

ഏകകം 1

അടിസ്ഥാന മോട്ടോർ ചലനങ്ങൾ



അ ഏകകത്തെ കുറിച്ച്

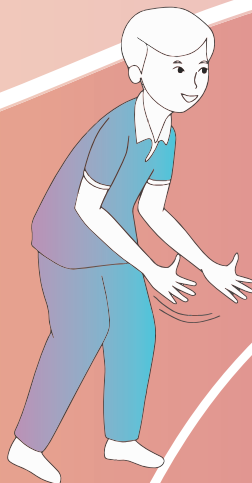
ചലനത്തിന്റെ ആവേശകരമായ ലോകത്തേക്ക് സ്വാഗതം!

ചാടുക, എറിയുക, പിടിക്കുക, ചവിട്ടുക, അടിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ഞങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ വലിയ പേശികളുടെ കൂട്ടത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? ഇവയെ മൊത്ത ചലന ശേഷി എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ദൈനംദിന ജോലി, കായികം, ശാരീരിക ക്ഷമത എന്നിവയ്ക്ക് അവ നിർണ്ണായകമാണ്.

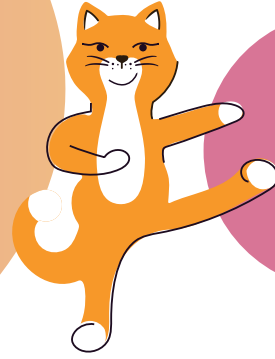
കുതുമ്പും ലളിതവുമായ ജോലികൾക്കായി ചെറിയ പേശികളെ, പ്രത്യേകിച്ച് കൈകളിലെയും വിരലുകളിലെയും പേശികളെ ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള ചലനമാണ് ഫൈൻ മോട്ടോർ ചലനശേഷി. എഴുതാനും വരയ്ക്കാനും ചെറിയ വസ്തുക്കൾ എടുക്കാനും പിടിക്കാനും തെരയ്ക്കാനും, ചെറിയ പേശികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഈ ശേഷികളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

സാധാരണയായുള്ള ചലന ശേഷികളിൽ മൊത്തവും ഫൈനും ആയ ചലന ശേഷികൾ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്.

എറിയുക, പിടിക്കുക, ചവിട്ടുക, സ്വീകരിക്കുക, അടിക്കുക എന്നിങ്ങനെ അഞ്ച് അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങളുടെ യാത്ര ആരംഭിക്കുന്നത്. വ്യത്യസ്ത വലുപ്പങ്ങൾ, ഭാരങ്ങൾ, ഘടനകൾ എന്നിവയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് നിരവധി ആകർഷകമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഈ ചലനങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.



