

റണ്ണിംഗ് എബിസി

ഘട്ടങ്ങളും അടിസ്ഥാന നിഖമങ്ങളും

ഓരോ കായികതാരവും രൂപപ്പെടുന്നത് ശാസ്ത്രീയമായ ശിക്ഷണ രീതികളിലൂടെയും നിരന്തരമായ പരിശീലനങ്ങളിലൂടെയുമാണ്. ശാസ്ത്രീയമായ പരിശീലനം എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളിലെയും മുഴുവൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ലഭ്യമാക്കേതു്. അതിനാവശ്യമായ പരിശീലനം അധ്യാപകർക്കും ലഭ്യമാക്കണം. അതിനുവേ പ്രാഥമികവും അടിസ്ഥാനപരവുമായ ധാരണ അധ്യാപകരിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുവേ 'എബിസി റണ്ണിംഗിന്റെ' വിവിധ ഘട്ടങ്ങളാണ് ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

കായിക താരങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗതമായ സവിശേഷതകൾ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് നിർബന്ധമായും ലഭിച്ചിരിക്കേ പരിശീലനമാണ് 'റണ്ണിംഗ് എബിസി'. കായിക താരങ്ങളെ ഓട്ടമത്സരത്തിന് ഒരുക്കൽ മാത്രമല്ല ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അനുബന്ധമായിട്ടുള്ള എല്ലാ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനമായി ഇതിനെ കണക്കാക്കാം.

■ **സാധാരണ നടത്തം (Normal Walking)**

★ പരിശീലനത്തിനെത്തിയ എല്ലാ കുട്ടികളെയും ഒരു വരിയായി നിർത്തുക. എല്ലാ കുട്ടികളും തല ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുനോക്കി നെഞ്ചുവിരിച്ച് സാധാരണ ചുവടിൽ നടക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

■ **വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നടത്തം (Toe Walk)**

★ കാൽപ്പാദത്തിലെ മുൻഭാഗം (Toe) തറയിലൂന്നി ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തി സാധാരണ നടത്തത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ നടക്കണം. ഈ സമയം ഇരുകൈകളും അരക്കെട്ടിൽ (Hip) പിടിച്ചിരിക്കണം.

■ **ഉപ്പുറ്റി ഉപയോഗിച്ച് നടത്തം (Heal Walk)**

- ★ ഉപ്പുറ്റി തറയിലൂന്നി ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടി മുന്നോട്ടാക്കി നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുന്നു ഈ സമയം കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ചിരിക്കണം.
- ★ കൈകൾ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഉപ്പുറ്റി തറയിലൂന്നി ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടി മുന്നോട്ടാക്കി നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുന്നു.



■ ഏ- നടത്തം (A Walk)

★ കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ച് വലതുകാൽ ഉയർത്തി നിൽക്കുന്നു. തറയുടെ സമാന്തരമായി വരത്തക്കവിധം മുട്ടുമടക്കുന്നു. കാൽപാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം വിരലുകളല്ല (Ball of the foot) തറയിൽ ചവിട്ടുക. ഇതേപോലെ ഇടതുകാൽ കൊും ചെയ്യുക. ഈ രീതിയിൽ ശരീരം നിവർത്തി ദൃഷ്ടികൾ മുന്നോട്ടാക്കി നേർവരയിലൂടെ നടക്കുന്നു.

■ കൈകൾ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഓട്ടത്തിന്റെ രീതിയിൽ

★ മുമ്പു ചെയ്ത അതേ രീതിയിൽ കാൽപാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (Ball of the foot) തറയിൽ ഊന്നി നടക്കുന്നു. നിവർന്ന് ദൃഷ്ടികൾ മുന്നോട്ടു നോക്കി നേർരേഖയിലൂടെ വേണം നടക്കാൻ.



ആജിംഗ് ബൗൺസ്

1. കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ച് നേരെ നിൽക്കുന്നു. വലതുകാൽ ഉപ്പുറ്റി തറയിൽ നിന്നും Ball of the foot- ൽ നിൽക്കുന്നു. ഈ സമയം ഇടതുകാൽ മുഴുവനും തറയിൽ ഇരിക്കണം. പിന്നീട് ഇടത് കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി തറയിൽ നിന്നും പൊക്കി Ball of the foot- ൽ വരുന്നു. വലത് കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി ഈ സമയം താഴോട്ട് വരുന്നു. തറയിൽ തൊടുന്നില്ല. ഇതേ പോലെ തുടരാം.
2. കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ നിന്നും വിട്ട് നേരെ നിൽക്കുന്നു. വലതുകാൽ ഉപ്പുറ്റി തറയിൽ നിന്നും പൊക്കി Ball of the foot- ൽ നിൽക്കുന്നു. ഈ സമയം ഇടതുകാൽ മുഴുവൻ തറയിലും ഇടത് കൈ മുൻപോട്ട് Running Action-ലും ആയിരിക്കണം. ഇതുപോലെ ഇടത് കാൽ ഉപ്പുറ്റി പൊക്കി Ball of the foot- ൽ വരികയും വലതുകൈ മുൻപോട്ട് Lead- ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. വലതുകാൽ ഉപ്പുറ്റി തറയിൽ തൊടാതെ താഴ്ത്തി ഇതുപോലെ തുടരുന്നു.
3. കൈകൾ ഇടുപ്പിൽ പിടിച്ച് നേരെ നിൽക്കുന്നു. വലതുകാൽ ഉപ്പുറ്റി തറയിൽനിന്നും പൊക്കി Ball of the foot- ൽ കാൽ മുൻപോട്ട് Ground- ൽ കുടി നിരക്കി നീക്കുന്നു. ഈ സമയം ഇടതുകാൽ മുഴുവനും തറയിലും ആയിരിക്കും. അടുത്തതായി ഇടതുകാൽ ഉപ്പുറ്റി പൊക്കി Ball of the foot- ൽ വരികയും നിരക്കി അൽപം (ഒരു inch) മുൻപിലോട്ട് നീങ്ങുന്നു. ഇത് ആവർത്തിച്ച് കുറച്ച് ദൂരം പോകണം.
4. കൈകളുടെ ആക്ഷനോടുകൂടി ഇത് ചെയ്യുന്നു.



ആം ആക്ഷൻ

ഷോൾഡറിന്റെ അകലത്തിൽ (Shoulder Level) അതായത് ഒരു തോളിൽ നിന്നും മറ്റേ തോളിലേക്കുള്ള അതേ അകലത്തിൽ തന്നെ രു കാലുകളും അകത്തി വെക്കുക. കാൽമുട്ട് അൽപം മുന്നോട്ടു വെച്ച് അരയ്ക്കു മുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗത്തെ നേരെ നിർത്തുകയും ഇരു കൈകളും മടക്കി ഒന്നിടവിട്ട് നിവർത്തുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ഇത് ആവർത്തിക്കണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ അതാത് കൈകളുടെ ഷോൾഡർ ലെവലിനു മുകളിൽ കൈ പൊങ്ങരുത്. പുറകിൽ അരക്കെട്ടു വരെ കൈപിന്നോട്ടു ചലിപ്പിക്കാം. കൈമുന്നോട്ടു ചലിപ്പിക്കുമ്പോൾ നെഞ്ചിനപ്പുറത്തേക്ക് കടക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ശരീരം ആയാസരഹിതമായിരിക്കണം.

ആങ്കിൾ ബൗൺസും ആം ആക്ഷനും കൂടി

ആംഗിൾ ബൗൺസും ആംസ് ആക്ഷനും ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. രു തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനവും ഒരുമിച്ചു ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളുടെ ഏകോപിത പ്രവർത്തനം സാധ്യമാകുന്നത്. (Co- development).

42



ലെഗ് ഹോർവേഡ് ആക്ഷൻ

ഇടതുകാൽ നിലത്തുറപ്പിച്ച് വലതുകാലിന്റെ മുട്ട് അരക്കെട്ടുവരെ ഉയർത്തി മുമ്പിലേക്ക് നീട്ടുമ്പോൾ Toe മുകളിലേക്കു പോയിന്റു ചെയ്തിരിക്കണം. തുടർന്ന് വലതുകാലിന്റെ Ball of the foot നിലത്തു തൊടുന്നു. ഇതേ പോലെ വലതുകാൽ നിലത്തുറപ്പിച്ച് ഇടതു കാലുകൊും ചെയ്യുന്നു. പിന്നീട് മുന്നടി മുന്നോട്ടുവെച്ച് അടുത്ത ചുവടിൽ നേരത്തെ ചെയ്തതുപോലുള്ള പ്രവർത്തനം കാലുമാറ്റിമാറ്റി ചെയ്യുന്നു. ഇതുപോലെ രടി മുന്നോട്ടുവെച്ചും ഒരടി മുന്നോട്ടു വെച്ചും പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. കുറഞ്ഞ സമയമെടുത്ത് കൂടുതൽ ദൂരം പിന്നിടുന്നതിനും ഈ വ്യായാമം ഉപകരിക്കും.

