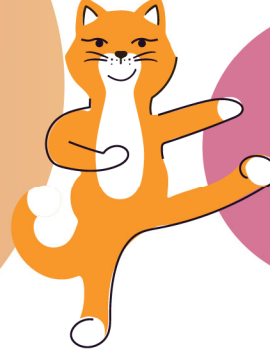


అధ్యాయం 2

తన్నడం మరియు
అందుకోవడం



పరిచయం

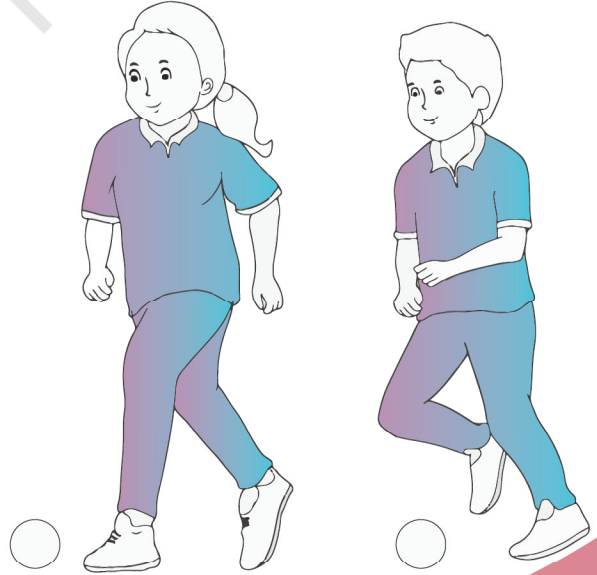
మీరు ఫుట్ బాల్ ఆడారా?

ఫుట్బాల్లో, మనం మన భాగస్వామి వైపు బంతిని తన్నుతాము మరియు బంతిని కూడా అందుకుంటాము.

తన్నడం ఇది ఒక ముఖ్యమైన క్రీయ, దీనిలో మనం కోరుకున్న దిశలో మన పాదాలను ఉపయోగించి బంతిని తన్నవచ్చు.

అందుకోవడం ఇది కూడా ఒక ముఖ్యమైన క్రీయ, దీనిలో మనం మన పాదాల సహాయంతో నియంత్రణ కోల్పోకుండా బంతిని అందుకుంటాము.

మన పాదాలతో బంతిని ఎలా తన్నాలి, ఎలా అందుకోవాలి తరువాత కొంత సమయం వరకు ఆటఎలా ఆడాలో తెలుసుకుందాం!





తన్నడం

1

బంతి వెనుక నిలబడి,
మీ కళ్ళు దానిపై దృష్టి
పెట్టండి. నిలబడండి.



2

బంతి వైపు వెళ్ళండి.



3

తన్నని కాలును బంతి
వైపు ఉంచి, ఆపై బంతిని
తన్నడానికి మరొక
కాలును స్వింగ్ చేయండి



4

తన్నుతున్న కాలు బంతిని
అనుసరించేవివ్వండి. శరీరాన్ని
సమతుల్యం చేయడానికి మీ
చేతులను కదిలించండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పిల్లలు తన్నడం ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిని నిర్ధారించుకోండి -

1. స్టాన్స్ : కాళ్ళు భుజం వెడల్పుగా ఉంటాయి మరియు మోకాళ్ళు ఎక్కువగా వంగవు.
2. విధానం: తన్నుతున్న పాదంపై ముందుకు అడుగులు వేసేటప్పుడు బంతికి కొద్దిగా పక్కకు వెళ్ళాలి.
3. తన్నడం: బంతి పక్కకు తన్నని పాదంపై ముందుకు దూకే క్రమబద్ధమైన చర్య. తన్నుతున్న కాలును వెనక్కి తీసి బంతిని తన్నడానికి వేగంగా తీసుకురావాలి.
4. అనుసరించండి: కాలును తన్నుతున్న చేయి ముందుకు వెళుతుంది మరియు శరీరం సమతుల్యతలో ఉంటుంది.



అందుకోవడం

1

మోకాళ్ళను వంచి, శరీరాన్ని
బంతి దిశకు అభిముఖంగా
ఉంచి నిలబడండి.



