

യൂണിറ്റ് - 2

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

സമയം: 5 മണിക്കൂർ

ഉള്ളടക്കം

- വാമിംഗ് അപ്പ്, വാം ഡൗൺ
- മേജർ ഗെയിമുകൾ
- മൈനർ ഗെയിമുകൾ
- നാടൻ കളികൾ
- യോഗാസനം
- എയ്റോബിക്സ്

യൂണിറ്റ് - 2

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

(സമയം 5 മണിക്കൂർ)

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- വാമിംഗ് അപ്പ്, വാഡൗൺ, എന്നിവ സംബന്ധിച്ച വിശദാംശങ്ങളും പ്രാധാന്യവും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
- മേജർ ഗെയിമുകളുടെ പ്രത്യേകതകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.
- വിവിധ മൈനർ ഗെയിമുകൾ പരിചയപ്പെടുന്നതിനും പരിശീലിക്കുന്നതിനും.
- പ്രാദേശിക പ്രാധാന്യമുള്ള കളി (നാടൻ കളി)കളെക്കുറിച്ച് അവബോധം ലഭിക്കുന്നതിന്.
- വിവിധ യോഗാസനങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പരിശീലിക്കുന്നതിനും.
- എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകളുടെ വിശദാംശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പരിശീലനം നേടുന്നതിനും

പ്രാധാന്യം/പ്രസക്തി

- കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് വാമിംഗ് അപ്പ് പ്രകടനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും വാഡൗൺ ശരീരത്തെ വേഗത്തിൽ പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലേക്ക് മടക്കിക്കൊണ്ടു വരികയും ചെയ്യുന്നു.
- മേജർ ഗെയിമുകളിൽ ആഭിമുഖ്യം വളർത്തുന്നതിനും പങ്കെടുക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- വിനോദത്തിനും വിജ്ഞാനത്തിനും പുറമേ മൈനർ ഗെയിമുകൾ കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും സഹായകമാണ്.
- പ്രാദേശിക പ്രാധാന്യമുള്ള കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക തിരിച്ചറിവിന് സഹായിക്കും.
- യോഗാസനങ്ങൾ പ്രായഭേദമെന്യെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഗുണകരമായ വ്യായാമ മൂറുകളാണ്
- ഹൃദയശ്വസനപേശീക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകൾ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു.

2.1 വാമിംഗ് അപ്പ്

കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന ലഘുവ്യായാമമൂറുകളാണ് വാമിംഗ് അപ്പ് എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും പരിക്കുകൾ വരാതിരിക്കുന്നതിനും, ക്ഷീണം കുറയ്ക്കുന്നതിനും വേണ്ടി വാമിംഗ് അപ്പ് സഹായിക്കുന്നു. എല്ലാ എക്സർസൈസ് സെഷനും വാമിംഗ് അപ്പിൽ തുടങ്ങി വാമിംഗ് ഡൗണിൽ അവസാനിക്കുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ തയ്യാറെടുപ്പാണ് വാമിംഗ് അപ്പ് -ലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. വാമിംഗ് അപ്പ് പൊതുവെ രണ്ടായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. ജനറൽ വാമിംഗ് അപ്പ് (General warming -up)

2. സ്പെസിഫിക് വാമിംഗ് അപ്പ് (Specific warming -up)

A. ജനറൽ വാമിംഗ് അപ്പ്

ജനറൽ വാമിംഗ് അപ്പ് -ൽ ശരീരത്തിന് മൊത്തത്തിൽ പ്രയോജനം കിട്ടുന്ന വ്യായാമമുറകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. നടത്തം, ജോഗിംഗ്, നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ആംസ് റെട്ടേഷൻ, ഹിപ്പ് റെട്ടേഷൻ, ആങ്കിൾ റെട്ടേഷൻ, സ്ക്രെയിംഗ്, സ്ക്രച്ചിംഗ്, തുടങ്ങിയ വ്യായാമമുറകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.

B. സ്പെസിഫിക് വാമിംഗ് അപ്പ്

കായിക ഇനങ്ങളിൽ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ശരീരപേശികൾക്ക് നൽകുന്ന പ്രത്യേക വ്യായാമമുറകളാണ് സ്പെസിഫിക് വാമിംഗ് അപ്പ്.

ഉദാ: Shot-put, discuss എന്നിവ പരിശീലിക്കുന്നവർക്ക് നൽകുന്ന Push up, pull up, weight training എക്സർസൈസുകൾ.

ജനറൽ വാമിംഗ് അപ്പ് -നുശേഷമാണ് സ്പെസിഫിക് വാമിംഗ് അപ്പ് ആരംഭിക്കേണ്ടത്. ഇത് പേശികളേയും സന്ധികളേയും കായിക പ്രവർത്തനത്തിനു വേണ്ടി സജ്ജമാക്കുകയും എനർജി സിസ്റ്റത്തെ ആക്ടീവ് ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്പെസിഫിക് വാമിംഗ് അപ്പ് എക്സർസൈസുകൾ ഓരോ കായിക ഇനത്തിനും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

Significance of warming up

- 1. It raises the Core body temperature which improves Physical work efficiency.
- 2. It improve agility.
- 3. Helps in improving the endurance
- 4. It improves reaction time.
- 5. It improves Co-ordination
- 6. It improves the range of motion in the joints.
- 7. It reduces tension and nervousness.
- 8. Results in better skill performance

വാം ഡൗൺ (Warm Down)

കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുശേഷം ശരീരത്തെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്കു കൊണ്ടു വരുന്ന രീതിയാണ് വാംഡൗൺ.

ഉദാ: ജോഗിംഗ്, നടത്തം, ലഘുവായ സ്ക്രച്ചിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ തുടങ്ങിയവ.

Significance of warming down

- 1. Warming down excercises release the extremity blood into circulation and make the ex-change easier.
- 2. Warming down excercises prevent the post exercise soreness and stiffness.

3. Warming down is essential for recovering to pre exercise/work out state and for readjusting various functions ie, Physical, physiological, bio- chemical and psychological.
4. It avoid pooling down of blood in veins, which causes fatigue.

2.2 മേജർ ഗെയിമുകൾ

പ്രത്യേകം നിയമാവലികൾ അനുസരിച്ചുകൊണ്ടും നിയന്ത്രിതമായ ചട്ടക്കൂട്ടിൽ നിന്നു കൊണ്ടും ഏർപ്പെടുന്ന കായിക ഇനങ്ങളാണ് മേജർ ഗെയിമുകൾ. മത്സരത്തിന്റെ ഭാഗമായോ വിനോദത്തിനുവേണ്ടിയോ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. വിവിധ മേജർ ഗെയിമുകൾക്ക് നിശ്ചിത അളവിലുള്ള കളിക്കളങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട നിലവാരത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങളും ആവശ്യമാണ്. ഇത്തരം മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കളിക്കാരുടെ എണ്ണം, മത്സര ദൈർഘ്യം എന്നിവയിലും വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. മേജർ ഗെയിമുകൾ നിയന്ത്രിതമാക്കുന്നതും കാലാനുസൃതമായ നിയമ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതും വിവിധ അസോസിയേഷനുകളാണ്.

ഔട്ട് ഡോർ ഗെയിമുകൾ

തുറന്ന ഗ്രൗണ്ടിൽ ഏർപ്പെടുന്ന കളികളാണ് ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകൾ സാധാരണ ഗതിയിൽ നടത്തുന്ന ഇത്തരം മത്സരങ്ങൾ കാലാവസ്ഥ പ്രതികൂലമാകുകയാണെങ്കിൽ തടസ്സപ്പെടാറുണ്ട്. ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ, ഗോൾഫ്, തുടങ്ങിയ കളികൾ ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകളാണ്.

ഇൻഡോർ ഗെയിമുകൾ

ഹാളിനുള്ളിൽ നടക്കുന്ന മത്സരങ്ങളാണ് ഇൻഡോർ ഗെയിമുകൾ ഇത്തരം കളികൾക്ക് വളരെ കുറച്ച് കളിസ്ഥലം മാത്രമേ സാധാരണ ഗതിയിൽ അനിവാര്യമായി വരുന്നുള്ളൂ. ശരിയായ വൈദ്യുതിവെളിച്ചവും നിശ്ചിതനിലവാരത്തിലുള്ള ഉയരവും ഇത്തരം ഹാളുകൾക്ക് നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചില പ്രധാനപ്പെട്ട ഇൻഡോർ ഗെയിമുകളാണ് ഷട്ടിൽ ബാറ്റ്മിന്റൺ, വോളീബോൾ, ബാസ്കറ്റ് ബോൾ, ഹാന്റ് ബോൾ എന്നിവ ചെസ്, ക്യാരംസ്, തുടങ്ങിയ കളികളും ഇൻഡോർ ഗെയിം വിഭാഗത്തിലാണ്. കാലാവസ്ഥയിലുള്ള മാറ്റം ഇത്തരം മത്സരങ്ങൾക്ക് യാതൊരു തടസ്സവും സൃഷ്ടിക്കുന്നില്ല.

ചില മേജർ ഗെയിമുകൾ ഇൻഡോർ വിഭാഗത്തിലും ഔട്ട്ഡോർ വിഭാഗത്തിലും പെടാറുണ്ട്.

2.3 മൈനർ ഗെയിമുകൾ

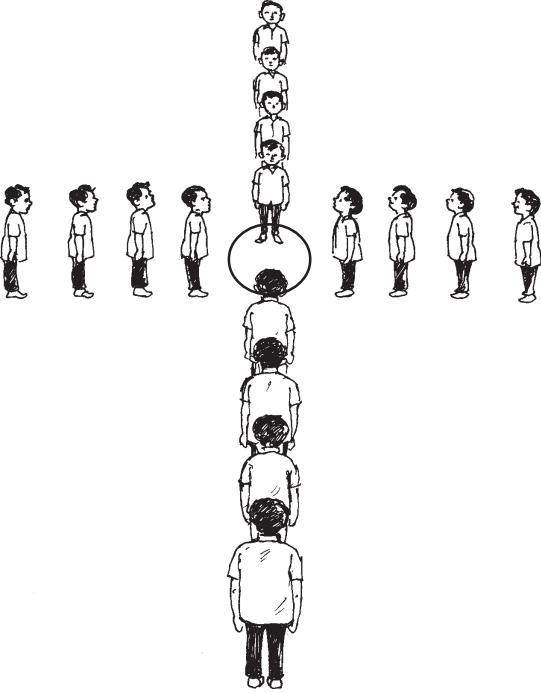
ലിഖിത നിയമാവലികളോ നിയന്ത്രണങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ലളിതമായി ആസൂത്രണം ചെയ്ത് അത്യാവശ്യം വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഏർപ്പെടുന്ന കളികളാണ് മൈനർ ഗെയിമുകൾ. ഏതു സാഹചര്യത്തിലും കളിക്കാവുന്നതും സ്ഥിരമായ നിയമാവലികൾ ഇല്ലാതെ എത്ര പേർക്കു വേണമെങ്കിലും പങ്കെടുക്കാവുന്നതും മൈനർ ഗെയിമുകളുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. ഇത്തരം കളികൾക്ക് ലളിതമായ ഉപകരണങ്ങളും പരിമിതമായ സ്ഥലസൗകര്യങ്ങളും മാത്രമാണ് ആവശ്യമുള്ളത്. പ്രായഭേദമന്യേ എല്ലാ വിഭാഗം ആളുകൾക്കും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ ഭേദഗതികൾ വരുത്തി ആകർഷകമാക്കുന്നതിന് ഇത്തരം കളികൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നവർക്ക് ചെയ്യാവുന്നതുമാണ്. വിനോദത്തിനും വിജ്ഞാനത്തിനുമപ്പുറം കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും ഇത്തരം മൈനർ ഗെയിമുകളിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.

