

అధ్యాయం 1

ప్రాథమిక శరీర కదలికలు



యానిట్ గురించి..

ఉత్తేజకరమైన ఉద్యమ ప్రపంచానికి
స్వాగతం!



దూకడం, విసరడం, పట్టుకోవడం, తన్నడం మరియు కొట్టడం వంటి
కార్యకలాపాలను చేయడానికి మేము మా పెద్ద కండరాల సమూహాలను
నిమగ్నం చేస్తాము అని మీకు తెలుసా? వీటిని కూడా అంటారు. స్థూల మోటారు
నైపుణ్యాలు ఇవి రోజువారీ పని, క్రీడలు మరియు శారీరక దృఢత్వానికి కీలకమైనవి.

ఖచ్చితమైన మరియు సున్నితమైన పనుల కోసం మనం చిన్న కండరాలను, ముఖ్యంగా
చేతులు మరియు వేళ్ళలోని వాటిని ఉపయోగించినప్పుడు, మనం ఉపయోగిస్తున్నాము
చక్కటి మోటారు నైపుణ్యాలు. ఈ నైపుణ్యాలలో రాయడానికి, స్కెచ్ చేయడానికి, గీయడానికి,
చిన్న వస్తువులను తీయడానికి, పట్టుకోవడానికి మరియు చిటికెడు చేయడానికి చిన్న కండరాలను
ఉపయోగించడం జరుగుతుంది.

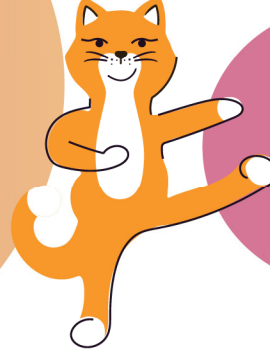
ప్రాథమిక శరీర కదలికలు స్థూల మరియు పైన్ మోటారు నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటాయి.

విసరడం, పట్టుకోవడం, తన్నడం, అందుకోవడం మరియు కొట్టడం అనే ఐదు ప్రాథమిక మోటారు
కదలికలను అభివృద్ధి అవ్వడంతో మన ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది. విభిన్న పరిమాణాలు,
బరువులు మరియు ఆకృతుల వస్తువులను ఉపయోగించి, ఈ కదలికలను అనేక ఆకర్షణీయమైన
కార్యకలాపాలలో వర్తింపజేయడం మా ప్రధాన లక్ష్యం.



