

అధ్యాయం 3 బంతిని కొట్టండి



పరిచయం



339CH03

క్రికెట్ లేదా హాకీలో బ్యాట్ లేదా క్రెత్ బంతిని కొడతాం.

హాకీలో ఎవరైనా బంతిని కొట్టినప్పుడు అవతలి ఆటగాడు దాన్ని అందుకోవాలి. బంతిని సరిగ్గా అందుకోవడం వల్ల బంతిపై నియంత్రణ సాధించడానికి సహాయపడుతుంది.

స్కోర్ చేయడానికి! బంతిని ఎలా కొట్టాలో మరియు ఎలా అందుకోవాలో తెలుసుకుందాం.





బ్యాట్ తో బంతిని కొట్టడం

1

మోకాళ్ళను కొద్దిగా వంచి
చిత్రంలో చూపిన విధంగా
బ్యాట్ ను పట్టుకుని పక్కకు
నిలబడండి.



2

అడుగు ముందుకు వేసి బ్యాట్ ను స్వింగ్
చేయండి. భుజాలు మరియు పిరుదులను
తిప్పండి.



3

మీ చేతులను పూర్తిగా చాచి,
బంతిపై కళ్ళు పెట్టి, బ్యాట్ ను
కొట్టండి.



4

కొట్టిన తరువాత, చిత్రంలో
చూపించిన విధంగా బ్యాట్
ను మీ శరీరం వెంట ఫాలో-
అప్ లో తీసుకోండి.



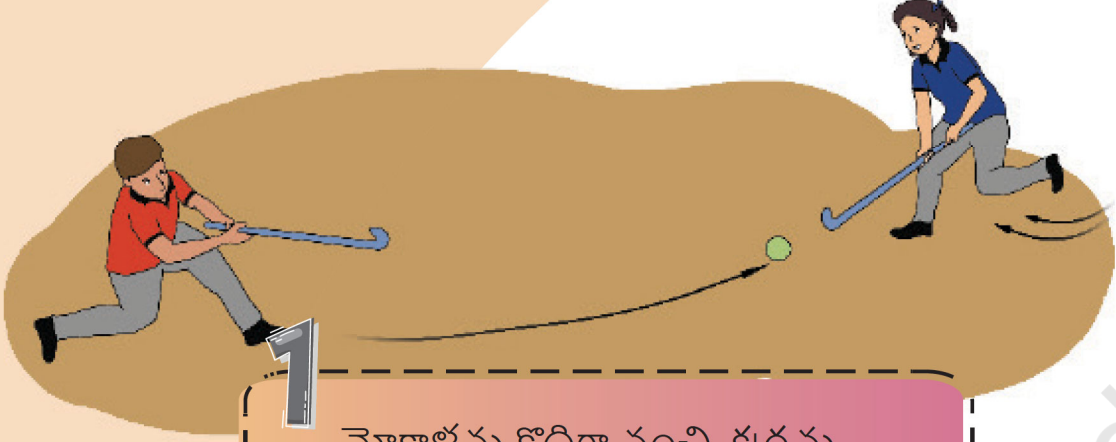
ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పిల్లలు కొట్టే నైపుణ్యాలను ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిని ధృవీకరించండి

