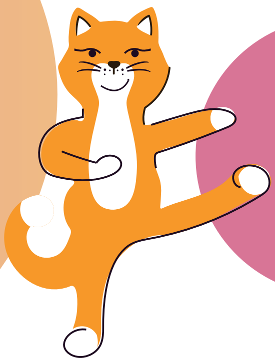
അധ്യായം 3

പന്ത് അടിക്കുക



ആമുഖം

339CH03

ക്രിക്കറ്റിലോ ഹോക്കിയിലോ ഞങ്ങൾ ബാറ്റോ വടിയോ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് അടിക്കുന്നു.

ഹോക്കിയിൽ, ആരെങ്കിലും പന്ത് അടിക്കുമ്പോൾ, മറ്റേ കളിക്കാരൻ അത് സ്വീകരിക്കണം. പന്ത് ശരിയായി സ്വീകരിക്കുന്നത് പന്തിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

സ്കോർ ചെയ്യാൻ എങ്ങനെ അടിക്കണം എന്നും എങ്ങനെ പിടിക്കണം എന്നും നമുക്ക് പഠിക്കാം

© NCERT not to be republished

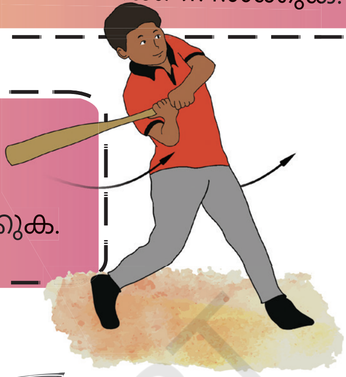
ബാറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് അടിക്കുക

1

കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളച്ചുകൊണ്ട് ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ബാറ്റ് പിടിച്ച് ഒരു വശത്തേക്ക് നിൽക്കുക.

2

മുന്നോട്ട് നീങ്ങി ബാറ്റ് ചുഴറ്റുക . തോളുകളും അരക്കെട്ടും തിരിക്കുക.



3

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പൂർണ്ണമായും നീട്ടുകയും പന്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക, ബാറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് അടിക്കുക.

4

അടിച്ച ശേഷം, ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഗതി അനുസരിച്ച് ബാറ്റ് തിരിച്ച് എടുക്കുക.

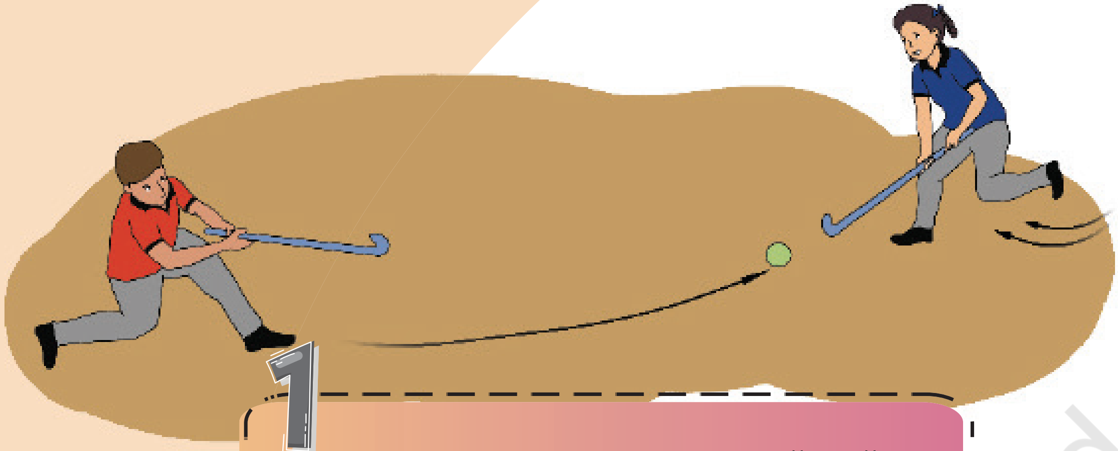
അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കുട്ടികൾ ബാറ്റ് ചെയ്യാൻ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പാക്കുക -