അധ്യായം 1 എറിയലും പിടിക്കലും



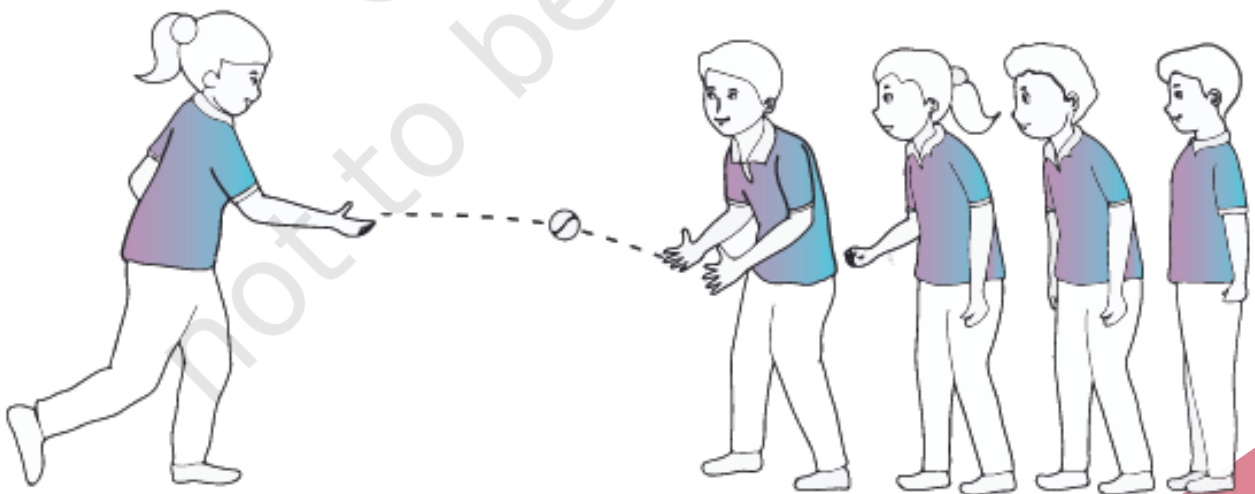
ആമുഖം



339CH01

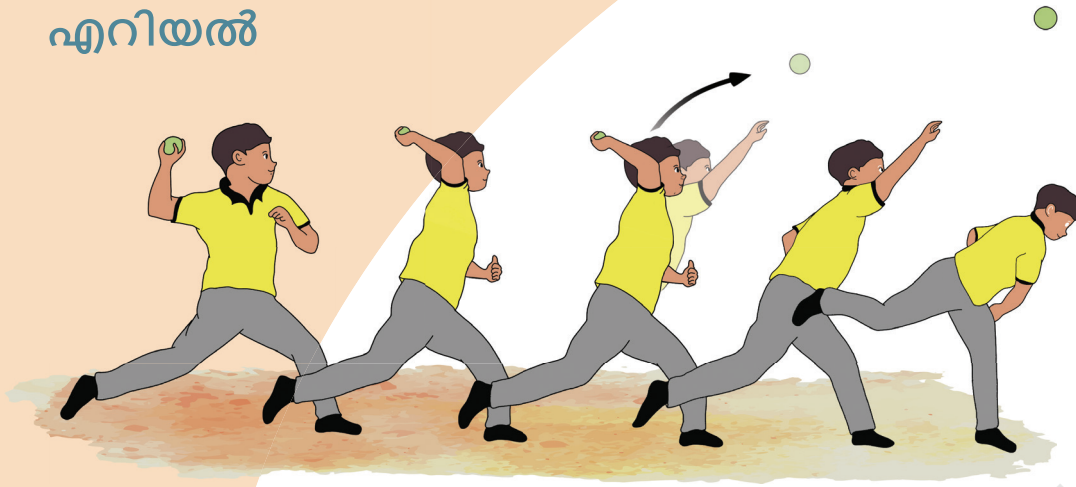
കൈകൾ, തോളുകൾ, ഉടൽ (തലയും കൈകളും ഒഴികെ ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം) എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെയാണ് ഞങ്ങളുടെ ആദ്യത്തെ മോട്ടോർ ചലനം നടത്തുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും, ഒരു വസ്തുവിനെ പുറത്തു വിടുന്നതിനും പിടിക്കുന്നതിനും കൈകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

രസകരമായ ചിലകളിലൂടെ എങ്ങനെ എറിയുമെന്നും പിടിക്കാമെന്നും നമുക്ക് പഠിക്കാം.





എറിയൽ



1

വിടർത്തിയ വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് മുറുകെ പിടിക്കുക, കാൽമുട്ടുകൾ അൽപ്പം വളച്ചു നിൽക്കുക.

2

എറിയുന്ന കൈ പിന്നിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം വളയ്ക്കുക.

3

ഒരു ചുവട് മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുക, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സന്തുലിതമായിനിർത്തുക കുലുങ്ങരുത്.

4

കൈ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുവന്ന് ശക്തിയോടെ പന്ത് എറിയുക.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കുട്ടികൾ എറിയാൻ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പാക്കുക -

1. പിടിക്കുന്ന രീതി : കുട്ടികൾ വിരലുകൾ വിടർത്തി പന്ത് മുറുകെ പിടിക്കുന്നു.
2. നിൽക്കുന്ന രീതി : കളിക്കാരന്റെ കണ്ണുകൾ ലക്ഷ്യത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു, കാലുകൾ ഒരു സ്ഥിരതയുള്ള ഗ്രൗണ്ടിംഗ് രൂപപ്പെടുത്തുന്നു, കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളഞ്ഞിരിക്കുന്നു.
3. എറിയുന്ന രീതി : ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം വളയ്ക്കുന്ന പ്രവർത്തനം എളുപ്പമാണ്. എറിയുന്ന കൈ തിരിച്ചെടുക്കുകയും പന്ത് എറിയാൻ കൈ മുന്നോട്ട് ആയുധം ചെയ്യുന്നു.
4. പിന്തുടരുക: എറിഞ്ഞതിന് ശേഷം കളിക്കാരൻ ഒരു ചുവട് മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുകയും അവരുടെ ശരീരം സന്തുലിതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
5. എറിയാൻ മൃദുവായ പന്തുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ അളവ് പടിപടിയായി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പിടിക്കൽ

