

అధ్యాయం 4

చిన్న చిన్న అడుగులు

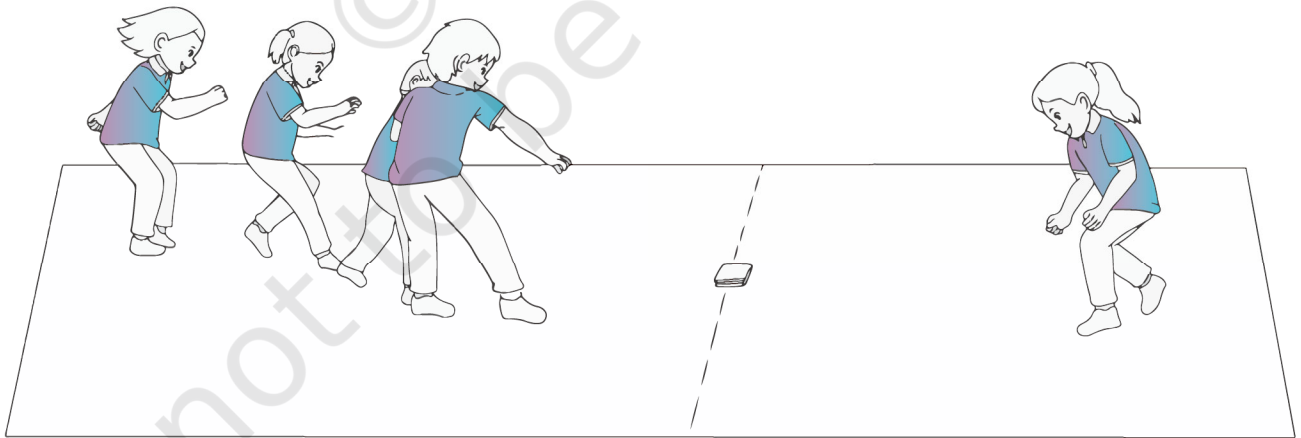


పరిచయం



339CH04

లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం, సాధించడం విజయానికి కీలకం. ఉదాహరణకు, 10 సెకన్ల పాటు పలకను పట్టుకోవడం, ఒక కాలుపై 2-5 సెకన్ల పాటు సమతుల్యం చేయడం, ఒక నిమిషం స్కిప్పింగ్ చేయడం. ప్రతి వ్యక్తికి వారి అవసరాల ఆధారంగా వేర్వేరు లక్ష్యాలు ఉంటాయి, కానీ మనమందరం సాధించడానికి ప్రయత్నించాల్సిన కొన్ని లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. ఈ అధ్యాయంలో, సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం మరియు బలంగా ఎదగడంపై మనం వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను సెట్ చేస్తాము మరియు సాధిస్తాము.





బిఎమ్ 19

స్పిక్ ని బ్యాలెన్స్ చేయడం

అవసరమైన సామగ్రి

కర్ర

ఎలా ఆడాలి

- ఆడే ప్రాంతంలో సురక్షితమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి.
- మీ ఉపాధ్యాయుడు నుంచి ఒక కర్ర తీసుకొని మీ లక్ష్యాన్ని సెట్ చేసుకోండి.
- కర్రను మీ అరచేతిలో ఉంచండి మరియు పడిపోకుండా నిలబడేలా సమతుల్యం చేయండి.
- మీరు బ్యాలెన్స్ చేయగల సమయాన్ని రికార్డ్ చేయండి. ప్రతిసారీ మీ లక్ష్య సమయాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నించండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక



ఉద్దేశ్యము
సమతుల్య సామర్థ్యం, వ్యూహాత్మక ఆలోచన, గురుత్వాకర్షణతో లేదా వ్యతిరేకంగా బరువులను మార్చడం మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడం అభివృద్ధి చేస్తుంది.

వైవిధ్యాలు

- క్లాస్ మేట్స్ తో కలిసి దీన్ని గేమ్ లా ఆడండి. ఎక్కువ సేపు కర్రను బ్యాలెన్స్ చేసే విద్యార్థి గెలుస్తాడు.

సర్కిల్ సమయం

కర్రను సమతుల్యం చేయడానికి ప్రతి ఆటగాడు ఏమి చేశాడో చర్చించండి.



బిఎమ్ 20

కదులుతూ ఉండండం .

