതമല്ലാത്ത ധാരാളം കളികളിലും അടിസ്ഥാനപരമായി കാൽകൊണ്ട് തട്ടൽ ശേഷികൾ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. കാൽ വീശിയുള്ള ചലനം നൂത്തത്തിലും ജിന്നാസ്റ്റിക്സിലും കാണുവാൻ കഴിയും.

കാലിലെ പെരുവീരലിലെ അകവും പുറവും ഉപയോഗിക്കുക

നിന്നുകൊണ്ട് കാൽകൊണ്ട് തട്ടുക. പാദങ്ങൾ സമാന്തരമായി വച്ച് (കാലുകൾക്കിടയിലെ അകലം വ്യാത്യാസപ്പെടുത്തുക), കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെവെച്ച്, ഒറ്റച്ചുവടുവെച്ച് തട്ടുക. പല ചുവടുകൾ വെച്ച് വ്യാത്യാസപ്പെടുത്തുക) കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെവെച്ച്, ഒറ്റച്ചുവടുവെച്ച് തട്ടുക. പല ചുവടുകൾ വെച്ച് തട്ടുക.

ഡ്രിബിൾ

പാദത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും വശം ഉപയോഗിക്കുക.

ദിശകൾ/ഉരുട്ടുവഴികൾ/തലങ്ങൾ

മുന്നോട്ട്

ഏതെങ്കിലും വശത്തേക്ക്
കോണോടുകോണുചേർന്ന് വലത്തേക്ക് ഇടത്തേക്ക്

സമയം

തുടർച്ചയായ തട്ടൽ (ഡ്രിബിൾ)
ഒരു ദിശയിലേക്ക് പന്തിനെ ആവർത്തിച്ച് തട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.

ബലം

ദുരന്തേയ്ക്ക് പന്ത് തട്ടുക
കൃത്യമായി പന്ത് തട്ടുക, ഉയരത്തിലേക്ക് പന്ത് തട്ടുക
ഭാരം കുറഞ്ഞതും ഭാരം കൂടിയതുമായ വസ്തുവിനെ തട്ടുക.

കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ട ചലന വ്യതിയാനങ്ങൾ

തടസ്സു വസ്തുവിൽ തൊടാത്ത രീതിയിൽ പന്ത് കാൽകൊണ്ട് തട്ടുക. തടസ്സുവസ്തുവിൽ ഇടിക്കുന്ന രീതിയിൽ പന്ത് തട്ടുക. ഓടിക്കൊണ്ടും ചാടിക്കൊണ്ടും കുതിച്ചുകൊണ്ടും വഴുതിയിറങ്ങിയും തള്ളിക്കൊണ്ടും പന്ത് തട്ടുക. ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് പന്ത് മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും തട്ടുക

പന്തിൽനിന്നു പല കോണുകളിലായി അകന്നുപോകുകയും അടുത്തുവരികയും ചെയ്യുന്ന ഒരാളുടെ നേർക്ക് പന്ത് തട്ടുക.

വസ്തുക്കൾക്കും ആളുകൾക്കും ചുറ്റും കറങ്ങിക്കൊണ്ട് പന്ത് ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുക.

പന്തു തട്ടുന്ന ചലനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന സാങ്കല്പികമായ ചലനകഥകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

നിർദ്ദിഷ്ട പരിശീലന രീതി

എല്ലാ നീക്കങ്ങളും മറ്റുരീതിയിൽ പറയുന്നില്ലെങ്കിൽ ദുരന്തിനുവേണ്ടിയായിരിക്കും.

1. അനങ്ങാതെയിരിക്കുന്ന പന്തിനെ അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി മുന്നോട്ട് തട്ടുക.
2. ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുട്ടി അനങ്ങാതെയിരിക്കുന്ന പന്ത് മുന്നോട്ട് തട്ടുക.
3. അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി തന്റെ നേർക്ക് ഉരുട്ടിയ പന്തിനെ കാൽകൊണ്ട് തട്ടുക.
4. നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പന്തിനെ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുട്ടി മുന്നോട്ട് തട്ടുക.
5. അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി തറയിൽ തട്ടി ഉയർന്നുവരുന്ന പന്തിനെ കാൽകൊണ്ടു തട്ടുക.
6. പന്തു തട്ടാനുപയോഗിക്കാത്ത കാൽ കൊണ്ട് ഒരു ചുവട് വച്ചശേഷം കുട്ടി നിലത്ത് വീണ പന്ത് തട്ടുന്നു. (ദൂരത്തിലും പിന്നെ കൃത്യതയിലും മാറി മാറി ഊന്നൽ നൽകുക)
7. കുട്ടി രണ്ടുചുവടുകൾ (വലത്ത്, ഇടത്ത്) വയ്ക്കുന്നു. നിലത്തുവീണുയരുന്ന പന്തിനെ ദൂരത്തിലേക്കും കൃത്യതയിലേക്കും മാറി മാറി കാൽകൊണ്ട് തട്ടുന്നു.
8. അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി നിലത്തുവീണുയർന്നുവരുന്ന പന്തിനെ പങ്കാളിയുടെ നേർക്ക് തട്ടിക്കൊടുക്കുന്നു.
9. പൊതുസ്ഥലത്ത് കുട്ടി ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുന്നു., ഊടുവഴികളിലൂടെയല്ല.

ബൗൺസിങ്ങും ഡ്രിബ്ബിങ്ങും

അടിസ്ഥാനപരമായി ബൗൺസിങ്ങും ഡ്രിബ്ബിങ്ങും ലക്ഷ്യമുള്ള കളികളും കായികശേഷികളും ആയിരിക്കേതെന്നെ, അവ കുട്ടിക്ക് പൊതുവായ സമ്പ്രദായങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് നൽകുന്നു. ഇതാകട്ടെ വസ്തുക്കളുടെ ചലനം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും മൊത്തത്തിലുള്ള സാമാന്യ ധാരണയെ സംബന്ധിച്ചും പ്രധാനമാണ്. പ്രാഥമികമായ കളികൾ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ ഡ്രിബ്ബിങ് ബാസ്ക്കറ്റ്ബോൾ, ടീംഹാൻഡ്ബോൾ തുടങ്ങിയ കളികളിലും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

മുന്തിയതരം ഡ്രിബ്ബിങ് കഴിവുകൾ

പന്ത് നിലത്തുതട്ടി ഉയരുമ്പോൾ കൈകൾ മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കുക. ഏതെങ്കിലും കൈ ഉപയോഗിച്ചും (തുടർച്ചയായും നിയന്ത്രണത്തോടുകൂടിയും) കൈകൾ മാറിമാറിയും ഡ്രിബിൾ ചെയ്യുക.

- ശരീരം ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ
- മുന്നോട്ട്
- പിന്നോട്ട്
- വശത്തേയ്ക്ക്
- (ഇടത്തും വലുത്തും)
- കോണോടുകോൺ
- ദിശകൾ മാറിക്കൊണ്ട്
- ശരീരം ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ
- വസ്തുവിന്റെ മുകളിലും താഴെയും ചുറ്റുമായി
- വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ വളഞ്ഞു പുളഞ്ഞ്

വളഞ്ഞ വരയിൽ ഊടുവഴി മാറിക്കൊണ്ട്

താഴ്ന്ന തലത്തിൽ

കാൽമുട്ടിന്മേൽ കുന്തിച്ചിരുന്നുകൊണ്ട്

ഇരുന്നുകൊണ്ട്

മീഡിയം (നിന്നുകൊണ്ട്)

ഉയർന്ന തലത്തിൽ (പെരുവിരലിൽ നിന്നുകൊണ്ട്)

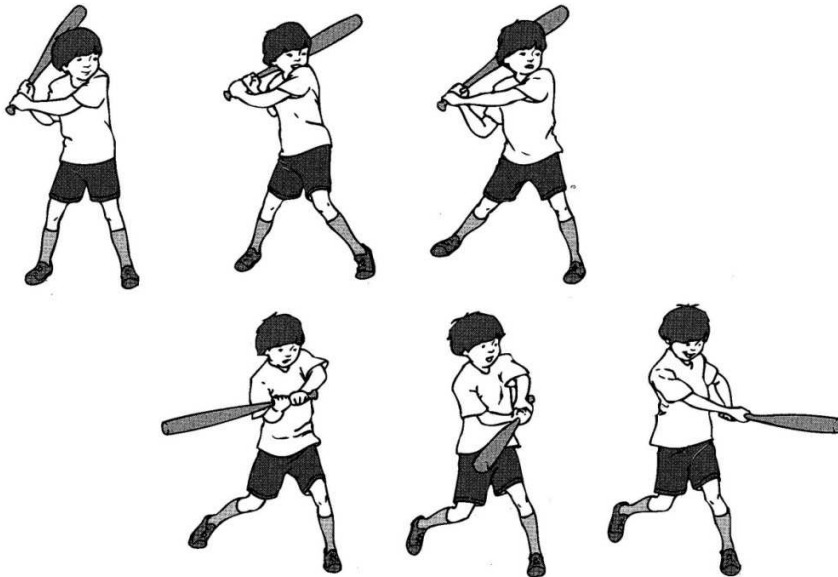
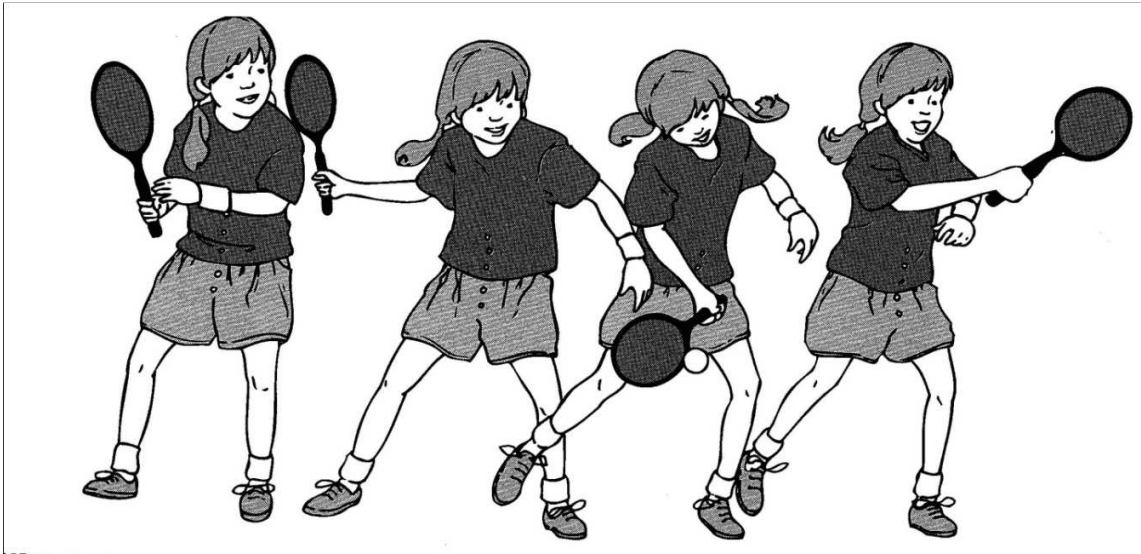
നിർദ്ദിഷ്ട പരിശീലന രീതി

1. കുട്ടി അനങ്ങാതെ നിന്ന് ഏഴുമുതൽ ഒൻപത് ഇഞ്ച് വരുന്ന പന്തിനെ രണ്ടുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിൽവെച്ച് ബൗൺസ് ചെയ്യിക്കുന്നു.
2. കുട്ടി മുട്ടുകുത്തി നിന്നുകൊണ്ട് രണ്ടുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച്, ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിൽവെച്ച് പന്ത് ബൗൺസ് ചെയ്യിക്കുന്നു.
3. നിന്നുകൊണ്ടും/മുട്ടുകുത്തിനിന്നും കുട്ടി ശരീരത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിൽ വെച്ചും മുന്നിൽവെച്ചും വ്യത്യസ്ത ഉയരങ്ങളിലായി പന്ത് ബൗൺസ് ചെയ്യിക്കുന്നു..
4. ചലിച്ചുകൊണ്ട് കുട്ടി ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് ബൗൺസ് ചെയ്യിക്കുന്നു.
5. കുട്ടി അനങ്ങാതെ നിന്ന് സ്വാധീനമുള്ള കൈ/സ്വാധീനം കുറഞ്ഞ കൈകൊണ്ടും ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിൽ വെച്ചും ഇരുവശങ്ങളിൽ വെച്ചും പന്ത് ഡ്രിബിൾ ചെയ്യിക്കുന്നു..