2

బంతిని అందుకోవడానికి ఒక
కాలును పైకి లేప. మరో కాలు.
నేలపై బలంగా ఉంచండి.



3

బంతిని అందుకోండి
మరియు కాలును కొద్దిగా
వెనక్కి కదిలించండి.



4

బంతి నేలను తాకినప్పుడు
మీ శరీరాన్ని సమతుల్యం
చేయండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పిల్లలు రిసీవింగ్ స్కిల్స్ ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిని నిర్ధారించుకోండి

1. స్టాన్స్: కాళ్ళు భుజం వెడల్పుగా ఉండటం, మోకాళ్ళు ఎక్కువగా వంగకపోవడం, శరీరం బంతి దిశకు ఎదురుగా ఉండటం.
2. ముందుగా ఊహించండి మరియు సిద్ధంగా ఉండండి: బంతి యొక్క అంచనా వేయడం మరియు స్వీకరించని పాదాన్ని నేలపై దృఢంగా ఉంచడం.
3. రిసీవింగ్: శరీర బరువును రిసీవ్ చేసుకోని పాదంపై మార్చడం, ఎల్లప్పుడూ బంతిని రిసీవ్ చేసుకునే పాదంపై అందుకోవడం మరియు తాకినప్పుడు పాదాన్ని కొద్దిగా వెనక్కి తీసుకువెళుతుంది.
4. అనుసరించండి: శరీరాన్ని తక్కువగా ఉంచుతుంది మరియు శరీర బరువును అవసరమైన విధంగా మార్చడం ద్వారా శరీరాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది.



బిఎమ్ 7

బంతిని ఇవ్వండి

అవసరమైన సామగ్రి

సాఫ్ట్ బాల్ లేదా

క్లాత్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- సాఫ్ట్ బాల్ తీసుకొని మీ పాదాల మధ్య ఉంచండి.
- నిలబడి ఉన్నప్పుడు బంతిని ఒక కాలు నుండి మరొక కాలుకు పంపండి.
- మీ శరీరాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేటప్పుడు బంతిని నియంత్రించండి

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
బదిలీ నైపుణ్యాలు,
అనుకరణ మరియు
అంచనాను
నేర్చుకోవడం.

వైవిధ్యాలు

- పాదాల మధ్య దూరం పెంచాలి.
- బంతిని ఒక కాలు నుంచి మరొక కాలుకు మార్చినప్పుడు నడవడం, జాగింగ్ చేయడం, పరిగెత్తడం, సైడ్ స్టెప్ వేయడం.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 8 షాడ్ బాల్

అవసరమైన సామగ్రి
సాఫ్ట్ బాల్ లేదా
క్లాత్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- సాఫ్ట్ బాల్ ని తీసుకొని క్లాస్ మేట్ తో జత చేయండి.
- మీలో ఒకరు లీడ్ తీసుకొని బంతిని డ్రిబ్ చేస్తూ ముందుకు వెళుతుంటే భాగస్వామి ఫాలో అవుతాడు.
- విజిల్ కొట్టినప్పుడు, ఒకరినొకరు ఎదుర్కోండి మరియు బంతిని మీ భాగస్వామి వైపు తన్నండి.
- ఇప్పుడు పాత్రలు మార్చుకుని కంటిన్యూ అవ్వండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
సమన్వయం మరియు భావోద్వేగ నియంత్రణ అభివృద్ధి.

వైవిధ్యాలు

- బంతిని కొట్టడానికి బలహీనమైన కాలును ఉపయోగించండి.

స్కీల్ సమయం
నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 9

బాల్ ఫ్లిక్ చేయండి

అవసరమైన సామగ్రి

సాఫ్ట్ బాల్ లేదా
క్లాత్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- ఒక సాఫ్ట్ బాల్ తీసుకోండి మరియు ఈ యాక్టివిటీ కోసం మీ తరగతి నుండి ఒక భాగస్వామిని కనుగొనండి.
- ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడి, మీ పాదం పైభాగాన్ని ఉపయోగించి బంతిని తిప్పండి.
- మీలో ఒకరు బంతిని తిప్పినప్పుడు మరొకరు దానిని పట్టుకొని బంతిని వెనక్కి తిప్పాలి.
- ఫ్లిక్ చేయడానికి ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళను ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నించండి బంతి..



