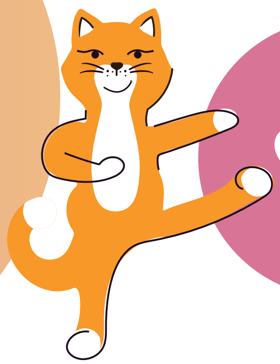
അധ്യായം 2

ചവിട്ടലും സ്വീകരിക്കലും



ആമുഖം

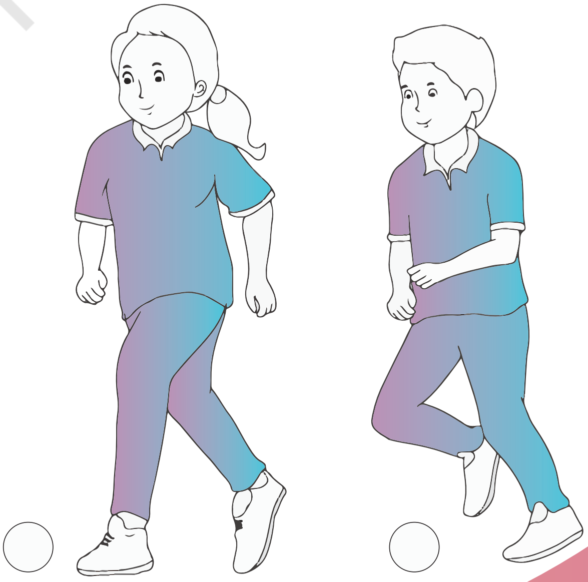
നിങ്ങൾ കാൽകപന്ത് കളിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

കാൽപന്ത് കളിയിൽ, ഞങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ പങ്കാളിക്ക് പന്ത് ചവിട്ടിനൽകുകയും അവർ പന്ത് സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മൾ ആവശ്യമുള്ള ദിശയിൽ നമ്മുടെ പാദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പന്ത് ചവിട്ടുന്നതിൽ ചവിട്ടൽ എന്നത് ഒരു പ്രധാന ചലനമാണ് .

നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടാതെ.കാൽപാദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ സ്വീകരിക്കൽ എന്നതും ഒരു പ്രധാന ചലനമാണ്

നമ്മുടെ കാലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് എങ്ങനെയാണ് ചവിട്ടുന്നതെന്നും സ്വീകരിക്കുന്നതെന്നും നമുക്ക് പഠിക്കാം .ശേഷം ചില കളികൾ കളിക്കാം

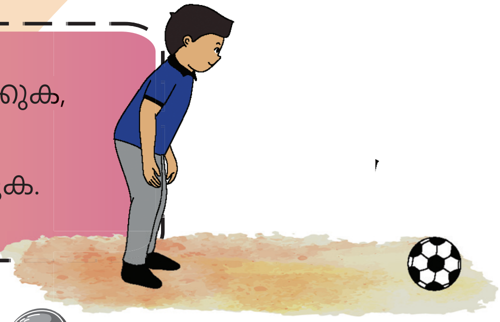


© NCERT not to be republished

ചവിട്ടുന്നു

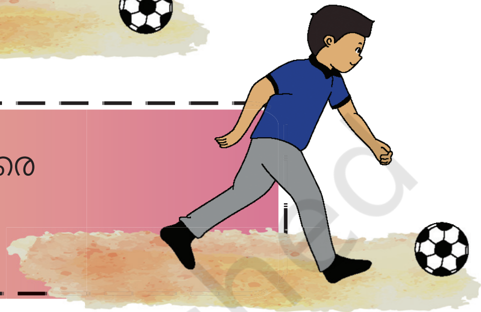
1

പന്തിന് പിന്നിൽ നിൽക്കുക, നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അതിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.



2

പന്തിന് നേരെ നീങ്ങുക.



3

ചവിട്ടാത്ത കാൽ പന്തിന്റെ വശത്തേക്ക് വയ്ക്കുക, തുടർന്ന് പന്ത് ചവിട്ടാൻ മറ്റേ കാൽ ആയുക .