അടിക്കൽ

പക്വഘട്ടം

1. മുകളിലേക്കൊന്നിങ്ങനെ പന്ത് പ്രതീക്ഷിച്ച് ഉടൽ ഒരു വശത്തേക്ക് തിരിയുന്നു.
2. ഭാരം പിൻകാലിലേക്ക് മാറുന്നു.
3. അരക്കെട്ട് തിരിയുന്നു.
4. ശരീരഭാരം മാറുന്നത് വിലങ്ങനെയല്ലാത്ത രീതിയിലാണ്.
5. വസ്തു പിറകിലേക്ക് നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴാണ് മുൻകാലിലേക്കുള്ള ശരീരഭാരം മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നത്.
6. തിരശ്ചീനതലത്തിൽ നീണ്ടതും പൂർണ്ണവുമായ കമാനാകൃതിയിലാണ് അടിക്കൽ സംഭവിക്കുന്നത്.



ഒരു കൈ കൊണ്ട് അടിക്കുന്നതിന്റെ പക്ഷമായ രീതി

പന്തിൽ തൊടുന്നതിനുമുമ്പ്, ഭാരം പിൻകാലിലേക്ക് മാറുകയും ഉടൽ ഏകദേശം 45 ഡിഗ്രി മുതൽ 90 ഡിഗ്രി വരെ ചരിഞ്ഞ നിലയിലായി തിരിയുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൈ പിന്നിലേക്ക് വലിച്ച്, ഭാരം മാറുമ്പോൾ (മുന്നോട്ട്) പെട്ടെന്ന് ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നു. ശരീരം തിരിയുകയും വസ്തുവിനെ തൊടുന്നതിനായി കൈ തിരശ്ചീനതലത്തിൽ ചലിക്കുന്നു. മുൻകൂട്ടി നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട ദിശയിലേക്ക് കൂട്ടി തുടർന്ന് ആയംകൊള്ളുന്നതിനാൽ ബലം അതിന്റെ ഔന്നത്യത്തിൽ എത്തുന്നു.

ഏയ്റോബിക് പ്രാപ്തി

ഹൃദയാരോഗ്യം : ശരീരത്തിന്റെ ഒരു രൂപരേഖ വരയ്ക്കുക. ക്ലാസ് റൂമിലെ ഭിത്തിയിൽ അത് ഒട്ടിക്കുക. രൂപരേഖയിലെ ശരിയായ സ്ഥാനത്ത് ഹൃദയത്തിന്റെ ഒരു ചിത്രമോ വരച്ച പടമോ വയ്ക്കുവാൻ ഒരാളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഒരോ കുട്ടിയോടും തന്റെ ഹൃദയ

ത്തിനുമുകളിൽ കൈവച്ച് ഹൃദയമിടിപ്പ് അറിയുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഒരു സ്റ്റേതസ്കോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ കുട്ടിയും അവന്റെ/അവളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് കേൾക്കുകയും മറ്റൊരു സഹപാഠിയുടെ ഹൃദയമിടിക്കുന്നതും കേൾക്കട്ടെ. മിടിപ്പിന്റെ ശബ്ദം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലുടനീളം ഹൃദയം രക്തം പമ്പുചെയ്യുന്നതാണ് എന്ന് വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തേയ്ക്കും ഓക്സിജൻ പോലുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുപോകുന്നതും രക്തമാണെന്ന് വിശദമാക്കുക. തങ്ങളുടെ പേശികളെ നല്ല ആകൃതിയിൽ നിലനിർത്തുവാൻ എന്തുചെയ്യുമെന്ന് കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ വ്യായാമം നൽകുക. എന്നാൽ ഹൃദയത്തിന് വ്യായാമം നൽകുക എന്നതാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക. വ്യായാമം ഹൃദയത്തെ രക്തം കൂടുതൽ ഫലവത്തായി പമ്പുചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് വിശദമാക്കിക്കൊടുക്കുക. ഹൃദയത്തെ ആരോഗ്യവത്തായി നിലനിർത്താനുള്ള മറ്റു രീതികൾ ചർച്ചചെയ്ത് കണ്ടെത്തുകയും അവ ബോർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. “..... ചെയ്തുകൊണ്ട് ഞാനെന്റെ ഹൃദയം ആരോഗ്യത്തോടെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കും” എന്ന് ഓരോ കുട്ടിയെക്കൊണ്ടും എഴുതിച്ച് ഈ പ്രവൃത്തി അവസാനിപ്പിക്കാം

ക്ലാസ് - IV

1. ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം

പ്രവൃത്തി

സുരക്ഷിതരായിരിക്കുക

വലിയ അക്ഷരത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വം എന്ന വാക്ക് എഴുതുക. സുരക്ഷിതം (SAFE) എന്നാൽ എന്താണ് അർത്ഥമെന്ന് ക്ലാസിൽ ചോദിക്കുക. SAFE എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം അവർ എല്ലായ്പ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുമെന്ന് കുട്ടികളോട് പറയുക. കാരണം ഒരു വാക്കിലെ ഓരോ അക്ഷരത്തിനും പ്രത്യേക അർത്ഥമുണ്ട്. ഓരോ അക്ഷരത്തിനും ശേഷം എഴുതുക.

S – Stop നിർത്തുക

A – Avoid the situation സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക

F – Find an adult മുതിർന്ന ഒരാളെ കണ്ടെത്തുക

E – Explain what you saw നിങ്ങൾ കണ്ടത് എന്താണെന്ന് വിശദമാക്കുക

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ നാലു ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും safe എന്ന വാക്കിലെ ഓരോ അക്ഷരം വീതം നൽകുക. ഓരോ അക്ഷരത്തിന്റെയും കൊളാഷ് ഉണ്ടാക്കി പങ്ക് വച്ച് അവർ ചർച്ചചെയ്യട്ടെ.

വ്യതിയാനം safe എന്ന വാക്കിലെ ഓരോ അക്ഷരവും വരിയുടെ ആദ്യം വരുന്ന തരത്തിൽ കുട്ടികൾ ഒരു ശ്ലോകമുണ്ടാക്കട്ടെ. സീറ്റ് ബെൽറ്റ്, ബെക്ക് ഹെൽമറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ക്രോസ്വാക്ക് (cross walk) എന്നീ വാക്കുകൾക്കുവേണ്ടിയും കവിതകൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കുട്ടികൾക്കുകഴിയും. കവിതയ്ക്കുവേണ്ടി കുട്ടികൾ ഒരു ചിത്രം തെരഞ്ഞെടുക്കുകയോ കുട്ടികൾ ഒരു രേഖാ ചിത്രം ഉണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്യട്ടെ.

പ്രവൃത്തി 2

സുരക്ഷിതം (safe) എന്ന വാക്കിനെ നിർവ്വചിക്കുവാൻ കുട്ടികളോട് പറയുക.

നിർവചനങ്ങൾ ബോർഡിൽ എഴുതുക.

തങ്ങൾ സുരക്ഷിതരാണെന്ന് തോന്നുന്ന സമയമേതെന്ന് കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക. അവ ബോർഡിൽ എഴുതുക. എന്നും ക്ലാസിലെ കുട്ടികളോട് അവർ ഇനി കുറച്ചു മുതിർന്ന കുട്ടികളും ഒരു മിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുമെന്നും തങ്ങൾ സുരക്ഷിതരല്ലെന്ന് തോന്നുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് തീരുമാനിക്കുവാൻ അവർ സഹായിക്കുമെന്നും പറയുക. ചെറു ഗ്രൂപ്പുകളായി ക്ലാസിനെ വിഭജിക്കുകയും കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ കഴിവുള്ള സമപ്രായക്കാരനെയും ചുമതലപ്പെടുത്തുക. ഇയാൾ ഗ്രൂപ്പിനെ ശരിയായ പാതയിലൂടെ നയിക്കുകയും അംഗങ്ങൾക്ക്

നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും താഴെ പറയുന്നതുപോലുള്ള സാഹചര്യം നൽകുക.

സ്ഥനങ്ങൾ മൈതാനത്ത് കളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ സമീപിച്ച് ദിക്ക് ചോദിക്കുന്നു.

സ്ഥതാഴെ വീണുകിടക്കുന്ന ഒരു ഇലക്ട്രിക് വയറിൽ തൊടുവാൻ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർ ധൈര്യപ്പെടുത്തുന്നു.

സ്ഥനങ്ങൾ വീട്ടിലേക്ക് തനിച്ച് നടക്കുന്നു. മുറിച്ചുകടക്കുന്നതിനുള്ള ചുണ്ടുപലക സ്ഥാപിക്കാത്ത തിരക്കുള്ള കവലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കേണ്ടിവരുന്നു.

സ്ഥനങ്ങളുടെ ആയ (കുഞ്ഞിനെ നോക്കുന്നയാൾ) നിങ്ങളെ തനിച്ചാക്കി വീടിനുവെളിയിൽ തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളെ കാണാൻ പോകുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമില്ലാത്ത ഒരാൾ വന്ന് നിങ്ങളുടെ പേരു വിളിക്കുകയും അയാളോട്/ അവരോട് ഒപ്പം ചെല്ലുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അമ്മയ്ക്ക് സുഖമില്ലെന്ന് ഒരു വ്യക്തി നിങ്ങളോട് പറയുന്നു.

ഓരോ സാഹചര്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് താഴെ പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് കുട്ടികൾ ഉത്തരം പറയുന്നു.

1. എന്താണ് പ്രശ്നം
2. എന്തിനെത്തു തോന്നുന്നു
3. സുരക്ഷിതമായിരിക്കുവാൻ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്
4. എന്റെ മുന്നിലുള്ള സാധ്യതകൾ എന്തെല്ലാം
5. എന്നെ സഹായിക്കുവാൻ ആരെയാണ് വിശ്വസിക്കേണ്ടത്

തങ്ങൾക്കു കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുതരുവാൻ ചുമതലപ്പെടുത്തിയ ആളിന്റെ സഹായത്തോടെ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും തങ്ങളുടെ സാഹചര്യം അവതരിപ്പിക്കട്ടെ. ഉയർന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയെന്ന നിലയിൽ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന ആളുകൾ എന്ന പേരിൽ പ്രദർശനത്തിനുവയ്ക്കുവാൻ ഓരോ കൊളാജ് (Collage) ഉണ്ടാക്കട്ടെ.

പ്രവൃത്തി 3

കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഒരു രക്ഷാമാർഗ്ഗം (രക്ഷപ്പെടാനുള്ള എളുപ്പവഴി) ഡിസൈൻ ചെയ്യട്ടെ. മാതാപിതാക്കൾക്കും രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും ഈ പ്രവർത്തനം വിശദീകരിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു കത്ത് അയയ്ക്കുകയും അവരുടേ സഹായം ഈ രക്ഷാമാർഗ്ഗം ഡിസൈൻ ചെയ്യാനും നടപ്പിൽ വരുത്തുവാനും അഭ്യർത്ഥിക്കുക.

വൃതിയാനം:

കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഒന്നോ അതിൽകൂടുതലോ സ്മോക്ക് അലാറം ഉണ്ടോ എന്ന് അന്വേഷിക്കട്ടെ. തീ പിടിത്തത്തെക്കുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്ന സ്മോക്ക് അലാറം ശരിക്കും പ്രവർത്തനക്ഷമമാണോ എന്നറിയാനായി പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുവാൻ വീട്ടിലെ ഒരു മുതിർന്ന

അംഗത്തിന്റെ സഹായം ആവശ്യപ്പെടുക. ഈ പ്രവർത്തനം വിശദീകരിച്ചുകൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾക്കും രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും ഒരു കത്തയയ്ക്കുക. പ്രാദേശികമായ ഫയർഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുമായി സഹകരിച്ച് ഇക്കാര്യം ചെയ്താൽ സ്മോക്ക് അലാറം ഇല്ലാത്ത കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഒരു സ്മോക്ക് അലാറം നേടിക്കൊടുക്കുവാൻ കഴിയും.

