1

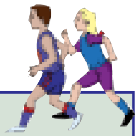
എന്റെ ശരീരം

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- വളർച്ച-വികാസഘട്ടങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.
- ശരീര സംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു.

അധ്യയനവർഷത്തിലെ ആദ്യ അസംബ്ലി. കുട്ടികൾ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് നിൽക്കുന്നതിനിടെയുണ്ടായ തർക്കം അധ്യാപികയുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു. അധ്യാപിക കുട്ടികളോട് വിവരം തിരക്കിയപ്പോൾ ക്ലാസിലെ ഇരട്ടകളായ ജിൽനയും ഗിൽനയും കഴിഞ്ഞവർഷം നിന്ന സ്ഥാനത്തു നിന്നു മാറി നിൽക്കുന്നതിലാണ് തർക്കം. അസംബ്ലി കഴിഞ്ഞ് ക്ലാസിലെത്തിയ അധ്യാപിക രണ്ടു പേരുടെയും ഉയരത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. തുടർന്ന് അധ്യാപിക വളർച്ച, വികാസം എന്നിവയെക്കുറിച്ചും അവയെ നിർണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളും അവതരിപ്പിച്ചു.

ഭാരം, ഉയരം എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന വർധനവിലൂടെ വളർച്ച നമുക്ക് വ്യക്തമായി അളക്കാനും കാണാനും സാധിക്കും. വികാസത്തെ അളക്കാനോ കാണാനോ സാധിക്കില്ല. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിലും സ്വഭാവത്തിലുമുണ്ടാവുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങളാണ് വികാസമെന്നത് വളർച്ച, വികാസം എന്നിവ അച്ഛൻ, അമ്മ, നമ്മുടെ പൂർവികർ തുടങ്ങിയവരിൽ നിന്ന് പകർന്നു കിട്ടിയ ഗുണങ്ങൾ, ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ, സഹജീവികളോടുള്ള ഇടപെടലുകൾ, ചുറ്റുപാടുകൾ, പോഷകാഹാരം, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ വത്യസ്ത ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുപോലെ ആയിരുന്നിട്ടും ഗിൽനയ്ക്ക് നീളം കൂടിയത് അവൾ ജിൽനയെ അപേക്ഷിച്ച് നിരന്തരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണ് എന്നും കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യമായി.



ജനനം മുതൽ മരണം വരെ വളർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാകാത്ത ഒരു ശരീരഭാഗമാണ് കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണി. എന്നാൽ നഖവും മുടിയും മരണം വരെ വളർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 1

രണ്ടു വർഷത്തിനുശേഷം ഇതുപോലെ നിങ്ങളുടെ വളർച്ചാവികാസങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?

കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷത്തിനുള്ളിൽ വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

ചുവടെ കൊടുത്ത പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

• ഉയരം വർധിച്ചു.	• സഹപാഠികളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാൻ സാധിച്ചു.	• ....
•	•	• ....
•	•	• ....

വളർച്ച

" ശരീരത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ മാറ്റമുണ്ടാവുകയും വലുപ്പത്തിനും ഭാരത്തിലും വർധനവുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് വളർച്ച".

വികാസം

"സാമൂഹികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങളിലൂടെ പക്വതപ്രാപിക്കുന്നതിനെ വികാസം എന്നു പറയുന്നു"

പ്രവർത്തനം 2 – നിധികണ്ടെത്തൽ

ഇത് ഒരു കളിയാണ്. കുട്ടികൾ റെഡ്, ബ്ലൂ എന്നീ രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളാവുന്നു. ഇരു ടീമുകൾക്കും കണ്ടെത്താനുള്ള ഒരു നിധി മൈതാനത്ത് ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. നിധി കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന നാല് വ്യത്യസ്ത നിർദേശങ്ങൾ മൈതാനത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഭാഗങ്ങളിൽ ഒളിപ്പിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നു. റെഡ് ടീം നിർദേശങ്ങളടങ്ങിയ ചുവന്ന കടലാസുഭാഗങ്ങളും ബ്ലൂ ടീം നിർദേശങ്ങളടങ്ങിയ

നീല കടലാസുഭാഗങ്ങളുമാണ് കണ്ടെടുക്കേണ്ടത്. ഇരു ടീമുകളും നിർദേശങ്ങളടങ്ങിയ ഒന്നാമത്തെ കടലാസുഭാഗം അധ്യാപികയിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച സൂചനയനുസരിച്ച് കണ്ടെടുക്കണം. ഒന്നാമത്തെ കടലാസുഭാഗത്തിൽ നിന്നു രണ്ടാമത്തെ കടലാസുഭാഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനയും രണ്ടാമത്തേതിൽ നിന്നു മൂന്നാമത്തതിന്റെ സൂചനയും മൂന്നാമത്തേതിൽ നിന്നു നാലിന്റെ സൂചനയും ലഭിക്കുന്നു. നാലാമത്തെ കടലാസുഭാഗത്തിൽ നിന്നു നിധി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലം അറിയാം. ആദ്യം നിധി കണ്ടെത്തുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

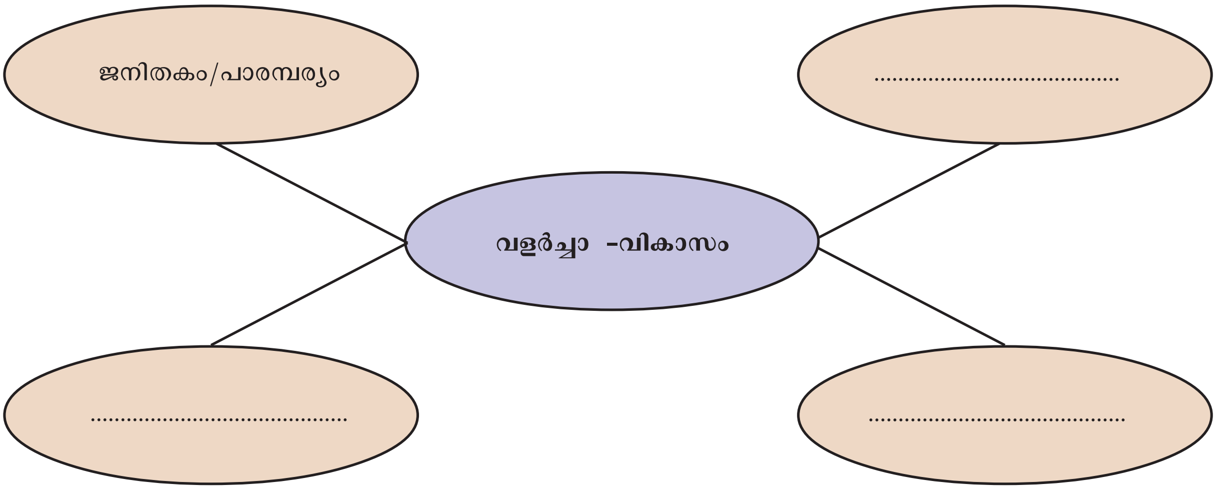
പ്രവർത്തനം 3

നിധികണ്ടെത്തൽ എന്ന കളിയിൽ നിധി കണ്ടെത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിച്ചത് എങ്ങനെ? ചർച്ചയിലൂടെ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

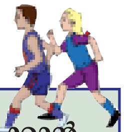
- നിർദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി തുടർന്നുള്ള കടലാസുകഷണങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയത്.
-
-

പ്രവർത്തനം 4

നിധി കണ്ടെത്താൻ വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങൾ നിങ്ങളെ സഹായിച്ചല്ലോ. അതുപോലെ വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങളുണ്ട്. പ്രസ്തുത ഘടകങ്ങൾ യഥാസമയം ശരിയായ രീതിയിൽ ലഭിച്ചാൽ മാത്രമേ വളർച്ചയും വികാസവും പൂർണമാവൂ. ഇവ ചർച്ചയിലൂടെ കണ്ടെത്തി പദസൂര്യൻ പൂരിപ്പിക്കുക.



വളർച്ച, വികാസം എന്നിവയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ താരതമ്യേന നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ളതും അനായാസേന നടപ്പിലാക്കാൻ പറ്റുന്നതുമാണ്.



ചിട്ടയായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് വളർച്ചാവികാസങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ സാധിക്കും. ലോകപ്രശസ്ത കായികതാരമായ വിൽമ റുഡോൾഫിന്റെ ജീവചരിത്രം അതിനൊരുദാഹരണമാണ്...

വിൽമ റുഡോൾഫിന്റെ
ബാല്യകാല ചിത്രം

നാലാം വയസ്സിൽ പോളിയോ പിടിപെട്ട വിൽമയ്ക്ക് നടക്കാൻ സാധിക്കില്ലെന്ന് ഡോക്ടർമാർ വിധിച്ചു. എട്ടു വയസ്സായപ്പോൾ പതുക്കെ ബ്രെയ്സിന്റെ (നടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണം) സഹായത്താൽ നടക്കാൻ തുടങ്ങിയ വിൽമ പ്രത്യേകം തയാറാക്കിയ ഷൂസ് ഉപയോഗിച്ച് സഹോദരങ്ങളുടെ കൂടെ ദിവസവും ബാസ്ക്കറ്റ്ബോൾ കളിക്കാൻ തുടങ്ങി. മൂന്നു വർഷത്തിനു ശേഷം ബ്രെയ്സില്ലാതെ കളിക്കാൻ വിൽമയ്ക്ക് സാധിച്ചു. പിന്നീട് ഒരു പരിശീലകൻ വിൽമയെ അത്‌ലറ്റിക്സിലേക്കു കൊണ്ടുവന്നു. തന്റെ ഇരുപതാം വയസ്സിൽ, 1960 ലെ റോം ഒളിംപിക്സിൽ 100,200, 4 × 100 റിലേ എന്നീ ഇനങ്ങളിൽ സ്വർണം നേടി വിൽമ ചരിത്രം കുറിച്ചു.

വിൽമ റുഡോൾഫ്
1960 ലെ റോം ഒളിംപിക്സിൽ

പ്രവർത്തനം 5

വിൽമ റുഡോൾഫിന്റെ ജീവചരിത്രത്തിൽനിന്നു ലഭിച്ച സന്ദേശം എഴുതുക.

....

....

....

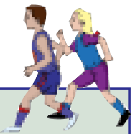
....

....

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ നമുക്ക് ഉൻമേഷവും ഉല്ലാസവും നൽകുന്നതോടൊപ്പം വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശരീരസംസ്ഥിതിയും വൈകല്യങ്ങളും (Posture and Postural deformities)

ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഒരു ചെറിയ മുറിവോ ചതവോ പോലും നമ്മുടെ സ്വാഭാവിക ചലനങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാറുണ്ട്. അതുപോലെ ശരീരസംസ്ഥിതിവൈകല്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ശരീരസംസ്ഥിതി, ശരീരസംസ്ഥിതി വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം.



ശരീരസംസ്ഥിതി (Good posture): ശരീരഭാഗങ്ങൾ യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശരീരസംസ്ഥിതി.

ശരീരസംസ്ഥിതിവൈകല്യങ്ങൾ (Postural deformities): ശരീരഭാഗങ്ങൾ യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നു വ്യതിചലിക്കുന്നതിനെ ശരീരസംസ്ഥിതിവൈകല്യമെന്നു പറയുന്നു.

പ്രവർത്തനം 6

സോർ സ്പോട്ട് ടാഗ് (Sore Spot Tag)

കുട്ടികൾ നിശ്ചിത പരിധിക്കുള്ളിൽ വിന്യസിച്ചു നിൽക്കുന്നു. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം ഒരാൾ ചെയ്സറാകുന്നു. ചെയ്സർ മറ്റു കുട്ടികളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ചെയ്സർ ആരെ തൊടുന്നുവോ, അയാൾ ചെയ്സർ തൊട്ട ശരീരഭാഗത്ത് ഒരു കൈ വച്ചുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇതേ രീതിയിൽ കളി തുടരുന്നു.

പ്രവർത്തനം 7

സോർ സ്പോട്ട് ടാഗ് എന്ന കളിയിൽ ചെയ്സർക്ക് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടതിനു കാരണമെന്തെന്ന് ചർച്ചയിലൂടെ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

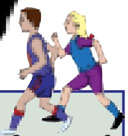
....

....

....

....

....



ശരീരസംസ്ഥിതിവൈകല്യങ്ങൾ പാരമ്പര്യം, ജീവിതശൈലി, അസുഖങ്ങൾ, അത്യാഹിതങ്ങൾ തുടങ്ങി നിരവധി കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകാം. ഈ രീതിയിൽത്തന്നെ, വ്യത്യസ്തമായ ശാരീരികവൈകല്യങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാൻ ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ ഊർജം ആവശ്യമായി വരുന്നു; ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടും തടസ്സവും നേരിടേണ്ടി വരുന്നു.