ലെഗ് ബാക്ക് വേർഡ് ആക്ഷൻ

ഓരോ കാൽ മാറി മാറി അതാത് കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി ബട്ടക്കിൽ, (Battok) ൽ മുട്ടിച്ച് തിരികെ നിലത്ത് തൊടുക. ഇങ്ങനെ കാൽ നിലത്ത് തട്ടിക്കുമ്പോൾ അടി, മുൻഭാഗം, നിലത്ത് പതിപ്പിച്ച് ചവിട്ടുന്നു. ഇത് ചെയ്യുമ്പോൾ കാൽമുട്ടുകൾ നെഞ്ചിന്റെ നേരെ മുന്നിലേക്ക് വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ പ്രവർത്തനം ആദ്യം ഒരു സ്ഥലത്ത് തന്നെ നിന്ന് ചെയ്യണം. പിന്നീട് മുന്നോട്ട് ഒരടി വീതം നീങ്ങിയും ചലിച്ചുകൊണ്ട് ആവർത്തിക്കുക. തുടർന്ന് ഇതിനൊപ്പം കൈയുടെ ആക്ഷ (arm action) നോടുകൂടി ആവർത്തിക്കുക.



ഹൈ നീ ആക്ഷൻ (High Knee Action)

കുട്ടികൾ ഓടുമ്പോൾ കാലുകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ചലിപ്പിച്ചാലേ നല്ല രീതിയിൽ ഓടാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ഇത് പരിശീലനത്തിലൂടെ നേടാൻ കഴിയും.

കുട്ടികളോട് നിവർന്നു നിൽക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. രു കൈകളും ഇടുപ്പിൽ പിടിക്കട്ടെ.

വലതു കാൽ മുട്ട് പതുക്കെ ഉയർത്തി മുന്നോട്ട് ആഞ്ഞ് തിരികെ കാൽപാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തിനും ഉപ്പുറ്റിക്കും ഇടയിലുള്ള ഭാഗം നിലത്ത് പതിപ്പിച്ച് ചവിട്ടുന്നു. അങ്ങനെ വലതുകാൽ നിലത്ത് പതിപ്പിച്ചുവരുന്ന സമയം തന്നെ ഇടതുകാൽ നേരത്തേ പറഞ്ഞ രീതിയിൽ ഉയർത്തി നിലത്തു പതിപ്പിച്ചു നിർത്തുന്നു. ഇങ്ങനെ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുക.

ശരീരം നിവർന്നിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പിന്നീട് ഇടുപ്പിൽ പിടിക്കാതെ കൈകൾ ചലിപ്പിച്ച് ഇത് ചെയ്യാം.

ഹനുമാൻ ചാട്ടം



ഏതു പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്കും വളരെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണിത്. ശരീരത്തെ മൊത്തമായി തുലനം ചെയ്ത് ഉയർത്താൻ ഇത് സഹായിക്കും.

ഇടതുകാൽ ഉയർത്തുകയും അതേ സമയം വലതുകൈ പരമാവധി മുകളിലോട്ടുയർത്തുകയും ചെയ്ത് ചാടി മുകളിലേക്കുയർന്ന് മുന്നോട്ടു നീങ്ങുക. ഇതേ പോലെ വലതുകാലുയർത്തുകയും ഇടതു കൈ പരമാവധി മുകളിലോട്ടുയർത്തുകയും ചെയ്ത് പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.

സ്കീപ്പിംഗ്

ശരീരത്തെ മൊത്തമായി ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വ്യായാമ മുറയാണ് സ്കീപ്പിംഗ്. എബിസി റണ്ണിംഗ് ആക്ടിവിറ്റികളെ മുഴുവനായും ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നു. രു കാലുകളും തറയിൽ നിന്ന് ഉയർന്നു നിൽക്കണം. ഈ സമയം ഒരു കാലിന്റെ മുട്ടുമടങ്ങുകയും മറ്റേ കാൽ നിവർന്നു നിൽക്കുകയും വേണം. കാലിന്റെ അടി, മുൻഭാഗം ആണ് തറയിൽ സ്പർശിക്കേണ്ടത്. കാലുകളുടെ ചലനം പരസ്പരം മാറി മാറി ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യണം. കൂടെ കൈ കൊള്ള ആക്ഷനും ഉാവണം.

മീഡിയം സ്റ്റാർട്ട്

ഓട്ടത്തിന്റെ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ആണ് തുടക്കക്കാരെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്. ഏത് പ്രായക്കാരെയും ഇത് പഠിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

ആദ്യമായി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ നിന്നും പുറകോട്ട് ഒന്നര (കാൽപാദം) സ്റ്റേപ്പിൽ ഒരു വരയും അടുത്ത ഒന്നര സ്റ്റേപ്പിൽ ഒരു വരയും രേഖപ്പെടുത്തുക. നമ്മുടെ അറിവിലേക്കായി ആദ്യത്തെ രേഖയ്ക്ക് 'x' എന്നും രാമത്തെരേഖയ്ക്ക് 'y' എന്നും പേരു നൽകാം. 'y' രേഖയിൽ രൂകാലും ഒരുമിച്ച് വെക്കുക. ശേഷം കുട്ടിയെ



സപ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുന്ന കാല് (Power leg) 'x' രേഖയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. 'y' ൽ

ഉള്ള കാല് മുമ്പോട്ടു മടക്കി കൈകൾ രൂം 'x' രേഖയിൽ വെച്ചിട്ടുള്ള കാലിന്റെ ഇരു ഭാഗത്തും വിരലുകൾ രൂ ഭാഗത്തും തള്ള വിരലുകൾ സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനോട് ചേർത്ത് (അതിൽ തൊടാതെ) വെയ്ക്കുക. ഈ സമയത്ത് ശരീരത്തിന്റെ അഞ്ച് ഭാഗങ്ങൾ നിലത്ത് മുട്ടിയിരിക്കും (ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക) ഒരു കാലിന്റെ മുട്ട്, റ് കൈകൾ, റ് കാൽപദങ്ങൾ ഇതിനെ സപ്റ്റാർട്ടിംഗ് പൊസിഷൻ എന്നു പറയും, തല കുനിച്ച് പിടിക്കണം. പതുക്കെ ഉയരുന്നു. ഭാരം മുഴുവൻ കൈകളിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കണം നോട്ടം കാൽകളിലെ വിരലുകളിൽ ആയിരിക്കണം. 5 ഭാരങ്ങൾ ഇപ്പോൾ നിലത്ത് മുട്ടിയിരിക്കും. ഇതിനെ 'On Your



Mark Position' (ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക) എന്നു പറയുന്നു. ശരിയായി നിശ്ചല സ്ഥിതിയിൽ നിന്ന

ശേഷം 'Set' പറയുന്നു. അപ്പോൾ രൂ കാലിലും പതുക്കെ ഉയരുന്നു. മുന്നിലത്തെ കാൽ 90 മുതൽ 105 ഡിഗ്രി കോണിലും, പുറകിലത്തെ കാൽ 120 മുതൽ 105 ഡിഗ്രി കോണിലും ഉയരണം. ഇത് നാലു ഭാഗങ്ങൾ സ്പർശിച്ചിരിക്കും (Four Support Position) ചിത്രം നോക്കുക. എല്ലാവരും അങ്ങനെ നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ 'Go' പറയുന്നു. അപ്പോൾ പുറകിലത്തെ കാൽ മുന്നോട്ട് വെച്ച് ആയുന്നു. മുന്നോട്ട് ആയുമ്പോൾ പുറകിലത്തെ കാൽ തള്ളിക്കൊ് പോകണം. ഇത് മീഡിയം സ്പീഡിൽ ആകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. കാൽ കവച്ചു വെക്കുന്നതിന്റെ അകലം കൂടുതലായാൽ ബോഡി ബാലൻസ് കിട്ടില്ല. കാൽ കവച്ചുവെക്കുന്ന അകലം വളരെ കുറഞ്ഞാൽ മുവ്വെന്റ് പതുക്കെ ആകും. സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ ഗ്രൗണ്ടിൽ നിന്ന് ആദ്യം എടുക്കുന്നത് കൈകൾ ആണ് കുറച്ച് ദൂരം ഓടുമ്പോൾ മാത്രമേ തല ഉയർത്തുവാൻ പാടുള്ളൂ.