1. ഡോഡ്ജ് ബോൾ (Dodge ball)

കുട്ടികളെ A, B എന്നിങ്ങനെ രണ്ടുഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഒരു ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണമനുസരിച്ച് എല്ലാവർക്കും നിൽക്കുവാൻ കഴിയുന്ന വിധം ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കുന്നു. A ഗ്രൂപ്പ് വൃത്തത്തിന്റെ ഉള്ളിലും B ഗ്രൂപ്പ് വൃത്തത്തിന്റെ വെളിയിലും നിൽക്കുന്നു. വൃത്തത്തിനു വെളിയിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്നവരെ ബോൾ ഉപയോഗിച്ച് കാൽമുട്ടിനു താഴെ എറിഞ്ഞ് കളിയിൽനിന്ന് പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. വൃത്തത്തിന്റെ വെളിയിൽ നിന്ന കളിക്കാർ വൃത്തത്തിനുള്ളിലും വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിന്നവർ വെളിയിലുമായി കളി തുടരുന്നു. നിശ്ചിത സമയം നൽകിക്കൊണ്ട് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കളിക്കാരെ പുറത്താക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

2. സ്റ്റാൻഡിംഗ് ഖോ (standing kho)

കളിക്കാരെ ഒരു ചെറിയ വൃത്തത്തിനു ചുറ്റുമായി 4 വരിയായി നിർത്തുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും ഒരാളെ റണ്ണർ ആയും മറ്റൊരാളെ ചേയ്സർ ആയും തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ചേയ്സർ സിംഗൽ കിട്ടിയാൽ റണ്ണറിനെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. റണ്ണർ പിടികൊടുക്കാതെ ഏതെങ്കിലും ഗ്രൂപ്പിന്റെ (നിരയുടെ) മുന്നിൽ നിന്നാൽ ആ ഗ്രൂപ്പിന്റെ ഏറ്റവും പിന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ആൾ പുതിയ റണ്ണർ ആകുന്നു. റണ്ണർ പിടിക്കപ്പെട്ടാൽ അയാളാണ് അടുത്ത ചേയ്സർ ഇങ്ങനെ കളി തുടരുന്നു.



3. കോഴിയും കുറുക്കനും (Hen and Fox)

കുട്ടികളിൽ നിന്നും ഒരാളെ കോഴിയായും ഒരാളെ കുറുക്കനായും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ബാക്കി കുട്ടികൾ കൈകോർത്ത് പിടിച്ച് വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കുന്നു. കോഴിയെ വൃത്തത്തിനുള്ളിലും കുറുക്കനെ വൃത്തത്തിനു വെളിയിലുമായി നിർത്തുന്നു. കുറുക്കൻ കോഴിയെ പിടിക്കാൻ/തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്നവർ കുറുക്കൻ പിടിക്കാതെ കോഴിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. കോഴിയും കുറുക്കനും വൃത്തത്തിനകത്തോ പുറത്തോ ഒരേ സമയം വന്നാൽ ഓടിയും വെട്ടിച്ചും

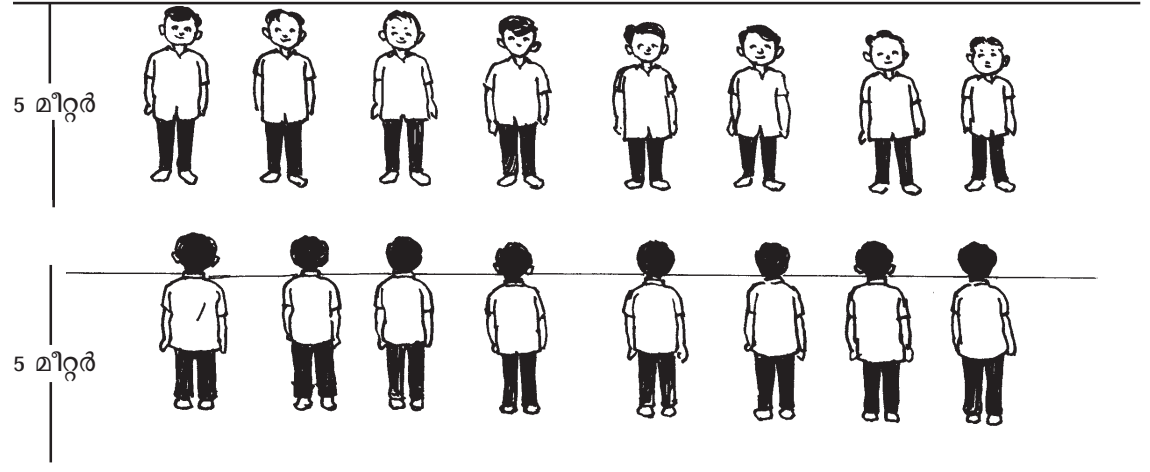
കോഴി കുറുക്കൻ പിടികൊടുക്കാതെ രക്ഷപ്പെടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പിടിച്ചാൽ കളി അവസാനിക്കുന്നു. തുടർന്ന് അടുത്ത രണ്ടുപേർ കോഴിയും കുറുക്കനുമായി കളി തുടരുന്നു.

4. Simon Says

Simon says എന്ന് ചേർത്ത് പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രമാണ് കുട്ടികൾ ചെയ്യേണ്ടത്. ഉദാ: Simon says stand up എന്ന് പറഞ്ഞാൽ മാത്രമേ എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതുളളൂ. Simon says clap, dance, laugh, one step forward, jump എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകാം; Simon says എന്ന് പറയാതെ തുടങ്ങുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവർ ഈ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താകുന്നു. അവസാനം അവശേഷിക്കുന്ന കുട്ടി (കുട്ടികൾ) വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

5. Rat and Rabbit

കളിക്കാരെ രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിക്കുന്നു. കളിക്കാർ രണ്ടുവരിയായി രണ്ടു മീറ്റർ അകലത്തിൽ അഭിമുഖമായി നിൽക്കുന്നു. ഓരോ ടീമിന്റേയും പിറകിലായി അഞ്ച് മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഓരോ വരയിടുന്നു. ഒരു ടീമിന് 'റാറ്റ്' എന്നും എതിർ ടീമിന് 'റാബിറ്റ്' എന്നും പേര് നൽകുന്നു. അധ്യാപകൻ 'Ready' എന്നു പറഞ്ഞതിനുശേഷം 'Rat ' എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ടീമംഗങ്ങൾ തിരിഞ്ഞോടി അവരുടെ പിറകിലുള്ള വര കടക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. റാബിറ്റ് ടീമിലെ അംഗങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ടോടി റാറ്റ് ടീമംഗങ്ങളെ തൊട്ട് പുറത്താക്കാം. ടീച്ചർ റാബിറ്റ് എന്നാണ് പറയുന്നതെങ്കിൽ റാബിറ്റ് ടീമംഗങ്ങൾ പിന്തിരിഞ്ഞോടേണ്ടതും റാറ്റ് ടീം അവരെ തൊട്ട് പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഇരു ടീമിനും തുല്യ അവസരം നൽകണം. നിശ്ചിത സമയം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. (ഒരാളിനെ തൊട്ടാൽ തൊടുന്ന ആളിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും.)

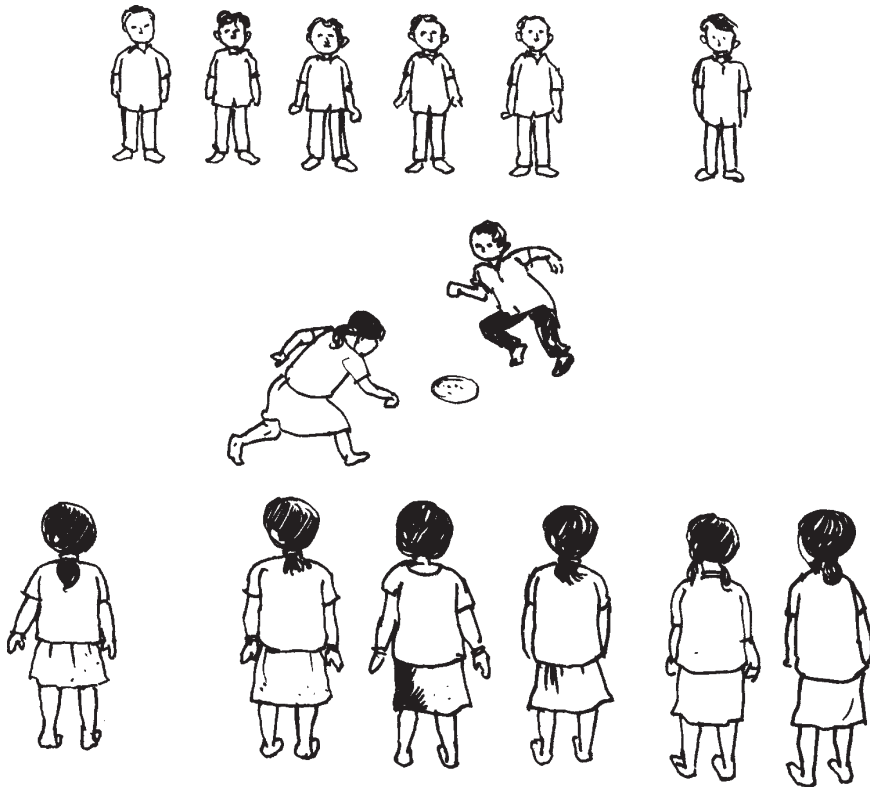


6. Relay - different types

കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 2 ടീമുകളാക്കുന്നു. ഒരു സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിന്റെ പിറകിൽ നിൽക്കുന്നു. 2 ടീമിന്റെയും മുൻപിൽ 10 മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഒരു വൃത്തം വരച്ചതിനുശേഷം ഓരോ ബോൾ വീതം വൃത്തത്തിൽ വയ്ക്കുന്നു. ടീച്ചർ 'Start or Go' എന്ന സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ ഓരോ ടീമിന്റെയും മുൻപിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ഓടിചെന്ന് ബോൾ എടുത്തുകൊണ്ട് വന്ന് സ്വന്തം ടീമിലെ അടുത്തയാൾക്ക് കൈമാറുന്നു. പത്ത് ലഭിച്ചയാൾ മുന്നോട്ടോടി 10 മീറ്റർ അകലെയുള്ള വൃത്തത്തിൽ തൊട്ടതിനുശേഷം അടുത്തയാൾക്ക് കൈമാറുന്നു. ഇപ്രകാരം എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും പന്തു കൈമാറുകയും ഏതു ടീമിലാണോ അവസാനം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി പന്തു മായി ആദ്യം Starting line cross ചെയ്യുന്നത് ആ ടീം വിജയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

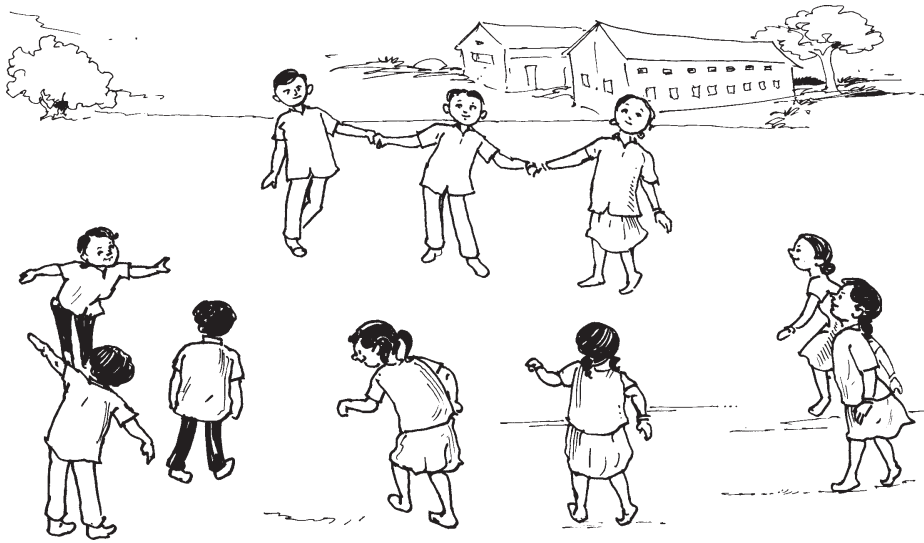
7. Snatching the handkerchief

കുട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 2 ടീമുകളാക്കുന്നു. ഇരു ടീമുകളും തുല്യ അകലത്തിൽ മുഖാമുഖം നിൽക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും അംഗങ്ങൾക്ക് നമ്പർ കൊടുക്കുന്നു. (ഒന്നു മുതൽ തുടർച്ചയായ നമ്പരുകൾ ഇരു ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും നൽകണം) ടീച്ചർ/ലീഡർ ക്രമനമ്പരിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് വിളിച്ചു പറയുമ്പോൾ ഇരു ഗ്രൂപ്പിലുമുള്ള ആ നമ്പരുകാർ ഓടിവന്ന് കളിക്കളത്തിന്റെ മധ്യ ഭാഗത്ത് വെച്ചിരുന്ന തുവാല കൈക്കലാക്കിക്കൊണ്ട് തന്റെ ഏരിയയിൽ എത്തിയാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. നിശ്ചിത സമയം/അവസരം നൽകുകയും ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് കരസ്ഥമാക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



8. Fisherman's Net

കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് കളിസ്ഥലത്തിന്റെ പരിധി നിശ്ചയിച്ച് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരാളെ ലീഡറായി നിശ്ചയിക്കുന്നു. ബാക്കിയുള്ളവർ കളിസ്ഥലത്ത് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ലീഡർ ഒരാളെ തൊടാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ട് കളി തുടങ്ങുന്നു. ആരെയാണോ തൊടുന്നത് അയാൾ ലീഡറോടൊപ്പം ഒരു കൈ കോർത്ത് പിടിച്ചുകൊണ്ട് ബാക്കിയുള്ളവരെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കൈകോർത്ത് പിടിച്ചത് വിടാതെ വേണം ബാക്കിയുള്ളവരെ തൊടാൻ. അവസാനം വരെ പിടികൊടുക്കാതെ നിൽക്കുന്നയാൾ വിജയി. ചങ്ങല (കൈകോർത്ത് പിടിച്ചത്) യിലെ അംഗങ്ങളുള്ള ടീമുകളായി ചങ്ങല വിഭജിച്ചും കളി തുടരാം.



