Health & Physical Education

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ತರಗತಿ

VII

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಕರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT) ಕೇರಳ
2024

ST-307-1-HEALTH&PE.(K)7

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಜನಗಣಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ,
ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠ
ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗ,
ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ,
ಉಚ್ಛಲ ಜಲಧಿತರಂಗ,
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ,
ತವಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ,
ಗಾಹೇ ತವಜಯ ಗಾಥಾ
ಜನಗಣ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯಹೇ
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ.
ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ, ಜಯಹೇ,
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ!

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ. ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ; ಅದರ ಸಂಪನ್ನ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಆನಂದವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

7

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojapura, Thiruvananthapuram- 695012 Keral
website: scertkerala.gov.in, Email: scertkerala@gmail.com
Typeset designed by: SCERT
First Edition: 2024
Printed at : KBPS Kakkanad, Kochi -30
@Department of General Education, Govt. of Kerala.

ಪ್ರೀತಿಯ ಗೆಳೆಯರೇ,

ಕೇರಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು (ಕೆ.ಸಿ.ಎಫ್)2023 ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಲೆಮಾರನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಪೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯದ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆಯಲು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಅವಕಾಶ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು,ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳ ಕುರಿತು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲಿರುವ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮನೆ-ಕೃಷಿ ಕೆಲಸಗಳು ಒಳಗೊಂಡ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವುದು. ಪೇಶಿದಕ್ಷತೆ, ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ, ಬಳುಕು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು. ಶರೀರದ ಆಕಾರ, ನಿಲುವು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ನಾಡಿ-ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಏಕೋಪನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಶರೀರ ಸಮತೋಲನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚೈತನ್ಯಶೀಲತ್ವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶರೀರ ಸಂಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಇದರ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಿರುವ ಅವಕಾಶ ಇದರಲ್ಲಿರುವುದು. ಆಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪೇಶಿ ಸೆಳೆತ, ಸ್ಪ್ರೈನ್, ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಈ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಸರ್ವತೋಮುಖ ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ.ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್.ಕೆ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

TEXT BOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

Academic Advisor

Dr. K.P Manoj
University Director of Physical Education,
University of Calicut

Chairperson

Prof. (Dr.) Bijukumar.k
Head of Sports Department
M.G College Thiruvananthapuram

Experts

Arun Jyoti S.
Assistant Professor, Department of Sports
Govt. Women's College, Thiruvananthapuram

Dr. Ajesh C.R
Assistant Professor, Department of Sports
E.K.N.M Govt. College, Elerithat,
Kasaragod

Members

Chitralekha M.S
Physical Education Teacher (H.S
Govt. V.H.S.S for the Deaf
Thiruvananthapuram

Dr. Ambili C.P
Lecturer, Diet,Idukki

Ajith Vargheese
Physical Education Teacher (H.S)
O.K.K.S.G.H.S.S Ramanthali, Kannur

Abdu Rahiman P.M
Physical education teacher (H.S)
R.G.M.R.H.S.S Nulpuzha,
Nulpuzha, ,Wayanad

Nihas.N
Physical Education Teacher (H.S) G.H.S.S
Bhuthakulam,Kollam

Bibin Babu
Physical Education Teacher (H.S)
Govt. M.G.H.S.S Chadayamangalam, Kollam

Devin Dixon
Physical Education Teacher (H.S)G.H.S.S Kadancheri,
Malappuram

Shabir. V
Physical Education Teacher (H.S) Govt. Brennan
H.S.S. Thalassery, Kanur

N.T Rajiv
Art Teacher Govt. H.S.S Thariyotu, Wayanad

Balakrishnan Kathirur
(Rtd) Govt.H.S,S Muppathadam,
Ernakulam

Harikrishnan G
Govt. V.H.S.S For Girls Kottarakkara

Ajith G Krishnan
B.R.C Kollankod, Palakkad

Shaaji Mathew
Artist, Pathanamthitta

Kannada Version

PARTICIPANTS

Santhosh Kumar M, PET, SDPHSS Dharmathadka
Vijaya Kumar P, BPC, BRC Manjeshwar
Nayana Prasad, GHS Kadambar
Kamalaksha Nayak, GWLPS Kajampady
Gururaj, GHS Udyawar

LANGUAGE EXPERT

Vishalaksha M, Rtd. HST SGKHS Kudlu

Academic Co-ordinator

Dr. Ajeesh P. T.
Research Officer, SCERT

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Vidya Bhavan, Poojappura, Thiruvananthapuram 695 012

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1. ಆಡೋಣ ಬೆರೆಯೋಣ 07

2. ಆಟಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆ 19

3. ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತರಾಗೋಣ 39

4. ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿರಿಸೋಣ 51

5. ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ 61

6. ಅನುಬಂಧ 66

ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿವರಗಳು

ಮುಂದುವರಿದ ಓದು

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನಿಯಮಗಳು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಭಾರತದ ಜನಗಳಾದ ನಾವು ಭಾರತವನ್ನು ಒಂದು [1]**[ಸಾರ್ವಭೌಮ ಸಮಾಜವಾದೀ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮಭಾವದ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ]** ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಮಸ್ತ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ:

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ **ನ್ಯಾಯ** ;
ವಿಚಾರ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ **ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ** ;
ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ **ಸಮಾನತೆ**

ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೌರವವನ್ನು, [2][ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು] ಸುನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ **ಭ್ರಾತೃಭಾವನೆಯನ್ನು** ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದವರಾಗಿ;

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ 1949ನೆಯ ಇಸವಿ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಇಪ್ಪತ್ತಾರನೆಯ ತಾರೀಖಾದ ಈ ದಿವಸ **ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ, ಅಧಿನಿಯಮಿಸಿ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.**

---

1. 1976ನೇ ಇಸವಿಯ ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನ (ನಲವತ್ತೆರಡನೆಯ ತಿದ್ದುಪಡಿ) ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ “ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಂಪನ್ನ ಲೋಕತಂತ್ರಾತ್ಮಕ ಗಣರಾಜ್ಯವಾಗಿ" ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3-1-1977 ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.
2. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಧಿನಿಯಮದ 2ನೇ ಪ್ರಕರಣದ ಮೇರೆಗೆ "ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನೂ” ಎಂಬ ಪದಗಳ ಬದಲಾಗಿ (3 - 1 - 1977ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಡೋಣ ಬರೆಯೋಣ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ..

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆಳೆಯರು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು.

ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವರು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಇನ್ನು, ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರ	ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹೆಸರು	ಚಿತ್ರ	ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹೆಸರು
1		4	
2		5	
3		6	

ನೀವು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿರಿ?

- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________

ಆಟಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು?

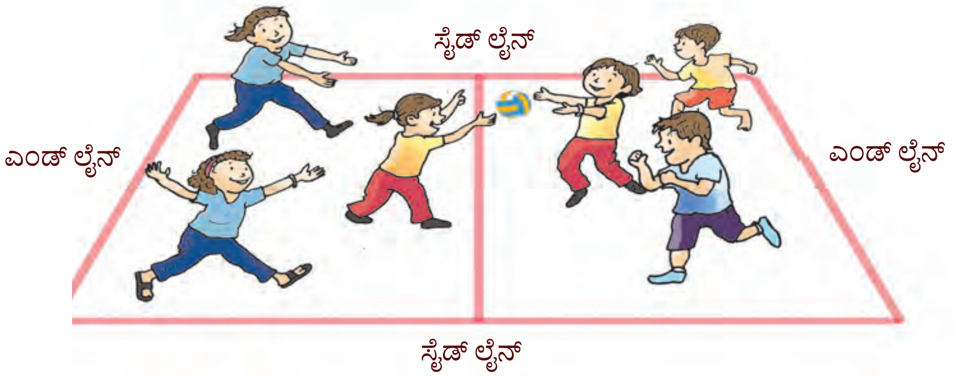
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಗಮವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 1

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಆಟದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು.

ಡಿಕ್ಕಿ ಡಾಕಾ



ನಿಯಮಗಳು

- ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ತಂಡಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡವು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.
- ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ತಂಡದ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನ್‌ನನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗೋಲು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಚರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 2

ಪ್ರೆಷರ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್

ಅಳತೆಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗುವುದು.
- ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡವು 'ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್' (Attacking) ಅಥವಾ 'ಡಿಫೆಂಡಿಂಗ್' (Defending) ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- 'ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್' ಮಾಡುವ ತಂಡವು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು 'ಡಿಫೆಂಡಿಂಗ್' ತಂಡವು ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ 'ಡಿಫೆಂಡಿಂಗ್' ತಂಡವು 'ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್' ತಂಡವಾಗಿಯೂ 'ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್' ತಂಡವು 'ಡಿಫೆಂಡಿಂಗ್' ತಂಡವಾಗಿಯೂ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- 'ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್' ತಂಡವು ನಾಲ್ಕು ಗೋಲು ಪೋಸ್ಟುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಆಟದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಟಿಕ್ (✓) ಮಾಡಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

• ಸಂತೋಷವಾಯಿತು	☐	• ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಯಿತು	☐
• ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು	☐	• ಸುಸ್ವಾದ ಅನುಭವವಾಯಿತು	☐
• ಎದುಸಿರು ಉಂಟಾಯಿತು	☐	•	☐
• ಬೆವರಿತು	☐	•	☐

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ (Physical Activity)

ಪೇಶಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೈತನ್ಯದ ಉಪಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆಯು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.

- ಪೇಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ತಮ ನಿದ್ದೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ವ್ಯಾಯಾಮ (Exercise)

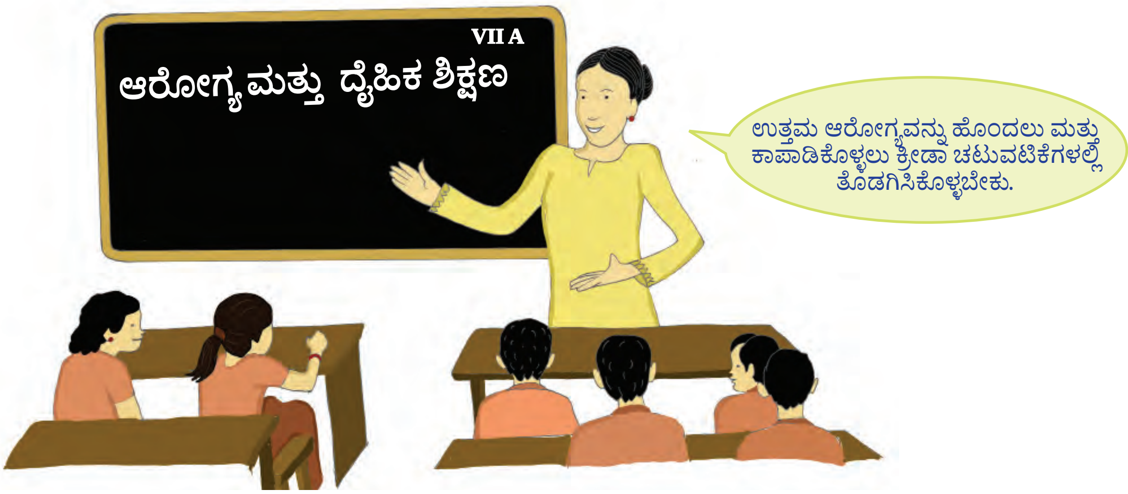
ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯೋಜನಾಬದ್ಧ, ರಚನಾತ್ಮಕ (Structured) ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಚಲನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದ ಅವಯವವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ

- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕವೂ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವೂ ಆದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶಾಲೆಯ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗೃಹ/ ಕೃಷಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ....
- ....
- ....

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ



ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಿನ್ನು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತಾಳೆ.

ಮಿನ್ನುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಪ್ರಭಾತ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಮನೆಯ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ.

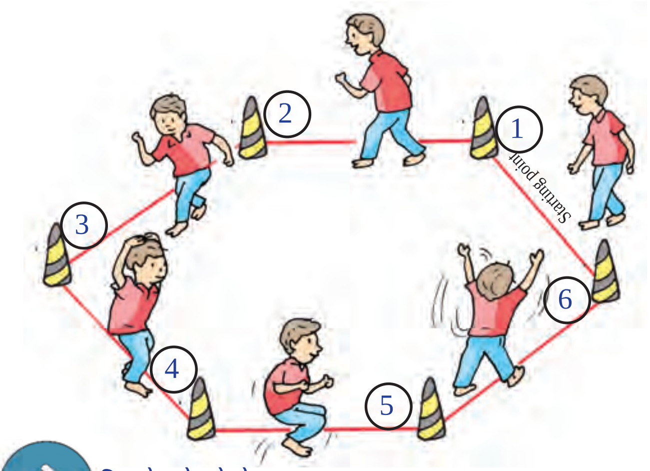
ಮಿನ್ನು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತುಂಬಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಅಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಿನ್ನುವಿನ ಹಾಗೆ ನಾವು ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೋ ?