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక



ఉద్దేశ్యము
ఫ్లిక్కింగ్ చర్యలో
హాల్స్ నే మృదువైన
కండరాల
అభివృద్ధి.

వైవిధ్యాలు

- బంతిని కొట్టేటప్పుడు లక్ష్యాన్ని ఛేదించండి.
- బంతిని పట్టుకునే ముందు రెండు లేదా మూడు సార్లు తిప్పండి.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక



బిఎమ్ 10

బాక్స్ ని ఫ్లిక్ చేయండి

అవసరమైన వస్తువులు

ఖాళీ బాక్స్

సాఫ్ట్ బాల్ లేదా క్లాత్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- ఒక పెట్టెను నేలపై ఉంచండి మరియు బాక్సుకు కొంత దూరంలో ఒక వరుసలో నిలబడండి.
- నలుగురు సభ్యులతో కూడిన బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలి.
- జట్టులోని ప్రతి సభ్యుడు బంతిని బాక్సులో పెట్టడమే లక్ష్యంగా తీర్పుతారు.
- బాక్సులో ఎక్కువ బంతులు వేసిన జట్టు గెలుస్తుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము

ఏదైనా వస్తువును నిర్దిష్ట దూరం మరియు ఎత్తులో తిప్పడానికి అవసరమైన దూరం మరియు శక్తి యొక్క అవగాహన అభివృద్ధి.

వైవిధ్యాలు

- బాక్సులను వేర్వేరు దూరాల్లో ఉంచండి. వేర్వేరు బాక్సులకు వేర్వేరు స్కోర్లు ఇవ్వవచ్చు.
- లక్ష్య విస్తీర్ణాన్ని పెంచడం కొరకు హూప్ ఉపయోగించండి.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక





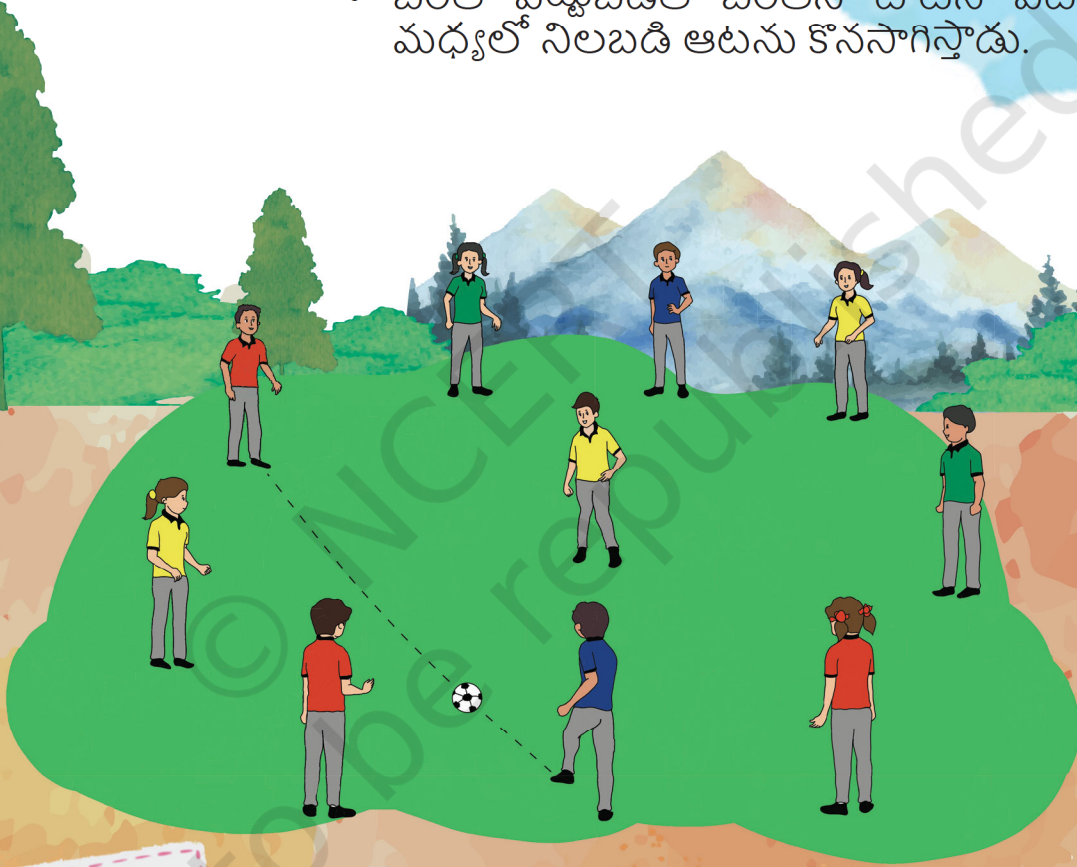
బిఎమ్ 11

మధ్యలో కోతి

అవసరమైన సామగ్రి
ఫుట్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- మధ్యలో ఒక విద్యార్థితో వృత్తాకారంలో నిలబడండి.
- సర్కిల్ లో నిలుచున్న విద్యార్థులు మధ్యలో విద్యార్థికి చిక్కకుండా బంతిని ఒకరికొకరు పంపుకుంటారు.
- మధ్యలో ఉన్న విద్యార్థి బంతిని ఆపడానికి లేదా పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.
- బంతి పట్టుబడితే బంతిని దాటిన విద్యార్థి మధ్యలో నిలబడి ఆటను కొనసాగిస్తాడు.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక



ఉద్దేశ్యము
సరదాగా నేర్చుకోవడం మరియు టీమ్ వర్క్ మరియు దాచిన కమ్యూనికేషన్ అభివృద్ధి.

వైవిధ్యాలు

- మధ్యలో ఇద్దరు విద్యార్థులను ఉపయోగించండి.
- బంతిని తిప్పడానికి ప్రయత్నించండి లేదా బంతిని దాటడానికి తల లేదా భుజాలను ఉపయోగించండి.

సర్కిల్ సమయం
నక్షత్రం మరియు కోరిక



బిఎమ్ 12

కూర్చొని లేవండి

అవసరమైన సామగ్రి
సాఫ్ట్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- ఒక వృత్తాన్ని ఏర్పడండి. ఒక ఆటగాడిని మధ్యలో నిలబెట్టండి.
- మధ్యలో ఉన్న ఆటగాడు బంతిని సర్కిల్ లోని ఆటగాళ్లలో ఎవరికైనా పంపిస్తాడు.
- బంతిని అందుకున్న ఆటగాడు వారి కాలుతో అలా చేస్తాడు.
- బంతిని అందుకున్న ఆటగాడికి ఎడమ, కుడి వైపున ఉన్న ఆటగాళ్లు రిసీవింగ్ ప్లేయర్ బంతిని అందుకున్న వెంటనే కూర్చుంటారు.
- ఒకవేళ ఆటగాడు బంతిని అందుకోవడంలో విఫలమైతే, అప్పుడు ఈ ఆటగాడి స్థానంలో మధ్యలో ఉన్న ఆటగాడితో భర్తీ చేయబడుతుంది. అలాగే, రిసీవింగ్ ప్లేయర్ కుడి లేదా ఎడమ వైపు నిలబడిన ఆటగాడు కూర్చోలేకపోతే, అసలు కదలని వ్యక్తి మధ్యలో ఉన్న ఆటగాడి స్థానాన్ని భర్తీ చేస్తాడు.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
అభిజ్ఞా వికాసం మరియు ఇతరుల చర్యల ద్వారా భవిష్యత్తు సవాళ్లను అంచనా వేసే సామర్థ్యం.

వైవిధ్యాలు

- మీ తల లేదా ఛాతీతో బంతిని స్వీకరించండి.

సర్కిల్ సమయం

ఈ ఆటను మరింత ఆసక్తికరంగా మార్చే నియమం యొక్క ఒక సవరణతో రండి.