1

നിങ്ങൾ ചാടാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നതുപോലെ കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളച്ച് നിൽക്കുക.



2

ഒരു കപ്പ് ഉണ്ടാക്കാനെന്ന രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തികൾ ഒരുമിച്ച് ചേർക്കുക. നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ പന്തിലായിരിക്കണം.



3

കണ്ണിന് സമാനമായി പന്ത് മൂർദ്ധവായി പിടിക്കുക.

4

പന്ത് ശക്തമായി പിടിച്ച് കൈമുട്ടുകൾ ശരീരത്തിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുക .



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കുട്ടികൾ പിടിക്കാൻ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പാക്കുക -

1. നിൽക്കുന്ന രീതി : കാലുകൾ തോൾ വീതിയിലും കാൽമുട്ടുകൾ വളരെയധികം വളയ്ക്കാത്തെയും നിൽക്കണം .
2. പിടിക്കുന്ന രീതി: ശരീരം പന്തിന്റെ രേഖയ്ക്ക് പിന്നിലാണ്, കൈപ്പത്തികൾ ബന്ധിപ്പിച്ച് മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടുന്നു, കൈകൾക്ക് ബലം നൽകരുത് , കണ്ണുകൾ പന്തിൽ ആണ്.
3. പിന്തുടരുക: ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിന് കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളയ്ക്കുകയും കൈകൾ പിന്നിലേക്ക് വലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
4. പിടിക്കാൻ മൂർദ്ധവായ പന്തുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ അളവ് ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



അമോ 1

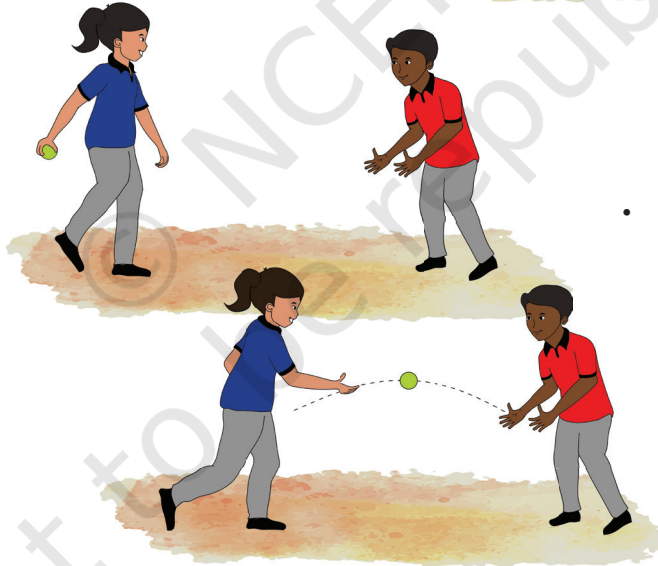
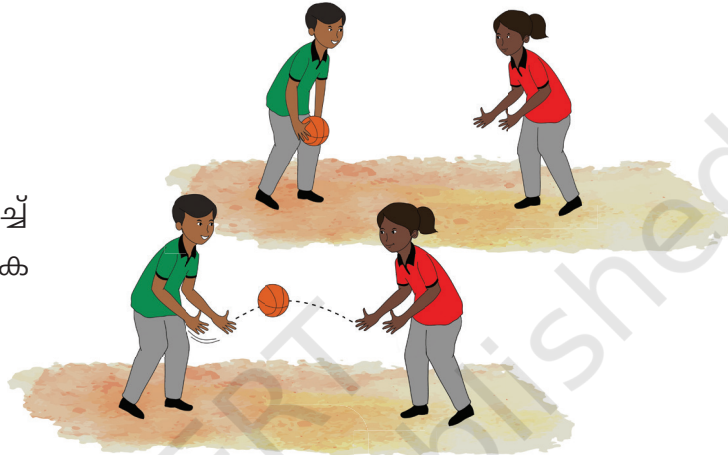
എറിഞ്ഞു പിടിക്കൽ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