ఎలా ఆడాలి

- ప్లే ఏరియాలో స్టార్డ్ లైన్ మరియు ఫినిషింగ్ లైన్ గీయండి.
- నలుగురితో గ్రూపులు ఏర్పాటు చేయండి. ముగ్గురు ఆటగాళ్లు ఒకరికొకరు కరచాలనం చేసుకోగా, నాలుగో విద్యార్థి మధ్యలో ఉంటాడు.
- మధ్యలో ఉన్న విద్యార్థిని తాకకుండా మొత్తం గ్రూపును స్టార్డ్ లైన్ నుంచి ఫినిషింగ్ లైన్ కు తరలించడమే లక్ష్యం.
- ఫినిషింగ్ లైన్ కు చేరుకున్న జట్టు మొదట గెలుస్తుంది.



మొదలుపెట్టండి



ముగించండి



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
సమన్వయం, అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలు మరియు ఏకాగ్రత అభివృద్ధి.

వైవిధ్యాలు

- మధ్యలో ఇద్దరు ఆటగాళ్ళతో ఆట ఆడండి.
- సహచరుల భుజాలు పట్టుకొని ఆట ఆడండి.

సర్కిల్ సమయం
నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 21

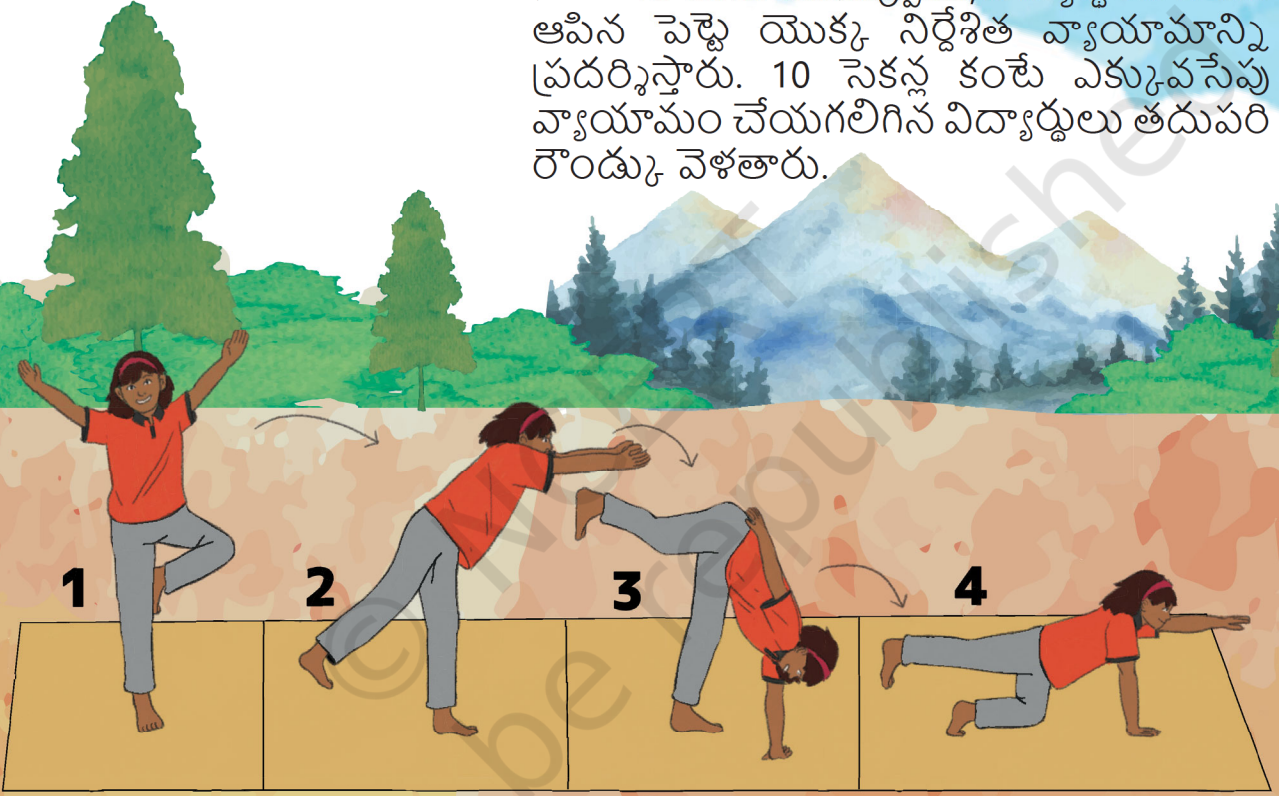
మీ నేలను పట్టుకోండి

అవసరమైన సామగ్రి

మార్కింగ్ పౌడర్
మ్యూజిక్ ప్లేయర్

ఎలా ఆడాలి

- నేలపై నాలుగు బాక్సులు గీయండి. ప్రతి పెట్టె ఒక స్టేషనుగా ఉపాధ్యాయుడు వివరించిన ఒక రకమైన వ్యాయామానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది.
- ఉపాధ్యాయుడు మ్యూజిక్ ప్లే చేస్తున్నప్పుడు పరిగెత్తండి, దూకండి, బాక్సుల చుట్టూ నడవండి.
- సంగీతం ఆగిపోయినప్పుడు, విద్యార్థులు తాము ఆపిన పెట్టె యొక్క నిర్దేశిత వ్యాయామాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. 10 సెకన్ల కంటే ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయగలిగిన విద్యార్థులు తదుపరి రౌండు వెళతారు.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
మార్కుతున్న పరిస్థితులలో అవయవాల సహాయంతో స్థిరంగా ఉండగల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం. పెంపొందించుకోవడం.