1.1 ആഹാരവും പോഷകവും

പ്രവൃത്തി

വ്യതിയാനം കളിക്കളത്തിൽ ഒരു വലിയ ഫുഡ്ഗൈഡ് പിരമിഡിന്റെ രേഖാചിത്രം വരയ്ക്കുക. ഒരു ആഹാരത്തിന്റെ പേര് പറയുക. പിരമിഡിലെ യഥാർത്ഥ സ്ഥാനത്തേക്ക് കുട്ടികൾ നീങ്ങുകയും ആഹാരത്തിനായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടത് എത്ര തവണ വിളമ്പുവാനാണോ ആ എണ്ണത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന ഒരു അഭ്യാസം അവർ കാഴ്ചവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗങ്ങൾ തടയൽ

പ്രവൃത്തി

വ്യതിയാനം: രോഗാണുക്കളെ തടയുന്നതുസംബന്ധിച്ച ഒരു ടേബിൾ ഫാട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ കവിതയൊ കൂട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കട്ടെ. ശീർഷകങ്ങളിൽ താഴെ പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടണം. “ഞാൻ നിന്റെ ദേഹത്തു തുമ്മി, നീ എന്തു ചെയ്യാൻ പോകുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ, ആ അണുക്കൾ കഴുകിക്കളയൂ.”

കാലിക ബോധം

പ്രവൃത്തി

വ്യതിയാനം ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും കൊണ്ടു നടക്കാവുന്ന സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കട്ടെ. നടപ്പ് സ്വന്തം പേരും മറ്റ് കാർഡുകളിൽ കൂട്ടുകാരുടെ പേരുകളും എഴുതുക. ഓരോ കാർഡിന്റെയും ഒരു വശത്ത് സുഹൃത്തിന്റെ പേരും മറുപുറത്ത് ആ സുഹൃത്തിന്റെ ഗുണവും എഴുതിയിരിക്കണം. സഹപാഠികളെ കൂടാതെ സ്കൂളിനുപുറത്തുള്ള സുഹൃത്തുക്കളുടെ പേരുകളും ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ കുട്ടികളോട് പറയുക.

സുരക്ഷിതവും അല്ലാത്തതുമായ സ്പർശനങ്ങൾ

തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനെ ഏതെല്ലാം രീതിയിൽ കുട്ടികൾ സംരക്ഷിക്കുന്നു. (ഉദാ. ആഹാരം, വിശ്രമം, വ്യായാമം) എന്നതിനെ പുനരവലോകനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ഈ അധ്യായം ആരംഭിക്കുക. കുട്ടികളോട് ചോദിക്കുക. “നിങ്ങളുടെ കൈകളും കാലുകളും ആരുടെ സ്വന്തമാണ്? നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ” (അതേയെന്ന് കുട്ടികൾ മറുപടി പറയണം)

തങ്ങളെ നോവിക്കുന്ന രീതിയിലോ അസുഖകരമായ രീതിയിലോ പേടിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലോ കൂഴക്കുന്ന രീതിയിലോ മറ്റാരെങ്കിലും സ്പർശിച്ചാൽ വേണ്ട എന്നു പറയുവാനുള്ള അവകാശം ഓരോരുത്തർക്കുമുണ്ടെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. സുരക്ഷിതം എന്തെന്ന് നിർവ്വചിച്ചതിനുശേഷം സുരക്ഷിതമെന്നും സുരക്ഷിതമല്ലാത്തത് എന്നും ബോർഡിൽ എഴുതുക. താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന മാതിരി ഓരോ കോളത്തിലെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.

സുരക്ഷിതം	സുരക്ഷിതമല്ലാത്തത്
മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നുള്ള ആലിംഗനം	പിച്ചുക
ഡോക്ടർ നിങ്ങളെ പരിശോധിക്കുന്നത്	ഇടിക്കുക
കൈ കൊടുക്കുന്നത്	തള്ളുക
അമ്മ കുളിപ്പിക്കുന്നത്	സ്വകാര്യ ഭാഗത്ത് മറ്റൊരാൾ സ്പർശിക്കുക തള്ളുക

കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. ചില കാര്യങ്ങൾവേദനിപ്പിക്കുമെങ്കിലും അവ നിങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്. (ഉദാ. ദന്തസംരക്ഷണം, രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കൽ) ചർച്ചക്കുശേഷം സുരക്ഷിതമായ സ്പർശനം എന്ന പ്രമേയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഒരു പോസ്റ്ററോ കൊളാഷോ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കട്ടെ.

2. ചലനരീതിയും താളാത്മക ചലനശേഷിയും

ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ

ഒരു വസ്തുവിൽ നിന്നോ വ്യക്തിയിൽ നിന്നോ ശരീരമോ ശരീരഭാഗങ്ങളോ പെട്ടെന്ന് സ്ഥാനം മാറ്റുന്നതാണ് ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ. ചലനത്തിന്റെ ദിശയോ ചലനത്തിന്റെ വഴിയോ മാറിയേക്കാം. ഒഴിഞ്ഞുമാറുമ്പോൾ, വ്യക്തി നീങ്ങുവാൻ ശക്തിക്കുകയും കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കുകയും ശരീര ഭാരം അടിസ്ഥാനതലത്തിൽ നിന്നും മാറുകയും ചലനത്തിന്റെ പുതിയ ദിശയിലേക്ക് തിരിയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ തുടർന്ന് ഒരു പാദമോ രണ്ടുപാദങ്ങളോ കൊണ്ട് തറയിൽ നിന്നും കുത്തിയുയർന്ന് പുതിയ ചലനദിശയിലേക്ക് നീങ്ങുക.

യാന്ത്രിക വിശകലനം

ബാലൻസ് (സമതുലനം) കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കുന്നതുമൂലം ഭൂഗുരുത്വകേന്ദ്രം താഴുകയും ദിശാമാറ്റത്തിനുമുമ്പ് സ്ഥിരത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സ്ഥിരത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ബലത്തിന്റെ ദിശയിൽ അടിസ്ഥാനം വിപുലമാക്കുന്നു.

പെട്ടെന്ന് നീങ്ങുന്നതിനായി ശരീരം പുതിയ ദിശയിലേക്ക് കുനിയുകയും ശരീരഭാരം അടിസ്ഥാന തലത്തിനു വെളിയിലേക്ക് മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബലം

പുതിയ ദിശയിലേക്ക് നിലത്തുചവിട്ടിക്കുതിക്കുന്നതിനായി കാലുകൾക്ക് കൂടുതൽ ശക്തമായ വലിവ് കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കുന്നതുമൂലം ലഭിക്കുന്നു.

ചലനരീതികൾ

കുട്ടികൾ ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ പരിശീലിക്കേണ്ടത്

- സ്ഥലത്തു വിന്യസിക്കപ്പെട്ട ചലനമറ്റ വസ്തുക്കൾക്കുചുറ്റും
- സ്ഥലത്തിലായി നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾക്കുചുറ്റും
- ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നതിനായി ശരീരഭാഗങ്ങൾ പലതരത്തിൽ ഉപയോഗിച്ച്
- വ്യത്യസ്ത വേഗങ്ങളിൽ നീങ്ങിക്കൊണ്ട്.
- പല ദിശകളിൽ
- വ്യത്യസ്തമായ നടപ്പാതകളിലൂടെ നീങ്ങിക്കൊണ്ട്
- വ്യത്യസ്തമായ സഞ്ചരിത ചലനങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി നീങ്ങിക്കൊണ്ട്

പ്രവൃത്തികൾ

1. പൊതുസ്ഥലത്തായി നീങ്ങുക മുറിക്കുള്ളിൽ ഉടനീളം ഇട്ടിട്ടുള്ള നിശ്ചലവസ്തുക്കളെ തൊടാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറുക
2. പൊതുസ്ഥലത്തായി നീങ്ങുക. നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുന്ന ആളിനെ തൊടാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറുക. (സ്ഥലത്തിന്റെ വിസ്തൃതികുറച്ച് ആവർത്തിക്കുക)
3. വ്യക്തികളേയും വസ്തുക്കളേയും തൊടാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നതിനിടയിൽ പലതരം സഞ്ചരിത ചലനങ്ങൾക്കനുസൃതമായി നീങ്ങുക.
4. ക്ലാസിലെ പകുതി കുട്ടികൾ നിങ്ങളുടെ നേർക്ക് ഉരുട്ടിവിടുന്ന പന്തുകളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുക.
5. പൊതുസ്ഥലത്ത് പന്തിനൊപ്പം നീങ്ങുക. മറ്റുള്ളവരെയും അവരുടെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള പന്തുകളെയും തൊടാതെ ഒഴിഞ്ഞു മാറുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ?

നിലത്തു പതിക്കൽ

വായുവിലൂടെ കുറച്ചു സമയം നീങ്ങിക്കഴിഞ്ഞ് ശരീരഭാരം ഒരു പ്രതലത്തിൽ സ്പർശിച്ച് നിലത്തിറങ്ങുന്നതിന് നിയന്ത്രിതവും ക്രമേണയുള്ളതുമായ ബലത്തിന്റെ ആഗിരണം ആവശ്യമാണ്. പാദങ്ങൾ നിലത്തു കുത്തുന്നതിനിടയിൽ പാദം കൊണ്ട് ആദ്യം പന്തിനെ തൊടുകയും പാദത്തിൽ നിന്നും ഉപ്ലുറ്റിയിലേക്ക് ഉരുട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. കണങ്കാലിൽ ആരംഭിക്കുന്ന മടക്കൽ, വളയൽ, കാൽമുട്ടുകളിലേക്ക് നീങ്ങുകയും ഒടുവിൽ നിതംബത്തിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ശിരസ്സും ഉടലിന്റെ മേൽഭാഗവും നേരെ നിർത്തുന്നു. ബാലൻസിനായി കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തിയിടുന്നു.

യാന്ത്രിക വിശകലനം: ബലം

സ്പർശന ബിന്ദുവിന്റെ തൊട്ടടുത്തുള്ള സന്ധികളിൽ നിന്നാരംഭിച്ച് അകലെയുള്ള സന്ധികളിലേക്ക് പടരുന്ന വളയ്ക്കൽ വഴി ബലം സാവകാശം ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

കണക്കാലിലും കാൽമുട്ടുകളിലും നിതംബത്തിലും ഉള്ള വളയൽ സ്ഥിരതയെ സഹായിക്കുന്ന ഗുരുതാകർഷണകേന്ദ്രത്തെ താഴ്ത്തുന്നു.

തലയുയർത്തിപ്പിടിക്കുകയും ഉടലിന്റെ മേൽഭാഗം നേരെ നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ ഗുരു താകർഷണകേന്ദ്രത്തെ അടിസ്ഥാനതലത്തിനു മുകളിലായി നിലനിർത്തുവാൻ കഴിയുന്നു.

ചലനരീതികൾ

കുട്ടികൾ പരിശീലിക്കേണ്ടത്

- നിലത്തിറങ്ങാനായി ശരീരത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കൽ
- ശരീരഭാഗങ്ങളിലൂടെ നിയന്ത്രിത രീതിയിലുള്ള അയച്ചിടൽ
- ശരീരഭാഗങ്ങൾ നിലത്തിറങ്ങുന്നതിനായി പലതരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കൽ

പ്രവൃത്തികൾ

1. വ്യത്യസ്ത ശരീരസ്ഥിതികളിൽ നിലത്തിറങ്ങുക. ഒരു പാദത്തിൽ, രണ്ടു പാദത്തിൽ, കൈകളും പാദങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച്
2. ഒരു പങ്കാളിയും ഒരുമിച്ചു ചാടുകയും ഒരുമിച്ചു നിലത്തിറങ്ങുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായി നിലത്തിറങ്ങുവാൻ കഴിയുമോ
3. ദൂരേയ്ക്ക് ചാടുന്നതിനിടയിൽ വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ നിലത്തിറങ്ങുക.
4. ഒരു ബെഞ്ചിനുമുകളിൽ നിന്നോ പെട്ടിക്കുമുകളിൽ നിന്നോ ചാടിക്കൊണ്ട് വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ നിലത്തിറങ്ങുക.