ಚಟುವಟಿಕೆ : 3

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಡಿಗೆ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕೋನುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಟೀಚರ್‌ನ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಕೋನುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಮಾಡಿರಿ.
ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು.



ನಿಯಮಗಳು

- ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟಿನಿಂದ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟಿನಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಕೋನಿನ ತನಕ ತುದಿಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು (Toe Walk).
- ಮೂರನೆಯ ಕೋನಿನ ತನಕ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು (Heel Walk).
- ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕೋನಿನ ತನಕ ಸಾಧಾರಣ ನಡಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ತಲೆಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು.
- ಐದನೇ ಕೋನಿನ ತನಕ ಸಣ್ಣ ಜಿಗಿತದೊಂದಿಗೆ ತಲುಪುವುದು.
- ಆರನೇ ಕೋನಿಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಲುಪುವುದು.
- ಗರಿಷ್ಠ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ತಲುಪುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

'ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಡಿಗೆ'ಯನ್ನು ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದರು? ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

....

....

'ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನಡಿಗೆ'ಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 4

ಪೌಷ್ಠಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಾದರೋ?

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ಟೀಚರ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಅಕ್ಕಿ, ಮಾವು, ಟೊಮೆಟೊ, ಕಡಲೆ......) ಆರಿಸುವುದು. ನಂತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ,ಕೊಬ್ಬು ,ಪ್ರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನುಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಎಂಬಂತೆ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಾಗುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಆಹಾರದ ಪೋಷಕ ಘಟಕಗಳು

- ಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate)
- ಪ್ರೋಟಿನ್ (Protein)
- ಕೊಬ್ಬು (Fat)
- ವಿಟಮಿನುಗಳು, ಖನಿಜಗಳು (Vitamins & Minerals)

ಪಿಷ್ಟ

ಪ್ರೋಟಿನ್

ಕೊಬ್ಬು

ವಿಟಮಿನುಗಳು, ಖನಿಜಗಳು

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ? ಕಾರಣವೇನು?

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಸ್ಥೂಲ - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಸ್ಥೂಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ (Macro Nutrients) ಪಿಷ್ಟ,ಕೊಬ್ಬು,ಪ್ರೋಟಿನ್, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ (Micro Nutrients) ವಿಟಮಿನುಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಅನುಪಾತದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿದೆ..

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ರೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 5

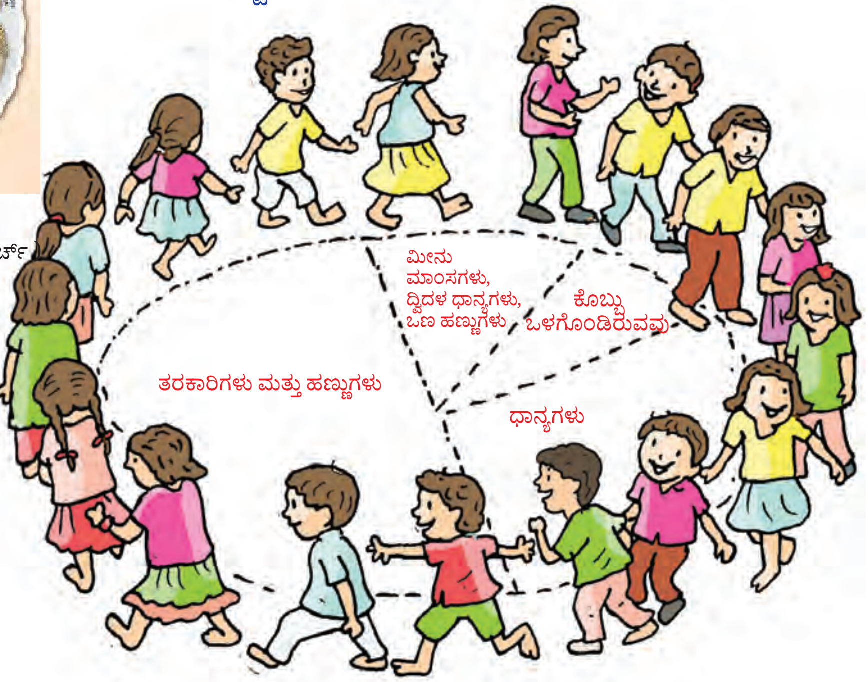
ಮಾದರಿ ಆಹಾರದ ತಟ್ಟೆ

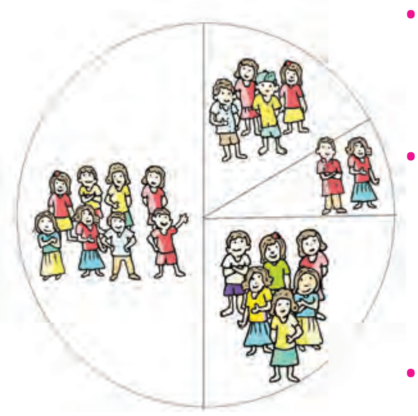
ಮೂಲ: ಐ. ಸಿ. ಎಂ.ಆರ್

(ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್)

ಆಹಾರದ ತಟ್ಟೆ (Food Plate) ತಯಾರಿಸೋಣ

ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಲು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ' ಆಹಾರದ ತಟ್ಟೆ ತಯಾರಿಸೋಣ.





- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ 'ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ತಟ್ಟೆ' ತಯಾರಿಸಲಿರುವ ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ 'ಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಸಿಗ್ನಲ್ ನೀಡುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ 'ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕಿಂಗ್' ಆರಂಭಿಸುವುದು. 'ಸ್ಟಾಪ್' ಸಿಗ್ನಲ್ ನೀಡುವಾಗ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಉದಾಹರಣೆ: ಟೀಚರ್ 'ತರಕಾರಿಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ 'ತರಕಾರಿಗಳು' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವರು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಓಡಿ 'ತರಕಾರಿಗಳು' ಎಂಬ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.)
- ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಆಹಾರತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಬರುವ ಗುಂಪುಗಳು 'ಸ್ಟಾರ್ಟ್' 'ಸ್ಟಾಪ್' ಸಿಗ್ನಲ್ ಗಳು ಲಭಿಸುವುದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಟೀಚರ್ ಸೂಚಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ	ಪೋಷಕಾಂಶ ಘಟಕ
ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ (Energy yielding)	ಪಿಷ್ಟ/ಕೊಬ್ಬು
ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ (Body building)	ಪ್ರೋಟಿನ್
ಶರೀರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ/ ಚಯಾಪಚಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ (Body protection, supporting metabolic activities)	ವಿಟಮಿನುಗಳು/ಖನಿಜಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 6

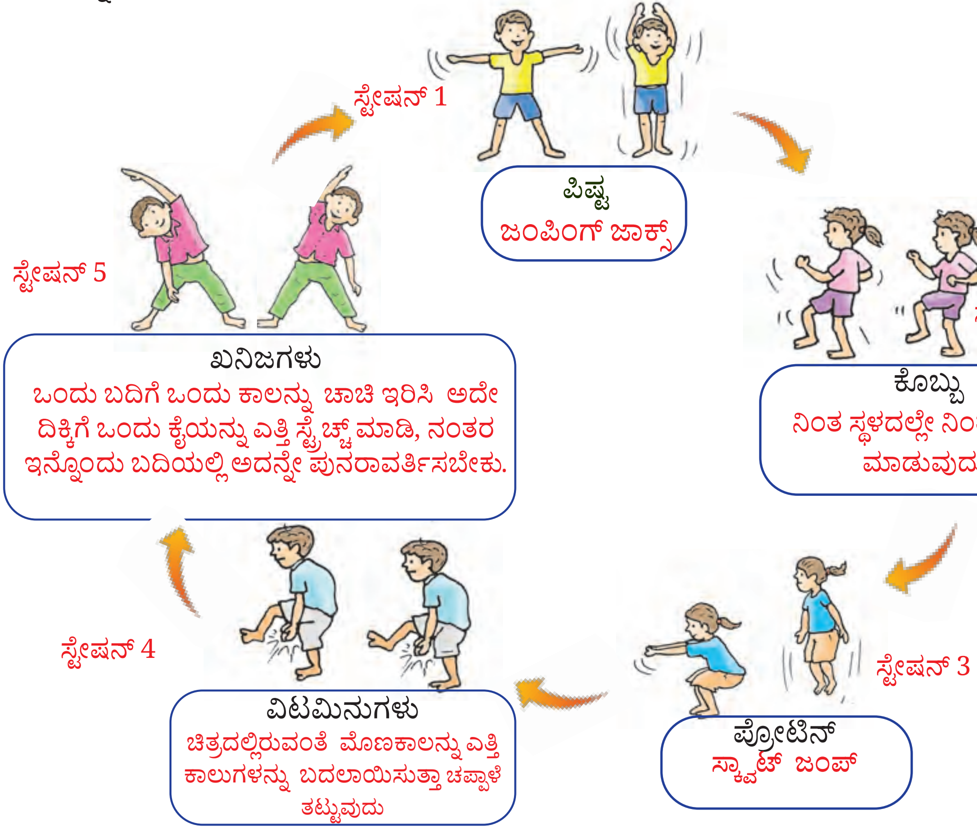
ಎನರ್ಜಿ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರುವ ಸ್ಟೇಷನುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸ್ಟೇಷನುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ (Balanced Diet)

ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ, ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿಯೂ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಯ ,ಜೀವನಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕು.



ನಿಯಮಗಳು

- ಪ್ರತಿ ಸ್ಟೇಷನುಗಳಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಂತರ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮ ಲಭಿಸುವುದು.
- ವಿರಾಮದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ (Clock wise direction) ಮುಂದಿನ ಸ್ಟೇಷನಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಆಯಾ ಸ್ಟೇಷನುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ಐದು ಸ್ಟೇಷನುಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು, ಪ್ರತಿ ಸ್ಟೇಷನುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಲ್ಲವೇ ?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಎನರ್ಜಿ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಯಾವುವು?

....

....

....

....

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ..... ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ...

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಪಾತಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿ (Nutrienal status) ಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

I. ಸರಿಯೋ? ತಪ್ಪೋ? ಎಂದು ಟಿಕ್ (✓) ಮಾಡಿರಿ.

1) ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
(ಸರಿ ☐ / ತಪ್ಪು ☐)

2) ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
(ಸರಿ ☐ / ತಪ್ಪು ☐)

3) ವಿಭಿನ್ನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಬೇಕು.
(ಸರಿ ☐ / ತಪ್ಪು ☐)

II. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ.

1) ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುದು?

(ಪಿಷ್ಟ, ವಿಟಮಿನುಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನ್ , ಕೊಬ್ಬು)

2) ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇರುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಲ್ಲದಿರುವುದು ಯಾವುದು?

(ಎ) ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

(ಬಿ) ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

(ಸಿ) ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುವುದು.

(ಡಿ) ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸಬಹುದು.

III. ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿರಿ.

1. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಭವವಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ....ನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿದೆ.

2. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು.................... ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

IV. ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರದ್ದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

1) ಪುಟ್ಟು, ಕಡಲೆ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ

2) ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟಿನ್, ವಿಟಾಮಿನುಗಳು.

V. ಜೊತೆಗೊಳಿಸಿರಿ.

(1) ಪಿಷ್ಟ	ಎ) ಬೆಣ್ಣೆ
(2) ಪ್ರೋಟಿನ್	ಬಿ) ತರಕಾರಿ
(3) ಕೊಬ್ಬು	ಸಿ) ಅಲಸಂಡೆ
(4) ವಿಟಾಮಿನುಗಳು	ಡಿ) ಊಟ

VI. ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ

1. ದೈನಂದಿನ ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯ ಏನು?
5. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿಸುವುದರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಯಾವುವು?
6. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

VII. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಆಹಾರದ ತಟ್ಟೆ'ಯ ಮಾದರಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

VII. ನೀವು ಒಂದು ದಿನದ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ. ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

2 ಆಟಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವಿರಲ್ಲವೇ?

ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆಯ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಆಟ ಆಡೋಣವೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ : 1

ಗೂಗ್ಲಿ

ನಿಯಮಗಳು

- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗುವುದು
- ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡವು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಮಗುವು ಓಡಬಾರದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು (ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.) ಹಾಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟವು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ವಿಜಯಯಾಗುವುದು

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ

'ಗೂಗ್ಲಿ' ಆಟವನ್ನು ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ? ಕಾರಣವೇನು?

....

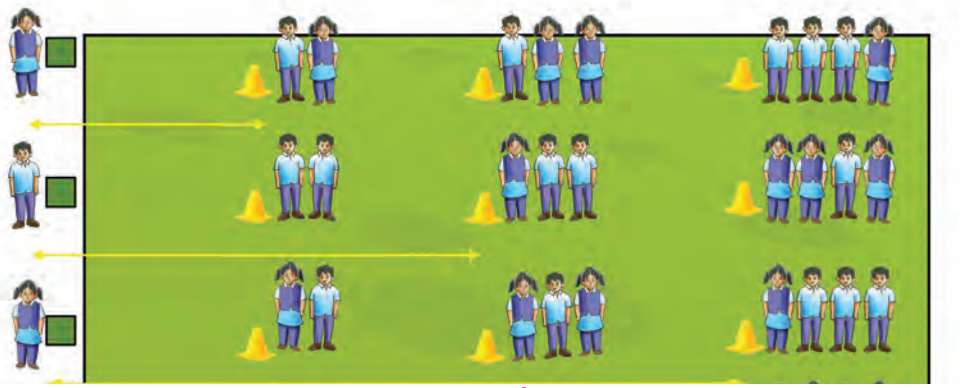
....

....

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿ ಆಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 2

ಒಟ್ಟಾಗುವ



ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗುವುದು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಂಡದ 'ಹೋಂ ಬೇಸ್' ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಮಗುವು, ಸ್ಟೇಷನ್ 1 ರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು, ಸ್ಟೇಷನ್ 2 ರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು, ಸ್ಟೇಷನ್ 3 ರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಸ್ಟೇಷನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಹೋಂ ಬೇಸ್'ಗೆ ತಲುಪಿಸಲು 'ಹೋಂ ಬೇಸ್' ನಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟೇಷನ್ 1/2/3 ರ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು 'ಹೋಂ ಬೇಸ್' ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.
- ಸ್ಟೇಷನ್ 1 ರಲ್ಲಿನ ಮಗುವನ್ನು 'ಹೋಂ ಬೇಸ್' ಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕಾದರೆ 'ಹೋಂ ಬೇಸ್ ' ನ ಮಗುವು ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿದುಕೊಂಡು, ಸ್ಟೇಷನ್ 2 ರಿಂದ ಬರುವಾಗ ಎರಡು ಕಾಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿದುಕೊಂಡು ಸ್ಟೇಷನ್ 3 ರಿಂದ ಬರುವಾಗ ಓಡಿಕೊಂಡು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು
- 'ಹೋಂ ಬೇಸ್' ಗೆ ತಲುಪುವ ಮಗುವು ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರವೇ ಇತರ ಸ್ಟೇಷನುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟೇಷನಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೊದಲು 'ಹೋಮ್ ಬೇಸ್' ಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ತಂಡವು ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 3

ಬಲಾಬಲ

ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗಡೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಬದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇತರ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗುವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ವೃತ್ತದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- **ಒಟ್ಟಾಗುವ ,ಬಲಾ-ಬಲ ಎಂಬೀ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.**

....

....

- ಒಟ್ಟಾಗುವ, ಬಲಾ-ಬಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾರೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಿದರು? ಅವರ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

....

....

ಪೇಶಿಬಲ (Muscular Strength)

ಪೇಶಿ ಬಲ ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆಯ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೇಶಿ ಬಲವು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಪೇಶಿ ಬಲ (Muscular Strength)

ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೇಶಿ ಬಲ ಎನ್ನುವರು

ಚಟುವಟಿಕೆ : 4

ಓಡುವ ಚೆಂಡು

ನಿಯಮಗಳು

- ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಬದಿಯ ಎಂಡ್ ಲೈನಿನ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನನ್ನು ದಾಟಿದರೆ, ದಾಟುವ ತಂಡವು ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಆ ತಂಡ ಅವರ ಎಂಡ್ ಲೈನಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸೈಡ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಚೆಂಡು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ತಂಡವು ಅದೇ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ.

- ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು
- ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸದಂತೆ ತಡೆದರೆ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಪೇಶಿ ದಕ್ಷತೆ (Muscular Endurance)

ಓಡುವ ಚೆಂಡು ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಪೇಶಿದಕ್ಷತೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವೇಗಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಲ್ಲವೇ?

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಪೇಶಿದಕ್ಷತೆ (Muscular Endurance)
ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿ ಬಳಲಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಪೇಶಿ ದಕ್ಷತೆ.

ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ (Cardiorespiratory Endurance)

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಪೇಶಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ ಎನ್ನುವರು.

ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆಯೇ ಪುನರ್ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
↓
ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
↓
ಈ ಮೂಲಕ ಪೇಶಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
↓
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 5

ಪುನರ್ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಗರಿಷ್ಠ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೂ, ಮುಂದಕ್ಕೂ, ಹಿಂದಕ್ಕೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು.

1

ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ.

2

ಪ್ರತಿ ಕಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3

4

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಹಿಂಭಾಗದ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು

5

ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹಿಂಬದಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

6

ಮಡಚಿದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ಹಿಂಭಾಗದ ಕಾಲಿನ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

7

ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

8

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಬಳುಕು
(Flexibility)

ಕೀಲುಗಳ ಚಲನಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮಟ್ಟವೇ ' ಬಳುಕು'

ಬಳುಕು(Flexibility)

ಪೇಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (ಸೆಳೆತ) ಮಾಡುವ ಇಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೀಲುಗಳ 'ಬಳುಕುವಿಕೆ' ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪೇಶಿಬಲ , ಪೇಶಿ ದಕ್ಷತೆ, ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ ಎಂಬಿವುಗಳಂತೆ ಬಳುಕು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಂಬಂಧಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 6

ಶರೀರರ ರಚನೆ (ಬೋಡಿ ಕಂಪೋಸಿಷನ್)

ಶರೀರ ರಚನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆಯ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆ, ಪೇಶಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಎಂಬಿವುಗಳ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಸಿ ಶರೀರ ರಚನೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಈ ಅಂಶವು ಅನುವಂಶಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದರೂ ಆಹಾರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಶರೀರ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಚಿಸಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.ಶರೀರ ಭಾರ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (BMI) ನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ - 42 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ

ಎತ್ತರ - 145 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್

ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ = $\dfrac{\text{ಶರೀರದ ಭಾರ (ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲಿ)}}{\text{(ಎತ್ತರ)}^2 \text{ (ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ)}}$

$$\frac{42}{(1.45)^2}$$

$$\frac{42}{2.10}$$

(B.M.I) = **20**

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು BMIಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರಿ.

AGE		10	11	12	13	14	15	16	17+
MALE	LE	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	UE	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
FEMALE	LE	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	UE	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0
LE: Lower end of BMI, UE: Upper end of BMI									

ಮೂಲ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್ ಮ್ಯಾನ್ವಲ್(TPFP)

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಶರೀರ ರಚನೆ (Body composition)

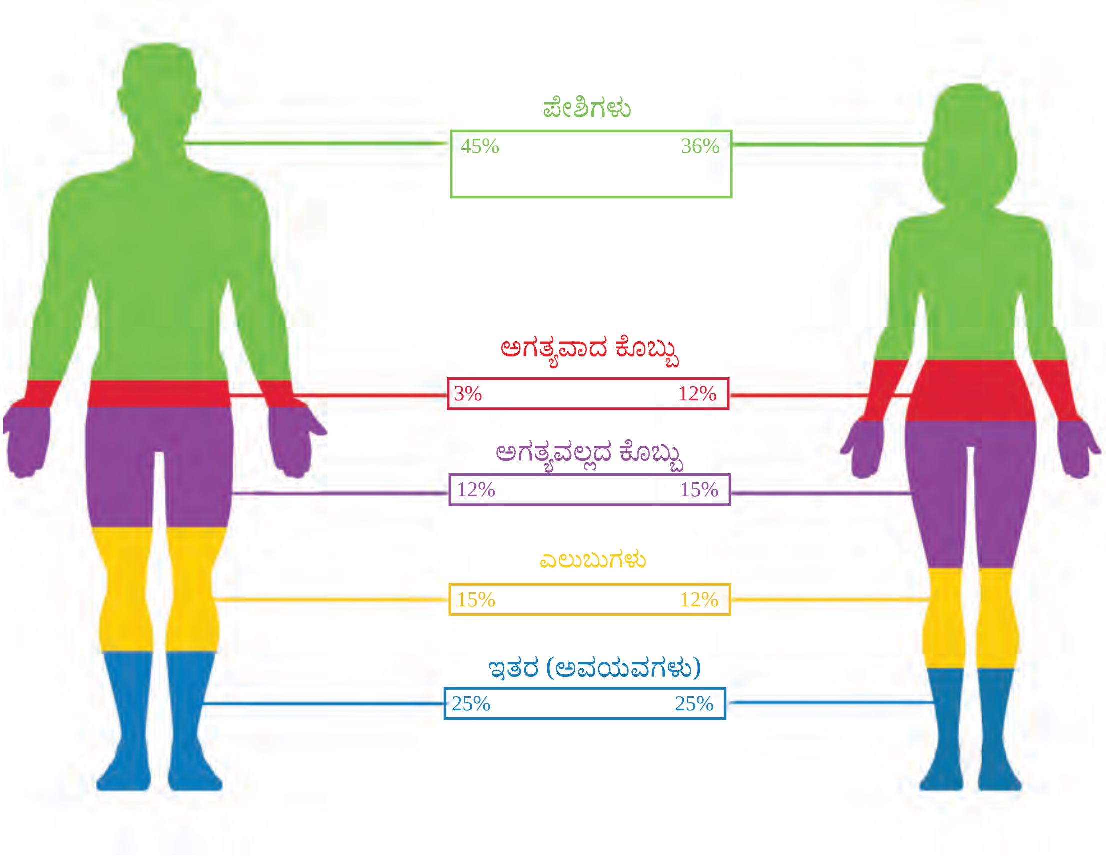
ಮೂಳೆಗಳು,ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅನುಪಾತವು ಶರೀರ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿನ ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತಲ್ಲವೇ?

ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರೋ?

B.M.I = $\dfrac{\text{ಭಾರ(ಕಿ.ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ)............................}}{\text{(ಎತ್ತರ)}^2 \text{ (ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ).......................}}$ = ...

ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳಾದ ಪೇಶಿ ಬಲ , ಪೇಶಿ ದಕ್ಷತೆ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ, ಬಳುಕು, ಶರೀರ ರಚನೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಅಂಶಗಳು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚಲನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಅಂಶಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ

ಕಿಟ್ಟ : ಹೇ ಪುಟ್ಟ ನೀನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀಯಾ! 10 ನಂಬರಿನ ಜೆರ್ಸಿಯವನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಪುಟ್ಟ : "ಹಾ..ಅವನು ಸಿದ್ದು. ಕಳೆದ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರನಾಗಿದ್ದನು.

ಕಿಟ್ಟ : ಎಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ನನಗೂ ಅವನಂತೆ ಆಟವಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪುಟ್ಟ : ಅದು ಸರಿ. ಸಿದ್ದುವಿನ ಆಟ ಇಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಕಾರಣವೇನಾಗಿರಬಹುದು?

ಕಿಟ್ಟ : ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.... ನಾವು ಟೀಚರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ನೋಡೋಣವೇ?

ಪುಟ್ಟ : ಟೀಚರೇ ...ಒಂದು ವಿಷಯ ಕೇಳಬಹುದೇ?

ಕಿಟ್ಟ : ಸಿದ್ದುವಿಗೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಟೀಚರ್: ನಿಮಗೂ ಅವನ ಹಾಗೆ ಆಟವಾಡಬೇಕೆಂದಿದೆಯೇ?

ಪುಟ್ಟ : ಇದೆ ಟೀಚರ್. ನಮಗೆ ಅವನ ಹಾಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಟೀಚರ್: ಆಗದೇ ಏನು? ನಿಮಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿರುವ ದಾರಿಯನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ".

