

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯ
TEACHER TEXT

ತರಗತಿ

VI



ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರ
ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT) ಕೇರಳ

2022

PARTICIPANTS IN THE WORKSHOP - STD VI

Ajith Varghese, G.H.S.S, Ramanthaly, Kannur
Dr. Ajeesh P.T., G.V. Raja Sports School, Mylam, Thiruvananthapuram.

Vijaya Babu K.J., Lecturer, DIET Kollam.

Hareesh Shankar, G.H.S.S., Thattathumala, Thiruvananthapuram

Chitrakleha M.S., G.H.S.S., for the Deaf, Jagathy

Sajeesh K.C., G.H.S.S., Cheruthazham, Kannur

Shihabudheen S., G.H.S.S., Azhoor.

Sajitha N.P., Govt. Model H.S.S., Venganoor

Lijin R. S., G.V.H.S.S., Vakkam, Thiruvananthapuram

Sanu Kumar D. A., Govt. G.V Raja Sport School, Mylam

Dr. Pradeep. C.S., Principal, G.V Raja Sport School, Mylam, Thiruvananthapuram

Indu V. R., (NIS) H.S.S. Aruvikara, Thiruvananthapuram

Shreekumar G., Swimming Coach, K.S.S.C.

Giridhar V.R., Wrestling Coach, K.S.S.C.

Ajithkumar P.K., D.S.O(Hand Ball Coach), K.S.S.C.

Dr. Sadanandan C. S., (FIVB Level 1 Coach) Asst.Prof. LNCPE, Thiruvananthapuram

Ramesh. V., Kabadi Coach, K.S.S.C.

Jobin J. Christy, Table Tennis Coach, K.S.S.C.

Shobi R, Kho - Kho Coach, K.V. Pallipuram, Thiruvananthapuram (NIS, Kho - Kho)

Masil Devanand, Foot Ball Coach (NIS), Kerala State Sports Council

K. Pradeep Kumar, Ball Badminton Coach (NIS), Kerala State Sports Council

Jagadeesh. R. Krishnan, Athletic Coach (NIS), Kerala State Sports Council

Biju Mani, Tennis Coach, Kerala State Sports Council

Shaji. P. Mohammed, Hockey Coach (NIS), Kerala State Sports Council

Dr. Praveen Lal M.S, Shuttle Badminton (NIS), Kerala State Sports Council

Manoj Xavier, Basket Ball Coach, St. Joseph HSS, Thiruvananthapuram

Mathew Mathew, Cricket Coach (NIS), Kerala State Sports Council

Anty J.J., Asst. Prof., St. Albert College Ernakulam

Arun. S., Asst. Prof., F.I.A.S.A.T., Angamally

Experts

Jayaraj J.

HOD & Asst. Prof. Govt Medical College Alappuzha

Dr. Kunhikannan. R

HOD & Asst. Prof. Govt. College, Kulathoor, Neyattinkara

Shyamnath. K

Asst. Prof. Govt. Engineering College, Kannur

Dr. C. Gokul Dasanpilla

Curriculum Head (Rtd)., SCERT, Thiruvananthapuram

Proof Reading

P. Yahiya

GVHSS Payyanakkal, Kozhikode

Academic Co-ordinator

Jancy Rani A.K

Research Officer, SCERT

Kannada Translators

B. Jayarama Rai, HST, GHSS Belluru

Divyaganga P., HST Kannada, GHSS Peradala

Raghavendra K., Rtd. HST GVHSS Mulleria

Artists

Umair A.M.,

Freelands, Vadakara, Kozhikode

Murugan Achary K, Nedumangad

Experts

Prof. Rama Bhat, Rtd. HOD, Govt. College, Kasaragod

Ramanna D., Rtd. HM, GHSS Delampady

Radhakrishna M., HM, GHSS Mogral Puthur

Prepared by: State Council of Educational Research & Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram -12, Kerala. E-mail:scertkerala@gmail.com

Type setting by: SCERT Computer Lab.



Government of Kerala
Education Department
2022

ಪ್ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರೇ,

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಮೀಪನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಠ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕಾಯುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೇರಳವು ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ - ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇದರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿರುವಷ್ಟೇ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿದೆ. ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೃಢ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ - ಕ್ರೀಡಾಕಲಿಕೆಯು ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಠ್ಯಯೋಜನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ- ಕ್ರೀಡಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಈ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರೂಪೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಚಟುವಟಿಕಾ ಆಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಕ್ಲಾಸ್‌ರೂಂ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸೂಚನೆಗಳು, ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮಾಜದ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಖಂಡಿತ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್.ಕೆ.

ಡಯರೆಕ್ಟರ್

ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಭಾಗ - 1

1. ಪಠ್ಯಯೋಜನೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನ 05
2. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ 36
3. ಆರೋಗ್ಯ-ಕ್ರೀಡಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ 59
4. ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವಲ್ 72
5. ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ 74
6. ಯೂನಿಟ್ ಫ್ಲೋ 76

ಭಾಗ - 2

ಯೂನಿಟಿನ ಕಡೆಗೆ

1. ನನ್ನ ಶರೀರ 79
2. ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು 89
3. ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷೆ 120
4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ 128
5. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ 134

ಭಾಗ - 3

- ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್ 140

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ 2013

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಗಳು

1.1 ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೇರಳವು ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪಿಸುವಿಕೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬಿವುಗಳೇ ಕೇರಳದ ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಕೇರಳದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಎದುರಿಸುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. 1986 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಶಿಶುಕೇಂದ್ರಿತ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ, ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು, ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿತು. ಇದರಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಧ್ಯಾಪನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಧ್ಯಯನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

“ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ, ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧರ್ಮ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಶೈಶವ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ, ಅಧ್ಯಾಪನ ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. (NCF 2005, ಪು.27)

- ◆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳವರು.
- ◆ ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರಿಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿರುವ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್. ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ, ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸಮರ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕತೆಗೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1.2 ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯ ಅಗತ್ಯ

ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಆಶಯಗಳು ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 2009 ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ವಿದ್ಯಾಲಯ (Right based Educational Institution) ಎಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿರುವ ಸಮಗ್ರವಾದ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶದ ಗುಣಮಟ್ಟವಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟುವ ಮಗು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಂಡಿರುವ ಉತ್ತಮ ಅಧ್ಯಯನ, ಅಧ್ಯಾಪನ ಮಾದರಿಗಳು ಕೇರಳದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಿಗಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆ 2009

ಸೆಕ್ಷನ್ -29 (ಆಧ್ಯಾಯ 5)

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಸೂಚಕಗಳು

- 1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧಿಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಬೇಕು.
- 2) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನ 1 ನೇ ಉಪವಿಭಾಗದ ಪ್ರಕಾರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.
 - a) ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹೊಂದಿಕೆ.
 - b) ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
 - c) ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
 - d) ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
 - e) ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಶಿಶುಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಿರುವ ಕಲಿಕೆ.
 - f) ಕಲಿಕೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕಗೊಳಿಸಬೇಕು.
 - g) ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಆತಂಕ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದು.
 - h) ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಲಿರುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.

ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಕೇರಳದ ಕಾನೂನುಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಚ್ಛೇದಗಳು 2011

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರ

1. 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT)ಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
2. (1) ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೂಚಕ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಈ ಕಾನೂನಿನ 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ (2)ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಂಶ(a) ಯಿಂದ (f) ವರೆಗಿನ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದಂತೆ;
 - (a) ಸಕಾಲಿಕವೂ ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಗುಣವೂ ಆಗಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ವಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ರೂಪು ನೀಡುವುದು;
 - (b) ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮೌಲಿಕವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ರೂಪುನೀಡುವುದು;
 - (c) ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಾಕಾಲದ ಅಧ್ಯಾಪಕ ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು;
 - (d) 1995ರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿರುವ (ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ) ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸೇವಾಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಕಾಲದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ರೂಪು ನೀಡುವುದು;
 - (e) ನಿರಂತರವೂ ಸಮಗ್ರವೂ ಆದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುವುದು.
 - (f) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಧೋರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಬೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಬಾಧ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬೇಕು.

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ (2013) ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- 1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ, ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 2) ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮನೋಭಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- 3) ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಂಬ ತಾತ್ವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 4) ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಯೋಗ್ಯವೂ ಆದ ಅಧ್ಯಾಪನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ.
- 5) ಕಲಿಕಾಸಾಧನೆ, ವಿಷಯದ ಸ್ವಭಾವ, ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು. ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ, ಆಶಯಗ್ರಹಣ ರೀತಿ, ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸಹಕಾರ ಕಲಿಕೆ, ಸಹವರ್ತಿ ಕಲಿಕೆ, ಚಿಂತನೆಗಳ ಪ್ರತಿಫಲನ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- 6) ಉಚಿತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.
- 7) ಪ್ರಿ-ಪ್ರೈಮರಿಯಿಂದ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ವರೆಗೆ ಸಮಗ್ರವಾದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 8) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗೂ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಿ, ಕೇರಳದ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು.
- 9) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತೃಭಾಷೆ(ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನದೊಂದಿಗೆ) ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.
- 10) ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.
- 11) ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- 12) ಪ್ರಿ-ಪ್ರೈಮರಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೀಕೃತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಔಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂಗವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗುವುದು.
- 13) ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು (ICT) ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಸಂವಹನಮಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

- 14) ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ನೂತನವಾದ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.
- 15) ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ (CCE) ನಡೆಸುವುದು.
- 16) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- 17) ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರೋಚಿತವಾದ ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.
- 18) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿಯಮದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.
- 19) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಓರ್ವ ಸಹರಕ್ಷಕ (Mentor)ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆರಿ, ಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು, ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
- 20) ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವೃತ್ತಿ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಗೆ (Code of Professional Ethics for School Teacher) ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- 21) 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಕಲಿಕಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (21st Century Learning skills) ಕಾರೋಚಿತವಾಗಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರವುದು.
- 22) ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದು.
- 23) ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆ (Equity and Equality) ಲಭಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದು.

ಸಹಜವಾದ ಕಲಿಕೆ, ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತಲೆ, ಹೃದಯ, ಹಸ್ತ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ (Curriculum for the harmony of head, Heart and Hand) ಎಂಬ ಕಾಣ್ಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಸಮೀಪನ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಅದರ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಅಡಿಪಾಯ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

1.3 ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಸಮೀಪನ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕಲಿಯಲಿರುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ತನ್ನ ಮುಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿಮಯ ಸಮೀಪನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

- ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತವಾದುದು.
- ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು.
- ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾದುದು.
- ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿಯಾದುದು.
- ವಿಕಾಸದ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದುದು.
- ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯವೂ ನಡೆಯುವುದು.

ಜ್ಞಾನನಿರ್ಮಾಣ ಆಧಾರಿತವಾದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯು ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರ್ಚಿತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಶಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು

ಜೀವನದ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿ

ಮಕ್ಕಳು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಕ್ಕಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾವೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಪಾಠ ಹೊಡೆದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಮ್ಮದೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಧಾನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಾಗಿವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾದ ಊಹೆ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಒಂದು ಬೋಧನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಶಯಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿರುವುದರ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕರಕೌಶಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಶೀಲತೆಯಿರುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಕುರಿತು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಅನ್ವೇಷಣೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಚರ್ಚಾಕೂಟಗಳು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ ರೂಪೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಿಗಮನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್. 2005 ಪುಟ. 41,42

ಇವುಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವವಲ್ಲವೇ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಹುಮುಖವಾದ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ (Knowledge Construction) ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
- ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ವೇಗವನ್ನು (Learning Style) ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳನ್ನು (Multisensory Experiences) ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದು.
- ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳನ್ನು ಚಕ್ರೀಯವಾಗಿ (spirallin) ಮಂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಮನೀಯತೆ (Flexibility), ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Adaptations) ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿರುಚಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ದೊರಕಿದಾಗಲೇ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning outcome) ದೃಢವಾಗುವುದು.
- ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು.
- ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಆಗತ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಬೋಧನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning Outcome) ಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು (Allround development) ಉದ್ದೇಶ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

1.4 ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು (Learning Outcomes)

ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ದರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸರಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಾಧಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ತರಗತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ನಿಗದಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲೂ (observable) ಅಳೆಯಲೂ (measurable) ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ಅದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ, ತರಗತಿಯ, ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಮೌಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಕಾಸಾಧನೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸರಿಯಾದ ವಿನಿಮಯದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- ವಿಷಯನಿಷ್ಠವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ (knowledge), ಕೌಶಲ್ಯ (skills), ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯ (attitude and value)ಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲೂ, ಅಳೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಹೃಸ್ವ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ.

1.5 ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು

ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳೇ ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| ■ ಗ್ರಂಥಾಲಯ | ■ ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇ ಫಲಕಗಳು |
| ■ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ (ಭಾಷೆ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ) | ■ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಲ್ಯಾಬ್ |
| ■ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು | ■ ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ ಉಪಕರಣಗಳು |
| ■ | |

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಅನೇಕ ವೇದಿಕೆಗಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿವೆಯಲ್ಲವೇ? ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಬಾಲಸಭೆ
- ಮೇಳಗಳು
- ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು
- ಚರ್ಚಾ ಕೂಟಗಳು
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸಗಳು
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು (SPC, NSS, Scout, NCC)
-

ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇಂತಹ ಘಟಕಗಳು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

1.6 ಕಲೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ

ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಗೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರರಚನೆ, ಶಿಲ್ಪರಚನೆ, ನಾಟಕ, ಸಿನಿಮಾ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಹಜವಾದ ಕಲೆಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ, ಕಲೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಲೆಯ ಆಸ್ವಾದನೆ ಮಾಡಿ ಸಮಾಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಕಲೆಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು.
- ಕಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಫಲಪ್ರದಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಬಹುಮುಖವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.

- ವಿಭಿನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.

ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ತರಗತಿಯ ಅಡಿಪಾಯವು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಪ್ರಗತಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ವೃತ್ತಿ ನಿರತರಾದವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಸ ವೃತ್ತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಕ್ತಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ವೃತ್ತಿ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿವೆ.

- ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ವೃತ್ತಿ ಸನ್ನದ್ಧತೆ
- ಉತ್ಪಾದನ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ
- ಸಂತುಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ
- ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕಲೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

1.7 ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತವು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಭವಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಈ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.

1.8 ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ (Inclusive Education)

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಮನೆಯಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಪೈಪಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಡೇರೆಯೇ ಅವನ ಮನೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಳಗೆ ಅದು ಚರ್ಚೆಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಯಿತು. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಮಾದರಿಯಾದರು

(ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಅನುಭವ)

ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಯಾರೂ ಹೊರ ಉಳಿಯದೆ ಇರುವ ಕಲಿಕೆಯ ಒಂದು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನೂ, ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಿ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು (Equitable Quality Education) ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಗಮನ, ಕಲಿಕಾ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಯಾರಿಗೆ?

(ಎ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು

- ತೀವ್ರ ಬಡತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು, ಆದಿವಾಸಿಗಳು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ, ಪಂಗಡಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು, ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ವಲಸೆ ಬಂದವರು, ಖಾಯಂ ಮನೆಗಳಿಲ್ಲದವರು, ಬೇಧಭಾವ ಅನುಭವಿಸುವವರು -ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು, ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಸಮೀಪನವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂಥವರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

(ಬಿ) ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು

ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರಿಗೂ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿವೆ (special educational needs). ಕಿವುಡುತನ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಪರಿಮಿತಿಗಳು, ಕಲಿಕಾ ವೈಕಲ್ಯ ಓಟಿಸಂ, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಬಹುಮುಖವಾದ ವೈಕಲ್ಯಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಅಸಮತೋಲನವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗಮನಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಮಿತಿಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂತಾದವರು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿನಿಮಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

- ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಅಭಿರುಚಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ಪಾಠಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ.
- ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಲಿಕಾ ವೇಗ, ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಾಧಾರಿತ ಸಮೀಪನ (multisensory approach) ಅನುಷ್ಠಾನ.
- ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Remedial Practices), ಪೋಷಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Enrichment Practice) ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಹಾಗೂ ಇತರ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.

ಈ ಎರಡು ವಿಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದೆ, ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳೂ (Gifted Childrens) ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಭೌತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

1.9 ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ - ಸಾಧ್ಯತೆ

ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ ಅಲ್ಲವೇ? ICT ಬಳಕೆಯು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ತಿಳಿದವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನಾಯಾಸಕರ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವನ್ನಾಗಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಗತ್ಯ

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿಮಯದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ICT ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಿತಿಗಳಾದ ಚಲನಶೀಲತೆ, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ICT ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವಂತೆ ICT ಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯ ವೈಕಲ್ಯ ವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು. ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತರಲು ICT ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಾಸನೀಯತೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಸರಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳ ಸೈಟುಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟುಗಳು, ಪೋರ್ಟಲುಗಳು, ಬ್ಲಾಗುಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಅದು ಅಧಿಕೃತವೇ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೋಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂಥದ್ದೂ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂಥದ್ದೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.

1.10 ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಮನೋಧರ್ಮಗಳು, ಕಾಳಜಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಲಯಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದ ಪ್ರಥಮ ಪರಿಗಣನೆಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಆಶಯ ವಲಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಸಮೀಪನ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ತರಗತಿ, ಶಾಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳು (ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ವೇದಿಕೆಗಳು), ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಜೀವನ ಸಮೀಪನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುವ ಪಾಠಗಳನ್ನೂ ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವತ್ತ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಭಾವ

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಸಹಿಷ್ಣುತೆ

ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರನ್ನೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಎಂಬ ಮೂಲ ತತ್ವವನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ - ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವೂ ಸೃಜನಶೀಲವೂ ಆಗಿರುವ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೂ, ಸಂಶೋಧನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಬಹುಮುಖ ಬೌದ್ಧಿಕತೆ (multiple intelligence) ಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆ ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮದ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಂಬುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಸಮತ್ವ ಎಂಬ ಆಶಯ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ, ಸಮತ್ವ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಾಯಕತ್ವಗುಣ

ಹೊಸ ಶತಮಾನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲೂ ಸಮರ್ಥರಾದ ನಾಯಕರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತರಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯದ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ, ಒತ್ತಡದ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಜೀವನಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಈ ವಲಯಗಳ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಇಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪೌರಧರ್ಮ

ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಜೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಗೌರವ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳೂ ಇವೆ. ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೌರಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರುವ ಜನರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಸಮಾಜ ಸೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಮಾನವ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳೇ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು. ಸಂಯುಕ್ತರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಘದ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕಾರ ಲಭಿಸಿದ ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಠವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ - ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ

ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಗಳಿಂದಲೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವದಂತೆಯೇ ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಶುಚಿತ್ವದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕೇವಲ ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ದುರಂತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ

ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಾಂತಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಾನೂನು ಸಾಕ್ಷರತೆ

ಕಾನೂನು ಸಂಬಂಧವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನು ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಪಾಠಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಕಾಲದ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನು ಸಹಾಯ ವೇದಿಕೆ, ಕಾನೂನು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ಕಾನೂನು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು, ಕಾನೂನು ತಿಳುವಳಿಕಾ ಶಿಬಿರಗಳು ಮೊದಲಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು.

ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯಿರುವ ಸಮಕಾಲೀನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೆಂಬಂತೆ ಸೈಬರ್ ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

ಇ-ಮೈಲ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಿರುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಕೆಯ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮಾಧ್ಯಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಪತ್ರಿಕೆ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಅಪಾರ. ಹೀಗೆ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಾಶ್ವತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಈ ಭೂಮಿಯು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸವಾಲುಗಳು, ಪರಿಸರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾನವನ ಕೈವಾಡಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ದುರಂತಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಸಮಗ್ರವಾದ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಕೌಮಾರ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಯುಕ್ತ ಪರಿಶ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉಪಭೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಉಪಭೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಬಳಕೆದಾರ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ, ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವು

ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ

ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು, ಲಘು ಬರಹಗಳು, ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ

ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದಭಾವಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನುಸುಳಬಾರದು. ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿರಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಿತವ್ಯಯವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆ

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇರುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೊದಲಾದವು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ರಸ್ತೆಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳವೆಂದೂ, ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಇತರರಿಗೂ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಪೌರಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಒಳ ಹೂರಣದ ಆಶಯಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಇಂತಹ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, SPC, NCC, Scouts & Guides, JRC, ವಿದ್ಯಾರಂಗ ಕಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯವೇದಿಕೆ, ಗಾಂಧೀದರ್ಶನ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಕಾಳಜಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುವ ವೇದಿಕೆಗಳಾಗಬೇಕು.

1.11 ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ (Right Based Education)

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಯುನೆಸ್ಕೋ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ನಿಯಮ- 2009ನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿರುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಹಿರಿಯರಾದ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

■ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (Participation)

■ ಲಭ್ಯತೆ (Provision)

■ ಸಂರಕ್ಷಣೆ (Protection)

ತನಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಮಗು ಹೇಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಹುದು?

ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (Participation)

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಗಣನೆ ಇದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನೀಡಲಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲೂ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಲೂ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವಯುತವಾದ ಸ್ಥಾನವು ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಲಭ್ಯತೆ (Provision)

- ಸರಿಯಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿರುವ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ನವೀಕರಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೇವೆ ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ನೀಡಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಗತಿ ಪರಿಸರ ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯಥಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ನನ್ನ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಅವಕಾಶಗಳೂ ನನಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ.

RTE 2009 ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ

- 1 ರಿಂದ 5 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 200 ಕಲಿಕೆಯ ದಿವಸಗಳೂ 800 ಗಂಟೆಗಳ ಬೋಧನ ಸಮಯವೂ ಲಭಿಸಬೇಕು.
- 6 ರಿಂದ 8 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 220 ಕಲಿಕೆಯ ದಿವಸಗಳೂ 1000 ಗಂಟೆಗಳ ಬೋಧನ ಸಮಯವೂ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಸಂರಕ್ಷಣೆ (Protection)

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಯಾವುದೇ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡೆಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಾದರೂ ನನಗೆ ಖಾಸಗಿತನವಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ.

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ

2002 ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಭೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಮ್ಮೇಳನವು 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಜಗತ್ತು' ಎಂಬ ತೀರ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯವೊಂದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ 2005ರ ಬಾಲಕರ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗ ಕಾಯಿದೆಯ ಹಾಗೂ 2012ರ ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ನಿಯಮಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ 'ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಆಯೋಗ' ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವು ಹೇಳುವ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಆಯೋಗದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ನನಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ಇನ್ನೂ ನಾನು ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

1.12 ಮೆಂಟರಿಂಗ್

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಯು ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯನ್ನು ಮೆಂಟರ್ (mentor) ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮೆಂಟರಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾದ ಅಧ್ಯಾಪಕ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಗಣನೀಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಇಂದು ಕೇವಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವಿದ್ಯಾಲಯವು ಮತ್ತೊಂದು ಮನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃಂದವು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ, ಪರಿಗಣನೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಅಂಗೀಕಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಾಲೆಯೂ ಮನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ಗೃಹ ಸಂದರ್ಶನ
- ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗಿನ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ
- ಮಗುವಿನ ನಿರಂತರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ
-
-

ಹೀಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪರಿಗಣನೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕಾರ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಒಬ್ಬ ಸಹರಕ್ಷಕನಾಗಿಯೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಸಹಾಯಕನಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಯುಗದ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯಾಗಿ ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮೆಂಟರಿಂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆ, ಬೆಂಬಲ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವಿಯಾದ ನೇತಾರ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕರಣೀಯ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಂಟರಿಂಗಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಬೋಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು, ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಇದರ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರಲು ಸಮರ್ಥ ಮೆಂಟರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಮೆಂಟರಿಂಗ್ ಮೂಲಕ

- ಅಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಅನುಭವಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜ್ಞಾನ ವಲಯ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ, ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಮೊದಲಾದ ಕಲಿಕಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವನ್ನೂ ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮೆಂಟರಿಂಗನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಮೆಂಟರಿಂಗಿನ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸಂಚಿತ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು 'ಮೆಂಟರ್ಸ್' ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 'ಮೆಂಟಿ' ಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೆಂಟರಿಂಗ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು ಆಯಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಗುಂಪಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

1.13 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ವೃತ್ತಿಪರ ನೀತಿಸಂಹಿತೆ (Code of Professional Ethics for School Teachers)

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

1.1 ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು.

- ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು.
- ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು.

1.2 ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಭಾಷೆ, ಲಿಂಗ, ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು.

- ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಡಿಸುವುದು.

- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಂವಿಧಾನದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದರೆ ಅದು ಶಾಲೆಯ ಒಟ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
- 1.3 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೈಹಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿ.
- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕಾಲಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ.
 - ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಾರದು.
 - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
- 1.4 ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.
- ಮಾನವನೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಿರುವ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪರವಾದ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನೀಯಬೇಕು.
 - ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಭಾಗದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳು ಆತನ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
 - ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.
 - ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಭಾರತವು ಕೂಡ ಸಹಿಹಾಕಿರುವ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಘೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
 - ಶಾಲೆಯ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಾರದು.
- 1.5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.
- ಗೌಣವಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.
 - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇರಬೇಕು.
- 1.6 ಸಂವಿಧಾನವು ಕೊಡಮಾಡಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿನಿಮಯ.
- ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ, ಸಮತ್ವ, ನೈತಿಕತೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಎಂಬೀ ಸಂವಿಧಾನದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿಮಯದ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳಾಗಿರಬೇಕು.
 - ಪೌರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿರುವ ಸಂವಿಧಾನದ ಪರಿಚ್ಛೇದ (ಆರ್ಟಿಕಲ್) 51 ಎ ಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿನ 'ಎ' ಯಿಂದ 'ಕೆ' ವರೆಗಿನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.

1.7 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗನುಸಾರ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ/ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಬೋಧನ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು.

- ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಭಾವ, ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ, ಅಭಿರುಚಿ, ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಬೋಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ನಿರಂತರ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

1.8 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡುವ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸುವುದು.

- ಒಬ್ಬ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಕೂಡಾ ಆಗಿರುವ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ/ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ವಿವೇಕದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

1.9 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗದರಿಸುವುದು, ಆತಂಕಕ್ಕೀಡುಮಾಡುವುದು, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕವೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಿ ಪೀಡನೆಯನ್ನೀಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಲೈಂಗಿಕ ಪೀಡನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅವಗಣನೆಯಿಂದಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಶಿಕ್ಷಕನಿಗಿದೆ.
- ಉತ್ತಮ ಕಲಿಯುವಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ದೂರವಾಗಬೇಕು.
- ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

1.10 ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಅಧೀರನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಭಾರತದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟು ಮತ್ತು ಎನ್.ಸಿ.ಪಿ. ನೀಡಿದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

2. ರಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

2.1 ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೂ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಹೆತ್ತವರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯೊಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆತ್ತವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆತ್ತವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

2.2 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

- ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.
- ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಾರದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು (ಜಾತಿ, ಮತ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ...) ಮಾತ್ರ ಹೊಗಳುವುದರಿಂದ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2.3 ಭಾರತದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆದರ ಹಾಗೂ ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

- ಭಾರತವು ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ, ಮತ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.
- ಆದರೆ ಭಾರತದ ಈ ವಿವಿಧತೆಯಿಂದ ಏಕತೆಯು ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು.
- ಈ ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

2.4 ವಿವಿಧ ಜನಸಮುದಾಯಗಳೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ದ್ವೇಷ, ಹಗೆತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಬೇಕು.

- ಎಲ್ಲ ಮತ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನ ಗೌರವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಭಾರತೀಯ. ಅನಂತರವೇ ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಬೇಕು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆ/ತರಗತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

3. ಅಧ್ಯಾಪನ ವೃತ್ತಿಯೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಇರಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು
 - 3.1 ವೃತ್ತಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
 - ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಕಲಿಕೆಗಾರನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಿರಬೇಕು.
 - ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನ ವಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪನ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಇರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲೂ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
 - ಯಾವ ಯಾವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತನಗೆ ನೂತನ ಅರಿವು ಲಭಿಸಬಹುದೆಂಬ ಹುಡುಕಾಟವು ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
 - 3.2 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಸತಾದ ಜ್ಞಾನ ವಲಯವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು.
 - ಇಂತಹ ಒಂದು ಜಾಗೃತಿಯುಂಟಾಗಲು ಪೂರ್ವಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಹಕಾರವು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು.
 - ಶಾಲೆಯ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಚರ್ಚೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇರಬೇಕು.
 - ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಶಾಲೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
 - 3.3 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಗೌರವಾದರಗಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.
 - ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಅವರು ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಗೌರವಾದರಗಳಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.
 - 3.4 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಇತರ ಖಾಸಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
 - ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.
 - ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ವಲಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ಸಮಯವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಖಾಸಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಯ ನೈತಿಕ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವಂಥ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- 3.5 ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಉಡುಗೊರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಕೊಡಮಾಡುವ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹೆತ್ತವರಿಂದಲೋ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು.
- 3.6 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪರಸ್ಪರ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುವ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆಯು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಭೂಷಣವಲ್ಲ.
 - ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಮಾಡಬಾರದು.
 - ಯಾವುದಾದರೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಅಪರಾಧವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿರಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- 3.7 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಥವಾ ಹೆತ್ತವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ದೂಷಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.
- 3.8 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬೋಧನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯಾಗಲೇಬಾರದು.
- 3.9 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುವಂಥವುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾನೂನುಪರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಪಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

1.14 ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್ ಎಂಬುದು ದೈನಂದಿನ ಪಠ್ಯಯೋಜನೆ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುಟವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾರದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಸಿದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಮೂಲಕ ರೂಪೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳ (ದೈನಂದಿನ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ) ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ಕಿರು ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflection Note) ಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅದನ್ನು SRG/SC ಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಮುಂದಿನ ಯೋಜನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್

ಪಾಠದ ಹೆಸರು	:
ದಿನಾಂಕ	:
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯ	:
ವಿಷಯ (Theme)	:
ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು	:
ಆಶಯಗಳು	:
ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	:
ಭಾಷಾ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು (ಭಾಷೆಗೆ ಮಾತ್ರ)	:
ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು (ಭಾಷಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ)	:
ಮೌಲ್ಯಗಳು - ಮನೋಭಾವಗಳು	:
ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು	:
ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	: :

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	(ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು)

ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯನಿ/ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರ ಸಹಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸಹಿ

ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflections)

ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು (ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ)

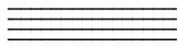
-
-
-
-

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – ಸೂಚನೆ

-
-
-
-
-

ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflection note) ಯಾಕೆ?

- ಪ್ರತಿವಾರದ **SRG, Subject Council** ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ
- ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ
- ಒಂದು ಟರ್ಮಿನ **C.E.** ಯನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ.



ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ

ಕಲಿಕೆ (Learning) ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಅನುಭವಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವಂಥದ್ದೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಯೂ ಇರುವಂತದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠಭಾಗದಿಂದಲೂ ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning Outcomes) ಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಮಂಡಿಸಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು, ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ? ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇನ್ನು ಯಾರೆಲ್ಲ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ? ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಮುಂದುವರಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೇನಾಗಿರಬೇಕು? ಅವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಅಂಗವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು..

ಒಂದು ಪಾಠಭಾಗದ/ಘಟಕದ ವಿನಿಮಯದ ಬಳಿಕ 'ಏನೆಲ್ಲ ಕಲಿಯಲಾಯಿತು' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Assessment of Learning) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪಾಠಭಾಗಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಲಿಕಾ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಒಂದು ಹಂತ ಮಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲು ನಡೆಸಲಾಗುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮುಖವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಅದರ ದಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗಿರುವ ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ (Feed Back) ನೀಡುವಿಕೆಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಕೆಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Assessment for Learning) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ನಡೆಯಬೇಕಾದುದೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದೂ ಆಗಿವೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ 'ತಿದ್ದುಪಡಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ'ಯೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಮೂಲಕವೂ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೇ ಕಲಿಕೆ' (Assessment as Learning) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಕಲಿಕೆಯ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 'ಕಲಿಕೆಗಾಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ' ಮತ್ತು 'ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೇ ಕಲಿಕೆ' ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು ಫಲಪ್ರದವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಆಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ (Outcome focussed assessment approach) ವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ರೂಪಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ 'ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ' ಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಯುಕ್ತಿ ಚಿಂತನೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಫಲನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಿಸುವಿಕೆ ಪರಸ್ಪರ ಪರಸ್ಪರ ಬಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಕಲಿಕೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (CCE)

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕಲಿಕೆ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೈಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರಂತರ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯವೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ವಿಧಾನ

ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಡ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಶೇಕಡಾಮಾನ ಮತ್ತು ಗ್ರೇಡನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೇಡ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಶೇಕಡಾಮಾನ	ಗ್ರೇಡ್
75 - 100	A
60 - 74	B
45 - 59	C
33 - 44	D
33 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	E

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿರಂತರತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

CCE ವಲಯಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ.

ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಮಗು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಭಾಷಾವಿಷಯಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳು (ಮೂಲವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ), ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (C.E.)
2. ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (T.E.)

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (C.E.)

ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ಕಲಿಕೆಯು ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಶಯಗಳು, ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು, ವಿವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನವಲಯಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲ ರಚನೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೇಳಿ ಹಾಗೂ ಓದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ರಚನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಎಂಬೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಬೆಳೆದು ಬರುವವುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿಯೇ ಜ್ಞಾನವೊದಗಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿಯೇ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ (Theme) ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ, (ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಇತರ ಭಾಷೆಗಳು) ಗಣಿತ, ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ತರಗತಿಗಳ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ ವಲಯವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ವಾಚಿಕ ಮತ್ತುಲಿಖಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ರವಣ, ಭಾಷಣ, ಲಿಪಿ ವಿನ್ಯಾಸದ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಉಚ್ಚಾರ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದುವುದು ಸರಿಯಾದ ಬರವಣಿಗೆ ರಚನೆಯ ವಿಕಾಸ ಎಂಬಿವುಗಳು ಭಾಷಾಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಮಗು ಆರ್ಜಿಸಿದ ಆಶಯಗಳು, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಘಟಕ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ)

ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

■ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಜರಗುವಾಗಲೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗಾರನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲೋ ಮಂಡಿಸುವುದರಲ್ಲೋ ಹಿರಿಮೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಹಾಗೂ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಭಾಗದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕಿಸುವಾಗ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆದಾರನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

1. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸಕ್ತಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ.)
2. ಆಶಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ
3. ಕೌಶಲಗಳ ಸಂಪಾದನೆ
4. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ/ಮಂಡನೆ
5. ದಾಖಲಿಸುವುದು/ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ' ಎಂಬ ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದವರು ಎಂಬೀ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು/ದಾಖಲಿಸುವಿಕೆಗಳು ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಕಲಿಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಣಿತದ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

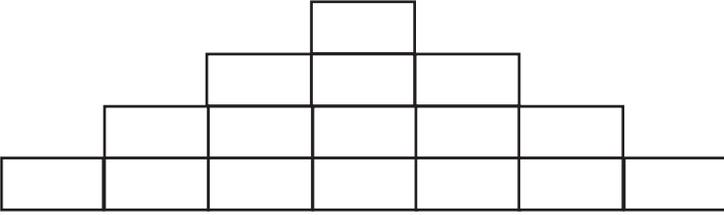
1 ರಿಂದ ತೊಡಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೊತ್ತವು ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದಲೇ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣಕ್ಕೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. (ಉದಾ: $1 + 3 + 5 + 7 = 4 \times 4 = 16$)

ಒಂದು ಮಗು ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಇದರ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು, ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಐದು ಎಂಬಂತೆ ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಿಸಿದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು, ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ನಿಗಮನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವರು.

ಒಂದು ಮಗು ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿದೆ. ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 3, ಅದರ ಕೆಳಗೆ 5 ಎಂಬಂತೆ ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿದೆ.



ಹೀಗೆ 10 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಬಹುದು? ಹೀಗೆ 30 ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು?

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತರಗತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

10 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

ಮಗು ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

$$1 + 3 + 5 + 7 + 9 + 11 + 13 + 15 + 17 + 19 = 100$$

ಕೆಲವರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

30 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಂದು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವೇ?

ಸಾಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸುವುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಪಟ್ಟಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿ ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಿ

ಸಾಲು	ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಒಟ್ಟು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು
1	1	1
2	3	4
3	5	9
4	7	16
5	9	25
6	11	36

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಗಳೊಳಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು?

ಎರಡನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು?

ಸಾಲು ಹಾಗೂ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೇ?

.....?

.....? ಇತ್ಯಾದಿ

ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೋಟು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದಲೇ
ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಒಟ್ಟು ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಿಗುವುದು.

ಅನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. 1 ರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿರುವ ಸುಲಭದ ದಾರಿಯಾವುದು.

ಮಕ್ಕಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ, ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ – ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡನೆ.

ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಬರೆಯುವುದು.

1 ರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದಲೇ ಗುಣಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಈ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗಾರನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

■ **ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ**

- ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಆಶಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?

■ **ಆಶಯ ಗ್ರಹಣ**

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದ ಆಶಯ ಗ್ರಹಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಪುನಃ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೋ ಮತ್ತು ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್‌ನ್ನೋ ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇ?

■ **ಕೌಶಲಗಳ ಸಂಪಾದನೆ.**

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಪಟ್ಟಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಸಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇ?
- ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಿಗಮನಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಇತರರ ಸಹಾಯವು ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇ?

■ **ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ/ ಮಂಡನೆ**

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ನಿಗಮನವನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?

■ **ದಾಖಲಿಸುವುದು/ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.**

- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ದಾಖಲಿಸಿರುವುದು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿದೆಯೇ?
- ದಾಖಲಾತಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರದ ಹಾಗೂ ತರಗತಿ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ದಾಖಲೀಕರಣ ನಡೆದಿದೆಯೇ?

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಇದೇ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಗ್ರೇಡ್‌ನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವಧಿಯ ಒಟ್ಟು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಗ್ರೇಡನ್ನು ಗಣನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ನೋಟು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂತರಂಗಿಕವಾದ ಆಶಯವು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲಗಳ ಪ್ರಗತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿ, ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ವಿವಿಧ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ (ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ನಿಯೋಜಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.....) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

■ ಆಶಯ ಗ್ರಹಣ

ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗಿಕವಾದ ಅರಿವು, ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪದ ಸ್ವರೂಪ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಸೂಚಕಗಳು, ಭಾಷಾ ನೈಪುಣ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆದಾರನು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಇಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು.

■ ಕೌಶಲಗಳು

ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ಭಾಷಣ, ವಾಚನ, ಲೇಖನ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮೊದಲಾದ ಕೌಶಲ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಷಾ ವ್ಯವಹಾರ ವಲಯಗಳು, ಭಾಷಿಕ ಅಂಶಗಳು, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

■ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ/ ಮಂಡನೆ

ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲವು ದಾರಿಗಳಿವೆಯಲ್ಲವೇ? ಮಗುವಿನ ರಚನಾ ಕೌಶಲದಂತೆಯೇ ಇತರ ಭಾಷಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿವೆ. (ವಾಚನ, ಹಾಡುವಿಕೆ, ಅಭಿನಯ, ಚಿತ್ರರಚನೆ, ಭಾಷಣ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಾರಶುದ್ಧಿ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ದಾಖಲಿಸುವುದು/ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ದಾಖಲೀಕರಣವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆಯೇ? ಈ ದಾಖಲೆಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿವೆಯೇ? ದಾಖಲೆಗಳು ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಇವೆಯೇ? ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ತರಗತಿ ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?

ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ರಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವಧಿ (ಟರ್ಮ್) ಮುಗಿಯುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಗ್ರೇಡ್ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಸೂಚಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅವಧಿಯ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲೂಬಹುದು.

- ಭಾಷೆಯ ಒಂದು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. (ವಿವರಣೆ ತಯಾರಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ)
- ಮಕ್ಕಳು ಹೂದೋಟದ ವಿವರಣೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಹಂತಗಳು

- ಲಭಿಸಿದ ಅನುಭವ (ನೇರ ಅನುಭವ, ದೃಶ್ಯ) ಹಾಗೂ ಆರ್ಜಿತ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮಂಡಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯ ಸೇರ್ಪಡೆ, ತಿದ್ದುಪಡಿ ನಡೆಸಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.
- ಗುಂಪಿನ ಮಂಡನೆ
- ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ, ರಚನೆ, ಭಾಷಾ ಪ್ರಯೋಗ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ.
- ವಿವರಣೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
- ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿದ ವಿವರಣೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಇದನ್ನು ಎಡಿಟಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ?
ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಹಂತಗಳು ಹೇಗಿರಬಹುದು?

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆ
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮಂಡನೆ - ಚರ್ಚೆ
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನ ತಯಾರಿಸುವುದು (ಎಲ್ಲರೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನ ತಯಾರಿಸಬೇಕು)
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನ.

