

ഹെൽത്തി കിഡ്സ് HEALTHY KIDS

പ്രൈമറിതല കുട്ടികൾക്കുള്ള
സമഗ്ര ആരോഗ്യ കായിക
വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടി
ഗവേഷണ പഠനം ഘട്ടം 1



സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ
പരിശീലന സമിതി (എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി) കേരളം

2019

പഠനസമിതി അംഗങ്ങൾ

- (1) **ഡോ. ടി വി. കുഞ്ഞിരാമൻ**
പ്രിൻസിപ്പൽ (നിട്ട.)
ഗവ. ട്രെയിനിങ്ങ് കോളേജ്, തലശേരി,
കണ്ണൂർ.
(സംസ്ഥാന കരിക്കുലം സ്റ്റീയറിംഗ് കമ്മിറ്റി അംഗം)
- (2) **ഡോ. സുരേഷ്കുട്ടി കെ.**
അസോ. പ്രൊഫസർ & ഹെഡ്
ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ,
കണ്ണൂർ സർവകലാശാല.
- (3) **ഡോ. ജി. ബിപിൻ**
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ
ഡിപ്പാ. ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
ശ്രീകേരള വർമ്മ കോളേജ്, തൃശൂർ.
(സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ അംഗം)
- (4) **ശ്രീ. വി. വി. പ്രേമരാജൻ**
സീനിയർ ലക്ചറർ
ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ.
- (5) **ശ്രീ. എം. തമ്പാൻ**
സീനിയർ ലക്ചറർ (നിട്ട.)
ഡയറ്റ്, കോഴിക്കോട്.
- (6) **ശ്രീ. ബിജു കുമാർ എസ്.**
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ
ഡിപ്പാ. ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്.
- (7) **ശ്രീ. സുജേഷ് കെ.**
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ഗവ. വി. എച്ച്. എസ്. എസ്. പഴഞ്ഞി, തൃശൂർ.
- (8) **ശ്രീമതി. വിദ്യാ രമേഷ്**
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ഗവ. എച്ച്. എസ്. എസ്. കൽപ്പകഞ്ചേരി, മലപ്പുറം.
- (9) **ശ്രീ. സനുകുമാർ ഡി. എ.**
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ (എച്ച്.എസ്)
ഗവ. ബെൻഡ് സ്കൂൾ വഴുതക്കാട്, തിരുവനന്തപുരം.
- (10) **ഡോ. മഞ്ജു ശങ്കർ കെ.**
റിസർച്ച് അസോസിയേറ്റ്, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ

ഡോ. പി.റ്റി. അജീഷ്

റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

ആലുഖം

കായിക രംഗത്തിന് ലോകോത്തര നിലവാരമുള്ള താരങ്ങളെ സംഭാവന ചെയ്ത സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. ചിട്ടയായതും ശാസ്ത്രീയവുമായ പരിശീലനം വഴിയാണ് ഇത്തരം കായികമികവ് നാം നേടിയെടുത്തിട്ടുള്ളത്. പ്രീ-പ്രൈമറി തലം മുതൽ തന്നെ കായിക ഭാഷയുടെ ആദ്യകുഴപ്പങ്ങൾ ബാലശരീരങ്ങളിൽ കുറിച്ചുവെയ്ക്കേണ്ടതും കുട്ടിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വികാസത്തിന് മുൻഗണന നൽകുന്നതും സാംസ്കാരികവും ഭൂമിശാസ്ത്രപരവുമായ വേർതിരിവുകളുള്ള കേരള വിദ്യാർഥി സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യ ഭാവി കൃത്യതപ്പെടുത്തുന്നതുമാവണം ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ചട്ടക്കൂട്. ആസൂത്രണ മികവോടെ നടത്തപ്പെടുന്ന സമഗ്രകായിക പരിപോഷണ പരിപാടികൾക്ക് മാത്രമേ മേൽപറഞ്ഞ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുവാൻ സാധിക്കൂ. ഈ ഭൗതികമാണ് അധ്യാപക സമൂഹത്തിന്റേയും പൊതു സമൂഹത്തിന്റേയും സഹകരണത്തോടെ എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി നടപ്പിൽ വരുത്താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

കളിച്ചുരസിച്ച് സിദ്ധിച്ച് പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി നടക്കേണ്ട ചെറുബാല്യങ്ങൾ, ശരീര പോഷണത്തിന് അനുഗുണമല്ലാത്ത ആഹാരവസ്തുക്കൾ കഴിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഫലമോ, മാർകരോഗങ്ങൾക്ക് കീഴ്പ്പെടലും. ആരോഗ്യം രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ്. ഈ അവസ്ഥ സംജാതമാക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ആരോഗ്യ അവബോധം നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം ശരിയായ ശരീര വളർച്ചയ്ക്ക് അടികാച്ചുമായ ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലോവർ പ്രൈമറി ക്ലാസ് മുതൽ തുടങ്ങാൻ എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി തീരുമാനിച്ചത്.

'ഹെൽത്തി കിഡ്സ്' എന്ന് നാമകരണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രായോഗികതാപരിശോധന 2019 മാർച്ച് മാസത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ നെടുമങ്ങാട് താലൂക്കിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആനാട് ഗവ. എൽ.പി.സ്കൂളിൽ വച്ച് നടന്നു. ഈ പരീക്ഷണാത്മക ഗവേഷണ പരിപാടിയെ സംബന്ധിച്ച ശാസ്ത്രീയ രേഖപ്പെടുത്തലുകൾ പരിഗണിച്ച് '72' പീരിയഡുകൾ കൊണ്ട് ഏറ്റെടുക്കാവുന്ന പ്രവർത്തന പാക്കേജുകൾക്ക് രൂപം നൽകുകയാണ് എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.യുടെ വിദഗ്ധസംഘം.

സമാഹാരത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങൾ ഉള്ള വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രായോഗികതാപരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കിക്കൊണ്ട് കേരളത്തിലെ എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളിലും നടപ്പിൽ വരുത്താൻ പര്യാപ്തമായ ഒരു ഉത്തമ മാതൃക സൃഷ്ടിക്കാൻ ഈ പദ്ധതിക്ക് സാധിക്കട്ടെ. കേരളത്തിലെ പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറ രൂപപ്പെടുന്നതിന് ഇടവരുവാൻ എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

12.04.2019
പൂജപ്പുര

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. കേരള

ഉള്ളടക്കം

അധ്യായം	പേജ് നമ്പർ
1 ആമുഖം	11-12
2 രീതിശാസ്ത്രം	13-16
3 ദത്തങ്ങളുടെ ക്രോഡീകരണവും അപഗ്രഥനവും	17-27
4 കണ്ടെത്തലുകൾ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ	28-32

അനുബന്ധം

ഉപാധികൾ

- I നിരീക്ഷണ പത്രിക
- II അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി
- III റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി
- IV ട്രെയ്നിംഗ് മൊഡ്യൂൾ

പ്രവർത്തന സമാഹാരം

- V രണ്ടാം ക്ലാസിനുവേണ്ടിയുള്ളത്
- VI നാലാം ക്ലാസിനുവേണ്ടിയുള്ളത്

പഠനത്തിന് ഉപയോഗിച്ച മറ്റ് സാമഗ്രികൾ

- VII പ്രായോഗിക പരിശീലനത്തിനുള്ള ടൈംടേബിൾ
- VIII സ്പോർട്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ പട്ടിക
- IX പ്രായോഗിക പരിശീലന പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്ത അധ്യാപകരുടെ പട്ടിക

പട്ടികകൾ

പട്ടിക 2.1 : ക്ലാസിലെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ	15
പട്ടിക 3.1 : പ്രായോഗിക പരിശീലന നിരീക്ഷണ പത്രിക-ക്രോഡീകരണം	18
പട്ടിക 3.2 : അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി ദത്തങ്ങളുടെ ക്രോഡീകരണം	21
പട്ടിക 3.3 : അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലിയുടെ വിശകലനം	24
പട്ടിക 3.4 : അധ്യാപകരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ	26

ഹെൽത്തി കിഡ്സ്

പ്രൈമറി ക്ലാസ്സുകളിലെ സമഗ്ര ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടി - പഠനറിപ്പോർട്ട് - സംക്ഷിപ്തം

കുട്ടികളുടെ ഭാവിജീവിതം സുരക്ഷിതവും സുസ്ഥിരവുമാക്കുന്നതിന് വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി അവരുടെ കായികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ വികസനത്തിന് പ്രഥമപരിഗണന നൽകേണ്ടതുണ്ട്. കർമ്മോത്സുകത, കായിക വിനോദങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെടാനുള്ള താല്പര്യം എന്നിവ പ്രൈമറി ഘട്ടത്തിലെ കുട്ടികളുടെ പ്രകൃതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. എന്നാൽ നിലവിൽ പഠനബോധന പ്രക്രിയകളുടെ ഭാഗമായി വിദ്യാലയങ്ങളിൽ കുട്ടികൾക്ക് കളികളിലും മറ്റ് വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുറവാണ്. കൂടാതെ അധ്യാപകരുടെ താല്പര്യക്കുറവ്, പരിശീലനക്കുറവ്, കായിക അധ്യാപകർ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ, കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ കുറവ്, കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടേയും കളി ഉപകരണങ്ങളുടേയും അഭാവം, രക്ഷിതാക്കളുടെ മനോഭാവം എന്നിവ കുട്ടികൾക്ക് കളികളിലും മറ്റ് കായിക വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നതിന് തടസമായി നിൽക്കുന്നു.

വളർന്നുവരുന്ന ഭാവിതലമുറയുടെ ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ അനിവാര്യതയാണ്. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ കേരളം ഇന്ന് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ലഘൂകരിക്കാനും പരിഹരിക്കാനും മികച്ച ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സാധിക്കും. പ്രൈമറി ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. ഒരു ഗവേഷണപഠനം നിർദ്ദേശിക്കുകയുണ്ടായി- 'ഹെൽത്തി കിഡ്സ്'. ഗവേഷണപഠനത്തിന്റെ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായി 2-ാം ക്ലാസ്സിലേയും 4-ാം ക്ലാസ്സിലേയും കുട്ടികൾക്കായി ഒരു പ്രവർത്തന സമാഹാരം തയ്യാറാക്കിയിരുന്നു. ഈ പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനും കായികനിലവാരത്തിനും, സ്കൂളിലെ നിലവിലെ അന്തരീക്ഷത്തിനും അനുയോജ്യമാണോ എന്ന പരിശോധന നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ, കായിക അധ്യാപകർല്ലാത്ത അധ്യാപകർക്കും പ്രസ്തുത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി വിനിമയം ചെയ്യാനും പരിശീലിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതും വിലയിരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി അധ്യാപകർക്ക് 3 ദിവസത്തെ പരിശീലനവും തുടർന്ന് കുട്ടികൾക്ക് 5 ദിവസത്തെ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിനിമയവും നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു.

പഠനത്തിന്റെ ആവശ്യകത: ലോവർ പ്രൈമറി വിഭാഗത്തിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഉചിതമായ ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായി നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുള്ള മാതൃകകൾ കേരളത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ ഇതുവരെയും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. എട്ടുവയസ്സുവരെയുള്ള വളർച്ചയുടെ കാലഘട്ടം ഒരു കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തിൽ അതീവ പ്രാധാന്യമുള്ള സമയമാണെന്ന് ശരീര ശാസ്ത്രജ്ഞർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈയവസരത്തിൽ കുട്ടി ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഓരോ കായിക ശേഷിവികസന പ്രവർത്തനവും ശാസ്ത്രീയ അടിത്തറയുള്ളതാവണം. അതിനാലാണ് 'ഹെൽത്തി കിഡ്സ്' എന്ന പരിപാടി അതീവ ജാഗ്രതയോടെ ഏറ്റെടുത്ത് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

പഠനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം

കേരളത്തിലെ ലോവർ പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് അനുഗുണമായ സമഗ്ര ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി ആവിഷ്കരിച്ചു നടപ്പാക്കൽ.

പഠന ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. ഗവേഷണ വിഭാഗം വിദഗ്ധസമിതി ഈ ഗവേഷണ പരിപാടി നടത്തുന്നതിന് നിർദ്ദേശം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഈ പഠനത്തിന്റെ പ്രസക്തിയുടെ വ്യാപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

- പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി തയ്യാറാക്കി സ്കൂൾ തലത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുന്ന ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്
- പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി തയ്യാറാക്കിയ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ അധ്യാപകർക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിയുന്നതിന്
- പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി തയ്യാറാക്കിയ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുമ്പോൾ അധ്യാപകർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും പരിമിതികളും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും

പഠനകാലയളവ്

2019 മാർച്ച് 11 മുതൽ മാർച്ച് 15 വരെയുള്ള 5 ദിവസം

പഠനത്തിന്റെ രീതിശാസ്ത്രം

- പ്രൈമറിതലത്തിലെ കുട്ടികളുടെ സമഗ്ര കായികശേഷി വികാസം ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടുള്ള 5 ദിവസത്തേക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ (ക്ലാസ് 1 മുതൽ 4 വരെ) വിദഗ്ധരായ കായിക അധ്യാപകരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കി. പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ തന്നെ രണ്ടു സെഷനുകളിലായി ഗവ. യു.പി.സ്കൂൾ പൂജപ്പുരയിൽ വച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത പരിശോധിച്ചു. ഈ ട്രൈ-ട്രയ്ക്ക് നിരീക്ഷിച്ച വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായം കൂടെ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അന്തിമ രൂപം നൽകിയത്.
- മൂന്ന് ദിവസം നീണ്ടു നിന്നതും പത്ത് അധ്യാപകരെ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ളതുമായ അധ്യാപക പരിശീലനമാണ് ആനാട്, ഗവ.എൽ.പി.എസിൽ നടത്തിയത്. പ്രസ്തുത അധ്യാപക പരിശീലന മാർഗരേഖ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, റിസോഴ്സ് അധ്യാപകരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ, ശാസ്ത്രീയമായ നിരീക്ഷണങ്ങൾക്കും വിശകലനങ്ങൾക്കും വിധേയമാക്കി നിഗമനങ്ങൾ രൂപീകരിച്ചു.
- പരിശീലനത്തിന് വിധേയരായ അധ്യാപകരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിശീലനം നടത്തിയത്. ഈ പരിശീലനങ്ങൾ നിരീക്ഷണ പത്രിക ഉപയോഗിച്ചും, അധ്യാപകർക്ക് ചോദ്യാവലി നൽകിയും ദൈനംദിന റിപ്പോർട്ടുകൾ ക്രോഡീകരിച്ചും വിവരശേഖരണം നടത്തി. തത്ഫലമായി ലഭ്യമായ വിവരങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് പഠന റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

സാമ്പിൾ

തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ നെടുമങ്ങാട് താലൂക്കിൽപ്പെട്ട ആനാട് ഗവ. എൽ.പി.സ്കൂളിലെ 10 അധ്യാപകരും 2, 4 ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന 272 കുട്ടികളുമാണ് സാമ്പിൾ.

പഠനോപാധികൾ

1. **നിരീക്ഷണപത്രിക:** കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത് മുൻകൂട്ടി നിയോഗിക്കപ്പെട്ട നിരീക്ഷകർ ഉപയോഗിച്ചു ഉപാധി.

2. **അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി:** അധ്യാപക പരിശീലനത്തിലും തുടർന്ന് നടന്ന കുട്ടികളുടെ പരിശീലനത്തിലും പങ്കെടുത്ത പത്ത് അധ്യാപകർക്ക് നൽകിയ ചോദ്യാവലി.
3. **റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി :** അധ്യാപകരെ പരിശീലിപ്പിച്ച റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്ക് അധ്യാപക പരിശീലനത്തിനുശേഷം പ്രതികരണങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ നൽകിയ ഉപാധി.

പഠന പ്രക്രിയ

വിദ്യാലയത്തിൽ നടത്തിയ സമഗ്ര ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി പഠനോപാധികൾ ഉപയോഗിച്ച് ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങളെ വിശകലനം നടത്തി, പ്രധാന കണ്ടെത്തലുകളും അതിനനുസൃതമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും രൂപീകരിച്ചു. തുടർന്ന് നിഗമനങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തി.

കണ്ടെത്തലുകൾ

- രണ്ടാം ക്ലാസിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ‘ഹൈ ഫൈവ്, നടത്തം, ഓട്ടം, Knee tag, Toe Tag, Statue, ചാട്ടം, വളക്കലും നിവർത്തലും, ആടുക, ചായുക, തള്ളുക, വലിക്കുക, തിരിക്കുക, കറങ്ങുക, ഹുപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, Fire on the Mountain, Banana Dance, Wellness Dance, Co-operative Games, Balloon Volley, Combination Relay, Circuit Training എന്നിവ രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്തു. മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിലും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുത്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾക്ക് പ്രായോഗികമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണെന്ന് പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞു.
- രണ്ടാം ക്ലാസിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, ഹൈഫൈവ്, വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്തൽ, നടത്തം, ഓട്ടം, സ്റ്റാച്യൂ, നീ ടാഗ്, തള്ളുക വലിക്കുക, തിരിക്കുക, കറങ്ങുക, ഹുപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, Fire on the Mountain, Balloon Volley എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത അധ്യാപകർക്ക് കുട്ടികളെ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കാനായി എന്ന് പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തി. മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കാനാവുന്നുണ്ട് എന്നും പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തി.
- രണ്ടാം ക്ലാസിലെ തെരഞ്ഞെടുത്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് യോജിച്ചവയാണെന്ന് പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും അധ്യാപകരേയും കുട്ടികളേയും സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പരിശീലനത്തിന് യോജിച്ചതാണെന്നും കണ്ടെത്തി.
- നാലാം ക്ലാസിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ Zig - Zag, ഹർഡിൽ റിലേ, Forward Squat - Jump, Tenni Coit Ring, ഹൈ ഫൈവ്, നിധിവേട്ട, ബനാന ഡാൻസ്, വെൽനെസ് ഡാൻസ് എന്നിവ കുട്ടികൾക്ക് വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു. അതോടൊപ്പം മറ്റെല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും നല്ല രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു പ്രവർത്തനം പോലും ശരാശരി നിലവാരത്തിലോ, മോശമായോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.
- നാലാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിച്ച അധ്യാപകർക്ക് ഹൈ ഫൈവ്, വ്യക്തിഗത ഇടം, പൊതു ഇടം, ഹൗഡ്നി ഹുപ്പ്, Fire on the Mountain, Zig - Zag Relay, Forward Squat - jump, ബാക്ക് ട്രോ, Tenni coit Ring, നിധിവേട്ട, ബനാന ഡാൻസ്, വെൽനെസ്

ഡാൻസ് എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് ചെയ്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ഒരു പ്രവർത്തനം പോലും ശരാശരി നിലവാരത്തിലോ മോശമായോ പരിശീലിപ്പിക്കപ്പെട്ടില്ല.

- നാലാം ക്ലാസിലെ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പരിശീലനത്തിന് യോജിച്ചതാണെന്ന് പഠനം കണ്ടെത്തി.
- തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം അധ്യാപകരെ നിർദ്ദിഷ്ട സമയത്തിനുള്ളിൽ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്ക് സാധിച്ചിട്ടില്ല.
- പരിശീലനത്തിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ വളരെ അനായാസമായി ഉപയോഗിക്കാൻ അധ്യാപകർക്കും കുട്ടികൾക്കും സാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് പഠനം കണ്ടെത്തി.
- അധ്യാപകർക്ക് ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങൾ, വസ്ത്രധാരണരീതി, ചില പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണക്കുറവ് എന്നിവയാണ് ഇതിന് കാരണങ്ങളായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്.
- കുട്ടികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഗെയിമുകൾ (കളികൾ) കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പ്രവർത്തനങ്ങൾ രസകരമാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും എന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- ഓരോ ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷവും സമയബന്ധിതമായി സ്വയം വിലയിരുത്തലിനും തിരുത്തലിനും അവസരം ലഭിച്ചത് വരും ദിവസങ്ങളിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് അവസരം ഒരുക്കി.
- രണ്ടാം ക്ലാസിൽ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണക്കൂടുതൽ നിലവിലുണ്ട്.
- പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പൂരകമായി പല പ്രവർത്തനങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. (ഗണിതം, മലയാളം, EVS, English) എന്നത് ഈ പരിപാടിയുടെ മികവാണ് എന്ന് കണ്ടെത്തി.
- അധ്യാപക പരിശീലനത്തിന് വേണ്ടി തയാറാക്കിയ സമാഹാരത്തിലെ ആശയങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാനും വിനിമയം ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നവയാണെന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും (100%) അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള ആശയങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും വിനിമയം ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കപ്പെട്ട സമയം പര്യാപ്തമായിരുന്നുവെന്ന് 70% അധ്യാപകർ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ അപര്യാപ്തമായിരുന്നുവെന്ന അഭിപ്രായമാണ് 30% അധ്യാപകർ രേഖപ്പെടുത്തിയത്. വെൽനസ് ഡാൻസ് പോലെയുള്ള റിഥമിക് ഐറ്റങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം അനുവദിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് ഭൂരിഭാഗം അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ചെയ്യേണ്ട ഇനങ്ങളായ കിഡ്സ് അത്ലറ്റിക്സ്, മാനിപുലേറ്റീവ് ആക്ടിവിറ്റികൾ എന്നിവ അനായാസം കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും (100%) അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- ഹുപ്സ്, സ്കാർഫ്, ബോൾ, ബീൻബാഗ് എന്നീ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി തീർക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്ന് 20% അധ്യാപകർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടപ്പോൾ ഭൂരിപക്ഷം (80%) അധ്യാപകരും സമയക്കുറവിന്റെ പ്രശ്നമുണ്ടായില്ല എന്ന അഭിപ്രായമാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയത്.

- പരിശീലന സമാഹാരത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാഷാശൈലി 20% അധ്യാപകർക്കും പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിവരണരീതി 30% അധ്യാപകർക്കും പ്രശ്നമായി തോന്നിയപ്പോൾ 50% അധ്യാപകരും അത്തരം പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമുണ്ടായെല്ലെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു.
- ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി നടന്ന അധ്യാപക പരിശീലനം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടാൻ പാഠഭാഗങ്ങളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ടെന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് ഉളവാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങളായി 70% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടത് വിവിധതരം ചാട്ടങ്ങളും, സ്കാർഫ്, ബീൻബാഗ് എന്നിവകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ്.
- നാച്ചുറൽ പ്ലേ (ഉദാ: ട്രഷർ ഹണ്ട്), റിഥമിക് ആക്ടിവിറ്റികൾ എന്നിവ പ്രത്യേക പരിഗണന വേണ്ട കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവയല്ല എന്ന അഭിപ്രായമാണ് 60% അധ്യാപകരും രേഖപ്പെടുത്തിയത്.
- സമാഹാരത്തിൽ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികസനത്തിന് ഉതകുന്നവയും, ഭാവിതലമുറയുടെ കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമായവയും, സഹകരണമനോഭാവം വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നവയും, ഉദ്ഗ്രഥിത രീതിക്ക് യോജിച്ചവയുമാണെന്ന് 100% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- തെരഞ്ഞെടുത്ത ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ നടപ്പിൽ വരുത്തി വിജയപ്രദമായതിനാൽ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- അധ്യാപകരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് ചില മാറ്റങ്ങളോടെ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്.
- ഓരോ ദിവസത്തെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഗെയിമുകൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രവർത്തനങ്ങൾ രസകരമാക്കേണ്ടതാണ്.
- അധ്യാപകർക്കും കുട്ടികൾക്കും പരിശീലന സമയത്ത് സൗകര്യപ്രദമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാവുന്നതാണ്.
- കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനായി ഉപകരണങ്ങൾ (ലളിതവും അപകട രഹിതവുമായവ) കണ്ടെത്തി നൽകേണ്ടതാണ്.
- പ്രത്യേക പരിഗണന ആവശ്യമായ കുട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി നൽകേണ്ടതാണ്.
- ഓരോ പ്രവർത്തനവും ലളിതവും സ്വയം വിശദീകരണക്ഷമവുമാകാൻ ചിത്രങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.
- ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സ്വാംശീകരണത്തിനും സഞ്ചരണ അസഞ്ചരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ശരിയായ ധാരണ കൈവരിക്കുന്നതിനും വീഡിയോ ചിത്രീകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

- കൂടുതൽ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദിഷ്ടകാലയളവിലെ നടപ്പിലാക്കി ഗവേഷണപരമായി ഫലപ്രാപ്തി നിർണ്ണയം നടത്തേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി പ്രാരംഭ അവസ്ഥാപനം (Pre - test), അന്തിമ ഫലനിർണ്ണയം (Post - test) എന്നിവ കൂടി പരിഗണിക്കണം.
- അധ്യാപക പരിശീലനം മതിയായ സമയം ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ഘട്ടം ഘട്ടമായി നടപ്പാക്കിയാൽ പരിശീലനം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകും.
- കുട്ടികളുടെ പരിശീലനത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടത്തിലും വിദഗ്ധരുടെ മോണിറ്ററിംഗ് ആവശ്യമാണ്.
- വ്യത്യസ്തഘട്ടങ്ങളിൽ അവലോകന യോഗങ്ങൾ, സന്ദർശനങ്ങൾ, ഡോക്യുമെന്റേഷൻ എന്നിവ നടത്തിക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- സ്വയം വിലയിരുത്തൽ, സമയബന്ധിതമായ വിലയിരുത്തൽ, നിരീക്ഷണം എന്നിവയ്ക്കുള്ള ഉപാധികൾ നിർമ്മിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിന് സഹായകരമാകും.
- അധ്യാപക പരിശീലനത്തിൽ വെൽനസ് ഡാൻസ് പോലെയുള്ള റിഥമിക് ഐറ്റംസിനും ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ സമയം നൽകേണ്ടതാണ്.
- പരിശീലനത്തിനായുള്ള പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ചില സാങ്കേതികപദങ്ങൾ, വിവരണരീതി എന്നിവ എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. അതിനാൽ പദങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വിശദീകരണ പദങ്ങളും, വിവരണരീതി എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റുന്ന തരത്തിലുള്ള ചിത്രീകരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ആരോഗ്യ- കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന പല പ്രവർത്തനങ്ങളും പാഠഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താവുന്നതായാൽ പഠനപ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകാൻ പരമാവധി ശ്രദ്ധിക്കണം.
- തെരഞ്ഞെടുത്ത എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികസനത്തിന് ഉതകുന്നവയും കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായവയും, സഹകരണ മനോഭാവം വികസിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നവയുമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

കുട്ടികളുടെ സർവ്വതോന്മുഖമായ വികസനമാണ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. ഇതിൽ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അർഹമായ പരിഗണന പ്രൈമറി തലത്തിൽ നൽകാത്ത സാഹചര്യമാണ് നിലവിലുള്ളത്. ഇത് കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വികാസത്തിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നു എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്. അതിനാൽ നിലവിലെ കുറവുകൾ പരിഹരിക്കാൻ തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉതകും എന്ന പ്രതീക്ഷയിലേക്കാണ് പഠനത്തിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്.

അധ്യായം - 1

ആമുഖം

കുട്ടികളുടെ ഭാവിജീവിതം സുരക്ഷിതവും സുസ്ഥിരവുമാക്കുന്നതിന് വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി അവരുടെ കായികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ വികാസനത്തിന് പ്രഥമപരിഗണന നൽകേണ്ടതുണ്ട്. കർമ്മോത്സുകത, കായിക വിനോദങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെടാനുള്ള താല്പര്യം എന്നിവ പ്രൈമറി ഘട്ടത്തിലെ കുട്ടികളുടെ പ്രകൃതമാണ്. എന്നാൽ, നിലവിൽ പഠനബോധന പ്രക്രിയകളുടെ ഭാഗമായി വിദ്യാലയങ്ങളിൽ കുട്ടികൾക്ക് കളികളിലും മറ്റ് വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുറവാണ്. കൂടാതെ അധ്യാപകരുടെ താല്പര്യക്കുറവ്, പരിശീലനക്കുറവ്, കായിക അധ്യാപകർ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ, കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ കുറവ്, കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടേയും കളി ഉപകരണങ്ങളുടേയും അഭാവം, രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹകരണക്കുറവ് എന്നിവ കുട്ടികൾക്ക് കളികളിലും മറ്റ് കായിക വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നതിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നു.

ഭാവിതലമുറയുടെ ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ അനിവാര്യതയാണ്. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ കേരളം ഇന്ന് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ലഘൂകരിക്കാനും പരിഹരിക്കാനും മികച്ച ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സാധിക്കും. പ്രൈമറി ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. 'ഹെൽത്തി കിഡ്സ്' എന്ന ഒരു ഗവേഷണപഠനം നിർദ്ദേശിക്കുകയുണ്ടായി. ഗവേഷണപഠനത്തിന്റെ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായി രണ്ടാം ക്ലാസിലേയും നാലാം ക്ലാസിലേയും കുട്ടികൾക്കായി ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിരുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനും കായികനിലവാരത്തിനും, സ്കൂളിലെ നിലവിലെ അന്തരീക്ഷത്തിനും അനുയോജ്യമാണോ എന്ന പരിശോധന നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ കായിക അധ്യാപകർല്ലാത്ത അധ്യാപകർക്കും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി വിനിമയം ചെയ്യാനും പരിശീലിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതും വിലയിരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി അധ്യാപകർക്ക് മൂന്നു ദിവസത്തെ പരിശീലനവും തുടർന്ന് കുട്ടികൾക്ക് അഞ്ച് ദിവസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പരിശീലനവും നടന്നു.

1.1 പഠനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

1. പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി തയ്യാറാക്കി സ്കൂൾ തലത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുന്ന ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത മനസിലാക്കുന്നതിന്
2. പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി തയ്യാറാക്കിയ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ അധ്യാപകർക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിയുന്നതിന്
3. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുമ്പോൾ അധ്യാപകർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും, പരിമിതികളും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും

1.2 പഠന രീതി

മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ പരിശീലന മൊഡ്യൂളിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അധ്യാപകർക്ക് 3 ദിവസത്തെ പരിശീലനം നൽകി. കുട്ടികൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് 2, 4 ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾക്ക് 5 ദിവസത്തെ പരിശീലനത്തിലൂടെ തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത പരിശോധിക്കപ്പെട്ടു. ആനാട് ഗവ. എൽ. പി. സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികളുമായിരുന്നു പഠനത്തിലെ പങ്കാളികൾ. പരിശീലന സമയത്ത് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാനും അധ്യാപകർക്ക് തത്സമയ സഹായം നൽകാനും കായിക അധ്യാപകരും എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. യുടെ റിസോഴ്സ് ഗ്രൂപ്പും ഉണ്ടായിരുന്നു.

സാമ്പിൾ

ക്രമ നമ്പർ	കാറ്റഗറി	എണ്ണം
1.	കുട്ടികൾ ക്ലാസ്സ് - 2	132 (നാലു ഡിവിഷൻ)
2.	കുട്ടികൾ ക്ലാസ്സ് - 4	140 (നാലു ഡിവിഷൻ)
3.	അധ്യാപകർ	10
4.	പരിശീലകർ (റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർ)	4
5.	നിരീക്ഷകർ	2

1.3 ഉപാധികൾ

1. അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി
2. റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി
3. നിരീക്ഷണ പത്രിക

ഇവ കൂടാതെ പരിശീലന ദിവസങ്ങളിൽ തയ്യാറാക്കിയ പ്രക്രിയകളുടെ ഡോക്യുമെന്റേഷൻ റിപ്പോർട്ടുകളും വിശകലനത്തിന് വിധേയമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

1.4 പഠന കാലയളവ്

2019 മാർച്ച് 11 മുതൽ മാർച്ച് 15 വരെയുള്ള 5 ദിവസങ്ങൾ

1.5 പരിമിതികൾ

- കുട്ടികളുടെ എണ്ണക്കൂടുതൽ പരിഗണിച്ചു കൊണ്ട് തന്നെയാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി വിനിമയം ചെയ്തതെങ്കിലും ഓരോ കുട്ടിയെയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ശ്രദ്ധ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതരത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ സാധിച്ചിട്ടില്ല.
- കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക വ്യത്യാസങ്ങൾ പരിഗണിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ പരിമിതികളുണ്ടായിരുന്നു.
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളെ പരിഗണിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനും അവ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനും സാധിച്ചിട്ടില്ല.

അധ്യായം - 2 റിതിശാസ്ത്രം

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം പ്രൈമറി തലത്തിൽ കാര്യക്ഷമമായി നടപ്പിലാക്കുവാൻ 1 മുതൽ 4 വരെയുള്ള ക്ലാസുകളിലെ പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഉദ്ഗ്രഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങളായി നടപ്പിലാക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഒന്നു മുതൽ നാലാം ക്ലാസുവരെയുള്ള കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ട ശാരീരിക ക്ഷമതാ ശേഷികളായ

- Neuromuscular Co - ordination
- Kinesthetic Sense
- Movement Concept
- Fundamental motor skills
- Specialised motor skills

എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു സമാഹാരം തയ്യാറാക്കി. ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ 2, 4 ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള പീരിയഡുകളിലാണ് ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിയത്. രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ 72 മണിക്കൂർ സമയദൈർഘ്യമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണ് തയ്യാറാക്കുന്നത്. ആറുമാസ കാലയളവിൽ ചിട്ടയായി ഇതിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താനാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

2.1 പ്രവർത്തന മേഖലകൾ

2.1.1 ചലനനൈപുണികൾ (Movement Concept Skills)

- Body awareness (ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്)
- Space awareness (പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ ആവശ്യമായ സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്)
- Qualities of Movement (ചലനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ)
- Relationships (ബന്ധങ്ങൾ)

2.1.2 അടിസ്ഥാന ചലന ശേഷികൾ (Fundamental motor Skills)

സഞ്ചരണ ശേഷികൾ

- നടത്തം
- ഓട്ടം
- ചാട്ടം
- ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം
- Side Sliding
- Skipping
- Leaping

അസഞ്ചരണ ശേഷികൾ

- വളയ്ക്കലും നിവർത്തലും
- തള്ളുക, വലിക്കുക
- ആടുക, ചായുക
- തിരിക്കുക, കറങ്ങുക
- Bingo

Body Management Skills

- ചുറുചുറുക്ക് (agility)
- സന്തുലനം (balance)
- അയവ് (flexibility)
- ഏകോപനം (co - ordination)

2.1.3 പ്രത്യേക ചലന നൈപുണികൾ (Specialised motor Skills)

1. Manipulative Skills

- Activities with Hoops, Scarf, Bean bag, Ball, Parachute
- Throwing and Catching
- Kicking

2. Rhythmic Movement Skills

- Banana Dance
- Wellness Dance
- Aerobic Dance

3. Gymnastic Skills

- Body Rolling
- Balance Skills

4. Game Skills

- Balloon Volley
- Combination Relay

2.1.4 Kids Athletics

- Zig - zag and Hurdle Relay
- Cross Hopping
- Forward Squat Jumping
- Ball Throw
- Rotational Throwing

2.1.5 Natural Play

- Creating obstacles using available natural resources

2.1.6 ASAP

- Fire on the Mountain
- Knee Tag
- Toe Tag
- Thumb Wrestling

2.2 പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയാറാക്കൽ

തെരഞ്ഞെടുത്ത മേഖലകളിൽ പ്രൈമറി ക്ലാസുകൾക്ക് അനുയോജ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദീകരിച്ച് എഴുതുകയും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യമായ സമയവിവരപട്ടിക തയാറാക്കുകയും ചെയ്തു.

തയാറാക്കിയതിൽ നിന്ന് തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഗവ. യു.പി.എസ്. പുജപ്പുരയിൽ വിദഗ്ധരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ 2 മണിക്കൂർ നീണ്ട മാതൃകാപരിശീലനം നടത്തി. ഇതിലെ ഫീഡ്ബാക്ക് പരിഗണിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി.

2.3 പഠനം/പ്രക്രിയ

മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികതയും, അധ്യാപകർക്ക് കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് എത്രമാത്രം അനുയോജ്യമാണ് എന്നും അറിയുന്നതിന് ഒരു സ്കൂളിൽ തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിനിയമം ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ചു. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ ആനാട് ഗവ. എൽ. പി. സ്കൂളാണ് ഇതിനായി തെരഞ്ഞെടുത്തത്. 2, 4 ക്ലാസുകളിൽ 4 വീതം ഡിവിഷനുകളിലായി 272 കുട്ടികളാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്തത്. സ്ഥലപരിമിതി, കുട്ടികളുടെ എണ്ണക്കൂടുതൽ എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ മറികടക്കുന്നത് എങ്ങനെ എന്നതു കൂടി അറിയുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യം കൂടി സ്കൂൾ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ ഒരു മാനദണ്ഡമായിരുന്നു. പഠനത്തിന് മുന്നോടിയായി പ്രസ്തുത സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരെക്കൂടി പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയാറാക്കുന്ന ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുപ്പിച്ചു.

പഠനം നടത്തുന്നതിനായി 2-ാം ക്ലാസിലേക്കും 4-ാം ക്ലാസിലേക്കും റിസോർസ്ഗ്രൂപ്പ് പ്രത്യേകം തയാറാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു.

പട്ടിക 2.1

ക്ലാസിലെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ക്ലാസ് - II		ക്ലാസ് - IV	
യൂണിറ്റ്	പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം	യൂണിറ്റ്	പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം
1	13	1	23
II	10	II	10
III	13	III	5
IV	4	IV	2
V	7	V	1

തുടർന്ന് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനുള്ള ടൈംടേബിൾ (അനുബന്ധം-VII) നിരീക്ഷണ പത്രിക (അനുബന്ധം-I), അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി (അനുബന്ധം-II), അധ്യാപക പരിശീലനത്തിനാവശ്യമായ പരിശീലന മോഡ്യൂൾ (അനുബന്ധം-IV) എന്നിവ കൂടി തയ്യാറാക്കി.