തള്ളലും വലിക്കലും (Push / Pull)

ഒരു വസ്തുവിൽ നിന്നും ശരീരത്തേയോ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വസ്തുവിനേയോ ദൂരേക്കു നീക്കുന്ന ബലപ്രയോഗമാണ് തള്ളൽ. വസ്തുവിനെ ശരീരത്തിനടുത്തേക്കോ ശരീരത്തെ വസ്തുവിനടുത്തേക്കോ നീക്കുന്നതിനായി നടത്തുന്ന ബലപ്രയോഗമാണ് വലിക്കൽ

ചലന രീതികൾ

കുട്ടികൾ പരിശീലിക്കേണ്ടത്

- വസ്തുവിന്റെ ഗുരുതാകർഷണകേന്ദ്രത്തിനടുത്തും അകലെയും ഉള്ള തള്ളലിന്റെ ഫലങ്ങൾ
- തള്ളലും വലിക്കലും നടത്തുന്നതിനായി വ്യത്യസ്ത പേശീ ഗ്രൂപ്പുകളുടെ ഉപയോഗം
- വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ വലിക്കുക
- നിന്നുകൊണ്ട് ഒരു വസ്തുവിനെ തള്ളുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇരുന്നുകൊണ്ട്, മുട്ടുകുത്തി നിന്നുകൊണ്ട്, കിടന്നുകൊണ്ട് ഈ സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും വസ്തുവിനെ വലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

- വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു പങ്കാളിയെ വരയ്ക്ക് മുകളിൽകൂടി തള്ളുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ഒരു വസ്തുവിനെ പെട്ടെന്ന് തള്ളുകയോ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ശക്തമായി, സാവകാശം, ക്രമേണ ഒരു വസ്തുവിനെ തള്ളുക. അതിനു മുകളിലൂടെ, താഴെ, അതിന്റെ വശത്തുകൂടെ. ഗുരുതര കേന്ദ്രത്തിന്റെ മുകളിലൂടെ.

3. സഞ്ചരിത ചലനങ്ങൾ (Locomotor movements)

ജംപിംഗ് റോപ്പ് (കയറുചാട്ടം)

ചലനവിവരണം

ചെറിയ പെൺകുട്ടികൾക്കുള്ള ഒരു പ്രവൃത്തിയായാണ് പരമ്പരാഗതമായി കയറുചാട്ടം ലേബൽ ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. കായികക്ഷമതയുള്ള ഒരു ഉപകരണമെന്ന നിലയിലുള്ള പ്രശസ്തി നിമിത്തം കയറുചാട്ടത്തിന് ഈ അടുത്തകാലത്ത് ജനപ്രീതി വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. റോപ്പ് സ്കിപ്പിംഗ് എന്ന് ഇടയ്ക്ക് സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന കയറുചാട്ടം പഠിക്കുന്നതിനായി സ്കിപ്പിംഗ് ചാട്ടം ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം, പൊക്കത്തിൽ ചാട്ടം തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത ചലനരീതികളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കയറിലൂടെ അപ്പുറം ചാടിക്കടന്ന് നിലത്തുപതിച്ച് വീണ്ടും ഇപ്പുറം ചാടുന്ന പ്രകടനമാണ് കയറുചാട്ടം.

ഉപകരണവും അടിസ്ഥാന ശരീരനിലയും

ഉപകരണം: പലതരത്തിലുള്ള കയറുകൾ ലഭ്യമാണ്. സാഷ്കോർഡുമുതൽ വിലയേറിയതും പിടികളോടുകൂടിയതുമായ ഒളിമ്പിക്സ് രീതിയിലുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ലിങ്ക് വരെ വിലകുറഞ്ഞ തുണിക്കുപ്പുകളും ഒട്ടനവധി നാട (ടേപ്പ്) കൊണ്ടും (മുറിച്ച അഗ്രഭാഗങ്ങളിൽ നാട ചുറ്റുന്നതുകൊണ്ട് ഉരഞ്ഞുതേയുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.) ചെലവ് കുറഞ്ഞ കയർ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയും. നീളം സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനായി നിറം കൊടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

കയറിന്റെ നീളം കുട്ടിയുടെ പ്രകടനത്തെ തീർച്ചയായും ബാധിക്കും. ശരിയായ കയർ നീളം തീരുമാനിക്കുന്നതിനായി കുട്ടി കയറിന്റെ നടുക്ക് നിൽക്കുകയും കയറിന്റെ രണ്ട് അറ്റങ്ങളും കക്ഷങ്ങൾവരെ ഏകദേശം എത്തുകയും വേണം. പൊതുവായി 6,7,8 അടി നീളമുള്ള കയറുകൾ പ്രാഥമിക ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾക്ക് മതിയാകും. (പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികൾ 6 അടി നീളമുള്ള കയറാണ് കൂടുതലായും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.) മുതിർന്നവർക്ക് 9 അടി നീളമുള്ള കയർ മതിയാകും. ലോംഗ് ജമ്പ് കയറുകൾ 15 അടി മുതൽ 20 അടി വരെ നീളമുള്ളവയായിരിക്കണം. കയറിന്റെ വണ്ണം വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടേക്കാം. ഞങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് മുക്കാൽ ഇഞ്ച് മുതൽ അര ഇഞ്ച് വരെ വണ്ണമാണ്.

അടിസ്ഥാന ശരീരനില

കയറിന്റെ അറ്റങ്ങൾ വിരലുകൾക്കിടയിൽ അയച്ച് പിടിക്കുകയും തള്ളവിരലുകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ച് കയറിന്റെ മുകൾഭാഗത്ത് വയ്ക്കുകയും വേണം. കൈമുട്ടുകൾ വശങ്ങളുടെ അടുത്തുവെച്ച് കൈപ്പത്തികളും കൈകളുടെ മുകൾഭാഗവും ചെറിയതോതിൽ മുന്നോട്ടുനീട്ടി

ശരീരത്തിൽ നിന്നും അകറ്റിപ്പിടിക്കുകയും വേണം. ഒരു ചാക്രിക ചലനത്തിൽ കൈകളും തോളുകളും ചേർന്ന് കയറുവീശിത്തുടങ്ങുന്നു. കൂടുതലായി തിരിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ബലം മണിബന്ധവും വിരലുകളും ചേർന്നുനൽകുന്നു. ശരീരം നേരെ നിവർത്തിയാണ് ചാട്ടം നടത്തുന്നത്. കാലിന്റെ പെരുവിരൽകൊണ്ട് ചെറുതായി തറയിൽ അമർത്തി തള്ളി. കാൽമുട്ടുകൾ നേർക്കുനിർത്തിയാണ് ഉയർന്നുപൊങ്ങുന്നത്. (ഏകദേശം 1 ഇഞ്ചോളം)പാദങ്ങളുടെ വിരലുകളുടെ മുൻഭാഗം ഉപയോഗിച്ചാണ് ചാടി നിലത്ത് പതിക്കേണ്ടത്. കാൽമുട്ടുകൾ ആഘാതം താങ്ങുന്നതിനായി നേരിയതോതിൽ വളക്കുന്നു. കുതിച്ചുയരാനും നിലത്തുപതിക്കാനുമുള്ള ശരീരനിലകളിൽ പ്രത്യേക ചാട്ടച്ചുവടുകൾക്ക് വ്യതിയാനം ആവശ്യമുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും അടിസ്ഥാന നിലയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ ബാധകമാണ്.

അടിസ്ഥാന ചലനരീതികൾ

കയർ ചാട്ടരീതികളും പ്രവൃത്തികളും താഴെപറയുന്ന ക്രമത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

1. കയർ അനക്കാതെ പിടിച്ച് (കയർ കൂടാതെയുള്ള അടിസ്ഥാന ചാട്ടം) (2) നീണ്ട കയറിലൂടെയുള്ള ചാട്ടം (3) ഒറ്റയൊറ്റയായി കയർ ഉപയോഗിച്ച് ചാടുക

അടിസ്ഥാനപരമായ ചാട്ടവും കയർ അനക്കാതെപിടിച്ചുള്ള ചാട്ടവും ഈ അധ്യായത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗത്ത് ചർച്ചചെയ്തിട്ടുള്ളതിനാൽ ഒറ്റയും നീണ്ടതുമായ കയറുപയോഗിച്ചുള്ള ചാട്ടം മാത്രമാണ് ഈ ഭാഗത്ത് ചർച്ചചെയ്യുന്നത്.

നീണ്ട കയറുപയോഗിച്ചുള്ള ചാട്ടം

അടിസ്ഥാനപരമായ ചാട്ടവും കയർ അനക്കാതെ പിടിച്ചുള്ള പ്രവൃത്തികളും കുട്ടിക്ക് പരിചിതമായതിനുശേഷം ചാട്ടത്തിന്റെ ചലനത്തിന്റെ സമയം താളാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ കുട്ടിക്ക് ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കയർ ചാട്ടത്തിന്റെ അടുത്ത പടിയായ നീണ്ട കയർ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചാട്ടം അവതരിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. കുറഞ്ഞത് രണ്ട് കുട്ടികൾ ചേർന്ന് തിരിക്കുന്ന കയറിന്റെ മുകളിലൂടെ ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ കുട്ടികൾ ചാടുന്നതാണ് കയറുചാട്ടത്തിന്റെ ഈ രൂപം. (ചിത്രം 10-13) കയർ തിരിക്കാവുന്നത് രണ്ട് തരത്തിലാണ്. ചാടുന്നയാളിന് ഇത് രണ്ട് അവസരങ്ങൾ നൽകുന്നു. മുൻവാതിലും പിൻവാതിലും. മുൻവാതിൽ എന്നതിനർത്ഥം കയർ താഴേക്ക് വരുന്ന വശത്തുടേ കുട്ടി പ്രവേശിക്കുന്നുവെന്നാണ്. പ്രവേശിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി കയർ അകൻപോകുന്നതുവരെ കുട്ടി കാത്തുനിൽക്കുന്നു.

കയർ ഉയർന്നുവരുന്ന വശമാണ് പിൻവാതിൽ പ്രവേശനം. കയർ അതിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ബിന്ദുവിലൂടെ കടന്നുപോയതിനുശേഷം താഴേക്ക് വരുന്നതുവരെ ചാട്ടക്കാരൻ പ്രവേശിക്കുന്നില്ല.

താളാത്മകത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഈണങ്ങളും പാട്ടുകളും സഹായകരമായിരിക്കും. ചാടുന്നതിനുള്ള പദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് രസകരമായിരിക്കും. അത്തരം പ്രയോഗങ്ങൾ സർഗ്ഗാത്മകതയെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒന്നാന്നരം പ്രവർത്തനമാണ്. (കയറു ചാട്ടത്തിന്റെ പാട്ടുകളുടെയും ഈണങ്ങളുടേതുമായ ചലന വർദ്ധനവിഭാഗം പരിശോധിക്കുക).

പിന്നെ പിൻവാതിൽ പ്രവേശനവും ഉപയോഗിച്ചുള്ള താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള രീതി നീണ്ട കയറു പയോഗിച്ച് ചാടുന്നത് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുവാൻ ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

ചാട്ടത്തിന്റെ തുടക്കം

1. പെരുവീരലും ചുണ്ടുവീരലും ഉപയോഗിച്ച് കയറ് അയച്ച് പിടിക്കുക.
2. കൈമുട്ട് അരഭാഗത്ത് വരുന്ന രീതിയിൽ കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തുക.
3. ആദ്യം തിരിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ തോൾഭാഗം മുതൽ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും പിറകോട്ടും കറക്കുക.
4. ആദ്യം തിരിച്ചതിനുശേഷം മണിബന്ധം കറക്കി ചലിപ്പിച്ച് തുടർന്ന് കയർ തിരിക്കുക.
5. പാദങ്ങളിലെ വീരലുകളുടെ മുൻഭാഗം കടന്നുപോകുവാൻ മാത്രം അകലം തറയിൽ നിന്നും പാലിച്ചുകൊണ്ട് ചാടുക.

വശത്തേക്കുള്ള ആട്ടം

1. രണ്ടുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്തായി കയറു പിടിക്കുക.
2. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്തായി കയറ് തിരിക്കുക.
3. ശരീരത്തിന്റെ മറു വശത്തായി കയറ് തിരിക്കുക.
4. വശങ്ങളിലേക്ക് മാറി മാറി കയറ് തിരിക്കുക.

ഒറ്റ കൈകൊണ്ടുള്ള വശത്തേക്ക് ആട്ടം

1. കയറിന്റെ രണ്ട് അറ്റങ്ങളും ഒരുകൈയിൽ പിടിക്കുക.
2. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്തേക്ക് കയറ് തിരിക്കുക
3. കൈകൾ പരസ്പരം മാറുക
4. ശരീരത്തിന്റെ ആ ഭാഗത്തേക്ക് കയറു തിരിക്കുക.