వైవిధ్యాలు

- రెండు స్టేషన్లతో ప్రారంభించి క్రమంగా స్టేషన్ల సంఖ్యను పెంచాలి.
- హోల్డ్ టార్గెట్ ని 10 సెకన్ల కంటే ఎక్కువకు పెంచండి.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 22 ప్లాంక్ లు

అవసరమైన సామగ్రి
చాప

ఎలా ఆడాలి

- మీ కడుపుపై పడుకోండి.
- మీ మోచేయి సహాయంతో, శరీరం నేలకు సమాంతరంగా, మోకాళ్ళు నిటారుగా మరియు దిగువ శరీరం కాలి వేళ్ళపై ఉండేలా మీ శరీరాన్ని పైకి లేపండి.
- శరీరాన్ని సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. సమయాన్ని రికార్డు చేసుకోండి.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము

కోర్ కండరాలు, మానసిక బలం, సంకల్పబలం పెరుగుతాయి.

నైవిధ్యాలు

- మోకాళ్ళతో ప్రారంభించి, నేలపై వంగి, నెమ్మదిగా అధునాతన దశకు వెళ్ళండి.
- 2 సెకన్ల నుండి ప్రారంభమై 10 సెకన్ల వరకు కదలడం ద్వారా సమయాన్ని మెరుగుపరచండి.

సర్కిల్ సమయం

మీరు ఒత్తిడిని అనుభవించిన శరీరంలోని ప్రాంతాలను గుర్తించండి.





బిఎమ్ 23

ఇంటిని కనుగొనండి

అవసరమైన సామగ్రి

హూప్స్

ఎలా ఆడాలి

- ఒక పెద్ద వృత్తాన్ని మార్క్ చేయండి మరియు దాని లోపల హూప్ లను ఉంచండి. ఆటగాళ్ళ సంఖ్య కంటే హూప్స్ సంఖ్య తక్కువగా ఉండాలి.
- విజిల్ మోగడంతో ఆట మొదలవుతుంది. విద్యార్థులు పెద్ద వలయం చుట్టూ పరిగెత్తడం లేదా దాటవేయడం ప్రారంభిస్తారు.
- రెండో విజిల్ మోగగానే విద్యార్థులు సర్కిల్ లోపల ఉంచిన హూప్స్ లో దూకాలి.
- హూప్ దొరకని వారు ఎలిమినేట్ అవుతారు.
- ఇప్పుడు, రెండవ రౌండ్ కోసం హూప్స్ తగ్గించండి, మరియు ఒక ఆటగాడు మాత్రమే మిగిలే వరకు ఆట తిరిగి ప్రారంభమవుతుంది.



ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
మానసిక
చురుకుదనాన్ని
పెంపొందించడం,
నిర్ణయాలు
తీసుకోవడం మరియు
సత్వర ప్రతిస్పందన
సమయం.