అధ్యాయం 1

విసిరేయడం మరియు
పట్టుకోవడం



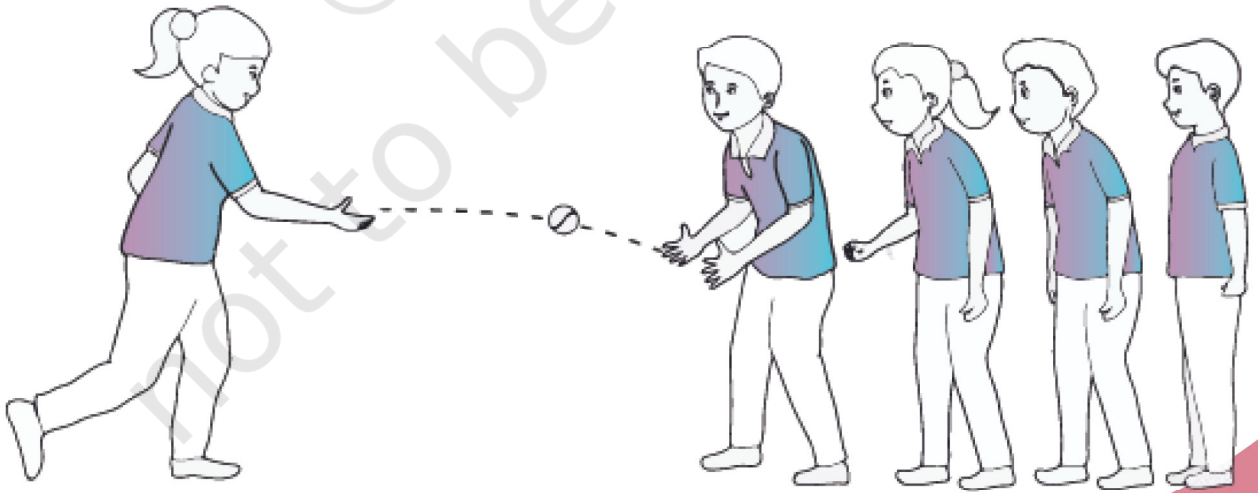
పరిచయం



339CH01

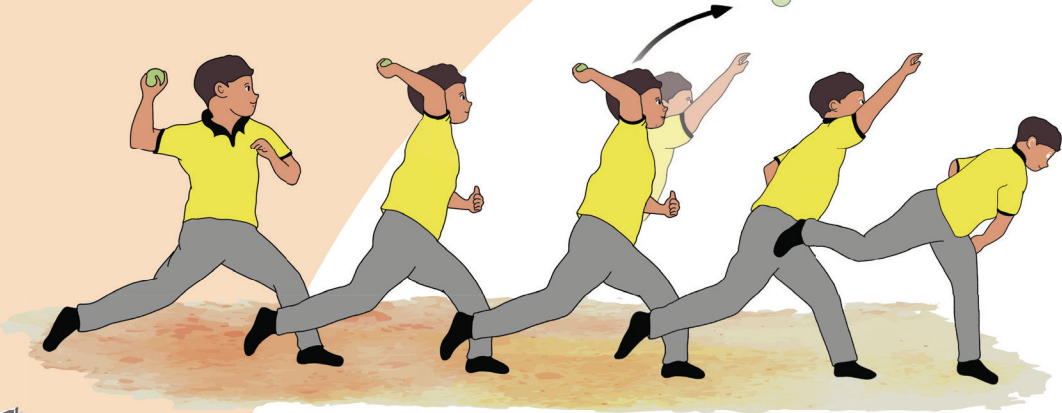
మన మొదటి మోటారు కదలిక, విసిరేయడం, చేతులు, భుజాలు మరియు మొండెం (తల మరియు చేతులు మినహా శరీరం యొక్క పై భాగం) సహాయంతో జరుగుతుంది. అయితే, ఒక వస్తువును విడుదల చేయడానికి మరియు పట్టుకోవడానికి కూడా చేతులను ఉపయోగిస్తారు.

కొన్ని ఆసక్తికరమైన ఆటల ద్వారా విసరటం మరియు పట్టుకోవడం ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాం.





విసరడం



1

చేతి వేళ్ళను చాపి బంతిని గట్టిగా పట్టుకోండి మరియు కొంచె సమయం నిలబడండి.

2

విసిరే చేతిని వెనుకకు తిప్పండి మరియు పైభాగాన్ని తిప్పండి.

3

ఒక అడుగు ముందుకు వేసి మీ బ్యాలెన్స్ చేసుకోండి

4

చేతిని ముందుకు తెచ్చి బంతిని బలంగా విసరండి.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పిల్లలు విసరడం ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిని నిర్ధారించుకోండి -

1. పట్టు: పిల్లలు బంతిని గట్టిగా పట్టుకొని వేళ్ళను చాచి పట్టుకోవాలి.
2. నిలకడ: ఆటగాడి కళ్ళు లక్ష్యంపై స్థిరంగా ఉంటాయి, కాళ్ళు స్థిరమైన గ్రౌండింగ్ ఏర్పడటానికి విస్తరించి ఉంటాయి మరియు మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంగి ఉంటాయి.
3. విసరటం: పై శరీరాన్ని తిప్పడం, విసిరిన చేతిని వెనక్కి తీసుకోవడం, బంతిని విసిరేందుకు చేతిని ముందుకు తిప్పడం వంటి చర్య సాఫీగా ఉంటుంది.
4. అనుసరించండి: విడుదల తర్వాత ఆటగాడు ఒక అడుగు ముందుకు వేసి వారి శరీరాన్ని సమతుల్యం చేస్తాడు.
5. విసరడానికి అనువైన బంతులను ఉపయోగించండి మరియు కార్యకలాపాల కష్ట స్థాయిని క్రమంగా పెంచండి.