ട്രാക്ക്, ഫീൽഡ് മാർക്കിംഗ് നിഖരങ്ങൾ & ഗെയിംഗ് കോർട്ടുകൾ അവയുടെ അളവുകൾ, ചിത്രങ്ങൾ

ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും പ്രചാരമുള്ള കായികമത്സരമാണ് അത്ലറ്റിക്സ്. ട്രാക്ക് ഇനങ്ങളും ഫീൽഡ് ഇനങ്ങളും ഉൾപ്പെട്ടതാണ് അത്ലറ്റിക്സ്. ട്രാക്ക് ഇവെന്റ്സ് എന്നാൽ വിവിധ ദൂരങ്ങളിലുള്ള ഓട്ട മത്സരങ്ങളാണ്. (100 മീ. 200മീ 400 മീ etc) ഫീൽഡ് ഇനങ്ങൾ റ്ർ തരത്തിലാണ് ഉള്ളത്.

ദൂരത്തിന് വേിയുള്ളത് / ത്രോയിംഗ് ഇനങ്ങൾ (ഷോട്ട്, ലോങ്ങ് ജമ്പ്)

ഉയരത്തിന് വേിയുള്ളത് / ജമ്പിംഗ് ഇനങ്ങൾ (പോൾവോൾട്ട്, ഹൈജമ്പ്)

ത്രോയിംഗ് ഇനങ്ങൾ രായി തിരിക്കാം

1. സർക്കിളിൽ നിന്നും എറിയുന്നത്
2. ആർക്കിൽ നിന്നും എറിയുന്നത്.

സർക്കിളിൽ നിന്നും എറിയുന്നത്

1. ഷോട്ട്പുട്ട്
2. ഡിസ്കസ്
3. ഹാമർത്രോ

ആർക്കിൽ നിന്നും എറിയുന്നത്

1. ജാവലിൻ

ജമ്പിംഗ് ഇനങ്ങൾ

1. ദൂരത്തിന് വേിയുള്ളത്
ലോങ്ങ് ജമ്പ്, ട്രിപ്പിൾ ജമ്പ്
2. ഉയരത്തിന് വേിയുള്ളത്
ഹൈജമ്പ്, പോൾവാൾട്ട്

ഫീൽഡ് ഇനങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ അനുസരിച്ചാണ് അവയുടെ മത്സര സ്ഥലങ്ങൾ മാർക്ക് ചെയ്യുന്നത്.

ഷോട്പുട്ട്

ഷോട്പുട്ട് ഒരു വൃത്തത്തിൽ നിന്നാണ് എറിയേത്. മത്സരം കഴിവതും സുര്യാഭിമുഖം ആകാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഷോട് സെക്ടർ വരകൾക്ക് ഉള്ളിൽ പതിക്കണം. വരകൾ സെക്ടറിന് പുറത്താണ്. എല്ലാ വരകളുടെയും വിതി 5 സെ.മീ ആവണം. സർക്കിളിന്റെ ഇരു വശങ്ങളിലുമുള്ള എക്സ്റ്റൻഷൻ 75 സെ.മീ പുറത്തേക്ക് വരയ്ക്കണം. ഈ വരയുടെ വീതി 1.2 സർക്കിളിലേയ്ക്കാണ് ഉള്ളത്.

- സർക്കിളിന്റെ ഡയമീറ്റർ - 2.135 മീറ്റർ
- റേഡിയസ് - 1.0675 മീ.
- സെക്ടറിന്റെ ആംഗിൾ - 34.92°
- സ്റ്റോപ്പബോർഡ് വീതി - 11.2 - 30 സെ. മീ (നടുവിൽ രറ്റത്തും)

അളക്കുന്നതിന്

ഷോട് ലാൻഡിങ് ഏരിയയിൽ വീണ സ്ഥലത്ത് ആദ്യം ഉായ പാടിൽ ടേപ്പിന്റെ 'o' വരുന്ന അഗ്രം പിടിച്ച് സർക്കിളിന്റെ നടുവിലെ പോയന്റ് വരെ ടേപ്പ് വലിച്ചുപിടിക്കുന്നു. അളവ് സർക്കിളിന്റെ 5 സെ.മീ വീതിയുള്ള വരയുടെ ഉൾവശത്തെ അളവ് ആയിരിക്കണം.

ഡിസ്കസ് ത്രോ

ഷോട്പുട്ടിന്റേതുപോലെ സർക്കിളിൽ നിന്നും എറിയുന്നതാണ് ഡിസ്ക്. ഇതിന്റെ ഡയമീറ്റർ 2.50 ആണ്. റേഡിയസ് - 1.25 mts

ലോങ്ങ് ജമ്പ്



- പിറ്റ്ലാന്റിംഗ് ഏരിയ വീതി- 2.75 മുതൽ 3 മീറ്റർ വരെ
- നീളം - 7 മീറ്റർ മുതൽ 9 മീറ്റർ വരെ
- ആഴം - 50 സെ.മീ ആഴത്തിൽ മണ്ണ് മാറ്റി മണൽ നിറയ്ക്കുക.
- പുഴിമണൽ നിറച്ച പിറ്റ് റൺവേയുടെ ലെവലിൽ തന്നെ ആവണം.
- റൺവേ നീളം - 40 മീറ്റർ മുതൽ 45 മീറ്റർ വരെ
- വീതി - 1.22 മീറ്റർ

പിറ്റിൽ നിന്നും 1 മീറ്റർ മുതൽ 3 മീറ്റർ വരെ അകലത്തിൽ ട്രെയ്ക്കോഫ് ബോർഡ് റൺവേയുടെ അതേ ലെവലിൽ കുഴിച്ചിടണം.

- ട്രെയ്ക്കോഫ് ബോർഡ് നീളം -1.22 മീറ്റർ
- വീതി- 20 സെന്റി മീറ്റർ
- ഘനം-10 സെന്റി മീറ്റർ

ട്രിപ്പിൾ ജമ്പ്

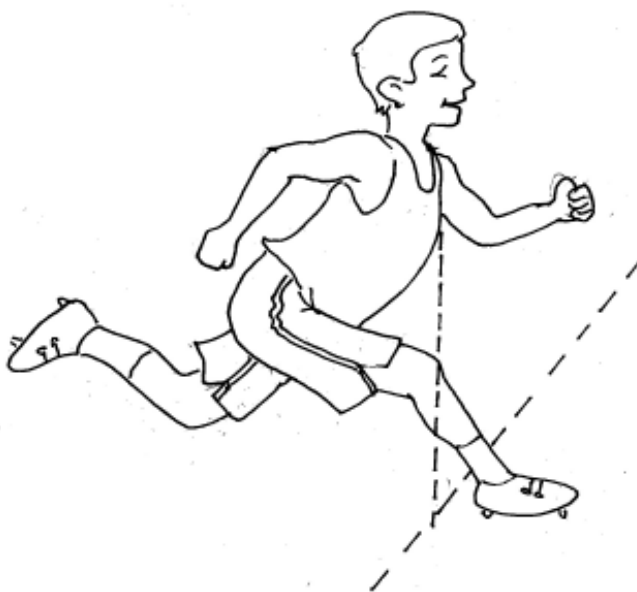
റൺവേ, പിറ്റ്, ട്രെയ്ക്കോഫ് ബോർഡ് മുതലായ അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ ലോങ്ങ്ജമ്പിലേതു പോലെ ആവണം. ട്രെയ്ക്കോഫ് ബോർഡിൽ നിന്നും പിറ്റിലേക്ക് മത്സരത്തിന്റെ നിലവാരം അനുസരിച്ച് പര്യാപ്തമായ ദൂരം വേണം. റൺവേയുടെ നീളം 40 മീറ്റർ.

ഹിനീഷിംഗ്

ചെസ്റ്റ് ഫിനിഷ് (ലോഞ്ച്)

ഫിനീഷിംഗ് ലൈനിന് ഒന്നോ രണ്ടോ കാലകലം (പിൻകാലും മുൻകാലും തമ്മിലുള്ള അകലം) (Stride) അൽപം പിമ്പിൽ നിന്നു തന്നെ ഫിനീഷിംഗിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് തുടങ്ങും. ചെസ്റ്റ് മുന്പോട്ടു തള്ളുന്നതോടൊപ്പം രു കൈകളും മുന്പോട്ടും, വശങ്ങളിലേക്കും, താഴേക്കും, പുറകോട്ടും വേഗത്തിൽ ചലിക്കും. ഫിനീഷിംഗ് പോയിന്റിൽ torso (ചുമലിനും അരക്കെട്ട് (ഇരുപ്പിനും) ഇടയിലുള്ള ഭാഗം) ലൈൻ കവർ ചെയ്യുന്നതോടുകൂടി മാത്രമേ ഫിനീഷ് ആകുന്നുള്ളൂ (കൈ, തല, കാൽ ഇവ ആദ്യം ലൈനിൽ വന്നതുകൊണ്ട് ഫിനീഷ് ആകുന്നില്ല).

ഫിനീഷിംഗ് പോയിന്റിൽ ഫലം നിശ്ചയിക്കുന്ന ജഡ്ജസ് ഫിനീഷിംഗ് ലൈനിന്റെ വശങ്ങളിൽ (ട്രാക്കിന്റെ ഉൾഭാഗത്ത്) 5 മീറ്റർ മാറി 1, 2, 3 സ്റ്റേജിൽ നിലയുറപ്പിക്കണം.



കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

മൈനർ ഗെയിംസ്

ബോട്ടിൽ റിലേ

കളിക്കാർ എത്രയുടേ അത്രയും പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിലുകളും ബക്കറ്റും വേണം. മൈതാനത്ത് തുല്യ അകലത്തിൽ കുട്ടികളെ നിർത്തുക. നിൽക്കുന്നിടത്ത് ബക്കറ്റിൽ വെള്ളവും വച്ചിരിക്കണം. '10' മീറ്റർ മുനിലായി ഓരോരുത്തർക്കും ബോട്ടിലുകൾ വയ്ക്കണം. സ്റ്റാർട്ട് വിസിൽ മുഴങ്ങിയാൽ കളിക്കാർ ബക്കറ്റിലെ വെള്ളം കൈക്കുമ്പിളിൽ നിറച്ച് തങ്ങളുടെ ബോട്ടിൽ നിറക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. വെള്ളം കൈക്കുമ്പിളിലാക്കി ഓടുകയോ, നടക്കുകയോ എന്തുമകാം. മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈയടിച്ചു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം. ഫിനിഷ് വിസിൽ കേൾക്കുന്നതുവരെ ഇത് തുടരാം. ഫിനിഷ് വിസിൽ കേട്ടാൽ വെള്ളം നിറച്ച കുപ്പിയുമായി 'ഫിനിഷ്' ലൈനിലേക്ക് ഓടണം. അവിടെ ആദ്യം എത്തുന്നതിലല്ല വിജയം. ഏറ്റവും അധികം വെള്ളം ശേഖരിച്ച ആൾക്കായിരിക്കും വിജയം.

കായിക ശേഷി

48

- * ശ്രദ്ധ, വേഗത വർദ്ധിക്കുന്നു.
- * സൂക്ഷ്മത വർദ്ധിക്കുന്നു.
- * മത്സരബുദ്ധി വർദ്ധിക്കുന്നു.
- * ചലനശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു.



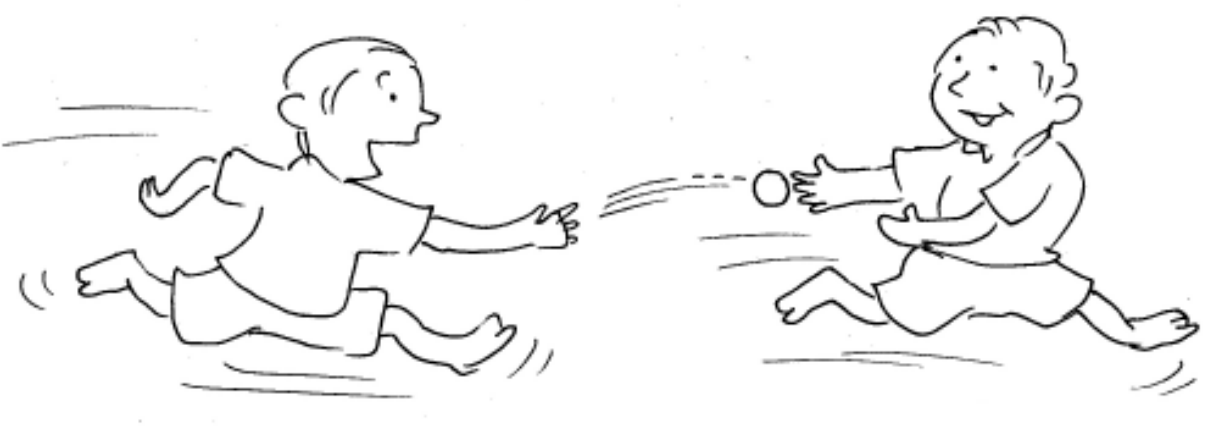
ബോൾ റിലേ

സാധാരണ റിലേയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന 'ബാറ്റൺ' പകരം റബർ പന്താണ് ഈ കളിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരു ടീമിൽ നാലുപേർ. കളിക്കളത്തിന്റെ വീതിയനുസരിച്ച് എത്ര ടീം വേണമെങ്കിലും ആകാം. ആകെ ദൂരം 4x25 മീറ്റർ. 25 മീറ്റർ അകലത്തിൽ വേണം ഒരു ടീമിലെ കളിക്കാരെ നിർത്താൻ. അതായത് 0-25-50-75 മീറ്ററുകളിൽ ഒരു ടീമിലെ കളിക്കാർ നിൽക്കണം.

'എക്സ്പ്രെസ്സ് സോൺ' 10 മീറ്റർ ആയി നിശ്ചയിക്കാം. അതായത് 25,50,75 മീറ്ററുകളിൽ നിൽക്കുന്നവർക്ക് 5 മീറ്റർ മുന്നോട്ടും 5 മീറ്റർ പിന്നോട്ടും വരാം, പന്ത് ബാറ്റൺ കൈമാറുന്നതുപോലെ കൈയിൽ വച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതില്ല. എറിഞ്ഞുകൊടുക്കാം. പിടിക്കാൻ പറ്റാതെ താഴെ വീണാലും എടുത്തു കൊടുത്ത് തുടരാം. പക്ഷെ നാലാമത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് പന്ത് എറിഞ്ഞ് ഫിനിഷ് ചെയ്യാൻ അവകാശമില്ല. പന്ത് കൈയിൽ വച്ച് ഓടിവേണം ഫിനിഷ് ചെയ്യാൻ.

ശേഷികൾ

- * ഓടാനുള്ള ശേഷി വർധിക്കുന്നു
- * പന്ത് എറിയാനും ക്യാച്ച് ചെയ്യാനും ഉള്ള ശേഷി നേടുന്നു.
- * ടീം സ്പിരിറ്റ് ഉറപ്പാകുന്നു.



എറിഞ്ഞു കൊണ്ടുള്ള ചെറിയ കുട്ടികൾ ബോൾ പാഡിങ്ങ്

ഗ്രൗണ്ടിൽ വരച്ച വൃത്തത്തിന് പുറത്ത് രൂ ഭാഗങ്ങളിലായി കുട്ടികൾ നിൽക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും തമ്മിൽ ഏതാനും അടി അകലം വേണം. വൃത്തത്തിനു നടുക്ക് ഏതാനും പേർ (നാലഞ്ചുപേർ) നിൽക്കുന്നു. ഒരു വശത്തു നിൽക്കുന്നവർ മറുവശത്തു നിൽക്കുന്നവർക്ക് പന്ത് എറിഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നു. നടുക്കു നിൽക്കുന്നവരുടെ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെയോ വശങ്ങളിലൂടെയോ ആണ് എറിയുന്നത്. ഈ സമയം വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്നവർ പന്ത് പിടിച്ചെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പന്ത് പിടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അയാൾ വൃത്തത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ നിൽക്കുന്നവരുടെ കൂടെ ചേരണം. പന്തെറിഞ്ഞയാൾ വൃത്തത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് വരണം.

ഈ കളി വൃത്തത്തിനു പകരം ദീർഘചതുരത്തിലുമാകാം. മൂലകളിലും സൈഡ് ലൈനിന്റെ മധ്യത്തിലുമെല്ലാം നിന്ന് പന്ത് പരസ്പരം എറിഞ്ഞു പിടിക്കുന്നു.

കായിക ശേഷി

50

- * പന്തെറിയാനുള്ള ശേഷിനേടുന്നു.
- * പന്ത് പിടിക്കാനുള്ള ശേഷി നേടുന്നു
- * പന്ത് ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കാനുള്ള ശേഷി നേടുന്നു
- * ചാടാനുള്ള ശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു
- * എകാഗ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു.