వైవిధ్యాలు

- వృత్తం చుట్టూ పరిగెత్తేటప్పుడు వివిధ జంతువుల కదలికలను ఉపయోగించండి.
- ఒక వృత్తం చుట్టూ ఉన్న ఆటగాళ్ళ సంఖ్య మరియు హూప్ ల సంఖ్య మారవచ్చు.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక





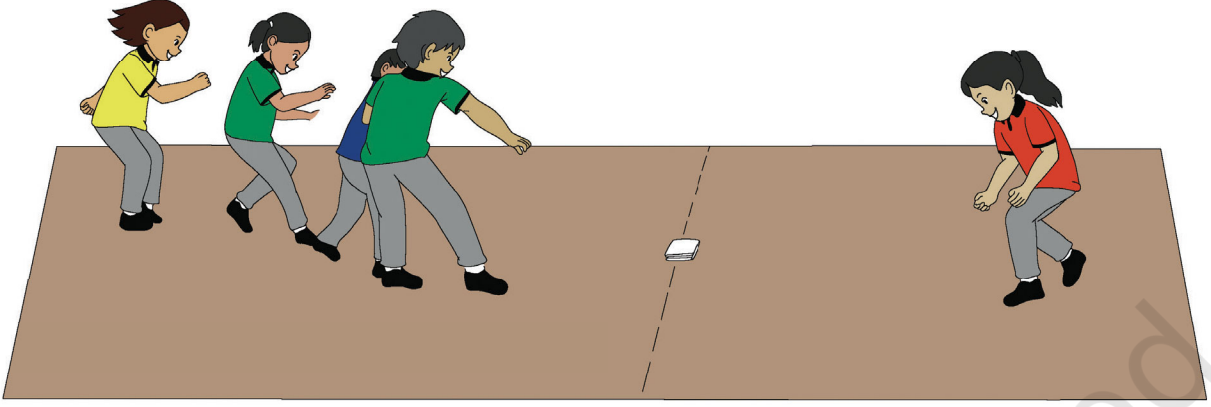
బిఎమ్ 24

గాయకబృందం-పోలీసు

అవసరమైన సామగ్రి

మార్కింగ్ పొడర్

బంతులు లేదా మరేదైనా
సామగ్రి



ఎలా ఆడాలి

- ఆ ప్రాంతాన్ని రెండు భాగాలుగా విభజించండి మరియు ప్లేయింగ్ ఏరియా మధ్యలో ఒక వస్తువును ఉంచండి.
- ఒక విద్యార్థి పోలీస్ గార్డుగా, మరొకరు సెంటర్ నుంచి వస్తువును తీసుకెళ్లడానికి ప్రయత్నించే దొంగలు అవుతారు.
- దొంగలు మధ్యలో ఉన్న వస్తువుకు ఎదురుగా ఒక వరుసలో నిలబడతారు. గార్డు వస్తువుకు దూరంగా నిలబడతాడు.
- గార్డు దూరంగా చూస్తుండగా దొంగలు వస్తువు వైపు కదులుతారు. గార్డు జట్టు వైపు తిరిగినప్పుడు ఆటగాళ్లు విగ్రహాల్లా స్తంభించాల్సి వస్తుంది.
- ఎవరు పట్టుబడితే వారు బయటకు వస్తారు. ఎవరైనా వస్తువును దొంగిలించే వరకు ఆట కొనసాగుతుంది. ఆ వ్యక్తి తర్వాతి కాపలాదారు అవుతాడు.!

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక



ఉద్దేశ్యము
అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలు,
సమతుల్యత
మరియు
సమన్వయం
మరియు మెరుగైన
మెదడు పనితీరు.

వైవిధ్యాలు

- విభిన్న జంతువుల్లా కదలడానికి ప్రయత్నించండి.
- వస్తువులు, గార్డుల సంఖ్యను పెంచుకోవచ్చు.