പിറകിലൂടെ കയറുമാറ്റം

1. കയറിന്റെ രണ്ടറ്റങ്ങളും ഒരു കൈയിൽ പിടിക്കുക.
2. കയറ് ശരീരത്തിന്റെ പിറകിലൂടെ മറ്റേ കൈയിലേക്ക് മാറ്റുക.
3. കയറിന്റെ രണ്ടറ്റങ്ങളും ഒരു കൈയിൽ പിടിക്കുക.
4. കയറ് ശരീരത്തിന്റെ പിറകിലൂടെ മറ്റേ കൈയിലേക്ക് മാറ്റുക.

കാൽക്കീഴിലൂടെ കയറുമാറ്റം

1. കയറിന്റെ അറ്റങ്ങൾ ഒരു കൈയിൽ പിടിക്കുക.
2. എതിരെയുള്ള കാൽ ഉയർത്തുക.

3. കാൽക്കീഴിലൂടെ മറ്റേ കൈയിലേക്ക് കയറ് മാറ്റുക.
4. 1, 2, 3 നടപടികൾ ആവർത്തിക്കുക.

സംയോജനം

1. നേരത്തേയുള്ള നാലു രീതികൾ സംയോജിപ്പിക്കുക.
2. ഇടതുവശത്തേക്കുള്ള ആട്ടം നടത്തുക; ശരീരത്തിനു പിറകിലൂടെ കയറുമാറ്റം നടത്തുക; വലതു വശത്തേക്ക് ആട്ടം, കാൽക്കീഴിലൂടെ കയറു മാറ്റുക.
3. തന്റേതായ രീതിയെ സൃഷ്ടിക്കുക.

അടിസ്ഥാനപരമായ ചാട്ടം

1. കയറ് തിരിച്ച് ചാടുക, കാൽവിരലുകളുടെ മുൻഭാഗം കൊണ്ട് നിലത്തിറങ്ങുക.
2. മേൽപ്പോട്ടു നിന്നു തെറിക്കാതെ ചാട്ടം തുടരുക.

ഇരുവശത്തേക്കുള്ള ആട്ടവും ചാട്ടവും

1. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്തായി കയറു തിരിക്കുക.
2. കയറ് ശരീരത്തിന്റെ മറ്റേ വശത്തേക്കു തിരിക്കുക.
3. കയറിനു മുകളിലൂടെ ചാടുക.
4. 1, 2, 3 നടപടികൾ ആവർത്തിക്കുക.

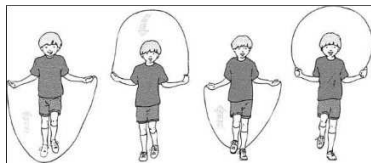
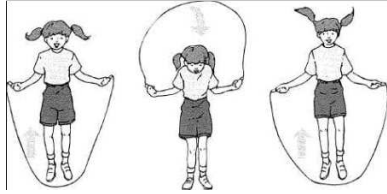
ഒരു വശത്തേക്കുള്ള ആട്ടവും ചാട്ടവും

1. കയറ് ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്തേക്ക് തിരിക്കുക.
2. കയറിനു മുകളിലൂടെ ചാടുക.
3. കയറ് ശരീരത്തിന്റെ മറ്റേ വശത്തേക്ക് തിരിക്കുക.
4. കയറിനു മുകളിലൂടെ ചാടുക.
5. 1, 2, 3, 4 നടപടികൾ ആവർത്തിക്കുക.

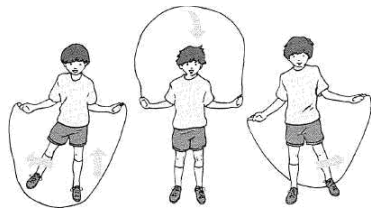
ഒറ്റക്കയറുകൊണ്ടുള്ള ചാട്ടം

തന്റെ സ്വന്തം കയറു തിരിച്ചുകൊണ്ട് വ്യത്യസ്തമായ ചാട്ടങ്ങൾ നടത്തുക എന്ന വെല്ലുവിളിയാണ് കയറു ചാട്ടത്തിന്റെ ഈ ഗണത്തെ അടിസ്ഥാനപരമായ നീണ്ട കയറു ചാട്ടത്തിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രയാസകരമാക്കുന്നത്. (നീണ്ട കയറുകൊണ്ടുള്ള പ്രയാസമേറിയ ചലനങ്ങളും ഉണ്ട്). മുൻ കയറു ചാട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ പോലെ സംഗീതവും താളങ്ങളും ഈണങ്ങളും സമയം പാലിക്കുന്നതിനും സർഗാത്മകത ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായകമായിരിക്കും. ചാട്ടത്തിന്റെ എല്ലാത്തരം ചലനങ്ങളും വേഗതയുടെ കാര്യത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും പതുക്കെ, വേഗത്തിൽ, ഇരട്ടി സമയത്ത് എന്നിങ്ങനെ. ഈ ഓരോ ഘടകങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച വിശദീ

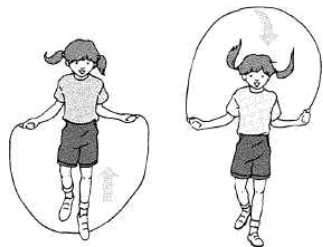
കരണം ചലന വ്യതിയാനത്തിനുള്ളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സമയ മാനത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. സമയം പാലിക്കൽ റീബൗണ്ടുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; കയർ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടുക എന്നതാണിത്. ചുവടുകൾക്കിടയിൽ താളമുളവാക്കുന്നതിനായി പതിഞ്ഞ കാലത്തിലാണ് റീബൗണ്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.



കയറുചാട്ടത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ചുവടുകൾ



താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കയറു ചാട്ടത്തിന്റെ ചുവടുകൾ പ്രയാസത്തിന്റെ ഏകദേശ ക്രമമനുസരിച്ചാണ് അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.



ഇരുപാദ ചുവട്

ഇരുപാദ ചുവട് എന്നത് രണ്ടു പാദങ്ങൾകൊണ്ട് കുതിച്ചു പൊങ്ങി രണ്ടു പാദങ്ങളിൽ വന്നിറങ്ങുന്നതാണ്. കയർ തലയ്ക്കു മുകളിലായി ഏകദേശം എത്തുമ്പോഴാണ് റീബൗണ്ട് ഘട്ടം നടപ്പാക്കുന്നത് (ചിത്രം 10-15)

പാദം ഒന്നിടവിട്ട് മാറിയുള്ള ചുവട്

പാദം മാറിയുള്ള ചുവട് എന്നത് ഒരേ പാദം കൊണ്ട് കുതിച്ചു പൊങ്ങി അതേ പാദം കൊണ്ടു തന്നെ റീബൗണ്ടുചെയ്യുയും തുടർന്ന് മറ്റേ പാദം കൊണ്ട് ഇതേ കാര്യങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുകയാണ്. കയർ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോഴാണ് റീബൗണ്ട് ചുവട് വയ്ക്കുന്നത്.

ആടുന്ന ചുവട്

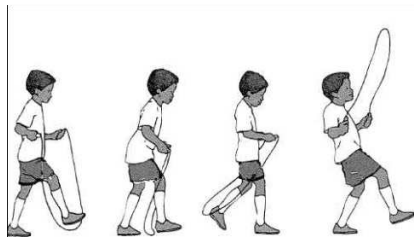
ആടുന്ന ചുവട് പാദം മാറിയുള്ള ചുവടിനോട് ഏകദേശം സമാനമാണ്. വ്യത്യാസം റീബൗണ്ട് ഘട്ടത്തിൽ സ്വതന്ത്രമായ കാല് മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും അല്ലെങ്കിൽ വശത്തേക്കും ആടുന്നുവെന്നാണ് (ചിത്രം 10-17)

ഒരു പാദത്തിലുള്ള ചാട്ടം

ഒരു പാദത്തിലുള്ള ചാട്ടം പാദം മാറിയുള്ള ചുവടിനു സമാനമാണ്. വ്യത്യാസം ചാടുന്നയാൾ ഒരു കാലിൽത്തന്നെ കയർ പലവട്ടം ചുഴറ്റി ചാടിയശേഷമാണ് മറ്റേ കാലിലേക്ക് മാറുന്നത് (ചിത്രം 10-18). പാദം മാറിയുള്ള ചുവടിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഈ ചലന ശ്രേണിക്ക് ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള ബാലൻസും പൊതുവായ ശരീര ഏകോപനവും ആവശ്യമാണ്.

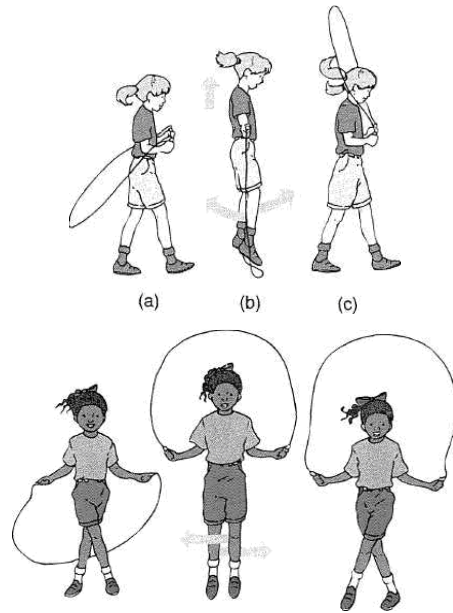
ആട്ടുകസേര ചുവട്

ആട്ടുകസേര ചുവടിൽ ഒരു കാൽ എപ്പോഴും മുന്നോട്ടായിരിക്കും. ശരീരഭാരം കാലിൽ നിന്നും മുൻകാലിലേക്കു മാറുന്നു. കയർ മുൻ കാലിന്റെ അടിയിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, പിൻകാല് ഉയർത്തി കയർ കടന്നുപോകുവാൻ അനുവദിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടുള്ള ഒരു ചലനത്തിലൂടെ ശരീരഭാരം മാറുന്നു.



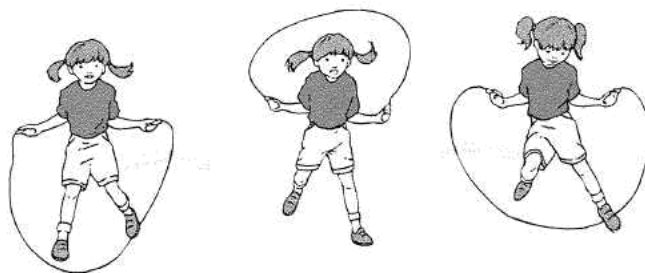
കാൽ അകറ്റി വച്ചുള്ള ചുവട്

കാൽ അകറ്റി വച്ചുകൊണ്ട് (ഒരു പാദം മുന്നോട്ട്) ശരീരഭാരം ഇരു പാദങ്ങളിലുമായി തുല്യമായി വിതരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുന്നു. പാദങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ കയർ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ചാടുന്നയാൾ പാദത്തിന്റെ സ്ഥാനം മാറ്റി ചാട്ടം തുടരുന്നു.



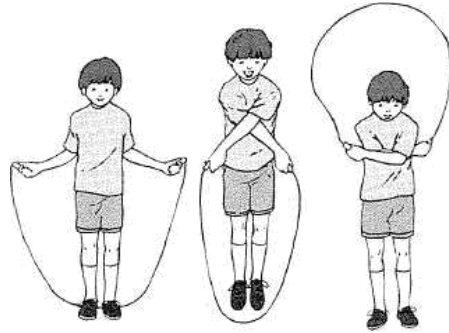
കാൽ കുറുകെ വച്ചുള്ള ചുവട്

ഒരു കാൽ മറ്റേ കാലിനു കുറുകെ വച്ചാണ് കാൽകുറുകെ വച്ചുള്ള ചുവട് ആരംഭിക്കുന്നത്. പാദങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ കയർ കടന്നുപോകുമ്പോൾ കാലുകൾ വിപരീത ദിശയിൽ കുറുകെ വയ്ക്കുകയും ഈ രീതി തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.



