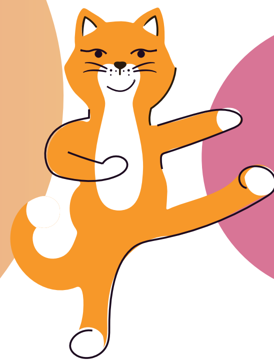
അധ്യായം 4

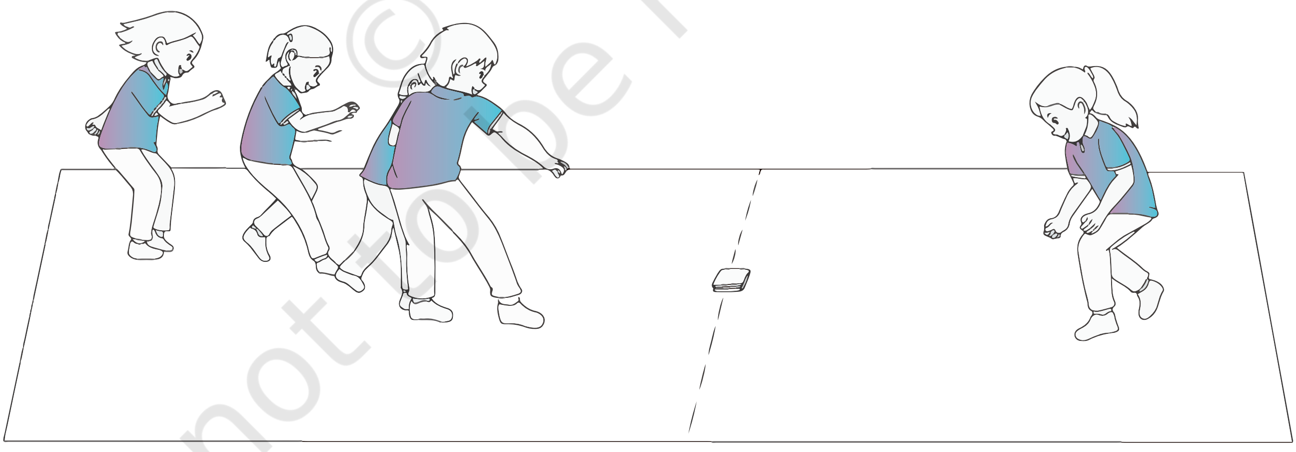
ചെറിയ ചുവടുകൾ

339CH04



ആമുഖം

ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുകയും നേടുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് വിജയത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ. ഉദാഹരണത്തിന്, 10 സെക്കൻഡ് സമയം കൈകളിൽ ഭാരം വഹിക്കുക ,അത് ഒരു കാലിൽ 2-5 സെക്കൻഡ് സന്തുലിതമായിവയ്ക്കുക , ഒരു മിനിറ്റ് സ്കിപ്പിങ്ങ് ചെയ്യുക എന്നിവ . ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വ്യത്യസ്ത ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ട്, പക്ഷേ നാമെല്ലാവരും ഒരുപോലെ നേടാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. ഈ അധ്യായത്തിൽ, സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിനും ആരോഗ്യപരമായി വളരുന്നതിനുമുള്ള വ്യക്തിഗത ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഞങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുകയും നേടുകയും ചെയ്യും.



© NCERT not to be republished

അമോ 19

വടി സന്തുലിതമാക്കുക

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

വടി

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- കളിസ്ഥലത്ത് സുരക്ഷിതമായ ഇടം കണ്ടെത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ അധ്യാപകനിൽ നിന്ന് ഒരു വടി വാങ്ങി നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കുക.
- വടി നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തിയിൽ വയ്ക്കുക, വീഴാതെ നിൽക്കാൻ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുക .നിങ്ങൾക്ക് സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്ന സമയം രേഖപ്പെടുത്തുക. ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്ന സമയം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

© Not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം

സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താനുള്ള കഴിവ്, തന്ത്രപരമായ ചിന്ത, ഗുരുത്വാകർഷണ ത്തിനനുകൂലമയോ പ്രതികൂലമായോ ഭാരം മാറ്റൽ, സ്വയം പര്യാപ്തത എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുന്നു.