చిక్కడం

1

దూకడానికి సిద్ధమవుతున్నట్లు
మోకాళ్ళను కొద్దిగా వంచి
నిలబడండి.



2

మీ అరచేతులను కలిపి ఒక
కప్పులాగా రూపొందించండి.
బంతిపై కన్నేసి ఉంచండి



3

బంతి కళ్ళ దగ్గర వరకు
మెత్తగా పట్టుకోండి.



4

బంతిని గట్టిగా పట్టుకోండి
మరియు మీ మోచేతులను
శరీరం వైపు లాగండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పిల్లలు పట్టుకోవడం ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిని ధృవీకరించండి -

1. స్టాన్స్ : కాళ్ళు భుజం వెడల్పుగా ఉంటాయి మరియు మోకాళ్ళు ఎక్కువగా వంగవు.
2. పట్టుకోవడం: శరీరం బంతి రేఖ వెనుక ఉంటుంది, అరచేతులు జోడించి పైకి ఉండి, చేతులు మృదువుగా ఉంటాయి ఇంకా కళ్ళు బంతిపై ఉంటాయి.
3. అనుసరించండి: ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి మోకాళ్ళను కొద్దిగా వంచి, చేతులను వెనక్కి లాగాలి.
4. పట్టుకోవడానికి సాఫ్ట్ బాల్ లను ఉపయోగించండి మరియు కార్యకలాపాల కష్ట స్థాయిని క్రమంగా పెంచండి.



బి.ఎమ్ 1

ఎలా ఆడాలి

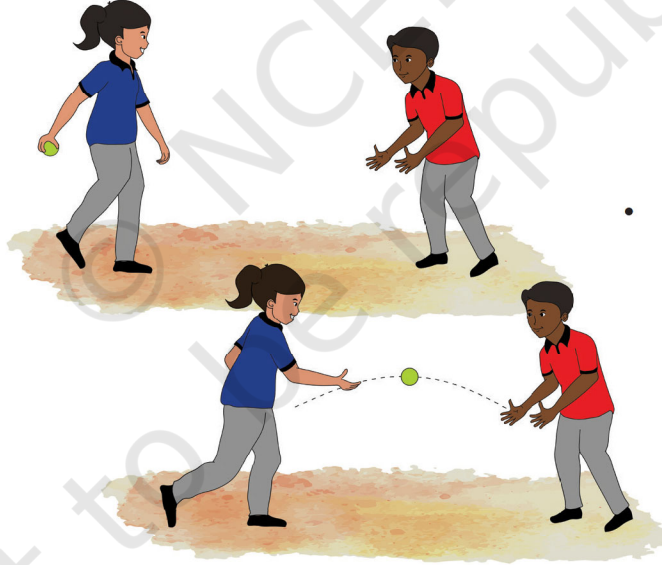
పట్టుకోండి మరియు విసరండి

బంతిని వదలకుండా విసరడం, పట్టుకోవడం సరదాగా ఉంటుంది. క్లాస్ మేట్ తో జత చేయండి మరియు క్రింద చూపించిన విధంగా వివిధ రకాలుగా పట్టుకోవడం మరియు విసరడం వంటివి ప్రాక్టీస్ చేయండి:

అవసరమైన సామగ్రి

వివిధ పరిమాణాల బంతులు

- రెండు చేతులను ఉపయోగించి అండర్ ఆర్మ్ తో చేయండి.