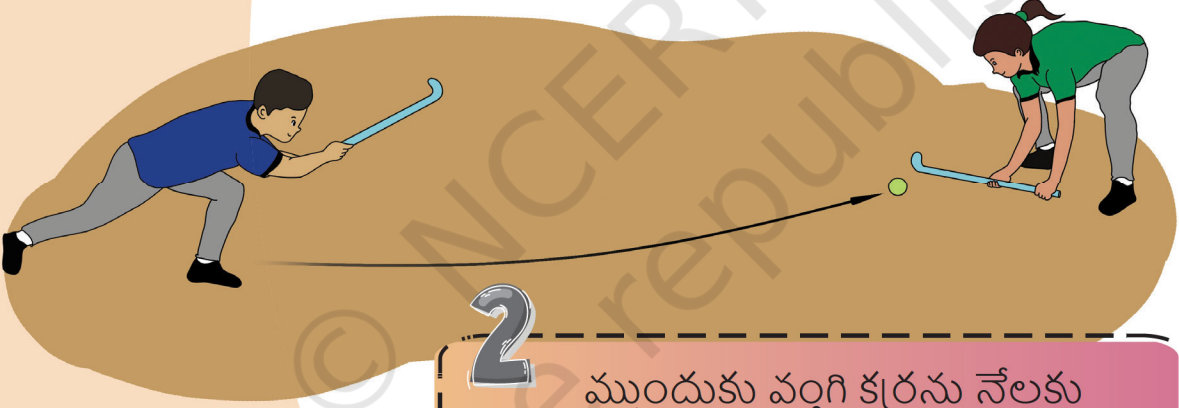
1. స్టాండ్: పక్కకు నిలబడటం, కాళ్ళు భుజం వెడల్పు వేరుగా ఉండటం, మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంగి ఉండటం, కళ్ళు ఎప్పుడూ బంతిపైనే ఉంటాయి.
2. బ్యాట్ యొక్క పట్టు: ఆధిపత్య చేయి ఎల్లప్పుడూ పైన ఉంటుంది మరియు పై చిత్రంలో చూపించిన విధంగా బ్యాట్ చివర హ్యాండిల్ పై ఆధిపత్యం లేని చేతిని దిగువకు ఉంచుతారు.
3. కొట్టడం: ముందు పాదంపై అడుగులు వేయడం, కొట్టేటప్పుడు పిరుదులు మరియు భుజాన్ని ఊగడం మరియు తిప్పడం, బంతిపై దృష్టి పెట్టడం, కాంటాక్ట్ పాయింట్ వద్ద చేతులను పూర్తిగా విస్తరించడం మరియు కొట్టడం.
4. అనుసరించండి: శరీరం చుట్టూ తిరిగే బ్యాట్ తో పాటు ఎగువ శరీరం ఊగుతుంది మరియు ఆధిపత్యం లేని చేతి భుజంపై ముగుస్తుంది.



కర్రతో బంతిని అందుకోవడం.



మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచి, కర్రను ఎదురుగా వచ్చే బంతి దిశకు అభిముఖంగా ఉంచాలి.



ముందుకు వంగి కర్రను నేలకు దగ్గరగా పట్టుకోండి. ప్రభావానికి గురికాకుండా చేతులను సున్నితంగా ఉంచండి.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పిల్లలు కర్రతో అందుకోవడం ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది వాటిని ధృవీకరించండి -

1. స్టాండ్: పాదాల భుజం వెడల్పును వేరుగా ఉంచడం, మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచడం మరియు శరీరాన్ని బంతికి ఎదురుగా ఉంచడం.
2. పట్టు: కర్రను రెండు చేతులతో సున్నితంగా పట్టుకోవాలి.
3. అంచనా: బంతి యొక్క మార్గాన్ని అంచనా వేయండి, శరీరాన్ని తక్కువగా ఉంచండి మరియు తదనుగుణంగా శరీరాన్ని సర్దుబాటు చేయండి.
4. స్వీకరించడం: ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి మృదువైన చేతులతో స్వీకరించండి మరియు కొద్దిగా దిగుబడి ఇవ్వండి.



బిఎమ్ 13

బెలూన్ ను కొట్టండి

అవసరమైన సామగ్రి
బుగ్గలు

ఎలా ఆడాలి

- ఒక బెలూన్ తీసుకొని, ప్లేయింగ్ ఏరియాలో ఓపెన్ స్పేస్ కనుగొనండి.
- విజిల్ కొట్టినప్పుడు బెలూన్ ను గాల్లోకి విసిరేసి మీ చేతివేళ్లతో బెలూన్ ను కొట్టడానికి ప్రయత్నించండి. బెలూన్ నేలను తాకనివ్వవద్దు.
- ఇప్పుడు ప్రతి జట్టుకు ఐదు బెలూన్లు ఉన్న జట్లలో ఆడండి. నిర్ణీత సమయం తర్వాత గాల్లో అత్యధిక బెలూన్లు ఉన్న జట్టు గెలుస్తాయి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
చేతి-కంటి
సమన్వయం
మరియు
సమయాన్ని
మెరుగుపరుస్తుంది.

