## കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

***മൈനർ ഗെയിംസ്***

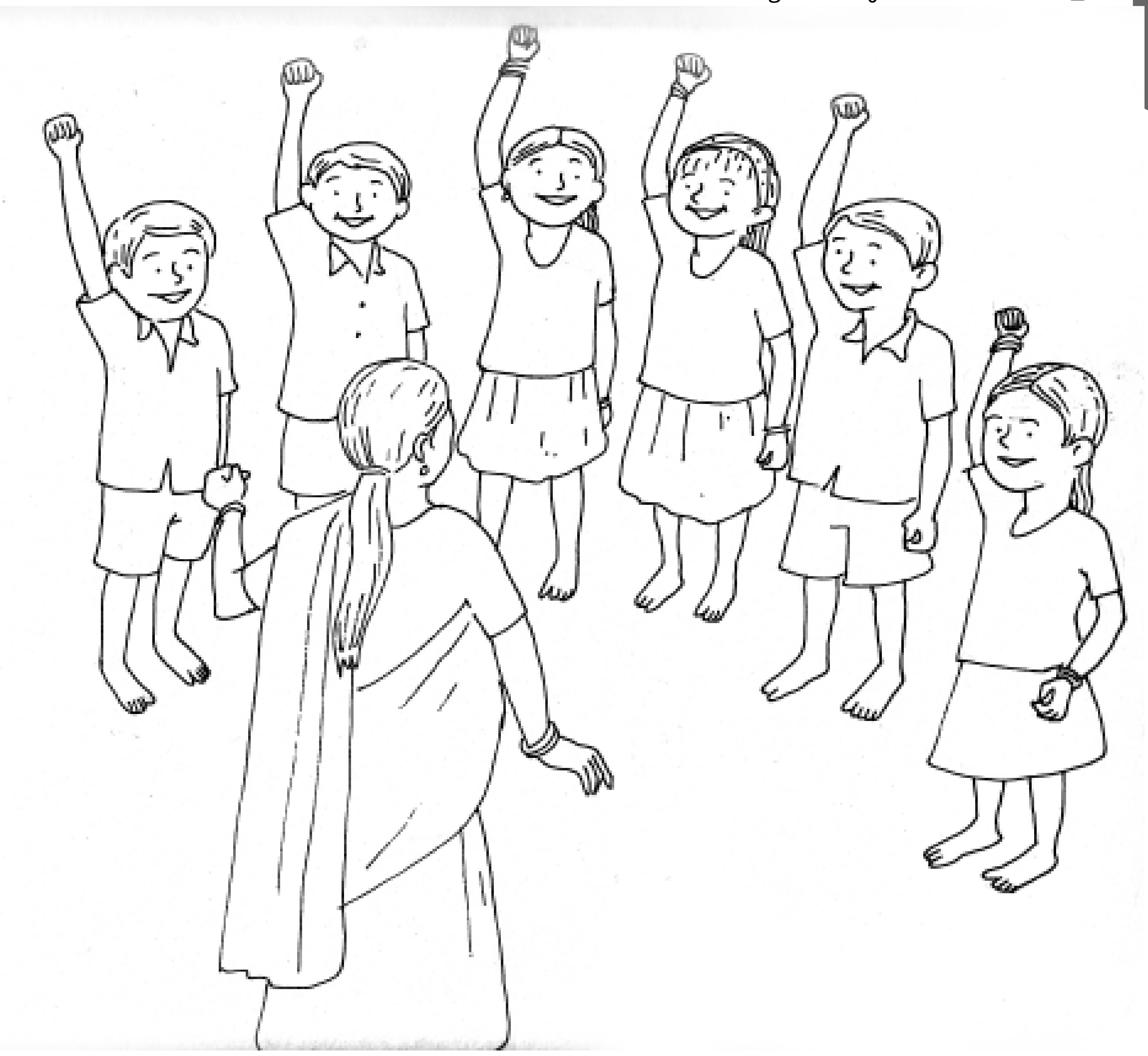
# പാടാം കളിക്കാം

**പ്രവർത്തന ക്രമം**

- ★ കുട്ടികളെ കളിസ്ഥലത്ത് അർധവൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തുക.
- ★ ടീച്ചർ ആംഗ്യത്തോടെ പാട്ടു പാടുന്നു
- ★ ടീച്ചറും കുട്ടികളും ആംഗ്യത്തോടെ ഒന്നിച്ചു പാടുന്നു.

സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായ് ഇരുന്നാൽ- കയ്യടി
സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായിരുന്നാൽ- വിരൽഞൊടി
സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായിരുന്നാൽ- മുട്ടിനടി
സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായിരുന്നാൽ- കാലുമെതി
സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായിരുന്നാൽ- ഏത്തമിട്
സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായിരുന്നാൽ- മൂക്കുപിടി
സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായിരുന്നാൽ- എല്ലാം കൂടി
സന്തോഷമായിരുന്നാൽ
സൗഖ്യമായിരുന്നാൽ- ജയ്‌വിളി





★ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഒന്നിച്ചു ചെയ്യുന്നു.
കയ്യടി, വിരൽഞൊടി, മുട്ടിനടി, കാലുമെതി, ഏത്തമിടൽ, മൂക്കുപിടിക്കൽ, ജയ്‌വിളി.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ:–**

1. പാട്ടിനൊപ്പം കുട്ടികൾ ചലിക്കണം
2. കുട്ടികളുടെ എണ്ണമനുസരിച്ച് വരിയായിട്ടോ, അർധ വൃത്തത്തിലോ നിർത്താം.

## പന്ത് കൈമാറൽ കളി

**പ്രവർത്തന ക്രമം**

★ കുട്ടികളെ കുറഞ്ഞത് ര് കൈ അകലത്തിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തുന്നു.

★ വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ പന്ത് കൊടുക്കുന്നു.

★ വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ പന്ത് കൈവശമുള്ള കുട്ടി തന്റെ തൊട്ടടുത്ത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് കൈമാറുന്നു.

★ ആ കുട്ടി തൊട്ടടുത്ത കുട്ടിക്ക് വേഗത്തിൽ കൈമാറുന്നു.

★ ഇങ്ങനെ പന്ത് കൈമാറ്റം തുടരുന്നു.

★ രാമത് വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ആരുടെ കൈവശമാണോ പന്ത് ഉള്ളത് ആ കുട്ടി പുറത്താകുന്നു.

★ അടുത്ത വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ കളി തുടരുന്നു.

★ ഒരാൾ ബാക്കിയാകുന്നതുവരെ കളി തുടരുന്നു ആ കുട്ടിയെ വിജയി ആയി പ്രഖ്യാപിക്കാം.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

1. കളിക്കിടെ പന്ത് വീണുപോയാൽ, ആരുടെ കയ്യിൽ നിന്നാണോ പന്ത് വീണു പോയത് ആ കുട്ടി പുറത്താകും.
2. ബോൾ എറിയാൻ പാടില്ല.
3. പന്ത് കയ്യിൽ പിടിച്ച ശേഷം മാത്രം കൈമാറ്റം ചെയ്യണം.

**കായികനേട്ടം:–**

വേഗത, (പന്ത് സ്വീകരിക്കാനും, കൊടുക്കാനുമുള്ള ശേഷിനേടുന്നു)

**സാമഗ്രികൾ:–** • പന്ത് • വിസിൽ

# നേരേ നടക്കാം

**പ്രവർത്തന ക്രമം**

★ ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളെ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രു ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. (ഒന്നാം ഗ്രൂപ്പ്, രാം ഗ്രൂപ്പ്)

★ കളിസ്ഥലത്ത് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈൻ വരയ്ക്കുക.

★ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിൽ നിന്നും 10 മീറ്റർ മുമ്പോട്ട് ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും നേരെ ഓരോ ലൈൻ വരയ്ക്കുക.

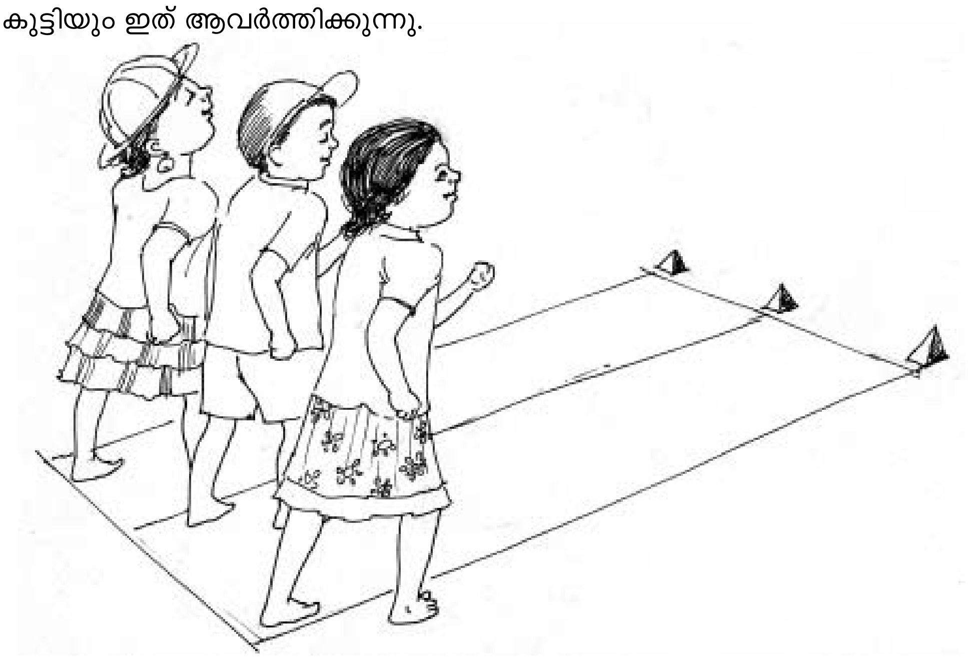
★ ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിൽ രു ലൈനിനും നേരെ ( 10 മി) ഓരോ കോൺ വെയ്ക്കുക.

★ രു ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളും സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിനു പുറകിൽ വരിയായി നിൽക്കണം.

★ വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ രുവരിയിൽ നിന്നും മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി വരയിലൂടെ കൈവീശി നടന്ന് കോൺ ചുറ്റി തിരിച്ച് വരയിലൂടെ തന്നെ നടന്ന് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ എത്തുക.

