

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

വ്യായാമത്തിലൂടെ ശാരീരികവളർച്ചയും മാനസികവികാസവും നേടുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

- 1) വ്യായാമവും ശാരീരിക - മാനസികവികാസവും
- 2) ശരീരപ്രകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തികളെ തരംതിരിക്കൽ.
 - a) എക്സോമോർഫ്
 - b) എൻഡോമോർഫ്
 - c) മീസോമോർഫ്

ആമുഖം

ശാരീരികവളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും ഉപരി മനുഷ്യന്റെ ബൗദ്ധിക വികാസത്തിനും വ്യത്യസ്ത നൈപുണികൾ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകവഴി സാധിക്കുന്നു. മാനുഷികമൂല്യങ്ങളെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക, സമൂഹത്തിൽ തന്റെ പങ്ക് മികച്ചതാക്കുക പരസ്പരസഹകരണം ഉറപ്പുവരുത്തുകയും സമൂഹത്തോടുള്ള തന്റെ കടപ്പാട് തിരിച്ചറിയുക, അതുവഴി ഒരു മികച്ച സമൂഹജീവിയായി മാറുക എന്നീ തലങ്ങളിലൊക്കെ വ്യത്യസ്ത കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും വ്യായാമങ്ങളും നേരിട്ടും അല്ലാതെയും പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

വ്യായാമം എന്നത് കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യപരമായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും അനിവാര്യമാണ്. കുട്ടികളിലെ വ്യായാമത്തിന്റെ കുറവുമൂലം അസ്ഥിയിലെ കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് തുടങ്ങിയ ലവണങ്ങളുടെ സംഭരണം കുറയുന്നുവെന്നും അത് വാർധക്യത്തിൽ ഓസ്റ്റിയോ പൊറോസിസ് (അസ്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ബലക്കുറവ്/ തേയ്മാനം) എന്ന അവസ്ഥയ്ക്കു കാരണമാകുന്നുവെന്നും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞു. വ്യായാമക്കുറവ് കുട്ടികളിലെ പൊണ്ണത്തടീക്ക് (Obesity) കാരണമാവുകയും അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വാർധക്യത്തിൽ ശരീര പേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ക്ഷയത്തിനുള്ള ഒരു കാരണം കുട്ടിക്കാലത്തെ വ്യായാമക്കുറവ് മൂലം പേശികളുടെ വളർച്ചയും വികാസവും വേണ്ടവിധം നടന്നില്ല എന്നതാവാം.

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന 'ചന്തുവിന്റെ കഥ' കുട്ടികൾ വായിക്കട്ടെ.

വായനയ്ക്കു ശേഷമുള്ള ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കൽ. ചന്തുവിന്റെ കഥയിലെ കഥാപാത്രത്തിനു ജീവിതത്തിലുണ്ടായ ക്രിയാത്മകമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെന്നും അവ കുട്ടികളുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ എങ്ങനെയാക്കെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നും പരിശോധിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 1

കഥയിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കിയ ഗുണപാഠവും കുട്ടികൾക്ക് പ്രചോദനമാകുന്ന കാര്യങ്ങളും ചർച്ചചെയ്യുക.

- മികച്ച ആരോഗ്യം
- ശാരീരിക - മാനസിക ഉല്ലാസം
- കായികക്ഷമത
- ഊർജസ്വലത
- പഠനമികവ്
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഘടകങ്ങൾ കുട്ടികൾ നിർദ്ദേശിച്ചവയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

കുട്ടികൾ കണ്ടെത്തുന്ന ഗുണപാഠങ്ങൾ :

- വ്യായാമം ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
- നിത്യവ്യായാമം നിത്യ ഉല്ലാസം
- വ്യായാമം ചെയ്യൂ, ആയാസരഹിതമായി ജീവിക്കൂ.

സ്ഥിരമായി എല്ലാ ദിവസവും വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലും വ്യായാമങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നവർ വളരെ ഉത്സാഹത്തോടും ചുരുചുരുക്കോടും ആരോഗ്യത്തോടും കൂടി ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു എന്ന് ഈ കഥയിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുകയാണ്.

ദിനചര്യ

ഒരു ദിവസം രാവിലെ മുതൽ രാത്രി വരെയുള്ള കൃത്യതയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ദിനചര്യ.

ദിനചര്യ എന്താണെന്ന് കുട്ടികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക. ദിനചര്യയുടെ മാതൃക പരിചയപ്പെടുത്തുക.

ദിനചര്യയുടെ മാതൃക

രാവിലെ	6.00 മണി	-	ഉറക്കമുണരൽ
	6 മണി- 6.20	-	പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾ
	6.20 -7.00	-	വ്യായാമമുറകളുടെ പരിശീലനം, വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്തൽ
	7.00 - 7.30	-	കുളി, പ്രഭാതഭക്ഷണം

	7.30 - 8.30	- പത്രവായന/പഠനം
	8.30 - 9.30	- സ്കൂളിലേക്കുള്ള യാത്ര
	9.30 - 10.00	- വായനസമയം
	10.00 - 4.00	- സ്കൂൾ
വൈകുന്നേരം	4.00 - 5.00	- വീട്ടിലേക്കുള്ള യാത്ര
	5.30 - 6.00	- ലഘുഭക്ഷണം, കുളികൾ, വീട്ടുജോലികൾ കുളി, ഹോംവർക്ക്സ്
രാത്രി	6.00 - 7.30	- പഠനസമയം
	7.30 - 7.45	- അത്താഴം
	7.45 - 8.30	- വാർത്ത കേൾക്കൽ, മറ്റു വിനോദപരിപാടികൾ
	8.30 - 10.00	- പഠനം
	10.00	- ഉറക്കം

ദിനചര്യയിൽ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് മാറ്റം വരുത്തി ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ഒഴിവുദിനങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക ദിനചര്യ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.