വ്യതിയാനങ്ങൾ

- സഹപാഠികളുമായി ഇത് ഒരു കളി ആയി കളിക്കുക. ഏറ്റവും കൂടുതൽ നേരം വടി സന്തുലിതമായി നിർത്തുന്ന വിദ്യാർത്ഥി വിജയിക്കുന്നു.

അവലോകനം

വടി സന്തുലിതമാക്കാൻ ഓരോ കളിക്കാരനും എന്താണ് ചെയ്തതെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

അമോ 20

ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക

ആവശ്യമായ വസ്തു

വടി

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- കളി സ്ഥലത്ത് ആരംഭിക്കുന്നതിനും അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള രേഖകൾ വരയ്ക്കുക .നാലു പേരടങ്ങുന്ന കൂട്ടങ്ങളായി തിരിയുക . മൂന്ന് കളിക്കാർ പരസ്പരം കൈകോർക്കും, നാലാമത്തെ വിദ്യാർത്ഥി മധ്യത്തിലായിരിക്കും.
- മധ്യത്തിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥിയെ സ്പർശിക്കാതെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളെയും തുടക്കത്തിൽ നിന്ന് അവസാന രേഖയിലേക്ക് മാറ്റുകയാണ് ലക്ഷ്യം.
- അവസാന രേഖയിൽ ആദ്യം എത്തുന്നവർ വിജയിക്കും.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
ഏകോപനം, വൈജ്ഞാനിക കഴിവുകൾ, ഏകാഗ്രത എന്നിവയുടെ വികസനം.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- മധ്യനിരയിൽ രണ്ട് കളിക്കാരുമായി കളി കളിക്കുക.
- അംഗങ്ങളുടെ തോളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് കളി കളിക്കുക.

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

അമോ 21

നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനം നിലനിർത്തുക

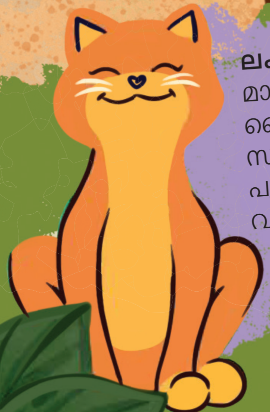
ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ
അടയാളപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പൊടി പാട്ടുപെട്ടി

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- നിലത്ത് നാല് ചതുരങ്ങൾ വരയ്ക്കുക. ഒരു കേന്ദ്രം എന്ന നിലയിൽ ഓരോ ചതുരവും അധ്യാപകൻ വിശദീകരിച്ച ഒരു തരം വ്യായാമത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു.
- അധ്യാപകൻ സംഗീതം പുറപ്പെടുവിക്കുമ്പോൾ ഓടുക, ചാടുക, അല്ലെങ്കിൽ ചതുരങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും നടക്കുക.
- സംഗീതം നിർത്തുമ്പോൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾ അവർ നിൽക്കുന്ന ചതുരത്തിലുള്ള നിയുക്ത വ്യായാമം അവതരിപ്പിക്കുന്നു. 10 സെക്കൻഡിൽ കൂടുതൽ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു.

not to be republished © NCERT

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്



ലക്ഷ്യം
മാറ്റത്തിനനുസരിച്ച് കൈകാലുകളുടെ സഹായത്തോടെ സ്ഥിരത പുലർത്താനുള്ള കഴിവ് വർധിപ്പിക്കുക .