1. നിൽക്കുന്ന രീതി : ഒരു വശത്തേക്ക് നിൽക്കുക, കാലുകൾ തോളിന്റെ വീതിയിൽ ,കാൽമുട്ടുകൾ അൽപ്പം വളച്ച് , കണ്ണുകൾ എല്ലായ്പ്പോഴും പന്തിൽ തന്നെ.
2. ബാറ്റിന്റെ പിടി: മുകളിലുള്ള ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ കൂടുതലായും ഉപയോഗിക്കുന്ന കൈ എല്ലായ്പ്പോഴും മുകളിൽ ആയിരിക്കും, മറ്റേ കൈ ബാറ്റിന്റെ അറ്റത്ത് പിടിയുടെ താഴേക്ക് വയ്ക്കുന്നു.
3. അടിക്കൽ: മുൻ കാലിൽ മുന്നോട്ട് നീങ്ങുക, അടിക്കുമ്പോൾ ഇടുപ്പും തോളും ചലിപ്പിക്കുക, കണ്ണുകൾ പന്തിലായിരിക്കണം , സമ്പർക്കം വരുന്ന സമയത്ത് കൈകൾ പൂർണ്ണമായും നീട്ടുകയും അടിക്കുകയും ചെയ്യുക.
4. പിന്തുടരുക: ബാറ്റിനൊപ്പം ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം ചുഴറ്റുകയും ദുർബലമായ കൈയുടെ തോളിന് മുകളിൽ എത്തുമ്പോൾ നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

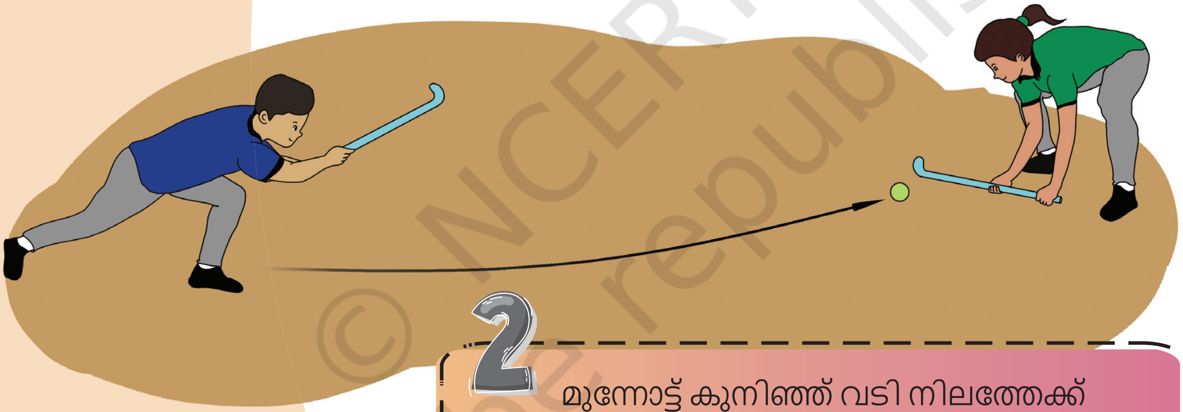
© NCERT not to be republished

ഒരു വടി ഉപയോഗിച്ച് പന്ത്സ്വീ കരിക്കുന്നു



1

കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളച്ച് പന്ത് വരുന്ന ദിശയ്ക്ക് അഭിമുഖമായി വടിയുമായി നിൽക്കുക.



2

മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞ് വടി നിലത്തേക്ക് അടുപ്പിക്കുക. കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് വടി സൗമ്യമായി പിടിക്കുക .