തന്നിട്ടുള്ള ദിനചര്യ ക്ലാസിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ജീവിതസാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് ദിനചര്യ മാറിവരും. ഓരോരുത്തരും അവരുടേതായ ഒരു ദിനചര്യ തയ്യാറാക്കട്ടെ.

വ്യത്യസ്തങ്ങളായവ അവതരിപ്പിക്കണം.

- സ്വയം പഠനത്തിന് എത്ര സമയം
- വ്യായാമത്തിന് എത്ര സമയം
- വിനോദങ്ങൾക്ക് എത്ര സമയം

ദിനചര്യ കൃത്യമായി പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത. - ചർച്ച

വ്യായാമം

ശാരീരികക്ഷമതയും പൂർണ്ണാരോഗ്യവും നിലനിർത്തുന്നതിനായി ചെയ്യുന്ന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് വ്യായാമം.

ഓരോരുത്തരും വ്യായാമത്തിനായി ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ചിലർ രാവിലെയെങ്കിൽ, മറ്റുചിലർ വൈകുന്നേരത്തായിരിക്കും വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത്. ദിനചര്യയിൽ ഏതെങ്കിലും സമയം വ്യായാമത്തിനായി ചെലവഴിക്കേണ്ടതാണ്.

കുട്ടികൾ ഓരോരുത്തരും ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 3 ദിവസം 30 മിനിറ്റ് വീതമെങ്കിലും വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ

- കുട്ടിക്കാലത്ത് വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ**
- എപ്പോഴും ഉന്മേഷവാനായിരിക്കും.
 - പേശികളുടെയും അസ്ഥികളുടെയും വളർച്ചയിലൂടെ കൂടുതൽ ശക്തി നേടുന്നു.
 - ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.
 - നല്ല ഉറക്കം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
 - മികച്ച ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നു.
 - നല്ല രോഗപ്രതിരോധശേഷി ലഭിക്കുന്നു.

വ്യായാമമില്ലായ്മ മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

- കുട്ടിക്കാലത്ത് വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ**
- അസ്ഥികളുടെ ക്ഷയംമൂലം ഓസ്റ്റിയോ പൊറോസിസ് എന്ന അസുഖം ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.
 - പൊണ്ണത്തടിയും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും.
 - വാർധക്യത്തിലെ പേശിക്ഷയം
 - ഉന്മേഷക്കുറവ്
 - ഉറക്കം ശരിയാകുന്നില്ല.
 - ശാരീരികക്ഷമത തൃപ്തികരമാകുന്നില്ല.
 - മികച്ച ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

കുട്ടികളുടെ വ്യായാമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നവ

- 1) നടത്തം
- 2) ജോഗിങ്
- 3) നീന്തൽ
- 4) റോപ്പ് സ്കീപ്പിങ്
- 5) സ്റ്റേപ്പിങ്
- 6) കാലിസ്തൈനക്സ് എക്സർസൈസുകൾ
- 7) സ്ക്രൈബിങ് എക്സർസൈസുകൾ
- 8) റസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിങ് (ഭാരം ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരിശീലനം)
- 9) എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ
- 10) ബ്രിത്തിങ് എക്സർസൈസുകൾ

ഓരോ വ്യായാമക്രമത്തെക്കുറിച്ചും വിശദീകരിക്കുന്നു

1) നടത്തം

ഇരുകാലുകളിൽ കൃത്യമായ വേഗത്തിലുള്ള ചലനത്തെയാണ് നടത്തം എന്നു പറയുന്നത്. കാലിന്റെ മുൻഭാഗം മുമ്പോട്ടാഞ്ഞ് കൈകൾ വീശി ശരീരം നിവർന്നു വേണം നടക്കേണ്ടത്.



2) ജോഗിങ്



വേഗം കുറഞ്ഞ രീതിയിലുള്ള ഓട്ടമാണ് ജോഗിങ്. ഇതിൽ ഇരുകൈകളും അരക്കെട്ടിന്റെ സമാന്തരമായിരിക്കണം. ശരീരം വളരെ ചെറിയ രീതിയിൽ മുന്നോട്ടാഞ്ഞ് ജോഗിങ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

3) നീന്തൽ

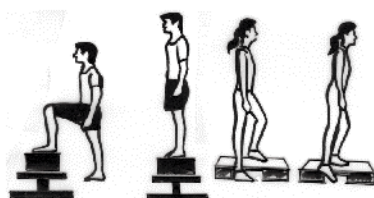
ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങൾക്കും വ്യായാമം നൽകുന്ന ഒരു കായികപ്രവർത്തനമാണ് നീന്തൽ.