പ്രവർത്തനം 8

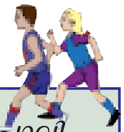
ചില ശരീരസംസ്ഥിതിവൈകല്യങ്ങൾ തീർത്തും നമ്മുടെ അശ്രദ്ധമൂലം ഉണ്ടാവുന്നതും ശരിയായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെയും വ്യായാമത്തിലൂടെയും മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നതുമാണ്. അവയിൽ ചിലത് ചിത്രങ്ങൾ സഹിതം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. അവയുടെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്ത് കുറിപ്പാക്കുക.

Kyphosis **(മുതുക് മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞിരിക്കുന്നു)**	പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ....
Lordosis **നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞ് ഉദര ഭാഗം മുന്നോട്ടു തള്ളി നിൽക്കുന്നു.**	പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ....
Scoliosis **നട്ടെല്ല് ഒരു വശത്തേക്കു ചരിയുന്നതുമൂലം തോൾ എതിർവശത്തേക്കു ചരിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.**	പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ....

നമ്മുടെ നിൽപ്പ്, നടത്തം, ഇരുത്തം എന്നിവയെല്ലാം ശരിയായ രീതിയിലല്ലെങ്കിൽ മേൽ പറഞ്ഞ ശാരീരികവൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം.

പ്രവർത്തനം 9

മനുഷ്യന്റെ വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലുള്ള ശരീരസംസ്ഥിതി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് ശരിയായ സംസ്ഥിതി ലഭിക്കാൻ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ പാലിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് എഴുതുക.



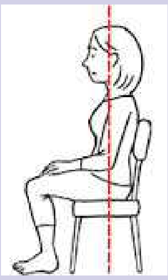
ഇരിക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും നിൽക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ കൃത്യമായ രീതികൾ പാലിക്കുകയും ചിട്ടയായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ നമുക്ക് ഒരു പരിധിവരെ ശരിയായ ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കാം.

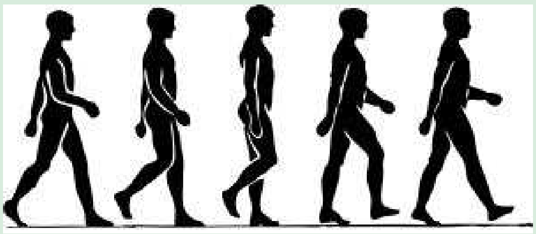
ശരിയായി നിൽക്കുമ്പോൾ...

- ഇരുകാലുകളും തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിൽക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....

ശരിയായി ഇരിക്കുമ്പോൾ...

- നട്ടെല്ല് നിവർത്തി മുതുക് കുനിയാതെ ഇരിക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....





ശരിയായി നടക്കുമ്പോൾ...

- പാദങ്ങൾ തറയിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ സ്പർശിക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....

നിത്യവും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി കൈവരിക്കുന്നു നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- വളർച്ച, വികാസം എന്നിവ ത്വരിതപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നു.
- ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു.
- ശരീരസംസ്ഥിതിവൈകല്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.

വിലയിരുത്തൽ

- **വളർച്ച, വികാസം എന്നിവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെഴുതുക**

വളർച്ച	വികാസം

- **താഴെ കൊടുത്ത പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ, തെറ്റോ എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുക**

1. വ്യായാമം എല്ലാതരം ശരീരവൈകല്യങ്ങൾക്കുമുള്ള ഒരു പരിഹാരമാർഗമാണ്.	*ശരി/തെറ്റ്*
2. ശരിയായ രീതിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ പാദങ്ങൾ തറയിൽ നിന്ന് ഉയർത്തി ഇരിക്കണം.	*ശരി/തെറ്റ്*
3. ശരീരസംസ്ഥിതിയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ പാദങ്ങൾ തോളിന്റെ അകലത്തിലായിരിക്കണം.	*ശരി/തെറ്റ്*

കുറിപ്പുകൾ

2 എന്റെ ചലനങ്ങൾ

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ചും ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവു കൈവരിക്കുന്നു.
- യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ അടിസ്ഥാന കായികനൈപുണികൾ സ്വായത്തമാകുന്നു.
- കായികക്ഷമത പരിശോധിച്ച് സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നു.

എന്റെ പേര് സന്ധ്യ. ഞാൻ ആറാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്നു. എന്റെ കൂട്ടുകാരിയാണ് കവിത. അവൾ സ്കൂൾതല കായികമത്സരങ്ങളിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്താറുണ്ട്. എന്റെ അച്ഛനും കവിതയുടെ അച്ഛനും സുഹൃത്തുക്കളാണ്. കവിത എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടിൽ പരിശീലനത്തിനു പോകാറുണ്ട്. അവൾക്ക് കൂട്ടിനു പോകാൻ അച്ഛൻ എന്നോട് പറയാറുണ്ട്. ഗ്രൗണ്ടിൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ കായികാധ്യാപകൻ പറയുന്നതനുസരിച്ച് കവിത വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടും. ഒപ്പം ഞാനും ചേരാറുണ്ടെങ്കിലും ആദ്യം കുറച്ചു സമയം ചെയ്തതിനുശേഷം ഞാൻ ഗ്രൗണ്ടിനരുകിലിരുന്ന് കവിത ചെയ്യുന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ കാണും. വ്യായാമം പതിവാക്കിയപ്പോൾ എനിക്ക് വിവിധ വ്യായാമമുറകളിൽ കൂടുതൽ സമയം അനായാസമായി ഏർപ്പെടാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ കവിതയ്ക്ക് എന്നേക്കാൾ വേഗത്തിൽ ഓടാനും ചുറുചുറുക്കോടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാനും കുറച്ചുകൂടുതൽ സമയം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും കഴിയും. തുടരെ ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റു അസ്വസ്ഥതകളിൽ നിന്നും എനിക്ക് മോചനം നേടാൻ സ്ഥിരമായ വ്യായാമത്തിലൂടെ സാധിച്ചു.

സന്ധ്യയുടെയും കവിതയുടെയും അനുഭവം വായിച്ചല്ലോ.

പ്രവർത്തനം 1

നിരന്തരമായ വ്യായാമത്തിലൂടെ എന്തു മാറ്റമാണ് കവിതയ്ക്കും സന്ധ്യക്കും ഉണ്ടായത്? ചർച്ച ചെയ്ത് എഴുതൂ.

കവിതയ്ക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ	സന്ധ്യക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ
•	•
•	•
•	•
•	•

കായികക്ഷമത

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജസ്വലതയോടെ ചെയ്യാനുള്ള വ്യക്തികളുടെ കഴിവാണ് കായികക്ഷമത. കായികക്ഷമത എല്ലാവർക്കും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

കായികക്ഷമതയെ നമുക്ക് രണ്ടായി തിരിക്കാം :

(1) ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത.

(2) പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത.

കായികക്ഷമത

- **ആരോഗ്യസംബന്ധമായ**
  - പേശീശക്തി
  - പേശീക്ഷമത
  - ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത
  - അയവ്
  - ശരീര അനുപാതം
- **പ്രകടനസംബന്ധമായ**
  - വേഗം
  - ചുറുചുറുക്ക്
  - ഏകോപനം
  - സന്തുലനം
  - കരുത്ത്
  - പ്രതികരണ സമയം

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകങ്ങൾ പൂർണമായും കൈവരിച്ചുവെങ്കിൽ മാത്രമെ പ്രകടനം സംബന്ധമായ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ കഴിയൂ.

പ്രവർത്തനം 2

കായികക്ഷമതയിലൂടെ എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങളാണ് കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്നതെന്ന് കണ്ടെത്തുക.

-
-
-
-

കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വേഗം. എല്ലാ മത്സരങ്ങളുടെയും വിജയത്തിന് വേഗം ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്ത ഘടകമാണ്.

വേഗം

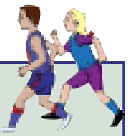
വളരെ കുറച്ച് സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ദൂരം സഞ്ചരിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് വേഗം.

പ്രവർത്തനം 3

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വേഗമേറിയ താരത്തെ ശ്രദ്ധിക്കൂ. 2008 മുതൽ 2015 വരെയുള്ള വർഷങ്ങളിൽ അദ്ദേഹം കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

വർഷം	നേട്ടങ്ങൾ
2008	100 മീറ്റർ ഓട്ടം -ഒളിംപിക്സ് സ്വർണം (9.69 സെക്കന്റ്)
2009	
2010	
2011	
2012	
2013	
2014	
2015	

ഉസൈൻ ബോൾട്ട്



ഉസൈൻ ബോൾട്ട്, ഫ്ളോ ജോ എന്നീ അത്‌ലറ്റുകൾ യഥാക്രമം 9.58 ഉം 10.49 ഉം സെക്കന്റ് കൊണ്ട് നൂറുമീറ്റർ ഓട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഫ്ളോ ജോ

പ്രവർത്തനം 4

വേഗത്തിന്റെ താരങ്ങളെ നാം പരിചയപ്പെട്ടു. അവർ ഇത്തരത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നതിനു പിന്നിൽ എന്തെല്ലാം ഘടകങ്ങളുണ്ട്? ചർച്ചചെയ്യുക.

- നിരന്തരമായ കഠിനാധ്വാനം.
- കൃത്യമായ പരിശീലനം.
-
-

....

....

....

പ്രവർത്തനം 5

സ്പീഡ് ടച്ച്

സ്പീഡ് ടച്ച് എന്ന കളി കളിക്കാൻ ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികളെയും രണ്ടു കളിക്കാർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുക. ഈ കളിക്കാരിൽ ഒരാൾ ചെയ്സറും മറ്റൊരാൾ റണ്ണറും ആയിരിക്കും. ഇതൊടൊപ്പം തന്നെ ഓരോ ജോഡിയുടെ കൈവശവും ഒരു ചെറിയ ബോൾ (റബ്ബർബോൾ, ടെന്നിസ് ബോൾ) ഉണ്ടായിരിക്കും.

വിസിൽ അല്ലെങ്കിൽ മ്യൂസിക് ആരംഭിക്കുന്നതോടെ കളിക്കാർ അവരവരുടെ ജോടിയിലെ കളിക്കാരുമായി ബോൾ പാസ് ചെയ്യുന്നു. മ്യൂസിക് അല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത വിസിൽ വരെ ഈ പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു. മ്യൂസിക്/വിസിൽ സമയത്ത് ഓരോ ജോടിയിലെയും ബോൾ കൈവശം ഉള്ള കളിക്കാരൻ ചെയ്സറും മറ്റേ കളിക്കാരൻ റണ്ണറും ആകുന്നു. റണ്ണർ വളരെ വേഗത്തിൽ

ഓടി രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്സർ റണ്ണറെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അടുത്ത വിസിലിനു മുമ്പ് ചെയ്സർ റണ്ണറെ തൊടുകയാണെങ്കിൽ ചെയ്സർക്ക് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയും അവർക്ക് അടുത്ത വിസിലിനായി കാത്തു നിൽക്കുകയും ചെയ്യാം. പരമാവധി ഏഴ് സെക്കന്റാകുമ്പോൾ വീണ്ടും അടുത്ത വിസിൽ മുഴങ്ങുന്നു. അപ്പോൾ വീണ്ടും ബോൾ പാസ് ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നു. ഇപ്രകാരം കളി തുടരുകയും ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിച്ചവർ വിജയികളാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 6

'സ്പീഡ് ടച്ച്' ഗെയിമിൽ പങ്കാളിയിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുന്നതിൽ നിങ്ങളെ സഹായിച്ച ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് എഴുതുക.

....

....

....

....

....

യോഗപരിശീലനം

'യോജിപ്പിക്കുക' എന്ന അർഥം വരുന്ന യുജ്, ഇരിപ്പ് എന്ന് അർഥം വരുന്ന ആസ്യ എന്നീ വാക്കുകളിൽ നിന്നാണ് യോഗാസനം ഉണ്ടായത്. ആരോഗ്യപരിപാലന പരിശീലന സമ്പ്രദായങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് യോഗ. മനുഷ്യനെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഉന്നതിയിലേക്കു നയിക്കുക എന്നതാണ് യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ പ്രധാനമായും ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

തിരക്കും മത്സരവും വ്യാകുലതയും നിറഞ്ഞ ആധുനികലോകത്ത് മനുഷ്യന്റെ വർധിച്ചുവരുന്ന മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കാൻ യോഗയുടെ സംഭാവന അതുല്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം 7

യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്ന പൊതുവായ നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക.

- ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഉന്മേഷം ലഭിക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

യോഗാസനം

1. താഡാസനം
2. ഉദ്ധിത ഏകപാദാസനം
3. അർധശലഭാസനം
4. അർധപത്മാസനം
5. വജ്രാസനം

ഇവ ഓരോന്നും വിശദമായി പരിശോധിക്കാം

പ്രവർത്തനം 8

താഡാസനം

കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് നിവർന്നു നിൽക്കുക. കൈകൾ മുകളിലേക്കു ഉയർത്തി ചെവിയോടു ചേർത്ത് കൈപ്പത്തികൾ സമാന്തരമായി വയ്ക്കുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ പതുക്കെ ഉയർത്തി ശരീരഭാരം പാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തിലൂന്നി മുകളിലേക്ക് കൈയുയർത്തി ശരീരം വലിഞ്ഞു നിൽക്കുക. വീണ്ടും പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുക.

താഡാസനം – ഗുണങ്ങൾ

- നല്ല ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നു.
- ....

- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 9

ഉഡിത ഏകപാദാസനം

നിവർന്നു നിൽക്കുക. ഇരുകൈകളും അരക്കെട്ടിൽ പിടിച്ചു നിൽക്കുക. അതിനുശേഷം വലതുകാൽ മുട്ടുമടങ്ങാതെ മുകളിലേക്കുയർത്തി അരക്കെട്ടിനു സമാന്തരമായി ഒരു നിശ്ചിതസമയം നിവർത്തി ഇതേ പ്രവൃത്തി ഇരുകാലുകളിലും മാറിമാറി ചെയ്യുക. കാൽമുട്ടുകൾ നിവർന്നിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണ നിലയിലാക്കി വേണം ഇത് അഭ്യസിക്കേണ്ടത്. നിലത്തു കിടന്നുകൊണ്ടും ഈ യോഗാസനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഉഡിത ഏകപാദാസനം – ഗുണങ്ങൾ

- ഉദരപേശിയെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 10

അർധപത്മാസനം

ശരീരം നിവർന്ന് ഇരുകാലുകളും നിവർത്തി ഇരിക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി വലതുതുടയുടെ മുകളിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതുതുടയുടെ അടിയിലും വയ്ക്കുക. കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണ ഗതിയിലായിരിക്കണം. ഇതേ പ്രവർത്തനം വലതുകാലിലും ആവർത്തിക്കുക.

അർധപത്മാസനം – ഗുണങ്ങൾ

- ഇടുപ്പിലെ സന്ധികളിലെ വഴക്കം കൂടുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 11

വജ്രാസനം

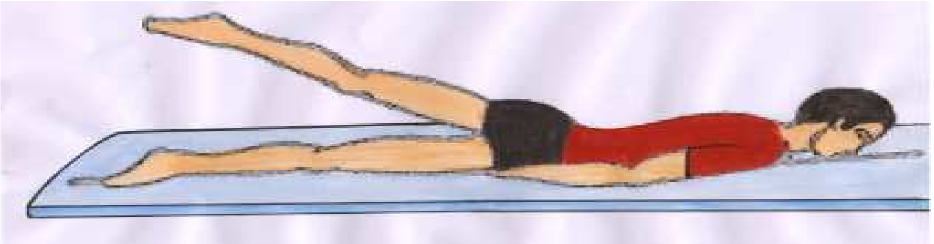
കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി പാദത്തിൽ ഇരിക്കുക. പാദം ഇരിക്കാൻ അനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുക. കൈകൾ നിവർത്തി കാൽമുട്ടിൽ വയ്ക്കുക. ശരീരം നിവർന്നിരിക്കുക.

വജ്രാസനം – ഗുണങ്ങൾ

- ഏകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 12

അർധശലഭാസനം



കീഴ്ത്താടി (Chin) തറയിൽ മുട്ടുന്നരീതിയിൽ കമഴ്ന്നു കിടന്ന് ഇരുകൈകളും പിറകിലേക്കു ശരീരത്തോട് ചേർത്തു തറയിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കുന്നു. ഒരുകാൽ മുട്ടുനിവർത്തി സാവധാനം മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി ഒരു നിശ്ചിതസമയം അതേ അവസ്ഥയിൽ തുടരുക. ഇതേ പ്രവൃത്തി ഇരുകാലുകളിലും മാറിമാറി ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

അർധശലഭാസനം – ഗുണങ്ങൾ

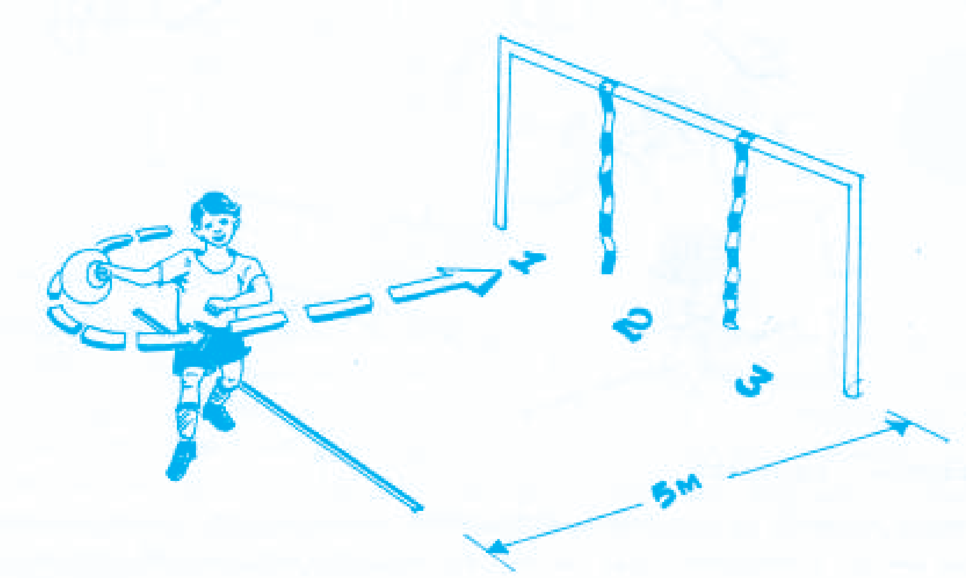
- നടുവിലെ പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....

കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സ്

കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സ് പരിശീലനപരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം നിങ്ങൾ അഞ്ചാം ക്ലാസിൽ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. അതോടൊപ്പം നിയമങ്ങൾ ലഘൂകരിച്ചുകൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് മത്സരപരിചയം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനും കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സിലൂടെ കഴിയും. സ്പ്രിന്റിംങ്, ചാട്ടം, ത്രോയിംങ് എന്നീ ഇനങ്ങളുടെ വികാസത്തിനുള്ള ചില പരിശീലനരീതികളാണ് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്.

പ്രവർത്തനം 13

കറങ്ങിയുള്ള ഏറ് (Rotational throwing)



കുട്ടികൾ വിവിധ ടീമുകളായി തിരിയുന്നു. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ലക്ഷ്യത്തെ മൂന്നു സോണുകളാക്കി തിരിച്ചിട്ടുണ്ടാവും (ഇടത്, മധ്യം, വലത്). നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് 5 മീറ്റർ അകലെയുള്ള സ്റ്റാർട്ടിംങ് പോയിന്റിൽ പുറംതിരിഞ്ഞുനിൽക്കുക. ചെറിയൊരു കറങ്ങലോടുകൂടി ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് കൈയിലുള്ള വസ്തു (പന്ത്, റിങ്) എറിയുക.

സ്കോറിങ്

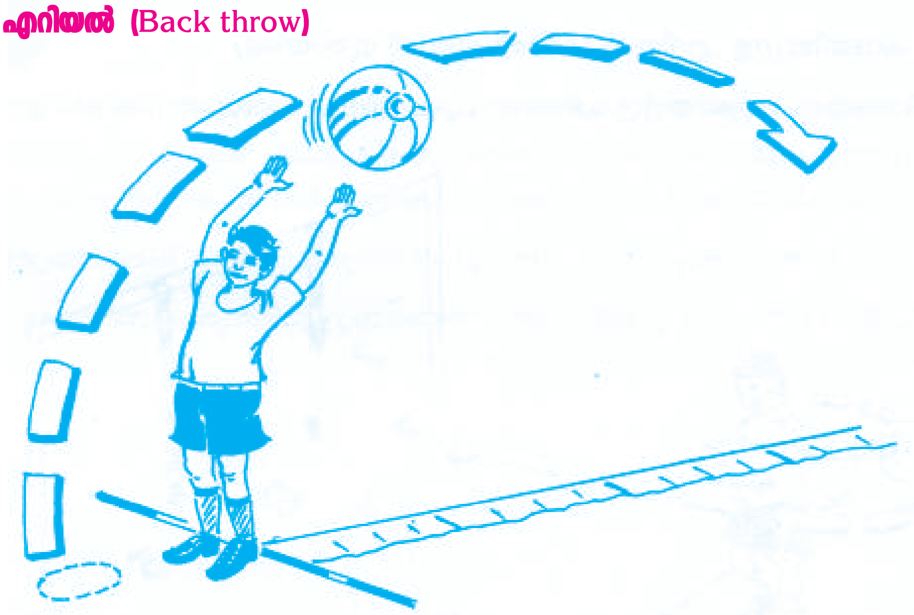
- വലതുസോൺ - 3, മധ്യസോൺ 2, ഇടതുസോൺ - 1 എന്നീ ക്രമത്തിലാണ് വലംകൈയനായ അത്‌ലറ്റിന് പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നത്.
- ഇടതുകൈ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ: ഇടതുസോൺ - 3, മധ്യസോൺ - 2, വലതുസോൺ - 1
- സോണിന്റെ വശങ്ങളിലാണ് കൊള്ളുന്നതെങ്കിൽ പരമാവധി പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- ഓരോരുത്തർക്കും രണ്ട് അവസരങ്ങൾ വീതം ലഭിക്കും. അതിൽ മികച്ച സ്കോർ ടീം സ്കോറിലേക്ക് പരിഗണിക്കും.

കറങ്ങിയുള്ള ഏറിലൂടെ അടിസ്ഥാനപരമായി നേടുന്ന കഴിവുകൾ

- ഏകോപനം
- ....
- ....
- ....
- ....

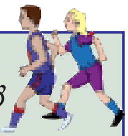
പ്രവർത്തനം 14

പിന്നിലേക്ക് എറിയൽ (Back throw)



ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് മെഡിസിൻ ബോൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ പരമാവധി ശക്തിയിൽ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ പിറകിലേക്ക് എറിയുക.

എറിയേണ്ട ദിശയ്ക്കു പുറംതിരിഞ്ഞ് ലൈനിനു പിന്നിൽ നിന്ന് ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ചാണ് മെഡിസിൻ ബോൾ എറിയേണ്ടത്. ആദ്യം ബോൾ എടുത്ത് മുന്നോട്ടാഞ്ഞശേഷം തലയുടെ മുകളിലൂടെ പിറകിലേക്കെറിയാൻ ശ്രമിക്കണം.



***മെഡിസിൻ ബോൾ**

ലതർ പുറംചട്ടയോടുകൂടി വ്യത്യസ്ത ഭാരങ്ങളിൽ, പുറമെ മൃദുവായതും ഉള്ളിൽ ഭാരം നിറച്ചും നിർമിക്കുന്ന വൃത്താകൃതിയുള്ള ബോളാണ് മെഡിസിൻ ബോൾ. പേശീശക്തി, കരുത്ത് എന്നിവ വർധിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി വിവിധ എക്സർസൈസുകൾ മെഡിസിൻ ബോൾ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യാറുണ്ട്.

സ്കോറിങ്

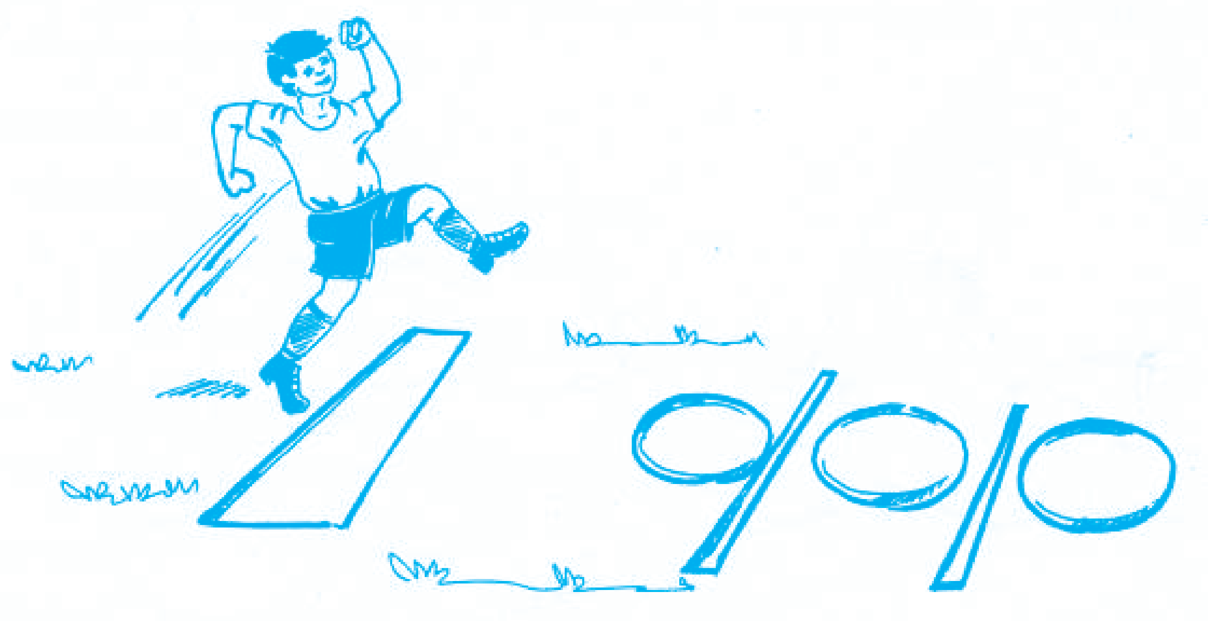
- ചിത്രത്തിലുള്ളതുപോലെ ഫൗൾ ലൈനിന് ആദ്യത്തെ 20 സെ.മീ. അകലത്തിലുള്ള വരയുടെ ഇടയിൽ വീണാൽ 1 പോയിന്റ്. ഇങ്ങനെ ഫൗൾ ലൈനിൽ നിന്ന് 20 സെ.മീ. അകലം കൂടുന്തോറും അധികമായി ഓരോ പോയിന്റ് കൂടി ലഭിക്കുന്നു.
- ഓരോരുത്തർക്കും രണ്ട് അവസരങ്ങൾ വീതം ലഭിക്കും.
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

പിന്നിലേക്ക് എറിയൽ (Back throw) പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടശേഷം ലഭിച്ച അടിസ്ഥാനപരമായ കഴിവുകൾ.

- പേശീശക്തി
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 15

ഷോർട്ട് റണ്ണപ്പ് ലോങ് ജംപിങ്



പ്രവർത്തനത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ലൈനിൽ നിന്ന് നിശ്ചിത ദൂരങ്ങളിൽ വളയങ്ങൾ വരച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ചാടുന്നതിനായി നിശ്ചിത ദൂരത്തിൽ റൺവേ ഉണ്ടായിരിക്കും. ദൂരം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് വളയത്തിലെ പോയിന്റും വർധിക്കുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദേശമനുസരിച്ച് ഓരോരുത്തരും നിശ്ചിത അകലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഓടിവന്ന് വളയത്തിലേക്ക് ചാടുക.

സ്കോറിങ്

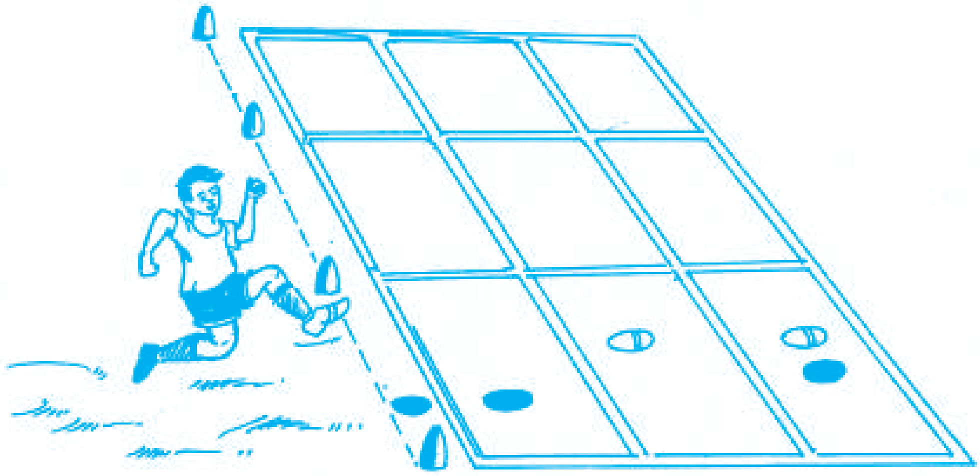
- ഓരോരുത്തർക്കും മൂന്ന് അവസരങ്ങൾ വീതം ലഭിക്കും. അതിൽ മികച്ച പ്രകടനത്തിലെ പോയിന്റ് ടീമിന്റെ പോയിന്റായി പരിഗണിക്കപ്പെടും.
- കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയികളാകുന്നു.

ജംപിംങ്ങിലൂടെ ലഭിച്ച അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

- കരുത്ത്
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 16

മൂന്നുചാട്ടം(Triple Jump)



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന രീതിയിൽ അധ്യാപകന്റെ നിർദേശമനുസരിച്ച് നിശ്ചിത അകലെ നിന്ന് ഓട്ടം ആരംഭിക്കണം. ഇവിടെ വരച്ചിരിക്കുന്ന ടേക്ക് ഓഫ് ബോർഡിൽ നിന്ന് കൃത്യമായ രീതിയിൽ ടേക്ക് ഓഫ് ചെയ്ത് തുടർച്ചയായി മൂന്നുചാട്ടം ചാടി ലാന്റ് ചെയ്യണം. ഫൗൾലൈനിൽ നിന്ന് നിശ്ചിത അകലത്തിലുള്ള ലാന്റിങ്ങിനുള്ള സ്ഥലം മാർക്ക് ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകും.

സ്കോറിംങ്

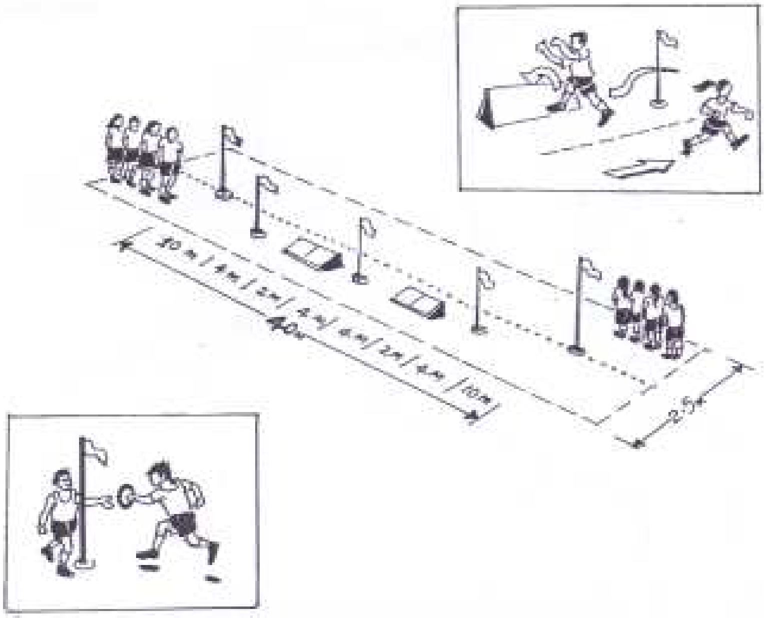
- ഫൗൾലൈനിനു മുമ്പ് നിശ്ചിത അകലമുള്ള ഓരോ ലാന്റിങ് സ്ഥലത്തിനും അകലം വർധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ഒന്നുമുതൽ തുടർച്ചയായ പോയിന്റുകൾ ലഭിക്കുന്നു.
- ഓരോരുത്തർക്കും രണ്ട് അവസരങ്ങൾ വീതം ലഭിക്കും.

മൂന്നുചാട്ടം എന്ന കായിക പ്രവർത്തനത്തലൂടെ ലഭിച്ച പ്രധാന ഗുണങ്ങൾ

- വേഗം
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 17

സിഗ് സാഗ് ആന്റ് ഹർഡിൽ റിലേ (Zig zag and hurdle relay)



ചിത്രത്തിലേതുപോലെ മൈതാനത്ത് ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ രണ്ടു ലൈനുകൾ വരച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ഇതിൽ ഒരു ലൈനിൽ ഹർഡിലുകളും പോളുകളും ഇട കലർത്തി സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കും. കളി തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പായി നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരെയും രണ്ടു ലൈനിന്റെയും വിപരീത ദിശകളിലുള്ള സ്റ്റാർട്ടിംങ് ലൈനിൽ നിർത്തുന്നു. നിർദേശം ലഭിച്ചയുടൻ ഒന്നാമത്തെ ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന ആദ്യടീമംഗം കൈയിലെ റിങ്ങുമായി ഹർഡിലുകൾ ചാടിക്കടന്ന് ഇടയ്ക്കിരിക്കുന്ന ഫ്ളാഗിനെ ചുറ്റി മറുഭാഗത്തെ ലൈൻ രണ്ടിലെ സ്റ്റാർട്ടിംങ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്കു നൽകും. ഉടൻതന്നെ ആ കുട്ടി തന്റെ പക്കലുള്ള റിങ്ങുമായി സ്പ്രിന്റ് ചെയ്ത് (വളരെ വേഗത്തിലുള്ള ഓട്ടം) ലൈൻ ഒന്നിലെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന പങ്കാളിക്കു നൽകും. നിങ്ങളുടെ ടീമിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഇപ്രകാരം രണ്ടു ലൈനുകളിലൂടെ ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുകയും

മത്സരം പൂർത്തീകരിക്കുകയും ചെയ്യണം. രണ്ട് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്നവർക്കും ഹർഡിലുകൾ തരണം ചെയ്യാനും സ്പ്രിന്റ് ചെയ്യാനും അവസരം ലഭിക്കുന്നു. ഷട്ടിൽ റിലേ അവസാനിക്കുമ്പോൾ ടീം അംഗങ്ങൾ റിലേ തുടങ്ങിയ സ്ഥിതിയിൽ എത്തിച്ചേരും.

സ്കോറിങ്

- ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

സിഗ് – സാഗ് ആന്റ് ഹർഡിൽ റിലേയിൽ ഏർപ്പെട്ടശേഷം ലഭിച്ച അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ:

- ചുറുചുറുക്ക്
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 18

ഹോപ്പ് ആന്റ് സ്പ്രിന്റ് റിലേ

സ്റ്റാർട്ടിംങ് ലൈനിനു പിന്നിൽ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരായി നിൽക്കുന്നു. നിർദേശം ലഭിച്ചയുടൻ മുൻപിൽ നിൽക്കുന്നയാൾ ഓരോ കളത്തിലൂടെയും ഹോപ്പ് ചെയ്ത് (ഒറ്റക്കാലിൽ ചാട്ടം) മുന്നോട്ടു കുതിക്കുക. ചിത്രത്തിൽ രണ്ടു സോണുകൾ വരച്ചിരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ടല്ലോ. ഒന്നാമത്തെ സോണിൽ വലതുകാലിലും രണ്ടാമത്തെ സോണിൽ ഇടതുകാലിലും ഹോപ്പ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇതിൽ രണ്ടാം സോൺ കടന്നു കഴിഞ്ഞാൽ സോണിന്റെ അറ്റത്തുവച്ചിരിക്കുന്ന പോളിനെ ചുറ്റി ഫിനിഷിംങ് ലൈനിലേക്ക് ഓടി എത്താൻ ശ്രമിക്കണം. ഒന്നാമത് ഹോപ് ചെയ്ത നിങ്ങളുടെ സഹകളിക്കാരൻ ആദ്യത്തെ സോൺ കടന്നുകഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടാമത് നിൽക്കുന്നയാൾ സ്റ്റാർട്ടിംങ് ലൈനിൽ നിന്ന് ഹോപ്പിംങ് തുടങ്ങിയിരിക്കണം. ഹോപ്പ് ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് സോണുകളിലെ വരകളിൽ ചവിട്ടാതെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതും അഥവാ ലൈനിൽ ചവിട്ടിയാൽ പ്രസ്തുത കളിക്കാരൻ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന മറ്റു ടീമംഗങ്ങളുടെ പിറകിലായി വന്ന് വീണ്ടും ഹോപ്പിംങ് ആരംഭിക്കേണ്ടതുമാണ്.

സ്കോറിങ്

- ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ഹോപ്പ് ആന്റ് സ്പ്രിന്റ് റിലേയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ.

- ചുറുചുറുക്ക്
- ....
- ....
- ....
- ....

പ്രവർത്തനം 19

കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ ചുവടെ എഴുതുക.

- ....
- ....
- ....

അഞ്ചാം ക്ലാസിലെ കായികക്ഷമതാടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾ നേടിയ സ്കോർ അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

എന്റെ സ്കോർകാർഡ് (5-ാം ക്ലാസ്)

<table>
<tr><td colspan="4">പേര്</td><td colspan="4">ക്ലാസ് & ഡിവിഷൻ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ജനനത്തീയതി</td><td>ഉയരം
മീറ്റർ</td><td>ഭാരം
കി.ഗ്രാം</td><td>ബി.എം.ഐ.</td><td colspan="2">സ്കോർ</td><td>ഗ്രേഡ്</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>സിറ്റ്അപ്സ്
(എണ്ണം)</td><td>സിറ്റ്& റീച്ച്
(സെ.മീ.)
(എണ്ണം)</td><td colspan="2">മോഡിഫൈഡ്
പുൾഅപ്സ്</td><td colspan="2">1 മൈൽഓട്ടം
(മി.സെ.)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">സ്കോർ</td><td>ആൺ</td><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>പെൺ</td><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ഗ്രേഡ്</td><td>ആൺ</td><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>പെൺ</td><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

ഓരോ വർഷവും കായികക്ഷമത പരിശോധിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ നിങ്ങൾ കായികക്ഷമതാ ടെസ്റ്റുകൾ ആവർത്തിക്കുക. സ്കോർ കാർഡ് തയാറാക്കുക. കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളും രണ്ട് സ്കോർകാർഡുകളും പരിശോധിച്ച് അന്തരം വ്യക്തമാക്കുക.

ശരീരഘടന/ശരീരാനുപാതം

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മറ്റു പ്രധാന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് കായികക്ഷമതാ ഘടകമായ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്.

ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (Body Mass Index)

ശരീരാനുപാതം നിർണയിക്കുന്നതിന്, അംഗീകരിച്ചതും വിശ്വസനീയവുമായ ഒരു സമവാക്യമാണ് ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (ബി.എം. ഐ). ഇത് കണക്കാക്കുന്നത് ബി.എം.ഐ. = ഭാരം (കിലോഗ്രാം) ÷ ഉയരം^{2} (മീറ്റർ) എന്ന വാക്യം ഉപയോഗിച്ചാണ്.

ഉയരം അളക്കുന്ന രീതി

ഉയരം കാണുന്ന രീതി

- പാദരക്ഷകൾ അഴിച്ചുവച്ച് തയാറാവുക.
- കാലുകൾ കൂട്ടിവച്ച് ഉപ്പൂറ്റി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിൽക്കുക, കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്തുവയ്ക്കുക.
- ഉപ്പൂറ്റി, നിതംബം, മുതുക്, തലയുടെ പിൻഭാഗം എന്നിവ ഭിത്തിയോട് ചേർത്തുവയ്ക്കുക.
- കാലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിവർന്നു നിന്ന് നേരെ നോക്കുക.

> സ്റ്റേഡിയോ മീറ്റർ (Stadio Meter) - ശാസ്ത്രീയമായി ഉയരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഉപകരണം.

ഭാരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് എങ്ങനെ?

- ഡിസ്ക് ടൈപ്പ് വെയിങ് മെഷീനാണ് ഭാരം രേഖപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- പാദരക്ഷകൾ ഒഴിവാക്കി ഉപകരണത്തിൽ കയറി നിൽക്കുക.

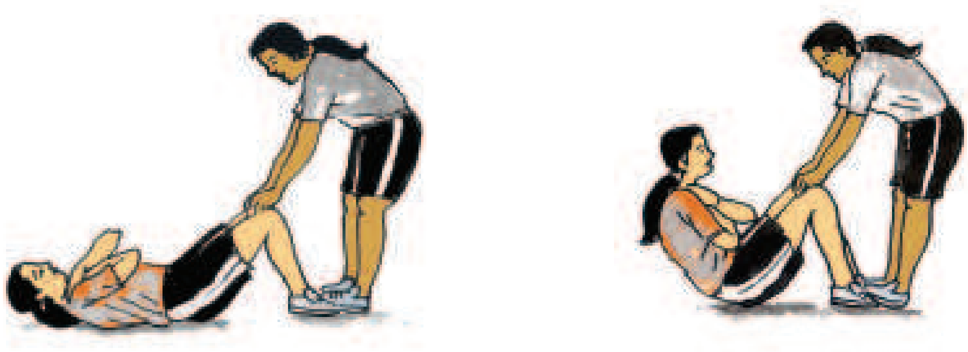
ഭാരം കണ്ടെത്തുന്ന രീതി

പ്രവർത്തനം 20

അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ ഉയരം, ഭാരം രേഖപ്പെടുത്തുക. ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് കണ്ടെത്തുക.

പ്രവർത്തനം 21

സിറ്റ് അപ്സ്



സിറ്റ് അപ്സ് ചെയ്യുന്ന രീതി

ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രകടനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള പേശിയുടെ കഴിവായ പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance) പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ്-അപ്പ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

പരിശോധനാരീതി

പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർത്തുവച്ച്, മുട്ടുവളച്ച് വലതുകൈ ഇടതുതോളിലും ഇടതുകൈ വലതു തോളിലും പിടിച്ച് തറയിൽ കിടക്കുന്നു. വ്യായാമത്തിലെ പങ്കാളി, പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർന്നിരിക്കാനായി കാലിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. തറയിൽ കിടക്കുന്ന ആളുടെ ഉദരഭാഗത്തെ പേശികൾ മുറുക്കി, വളഞ്ഞ് ഇരിക്കുന്ന നിലയിലെത്തുന്നു. ഇപ്പോഴും കൈകൾ നെഞ്ചോടു ചേർത്ത് തോളിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കു മാറ്റമില്ല. താടിയെല്ല് നെഞ്ചിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്നു. കൈമുട്ട് തുടയിൽ സ്പർശിക്കുന്നതോടെ സിറ്റ്-അപ്പ്സ് എന്ന വ്യായാമമുറ പൂർത്തിയാകുന്നു. വീണ്ടും കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്കു മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. മുതുകിന്റെ മധ്യഭാഗം തറയിൽ നന്നായി പതിയണം. കൃത്യം 60 സെക്കന്റിൽ എത്ര സിറ്റ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കി എന്നതാണ് സ്കോർ.

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ പങ്കാളികളുടെ സഹായത്തോടെ സിറ്റപ്സ് ചെയ്യുക. പരിശീലനത്തിൽ പരസ്പരം സ്കോർ എണ്ണി അറിയിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ സിറ്റ്-അപ്സിന്റെ സ്കോർ എത്ര? ....

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ സിറ്റ്-അപ്സിന്റെ സ്കോർ എത്ര? ....

പ്രവർത്തനം 22

സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച്

സന്ധികളിലെ ചലനസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോതായ അയവ് പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

കീഴ്മുതുകിന്റെയും നിതംബത്തോടു ചേർന്ന തുടഭാഗങ്ങളുടെയും അയവ് പരിശോധിക്കുകയാണ് ഈ ടെസ്റ്റിന്റെ ലക്ഷ്യം.

പാദരക്ഷകൾ മാറ്റി, കാൽമുട്ടുകൾ പൂർണമായി നിവർത്തി, പാദങ്ങളും തോളുകളും അകറ്റി ഉപകരണത്തിൽ പാദങ്ങൾ തൊടുംവിധം ഇരിക്കുക. ബോർഡിന് (ഉപകരണത്തിന്) ലംബമായി പാദങ്ങൾ വയ്ക്കുക. കൈകൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി വച്ച് മുന്നോട്ടു പിടിച്ച് ടെസ്റ്റിനു തയാറാവുക. ഇനി നേരേ മുന്നോട്ടായുക. കൈപ്പത്തി താഴ്ത്തിയ സ്കെയിലിൽ തൊടുക. ശ്വാസം മുഴുവനായി വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടായാൻ ശ്രമിക്കണം. ഒരു സെക്കന്റ് ആ നില പുലർത്തണം.

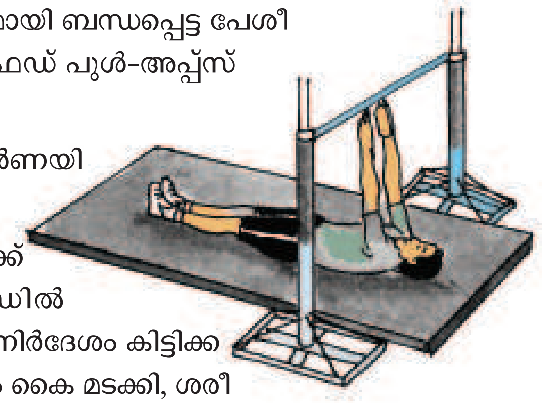
എത്ര അകലംവരെ മുന്നോട്ടായുന്നുവെന്നതാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും സ്കോർ.

സിറ്റ് ആന്റ് റീച്ച് ടെസ്റ്റിൽ സ്കോർ എത്ര എന്നത് ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

സ്കോർ : ....

പ്രവർത്തനം 23

മോഡിഫൈഡ് പുൾ – അപ്പ്സ്



പേശികളുടെ കരുത്തു കാണിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പേശീശക്തിയും ക്ഷമതയും കണ്ടെത്തുന്നതിന് മോഡിഫൈഡ് പുൾ-അപ്പ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തോളി (Shoulder) ന്റെ ശക്തിയും ക്ഷമതയും നിർണയിക്കാനാണ് ഈ ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നത്.

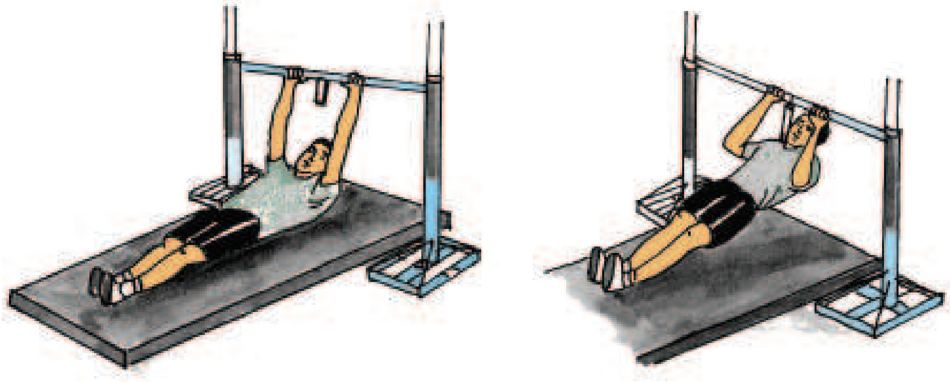
തിരശ്ചീനമായി തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുന്നയാൾക്ക് തൊടാൻ പറ്റാത്ത വിധത്തിൽ സ്ഥാപിച്ച ദണ്ഡിൽ കൈയെത്തിച്ചു പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. 'ഗോ' എന്ന നിർദേശം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം ഉയർത്തിത്തുടങ്ങണം. സാവധാനം കൈ മടക്കി, ശരീ

രമുയർത്തി, തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന 15 സെ.മീ. നീളം വരുന്ന റബ്ബർ കഷണത്തിന് ഒപ്പം നെഞ്ചെത്തിച്ചാൽ ആദ്യഘട്ടമായി. തുടർന്ന് ക്രമേണ മുതുകു താഴ്ത്തി കൈകൾ നേരെയാക്കി, തുടങ്ങിയ നിലയിലേക്കു തന്നെ മടങ്ങണം. കഴിയുന്നത്ര തവണ ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കണം. പുൾ അപ്പ്സ് ചെയ്യുന്ന ആൾ രണ്ടോ മൂന്നോ (അതിലധികമോ) സെക്കന്റ് നേരത്തേക്ക് വ്യായാമം നിർത്തുന്നതോടെ ടെസ്റ്റ് അവസാനിക്കുന്നു. ടെസ്റ്റ് സമയത്ത് ഉപ്പൂറ്റി മാത്രമേ തറയിൽ സ്പർശിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

എത്ര തവണ കൃത്യമായി പുൾ-അപ്പുകൾ എടുത്തു എന്നതാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും സ്കോറായി കണക്കാക്കുന്നത്.

മോഡിഫൈഡ് പുൾ - അപ്പ്സ് ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കോർ ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

സ്കോർ : ....



പ്രവർത്തനം 24

ഒരു മൈൽ (1600 മീറ്റർ) ഓട്ടം/നടത്തം

ഹൃദയത്തെയും രക്തധമനികളെയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത അളക്കുന്നതിനാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

നീണ്ട കായികപ്രവർത്തനവേളയിൽ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കാനുള്ള ഹൃദയരക്തക്കുഴലുകളുടെയും ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെയും കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ക്ഷമത.

ഹൃദയ - ശ്വസനവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനശേഷിയും സ്ഥിരതയും പരമാവധി എത്രയെന്ന് നിർണയിക്കാനാണ് ഒരു മൈൽ ഓട്ടം/നടത്തം ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ 1.6 കി.മീ. ദൂരം നിർത്താതെ ഓടിയോ നടന്നോ പൂർത്തിയാക്കണം.

'റെഡി, സ്റ്റാർട്ട്' എന്ന നിർദേശം കിട്ടുമ്പോൾ ഓടിത്തുടങ്ങാം. ഫിനിഷിങ് പോയിന്റിലെത്തുമ്പോൾ എത്ര സമയമെടുത്തുവെന്ന് ഓരോരുത്തരെയും അറിയിക്കുന്നു. നടക്കാനും അനുവദിക്കുമെങ്കിലും കഴിയുന്നത്ര കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ നിശ്ചിത ദൂരം കടക്കുക എന്നതാണു ലക്ഷ്യം.

ഈ ടെസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾ കുറിച്ച സമയം അധ്യാപികയിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കി ഇവിടെ എഴുതുക.

സ്കോർ : ....

വിലയിരുത്തൽ

1. വിവിധ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഈ ഘടകങ്ങൾ എത്രമാത്രം സഹായിക്കുന്നു?

- ....
- ....
- ....
- ....

2. യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- ....
- ....
- ....

3. ഏറ്, ചാട്ടം, റിലേ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമായ ഇനങ്ങൾ എഴുതുക.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

4. കായികമത്സരങ്ങളുടെ വിജയത്തിൽ വേഗം എങ്ങനെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു?

- ....
- ....
- ....
- ....

അനുയോജ്യമായത് ടിക് ചെയ്യുക

	പൂർണമായി	ഭാഗികമായി	തീരെയില്ല
1. കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ശരിയായ ധാരണ കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.			
2. യോഗാപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന ധാരണ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.			
3. വേഗത്തെയും വേഗത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അതു നിർണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ട്.			
4. കിഡ്സ് അത്‌ലറ്റിക്സിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ അടിസ്ഥാന കായിക നൈപുണികൾ നേടാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.			

3

സുരക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- കളിസ്ഥലങ്ങളിൽ വേണ്ട സുരക്ഷാ സജ്ജീകരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നു.
- പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽ അറിവ് നേടുന്നു.

സുരക്ഷ ജീവിതത്തിൽ എന്നപോലെ കായികപ്രവൃത്തിയിലും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കായികപ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ ഇവയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ആവശ്യമായ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്.

എല്ലാ കായികപ്രവൃത്തിക്കും അതിനനുയോജ്യമായ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ നിർബന്ധമാണ്. കൃത്യമായ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ അഭാവം ചിലപ്പോൾ ജീവഹാനിവരെ സംഭവിക്കാവുന്ന അപകടങ്ങൾ വരുത്താം. അതുകൊണ്ട് വ്യത്യസ്ത കായികപ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും നാം നേടേണ്ടതുണ്ട്.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഷൂസ് ധരിക്കാതെ ഓടുകയും ചാടുകയും ചെയ്താൽ കാലിന് പരിക്ക് പറ്റാറില്ലേ? ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുമ്പോഴും ഫുട്ബോൾ കളിക്കുമ്പോഴും കൃത്യമായ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളില്ലെങ്കിൽ പരിക്കുണ്ടാവാം? വിവിധ കായിക സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം 1

ചിത്രം കാണുക. വിശകലനം ചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

....

....

....

....

....

കായികപ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കൃത്യമായ മുൻകരുതലുകൾ ആവശ്യമാണ്. ഇതില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് മേൽചിത്രത്തിലെ കായികതാരത്തിന് അപകടം പറ്റിയത്.

നമുക്ക് വ്യത്യസ്ത കായിക ഉപകരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രവർത്തനം 2

താഴെ പറയുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഏതൊക്കെ കായിക ഇനങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

ഉപകരണത്തിന്റെ പേര്	ഉപകരണത്തിന്റെ ചിത്രം	കായിക ഇനങ്ങൾ
1. ഷൂസ്		ബാഡ്മിന്റൺ, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, വോളിബോൾ തുടങ്ങിയവ
2. ബൂട്ട്സ്		
3. ഹെൽമറ്റ്		

4. ആം ഗാർഡ്സ്		
5. ലെഗ് ഗാർഡ്സ്		
6. മൗത്ത് ഗാർഡ്		

പ്രവർത്തനം 3

താഴെ കൊടുത്ത ചിത്രം നോക്കി ഓരോ കളിയിലെയും താരങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് എഴുതുക.

ഫുട്ബോൾ	ക്രിക്കറ്റ്	വോളിബോൾ	ഹോക്കി

പ്രവർത്തനം 4

മതിയായ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കളിയിൽ ഏർപ്പെടുക.

പ്രവർത്തനം 5

കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതു കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

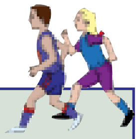
....

....

....

സുരക്ഷിതമായ സൈക്കിൾ സവാരി

മോട്ടോർവാഹനങ്ങളുടെ നിരന്തര ഉപയോഗം മൂലം അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം വർധിക്കുകയും അത് ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ഭീഷണിയായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ മോട്ടോർവാഹനങ്ങളെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുന്നത് നടത്തത്തിലൂടെയും സൈക്കിൾ സവാരിയിലൂടെയും നമുക്കു ലഭിക്കാവുന്ന വ്യായാമത്തിനുള്ള ഒരവസരം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?
കാസർഗോഡ് ജില്ലയിലെ ഉദിനൂർ ഗവൺമെന്റ് ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂളിലെ മുഴുവൻ വിദ്യാർഥികളും സൈക്കിളിലാണ് സ്കൂളിൽ എത്തുന്നത്.

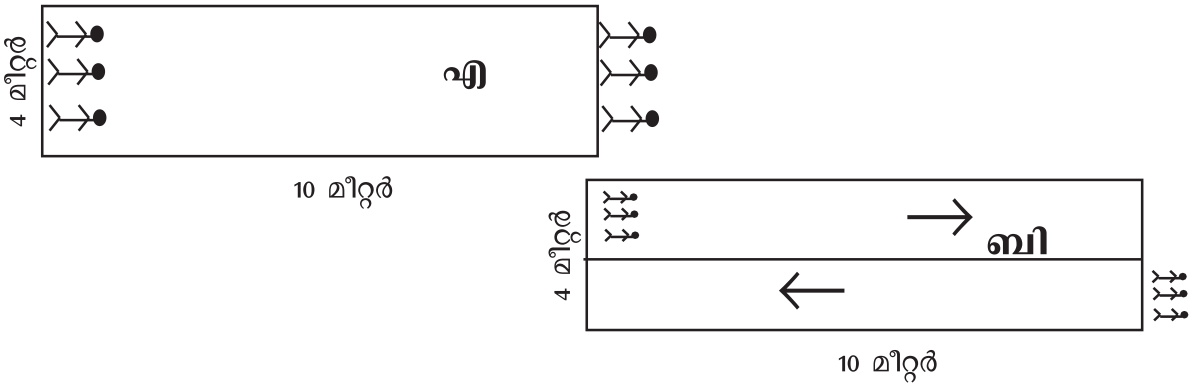
സൈക്കിൾസവാരിയുടെ ഗുണങ്ങൾ ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്തശേഷം കുറിപ്പാക്കുക.

- ദിവസവും സൈക്കിൾസവാരി നടത്തുന്നത് കായികക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- കാലുകളുടെ പേശീബലവും ക്ഷമതയും വർധിപ്പിക്കുന്നു.
-
-
-

സൈക്കിൾ സവാരി കായികക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം കുറയ്ക്കുകയും അപകടരഹിതവും ആരോഗ്യദായകവുമായ ഒരു യാത്രാ ഉപാധിയാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 6

സേഫ് വേ : ഇത് ഒരു കളിയാണ്



മൂന്നു പേരടങ്ങുന്ന ടീമുകളായി തിരിഞ്ഞ ശേഷം അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം കളി ആരംഭിക്കാം.

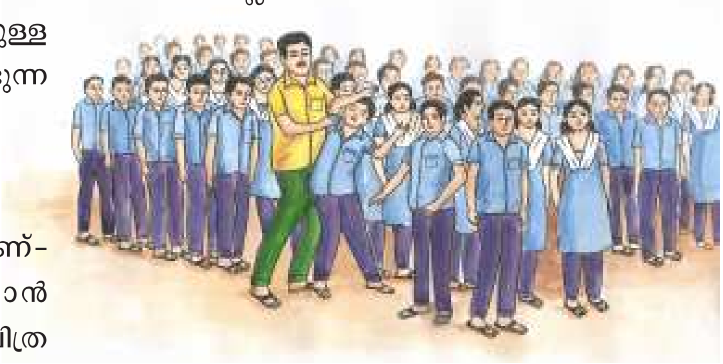
ആദ്യത്തെ രണ്ടു ടീമുകൾ കളം എ യിൽ ഇരുവശത്തുമായി നിൽക്കുക (ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക). നിർദേശത്തിനനുസരിച്ച് (പരസ്പരം കൂട്ടിമുട്ടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക) ഒരു മിനിറ്റ് ഷട്ടിൽ റൺ ചെയ്തശേഷം പൂർത്തീകരിച്ചതിന്റെ എണ്ണം കുറിച്ചുവയ്ക്കുക. തുടർന്ന് അടുത്ത രണ്ടു ടീമിനുള്ള അവസരമാണ്. എല്ലാവരും ചെയ്തശേഷം കളം ബി യിൽ ഇതാവർത്തിക്കുക. എന്നാൽ, ഇത്തവണ ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ഇടതുവശത്തെ ട്രാക്കിലൂടെ മാത്രമേ ഓടാൻ പാടുള്ളൂ. രണ്ട് കളങ്ങളിലുമായി ഏറ്റവും കൂടുതൽ തവണ ഷട്ടിൽ റൺ ചെയ്ത ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ഈ കളിയിൽ നിന്ന് നമുക്ക് എന്തു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും? യാത്രചെയ്യേണ്ട വശത്തുകൂടി മാത്രം പോയാൽ സുഗമമായ സഞ്ചാരത്തോടൊപ്പം അപകടരഹിതമായ യാത്രയും സാധ്യമാകും എന്നു മനസ്സിലാക്കാം. ഇവ കൂടാതെ സുരക്ഷിതമായ സൈക്കിൾ സവാരിക്ക് ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് കുറിപ്പ് എഴുതുക.

- .... • ....
- .... • ....

പ്രഥമശുശ്രൂഷ

പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് മുൻ ക്ലാസിൽ ധാരണ നേടിയല്ലോ. ഇവിടെ, ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നേരിടുന്ന തലചുറ്റൽ, മൂക്കിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം എന്നിവയ്ക്ക് നൽകേണ്ടുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്തെന്ന് നോക്കാം.



തലചുറ്റൽ

സ്കൂളിൽ അസംബ്ലി നടക്കുകയാണ്- മനുവിന് തലചുറ്റൽ വന്ന് വീഴാൻ പോയപ്പോൾ പിടിച്ചിരിക്കുന്നതാണ് ചിത്രത്തിൽ. പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽ പ്രാവീണ്യമുള്ള മാധവൻ സാർ കുട്ടികളുടെ സഹായത്തോടെ മനുവിനെ അടുത്തുള്ള മരത്തണലിൽ കൊണ്ടുപോയി. സുഖകരമായ രീതിയിൽ ഇരിക്കാനോ, കിടക്കാനോ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ചുറ്റും കൂടിനിന്ന് ബഹളം ഉണ്ടാക്കിയ കുട്ടികളോട് നിശ്ശബ്ദരായി മനുവിന് വായുസഞ്ചാരം ലഭിക്കത്തക്കവിധം അകന്നു നിൽക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. അതിന് ശേഷം സാർ മനുവിന്റെ കാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ തലത്തിൽ നിന്നും ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചു. കുറച്ചുനേരം ഇങ്ങനെ ചെയ്തപ്പോൾ മനുവിന് ആശ്വാസം തോന്നിയതായി അറിയിച്ചു. അപ്പോൾ സാർ അൽപ്പം വെള്ളം കുടഞ്ഞു, മനുവിന് ആശ്വാസമായി. സാർ ഉടൻ തന്നെ മനുവിനെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോയി മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലെന്നു സ്ഥിരീകരിച്ചു.

തലചുറ്റൽ വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

- ദീർഘനേരം നിൽക്കേണ്ട സാഹചര്യത്തിൽ രക്തചംക്രമണം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് കൈകാൽ വിരലുകൾ അനക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം.
- അമിതമായി ചൂടുള്ള സമയങ്ങളിൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.
- അയവുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.

മൂക്കിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം (Nose Bleeding)

മൂക്കിൽ പ്രഹരമേൽക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ ചീറ്റുമ്പോഴോ നാസാദ്വാരത്തിനുള്ളിലെ ചെറിയ രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് ക്ഷതം സംഭവിക്കുന്നതു മൂലമാണ് സാധാരണയായി രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുന്നത്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കൊണ്ടും ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാം.

മൂക്കിൽനിന്നുള്ള രക്തസ്രാവത്തിന് എന്ത് പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് നൽകേണ്ടതെന്ന് നോക്കാം.

- പരിക്കേറ്റയാളോട് ഇരിക്കാൻ പറയുക. മൂക്കിൽനിന്ന് രക്തം ഒഴുകിപ്പോകത്തക്കവിധം തല മുന്നിലേക്ക് കുനിച്ചുപിടിക്കുക.
- വായിലൂടെ ശ്വസിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
- മൂക്കിന്റെ മൃദുവായ ഭാഗം അമർത്തിപ്പിടിക്കുക.
- സംസാരിക്കുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ തുപ്പുകയോ ചെയ്യരുതെന്ന് പറയുക.
- വൃത്തിയുള്ള തുണി/ടിഷ്യൂ ഉപയോഗിച്ച് രക്തം ഒപ്പിയെടുക്കുക.

10 മിനിറ്റിനുശേഷം മൂക്കിലെ പിടിവിടുക എന്നിട്ടും രക്തസ്രാവം തുടരുകയാണെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിലേക്കു മാറ്റുക.

വിലയിരുത്തൽ

എ. താഴെ കൊടുത്ത ചോദ്യങ്ങളുടെ ശരിയായ ഉത്തരത്തിന് നേരെ ✓ ചെയ്യുക.

1. ഷിൻഗാർഡ് എന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്ന കായിക ഇനം.

   എ. ഫുട്ബോൾ ബി. കബഡി

   സി. ബാസ്കറ്റ്ബോൾ ഡി. ബോക്സിംങ്

2. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സുരക്ഷാ ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്ന കായിക ഇനം ഏതാണ്?

   എ. നീന്തൽ ബി. ഫുട്ബോൾ

   സി. ക്രിക്കറ്റ് ഡി. ഹാൻഡ്ബോൾ

3. സൈക്കിൾ സവാരി ചെയ്യേണ്ടത്

   എ. ഇടതുവശം ചേർന്ന് ബി. വലതുവശം ചേർന്ന്

   സി. റോഡിന്റെ നടുവിലൂടെ ഡി. ഫുട്പാത്തിലൂടെ

4. തലചുറ്റൽ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ....

   എ. കാൽ ഉയർത്തിവയ്ക്കുക. ബി. കാൽ താഴ്ത്തിവയ്ക്കുക.

   സി. നിവർത്തി നിർത്തുക. ഡി. ഇടുങ്ങിയ മുറിയിലേക്കു മാറ്റുക.

5. മൂക്കിൽനിന്ന് രക്തം വരുന്ന കുട്ടിയെ

   എ. കമഴ്ത്തി കിടത്തുക. ബി. മലർത്തിക്കിടത്തുക

   സി. മുന്നിലേക്ക് കുനിച്ച് ഇരുത്തുക. ഡി. തല മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി ഇരിക്കുക.

ബി. കളിക്കളങ്ങളിൽ അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്. സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അപകടം ഒഴിവാക്കുന്നു. വിശദീകരിക്കൂ.

സി. മൂക്കിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവത്തിന് നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ ക്രമമായി വിവരിക്കുക.

ഡി. തലചുറ്റൽ വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എന്തൊക്കെ?

അനുയോജ്യമായത് ടിക് ചെയ്യുക.

	പൂർണമായി	ഭാഗികമായി	തീരെയില്ല
1. കളിക്കളങ്ങളിൽ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ ആവശ്യകത.			
2. മൂക്കിൽനിന്നുള്ള രക്തസ്രാവത്തിന് പ്രഥമശുശ്രൂഷ ചെയ്യാനുള്ള രീതി.			
3. തലചുറ്റലിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ ചെയ്യാനുള്ള രീതി.			

4 സാമൂഹികാരോഗ്യം

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം സാമൂഹികാരോഗ്യവും നിലനിർത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത തിരിച്ചറിയുന്നു.

സ്പോർട്സ് എന്ന സൗഹൃദവേദി

പുരാതന ഒളിംപിക്സ് സ്റ്റേഡിയം

പുരാതനകാലഘട്ടം മുതൽ തന്നെ ഗ്രീസിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും കായിക മത്സരങ്ങൾ നടന്നിരുന്നു. ബി.സി. 776 ൽ പുരാതന ഒളിംപിക്സ് ആരംഭിച്ചു. പുരാതന ഒളിംപിക്സിൽ ഇന്നു കാണുന്നതിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തങ്ങളായ മത്സരങ്ങളാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. ഇതേ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ഇവിടെയുള്ള നാട്ടുരാജ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ നിരന്തരം യുദ്ധം നടന്നിരുന്നു. എന്നാൽ കായികമത്സരങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്ന കാലയളവിൽ യുദ്ധം നിർത്തിവച്ചുകൊണ്ട് മത്സരങ്ങളും മറ്റു നടത്തുന്ന സ്ഥലത്ത് എല്ലാവരും ഒത്തുചേർന്നു. ഇവർ പരിശീലനം നടത്തുന്നതും താമസിക്കുന്നതുമെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ഇവിടെയാണ് എന്നത് ഏവരിലും കൗതുകവും അദ്ഭുതവും ഉളവാക്കിയിരുന്നു. അതെ, അതുതന്നെയാണ് സത്യം. മറ്റു സമയങ്ങളിൽ പരസ്പരം പോരടിച്ചിരുന്ന ഇവർ മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നതിനു ദിവസങ്ങൾക്ക് മുമ്പു തന്നെ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ ഒത്തുചേർന്ന് ഒരുമിച്ച് പരിശീലനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു. ശത്രുതയും പകയുമൊക്കെ മറന്ന് സൗഹാർദത്തോടെ അവർ കായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തു.

പ്രവർത്തനം 1

മുകളിൽ കൊടുത്ത ഖണ്ഡികയിൽ നിന്ന് ഗ്രീക്ക് സമൂഹം സ്പോർട്സിന് നൽകിയ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാം. കായികമത്സരങ്ങൾ സൗഹാർദപരമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ചർച്ച ചെയ്ത് കുറിപ്പാക്കുക.

- രാജ്യാന്തരബന്ധങ്ങൾ വളർത്താൻ സ്പോർട്സ് സഹായകമാകുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....

സ്പോർട്സും സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയും

ഇന്ത്യകണ്ട ഏറ്റവും മികച്ച ടെന്നിസ് താരമാണ് ലിയാൻഡർ പയസ്. വ്യക്തിഗതമത്സരങ്ങളിൽ നേടിയിട്ടുള്ളതിനേക്കാൾ നേട്ടം രാജ്യത്തെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അദ്ദേഹത്തിന് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. ഡേവിസ് കപ്പ് മത്സരങ്ങളിൽ സിംഗിൾസ് മത്സരത്തിൽ ലോകത്തെ പല വമ്പൻമാരും അദ്ദേഹത്തോട് അടിയറവു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, ജിം കുറിയർ, ഇവാനിസേവിച്ച് തുടങ്ങി പലരും. ഒളിംപിക്സിൽ രാജ്യത്തിനായി വെങ്കലമെഡലും നേടിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രഫഷണൽ മത്സരങ്ങളിൽ സിംഗിൾസിൽ ഒരു നേട്ടവും അദ്ദേഹത്തിനു കൈവരിക്കാനായില്ല. "രാജ്യത്തിനു വേണ്ടി കളിക്കുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക ഊർജം എനിക്ക് കിട്ടാറുണ്ട്"- അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

ഇതുപോലെ പല അത്‌ലറ്റുകളും വ്യക്തിഗത 100 മീ, 400. മീ സമയത്തേക്കാൾ അവിശ്വസനീയപ്രകടനം റിലേ മത്സരങ്ങളിൽ നടത്താറുണ്ട്. ഇത് ഒരു പക്ഷേ നിങ്ങൾക്കും അനുഭവപ്പെടാം. ഇതെല്ലാം തന്നെ പലവിധ സാമൂഹികചിന്ത, സംഘ ചിന്ത, രാജ്യസ്നേഹം തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങളുടെ പ്രേരണയാലാണ്.

പ്രവർത്തനം 2

മേൽപ്പറഞ്ഞ കുറിപ്പിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്പോർട്സിലൂടെ സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധത കൈവരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

....

....

....

....

സമൂഹങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

1936 – ബർലിൻ ഒളിംപിക്സ്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ശക്തി നാസികളാണെന്ന് സ്ഥാപിക്കാനുള്ള ഹിറ്റ്ലറുടെ കൊണ്ടുപിടിച്ച ശ്രമം. പ്രധാന പവലിയനിൽ ഹിറ്റ്ലർ ഇരിപ്പുറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. തൊട്ടുതാഴെ ലോംഗ്ജംപ് മത്സരം. ആദ്യ രണ്ട് റൗണ്ട് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ജർമൻകാരനായ ലസ്ലോങ് മുന്നിട്ടു നിൽക്കുന്നു. ഇതിഹാസതാരം ജസ്സി ഓവൻസ് രണ്ട് ശ്രമവും ഫൗളായി കടുത്ത മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിൽ.

ലസ്ലോങും ജസ്സിഓവൻസും

ലസ്ലോങ് ഓവൻസിനടുത്തു ചെന്ന് ആശ്വസിപ്പിച്ചു. റണ്ണപ്പിലെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ വേണ്ട ഉപദേശം നൽകി. മൂന്നാം ശ്രമത്തിൽ പ്രശ്നം പരിഹരിച്ച ഓവൻസ് ലോകറിക്കാർഡ് സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്തു. മുറിവേൽക്കപ്പെട്ട രാജ്യാന്തര ബന്ധങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ സ്പോർട്സിന് സാധിക്കാറുണ്ട്. ചരിത്രപരമായിത്തന്നെ സമൂഹങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ് സ്പോർട്സ്.

പ്രവർത്തനം 3

മേൽവിവരിച്ച ഖണ്ഡിക വായിച്ച് സമാനമായ സന്ദർഭങ്ങൾ കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ചചെയ്ത് കണ്ടെത്തുക.

പ്രവർത്തനം 4

ബോൾ ടച്ച് പാസ്സിങ് ഗെയിം

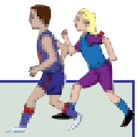
ടീച്ചറുടെ നിർദേശപ്രകാരം പത്തുപേരടങ്ങുന്ന ടീമുകളായി നിൽക്കുക. ഏതെങ്കിലും രണ്ടു ടീമുകൾ തമ്മിലാണ് ആദ്യം കളിക്കേണ്ടത്. ഇതിൽ ഒരു ടീമിന് ആദ്യം പന്ത് ലഭിക്കും. സ്റ്റാർട്ട് സിഗ്നൽ ലഭിച്ചയുടൻ പന്ത് എതിർടീമിന് തൊടാൻ കൊടുക്കാതെ അവരെ കബളിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് ടീമിലെ എല്ലാവരിലേക്കും പാസ് ചെയ്യണം. പന്ത് കൈകൊണ്ട് ഏതു തരത്തിലും പാസ് ചെയ്യാം.

ഒരു ടീമിന് 3 മിനിറ്റാണ് അനുവദിക്കുക. ഈ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഒരു ടീം എത്ര പാസ് ചെയ്തുവോ, അതാണ് ആ ടീമിന്റെ സ്കോറായി പരിഗണിക്കുക. ഓരോ തവണ പാസ് ലഭിക്കുമ്പോഴും പാസ് ലഭിക്കുന്ന കുട്ടി, എത്രാമത്തെ പാസാണ് ലഭിച്ചതെന്ന് ഉറക്കെ പറയണം (ഉദാ: 1, 2, 3, 4,...). പാസിങ്ങിനിടയിൽ പന്ത് എതിർ ടീം തൊട്ടാൽ, ആ ടീമിന്റെ അവസരം അവിടെ തീരുന്നു. എതിർടീമിന്റെ അവസരം ആരംഭിക്കുന്നു.

താഴെ കൊടുത്ത ഗുണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ടീമിൽ കൂടുതലായിരുന്നോ/ കുറവായിരുന്നോ എന്ന് ✓ ചെയ്യുക .വേറെ കാരണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ എഴുതിച്ചേർക്കുക.

	കൂടുതൽ	കുറവ്
1. ടീമംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സഹകരണം		
2. നേതൃത്വഗുണം		
3. ഒത്തൊരുമ		
4. ചുറുചുറുക്ക്		
5. വേഗം (പാസിങ്ങിലുള്ള വേഗം)		
6. കൃത്യത		
7.		
8.		
9.		
10.		

കായികമത്സരങ്ങളും വിനോദങ്ങളും പ്രത്യേകിച്ചും ടീം ഗെയിമുകൾ നമുക്ക് കായികക്ഷമതയും മാനസികോല്ലാസവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം സഹകരണ മനോഭാവം, നേതൃത്വഗുണം, പരസ്പരം സഹായിക്കാനുള്ള മനസ്സ്, പരസ്പരധാരണ, ഒത്തൊരുമ, നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും അനുസരിക്കാനുള്ള പ്രേരണ തുടങ്ങിയ സാമൂഹികഗുണങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മത്സരവേദികൾ സാഹോദര്യം ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്ന വേദികൂടിയാണ്. സ്പോർട്സിന്റെ പരമമായ ലക്ഷ്യവും അതുതന്നെ.



- *പ്രാചീനകാലം മുതലേ സാമൂഹികാരോഗ്യം വളർത്താൻ സ്പോർട്സും സഹായകമായിട്ടുണ്ട്.*
- *ബോൾ ടച്ച് പാസിങ് ഗെയിംപോലെ എല്ലാ കളികളിലും ടീമംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ നല്ല ഏകോപനം ആവശ്യമാണ്.*

വിലയിരുത്തൽ

അനുയോജ്യമായത് ടിക് ചെയ്യുക.

	പൂർണമായി	ഭാഗികമായി	തീരെയില്ല
1. സാമൂഹികാരോഗ്യം കളികളിലൂടെ വർധിപ്പിക്കാം.			
2. സമൂഹാന്തരബന്ധം ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാനും സ്പോർട്സിന് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.			

5 പരിസ്ഥിതിയും സ്പോർട്സും

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- കര, ജലം, വായു തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ നടക്കുന്ന വിവിധ കായികവിനോദങ്ങളിൽ അറിവു നേടുന്നു.

തലേ ദിവസം വീട്ടിൽ ടി. വി. ചാനൽ തടസ്സപ്പെട്ടതിനാൽ ഏഷ്യൻഗെയിംസിൽ ഇന്ത്യയുടെ ഹോക്കി കളി കാണാൻ കഴിയാത്ത ഉണ്ണിക്കുട്ടൻ രാവിലെ പത്രം വായിക്കുന്ന അച്ഛനോട് കളിയെ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ തിരക്കുകയാണ്......

ഉണ്ണിക്കുട്ടൻ : അച്ഛാ, മത്സരത്തിൽ ഇന്ത്യ ജയിച്ചോ?

അച്ഛൻ : പെനൽറ്റി ഷൂട്ടൗട്ടിലൂടെ ഇന്ത്യ മത്സരത്തിൽ വിജയിച്ചു.

ഉണ്ണിക്കുട്ടൻ : ഇന്ത്യക്കു മറ്റ് ഏതെല്ലാം കായിക മത്സരങ്ങളിൽ മെഡൽ ലഭിച്ചു?

അച്ഛൻ : ഈ പത്രത്തിലൊന്ന് നോക്കി മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കൂ. അത്‌ലറ്റിക്സ്, ഹോക്കി, ബോക്സിങ്, കബഡി, തുഴച്ചിൽ, സെയിലിങ് മുതലായ ഇനങ്ങളിൽ മെഡലുകൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഉണ്ണിക്കുട്ടൻ : എന്താണച്ഛാ ഈ സെയിലിങ്, തുഴച്ചിൽ എന്നിവ?

അച്ഛൻ : ജലത്തിൽ നടക്കുന്ന മത്സരങ്ങളിൽ ചിലതാണ് മോനേ ഇവയെല്ലാം.

ഉണ്ണിക്കുട്ടൻ : ഇവയെക്കുറിച്ച് ഇപ്പോഴാണ് എനിക്കു മനസ്സിലായത്.

പ്രവർത്തനം 1

താഴെ കൊടുത്ത നാലു ചിത്രങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവം നിരീക്ഷിച്ച് ഓരോ കായിക ഇനത്തിന്റെയും പേരും അത് ഏതു മേഖലയുമായാണ് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതെന്നും എഴുതുക.

കായിക ഇനം : ....

മേഖല : ....

കായിക ഇനം : ....

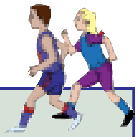
മേഖല : ....

കായിക ഇനം : ....

മേഖല : ....

കായിക ഇനം : ....

മേഖല : ....

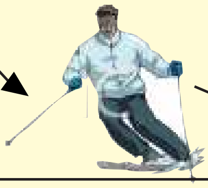
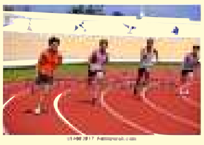
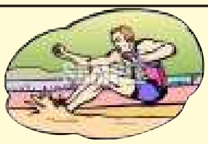


ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിന്റെ ഉത്ഭവം

1949 ഫെബ്രുവരിയിൽ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ എന്ന പേരിൽ ഔദ്യോഗിക സംഘടന നിലവിൽ വന്നു. ആദ്യത്തെ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് 1951-ൽ ഇന്ത്യയുടെ തലസ്ഥാനമായ ന്യൂഡൽഹിയിലാണു നടന്നത്.

പ്രവർത്തനം 2

ചുവടെ വിവിധ ചിത്രങ്ങളും അവയുടെ പേരുകളും മേഖലകളും തന്നിരിക്കുന്നു. കൃത്യമായ രീതിയിൽ യോജിപ്പിച്ച ഒരു മാതൃകയും നൽകിയിരിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവ നിങ്ങൾ യോജിപ്പിക്കുക.

കായിക ഇനം	ചിത്രം	മേഖല
1. സ്കീയിങ്		വായു
2. കനോയിങ്		ജലം
3. കയാക്കിങ്		ഐസ്
4. പാരാഗ്ലൈഡിങ്		ഐസ്
5. ഓട്ടമത്സരം		കര
6. പാരച്യൂട്ടിങ്		വായു
7. ഐസ് ഹോക്കി		ജലം
8. ലോങ് ജംപ്		കര

നിങ്ങൾ ചെയ്ത പ്രവർത്തനത്തിൽ നിന്നു വിവിധ മത്സരങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരിചയപ്പെട്ടല്ലോ. ഇവയെല്ലാം പ്രധാനപ്പെട്ട നാലു മേഖലകളിലാണ് നടക്കുന്നത്. കര, ജലം, വായു, ഐസ് എന്നീ തലങ്ങളിൽ. ഇനി നമുക്കൊരു കളിയിലേർപ്പെടാം.

പ്രവർത്തനം 3

ഷട്ടിൽ റിലേ

അധ്യാപകന്റെ നിർദേശാനുസരണം കുട്ടികൾ 4 തുല്യഗ്രൂപ്പുകളായി യഥാക്രമം ഒന്നാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ് - കര, രണ്ടാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ് - ജലം, മൂന്നാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ് - വായു, നാലാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ് - ഐസ് എന്നിങ്ങനെ നിൽക്കുക. ഓരോ ടീമും വരിയായി ഒരു വരയ്ക്കു പിറകിൽ നിൽക്കണം. ആ വരയിൽ നിന്ന് 20 മീറ്റർ അകലത്തിൽ മറ്റൊരു വരയും ഉണ്ടായിരിക്കും. അധ്യാപകന്റെ നിർദേശപ്രകാരം 4 ടീമംഗങ്ങളും ഓടി 20 മീറ്റർ അകലെയുള്ള വരയിൽ തൊട്ട് തിരികെ വന്ന് നിങ്ങളുടെ സഹകളിക്കാരന്റെ കൈയിൽ തൊട്ട് പാസ് നൽകുന്നതോടൊപ്പം അവരുടെ ഗ്രൂപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു കളി ഉച്ചത്തിൽ പറയണം. (ഉദാഹരണത്തിന് കര എന്ന ടീമിലെ ഒരു കുട്ടി ഓടി തിരികെ വന്ന് അടുത്ത കുട്ടിക്ക് പാസ് നൽകുമ്പോൾ കരയിലെ ഒരു മത്സരത്തിന്റെ പേര് പറയണം. ഉദാ: .ഫുട്ബോൾ). ഓരോ ടീമും മുകളിൽ പറയുന്ന നാലുമേഖലകളുടെ പേരുകളിലും മാറിമാറി റിലേ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തിരിക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ ഓരോ ടീമും റിലേ മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

- ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും ബന്ധപ്പെട്ട മേഖലയിലെ ഒരു കളിയുടെ പേര് പറഞ്ഞാൽ മാത്രമേ റിലേ പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.
- റിലേ പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമുകൾക്ക് യഥാക്രമം 1, 2, 3, 4 സ്ഥാനങ്ങൾക്ക് 4, 3, 2, 1 എന്നിങ്ങനെ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.
- 4 മേഖലകളിലെയും റിലേ മത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ടീമിന് ലഭിച്ച പോയിന്റ് എത്ര? ....

റിലേ മത്സരത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് പറയാൻ കഴിഞ്ഞ വിവിധ മേഖലകളിലെ കളികൾ ഏതെല്ലാം?

1. കര - ....
2. ജലം - ....
3. വായു - ....
4. ഐസ് - ....

പാരാലിംപിക്സ്

അംഗപരിമിതർക്കായുള്ള വാർഷി മത്സരങ്ങളാണ് പാരാലിംപിക്സ്. 1948-ലെ ലണ്ടൻ ഒളിംപിക്സ് തുടങ്ങിയപ്പോൾ നട്ടെല്ലിന് ക്ഷതമേറ്റവർക്കായി ചില മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. 1960-ൽ റോമിൽ പതിനേഴാമത് സമ്മർ ഒളിംപിക്സ് നടക്കുമ്പോഴാണ് ആദ്യ പാരാലിംപിക്സിന് തുടക്കമായത്.

ഡ്വാർഫ് ഗെയിംസ്

പൊക്കം കുറഞ്ഞ ആളുകൾക്കായി നടത്തുന്ന അന്തർദേശീയ കായികമേളയാണ് ഡ്വാർഫ് ഗെയിംസ്. 1993-ൽ അമേരിക്കയിലെ ഷിക്കാഗോയിലാണ് ആദ്യ ഡ്വാർഫ് ഗെയിംസ് നടന്നത്.

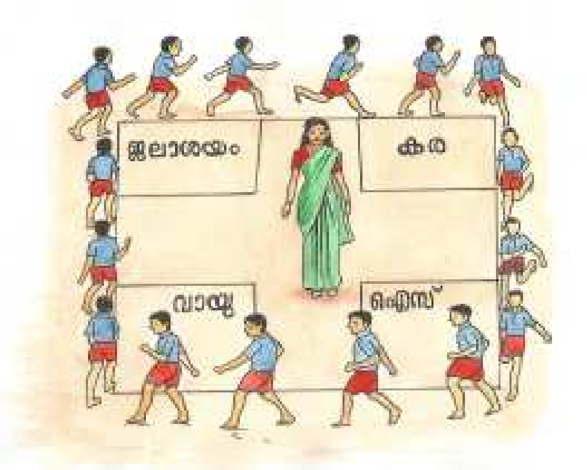
ഒളിംപിക്സ്

അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കായികമേളയാണ് ഒളിംപിക്സ് അഥവാ ഒളിംപിക് ഗെയിംസ്. ഇതിന് വേനൽക്കാല ഒളിംപിക്സ് ശൈത്യകാല ഒളിംപിക്സ് എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് വിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ഇവ രണ്ടും നാലു വർഷം കൂടുമ്പോഴാണ് നടത്തുന്നത്.

പ്രവർത്തനം 4

ഫോർസ്റ്റേറ്റ്സ്

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശാനുസരണം, ഗ്രൗണ്ടിൽ വരച്ചിരിക്കുന്ന ചതുരത്തിനു ചുറ്റും ചിത്രത്തിലേതുപോലെ നിശ്ചിത അകലത്തിൽ നിൽക്കുക. ചതുരത്തിന്റെ നാലു മൂലകളിലുമുള്ള ചെറുചതുരങ്ങളിൽ വിവിധ മേഖലകൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാകും. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ ചതുരത്തിനു ചുറ്റും ഓടുന്നു. അധ്യാപിക തന്റെ കൈയിലിരിക്കുന്ന വിവിധ മത്സരങ്ങളുടെ പേരുകൾ അടങ്ങിയ നറുക്കുകൾ ഉറക്കെ വായിക്കുന്നു. അതു കേൾക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചെറു ചതുരങ്ങളിൽ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കയറി നിൽക്കണം. ശരിയായ ചതുരത്തിൽ കയറിയവർക്ക് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു.



ഈ കളിയിൽ നിങ്ങൾക്കു ലഭിച്ച പോയിന്റ്............................

എന്റെ അനുഭവം

ഫോർ സ്റ്റേറ്റ്സ് എന്ന കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഓരോ മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ധാരാളം കളികളുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ. കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോഴുണ്ടായ നിങ്ങളുടെ അനുഭവവും വിവരിക്കുക.

....

....

....

....

....

പ്രവർത്തനം 5

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് കളിക്കാറുള്ള കളികളുടെ പേരുകൾ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

....

....

....

....

....

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും വിവിധ മേഖലകളിലായി ധാരാളം കളികളും കായികമത്സരങ്ങളും ഉണ്ട്. ഇവയെല്ലാം വിവിധ ഭൂമണ്ഡലങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ അനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഭൂമിയുടെ വിവിധ ഭൂമണ്ഡലങ്ങളിലെ പ്രത്യേകതകളും സവിശേഷതയുമനുസരിച്ച് അവിടത്തെ ജനങ്ങൾ ആ പ്രത്യേക കളികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരായിരിക്കും. ഭൂവിഭാഗങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തതയനുസരിച്ച് കളികളും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാം. ഭൂമേഖലകൾ കായിക ഇനങ്ങളുമായി വളരെയധികം ഇഴുകിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഭൂമേഖലകളുടെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ച് കായികവിനോദങ്ങളുടെ നിയമങ്ങളിലും രൂപങ്ങളിലും വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടാവും.

വിലയിരുത്തൽ

- പത്രങ്ങളിലും മാസികകളിലുമുള്ള സ്പോർട്സ് പേജിൽ നിന്നു വിവിധ മേഖലകളിൽ ഏർപ്പെടാവുന്ന കളികളുടെ പട്ടിക തയാറാക്കി അവയുടെ പ്രത്യേകതകൾ മനസ്സിലാക്കുക. കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

- കര, ജലാശയം, വായു, ഐസ് തുടങ്ങിയ വിവിധ മേഖലകളിൽ നടക്കുന്നകായിക വിനോദങ്ങൾ എനിക്കു തരംതിരിക്കാൻ കഴിയും. ശരിയുത്തരത്തിന് നേരെ ✓ മാർക്ക് ചെയ്യൂ.
  (സ്വയം കഴിയും ☐ അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ കഴിയും ☐ കഴിയില്ല ☐)

- ഇന്ത്യയിൽ വിവിധ മേഖലകളിൽ നടക്കുന്ന കായിക മത്സരങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയാറാക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