പരിശീലനത്തിനുവേണ്ടി തെരഞ്ഞെടുത്ത വിദ്യാലയത്തിന്റെ ഭൗതിക പശ്ചാത്തലത്തിനനുസൃതമായി പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുകയുണ്ടായി. ആരംഭത്തിൽ തന്നെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ഒന്ന്, മൂന്ന് ക്ലാസുകൾക്ക് ഒരു മാതൃകാപരിശീലനം നടത്തുകയും ചെയ്തു.

2.4 അധ്യാപക പരിശീലനം

ആനാട് GLPS ലെ 10 അധ്യാപകർക്ക് (അനുബന്ധം IX) 3 ദിവസം നീണ്ടുനിന്നതും ഉപകരണങ്ങൾ (അനുബന്ധം VIII) ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ളതുമായ പരിശീലനം നൽകി . പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത അധ്യാപകർക്ക് ഏറ്റെടുത്ത് നടത്താൻ പാകത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പരിശീലനത്തിന് ഉപയോഗിച്ചത്.

2.5 പഠനത്തിന്റെ ഘട്ടം - 1

ആനാട് GLPS ലെ രണ്ട്, നാല് ക്ലാസുകളിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികൾക്കും ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിശീലനം ലഭിച്ച അധ്യാപകർ അഞ്ചു ദിവസം നീണ്ടുനിന്ന പരിശീലനം നൽകി. പ്രസ്തുത ക്ലാസുകൾ വിദഗ്ധരുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഒരു ടീം പ്രത്യേക നിരീക്ഷണ പത്രിക ഉപയോഗിച്ച് നിരീക്ഷിച്ച് പ്രായോഗികത വിലയിരുത്തി.

കൂടാതെ പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത അധ്യാപകരുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് (10 പേർ) പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തി. അധ്യാപക പരിശീലകരായി പങ്കെടുത്ത നാല് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകരുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് (അനുബന്ധം III) കൂടി വിശകലനം ചെയ്യപ്പെട്ടു. ഇതിനൊക്കെ പുറമെ തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സാധുത മാതൃകാപരിശീലനം, അധ്യാപകരുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് തുടങ്ങിയവ കൂടി വിശകലനത്തിനും അപഗ്രഥനത്തിനും വിധേയമാക്കി കണ്ടെത്തലുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും റിപ്പോർട്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി.

ദത്തങ്ങളുടെ ക്രോഡീകരണവും അപഗ്രഥനവും

സമഗ്ര ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിക്കുവേണ്ടി പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിലേക്ക് തയ്യാറാക്കിയ തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത പരിശോധനയാണ് ആനാട് ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂളിൽ നടത്തിയത്. പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികതയും പരിശീലന മോഡ്യൂളുകളുടെ പ്രായോഗികതയും വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനാവശ്യമായ ദത്തങ്ങളാണ് ശേഖരിച്ചത്. പ്രധാനമായും മൂന്നുതരത്തിലുള്ള ടൂളുകളാണ് ഇതിനുപയോഗിച്ചത്.

(1) നിരീക്ഷണ പത്രിക

പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത് മുൻകൂട്ടി നിയോഗിക്കപ്പെട്ട നിരീക്ഷകർ നിരീക്ഷണ പത്രികയുടെ സഹായത്തോടെ നിരീക്ഷിച്ച കാര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തി. നിരീക്ഷണ പത്രിക റേറ്റിംഗ് സ്കെയിൽ മാതൃകയിലാണ് തയ്യാറാക്കിയത്. അധ്യാപകരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രായോഗികത, കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിലുള്ള പ്രായോഗികത എന്നീ രണ്ടു മേഖലകളിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങളാണ് ദത്തങ്ങളായി ശേഖരിച്ചത്. തുടർന്ന് നിരീക്ഷണ പത്രികകൾ വിശകലനത്തിന് വിധേയമാക്കി (പട്ടിക 3.1).

(2) അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി

പരിശീലനത്തിലും തുടർന്ന് നടന്ന പ്രായോഗികത പരീക്ഷണത്തിലും പങ്കെടുത്ത 10 അധ്യാപകരിൽ നിന്നും മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ പ്രത്യേക ചോദ്യാവലിയുപയോഗിച്ച് പ്രതികരണങ്ങൾ ശേഖരിച്ചു. താഴെപ്പറയുന്ന മേഖലകളിലാണ് ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്.

- (1) പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിന്റെ ആശയവിനിമയക്ഷമത
- (2) ഇതിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത
- (3) ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം
- (4) പരിശീലനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത
- (5) പ്രവർത്തനം നടത്തുമ്പോൾ കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം
- (6) കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം
- (7) പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ രീതി

ആകെ 15 ചോദ്യങ്ങളാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഉണ്ട്/ഇല്ല വിഭാഗത്തിലും, വിശദീകരിച്ച് ഉത്തരമെഴുതുന്ന വിഭാഗത്തിലും ഉള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ വിശദീകരണം പട്ടിക 3.2ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

(3) റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി

തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ അധ്യാപകരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകരാണ്. ഇവരുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് ശേഖരിക്കുന്നതിനായി ചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കി ദത്തങ്ങൾ ശേഖരിച്ചു. ആകെ എട്ട് ചോദ്യങ്ങളാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഉണ്ട്/ഇല്ല ഉത്തരങ്ങൾ വരുന്ന ചോദ്യങ്ങളും വിശദീകരിച്ച് ഉത്തരമെഴുതേണ്ട ചോദ്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പരിശീലനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത, സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കൽ, ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്രയോഗക്ഷമത പരിശീലനാർത്ഥികളുടെ പരിമിതികൾ, മികവുകൾ പരിശീലനത്തിന്

വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ എന്നീ മേഖലകളാണ് ചോദ്യങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്. വിശകലനം പട്ടിക 3.3ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ഇവ കൂടാതെ ഓരോ ദിവസവും നടത്തിയ പ്രക്രിയ ഡോക്യുമെന്റേഷനുകൾ വിശദമായി പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമായ മേഖലകളിൽ വിശകലനക്കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്.) പട്ടിക 3.4)

ഉപാധികൾ തിരിച്ചുള്ള വിശകലന റിപ്പോർട്ട് ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

പ്രായോഗികത പരിശോധന നിരീക്ഷണ പത്രികയുടെ ക്രോഡീകരണം പട്ടിക 3.1 ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു

പട്ടിക 3.1

പ്രായോഗികത പരിശോധന നിരീക്ഷണ പത്രിക-ക്രോഡീകരണം

വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട നിലയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

അധ്യാപകർ ചെയ്തവ		കുട്ടികൾ ചെയ്തവ	
രണ്ടാം ക്ലാസ്	നാലാം ക്ലാസ്	രണ്ടാം ക്ലാസ്	നാലാം ക്ലാസ്
ഹൈഹൈവ്	പൊതു ഇടം	ഹൈഹൈവ്	സിഗ്നാൽ
വ്യക്തിഗത ഇടം	വ്യക്തിഗത ഇടം	നടത്തം	ഹർഡിൽ റിലേ
നടത്തം	Houdini Hoops	ഓട്ടം	Forward Squat jump
സ്റ്റാച്ചു (Statue)	Fire on the mountain	Knee Tag	Tenni coit
തള്ളുക വലിക്കുക	സിഗ്നാൽ	Toe Tag	Hi-Five
തിരിക്കുക, കറങ്ങുക	ഹർഡിൽ റിലേ	Statue	Treasure Hunt
Activities with hoops	Forward Squat Jump	ചാട്ടം	ബനാനാ ഡാൻസ്
Fire on the mountain		വളക്കലും നിവർത്തലും	വെൽനസ് ഡാൻസ്
Baloon Volley	Hi-Five	തള്ളുക	
Knee tag	ബാക്ക് ട്രോ	വലിക്കുക	
Toe tag	ടെന്നികോയിറ്റ് റിംഗ്	ആടുക	
	ട്രഷർ ഹണ്ട്	ചായുക	
	ബനാനാ ഡാൻസ്	തിരിക്കുക കറങ്ങുക	
	വെൽനസ് ഡാൻസ്	Activities with hoop	
		Fire on the mountain	
		Banana dance	
		Wellness dance	
		Co-operative games	
		Balloon volley	
		Combination Relay	
		Circuit training	
		ബാക്ക് ട്രോ	
		ടെന്നികോയിറ്റ് റിംഗ്	
		ട്രഷർ ഹണ്ട്	
		ബനാനാ ഡാൻസ്	
		വെൽനസ് ഡാൻസ്	

പ്രായോഗിക പരിശോധന നിരീക്ഷണ പത്രിക-ക്രോഡീകരണം (തുടർച്ച)

മെച്ചപ്പെട്ട നിലയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

അധ്യാപകർ ചെയ്തവ		കുട്ടികൾ ചെയ്തവ	
രണ്ടാം ക്ലാസ്	നാലാം ക്ലാസ്	രണ്ടാം ക്ലാസ്	നാലാം ക്ലാസ്
Aerobic Exercise	നടത്തം	Aerobics Exercise	പൊതു ഇടം
ചാട്ടം	ഓട്ടം	Hi-Five	വ്യക്തിഗതയിടം
ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം	ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം	വ്യക്തിഗത ഇടം	നടത്തം
ഗാലപ്പിങ്	നീടാഗ്	ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം	ഓട്ടം
വളക്കലും	Bingo	ഗാലപ്പിംഗ്	ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം
നിവർത്തലും	വാമിങ് അപ്പ്	Bingo	നീ ടാഗ്
ആടുക ചെയ്യുക	പേഴ്സണൽ സ്പേസ്	Activities with Scarf	ബികോ
ബികോ	ക്രോസ് ഹോപ്പിങ്	Stretching	Houdini Hoops
Scarf Activities	കറങ്ങിയുള്ള ഏറ്		Fire on the Mountain
Stretching			വാമിങ് അപ്പ്
Banana Dance			ടെന്നി- കോയ്റ്റ്
Wellness dance			ബാൾ
Co-operative games			പേഴ്സണൽ സ്പേസ്
ASAP Activities			ക്രോസ് ഹോപ്പിങ്
Combination Relay			ഫോർവേഡ് - സ്ക്വാട്ട് ജമ്പ്
Circuit training			കറങ്ങിയുള്ള ഏറ്.

3.2 പ്രായോഗികത പരിശോധന നിരീക്ഷണപത്രികയുടെ വിശകലനം

അധ്യാപകർ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട നിലയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിച്ച അധ്യാപകർക്ക് വളരെ മെച്ചമായി ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഹൈ-ഫൈവ്, വ്യക്തിഗത ഇടം, നടത്തം, ഓട്ടം, സ്റ്റാച്യൂ, നീടാഗ്, ടോടാഗ്, തുള്ളുക വലിക്കുക, തിരിക്കുക കറങ്ങുക, ഹുപ്പ്സ് കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഫയർ ഓൺ ദ മൗണ്ടെയ്ൻ, ബലൂൺ വോളി എന്നിവയാണ്.

നാലാം ക്ലാസുകാരെ പരിശീലിപ്പിച്ച അധ്യാപകരാകട്ടെ സിഗ്സാഗ് ഹർഡിൽ റിലേ, ഫോർവേഡ് സ്കാട്ട് ജമ്പ്, ടെന്നീ കോയിറ്റ് റിങ്ങ്, ടെന്നീ കോയിറ്റ് ബോൾ ട്രോ, ഹൈ-ഫൈവ്, ട്രഷർ ഹണ്ട്, ബനാനാ ഡാൻസ്, വെൽനസ് ഡാൻസ് ഫയർ ഓൺ ദ മൗണ്ടെയ്ൻ, ഹൗഡ്നി ഹുപ്പ്സ്, വ്യക്തിഗത ഇടം, പൊതു ഇടം എന്നീ ആക്റ്റിവിറ്റികൾ വളരെ ഫലപ്രദമായി ചെയ്തു.

കുട്ടികൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട നിലയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഹൈ-ഫൈവ്, നടത്തം, ഓട്ടം, നീ-ടാഗ്, റോടാഗ്, സ്റ്റാച്യൂ, ചാട്ടം, വളയ്ക്കലും നിവർത്തലും, തുള്ളുക വലിക്കുക, ആടുക ചായുക, തിരിക്കുക കറങ്ങുക, ഹുപ്പ്സ് കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഫയർ ഓൺ ദ മൗണ്ടെയ്ൻ, ബനാനാ ഡാൻസ്, വെൽനസ് ഡാൻസ്, കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഗെയിംസ്, ബലൂൺ വോളി, കോമ്പിനേഷൻ റിലേ, സർക്യൂട്ട് ട്രെയ്നിംഗ് എന്നിവയാണ്. അതേപോലെ നാലാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്ത ആക്റ്റിവിറ്റികൾ സിഗ്സാഗ് ഹർഡിൽ റിലേ, ഫോർവേഡ് സ്കാട്ട് ജമ്പ്, ടെന്നീസ് കോയിറ്റ് റിങ്ങ്, ഹൈഫൈവ്, ബനാനാ ഡാൻസ്, ട്രഷർഹണ്ട് എന്നിവയാണ്.

അധ്യാപകർ മെച്ചപ്പെട്ട നിലയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിച്ച അധ്യാപകർക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞ ആക്ടിവിറ്റികൾ എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസ്, ചാട്ടം, ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം, ഗാലപ്പിങ്, വളയ്ക്കലും നിവർത്തലും, ആടുകചായുക, ബിങ്കോ ഗെയിം, സ്കാർഫ് ആക്ടിവിറ്റീസ്, സ്ക്രൈപ്പിങ് ബനാനാ ഡാൻസ്, വെൽനസ് ഡാൻസ്, കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഗെയിംസ്, ASAP പ്രവർത്തനങ്ങൾ, കോമ്പിനേഷൻ റിലേ, സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ് എന്നിവയാണ്.

നാലാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിച്ച അധ്യാപകർക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞ ആക്ടിവിറ്റികൾ നടത്തം, ഓട്ടം, നീടാഗ്, ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം ബിങ്കോ ഗെയിം, വാമിംഗ് അപ്പ്, പേഴ്സണൽ സ്പേസ്, ക്രോസ് ഹോപ്പിംഗ്, കറങ്ങിയുള്ള ഏറ് എന്നിവയാണ്.

കുട്ടികൾ മെച്ചപ്പെട്ട നിലയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ എയ്റോബിക്സ് ഡാൻസ്, ഹൈ-ഫൈവ്, വ്യക്തിഗത ഇടം, ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം, ഗാലപ്പിങ്, ബിങ്കോ ഗെയിം, സ്കാർഫ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, സ്ക്രൈപ്പിംഗ് എന്നിവയാണ്.

എന്നാൽ നാലാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൊതു യിടം, വ്യക്തിഗതയിടം, നടത്തം, ഓട്ടം, ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം, നീ ടാഗ്, ബിങ്കോ ഗെയിം, ഹുഡ്നി ഹുപ്പ്സ്, ഫയർ ഓൺ ദ മൗണ്ടെയ്ൻ, വാമിംഗ് അപ്പ്, ടെന്നീ കോയിറ്റ് ബോൾ, പേഴ്സണൽ സ്പേസ്, ക്രോസ് ഹോപ്പിംഗ്, ഫോർവേഡ് സ്കാട്ട് ജമ്പ്, കറങ്ങിയുള്ള ഏറ് എന്നിവയാണ്.

അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലിയുടെ വിശകലനം പട്ടിക 3.2 ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക 3.2

അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി

ദത്തങ്ങളുടെ ക്രോഡീകരണം

ക്രമ നമ്പർ	ഇനങ്ങൾ	ഉണ്ട് എന്ന് പറഞ്ഞവർ	%	ഇല്ല എന്ന് പറഞ്ഞവർ	%	റിമാർക്സ്
1.	പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രതിപാദനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന വരുന്ന ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്	10	100	-	-	-
2.	പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വായിച്ച് ഗ്രഹിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്	10	100	-	-	-
3.	പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിനിയോഗിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.	10	100	-	-	-
4.	പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്	7	70	3	30	വെൽനസ് ഡാൻസ് പൂർത്തിയാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല
5.	വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസമായി ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.	10	100	-	-	-
6.	വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.	8	80	2	20	hoops, balls scarf ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല
7.	സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അവതരണത്തിൽ അപര്യാപ്തതയുള്ളതായി താങ്കൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ.	5	50	5	50	അപര്യാപ്തത അനുഭവപ്പെട്ട ഘടകം ദാഷ്യം (20%) വിവരണരീതിയുമാണ് (30%)

ക്രമ നമ്പർ	ഇനങ്ങൾ	ഉണ്ട് എന്ന് പറഞ്ഞവർ	%	ഇല്ല എന്ന് പറഞ്ഞവർ	%	റിമാർക്സ്
8.	ലഭിച്ച പരിശീലനം താങ്കൾക്ക് തൃപ്തികരമായിരുന്നുണ്ടോ?	10	100	-	-	പരിശീലനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സി.ഡികൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം
9.	പ്രവർത്തന സമാഹാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള താങ്കളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ					1. ലളിതവും വ്യക്തവുമായ രീതിയിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാഠഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി നൽകുക. 2. കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകുക.
10.	പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിനിയോഗം ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ?	3	30	7	70	വിവിധ ചട്ടങ്ങളും സ്കാർഫ് കൊണ്ടുള്ളതും ബീൻബാഗ് കൊണ്ടുള്ളതുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയക്കുറവ് കൊണ്ട് ബുദ്ധിമുട്ടുന്നുണ്ട്.
11.	എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും (ദിനശേഷിയുള്ള കുട്ടികൾക്കും) ഒരുപോലെ പങ്കാളികളാകാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ളത്.	6	60	4	40	പങ്കാളികളാകാൻ പറ്റാത്തവയായി Natural Play യും Rhythmic ഉം ഉണ്ട്.
12.	സമാഹാരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും അക്കാദമിയുമായ വികാസത്തിന് ഉതകുന്നവയാണ്.	10	100	-	-	-
13.	സമാഹാരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ഭാവിതല കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉതകുന്നതാണ്.	10	100	-	-	-
14.	സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് പരസ്പര സഹകരണമനോഭാവം വളർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.	10	100	-	-	-
15.	മറ്റ് വിഷയങ്ങളുമായി ഉദ്ഗ്രാഹിത സമീപനം സമാഹാരത്തിൽ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.	10	100	-	-	-

3.3. അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി ക്രോഡീകരിച്ചതിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ

വിശകലനം

പ്രായോഗികത പരിശോധനയ്ക്ക് ക്ലാസ് 2, ക്ലാസ് 4 നു വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയ സമാഹാരത്തിലെ ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് മുഴുവൻ അധ്യാപകരും (100%) അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. അതുപോലെ സമാഹാരത്തിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കാനും അവ വിനിയമം ചെയ്യാനും വളരെ പെട്ടെന്ന് സാധിക്കുന്നുണ്ടെന്നും എല്ലാ അധ്യാപകരും പറഞ്ഞു. സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പൂർത്തീകരണത്തിന് അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള സമയം പര്യാപ്തമായിരുന്നുവെന്ന് 70% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ 30% അധ്യാപകർ അപര്യാപ്തമായിരുന്നെന്ന അഭിപ്രായമാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയത്. പ്രത്യേകിച്ചും, വെൽനസ് ഡാൻസിന് സമയം തീരെ തികഞ്ഞില്ല എന്ന അഭിപ്രായം ഉയർന്നു.

ഉപകരണത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ഏറ്റെടുത്ത് നടത്തുന്ന കിഡ്സ് അത്ലറ്റിക്സ്, മാനിപ്പുലേറ്റീവ് സ്കിൽസ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ അനായാസമായി കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് 100% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. അതോടൊപ്പം ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി തന്നെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് 80% അധ്യാപകരും പറഞ്ഞു. 20% പേർ ഹുഫ്സ്, സ്കാഫ്, ബോൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് താമസം നേരിടുന്നതായി പറഞ്ഞു. പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമാഹാരത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാഷശൈലിയും (20%പേർ) വിവരണരീതിയും (30% പേർ) അപര്യാപ്തതയായി ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചപ്പോൾ 50% അധ്യാപകർക്ക് യാതൊരുവിധ പോരായ്മയും ഇല്ല എന്ന അഭിപ്രായമാണ്. തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗിക പരിശോധനയുടെ ഭാഗമായി അധ്യാപകർക്ക് വേണ്ടി നടത്തിയ പരിശീലനം തൃപ്തികരമായിരുന്നുവെന്ന് 100% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. എന്നാൽ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടാൻ പാഠഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും നൽകാൻ കഴിയേണ്ടതുണ്ട് എന്ന അഭിപ്രായവും അവർ രേഖപ്പെടുത്തി. ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ-വിവിധതരം ചാട്ടങ്ങൾ, സ്കാർഫ്, ബീൻബാഗ് എന്നിവ കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയക്കുറവ് മൂലം കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് ഉളവാക്കിയതായി 70% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

പ്രത്യേകപരിഗണന വേണ്ട കുട്ടികൾക്കടക്കം പങ്കാളികളാകാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്ന കാഴ്ചപ്പാടിൽ 60% പേർ 'അതെ' എന്നും 40% 'അല്ല' എന്നും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. അതിൽ 'നാച്ചുറൽ പ്ലെയും റിതമിക്സും 'അല്ല' എന്ന വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടും. കൂടാതെ സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികാസത്തിന് ഉതകുന്നവയാണ് എന്നും, ഭാവിതല കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമാണെന്നും, പരസ്പര സഹകരണ മനോഭാവം വളർത്താൻ സാധിക്കുന്നവയാണെന്നും, ഉദ്ഗ്രഹിത രീതിയിൽ ക്ലാസിൽ നടപ്പിലാക്കാൻ യോജിച്ചവയാണ് എന്നും 100% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലിയുടെ വിശകലനം പട്ടിക 3.3 ൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക 3.3
റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലിയുടെ വിശകലനം

ക്രമ നമ്പർ	ഇനങ്ങൾ	ഉണ്ട് എന്ന് പറഞ്ഞവർ	ഇല്ല എന്ന് പറഞ്ഞവർ	റിമാർക്സ്
1	സമാഹാരത്തിലെ ആശയങ്ങൾ പരിശീലന വേളയിൽ സ്കൂൾ അധ്യാപകർ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.	3	1	എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
2.	സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലന വേളയിൽ നന്നായി പരിശീലിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.	4	-	
3.	സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലന വേളയിൽ സമയബന്ധിതമായി അധ്യാപകർക്ക് പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.	2	2	നാലാം ക്ലാസിലെ ഒന്നാം യൂണിറ്റിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചില്ല.
4.	വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസമായി അധ്യാപകർക്ക് പരിശീലന വേളയിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.	4	-	
5.	പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി തെരഞ്ഞെടുത്ത എല്ലാ അധ്യാപകർക്കും വിജയകരമായി പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.	4	-	
6.	പരിശീലന വേളയിൽ അധ്യാപകർക്ക് പ്രത്യേക പ്രയാസങ്ങൾ ഉളവാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടോ?	3	1	ഫ്രോം ജംപ്, പുഷ് അപ്പ്, സിറ്റ് അപ്പ്, സെട്രച്ചിങ് എക്സർസൈസുകൾ എന്നിവയാണ് പ്രയാസമുണ്ടാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

- സമാഹാരത്തിലെ ആശയങ്ങൾ പരിശീലനവേളയിൽ എല്ലാ അധ്യാപകരും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട് എന്ന പ്രസ്താവനയോട് നാലിൽ മൂന്ന് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകരും 'ഉണ്ട്' എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തി
- സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലനവേളയിൽ നന്നായി പരിശീലിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് എല്ലാ റിസോഴ്സ് അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അധ്യാപക പരിശീലനവേളയിൽ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന പ്രസ്താവനയോട് രണ്ട് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർ യോജിക്കുകയും രണ്ടു പേർ വിരോധിക്കുകയും ചെയ്തു.
- വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അധ്യാപകർക്ക് അനായസമായി പരിശീലന വേളയിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന പ്രസ്താവനയോട് നാല് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകരും യോജിച്ചു.
- പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായ എല്ലാ അധ്യാപകർക്കും നല്ല നിലയിൽ പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് എല്ലാ റിസോഴ്സ് അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- പരിശീലനവേളയിൽ അധ്യാപകർക്ക് പ്രയാസമുണ്ടാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് മൂന്ന് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ഇതിനുള്ള കാരണങ്ങളായി അധ്യാപകരുടെ ചില ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, വസ്ത്രധാരണ രീതി, ചില സഞ്ചരണ അസഞ്ചരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണക്കുറവ് എന്നിവയാണെന്ന് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുകയുണ്ടായി.

ഈ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരമായി അവർ മുന്നോട്ട് വച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഐ.സി.റ്റി ഉപയോഗിച്ച് കൊണ്ട് അധ്യാപകർക്ക് പരിശീലനം നൽകുക, സഞ്ചരണ അസഞ്ചരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പരിശീലനം നൽകുക എന്നിവയാണ്.

- അധ്യാപകപരിശീലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർ നൽകിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.
 - പരിശീലന കാലയളവിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂട്ടണം.
 - കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അനുയോജ്യമായ വസ്ത്രം ധരിക്കണം.
 - പരിശീലനത്തിന് കൂടുതൽ സമയം ലഭ്യമാകാൻ പരിശീലനം റസിഡൻഷ്യൽ ആക്കണം.
 - വീഡിയോ പ്രദർശനം പരിശീലന വേളയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
 - സ്പ്രെച്ചിംഗ് വ്യായാമ മൂറുകളിൽ കൂടുതൽ പരിശീലനം നൽകണം.
- അധ്യാപക പരിശീലനം മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു.
 - പരിശീലന സമാഹാരം കൂടുതൽ വിപുലീകരിക്കണം.
 - അധ്യാപക പരിശീലനത്തിൽ ഐ.സി.റ്റി യുടെ ഉപയോഗം കാര്യക്ഷമമാക്കണം.
 - കുട്ടികൾക്കായി കൂടുതൽ കളികൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

3.4 അധ്യാപകരുടെ വ്യക്തിഗത പ്രതികരണങ്ങളുടെ സംഗ്രഹം പട്ടിക 3.4 ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക 3.4

അധ്യാപകരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ

മികവുകൾ	പരിമിതികൾ
<ul style="list-style-type: none"> • ടിപ്പ് ആക്ടിവിറ്റികൾ (Warm up activities) വളരെ രസകരമായിരുന്നു. • എല്ലാകുട്ടികളും വളരെ ആസ്വദിച്ചാണ് ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്തത്. • അതിർ കണ്ടെത്തുക എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കുട്ടികളിൽ അതിർ എന്ന ആശയം രൂപപ്പെടുന്നു. (വീട്, സ്കൂൾ, പഞ്ചായത്ത്, ജില്ല, സംസ്ഥാനം-അതിരുകൾ) • പേഴ്സണൽ സ്പെൽസ് ഒരു പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ സ്വതന്ത്രമായ സ്ഥലം ആവശ്യമാണ് എന്ന ധാരണ രൂപപ്പെടുന്നു. • നടത്തം, ഓട്ടം, ചാട്ടം എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എല്ലാ കുട്ടികളും പങ്കെടുത്തു. (സഞ്ചരണശേഷികൾ) • Bingo പ്രവർത്തനം കുട്ടികൾ ഏറ്റെടുത്ത് നന്നായി ചെയ്ത പ്രവർത്തനമാണ്. • Scarf catching, Beanbag, Fire on the Mountain, Dragon tail എന്നിവ വളരെ ഉത്സാഹത്തോടെയും മത്സരബുദ്ധിയോടെയും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു. Fire on the mountain ഗണിത പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വളരെ പ്രയോജനപ്രദമായിരുന്നു. (ചതുഷ്ക്രിയകൾ പഠിപ്പിക്കാൻ) • Hurdle Jump, Squat Jump, Medicinal Ball എന്നിവ മികച്ച നിലവാരമുള്ള പ്രവർത്തനമായിരുന്നു. 	<ul style="list-style-type: none"> • കൂടുതൽ ടിപ്പ് ആക്ടിവിറ്റികൾ (Warm up activities) ഉൾപ്പെടുത്തണം. • പേഴ്സണൽ സ്പെൽസിനോടൊപ്പം ഹോം ബേൽസ് പരിചയപ്പെടാതെ പരിമിതിയായിരുന്നു. • കൃത്യമായ വിലയിരുത്തലും തിരുത്തലും നടത്താൻ സമയബന്ധിതമായി കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. (ഒരു ക്ലാസിൽ ഒരു പ്രവർത്തനം-അതായത് ചാട്ടമാണെങ്കിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ചാട്ടം, നടത്തമാണെങ്കിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തരം നടത്തം) • കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കൂടുതൽ • പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂടുതൽ (1, 2 ക്ലാസുകളിൽ) • നിറമുള്ള ചിത്രങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം • വിശദീകരണങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലാകണം. • രണ്ട് സ്കാർഫ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിട്ടു. • ഉപകരണങ്ങളുടെ പരിചയക്കുറവുണ്ടായിരുന്നു.

<p style="text-align: center;">മി.ക.വ.കൾ</p>	<p style="text-align: center;">പരിമിതികൾ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Wellness Dance, Banana Dance എന്നിവ വളരെ രസകരമായി ഏറ്റെടുത്തു. Wellness Dance കഥയിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ടപ്പോൾ വളരെ രസകരമായിരുന്നു. ബനാനയ്ക്ക് പകരം ഫ്രൂട്ട് മാറ്റി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. പരിസരപഠനത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വളരെ പ്രയോജനമാണ്. • Treasure Hunt എന്ന പ്രവർത്തനം കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും ബുദ്ധിപരവുമായ കഴിവുകൾ വളർത്താൻ കഴിയുന്ന പ്രവർത്തനമാണ്. ഇത് പൊതു വിജ്ഞാനം ഗണിതം, മലയാളം, പരിസരപഠന, ഇംഗ്ലീഷ് എന്നീ വിഷയങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാനുള്ള പഠനപ്രവർത്തനമായി മാറ്റാൻ കഴിയും. 	<ul style="list-style-type: none"> • കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കൂടുതൽ ആയതുകൊണ്ട് ഓരോ കുട്ടിയേയും സൂക്ഷ്മമായി വിലയിരുത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ല. • ഒരു ക്ലാസിൽ ഒരു അധ്യാപകൻ മാത്രമാകുമ്പോൾ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. • ഒരു ക്ലാസിനെ വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി മാത്രമേ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

അധ്യായം - 4
കണ്ടെത്തലുകൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

4.1 കണ്ടെത്തലുകൾ

- രണ്ടാം ക്ലാസിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഹൈ ഫൈവ്, നടത്തം, ഓട്ടം, Knee Tag, Toe Tag, Statue, ചാട്ടം, വളക്കലും നിവർത്തലും, ആടുക, ചായുക, തള്ളുക, വലിക്കുക, തിരിക്കുക, കറങ്ങുക, ഹുപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, Fire on the Mountain, Banana Dance, Wellness Dance, Co-operative Games, Balloon Volley, Combination Relay, Circuit Training എന്നിവ രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്തു. ബാക്കി പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിലും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുത്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ രണ്ടാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾക്ക് പ്രായോഗികമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണെന്ന് പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞു.
- രണ്ടാം ക്ലാസിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, ഹൈഫൈവ്, വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്തൽ, നടത്തം, ഓട്ടം, സ്റ്റാച്യു, നീ ടാഗ്, തള്ളുക, വലിക്കുക, തിരിക്കുക, കറങ്ങുക, ഹുപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, Fire on the Mountain, Balloon Volley എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത അധ്യാപകർക്ക് കുട്ടികളെ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കാനായി എന്ന് പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തി. മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കാനാവുന്നുണ്ട് എന്നും പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തി.
- രണ്ടാം ക്ലാസിലെ തെരഞ്ഞെടുത്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് യോജിച്ചവയാണെന്ന് പഠനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും അധ്യാപകരേയും കുട്ടികളേയും സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പരിശീലനത്തിന് യോജിച്ചതാണെന്ന് കണ്ടെത്തി.
- നാലാം ക്ലാസിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ Zig - Zag, ഹർഡിൽ റിലേ, Forward Squat - Jump, Tennioit Ring, ഹൈ ഫൈവ്, നിധിവേട്ട, ബനാന ഡാൻസ്, വെൽനെസ് ഡാൻസ് എന്നിവ കുട്ടികൾക്ക് വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു. അതോടൊപ്പം മറ്റെല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും നല്ല രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു പ്രവർത്തനം പോലും ശരാശരി നിലവാരത്തിലോ, മോശമായോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.
- നാലാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിച്ച അധ്യാപകർക്ക് ഹൈ ഫൈവ്, വ്യക്തിഗത ഇടം, പൊതു ഇടം, ഹൗഡ്നി ഹുപ്പ്, Fire on the Mountain, Zig - Zag Relay, Forward Squat - Jump, ബാക്ക് ട്രോ, Tennioit, Ring, നിധിവേട്ട, ബനാന ഡാൻസ്, വെൽനെസ് ഡാൻസ് എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ കുട്ടികളെ കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ഒരു പ്രവർത്തനം പോലും ശരാശരി നിലവാരത്തിലോ മോശമായോ പരിശീലിപ്പിക്കപ്പെട്ടില്ല.
- നാലാം ക്ലാസിലെ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പരിശീലനത്തിന് യോജിച്ചതാണെന്ന് പഠനം കണ്ടെത്തി.

- തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം അധ്യാപകരെ നിർദ്ദിഷ്ട സമയത്തിനുള്ളിൽ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്ക് സാധിച്ചിട്ടില്ല.
- പരിശീലനത്തിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ വളരെ അനായാസമായി ഉപയോഗിക്കാൻ അധ്യാപകർക്കും കുട്ടികൾക്കും സാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് പഠനം കണ്ടെത്തി.
- അധ്യാപകർക്ക് ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങൾ, വസ്ത്രധാരണരീതി, ചില പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണക്കുറവ് എന്നിവയാണ് ഇതിന് കാരണങ്ങളായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്.
- കുട്ടികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഗെയിമുകൾ (കളികൾ) കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവ രസകരമാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും എന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- ഓരോ ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷവും സമയബന്ധിതമായി സ്വയം വിലയിരുത്തലിനും തിരുത്തലിനും അവസരം ലഭിച്ചത്. വരും ദിവസങ്ങളിൽ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് അവസരം ഒരുക്കി.
- രണ്ടാം ക്ലാസിൽ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണക്കൂടുതൽ ഉണ്ട്.
- പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പൂരകമായി പല പ്രവർത്തനങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട് (ഗണിതം, മലയാളം, EVS, English) എന്നത് ഈ പരിപാടിയിലൂടെ മികവാണ് എന്ന് കണ്ടെത്തി.
- അധ്യാപക പരിശീലനത്തിന് വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയ സമാഹാരത്തിലെ ആശയങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാനും വിനിമയം ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നവയാണെന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും (100%) അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള ആശയങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും വിനിമയം ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കപ്പെട്ട സമയം പര്യാപ്തമായിരുന്നുവെന്ന് 70% അധ്യാപകർ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ അപര്യാപ്തമായിരുന്നുവെന്ന അഭിപ്രായമാണ് 30% അധ്യാപകർ രേഖപ്പെടുത്തിയത്. വെൽനസ് ഡാൻസ് പോലെയുള്ള റിഥമിക് ഐറ്റങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം അനുവദിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്നാണ് ഭൂരിഭാഗം അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ചെയ്യേണ്ട ഇനങ്ങളായ കിഡ്സ് അത്ലറ്റിക്സ്, മാനിപ്പുലേറ്റീവ് ആക്ടിവിറ്റികൾ എന്നിവ അനായാസം കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും (100%) അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- ഹുപ്സ്, സ്കാർഫ്, ബോൾ, ബീൻബാഗ് എന്നീ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി തീർക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്ന് 20% അധ്യാപകർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടപ്പോൾ ഭൂരിപക്ഷം (80%) അധ്യാപകരും സമയക്കുറവിന്റെ പ്രശ്നമുണ്ടായില്ല എന്ന അഭിപ്രായമാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയത്.
- പരിശീലന സമാഹാരത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാഷ ശൈലി 20% അധ്യാപകർക്കും, പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിവരണരീതി 30% അധ്യാപകർക്കും പ്രശ്നമായി തോന്നിയപ്പോൾ 50% അധ്യാപകരും അത്തരം പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമുണ്ടായില്ലെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു.

- ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി നടന്ന അധ്യാപക പരിശീലനം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടാൻ പാഠഭാഗങ്ങളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ടെന്ന് എല്ലാ അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.
- കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് ഉള്ളവാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങളായി 70% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടവ വിവിധതരം ചാട്ടങ്ങളും സ്കാർഫ്, ബീൻബാഗ് എന്നിവകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ്.
- നാച്ചുറൽ പ്ലേ (ഉദാ: ട്രഷർ ഹണ്ട്), റിഥമിക് ആക്ടിവിറ്റികൾ എന്നിവ പ്രത്യേക പരിഗണന വേണ്ട കുട്ടികൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവയല്ല എന്ന അഭിപ്രായമാണ് 60% അധ്യാപകരും രേഖപ്പെടുത്തിയത്.
- സമാഹാരത്തിൽ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികസനത്തിന് ഉതകുന്നവയും, ഭാവിതലമുറയുടെ കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമായവയും, സഹകരണമനോഭാവം വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നവയും, ഉദ്ഗ്രഥിത രീതിക്ക് യോജിച്ചവയുമാണെന്ന് 100% അധ്യാപകരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

4.2 നിഗമനങ്ങൾ

- ആരോഗ്യ - കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസമായി പരിശീലിപ്പിക്കാൻ കായിക അധ്യാപകർ അല്ലാത്ത അധ്യാപകർക്കും സാധിക്കുന്നുണ്ട്.
- തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ അധ്യാപകർക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ട്.
- പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിലെ (2, 4 ക്ലാസുകളിലെ) കുട്ടികൾക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസം പരിശീലിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്.
- തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കാനും പരിശീലിപ്പിക്കാനും കൂടുതൽ സമയം ആവശ്യമാണ്.
- പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിശദീകരണങ്ങൾ കൂടുതൽ ലളിതവും കൃത്യവും സ്വയം വിശദീകരണ ക്ഷമവുമാകണം.
- കൂടുതൽ രസകരമായ കളികൾ/പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തന പരിപാടി വിപുലീകരിക്കണം.
- തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികളെ കൂടി പരിഗണിച്ച് ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ഉദ്ഗ്രഥിക്കാനുള്ള കൂടുതൽ സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തണം.