പന്ത് വീഴാതെ എറിയുകയും പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് രസകരമാണ്. ഒരു സഹപാഠിയുമായി ജോടിയാകുക , ചുവടെ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ വ്യത്യസ്ത തരം എറിയലും പിടിക്കലും പരിശീലിക്കുക

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ
വ്യത്യസ്ത വലുപ്പത്തിലുള്ള
പന്തുകൾ

- രണ്ട് കൈകളും ഉപയോഗിച്ച്
താഴ്ന്ന രീതിയിൽ എറിയുക



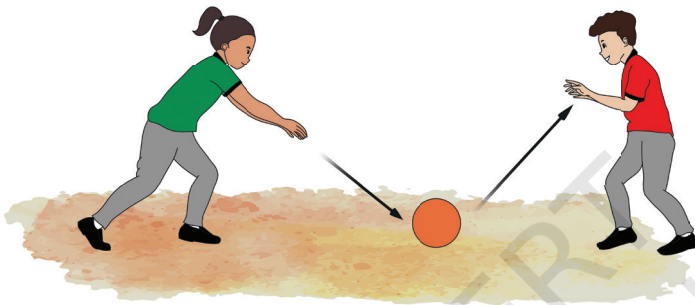
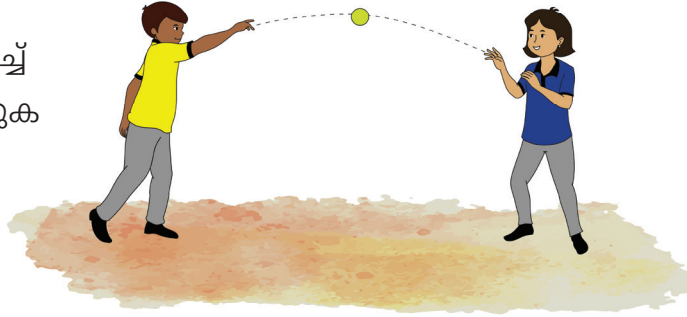
- ഒരു കൈ കൊണ്ട്
താഴ്ത്തി എറിയുക



- രണ്ട് കൈകളും
ഉപയോഗിച്ച്
മുകളിലേക്ക്
എറിയുക.

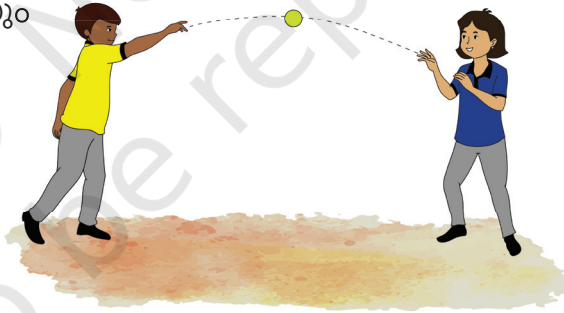


- ഒരു കൈ ഉപയോഗിച്ച് മുകളിലേക്ക് എറിയുക



- നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിക്ക് ഒരു ബൗൺസിലുടെ പന്ത് കൈമാറുക.

- കഴിയുന്നത്ര തവണ പന്ത് വീഴാതെ വലിച്ചെറിയുകയും പരസ്പരം പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം
കൈയും കണ്ണും ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം എറിയാനും പിടിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിക്കുക.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
• ജോഡികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
• വസ്തുക്കൾ മാറ്റുകയും എറിയാൻ ഇടത്തെ കയ്യും വലത്തെ കയ്യും മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

