ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪತ್ರ
TEACHER TEXT

ತರಗತಿ

V

ಕೇರಳ ಸರಕಾರ
ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು
ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT) ಕೇರಳ
2022

PARTICIPANTS IN THE WORKSHOP - STD V

Ajeesh P.T., GVHSS Malayinkeel, Thiruvananathapuram.
Ajith Varghese, GHSS Ramanthali, Kannur
Biju Kumar S., GHS Cherunniyoor, Thiruvananthapuram.
Lijin R.S. GVHSS Vakkam, Thiruvananthapuram.
Naveen R.D., GBHS Cherukunnu, Kannur
Pradeep C.S., Principal G.V. Raja Sports School, Mailam, Thiruvananthapuram.
Syamnath K., GVHSS Kannur
Shine V.S., GVHSS Veeranakavu, Thiruvananthapuram.
Sanukumar S., Govt. School for Blind, Thiruvananthapuram.
K.M. Jayan, GHSS Bharathannur, Thiruvananthapuram.
Vincent Das P.S., GHSS Ayiruppara, Thiruvananthapuram.
Srijeesh A.K., AUPS Mangad, Kozhikode.
Jyothishkumar L.K., Lecturer, DIET Thiruvananthapuram.
Sajeeshkumar M., Asst. Prof. Govt. Engineering (NIS Hockey) College, Kozhikode
Antony George, Football Coach, G.V. Raja Sports School, Thiruvananthapuram.
Mathew Mathew, Cricket Coach, KSSC
Manoj Xavier, St. Joseph Higher Secondary School, Thiruvananthapuram.
K. Pradeep Kumar,Ball Badminton Coach, KSSC.
Dr. Sadanandan C.H., (FIVB Level 1 Coach), Asst. Prof. LNCPE, Thiruvananthapuram.
Rajesh V., Kabaddi Coach, KSSC.
Saju R.S., (NIS Athletics) Coach, KSSC
Srikumar G., Swimming Coach, KSSC
Giridhar V.R., Wrestling Coach, KSSC
Ajith Kumar P.K., DSO, (Handball Coach), KSSC
Jobin J. Cristi, Table Tennis Coach, KSSC
Dr. Madhavan N., Asst. Prof. SAC Ernakulam.
Balagopal B., Thaiekonda Coach, LNCPE Thiruvananthapuram.
Arun S., Asst. Prof. FWSAT, Angamali.
Bijumani M., Tennis Coach, KSSC
Shobi R., Kho-Kho Coach, KV Pallipuram, Thiruvananthapuram. (NIS, Kho-Kho)

EXPERTS

Dr. Binu George Varghese
Secretary, Kerala State Sports Council.

Dr. R. Binoy
Principal, Govt. College of Physical Education, Kozhikode.

Dr. V. Jayakumar
Associate Prof. (Rtd.) NSS College for Women

Dr. Chacko Joseph
DDE (Physical Education & Sports) Thiruvananthpuram.

Dr. C. Gokuldasan Pillai
Curriculam Head (Rtd.), SCERT, Thiruvananthapuram.

ACADEMIC CO-ORDINATOR

Arunjyothi S.
Research Officer, SCERT

PROOF EXPERTS

P. Yahiya
GVHSS Payyanakkal, Kozhikode

P.S. Manoj
V.K. Kani Govt. HS Panaikod, Thiruvananthapuram.

ARTIST

V. Prakash
Artist Freelance, Varuthiyara, Thiruvananthapuram.

TRANSLATION KANNADA

Radhakrishna M., GHSS Mulleria.
Moosa Kunhi, GHSS Udyawara

KANNADA LANGUAGE 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 ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಗುಣಯುತ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗೈಯುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲೂ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಲುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಠ್ಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವನ್ನಾಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಗುರಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ನಿಗಮನಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪಠ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯರೀತಿಯ 2013 ರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿದ ವಿನಿಮಯ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕಾ ಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯದ ಸತ್ವಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿರಂತರತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ದಾಖಲಾತಿಗೆ ಬೇಗಾದ ಆಧಾರವು ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ಲಭಿಸುವುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯವು ತರಗತಿಯ ಒಳಗೂ, ಹೊರಗೂ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾಧಾರವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್.ಕೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಂದಿಗೆ

ಆರೋಗ್ಯ–ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕಪಠ್ಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕವೂ ತಯಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇರಳ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಹಾಗೂ ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಅರ್.ಟಿ.ಯೂ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿದ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ಆಕರ ಗ್ರಂಥ (1, 2, 3 ಸಂಪುಟ) ಗಳಿಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯ

ಪಠ್ಯಯೋಜನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನ, ಆರೋಗ್ಯ–ದೈಹಿಕ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಏಂಡ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂಬಂತೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೇರಳ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ 19 ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಚೆಸ್ಸನ್ನು 1ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 4ನೇ ತರಗತಿಯವರಿಗೆ ಉಳಿದ 17 ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು 5 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 12ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭೌತಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ 17 ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಟಗಳ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. 8ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಲಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಮೂಲ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯದಲ್ಲೊಳಗೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ / ಗ್ರೌಂಡಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವಾಗ ಪಠ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಂದುವರೆದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕವು ಒದಗಿಸುವುದು. ಇದು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಕಂಡು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಳನೋಟದೊಂದಿಗೆ ಪಾಠಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹಾಗೂ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ–ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲಿಕೆಯು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಭಾಗ – 1

1. ಪಠ್ಯಯೋಜನೆ – ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನ 07
2. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ 38

ಭಾಗ – 2

1. ಆರೋಗ್ಯ-ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕಾ ಸಮೀಪನ 61
2. ಆರೋಗ್ಯ-ಕ್ರೀಡಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಮೀಪನ 63
3. ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವಲ್ 74
4. ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ 77
5. ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 79
6. ಯೂನಿಟ್ ಫ್ರೇಂ 82

ಭಾಗ – 3

ಯೂನಿಟಿನ ಕಡೆಗೆ

1. ನನ್ನ ಶರೀರ 87
2. ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು 94
3. ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷೆ 133
4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ 144
5. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ 155

ಭಾಗ – 4

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್ 159

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ 2013
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಗಳು

1.1 ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನ 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 ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿವೆ. 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 ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ 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 (ಅಧ್ಯಾಯ 5)
ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಸೂಚಕಗಳು

1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸರಕಾರದ 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 ಶಿಶುಕೇಂದ್ರಿತವಾದ 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 ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಾಗಿದೆ.

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 ಮೂಲಭೂತವಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳಿಗೆ 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 ಸೆಕಂಡರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲೋಚಿತವಾದ ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

18) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿಯಮದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.

19) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಓರ್ವ ಸಹರಕ್ಷಕ (Mentor)ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿ, 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) ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ 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 (Curriculam for the harmony of head, Heart and Hand) ಎಂಬ ಕಾಣ್ಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

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

1.3 ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಸಮೀಪನ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ 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 ಜತೆಯಾಗಿರುವುದು.

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

ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು

ಬದುಕಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರ್ಜಿತ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿ

ಮಕ್ಕಳು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಕ್ಕಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು 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 ಆಶಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಶೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಿಗಮನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್. 2005 ಪುಟ. 41,42

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

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 ಅಗತ್ಯ 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 ನಿರ್ಧರಿಸಲು 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.
- ಹ್ರಸ್ವ 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 ಬೆಳಸುವುದು.
- 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 ಶಿಕ್ಷಣ 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 ಪೋಷಿಸುವುದು, 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 ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು.

- 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 ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ, ಯಾರನ್ನೂ ಹೊರ ಹಾಕದ 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 ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವರ ಮಕ್ಕಳು

- ತೀವ್ರ ಬಡತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು, ಆದಿವಾಸಿಗಳು, ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು, 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 ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆಯನ್ನು 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 ದೊರಕುವರಥದ್ದೂ, 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 ಅರಿವು 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 ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ 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 ಕೌಶಲ್ಯ 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 ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳೂ, 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.

ಶಾಂತಿಯ 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 ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ 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 & Guids, 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 ಪೋಷಿಸಲು 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 ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯವೊಂದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರವು 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 ಅವಕಾಶ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು 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 ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- 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 ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು 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 ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.*

- ಲೈಂಗಿಕ ಪೀಡನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ 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.

- ಶಿಕ್ಷಕ 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 ಚಟುವಟಕೆಗಳು 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 ಕ್ರಿಯಾಚಟುವಟಿಕಗಳಲ್ಲಿ 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 ಮ್ಯಾನುವಲ್ 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 ಅವಧಿಯ **C.E.** ಯನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ.

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 ಕ್ರಿಡಾ 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 ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿಯೋ ಜ್ಞಾನವೊದಗಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿಯೋ 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, ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೊಲ್ಯಮಾಪನ 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'ಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ' ಎಂಬ ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾದವರು 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.

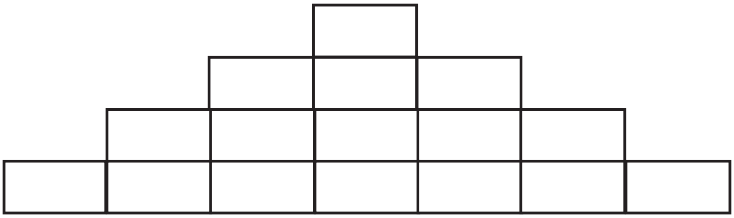
1 ರಿಂದ ತೊಡಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೊತ್ತವು ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದಲೇ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣಕ್ಕೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. (ಉದಾ: 1 + 3 + 5 + 7 = 4 x 4 = 16)

ಒಂದು ಮಗು ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಅಇದರ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು, ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಐದು ಎಂಬಂತೆ ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವರು.

ಒಂದು ಮಗು ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಿವೆ. ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು , ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 3, ಅದರ ಕೆಳಗೆ 5 ಎಂಬಂತೆ ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.



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 ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ 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 ಆಂತರಂಗಿಕವಾದ 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 ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

- **ಆಶಯ ಗ್ರಹಣ**

  ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಂಗಿಕವಾದ 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 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, ತಿದ್ದುವಿಕೆ 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, ಗುಂಪಿನ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾಡಿದಾಗ 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, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

(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 ಪೂರ್ತೀಕರಿಸಲು 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.

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

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

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ 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. ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ 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 ಚೆಲುವು, ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸಿಗಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಆಯ್ಕೆ (ಉದಾ : ಹೂಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಬೊಂಬೆಗಳು, ಲೈಟ್ ....) ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬಾಳಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈಜತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಘಟಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು (ಪೋರ್ಟ್ 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 ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೂಲಕ ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ರೀತಿ :

ಅವಧಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ಗಣನೆಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುವ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ 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 ಬದಲಾಯಿಬೇಕು.

■ 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. ವಾಚಿಕ 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)

1ರಿಂದ 8ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾದ ಯೂನಿಟ್ಟುಗಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು, ಭಾಷಾ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳು, ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಂಬೀ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಷಯದ ವಲಯಗಳಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಯುನಿಟ್ಟುಗಳ 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 ವೆಯ್ಟೇಜ್ (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 F_1 ಫಾರ್‌ಮೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. F_1 ಫಾರ್‌ಮೇಟನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. CE, TE ಯನ್ನು ಗ್ರೇಡುಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. F_1 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 ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ F_2 ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. F_2 ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

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

1. ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Communication Skills)
2. ವ್ಯಕ್ತ್ಯಂತರ 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(F_1) ನ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲು ಫಾರ್‌ಮೇಟ್ (F_3) ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವಿಷಯಬಂಧಿತವಾದ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. (F_3 ನೋಡಿರಿ.) ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ CE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಗ್ರೇಡನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಅವಧಿಯ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡಾಗಿ (Overall) ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು F_3 ಫಾರ್‌ಮಾಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತವನ್ನೆಳೆದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ 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 ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ತೀರಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡದ 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 (F_2 ಫಾರ್‌ಮೇಟನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು)ವಾರ್ಷಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲು ಫಾರ್‌ಮೇಟ್ F_4 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 F_4 ಫಾರ್‌ಮೇಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ವೃತ್ತವನ್ನೆಳೆದು 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 ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ 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

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಸಮೀಪನ : ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿರುವ ಸಮೀಪನ

ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ (CCE)

- **ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ**
  - ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
    - ■ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
    - ■ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
    - ■ ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
  - ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
    - ■ ಆಶಯಗಳು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ
- **ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ**
  1. ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Communication Skills)
  2. ವ್ಯಕ್ತ್ಯಂತರ ನೈಪುಣ್ಯ (Interpersonal 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. ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಗೊಳ್ಳುವುದು (Decision making)
  8. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)
  9. ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Creative thinking skills)
  10. ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ (Self Awareness)

ಅನುಬಂಧ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಗಳು

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (CE) ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE) ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರುವ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ನಮೂನೆ (F_1) ತರಗತಿ 1ರಿಂದ 4ರ ವರೆಗೆ

F_1

ಅವಧಿ : 1–2–3

ತರಗತಿ :

ವಿಭಾಗ :

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು		ಕನ್ನಡ					ಅರೇಬಿಕ್/ಸಂಸ್ಕೃತ					ಇಂಗ್ಲೀಷ್					ಗಣಿತ					ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ					ಕಲೆ					ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ					ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ					ಅಭಿಪ್ರಾಯ
			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	1	2	3	4	5	
		ಅವಧಿ	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	CE ಗ್ರೇಡ್	TE ಗ್ರೇಡ್	
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																																									

F_2

2) CE, TE ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಿರುವ ವಿಷಯಬಂಧಿತ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ಫೋರ್ಮೇಟ್(F_2) 5ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 8ರ ವರೆಗೆ

ಅವಧಿ : 1/2/3

ವಿಷಯ .... ತರಗತಿ .... ವಿಭಾಗ ....

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	CE			ಒಟ್ಟು CE ಗ್ರೇಡು	TE ಗ್ರೇಡು	ಅಭಿಪ್ರಾಯ
		ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಪೋರ್ಟ್ ಫೋಲಿಯೋ	ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ			

ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಣದ ಫೋರ್ಮೇಟ್(F_3) 1ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 4ರ ವರೆಗೆ

F_3

ತರಗತಿ: **ವಿಭಾಗ:**

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷ:

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಅವಧಿ	ಕನ್ನಡ		ಇಂಗ್ಲಿಷ್		ಅರೆಬಿಕ್/ ಸಂಸ್ಕೃತ		ಪರಿಸರ 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																	

F4

ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಣದ ಫೋರ್ಮೇಟ್(F_4) 5ನೇ ತರಗತಿ ಯಿಂದ 8ರ ವರೆಗೆ

ತರಗತಿ: **ವಿಭಾಗ:**

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷ:

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಅವಧಿ	ಕನ್ನಡ		ಇಂಗ್ಲಿಷ್		ಹಿಂದಿ		ವಿಜ್ಞಾನ		ಗಣಿತ		ಕಲೆ		ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಶಿಕ್ಷಣ		ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ		ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
			CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	
		I																	
		II																	
		III																	

ಆರೋಗ್ಯ-ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮೀಪನ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳಿಂದ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮೂಹಕ್ಕೂ ದೃಢಪಡಿಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ವರೆಗಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನವೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಗಣನೆ ಲಭಿಸದಿರುವುದೇ ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದ ಜನಜೀವನದ ಅಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು, ಆಸ್ವಾದಿಸಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮನಸ್ಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ಎಂಬ ಸಮೀಪನವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ – ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಗುರಿಗಳು

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಾಪ್ತರಾಗಿಸುವುದು.
- ಶಾರೀರಿಕವಾದ್ಯ,ಜನಾಸಿಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸಕ್ಕೆ
- ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುಕ್ಕಾಗಿ.
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಪಂದ್ಯಾಟಗಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಪ್ರಕಟಣಾ ಹಿರಿಮೆಗೆ ಸಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ.
- ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುರಕ್ಷೆ ಎಂಬೀ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು.
- ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಘಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು.

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಮೇಲಿನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅಪ್ಪರ್ ಪ್ರೈಮರಿ ತರಗತಿಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತೀ ಮಗುವು ಆರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ನಿಗಮನಗಳನ್ನು ಸಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ, ಶರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆ, ನಾಡಿ ಮಿಡಿತಗಳಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.
- ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆದ ಮಗುವಿಗೆ ಜಿಂನಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು, ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್, ವಿವಿಧ ತರದ ಕ್ರೀಡಾ ಘಟಕಗಳು, ಕ್ರಿಡ್ಸ್ ಅಕ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ.
- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯ, ಸಹವಾಸ ಗುಣ ಎಂಬೀ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಲು
- ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಆಟದ ಅಂಗಣಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಘಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು – ಅವುಗಳ ಆಯೋಜನೆ, ಸಹಭಾಗಿತ್ವಕ್ಕೂ

ವಿನಿಮಯ

ಚಟುವಟಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪಾಠ ವಿನಿಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ಞಾನದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥಹ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು, ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತರನ್ನಾಗಿಸಿ, ಕಲಿಕಾ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಿತ, ಸಹಕಾರಾತ್ಮಕ, ಸಹರ್ವತಿತ ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನುಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು, ಚರ್ಚೆ, ಸಂಗ್ರಹಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯ

ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪೋರ್ಟ್‌ಪೋಲಿಯೋ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (CE, CE) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತಿಳಿವಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೂನಿಟ್ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಬುಕ್

ತರಗತಿ/ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಗಳಿಸಿದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಗುಂಪು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೊದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಅನುಭವ ಕಥನ, ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೂ ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಧಿಕೃತ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸಮೀಪನ – ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸಮೀಪನ

2013 ರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದೇಶನವಿದೆ. ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳಂತೆ, ಗಣಿತದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯ'. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಗೂ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯ ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲೂ ನಿಖರತೆ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನವೆಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

'ವಿಜ್ಞಾನ' ವೆಂಬ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆಗಾರರ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಆರೋಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು.
- ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ, ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು.
- ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಆಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಜ್ಞಾನ.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಷ್ಟಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗೊಳಿಸಲು ಅನುಯೋಜ್ಯವಾದ ಉಪಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಈ ಮಂಡಲಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಮನೋವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ – ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಗೆಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಿಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸದೆ, ಅಭಿನಂದಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸತ್ಯಸಂಧತೆಯುಳ್ಳ ಸ್ಪರ್ಧಾರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಆನಂದಕರವಾದ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅತೀ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ ಅತೀ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಆಟಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಫಲಶ್ರುತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಂಘಟನಾ ಭಾವ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಎಂಬಿವುಗಳು ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆ ಆಟಗಾರರೊಡನೆ, ಇತರರೊಡನೆ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು, ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಸಂದರ್ಭಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಇದ್ದುದದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಗಳಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿರುವ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗಾರನ ಹಿರಿಮೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

ಪ್ರತೀ ವರ್ಷವೂ ಕಲಿಕೆಗಾರನ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯದ ಮಂಡಲವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಂತಾಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ. ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಲಿಕೆಗಾರನ ಪ್ರಕಟಣೆ (Performance)

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಪ್ರಕಟಣಪ್ರದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಾಧ್ಯಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಈ ಮಂಡಲವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 1 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 12 ನೇ ತರಗತಿಯ ವರೆಗೆ ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾವರ್ಗಗಳನ್ನು, ಆಟಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು, ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ಅದರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ, ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಕಟಣೆ ನೀಡುವವರನ್ನು ಕ್ರೀಡಾವಲಯಕ್ಕೆ ತರುವ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯುಂಟಾಗಬಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

CCE ಮಂಡಲಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಲ
2. ಸಾಮಾಜಿಕ – ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಂಡಲ

ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಲದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ವಿದದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (CE)

2. ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE)

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (Continuous Evaluation)

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಮೂರು ವಿಧದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಪೋರ್ಟ್‌ಪೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
- ಯೂನಿಟ್‌ನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಪ್ರತೀ ಅಧ್ಯಾಯದ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣ)

ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

- **ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ**

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಾಗಲೂ ಕಲಿಕೆಗಾರನ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಪ್ರಕಟಣೆ ಅಥವಾ ಮಂಡನೆಯ ಹಿರಿಮೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಬರೆಯುವ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವ ಅಭಿರುಚಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರ್ಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸೂಚಕಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಉತ್ತಮ, ಸರಾಸರಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡಿ ಯಥಾಕ್ರಮ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಗರಿಷ್ಟ 20 ಅಂಕ ಎಂಬುದಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಅಂಕವನ್ನು ಐದರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು. ನಂತರ ಗ್ರೇಡ್ ನೀಡಲು 39 ನೇ ಪುಟದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮಾದರಿ – 1
ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕ್ರಮ ನಂಬ್ರ	ಹೆಸರು	ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (4 point)	ಆಶಯಧಾರಣೆ (4 Point)	ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು (4 point)	ಪ್ರಕಟ ಪಡಿಸುವುದು (4 Point)	ದಾಖಲಾತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು (4 Point)	Total Score (20 Point)	Grade

ಸೂಚಕಗಳು : ಅತ್ಯುತ್ತಮ – 4, ಉತ್ತಮ – 3, ಸಾಧಾರಣ – 2, ಇನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ – 1

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

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

ಮಾದರಿ–2
ಪೋರ್ಟ್ ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

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

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

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

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾದರಿ

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಅಂಕ 20ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಕವನ್ನು ಗ್ರೇಡ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪೋರ್ಟ್ ಪೋಲಿಯೋ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

CE ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪೋರ್ಟ್ ಪೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ A/B/C/D/E ಗ್ರೇಡುಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 5/4/3/2/1 ಎಂಬುದಾಗಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಗ್ರೇಡ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ ಸರಾಸರಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ CE ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪೋರ್ಟ್ ಪೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳ ಗ್ರೇಡ್ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ A, B, B ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾದರೆ ಒಟ್ಟು ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡ್ ಪೋಯಿಂಟ್ $5+4+4=13$ ಆಗಿದೆ. ಸರಾಸರಿ $=13\div3=4.33$ 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 ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ + 3rd term ನ ಪಾಠಭಾಗಗಳು

ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ 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.

Term :
Game/Activity :
Class/Division :

Terminal Evaluation Sheet for 1st & 2nd Term

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	Skill/Activity/Minor Games max. 5 points	ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ max. 5 point	ಅವಧಿಯ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ max. 10 points	ಒಟ್ಟು ಪೋಯಿಂಟ್ 20	ಗ್ರೇಡ್

ಒಟ್ಟು 20 ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು 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 ಪ್ರಕಟಣೆ

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 ಆಟಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಬಹುದು.

ಸೂಚಕ	ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ಮೈ	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 ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಯಿಂಟ್ 25 ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ಶೇಕಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು.

ಮೂರನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾದರಿ ತಖ್ತೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಾದರಿ–3
ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ–ಅವಧಿ ಮೂರು

Game :
Class :

Sl. No	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	Sit - Up (max. point 5)	Sit & reach (max. point 5)	Pull - ups (max. point 5)	1600 mts (max. point 5)	ಅವಧಿ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ max. 5 point	max. point 25	ಶೇಕಡಾ	ಗ್ರೇಡ್

ಸಿದ್ಧಾಂತ (Theory)

ಪಾಠದ ಹೆಸರು	:	ಪರಸರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ
ದಿನಾಂಕ	:	
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯ	:	ಮೂರು ಪಿರೀಡ್
ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ	:	ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಭೌತಿಕವೂ ಹಾಗೂ ಸಾಮಜಿಕವೂ ಆದ ಪರಿಸರದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
ಆಶಯಗಳು	:	ಕ್ರೀಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರ.
ನೈಪುಣ್ಯಗಳು	:	ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಸರದ ವಿನಿಮಯಗಳು.
ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವ	:	ನೇತೃತ್ವ ಸಹಕಾರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ
ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು	:	ICT, ಚಿತ್ರಗಳು, ಚಾರ್ಟ್
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	:	ವಿವರ ಸಂಗ್ರಹ ಪಟ್ಟಿ, ಲಘು ವಿವರಣೆ, ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಓಣ ಪಂದ್, ಕಾಯಕಿಂಗ್, ಕಬಡ್ಡಿ, ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗಾಟ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. ಬಳಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲೂ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಡುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಐದು ಆಟಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಕರಿಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವರು. 1. 2. 3. 4. 5	

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ಈ ಆಟಗಳ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ತಮಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಆಟದ ಕುರಿತಾದ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಗುಂಪಲ್ಲಿ ಮಂಡನೆ, ಚರ್ಚೆ, ಕ್ರೋಡೀಕರಣ. ಕ್ರೋಡೀಕರಣ – ಸೂಚಕಗಳು • ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾದ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವ • ಅದಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ • ಸಂಘಟನೆ • ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ.	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಬುಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ – 2)

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಚಾರವುಳ್ಳ ಆಟದ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದವರಿದ್ದರೆ ಅವರ ಕುರಿತು ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಯೋಗ

ಪಾಠದ ಹೆಸರು	:	ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು
ದಿನಾಂಕ	:	
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ	:	40 ಮಿನಿಟು
ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು	:	ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
ಆಶಯ	:	ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು	:	ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಸಮಚಿತ್ತತೆ.
ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು	:	ಸಜ್ಜಾದ ಅಂಗಣ, ಹರ್ಡಿಲ್ಸ್, ಪ್ಲಾಗ್, ಬಾಟನ್.
ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವ	:	ಸಹಕರಣೆ, ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪೂರ್ತಿ.
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	:	

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ (5 ಮಿನಿಟು) • ರ್‍ಯಾಟ್ & ರಾಬಿಟ್ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು. • ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್, ಕೈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್, ಕಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್, ಅಪ್ಪರ್‌ಬಾಡಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್, ಇತ್ಯಾದಿ. **2. ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ / ಶಟಲ್ ರಿಲೇ (5 ಮಿನಿಟ್)** ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗೊಳಿಸಿದ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ – 12 ನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. **ಸ್ಕೋರಿಂಗ್** ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್ ರೀತಿ : ಗರಿಷ್ಠ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ ತಂಡವು ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು. ಉಳಿದ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಸಮಯಕ್ರಮದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಂಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. **3. ಫೋರ್ಮುಲ – ಒಂದು (15 ನಿಮಿಷ)** ಆಕ್ಟಿವಿಟ್ ಪುಸ್ತಕದ 13 ನೇ ಚಟುವಟಿಕೆ. **ಸ್ಕೋರಿಂಗ್** ಗರಿಷ್ಠ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ ತಂಡವು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು. ಉಳಿದ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಸಮಯ ಕ್ರಮದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಂಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. **4. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ (5 ನಿಮಿಷ)** ಜೋಗಿಂಗ್, ನಡೆತ, ರಿಲೇಕ್ಸಿಂಗ್, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ / ಶಟಲ್‌ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ (ಚಟುವಟಿಕೆ – 12) ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

2. ಫೋರ್ಮುಲ – 1 ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಆರ್ಜಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ (ಚಟುವಟಿಕೆ – 13) ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ವಾರ್ಷಿಕ ಪದ್ಧತಿ

ಆರೋಗ್ಯ – ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಟರ್ಮ್	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
ಒಂದನೇ ಟರ್ಮ್	ಜೂನ್ ಜುಲೈ	ಯೂನಿಟ್ 1 ನನ್ನ ಶರೀರ	ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು. * ಹೃದಯ ಬಡಿತ * ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ * ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ * ಆಯಾಸವಾಗುವಿಕೆ * ಏದುಸಿರು.
	ಜುಲೈ ಆಗೋಸ್ತು	ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದನೇ ಗೇಮಿನ ಕಲಿಕೆ	ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದನೇ ಗೇಮಿನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ಆರ್ಜಿಸುವಿಕೆ, ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವಿಕೆ (ಒಪ್ಶನಲ್)
	ಆಗೋಸ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ 2 ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು	ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು, ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು. *ಚುರುಕುತನ *ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ *ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
	ಒಕ್ಟೋಬರ್	ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು	ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೆ.
	ಒಕ್ಟೋಬರ್ ನವೆಂಬರ್	ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎರಡನೇ ಗೇಮಿನ ಕಲಿಕೆ (ಒಪ್ಶನಲ್)	ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎರಡನೇ ಗೇಮಿನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ಆರ್ಜಿಸುವಿಕೆ, ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವಿಕೆ (ಒಪ್ಶನಲ್)

ಟರ್ಮ್	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
ಎರಡನೇ ಟರ್ಮ್	ನವೆಂಬರ್ ಡಿಸೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ 3 ಸುರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆ	• ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅಪಘಾಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. • ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳು / ಅಂಗಣಗಳು. • ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕಾಲ್ನಾಡಿಗೆ. • ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್.
ಮೂರನೇ ಟರ್ಮ್	ಜನವರಿ ಫೆಬ್ರವರಿ	ಆರೋಗ್ಯ – ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು.
	ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೂನಿಟ್ 4 ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.
	ಫೆಬ್ರವರಿ ಮಾರ್ಚ್	ಯೂನಿಟ್ 5 ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್	ಕ್ರೀಡಾ ವಲಯದ ಭಾತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿರುವ ಆಟದ ಅಂಗಣಗಳು.

* ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವ ಸಬ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಮೊದಲಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು - T.E

ಯೂನಿಟ್ 1 : ನನ್ನ ಶರೀರ

1. ಮಾನವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ .... ಕೋಣೆಗಳಿವೆ.
[A. 2, B. 4, C. 6, D. 8]
ಉತ್ತರ : B. 4.

2. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಓರ್ವ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಧಾರಣಗತಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ .... ಆಗಿದೆ.
[A. 120 B. 102, C. 220, D. 72]
ಉತ್ತರ : D. 72

3. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ನಂತರ ಓರ್ವನ ನಾಡಿಮಿಡಿತವು ....
[A-ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, B-ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, C-ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, D-ನಿಲ್ಲುವುದು]
ಉತ್ತರ : D. ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ

4. ಒಬ್ಬನ ಪರಮಾವಧಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವು ಲಭಿಸಲು 220 ರಿಂದ ಆತನ .... ನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದು.
[A- ಎತ್ತರ, B- ಭಾರ, C- ಪ್ರಾಯ, D- BMI]
ಉತ್ತರ : D. ಪ್ರಾಯ

5. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ .... ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
[A- ನಾಡಿಮಿಡಿತ, B- ಹೃದಯಬಡಿತ, C- ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆ, D- ಇವು ಮೂರು]
ಉತ್ತರ : D. ಇವು ಮೂರು

ಯೂನಿಟ್ 2 : ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು

1. ವೇಗವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು .... ಎನ್ನುವರು.
[A- ಬಾಲೆನ್ಸಿಂಗ್, B- ವೇಗ, C- ಚುರುಕುತನ, D- ಗಟ್ಟಿ]
ಉತ್ತರ : D. ಚುರುಕುತನ

2. ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು .... ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
[A- ಸಡಿಲತೆ, B- ಚುರುಕುತನ, C- ಶಕ್ತಿ, D- ಇವು ಮೂರು]
ಉತ್ತರ : D. ಸಡಿಲತೆ

3. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪನ್ನು .... ಎನ್ನುವರು.
[A- ಸಾಮಾನ್ಯೀಕೃತ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, B- ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್, C- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, D- ಇದು ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ]
ಉತ್ತರ : D. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

4. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತರುವುದನ್ನು .... ಕಾರ್ಯ ಎನ್ನುವರು.
[A- ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, B- ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್, C- ಸಾಮಾನ್ಯೀಕೃತ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, D- ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್]
ಉತ್ತರ : D. ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

5. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

A. ಬಾಲೆನ್ಸಿಂಗ್	- A. ಸಾಮಾನ್ಯೀಕೃತ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್
B. ಜೋಗಿಂಗ್	- B. ಚುರುಕುತನ
C. ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು	- C. ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್
D. ಓಟರೋರೆಸ್	- D. ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

6. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

A. ಸಿಟ್ – ಅಪ್ಸ್	- A. ಭುಜದ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮತೆಗೆಂ
B. ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಫುಲ್ ಅಪ್	- B. ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್
C. 1600 ಮೀ. ಓಟ	- C. ಜಠರ ಪೇಶಿಯ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮತೆ
D. ಸಿಟ್ & ರಿಚ್	- D. ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ
	- E. ವೇಗ
	- F. ಸಡಿಲುವಿಕೆ

ಯೂನಿಟ್ 3 : ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತೆ

1. .... ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಶರೀರಭಾಗವು ಕಪ್ಪಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
[A- ಸುಟ್ಟಗಾಯ, B- ಜಜ್ಜುವಿಕೆ, C- ಗಾಯ, D- ಇವೆಲ್ಲಾ]
ಉತ್ತರ : B. ಜಜ್ಜುವಿಕೆ

2. ಕೈ ಬೆರಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಎನ್ನುವರು. ಯಾಕೆ?
   A. ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು.
   B. ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು.
   C. ಹೃದಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಕೈಗೆ ಬರಲು.
   D. ಇದು ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ.
ಉತ್ತರ : A. ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು.

3. ರೈಸ್ (RICE) ತತ್ವಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟದ್ದು ಯಾವುದು?
[A- ಐಸ್ B- ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟಿಂಗ್ C- ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ D- ಜೋಗಿಂಗ್]
ಉತ್ತರ : A. ಐಸ್

4. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು?
   A. ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು.
   B. ಗಾಯವಾದ ಕೂಡಲೇ ವೇಗವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ನಡೆಯುವುದು.
   C. ಸುಟ್ಟಗಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಜಲದಿಂದ ತಂಪು ಮಾಡುವುದು.
   D. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ.
ಉತ್ತರ : C. ಸುಟ್ಟಗಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಜಲದಿಂದ ತಂಪು ಮಾಡುವುದು.

5. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ವಿಧಾನವು ಯಾವುದು?
   A. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು.
   B. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡದಾಟಲು ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
   C. ಮಾರ್ಗದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು.
   D. ತೆರೆದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು.
ಉತ್ತರ : C. ಮಾರ್ಗದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ 4 : ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

1. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು .... ಎನ್ನುವರು.
   A. ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯ B. ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಸ್ವಾಸ
   C. ಉದಾಸೀನ D. ಸೋಲಿನ ಭಯ
   ಉತ್ತರ : C. ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯ
2. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು .... ಎನ್ನುವರು.
   A. ಆತ್ಮವಿಸ್ವಾಸ B. ಸಹವಾಸ ಗುಣ C. ಧೈರ್ಯ D. ಗುರಿ
   ಉತ್ತರ : C. ಸಹವಾಸ ಗುಣ
3. ಸಹವಾಸ ಗುಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲಿರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ ....
   A. T.V ವೀಕ್ಷಣೆ B. ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ C. ಆಟಗಳು D. ನಿದ್ದೆ
   ಉತ್ತರ : C. ಆಟಗಳು
4. ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರವು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಆಟ ....
   A. ಚೆಸ್ B. ಬೋಕ್ಸಿಂಗ್ C. ಶೂಟಿಂಗ್ D. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
   ಉತ್ತರ : D. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
5. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಿರುವ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು .... ಎನ್ನುವರು.
   A. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ B. ಆತ್ಮ ಪ್ರಶಂಸೆ C. ಆತ್ಮಾ ನಿಂದನೆ D. ಸಹವಾಸ ಗುಣ
   ಉತ್ತರ : A. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ

ಯೂನಿಟ್ 5 : ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡುವ ಒಂದು ಆಟ ....
   A. ಕ್ರಿಕೆಟ್ B. ಕಬಡ್ಡಿ C. ಜೂಡೋ D. ಕೋ–ಕೋ
   ಉತ್ತರ : A. ಕ್ರಿಕೆಟ್
2. ಉಪಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜಯಿಗೆ ನಂತರ ಯಾವ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿವೆ?
   A. ನೇಶನಲ್ ಮಟ್ಟ B. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟ C. ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟ D. ರೆವೆನ್ಯೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ
   ಉತ್ತರ : D ರೆವೆನ್ಯೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ
3. ಕೆಳಗಿನ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗವು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ....
   A. ಕಬಡ್ಡಿ B. ಕೋ–ಕೋ C. ಜೂಡೋ D. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
   ಉತ್ತರ : D. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್
4. ಓರ್ವ ಮಗುವು ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದ ನಂತರ ನೇಶನಲ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ?
   A. 3 B. 2 C. 4 D. 5
   ಉತ್ತರ : C. 4
5. ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಹೊರತಾಗಿ ಶಾಲಾ ಗೇಮ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವ ಒಂದು ಮಟ್ಟವು ಯಾವುದು?
   A. ಉಪಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ B. ಸೋನಲ್ ಮಟ್ಟ C. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟ D. ರೆವೆನ್ಯೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ
   ಉತ್ತರ : B. ಸೋನಲ್ ಮಟ್ಟ

ಯೂನಿಟ್ ಫ್ರೇಮ್

ಆಶಯ / ಧಾರಣೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
ಯೂನಿಟ್ – 1 : ನನ್ನ ಶರೀರ • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು. • ಹೃದಯ ಬಡಿತ • ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ • ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ • ಬಳಲುವಿಕೆ • ಏದುಸಿರು • ಕಿತಾಪ್ಪ	- ಶಟಲ್ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆ - ದಾಖಲಾತಿ - 50 ಮೀ. ಓಟ - ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಪರಿಶೋಧನೆ - ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ದಾಖಲಾತಿ. - ರಾಟ್ & ರಾಬಿಟ್ ಗೇಮ್ - ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ, ಬಳಲುವಿಕೆ, ಏದುಸಿರು – ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿಯುವುದು. - ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು '8' ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ	• ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕಾಗುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
• ಚುರುಕುತನ (agility)	- ಪೊಟೇಟೊ ರೇಸ್ – ಗೇಮ್ - ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ – ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು. - ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.	• ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು, ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
ಯೂನಿಟ್ 2 : ನನ್ನ ಚಲನೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ - ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ ಸಾಧಕಗಳು - ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು - ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	- ನಡೆತ - ಜೋಗಿಂಗ್ - ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ - ಸ್ಟೆಪ್ಪಿಂಗ್ - ಕಾಲಿಸ್ತನಿಕ್ಸ್ - ವಿವಿಧ ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನೆಗಿರುವ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು. - 20 ಮಿನಿಟ್ ಸಮಯಕ್ಕಿರುವ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. - ಅಮಿಬಾ ಟಾಗ್ ಗೇಮ್ - ರಿಲೇಕ್ಸಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು - ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು - ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ.	• ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯ ಅರಿವಾಗುವುದು.

ಆಶಯ / ಧಾರಣೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
• ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು • ಚೆಂಡು • ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್ • ಫ್ಲೈಯಿಂಗ್ ಡಿಸ್ಕ್ (ಫ್ರಿಸ್ಬಿ) • ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ • ಸ್ಪಿಂಟ್ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಶಟಲ್ ರಿಲೇ • ಪೋರ್ಮುಲ ವನ್ • '8' ಎಂಡ್ಯುರೆನ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ • ಜಾವೆಲಿನ್ ತ್ರೋ • ನೀ ತ್ರೋಯಿಂಗ್ (knee throwing) • ಟಾರ್ಗೆಟ್ ತ್ರೋಯಿಂಗ್ • ಲಾಡರ್ ರನ್ನಿಂಗ್ • ಬಾಕ್ಸ ಜಂಪಿಂಗ್.	• ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು. • ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ದಾಖಲಾತಿ - ಐದು ಪಾಸುಗಳು - ಪಾಸ್ ಬಾಲ್ ರಿಲೇ - ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಪರಿಶೀಲನೆ - 15 ಸೆಕೆಂಡ್ ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್ - ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಕೋರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು - ಮೂಲಭೂತ ಪರವಾದ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಎಸೆತ - ಗ್ರಿಪ್, ವಿಂಕ್ಯೆ ಪರಿಶೀಲನೆ - ಸ್ಕಿಪ್, ಕರ್ವ್ - ಎಸೆಯುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು - ಟೀಂ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಸ್ಪರ್ಧೆ - ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹ, ವಿವರಣೆ ಸಂಗ್ರಟ - ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ - ದಾಖಲಾತಿ - ವಿವಿಧ ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ತರಬೇತಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆ.	• ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟೋಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. • ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟೋಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸುವುದು.

ಆಶಯ / ಧಾರಣೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
• ಬೋಡಿಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ • ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾಠಿಣ್ಯತೆ • ಸಡಿಲತೆ, ಭುಜದ ಗುಳಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಧಿಗಳ ಕಾರ್ಯ • ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಸ್ಥಿರತೆಯೂ • ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆ • ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ • ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ • ಬಾಲ್ ಬಾಟ್ಮಿಂಟನ್ • ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ • ಚೆಸ್ • ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ • ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ • ಹಾಕಿ • ಹಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ • ಜೂಡೋ • ಕಬಡ್ಡಿ • ಕೋ–ಕೋ • ಕ್ರಿಕೆಟ್ • ಈಜುಗಾರಿಕೆ • ಶಟಲ್ ಬಾಟೆಂಟನ್ • ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ • ಟೆನಿಸ್ • ವಾಲಿಬಾಲ್ • ತೈಕಾಂಡೋ • ರಸ್ಲಿಂಗ್	- ಎತ್ತರ, ಭಾರ - ಸೀಟ್ ಅಪ್ಸ್ (60 ಸೆಕೆಂಡ್) - (ಸೀಟ್ & ರೀಚ್) ಸೆ.ಮೀ - ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಟ್ ಅಪ್ - 1600 ಮೀ – ಓಟ/ನಡೆತ - ಆರಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಟಗಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು. - ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸಹಾಯಿ – 5ನೇ ತರಗತಿ	• ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆ ತರಬೇತಿಯ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. • ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಟಗಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಲು, ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಆಶಯ / ಧಾರಣೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
ಯೂನಿಟ್–3 **ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ** • ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ • ಗಾಯ • ಜಜ್ಜುವಿಕೆ • ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು • ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ • ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಂತಗಳು	• ತುಂಟತನಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುವಿಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ – ಓದುವಿಕೆ, ಚರ್ಚೆ • ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – 108 ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವನ • ಗಾಯ – ವಿವಿಧ ರೀತಿಯದು – ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ • ಜಜ್ಜುವಿಕೆ – ಗುರುತಿಸುವುದು ರೈಸ್ ಸುಟ್ಟಗಾಯ – ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು – ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ. ಫಯರ್‌ಡ್ರಿಲ್ – ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ – ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳು. ಮೂಕಡ್ರಾಮ – ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿಟ್‌ನ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿ. ತುರ್ತು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೀತಿಗಳು, ಡೈರಿ ಬರಹದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಪರಿಹಾರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು (ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ)	• ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೇರ್ಪಡುವಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ದುರಂತಗಳನ್ನು ಅದು ಸಂಭವಿಸದೇ ಇರುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
• ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಅಂಗಣಗಳು • ಮೈದಾನಗಳು • ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳು • ತೆರೆದ ಅಂಗಣಗಳು	• ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯೂ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿ. • ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆ	• ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಅಂಗಣಗಳ ಉಪಯೋಗ.
• ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ • ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರೋಸಿಂಗ್ • ಕೆರ್‌ಬಡ್ರಿಲ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್	• ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ • ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿ, ಚರ್ಚೆ – ಕ್ರೇಬ್‌ಡ್ರಿಲ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ • ಮಾರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನಡಿಗೆ • ರೈಮಡ್ ಬಾರಿಯರ್ಸ್ • ಪೋಲೀಸ್ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಡ್ಡ ದಾಟುವುದು.	• ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್.

ಆಶಯ / ಧಾರಣೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
• ರೋಡ್ ವಾಕಿಂಗ್ – ನಿಯಮಗಳು	• ಐ.ಟಿ. ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ 2012 ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ರೋಡ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ. • ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.	
ಯೂನಿಟ್ 4 : ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ • ಸಹವಾಸ ಗುಣ – ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ – ಜೀವನ ಕೌಶಲ	– ಜೋಬಿ ಮ್ಯಾಥ್ಯೂವಿನ ಗಳಿಕೆಗಳು – ಓದುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿ – ಚರ್ಚೆ. – ಪಿ.ಟಿ. ಉಷೆಗಾಗಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸುವಾ ಚರ್ಚೆ. – ಆಪ್ತ ವಲಯಗಳು – ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ	• ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
• ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ	– ರನ್ – ಯೆಲ್ – ಚೆಲ್ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವು ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಬಾದಿಸುವುದು – ಪತ್ರ ತಯಾರಿ. – ಪಿ.ಯು. ಚಿತ್ರ – ಆಪ್ಸಲ್ ಲೋಕ್ಸ್ ಕೂಲ್ ಮೀಟ್ ಪ್ರದರ್ಶನ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳು – ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಟವರ್ – ಚೈನ್‌ಟ್ಯಾಗ್ – ತ್ರೀ ಲೆಗ್ ರೇಸ್ – ರಿಲೇ ಗೇಂ – ರಿಲೇ ಗೇಂ 2 – ಬ್ಲೈಂಡ್ ರೇಸ್ – ಚತುರ್ಭುಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.	• ಕ್ರೀಡಾ ವಲಯದ ಭೌತಿಕವಾದ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
ಯೂನಿಟ್ 5 : ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ • ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಆಟದ ಅಂಗಣಗಳು.	• ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು. ವಿವರ ಸಂಗ್ರಹ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಹೌಸಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವುದು.	

1

ನನ್ನ ಶರೀರ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :

1. ಹೃದಯ ಬಡಿತ
2. ನಾಡಿಮಿಡಿತ
3. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ
4. ಬೆವರುವುದು
5. ಬಳಲುವುದು
6. ಏದುಸಿರು

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜೈವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು. ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಈ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಾಗತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇದು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ದೈಹಿಕಕ್ಷಮತೆ ಲಭಿಸುವುದು, ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಒಂದು ಪರಿಧಿಯವರೆಗೆ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತು ರಸವತ್ತಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರೌಂಡ್ ಏಕ್ಟಿವಿಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 : ಶಟಲ್ ರಿಲೇ (ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆ)

ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 4 ಮಂದಿಗಳ ತಂಡವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪೂರ್ತಿಯಾದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಲುಪಿದ ತಂಡವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಆರಂಭಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶೀಟನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೂ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರ A ವಿಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮೊದಲೂ B ವಿಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಂತರವೂ ಭರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

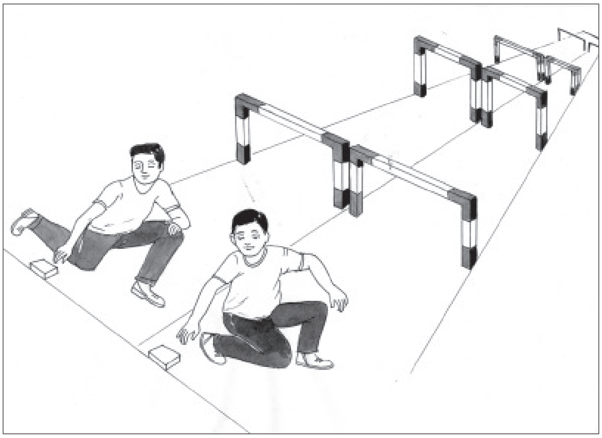
ಚಟುವಟಿಕೆ ಶೀಟ್

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	A ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮೊದಲು ಅನುಭವವಾದುದು *	B ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ನಂತರ ಅನುಭವವಾದುದು *
1.	ಬಿಸಿಯಾದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ
2.	ಬೆವರುವುದು	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ
3.	ವೇಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಮಾಡುವುದು	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ
4.	ಬಳಲಿದಂತಾಗುವುದು	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ	ಹೌದು / ಇಲ್ಲ

* ಸರಿಯಾದುದಕ್ಕೆ ಹೌದು ಎಂದು ಗುರುತು ಹಾಕಿರಿ.

ತಂಡಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಯಲ್ ಫೋರ್ಮೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವರು ಅವರವರ ಟ್ರಾಕಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲೈನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತಿರುಗಿ ಬರುವರು. ಪುನಃ ಓಟವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಓಡಿ ಫಿನಿಷ್ ಆದ ಮೇಲೆ ತಂಡದ ಎಲ್ಲರೂ ಓಡುವರು. ಮೊದಲು ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡ ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದು.

ಬಳಿಕ ವಿವಿಧ ತಂಡಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಶೀಟಿನ A, B ಭಾಗಗಳ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ಕ್ರೋಢಿಕರಣ.



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಆಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕು.

1. ಹೃದಯ ಬಡಿತ

ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ವಿವಿಧ ಕೋಣೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಪ್ರವಹಿಸುವಾಗ ರಕ್ತವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹರಿಯದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶಬ್ಧವು ಹೃದಯಬಡಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯಬಡಿತದ ದರವು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 100 ರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನದ್ದು 40 ರ ವರೆಗೂ ಬರಬಹುದು. (www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/expert-answer/heart-rate).

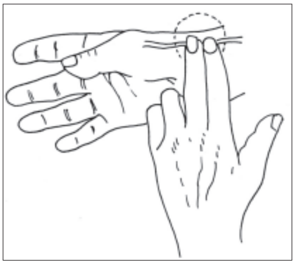
ಓರ್ವನ ಗರಿಷ್ಠ ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು 220 ರಿಂದ ಆತನ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕಳೆದು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೇರ್ಪಡುವಾಗ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣ ವೇಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಬೇಕಾಗುವುದು.

2. ನಾಡಿಮಿಡಿತ

ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಾಗುವ ಹೃದಯಬಡಿತದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೃದಯಬಡಿತದ ದರ/ಹರ್ಟ್‌ರೇಟ್ ಎನ್ನುವರು. ಹೃದಯವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ಸಲವೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪು ಮಾಡುವುದರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಡುವಿದೆ. ರಕ್ತವು ಪಂಪು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲಾಗಿ ಮಹಾಧಮನಿ ಹಾಗೂ ಅನುಬಂಧ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತರಂಗ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಎನ್ನುವರು. ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹೃದಯಬಡಿತವೂ ನಾಡಿಮಿಡಿತವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೊಬ್ಬನ ಹೃದಯಬಡಿತವೂ ನಾಡಿಮಿಡಿತವೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೃದಯಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದು.

ಪಲ್ಸ್ ದಾಖಲಿಸುವ ರೀತಿ



ರೇಡಿಯಲ್ ಪಲ್ಸ್ ದಾಖಲಿಸುವ ರೀತಿ : ಮಣಿಗಂಟಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ನಡುಬೆರಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಒತ್ತಿದರೆ ಪಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಕರೋಟಿಡ್ ಪಲ್ಸ್ ದಾಖಲಿಸುವ ರೀತಿ : ತೋರು ಬೆರಳು, ಮಡು ಬೆರಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕೆಳಗೆ ಮೆಲ್ಲ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಪಲ್ಸನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2 : ಪಲ್ಸನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಹ ಇಲ್ಲವೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪಲ್ಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಪಲ್ಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. (15 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಾಗುವ ಪಲ್ಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದರೆ ಸಾಕು) ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲಿನ ಪಲ್ಸನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಪಟ್ಟಿಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪಲ್ಸನ್ನು ನೋಡಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು.

ಅದರ ನಂತರ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು.(On the spot jogging/Jumping jacks). ಕ್ರೀಡಾಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿರುವ ಪಲ್ಸ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಪಲ್ಸ್ ರೇಟ್		
		ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು	ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ	ವ್ಯತ್ಯಾಸ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

ವರ್ಕ್‌ಶೀಟಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.

- ಮಕ್ಕಳು ಪಲ್ಸನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಯೋ? ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವವರು? ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವವರೋ? ಅವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಹಾಯ ನೀಡಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೇರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಃ ಪಲ್ಸ್ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವರು. ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಜೊತೆಗಾರರ ಪಲ್ಸನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವರು. ಇವುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗೊಳಿಸುವರು.

3. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಪೇಶಿಯು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗುವುದರ ಫಲವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಚೈತನ್ಯವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 36.12^0C ಯಿಂದ 37.8^0 C ಯ ವರೆಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ಬೆವರುವಿಕೆ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಶರೀರವು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬೆವರುಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆವರನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉಂಟಾದ ಬೆವರನ್ನು ಬಾಷ್ಪೀಕರಿಸಲು ಆವಶ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಷ್ಣ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಮತೋಲನವು ಆಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : 3 ‘ ರ್‍ಯಾಟ್ ಆಂಡ್ ರ್‍ಯಾಬಿಟ್’ ಆಟ

ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಫಲವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಚರ್ಚಿಸಲಿ (ಉದಾ: ಜ್ವರ, ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿರುವ ಉಪಕರಣವು ಥರ್ಮೋಮೀಟರ್ ಅಲ್ಲವೇ.

‘ ರ್‍ಯಾಟ್ ಆಂಡ್ ರ್‍ಯಾಬಿಟ್’ ಆಟದ ವಿವರಣೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ರ್‍ಯಾಟ್ ಹಾಗೂ ರ್‍ಯಾಬಿಟ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತೀ ತಂಡವೂ $1\frac{1}{2}$ ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎದುರೆದುರಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಪ್ರತೀ ತಂಡದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ 5 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ಎಳೆಯಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ರ್‍ಯಾಟ್ ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ರ್‍ಯಾಟ್ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಓಡಿ ಎಂಡ್‌ಲೈನನ್ನು ದಾಟಬೇಕು. ಅದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಬಿಟ್‌ಗಳು ರ್‍ಯಾಟನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕು. ಎಂಡ್‌ಲೈನ್ ದಾಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಎಷ್ಟು ರ್‍ಯಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೋ, ಅಷ್ಟು ಅಂಕಗಳು ರ್‍ಯಾಬಿಟ್‌ಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. Rat ಎಂಬುದರ ಬದಲು ರೇ ರೇ ರೇ rat ಎಂದೂ rabbit ಎಂಬುದರ ಬದಲು ರಾ ರಾ ರಾ ರ್‍ಯಾಬಿಟ್ ಎಂದೂ ನಿಧಾನಿಸಿ ಹೇಳಿ ಆಟವನ್ನು ಇನ್ನೂ ರಸವತ್ತಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವ ತಂಡವು ಮೊದಲು 15 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ತಂಡವೂ ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೋ?
- ಸಕ್ರಿಯರಾಗದವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಚರ್ಚೆ.

ಸೂಚಕಗಳು

- ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ರ್‍ಯಾಟ್ ಆಂಡ್ ರ್‍ಯಾಬಿಟ್ ಆಟದಿಂದುಂಟಾದ ಅನುಭವ.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಬೆವರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಎಲಿನ ಎಂಬ ಮಗುವಿನ ಅನುಭವ

ರ್‍ಯಾಟ್ ಆಂಡ್ ರ್‍ಯಾಬಿಟ್ ಎರಡು ಸಲ ಆಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಸುಸ್ತಾಯಿತು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಏದುಸಿರು ಬಂದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಏದುಸಿರು ಯಾಕಾಯಿತು? ಎಲೀನ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಳು.

ಎಲೀನಳ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆ

5. ಬಳಲುವುದು

ಶರೀರದ ಪೇಶಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯವು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಪೇಶಿಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಅಳತೆಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಾತೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಲವಣಗಳ ಅಳತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಪೇಶಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಎಂಬೀ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಳಲುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಏದುರುಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ.

ಏದುಸಿರು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಲಸ್ಪಟ್ಟ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮೊದಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ನಂತರ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದು. ಚೈತನ್ಯದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದು ಏದುಸಿರಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರವೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ವೇಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಏರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಂತರವೂ ಏದುಸಿರು ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಮ್ಲಜನಕವೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯವೆಸಗಬೇಕಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ತಲಪಿಸುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ತವು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಅವಯವಗಳಿಗೆ ತಲಪಿಸಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಹೃದಯವು ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಆಗ ಹೃದಯಬಡಿತವು ಹೆಚ್ಚಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ವೇಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿಮಿಡಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಚೈತನ್ಯವು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಶರೀರದ ಚರ್ಮದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯವು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ಚರ್ಮದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವುದು. ಇದುವೇ ಬೆವರು.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಾಠಿಣ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸದೇ ಹೋಗುವುದು. ರಕ್ತ ಮೂಲಕ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದಾದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಳತೆಗೆ ಪರಿಮಿತಿ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೊಯ್ಯಲಾಗುವುದು. ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಚೈತನ್ಯವು ಮುಗಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಕ್ತ ತಲುಪಿಸದೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿರತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗದ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಬಳಲುವಿಕೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಗಣನೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

2

ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

1. ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
3. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನರಿಯುವುದು.
3. ವಿವಿಧ ತರದ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನದ ಪರಿಚಯ ಗಳಿಸುವುದು.
4. ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.
5. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಘಟಕಗಳು ಪರಿಶೀಲನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
6. ಮಕ್ಕಳ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಲು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಸಾರಾಂಶ

1. ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
   - ಚುರುಕುತನ
2. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್–ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
   - ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್
   - ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್
   - ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳು.
3. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ
   - ಚೆಂಡು
   - ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್
   - ಫ್ಲೈಯಿಂಗ್ ಡಿಸ್ಕ್ (ಫ್ರಿಸ್ ಬೀ)
4. ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
   - ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ – ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಶಟ್ಲ್ ರಿಲೇ
   - ಫೋರ್ಮುಲಾ ವನ್
   - ಎನ್‌ಡ್ಯುರೆನ್ಸ್ ಸರ್ಧೆ
   - ಕ್ರೋಸ್ ಹೋಪಿಂಗ್
   - ಫೋವರ್ಡ್ ಸ್ಕ್ವೇಡ್ ಜಂಪ್
   - ಏಣಿಯಾಟ
   - ಜಾವಲಿನ್ ಎಸೆತ

- ಟಾರ್ಗೆಟ್ ತ್ರೋ
- ಮಂಡಿಯೂರಿ ಎಸೆಯುವುದು (Knee throw)

5. ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆ
   - ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್
   - ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲಿಷ್ಠತೆ
   - ಸಡಿಲತೆ
   - ಭುಜಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆ
   - ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕ್ಷಮತೆ
   - ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ.
6. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
   - ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್
   - ಬಾಲ್ ಬಾಡ್ಮಿಟನ್
   - ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್
   - ಫುಟ್ ಬಾಲ್
   - ಹಾಕಿ
   - ಹಾಂಟ್ ಬಾಲ್
   - ಜೂಡೋ
   - ಕೊ ಕೋ
   - ಕ್ರಿಕೆಟ್
   - ಈಜುವುದು
   - ಶಟಲ್ ಬಾಟ್ಮಿಟನ್
   - ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್
   - ವಾಲಿಬಾಲ್
   - ತೈಕಾಂಡೋ
   - ರಸ್ಲಿಂಗ್ (ಕುಸ್ತಿ)
   - ಕಬಡ್ಡಿ
   - ಟೆನ್ನಿಸ್

ಮುನ್ನುಡಿ

ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದೇ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯತ್ಯಸ್ತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು, ಪಕ್ಕನೆ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು,

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ, ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿವಿಧ ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವರು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. .

ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬಹುದು

ಕೆಲವು ರಸಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪೊಟೇಟೋ ರೇಸ್ ಎಂಬ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

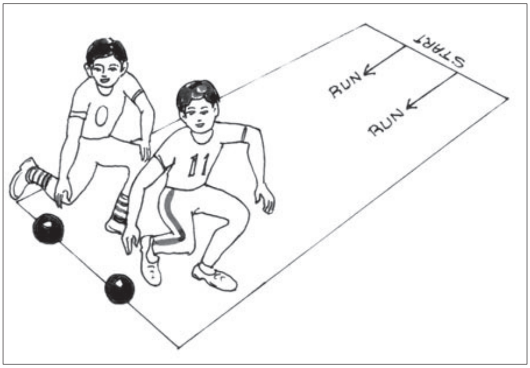
ಪೊಟೇಟೋ ರೇಸ್

ವಿವರಣೆ

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 5 ಮಂದಿಯ ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಗ್ರೌಂಡನ್ನು 100 ಮೀಟರ್ ಓಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಕನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. 12 ಮೀ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ 5 ಗೆರೆಗಳಿರುವ ಟ್ರಾಕನ್ನು (Lane) ಹಾಕಿರಿ. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಟ್ರಾಕಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಗಳನ್ನೆಳೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಟ್ರಾಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ 4 ಮೀ, 8 ಮೀ, 12 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಟ್ರಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಪೊಟೇಟೋವನ್ನು ಇಡಿರಿ. ಇನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ವಿಸಿಲ್ ಊದಿದ ಕೂಡಲೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಟ್ರಾಕಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಟ್ರಾಕ್‌ನ ಮೊದಲ ವೃತ್ತದಿಂದ ಪೊಟೇಟೋ ತೆಗೆದು ಸ್ಟಾಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಳೆದಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಟ್ರಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟೇಟೋವನ್ನು ತಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಮಗುವು ವಿಜಯಿಯಾಗುವನು.

ದೂರವನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತವನ್ನು ಎಳೆದು ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ



ಮೊದಲು ತಲುಪಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಇನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಅವರಿಗಿರುವ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲಗಳು, ಪೊಟೆಟೋ ರೇಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

ಚರ್ಚೆ.

ಸೂಚಕಗಳು

- ವೇಗ
- ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

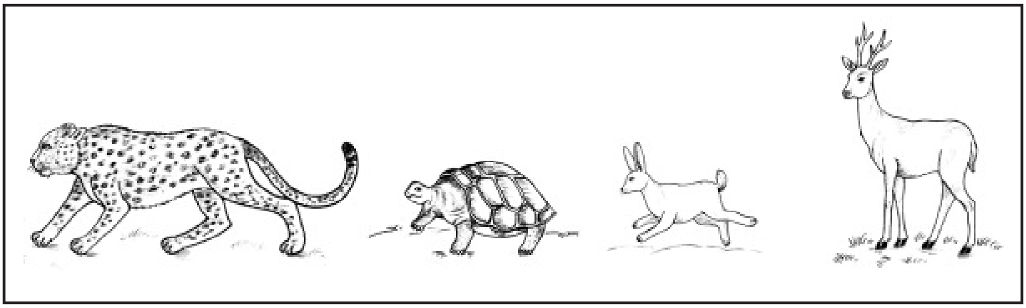
ವೇಗ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಚುರುಕುತನ (Agility)

ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಚುರುಕುತನ.

ವೇಗವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮನುಷ್ಯರಂತೆಯೇ ಇತರ ಜೀವಜಾಲಗಳಿಗೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಇರಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ವೇಗ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2



ನಿಮ್ಮ ಚಾರ್ಟಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದದ್ದು ಯಾವುದು? ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ಕಾರಣವು ಏನೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಚಿರತೆ
- ಜಿಂಕೆ
- ಮೊಲ
- ಆಮೆ

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನ ವಿಕಸನಗಳು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನೆಯು ವೇಗವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವೇಗ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುತನವು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾವಿನೋದಗಳಿಗೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಹಲವಾರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಉದಾ: ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರಿನ ಓಟ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸಚಿನ್ – ಕ್ರಿಕೆಟ್ – ವಿಕೆಟುಗಳೆಡೆಯ ಓಟ
2.
3.
4.
5.
6.

ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು – ನಿರೀಕ್ಷಣೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸುವುದು.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಚುರುಕುತನ (Agility) ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ ವಿಕೆಟ್‌ಗಳೆಡೆಯ ಓಟ, ಬಾಲ್‌ಗೇಮ್ಸ್‌ಗಳ ಡ್ರಿಬ್ಬಿಂಗ್, ಕಬಡ್ಡಿ. ಕೊ–ಕೋ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚುರುಕುತನ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಶೀಲನೆ ತರಬೇತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ.

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ : ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಲು, ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಗತಿಗೆ ತಲಪಿಸಲು ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಠಿಣವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮುಂದಾಗುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತು ಓಕ್ಸಿಜನನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಾಗಿಸಲು, ನರಪ್ರೇಷಣೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಲು ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಗಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಜೋಗಿಂಗ್, ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಜೋಯಿಂಟ್ ರೊಟೇಷನ್ ಎಂಬಿವುಗಳು ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.15 ಮಿನಿಟ್‌ನಿಂದ 30 ಮಿನಿಟ್ ವರೆಗೆ ಇದು ಸಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ ಪ್ರಾಯೋಜನ ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆರಂಭಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಬೇಗನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರೀಡೆ, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಎಂಬೀ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ 2 ವಿಧದಲ್ಲಿದೆ.

1) ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ (General warming up)

2) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ (Specific warming up)

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ (ನಡೆಯುವುದು, ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ) ಗಂಟುಗಳ ತಿರುಗುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್

ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಸಂಧಿಗಳಿಗೂ ನೀಡುವ ವಿಶೇಷವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಆಗಿದೆ.

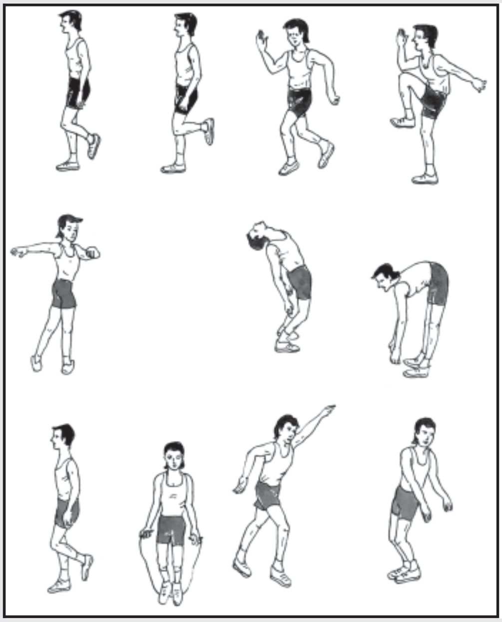
ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ ನಂತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಆಟಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು.

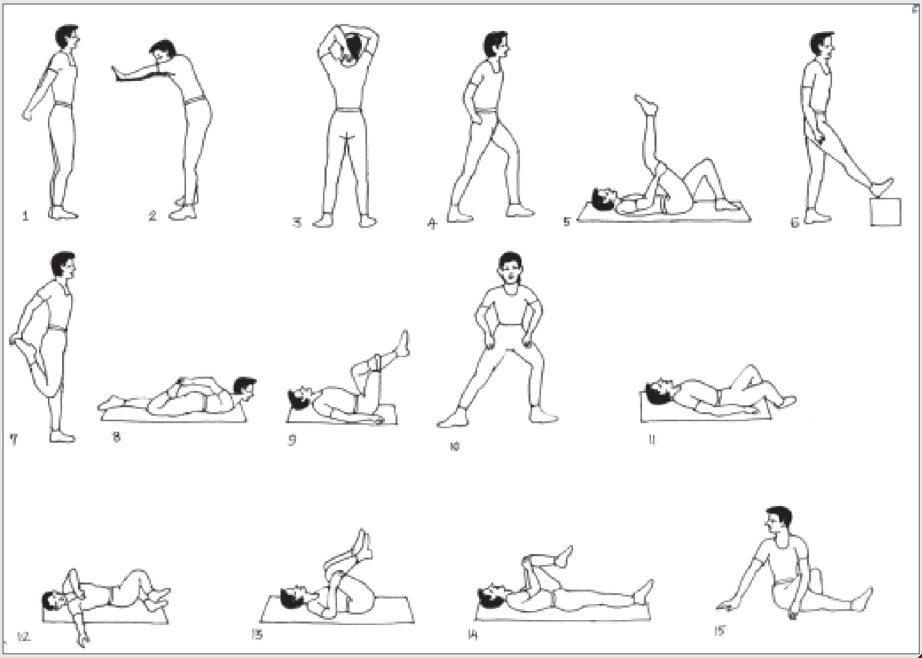
ಉದಾ : ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್ : ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ಬ್ರೋಡ್ ಜಂಪ್, ಹೋಪಿಂಗ್ (ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವುದು) ಇತ್ಯಾದಿ.

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಫ್ರೀ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

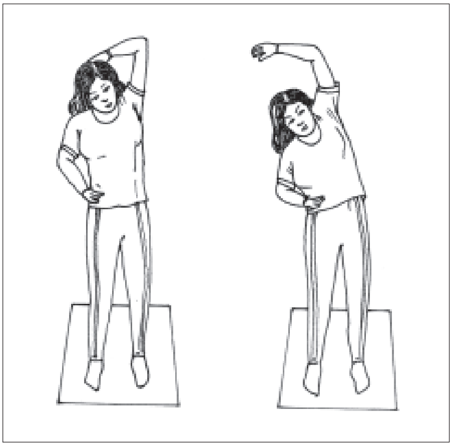
1. ಸೈಡ್ ವೈಸ್ ನೆಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್
2. ನಿಂತು ಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಾಗುವುದು. (Standing Side bent).
3. ಅಪ್ಪರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್
4. ಚೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್
5 ಥೈ (Thigh) ಸ್ಟ್ರೆಚ್
6. ಹೋಂ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ & ಲೋವರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್
7. ಕಾಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್
8. ಗ್ರೋಯಿನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (Groin stretch)
9. ನೀಲಿಂಗ್ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ (Kneeling hip flexor stretch)
10. ನಡೆತ
11. ಜೋಗಿಂಗ್
12. ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್
13. ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್
14. ಕಾಲಿಸ್ತನಿಕ್ಸ್

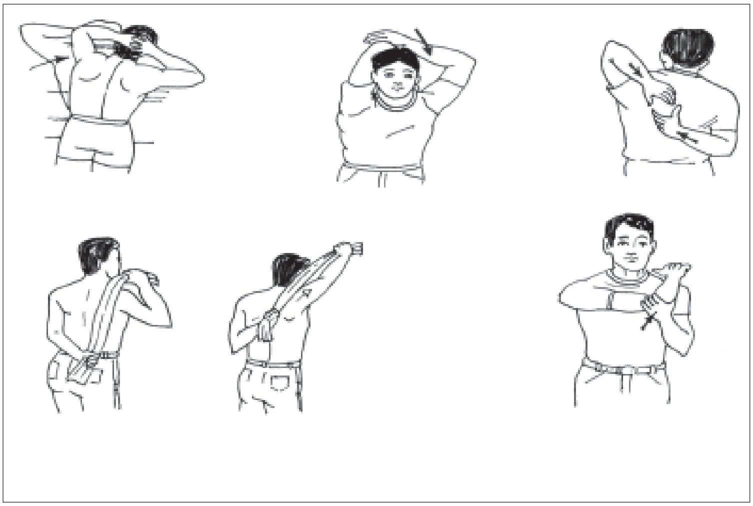


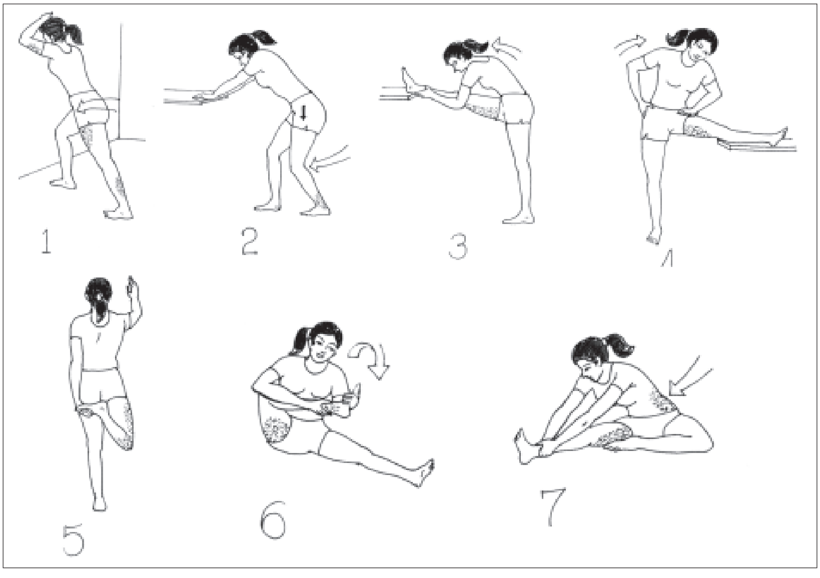


ಸಂಧಿಗಳ ಸಡಿಲತೆಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

1. ನೆಕ್ ರೊಟೇಶನ್ (ಹಾಪ್)
2. ಶೋಲ್ಡರ್ ರೊಟೇಶನ್
3. ರಿಸ್ಟ್ ರೊಟೇಶನ್
4. ಹಿಪ್ ಬೆಂಡಿಂಗ್
5. ಪ್ರೀ ಸ್ಕ್ವಾಟ್
6. ಆಂಗಲ್ ರೊಟೇಶನ್







ಫ್ರೀ ಹೇಂಡ್ ಸ್ಕೆಚಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್‌ಗಳು

1. ನೆಕ್ ರೊಟೇಶನ್ ಹಾಫ್

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಕತ್ತನ್ನು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು. ಪುನ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ಎದುರಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

2. ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗೆ ಸೈಡ್ ಬೆಂಟ್

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಿನ ಉದ್ದದಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಸುವುದು. ತದನಂತರ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಆವರ್ತಿಸುವುದು.

3. ಅಪ್ಪರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದು (inter lock) ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯಿಂದ ಪರಮಾವಧಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅದೇ ಸಮಯ ಸೊಂಟಾದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

4. ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಶರೀರದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅನುಭವವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.

5. ಗ್ರೋಯಿನ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕಾಲುಗಳ ಅಡಿಭಾಗವು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಗಂಟನ್ನು ಕಾಲಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

6. ಕ್ವಾಡ್ರೈಸೆಪ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಶರೀರದ ಹಿಂಬದಿಗೆ ತಂದು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಪಾದವನ್ನು ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಪರಮಾವಧಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

7. ಹೋಂ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್, ಲೋವರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಜರ್ಕಿಂಗ್ ಆಗದಂತೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಲಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

- ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್‌ನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬ್ರೀತಿಂಗನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಬಾರದು.
- ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಣ್ಣ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೆ ಮಾಡಿ 8–10 ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಷ್ಟು ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕು.

ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನಿಂದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.

1. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯು ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.
2. ಗಾಯವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

3. ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
4. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು.
5. ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಪ್ರವಾಹದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
6. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಆಟಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

- ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಕಾಗಿ ನೀಡಿರಿ.

ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಒಂದು ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಲಿರುವ ದಿನಾಂಕ -

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ -

ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿದ ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟಿನ ಮಂಡನೆ -

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್

ಕಠಿಣವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಳಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ತರುವ ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ ಆಮ್ಲಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಶರೀರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

1. ಜೋಗಿಂಗ್ (ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ)
2. ನಡಿಗೆ
3. ರಿಲಾಕ್ಸಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
4. ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
5. ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

1. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು, ಸೆಳೆತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
2. ಶರೀರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತಂಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
3. ಬೇಗನೆ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.
4. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
5. ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಬಳಿಕ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಕ್ರೀಡಾವಲಯದಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಅದು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದ ನಾಲ್ಕನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.

ಚರ್ಚೆ – ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಳು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 4

ಕ್ರಮ ನಂಬ್ರ	ಆಟಗಳು	ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗ (✓/✗)	ರಿಮಾರ್ಕ್ಸ್
1	ಕಬಡ್ಡಿ	✗	-
2	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	✓	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್
3	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	✓	ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ರಿಂಗ್, ಬೋರ್ಡ್, ನೆಟ್
4	ಕೊ–ಕೋ	✓	ಪೋಸ್ಟುಗಳು
5	ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ (ತ್ರೋಯಿಂಗ್)	✓	ಶೋಟ್, ಡಿಸ್ಕ್, ಜಾವೆಲಿನ್
6	ಶಟಲ್ ಬಾಟ್ಮಿಂಟನ್	✓	ಶಟಲ್ ಕೋಕ್, ನೆಟ್, ಶಟಲ್, ರಾಕೆಟ್
7	ಟೆನ್ನಿಸ್	✓	ಟೆನ್ನಿಸ್ ರಾಕೆಟ್, ಬಾಲ್, ನೆಟ್
8	ಈಜುವುದು	✗	-
9	ಕ್ರಿಕೆಟ್	✓	ಬ್ಯಾಟ್, ಬೋಲ್, ವಿಕೆಟ್
10	ಕುಸ್ತಿ	✗	-

ಚಟುವಟಿಕೆ – 4 ನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣದ ಉಪಯೋಗವಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಉಪಕರಣದ ಅಗತ್ಯವಿರದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು – ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೂಪಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ತಯಾರಾದುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಅರಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದ ಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲಿ.

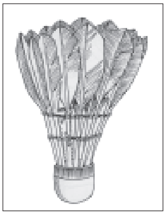
ಚಟುವಟಿಕೆ – 5 : ಚಿತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ದಾಖಲಾತಿ

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟೋಪಕರಣಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

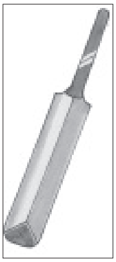
- ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು
- ಆಟದ ಹೆಸರು
- ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಸ್ತು
- ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳು – ಅದರ ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಓದಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 5ಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದುದು



- ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು - ಶಟಲ್ ಕೋಕ್
  ಆಟದ ಹೆಸರು - ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಟ್‌ಮಿಂಟನ್
  ನಿರ್ಮಾಣ ವಸ್ತು - ಗರಿಗಳು
  ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ - 16 ಗರಿಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು - ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
  ಆಟದ ಹೆಸರು - ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
  ನಿರ್ಮಾಣ ವಸ್ತು - ಸಿಂತೆಟಿಕ್ ಮೆಟೀರಿಯಲ್
  ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ - ದಪ್ಪವುಳ್ಳ, ಓರೆಂಜ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.



- ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು - ಬ್ಯಾಟ್
  ಆಟದ ಹೆಸರು - ಕ್ರಿಕೆಟ್
  ನಿರ್ಮಾಣ ವಸ್ತು - ಮರ
  ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ - ಮುಂಭಾಗವು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ಹಿಂಭಾಗವು ಮಡಚಿದಂತಿವೆ. ವ್ಯತ್ಯಸ್ತ ಭಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು - ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್
  ಆಟದ ಹೆಸರು - ಹಾಕಿ
  ನಿರ್ಮಾಣ ವಸ್ತು - ಮರ/ಫೈಬರ್
  ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ - ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯುಳ್ಳ ಮರಗಳಿಂದ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವುದಾದರೂ ಡಬಲ್ ಸೀವ್ ಆಟಗಾರರು ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಕ್ರೋಢೀಕರಣ

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ವಸ್ತುಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿರಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 6 : ಐದು ಪಾಸ್‌ಗಳು

ಚಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಂಗ್ ನೈಪುಣ್ಯದ ವಿಕಾಸ

ವಿವರಣೆ

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು A, B ಎಂಬೀ ಗುಂಪುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದ. ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ಟೀಮಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಚೆಂಡು ಸಿಕ್ಕಿದ ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರು ತನ್ನ ಟೀಮಿನವರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾಸಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎದುರಿನ ಟೀಮಿನವರ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈವಶಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಚೆಂಡು ಪಡೆದವರು ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಐದು ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಟೀಮಿಗೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ಟೀಂ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ನಿಖರವಾದ ಎತ್ತರಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.
- ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ
- ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಟೀಮನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವುದು.
- ಹಿಂದೆ ಸರಿದವರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು.

ಕ್ರೋಢೀಕರಣ

- ಪೀಸಿಂಗ್‌ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪಾಸಿಂಗ್ ಕೌಶಲವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು.

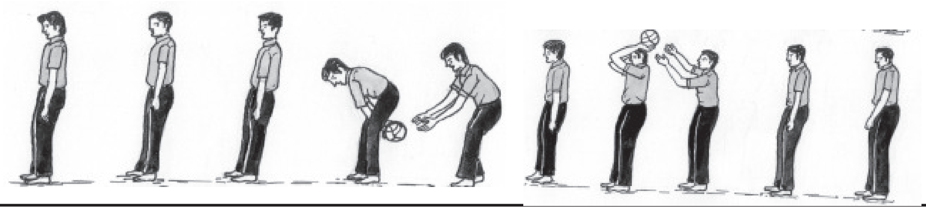
ಸೂಚಕಗಳು

ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವುದು.

- ಆಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸ್ವಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಪಾಸ್‌ಬಾಲ್



ವಿವರಣೆ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಫೈಲ್ ಫೋರ್ಮೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫೈಲ್ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗನುಸರಿಸಿ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೂರನೆಯವನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಕಾಲುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಹಿಂದಿನ ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಚೆಂಡು ಲಭಿಸಿದರೆ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಮುಂದಿನವನಾಗಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೂ ಒಂದು ರೌಂಡನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ರೌಂಡನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಟೀಂ ವಿಜಯಿಯಾಗುವರು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಟೀಂ ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫಿನಿಷ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.
- ಸಮಾನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ರೂಪೀಕರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಬರೆದ ಆಟಗಳೂ ನಿಯಮಗಳೂ.
- ಉತ್ತಮವಾದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ದಾಖಲಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೂ, ಶರೀರದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಕ್ತರಾಗಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್

ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್ ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು.

- ಹಗ್ಗವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ಹಗ್ಗದ ಎರಡೂ ತುದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್‌ಗೆ ತಯಾರಾಗಿರಿ.
- ಹಗ್ಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

- ಒಂಟಿಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ.
- ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸುವುದಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- 15 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಜಿಗಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ಟೋಪ್ ವಾಚನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ವಿರಾಮ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅದರ ನಂತರ ಗರಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂಕಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ.
- ರೋಡ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್‌ನ ಕುರಿತಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗನ್ನು ಕರಗತಗೊಳಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ?
- ರೋಪ್ ಸ್ಕಿಪಿಂಗಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿತ ಚಲನೆಯ (Co-ordination) ಅಭಾವವು ಇರುವವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಅವರಿಗಿರುವ ಸಲಹೆಗಳು.
  - ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸಿಂಗ್
  - ಏಯಿರೋಬಿಕ್ಸ್
  - ಕಾಲಿಸ್ತನಿಕ್ಸ್

  } ಸಂಯೋಜಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಫ್ಲೈಯಿಂಗ್ ಡಿಸ್ಕ್ (Flying Disc)

ಫ್ಲೈಯಿಂಗ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ (Frisbee) **ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾದುದು**
(Teaching Hints for Flying Disc).

- ಎರಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀಯಾದರೂ ಇರಬೇಕು.

- ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಆಟವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದು.

  ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಒಂದು ವೃತ್ತದಿಂದ ಸುಮಾರು 10 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಮಕ್ಕಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. (Challenge)

- ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀಯನ್ನು ಒಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಎಸೆದ ನಂತರ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ವೃತ್ತಗಳಿಂದ ದೂರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಂದ (10 ಅಡಿಯಿಂದ 15 ಅಡಿಯವರೆಗಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ) ಪುನಃ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ.

ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಸೆದು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆಟ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಚಿತವಾಗುವಾಗ ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಂದ ಇನ್ನೂ ದೂರ ನಿಂತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಆಟ

- ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯ ಟೀಮುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟನ್ನು ಎಳೆದು ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ.

ನಿರ್ದೇಶಗಳು

ಆಟಗಾರರು ಎಲ್ಲರೂ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಟಾಕ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಆಟದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

- ಸಾಧ್ಯವಾಗದುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿರಿ.

ಸೂಚಕಗಳು

- ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರು
- ಆಟ/ಕ್ರೀಡೆ
- ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ಹೆಸರು
- ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ದಿನಾಂಕ
- ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿದ ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಂಡನೆ

ಯೂನಿಟ್ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂಡು ವಿಭಾಗದ ಆಟಗಳು, ಆಡುವ ರೀತಿ, ಉಪಕರಣಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗನುಸರಿಸಿ, ಆಡುವ ಭಂಗಿಗನುಸರಿಸಿ (ಪೊಸಿಷನ್), ಉಪಕರಣಗಳ ಭಾರ ಹಾಗೂ ಆಕೃತಿಯ ಗಣನೀಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪಕರಣಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗದ ರೀತಿಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಚರ್ಚೆ

ನನ್ನ 'ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹ' ಎಂಬ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆ.

ಚರ್ಚಾಸೂಚಕಗಳು

- ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯೂ.
- ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಚಿತ್ರಗಳು

1. ಪಿ.ಟಿ. ಉಷಾ
2. ಅಂಜು ಜೋಬಿ ಜಾರ್ಜ್
3. ಉಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್
4. ಧ್ಯಾನ್ ಚಂದ್
5. ಎಲೆನಾ ಇಸಿನ್‌ಬಯೇವ
6. ಒಲಿಂಪ್ಯನ್ ಸುರೇಶ್‌ಬಾಬು
7. ಮಿಲ್ಕಾಸಿಂಗ್

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

ತಮಗಿಷ್ಟವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲು ಇರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ, ನಿಖರವಾದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಲೋಕ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅವರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್

ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದೇ I.A.A.F. ತಯಾರಿಸಿದ ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್, ದೀರ್ಘ ಓಟ,

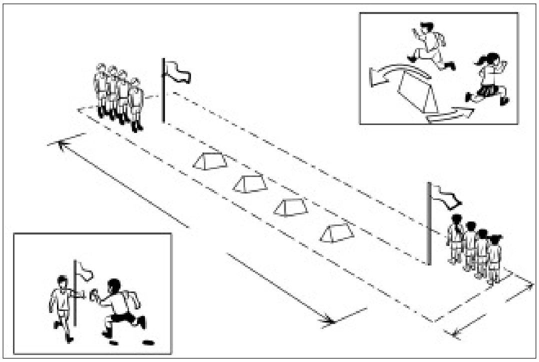
ಜಿಗಿತ, ತ್ರೋಯಿಂಗ್ ಎಂಬೀ ವಿಭಾಗಗಳ ವಿಕಸನದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

I.A.A.F. ಕಿಡ್ಸ್, ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಪದ್ಧತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಸ್ಥವಾದ ಕೆಲವು ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 11

ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ – ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಶಟಲ್ ರಿಲೇ

ಕಿರುವಿವರಣೆ : ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಮತ್ತು ಎಂಡ್ಯುರೆನ್ಸಲ್ ಬೆಸೆದ ಶಟಲ್ ರಿಲೇ.



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗುವುದು. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಟೀಮುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. (ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಗುಂಪು ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಗುಂಪು) ಹರ್ಡಲ್ಸ್ ಗುಂಪಿನ ಒಂದನೆಯ ಸ್ಪ್ರಿಂಟರ್‌ಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂದು ತಂಡದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಸಲ (ವಂಡ್ಯುರೆನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಪ್ರಿಂಟನ್ನು) ಸುತ್ತಿ ಬರುವಾಗ ನಂತರದ ತಂಡಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

ಸಮಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಸ್ಕೋರನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಿಯಾಗಿ ಸಾರಲಾಗುವುದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಸಮಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಆಟದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಸಹಾಯಕನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು,

- ಆಟವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

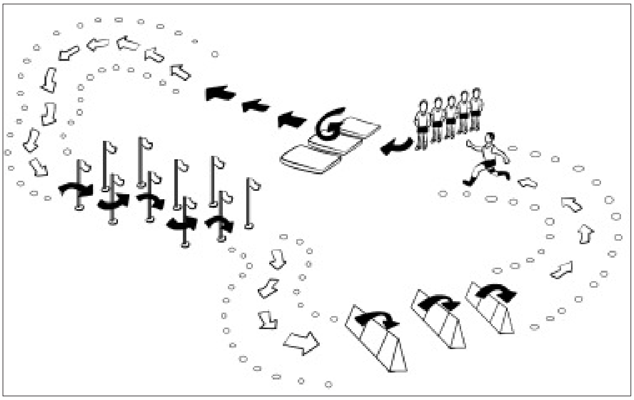
- ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫಿನಿಶ್ ಮಾಡಿದ ತಂಡವನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಉಳಿದವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗೈದು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಮೂಲಭೂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ?

1. ವೇಗ
2. ಚುರುಕುತನ
3. ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಚಟುವಟಿಕೆ – 12

- **ಫೋರ್ಮುಲಾ ವನ್**

ಕಿರುವಿವರಣೆ : ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲ, ಹಾರ್ಡಲ್‌ಗಲಿಂದ ನೆಲದ ಮೂಲಕವೂ ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಕಂಬಗಳೆಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿ ಮುರುಗಿ ಓಡುವರು.



ಅಂಗಣವು 60–80 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಓಟ, ಹರ್ಡಲ್‌ನ ಮೇಲೆ ಓಟ, ಕಂಬಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಓಟ ಹೀಗೆ Zig Zag ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಿಲೇ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಆಗಿ ಮೃದುವಾದ ರಿಂಗನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಮ್ಯಾಟನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳಿಸಿ ಕೊಂಡು (front roll) ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಫೋರ್ಮುಲಾ ಒನ್ ಒಂದು ಟೀಮ್ ವಿಭಾಗದ ಕ್ರೀಡೆಯಾದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟೀಮಿನ ಅಂಗವೂ ಪೂರ್ಣ ದೂರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

ಉತ್ತಮ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಟೀಮ್ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು. ಉಳಿದ ಟೀಮ್ ಫಿನಿಶಿಂಗ್‌ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯ ಕ್ರಮದಂತೆ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಹಾಯಕರು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಡೆ (ಭಾಗ) (ಹರ್ಡಲ್ಸ್, Zig Zag) ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡಲು ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಟೀಂ ಎಟೆಂಡರ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಿಗಳನ್ನು ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್ ಸೋನ್‌ಗಳ ತೀರ್ಪುಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಸ್ಟಾರ್ಟರ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಟೀಂ ಅಂಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸರಿಸಿ ಸಮಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಖರ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

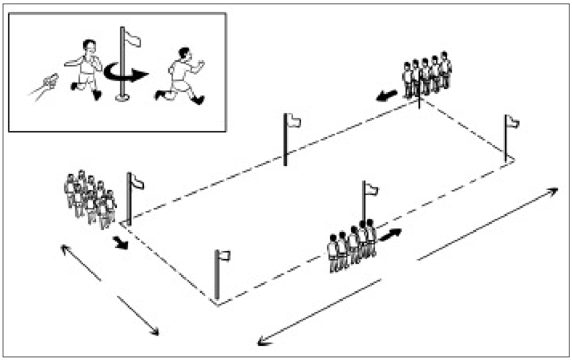
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಫೋರ್ಮುಲ ಒನ್ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಗಳಿಸುವ ಹಿರಿಮೆಗಳು
   - ಸಡಿಲತೆ
   - ಚುರುಕುತನ
   - ವೇಗ
   - ಸಂಯೋಜಿತ ಚಲನೆ
2. ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ.
3. ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
4. ಬೇಕಾದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 13

- **ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ**

ಕಿರುವಿವರಣೆ : 150 ಮೀ. ದೂರವನ್ನು 8 ಮಿನಿಟುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡವೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ 150 ಮೀ. ಓಡಬೇಕು. 8 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ, ಅಷ್ಟೂ ಓಡಲು ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡಕ್ಕಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು (ಆರಂಭ, ಮುಕ್ತಾಯ) ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರಿ. (ವಿಸಿಲ್ ಮಾಡಿಯೋ, ಅಥವಾ ಪಿಸ್ಟನ್ ಬಂದೂಕನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಿಯೋ) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡವೂ ಒಂದು ಕಾರ್ಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. (ಚೆಂಡು, ಕಾಗದದ ತುಂಡು, ಕೋರ್ಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಇವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವಾಗಲೂ ಆ ಕಾರ್ಡನ್ನು ತನ್ನ ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ವಾಪಸ್ ನೀಡಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಓಟ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಹೊಸ ಕಾರ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 7 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕೊನೆಯ ನಿಮಿಷವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ವಿಸಿಲ್ ಹಾಕಬೇಕು. 8 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕೊನೆಯ ವಿಸಿಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಇದೇ ರೀತಿ ಓಟವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಅಂಕ

ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ, ಎಲ್ಲಾ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಸಹಾಯಕನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಹಾಯಕರು

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸುಗಮವಾದ ಸಾಗುವಿಕೆಗಾಗಿ ಪ್ರತೀ ತಂಡಗಳಿಗೂ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಶೇಖರಿಸುವುದು, ಎಣಿಸಿ ಇಡುವುದು ಎಂಬೀ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧಾ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಟೈಮರ್, ಸ್ಟಾರ್ಟರ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

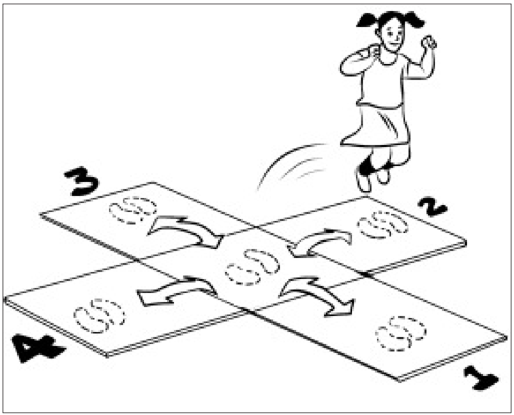
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. 'ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ' ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು?
    - ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್
    - ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಕ್ಷತೆ
    - ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದಕ್ಷತೆ
2. ತರಬೇತಿಯ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
3. ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
4. ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 14

- **ಕ್ರೋಸ್ ಹೋಪಿಂಗ್**

ಕಿರುವಿವರಣೆ : ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಜಿಗಿತ



ಒಂದು ಜಂಪಿಂಗ್ ಕ್ರೋಸ್‌ನ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಎಂಬಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಹಾರಬೇಕು. ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಪುನಃ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ, ಕೊನೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಾರುವಾಗ ಆಯ ತಪ್ಪಿ ಕೋಣೆಯ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಕ

ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸದಸ್ಯರಿಗೂ 15 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೌಕಕ್ಕೂ ತಲಾ ಒಂದು ಅಂಕ.