★ അടുത്ത കുട്ടിയ്ക്ക് കൈകൊടുത്ത് വരിയുടെ പുറകിൽ നിൽക്കുന്നു.

★ ഓരോ കുട്ടിയും ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു.



★ മറ്റ് കുട്ടികൾ ഇവരുടെ നടത്തം വീക്ഷിക്കണം.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ:–**

★ നടക്കുമ്പോൾ വരിയിൽകൂടി മാത്രം നടക്കുക.

★ നേരെ നോക്കി കൈവീശി നടക്കുക.

**കായികനേട്ടം:–**

ശരീര ബാലൻസ് ഉാവുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ:–**

- കോൺ(അടയാളം വയ്ക്കുവാനുള്ള ഒരു വസ്തു)
- കുമ്മായം
- വിസിൽ

# കണ്ണും കയ്യും

**പ്രവർത്തനക്രമം**



★ കുട്ടികളെ ടീച്ചർക്ക് വ്യക്തമായി കാണത്തക്കവിധത്തിൽ, നിരയായോ, അർധ വൃത്താകൃതിയിലോ നിർത്താം.

★ കൈപ്പത്തി ചുരുട്ടി, തള്ളവിരൽ മുകളിലോട്ട് വരുന്നവിധം കൈരും മുമ്പോട്ട് നീട്ടുന്നു.

★ വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ വലതു കയ്യും കണ്ണും (തല ചലിപ്പിക്കാതെ) വലത് ഭാഗത്തേക്ക് പതുക്കെ ചലിപ്പിക്കുന്നു.

★ പരമാവധി ദൂരം പോയി കഴിഞ്ഞാൽ പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിൽ തിരിച്ചെത്തുക.

★ ഇതേ രീതിയിൽ ഇടതു ഭാഗത്തേക്കും ചെയ്യുക.

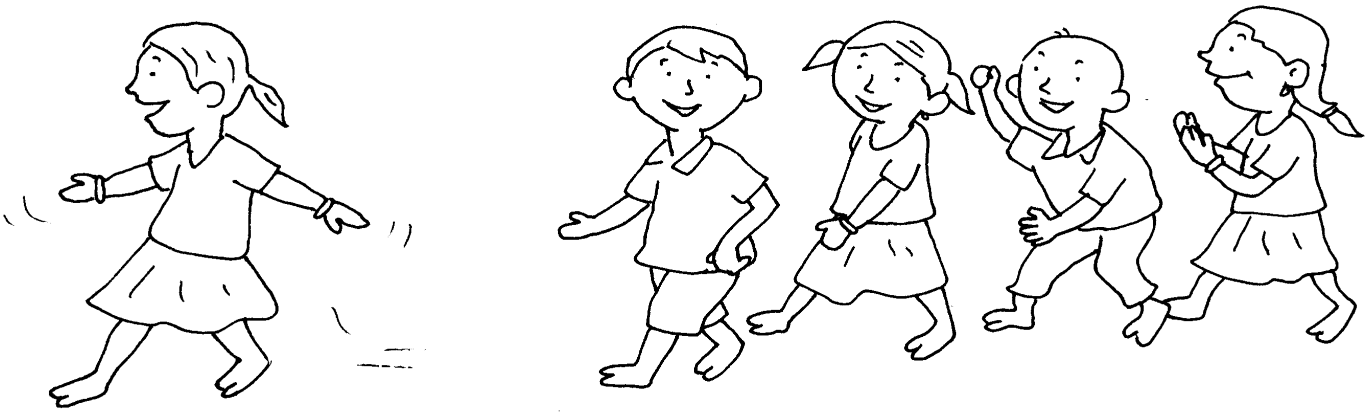
★ ഓരോ കയ്യും, കണ്ണുകളും മുകളിലേക്കും താഴോട്ടും ഇതേ രീതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക.

**കായികനേട്ടം**

കണ്ണിനു വ്യായാമവും, പേശീബലവും ഉാകുന്നു.

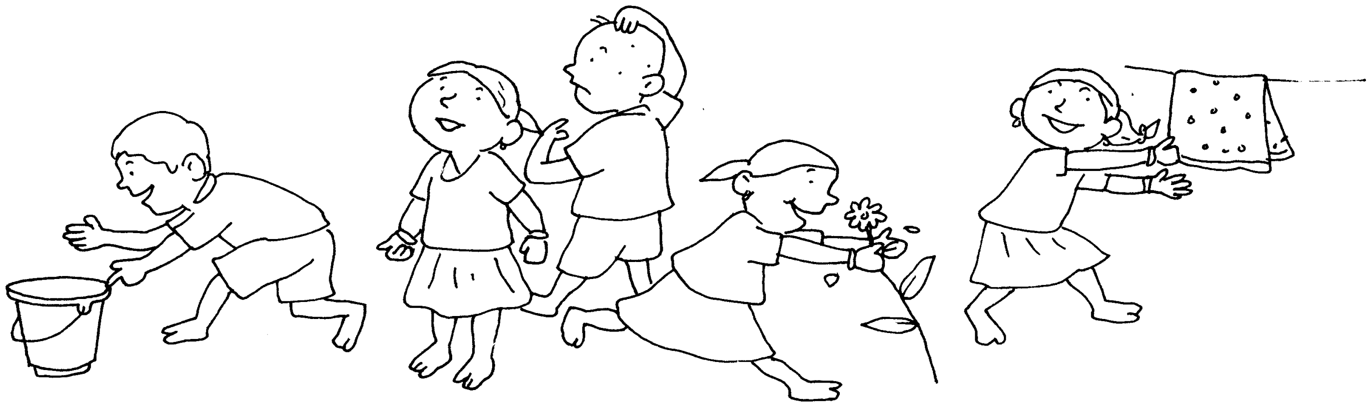
# കളർ കളർ വാട്ട് കളർ

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളിൽ നിന്നും ഒരാളെ ലീഡറായി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. മറ്റുകുട്ടികൾ ലീഡറുടെ പുറകിൽ നിരയായി നിൽക്കുന്നു. ലീഡർ കൈവീശി മുൻപോട്ട് നടക്കുകയും കളർ,കളർ എന്ന് പറയുകയും



ചെയ്യുന്നു. നിരയായി നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾ നിശ്ചിത അകലത്തിൽ ലീഡറിന്റെ പുറകിൽ നടന്ന് വാട്ട് കളർ എന്നു ചോദിക്കുന്നു. പലതവണ ഈ ചോദ്യം ആവർത്തിക്കുന്നു. ലീഡർ ഒരു കളർ പറയുന്നു. (ഉദാ: പച്ച, മഞ്ഞ....) അണികളിലുള്ളവർ ഉടൻ ലീഡർ പറഞ്ഞകളർ കുപിടിച്ച് ആ കളറിൽ തൊടുന്നു. കളർ കുപിടിക്കാത്ത, കളറിൽ തൊടാതെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളെ ലീഡർ ഓടിച്ച് പിടിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ലീഡർ പിടിക്കുന്ന കുട്ടി അടുത്ത് കളിയിൽ ലീഡർ ആകുന്നു.





**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

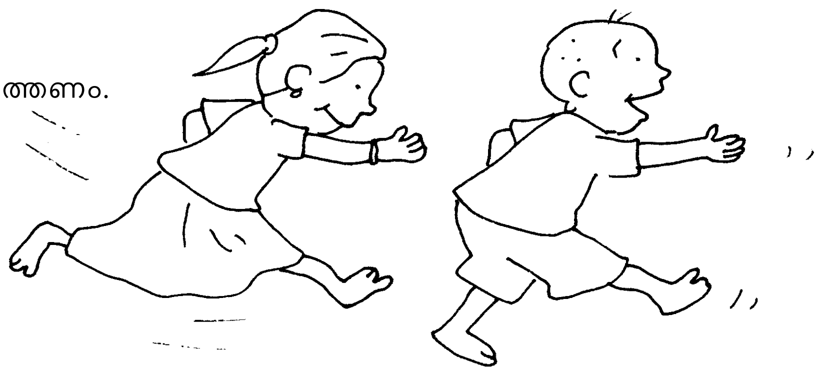
1. സ്ഥലപരിമിതി ഇല്ല.
2. നിറങ്ങൾ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും കണ്ടെത്തണം.

**പഠനനേട്ടം**

നിറങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ**

വിസിൽ



# മുക്കുവന്റെ വല

**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ കളിസ്ഥലത്ത് നിശ്ചിത പരിധിക്കുള്ളിൽ നിർത്തുക.

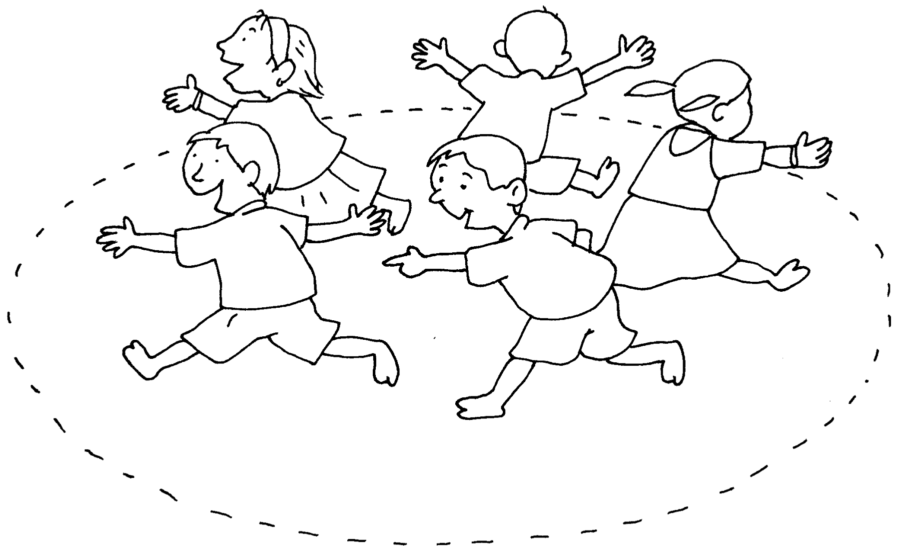
★ കുട്ടികളിൽ നിന്നും അവർ തന്നെ ഒരാളെ ലീഡറായി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.