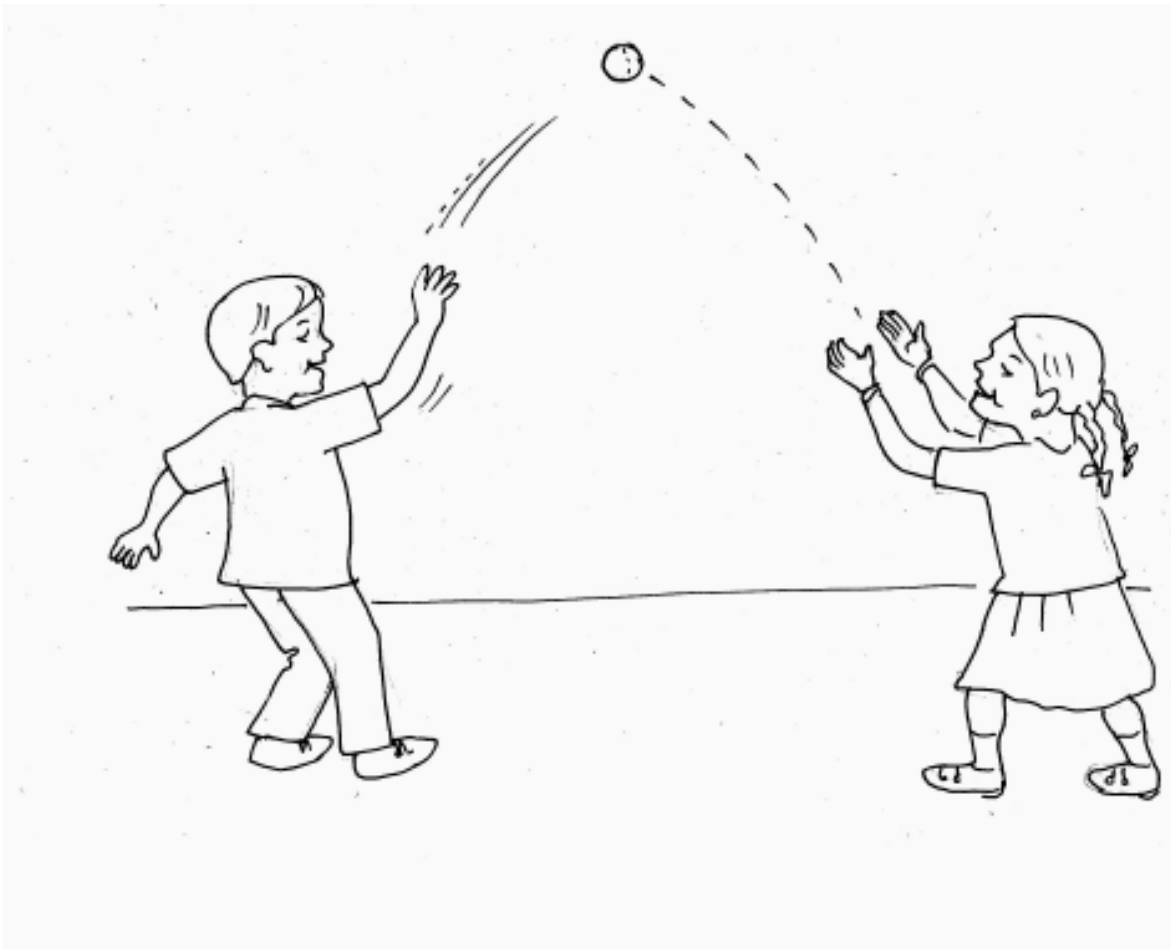
ഹീൽഡിങ്ങ്

ചെറിയൊരു റബ്ബർ പന്ത് ഉങ്കിൽ എത്ര കുട്ടികൾക്ക് വേണമെങ്കിലും ഈ കളിയിൽ പങ്കെടുക്കാം. മതിലിനോടു ചേർന്ന പുൽത്തകിടിയാണ് കളിക്കാൻ അനുയോജ്യം. കുട്ടികളെ എണ്ണിത്തിരിച്ച് രു സീമുകളാക്കാം. ഒരു കുട്ടി ത്രോ എന്നും അടുത്ത കുട്ടി ക്യാച്ച് എന്നും എണ്ണി രു സീമുകളാക്കാം. എ സീമും ബി സീമും.

രു സീമുകളും മതിലിന് അഭിമുഖമായി 10 അടി മാറി നിൽക്കണം. ഒരു നേർരേഖ വരച്ച് ഇത് അടയാളപ്പെടുത്താം. രു സീമുകൾ തമ്മിൽ 5 അടി അകലം നല്ലതാണ്. 'എ' സീമിലെ ഒന്നാമത്തെയാൾ മതിലിലേക്ക് പന്തെറിയുന്നു. മതിലിൽ തട്ടി തിരിച്ച് 'ബി' സീമിന്റെ നേർക്ക് ചെല്ലാൻ പാകത്തിലാണ് പന്ത് എറിയേത്. മതിലിൽ തട്ടി വരുന്ന പന്ത് ബി സീമിലെ ആരെങ്കിലും പിടിച്ചാൽ അവർക്ക് ഒരു പോയിന്റ് 'എ' സീമിലെ മുഴുവൻ പേരും പന്തെറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ 'ബി' സീമിന് എറിയാം. ഇപ്പോൾ 'ബി' സീം പന്ത് പിടിക്കണം. പന്ത് ചെരിച്ചും ചുഴറ്റിയുമൊക്കെ എറിയാം. കൂടുതൽ പോയിന്റ് കിട്ടുന്ന സീം വിജയിക്കുന്നു.

കായിക നേട്ടങ്ങൾ

- * പന്തെറിയാനുള്ള ശേഷി വർധിക്കുന്നു.
- * ക്യാച്ച് ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു.
- * സീം സ്പിരിറ്റ് നേടുന്നു.
- * കായിക ക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.

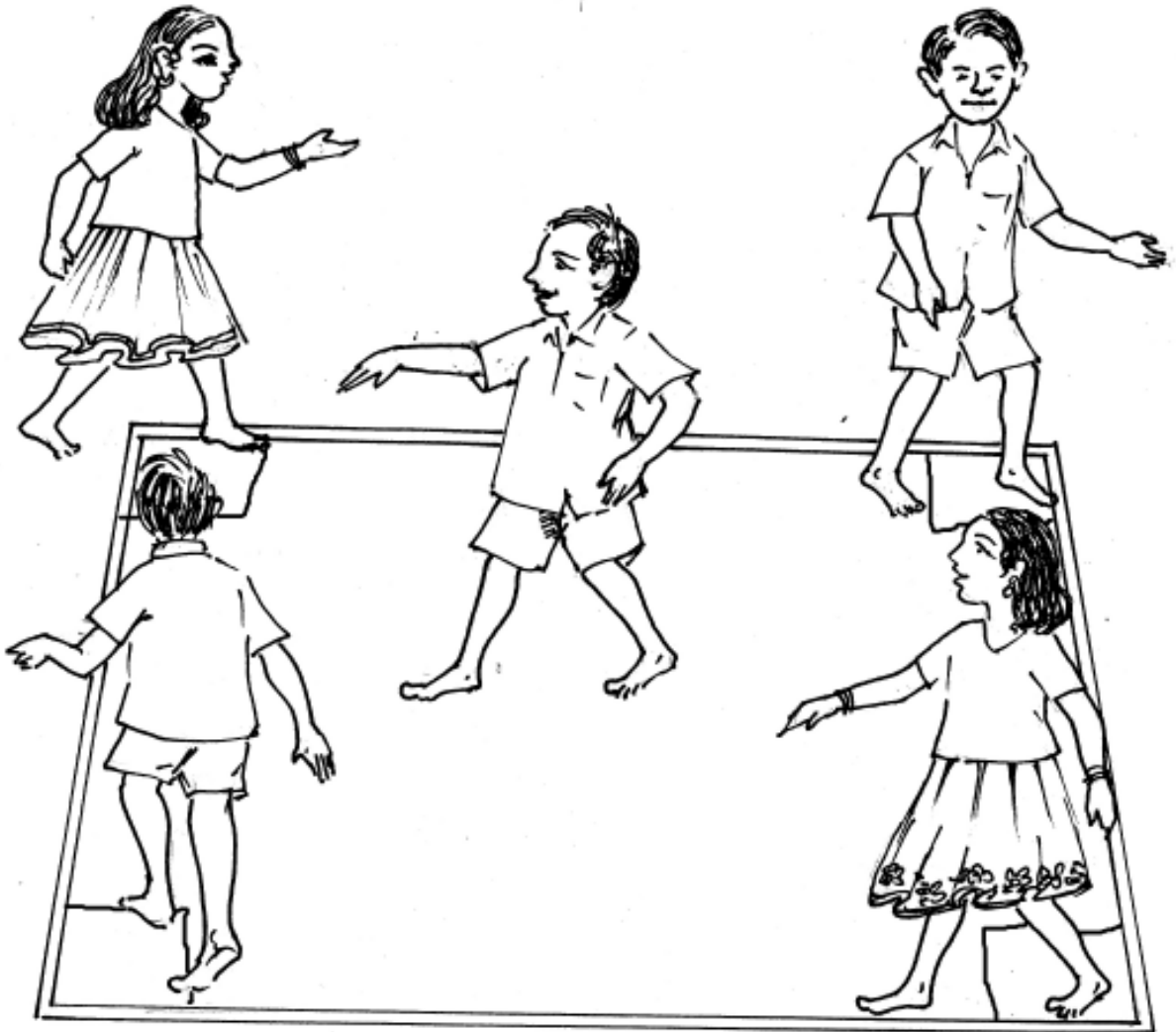


മൂലകളി

അഞ്ചു കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കാവുന്ന കളിയാണിത്. തറയിലൊരു വലിയ ചതുരം വരയ്ക്കുക. നാലുപേർ ചതുരത്തിന്റെ ഓരോ മൂലയിലും ഒരാൾ നടക്കും നിൽക്കണം. ചതുരത്തിന്റെ മൂലയിൽ നിൽക്കുന്നവർ പരസ്പരം മൂലകൾ മാറിക്കൊരിക്കലും. നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ഈ സമയം ഒഴിവു വരുന്ന മൂലയിൽ ചാടിക്കയറാം. മൂല നഷ്ടപ്പെടുപോയ കുട്ടി നടുവിൽ വരണം. കളി തുടരാം.