ಸಹಾಯಕರು

ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರ ಆವಶ್ಯವಿದೆ. ಇವರು

- ಪ್ರಾರಂಭದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಜಿಗಿತದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

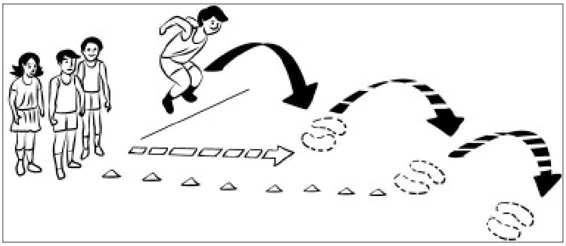
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ದೀರ್ಘ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು
2. ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು.
   - ರಿಯಾಕ್ಷನ್
   - ಸ್ನಾಯು ಬಲಿಷ್ಠತೆ
   - ಚುರುಕುತನ
   - ಬಾಲೆನ್ಸಿಂಗ್

ಚಟುವಟಿಕೆ 15

- **ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುವುದು (ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಜಂಪ್)**

  ಕಿರುವಿವರಣೆ : ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ನಂತರ ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಮೊದಲ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ನೆಗೆದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವು ಹಾರಿದ ಸ್ಥಳ, ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗದ ತನಕ ಗುರುತಿಸಿ ಸಹಾಯಕನು ಅಳೆದು ಬರೆಯಬೇಕು. ಹಾರಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಕೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಹಾರಬೇಕು. ಅವನ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವು ಹಾರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಾರುತ್ತಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾರಿದ ದೂರದ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವು ತಂಡದ ಗೆಲುವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಬಾರಿ ನಡೆದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಹಾಯಕರು

ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಸಹಾಯಕರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇವರು

- ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು (ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್)
- ಪ್ರತೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿದ ದೂರವನ್ನು ಅಳೆದು ಇಡಬೇಕು.
- ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

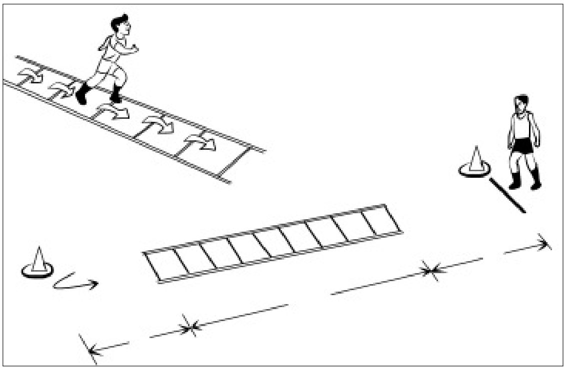
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು.
2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳು, ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳು ತಂಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದು.
3. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?
   - ಜಿಗಿಯಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
   - ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಿಷ್ಠತೆ.
   - ಸಂಯೋಜಿತ ಚಲನೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 16

ಏಣಿಯಾಟ (Ladder running)

ಲಘು ವಿವರಣೆ : ಒಂದು ಏಣಿಯ ಮೂಲಕ ಓಡುವುದು.



ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ (9.5 ಮೀ.) ಇರಿಸಲಾದ ಗುರುತುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಏಣಿಯ ಚಿತ್ರವ್ನನು ಬಿಡಿಸಿರಿ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸೂಚನೆ ದೊರೆತ ತಕ್ಷಣ ಏಣಿಯ ಒಳಗೆ (ಏಣಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ 50 ಸೆ.ಮೀ.) ಓಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗುರುತಿನ ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಏಣಿಯ ಒಳಗಡೆಯೇ ಓಡಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಆಗ ಸಮಯಪಾಲಕರು ಸಮಯವನ್ನು ಬರೆದಿಡುವರು. ಯಾರಾದರೂ ಏಣಿಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಹಾರಿದರೆ, ಒಂದು ತಪ್ಪಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಸಹಾಯಕರು

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸುಗಮವಾದ ಸಾಗುವಿಕೆಗೆ ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವರು

- ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

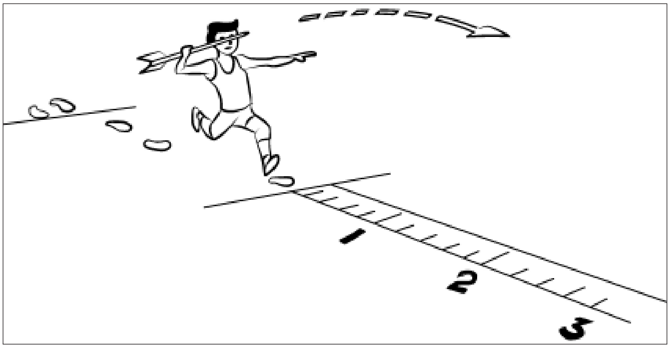
1. ಏಣಿಯಾಟ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ.

2. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
   - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ
   - ಸಂಯೋಜಿತ ಚಲನೆ
   - ಪ್ರಕಟಿತ ಬಲ

ಚಟುವಟಿಕೆ 17

ಮಕ್ಕಳ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತ

ಸರಳ ವಿವರಣೆ : ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ಜಾವೆಲಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದೇ ಕೈಯಿಂದ ಎಸೆಯುವುದು.



ಸ್ವಲ್ಪ ರನ್ನರಪ್‌ನ ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವು ಸೆಕ್ಟರಿನ ಫೌಲ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಎರಡು ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಾ ಸೂಚನೆ

ಮಕ್ಕಳ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಎಸೆಯುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರು ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

ಫೌಲ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ ದೂರವನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕು. ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆದು ಬೀಳಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ 20 ಸೆ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಗೆರೆಗಳ ನಡುವೆ ಜಾವೆಲಿನ್ ಬಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಅಳತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎರಡು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿನ ಗರಿಷ್ಠ ದೂರವನ್ನು ತಂಡದ ಒಟ್ಟು ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಗೆಲ್ಲುವ ತಂಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಹಾಯಕರು

ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾವಧಿ ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವರು

- ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವರು.
- ಜಾವಲಿನ್ ಬೀಳುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರವನ್ನು ಅಳೆಯುವರು.
- ಜಾವಲಿನನ್ನು ಪುನಃ ಫೌಲ್ ಲೈನಿಗೆ ತರಬೇಕು.
- ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

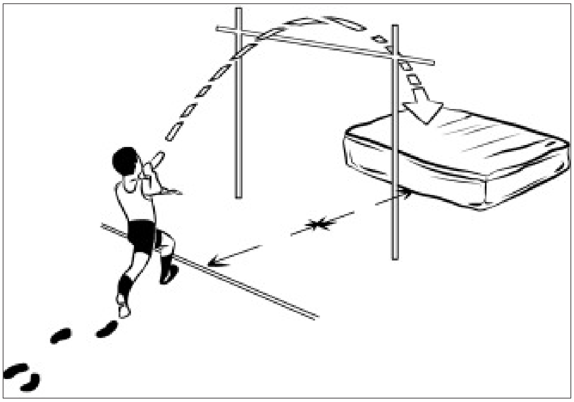
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಜಾವೆಲಿನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬರೆಯಲಿ.
2. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
   - ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದ ಮೂಲ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 18

ಟಾರ್ಗೆಟ್ ತ್ರೋ

- ಕಿರುವಿವರಣೆ : ಕ್ರೋಸ್‌ಬಾರಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಎಸೆಯುವುದು. (Target throw)



2.5 ಮೀ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೋಸ್ ಬಾರ್ ಇರಿಸಬೇಕು. ಗುರಿಯನ್ನು ಕ್ರೋಸ್ ಬಾರಿನಿಂದ 2.5 ಮೀ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು (ಉದಾ: ಚೆಂಡುಗಳು) ಕ್ರೋಸ್ ಬಾರಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎಸೆಯುವುದು. 4 ವಿವಿಧ ದೂರಗಳು (ಕ್ರೋಸ್ ಬಾರಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ) 5 ಮೀ., 6 ಮೀ., 7 ಮೀ., 8 ಮೀ., ಎಂಬೀ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಿಗೆ 3 ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ದೂರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೂರವು ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ದೊರೆಯುವುದು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಬದಿಗಳನ್ನಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವಾಗಲೂ ಪೋಯಿಂಟ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 5 ಮೀಟರಿನಿಂದ ಎಸೆದವರಿಗೆ 2 ಪೋಯಿಂಟ್, 6 ಮೀಟರಿನಿಂದ ಎಸೆದವರಿಗೆ 3 ಪೋಯಿಂಟ್, 7 ಮೀಟರಿನಿಂದ ಎಸೆದವರಿಗೆ 4 ಪೋಯಿಂಟ್, 8 ಮೀಟರಿನಿಂದ ಎಸೆದವರಿಗೆ 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ಎಂಬಂತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಸೆಯುವ ವಸ್ತು ಕ್ರೋಸ್ ಬಾರಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹೋದರೂ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಿಗೂ 3 ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇವರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳು ತಂಡಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಹಾಯಕರು

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಒಂದು ಟೀಮಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರಂತೆ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವರು. (ಎಸೆತದ ದೂರ, ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪುತ್ತದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು)
  - ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

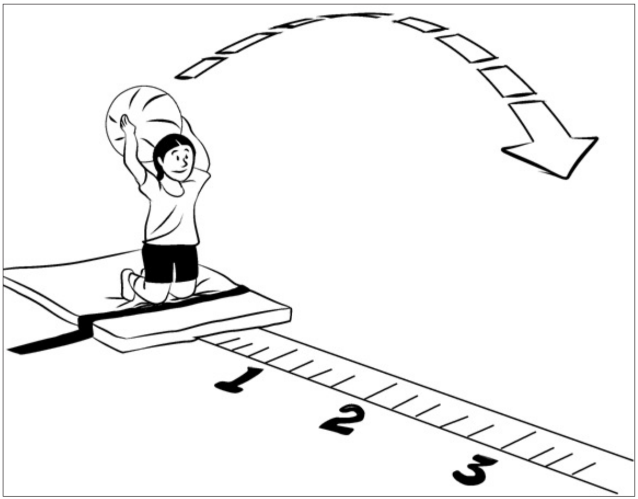
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಟಾರ್ಗೆಟ್ ತ್ರೋ ಎಂಬ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.
   - ಗುರಿಯ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ
   - ಕೈಗಳ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವುದು.
   - ತೋಳುಗಳ ಬಲ ವರ್ಧಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 19

- **ಮಂಡಿಯೂರಿ ಎಸೆಯುವುದು (Knee throwing)**

ಸರಳ ವಿವರಣೆ : ಇದು ಮಂಡಿಯೂರಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ರೀತಿ..



ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವು ಮೆತ್ತನೆಯ ಒಂದು ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ (ಮ್ಯಾಚ್, ಕುಷನ್) ಮಂಡಿಯನ್ನು ಊರಿ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು (ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್) ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಎಸೆದ ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಸುರಕ್ಷಾ ಸೂಚನೆ : ಎಸೆತದ ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಿರುಗಿ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಉರುಳಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಿಗೂ ಎರಡು ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. 20 ಸೆ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗೆರೆಗಳ ನಡುವೆ ಬಿದ್ದರೆ ಗರಿಷ್ಠ ದೂರವನ್ನು ಸ್ಕೋರಿಂಗ್‌ಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನ ಎರಡು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಎಸೆತವನ್ನು ತಂಡದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಹಾಯಕರು

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರು ಬೇಕು. ಇವರು

- ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಬೀಳುವ ದೂರವನ್ನು ಅಳೆದು ಇಡಬೇಕು.
- ಮೆಡಿಸೀಲ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುನಃ ಫೌಲ್ ಲೈನಿಗೆ ತರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಉರುಳಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ನೈಪುಣ್ಯ

- ಕೈಗಳ ಹಾಗೂ ತೋಳುಗಳ ಬಲಿಷ್ಠತೆ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಮಕ್ಕಳು ಮಂಡಿಯೂರಿ ಎಸೆಯುವ ಆಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.

- ಕಿಡ್ಸ್ ಅಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥ್ಲೇಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಯಾವ ಯಾವ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ಕ್ರೀಡಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ದೈಹಿತ ಕ್ಷಮತೆ (Physical fitness) ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಘಟಕಗಳು

- ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವುಳ್ಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. 'ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಬಲಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

(ಹೌಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಸ್, 1997)

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳು ಶರೀರ ರಚನೆ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಡಿಲತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಿಷ್ಠತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರಿಶೀಲನಾ ವಿಭಾಗಗಳು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆ ಪರಿಶೀಲನಾ ಬ್ಯಾಟರಿ	
ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಭಾಗಗಳು (Test Items)	**ದಕ್ಷತೆಯ ಮಾನದಂಡದ ಅಳತೆಗಳು (Criterion Measures)**
ವರ್ಧನೆ : ಎತ್ತರ (ಮೀ.) ಭಾರ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ)	ದೇಹಭಾರ ಸೂಚಕ (BMI)
ಸಿಟ್ ಅಪ್ಸ್ (60 ಸೆ.ಮೀ.)	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ದಕ್ಷತೆ
ಸಿಟ್ ರೀಚ್ (ಸೆ.ಮೀ.)	ಸಡಿಲತೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಸ್ನಾಯು – ಅಸ್ಥಿಗಳ ಸಡಿಲತೆ
ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್ ಅಪ್ (ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆ)	ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆ
1 ಮೈಲ್ (1600 ಮೀ.) ಓಟ/ನಡೆಯುವುದು	ಹೃದಯ – ಉಸಿರಾಟ ದಕ್ಷತೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಜನರಲ್ ಚೆಕ್ ಅಪ್	ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ/(Posture)/ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ (ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್‌ನಿಂದ)

10ರಿಂದ 17 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಪರಿಶೀಲನಾ ಘಟಕಗಳ ಮಾನದಂಡವನ್ನು 1999ರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರ 'ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತಾ ಅವಾರ್ಡ್'ನ ಭಾಗವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. BMI ಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಮಾನದಂಡಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರಿಶೀಲನಾ ವಿಭಾಗಗಳ ವಿವರಣೆಗಳು

ಶರೀರಾನುಪಾತ (Body composition)

ಅನುಪಾತಿಕವಾದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು, ಕೊಬ್ಬು, ಅಸ್ಥಿ ಇತರ ಪ್ರಧಾನವಾದ ದೇಹಭಾಗಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 20

ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (Body Mass Index)

ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಶರೀರಾನುಪಾತವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ಒಂದು ಸೂತ್ರವಾಕ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು

BMI = ಭಾರ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.)/ಎತ್ತರ^2 (ಮೀ.) ಎಂಬ ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅಥವಾ ಬಿ.ಯಂ.ಐ. = ಶರೀರ ಭಾರ (ಕಿಲೋಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ) ÷ ಎತ್ತರ (ಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ) ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಬಹುದು.

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: ಕನಿಷ್ಠ ಪರಿಧಿ, U.E: ಗರಿಷ್ಠ ಪರಿಧಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪರಿಧಿಯು ಗರಿಷ್ಠ ಪರಿಧಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ.									

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ BMI ಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಎತ್ತರ

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಲಿ.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಇರಿಸಲಿ.
3. ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಪೃಷ್ಠ, ಬೆನ್ನು, ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ನೇರ ತಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆದು (ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಿ) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು.
5. ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ ಮೀ., ಸೆ.ಮೀ.ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಉಪಕರಣಗಳು

1. Stadio Meter - ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣ.
2. ಉಪಕರಣವು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ವೇಳೆ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಅಳತೆಯ ಟೇಪನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎತ್ತರ (ಸೆ.ಮೀ.) ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ								
ವಯಸ್ಸು	10	11	12	13	14	15	16	17
ಗಂಡು	128.4	133.4	138.3	144.6	150.1	155.5	159.5	161.4
ಹೆಣ್ಣು	128.4	133.6	139.2	143.9	147.5	149.6	151.0	151.5

ಕೃಪೆ : *Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971*

ಭಾರ

ಉಪಕರಣಗಳು

- ಭಾರವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಡಿಸ್ಕ್ ಟೈಪ್ ವೆಯಿಂಗ್ ಮೆಶಿನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ:

1. ಮಕ್ಕಳು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ಏರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶರೀರ ಭಾರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.
3. ಭಾರವನ್ನು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ 0.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಭಾರ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ) ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ								
ವಯಸ್ಸು	10	11	12	13	14	15	16	17
ಗಂಡು	23.5	25.9	28.5	32.1	35.7	39.6	43.2	45.7
ಹೆಣ್ಣು	23.6	26.4	29.8	33.3	36.8	36.8	41.1	42.4
ಕೃಪೆ : *Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971*								

ಪ್ರತೀ ಮಗುವಿಗೂ ಬಿ.ಯಂ.ಐ. ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

1. ಪ್ರತೀ ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ, ಭಾರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.
2. ದಾಖಲಿಸಿದ ಎತ್ತರ, ಭಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಅವರ ಬೋಡಿಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸನ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರಿ.
3. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರ, ಭಾರವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 21

ಸಿಟ್–ಅಪ್ (Sit-up) (60 ಸೆಕೆಂಡ್)

ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾದ ಸ್ನಾಯುದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಸಿಟ್–ಅಪ್.

ಉದ್ದೇಶ : ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಟ್–ಅಪ್‌ನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. 60 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಿಟ್–ಅಪ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಇರಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲದ ಕೈಯನ್ನು ಎಡದ ಭುಜದಲ್ಲೂ ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಬಲದ ಭುಜದಲ್ಲೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜತೆಗಾರರು, ಪಾದಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿ ರಬೇಕು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸೆಳೆದು, ಬಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಎದೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಭುಜವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇರಬಾರದು. ಗಡ್ಡದ ಎಲುಬು ಎದೆಯನ್ನು ತಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಗಂಟು ತೊಡೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪುನಃ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ 60 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಿಟ್–ಅಪ್‌ಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿದೆ. 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಳೆದಾಗ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ 10 ಸೆಕೆಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಉಪಕರಣಗಳು, ಸೌಕರ್ಯಗಳು : ಹಾಸಿಗೆಯಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದರೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ಟೋಪ್ ವಾಚ್, ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ರಿಸ್ಟ್ ವಾಚ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಮಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಜೊತೆಗಾರನು ಪರಸ್ಪರ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಪರಿಶೀಲಕರು ಇವರು ನಡೆಸುವ ಸಿಟ್–ಅಪ್ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮಗುವು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ್ದಾನೆಯೋ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

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

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್–ಅಪ್ ಮಾಡಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ?

ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 22

ಸಿಟ್ ಏಂಡ್ ರೀಚ್ (Sit and Reach)

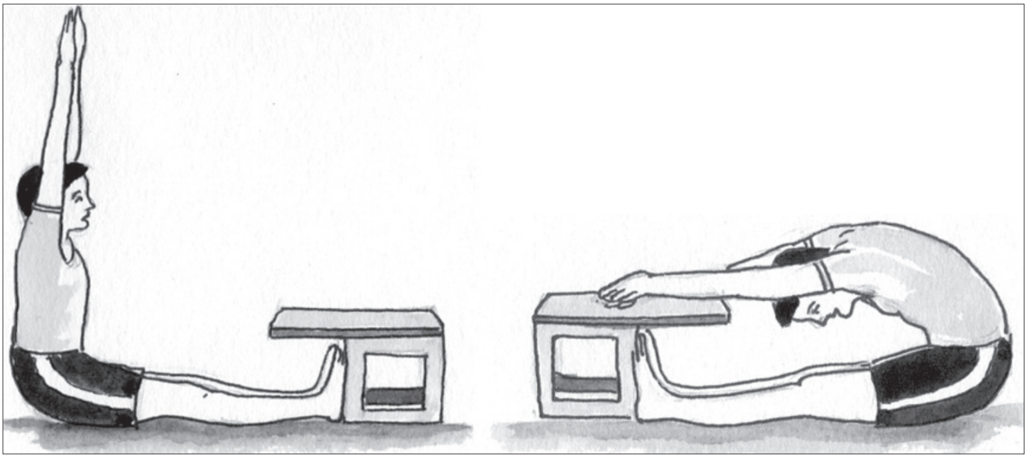
ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಇರುವ ಶರೀರದ ಸಡಿಲಿಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯ ಒಂದು ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಿಟ್ ಏಂಡ್ ರೀಚ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುವುದು.

ಬೆನ್ನಿನ ತಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತೊಡೆಯ ಭಾಗದ ಸಡಿಲತೆಯ ತರಬೇತಿಯು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಶೋಧನಾ ವಿವರಣೆ : ಮೊದಲು ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ, ಪಾದ ಮತ್ತು ಭುಜವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಪಾದವು ಉಪಕರಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೋರ್ಡಿಗೆ (ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ) ಲಂಬವಾಗಿ ಪಾದವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕು. ಇನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಕರಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಉಪಕರಣ : ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ 21 ಸೆ.ಮೀ. ಅಳತೆಯ ಒಂದು ಸ್ಕೇಲ್.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ : ಎಷ್ಟರವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಕೋರ್ ನಿರ್ವಾಹಕನು ಸ್ಕೇಲಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳ ತುದಿಯು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಚಾಚಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ಕೇಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಾದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ತರಬೇತಿಗೆ ಒಳಗಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗಾರನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೈಗಳಿಂದ ಅದುಮಿ ಕಾಲುಗಂಟು ಬಾಗದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.



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

ಟೆಸ್ಟಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೂ ಲಭಿಸಿದ ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲತೆಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ?

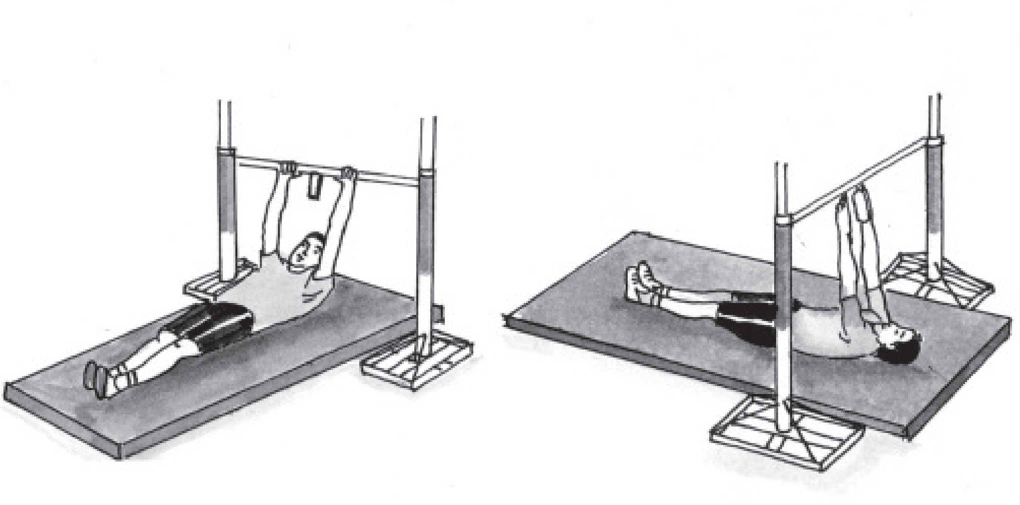
ಉಳಿದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸೂಚನೆ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 23

ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್–ಅಪ್ಸ್ (Modified pull-ups)

ಭುಜಗಳ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಈ ಟೆಸ್ಟನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಪುಲ್–ಅಪ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಕೋರ್.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ದಂಡವನ್ನು ಕೈಯೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. 'ಗೋ' ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತ ತಕ್ಷಣ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಮಡಚಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತೂಗಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ 15 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ರಿಬ್ಬನಿನ ತುಂಡನ್ನು ಎದೆಯು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಒಂದನೆಯ ಹಂತ ಪೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಪುಲ್–ಅಪ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು (ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಮಾತ್ರ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.



ಉಪಕರಣ : ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ದಂಡ. ಇದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸಿದುದಾಗಿದೆ. ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆಗುವಂತೆ ಸ್ಟಾಂಡಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

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 ಅದರ ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರು?

ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 24

ಒಂದು ಮೈಲ್ (1600 ಮೀಟರ್/ಓಟ/ನಡೆತ)

ಉದ್ದೇಶ : ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು, ದಕ್ಷತೆಯು ಪರಮಾವಧಿ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಒಂದು ಮೈಲ್ ಓಟ/ನಡೆತವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಗುವಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ 1.6 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಓಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ನಡೆದು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಶೀಲನಾ ವಿಧಾನ : ಆಗುವಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲ್ ಓಟವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. 'ರೆಡಿಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತಾಗ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ತಲಪುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ನಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರವನ್ನು ತಲಪಬೇಕೆಂಬುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

200 ಮೀಟರ್/400 ಮೀಟರ್ ಟ್ರಾಕಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೈಲ್‌ನಷ್ಟು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದು. 100 ಮೀಟರ್ ನೇರವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದು.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ : ಒಂದು ಮೈಲ್ ಓಟವನ್ನು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ ಸಮಯವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ಕೋರನ್ನು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡಬೇಕು.

ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು : ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ, ಯುಕ್ತವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವು ದೊರಕಬೇಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಬಾಧೆಯಿರುವವರು ಈ ಟೆಸ್ಟಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದೀರ್ಘ ದೂರ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ತರಬೇತಿ ದೊರಕದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೊದಲ ಭಾಗವನ್ನು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ತದನಂತರ ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದು ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಖರವಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದು ಕೊನೆಗೆ ಅತೀ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಟೆಸ್ಟಿನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

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	9:00	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 ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

- ಅತೀ ಉತ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 1600 ಮೀ. ಪೂರ್ತಿಮಾಡಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ?
- ಅಲ್ಲದವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

6ನೇ ಘಟಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್‌ರ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಬಹುತಲ ಕ್ಷಮತಾ ಪರಿಶೀಲನೆ (ಮಲ್ಟಿ ಸ್ಟೇಜ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟೆಸ್ಟ್)/20 ಮೀಟರ್ ಶಟಲ್ ರನ್ ಟೆಸ್ಟ್/ಬೀಫ್ ಟೆಸ್ಟ್)

ಮುನ್ನುಡಿ

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತಾ ಪರಿಶೀಲನಾ ವಿಭಾಗದ ಒಂದು ಮೈಲ್ ಓಟ/ನಡೆತ (1600 m.run/walk) ಎಂಬ ಟೆಸ್ಟಿನ ಬದಲಿಗೆ (ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ) ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಟೆಸ್ಟ್ ಆಗಿದೆ ಬೀಫ್ ಟೆಸ್ಟ್. ಇದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಗಳು

1. ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೈದಾನ/ಹಾಲ್ (25 ಮೀ. ಕನಿಷ್ಠ ಉದ್ದ)
2. ಮೂಲೆಗಳು, ಅಳೆಯುವ ಟೇಪ್.
3. ಸೌಂಡ್ ಸಿಸ್ಟಂ, ಬೀಫ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಸಿ.ಡಿ.

ನಿರ್ವಹಣಾ ರೀತಿ

ಮೈದಾನದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲೂ ಎಳೆಯಲಾದ (20 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ) ಗೆರೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು. ಆಟದ ಆರಂಭವು ರೆಡಿ, ಸ್ಟಾರ್ಟ್, 'ರೋ'/'ಬೀಪ್' ಶಬ್ದದ ಆಧಾರದಲ್ಲಾಗುವುದು. ಈ ಟೆಸ್ಟನ್ನು ಮಾಡಲು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮೈದಾನದ ಎದುರುಬದಿಯ ಗೆರೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು C.D. ಪ್ಲೇಯರನ್ನು ಓನ್ ಮಾಡುವಳು. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೀಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಸಿ.ಡಿ.ಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವುದು.

ಸೂಚನೆ ದೊರೆತ ತಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳು ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಂತರದ ಬೀಪ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿದಾಗ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಎದುರು ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿಗೆ ಓಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಕಡೆಗೆ, ಈಕಡೆಗೆ ಓಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಬೀಪ್ ಶಬ್ದಗಳೆಡೆಯ ಸಮಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ಕಳೆಯುವಾಗಲೂ ಒಂದೊಂದು ಹಂತ (Level)ಕ್ಕೆ ತಲಪುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಬೀಪ್ ಶಬ್ದಗಳ ಅಂತರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತೀ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಓಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ಎರಡು ಬೀಪ್ ಶಬ್ದಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಅವಕಾಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಹಂತವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗಲೂ ಯಾವ ಹಂತ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯ ಸಿ.ಡಿ.ಯ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಓಟದ ವೇಗವು 8.5 km/hr ಆಗಿಯೂ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಮಿನಿಟಿಗೆ 0.5 km/hr ಆಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

- ಮಗುವು ಓಡಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಂತ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಓಡಿದ ಶಟಲ್ ರನ್ನಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಕೋರ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
  (ಹಲವಾರು ಶಟಲ್ ರನ್‌ಗಳು ಸೇರಿದುದೇ ಒಂದು ಹಂತ Level)

'ಬೀಪ್' ಟೆಸ್ಟಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಘಟಕಗಳು

- ನೇರವಾಗಿ ಓಡಲು ಹಾಗೂ ಥಕ್ಕನೆ ತಿರುಗಿ (Turn) ಓಡಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಅನರೋಬಿಕ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಏರೋಬಿಕ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ
- ಚಲನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು
- ಬೇಗನೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ವಸ್ತ್ರಾಭರಣ.
- ನೆಲ/ಮೇಲ್ಮೈ
- ಟೆಸ್ಟಿನ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಚಯ
- ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ರೀತಿ.
- ಟೆಸ್ಟಿನ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ರೀತಿ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಸಾಕಾಗುವುದು.
- ಇತರ ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಆವರ್ತನವು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

ತೊಂದರೆಗಳು

- ತುಂಬಾ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಸಂಗೀತ ಸಿಸ್ಟಂನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಮಲೆಯಾಳದಲ್ಲಿ/ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 25

ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 25 ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಹಾಗೂ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನೀಡಲಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 26

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಗ್ರೇಡಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಪಾಠಭಾಗದ ಆಯಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತಾ ಪರಿಶೀಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಾರ್ಟುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯೂನಿಟ್ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚುರುಕುತನ, ವೇಗ, ಹೊಂದಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನರಿತು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯುಳ್ಳ ಜನಾಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

3

ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳ ಕುರಿತು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
- ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು.

ಪರಿವಿಡಿ

- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗಾಯ, ಜಜ್ಜುವಿಕೆ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (ಫಸ್ಟ್ ಐಡ್ ಬಾಕ್ಸ್).
- ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಅಂಗಣಗಳು – ಮೈದಾನಗಳು, ಪಾರ್ಕುಗಳು, ತೆರೆದ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳು.
- ನಡಿಗೆ, ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್, ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರೋಸಿಂಗ್, ಕೇರ್ಬಡೀನ್.

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಪಘಾತಗಳು, ದುರಂತಗಳು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮುಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳ ಆಘಾತ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು, ಅಥವಾ ಮೀರಿ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅವಗಣಿಸುವುದೇ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಗಾಯ, ಜಜ್ಜುವಿಕೆ, ಪುಟ್ಟ ಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು, ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷಾ ವಿಧಾನದ ಕುರಿತಾಗಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ 'ತುಂಟತನಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷೆ' ಎಂಬ ಪಾಠಭಾಗವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಓದಲಿ.

ಓದುವಿಕೆಯ ನಂತರದ ಚರ್ಚೆ

- ಲಿಜಿಗೆ ಆದ ಗಾಯವನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ತುರ್ತಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (First aid)

ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರ ಅಪಾಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅಪಘಾತದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಗಾಯ, ಜಜ್ಜುವಿಕೆ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳ ಕುರಿತಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಈಗ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವಾ.

ಗಾಯ (Wound)

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ (Soft tissues) ಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಗಾಯ ಎಂದು ಹೇಳುವೆವು.

ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳು (ಹೊರಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿರುವ) ಮುಚ್ಚಿದ ಗಾಯಗಳು (ಚರ್ಮದೊಳಗಿನ ಗಾಯಗಳು) ಎಂದು ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.

ಗಾಯಗಳು ಆಗದೇ ಇರಲು...

- ಹರಿತವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಅನಾಹುತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿರಿ.

ಗಾಯವುಂಟಾದರೆ...

- ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು.
- ತುಂಬಾ ಧೂಳು, ಕೊಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗಾಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಲೋಷನ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ಗಾಯವನ್ನು ಬಹಬೇಗನೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು.
- ತೆರೆದ ಗಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.
- ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೆ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಹೃದಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಈ ಚರ್ಚೆಗಳ ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ – 1 ನೀಡಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಪಾಠದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಲಿಜಿ ಎಂಬ ಮಗುವಿಗೆ ಗಾಯವಾದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದೆವಲ್ಲವೇ? ಲಿಜಿಗೆ ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವಿರಿ? ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೀವು ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಟುಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ

ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾರವಿರುವ ವಸ್ತುವು ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಕೂಪಗಳಿಗೆ ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜಜ್ಜುವಿಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಕಟ್ಟಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀಲ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು...

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಜಜ್ಜುವಿಕೆಯಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ ಚರ್ಮದ ಜಜ್ಜಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀಲ ಬಣ್ಣವಾಗುವುದು.

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ....

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು RICE (ರೈಸ್)

R - Rest (ರೆಸ್ಟ್)

I - ICE (ಐಸ್)

C - Compression (ಕಂಪ್ರೆಶನ್)

E - Elevation (ಎಲಿವೇಶನ್)

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಉಂಟಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಐಸನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಜಜ್ಜಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದುದಾರೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದು ಬೀಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಗಂಭೀರವಾದುದಾದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಲಭ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಜಜ್ಜುವಿಕೆ ಆಗದಿರಲು ....

ಜಾರುವ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಡೆಯಿರಿ. ಭಾರವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಶಿನ್‌ಪಾಡ್, ಗಾಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಜಜ್ಜುವಿಕೆಗಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ

ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಆವಿ, ಬೆಂಕಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಒರೆಸುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದು ಅಪರೂಪಕ್ಕಾದರೂ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ, ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಬಹುದು. ಶುದ್ಧ ಜಲದಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಬೆಂಕಿ, ಬಿಸಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿರಿ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯವಾದರೆ...

ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಸುಟ್ಟಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತಂಪು ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಪತ್ರಿಕಾ ವರದಿಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಓದಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆ.

ಫಯರ್ ಡ್ರಿಲ್

ಬೆಂಕಿ ಅಪಘಾತವಾದರೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಅಪಘಾತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲಿರುವ ತರಬೇತಿಯೇ ಫಯರ್ ಡ್ರಿಲ್.

ಫಯರ್ ಡ್ರಿಲ್ ತರಬೇತಿಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು :

1. ನಿಖರವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ ನಂತರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಇದು ಶಾಂತಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಘಟನೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
2. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರಿ.
3. ನೂಕುನುಗ್ಗಲುಗಳು ಆಗದಿರಲು ಸಾಲಾಗಿ ಹೊರಡಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
4. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಜೀವ ಅತೀ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು.
5. ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕಟ್ಟಡಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಅಂಗಣವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಯಾರಾದರು ಒಳಗೆ ಇದ್ದಾರೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.
6. ಒಟ್ಟು ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿರಿ. ಅಲರಾಂ ಮೊಳಗಿದ ಸಮಯದಿಂದ ಎಸೆಂಬ್ಲಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ವರೆಗಿನ ಸಮಯವಿದು. ಮೂರೋ ನಾಲ್ಕೋ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಪತ್ತಿನಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಪಾರಾಗಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ

FAB ಉಪಕರಣಗಳು

ಆಘಾತವಾದರೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಕಿಟ್/ ಬಾಕ್ಸಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವ.

- ಕಾಲಾವಧಿ ಕಳೆದ, ಉಪಯೋಗಶೂನ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಮದ್ದುಗಳನ್ನು FABಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಿಸಬಾರದು.

F A B

ಹತ್ತಿ	ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್
ಕತ್ತರಿ	ಸ್ಕೇಲ್
ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್	ಬ್ಯಾಂಡ್ ಐಡ್
ಟಾಟಾಡಿನ್	ಫೈನಾಬಾಂ
ಡೆಟಾಲ್	ಫೈನ್ ಸ್ಪ್ರೇ
ಬ್ಲೇಡ್	ಪಾರಾಸಿಟಮೋಲ್

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಿಟ್ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಿಟ್ ತಯಾರಿಸಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ – 6 ಮಂಡನೆ

ಕೆಳಗೆ ಸಚಿನ್ ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಗಾಯವಾದುದರ ಚಿತ್ರೀಕರಣವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಒಂದು ಫ್ಲೋಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು
↓
ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ
↓
ಪರಿಸರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಿರಿ
↓
ತುರ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ
↓
ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ
↓
ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ವಾಹನವನ್ನು ತರಿಸಿರಿ

> ಗಾಯಾಳುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ರಜಿ, ಸಂತು, ಸುಮ ಎಂಬಿವರ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಓದುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿದ ನಂತರ ಆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುದಾಗಿರಬಹುದು, ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗಬಹುದಿತ್ತು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೂಚಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುದರ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ

- ಗಾಯಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಜಜ್ಜುವಿಕೆಗಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳ ಉಪಯೋಗ

ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಅನುಯೋಜ್ಯವಲ್ಲದ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸುರಕ್ಷೆ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಅವರಿಗಿರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ

- ಮಾರ್ಗವು ಎಂದಿಗೂ ಆಟದ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ.
- ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಓಡಾಡಬಾರದು.

ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು.

ಅತೀ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ.

- ಮೈದಾನಗಳು

- ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳು
- ತೆರೆದ ಪ್ರದೇಶಗಳು
- ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಮಾಡುವರು?

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಿ.

ನಂತರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳ ಚರ್ಚೆ.

ಸೂಚನೆ

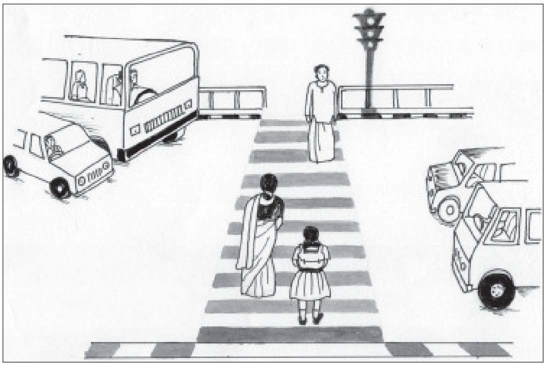
- ಮಾರ್ಗದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬಾರದು.
- ವಾಹನಗಳೊಳಗಿನ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.
- ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಬಹುದು.
- ನೆರಳು ವೃಕ್ಷಗಳಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕೆರೆ ತೋಡು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಡಬಾರದು.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕಾಲ್ನಡೆ ಯಾತ್ರೆ, ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್

ಕಾಲ್ನಡೆ ಯಾತ್ರೆಯ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲಾಗದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅದು ರಸ್ತೆಯ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ದಾರಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಯಾತ್ರೆಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

ಕಾಲ್ನಡೆಯಾತ್ರೆಯು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಹೌದು ಎಂದೂ ಅಲ್ಲದುದನ್ನು ಅಲ್ಲ ಎಂದೂ ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.



ಕ್ರಮ ನಂಬ್ರ	ಸೂಚಕಗಳು	ಹೌದು	ಅಲ್ಲ
1.	ಕಾಲ್ದಾರಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.	✓	
2.	ರಸ್ತೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ನಡೆಯುವುದು.	✓	
3.	ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಿಗ್ನಲನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.	✓	
4.	ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಹಿಡಿದಾಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.	✓	
5.	ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಆಟವಾಡುವುದಿಲ್ಲ.	✓	
6.	ವಾಹನಗಳ ಸಂಚಾರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.	✓	
7.	ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ದಾಟುವುದಿಲ್ಲ.	✓	
8.	ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ದಾಟುವಾಗ ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ.	✓	

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆ – ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರೋಸಿಂಗ್

ಹೆಚ್ಚು ವಾಹನ ಸಂಚಾರವಿರುವ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಎಡೆಬಿಟ್ಟು ಎಳೆಯಲಾದ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯಾದ ಗೆರೆಗಳೇ ಜೀಬ್ರಾಲೈನ್‌ಗಳು. ಇದು ಪಾದಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಲಿರುವ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 11, 12

ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಜೀಬ್ರಾ ಲೈನ್‌ಗಳು ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಿದೆ. ರಸ್ತೆಯ ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ನೋಡಿ ನಂತರ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಡ್ಡ ದಾಟುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವುದ್ಕಕಾಗಿ ಕೆರ್ಬ್‌ಡ್ರಿಲ್ ಮೋಕ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾ. ಎರಡು ಮಂದಿಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಕೆರ್ಬ್ ಮೋಕ್ ಡ್ರಿಲನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾ.

ಸೂಚನೆ

- ಕೇರ್ಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
- ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ.
- ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ.
- ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ.
- ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡ ದಾಟಿರಿ.

- ಕೇರ್ಬ್‌ನ ಮೋಕ್ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ?
- ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಾರ್ಗನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

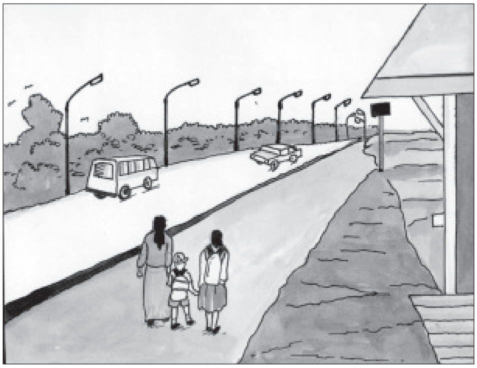
ಚಟುವಟಿಕೆ 13

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು

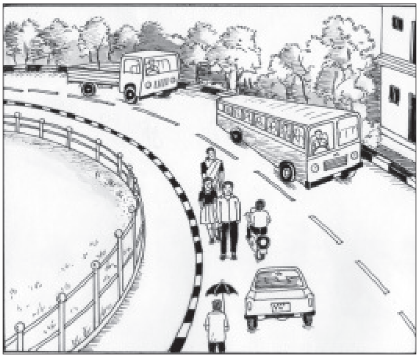
1. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.
2. ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
3. ಗುಂಪಿನ ಕ್ರೋಡೀಕರಣವನ್ನು ಮಂಡನೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸೂಚಕಗಳು

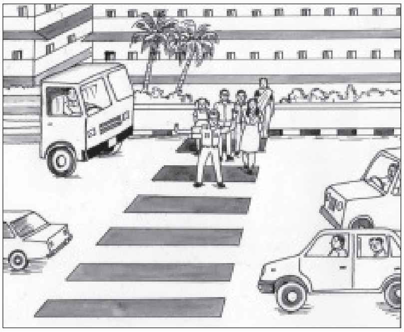


- ರಸ್ತೆಯು ವಾಹನಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಬದಿಬದಿಗೆ ತಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳ ಸವಾರಿಗನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವರು.



ಸೂಚಕಗಳು

- ಕಾಲ್ದಾರಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಸೂಚಕಗಳು

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಬಿಡುವೇಳೆಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದು.

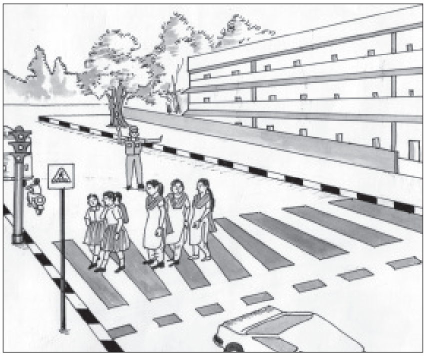
- ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.
- ಹಿರಿಯರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆಯುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

- ವಾಹನಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಬಿಡುವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಿರಿ.

ಸೂಚಕಗಳು

ಪೋಲೀಸಿನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ದಾಟುವುದು.

- ಪೋಲೀಸರು ಅಥವಾ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಿಗ್ನಲಿನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಸೂಚನೆಗಳೂ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಿಗ್ನಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರೋಸಿಂಗ್‌ಗಳಿವೆ.



ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಕ್ರೋಡೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

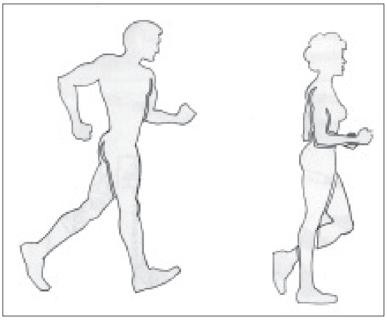
ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ (ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ)

ಚಟುವಟಿಕೆ 15

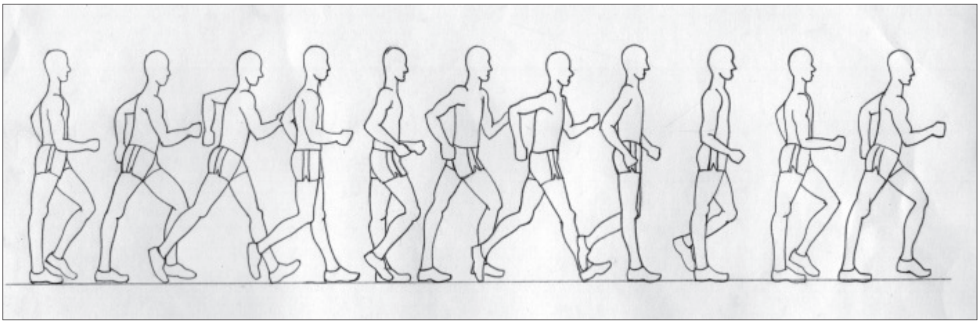
ನಡೆಯುವುದು ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. 2012 ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ 20 ಕಿ.ಮೀ. ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ತಾರೆ ಕೆ.ಟಿ. ಇರ್ಫಾನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೊದಲ 10 ಸ್ಥಾನಾರ್ಥಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದ ಮತ್ತು 10ನೇ ಸ್ಥಾನದ ತಾರೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1.	Chin Ding	China	1:18:46 hrs
2.	Erick Barrondo	Guatemala	1:18:57 hrs
3.	Wang Zhen	China	1:19:25 hrs
4.	Cai Zelin	China	1:19:44 hrs
5.	Migul Angel Lopez	Spain	1:19:49 hrs
6.	Edis S.	Mexico	1:19:50 hrs
7.	Jard T.	Australia	1:20:02 hrs
8.	Bertrand M.	France	1:20:12 hrs
9.	Robert H.	Ireland	1:20:15 hrs
10.	Irfan K.T.	India	1:20:21 hrs

ಗಂಡಸರಿಗೆ 20, 50 ಕಿ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ 20 ಕಿ.ಮೀಟರ್‌ನ ದೂರದ ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ. ರೇಸ್ ವಾಕಿಂಗಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಧಾನವಾದ ನಿಯಮಗಳು



- Loss of contact (Picture)
- Straight leg action (Picture)



ಯೂನಿಟ್ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ದುರಂತಗಳು, ಅಪಘಾತಗಳು, ಅವುಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು, ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಜ್ಞಾನ, ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಮಾಡಬೇಕು.

4

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

- ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪರಿವಿಡಿ

- ಸಹವಾಸ ಗುಣ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
- ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಸಹವಾಸ ಗುಣ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿವಿಧ ಜೀವನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನಮಗೆ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಜೋಬಿ ಮಾಥ್ಯೂವಿನ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಓದಲಿ.

ಓದುವಿಕೆಯ ನಂತರದ ಚರ್ಚೆ

ಜೋಬಿ ಮ್ಯಾಥ್ಯೂವಿಗೆ ಹೀಗೆ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾಕೆ?

- ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
- ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ
- ಸಮಾಜದ ಬೆಂಬಲ
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ.

ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಆಟದ ಕುರಿತು....

ಆಟಗಾರರೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡುವಿಕೆ, ನಿಖರವಾದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಂಚೂಣಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಆಟದ ವಿವರಣೆಗಳು

ಪಿ.ಟಿ. ಉಷಾ ಭಾರತವು ಗುರುತಿಸಿದ ಒಂದು ನಿಧಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳು ಸೇರಿ ಹಲವು ಪದಕಗಳನ್ನು ನಮಗಿತ್ತು, ಭಾರತವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಲೋಕದ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿದ ಅಪೂರ್ವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಕ ಉಷಾರಾಗಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸೋಣ. ಉಷಾರಿಗಾಗಿ ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲು ಕೈ ಜೋಡಿಸುವುದೆಂದು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ.

ಆಟವು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು P, T, U, S, H, A ಎಂಬೀ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚಾರ್ಟು ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರತಿಯೊದನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸರಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ಹಲವು ಅಕ್ಷರಗಳು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಉದಾ :

P T U S P T U U S S H
H A H A A A

ಹೀಗೆ.....

ಆಟ ಆರಂಭವಾಗುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು..