4

ചവിട്ടുന്ന കാൽ പന്തിനെ പിന്തുടരട്ടെ. ശരീരത്തെ സന്തുലിതമാക്കാൻ കൈകൾ ചലിപ്പിക്കുക.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കുട്ടികൾ ചവിട്ടുന്നത് പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പാക്കുക -

1. നിൽക്കുന്ന രീതി: കാലുകൾ തോൾ വീതിയിലും കാൽമുട്ടുകൾ വളരെയധികം വളയ്ക്കാതെയും നിൽക്കുക .
2. സമീപനം: ചവിട്ടുന്ന കാലിൽ മുന്നോട്ട് നീങ്ങുമ്പോൾ പന്തിന്റെ വശത്തേക്ക് അൽപ്പം അടുക്കുക.
3. ചവിട്ടൽ: പന്ത് ചവിട്ടാത്ത കാലുകൾ കൊണ്ട് മുന്നോട്ട് കുതിക്കുന്ന സുതാര്യമായ പ്രവർത്തനം. ചവിട്ടുന്ന കാൽ പിന്നോട്ട് വലിച്ച് പന്ത് ചവിട്ടാൻ വേഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു.
4. പിന്തുടരുക: ചവിട്ടുന്ന കാലിന്റെ എതിരെയുള്ള കൈ മുന്നോട്ട് പോകുകയും ശരീരം സന്തുലിതമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

© NCERT not to be republished

സ്വീകരിക്കൽ

1

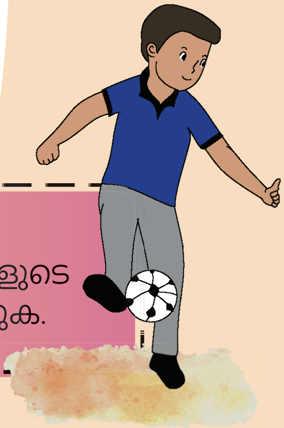
കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച് ശരീരം പന്തിന്റെ ദിശയ്ക്ക് അഭിമുഖമായി നിൽക്കുക.

2

പന്ത് സ്വീകരിക്കാൻ ഒരു കാൽ ഉയർത്തുക. മറ്റേ കാൽ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക .

3

പന്ത് സ്വീകരിച്ചതിന് ശേഷം കാൽ അല്പം പിന്നിലേക്ക് നീക്കുക .



4

പന്ത് നിലത്ത് സ്പർശിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരം സന്തുലിതമാക്കുക.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കുട്ടികളുടെ നൈപുണ്യ പരിശീലനത്തിൽ ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പാക്കുക -

1 നിൽക്കുന്ന രീതി :കാലുകൾ തോളിന്റെ വീതിയിലും , കാൽമുട്ടുകൾ വളരെയധികം വളയാത്ത രീതിയിലും , ശരീരം പന്തിന്റെ ദിശയ്ക്ക്ക്ക് അഭിമുഖവുമാണ് .

2. മുൻകൂട്ടി മനസ്സിലാക്കുകയും തയ്യാറാകുകയും ചെയ്യുക: പന്തിന്റെ പാത മുൻകൂട്ടി കാണുകയും സ്വീകരിക്കാത്ത കാൽ നിലത്ത് ഉറച്ചുനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

3. സ്വീകരിക്കൽ: സ്വീകരിക്കാത്ത കാലിലേക്ക് ശരീരഭാരം നൽകുക , സ്വീകരിക്കുന്ന പാദത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്ത് എല്ലായ്പ്പോഴും പന്ത് സ്വീകരിക്കുകയും സമ്പർക്കത്തിലാകുമ്പോൾ കാൽ അൽപ്പം പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുക .

4. പിന്തുടരുക: ശരീര ഭാരം കുറച്ചു വയ്ക്കുകയും ആവശ്യാനുസരണം ശരീരഭാരം മാറ്റിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തെ സന്തുലിതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

© NCERT not to be republished

അമോ 7

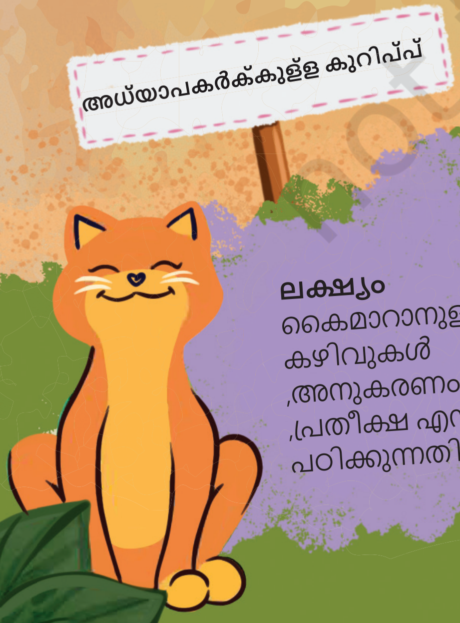
പന്ത് കൈമാറൽ

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ മൃദുവായ പന്ത് അല്ലെങ്കിൽ

തുണി കൊണ്ടുള്ള പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- മൃദുവായ ഒരു പന്ത് എടുത്ത് നിങ്ങളുടെ കാലുകൾക്കിടയിൽ വയ്ക്കുക.
- നിൽക്കുമ്പോൾ പന്ത് ഒരു കാലിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് കൈമാറുക.
- ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തി പന്ത് നിയന്ത്രിക്കുക