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

കുട്ടികൾ വടി ഉപയോഗിച്ച് സ്വീകരിക്കുന്നത് പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പാക്കുക -

1. നിൽക്കുന്ന രീതി: പാദങ്ങൾക്ക് തോളിന്റെ വീതി, കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി വളയ്ക്കുക, ശരീരം പന്തിന് അഭിമുഖമായി വയ്ക്കുക.
2. പിടിക്കുന്ന രീതി : രണ്ട് കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് വടി സൗമ്യമായി പിടിക്കുക.
3. മുൻ ധാരണ : പന്തിന്റെ പാത പ്രവചിക്കുക,ശരീരത്തിന് ബലം നൽകാതിരിക്കുക .ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് ശരീരത്തെ ക്രമീകരിക്കുക.
4. സ്വീകരിക്കൽ: ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതിന് കൈകൾക്ക് ബലം നൽകാതെ അല്പം വഴക്കത്തോടെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

അമോ 13

ബലൂണിൽ അടിക്കുക

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

ബലൂണുകൾ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ഒരു ബലൂൺ എടുത്ത് കളിസ്ഥലത്ത് ഒരു തുറസ്സായ സ്ഥലം കണ്ടെത്തുക.
- വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ ബലൂൺ വായുവിലേക്ക് എറിയുക, നിങ്ങളുടെ വിരൽത്തുമ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ബലൂണിനെ അടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ബലൂൺ നിലത്ത് വീഴാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ഇപ്പോൾ അഞ്ച് ബലൂണുകൾ ഓരോ കൂട്ടത്തിനും നൽകി കൂട്ടങ്ങളായി കളിക്കുക. ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തിന് ശേഷം വായുവിൽ പരമാവധി ബലൂണുകളുള്ള ടീമുകൾ വിജയിക്കുന്നു.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം

കൈയ്യും കണ്ണും തമ്മിലുള്ള ഏകോപനവും സമയക്രമം മെച്ചപ്പെടുത്തലും .

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- ജോഡികളായി തിരിഞ്ഞ് ബലൂൺ അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും തട്ടുക .
- വിരലുകൾക്ക് പകരം ഊതിക്കളിക്കുക .