4.3 നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- തെരഞ്ഞെടുത്ത ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ നടപ്പിൽ വരുത്തി വിജയപ്രദമായ സ്ഥിതിക്ക് അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- അധ്യാപകരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് ചില മാറ്റങ്ങളോടെ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്.

- ഓരോ ദിവസത്തെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഗെയിമുകൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രവർത്തനങ്ങൾ രസകരമാക്കേണ്ടതാണ്.
- അധ്യാപകർക്കും കുട്ടികൾക്കും പരിശീലന സമയത്ത് സൗകര്യപ്രദമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാവുന്നതാണ്.
- കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനായി ഉപകരണങ്ങൾ (ലളിതവും അപകട രഹിതവുമായവ) കണ്ടെത്തി നൽകേണ്ടതാണ്.
- പ്രത്യേക പരിഗണന ആവശ്യമായ കുട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി നൽകേണ്ടതാണ്.
- ഓരോ പ്രവർത്തനവും ലളിതവും സ്വയം വിശദീകരണക്ഷമമവുമാകാൻ ചിത്രങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.
- ആരോഗ്യകായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സ്വാശീകരണത്തിനും സഞ്ചരണ അസഞ്ചരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ശരിയായ ധാരണ കൈവരിക്കാൻ വീഡിയോ ചിത്രീകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
- കൂടുതൽ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദിഷ്ടകാലയളവിൽ നടപ്പിലാക്കി ഗവേഷണപരമായ ഫലപ്രാപ്തി നിർണ്ണയം നടത്തേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി പ്രാരംഭ അവസ്ഥാപനം (Pre - test) അന്തിമ ഫലനിർണ്ണയം (Post-test) എന്നിവ കൂടി പരിഗണിക്കണം.
- അധ്യാപക പരിശീലനം മതിയായ സമയം ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ഘട്ടം ഘട്ടമായി നടപ്പാക്കിയാൽ പരിശീലനം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകും.
- കുട്ടികളുടെ പരിശീലനത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടത്തിലും വിദഗ്ധരുടെ മോണിറ്ററിംഗ് ആവശ്യമാണ്.
- വ്യത്യസ്തഘട്ടങ്ങളിൽ അവലോകന യോഗങ്ങൾ, സന്ദർശനങ്ങൾ, ഡോക്യുമെന്റേഷൻ എന്നിവ നടത്തിക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- സ്വയം വിലയിരുത്തൽ, സമയബന്ധിതമായ വിലയിരുത്തൽ, നിരീക്ഷണം എന്നിവയ്ക്കുള്ള ഉപാധികൾ നിർമ്മിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിന് സഹായകരമാകും.
- അധ്യാപക പരിശീലനത്തിൽ വെൽനസ് ഡാൻസ് പോലെയുള്ള റിഥമിക് ഐറ്റംസിനും ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ സമയം നൽകേണ്ടതാണ്.
- പരിശീലനത്തിനായുള്ള പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ചില സാങ്കേതികപദങ്ങൾ, വിവരണരീതി എന്നിവ എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. അതിനാൽ പദങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വിശദീകരണ പദങ്ങളും, വിവരണരീതി എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റുന്ന തരത്തിലുള്ള ചിത്രീകരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തണം.

- ആരോഗ്യ- കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന പല പ്രവർത്തനങ്ങളും പാഠഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താവുന്നതാകയാൽ പഠനപ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകാൻ പരമാവധി ശ്രദ്ധിക്കണം.
- തെരഞ്ഞെടുത്ത എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികസനത്തിന് ഉതകുന്നവയും കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായവയും, സഹകരണ മനോഭാവം വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയുമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

കുട്ടികളുടെ സർവതോന്മുഖമായ വികസനമാണ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. ഇതിൽ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അർഹമായ പരിഗണന പ്രൈമറി തലത്തിൽ നൽകാത്ത സാഹചര്യമാണ് നിലവിലുള്ളത്. ഇത് കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വികാസത്തിന് തടസമായി നിൽക്കുന്നു എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്. അതിനാൽ നിലവിലെ കുറവുകളെ പരിഹരിക്കാൻ തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉതകും എന്ന പ്രതീക്ഷയിലേക്കാണ് പഠനത്തിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്.



അനുബന്ധം-I

SCERT KERALA

‘ഹെൽത്തി കിഡ്സ്’

നിരീക്ഷണ പത്രിക

ക്ലാസ്സ് : 2/4

Sl. No.	പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പേര്	അധ്യാപകർക്ക് പരിശീലിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്				കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്				നിർദ്ദേശങ്ങൾ/നിരീക്ഷണങ്ങൾ
		വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട്	വളരെ കുറവ്	തീരെയില്ല	വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട്	വളരെ കുറവ്	തീരെയില്ല	വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട്	തീരെയില്ല	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

നിരീക്ഷണ പുതിക തുടർച്ച

- 2. സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷം - വരദേത്തങ്ങ മാറ്റങ്ങൾ
- 3. അധ്യാപക പരിശീലനം- ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ
- 4. പരിശീലന സാമഗ്രികൾ- ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ
- 5. പരിശീലനസമയം- ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ
- 6. നിരീക്ഷിച്ച മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

സ്ഥലം :

തീയതി :

നിരീക്ഷകന്റെ പേരും ഒപ്പും

അനുബന്ധം-II



എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി
ഹെൽത്തി കിഡ്സ്

പ്രൈമറിതല കുട്ടികൾക്കുള്ള സമഗ്ര ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടി 2018 - 19

അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി

അധ്യാപകന്റെ/അധ്യാപികയുടെ പേര് : _____
സ്കൂൾ : _____

1. പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രതിപാദനത്തിൽ ഉൾച്ചേർന്നുവരുന്ന ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല
2. പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വായിച്ച് ഗ്രഹിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല
3. പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിനിമയം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല

ഇല്ലെങ്കിൽ അവ ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആണ് മാർക്കിടുക.

പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- Locomotor _____
- Non Locomotor _____
- Manupulative _____
- Rythmics _____
- Natural Play _____

4. പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല

ഇല്ലെങ്കിൽ അവ ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്.

5. വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസമായി ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല

എ. ഇല്ലെങ്കിൽ അവ ഏതെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്?

ബി. അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

6. വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉണ്ട് ഇല്ല

എ. ഇല്ലെങ്കിൽ അവ ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്?

ബി. അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

7. സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അവതരണത്തിൽ അപര്യാപ്തതയുള്ളതായി താങ്കൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ? ഉണ്ട് ഇല്ല

ഉണ്ടെങ്കിൽ താങ്കൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ട ഘടകം ഏത്/ഏതൊക്കെ?

ഭാഷ ശൈലി

വിവരണരീതി

ചിത്രങ്ങൾ

മറ്റുള്ളവ

8. ലഭിച്ച പരിശീലനം തൃപ്തികരമായിരുന്നോ? അതെ അല്ല

എ. ഇല്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

ബി. പരിശീലനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

9. പ്രവർത്തന സമാഹാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള താങ്കളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

10. പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിനിമയം ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉളവാക്കിയവ ഉണ്ടോ?

ഉണ്ട് ഇല്ല

എ. ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏവ?

ബി. അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

11. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും (ഭിന്നശേഷിയുള്ള കുട്ടികൾക്കും) ഒരുപോലെ പങ്കാളികൾ ആകാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ളത്.

അതെ അല്ല

എ. അല്ലെങ്കിൽ ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

12. സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും അക്കാദമികവുമായ വികാസത്തിന് ഉതകുന്നതാണ്.

അതെ അല്ല

13. സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ഭാവി കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉതകുന്നതാണ്.

അതെ അല്ല

14. സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കുട്ടികളിൽ പരസ്പര സഹകരണ മനോഭാവം വളർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉണ്ട് ഇല്ല

15. മറ്റു വിഷയങ്ങളുമായി ഉദ്ഗ്രഥിത സമീപനം പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിൽ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഉണ്ട് ഇല്ല



അനുബന്ധം-III

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി - കേരളം

ഹെൽത്ത് കിഡ്സ്

പ്രൈമറിതല കുട്ടികൾക്കുള്ള സമഗ്ര ആരോഗ്യ കായിക

വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടി 2018-19

റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ചോദ്യാവലി

റിസോഴ്സ് അധ്യാപകൻ/അധ്യാപികയുടെ പേര് :.....

ഉദ്യോഗപ്പേര്, സ്കൂളിന്റെ പേര് :.....

.....
.....
.....

1. സമാഹാരത്തിലെ ആശയങ്ങൾ പരിശീലന വേളയിൽ സ്കൂൾ അധ്യാപകർ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല

2. സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലന വേളയിൽ നന്നായി ചെയ്യാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല

ഇല്ലെങ്കിൽ അവ ഏതൊക്കെ?

a)
.....
.....

3. സമാഹാരത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലന വേളയിൽ സമയബന്ധിതമായി അധ്യാപകർക്ക് പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഉണ്ട് ഇല്ല

ഇല്ലെങ്കിൽ അവ ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്?

.....
.....
.....

4. വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനായാസമായി അധ്യാപകർക്ക് പരിശീലന വേളയിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉണ്ട് ഇല്ല

a) ഇല്ലെങ്കിൽ അവ ഏതെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്?

.....
.....
.....

b) അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ:

5. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി തിരഞ്ഞെടുത്ത എല്ലാ അധ്യാപകർക്കും വിജയകരമായി പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉണ്ട് ഇല്ല

a) ഇല്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ:

6. പരിശീലന വേളയിൽ അധ്യാപകർക്ക് പ്രത്യേക പ്രയാസങ്ങൾ ഉള്ളവാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടോ? ഉണ്ട് ഇല്ല

a) ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏവ?

b) അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ:

c) അതിനുള്ള പരിഹാരം:

7. അധ്യാപക പരിശീലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----
- 4) -----
- 5) -----

8. അധ്യാപക പരിശീലനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള താങ്കളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----
- 4) -----
- 5) -----

അനുബന്ധം-IV

ട്രെയ്നിംഗ് മോഡ്യൂൾ

ആമുഖം

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം പ്രൈമറിക്ലാസുകളിൽ നിന്നുതന്നെ തുടങ്ങണമെന്ന തിരിച്ചറിവ് നമുക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അത് നടപ്പിലാക്കാൻ നമുക്ക് ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. രണ്ട്, നാല് ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമായി തെരഞ്ഞെടുത്ത കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു സമാഹാരം എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കേരളയുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയത് ഇതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. ഈ സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗിക സാധ്യത പരിശോധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് ഇനി നടക്കേണ്ടത്. ഗവേഷണ സ്വഭാവത്തോടെ നടപ്പിലാക്കുന്ന 'ഹെൽത്തി കിഡ്സ്' എന്ന ഈ പരിപാടിയിൽ തെരഞ്ഞെടുത്ത വിദ്യാലയത്തിലെ അധ്യാപകർക്കുള്ള പരിശീലനം, പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികളെ മുൻനിർത്തിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രയോഗസാധ്യത എന്നിവ പരിശോധിക്കപ്പെടുന്നു. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ നിലവിലുള്ള രീതികളിൽ മാറ്റം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക എന്നതുകൂടി ഈ പഠനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യമാണ്. ക്ലാസ് അധ്യാപകരാണ് ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ക്ലാസുകൾ നയിക്കുന്നത് എന്നതിനാൽ അനുഭവാധിഷ്ഠിത പരിശീലനമാണ് അധ്യാപകർക്ക് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. കായിക വിദഗ്ധരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പിരീയഡുകൾ മാത്രം ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കാനാണ് തീരുമാനം.

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയുടെ പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത അറിയുന്നതിന്.
- ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയിൽ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് അധ്യാപകരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന്.

ഒന്നാം ദിവസം

ഉപകരണങ്ങളും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളും പരിചയപ്പെടൽ (10.5 am)

രണ്ടാം ദിവസം

സെഷൻ 1

10am to 10.15am വരെ
 പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനം

സെഷൻ 2

20 മിനിട്ട് (10:20 - 10:40 വരെ)
 പദ്ധതിയുടെ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങൾ വിശദീകരണം

സെഷൻ 3

10:45 - 11:15 വരെ

മഞ്ഞുരുക്കൽ

ചില കളികളുടെ നിയമങ്ങൾ, കളിക്കുന്ന രീതികളോ സൂചിപ്പിക്കുന്ന സ്ലിപ്പുകൾ ഓരോ അംഗത്തിനും നൽകുന്നു. സ്ലിപ്പിലെഴുതിയ രീതിയിൽ അയാളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നു. (സമയക്രമവും ഊഴവും റിസോഴ്സ് അധ്യാപകർ തീരുമാനിക്കും) ചെയ്യുന്ന ആൾ

സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

11:15 മുതൽ 11:30 വരെ - ചായ സമയം

സെഷൻ 4:

11:30 - 1 മണിവരെ

‘ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസം പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിലെ പ്രസക്തി’ - അവതരണവും ചർച്ചയും
1 മണി മുതൽ 2 മണിവരെ ഉച്ചഭക്ഷണം

സെഷൻ 5

2 മണി മുതൽ 3 മണിവരെ

‘ഹെൽത്തി കിഡ്സ്’ എന്ന പരിപാടിയുടെ പ്രവർത്തന സമാഹാരത്തിലെ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങൾ, പ്രവർത്തന രീതി, ഗവേഷണ സ്വഭാവം, എന്നീ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സമാഹാരത്തിന്റെ പകർപ്പുകൾ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള ചർച്ച.

സെഷൻ 6

3 മണി മുതൽ 5 മണിവരെ

രണ്ടാം ക്ലാസിലേയും നാലാം ക്ലാസിലേയും തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ അധ്യാപകർ പരിശീലിക്കുന്നു.

മൂന്നാം ദിവസം

സെഷൻ 1

10 മണി മുതൽ 12 മണിവരെ

അധ്യാപകരെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകളായി മാറ്റുന്നു. ഒന്നാം ഗ്രൂപ്പ് രണ്ടാം ക്ലാസിലേയും, രണ്ടാം ഗ്രൂപ്പ് നാലാം ക്ലാസിലേയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സെഷൻ 2

12 മണി മുതൽ 1 മണിവരെ

Natural play അധ്യാപകർ സെറ്റ് ചെയ്ത് പരിശീലിക്കുന്നു.

1 മണി മുതൽ 2 മണിവരെ - ഉച്ചഭക്ഷണം

സെഷൻ 3

2 മണി മുതൽ 3 മണിവരെ ആസൂത്രണം. 2, 4 ക്ലാസ് ഗ്രൂപ്പുകൾ പ്രത്യേകം കൂടിയിരിക്കുന്നു. കൂട്ടികളിൽ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികത പരിശോധനയ്ക്കുള്ള ആസൂത്രണം നടത്തുന്നു.

സെഷൻ 4

3 മണി മുതൽ 4 മണിവരെ - വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രായോഗികതയെപ്പറ്റി വിലയിരുത്തി സംസാരിക്കുന്നു (2,3 പേർ) സമാപനം.

**‘ഹെൽത്തി കിഡ്സ്’
HEALTHY KIDS**

**പ്രൈമറിതല കുട്ടികൾക്കുള്ള സമഗ്ര ആരോഗ്യ കായിക
വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടി
(ഗവേഷണ പഠനം)
പ്രവർത്തന സമാഹാരം**

ക്ലാസ് - 2

ആമുഖം

എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും സമഗ്ര വികസനം ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലേക്ക് കുതിക്കുകയാണ് കേരളത്തിലെ പൊതുവിദ്യാലയങ്ങൾ. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന അറിവ് കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തിന് എങ്ങനെയാണ് പ്രയോജനപ്പെടുന്നത് ? അറിവ് എന്നത് അടിസ്ഥാനജീവിതനൈപുണി വികാസവും പഠിതാവിന്റെ സമഗ്രവികാസവും കൂടി പരിഗണിക്കുന്നതാണല്ലോ. കുട്ടിയുടെ ഭാവി ജീവിതം സുരക്ഷിതവും സുസ്ഥിരവുമാക്കുക എന്നതാണല്ലോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. അങ്ങനെയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വികാസത്തിന് പ്രഥമ പരിഗണന നൽകുന്നതാകണം.

കേന്ദ്രമാനവവിഭവശേഷി വകുപ്പ് 2005 ൽ രൂപം കൊടുത്ത ദേശീയ പാഠ്യ പദ്ധതി ചട്ടക്കൂടിൽ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസം ഒരു മുഖ്യ വിഷയമായി ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. 2007 ലെ കേരള പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂടിലും അതിനെ തുടർന്നുണ്ടായ പാഠ്യ പദ്ധതി പരിഷ്കരണത്തിലും പ്രീപ്രൈമറിതലം മുതൽ ഹയർസെക്കന്ററി തലം വരെയുള്ള ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ സമീപനം കൃത്യമായി നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ട്. കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യ കായിക ക്ഷമത ഉറപ്പു വരുത്താനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ദൈനംദിന പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഉൾച്ചേർക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നാളിതുവരെ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് സമൂലമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട് വിവിധങ്ങളായ അക്കാദമിക ഇടപെടലുകൾ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലോവർ പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിൽ ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുകുന്ന പരിപാടികളൊന്നും തന്നെ നടന്നിട്ടില്ല എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. മന:ശാസ്ത്ര പഠനങ്ങളനുസരിച്ച് കുട്ടിയുടെ എട്ടു വയസ്സുവരെയുള്ള കാലഘട്ടം വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അതീവ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടിക്ക് ലഭിക്കുന്ന കായികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വളർച്ചയെ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ടാണ് അവന്റെ ശിഷ്ട ജീവിതം തന്നെ മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്. കുട്ടികളുടെ സഹജവാസനകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും ശാസ്ത്രീയവും സമയബന്ധിതവുമായ കായിക ക്ഷമതാ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ ചിട്ടപ്പെടുത്തി കൊണ്ടും ലോവർ പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിൽ പഠനാനുഭവങ്ങൾ ഒരുക്കണം.

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ നാശിക്കുവാൻ ഏറ്റവും വലിയ കേരളത്തിന്റെ മനസ് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുന്നതിലേക്ക് എത്തി നിൽക്കുന്നത് ദുഃഖകരമാണ്. കായിക ക്ഷമതയിൽ ഏറെ പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന ഒരു വിഭാഗമായി മലയാളികൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യത്തിന് കായികക്ഷമത അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നിരിക്കെ, ആരോഗ്യമുള്ള ഭാവി സമൂഹത്തെ സൃഷ്ടിക്കാൻ ആസൂത്രണ മികവോടെ നടപ്പാക്കുന്ന കായിക പരിപോഷണ പരിപാടികൾക്കേകഴിയൂ എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. 90 % കുട്ടികളും കായികക്ഷമതയുടെ കാര്യത്തിൽ പിന്നോക്കമാണെന്ന ശാസ്ത്രീയ പഠനത്തിന്റെ തീവ്രതയും ഇതോടൊപ്പം കൂടി വായിക്കണം.

എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമത ഉറപ്പാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പ്രവർത്തന പരിപാടികൾ തയ്യാറാക്കണം. സാംസ്കാരികവും ഭൂമിശാസ്ത്രപരവുമായ വേർതിരിവുകളുള്ള കേരളീയ ജനസമൂഹത്തെ പൂർണ്ണമായും ഉൾച്ചേർത്തുകൊണ്ട്, മത്സരത്തിന്റേയോ വിജയത്തിന്റേയോ നേരിയ നൂൽ രേഖപോലും അവശേഷിപ്പിക്കാതെ ഉദ്ഗ്രഹിതമായി സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യകായിക ക്ഷമതാ പരിപാടി നടപ്പിലാക്കാനാണ് എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ആദ്യഘട്ടത്തിൽ കേരളത്തിലെ വിവിധ ജില്ലകളിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുത്ത പത്ത് ലോവർ പ്രൈമറി വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രവർത്തന പരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കും. അക്കാദമിക വിദഗ്ധരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കുന്ന കായികക്ഷമതാ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ രണ്ട് മാസം വീതം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളിലായി വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുകയും ഓരോ ഘട്ടത്തിലെയും വിലയിരുത്തലുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അന്തിമമാക്കുകയും ചെയ്യും. തുടർന്ന് പരിപാടി കേരളത്തിലെ മുഴുവൻ ലോവർ പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കാനാണ് എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ഉള്ളടക്കം

Unit 1

Building a foundation in Physical Education

→ അതിരുകൾ, പൊതുഇടം, വ്യക്തിഗതഇടം

സഞ്ചാരണ ചലനങ്ങൾ

- നടത്തം, ഓട്ടം
- മുവ്ചെന്റ് പാറ്റേൺ
- ദിശ, സഞ്ചാരപാത, തലങ്ങൾ, വേഗത

Unit 2

സഞ്ചാരണ ചലനങ്ങൾ

- ചാട്ടം
- ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം
- ഗ്യാലപിങ്

Unit 3

അസഞ്ചാരണ ചലനങ്ങൾ

- വളയ്ക്കലും, നിവർത്തലും
- തള്ളുക, വലിക്കുക
- ആടുക, ചായുക
- തിരിക്കുക, കറങ്ങുക
- ബിക്കോ (അസഞ്ചാരണ ചലനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ)
- Activities with Scarf
- Activities with hoops

Unit 4

ASAP pairing activities & Grouping

- Fire on the Mountain
- Stretching
- Banana dance
- Wellness dance

Unit 5

- Combination relay
- Balloon Volley
- Activities with parachute
- Circuit training

യൂണിറ്റ് - 1

പൊതു ഇടം

അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ എല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി ചെയ്യാനുള്ള ഇടമാണ് പൊതുയിടം

പ്രവർത്തനം : 1 - ലിംഗിൾ ലിംഗിൾ ഹൈവ്

- കുട്ടികൾ പരസ്പരം തൊടാതെ അനുവദിക്കപ്പെട്ട ചതുരത്തിനുള്ളിൽ നിയന്ത്രണങ്ങളില്ലാതെ നടക്കുന്നു.
- ഈ പ്രവൃത്തിയെ വ്യത്യസ്ത നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് (freeze, clap, music, whistle) നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.
- കുട്ടികളുടെ ചലന പ്രക്രിയക്കിടയിൽ സുഹൃത്തുക്കളെ നേർക്കുനേർ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുവാനും അതിനനുസൃതമായി പ്രത്യാഭിവാദ്യം (ഹലോ, നമസ്തേ) ചെയ്യുവാനും പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൈകൾ ഉയർത്തി 5 വിരലുകൾ കുട്ടിമുട്ടിച്ച് (Hifive) ചെയ്യുന്നു. ഇടതുകൈയിലും വലതുകൈയിലും മാറി മാറി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



വൃത്താകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള മാർക്കറുകളിൽ ഒരു മാർക്കറിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മാർക്കറിലേക്ക് നടന്ന് അതിരുകളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 2 : അതിരുകൾ കണ്ടെത്തൽ

ചതുരത്തിൽ ക്രമീകരിച്ച 4 നിറങ്ങളിലുള്ള മാർക്കറുകളിൽ ഒരു മാർക്കറിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മാർക്കറിലേക്ക് നടന്നു 4 മാർക്കറുകളും പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3 :

കുട്ടികളെ 2 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ പരസ്പരം കൈകൾ കോർത്തു പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ കൈപിടിച്ചു നടക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ അടുത്ത സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ അവരുടെ തൊട്ടടുത്തുള്ള ബൗണ്ടറിയിൽ തിരിഞ്ഞ് ഓടി തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ആദ്യം ബൗണ്ടറിയിൽ തൊട്ട് തിരിച്ച് വൃത്തത്തിലേക്ക് എത്തിയ ആളെ വിജയി ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.



പ്രവർത്തനം : 4

ചതുരത്തിനകത്ത് കുട്ടികൾ നടത്തുന്ന ചലനപ്രക്രിയ വ്യത്യസ്ത തലത്തിലും, വേഗതയിലും (സാധാരണ നടത്തം വളരെ മെല്ലെ, വേഗത്തിൽ നടത്തം) വ്യത്യസ്ത സഞ്ചാരപാതയിലും (zigzag, curve, straight, heigh -ഉപ്പുറ്റിയിൽ ഉയർന്ന്, low-മുട്ടു പകുതി മടക്കിക്കൊണ്ട് വളഞ്ഞ്, ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് പരസ്പരം ഇടകലർത്തിയും (ഉദാ: ഉപ്പുറ്റിയിൽ ഉയർന്ന് വേഗത്തിൽ curve ആയി) ചെയ്യുന്നു.

വ്യക്തിഗത ഇടം (Personal Space)

പരസ്പരം കൂട്ടി മുട്ടാതെ നിൽക്കുന്ന spotൽ നിന്നും സുരക്ഷിതമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കുട്ടിക്കു ചുറ്റുമുള്ള space ആണ് വ്യക്തിഗതയിടം (Personal space). നിൽക്കുന്ന spot ൽ നിന്നും ‘Helicopter’ (കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തി) രൂപത്തിൽ Twist ചെയ്തോ Turn ചെയ്തോ പരസ്പരം കൂട്ടിമുട്ടാതെ നീങ്ങി നിന്ന് അവരവരുടെ Personal Space കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.



പ്രവർത്തനം : 5

കുട്ടികളുടെ ചലന പ്രക്രിയക്കിടയിൽ അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് (whistle, stop of music, clap) ചലനം നിർത്തുകയും അവരുടെ വ്യക്തിഗത ഇടം (personal space) കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വിടർത്തി വട്ടം കറങ്ങി Helicopter മാതൃകയിൽ സുഹൃത്തുക്കളുടെ കൈകൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിമുട്ടാതെ വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്തുന്നു. വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികൾ വീണ്ടും ഇതേ രീതി ആവർത്തിക്കുന്നു പ്രവർത്തി

ആവർത്തിക്കാൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികളെ അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു. Home base എന്നാൽ വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുമ്പോഴും കുട്ടികൾ പരസ്പരം കുട്ടിമുട്ടാതെ വന്നു നിൽക്കേണ്ട സ്വന്തം സ്ഥലം.

പ്രവർത്തനം: 6 (Home base spot marker activity)

വ്യത്യസ്ത ആകൃതിയിലുള്ള spot markers (triangle, square, rectangle, circle) കുട്ടികൾക്ക് (ഒരു കുട്ടി ഒന്നു വീതം) വിതരണം ചെയ്യുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുട്ടി നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ഈ മാർക്കറുകൾ വയ്ക്കുന്നു ഇങ്ങനെയാണ് Home base നിജപ്പെടുത്തേണ്ടത്. കുട്ടികളുടെ ഉയരത്തിനും കാഴ്ചക്കും അനുസൃതമായിട്ടാകണം home base ക്രമപ്പെടുത്താൻ.

പ്രവർത്തനം : 7

Spot markerന് ചുറ്റും ഇടതുവശത്ത് കൂടിയും വലതുവശത്തുകൂടിയും വ്യത്യസ്ത ചലന രീതികൾ പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തുന്നു. Spot marker ന്റെ വ്യത്യസ്ത ആകൃതികൾ കുട്ടികൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.

Jump side to side എന്ന സിഗ്നലിൽ Home baseൽ നിന്നും വശങ്ങളിലേക്ക് ചാടുന്നു. Jump front and back എന്ന സിഗ്നലിൽ Home base ൽ നിന്നും മുന്നിലേക്കും പിന്നിലേക്കും ചാടുന്നു.

സഞ്ചരണ ശേഷികൾ (Locomotor Skills)

Level
* വ്യത്യസ്ത ഉയരത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക (Low, Medium, High).
* Pace/Tempo (ചലനവേഗം/തീവ്രത) : വ്യത്യസ്ത ചലന വേഗതയിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക (Low, Medium, High)
* Direction (ദിശ) : വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ (forward, backward, sideward)

ഒരു വ്യക്തിയെ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ശേഷികളാണ് സഞ്ചരണശേഷികൾ. Gross Motor coordination മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഞ്ചരണ ശേഷികൾ അത്യാവശ്യമാണ്. നടത്തം, ഓട്ടം, ചാട്ടം, കുതിച്ചാട്ടം, സ്കിപ്പിംഗ് എന്നിവ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വിവിധ സഞ്ചരണ ശേഷികൾ (Locomotor Skills)

1. നടത്തം (Walking)
2. ഓട്ടം (Running)
3. ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം (Hopping)
4. ചാട്ടം (Jumping)
5. കുതിച്ചാട്ടം (Gallop)

- 6. സ്കിപ്പിംഗ് (Skipping)
- 7. സൈഡ് സ്ലൈഡിംഗ് (Side Sliding)
- 8. കുതിച്ചു ചാട്ടം (Leaping)



1. നടത്തം (Walking)

പ്രവർത്തനം : 8

നടപ്പ് പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- 1. തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് നേരെ നോക്കി നിവർന്ന് നിൽക്കുക.
- 2. പാദങ്ങൾ സുഖകരമായ അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക.
- 3. ഉപ്പുറ്റി തറയിൽ ആദ്യം തൊടുന്ന ക്രമത്തിൽ ആണ് കാലുകൾ വയ്ക്കേണ്ടത്.
- 4. പൊതുവായ ഇടത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ദേഹത്ത് മുട്ടാതെ ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുക.
- 5. ദിശമാറ്റി നടക്കുക.
- 6. വളഞ്ഞ വഴിയിലൂടെ നടക്കുക. നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുക. രും കൂടിക്കലർന്ന വഴിയിലൂടെ നടക്കുക.
- 7. ചുവടുവയ്ക്കുന്നതിന്റെ ദൈർഘ്യം വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി നടക്കുക. വലിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക. ചെറിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക.
- 8. നടപ്പിന്റെ വേഗത മാറ്റുക.
- 9. കനത്ത ചുവട് വച്ച് നടക്കുക. മൃദുവായി ചുവടുവയ്ക്കുക.
- 10. ലഭ്യമായ ഇടത്തിന്റെ അളവ് മാറ്റുക.
- 11. ഒരു കോമാളിയെപ്പോലെ നടക്കുവാൻ ആർക്കാണ് കഴിയുക? സന്തോഷവാനായ ഒരു മനുഷ്യനായി, ഒരു പട്ടാളക്കാരനെപ്പോലെ, നിരാശനായ ഒരു മനുഷ്യനെപ്പോലെ, വയസ്സനായ ഒരാളെപ്പോലെ, ക്ഷീണിതനായ ഒരാളെപ്പോലെ, ഒരു പരേഡിലെ പോലെ നടക്കുക.
- 12. മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞു നടക്കുക. കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെ നടക്കുക. പെരുവിരൽ കുത്തിയും കുത്താതെയും നടക്കുക. കാലുകൾ അകത്തിവച്ച് നടക്കുക. കാലുകൾ അടുപ്പിച്ച് വച്ച് നടക്കുക.
- 13. ഉപ്പുറ്റി കുത്തി നടക്കുക. പെരുവിരലിൽ നടക്കുക. കാലുകൾ പരത്തിവച്ച് നടക്കുക.
- 14. ഐസിൽ നടക്കുന്നതുപോലെ നടക്കുക. ചെളിയിൽ, പശയിൽ നടക്കുന്നതുപോലെ
- 15. ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് നടക്കുക. കൈകൾ കോർത്ത് നടക്കുക.
- 16. പങ്കാളിയുമൊത്ത് അയാളുടെ/അവളുടെ ചുവടുകൾക്കൊപ്പം നടക്കുക.
- 17. പങ്കാളിയുമൊത്ത് മുന്നിലും പിന്നിലുമായി നടക്കുക. മുഖാമുഖം നടക്കുക.
- 18. അധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ഗ്രൂപ്പുകളായി നിന്ന് തീവി പോലെ നടക്കുക.

Pathways (സഞ്ചാരപാത): വിവിധ സഞ്ചാരപാതകളിലൂടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക (zig zag, straight curve).

2. ഓട്ടം

പ്രവർത്തനം - 9

1. ശിരസ്സ് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് മുന്നോട്ട് നോക്കുക.
2. കൈകൾ മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും വീശുക.
3. ഓടുന്ന പ്രതലത്തിൽ പാദം മുദുവായി സ്പർശിക്കുക.
4. ചുവടു വയ്പിന്റെ ദൈർഘ്യം സൗകര്യപ്രദമായ അകലത്തിലായിരിക്കണം.



5. കുതിക്കുമ്പോൾ പിൻകാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി പൃഷ്ടഭാഗത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് ഉയർത്തികൊണ്ടുവരിക.
6. തലയുയർത്തി, ശരീരം മുന്നോട്ട് ആയുന്നു.
7. മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന കാലിന്റെ മുട്ട് അരക്കെട്ടിന് സമാന്തരമായി ഉയർത്തി toe മുന്നോട്ട് നീട്ടി തറയിൽ പതിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നു.
8. കാലുകളുടെ എതിർദിശയിലേക്ക് കൈകൾ ചലിപ്പിക്കുന്നു.
9. കൈകളുടെ ചലനക്രമത്തിൽ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന കാലിന്റെ എതിർദിശയിലുള്ള കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർന്ന് മുന്നിലേക്ക് കൈപ്പത്തി ചുരുട്ടി മുഖത്തിന് അഭിമുഖമായി കൊണ്ടുവരികയും അതേ സമയം അടുത്തകൈ പുറകിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ കൈമുട്ട് നിവർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
10. പൊതുസ്ഥലത്ത് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാതെ ഓടുകയും ലഭ്യമായ സ്ഥലത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ച് ഓട്ടം മാറുന്നത് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക.
11. വേഗതയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഓടുക (Low, Medium, High).
12. ദീർഘദൂരം ഓടുക. ഉദാ: പൊതു ഇടത്തിന് ചുറ്റും (2-3 minutes)
13. വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് സിഗ്നലുകൾ അനുസരിച്ച് ഓടുക.
14. വ്യത്യസ്ത ലവലുകളിൽ ഓടുക. Low level → മുട്ടുമടക്കി മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞ് ഓടുക, Medium level സാധാരണയായുള്ള ഓട്ടം, High level → കാലിന്റെ മുൻഭാഗം വെച്ച് ഓടുക.
15. കുട്ടികളെ ഒരു ലൈനിൽ നിർത്തുന്നു. രണ്ടു കുട്ടികൾ വീതം കൈകൾ ചേർത്തു നിൽക്കുന്നു. വിസിലടിക്കുമ്പോൾ മുന്നോട്ട് ഓടുന്നു (ലക്ഷ്യത്തിൽ വരയ്ക്കണം).

കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഗെയിമുകൾ

a. Knee Tag

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിച്ചു നിൽക്കുന്നു.
- 'KNEE TAG POSITION' എന്നു പറയുമ്പോൾ മുഖത്തോടുമുഖം വരുന്ന രീതിയിൽ കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി ശരീരം മുമ്പിലേക്ക് വളഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു.

- Music കേൾക്കുമ്പോൾ പങ്കാളികൾ പരസ്പരം കൂടുതൽ തവണ കൈകൾ കൊണ്ട് പങ്കാളിയുടെ കാൽമുട്ട് തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- Music നിൽക്കുമ്പോൾ 'FREEZE' (അനക്കമില്ലാത്ത അവസ്ഥ) ആയി നിൽക്കുന്നു.
- Music വീണ്ടും കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുകയും 'Music' നിൽക്കുമ്പോൾ പുതിയ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഇത്തരത്തിൽ പ്രവർത്തനം തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

b. TOE TAG

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ Music നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിച്ചു മുഖത്തോടു മുഖം നോക്കി നിൽക്കുന്നു.
- 'Toe tag position' എന്നു പറയുമ്പോൾ പരസ്പരം ഇരുതോളുകളിൽ കൈകൾ വെച്ച് പിടിച്ച് മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞ് സുഖകരമായ രീതിയിൽ നിൽക്കുന്നു.
- Music തുടങ്ങുമ്പോൾ കാലിന്റെ മുൻഭാഗം ഉപയോഗിച്ച് പരസ്പരം കാലിന്റെ വിരലുകളിൽ കൂടുതൽ തവണ തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- Music നിൽക്കുമ്പോൾ 'FREEZE' ആയി നിൽക്കുന്നു.
- Music കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുകയും Music നിൽക്കുമ്പോൾ പുതിയ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി പ്രവർത്തനം തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

C. STATUE

പൊതുയിടത്തിലൂടെ അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ചലിക്കുന്നു.

'FREEZE'

പൊതുയിടത്തിനുള്ളിൽ കുട്ടികൾ അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നു.

'Back to Back'

കുട്ടികൾ പുറംതിരിഞ്ഞ് നിന്ന് പുറം പരസ്പരം മുട്ടിച്ച് രണ്ടുപേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു.

'STATUE'

'Statue' Command ൽ ഗ്രൂപ്പിലെ ഉയരം കൂടിയ കുട്ടി സ്റ്റാച്യു ആയി (പ്രതിമപോലെ) നിൽക്കുന്നു.

START

സ്റ്റാച്യു ആയി നിന്ന കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത പൊസിഷനുകളിലായി നിർത്തി വിവിധ രൂപങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു (ഉദാ: മാർച്ചിംഗ്, ബൗളിംഗ്, ഫാർമിംഗ്).

STOP

സ്റ്റാച്യു ആയി നിന്ന കുട്ടി വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കുന്നു.

d. Aerobic Dance

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ Music നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിച്ചു നിൽക്കുന്നു.
- Music വീണ്ടും തുടങ്ങുമ്പോൾ പങ്കാളികൾ പരസ്പരം നോക്കി (ടീച്ചർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന step) Aerobic Exercise താളാത്മകമായി ചെയ്യുന്നു.