వైవిధ్యాలు

- జట్టులను తయారు చేయండి మరియు బుగ్గను ముందుకు మరియు వెనుకకు ర్యాలీ చేయండి.
- వేళ్లతో కొట్టడానికి బదులు నోటి నుండి గాలిని ఊదండి.

స్కీల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక



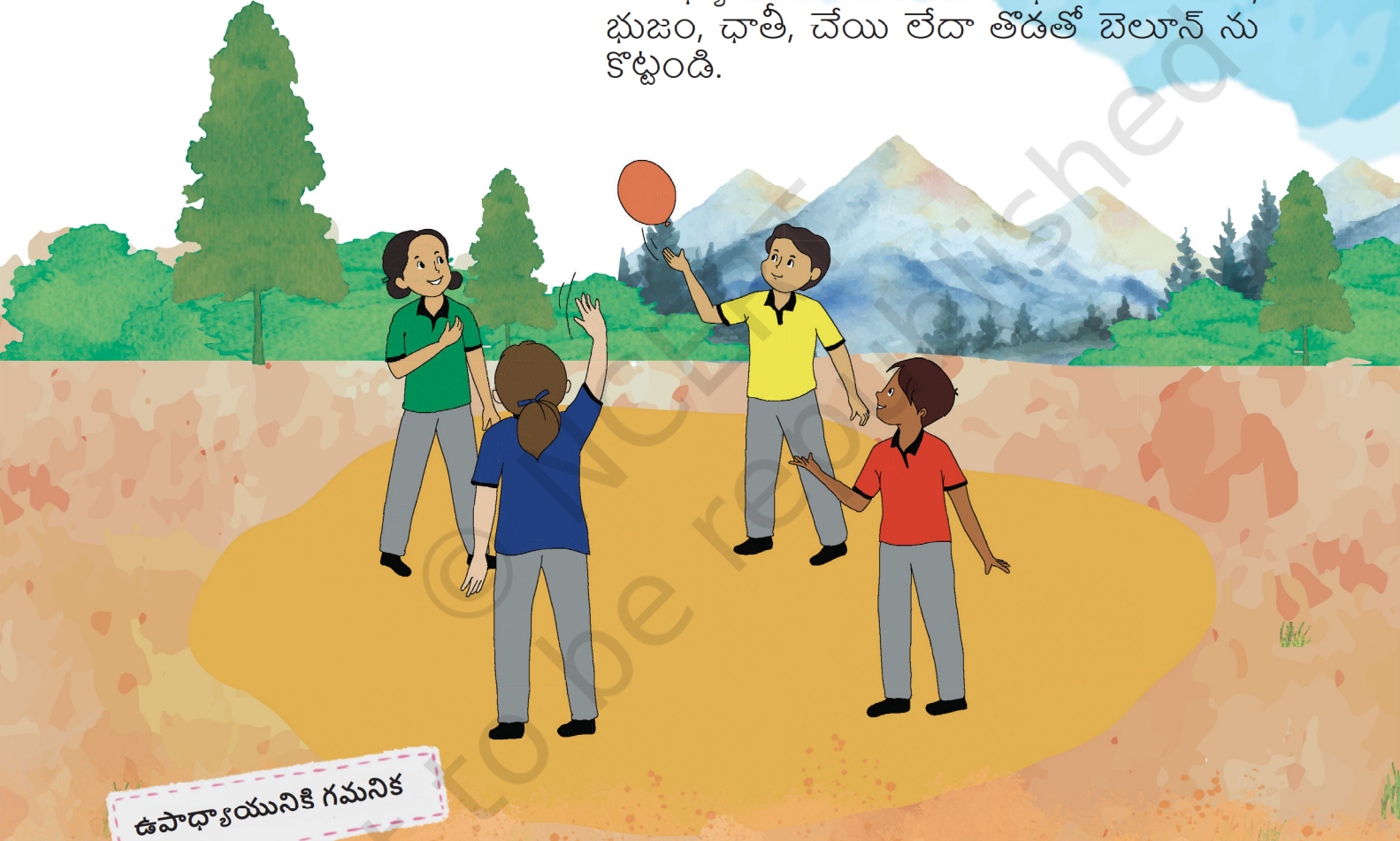
బిఎమ్ 14

బాడీ మరియు బెల్లాన్

అవసరమైన సామగ్రి
బుగ్గలు

ఎలా ఆడాలి

- ఉపాధ్యాయుని నుంచి బుగ్గలు తీసుకొని, ప్లేయింగ్ ఏరియాలో సురక్షితమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి.
- విజిల్ కొట్టినప్పుడు, బుగ్గను గాలోకి విసిరి, మీ అరచేతులు లేదా చేతివేళ్లతో కొట్టడానికి ప్రయత్నించండి. దానిని నేలను తాకనివ్వవద్దు.
- ఉపాధ్యాయుడు పిలిచిన విధంగా మీ తల, భుజం, ఛాతీ, చేయి లేదా తొడతో బెల్లాన్ ను కొట్టండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక



ఉద్దేశ్యము
ఏకాగ్రత మరియు
ఏకాగ్రత అభివృద్ధి,
బంతుల గమనాన్ని
అంచనా వేయడం.

వైవిధ్యాలు

- జట్లను ఏర్పాటు చేసుకుని ఆడాలి. బుగ్గలను ఎక్కువసేపు గాలో ఉంచిన జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక



బిఎమ్ 15

సాఫ్ట్ బాల్ కంట్రోల్

అవసరమైన సామగ్రి

కర్రలు

సాఫ్ట్ బాల్

కోన్స్

ఎలా ఆడాలి

- కోన్ లను యాదృచ్ఛికంగా ఆడే ప్రాంతంలో ఉంచండి.
- కర్రను పైభాగంలో, మరొకటి కింద చేతితో పట్టుకోండి.