- ಚರ್ಚೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.
ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.
- ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ : ಚಟುವಟಿಕೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ.
- ಆಶಯ ಗ್ರಹಣ : ಹೂದೋಟದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಆಶಯಗಳು, ವಿವರಣೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಸೂಚಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ.
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು : ಭಾಷಣ, ವಾಚನ, ಲೇಖನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮಂಡಿಸುವಾಗಲೂ ಗುಂಪಿನ ಮಂಡನೆಯಲ್ಲಿಯೂ.
- ದಾಖಲಿಸುವಿಕೆ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾಡಿದ ದಾಖಲೀಕರಣ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ?

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು (i) ತಮ್ಮ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್ (ii) ಮಕ್ಕಳ ನೋಟು ಪುಸ್ತಕ ಇವುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

(1) ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ವಿವರಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- (i) ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
- (ii) ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು
- (iii) ಕೌಶಲಗಳು
- (iv) ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು
- (v) ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು
- (vi) ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- (vii) ಸಮಯ

(viii) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಪುಟ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಪುಟ.

(ix) ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಪುಟದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು.

ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳಿರಬೇಕು.

(2) ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಲಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಧಾನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಚಿಂತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಭಾಷಾ ನೈಪುಣ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಠ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳು, ಅವುಗಳ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಂಡ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯೇ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೈತಾಂಗನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡಬೇಕು. ಘಟಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವು ಆಶಯಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಆಶಯ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿರುವುದು, ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತಹುದು ಆಗಿರಬೇಕು. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಿರಬೇಕು. ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಕೆಯಿರಬೇಕು.

■ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಗುವಿಗೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೂ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದಲ್ಲಿ,

- ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕ
- ಇತರ ರಚನೆಗಳು (ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆ, ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದ ರಚನೆ)
- ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು (ಚಿತ್ರಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಗಳು, ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು)

- ಕಲಿಕಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳು ರೂಪಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳು
- ಸೃಜನಶೀಲ ರಚನೆಗಳು
- ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು

ಈ ಮೊದಲಾದುವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಪ್ರೋಟಾಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿರುವುದು
- ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೂಪಕಲ್ಪನೆ
- ಪೂರ್ಣತೆ
- ನೈಜತೆ

ಪ್ರೋಟಾಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಕಲಿಕೋಪಕರಣ ನಿರ್ಮಾಣ

ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯದ ಪ್ರಕಾಶ ವಿಸ್ಮಯಗಳು ಎಂಬ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಫಲನದ ಆವರ್ತನೆ ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಚೋಕ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗು ಒಂದು ಉಪಕರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ದ್ವಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿದ ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರಿನ ಪಾದರಸ ಲೇಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಚೋಕ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನಿರಿಸಿ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರೋಟಾಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

(1) ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ

ನಯವಾದ ಕನ್ನಡಿಯು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಆವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆಶಯ ವಿಶದೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಂದು ಉಪಕರಣವಿದೆಂದು ಮಗು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

(2) ಅರಿವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ, ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ, ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರನ್ನು ಅಂಟಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೂತುಮಾಡಿ, ಕನ್ನಡಿಯ ಪಾದರಸ ಲೇಪವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೋಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಅರಿವುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

(3) ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೂಪರಚನೆ

ಈ ಸೂಚಕವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಚೋಕ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಯೋಗ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಬಳಸಿದ ಕನ್ನಡಿ ಚೂರುಗಳ ಗಾತ್ರ.
- ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಲಾಗಿದೆ?
- ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸಿಗಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಇರಿಸಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿ?

(4) ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ

ಉಪಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೇ, ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಉಪಕರಣದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

(5) ನೈಜತೆ

ಉಪಕರಣದ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸಿಗಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಆಯ್ಕೆ (ಉದಾ : ಹೂಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಬೊಂಬೆಗಳು, ಲೈಟ್) ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬಾಳಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈಜತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಘಟಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು (ಫೋರ್ಟ್ ಫೋಲಿಯೋ) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮಾನ್ವೆಲ್‌ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಎಲ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕಂಡು ಸೂಚಕಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೂಲಕ ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ರೀತಿ :

ಅವಧಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ಗಣನೆಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುವ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ / ಉತ್ತಮ / ಸರಾಸರಿ/ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

5 ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಗರಿಷ್ಠ 20 ಅಂಕಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗ್ರೇಡ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಕೋರ್	ಗ್ರೇಡ್
15 - 20	A
12 - 14	B
9 - 11	C
7 - 8	D
Below 7	E

ಒಂದು ಅವಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗ್ರೇಡಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

■ ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಒಂದು ಘಟಕದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಗ್ರ ರೂಪವಿದೆ. ಒಂದು ಘಟಕವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಗ್ರತಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಎಲ್ಲ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ) ಯನ್ನು ಬೆಲೆಗಟ್ಟುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಚಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಓಪನ್ ಬುಕ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಪ್ರಶ್ನೆ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಹೊಸ ರಚನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟಕದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ರೇಟಿಂಗ್ ಸ್ಕೇಲ್, ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಗ್ರೇಡಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಘಟಕಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಿರುವುದರಿಂದ ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಮಾಪನದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

CE ಗ್ರೇಡನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಬಳಿಕ A, B, C, D, E ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 5, 4, 3, 2, 1 ಎಂದು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಗ್ರೇಡುಗಳ ಅಂಕಗಳ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು CE ಗ್ರೇಡನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ಘಟಕ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ A, B, B ಲಭಿಸಿವೆ ಎಂದಿರಲಿ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡಿನ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು $5 + 4 + 4 = 13$ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸರಾಸರಿ $13/3 = 4.33$ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಗ್ರೇಡ್ B ಆಗಿದೆ.

ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE)

1 ರಿಂದ 8 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾದ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು, ಭಾಷಾ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳು, ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಂಬೀ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಷಯದ ವಲಯಗಳಿಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಟರ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳ ವಿಷಯ ವಲಯಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೂನಿಟ್/ಆಶಯ ವಲಯಗಳಿಗೂ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ವೆಂಟ್ಜೆ (Weightage) ನೀಡಿ, ನೀಲಿನಕಾಶೆ ತಯಾರಿಸಿ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕ (Point)ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡನ್ನು (Overall Grade) ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಕಲೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣ (ಅಭಿನಯ) ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕಲೆ, ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ, ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ - ಅವಧಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

(1) ತರಗತಿ 1 ರಿಂದ 4 ರ ವರೆಗೆ

1 ರಿಂದ 4 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ CE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ, TE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ F₁ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. F₁ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. CE, TE ಯನ್ನು ಗ್ರೇಡುಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. F₁ ಫಾರ್ಮೇಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳ CE, TE ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಸಂದರ್ಭವನ್ನೊದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಫಾರ್ಮೇಟಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ

ದಾಖಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗು ಕ್ರಮಾನುಗತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಯಾವ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

(2) 5ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ

5 ರಿಂದ 8 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ CE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು TE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ (ಟರ್ಮ್) ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ F₂ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. F₂ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಂತೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವೂ ಪ್ರಧಾನವಾದುದಾಗಿದೆ. Learning to know, Learning to do, Learning together, Learning to be ಎಂಬುವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಬೇಕು.

1. ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Communication Skills)
2. ಅಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೌಶಲ್ಯ (Inter Personal Skills)
3. ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy)
4. ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Coping with Emotions)
5. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Coping with stress)
6. ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Problem solving skills)
7. ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು (Decision making)
8. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)
9. ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Creative thinking skills)
10. ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ (Self awareness)

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರೇ ಆಯಾ ವಿಷಯದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹಿರಿಮೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ - ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

(1) 1ರಿಂದ 4ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿ

1ರಿಂದ 4ನೇ ತರಗತಿವರೆಗಿನ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಅಂಗವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ಫೋರ್‌ಮೇಟ್ (F₁) ನ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲು ಫಾರ್‌ಮೇಟ್ (F₃) ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವಿಷಯಬಂಧಿತವಾದ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ (ಟರ್ಮ್) ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. (F₃ ನೋಡಿರಿ.) ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ CE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಗ್ರೇಡನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಅವಧಿಯ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡಾಗಿ (Overall) ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು F₃ ಫಾರ್‌ಮಾಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯವನ್ನೆಳೆದು ವ್ಯತ್ಯದೊಳಗೆ Overall CE ಎಂದು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ 3ನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡ್ TE ಗ್ರೇಡಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿದ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ತೀರಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು 'ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದಾಖಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

(2) 5ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 8ರ ವರೆಗೆ

5 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು (F₂ ಫಾರ್‌ಮೇಟ್‌ನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು) ವಾರ್ಷಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲು ಫಾರ್‌ಮೇಟ್ F₄ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವಿಷಯ ಬಂಧಿತವಾದ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ CE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಗ್ರೇಡನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಅವಧಿಯ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು F₄ ಫಾರ್‌ಮೇಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ವ್ಯತ್ಯವನ್ನೆಳೆದು ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡು ಯಾವುವೆಂದು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಎಂದು ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

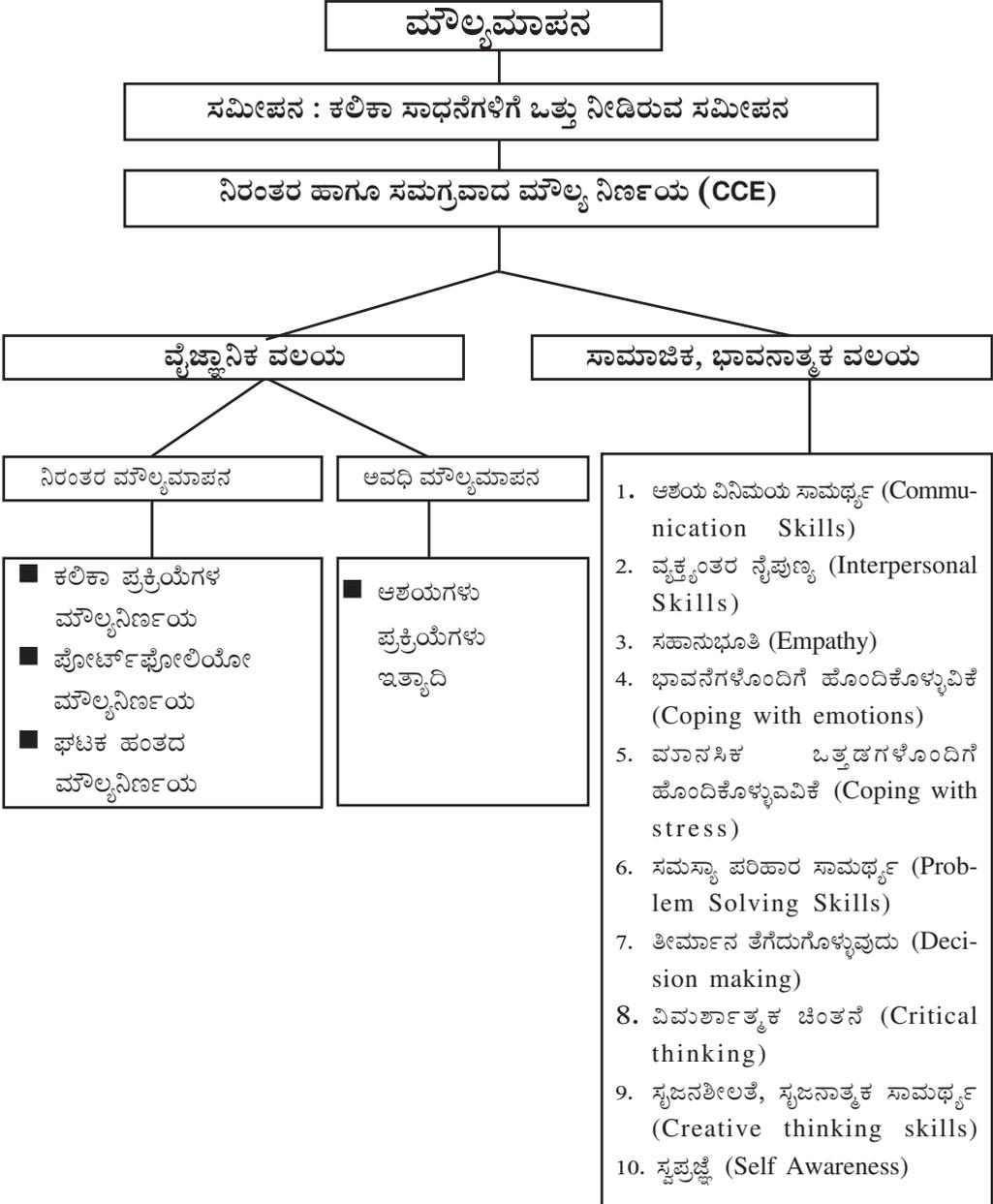
TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ 3ನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಗ್ರೇಡ್ TE ಗ್ರೇಡು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ತೀರಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು 'ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹಿರಿಮೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪರಿಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕಿರುವ ವಿವಿಧ ಫೋರ್‌ಮೇಟುಗಳನ್ನು ಅನುಬಂಧವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಂದೇ ನೋಟದಲ್ಲಿ



ಅನುಬಂಧ

ಪೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಗಳು

ನಿರಂತರ ಪೌಲ್ಯಮಾಪನ (CE) ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಪೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE) ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದವ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಕ್ರೋಢೀಕರಣ ನಮೂನೆ (F₁) ತರಗತಿ IBಂದ 4ರ ವರೆಗೆ ಅವಧಿ : 1-2-3

F₁

ತರಗತಿ :

ವಿಭಾಗ :

ಕ್ರ. ಸಂ. / ಗ್ರಂಥಿಕೆ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಕನ್ನಡ					ಅಲೇಬಿಕಾ/ಸಂಸ್ಕೃತ					ಇಂಗ್ಲಿಷ್					ಗಣಿತ					ಪಠನ ಅಧ್ಯಯನ					ಕಲೆ					ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ					ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ					ಅಭಿ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
	ಅವಧಿ																																													
1	i																																													
	ii																																													
	iii																																													
2	i																																													
	ii																																													
	iii																																													
3	i																																													
	ii																																													
	iii																																													
4	i																																													
	ii																																													
	iii																																													
5	i																																													
	ii																																													
	iii																																													
6	i																																													
	ii																																													
	iii																																													
7	i																																													
	ii																																													
	iii																																													

F₃

ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಣದ ಫೋರ್ಮೇಟ್ (F₃) 1ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 4ರ ವರೆಗೆ

ತರಗತಿ:

ವಿಭಾಗ:

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷ:

ಕ್ರ. ಸಂ. (1-10)	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ರೀತಿ (I, II, III)	ಕನ್ನಡ		ಇಂಗ್ಲಿಷ್		ಅರೆಬಿಕ್/ ಸಂಸ್ಕೃತ		ಪಠಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ		ಗಣಿತ		ಕಲೆ		ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ		ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	
			CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE		
		I																		
		II																		
		III																		

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮೀಪನ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಸುದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ನವೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಗಣನೆ ಲಭಿಸದಿದ್ದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಂಗದ ಅಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಸಮಕಾಲೀನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ಸಮೀಪವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಈ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ತರಗತಿಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಂದರೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ, ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕ್ಷೇಮಾವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮಗುವು ಜಿಂನಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ, ಪರಿಶೀಲನಾ ಘಟಕಗಳು, ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ.
- ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆತನ ಎಂಬೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು
- ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಆಟದ ಬಯಲುಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಗುಂಪುಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ಸಹಭಾಗಿತ್ವ.

ವಿನಿಮಯ

ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಧಾರಿತವಾದ ಬೋಧನಾ ರೀತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಲಿಕ್ಕಿರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ

ಜೀವನಾನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಧಾರಿತ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರತ್ಮಕ ಸಹಭಾವ ಕಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತಾನುಚಿತ ಚಿಂತನೆ, ವಿವೇಚನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ವಿಶದೀಕರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವಂತೆ ಪಾಠಭಾಗವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಳು, ತರಬೇತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಐ.ಸಿ.ಟಿ. ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು, ಚರ್ಚೆ, ಸಂದರ್ಶನ, ಸಂಗ್ರಹ, ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಂದರ್ಭವನ್ನೊದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಬಂಧಿತವಾಗಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (TE, CE)ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳೂ ಇವೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನೂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ

2013ರ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕೆಯು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದೇಶವಿದೆ. ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳು ಹಾಗೂ ಗಣಿತದಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ

ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯವೆನ್ನುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೊಳಪಡಬೇಕು.

- ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಡುವ ವಿಧಾನ ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒರೆಹಚ್ಚಲು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಉಪಾಧಿಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಲಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತೆಗೆದಿಡುವ ಪ್ರೋಟೋಪೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಇರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಗೆಲುವಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ತೋರದೆ ಅಭಿನಂದಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸತ್ಯ ಸಂಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಪರ್ಧಾ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಆದರದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಧಾನ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಳು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಗೆಲುವುಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಘಜ್ಞಾನ, ಒಗ್ಗಟ್ಟುಗಳು ಎಲ್ಲ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಸಹ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳೊಡನೆ ಗೌರವದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು, ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿಗಳು ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ (Performance)

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದಿಂದ ಈ ವಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹನ್ನೆರಡನೇ ತರಗತಿಯ ವರೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು, ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು, ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ, ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆ ತೋರುವವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆ.

CCE ವಲಯಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ
2. ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (CE)
2. ಅವಧಿ (ಟರ್ಮಿನಲ್) ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (TE)

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Continuous Evaluation)

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಮೂರು ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಪ್ರೋಟೊಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ)

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

• ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಮಂಡನೆಯ ಮೇಲ್ಮೈ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬರೆಯುವ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವ ಅಭಿರುಚಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚಕಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಉತ್ತಮ, ಸರಾಸರಿ, ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 4/3/2/1 ರಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 20 ಅಂಕ ನೀಡಬಹುದು.

ಈ ಅಂಕವನ್ನು ಐದರಿಂದ ಗುಣಿಸಿ ಶೇಕಡಾವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಅನಂತರ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಪುಟ 39ರ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಾದರಿ-1
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನೀರ್ಣಯ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (4 point)	ಆಶಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ (4 Point)	ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಕೆ (4 point)	ಪ್ರಕಟಣೆ (4 Point)	ದಾಖಲೆ ತಯಾರಿಸುವುದು (4 Point)	Total Score (20 Point)	Grade

ಸೂಚಕಗಳು: ಅತ್ಯುತ್ತಮ-4, ಉತ್ತಮ-3, ಸರಾಸರಿ-2, ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು-1

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಪೋರ್ಟ್ ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ 5 ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ (ಪುಟ 46, 47, 48) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೆ 4/3/2/1 ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕ ನೀಡಿದರೆ ಗರಿಷ್ಠ 20 ಅಂಕ ನೀಡಬಹುದು.

ಮಾದರಿ-2 ಪೋರ್ಟ್ ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ (4 Point)	ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ (4 Point)	ಸೂಕ್ತವಾದ ರೂಪಕಲ್ಪನೆ (4 Point)	ಪೂರ್ಣತೆ (4 Point)	ಸ್ವಂತಿಕೆ (4 Point)	ಒಟ್ಟು 20 ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್	ರಿಮಾರ್ಕ್

Score

4 - ಅತ್ಯುತ್ತಮ

2 - ಸರಾಸರಿ

3 - ಉತ್ತಮ

1 - ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡಿ ಗ್ರೇಡ್ ಮಾಡಿ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಇರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾದರಿ

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಅಂಕ 20ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಅಂಕವನ್ನು ಗ್ರೇಡ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೋಫೋಲಿಯೋ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

CE ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೋಟೋಫೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ A, B, C, D, E ಗ್ರೇಡುಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 5/4/3/2/1 ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ನ ಸರಾಸರಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ CE ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೋಟೋಫೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳ ಗ್ರೇಡ್ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ A, B, B ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾದರೆ ಒಟ್ಟು ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ $5 + 4 + 4 = 13$ ಆಗಿದೆ. ಸರಾಸರಿ = $13 / 3 = 4.33$ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಗ್ರೇಡ್ B ಆಗಿದೆ.

ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- I 1st term - Terminal evaluation for selected game one/Activity/Minor game + 1st term ನ ಪಾಠಭಾಗಗಳು
- II 2nd term - Terminal evaluation for selected game two/Activity/Minor game + 2nd term ನ ಪಾಠಭಾಗಗಳು

III 3rd term ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ + 3rd term ನ ಪಾಠಭಾಗಗಳು. ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ 19 ಆಟಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ (ಸೂಕ್ತವಾದವು-ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡಿ) ಎರಡನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಒಂದನೇ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೂ, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಎರಡನೇ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಂದ ಇರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೈನರ್ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರನೇ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಡಾಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಪಾಠಭಾಗಗಳ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟು 20 ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು 5ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿ ಶೇಕಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

Scheme of Points

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳು	ಸೂಚಕಗಳು/ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ ಲಭಿಸಬಹುದಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಯಿಂಟ್	ಒಟ್ಟು ಪೋಯಿಂಟ್
1.	Skill/Activity/Minor Games	5	5	5
2.	ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ	5	5	5
3.	ಅವಧಿಯ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	10	10	10
	ಒಟ್ಟು ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಪೋಯಿಂಟ್	-	-	20

ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ 20 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಶೇಕಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. Skill/Activity/Minor games

ಇವು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ 5 ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.

2. ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರದರ್ಶನ

Skill/Activity/Minor Games ಗಳ ತರಬೇತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಟಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಆಟಗಳ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. (ಉದಾ: ಮಿನಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಗೇಮ್) ಅಂದರೆ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಬಹುದು.

ಸೂಚಕ	ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ಮೆ	ಪೋಯಿಂಟ್
a	ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟ	5
b	ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟ	4
c	ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಮೇಲೆ	3
d	ಸರಾಸರಿ	2
e	ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ	1

3) ಅವಧಿ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಅವಧಿ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು 10 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕ 10 ಇದನ್ನು ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ (oral test) ನಡೆಸಬಹುದು.

ಅವಧಿ ಮೂರು-ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಮೂರನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಯ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಗೆ 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (oral test)ಯಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದು.

Point	Situp - point	Sit & reach - point	Pull ups - point	1600 mts - point
a	5	5	5	5
b	4	4	4	4
c	3	3	3	3
d	2	2	2	2
e	1	1	1	1

ಹೀಗೆ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಗೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಯಿಂಟ್ 25 ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಶೇಕಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು.

ಮೂರನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾದರಿ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನ್ಯಲ್

ವಿಷಯ

- ಪಾಠದ ಹೆಸರು : ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ
- ದಿನಾಂಕ: :
- ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯ : ಮೂರು ಪಿರೇಡ್‌ಗಳು
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು : ನೆಲ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.
- ಆಶಯಗಳು : ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸರಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು : ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಕುರಿತಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು : ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಏಕೋಪನ
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಐ.ಸಿ.ಟಿ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಚಾರ್ಟ್
- ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು : ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ, ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಗ್ರಹ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
<p>ನೆಲ, ಜಲಾಶಯ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು ಎಂಬಿವುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಅಥವಾ ಎಂಬೀ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.</p> <p>ಮಕ್ಕಳ ಏಕೈಕವಿಟಿ (ಚಟುವಟಿಕಾ) ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವಿವಿಧ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಹೇಳುವರು.</p> <p>ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶಟಲ್ ರಿಲೇ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಲಯಗಳ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದುದರ ಆಧಾರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಅದನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವರು. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಯಿಂಟುಗಳು ಲಭಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ನೀಡುವರು.</p>	

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
<p>ಕ್ರೋಡೀಕರಣ - ಸೂಚಕಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> ನಿಲದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು 	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾಸಿಕಗಳ ಕ್ರೀಡಾ ಪುಟದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಯೋಗ

- ಪಾಠದ ಹೆಸರು : ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು
- ತಾರೀಖು :
- ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯ : 40 ಮಿನಿಟು
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು : ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಮೂಲ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.
- ಆಶಯ : ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು : ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಸಮಾನತೆಯ ಭಾವನೆ
- ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಮೈದಾನ, ಹಾರುವ ಡಿಸ್ಕ್, ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್, ಕೋನ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್, ಪತಾಕೆ, ರಿಂಗ್/ಬ್ಯಾಟನ್
- ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು : ಸಹಕಾರ, ಕ್ರೀಡಾ ಉತ್ಸಾಹ
- ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು : :

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
<p>1. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ (5 ನಿಮಿಷ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ಜೋಗಿಂಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ತ್ರೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್, ಕಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಅಪರ್‌ಬೋಡಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು <p>2. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು (15 ನಿಮಿಷ)</p> <p>ಮೊದಲೇ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಏಕೈವಿಟಿ (ಚಟುವಟಿಕಾ) ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವರು.</p> <p>ಸ್ಕೋರಿಂಗ್</p> <p>ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ 2 ಅವಕಾಶವು ಲಭಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಸ್ಕೋರನ್ನು ಅವರ ತಂಡದ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ಗಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಮತ್ತು ಪ್ರತೀ ತಂಡದ ರ್ಯಾಂಕಿಂಗ್‌ನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಗುವುದು.</p>	

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
<p>3. ಶೋರ್ಟ್ ರನ್ವಪ್ ಲಾಂಗ್ ಜಂಪ್ (15 ನಿಮಿಷ) ಮೊದಲೇ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ/ಜಂಪಿಂಗ್ ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಕೈವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.</p> <p>ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಹಾರಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುವುದು. ಉಳಿದ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಪೋಯಿಂಟುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಂಕ್ ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಗುವುದು.</p> <p>4. ವಾಮಿಂಗ್ ಡೌನ್ (5 ನಿಮಿಷ) ಜೋಗಿಂಗ್, ನಡೆತ, ರಿಲೇಕ್ಸಿಂಗ್, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು</p>	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆತ (15 ನಿಮಿಷ) ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಮೂಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕೈವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.
2. ಶೋರ್ಟ್ ರನ್ವಪ್ ಲಾಂಗ್ ಜಂಪಿಂಗ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಧಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕೈವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ

ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಟರ್ಮ್	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
First Term	ಜೂನ್	ಯೂನಿಟ್ 1 ನನ್ನ ಶರೀರ	ಬೆಳವಣಿಗೆ - ವಿಕಾಸದ ಹಂತಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು
	ಜುಲೈ ಆಗೋಸ್ಟ್	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದನೇ ಆಟದ ಕಲಿಕೆ	ಆಯ್ಕೆಗೊಳಿಸಿದ ಒಂದನೇ ಆಟದ ಪ್ರಧಾನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು - ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ
Second Term	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಅಕ್ಟೋಬರ್	ಯೂನಿಟ್ 2 ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು	ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ ಯೋಗ ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು
	ನವೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ 3 ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷೆ	ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ
	ಡಿಸೆಂಬರ್		ನೋಸ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್ (ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ), ತಲೆಸುತ್ತು - ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
Third Term	ಜನವರಿ	ಯೂನಿಟ್ 4 ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆ
	ಫೆಬ್ರವರಿ ಮಾರ್ಚ್	ಯೂನಿಟ್ 5 ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ	ಸಮಾಜಗಳೊಳಗಿರುವ ಸಂಬಂಧ, ನೆಲ, ನೀರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು

ಆಶಯಗಳು/ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
<p>ಯೂನಿಟ್ 1 : ನನ್ನ ಶರೀರ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಬೆಳವಣಿಗೆ • ವಿಕಾಸ • ಬೆಳವಣಿಗೆ - ವಿಕಾಸ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಘಟಕಗಳು • ಶರೀರ ಭಂಗಿ • ಶಾರೀರಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು 	<p>ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಿಳಿಯುವರು. • ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಆಟ • ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಆಟದ ವಿಜಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. • ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಘಟಕವನ್ನು ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು. • ವಿಲ್ಬ್‌ರುಡೋಫ್‌ನ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯ ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು. • ಸೋಲ್ ಸ್ಪೋಟ್ ಟಾಗ್ ಆಟ • ಸೋಲ್ ಸ್ಪೋಟ್ ಟಾಗ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೇಸರ್‌ನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. • ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡುವರು. • ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಗಳೊಳಗಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವರು. • ಮಾಲ್ಕಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವರು. 	<p>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಬೆಳವಣಿಗೆ - ವಿಕಾಸ ಹಂತಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವರು. • ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸುವರು.
<p>ಯೂನಿಟ್ - 2 : ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಭರಿತವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ - ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆ • ಯೋಗಾಸನಗಳು - ತಾಟಾಸನ, ಅರ್ಧ ಶಲಭಾಸನ, ಅರ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ 	<p>ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಸಂಧ್ಯ ಮತ್ತು ಕವಿತರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿರುವ ಚರ್ಚೆ • ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಗಳಿಸುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವರು. • ಉಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್, ಪ್ಲೋರೆನ್ಸ್ ಗ್ರಿಫ್ ಜೋಯ್‌ರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವರು. 	<p>ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು. • ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗೊಳಿಸುವುದು.

ಆಶಯಗಳು/ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನಗಳು
<ul style="list-style-type: none"> • ಕಿಡ್ಸ್ ಅಪ್ಲೈಡ್ಸ್ - ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಎಸೆತ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆತ, ಶೋರ್ಟ್ ರನ್ಸ್‌ನ ಲಾಂಗ್ ಜಂಪಿಂಗ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುವುದು, ಸಿಗ್ನಾಲ್ ಮತ್ತು ಹರ್ಡಲ್ ರಿಲೇ, ಹೋಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರಿಂಗಿಂಗ್ ರಿಲೇ • ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು - ಬೋಡಿ ಮ್ಯಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್, ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ತೋಳಿನ ಬಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮತೆ, ಹೃದಯಶಾಸ್ತ್ರ ಕ್ಷಮತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಪ್ಲೋ ಜೋಯ್ ಮತ್ತು ಬೋಲ್ಸ್‌ನ ಸಾಧನೆಯ ಹಿಂದಿನ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವರು. • ಸ್ಪೀಡ್ ಟಚ್ ಆಟ • ಸ್ಪೀಡ್ ಟಚ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. • ಯೋಗಾಸನ ಹಿರಿಮೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. • ತಾಡಾಸನ, ಉದ್ದಿತ ಬಕಪಾದಾಸನ, ಅರ್ಧಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಅರ್ಧ ಶಲಭಾಸನ ಎಂಬೀ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. • ಕಿಡ್ಸ್ ಅಪ್ಲೈಡ್ಸ್ (ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಎಸೆತ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆತ, ಶೋರ್ಟ್ ರನ್ಸ್‌ನ ಲಾಂಗ್ ಜಂಪ್, ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪಿಂಗ್, ಸಿಗ್ನಾಲ್ ಮತ್ತು ಹರ್ಡಲ್ ರಿಲೇ, ಹೋಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ರಿಲೇ) • ಕಿಡ್ಸ್ ಅಪ್ಲೈಡ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು. • ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು. • ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಯಾರಾದರೂ 2 ಮಕ್ಕಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು - ವಿವರಗಳು - ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಕೈಪಿಡಿ - ತರಗತಿ - 5 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕಿಡ್ಸ್ ಅಪ್ಲೈಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ದರಿಂದ ಮೂಲಭೂತ ಕ್ರೀಡಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವರು. • ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವರು.
<p>ಯೂನಿಟ್ 3 : ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷೆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು • ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ • ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಅಪಘಾತಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. • ಕ್ರೀಡಾ ರಕ್ಷಣೆಗಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. • ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. • ರಕ್ಷಣೆಗಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ಮೇಜರ್ ಆಟ ಆಡುವರು. • ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟವಾಡಿದುದರ ಹಿರಿಮೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವರು. • ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. (ತಲೆಸುತ್ತು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಕೊರತೆ ಆಟದ ವೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಸಜ್ಜೀಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು. • ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು.

ಆಶಯಗಳು/ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
<p>ಯೂನಿಟ್ 4 : ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಆಟದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ • ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆ • ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪುಗಳೊಳಗಿನ ಸಂಬಂಧ 	<ul style="list-style-type: none"> • 'ಕ್ರೀಡೆ' - ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ಸೌಹಾರ್ದ ಯುತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು' ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ. • ಕ್ರೀಡೆ - ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಉನ್ನತಿ, ದೇಶಪ್ರೇಮ ಎಂಬುವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವರು. • ಕ್ರೀಡೆಯು ವಿದೇಶಗಳೊಂದಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ. • ಬೋಲ್ ಟಚ್ ಪಾಸಿಂಗ್ ಗೇಮ್ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸ್ವತಃ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವರು.
<p>ಯೂನಿಟ್ 5 : ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ನೆಲ, ಜಲಾಶಯ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಹಿಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳಿರುವ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವರು. • ಚಿತ್ರ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಪಲಯಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದು. • ಶಟಲ್ ರಿಲೇ ಗೇಂ • ಫೋರ್ ಸ್ಕ್ವೇಟ್ಸ್ ಗೇಂ 	<ul style="list-style-type: none"> • ನೆಲ, ಜಲಾಶಯ, ವಾಯು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯುವರು.
<ul style="list-style-type: none"> • ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಮೇಜರ್ ಗೇಂ ಎಂಬುವುಗಳ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ಕುರಿತಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ. (ಯಾವುದಾದರೂ 2) ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಜುಡೋ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋ - ಖೋ, ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್, ತೈಕೋಂಡೋ, ಈಜು, ವಾಲಿಬಾಲ್, ರಸ್ಲಿಂಗ್ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಟದ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ - ಗೇಮ್ಸ್ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಚಲನಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. • ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಟಗಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿಗೆ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ಮುನುಷ್ಯನ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಶರೀರ ರಚನೆಗೆ ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾದುಹೋಗುವ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಇದರ ಕುರಿತಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ರಚನೆಯು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಪೂರ್ಣತೆ ತಲುಪಿರುವ ಒಂದು ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಶರೀರ ವಿದ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ, ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದು, ಅನುಕರಣೆ, ಉದಾಸೀನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಶರೀರ ವಿದ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕಾ ದಕ್ಷತೆ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಈ ಪಾಠಭಾಗವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಬೆಳವಣಿಗೆ – ವಿಕಾಸದ ಹಂತಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
- ಶರೀರದ ರಚನೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಆಶಯ

- ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ವಿಕಾಸ
- ಬೆಳವಣಿಗೆ –ವಿಕಾಸ – ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಘಟಕಗಳು
- ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ (Body posture)
- ಶರೀರ ರಚನೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು (Postural deformities) - ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸ

ಶರೀರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಭಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎನ್ನುವರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾದ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ವಿಕಾಸವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.

- ಎತ್ತರವು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.
- ಭಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು
- ಗುರುತಿಸಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.
- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.
- ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ (ವಿಫುಲಗೊಳಿಸಿರಿ) ಬಹುದು.

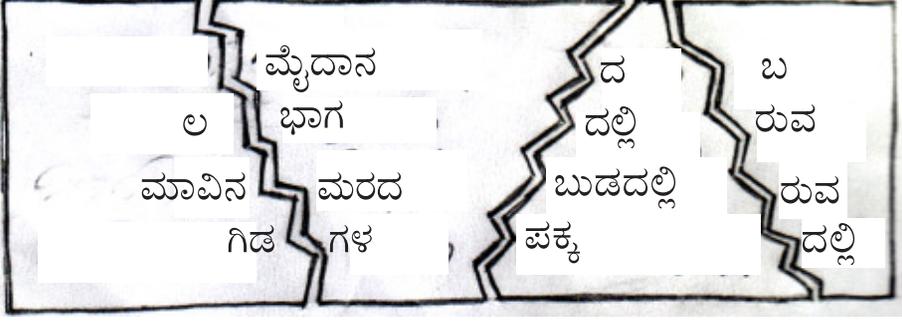
ಸೂಚನೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

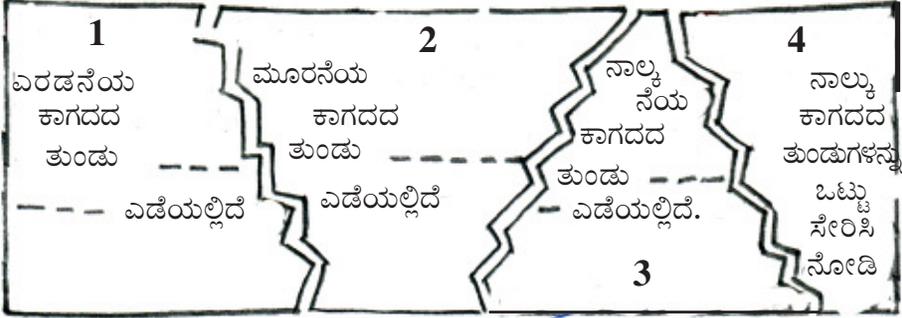
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿರಿ. ಟೋಸ್ ಮುಖಾಂತರ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನೀಲ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಗೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ನಿಧಿಯು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ. ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮೈದಾನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹೆಸರಿನ ತಂಡವು ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕೆಂಪು ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ನೀಲ ಬಣ್ಣದ ಹೆಸರಿರುವ ತಂಡವು ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನೀಲ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದವನ್ನೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳೂ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದನೇ ಕಾಗದದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸೂಚನೆಯನುಸಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದನೇ ಕಾಗದದಿಂದ ಎರಡನೇ ಕಾಗದದ ಸೂಚನೆಯೂ ಎರಡನೆಯದರಿಂದ ಮೂರನೆಯದರ ಸೂಚನೆಯೂ ಮೂರನೆಯದರಿಂದ ನಾಲ್ಕನೆಯದರ ಸೂಚನೆಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೇ ಕಾಗದದ ಭಾಗದಿಂದ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಪಕಿಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು



- (ಎ) ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಎರಡು ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು (ನೀಲ, ಕೆಂಪು) ನಿಧಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಗದವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ 4 ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರಿ. 4 ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಥಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಧಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿರುವ ಸೂಚನೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕು.



- (ಬಿ) ಮೊದಲು ದಾಖಲಿಸಿದುದರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಾದರಿಯಂತೆ ಕಾಗದದ ಭಾಗಗಳು ಎಲ್ಲಿರುವುದೆಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.
- (ಸಿ) ನಾಲ್ಕನೇ ಕಾಗದದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಕಾಗದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ನಿಧಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

- ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು.
- ಲಭಿಸಿದ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಯಥಾ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ತಂದೆ ಸದಸ್ಯರ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಕೆಲಸ)

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಘಟಕಗಳು

- a ಜನೆಟಿಕ್ ಘಟಕಗಳು/ಪಾರಂಪರ್ಯ
- b ಪರಿಸರದ ಘಟಕಗಳು
- c ಪೋಷಕಾಹಾರ
- d ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

A ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ ಘಟಕಗಳು

ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಜೀನೋಮ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಉದಾ : ಎತ್ತರ, ಶರೀರ ವಿನ್ಯಾಸ (ರಚನೆ), ವೇಗ, ಚುರುಚುರುಕು, ಬುದ್ಧಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

B ಪರಿಸರದ ಘಟಕಗಳು

ಭೂಮಿಶಾಸ್ತ್ರ ಪರವಾದ ಕಾರಣಗಳು, ಜೀವನದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಂಬಿವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

C ಪೋಷಕಾಹಾರ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಕಾಹಾರ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು.

D ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹ, ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ, ನರ ವ್ಯೂಹ, ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾದ ಹುರುಪನ್ನು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

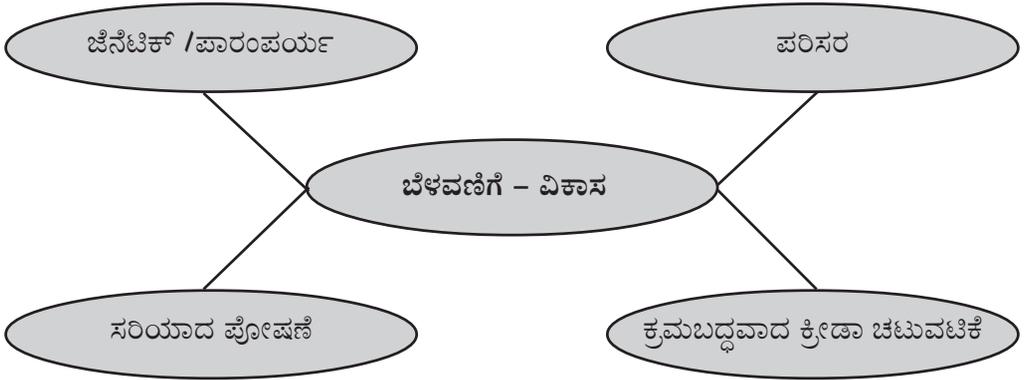
ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸೌಖ್ಯಗಳು, ನಿರ್ದಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು (ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ), ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಕಾಸ - ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ.

ಹುಡುಗಿ	ಹುಡುಗ
<ul style="list-style-type: none"> - ಕೌಮಾರದ ಹಂತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದರ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು 15 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿರುವುದು. - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 18-20 ಪ್ರಾಯವಾಗುವಾಗ ಎತ್ತರವಾಗುವುದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. - ಪೇಶಿಬಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, 	<ul style="list-style-type: none"> - ಕೌಮಾರ ಹಂತದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು 16 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. - 20-23 ಪ್ರಾಯದವರೆಗೆ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. - ಪೇಶಿಬಲ ತಾರತಮ್ಯವೇನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಪದಸೂರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ....



ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ವಿಲ್ಮ ರುಡೋಲ್ಫ್‌ನ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಿ, ಮಕ್ಕಳು ಬರೆದಿರುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿರಿ. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಿರುವ ಸೂಚಕಗಳು ಯಾವುವು?

- ಮಾನಸಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮನೋಧೈರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ವಿವಿಧ ವಲಯಗಳಿಂದ (ಭಾಗಗಳಿಂದ) ಬೆಂಬಲ ಲಭಿಸಿದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ವಿಲ್ಮ ರುಡೋಲ್ಫ್ ಕಥೆಯು ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆ (ವಿನ್ಯಾಸ) ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳು ಯಥಾಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶರೀರ ರಚನೆ (ಸಂಸ್ಥಿತಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು (Correct body posture). ಅಸೌಖ್ಯಗಳು, ಪಾರಂಪರ್ಯ, ತುರ್ತು ಅಪಘಾತಗಳು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ (Postural deformities) ನ್ಯೂನತೆಗಳು (Post) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಸೋರ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಟ್ಯಾಗ್

ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚದುರಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಒಬ್ಬರು ಚೇಸರ್ಸ್ ಆಗುವರು. ಚೇಸರ್ಸ್ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವರು. ಚೇಸರ್ಸ್ ಯಾರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವನೋ ಅವರು ಚೇಸರ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಉಳಿದವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಸೋರ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಟ್ಯಾಗ್ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೈಯರಿಗೆ ಉಳಿದವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.

ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.

ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡುವಾಗ ಘಕ್ಕನೆ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಸೋರ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಟ್ಯಾಗ್ ಎಂಬ ಆಟದ ಬಳಿಕ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವುದು.

ಶರೀರದ ರಚನೆ (ವಿನ್ಯಾಸ) ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಸ್ವಭಾವ, ಅನುಕರಣೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವಿಕೆ, ಪೋಷಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವನ್ನು ಹೇರುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೂ ತಪ್ಪಾದ (ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ) ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಕೈಪೋಸಿಸ್ (Kyphosis)

ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೇರವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸ್ಪೈನ್ ಇರೆಕ್ಟರ್ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲಹೀನತೆಯು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಇದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಅಮಿತವಾದ ಭಾರ ಹೇರುವುದು - ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



Kyphosis

(ಸೊಂಟವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ).

ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು

- ಸ್ಪೈನ್ ಇರೆಕ್ಟರ್ ಪೇಶಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿಸಿರಿ.
- ಈಜುವುದು, ಯೋಗ - ಚಕ್ರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ
- ಗೋಡೆಗೆ ಎರಗಿ ನಿಂತು ಗಾತ್ರ (ದಪ್ಪ) ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗೋಡೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಇರಿಸಿರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲೋರಡೋಸಿಸ್ (Lordosis)

ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉದ್ದವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಉದ್ದವು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.



Lordosis

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಬಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು

- ಉದರ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಬಲಪಡಿಸಿರಿ.
- ಯೋಗ - ನೌಕಾಸನ
- ನೆಲದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ನಿಂತು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಗೋಡೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ (Scoliosis)

ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದು ಬದಿಗೆ (ಎಡ/ಬಲ) ಸರಿಯುವುದನ್ನು ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಇಂತಹ ಸರಿಯುವಿಕೆಯು ಹಿಂಬದಿ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅನುಕರಣೆ ಅಥವಾ ಶೈಲಿ (ಹವ್ಯಾಸ) ಯಿಂದ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲದ ಅಸಮತೋಲನವು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಾರವನ್ನು ಹೇರುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.



Scoliosis

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಸರಿಯುವುದರಿಂದ ತೋಳು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು.

ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು

- ಸ್ಪೈನ್ ಇರೆಕ್ಟರ್ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಬಲ ಪಡಿಸಿರಿ.
- ಯೋಗ - ತ್ರಿಕೋನಾಸನ
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಕ್ರೋಸ್‌ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯ ನೇತಾಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ರಚನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವರೆಂಬುದಕ್ಕಿರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ

ನಿಲ್ಲುವ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶರೀರದ ಆಧಾರ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿದೆ. ತಲೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸೊಂಟ ಎಂಬಿವುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ರೇಖೆ (ಲೈನ್ಸ್ ಒಫ್ ಗ್ರಾವಿಟಿ)ಯು ಒಂದು ಲಂಬವಾದ ಸರಳರೇಖೆಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರ ಭಾಗವು ಸಮಾನವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದ ಮತ್ತು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ಪಾದಗಳು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಗಲದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರುವ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮನಪೂರ್ವ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಾಗ ಆಗಾಗ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಅದಲು ಬಯಲು ಮಾಡಿ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಜಟಿಲತೆ ಮತ್ತು ಪೇಶಿಗಳ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ಪೋಸ್ಟರ್

- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಿಸುವರು.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು
- ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯದೆ ನಿಲ್ಲುವುದು
- ಪಾದಗಳನ್ನು ತೋಳಗಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ

2. ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ

ಸರಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಪೇಶಿಗಳು ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶರೀರ ಪೇಶಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಾಕಾಗುವುದು. ತಲೆ, ತೋಳು, ಸೊಂಟ ಎಂಬಿವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸರಿಯಾದ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸೊಂಟ, ತಲೆ ಮತ್ತು ತೋಳು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದು. ತೊಡೆಗಳು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿಯೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇದು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ನ್ಯೂನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

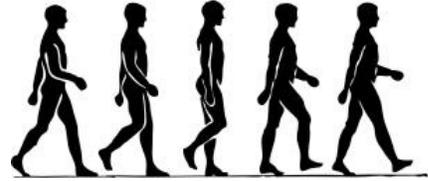


ಸ್ಟೇಡಿಯಂ ಪಾಸ್‌ಚೇರ್

- ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಸೊಂಟವು ಬಾಗದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಲಾಗಿದೆ.
- ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚದೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

3. ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ

ನಡೆಯುವಾಗ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಚಲನಾ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗಿರುವ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.



ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಾನುಗತವಾಗಿ ಆಯಾಸ ರಹಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮುಂದಿಡುವ ಕಾಲಿನ ದಿಶೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನಿಡಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ನೆಲದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಮುಂದಿನಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಶರೀರದ ಭಾರವು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ವಾಕಿಂಗ್ ಪೋಸ್ಟರ್

- ಪಾದಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯದೆ ನಡೆಯುವುದು
- ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿರಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು
- ತಲೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಾಗಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಪಕಿಗಿರುವ ನಿರ್ದೇಶಗಳು

- ಜೀವನಶೈಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ 11-12 ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳ ಶೈಲಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾ : ಒಂದು ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ನೇತಾಡಿಸುವುದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಕಾಸ ಎಂಬಿವುಗಳೊಳಗಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬರೆದುದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿರಿ.
- ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ. ಉತ್ತರ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.
 1. ತಪ್ಪು
 2. ತಪ್ಪು
 3. ಸರಿ

ಬೆಳವಣಿಗೆ	ವಿಕಾಸ
● ನಿಖರವಾಗಿ ಅಳೆಯಬಹುದು. (Measurable)	● ನಿಖರವಾಗಿ ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. (Non-measurable)
● ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. (Visible)	● ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (Invisible)
● ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ	● ಮರಣದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.
● ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಜೀನ್‌ನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.	● ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕೋಡೀಕರಣ

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಒಂದು ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವ ರೂಪೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಆಟಗಳಿಗಿರುವ ಪಾತ್ರದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಕುರಿತು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಉತ್ತಮವಾದ ಒಂದು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪಾಠಭಾಗವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

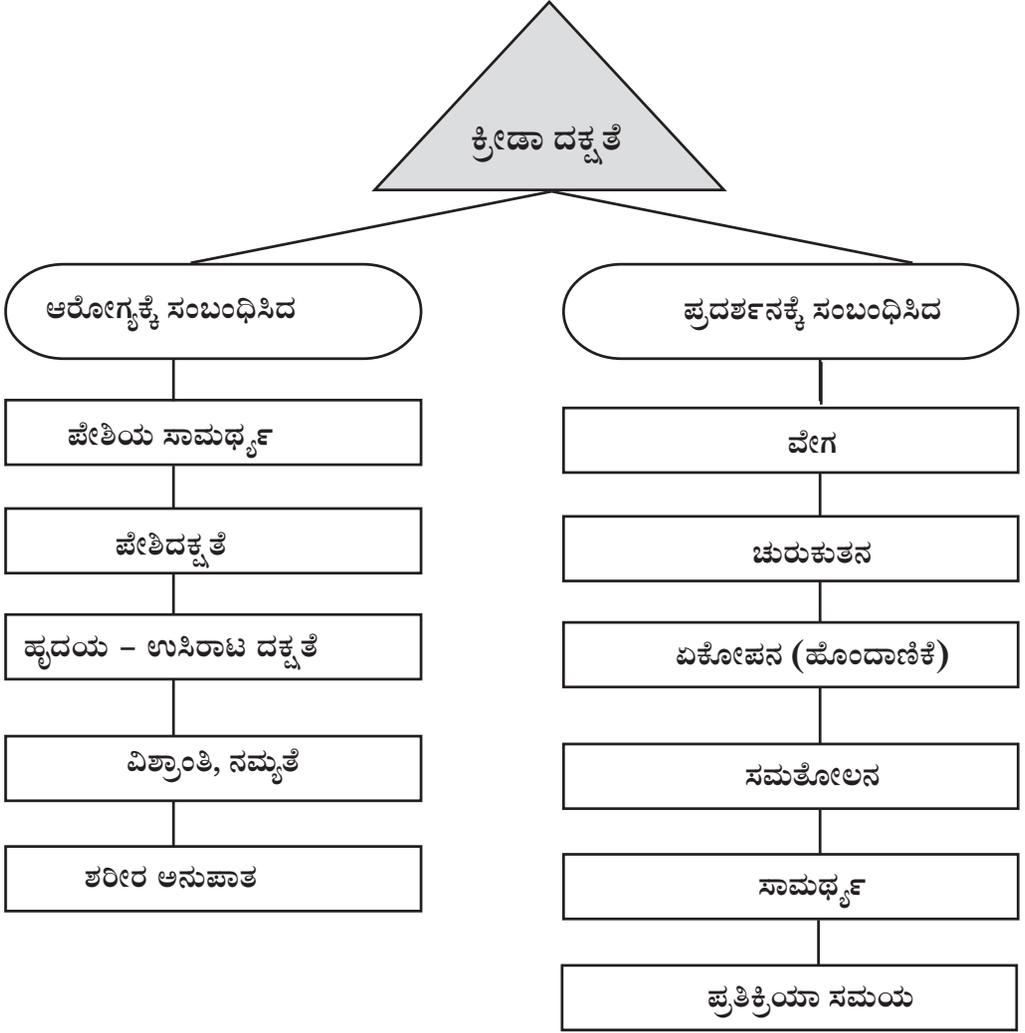
ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆ ಎಂಬೀ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.
- ಯೋಗ ಶಿಬಿರದಿಂದ (ತರಬೇತಿಯಿಂದ ದಕ್ಷತೆ) ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.
- ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವರು.

ಆಶಯ

- ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ
 - ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ
 - ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ
- ಯೋಗಾಸಾನಗಳು
 - ತಾಡಾಸನ, ಉದ್ದಿತ ಏಕಪಾದಾಸನ, ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನ, ಅರ್ಧಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ
- ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
 - ಸುತ್ತಿ ಎಸೆತ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆತ, ಶೋಟ್ ರನ್ನಪ್ಪ್ ಲಾಂಗ್ ಜಂಪಿಂಗ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುವುದು, ಸಿಗ್ನಾ ಮತ್ತು ಹರ್ಡಿಲ್ ರಿಲೇ, ಹೋಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ರಿಲೇ
- ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು
 - ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್, ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಯತೆ ಭುಜದ ಶಕ್ತಿ, ದಕ್ಷತೆ ಹೃದಯ



- ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಗೊಳ್ಳುವ

ಪೇಶಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Muscular Strength) : ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಪೇಶಿಯ ದಕ್ಷತೆ (Muscular Endurance) : ಆಯಾಸ ಅನುಭವವಾಗದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕಾಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಹೃದಯ - ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ (Cardio-respiratory Endurance) : ನಿರಂತರವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ನೀಡಲಿರುವ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ನಮ್ಯತೆ (Flexibility) : ನಾಡಿಗಳ ಚಲನಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದರ

ಶರೀರದ ಅನುಪಾತ (Body Composition) : ಅನುಪಾತಿಕವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೇಶಿ ಕೊಬ್ಬು, ಎಲುಬು,

ಶರೀರದ ಇತರ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು.

ವೇಗ (Speed) : ಘಕ್ಕನೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಚುರುಚುರುಕು (Agility) : ಶರೀರ ಸಮತೋಲನ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ...ಗಳಿಗೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಏಕೋಪನೆ (Co-ordination) : ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಲನೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಸಮತೋಲನ (Balance) : ದೃಢವಾಗಿರುವಾಗಲೂ, ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಶಕ್ತಿ (Power) : ವೇಗವಾಗಿ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಲಿರುವ ಸಮಯ (Reaction time) : ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ವಿವರಣೆ

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಂಧ್ಯ ಮತ್ತು ಕವಿತಾಳ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಸಂಧ್ಯ ಮತ್ತು ಕವಿತಾಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು.

ಸೂಚನೆಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾರು?
- ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿರಂತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಜಯಗಳಿಸಲು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯ - ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರಂತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಪ್ರದರ್ಶನ ದಕ್ಷತೆಯ ಮೂಲಕ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು

- ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತೂ ಅರ್ಥಮಾಡುವರು.
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಾತ್ಮಕವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣ (ಸ್ವಭಾವ)ಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವೇಗ

ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಚಲಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೇಗ ಎನ್ನುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಗಳಾದ ಉಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್ ಪ್ರೋಜೋರವರನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. 2008ರಿಂದ 2011ರವರೆಗಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಉಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ 3ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.



ಉಸೈನ್ ಬಾಲ್ಟ್



ಫ್ಲೋರೆ ಜೋ

ವರ್ಷ	ಸಾಧನೆಗಳು
2008	100ಮೀಟರ್ ಓಟ - ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ (ಬೀಜಿಂಗ್) ಚಿನ್ನ (9.69 ಸೆಕೆಂಡ್)
2009	100ಮೀಟರ್ ಓಟ - ವಿಶ್ವ ಅಕ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ (ಬರ್ಲಿನ್) ಚಿನ್ನ (9.58 ಸೆಕೆಂಡ್)
2010	300 ಮೀಟರ್ ಓಟ (30.07 ಸೆಕೆಂಡ್) ಒಟ್ಟಾವ
2011	100ಮೀಟರ್ ಓಟ - ಬ್ರಿಸಿಲ್ಸ್ ಅಕ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಚಿನ್ನ (9.74 ಸೆಕೆಂಡ್)
2012	100ಮೀಟರ್ ಓಟ - ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ (ಲಂಡನ್) ಚಿನ್ನ (9.63 ಸೆಕೆಂಡ್)
2013	100ಮೀಟರ್ ಓಟ - ವಿಶ್ವ ಅಕ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ (ಮೋಸ್ಕೋ), ಚಿನ್ನ (9.77 ಸೆಕೆಂಡ್)
2014	200ಮೀಟರ್ ಓಟ - ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್ (19.29 ಸೆಕೆಂಡ್)

ವರ್ಷ	ಸಾಧನೆಗಳು
1984	200 ಮೀಟರ್ ಓಟ - ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಲೋಸ್ ಏಂಜೆಲ್ಸ್ - ಬೆಳ್ಳಿ
1988	100ಮೀಟರ್ ಓಟ- ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ, 200 ಮೀಟರ್ ಅಮೇರಿಕನ್ ದಾಖಲೆ.
1988	100ಮೀಟರ್ ಓಟ (10.49 ಸೆಕೆಂಡ್) ಸೋಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ
1988	200 ಮೀಟರ್ ಓಟ (21.34 ಸೆಕೆಂಡ್) ಸೋಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ
1988	4x100 ಮೀಟರ್ ರಿಲೇ ಸೋಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಚಿನ್ನ
1988	4x400 ಮೀಟರ್ ರಿಲೇ, ಸೋಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್, ಬೆಳ್ಳಿ

‘ವೇಗದ ರಾಜ’ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವ ಜಮೈಕಾದವನಾದ ಉಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್ 2009ರಲ್ಲಿ ಬರ್ಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಅಕ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 100 ಮೀಟರ್ ಓಟವನ್ನು 9.58 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. 1987 ಆಗೋಸ್ತು 21ರಂದು ಜನಿಸಿದ ಈತನು ‘ಲೈಟ್‌ನಿಂಗ್ ಬೋಲ್ಟ್’ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವನು. ಈತನಿಗೆ 6 ಅಡಿ 5 ಇಂಚು (196 ಸೆಂ.ಮೀ) ಎತ್ತರವಿರುವುದು.

ವೇಗದ ರಾಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅಮೇರಿಕಾದವಳಾದ ಫ್ಲೋರೆನ್ಸ್ ಗ್ರಿಫ್ಥ್ ಜೋಯ್ನರ್, ಫ್ಲೋರೆ ಜೋ ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವಳು. 1988ರಲ್ಲಿ 10.49 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ 100 ಮೀಟರ್ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಳು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ವೇಗದ ತಾರೆಗಳಾದ ಉಸೈನ್‌ಬೋಲ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೋರನ್ನು ಪರಿಚಯಗೊಂಡರಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ರೀತಿ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು.

- ಕಾರ್ಲ್ಸ್ ಲೂಯಿಸ್ - ನಾಲ್ಕು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಿಂದ 9 ಚಿನ್ನ
- 1984ರ ಲೋಸ್ ಏಂಜೆಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ 4 ಚಿನ್ನ (100ಮೀಟರ್, 200ಮೀಟರ್, ಲೋಂಗ್‌ಜಂಪ್ 4×100 ಮೀಟರ್)
- 8 ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಚಿನ್ನ
- ಲೋಸ್ ಏಂಜೆಲ್ಸ್, ಸೋಲ್, ಬಾರ್ಸಿಲೋನ, ಅಟ್ಲಾಂಟಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ 4 ಲೋಂಗ್‌ಜಂಪ್ ಚಿನ್ನ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ವೇಗದ ತಾರೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಗೊಂಡೆವಲ್ಲವೇ? ಇವರು ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿರುವ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು? ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು

- ವೇಗ ತಾರೆಗಳು ಕಠಿಣವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.
- ವೇಗವು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಗೆ ಚುರುಕುತನ, ಏಕೋಪನೆ, ಸಮತೋಲನ ಮೊದಲಾದ ಘಟಕಗಳು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೇಗದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ : ಸ್ವೀಡ್ ಟಚ್

ಸ್ವೀಡ್ ಟಚ್ ಆಡಲು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಆಟಗಾರರಂತೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಚೇಸರ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ರನ್ನರ್ ಆಗಿರುವರು. ಇವರೊಂದಿಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚೆಂಡು (ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡು, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್) ಇರುವುದು.

ವಿಸಿಲ್ ಅಥವಾ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಆರಂಭವಾಗುವಾಗ ಆಟಗಾರರು ಅವರವರ ಜೋಡಿಗಳ (ಜತೆಗಳ) ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಬೋಲ್ (ಚೆಂಡು) ಪಾಸ್ ಮಾಡುವರು. ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಸಿಲ್‌ವರೆಗೆ ಇದು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಮ್ಯೂಸಿಕ್/ವಿಸಿಲ್‌ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೋಲ್

(ಚೆಂಡು)ಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರನು ಚೇಸರ್ ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ರನ್ನರ್ ಆಗುವರು. ರನ್ನರ್ ಬಹಳ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಚೇಸರ್ ರನ್ನರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ನಂತರದ ವಿಸಿಲಿಗೆ ಮೊದಲು ಚೇಸರ್ ರನ್ನರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಾದರೆ ಚೇಸರ್‌ಗೆ ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಂತರದ ವಿಸಿಲಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಳು ಸೆಕೆಂಡ್ ಆಗುವಾಗ ಪುನಃ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಸಿಲ್ ಕೇಳುವುದು. ಪುನಃ ಬಾಲ್ ಪಾಸ್ ಆರಂಭಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದವರು ವಿಜಯಿಗಳಾಗುವರು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ವೇಗದ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಪೀಡ್ ಟಚ್ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾರು? ಆಟದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕವಾದ ವೇಗ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ವೇಗದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದ ಜಯಗಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರನ್ನಾಗಿಸುವುದು. ವೇಗ ಎಂಬ ಘಟಕವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಖರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪೀಡ್ ಟಚ್ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಘಟಕಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ಯೋಗಾಸನ (Yoga)

ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಪೌರಾಣಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಗೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ಪರಮ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ತುಂಬಿದ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗಕ್ಕಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಭಾಗವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಸಂಸ್ಕೃತದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ, 'ಯುಜ್' (ಜೋಡಿಸಿರಿ) ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುವುದು 'ಯುಜ್', 'ಅಸ್ಯ' ಎಂಬುದರಿಂದ ಆಸಮ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳು ಸೇರುವುದಾಗಿದೆ ಯೋಗಾಸನ ಎಂಬ ಪದ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಹೊಂದಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ', ಇದರಿಂದ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂತು.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬೀ ಘಟಕಗಳಿವೆ.

ವಿಷಯ

- ತಾಡಾಸನ
- ಉದ್ದಿತ ಏಕಪಾದಾಸನ
- ಅರ್ಧ ಶಲಭಾಸನ
- ಅರ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ
- ವಜ್ರಾಸನ

ಯೋಗಾಸನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದು

- ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ನೆಲದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಶೀಟ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲೋರ್ ಮ್ಯಾಟ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಅದು ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರವೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆ ಸಿಗುವ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಂತರ ಯೋಗಾಸನ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಒಬ್ಬರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ (10 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ) ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಸರಳದಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣದ ಕಡೆಗೆ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.
- ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವೋ, ಏದುಸಿರೋ ಅಥವಾ ಇತರ ಆಸ್ವಸ್ತತೆಗಳುಂಟಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶವಾಸನ/ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

- ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ.

ವಿಶೇಷ ನಿಗ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗಾಸನ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ : ತಾಡಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಎತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯ ಪ್ರದವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

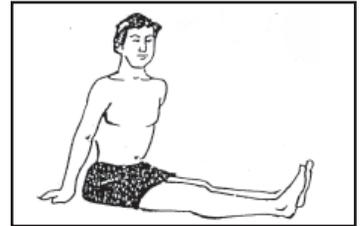
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ, ಇರಿಸುಮರಿಸು ಎಂಬಿವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿಗಳ ನಮ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಬಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣಾಣವಸ್ಥೆಗಳ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 5 ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.

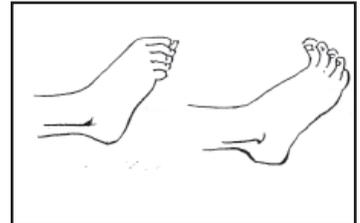
ಯೋಗಾಸನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು)

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಬೆರಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



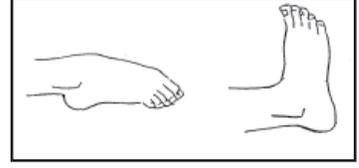
Toe Bending

ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ)



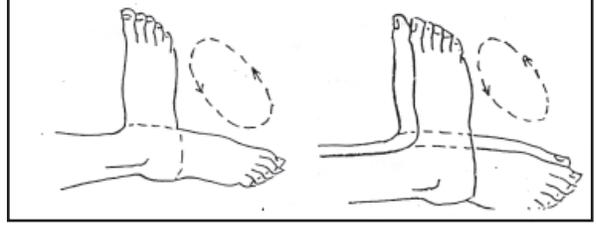
Ankle Bending

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ)



Ankle Rotation

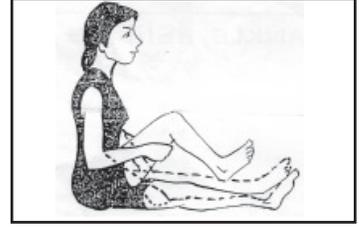
ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಲದ ಪಾದವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. (5 ರಿಂದ 7 ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ) ಇನ್ನು



ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡದ ಪಾದ ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಿರಿ.

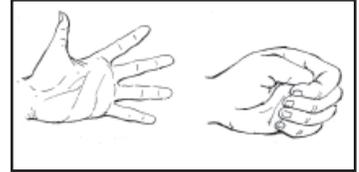
Knee Bending

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚುವುದು ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಚಾಚುವುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿಡಿರಿ. ಎಡಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಮಾಡಿರಿ)



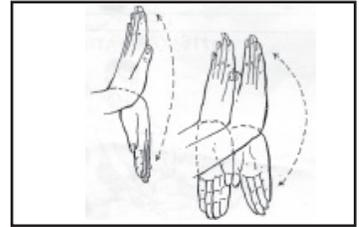
Hand Clenching

ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು 5-10 ಸಲ ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಚಾಚಿರಿ.



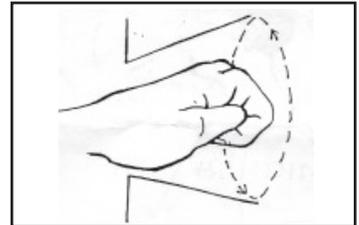
Wrist Bending

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು 5-10 ಸಲ ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಚಾಚಿರಿ.



Wrist Rotation

ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ).





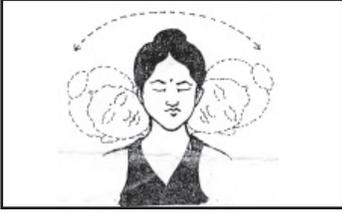
Elbow Bending

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಡಚುವುದು (5 ರಿಂದ 10 ಸಲ ಆವರ್ತಿಸುವುದು).



Neck up and down

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವುದು (3 ರಿಂದ 5 ಸಲದವರೆಗೆ)



Neck side to side

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 5 ಸಲ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 8 ತಾಡಾಸನ

ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
- ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ, ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಮತೋಲನ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉದರ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಪೇಶಿಗಳನ್ನೂ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ - 9 ಉದ್ದಿತ ಏಕಪಾದಾಸನ

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಅನಂತರ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚದೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಅನಂತರ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಇದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ



ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಮೊಣಕಾಲು ನೋವಿರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಅತಿಯಾದ ಭಾರವುಳ್ಳವರು ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು (Balance) ಕಾಪಾಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟನೋವಿಗೆ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಉಪಶಮನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 10 : ಅರ್ಧಪದ್ಮಾಸನ

ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲದ ತೊಡೆಯ ಅಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡದ ತೊಡೆಯ ಅಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವು ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.



- ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
- ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿರುವವರು ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯೋಗಾಸನವಾಗಿದೆ.
- ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಉದರ ಭಾಗದ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದ ಸಂಧಿಗಳ ಬಳುಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 11 : ವಜ್ರಾಸನ

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಡಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು



ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

- ಸಮತಟ್ಟಾದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲುನೋವು ಇರುವವರು ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.

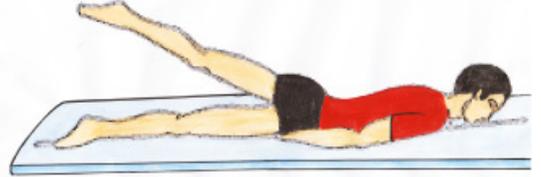
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯೌವನವನ್ನು ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 12 : ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನ

ಕವಚಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಳದವಡೆಯ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡ ಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಇದನ್ನು 30 ಸೆಕೆಂಡು ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, 30 ಸೆಕೆಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವಾಗ ಮೃದುವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

- ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡಚದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಿರುವವರು ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ಸೊಂಟದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದ ಸಂಧಿಗಳ ಬಳುಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು

1. ಬೆನ್ನುನೋವಿರುವಾಗ ಈ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.
2. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವಾಗ

ತಾಡಾಸನ, ಉದ್ದಿತ ಏಕಪಾದಾಸನ, ಅರ್ಧಶಲಭಾಸನ, ಅರ್ಧಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ

- ಶಾರೀರಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಾಡಾಸನ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿತ ಏಕಪಾದಾಸನವನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಮನವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು.
- ಶ್ರವಣ - ವಾಕ್ ಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಡೆಮೋನ್‌ಸ್ಟ್ರೇಷನ್, ಸ್ಪೂಡೆಂಟ್ ಲೀಡರ್‌ನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಬಾವುಟಗಳನ್ನೂ ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್

ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸ್ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್, ಜಂಪಿಂಗ್, ತ್ರೋಯಿಂಗ್ ಮೊದಲಾದ ಐಟಿಮುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪೀಠಿಕೆ

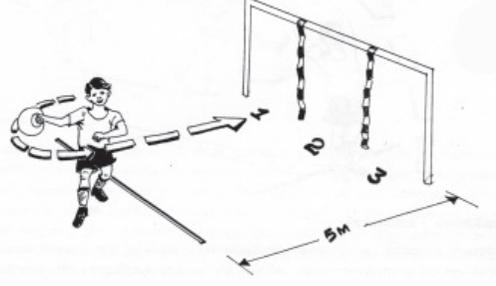
ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (IAAF) ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿರುವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಐಟಿಮುಗಳ ಆರಂಭದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ರೂಪೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಜಂಪಿಂಗ್, ತ್ರೋಯಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಸಮಭಾಗಿತ್ವವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 13

ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಎಸೆತ (ರೋಟೇಷನಲ್ ತ್ರೋಯಿಂಗ್)

ಲಘು ವಿವರಣೆ ; ಬೆನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು (ಚೆಂಡು, ರಿಂಗ್ ಮೊದಲಾದವು) ಗುರಿಯತ್ತ ಎಸೆಯುವುದು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಮೂರು(ಎಡ, ಬಲ, ಮಧ್ಯ) ರೋನ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಗುರಿಯಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ನಿಂತು ತಿರುಗುತ್ತಾ ಗುರಿಯತ್ತ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು.



ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

- ಬಲದ ರೋನ್ 3, ಮಧ್ಯದ ರೋನ್ 2, ಎಡದ ರೋನ್ 1 ಎಂಬೀ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯವನಾದ ಅಥ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪೋಯಿಂಟ್.
- ಎಡಗೈಯವನಾದ ಅಥ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಎಡದ ರೋನ್ 3, ಮಧ್ಯದ ರೋನ್ 2, ಬಲದ ರೋನ್ 1.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋನ್‌ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಎರಡು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಕೋರನ್ನು ಟೀಮು ಸ್ಕೋರಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ಟೀಮು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತ್ರೋಯಿಂಗ್ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ತಿರುಗುತ್ತಾ ಎಸೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:
 1. ಏಕೋಪನ
 2. ನಿಯಂತ್ರಣ
 3. ಉದ್ದೇಶ
 4. ಬಲದ ಫಲಪ್ರದವಾದ ವಿನಿಯೋಗ
 5. ಗುರಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 14 : ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು

ಲಘು ವಿವರಣೆ : ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಭಾರವಿರುವ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಹಾಕಿ ಫೌಲ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಬಾಲ್ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಾಲ್ ತೆಗೆದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಫೌಲ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.



ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಬಾಲ್

ಚರ್ಮದ ಹೊರ ಕವಚದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ವ್ಯುದುವಾದ, ಒಳಗೆ ಭಾರವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ನಿರ್ಮಿಸುವ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಬಾಲ್ ಆಗಿದೆ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಬಾಲ್. ಪೇಶಿಬಲ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿವಿಧ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಬಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

- ಫೌಲ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಮೊದಲ 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್. ಈ ರೀತಿ ಫೌಲ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ 20 ಸೆಂ.ಮೀ ದೂರ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. (1, 2, 3,)
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಕೋರನ್ನು ಅವರ ಟೀಮಿನ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ಟೀಮು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

- ಇದರ ಮೂಲಕ ತೋಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್‌ನ ತ್ರೋಯಿಂಗ್ ಐಟಂಗಳಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಇದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
 1. ಪೇಶಿಬಲ
 2. ತೋಳಿನಬಲ
 3. ಏಕೋಪನೆ
 4. ಬಳುಕು, ನಮೃತೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ 15: ಶೋರ್ಟ್ ರನ್‌ಅಪ್ ಲೋಂಗ್ ಜಂಪಿಂಗ್

ಮಕ್ಕಳು ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್ ಮಾಡುವಂತೆ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಓಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಹಾರಬೇಕು.



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ನಂತರ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವ ರನ್‌ಅಪ್ ಗುರುತಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು. ಜಂಪಿಂಗ್ ಪಿಟ್ (ಹ್ಯೂಗೆ ಪಿಟ್) ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ 10 ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಲೈನ್ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿರಿ. ಹ್ಯೂಗೆ ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತವನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಒಂದನೇ

ವೃತ್ತಕ್ಕೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಹಾಗೂ ಒಂದನೇಯ ವೃತ್ತದಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ 2ನೇಯ ವೃತ್ತಕ್ಕೆ 2 ಪೋಯಿಂಟ್. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 10 ಮೀಟರ್ ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿರುವ ರನ್‌ವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಹ್ಯೂಗೆ ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಳೆದಿರುವ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತಕ್ಕೂ ನೀಡಿದ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಸ್ಮೋರಿಂಗ್

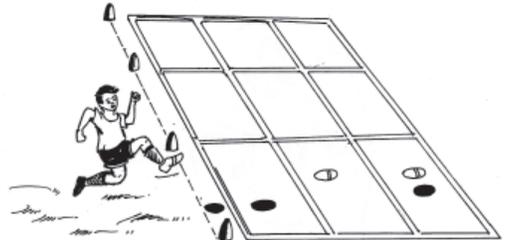
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ತಲಾ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮಗುವಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಟೀಮಿನ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಅಧಿಕ ಪೋಯಿಂಟ್‌ ಲಭಿಸುವ ಟೀಮು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಮಕ್ಕಳ ಹಾರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮುಂದಿನ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಜಂಪಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
 1. ಧೈರ್ಯ
 2. ಪೇಶಿಬಲ
 3. ಏಕೋಪನೆ
 4. ವೇಗ
 5. ಸಮತೋಲನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 16 : ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪ್ (Triple Jumping)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡಿನಿಂದ 50 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಿರಂತರವಾದ ಲೇಂಡಿಂಗ್ ಏರಿಯಾ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಓಡಿಬರುವ ಮಗು



ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡಿನಿಂದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ 3 ಸಲ ಹಾರಿದ ನಂತರ (ಹೋಪ್, ಸ್ಟೆಪ್, ಜಂಪ್) ಲೇಂಡ್ ಆಗಬೇಕು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

- ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ 50 ಸೆಂ.ಮೀ ನಂತೆ ದೂರವಿರುವ ಲೇಂಡಿಂಗ್ ಏರಿಯಾದಿಂದ ದೂರ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ 1 ರಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಎರಡರಂತೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಟೀಮು ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

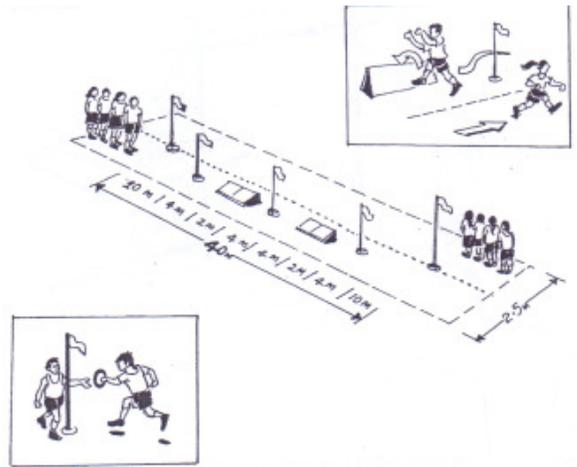
ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

- ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪ್, ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್, ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಇತರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪ್ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
- ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ಪೇಶಿಬಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು
- ಸಮತೋಲನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು
- ನಮ್ಮತೆಯು ಅನುಭವವಾಗುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ 17

ಝಿಗ್‌ಝಾಗ್ ಆಂಡ್ ಹರ್ಡಿಲ್ ರಿಲೇ (ಶಟಲ್ ರಿಲೇ)

ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಝಿಗ್‌ಝಾಗ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಹರ್ಡಿಲ್ ರನ್ನಿಂಗ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪುವುದು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 40 ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈನ್ 1ರಲ್ಲಿ ಹರ್ಡಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪೋಲುಗಳನ್ನೂ ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ



ಎರಡು ಲೈನುಗಳ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. 'ಸ್ಟಾಟ್ಸ್' ಸಿಗ್ನಲ್ ಲಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಲೈನ್ ಒಂದರ ಟೀಮಿನ ಮೊದಲ ಸದಸ್ಯ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ರಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹರ್ಡ್‌ಲಾಗಳು, ಪ್ಲಾಗು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಲೈನ್ ಎರಡರ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ರಿಂಗ್ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವುದು. ರಿಂಗ್ ಲಭಿಸಿದ ಮಗು ಲೈನ್ ಎರಡಕ್ಕೆ ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಿ ಲೈನ್ ಒಂದರ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ಲೈನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

- ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಟೀಮು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್‌ಗಿರುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಟೀಮಿನ ವಿಜಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಯಿತೆಂದು ಅವಲೋಕಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಝಿಗ್ ಝಾಗ್ ಆಂಡ್ ಹರ್ಡ್‌ಲಾಗ್ ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿದ ನಂತರ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

- ಏಕೋಪನವು ಹೆಚ್ಚುವುದು
- ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚುವುದು
- ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು
- ನಿಖರತೆ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ

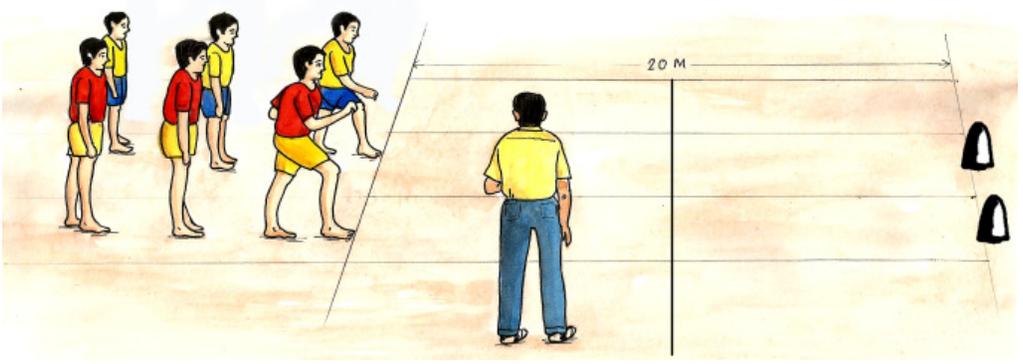
ಚಟುವಟಿಕೆ 18

ಹೋಪಿಂಗ್ ಆಂಡ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ರಿಲೇ

ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದರಂತೆ ಹೋಪ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿಬಂದು ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವರು.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಚೌಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. 'ಸ್ಟಾಟ್ಸ್' ಸಿಗ್ನಲ್ ಲಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದನೇಯವನು ಬಲದ ಕಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೌಕದ ಮೂಲಕ ಹೋಪಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಂದನೇಯ ರೋನಿನಲ್ಲಿ ಬಲದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡನೇ ರೋನಿನಲ್ಲಿ ಎಡಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಹೋಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡನೇಯ ರೋನ್ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ರೋನಿನ ಕೊನೆಗೆ ಇಡಲಾದ ಪ್ರೋಲನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ಓಡಬೇಕು. ಒಂದನೇಯವನು ಮೊದಲ ರೋನ್ ದಾಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಟೀಮಿನ ಎರಡನೇ ಸದಸ್ಯ ಹೋಪಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಹೋಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ರೋನ್‌ಗಳ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಆ ಮಗು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿರುವ ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಪುನಃ ಹೋಪಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನು ದಾಟುವಾಗ ಆಟವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದು.



ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

- ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿದವರು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟ್ರಿಪಲ್ ಜಂಪ್, ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್, ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಮೊದಲಾದ ಐಟಿಮುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದು.
- ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಹೋಪ್ ಆಂಡ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.

- ಚುರುಕುತನ
- ವೇಗ
- ಏಕೋಪನೆ
- ಪೇಶಿಬಲ
- ಸಮತೋಲನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 19

ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- ಸ್ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್/ವೇಗ ಗಳಿಸುವುದು
- ಜಂಪಿಂಗ್/ನೆಗೆತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು
- ತ್ರೋಯಿಂಗ್/ಎಸೆಯಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವರು.

ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ ದೂರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೈೋನ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಣ್ಣದಿಂದಲೂ, ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವಂತೆಯೂ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು/ಶೋಟ್‌ಪುಟ್ ರನ್ನಪ್ ಜಂಪಿಂಗ್

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ರೀತಿಗಿಂತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕು.