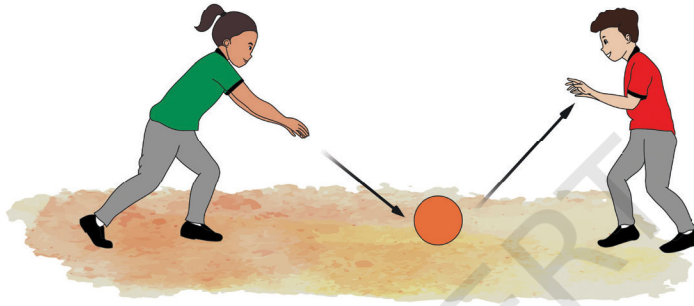
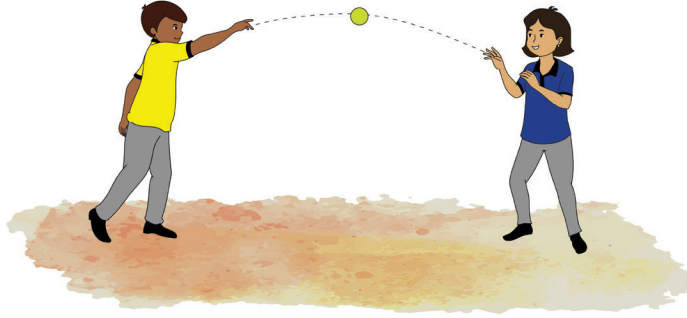
- ఒక చేత్తో అండర్ ఆర్మ్ తో చేయడం



- రెండు చేతులను ఉపయోగించి ఓవర్ హెడ్ తో చేయండి.

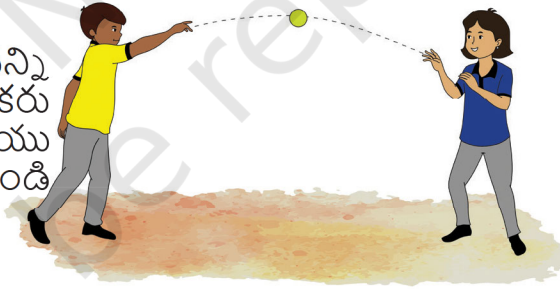


- ఒక చేతితో ఓవర్ హెడ్ తో చేయడం



- ఒక బౌన్స్ తో బంతిని మీ భాగస్వామికి అందించండి.

- బంతిని పడకుండా వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు ఒకరితో ఒకరు విసిరేయడం మరియు పట్టుకోవడం ప్రాక్టీస్ చేయండి



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
చేతి-కంటే సమన్వయంతో పాటు విసిరే మరియు పట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడం.

వైవిధ్యాలు

- జంటల మధ్య దూరాన్ని పెంచండి.
- వస్తువులను మార్చండి మరియు ఎడమ మరియు కుడి మధ్య చేతులను ప్రత్యామ్నాయంగా విసరండి.

సర్కిల్ సమయం
నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 2

తీసుకోండి మరియు విసిరేయండి

అవసరమైన సామగ్రి

పాత వార్తాపత్రిక
మార్కింగ్ పౌడర్

ఎలా ఆడాలి

- రెండు జట్లను ఏర్పాటు చేయండి మరియు ఆటకు ఒక సెంటర్ లైన్ మరియు రెండు సమాన భాగాలు కలిగిన కోర్టును గీయండి.
- కాగితపు బంతులను తయారు చేసి, వాటిని కోర్టులోని ప్రతి భాగానికి సమానంగా చల్లండి.
- విజిల్ కొట్టిన వెంటనే ప్రత్యర్థుల వైపు బంతులు విసరడం మొదలు పెట్టండి.
- మళ్ళీ విజిల్ మోగినప్పుడు ఆపండి.
- తక్కువ బంతులు ఉన్న జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
పికింగ్ మరియు
త్రోయింగ్
సామర్థ్యం మరియు
మెరుగైన మోటారు
నైపుణ్యాలను
పెంపొందించడం.