കായികനേട്ടങ്ങൾ

- * ചലന ശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു.
- * ശ്രദ്ധ, വേഗത ഇവ വർദ്ധിക്കുന്നു.



നാടൻ കബഡി

ഗ്രൗ 1ൽ 10 x 8 മീറ്റർ ഉള്ള ഒരു കോർട്ട് വരയ്ക്കുക. 5 മീറ്ററിൽ മധ്യഭാഗത്ത് വരയിട്ട് കോർട്ടിനെ രായി തിരിക്കുക. കുട്ടികളെ രു ടീമായി തിരിക്കുക. തിരിക്കുന്നതിന് എണ്ണിത്തിരിക്കുന്ന രീതി ആകാം.

'എ' ടീമിൽ നിന്നും ഒരാൾ ശ്വാസം വിടാതെ എതിർ ടീമിന്റെ കളത്തിലെത്തി ആരെയെങ്കിലും തൊട്ടുവന്നാൽ ആരെ തൊട്ടോ ആ കുട്ടി 'ഔട്ട്' ആകും. പിന്നീട് എതിർ ടീമിന്റെ അവസരമാണ്. ശ്വാസം വിടാതെ, രസകരമായ ഏതെങ്കിലും പാട്ടിന്റെ ഈരടികൾ ചൊല്ലിവേണം എതിർ ടീമിലെ കുട്ടികളെ തൊടാൻ ചെല്ലേ ത് .

- ഉദാ:
1. നിന്നെ തൊട്ടിട്ടോടും ഞാൻ
ഓടും ഞാൻ..... ഓടും ഞാൻ.... ഓടും ഞാൻ....
 2. എന്നെ പിടിക്കാൻ കിട്ടില്ല
കിട്ടില്ല.....കിട്ടില്ല.....കിട്ടില്ല
 3. എന്റമ്മ കറി വച്ചു എനിക്കൊന്നും തന്നില്ല
തന്നില്ല.....തന്നില്ല.....തന്നില്ല

തൊടാൻ ചെല്ലുന്ന കുട്ടിയെ എതിർ ടീമുകൾ പിടിച്ചു വയ്ക്കുകയോ, കുട്ടി ശ്വാസം വിടുകയോ ചെയ്താൽ ആ കുട്ടി ഔട്ട് ആകും.

പിടിച്ചവരിൽ നിന്ന് കുതറി ഓടി ശ്വാസം വിടാതെ കോർട്ടിന്റെ അതിർത്തി കടന്നാൽ ആ കുട്ടി ആരെയെല്ലാം തൊട്ടോ ആ കുട്ടികളെല്ലാം ഔട്ട് ആകും. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ പേരെ പുറത്താക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ശേഷികൾ

- * ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- * പേശീബലം നേടുന്നു
- * മെയ്വഴക്കം നേടുന്നു
- * ടീം സ്പിരിറ്റ് ഉറപ്പാക്കുന്നു



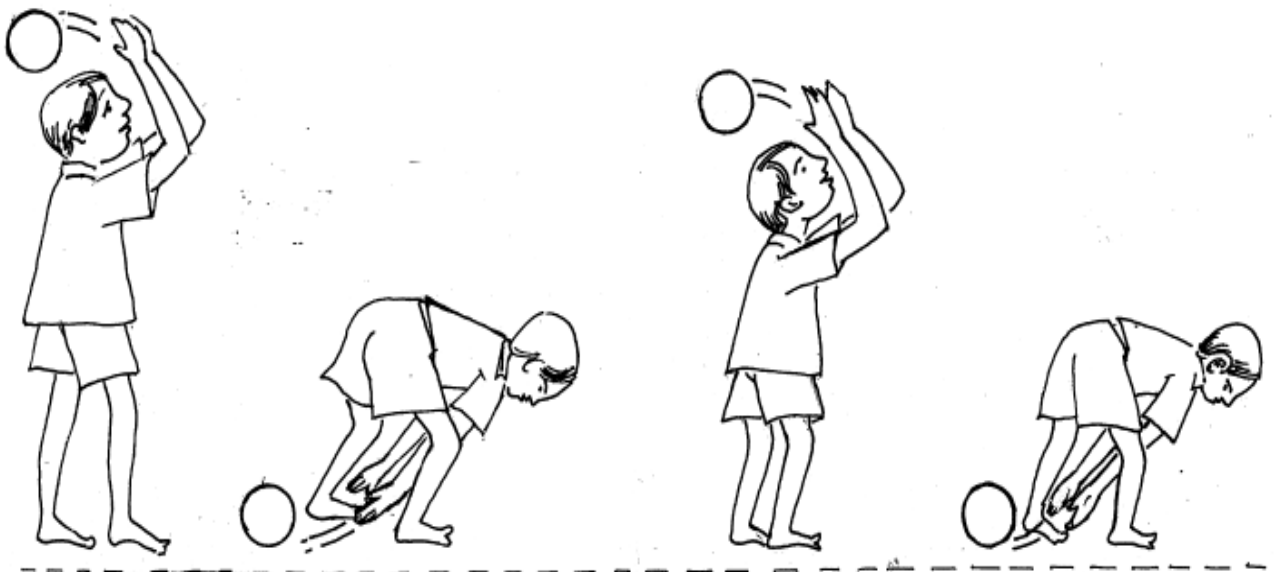
ബോൾ പാസിംഗ് ഗെയിം

കുട്ടികളെ മൂന്നു ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. മൂന്നു ടീമുകളും മൂന്നു വരിയിൽ ഒരാൾക്കു പുറകിൽ അടുത്തയാൾ (file formation) എന്ന ക്രമത്തിൽ നിൽക്കുന്നു. ഓരോ ടീമിനും മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്നയാളിന്റെ കൈയിൽ ഒരു പന്ത് (ഫുട് ബോൾ ആകാം) നൽകുന്നു. വിസിൾ മുഴങ്ങുമ്പോൾ മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി പന്ത് കുമ്പിട്ട് കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ തന്റെ പിന്നിലെ കുട്ടിക്ക് പാസ് ചെയ്യുന്നു. ആ കുട്ടി പന്ത് തന്റെ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ പിന്നോട്ടാണത് ഇരു കൈകൾ കൊും പിന്നിലെ കുട്ടിക്ക് നൽകുന്നു. ഇങ്ങനെ താഴെയും മുകളിലുമായ് പാസ് ചെയ്ത് ആദ്യം എത്തുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

പിന്നോട്ട് പാസ് ചെയ്തതുപോലെ വീും മുന്നോട്ടു പാസ് ചെയ്ത് ഫിനിഷ് ചെയ്യുന്നതിനും അവസരം നൽകാം.

ശേഷികൾ

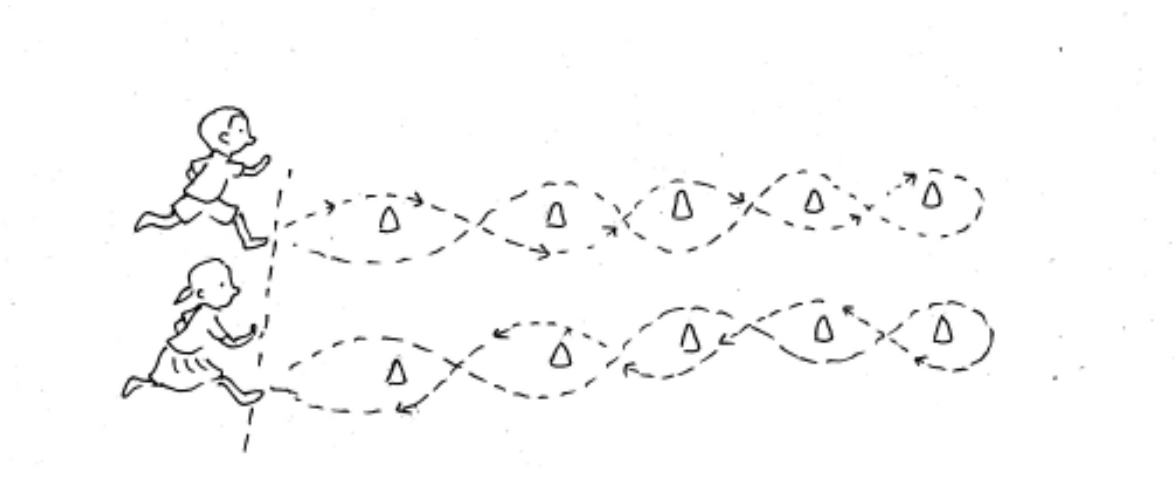
- * മെയ് വഴക്കം കിട്ടുന്നു.
- * പേശീബലം വർധിക്കുന്നു.
- * പന്തടക്കം ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി വർധിക്കുന്നു.