അവലോകന സമയം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും



അമോ 2

കയ്യിലെടുത്ത് എറിയൽ

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

പഴയ പത്രം
അടയാളപ്പെടുത്തുന്ന
തിനുള്ള പൊടി

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- കളിക്കുന്നതിനായി രണ്ട് കുട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിച്ച് ഒരു മധ്യ രേഖയും രണ്ട് തുല്യ പകുതികളും ഉള്ള ഒരു കോർട്ട് വരയ്ക്കുക.
- പേപ്പർ പന്തുകൾ ഉണ്ടാക്കി കോർട്ടുകളുടെ ഓരോ ഭാഗത്തും തുല്യമായി വിതറുക.
- വിസിിൽ അടിക്കുമ്പോൾ കോർട്ടിലെ എതിരാളികളുടെ ഭാഗത്തേക്ക് പന്തുകൾ എറിയാൻ ആരംഭിക്കുക.
- വീണ്ടും വിസിിൽ മുഴങ്ങുമ്പോൾ നിർത്തുക.
- കുറച്ച് പന്തുകളുള്ള ടീം വിജയിക്കുന്നു.



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം
എടുക്കൽ,
എറിയുന്നതിനുള്ള
കഴിവ്, മെച്ചപ്പെട്ട
ചലനശേഷി എന്നിവ
വികസിപ്പിക്കുക.

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- ഓരോ വട്ടവും നിങ്ങളുടെ എറിയുന്ന കൈ മാറ്റുക.
- താഴെയും മുകളിലുമായി മാറി മാറി എറിയുക

അവലോകനം

ശാരീരിക പരിക്ക് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം, ഉദാഹരണത്തിന് ചലനത്തിലെ അസ്വസ്ഥത, ചതവുകളും തിണർപ്പുകളും, മുറിവുകൾ, തീവ്രമായ വേദന മുതലായവ.



അമോ 3

ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എറിയൽ

ആവശ്യമായ

സാധനങ്ങൾ ചോക്ക്

സോക്സ് പന്ത് അല്ലെങ്കിൽ

മൃദുവായ സ്പോഞ്ച് പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- അഞ്ച് അംഗങ്ങൾ വീതമുള്ള കുട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുക. മൃദുവായ സ്പോഞ്ച് അല്ലെങ്കിൽ സോക്സ് ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച പന്തുകൾ എടുക്കുക.
- ചുമരിൽ ഒരു വൃത്തവും ചുമരിൽ നിന്ന് കുറച്ച് അകലെ എറിയുവാനുള്ള രേഖയും വരയ്ക്കുക.
- ഓരോ ടീം കളിക്കാരനും പന്ത് വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ എറിയാൻ ശ്രമിക്കും.
- വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ എറിയുന്ന കുട്ടം വിജയിക്കുന്നു.
- എറിയുമ്പോൾ നിലത്ത് വരച്ച രേഖ മുറിച്ചുകടക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം
എറിയുന്നതിലുള്ള കൃത്യത സന്തുലിതാവസ്ഥ, ശാരീരിക ക്ഷമത എന്നിവ വികസിപ്പിക്കാൻ.

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- കാഠിന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് മതിലിൽ നിന്നുള്ള ദൂരം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- നിലത്ത് ഒരു വൃത്തം വരച്ച് അതേ കളി കളിക്കുക.

അവലോകനം
കൃത്യമായി നിന്ന് സ്ഥിരതയോടും ശ്രദ്ധയോടും കൂടെ എങ്ങനെ എറിയാമെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.