ಐದನೇ ತರಗತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಳಿಸಿದ ಸ್ಕೋರ್‌ನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ನನ್ನ ಸ್ಕೋರ್‌ಕಾರ್ಡ್ (5ನೇ ತರಗತಿ)

ಹೆಸರು		ತರಗತಿ ಮತ್ತು ವಿಭಾಗ			
ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ	ಎತ್ತರ (ಮೀಟರ್)	ಭಾರ (ಕೆ. ಗ್ರಾಂ)	ಬಿ.ಎಂ.ಐ	ಸ್ಕೋರ್	ಗ್ರೇಡ್
	ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ (ಎಣಿಕೆ)	ಸಿಟ್ & ರೀಚ್ (ಸೆಂ.ಮೀ) (ಎಣಿಕೆ)	ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್	1 ಮೈಲು ಓಟ (ಮೀ. ಸೆಂ)	
ಸ್ಕೋರ್	ಹುಡುಗ				
	ಹುಡುಗಿ				
ಗ್ರೇಡ್	ಹುಡುಗ				
	ಹುಡುಗಿ				

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳನ್ನು, ಎರಡು ಸ್ಕೋರ್ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ - ಪರಿಶೋಧನಾ ಐಟಮ್‌ಗಳು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತಾ ಪರಿಶೋಧನಾ ಸಮಿತಿ	
ಟೆಸ್ಟ್ ಐಟಮ್‌ಗಳು (Test Items)	ದಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಳತೆಗಳು (Criterion Measures)
ಬೆಳವಣಿಗೆ : ಎತ್ತರ (ಮೀ), ಭಾರ (ಕೆ.ಗ್ರಾಂ)	ದೇಹಭಾರ ಸೂಚಕ (BMI)
ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ (60.ಸೆಂ)	ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ಕ್ಷಮತೆ
ಸಿಟ್ & ರೀಚ್ (ಸೆಂ.ಮೀ)	ಬಳುಕು, ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಅಸ್ಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ.
ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್ (ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆ)	ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
1 ಮೈಲು (1600 ಮೀ) ಓಟ/ನಡೆತ (ಮೀ.ಸೆ)	ಹೃದಯ - ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ಷಮತೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆ	ಶರೀರ ಭಂಗಿ, (Posture), ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ (ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರಿಂದ)

10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಐಟಮ್‌ಗಳ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು 1999ರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆ ಪುರಸ್ಕಾರದಂಗವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. BMI ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಮಾನದಂಡಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಆಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಐಟಮ್‌ಗಳ ವಿವರಣೆಗಳು

ಎ) ಶರೀರ ರಚನೆ (Body composition)/ಶರೀರಾನುಪಾತ

ಅನುಪಾತವಾದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಪೇಶಿ, ಕೊಬ್ಬು, ಮೂಳೆ ಇತರ ಪ್ರಧಾನ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ ಪ್ರಥಮ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕ.

1) ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (Body mass Index)

ಶರೀರಾನುಪಾತವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಸಮವಾಕ್ಯವಾಗಿದೆ ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್. ರಾಜ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆ ಯೋಜನೆಯು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ದರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
Male	L.E	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	U.E	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
Female	L.E	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	U.E	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

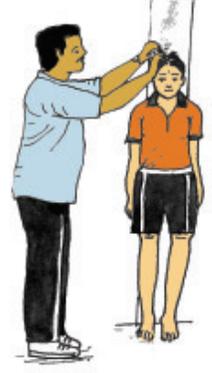
L.E: Lower end of BMI, U.E : Upper end of BMI,
Smaller numbers are better than larger numbers.

ಚಟುವಟಿಕೆ 20

ಎತ್ತರ

ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ. ದಾಖಲಿಸುವ ರೀತಿ.

1. ಮಕ್ಕಳು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಟ್ಟು ತಯಾರಾಗಬೇಕು.
2. ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟು ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
3. ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ನಿತಂಬ, ಬೆನ್ನು, ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
4. ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
5. ಎತ್ತರವನ್ನು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ ಸೆಂಟಿಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.



ಉಪಕರಣಗಳು

1. ಸ್ಟೇಡಿಯೋ ಮೀಟರ್ (Stadio Meter) - ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ.
2. ಉಪಕರಣವು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲಂಬವಾದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಅಳತೆಯ ಟೇಪ್ ಅಂಟಿಸಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ) ಭಾರತದ ಮಕ್ಕಳ ಸರಾಸರಿ ಎತ್ತರ								
ಪ್ರಾಯ	10	11	12	13	14	15	16	17
ಹುಡುಗ	128.4	133.4	138.3	144.6	150.1	155.5	159.5	161.4
ಹುಡುಗಿ	128.4	133.6	139.2	143.9	147.5	149.6	151.0	151.5

ಮೂಲ : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

ಭಾರ

ಮಕ್ಕಳ ಭಾರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ

ಉಪಕರಣಗಳು

ವೈಯಿಂಗ್ ಮೆಶಿನ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಟೈಪ್ (Weighing Machine Disc Type) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ದಾಖಲಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



2. ಶರೀರದ ಭಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇತರರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಿಂತಿರುವರೆಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು.
3. ಭಾರವನ್ನು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ 0.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಭಾರ (ಕಿ. ಗ್ರಾಂ) ಭಾರತದ ಮಕ್ಕಳ ಸರಾಸರಿ ಭಾರ								
ಪ್ರಾಯ	10	11	12	13	14	15	16	17
ಹುಡುಗ	23.5	25.9	28.5	32.1	35.7	39.6	43.2	45.7
ಹುಡುಗಿ	23.6	26.4	29.8	33.3	36.8	36.8	41.1	42.4
ಮೂಲ : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971								

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ, ಭಾರ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.
2. ದಾಖಲಿಸಿದ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಭಾರವನ್ನು ಅವರವರಿಗೆ ನೀಡಿ ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ.
3. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಭಾರವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವಾಗ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 21

ಸಿಟ್-ಅಪ್

ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾದ ಪೇಶಿಬಲವನ್ನು ಅಳಿಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಸಿಟ್‌ಅಪ್.

ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅಳಿಯುವುದು ಸಿಟ್‌ಅಪ್‌ನ ಉದ್ದೇಶ. 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಿಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುವುದು.



ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿವರಣೆ : ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿ ಬಲದ ಕೈಯನ್ನು ಎಡದ ತೋಳಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಬಲತೋಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರಿಸಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗಾರ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಮಗು ಅವನ ಉದರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಈಗಲೂ ಕೈಗಳು ಎದೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ತೋಳನ್ನು ಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಕೆಳದವಡೆಯ ಎಲುಬು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಂಟು ತೊಡೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಿಟ್ ಅಪ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಗು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಾಗಬೇಕು. ಟೈಮರ್ (ಸಮಯ ನೋಡಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವವರು) 'ರೆಡಿ', ಹೇಳುವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ 60 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಿಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡವು ಎನ್ನುವುದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಕೋರ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು. '30 ಸೆಕೆಂಡು ಕಳೆಯಿತು', 'ಕೊನೆಯ 10 ಸೆಕೆಂಡು' ಎಂಬೀ ಸೂಚನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು, ಸೌಕರ್ಯಗಳು: ಚಾಪೆ (mat)ಯಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ವಾಚ್ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟಿವಾಚ್ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಮಯ ನೋಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ : 60 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಸಿಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳು : ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನಿತಂಬದಿಂದ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ (30 ಸೆ.ಮೀನಿಂದ 45 ಸೆ.ಮೀ) ಇಡಬೇಕಾದುದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ದೂರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ಅಳತೆಕೋಲು/ಸ್ಕೇಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರರು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಕೋರ್ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ತರಬೇತುದಾರರು ಇವರು ಮಾಡುವ ಸಿಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗಾರ ಇತರರ ಪಾದವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ಒತ್ತಿ ಇದನ್ನು ಖಾತರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

Female : Sit-Ups (Numbers Completed in 60 sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	37	37	40	40	40	40
	B	31	35	35	35	38	38	38	38
	C	29	32	32	32	35	35	35	35
	D	18	20	20	22	25	25	25	25
	E	15	18	18	18	18	18	18	18
Male : Sit-Ups (Numbers Completed in 60 sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	27	31	39	43	45	46	48	50
	B	24	28	36	40	42	43	45	45
	C	23	28	31	35	35	35	35	35
	D	18	23	26	30	30	30	30	35
	E	10	14	18	21	24	24	24	24

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೊತೆಗಾರನ ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಅತ್ಯಂತ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್‌ಅಪ್ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದವರು ಯಾರು? ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 22

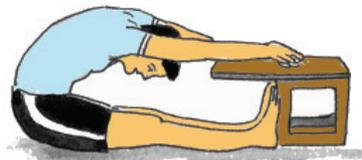
ಸಿಟ್ ಆಂಡ್ ರೀಚ್ (SIT AND REACH)

ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅಳತೆಯಾದ ಬಳುಕುವಿಕೆಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಟ್ ಆಂಡ್ ರೀಚ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಉದ್ದೇಶ : ಕೆಳಗಿನ ಬೆನ್ನು, ನಿತಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳ ಬಳುಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು.

ಪರಿಶೋಧನಾ ವಿವರಣೆ : ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ, ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ, ಪಾದ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಬೋರ್ಡಿಗೆ (ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ) ಲಂಬವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಡಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಟಿಪ್ಪಿಗೆ ತಯಾರಾಗಿರಿ. ಇನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಿ ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.



ಉಪಕರಣ : ಟೆಪ್ಪಿಗಿರುವ ಉಪಕರಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 21ಸೆಂ.ಮೀ ಅಳತೆಯ ಸ್ಕೇಲ್ ಆಗಿದೆ.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ : ಎಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ ಸ್ಕೋರ್. ಟೆಪ್ಪಿ ನಡೆಸುವವರು ಸ್ಕೇಲಿನ ಸಮೀಪದಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಲಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯು ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಿದ್ದರೆ ಟೆಪ್ಪನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ವಿಧೇಯನಾಗುವ ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಜೊತೆಗಾರನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ನೋಡಿ ಅವು ಬಿಡಿಸಿ ಇದೆಯೆಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ನಿರ್ವಹಣೆಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು

ಸರಿಯಾದ ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ (warm-up) ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಬೆನ್ನು ನಿತಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನೇ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಳಕೆಗೆ ಲಭಿಸುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬಹುದಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಚಾಚುವುದು.
2. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಟೆಪ್ಪಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗದಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಟೆಪ್ಪಿಗಿರುವ ಉಪಕರಣವು ಜಾರಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

Female : Sit & Reach (cm)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	39	40	41	45	45	45
	B	31	31	31	32	33	35	36	38
	C	28	28	30	30	31	32	34	35
	D	25	25	26	26	27	29	30	31
	E	16	18	18	18	20	20	20	20
Male : Sit & Reach (cm)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	34	34	35	36	38	40	41
	B	31	32	32	33	34	36	38	39
	C	23	25	28	30	31	32	34	35
	D	22	24	26	27	29	30	31	33
	E	14	14	14	14	14	16	18	20

- ಟೆಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ, ಅವನ ಜೊತೆಗಾರನಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಪರಿಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 23

ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್ (Modified Pull-ups)

ಪೇಶಿಗಳ ಬಲವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕವಾದ ಪೇಶಿಬಲದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳಿಯುವುದು ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಕವಾಗಿದೆ.

ತೋಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ದೃಢತೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಈ ಟೆಸ್ಟನ್ನು ನಡೆಸುವರು. ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಪುಲ್‌ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ : ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ತೋಳಿನ (Shoulder Girdle) ಬಲ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ನಡೆಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಪರಿಶೋಧನೆಯ ವಿವರ : ಸಮತಟ್ಟಾದ ಕೋಲನ್ನು (bar) ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. 'ಗೋ!' ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯು ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವ 15 ಸೆ.ಮೀ ಉದ್ದವಿರುವ ರಬ್ಬರ್ ತುಂಡಿಗೆ ಎದೆಯನ್ನು ತಾಗಿಸಿದರೆ ಪ್ರಥಮ ಹಂತವು ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವುದು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಪುಲ್‌ಅಪ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು (ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು) ಸೆಕೆಂಡು ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಟೆಸ್ಟ್ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಟೆಸ್ಟ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೆಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು.



ಉಪಕರಣ : ಟೆಸ್ಟ್ ಉಪಕರಣವು, ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಕೋಲು ಆಗಿದೆ. ಇದು ಟೆಸ್ಟಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ನೆಲದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಪುಲ್‌ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಸ್ಟಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿರುವ ಈ ಕೋಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ : ಎಷ್ಟುಸಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಪುಲ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆಯೇ ಅದುವೇ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಕೋರ್.

ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸೂಚನೆಗಳು : ಟೆಸ್ಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚಾಪೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

Female : Modified Pull-Ups (Completed numbers)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	14	15	15	16	16	17	17	17
	B	12	13	13	13	14	14	15	15
	C	9	10	10	10	10	11	11	11
	D	5	6	7	8	8	9	9	9
	E	2	2	1	1	1	1	1	1
Male : Modified Pull-Ups (Completed numbers)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	19	20	21	25	26	27	28	30
	B	11	15	17	22	22	24	25	26
	C	7	11	12	14	14	16	16	18
	D	5	8	9	11	11	13	13	15
	E	2	3	3	3	4	4	5	5

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.
- ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರಲ್ಲಾ?

ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 24

ಒಂದು ಮೈಲು (1600ಮೀ) ಓಟ/ನಡೆತ

ಉದ್ದೇಶ : ಹೃದಯ - ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನೂ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಒಂದು ಮೈಲು ಓಟ/ನಡೆತವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ 1.6ಕಿ.ಮೀ ದೂರವನ್ನು ನಿಲ್ಲದೆ, ಓಡಿ ಅಥವಾ ನಡೆದು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿವರಣೆ : ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಒಂದು ಮೈಲು ಓಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. 'ರೆಡಿ ಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಎಂಬೀ ಸೂಚನೆಯು ಲಭಿಸಿದಾಗ ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತಗಲಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು. ನಡೆಯಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರವನ್ನು ನಡೆದು ಮುಗಿಸುವುದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಗಳು : 200 ಮೀಟರ್/400 ಮೀಟರ್ ಟ್ರ್ಯಾಕಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದಾಗಿದೆ. 100 ಮೀಟರ್ ನೇರವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲೋ ಇನ್ನಿತರ ದಾರಿಯಲ್ಲೋ ಬೇಕಾದರೆ ಓಡಬಹುದು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ : ಒಂದು ಮೈಲು ಓಟವನ್ನು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳು : ವಿಶ್ವಸನೀಯವೂ ಯುಕ್ತಪೂರ್ವವೂ ಆದ ಫಲಿತಾಂಶ ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಟೆಸ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿರಬೇಕು. ಒಂದನೇಯದಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯನಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯ ರೋಗಪೀಡಿತರು ಈ ಪರಿಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೊದಲೇ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೇಯದಾಗಿ ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾರೆಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ತರಬೇತಿ ಲಭಿಸದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ನಂತರ ಬಾಕಿ ಇರುವ ದೂರವನ್ನು ನಡೆದು ಮುಗಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವನ್ನು ಓಡಬೇಕು. ಎಡೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನಡೆದು ಕೊನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂರನೇಯದಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದುದು. ಟೆಸ್ಟಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

Female : 1.6 km Run/Walk (min:sec)									
Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	9:00	9:00	9:00	8:45	8:30	8:00	8:00	8:00
	B	9:40	9:40	9:25	9:20	9:15	8:30	8:30	8:30
	C	10:10	10:10	9:55	9:50	9:35	9:00	9:00	9:00
	D	11:15	11:00	10:50	10:45	10:25	10:25	10:25	10:25
	E	12:30	12:00	12:00	11:30	11:00	11:00	11:00	11:00
Male : 1.6 km Run/Walk (min:sec)									
Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	7:30	7:10	7:00	6:30	6:30	6:10	6:10	6:00
	B	8:10	7:20	7:10	6:50	6:50	6:50	6:40	6:30
	C	9:00	8:30	8:00	7:30	7:20	7:20	7:10	7:00
	D	11:00	10:30	10:00	9:30	9:30	9:00	9:00	8:30
	E	12:00	11:30	11:00	10:30	10:30	10:00	10:00	9:30

ಈ ಟೆಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಬರೆದ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

- ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 1600 ಮೀಟರ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದವರು ಯಾರಲ್ಲಾ ?
- ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಆರನೇಯ ಐಟಮ್ ಆದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಾನದಂಡಗಳು

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ 5 ವಲಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಒಂದು ಶ್ರೇಣಿಯಾಗಿದೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ. 2 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ ವೇಳೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಓಟ/ನಡೆತ ಎಂಬೀ ಐಟಮ್‌ಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ದಿವಸ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೂ ಗರಿಷ್ಠ 2 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಟೆಸ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಕೋರ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ನೀಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಗ್ರೇಡಿಗಾಗಿ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿದ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟದ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು? ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಈ ಘಟಕಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ?
2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಗಳಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಎಸೆತ, ಹಾರುವುದು, ರಿಲೇ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಐಟಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿಜಯದಲ್ಲಿ ವೇಗವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಕೊರತೆಯು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲೂ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ನಾವು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸುರಕ್ಷಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಶಯಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು
- ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ
- ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ-ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅಪಘಾತಗಳು ನಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.

ಸೂಚಕಗಳು

- ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಕೊರತೆ
- ಅಜಾಗ್ರತೆ
- ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಥಳಗಳು
- ಸರಿಯಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ
- ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆಯ (Reaction Time) ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಾದರಕ್ಷೆ (ಶೂಸ್)

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಉದಾ: ಬೂಟ್ಸ್-ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಸ್ಪೈಕ್-ವೇಗದ ಓಟ, ಕಾನ್‌ವಾಗ್-ಇಂಡೋರ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಜೋಗಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಲೆಗ್ ಗಾರ್ಡ್ಸ್



ಪಾದದಿಂದ ಸೊಂಟದ ವರೆಗೆ ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವವುಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳು ಕಾಲಿನ ಎಲುಬು, ಪೇಶಿ ಮತ್ತು ಸಂಧುಗಳನ್ನು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಉದಾ: ಶೀನ್ ಗಾರ್ಡ್ಸ್-ಫುಟ್ ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ

ಕ್ರಿಕೆಟಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಹಾಕಿ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ಗಳೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲೆಗ್ ಪೇಡ್‌ಗಳು (ಬೇಟಿಂಗ್ ಪೇಡ್, ಕೀಪಿಂಗ್ ಪೇಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ನೀ-ಪೇಡ್-ವೋಲಿಬಾಲ್, ಹಾಂಡ್ ಬಾಲ್.

ಆಂ ಗಾರ್ಡ್ಸ್

ಕೈಬೆರಳುಗಳು, ಅಂಗೈ, ಕೈಗಂಟು, ಎಲ್ ಬೋ ಜೋಯಿಂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೈಗಳಿಗುಂಟಾಗುವ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಾಗಿದೆ.

ಉದಾ: ಕೈಕವಚ, ಪೋರ್ ಆಂ ಗಾರ್ಡ್ (ಪಾಡ್)



ಹೆಲ್ಮೆಟ್

ತಲೆಗುಂಡಾಗುವ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು.

ಉದಾ: ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಹಾಕಿ



ಮೌತ್ ಗಾರ್ಡ್

ಹಲ್ಲೆಗುಂಡಾಗುವ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು.

ಉದಾ: ಹಾಕಿ, ಬೋಕ್ಸಿಂಗ್



ಚಟುವಟಿಕೆ 3 - ಸೂಚನೆಗಳು

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	ಕ್ರಿಕೆಟ್	ವೋಲಿಬೋಲ್	ಹಾಕಿ
ಬೂಟ್ಸ್	ಶೂಸ್	ಶೂಸ್	ಶೂಸ್
ಶಿನ್ ಗಾರ್ಡ್ಸ್	ಬಾಟಿಂಗ್ ಪೇಡ್	ನೀಪಾಡ್	ಕಿಕ್ಯುರ್
ಸ್ಪೋಕಿನ್ಸ್	ಗ್ಲಾಸ್		ಲೆಗ್ ಗಾರ್ಡ್ಸ್
ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್	ತ್ಯಾಪಾಡ್		ಪಾಡ್ಡ್ ಶೋಟ್ಸ್
ಗ್ಲಾಸ್	ಪೋರ್ ಆಂ ಪಾಡ್		ಆಂ ಗಾರ್ಡ್ಸ್
	ಹೆಲ್ಮೆಟ್		ಅಬ್‌ಡೋಮನ್ ಗಾರ್ಡ್ಸ್
			ಚೆಸ್ಟ್ ಗಾರ್ಡ್ಸ್
			ಹಾಂಡ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟರ್
			ಹೆಡ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟರ್

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು, ಆ ಆಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟವಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಇರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

- ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ಆಟವು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೀಯವೂ ಆಗಿರುವುದು.
- ಭಯಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ

ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳ ನಿರಂತರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಮಲಿನೀಕರಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಜೀವಜಾಲಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗುವುದು.

ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ನಡೆತ ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಕಾಶವು ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

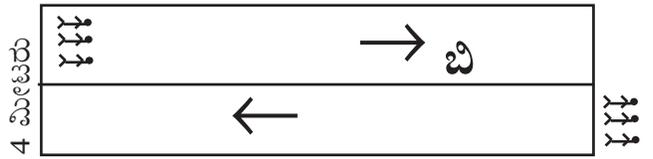
- ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕಾಲುಗಳ ಪೇಶಿ ಬಲ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಒಂದು ಯಾತ್ರಾ ವಿಧಾನ
- ಪ್ರಯಾಣವು ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾಗುವುದು
- ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಪ್ರಯಾಣ

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 4 ಮೀಟರು ಅಗಲ ಮತ್ತು 10 ಮೀಟರು ಉದ್ದವಿರುವ ಎರಡು ಕೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಎಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡನೇಯ ಕೋರ್ಟಿಯನ್ನು 2 ಮೀಟರು ಅಗಲವಿರುವ



10 ಮೀಟರು



10 ಮೀಟರು

ಎರಡು ಟ್ರಾಕ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೂರು ಮಂದಿಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ಎರಡು ಟೀಂಗಳು ಕೋರ್ಟ್ ಎ ಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು). ಸೂಚನೆಗನುಸರಿಸಿ (ಪರಸ್ಪರ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯದೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು). ಒಂದು ಮಿನಿಟು ಷಟಿಲ್ ರನ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆದಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಟೀಂಗಳಿಗಿರುವ ಸರದಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕೋರ್ಟಿ ಬಿ ಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎಡಭಾಗದ ಟ್ರಾಕ್‌ನ ಮೂಲಕ

ಮಾತ್ರವೇ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎರಡೂ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಷಟಿಲ್ ರನ್ ಮಾಡಿದ ಟೀಂ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಬಿ ಕೋಟಿಯಲ್ಲಾಗಿರುವುದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಟ್ರೇಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸದೆ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಹಲವು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾದ ನಿಯಮಗಳು ಇವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು, ಯಾವುವೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- ರಸ್ತೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರವೇ ಸೈಕಲನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಬದಿಗಳಿಗೆ ತಿರುಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೇತವನ್ನು ಇತರ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡದಾಟುವಾಗ ಇಬ್ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬರುವ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತವನ್ನು ನೀಡಿ ಅಡ್ಡದಾಟಬೇಕು.
- ಪ್ರಧಾನ ರಸ್ತೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಇತರ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.
- ಮುಂದಿರುವ ವಾಹನದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ವಾಹನಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಹನಗಳ ಬಲಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಹಾದುಹೋಗಬೇಕು.
- ಇತರ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು (overtake) ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಾರದು.
- ರಾತ್ರಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ರಿಫ್ಲೆಕ್ಟರುಗಳು ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಬ್ರೇಕ್, ಟಯರಿನ ಗಾಳಿ, ಬೆಲ್ಲು, ಲೈಟು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯಾಣದ ಮೊದಲು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು.
- ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಿತವೇಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಚರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗುಂಟಾಗುವ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಮೂಗಿನಿಂದಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ

ಇದು ಸಮತೋಲನವು ಇಲ್ಲದಾಗುವ ಒಂದು ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

ಚಲಿಸುವಂತೆಯೂ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಂತೆಯೂ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಮೆದುಳಿಗಿರುವ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಂತರಿಕ ಕರ್ಣದಲ್ಲಿಯೂ ಮಧ್ಯಕರ್ಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಅಣುಭಾದೆ, ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕದಂತಹ ಮಾನಸಿಕವಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅಸೌಖ್ಯದಂತೆಯೇ ಇನ್ನಿತರ ಗುರುತರವಾದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿವೆ.

- ರೋಗಿಯನ್ನು ಸುಖಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ನಿದ್ರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.
- ಸುತ್ತಲೂ ಗುಂಪಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನೆರಳು ಮತ್ತು ವಾಯು ಸಂಚಾರವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.
- ತಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನೊದಗಿಸಲು ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಮುಖವನ್ನು ನೀರನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯು ಗಂಭೀರವಾಗುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಫಕ್ಕನೆ ಡಾಕ್ಟರರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ಶಾಲಾ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ) ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಸೆವಿಯಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಸಡಿಲವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿರುವುದು ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮೂಗಿನಿಂದಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (Nose Bleeding)

ಮೂಗಿಗೆ ಆಘಾತವುಂಟಾಗುವಾಗ, ಅಕ್ಷಿ ಬರುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ನಾಸದ್ವಾರದೊಳಗಿನ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯ(ಜಜ್ಜುವಿಗೆ)ದಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ತಲೆಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಗಾಯದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವು ಜಲಾಂಶದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ದಪ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಒಡೆದು ಮಿದುಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ದ್ರವವು ಹೊರ ಹರಿದು ಬರುವ ಅವಸ್ಥೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದು.

ಮೂಗಿನಿಂದಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಕ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಪ್ರಧಾನ ಗುರಿ.

- ಗಾಯವಾದವರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾಗದಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಮೂಗಿನ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಮಾತನಾಡುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಗುಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ/ಟಿಶ್ಯುವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು.
- 10 ಮಿನಿಟಿನ ಬಳಿಕ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದ ಮೂಗಿನ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.
- ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತರೆ ಗಾಯಾಳು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಆದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬಾರದು. ಬಾಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ವಾಂತಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಸೂಚನೆಗಳು

- ಎ. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರದ ಎದುರು ✓ ಮಾಡಿರಿ.
 1. ಶಿನ್ ಗಾರ್ಡ್ ಎಂಬ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆ.
ಉತ್ತರ ಫುಟ್ ಬಾಲ್
 2. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆ ಯಾವುದು?
ಉತ್ತರ: ಕ್ರಿಕೆಟ್
 3. ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
ಉತ್ತರ : ರಸ್ತೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿ
 4. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ.....
ಉತ್ತರ: ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
 5. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವ ಮಗುವನ್ನು
ಉತ್ತರ: ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗಿರುವ ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್

- ಬಿ. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಅಪಘಾತವನ್ನು ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಶದೀಕರಿಸಿರಿ.
- ಸಿ. ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಡಿ. ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಬಾರದಿರಲಿರುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಅಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಆಟದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಅದು ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ಮುಂದೆ ಇವರಿಂದ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿಡೀ ಇಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಸಹಕಾರ, ಸಹಬಾಳೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಸಮಾಜದ ಸರ್ವ ಜನರನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಅಡಿಪಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿಕ್ಕಿರುವ ಅತಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರ. ವರ್ಣ, ವರ್ಗ, ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಮತಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ವೇದಿಕೆಗಳಾಗಿ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಮಾನವರು ಕಲ್ಪಿಸಿದ ಗಡಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಿಂದಾದರೂ ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾಗಿದೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ. ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳೂ ಇವೆ. ದೇಶಗಳೊಳಗಿನ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳೂ ಇವೆ. ದೇಶಗಳೊಳಗಿನ ರಾಜ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ವೇದಿಕೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬಹುದು. ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿನೋದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಯೂನಿಟಿನ ಪ್ರಧಾನಗುರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತರಗತಿ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿಸಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ಸ್ವ ಆರೋಗ್ಯದೊಡನೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದುದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಆಶಯ

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆ
- ಸಮಾಜಗಳೊಳಗಿನ ಸಂಬಂಧ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ 'ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಸೌಹಾರ್ದ ವೇದಿಕೆ' ಎಂಬ ಪಾಠವನ್ನು ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ಪಿಂಗ್ ಪೋಂಗ್ ಡಿಪ್ಲೋಮಾಸಿ, 1970
- ಸಮ್ನಿಟ್ ಸೀರಿಸ್ (ಕೆನಡ ಮತ್ತು ಸೋವಿಯೆಟ್ ಯೂನಿಯನ್‌ಗಳೊಳಗೆ 1972)
- ವರ್ಣಭೇದಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್

ಪಿಂಗ್ ಪೋಂಗ್ (ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್) ಡಿಪ್ಲೋಮಾಸಿ-1970

1970-ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಟೂರ್ನಾಂಟ್‌ನ ನಡುವೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಟೇಮನ್ನು ಚೈನಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದರು.-1949ರಲ್ಲಿ ಕಮ್ಯೂನಿಸ್ಟ್ ಆಡಳಿತ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಚೈನಾ ದೇಶವನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ ಮೊದಲ ಅಮೇರಿಕಾದ ಟೇಮಾದರು. ಅಮೇರಿಕಾದ ಟೇಮಿಗೆ ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿಡೆಂಟ್ ಚೌ-ಎನ್-ಲಾಯಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಅಭಿನಂದನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚೈನಾದ ಮೇಲೆ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಮೇರಿಕಾವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ವ್ಯಾಪಾರ ದಿಗ್ಗಂಧನವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಎರಡೂ ದೇಶಗಳೊಳಗಿನ ರಾಜತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಸಮ್ನಿಟ್ ಸೀರಿಸ್ 1972

ಸೋವಿಯೆಟ್ ಯೂನಿಯನ್ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾ ದೇಶಗಳೊಳಗಿನ ರಾಜತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಎರಡೂ ರಾಜ್ಯಗಳೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನವಾಯಿತು. ಎರಡೂ ರಾಜ್ಯಗಳೊಳಗಿನ ಹಾಕಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದ ಸೌಹಾರ್ದವು ರಾಜಕೀಯ, ಆರ್ಥಿಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢ ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಸಹಕಾರದಿಂದ 1972ರಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ರಾಜ್ಯಗಳೊಳಗೆ ಸಮ್ನಿಟ್ ಸೀರಿಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ನೀಡಿದ ಹಾಕಿ ಸರಣಿಯು ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು.

ವರ್ಣಭೇದಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ದೇಶೀಯ ಟೀಂಗಳು ದಕ್ಷಿಣಾಫ್ರಿಕದವರಿಗೆ ಇತ್ತು.

1. ಕಪ್ಪುವರ್ಗದವರ, 2. ಬಿಳಿಯರ, 3. ಭಾರತೀಯರ, 4. ಬಣ್ಣವಿರುವವರ ಇದು ಆಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಿರುವ ವರ್ಣಭೇದದ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಟಾನ್‌ಸಾನಿಯ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ದೇಶದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಹೋರಾಟದಿಂದ ಆ ದೇಶದ ವರ್ಣಭೇದವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಟಾನ್‌ಸಾನಿಯದ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕಮಿಟಿಯ ದಕ್ಷಿಣಾಫ್ರಿಕ, ರೊಡೇಶಿಯ ಎಂಬೀ ದೇಶಗಳನ್ನು ವರ್ಣ ಭೇದದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶಗಳಾದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡು, ನ್ಯೂಸಿಲೆಂಡಿಗೂ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗದಂತೆ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮೂಹವು ಈ ದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿತು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 1970ರಲ್ಲಿ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಟೀಂ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದೆಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು ಘೋಷಿಸಿದರು.

ಕಪ್ಪು ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಿರುವ ಪುಟ್‌ಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಹುಚ್ಚು ಆಪ್ತಿಕಾದ ನೇಷನಲ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಗ್ಗೂಡುವಿಕೆಯು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಳುವಳಿಯ ರೂಪೀಕರಣಕ್ಕೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿತು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆ ದೇಶದ ವರ್ಣಭೇದವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಇನ್ನು ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಹೋರಾಡಲಿರುವ ಒಂದು ಉಪಕರಣವನ್ನಾಗಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೇರೂರಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆ

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಿದೆ.

- ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಾಗಿ
- ಸಂಘಟಕನಾಗಿ
- ವೀಕ್ಷಕನಾಗಿ

ಈ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ದೃಢಪಡಿಸಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಒದಗಿಬರುವುದು. ಮೈದಾನಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವನು. ಇದು ಅವನನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಗುಂಪಿಗಾಗಿ ಅವನ ಆಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್‌ನ ಆಯೋಜನೆಯೆಂಬುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ತಾನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲಿರುವ ಒಂದು ಘಟಕವಾಗಿ ಆಯೋಜನೆಯನ್ನು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಾಣುವರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ನಿಜವಾದ ಗ್ರೂಪ್ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಂತೆ ವೀಕ್ಷಕರೂ ಕೂಡಾ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಿರುವರು. ಆಟವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಟೀಮಿನ ಅಥವಾ ಮೆಚ್ಚಿನ ಪಟುವಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭಿಮಾನ ವೀಕ್ಷಕರಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ರೂಪೀಕರಿಸುವುದು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಭಿನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಭಾವದ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಇದನ್ನು ತರಗತಿಯ ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಲೀಯಾಂಡರ್ ಪಯಸೊನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಓದಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ಬಳಿಕ ನಡೆಯುವ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರ್ದೇಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

1. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮೂಲಕ ದೇಶಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
2. ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಆಯೋಜಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
3. ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ವೀಕ್ಷಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜಗಳೊಳಗಿನ ಸಂಬಂಧ

ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದಾಗಿ ಕಾಣಲಿರುವ ಒಂದು ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ದೊರಕುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಕದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಿರುವ ಸಮಾನ ಸ್ವಭಾವವಿರುವ ಆಟಗಳಿಗೆ ಏಕೀಕೃತ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಹಿತೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉದಾ: ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ನಾವು ಇಂದು ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಏಕೀಕೃತ ರೂಪವನ್ನು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ನೀಡಿ ಫಿಫದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇಂದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಪತಾಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ವಾಸವಿರುವ ಐದು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಧ್ವಜಗಳ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಅವನ್ನೂ ಬಿಂಬಿಸುವಂತೆ ಬಿಳಿಯಾದ ತಲದಲ್ಲಿ

ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಐದು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಧ್ವಜದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಗಡಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳು ವರ್ಣಭೇದಗಳು ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿ ಅದು ಮಾನವ ರಾಶಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಕ್ಷಿಪ್ತಿ ಪುಸ್ತಕದ ಲಸ್‌ಲೋನಿನ ಉದಾಹರಣೆಯು ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

1. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಉದ್ಘಾಟನೆಯಲ್ಲಿನ ಪಥ ಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಅವರ ಧ್ವಜದ ಕೆಳಗೆ ಸೇರುವಾಗ ಸಮಾರೋಪದಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಧ್ವಜದ ಸುತ್ತಲೂ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಗುಂಪು ಗೂಡಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.
2. ಆಫ್ರಿಕಾದ ವರ್ಣ ಬೇಧದ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಲೋಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕಮಿಟಿಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮತದಿಂದ ನಿಂತುಕೊಂಡವು. ಇದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಜನತೆಗೆ ಅಸಮತ್ವಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ನೀಡಿದ ಆಹ್ವಾನವಾಗಿತ್ತು.
3. 2014ರ ಇಂಚಿಯೋನ್ ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುವಾಗ ದೋಣಿ ಮಗುಚಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಅಪಘಾತದಡೆಗೆ ಸಾಗುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 2ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ತನ್ನ ಗೆಲುವನ್ನೋ ಪದಕವನ್ನೋ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದನು. ಪದಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಿಗೆ ಸಂಘಟಕ ಸಮಿತಿ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸಮಿತಿಯು ಸೇರಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ನೀಡಿದವು. ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಗಡಿಯ ಸುತ್ತಗೋಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಈ ಸ್ನೇಹವು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗಮನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4-ಬಾಲ್‌ಟಚ್ ಪಾಸ್ಸಿಂಗ್ ಗೇಂ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಟೀಮ್‌ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಟೀಮ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು ಚೆಂಡನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಕೊಡುವಾಗ ಟೀಚರು ಸ್ಟೋಪ್‌ವಾಚ್‌ನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಕೈಗೆ ಚೆಂಡು ತಲುಪಿದರೆ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಟೀಚರು ವಾಚನ್ನು ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಬರೆದಿಡಬೇಕು. ಆಟವು ಆರಂಭವಾದರೆ ಎದುರು ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರು ಟೀಮಿನವರು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಟೀಚರು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಎದುರು ಟೀಮಿನವರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ 30 ಸೆಕೆಂಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಎದುರು ಟೀಮ್‌ನವರು ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟು ಮಿನಿಟನ್ನು ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದುವೇ ಫೈನಲ್ ಸ್ಕೋರು. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಂಡಿನ ಪಾಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಟೀಂ ವಿಜಯಿಯಾಗುವರು. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಟೀಂನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಟೀಂನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಬೇಕಾದರೂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ಪೋರಿಂಗ್

- ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಂಗನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಟೀಂ ಗೆಲ್ಲುವುದು.
- ಎದುರು ಟೀಂನವರು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಪಾಸಿಂಗ್‌ನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೋ, ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ 30 ಸೆಕೆಂಡು ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ವೇಗವಾಗಿ ಚಿಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಎದುರು ಟೀಮ್‌ನವರಿಂದ ಚಿಂಡನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಸಾಧನೆಗಳು

- ಲವಲವಿಕೆ
- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ
- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಪಾಸಿಂಗ್
- ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಬಾಲ್ ಟಚ್ ಗೇಂ ಆಟವಾಡಿದಾಗ ಮಗುವು ಗೆಲ್ಲಲು/ಸೋಲಲು ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಆಕ್ಷಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಟೀಮ್‌ನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಮತ್ತು ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಸರಿ ಗುರುತನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಸೇರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಉಗ್ರಾಣ ಆಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲೂ, ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರ ಲಭಿಸುವುದಾದರೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಸರತ್ತುಗಳೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುವುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಹಸಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರವಿದೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ವಿನೋದಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಯೂನಿಟಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ನೆಲ, ಜಲ, ವಾಯು ಮುಂತಾದ ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು.

ಆಶಯ

- ನೆಲ, ಜಲ, ವಾಯು, ಹಿಮ ಮುಂತಾದ ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು.

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಬಾಲಕೃಷ್ಣನ ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಭೂಮಂಡಲಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ವಿವಿಧ ಭೂಮಂಡಲಗಳು ಮತ್ತು ವಿನೋದಗಳು

ನೆಲದಲ್ಲಿ

- ಆತ್‌ಲೆಟ್-ಉದಾ: 100 ಮೀಟರು ಓಟ, ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್
- ವಿವಿಧ ಗೇಮ್‌ಗಳು (ಫುಟ್ ಬೋಲ್, ಹಾಕಿ, ಬೇಡ್ ಮಿಂಟನ್, ಚೆಸ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಸಾಹಸಿಕ ವಿನೋದಗಳು
 - ಸಾಹಸಿಕ ಪರ್ವತಾರೋಹಣ
 - ಸಾಹಸಿಕ ರೋಲರ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್
- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್
- ಮೋಟಾರ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್

ಜಲದಲ್ಲಿ

1. ಈಜುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
2. ವಾಟರ್ ಪೋಲೋ
3. ಕನೋಯಿಂಗ್
4. ಕಯೋಕಿಂಗ್
5. ರೋವಿಂಗ್
6. ಡೈವಿಂಗ್
7. ಸೈಲಿಂಗ್
8. ಪಾರಾಸೈಲಿಂಗ್
9. ವಾಟರ್ ಸ್ಕೀಯಿಂಗ್
10. ದೋಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ
11. ಸಿಂಕ್ರನೈಸ್ಟ್ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್, ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ಐಸಿನಲ್ಲಿ

1. ಐಸ್ ಹಾಕಿ
2. ಸ್ಕೀಯಿಂಗ್
3. ಸ್ನೇಟಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ

1. ಪಾರಾ ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್
2. ಪಾರಾಮೋಟೋರಿಂಗ್
3. ಸ್ಕೈಡ್ರೈವಿಂಗ್
4. ಹಾಂಗ್ ಡ್ರೈವಿಂಗ್
5. ಬಲೂನಿಂಗ್..... ಇತ್ಯಾದಿ

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 - ಸೂಚಕಗಳು



ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರು : ಜಾವಲಿನ್ ತ್ರೋ
ಮಂಡಲ : ನೆಲ



ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರು : ಸ್ನೇಟಿಂಗ್
ಮಂಡಲ : ಐಸ್



ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರು : ರೋವಿಂಗ್
ಮಂಡಲ : ಜಲ



ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರು : ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್
ಮಂಡಲ : ವಾಯು

ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಮಂಡಲಗಳು/ಸ್ಥಳಗಳು

ನೆಲದಲ್ಲಿ

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ನೆಲದಲ್ಲಾಗಿದೆ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಿಯಮಗಳ ಮತ್ತು ರೂಪರೇಷೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನೂರರಷ್ಟು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವರು. ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು ನೆಲದಲ್ಲಾಗಿದೆ.

ಜಲದಲ್ಲಿ

ನಿಖರವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಈಜುಕೊಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿಯೂ, ನದಿಗಳಲ್ಲೂ, ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇರಳ, ಉತ್ತರಾಂಚಲ್, ಗೋವ, ಅಂಡಮಾನ್, ಲಕ್ಷದ್ವೀಪ ಸಮೂಹ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಲ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಭೂ ವಾತಾವರಣವು ಇಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಕೇರಳದ ಆಲಪ್ಪುಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್‌ಐಜಿ ವಾಟರ್ ವರ್ಕ್ಸ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿರುವ ಕಾರಣವು ಇದುವೇ ಆಗಿದೆ. ಆಲಪ್ಪುಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೂಪ್ರದೇಶವು ನೀರಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ.