2.4 നാടൻ കളികൾ (പ്രാദേശിക കളികൾ)

പ്രാദേശിക തലത്തിലുള്ള നിയമങ്ങളും നിന്ത്രണങ്ങളും അനുസരിച്ച് ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുന്ന കളികളാണ് നാടൻ കളികൾ. പ്രത്യേക സ്ഥലങ്ങളിൽ/നാടുകളിൽ പരമ്പരാഗതമായി ചില കളികൾ അനുവർത്തിച്ചു വരുന്നതായി കാണാം. സുപരിചിതമായ ഇത്തരം കളികളുടെ പേരിലും കളിക്കുന്ന രീതിയിലും രസകരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ പ്രകടമാണ്. വിനോദത്തിനും വിജ്ഞാനത്തിനും വേണ്ടി കളിക്കുന്ന ഇത്തരം കളികൾ കായിക പരമായ ശേഷികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു.

1. തലപ്പന്ത് കളി

ഒരു കാലത്ത് നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടതായിരുന്നു തലപ്പന്തു കളി ‘തപ്പംകൊട്ടി’ എന്ന പേരിലും തലപ്പന്തുകളി അറിയപ്പെടുന്നു. തെങ്ങോലയോ പനയോ ലയോ മെടഞ്ഞുണ്ടാക്കുന്ന പന്താണ് ഇതിനുപയോഗിക്കുന്നത്. കളിക്കാർ രണ്ടായി പിരിഞ്ഞാണ് കളി. ആദ്യം ഒരു മരക്കുറ്റിയോ, കല്ലോ ഗ്രൗണ്ടിൽ ഉറപ്പിക്കും. കളിതുടങ്ങുമ്പോൾ ഒരു ഗ്രൂപ്പിലെ കളിക്കാർ കുറ്റിയുടെ അടുത്തും മറ്റേകൂട്ടർ എതിർഭാഗത്തും നിൽക്കാം. കുറ്റിയ്ക്കുന്നേറെ തിരിഞ്ഞുനിന്ന് പന്തുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞ് ഒരു കൈ കൊണ്ട് പുറകോട്ട് അടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്ന കളിയായ തലപ്പന്തുകളിയാണ് ‘തലമ’ പന്തു നിലത്തുവീഴും മുമ്പ് എതിർ വിഭാഗക്കാർ പിടിച്ചാൽ കളിക്കാരൻ പുറത്താകും. പിടിച്ചില്ലെങ്കിൽ മറുഭാഗക്കാർ ആ പന്തെടുത്ത് കുറ്റിയിൽ എറിഞ്ഞുകൊള്ളിക്കണം. ഏറുകൊണ്ടാലും ആ കളിക്കാരൻ പുറത്താകും. ടീമിലെ അടുത്ത കളിക്കാരൻ ‘തലമ’ ആവർത്തിക്കുന്നു. പുറത്തായില്ലെങ്കിൽ, എതിർകൂട്ടർക്കുന്നേറെ നിന്ന് പന്ത് അടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെ ‘ഒറ്റ’ എന്നു പറയുന്നു. കളിക്കാരൻ പുറത്തായില്ലെങ്കിൽ ഒരു കൈകൊണ്ട് പന്ത് മുകളിലേയ്ക്കെറിഞ്ഞ് മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് അടിക്കുന്നു. ഇതിനെ ‘ഇരട്ട’ എന്നു പറയുന്നു. അടുത്ത ഘട്ടത്തിൽ പന്ത് മുകളിലേയ്ക്കെറിഞ്ഞ് കൈ കൊണ്ട് തുടയിലടിച്ച ശേഷം വീണ്ടും അടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്ന കളിയാണ് ‘തുടമ’ എന്നു പറയുന്നത്. ഒരു കാൽ അൽപം ഉയർത്തി കാലിനടിയിലൂടെ പന്ത് മുകളിലേയ്ക്കെറിഞ്ഞ് ആ കൈകൊണ്ടുതന്നെ അടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്ന ഇതിനെ ‘കിളി’ എന്ന് പറയുന്നു.

ഒരു കൈ കൊണ്ട് മുക്കിയിട്ട് പിടിച്ചു പന്തടിക്കുന്ന കൈ മുക്കിയിട്ട് പിടിച്ച കൈയുടെ മടക്കിനടിയിലൂടെ ഇട്ട് പന്ത് മുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞ് അടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്നതാണ് 'അയക്കി' ഒരു കൈ പിന്നിലൂടെ എടുത്ത് മറ്റേ കൈയുടെ മുട്ടിനു മുകൾ വശത്ത് പിടിച്ച ശേഷം പന്ത് മുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞ് അടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്നതാണ് 'മുറുക്കി' അയക്കിയും മുറുക്കിയും ജയിച്ചാൽ കൈകൊണ്ട് കുറ്റി തൊട്ട് എതിർ കൂട്ടരോട് അഞ്ചോ, മൂന്നോ, രണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കണം അടുത്ത കളിയായ 'കാമ' കഴിഞ്ഞാൽ എത്ര അടിക്കണമെന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. ഒരു കൈ കൊണ്ട് പന്ത് താഴെ ഇട്ട് നിലത്തു വീഴും മുമ്പേ പാദം കൊണ്ട് അടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്ന കളിയാണ്. 'കാമ' അതു ജയിച്ചാൽ എതിരാളികൾ പറഞ്ഞത്ര അടിക്കാം. ഓരോ തവണയും പന്ത് വീണസ്ഥലത്തു നിന്നാണ് അടുത്ത അടി. അവസാനം പന്തു വീണ സ്ഥലത്തുനിന്ന് മറുപക്ഷത്തുള്ള ഒരാൾ പന്തെടുത്ത് ഓടി കുറ്റിയുടെ അടുത്തെത്തും. ഒറ്റശ്വാസത്തിലായിരിക്കണം ഓടേണ്ടത്. ഇടക്കു ശ്വാസം വിട്ടാൽ അവിടെനിന്ന് വീണ്ടും പന്തടിക്കും. വീണ്ടും പന്തെടുത്ത് ഒറ്റശ്വാസത്തിൽ ഓടണം.

2. കിളിത്തട്ട് കളി

പന്ത്രണ്ട് കളികളുള്ള ഒരു ദീർഘചതുരം കളിസ്ഥലത്ത് വരയ്ക്കും. ദീർഘചതുരത്തിൽ വിലങ്ങനെയുള്ള ഓരോ വരയും 'തട്ട്' എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ദീർഘചതുരത്തിന്റെ വരയിലൂടെ ഒരു കുട്ടി 'കിളി' യായി ഓടും. എതിർ സംഘത്തിൽപ്പെട്ട നാലോ അഞ്ചോ പേർ തട്ടുകൾ കടന്ന് മറുവശത്തെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കിളിയുടെ ടീമിലുള്ളവർ എതിർ ടീമിലുള്ളവരെ തടയാൻ ഓരോ തട്ടിലും സ്ഥാനമുറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. അവരെ കബളിപ്പിച്ച് വേണം തട്ടുകൾ കടക്കാൻ. തട്ടുകൾ കടക്കുന്നതിനിടയിൽ 'കിളി' തൊടുകയും ചെയ്യരുത്. മറുവശത്തെത്തിയാൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കും. കിളിത്തട്ടുകളിലെ പോയിന്റ് 'ഉപ്പ്' എന്നാണ് പറയുന്നത്.

3. പാണ്ടികളി/അക്ക് കളി/കക്കു കളി

വ്യക്തിഗതമായി കളിക്കുന്ന കളിയാണ് ഇത്. ആദ്യം കളിക്കുന്ന കുട്ടി ഒരു മീറ്റർ അകലെ നിന്നും 'കക്ക്' കളത്തിലെ ഒന്നാമത്തെ കളിയിൽ എറിയും. പിന്നീട് നിന്ന സ്ഥലത്തു നിന്ന് ഒരു കാലുമടക്കി ഒറ്റക്കാലിൽ കക്കിന്റെ മുകളിലേക്ക് ചാടി ഒടുവിൽ കക്ക് പുറത്തേക്ക് തട്ടി തെറിപ്പിച്ച് അതിൻമേൽ ചാടും. കക്ക് ഒരിക്കലും കളത്തിലെ വരയിൽ നിന്നും പോകരുത്.

കക്ക് രണ്ടാം കളിയിൽ ഇട്ട് നേരത്തേ കളിച്ചപോലെ ആവർത്തിക്കുന്നു. പിന്നീട് മൂന്നാമത്തെ കളിയിൽ കക്ക് ഇട്ട് കളി തുടരുക. ഇങ്ങനെ എട്ട് കളങ്ങളിലും കക്ക് ഇട്ട് കളിക്കണം. ഇതെല്ലാം തെറ്റു കൂടാതെ കളിച്ചാൽ ജയിക്കും; തെറ്റുവന്നാൽ അടുത്തയാൾ കളിക്കും.

പൊട്ടിയ മൺകലത്തിന്റെ ചെറിയ കഷണമാണ് 'കക്ക്' പരന്ന ചെറിയ കല്ലുകഷണമായാലും മതി. നിലത്ത് എട്ട് കളികളുള്ള ദീർഘചതുരം വരയ്ക്കണം. അതാണ് കളിക്കളം.

4. തൊട്ടു കളി

കളിയിൽ ഒരാൾ 'ഇറ്റ്' ആകുന്നു. 'ഇറ്റ്' ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടി (Hope) കൈകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ ഓടി രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഓടുന്നവർ കളത്തിന്റെ അതിർത്തി കടക്കാൻ പാടില്ല. 'ഇറ്റ്' ഒരാളെ തൊടുമ്പോൾ അയാൾ 'ഇറ്റ്' ആയി കളി തുടരുന്നു.

5. പാറകളി/കല്ലുകളി

ഓരോ ആൾക്കും പന്തു ചെറിയ കല്ലുകൾ വീതം നൽകുന്നു. കളിയുടെ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ രണ്ടുപേർ ഇരുപതു കല്ലുകളും ഒന്നിച്ചു തറയിലിടുന്നു. രണ്ടു കല്ലുകൾക്കിടയിൽ കല്ലുകളിൽ

മുട്ടാതെ വിരൽ കൊണ്ട് വരച്ച ശേഷം ഒരു കല്ല് തെറിപ്പിച്ച് അടുത്തതിൽ കൊള്ളിച്ചാൽ രണ്ടും സ്വന്തമാക്കാം. കൂടുതൽ കല്ലുകളിൽ മുട്ടിയാൽ കളി അടുത്തയാൾക്ക്. കളി തീർന്നാൽ ഓരോരുത്തർക്കും എത്ര വീതം കിട്ടി? ലാഭം എത്ര? നഷ്ടം എത്ര? ജയിച്ച ആൾക്ക് എത്ര കൂടുതൽ കിട്ടി? കണ്ടെത്തൽ.

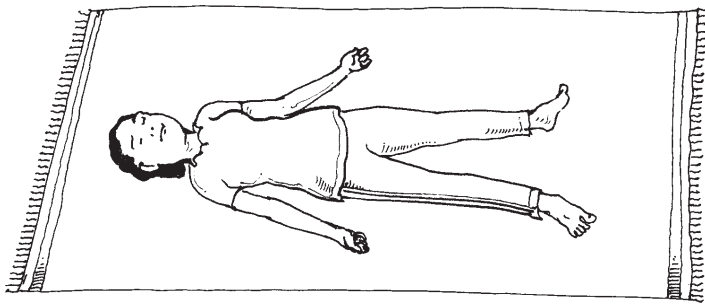
2.5 യോഗാസനം

മനസ്സിന്റെ വ്യാപാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന വിദ്യയാണ് യോഗ. 'യോജിപ്പിക്കുക,' 'കൂട്ടിച്ചേർക്കുക', 'ഐക്യപ്പെടുത്തുക' എന്നൊക്കെയാണ് ഈ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനുള്ള ഉപായമാണിത്. നല്ല ആരോഗ്യം, മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം, ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവ നേടിയെടുക്കാനും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനും വികസിപ്പിക്കാനുമുള്ള ക്രമാനുഗതമായ പ്രക്രിയയാണ് യോഗ. കൂടുതൽ ആരോഗ്യവും ഓജസ്സും പകരുന്നതിനുള്ള ശക്തി യോഗയ്ക്കുണ്ട്. നല്ല ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ പതിവായുള്ള യോഗപരിശീലനം ഫലപ്രദമാണ്. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ നിന്നും അപകടകരമായ രോഗങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാനും യോഗയ്ക്കു കഴിയും. യോഗ പരിശീലിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങളാണ് അച്ചടക്കം, ശുചിത്വശീലങ്ങൾ, ആത്മനിയന്ത്രണം, ദൃഢനിശ്ചയം എന്നിവ. ശരിയായ അറിവും മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാനുള്ള കഴിവും കൃത്യനിഷ്ഠയും യോഗപരിശീലനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമാണ്.

ശവാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം

1. ബെഡ്ഷീറ്റ് നിവർത്തി വിരിക്കുക. അതിൽ നീണ്ടു നിവർന്നു മലർന്നു കിടക്കുക. കിടപ്പ് വളഞ്ഞും ചെരിഞ്ഞും ആകരുത്. ഒരേ ലൈനിൽ ആയിരിക്കണം.
2. കാലുകൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിമുട്ടാത്ത വിധം പാദങ്ങൾ ഒന്നര അടി അകലത്തിൽ വെക്കുക.
3. കൈകൾ അതാതു വശങ്ങളിലെ വാരിയെല്ലുകളിൽ സ്പർശിക്കാതെ അകത്തി മലർത്തി വെയ്ക്കുക.
4. ശരീരത്തിലെ സർവ്വ അവയവങ്ങളും ബോധപൂർവ്വം നിശ്ശേഷം തളർത്തുക. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തും യാതൊരു ബലവും കൊടുക്കരുത്.
5. കണ്ണുകൾ രണ്ടും അടയ്ക്കുക. എന്നാൽ ഉറങ്ങിപ്പോകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. ശവാസാനത്തിൽ കിടക്കുമ്പോൾ യാതൊരുവിധ ചലനങ്ങളും പാടില്ല.
6. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സ്വാഭാവികമായി നടന്നുകൊള്ളട്ടെ. അതെങ്ങനെ നടക്കുന്നു എന്നു മാത്രം മനസ്സു ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം.
7. ഓരോ ശ്വാസവും എടുത്തു വിട്ടുകഴിയുമ്പോൾ 1 2 3 എന്ന് മനസ്സിൽ എണ്ണുക. എത്ര സമയം കൊണ്ട് എത്രവരെ എണ്ണി എന്ന് ഇതുകൊണ്ടറിയാൻ സാധിക്കും.
8. യോഗാസനത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും, ഓരോ ആസനങ്ങൾക്കു ശേഷവും, അവസാനവും ശവാസനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



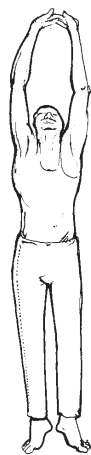
പ്രയോജനം

ശരീരത്തിന്റെയും, മനസ്സിന്റെയും stress, strain, tension എന്നിവ മാറ്റുന്നു. ശരീരത്തിലെ രക്ത സഞ്ചാരം ക്രമീകൃതമാക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് വിശ്രമവും ഉന്മേഷവും ലഭിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ അകത്തും പുറത്തുമുള്ള സർവ്വ അവയവങ്ങൾക്കും പൂർണ്ണമായ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നു.

താടാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം

1. പാദങ്ങൾ 6 ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ വെച്ചു നിവർന്ന് നിൽക്കുക
2. ദൃഷ്ടികൾ നേരെ മുമ്പിലുള്ള ഒരു പോയിന്റിൽ ഉറപ്പിക്കുക
3. കൈകൾ രണ്ടും കോർത്തു പിടിച്ചു മലർത്തി ശ്വാസം എടുത്തു കൊണ്ട് തലയ്ക്ക് മുകളിലേക്കു കൊണ്ടുപോകുന്നതോടൊപ്പം ഉപ്പുറ്റികൾ പരമാവധി നിലത്തു നിന്നും ഉയർത്തുക. അതോടൊപ്പം ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന കൈകളിലേക്ക് നോക്കുക. ബാലൻസ് തെറ്റാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.
4. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ നിറുത്തിയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ വിഷമം തോന്നുന്നതിനുമുമ്പായി ശ്വാസം വിടുക. ഇങ്ങനെ പത്തുപ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. താടാസനത്തിൽ ഉപ്പുറ്റികൾ പൊങ്ങിയ ശേഷം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും പത്തുതവണ വീതം വളയുകയും നിവരുകയും ചെയ്യുക. ഓരോ വശത്തേയ്ക്കും വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം വിടുകയും നിവരുന്നപ്പോൾ ശ്വാസം എടുക്കുകയും മറുവശത്തേയ്ക്ക് വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം വിടുകയും ചെയ്യുക. കാൽ വിരലുകളിൽ ഉയർന്നു നിൽക്കാൻ ബാലൻസ് കിട്ടാത്ത പക്ഷം ഉപ്പുറ്റി പൊക്കാതെ



തന്നെ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും വളയാവുന്നതാണ്. കൈകൾ വളയാതെ നീട്ടിപ്പിടിച്ചിരിക്കണം. ശരീരം മുന്വോട്ടോ പുറകോട്ടോ ചാഞ്ഞുപോകാതെയും നോക്കേണ്ടാണ്.

പ്രയോജനം

ഉദരപേശികൾക്കും, നട്ടെല്ലിനും വ്യായാമം കിട്ടുന്നു.

വ്യായാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം

1. കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കിയിരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ചേർന്നും പാദങ്ങൾ പിൻഭാഗത്ത് അകന്നും ഇരിക്കണം.
2. സാവധാനം പുറകോട്ടിരിക്കുക. ഇരിക്കുന്നത് പാദങ്ങളുടെ മുകളിലല്ല. പാദങ്ങളുടെ നടുവിൽ അമർന്ന് ഇരിക്കണം.
3. കൈകൾ നീട്ടി ഉള്ളും കൈകൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ പൊതിയുന്ന മാതിരി കമഴ്ത്തി വെയ്ക്കുക.
4. നട്ടെല്ലു മുന്നോട്ട് വളയാതെ നിവർന്നു തന്നെ ഇരിക്കണം. കൈകൾ വളയാതെ വടിപോലെ നീണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന് അനുമാനിക്കാം.
5. ഇപ്രകാരം ഒരേ ഇരിപ്പിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് ക്രമമായി പത്തു പ്രാവശ്യം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക.



പ്രയോജനം

പാൻക്രിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കാലുകളിലെ എല്ലാ പേശികൾക്കും, സന്ധികൾക്കും, നാഡീവ്യൂഹത്തിനും ക്രമമായി അയവും ആയാസവും കിട്ടുന്നു.

സുഖാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം

1. കാലുകൾ നീട്ടി നിവർന്നിരിക്കുക

2. വലതുകാൽ മടക്കി ഇടത്തേ തുടയുടെ ചുവട്ടിലും ഇടതുകാൽ മടക്കി വലത്തേ തുടയുടെ ചുവട്ടിലും വയ്ക്കുക.
3. കൈകൾ നിവർത്തി അതാതു വശത്തെ കാൽമുട്ടിനു മുകളിലായിരിക്കണം
4. നട്ടെല്ലും കഴുത്തും തലയും നേരെ ഇരിക്കണം
5. തുടകൾ നിലത്തു പതിഞ്ഞിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക



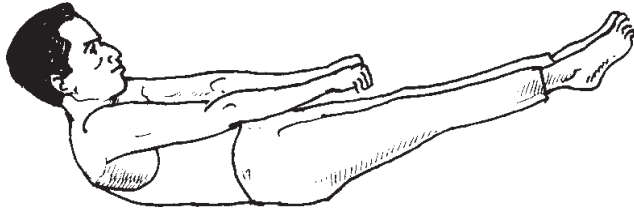
പ്രയോജനം

1. സുഖാസനത്തിലിരിക്കുന്നത് ഏകാഗ്രത ലഭിക്കുന്നു
2. നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ശാന്തമാക്കുന്നതിലൂടെ ശാരീരിക മാനസിക സ്ഥിരത കൈവരിക്കുന്നു
3. കൈകാലുകളിലെ പേശികൾക്ക് അയവു നൽകുന്നു.

നൗകാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം

1. മലർന്നു കിടക്കുക. കാലുകൾ ചേർത്ത് കൈകൾ നീട്ടി അതാതു വശങ്ങളിൽ ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് വിരലുകൾ മടങ്ങാതെ കമഴ്ത്തി വെക്കുക.
2. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ശരീരം മുഴുവൻ ബലപ്പെടുത്തി കൈകാലുകളും തലയും നെഞ്ചും നിലത്തുനിന്നും ഒരടി ഉയർത്തുക.
3. കൈകൾ നീട്ടി അതാതു കാലിന്റെ വിരലുകളുടെ നേരെയും അതേ ഉയരത്തിലുമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഈ നിലയിൽ നിന്നിട്ടു ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്കു മടങ്ങുക.
4. തുടർന്ന് അല്പം വിശ്രമിച്ചിട്ട് ആവർത്തിക്കുക. അഞ്ച് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



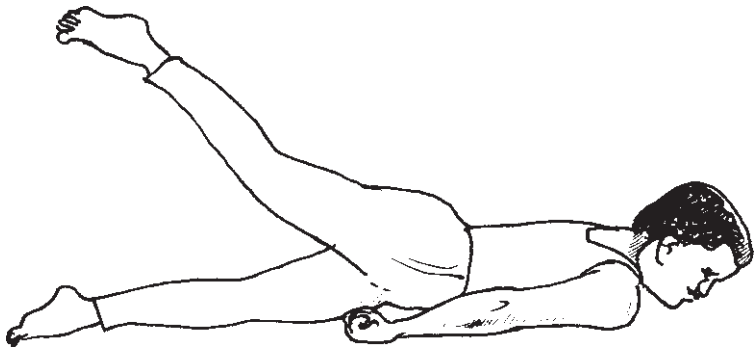
പ്രയോജനം

ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശവും ശ്വാസനാളവും വികസിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിലെ ഞരമ്പുകൾ (spinal nerves) ശക്തമാകുന്നു.

അർദ്ധശലഭാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം

1. കാലുകൾ നീട്ടി കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. കാൽ വിരലുകൾ നീട്ടിയും പാദത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം വിരിപ്പിൽ പതിഞ്ഞും ഇരിക്കണം. കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റികളും തള്ള വിരലുകളും ചേർന്നിരിക്കണം.
2. തള്ള വിരലുകൾ ഉള്ളിലേക്കായി ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് കൈകൾ നീട്ടി അതാതു വശങ്ങളിൽ ദേഹത്തോട് ചേർത്ത്, മടക്കിയ വിരലുകൾ മുകളിലായിരിക്കത്തക്ക വിധം വയ്ക്കുക. നെറ്റിയും മൂക്കും നിലത്തു തൊട്ടിരിക്കണം.
3. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ആദ്യം വലതുകാൽ പൊക്കുക. ഈ സമയത്ത് ഇടതുകാൽ നിലത്തു തന്നെ ഇരിക്കണം. (ഇരുകാൽമുട്ടുകളും നിവർന്നിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.)
4. ഉയർത്തിയ കാൽ കുറച്ചു സമയം അങ്ങനെതന്നെ നിറുത്തിയിട്ട് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനം കാലു താഴേക്കു കൊണ്ടു വന്ന് ഇടതുകാലിനോട് ചേർത്ത് വെയ്ക്കുക.



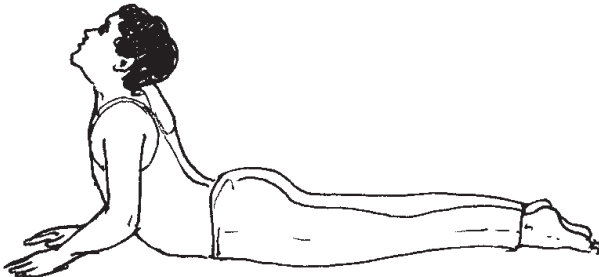
5. കാലുകൾ ഇപ്രകാരം മാറിമാറി അഞ്ചു പ്രാവശ്യം വീതം ചെയ്യുക.

പ്രയോജനം

ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലുകളും ഹൃദയവും ശക്തിപ്പെടുന്നു. ലിവർ, കൂടൽ, കിഡ്നി, പാൻക്രിയാസ് എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഉദരപേശികൾ ബലപ്പെടുന്നു.