ಚಟುವಟಿಕೆ : 7

ಅಡಿ ತಪ್ಪಿದ ಆನೆ

ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಚೇಸರ್ ಆಗಬೇಕು. ಉಳಿದವರು ರನ್ನರ್ ಗಳಾಗಬೇಕು.
- ಚೇಸರ್ ಓಡುತ್ತಾ ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಚೇಸರಿನ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಗುವು ಸ್ಪರ್ಶವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಆಟದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಟದ ಆವರಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೇಸರ್ ಗಳಿಗೆ ರನ್ನರ್ ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಕಷ್ಟವಾಯಿತೇ? ಅದ್ಕಕಿರುವ ಕಾರಣಗಳೇನಾಗಿರಬಹುದು?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಚೇಸರಿಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಯಿತು? ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

ಚೇಸರ್ ಗಳು ಓಡುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.ಅದು ಓಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸಿತು. ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಶರೀರಭಂಗಿಯ (ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ, ಓಟ, ಹಾರುವಿಕೆ, ಮೊದಲಾದುವುಗಳು) ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಉಪಯೋಗವು ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರಭಂಗಿಯು ಸುಧಾರಿಸುವಾಗ ಸಂಧಿಗಳು ನಿರಾಯಾಸವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಲನೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಟೀಚರ್ : ಸಿದ್ದುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಯಾಕೆಂದು ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲವೇ? ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

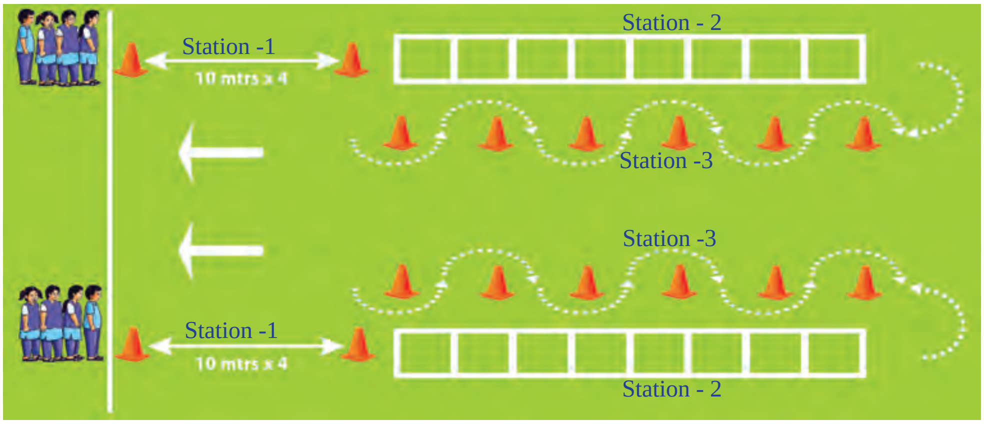
ಸಿದ್ದುವಿಗೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಅವನನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತನನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಲನಾ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಮನೋಹರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪುಟ್ಟ : ಟೀಚರ್, ನಮಗೆ ಶರೀರ ಭಂಗಿಯ ಮಹತ್ವ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು.

ಕಿಟ್ಟ : ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 8

ಟ್ರೈನ್ ರನ್



ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಒಂದನೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ನ ಎರಡು ಕೋನುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಶಟಲ್ ರನ್ (10x4) ನಡೆಸುವುದು. ನಂತರ ಎರಡನೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ಗೆ ಓಡುವುದು.
- ಒಂದನೇಯವನು ಮೊದಲ ಸ್ಟೇಷನಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಎರಡನೇಯವನು ಒಂದನೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ಎರಡನೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಏಣಿಯ ಮೇಲಿನಲ್ಲಾಗಿ ಡಬಲ್ ಲೆಗ್ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೂರನೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ಗೆ ತಲುಪಬಹುದು.
- ಮೂರನೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರುವ ಕೋನುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿಗ್ ಸ್ಯಾಗ್' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕು.
- ಮೂರನೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ನಲ್ಲಿ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ, ಓಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಗುಂಪಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲ ಗುಂಪು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಆಟದ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

- ಟ್ರೈನ್ ರನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನುನೀಡಿದರು? ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

- 'ಟ್ರೈನ್ ರನ್' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಚಲನಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು? ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ಚಲನಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಟಿಕ್ (✓) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಚಲನಾ ನೈಪುಣ್ಯ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಸರಾಸರಿ	ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು
ಓಟ			

ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಇರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಶರೀರದ ಆಕಾರವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಚಲನೆಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಚುರುಕಾಗುವುದು.
- ಪೇಶಿ-ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ಪಚನ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶರೀರ ಸಮತೋಲನ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚೈತನ್ಯಮಟ್ಟ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳು

ಸೂಕ್ತವಾದ ಶರೀರಭಂಗಿಯಿಂದ ಬದಲಾಗುವಾಗ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಶರೀರಭಂಗಿಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಶರೀರಭಂಗಿಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕೆಳಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

- ತಪ್ಪಾದ ವ್ಯಾಯಾಮರೀತಿ
- ಅನುಕರಣೆ
- ....
- ....
- ....
- ....

ಶರೀರಭಂಗಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

- ಸರಿಯಾದ ಶರೀರಭಂಗಿಯ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.
- ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತ್ರ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
- ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಮತ್ತು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪೇಶಿಬಲ, ಶರೀರದ ಬಳುಕುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
- ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಶರೀರಭಂಗಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ (Yoga Olympiad)

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೇ ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್. ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ವರೆಗೆ ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿಗಳು ಯೋಗ ಒಲಿಂಪಿಯಾಡಿನ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಘಟಕರು.

ಯೋಗ

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಬಳುಕುವಿಕೆ, ಏಕೋಪನ, ಸಮತೋಲನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು , ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

- ವೃಕ್ಷಾಸನ
- ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನ
- ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ
- ಅರ್ಧಹಲಾಸನ

ಚಟುವಟಿಕೆ : 9

1. *ವೃಕ್ಷಾಸನ*

ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೃಕ್ಷದಂತೆ ನಿಲ್ಲುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದು ವೃಕ್ಷಾಸನವೆಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು.

ಹಂತ - 1

ಸ್ಥಿತಿ

ಹಂತ - 2

ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಹಂತ - 3

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಹಂತ - 4

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

.

ವೃಕ್ಷಾಸನದ ಅನುಭವಗಳು / ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ....
- ....
- ....

ST-307-5-HEALTH&PE.(K)7

ಚಟುವಟಿಕೆ : 10

2. *ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನ*

ಶಲಭವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗೆ ಸಾದೃಶವಿರುವುದರಿಂದ ಶಲಭಾಸನ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು.

ಹಂತ - 1

ಸ್ಥಿತಿ

ಹಂತ - 2

ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿ, ಗದ್ದವವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಕು.

ಹಂತ - 3

ಗದ್ದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಟ್ಟು, ಎಡಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. (ಪಾದವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಹಂತ - 4

ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನದ ಅನುಭವಗಳು / ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ....
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 11

3. *ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ*

ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು(ಪಶ್ಚಿಮ) ಎಳೆದು ಆರಾಮವಾಗಿ (ಉತ್ತಾನ) ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಆಸನವಾದುದರಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು.

ಹಂತ - 1
ಸ್ಥಿತಿ

ಹಂತ - 2
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳ ಮೂಲಕ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಹಂತ - 3
ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಸೊಂಟದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ, ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗದಂತೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಆಯಾಯ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಹಂತ - 4
ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಂತ - 5
ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮರಳಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬರುವುದು.

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನದ ಅನುಭವಗಳು /ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಸೊಂಟದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ....
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 12

4. ಅರ್ಧಹಲಾಸನ

ಆಸನಸ್ಥಿತಿಯು ನೇಗಿಲಿನೊಂದಿಗೆ (ಹಲ) ಸಾಮ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹಲಾಸನ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು.

ಹಂತ - 1

ಸ್ಥಿತಿ

ಹಂತ - 2

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಹಿಡಿದು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮಡಚದಂತೆ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಹಂತ - 3

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಸಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು.

ಅರ್ಧಹಲಾಸನದ ಅನುಭವಗಳು / ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ....
- ....
- ....

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

I. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿ/ತಪ್ಪು ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಟಿಕ್ (✓) ಚಿಹ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

1.	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯು ವರ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.	ಸರಿ	ತಪ್ಪು
2.	ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.	ಸರಿ	ತಪ್ಪು
3.	ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳದೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಪೇಶಿಕ್ಷಮತೆ.	ಸರಿ	ತಪ್ಪು
4.	ಪೇಶಿಬಲವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ.	ಸರಿ	ತಪ್ಪು
5.	ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ, ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂಬಿವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.	ಸರಿ	ತಪ್ಪು

II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ	ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕ
ಪೇಶಿಬಲ	ಯೋಗಾಸನ
ಬಿ.ಎಂ.ಐ	ಬಳುಕು
ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮಟ್ಟ	ಶರೀರ ರಚನೆ

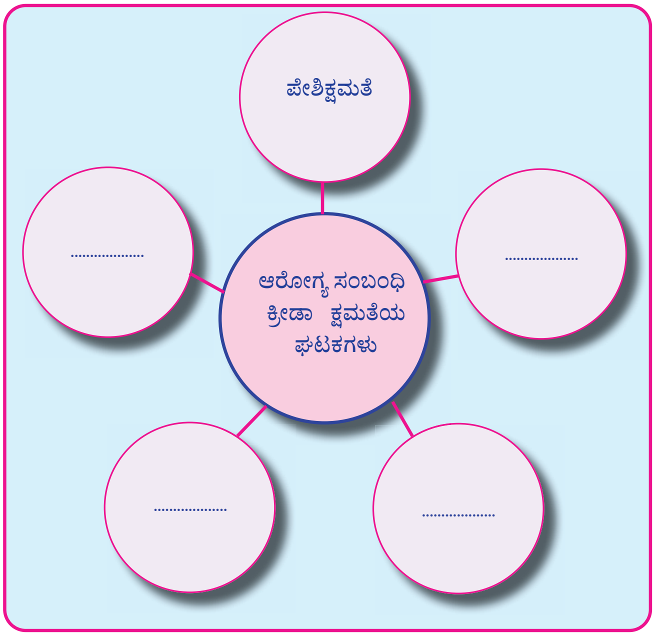
III. ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರೆಯಿರಿ

1. ಶರೀರ ಭಂಗಿಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಉತ್ತಮ ಶರೀರಭಂಗಿಯಿಂದ ಇರುವ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಶರೀರಭಂಗಿ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗಿರುವ ಮೂರು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ, ಅರ್ಧಹಲಾಸನ ಎಂಬೀ ಆಸನಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

II. ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ನೀವು ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

V. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳ ಪದಸೂರ್ಯ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.



VI. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

3 ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತರಾಗೋಣ

ಚಿತ್ರ 1

ಚಿತ್ರ 2

ಚಿತ್ರ 3

ಚಿತ್ರ 4

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವರು? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದೇ?

- ಮನೆ ಶುಚೀಕರಣ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ, ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಡಬಹುದಾದ ಆಟಗಳಾದ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಸ್ಟೋನ್-ಪೇಪರ್-ಸೀಸರ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದೀರಾ?

ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತರ ಆಟಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದೇ? ಈ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

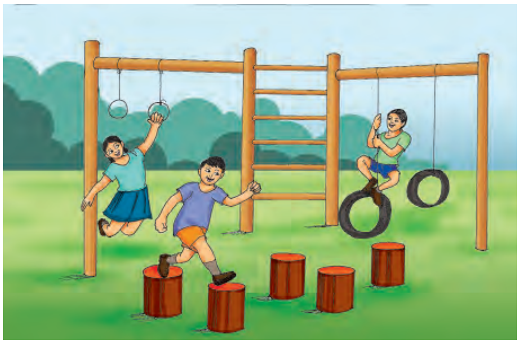
....

....

....

....

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿತ್ಯಜೀವನದ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವಂತೆ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 1

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ

ವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ವಿಮಾನ ಪತನವಾಗಿ ಅಮೆಜೋನ್ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣೆಯಾದ ನಾಲ್ಕು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು 40 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಡಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ...