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- രണ്ട് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് ക്രമേണ കേന്ദ്ര ങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന സമയം 10 സെക്കൻഡിൽ കൂടുതൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

അമോ 22

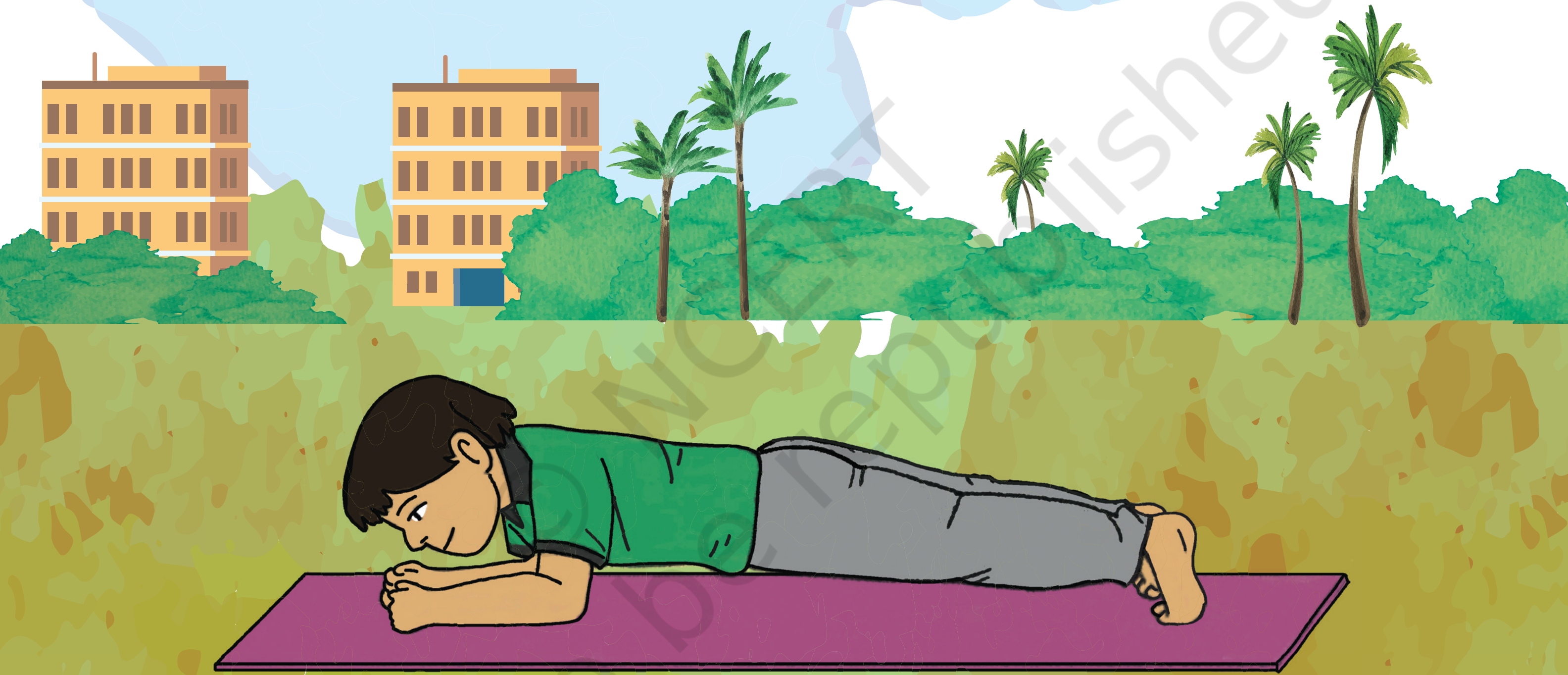
ശരീര ഭാരവാഹനം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

പായ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- വയറിന്റെ ഭാഗം താഴോട്ടായി കിടക്കുക .
- നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടിന്റെ സഹായത്തോടെ, ശരീരം നിലത്തിന് സമാന്തരമായി, കാൽമുട്ടുകൾ നേരെയും താഴ്ഭാഗം കാൽവിരലുകളിലും വരുന്ന തരത്തിൽ ഉയർത്തുക.
- കഴിയുന്നത്ര നേരം ശരീരത്തെ ഒരേ സ്ഥാനത്ത് നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഓരോ പ്രാവശ്യത്തെയും സമയം കുറിച്ചു വയ്ക്കുക .