- Music നിർത്തുമ്പോൾ 'Freeze' ആയി കുട്ടികൾ നിൽക്കുന്നു.
- Music വീണ്ടും കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുകയും Music നിൽക്കുമ്പോൾ പുതിയ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി മറ്റൊരു Aerobics Exercise പങ്കാളിയുമായി ചെയ്യുന്നു.
- ഇത്തരത്തിൽ 4 step കളും വ്യത്യസ്ത പങ്കാളികളുമായി തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു.

Aerobic Dance Steps

Step 1 : "Jumping Jacks"

കാൽപാദങ്ങൾ അകറ്റിയും, കുട്ടിച്ചേർത്തും ഉള്ള ചാട്ടം (one, two, three, four)

Step 2 : On the spot Running

നിൽക്കുന്ന Spot ൽ നിന്നും Clock wise, Anti Clock Wise എന്നീ ദിശകളിലേക്ക് താളാത്മകമായി മാറി മാറി ഓടുന്നു. (one, two, three, four, five, six, seven, eight, anticlockwise)

Step 3 : Heel Touch

കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി വെച്ച് മുൻഭാഗത്തായി തൊട്ട് തിരികെ ചേർത്തുവെക്കുന്നു. തുടർന്ന് അടുത്ത കാലും ഇത്തരത്തിൽ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു. ഉപ്പുറ്റി തൊടുന്നതോടൊപ്പം ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തായി ഓരോ clap ഉം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

Step 4 : Step Touch

വലതുകാൽ വലതു വശത്തേക്ക് ഒരു സ്റ്റേപ്പ് വെച്ചതിനുശേഷം ഇടതുകാൽ വലതുകാലിലേക്ക് കുട്ടിച്ചേർക്കുന്നു. ശേഷം ഇടതുകാൽ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരികയും വലതുകാൽ ഇടതുകാലിലേക്ക് കുട്ടിച്ചേർത്തു വെക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ താളാത്മകമായി തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു. (കൈകൾ അരക്കെട്ടിൽ പിടിക്കുക)

Step 5: Combination

Count 1..2..3..4	Jumping Jacks
Count 1..2..3..4	Step Touch
Count 1,2,3,4	On the spot Running Clockwise
Count 1,2,3,4	On the spot Running Anti Clockwise

പ്രവർത്തനക്രമം

അതിരുകൾ, പൊതു ഇടം, വ്യക്തിഗത ഇടം, ഹോംബെയ്സ് എന്നീ കാര്യങ്ങളും level (ഉയരങ്ങൾ), Pace (ചലനവേഗം), Direction (ദിശ), Pathways (സഞ്ചാരപാത) എന്നീ കാര്യങ്ങളും പരിചയപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം സഞ്ചരണ ശേഷികളുടെ വികാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങാവുന്നതാണ്.

നടത്തം (Walking)

I മീഡിയം ലവലിൽ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് നടക്കൽ (സഞ്ചരണശേഷികളിൽ e.g: ഓട്ടം, ചാട്ടം, നടത്തം) ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

- ‘മ്യൂസിക്/സ്റ്റാർട്ട്’ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ : മീഡിയം ലവലിൽ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് പരസ്പരം കുട്ടിമുട്ടാതെ നടക്കുന്നു.
- ‘ഫ്രീസ്’ (Freeze) എന്ന് പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഫ്രീസായി നിൽക്കുന്നു.
- ‘ബാക് ടു ബാക്’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ രണ്ടുകുട്ടികൾ തമ്മിൽ പുറംഭാഗം പരസ്പരം മുട്ടിച്ച് പുറംതിരിഞ്ഞ് നിന്ന് ഗ്രൂപ്പാവുന്നു.

നീ ടാഗ് ഗെയിം (Knee tag game)

നീ ടാഗ് പൊസിഷൻ (Knee tag position) എന്നു പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അരക്കെട്ട് മുതലുള്ള ഭാഗം മുന്നിലേക്ക് വളച്ച് അഭിമുഖമായി പരസ്പരം തൊടാതെ നിൽക്കുന്നു.

മ്യൂസിക്/സ്റ്റാർട്ട് : കുട്ടികൾ പരസ്പരം മറ്റേയാളുടെ കാൽമുട്ടിൽ പരമാവധി തവണ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. തൊടാൻ മുന്നോട്ട് ആയുമ്പോൾ തൊടാൻ അനുവദിക്കാതെ നിന്ന നിൽപ്പിൽ കാൽമുട്ട് വെട്ടിച്ച് ഒഴിഞ്ഞ് മാറുന്നു.

മ്യൂസിക്/സ്റ്റോപ്പ് : മ്യൂസിക് നിർത്തുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഫ്രീസായി (Freeze) നിൽക്കുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം മറ്റേയാളുടെ കാൽ മുട്ടിൽ സ്പർശിച്ച കുട്ടികളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

II മീഡിയം ലവലിൽ വലതുവശത്തേക്ക് സിഗ്സാഗ് (Zigzag) സഞ്ചാരപാതയിൽ ഹൈപേസിൽ നടക്കുക.

സാധാരണയുള്ള നടത്തം, ദിശമാറ്റിക്കൊണ്ട് വലതുവശത്തേക്കും ഇടതുവശത്തേക്കും വേഗത്തിൽ നടക്കുക. ‘ഫ്രീസ് (Freeze)’ പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നു. ‘ബാക് ടു ബാക്’ പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പുറംതിരിഞ്ഞ് നിന്ന് പുറം പരസ്പരം മുട്ടിച്ച് ഗ്രൂപ്പുകളാവുന്നു. ‘സ്റ്റാച്ചു’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിലെ ഉയരം കൂടിയ കുട്ടി സ്റ്റാച്ചു ആയി നിൽക്കുന്നു. ‘സ്റ്റാർട്ട്’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ സ്റ്റാച്ചു ആയി നിന്ന കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത പൊസിഷനുകളിലായി നിർത്തി വിവിധ രൂപങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. (ഉദാ: മാർച്ചിങ്, ബൗളിങ്, ഫാർമിങ്, ഡ്രൈവിങ്)

സ്റ്റോപ്പ് : സ്റ്റാച്ചു ആയി നിന്ന കുട്ടി റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നു.

എല്ലാ സഞ്ചരണ ശേഷികളും ചിട്ടയായി നേടാൻ ആവശ്യമായ നീ ടാഗ് (Knee tag), ടോടാഗ് (toetag), സ്റ്റാച്ചു (Statue) എയ്റോബിക് എക്സർസൈസ് (Aerobic Exercise) എന്നീ കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഗെയിമുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് താല്പര്യത്തോടെ കുട്ടികൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടരുന്നു.

പ്രവർത്തനം

Movement Patterns

സഞ്ചാരണശേഷികൾ	Level	Direction	Pathways	Speed/Tempo
1. നടത്തം (walking)	Low	Right	Straight	Speed
2. ഓട്ടം (Running)	Medium	Left	Curve	Slow
3. ചാട്ടം (Jumping)				
4. ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം (Hopping)	High		Curve	Slow
5. കുതിച്ചാട്ടം (Gallop)	Medium	Back	Zig Zag	Medium
6. കുതിച്ചുചാട്ടം (Leaping)				
7. സ്കിപ്പിംഗ്				
8. സൈഡ് സ്റ്റെഡിംഗ്				

യൂണിറ്റ് -2

പൊതു ഇടം

അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ എല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി ചെയ്യാനുള്ള ഇടമാണ് പൊതു ഇടം.

പ്രവർത്തനം : മിംഗിൾ മിംഗിൾ ഷൈവ്

- കുട്ടികൾ പരസ്പരം തൊടാതെ അനുവദിക്കപ്പെട്ട ചതുരത്തിനുള്ളിൽ നിയന്ത്രണങ്ങളില്ലാതെ നടക്കുന്നു.



- ഈ പ്രവൃത്തിയെ വ്യത്യസ്ത നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് (freeze, clap, music, whistle) നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

- കുട്ടികളുടെ ചലന പ്രക്രിയക്കിടയിൽ സുഹൃത്തുക്കളെ നേർക്കുനേർ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുവാനും അതിനനുസൃതമായി പ്രത്യാഭിവാദ്യം (ഹലോ, നമസ്തേ) ചെയ്യുവാനും പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൈകൾ ഉയർത്തി 5 വിരലുകൾ കുട്ടിമുട്ടിച്ച് (Hifive) ചെയ്യുന്നു. ഇടതുകൈയിലും വലതുകൈയിലും മാറി മാറി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

വൃത്താകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള മാർക്കറുകളിൽ ഒരു മാർക്കറിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മാർക്കറിലേക്ക് നടന്ന് അതിരുകളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം : അതിരുകൾ കണ്ടെത്തൽ

ചതുരത്തിൽ ക്രമീകരിച്ച 4 നിറങ്ങളിലുള്ള മാർക്കറുകളിൽ ഒരു മാർക്കറിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മാർക്കറിലേക്ക് നടന്ന് 4 മാർക്കറുകളും പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം :

കുട്ടികളെ 2 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ പരസ്പരം കൈകൾ കോർത്തു പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ കൈപിടിച്ചു നടക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ അടുത്ത സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ അവരുടെ തൊട്ടടുത്തുള്ള ബൗണ്ടറിയിൽ തിരിഞ്ഞ് ഓടി തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ആദ്യം ബൗണ്ടറിയിൽ തൊട്ട് തിരിച്ച് വൃത്തത്തിലേക്ക് എത്തിയ ആളെ വിജയി ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.



പ്രവർത്തനം : 4

ചതുരത്തിനകത്ത് കുട്ടികൾ നടത്തുന്ന ചലനപ്രക്രിയ വ്യത്യസ്ത വേഗതയിലും (സാധാരണ നടത്തം, വളരെ മെല്ലെ, വേഗത്തിൽ നടത്തം) വ്യത്യസ്ത സഞ്ചാരപാതയിലും (zigzag, curve, straight, high -ഉപ്പുറ്റിയിൽ ഉയർന്ന്, low-മുട്ടു പകുതി മടക്കിക്കൊണ്ട് വളഞ്ഞ്, ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് പരസ്പരം ഇടകലർത്തിയും (ഉദാ: ഉപ്പുറ്റിയിൽ ഉയർന്ന് വേഗത്തിൽ curve ആയി) ചെയ്യുന്നു.

വ്യക്തിഗത ഇടം (Personal Space)

പരസ്പരം കുട്ടി മുട്ടാതെ നിൽക്കുന്ന spotൽ നിന്നും സുരക്ഷിതമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കുട്ടിക്കു ചുറ്റുമുള്ള space ആണ് വ്യക്തിഗതയിടം (Personal space). നിൽക്കുന്ന spot ൽ നിന്നും 'Helicopter' (കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തി) രൂപത്തിൽ Twist ചെയ്തോ Turn ചെയ്തോ പരസ്പരം കുട്ടിമുട്ടാതെ നീങ്ങി നിന്ന് അവരവരുടെ Personal Space കണ്ടെത്താ വുന്നതാണ്.



പ്രവർത്തനം : 5

കുട്ടികളുടെ ചലന പ്രക്രിയക്കിടയിൽ അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് (whistle, stop of music, clap) ചലനം നിർത്തുകയും അവരുടെ വ്യക്തിഗത ഇടം (personal space) കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വിടർത്തി വട്ടം കറങ്ങി Helicopter മാതൃകയിൽ സുഹൃത്തുക്കളുടെ കൈകൾ തമ്മിൽ കുട്ടിമുട്ടാതെ വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്തുന്നു. വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികൾ വീണ്ടും ഇതേ രീതി ആവർത്തിക്കുന്നു. പ്രവർത്തനം

ആവർത്തിക്കാൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികളെ അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു. വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുമ്പോഴും കുട്ടികൾ പരസ്പരം കുട്ടിമുട്ടാതെ വന്നു നിൽക്കേണ്ട സ്വന്തം സ്ഥലമാണ് Home base.

പ്രവർത്തനം 6 : (Home base spot marker activity)

വ്യത്യസ്ത ആകൃതിയിലുള്ള spot markers (triangle, square, rectangle, circle) കുട്ടികൾക്ക് (ഒരു കുട്ടി ഒന്ന്) വിതരണം ചെയ്യുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുട്ടി നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ഈ മാർക്കറുകൾ വയ്ക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് Home base നിജപ്പെടുത്തേണ്ടത്. കുട്ടികളുടെ ഉയരത്തിനും കാഴ്ചക്കും അനുസൃതമായിട്ടാകണം home base ക്രമപ്പെടുത്താൻ.

3. ചാട്ടം (Jumping)

രണ്ടു പാദത്തിൽ നിലത്തു നിന്നു കുതിച്ചു രണ്ടു പാദത്തിൽ തന്നെ നിലത്തിറങ്ങുന്നതാണ് ചാട്ടം (Jumping).



പ്രവർത്തനം :

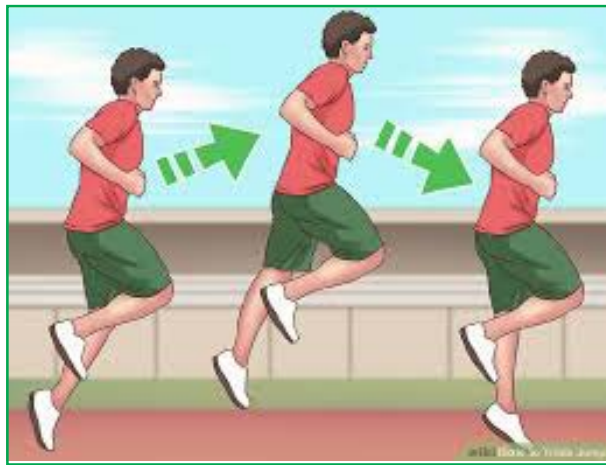
1. ഇരുകാലുകളും തോളകലത്തിൽ വയ്ക്കണം.
2. മുമ്പിൽ നിന്നും പുറകിലേക്ക് ആഞ്ഞ് വീശി പരമാവധി ശക്തിയിൽ മുന്നോട്ടു കുതിക്കുക. കാൽമുട്ട്, പരമാവധി മുന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.
3. ശരീരത്തെ ഉയർത്തി പറ്റാവുന്നത്ര മുകളിലേക്ക് കുതിക്കുക.
4. തറയിൽ രണ്ടു പാദങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് പതിച്ച്, (toe/heel ൽ കാൽ മുട്ട് മുന്നിലേക്ക് വളച്ചു നിലത്തു പതിപ്പിക്കുക.
5. വിവിധ ലവലിൽ മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു ചാടുക (low, medium, high).
6. ജംപിങ് ക്രോസ് : ഒരു jumping cross -ന് മധ്യത്തിൽ നിന്ന് രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്ക്, പിന്നോട്ട്, മുന്നോട്ട് എന്നിങ്ങനെ ചാടുക. തുടക്കം മധ്യഭാഗത്തു നിന്നാണ്. അവിടെ നിന്ന് മുന്നോട്ട്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ, അവിടെ നിന്ന് വലത്തോട്ട് തിരികെ മധ്യത്തിൽ അവിടെ നിന്ന് ഇടത്തോട്ട് തിരികെ മധ്യത്തിൽ അവിടെ നിന്ന് പുറകോട്ട്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ എന്നിങ്ങനെയാണ് ചാടേണ്ടത്.
7. കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിൽ ചേർത്തുവെച്ച് ഒരു 'Pogo Stick' പോലെ മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു ചാടുക (high, medium & low levels)
8. വേഗത്തിലും സാവധാനത്തിലും ചാടുക, ഉയർച്ച കുട്ടിയും, താഴ്ത്തിയും ചാടുക.

9. മുകളിലേക്ക് ഉയർന്ന് ചാടി കാൽപാദങ്ങൾ അകത്തിയോ, മുമ്പിലും പുറകിലും പതിപ്പിച്ചോ താഴെ ഇറങ്ങുക.
10. തുടർച്ചയായുള്ള രണ്ടോ, മൂന്നോ ചാട്ടത്തിൽ എത്രദൂരം പോകുന്നു എന്ന് വിലയിരുത്തുക.
11. കാൽ മുട്ടുകൾ മടക്കി, മുകളിലേക്കുയർന്നുചാടി തിരികെ വരിക.
12. കംഗാരുവിനെ പോലെയോ, മൂയലിനെ പോലെയോ, തവളയെ പോലെയോ ചാടുക.
13. മുകളിലേക്കുള്ള ചാട്ടത്തിൽ വായുവിൽ വെച്ച് നിവർന്നിരിക്കുന്ന കാലിന്റെ കണങ്കാൽ, കാൽമുട്ട്, വിരലുകൾ എന്നിവയിൽ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുക.
14. മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു ചാടി മടക്കിയ കാൽ മുട്ടുകൾ നെഞ്ചിൽ തൊടുക.

4. ഒറ്റക്കാൽച്ചാട്ടം (Hopping)

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ :

ഒരു പാദത്തിൽ നിലത്തുനിന്നും, ball of the toe ഉപയോഗിച്ചു കുതിച്ച് അതേ പാദത്തിൽ തന്നെ നിലത്തിറങ്ങുന്നതാണ് ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം (Hopping). എതിർ കാൽ മുട്ടുവെച്ച് പാദം പുറകോട്ട് തിരിച്ച് പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുതിച്ചു ചാടുമ്പോൾ രണ്ടു കൈയും ശരീരത്തോട് ചേർന്ന് മുഷ്ടി ചുരുട്ടി മുന്നിലേക്കും പിന്നിലേക്കും ചലിക്കുന്നു.

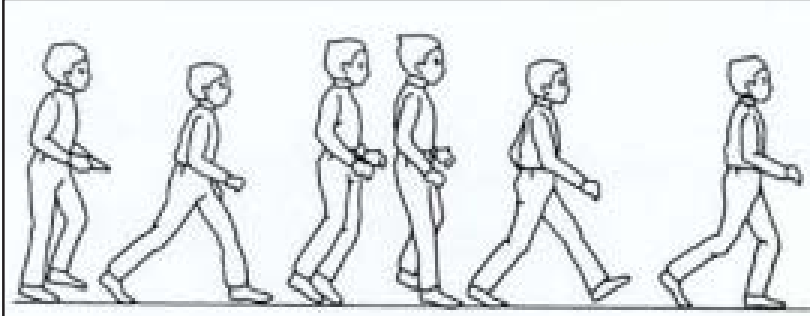


പ്രവർത്തനം :

1. മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ച് പൊതുസ്ഥലത്ത് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
2. ദിശയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
3. ഹോപ്പിന്റെ നീളത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഒരു ചെറിയ ഹോപ്പ് നടത്തുക. ഇനി നീണ്ട ഒരു ഹോപ്പ്.
4. വേഗതയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഹോപ്പ് ചെയ്യുക (Low pace, Medium, High).
5. ഒരു ചരടോ അല്ലെങ്കിൽ പൊക്കം കുറഞ്ഞ ബാലൻസ് ബീമോ പോലുള്ള തടസങ്ങൾക്കു മുകളിലൂടെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.

6. ചിതറിക്കിടക്കുന്ന തടസ്വസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
7. ഒരു സ്ഥലത്തു തന്നെ പലതവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. പിന്നീട് പൊതുയിടത്ത് അത്രതന്നെ തവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
8. ഹോപ്പ് ചെയ്യുകയും അതേ സ്ഥാനത്തു നിന്നു തിരിയുകയും ചെയ്യുക.
9. ഒരു കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പലതവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. പിന്നീട് അതേ എണ്ണം മറ്റേക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യുക. പലതവണ ആവർത്തിക്കുക.
10. ഹോപ്പ് ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ നിങ്ങളുടെ കൈകളുടെ സ്ഥാനം മാറ്റുക. വശങ്ങളിലേക്ക് അകറ്റുക. ഒരു കൈ മുന്നോട്ടും ഒരു കൈ പുറകോട്ടും വശങ്ങളിലേക്കും അടുപ്പിക്കുക. തലയ്ക്കു മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടു വരിക.
11. തറയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന വളയത്തിനുള്ളിലേക്കും അതിൽ നിന്നു പുറത്തേക്കും ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
12. ഉയരത്തിൽ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. താഴ്ന്ന് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
13. ഒരു ഹോപ്പിൽ നിന്നും അടുത്തത് കുറച്ചുകൂടി ഉയരത്തിൽ എന്ന മട്ടിൽ ഒരു കൂട്ടം ഹോപ്പുകൾ ചെയ്യുക.
14. ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. കൈകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് നിൽക്കാൻ കഴിയുമോ?
15. ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഒരേ താളത്തിൽ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
16. ഒരാൾ മറ്റേയാൾക്കു പിന്നിൽ എന്ന മട്ടിൽ ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഇനി അഭിമുഖമായി നിന്ന് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.

5. ഗാലപ്പിംഗ് - (കുതിരച്ചാട്ടം)



വശങ്ങളിലേക്കുള്ള നടത്തം അഥവാ സ്റ്റെഡിംഗിന് സമാനമാണ് ഗാലപ്പിംഗ് (കുതിരച്ചാട്ടം). ഇവിടെ മുന്നോട്ടുള്ള ചലനത്തിൽ ഒരു പാദം (വലതോ/ഇടതോ) മറ്റൊന്നിനെ നയിക്കുന്ന രീതിയിലാണ്. മുന്നോട്ടുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കുതിപ്പ്, സ്റ്റെഡിംഗിനെ അപേക്ഷിച്ച് കുറെക്കൂടി വേഗത്തിലാണ്.

- ചലനം മൃദുവും (smooth) മനോഹരവുമായിരിക്കണം.
- ഓരോ പാദത്തിനും/കാലിനും പരസ്പരം നയിക്കാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കണം.

പ്രവർത്തനം :

1. ഒരു പാദം മറ്റൊന്നിന്റെ മുന്നിലായി വെയ്ക്കുക. പിന്നീട് മുമ്പിലുള്ള പാദം ഉപയോഗിച്ച് മുന്നോട്ട് ചലിക്കുക/കുതിക്കുക. അതേസമയം മറ്റേപാദം ഉയർത്തി ആദ്യ പാദത്തോടൊപ്പം

പിൻതുടർന്ന് ചലിപ്പിക്കുക. കാലുകൾ ഓരോ ചാട്ടത്തിന് ശേഷവും ആദ്യത്തേതു പോലെ പ്രതലത്തിൽ പതിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

2. എതിർ ദിശയിൽ ഇത്തരം ചലനം ആവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്.
3. ശരീരത്തെ ചലനത്തോടൊപ്പം ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കണം.
4. ഗാലപ്പിംഗിന്റെ വലിപ്പം മാറ്റാവുന്നതാണ്. അതുപോലെ പിന്നോട്ടുള്ള കുതിച്ചാട്ടവും ഒരു വെല്ലുവിളിയായി നൽകാവുന്നതാണ്.

കുറിപ്പ് : ഗാലപ്പിംഗ് ഒരു താളാത്മ ചലനമായതിനാൽ പ്രവർത്തന നിർദ്ദേശം നൽകുന്നതിനായുള്ള സിഗ്നൽ, മ്യൂസിക് freeze ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം :

Movement Patterns

സഞ്ചരണശേഷികൾ	Speed/Tempo	Level	Direction	Pathways
1. നടത്തം (Walking)	Speed	Low	Right	Straight
2. ഓട്ടം (Running)	Slow	Medium	Left	Curve
3. ചാട്ടം (Jumping)	Medium	Low	Right	Straight
4. ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം (Hopping)	Slow	High	-	Curve
5. കുതിച്ചാട്ടം (Gallop)	Medium	Medium	Back	Zig Zag
6. കുതിച്ചുചാട്ടം (Leaping)				
7. സ്കിപ്പിംഗ്				
8. സൈഡ് സ്റ്റെഡിങ്				

പ്രവർത്തനം

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് കുട്ടികൾ നടക്കുന്നു.
- ‘Freeze’ എന്ന നിർദ്ദേശം ലഭിക്കുമ്പോൾ അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നു.

Example : 1

- നടത്തം ---Speed ---Low level ---Right Direction---Straight path ways എന്ന നിർദ്ദേശം നൽകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ വളരെവേഗത്തിൽ, ചെറിയ Step കൾ ഉപയോഗിച്ച്, വലതുവശത്തേക്ക് നേരെയുള്ള രേഖയിൽ നടക്കുന്നു. “FREEZE” Command ൽ നിൽക്കുന്നു.

ഉദാഹരണം : 2

“Running---Slow Speed---Medium level---Left Direction---Curve path ways” ഈ നിർദ്ദേശത്തിൽ കുട്ടികൾ ഓട്ടം ചെറിയ വേഗത്തിൽ, Medium Stepൽ ഇടത്വശത്തേക്ക് വളഞ്ഞ Pathways ൽ ചെയ്യുന്നു.

ഇത്തരത്തിൽ അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സഞ്ചരണ ശേഷി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

യൂണിറ്റ് -3

പൊതു ഇടം

അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ എല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി ചെയ്യാനുള്ള ഇടമാണ് പൊതുയിടം

പ്രവർത്തനം : 1 - മിശിൾ മിശിൾ ഷൈവ്

- കുട്ടികൾ പരസ്പരം തൊടാതെ അനുവദിക്കപ്പെട്ട ചതുരത്തിനുള്ളിൽ നിയന്ത്രണങ്ങളില്ലാതെ നടക്കുന്നു.
- ഈ പ്രവൃത്തിയെ വ്യത്യസ്ത നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് (freeze, clap, music, whistle) നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.
- കുട്ടികളുടെ ചലന പ്രക്രിയക്കിടയിൽ സുഹൃത്തുക്കളെ നേർക്കുനേർ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുവാനും അതിനനുസൃതമായി പ്രത്യാഭിവാദ്യം (ഹലോ, നമസ്തേ) ചെയ്യുവാനും പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൈകൾ ഉയർത്തി 5 വിരലുകൾ കൂട്ടി മുട്ടിച്ച് (Hifive) ചെയ്യുന്നു. ഇടതുകൈയിലും വലതുകൈയിലും മാറി മാറി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



വൃത്താകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള മാർക്കറുകളിൽ ഒരു മാർക്കറിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മാർക്കറിലേക്ക് നടന്ന് അതിരുകളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 2 : അതിരുകൾ കണ്ടെത്തൽ

ചതുരത്തിൽ ക്രമീകരിച്ച 4 നിറങ്ങളിലുള്ള മാർക്കറുകളിൽ ഒരു മാർക്കറിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മാർക്കറിലേക്ക് നടന്നു 4 മാർക്കറുകളും പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3 :

കുട്ടികളെ 2 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ പരസ്പരം കൈകൾ കോർത്തു പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ കൈപിടിച്ചു നടക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ അടുത്ത സിഗ്നൽ നൽകുമ്പോൾ അവരുടെ തൊട്ടടുത്തുള്ള ബൗണ്ടറിയിൽ തിരിഞ്ഞ് ഓടി തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ആദ്യം ബൗണ്ടറിയിൽ തൊട്ട് തിരിച്ച് വൃത്തത്തിലേക്ക് എത്തിയ ആളെ വിജയി ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.



പ്രവർത്തനം : 4

ചതുരത്തിനകത്ത് കുട്ടികൾ നടത്തുന്ന ചലനപ്രക്രിയ വ്യത്യസ്ത വേഗതയിലും (സാധാരണ നടത്തം വളരെ മെല്ലെ, വേഗത്തിൽ നടത്തം) വ്യത്യസ്ത സഞ്ചാരപാതയിലും (zigzag, curve, straight, high-ഉപ്പറ്റിയിൽ ഉയർന്ന്, low-മുട്ടു പകുതി മടക്കിക്കൊണ്ട് വളഞ്ഞ്, ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് പരസ്പരം ഇടകലർത്തിയും (ഉദാ: ഉപ്പറ്റിയിൽ ഉയർന്ന് വേഗത്തിൽ curve ആയി) ചെയ്യുന്നു.

വ്യക്തിഗത ഇടം (Personal Space)

പരസ്പരം കുട്ടി മുട്ടാതെ നിൽക്കുന്ന spotൽ നിന്നും സുരക്ഷിതമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കുട്ടിക്കു ചുറ്റുമുള്ള space ആണ് വ്യക്തിഗതയിടം (Personal space). നിൽക്കുന്ന spot ൽ നിന്നും “Helicopter” (കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തി) രൂപത്തിൽ Twist ചെയ്തോ Turn ചെയ്തോ പരസ്പരം കുട്ടിമുട്ടാതെ നീങ്ങി നിന്ന് അവരവരുടെ Personal Space കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.



പ്രവർത്തനം : 5

കുട്ടികളുടെ ചലന പ്രക്രിയക്കിടയിൽ അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് (whistle, stop of music, clap) ചലനം നിർത്തുകയും അവരുടെ വ്യക്തിഗത ഇടം (personal space) കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വിടർത്തി വട്ടം കറങ്ങി Helicopter മാതൃകയിൽ സുഹൃത്തുക്കളുടെ കൈകൾ തമ്മിൽ കുട്ടിമുട്ടാതെ വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്തുന്നു. വ്യക്തിഗത

ഇടം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികൾ വീണ്ടും ഇതേ രീതി ആവർത്തിക്കുന്നു പ്രവർത്തി ആവർത്തിക്കാൻ കഴിയാത്ത കുട്ടികളെ അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ വ്യക്തിഗത ഇടം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു. വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുമ്പോഴും കുട്ടികൾ പരസ്പരം കുട്ടിമുട്ടാതെ വന്നു നിൽക്കേണ്ട സ്വന്തം സ്ഥലമാണ് Home base.

പ്രവർത്തനം: 6 (Home base spot marker activity)

വ്യത്യസ്ത ആകൃതിയിലുള്ള Spot markers (triangle, square, rectangle, circle) കുട്ടികൾക്ക് (ഒരു കുട്ടി ഒന്ന്) വിതരണം ചെയ്യുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുട്ടി നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ഈ മാർക്കറുകൾ വയ്ക്കുന്നു ഇങ്ങനെയാണ് Home base നിജപ്പെടുത്തേണ്ടത്. കുട്ടികളുടെ ഉയരത്തിനും കാഴ്ചക്കും അനുസൃതമായിട്ടാകണം home base ക്രമപ്പെടുത്താൻ.

പ്രവർത്തനം 2 മുതൽ 6 വരെയുള്ളവ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് മിംഗിൾ മിംഗിൾ ഹൈഫൈവ് ഗെയിമിലൂടെ സഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ ചെയ്യുക.

അസഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ (Non-locomotor movements)

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

1. വളയ്ക്കലും നിവർത്തലും (Bend/Stretch)

രണ്ടു ശരീരാവയവങ്ങൾ കുടിച്ചേരുന്ന ഭാഗത്തിനുചുറ്റുമായി നടത്തുന്ന ചലനമാണ് വളയ്ക്കൽ. ഇതിനെ മടക്കൽ എന്നും പറയുന്നു. സന്ധികൾ വലിച്ചുനീട്ടുന്നതാണു നിവർത്തൽ. നിശ്ചിതസ്ഥിതിയിൽ നടത്തുന്ന നിവർത്തൽ ആണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം. നിവർത്തിയ സ്ഥിതിയിൽ ബലം പ്രയോഗിച്ചശേഷം കുറച്ചു സമയം (5 മുതൽ 30 സെക്കൻഡ് വരെ) അതേപടി നിൽക്കണം.

ചലന രീതികൾ

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ഓരോ ശരീരാവയവത്തിന്റെയും ചലനശേഷിയും അയവും മനസിലാക്കി ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യണം.
2. വളയ്ക്കുകയോ നിവർത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഒഴികെയുള്ള മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങൾ നിവർന്നിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

പ്രവർത്തനം: 7

1. മുകളിലോട്ടും താഴോട്ടും ശരീരഭാഗം വളയ്ക്കുക. അതു നിവർത്തുക.
2. ശരീരഭാഗം മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും വളയ്ക്കുക.
3. ശരീരത്തെ പറ്റാവുന്ന രീതിയിൽ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.
4. ഇരുന്നുകൊണ്ട് പറ്റാവുന്നത്ര ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.
5. കിടന്നു കൊണ്ട് പറ്റാവുന്നത്ര ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക. ചാടിയതിനു ശേഷം നിലത്ത് പാദങ്ങൾ ഉറപ്പിച്ച് വളയ്ക്കുക.

6. സഹപാഠിയുമൊത്ത് ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.

2. തള്ളുക/വലിക്കുക (Push/Pull)

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

കൃത്രിക അനുവർത്തിക്കേണ്ട ചലനരീതികൾ

1. ഒരു കാൽ മുന്നിലേക്ക് അകത്തിവെച്ചു (centre of gravity) താഴേക്ക് വരുന്ന രീതിയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പ്രവൃത്തി (push/pull) പൂർത്തീകരിക്കുന്നത് ഗുണകരമാകും.
2. വസ്തുവിന് നേരെയായിരിക്കണം ബലം പ്രയോഗിക്കേണ്ടത്.
3. തള്ളുന്നതും വലിക്കുന്നതും നിയന്ത്രണ വിധേയമായിരിക്കണം.

പ്രവർത്തനം: 8

1. ഭാരം കുറഞ്ഞ വസ്തുക്കളെ തള്ളുകയോ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുക. സാമാന്യഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ, അധികഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ (യഥാർത്ഥത്തിലുള്ളതോ സാങ്കല്പികമോ ആകാം (bench, desk, boxes, table).
2. കൈകൾ മാത്രമോ ഉടലോ കാലുകളോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ തള്ളുക.
3. വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ വലിക്കുക.
4. നിന്നുകൊണ്ട് ഒരു വസ്തുവിനെ തള്ളുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇരുന്നുകൊണ്ട് തള്ളുക. മുട്ടുകുത്തിനിന്നുകൊണ്ട്, കിടന്നുകൊണ്ട് ഇതേ സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്ന് വസ്തുവിനെ വലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
5. വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കൂട്ടാളിയെ വരയുടെ അപ്പുറത്തേക്ക് തള്ളിമാറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

3. ആടുക/ചായുക (Swing/Sway)

ഒരു നിശ്ചിത കേന്ദ്രത്തിനു ചുറ്റുമായി ഒരു വസ്തു കറങ്ങുന്നതിനെയാണ് ആടൽ എന്നു പറയുന്നത്.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ശരീരഭാഗങ്ങൾ താളാത്മകവും മൃദുവായും ചെയ്യുക.
2. ശരീരഭാഗങ്ങൾ അയച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുക.
3. ശരീരം ഇരുഭാഗത്തേക്കും പരമാവധി ആയുക.

പ്രവർത്തനം: 9

1. കൈകൾ മുന്നിലേക്കും പുറകിലേക്കും ആട്ടുകയോ ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.
2. വ്യത്യസ്തവേഗത്തിൽ ആട്ടുകയോ ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. വേഗതകൂട്ടി കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ ചലിക്കുക. ഇനി പതുക്കെയൊക്കുക.
3. നിൽക്കുന്ന ഇടത്ത് നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ചുവടുവെച്ച് കൈകൾ ആട്ടുക.

4. രണ്ടു ശരീരഭാഗങ്ങൾ എതിർദിശയിൽ ആട്ടുക.
5. ഒരു മതിലിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് കാൽ ആട്ടുക.
6. ഒരു താളത്തിനോ സംഗീത ഉപകരണത്തിന്റെ അകമ്പടിക്കോ അനുസൃതമായി ആട്ടുകയോ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക.

4. തിരിക്കുക/കറങ്ങുക (Twist/Turn)

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

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

കുട്ടികൾ തിരിക്കലും കറങ്ങലും താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ അനുഭവിക്കണം.






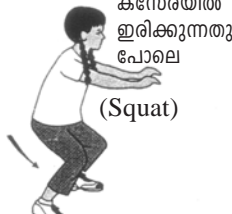













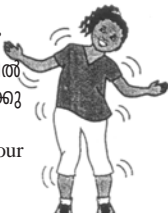


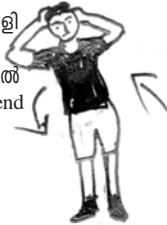


1. ശരീരസന്തുലനത്തോടൊപ്പം തന്നെ ശരീര നിയന്ത്രണം കൈവരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
2. ശരീരത്തിന്റെ വളയൽ പര്യാപ്തമായ നിയന്ത്രണത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് പരമാവധി സാധ്യമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുക.
3. ഒരു പ്രത്യേക പ്രതലത്തിൽ സ്ഥായിയായി നിന്നതിനുശേഷം മാത്രം കറങ്ങൽ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

പ്രവർത്തനം: 10

1. വേഗതകുറച്ചുള്ള ഓട്ടത്തിനിടയിൽ ഉയരത്തിൽ ചാടിക്കൊണ്ട് കറങ്ങി പുതിയ ദിശയിൽ നോക്കി നിലത്ത് പതിക്കുക. ഇരുവശത്തേക്കും ചെയ്യുക.
2. ജനറൽ സ്പേസിലൂടെ നടന്ന് 180° കറങ്ങുക.
3. അതുപോലെ 360° കറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക.
4. ക്രിക്കറ്റിൽ ബാറ്റ്സ്മാൻ പന്ത് ഹിറ്റ് ചെയ്തു കഴിഞ്ഞതുപോലെ നിൽക്കുക.
5. വലിയ വട്ടത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ ചലിപ്പിക്കുക. ചെറിയ വട്ടത്തിലും ആവർത്തിക്കുക.
6. നിങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത വേഗത്തിൽ ഒരിടത്തിലൂടെ നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തിരിയുകയോ കറങ്ങുകയോ ചെയ്യുക.
7. ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് കറങ്ങുക.
8. നിന്നു കൊണ്ടും ഇരുന്നുകൊണ്ടും നടന്നു കൊണ്ടും കിടന്നുകൊണ്ടും ശരീരഭാഗങ്ങൾ തിരിക്കുക.
9. കാലുകൾ ക്രോസ് ചെയ്ത് വച്ച് കൊണ്ട് ഇരു വശങ്ങളിലേക്കും തിരിയുക.