ವಿಸಿಲ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವಾಗ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಸಮೀಪದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಪಿ.ಟಿ. ಉಷಾ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತು ವೃತ್ತ ನಿರ್ಮಿಸುವರು. ಮೊದಲು ಪಿ.ಟಿ. ಉಷಾಗೆ ಬೇಕಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿದ ಟೀಮನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಬಳಿಕ ಎರಡು, ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನ ಎಂಬಂತೆ ಹೇಳುವುದು.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕ

ಆಟದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳೇನು? ನೀವು ಮೊದಲಿಗನಾಗಿಯೋ, ಎರಡನೆಯವನಾಗಿಯೋ, ಮೂರನೆಯವನಾಗಿಯೋ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದು? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

ಅನುಭವಗಳು

- ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಯಿತು.
- ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯಿತು.
- ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.
- ವೇಗವಾಗಿಯೂ, ನಿಖರವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಕೊಂಡೊಯ್ದ ಘಟಕಗಳು

- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
- ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ
- ಒಗ್ಗಟ್ಟು
- ಐಕ್ಯತೆ
- ಸಹವಾಸ (Sociability)

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಯನ್ನಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹವಾಸ ಗುಣ ಮತ್ತು ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಇನ್ನು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

1. ಸಹವಾಸ ಗುಣ, ಆಟದ ಮೂಲಕ.....

ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆತನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಹವಾಸ ಗುಣ

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೇ ಸಹವಾಸ ಗುಣ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವನು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಹವಾಸ ಗುಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮೂಲಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯ ಕನ್ನಡಿಯಿದ್ದಂತೆ

ನಾಣ್ಣುಡಿ ಮಾತಿನ ಚರ್ಚೆ, ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆತನದ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಣ್ಣುಡಿಯು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ವಿಜಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸಹವಾಸ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಟಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾಲು ಇದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ

- ಗೆಳೆತನದ ವಲಯಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು.
- ತುಂಬಾ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವೂ, ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವು ದೊರೆಯುವುದು.

ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವಾಗ

ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು?

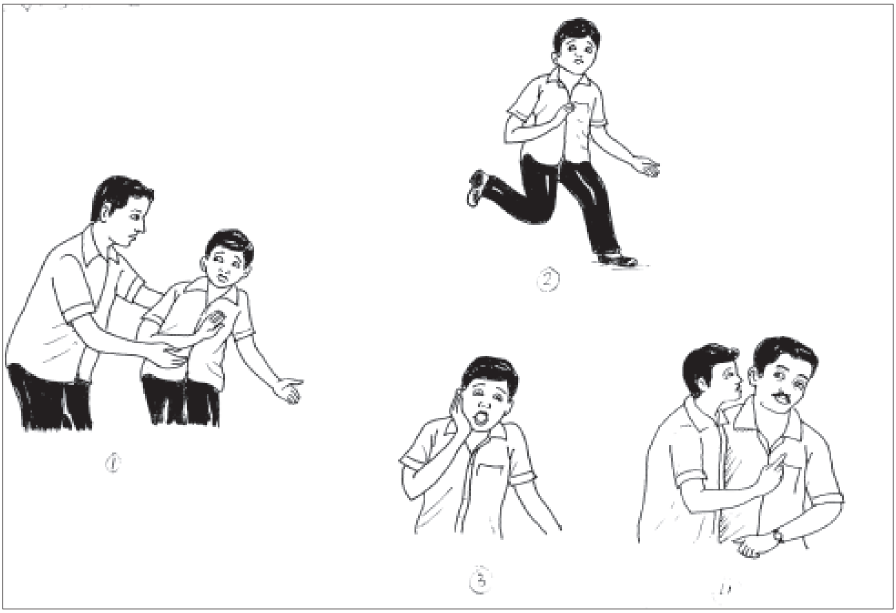
ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಾಗ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ.

- ಅಪರಿಚಿತರು ನೀಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು..
- ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಅಪರಿಚಿತರ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿದರೆ - ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸರಿಸಿ Run - Yell - Tell ಎಂಬ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

  Run - ಓಡಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

  Yell - ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುವುದು.

  Tell - ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹನಾದ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬರೆಯಲಿ..

ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯ

- ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಆಡುವ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವವ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರವಣತೆಗಳನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವವ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆತನಗಳು ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಗೆ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಿ.ಟಿ. ಉಷಾರಿಗಾಗಿ ಕೈಜೋಡಿಸೋಣ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಸಹವಾಸ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಯಿತು? ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಎಂಬ ಎಸೈನ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.

- ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ.
- ಉತ್ತಮವಾದ ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಮಂಡನೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ – ಆಟದ ಮೂಲಕ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ (ಸ್ವಂತ) ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತಿರುವ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೇರ್ಪಡುವಾಗ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ವಿಜಯಕರವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಖುಷಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು, ಚಿಂತಿಸಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

"*Success at anything comes from a passionate desire to be the best you can be.*"

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ – ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ವಿಜಯಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭಿಮುಖೀಕರಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಲು ಪ್ರಾಪ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಪ್ರಾಪ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ದೊರೆತ ವಿಜಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಒಂದು ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ಲೇಖನವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗೊಳಿಸುವುದು. ಉತ್ತಮವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಮಂಡನೆ.

ಜೀವನದ ನೈಪುಣ್ಯ– ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೊಸ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲರು. ಅನುಭವದ ಕೊರತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೈಪುಣ್ಯವು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅವರನ್ನು ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಫಲವಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಜಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಹಸ ಗುಣ, ಮನೋಧೈರ್ಯವು ಭಾಗವಹಿಸಲಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕಿರುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಾಗಿವೆ. ಜಯಗಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಆಟಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಚೆಯಿನ್ ಟಾಗ್

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಚೇಸರ್ ಆಗಿಯೂ ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರನ್ನರ್ಸ್ ಆಗಿಯೂ ಘೋಷಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಚೇಸರ್ ಆದ ಮಗು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ರನ್ನರ್ಸ್ ಆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಮಗು ಚೇಸರ್‌ನ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಇಬ್ಬರೂ ಚೇಸರ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಇತರ ರನ್ನರ್‌ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಲೆಯ ಕೊಂಡಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ತನಕ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ

ಆಟದ ಸ್ಥಳದ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಹಕಾರ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ತ್ರಿ ಲೆಗ್ ರೇಸ್ (Three leg race)

ವಿವರಣೆ

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿಸುವುದು. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್, ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಲೈನುಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡುವುದು. ಜೋಡಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳ ಎಡ ಬಲ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಟವೆಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು. (ಎರಡು ಜನರಿಗೆ ಮೂರು ಕಾಲುಗಳು ಆಗುವಂತೆ) ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು (ಜೋಡಿಗಳ ಕಾಲು ಕಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ) ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದೆ ಸಾಲಾಗಿ ಫೈಲ್ ಫೋರ್ಮೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಓಡಿ ತಲುಪುವ ಟೀಂ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಟೀಮುಗಳ ಜೋಡಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಮಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸಿ ಓಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಹವರ್ತನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಸಹಕಾರ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ರಿಲೇ ಗೆಯಿಂ (Ball Rolling)

ವಿವರಣೆ

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. 10 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮಾನಾಂತರ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು (A and B). ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಫೈಲ್ ಫೋರ್ಮೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಗುಂಪುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ (A) ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವುದು. (ವಾಲಿಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಸಿಗ್ನಲ್ ನೀಡುವಾಗ ಗುಂಪಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಲ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಟ್ರಾಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೈ ಮತ್ತು ಚೆಂಡಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ (ಬಿ) ತಲುಪಿದ ಬಳಿಕ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವ ಕೋನವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಎಡ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸಿ ಪುನಃ ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್ ಝೋನ್‌ಗೆ ತಲಪುವಾಗ ನಂತರದ ಸಂಗಡಿಗನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರೂ ಆಟವನ್ನು ಆವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಗುಂಪು ಆಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದೋ, ಆ ಗುಂಪನ್ನು ವಿಜೇತ ತಂಡವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು..

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಗುಣ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಟೀಂ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಗೇಮ್

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವರು (A, B) ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೈದಾನದ ವಿವಿಧ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನು ಗೆರೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಅನುಕ್ರಮವಾದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬಳಿಕ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಲು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮೊದಲು ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡುವ ತಂಡವನ್ನು ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ರಹಸ್ಯ ನಂಬರುಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸರಿಸಿ ನಂಬರುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಯೂ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಟೀಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಪುಣ್ಯವು ದೊರಕುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ಬ್ಲೈಂಡ್ ರೇಸ್

ತಲಾ ಇಬ್ಬರಂತೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಸಂಚರಿಸಬೇಕಾದ ದಾರಿ ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ತಲಾ ಒಬ್ಬರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮುಚ್ಚಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ಅವರು ಸಂಚರಿಸಬೇಕಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳನ್ನು (ಕೋನ್) ಇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಜೊತೆಗಾರನ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಡೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸದೆ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುವುದು.

ಈ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಳಗಿನ ಸುಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಾಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಚತುರ್ಭುಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ 10 ಮಂದಿ, 30 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುವುದು. ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದು ಚತುರ್ಭುಜವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಚತುರ್ಭುಜವನ್ನು ಮಾಡಲು

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. (ಅಥವಾ ಒಂದು ತಂಡವು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ತನಕ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಕರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿಯೂ ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಚತುರ್ಭುಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೋಢೀಕರಣ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜೀವನವು ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 9ನ್ನು ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹವಾಸ ಗುಣ, ತಕ್ಕ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

5

ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ

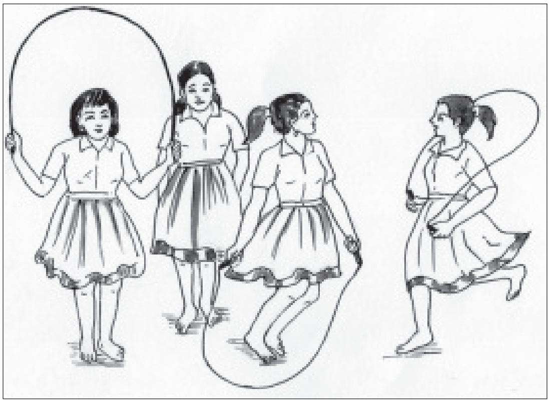
ಕ್ರೀಡಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕವೂ, ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆದ ಪರಿಸರದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು.

ಸಾರಾಂಶ

- ಕ್ರೀಡಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕವೂ ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆದ ಪರಿಸರದ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು.
  - ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳು

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಾವಳಿಗಳಿಗೆ ಮಾನವ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಒಬ್ಬನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದೋಷಕರವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಲು ಭೌತಿಕವೂ, ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾತ್ರೆಗಳ ಹಾಗೂ ಸೈನಿಕ ತರಬೇತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಕೇರಳದ ವಿವಿಧ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಕಾಲುವೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿರುವ ವಾಟರ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವು ವಿಧದ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಿವೆ. ಯಂತ್ರಗಳ



ಬರುವಿಕೆಯ ಸಾಧಾರಣ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಾವ ಬೀರಿದಾಗ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವನದ ಭಾಗವಲ್ಲದೇ ಆಯಿತು. ಈಗೀಗ ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಡೆದು ಹೋಗಬಹುದಾದ ದೂರವನ್ನು ನಾವು ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಈಗ ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಇದು ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದೈಹಿಕವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಾವಳಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಲು ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ರೇಣಿಗಳಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ವಾಸ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಕಲಿಯುವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬಂತೆ. ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದ ವರೆಗಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿವೆ. ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಆಸ್ವಾದಕರವೂ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತವೂ ಆಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಭೌತಿಕವಾದ ಪರಿಸರವು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

(ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳು/ಆಟಗಳು)

ನಮ್ಮೂರಿನ ಕೆಲವು ಆಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಶಾಲೆಯ, ಮನೆಯ ವಠಾರದ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಚಲನೆಗಳು (ಯೂನಿಟ್ – 2) ಎಂಬ ಪಾಠದಿಂದ ಆಟಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.

- ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಇದರ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು??
- ಪರಿಚಿತವಿರುವ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೋ?

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

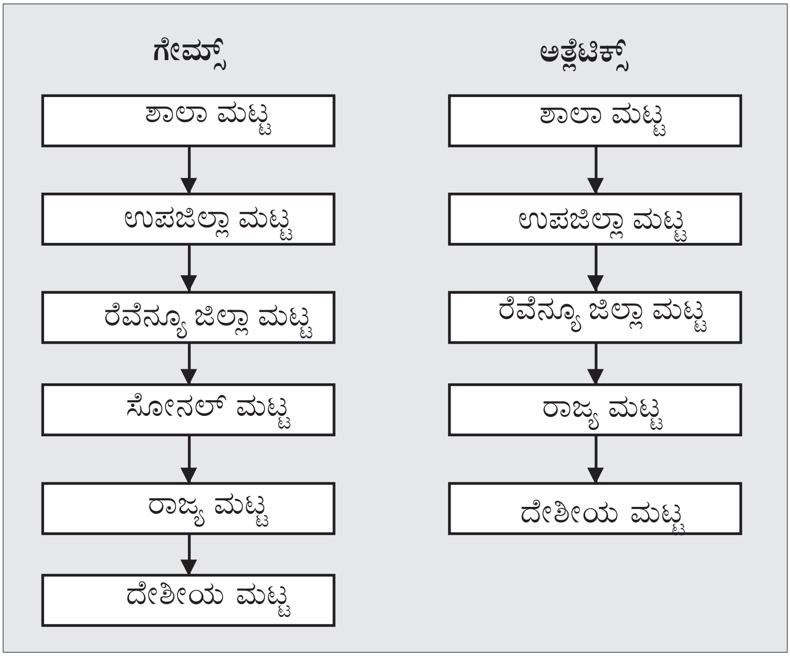
(ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಆಡಿದ ಆಟದ ವಿವರ ಸಂಗ್ರಹ)

ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಆಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾದ ಆಟ, ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಆಟ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿತ್ರಗಳು ಇವುಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಣೆ.

- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಟದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 3 : ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು

ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದ ವರೆಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. ಗೇಮ್ಸ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೋನಲ್ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.



- ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದ ವರೆಗಿನ ಗೇಮ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಫ್ಲೋಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿದುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.
- ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4 (ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು)

ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಹೊಂದಿ, ಅಲ್ಲಿ ಜರುಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

- ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ 'ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದು' ಎಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.
- ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತರಾದ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ.
- ಆ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5 : (ಹೌಸ್ ರಚನೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ)

5ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ 3ರಿಂದ 4 ಮಂದಿಯ ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಒಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಿರಿ. ಉದಾ : ನಾಲ್ಕು ಬಣ್ಣಗಳು – ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ/ ನಾಲ್ಕು ಹಣ್ಣುಗಳು – ಓರೆಂಜ್, ಸೇಬು, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಈ 4 ಗುಂಪಿನವರಿಂದ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿರಿ.

a) ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ

b) ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆ

c) ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ

d) ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆ.

ಕ್ರೋಢೀಕರಣ

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವುದು ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಶಾಲಾ ಕ್ಲಬ್ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಗುವು ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದ ವರೆಗೆ ತಲಪುವನು.

ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನನ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿರಿ. ತನ್ನ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳ, ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಲಭ್ಯತೆಯ ಕುರಿತೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಬಂಧವಾದ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರೇ?
- ವಿವರ ಸಂಗ್ರಹದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಾರ್ಟ್.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ & ಗೇಮ್ಸ್

ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ (Athletics)

I ಓಟ

ಓಟವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವೂ ಆದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗುವು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ : ಚೇಸ್ ಹಾಗೂ ಟ್ಯಾಗ್

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಇಬ್ಬರಂತೆ ಗುಂಪಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು 'A' ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬನು 'B' ಆಗಿರುವನು. ಒಂದು ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಲೈನ್ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ 25 ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಲೈನನ್ನು ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ 5 ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆಯನ್ನೆಳೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ 'A'ಯೂ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ 'B'ಯೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದಾಗ 'A'ಯೂ 'B'ಯೂ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸುವರು. 'B'ಯು 'A'ಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಗೆರೆ ದಾಟುವ ಮೊದಲು 'A'ಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು 'B'ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಾರುವನು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ವೇರಿಯೇಶನ್

ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೋ ಐದೋ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಿ ಆಡಬಹುದು.

ನೈಪುಣ್ಯ – ವಿವರಣೆ

ಓಡುವಾಗ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಓಡಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗವು ಎದುರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾಚಿ ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗದ (Ball of the foot) ಮೂಲಕ ಓಡಬೇಕು. ಓಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾದವು ನೇರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಾಲಗಂಟನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುಷ್ಠಿ ಹಿಡಿದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೀಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ

ಮಕ್ಕಳು ತೆರೆದ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಮೊದಲ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದಾಗ ನಿಂತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. (On the spot running) ಕೈಗಳ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯ ಓಡುವಂತಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಂತರದ ಸೂಚನೆಗೆ 25 ಮೀಟರ್ ದೂರವಿರುವ ಗೆರೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಓಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಈ ರೀತಿ ಆವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆಗಳು

- ರನ್ನಿಗ್ ABC (Running ABC) ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದು. (ಅಧ್ಯಾಪಕ ರೆಫರೆನ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕದ 3444)
- ಸರಿಯಾದ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್‌ನ ನಂತರವೇ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.
- ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ನೇರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ) ಓಡಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಶಟಲ್ ರಿಲೇ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನವಾದ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿ 50 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಸೂಚನೆ ದೊರೆತ ಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಓಡಿ ಎದುರು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಟೀಂ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವರು. ಅವರು ತಿರುಗಿ ಓಡಿ ರಿಲೇ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ರಿಲೇಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಮಾಡುವವರು ಟೀಂ ಜಯಿಸುವುದು.

II ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್

ಟೇಕ್ ಅಪ್ ಲೆಗ್‌ನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು

ಒಂದು ಕಾಲಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಸತತವಾಗಿ ಜಿಗಿಯಲು (Hop) ಹೇಳಿರಿ. ಬಲಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಜಿಗಿಯಲು ಹೇಳಿರಿ. ಯಾವ ಕಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕಾಲನ್ನು 'ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಲೆಗ್' ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್

ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್ ಪಿಟ್‌ನ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓಡಿ ಬಂದು ಪಿಟ್‌ಗೆ ಹಾರಿ ನಂತರ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಬಂದು ಹಾರಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಕೌಶಲ್ಯ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಕೊಲಾಪ್ಸ್ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್

ರನ್ನಪ್, ಟೇಕ್ ಓಫ್ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಇದು ಲೋಂಗ್ ಜಂಪಿನ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳು. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಲೋಂಗ್ ಜಂಪಿನ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಆರಂಭದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಕೊಲಾಪ್ಸ್ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ. ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳು ಮಣ್ಣಿಗೆ ತಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಮಡಚಿ ಪಿಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ ಇರುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಇದು.

ಅಭ್ಯಾಸ

- ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ಬ್ರೋಡ್ ಜಂಪ್ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ.
- ಸ್ಟಾಂಡಿಂಗ್ ಬ್ರೋಡ್ ಜಂಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಾಪ್ಸ್ ಸ್ಟಾಂಡಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.
- ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಕಾಲಪಾದಗಳನ್ನು ಪಿಟ್‌ಗೆ ತಾಗಿದ ನಂತರ ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲು ಗಂಟಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು.

ಲೋಂಗ್ ಜಂಪ್ ಪಿಟ್‌ನ ರನ್‌ವೇಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್, ಮಾರ್ಕ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಓಡಿ ಬಂದು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾರ್ಕನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿದರೂ, ದಾಟಿದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಟೇಕ್ ಆಫ್

ಲೋಂಗ್ ಜಂಪಿನ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕವು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ನಿಖರತೆಯು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವುದು. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಬೆರಳಿನ ತನಕ ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತರಬೇತಿಯ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

ಟೇಕ್ ಆಫ್‌ಗೆ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಲಿನಂತೆಯೇ ಬಳಸದ ಕಾಲಿಗೂ ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ಟೇಕ್ ಆಫ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಕಾಲು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬಾರ್ಡಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಎತ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿ ಗರಿಷ್ಠ ದೂರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಲು ಆ ಕಾಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಭಾಗವು ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಜಿಗಿತದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜಿಗಿಯಲು ಮೊದಲಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಪಿಟ್‌ನ ಮಣ್ಣು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬಾರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ

- ನಿಂತುಕೊಂಡು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.
- ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದು ನಂತರದ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಜಿಗಿದು ಪಿಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಹರ್ಡಿಲ್ಸ್‌ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್‌ನ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಲು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.
- 3–5 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- 7 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು, 10 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಜಿಗಿಯಲು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

III ಎಸೆತ (Throwing Events)

ಆರಂಭ

ಷೋಟ್‌ಪುಟ್, ಡಿಸ್ಕಸ್ ತ್ರೋ, ಜಾವಲಿನ್ ತ್ರೋ, ಹಾಮರ್ ತ್ರೋವು ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಿಷ್ಠತೆ, ಕೌಶಲವೂ ಬೇಕಾದ ಐಟಂ ಆಗಿದೆ. ಎಸೆತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಅವರ ಕೈಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಎಸೆತದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿಯು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಇಲ್ಲವೇ ಸೋಫ್ಟ್ ಬಾಲನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಎಸೆದು ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಕೌಶಲ್ಯ – ವಿವರಣೆ

- ಎಸೆತದ ವಿವಿಧ ಮಜಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸುವುದು. ಭಾರವುಳ್ಳ ಚೆಂಡನ್ನೋ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲನ್ನೋ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ (ತೋಳಿನ ಅಳತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕವುಚಿ ನಿಂತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.
- ಇದೇ ರೀತಿ ತಿರುಗಿ ನಿಂತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಬದಿಗಳಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನೆಸೆಯಲೂ, ಹಗುರವಾದ ಶೋಟನ್ನು ಎಸೆಯಲೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.
- ಸೋಫ್ಟ್ ಚೆಂಡನ್ನೋ, ಹಗುರವಾದ ಚೆಂಡನ್ನೋ ತೋಳಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಲಕೈಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಎಡಕೈಯಿಂದ ಹೀಗೆ 'ಪುಶ್ ತ್ರೋ' ಮಾಡಲು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾಸ್ ಬಾಲನ್ನು ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ತರಬೇತಿಯ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

- ಎಸೆಯುವಾಗ ಅಪಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ತರಬೇತಿ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಪಾದ, ಕಡೆಗಾಲು, ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೋಳು, ಕೈಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಅಂಡರ್ ಆಮ್, ಓವರ್ ಆರ್ಮ್, ಸ್ಟೆಪಿಂಗ್ ತ್ರೋ, ಟಾರ್ಗೆಟ್ ತ್ರೋ ಎಂಬ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತರಬೇತಿ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್

1. ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆತ

ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಮುಂದೆ 60–70 ಮೀ. ತೆರೆದ ಅಂಗಣವು ಬೇಕು. ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು ಎಂಬುದೇ ಆಟದ ಗುರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸೋಫ್ಟ್ ಬಾಲ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಸ್ ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎಸೆದಾಗ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶವು ವಲಯ ಆಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವವ ವಿಜಯಿ.

ವೇರಿಯೇಶನ್

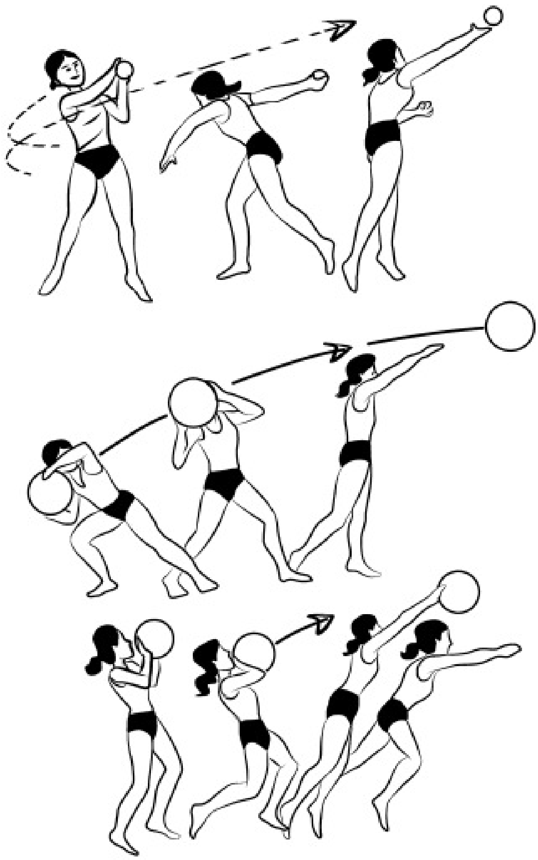
ಹೈಜಂಪ್ – ಪೋಲ್‌ವಾಟ್ಟ ಸ್ಟೇಂಡ್, ಕ್ರೋಸ್ ಬಾರನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎಸೆದು ದೂರವನ್ನು ಅಳೆದು ವಿಜಯಿಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.

2. ತ್ರೋ ಎಂಡ್ ಸ್ಕೋರ್ (Push Throw)

ಒಂದು ಕಿಲೋ ಭಾರವುಳ್ಳ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲನ್ನು ಎರಡು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸಿದ ವೃತ್ತದಿಂದ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುವುದು ಆಟದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ 2 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ

ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ 5 ಸೆಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಡಬೇಕು. ದೂರವು ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ 1ರಿಂದ 5ರ ವರೆಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಸಲ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕವನ್ನು ಗಳಿಸುವವರು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಸೆತ ತರಬೇತಿ

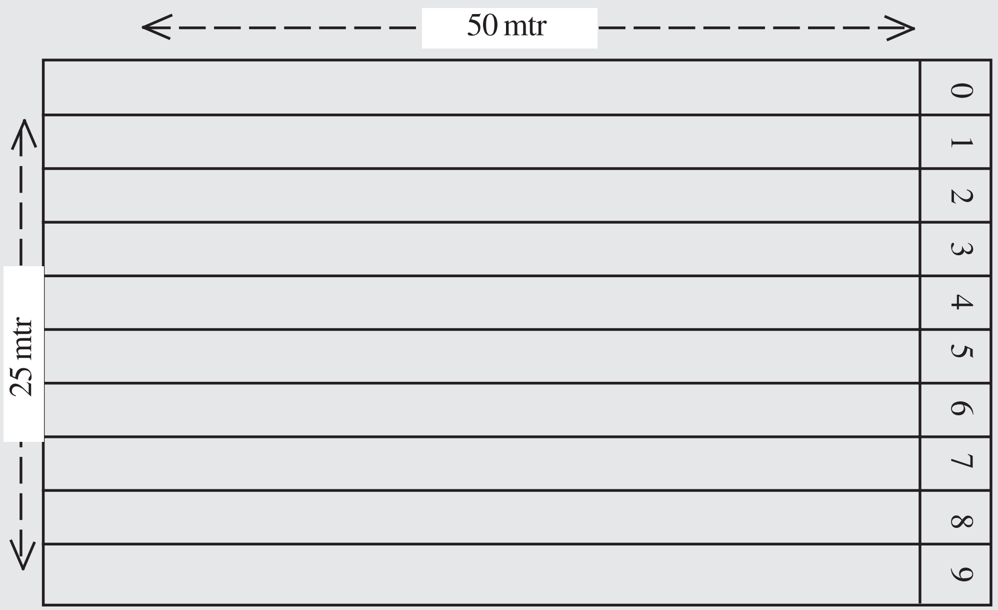


ಈಜುವಿಕೆ (Swimming)

ಮುನ್ನುಡಿ

ಈಜುವಿಕೆಯು ಇತರ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಿಂತ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈಜು ಕಲಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈಜುವಿಕೆ ಕರಗತವಾಗುವ ಅವಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. 1896ನ ಏಥೆನ್ಸ್‌ನ ಮೊದಲ ಆಧುನಿಕ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ಈಜುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧಾವಿಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ 1952ರಲ್ಲಿ ತಿರುವನಂತಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಿರಪ್ಪನ್‌ಕೋಡ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈಜುವಿಕೆಯ ತರಬೇತಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈಜು ಕಲಿಯುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಧಾನವಾದ ಜೀವರಕ್ಷಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಸಂಘಟನೆಯಾದ FINA (Federation Internationale De Natation) ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ.

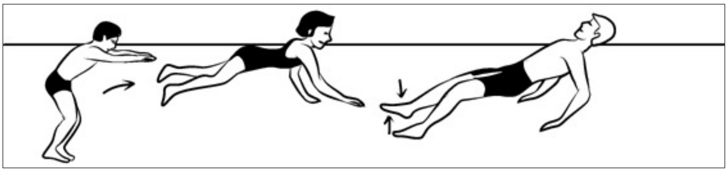
ಒಂದು ಅಂಗೀಕೃತ ಈಜುಕೊಳದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ



ಈಜುಕೊಳದ ಉದ್ದ	-	50 mtr
ಈಜುಕೊಳದ ಅಗಲ	-	25 mtr
ಆಳ	-	2 mtr
ಪ್ರತಿ ಗೆರೆಯ ಅಗಲ	-	2.5 mtr

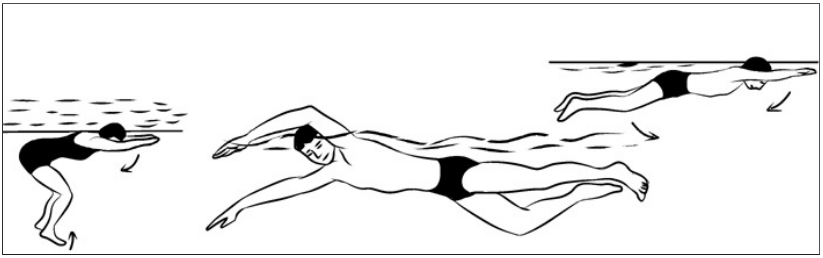
I. ಪ್ರಾರಂಭಿಕರ ಪರಿಶೀಲನೆ (Beginners Training)

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈಜು ಕಲಿಯುವವನಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿಯಲು ಭಯವಿರುವುದು. ಈಜಲು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರತೀ ಮಗುವನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ತರಬೇತುದಾರನು ನಾಲ್ಕೋ ಐದೋ ಮಂದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಆಳವಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅವರ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಳುಗಲು ಹಾಗೂ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮುಳುಗಿ ಕೊಳದ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



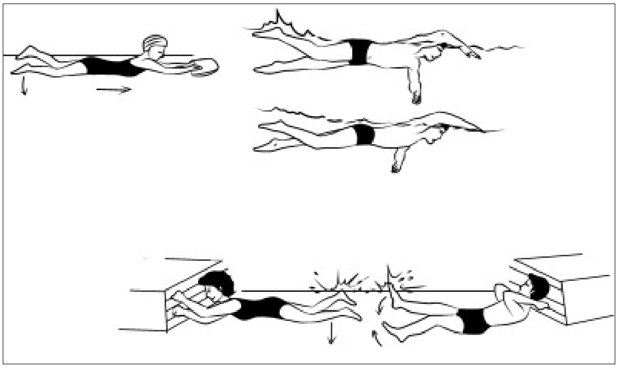
(1) ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ (Floating)

ನೀರಿಗಿಳಿದು ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಮೇಲ್‌ಸರದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಂದಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೇಲುತ್ತಾ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಈಜುಕೊಳದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಫ್ಲೋಟ್ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸಿರಿ.



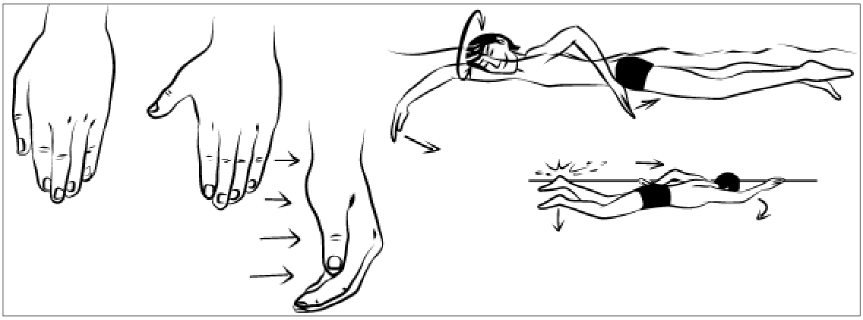
(2) ಕಿಕ್ (Kick)

ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫ್ಲೋಟ್ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಕಾಲು ಬಡಿಯಲು ತರಬೇತು ನೀಡಿರಿ. ಕೊಳದ ಬದಿಯ ಗಟ್ಟರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕಿಕ್ (Kick) ನ್ನು ತರಬೇತು ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಬಳುಕಿಸದೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಕಿಕ್‌ನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಕಿಕ್ ಬೋರ್ಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.



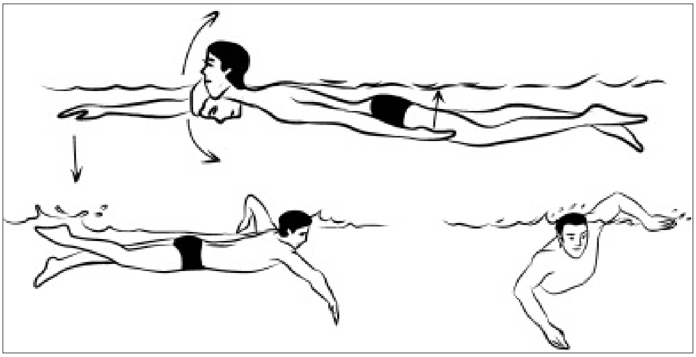
(3) ಕೈಗಳಿಂದ ಹಾಯಿಸುವುದು (Pull)

ಮೊದಲು ದಡದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಆಳ ಕಡಿಮೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಳಿದು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸುವ (ಬಡಿಯುವ) ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.



(4) ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವಿಧಾನ (Breathing Technique)

ಈಜುವಾಗ ಪರಮಾವಧಿ ವಾಯುವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೈ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಈಜಲು ತೊಡಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಒಂದು ಸಲ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಹಾಗೆ ಉಸಿರಾಡಿ ಐದು ಮೀಟರ್ ಈಜುವುದರೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೋ, ಎರಡೋ ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಉಸಿರು ಪರಮಾವಧಿ ಲಭಿಸುವುದಾದರೆ ಪ್ರತೀ ಕೈ ತೆಗೆಯುವಾಗಲೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಬದಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನೀರಿನ ಒಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಎ) ಕಾಲನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಾ (kick) ಕಿಕ್ ಬೋರ್ಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಬಿ) ಈಜುಕೊಳದ ಗಟ್ಟರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

(5) ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Co-ordination)

ಈಜುಕೊಳದ ಗೋಡೆಗೆ ಮೆಟ್ಟಿ ಗ್ಲೈಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿದ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈಜುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ.

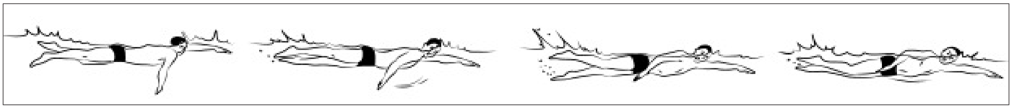
ಚಟುವಟಿಕೆ

ಎ) ಪ್ರತೀ ಕಾಲನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಬಡಿದು ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಬೀಸಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈ ಕಿಕ್ ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಲಿ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.

II. ಫ್ರಿ ಸ್ಟೈಲ್ ಈಜುವಿಕೆ (Free style Swimming)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್,ಬ್ರೋಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈಜಿದರೂ ಅದು ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಈಜುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಈಜುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗವು ಫಿನಿಶಿಂಗ್‌ನಲ್ಲೂ ಟರ್ನಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟಲ್ಲೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

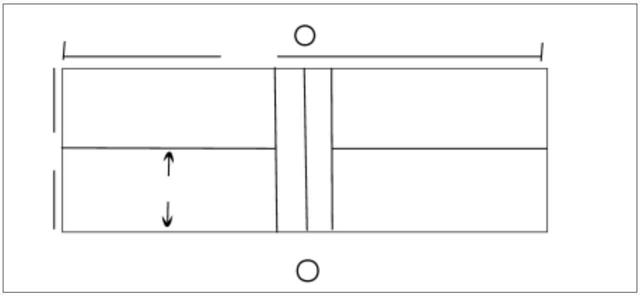


ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಭಾಗಗಳು

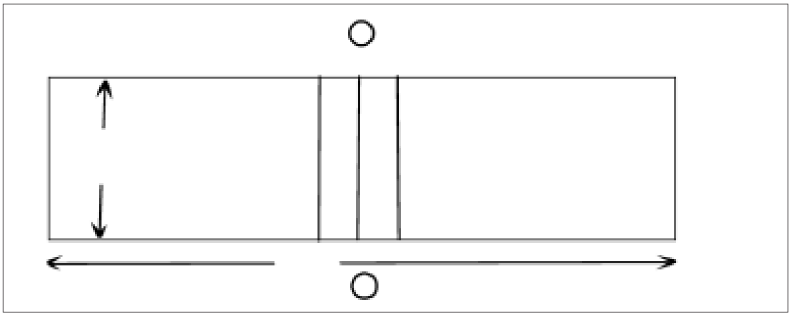
ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್		ಜೂನಿಯರ್	ಸೀನಿಯರ್
Below 10 years	11, 12 years	50 mtr 100 mtr 200 mtr 400 mtr 800 mtr 1500 mtr 4 x 100 mtr Relay	50 mtr 100 mtr 200 mtr 400 mtr 800 mtr 1500 mtr 4 x 100 mtr Relay 4 x 200 mtr Relay
50 mtr	50 mtr 100 mtr 200 mtr 4 x 50 mtr Relay		

ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ (Ball Badminton)

ಪ್ಲೈವ್ಸ್ ಕೋರ್ಟ್



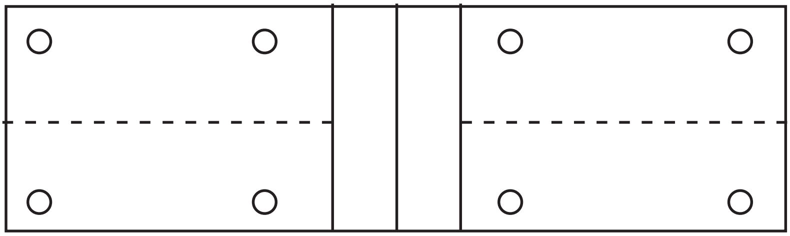
ಡಬಲ್ ಕೋರ್ಟ್



ಬೋಲ್ : ಕಂಬಳಿ ನೂಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ. 22 gm – 23 gm ವರೆಗೆ ಭಾರ. 5 cm– 5.5 cm ವರೆಗೆ ಸುತ್ತಳತೆ.

ನೆಟ್ : ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ನೂಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಂಪು, ನೀಲ, ಬಿಳಿ. ಅತೀ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಿನಲ್ಲಿ, ಕೊಂಡಿಗಳು ನೀಲಿ ಹಾಗೂ ಬಿಳುಪಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕೊಂಡಿಯ 2 cm ಬದಿಯುಳ್ಳ ಚೌಕವಾಗಿರುವುದು. ನೆಟ್ 13.5 cm ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 1m ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆ : ಆಟವು ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲೂ 5 ಮಂದಿ ಇರುವರು. ಇಬ್ಬರು ಮುಂದೆ (front) ಓರ್ವನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (Center) ಉಳಿದ ಇಬ್ಬರು ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ).



ಆಟದ ವಿಧಾನ

- ಪ್ರತೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 3 ಆಟಗಳು ಇರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಆಟದಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸುವವರು ವಿಜಯಿ. (Best of three)
- ಮೊದಲಿಗೆ 29 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ತಂಡವು ಆಟದ ವಿಜಯಿ.

- ಪ್ರತೀ ಆಟದ 8, 15, 22 ಎಂಬ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ತಂಡಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕೋರ್ಟನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಆಡಬೇಕು.
- ಮೊದಲು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವವರು ಬಲಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಎದುರು ಬದಿಯ ಬಲಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಅಂಕ ಲಭಿಸಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಡಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಎದುರುಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿನ ಎಡಬದಿಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರದ ಆಟಗಾರನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಓವರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಐದು ಮಂದಿಗೂ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವು ಲಭಿಸಬೇಕು.
- ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವವನ ಬ್ಯಾಟ್, ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳು, ಉಡುಪು ಇವುಗಳು ಕೋರ್ಟಿನ ಯಾವುದೇ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಬಾರದು.
- ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡು ಯಾವುದೇ ಗೆರೆಯ ಹೊರಗೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಚೆಂಡು ಬೌಂಡರಿ ಗೆರೆಗೆ ಬೀಳಬಾರದು.
- ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವವನ ಎರಡು ಪಾದಗಳೂ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು. ನಡೆದುಕೊಂಡು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ.
- ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಬ್ಯಾಟ್, ಬಾಲನ್ನು ತಟ್ಟಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ

ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು (ಚೆಂಡು, ಬ್ಯಾಟ್) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.

ಗ್ರಿಪ್ : ಬ್ಯಾಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ.

ನೈಪುಣ್ಯ (Skill) : ಬಾಲ್ ಟಾಪಿಂಗ್ (Ball tapping)

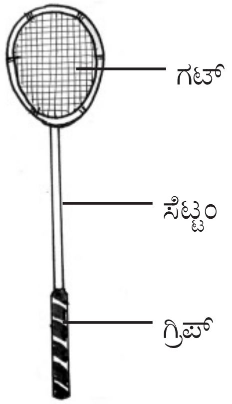
ಗ್ರಿಪ್ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಟಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಇಡಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿರಿ. ಬ್ಯಾಟಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲೂ ನಂತರ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ (ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ) ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.

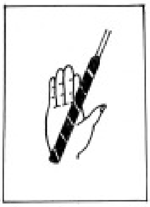
ಟಿಪ್ಸ್ ನಿಯಮ (Tips Rules)

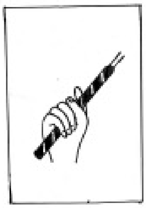
ಫುಟ್ ಪಾಲ್ಟ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ತಟ್ಟುವಾಗ ಪಾದಗಳೆರಡೂ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆ (Leadup Activity)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಈ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಶಟಲ್ ರಿಲೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.





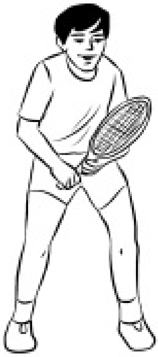


ಟೆನಿಸ್ (Tennis)

ಮಿನಿ ಟೆನಿಸ್

5ನೇ ತರಗತಿಯ ವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಿನಿ ಟೆನಿಸ್‌ಗೆ ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು, ಓರೆಂಜ್ ಬಣ್ಣಗಳಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಿನಿ ಟೆನಿಸ್ ಆಡಿ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐದನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಲಪುವಾಗ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಚೆಂಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಗಬಹುದು. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಚೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಚೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರೆಶರ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ವೇಗವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಕೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಟೆನಿಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದು. ನೆಟ್‌ಗೆ 2½' ಯಿಂದ 3' ವರೆಗೆ ಗಡಿ ನೀಡಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ. 25 ಇಂಚಿನಿಂದ 27 ಇಂಚಿನ ವರೆಗಿನ ಭಾರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಟೆನಿಸ್ ರಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

I. ಪಾರ್ವಡ್ ಡ್ರೈವ್

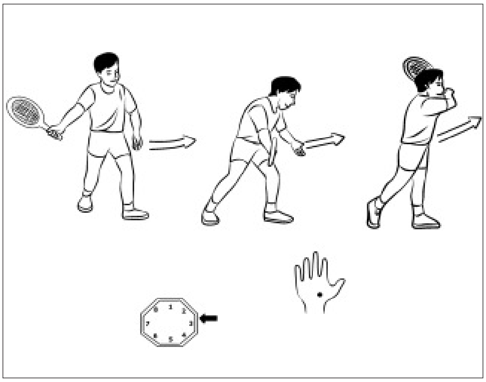


ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್

ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್

ಪೋರ್ವರ್ಡ್ ಡ್ರೈವ್‌ನ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವಿನ ಆರಂಭವನ್ನು ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ತೊಡಗಬೇಕು.

ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಂತು ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಸೆಮಿ ವೆಸ್ಟೆನ್ ಗ್ರಿಪ್

ಒಬ್ಬ ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನ ಬಲಕೈಯ ಹಿಲ್ ಪೋರ್ಷನನ್ನು 3ನೇ ಸ್ಲಾಂಟ್ ಕೋನದಲ್ಲಿ (Slant angle) ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು ಸೆಮಿ ವೆಸ್ಟೆನ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ ಗ್ರಿಪ್ (Semi Western Forehand Grip) ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಟೆನಿಸ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ನಂತರ ಗ್ರಿಪ್ ಹಿಡಿದು ತೆಗೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಡಿ.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಿಂಗ್

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಪೋರ್ವಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್‌ನ ನಂತರ ಪೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್‌ನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಪೋಲೋ ತ್ರೂ

ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವುದು, ನಂತರ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಎಡಭಾಗದ ತೋಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

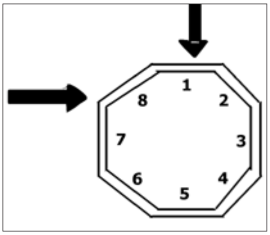
ಒಂದು ಶೋಟ್ ಆಡಿ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

II. ಟು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವ್

ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವ್
(ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ)

ಗ್ರಿಪ್

ಎಡಕ್ಕೆ ಗ್ರಿಪ್‌ನ ಎಡಕ್ಕೂ ಅದರ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಬಲಕ್ಕೈ ಗ್ರಿಪ್ ಬಲ ಭಾಗಕ್ಕೋ ಮೇಲಕ್ಕೋ ಆಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

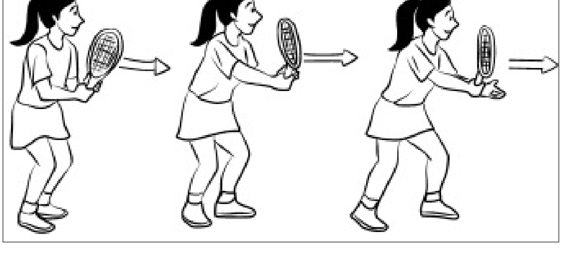


ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

ಗ್ರಿಪನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಪೋರ್ವಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

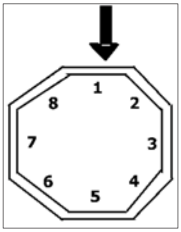
ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ನಂತರ ಪೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈಗ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು.



ಪೋಲೋ ತ್ರೂ

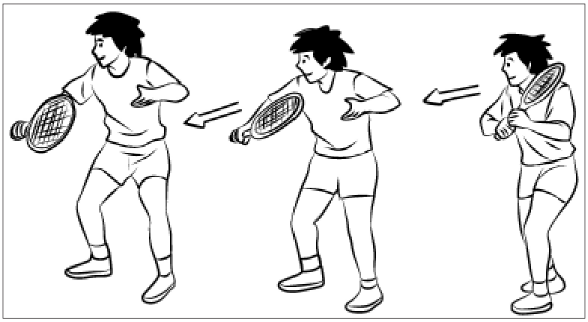
ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿದ ನಂತರ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬಲತೋಳಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಪುನಃ ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕು.



ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಚೆಂಡನ್ನು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕು.