4) റോപ്പ് സ്കിപ്പിങ്

റോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരുതരം എക്സർസൈസാണ് റോപ്പിന്റെ രണ്ടുവശം ഇരുകൈകളിലായി പിടിച്ച് കുറുകുകയും അതിനനുപാതമായി താളാത്മകമായി ചാടുകയും ചെയ്യുന്നു.



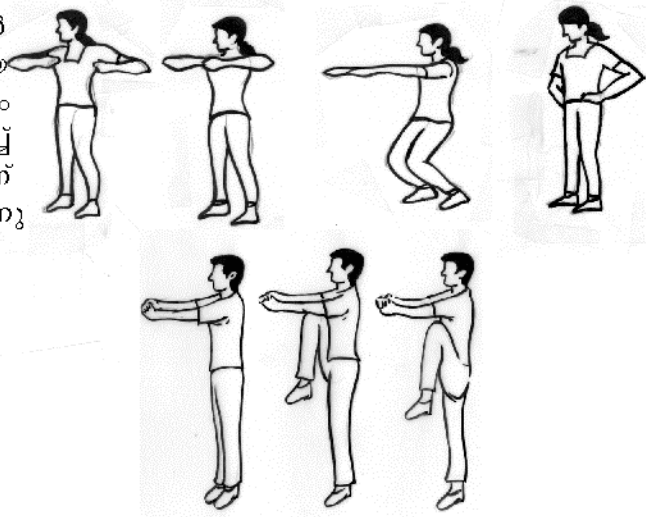
5) സ്റ്റേപ്പിങ്



വിവിധ അളവുകളിലുള്ള സ്റ്റേപ്പുകളിൽ താളാത്മകമായ രീതിയിൽ കൃത്യതയോടെ ചെയ്യുന്ന കായികക്ഷമതാ എക്സർസൈസാണ് സ്റ്റേപ്പിങ്.

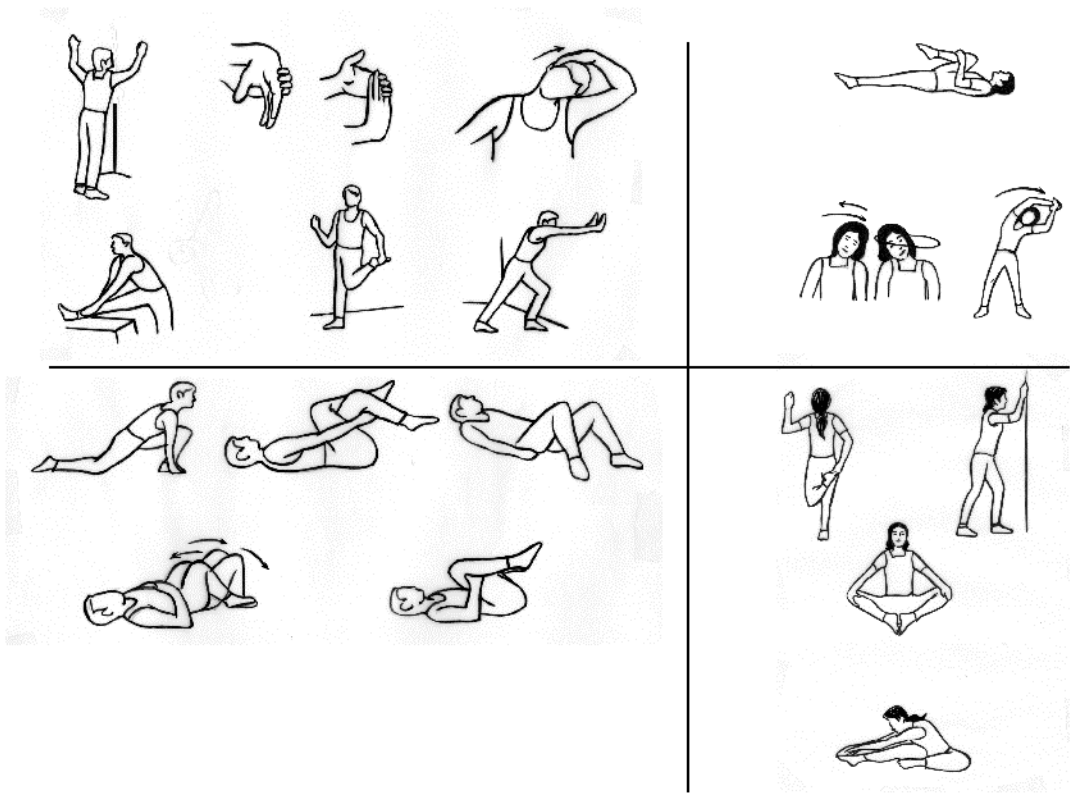
6) കാലിസ്തൈനിക്സ് എക്സർസൈസുകൾ

ഒന്നിൽ കൂടുതൽ എക്സർസൈസുകൾ താളാത്മകമായ രീതിയിൽ വിവിധ വേഗത്തിലും സമയത്തിലും സമന്വയിപ്പിച്ച് ചെയ്യുന്ന രീതിയെയാണ് കാലിസ്തൈനിക്സ് എന്നു പറയുന്നത്.



7) സ്ക്രച്ചിങ് എക്സർസൈസുകൾ

മുഖ്യമായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു മുമ്പായി പേശികളെയും മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങളെയും തയ്യാറാക്കിയെടുക്കുന്ന എക്സർസൈസുകളാണിവ. കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ രീതിക്കനുസരിച്ച് സ്ക്രച്ചിങ്ങിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്.



8) റെസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിംഗ് (ഭാരം ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരിശീലനം)

സാധാരണയായി ഒരു വ്യക്തി ചെയ്യുന്നതിലും / ഉയർത്തുന്നതിലും കൂടുതൽ ഭാരം ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുന്ന എക്സർസൈസുകൾ ആണ് റെസിസ്റ്റൻസ് ട്രെയിനിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ. റെസിസ്റ്റൻസിനായി സ്വന്തം ശരീരഭാരം, വെയ്റ്റുകൾ, വെയ്റ്റ് ട്രെയിനിംഗ് മെഷീനുകൾ, ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻ്റുകൾ, എൻവയോൺമെന്റൽ റെസിസ്റ്റൻസ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണമായി പൂഷ്-അപ്പ്, സാൻ്റ് റണ്ണിംഗ്, ഹിൽസ് റണ്ണിംഗ് തുടങ്ങിയവ. പേശീശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗമാണിത്.

9) എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ

കുറഞ്ഞ വേഗത്തിലും കൂടിയ സമയത്തിലും തുടർച്ചയായി ഏർപ്പെടുന്ന താളാത്മകമായ എക്സർസൈസുകളാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ പ്പെടുന്നത്.



10) ബ്രീത്തിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ



കൃത്യമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കാനും പുറത്തേക്ക് വിടാനുമുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുകയാണിതിന്റെ ലക്ഷ്യം. കൂടാതെ ശരിയായ രീതിയിലും ആരോഗ്യത്തോടും കൂടി ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ നില കൈവരിക്കാനും ഇത്തരം എക്സർസൈസുകളിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

കുട്ടികൾ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കട്ടെ.

മികച്ച ചില കുറിപ്പുകൾ അവതരിപ്പിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 3

ദിനചര്യ തയ്യാറാക്കി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനു ശേഷമുള്ള കുട്ടികളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. അവർ തയ്യാറാക്കിയ ഓരോ ചോദ്യത്തിന്റെയും ഉത്തരങ്ങൾ സസൂക്ഷ്മം നിരീക്ഷിച്ച് ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കുക.

വ്യായാമത്തിൽ സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം കുട്ടികൾ കൃത്യമായി, മുടങ്ങാതെ ക്ലാസിൽ എത്തുന്നുണ്ടോ എന്നു നിരീക്ഷിക്കുക.

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ചലനങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് അവനിൽ മാനസികോല്ലാസം ഉണ്ടാവുന്നുണ്ടോ എന്നു മനസ്സിലാക്കുക.

കുട്ടികൾക്ക് ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള അസൈൻമെന്റ് നൽകുന്നു.

രണ്ടാഴ്ച സ്ഥിരമായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ദിനചര്യ കൃത്യമാക്കിയതു മായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു അനുഭവക്കുറിപ്പ് എഴുതിവരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

- അസൈൻമെന്റിന്റെ തീയതി.
- വിലയിരുത്തൽ
- മെച്ചപ്പെട്ട അസൈൻമെന്റ് അവതരണം.

ശരീരപ്രകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തികളെ തരംതിരിക്കൽ

സ്കൂൾ ജീവിതകാലത്ത് പഠനത്തോടൊപ്പം സജീവമായി കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും ശരീരപ്രകൃതിയിലും പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. പൊതുവേ പൊണ്ണത്തടിയോ മെലിഞ്ഞുണങ്ങിയ ശരീരമോ ഈ കുട്ടികളിൽ കാണില്ല. സ്കൂളിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ നിരീക്ഷിക്കുക. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവരാണ് എല്ലാവരും. ചിലർക്ക് വണ്ണം കൂടുതൽ, ചിലർക്ക് പൊക്കം കൂടുതൽ, ചിലർ വണ്ണമില്ലാത്തവർ, ചിലർ പൊക്കമില്ലാത്തവർ. ശരീരപ്രകൃതവും കായികക്ഷമതയും അനുസരിച്ചാണ് പലപ്പോഴും യോജിച്ച കായിക ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന സംഭാഷണശകലം കുട്ടികളോട് നന്നായി, വ്യക്തിഗതമായി വായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

വായനയ്ക്കു ശേഷം കുട്ടികളുമായി ചർച്ചചെയ്ത് ആശയങ്ങൾ കൃത്യമായി പങ്കുവയ്ക്കുക. ഓരോരുത്തരുടെയും ശാരീരികപ്രകൃതമനുസരിച്ചാണ് കായിക ഇനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് എന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടണം.

ഇത്തരത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടാൽ മാത്രമേ ഭാവിയിൽ മികച്ച കായിക പ്രകടനങ്ങൾ കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ എന്ന് ബോധ്യപ്പെടണം.