- ఇప్పుడు, విజిల్ కొట్టినప్పుడు కర్ర సహాయంతో కోన్ల మధ్య ఖాళీల గుండా బంతిని నెట్టడం ప్రారంభించండి.
- మీరు చివరి కోన్ కు చేరుకున్నప్పుడు, సాఫ్ట్ బాల్ ని ఆపండి, దిశను మార్చండి మరియు మళ్ళీ నెట్టడం ప్రారంభించండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక



ఉద్దేశ్యము
మణికట్టు మరియు వేళ్ళపై బలం మరియు నియంత్రణను మార్చడానికి ఇంద్రియ అభివృద్ధి.

వైవిధ్యాలు

- నిటారుగా వెళ్ళడం, కుడివైపుకు తిరగడం, ఎడమ వైపుకు తిరగడం వంటి ఉపాధ్యాయుడు ఇచ్చిన ఆదేశాలతో ఆడుకోండి.

సర్కిల్ సమయం

ఆట తరువాత పరికరాన్ని తిరిగి దాని స్థానంలో ఉంచడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను చర్చించండి.



బిఎమ్ 16

ప్లేయింగ్ పాస్

అవసరమైన సామగ్రి

కర్ర

సాఫ్ట్ బాల్

ఎలా ఆడాలి

- భాగస్వామిని వెతుక్కోండి. కొంత దూరంలో ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడండి.
- ఇప్పుడు కర్రతో బంతిని నెమ్మదిగా ముందుకు, వెనుకకు నెట్టండి.
- బంతిని అందుకుంటున్న విద్యార్థి మొదట దానిని ఆపి, తరువాత దానిని తిరిగి పాస్ చేస్తాడు.
- కొంత ప్రాక్టీస్ తర్వాత, బంతిని దాటేటప్పుడు వేగం మరియు బలాన్ని పెంచండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము

కదిలే బంతి యొక్క ముందస్తు మార్గాన్ని అభివృద్ధి చేయడం, వివిధ శరీర భాగాలను ఒకదానికొకటి సమన్వయంతో మరియు కర్రతో నిమగ్నం చేయడం.