★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ലീഡർ കുട്ടികളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

★ ലീഡർ തൊടുന്ന കുട്ടി ലീഡറുടെ കൈകോർത്ത് പിടിച്ച് അടുത്ത കുട്ടിയെ തൊടുന്നു.

★ തൊടുന്ന കുട്ടികളെല്ലാം കൈകോർത്ത് പിടിച്ച് അടുത്ത കുട്ടികളെ തൊടുന്നു.

★ വലയിൽ കുടുങ്ങാതെ അവസാനം വരെ നിൽക്കുന്ന കുട്ടിയെ ലീഡറായി അടുത്ത കളിതുടങ്ങുന്നു.



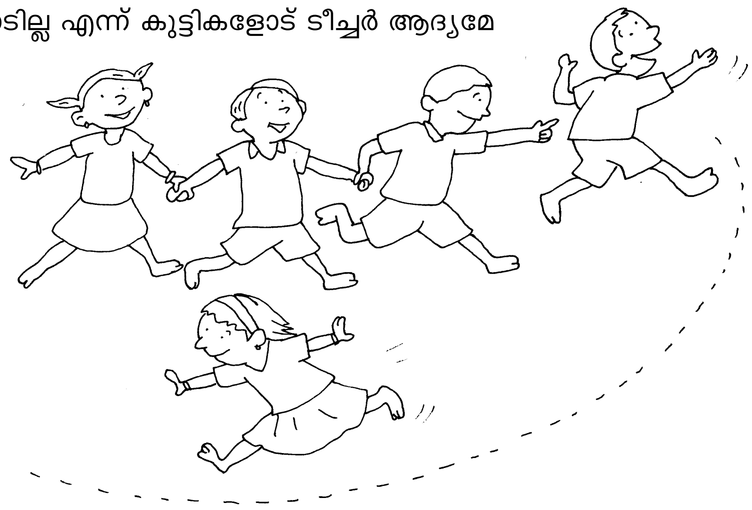


**കായികനേട്ടം**

കായികക്ഷമത, സഹകരണ മനോഭാവം ഇവ ഉാകുന്നു

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

1. വലയിലെ രറ്റത്തും നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് മാത്രമെ ഓടി തൊടാൻ പാടുള്ളു.
2. കളിക്കിടയിൽ വല വിട്ടുപോകാൻ പാടില്ല എന്ന് കുട്ടികളോട് ടീച്ചർ ആദ്യമേ പറയണം.
3. ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണം അനുസരിച്ച് കളിസ്ഥലത്തിന്റെ പരിധി നിശ്ചയിക്കാം



**സാമഗ്രികൾ –**

കുമ്മായം, വിസിൽ

# പന്തുരുട്ടൽ

**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ കളി സ്ഥലത്ത് ഒരു സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈൻ വരയ്ക്കുക.

★ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിൽ നിന്നും മുന്നോട്ട് അഞ്ചു മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഫിനിഷിംഗ് ലൈൻ വരക്കുക. ഫിനിഷിംഗ് ലൈനിൽ ഓരോ ട്രാക്കിലും കോൺ വെക്കുക.(വസ്തുക്കൾ വെച്ചോ)

★ ആറ് ട്രാക്ക് വരയ്ക്കുക.

★ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ തുല്യഎണ്ണമുള്ള ആറ് ഗ്രൂപ്പാക്കുക.

★ ആറ് ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളെയും സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിന്റെ പുറകിൽ വരിയായി നിർത്തുക (ഓരോ ട്രാക്കിൽ)

★ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ഓരോ കുട്ടിയ്ക്കും ഓരോപന്ത് കൊടുക്കുക.

★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ഓരോ ട്രാക്കിൽ നിന്നും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി പന്ത് കൈ കൊ് ഇടത് ഭാഗത്തു കൂടി ഉരുട്ടി അവരവരുടെ ട്രാക്കിലെ കോൺ ചുറ്റി സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ തിരിച്ചു വരണം.

★ തന്റെ ടീമിലെ അടുത്ത കുട്ടിയ്ക്ക് പന്ത് കൊടുത്ത ശേഷം അവരവരുടെ വരിയുടെ പുറകിൽ നിൽക്കണം.

★ ഗ്രൂപ്പിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളും ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു.

★ ഏത് ഗ്രൂപ്പാണോ ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്നത് ആ ഗ്രൂപ്പ് വിജയിക്കുന്നു.



**നിർദ്ദേശങ്ങൾ:–**

1. കളിക്കിടയിൽ പന്തിൽ നിന്നും കൈ വിടാൻ പാടില്ല.
2. ട്രാക്ക് തെറ്റിക്കാൻ പാടില്ല.
3. സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിന്റെ പുറകിൽ നിന്നും ബോൾ വാങ്ങിയ ശേഷം മാത്രമെ അടുത്ത കുട്ടി പന്തുരുട്ടാൻ പാടുള്ളു.

**കായികനേട്ടം:–** പേശീബലം ഉാവുന്നു

**സാമഗ്രികൾ :–** • വോളിബോൾ/ഫുട്ബോൾ • വിസിൽ
• കോൺ(അടയാളം വെയ്ക്കാൻ വലിപ്പമുള്ള ഒരു വസ്തു) • കുമ്മായം

# നിറങ്ങൾ നിറങ്ങൾ

**പ്രവർത്തനക്രമം**

- ★ ക്ലാസ്സിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും കളിസ്ഥലത്ത് അർധവൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തുന്നു.
- ★ മൂന്നു നിറങ്ങൾ കുട്ടികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. (റിബൺ)
- ★ ഓരോരു നിറത്തിനും ഒന്ന്,ര്,മൂന്ന് എന്നീ നമ്പറുകൾ നൽകുന്നു ചുവപ്പ്(1) പച്ച (2) മഞ്ഞ(3)
- ★ ഒന്ന് എന്ന് നമ്പറുള്ള നിറം പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഒരു പ്രാവശ്യം കയ്യടിക്കണം.
- ★ ര് എന്ന് നമ്പറുള്ള നിറം പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ രു പ്രാവശ്യം കയ്യടിക്കണം.
- ★ മൂന്ന് എന്ന് നമ്പറുള്ള നിറം പറയുമ്പോൾ മൂന്ന് പ്രാവശ്യം കയ്യടിക്കണം.
- ★ നിറങ്ങൾ മാറ്റി പറയുമ്പോൾ അതനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ കയ്യടിക്കണം.
- ★ തെറ്റു വരുത്തുന്നവർ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്നു.
- ★ തെറ്റു വരുത്താതെ അവസാനം വരുന്ന കുട്ടിയായിരിക്കും വിജയിക്കുന്നത്.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ** - 1. നിറങ്ങളുടെ നമ്പർ അനുസരിച്ച് മാക്രമെ കയ്യടിക്കാൻ പാടുള്ളു.

**കായികനേട്ടം** – ഏകാഗ്രത, കൃത്യത, എന്നിവ വളരുന്നു.

**പഠനനേട്ടം** – നിറങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ** – റിബണുകൾ(ചുവപ്പ്, മഞ്ഞ പച്ച)

# ആടാം പാടാം

**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ കുട്ടികളെ പൊക്കത്തിനനുസരിച്ച് നാലോ, അഞ്ചോ വരിയായി ഒരു കൈ അകലത്തിൽ നിർത്തുന്നു.
★ ടീച്ചർ ചാർട്ടിലുള്ള ആംഗ്യപ്പാട്ട് പാടുന്നു.
★ പാട്ടിനൊപ്പം കുട്ടികൾ ഇടത്തോട്ടും, വലത്തോട്ടും മുന്നോട്ടും, പുറകോട്ടും ചലിക്കുന്നു.

എല്ലാരും കൂടി ഒന്നിച്ചു കൂടി
കൈകളടിക്കാം കുട്ടികളേ
വലത്തോട്ട് നോക്കാം കുട്ടികളേ
ഇടത്തോട്ട് നീങ്ങി ഇടത്തോട്ട് നീങ്ങി
ഇടത്തോട്ടു നോക്കാം കുട്ടികളേ
മുന്നോട്ടു നീങ്ങി മുന്നോട്ടു നീങ്ങി
മുന്നോട്ടു നോക്കാം കുട്ടികളേ
പിന്നൊട്ടു നീങ്ങി പിന്നോട്ടു നീങ്ങി
നേരെ നിൽക്കാം കുട്ടികളേ
വലം കൈ പൊക്കി ഇടം കൈ താഴ്ത്തി
വലം ഭാഗം നോക്കാം കുട്ടികളേ
ഇടം കൈ പൊക്കി വലം കൈ താഴ്ത്തി
ഇടം ഭാഗം നോക്കാം കുട്ടികളേ

കൈ രും പൊക്കി കൈ രും താഴ്ത്തി
വട്ടം ചുറ്റാം കുട്ടികളേ
എല്ലാരും കൂടി ഒന്നിച്ചു കൂടി
കൈകളടിക്കാം കുട്ടികളേ......

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ** – കുട്ടികൾ ഒരുമിച്ച് പാട്ടിനൊപ്പം ചലിക്കണം
**സാമഗ്രികൾ** – പാട്ട് എഴുതിയ ചാർട്ട്

# മൂലകളി

**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ കുട്ടികളെ 4 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുന്നു. ഓരോ കുട്ടിയും ഓരോ കളങ്ങളിലായി നിൽക്കുന്നു. ടീച്ചർ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ കളത്തിന്റെ നടുവിലുള്ള വൃത്തത്തിൽ നിന്ന് ഒരു കല്ല് ( പൊട്ടറ്റോ, പേപ്പർ ചുരുൾ .....) വീതം ഓടി എടുത്ത് അവരവരുടെ കളങ്ങളിൽ ശേഖരിക്കുന്നു.

★ മധ്യത്തിലുള്ള വസ്തുക്കൾ തീർന്നാൽ തൊട്ടടുത്തുള്ള രുകളങ്ങളിൽ നിന്നും (ഒരിക്കൽ ഒരെണ്ണം വീതം) ആ കളങ്ങളിൽ ആളില്ലാത്ത തക്കം നോക്കി കല്ല് റാഞ്ചി എടുക്കാം എതിർ കോണിലുള്ള കളത്തിൽ നിന്നും റാഞ്ചൻ പാടില്ല.

★ കളിസമയത്ത് ( 1 മിനിട്ട്) കൂടുതൽ കല്ലുകൾ ശേഖരിക്കുന്ന കുട്ടി വിജയിക്കുന്നു.