ಸುಂದರ ವಾರ್ತೆ.. ಅನಂತರ ಆ ನಾಲ್ಕು ಪುಟಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಮೆಜಾನ್ ತಾಯಿಯಾದಳು. ಆ ಮಣ್ಣು ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಾಯಿತು. ಒಂದೆರಡು ದಿನವಲ್ಲ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆ ಪುಟಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿತು. ಅಮೆಜೋನಿನ ವನರಾಶಿಯೊಳಗೆ ಪತನವಾದ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ನಾಲ್ಕು ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಜೀವವನ್ನು ಹುಲಿ ಹಾವು ಪಿರಾನ ಮೀನಿನ ಆಹಾರವಾಗದೇ ಉಳಿಸಿದ್ದು, ಅವರ ತಾಯಂದಿರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಕಳೆದ ಮೇ ಒಂದರಂದು ಕೊಲಂಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಮೆಜಾನ್ ಗೆ ಪತನವಾದ ಚಿಕ್ಕ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣೆಯಾದ 11 ತಿಂಗಳ, ನಾಲ್ಕು, ಒಂಬತ್ತು, ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ನಾಲ್ಕು ಸಹೋದರರನ್ನು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೋಡಿದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಗಾಯವು ಕೂಡ ಇಲ್ಲದೆ ರಕ್ಷಿಸಿದ ವಿಚಾರವೂ ಕೊಲಂಬಿಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ವಾರ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

....

....

....

....

....

....

ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲವೇ?
ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 2

ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಂಶೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ / ಇತರ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು / ನೈಪುಣ್ಯಗಳು
- ಓಟ
- ....
- ....
- ....
- ....

ಸಾಮಾಜಿಕ
- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ
- ....
- ....
- ....
- ....

ಮಾನಸಿಕ / ಬೌದ್ಧಿಕ
- ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು
- ....
- ....
- ....
- ....

ಶಾರೀರಿಕ
- ಪೇಶಿ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು
- ....
- ....
- ....
- ....

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾವನ್ನು ಗೆದ್ದ ಕ್ರಿಸ್ಯನ್ ಎರಿಕ್ ಸನ್

ಡೆನ್ಮಾರ್ಕಿನ ಕ್ರಿಸ್ಟ್ಯನ್ ಎರಿಕ್ಸನ್ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಕೋಪನ್ ಹೆಗನ್ : ಯುರೋ ಕಪ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದರು. ಗ್ರೂಪ್ ಬಿ ಯ ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್-ಫಿನ್ ಲೇಂಡ್ ಆಟದ 43 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಡೆನ್ಮಾರ್ಕಿನ ಫಿಲ್ಡರ್ ಕ್ರಿಸ್ಟ್ಯನ್ ಎರಿಕ್ಸನ್ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದವರು. ತಕ್ಷಣವೇ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಆಟಗಾರನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರು. ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಲಾಯಿತೆಂದು ಯುವೇಫ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತಾದರೂ ಎರಿಕ್ಸನ್ ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಮಾಹಿತಿ ಲಭಿಸಿದುದರಿಂದ ಆಟವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

2021 ಜೂನ್ 12 ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಫಿನ್ ಲೇಂಡ್ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆದ ಯುರೋ ಕಪ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಪೈಪೋಟಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಂದ್ಯವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಡೆನ್ಮಾರ್ಕಿನ ಆಟಗಾರ ಕ್ರಿಸ್ಟ್ಯನ್ ಎರಿಕ್ಸನ್ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದರು. ಸಹಆಟಗಾರರ ಸಮಯೋಚಿತವಾದ ವರ್ತನೆ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಕಾರಣ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು ಇರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಆ ರೀತಿಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

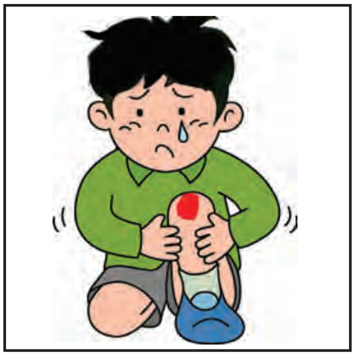
....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 3

ಗಾಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳು

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಗಾಯ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.


ಗಾಯ (Abrasion)

....

....

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ(Contusion)

....

....

ಮುರಿತ(Fracture)

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 4

ಗಾಯದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಟವಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಗಾಯವೋ ಜಜ್ಜುವಿಕೆಯೋ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಗಾಯ (Abrasion)

....

....

....

....

....

....

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ (Contusion)

....

....

....

....

....

....

ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ *(Muscle Cramp)*

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಏನು ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ? ಯಾರಾದರೂ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

....

....

ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ (Muscle Cramp)

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸ ನಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಚಲನೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ (Involuntary) ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕೋಚನವೇ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ.

ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳು

- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ
- ಜೀವಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆ.
- ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಹೀನತೆ.
- ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ /ಉಷ್ಣತೆ
- ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ / ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ನ ಅಭಾವ
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದ ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (First Aid)

ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ (ಹಾಂಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಸಲ್) ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾದಾಗ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ (ಹಾಂಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಸಲ್) ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾದರೆ ನೀವು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು:

- ಕ್ರೀಡಾ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿರಿ.
- ಐಸನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಡಿರಿ.
- ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾದರೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ....

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಂತರ ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಮಾಡಿರಿ.
- ಧಾರಾಳ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಜೀವಾತುಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿರಿ.

ಸ್ಪ್ರೈನ್ (Sprain)

ಆಟಗಾರನ ಮಣಿಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಸಂಭವಿಸಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ?
ಮಣಿಗಂಟಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಆಟಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ?

....

....

....

....

....

....

ಸ್ಪ್ರೈನ್ (Sprain)
ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯವೇ ಸ್ಪ್ರೈನ್

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಅನುಭವವಾಗುವುದು.
- ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ಗಾಯವುಂಟಾದ ಶರೀರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಲಿಗಮೆಂಟ್ (Ligament)

ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಜೋಡಣೆಯ ಟಿಶ್ಯೂ (Connective tissue). ಸಂಧಿಗಳ (Joints) ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೇ ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಟ್ರೈನ್ (Strain)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಏನು ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತೇ?
ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

....

....

....

ಸ್ಟ್ರೈನ್ (Strain)
ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೋ (Tendons), ಪೇಶಿಗಳಿಗೋ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯವೇ ಸ್ಟ್ರೈನ್.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ನೋವು ಅನುಭವವಾಗುವುದು.
- ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು.
- ಗಾಯವುಂಟಾದ ಭಾಗವು ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ಪ್ರೈನ್, ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಉಂಟಾದರೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು PRICE (ಪ್ರೈಸ್) ಎಂಬ ಪದದ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪ್ರೈಸ್ (PRICE) ಎಂದರೆ

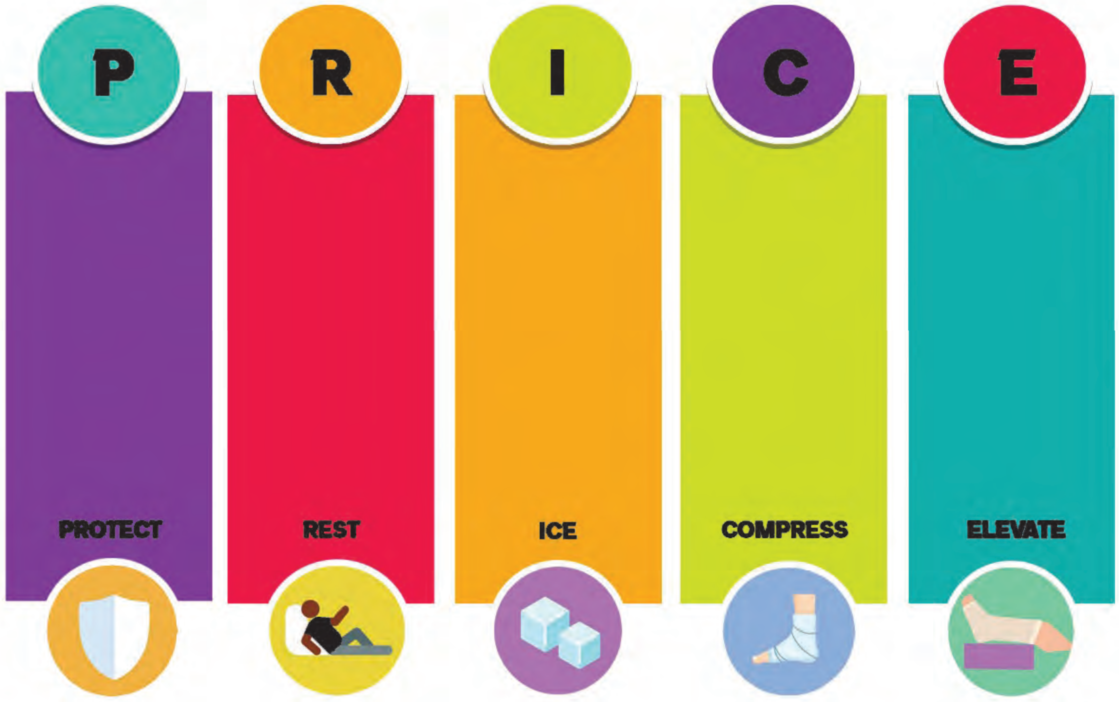
P – ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟ್ (ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.)

R – ರೆಸ್ಟ್ (ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.)

I – ಐಸ್ (ಗಾಯವುಂಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಐಸನ್ನು ಇಡುವುದು.)

C – ಕಂಪ್ರೆಸ್ (ಗಾಯವುಂಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಕಟ್ಟುವುದು.)

E – ಎಲಿವೇಟ್ (ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು.)



ಆಟದೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

I ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎಂದು ಟಿಕ್ (✓) ಚಿಹ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

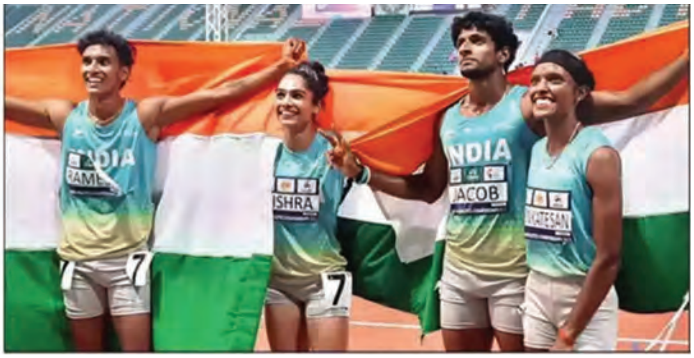
1. ಮಸಲ್ ಕ್ರಾಂಪ್ ಉಂಟಾದರೆ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಐಸ್ ಇಡಬಾರದು (ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು).
(ಸರಿ ☐ / ತಪ್ಪು ☐)
2. ಆಟದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.
(ಸರಿ ☐ / ತಪ್ಪು ☐)
3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಲಭಿಸುವ ಮೊದಲು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಆರೈಕೆಯಾಗಿದೆ .
(ಸರಿ ☐ / ತಪ್ಪು ☐)

II ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ.

1. PRICE ಎಂಬ ಪದದ ಮೂಲಕ ಸ್ಪ್ರೈನ್/ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಂಶೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

III ಶಾಲಾ ಸಮೀಪದ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಒಂದು ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

4 ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸೋಣ



ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ (4x400 ಮೀಟರ್) ಚಿನ್ನ ಗೆದ್ದ ಭಾರತ ತಂಡ

ಪತ್ರಿಕಾ ವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ : 4x400 ಮೀಟರ್ ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿತು.
2023 ಜುಲೈ 15ರಂದು ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಷ್ಯನ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್ ನ ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ತಂಡವು ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದ ವಾರ್ತೆಯ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಿದು. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಾವಿಭಾಗವೇ ರಿಲೇ. ಭಾರತದ ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ರಿಲೇ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಾದ ಶುಭ ವೆಂಕಟೇಶನ್, ರಾಜೇಶ್ ರಮೇಶ್, ಐಶ್ವರ್ಯ ಕೈಲಾಶ್ ಮಿಶ್ರಾ, ಅಮೋಜ್ ಜೇಕಬ್ ಎಂಬಿವರ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಈ ಚಿನ್ನದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 1
ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

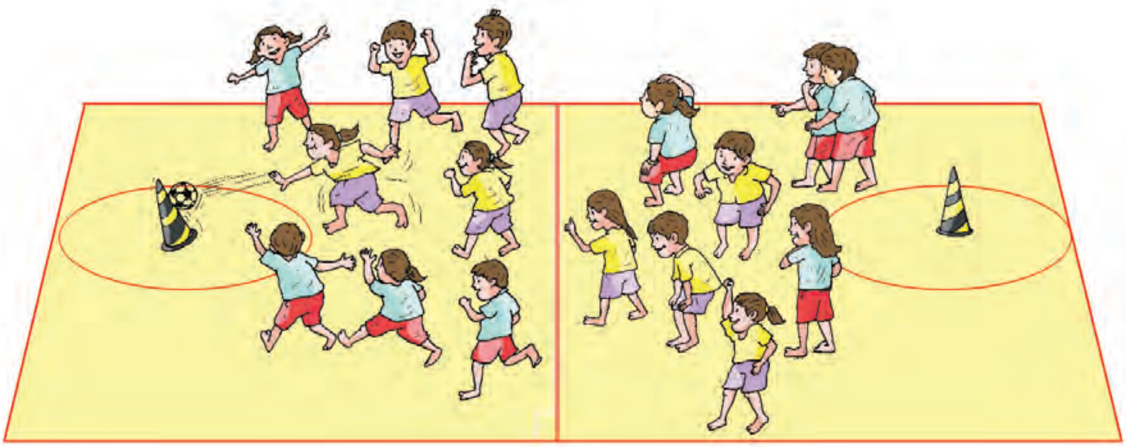
....