അസഞ്ചരണ (Non-Locomotor) കളികളുടെ മാതൃക

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

B	I	N	G	O
<p>കുനിഞ്ഞ് കാലിലെ പെരുവിരൽ തൊടൽ (Toe Touch)</p> 	<p>സൂപ്പർ ഹീറോ പോലെ നിലത്ത് വലിഞ്ഞ് കിടക്കൽ (Super Hero)</p> 	<p>ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം (Hop)</p> 	<p>രണ്ടു കൈയും ഉയർത്തി താളാത്മകമായു ചാടുന്നു (Jumping Jack)</p> 	<p>ഓട്ടം (Run in place)</p> 
<p>കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്നതു പോലെ (Squat)</p> 	<p>കോൾഡർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഭാഗം കറക്കുന്നു. Arm circle</p> 	<p>ചാട്ടത്തിനോടൊപ്പം High Five action</p> 	<p>കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തി നെഞ്ചിൽ മുട്ടിക്കുന്നു. Jump Tuck</p> 	<p>ശരീരം രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്കും തിരിക്കുന്നു. Trunk Twist</p> 
<p>കാൽമുട്ട് ഉയർത്തൽ Knee lift</p> 	<p>കൈകൾ ഉയർത്തി വലിഞ്ഞു നിൽക്കൽ Stretch to the sky</p> 	<p>ഒറ്റക്കാലിൽ നിൽക്കൽ Balance on one leg</p> 	<p>Lunge കാൽമുട്ട് തറയിൽ കുത്തി മറ്റേ കാൽ മുൻപിൽ വെച്ച് ഇരിക്കൽ</p> 	<p>Push up</p> 
<p>കൈകൾ മുന്നോട്ട് ഉയർത്തി നിവരൽ പിന്നോട്ടായത് Curl Up</p> 	<p>ഇരുകാൽ ഒരൂമിച്ച് വശങ്ങളിലേക്ക് ചാടൽ Ski Jump</p> 	<p>ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. Heel Raise</p> 	<p>ഒരു കൈ തലയിലും മറു കൈവയറിലും ഉഴിയുന്നു. Pat your head and rub your belly</p> 	<p>ശരീരം ഡാൻസ് രൂപത്തിൽ ചലിപ്പിക്കുന്നു. Shake your body</p> 
<p>ചാടി കൊണ്ട് ഓരോ വശത്തേക്കും മാറി തിരിയുന്നു. Jump and Spin</p> 	<p>കാൽ പാദം മാറി മാറി കറക്കൽ Foot Circle</p> 	<p>ശരീരം വശങ്ങളിലേക്ക് ചരിക്കൽ Side Bend</p> 	<p>കൈകൾ ഉയർത്തി വീശൽ Wave your hands</p> 	<p>കൈയടിക്കൽ Clap your hands</p> 

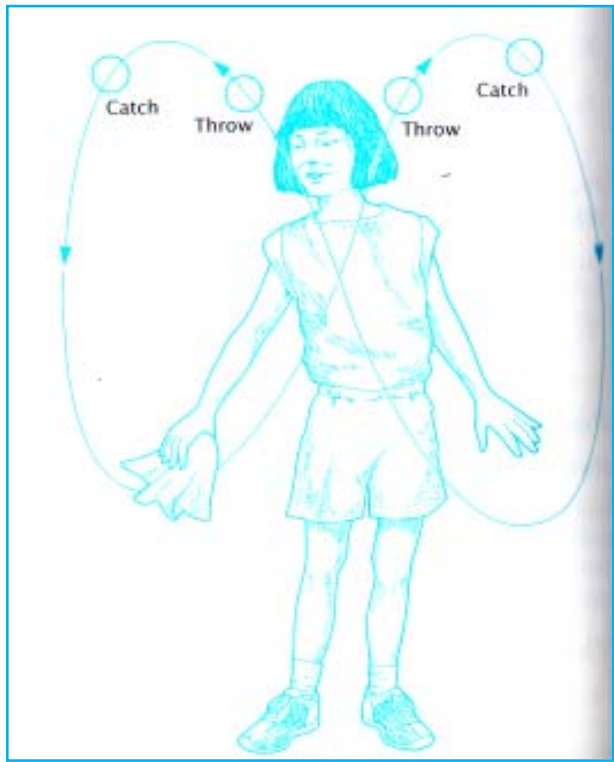
പ്രവർത്തനം: 11

BINGO

BINGO ചിത്രങ്ങളുടെ കോപ്പികൾ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് എടുക്കണം. ഒന്നാമത്തെ കോപ്പിയിലെ ചിത്രത്തിലെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് 1 മുതൽ 25 വരെ ക്രമത്തിൽ (ആദ്യ

ചിത്രം മുതൽ അവസാനചിത്രം വരെ) നമ്പർ നൽകുന്നു. രണ്ടാംകോപ്പിയിൽ ഇതേ ചിത്രങ്ങൾ നമ്പറുകൾ വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തി. ഉദാ: ആദ്യചിത്രം - 25 രണ്ടാമത്തെ ചിത്രം - 1 മൂന്നാമത്തെ ചിത്രം - 2 എന്നിങ്ങനെ നമ്പർ നൽകുന്നു. തുടർന്ന് 24, 25, 1, 2 എന്നിങ്ങനെയും നമ്പറിൽ മാത്രം മാറ്റം വരുത്തി. തയാറാക്കിയ ചിത്രങ്ങളുടെ സെറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുന്നു. ചിത്രത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പരിചയപ്പെടുത്തിയശേഷം ടീച്ചർ 1 എന്ന് പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിലെ ഒന്നാമത്തെ ചിത്രത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. വിവിധ കുട്ടികൾ വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ. തുടർന്ന് മറ്റൊരു നമ്പർ പറയുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും സമയാധിഷ്ഠിതമായി ചെയ്തു തീർക്കുന്ന രീതിയിൽ നമ്പർ പറഞ്ഞ് കുട്ടികളെ കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 12 Activities with a scarf:



ഒരു സ്കാർഫ് : ഒരു സ്കാർഫിന്റെ നടുഭാഗത്ത് പിടിക്കുക. പെട്ടെന്ന് തന്നെ കുട്ടികൾ സ്കാർഫ് നെഞ്ചിന് ക്രോസ് ആയി മുകളിലേക്ക് ചലിപ്പിച്ച് വിടുക. അടുത്ത കൈ ഉപയോഗിച്ച് സ്കാർഫ് പിടിക്കുകയും താഴ്ഭാഗത്തേക്ക് ചലിപ്പിച്ച് വളരെ വേഗതയിൽ വീണ്ടും നെഞ്ചിന് ക്രോസ് ആയി വളരെ വേഗതയിൽ മുകളിലേക്ക് എറിയുക.



രണ്ട് സ്കാർഫുകൾ : സ്കാർഫുകൾ ഇരുകൈകളിലും വിരലുകൾക്കിടയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിവർന്ന് നിൽക്കുക. വലതു കൈയിലെ scarf ശരീരത്തിന് ക്രോസ് ആയി വലതുഭാഗത്തേക്ക് മുകളിലേക്ക് (above the right shoulder) ചലിപ്പിക്കുക. ഇത് ഏറ്റവും മുകളിൽ എത്തുമ്പോൾ അതിൽ നോക്കുകയും ഇടതുകൈയിലെ scarf ഇതേപോലെ ശരീരത്തിന് ക്രോസ് ആയി എടുത്ത്, ഇടത്

തോളിന് മുകളിൽ എത്തുമ്പോൾ താഴേക്ക് വിടുക. വലതു കൈ കൊണ്ട് ഇടതുവശത്തെ scarf ഉം ഇടതു കൈകൊണ്ട് വലതുവശത്തെ scarf ഉം പിടിച്ചുകൊണ്ട് പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക. അധ്യാപകൻ Toss, Claw, Toss, Claw എന്ന് പറയുന്നതിനനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യുക.

പ്രവർത്തനം - 13 Activities with hoops

1. Jump in and out of hoops

Hoops ന്റെ ഉൾവശത്തേക്കും പുറത്തേക്കും രണ്ടു കാലുപയോഗിച്ച് പലതവണ Jump ചെയ്യുക. ഇതുപോലെ ഒരു കാലുപയോഗിച്ച് Jump ചെയ്യുക.

2. Bunny Jump/Frog Jump

Hoops ന്റെ പുറത്തേക്ക് മൂയൽച്ചാട്ടവും അകത്തേക്ക് തവളച്ചാട്ടവും ചെയ്യുക.

3. Hoops ന്റെ ഉള്ളിലൂടെ കുട്ടി തല, കൈകൾ, അരക്കെട്ട്, കാലുകൾ എന്നിവ കടത്തി വിടുക.

4. ഇതേ പ്രവൃത്തി 3 പേരടങ്ങുന്ന group ആയി ചെയ്യുക.

5. Hoops കുത്തനെ പിടിച്ച് മുൻവശത്തേക്ക് പോയി അതേ position-ൽ, തിരിഞ്ഞ് വരുന്ന രീതിയിൽ (Back Spin) കറക്കി ഇടുക.

6. പമ്പരം കറങ്ങുന്നത് പോലെ Hoops കറക്കുക. കുട്ടി ഹുപ്പിന് ചുറ്റും ഓടുക. Hoops വീഴുന്നതിന് മുമ്പ് എത്ര പ്രാവശ്യം കുട്ടിക്ക് ഓടാൻ കഴിഞ്ഞു എന്ന് എണ്ണി തിട്ടപ്പെടുത്തുക.

യൂണിറ്റ് -4

പ്രവർത്തനം - 1 Fire on the Mountain

അധ്യാപകൻ fire on the mountain എന്ന് ഉച്ചത്തിൽ പാടുമ്പോൾ കുട്ടികൾ 'Run, Run, Run' എന്ന് ഉച്ചത്തിൽ പാടി കോണുകൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച വട്ടത്തിന് പുറത്തുകൂടി ഓടുന്നു. പിന്നീട് അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ കൂട്ടങ്ങളായി മാറുന്നു. ഉദാ: 2 elbows, 3 heads, 4 legs, etc. കൂട്ടങ്ങളിൽ വരാത്ത കുട്ടികൾ വട്ടത്തിനു ചുറ്റും അധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം ചെയ്തു വന്ന് വീണ്ടും കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ചേർന്ന് കളി തുടരും.

കൂട്ടത്തിൽ വരാത്ത കുട്ടികൾക്ക് സഞ്ചരണ ശേഷികളിലുള്ളതോ അസഞ്ചരണ ശേഷികളിലുള്ളതോ ആയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകാം.

ഉദാ: ഗാലപ്പിംഗ്, വള്ളിച്ചാട്ടം, ഓട്ടം, മൂയൽച്ചാട്ടം etc..

പ്രവർത്തനം - 2 ASAP Partner Stretching

കുട്ടികൾ രണ്ടുപേരടങ്ങുന്ന വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി തിരിഞ്ഞ് പരസ്പരം ശരീരത്തിന്റെ പല പേശികളെ stretch ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3 Banana Dance

അധ്യാപകൻ കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും, പാടുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ കുട്ടികൾ അനുകരിക്കുകയും പാടുകയും ചെയ്യുന്നു.

eg: Banana ...Banana...big banana....കൈകൾ വശങ്ങളിൽ നിന്നും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നു. (തലക്ക് മുകളിലായി)

Peel...banana...peel...peel banana....

കുട്ടികൾ ഇടതുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് പഴത്തിന്റെ തൊലികളെയുന്നതുപോലെ action കാണിക്കുകയും കാലുകൊണ്ട് നിലത്ത് tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ വലത് വശത്തേക്കും ചെയ്യുന്നു. (left side - once and right side -twice for all actions)

Cut...banana...Cut cut banana....

കുട്ടികൾ ഇടതുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് ഇടതു കൈയിൽ വലതുകൈ ഉപയോഗിച്ച് പഴം വെട്ടുന്നതുപോലെ action കാണിക്കുകയും ഇടതുകാലുകൾ tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ വലതു വശത്തേക്കും ചെയ്യുന്നു.

Eat banana...eat eat banana....

ഇടതുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് ഇരു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് Banana വാരിയെടുത്ത് വായിലേക്ക് ഇടുന്നതുപോലെ action കാണിക്കുകയും ഇടതുകാൽ Tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ വലതു വശത്തേക്കും ചെയ്യുന്നു.

Digest banana... digest digest banana....

ഇരു കൈകളും വയറിനു നേരെ കറക്കുക. ആദ്യം ഇടതുവശത്തേക്കും പിന്നീട് വലതു വശത്തേക്കും ചെയ്യുക.

Puff Banana... puff puff banana....

ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞ് ഇരു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ശക്തമായി താഴേക്ക് തള്ളുന്നതുപോലെ

കാണിക്കുകയും അതോടൊപ്പം കാലുകൾ tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. വലതുവശത്തേക്കും ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു.

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ Music നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിച്ചു നിൽക്കുന്നു.
- Music വീണ്ടും തുടങ്ങുമ്പോൾ പങ്കാളികൾ പരസ്പരം നോക്കി (ടീച്ചർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന step) Aerobic Exercise താളാത്മകമായി ചെയ്യുന്നു.
- Music നിർത്തുമ്പോൾ 'Freeze' ആയി നിൽക്കുന്നു.
- Music വീണ്ടും കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുകയും Music നിൽക്കുമ്പോൾ പുതിയ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി മറ്റൊരു Aerobics Dance Movement പങ്കാളിയുമായി ചെയ്യുന്നു.
- ഇത്തരത്തിൽ 4 step കളും വ്യത്യസ്ത പങ്കാളികളുമായി തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു.

(പ്രവർത്തനം - 4

Combination - I

* പഠനങ്ങൾ ആനന്ദത്തോടെ പഠിക്കാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നു.

Step 1 കുട്ടികൾ നിവർന്നുനിൽക്കുന്നു → ഇരുകൈകളും അരക്കെട്ടിൽ പിടിക്കുന്നു → തുടർച്ചയായി കാൽമുട്ടുകൾ താളാത്മകമായി മടക്കുകയും നിവർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (പകുതി ഇരിക്കുകയും എഴുന്നേൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ).

* പഠനങ്ങൾ കാലുകളുടെ ചലനങ്ങൾക്കൊപ്പം ചിറകുകളും ചലിപ്പിക്കുന്നു.

Step 2 കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്ക് തോൾ നിലയിൽ കൈമുട്ട് 90° വരത്തക്ക രീതിയിൽ ഉയർത്തുകയും ഒപ്പം കൈപ്പത്തി മുന്നിലേയ്ക്ക് വരുന്ന രീതിയിൽ വയ്ക്കുക. Step 1-ലെ ചലനത്തോടൊപ്പം കൈപ്പത്തികൾ തുറക്കുകയും അടയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (Step 1+2).

* പഠനങ്ങൾക്കടുത്തേയ്ക്ക് പട്ടാളക്കാർ മാർച്ച് ചെയ്ത് വരുന്നു.

Step 3 നിവർന്നു നിന്ന് (നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത്) കൈമുട്ട് മുന്നിലേയ്ക്കും പിന്നിലേയ്ക്കും ചലിപ്പിച്ച് പട്ടാളക്കാരെപ്പോലെ മാർച്ച് ചെയ്യുന്നു (Step 1+2+3).

* പട്ടാളക്കാർ ഹെലികോപ്ടർ ചലനത്തെപ്പോലെ പഠനങ്ങളെ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

Step 4 കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്ക് തോൾ നിലയിൽ നിവർത്തി വച്ച് വലതുവശത്തേയ്ക്കും ഇടതുവശത്തേയ്ക്കും ഓരോ പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്ന് പൂർണ്ണമായും കറങ്ങുന്നു (Step 1+2+3+4).

* പഠനങ്ങൾ കൈയും കാലുമുപയോഗിച്ച് പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

Step 5 നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തുനിന്ന് ഇരു കൈമുട്ടുകളും തോൾ നിലയിൽ വയ്ക്കുന്നു. കൈമുട്ടുകൾ മുകളിലേയ്ക്കും താഴേയ്ക്കും ചലിപ്പിക്കുന്നു (Step 1+2+3+4+5).

* പട്ടാളക്കാരിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ പഠനങ്ങൾ മുന്നോട്ട് ചാടി, ചാടി പഠിക്കുന്നു.

Step 6 5ലെ Step കൾക്കൊപ്പം ഇരുകാലുകളും ഉപയോഗിച്ച് മുന്നിലേയ്ക്ക് ചാടി ചാടി ചെയ്യുന്നു (Step 1+2+3+4+5+6).

* പഠനങ്ങൾ ചിറകുകൾ വിരിച്ച് പഠിക്കുന്നു.

Step 7 കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്ക് നിവർത്തുന്നതിനോടൊപ്പം കാൽമുട്ടുകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നു. (വലത്, ഇടത്) → ഉയർത്തിയ കാലിന്റെ തുടയ്ക്കടിയിൽ ഇരു കൈകളും മൂപയോഗിച്ച് ക്ലാപ്പ് ചെയ്തുകൊണ്ട് പുറകിലേയ്ക്ക് നടക്കുക (പൂർവസ്ഥിതിയിലെത്തുന്നു) (Step 1+2+3+4+5+6+7).

* പറവകൾ മുകളിലേയ്ക്ക് ഉയർന്നു പറക്കുന്നു.

Step 8 കാൽമുട്ടുകൾ അരയ്ക്കൊപ്പം മടക്കി ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിനോടൊപ്പം ഇരുകൈകളും തലയ്ക്ക് മുകളിലേയ്ക്ക് പൂർണ്ണമായി ഉയർത്തി കൈപ്പത്തികൾ മുന്നിലേയ്ക്ക് വരുന്ന രീതിയിൽ തുറന്നു പിടിക്കുന്നു.

ശേഷം വിരലുകൾ മുറുകെ പിടിച്ച് കൈകൾ തോൾ നിലയിൽ എത്തിക്കുന്നു. (തുടർച്ചയായി ഈ ചലനങ്ങൾ നടത്തുന്നു) (Step 1+2+3+4+5+6+7+8).

* പറവകളെ കിട്ടാത്ത നിരാശയിൽ പട്ടാളക്കാർ മറ്റ് പറവകളെ തേടി പോകുന്നു.

Step 9 Step 3 പോലെ ആവർത്തിക്കുക.

Step 10 Step 4 പോലെ ആവർത്തിക്കുക. (മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള എല്ലാ Steps ഉം തുടർച്ചയായുള്ള 1, 2, 3 8 വരെയുള്ള നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യണം.)

II Combination (എലിയും പൂച്ചയും)

* പൂച്ച എലിയെ പിടിക്കാൻ നടക്കുന്നു.

Step 1 കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി പുറകോട്ടും മുന്നിലേക്കും ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുന്നു (on the spot).

* വലതുവശത്തുകാണുന്ന എലിയെ പിടിക്കാൻ പൂച്ച പതുങ്ങി പതുങ്ങി പോകുന്നു.

Step 2 വശതുവശത്ത് ഡയഗണലായി ഇടത്കാൽ ആദ്യം മുന്നിലാക്കി വയ്ക്കുകയും തുടർന്ന് വലതുകാൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതോടൊപ്പം കൈമുട്ടുകൾ മടക്കുകയും (കൈപ്പത്തിയുടെ പുറകുവശം നെഞ്ചിനോട് ചേരുന്ന രീതിയിൽ) നിവർത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു ചലിക്കുന്നു.

* എലിയെ പിടിച്ച സന്തോഷത്തോടെ തിരിച്ച് വരുന്നു.

Step 3 കൈവിരലുകൾ മുറുകെ പിടിച്ച് നെഞ്ചിനോട് ചേർത്ത് പുറകിലേയ്ക്ക് ഓടി വരുന്നു. (നോട്ടം മുന്നിലേക്ക് എന്ന രീതിയിൽ).

* ആനന്ദ നൃത്തം ചെയ്യുന്നു (ഇടത്, മുന്നിലേയ്ക്ക്)

Step 4 ഇരുകാലുകളും തോളകലത്തിൽ അകത്തിയും കൂട്ടിച്ചേർത്തും ചാടി ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം വശങ്ങളിലേക്ക് ഇരു കൈമുട്ടുകളും 90° തോൾ നിലയിൽ മടക്കി കൈപ്പത്തികൾ ചലിപ്പിക്കുക (Shaking).

(മുകളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള എല്ലാ Steps ഉം തുടർച്ചയായുള്ള 1, 2.....8 വരെയുള്ള നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യണം.)

2 കോമ്പിനേഷനുകളും പഠിപ്പിച്ചതിനുശേഷം Wellness Music അനുസരിച്ച് തുടർച്ചയായി 2 set കൾ വീതം ചെയ്യണം. അതിനുശേഷം സ്ക്രൈച്ചിങ് എക്സർസൈസുകൾ നൽകി ക്ലാസ് അവസാനിപ്പിക്കുക.

സ്ത്രീകളുടെ ഏകസർവ്വസനുകൾ



1. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ തലയ്ക്ക് മുകളിലേക്കുയർത്തുക ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടു വരിക. (ഇത്തരത്തിൽ 3 പ്രാവശ്യം ചെയ്യണം).



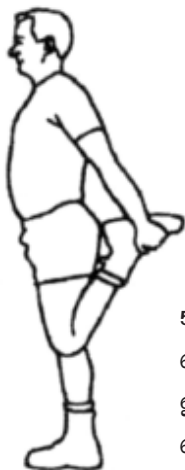
2. കാലുകൾ ചേർത്തു വെച്ച് കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ തലയ്ക്കു മുകളിൽ ഉയർത്തി വിരലുകൾ കോർത്തു പിടിക്കുക. ശേഷം ശരീരത്തെ വലതുവശത്തേക്ക് (അരക്കെട്ടിനു മുകളിലുള്ള ഭാഗം) ചെരിച്ചുവെക്കുക. 5 സെക്കൻഡ് തുടരുക. പൂർവസ്ഥിതിയിൽ കൊണ്ടുവരിക.



3. തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ വിരലുകൾ കോർത്തു പിടിച്ച് പാദങ്ങൾ ചേർത്തു വെച്ച് നിൽക്കുന്ന നിലയിൽ നിന്നും മുന്നിലേക്ക് ശരീരത്തെ കാൽമുട്ടു മടക്കാതെ വളയ്ക്കുക. 5 സെക്കൻഡ് ഈ സ്ഥിതിയിൽ തുടരുക. ശേഷം പിറകിലേക്ക് ശരീരത്തെ പരമാവധി വളയ്ക്കുക. 5 സെക്കൻഡ് തുടരുക. ശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിൽ വരിക.



4. പാദങ്ങൾ പരമാവധി അകത്തിവെക്കുക. ശേഷം കൈപ്പത്തി തുടയുടെ ഇരുവശങ്ങളിൽ വെച്ച് താഴേക്ക് നിരക്കിക്കൊണ്ട് കണങ്കാലിൽ പിടിച്ച് കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ പിറകിലോട്ട് നോക്കുക. 5 സെക്കൻഡ്. ഈ സ്ഥിതിയിൽ തുടരുക. ശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിൽ വരിക.



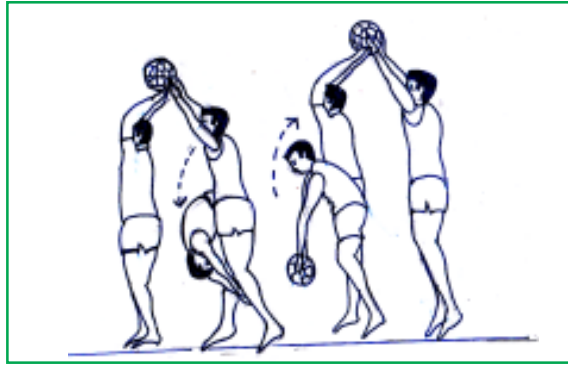
5. നേരെ നിവർന്ന് നിന്ന് വലത് കാൽമുട്ട് പുറകിലേക്ക് മടക്കി വലതു കൈകൊണ്ട് കണങ്കാലിൽ പിടിച്ച് പൃഷ്ഠഭാഗത്തേക്ക് അടുപ്പിക്കുന്നു. ഈ സമയം ഇടത് കൈ മുന്നിലേക്ക് നിവർത്തി പിടിച്ചുകൊണ്ട് 5 സെക്കൻഡ് തുടരുക. ശേഷം മറുകാലും അതുപോലെ ചെയ്യുക.

യൂണിറ്റ് - 5

പ്രവർത്തനം - 1 Locomotor Skills

Mingle Mingle game വേഗതയിലും സഞ്ചാരപഥത്തിലും തീവ്രത കൂട്ടി സഞ്ചരണ ചലനങ്ങളും അസഞ്ചരണ ചലനങ്ങളും ചെയ്യുക.

പ്രവർത്തനം - 2 കോംബിനേഷൻ റിലേ (Combination relay)



കുട്ടികളെ 2 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് ഒന്നിനു പിറകേ ഒന്നായി നിർത്തുക. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശം ലഭിക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് മുനിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി കുനിഞ്ഞ് വരിയുടെ മുന്നിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന പന്ത് എടുത്ത് തലയുടെ മുകളിലൂടെ അടുത്ത കുട്ടിക്ക് പന്ത് കൈമാറുന്നു. രണ്ടാമത്തെ കുട്ടി പന്ത് വാങ്ങിയശേഷം കുനിഞ്ഞ് ഇരു കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ മൂന്നാമത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് നൽകുക. ഈ പ്രവർത്തനം തുടരുക. ബോൾ അവസാനം ലഭിക്കുന്ന കുട്ടി പന്തുമായി വരിയുടെ മുന്നിൽ ഓടി വന്നു നിന്ന് മുകളിലൂടെ നൽകുക. കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ മുന്നിൽ നിന്ന കുട്ടി വീണ്ടും പന്തുമായി ഓടി മുന്നിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ കളി അവസാനിക്കും. ആദ്യം പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ഗ്രൂപ്പ് വിജയിച്ചതായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3 ബല്ലൺ വോളി (Balloon Volley)



ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ: 2 ബല്ലൺ, 1 കയർ (10 മീറ്റർ)

കുട്ടികളെ രണ്ട് ടീമുകളായി തിരിച്ച് ഒരു കയറിന് ഇരു വശങ്ങളിലായി നിർത്തുക. ഇരു ടീമുകളും കയറിനു മുകളിലൂടെ ബല്ലൺ തട്ടി കയറിനു മറുവശത്തേക്ക് എത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഒരേസമയം 2 ബല്ലണുകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അവസരം ലഭിക്കുന്നതിനായി അവർ നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യതിയാനം വരുത്താവുന്നതാണ്. ഏത് ടീമിന്റെ വശത്ത് ആണോ ബല്ലൺ നിലത്ത് പതിക്കുന്നത് അവരുടെ എതിർ ടീമിന് 1 പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം - 4 Activities with Parachute



- Grip (1) കൈപ്പത്തികൾ താഴ്ഭാഗത്തേക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന വിധം പാരച്യൂട്ടിൽ പിടിക്കുക. (കമഴ്ത്തി പിടിക്കുക) (Palms facing away/over hand).
- (2) കൈപ്പത്തികൾ മുകൾ ഭാഗത്തേക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന രീതിയിൽ പിടിക്കുക. (മലർത്തി പിടിക്കുക) (Palm facing towards/under hand).
- (3) ഒരു കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്കും മറേറ്റ് താഴേക്കും അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന രീതിയിൽ പിടിക്കുക. (Mixed one hand under hand and the other over hand)

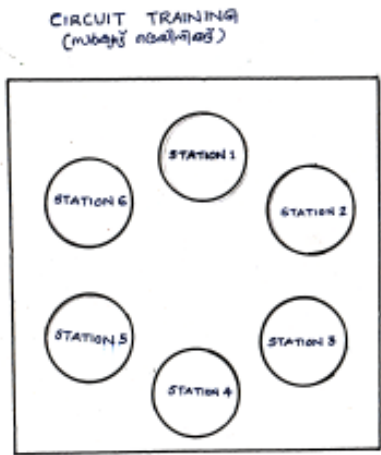
പ്രവർത്തനം - 5 Toe - Toucher

കാൽ നിവർത്തി അകത്തി ഇരിക്കുക (കാല് പാരച്യൂട്ടിന് അടിയിൽ വരത്തക്കവിധം). ഇരു കൈകളിലും പാരച്യൂട്ട് എടുത്തതിന് ശേഷം താടിയോളം ഉയർത്തുക. അതിനുശേഷം മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞ് പാരച്യൂട്ട് കാൽ വിരലുകൾക്ക് അടുത്തേക്ക് എത്തിക്കുക.

പ്രവർത്തനം - 6 Team ball

കുട്ടികളെ രണ്ട് group ആക്കുക. 2 മുതൽ 6 വരെ പല നിറത്തിലുള്ള Ball കൾ പാരച്യൂട്ടിൽ ഇട്ടുകൊണ്ട് ബോളുകളെ എതിർ ടീമിന്റെ വശത്തേക്ക് പാരച്യൂട്ട് ഉയർത്തിയും താഴ്ത്തിയും എത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

പ്രവർത്തനം - 7 സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിംഗ് (Circuit training)



ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ: 1 ladder, 2 benches

സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ്ങിൽ പല വിധത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത സ്ഥലങ്ങളിലായി (സ്റ്റേഷനിലായി) ക്രമപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളെ 6 വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് ഓരോ സ്ഥലത്തും നിയോഗിക്കുന്നു. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഓരോ സ്ഥലത്തും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ഒരേ സമയം 30 സെക്കൻഡ് സമയത്തേക്ക് തുടർച്ചയായി ചെയ്യുക. 30 സെക്കൻഡ് കഴിയുമ്പോൾ ഒരോ ഗ്രൂപ്പും അവരുടെ വലത് വശത്ത് ഉള്ള അടുത്ത സ്റ്റേഷനിലേക്ക് മാറുക. ഇതിനായി 10 സെക്കൻഡ് നൽകാവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ 6 സ്റ്റേഷനുകളും പൂർത്തീകരിക്കുക.

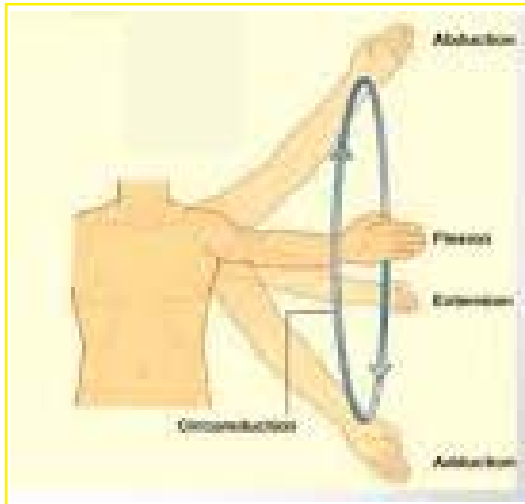
Station 1 : ഒരിടത്തുനിന്നുകൊണ്ടുള്ള ഓട്ടം

Station 2 : കുട്ടികൾ മലർന്ന്, പാദങ്ങൾ തറയിൽ ചേർത്തുവെച്ച് മുട്ടു വളച്ച് വലതുകൈ ഇടതുതോളിലും ഇടതുകൈവലതു തോളിലും പിടിച്ച് തറയിൽ കിടക്കുന്നു. മുട്ടുകൾ ചേർന്നിരിക്കണം. കുട്ടി അയാളുടെ ഉദരഭാഗത്തെ പേശികളെ മുറുകി, വളഞ്ഞ് ഇരിക്കുന്ന നിലയിലെത്തുന്നു. ഇപ്പോഴും കൈകൾ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് തോളിൽ തൊട്ടിരിക്കണം.



കൈമുട്ട് തുടയിൽ സ്പർശിക്കുന്നതോടെ സിറ്റ്-അപ്പ് എന്ന വ്യായാമം പൂർത്തിയാക്കുന്നു. കുട്ടി വീണ്ടും കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. മുതുകിന്റെ മധ്യഭാഗം തറയിൽ നന്നായി പതിക്കണം.

Station 3 : ഇരുകൈകളും വശങ്ങളിലേക്ക് തോളിന്റെ നിലയിൽ നിവർത്തി തോൾ മുതൽ കൈഅറ്റം വരെയുള്ള കൈയുടെ ഭാഗം കൊണ്ട് വായുവിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക.



Station 4 : ബെഞ്ചിൽ ഇരുന്നതിനുശേഷം ശരീരത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലായി ബെഞ്ചിൽ കൈകുത്തി കാൽ മടക്കാതെ കാൽ മുന്നോട്ട് വച്ച് ശരീരം കൈകളിൽ ഉയർത്തി നിർത്തുക. തുടർന്ന് കൈമുട്ട് മടക്കി ശരീരത്തെ താഴേക്കും മുകളിലേക്കും തുടർച്ചയായി ചലിപ്പിക്കുക.



Station 5 : ഇരുകൈകളും വശങ്ങളിലേക്ക് തോളിന്റെ നിലയിൽ നിവർത്തി മലർന്ന് കിടക്കുക. കാൽമുട്ട് മടക്കി 90° കോണിൽ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. അരക്കെട്ടിന് മുകൾഭാഗം ചലിപ്പിക്കാതെ ഇരുകാലുകളും ഒരുമിച്ച് വലത് ഭാഗത്തേക്ക് തറയിൽ പതിക്കത്തക്കവിധം ചലിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് മറുവശത്തേക്കും അരക്കെട്ട് ചലിപ്പിക്കാതെ പ്രവൃത്തി തുടരുക.



Station 6 : ഇരുപാദങ്ങളും ഒരേസമയം ഓരോ ചതുരത്തിൽ (using ladder) വരത്തക്കവിധം വേഗത്തിൽ ചാടി ചാടി മുന്നോട്ട് പോകുക. ഇത് തുടർന്നുവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക.



**‘ഹെൽത്തി കിഡ്സ്’
HEALTHY KIDS**

**പ്രൈമറിതല കുട്ടികൾക്കുള്ള സമഗ്ര ആരോഗ്യ കായിക
വിദ്യാഭ്യാസ പരിപോഷണ പരിപാടി
(ഗവേഷണ പഠനം)**

പ്രവർത്തന സമാഹാരം

ക്ലാസ് - 4

ഉള്ളടക്കം

Unit 1

Building a foundation in Physical Education

- അതിരുകൾ, പൊതുഇടം, വ്യക്തിഗതഇടം
- സഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ, അസഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ
- മൂവ്മെന്റ് പാറ്റേൺ
- ദിശ, സഞ്ചാരപാത, തലങ്ങൾ, വേഗത

Unit 2

Manipulative

- Bingo (അസഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ)
- Fire on the Mountain
- Hoops/Bean Bags/Scarf (ചവിട്ടുപടി, ഹൗഡിനി ഹുപ്പ്സ്)
- Ropes/Parachute
- Kicking/Throwing/Catching

Unit 3

Kids Athletics

- Zig zag and Hurdle relay
- Cross hopping
- Forward squared jumping
- Back throw
- Rotational throwing

Unit 4

Rhythmics and Dances

- Banana Dance
- Wellness Dance

Unit 5

Natural Play/Obstacle Race/Treasure Hunt

ആരോഗ്യ കായികക്ഷമതാ ശേഷികൾ

I ശാരീരിക ക്ഷമതാ ശേഷികൾ

ശരീര നിയന്ത്രണത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായി ആർജ്ജിക്കേണ്ടവയാണ് ശാരീരികക്ഷമതാ ശേഷികൾ. ഇത്തരം ശേഷികൾ ശാരീരിക തുലനം, വഴക്കം എന്നിവയുടെ ഏകോപനത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തവയാണ്. തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ അതിനനുയോജ്യമായ ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ശീലിക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ശാരീരിക നിയന്ത്രണം ഉറപ്പുവരുത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

നേട്ടങ്ങൾ

- വിവിധതരത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ ശാരീരിക ക്ഷമതാശേഷികൾ കുട്ടികളിൽ വികാസം പ്രാപിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ് അറിയുന്നു.
- ശാരീരിക ക്ഷമതാശേഷികൾ വികസിപ്പിക്കാനാവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഉചിതമായ ബോധനരീതികളിലൂടെ നടപ്പിലാക്കുന്നു.
- ലാർജ് അപ്പാരട്ടസ് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ സുരക്ഷിത പരിസരം ഒരുക്കുന്നു.
- ക്ലൈമ്പിംഗ് റോപ്പുകൾ, ബഞ്ചുകൾ, ബാലൻസ് ബീമുകൾ, ഹോറിസോണ്ടൽ ലാഡേർസ്, എക്സർസൈസ് ബാർ, ജമ്പിംഗ് ബോക്സുകൾ, പാർച്ചുട്ട് തുടങ്ങിയ ലാർജ് അപ്പാരട്ടസ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളെ ശീലിപ്പിക്കുന്നു.
- മാജിക് റോപ്പുകൾ, വ്യക്തിഗതമാറ്റുകൾ, വടംവലി, തുടങ്ങിയ സ്കോൾ അപ്പാരട്ടസ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളെ ശീലിപ്പിക്കുന്നു.

(i) ശരീര നിയന്ത്രണശേഷികൾ (BMC)

ശരീരം നിയന്ത്രിക്കൽ

ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് (ഓൺ ഫ്ളോർ, എക്സോസ് ഫ്ളോർ, ഇൻ ഫ്ളൈറ്റ്)

- * തുലനം (Balance)
- * നിയന്ത്രണം (Co-ordination)
- * തിരശ്ചീനത്വം (Laterality)
- * ദിശാബോധം (Directionality)
- * സ്ഥലാവബോധം (Spatial Judgement)
- * അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ (Identification of Body Parts)
- * ശാരീരിക സ്ഥിതി വിന്യാസത്തിനുള്ള കഴിവ് (Postural efficiency)

എന്നീ ശേഷികൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- (a) അതിർത്തി നിർണ്ണയം
- (b) പൊതു ഇട നിർണ്ണയം (General Space)

- (c) ഹോം ബെയ്സ് (Spotmarker)
- (d) വ്യക്തിഗത ഇടനിർണ്ണയം (Personal Space)
- (e) സിഗ്നൽസിനെയും സേഫ്റ്റിയേയും കുറിച്ചുള്ള പ്രതികരണം
- (f) സഹകരണബോധം (പരസ്പര ഇടപെടലുകൾ...)
- (g) സ്വഭാവരൂപീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (നന്ദിപറയൽ, ക്ഷമചോദിക്കൽ, ക്ഷമിക്കൽ, സ്വാഗതമരുളൽ, ആശംസ നേരൽ, പരസ്പരം സഹായിക്കൽ തുടങ്ങിയവ.