**കായികനേട്ടം**

കായികശേഷി, മെയ്വഴക്കം വർദ്ധിക്കുന്നു.

ശ്രദ്ധ മത്സ്രബുദ്ധി വർദ്ധിക്കുന്നു.



**പഠനനേട്ടം** – ചതുരത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നു
**സാമഗ്രികൾ** – കുമ്മായം, വിസിൽ

# ഗുഡ് മോർണിംഗ്

**പ്രവർത്തനക്രമം**

- ★ ക്ലാസ്സിലെ ഒരു കുട്ടിയെ ലീഡറായി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.
- ★ കളിസ്ഥലത്ത് മറ്റു കുട്ടികൾ കൈകോർത്ത് പിടിച്ച് വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കണം.
- ★ വൃത്താകൃതിയിലുള്ള കുട്ടികളുടെ പുറകിലായി ലീഡർ നിൽക്കണം.
- ★ ലീഡർ വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ പുറകിലൂടെ വട്ടത്തിൽ ഓടി ഒരു കുട്ടിയെ തൊടുന്നു.
- ★ കുട്ടിയെ തൊട്ടശേഷം ലീഡർ അതേ ദിശയിലും ലീഡർ തൊട്ട കുട്ടി, ലീഡറിന്റെ എതിർദിശയിലും വട്ടത്തിൽ ഓടണം.
- ★ ഈ ഓട്ടത്തിനിടയിൽ എവിടെ വച്ചാണോ തമ്മിൽ കുമുട്ടുന്നത് അവിടെ വെച്ച് ഷെയ്ക്ക് ഹാന്റ് കൊടുത്ത് മൂന്നു തവണ ഗുഡ്മോർണിംഗ് പറയണം
- ★ വീും രുപേരും അവർ ഓടികൊിരുന്ന ദിശയിൽ തന്നെ ഓടി വൃത്തത്തിലെ ഒഴിവുള്ള സ്ഥലത്ത് കയറി നിൽക്കണം.
- ★ ലീഡർക്ക് നിൽക്കാൻ പ്രത്യേകം സ്ഥലം ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഒരു കുട്ടി കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്നു.
- ★ പുറത്തായ കുട്ടി അടുത്ത കളിയിലെ ലിഡറായി കളി തുടരുന്നു.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ:–**

1. കുമുട്ടുന്ന രു കുട്ടികളും നിന്ന് മൂന്നു പ്രാവിശ്യം ഗുഡ്മോർണിംഗ് പറഞ്ഞതിനു ശേഷമേ ഓടാൻ പാടുള്ളു.
2. ഗുഡമോർണിംഗ് മാറ്റി മറ്റേതെങ്കിലും വാക്കുകകളും കളിക്കായി ഉപയോഗിക്കാം.

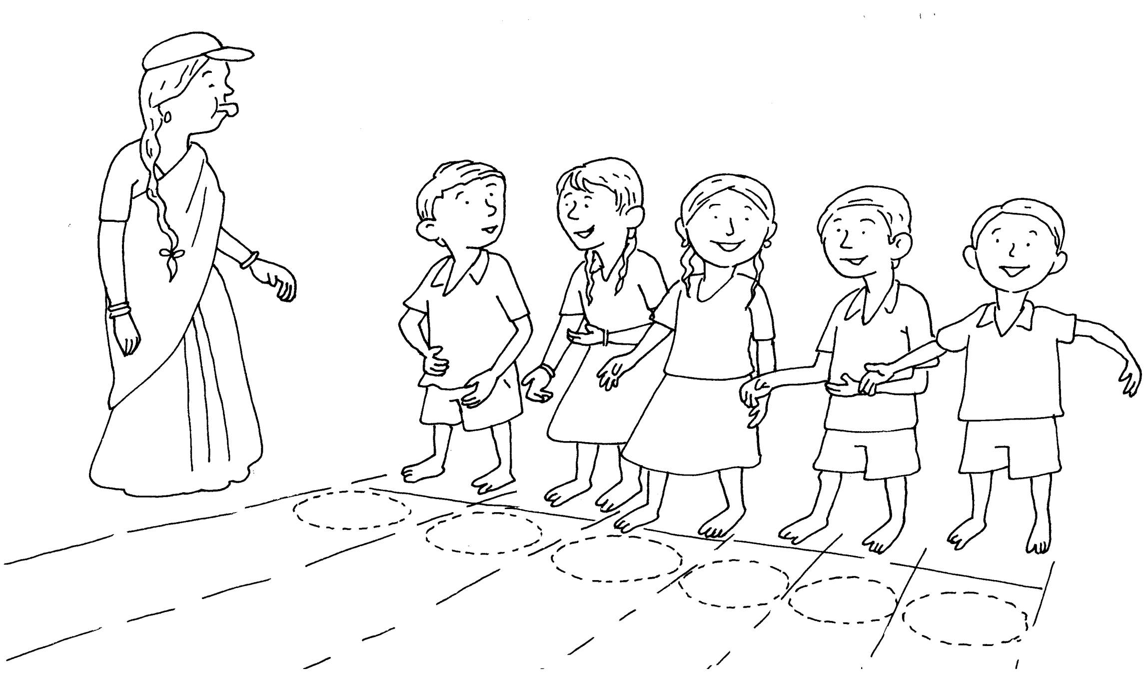
**കായിക നേട്ടം –** കായിക ക്ഷമത, ചലനശേഷി ഇവ ഉാകുന്നു.



# പൂജ്യത്തിൽ നിന്നും പൂജ്യത്തിലേക്ക്

**പ്രവർത്തനക്രമം**

- ★ കളിസ്ഥലത്ത് 20 മീറ്റർ നീളത്തിൽ 6 ട്രാക്ക് വരക്കുക.
- ★ ആറ് ട്രാക്കിന്റെയും സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിലും, തുടർന്ന് ഓരോ അഞ്ച് മീറ്ററിലും ഓരോ വൃത്തങ്ങൾ വരക്കുക.
- ★ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിലെ വൃത്തം ഒഴിവാക്കി ബാക്കിയുള്ള എല്ലാ വൃത്തങ്ങളിലും ഓരോ കല്ല് വെക്കുന്നു.
- ★ ഓരോ ട്രാക്കിലും സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിന്റെ പുറത്ത് ഓരോ കുട്ടികളെ നിർത്തുക.
- ★ ടീച്ചർ വിസിലടിയ്ക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഓടി ഒന്നാമത്തെ വൃത്തത്തിലുള്ള കല്ലെടുത്ത് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിലെ വൃത്തത്തിൽ വെയ്ക്കുക.
- ★ വീും ഓടി അടുത്ത വൃത്തത്തിലുളള കല്ലും സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിലെ വൃത്തത്തിൽ കൊു വന്ന് വെയ്ക്കുക.
- ★ അടുത്ത വൃത്തങ്ങളിലെ (മൂന്നാമത്തെയും, നാലാമത്തെയും) കല്ലും ഇതേ രീതിയിൽ എടുത്ത് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിൽ വൃത്തത്തിൽ കൊു വന്ന് വെക്കുക.
- ★ ഏത് കുട്ടിയാണ് നാലുകളത്തിലേയും കല്ലുകൾ കൃത്യമായി സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിലെ വൃത്തത്തിൽ എത്തിച്ചത് ആ കുട്ടിയെ വിജയി ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.





**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

1. ട്രാക്ക് തെറ്റാൻ പാടില്ല
2. കല്ലുകൾ വൃത്തത്തിൽ തന്നെ വെക്കണം
3. കല്ലുകൾ പെറുക്കിയെടുക്കുന്ന ക്രമം തെറ്റാൻ പാടില്ല.

**കായികനേട്ടം** – വേഗത, ചുറുചുറുക്ക്, സൂക്ഷ്മത, മത്സരബുദ്ധി എന്നിവ വളരുന്നു.

**സാമഗ്രകൾ** – കുമ്മായം,കല്ല്,വിസിൽ

# ഒന്ന് ഒന്നര

**പ്രവർത്തനക്രമം**

- ★ കളിസ്ഥലത്ത് ഒരു വലിയ വൃത്തം വരക്കുക.
- ★ കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ കയറി നിൽക്കണം
- ★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിയ്ക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ഓടണം
- ★ ടീച്ചർ ഒന്ന് എന്ന് പറയുന്നു.
- ★ കുട്ടികൾ ഒറ്റയ്ക്ക് നിൽക്കണം
- ★ ടീച്ചർ രര എന്ന് പറയുന്നു
- ★ രു കുട്ടികൾ നിൽക്കുകയും മറ്റൊരു കുട്ടി കാൽമുട്ട് കുത്തി അവരോടു ചേർന്നു നിൽക്കുകയും വേണം.
- ★ ടീച്ചർ വീും വിസിലടിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ഓടുന്നു
- ★ ഒന്ന്, ഒന്നര ര്, രര, മൂന്ന്, മൂന്നര എന്നിങ്ങനെ ടീച്ചർ മാറ്റി മാറ്റി പറയുന്നു.
- ★ ടീച്ചർ പറയുന്നതനുസരിച്ച് ഗ്രൂപ്പാകാൻ കഴിയാത്തവർ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്നു.

**കായിക നേട്ടം:–**

- നിർദേശത്തിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു
- ശ്രദ്ധ ഉ ാകുന്നു

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ:–**

- കുട്ടികൾ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ ഓടണം
- ഓരോ കളിയിലും ഗ്രൂപ്പാകാൻ കഴിയാത്തവരെ പുറത്താക്കിയതിനു ശേഷമേ കളി തുടരാൻ പാടുള്ളു.