പ്രവർത്തനം 4

കുട്ടികളോട് പ്രവർത്തനം 4 പ്രകാരം പ്രസ്തുത സംഭാഷണശകലത്തിൽ നിന്ന് അവർക്കു ബോധ്യപ്പെട്ട ആശയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

- കുറിപ്പിന്റെ അവതരണം
- ചർച്ച
- ക്രോഡീകരണം

വീഡിയോ പ്രദർശനം

അന്തർദേശീയ ഇനങ്ങളുടെ വീഡിയോകൾ ഐ.സി.ടിയുടെ സഹായത്തോടെ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികളോട് ആ ദൃശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വീക്ഷിച്ച് ഓരോന്നിന്റെയും വ്യത്യസ്തത മനസ്സിലാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. കായിക ഇനവും കായികതാരങ്ങളുടെ ശരീരപ്രകൃതവും പ്രത്യേകം നിരീക്ഷിക്കണം.

വീഡിയോ പ്രദർശനം നടത്തേണ്ട കായിക ഇനങ്ങൾ

- 1) ബാസ്കറ്റ്ബോൾ
- 2) ജിംനാസ്റ്റിക്സ്
- 3) സുമോ ഗുസ്തി
- 4) ത്രോയിങ് ഇവന്റ്സ് (ഷോട്ട്പുട്ട്, ഡിസ്കസ്ത്രോ, ഹാമർത്രോ)
- 5) ദീർഘദൂര ഓട്ടം
- 6) റെയ്സ് വാക്കിങ്

(അന്തർദേശീയ നിലവാരമുള്ള വീഡിയോകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.)

പ്രവർത്തനം 5

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ പ്രവർത്തനം 5-ൽ കുട്ടികൾ അന്തർദേശീയ നിലവാരത്തിലുള്ള കളികളുടെ ദൃശ്യങ്ങൾ കണ്ടതിനു ശേഷം ഓരോ കളിക്കാരന്റേയും ശരീരപ്രകൃതത്തിനനുസരിച്ച് തരംതിരിച്ചെടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

കായികതാരങ്ങളെ അവരുടെ ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് തരംതിരിക്കാൻ സാധിക്കും.

- a) തടിച്ച ശരീരപ്രകൃതമുള്ളവർ
- b) മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതമുള്ളവർ
- c) മിതമായ ശരീരപ്രകൃതമുള്ളവർ

കുട്ടികൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്ന ആക്റ്റിവിറ്റിയിൽ അവർ കണ്ടെത്തി എഴുതിയതുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുക. ഓരോരുത്തരുടെയും ഉത്തരങ്ങൾ വായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

ശരിയുത്തരങ്ങൾ താരതമ്യം ചെയ്യുക.

a) തടിച്ച ശരീരപ്രകൃതമുള്ള കളിക്കാർ	-	സുമോഗുസ്തി, ത്രോയിങ് ഇവന്റ്സ്
b) മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതമുള്ള കളിക്കാർ	-	ദീർഘദൂര ഓട്ടക്കാർ, റെയ്സ് വാക്കേഴ്സ്
c) മിതമായ ശരീരപ്രകൃതമുള്ള കളിക്കാർ	-	ബോൾ, ഗെയിംസ്

കുട്ടികൾ കണ്ടെത്തിയ ഉത്തരങ്ങൾ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു. കളികളുമായി ശരീരപ്രകൃതത്തിനു വ്യക്തമായ സ്ഥാനമുണ്ടെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നു.

ശരീരപ്രകൃതി ഒരു ഘടകമാണെങ്കിലും ചിലപ്പോൾ വ്യത്യസ്തമായി മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നവരും ലോകത്ത് മികച്ച കായികതാരങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഇടംപിടിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന കാര്യവും കുട്ടികൾക്കു ബോധ്യപ്പെടുടെ.

പ്രവർത്തനം 6

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളിൽ വിവിധ ശരീരഘടനയും വ്യത്യസ്ത ശരീരപ്രകൃതിയുമുള്ളവർ ഉണ്ടായിരിക്കും. അവർക്ക് അവരവരുടെ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ച് കളികൾ കണ്ടെത്താൻ അവസരം നൽകുന്നു. ഇവിടെ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത കളികൾ കുട്ടികൾക്കു നൽകുകയും അവരുടെ അഭിപ്രായത്തിനനുസരിച്ച് തരംതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികളും മൈതാനത്ത് എത്തുന്നു. അവരെ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. കൂടാതെ എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും കളിയുടെ വിശദവിവരങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു മൈതാനത്തിന്റെ രണ്ട് വശങ്ങളിൽ നിർത്തി കളി ആരംഭിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കളിയുടെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിന് അവശ്യമായ സമയം അനുവദിക്കണം.

ഓരോ ടീമിനും അനുവദിച്ച നിശ്ചിത സമയം കഴിഞ്ഞാൽ അവരോട് അടുത്ത കളിയിലേക്കു മാറാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുകയും കളി തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. അധ്യാപിക എല്ലാ കളിയും സസൂക്ഷ്മം നിരീക്ഷിച്ച് കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തവും ആത്മാർഥതയും നിരീക്ഷിക്കണം.

കുട്ടികളോട് അവരവർക്ക് യോജിക്കുന്ന രീതിയിൽ പ്രകടനം നടത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കൃത്യമായ സമയക്രമം എല്ലാ ടീമുകൾക്കും നൽകുക.