ഭൂജംഗാസനം

1. നിരപ്പായ തറയിൽ വിരിച്ച ഷീറ്റിൽ കമിഴ്ന്നു കിടന്നതിനു ശേഷം നെറ്റി തറയിൽ സ്പർശിക്കുക. കൈകൾ തലയ്ക്ക് ഇരുവശങ്ങളിലുമായി മുന്നോട്ട് നീട്ടി വയ്ക്കുക. കാൽപാദങ്ങൾ മലർത്തി കാലുകൾ രണ്ടും അടുപ്പിച്ച് വയ്ക്കുക.
2. കൈകൾ രണ്ടും നെഞ്ചിന് ഇരുവശങ്ങളിലുമായി തറയിൽ ഉറന്നുക.
3. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആദ്യം നെറ്റി, പിന്നെ മുക്ക്, താടി, കഴുത്ത്, നെഞ്ച്, വയർ എന്നീ ക്രമത്തിൽ ഉയർത്തി സാവകാശം പിന്നിലേക്ക് വളയുക. ഇപ്രകാരം ആവർത്തിക്കുക.
4. സാവകാശം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്കു വരുന്നു.



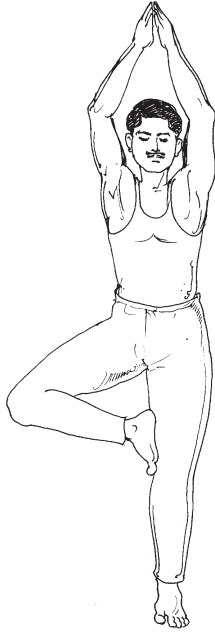
പ്രയോജനം

ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിന് ദൃഢതയും നല്ല അയവും കിട്ടുന്നു. ലിവർ, കിഡ്നി മുതലായ ആന്തരാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വ്യക്ഷാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം

1. കാൽപാദങ്ങളും കൈകളും ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് നിവർന്ന് നിൽക്കുക.
2. വലത് കാൽമുട്ട് മടക്കി കാൽപാദം ഇടതുകാലിന്റെ തുടയിൽ പറ്റാവുന്നത്ര ഉയരത്തിൽ ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
3. കാൽവീരലുകൾ താഴേക്ക് ചൂണ്ടുന്ന വിധമായിരിക്കണം കാൽപാദം വെയ്ക്കേണ്ടത്.
4. കൈകൾ രണ്ടും ചേർന്ന് പിടിക്കുക.
5. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ചേർത്ത് പിടിച്ച കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി കുറച്ചുനേരം നിൽക്കുക.
6. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഒന്നാമത്തെ പൊസിഷനിൽ വരുക.
7. കാലുകൾ പരസ്പരം മാറ്റിവ്യായാമമുറ ആവർത്തിക്കുക.



പ്രയോജനം

ഉദരപേശികളും, നടുവിലെപേശികളും ശക്തിപ്രാപിക്കുന്നു. കാലുകളിലെ എല്ലാ പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും, ക്രമമായി അയവും ആയാസവും കിട്ടുന്നു.

2.6 എയ്റോബിക്സ്

ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ചലനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സംഗീതത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടു കൂടി കൂടുതൽ സമയം ആയാസരഹിതമായി ചെയ്യാവുന്ന വിവിധതരം വ്യായാമമുറകൾ കൂടി ചേർന്നതാണ് എയ്റോബിക്സ്. ഓക്സിജന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്ന എല്ലാ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകളുടെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തിന് മതിയായ അളവിൽ ഓക്സിജൻ ലഭിച്ചാൽ മാത്രമേ കൂടുതൽ സമയം മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനു സാധിക്കുകയുള്ളൂ. തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്ന നടത്തം, ഓട്ടം, സൈക്കിൾ സവാരി, നീന്തൽ എന്നിവയെല്ലാം എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകളുടെ ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നവയാണ്. കായിക ക്ഷമതയുടെ (Physical fitness) ഘടകങ്ങളായ ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത (cardio respiratory endurance) വഴക്കം (Flexibility) എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. കൂടാതെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നാഡീപേശി ഏകോപനത്തിനും (Nuro muscular Co - ordination) സഹായകമാകുന്നു.)

- എയ്റോബിക്സ് ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് ലഘുവായ വ്യായാമ മുറകൾ (Warming up) ചെയ്യണം.
- ലളിതമായതിൽ നിന്ന് സങ്കീർണ്ണമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് എന്ന തത്വം പാലിക്കണം (Simple to Complex)
- രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതാണ് ഉത്തമം.
- എയ്റോബിക്സ് ചെയ്യുന്നവരുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് സമയദൈർഘ്യവും തീവ്രതയും ക്രമീകരിക്കുക.

യൂണിറ്റ് - 3

സ്കൂൾതലത്തിലെ പൊതുപരിപാടികളുടെ

സംഘാടനവും നിർവ്വഹണവും

സമയം: 5 മണിക്കൂർ

ഉള്ളടക്കം

- സ്കൂൾ അസംബ്ലി
- കായികമേള
- ദിനാചരണങ്ങൾ

യൂണിറ്റ് 3

സ്കൂൾതലത്തിലെ പൊതുപരിപാടികളുടെ സംഘാടനവും നിർവ്വഹണവും

(സമയം - 5 മണിക്കൂർ)

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- സ്കൂൾ അസംബ്ലി ഫലപ്രദമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന്
- കായികമേളകളുടെ സംഘാടനം പങ്കാളിത്തം എന്നിവയിൽ പ്രാവിണ്യം നേടുന്നതിന്.
- ദിനാചരണങ്ങൾ അർത്ഥപൂർണ്ണമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന്.

പ്രാധാന്യം/പ്രസക്തി

സ്കൂൾതലത്തിൽ വിവിധ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് ശരിയായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രായോഗിക പരിശീലനവും വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. സ്കൂൾ അസംബ്ലിയുടെ പ്രാധാന്യവും നടപടിക്രമങ്ങളും മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് വഴി കായികശേഷികൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം സാമൂഹ്യഗുണങ്ങളും കൈവരിക്കുന്നു. സ്കൂൾതല കായികമേളകളുടെ സംഘാടനരീതിയും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദിനാചരണങ്ങളുടെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും മനസ്സിലാക്കി അർത്ഥപൂർണ്ണമായ പരിപാടികൾ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു.

3.1 സ്കൂൾ അസംബ്ലി

വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ അസംബ്ലി വളരെ ഫലപ്രദമായി ആസൂത്രണം ചെയ്താണ് നടപ്പിലാക്കേണ്ടത്. സ്കൂൾതലത്തിൽ ദിവസവും അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. എന്നാൽ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ആഴ്ചയിൽ മൂന്നോ രണ്ടോ ദിവസമായി അസംബ്ലി നിജപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. പരമാവധി രണ്ടു ദിവസമെങ്കിലും സ്ഥാപനത്തിൽ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. പാഠാനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനും പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനുമായി അസംബ്ലി പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. അസംബ്ലിയിൽ പ്രസ്കൃതമായ കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് സമയബന്ധിതമായി അവസാനിപ്പിക്കണം. ക്ലാസ്സമയം അപഹരിക്കുന്നതരത്തിലാവരുത് സ്കൂൾ അസംബ്ലി. എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം അസംബ്ലിയിൽ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതോടൊപ്പം സംഘാടനത്തിനുള്ള അവസരവും എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാക്കണം.

ദൈനംദിന അസംബ്ലിയോടൊപ്പം പ്രത്യേക അവസരങ്ങളിലും/വിശേഷ ദിവസങ്ങളിലും അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളായിരിക്കണം. ഇത്തരം സ്പെഷ്യൽ അസംബ്ലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്. എല്ലാ അധ്യാപകരുടെയും നേതൃത്വവും പങ്കാളിത്തവും അസംബ്ലിയിൽ ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാണ്.

സ്കൂൾ അസംബ്ലിയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ/ഇനങ്ങൾ

1. പ്രാർത്ഥന
2. പ്രതിജ്ഞ
3. ഇന്നത്തെ ചിന്താവിഷയം (Thought for the day)
4. പത്രവായന
5. പ്രധാനഅധ്യാപകൻ/അധ്യാപകന്റെ സന്ദേശം
6. ദേശഭക്തിഗാനം
7. ദേശീയഗാനം

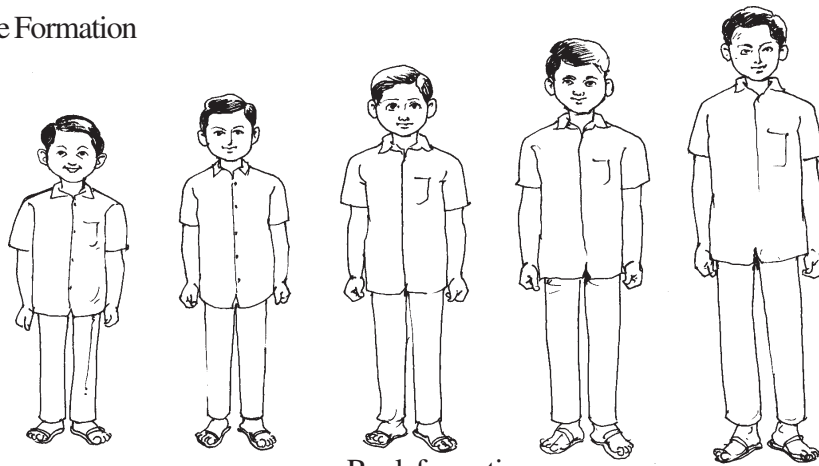
പ്രധാന കമാന്റുകൾ

സ്കൂൾ അസംബ്ലി സംഘടിപ്പിക്കുന്ന അവസരത്തിലും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിലും വിവിധതരം കമാന്റുകൾ നൽകാറുണ്ട്. പ്രധാനപ്പെട്ട ചില കമാന്റുകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്. കമാന്റുകൾ നൽകുന്നതിനു മുമ്പ് 'assembly' or 'class' or 'group' തുടങ്ങിയ പദങ്ങൾ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കമാന്റ് നൽകുന്ന ലീഡർ പറഞ്ഞതിനു ശേഷം ആവശ്യമുള്ള കമാന്റ് നൽകുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

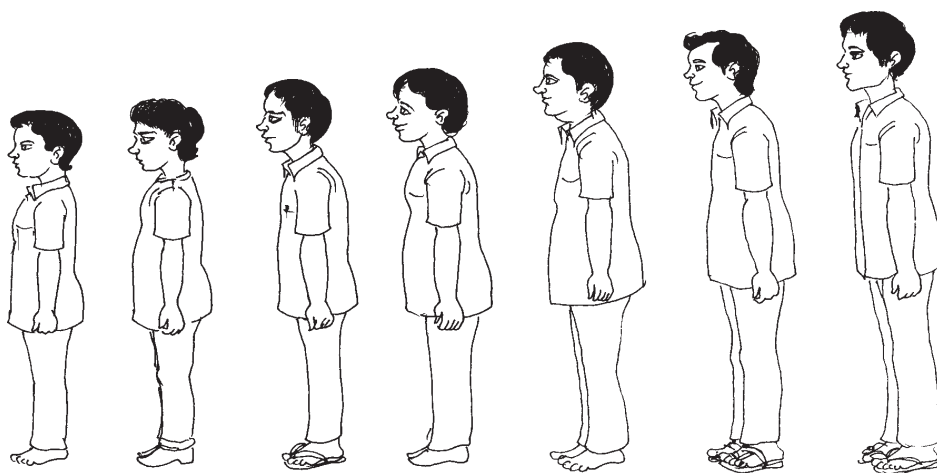
- ◆ "Fallin" ('shortest on teacher's (my) left tallest on teacher's (my) right single line fallin")
- ◆ "Atten.....tion"
- ◆ "Right dress"
- ◆ "Eyes front"
- ◆ "Stand at ease"
- ◆ "Stand easy"
- ◆ "About - turn"
- ◆ "Right- turn" , "Left - turn"
- ◆ "Open order March"
- ◆ "Close order March"
- ◆ "Half right turn", " Half left turn"
- ◆ "Salute" (At the time of flag hoisting, during March past etc)
- ◆ "Order"
- ◆ "Break off"
- ◆ "Dismiss"

Formations (Types of formations)

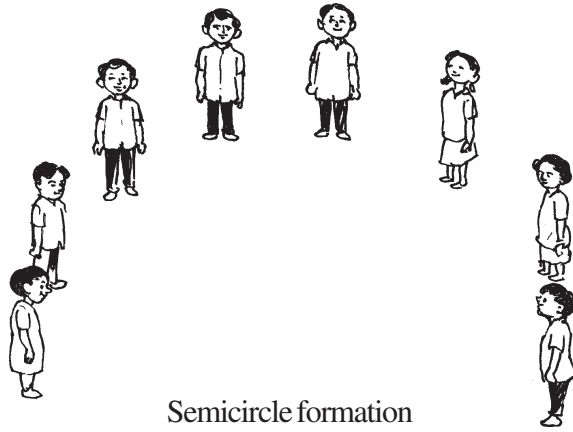
- Rank formations
- File formation
- Semicircle formation
- Rectangle formation
- Square formation
- Diamond formation
- Circle formation
- Horse shoe formation
- Sunray formation
- Sunrise formation
- Triangle Formation