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
പ്രധാന പേശികൾ, മാനസിക ശക്തി, ഇച്ഛാശക്തി എന്നിവയുടെ സമ്പുഷ്ടീകരണം.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- കാൽമുട്ടുകളിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുക, നിലത്ത് കുനിഞ്ഞ് സാവധാനം വിപുലമായ ഘട്ടത്തിലേക്ക് നീങ്ങുക.
- സമയം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, 2 സെക്കൻഡ് മുതൽ 10 സെക്കൻഡ് വരെ തുടരുക

അവലോകനം
നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെട്ട ശരീര ഭാഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.

© NCERT not to be republished

അമോ 23

വീട് കണ്ടെത്തുക

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ
വളയങ്ങൾ

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ഒരു വലിയ വൃത്തം അടയാളപ്പെടുത്തുക, അതിനുള്ളിൽ വളയങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക. കളിക്കാരുടെ എണ്ണത്തേക്കാൾ കുറവായിരിക്കണം വളയങ്ങളുടെ എണ്ണം.
- വിസിൽ മുഴങ്ങുമ്പോഴാണ് കളി ആരംഭിക്കുന്നത് . വിദ്യാർത്ഥികൾ വലിയ വൃത്തത്തിന് ചുറ്റും ഓടാനോ ചാടാനോ തുടങ്ങുന്നു.
- രണ്ടാമത്തെ വിസിൽ അടിക്കുമ്പോൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾ വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന വളയങ്ങളിലേക്ക് ചാടണം.
- വളയങ്ങൾ ലഭിക്കാത്തവർ പുറത്താകും .
- ഇപ്പോൾ, രണ്ടാം ഘട്ടത്തിനായി വളയങ്ങളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുക, ഒരു കളിക്കാരൻ മാത്രം അവശേഷിക്കുന്നത് വരെ കളി തുടരുന്നു .

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
മാനസിക തീവ്രത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പെട്ടെന്ന് പ്രതികരിക്കുന്നതിനുള്ള സമയം എന്നിവയുടെ പരിപോഷണം.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- വൃത്തത്തിന് ചുറ്റും ഓടുമ്പോൾ വ്യത്യസ്ത മൃഗങ്ങളുടെ ചലനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഒരു വൃത്തത്തിന് ചുറ്റുമുള്ള കളിക്കാരുടെ എണ്ണവും വളയങ്ങളുടെ എണ്ണവും വ്യത്യാസപ്പെടുത്താം