അവലോകനം

നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

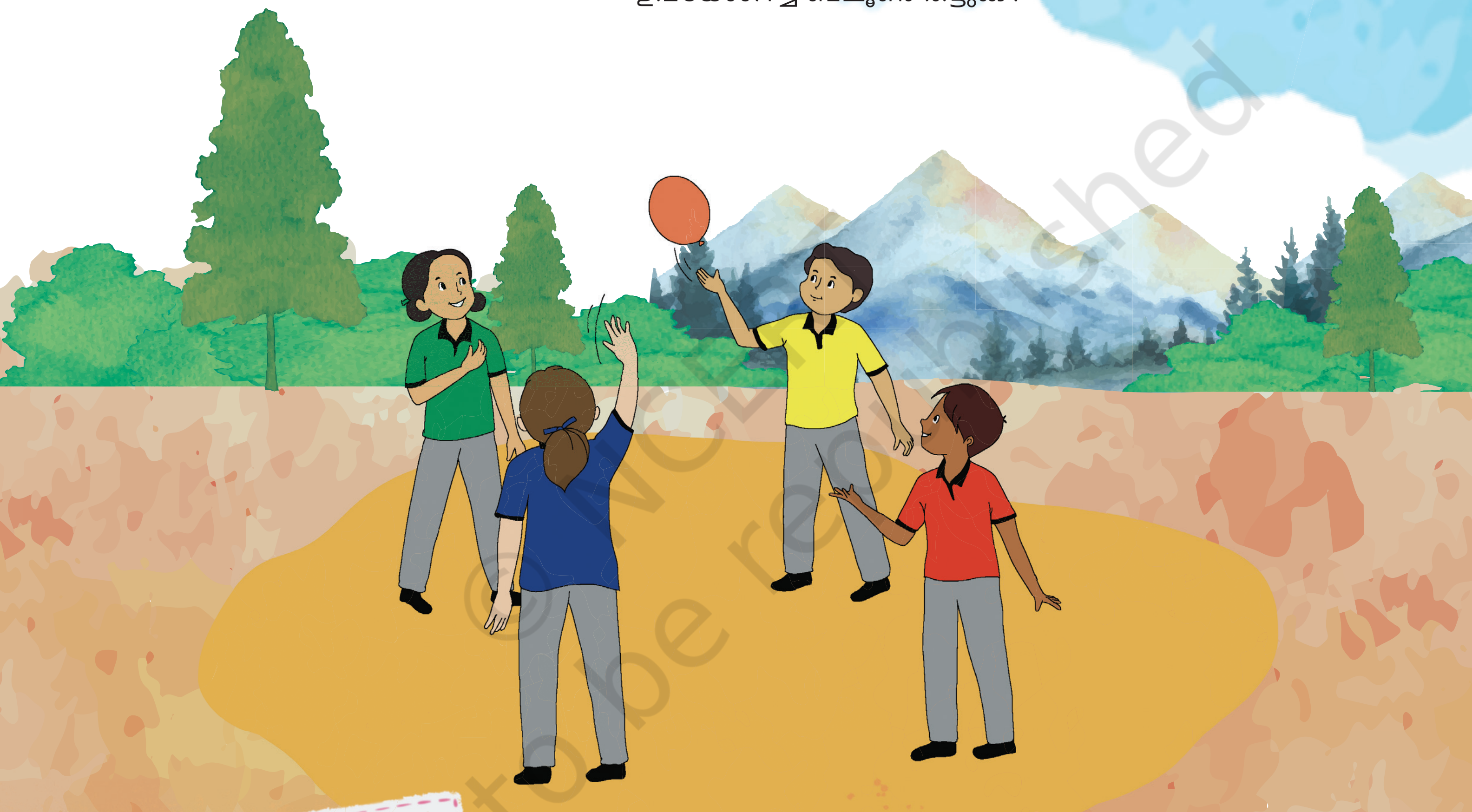
അമോ 14

ശരീരവും ബലൂണും

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ
ബലൂണുകൾ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- അധ്യാപകരിൽ നിന്ന് ഒരു ബലൂൺ വാങ്ങി കളിസ്ഥലത്ത് സുരക്ഷിതമായ ഇടം കണ്ടെത്തുക.
- വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ, ബലൂൺ വായുവിൽ എറിഞ്ഞ് നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തികളോ വിരൽത്തുമ്പുകളോ ഉപയോഗിച്ച് അടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അത് നിലത്ത് വീഴാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- അധ്യാപകൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നത് പോലെ നിങ്ങളുടെ തല, തോൾ, നെഞ്ച്, കൈ അല്ലെങ്കിൽ തുട എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ബലൂൺ തട്ടുക .



© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർ ക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
ഏകാഗ്രത വർധിപ്പിക്കൽ
.പന്തുകളുടെ സഞ്ചാരപഥം മുൻകൂട്ടി പ്രവചിക്കൽ

വ്യതിയാനങ്ങൾ
കൂട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിച്ച് കളിക്കുക. ബലൂൺ വായുവിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം സൂക്ഷിക്കുന്ന കൂട്ടം വിജയിക്കുന്നു.

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

അമോ 15

മൃദുവായ പന്തിന്റെ നിയന്ത്രണം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ വടികൾ

മൃദുവായ പന്തുകൾ

കോണുകൾ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- കളി സ്ഥലത്ത് ക്രമരഹിതമായി കോണുകൾ സ്ഥാപിക്കുക.
- കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്ന കൈ വടിയുടെ മുകളിലും മറ്റേത് താഴെയും പിടിക്കുക.
- ഇപ്പോൾ, വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ, വടിയുടെ സഹായത്തോടെ കോണുകൾക്കിടയിലൂടെ പന്ത് തള്ളാൻ ആരംഭിക്കുക.
- നിങ്ങൾ അവസാന കോണിൽ എത്തുമ്പോൾ,പന്ത് നിർത്തി അതിന്റെ , ദിശ മാറ്റുക, വീണ്ടും തള്ളാൻ ആരംഭിക്കുക.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം

പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും കൈത്തണ്ടയിലും വിരലുകളിലുമുള്ള നിയന്ത്രണം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- നേരെ പോകുക, വലത്തോട്ട് തിരിയുക, ഇടത്തോട്ട് തിരിയുക തുടങ്ങിയ അധ്യാപകൻ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുക.