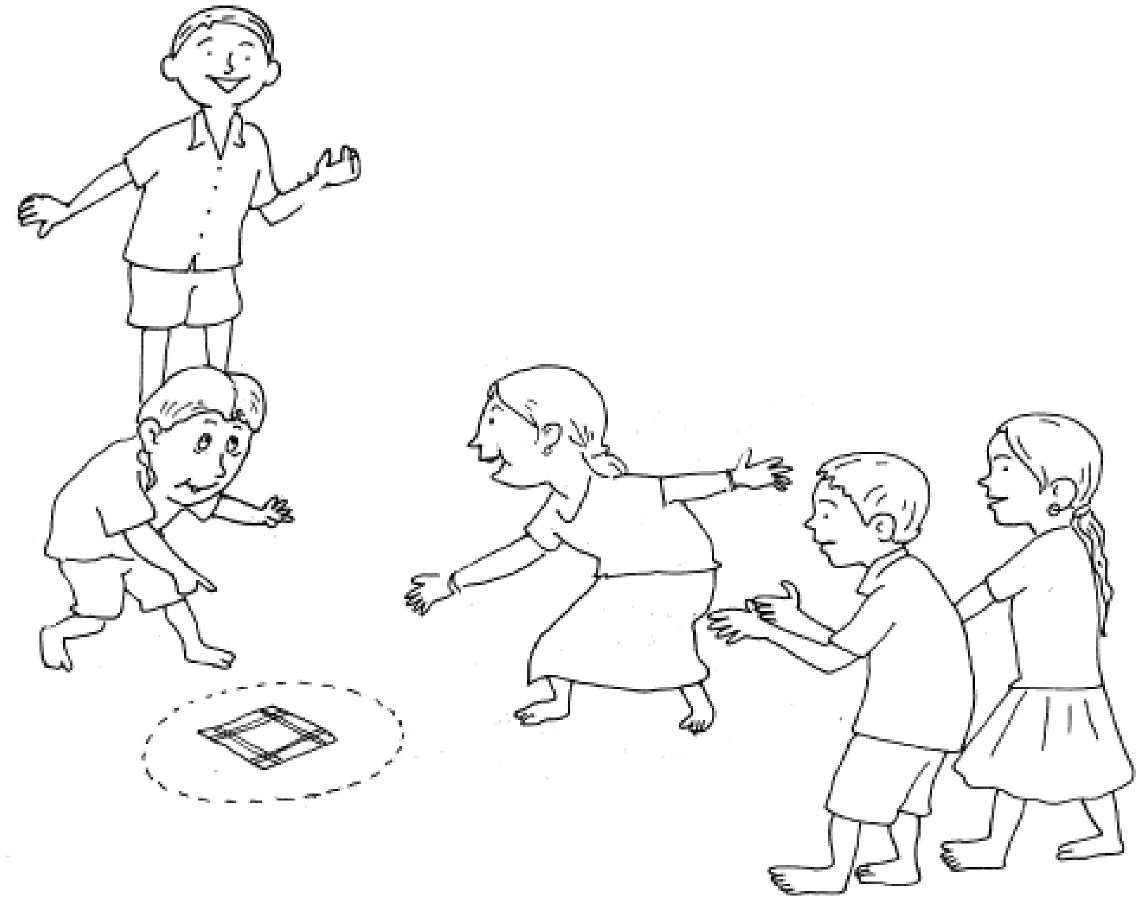
**സാമഗ്രികൾ –** കുമ്മായം

# പാമ്പുകളി

**പ്രവർത്തനക്രമം**

- ★ കുട്ടികളെ എ ടിം ബി ടിം എന്ന് രു ടീമായി തിരിക്കുന്നു.
- ★ കളിസ്ഥലത്ത് ഒരു നേർരേഖ വരയ്ക്കുന്നു.
- ★ ഇതിൽ നിന്നും 10 മീ മുമ്പിലായി മറ്റൊരു നേർരേഖ വരയ്ക്കുന്നു.
- ★ എ ടീം ഒന്നാമത്തെ വരിയിലും ബി ടിം 10 മീ അകലെയുള്ള വരയിലും മുഖാമുഖം നിൽക്കുന്നു.
- ★ രു ടീമിന്റെയും മദ്ധ്യത്തിലായി ഒരു വൃത്തം വരച്ച് അതിനുള്ളിൽ ഒരു ടവ്വൽ വെയ്ക്കുന്നു.
- ★ രു ഗ്രൂപ്പിലെയും കുട്ടികൾക്ക് ഒന്ന്,ര്, എന്നിങ്ങനെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് നമ്പർ കൊടുക്കുന്നു.
- ★ രു ഗ്രൂപ്പിനും ഒന്ന് തുടങ്ങിയുള്ള നമ്പർ തന്നെ കൊടുക്കേതാണ്.
- ★ ടീച്ചർ കുട്ടികൾക്ക് കൊടുത്ത നമ്പറിൽ നിന്നും ഒരു നമ്പർ ഉറക്കെ പറയുന്നു.
- ★ രു ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും ആ നമ്പർ കിട്ടിയ കുട്ടികൾ മുമ്പോട്ടു വന്ന് വൃത്തത്തിനുള്ളിലെ ടവ്വൽ റാഞ്ചിയെടുത്ത് സ്വന്തം ടീമിൽ എത്തണം.
- ★ ഒരു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ പരസ്പരം തൊടാതെ വേണം ടവ്വൽ എടുക്കാൻ.





★ കളിയ്ക്കിടെ ടവ്വൽ എടുത്ത കുട്ടിയെ മറ്റേ കുട്ടി തൊട്ടാൽ തൊടുന്ന കുട്ടിയുടെ ടീമിന്റെ വാലായി മാറി ടീമിന്റെ പുറകിൽ നിൽക്കണം.

★ ഈ സമയം വിജയിച്ച ടിം പാടുന്നു.

ഒന്നും രും പറഞ്ഞിട്ട്
വാലാക്കി മാറ്റിയില്ലെ
നിന്നെ ഞങ്ങൾ വാലാക്കി മാറ്റിയില്ലെ

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

1. അനുവദിച്ച സമയത്തിനുള്ളിൽ ആരും ടവ്വൽ എടുത്തില്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം ടീമിലേക്ക് തിരിച്ചു പോകണം.
2. കളി തീരുമ്പോൾ ഏതു ടീമിലാണോ കൂടുതൽ കുട്ടികൾ ഉള്ളത് ആ ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ –** വിസിൽ, കുമ്മായം

# ഇല നടത്തം



**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ രുപേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക.

★ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും മൂന്ന് ഇലകൾ വീതം എടുക്കുക.

★ 15 മിറ്റർ അകലത്തിൽ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റും ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റും അടയാളപ്പെടുത്തുക

★ ആദ്യം അഞ്ചോ ആറോ ജോഡികളെ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ നിർത്തുക.

★ ജോഡികളിൽ ഇലവെക്കുന്ന ആളെയും നടക്കുന്ന ആളെയും അവർ തന്നെ തീരുമാനിക്കട്ടെ.

★ ജോഡിയിൽ ഒരു കുട്ടി സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ നിന്നും ഓരോ ചുവട് അകലെയായി ഓരോ ഇലകൾ വീതം വെയ്ക്കുക.

★ ജോഡിയിലെ അടുത്ത കുട്ടി സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ തന്നെ നിൽക്കണം.

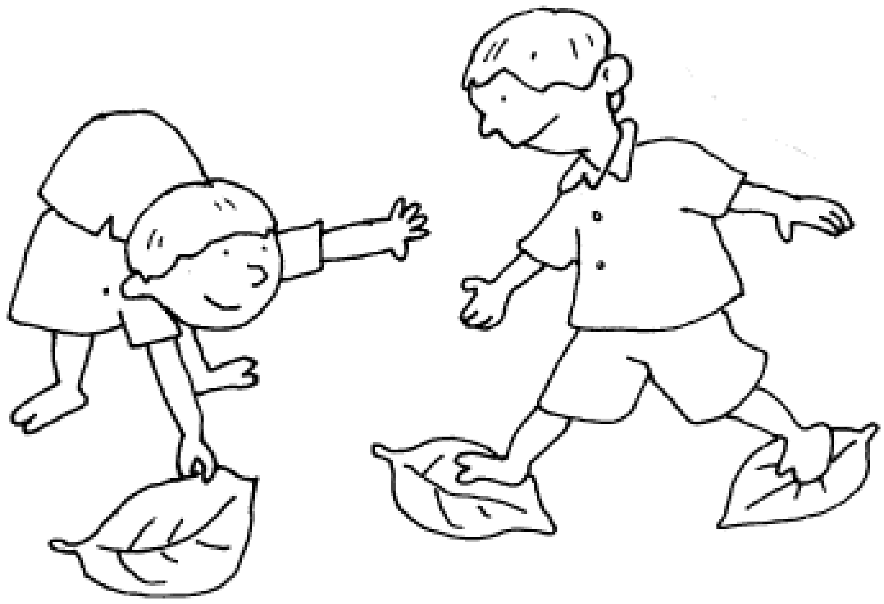
★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ഇലയിൽ ചവിട്ടി മുമ്പോട്ട് നടക്കുക.

★ മൂന്ന് ചുവടുകൾ കഴിയുമ്പോൾ മുമ്പോട്ടു ചുവടുവെക്കാൻ വേ ഇല കൂട്ടുകാരൻ വെച്ചു കൊടുക്കണം

★ ഇങ്ങനെ ഇലയിലൂടെ മാത്രം ചവിട്ടികടന്ന് ഏറ്റവും ആദ്യം ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിൽ എത്തുന്ന ജോഡി വിജയിക്കുന്നു.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

ഇലപ്പുറത്തു മാത്രമേ കാൽവെയ്ക്കാൻ പാടുള്ളു
ഇലയില്ലാതെ കാൽ ചവിട്ടിയ ാൽ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താകും
ഒരേ വലിപ്പമുള്ള ഇലകൾ ഉപയോഗിക്കണം





**കായിക നേട്ടം**

ബോഡി ബാലൻസിംഗ് ലഭിക്കുന്നു.