വിവിധ കളികൾ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

1. റെഡ് ബോൾ



കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ഒരു സ്ഥലപരിധി നിശ്ചയിച്ച് കുട്ടികളെ അതിൽ നിർത്തുക. ഒരു കുട്ടിയെ ചേസറായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. മറ്റുള്ള കുട്ടികളിൽ ഒരാളുടെ കൈയിൽ ഒരു വോളിബോൾ നൽകുന്നു. ടീച്ചർ കളി തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശം നൽകുമ്പോൾ ചേസർ ബോൾ കൈവശമുള്ള കുട്ടിയെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ബോൾ കൈയിലുള്ള കുട്ടി

ഓടുകയും ബോൾ മറ്റൊരു കുട്ടിക്ക് എറിയാതെ കൈമാറുകയും ചെയ്താൽ ആ കുട്ടി സുരക്ഷിതനാകുന്നു. പുതുതായി ബോൾ ലഭിച്ച കുട്ടിയെ ചേസർ തൊടാനായി പിന്തുടരുന്നു. ചേസർ ബോൾ കൈവശമുള്ള കുട്ടിയെ തൊട്ടാൽ ആ കുട്ടി ചേസർ ആയി മാറുന്നു. ബോൾ മറ്റൊരു കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ നൽകി കളി തുടരുന്നു. ചേസറും റണ്ണറും ഒഴികെയുള്ള മറ്റു കുട്ടികൾ റണ്ണറെ സുരക്ഷിതനാക്കുന്ന തിനായി അയാളിൽ നിന്നു ബോൾ വാങ്ങാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ ഒരു തവണ ബോൾ വാങ്ങിയാൽ ബോൾ വാങ്ങിയ കുട്ടിക്ക് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കും. ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ കുട്ടി അപ്പോൾത്തന്നെ വിളിച്ചു പറയേണ്ടതാണ്. നിശ്ചിത സമയത്ത് കളി അവസാനിപ്പിച്ച്

കുടുതൽ പോയിന്റ് നേടിയവരെ വിജയിയായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. പോയിന്റ് തിട്ടപ്പെടുത്താൻ ടീച്ചർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിലും പോയിന്റ് രീതി കുട്ടികൾക്ക് കുടുതൽ ആവേശം പകരുന്നു. ആയതിനാൽ സത്യസന്ധമായി പോയിന്റ് കണക്കാക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

2. പാസ് ബോൾ

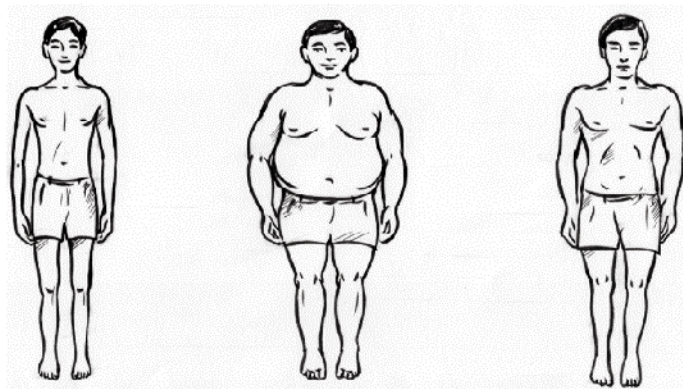
10 പേരുള്ള രണ്ടു ടീമുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. ഒരു വോളിബോൾ കോർട്ടിന്റെ ഇരുവശത്തുമായി 10 പേർ വീതം നിൽക്കുന്നു. ഒരു ഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന 10 പേരിൽ 5 പേർ വീതം രണ്ടു ടീമിൽ നിന്നുള്ളവരായിരിക്കും. ഒരു ഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരിൽ നിന്ന് ഒരാൾ നെറ്റിനു മുകളിലൂടെ മറു വശത്തേക്ക് പന്ത് എറിയുന്നു. ഇത് മറുവശത്ത് നിന്ന് ആർ കൈക്കലാക്കുന്നുവോ, അയാളുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. അയാൾ അവിടെനിന്നു മറുവശത്തേക്ക് ബോൾ എറിയുന്നു. അവിടെ നിന്നു ബോൾ കൈക്കലാക്കുന്ന ആളുടെ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. കളി തുടർന്ന് ആദ്യം 20 പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. ബോൾ ഒരാൾ കോർട്ടിന്റെ പുറത്തു നിന്ന് പിടിച്ചാൽ അത് പോയിന്റായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നില്ല.

പ്രവർത്തനം 7

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 7-ൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം തയ്യാറാക്കാൻ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഓരോ കളിയിലും ഓരോരുത്തരുടെയും വ്യക്തിഗത പ്രകടനം കൃത്യമാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

കുട്ടികളുടെ ശാരീരികപ്രകൃതം കളികളിൽ ഇടപെടുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു എന്ന് കുട്ടി മനസ്സിലാക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ ചെയ്ത പ്രവർത്തനം പരസ്പരം ചർച്ചചെയ്ത് ഓരോരുത്തർക്കും യോജ്യമായ വിധത്തിലുള്ള കളികളെക്കുറിച്ച് ധാരണ നേടുന്നു.



മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച കളികളിൽ കുട്ടികളുടെ അഭിരുചിയും ശേഷിയും വിഭിന്നമായിരിക്കും. എന്നാൽ ജനിതകസ്വഭാവവും പാരമ്പര്യ സ്വഭാവഗുണവുമനുസരിച്ചു ശരീര പ്രകൃതിയും ഘടനയും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

പ്രവർത്തനം 4

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 8 പ്രകാരം അധ്യാപിക കുട്ടികൾക്ക് മൂന്നു ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.

ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഈ ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ കുട്ടികൾ അവരവരുടെ നിരീക്ഷണം എഴുതുന്നു.

അതോടൊപ്പം ചിത്രങ്ങളുടെ കൃത്യമായ വിശദീകരണവും കുട്ടികൾക്കു നൽകിയിരിക്കുന്നു.

കുട്ടികളോട് ഓരോ ചിത്രത്തിന്റെയും 2 വീതം പ്രത്യേകതകൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും കുട്ടികളുടെ നിരീക്ഷണ അഭിപ്രായങ്ങൾ വായിച്ച് ക്രോഡീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചാൽ ശരീരപ്രകൃതമനുസരിച്ച് 3 തരം ശരീരഘടനകൾ ഉണ്ടെന്ന് കാണാം.

1. എക്സോമോർഫ്
2. എൻഡോമോർഫ്
3. മീസോമോർഫ്

ഓരോ ശരീരഘടനയുടെയും പ്രത്യേകതകൾക്കു യോജിച്ച കായിക ഇനങ്ങൾ ചുവടെ നൽകുന്നു.

വിവിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വ്യക്തികൾക്ക് വ്യത്യസ്ത തരം ശരീരപ്രകൃതി ഉണ്ടാകാം. ജീവശാസ്ത്രപരം, മാനസികം, സാമൂഹികം, സാംസ്കാരികം, ഭൂമിശാസ്ത്രപരം, വംശം, ഗോത്രം എന്നിങ്ങനെ പല ഘടകങ്ങൾ ശരീരപ്രകൃതം നിർണയിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരപ്രകൃതിയും അയാളുടെ കായികമായ കഴിവുകളും ഗുണങ്ങളും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്.

ശരീരഘടനയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി 1954-ൽ വില്യം ഹെർബർട്ട് ഷെൽഡൺ എന്ന അമേരിക്കൻ മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞൻ മനുഷ്യശരീരത്തെ മൂന്നായി തരംതിരിച്ചു. ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ചയുടെ ഘട്ടങ്ങളിൽ കണക്കാക്കുന്ന മൂന്നു പാളികളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി എക്സോ, എൻഡോ, മീസോ എന്നീ മൂന്നുതരം ശരീരഘടനകൾ ഉണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം സ്ഥാപിച്ചു. ഇതിനെ എക്സോമോർഫ്, എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ് എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിച്ചു. ഇവ പ്രധാനപ്പെട്ട മൂന്നു തരങ്ങളാണെങ്കിലും മുഴുവൻ മനുഷ്യരും ഈ മൂന്നു തരത്തിൽ മാത്രമുള്ളവരാണെന്ന് സ്ഥാപിക്കാനോ തരംതിരിക്കാനോ ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഭൂരിഭാഗം മനുഷ്യരും ഈ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങൾക്കും ഇടയിൽപ്പെടുന്നവരും ആയിരിക്കാം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കായിക ഇനങ്ങളുടെ തരംതിരിവ് പൂർണ്ണമായും ഈ മൂന്ന് ശരീരഘടനകളെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കി ആകരുത്. വയസ്സ്, ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ച, അഭിരുചി, താൽപ്പര്യം, സമീപനം, നൈപുണി, കായികക്ഷമത എന്നിവയും പരിഗണനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കി മാത്രമാവണം കുട്ടികളെ വ്യത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

1. എക്സോമോർഫ്

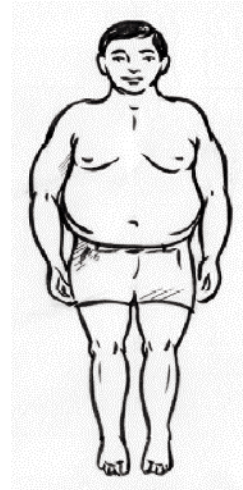
- മൃദുവായ ശരീരപ്രകൃതി.
- ചെറിയ മുഖവും കൂർത്ത നെറ്റിയും താടിയും മൂക്കും.
- ദീർഘിച്ചു മെലിഞ്ഞ നിതംബം, നീണ്ടു മെലിഞ്ഞ കാലുകൾ.
- ചെറിയ കൈപ്പത്തി, നീളമുള്ള വിരലുകൾ, നീളമുള്ള പാദങ്ങൾ.
- നീണ്ടു മെലിഞ്ഞ ശരീരം.
- കട്ടികുറഞ്ഞതും രോമാവൃതവുമായ ത്വക്ക്.
- പെട്ടെന്ന് പ്രകോപിതരാകുന്ന പ്രകൃതം.
- പൊതുവേ അന്തർമുഖർ.



ദീർഘനേരം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മത്സരങ്ങൾ ഇവർക്കു ചേർന്ന കായിക ഇനമായി കരുതപ്പെടുന്നു.