അവലോകനം

കളി കഴിഞ്ഞ് ഉപകരണങ്ങൾ അതാത് സ്ഥാനത്തേക്ക് തിരികെ വയ്ക്കുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

അമോ 16

കൈമാറിയുള്ള കളി

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

വടി

മൃദുവായ പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തുക. കുറച്ച് അകലത്തിൽ പരസ്പരം അഭിമുഖമായി നിൽക്കുക.
- ഇപ്പോൾ വടി ഉപയോഗിച്ച് പതുക്കെ പന്ത് അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും തള്ളുക.
- പന്ത് സ്വീകരിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥി ആദ്യം അത് നിർത്തുകയും പിന്നീട് അത് തിരികെ കൈമാറുകയും ചെയ്യുക .
- കുറച്ച് സമയം കളിച്ചതിന് ശേഷം, പന്തിന്റെ വേഗതയും ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം

ചലിക്കുന്ന പന്തിന്റെ പാതയെ കുറിച്ചുള്ള മുൻധാരണ

വ്യത്യസ്ത ശരീര ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും അവ വടിയുമായും ഉള്ള ഏകോപനം .

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- പന്ത് കൈമാറാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ടെന്നീസ് റാക്കറ്റോ ക്രിക്കറ്റ് ബാറ്റോ ഉപയോഗിക്കാം.
- വ്യത്യസ്ത വലുപ്പത്തിലുള്ള പന്തുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

അവലോകനം

ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും കുറയ്ക്കുന്നതിലും പേശികളുടെ പങ്ക് ചർച്ച ചെയ്യുക.

അമോ 17

ചതുരത്തിലേക്ക് ചുഴറ്റി എറിയൽ

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

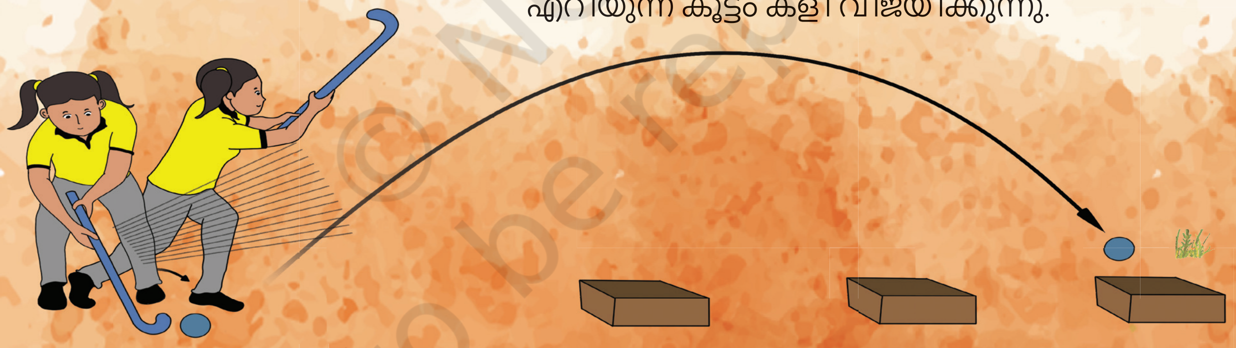
വടി

അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്തിനുള്ള പൊടി

മൃദുവായ പന്ത്

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ കൃത്യമായ അകലങ്ങളിൽ ചതുരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- ഓരോ ചതുരത്തിലും തുല്യ എണ്ണം വരുന്ന രീതിയിൽ വിദ്യാർത്ഥികളെ ടീമുകളായി വിഭജിക്കുക. ഓരോ കൂട്ടത്തെയും വരിയായി നിർത്തുക.
- ഓരോ കൂട്ടങ്ങൾക്കും ഒരു വടിയും പന്തും ലഭിക്കും, തുടർന്ന് ഇനിപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ കളിക്കുക .
- കൂട്ടത്തിലെ ആദ്യത്തെ കളിക്കാരൻ മൃദുവായ പന്ത് ചുഴറ്റി അടിക്കുന്നു , അങ്ങനെ അത് ആദ്യത്തെ ചതുരത്തിൽവീഴുന്നു.ഇത്കൃത്യമായി ആദ്യ ചതുരത്തിൽ വീഴുകയാണെങ്കിൽ, രണ്ടാമത്തെ കളിക്കാരൻ രണ്ടാമത്തെ ചതുരത്തെ ലക്ഷ്യമിട്ട് പന്ത് എടുക്കുന്നു . ചുഴറ്റി എറിഞ്ഞ പന്ത് വിചാരിക്കുന്ന ചതുരത്തിൽ വീഴാതിരിക്കുന്നത് വരെ കളിക്കാർ അടുത്ത ചതുരം ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള അടി തുടരും.
- നിശ്ചിത സമയത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചുഴറ്റി എറിയുന്ന കൂട്ടം കളി വിജയിക്കുന്നു.