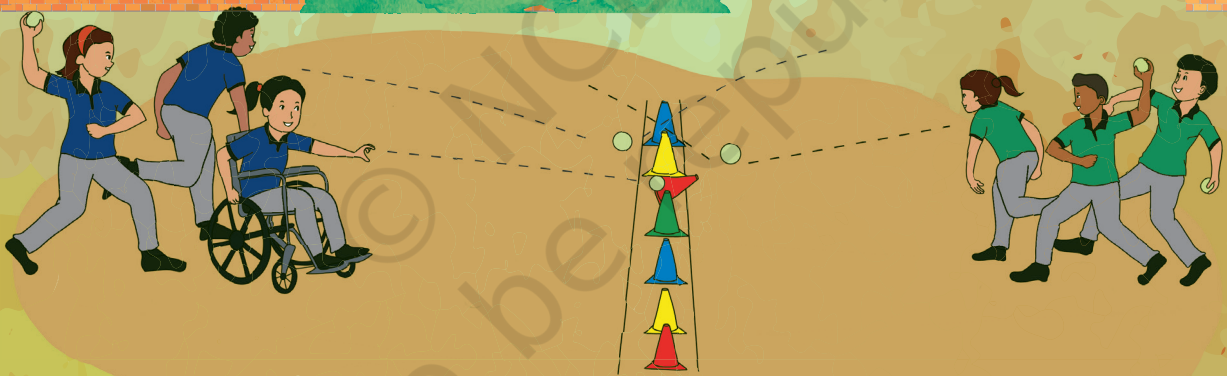
അമോ 4

കോണുകളിൽ എറിയുക

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ മുദുവായ പന്തുകൾ കോണുകൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായ സാധനങ്ങൾ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ക്ലാസിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുക.
- മധ്യഭാഗത്ത് ഒരു നിശ്ചിത എണ്ണം കോണുകൾ സ്ഥാപിക്കുക, അതിൽ നിന്ന് രണ്ട് എതിർ കൂട്ടങ്ങളും സമദൂരം നിൽക്കുന്നു.
- ഒരു വിസിത അടിയിൽ കളി ആരംഭിക്കുക - മുദുവായ പന്തുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കോണുകളിൽ എറിയുക.
- നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ കോണുകളെ തകർക്കുന്ന കൂട്ടം കളി വിജയിക്കുന്നു.



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം
കാലുകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ വയ്ക്കുന്നതിനും കൃത്യത സാമൂഹിക ഇടപെടൽ എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- ദുർബലമായ കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് എറിയുക
- കോണുകൾക്ക് പകരം ക്രിക്കറ്റ് സ്തമ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുക.

അവലോകനം

കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള നല്ലതും മോശവുമായ ഓരോ കാര്യങ്ങൾ പങ്കിടുക.

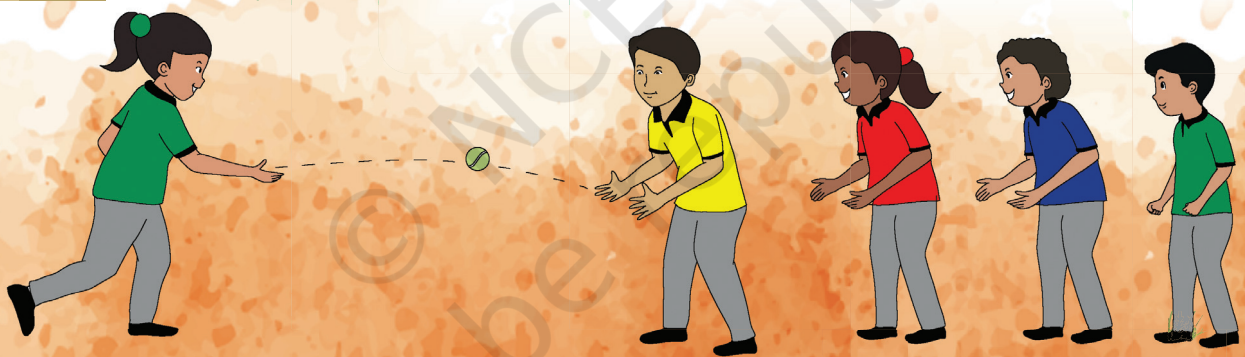
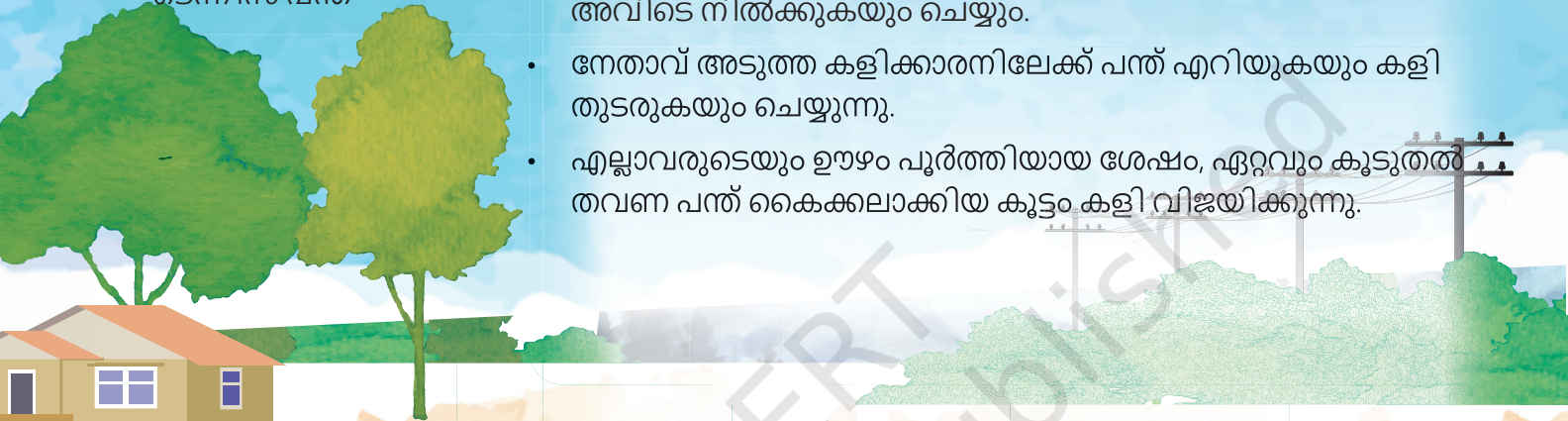