2. എൻഡോമോർഫ്

- നല്ല ദഹനവ്യവസ്ഥ, ഏതു കഠിനക്ഷേണത്തെയും ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ മൂലം കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നവർ.
- വലുപ്പമേറിയതും ഉരുണ്ടതുമായ തല.
- വിശാലമായ മുഖം, ചതുരാകൃതിയിലുള്ള താടിയെല്ലുകൾ, ചെറിയ ചെവി.
- താഴ്ന്ന പൊക്കിളോടു കൂടിയ വലിയ വയർ.
- നീളമില്ലാത്തതും വണ്ണമുള്ളതുമായ കഴുത്ത്.
- വീതിയുള്ള കൈപ്പത്തി, നീളം കുറഞ്ഞ വിരലുകൾ.
- ഉയരം കുറഞ്ഞ, ആർച്ചുള്ള, വീതിയേറിയ പാദങ്ങൾ.
- തടിച്ച നിതംബം, തടിച്ച കാലുകൾ.
- കട്ടിയുള്ളതും രോമാവൃതവുമായ ത്വക്ക്.
- എടുത്തുചാട്ടക്കാർ, വായാടികൾ.
- സ്വന്തം കഴിവിൽ അമിതവിശ്വാസം, സാമൂഹിക ഒത്തൊരുമയിൽ പങ്കുചേരാനുള്ള ശേഷി, ദുഃഖിതരെ സഹായിക്കാനുള്ള മനസ്സ്, നിസ്സാരകാര്യങ്ങളിൽ പ്രകോപിതരാകാത്തവർ.



പവർ ലിഫ്റ്റിങ്, റസ്ലിങ്, ഗ്രേറ്റാ ഇവന്റ്സ് എന്നിവ ഇവർക്ക് ചേർന്ന കായിക ഇനങ്ങളായി കരുതപ്പെടുന്നു.

3. മീസോമോർഫ്

- അൽഗറിക് ടൈപ്പ്.
- ഭാരമുള്ളവർ, വലിയ അസ്ഥിയോടു കൂടിയവർ.
- ശക്തിയുള്ള, നീളമുള്ള കഴുത്ത്.
- വീതിയുള്ള തോളുകൾ.
- നീളമുള്ള വയർ, ഒതുങ്ങിയ അരക്കെട്ട്.
- ശക്തമായ കാലുകളും നിതംബങ്ങളും.
- ധൈര്യശാലികൾ, ഊർജസ്വലർ, സാഹസികർ.



അൽഗറിക്സിലെ സ്പ്രിന്റ് ഇനങ്ങൾ ഇവർക്ക് യോജിച്ചതാണ്.

കുട്ടികൾക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ ചിത്രങ്ങളുടെ വിശദീകരണം നൽകുന്നു. അവ ഓരോന്നും മറ്റുള്ളവയിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമാകുന്നുവെന്ന കാര്യം കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും ഉൾപ്പെടുന്ന കായിക ഇനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ധാരണയും കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നു.

പ്രവർത്തനം 9

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം - 9 പ്രകാരം, ലോകപ്രശസ്തരായ ഒൻപത് കായികതാരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഓരോ ചിത്രവും വീക്ഷിച്ച് അവതമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കട്ടെ.



അതോടൊപ്പം ഈ ഒൻപത് ലോകപ്രശസ്ത കായികതാരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ എക്സോമോർഫ്, എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ് എന്നീ വ്യത്യസ്ത വിഭാഗങ്ങളായി തരംതിരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

കുട്ടികളുടെ തരംതിരിക്കലിനുശേഷം ഓരോരുത്തരെയായി വിളിച്ച് അവരവരുടെ ചാർട്ട് പ്രദർശിപ്പിച്ച് വിശദീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

മനുഷ്യരെ ഇത്തരത്തിൽ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ഇവ മൂന്നും ചേർന്ന ശരീര പ്രകൃതിയിലുള്ള ആൾക്കാരും നമുക്കിടയിലുണ്ട്.

മുൻ ചിത്രത്തിൽ കാണിക്കുന്നതുപോലെ ഓരോ ലോകപ്രശസ്ത കായികതാരവും അവരവരുടെ ശരീരഘടനയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള കായിക ഇനമാണ് തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഓരോരുത്തരും അവരുടെ വ്യക്തിഗത ഇനങ്ങളിൽ മികവു പുലർത്തിയിട്ടുള്ളവരാണ്.

യൂണിറ്റ് വിലയിരുത്തൽ

തുടർന്നു നൽകിയിട്ടുള്ള വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികൾ നിർവഹിക്കട്ടെ. കുട്ടികൾ ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് തരംതിരിച്ചതിനുശേഷം അവയുടെ വിലയിരുത്തൽ നടത്തുക.

കുട്ടികളോട് എക്സോമോർഫ്, എൻഡോമോർഫ്, മീസോമോർഫ് എന്നീ രീതിയിൽ തരംതിരിക്കാൻ കഴിയുമോ എന്നു ചോദിക്കുക.

ക്രോഡീകരണം

വളർച്ചാവികാസഘട്ടത്തിൽ വ്യായാമത്തിന് വളരെയേറെ പങ്കുണ്ടെന്നും വ്യായാമത്തിലൂടെ ശാരീരികവളർച്ചയും മാനസികവികാസവും നേടുന്നു എന്നുമുള്ള ധാരണനേടിയെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരപ്രകൃതിയും അയാളുടെ കായികമായ കഴിവും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ടെന്ന ധാരണയും നേടുന്നു.

പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കായി പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ അധ്യാപിക വരുത്തേണ്ടതാണ്.