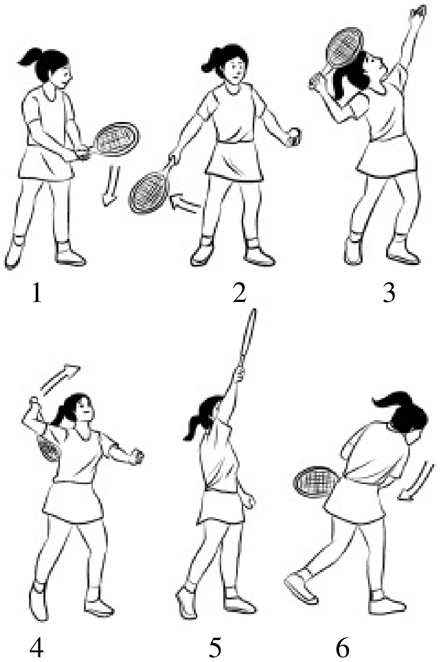
II. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓಲಿ



ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ರಾಕೆಟನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಚೆಂಡನ್ನು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ರೆಡಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕು.

III. ಸರ್ವಿಸ್

ಚಿತ್ರ 1ರಿಂದ 6ರ ವರೆಗೆ ಟೆನಿಸ್ ಸರ್ವಿಸ್‌ನ ವಿವಿಧ ಬದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



ಕೋಂಟಿನೆಂಟಲ್ ಗ್ರಿಪ್/ಹಾಮರ್ ಗ್ರಿಪ್

ಬಲಕೈಯ ಹಿಲ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲು ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವನ್ನು ನೀಡಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಇದು ರಿಸ್ಕನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

ತಯಾರಿ

ಸರ್ವಿಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ತೋಳಿನ ಅಗಲದಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು.

ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟ್

ಎರಡನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ ನಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಡಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಟೋಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಲಕೈಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೇರಬೇಕು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್

ಕೈ ಅಗಲಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಪೋಲೋ ತ್ರೂ

ಚೆಂಡನ್ನು ಬಡಿದ ಬಳಿಕ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಲಭಾಗದ ಸ್ವಿಂಗ್ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

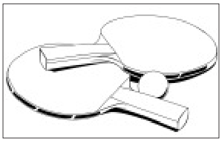
ಈ ಪ್ರಾಯವು ಮಕ್ಕಳು ಆಟವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಆಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಟವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. (Eg: King of the court, Doubles Emergency, Singles Emergency, Singles Champion ಇತ್ಯಾದಿ) ಇದು ಅಲ್ಲದೆ ಮೂರು, ಐದು, ಏಳು ಎಂಬೀ ಜತೆಗಳು ಬರುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಯೂ ಆಟವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ (Table Tennis)

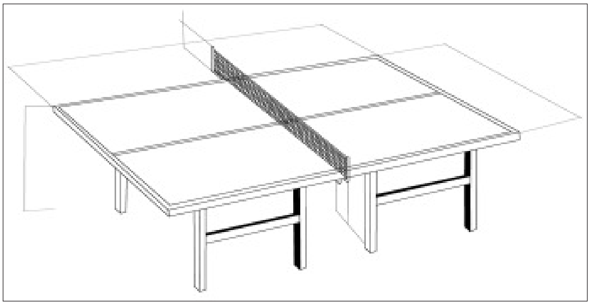
19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್. ಪಿಂಗ್–ಪೋಂಗ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದ ಈ ಆಟವು 1926ರಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರ ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ರೂಪಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಯಿತು.

ಉಪಕರಣಗಳು

- **ರ್‍ಯಾಕೆಟ್** : ಮರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಲದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ರಬ್ಬರ್ ಶೀಟ್ ಅಂಟಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು.



- **ಬಾಲ್** : ಸೆಲ್ಯುಲೋಯಿಡ್‌ನಿಂದ ಬಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು. 40 mm ವ್ಯಾಸದ, 27 gms ಭಾರವಿದೆ. ಬಣ್ಣ : ಕಿತ್ತಳೆ/ಬಿಳಿ.



- **ಟೇಬಲ್** : ಉದ್ದ – 2.74, ಅಗಲ – 1.525, ಸೆಂಟರ್ ಲೈನ್ ಅಗಲ – 3 cm, ಎತ್ತರ – 76 cm, ನೆಟ್ : ಎತ್ತರ – 15.25 cm.

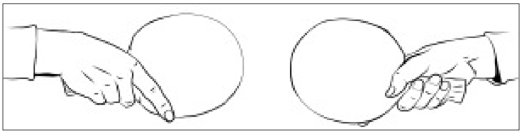
ಬೇಸಿಕ್ ಗ್ರಿಪ್ ಎಂಡ್ ಸ್ಟಾಂಡ್

ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ ಆಡುವಾಗ ಕ್ರೀಡಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಕಾಲನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಭೂತವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

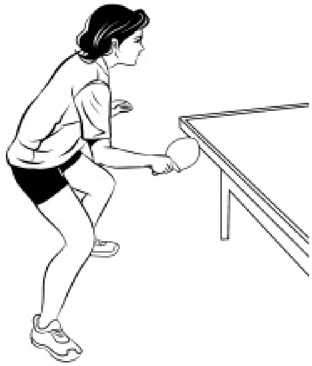
ಶೇಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್

ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಗೆ ಸಮಾನವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಒಂದು ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುವರು.

ರಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ತೋರು ಬೆರಳು ಸೇರಿ 'V' ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಾಗಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ರಾಕೆಟಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ರಬ್ಬರಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿಯೂ ರಬ್ಬರಿನ ಮೇಲೆಯೂ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ರಾಕೆಟಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ರಬ್ಬರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಇಡಬಹುದು. (ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ). ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ರಾಕೆಟಿನ ಹಿಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಡಬೇಕು.



ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಪ್ರಯೋಗವಾಗದಂತೆಯೂ ಕೈಯಿಂದ ಹಾರಿಹೋಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಉದಾ : ಒಂದು ಹಕ್ಕಿ ಮರಿಯನ್ನು ಹಾರಿ ಹೋಗದಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ). ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಆಯಾಸ ರಹಿತವಾಗಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.



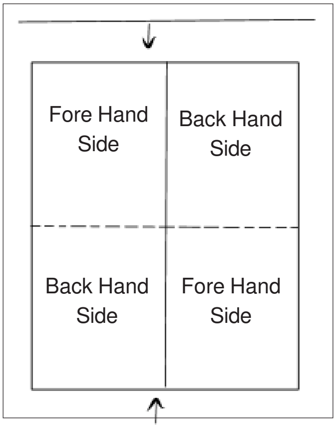
ಇದಲ್ಲದೆ ಪೆನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಒಂದು ಶೈಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪೆನ್‌ಹೋಲ್ಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟೇಂಡ್

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಿಗೆ ಅನುಪಾತವಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. (Shoulder width apart)
- ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಮಡಚಿ ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಬೋರ್ಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬರುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

I. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಏಂಡ್ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರನ ಟೇಬಲ್‌ನ ಮಧ್ಯದ ಲೈನಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡ್ ಎನ್ನುವರು. ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರರು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಎಡಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರು ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.



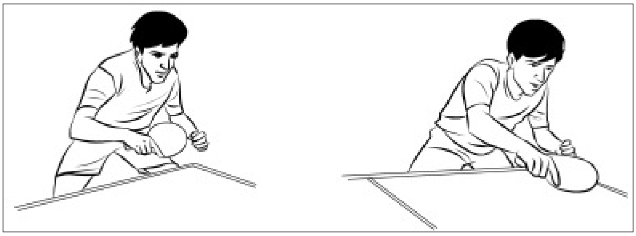
II. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಆಂಗಿಲ್ಸ್

ರಾಕೆಟ್‌ನ ಆಡುವ ಬದಿಯು ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ಲೋಸ್ ರಾಕೆಟ್ ಎಂದು ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಆಡುವ ಬದಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಓಪನ್ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು.

III. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್

ಟೇಬಲ್‌ನ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬದಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಏರಿ ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ, ಚೆಂಡಿನ ರಭಸಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ (ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಗಡ್ಡದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ) ತರಬೇಕು. ಫೋರ್ ಆರ್ಮ್ ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓಪನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಧಾವಿಸಿ ಬರುವ ಚೆಂಡು ಅತೀ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಪುಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಪುಶ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಗಂಟನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ತನಕ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬಹುದಾಗಿದೆ.

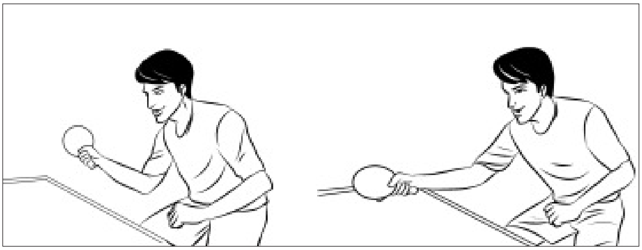
IV. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್



ಟೇಬಲ್‌ನ ಸೈಡಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಏರಿ ಬರುವ ಚೆಂಡು ಅತೀ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಡ ತೋಳನ್ನು (ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರನ) ಚೆಂಡಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓಪನ್ ರ‍್ಯಾಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಬದಿಗೂ ಅಡಿಭಾಗಕ್ಕೂ ಪುಶ್ ಮಾಡಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿಗೆ ಪುನಃ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಂಟನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ತನಕ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬಹುದಾಗಿದೆ.

ರೂಲ್ಸ್ ಟಿಪ್ಸ್

- ಆಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರ‍್ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ (Non playing hand) ಟೇಬಲಿನ ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೇಲ್ಮೈ (Playing surface) ಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.
- ಎದುರಾಳಿ ಪುಶ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುವ ಚೆಂಡು ನಮ್ಮ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿದ ನಂತರವೇ ಆಡಬೇಕು.



- ಪುಶ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುವ ಚೆಂಡು ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಬದಿಯ ಮೂಲಕ ಎದುರಾಳಿಯ ಸೈಡಿಗೆ ತಲಪಬೇಕು.
- ರ‍್ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟು (Wrist) ವರೆಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ರ‍್ಯಾಕೆಟಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

V. ಸರ್ವಿಸ್ (ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ)

- ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟೇಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬಲಕಾಲು ಸಾಧಾರಣ ಅರ್ಧ ಅಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.
- ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟೇಂಡಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಇಡುವ ಕೈ (Non playing hand) ಎಂಡ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಮೇಲಕ್ಕೆ ಟೋಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್/ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪುಶ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಂತ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಸೈಡಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕು.
- ಟೋಸ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡು ತಿರುಗಿಸಿದ ನೇರ ಮೇಲಕ್ಕೆ 16 cmನಷ್ಟಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಡಿಯಬೇಕು (contact).

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ

- **ಬಾಲ್‌ಚಾಪಿಂಗ್ :** ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿದ ನಂತರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಮೇಲೇಳುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುನಃ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ತಟ್ಟಿರಿ. ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ. ಚೆಂಡನ್ನು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಜಯಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿಯೂ ಟಾಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 10–15 ಮೀಟರ್ ದೂರ ನಡೆದು ತಿರುಗಿ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರು ಜಯಿಸುವ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮ್ಮಿಳಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- **ಷಾಡೋ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್** (Back hand push/Fore hand Push - Shadow practice): ಚೆಂಡಿಲ್ಲದೆ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿದು ಚೆಂಡು ಬರುವುದಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಪುಶ್ ಮಾಡಿರಿ. ಇದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೋ (1 ಮಿನಿಟ್) ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಖ್ಯೆಗೋ (25–50) ಮಾಡಿರಿ.

Ref: *www.allabouttabletennis.com*

www.pingskills.com

ಕಬಡ್ಡಿ (Kabaddi)

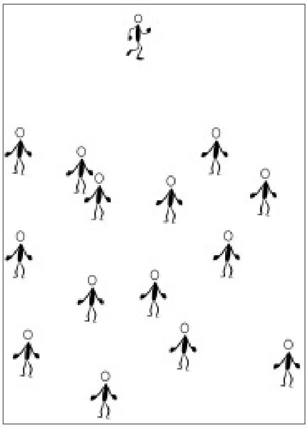
ಕಬಡ್ಡಿಯು ಭಾರತದ ಸ್ಥಳೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದವಾಗಿದೆ. ಊರರಾಜ್ಯಗಳ ಯುದ್ಧದ ರೀತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಪಾಳಯದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಜಯಿಸಿ ಬರುವವರನ್ನು ರೈಡರ್ (Raider) ಎಂದೂ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು ಬರುವ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸಿಲುಕಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವವನನ್ನು ಕ್ಯಾಚರ್ (Catcher) ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಉಪಕರಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪರಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. 7 ಮಂದಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ 2 ಟೀಮುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಎರಡು ಟೀಮುಗಳೂ ರೈಡ್ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡುವುದು. ಕಬಡ್ಡಿ ಶರೀರಕ್ಷಮತೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿ ಆಡಬಹುದಾದ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದವಾಗಿದೆ. ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಸಾಫ್ಟ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಲು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಗೆಯಿಂ

ಮುಟ್ಟಾಟ (Tag game)

ಈ ಆಟವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆ (Basic motor skills) ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸರಿಸಿ ಒಂದು ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಆ ಮಗುವು ಓಡಿ ಉಳಿದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ. ಯಾವ ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿತೋ ಆ ಮಗುವು ಅಂಗಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ

a) ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಓಟ (Natural running)

b) ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಲನೆಗಳು (Sideward movements)

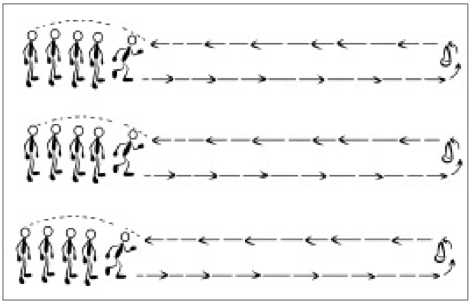
c) ಕ್ರೋಸ್ ಸ್ಟೆಪ್ ಚಲನೆಗಳು ಶ್ (Cross step movements)

d) ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಓಟ (Backward running)

e) ಹೈ ನೀ ಏಕ್ಷನ್(Highknee action movement)

f) ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್ ರನ್ನಿಂಗ್ (Backkick running)

10 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 2 ಗೆರೆಗಳನ್ನೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದರೊಳಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 2–3 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಈ ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.



ನಿಯಮಗಳು

a) ಆಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ಒಂದು ಕಬಡ್ಡಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಇರಬೇಕು. ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋರ್ಟ್‌ಲ್ಲಿ 7 ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಇರಬಹುದು.

b) ಆಟದ ದೈರ್ಘ್ಯ (Duration of Game) ಇಬ್ಭಾಗವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮೊದಲ ಅರ್ಧವು 15 ಮಿನಿಟ್ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಅರ್ಧವು 15 ಮಿನಿಟುಗಳಲ್ಲಾಗಿಯೂ ಅದರೆಡೆಯಲ್ಲಿ 5 ಮಿನಿಟ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

c) ರೈಡರ್ (Rider) : ಎದುರು ತಂಡದ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಸತತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಸಾಗುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ರೈಡರ್ ಎನ್ನುವರು.

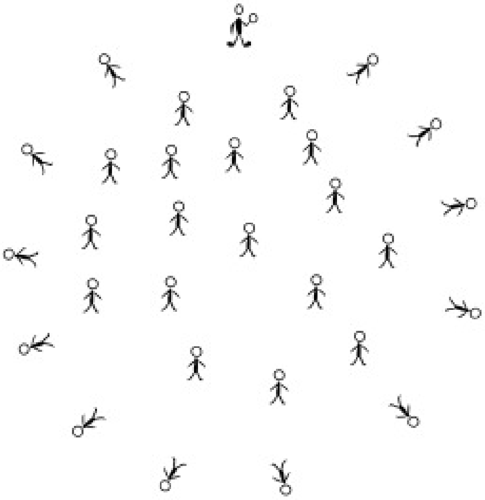
d) ಆಂಟಿ ರೈಡರ್ (Anti Raider) : ರೈಡ್ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಆಂಟಿ ರೈಡರ್ ಎನ್ನುವರು.

e) ಕಾಂಟ್ (Cant) : ಸತತವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಒಂದೇ ತಾಳದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದನ್ನು Cant ಎನ್ನುವರು.

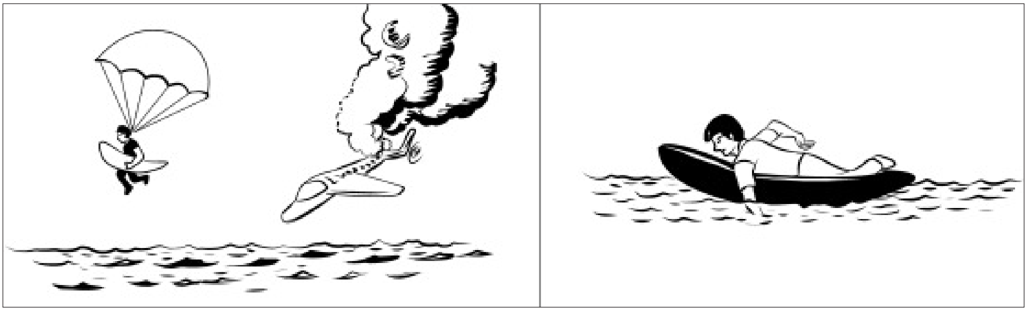
ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಗೈಮ್

ಡೋಡ್ಜ್ ಬಾಲ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಗುಂಪು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಒಂದು ವಾಲಿಬೋಲ್/ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲನ್ನು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ನೀಡಿರಿ. ವಿಸಿಲ್‌ನ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೇ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಒಂದು ತಂಡವು ವೃತ್ತದೊಳಗಿರುವ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಕಾಲುಗಂಟುಗಳ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಲನ್ನು ಎಸೆದು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಆ ತಂಡದ ಅಂಕಗಳು. ಪುನಃ ನಂತರದ ಟೀಮಿಗೆ ಆ ಟೀಮಿಗೆ ನೀಡಿದ ಸಮಯವನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕು.



ಕುಸ್ತಿ (Wrestling)



ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ವಿಮಾನವು ಅಪಘಾತವಾಗಿ ಸಿಡಿದುಹೋಯಿತು. ಅಪಘಾತದ ಸೂಚನೆ ದೊರೆತಂತೆ ಜೋರ್ಜಿಯನ್ ವೈಮಾನಿಕನು ಪ್ಯಾರಾಚ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾರಿದನು. ಹಾರುವಾಗ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಲೈಫ್‌ಬೋಟನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದನು. ಪ್ಯಾರಾಚೂಟ್‌ನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಆತ ಹಾರಿದನು. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತನ್ನ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆ ಲೈಫ್‌ಬೋಟನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತಾ ಅತಿ ಶೀತಲವಾದ ನೀರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ದಡವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಸಾಗಿದನು. ಒಬ್ಬ ಯೋಧನಂತೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತಾ ದಡಕ್ಕೆ ಸೇರುವಾಗ ಆತನ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಮರಗಟ್ಟಿ ಹೋಗಿದ್ದುವು. ದಡ ಸೇರಿದ ಆತನನ್ನು ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದರು. ಮರುದಿನ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಹಲವಾರು ಪತ್ರಿಕಾ ವರದಿಯವರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲಪಿದರು. ಸಾಹಸ ಯಾತ್ರೆಯ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಿದ ದುರಿತಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಕೇಳಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದರು.

“ನೀವು ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿದಿರಿ?”

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಆತನು ಉತ್ತರಿಸಿದುದು “ನಾನೊಬ್ಬ ರಸ್ಲರ್ (ಕುಸ್ತಿ ಪಟು). ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರೂ ಹಲವು ರೂಪದ, ಭಾವದ ಕುಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅದು ಆತನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೋ, ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗೋ, ಸುರಕ್ಷತೆಗೋ ಆಗಿರಬಹುದು. ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗ್ರೀಕ್ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿಯ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಳಿವೆ. ಪುರಾತನ ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಹಲವಾರು ಅಡವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದುದಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಪುರಾತನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರಸ್ಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸ್ಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಲಾಗದ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಕುಸ್ತಿಯು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ತರಬೇತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ದೃಢತೆ, ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಸ್ತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಇತರ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

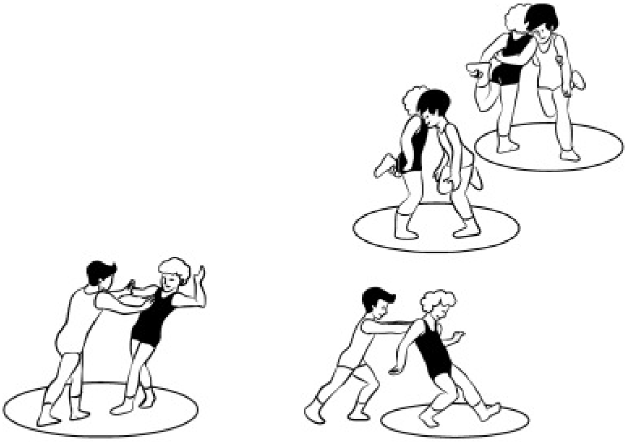
ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕುಸ್ತಿ ಪಟುವು ಓರ್ವ ವೈಟ್‌ಲಿಫ್ಟರನ ದೃಢತೆ, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿನ ಚುರುಕುತನ, ದೂರ ಓಟಗಾರನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಚತುರಂಗ ಆಟಗಾರನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ತಂತ್ರಗಳುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು

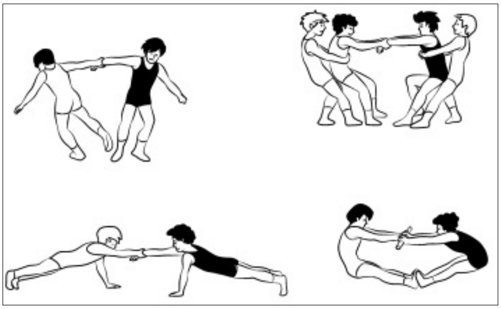
ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ತಳ್ಳುವುದು, ಎಳೆಯುವುದನ್ನು ತಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವಾ

ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನವಾದ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಎರಡೂ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಟೀಚರ್ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಂಬ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವರು. ಆಗ ಎರಡೂ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದ ನಂಬರ್ ದೊರೆತ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ 2 ಮೀ. ವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎಳೆದ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಟೀಚರ್ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯುವರು. ನಂತರ ತೋಳಿನಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ತಳ್ಳಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸುವನು. ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ಜೋಡಿಗಳು ವೃತ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವರು.



- ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯನ್ನು ದೂಡಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ತಂಡವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು.

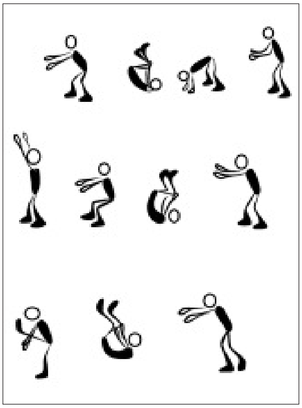


ಎಳೆಯುವುದು

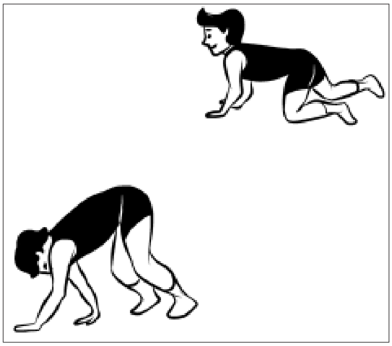
ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಎಳೆಯುವುದನ್ನು' ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಉರುಳುವುದು (Rolls)

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉರುಳುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾ.



- ಮುಂದಕ್ಕೆ
- ಹಿಂದಕ್ಕೆ
- ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಿಗೆ
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೂ ಅಗಲಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದು.

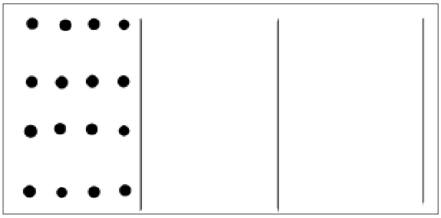


ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಆಟಗಳು

- ಡೋಗ್ ವಾಕ್ : ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಎರಡು ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ನೆಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿ ನಾಯಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದು.
- ಮಂಕಿ ವಾಕ್ : ಎರಡು ಕೈಗಳು, ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಮಂಗನಂತೆ ನಡೆಯುವುದು.

ರಿಲೇ ಗೇಮ್

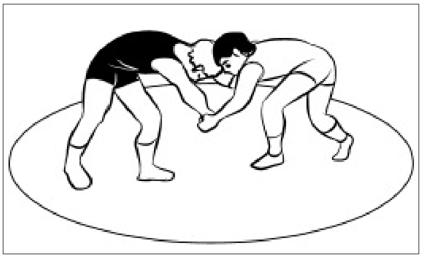
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಲೈಟ್‌ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಂಡಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಲಭಿಸಿದೊಡನೆ ಮೊದಲ ತಂಡದ ಮಕ್ಕಳ 'ಡಾಗ್ ವಾಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವನು.



ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರ ಕಳೆದಾಗ ಲೈನ್ ಬಿ ಸಿಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲಪಿದೊಡನೆ ಎರಡನೇ ತಂಡದವರು ಡೋಗ್ ವಾಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಲೈನ್ ಬಿಯಿಂದ ಲೈನ್ ಸಿ ವರೆಗೆ ಮಂಕಿವಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಂಡದ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವು ವಿಜಯಿ.

ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಆಟ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಜೊತೆಯನ್ನು 10 ಅಡಿ ವ್ಯಾಸವಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಆಟ ಆರಂಭದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮುಟ್ಟಿದವನು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವನು. ಈ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಸ್ಲಿಂಗ್‌ನ ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟೇಂಡ್‌ನ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ.

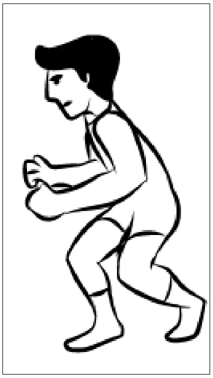


ರಸ್ಲಿಂಗ್ ಸ್ಟೇಂಡ್ಸ್

ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 2 ವಿಧದ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ಗಳು ಕುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ.

a) ಕ್ರೋಸ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್

b) ಪಾರಲಲ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್



I. ಕ್ರೋಸ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕಿಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಿಟ್ಟು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

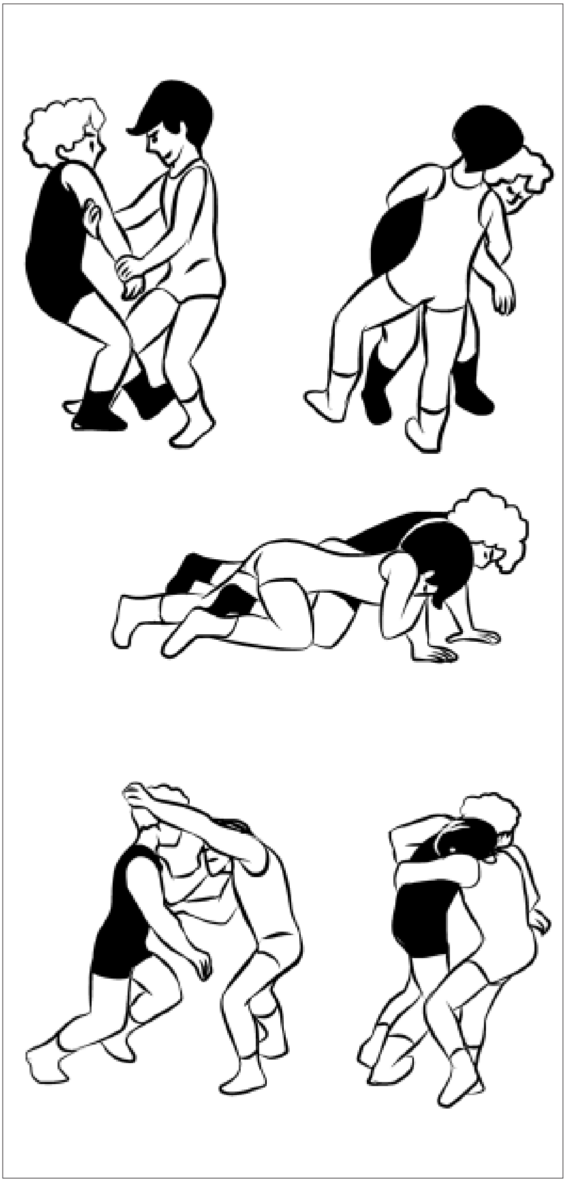
II. ಪಾರಲಲ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್

ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಿನಗಲದಲ್ಲಿ (ಶೊಲ್ಡರ್ ವಿಡ್ತಿನಲ್ಲಿ) ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲಿಸಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳು ಕ್ರೋಸ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

III. ದಸ್ತೇ, ದೂಭ್

ಎದುರಾಳಿಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕೈ (ಮಣಿಗಂಟು) ಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅವನ ಕೈಗಂಟಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಡುದು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ತಿರುಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯೇ ದಸ್ತೇ.

ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಗಂಟಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿ ಅದರೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ನಿಂತು ಹಿಡಿದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ದೂಬ್.

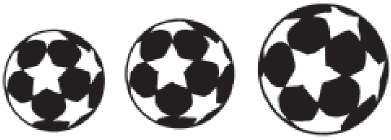


ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ (Handball)

ಮುನ್ನುಡಿ

ಅತೀ ವೇಗವಾದ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ, ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಟಗಾರರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವವು, ಟಿ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಈ ಆಟದ ಆಕರ್ಷಕರವಾದ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ.

ಚೆಂಡು (Ball)



- 9ರಿಂದ 11 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಹಸ್ತಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಚೆಂಡಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (Skills)

ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು

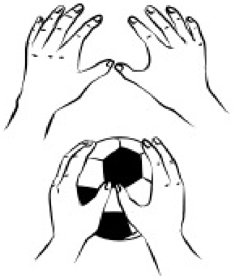
ಸೂಚನೆಗಳು:

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ಹಿರಿಮೆಯು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಆಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಸೆಳೆತವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನವು ಅತೀ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕೈ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೃದುವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ವೇಗಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಆಟಗಾರನ ಸ್ಥಾನವು ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿರಬೇಕು.

ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯನ್ನು ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.



- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಚಿತ್ರ) ಇರಿಸಿ, ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ತರಬೇಕು.
- ಕೆಳಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬರುವುದಾದರೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯೆಂಬಂತೆ (bowl) ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.

ತರಬೇತಿ

- ಚೆಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

- ಕುಳಿತು ಕಾಲುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ ನಂತರ ಎದ್ದು ಹಿಡಿಯುವುದು.

- ಮಲಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಸೆದ ನಂತರ ಒಂದು ಸಲ ಉರುಳಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.
- ಕಾಲುಗಳೆಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನೆಸೆದು ಸುತ್ತಿ ತಿರುಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

- ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳೆಡೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾಲಿನ ಸುತ್ತು ಬರುವಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸಿರಿ.

ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳಾದ ಎಸೆತ, ಹಿಡಿತ, ಡ್ರಿಬ್ಬಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾದ ತರಬೇತಿ ರೀತಿಯಾದ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೈ-ಕಣ್ಣುಗಳ ಏಕೋಪನಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು, ತಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

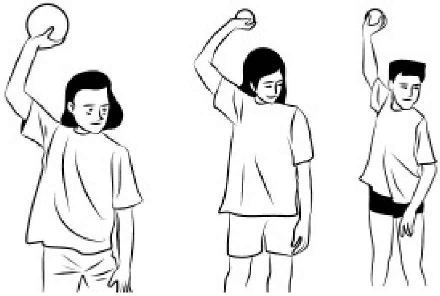
I. ಪಾಸಿಂಗ್

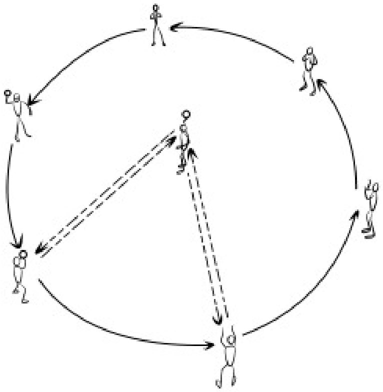
ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಾಸಿಂಗ್ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು

- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಸರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಪಾಸಿಂಗ್‌ನ ವೇಗವನ್ನು, ದೂರವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು.
- ಸರಿಯಾದ ಪಾಸಿಂಗ್ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ತನಕ ದೃಷ್ಟಿಯು ಅದರಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು.
- ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಲುವಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

- ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಎಡಕೈಯಿಂದಲೂ ಬಲಕೈಯಿಂದಲೂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ.
- ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಆದಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
- ಸಹಕ್ರೀಡಾಳುವಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಅವನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ಲಭಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಟದ ರೀತಿಗನುಸರಿಸಿ ದೈರ್ಘ್ಯವಿರುವ, ದೈರ್ಘ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ.





ಸಾಧಾರಣ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು

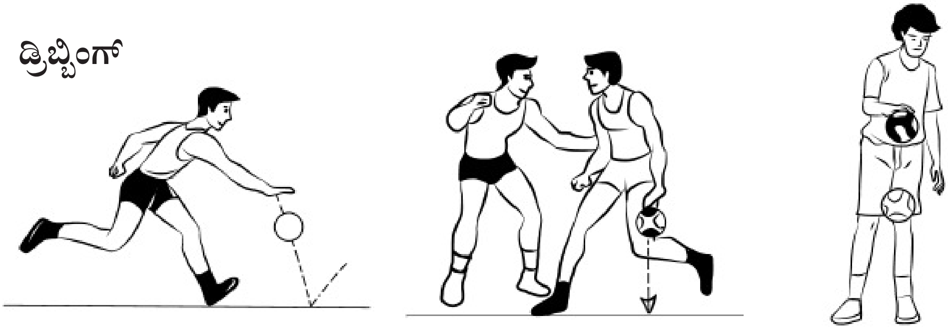
ಹಿಡಿಯುವಾಗ

- ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.
- ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.
- ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯದಿರುವುದು.

ಪಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ

- ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡದೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸುರುಟಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.

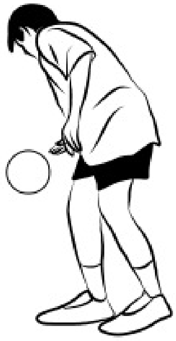
II. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್



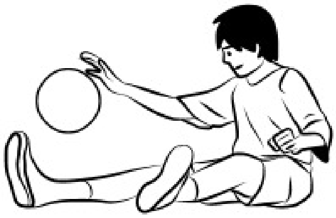
ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಟಗಾರನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಆಟಗಾರನ ಡಿಪ್ಪಿನ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ, ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಡಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಏಕೋಪನಗೊಳಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಟಗಾರನ ಓಟದ ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡುವ (ಡ್ರಿಬ್ಲಿಲ್) ಚೆಂಡಿನ ಕೋನವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ತುಂಬಾ ವೇಗದಲ್ಲಾದರೆ ಚೆಂಡಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುವುದು. ಎದುರಾಳಿ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಡ್ರಿಬಿಲ್ ತರಬೇತಿ

- ಶರೀರದ ಸುತ್ತು ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡಿರಿ.

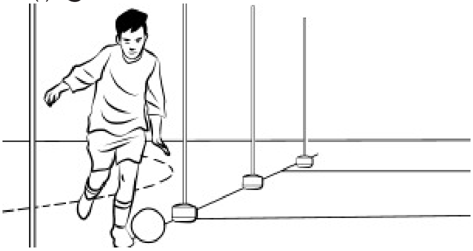


- ಕುಳಿತು ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡಿರಿ.

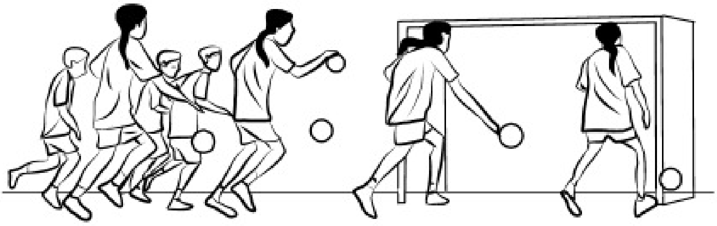


- ತೊಂದರೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ.
- ಜೊತೆಗಾರನ ಹಿಂದೆ ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡುವುದು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ನಿಶ್ಚಿತ ಗೆರೆಯ ಮೂಲಕ ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡುವುದು.

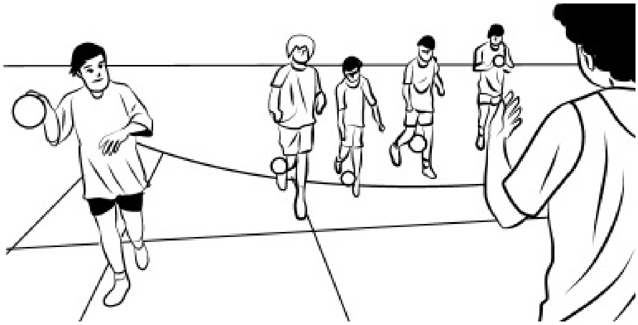
- ಧ್ವಜದ ಕಂಬಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡುವುದು.



- ನಿಶ್ಚಿತ ಗಡಿಯೊಳಗೆ ಇದ್ದು ಪರಸ್ಪರ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯದೆ ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡುವುದು.



- ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೂ, ಬದಿಗಳಿಗೂ, ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡುವುದು.

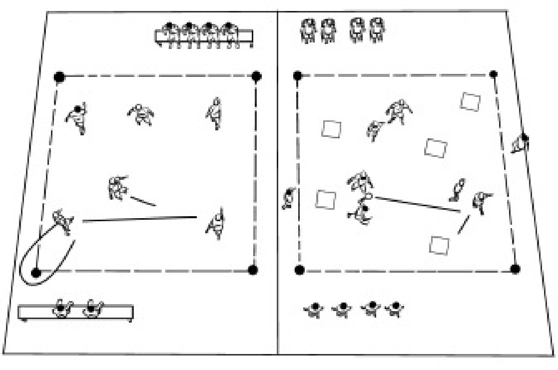


ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಡುವಾಗ

4 ಮಂದಿ 2 ಮಂದಿಗೆ ಎದುರಾಗಿಯೋ 3 ಮಂದಿ 3 ಮಂದಿಗೆ ಎದುರಾಗಿಯೋ

ಆಟದ ಸ್ಥಳ : 9 X 9 ಮೀಟರ್ ಇರುವ ಎರಡು ಕೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ

ಎಳೆಯಬೇಕು. ಕೋನಗಳಿಂದ ಗಡಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು.



4 ಮಂದಿಗೆದುರಾಗಿ 2 ಮಂದಿ.

- ನಾಲ್ಕು ಆಟಗಾರರು ಎಟಾಕ್ ಮಾಡುವವರೂ 2 ಮಂದಿ ಡಿಪೆಂಡರ್‌ಗಳು.

- ಸ್ವಂತ ಟೀಮಿನವರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪರಮಾವಧಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ 3 ಸಲ ಆದರೆ ನಂತರ ಟೀಮಿನವರಿಗೆ ಚೆಂಡು ಲಭಿಸುವುದು.
- ಚೆಂಡು ಆಡದವರ ಬದಲಿಗೆ ಹೊಸ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಏಕಭೇದ (variation): ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಸ್ ಲಭಿಸಿದ ನಂತರ ಪಾಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಆಟಗಾರನ ಗಡಿಯೊಳಗಿರುವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವರಿದು ಬರಬೇಕು.

  3 ಮಂದಿಗೆದುರು 3 ಮಂದಿ

  ಐದೋ ಆರೋ ಅಡಿ ಅಗಲವಿರುವ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. 3 ಮಂದಿ ಇರುವ 2 ಟೀಮುಗಳೊಳಗೆ ಆಡಬೇಕು. ಆಟದಂಗಣದ ಹೊರಗೆ ಇಬ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಪಕ್ಷಭೇದವಿಲ್ಲದ ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು.

ಆಡುವ ವಿಧಾನ

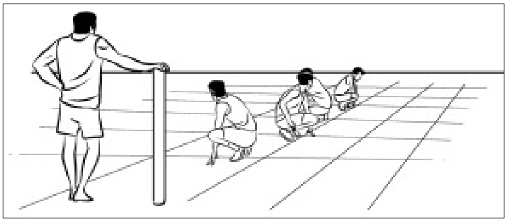
ಟೈಲಿನ ಮೇಲಿರುವ ತಮ್ಮ ತಂಡದವರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ಎದುರಾಳಿಗಳು ಪಾಸನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಪಕ್ಷಭೇದವಿಲ್ಲದ ಆಟಗಾರನಿಗೂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಎದುರಿನ ತಂಡವು ತಡೆಯುವಾಗಲೂ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

- ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಬಾರದು.
- ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಾರದು.
- ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಡ್ರಿಬಿಲ್ ಮಾಡಿ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಯಾವ ಆಟಗಾರನೂ ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾ ಲೈನಲ್ಲಿ (ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಬಿಟ್ಟು) ನಿಲ್ಲಬಾರದು.
- ಬಂದು ನಿಂತ ಎದುರಾಳಿಯ ಎದುರಿಗೆ ಓಡಬಾರದು.

ಖೋ–ಖೋ (Kho-Kho)

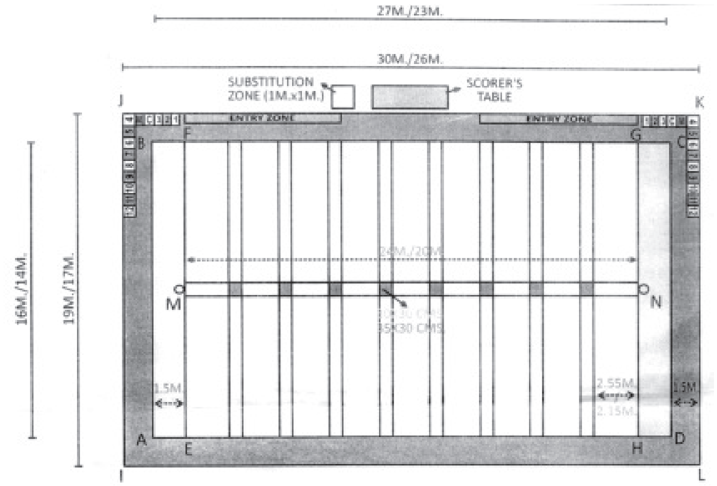
ಮುನ್ನುಡಿ



ಭಾರತೀಯ ಆಟವಾದ ಖೋ–ಖೋವಿನ ಉದ್ಭವವು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ. 18ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಮೊದಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಿಯಮಗಳಾಗಲೀ, ಆಟದ ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಪರಿಧಿಗಳಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ. 19ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಒಂದು ಎರಡು ಜಿಂಖಾನಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿದವು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕರೇ ಮೊದಲಾದ ನೇತಾರರು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಶೀಯ ನೇತಾರರು ವಿದೇಶೀ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿದಂತೆಯೇ ವಿದೇಶೀ ಆಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು. ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾದ ಖೋ–ಖೋವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು.

ಚುರುಕುತನ (Agility), ವೇಗ (Speed), ಸ್ನಾಯುಸ್ಥಿರತೆ (Endurance), ಸಡಿಲತೆ (Flexibility), ಸ್ನಾಯುಬಲ (Muscular strength) ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಖೋ–ಖೋ ಆಟಗಾರನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉತ್ತಮ ವೇಗವಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಪಕ್ಕನೆ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ನಂತರದ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಲು, ಓಡುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ



ವಿವಿಧ ಕೇಟಗರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಖೋ-ಖೋ ಫೀಲ್ಡಿನ ಅಳತೆಗಳು

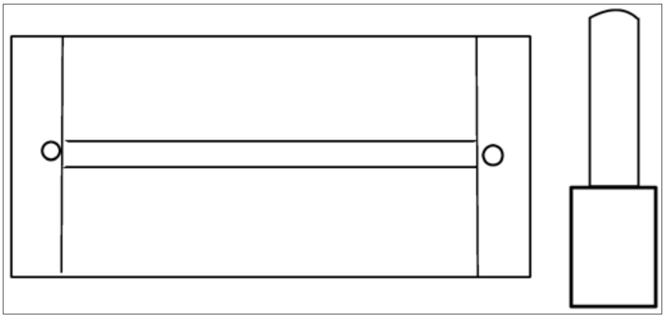
	ಮೆನ್, ಉಮನ್, ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಯ್ಸ್, ಜೂನಿಯರ್ ಹುಡುಗಿಯರು	ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಬೋಯ್ಸ್, ಹುಡುಗಿಯರು
ಎಂಟ್ರಿ ಗೆರೆಗಳು	16 ಮೀಟರ್	14 ಮೀಟರ್
ಬದಿಯ ಲೈನ್	27 ಮೀಟರ್	23 ಮೀಟರ್
ಸೆಂಟರ್ ಲೈನ್	24 ಮೀಟರ್	20 ಮೀಟರ್
ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನ್	35 ಮೀಟರ್	30 ಮೀಟರ್

ಸೆಂಟರ್ ಲೈನ್ (Central Line)

ಖೋ-ಖೋವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪೋಸ್ಟ್ ಲೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ 30 ಸೆ.ಮೀ. ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಎಳೆದ ಆಯತವೆ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯರೇಖೆ ಖೋ-ಖೋ ಕೋರ್ಟನ್ನು ಎರಡಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

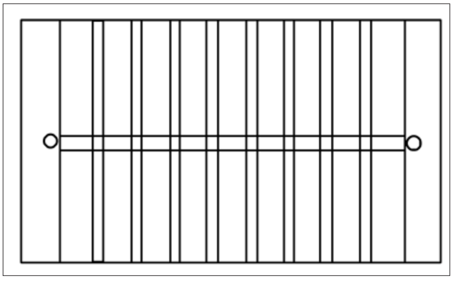
ಕಂಬಗಳು (Post)

1.20 ಮೀಟರ್‌ಗೂ 1.25 ಮೀಟರಿಗೆ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಉದ್ದವಿರುವ ನಯವಾದ ಎರಡು ಮರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಗೆರೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಅದರ ವ್ಯಾಸವು 9 cmರಿಗೂ 10 cmಗೂ ಎಡೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಂಬದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು.



ಚೇಸರ್‌ಗಳು

ಚೇಸರ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ರನ್ನರ್‌ಗಳಾಗಿ ಗುಂಪನ್ನು ಎರಡು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೌಕದೊಳಗೆ ಕುಳಿತವರನ್ನು ಚೇಸರ್‌ಗಳೆನ್ನುವರು.



ರನ್ನರ್‌ಗಳು

ಚೇಸಿಂಗ್ ತಂಡಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಆಡುವ ತಂಡವನ್ನು ರನ್ನರ್‌ಗಳೆನ್ನುವರು.

ಅಟಾಕರ್

ಎದುರು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಓಡುವವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಓಡುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಎಟಾಕರ್ ಎನ್ನುವರು.

ಸ್ಪರ್ಧೆ

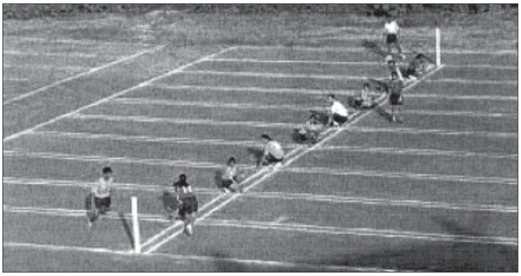
ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಎರಡು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 9 ಮಿನಿಟ್‌ನ ಎರಡು ಟರ್ನ್ ಇರುವುದು. (ಒಂದು ಟೀಮಿಗೆ ಒಂದು ಚೇಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ರನ್ನಿಂಗ್). 9 ಮಿನಿಟ್ ಕಳೆಯುವಾಗ 3 ಮಿನಿಟ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಒಂದು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಕಳೆಯುವಾಗ 6 ಮಿನಿಟ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ 7 ಮಿನಿಟ್‌ನ ಎರಡು ಟರ್ನ್‌ನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸೀನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಜೂನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವು ಸೇರಿ 48 ನಿಮಿಷಗಳು ಹಾಗೂ ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವು ಸೇರಿ 39 ಮಿನಿಟುಗಳಾಗಿದೆ.