വശത്തേക്ക് കലർത്തിയുള്ള ചുവട്

കയർ പാദങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ചാടുന്നയാൾ വലതു(അല്ലെങ്കിൽ ഇടത്) കാലുകൊണ്ട് നിലത്തു നിന്നും കുതിച്ച് ഇടതിലേക്ക് മാറിശരീരഭാരം ഇടതുകാലിലാക്കി നിലത്തിറങ്ങുന്നു (ചിത്രം 10-22). വിപരീതദിശയിൽ ഈ രീതി തുടരുന്നു.



കൈകൾ കുറുകെ വച്ച്

തെരഞ്ഞെടുത്ത ഏതെങ്കിലുമൊരു ചാട്ടച്ചുവടുമായി ചേരുമ്പോൾ കയർ തിരിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ കുറുകെ വയ്ക്കുന്നത് രസകരമായ ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്, കൂടുതൽ മുന്നേറിയ ചാട്ടക്കാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം. ഒരിക്കൽ കയർ ശിരസ്സിനു മുകളിലൂടെ കടന്ന് താഴേക്കു നീങ്ങുമ്പോൾ, ഇടതു (അല്ലെങ്കിൽ വലത്) കൈ വലതു കൈക്ക് കുറുകെ നീങ്ങുകയും വലതു കൈ മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുവന്ന് ഇടതുകക്ഷത്തിൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (ചിത്രം 10-23). ഈ സ്ഥിതിയിൽ നിന്നുകൊണ്ടാണ് അടുത്ത ചാട്ടം ചാടുന്നത്. ഇപ്പോൾ ചാടുന്നയാൾക്ക് കൈകൾ കുറുകെ വച്ച് നിലയിലോ അല്ലെങ്കിൽ മാറിമാറിയുള്ള നിലയിൽ തുടരുന്നതിനോ അവസരം ലഭിക്കുന്നു.

പൊതുവായ പ്രശ്നങ്ങൾ

1. പാദങ്ങൾ നിവർത്തി വച്ച് നിലത്തിറങ്ങുന്നത് (കുട്ടി) കാൽമുട്ടുകളും കണങ്കാലുകളും ചെറുതായി വളയ്ക്കുകയും കാൽ വിരൽത്തുമ്പുകളിൽ നിലത്തിറങ്ങുകയും വേണം.
2. കയറിന്മേൽ ചവിട്ടുന്നത്. (മിക്കവാറും തെറ്റായ സമയ ക്രമം കൊണ്ടാകാമിത്. കയറിന്റെ ചലനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുവാനായി കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക. വളരെ നേരത്തെ, വളരെ താമസിച്ച് തുടങ്ങിയ അഭിപ്രായങ്ങൾ നൽകിയ ശേഷം കയറിന്റെ വേഗത കുറച്ചുകൊണ്ടു വരിക). വേണ്ടത്ര പൊക്കത്തിൽ ചാടാതിരിക്കൽ (ഇതും തെറ്റായ സമയപാലനം കൊണ്ടോ, കയറിന്റെ സ്ഥാനം തെറ്റുന്നതുകൊണ്ടോ ആകാം). കയർ മുന്നിലുള്ള കുട്ടിയുടെ പ്രതലത്തിലായിരിക്കണം വന്നടിക്കേണ്ടത്. (ഒറ്റ കയർകൊണ്ട്) സമയപാലനത്തിനു സഹായിക്കുന്നതാണ് കയർ വന്നടിക്കുന്ന ശബ്ദം.

കൈകാര്യശേഷികൾ

ഇരു കൈകൾ (ബാറ്റിംഗ്)

അപകൃതമായ ഒരു കൈ ബാറ്റിംഗ് രീതിയിലെന്ന ഇരു കൈകളും ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആദ്യകാല ശ്രമങ്ങൾ ലംബതലത്തിലുള്ള വീശലാണ്(ചിത്രം 12-26). ശരീരം മുന്നോട്ട് ആണ് മുൻ കൈകൾ നിവർത്തി കുട്ടി പന്തിനെ കൃത്യമായി നേരിടുന്നു. കൈക്കുഴ അയച്ചു വിടുമ്പോഴാണ് വേണ്ടത്ര ശക്തി പ്രയോഗിക്കപ്പെടുന്നത്. ശേഷി കൂടുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ വശത്തോട്ട് കൈ ചേർത്ത് പന്ത് അടിക്കുവാൻ കുട്ടി ശ്രമിക്കുന്നു. ആദ്യകാല ശ്രമങ്ങളിൽ ചലനങ്ങളിൽ

ഏറിയ പങ്കിനും തുടക്കമിടുന്നത് കൈത്തണ്ടകളാണ്. കാരണം ശരീരഭാരം മാറുന്നതും നിതംബവും ഉടലും തിരിയുന്നതും മുന്നോട്ടുള്ള അയവും ഒക്കെ പരിമിതമായ രീതിയിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ഉടലും അരക്കെട്ടും ഒരൊറ്റ യൂണിറ്റായാണ് തിരിയുന്നത്; കൈത്തണ്ടയുടെ മുന്നോട്ടുള്ള ചലന ഫലമെന്നോണമാണ് ഇതു സംഭവിക്കുന്നത്.

പക്ഷമായ ബാറ്റിങ് രീതി

ശരീരഭാരം മുന്നോട്ടു നീക്കി നിതംബവും ഉടലും തിരിച്ച്, ആയാസരഹിതമായി കൈത്തണ്ട വീശിയാണ് കുട്ടി പക്ഷമായ ബാറ്റിങ് രീതി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് (ചിത്രം 12-27) ബാറ്റ് പന്തിൽ തട്ടുന്നതിനു മുമ്പേ കൈക്കുഴകൾ അയച്ചുവിടുന്നു. ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് പന്തടിക്കുന്നതിന്റെ (തിരശ്ചീനമായി) പക്ഷമായ ഘട്ടത്തിന്റെ തയ്യാറെടുപ്പും നടത്തിപ്പും താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ വിശദമായി വർണിക്കാവുന്നതാണ് (വിലയിരുത്തലിനും ഉപയോഗിക്കാം).

1. ഏകദേശം തോളിന്റെ അത്രയും അകറ്റി പാദങ്ങൾ വയ്ക്കുന്നു. നേർക്കു വരുന്ന പന്തിന്റെ ഗതിരേഖയ്ക്ക് ലംബമായി ശരീരം നിലയുറപ്പിക്കുന്നു. ഉടൽ വലതുവശത്തേക്ക് തിരിയുന്നു (വലങ്കയ്യൻമാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ശരീരഭാരം വലതു പാദത്തിലേക്ക് മാറുന്നു. ബാറ്റ് തോളിൽ നിന്നും അകത്തി പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുൻ കൈമുട്ട് ശരീരത്തിൽ നിന്നും അകറ്റി, ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. നേർക്കു വരുന്ന പന്തിനു സമാന്തരമായി അടിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന കൈത്തണ്ട പിന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നു.
2. പന്തിൽ ബാറ്റ് തട്ടുന്നതിനു തൊട്ടു മുമ്പ് വരെ പന്തിന്റെ ഗതിയെ കണ്ണ് പിന്തുടരുന്നു (ദൃശ്യമായ പിന്തുടരൽ).
3. അടിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ദിശയിലേക്ക് ശരീരഭാരം മുന്നോട്ടു മാറുന്നു. (എതിരെയുള്ള പാദത്തിലേക്ക്)
4. അടിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ദിശയിലേക്ക് നിതംബവും ഉടലും തിരിയുന്നു; ആദ്യം തിരിയുന്നത് നിതംബമാണ്.
4. പന്തിനെ അടിക്കുന്നതിനും മുന്നോട്ടുള്ള ആയത്തിന്റെ ഭാഗമായും കൈത്തണ്ടകൾ മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നു.

പന്തടിക്കുന്ന ഓരോ തരം ശേഷിക്കും (ഒറ്റക്കൈ, ഇരുകൈ വ്യതിയാനങ്ങൾ) അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും ഇവയ്ക്കെല്ലാം തന്നെ മൂന്നുതരം ചലനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു ശ്രേണിയുണ്ട്. ആ ചലനങ്ങൾ താഴെ വിവരിക്കുന്നു.

1. പന്തടിക്കുന്ന ദിശയിലേക്ക് ശരീരഭാരം മാറുകയും തോലുകളും കൈത്തണ്ടകളും എതിർദിശയിലേക്ക് ചുരുളുകയും ചെയ്യുന്നു.
2. ശരീരഭാരം മാറുന്നതിന്റെ അതേ ദിശയിലേക്ക് വേഗത്തിൽ നിതംബങ്ങളും നട്ടെല്ലും തിരിയുന്നു.
3. മറ്റ് തിരിയുന്ന ചലനങ്ങൾക്കനുസൃതമായി കൈത്തണ്ട(കൾ) മുന്നോട്ടും ചുറ്റുമായും വീശുന്നു.

ഈ ഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിലും വോളിബോൾ പോലുള്ള കളികളിൽ കുട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പന്തടിക്കൽ രീതികൾക്കും മേൽ വിവരിച്ച അടിസ്ഥാന രീതികൾ ബാധകമാണ്.

ചലന നിരീക്ഷണം

കൊച്ചുകുട്ടികൾ പന്തടിക്കുന്നതിൽ നല്ല കഴിവു പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും വളർച്ചയുടേതായ മറ്റൊരു കാര്യത്തിൽ, അതായത് സമയം പാലിക്കുന്നതിൽ, പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിക്കാം. ഓരോ അടിയും ഓരോ തരം സമയം പാലിക്കൽ സാഹചര്യമാണ് ഒരുക്കുക. പ്രകടനം വിജയകരമാകണമെങ്കിൽ വികസനപരമായി ഉചിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഏഴുവയസ്സിനു താഴെയുള്ള ഒരു കുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അതേ പ്രായമുള്ള മറ്റൊരു കുട്ടി വേഗത്തിൽ എറിയുന്ന പന്തിനെ അടിക്കാൻ കഴിയുക (ബാറ്റുകൊണ്ട്) അത്ര സാധ്യതയായ കാര്യമല്ല. കൂടുതൽ യോജിച്ച ഉപകരണവും പരിശീലനവും ലഭിക്കുന്ന പക്ഷം കുട്ടികൾക്ക് പന്തടിക്കുവാനുള്ള (പ്രത്യേകിച്ചും സാവകാശത്തിൽ ചലിക്കുന്നതും നിശ്ചലമായിരിക്കുന്നതുമായ വസ്തുക്കൾ) ശേഷികൾ നേടിയൊടുക്കുവാൻ കഴിയും. ഒറ്റക്കൈകൊണ്ടും ഇരുകൈകൊണ്ടും പന്തടിക്കുന്ന രീതികളുടെ അടിസ്ഥാന ശ്രേണികളുടെ പട്ടികയിൽ നിന്നും വിലയിരുത്തൽ പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന് പട്ടിക 12-7 കാണുക.

പൊതുവായ പ്രശ്നങ്ങൾ

1. വസ്തുവിനെ ബന്ധപ്പെടുവാൻ കഴിയാതിരിക്കുക (കുട്ടിയുടെ ദൃശ്യപാതയുടെ കഴിവിന്റെ പരിധിക്കുള്ളിലാണു വസ്തു ചലിക്കുന്ന വേഗതയെങ്കിൽത്തന്നെയും വസ്തുവിന്റെ നോട്ടം കൊണ്ട് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിൽ പരാജയം സംഭവിക്കാം). മറ്റൊന്ന് സമയം പാലിക്കുന്നതിൽ വരുന്ന പരാജയമാണ്. വസ്തുവിന്റെ ചലനം വീക്ഷിക്കുവാനും അതിനനുസരിച്ച് അടിക്കുന്നതിനുമുള്ള സമയം പാലിക്കുവാനും കുട്ടി പരിശീലിക്കട്ടെ. ഒരു സ്ഥലത്ത് പന്ത് നിശ്ചലമായി വച്ചുകൊണ്ട് (ഒരു കോണിന്റെയോ റ്റി സ്റ്റാന്റിന്റെയോ മുകളിൽ പന്തു വയ്ക്കുക) പിന്നെ ഒരു ചരടിൽ പന്ത് തൂക്കിയിട്ടുകൊണ്ട് അടിക്കുവാൻ പരിശീലിക്കട്ടെ.
2. തീരെ ഇടുങ്ങിയതോ വേണ്ടതിലേറെ വിസ്താരമുള്ളതോ ആയ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിന്നു കൊണ്ട് (ഏകദേശം തോളിന്റെയത്ര അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട്) ഒരു വസ്തുവിനെ അടിക്കുന്നത്.
3. ശരീരം ഒട്ടും തിരിക്കാതെയിരിക്കുന്നതുമൂലം, പിറകോട്ട് ശരീരം തിരിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് (ഏതു ദിശയിലേക്കാണോ പന്തടിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ആ ദിശയിൽ നിന്നും അകലേക്ക് ശരീരം തിരിക്കുന്നതുമൂലം)
4. കൈത്തണ്ട ഉൾപ്പെട്ട പ്രവൃത്തിയിൽ കൈമുട്ട് ശരീരത്തിന് വളരെ അടുത്ത് വയ്ക്കുന്നതുമൂലം. (ശരീരത്തിൽ നിന്നും കൈത്തണ്ടകൾ അകത്തേക്ക് പിടിക്കുക 'ചിറകടിക്കട്ടെ').
5. ശുദ്ധമായ ഒരു വസ്തുവിനെ കൈത്തണ്ടയും വിരലുകളും അയച്ചു പിടിച്ച് അടിക്കുന്നത്. (കൈ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, കൈ ഒരു ദൃഢമായ വടിയുടെ അറ്റമാണെന്ന് കരുതുക.)