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

© NCERT not to be republished

അമോ 24

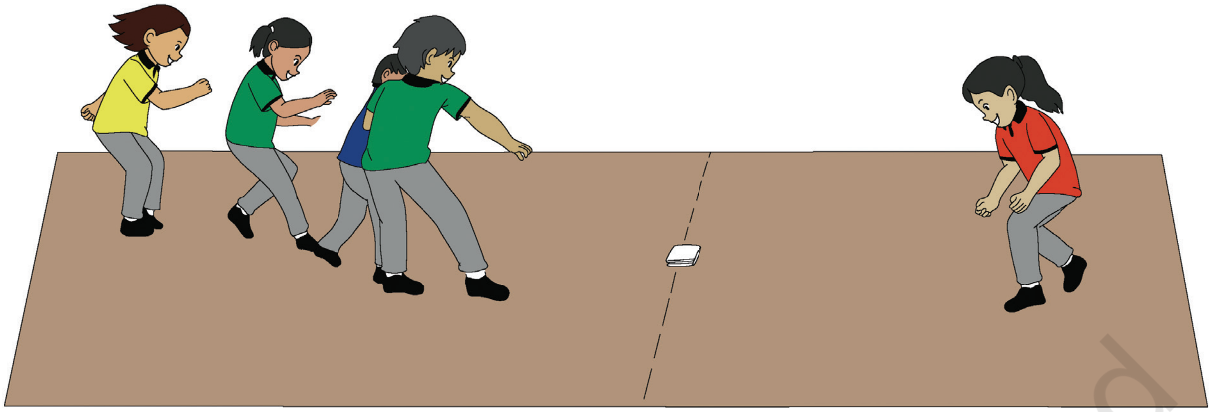
കള്ളനും പോലീസും

ആവശ്യമായ സാധങ്ങൾ

അടയാളപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പൊടി

പന്തുകളോ മറ്റേതെങ്കിലും വസ്തുക്കളോ

© NCERT not to be republished



എങ്ങനെ കളിക്കാം

- കളി സ്ഥലത്തെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിച്ച് നടുവിൽ ഒരു വസ്തു വയ്ക്കുക
- ഒരു വിദ്യാർത്ഥി പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥനും മറ്റുള്ളവർ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് വസ്തു എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന മോഷ്ടാക്കളും ആയിരിക്കും.
- മോഷ്ടാക്കൾ നടുവിലെ വസ്തുവിന് അഭിമുഖമായി ഒരു രേഖയിൽ നിൽക്കും.ഉദ്യോഗസ്ഥന് വസ്തുവില് നിന്ന് കുറച്ച് മാറി നില്ക്കും .ഉദ്യോഗസ്ഥന് തിരിഞ്ഞു നില്ക്കുമ്പോൾ മോഷ്ടാക്കൾ വസ്തുവിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. ഉദ്യോഗസ്ഥന് അംഗങ്ങള്ക്ക് നേരെ തിരിയുമ്പോൾ, കളിക്കാർ പ്രതിമകൾ പോലെ നില്ക്കണം .
- ചലിക്കുമ്പോൾ പിടിക്കപ്പെടുന്നവർ പുറത്താകും . ആരെങ്കിലും വസ്തു മോഷ്ടിക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരും. ആ വ്യക്തിയാണ് അടുത്ത ഉധ്യോഗസ്ഥന് .

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
വൈജ്ഞാനിക കഴിവുകൾ, സന്തുലിതാവസ്ഥ, ഏകോപനം, മെച്ചപ്പെട്ട മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനം എന്നിവയുടെ സമ്പുഷ്ടീകരണം.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- വ്യത്യസ്ത മൃഗങ്ങളെപ്പോലെ ചലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- വസ്തുക്കളുടെയും ഉദ്യോഗ സ്ഥരുടെയും എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാം .

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

അമോ 25

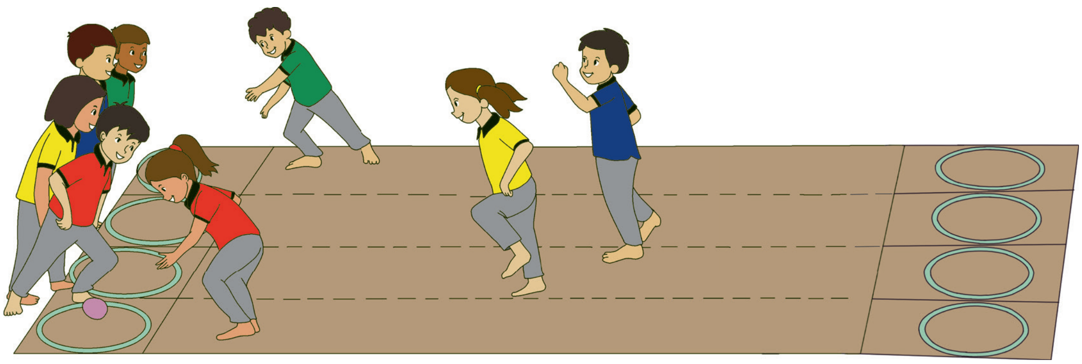
തുടരെയുള്ള ഓട്ടം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