(ii) അടിസ്ഥാന ചലനശേഷികൾ

ലളിതവും സങ്കീർണ്ണവുമായ ഒട്ടനവധി ശേഷികളുടെ സഞ്ചയമാണ് അടിസ്ഥാന ചലനശേഷികൾ. ചലനശേഷികൾ എത്രകണ്ട് സൂക്ഷ്മമാകുന്നുവോ അത്രകണ്ട് അവ ആർജ്ജിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന തന്ത്രങ്ങളും സൂക്ഷ്മമാവേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികൾ അടിസ്ഥാന ചലന തത്വങ്ങൾ സ്വാംശീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവർക്കുതന്നെ തങ്ങളുടെ ചലനശേഷികൾ വിലയിരുത്താനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയും. മൂന്ന് വിഭാഗങ്ങളായി അടിസ്ഥാനചലനശേഷികളെ തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1. ലോക്കോമോട്ടർ (സഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ)
 2. നോൺ ലോക്കോമോട്ടർ (അസഞ്ചരണചലനങ്ങൾ)
 3. മാനിപ്പുലേറ്റീവ് (അസ്വഭാവികചലനങ്ങൾ)
- എന്നിവയാണ് അവ.

നേട്ടങ്ങൾ

- ഓരോ ചലനശേഷി നേടുന്നതിനും അത് നേടാൻ ആവശ്യമായ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങൾ സൂക്ഷ്മതയോടെ ആർജ്ജിക്കുന്നു.
- ചലനശേഷികളുടെ മികവാർന്ന പ്രകടനത്തിനുകുന്ന അടിസ്ഥാനചലന തത്വങ്ങൾ അറിയുന്നു.
- അടിസ്ഥാനപരവും സവിശേഷവുമായ ചലനനിയമങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.
- എറിയൽ, പിടിക്കൽ, തൊഴിക്കൽ, അടിക്കൽ തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വികാസ ഘട്ടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.
- കുട്ടികളിൽ അസ്വാഭാവിക ശേഷിവികാസത്തിന് സഹായകമാകുന്ന വ്യത്യസ്ത വസ്തുക്കൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.
- അടിസ്ഥാനപരവും സവിശേഷവുമായ ചലനശേഷികൾ വികസിപ്പിക്കാനുകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ രൂപകല്പന ചെയ്യുന്നു.

പ്രയോഗ വൈവിധ്യം ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ടും വൈവിധ്യമാർന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുമാണ് ശാരീരികചലനശേഷികൾ നേടേണ്ടത്. പൊതുവായതിൽ നിന്ന് (General) സവിശേഷമായതിലേക്കും (Specific) വീണ്ടും പൊതുവായതിലേക്കുമുള്ള ചാക്രിക രീതിയാണ് ചലനശേഷി നേടാൻ തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

അടിസ്ഥാന താളങ്ങൾ

കുട്ടികൾ നിരന്തരം ചെയ്യുന്ന ചലന പ്രവർത്തനങ്ങളായ നടത്തം, ചാട്ടം, ഓട്ടം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നുള്ള സ്വാഭാവിക ബഹിർസ്പുരണങ്ങളാണ് അടിസ്ഥാനതാളങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. അടി

സ്ഥാനതാളങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിൽ ഊന്നൽ നൽകുകയും ഉയർന്ന ക്ലാസുകളിൽ ഇത് കുറഞ്ഞ തോതിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളിൽ അടിസ്ഥാന ചലന നൈപുണികൾ ഫലപ്രദമായും മികവുറ്റരീതിയിലും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും അവരിൽ താളബോധം ജനിപ്പിക്കുന്നതിനും ആണ് അടിസ്ഥാന താളവികാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നത്. ശാസ്ത്രീയ നൃത്തം, നാടോടി നൃത്തം, സംഘനൃത്തം മുതലായ നൃത്ത ഇനങ്ങൾക്ക് അടിസ്ഥാന താള പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നേടുന്ന കഴിവുകൾ ഒഴിച്ചു കൂടാനാവാത്തവയാണ്.

(iii) സഞ്ചരണ ചലനങ്ങൾ (Locomotor Movements)

നടത്തം, ഓട്ടം, ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം, കുതിച്ചുചാട്ടം, ചാട്ടം എന്നിവയും മാർച്ചിങ്ങ് ചെയ്ത ചുവടുവെച്ചുള്ള വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം, രണ്ടുകാലും മാറി മാറി നിലത്ത് പതിപ്പിച്ചുള്ള ആഞ്ഞുചവിട്ടൽ, വട്ടംതിരിയൽ, എന്നിവയും ക്രമസഞ്ചരണചലനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ക്രമരഹിതസഞ്ചരണ ചലനങ്ങളായി പരിഗണിച്ചിരിക്കുന്നവ സ്കിപ്പിങ്ങ്, ഗാലപ്പിങ്ങ്, നിരങ്ങൾ എന്നിവയാണ്.

താളം - സഞ്ചരണ ചലനശേഷികളിൽ

താളത്തോടെ ചെയ്യാവുന്ന സഞ്ചരണ ചലനശേഷി വികാസത്തിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. നടത്തം | 2. ഓട്ടം |
| 3. ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം | 4. ചാട്ടം |
| 5. ഗാലപ്പിങ്ങ് | 6. സ്കിപ്പിങ്ങ് |
| 7. വശത്തേക്ക് നിരങ്ങൾ | 8. കുതിച്ചു ചാട്ടം |

ചലനവും ചലന മാതൃകകളും

- (a) Direction
- (b) Tempos
- (c) Pathways
- (d) Levels
- (e) പലായനം, പിന്തുടരൽ, ടാഗ് ചെയ്യൽ
- (f) ഞണ്ട് നടത്തം
- (g) ഒട്ടക നടത്തം (Camel Walk)
- (i) കുതിരയെപ്പോലെ ചലിക്കുക
- (j) തവളച്ചാട്ടം
- (k) കുരങ്ങ് നടത്തം
- (l) ആന നടത്തം

(iv) അസഞ്ചരണ ചലനശേഷികൾ (Non-locomotor)

കുനിയൽ, കറങ്ങൽ, തിരിയൽ, മുന്നോട്ടുംപിന്നോട്ടും ആയൽ, വ്യത്യസ്ത അവയവങ്ങൾ ഉയർത്തലും താഴ്ത്തലും തുടങ്ങിയ ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ ഇവയിൽ പെടുന്നു. ശരീര നിയന്ത്രണം, ശരീര അയവ്, സന്തുലനം എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം വ്യത്യസ്തങ്ങളായ മറ്റ് ചലന രീതികളി

ലൂടെ ശാരീരികക്ഷമത നേടിയെടുക്കുക എന്നതും അസഞ്ചരണ ചലനങ്ങളുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളാണ്.

അസഞ്ചരണ ചലനശേഷി പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. കുനിയൽ
2. റോക്ക് & സിംഗിങ്
3. ഊഞ്ഞാലാട്ടം
4. തിരിയൽ
5. കറങ്ങൽ
6. നിവരൽ
7. വലിക്കൽ
8. തള്ളലും വലിക്കലും

ASAP (Active soon as possible)

സഹകരണാത്മക കളികൾ (Co-operative games)

- (a) രണ്ടു പേർ ചേർന്നുള്ള കളികൾ (Pairing)
- (b) സംഘകളികൾ (Grouping)
- (c) മൂവ്മെന്റ് ക്യൂബ്സ് (Movement Cubes)
- (d) താളാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ (Rhythmic)
 - * 4 സ്റ്റേപ്പ് ഡാൻസ്
 - * 5 സ്റ്റേപ്പ് ഡാൻസ്
 - * ക്യാമൽ ഡാൻസ്
 - * ഹോഴ്സ് ഡാൻസ്
 - * ചിക്കൻ ഡാൻസ്

അസ്വാഭാവിക ചലനശേഷികൾ (Manipulative skills)

വസ്തുക്കൾ/കളിയുപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആർജ്ജിക്കുന്ന ശേഷികളാണ് അസ്വാഭാവിക ചലനശേഷികൾ. കൈകാലുകളുടെ ചലനത്തെയാണ് ഇത് ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നതെങ്കിലും മറ്റ് അവയവങ്ങളുടെ ചലനങ്ങളും സ്വാഭാവികമായി ഇതോടൊപ്പം സംഭവിക്കുന്നു. ചലനനിലയിലുള്ള വസ്തുക്കൾ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ശരിയായ രീതിയിൽ വികസിക്കപ്പെടുന്നത് കൈ-കണ്ണ്, കാൽ-കണ്ണ് ഏകോപനങ്ങൾ കൂടിയാണ്. മിക്ക കളികളുടേയും അടിസ്ഥാനം അസ്വാഭാവിക ചലനങ്ങളിൽ നിന്നു നേടുന്ന ഇത്തരം ശേഷികളാണ്.

വിക്ഷേപണം (എറിയൽ, ബാറ്റിങ്, ചവിട്ടി അകറ്റൽ) സ്വീകരണം (പിടിക്കൽ) എന്നീ സുപ്രധാന ശേഷികളുടെ വികാസം ബീൻ ബാഗ്സ് (Bean bags) പന്തുകൾ (balls) എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികളിലൂടെ നേടിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. വോളിബോൾ പോലെയുള്ള കളികളിലെ പന്തിന്റെ വായുവിലുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങൾ അസ്വാഭാവിക ചലനശേഷികൾ വികസപ്പിക്കുന്നതിന്

ഏറെ ഉതകുന്നതാണ്. വാസ്കോ & ഹൂപ്പ് പോലെയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികളിൽ, വസ്തുവിന്റെ മേലെയുള്ള തുടർച്ചയായ നിയന്ത്രണം അന്ധാഭാവിക ചലനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പ്രവർത്തനമാണ്.

അന്ധാഭാവിക ചലനശേഷി നേടാൻ ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. തൂവാല ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ
2. മൃദുവായ പത്ത് ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ
3. വളയങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ
4. പാരച്യൂട്ട് ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ
5. ജമ്പിംഗ് റോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ
6. റിഫ്ലക്സ് ജിംനാസ്റ്റിക്സ്
7. വിവിധതരം പന്തുകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ
8. ബീൻ ബാഗുകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ

(v) അധിനിവേശ കളികൾ (Invasive games-ഇൻവേസിവ് ഗെയിമുകൾ)

1. ഫീൽഡിംഗ്, കിക്കിംഗ്, ക്യാച്ചിംഗ് കളികൾ,
2. കിഡ്സ് അത്ലറ്റിക്സ്
3. റാക്കറ്റ് ഗെയിമുകൾ
4. റാലീംഗ് & വോളീംഗ് ഗെയിമുകൾ

(vi) സ്വാഭാവിക കളികൾ (Natural Play)

കുട്ടികൾക്ക് പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ സ്വാഭാവികമായ കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ അനുവദിക്കുന്നു. ഇത്തരം കളികളിലൂടെ കുട്ടികളിൽ സർഗ്ഗാത്മക വികസനം, സഹകരണ മനോഭാവം, ഭാവനാത്മകത്വം എന്നിവ വികസിക്കുന്നതോടൊപ്പം ശാരീരികക്ഷമത കൂടെ വളർന്ന് വികസിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു.

Unit -I

BUILDING A FOUNDATION IN PHYSICAL EDUCATION

അതിരുകൾ (Boundaries)

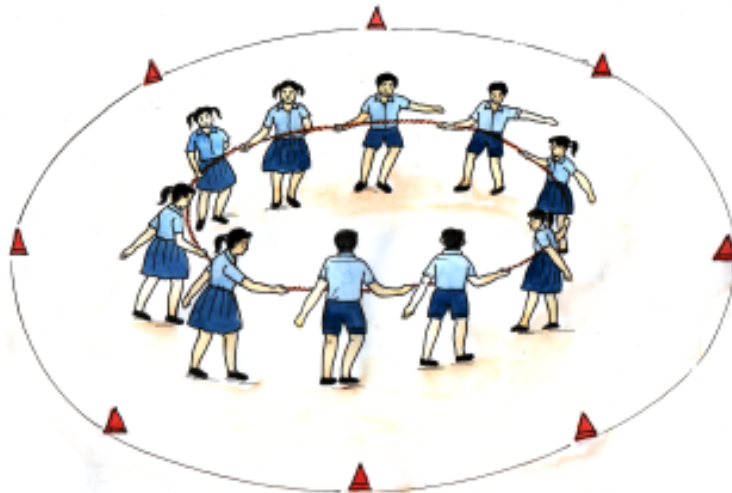
സുരക്ഷിതമായി കളിസ്ഥലങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി ലഭ്യമായ മൈതാനത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള അടയാളമാണ് അതിരുകൾ (Boundaries).

പ്രവർത്തനം - 1

വൃത്താകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള മാർക്കുകളിൽ (കോൺ) ഒരു മാർക്കിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മാർക്കിലേക്ക് നടന്ന് അതിരുകളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 2

- കയറിന്റെ രണ്ടറ്റവും കുട്ടിക്കെട്ടുക.
- 10 കുട്ടികൾ കയറിൽ നിശ്ചിത അകലത്തിൽ ഒരു കൈ പിടിച്ചുകൊണ്ട് (കയറിനു പുറത്ത്) ഒരു നിശ്ചിത ബൗണ്ടറിക്കുള്ളിൽ കയർ വൃത്താകൃതിയിൽ വരുന്ന രീതിയിൽ നിൽക്കുന്നു.
- മ്യൂസിക് തുടങ്ങുമ്പോൾ കയർ പിടിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുന്നു. മ്യൂസിക് നിൽക്കുമ്പോൾ അവ രവരുടെ സമീപത്തുള്ള ബൗണ്ടറിയിൽ ഒരു കൈ കൊണ്ട് തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ആദ്യം ബൗണ്ടറിയിൽ തൊടുന്ന ആളെ വിജയി ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.
- ഇപ്രകാരം വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളെ കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നു.



പൊതുഇടം (General Space)

അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി ചെയ്യുവാനുള്ള ഇടമാണ് (സ്ഥലം) പൊതുഇടം.

പ്രവർത്തനം 3

MINGLE MINGLE HIGH FIVE

പൊതു ഇടത്തിൽ പരസ്പരം തൊടാതെ നിയന്ത്രണങ്ങളില്ലാതെ ചലിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു (നടത്തം മുന്നോട്ട്, പിന്നോട്ട്, Zig Zag, കർവ്, etc..). ചലന പ്രക്രിയക്കിടയിൽ സുഹൃത്തുക്കളെ നേർക്കുനേർ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുവാനും പ്രത്യഭിവാദ്യം ചെയ്യുവാനും പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. (കൈകൾ ഉയർത്തി 5 വിരലുകൾ കൂട്ടി മുട്ടിച്ചോ (High Five), വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ shake hand നൽകിയോ ചെയ്യുക.



വ്യക്തിഗത ഇടം (Personal Sapce)

പരസ്പരം കൂട്ടിമുട്ടാതെ സുരക്ഷിതമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കുട്ടിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള space ആണ് വ്യക്തിഗതഇടം (Personal Space). നിൽക്കുന്ന spot ൽ നിന്നും ‘Helicopter’ (കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തി) രൂപത്തിൽ Twist ചെയ്തോ Turn ചെയ്തോ പരസ്പരം കൂട്ടിമുട്ടാതെ നീങ്ങി നിന്ന് അവരവരുടെ Personal Space കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം 4

- **Go away** സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ പൊതുഇടത്തിലൂടെ വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് നടക്കുന്നു.
- **Freeze** സിഗ്നലിൽ അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നു.
- **Find your personal space** സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തി Helicopter ചലനത്തിൽ Personal Space കണ്ടെത്തുന്നു.

Home base

പരസ്പരം കൂട്ടിമുട്ടാതെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ലഭിച്ചിട്ടുള്ള Personal Space, അടയാളപ്പെടുത്തിയ spot ആണ് Home base. വ്യത്യസ്ത സ്പോട്ട് മാർക്കറുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികൾ ഹോം ബേസ് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം 5

- **Home base** അടയാളപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം ‘Go away’ എന്ന Signal കേൾക്കുമ്പോൾ General Space ലൂടെ പരസ്പരം കൂട്ടി മുട്ടാതെ നടക്കുന്നു.
- **Freeze** എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ നിൽക്കുന്നു.
- **Go home** എന്ന signal ലഭിച്ചാൽ സ്വന്തം Home base ലേക്ക് സുരക്ഷിതമായി ഓടിക്കയറി നിൽക്കുന്നു.
- **Jump side to side** എന്ന സിഗ്നലിൽ Home base-ൽ നിന്നും വശങ്ങളിലേക്ക് ചാടുന്നു.
- **Jump Front and Back** എന്ന സിഗ്നലിൽ മുന്നിലേക്കും പിന്നിലേക്കും ചാടുന്നു.

- **Four side Jump** സിഗലിൽ നാലു വശങ്ങളിലേക്ക് മധ്യത്തിൽ നിന്നും ചാടുന്നു. (വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ചാട്ടം മധ്യത്തിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്).

സഞ്ചരണ ശേഷികൾ (Locomotor Skills)

ഒരു വ്യക്തിയെ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ശേഷികളാണിവ. Gross motor co-ordination മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഞ്ചരണശേഷികൾ അത്യാവശ്യമാണ്.

Level : വ്യത്യസ്ത ഉയരത്തിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക (low, medium, high).

Pace/Tempo (ചലനവേഗം/തീവ്രത) : വ്യത്യസ്ത ചലനവേഗതയിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക (low, medium, high).

Direction (ദിശ) : വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് പ്രവർത്തനം ചെയ്യുക (right, left, front, back).

1. നടത്തം (Walking)
2. ഓട്ടം (Running)
3. ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം (Hopping)
4. ചാട്ടം (Jumping)
5. കുതിരച്ചാട്ടം (Gallop)
6. സ്കിപ്പിങ് (Skipping)
7. സൈഡ് സ്ലൈഡിങ് (Sliding)
8. കുതിച്ചു ചാട്ടം (leaping)

1. നടത്തം (Walking)

നടപ്പ് പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. തല ഉയർത്തി പിടിച്ചു നേരെ നോക്കി ശരീരം നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക.
2. പാദങ്ങൾ സുഖകരമായ അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക.
3. ഉപ്പുറ്റി തറയിൽ ആദ്യം തൊടുന്ന ക്രമത്തിൽ ആണ് കാലുകൾ വെക്കേണ്ടത്.



പ്രവർത്തനം 6

1. പൊതുവായ ഇടത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ദേഹത്തുമുട്ടാതെ ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുക.
2. വ്യത്യസ്ത ചലന വേഗതയിൽ (low, medium, high) നേർരേഖയിൽ വളഞ്ഞ വഴിയിലൂടെ രണ്ടും കൂടി കലർന്നവഴിയിലൂടെ നടക്കുക.
3. വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് നടക്കുക (right, left, front, back).
4. ചുവടുവയ്ക്കുന്നതിന്റെ ദൈർഘ്യം വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തി നടക്കുക. വലിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക. ചെറിയ ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക.
5. ഒരു കോമാളിയെപ്പോലെ നടക്കുവാൻ ആർക്കാണ് കഴിയുക? സന്തോഷവാനായ ഒരു മനുഷ്യനായി, ഒരു പട്ടാളക്കാരനെപ്പോലെ, നിരാശനായ ഒരു മനുഷ്യനെപ്പോലെ, വയസനായ ഒരാളെപ്പോലെ, ക്ഷീണിതനായ ഒരാളെപ്പോലെ, ഒരു പരേഡിലെന്നപോലെ.

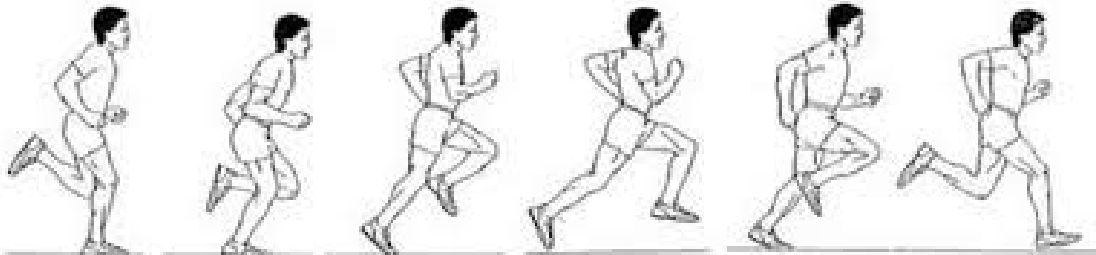
6. വ്യത്യസ്ത level കളിൽ നടക്കുക (low level → മുട്ടുമടക്കി മുന്നോട്ടു ആഞ്ഞു നടക്കുക medium level → സാധാരണ നടത്തം high level → കാലിന്റെ മുൻഭാഗം കുത്തി നടക്കൽ)
7. ഐസിൽ നടക്കുന്നതുപോലെ നടക്കുക. ചെളിയിൽ, പശയിൽ നടക്കുന്നതുപോലെ നടക്കുക.
8. ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് നടക്കുക. കൈകൾ കോർത്ത് നടക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് നിൽക്കാമോ?
9. പങ്കാളിയുമൊത്ത് അയാളുടെ/അവളുടെ ചുവടുകൾക്കൊപ്പം നടക്കുക.
10. പങ്കാളിയുമൊത്ത് മുന്നിലും പിന്നിലുമായി നടക്കുക. മുഖാമുഖം നടക്കുക.

Pathways (സഞ്ചാരപാത): വിവിധ സഞ്ചാരപാതകളിലൂടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക. (zig zag, straight curve).

2. ഓട്ടം (Running)

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ശിരസ് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് മുന്നോട്ട് നോക്കുക.
2. കൈകൾ മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും വീശുക.
3. ഓടുന്ന പ്രതലത്തിൽ പാദം മൃദുവായി സ്പർശിക്കുന്നു.
4. ചുവടു വയ്പിന്റെ ദൈർഘ്യം സൗകര്യപ്രദമായ അകലത്തിലായിരിക്കണം
5. കുതിക്കുമ്പോൾ പിൻകാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി നിതംബത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് ഉയർത്തികൊണ്ടു വരിക.
6. തലയുയർത്തി, ശരീരം മുന്നോട്ട് ആയുന്നു.
7. മുന്നോട്ട് വെക്കുന്ന കാലിന്റെ മുട്ട് അരക്കെട്ടിന് സമാന്തരമായി ഉയർത്തി toe മുന്നോട്ട് നീട്ടി തറയിൽ പതിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുക.
8. കൈകളുടെ ചലനക്രമത്തിൽ മുന്നോട്ട് വെക്കുന്ന കാലിന്റെ എതിർദിശയിലുള്ള കൈ ശരീരത്തോട് ചേർന്ന് മുന്നിലേക്ക് കൈപ്പത്തി ചുരുട്ടി മുഖത്തിനഭിമുഖമായി കൊണ്ടുവരികയും അതേസമയം അടുത്തകൈ പുറകിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ കൈമുട്ട് നിർവത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.



പ്രവർത്തനം 7

1. പൊതുസ്ഥലത്ത് മറ്റുള്ളവരെ തൊടാതെ ഓടുകയും ലഭ്യമായ സ്ഥലത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ച് ഓട്ടം മാറുന്നത് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക.
2. വേഗതയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഓടുക (low, medium, high).
3. കൈയുടെ ചലനത്തിന്റെ വേഗത മാറ്റി ഓടുക. അത് നിങ്ങളുടെ ഓട്ടത്തെ എങ്ങനെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്?
4. ദീർഘദൂരം ഓടുക. ഉദാ: പൊതു ഇടത്തിനു ചുറ്റും (2-3 minutes)
5. വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് സിഗ്നലുകൾക്കനുസരിച്ച് ഓടുക.
6. വ്യത്യസ്ത level കളിൽ ഓടുക. (low level → മുട്ടുമടക്കി മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞ് ഓടുക medium → സാധാരണ ഓട്ടം high level → toe ഉപയോഗിച്ച് ഓടുക.)
7. ഒരു കൂട്ടായ്മയുമൊത്ത് ഓടുക. കൈകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് ഓടുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് നിന്ന് ഓടുവാൻ കഴിയുമോ?
8. ഒരു കൂട്ടായ്മയുമൊത്ത് അയാളുടെ ചുവടിനനുസരിച്ച് ഓടുക.
9. ഒരാൾക്കുപിന്നിൽ മറ്റൊരാൾ എന്ന നിലയിൽ ഒരു കൂട്ടായ്മയുമൊത്ത് ഓടുക. ഇനി മുഖത്തോടു മുഖം നോക്കി ഓടുക.
10. ഒരാൾക്ക് പിറകിൽ മറ്റൊരാൾ എന്ന നിലയിൽ ഒരു കൂട്ടമായി ഓടുക. എല്ലാവർക്കും ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ഓട്ടത്തിന്റെ ഗതിവേഗം നിർണ്ണയിക്കാമോ?
11. നാലോ അഞ്ചോ പേരുടെ കൂട്ടമായി, ഒരാൾക്ക് പിറകിൽ മറ്റൊരാൾ എന്ന നിലയിൽ ഓടുക. ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഒടുവിലെത്തയാൾ ഓടി ഏറ്റവും മുന്നിലെത്തുക. ആവർത്തിക്കുക.

3. ചാട്ടം (Jumping)

രണ്ടുപാദത്തിൽ നിലത്തുനിന്നു കുതിച്ചു രണ്ടു പാദത്തിൽ തന്നെ നിലത്തിറങ്ങുന്നതാണ് ചാട്ടം (Jumping).



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ഇരു കാലുകളും തോളുകലത്തിൽ വെക്കണം
2. ഇരു കൈകളും മുമ്പിൽ നിന്നും പുറകിലേക്ക് ആണ് വീശി പരമാവധി ശക്തിയിൽ മുന്നോട്ട് കുതിക്കുക.

3. കാൽ മുട്ട് പരമാവധി മുന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.
4. ശരീരത്തെ ഉയർത്തി പറ്റാവുന്നത്ര മുകളിലേക്ക് കുതിക്കുക.
5. തറയിൽ രണ്ടു പാദങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് പതിപ്പിച്ച് Toe യിൽ നിന്ന് Heel ലേക്കായി കാൽമുട്ട് മുന്നിലേക്ക് വളച്ചു നിലത്തു പതിപ്പിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 8

1. വിവിധ level കളിൽ മുകളിലേക്ക്, ഉയർന്നു ചാടുക. (Low, Medium, High)
2. ജാപിങ് ക്രോസ്: ഒരു Jumping Crossൻ മധ്യത്തിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട്, പിന്നോട്ട് രണ്ട് വശങ്ങളിലേക്ക് എന്നിങ്ങനെ ചാടുക. തുടക്കം മധ്യഭാഗത്തു നിന്നും അവിടെ നിന്ന് മുന്നോട്ട്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ അവിടെ നിന്ന് ഇടത്തേക്ക് എന്നിങ്ങനെയായി 4 ദിശകളിലേക്കും ചാടുക.
3. കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിൽ ചേർത്തുവെച്ച് ഒരു 'Pogo stick' പോലെ മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു ചാടുക.
4. വേഗത്തിലും, സാവധാനത്തിലും ചാടുക, ഉയർച്ച കുട്ടിയും താഴ്ത്തിയും ചാടുക.
5. മുകളിലേക്ക് ഉയർന്ന് ചാടി കാൽപാദങ്ങൾ അകത്തിയോ, മുമ്പിലും പുറകിലും പതിപ്പിച്ചോ താഴെയിറങ്ങുക.
6. കംഗാരുവിനെ പോലെയോ, മുയലിനെ പോലെയോ, തവളയെപോലെയോ ചാടുക.
7. തുടർച്ചയായുള്ള രണ്ടോ മൂന്നോ ചാട്ടത്തിൽ എത്രദൂരം പോകുന്നുവെന്ന് വിലയിരുത്തുക.
8. മുകളിലേക്കുള്ള ചാട്ടത്തിൽ വായുവിൽവെച്ച് നിവർന്നിരിക്കുന്ന കാലിന്റെ Toe, കണങ്കാൽ, കാൽമുട്ട് എന്നിവയിൽ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുക.
9. മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു ചാടി വായുവിൽ വെച്ച് മടക്കിയ കാൽമുട്ടുകൾ നെഞ്ചിൽ തൊടുക.

4. ഒറ്റക്കാൽചാട്ടം (Hopping)

ഒരു പാദത്തിൽ നിലത്തു നിന്നു ball of the toe ഉപയോഗിച്ച് കുതിച്ചു അതേ പാദത്തിൽ തന്നെ നിലത്തിറങ്ങുന്നതാണ് ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം അഥവാ ഹോപ്പ്. എതിർ കാൽ മുട്ടുവളച്ച് പാദം പുറകോട്ടു തിരിച്ചു പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുതിച്ചു ചാടുമ്പോൾ രണ്ടു കൈയും ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് മുഷ്ടി ചുരുട്ടി മുന്നിലേക്കും പിന്നിലേക്കും ചലിക്കുന്നു.



പ്രവർത്തനം 9

1. മറ്റുള്ളവരെ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ച് പൊതുസ്ഥലത്ത് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
2. ദിശയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഏത് ദിശയിലാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ഹോപ്പ് ചെയ്യുവാൻ കഴിഞ്ഞത്. ഏറ്റവും പ്രയാസം ഏത് ദിശയിൽ ആയിരുന്നു.
3. ഹോപ്പിന്റെ നീളത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഒരു ചെറിയ ഹോപ്പ് നടത്തുക. ഇനി നീണ്ട ഒരു ഹോപ്പ്.
4. വേഗതയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് പതിയെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമോ? വേഗത്തിലോ? (low pace, medium, high)
5. ഒരു ചരടോ അല്ലെങ്കിൽ പൊക്കം കുറഞ്ഞ ബാലൻസ് ബീമോ പോലുള്ള തടസ്സങ്ങൾക്കു മുകളിലൂടെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
6. സ്ഥലത്ത് ചിതറിക്കിടക്കുന്ന തടസ്സവസ്തുക്കൾക്ക് മുകളിലൂടെ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
7. ഒരു സ്ഥലത്തു തന്നെ പലതവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. പിന്നീട് പൊതുയിടത്ത് അത്രതന്നെ തവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
8. ഹോപ്പ് ചെയ്യുകയും അതേ സ്ഥാനത്തു നിന്നു തിരിയുകയും ചെയ്യുക.
9. ഒരു കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പലതവണ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. പിന്നീട് അതേ എണ്ണം മറ്റേക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യുക. പലതവണ ആവർത്തിക്കുക.
10. ഹോപ്പ് ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ നിങ്ങളുടെ കൈകളുടെ സ്ഥാനം മാറ്റുക. വശങ്ങളിലേക്ക് അകറ്റുക. ഒരു കൈ മുന്നോട്ടും ഒരു കൈ പുറകോട്ടും വശങ്ങളിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുക. തലയ്ക്ക് മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുക.
11. തറയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന വളയത്തിനുള്ളിലേക്കും അതിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്കും ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
12. ഉയരത്തിൽ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. താഴ്ന്ന് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
13. ഒരു ഹോപ്പിൽ നിന്നും അടുത്തത് കുറച്ചുകൂടി ഉയരത്തിൽ എന്ന മട്ടിൽ ഒരു കൂട്ടം ഹോപ്പുകൾ ചെയ്യുക.
14. ഒരു പങ്കാളിയുമൊത്ത് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. കൈകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് ഹോപ്പു ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് നിൽക്കാൻ കഴിയുമോ?
15. ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഒരേ നീളത്തിൽ ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.
16. ഒരാൾ മറ്റേയാൾക്കു പിന്നിൽ എന്ന മട്ടിൽ ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക. ഇനി അഭിമുഖമായി നിന്ന് ഹോപ്പ് ചെയ്യുക.

5. കുതിച്ചുചാട്ടം (Leaping)

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

താണ്ടുന്നതിനായി പൂർണ്ണമായും നിവരുന്നൂ. തറയിൽ തൊടുന്ന കാലിന്റെ മുട്ട് വളച്ച് ബലം ആഗിരണം ചെയ്ത് നിലത്തു പതിക്കുന്നു. ബാലൻസിനായി കൈകൾ സഹായിക്കുന്നു. കുറച്ച് ചുവടുകൾ ഓടിക്കൊണ്ടാണ് കുതിച്ചു ചാട്ടം സാധാരണയായി നടത്തുന്നത്.



ചലനരീതികൾ

കുതിച്ചുചാട്ടം കുട്ടികൾ പരിശീലിക്കേണ്ടത്.

1. മറ്റുള്ളവരെ തൊടാതെ പൊതുവായ സ്ഥലത്ത്
2. എല്ലാ ദിശകളിലേക്കും
3. ചുവടു വയ്പ്പിന്റെ പരിധി മാറ്റിക്കൊണ്ട്
4. ചുവടു വയ്പ്പിന്റെ ഉയരം വ്യത്യാസപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്
5. വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ കുതിച്ചുചാട്ടം നടത്തുന്നതിനായി ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ മാറ്റംവരുത്തുക.
6. ഓടിയടുക്കുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട്
7. അകലത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട്

പ്രവർത്തനം 10

1. പൊക്കം കുറഞ്ഞ ഒരു തടസവസ്തുവിനു മുകളിലൂടെ കുതിച്ചുചാടുക.
2. കുറച്ചകലത്തിലായി തറയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന രണ്ടു ചരടുകൾക്കു മുകളിലൂടെ കുതിച്ചു ചാടുക.
3. കുതിച്ചു ചാട്ടത്തെ കുറച്ചു ദൂരമുള്ള ഓട്ടവുമായി സംയോജിപ്പിക്കുക. ആവർത്തിക്കുക, ഉദാ: ഓട്ടം, ഓട്ടം, കുതിച്ചുചാട്ടം, ഓട്ടം, ഓട്ടം, കുതിച്ചുചാട്ടം
4. ആയം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് ഒരുകൂട്ടം തടസവസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലൂടെ കുതിച്ചുചാടുക.
5. ചെറിയ കുതിച്ചുചാട്ടങ്ങൾ ചാടുക. അകലമുള്ള ചാട്ടങ്ങൾ
6. താഴ്ന്ന ചാട്ടങ്ങൾ, ഉയർന്ന ചാട്ടങ്ങൾ
7. കൂട്ടായ്മയുമൊത്ത് കൈകൾ കോർത്തുപിടിച്ചുകൊണ്ട് ഒരുമിച്ച് കുതിച്ചുചാട്ടം നടത്തുക.
8. വ്യത്യസ്ത അകലങ്ങളിലുള്ള ഒരു കൂട്ടം തടസവസ്തുക്കൾക്കു മുകളിലുള്ള കുതിച്ചുചാട്ടം നടത്തുക.

6. കുതിച്ചുചാട്ടം (Gallop)

വശങ്ങളിലേക്കുള്ള നടത്തം അഥവാ 'സ്റ്റൈഡിങ്ങി'ന് സമാനമാണ് ഗാലപ്പിംഗ് (കുതിച്ചുചാട്ടം). ഇവിടെ മുന്നോട്ടുള്ള ചലനത്തിൽ ഒരു പാദം (ഇടതോവലതോ) മറ്റൊന്നിനെ നയിക്കുന്ന രീതിയിലാണ്. മുന്നോട്ടുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കുതിപ്പ് സ്റ്റൈഡിങ്ങിനെ അപേക്ഷിച്ച് കുറേകൂടി വേഗത്തിലാണ്.



- ചലനം മൃദുവും (smooth) മനോഹരവുമായിരിക്കണം.
- ഓരോ പാദത്തിനും/കാലിനും പരസ്പരം നയിക്കാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 11

- 1 ഒരു പാദം മറ്റൊന്നിന്റെ മുന്നിലായി വെക്കുക. പിന്നീട് രണ്ട് കാലുകളും ഉപയോഗിച്ച് മുന്നോട്ട് കാലുകൾ ഓരോ ചാട്ടത്തിന് ശേഷവും തുടക്കത്തിലേതുപോലെ പ്രതലത്തിൽ പതിപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- 2 എതിർദിശയിലേക്കും ഇത്തരം ചലനം ആവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്.
- 3 ഗാലപ്പിംഗ് ചെയ്യുമ്പോൾ കാലുകളുടെ അകലം മാറ്റി മാറ്റി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതുപോലെ പിന്നിലോട്ടുള്ള ഗാലപ്പിംഗും ഒരു വെല്ലുവിളിയായി നൽകാവുന്നതാണ്.

കുറിപ്പ് : ഗാലപ്പിംഗ് ഒരു താളാത്മക ചലനമായതിനാൽ പ്രവർത്തന നിർദ്ദേശം നൽകുന്നതിനായി (സിഗ്നൽ) മ്യൂസിക് ഫ്രെയ്സ് (Music phrase) ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

7. സ്കിപ്പിംഗ് (Skipping)

സ്കിപ്പിംഗ് എന്നത് ഒരു ശ്രേണിയിലുള്ള (series) തുടർ ചലനമാണ്. 'സ്റ്റെപ്പ്-ഹോപ്പ്' (step-hop) എന്ന രീതിയിൽ മാറിമാറിയുള്ള ഒരു ചലനശ്രേണിയാണിത്. അതേ സമയം പാദങ്ങളും (ഇടത്/വലത്) മാറ്റി ചലിപ്പിക്കുന്നു. ഏത് പാദമാണോ ഹോപ്പ് ചെയ്യുന്നത് (ഉദാ: വലത്) അതേ വശത്തെ കൈ, മുട്ടുമടക്കി എതിർദിശയിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കണം. തുടർന്ന് ഇടത് പാദം ഹോപ്പിംഗിന് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഇടത് കൈ മുട്ടുമടക്കി എതിർദിശയിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുക. ഇത് മാറി മാറി ചലനാത്മകമായി ആവർത്തിക്കുക. സ്കിപ്പിംഗ് എന്ന പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



- ഹോപ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരഭാഗം ഒരു പാദത്തിൽ നിന്നും മറ്റേതിലേക്ക് എന്ന ക്രമത്തിൽ മാറി വരും.
- കാൽവിരലുകൾ മർദ്ദം/ബലം പ്രയോഗിച്ചാണ് ഹോപ്പ് സ്വാഭാവികമായി നടത്തേണ്ടത്.
- ചലനത്തിന്റെ താളത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം, വേഗത്തിനല്ല.