6. വേണ്ടത്ര പിന്നോട്ടുള്ള ആയം കിട്ടാതെ വരുന്നതുകൊണ്ട് (ശരീരം ഏകദേശം 90° തിരിയണം; പന്തിൽ തൊടുന്നതിനു മുമ്പ് 180° യുള്ള കമാനം പോലെ തുടർന്നുള്ള ചലനം സംഭവിക്കണം. നിലയുറപ്പിക്കുമ്പോൾ ബാറ്റ് പിറകോട്ട് പിടിച്ചിരിക്കണം. അതുകൊണ്ടാകണം പിറകോട്ട് ആയം കിട്ടാൻ വേണ്ടത്ര സമയം കിട്ടാതെ പോയത്)
7. ഉപകരണം ദൃഢമായി പിടിക്കാതെയിരിക്കുന്നതുമൂലം (ധാരണയുണ്ടാക്കുന്നതിനായി മുറുകുക-അയക്കുക-മുറുകുക.)
8. ഒരുപാട് ഉയരത്തിലുള്ളതോ താഴെയുള്ളതോ ആയ വസ്തുവിനെ അടിക്കുന്നതുമൂലം, അതിന്റെ ഭൂഗുരുത്വം ഉയരുന്നതുമൂലം (പന്ത് നേർക്കു നിന്നു നേരിടുക)
9. ചലിക്കുന്ന ഒരു വസ്തുവിനെ അടിക്കുമ്പോൾ, അതിനെ സ്പർശിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി അതുമായി ഒരേ രേഖയിൽ വരാതിരിക്കുന്നതുമൂലം. (അടിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ദിശയിലേക്ക് ശരീരഭാരം മാറിയിരിക്കണം, അതേസമയം ചുമലുകളും കൈത്തണ്ടകളും വിപരീത ദിശയിലേക്ക് വളഞ്ഞിരിക്കണം. പന്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് തൊടുന്നതിനു മുമ്പായി ശരീരം ഏകദേശം കൃത്യമായി നിലയുറപ്പിക്കണം)
10. വസ്തുവിനെ അടിച്ചതിനു ശേഷം മുന്നോട്ട് ആയം കൊള്ളുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നതുമൂലം.
11. ശക്തി ഇല്ലാത്തതിനാൽ (സാധ്യമായ കാരണങ്ങൾ : തെറ്റായി അഭിമുഖീകരിക്കൽ, ശരീരഭാരം മാറുന്നത് ശരിയാക്കാതെ വരുന്നതിനാൽ, കൈത്തണ്ടകളും കൈക്കുഴകളും ശരിക്ക് നിവരാതെ വരുന്നതിനാൽ, പിടി അയഞ്ഞതിനാൽ, വസ്തുവിനെ ശരിയായ രീതിയിൽ സ്പർശിക്കാതെ വരുന്നതിനാൽ).

ചലന വ്യതിയാനം

അടിക്കുന്നതിന്റെ വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവം നിമിത്തം വസ്തുവിന്റെ സ്ഥാനത്തെ സംബന്ധിച്ചും സമയപാലനത്തെ സംബന്ധിച്ചും ധാരാളം ഉപകരണങ്ങളുമായി (വലിപ്പത്തിലും ഭാരത്തിലും വ്യത്യസ്തമായ) കൂട്ടി പരിചയപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അടിക്കുന്നതിലുള്ള പൊതുവായ കഴിവിനായി പരിശീലനത്തിലെ വ്യത്യസ്തത ആവശ്യമാണ്. അത്തരം പരിശീലനം സ്ഥലപരവും ശാക്തീകവും സമയപരവുമായ ധാരാളം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൂട്ടിക്ക് അവസരം നൽകുന്നു. അടിക്കുന്നതിലെ പലതരം രൂപങ്ങളും ഒട്ടേറെ പ്രാഥമികമായ ചലനപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനമാണ്. വോളിബോൾ, ടെന്നിസ്, ഗോൾഫ്, റാക്വറ്റ് ബോൾ, ഹാൻഡ്ബോൾ, ബേസ്ബോൾ, ഹോക്കി തുടങ്ങിയ വികസിതമായ സ്പോർട്സുകളിൽ അവയൊക്കെ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

സ്ഥലപരമായ ചലനം-

രീതിയിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ

പാദം ഉറന്നുനന്നിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നു.
 ഒറ്റക്കൈ ഉപയോഗിച്ചും ഇരുകൈകൾ ഉപയോഗിച്ചുമുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ:
 ചുമലോളം വീതി,

കൈപൊക്കി, കൈവശത്തു വച്ച്, കൈ താഴ്ത്തി, ചരിഞ്ഞ് (ഗോൾഫ് പോലുള്ള ആയം) പിൻകൈയിൽ.

പന്ത്: ഉള്ളിലായിരിക്കുമ്പോൾ അടിക്കുക.

അനങ്ങാതെ നിന്ന് ആടിക്കൊണ്ട് ലംബമായി ബൗൺസ് ചെയ്ത്.

വ്യക്തിപരമായ സ്ഥലം ചലിച്ചുകൊണ്ട് നേരെ ചലിച്ചുകൊണ്ട്

ലംബമായി ബൗൺസ് ചെയ്ത്

ദിശകൾ/നടപ്പാതകൾ/തലങ്ങൾ

തലത്തിലുള്ള വ്യതിയാനം: (തറയിൽനിന്ന് ഉയരത്തിലേക്ക്) സ്ഥലത്തിലുള്ള വസ്തുവിന്റെ സ്ഥാനം, അടിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ തലത്തിൽ വ്യതിയാനമുണ്ടാക്കുന്നു.

കിടന്നുകൊണ്ട്

ഇരുന്നുകൊണ്ട്, മുട്ടുകുത്തി നിന്നുകൊണ്ട്

കുത്തിയിരുന്നുകൊണ്ട്.

മുകളിൽ നിന്നും, വശത്തു നിന്നും നേരെ നിന്നും അടിക്കുക. അടിക്കുന്നതിനിടയിൽ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വശത്തേക്കും കുനിയുക. വ്യത്യസ്ത ദിശയിലേക്ക് പറക്കുന്ന രീതിയിൽ വസ്തുവിനെ അടിക്കുക.

സമയം

അടിക്കൽ: അനങ്ങാതിരിക്കുന്ന വസ്തു, പതുക്കെ ആരംഭിച്ച് വേഗത്തിൽ ആടുന്ന വസ്തു, പതുക്കെ ആരംഭിച്ച് വേഗത്തിൽ നീങ്ങുന്ന വസ്തു, വ്യത്യസ്തമായ അകലങ്ങളിൽ പുറപ്പെട്ട് പതുക്കെ ആരംഭിച്ച് വേഗത്തിൽ നീങ്ങുന്ന വസ്തു.

ബലം: മൃദുവായും കഠിനമായും ആഘാതമേൽപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ, ഭാരം കുറഞ്ഞതും കൂടിയതുമായ ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ട്, വ്യത്യസ്ത വലിപ്പത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾകൊണ്ട്.

കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ട ചലന വ്യതിയാനങ്ങൾ

അടിക്കുക: ഭിത്തിയിൽ ചേർത്ത് വച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ, എന്തിനെങ്കിലും മുകളിൽ (വലകൾ, കയറുകൾ) വച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ, ഒരു ലക്ഷ്യത്തിൽ വസ്തുക്കളെ ബന്ധപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഏതെങ്കിലും കൈ ബീൻബാഗുകൾ

വലിയ പാഡിലുകൾ ബലൂണുകൾ

(പ്ലാസ്റ്റിക്കാണ് നല്ലത്)

പിൻപോൻ പാഡിലുകൾ ഫോംബാളുകൾ

റാക്വറ്റ് ബാൾ റാക്കറ്റുകൾ വിഫിൽ ബാളുകൾ

ടെന്നിസ് റാക്കറ്റുകൾ ടെന്നിസ് ബാളുകൾ

ബാറ്റ്മിന്റൻ റാക്കറ്റുകൾ യാൺബാളുകൾ
 പ്ലാസ്റ്റിക് ബാറ്റുകൾ റാബറ്റ് ബാൾ ബാളുകൾ
 പ്ലാസ്റ്റിക് വടികൾ (പിങ്-പോങ് ബാളുകൾ (ഗോൾഫ് പോലുള്ള)
 പ്ലാസ്റ്റിക്കിലുള്ള ഹോക്കി പോലുള്ള വടികൾ ഷട്ടിൽ കോക്കുകൾ.

നിർദ്ദിഷ്ടമായ പരിശീലന രീതി

1. തരയിൽ വച്ചുരിക്കുന്നതും നിശ്ചലമായിരിക്കുന്നതുമായ പന്തിനെ അടിക്കുക. (കൈകൾ മാറി മാറി).
2. കൈകൾക്കിടയിൽ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ഉരുട്ടുന്ന പന്തിനെ അടിക്കുക.
3. കൈ (കൾ) കൊണ്ട് പങ്കാളിക്ക് തരയിലിരിക്കുന്ന പന്ത് തട്ടിക്കൊടുക്കുക.
4. കോണിന്റെ മുകളിലിരിക്കുന്ന പന്തിനെ കൈ(കൾ) കൊണ്ട് തട്ടിയകറ്റുക.
5. തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന പന്തിനെ കൈകൊണ്ട് അടിക്കുക.
6. ഒരു ബലൂണിനെ കൈ(കൾ) കൊണ്ടോ ഭാരം കുറഞ്ഞ ഉപകരണം കൊണ്ടോ അടിക്കുക.
7. തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന പന്തിനെ ഉപകരണങ്ങൾകൊണ്ട് അടിക്കുക (ചെറിയ പിടി മുതൽ തുടങ്ങി നീണ്ട പിടി വരെ)
8. ഒരു ബലൂണിനെ മറ്റുള്ളവരുമൊത്ത് ആങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും തട്ടുക.
9. കൈയിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുവിനെ അടിക്കുക.
10. ബൗൺസു ചെയ്യുന്ന പന്തിനെ ആദ്യം കൈകൊണ്ടും പിന്നെ ഭാരം കുറഞ്ഞ റാക്കറ്റു കൊണ്ടും അടിക്കുക.
11. റ്റി സ്റ്റാന്റിലിരിക്കുന്ന പന്തിനെ ഭാരം കുറഞ്ഞ ബാറ്റുകൊണ്ട് അടിച്ചകറ്റുക.
12. ഒരു കയറിൽ തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്നതും ആടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ പന്തിനെ കൈകൊണ്ടും പിന്നെ ഉപകരണം കൊണ്ടും അടിക്കുക.
13. തരയിലിരിക്കുന്ന വസ്തുവിനെ വടികൊണ്ട് അടിക്കുക. (പൊക്കി വടിയോ പോളോ വടിയോ)
14. എറിഞ്ഞ ഒരു പന്തിനെ ഒരിക്കൽ ബൗൺസ് ചെയ്തതിനുശേഷം അടിക്കുക.
15. ഒരു ഭിത്തിയിൽ തട്ടി മടങ്ങി വരുന്ന പന്തിനെ അടിക്കുക.
16. തരയിലൂടെ നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വസ്തുവിനെ ഹോക്കി ടൈപ്പ് വടികൊണ്ട് അടിക്കുക.
17. കൈതാഴ്ത്തി എറിയുന്ന പന്തിനെ ഒരു ഉപകരണം കൊണ്ട് അടിക്കുക (ഉദാഹരണത്തിന് തവികൊണ്ട്)
18. കൈപൊക്കി എറിയുന്ന പന്തിനെ ഒരു ഉപകരണം കൊണ്ട് അടിക്കുക.