വളയങ്ങൾ

മൃദുവായ പന്തുകൾ

© NCERT not to be republished



എങ്ങനെ കളിക്കാം

- അകലങ്ങളിലായി വരച്ച രണ്ട് രേഖകളിലായി   വളയങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക. ഓരോ വളയത്തിലും നാല് പന്തുകൾ വീതം വയ്ക്കുക.
- നാല് അംഗങ്ങൾ വീതമുള്ള കൂട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുക. ശൂന്യമായ വളയങ്ങൾക്ക് പിന്നിൽ അംഗങ്ങള് വരിയായി നിൽക്കുന്നു, ഇത് ആരംഭസ്ഥാനമായി അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.
- വിസിൽ അടിയിലാണ് കളി തുടങ്ങുന്നത്. ഓരോ കൂട്ടത്തിലെയും ആദ്യത്തെ കളിക്കാരൻ (കുതിരയെപ്പോലെയുള്ള ചലനം) ചാടിയും ഓടിയും വളയത്തിൽ നിന്ന് ഒരു പന്ത് എടുക്കാൻ അകലെയുള്ള അറ്റത്തേക്ക് പോകുന്നു.
- വളയത്തിൽ നിന്ന് പന്ത് എടുത്ത ശേഷം, കളിക്കാരൻ ആരംഭ രേഖയിലേക്ക് മടങ്ങുകയും പന്ത് അവരുടെ കൂട്ടത്തിന്റെ ശൂന്യമായ വളയത്തിൽ ഇടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മുൻ കളിക്കാരൻ പന്ത് വളയത്തിൽ ഇട്ടാലുടൻ ഓരോ കൂട്ടത്തിലേയും അടുത്ത കളിക്കാരൻ ഓടാൻ തുടങ്ങുന്നു. നാല് കളിക്കാരും വളയത്തിന്റെ അങ്ങേയറ്റത്ത് നിന്ന് പന്ത് കൊണ്ടുവരുന്നതുവരെ കളി തുടരുന്നു.
- ആദ്യം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം കളി ജയിക്കും.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

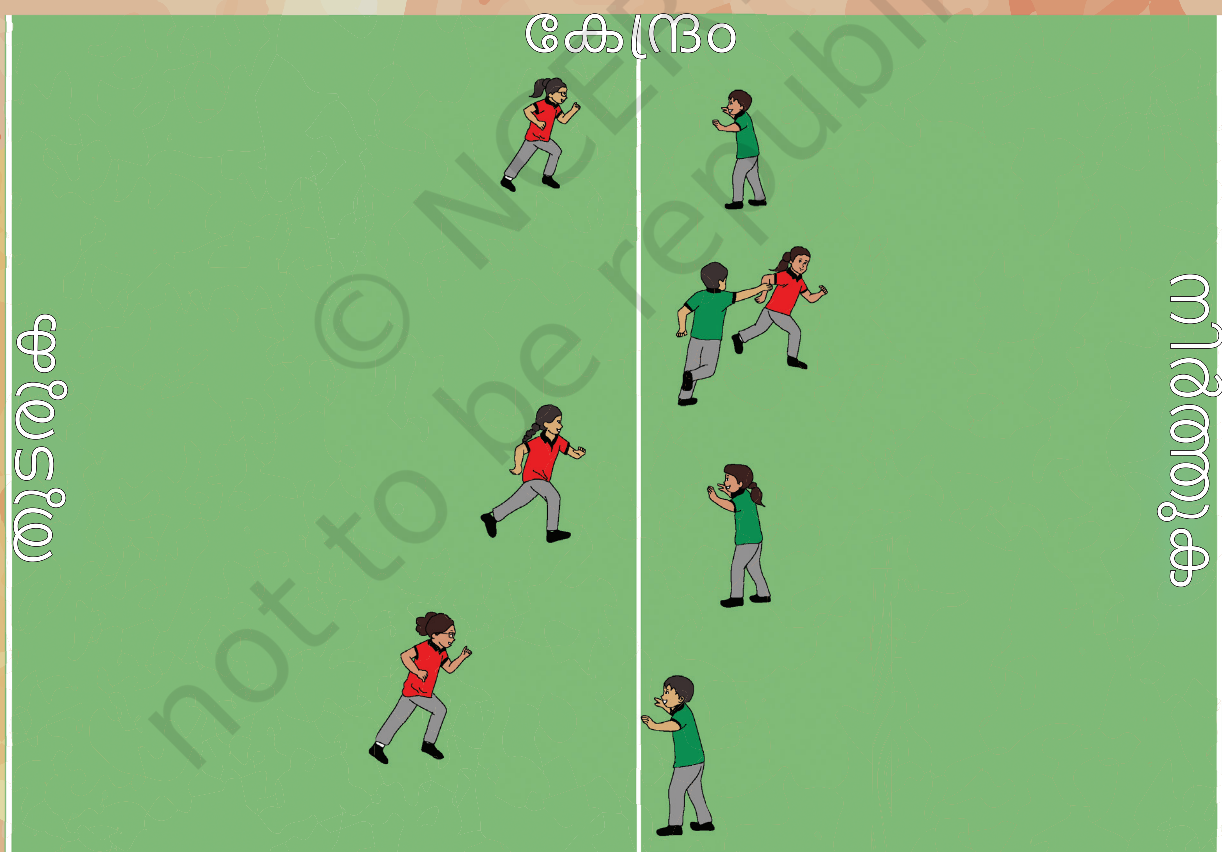
ലക്ഷ്യം
ചടുലത, ഏകോപന ശേഷി എന്നിവയുടെ വികസനം.