సర్కిల్ సమయం
నక్షత్రం మరియు కోరిక



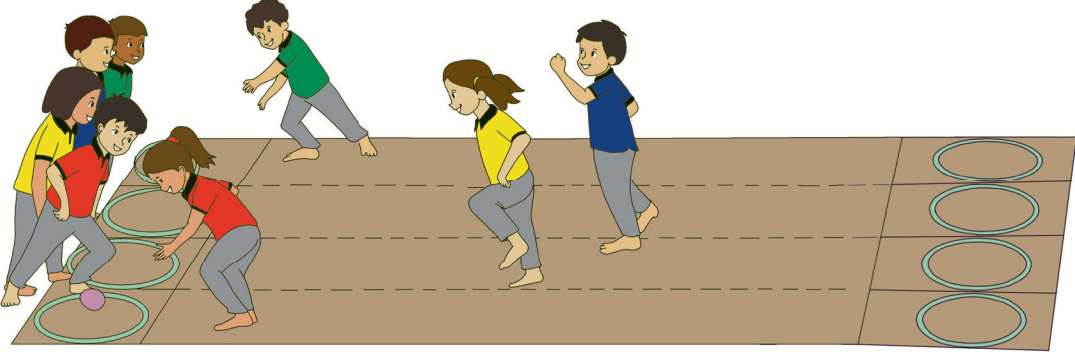
బిఎమ్ 25 షటిల్ రన్

అవసరమైన సామగ్రి

హూప్స్

సాఫ్ట్ బాల్ లు





ఎలా ఆడాలి

- రెండు లైన్ లను మార్క్ చేయండి మరియు రెండు లైన్ లపై హూప్ లను ఉంచండి. దూర రేఖపై ప్రతి హూప్ లో నాలుగు బంతులను ఉంచండి.
- నలుగురు సభ్యులతో కూడిన బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలి. ఖాళీ హూప్స్ వెనుక బృందాలు క్యూలో నిలబడి, దానిని ప్రారంభ బిందువుగా గుర్తిస్తాయి.
- విజిల్ దెబ్బతో ఆట మొదలవుతుంది. ప్రతి గ్రూపులోని మొదటి ఆటగాడు దాటవేస్తాడు (గుర్రం వంటి కదలిక) మరియు హూప్ నుండి బంతిని తీయడానికి సుదూర చివరకు వెళ్తాడు.
- హూప్ నుండి బంతిని తీసుకున్న తర్వాత, ఆటగాడు తిరిగి స్టార్టింగ్ లైన్ కు తిరిగి వచ్చి బంతిని వారి జట్టు యొక్క ఖాళీ హూప్ లో పడవేస్తాడు.
- మునుపటి ఆటగాడు బంతిని హూప్ లో పడేసిన వెంటనే ప్రతి గ్రూపులోని తదుపరి ఆటగాడు పరుగెత్తడం ప్రారంభిస్తాడు. నలుగురు ఆటగాళ్ళు బంతిని హూప్ యొక్క అవతలి చివర నుండి తీసుకువచ్చే వరకు ఆట కొనసాగుతుంది.
- ఫస్ట్ ఫినిష్ చేసిన జట్టు గెలుస్తుంది.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము

చురుకుదనం, సమన్వయ సామర్థ్యం అభివృద్ధిపెంపొందించుకోవాలి.

వైవిధ్యాలు

- తిరిగి రావడానికి వెనుక నడకను ఉపయోగించండి.
- ఫ్లైయింగ్ ఏరియాలో అనేక అడ్డంకులను జోడించవచ్చు.

సర్కిల్ సమయం

నక్షత్రం మరియు కోరిక





బిఎమ్ 26

డాడ్డింగ్

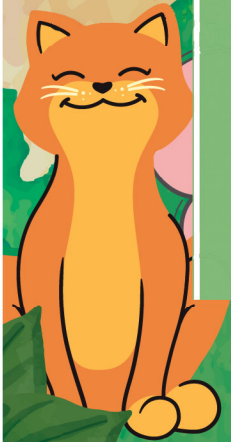
భద్రతకు తరలించండి



కేంద్రం

మొదలుపెట్టు

పూర్తిచేయు





ఎలా ఆడాలి

- రెండు గ్రూపులుగా ఏర్పడండి. స్టార్ట్ లైన్, సెంటర్ లైన్ మరియు ఫినిష్ లైన్ అనే మూడు లైన్లను గ్రౌండ్ మీద మార్క్ చేయండి.
- రన్నర్స్ అని పిలువబడే ఒక సమూహం స్టార్టింగ్ లైన్ లో నిలబడుతుంది మరియు ఛేజర్స్ అని పిలువబడే మరొక సమూహం మధ్య రేఖ వద్ద నిలబడుతుంది.
- రన్నర్లు పరుగెత్తి ఛేజర్లను తప్పించి ముట్టుకోకుండా, పట్టుబడకుండా ఫినిషింగ్ లైన్కు చేరుకోవాలి.
- ఫినిషింగ్ లైన్ కు చేరుకున్న వ్యక్తుల సంఖ్య ఆ జట్టు సాధించిన పాయింట్ల సంఖ్య.
- ఇప్పుడు పాత్రలు మార్చుకుని మళ్ళీ నటించండి.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము
శిష్ట ప్రతిస్పందన
సమయం, చురుకుదనం,
సమన్వయ సామర్థ్యం
మరియు వ్యక్త
అభివృద్ధి.