ലക്ഷ്യം
കൈമാറാനുള്ള കഴിവുകൾ ,അനുകരണം ,പ്രതീക്ഷ എന്നിവ പഠിക്കുന്നതിന്

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- കാലുകൾ തമ്മിലുള്ള അകലം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ഒരു കാലിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് പന്ത് കൈമാറുമ്പോൾ നടക്കുകയും ,ജോഗ് ചെയ്യുകയും , ഓടുകയും , വശങ്ങളിലേക്ക് ചരിഞ്ഞ്ചവിട്ടുകയും ചെയ്യുക .

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

© NCERT not to be republished

അമോ 8

നിഴൽ പന്ത്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

മൃദുവായ പന്ത് അല്ലെങ്കിൽ തുണി പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ഒരു മൃദുവായ പന്ത് എടുത്ത് ഒരു സഹപാഠിയുമായി ജോടിയാക്കുക.
- ഒരാൾ പന്ത് പതുക്കെ പതുക്കെ തട്ടി നീക്കുക .പങ്കാളി ആ പന്ത് പിന്തുടരുക .
- വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ, പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുകയും പന്ത് പങ്കാളിക്ക് നേരെ ചവിട്ടുകയും ചെയ്യുക .
- ഇപ്പോൾ, പരസ്പരം സ്ഥാനങ്ങൾ മാറ്റി കളി തുടരുക.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
ഏകോപനത്തിന്റെയും വൈകാരിക നിയന്ത്രണത്തിന്റെയും വികസനം.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- പന്ത് അടിക്കാൻ ദുർബലമായ കാൽ ഉപയോഗിക്കുക.

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

അമോ 9
പന്ത് തട്ടൽ

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങള്

മൃദുവായ പന്ത്
അല്ലെങ്കിൽ
തുണി പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- മൃദുവായ ഒരു പന്ത് എടുത്ത് ഈ പ്രവർത്തനത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിൽ നിന്ന് ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തുക.
- പരസ്പരം അഭിമുഖമായി നിൽക്കുക, നിങ്ങളുടെ കാലിന്റെ മുകൾഭാഗം ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് തട്ടുക .
- നിങ്ങളിലൊരാൾ പന്ത് തട്ടുമ്പോൾ മറ്റെയാൾ അത് പിടിച്ച് തിരിച്ച് തട്ടുന്നു .
- പന്ത് മുകളിലേക്ക് തട്ടാൻ കാലുകൾ മാറ്റി മാറ്റി ഉപയോഗിക്കുക .

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
തട്ടുന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന മൃദുവായ പേശികളുടെ വികാസം.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് പന്ത് തട്ടുക .
- പന്ത് പിടിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ തട്ടി കളിക്കുക .

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

അമോ 10

ചതുരത്തി ലേക്ക് തട്ടൽ

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ ശൂന്യമായ പെട്ടി മൃദുവായ പന്ത് അല്ലെങ്കിൽ തുണി കൊണ്ടുള്ള പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- നിലത്ത് ഒരു പെട്ടി വയ്ക്കുക, പെട്ടിയിൽ നിന്ന് കുറച്ച് അകലെ ഒരു വര വരച്ച് അതിൽ നിൽക്കുക .
- നാല് അംഗങ്ങൾ വീതമുള്ള കൂട്ടങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുക.
- കൂട്ടത്തിലെ ഓരോ അംഗവും പന്ത് പെട്ടിയിലേക്ക് ഇടാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.
- പെട്ടിയിൽ കൂടുതൽ പന്തുകൾ ഇടുന്ന കൂട്ടം വിജയിക്കുന്നു.

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനെ നിശ്ചിത ദൂരത്തിലും ഉയരത്തിലും നിന്ന് ചലിപ്പിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ദൂരത്തെ കുറിച്ചും വേണ്ട ശക്തിയെ കുറിച്ചും ഉള്ള ധാരണ ഉണ്ടാക്കുക

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- വ്യത്യസ്ത അകലങ്ങളിൽ പെട്ടികൾ സ്ഥാപിക്കുക. വ്യത്യസ്ത പെട്ടികൾക്ക് വ്യത്യസ്ത സ്കോറുകൾ നൽകാം.
- ലക്ഷ്യ സ്ഥാനത്തിലേക്കുള്ള അകലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരുവളയം ഉപയോഗിക്കുക.