അമോ 5 റിലേ പിടിത്തം

ആവശ്യമായ
സാധനങ്ങൾ
മുദ്രവായ പന്ത്
അല്ലെങ്കിൽ
ടെന്നീസ് പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- അഞ്ച് അംഗങ്ങൾ വീതവും ഓരോ കൂട്ടത്തിന്റെയും നിയുക്ത നേതാവും അടങ്ങുന്ന ഒന്നിലധികം കൂട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുക. അംഗങ്ങൾ ഒരു വരിയിൽ നിൽക്കുന്നു, അവരുടെ നേതാവ് കൂട്ടത്തിന് അഭിമുഖമായി കുറച്ച് അകലെ നിൽക്കുന്നു.
- വിസിൻ അടിക്കുമ്പോൾ, എല്ലാ നേതാക്കന്മാരും രേഖയിലെ ആദ്യത്തെ കളിക്കാരന് പന്ത് എറിയുന്നു.
- ആദ്യത്തെ കളിക്കാരൻ പന്ത് പിടിക്കുകയും അത് നേതാവിന് തിരികെ നൽകുകയും വരിയുടെ അവസാനം വരെ ഓടി അവിടെ നിൽക്കുകയും ചെയ്യും.
- നേതാവ് അടുത്ത കളിക്കാരനിലേക്ക് പന്ത് എറിയുകയും കളി തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എല്ലാവരുടെയും ഊഴം പൂർത്തിയായ ശേഷം, ഏറ്റവും കൂടുതൽ തവണ പന്ത് കൈക്കലാക്കിയ കൂട്ടം കളി വിജയിക്കുന്നു.



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം
വൈജ്ഞാനിക വശങ്ങൾ, ഏകോപനം, തയ്യാറെടുപ്പ്, ആകാംക്ഷ എന്നിവ പരിപോഷിപ്പിക്കുക.

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- ദൂരം വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി കളിക്കുക.
- നേതാക്കളെ മാറ്റുക. ഉയർത്തിയും താഴ്ത്തിയും എറിഞ്ഞ് കളി തുടരുക.

അവലോകനം നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും



അമോ 6

മതിലിനു മുകളിൽ പന്ത്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ കൈപന്ത് അല്ലെങ്കിൽ ടെന്നീസ് പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- രണ്ട് കുട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിച്ച് വരിയായി നിൽക്കുക.
- കുട്ടത്തിലെ ഓരോ അംഗവും പന്ത് ഭിത്തിയിലേക്ക് എറിയുകയും തിരികെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ തവണ പന്ത് തിരികെ പിടിക്കുന്ന കുട്ടം വിജയിക്കുന്നു.



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം ഉത്സാഹത്തോടൊപ്പം ആത്മവിശ്വാസവും ഏകോപനവും പരിപോഷിപ്പിക്കുക.

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- ചുമരും കളിക്കാരനും തമ്മിലുള്ള അകലം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- വരിയിലെ അടുത്ത കളിക്കാരൻ പന്ത് പിടിക്കുമ്പോൾ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക .

അവലോകനം

പിടിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.