കായിക ശേഷി വർധിക്കുന്നു

ശ്രദ്ധ,സൂക്ഷ്മത വർധിക്കുന്നു

**സാമഗ്രികൾ**

വിസിൽ

ഇലകൾ

കുമ്മായം

# ഇലാസ്റ്റിക് ഗെയിം

**പ്രവർത്തനക്രമം**

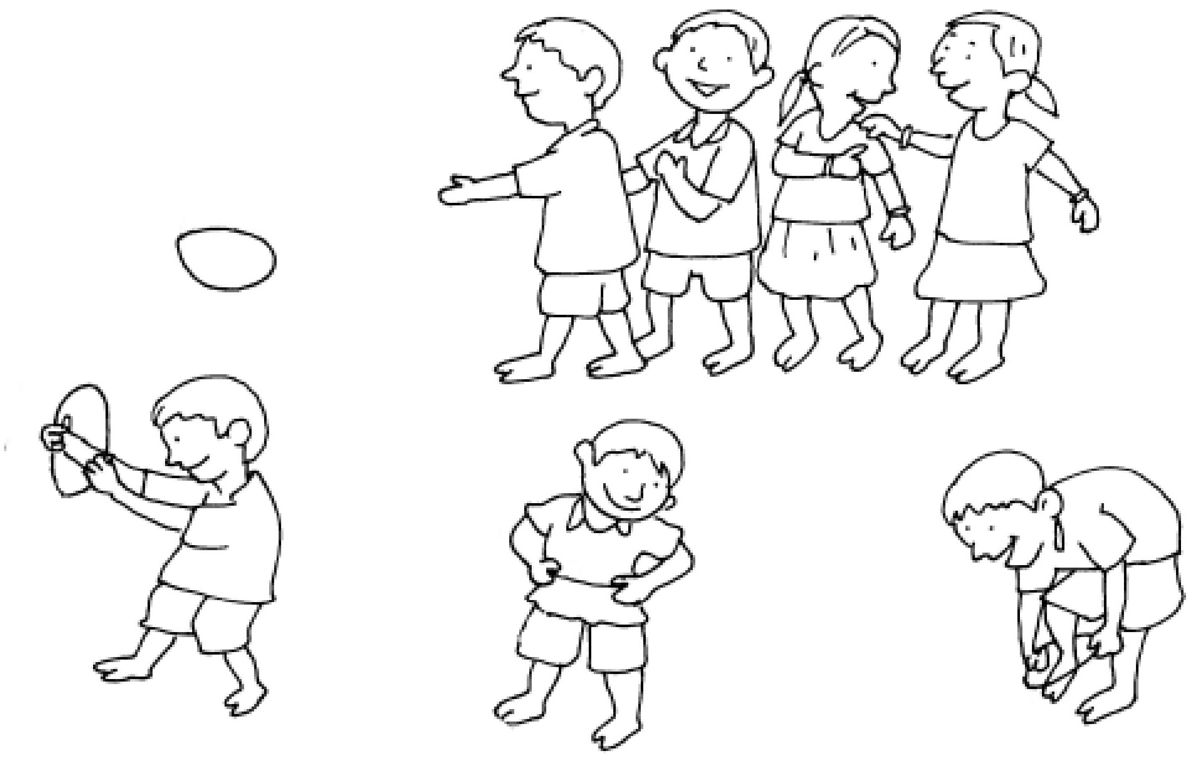
★ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ രു ഗ്രൂപ്പാക്കുക രു ഗ്രൂപ്പിലും കുട്ടികളുടെ എണ്ണം തുല്യമായിരിക്കണം.
★ 20 മീറ്റർ നീളത്തിൽ ര് ട്രാക്ക് വരയ്ക്കുക.
★ ട്രാക്കിൽ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റും ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റും അടയാളപ്പെടുത്തുക.
★ രു ഗ്രൂപ്പും രു വരിയായി സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിന്റെ പുറകിൽ നിൽക്കുക.
★ ര് ട്രാക്കിന്റെയും ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിൽ രു വൃത്തം വരച്ച് അതിൽ ഓരോ ഇലാസ്റ്റിക് വെയ്ക്കുക.
★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും ആദ്യത്തെ കുട്ടി ഓടിച്ചെന്ന് ഇലാസ്റ്റിക് തലയിലൂടെ ശരീരത്തിലൂടെ ഇറക്കി കാലിലൂടെ ഊരി വൃത്തത്തിൽ വെയ്ക്കുക.
★ തിരികെ ഓടി തന്റെ ഗ്രൂപ്പിലെ അടുത്ത കുട്ടിയ്ക്ക് കൈ കൊടുത്ത് വരിയുടെ പുറകിൽ നിൽക്കുക.
★ രു ഗ്രൂപ്പിലെയും അടുത്ത കുട്ടി ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു.
★ ഏതു ഗ്രൂപ്പാണോ ആദ്യം ചെയ്തു തീരുന്നത് ആ ഗ്രൂപ്പിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ**

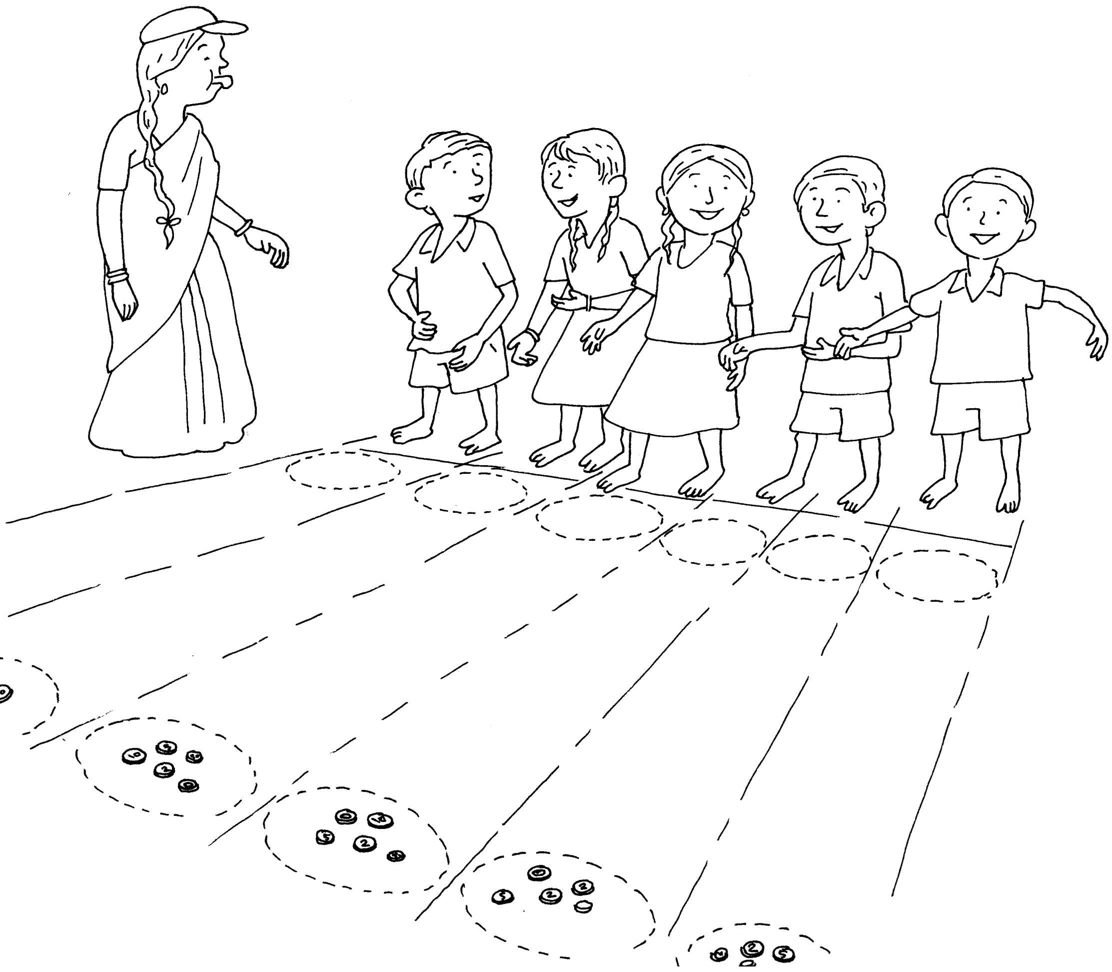
വിസിൽ
കുമ്മായം
ഒരു മിറ്റർ ഇലാസ്റ്റിക് രറ്റവും തുന്നിച്ചേർത്തത് രണ്ണം

**കായിക നേട്ടം –** കായിക ക്ഷമത, മെയ്‌വഴക്കം





# നാണയക്കളി





**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ കളിസ്ഥലത്ത് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ ഒരു നേർരേഖ വരയ്ക്കുക.

★ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ നിന്നും മുമ്പോട്ട് 5 മീറ്റർ നീളത്തിൽ 6 ട്രാക്കുകൾ വരയ്ക്കുക.

★ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിലും ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിലും(ഓരോ ട്രാക്കിലും) ഓരോ വൃത്തങ്ങൾ വരയ്ക്കുക.

★ ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിലെ ഓരോ വൃത്തത്തിനുള്ളിലും നാലു നാണയങ്ങൾ വെയ്ക്കുക.

★ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിൽ ഓരോ ട്രാക്കിലും ഓരോ കുട്ടികളെ നിർത്തുക.

★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിയ്ക്കുമ്പോൾ ഓരോ കുട്ടിയും തന്റെ ട്രാക്കിലൂടെ ഓടി ഒരു നാണയം എടുത്ത് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പോയിന്റിലെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ വെയ്ക്കണം.

★ നാലു പ്രാവശ്യം ഓടി നാലു നാണയങ്ങളും കൊണ്ടു വന്ന് വെക്കണം.