കുറിപ്പ് : അധ്യാപകന്റെ/പരിശീലകന്റെ 'പ്രകടനം' (ഡെമോൺസ്ട്രേഷൻ) ഇതിന് അനിവാര്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം 12

- 1 Home base ൽ മാത്രം സ്കിപ്പിംഗ് പരിശീലിക്കുക (ഉയരം കുട്ടിയോ, കുറച്ചോ)
- 2 പൊതുവായ ഇടത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ദേഹത്തു മുട്ടാതെ ചലനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് സ്കിപ്പിംഗ് ചെയ്യുക.
- 3 വലിയ ചുവടുകൾ, ചെറിയ ചുവടുകൾ എന്നിങ്ങനെയായി സ്കിപ്പിംഗ് ചെയ്യുക.
4. വേഗം കുട്ടിയും വേഗം കുറച്ചും പരിശീലിക്കുക.

8. വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ചലനം/നിരങ്ങി നടത്തം (Side Sliding)

വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ചലനമാണ് സ്റ്റെഡിംഗ്. ഒരു പാദം നിരക്കി ചലിപ്പിക്കുമ്പോൾ (leading foot) മറ്റേ പാദം അതോടൊപ്പം പിൻതുടർന്ന് ചലിപ്പിക്കുക. ഒരു വശത്തോട്ട് നിരങ്ങി ചലിക്കുമ്പോൾ ഒരേ പാദമായിരിക്കും നയിക്കുക. അതിനാൽ എതിർദിശയിലേക്കും ചലനം ആവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്.

ശരീരഭാരം പാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (balls) ഊന്നിയാണ് വശങ്ങളിലേക്കുള്ള സഞ്ചാരം സാധ്യമാക്കുന്നത്. നയിക്കുന്ന (leading) പാദത്തിൽ നിന്നും പിൻതുടരുന്ന പാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തേക്ക് (balls) ശരീരഭാരം മാറി വരേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തിന്റെ 'ബൗൺസിംഗ്' (bouncing) സ്റ്റെഡിംഗിനിടയിൽ കുറഞ്ഞ തോതിലായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

- രണ്ട് ദിശയിലേക്കും സഞ്ചരിക്കുന്നത് ഇരുകാലുകൾക്കും വേണ്ടത്ര അവസരം ലഭിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു.
- സ്റ്റെഡിംഗ് എന്നത് വളരെ മൃദുവും (smooth) രസകരവും, നിയന്ത്രിതവുമായ ചലനമാണ്.

പ്രവർത്തനം 13

- ഒരു ബാസ്കറ്റ് ബോൾ ഡിഫെൻഡർ ചെയ്യുന്നതുപോലെ സ്റ്റെഡ് ചെയ്യുക.
- മറ്റൊരു പങ്കാളിയുമായി സ്റ്റെഡിംഗ് ചെയ്യുക.
- വൃക്തിഗതമായി ഒരു വൃത്തത്തിൽ (circle) സ്റ്റെഡിംഗ് പരിശീലിക്കുക.

CO-OPERATIVE GAMES

പ്രവർത്തനം 14

Knee Tag

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിച്ചു നിൽക്കുന്നു.
- 'KNEE TAG POSITION' എന്നു പറയുമ്പോൾ മുഖത്തോടുമുഖം വരുന്ന രീതിയിൽ കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി മുമ്പിലേക്ക് വളഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു.

- Music കേൾക്കുമ്പോൾ പങ്കാളികൾ പരസ്പരം കൂടുതൽ തവണ കൈകൾ കൊണ്ട് കാൽമുട്ട് തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- Music നിൽക്കുമ്പോൾ 'FREEZE' (അനങ്ങാതെ) ആയി നിൽക്കുന്നു.
- Music വീണ്ടും കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുകയും 'Music' നിൽക്കുമ്പോൾ പുതിയ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഇത്തരത്തിൽ പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു.

പ്രവർത്തനം 15

TOE TAG

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ Music നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിച്ചു മുഖത്തോടു മുഖം നോക്കി നിൽക്കുന്നു.
- 'Toe tag position' എന്നു പറയുമ്പോൾ പരസ്പരം ഇരുതോളുകളിൽ കൈകൾ വെച്ച് പിടിച്ച് മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞു സുഖരമായ രീതിയിൽ നിൽക്കുന്നു.
- Music തുടങ്ങുമ്പോൾ കാലിന്റെ മുൻഭാഗം ഉപയോഗിച്ച് പരസ്പരം കാലിന്റെ വിരലുകളിൽ കൂടുതൽ തവണ തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- Music നിൽക്കുമ്പോൾ 'FREEZE' (അനങ്ങാതെ) ആയി നിൽക്കുന്നു.
- Music കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുകയും Music നിൽക്കുമ്പോൾ പുതിയ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഇത്തരത്തിൽ പ്രവർത്തനം തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 16

STATUE

പൊതു ഇടത്തിലൂടെ അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ചലിക്കുന്നു.

'FREEZE'

പൊതു ഇടത്തിനുള്ളിൽ കുട്ടികൾ അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നു.

'Back to Back'

കുട്ടികൾ പുറംതിരിഞ്ഞ് നിന്ന് പുറം പരസ്പരം മുട്ടിച്ച് രണ്ടുപേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു.

'STATUE'

'Statue' Command ൽ ഗ്രൂപ്പിലെ ഉയരം കുടിയ കുട്ടി സ്റ്റാച്യു ആയി (അനങ്ങാതെ) നിൽക്കുന്നു.

START

സ്റ്റാച്യു ആയി നിന്ന കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത പൊസിഷനുകളിലായി നിർത്തി വിവിധ രൂപങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു (ഉദാ: മാർച്ചിങ്, ബൗളിങ്, ഫാർമിങ്).

STOP

സ്റ്റാച്യു ആയി നിന്ന കുട്ടി വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 17

AEROBIC DANCE

- പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ Music നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുന്നു.

- Music വീണ്ടും തുടങ്ങുമ്പോൾ പങ്കാളികൾ പരസ്പരം നോക്കി (ടീച്ചർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന step) Aerobic Dance താളാത്മകമായി ചെയ്യുന്നു.
- Music നിർത്തുമ്പോൾ 'Freeze' (അനങ്ങാതെ) ആയി കുട്ടികൾ നിൽക്കുന്നു.
- Music വീണ്ടും കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതു ഇടത്തിലൂടെ ചലിക്കുകയും Music നിൽക്കുമ്പോൾ പുതിയ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തി മറ്റൊരു Aerobic Dance Movement പങ്കാളിയുമായി ചെയ്യുന്നു.
- ഇത്തരത്തിൽ 4 step കളും വ്യത്യസ്ത പങ്കാളികളുമായി തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു.

Aeorobics Exercise Steps

Step 1 : 'Jumping Jacks'

കാൽപാദങ്ങൾ അകത്തിയും, കുട്ടിച്ചേർത്തും ഉള്ള ചാട്ടം (One, two, three, Four)

Step 2 : On the spot Running

നിൽക്കുന്ന Spot ൽ നിന്നും Clockwise, Anticlockwise എന്നീ ദിശകളിലേക്ക് താളാത്മകമായി മാറി മാറി ഓടുന്നു. (one, two, three, four, five, six, seven, eight, anticlockwise)

Step 3 : Heel Touch

കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി വെച്ച് മുൻഭാഗത്തായി തൊട്ട് തിരികെ ചേർത്തുവെക്കുന്നു. തുടർന്ന് അടുത്ത കാലും ഇത്തരത്തിൽ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു. ഉപ്പുറ്റി തൊടുന്നതോടൊപ്പം ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തായി ഓരോ clap ഉം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

Step 4 : Step touch

വലതുകാൽ വലതു വശത്തേക്ക് ഒരു സ്റ്റേപ്പ് വെച്ചതിനുശേഷം ഇടതുകാൽ വലതുകാലിലേക്ക് കുട്ടിച്ചേർക്കുന്നു. ശേഷം ഇടതുകാൽ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരികയും വലതുകാൽ ഇടതുകാലിലേക്ക് കുട്ടിച്ചേർത്തു വെക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ താളാത്മകമായി തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു. (കൈകൾ അരക്കെട്ടിൽ പിടിക്കുക).

Step 5: Combination

- Count 1..2..3..4 Jumping Jacks
- Count 1..2..3..4 Step touch
- Count 1,2,3,4 On the spot Running Clockwise
- Count 1,2,3,4 On the spot Running Anti Clockwise

സഞ്ചരണശേഷികൾ പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ട രീതി

അതിരുകൾ, പൊതു ഇടം, വ്യക്തിഗത ഇടം, ഹോംബെയ്സ് എന്നീ കാര്യങ്ങളും level (ഉയരങ്ങൾ), Pace (ചലനവേഗം), Direction (ദിശ), Path ways (സഞ്ചാരപാത) എന്നീ കാര്യങ്ങളും പരിചയപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം സഞ്ചരണ ശേഷികളുടെ വികാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങാവുന്നതാണ്.

ഉദാഹരണം 1

നടത്തം (Walking)

I മീഡിയം ലവലിൽ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് നടക്കൽ (സഞ്ചരണശേഷികളിലെ skill കളിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചേർക്കാവുന്നതാണ്. eg: ഓട്ടം, ചാട്ടം, നടത്തം etc.)

- ‘മ്യൂസിക്/സ്റ്റാർട്ട്’ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ : മീഡിയം ലവലിൽ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് പരസ്പരം കുട്ടിമുട്ടാതെ നടക്കുന്നു.
- ‘ഫ്രീസ്’ (Freeze) എന്ന് പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഫ്രീസായി (അനക്കമില്ലാതെ) നിൽക്കുന്നു.
- ‘ബാക്ക് ടു ബാക്ക്’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ രണ്ടുകുട്ടികൾ തമ്മിൽ പുറംഭാഗം പരസ്പരം മുട്ടിച്ച് പുറംതിരിഞ്ഞ് നിന്ന് ഗ്രൂപ്പാവുന്നു.

നീ ടാഗ് ഗെയിം (Knee tag game)

- നീ ടാഗ് പൊസിഷൻ (Knee tag position) എന്നു പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അരക്കെട്ട് മുതലുള്ള ഭാഗം മുന്നിലേക്ക് വളച്ച് അഭിമുഖമായി പരസ്പരം തൊടാതെ നിൽക്കുന്നു.
- മ്യൂസിക്/സ്റ്റാർട്ട് : കുട്ടികൾ പരസ്പരം മറ്റേയാളുടെ കാൽമുട്ടിൽ പരമാവധി തവണ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. തൊടാൻ മുന്നോട്ട് ആയുമ്പോൾ തൊടാൻ അനുവദിക്കാതെ, നിന്ന നിൽപ്പിൽ കാൽമുട്ട് വെട്ടിച്ച് ഒഴിഞ്ഞ് മാറുന്നു.
- സ്റ്റോപ്പ്/മ്യൂസിക് നിർത്തൽ : മ്യൂസിക് നിർത്തുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഫ്രീസായി (Freeze) നിൽക്കുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം മറ്റേയാളുടെ കാൽ മുട്ടിൽ സ്പർശിച്ച കുട്ടികളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണം 2

II മീഡിയം ലവലിൽ വലതുവശത്തേക്ക് സിഗ്സാഗ് (Zigzag) സഞ്ചാരപാതയിൽ ഹൈപേസിൽ നടക്കുക.

സാധാരണയുള്ള നടത്തം വലതുവശത്തേക്ക് : സിഗ് സാഗ് സഞ്ചാരപാതയിൽ വലതുവശത്തേക്കും ഇടതുവശത്തേക്കും ദിശമാറ്റി വേഗത്തിൽ നടക്കുക. ‘ഫ്രീസ് (Freeze)’ പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അനങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നു. ‘ബാക്ക് ടു ബാക്ക്’ പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പുറംതിരിഞ്ഞ് നിന്ന് പുറം പരസ്പരം മുട്ടിച്ച് ഗ്രൂപ്പുകളാവുന്നു.

‘സ്റ്റാച്ചു’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിലെ ഉയരം കുടിയ കുട്ടി സ്റ്റാച്ചു ആയി (അനങ്ങാതെ) നിൽക്കുന്നു.

‘സ്റ്റാർട്ട്’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ സ്റ്റാച്ചു ആയി നിന്ന കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത പൊസിഷനുകളിലായി നിർത്തി വിവിധ രൂപങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. (ഉദാ: മാർച്ചിങ്, ബൗളിങ്, ഫാർമിങ്, ഡ്രൈവിങ്)

‘സ്റ്റോപ്പ്’ എന്ന് പറയുമ്പോൾ സ്റ്റാച്ചു ആയി നിന്ന കുട്ടി റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നു.

എല്ലാ സഞ്ചരണ ശേഷികളും ചിട്ടയായി നേടാൻ ആവശ്യമായ നീ ടാഗ് (Kneetag), ടോടാഗ് (toetag), സ്റ്റാച്ചു (Statue), എയ്റോബിക് എക്സർസൈസ് (Aerobic Exercise) എന്നീ കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ഗെയിമുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് താല്പര്യത്തോടെ കുട്ടികളെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു.

MOVEMENT PATTERNS

സഞ്ചാരണശേഷികൾ	Level	Direction	Pathways	Speed/Tempo
1. നടത്തം (Walking)	Low	Right	Straight	Speed
2. ഓട്ടം (Running)	Medium	Left	Curve	Slow
3. ചാട്ടം (Jumping)				
4. ഒറ്റക്കാൽച്ചാട്ടം (Hopping)	High		Curve	Slow
5. കുതിച്ചാട്ടം (Gallop)	Medium	Back	Zig Zag	Medium
6. കുതിച്ചുചാട്ടം (Leaping)				
7. സ്കിപ്പിങ്				
8. സൈഡ് സ്റ്റെഡിങ്				

അസഞ്ചാരണ ചലനങ്ങൾ (Non locomotor movements)

സ്ഥിരമായി നിന്നുകൊണ്ട് നടത്തുന്ന ചലനങ്ങളെയാണ് അസഞ്ചാരണ ചലനങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. എങ്കിലും നിന്നു കൊണ്ടും മുട്ടുകുത്തി നിന്നും ഇരുന്നും കിടന്നും സഞ്ചാരണ ചലനങ്ങൾ ചേർത്തുകൊണ്ടും അവ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

a. വളയ്ക്കലും നിവർത്തലും (Bend/Stretch)

രണ്ടു ശരീരാവയവങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുന്ന ഭാഗത്തിന് ചുറ്റുമായി നടത്തുന്ന ചലനമാണ് വളയ്ക്കൽ. ഇതിനെ മടക്കൽ എന്നും പറയുന്നു. സന്ധികൾ വലിച്ചു നീട്ടുന്നതാണു നിവർത്തൽ. നിശ്ചല സ്ഥിതിയിൽ നടത്തുന്ന നിവർത്തൽ ആണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം. നിവർത്തിയ സ്ഥിതിയിൽ ബലം പ്രയോഗിച്ചശേഷം കുറച്ചു സമയം (5 മുതൽ 30 സെക്കൻഡ് വരെ) അതേപടി നിൽക്കണം.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ഓരോ ശരീരാവയവത്തിന്റെയും ചലനശേഷിയും അയവും മനസ്സിലാക്കി ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുകയും നിർത്തുകയും ചെയ്യണം.
2. വളയ്ക്കുകയോ നിവർത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഒഴികെയുള്ള മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങൾ നിവർന്നിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 18

1. ശരീരഭാഗം മുകളിലോട്ടും താഴോട്ടും വളയ്ക്കുക. അതു നിവർത്തുക.
2. ശരീരഭാഗം മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ഇരു വശങ്ങളിലോട്ടും വളയ്ക്കുക.
3. ശരീരത്തെ പറ്റാവുന്ന രീതിയിൽ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.
4. ഇരുന്നുകൊണ്ട് പറ്റാവുന്നത്ര ശരീരഭാഗങ്ങൾ വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.
5. കിടന്നുകൊണ്ട് പറ്റാവുന്നത്ര വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.
6. സഹപാഠിയുമൊത്ത് വളയ്ക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.

b തള്ളുക വലിക്കുക (Push and Pull)

ഒരു വസ്തുവിൽ നിന്നും ശരീരത്തേയോ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഒരു വസ്തുവിനേയോ അകറ്റുന്ന ബലവത്തായ ചലനമാണ് തള്ളൽ. ഒരു വസ്തുവിനെ ശരീരത്തിനടുത്തേയ്ക്കോ ശരീരം ഒരു വസ്തുവിനടുത്തേയ്ക്കോ കൊണ്ടു വരുന്ന ബലവത്തായ ചലനമാണ് വലിയ്ക്കൽ.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ഒരു കാൽ മുന്നിലേയ്ക്ക് അകത്തിവെച്ച് സെന്റർ ഓഫ് ഗ്രാവിറ്റി താഴേയ്ക്ക് വരുന്ന രീതിയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് Push and pull പൂർത്തീകരിക്കുന്നത് ഗുണകരമാകും.
2. വസ്തുവിന് നേരെയായിരിക്കണം ബലം പ്രയോഗിക്കാൻ.
3. തള്ളുന്നതും വലിക്കുന്നതും നിയന്ത്രണ വിധേയമായിരിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 19

- ഭാരം കുറഞ്ഞ വസ്തുക്കളെ തള്ളുകയോ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
e.g. ബഞ്ച്, ഡസ്ക്, ബോക്സ്, മേശ
- കൈകൾ മാത്രമോ ഉടലോ, കാലുകളോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ തള്ളുക.
- വ്യത്യസ്ത ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ വലിക്കുക.
- നിന്നുകൊണ്ട് ഒരു വസ്തുവിനെ തള്ളുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇരുന്നുകൊണ്ട് തള്ളുക, മുട്ടുകുത്തി നിന്നുകൊണ്ട്, കിടന്നുകൊണ്ട്. ഇതേ സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്ന് വസ്തുവിനെ വലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കൂട്ടാളിയെ വരയുടെ അപ്പുറത്തേയ്ക്ക് തള്ളി നീക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

c. ആടുക/ചായുക (Swing/Sway)

ഒരു നിശ്ചിത കേന്ദ്രത്തിനു ചുറ്റുമായി ഒരു വസ്തു കറങ്ങുന്നതിനെയാണ് ആടൽ എന്നു പറയുന്നത്.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ശരീരഭാഗങ്ങൾ താളാത്മകമായും മൃദുവായും ചെയ്യുക.
2. ശരീരഭാഗങ്ങൾ അയച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുക.
3. ശരീരം ഇരുഭാഗത്തേക്കും പരമാവധി ആയുക.

പ്രവർത്തനം 20

1. കൈകൾ മുന്നിലേക്കും, പുറകിലേക്കും ആടുകയോ ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.
2. വ്യത്യസ്ത വേഗത്തിൽ ആടുകയോ, ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.
3. നിൽക്കുന്ന ഇടത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ചുവട് വെച്ച് കൈകൾ ആടുക.
4. രണ്ട് ശരീര ഭാഗങ്ങൾ എതിർ ദിശയിൽ ആടുക.
5. ഒരു മതിലിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് കാൽ ആടുക.
6. ഒരു താളത്തിനോ സംഗീത ഉപകരണത്തിന്റെ അകമ്പടിക്കോ അനുസൃതമായി ആടുകയോ ചായ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.

d തിരിക്കുക/കറങ്ങുക (Twist/Turn)

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

- ശരീരസന്തുലനത്തോടൊപ്പം തന്നെ ശരീര നിയന്ത്രണം കൈവരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- ശരീരത്തിന്റെ വളയൽ കഴിയുന്നത്ര നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് പരമാവധി സാധ്യമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുക.
- ഒരു പ്രത്യേക പ്രതലത്തിൽ സ്ഥായിയായി ഉറച്ചുനിന്നതിനുശേഷം മാത്രം കറങ്ങൽ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

പ്രവർത്തനം 21

- വലിയ വൃത്തത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ ചലിപ്പിക്കുക. പിന്നീട്, ചെറിയ വൃത്തത്തിൽ
- കാൽഭാഗം കറക്കുക, അരഭാഗം, മൂക്കാൽഭാഗം, മുഴുവനായും ശരീരം കറക്കുക.
- ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം തിരിക്കുക ഇനി മറ്റൊരു ഭാഗം തിരിക്കുക.
- നിങ്ങൾ വ്യത്യസ്തവേഗത്തിൽ ഒരിടത്തിലൂടെ നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തിരിയുകയോ കറങ്ങുകയോ ചെയ്യുക
- ഒരു കൂട്ടാളിയുമൊത്ത് കറങ്ങുക.
- നിന്നുകൊണ്ടും, ഇരുന്നുകൊണ്ടും, നടന്നുകൊണ്ടും കിടന്നുകൊണ്ടും ശരീരഭാഗങ്ങൾ തിരിക്കുക.
- കാലുകൾ ക്രോസ്സ് ചെയ്ത് വച്ചുകൊണ്ട് ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്കും തിരിയുക.
- വേഗതകുറച്ചുള്ള ഓട്ടത്തിനിടയിൽ ഉയരത്തിൽ ചാടിക്കൊണ്ട് കറങ്ങി പുതിയ ദിശയിൽ നോക്കി നിലത്ത് പതിക്കുക. ഇരുവശത്തേയ്ക്കും ചെയ്യുക.
- ജനറൽ സ്പേസിലൂടെ നടന്ന് 180° കറങ്ങുക.
- അതുപോലെ 360° കറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ക്രിക്കറ്റിൽ ബാറ്റ്സ്മാൻ പന്ത് ഹിറ്റ് ചെയ്ത് കഴിഞ്ഞതുപോലെ നിൽക്കുക.

COOPERATIVE GAMES

പ്രവർത്തനം 22

പൂച്ചവാൽ

ചലനശേഷികൾ

അസഞ്ചരണം : വളയ്ക്കൽ, തിരിക്കൽ, ചുരുളൽ

സഞ്ചരണം : നടപ്പ്

ചലനരീതികൾ

സ്ഥലം : പൊതു ഇടം

ശ്രമം : ഉയർന്നതും ശരാശരി താഴ്ന്നതുമായ വേഗങ്ങൾ

- ബന്ധങ്ങൾ : മറ്റുള്ളവരുടെ ചുറ്റുമായി ചലിക്കുക.
- ഉപകരണം : പലനിറത്തിലും തരത്തിലുമുള്ള പൂച്ചവാലുകൾ, അതിർത്തി രേഖപ്പെടുത്താൻ സ്തുപങ്ങൾ (കോണുകൾ)

ചെയ്യേണ്ടരീതി

കുട്ടികൾക്ക് പരസ്പരം മുട്ടാതെ നിൽക്കാനുള്ള സ്ഥലം അതിർത്തിയായി തീരുമാനിക്കുക. അവരുടെ വസ്ത്രത്തിനുള്ളിൽ, പുറകുവശത്തായി പൂച്ചവാലിന്റെ ഒരറ്റം തിരുകി വയ്ക്കുക. പൂച്ചമാസ്ക് ധരിച്ച അവരെ നിശ്ചിത അതിർത്തിയ്ക്കുള്ളിൽ നിശ്ചിത അകലത്തിൽ നിർത്തുക. മ്യൂസിക് തുടങ്ങുമ്പോൾ അതിർത്തിക്കുള്ളിൽ വിവിധ ദിശകളിൽ സ്വന്തം പൂച്ചവാൽ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ മറ്റുള്ള പൂച്ചകളിൽ നിന്നും വാൽ മോഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് കളിയുടെ ലക്ഷ്യം. മറ്റ് പൂച്ചകളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നതിനായി വളയുക, തിരിയുക, കുമിയുക തുടങ്ങിയ അസഞ്ചരണ ശേഷികളിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടതാണ്. മ്യൂസിക് നിർത്തുമ്പോൾ സ്വന്തം വാൽ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ നിൽക്കുന്ന ആളെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 23

എന്റെ പേരന്ത്? അല്ലെങ്കിൽ സ്പെല്ലിങ് പട്ടിക

ചലനശേഷികൾ

- അസഞ്ചരണം : വളയ്ക്കൽ, നിവർത്തൽ, തിരിക്കൽ, ചുരുട്ടൽ, ആടൽ

ചലനരീതികൾ

- സ്ഥലം : തലങ്ങൾ
- ശ്രമം : നിയന്ത്രിതചലനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി

കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണത്തിൽ വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ശേഷം പോസ്റ്റർ വലിപ്പത്തിലുള്ള അക്ഷരങ്ങൾ ടീച്ചർ ഉയർത്തി പിടിക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പംഗങ്ങൾ തങ്ങളുടെ വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ കുട്ടിച്ചേർത്ത് അക്ഷരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആദ്യം അക്ഷരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയ ഗ്രൂപ്പിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

Variation 2







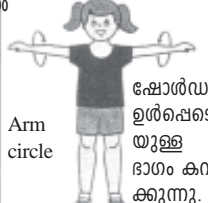

















ഗ്രൂപ്പുകളോട് ഒരു രഹസ്യവാക്ക് രൂപപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ശേഷം ഗ്രൂപ്പുകളോട് ശരീരഭാഗങ്ങൾ കുട്ടിച്ചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ച് രഹസ്യവാക്ക് കാണിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ (നിശ്ചിത സമയത്തിൽ) മറ്റ് ഗ്രൂപ്പംഗങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് എഴുതി വയ്ക്കുന്നു. എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളുടെയും അവതരണത്തിനുശേഷം ഗ്രൂപ്പംഗങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ച രഹസ്യവാക്ക് എന്താണെന്ന് മാറി മാറി ഗ്രൂപ്പുകളോട് ചോദിക്കുന്നു. കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ രഹസ്യവാക്ക് അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രൂപ്പിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

യൂണിറ്റ് -2 MANIPULATIVE

പ്രവർത്തനം 24

BINGO

BINGO ചിത്രങ്ങളുടെ കോപ്പികൾ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് എടുക്കണം. ഒന്നാമത്തെ കോപ്പിയിലെ ചിത്രത്തിലെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് 1 മുതൽ 25 വരെ ക്രമത്തിൽ (ആദ്യചിത്രം മുതൽ അവസാനചിത്രം വരെ) നമ്പർ നൽകുന്നു. രണ്ടാംകോപ്പിയിൽ ഇതേ ചിത്രങ്ങൾ നമ്പറുകൾ വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തി. (ഉദാ: ആദ്യചിത്രം - 25 രണ്ടാമത്തെ ചിത്രം - 1 മൂന്നാമത്തെ ചിത്രം - 2) നമ്പർ നൽകുന്നു. തുടർന്ന് 24, 25, 1, 2 എന്നിങ്ങനെയും നമ്പറിൽ മാത്രം മാറ്റം വരുത്തി. തയാറാക്കിയ ചിത്രങ്ങളുടെ സെറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുന്നു. ചിത്രത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പരിചയപ്പെടുത്തിയശേഷം ടീച്ചർ '1' എന്ന് പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കിട്ടിയ ചിത്രത്തിലെ ഒന്നാമത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. (വിവിധ കുട്ടികൾ വ്യത്യസ്ത രീതിയിലായിരിക്കും ചെയ്യുക.) തുടർന്ന് മറ്റൊരു നമ്പർ പറയുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും സമയാധിഷ്ഠിതമായി ചെയ്തു തീർക്കുന്ന രീതിയിൽ നമ്പർ പറഞ്ഞ് കുട്ടികളെ കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നു.)

B	I	N	G	O
<p>കുനിഞ്ഞ് കാലിലെ പെരുവിരൽ തൊടൽ (Toe Touch)</p> 	<p>സൂപ്പർ ഹീറോ പോലെ നിലത്ത് വലിഞ്ഞ് കിടക്കൽ (Super Hero)</p> 	<p>ഒറ്റക്കാൽ ചാട്ടം (Hop)</p> 	<p>രണ്ടു കൈയും ഉയർത്തി താളാത്മകമായു ചാടുന്നു (Jumping Jack)</p> 	<p>ഓട്ടം (Run in place)</p> 
<p>കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്ന തുപോലെ (Squat)</p> 	<p>ചോൾഡർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ദാഗം കുറയ്ക്കുന്നു. Arm circle</p> 	<p>ചാട്ടത്തിനോടൊപ്പം High Five action</p> 	<p>കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തി നെഞ്ചിൽ മുട്ടിക്കുന്നു. Jump Tuck</p> 	<p>ശരീരം രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്കും തിരിക്കുന്നു. Trunk Twist</p> 
<p>കാൽമുട്ട് ഉയർത്തൽ Knee lift</p> 	<p>കൈകൾ ഉയർത്തി വലിഞ്ഞു നിൽക്കൽ Stretch to the sky</p> 	<p>ഒറ്റക്കാലിൽ നിൽക്കൽ Balance on one leg</p> 	<p>Lunge കാൽമുട്ട് തറയിൽ കുത്തി മറുകാൽ മുൻപിൽ വെച്ച് ഇരിക്കൽ</p> 	<p>Push up</p> 
<p>കൈകൾ മുന്നോട്ട് ഉയർത്തി നിവരൽ, പിന്നോട്ടായൽ Curl Up</p> 	<p>ഇരുകാൽ ഒരൂമിച്ച് വശങ്ങളിലേക്ക് ചാടൽ Ski Jump</p> 	<p>ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. Heel Raise</p> 	<p>ഒരു കൈ തലയിലും മറുകൈവയറിലും ഉഴിയുന്നു. Pat your head and rub your belly</p> 	<p>ശരീരം ഡാൻസ് രൂപത്തിൽ ചലിപ്പിക്കുന്നു. Shake your body</p> 
<p>ചാടിക്കൊണ്ട് ഓരോ വശത്തേയ്ക്കും മാറി തിരിയുന്നു. Jump and Spin</p> 	<p>കാൽ പാദം മാറി മാറി കറക്കൽ Foot Circle</p> 	<p>ശരീരം വശങ്ങളിലേക്ക് ചരിക്കൽ Side Bend</p> 	<p>കൈകൾ ഉയർത്തി വീശൽ Wave your hands</p> 	<p>കൈയടിക്കൽ clap your hands</p> 

FIRE ON THE MOUNTAIN

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- വ്യത്യസ്ത ജോഡികളാകാനും ഗ്രൂപ്പുകളാകാനും പഠിക്കുന്നു.
- വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുന്നു.

സ്കൂളിലെ 4-ാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികളും അധ്യാപകരും വിനോദയാത്രപോയി. അവർക്കിഷ്ടപ്പെട്ട മലമുകളിലേക്ക് കയറാൻ തയ്യാറെടുത്തു. അവർ സന്തോഷത്തോടെ കയറി, മുകളിലെത്തി, അധ്യാപകൻ അങ്ങ് ദൂരെ തീ പടരുന്നത് കണ്ടു. കുട്ടികളോട് തിരികെ ഓടി വരാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. അതാ പെട്ടെന്നൊരു കാറ്റ്. കാറ്റിന്റെ ശക്തി കൂടിക്കൂടി വന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ഓടാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് കുട്ടികളോട് പെട്ടെന്ന് ഗ്രൂപ്പാകാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- അധ്യാപകൻ 'Fire on the Mountain' പറയുന്നു. കുട്ടികൾ run, run, run എന്നു പറഞ്ഞ് വൃത്താകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച വട്ടത്തിനുപുറത്ത് ഓടണം. 3 പ്രാവശ്യം പറഞ്ഞതിനുശേഷം താഴെ പറയുന്ന സിഗ്നലുകൾ നൽകണം.

- 2 elbow / 3 elbow / 4 elbow

ഈ സിഗ്നൽ കൊടുക്കുമ്പോൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന നമ്പർ അനുസരിച്ചുള്ള കുട്ടികളടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. അവരുടെ ഓരോ കൈമുട്ട് തമ്മിൽ കുട്ടിമുട്ടിച്ച് നിൽക്കുന്നു.

- 2 Heads/3 Heads/ 4 Heads

ഈ സിഗ്നൽ പറയുമ്പോൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞ രീതിയിൽ ശരീരഭാഗങ്ങൾ തമ്മിൽ കുട്ടിമുട്ടിക്കുക.

- ഗ്രൂപ്പുകളാകാൻ അവസരം കിട്ടാത്ത കുട്ടികൾ അധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രവൃത്തി (സഞ്ചരണ ചലനം അല്ലെങ്കിൽ അസഞ്ചരണ ചലനം (ഉദാ : ചാട്ടം, വളയൽ, തിരിക്കൽ എന്നിവ) ചെയ്തതിനുശേഷം കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം കളി തുടരുന്നു.

ഇത്തരത്തിൽ വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ചേർത്തു വയ്ക്കുന്ന രീതിയിൽ വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി കളി അവസാനിപ്പിക്കുക.

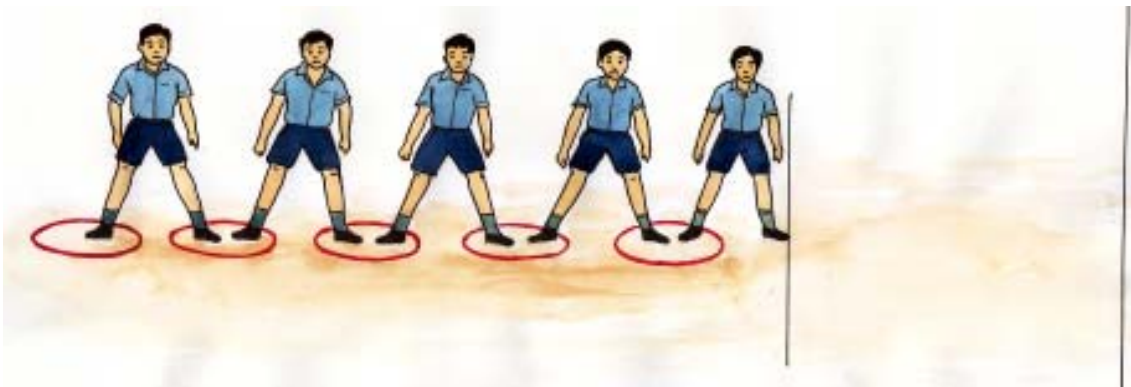
ചവിട്ടുപടി (Stepping Stones)

കളിക്കുന്ന വിധം

- കുട്ടികളെ 5 പേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുക.
- സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റും ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റും തമ്മിലുള്ള അകലം 20 അടി.
- ഒന്നാമത്തെ കുട്ടി ഒരു കാൽ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിലും മറ്റേ കാൽ ആദ്യ ഗ്രൂപ്പിലുമായി നിൽക്കുക.
- രണ്ടാമത്തെ കുട്ടി ഒരു കാൽ ഹുപ്പ് 1ലും അടുത്തകാൽ ഹുപ്പ് 2ലുമായി നിൽക്കുക.

- ഈ ക്രമത്തിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ 5-ാമത്തെ കുട്ടി ഒരു കാൽ ഹുപ്പ് 4ലും അടുത്ത കാൽ അല്പം ഉയർത്തിയും വയ്ക്കുക.
- കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ 5-ാമത്തെ കുട്ടി ഉയർത്തി വച്ചിരിക്കുന്ന കാൽ തൊട്ടു മുന്നിലെ ഹുപ്പിൽ (5 കുട്ടികൾ ഉള്ള ഗ്രൂപ്പിനേക്കാൾ ഹുപ്പ് 3 ൽ) വയ്ക്കണം.
- എല്ലാവരും ഈ രീതിയിൽ കാലുകൾ ക്രമീകരിക്കണം.
- കളി തുടരുന്നപ്പോൾ അഞ്ചാമത്തെ കുട്ടി (പുറകിലുള്ള കുട്ടി) പുറകിലുള്ള കാൽ മുമ്പിലുള്ള ഹുപ്പിലേക്ക് മാറ്റുന്നതിനൊപ്പം പുറകിലുള്ള (കാൽ ഒഴിഞ്ഞ ഹുപ്പ്) ഹുപ്പ് എടുത്ത് മുന്നിലോട്ട് കൈമാറുകയും വേണം.
- കളി തുടരുന്നപ്പോൾ എല്ലാ ഹുപ്പുകളും മുന്നിലെത്തിച്ച് ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിൽ എത്തണം.
- കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ ഏത് ഗ്രൂപ്പിനോ ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിൽ എത്തുന്നത് ആ ഗ്രൂപ്പാണ് വിജയി.

(ഏറ്റവും മുന്നിലുള്ള ആളിന്റെ ഒരു കാൽ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ വെക്കുന്നു. കളി അവസാനിക്കുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിലെ എല്ലാവരും ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റ് കടക്കേണ്ടതാണ്.)



പ്രവർത്തനം 27

**ഹൗഡിനിഹുപ്പ്സ്
(Houdini Hoops)**

പ്രവർത്തന ഉദ്ദേശ്യം : കുട്ടികൾ നിർമ്മിക്കുന്ന വളയത്തിനുള്ളിലൂടെ (group chain) ഒരു ഹുപ്പ് എത്ര വേഗത്തിൽ കടത്തിക്കൊണ്ടുവരാനാകും

പ്രവർത്തന സജ്ജീകരണം : പൊതു ഇടത്തിൽ കുട്ടികളെ 5 പേരടങ്ങുന്ന ചെറു ഗ്രൂപ്പുകളായി വിന്യസിക്കുക. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെ

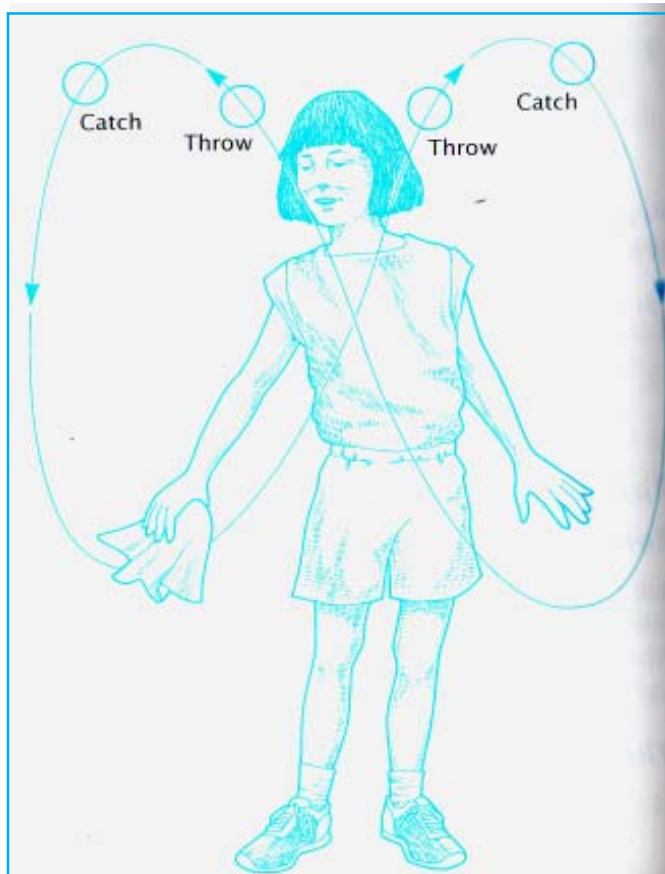


അംഗങ്ങളും പരസ്പരം കൈകോർത്ത് ചെറുവൃത്തങ്ങളായി നിൽക്കട്ടെ (ചിത്രം നൽകാവുന്നതാണ്).