ഡിക്സ് സാഗ് റിലേ

10 മീറ്റർ നീളത്തിൽ രു വര വരയ്ക്കുന്നു. വരയ്ക്കുള്ളിലായി തുല്യ അകലത്തിലായി ഡോക്സ് അടയാളപ്പെടുത്തുക. (പകരം കുട്ടികളെ ഇരുത്തിയാലും മതിയാകും). സ്റ്റാർട്ട് വിസിൽ മുഴങ്ങുമ്പോൾ രുടീമിലെയും ആദ്യത്തെ കുട്ടി അവരവരുടെ വരിയിലൂടെ ഓടണം. അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന (കുട്ടിയെ ഇരുത്തിയിരിക്കുന്നതിനിടയിലൂടെ വളഞ്ഞു തിരിഞ്ഞാണ് ഓടേത്, ഇങ്ങനെ ഓടി തിരിച്ച് സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്ത സ്ഥലത്ത് എത്തുമ്പോൾ ടീമിലെ അടുത്ത കുട്ടി ഓടുന്നു. ഇങ്ങനെ ടീമിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും ഓടി തിരിച്ചെത്തണം. ആദ്യം ഫിനിഷ് ചെയ്യുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു..

- * മെയ് വഴക്കം നേടുന്നു
- * ഓടാനുള്ള ശേഷിനേടുന്നു.
- * ടീം സ്പിരിറ്റ് കൈവരിക്കുന്നു.
- * ചുരുചുരുക്ക് ഉറപ്പുവരുന്നു.



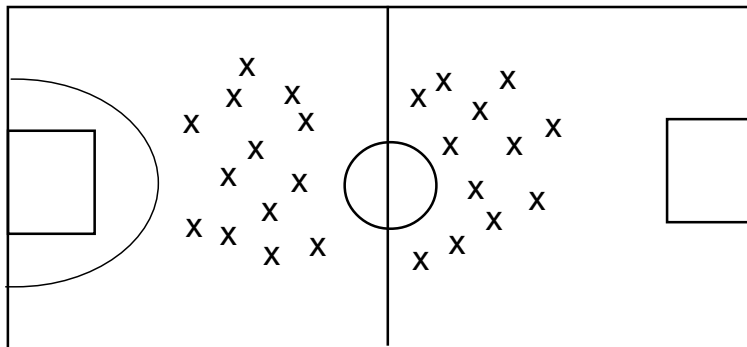
ലീഡറെ കണ്ടുപിടിക്കൽ

ഒരു ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളെ വൃത്താകൃതിയിൽ ഇരുത്തുക. ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും ഒരു കുട്ടിയെ അകലെ, ഇരിക്കുന്ന കുട്ടികളെ കാണാത്ത വിധത്തിൽ നിർത്തുന്നു. ഇരിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഒരാളെ ലീഡറായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഈ ലീഡർ കാണിക്കുന്ന ചില ചേഷ്ടകൾ മറ്റുള്ളവർ അനുകരിക്കുന്നു. ഈ സമയത്ത് പുറത്ത് നിർത്തിയിരിക്കുന്ന കുട്ടിയെ ഗ്രൂപ്പിലേക്ക് വിളിച്ച് ലീഡറെ കൂപിടിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കൂപിടിക്കപ്പെട്ടാൽ ലീഡർ പുറത്തു പോകണം- കളി വീും ആവർത്തിക്കുന്നു.

ശേഷി

- * നിരീക്ഷണ പാടവം വർദ്ധിക്കുന്നു

ഹാന്റ് ബോൾ എറിയൽ കളി



56

ഏകദേശം 40 മീറ്റർ നീളവും 20 മീറ്റർവീതിയുമുള്ള ഒരു കളിസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കുട്ടികളെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി തിരിക്കുക. രണ്ട് ടീമിലേയ്ക്കും ഓരോരുത്തരെ ഗോളി ആക്കുന്നു. ബാക്കി കുട്ടികൾ കളി തുടങ്ങുന്നു. വിവിധ അടിക്കുമ്പോൾ ബോൾ സെന്റർ ലൈനിൽനിന്നും ടീച്ചർ മുകളിലേയ്ക്ക് എറിയുന്നു. ആർക്കൊന്നോ ബോൾ കിട്ടുന്നത് അവരുടെ ടീമംഗങ്ങൾക്ക് പാസ് കൊടുത്ത് എതിർടീമിന്റെ ഗോൾ പോസ്റ്റിലേയ്ക്ക് കൈകൊണ്ട് എറിഞ്ഞ് ഗോൾ ആക്കാം. ബോളുമായി ഓടുമ്പോൾ എതിർടീമിലെ ആരെങ്കിലും തൊട്ടാൽ എതിർടീമിന് കളി തുടരാം. ഇങ്ങനെ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഏത് ടീമാണോ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഗോൾ നേടുന്നത് ആ ടീമിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. ഈ ചെറിയകളിയിലൂടെ വലിയകളി ആയ ഹാന്റ് ബോൾ പഠിക്കുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കാം.

പഠന നേട്ടം

- * ദീർഘ സമയം കളിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു
- * ടീം സ്പിരിറ്റ് ഉാവുന്നു
- * ബോൾ എറിയാനും ബോൾ പിടിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു.
- * കായികക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു

സഡൻസെറ്റ് (Sudden Set)

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ തുല്യ അകലത്തിൽ ഗ്രൗണ്ടിൽ നിർത്തുന്നു. കുട്ടികൾ പതുക്കെ ഓടിക്കൊരിക്കലും. ചലിച്ചു കൊടുവേണം നിൽക്കാൻ. അധ്യാപകൻ/ലീഡർ **Two Two, Three Three, Four Four, Five Five** എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ഒരു നമ്പർ പെട്ടെന്ന് പറയുന്നു. ആ നമ്പർ അനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ കൈവിടിച്ച് ഗ്രൂപ്പായി നിൽക്കണം. ഗ്രൂപ്പിൽപെടാത്ത കുട്ടി മറ്റു ഗ്രൂപ്പുകാർ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യണം.

(ഉദാ: പുഷ് അപ്പ്, കുരങ്ങു നടത്തം, തൊങ്കൽ)

- * സംഖ്യാബോധം ഉാവുന്നു
- * ചലനശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു
- * പ്രതികരണ ശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു
- * ശ്രദ്ധ, വേഗത എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു

ഡോഡ്ജ് ബോൾ

18 മീറ്റർ നീളവും 9 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള ദീർഘ ചതുരാകൃതിയിലുള്ള കോർട്ടാണ് ഡോഡ്ജ് ബോൾ കളിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കോർട്ടിനെ 9 മീറ്റർ വീതമുള്ള രു ഭാഗങ്ങളാക്കുക. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക, ഒരു ടീമിൽ 6 കളിക്കാർ സമയ ലഭ്യതയനുസരിച്ച് എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും കളിക്കാനുള്ള അവസരം കിട്ടത്തക്ക വിധത്തിൽ ടീമിലിറങ്ങുന്ന കളിക്കാരെ ടീച്ചർക്ക് തീരുമാനിക്കാവുന്നതാണ്.

നിയമങ്ങൾ.