★ നാലു നാണയങ്ങളും വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ആദ്യം എത്തിക്കുന്ന കുട്ടി വിജയിക്കുന്നു.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ:-**

1. ട്രാക്ക് മാറി ഓടാൻ പാടില്ല
2. വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ നാണയങ്ങൾ വെയ്ക്കണം.
3. എല്ലാവൃത്തങ്ങളിലും തുല്യ നാണയങ്ങൾ ആയിരിക്കണം

**പഠനനേട്ടം** – നാണയങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ** – നാണയങ്ങൾ( 5 രൂപ, 2 രൂപ,1 രൂപ, 50 പൈസ), വിസിൽ, കുമ്മായം

# ഡോഡ്ജ് ബോൾ കളി

**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ കളിസ്ഥലത്ത് മൂന്നു മീറ്റർ ആരത്തിൽ ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കുക
★ കുട്ടികളെ തുല്യഎണ്ണമുള്ള രു ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുക. എ ടീം , ബി ടീം
★ എ ടീമിനെ വൃത്തത്തിന്റെ പുറത്ത് നിർത്തുക.
★ ബി ടീമിനെ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ പരസ്പരം മുട്ടാതെ ഇഷ്ടമുള്ള സ്ഥലത്ത് നിർത്തുക.
★ വൃത്തത്തിനു പുറത്തുള്ള എ ടീമിലെ ഒരു കുട്ടിയുടെ കയ്യിൽ ബോൾ കൊടുക്കുന്നു.
★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിയ്ക്കുമ്പോൾ കുട്ടി പന്തു കൊ് വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ മുട്ടിന് താഴെ എറിഞ്ഞ് കൊള്ളിക്കണം.
★ മുട്ടിനു താഴെ പന്ത് കൊള്ളുന്ന കുട്ടി കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകും.
★ വൃത്തത്തിനുള്ളിലെ കുട്ടി പന്ത് കൊള്ളാതെ ഒഴിഞ്ഞു മാറണം.
★ വൃത്തത്തിനു പുറത്തു നിൽക്കുന്ന എ ടീമിലെ ഏത് കുട്ടിയ്ക്കും പന്ത് എടുത്ത് വൃത്തത്തിനു പുറത്ത് നിന്നും എറിയാം
★ പന്ത് വൃത്തത്തിന് ഉള്ളിലാണെങ്കിൽ എ ടീമിലെ കുട്ടിക്ക് അകത്ത് നിന്നും പന്ത് എടുത്ത് പുറത്ത് വന്നു നിന്ന് എറിയുകയോ, സ്വന്തം ടീമിന് പാസ് കൊടുക്കുകയും ചെയ്യാം.
★ 5 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ എ ടീം , ബി ടീമിലെ എത്ര കുട്ടികളെ പുറത്താക്കിയോ അതായിരിക്കും എ ടീമിലെ പോയിന്റ്.
★ അടുത്തകളിയിൽ ബി ടീം വൃത്തത്തിനുപുറത്തും എ ടിം വൃത്തത്തിന് അകത്തും നിന്ന് കളി തുടരുന്നു.
★ ഏത് ടീമാണോ കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്നത് അവർ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.
★



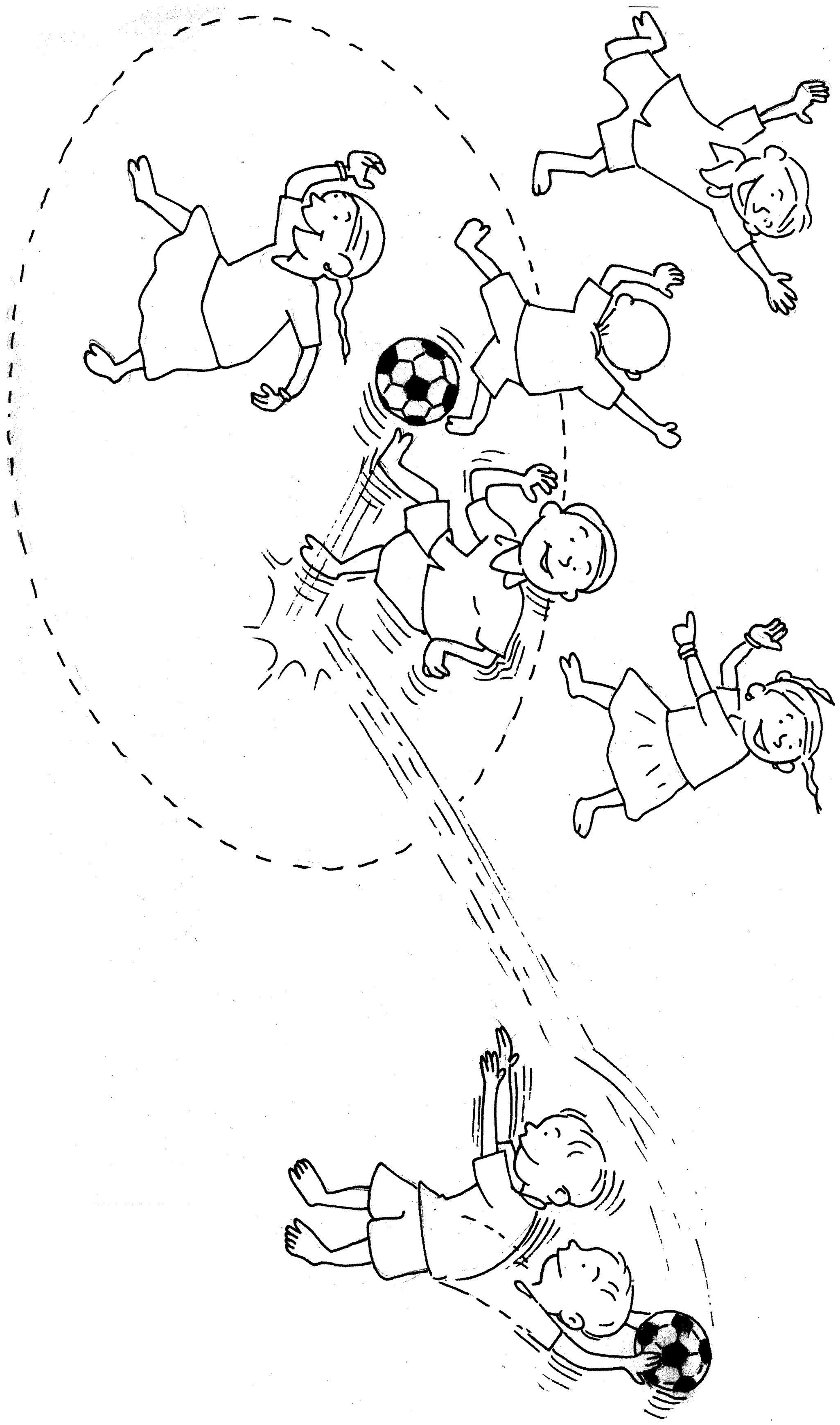
**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

1. കളി തുടങ്ങുമ്പോഴും 5 മിനിറ്റ് കഴിയുമ്പോഴും വിസിൽ അടിക്കണം.
2. പന്ത് എറിയുന്നത് വൃത്തത്തിനു പുറത്തുനിന്നായിരിക്കണം
3. വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ കളിക്കുന്ന കുട്ടികൾ പുറത്ത്പോകാൻ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകും.

**സാമഗ്രികൾ**

ഹാഡംഷ് ബോൾ (വോളിബോൾ)

കുമ്മായം, വിസിൽ, വാച്ച്

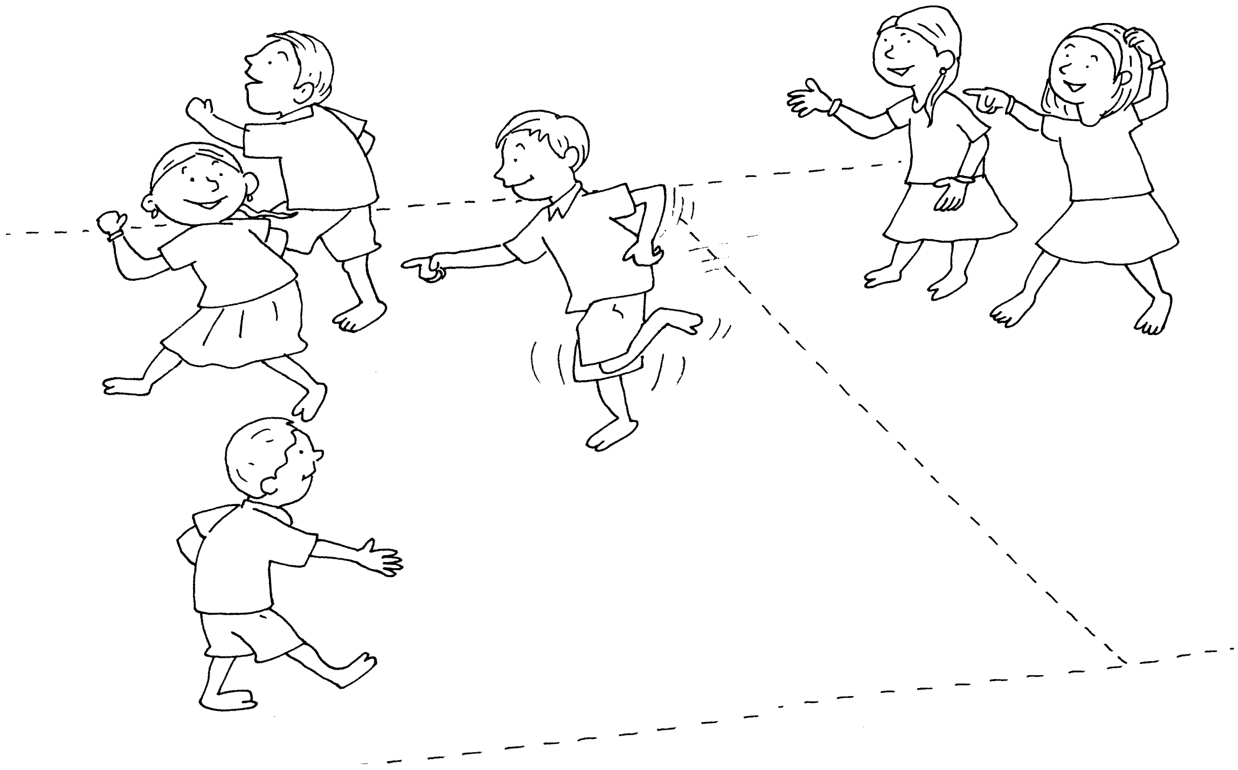


# തൊങ്കി പിടുത്തം

**പ്രവർത്തനക്രമം**

- ★ ക്ലാസ്സിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും എ ടീം ബി ടിം എന്നീ രു ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു.
- ★ കളി സ്ഥലത്ത് കുമ്മായം കൊ് ദീർഘചതുരാകൃതിയിൽ ഒരു കോർട്ട് വരക്കുക.
- ★ ഇതിനെ തുല്യ ഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കുക.
- ★ കോർട്ടിൽ ഒരു വശത്ത് എ ടീം നിൽക്കുക മറുഭാഗത്ത് ബി ടീം നിൽക്കുക.
- ★ വിസിൽ കേൾക്കുമ്പോൾ എ ടീമിൽ നിന്നും ഒരു കുട്ടി ഒരു കാലിൽ (ഒറ്റക്കാൽ) ചാടി ബി ടീമിൽ എത്തി കുട്ടികളെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- ★ ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടുന്ന കുട്ടി തൊട്ട ബി ടീമിലെ കുട്ടികൾ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്നു.
- ★ ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടുന്ന കുട്ടി അതേ കാലിൽ തിരിച്ച് തന്റെ കോർട്ടിലെത്തി കാലു കുത്തണം അതിനു മുമ്പ് കാലു കുത്തിയാൽ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകും.
- ★ അടുത്ത പ്രാവശ്യം തൊങ്കിപ്പിടിക്കേത് ബി ടീമിൽ നിന്നും ഒരു കുട്ടിയാണ്





**നിർദ്ദേശങ്ങൾ:– സ്കോറിംഗ്**

1 എ ടീമിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണമായിരിക്കും ബി ടീമിന്റെ പൊയിന്റ്

2. ബി ടീമിൽ നിന്നും പുറത്താക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണമായിരിക്കും എ ടീമിന്റെ പോയിന്റ്. പുറത്തുപോയ കുട്ടികൾക്ക് വീു കളിക്കാം

ഉദാ: എ ടീമിൽ നിന്നും ഒരാൾ പുറത്തായാൽ ആദ്യത്തെ കളിയിൽ ബി ടീമിൽ നിന്നും പുറത്തുപോയ ഒരാൾക്ക് സ്വന്തം ഗ്രൂപ്പിൽ കയറികളിക്കാം. പുറത്താക്കുന്ന എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് മറുഭാഗത്തുള്ളവർക്ക് കളിയിൽ തിരിച്ച് വരാം.