- അധ്യാപകൻ ഒരു ഹുപ്പ് ഏതെങ്കിലും രണ്ടുകുട്ടികൾ കൈകോർത്ത ഭാഗത്ത് വെയ്ക്കുന്നു. എല്ലാ ഗ്രൂപ്പിലും ഇതുപോലെ ചെയ്യണം.
- സിഗ്നൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ ആ ഹുപ്പിലെ കുട്ടികൾ അവർ സൃഷ്ടിച്ച വളയത്തിലൂടെ കടത്തി വിടാൻ ശ്രമിക്കട്ടെ. കുട്ടികൾ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചലിപ്പിച്ച് ഹുപ്പിനെ ചലിപ്പിച്ച് കടത്തിവിടുക. കൈകോർത്ത ഭാഗം ഒരിക്കലും വേറിടാതെ നോക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കണം.
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഒരു ഹുപ്പ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം പൂർത്തീകരിച്ചശേഷം 2 ഹുപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം 28

‘കാസ്കേഡിംഗ്’ (Cascading)



ഓരോ കുട്ടിയോടും അവരുടെ വ്യക്തിഗതയിടത്തിൽ നിവർന്ന് നിൽക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. എല്ലാവർക്കും ഒരു കട്ടിയുള്ള സ്കാർഫ് വീതം നൽകുക. വലതുകൈകൊണ്ട് തുവാല പിടിക്കുക. നെഞ്ചിന് കുറുകെ വെച്ചശേഷം വലതു കൈയിലെ തുവാല വലതുവശത്തേക്ക് വായുവിൽ ഉയർത്തി ചുഴറ്റി എറിയുക. അതേ സമയം താഴെക്ക് പതിക്കുന്ന തുവാല ഇടത് കൈകൊണ്ട് പിടിച്ചശേഷം ഇടതുവശത്തേക്ക് വായുവിൽ ഉയർത്തി/ചുഴറ്റി എറിയുക. അതേസമയം താഴെക്ക് പതിക്കുന്ന തുവാല വലതുകൈകൊണ്ട് പിടിച്ച് വലതുവശത്തേക്ക് ഉയർത്തി/ചുഴറ്റി എറിയുക. ഇങ്ങനെ തുവാല ഇടതുവശത്തേക്കും വലതുവശത്തേക്കും വീശിയെറിയുകയും പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനം പലതവണ ആവർത്തിക്കുക.

ഏകദേശം (8) എട്ട് എന്ന ആകൃതിയിലായിരിക്കും തുവാലയുടെ സഞ്ചാരപഥം എന്ന് ഓർക്കുക.

പ്രവർത്തനം 29

റോപ്പ് സ്കിപ്പിങ്

ഉദ്ദേശ്യം

വിവിധ ശരീരാഗങ്ങളുടെ ഏകോപനം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണി പരിചയപ്പെടൽ

സാമഗ്രികൾ

- കോണുകൾ
- സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ്

1. സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പിന്റെ രണ്ടു ഗ്രിപ്പുകളും വലതു/ഇടതു കയ്യിൽ കുട്ടിപ്പിടിച്ച് വലതുവശത്തോ/ ഇടതുവശത്തോ വൃത്താകൃതിയിൽ മുന്നിലേക്ക് ചുഴറ്റുന്നു (കൈമുട്ട് ശരീരത്തോട് ചേർത്ത്). അതിനോടൊപ്പം On the spot ൽ നടക്കുന്നു.
2. സ്റ്റേപ്പ് ഒന്നിലേതുപോലെ സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് വൃത്താകൃതിയിൽ മുന്നിലേക്ക് ചുഴറ്റുന്നു. അതിനോടൊപ്പം മുന്നിലേക്ക് നടന്നു നീങ്ങുന്നു.
3. സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് മുന്നിലേക്ക് വൃത്താകൃതിയിൽ ചുഴറ്റുന്നതോടൊപ്പം മുന്നിലേക്ക് ഓടി നീങ്ങുന്നു.
4. സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് മുന്നിലേക്ക് വൃത്താകൃതിയിൽ വലതു/ഇടതു വശത്ത് ചുഴറ്റുന്നതോടൊപ്പം on the spot ൽ രണ്ടുകാൽ ഒരുമിച്ച് തുടർച്ചയായി മുകളിലേക്ക് ചാടുന്നു.
5. സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് മുന്നിലേക്ക് ചുഴറ്റുന്നതോടൊപ്പം രണ്ടുകാൽ ഉപയോഗിച്ച് മുമ്പിലേക്ക് ചാടിച്ചാടി പോകുന്നു.
6. സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ മുന്നിലേക്ക് കൊണ്ട് വന്ന് കാലിനടിയിലൂടെ എടുത്ത് തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നു (spot ൽ നടന്നുകൊണ്ട്).
7. Step 6 ലേതുപോലെ സ്കിപ്പിംഗ് റോപ്പ് കൊണ്ട് വന്ന് മുന്നിലേക്ക് നടന്നു ചെയ്യുക.

പ്രവർത്തനം 30

പാരച്യൂട്ട്

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- * Grip (1) Palms facing under hand. (കൈപ്പത്തിയിലെ വിരലുകൾ താഴ്ഭാഗത്തേക്ക് ചൂണ്ടി നിൽക്കുന്ന വിധം കമഴ്ത്തി പിടിച്ച് പാരച്യൂട്ട് പിടിക്കുക.
- * Grip (2) Palm facing over hand (കൈപ്പത്തിയിലെ വിരലുകൾ മുകൾ ഭാഗത്തേക്ക് ചൂണ്ടി നിൽക്കുന്ന രീതിയിൽ (മലർത്തി പിടിച്ച്) പാരച്യൂട്ട് പിടിക്കുക.
- * Grip (3) Mixed (one hand over hand and other under hand) (ഒരു കൈപ്പത്തി over hand ആയും അടുത്ത കൈപ്പത്തി under hand ആയും പിടിക്കുക.)



- Toe Toucher : കാൽ നിവർത്തി, അകത്തി ഇരിക്കുക (കാല് പാരച്യൂട്ടിന് അടിയിൽ വരത്തക്കവിധം). ഇരു കൈകളും കൊണ്ട് പാരച്യൂട്ട് എടുത്തതിന് ശേഷം താടിയോളം ഉയർത്തുക. അതിനുശേഷം മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞ് പാരച്യൂട്ട് കാൽ വിരലുകൾക്ക് അടുത്തേക്ക് എത്തിക്കുക.
- Team Ball : കുട്ടികളെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി പാരച്യൂട്ട് പിടിച്ചു നിർത്തുക. 2 മുതൽ 6 വരെ പലനിറത്തിലുള്ള ബോളുകൾ പാരച്യൂട്ടിൽ ഇട്ടുകൊണ്ട് ബോളുകളെ എതിർ ടീമിന്റെ വശത്തേക്ക് പാരച്യൂട്ട് ഉയർത്തിയും താഴ്ത്തിയും എത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 31

എറിയൽ (Throwing)

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വസ്തുതകൾ

- എറിയേണ്ട ലക്ഷ്യത്തിന് എതിർവശത്തായി എറിയേണ്ട കൈ വരത്തക്കവിധം ചരിഞ്ഞ് നിൽക്കുക. നിൽക്കുമ്പോൾ എറിയുന്ന കൈയുടെ നേരെ എതിരായുള്ള കാൽ മുമ്പിൽ വെക്കണം. ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നോക്കണം.
- എറിയുന്ന കൈ ശക്തിയായി മുന്നോട്ട് ആയുണന്നതിനനുസരിച്ച് അരക്കെട്ട് ശക്തിയായി കറങ്ങണം.
- മടക്കിയ കൈമുട്ട് ശക്തിയായി നിവർക്കുക.
- എറിയാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ശരീരഭാരം കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന പിൻകാലിൽ നിന്ന് ശരീരഭാരം മുഴുവനും മുൻകാലുകളിലേക്ക് മാറ്റി ശക്തിയാർജ്ജിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 32

കാൽ കൊണ്ട് തട്ടൽ (Kicking)

- പന്തിൽ നിന്നും അല്പം പിറകിലായി തട്ടാനുപയോഗിക്കുന്ന കാൽ പിന്നിൽ വച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുന്നു.
- പന്തിൽ തന്നെ മുഴുവൻ സമയവും നോട്ടം ഉറപ്പിക്കുന്നു.
- രണ്ട് കാലും കൊണ്ട് മാറി മാറി പന്ത് തട്ടാൻ ഇതുപോലെ ശീലിക്കുന്നു.
- തട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കാൽ പിന്നോട്ട് ആഞ്ഞതിന് ശേഷമായിരിക്കണം മുന്നോട്ട് ശക്തിയായി വീശി പന്ത് തട്ടേണ്ടത്. മറിച്ച്, നിന്നനിൽപ്പിൽ അല്ല.
- കൈകൾ കാലിന്റെ എതിർദിശയിൽ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് പന്തിൽ തട്ടേണ്ടത്.
- പന്ത് ശരിയായി തട്ടാൻ ശീലിച്ചാൽ പിന്നെ പന്തിന്റെ വേഗതയും ലക്ഷ്യവും ക്രമീകരിക്കാൻ ശീലിക്കണം.
- വേഗത്തിൽ വരുന്ന പന്ത് സ്റ്റോപ്പ് ചെയ്യാൻ ശീലിക്കുന്നു.
- വേഗത്തിൽ വരുന്ന പന്ത് നിയന്ത്രിക്കാനാണ് പിന്നീട് ശീലിക്കേണ്ടത്.
- ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ മാർദ്ദവമുള്ള പന്തുകളാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

പ്രവർത്തനം 33

പിടിക്കൽ (Catching)

- പിടിക്കേണ്ട വസ്തുവിനെ തന്നെ നന്നായി കാണുന്നു/നിരീക്ഷിക്കുന്നു.
- വസ്തുവിനെ പിടിക്കാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നു/സജ്ജമാക്കുന്നു
- വസ്തുവിനെ പിടിക്കുന്നതോടൊപ്പം കൈശരീരത്തിലേക്ക് അടുപ്പിച്ച് കൊണ്ട് കൈയ്യിൽ പ്രയോഗിക്കപ്പെടുന്ന ബലം ശരീരത്തിലേക്ക് കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് പിടിക്കപ്പെട്ട വസ്തു കൈയിൽ നിന്ന് തെറിച്ച് പോകാതിരിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു.
- വസ്തുവിനെ പിടിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ബാലൻസ് നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ കാലുകൾ കുറച്ച് അകറ്റി വെക്കണം.
- പിടിക്കേണ്ട വസ്തുവിന്റെ സഞ്ചാരദിശയിൽ തന്നെ ശരീരം ക്രമീകരിക്കുന്നത് ആയാസരഹിതമായ പിടിക്കൽ സാധ്യമാക്കുന്നു.

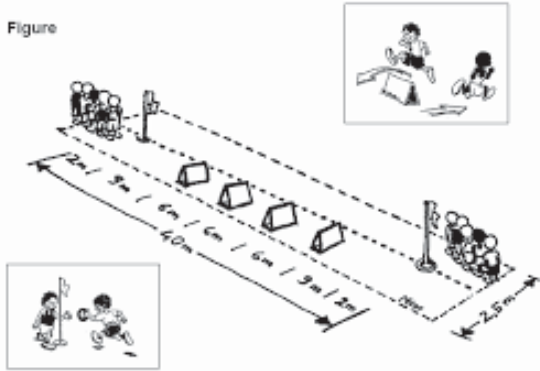
യൂണിറ്റ് -3 കിഡ്സ് അത്ലറ്റിക്സ്

പ്രവർത്തനം 1

അത്ലറ്റിക്സ് പരിശീലനത്തിന് കുട്ടികളിൽ താൽപര്യം ഉണ്ടാക്കുക എന്നതാണ് കിഡ്സ് അത്ലറ്റിക്സ് പരിശീലന പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം. ചെറുപ്പം മുതലുള്ള ചിട്ടയായതും കൃത്യതയുള്ളതുമായ ശാസ്ത്രീയ പരിശീലനത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഉന്നത നിലവാരത്തിലുള്ള അത്ലറ്റുകളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഇതിനായ്

(i) സിഗ് സാഗ് ആന്റ് ഹർഡിൽ റിലേ (Zig Zag and Hurdle Relay)

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ മൈതാനത്ത് ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ രണ്ടു ലൈനുകൾ ഉണ്ടാകും. ഇതിൽ ഒരു ലൈനിൽ ഹാർഡിലുകളും പോളുകളും ഇടകലർത്തി സജ്ജീകരിക്കും. കളി തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പായി നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരെയും രണ്ടു ലൈനിന്റെയും ദിശകളിലുള്ള സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിൽ നിർത്തുന്നു. നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചയുടൻ ഒന്നാമതായി നിൽക്കുന്ന ആദ്യ ടീംഗം കൈയിലെ റിങ്ങുമായി ഹാർഡിലുകൾ ചാടിക്കടന്ന് ഇടയ്ക്ക് ഫ്ളാഗ് ചുറ്റി മറുഭാഗത്തെ ലൈൻ രണ്ടിലെ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിൽ നിൽക്കുന്ന ആളിന് നൽകും. ഉടൻതന്നെ ആ കുട്ടിയുടെ പക്കലുള്ള റിങ്ങുമായി സ്പ്രിന്റ് ചെയ്ത് (വളരെ വേഗത്തിലുള്ള ഓട്ടം) ലൈൻ ഒന്നിലെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന പങ്കാളിക്ക് നൽകും. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഇപ്രകാരം രണ്ടു ലൈനുകളിലൂടെ ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കണം.



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

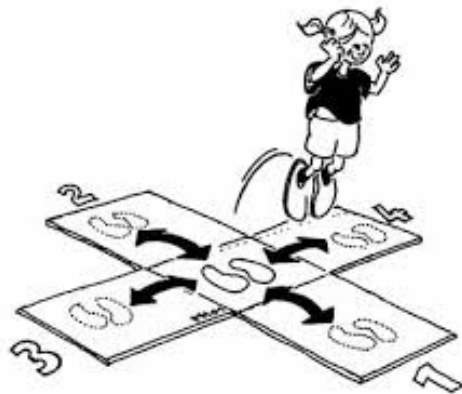
സ്കോറിങ്

- ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 2

(II) ക്രോസ് ഹോപ്പിങ്

ഒരു ജമ്പിങ് ക്രോസിന് മധ്യത്തിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട്, പിന്നോട്ട്, രണ്ടു വശങ്ങളിലേക്ക് എന്നിങ്ങനെ മത്സരാർഥി ചാടണം. തുടക്കം മധ്യഭാഗത്തുനിന്നാണ്. അവിടെ നിന്ന് മുന്നോട്ട്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ,



അവിടെ നിന്ന് വലത്തേക്ക്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ, അവിടെനിന്ന് ഇടത്തേക്ക്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ, അവസാനം പിറകിലേക്ക്, തിരികെ മധ്യത്തിൽ എന്നിങ്ങനെ ചാടുക. ചാടുമ്പോൾ ബാലൻസ് തെറ്റി കളത്തിനു പുറത്ത് തൊട്ടാൽ ഒരു പോയിന്റ് നഷ്ടമാകും. ഓരോ കളത്തിന്റെയും നീളവും വീതിയും 30 × 30 സെ.മീ. ആയിരിക്കും.

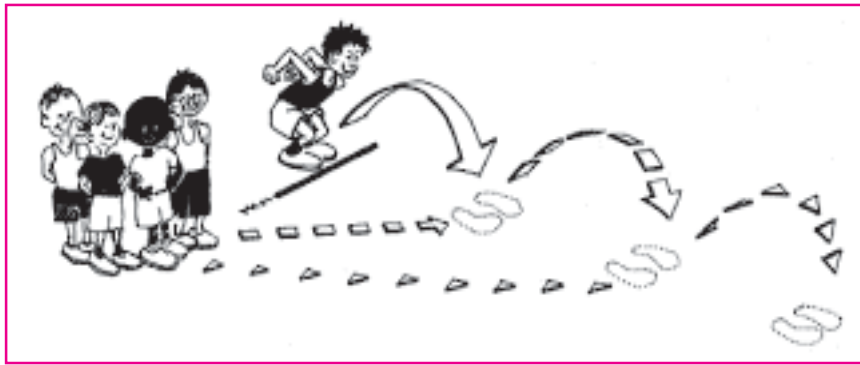
സ്കോറിങ്

ഒരോ ടീമിനും 15 സെക്കന്റ് സമയമാണുള്ളത്. ഓരോ ചതുരവും ഓരോ പോയിന്റാണ്.

പ്രർത്തനം -3

(III) ഇരുന്ന് മുന്നോട്ടാഞ്ഞു കൊണ്ടുള്ള ചാട്ടം (Forward Squat Jump)

ഓരോ ടീമിലെയും ആദ്യ മത്സരാർഥി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിൽക്കണം. അവിടെ ഇരുന്നശേഷം, ആവുന്ന ദൂരത്തേക്ക് എടുത്തുചാടി ഇരുകാലുകളും നിലത്തുറപ്പിച്ച് ഇരിക്കണം. മത്സരാർഥി ചാടിയ ഇടം, ഉപ്പുറ്റി അടയാളം വരെ സഹായി അളന്നുവയ്ക്കണം. ചാടിയ ഇടത്തിൽനിന്ന് പിന്നോട്ടു വീണ് കൈ കുത്തിയാൽ അവിടെമാണ് ലാൻഡിങ് പോയിന്റായി കണക്കാക്കി അളക്കുന്നത്. അവിടെനിന്നാണ് അടുത്ത ആൾ ചാടേണ്ടത്. അയാളുടെ ലാൻഡിങ് പോയിന്റിൽ



നിന്ന് അടുത്തയാൾ ചാടുന്നു. അങ്ങനെ ഓരോ ടീമിലുമുള്ള ഓരോരുത്തരും ചാടി മത്സരം പൂർത്തിയാക്കണം. ഇത് ഒരിക്കൽകൂടി ആവർത്തിക്കും. കൂടുതൽ ദൂരം പിന്നിട്ട ടീമാണ് വിജയക്കുന്നത്.

സ്കോറിങ്

എല്ലാ ടീമിനും മത്സരിക്കുന്നു. ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങൾ ചാടിയ ദൂരത്തിന്റെ ആകത്തുകയാണ് ടീമിന്റെ വിജയം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. രണ്ടുതവണ വീതം നടന്ന മത്സരത്തിലെ മികച്ച ഫലമാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്.

പ്രവർത്തനം -4

(IV) 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 നിർമ്മിക്കുന്ന ബോളാണ് മെഡിസിൻ ബോൾ. പേശീശക്തി, കരുത്ത് എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി വിവിധ എക്സർസൈസുകൾ മെഡിസിൻ ബോൾ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യാറുണ്ട്.

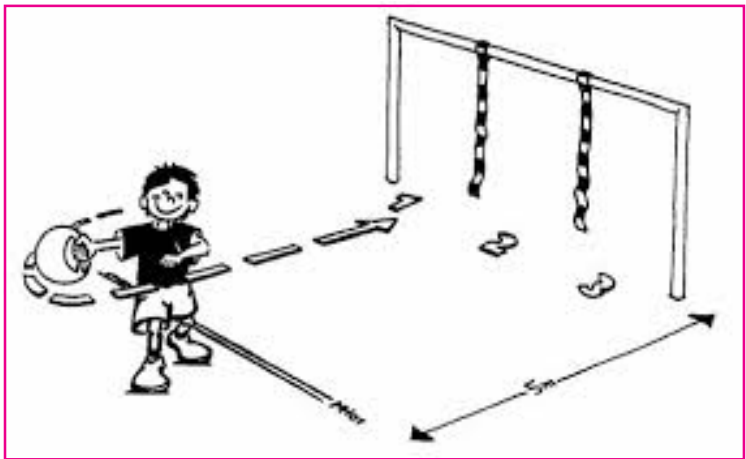
സ്കോറിങ്

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

പ്രവർത്തനം -5

(V) കറങ്ങിയുള്ള ഏറ് (Rotational throwing)

കുട്ടികൾ വിവിധ ടീമുകളായി തിരിയുന്നു. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ലക്ഷ്യത്തെ മൂന്നു സോണുകളാക്കി തിരിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. (ഇടത്, മധ്യം, വലത്) നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് 5 മീറ്റർ അകലെയുള്ള സ്റ്റാർട്ടിങ് 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
-
-
-

യൂണിറ്റ് - 4 Rhythmics and Dances

പ്രവർത്തനം 1

Banana Dance

അധ്യാപകൻ കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും, പാടുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ കുട്ടികൾ അനുകരിക്കുകയും പാടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉദാ: Banana.....Banana.....Banana.....കൈകൾ വശങ്ങളിൽ നിന്ന് മേലോട്ട് ഉയർത്തുന്നു. (തലക്ക് മുകളിലായി 'Hip banana..... Hip Hip banana.....' അരക്കെട്ട് കുലുക്കി കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു. Peel banana....Peel....Peel....banana..... പഴം തൊലികളുയുന്നതായി കാണിക്കുന്നു. ആദ്യം ഇടതുവശത്തേക്കും പിന്നീട് വലതുവശത്തേക്കും ചെയ്യുന്നു. ഒപ്പം കാല് നിലത്ത് tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. (left side-1 right side - 2 times' Cut..... banana cut cut banana....കുട്ടികൾ ഇടതുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് ഇടതുകൈയിൽ വലതുകൈ ഉപയോഗിച്ച് പഴം വെട്ടുന്നതുപോലെ action കാണിക്കുകയും കാലുകൾ tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ വലത്തേക്കും. Eat Banana..... Eat..... Eat....Banana..... ഇടതുവശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് banana കഴിക്കുന്നത് പോലെ action കാണിക്കുന്നു. കാലുകൾ tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. വലതു വശത്തേക്കും ചെയ്യുന്നു. 'Digest Banana....Digest Digest Banana.....ഇരു കൈകളും വയറിനുനേരെ കറക്കുക. ആദ്യം ഇടതുവശത്തേക്കും പിന്നീട് വലതു വശത്തേക്കും. Puff banana..... puff...puff Banana....ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞ് ഇരു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ശക്തമായി താഴേക്ക് തള്ളുന്നതുപോലെ കാണിക്കുകയും അതോടൊപ്പം കാലുകൾ tap ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. വലതുവശത്തേക്കും ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു.

Wellness Dance

പ്രവർത്തനം 2

Combination - I

* പറവകൾ ആനന്ദത്തോടെ പറക്കാൻ തയാറെടുക്കുന്നു.

Step 1 കുട്ടികൾ നിവർന്നുനിൽക്കുന്നു→ഇരുകൈകളും അരക്കെട്ടിൽ പിടിക്കുന്നു→തുടർച്ചയായി കാൽമുട്ടുകൾ പകുതി ഇരിക്കുകയും എഴുന്നേൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

* പറവകൾ കാലുകളുടെ ചലനങ്ങൾക്കൊപ്പം ചിറകുകളും ചലിപ്പിക്കുന്നു.

Step 2 കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്ക് തോൾ നിലയിൽ കൈമുട്ട് 90° വരത്തക്ക രീതിയിൽ ഉയർത്തുകയും ഒപ്പം കൈപ്പത്തി മുനിലേക്ക് വരുന്ന രീതിയിൽ വയ്ക്കുക. Step 1-ലെ ചലനത്തോടൊപ്പം കൈപ്പത്തികൾ തുറക്കുകയും അടയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. (Step 1+2).

* പറവകൾക്കടുത്തേക്ക് പട്ടാളക്കാർ മാർച്ച് ചെയ്ത് വരുന്നു.

Step 3 നിവർന്നു നിന്ന് (നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത്) കൈമുട്ട് മുനിലേക്കും പിന്നിലേക്കും ചലിപ്പിച്ച് പട്ടാളക്കാരെപ്പോലെ മാർച്ച് ചെയ്യുന്നു. (Step 1+2+3).

* പട്ടാളക്കാർ ഹെലികോപ്ടർ ചലനത്തെപ്പോലെ പറവകളെ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

Step 4 കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്ക് തോൾ നിലയിൽ നിവർത്തി വച്ച് വലതുവശത്തേക്കും

ഇടതുവശത്തേക്കും ഓരോ പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്ന് പൂർണ്ണമായും കറങ്ങുന്നു. (Step 1+2+3+4).

* പറവകൾ ചിറകുകളും കാലുകളുമുപയോഗിച്ച് പറക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

Step 5 നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തുനിന്ന് ഇരു കൈമുട്ടുകളും തോൾ നിലയിൽ വയ്ക്കുന്നു. → കൈമുട്ടുകൾ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിപ്പിക്കുന്നു. (Step 1+2+3+4+5)

* പട്ടാളക്കാരിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ പറവകൾ മുന്നോട്ട് ചാടി, ചാടി പറക്കുന്നു.

Step 6 5ലേ Step കൾക്കൊപ്പം ഇരുകാലുകളും ഉപയോഗിച്ച് മുനിലേക്ക് ചാടി ചാടി ചെയ്യുന്നു. (Step 1+2+3+4+5+6).

* പറവകൾ ചിറകുകൾ വിരിച്ച് പറക്കുന്നു.

Step 7 കൈകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേക്ക് നിവർത്തുന്നതിനോടൊപ്പം കാൽമുട്ടുകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നു. (വലത്ത്, ഇടത്ത്) → ഉയർത്തിയ കാലിന്റെ തുടയ്ക്കടിയിൽ ഇരു കൈകളുമുപയോഗിച്ച് ക്ലാപ്പ് ചെയ്തുകൊണ്ട് പുറകിലേക്ക് നടക്കുക. (പൂർവസ്ഥിതിയിലെത്തുന്നു) (Step 1+2+3+4+5+6+7)

* പറവകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു പറക്കുന്നു.

Step 8 കാൽമുട്ടുകൾ അരയ്ക്കൊപ്പം മടക്കി ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിനോടൊപ്പം ഇരുകൈകളും തലയ്ക്ക് മുകളിലേയ്ക്ക് പൂർണ്ണമായി ഉയർത്തി കൈപ്പത്തികൾ മുനിലേക്ക് വരുന്ന രീതിയിൽ തുറന്നു പിടിക്കുന്നു.

ശേഷം വിരലുകൾ മുറുകെ പിടിച്ച് കൈകൾ തോൾ നിലയിൽ എത്തിക്കുന്നു (തുടർച്ചയായി ഈ ചലനങ്ങൾ നടത്തുന്നു) (Step 1+2+3+4+5+6+7+8).

* പറവകളെ കിട്ടാത്ത നിരാശയിൽ പട്ടാളക്കാർ മറ്റ് പറവകളെ തേടി പോകുന്നു.

Step 9 Step 3 പോലെ ആവർത്തിക്കുക.

Step 10 Step 4 പോലെ ആവർത്തിക്കുക. (മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള എല്ലാ steps കളും തുടർച്ചയായുള്ള 1, 2, 3 8 വരെയുള്ള നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യണം.).

II Combination (എലിയും പൂച്ചയും)

* പൂച്ച എലിയെ പിടിക്കാൻ നടക്കുന്നു.

Step 1 കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി പുറകോട്ടും മുനിലേക്കും ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുന്നു. (on the spot).

* വലതുവശത്തുകാണുന്ന എലിയെ പിടിക്കാൻ പൂച്ച പതുങ്ങി പതുങ്ങി പോകുന്നു.

Step 2 വശതുവശത്ത് ഡയഗണലായി ഇടത്കാൽ ആദ്യം മുനിലാക്കി വയ്ക്കുകയും തുടർന്ന് വലതുകാൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതോടൊപ്പം കൈമുട്ടുകൾ മടക്കുകയും (കൈപ്പത്തിയുടെ പുറകുവശം നെഞ്ചിനോട് ചേരുന്ന രീതിയിൽ) നിവർത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് ചലിക്കുന്നു.

* എലിയെ പിടിച്ച സന്തോഷത്തോടെ തിരിച്ച് വരുന്നു.

Step 3 കൈവിരലുകൾ മുറുകെ പിടിച്ച് നെഞ്ചിനോട് ചേർത്ത് പുറകിലേക്ക് ഓടി വരുന്നു (നോട്ടം മുനിലേക്ക് എന്ന രീതിയിൽ).

* ആനന്ദ നൃത്തം ചെയ്യുന്നു (ഇടത്, മുനിലേക്ക്).

Step 4 ഇരുകാലുകളും തോളകലത്തിൽ അകത്തേയും കൂട്ടിച്ചേർത്തും ചാടി ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം വശങ്ങളിലേക്ക് ഇരു കൈമുട്ടുകളും 90° തോൾ നിലയിൽ മടക്കി കൈപ്പത്തികൾ ചലിപ്പിക്കുക (shaking).

(മുകളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള എല്ലാ steps സചഴ് തുടർച്ചയായുള്ള 1, 2.....8 വരെയുള്ള നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യണം).

2 കോമ്പിനേഷനുകളും പഠിപ്പിച്ചതിനുശേഷം Wellness Music അനുസരിച്ച് തുടർച്ചയായി 2 set കൾ വീതം ചെയ്യണം.

യൂണിറ്റ് - 5 Natural Play/Obstacle Race/Treasure Hunt

പ്രവർത്തനം 1

Treasure Hunt/Obstacle Race

ആദ്യം ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും തുല്യ എണ്ണമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുക. എന്നിട്ട് ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഓരോ നിറം നൽകുക. ആ നിറത്തിലുള്ള പേപ്പറിലായിരിക്കും അവർക്കുള്ള clues എഴുതുന്നത്. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഓരോ പേർ നൽകുക. ഓരോ clue വിലും തന്നിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ കുട്ടികൾ കൃത്യമായും വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കണമെന്ന് അധ്യാപിക നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾ കൃത്യമായും clue വിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നുണ്ടോയെന്നും അധ്യാപിക പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളും ഒരേ സമയത്തുതന്നെ കളി ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ എല്ലാ Clue ഉം ടോക്കനുമായി നിധി ഇരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തെത്തുന്ന ആദ്യ ഗ്രൂപ്പിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുക. (എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളുടേയും ദൂര പരിധി തുല്യമായിരിക്കണം.)

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനുവേണ്ടി തെരഞ്ഞെടുത്ത വഴി ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നിന്ന് സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുന്നു.



Clue I 4A യുടെ മരച്ചുവട്ടിൽ (4B യുടെയും ഓഫീസിന്റെയും ഇടയ്ക്ക് ഒരു ബഞ്ച്)



Clue II I D യുടെ പുറത്ത് (3 B യ്ക്കും മതിലിനും ഇടയ്ക്ക് ഡസ്ക്, ഡസ്കിന് അടിയിലൂടെ Passing)



Clue III Nursery യുടെ ഇടനാഴിയിലൂടെ Library യുടെ ചുവട്ടിൽ (കാൽമുട്ടിൽ കൈകൾ രണ്ടും വച്ച് പതുക്കെ നടക്കണം) ടീച്ചർ നിൽക്കുന്നു.



Clue IV ഗുഹയ്ക്കുള്ളിലൂടെ



Clue V) Park -ൽ (ടീച്ചറിന്റെ കയ്യിൽ)



Clue VI ചെടിയുടെ ചുവട്ടിൽ



Clue VII I B യിലെ അരുണിമ ടീച്ചറിന്റെ കൈകൾ



Clue VIII ബോർഡിൽ Clue എഴുതുന്നു.



Clue IX ടീച്ചറിന്റെ അടുത്തുപോയി ടോക്കൺ വാങ്ങുന്നു.



Clue X HM ന്റെ കൈയിൽ നിന്നും ഗിഫ്റ്റ് വാങ്ങുന്നു. ഓരോ സ്കൂളിന്റെയും സൗകര്യമനുസരിച്ച് റൂട്ടുകൾ തീരുമാനിക്കാൻ അധ്യാപകർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ശേഷം കൃത്യമായ സ്ക്രൈബിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ നൽകി ക്ലാസ് അവസാനിപ്പിക്കുന്നു. (എല്ലാ ക്ലാസുകളുടേയും ഒടുവിൽ സ്ക്രൈബിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ നൽകേണ്ടതാണ്).

സ്ത്രീകളുടെ എക്സർസൈസുകൾ



1. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ തലയ്ക്ക് മുകളിലേക്കുയർത്തുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. (ഇത്തരത്തിൽ 3 പ്രാവശ്യം ചെയ്യണം).



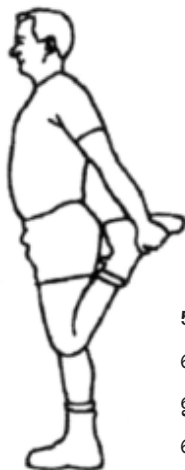
2. കാലുകൾ ചേർത്തു വെച്ച് കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഉയർത്തി വിരലുകൾ കോർത്തു പിടിക്കുക. ശേഷം ശരീരത്തെ വലതുവശത്തേക്ക് (അരക്കെട്ടിനു മുകളിലുള്ള ഭാഗം) ചരിച്ചുവെക്കുക. 5 സെക്കന്റ്. തുടരുക. പൂർവസ്ഥിതിയിൽ കൊണ്ടുവരിക.



3. തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ വിരലുകൾ കോർത്തു പിടിച്ച് പാദങ്ങൾ ചേർത്തു വെച്ച് നിൽക്കുന്ന നിലയിൽ നിന്നും മുന്നിലേക്ക് ശരീരത്തെ കാൽമുട്ടു മടക്കാതെ വളയ്ക്കുക. 5 സെക്കന്റ് ഈ സ്ഥിതിയിൽ തുടരുക. ശേഷം പിറകിലേക്ക് ശരീരത്തെ പരമാവധി വളയ്ക്കുക. 5 സെക്കന്റ് തുടരുക. ശേഷം പൂർവസ്ഥിതിയിൽ വരുക.



4. പാദങ്ങൾ പരമാവധി അകത്തിവെക്കുക. ശേഷം കൈപ്പത്തി തുടയുടെ ഇരുവശങ്ങളിൽ വെച്ച് താഴേക്ക് നിരക്കിക്കൊണ്ട് കണങ്കാലുകളിൽ പിടിച്ച് കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ പിറകിലോട്ട് നോക്കുക. 5 സെക്കന്റ്. ഈ സ്ഥിതിയിൽ തുടരുക. ശേഷം, പൂർവസ്ഥിതിയിൽ വരുക.



5. നേരെ നിവർന്ന് നിന്ന് വലതു കാൽമുട്ട് പുറകിലേക്ക് മടക്കി വലതു കൈകൊണ്ട് കണങ്കാലിൽ പിടിച്ച് പൃഷ്ഠഭാഗത്തേക്ക് അടുപ്പിക്കുന്നു. ഈ സമയം ഇടതു കൈ മുന്നിലേക്ക് നിവർത്തി പിടിച്ചുകൊണ്ട് 5 സെക്കന്റ് തുടരുക. ശേഷം മറുകാലും അതുപോലെ ചെയ്യുക.

SCERT KERALA - HEALTHY KIDS

Venue : Anad Govt. L.P. School, Nedumangad Sub District

Duration/Date :5 Days (From 2019 March 11-15)

SCHEDULE

Date/Time	10-10.45	10.45-11.30	11.30-12.15	2.30-3.15
11-3-2019	Inauguration of the Programme	II B IV B	II C IV C	II D IV D
12-3-2019	II A IV A	II B IV B	II C IV C	II D IV D
13-3-2019	II A IV A	II B IV B	II C IV C	II D IV D
14-3-2019	II A IV A	II B IV B	II C IV C	II D IV D
15-3-2019	II A IV A	II B IV B	II C IV C	II D IV D

Class II - Auditorium

Class IV - Hall

അനുബന്ധം-VIII
SCERT KERALA
HEALTHY KIDS PROGRAMME

LIST OF EQUIPMENT

1. Cones-40 number (Small Size-Flexible)
2. Rope-20 mtr (Plastic)-1 Number
3. Spot Marker-40 Numbers (Different Shapes & Colours)
4. Scarf (Velvet Cloth)-35x35 cm, Different Colours)-80 Numbers Square Shape
5. Parachute- (3 mtr Radius)-2 numbers
6. Bean Bags-Velvet Cloth Bag with sand bag inside-8x8 cm Square (Silica Sand)-60 numbers
7. Soft Balls- (tennis Ball Size)-40 numbers
8. Football (Mini)-10 numbers
9. Tennikoit Ring-10 numbers
10. Balloons-4 packet (Big)
11. Measuring Tape - 30 Mtr - 1 number
12. Foot ball Flag Poles (2 Mtr Height) - number
13. Flag (50x50 cm)-4 numbers
14. Medicine ball (1K.kg)-3 numbers
15. Tennikoit Net-1 number
16. Ladder - 1 number
17. Agility Hurdle - 10 numbers

അനുബന്ധം-IX

പ്രായോഗികത പരിശോധന പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്ത
അധ്യാപകരുടെ പട്ടിക

1. ശ്രീമതി. സുജ സുകുമാരൻ
എൽ.പി.എസ്.ടി,
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
2. ശ്രീമതി ബിന്ദു.കെ
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
3. ശ്രീ. രജിനിത്ത് തമ്പി
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
4. ശ്രീ. ആദർശ്.വി.ആർ
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
5. ശ്രീമതി അരുണിമ.പി.എൻ
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
6. ശ്രീമതി സൈറബാൻ
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
7. ശ്രീമതി സനൂജ.എൻ
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
8. ശ്രീമതി സിനി.റ്റി.എസ്
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
9. ശ്രീമതി സുബല
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം
10. ശ്രീമതി ബിനിത.ഡി
പി.ഡി. അധ്യാപിക
എൽ.പി.എസ്.ടി
ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, ആനാട്, നെടുമങ്ങാട്, തിരുവനന്തപുരം