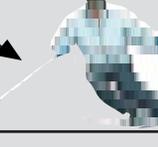
ಐಸಿನಲ್ಲಿ

ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಮಂಜು ತುಂಬಿದ ಟ್ರಾಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಹಸಿಕ ವಿನೋದಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವರು. ಹಿಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ವರ್ಷದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವೂ ಹಿಮ ತುಂಬಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನೂ ವಿನೋದಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಉದಾ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಮ್ಮುಕಾಶ್ಮೀರ, ಇತರ ದೇಶಗಳಾದ ಸ್ವಿಸರ್ ಲೇಂಡ್, ಐಸ್‌ಲೇಂಡ್, ಕ್ಯಾನಡಾ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳು.

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ

ವಾಯು ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಸುವುದು ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಹಸಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2 : ಜೋಡಿಸೋಣ

ಸ್ಪರ್ಧೆ	ಚಿತ್ರ	ಮಂಡಲ
1. ಸ್ಕೀಯಿಂಗ್		ವಾಯು
2. ಕನೋಯಿಂಗ್		ಜಲ
3. ಕಯಾಕಿಂಗ್		ಐಸ್
4. ಪಾರಾಶ್ಚೈಡಿಂಗ್		ಐಸ್
5. ಓಟಸ್ಪರ್ಧೆ		ನೆಲ
6. ಪಾರಾಚ್ಯೂಟಿಂಗ್		ವಾಯು
7. ಐಸ್ ಹಾಕಿ		ಜಲ
8. ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್		ನೆಲ

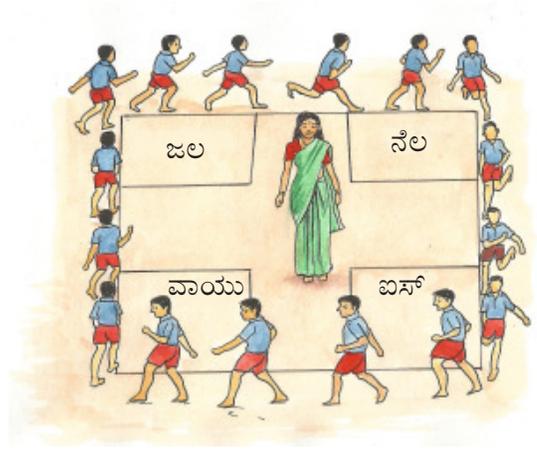
ಚಟುವಟಿಕೆ 3 ಷಟ್ ರಿಲೇ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದನೇ ಗುಂಪು-ನೆಲ, ಎರಡನೇ ಗುಂಪು-ಜಲ, ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪು-ವಾಯು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಗುಂಪು-ಐಸ್ ಎಂಬಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟೀಮು ಸಾಲಾಗಿ ಒಂದು ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಗೆರೆಯಿಂದ 20 ಮೀಟರು ದೂರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆಯು ಇರುವುದು ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ 4 ಟೀಂ ಸದಸ್ಯರು ಓಡಿ 20 ಮೀಟರು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಸಹ ಆಟಗಾರನ ಕೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಪಾಸನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೆಲ ಎಂಬ ಟೀಮಿನ ಒಂದು ಮಗುವು ಓಡಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ಮುಂದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಪಾಸ್ ಹೇಳುವಾಗ ನೆಲದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಉದಾ: ಫುಟ್ ಬಾಲ್). ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟೀಮು ಮೇಲೆ ಹೇಳುವ ನಾಲ್ಕು ಮಂಡಲಗಳ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟೀಮು ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು.

- ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಆಟದ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ರಿಲೇಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ರಿಲೇಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಟೀಮುಗಳಿಗೆ ಯಥಾಕ್ರಮ 1,2,3,4 ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ 4,3,2,1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುವುದು.
- 4 ಮಂಡಲಗಳ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಳಿಕ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಲಭಿಸುವ ಟೀಂ ವಿಜಯಿಯಾಗುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4 ಫೋರ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನಿರ್ದೇಶನಪ್ರಕಾರ, ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಎಳೆದಿರುವ ಆಯತದ ಸುತ್ತಲೂ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಯತದ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಆಯತಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ಆಯತದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುವರು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದ ಚೀಟುಗಳನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದುವರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ



ಮಕ್ಕಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಣ್ಣ ಆಯತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಆಯತದಲ್ಲಿ ನಿಂತವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕವು ಲಭಿಸುವುದು.

- ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೊದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಇಡಬೇಕು.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಜಯಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವ ಮಾನದಂಡದ ಕುರಿತು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ/ ನನ್ನ ಅನುಭವ

- ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮ್ಯಾಗಸಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಪೇಜಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅವು ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಮಂಡಲಗಳ ಕುರಿತಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಮಂಡಲವನ್ನೂ ಆರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲು, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಟಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸ್ವಾಯತ್ತಪಡಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್

ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ (Athletics)

ಜನರಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ (General Training)

ಐದನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಜನರಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್‌ನ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚೇಸ್ ಮತ್ತು ಟಾಗ್, ಷಟ್ ರಿಲೇ, ರನ್ನಿಂಗ್ ಎಬಿಸಿ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

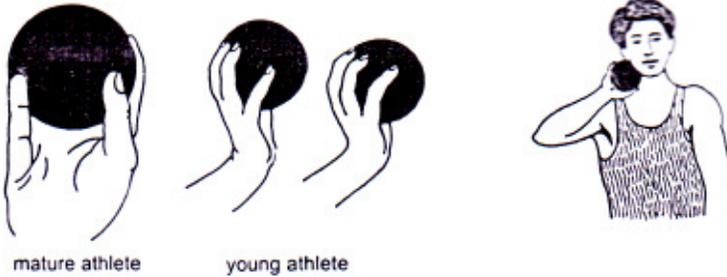
ವಿವಿಧ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಆಟವಾಡಲು ಶರೀರವನ್ನು ತಯಾರಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಜನರಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜನರಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್‌ನ್ನು ಬೇಸಿಕ್ (Basic) ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಸ್ಪೆಸಿಫಿಕ್ (Specific) ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಎರಡಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಕಂಟಿನ್ಯೂಸ್ ರನ್ನಿಂಗ್ (Continuous Running), ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ (Circuit Training) ಎಂಬಿವುಗಳು ಬೇಸಿಕ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವವುಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಮಗುವು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದೋ. ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಸ್ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ (Specific endurance, Specific strength etc.)

ಶೋಟ್‌ಪುಟ್ (Shot put)

ಇತರ ತ್ರೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಂದ ಶೋಟ್‌ಪುಟ್ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವು ಶೋಟ್ ಎಸೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಪುಟ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಿಪ್ (ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದ ರೀತಿ)



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಶೋಟ್ ಕೈಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಲ್ಲ.

ಗ್ರಿಪ್ ಕಲಿತ ಬಳಿಕ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಡ್ರಿಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

- 1) ಎರಡು ಕೈಯನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಕ್‌ವರ್ಡ್ ತ್ರೋ, ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ತ್ರೋ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್/ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಶೋಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

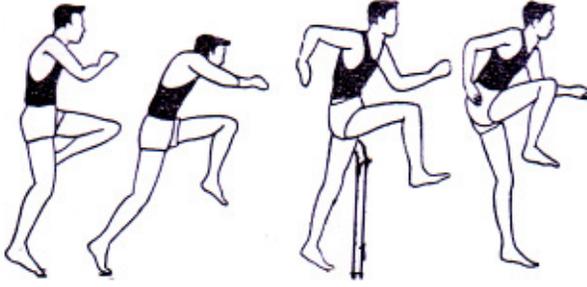
ಹೈಜಂಪ್(High Jump)

ಸಿಸ್ನರ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್

ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಲೆಗ್ ಮಡಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಲೇಂಡ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸದೆ ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಲಕ ತಿರುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪುಟ್ಟ ನೆಗೆತದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೈಜಂಪ್ ಬಾರ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಇಟ್ಟು ಎತ್ತರವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾರ್ಡಲ್ಸ್ (Hurdles)

19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾರ್ಡಲ್ಸ್ ಅಡ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅಡ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಅತಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾದ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ.



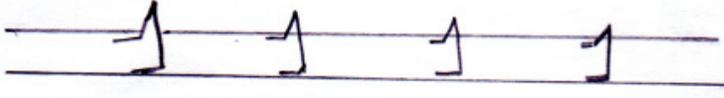
ಸೂಚನೆಗಳು

- ಹಾರ್ಡಲ್ಸ್‌ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕಾಲೂ ಲೀಡಿಂಗ್ ಲೆಗ್ ಆಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.

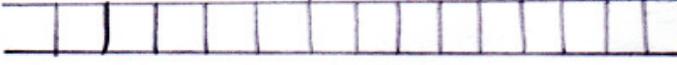
ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಟೈಟ್ ಲೆಂತ್, ಸ್ಟೈಡ್ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ, ತಾಳದ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ, ಶರೀರದ ಬಳಕೆ ಮುಂತಾದ ಘಟಕಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಟಿಕ್ ಡ್ರಿಲ್ಸ್ (Stick drills) ನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. (ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ದಂಡಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಹಾರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಐದೋ/ಆರೋ ದಂಡಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು, ದಂಡಗಳೊಳಗಿನ ಅಂತರವು ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದು ಸ್ಟೈಡಿಲ್ ಹಾರ್ಡಲ್ಸ್ ಮಾಡುವ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿಡಬೇಕು.

ಐದು ಹಾರ್ಡಲ್ಸ್ ಸಾಲಾಗಿಟ್ಟು ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಇಬ್ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಅದರ ಬಳಿಕ ಹಾರ್ಡಿಲಿನ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಕಾಲಿನ ವೇಗ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು Ladder exercises ಮಾಡಿಸಬೇಕು.



*Stick drills hurdle technique
3 to 5 strides runs.*



Ladder for hurdle drills

ಕ್ರಾಚ್ ಸ್ಟಾರ್ಟಿನಿಂದ ಹರ್ಡಲ್‌ಗೆ

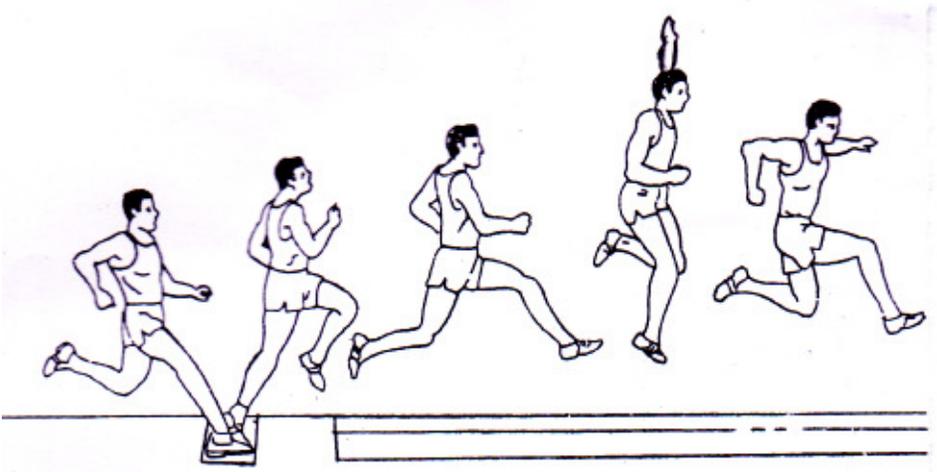
ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹರ್ಡಲ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಫಿನಿಷ್ (Finish)

ರನ್‌ತ್ರೂ ಫಿನಿಷ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಾಗ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಲೈನ್‌ನನ್ನು ಕ್ರೋಸ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

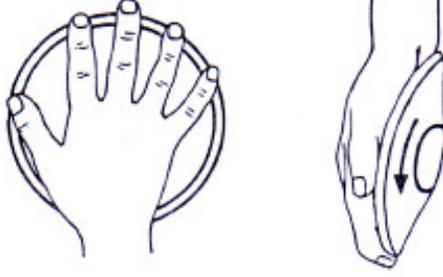
ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್

ಹಾಫ್ ರನ್‌ವೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಬಂದು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಸ್ಟೇಜ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನೋನ್ ಟೆಕ್ ಆಫ್ ಲಿಗ್ 90° ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಸಂಚರಿಸಿ ಪಿಟಿನಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಲಿಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೇಂಡ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕು.



ಡಿಸ್ಕ್ ತೋ (Discus Throw)

ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ (Grip)



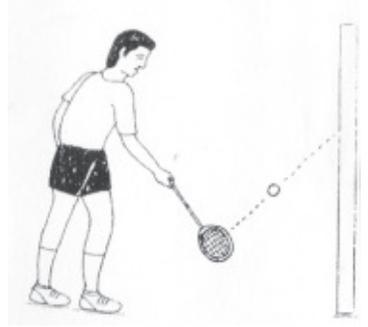
ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ಕೈಗಂಟನ್ನು ಮಡಚದೆ ಡಿಸ್ಕ್ ತಲದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ದೂರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಉರುಳಿಸಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Ball Badminton)

ಸ್ಕಿಲ್ : 1 ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್

ಬೇಸಿಕ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಟ್ ಗ್ರಿಪ್ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬಾಲ್ ಬಡಿಯುವ ಹುಡುಗ ಗೋಡೆಯಿಂದ 5 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ 183 ಸೆಂ.ಮೀ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ (ತಲೆಯಷ್ಟು ಎತ್ತರ) ಒಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಬಲದ ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡುವ ಹುಡುಗ ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆಯೂ ಇಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬಾಲನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಾಗಿ, ಕೈಗಂಟು ಶರೀರದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟ್ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಡಿಯುವ ಚೆಂಡು ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಗೆರೆಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಬಡಿಯಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಕನಿಷ್ಠ 50 ಸಲವಾದರೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿಯುವಷ್ಟು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹುಡುಗ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎರಡು ಸಲ, 50 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ, ಗೋಡೆಗೆ ತಟ್ಟುವ ಹುಡುಗನಿಗೆ, ಎರಡನೇಯ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 8 ಅಡಿ ಮತ್ತು 10 ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

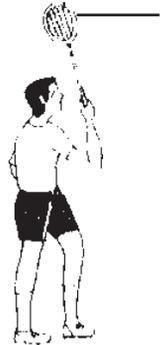


ನಿಯಮ : ಡಬಲ್ ಟಚ್

ಓರ್ವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದಾಗ, ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಟಚ್ ಮಾಡಬಾರದು.

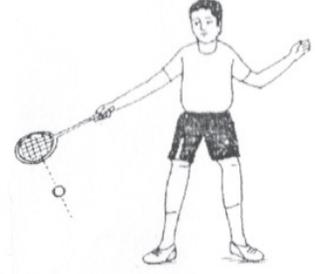
2) ಸ್ಕಿಲ್ 2: ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್

ಪ್ಲಾಟ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಹುಡುಗ ಗೋಡೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನಂತೆ ಚೆಂಡು ಹುಡುಗನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಬಡಿಯಬೇಕು. ಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿದು ಹಿಂದೆ ಬರುವ ಚೆಂಡು ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಗೆರೆಗಿಂತ (183ಸೆಂ.ಮೀ) ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಬಡಿಯಿರಿ. ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿಯಬೇಕು. 8 ಅಡಿ ಮತ್ತು 10 ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ಗೋಡೆಗೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.



3) ಸ್ಕ್ವಿಲ್ 3: ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್

ಈ ಸ್ಕ್ವಿಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಪ್ಲಾಟ್ ಗ್ರಿಪ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟರ್ನ್ ಗ್ರಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹುಡುಗ ಗೋಡೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಡಿದು, ಚೆಂಡು ಹುಡುಗನ ಬಲದ ದಿಕ್ಕಿನಂತೆ ಬರುವಂತೆ (ಬ್ಯಾಟ್ ಹಿಡಿದಿರುವ ಭಾಗ) ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿದು, ತಿರುಗಿ ಬರುವ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕನಿಷ್ಠ 50 ಸಲವಾದರೂ ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. 8 ಅಡಿ ಮತ್ತು 10 ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ಈ ರೀತಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



4) ಸ್ಕ್ವಿಲ್ 4: ಬ್ಯಾಕ್ ಹಿಟ್

ಪ್ಲಾಟ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟರ್ನ್ ಗ್ರಿಪ್ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಗೋಡೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಭಾಗದತ್ತ ತಿರುಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿದು ತಿರುಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡು ಬ್ಯಾಟ್ ಹಿಡಿದಿರುವ ಬದಿಯ ಎದುರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿಯಿರಿ. ಚೆಂಡು ತಿರುಗಿ ಬರುವಾಗ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಎದುರಿಟ್ಟು, ಹಿಂದಿನ ಕೈಯನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಡೆಯತ್ತ ಬಡಿಯಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 50 ಸಲವಾದರೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಬಡಿಯಬೇಕು. 6 ಅಡಿ, 8 ಅಡಿ, 10 ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿದು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ (Leadup Activity)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿರುವ ಟೀಮುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. 183ಸೆ.ಮೀ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಗೆರೆಯೊಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಎಂಬೀ ಸ್ಕ್ವಿಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಗೆರೆಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಹೊಡೆತಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಹುಡುಗನ ಅವಕಾಶವು ನಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಗುಂಪು ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ (Basketball)

ಶೂಟಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು (Fundamentals of Shooting)

ಪೀಠಿಕೆ

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೂಲ ಘಟಕಗಳಲ್ಲೊಂದು ಶೂಟಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ. ಆಟದ ತೀರ್ಪು ಅಂಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೂಟಿಂಗ್‌ನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೂಟಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಧಾನವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಶೂಟಿಂಗ್‌ನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು.

ಒಂದನೇಯ ಹಂತ

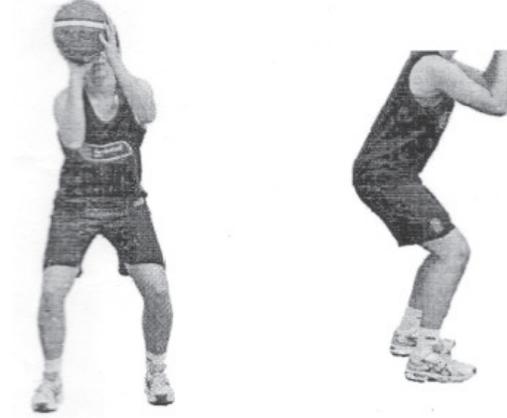
ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಗಲಿಸಿ , ಬಲದ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರವಾಗಿ ಒಂದು ಕೈಯಡಿಯಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಚೌಕಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೈಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚುವ ಮೂಲಕ ಕೈಯ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಪ್ಲಾಟ್ ಫಾರಂನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂಗೈ 'L' ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಅಂಗೈಯ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ಮುಂಗೈ 'L' ಆಕೃತಿ
- ಚೆಂಡು ಅಂಗೈಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.

ಎರಡನೇ ಹಂತ

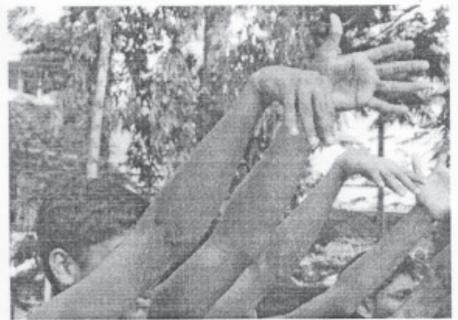
ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣ 45⁰ಯಷ್ಟು ಬಾಗಿಸಿ, ಅದರ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೈ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಚಾಚಿ (ಒಂದೇ ಆಕ್ಸ್‌ನ್‌ನಲ್ಲಿ) ಚೆಂಡನ್ನು ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಪಿನ್ (Back Spin) ಆಗುವಷ್ಟು ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿರಬೇಕು. ಶೂಟಿಂಗ್ ಆಕ್ಸ್‌ನ್ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೈಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೈಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿರಬೇಕು.



- ಬಲದ ಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ತಂದು (Dominant foot slightly forward) ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಗಲಕ್ಕೆ ಮಡಚಿರಬೇಕು.
- ಹಿಂಭಾಗವು (Hip) ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ, (back) ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಮೂರನೇಯ ಹಂತ

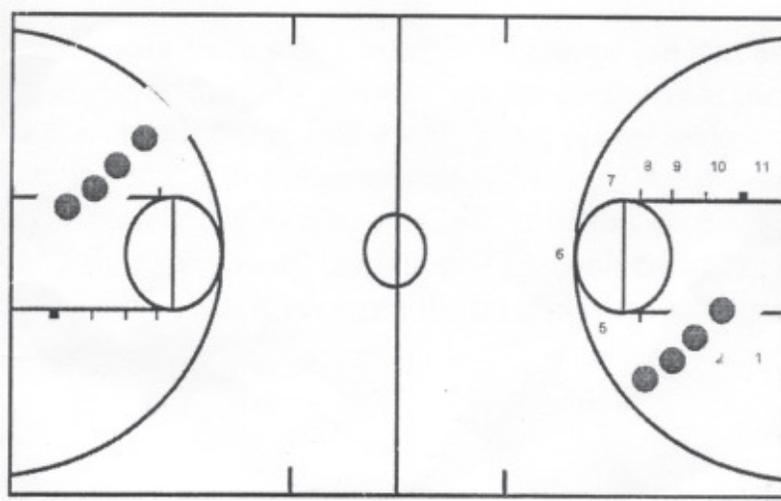
ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ ಎಡದ ಕೈಯಿಂದ ಎಡದ ಬದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಿನಂತೆ ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಎಡದ ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯದ ಅಗಲವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕೈ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಶೂಟಿಂಗ್ ಡ್ರಿಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

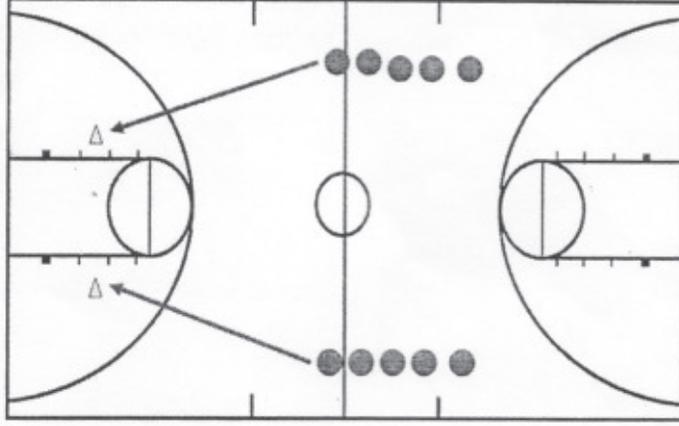
ಶೂಟಿಂಗ್ ಗೇಮ್ಸ್ (Shooting Games)

ಆಟಗಾರನನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಎರಡೂ ಟೀಮಿನ ಮೊದಲ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಶೂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೂಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ನಂತರದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಆಟಗಾರನಿಗೂ ಒಂದರಂತೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೂಟ್ ಮಾಡಿದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರತೀ ಟೀಮ್‌ಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಟೀಮ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು (1, 2, 3, 4....). ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು 15 ಅಂಕಗಳನ್ನು (ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್) ಗಳಿಸುವ ಟೀಮ್ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು (ಟೀಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು). ರಿಂಗಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಟೀಮನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಡ್ರಿಲ್ಲನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



ಡ್ರಿಬಲ್ ಡೌನ್ ಆಂಡ್ ಶೂಟ್ (Dribble down and shoot)

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಟೀಮುಗಳನ್ನು ಹಾಫ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮೊದಲಿನ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮೊದಲು ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಡಯಾಗ್ನಲ್ (Diagonally) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾ, ಅಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕೋನ್‌ನ ಹತ್ತಿರ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಿಟ್‌ಅಪ್ ಪ್ರೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಶೂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು (ಶೂಟ್ ಮಾಡಲು ಒಂದೆರೆಡು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು). ಅನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಟೀಂ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.



ಹೋಸ್ಟ್, ಎಲಿಫೆಂಟ್

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಗುಂಪಿಗೆ ಹೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಎಲಿಫೆಂಟ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನ ಅಡಿಯಲ್ಲಾಗಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟೀಮಿನ ಮೊದಲನೇ ಆಟಗಾರ ಶೂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶೂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಆಟಗಾರನೂ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಚೆಂಡು ಕನ್ಸ್ಟ್ರೆಟ್ ಆಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು(ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂಡದ ಹೆಸರು ಹೋಸ್ಟ್ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ 'ಎಚ್'ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ನೀಡಬೇಕು). ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಎಲ್ಲ ಅಕ್ಷರಗಳೂ ಲಭಿಸುವವರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಅಕ್ಷರಗಳೂ ಲಭಿಸಿದರೆ ಆ ತಂಡವು ಎರಡನೇಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಎದುರಾಳಿಯ ತಂಡವು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಪಾಸಿಂಗ್ (Passing)

ಪೀಠಿಕೆ

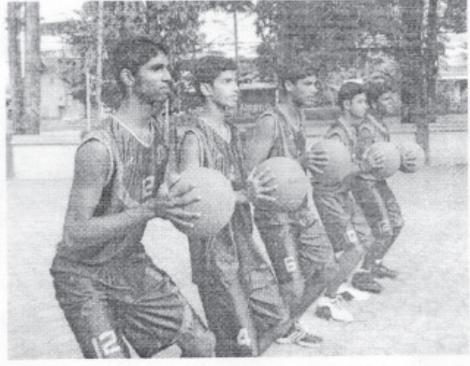
ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಪಾಸಿಂಗ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಪಾಸಿಂಗ್‌ನ್ನು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

1. ಚೆಸ್ಟ್‌ಪಾಸ್ (Chest pass)
2. ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ (Bounce pass)
3. ಓವರ್‌ಹೆಡ್‌ಪಾಸ್ (Over Head Pass)
- 4.. ಒನ್ ಆರ್ಮ್ ಪುಶ್‌ಪಾಸ್ (One Arm Push Pass)

ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಿಂದ (Basic stance) ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

- ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಪಾದದ ಬಾಲ್ ಆಫ್ ಫೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ (Ball of the foot) ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದಷ್ಟು ಅಗಲಿಸಿ, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ತಲೆಯನ್ನು ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.



ಕಲಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಮಣಿಗಂಟಿನ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯ ಚಲನೆ ಮೂಲಕ ಪಾಸಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡೇ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಟದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದಲೂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಆ ಆಟಗಾರ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವನು ಎಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ರಿಸ್ಟ್‌ಗೆ ಫ್ಲಿಪ್ ಆಕ್ಷನ್ ನೀಡಬೇಕು.
- ಪಾಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಟಗಾರನ ಎದೆಯ ನೇರಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ (Chest Pass)

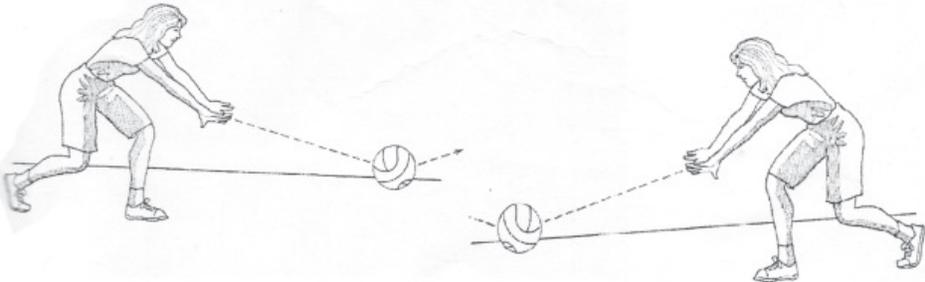
ಆಟಗಾರರ ಚೆಸ್ಟ್ ಲೆವೆಲಿನಿಂದ ಈ ಪಾಸ್ ನೀಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪಾಸ್ ಚೆಸ್ಟ್ ಲೆವೆಲ್ ಪಾಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು (thumb) ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು

ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಗಲಿಸಿ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಚೆಸ್ಪ್ ಲೆವೆಲ್‌ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೈಮಣಿಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಅಂಗೈಯ ಹಿಂಬದಿಯು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಪಿನ್ ಇರಬೇಕು.



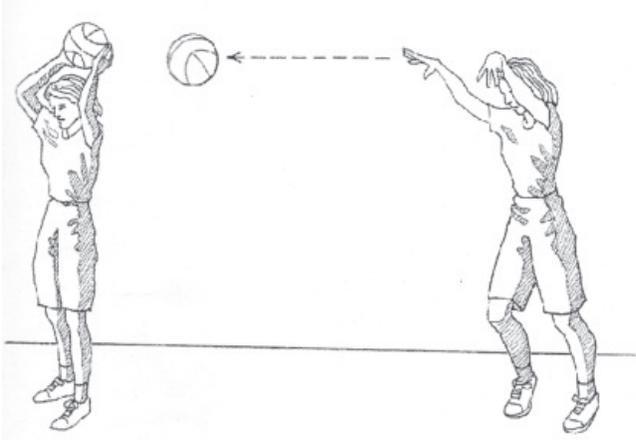
ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ (Bounce Pass)

ಚೆಸ್ಪ್‌ಪಾಸ್‌ನಂತೆ ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಟಗಾರ ನಿಂತಿರುವ ದೂರಕ್ಕಿಂತ 3/4 ಭಾಗ ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಚೆಂಡು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನ ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನತ್ತವೂ ಪಾಸ್ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ, ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ದೂರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. (ತರಬೇತಿಯ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು). ಈ ಪಾಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಪಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೌನ್ಸಿನ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು. ಪಾಸಿಂಗ್ ಆಕ್ಸ್‌ನ್ ಚೆಸ್ಪ್‌ಪಾಸಿಂಗ್‌ನಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಆದರೂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದವನ ಮುಂದಿರುವ ನೆಲವು ಪಾಸಿಂಗ್‌ನ ಟಾರ್ಗಟ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಆಗಿರುವುದು.



ಒವರ್‌ಹೆಡ್‌ಪಾಸ್ (Over Head Pass)

ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಈ ಪಾಸ್ ನೀಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ವರ್ಗಿಸುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನಾಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಕ್ಷನ್‌ನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ತೋರುಬೆರಳು (Thumb) ಮತ್ತು ಅಂಗೈ (Palm) ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.



ಒನ್ ಆರ್ಮ್ ಪುಶ್ ಪಾಸ್ (One Arm Push Pass)

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್‌ನಿಂದ ಚೆಂಡು ಶರೀರದ ಬಲದ ಕಡೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಲದ ಕೈಗಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮೇಲ್ಭಾಗದತ್ತ ಅಭಿಮುಖ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲದ ಕೈಯಿಂದ, ಬಲದ ಕಡೆಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ರಿಸ್‌ನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಡದ ಕೈಯು ಪೋಲೋತ್ಸ್ರೋಗೆ ಸಹಾಯ ಕವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಎಡದ ಕಡೆಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಡದ ಕೈಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.



ಪಾಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು

- ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಚೆಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿರಬೇಕು.
- ಪಾಸ್ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯದಿಂದ ಕೈಗೆ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನ ಗಮನ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು.



ಪಾಸಿಂಗ್ ಡ್ರಿಲ್ಸ್ (Passing drills)

ಪಾರ್ಟನರ್ ಪಾಸ್ (Partner Pass)

ಆಟಗಾರರನ್ನು ತಲಾ ಎರಡು ಆಟಗಾರರು ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ (ಪರಿಣತಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ) ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ಆಟಗಾರರು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಪಾಸ್ ನೀಡಬೇಕು. ಚೆಸ್ಪಾಸ್‌ನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಸುಗಳನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಲ್‌ನ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ತ್ರಿಕೋನ ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು (Triangle Pass & Receive)

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮೂರು ಆಟಗಾರರು ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಆರಂಭಿಸಿ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಪಾಸುಗಳನ್ನು ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ್ತಿತಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಸ್ಕಿಲ್ ಈ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾಸಿಂಗ್ ರಿಲೆ ರೇಸ್ (Passing Relay Race)

ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟಗಾರರು ಬರುವಂತೆ ಒಟ್ಟು ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟೀಮನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯವರೆಗೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯ ನಂತರ ಮೊದಲ ಆಟಗಾರನಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಪಾಸ್‌ನ್ನು ಕೊನೆಯ ಆಟಗಾರನವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ವಾಪಾಸು ಒಂದನೆಯ ಆಟಗಾರನವರೆಗೆ ಪಾಸ್‌ನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಟೀಮ್ ಮೊದಲಿಗೆ ಪಾಸ್‌ನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದೋ ಆ ಟೀಮ್ ಗೆಲ್ಲುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪಾಸುಗಳನ್ನು ಈ ಡ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು (ಚೆಸ್ಪಾಸ್, ಬೌನ್ಸ್, ಓವರ್‌ಹೆಡ್).

ಶಫಲ್ ಪಾಸ್ ರಿಲೆ

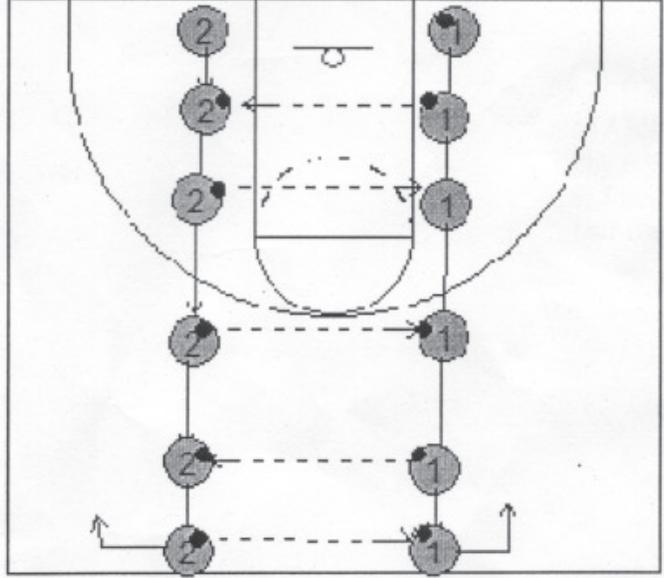
ಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಆಡುವ ಡ್ರಿಲ್ ಇದಾಗಿದೆ. ಪಾಸಿಂಗ್, ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್, ಟೀಂವರ್ಕ್, ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ಡ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ) ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಸಾಲಿನ ಮೊದಲ ಆಟಗಾರರು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪಾಸ್ ನೀಡುತ್ತಾ, ಕೊನೆಯ ಆಟಗಾರನ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಆರಂಭದ ಆಟಗಾರನ ವರೆಗೆ ಬಂದು, ಎರಡನೇ ಜೋಡಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಪಾಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೂಟಿಂಗ್ ನಿಯಮಗಳು (Rules of Passing and Shooting)

ಟ್ರಾವೆಲಿಂಗ್ ವಯಲೇಷನ್ (Travelling Violation)

- ಒಂದು ಲೈವ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾದವು ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಟ್ರಾವೆಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.
- ಲೈವ್ ಚೆಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರ ಆಟದ



ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಯಾವುದಾದರೂ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ವಿವಾಟ್ ಫೂಟ್ ಆಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊರುವ ಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವಾಟಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಟೋರಿಂಗ್

- ಲೈವ್ ಬಾಲ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ಹಾದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಸ್ಟೋರಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಎದುರಾಳಿಯ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಚೆಂಡು, ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ.
- ಪ್ರೀ ತ್ರೋದಿಂದಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಟೋರ್ (ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್).
- ಫೀಲ್ಡ್ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾದಿಂದಿರುವ ಸ್ಟೋರ್ ಎರಡು ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಗಿದೆ.
- ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾದಿಂದಿರುವ ಸ್ಟೋರ್ ಮೂರು ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಗಿದೆ.

ಕ್ರಿಕೆಟ್ (Cricket)

ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್

ಡ್ರೈವ್ (Drives)

ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಸ್ವಿಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮನೋಹರವಾದ ಶಾಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಡ್ರೈವ್.

ಫ್ರಂಟ್ ಫೂಟ್ ಡ್ರೈವ್



ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಡ್ರೈವ್ : ಮಿಡಲ್ ಸ್ಟಂಪ್‌ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡಿಗೆ ಈ ಶೋಟ್ ನೀಡಬಹುದು.

ಓಫ್ ಡ್ರೈವ್ : ಓಫ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡಿಗೆ ಈ ಶೋಟ್ ನೀಡಬಹುದು.

ಓನ್ ಡ್ರೈವ್ : ಓನ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡಿಗೆ ಈ ಶೋಟ್ ನೀಡಬಹುದು.

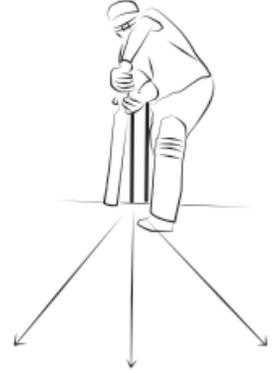
ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಧ

- ಗ್ರಿಪ್
- ಸ್ವಾನ್ಸ್
- ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ಆಫ್ ಬಾಲ್ : (ಚೆಂಡನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು) ಸ್ಟಂಪ್‌ನ ಲೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಓವರ್ ಪಿಚ್ ಆಗಿಯೋ ಆಫ್ ಪಿಚ್ ಆಗಿಯೋ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಈ ಶೋಟ್ ನೀಡಬಹುದು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ (Front foot) ಇಡಬೇಕು.
- ಈ ಶೋಟ್ ಆಡುವಾಗ ಬ್ಯಾಟ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗ್ರಿಪ್



ಮಾಡಿರುವ ಕೈಗಳಲ್ಲಾಗಿರುವುದು (ಟೋಪ್ ಹ್ಯಾಂಡ್) ಕೆಳಗಿನ ಗ್ರಿಪ್ (ಬೋಟಂ ಹ್ಯಾಂಡ್) ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

- ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಬ್ಯಾಟಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತರಬೇಕು (Transfer of body weight)
- ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಬೀಸಿ, ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಹಿಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ

ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಲೆಂಗ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಈ ಡ್ರೈವ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು (Stationary ball).



ಮಿಡಲ್ ಸ್ಟಂಪ್, ಓಫ್‌ಸ್ಟಂಪ್, ಲೆಗ್‌ಸ್ಟಂಪ್ ಎಂಬೀ ಲೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಉರುಳಿಸಿ. ಈ ಡ್ರೈವ್‌ನ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಬೇಕು (Rolling ball).



ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಲೆಂಗ್ತಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ (Shoulder Height) ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಈ ಡ್ರೈವ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿಗಳಿಸಬೇಕು. (Dropped ball)



RWB (Running Between Wickets)

ಚೆಂಡು ಬೌಂಡರಿ ಲೈನ್ ದಾಟುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಫೀಲ್ಡರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮೆನ್ ವಿಕೆಟ್‌ಗಳೆಡೆಯಿಂದ ಓಡುವುದನ್ನು ರನ್ನಿಂಗ್ ಬಿಟ್‌ವೀನ್ ವಿಕೆಟ್ (RWB) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

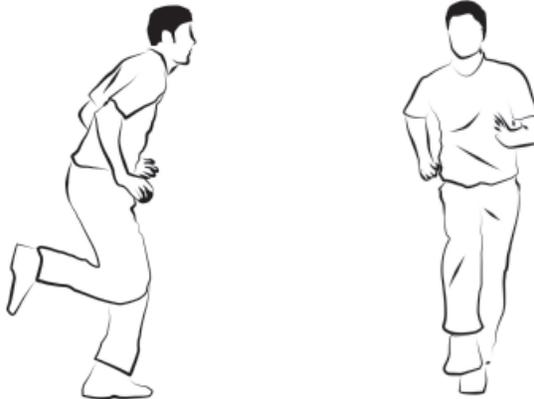


ಬೌಲಿಂಗ್ (Bowling)

ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೌಲಿಂಗ್‌ನ ಗ್ರಿಪ್, ಸ್ಪಿನ್ ಬೌಲಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಿರಲ್ಲವೇ? Run up, Gather, BFL, Delivery Stride, Release Follow through ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬೌಲಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ.

Run up

ಓರ್ವ ಬೌಲರ್ ಬೌಲ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ Return crease ರೇಸಿಗೆ ಓಡಿ ಬರುವುದನ್ನು Run up ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಬೌಲರ್‌ನ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ತಾಳಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ Run up ನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ (Forward Lean) Return crease ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ವೇಗವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿರಿಸುತ್ತಾ ಓಡಬೇಕು.



Gather

ಇದು ಬೌಲ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ರನ್‌ಅಪ್‌ನ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಬೌಲರ್ ಬೌಲ್ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಾಗಿದೆ.