వైవిధ్యాలు

- ప్రతి రౌండ్ తర్వాత మీ విసిరే చేతిని మార్చండి.
- ఓవర్ హెడ్ మరియు అండర్ ఆర్మ్ త్రోయింగ్ మధ్య ప్రత్యామ్నాయం.

సర్కిల్ సమయం

శారీరక గాయాన్ని ఎలా
గురించాలి, ఉదాహరణకు,
కదలికలో అసౌకర్యం,
గాయాలు మరియు
దద్దుర్లు, కోతలు, అప్రమేయ
నొప్పి మొదలైనవి.





బిఎమ్ 3

టార్గెట్ ని కొట్టండి

అవసరమైన సామగ్రి

సుద్ద

సాక్స్ బాల్ లేదా మెత్తటి
స్పాంజ్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- ఐదుగురు మందితో కూడిన బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలి. మెత్తటి స్పాంజ్ లేదా సాక్స్ తో చేసిన బంతిని తీసుకోండి.
- గోడపై ఒక వృత్తాన్ని గీయండి మరియు గోడకు కొంత దూరంలో విసిరే రేఖను గీయండి.
- ప్రతి జట్టు ఆటగాడు బంతిని సర్కిల్ లోపల విసిరేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు.
- సర్కిల్ లో అత్యధిక హిట్స్ సాధించిన జట్టు గెలుస్తుంది.
- విసిరేటప్పుడు నేలపై గీసిన రేఖను దాటకుండా చూసుకోండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
కొట్టడం,
బ్యాల్‌లెన్సింగ్
మరియు శారీరక
దృఢత్వంలో
ఖచ్చితత్వాన్ని
పెంపొందించడం.

వైవిధ్యాలు

- ఇబ్బంది స్థాయిని పెంచడానికి గోడ నుండి దూరాన్ని పెంచండి.
- నేలపై ఒక వృత్తం గీయండి మరియు అదే ఆటను ఆడండి.

సర్కిల్ సమయం

మంచి 'స్టాండ్, గ్రిప్, రిలీజ్' మరియు ఫోకస్ తో సహా ఎలా విసిరేయాలో చర్చించండి.





బిఎమ్ 4

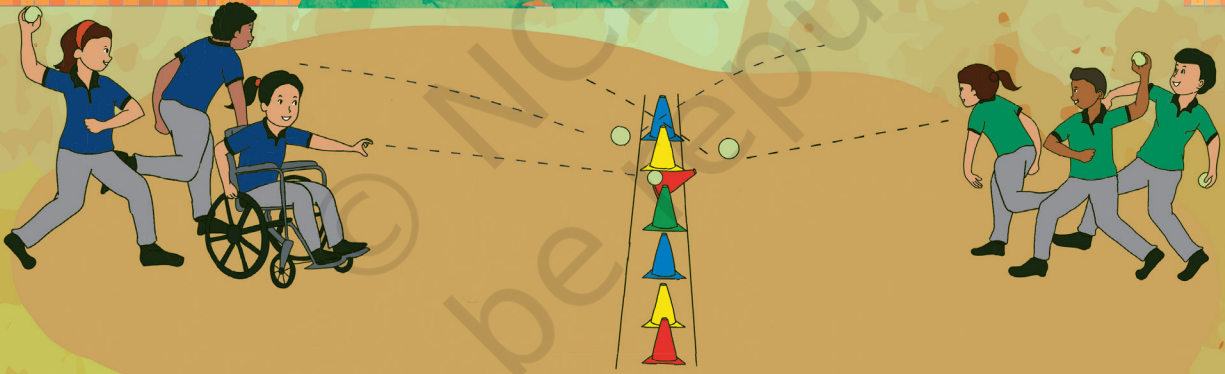
కోన్లను కొట్టడం

అవసరమైన సామగ్రి

సాఫ్ట్ బాల్
కోన్లు లేదా స్థానికంగా
లభించే వస్తువులు

ఎలా ఆడాలి

- తరగతిలో విద్యార్థుల సంఖ్యను బట్టి బృందాలను ఏర్పాటు చేయండి.
- మధ్యలో బేసి సంఖ్యలో కోన్లను ఉంచండి మరియు రెండు ప్రత్యర్థి జట్లు దానికి సమాన దూరంలో నిలబడాలి.
- విజిల్ కొట్టి ఆటను ప్రారంభించండి- సాఫ్ట్ బాల్లతో కోన్లను కొట్టండి.
- నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో ఎక్కువ కోన్లను పడగొట్టిన జట్టు ఆటను గెలుస్తారు.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