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

© NCERT not to be republished

അമോ 11

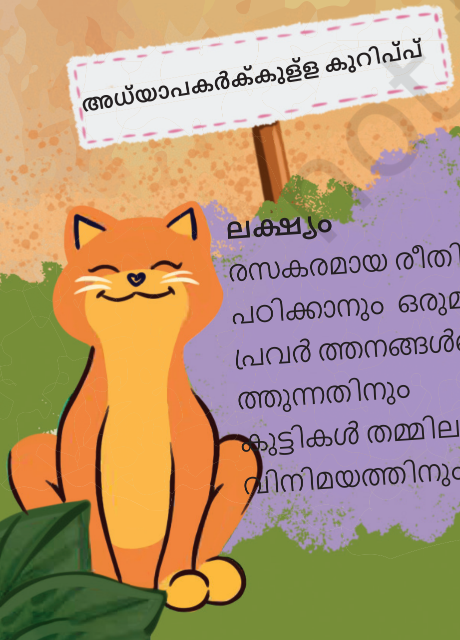
നടുവിൽ കുരങ്ങൻ

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കാൽപന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- നടുവിൽ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയും മറ്റുള്ളവർ ചുറ്റിലുമായി ഒരു വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കുക .
- വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ നടുവിലെ വിദ്യാർത്ഥിയിൽ എത്താത്ത രീതിയിൽ പന്ത് പരസ്പരം കൈമാറുന്നു.
- നടുവിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥി പന്ത് തടഞ്ഞു നിർത്താനോ പിടിക്കാനോ ശ്രമിക്കുന്നു.
- പന്ത് പിടിക്കപ്പെട്ടാൽ, പന്ത് ചവിട്ടിയ വിദ്യാർത്ഥി നടുവിൽ നിൽക്കുകയും കളി തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.



ലക്ഷ്യം

രസകരമായ രീതിയിൽ പഠിക്കാനും ഒരുമിച്ചുള്ള പ്രവർ ത്തനങ്ങൾമെച്ചപ്പെടു ത്തുന്നതിനും കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള ആശയ വിനിമയത്തിനും .

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- നടുവിൽ രണ്ട് വിദ്യാർത്ഥികളെ ഉപയോഗിക്കുക.
- പന്ത് തട്ടാൻ ശ്രമിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ തോളോ തലയോ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് തട്ടുക .

അവലോകനം

നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

© NCERT not to be republished

അമോ 12

ഇരുന്ന് എഴുന്നേൽക്കൽ

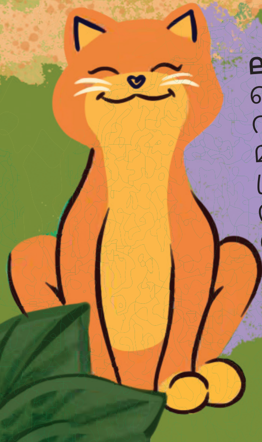
ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

മൃദുവായ പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ഒരു വൃത്തം ഉണ്ടാക്കുക. ഒരു കളിക്കാരനെ മധ്യത്തിൽ നിർത്തുക.
- മധ്യത്തിലുള്ള കളിക്കാരൻ വൃത്തത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിക്കാരന് പന്ത് കൈമാറും.
- കളിക്കാരൻ അവരുടെ കാൽ കൊണ്ട് പന്ത് സ്വീകരിക്കുന്നു .
- പന്ത് സ്വീകരിക്കുന്ന കളിക്കാരന്റെ ഇടത്, വലത് വശത്തുള്ള കളിക്കാർ സ്വീകരിക്കുന്ന കളിക്കാരന് പന്ത് ലഭിച്ചാലുടൻ ഇരിക്കും.
- കളിക്കാരൻ പന്ത് സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെട്ടാൽ, ഈ കളിക്കാരന് പകരം മധ്യനിരയിലുള്ള കളിക്കാരനെ നിയമിക്കും. കൂടാതെ, സ്വീകരിക്കുന്ന കളിക്കാരന്റെ വലത്തോ ഇടത്തോ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരൻ ഇരിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെട്ടാൽ, ഒട്ടും അനങ്ങാത്തയാളെ മധ്യത്തിലുള്ള കളിക്കാരന് പകരമായി നിർത്തും .

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം വൈജ്ഞാനിക വികാസവും മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഭാവിയിലെ വെല്ലുവിളികൾ മുൻകൂട്ടി കാണാനുള്ള കഴിവും വളർത്തുക.

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- നിങ്ങളുടെ തലയോ നെഞ്ചോ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് സ്വീകരിക്കുക.

അവലോകനം ഈ കളി കൂടുതൽ രസകരമാക്കുന്ന നിയമത്തിന്റെ ഒരു പരിഷ്കരണം കൊണ്ടുവരിക.

© NCERT not to be republished