Back foot Landing (BFL)

ಬೌಲ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಉರುವಾಗ ತೋಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಗಳು ದೃಢವಾಗಿ, ಮೇಲಿನ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿರಬೇಕು. (Body alignment)



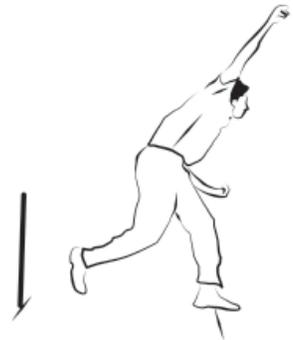
Delivery Stride

ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಕಾಲು (Front foot) ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ (Back Foot) ಸಮಾನವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



Release

ಬೌಲ್ ಮಾಡುವ ಕೈ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಂಟು ಮಡಚದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ (Highest point of the delivery) ತಲುಪುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



Follow through

ಬೌಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಕೈ ತಿರುಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು, ಶರೀರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗುವುದು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)

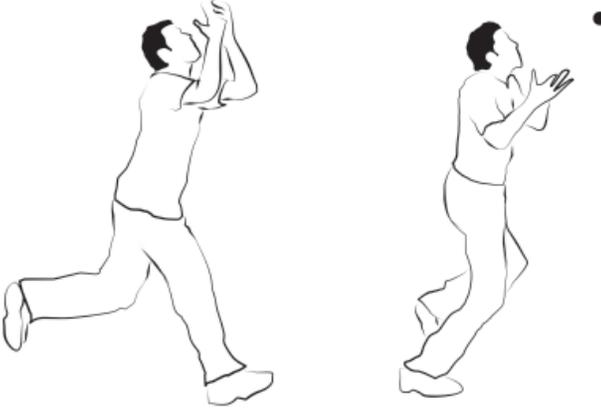


ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ (Fielding)

ಕ್ಯಾಚ್‌ಸ್ (Catches)

ಹೈಕ್ಯಾಚ್ (High Catch)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕ್ಯಾಚುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಹೈಕ್ಯಾಚ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೌನ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾಚ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಚೆಂಡು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ, ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಚೆಂಡಿನ ಹತ್ತಿರ ಸಾಗಬೇಕು. ಆನಂತರ ಕಪ್‌ನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಚೆಂಡಿನತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಸರಿಸದೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೈಗಂಟು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮಡಚಿ, ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಇದು ಎತ್ತರದಿಂದ ಬೀಳುವ ಚೆಂಡಿನ ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. (shock absorber)

ಫ್ಲಾಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ (Flat Catches)

ಕೆಲವೊಂದು ಹೊಡೆತಗಳಿಂದ ಚೆಂಡು ಫೀಲ್ಡರ್‌ನ ತಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಎದೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಫ್ಲಾಟ್ ಕ್ಯಾಚ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

ಚೆಂಡಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕಪ್‌ನ ಆಕೃತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಚೆಂಡಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕೈ ಸೇರಿದೊಡನೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಬೇಕು. ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಲೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬದಿಗೆ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)

ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್ (Wicket Keeping)

ಸ್ಪಾನ್ಸ್ (Fast bowling)

ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರ್‌ನ ಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು. ಶರೀರವು ಅನಾಯಸಕರವೂ ಚಲನಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಗ್ಲೌಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಪ್ಪಿನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆ/ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಫೇಸ್ ಬೌಲಿಂಗ್‌ನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಓಫ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



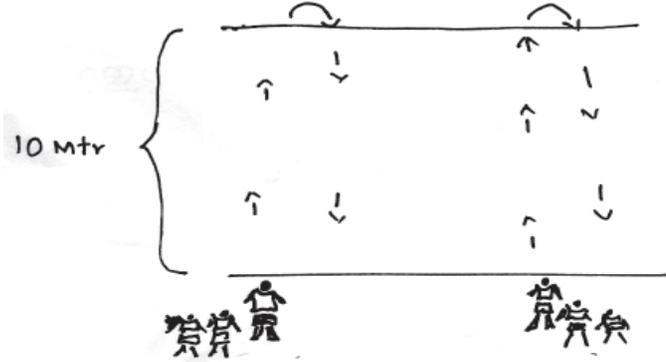
ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ (Football)

ನಿಯಮಗಳು

- ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಫಿಫ) ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ, ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉರುಟಾದ ಚೆಂಡನ್ನು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. 68 ಸೆ.ಮೀ ನಿಂದ 70 ಸೆ.ಮೀ.ನ ವರೆಗೆ ವ್ಯಾಸವಿದ್ದು ಭಾರ 410 ಗ್ರಾಂನಿಂದ 450 ಗ್ರಾಂನವರೆಗಿರಬೇಕು.
- ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ತಂಡದಲ್ಲಿ 11 ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ 7 ಜನರಿರಬೇಕು.
- ಸಲಕರಣೆಗಳು : ಚೆರ್ಸಿ (ಬನಿಯನ್) (ಆಟಗಾರರು ಧರಿಸುವ ಚೆರ್ಸಿಯಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಬಣ್ಣದ ಚೆರ್ಸಿಯನ್ನು, ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಧರಿಸಿರಬೇಕು). ಸ್ಟೋಕಿಂಗ್ಸ್, ಬೂಟ್ಸ್, ಶಿನ್‌ಗಾರ್ಡ್, ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಗ್ಲೌಸ್.
- ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ, ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಟಗಾರರು ಧರಿಸಿರಬಾರದು. (ಮಾಲೆ, ವಾಚ್, ಉಂಗುರ ಮೊದಲಾದವು)

I ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಓಡುವ ವಿಧಾನ (Running with Ball)

ಪಾದದ ಹೊರಭಾಗ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆದು ಓಡುವುದು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಓಡುವಾಗ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು.



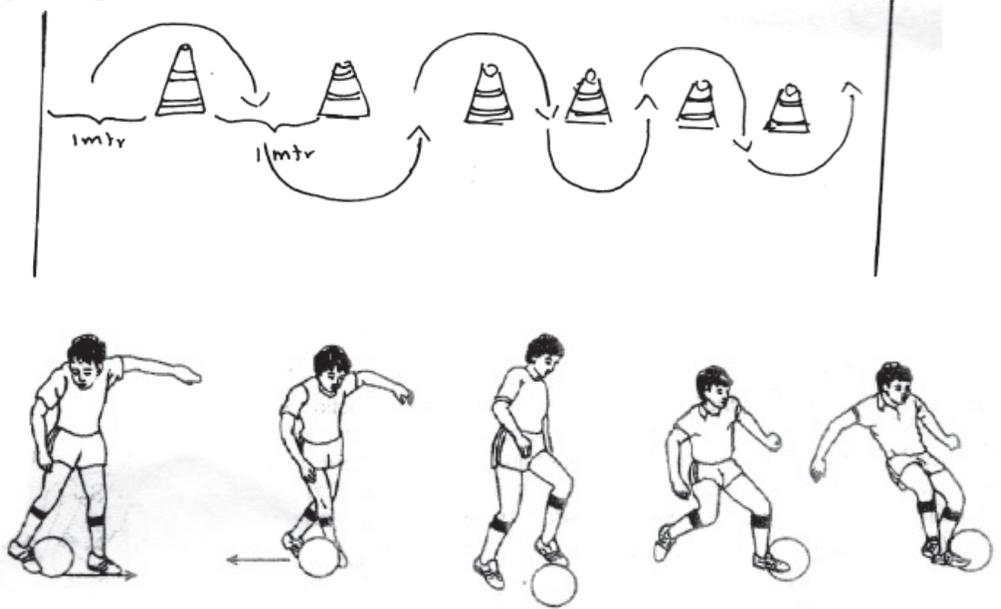
ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ, ಗುಂಪಿನ ಒಂದನೇ ಆಟಗಾರ ಪಾದದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ, ಚೆಂಡು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಲೈನನ್ನು ದಾಟಿಸಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು. ನಂತರ ಗುಂಪಿನ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ ತಂಡವು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಿಲಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದೋ, ಆ ತಂಡ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು.

II ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್

ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಓಡುವ ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯಲು, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿ, ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಶರೀರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್



ಒಂದೊಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಶಂಕು ಆಕೃತಿಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಿಗ್‌ಜಾಗ್ ಓಟದ ನಡುವೆ, ಕಾಲಿನ ಪಾದದ ಒಳಭಾಗವನ್ನೂ ಹೊರಭಾಗವನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಿಲಿಯಂಟಿಯೂ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು 10 ಆಟಗಾರರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡವನ್ನು 5 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಳಿದವರು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವುದೋ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುವುದೋ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಬೇಕು.

III ಪಾದದ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನ (Receiving the Ball with outside of the foot)

ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧನೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವಿಧಾನವು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿ, ಚೆಂಡಿನ ದಿಶೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

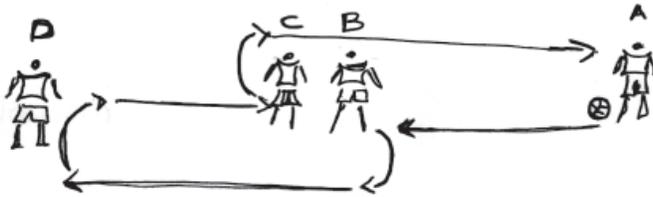


ವಿವರಣೆ

- ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಕಾಲನ್ನು (Non receiving foot) ಚೆಂಡು ಬರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಪಾದವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಡಚಿ, ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಈ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಲನ್ನು ಚೆಂಡು ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗೆ (ಎಡ/ಬಲ) ತಂದು, ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅದರ ದಿಶೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

1. ಜತೆಗಾರ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಪುನಃ ಅದೇ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. (ಇದನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು) ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಡ್ರಿಲ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
- 2.



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. A ಚೆಂಡನ್ನು B ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. B ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾದದ ಹೊರಭಾಗವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, C ಯನ್ನು ಮೋಸಮಾಡಿ, D ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. D ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ C ಗೆ ಪುನಃ ಕೊಡುವನು. C ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ B ಯನ್ನು ಮೋಸ ಮಾಡಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿ A ಗೆ ನೀಡುವನು. ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

IV ಹೊರಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರೀತಿ (Receiving the ball with instep)

ಇದು ಜಿಗಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ

- ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಕಾಲನ್ನು, ಚೆಂಡು ಬೀಳುವ ಜಾಗದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ, (45⁰ಯಷ್ಟು) ನೆಲದಿಂದ ಒಂದಡಿಯಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಪಾದವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕಾಲಿಗೆ ಬಡಿದು ಹೊರಹೋಗದಂತೆ, ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.



ಡ್ರಿಲ್ಸ್

1. ಚೆಂಡಿಲ್ಲದೆ, ಚೆಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮೇಲಕ್ಕೆಸೆದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ಎಸೆಯುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
4. ಹೊರಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

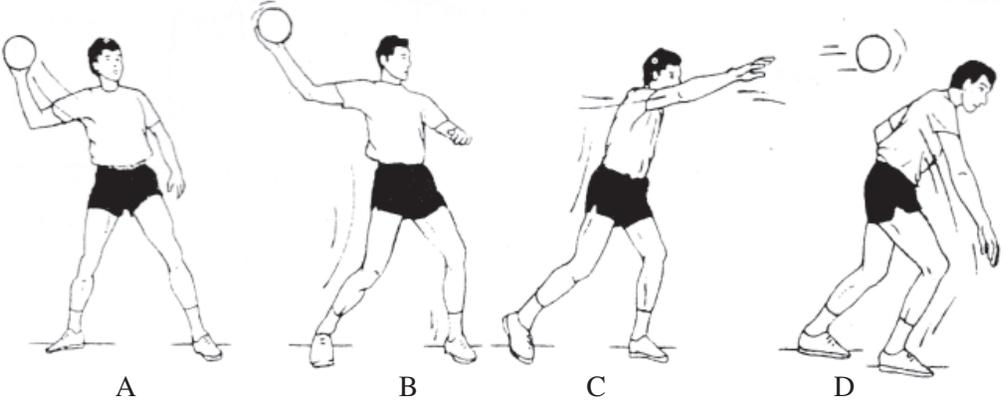
ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ (Handball)

ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (Skills)

1. ಪಾಸಿಂಗ್

A. ಓವರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ್ (Over arm pass)

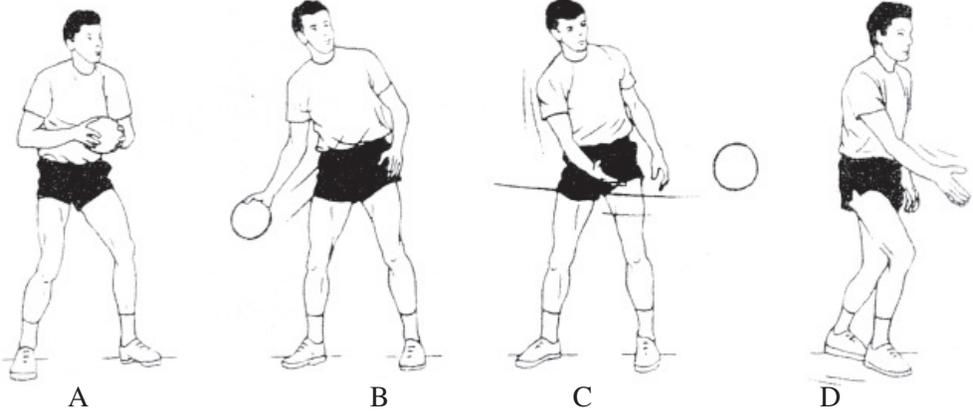
ಚೆಂಡು ಇರುವ ಕೈ (ಬಲ)ಯನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಕೈಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಿರಿ. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಶರೀರವನ್ನು ಬಲದ ಕೈಯೊಂದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. ಎಡದ ಭುಜವು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡುವ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ತಿರುಗುವುದು ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಶರೀರದ ಎದುರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, (ಚಿತ್ರ B) ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚೆಂಡಿರುವ ಕೈಯಿಂದ, ಭುಜದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯತ್ತ ಎಸೆಯಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ C) ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎಡದ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಎಡದ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.(ಚಿತ್ರ D)



B. ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ್ (Under arm pass)

ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. (ಚಿತ್ರ A). ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದ ಕೈಯನ್ನು (ಬಲ) ಸೊಂಟದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಂದು, ಶರೀರದ ಬಲದ ಬದಿಗೆ ತಂದು, ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಶರೀರವನ್ನು ಬಲದ ಕೈಯೊಂದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಎಡದ ಭುಜವನ್ನು ಎಸೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿ, ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಶರೀರದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು (ಚಿತ್ರ B). ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯತ್ತ

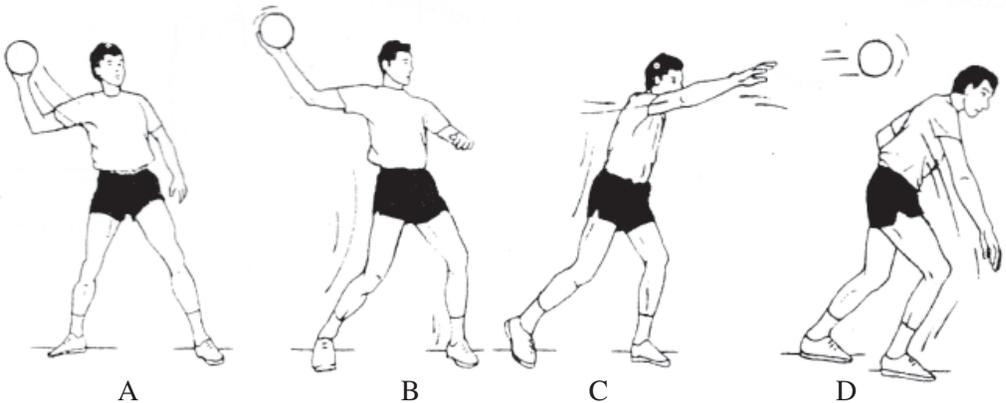
ಎಸೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ತಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯತ್ತ ಬಿಸಾಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ C) ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎಡದ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ C)



2. ಶೋಟ್ (Standing shot)

ಒವರ್ ಆರ್ಮ್ ಶೋಟ್ (Over arm shot)

ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯನ್ನು (ಬಲ) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭುಜದಿಂದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಂದು, ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ A) ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಶರೀರವನ್ನು ಬಲದಕೈಯೊಂದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು (ಚಿತ್ರ B) ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನತ್ತ ಬಿಸಾಡಬೇಕು (ಚಿತ್ರ C). ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎಡದ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು (ಚಿತ್ರ D) ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುವುದರಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

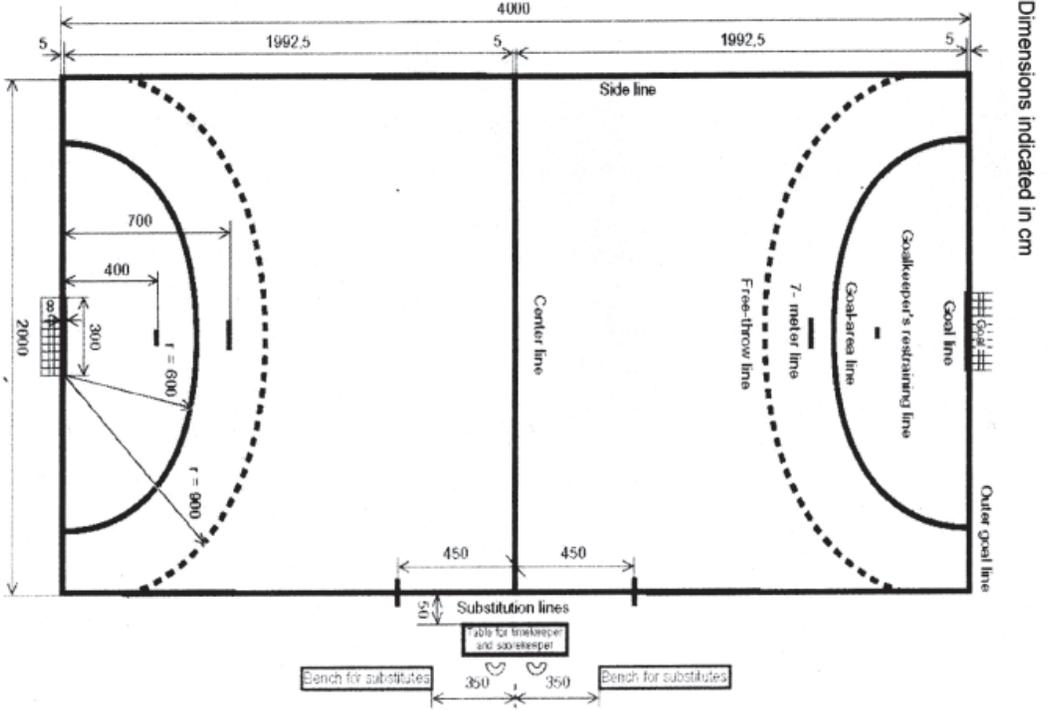


ನಿಯಮಗಳು

ಮೈದಾನ

ಮೈದಾನದ ಉದ್ದ : 40 ಮೀಟರ್

ಅಗಲ : 20 ಮೀಟರ್



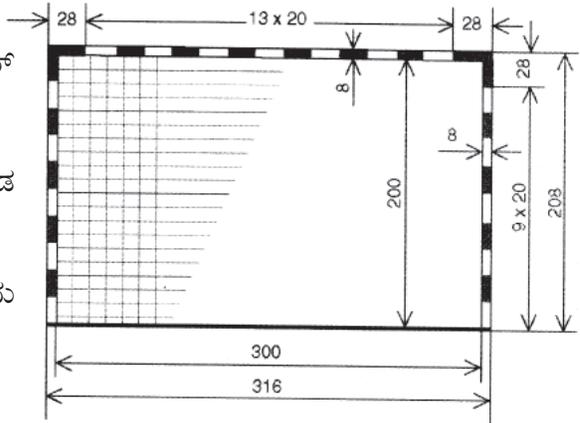
ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್

ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಎತ್ತರ : 2 ಮೀಟರ್

ಅಗಲ : 3 ಮೀಟರ್

ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಬಹುದಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಸಮಯ : 3 ಸೆಕೆಂಡ್

ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಚಲಿಸಬಹುದಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು 3.



ಹಾಕಿ (Hockey)

ಆಟದ ಕಾಲಾವಧಿ (Duration of the match)

ಹಾಕಿ ಆಟದ ಧೈರ್ಯವು 35 5 35 ಆಗಿದ್ದು ಈಗ 15 ನಿಮಿಷಗಳ 4 ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಟ್ಟು 70 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು 60 ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮಾರ್ಧದಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಟವೂ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮವೂ ಪುನಃ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಟವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮದ ನಂತರ ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಆಟ ಆರಂಭವಾಗುವಾಗ ಎರಡು ಟೀಮುಗಳೂ ಅವರು ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಮೈದಾನದ ಬದಿಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆರಂಭದ ಅವಧಿಯ ಹಾಗೆಯೇ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಟವೂ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮವೂ, ಪುನಃ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಆಟ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ (Dribbling)

ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ಕಿನ ಬಾಗಿದ ಬದಿಯಿಂದ ಬಲಬದಿಗೂ ಎಡಬದಿಗೂ ಅದರ ವಿರುದ್ಧವೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವಿಕ್ಕಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ಕಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಎಡದ ಕೈಯಿಂದಲೂ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಬಲದ ಕೈಯಿಂದಲೂ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಕ್ಕಿನ ತುದಿ ಭಾಗವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.



ಬೋಲ್ ಪೊಸಿಷನ್ (Ball Position)

ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು (Upper body) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಾನವು ತಲೆಯ ನೇರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

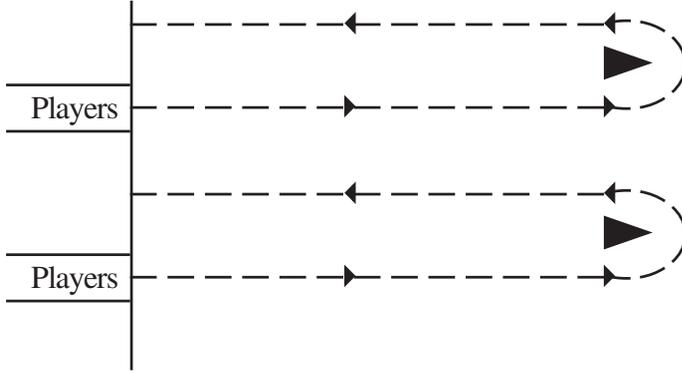
ಬೋಡಿ ಪೊಸಿಷನ್ (body position)

ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು (Upper body) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳೂ ಕಾಲು ಚೆಂಡಿನ ವೇಗಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ (Lead-up activity)

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೀತಿ ((Dribbling Relay)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. 15 ರಿಂದ 25 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ರಿಲೇ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಟೀಮುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲುವ ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿರುವ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪಿ ಹತ್ತಿರದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಯಾವ ಟೀಮು ಮೊದಲು ಡ್ರಿಬ್ಲ್ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದೋ ಅವರನ್ನು ವಿಜಯಿಗಳಾಗಿ ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ಜಗ್ಲಿಂಗ್ (Juggling)

ಜಗ್ಲಿಂಗ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಡ್ರಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಅದೇ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಜಗ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಾಗಿದ ಬದಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಲೀಡ್-ಅಪ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ (Lead-up activity)

ಜಗ್ಲಿಂಗ್ ರಿಲೇ (Juggling Relay)

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ರಿಲೇಯ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಜಗ್ಲಿಂಗ್ ರಿಲೇಯನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಜಗ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಬೇಕಾದ ದೂರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪುಷ್ ಸ್ಕೂಪ್ (Push scoop)

ಎದುರಾಳಿಗಳ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಜೊತೆಯಾಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಲೂ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲೂ ಪುಷ್ ಸ್ಕೂಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

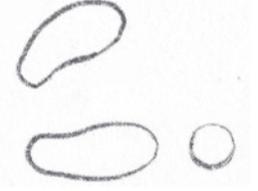


ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅದೇ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಪುಷ್ ಸ್ಕೂಪಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಬೋಲ್ ಪೊಸಿಷನ್ (Ball position)

ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ 6 ರಿಂದ 10 ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ನೇರ ಕೆಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನಿಡಬೇಕು.



ಬೋಡಿ ಪೊಸಿಷನ್

ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಪಾದವು ಗುರಿಯ ನೇರ ಮುಂದೆ 45° ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಬಲದ ಕಾಲು ಎಡದ ಕಾಲಿನ ಹಿಂದೆ 12-15 ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ಗುರಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಶರೀರ ಭಾರವು ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಎಡದ ತೋಳು ಗುರಿಯ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿರಿ)

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್ (Execution)

ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಡಿಭಾಗ (ತಳಭಾಗ)ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಿಕ್ಟಿನ ಸಮತಲ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎಡದ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಗುರಿಯತ್ತ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಫೋಲೋ ತ್ರೂ

ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳಿದ ನಂತರ ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನ್ನು ಗುರಿಯ ಸ್ಥಾನದ ನೇರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೈಯ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ತೋಳಿನ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಲದ ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.

ಜೂಡೋ (Judo)

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕ್ಲಾಸಿನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.

I ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (Fundamental skills)

ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ರೀತಿಗಳು (Tachiwara - standing throws).



1. ತಾಯ್ ಒತ್ತೋಷಿ (Tai-otoshi - body drop throw)

(ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸುವ ಹಂತ):

ಎದುರಾಳಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಎಳೆದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸುವ ರೀತಿ.



2. ಒಸೋಟೋ ಗಾರಿ (Osotogari - major outsider reaping throw)

ಬೆನ್ನನ್ನು ರಭಸವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಹಿಂಗಾಲಿನ ಆಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.



3. ಓ-ಉಚಿ ಗಾರಿ (O-uchi gari)

ಒಳಗಿನಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. (major inner keaping throw).

II ನೋ ವಾಸ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Ne-wazza-Escapes)

1. ಕಾಬಕ್ಕಿಕೋ ಗಟ್ಟಾಮಿಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಆಕ್ಷನ್ - ರಿಕ್ಷನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ (From kamishicho gotame using 'action and reaction' method).



2. ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲಿಗೆ ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಲೋಕ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಿ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ (Escape from take shiho gatam using a clamp and roll method).



3. ಎದುರಾಳಿಯ ತಲೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಲೋಕ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸೊಂಟದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ (Escape from yokoshiho gatame using 'trap, bridy and roll' method).



III ಕುಮಿಕತ್ತ (kumi-kata-gripping skill)

ಎದುರಾಳಿಯ ಡ್ರೆಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಗಳು

ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



IV ರಂಡೋರಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ತರಬೇತಿ (Rendori)

ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನೂ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಜೊತೆಗಾರನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ತರಬೇತಿ.

V ಕ್ಲಾಸಿಫಿಕೇಶನ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ (Classification of technique)

ಜೂಡೋದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ⇒ ನಾಗೇ ವಾಸ (nage waza)
ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು
- ⇒ ಕಾಟಾಮೆ ವಾಸ (katame waza)
ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಡುವ ತಂತ್ರಗಳು
- ⇒ ಅಟೆಮಿ ವಾಸ (Atemi waza)
ಎದುರಾಳಿಗೆ ಪ್ರಹಾರ ನೀಡುವ ತಂತ್ರಗಳು

ನಾಗೇವಾಸ (nage waza)

ನಾಗೇ ವಾಸದಲ್ಲಿ 2 ವಿಧಗಳು

1. ತೈಚಿ ವಾಸ (Tachi waza) - ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು
2. ಸುಟ್ಸೆಮಿವಾಸ (sutemi waza lying technique)
ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು

ತಾಯ್ಕೀವಾಸ

ತಾಯ್ಕೀವಾಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳು

- a. ತೆ ವಾಸ (te waza hand technique)
ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು
- b. ಗೋಷಿವಾಸ (goshi waza hip technique)
ಸೊಂಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು
- c. ಆಷಿ ವಾಸ (Ashi waza leg technique)
ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು.

ಸುಟ್ಟಿಮಿವಾಸ (sutemi waza)

ಸುಟ್ಟಿಮಿವಾಸದಲ್ಲಿ 2 ವಿಧಗಳು

a. ಮಾ ಸುಟ್ಟಿಮಿವಾಸ (ma sutei waza rear lying technique)

ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು.

b. ಯೋಕೋ ಸುಟ್ಟಿಮಿ ವಾಸ (yoko-sulemi waza slide technique)

ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು.

ಕಾಟ್ಸಾಮೆ ವಾಸ (katame waza)

ಕಾಟ್ಸಾಮೆ ವಾಸದಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳು

a. ಓಸೋಕೋಲಿ ವಾಸ (osoekomi waza) - holding technique

ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಾಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿಸುವ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು

b. ಶಿಮ್ಪಾ ವಾಸ (shime waza strangulation technique)

ಎದುರಾಳಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಸೋಲಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

c. ಕನ್‌ಸೆಟ್ಸು (kansetsmu joint lock technique)

ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಲೋಕ್ ಮಾಡಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು.

ಅಟಿಮಿ ವಾಸ (Atemi waza)

ಅಟಿಮಿ ವಾಸದಲ್ಲಿ 2 ವಿಧಗಳು

a. ಆಷಿ ಆಟಿ ವಾಸ (Ashi ate waza)

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಹಾರ ನೀಡುವ ತಂತ್ರಗಳು.

b. ಉಡೆ ಆಟಿ ವಾಸ (Ude ate waza)

ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಳು.

**VI ಪ್ರತಿರೋಧ ತಂತ್ರಗಳು - ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು
(Counter Technique Throwing Technique)**

ಎದುರಾಳಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿರೋಧವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳು.

ಕಬಡ್ಡಿ (Kabaddi)

ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವ ಘಟನೆಯನ್ನು ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಸಾಫ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಕಬಡ್ಡಿ ನಮಗೆ ಗಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಕಬಡ್ಡಿ ಟೀಮಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಟಗಾರಿರುವರೆಂದೂ ಆಟದ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವೆವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿವೆ. (1) ಒಫೆನ್ಸ್ (2) ಡಿಫೆನ್ಸ್

ಒಫೆನ್ಸ್ (Offence)

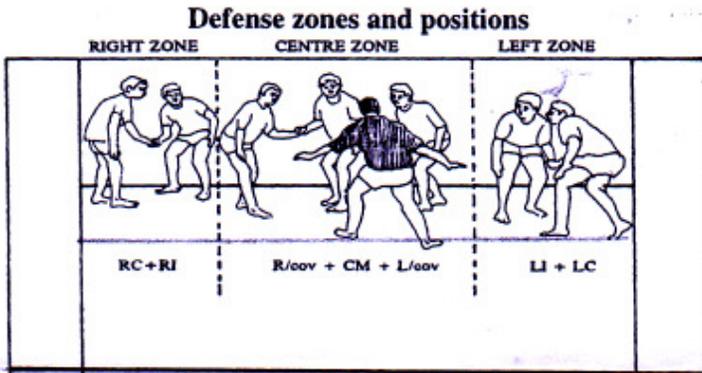
ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಎದುರು ಟೀಮಿನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ರೈಡ್ ಮಾಡಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದನ್ನು ಒಫೆನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಡಿಫೆನ್ಸ್ (Defence)

ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡದೆ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪಾಗಿ ಶರಣಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಹೊರಹೋಗುವುದು ಹಾಗೂ ಪುನಃ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ನಮಗೆ ಮೂರಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

Defence Zones and Positional play in Kabaddi



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ Defence Zone ನ್ನು ನಮಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಮೂರಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

1. Right Zone
2. Centre Zone
3. Left Zone

ವಲಯಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಡಿಫೆಂಡರುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

Right Zone : Right corner, Right in

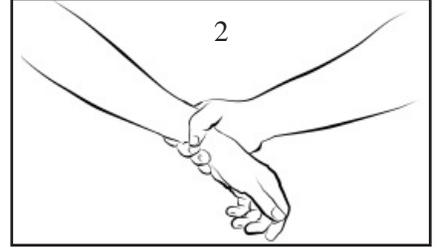
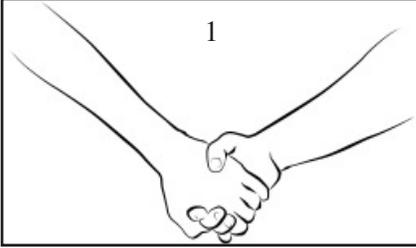
Centre Zone : Right cover, centre men, Left cover

Left Zone : Left corner, Left in

Grip & Basic Stance in Defence

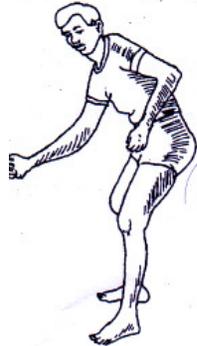
ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ಪರಸ್ಪರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಮವನ್ನು Grip ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ,

- (1) ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸುವ ರೀತಿ
- (2) ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಎರಡನೇ ಆಟಗಾರನ ಮಣಿಕಟ್ಟು (wrist) ನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.



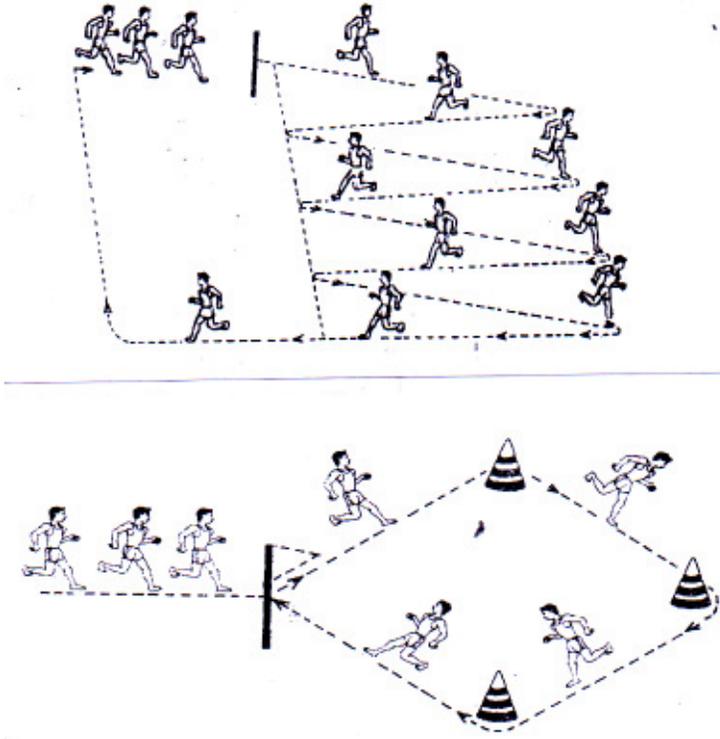
Stance (Defence)

ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಇರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



Foot work

ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲೂ ಫಕ್ಕನೆ ಸ್ಥಾನ ಬದಲಿಸಲೂ ನಿಲ್ಲಲೂ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು Foot Work ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ವಿಶೇಷತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. Offense ಹಾಗೂ Defence ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೀತಿಯ Foot work ನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು.



Warm-up

ಕಬಡ್ಡಿ ತರಬೇತಿಗೆ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ Warm-up ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಆಯಸ್ಕವಿಟಿಗಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು. warm-up ಅತ್ಯಂತ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾಗಿದೆ. ತರಬೇತಿಗೆ ಮೊದಲು warm-up ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವವುಗಳನ್ನು warm-up ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

- ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ
- ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
- ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
- ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

Warm-down

ಕಬಡ್ಡಿ ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ವಾರ್ಮ್‌ಡೌನ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಾರ್ಮ್‌ಡೌನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲೂ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಾಗಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

Lead-up activity

ಚೈನ್‌ಟಾಗ್

ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಚೈನ್‌ಟಾಗ್ ಆಡಬಹುದು. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಚೇಸರ್ ಹಾಗೂ ಇತರರು ರನ್ನರ್‌ಗಳಾಗಿರುವರು. ಅಧ್ಯಾಪಕ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓಡಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡುವರು. ಚೇಸರಾಗುವ ಮಗು ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದಾದರೊಬ್ಬ ರನ್ನರ್‌ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ Grip ಗ್ರಿಪ್ ತಯಾರಿಸಿ ನಂತರ ರನ್ನರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಮೂವರು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಒಂದು ಜಾಲವನ್ನು ರಚಿಸುವರು. ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ರನ್ನರ್‌ನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಚೈನಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೊನೆಗೆ ಬಾಳಿ ಉಳಿದವರು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆಟದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

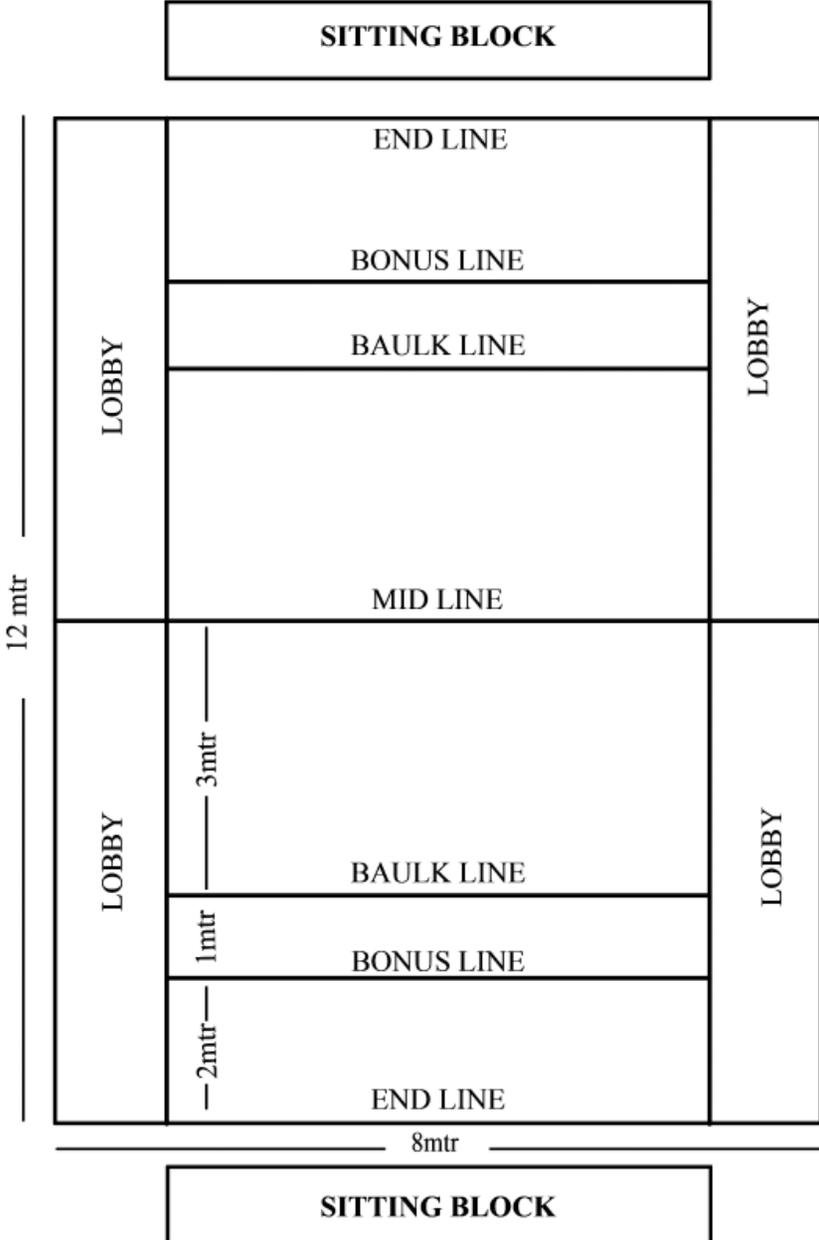
Skipping Exercise ಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಕಬಡ್ಡಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲೂ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳ Skipping Exercisesಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.



ಕಬಡ್ಡಿ ಕೋರ್ಟ್

- ಒಂದು ಕಬಡ್ಡಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಮೈದಾನವು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಇಳಿಜಾರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಆಗಿರಬೇಕು.
- ಒಂದು play field ನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿರಬಾರದು.
- ಕಬಡ್ಡಿ ಕೋರ್ಟಿನ ನಿರ್ಮಾಣವು ಉತ್ತರ ದಕ್ಷಿಣವಾಗಿರಬೇಕು.



ಕಬಡ್ಡಿಯ ನಿಯಮಗಳು

Loosing cant

ಎದುರು ಕೋಟಿನ ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೈಡರ್ ಅದಕ್ಕೆ ಲೋಪವೆಸಗಿದರೆ ಅದನ್ನು Loosing cant ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

Court : Lobby ಯನ್ನೊಳಗೊಳ್ಳದ ಒಂದು ಅರ್ಧ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಕೋರ್ಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

Lobbies : ಕೋಟಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಲೋಬಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರೈಡರ್ ಅಥವಾ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಲೋಬಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಡಿಫೆಂಡರ್ ರೈಡರ್ ಡಿಫೆಂಡರ್‌ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಡಿಫೆಂಡರ್ ರೈಡರ್‌ನ್ನು ಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಲೋಬಿ ಕೋಟಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು.

Put out an anti : ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ರೈಡ್ ಮಾಡಿ ಎದುರು ಅಂಗಣದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಡಿಫೆಂಡರ್‌ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ರೈಡರ್‌ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ರೈಡರ್ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ರೈಡರ್‌ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಬೇಕು.

To hold a raider : ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿದ ರೈಡರ್‌ನನ್ನು ಕಬಡ್ಡಿ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗಳು ಸೇರಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು To hold a raider ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

Successful raid : ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ರೈಡ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ Baulk line cross ಕ್ರೋಸ್ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದನ್ನು Successful raid ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

Revive : Out ಆಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಟೀಮ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಪುನಃ ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು Revive ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. Revive ಆದ್ಯತೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

Recreational Game

10 Pass game

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಟೀಮುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬೋಲ್, ವೋಲಿಬಾಲ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರು ನಿರಂತರವಾಗಿ 10 ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಆ ಟೀಮ್ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವವನಿಗೆ ಪುನಃ ಪಾಸ್ ನೀಡಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ಕೋರ್ ಸೊನ್ನೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರು ಟೀಮಿನವರು ಪಾಸ್ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚೆಂಡನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದ ಟೀಮ್ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಮೊದಲ ಟೀಮ್ ಚೆಂಡನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪುನಃ ಸೊನ್ನೆ ಸ್ಕೋರಿನಿಂದ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

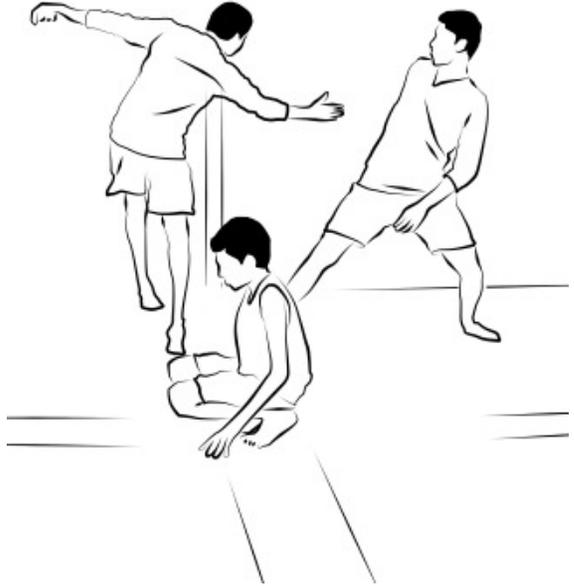
ಖೋ - ಖೋ (Kho-Kho)

ಈ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತರಬೇತು ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಐದನೇ ತರಗತಿಯ ಕವರಿಂಗ್ ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ಪಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

1. ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ - ಆರನೇ ಸ್ವೀರಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಚೇಸರ್ ಓಡಿಸುವಾಗ ಓಡುವ ರೀತಿ.