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ.

ಚಿನ್ನದ ಸಾಧನೆ	=	ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆ	+	ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ	+
....	+	....	+	ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪರಿಶ್ರಮ	

ಚಟುವಟಿಕೆ : 2

ಬೋಂಬಿಂಗ್ ದ ಪೋಸ್ಟ್



ನಿಯಮಗಳು

- 8 ಮಂದಿಯಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು..
- ಆಟದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಎರಡು ಸಮಾನ ಭಾಗಗಳಾಗಿ (ಝೋನ್) ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯಂತೆ ಅಟ್ಯಾಕರ್ಸ್, ಡಿಫೆಂಡರ್ಸ್ ಇರಬೇಕು.
- ಆಟದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಆಟಗಾರರು ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡದ ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿಯೂ ಡಿಫೆಂಡ್ ಆಟಗಾರರು ಸ್ವಂತ ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ (ಝೋನ್ ನಲ್ಲಿ) ಇರುವವರಿಗೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ (ಝೋನಿಗೆ) ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ.
- ಆಟದ ಸ್ಥಳದ ಎರಡು ಎಂಡ್ ಲೈನುಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ 1-2 ಮೀಟರ್ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಎಳೆದಿರುವ 3-4 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ವೃತ್ತದ / ಸಂರಕ್ಷಣಾಭಾಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್/ ಕೋನ್ ಅನ್ನು ಇಡಬೇಕು.
- ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಟಾಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ಯಾವ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದೋ ಅವರು ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವರು.
- ಸಂರಕ್ಷಣಾಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ.
- ಅಟ್ಯಾಕರ್ಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಪೋಸ್ಟ್ ಗೆ / ಕೋನ್ ಗೆ ತಾಗಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡಬಾರದು.
- ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಟಗಾರರು ಸ್ವಂತ ಪೋಸ್ಟ್ ಗೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ 2 ಪೋಯಿಂಟಿನ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು (ಡಿಫೆಂಡರ್ಸ್, ಅಟ್ಯಾಕರ್ಸ್) ಝೋನ್ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- 'ಬೋಂಬಿಂಗ್ ದ ಪೋಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

- ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರು ಯಾರು? ಅದಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣಗಳೇನು?

....

....

- ಆಟದ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಶಾರೀರಿಕ-ಚಲನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ..

....

....

....

....

ವಿಶೇಷ ಚೇತನರಿಗೆ ಆಸರೆ

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಇನ್ ಕ್ಲೂಸಿವ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ (Inclusive Sports)

ಇನ್ ಕ್ಲೂಸಿವ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೀತಿಯ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲಿರುವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಈ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 3

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವ

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೂ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೂಟಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

(ಸೂಚಕಗಳು : ಕೇರಳೋತ್ಸವ, ಕ್ಲಬ್ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ, ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟ)

....

....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 4

ಮಿಕ್ಸ್‌ಡ್ ತ್ರೋ ಬಾಲ್

ನಿಯಮಗಳು

- 9 ಮಂದಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಬೇಕು.
- ತಂಡಗಳು ಕೋರ್ಟಿನ ನೆಟ್ ನ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಟಾಸ್ ಗೆಲ್ಲುವ ತಂಡ ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಟ್ ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಕೋರ್ಟಿನೆಡೆಗೆ ಎಸೆದು ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಎದುರಾಳಿ ತಂಡ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪುನಃ ಎಸೆಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಬೀಳುವುದೋ, ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಕೈಗೋ, ದೇಹಕ್ಕೋ ತಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಎಸೆದ ಚೆಂಡು ಕೋರ್ಟಿನ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಅಂಕ ಲಭಿಸುವ ತಂಡ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿದು ಮೊದಲು 15 ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಈ ಆಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

....

- ಮಿಕ್ಸ್‌ಡ್ ತ್ರೋಬಾಲ್ ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದವರು ಯಾರು? ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

....

....

....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 5

ಆಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ

ಈ ಆಟಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕೃತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕೃತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಆಟಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅಂಗೀಕೃತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವುಗಳು		ಅಂಗೀಕೃತ ನಿಯಮಗಳು ಹೊಂದಿರದವುಗಳು	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	

ನಾವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಅಂಗೀಕೃತ ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಿದೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಈ ಆಟಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 6

ಡೊಂಕಾಟ

ನಿಯಮಗಳು

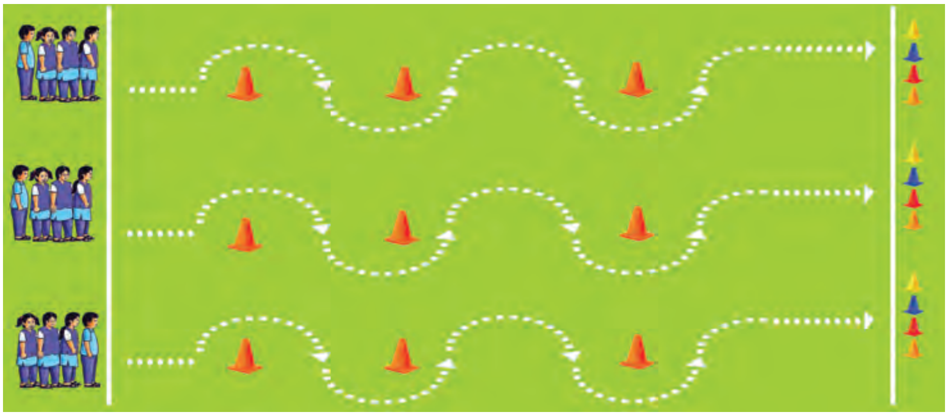
- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಬೇಕು.
- ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಅಂಕಣದ ಒಳಗಿರಬೇಕು.
- ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಮೂವರು 'ಕ್ಯಾಚರ್'ಗಳಾಗಬೇಕು.
- ಮೂವರು ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳು ತಮ್ಮ ಒಂಟಿಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಂಕಣದ ಒಳಗಿರುವವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳ ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಅಂಕಣದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆದರೆ, ಮೂವರು ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದಾದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬದಲಾಗಿ ಹೊರಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕೋರ್ಟ್ ನ ಒಳಗೆ ಬಂದು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.
- ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಮೂವರು ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ. ಮೂವರು ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಂಕಣದ ಹೊರಬಂದು ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ಮೂವರು ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರ ಅವಕಾಶ ಮುಗಿಯುವುದು. ನಂತರ ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳಾಗಿದ್ದವರ ತಂಡ ಅಂಕಣದ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಯಾರಾದರೂ ಮೂವರು ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.
- ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ತೆಗೆದಕೊಂಡ ಸಮಯವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತರಾಗಿ ಘೋಷಿಸುವುದು.
- ಕ್ಯಾಚರ್ ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೂ ನಿಯಮದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಆಟವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಆಟದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಲಭಿಸಿತು.
- ....
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 7

ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ



ನಿಯಮಗಳು

- ಮಕ್ಕಳು ಮೂರೋ ನಾಲ್ಕೋ ತಂಡಗಳಾಗುವುದು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ತಂಡಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ (ಉದಾ: ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ, ಹಳದಿ, ನೀಲಿ, ಕೆಂಪು) ನಾಲ್ಕು ಕೋನ್ ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಇರಿಸುವುದು.
- ಆಟ ಆರಂಭಿಸುವುದರ ಮೊದಲು ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದೊಡನೆ ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಮೂರು ಕೋನ್ ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಝಿಗ್ ಝಾಗ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಕೊನೆಗೆ (ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ಗೆ) ಹೋಗಬೇಕು.
- ಝಿಗ್ ಝಾಗ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಮೊದಲ ಆಟಗಾರ ಎರಡನೇ ಕೋನ್ ನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಟೀಚರ್ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾರ್ಡುಗಳು/ ಫ್ಲ್ಯಾಗ್ ಗಳಲ್ಲಿ (ಕಿತ್ತಳೆ /ನೀಲಿ/ಕೆಂಪು/ಹಳದಿಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವುಗಳು) ಒಂದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಾದರೆ ನೀವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಾದರೆ ನೀವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಾದರೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಾದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಟೀಚರ್ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕೋನ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಆಟಗಾರನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

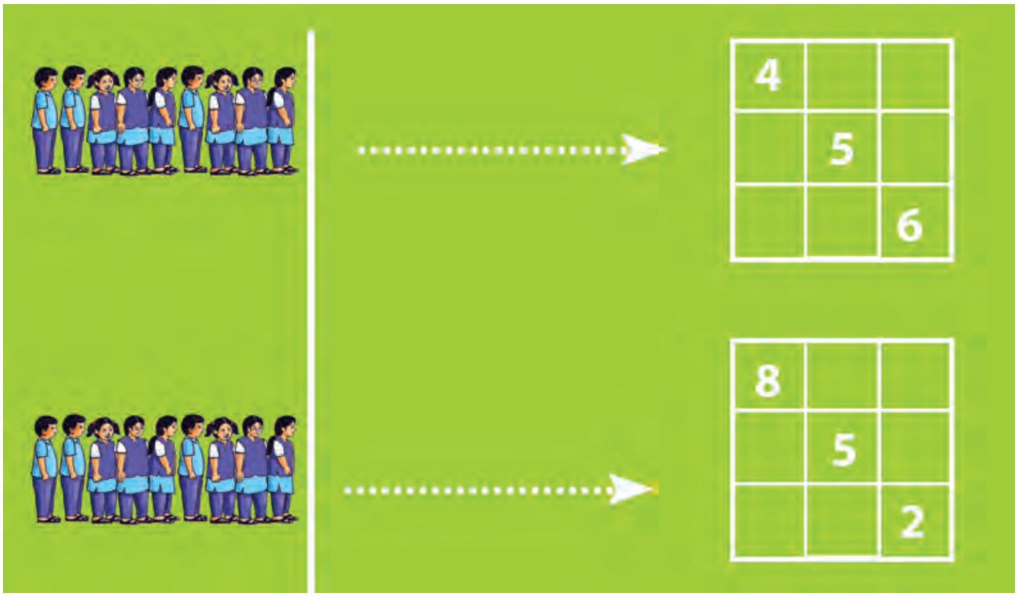
ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ	=	ಹಳದಿ
ಹಳದಿ	=	ನೀಲಿ
ನೀಲಿ	=	ಕೆಂಪು
ಕೆಂಪು	=	ಕಿತ್ತಳೆ

ಆಟದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 8

ಮಾಂತ್ರಿಕ ಕೋಣೆ



ನಿಯಮಗಳು

- ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಕೋಣೆಯ ನಿಗದಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎಳೆದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಟೀಚರ್ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ 1ರಿಂದ 9ರ ವರೆಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನವರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಲಭಿಸಿದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ 3 ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.
- ಆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸಂಖ್ಯೆ ಲಭಿಸಿದವರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಬಳಿಕ ಉಳಿದ 6 ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಡ್ಡಕ್ಕೂ ನೀಟಕ್ಕೂ ಕೂಡಿಸಿದಾಗ ಮೊತ್ತ 15 ಸಿಗುವಂತೆ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ, ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ತಂಡ ಗೆಲ್ಲುವುದು.

ಆಟದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಯುಕ್ತಿ ಚಿಂತನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಆಟಗಾರರ ನಡುವಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ.
-
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 9

ಹಿಟ್ ಹಿಟ್

ನಿಯಮಗಳು

- ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ನಾಲ್ಕು ತಂಡಗಳಾಗುವುದು.
- ತಂಡಗಳು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಅಂಕಣದ ನಾಲ್ಕು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಚೆಂಡಿನೆಡೆಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ಹಾದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ನ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಪುನಃ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.
- ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮತ್ತು ಎಸೆಯಲು ಮೃದುವಾದ ಇತರ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು (ವಾಲಿಬಾಲ್, ಟೆನಿಸ್ ಬಾಲ್ ಮುಂತಾದವು) ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆಟದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ
- ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ....
- ....

ಚಟುವಟಿಕೆ : 10

ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

....

....

....

....

....

ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸಿ, ಟಿ.ವಿ ನೋಡಿ, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವೆವು. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಇಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಮೂಲಕ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಗಮನಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

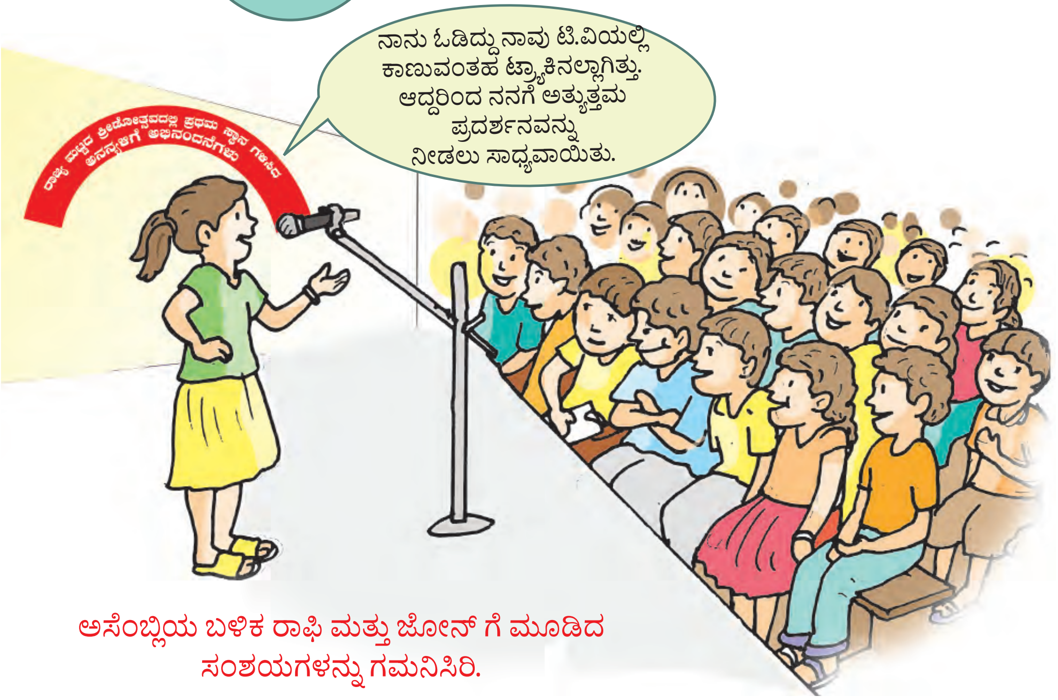
1. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?
   - ಸಮಾನತೆ..
   - ....
   - ....
   - ....
   - ....
   - ....

2. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಮೂರು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರುವ ಸೂಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಾವುದು?

ಟಿಕ್ (✓) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗುರುತಿಸಿರಿ.

3. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
   - ....
   - ....

5 ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ



ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯ ಬಳಿಕ ರಾಫಿ ಮತ್ತು ಜೋನ್ ಗೆ ಮೂಡಿದ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ರಾಫಿ : ಅನನ್ಯ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದುದು?

ಜೋನ್ : ಏನೇ ಆದರೂ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ - ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದುದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತಹ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಿದುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮೈದಾನಗಳು ಇವೆಯಲ್ಲವೇ?

ರಾಫಿ : ಪ್ರತಿ ಆಟವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದೇ?

ಜೋನ್ : ಸರಿಯಲ್ಲವೇ? ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮೈದಾನಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯಲ್ಲವೇ?

ರಾಫಿ : ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿರಬಹುದೇ? ನಾವು ಟೀಚರ ಬಳಿ ಕೇಳೋಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಎಲ್ಲಿ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ (ಮಡ್) ಮತ್ತು ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಎಂಬೀ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 1

ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಗಳು

ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ.
(ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಟೆನಿಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು)

- ಕ್ಲೇ ಕೋರ್ಟ್ (Clay court)

- ಫುಟ್ಬಾಲ್
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

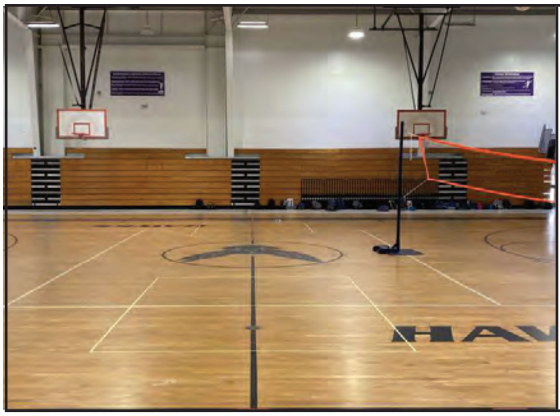
ಹುಲ್ಲು ಹಾಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ(Grass field)

- ಫುಟ್ಬಾಲ್
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ (Synthetic)

- ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಮರದ ಮೇಲ್ಮೈ ಅಂಕಣ (Wooden Court)

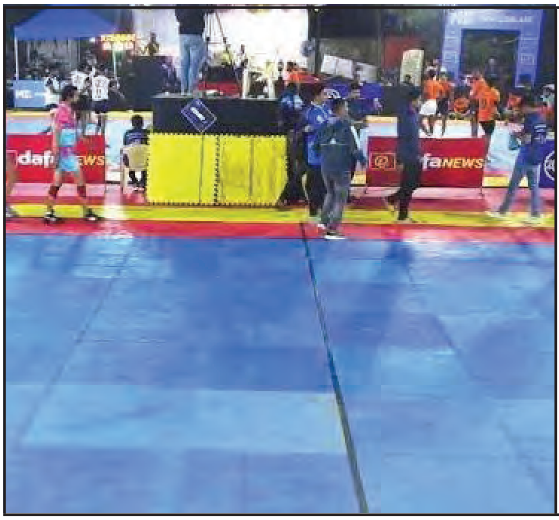


- ವಾಲಿಬಾಲ್
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಟರ್ಫ್ (Turf)

- ಫುಟ್ಬಾಲ್
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ಮ್ಯಾಟ್ (Mat)

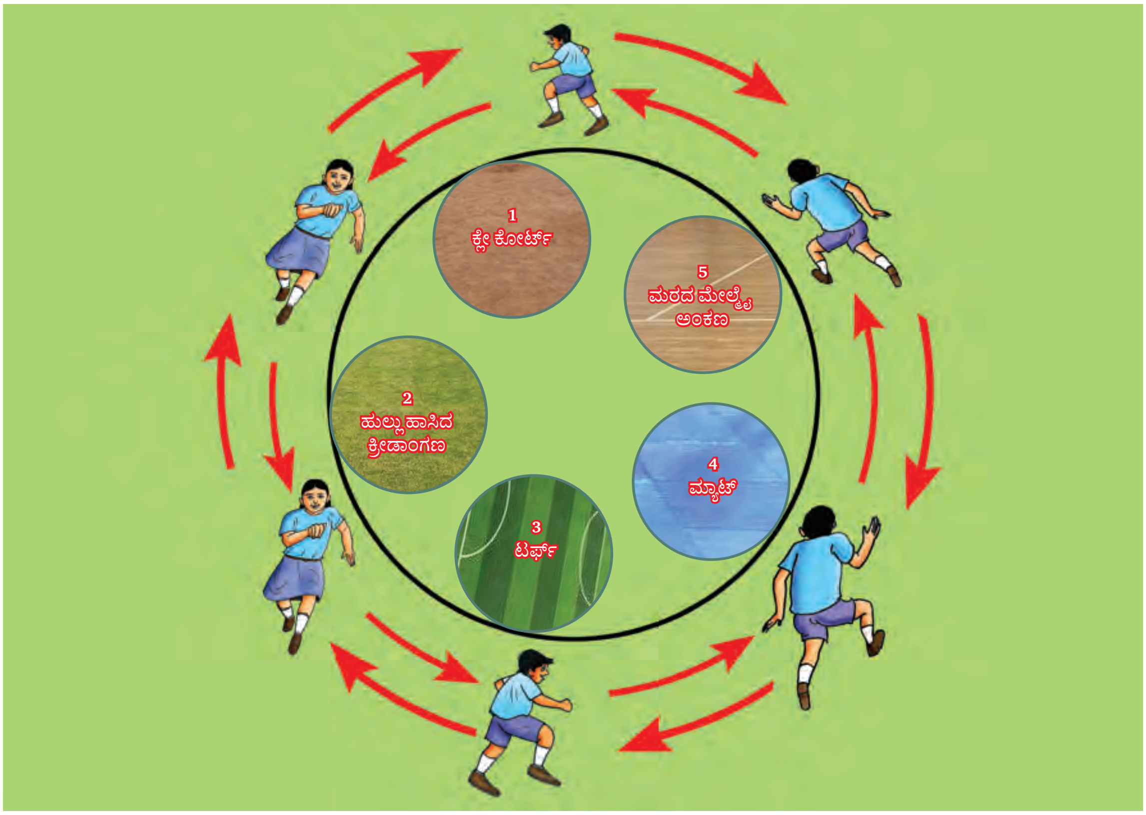


- ಕಬಡ್ಡಿ
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳ ವಿಶೇಷತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 2

ರೌಂಡ್ ದ ರೌಂಡ್ಸ್



ನಿಯಮಗಳು

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ದೊಡ್ಡದ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ವಿವಿಧ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆದಿರುವ ಐದು ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತಗಳು ಇರುವುದು.
- ಟೀಚ◌ರ್ನ್ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುವುದು.
- ಟೀಚರ್ 'ಸ್ಟೋಪ್' ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರೂ ಓಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
- ಬಳಿಕ ಟೀಚರ್ ಒಂದು ಆಟದ ಹೆಸರು ಹೇಳುವರು.
- ಆ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಹೆಸರು ಬರೆದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಟೀಚರ್ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದರೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಹೆಸರಿನ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿಜಯಿಯಾಗುವನು.

ಈ ಆಟದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

....

....

....

ಆಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಅಂಕಣಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಟದ ರೀತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಆಟಗಳು ನಡೆಯುವ ಮೇಲ್ಮೈಯು ಬದಲಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

I ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

	ಆಟಗಳು		ಮೇಲ್ಮೈಗಳು
1	100 ಮೀಟರ್ ಓಟ	ಎ	ಟರ್ಫ್
2	ಹಾಕಿ	ಬಿ	ಮ್ಯಾಟ್
3	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	ಸಿ	ಸಿಂಥೆಟಿಕ್
4	ಕಬಡ್ಡಿ	ಡಿ	ಮರದ ಮೇಲ್ಮೈ ಅಂಕಣ

II ವಿವಿಧ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

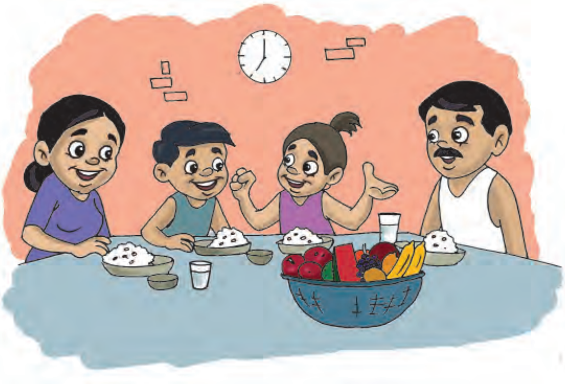
III ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಟ್ರ್ಯಾಕ್/ಸ್ಟೇಡಿಯಂ ಮೇಲ್ಮೈಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿರಿ.