വ്യതിയാനങ്ങൾ
- തിരികെ വരുമ്പോൾ പിന്നോട്ട് നടക്കുക.
- കളിസ്ഥലത്ത് നിരവധി തടസ്സങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാന് കഴിയും.

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും ആഗ്രഹവും

അമോ 26

പിടികൊടുക്കാതെ സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് നീങ്ങുക



എങ്ങനെ കളിക്കാം

- രണ്ട് കൂട്ടങ്ങളായി തിരിയുക . ആരംഭ രേഖ , കേന്ദ്ര രേഖ , പൂർത്തീകരണ രേഖ എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് രേഖകൾ കളിസ്ഥലത്ത് അടയാളപ്പെടുത്തുക.
- ഓട്ടക്കാർ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടം ആരംഭ രേഖയിലും പിന്തുടരുന്നവ്ര് എന്ന മറ്റൊരു കൂട്ടം കേന്ദ്ര രേഖയിലും നിൽക്കും.
- ഓട്ടക്കാർ പിടിക്കപ്പെടുകയോ സ്പർ ശിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യാതെ, പിന്തുടരുന്നവരെ മറികടന്ന് ഓടുകയും അവസാന രേഖയില് എത്തുകയും വേണം.
- പൂർത്തീകരണ രേഖയിൽ എത്തുന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണം ആ കൂട്ടം നേടിയ പോയിന്റുകളുടെ എണ്ണമായിരിക്കും.
- ഇനി ആളുകളെ മാറ്റി വീണ്ടും കളിക്കുക.

© NCERT not to be republished

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ലക്ഷ്യം
ചെറിയ സമയത്തിൽ പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവ് , ചടുലത, ഏകോപന ശേഷി, വഴക്കം.

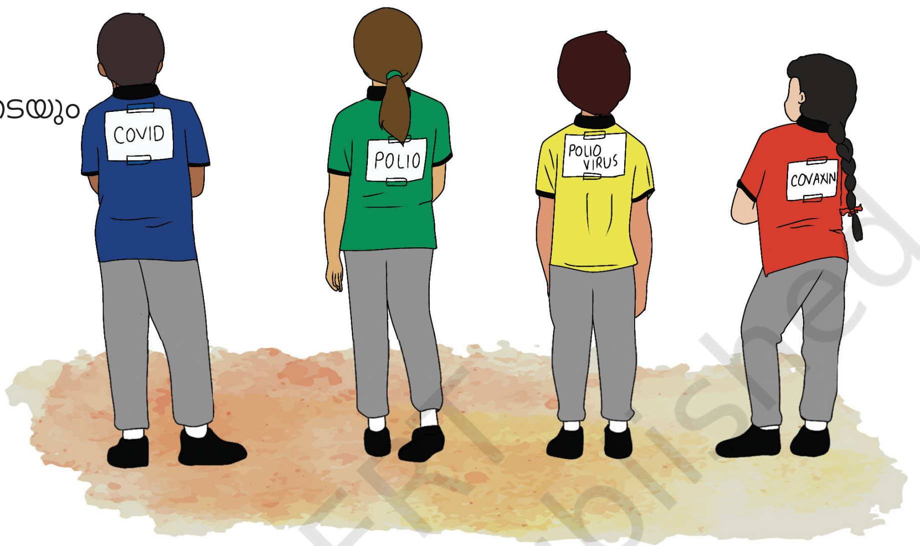
വ്യതിയാനങ്ങൾ
- ആരംഭ രേഖയിൽ നിന്ന് ഓടുമ്പോൾ ആംഗ്യങ്ങളില് മാറ്റം വരുത്തുക