ಒಬ್ಬ ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗೆ (ಓಡುವವ) ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅವನ ಹೊರ ಹೋಗಬೇಕಾದ (ಔಟಾಗಬೇಕಾದ) ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಪೋಸ್ಟಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಸ್ವೀರಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಾಗ. ಇದು ಡಿಫೆಂಡರ್ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವಾಗಿದೆ. ಸಿಂಗಲ್‌ಚೈನ್ ಓಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರನೇ ಸ್ವೀರ್ ಹಾಗೂ ಏಳನೇ ಸ್ವೀರಿನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಏಳನೇ ಹಾಗೂ ಹಾಗೂ ಎಂಟನೇ ಸ್ವೀರಿನೊಳಗಿನಿಂದ ಎಂಟ್ರಿ ಪಡೆಯಬಾರದು. ಆರನೇ ಸ್ವೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಚೇಸರ್ ಏಳನೇ ಸ್ವೀರಿನ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖೋ ನೀಡದೆ ಓಡುವುದಾದರೆ ಓಡುವವ ನೇರ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದೆ 8ನೇ ಸ್ವೀರಿನ ಹಾಗೂ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಎಡೆಯಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪುನಃ ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ ಓಡುತ್ತಾನೆ.

- * ಪೋಸ್ಟಿನ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಸ್ವೀರಿನ ಎಡೆಯಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೀತಿ ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಓಡುವವನ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದಾದರೆ ಡಿಫೆಂಡರ್ ತನ್ನ ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನೊಳಗೆಟ್ಟು ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಟೋಪ್ ತೆಗೆದು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರಕ್ಕೆ (ಓಡುವವನಿಗೆ ಕೈ ಚಾಚಿದಾಗ ಸಿಗದಿರುವಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ) ಸರಿದು ಪುನಃ ಮೊದಲ ಸ್ವೀರಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಚೇಸರಿನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಎಂಟ್ರಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸೆಂಟರ್ ಲೈನ್ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಓಡುವವನ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದಾದರೆ ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಮೊದಲ ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

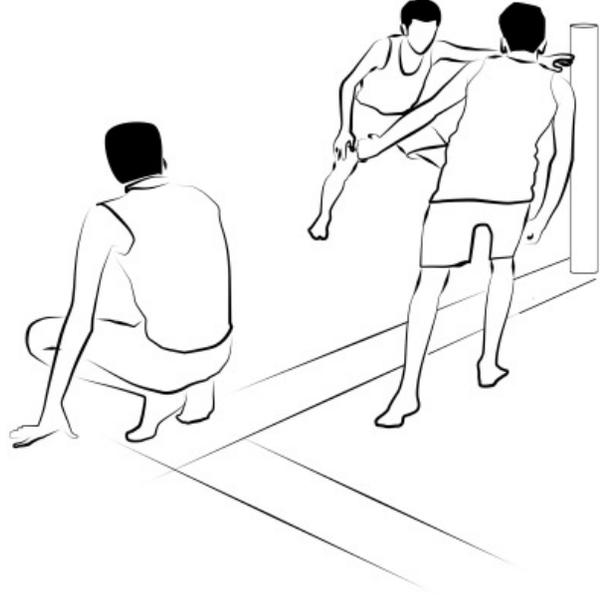


ತರಬೇತಿ

- 1) ಕೋನ್ ಇಟ್ಟ ನಂತರ ಸುತ್ತಲೂ ಸಣ್ಣ ಸ್ಟೋಪ್ ತೆಗೆದು ತಿರುಗುತ್ತಾನೆ. ಎಡ, ಬಲ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ.
- 2) 6, 7 ಸ್ವೇರಿನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಸ್ವೇರಿನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾನೆ.
- 3) 6 ನೇ ಸ್ವೇರಿನ ಚೇಸರ್ ಓಡಿಸುವುದೂ ಓಡುವವನು ಕೊನೆಯ ಸ್ವೇರಿನ ಹಾಗೂ ಪೋಸ್ಟಿನ ಎಡೆಯಿಂದ ಓಡುವುದೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

2. ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ - 7 ನೇ ಸ್ವೇರಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಚೇಸರ್ ಓಡಿಸಿದರೆ ಓಡುವ ರೀತಿ.

6ನೇ ಸ್ವೇರಿನ ಹಾಗೂ 7 ನೇ ಸ್ವೇರಿನ ಎಡೆಯಿಂದ ಎಂಟ್ರಿ ತೆಗೆದು ಓಡುವ ಡಿಫೆಂಡರ್ 7ನೇ ಚೇಸರಿಗೆ ಖೋ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ನೇರ ಪೋಸ್ಟಿನ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಓಡಿಸುವವನು ಕೊನೆಯ ಸ್ವೇರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಖೋ ನೀಡದೆ ಓಡುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಓಡುವವನು ಓಡಿಬಂದ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಓಡಿ ಚೈನ್ ಆಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.



ತರಬೇತಿ

1. ಶೀಟಿಯ ಶಬ್ದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಓಡುವುದೂ ನಂತರದ ಶೀಟಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
2. ಓಡುವವನು ತರಬೇತುದಾರನ ಸೂಚನೆಗನುಸರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಿಗೂ ಮೂವ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
3. ಓಡಿ ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಪುಶ್ ಮಾಡಿ ಬರುತ್ತಾನೆ.
4. ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಸ್ವೇರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ 6ನೇ ಸ್ವೇರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಖೋ ನೀಡಿ ಓಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

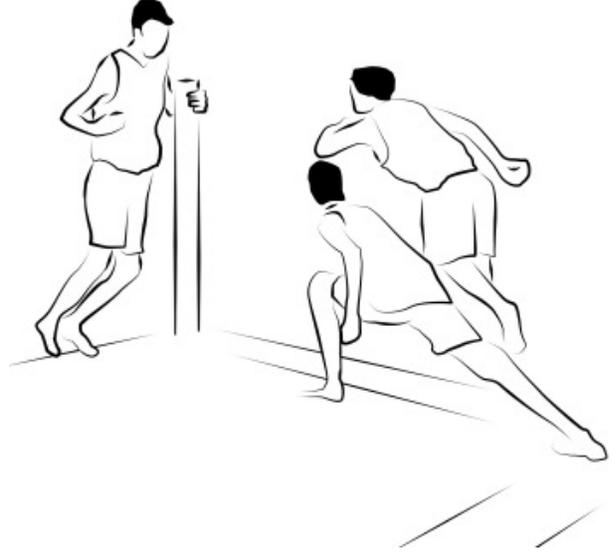
3. ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ - ಕೊನೆಯ

ಸ್ವೇರಿನೊಳಗೆ

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಚೇಸರ್

ಓಡಿಸಿದರೆ ಓಡುವ ರೀತಿ

ಪೋಸ್ಟಿನ ಹತ್ತಿರ ತಲುಪಿದ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಓಡಿಸುವವನ ಕೊನೆಯ ಸ್ವೇರಿನಲ್ಲಿರುವ ಚೇಸರಿಗೆ ಖೋ ಲಭಿಸಿದ ನಂತರ ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಪುನಃ ಚೈನ್ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾನೆ.

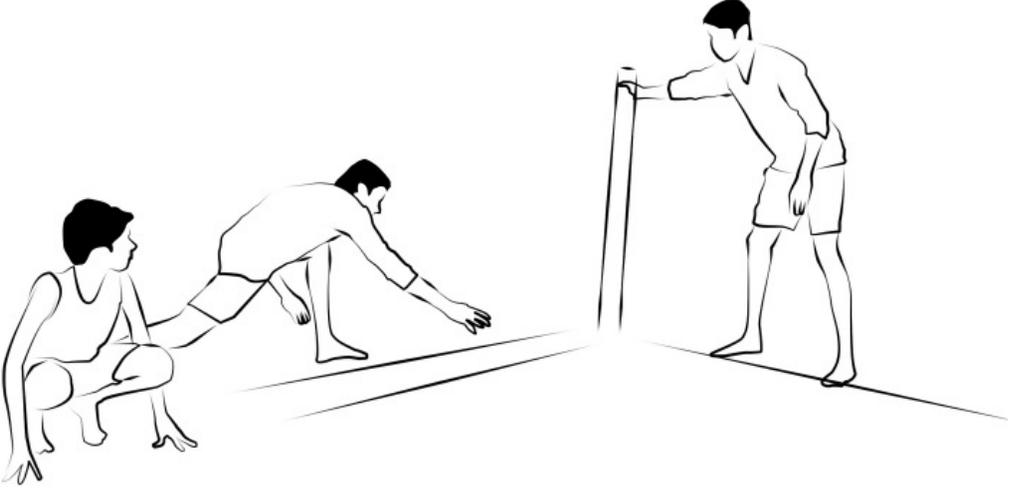


ಆರನೇ ಹಾಗೂ ಎಳನೇ ಸ್ವೇರಿನ ಎಡೆಯಿಂದ ಎಂಟ್ರಿ ಪಡೆಯುವ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಸಂದರ್ಭ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಸ್ವೇರಿನ ಎಡೆಯಿಂದಲೂ ಓಡಿಸಬಹುದು.

4. ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸುತ್ತುವುದು (Pole turning)

ಆಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೇಸರ್‌ಗೆ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೋಸ್ಟ್ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೋಸ್ಟ್ ಲೈನಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈ ಕೆಳಗೂ ಇಡಬೇಕು.

ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಕೈಗಂಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪೋಸ್ಟಿನ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿರಬಾರದು. ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಕೈಗಂಟಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ಸುತ್ತುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಇದೆಯೋ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಲ ಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬಲದ ಕಾಲು) ಆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಬರಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಪಾದ ಮಾತ್ರವೇ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಗಂಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚುವುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದು ಪಾದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಸ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟಿದ್ದರೆ ಎಡದ ಕಾಲು ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರಬೇಕು. ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು).

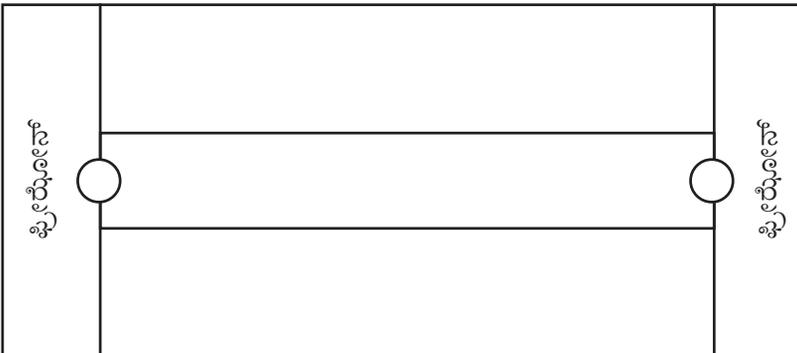


ತರಬೇತಿ

- * ನಡೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿಯದೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು.
- * ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸುತ್ತುಹಾಕಿ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು.
- * ಒಬ್ಬ ಸ್ವೇರಿನಲ್ಲೂ ಎರಡನೇಯ ಪೋಸ್ಟಿನಲ್ಲೂ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಖೋ ನೀಡುವುದು.

5. ಫ್ರೀಶೂಟ್ (Free zone)

ಫ್ರೀಶೂಟ್ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಲೈನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಫ್ರೀಶೂಟ್‌ನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಯಾವ ಬದಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಚಲಿಸಬಹುದು. ಫ್ರೀಶೂಟ್‌ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಿಯಮಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಫ್ರೀಶೂಟ್‌ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಪೋಸ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತುಹಾಕದೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಫ್ರೀಶೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಫ್ರೀಶೂಟ್‌ನಿನ್ನೊಳಗೆಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಬಹುದು.



ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

- * ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಕೋರ್ಟಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದ ಪೋಸ್ಟ್‌ಲೈನಿನ ಹೊರಗೆ ನಿಂತುಕೊಂಡಾಗಿರಬೇಕು.
- * ಹತ್ತಿರದ ಎರಡು ಆಟಗಾರರು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- * ಆಟಗಾರನು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹೋಗಬೇಕು.
- * ಚೇಸಿಂಗ್ ಟೀಮಿನ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ (ಸಬ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್) ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಓಡುವ ಟೀಮಿನ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ - ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ

ಒಂದು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಮಗುವು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಸಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು (ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು) ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಮುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗು ಮುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪೋಯಿಂಟುಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಬೇಕು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮಗು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Shuttle Badminton)

I ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಕ್ಲಿಯರ್ (Forehand under arm clear)

ಆಟಗಾರನ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡು ಕೆಳಹಂತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಟಲನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ (ಬಲವಾಗಿ) ಹೊಡೆದು ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಲಾಭಗಳು

- ಬ್ಯಾಕ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಡುವುದು.
- ಬ್ಯಾಕ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಶಟಲ್ ಹಾರಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನು ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಲೈನಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಈ ಸ್ವಾನ್ಸಿಲ್ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಬಲದ ಪಾದ ಪೋಸಿಷನ್ ಎದುರು ಹಾಗೂ ಎಡದ ಪಾದ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎದುರು ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟು ಮಡಚಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಶರೀರವು ಆದಷ್ಟು (ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. (Launch position).
- ಶರೀರದ ಭಾರವು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆಟಗಾರನು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಂತರ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ತಲುಪಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್ (Back Swing)

- ರಾಕೆಟಿನ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- ಕೈಗಂಟು ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್ (Forward Swing)

- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಶಟಲನ್ನು ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕು.
- ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಡದ ಕೈಗಂಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



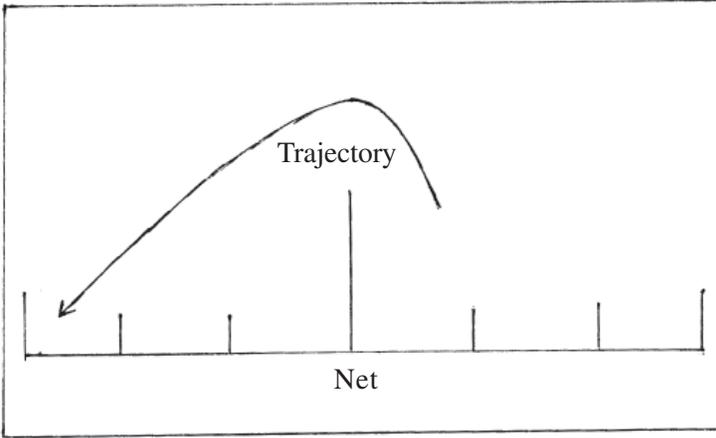
ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ (Point of contact)

- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಗೂ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ ಬಾಗಿದ ಬದಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಶಟಲನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂಬದಿಗೂ ಆಗಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.



ಪೋಲೋತ್ಸ್ರೂ

- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್, ಶಟಲಿನ ಸಂಚಾರ ಪಥದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನ elbow ಮಡಚಿ ಎಡದ ತೋಳಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

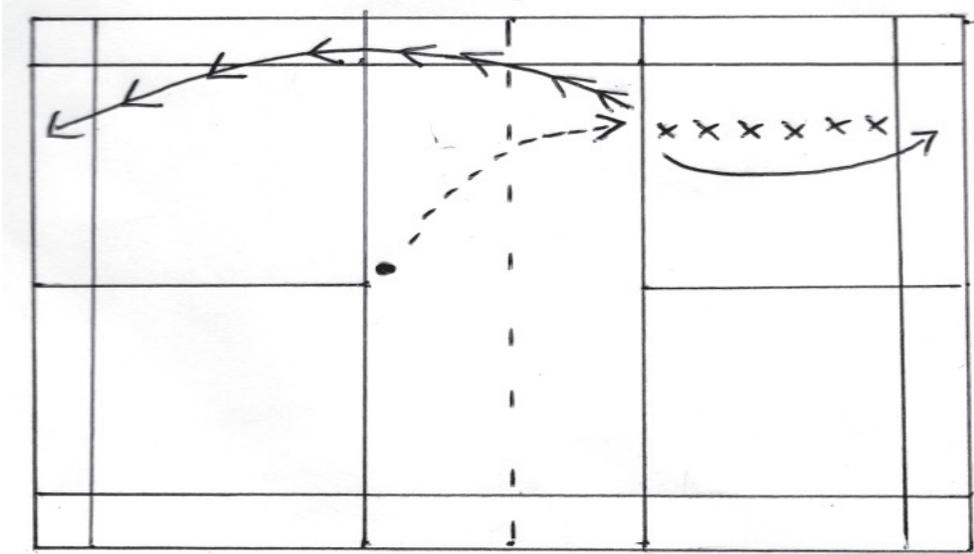


- ಸ್ಟ್ರೋಕಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಪೋಲೋತ್ಸ್ರೂ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ

- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೋರ್ಟಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ Forehand under arm clear ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದೊಂದು ಶಟಲನ್ನು ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಫೀಡ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಟಗಾರರು Forehand under arm clear ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಸಾಲಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ನಂತರದ ಆಟಗಾರನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಕ್ಲಿಯರ್



Net

 ಫೀಡರಿನ ಶಟಲ್ಸ್‌ನ ಸಂಚಾರ ಪಥ (ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು)

x x x x x x x ಆಟಗಾರ

 ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲಿನ ಸಂಚಾರ ಪಥ (ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು)

 ಆಟಗಾರನ ಸಂಚಾರ ಪಥ (ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು)

II ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಕ್ಲಿಯರ್ (Backhand under-arm clear)

ಆಟಗಾರನ ಇನ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಸೈಡಿನಲ್ಲಿ (Non playing hand side) ನೆಟ್ಟಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡು ಕೆಳಹಂತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಟಲನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಒಳಿತುಗಳು

- ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಡಿಸುವುದು.
- ಈ ಶೋಟ್ ಆಡುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹೊಡೆದು ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಲು ಸಮಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಲೈನಿಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡು ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು (Front leg) ಇನ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಸೈಡಿನಲ್ಲಿ (Non playing side) ಡಯಗ್ನಲಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಹಾಕಿ ಅಪ್ಪರ್ ಬೋಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟು ಮಡಚಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆಟಗಾರನು ಸ್ಟ್ರೋಕಿನ ನಂತರ ಸೆಂಟರ್ ಚೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬರಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಪಿನ್

- ರಾಕೆಟನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬದಿಗೆ ತರಬೇಕು.
- ಕೈಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ರಾಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು.



ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- Thump - tight ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್

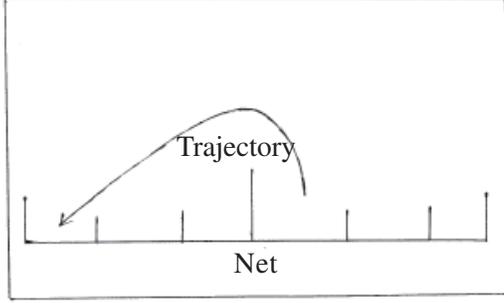
- ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ ಬಾಗಿಲ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶಟಲ್, ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು



ಕೋಟಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

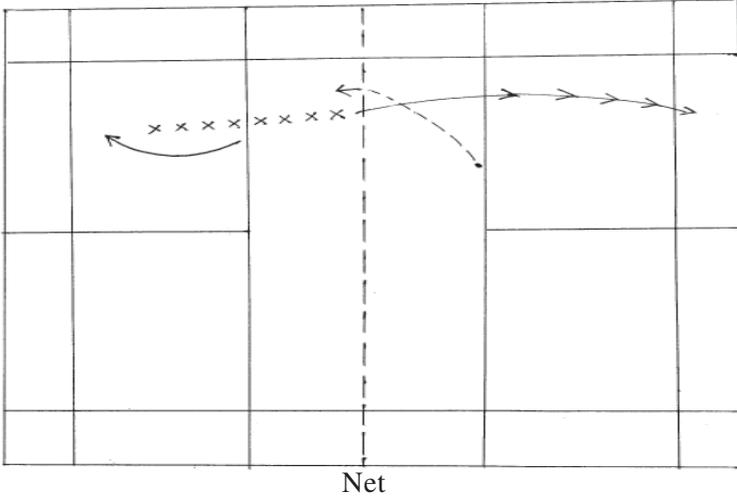
ಫೋಲೋ ತ್ಯೂ

- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್, ಶಟಲಿನ ಸಂಚಾರ ಪಥ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನು ತೋರಿಸಿ

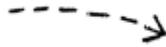


ತರಬೇತಿ

ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಕ್ಲಿಯರಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಡ್ರಿಲ್‌ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡುವನು ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಧಾನ



ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.



x x x x x x x x ಫೀಡರ್ ಶಟಲಿನ ಸಂಚಾರ ಪಥ (ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು)



ಆಟಗಾರ



ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು

III ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ನೆಟ್ ಡ್ರಿಬಲ್ (Forehand net dribble)

ಇದು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಶಟಲನ್ನು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಒಳಿತುಗಳು

- ಇದು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಫ್ರಂಟ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಶಟಲನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಬಲದ ಕಾಲು ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಡದ ಕಾಲು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಗಂಟು ಮಡಚಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು.
- ಅಪ್ಪರ್ ಬೋಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಡದ ಕೈ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.



ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ರಾಕೆಟ್ ಹೇಂಡನ್ನು ಚಾಚಿ ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ನೆಟ್ಟಿನ ಟೋಪ್ ಲೆವೆಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹೇಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ (Wrist cock) ತರಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್ (Forward Swing)

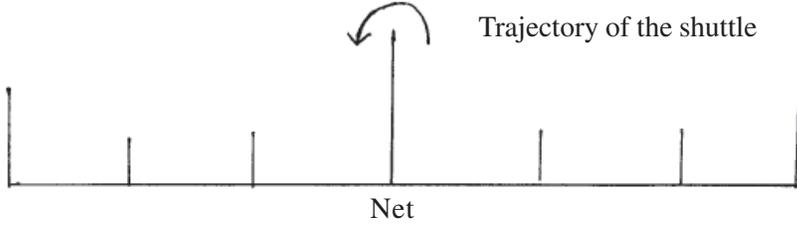
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್

ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶಟಲಿನ ಬೇಸಿಲ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.

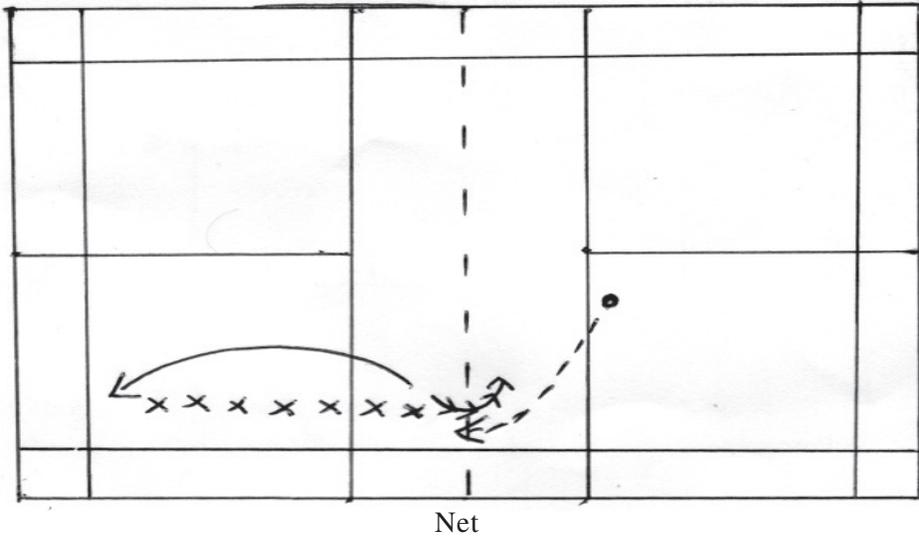
ಫೋಲೋತ್ಸ್ರೋ

ಫೋಲೋತ್ಸ್ರೋ ಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು.



ತರಬೇತಿ

- ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು Forehand net dribble ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದೊಂದು ಶಟಲನ್ನು Forhand fore court ನೀಡುವನು.
- ಆಟಗಾರನು Forehand net dribble ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಸಾಲಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು.
- ನಂತರದ ಆಟಗಾರನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವನು.



ಫೀಡರ್ ಶಟಲ್ ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು

ಆಟಗಾರ

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನು ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು

IV ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ನೆಟ್ ಡ್ರಿಬಲ್ (Backhand net dribble)

ಇದು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಶಟಲನ್ನು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಆಟಗಾರನು ಇನ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಸೈಡಿನಲ್ಲಿ ಪರ್‌ಫೋಮೆನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಳಿತುಗಳು

- ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಫ್ರಂಟ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎದುರಾಳಿಯು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಟಲನ್ನು ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಬಲದ ಕಾಲು ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಡದ ಕಾಲು ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಗಂಟು ಮಡಚಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರ ಭಾರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು.
- ಅಪ್ಪರ್ ಬೋಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಡದ ಕೈ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನು ಚಾಚಿ ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ನೆಟ್ ಲೈನಿಗೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು (Wrist cock).
- ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

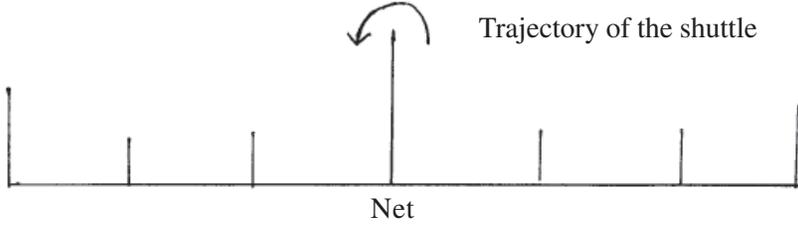
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್

ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ (ಮೃದುವಾಗಿ) ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶಟಲಿನ ಬೇಸಿಲ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.

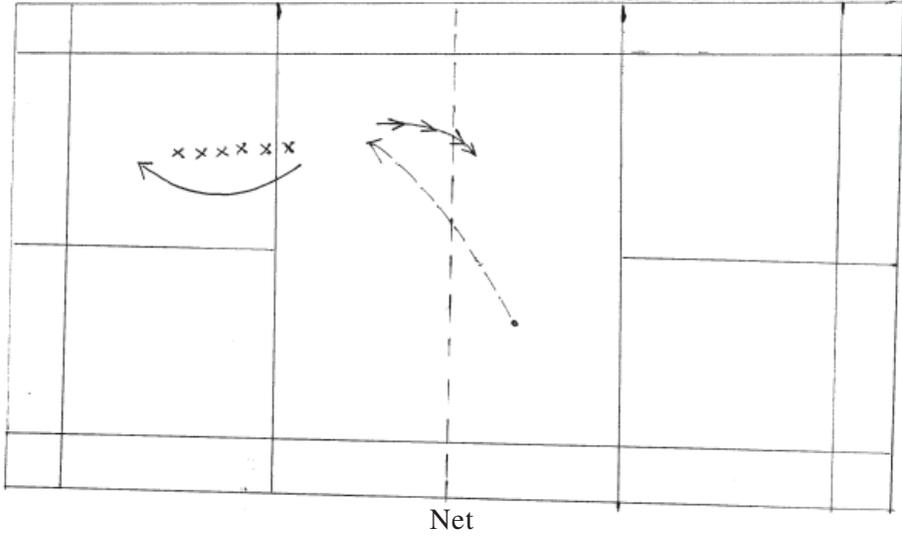
ಫೋಲೋ ತ್ರೂ

ಫೋಲೋ ತ್ರೂ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.



ತರಬೇತಿ

- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು Backhand net dribble ಮಾಡಲು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದೊಂದು ಶಟಲನ್ನು Backhand fore court ನೀಡುವನು.
- ಆಟಗಾರನು Backhand net dribble ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಸಾಲಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು.
- ನಂತರದ ಆಟಗಾರನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವನು.



ಫೀಡರ್ ಶಟಲ್ ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು

ಆಟಗಾರ
x x x x x x x x

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನು ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕು

V ಪಾದ ಚಲನೆ (Foot work V-shape)

ಪಾದಗಳ ಚಲನೆಯು ಯಾವ ರೀತಿಯೆಂದು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಆಟದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪಾದಗಳ ಚಲನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿರುವ ಪಾದಗಳ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಕಲಿತ ಸ್ಕ್ರೋಕುಗಳನ್ನು ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್

ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಆಡಲು ತಯಾರಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



- ಶರೀರ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳೂ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ, ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಿಸಿ ಶೋಲ್ಡರ್ ಲೆವೆಲಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಇದು.

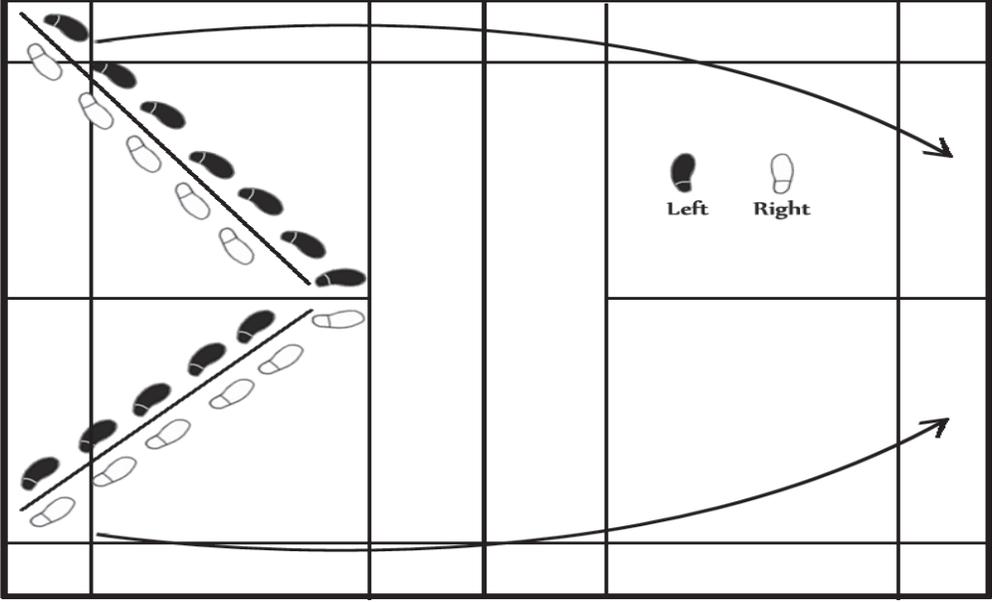
ಒಳಿತುಗಳು

ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಚಲಿಸಲು ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ಸಮಾನ ದೂರವಿದೆ. ಇದು ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬದಿಗಳಿಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್ ತರಬೇತಿ

- ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಕ್ ಪೆಡಲಿನ ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಬ್ಯಾಕ್ ಬೋರ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್‌ಟೋಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೋರ್‌ವರ್ಡ್ ರನ್ ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಬೇಕು.
- ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬ್ಯಾಕ್ ಪೆಡಲಿಂಗ್ ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿ ಆಟಗಾರನ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ತಲುಪಿದ ನಂತರ Fore hand over head toss ಮಾಡಬೇಕು.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಶಟಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆಯೂ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.



  ಪಾದದ ಚಲನೆಯ ರೀತಿ

 ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್‌ನ ಚಲನೆ

ಈಜು (Swimming)

ಈಜುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೂ ಪೌರಾಣಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಇರುವ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಖಾಯಂ ಆಗಿರುವ ಒಂದು ಆಟವೂ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿರುವ 20 ವಿಧಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿವೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು 50 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಈಜುಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಲಾಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ ಪೂಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುವ ದೈಹಿಕ ವಿನೋದವು ಈಜು ಆಗಿದೆ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ, ನರಗಳಶಕ್ತಿ, ಹೃದಯ - ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅಮೇರಿಕಾದ ಸೆನ್ಸಸ್ ಬ್ಯೂರೋ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದ ಈಜು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಈಜು ಸಂಘ FINA. 208 ದೇಶಗಳು ಈ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯತನ ಹೊಂದಿವೆ. 1908 ಜುಲೈ 9ರಂದು ಲಂಡನಿನ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ FINA ವು ರೂಪೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ ಈಗ ಇದರ ಕೇಂದ್ರವು ಸ್ವಿಡ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಲಾಸೇನಿನಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಲಕ್ರೀಡೆ ಆಟಗಳಾದ ಈಜು, ಡೈವಿಂಗ್, ಸಿಂಕ್ರನೈಸ್ಟ್ ಈಜು, ವಲಾಟರ್‌ಪೋಲೋ, ಓಪನ್ ವಾಟರ್ ಸ್ವಿಮ್‌ಮಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು FINA ಆಗಿದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (Back Stroke)

ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಈಜಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯು ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಅತಿ ಪುರಾತನವಾದ ಈಜುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ಈಜುವಿಕೆಯಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಈಜುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ತಲೆಯು ನೀರಿನ ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಜು ಕೊಳದ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಹಿಡಿದು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಾಗಿದೆ. 1794ರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಈಜುವಿಕೆಗೆ ರೂಪುರೇಷೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. 1871ರಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್‌ನವನಾದ ಮಾರ್ಕಸ್ ಬಿಬರೋ ಎಂಬವನು 39½ ಮಿನಿಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲು ದೂರವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮೂಲಕ ಈಜಿ ತಲುಪಿದನೆಂದು ಚರಿತ್ರೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. 1900ರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ 200 ಮೀಟರ್ ಪುರುಷ ವಿಭಾಗದ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ 1912 ವರೆಗೂ ನಿಖರವಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಎಡೆಬಿಟ್ಟು (alternate) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುವ

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬಂತು. 1936ರ ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡೋಲ್ಫ್ ಕೆಯ್ಲರ್ 100 ಮೀಟರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು 1.059 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡನು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು

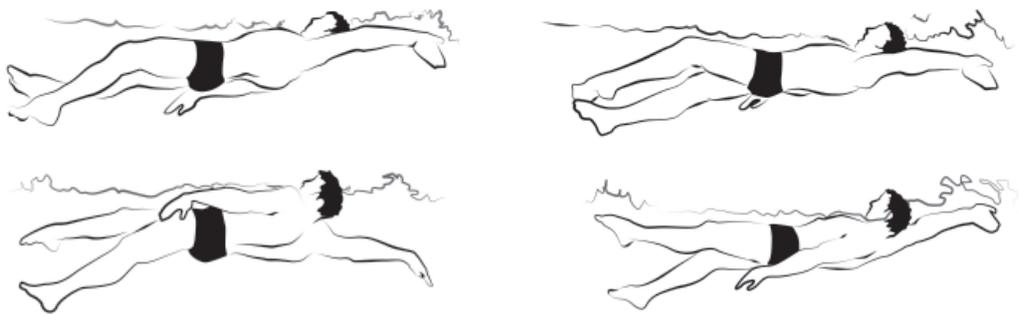
ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುವಾಗ ಶರೀರವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿದ್ದು ಕೈಗಳು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕಿರಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಎಡೆಬಿಟ್ಟು (alternate) ಬಲವಾಗಿ ಕಿಕ್ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಈಜು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವುದಾಗಿದೆ. ತಲೆಯು ನೀರಿನ ಮೇಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ನೋಟ ಮೇಲಕ್ಕಿರುವುದು. ಪ್ರತೀ ಟರ್ನಿಂಗ್ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ ಸಮ್ನರ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ ಪ್ರೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಈಜಲು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಈಜುಕೊಡದ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಎಂಡ್ ಮತ್ತು ಟರ್ನಿಂಗ್ ಎಂಡ್ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇವುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಿಂದಲೂ 5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಇಂಡಿಕೇಟರ್ (Back Stroke Indicators) ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ ವಿಭಿನ್ನ ಈಜು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳನ್ನು ಅನರ್ಹರೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕಿಕ್ (Kick)

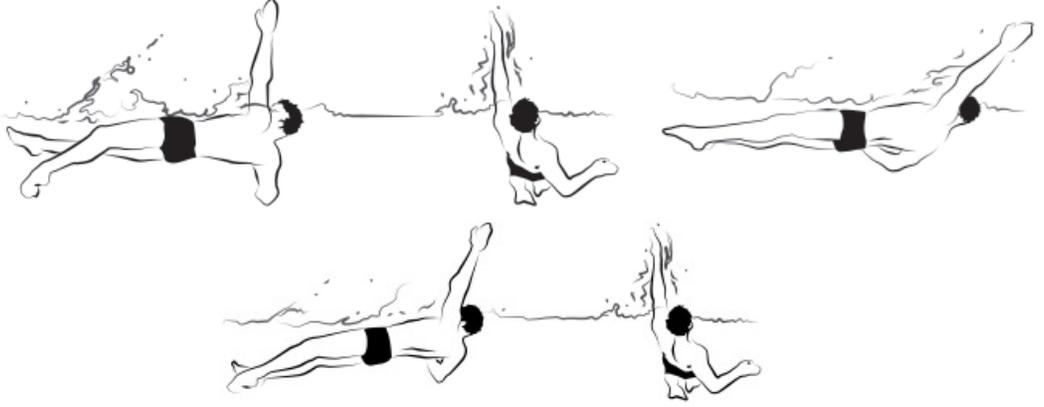
ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ಈಜುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರ ವಿಲೋಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಿಕ್ ಆಗಿದೆ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದು. ಸೊಂಟದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳೂ ಕಿಕ್‌ಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಕಿಕ್‌ನಿಂದ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. (Up beat kick, down beat kick.) ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಎಡೆಬಿಟ್ಟು ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕಿಕ್‌ನ ವಿಭಿನ್ನ ಚಲನಾ ರೀತಿಗಳು



ಕೈಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎಳೆಯುವುದು (Pull)

ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ನೀರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಮೊದಲು ಕಿರುಬೆರಳು ನೀರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಎಳೆದು ತರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದರಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಶರೀರ ಭಾಗವು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಟೇಶನ್ ಆಗುವುದು.

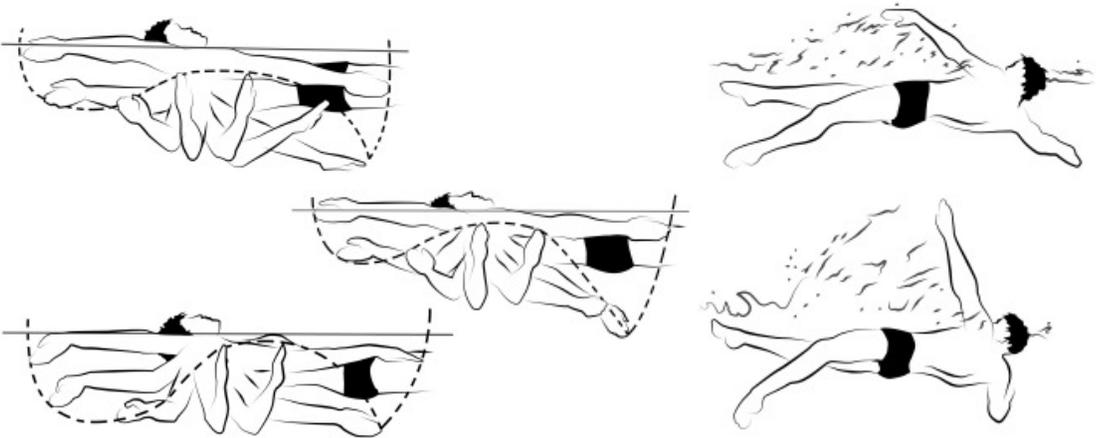


ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ (Breathing Technique)

ತಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದು.

ಏಕೋಪನ (Coordination)

ಈಜುಕೊಳದ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬೋಕ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ಲೋಟ್ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಕಿಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎಳೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಪೂರ್ಣರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಕಿಕ್, ಪುಲ್, ಸ್ಟಾರ್ಟ್, ಟರ್ನ್, ಬೋಡಿ ರೋಲ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಫ್ಲಿಪ್ ಟರ್ನ್ (Back Stroke Flip Turn)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಟರ್ನಿಂಗ್‌ಗೆ ಫ್ಲಿಪ್ ಟರ್ನ್‌ಗೆ ಅನುಮತಿ ಇದೆ ಆದರೆ ಫಿನಿಶಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈಜುಗಾರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ (reach) ಮಗುಚಿ ಫ್ಲಿಪ್ ಟರ್ನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈಜುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ತರಬೇತಿಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಡ್ರಿಲ್ಲಗಳು

1. 6 leg beat with one arm.
2. 4 leg beat with one arm.
3. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
4. Double arm Back stroke.

ಪುಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (Back - Stroke - Repetition)

1. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು - ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ (600 ಮೀಟರ್)
2. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕಿಕ್ (4 x 50 mtr)
3. ಪುಲ್ (6 x 50 mtr)
4. ಡ್ರಿಲ್ಲಗಳು (400 mtr)
5. ಪುಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (8 x 50 mtr, 6 x 100 mtr)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಐಟಿಂಗಳು

ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್		ಜೂನಿಯರ್	ಸೀನಿಯರ್
Below 10	11, 12 years	50 mtr	50 mtr
50 mtr	50 mtr	100 mtr	100 mtr
	100 mtr	200 mtr	200 mtr

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (Breast Stroke)

ಅತಿ ಪುರಾತನವಾದ ಮತ್ತು ಹಳೆಯದಾಗಿರುವ ಈಜುವ ರೀತಿಯು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗಿದೆ. 1875ರಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಥ್ಯು ವೆಬ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಈಜಿ ದಾಟಿದ ಮೊದಲಿಗನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ನಂತರ ಹೀಗೆ ಈಜುವ ರೀತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಇತರ ಈಜುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಸುಲಭದ ಸ್ಕ್ರೀಲ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು frog stroke ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಿಯಮಗಳು

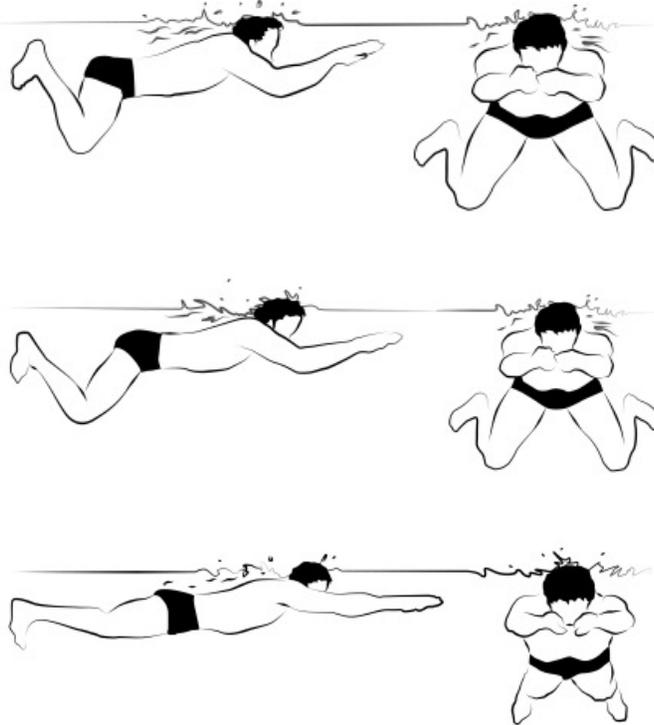
ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಆದರೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಳೆಯುವುದು (ಪುಲ್ ಮಾಡುವುದು) ಮತ್ತು ಕಾಲಿನಿಂದ ದೂಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಶರೀರವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಮೇಲಿನಂತೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತೀ ಸಲವೂ ತಲೆಯು ನೀರಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಟರ್ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಫಿನಿಶಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಕಿಕ್ (Kick)

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮೆಟ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡುವುದು ಕಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಬ್ರೇಕ್ ಮಾಡದೆ ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಿಕ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ತೊಡೆಗಳು ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಶರೀರವು ನೇರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

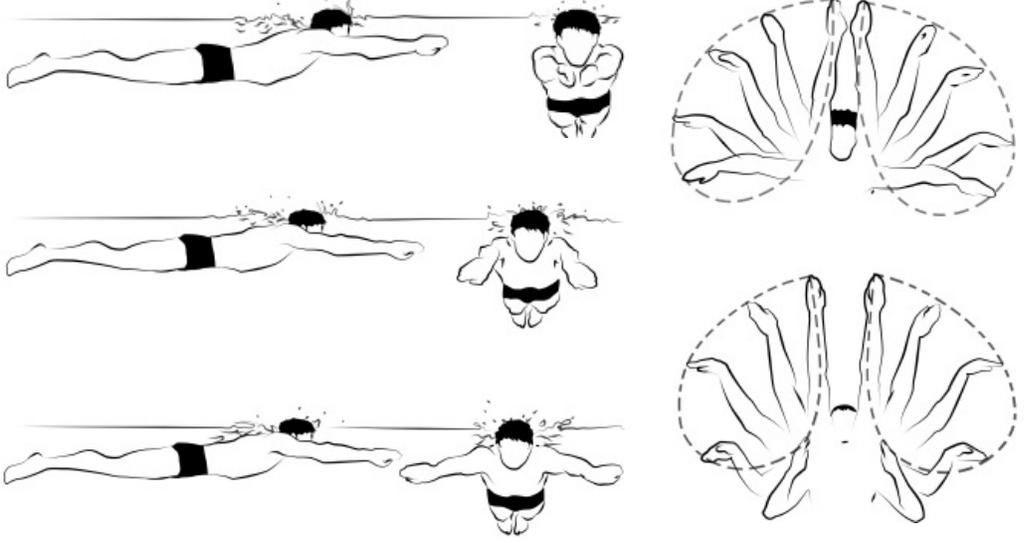
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಈಜುಕೊಳದ ಗಟರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಿಕ್ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಕಿಕ್ ಬೋರ್ಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿಕ್ ಮಾಡಿರಿ.



ಕೈಯಿಂದ ಎಳೆಯುವುದು (Pull)

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು ಪುಲ್ ಆಗಿದೆ. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯಿರಿ.



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಪುಲ್ ಬೋಯಿ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಪುಲ್ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಎಳೆಯಿರಿ.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ (Breathing Technique)

ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ತಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ತಲೆ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಈಜುಕೊಳದ ಗಟರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಯೂ ಹೊರಗೆ ತಂದೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಪುಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (Breast Stroke Repetition)

ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿಯೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆಡೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಮಾಡಿಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಈಜಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸ್ಕಿಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Repetitions)

1. ವಾಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮ - ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ಈಜು (600 ಮೀಟರ್)
2. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕಿಕ್ - (400 ಮೀಟರ್)
3. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಪುಲ್ - (8 x 25 ಮೀಟರ್)
4. ಗ್ರಿಲ್ಸ್ - (200 ಮೀಟರ್)
5. ಪುಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ - (8 x 50 ಮೀಟರ್)

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್		ಜೂನಿಯರ್	ಸೀನಿಯರ್
Below 10	11, 12 years	50 mtr	50 mtr
50 mtr	50 mtr	100 mtr	100 mtr
	100 mtr	200 mtr	200 mtr

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ (Table Tennis)

ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಷ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಎಂಬ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವಲ್ಲವೇ? ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ರಾಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡಬಹುದಾದ ಎರಡು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುವುದು.

1. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್. (Forehand counter)
2. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್ (Backhand counter)

I ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್

ಇದು ಎದುರಾಳಿ ಆಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಾಗಿದೆ. (ಬಲ ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಮೇಲಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಿಸಿ ನಿಂತು ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಸುಮಾರು 90° ಯಷ್ಟಾಗುವಂತೆ ಅಪ್ಪರ್ ಬೋಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ರಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಿ ಫಾಲೋ ತ್ರೂ ಆಗಿ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಫಾಲೋತ್ರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಕಾಲಿನ ಎದುರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.



Preparation



Contact



Fallow through

II ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್ (Backhand Counter)

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ (ಬಲಗೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು) ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೈಯೂ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಚೆಂಡು ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಬಡಿದು ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ರಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಕೈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗುವವರೆಗೆ ಫಾಲೋತ್ರು ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.



Preparation



Contact



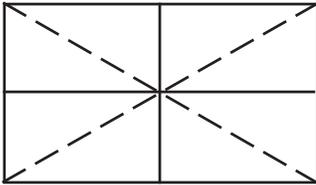
Fallow through

ಲೀಡ್ ಅಪ್‌ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ

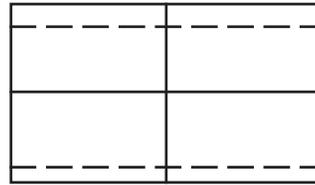
ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್ ಸೀಕ್ವೆನ್ಸ್

ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಆಟವನ್ನಾಡಬಹುದು. ಎರಡೂ ಆಟಗಾರರೂ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಆಟವಾಡಬಹುದು. ಆನಂತರ ಒಬ್ಬನು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎದುರು ಆಟಗಾರನು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ ಆಗಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು.

ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್



ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್



ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡ್‌ನಿಂದ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿಗೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಬಲಕ್ಕೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಇಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಟೆನ್ನಿಸ್ (Tennis)

6ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಒಂದು ಮಗುವು ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನ ಬಾಲಪಾಠಗಳನ್ನು ಸರಿ ಸುಮಾರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳಿಗಿರುವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯು ಇತರ ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳಿಗೂ ಇವೆ. ತನ್ನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ವೇಗಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಬೇಕು. ಇದು ಚೆಂಡನ್ನು (ಆಟಗಾರನ) ಶರೀರದ ಮುಂದೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಓಡಿ ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಳವೆಂದು ಕಾಣುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ತಲುಪಲು ಬೇಕಾದ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

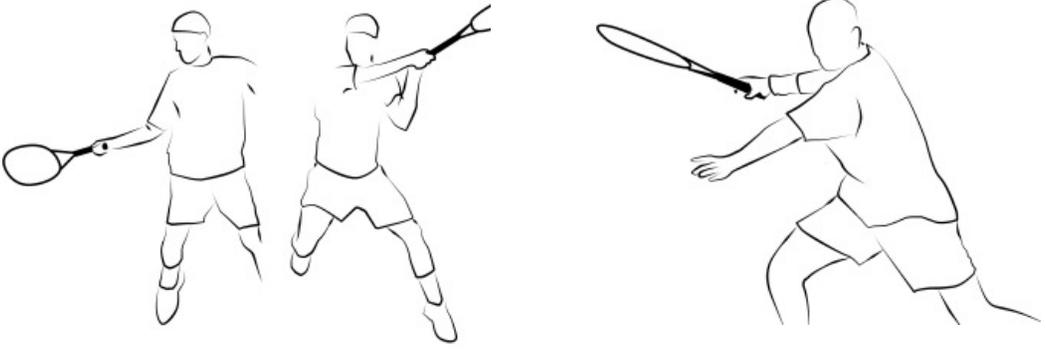
Fore hand drive - Foot Work

Fore hand drive ನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಂದವೂ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ಆಯಾಸರಹಿತವಾದ ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್‌ನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ Fore hand drive ಮಾಡುವಾಗ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು open stance, semi open stance ನಲ್ಲಿಯೋ closed stance ನಲ್ಲಿಯೋ ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್ ಕೊಟ್ಟು ಆಡುವುದಾಗಿದೆ.

Open stance

ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಲಕ್ಕೆ (ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರ) ತಿರುಗಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಕಾಲಿಗೆ ತರುವನು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಕಾಲಿಗೂ ಕೊಡುವನು. Open stance ನಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಟೋಪ್ ಸ್ಪಿನ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆಡುವ ಆಟಗಾರನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವುದು open stance ನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದರಿಂದಾಗಿದೆ. ಇದು Hip rotation ನ್ನು ತುಂಬಾ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು.
2. ಎದುರು ಆಟಗಾರ ಹೊಡೆಯುವ ಚೆಂಡು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ open stance ಮೂಲಕ ತುಂಬಾ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು.
3. Open stance ನಲ್ಲಿ ಆಡಿದ ನಂತರ recovery ತುಂಬಾ ಸುಲಭದಲ್ಲಾಗುವುದು.
4. ಸರ್ವ್ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ open stance ಪೊಸಿಷನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



Semi open stance

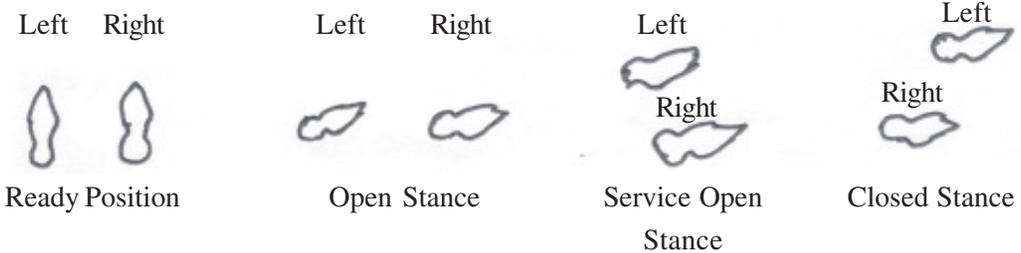
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಟಗಾರರು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುವಾಗ Semi open stance ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕಿರಿಸಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರ ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕು. Semi open stance ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- * ಒಂದು ಶೋಟ್ ಆಟವಾಡಲು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಸಿಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
- * Inside-out fore hand ಆಟವಾಡುವಾಗ

Closed stance

Closed stance ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರಾದರೂ ಈಗ ಆಟಗಾರರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ Top spin ಶೋಟ್ ಆಟವನ್ನಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ತನ್ನ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಶರೀರ ಕ್ರೋಸ್ ಆಗುವಂತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಸ್ಟಾನ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಿಕವರಿ ಮಾಡಲು ಇತರ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಟಗಾರರು Closed stance ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

Legs Position



Back hand drive - foot work

Back hand drive ಆಟವಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು Open stance semi open stance closed stance ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

Open Stance

Open stance ನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸರ್ವಿಸ್ ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವೈಡ್ ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆಟವಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ತನ್ನ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಕಾಲಿಗೆ ತಂದು ಬಲಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಬಲಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

Semi Open Stance (ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿ)

Double handed back hand drive ಆಟವನ್ನಾಡುವ ಆಟಗಾರನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ Semi Open Stance ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ Hip rotate ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು.



Closed Stance

Single handed back hand drive ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ

Closed Stance ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ (ಎಡಗಾಲು) ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವನು. Hip rotationನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಒಂದು ಸಿಂಗಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಡಬಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆಟವಾಡುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾಗಿರುವುದು Closed Stance ಆಗಿದೆ.

Volley (ವಿವಿಧ ರೀತಿ)

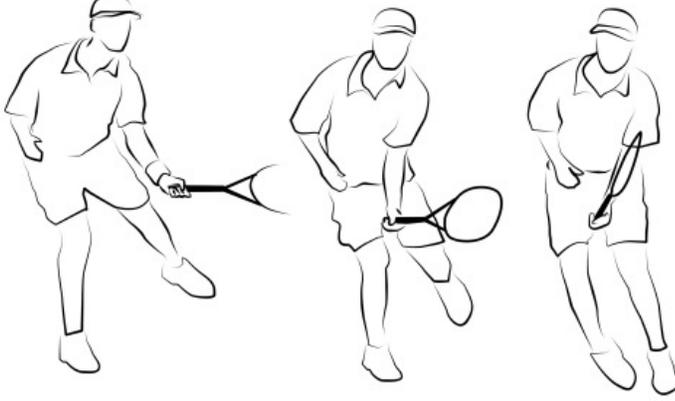
ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವೋಲಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವೋಲಿಯು ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣ ಒಬ್ಬ ವೋಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಏರಿಯಾದೊಳಗೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಆಟವಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಮಿಡ್‌ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅಥವಾ ಬೇಸ್‌ಲೈನ್ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ವೋಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

Drive Volley

Drive Volley ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಿಡ್‌ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಆಟವಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಒಂದು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವಿನ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವಿನ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಆಟವಾಡುತ್ತಾನೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಆಟಗಾರನ ಭುಜದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದು ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

Drop Volley

ಬೇಸ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಆಟವಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆದುರಾಗಿ ತುಂಬಾ ತಂತ್ರದಿಂದ ಒಂದು ವೋಲಿವರ್ಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಶೋಟ್ Drop Volley. ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೋಲಿಯರ್ ಎದುರು ಆಟಗಾರನ ಶೋಟಿನ ವೇಗವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಒಂದು ಡ್ರೋಪ್ ಶೋಟ್ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ.



Half Volley

Half Volley ಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಿಡ್ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದಲೋ ಬೇಸ್ ಲೈನಿನಿಂದಲೋ ಆಟವಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರು ಆಟಗಾರನು ಹೊಡೆಯುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇಳಲು ಬಿಡದೆ ಚೆಂಡು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೆವ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಿಂಗ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ.



Service (serve)

ಮಿನಿ ಸರ್ವಿಸಿನಿಂದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರ್ವಿಸ್ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸರ್ವ್ ಮಾಡಲು ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ.

Step I

ಆಟಗಾರನು ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನೊಳಗೆ 3, 4 ಸಲ ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ pause position ಗೆ ಬರಬೇಕು. (ಅಂದರೆ ಬಲಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆಯ ಚೆಂಡನ್ನು ತಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.)

Step II

ಇಲ್ಲಿ pause position ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ Trophy position ಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.

Step III

Trophy position ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ರಾಕೆಟನ್ನು ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು, ನಂತರ ಹಾರಿ ಚೆಂಡು ಎದುರಿರುವಾಗ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಪುನಃ ರೆಡಿ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.



Ball toss



Trophy position



Racket back



Contact point



Follow through



Follow through

ಥೈಕೊಂಡೋ (Taekwondo)

ಥೈಕೊಂಡೋ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದು ಕೊರಿಯದಲ್ಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೊರಿಯಾದ ಪುರಾತನ ಆಯೋಧನ ಕಲಾ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಕೊರಿಯಾದ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್‌ಗಳ ಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ 1940 ಮತ್ತು 1950ರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಥೈಕೊಂಡೋದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

I ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಾನ (ಸ್ಯೋಗಿ) - Stances (Seogi)

Back stance (Dwi-Kubi-Seogi)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ (ದೀಯ್ - ಕೂಬಿ - ಸ್ಯೋಗಿ)

ಕಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ 'L' ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು 90°ಯಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಎದುರಾಳಿಯ ನೇರಕ್ಕಿರುವ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳೊಳಗಿರುವ ದೂರವು ಸಾಧಾರಣ '2' ತೋಳುಗಳಷ್ಟು ಅಗಲದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

II ಪ್ರಧಾನ ಚಲನೆಗಳು (Basic movements)

1. Foreard stance hitting the opponents neck with hand blade (inward chop)

Ap-kubi-sonnal mok chigi

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ (ದೀಯ್ - ಕೂಬಿ - ಸ್ಯೋಗಿ)

- ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು (ಬ್ಲೇಡ್ ಆಕೃತಿ) ಒಬ್ಬ ಥೈಕೊಂಡೋ ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಹಾರ ನೀಡುವನು.
- ಅಪ್ - ಕೂಬಿ - ರೈೋನಲ್ ಮೋಕ್ ಚೀಕಿ

2. Forward back fist hitting (front)

- Ap-kubi-deungjumeok chigi

ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಕ್ ಫಿಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಮೂಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಹಾರ ನೀಡುವ ರೀತಿ.

- ಅಪ್ - ಕೂಬಿ - ದೇ ಊಂಗ್‌ಜು ಮವಕ್ ಚೀಕಿ

3. Forward stance lower 'X' block

- Ap-kubi-otgoreo arae makki

ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಡೆಗೆ 'X' ಬ್ಲೋಕ್.

- ಅಪ್ - ಕೂಬಿ - ಒಟ್ತ್‌ಗೋರದ - ಆಕಿ - ಮಕಿ

4. Forward stance upper 'X' block

- Ap-kubi-otgoreo olgul makki
ಅಪ್ - ಕುಬಿ - ಒಟ್‌ಗೊರೆಯೋ - ಒಳ್ಳುಳ್ ಮಕ್ಕಿ
- ಫಾವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪರ್ 'X' ಬ್ಲೋಕ್

III Kicking (chagi)

ಕಿಕ್ಯಿಂಗ್ ಚಾಗಿ)

- Chigi (ಚಿಗಿ)

ಇದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ (ಮೋಣಕಾಲು) ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖ, ಎದೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಕಿಕ್ ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

IV Forward stance 4 direction block

(ಫಾವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ 4 ದೈರೆಕ್ಷನ್‌ನುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಲೋಕುಗಳು)

- Forward stance upper block.
ಫಾವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಅಪ್ಪರ್ ಬ್ಲೋಕ್
Ap-kubi-olgul makki.
ಅಪ್ - ಕುಬಿ - ಒಳ್ಳುಳ್ ಮಕ್ಕಿ
- Forward stance outer block.
ಫಾವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಔಟರ್ ಬ್ಲೋಕ್
Ap-kubi-mantong - bakkat- makki.
ಅಪ್ - ಕುಬಿ - ಮಂತೊಂಗ್ - ಬಕ್ಕತ್ - ಮಕ್ಕಿ
- Forward stance inner block.
ಫಾವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಇನ್ನರ್ ಬ್ಲೋಕ್
Ap-kubi-mantong an makki.
ಅಪ್ - ಕುಬಿ - ಮಂತೊಂಗ್ - ಆನ್‌ಮಕ್ಕಿ
- Forward stance outer forearm block.
ಫಾವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಔಟರ್ ಫೋರ್ ಆರ್ಮ್ ಬ್ಲೋಕ್
Ap-kubi-mantong bakkat palmok bakkat makki.
ಅಪ್ - ಕುಬಿ - ಮಂತೊಂಗ್ - ಬಕ್ಕತ್ ಪಲ್ ಮೋಕ್ ಬಕ್ಕತ್ ಮಕ್ಕಿ
- Forward stance lower block.
ಫಾವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಲೋವರ್ ಬ್ಲೋಕ್
Ap-kubi-arae-makki.
ಅಪ್ - ಕುಬಿ - ಆರೆ - ಮಕ್ಕಿ

- Forward stance middle section punch.

ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಮಿಡಲ್ ಸೆಕ್ಷನ್ ಪಂಚ್

Ap-kubi-mantong jirengi

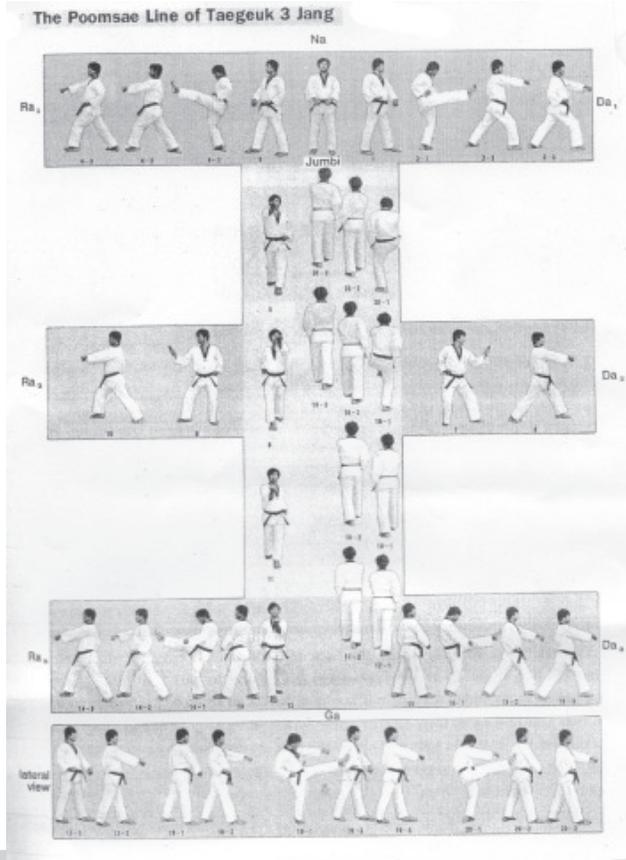
ಅಪ್ - ಕುಬಿ - ಮಂತೊಂಗ್ - ಜಿರೆಂಗಿ

V Taegeuk 3 Jang Green One Belt

Taegeuk 3 sam jang (Green one)

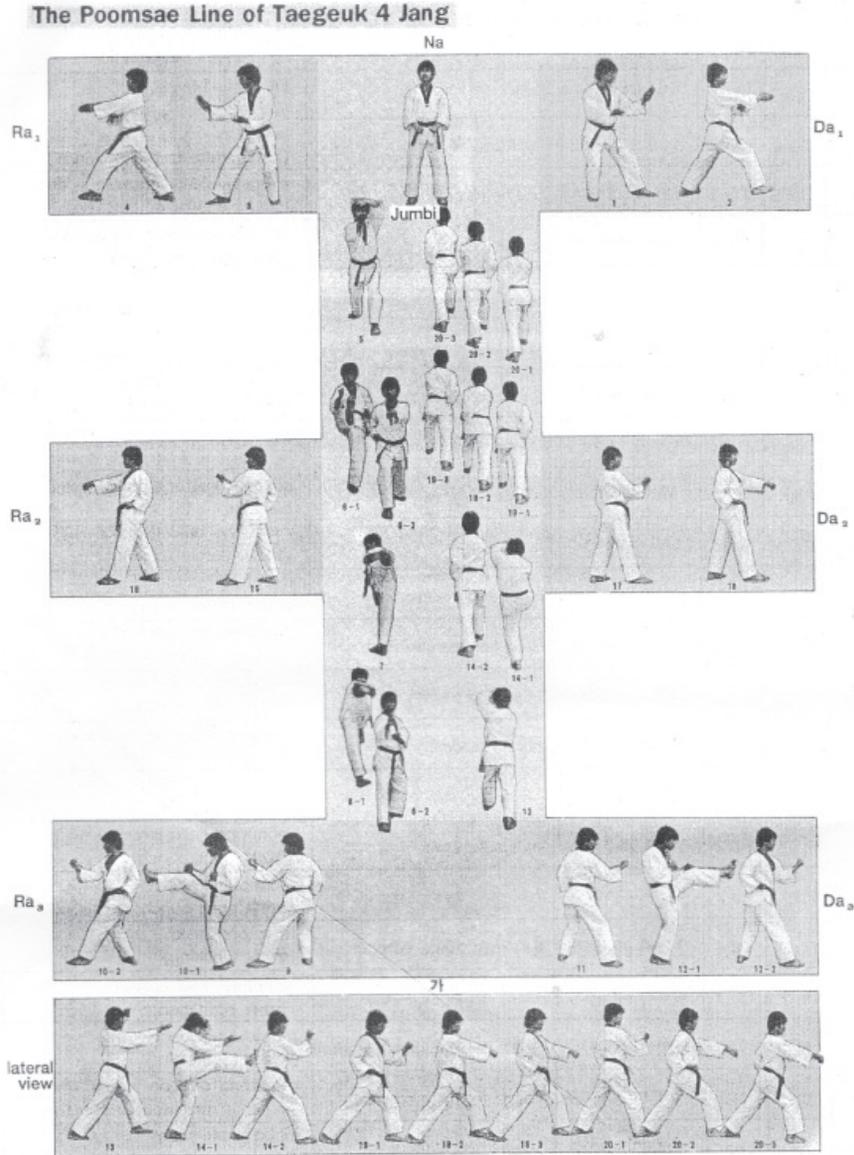
ತಾಯ್‌ಕುಕ್ 3 'ಸಾಂ', ಜಂಗ್ (Sam) (ಹಸಿರು ಒಂದು ಬೆಲ್ಟ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ)

ಈ ಪೂಂಸೆಯು ಹೇಳುವುದು ('ರ' (RA) ವರ್ಣಿಸುವುದು) 'ಸಿಟ್ಟು ಇರುವ ಮಿಂಚಿನ ಪ್ರತಿರೋಧವಾಗಿದೆ'. ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಪೂಂಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದವರಿಗೆ ನೀಲಿ ಬೆಲ್ಟ್‌ವರೆಗಿರುವ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಪ್ರೊಮೋಷನ್ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಪೂಂಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋನಲ್ ಮೇಕ್, ರೋನಲ್ ಮಕ್ವಿ, ದೀಯ್ ಕುಬಿ ಸ್ಯೋಗಿ, ಮಕ್ವಿ, ಚೀಕಿ ಜೀರುಗಿ ಎಂಬಿವುಗಳಿವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ 20 ಚಲನೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.



VI Blue (ಬ್ಲೂ)

Taeguk 4 'Sa' Jang (Blue-Belt) ತಾಯ್‌ಕುಕ್ಯೆ - 4 (ಸ) 'Sa' ಜಂಗ್ (ಬ್ಲೂ). ಈ ಪೂಂಸೆಯು ಹೇಳುವುದು.((ಜಿನ್) 'Jin' ವರ್ಣಿಸುವುದು) ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿ, ಗೌರವ, ಅರ್ಥ, ಹಲ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನಾಗಿದೆ. ಈ ಪೂಂಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋನಲ್ ಮಂತೊಂಗ್ ಮಕ್ವಿ, ಜಬಿ - ಪೂಮೊಕ್ ಚಿಕ್ವಿ, ಯೇಪ್ ಪಾಗಿ ಎಂಬಿವುಗಳಿವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ 20 ಚಲನೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.



ವಾಲಿಬಾಲ್ (Volleyball)

200 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ವಾಲಿಬಾಲ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಚಾರವಿದೆ. 1947ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ FIVB (Federation Internationale De Volleyball) ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆಯು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ವಾಲಿಬಾಲನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. 1964ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನ ಟೋಕಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಆಟವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು. 1949ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಾಗೂ 1952ರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯವಿರುವವರಿಗೂ ಪ್ಯಾರಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. 1951ರಲ್ಲಿ ಭಾರತವು FIVB ಯಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

ಚೆಂಡು (Ball)

ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವರು. ಇದರ ಸುತ್ತಳತೆಯು 65 – 67 ಸೆ.ಮೀ ಆಗಿದೆ. ಭಾರವು 260–280 ಗ್ರಾಂ ಚೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರೆಷರ್ 0.30 - 0.325 ಗ್ರಾಂ. ಆಗಿದೆ.

ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ (Over Head Hitting)

Stance

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶೋಲ್ಡರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು. (ಬಲಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವವರು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಎಡಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವವರು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಇಡಬೇಕು). ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

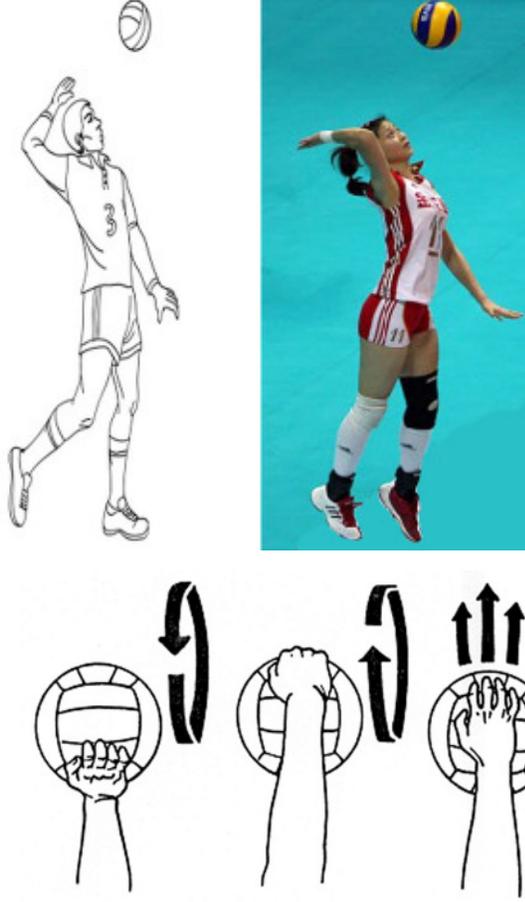
Toss

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಿಟ್ ಮಾಡುವರು. ಶೋಲ್ಡರಿಗೆ ಎದುರಾಗಿರುವಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಟೋಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಟೋಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೋ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೋ ಆಗಬಾರದು.

Hitting Action

ಸೊಂಟದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಹಿಟ್ ಮಾಡುವ ಕೈಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟೋಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

ಟೋಸಿನ ನಂತರ ಹಿಟ್ ಮಾಡುವ ಕೈಯನ್ನು ಶೋಲ್ಡರಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಟೋಪ್‌ಸೈನ್ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಲಿಂಗ್ ಆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿರಿ.



Follow through

ಕೈಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

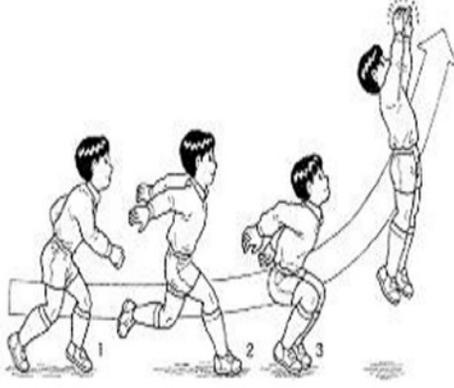
ಜಂಪ್ ಮತ್ತು ವಾಲಿ (Jump and volley)

ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರುವ ಮಗುವು ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಹಾರಿ ಅತಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗ over head pass ಮಾಡುವ ಆಕ್ಸ್‌ನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ದೂಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

Stage. 1

ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವರು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಟೋಸಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಸ್ಟೆಪ್ ಇಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ

ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಹಾರಿದ ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವರು. ಅದರ ನಂತರ ಅದುವೇ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವರು.



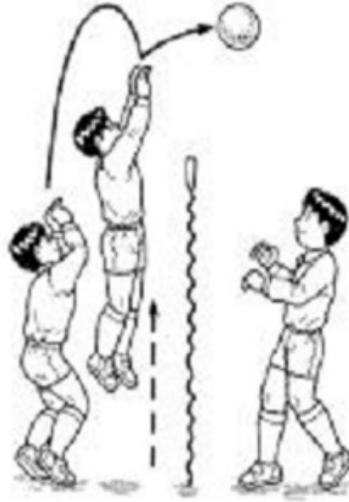
Stage 2

ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಟ್ಪು ಹಾರಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ Over head pass ಮಾಡಿ ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವೂ (upper body) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



Stage 3

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಟೋಸನ್ನು ಕೈ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ವಾಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು. ಮಕ್ಕಳ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಟೋಸ್ ಮಾಡಲು ಗಮನವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.



Stage 4

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎದುರೆದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದನೇ ಹುಡುಗನು ಒಂದು ಟೋಸಿನ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ನೀಡುವನು. ಅವನು jump volley ಯ ಮೂಲಕ ಪುನಃ ಒಂದನೇಯವನಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವನು. ಮೊದಲನೇಯವನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ jump volley ಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸುವನು. ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಚೆಂಡು ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಹಿಡಿದು ಡ್ರಿಲ್ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವನು. ವಿಭಿನ್ನ ವಿರಾಮಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸುವರು. ಮಕ್ಕಳ ತಾಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಪಾಸುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಜಂಪ್ ಆಂಡ್ ವಾಲಿ ಅಟ್ಯಾಕ್ (Jump and volley attack)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು 3 ಮಂದಿಯಿರುವ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. 3 ಮಂದಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಸರ್ವಿಸಿನ ಮೂಲಕ ಆಟ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸಿನ ಮೂಲಕ ಆಗಿರಬೇಕು. ಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಚೆಂಡನ್ನು over head pass ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಮೂರನೇ ಸಲ ಚೆಂಡನ್ನು ದಾಟಿಸುವಾಗ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ ವಾಲಿ ಪಾಸಿನ ಮೂಲಕ (Jump and volley attack) ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

ಎದುರು ಕೋರ್ಟಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವರು. ಈ ಡ್ರಿಲ್ಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರೋಯಿಂಟುಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಜಯಶಾಲಿಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಯುಕ್ತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಡ್ರಿಲ್ ಆಗಿ ಅಥವಾ ಗೇಮ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

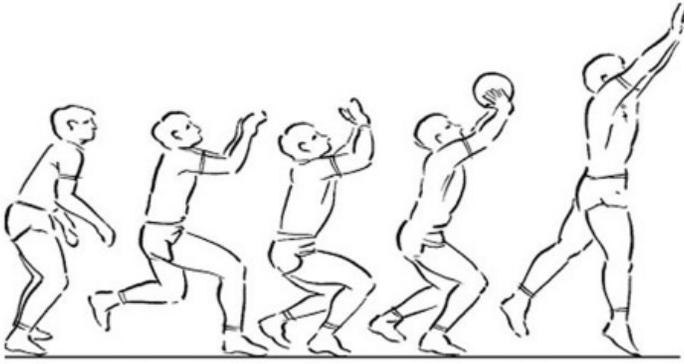
ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲತತ್ವಗಳು (Basic Setting Technique)

Stance

ಸೆಟ್ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗುವ ಸೆಟ್ಟರನು ಕೋರ್ಟಿನ ಸರ್ವಿಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಚೆಂಡು ಸೆಟ್ಟರ್‌ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸೆಟ್ಟರ್ ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಗೂ ಕೈಗಳು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿಯೂ (perpendicular) ಇರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಶೋಲ್ಡರ್‌ಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬಲಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಎಡಗಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಇರಿಸಿರಿ. ಬಲಕಾಲು (ಎದುರಿಸುವ ಕಾಲು) ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಿ. ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿರಿ, ಕೈಗಳ ಎಲ್ಲೋಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಇಡಿರಿ.

Contact with the ball

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಣೆಯಿಂದ 6 ಇಂಚು ಮೇಲೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿರಿ.



Follow through

ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ದೂಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ಥಾನವು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ಇದು ಚೆಂಡಿಗೆ ಸ್ಪಿನ್ ಆಗದಂತೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಚಲನೆಗಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಕೈಗಳ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ ವಾಲಿ (Back Ward Volley)

Stage 1

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಟೋಸನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನೂ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡಿದ ಟೋಸನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಲು ಮಗು ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸಬೇಕು.

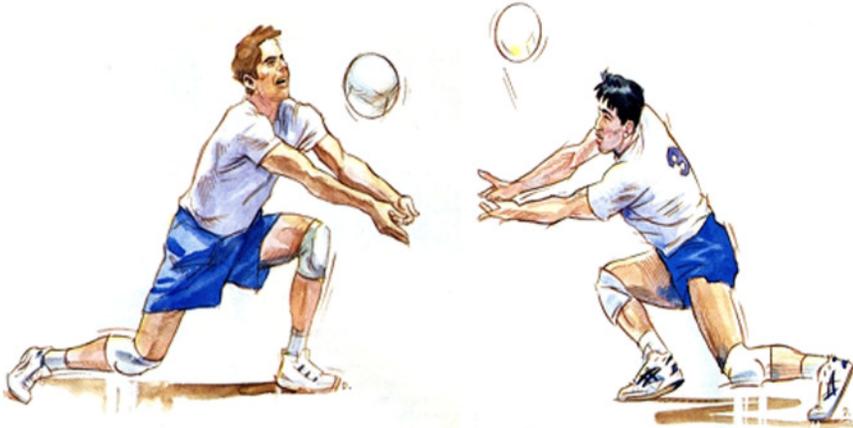
ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ Volley pass action ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲುಪಿಸುವನು. ಪುಷ್ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.



ಲ್ಯಾಟರಲ್ ಡಿಗ್ (Lateral Dig)

ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬರದೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಶರೀರದ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಡಿಗ್ ಮಾಡುವುದು Lateral Dig ಆಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ Dig pass ಮಾಡುವುದು ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಲೆವೆಲಿನಿಂದ ಆಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು Dig ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಚೆಂಡು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಾದರೆ ಬಲ ಶೋಲ್ಡರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಎಡ ಶೋಲ್ಡರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾದರೆ ಎಡ ಶೋಲ್ಡರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲ ಶೋಲ್ಡರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



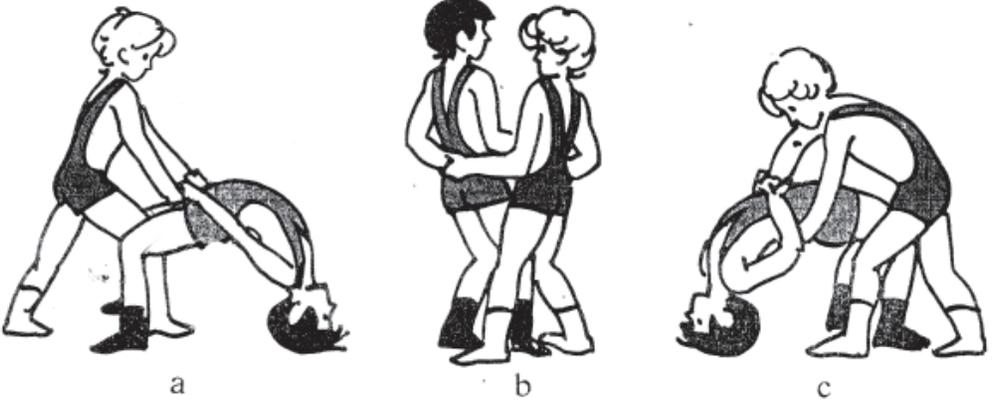
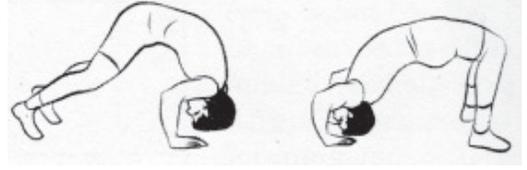
ಕುಸ್ತಿ (Wrestling)

ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

ಬ್ರಿಡ್ಜಿಂಗ್

ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

- ಕವುಚಿ ಇರುವ ಬ್ರಿಡ್ಜಿಂಗ್
- ಅಂಗಾತ ಇರುವ ಬ್ರಿಡ್ಜಿಂಗ್
- ಸಹವರ್ತಿಯ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಬ್ರಿಡ್ಜಿಂಗ್



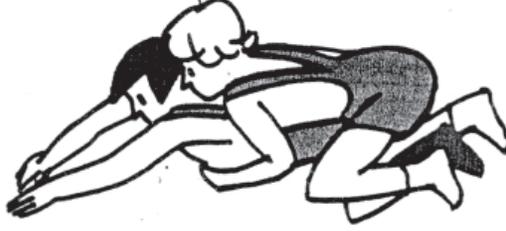
ಬ್ರಿಡ್ಜಿಂಗ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಡ್ರಿಲ್ಲಗಳು

(ಎ) ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

(ಬಿ) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು

ಇದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಣಕಾಲಾರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಎದುರಾಳಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು, ಕೈಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾದರೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಾಗುವನು. 2 ಅಂಕಗಳೂ ಸಿಗುವುದು.



(ಸಿ) ಸಿಂಪಲ್ ನೆಲ್ಸನ್

ಇದು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದ ನಂತರ ಕಂಕುಳಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.



(ಡಿ) ಗಟರಂಜ್/ಬಾರಂತಾಸ್ (ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಉರುಳುವುದು)

ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉರುಳಿಸಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿಸಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