ಸ್ಪರ್ಧಾ ಫಲಿತಾಂಶ

ಎರಡು ತಂಡದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

I. ಚೌಕದೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಇದೊಂದು ತಡೆಯುವ ಕೌಶಲವಾಗಿದೆ. (ಒಫೆನ್ಸಿವ್ ಸ್ಕಿಲ್) ಒಂದು ಖೋ-ಖೋ ಆಟಗಾರನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಚೌಕದೊಳಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರದ ಚೌಕದೊಳಗೆ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

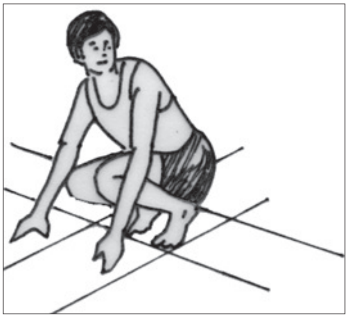


ಚೌಕದೊಳಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಪಾರಲಲ್ ಡೋ ರೀತಿ
2. ಬುಲ್ಲೆಟ್ ಡೋ ರೀತಿ

(1) ಪಾರಲಲ್ ಡೋ ರೀತಿ

ಚೌಕದೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಾಲಬೆರಳುಗಳು ಮುಂದಿರುವ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಕೈಗಳ ಎರಡು ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಳಿನ ತುದಿ ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



(2) ಬುಲ್ಲೆಟ್ ಡೋ ರೀತಿ

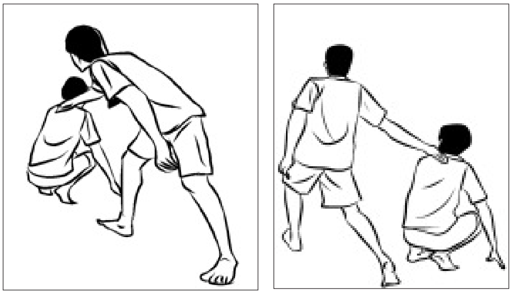
ಚೌಕದೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಿರಿಸಿ ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂಭಾಗದ ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಹಿಂಭಾಗದ್ದು ತಗ್ಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾಂತರ ಡೋ ರೀತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಫೌಲ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

(3) ಖೋ ಕೊಡುವುದು

ಒಂದು ಅಟಾಕರ್ ತನ್ನ ತಂಡದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಚೇಸರಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಖೋ ನೀಡಬೇಕು. ಕುಳಿತವನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ 'ಖೋ' ಎಂದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. 'ಖೋ' ಕೊಡುವಾಗ ದೂಡಬಾರದು. ಕೊಡುವ ಮೊದಲೇ ಖೋ ಎಂದರೆ ಫೌಲ್ ಆಗುವುದು.

ಖೋ ಕೊಡುವ ರೀತಿ

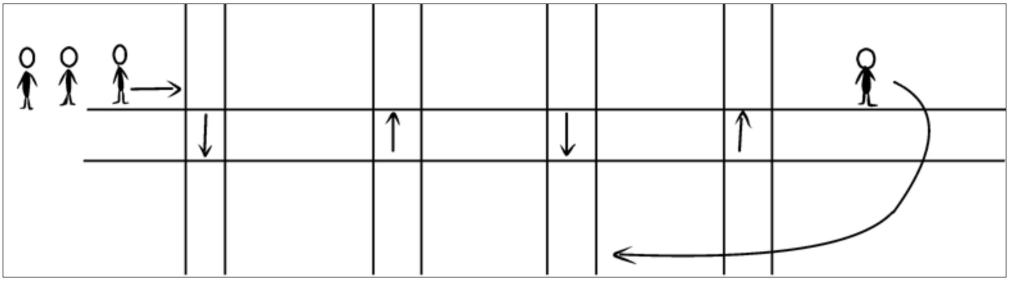


- ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು
- ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ
- ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನಿನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ

ತರಬೇತಿ

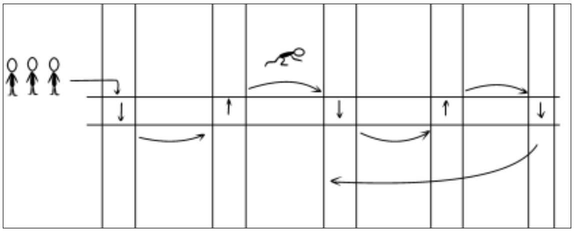
1. ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತು ಖೋ ನೀಡದೆ ಚೌಕದೊಳಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಎದ್ದು ಹೋಗುವುದು.

ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತೀ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೋ



ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಕಾಲನ್ನಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟದೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರೋಕ್ಸಿಮಲ್ ರೀತಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಖೋ ನೀಡಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಎಡಕ್ಕೆ ಖೋ ನೀಡಬೇಕಿದ್ದರೆ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಇಡಬೇಕು. ಡಿಸ್ಟಲ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಊರಿ ಏಳಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಖೋ ಲಭಿಸಿದ ನಂತರ ಎದ್ದು ಹೋಗಬೇಕು.



ಸರಿಯಾದ ಖೋ ಲಭಿಸಿದ ನಂತರ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೋ, ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೈ ಚಾಚಿ ಖೋ ನೀಡುವನು. ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಖೋ ನೀಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಖೋ ನೀಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಬಲಕೈಯನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಗೇಮ್ಸ್

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ತಂಡವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ (1 Min.) ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಯಾದ 'ಖೋ' ಕೊಡುವ ತಂಡವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.

II. ಕವರಿಂಗ್

ಒಂದು ಎಟಾಕರ್ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾನೋ, ಆ ನಂತರ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಟಾಕ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ 90 ವರೆಗೆ ಆ ಆಟಗಾರನು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಎಟಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಚೇಸರಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ದೂರದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಚೇಸರ್ ಕ್ರೋಸ್‌ಲೈನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸದೆ, ತಿರುಗದೆ ಕವರ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಎಟಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಓಡುವವ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೋ, ಅವನ ಎದುರು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಇರಿಸಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ತರಬೇತು ಪಡೆಯಬೇಕು. (ಕುಳಿತವನ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಓಡುವವನು ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಎಡಕಾಲನ್ನಿಡಬೇಕು). ಓಡುವವನು ನಿಂತಿರುವ ದೂರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಕವರಿನ ದೂರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಬೈಪೆಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ಕ್ವಾಡ್ರಿಪೇಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ಕವರ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕ್ವಾಡ್ರಿಪೇಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ ಎರಡು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗಿರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಸಾಗಬಹುದು.

ಬೈಪೆಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಸ್ ಲೈನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಇರಿಸದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

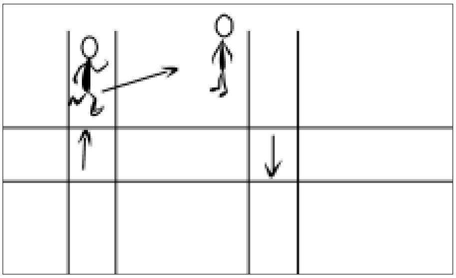
ತರಬೇತಿ

- ಬಾಲನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳಿಸಿ ಹೋಗುವುದು.
- ಬಾಲನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಉರುಳಿಸುವುದು, ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬಾಲ್ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

- ಬಾಲ್ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಂತು ಪುನಃ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

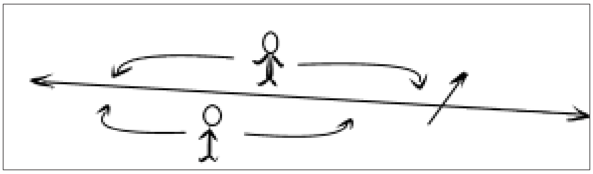
ನಂತರದ ಚೌಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಆ ಭಾಗದ ಕೈಯನ್ನು (Proximal) ಹಿಂದಕ್ಕಿರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲನ್ನು ನಂತರದ ಚೌಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಸಾಗುವುದು ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಓಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚೌಕದ ಎದುರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಕವರಿಂಗ್ ಮಾಡುವನು. ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಸ್ ಗೆರೆಯ ಮೂಲಕ ಕವರ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ನೇರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇರಿಸಿ ಎಟಾಕ್ ನಡೆಸುವನು.



ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಗೇಯಿಂ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆಯನ್ನೆಳೆಯಬೇಕು. ಗೆರೆಯ ಎರಡು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿಂತ ನಂತರ ತರಬೇತುದಾರನು ವಿಸಿಲ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಪ್ರತೀ ಗೆರೆಯ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಿಂತವನು ಎದುರು ನಿಂತವನನ್ನು ಕಬಳಿಸಿ ಓಡಿಸಿ ಗೆರೆಯ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡದೆ ಈ ಕಡೆಗೆ ಬರುವುದಾದರೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.

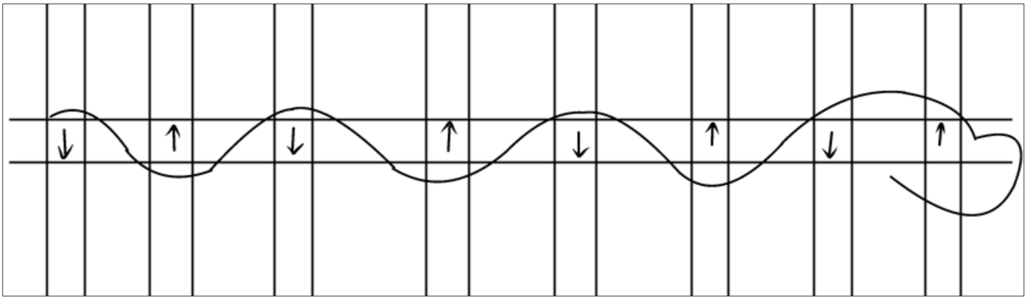


III. ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಚೇಸರ್‌ಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ, ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯದ ಮೂಲಕ ಜಿಗ್‌ಜೇಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪೋಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹತ್ತಿರದ ಪೋಸ್ಟ್‌ವರೆಗೂ, ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಓಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಚೇಸರಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿದ ನಂತರ (ಖೋ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ ಎಂದು) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದರೆ ಸಾಕು. ಕೈ ಎತ್ತಿ ಮುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕುಳಿತಿರುವ ಚೇಸರಿನ ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ ಮೂಲಕ ಓಡಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ನೈಪುಣ್ಯವಾಗಿ ಗಣಿಸದೆ ಇತರ ನೈಪುಣ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಗೇಯಿಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ತರಬೇತಿ

- ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತ ನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಎರಡು ಚೌಕಗಳ ಮಧ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮೊದಲು ನಡೆಯಬೇಕು.



- ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುವರು.
- ಎಲ್ಲಾ ಚೌಕಗಳಲ್ಲೂ ಚೇಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿದ ನಂತರ ಓಡುವರು.
- ರನ್ನರ್ ಓಡಿ ಪ್ರತೀ ಚೌಕಗಳಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ 'ಖೋ' ನೀಡುವರು.

ಆಟ

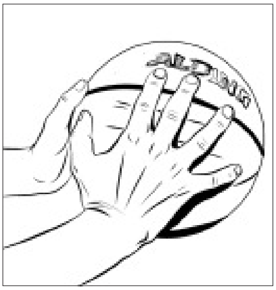
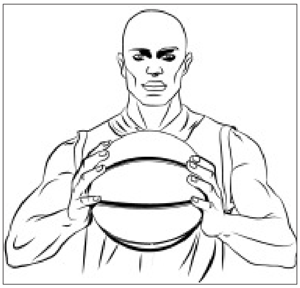
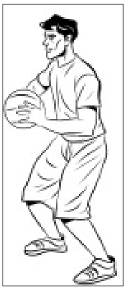
ಈ ವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು, ಆಟಗಳನ್ನು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ 5 ಮಿನಿಟ್ ದೈರ್ಘ್ಯವುಳ್ಳ ಒಂದು ಟರ್ನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ (Basketball)

ಜೇಮ್ಸ್ ನೆಯಿ ಸ್ಮಿತ್ ಎಂಬ ಕೆನಡಾದ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತುದಾರನು 1891ರಲ್ಲಿ ಯಂ.ಎಸ್.ಎ.ಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. 5 ಮಂದಿಯಂತೆ 2 ತಂಡಗಳೊಳಗೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದರು. ಆಯತಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ಆಟದ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬ್ಯಾಸಿಕ್ ಸ್ಟೇಂಡ್ ಬಾಲ್ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್

- ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಅಂಗೈ ಚೆಂಡಿಗೆ ತಾಗಬಾರದು.
- ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಡಬೇಕು.
- 10 ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಲಗಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೋಳುಗಳ ಅಗಲಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ, ಕೈ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡ್ರಿಲ್‌ನ್ನು 30ರಿಂದ 60 ಸೆಕೆಂಡ್ ತನಕ ಸತತವಾಗಿ ಬಾಲನ್ನು ನೋಡದೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಫಿಂಗರ್ ಗ್ರೇಟ್ಸ್ (Finger Grabs)

ಚೆಂಡನ್ನು ಬೆರಳ ತುದಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ಚೆಂಡು ಅಂಗೈಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಸ್ಲೇಪ್ಸ್ (Slaps)

ಚೆಂಡಿನ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಟಿಪ್ಪಿಂಗ್ (Tipping)

ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡಿನ ಹೊರಗೆ ಟಿಪ್ಪ್ ಮಾಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮಾಡಿರಿ. ತಲೆಯ ಲೆವೆಲಿಗೆ, ಎದೆಯ ಲೆವೆಲಿಗೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಂಟು, ಗಂಟಿನ ಕೆಳಗೆ ಎಂಬೀ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಟಿಪ್ಪ್ ಮಾಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಮಣಿಗಂಟು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಡಿಸಿರಬೇಕು.

ಸರ್ಕಲ್ಸ್ (Circles)

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟ ನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಶರೀರದ ಸುತ್ತಲೂ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ವರೆಗೆ ಸುತ್ತಿರಿ. ಚೆಂಡನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ (Clock wise) ವಾಗಿಯೂ, ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣ (Anti clock wise) ವಾಗಿಯೂ ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರದ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಬಡಿಯಿರಿ.

ಫಿಂಗರ್ ಆಫ್ ಐಟ್ (Figure of eight)

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲು ಮುದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಅದರ ಸುತ್ತ ಕಾಲುಗಂಟಿನ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಸುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ.

ನಂತರ ಕಾಲನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಅಗಲಿಸಿಟ್ಟು ಕಾಲುಗಳೆಡೆಯಿಂಜ '8' ಎಂಬ ಅಂಕವನ್ನು (Figures of eight) ಬರೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಚಲಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿರಿ.

I. ಟ್ರಿಪಲ್ ತ್ರೆಟ್ (Tripple threat)

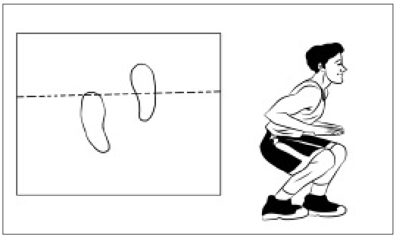
ಟ್ರಿಪಲ್ ತ್ರೆಟ್ ಸ್ಟೇಂಡಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಆಟಗಾರನು ಡ್ರಿಬಲ್, ಶೋಟ್ ಎಂಬೀ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಆಕ್ರಮಣ ಶೈಲಿಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲಕ್ಕಿಸಿರಿ.
- ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಾಸ್ಕೆಟಿನ ನೇರಕ್ಕಿರಿಸಿರಿ.
- ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಿ.
- ಶರೀರ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಆಟಗಾರನು ತನಗೆ ಆದಿಪತ್ಯವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ (Dominant side) ತಂದು ಶೂಟಿಂಗ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.

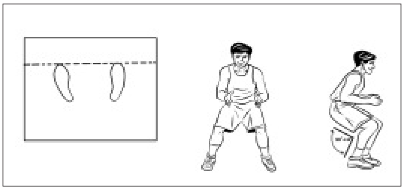
II. ಸ್ಟೋಪ್ (Stop)

ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸ್ಟೋಪಿಂಗ್ ರೀತಿಗಳಿವೆ..

(1) ವನ್–ಟು–ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟೋಪ್ (One-two-step stop)



ಜಂಪ್ ಸ್ಟೋಪ್ (Jump stop)



ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡುವುದು ಡ್ರಿಬಲಿನ ನಂತರ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾಸನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರವಾಗಿದೆ.

- ಸ್ಪೀಡ್ ಡ್ರಿಬ್‌ನ ನಂತರ (Travelling violation) - ಟ್ರಾವಲಿಂಗ್ ವಯಲೇಶನ್ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಲು ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪೈವೆಟ್ ಫೂಟ್ (Pivot foot) ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡುವುದು.

(2) ವನ್–ಟೂ–ಸ್ಟೆಪ್–ಸ್ಟೋಪ್ (One - two step stop) ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಸ್ಟೋಪ್ (Stride stop)

ವನ್–ಟೂ–ಸ್ಟೆಪ್–ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಅದರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಲಭಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲು ಪೈವೆಟ್ (Pivot) ಫೂಟಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಡ್ರಿಲ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವಾಗ (whistle) ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೋಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವರು. ನಂತರದ ವಿಸಿಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸೈಡ್ ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡುವರು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಆವರ್ತಿಸಿ ಮಾಡುವರು.

ಜಂಪ್ ಸ್ಟೋಪ್

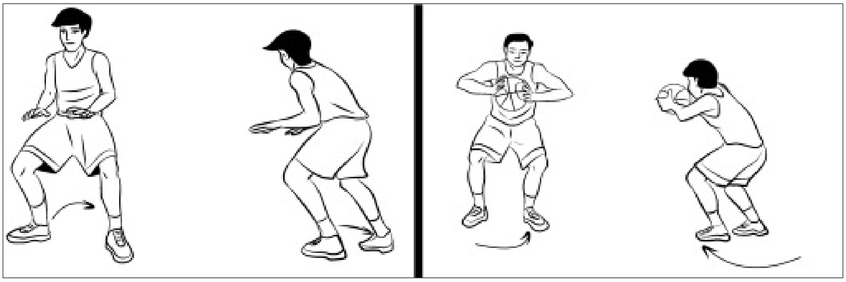
ಜಂಪನ್ನು ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯ ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವಂತಿರಬೇಕು. ಜಂಪ್ ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೇ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜಂಪ್ ಸ್ಟೋಪಿಗಿಂತ ಮೊದಲ ಸ್ಟೆಪ್ (hop) ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕಾಲಲ್ಲಾಗಿರಬೇಕು. ಜಂಪ್ ಸ್ಟೋಪಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾಲನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಪಿವಟ್ ಫೂಟ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

III. ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ (Pivoting)

ಎರಡು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ನಿಂತ ಆಟಗಾರನು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಿ (Pioting foot) ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಯಾವ ಬದಿಗೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಿಸುವನು. ಹೀಗೆ ಸುತ್ತಿ ತಿರುಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು.

(1) ಫೋರ್ವವಡ್ ಪಿವಟ್ಟ್ (Foreward pivot)

ಆಟಗಾರನು ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ತಟ್ಟುವುದಾದರೆ ಆತನು ತನ್ನ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ (Anti clockwise direction) ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಫೋರ್ವಡ್ ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ. ಬಲಕಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಟ್ಟುವುದಾದರೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ (clockwise) ಚಲಿಸುವುದು ಫೋರ್ವಡ್ ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ.



(2) ರಿವರ್ಸ್ ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ (Reverse Pivoting)

ಆಟಗಾರನು ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ತಟ್ಟುವುದಾದರೆ ಆತನು ತನ್ನ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು ರಿವರ್ಸ್ ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ. ಬಲಕಾಲಿನಿಂದ ತಟ್ಟುವುದಾದರೆ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು ರಿವರ್ಸ್ ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ.

(3) ಪಿವಟ್ಟಿಂಗ್ ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳು (Pivot drills)

- ಎಡಕಾಲನ್ನು ತಟ್ಟುವ ಕಾಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಫೋವರ್ಡ್ ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಿವರ್ಸ್ ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಿರಿ.
- ಬಲಕಾಲನ್ನು ತಟ್ಟುವ ಕಾಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಫೋರ್ವಡ್ ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಿವರ್ಸ್ ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಿರಿ.

(4) ಪಿವಟ್ ನಡೆಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ತಲೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ ನೋಡಿರಿ.
- ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಿ.
- ಪಿವಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟನ್ನು ಬದಲಾಗದಂತೆ ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ಪಿವಟ್ ಫೂಟ್ ಎಡವಬಾರದು.

ಡ್ರಿಲ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಸ್ ಲೈನಿಗೆ ಸೇರಿ ಬೇಕಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ ವಿಸಿಲ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲ ವಿಸಿಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡುವರು. ನಂತರದ ವಿಸಿಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ಲಭಿಸಿದ ಪಿವಟ್ಟ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವರು.

- ಫ್ರಂಟ್ ಲೆಫ್ಟ್ ಫೂಟ್, ಫ್ರಂಟ್ ಪಿಪಟ್ಟ್ ರೈಟ್ ಫೂಟ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಪಿಪಟ್ ಲೆಫ್ಟ್ ಫೂಟ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಪಿವಟ್ಟ್ ರೈಟ್ ಫೂಟ್. ನಂತರದ ವಿಸಿಲಿಗೆ ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ 180^{0} ಪಿವಟ್ಟನ್ನು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ (Lead-up activities)

ಕ್ಲಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಗೇಯಿಂ (Clapping game)

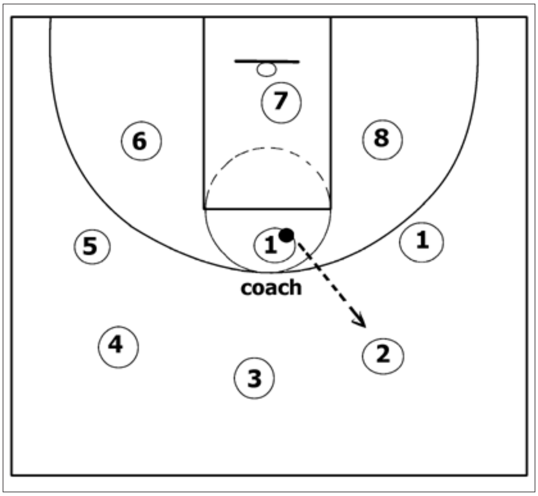
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದ ನಂತರ ಪರಮಾವಧಿ ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎದುರು ತಂಡದವರು ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಿದುದು ಎಷ್ಟೆಂದು ಗಣಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ತಂಡದವರಿಗೆ ಮೂರು ಸಲ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿಯುವ ಟೀಂ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

ಬಾಲ್ ರಿಲೇ (Ball Relay)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಲೈನಾಗಿ ಎಂಡ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಗು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆಸೆದು ಅದು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವ ಮೊದಲು ಹಿಡಿದು ಜಂಪನ್ನು ಸ್ಟೋಪ್ ಮಾಡುವನು. ಅದರ ನಂತರ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಎಂಡ್ ಲೈನಿಗೆ ಬಂದು ನಂತರದ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವನು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಂಡದವರ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಮೊದಲು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ತಂಡವು ವಿಜಯಿಯಾಗುವನು.

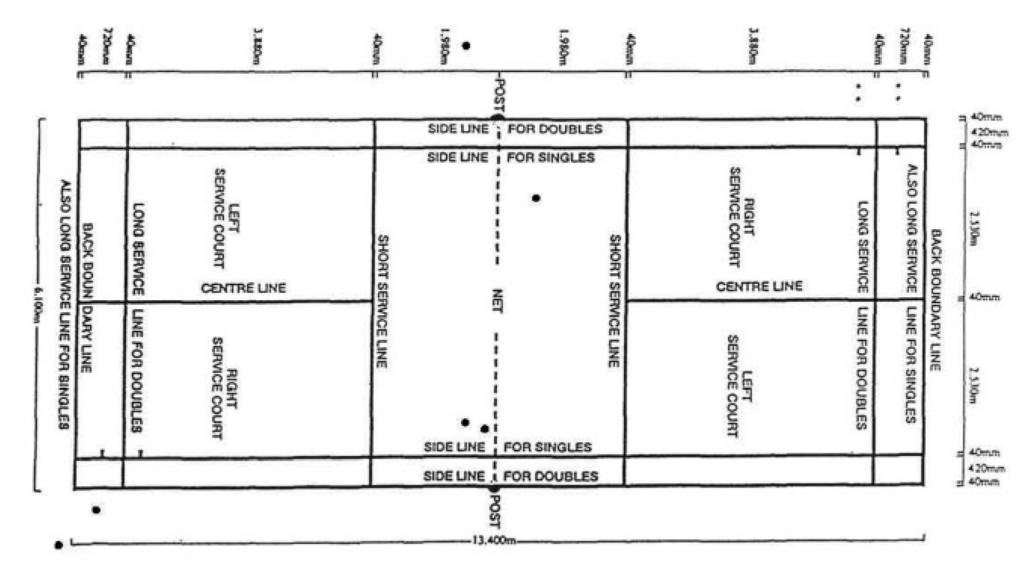
ಕ್ಲಾಪ್ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಗೇಮ್ (Clap holding game)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡೆಗೆಡೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ ಹಿಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸಲ ಕ್ಲಾಪ್ (ಚಪ್ಪಾಳೆ) ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಕ್ಲಾಪ್ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ, ಪಾಸ್ ಮಾಡದೆ ಅಭಿನಯಿಸುವಾಗ ಕ್ಲಾಪ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಅವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಂತರ ಎದ್ದು ನಂತರದ ಆಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

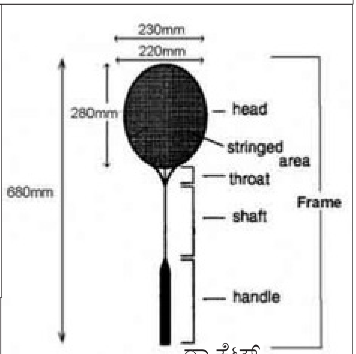


ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Shuttle Badminton)

ಕೋರ್ಟ್



ಶಟಲ್



ರ್ಯಾಕೆಟ್

ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲಗಳು

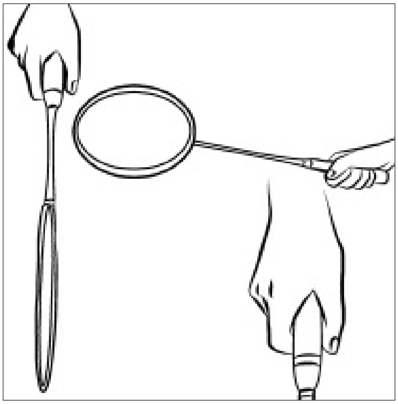
(ಬಲಕ್ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಡುವ ಓರ್ವನನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ)

ಬೇಸಿಕ್ ಗ್ರಿಪ್

ಎರಡು ವಿಧದ ಬೇಸಿಕ್ ಗ್ರಿಪ್‌ಗಳಿವೆ.

ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ (Forehand grip)

ಬಾರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ (Backhand grip)



A. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್

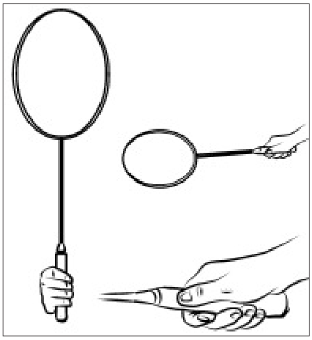
ಆಟಗಾರನ ಆಕ್ಟಿವ್ ಸೈಡಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಟಲನ್ನು ಆಡಲು ಈ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಅಲ್ಲದೆ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಎರೌಂಡ್ ದಿ ಹೆಡ್ ಶೋಟ್ ಆಡುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ

- ಎಡಕೈ (ಆಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸದ ಕೈ / Non playing hand)ಯಿಂದ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಹಿಡಿಯುವಾತನ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
- ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಲಾಘವ ನೀಡುವಂತೆಯೇ ಬಲಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ 'V' ಆಕೃತಿಯುಂಟಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಬಿರುಸಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೇಕಾದ ಸಡಿಲತೆ ಇರಬೇಕು. (flexible).
- ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ನೆಟ್‌ನ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಆಡುವಾಗಲೂ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಿಖರತೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

B. ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್

- ಈ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿಂದ ಬರುವ ಶಟಲ್ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ (ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಶಟಲ್)
- ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅದರ ನಂತರ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. ಆಗ 'V' ಆಕೃತಿ ಎಡಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹ್ಯಾಂಡಿಲಿನ ಬಾಗಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಡಿಸಿಡಬೇಕು. ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸನ್ನೆ (leverage) ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಬೆರಳುಗಳೊಳಗೆ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.
- ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಖರತೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉದಾ: ಸರ್ವಿಸ್‌ನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಆಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಕ್ಕಿರಿಸಿ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.



ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್‌ಗೆ ತಿರುಗಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅತೀ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಶಾಡೋ ಏಕ್ಟನಿನ ಮೂಲಕ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯಾಗದಂತೆ ಎದೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಬೀಸಿರಿ. ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್, ಬ್ಯಾಕ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶಟಲ್ ಕೋಕ್‌ನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಡಿಯಿರಿ.

ಗ್ರಿಪ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

- ರ್‍ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕ ಸರಿಯಾಗದು.
- ಸ್ಟ್ರೋಕಿಗೆ ನಿಖರತೆ ಇರದು.
- ಸ್ಮೇಶಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇರದು.
- ಗ್ರಿಪನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.
  (ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡಲಿನಿಂದ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡಿಗೂ)
- ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಟೆನಿಸ್ ಎಲ್‌ಬೋನಂತಹ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಗ್ರಿಪನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿರಿ

ಮಕ್ಕಳು ಹಿಡಿದಿರುವ ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಎಳೆದು ನೋಡಿರಿ. ತುಂಬಾ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಗ್ರಿಪ್ ತಪ್ಪಾಗಿರುವುದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಸತತವಾಗಿ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವತ್ತಾದರೂ ತಪ್ಪಾದ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿರಿ.
- ಸರಿಯಾದ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವರೆಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡಲು ಹೇಳಿರಿ.

I. ಸರ್ವಿಸ್

ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹೈಲೋಬ್ ಸರ್ವಿಸ್

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶಟಲನ್ನು ಏರಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂದಿನ ಗೆರೆಗೆ ಬೀಳುವುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು (Advantage)

ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಬೆಸ್ ಪೊಸಿಶನ್‌ನಿಂದ ಬೇಸ್ ಲೈನಿಗೆ ಕೊಂಡುಹೋಗಬೇಕು.

ಎತ್ತರದಿಂದ ಲಂಬವಾಗಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಶಟಲ್‌ನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಎದುರಾಳಿಗಳಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (Procedure)

ಸ್ಟಾನ್ಸ್

- ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಸರ್ವಿಸ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ 4–5 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.
- ಎಡಪಾದವನ್ನು ಶಟಲ್ ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೊಟ್ಟುಮಾಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಬಲಪಾದವನ್ನು ಸೈಡ್ ಲೈನಿಗೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲಿಗೂ ಹಂಚಿರಬೇಕು.
- ಎಡಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಕೈಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಶಟಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ವಿಂಗ್ (Backswing)

- ರ್‍ಯಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈ ಭುಜದ ಲೆವೆಲ್ ವರೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಿರಿ.
- ಶರೀರ ಭಾರವು ಹಿಂಗಾಲಿಗೆ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್ (Foreward swing)

- ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎಡಕೈಯಿಂದ ಶಟಲ್ ಕೋಕನ್ನು ಇಡಿರಿ.
- ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಹಿಂಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿರಿ.
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುವಾಗ ಕೈಯ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಬೇಕು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕೊಂಟೇಕ್ಟ್ (Point of contact)

- ಕೈ ಅಡಿಯನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ ಅಗಲವಾದ ಭಾಗ (ಬಲೆಯಂತಹ ಭಾಗ/ Stringed area) ವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಶಟಲನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಡಿಯಿರಿ.
- ಬಲಕಾಲಿನ ಪಾದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬೆರಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.

Follow through

- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಶಟಲ್ ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಿ ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶರೀರವು ನೆಟ್‌ಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕು.

ಪರಿಶೀಲನೆ

- ಶಾಡೋ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್
- ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹೈ ಲಾಬ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗೋಡೆಗೆ ಶಟಲ್ ಬಡಿಯಬೇಕು.
- ಇದೇ ಸರ್ವಿಸನ್ನು ಹಗ್ಗದಲ್ಲಿ ನೇತಾಡಿಸಿದ ಶಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ.

II. ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಚೋಸ್

ಆಟಗಾರನ ಆಕ್ಟಿವ ಸೈಡಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಶಟಲ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಏಕ್ಷನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಡಿದು ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಬೇಸ್ ಲೈನ್‌ಗೆ ಸಮೀಪ ತಲುಪಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ಕೋರ್ಟಿನ ಬೇಸ್ ಲೈನಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಶೋಟ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೊಸಿಶನಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬರಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಸ್ಟಾನ್ಸ್

- ಶರೀರವು ಶಟಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
- ಬಲಭಾಗವು ಸೈಡ್‌ಲೈನಿನ ಬದಿಗಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಡಭಾಗವು ನೆಟ್‌ನ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವು ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಡಕೈ ಶಟಲನ್ನು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಇರಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಹಿಂಗಾಲಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ.
- ರಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿದ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು 90^0 ಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ಕಂಕುಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿರಿ.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ.
- ತೋಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ.
- ಕಂಕುಳವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಫೋರ್ ಆರ್ಮನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸಿರಿ.
- ಎಡಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟೆಕ್ಟ್

- ಶಟಲನ್ನು ಅತೀ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಡಿಯಿರಿ. ರಾಕೆಟ್ ಆಟಗಾರನ ತಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

- ಕಂಕುಳವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಶಟಲನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ದೂರಕ್ಕೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

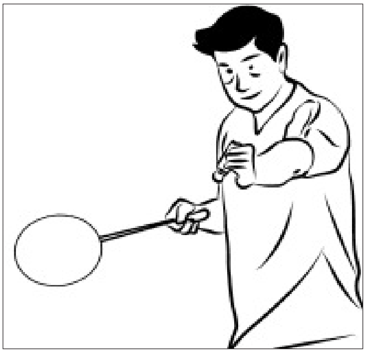
ಫ್ಲೋ ತ್ರೋ

- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ಶಟಲಿನ ಸಂಚಾರ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು.
- ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಎಡಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.
- ಶರೀರವು ನೆಟ್‌ಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಡಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ

- ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಏಕ್ಶನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲು ಹೇಳುವುದು.
- ಶಾಡೋ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್
- ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುವ ಶಟಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತರಬೇತಿ. ಸತತವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಶಟಲಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಟಲ್‌ನ ಜೊತೆಯನ್ನು ಫೀಡ್ ಮಾಡಿರಿ.

III. ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋ ಸರ್ವಿಸ್ (Fore hand low service)



ಸರ್ವಿಸ್ ಕೊಡುವ ಶಟಲ್ ನೆಟ್‌ನ ನೇರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಎದುರಿರುವ ಕೋರ್ಟಿನ ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಲೈನಿನ ಮೇಲಕ್ಕೋ, ಹತ್ತಿರಕ್ಕೋ ಬೀಳುವುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎದುರಾಟಗಾರನಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವೇ ದೊರಕುವುದು.
- ಆಕ್ರಮಣ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಎದುರಾಳಿಯು ತಡೆಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕಾದ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ ಒದಗುವುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಸ್ಟಾನ್ಸ್

- ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಗೆರೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿ ಹಾಗೂ ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳಿರಬೇಕು.
- ಎಡಪಾದದ ತುದಿಭಾಗವು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಬಲಪಾದದ ತುದಿಯು ಸೈಡ್ ಲೈನಿನಲ್ಲೂ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ಶರೀರಭಾರವು ಹಿಂಗಾಲಿಗಾಗಿರಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ಶಟಲನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯನ್ನು ಅದೇ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಾಕೆಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ಕಂಕುಳವನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿರಿ.

- ಕೈಗಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿಯಿರಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ಶಟಲ್ ಡ್ರೋಪ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ.
- ರಾಕೆಟ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಿ ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್‌ನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್

- ಶರೀರದ ಹತ್ತಿರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೇ ಶಟಲನ್ನು ಬಡಿಯಿರಿ.
- ರಾಕೆಟ್‌ಹೆಡ್ ಪ್ಲಾಟಾಗಿ ತೆರೆದು ಶಟಲ್ ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಯಿರಿ.
- ಕಂಕುಳವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಚಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಫ್ಲೋ ತ್ರೂ

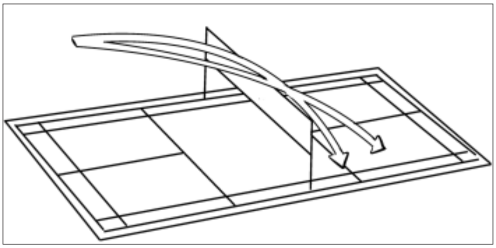
- ಎಡಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.
- ಎದೆಯನ್ನು ನೆಟ್‌ಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತನ್ನಿರಿ.
- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ತನ್ನಿರಿ.

ತರಬೇತಿ

- ನೆಟ್‌ನ ಎತ್ತರದಷ್ಟು ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತರಬೇತಿ ನಡೆಸಲಿ.
- ನೆಟ್‌ನ 20 cm ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.
- ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಲೈನಿನ ಸಮೀಪ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸರ್ವಿಸ್ ನಡೆಸಿರಿ.

IV. ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಡ್ರೋಪ್ (Fore hand over head drop)

ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್, ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಏಕ್ಷನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಕ್ರಮಣ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಒಂದು ಶೋಟ್ ಆಗಿದೆ. ನೆಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಶಟಲ್ ಬೀಳಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಂದು ಶೋಟಾಗಿದೆ.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಶಟಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಡಿಯಲು ಎದುರಾಳಿಯು ನಿರ್ಬಂಧಿತನಾಗುವನು.
- ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನೆಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತರುವುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಸ್ಟಾನ್ಸ್, ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ವಿಂಗ್, ಫೋರ್ವಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್, ಫ್ಲೋ ತ್ರು ಎಂಬಿವುಗಳು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಟೋಸಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ.

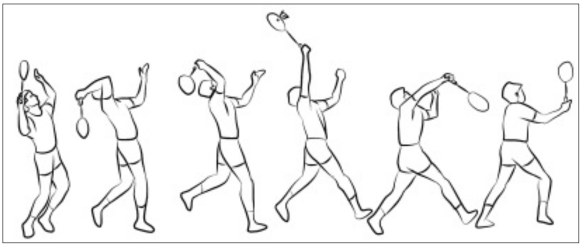
ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್

- ಕೈಗಂಟನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ, ನಿಧಾನವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ರೇಂಜಿನಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ಸಾಗುವುದು.

- ಶರೀರದ ಸಮೀಪ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು.

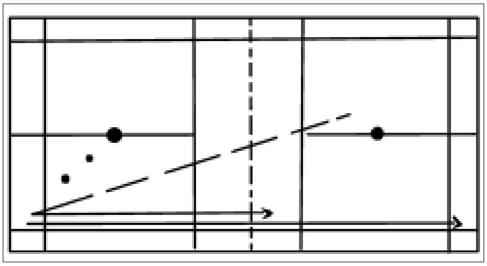
ತರಬೇತಿ

- ಶಾಡೋ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೇಸ್ ಲೈನಿಗೆ ಬಡಿದು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ಸತತವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ.



ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ಮಕ್ಕಳು ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕನ್ನು ನಿಂತುಕೊಂಡು (Standing position) ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ನಂತರ ಇನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನವು ಕಲಿಯಲು,ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಈ ಆಟಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.



1. ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ (ಕ್ರಮಾಗತವಾಗಿ) ಶಟಲನ್ನು ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಫೋರ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಆಟಗಾರನು ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೊಸಿಶನ್‌ನಿಂದ ಸಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಹೈ ಟೋಸ್ ಆಡುವನು. ನಂತರ ಪುನಃ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೊಸಿಶನ್‌ಗೆ ಬಂದು ನಂತರ ಶಟಲ್ ಫೋರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಡ್ರೋಪ್ ಆಡುವನು.

V. ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ತಂತ್ರಗಳು (Techiques of moving on the court (Foot work)

ಸಮಯವೂ ಚೈತನ್ಯವೂ ನಷ್ಟವಾಗದೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕುಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪಾದ ಚಲನೆಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪೊಸಿಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸ್ಟ್ರೋಕುಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ಟ್ರೋಕುಗಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕೋಪನ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಚುರುಕುತನವೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ, ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಲಪುವುದಕ್ಕಾಗಿ (to cover the court) ಆಟಗಾರನು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. (ಫೋರ್ ಕೋರ್ಟ್, ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕಾರ್ನರ್, ಫೋರ್ ಕೋರ್ಟ್, ಬಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೋರ್ನರ್, ಬಾಕ್ ಕೋರ್ಟ್ ಫೋರ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೋರ್ನರ್, ಸೈಡ್ ಕೋರ್ಟ್ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್, ಸೈಡ್ ಕೋರ್ಟ್ ಬಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್,

ಸಾಧಾರಣ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

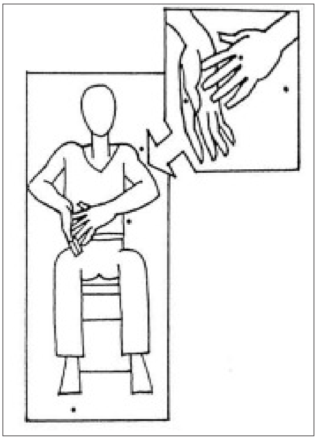
ಚಲನೆಗಳು : 'V' ಆಕಾರ, ಕರ್ಣ (Diagonal) ಬದಿಯಿಂದ ಬದಿಗೆ (side ward) ಫ್ರಂಟ್ ಆಂಡ್ ಬಾಕ್ (front and back).

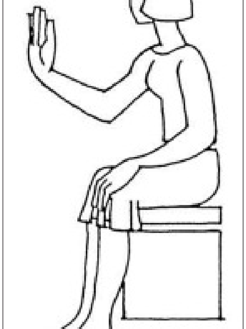
ತರಬೇತಿ : ಶಾಡೋ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್, ಶಟಲ್ ಪಿಕ್ಕಿಂಗ್, ಸಿಂಗಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್, ಕಂಟಿನ್ಯೂಸ್ ಫೀಡಿಂಗ್, ಫೂಟ್‌ವರ್ಕ್ ಡ್ರಿಲ್ಸ್.

ಮೊದಲು ನಡೆಯುತ್ತಾ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪಾದಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ನಂತರ ವೇಗವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ.

ಸರ್ವಿಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ ನಿಯಮಗಳು, ಸರ್ವಿಸ್ ಜಡ್ಜ್‌ನ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸಿಗ್ನಲ್‌ಗಳು

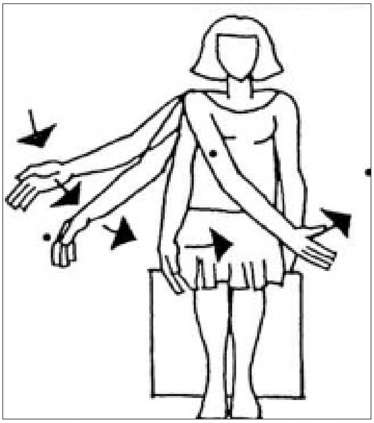
1. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವವನ ರಾಕೆಟ್ ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ರೆಫರಿಯು ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ನೀಡುವನು.
2. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ಪಾದಗಳು ಸರ್ವಿಸ್ ಕೋರ್ಟಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಾಡುವವನ್ನು ಸ್ಟೇಶನರಿ ಪೊಸಿಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುವುದು.

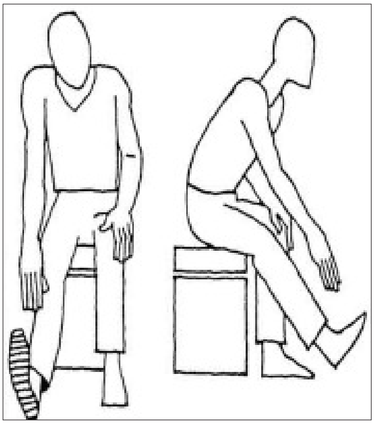




3. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ರಾಕೆಟ್‌ನ ಇನೀಶ್ಯಲ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್ ಶಟಲಿನ ಬೇಸಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುವುದು.

4. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶಟಲ್ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವವನ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ರಾಕೆಟ್‌ನ ಶಾಪ್ಟ್ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತಹ ಸಿಗ್ನಲನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.





ಹಾಕಿ (Hockey)

ಹಾಕಿಯು ಭಾರತದ ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಲಭಿಸಿದುದು ಹಾಕಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಿದೆ.

ಒಂದು ಟೀಮಿನಲ್ಲಿ 18 ಸದಸ್ಯರು ಇರುತ್ತಾರಾದರೂ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಡಲು ಹನ್ನೊಂದು ಮಂದಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹುಲ್ಲುಗಾವಲುಗಳು, ಬಯಲು ಇಲ್ಲವೇ ಕೃತಕ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಯನ್ನು ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಈ ಮೈದಾನಗಳಿಗೆ 91.40 ಮೀ. ಉದ್ದ, 55 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು. 35 ಮಿನಿಟು ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಎರಡು ಅರ್ಧಗಳಾಗಿ ಹಾಕಿಯನ್ನು ಆಡುವರು.

ಭಾರತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಹಾಕಿ ಆಟಗಾರನಾದ ಸರ್ ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನ್‌ಚಂದ್‌ರು ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕರೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಜನ್ಮದಿನವಾದ ಅಗೋಸ್ತು 29ನ್ನು 'ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡಾದಿನ'ವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕೌಶಲಗಳು

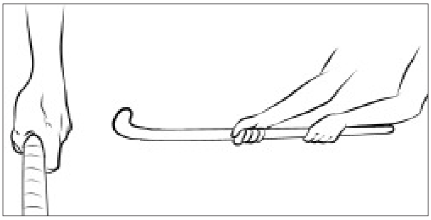
I. ರೋಲಿಂಗ್ (Rolling)

ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗಲವಾದ ತುದಿ (Head) ಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡುಹೋಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

(1) ಎರಡು ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಬಲಭಾಗದ ಮೂಲಕ)

ಗ್ರಿಪ್

ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎರಡು ಇಂಚು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಲಕೈಯನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತುದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

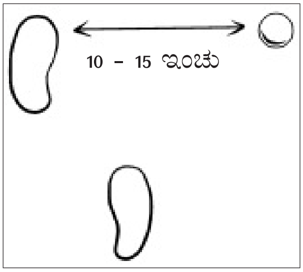


ಶರೀರದ ಸ್ಥಾನ

ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ.