వైవిధ్యాలు
• రన్ చేస్తున్నప్పుడు చర్యను
మార్చండి
స్టార్ట్ లైన్.

సర్కిల్ సమయం
నక్షత్రం మరియు కోరిక



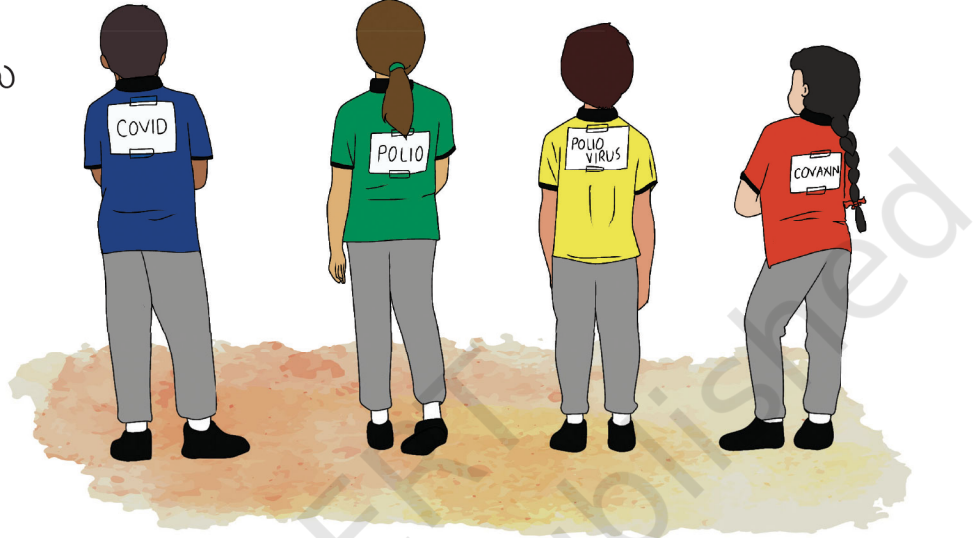


బిఎమ్ 27

వ్యాక్సిన్. విజయత

అవసరమైన సామగ్రి

వ్యాధి మరియు
వ్యాక్సిన్ ట్యాగ్ లు





ఎలా ఆడాలి

- తరగతిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించండి, ఒకటి వ్యాధి సమూహం అని పిలువబడుతుంది, మరొకటి టీకా సమూహం.
- కొన్ని వ్యాధుల పేర్లను కాగితంపై రాయండి మరియు వాటిని వ్యాధి సమూహం ఆటగాళ్ల వీపులపై ట్యాగ్ చేయండి.
- ఆ వ్యాధులకు టీకాల పేర్లను ఒక కాగితంపై రాసి టీకా సమూహం ఆటగాళ్ల వీపుపై ట్యాగ్ చేయాలి.
- విజిల్ మోగగానే ఆట మొదలవుతుంది. టీకా సమూహంకు చెందిన క్రీడాకారులు తమ టీకాల ద్వారా నయం అయ్యే సంబంధిత వ్యాధులను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.
- టీకా సమూహం ద్వారా వ్యాధి సమూహంకు చెందిన ఆటగాళ్లందరూ పట్టుబడిన సమయాన్ని గమనించండి.
- పాత్రలను రివర్స్ చేయండి. వ్యాధి సమూహం ఆటగాళ్ళు సంబంధిత వ్యాక్సిన్ సభ్యుడిని పట్టుకుంటారు.
- టీకా సభ్యులందరినీ పట్టుకోవడానికి డిసేజ్ గ్రూప్ తీసుకున్న సమయాన్ని గమనించండి. తక్కువ సమయం తీసుకునే సమూహం గెలుస్తుంది.

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

ఉద్దేశ్యము

టీకాలు వేయడం మరియు వ్యాక్సినేషన్ పట్ల అవగాహనను పెంపొందించుకోవడం లేదా అభివృద్ధి చేయడం, కుట్టించే భయాన్ని నివారించడం.

సర్కిల్ సమయం

వివిధ రకాల వ్యాధులు మరియు వాటి వ్యాక్సిన్ లను చర్చించండి.



© NCERT
not to be republished