వైవిధ్యాలు

బంతిని పాస్ చేయడానికి మీరు టెన్నిస్ రాకెట్ లేదా క్రికెట్ బ్యాట్ ని ఉపయోగించవచ్చు.

- వివిధ సైజుల బంతులను ఉపయోగించండి.

సర్కిల్ సమయం

బలాన్ని పెంచడంలో మరియు తగ్గించడంలో కండరాల పాత్రను చర్చించండి.



బిఎమ్ 17

స్కేవర్ లో స్కూప్

అవసరమైన సామగ్రి

కర్ర

మార్కింగ్ పాడర్

సాఫ్ట్ బాల్ లు

ఎలా ఆడాలి

- పటంలో చూపించిన విధంగా ప్రగతిశీల విరామాలలో స్కేవర్ లను తయారు చేయండి.
- క్రొసును జట్టుగా విభజించండి, ప్రతిదానిలో సమాన సంఖ్యలో విద్యార్థులు ఉండాలి. ప్రతి జట్టును క్యూలో నిలబడేలా చేయాలి.
- ప్రతి జట్టు ఒక కర్ర మరియు సాఫ్ట్ బాల్ ని పొందుతుంది మరియు ఈ క్రింద విధంగా ఆడుతుంది.
- జట్టులోని మొదటి ఆటగాడు సాఫ్ట్ బాల్ ని మొదటి చతురస్రాకారంలో పడేలా తీస్తాడు. ఇది సరిగ్గా మొదటి స్కేవర్ లో పడితే, రెండవ ఆటగాడు రెండవ స్కేవర్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని సాఫ్ట్ బాల్ ని తీసుకుంటాడు. స్కూప్ చేసిన బంతి కోరుకున్న చతురస్రాకారాన్ని కోల్పోయే వరకు ఆటగాళ్ళు తదుపరి స్కేవర్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని స్కూపింగ్ చేస్తూనే ఉంటారు.
- నిర్ణీత సమయంలో అత్యధిక సంఖ్యలో విజయవంతమైన స్కూప్ లు సాధించిన జట్టు ఆటను గెలుస్తుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
సింగిల్ లేదా అనేక ప్రయత్నాల తరువాత, బంతిని దాని కోరుకున్న స్థానంలో తీయడంలో విజయం సాధించడం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది.

వైవిధ్యాలు

- వృత్తం, దీర్ఘచతురస్రాకారం మొదలైన వివిధ ఆకారాలను ఉపయోగించండి.
- చతురస్రాల మధ్య ఖాళీ లేకుండా ఒకదాని పక్కన ఒకటి చతురస్రాకారాలను ఏర్పాటు చేయండి.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 18

స్పిక్ తో అందుకోవడం

అవసరమైన సామగ్రి

కర్ర
సాఫ్ట్ బాల్ లు

ఎలా ఆడాలి

- ఒక క్లాస్ మేట్ ని ఎంచుకోండి మరియు ఒక జట్టును తయారు చేయండి.
- ఒకరికొకరు కొంత దూరంలో నిలబడండి.
- బంతిని విసిరే ఆటగాడు దానిని అందుకున్న ఆటగాడి నుండి దూరంగా విసిరేలా చూసుకుంటాడు, తద్వారా రిసీవర్ అలా చేసేటప్పుడు పరిగెత్తాలి ఉంటుంది.
- రిసీవర్ చలనంలో ఉన్నప్పుడు కర్రతో స్వీకరిస్తుంది మరియు దానిని భాగస్వామికి తిరిగి పంపుతుంది. పాత్రలు మార్చండి మరియు పోషించండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
నైపుణ్యాలను
స్వీకరించడంలో
ప్రావీణ్యాన్ని
పెంపొందించుకోవడం
ఏకాగ్రత, ప్రతిస్పందన
సమయం మరియు
శిక్షణ యొక్క సానుకూల
బదిలీలను బలోపేతం
చేస్తుంది.

వైవిధ్యాలు

- క్లిష్టత స్థాయిని
పెంచడం కొరకు
బంతిని యాదృచ్ఛిక
దిశల్లో పాస్ చేయండి.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక