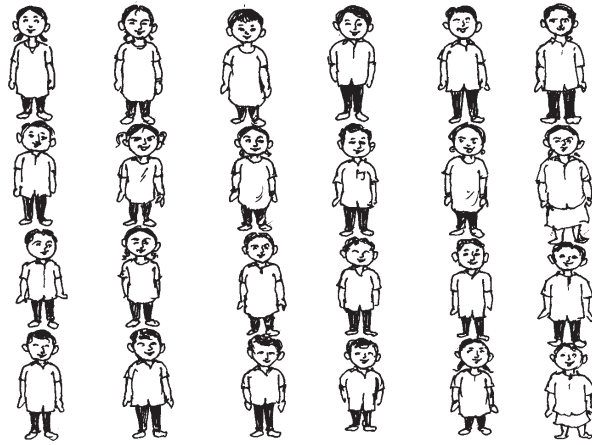
Rank formations



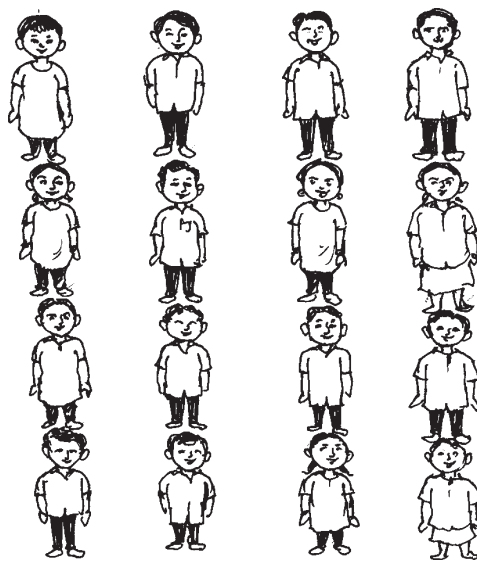
File formation



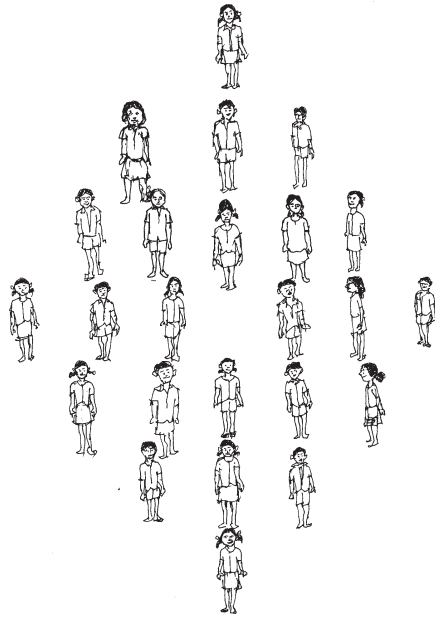
Semicircle formation



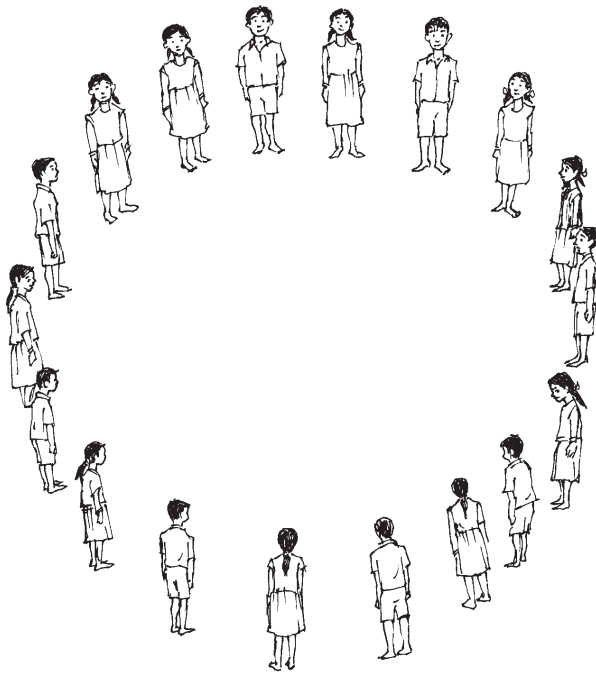
Rectangle formation



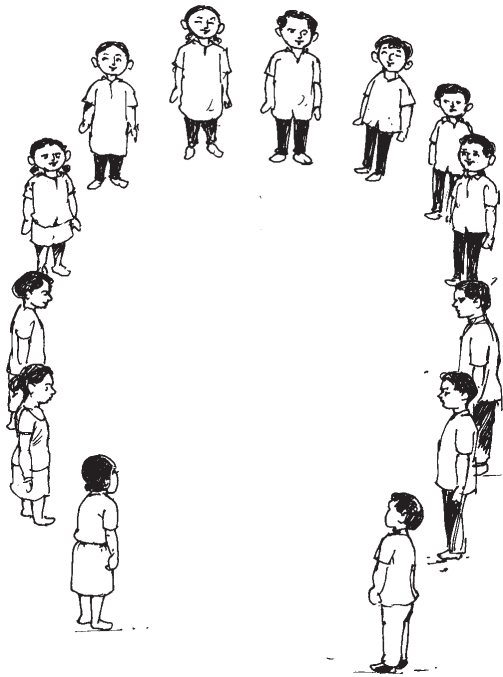
Square formation



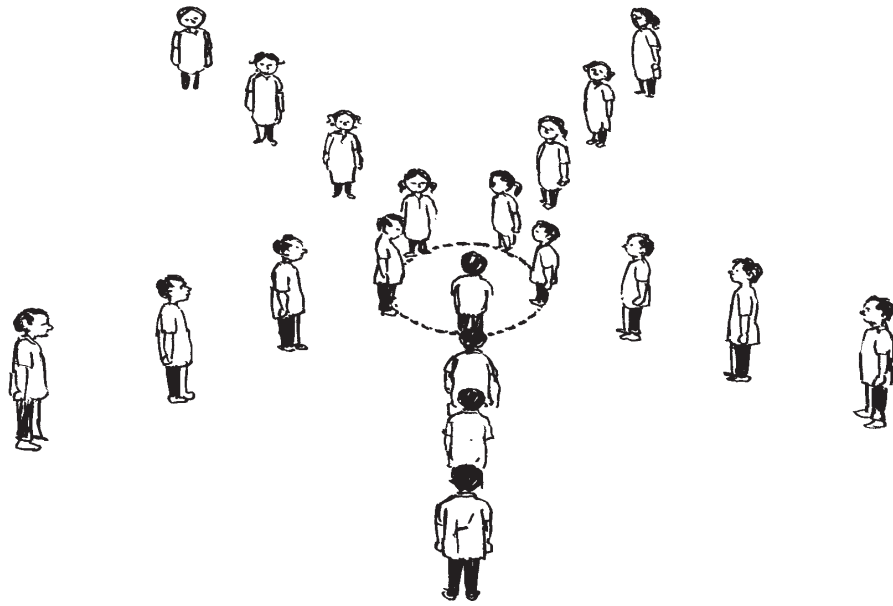
Diamond formation



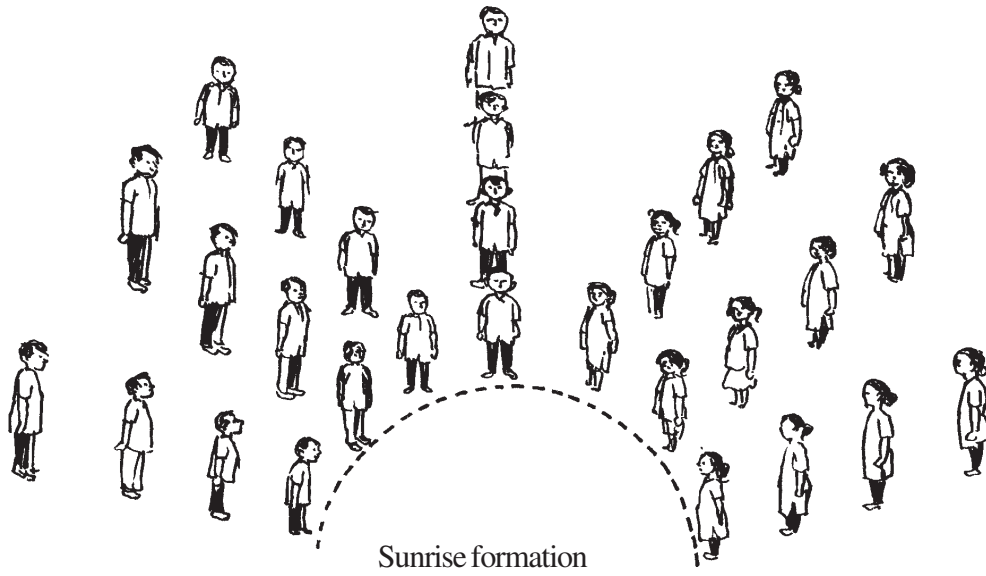
Circle formation



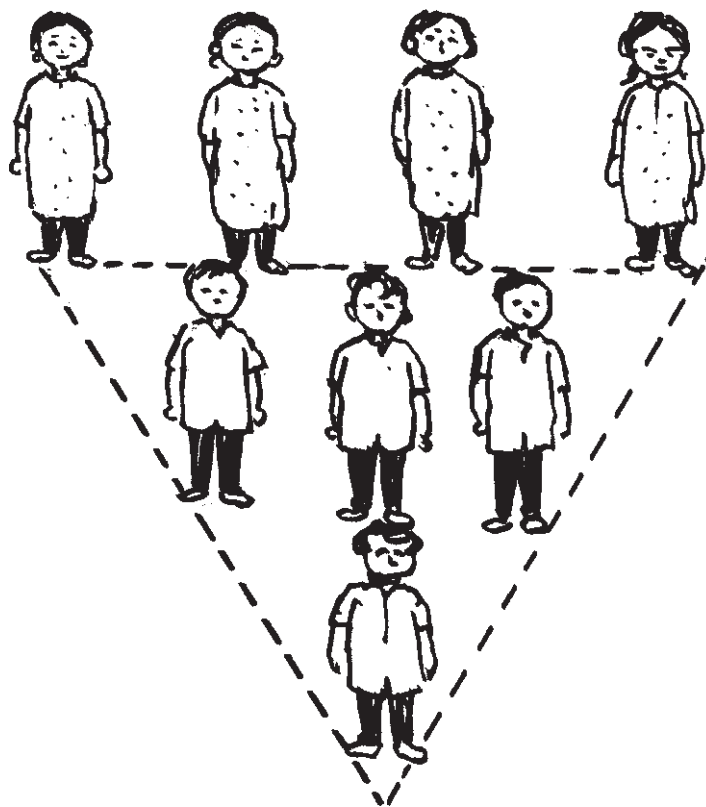
Horse shoe formation



Sunray formation



Sunrise formation



Triangle formation

3.2 കായിക മേള

അന്തർദേശീയ നിയമാവലികൾ അനുസരിച്ചാണ് കായിക മേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. സ്കൂൾതലം മുതലുള്ള എല്ലാ അത്ലറ്റിക്സ് (ട്രാക്ക് ആന്റ് ഫീൽഡ്), ഗെയിംസ് മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് ഇത്തരം നിയമാവലികളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. സബ്ജില്ലാതലം മുതൽ അന്തർദേശീയ തലം വരെയുള്ള മത്സരങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നതിന് വിവിധ അസോസിയേഷനുകൾ നിലവിലുണ്ട്.

കായികമേളയുടെ സംഘാടന രീതി

കായിക മേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് ശ്രമകരമായ ഒരു ദൗത്യമാണ്. നിരവധിയാളുകളുടെ സഹായവും സഹകരണവും കായികമേളയുടെ വിജയകരമായ നടത്തിപ്പിന് അത്യാവശ്യമാണ്. കായികമേളയുടെ സംഘാടനത്തിൽ പ്രധാനമായും മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളാണുള്ളത്.

- പ്രീമീറ്റ് വർക്ക് (Pree -meet work)
- മീറ്റ് വർക്ക് (Meet - work)
- 4 പോസ്റ്റ് മീറ്റ് വർക്ക് (Post -meet work)

1. പ്രീ മീറ്റ് വർക്ക് (Pree -meet work)

ഏതൊരു കായികമേളയുടേയും വിജയത്തിനും സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനും ശക്തമായ ഒരു സംഘാടക സമിതി ആവശ്യമാണ്. സംഘാടക സമിതിയുടെ കീഴിൽ വിവിധ സബ് കമ്മിറ്റികളും രൂപീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ്.

1. പബ്ലിസിറ്റി കമ്മിറ്റി
2. ഗ്രൗണ്ട് ആന്റ് എക്യുപ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി
3. ഒഫീഷ്യൽസ് കമ്മിറ്റി
4. അക്കോമഡേഷൻ, സീറ്റിംഗ് അറേജ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി
5. റിസപ്ഷൻ കമ്മിറ്റി
6. ഡെക്കറേഷൻ ആന്റ് സെറിമണി കമ്മിറ്റി
7. റീഫ്രഷ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി
8. പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റി

2. മീറ്റ് വർക്ക് (Meet work)

മത്സരാർത്ഥികളും ഒഫീഷ്യൽസും മത്സരദിവസം വളരെ നേരത്തെ തന്നെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഒഫീഷ്യൽസിനുള്ള ബാഡ്ജും പ്രോഗ്രാമിന്റെ കോപ്പിയും ബന്ധപ്പെട്ട റിക്കാർഡുകളും മുൻകൂട്ടി നൽകേണ്ടതാണ്. മത്സരാർത്ഥികൾക്കുള്ള ചെസ്റ്റ് നമ്പരും, പ്രോഗ്രാമിന്റെ കോപ്പിയും ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങളോടുകൂടി മുൻകൂട്ടി നൽകാവുന്നതാണ്. ഉദ്ഘാടനചടങ്ങിനോടനുബന്ധിച്ച് അത്ലറ്റുകളുടെ മാർച്ച് പാസ്റ്റും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. തുടർന്ന് പ്രോഗ്രാം ഷെഡ്യൂൾ അനുസരിച്ച് മത്സരങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതാണ്. ഓരോ ഇനങ്ങളുടേയും ഫൈനൽ കഴിഞ്ഞാലുടൻ തന്നെ വിക്ടറി സെറിമണി നടത്തേണ്ടതാണ്. പ്രോഗ്രാമിലുള്ള എല്ലാ ഇനങ്ങളും കഴിഞ്ഞാൽ മത്സരാർത്ഥികൾ സമാപന ചടങ്ങിനായി ഒത്തുകൂടേണ്ടതാണ്. സമാപന ചടങ്ങിൽ വച്ച് വിജയികൾക്കുള്ള ട്രോഫിയും സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും വിതരണം ചെയ്യും.

ന്നതാണ്. ദേശീയ ഗാനത്തോടെ ചടങ്ങുകൾ അവസാനിക്കുന്നതാണ്.

3. പോസ്റ്റ് മീറ്റ് വർക്ക് (Post -meet work)

മത്സരങ്ങൾ അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളും സാധന സാമഗ്രികളും തിരികെ ഏൽപ്പിക്കേണ്ടതും വരവു ചിലവു കണക്കുകൾ തീർപ്പാക്കേണ്ടതുമാണ്. മത്സരങ്ങളുടെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനു സഹായിച്ച എല്ലാ മാനുവ്യക്തികൾക്കും എന്ദി രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള കത്തുകൾ സംഘാടക സമിതി അയക്കേണ്ടതാണ്.

അഡ്വാപക വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കായികമേള

സ്ഥാപനതലത്തിലുള്ള കായികമേള മുൻകൂട്ടി നടത്തി വിജയികളാകുന്ന വരെ റവന്യൂ ജില്ലാ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. മത്സരങ്ങളുടെ സംഘാടനം മുകളിൽ പറഞ്ഞ രീതിയിൽ നടത്തേണ്ടതുമാണ്.

സ്കൂൾതല കായികമേള

സ്കൂൾതല കായികമേള എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളിലും സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. സ്കൂൾ ഗെയിംസ് മാനുവൽ പ്രകാരമാണ് കായികമേള സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്. സ്കൂൾ ഹെഡ്മാസ്റ്റർ/പ്രിൻസിപ്പൽ കൺവീനറും കായികാധ്യാപകൻ ജോയിന്റ് കൺവീനറും സ്കൂളിലെ മറ്റ് അധ്യാപക അധ്യാപകേതര അംഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു സമിതിയാണ് കായിക മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്.

സ്കൂൾതല കായികമേളയിൽ നിന്നും യോഗ്യത നേടുന്ന കുട്ടികൾക്ക് സബ്ജില്ലാതലം മുതലുള്ള മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടി മത്സരാർത്ഥികളുടെ ഫോട്ടോ പതിച്ച ഓൺലൈൻ എൻട്രി സമർപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

3.3 II. ദിനാചരണം

a. ദേശീയ കായിക ദിനം (ആഗസ്റ്റ് - 29)

ഹോക്കി മാന്ത്രികനായ മേജർ ധ്യാൻചന്ദിന്റെ ജന്മദിനമായ ആഗസ്റ്റ് 29 ആണ്. ഇന്ത്യയുടെ ദേശീയ കായികദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. രാജ്യത്തെ എല്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും ഈ ദിനം സമുചിതമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. വിവിധ കായിക മത്സരങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് ഹോക്കി മത്സരങ്ങൾ ഈ ദിനത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. രാജ്യത്തെ പരമോന്നത കായിക ബഹുമതികളായ രാജീവ് ഗാന്ധി ഖേൽരത്ന അവാർഡും ദ്രോണാചാര്യ അവാർഡും അർജുന അവാർഡും ഈ ദിവസമാണ് രാഷ്ട്രപതി വിതരണം ചെയ്യുന്നത്.

b. സംസ്ഥാന കായിക ദിനം (ഒക്ടോബർ - 13)

കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ സ്ഥാപക പ്രസിഡന്റായിരുന്ന ലഫ്.കേണൽ. ഗോദവർമ്മ രാജ (ജി.വി.രാജ) യുടെ ജന്മദിനമായ ഒക്ടോബർ 13 ആണ് സംസ്ഥാന കായിക ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. സംസ്ഥാനത്ത് ടെന്നീസ് പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനായി അദ്ദേഹം ട്രിവാൻഡ്രം ടെന്നീസ് ക്ലബ്ബ് സ്ഥാപിച്ചു. ബി.സി.സി.ഐ (Board of countrol for Cricket in India) സ്ഥാനം (വൈസ് പ്രസിഡന്റ്) വഹിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ മലയാളി എന്ന ബഹുമതിയും അദ്ദേഹത്തിനായിരുന്നു. തിരുവിതാംകൂർ സർവ്വകലാശാലയുടെ ആദ്യത്തെ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ഡയറക്ടറും അദ്ദേഹമായിരുന്നു. തിരുവനന്തപുരത്തെ കായിക വിദ്യാലയം അദ്ദേഹത്തിന്റെ

ബഹുമാനാർത്ഥം ജി.വി.രാജാ സ്പോർട്സ് സ്കൂൾ എന്നു നാമകരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കായിക രംഗത്തെ സംഭാവനകൾക്ക് കേരളാസ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ ജി.വി.രാജാ പുരസ്കാരം നൽകി വരുന്നു.

ദേശീയ പ്രാധാന്യമുള്ള ദിവസങ്ങൾ

സ്വാതന്ത്ര്യദിനം (ആഗസ്റ്റ് - 15)

1947 - ൽ ഇന്ത്യ ഒരു സ്വതന്ത്ര രാജ്യമായതിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി എല്ലാവർഷവും ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ഇന്ത്യയിൽ സ്വാതന്ത്ര്യദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യദിനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പതാകഉയർത്തൽ, ദേശഭക്തി ഗാനാലാപനം, സാംസ്കാരിക പരിപാടികൾ, മാർച്ച്പാസ്റ്റ്, മറ്റ് സ്വാതന്ത്ര്യദിനപരിപാടികൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്.

ലോകാരോഗ്യദിനം (World Health Day)

(April - 7)

The world Health Organization was founded on April - 7, 1948. Since then the Organization has carried out a high amount of valuable work, including the global eradication of small pox and the implementation of a wide range of public health strategies. Now 193 countries are members and the organization is still working to improve many aspects of health around the world. At the first world Health Assembly in 1948 the delegate called for a world Health Day to mark the anniversary of the founding of the world Health Organization. This has been held on April - 7 every year since 1950. The day is used to draw attention to particular priorities in global health.

യൂണിറ്റ് - 4

ആരോഗ്യകാമിക പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ

വിശകലനം -പ്രൈമറി തലം

സമയം: 5 മണിക്കൂർ

ഉള്ളടക്കം

- ഉള്ളടക്കം പരിചയപ്പെടൽ
- പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം
- ടീച്ചിംഗ് മാന്യൽ
- കായിക പാഠ്യാസൂത്രണം
- വിലയിരുത്തൽ

ആരോഗ്യകായിക പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ വിശകലനം -പ്രൈമറി തലം

(സമയം - 6 മണിക്കൂർ)

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- പ്രൈമറിതലത്തിലെ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പാഠ്യപദ്ധതി പരിചയപ്പെടുന്നതിന്.
- ആരോഗ്യ കായിക പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം, പാഠാസൂത്രണം എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.
- ആരോഗ്യകായിക മുഖ്യനിർണ്ണയ സമീപനം മുഖ്യനിർണ്ണയ ഉപാധികൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

പ്രാധാന്യം/പ്രസക്തി

സ്കൂൾ തലപ്രൈമറി ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പാഠ്യപദ്ധതി ഉള്ളടക്കവും അവയുടെ വിനിമയ രീതിശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചും ധാരണ നേടുന്നതുവഴി ഇത്തരം ക്ലാസ്സുകൾ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യവും കായികപരവുമായ കഴിവുകൾ വിലയിരുത്തി ഗ്രേഡുകൾ നൽകുന്നതോടൊപ്പം പരിഹാരബോധന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുന്നതിനും സഹായകരമാകുന്നു.

• ഉള്ളടക്കം പരിചയപ്പെടൽ

ഒന്ന്, രണ്ട്, എന്നീ ക്ലാസ്സുകളിലെ ടെസ്റ്റ് ബുക്ക്, ഹാന്റ് ബുക്ക് എന്നിവ പരിശോധിച്ച് ആരോഗ്യ കായിക മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. കായിക മേഖലയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളും ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ വരുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രത്യേകം കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. ആരോഗ്യകായിക മേഖലയിൽ ആർജ്ജിക്കേണ്ട പഠനനേട്ടങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഓരോ യൂണിറ്റിലുമുണ്ടായും നേടേണ്ട പഠനനേട്ടങ്ങൾ പ്രത്യേകം കണ്ടെത്തി അവ നേടുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ഹാന്റ് ബുക്ക് പരിശോധിച്ച് കണ്ടെത്തണം. ഒന്നു മുതൽ അഞ്ച് വരെ ക്ലാസ്സുകളിലെ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പാഠ്യപദ്ധതി ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുന്നു. ആരോഗ്യ മേഖലയിലേയും കായിക മേഖലയിലേയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രത്യേകം കണ്ടെത്തുന്നു.

• പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം

പ്രൈമറി ആരോഗ്യ കായിക പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനം

ക്ലാസ്സ് ഒന്നുമുതൽ അഞ്ച് വരെയുള്ള ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പാഠ്യപദ്ധതി വിശകലനത്തിൽ വിവിധ ക്ലാസ്സുകളിലെ യൂണിറ്റ് വിശകലനത്തോടൊപ്പം പഠനനേട്ടങ്ങളേയും (Learning Outcome) ബോധനശാസ്ത്ര അപഗ്രഥനം നടത്തണം. ഇത്തരം പഠനനേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളായിരിക്കണം ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കേണ്ടത്.

ബോധനശാസ്ത്രപരമായ അപഗ്രഥന മാതൃക

a. പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ

- അധ്യാപികയുടെ പേര്
- ക്ലാസ്സ് :ഡിവിഷൻ :
- വിഷയം
- യൂണിറ്റ്/പഠനനേട്ടങ്ങൾ
- സമയം/പീരീഡ്

b. പാഠ്യപദ്ധതി ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- ആശയപരം
- നൈപുണിപരം
- മൂല്യങ്ങൾ/മനോഭാവങ്ങൾ

c. യൂണിറ്റ് വിശകലനം

ഉള്ളടക്കം	വിനിമയതന്ത്രങ്ങൾ	മൂല്യനിർണ്ണയം
<ul style="list-style-type: none"> • ആശയങ്ങൾ • വസ്തുതകൾ 	<ul style="list-style-type: none"> • പഠനതന്ത്രങ്ങൾ • പ്രക്രിയ • അധികപരിശീലനത്തിനുള്ള സാധ്യതകൾ • രീതികൾ • പഠനോപകരണങ്ങൾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ഉല്പന്നം/പ്രകടനം • വിലയിരുത്തൽ • സൂചകങ്ങൾ • തന്ത്രങ്ങൾ

ബോധനശാസ്ത്രപരമായ അപഗ്രഥനം (ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം)

(A) പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ :

1. അധ്യാപികയുടെ പേര് :
- ക്ലാസ്സ് :ഡിവിഷൻ :
3. വിഷയം : ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം
4. യൂണിറ്റ്/പഠനനേട്ടം :
5. സമയം :

B) പഠനനേട്ടങ്ങൾ: എയറോബിക് എക്സർസൈസുകളിലൂടെ ശ്വാസനപേരിക്ഷമത (Aerobic Capacity) കൈവരിക്കുന്നു.

- ആശയപരം
1. ശരിയായ തീവ്രതയിൽ തുടർച്ചയായി കൂടുതൽ സമയം കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക വഴി ഹൃദയ ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും.

● **നൈപുണിപരം**

1. ഹൃദയത്തിന്റെയും സ്വാസകോശത്തിന്റെയും പ്രവർത്തന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
2. തുടർച്ചയായി ദീർഘനേരം ലളിതവും താളാത്മകവുമായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുവാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു.
3. കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.
4. നാഡീപേശി ഏകോപനം കൈവരിക്കുന്നു. (Neuro muscular co - rdination)

● **മൂല്യങ്ങൾ/ മനോഭാവങ്ങൾ**

1. നിരന്തരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ട് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള മനോഭാവം
2. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള മനോഭാവം.

C. യൂണിറ്റ് വിശകലനം

ഉള്ളടക്കം	വിനിമയ തന്ത്രങ്ങൾ/ പഠനപ്രക്രിയ	മൂല്യനിർണ്ണയം
<p>പേശികളുടെ ബലത്തിനും ക്ഷമതയ്ക്കും വേണ്ടിയുള്ള വ്യായാമമാണിത്. സമ്പൂർണ്ണ കായിക ക്ഷമത ആണ് ലക്ഷ്യം. പേശി ബലം, ശാരീരിക വഴക്കം ഹൃദയത്തിന്റെയും രക്തധമനികളുടെയും പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ എന്നിവയും എയ്റോബിക് സിലിലൂടെ കൈവരിക്കാവുന്നതാണ്. സംഗീതത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടെ ആയിരിക്കും ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത്.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • അധ്യാപകൻ എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകൾ ഡെമോൺസ്ട്രേറ്റ് ചെയ്യുന്നു. • ഓരോ ഘട്ടവും വിശദീകരിക്കുന്നു. • കുട്ടികളും അധ്യാപകനോടൊപ്പം എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകൾ ചെയ്യുന്നു. • കുട്ടികൾ സ്വന്തമായി പരിശീലിക്കുന്നു. • അധ്യാപകൻ ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. 	<ul style="list-style-type: none"> • താളബോധം • പങ്കാളിത്തം • പ്രകടനം/പൂർണ്ണത

ടീച്ചിംഗ് മാതൃക

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിനിമയം ചെയ്യുന്നതിനായി ടീച്ചിംഗ് മാമ്പൽ ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതൽ പീരീഡിനുവേണ്ടിയോ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. വിവിധ പഠനനേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ള ടീച്ചിംഗ് മാമ്പൽ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ വിവിധ ക്ലാസ്സുകളെ സമന്വയിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വേണമെങ്കിലും തയ്യാറാക്കാം; (ഉദാഹരണമായി എയ്റോബിക്സ്, നാടൻ കളികൾ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആറ്, ഏഴ് ക്ലാസ്സുകൾക്കു വേണ്ടി ഒരുമിച്ച് തയ്യാറാക്കാം) കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനും നിലവാരത്തിനുമനുസരിച്ചായിരിക്കണം ഇത്തരം ടീച്ചിംഗ് മാമ്പൽ തയ്യാറാക്കേണ്ടത്. ഒരു യൂണിറ്റ് വിനിമയം ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കുന്ന ടീച്ചിംഗ് മാമ്പൽ വിവിധ പീരീഡുകളിൽ വിനിമയം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ തുടർച്ച നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ഒരു പീരീഡ് ഉപയോഗിച്ച് പൂർത്തീകരിക്കേണ്ട എക്സർസൈസുകളോ കളികളോ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ സമയബന്ധിതമായി എല്ലാ

കുട്ടികൾക്കും ലഭ്യമാകുന്ന തരത്തിലായിരിക്കണം.

കായിക പാഠ്യസൂത്രണം എൽ.പി.തലം (ടീച്ചിംഗ് മാനുവൽ മാതൃക. സമയം 45-മിനിട്ട്)

പാഥമിക വിവരങ്ങൾ :

- 1. അധ്യാപകന്റെ പേര് :
- 2. ക്ലാസ്സ് : ഡിവിഷൻ :
- 3. വിഷയം : ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം
- 4. യൂണിറ്റ്/പാഠനേട്ടം :
- 5. സമയം : 45 മിനിട്ട്

**പാഠ്യഭൂതി ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/
പാഠനേട്ടങ്ങൾ :**

- എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകളിലൂടെ ശ്വാസന പേശീക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനങ്ങൾ /പ്രക്രിയ **പ്രതികരണം**

പ്രവർത്തനം - 1

അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ ഉയരക്രമത്തിൽ ഒറ്റ വരിയായി നിൽക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 2

കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നടത്തം, ജോഗിങ് എന്നിവയ്ക്കുശേഷം അർധവൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തിക്കൊണ്ട് വാമിംഗ് അപ്പ് എക്സർസൈസുകളായ ആംസ് റൊട്ടേഷൻ, ഹിപ്പ് റൊട്ടേഷൻ ആങ്കിൾ റൊട്ടേഷൻ, സ്ക്രച്ചിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ എന്നിവ ചെയ്യിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3

കുട്ടികളെ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് ഒറ്റ വരിയായി നിർത്തുന്നു. ഓപ്പൺ ഓർഡർ ഫോർമേഷനിൽ കൊണ്ടു വരുന്നതിനായി ഫ്രം ദി റൈറ്റ് ഇൻ Threes കൗണ്ട്എന്നു പറഞ്ഞതിനുശേഷം (Number ones stay where you are, Number twos two steps, number threes four steps open order forward march എന്ന കമാൻഡ് നൽകുന്നു. അധ്യാപകൻ എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ സംഗീതത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടെ ഡെമോൺസ്ട്രേറ്റു ചെയ്യുന്നു. പിന്നീട് കുട്ടികളെ തനിച്ചു ചെയ്യിക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു.

എക്സർസൈസ് നമ്പർ - 1

സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പൊസിഷൻ

കൈകൾ രണ്ടും ഹിപ്പിൽ പിടിച്ച് കാലുകൾ ഷോൾഡർ അകലത്തിൽ വയ്ക്കുന്നു.

കൗണ്ട് - 1 ഇടതുകാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തുന്നു.

കൗണ്ട് - 2 ഇടതുകാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി താഴ്ത്തുകയും വലതുകാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ പ്രവർത്തനം 8 കൗണ്ട് വരെ ആവർത്തിക്കുന്നു.

എക്സർസൈസ് നമ്പർ - 2

കൗണ്ട് - 1

ഇടതു കാൽമുട്ടു മടക്കാതെ മുന്നോട്ട് Swing ചെയ്യുന്നു. അതോടൊപ്പം വലതു കൈയും മുട്ടു മടക്കാതെ മുന്നിലോട്ട് Swing ചെയ്യുന്നു. (Swinging Action)

കൗണ്ട് - 2

ഇടതുകാലും വലതുകൈയും പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകുന്നതോടൊപ്പം വതലുകാലും ഇടതുകൈയും പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനം 8 കൗണ്ട് വരെ ആവർത്തിക്കുന്നു.

എയ്റോബിക് വ്യായാമമുറകൾ പരീശീലിപ്പിച്ചതിനുശേഷം ക്ലാസ് ഓർഡർ ഫോർവേഡ് മാർച്ച്, എബൗട്ട്ടേൺ എന്നീ കമാന്റ് പറഞ്ഞ് കുട്ടികളെ ഒറ്റവരിയിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം

കുട്ടികളെ ഗ്രൂപ്പായി വിഭജിച്ച് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും സമാനമായ എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.

• വിലയിരുത്തൽ

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം - മൂല്യനിർണ്ണയം

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തെ മുഖ്യധാരാവിഷയമായി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്തേണ്ടതാണ്. കുട്ടികളുടെ പഠനമികവ് എത്രത്തോളം ആർജിച്ചുയെന്ന് പരിശോധിക്കലാണ് മൂല്യനിർണ്ണയത്തിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളും നിരന്തരമൂലയനിർണ്ണയത്തിനു വിധേയമാക്കണം. ക്ലാസ്സിൽ നടപ്പാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിരന്തരമായി നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെയും നൈപുണികൾ ആർജിച്ചതിനുശേഷം നടത്താവുന്നതാണ്. പ്രകടനാത്മക വിലയിരുത്തലിനാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടത്. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം, കായികവിദ്യാഭ്യാസം, എന്നീ മേഖലകൾക്ക് തുല്യപരിഗണന നൽകിക്കൊണ്ട് വേണം മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്തേണ്ടത്.

കുട്ടികളുടെ കായികക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്നതിന് വിവിധ Physical efficiency Test - കൾ ഉപയോഗിക്കാം. മേജർ ഗെയിം, മൈനർ ഗെയിം - തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലുള്ള മികവ് കുട്ടികളുടെ പ്രകടനത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി വിലയിരുത്തണം. കളികളെ കുറിച്ചും കളിനിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവ് പരിശോധിക്കുന്നതിന് written test, Oral test, Quiz Programme തുടങ്ങിയ മൂല്യനിർണ്ണയ ഉപാധികൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പരിശോധിക്കുന്നതിന് നിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും ആരോഗ്യശീലങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ധാരണ അഭിമുഖത്തിലൂടെയും പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലെ മൊത്തം പ്രവർത്തനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ധാരണ എത്രത്തോളം ഉണ്ട് എന്ന് പരി

ശോധിക്കുന്നതിന് ഓരോ കുട്ടിയുടേയും വർക്ക് ബുക്ക് മുല്യനിർണ്ണയം നടത്തണം. കുട്ടികളുടെ മികവുകൾ പരിശോധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തനത്തോടൊപ്പം ഓരോ യൂണിറ്റിനു ശേഷവും, സെമസ്റ്റർ അവസാനവും മുല്യനിർണ്ണയം നടത്തണം. ആരോഗ്യകായിക മേഖലയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സൂചകങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വേണം വിലയിരുത്തേണ്ടത്.

വിലയിരുത്തൽ സൂചകങ്ങൾ അനുബന്ധമായി ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ഇന്റേണൽ അസ്സസ്സ്മെന്റിന് അനുയോജ്യമായ ഗ്രേഡുകൾ നൽകണം. കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ലഭിക്കുന്ന ഗ്രേഡ് ക്ലാസ്സ് കയറ്റത്തിനുള്ള ഒരു മാനദണ്ഡമാണ്.

മേഖല : വ്യക്തിശുചിത്വം

സൂചകങ്ങൾ

1. ശരിയായി ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.	5	4	3	2	1
2. ശരീരഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു.	5	4	3	2	1
3. ശുചിയായ വസ്ത്രധാരണം	5	4	3	2	1
4. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം	5	4	3	2	1

മേഖല : ഏയറോബിക്സ്

സൂചകങ്ങൾ

1. താളബോധം	5	4	3	2	1
2. സംയോജിത ചലനം	5	4	3	2	1
3. പ്രകടനം	5	4	3	2	1
4. പങ്കാളിത്തം	5	4	3	2	1

ഇത്തരത്തിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സൂചകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മുല്യനിർണ്ണയം നടത്തേണ്ടതാണ്.

Reference

1. "Health and Physical Education" - H.C.Buck
2. "Essentials of Physical Education" - Ajmeer Sing
3. "NCF - 2005"
4. “ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം”
അധ്യാപകർക്കുള്ള റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം - (SCERT &Kerala State Sports Council)

5. "Rules & Skills of games and Sports" - B.K.Chaturvedi
6. “യോഗവിദ്യ” - യോഗചാര്യൻ ഗോവിന്ദൻ നായർ
7. "Methods in Physical Education" - Dr. Hariharan & Thirunarayanan
8. “സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി” -
(ടെസ്റ്റ് മാമ്പൽ) - കേരളസംസ്ഥാന സ്പോർട്സ്
കൗൺസിൽ