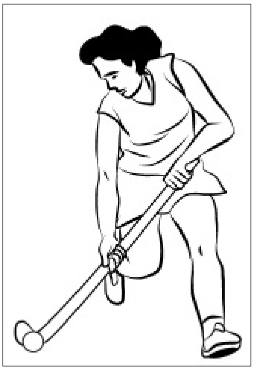
ಎರಡು ಕಾಲುಗಂಟುಗಳೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper body) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲದ ತೋಳುಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೂ, ಎಡ ತೋಳುಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಬರುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಬೇಕು.

ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಾನ (Ball position)



ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಕಾಲಿನಿಂದ (ಎಡಕಾಲು) 10–15 ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

ಫ್ಲೋ ತ್ರೂ



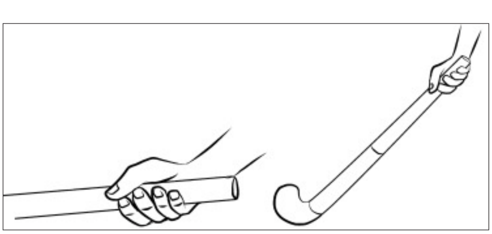
ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗಲವಾದ ಬಾಗಿದ ಭಾಗವನ್ನು (Head) ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಎತ್ತದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

(2) ಎರಡು ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಎಡಭಾಗದ ಮೂಲಕ)

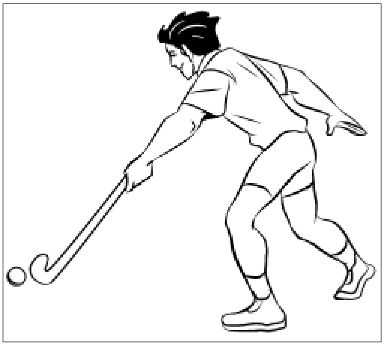
ಶರೀರದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಂಬಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಡ ಕಾಲಿಗೆ ಬಂದು 10–15 ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper body) ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಚೆಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗಲವಾದ ಬಾಗಿದ ಭಾಗ (Head) ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಎತ್ತದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿರಿ. ಇದು ಒಂದು ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ರೋಲ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ

(3) ಒಂದು ಕೈಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ರೋಲ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ : ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

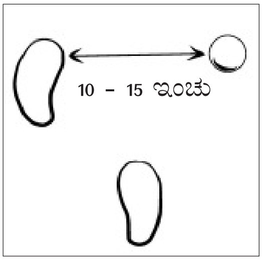


ಎಡಕೈ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎರಡಿಂಚು ಕೆಳಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತುದಿಭಾಗವು ಮೇಲಕ್ಕಿರಬೇಕು.



ಶರೀರದ ಸ್ಥಾನ (Body position)

ಎಡಕಾಲು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಬಲಕಾಲು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಶರೀರಭಾರವು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಎರಡು ಕಾಲುಗಂಟುಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper body) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿರಿ. ಎಡತೋಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ.



ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಾನ (Ball position)

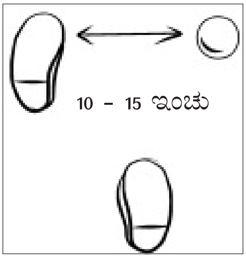
ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿನಿಂದ (ಎಡಕಾಲು) 10–15 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಿರಿ.

ಫ್ಲೋತ್ರೋ

ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ದಪ್ಪದ ಅಗಲವಾದ ತುದಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಎತ್ತದೇ ಓಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿರಿ. ಇದು ಒಂದು ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

(4) ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಉರುಳಿಸುವ ರೀತಿ ಗ್ರಿಪ್

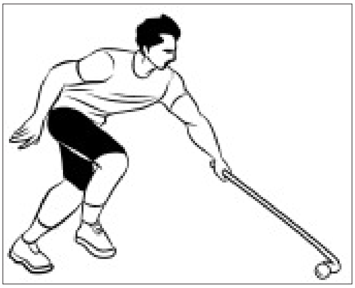
ಎಡಕ್ಕೈ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲಿನಿಂದ 2 ಇಂಚು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತಲೆಯ ತುದಿಭಾಗವು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು (Reversible stick).



ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಾನ

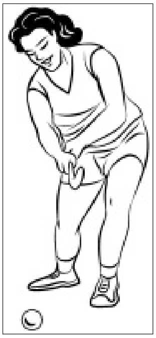
ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಿರುವ ಕಾಲಿನಿಂದ (ಎಡಕಾಲು) 10–15 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿರಿ.

ಫ್ಲೋ ತ್ರೊ



ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಬಾಗಿದ ಅಗಲವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುವಂತೆ ಇರಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಎತ್ತದೆ ಓಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿರಿ. ಇದೊಂದು ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

II. ಟಾಪಿಂಗ್



ಸತತವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಡಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡುಹೋಗುವ ಚಿಕ್ಕ ಪಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

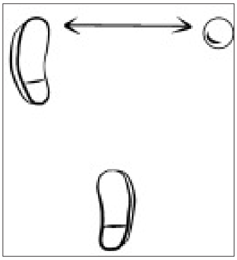
ಗ್ರಿಪ್

ಎಡಕೈ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲಿನಿಂದ 2 ಇಂಚು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಲಕೈ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತುದಿಭಾಗವು ಎತ್ತಿ ಇರಬೇಕು.

ಶರೀರದ ಸ್ಥಾನ

ಎಡಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಬಲಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಇರಿಸಿ ಸಾಧಾರಣ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಎರಡು ಕಾಲು ಗಂಟುಗಳೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚುವುದು, ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper body) ದ ಶರೀರಭಾರವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲತೋಳಿನ ಭಾಗವು ಕೆಳಗೂ ಎಡತೋಳಿನ ಭಾಗವು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಬರುವಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಾನ



ಚೆಂಡಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲಿನಿಂದ (ಎಡಕಾಲು) 10–15 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಬಲಬದಿಗೆ ಇಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

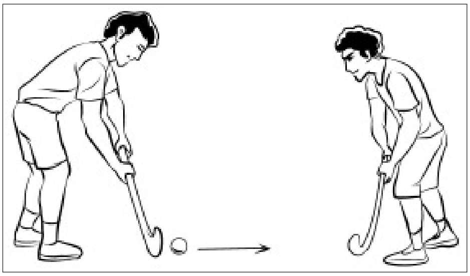
ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗಲವಾದ ಬಾಗಿದ ಭಾಗದ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದು, ಬಲಕೈಯಿಂದ ಸ್ಟಿಕನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಾ ಎಡಕೈಯಿಂದ ಸ್ಟಿಕನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯುತ್ತಾ (push & pull action) ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿರಿ.

ಫ್ಲೋತ್ರೋ

ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ತಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಚೆಂಡು ಚಲಿಸಿದ ನಂತರ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ.

ತರಬೇತಿ

ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿರಿ



ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ನಿಂತು ಹೋಗದಂತೆ ಆಗಾಗ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ದೂರದ ವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ.

ಜೊತೆಗಾರನೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ತಟ್ಟಿರಿ. 5–6 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಆಕಡೆಗೂ ಈ ಕಡೆಗೂ ತಟ್ಟಿರಿ.

ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುವುದು (Pushing)

ಸಮಯ ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಎತ್ತಿ ಜೊತೆ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲಪಿಸಲು ಗೋಲನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಇರುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

III. ನೇರವಾದ ತಳ್ಳುವಿಕೆ (Straight push)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಪಾಸ್ ಆಗಿದೆ.

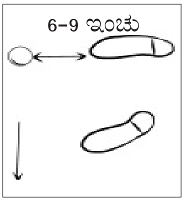
ಗ್ರಿಪ್

ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲಿನಿಂದ 2 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಲಕೈ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಶಿರದ ತುದಿಯು ಎತ್ತಿ ಇರಬೇಕು.

ಶರೀರದ ಸ್ಥಾನ

ಎಡಕಾಲು ಮುಂದೆ, ಪಾದವು ಗುರಿಯ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು 45^0 ಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಲಕಾಲು ಎಡಕಾಲಿನ ಹಿಂದೆ 12–15 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಶರೀರಭಾರವು ಬಲಕಾಲಿಗಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಿ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು (Upper body) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ಎಡ ತೋಳು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಾನ

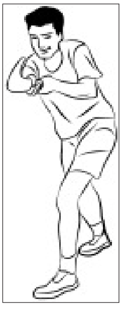


ಬಲಕಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ 6–9 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ನೇರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತುದಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು (Head) ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಸ್ಟಿಕನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ಬಲಕಾಲಿನಿಂದ ಎಡಕಾಲಿಗೆ ಬದಲಿಸಿ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು (Upper body) ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಫ್ಲೋ ತ್ರೋ



ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ದೂಡಿದ ನಂತರ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯ ಸ್ಥಾನದೆಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ, ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿರಿಸಬೇಕು.

IV. ನಿಲ್ಲಿಸುವಿಕೆ (Stopping)

ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟಗಾರನು ಸ್ವ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಸ್ಟೋಪಿಂಗ್.

ಚೆಂಡನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು (Straight stop)

ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ನೇರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು Straight stop ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಗ್ರಿಪ್

ಎಡಕೈಯಿಂದ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲಿನಿಂದ 2 ಇಂಚು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಲಕೈಯಿಂದ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗಲವಾದ ಭಾಗ (blade) ಚೆಂಡಿನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಸ್ಟಿಕನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಶರೀರದ ಸ್ಥಾನ

ಶರೀರಭಾರವು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 1–1½ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎಂಬಂತೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಿರಿ. ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ತಲೆಯು ಚೆಂಡಿಗೆ ನೇರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಗಲವಾದ ಭಾಗವು (blade) ಚೆಂಡಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

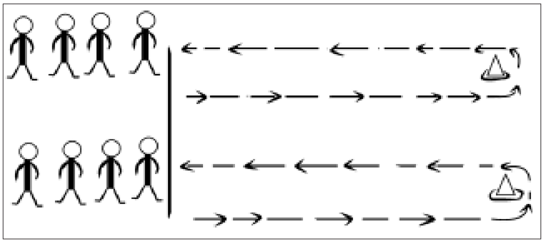
ಚಟುವಟಿಕೆ

ಚೆಂಡಿನ ಶಕ್ತಿಗನುಸರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಚೆಂಡು ಬರುವುದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದು, ತಲೆಯ ನೇರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗಲವಾದ ಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ತಟ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸ್ಟಿಕನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆಯೂ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ರೋಲಿಂಗ್ ರಿಲೇ

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ 15–20 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸಿರಿ. ರಿಲೇ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಎರಡೂ ತಂಡದ ಮೊದಲು ನಿಂತಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿದ ಕೋನ್‌ನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ತಂಡದ ನಂತರದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವನು. ಯಾವ ತಂಡವು ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರ ರೋಲಿಂಗನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು. ರೋಲಿಂಗ್ ಎಂಬ ಕೌಶಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಟಾಪಿಂಗ್ ರಿಲೇ



ರೋಲಿಂಗ್ ರಿಲೇಯಂತೆಯೇ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ರೋಲಿಂಗನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಾ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಓಡಬೇಕು (Tapping).

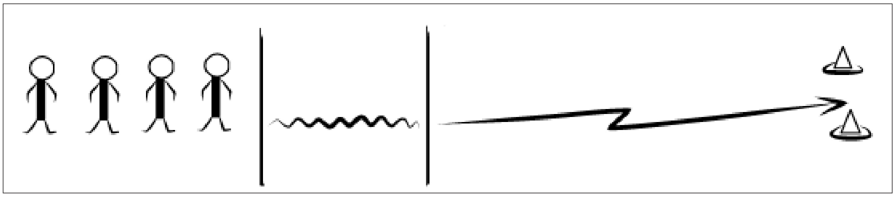
ನಿಖರತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆ (Pushing for Accuracy)

20 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನಿರಿಸಿರಿ. ಇವುಗಳೊಳಗೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ 5 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನೆಳೆಯಬೇಕು.

ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ರೋಲ್ ಮಾಡಿ 5 ಮೀ. ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಚೆಂಡು ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವ ಮೊದಲೇ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುಯಾಗಿರಿಸಿ ದೂಡಿ ಬಿಡಿರಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಕೋನ್‌ಗಳೆಡೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ದಾಟಿಸುವ ಆಟಗಾರನು ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವನು.

- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

5 ಮೀ. ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವ ಮೊದಲೇ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂಡಿ ಬಿಡಬೇಕು.
ದೂಡಿದ ಚೆಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರದೆ ನೆಲದಲ್ಲೇ ಸಂಚರಿಸಬೇಕು.



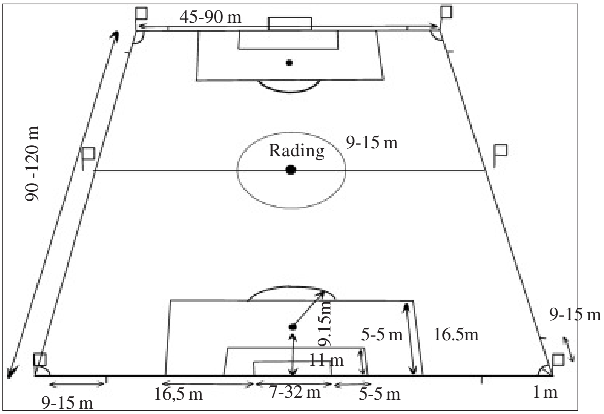
ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ (Football)

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ, ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಆಟವು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು 'ಸೋಕರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಾರಣ ಜನತೆಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲು, ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಇದರ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲನ್ನು 'ಫೀಫ' (Federation International de Football Assiciation)ವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಏಷ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ 'ಎ.ಐ.ಎಫ್.ಎಫ್' (All India Football Federation) ಎಂಬುದೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೇಟ್ ಎಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ಗಳೂ ಫುಟ್‌ಬಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲನ್ನು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೈನಿಕರು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದರು.

1956ರ ಮೆಲ್ಬನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 4ನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುದು ಭಾರತದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮ ಸೂಚಕ

ಕೈಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಗೋಲ್ ಕೀಪರಿಗೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಏರಿಯಾದ ಒಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ತ್ರೋ–ಇನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಆಟಗಾರನಿಗೂ ಕೈಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



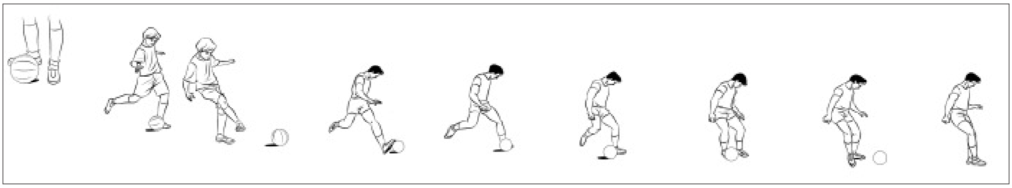
ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಉದ್ದವು 90 ಮೀ.ನಿಂದ 120 ಮೀಟರ್ ವರೆಗೆ, ಅಗಲವು 45 ಮೀ.ನಿಂದ 90 ಮೀ. ವರೆಗೂ ಇರಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವು ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಕೌಶಲಗಳು

I. ಪಾದದ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ (Kicking the ball with inside of the foot)

- ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸದ ಕಾಲನ್ನು ಚೆಂಡಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಕುಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಲನ್ನು (Kicking foot) ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ.

- ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಿ.



ಡ್ರಿಲ್ಸ್
ತರಬೇತಿ

- ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರೊಳಗಿನ ಪಾಸಿಂಗ್
- 5ರಿಂದ 6 ಮೀಟರ್‌ವರೆಗಿನ ಅಂತರ.

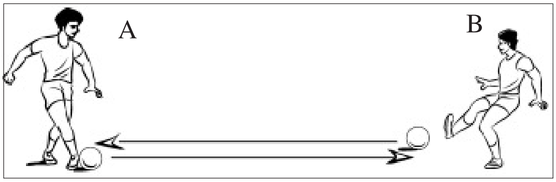
ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

'A'ಯು 'B'ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. 'B'ಯ ಚೆಂಡನ್ನು ತಿರುಗಿ 'B'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು. (ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ).

ತರಬೇತಿ : 2

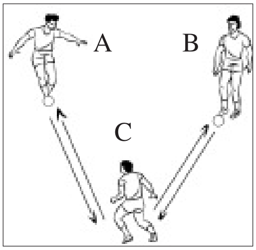
ಮೂವರು ಆಟಗಾರರು ಎರಡು ಚೆಂಡನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಪಾಸಿಂಗ್.

ಅಂತರವು 5 ಮೀಟರ್‌ನಿಂದ 8 ಮೀ. ವರೆಗೆ.

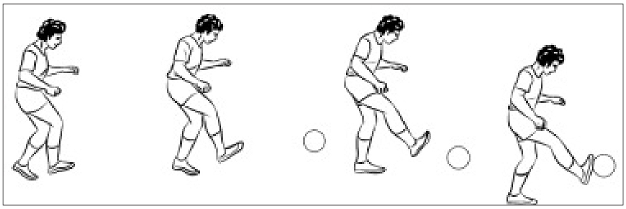


ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

'A'ಯು 'C'ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು. 'C'ಯು ತಿರುಗಿ 'A'ಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು. 'B'ಯು 'C'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು. 'C'ಯು 'B'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು. ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ.



II. ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರೀತಿ (Receiving the ball with the sole of the foot)



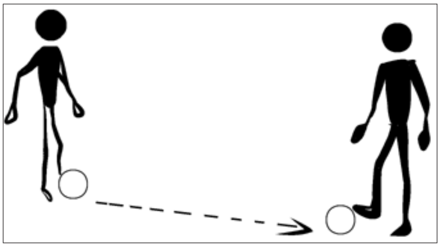
ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

- ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಕಾಲಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾದವನ್ನು 45^0 ಯಲ್ಲಿ ಏರಿಸಿ ಇಡಿರಿ.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

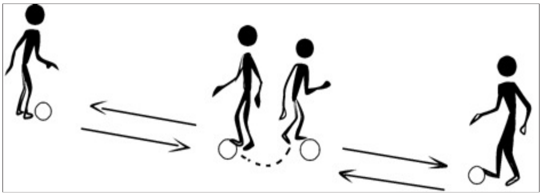
ತರಬೇತಿ

ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರೊಳಗಿನ ಪಾಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಪಾಸಿಂಗ್ ಸ್ವೀಕರಣೆ.



ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

- 'A'ಯು ಚೆಂಡನ್ನು 'B'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು.
- 'B'ಯು ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವನು.
- 'B' ತಿರುಗಿ 'A'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು. 'A'ಯು ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವನು.

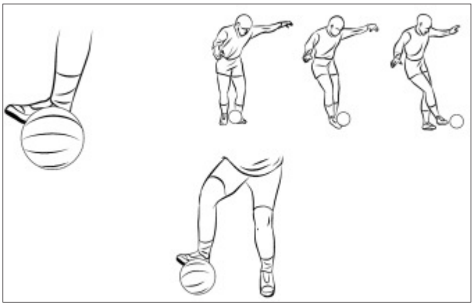


ತರಬೇತಿ

ಮೂರು ಮಂದಿ ಎರಡು ಚೆಂಡುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಪಾಸಿಂಗ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

- 'A'ಯು ಚೆಂಡನ್ನು 'B'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು.
- 'B'ಯ ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ 'A' ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು.
- 'B'ಯು 'A'ಗೆ ತಿರುಗಿ ಪಾಸ್ ನೀಡಿದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ 'C'ಯಿಂದ ಪಾಸನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪುನಃ 'C'ಗೆ ಪಾಸ್ ಕೊಡುವನು.
- ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.



III. ಪಾದದ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರೀತಿ (Receiving the ball with inside of the foot)

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

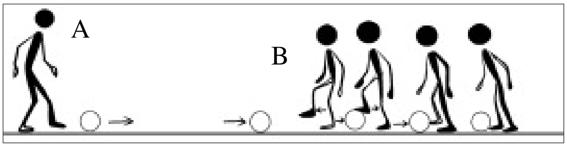
- ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಕಾಲಿಗೆ ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ತನ್ನಿರಿ.
- ಚೆಂಡು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಕಾಲಿನ ಬಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿರಿ.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ತರಬೇತಿ

ಇಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರೊಳಗಿನ ಪಾಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕರಣೆ

ದೂರ : 5 ಮೀ.ದಿಂದ 8 ಮೀ. ವರೆಗೆ.



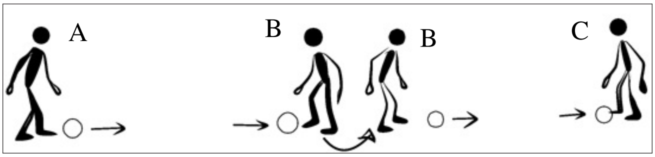
- 'A'ಯು ಚೆಂಡನ್ನು 'B'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವರು.
- 'B'ಯು ಪಾದದ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಿರುಗಿ 'A'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವರು.

ತರಬೇತಿ

ಮೂವರು ಸೇರಿ ಎರಡು ಚೆಂಡನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಪಾಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕರಣೆ.

ದೂರ : 5 ಮೀ. – 8 ಮೀಟರ್

ಚೆಂಡು : 2



ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

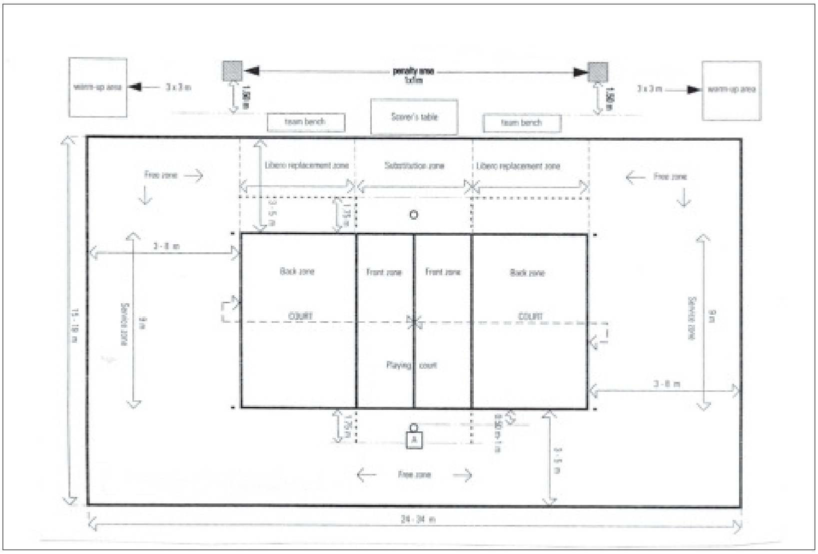
- 'A'ಯು ಚೆಂಡನ್ನು 'B'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು.
- 'B'ಯು ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪುನಃ 'A'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವನು.
- 'B'ಯು 'A'ಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ 'C'ಯಿಂದ ಪಾಸನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪುನಃ 'C'ಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಆಟಗಾರರ ಸ್ಥಾನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ (Volleyball)

ಮಸಾಚ್ಯೂಸೇಲ್ಸ್‌ನ (ಅಮೇರಿಕಾ) ವೈ.ಯಂ.ಸಿ.ಎ. ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಜ್ಯುಕೇಶನ್‌ನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿದ್ದ ವಿಲ್ಯಂ ಜಿ. ಮೋರ್ಗನ್ 1895ರಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಪ್ರಾರಂಭಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಮೀಂಟೋನೆಟ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಆಟವು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಒಂದು ಶತಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕಿಂತ ಈಗಿನ ಆಟವು ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿದೆ.

ನೆಟ್‌ನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸರಸರನೆ ಓಡಿಸುವಂತೆ (ವಾಲಿಯಿಂಗ್) ಕಾಣುವುದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಎಂಬ ಪದವು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. 1896ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ. ವಿ.ಟಿ. ಹಾಲ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಅದಕ್ಕೆ ವಾಲೀಬಾಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಟ್ಟನು. 1964ರ ಟೋಕಿಯೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸೇರಲ್ಪಟ್ಟಿತು. 1996ರಿಂದ ಬೀಚ್ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟ್

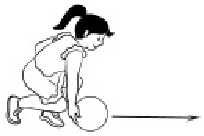


ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಉದ್ದ – 18 ಮೀಟರ್

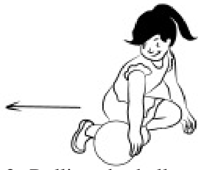
ಕೋರ್ಟಿನ ಅಗಲ – 9 ಮೀಟರ್

ನೆಟ್‌ನ ಎತ್ತರ – 2.43 ಮೀಟರ್ (ಪುರುಷರಿಗೆ), 2.24 ಮೀಟರ್ (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ).

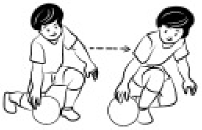
ಚೆಂಡನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಮಾಡಲಿರುವ ತರಬೇತಿ ರೀತಿಗಳು (Ball handling Drills)



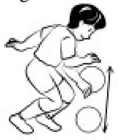
1. Rolling the ball and moving forwards



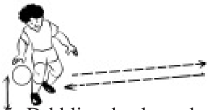
2. Rolling the ball and moving backwards



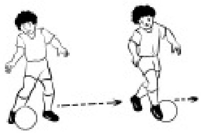
3. Rolling the ball and moving sideways



4. Dribbling

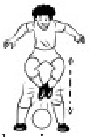


5. Drbbling backwards and forwards

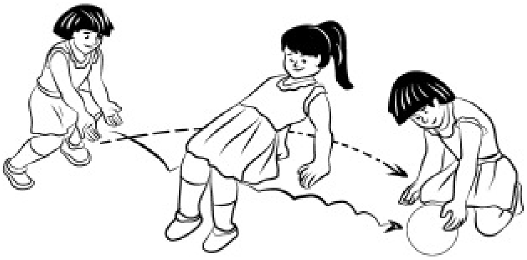


6. Dribbling with feet

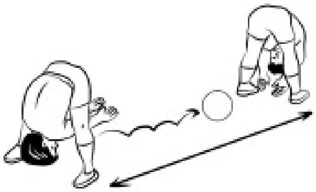
7. Turning around in push-up position



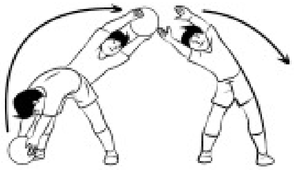
8. Clapping with feet



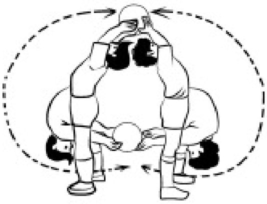
9. Tunnel (two players, one in reverse push-up position)



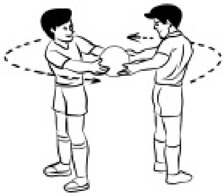
1. Rolling the ball



2. Ball passing with side bend



3. Ball passing over head and between legs



4. Ball passing doing a figure eight

I. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್ (Over Head Pass)

ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ವೇಗವೂ, ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಸನ್ನು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ನಿಖರತೆಯಿಂದ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸೆಟ್ಟರ್‌ಗಳು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ಪಾಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿ ಬರುವಾಗಲೂ ಈ ಪಾಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

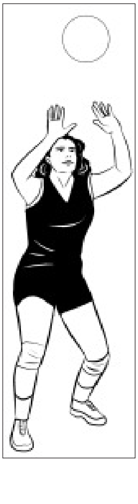
ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

- ತಯಾರಿ
- ಚೆಂಡಿಗಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು.
- ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್
- ಮುಂದುವರಿದ ಚಲನೆ

ತಯಾರಿ (Ready position)

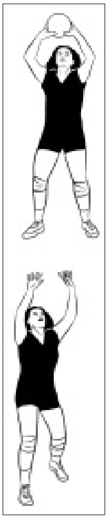
- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಳತೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿರಿಸಿರಿ. ಆ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಂಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು (toe) ಇರಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಿರಿ.
- ತೋಳುಗಳು ಕಾಲುಗಂಟುಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂದಕ್ಕಿರಬೇಕು.
- ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಯಾಸ ರಹಿತವಾಗಿ ಚೆಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.

ಚೆಂಡಿನ ಚಲನೆ (Movement to the ball)



- ಚೆಂಡಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಆಟಗಾರನ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಆಗಬಹುದೋ, ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಲಪಿರಿ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸಿ ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಡಚಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಚೆಂಡಿನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. (ಕಿರುಬೆರಳುಗಳು ಹುಬ್ಬಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ).

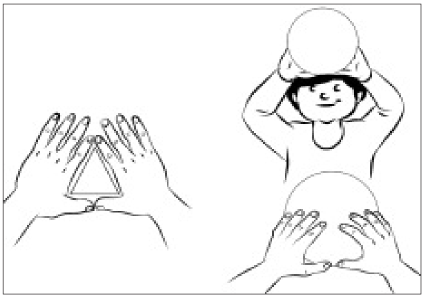
ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ (Contact)

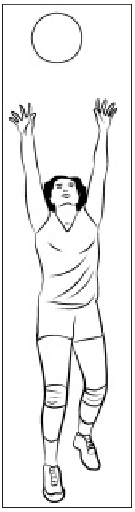


- ಚೆಂಡು ಬೆರಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಗಂಟನ್ನು ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಿ ಬಿಡಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕೈಗಳು ಪರಸ್ಪರ ದೂರವಾಗದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

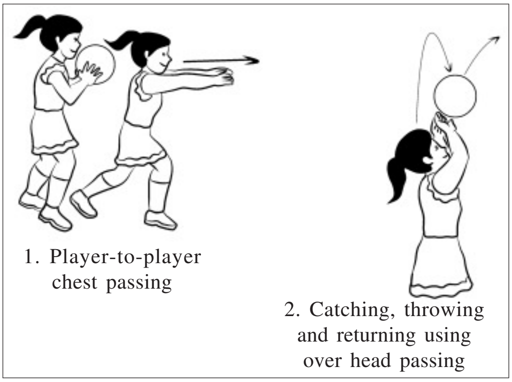
ಮುಂದುವರಿದ ಚಲನೆ (Follow through)

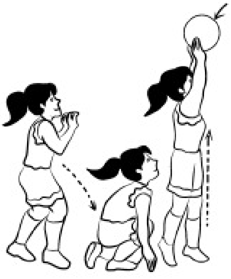
- ಕೈಗಳೊಳಗಿನ ಅಂತರವು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವಂತೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿರಿ.
- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿ ಕಾಲಬೆರಳುಗಳ ಏರುವಾಗ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.



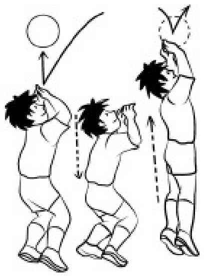


ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸಿನ ಮೂಲಭೂತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (Basic Drills for head pass)

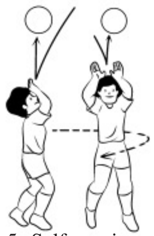




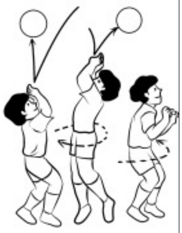
3. Over head passing after touching the floor



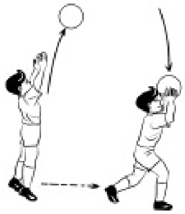
4. Self passing and returning using over head passing



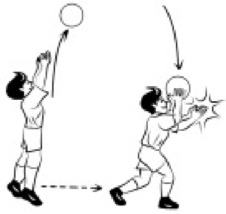
5. Self passing, turning to the side and overhead passing



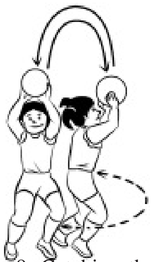
6. Self passing, turning and back passing.



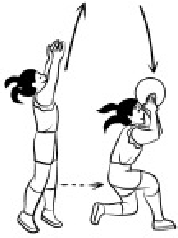
7. Throwing the ball and catching it



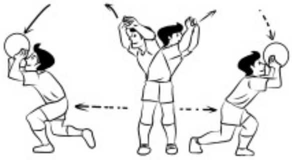
8. Clapping hands before catching the ball



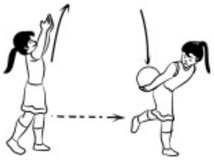
9. Catching the ball after doing a 90- or 180 - degree turn



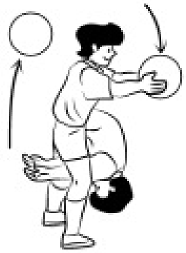
10. Getting under the ball and catching it



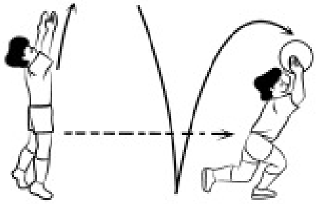
11. Catching the ball using right and left movements



12. Throwing the ball and catching it behind the back.



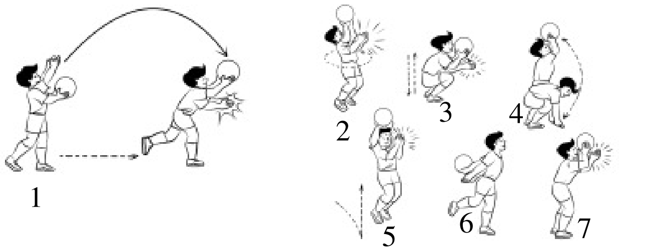
13. Throwing the ball between the legs and catching it in front of the body.



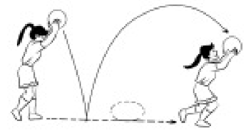
14. Throwing the ball high and catching it on the first bounce in a passing stance

ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಕೇಚ್ – ಅಭ್ಯಾಸ ರೀತಿಗಳು (Over Head Catch - Drills)

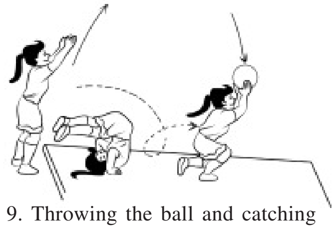
1. Throwing a ball and catching it after clapping hands.
2. Turning 360 degree.
3. Squatting down.
4. Touching the floor.
5. Jumping catch.
6. Catching on the back
7. Catching infront of fore head.



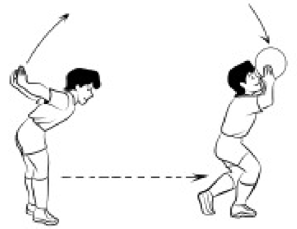
1. Throwoing a ball and catching it overhand after clapping hands



8. Bouncing the ball and catching it after a 360-degree turn

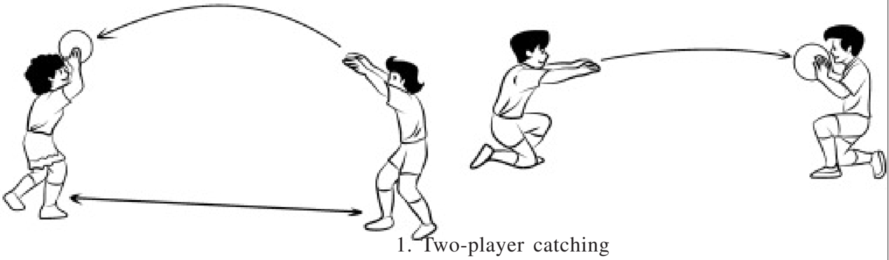


9. Throwing the ball and catching it after doing a forward roll

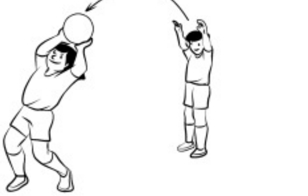


10. Throwing the ball from behind the body and catching it in front.

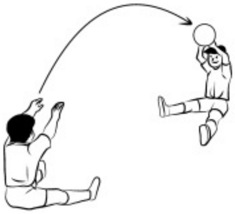
ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಕೇಚ್ (ಇಬ್ಬರು) (Two- Player Over head Catch)



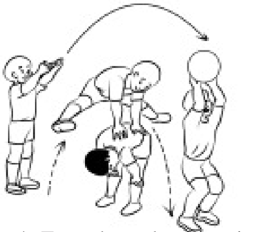
1. Two-player catching



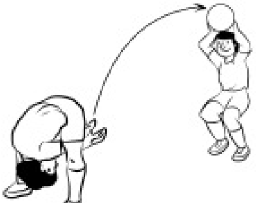
2. Two-player catching with the ball coming from behind



3. Two player catching while sitting and facing each other



4. Two player leapfrogging and catching



5. Two -player throwing between the legs

II. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ (Under hand pass)

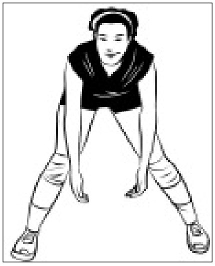
ಶೋಲ್ಡರ್‌ನ ಲೆವೆಲಿನ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

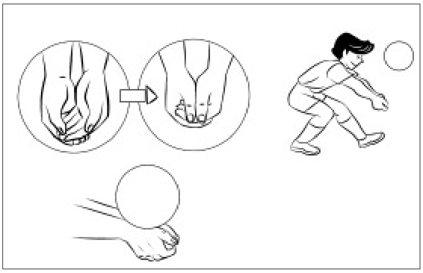
- ತಯಾರಿ
- ಚೆಂಡಿನ ಬಳಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು
- ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್
- ಮುಂದುವರಿದ ಚಲನೆ

ತಯಾರಿ

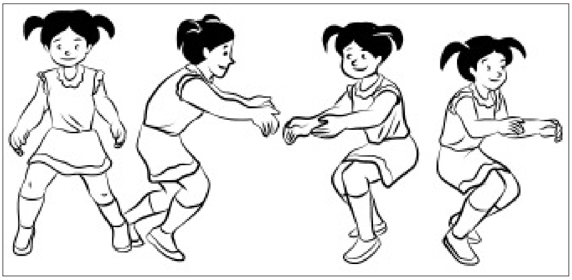
- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶೋಲ್ಡರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿರಿಸಿರಿ. ಆ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳು ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಡಚಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.



ಚೆಂಡಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಚಲನೆ (Movement to the ball)

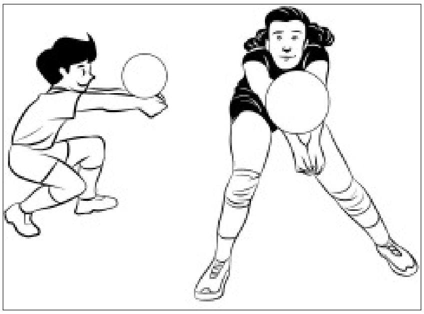


- ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಚೆಂಡಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ (hip level) ಬರುವಲ್ಲಿಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ.
- ಚೆಂಡಿನ ನೇರ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಆಟಗಾರನು ನಿಂತ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್‌ಫೋರಂ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿರಿ.
- ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಓವರ್ ಗ್ರಿಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕೈಗಂಟು (fore arm) ಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಿಸಿರಿ.



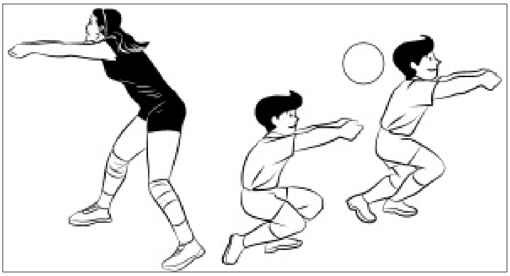
ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್ (Contact with the ball)

- ಕೈಗಳ ಮುಂಭಾಗ ಕೆಲವು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಕೈಗಂಟಿನ ಮಾಂಸಲವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್ ಆಗಬೇಕು.
- ಕೈಗಳನ್ನು, ಶೋಲ್ಡರ್‌ನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೂ, ಮೇಲಕ್ಕೂ, ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏರಿಸಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳೂ ಎತ್ತಿ ನಿಂತು, ಕೈ ಶೋಲ್ಡರ್‌ನ ಲೆವೆಲಿಗೆ ತರಬೇಕು.

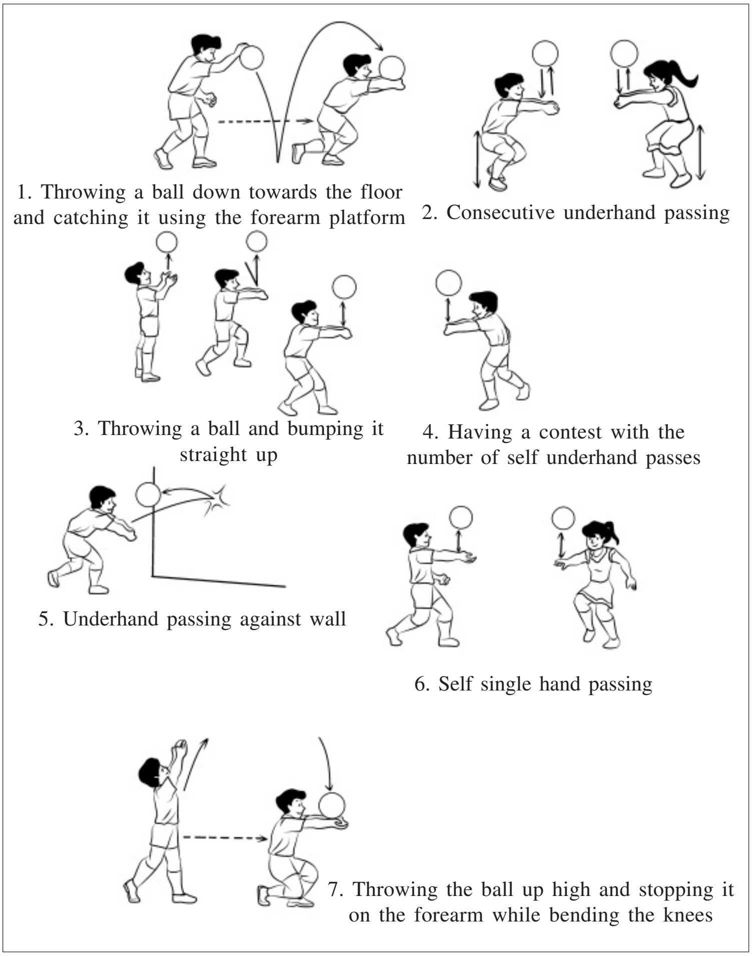


ಮುಂದುವರಿದ ಚಲನೆ

(i) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಕಾಲಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ತಲಪಿಸಿರಿ. ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿರಿ.

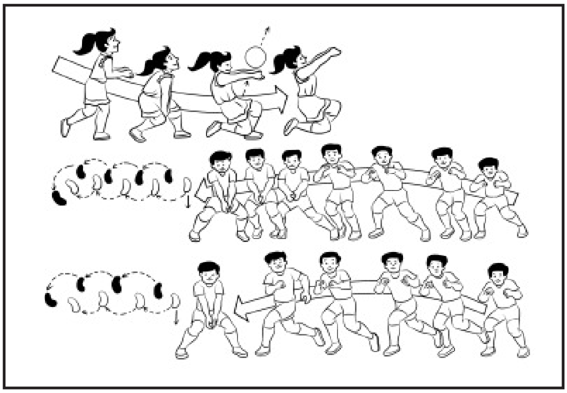


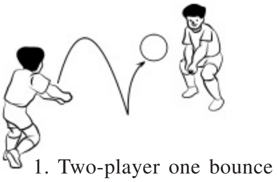
ಅಂಡರ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಪರಿಶೀಲನಾ ರೀತಿಗಳು



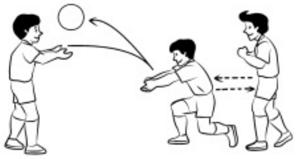
1. Throwing a ball down towards the floor and catching it using the forearm platform
2. Consecutive underhand passing
3. Throwing a ball and bumping it straight up
4. Having a contest with the number of self underhand passes
5. Underhand passing against wall
6. Self single hand passing
7. Throwing the ball up high and stopping it on the forearm while bending the knees

ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್‌ಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಾಲಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.
(Drills for footwork of Under hand pass)

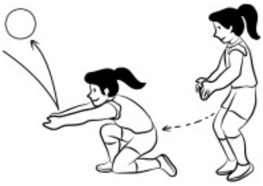




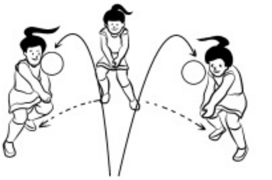
1. Two-player one bounce passing



2. Underhand passing with forward movement

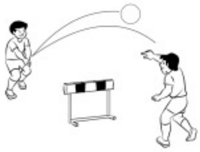


3. Underhand passing with low forward movement



4. Underhand passing with forward right and left movements

5. Underhand passing twice in a row



6. Ball returning game

III. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವ್ (Under hand serve)

ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಾದ ಆಟಗಾರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸರ್ವ್ ಇದಾಗಿದೆ. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು :

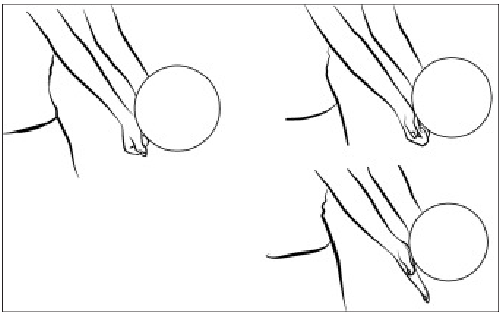
- ಸ್ಟಾನ್ಸ್
- ಟೋಸ್
- ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್
- ಫ್ಲೋ ತ್ರೋ

ಸ್ಟಾನ್ಸ್

ಬೇಸ್‌ಲೈನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ನ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. (ಬಲಕ್ಕೆ ಆಟಗಾರರು ಬಲಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಎಡಕ್ಕೆ ಆಟಗಾರರು ಎಡಕಾಲನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕಿಡಿರಿ) ಅಲ್ಲದೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಆಟಗಾರರು ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡಕೈಯಿಂದಲೂ ಎಡಕ್ಕೆ ಆಟಗಾರರು ಬಲಕೈಯಿಂದಲೂ ಸೊಂಟದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಟೋಸ್

- ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂಗಾಲಿಗೆ ತಂದು ಸರ್ವಿಸ್ ಕೊಡುವ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡು ಬನ್ನಿರಿ.
- ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಕೈಯ ಮುಂದಿನಿಂದ ಟೋಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಟೋಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ಸೊಂಟದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಭಾಗದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

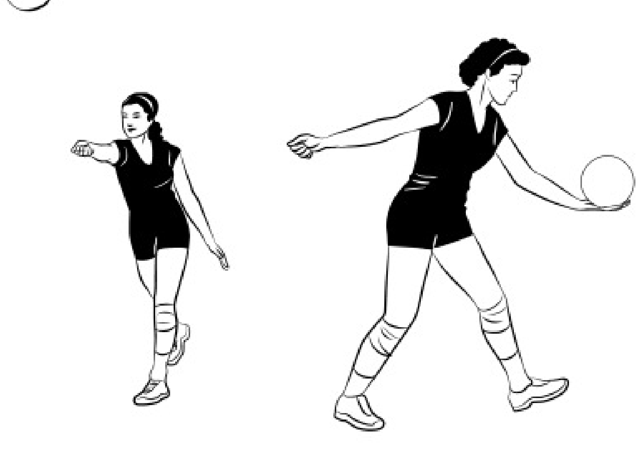


ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್

- ಶರೀರಭಾರವನ್ನು ಹಿಂಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ.
- ತೆರೆದ ಹಸ್ತದಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿಭಾಗದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾಗದವರು ಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್ ಮಾಡಿರಿ.
- ಕಾಂಟಾಕ್ಟನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ.
- ಕಾಂಟೇಕ್ಟ್ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯದಿರಿ.
- ಒಂದು ಪೆಂಡುಲಂನಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್‌ನ ನೇರಕ್ಕೆ ಬೀಸಿರಿ.

ಫ್ಲೋ ತ್ರೋ

- ಮುಂಗಾಲಿಗೆ ಭಾರವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿರಿ.
- ಕೋರ್ಟಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಪೊಸಿಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.