- 19. സ്വയം മുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞ പന്തിനെ ഉപകരണം കൊണ്ട് അടിക്കുക.
- 20. ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വസ്തുവിനെ ഉപകരണം കൊണ്ട് അടിക്കുക.

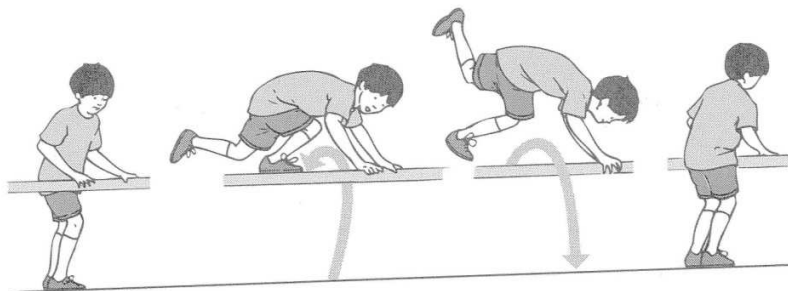
പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

അടിക്കാനുള്ള ശേഷികൾ പഠിച്ചെടുക്കുന്നതിനുമുമ്പ് വ്യത്യസ്ത കോണുകളിൽ നിന്നും സമീപിപ്പിക്കുന്ന വസ്തുവിന്റെ ഗതി മനസ്സിലാക്കുന്നതിലുള്ള കഴിവ് കൂടി പ്രകടിപ്പിക്കണം. യഥാർത്ഥത്തിൽ അടിക്കുന്നതിന് (ഒരു ഉപകരണംകൊണ്ട്) മുമ്പായി ചെറിയ ഒരു ഉപകരണം പിടിക്കുവാനുള്ള അവസരം കൂട്ടിക്ക് നൽകുകയും കൂട്ടി അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലും തലങ്ങളിലുമായി വായുവവിൽ ഊടുവഴികളുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ. സ്വതന്ത്രമായി അടുത്ത തരത്തിലുള്ള ചലനങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകപ്പെടണം. കൊച്ചു കൊടികൾ വച്ചുകൊണ്ടുള്ള ദീർഘമായ പരിശീലനത്തിലൂടെ കൂട്ടിക്ക് ഫലപ്രദമായി അടിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായതും ഉദാസീനവുമായ ആയം ലഭിക്കുന്നു. ‘ആടുന്ന ഗേറ്റുപോലെ കൈ പ്രവർത്തിക്കുന്നു’ എന്ന തരത്തിലുള്ള ബിംബ കൽപ്പനയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അടിക്കേണ്ട വസ്തുവിന്റെ പരിധി വലുതിൽ നിന്നും ചെറുതിലേക്കും ഭാരം കുറഞ്ഞതിൽ നിന്നും ഭാരമേറിയതിലേക്കും മാറി വരണം. കൂട്ടിയുടെ ഭയം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ബലൂണുകളും നെർഫ് ബാളുകളും ബീച്ച് ബാളുകളും സഹായിക്കും. ശരിയായി പിടിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധിക്കുക. ശരിയായി നിലയുറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നു നോക്കുക; നിലത്തോ തറയിലോ മാർക്കർ ഉപയോഗിച്ച് അടയാളം വരച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ശരീരത്തിൽ നിന്നും അകന്ന് ‘പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കൈമുട്ടുകൾ’ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടണം. പ്രാഥമിക ബോധനത്തിൽ അടിക്കുന്നതിനെ തുടർന്നുള്ള ആയത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുക.

തറയിൽ കുത്തി മുകളിലേക്കുള്ള ചാട്ടം (Vaulting)

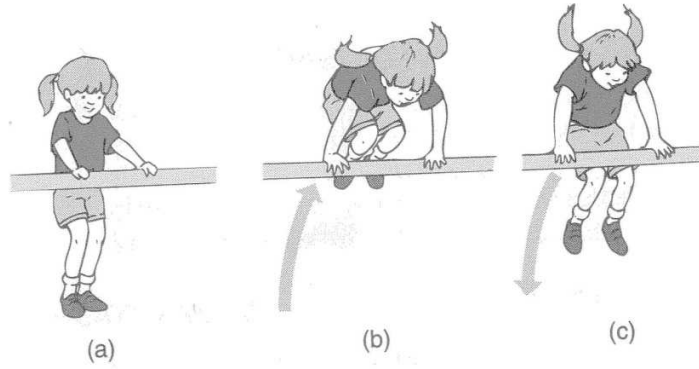
1. പുഷ് ഓഫ്

ഒരു പാദം മുകളിൽ വച്ചശേഷം അപ്പുറത്തേക്കു ചാടുക.



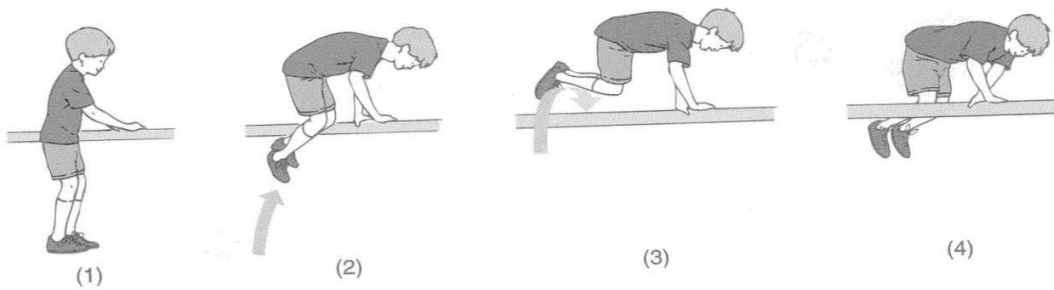
2. ബൗൺസ് ഓഫ്

കൈകൾ മുകളിൽ കുത്തി, മുകളിലേക്ക് ചാടുകയും മുട്ടു വളയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക (മുകൾ ഭാഗത്ത് വന്നു വീഴരുത്)

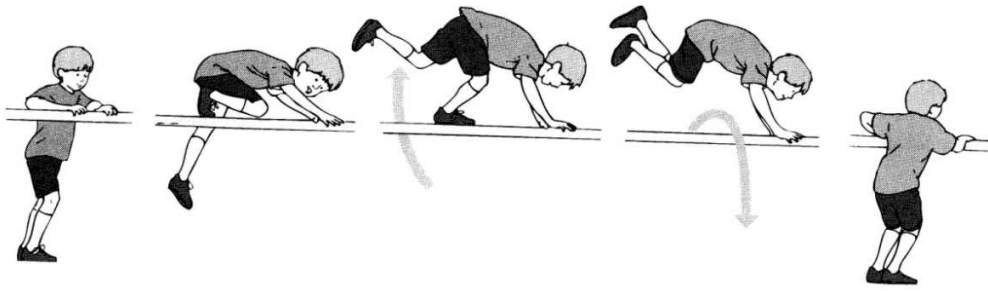


3. കങ്കാരു ചാട്ടം

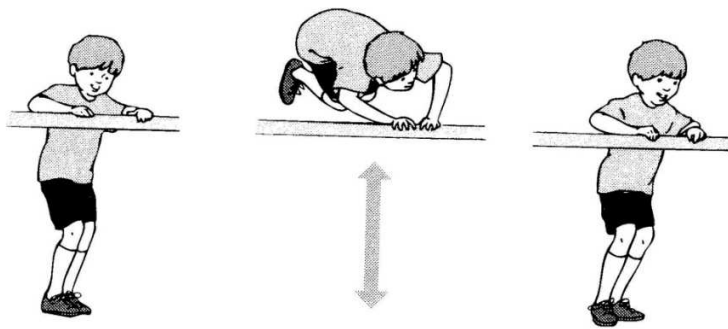
a. മുകളിലൂടെ ചാടുക



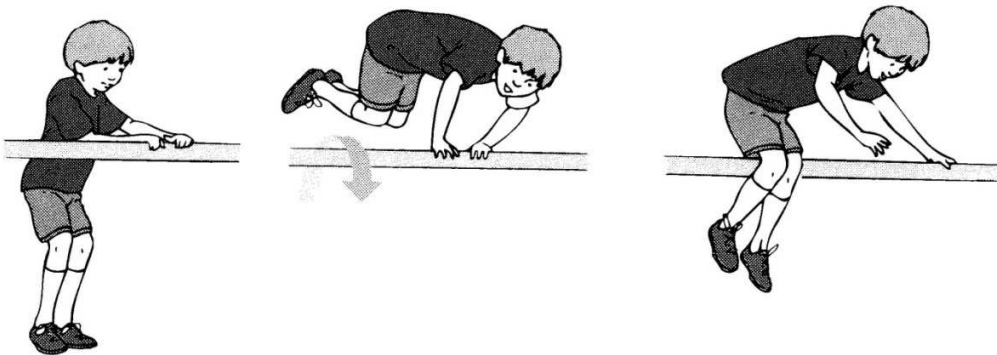
b. ഉയരത്തിൽ പുഷ് ഓഫ് (കൈകുത്തി ചാടുക) ചെയ്യുക
(അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗം മുതൽ തുടങ്ങുക)



c. ഉയരത്തിൽ ബൗൺസ് അപ്പ് ചെയ്യുക

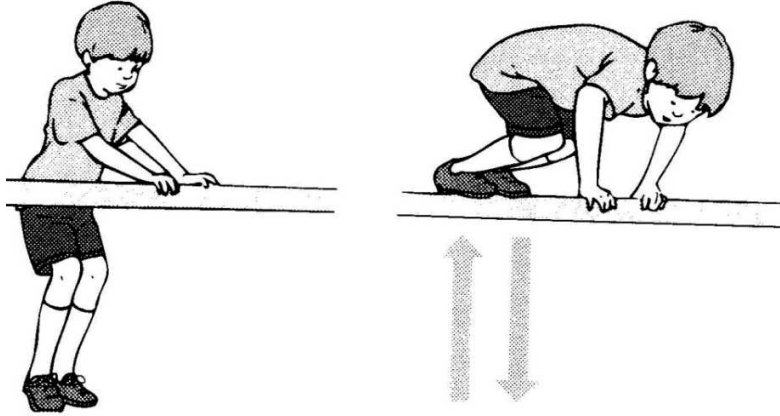


d. ഉയരത്തിൽ കങ്കാരൂ ചാട്ടം ചാടുക

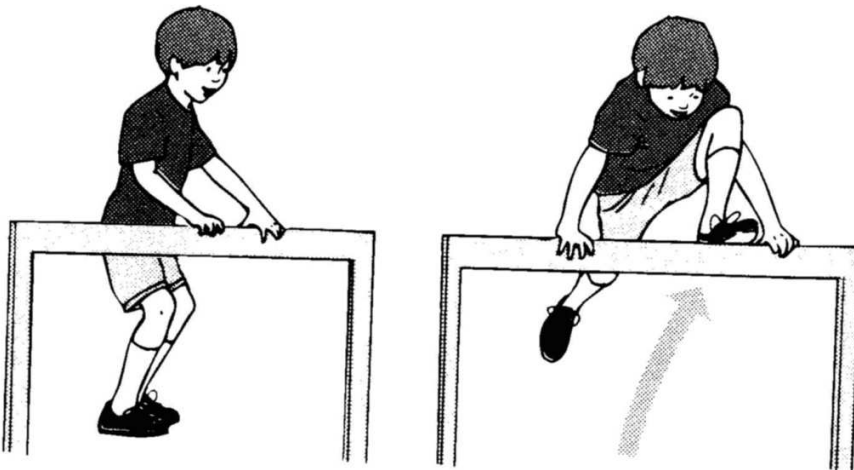


e. പെരുവിരൽ സ്പർശം

ഉയരത്തിൽ ചാടി പെരുവിരൽ കൊണ്ട് മുകൾ ഭാഗം തൊടുക.



f. ഒരു വാദം ചവുട്ടി



g. രണ്ടു പാദങ്ങളും ചവുട്ടി