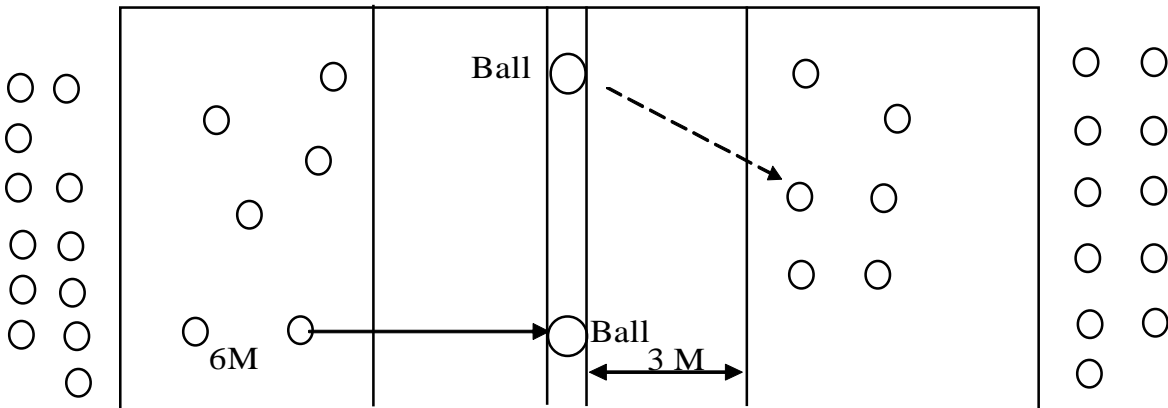
വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ 6 ടീമിലെയും 6 കളിക്കാർ വീതം മുമ്പിലും 4 കളിക്കാർ പുറകിലുമായി ലൈൻ (Line Up) ആക്കുക. അടുത്ത വിസിലിന് രു ടീമിലെയും മുൻ നിരയിൽ നിന്ന് 6 കളിക്കാർ കോർട്ടിനുള്ളിലേക്ക് ഓടി കയറുന്നു. ഓരോ ടീമിലെയും മുൻ നിരയിൽ ഏറ്റവും വേഗതയുള്ള കളിക്കാർ ഓടി വന്ന് പന്തെടുത്ത് 3 മീറ്റർ ലൈനിന്റെ താഴേയ്ക്ക് പാസ് കൊടുക്കുന്നു. എതിർ കോർട്ടിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരെ ബോൾകെറ്റ് എറിഞ്ഞ് കൊള്ളിക്കുന്നു. ബോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്ത് കൊല്ലാലും പുറത്ത് ആണ്. നിലത്തുകുടി ഉരുവരുന്നതും റീബൗണ്ട് ചെയ്തുവന്ന ബോൾ ശരീരത്തിൽ വന്ന് സ്പർശിക്കുന്നത് ഔട്ട് അല്ല. ഏറ് കൊള്ളുന്നവരും വരയിൽ ചവിട്ടുന്ന വരും ടീമിൽ നിന്ന പുറത്ത് ആകുന്നു.

ഒരു കളിക്കാരനെ പുറത്താക്കിയാൽ എതിർ ടീമിന് ഒരു പോയന്റ് കിട്ടുന്നു. എല്ലാ കളിക്കാരെയും പുറത്താക്കിയാൽ 6 പോയന്റ് ബോണസ് ലഭിക്കും. കളി സമയം 8 മിനിറ്റ്. ബെസ്റ്റ് ഓഫ് ത്രീ ഓരോ ഗെയിമിനും വിശ്രമം 2 മിനിറ്റ് ഒരു ടീമിലെ ആകെ കളിക്കാരുടെ എണ്ണം $6+4+2=12$

(Sub: Jur. Hand Ball) കളിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു

- നേട്ടം:- പന്ത് എറിയാനുള്ള ശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു
- പേശീബലം വർദ്ധിക്കുന്നു
- ടീം സ്പിരിറ്റ് വർദ്ധിക്കുന്നു.
- മെയ് വഴക്കം ഉറപ്പാക്കുന്നു.

ഡോഡ്ജ് ബോൾ കോർട്ട്



ഫുട്ബോൾ- ബോൾ പാസ്സിങ്ങും സ്റ്റോപ്പിങ്ങും

ഒരു പ്രധാനകളി ആയ ഫുട്ബോളിന്റെ അടിസ്ഥാന നൈപുണികൾ നേടുന്നതിന്.

പാസിങ്ങ്

പാസ് ചെയ്യേ ബോളിന്റെ അരികിലായി വലതുകാൽ വശം ഉള്ളവർക്ക് ഇടതുകാൽ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തേക്ക് ഉറപ്പിച്ചുവിട്ടിട്ടു ഇടതുകാൽ മുട്ട് സ്വൽപം മടക്കി ശരീരഭാരം കാലിലോട്ട് കൊടുവരുന്നു. അപ്പർ ബോഡി മുൻപോട്ട് കുറച്ച് മടങ്ങി ഇടതു കൈ മുനയിൽ കുറുകേ പിടിച്ച് ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്യുന്നു. ശേഷം വലതുകാൽ നന്നായി പിന്നോട്ട് വലിച്ച് പാദത്തിന്റെ മുൻഭാഗം വലത് ഭാഗത്തേക്ക് പോയന്റ് ചെയ്ത് കാൽപാദത്തിന്റെ ഉൾവശത്തെ അരികുകെട് (Inside of the instep) ന്റെ നടുവിൽ അടിക്കുന്നു. അടിച്ചതിനുശേഷം ബോളിനൊപ്പം വലതുകാൽ മുൻപോട്ട് കുറച്ച് നീങ്ങിയതിനുശേഷം തിരിച്ച് ഇടതുകാലിനൊപ്പം വച്ച് ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്യുന്നു.

സ്റ്റോപ്പിങ്ങ്

58

ഉറു വരുന്ന പന്തിനെ വളരെ സേഫ് ആയി തടഞ്ഞു നിർത്തുന്നതിനെയാണ് സ്റ്റോപ്പിങ്ങ് എന്നു പറയുന്നത്.

അടിക്കേ ആളുടെ അടുത്തേക്കുവരുന്ന പന്തിന്റെ അരികിലേക്ക് വലതോ, ഇടതോ കാൽ കെട് ചെയ്ത്, സ്റ്റോപ്പ് ചെയ്യേ കാലിന്റെ മുൻ ഭാഗം പുറകോട്ട് പോയിന്റ് ചെയ്ത് കാൽപാദത്തിന്റെ ഉൾവശത്തെ അരികുകെട് ഏകദേശം കാലിന്റെ ഒരടി മുനയിൽ ബോൾ വരുമ്പോൾ കാല് ബോളിന്റെ അരികിലേക്ക് കൊടുപോയി, ബോളിനൊപ്പം കാല് പുറകോട്ടു വലിക്കുന്നു. നിലത്തുറപ്പിച്ച കാലിനടുത്തെത്തുമ്പോൾ ബോൾ സാവധാനം ചെയ്ത് ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്യുന്നു.

(പെട്ടെന്ന് ബോളിൽ കാൽ ഷോക്ക് അബ്സോർബ് ചെയ്യണം. ഇതിനുവേണ്ടിയാണ് കാൽ ബോളിന്റെ അടുത്തേക്ക് കൊടുപോയി പുറകോട്ട് വലിക്കുന്നത്.)

വച്ചാൽ ബോൾ തെറിച്ച് പോകും. അതുകെട് ബോളിലെ



മൂല്യ നിർണയം

അഞ്ചാം ക്ലാസ് മുതൽ ഏഴാം ക്ലാസ് വരെ കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ മൂല്യ നിർണയം നിരന്തരവും സമഗ്രവുമായ നിരീക്ഷണത്തോടൊപ്പം കായിക ക്ഷമതാ പരീക്ഷയും വ്യക്തിഗത സ്കിൽ ടെസ്റ്റും നടത്തേണ്ടതുമാണ്. ഈ മൂല്യ നിർണ്ണയം താഴെപ്പറയുന്ന മേഖലകളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരിക്കണം. ഇതിലേക്ക് ഓരോ മേഖലയും 5 പോയിന്റ് സ്കെയിലിലാണ്.

മേഖല - 1

ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം

- വ്യക്തി ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും	1	2	3	4	5
- പോഷകാഹാരം സംബന്ധിച്ച അറിവ്/ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ	2	3	4	5	
- ശരീരഘടനയും പരിപാലനവും	1	2	3	4	5

മേഖല - 2

ലഘു ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള നൈപുണി

- നൈപുണി	1	2	3	4	5
- കോർഡിനേഷൻ	1	2	3	4	5
- പൂർണ്ണത (Perfection)	1	2	3	4	5

മേഖല - 3

യോഗാസനം

- വിവിധ യോഗാസന മൂറുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ	1	2	3	4	5
- പൂർണ്ണത (Perfection)	1	2	3	4	5

മേഖല - 4

ചലനലനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ധാരണയും നൈപുണികളും

- നൈപുണി പരീക്ഷ	1	2	3	4	5
- കളികളിലെ പ്രകടനം	1	2	3	4	5
- പരസ്പര ധാരണ / നേതൃപാടവം	1	2	3	4	5

മേഖല - 5

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത

- ഹൃദയശ്വാസകോശ ക്ഷമത	1	2	3	4	5
- ഉദരപേശികളുടെ ബലവും സഹന ശക്തിയും	1	2	3	4	5
- പേശികളുടെ വഴക്കം	1	2	3	4	5
- ബലവും സഹന ശക്തിയും	1	2	3	4	5
- ശാരീരിക സംരചന	1	2	3	4	5

ഗ്രേഡ് നിർണ്ണയിക്കുവാൻവേണ്ടി മൂന്ന് മേഖലകളിലായി കിട്ടിയ ആകെ സ്കോറിനെ 16 കൊണ്ട് ഹരിക്കുക.

- ഗ്രേഡ് (എ) 4.50 ന് മുകളിൽ
- ഗ്രേഡ് (ബി) 3.50 - 4.49
- ഗ്രേഡ് (സി) 2.50 - 3.49
- ഗ്രേഡ് (ഡി) 1.50 - 2.49
- ഗ്രേഡ് (ഇ) 1.50 ന് താഴെ

പുസ്തകരചനാ ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

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