ಕ್ರಿಕೆಟ್ (Cricket)

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕ ಜನರು ಆಡುವ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಆಟವಾಗಿದೆ.

ಆಟಗಾರರು

11

ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವರು

2 ಎಂಪೆಯರ್+ಮೂರನೇ ಎಂಪೆಯರ್ (ಫೀಲ್ಡ್ ಎಂಪೆಯರ್‌ನ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ ಅಂಗಣದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುವರು).

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚೆಂಡು

156–163 ಗ್ರಾಂ ಭಾರ (5 ಔನ್ಸ್) ಇರಬೇಕು. ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯ ಚೆಂಡಿಗೆ 200 ಮಿ.ಮಿ.ನಿಂದ 230 ಮಿ.ಮಿ.ವರೆಗೆ ವ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು.

ಪಿಚ್

20.12 ಮೀಟರ್ (22 ವರೆಗೆ)

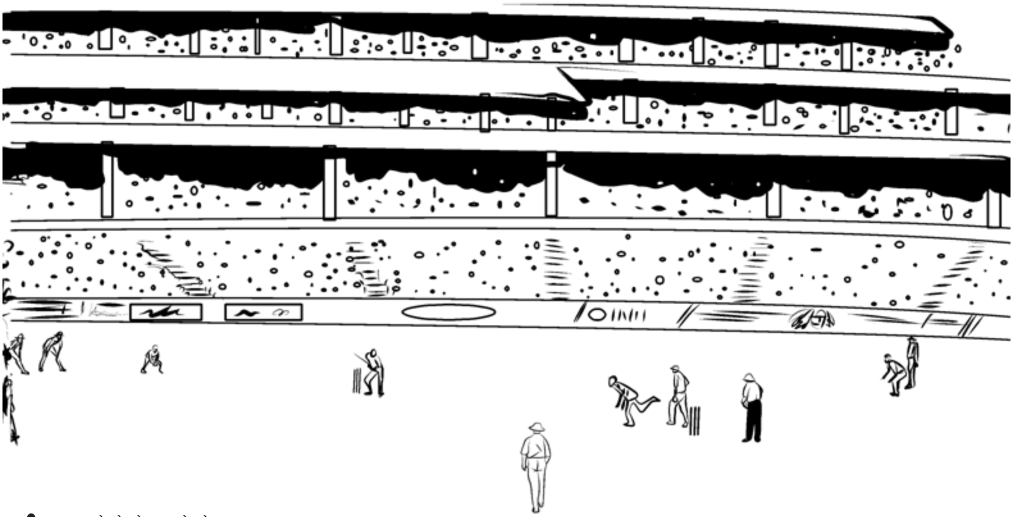
ಬಾಟ್ಸ್‌ಮಾನ್ ಔಟಾಗುವ ವಿಧಗಳು

10 ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬಾಟ್ಸ್‌ಮಾನ್ ಆಟದಿಂದ 'ಔಟ್' ಆಗಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

1. ಬೋಲ್ಡ್
2. ಕ್ಯಾಚ್
3. ರನ್ ಔಟ್
4. ಸ್ಟಂಪ್ಡ್
5. ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ದ ಬಾಲ್ ಟ್ವೈಸ್
6. ಹಿಟ್ ವಿಕಟ್
7. ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ದ ಬಾಲ್
8. ಒಬ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿಂಗ್ ದ ಫೀಲ್ಡರ್
9. ಟೈಮ್ಡ್ ಔಟ್
10. ಲೆಗ್ ಭಿಫೋರ್ ವಿಕಟ್ (LBW)

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಫ್ಲೇಯಿಂಗ್ ಫೀಲ್ಡ್ (Playing Field)



ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಉಪಕರಣಗಳು

- ಬ್ಯಾಟ್
- ಪಾಡ್
- ಬಾಟ್ಟಿಂಗ್ – ಕೇಪ್ಪಿಂಗ್ ಗ್ಲೌಸ್
- ಅಬ್ಡೋಮನ್ ಗಾರ್ಡ್
- ಥೈಗಾರ್ಡ್
- ಹೆಲ್ಮೆಟ್

ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್

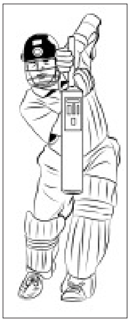
ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮಾನ್‌ಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು

ಏಕಾಗ್ರತೆ – ಗಮನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.

ಸಮತೋಲನ – ಯಾವಾಗಲೂ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗ.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ – ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ, ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಆಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಶೋಟ್‌ಗಳು



ವರ್ಟಿಕಲ್ (ಲಂಬವಾದ) ಶಾಟ್‌ಗಳು

- ಫ್ರಂಟ್ ಫೂಟ್ – ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಡ್ರೈವ್‌ಗಳು
- ಫ್ರಂಟ್ ಫೂಟ್ – ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್
- ಫ್ರಂಟ್ ಫೂಟ್ – ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್

ಹೊರಿಸೊಂಟಲ್ ಶೋಟ್‌ಗಳು (ಸಮಾಂತರವಾದ)

- ಸ್ಕ್ವೆಯರ್ ಕಟ್
- ಪುಲ್
- ಸ್ವೀಪ್
- ಹುಕ್

I. ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ತಯಾರಿ

ಗ್ರಿಪ್, ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಬ್ಯಾಕ್‌ಲಿಫ್ಟ್ (ಸ್ವಿಂಗ್) ಯಾವುದೇ ಸ್ಟ್ರೋಕಿನ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ನಿಖರವಾದ ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ವಿಂಗ್ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಿಖರವಾದ ಗ್ರಿಪ್, ಬ್ಯಾಟ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಎಡೆಯಿಂದ 'V' ಆಕಾರದ ಭಾಗವು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಗಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು (Taking guard)

ತಾನು ಎದುರಿಸುವ ವಿಕೆಟ್‌ನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಗಾರ್ಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕು ಹಾಗೂ ವಿಕೆಟ್, ಗಾರ್ಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕು ಹಾಗೂ ವಿಕೆಟ್ ಗಾರ್ಡ್ ತೆಗೆಯುವುದರ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು ಮಧ್ಯದ ಸ್ಟಂಪನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಗಾರ್ಡನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸ್ಟಾಂಡ್

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಿನ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿರಿ. ಕಾಲಿನ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಿ. ಎದುರು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹಿಂಗಾಲಿನ ಪಾದದ ತುದಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

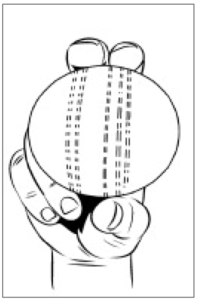
ಬ್ಯಾಟ್‌ನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯು ಮಣಿಗಂಟು ಹಾಗೂ ಮುಂಗಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಸಮೀಪವಿರಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಫ್ಟ್

- ತಲೆಯು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಬೌಲರುಗಳ ಹೆಜ್ಜೆಗನುಸರಿಸಿ ಬ್ಯಾಕ್‌ಲಿಫ್ಟ್‌ನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯು ಸ್ಟ್ರೋಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಶರೀರದ ಪರಮಾವಧಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟಿನ ತುದಿಯು ಓಪ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ಹಾಗೂ ಸೆಕೆಂಡ್ ಸ್ಟಂಪಿನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

II. ಬೌಲಿಂಗ್ (Bowling)

ಗ್ರಿಪ್

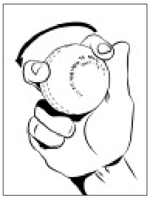


ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಟಿಚ್‌ನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಯೂ ಅದರ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಬೆರಳು ಬರುವಂತೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಟಿಚ್‌ನ (ಸೀಂ) ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

(1) ಓಫ್ ಸ್ಪಿನ್ (Off spin)

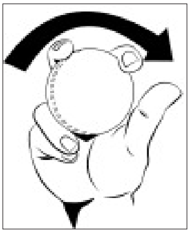
ಪಿಚ್ ಮಾಡುವ ಚೆಂಡು ಓಫ್ ಸ್ಟೇಂಪಿನಿಂದ ಲಗ್‌ಸ್ಟೇಂಪಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗುವುದೇ ಓಫ್ ಸ್ಪಿನ್.

ಗ್ರಿಪ್



ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಟಿಚ್ (ಸೀಂ) ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಇದ್ದು ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಬೆರಳು ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಟಿಚ್‌ನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳು ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

(2) ಲೆಗ್ ಸ್ಪಿನ್



ಚೆಂಡು ಪಿಚ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ಟೇಂಪಿನಿಂದ ಓಫ್‌ಸ್ಟೇಂಪಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಲೆಗ್ ಸ್ಪಿನ್ ಎನ್ನುವರು.

ಗ್ರಿಪ್

ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ನಡುಬೆರಳಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸೀಂಮ್‌ನ ಸುತ್ತಲೂ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಸೀಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಯೂ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಉಂಗುರಬೆರಳು ಸೀಮ್‌ನ ಹತ್ತಿರ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಎದುರುಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟು ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

III. ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ (Fielding)

(1) ಕ್ಲೋಸ್ ಕ್ಯಾಚ್

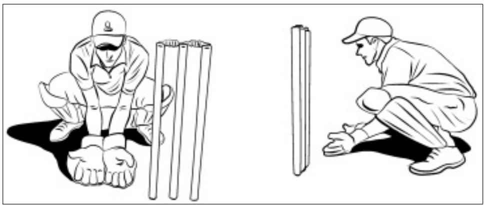
ತೋಳಿನಗಲದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್‌ನಂತೆ ಇರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

(2) ರಿವರ್ಸ್ ಕಪ್ ಕ್ಯಾಚ್

ಶೋಲ್ಡರ್ ಲೆವೆಲಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಲು ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

IV. ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್ (Wicket keeping)

ಸ್ಟಾನ್ಸ್



ಕಾಲುಗಳು ತೋಳಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಶರೀರವು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸನ್ನದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಗ್ಲೌಸನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಪ್‌ನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಗ್ರೌಂಡನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ, ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಗ್ಲೌಸನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಯೂ ಬೆರಳುಗಳು ಚೆಂಡಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬಾರದು.

ಗ್ಲೌಸ್ ವರ್ಕ್ (Glove work)

ಗ್ಲೌಸ್‌ನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಚೆಂಡಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಗ್ಲೌಸನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಕೈಯೊಳಗಿರುವ ಚೆಂಡು ರಟ್ಟಿ ಹೋಗದಿರಲು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಹಿಡಿದು ಫ್ಲೋತ್ರೂ ಆಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ತೈಕಾಂಡೋ (Taekwondo)

'ತೈಕಾಂಡೋ' ಒಂದು ಕೊರಿಯನ್ ನಿರಾಯುಧ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಯುಧಗಳ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. 'ತಯ್' ಎಂದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಆಕ್ರಮಣವೂ ಪ್ರತಿರೋಧವೂ ಎಂದಾಗಿದೆ. 'ಕೀಕಿಂಗ್', 'ಕೋನ್' ಎಂಬಿವುಗಳೆಂದರೆ ಕೈಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧ ಎಂದಾಗಿದೆ. 'ಡೋ' ಎಂದರೆ ಕಲೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದರೆ 'ಕಾಲು, ಕೈ ಎಂಬಿವುಗಳ ಕಲೆ ಎಂದಾಗುವುದು.

ತೈಕಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದೊಂದು ನಿರಾಯುಧ ಕಲೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಲೋಕದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಇದೊಂದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. 'ಕ್ಯೂರಿಗಿ' ಎಂಬ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭಾಗವಾದ ತೈಕಾಂಡೋ ಪೂಂಸೆ ಎಂಬುದು ಅದೃಶ್ಯನಾದ ಓರ್ವ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಕ್ರಮಣ – ಪ್ರತ್ಯಾಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಶೃಂಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ತೈಕಾಂಡೋ ಕ್ಯೂರಿಗಿ (ಸ್ಪಾರಿಂಗ್) ಎಂದರೆ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಅವನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವೂ ತಾನು ಮೇಲೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ವಿಧೇಯತೆಯೂ ಸಣ್ಣ–ದೊಡ್ಡದೆಂಬ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುವ, ಆಪತ್ತಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದುಗುಡಗೊಳ್ಳದೆ ದೃಢತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

'ತೈಕಾಂಡೋ' – ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳು

ತೈಕಾಂಡೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. ವಿನಯ (Courtesy)
2. ಸತ್ಯಸಂಧತೆ (Integrity)
3. ದೃಢ ಹಾಗೂ ಅವಿರತ ಯತ್ನ (Perseverance)
4. ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ (Self control)
5. ಅದಮ್ಯ ಮನೋಭಾವ (Indomitable spirit)

ಬಿಳಿ (White), ಹಳದಿ (Yellow), ಹಸಿರು (Green) - ಬೆಲ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಕನಿಷ್ಠ 8 ತಿಂಗಳುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

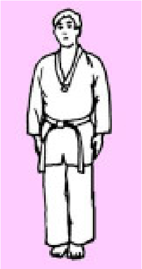
I ಕಾಲುಗಳ ಇರುವಿಕೆ (ಸ್ಯೋಗೀ)- Stances (Seogi)

(a) Ease stance - Pyeonhi seogi (Ready stance)

ಪಿಯೋನ್ಹಿ ಸ್ಯೋಗಿ – ರೆಡಿಯಾಗುವಿಕೆ

ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಂಟುಗಳು ನೇರವಿದ್ದು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಗಡ್ಡವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಇರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಿ ಕಾಲುಗಳೊಳಗಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿಯಾಗಿರಿಸಿ (ತೋಳ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ) ಕಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗವು 22.5^{o} ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

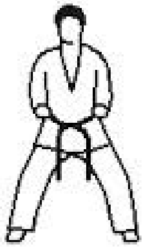
(b) ಚಾರಿಯೋಟ್ ಸ್ಯೋಗಿ (Chariyot seogi) Attention Stance (ಎಟೆನ್‌ಶನ್ ಸ್ಥಿತಿ)



ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ತೈಕಾಂಡೋ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಠಿ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿದೆ.

(c) ಜುಚುಂ ಸ್ಯೋಗಿ (Juchum seogi) - (ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಸ್ಥಿತಿ) - (ರೈಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಿತಿ)

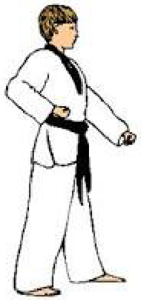


ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಗಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಧಿಕ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲುಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಮುಂದಕ್ಕಿರಿಸಿರಿ. ಎದೆಯೆತ್ತಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.

(d) ಅಪ್‌ಕ್ಯೂಬಿ ಸ್ಯೋಗಿ (Apkubi seogi) - (ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಾಲಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ) (Forward)

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋಳಗಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಧಿಕ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿದ ಕಾಲು 90^{0} ಮಡಚಿರಬೇಕು, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಗಂಟನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಭಾರದ 60% ಮುಂಗಾಲಿಗೂ 40% ಗಾಲಿಗೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

(e) ಅಪ್‌ಸ್ಯೋಗಿ (Ap seogi) (ನಡೆಯುವ ಮಟ್ಟ)



ನಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ರೀತಿಯಂತೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬೇಕು (ವಾಕಿಂಗ್ ರೀತಿ).

II ಪಂಚಿಂಗ್ (Punching) Jireugi: (ಜೀರಂಗಿ)

- Single punch - ಸಿಂಗಲ್ ಪಂಚ್.

  (Han bean Jireugi)-ಹಾನ್‌ಬನ್ ಜಿರುಗಿ – ಒಂದು ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಎದುರಾಳಿಯ) ಎದೆಯ ನೇರಕ್ಕೆ.
- Double punch – (Dubean Jirengi) ಡಬಲ್ ಪಂಚ್ - ಡೂಬನ್ ಜಿರಂಗಿ - ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎದೆಯ ನೇರಕ್ಕೆ (ಎದುರಾಳಿಯ).
- Triple punch – ಟ್ರಿಪಲ್ ಪಂಚ್ (Sebean Jirengi) – ಸೆಬಿಯೋನ್ ಜಿರಂಗಿ.

ಒಂದು ಕೌಂಟಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮೂರು ಪಂಚ್.

ದಿಕ್ಕು – ಎದುರಾಳಿಯ ಎದೆ, ಮುಖ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ.

III ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳು (Basic Movements)

ಹಳದಿ ಬೆಲ್ಟಿನವರಿಗಾಗಿ

- Forward stance lower block (Ap Kubi- Arae- makki)

  ಫೋರ್ವಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಲೋವರ್ ಬ್ಲೋಕ್ – ಅಪ್ – ಕೂಬಿ – ಆರೆ – ಮಖೀ. (ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ).
- Forward stance middle section punch (Ap-kubi- mantong Jireng)

  ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಮಿಡಲ್ ಏಕ್ಶನ್ ಪಂಚ್–ಅಪ್–ಕುಬಿ–ಮನ್‌ತೊಂಗ್ ಜಿರಂಗಿ

  (ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ)
- Forward stance upper block (Ap –Kubi Olgul makki)

  ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಅಪ್ಪರ್ ಬ್ಲಾಕ್ – ಅಪ್– ಕೂಬಿ–ಓಲ್‌ಗುಲ್ ಮಕ್ಕಿ.

  (ತಲೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು).
- Forward stance Middle section Inner Block (Ap-kubi-Mantong An Makki)

  ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಮಿಡಲ್ ಸೆಕ್ಶನ್ ಇನ್ನರ್ ಬ್ಲೋಕ್ – ಅಪ್ ಕುಬೀ–ಮನ್‌ತೊಂಗ್–ಅನ್ ಮಕ್ಕಿ.

  (ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಚಲನೆ) ಒಳಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ರೀತಿ.

ಹಸಿರು ಬೆಲ್ಟಿನವರಿಗಾಗಿ

- Forward stance middle section Outer Block

  ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಮಿಡಲ್ ಸೆಕ್ಶನ್ ಔಟರ್ ಬ್ಲಾಕ್.

  Ap-Kubi-Mantong Bakkat Makki

  ಅಪ್–ಕುಬಿ–ಮನ್‌ತೊಂಗ್–ಬಕತ್ತ್–ಮಕ್ಕಿ

  (ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬರುವ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ, ಹೊರಭಾಗದ ವಿಧಾನ)

- Forward stance Middle section double hand supportive Block
  ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಮಿಡಲ್ ಸೆಕ್ಶನ್ ಡಬಲ್ ಹಾಂಡ್ ಸಪೋರ್ಟಿವ್ ಬ್ಲೋಕ್.
  Ap-Kubi – Kodureo Mantong Pakkat Makki
  ಅಪ್–ಕುಬಿ–ಕೊದರಿಯೋ–ಮನ್‌ತೊಂಗ್ ಪಕ್ಕತ್ ಮಕ್ಕಿ
  (ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕೂ, ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.)

IV. Kicking (Chegi) - in Fightling stance:

ಕಿಕ್ಕಿಂಗ್ (ಚಾಗೀ) ಎಲ್ಲವೂ ಫೈಟಿಂಗ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

- Front Kik – (Ap-chagi) – ಫ್ರಂಟ್ ಕಿಕ್ (ಅಪ್–ಚಾಗೀ)

  ತೈಕಾಂಡೋವಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಿಕ್‌ಗೂ ಬೇಸ್ ಈ ಕಿಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೋ, ಅಡಿಭಾಗದಿಂದಲೋ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಎಂಬೀ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ.

- Round hause Kike (Dollyo-chagi) – ರೌಂಡ್ ಹೋಸ್ ಕಿಕ್ (ಡೋಲಿಯೋ ಚಾಗಿ)

  ತೈಕಾಂಡೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ಕಿಕ್. ಪಾದದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಮುಖ ಮತ್ತು ಎದೆ ಎಂಬೀ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ. (ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೂ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ) ಸೈಡ್ ಕಿಕ್ (–ಯೊಪ್ ಚಾಗಿ)

  ಪಾದದ ಸೈಡ್ (foot Blade) ನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಿಕ್.

  ಮುಖ, ಎದೆ, ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ಭಾಗವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. (ಪ್ರತಿರೋಧ ಕಿಕ್)

V. Fighting techiques /Stances - (Kyorigi kisool) with attack & defensive kicker:-

ಹಿಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಧಾನ : (ಕ್ಯೂರಿಗಿ ಕಿಸೂಲ್)–ಆಕ್ರಮಣ – ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಿಕ್ಕಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಫೈಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರ.

- One step forward - ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ (ಆಕ್ರಮಣ)
- One step Backward - ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ (ಪ್ರತಿರೋಧ)
- Compulsory poomsae:- (ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪೂಂಸೆ.)
- ತಯ್‌ಕುಕ್ ಒನ್ ಚಾಂಗ್ – ತಯ್‌ಕುಕ್ ಇಲ್ ಜಾಗ್ – ಹಳದಿ ಬೆಲ್ಟ್ **(Taeqeuk 1 Jang-Taguek IL Jang- Yellow Belt)**
- ತಯ್ ಕುಕ್ 2 ಜಾಗ್ – ತಯ್‌ಕುಕ್ ಅಯ್ಲಿ ಜಾಂಗ್ – ಹಸಿರು ಬೆಲ್ಟಿಗೆ **(Taeqeuk 2 Jang-Taguek YL Jang- Green Belt)**

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

- **Taeqeuk 1 Jang- Taguek IL Jang- Yellow Belt.**

  ತಯ್‌ಕುಕ್ ಒಂದು (ಇಲ್) ಚಾಗ್ – ಹಳದಿ ಬೆಲ್ಟ್ -

  ಈ ಪುಂಸೆಯಲ್ಲಿ 'ರೆಯೋನ್' ಎಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಒಳಭಾಗ, ಸ್ವರ್ಗದ ಶಕ್ತಿ, ಉದ್ಭವದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂಬಿವುಗಳಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ (ಆವ್–ಸೀಯೊಗಿ) ಮಿಡಲ್ ಸೆಕ್ಶನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಪಂಚ್. (ಮನ್‌ತೊಂಗ್ ಬಾರೋ ಜರೂಗೀ) ಲೋ ಸೆಕ್ಶನ್ ಬ್ಲಾಕ್ (ಆರೇ ಮಕ್ಕಿ) ಫ್ರಂಟ್ ಸ್ನಾಪ್ ಕಿಕ್ (ಅಪ್ – ಚಾಗೀ) ಎಂಬಿವುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಿಗೆ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹದಿನೆಂಟು ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ಇವೆ.

- **ತೈಕಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಗುರುವನ್ನು ವಂದಿಸುವ ರೀತಿ**

  ಚಾನ್‌ಯಟ್ ಸೋಗಿ(Chanyot-seogi-ಯಲ್ಲಿ) ನೆಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಲೆಯನ್ನು 90^0ಯಲ್ಲೂ ಶರೀರವನ್ನು 45^0ಯಲ್ಲೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ (ಶರೀರದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ, ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ಭಾಗ) ಮಡಚಿ, ಕಾಲಿನ ಎರಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ವಂದಿಸಬೇಕು.

- **ಬೆಲ್ಟನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ**

  ಬೆಲ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದರ ಸರೀ ಅರ್ಧದಿಂದ (ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ) ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿ, ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಟ್ ಮಡಚದೆ, ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಬಲಭಾಗವು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ಅಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ('X' – ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ) ಒಂದು ಚೌಕದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಎರಡು ತುದಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಡಿರಿ.

- **Taeqeuk 2 (YL) Jang- Green Belt:-**

  ತಯ್‌ಕುಕ್ 2 (ಅಯ್ಲ್) ಜಾಗ್ – (ಹಸಿರು ಬೆಲ್ಟಿನವರಿಗಾಗಿ)

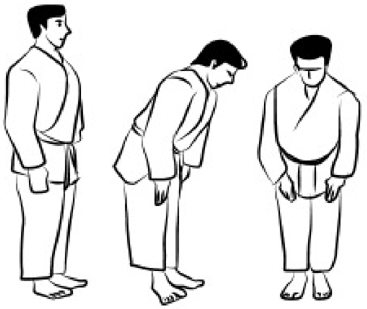
  ಈ ಪುಂಸೆಯಲ್ಲಿ ತಯ್ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಎಂದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯನು ನೋಟದಲ್ಲಿ ಶಾಂತನೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇರುವವನೂ ಆಗಿರುವನು. ಈ ಪುಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಲೋ ಸೆಕ್ಶನ್ ಬ್ಲಾಕ್ (ಆರೆ ಮಕ್ಕಿ) ಮಿಡಲ್ ಸೆಕ್ಶನ್ ಪಂಚ್ (ಮಮ್‌ತಂಗ್ ಜಿರಂಗಿ ಫ್ರ – ಟ್ಟ ಸ್ನೇಪ್ ಕಿಕ್ (ಅಪ್–ಚಾಗೀ) ಹೈ ಸೆಕ್ಶನ್ ಬ್ಲಾಕ್ (ಒಳಕುಶ್ ಮಕ್ಕೀ) ಇತ್ಯಾದಿ ಹದಿನೆಂಟು (18) ಫಂಮ್ ಹಾಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ಮೂರು (23) ಚಲನೆಗಳಿವೆ.

ಜೂಡೋ (Judo)

1882ರಲ್ಲಿ ಜಿಗರೋಕಾನೋ ಎಂಬವನು ಪುರಾತನ ನಿರಾಯುಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಒಂದು ನೂತನ ಕ್ರೀಡೆಯಾದ ಜೂಡೋವಿಗೆ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ಜೂಡೋ ಅಂದರೆ ಜಂಟಿಲ್ ವೇ (Gentle way) ಎಂದರ್ಥ.

(1) ನಮಸ್ಕಾರ (Salutation)

ರಿಟ್ಸ್–ರೇ–ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಮಸ್ಕಾರ (Standing Salutation) (Ritsu - Rei)



(2) ಜರೇ (Zarei)

ಮಂಡಿಯೂರಿ ನಮಸ್ಕಾರ (Kneeling Salutations)

ಜೂಡೋದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜಪಾನ್ ಮಾತುಗಳು (Japanese Terminology in Judo)

ಎ. ಎಣಿಕೆ (Counting)

ಜಪಾನೀಸ್	ಇಂಗ್ಲಿಷ್
ಇಚ್ಚಿ (Ichi)	1
ನೀ (Ni)	2
ಸನ್ (San)	3
ಷಿ/ಯೋನ್ (Shi/yon)	4

ಗೋ (Go)	5
ರೋಕು (Rocku)	6
ಷಿಚ್ಚೀ/ನನ(Shici or nana)	7
ಹಚ್ಚಿ (Hachi)	8
ಕು (Ku)	9
ಜ (Ju)	10

ಬಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಗಳು

- ಆಷೀ (Ashi) - ಕಾಲು(foot)
- ಆಷಿವಾಸ (Ashiwaza) - ಕಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಳು (leg techniques)
- ಆಟಾಮ (Atama) - ತಲ (Head)
- ಆಯುಮಿ ಆಷಿ (Ayumi ashii) - ಸಾಧಾರಣ ನಡಿಗೆ (normal walking)
- ಡಾನ್ (Dan) - ಪದವಿ (grade)
- ಡೋಜೋ (Dojo) - ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ (Practice hall)
- ಹರಾಯಿ (H(B)arai) - ಚದುರಿಸಿ/ಕೊಯ್ಯು (Reap/Sweap)
- ಹನೆ (Hane) - ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ (to spring)
- ಹಜೀಮೆ (Hajime) - ಆರಂಭಿಸು (Start)
- ಹಿಡಾರಿ (Hidari) - ಎಡ (Left)
- ಹಿಸ (Hisa) - ಕಾಲುಗಂಟು (Knee)
- ಜೋಗೋಟ್ಯಾ (Jigotai) - ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿ (Defensive stance)
- ಜೋಸೆಕಿ (Joseki) - ಎತ್ತರದ ಆಸನ (High Seat)
- ಜುಡೋಗಿ (Judogi) - ಜೂಡೋ ತರಬೇತಿ (Judo Practice Uniform)
- ಚುತ್ಸು (Jutsu) - ಕಲೆ/ತರಬೇತಿ (art/practive)
- ಕಯೇಷಿ (K(G)aeshi) - ತ್ಯಜಿಸು (to avoid)
- ಗಾಕೇ (K(G)ake) - ಕೊಂಡಿಹಾಕು (to hook)
- ಗಾರೀ(K(G)ari) - ತುಂಡರಿಸು (to cut)
- ಸೀಸ (Seiza) - ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ (Formal sitting position)
- ಸೆನ್‌ಸೇಯ್(Sensei) - ಅಧ್ಯಾಪಕ/ತರಬೇತುದಾರ (Teacher/Coach)
- ಸಿಯೋಯ್ (Seoi) - ಬೆನ್ನಿಗೇರಿಸು (to carry on the back)
- ಷೀಸೆನೆ ಹಾಂಟೈ (Shizen hontai) - ನೇರವಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ (Straight natural stance)
- ಸೋಟೋ (Soto) - ಹೊರಭಾಗ (Outside)

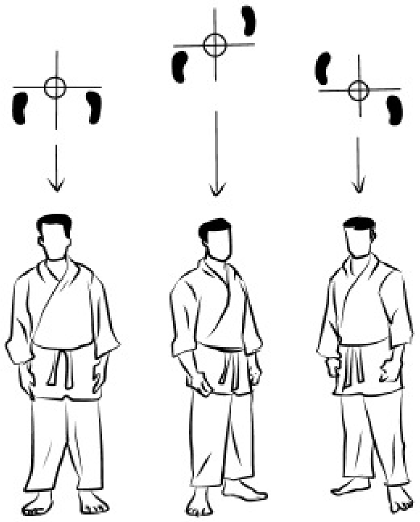
- ಸುಕುಯಿ (Sukui) - ಬಾಚುವುದು (to scoop)
- ಸುಮಿ (Sumi) - ಮೂಲೆ (Corner)
- ಸುರಿ ಆಷಿ (Suri Ashi) - ಜಾರುವ ಕಾಲಹೆಜ್ಜೆ (Sliding steps)
- ತೈ (Tai) - ಶರೀರ (Body)
- ಸುಬಾಕಿ (Sabaki) - ಚಲನೆ (Movement)
- ತಾನಿ (Tani) - ಕಣಿವೆ (Valley)
- ತಟಾಮಿ (Tatami) - ಹಾಸಿಗೆ (Mat)
- ತೇ (Te) - ಕೈ (Hand)
- ಟೊಮೋಯ್ (Tomoe) - ಅರ್ಧವಿರಾಮ (Comma Shape)
- ತೋರಿ (Tori) - ತಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ (Person doing the technique)
- ಸ್ಕೂರಿ (Tskuri) - ತಯಾರಿಯ ಚಲನೆಗಳು (Preparatory movements)
- ಸುಗಿ ಆಷಿ (Tsugi Ashi) - ಮುಂದುವರಿದ ನಡಿಗೆ (Following steps)
- ಸುರಿ (Tsuri) - ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯು (Lifiting pull)
- ಸುರಿಗೋಮಿ (Tsurigomi) - ഉയർത്തിവലിക്കുകയും അകത്തുകേറുകയും (Lifiting pull & Come in)
- ಗೋಷಿ (K(G)oshi) - ಸೊಂಟ (Hip)
- ಗುರುಮ (K(G)uruma) - ಚಕ್ರ (Wheel)
- ಕಾಕೆ (Kake) - ಎಸೆಯುವ ಕೆಲಸ (Throwing action)
- ಕಟ (Kata) - ತೋಳು/ರೀತಿ(Shoulder/form)
- ಕಿಕಾಯ್ (Kiai) - ಚೈತನ್ಯ ಲಭಿಸಲು ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕು (Souted used to focus energy)
- ಕ್ಯೊಟ್‌ಸುಕೆ (Koitsuke) - ಶ್ರದ್ಧೆ (Attention)
- ಕೊ (Ko) - ಸಣ್ಣ (Small)
- ಕೂಬಿ (Kubi) - ಕುತ್ತಿಗೆ (Neck)
- ಕುಸುಷಿ (Kuzushi) - ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸು (Off balancing)
- ಕ್ಯೂ (Kyu) - ತರಗತಿ (Class)
- ಮಕ್ಕಿ ಗೋಮಿ (Makki gomi) - ಆವರಣ ಮಾಡಿ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸು (Wrapping entry)
- ಮಟ (Mata) - ತೊಡೆ (Thigh)
- ಮಾಟೆ (Mate) - ನಿಲ್ಲಿಸು (Stop)
- ಮಿಗಿ (Migi) - ಬಲ (right)
- ಮುನೆ (Mune) - ಎದೆ (Chest)
- ನಗೆ (Ashi) - ಎಸೆಯು (throw)

- ನೇವಾಸ(Ashi) - ಬದಲಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು (Mae technique)
- ಓ (O) - ದೊಡ್ಡ (Big)
- ಒಕೂರಿ (O kuri) - ಹಿಂಬಾಲಿಸು (to follow)
- ಒಟೊಷಿ (Otoshi) - ಬೀಳಿಸಲು(to drop)
- ರೆಂತೋರಿ (Randori) - ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ತರಬೇತಿ (Free practice)
- ರೇ (Rei) - ನಮಸ್ಕಾರ/ನಮಿಸು (Bow/Salutation)
- ಉಚಿ (Uchi) - ಒಳಗೆ (Inside)
- ಉಡೆ (Ude) - ಕೈ (Hand)
- ಉಕೆ (Uke) - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ (Person who receives the technique)
- ಉಕೇಮಿ (Ukemi) - ಬೀಳುವ ತಂತ್ರ (Falling technique)
- ಉಕಿ (Uki) - ತೇಲು (float)
- ಯುಸೂರಿ (Utsuri) - ಪಕ್ಕನೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡು (to switch)
- ಯೊಕೋ (Yoko) - ಬದಿ (Side)
- ಸೆನ್‌ಪೋ ಕೈಟನ್ (Zenpo Kaiten) - ಮಣ್ಣಿಗೆ ಉರುಳುತ್ತಾ ಬೀಳಲಿರುವ ತರಬೇತಿ (Forward rolling ukemi practice)

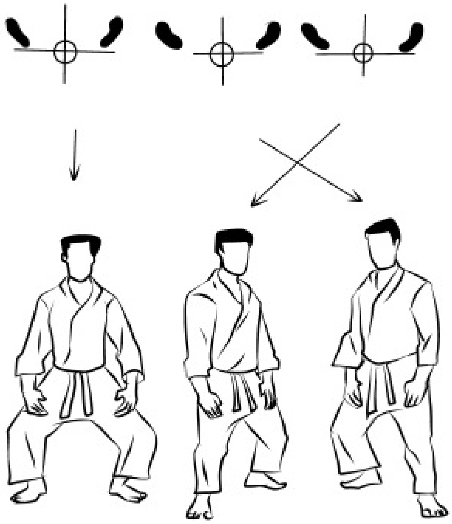
(3) ಭಂಗಿ (Postures)

1. ಷಿಸೆಂಟೈ (Shizentai) – 3 ವಿಧ

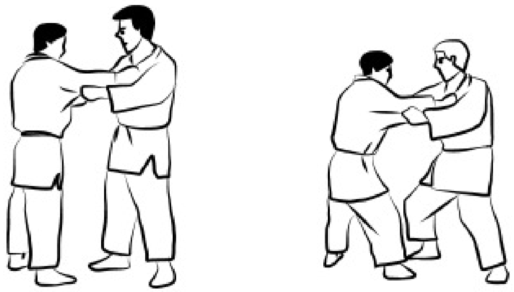
ಎ. ಸಾಧಾರಣ ಶರೀರ ಭಂಗಿ (Normal Body Posture)



ಬಿ. ಜಿಗೊಟ್ಟಾ (Jigotai) - ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ (Defensive posture) 3 ವಿಧ

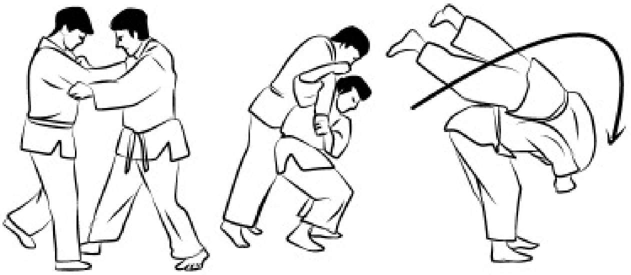


ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧಾನಗಳು (Basic Kumi Kata)(Basic Holding techniques)

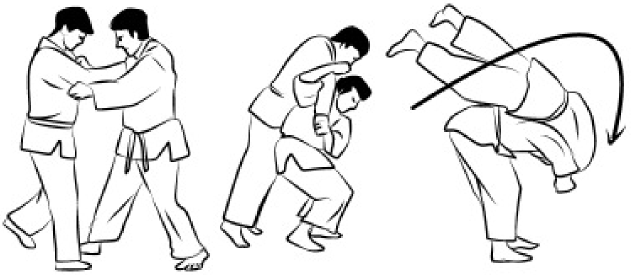


ಎದುರಾಳಿಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯುವುದು.

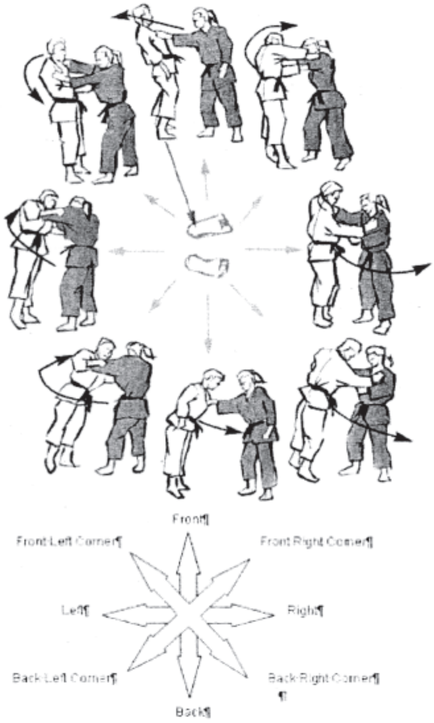
(4) ಸುಕುರಿ (**TSukuri**) – ಎಸೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶರೀರಭಂಗಿ
(**Body Position to throw**)



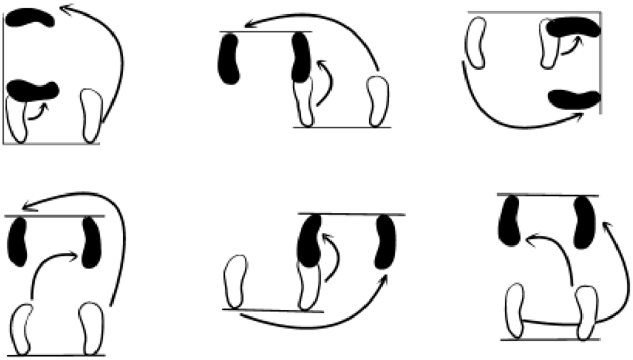
(5) ಕಾ–ಕೆ (**Kake**) – ಎಸೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆ (**Execution of throw**)



(6) ಕುಸುಷಿ (**Kuzushi**) ಎದುರಾಳಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು – ಎಂಟು ಬದಿಗಳಿಗೆ (**Breaking oppentents Balance - 8 sides**)

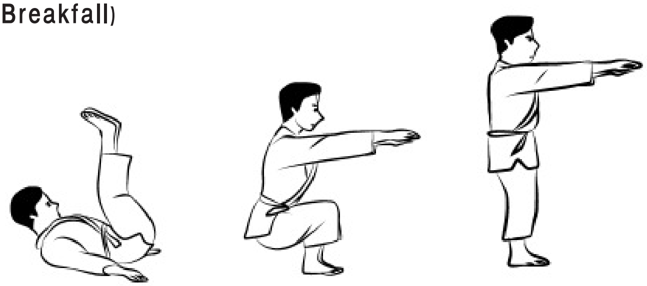


ತೈಸಬಾಕಿ (TaiSabaki) - ಶರೀರ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು – 3 ಬದಿಗಳಿಗೆ (Body Control)



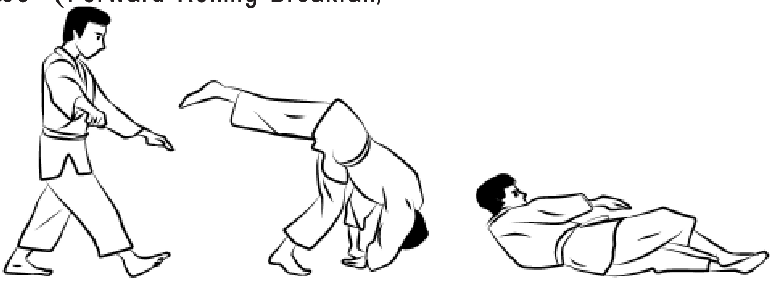
(7) ಉಕೇಮಿ **Ukemi**) ಅಪಘಾತವಿಲ್ಲದೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳು – 4 ವಿಧ **(Break Falls 4 types)**

1. ಉಷೀರೋ ಉಕೆಮೀ (Ushiro Ukemi) - ಹಿಂಭಾಗದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು (Backward Breakfall)

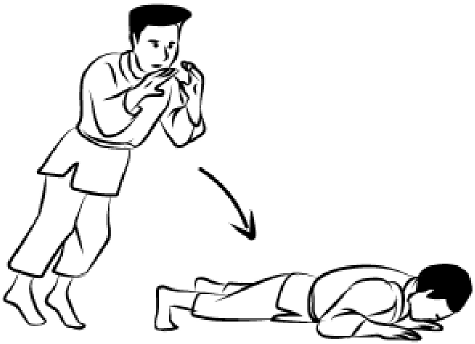


2. ಯೋಕೋ ಉಕೇಮಿ (Yoko Ukemi) - ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು (side-ways Breakfall)

3. ಮಾಯ್–ಮಾವರಿ–ಉಕೇಮಿ (Mae Mawary Ukemi) - ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳುತ್ತಾ ಬೀಳುವುದು (Forward Rolling Breakfall)

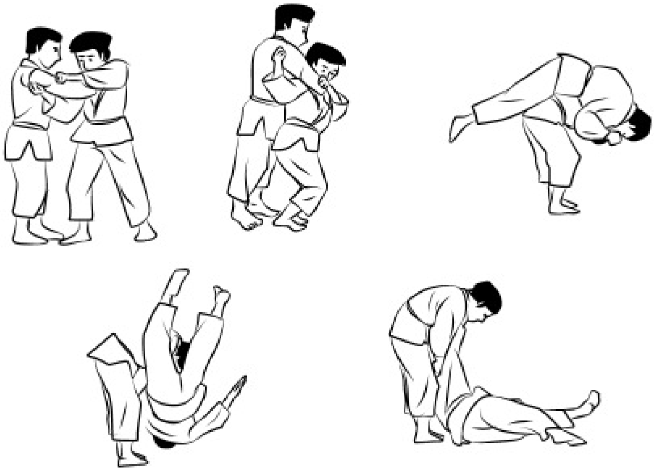


4. ಮಯ್ ಉಕೇಮಿ (Mae Ukemi) – ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು (Forward Breakfall)



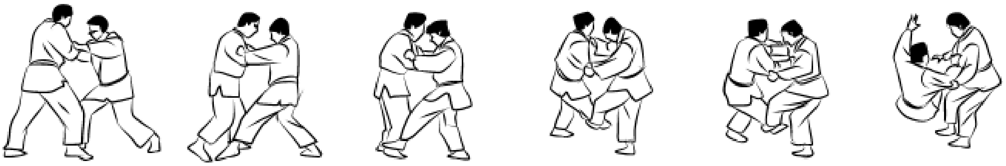
(8) ತಾಚ್ಚಿವಾಸ (Tachi Waza) – ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎಸೆತ (Standing throws)

1. ಸಿಯೋ–ನಾಗೆ (Ippon Seoi Nage) – ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿ ಎಸೆತ (One arm shoulder throw)



2. ಒಗೋಶೀ (Ogoshi) – ಸೊಂಟವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆತ (Major Hip throw)

3. ಡಿ–ಆಷಿ–ಬರ್ರ್ಯಾ (De-ashi-Barai) - ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು (Advanced foot sweep)



4. ಉಕಿ ಘೋಶೀ (Uki Goshi) - ಸೊಂಟದಿಂದ ಎತ್ತಿ ಎಸೆತ (Floating hip throw)

(9) ಒಸಗೋಮಿ–ವಾಸ (Osaekomi - Waza)

ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವವನನ್ನು ತಕ್ಕುದಾಗಿ ಮ್ಯಾಟ್‌ನಲ್ಲಿ (Mat) ಹಿಡಿದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

1. ಕೇಸ–ಗಟ್ಟಾಮೆ (Kesa-gaame) - ಸ್ಕೋರ್ಪ್‌ನಂತೆ ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ (Scarf Hold)

2. ಯೋಕೋ–ಮೇಹೋ–ಗಟ್ಟಾಮೆ (UYoko Shiho Gatame)

3. ಕುಸೂರೆ–ಕೆಸ–ಗಟಾಮೆ (Kuzure - Kesa - Gatame)

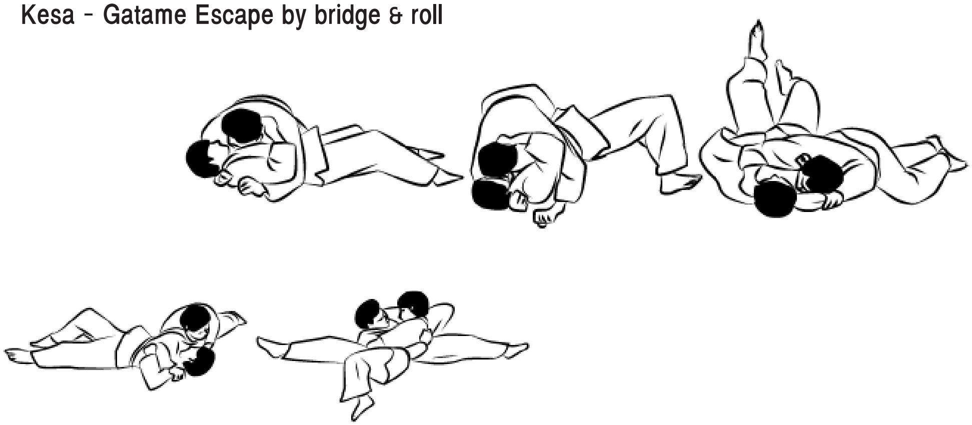
(10) ನೆ–ವಾಸ–ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Escapes)

1. ಸ್ಕೋರ್ಪಿನ ಹಾಗೆ ಹಿಡಿದುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Escape from Kesa Gatame)

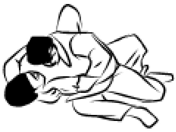
ಎ. ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಹೆಣೆದು (By trapping Uke's Leg)

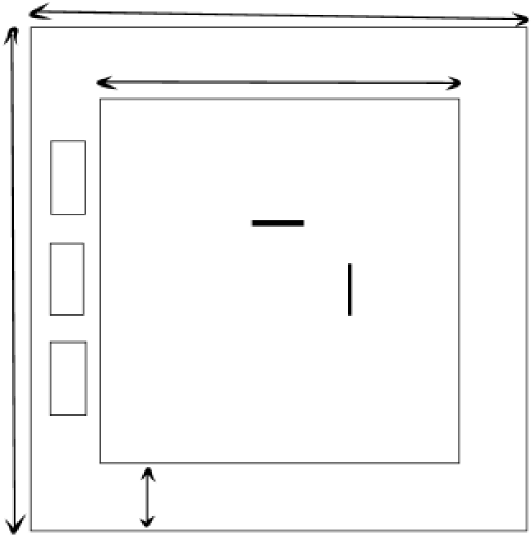
ಬಿ. ಬಳುಕಿ, ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ, ಉರುಳುವಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Using a bridge & roll action)

Kesa – Gatame Escape by bridge & roll



2. ಕುಸುರೆ–ಕೆಸ–ಗಟ್ಟಾಮೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Escape from Kuzure – Kesa – Gatame)



ಸಿಟ್ ಅಪ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪುಶ್ ರೀತಿ. (Using sit up & push method)

ಜೂಡೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ರದೇಶ (Judo Competition Area)