ST-307-9-HEALTH&PE.(K)7

ಅನುಬಂಧ

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪೀಕರಣ

ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಎರಡು, ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರಿ. (ರೈನ್ಬೋ ಡಯಟ್)
- ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಪಾನೀಯಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮಲಗುವ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿರಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆನಂದಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿರಿ. (ನಡಿಗೆ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಈಜು ಮುಂತಾದವು)
- 5 ರಿಂದ17 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ – ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ)

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನ

- ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತರಗತಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

- ತರಗತಿಯ ವಿರಾಮ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಲೈಬ್ರೆರಿ, ಲ್ಯಾಬ್ ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹೋಗಿರಿ. ಇದು ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ

- ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಗರಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

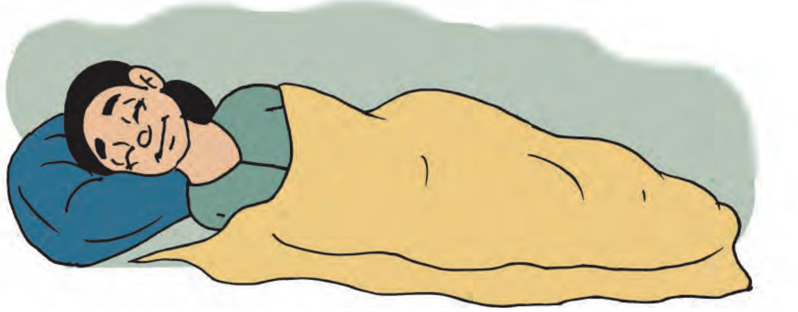
ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿರಿ.
- ವಿನೋದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಂನ್ನು ಗರಿಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಕಲಿಕಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

- ಕಲಿಕಾ ಸಮಯದ ಬಿಡುವಿನಲ್ಲಿ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಬಾಲ್ ಸ್ಕ್ವೀಜ್ ಬಾಲ್ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಆಯಾ ದಿನದ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ನಿದ್ರೆ



- ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ವರೆಗಿನ ಒಬ್ಬ ಮಗು ಕನಿಷ್ಟ 9 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, ಹದಿಮೂರರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದವರು ಕನಿಷ್ಟ 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಕೊರಳಿನ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿಸಲು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು.
- ಮಲಗುವ 30 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

ರಜಾದಿನಗಳ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ, ಕಲಿಕೆ, ವಿನೋದ, ನಿದ್ದೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಯಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

- ಇದು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರ ಮೊದಲು ಶರೀರವನ್ನು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಸೆಕೆಂಡ್ ಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.

1. ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

(ಡಿ)

2. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

3. ರಿಸ್ಟ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST FLEXION STRETCH)

4. ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST EXTENSION STRETCH)

5. ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

6. ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

7. ಬ್ಯಾಕ್ ಸೈಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BACKSIDE SHOULDER STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

8. ಸ್ಪೈನಲ್ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ (SPINAL TWIST)

9. ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಬೆಂಡಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (STANDING BACK BENDING STRETCH)

10. ಸೈಡ್ ಬೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE BEND STRETCH)

11. ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (QUADRICEPS STRETCH)

12. ಟೋ ಟಚ್ (TOE TOUCH)

13. ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH)

14. ಟೋರ್ಸೋ ಬೆಂಡ್ಸ್ (TORSO BENDS)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

15. ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR)

(ಎ)

(ಬಿ)

16. ಸೈಡ್ ಲಂಗ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಜಂಪ್ (SIDE LUNGE AND JUMP)

(ಎ)

(ಬಿ)

17. ಆರ್ಮ್ ಸರ್ಕಲ್ (ARM CIRCLE)

18. ಆರ್ಮ್ ರೊಟೇಶನ್ (ARM ROTATION)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

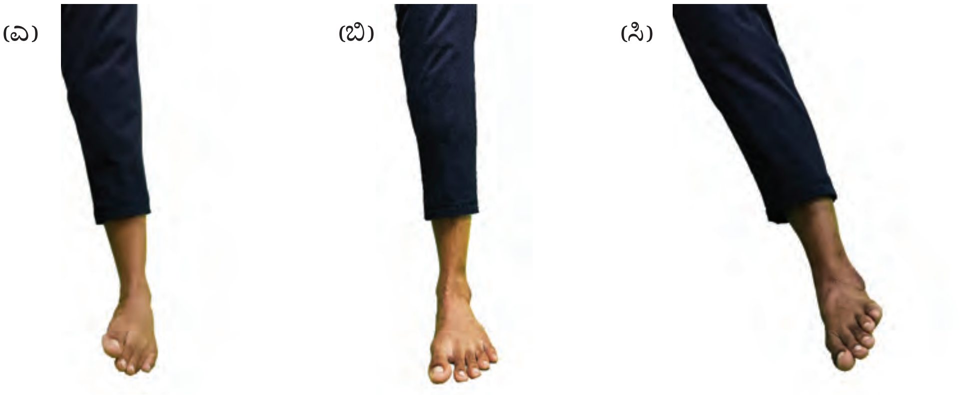
(ಡಿ)

19. ಹಿಪ್ ಸರ್ಕಲ್ (HIP CIRCLE)

(ಎ)

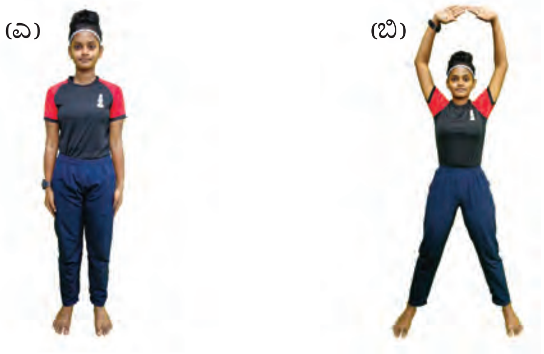
(ಬಿ)

20. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಇನ್ವರ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಷನ್(ANKLE INVERSION AND EVERSION)



21. ಲೆಗ್ ಸ್ವಿಂಗ್ಸ್: ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ (LEG SWINGS: FORWARD AND BACKWARD)

22. ಜಂಪಿಂಗ್ ಜಾಕ್ಸ್ (JUMPING JACKS)



23. ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಜಾಕ್ಸ್ (FORWARD JACKS)

24. ಟಿಕ್ ಜಂಪ್ಸ್ (TUCK JUMPS)

(ಎ)

(ಬಿ)

25. ಸುಮೋ ಸ್ಕವಾಟ್ ಜಂಪ್ (SUMO SQUAT JUMP)

(ಎ)

(ಬಿ)

26. ಫೋರ್ ಆರ್ಮ್ ಪ್ಲಾಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ (FOREARM PLANK EXERCISE)

27. ಪ್ರಮುಖ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿರಿ.)

- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು ಮುಂತಾದವು
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವುದು.
- ಜಾಗಿಂಗ್ (ಕನಿಷ್ಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು)
- ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ನೀವು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಯಾವುದಾದರೂ ಮನರಂಜನಾ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿರಿ.

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

- ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆ (Recovery) ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 12 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.

1. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ.

2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ (ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ)

3. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿರಿ

4. ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುವುದು.

5. ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (NECK STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

(ಸಿ)

(ಡಿ)

6. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (OVERHEAD SHOULDER STRETCH)

7. ರಿಸ್ಟ್ ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST FLEXION STRETCH)

8. ರಿಸ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (WRIST EXTENSION STRETCH)

9. ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SHOULDER STRETCH)

10. ಕ್ರಾಸ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CROSS ARM SHOULDER STRETCH)

11. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (STANDING BACK BENDING STRETCH)

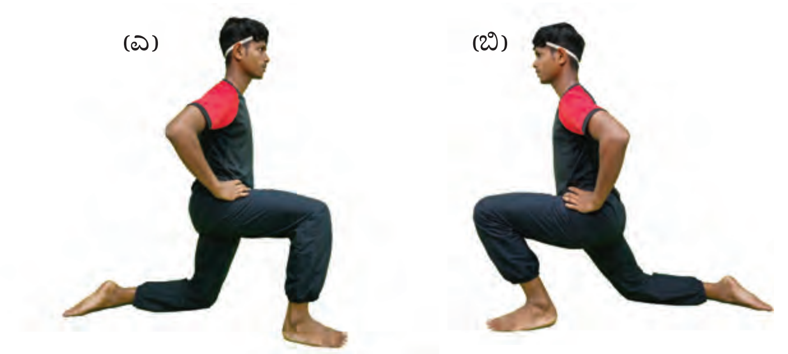
12. ಸೈಡ್ ಬೆಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (SIDE BEND STRETCH)

13. ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (HAMSTRING STRETCH)

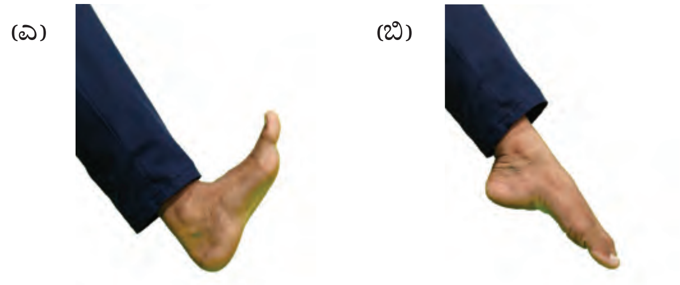
14. ಕ್ವಾಡ್ರಿಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್(QUADRICEPS STRETCH)

15. ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (CALF STRETCH)

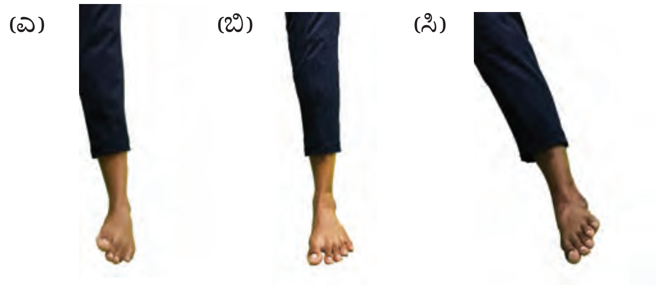
16. ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ (KNEELING HIP FLEXOR)



17. ಡೋರ್ಸ್ಲಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟರ್ಫ್ಲೆಕ್ಷನ್ (DORSIFLEXION & PLANTARFLEXION)



18. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಇನ್ವರ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಎವರ್ಷನ್ (ANKLE INVERSION AND EVERSION)



19. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (BUTTERFLY STRETCH)

20. ಲೈಯಿಂಗ್ ಹಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (LYING HARMSTRING STRETCH)

(ಎ)

(ಬಿ)

21. ಶವಾಸನ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ

ಭಾಗ IV ಕ

ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

51ಕ. ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು - ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೌರನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

(ಕ) ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅದರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು;

(ಖ) ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಗ) ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಭೌಮತೆಯನ್ನು, ಏಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

(ಘ) ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಙ) ಧಾರ್ಮಿಕ, ಭಾಷಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಥವಾ ಜಾತಿ ಪಂಗಡಗಳ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಭ್ರಾತೃತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟುಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು.

(ಚ) ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡುವುದು.

(ಛ) ಅರಣ್ಯಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುವುದು.

(ಜ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

(ಝ) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

(ಞ) ರಾಷ್ಟ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ದಿಯ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.

(ಟ) ಆರರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹೆತ್ತವರೋ ರಕ್ಷಕರೋ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈಗ ಒಂದು ಆಯೋಗವು ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ' ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

- ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ಜೀವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ಹಕ್ಕು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಕ್ಕು.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕತನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.
- ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಹಕ್ಕು.
- ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
- ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
- ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು.
- ಕಲಿಯಲೂ ಆಟವಾಡಲೂ ಇರುವ ಹಕ್ಕು.
- ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಶಾಲೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು, ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು.
- ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ:

ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ

ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್, ಟಿ.ಸಿ. 14/2036, ವಾನ್ ರೋಸ್ ಜಂಕ್ಷನ್, ತಿರುವನಂತಪುರ - 34

ದೂರವಾಣಿ 0471 - 2326603

ಇ- ಮೇಲ್: childrightscpcr@kerala.gov.in, rtecpcr@kerala.gov.in

ವೆಬ್ ಸೈಟ್ : www.kescpcrkerala.gov.in.

ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 1098, ಅಪರಾಧ ನಿಯಂತ್ರಣ : 1090, ನಿರ್ಭಯ : 1800 425 1400

ಕೇರಳ ಪೋಲೀಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 0471 - 3243000/44000/45000

*online **R.T.E Monitoring : www.nireekshana.org.in***