**കായിക നേട്ടം –** ശരീര ബാലൻസ് നിലനിർത്തുന്നു. കായികബലം വർദ്ധിക്കുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ –** വിസിൽ, കുമ്മായം.

# ഫോളോമി

**പ്രവർത്തനക്രമം**

★ ക്ലാസിൽ നിന്നും ഒരു കുട്ടിയെ ലീഡറായി തെരഞ്ഞെടുക്കുക.

★ കളിസ്ഥലത്ത് മറ്റ് കുട്ടികൾ കൈകോർത്ത്പിടിച്ച് ഒരു വൃത്തം നിർമിക്കുന്നു.

★ വൃത്തത്തിന് പുറത്ത് നിൽക്കുന്ന ഓരോ കുട്ടിയും അവരവർ നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് കാലുകൊ് ഒരു വൃത്തം വരയ്ക്കുക.



★ ലീഡർ വൃത്തങ്ങളുടെ നടുവിൽ നിൽക്കുന്നു.

★ ടീച്ചർ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ലീഡർ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ കൂടി ഓടി ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിയെ തൊട്ട് ഫോളോമീ എന്നു പറയുന്നു.

★ ആ കുട്ടി ലീഡറെ അനുഗമിക്കുന്നു.

- ★ ലീഡർ എന്തു ചെയ്യുന്നുവോ അത് പുറകിലുള്ള കുട്ടിയും അനുകരിക്കേതാണ്. ഉദ: ഒരു കൈ പൊക്കി രു കൈ പൊക്കി, ഒറ്റക്കാലിൽ ചാടുന്നു....( സാധ്യതകൾ കത്തെുക)
- ★ ഇങ്ങനെ ലീഡർ ഓട്ടത്തിനിടയിൽ ഓരോ കുട്ടിയേയും തൊട്ട് ഫോളോമീ പറയുകയും ആംഗ്യങ്ങൾ ലീഡർ മാറ്റുന്നതിനനുസരിച്ച് മാറ്റി ഓടികൊിരിക്കുന്നു.
- ★ എല്ലാവരും ലീഡറിന്റെ പുറകിലായി കഴിഞ്ഞാൽ ലീഡർ ഗോഹോം എന്നു പറയുന്നു.
- ★ ലീഡർ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാവരും ഓരോ വൃത്തത്തിൽ (ഹോം) ഓടിക്കയറി നിൽക്കുന്നു.
- ★ ലീഡർക്ക് പ്രത്യേകം വൃത്തം ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഒരാൾ പുറത്താകുന്നു.
- ★ ആ കുട്ടി അടുത്ത ലീഡർ ആകുന്നു കളിതുടരുന്നു.

**കായികനേട്ടം**

കായിക ശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു

ശരീരബാലൻസ് വർദ്ധിക്കുന്നു.

മത്സരബുദ്ധി വർദ്ധിക്കുന്നു.

**പഠനനേട്ടം** – വൃത്തം എന്ന ആശയം കുട്ടികളിൽ എത്തുന്നു.

**സാമഗ്രികൾ** – വിസിൽ

# പീറ്ററിങ്ങനെ....

*പിറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു*
*ചുറ്റിക ഒന്നിനാൽ*
*പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു*
*ചുറ്റിക രിനാൽ*
*പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു*
*ചുറ്റിക മൂന്നിനാൽ*
*പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു*
*ചുറ്റിക നാലിനാൽ*
*പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു പീറ്ററിങ്ങനെ അടിക്കുന്നു*
*ചുറ്റിക അഞ്ചിനാൽ*

ഈ പാട്ട് അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ ചുറ്റിക ഒന്നിനാൽ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒരു കൈ കൊ് ചുറ്റിക അടിക്കുന്നതുപോലെ കാണിക്കുക. ചുറ്റിക രിനാൽ എന്നു പറയുമ്പോൾ രു കൈകൊും ചുറ്റിക അടിക്കുന്നതുപൊലെ കാണിക്കുക. ചുറ്റിക മൂന്നിനാൽ എന്നു പറയുമ്പോൾ രുകൈകൊും ഒരു കാലുകൊും അടിക്കുക. ചുറ്റിക നാലിനാൽ എന്നു പറയുമ്പോൾ രു കൈ കൊും ചുറ്റിക അടിക്കുന്നതുപോലെയും കാലുകൾ രും ഉയർത്തി ചവിട്ടുകയും ചെയ്യുക. ചുറ്റിക അഞ്ചിനാൽ എന്നു പറയുമ്പോൾ രുകൈകൊ് ചുറ്റിക അടിക്കുക. ര് കാലും ചവിട്ടുക. തല മുന്നോട്ടും പുറകോട്ടും ഇളക്കുക.

# ആനവരുന്നേ അമ്പമ്പോ

ആന നടക്കണതെങ്ങനെയാ?
ആന നടക്കണതിങ്ങനെയാ
കൊമ്പു കുലുക്കണതെങ്ങനയാ?
കൊമ്പുകുലുക്കണതിങ്ങനെയാ

കണ്ണുകൾ ചിമ്മണതെങ്ങനെയാ?
കണ്ണുകൾ ചിമ്മണതിങ്ങനെയാ
തുമ്പിക്കൈയനക്കണ തെങ്ങനെയാ?
തുമ്പിക്കൈയനക്കണതിങ്ങനെയാ

ചെവിയാട്ടീടണതെങ്ങനെയാ?
ചെവിയാട്ടീടണതിങ്ങനെയാ
വാലാട്ടീടണതെങ്ങനെയാ?
വാലാട്ടീടണതിങ്ങനെയാ

ആനവിരാലെങ്ങനെയാ ?
ആനവിരാലിങ്ങനെയാ
ആളുകളോടണതെങ്ങനെയാ?
ആളുകളോടണതിങ്ങനെയാ.

*(വേവിധം ആംഗ്യം കാണിച്ച് കുട്ടികളെകൊ് ചെയ്യിക്കാൻ ടീച്ചർ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?)*

# പുസ്തകരചനാ ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | കെ. സുരേഷ് ബാബു | : | അംബേദ്കർ മെമ്മോറിയൽ മോഡൽ റസിഡൻഷ്യൽ സ്കൂൾ, നല്ലൂർനാട് |
| 2. | ഡൈനി കെ. വർഗ്ഗീസ് | : | എസ്.കെ.എം.ജെ.ഹൈസ്ക്കൂൾ, കൽപ്പറ്റ |
| 3. | എൽസമ്മ കെ. എം. | : | ഗവ. വൊക്കേഷണൽ ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ, മാനന്തവാടി |
| 4. | എം. ജെ. ചാക്കോ | : | സി.എം.എസ്. ഹൈസ്ക്കൂൾ, അരപ്പറ്റ |
| 5. | സുഭാഷ് നായർ എസ് | : | ഗവ. ഹൈസ്ക്കൂൾ, കണിയാമ്പറ്റ |
| 6. | സി. എസ്. തോമസ് | : | നിർമ്മല ഹൈസ്ക്കൂൾ തരിയോട് |
| 7. | ബിന്ദു സെബാസ്റ്റ്യൻ | : | ഗവ. മോഡൽ സ്കൂൾ, ചീരാൽ |
| 8. | കെ. പി. വിജയ് | : | ഗവ. ഹൈസ്ക്കൂൾ, കാക്കവയൽ |
| 9. | ബിന്ദു വർഗ്ഗീസ് | : | ഗവ. ഹൈസ്കൂൾ, ആറാട്ടുത്തറ |
| 10. | ബിജു ഫ്രാൻസിസ് | : | രാജീവ് ഗാന്ധി മെമ്മോറിയൽ ഹൈസ്കൂൾ, കല്ലൂർ |
| 11. | ബിജു ആന്റണി | : | ഗവ. ഹൈസ്ക്കൂൾ, തരിയോട് |
| 12. | സി. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ | : | എ.യു.പി.സ്കൂൾ, ചീരാൽ |
| 13. | സജേഷ് കെ. വി. | : | ഗവ. എൽ.പി. സ്കൂൾ, മാളിക |
| 14. | സുനിൽ ജെ. | : | സെന്റ്. ജോസഫ്സ് എ.എൽ.പി. സ്കൂൾ, പുത്തൻകുന്ന് |
| 15. | സി. എ. ജോസ് | : | ഗവ. എൽ. പി. സ്കൂൾ, വടക്കനാട് |
| 16. | കെ. കെ. വത്സ | : | ഗവ. എൽ. പി. സ്കൂൾ, ചുള്ളിയോട് |
| 17. | സൈനത്തു പി. | : | ഗവ. എൽ. പി. സ്കൂൾ, ചുള്ളിയോട് |
| 18. | ജേക്കബ് ബത്തേരി | : | ദേവ മാതാ എ.എൽ.പി.സ്കൂൾ, ആടികൊല്ലി |
| 19. | ഷാജി | : | ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട് |
| 20. | ടോമി ചെറിയാൻ | : | ഗവ. ഹൈസ്ക്കൂൾ, കാവന്നൂർ, മലപ്പുറം |
| 21. | പ്രതിഭ | : | ഗവ. എൽ. പി. മീനങ്ങാടി |