അവലോകനം
നക്ഷത്രവും
ആഗ്രഹവും

അമോ 27

പ്രതിരോധ കുത്തി വയ്പ്പ് വിജയിക്കുന്നു

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ
രോഗങ്ങളുടെയും പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകളുടെയും പേര് എഴുതിയ ടാഗുകൾ

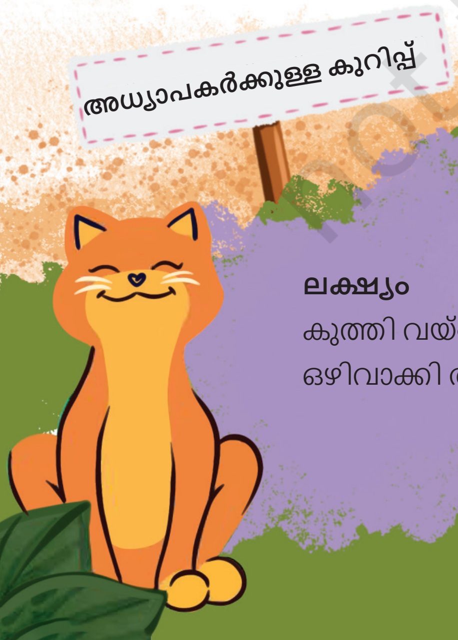


© NCERT not to be republished

എങ്ങനെ കളിക്കാം

- ക്ലാസിനെ രണ്ട് കൂട്ടങ്ങളായി വിഭജിക്കുക - ഒന്ന് രോഗങ്ങളുടെ കൂട്ടം എന്നും മറ്റൊന്ന് പ്രതിരോധ കുത്തി വയ്പ്പുകളുടെ കൂട്ടം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.
- ചില രോഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ കടലാസിൽ എഴുതുക, രോഗങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലെ കളിക്കാരുടെ പുറകിൽ ഒട്ടിക്കുക .ആ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തി വയ്പ്പുകളുടെ പേരുകൾ ഒരു കടലാസിൽ എഴുതുക, ആ കൂട്ടത്തിലുള്ള കളിക്കാരുടെ പുറകിൽ ഒട്ടിക്കുക
- വിസിൽ മുഴങ്ങുന്നതോടെ കളി തുടങ്ങും. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലെ കളിക്കാർ അവരുടെ കുത്തിവെപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് സുഖപ്പെടുത്തുന്ന അതത് രോഗത്തിലുള്ളവരെ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- രോഗത്തിന്റെ കൂട്ടത്തിലുള്ള എല്ലാ കളിക്കാരെയും പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലെ അംഗങ്ങൾ പിടിക്കുന്ന സമയം രേഖപ്പെടുത്തുക .
- ആൾക്കാരെ മാറ്റുക . രോഗത്തിന്റെ കൂട്ടത്തിലുള്ളവർ പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പിലുള്ളവരെ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- എല്ലാ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലുള്ളവരെയും പിടിക്കാൻ രോഗത്തിന്റെ കൂട്ടം എടുക്കുന്ന സമയം രേഖപ്പെടുത്തുക . കുറവ് സമയം എടുക്കുന്ന കൂട്ടം വിജയിക്കുന്നു

© NCERT not to be republished



ലക്ഷ്യം
കുത്തി വയ്പ്പുകളെ കുറിച്ചുള്ള ഭയം ഒഴിവാക്കി അവബോധം വളർത്തിയെടുക്കുക

അവലോകനം
വ്യത്യസ്ത തരം രോഗങ്ങളും അവയുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളെയും കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.

കുറിപ്പുകൾ

© NCERT
not to be republished