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം

ഒന്നോ അതിലധികമോ ശ്രമങ്ങൾക്ക് ശേഷം, പന്ത് ആഗ്രഹിച്ച സ്ഥലത്ത് എത്തുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- വൃത്തം, ദീർഘചതുരം മുതലായ വ്യത്യസ്ത ആകൃതികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഇടയിൽ സ്ഥലം ഇല്ലാത്ത രീതിയിൽ ചതുരങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക .

അവലോകനം

നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

© NCERT not to be republished

അമോ 18

വടി ഉപയോഗിച്ച് സ്വീകരിക്കൽ

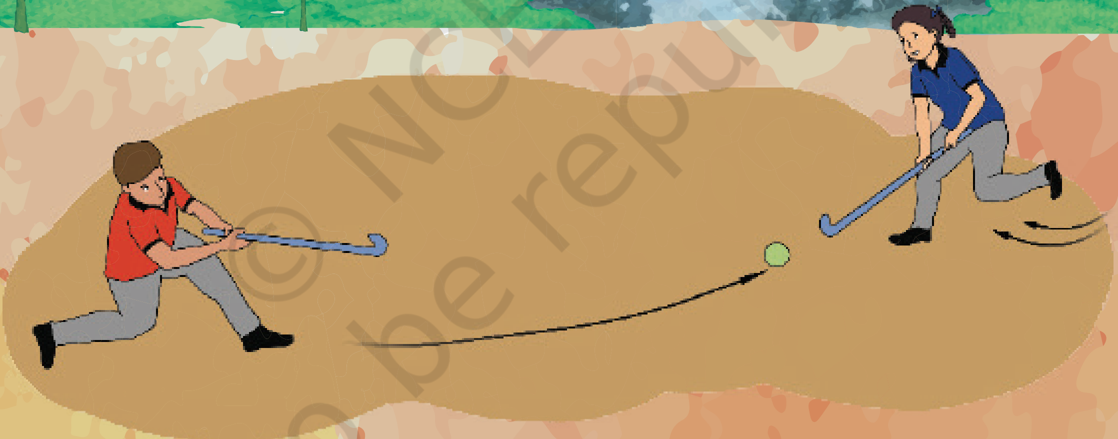
ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

വടി

മൃദുവായ പന്തുകൾ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ഒരു സഹപാഠിയെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഒരു ജോഡി രൂപീകരിക്കുക.
- പരസ്പരം കുറച്ച് അകലം പാലിക്കുക.
- പന്ത് എറിയുന്ന കളിക്കാരൻ അത് സ്വീകരിക്കുന്ന കളിക്കാരനിൽ നേരിട്ട് എത്തുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കും, അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വീകർത്താവ് ഓടി അത് പിടിക്കേണ്ടതുണ്ട് .ചലനത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ സ്വീകർത്താവ് വടി ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് സ്വീകരിക്കുകയും പങ്കാളിക്ക് തിരികെ അയയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.
- കുട്ടികളെ പരസ്പരം മാറ്റി കളി തുടരുക



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
സ്വീകരണ വൈദഗ്ധ്യങ്ങളിൽ പ്രാവീണ്യം വികസിപ്പിക്കുന്നത് ഏകാഗ്രത, പ്രതികരിക്കുന്ന സമയം,, പരിശീലനത്തിന്റെ കൃത്യമായ കൈമാറ്റം എന്നിവ ശക്തിപ്പെടുത്തുക

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- കഠിന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ക്രമരഹിതമായ ദിശകളിൽ പന്ത് കൈമാറുക.

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

© NCERT not to be republished