లక్ష్యం

పాదాల స్థానం, దృష్టి మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యను అభివృద్ధి చేయడం.

వైవిధ్యాలు

- విసిరేందుకు బలహీనమైన చేతిని ఉపయోగించండి.
- కోన్లను క్రికెట్ స్టంప్స్ తో మార్చి ఆట ఆడండి.

స్కీల్ సమయం

ఆట గురించి ఒక మంచి మరియు ఒక చెడు భావనను పంచుకోండి.





బిఎమ్ 5

రిలే క్యాచింగ్

అవసరమైన సామగ్రి

సాఫ్ట్ బంతి లేదా
టెన్నీస్ బంతి

ఎలా ఆడాలి

- ఐదుగురు సభ్యులు మరియు ప్రతి జట్టుకు ఒక నిర్దేశిత నాయకుడితో అనేక బృందాలను ఏర్పాటు చేయండి. సభ్యులు ఒక వరుసలో నిలబడతారు మరియు వారి నాయకుడు జట్టుకు ఎదురుగా కొంత దూరంలో నిలబడతాడు.
- విజిల్ మోగగానే జట్టు లీడర్లంతా బంతిని లైన్లో ఉన్న తొలి ఆటగాడికి విసురుతారు.
- మొదటి ఆటగాడు బంతిని పట్టుకొని, దానిని నాయకుడికి తిరిగి ఇచ్చి, క్యూ చివర వరకు పరిగెత్తి ఆగిపోతాడు.
- నాయకుడు బంతిని తదుపరి ఆటగాడికి విసురుతాడు మరియు ఆట కొనసాగుతుంది.
- అందరి వంతు వచ్చిన తర్వాత అత్యధిక క్యాచ్ లు పట్టిన జట్టు మ్యాచ్ ను గెలుస్తుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
అభిజ్ఞా అంశాలు,
సమన్వయం,
సంసిద్ధత
మరియు ఆసక్తిని
పెంపొందించడం.

వైవిధ్యాలు

- దూరాన్ని మార్చండి మరియు ఆడండి.
- నాయకులను మార్చండి. గేమ్ ఆడటం కొరకు అండర్ ఆర్మ్ లేదా ఓవర్ హ్యాండ్డ్ త్రో ఉపయోగించండి.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 6 గోడపై బంతి

అవసరమైన సామగ్రి
హ్యాండ్ బాల్ లేదా
టెన్నిస్ బంతి

ఎలా ఆడాలి

- రెండు బృందాలుగా ఏర్పడి క్యూల్ నిలబడండి.
- జట్టులోని ప్రతి సభ్యుడు బంతిని గోడపై విసిరి రీబౌండ్ లో పట్టుకుంటాడు.
- అత్యధిక క్యాచ్ లు పట్టిన జట్టు గెలుస్తుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
ఉత్సాహంతో పాటు
ఆత్మవిశ్వాసం, సమన్
వయం పెంపొందించు
కుంటారు.

వైవిధ్యాలు

- గోడకు ఆటగాడికి మధ్య దూరాన్ని పెంచండి.
- క్యూల్ ఉన్న తర్వాతి ఆటగాడు బంతిని పట్టుకునే వేరియేషన్ ప్లే చేయండి.

సర్కిల్ సమయం
పట్టుకునేటప్పుడు
ఏ విషయాలను
గుర్తుంచుకోవాలో
చర్చించండి.

