

ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯ
TEACHER TEXT

ತರಗತಿ

VIII



ಕೇರಳ ಸರ್ಕಾರ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ

ತಯಾರಿಸಿದವರು

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT), ಕೇರಳ
2022

PARTICIPANTS IN THE WORKSHOP - STD VIII

Ajith Varghese, G.H.S.S, Ramanthaly, Kannur
Dr. Ajeesh P.T., G.V.Raja Sports School, Mylam, Thiruvananthapuram
Vijaya Babu K.G., DIET Kollam
Hareesh Shankar, G.H.S.S., Thattathumala, Thiruvananthapuram
Chitralekha M.S., G.H.S.S., for the Deaf, Jagathy
Sajeesh K.C., G.H.S.S., Cheruthayam, Kannur
Shihabudheen S., G.H.S.S., Ayoor
Anil Karet, Free Land writer
Sajitha N.P., Govt. Model H.S.S., Venganoor
Lijin R. S., G.V.H.S.S., Vakkam, Thiruvananthapuram
Sanu Kumar D.A., Govt. G.V.Raja Sport School, Mylam
Dr. Pradeep C.S., Principal, G.V.Raja Sport School, Mylam, Thiruvananthapuram
Indu V. R., (NIS) H.S.S. Aruvikara, Thiruvananthapuram
Shreekumar G., Swimming Coach, K.S.S.C.
Giridhar V.R., Wrestling Coach, K.S.S.C.
Ajithkumar P.K., D.S.O(Hand Ball Coach), K.S.S.C.
Dr. Sadanandan C. S., (FIVB Level 1 Coach) Asst.Prof. LNCPE, Thiruvananthapuram

Ramesh. V., Kabadi Coach, K.S.S.C.
Jobin J. Christy, Table Tennis Coach, K.S.S.C.
Shobi .R, Kho - Kho Coach, K.V. Pallipuram, Thiruvananthapuram (NIS, Kho - Kho)
Masil Devanand, Foot Ball Coach (NIS), Kerala State Sports Council
K. Pradeep Kumar, Ball Badminton Coach (NIS), Kerala State Sports Council
Jagadeesh. R. Krishnan, Athletic Coach (NIS), Kerala State Sports Council
Biju Mani, Tennis Coach, Kerala State Sports Council
Shaji. P. Mohammed, Hockey Coach (NIS), Kerala State Sports Council
Dr. Praveen Lal M.S, Shuttle Badminton (NIS), Kerala State Sport Council
Manoj Xavior, Basket Ball Coach, St.Joseph HSS, Thiruvananthapuram
Mathew Mathew, Cricket Coach (NIS), Kerala State Sports Council
Anty. J.J., Asst. Prof., St. Albert College Ernakulam
Arun. S., Asst. Prof., F.I.S.A.T., Angamally

Experts

Jayaraj. J

HOD & Asst. Prof. Govt Medical College
Alappuzha

Dr. Kunhi Kannan. R

HOD & Asst. Prof. Govt. College,
Kulathoor, Nettingara

Shyamnath. K

Asst. Prof. Govt. Engineering College,
Kannur

Dr. C. Gokul Dasanpilla

Curriculum Head (Rtd)., SCERT,
Thiruvananthapuram

Kannada Translators

Raghavendra K.

Rtd. Teacher, GHSS Mulleria
Vishalaksha Puthrakala,

Rtd. Teacher, SGKHS Kudlu

Shrilatha K., HST Kannada, SGKHS Kudlu

Proof Reading

P. Yahiya

GVHSS Payyanakkal, Kozhikode

Academic Co-Ordinator

Jancy Rani A.K

Research Officer, SCERT

Artists

Umair M.M.,

Free Lands, Vadakara, Kozhikode

Murugan Achary K Nedumangad

Experts

Prof. Rama Bhat, Rtd. HOD, Govt. College, Kasaragod

Ramanna D., Rtd. HM, GHSS Delampady

Radhakrishna M., HM, GHSS Mogral Puthur

Prepared by: State Council of Educational Research & Training (SCERT)

Poojappura, Thiruvananthapuram -12, Kerala. E-mail:scertkerala@gmail.com

Type setting by: SCERT Computer Lab.

©

Government of Kerala
Education Department
2022

ಪ್ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರೇ,

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಮೀಪನಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಠ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕರ್ಮನಿರತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೇರಳವು ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ - ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಇದರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿರುವಷ್ಟೇ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿದೆ. ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ಬಲವತ್ತಾದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ - ಕ್ರೀಡಾಕಲಿಕೆಯು ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಠ್ಯಯೋಜನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ- ಕ್ರೀಡಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಈ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರೂಪೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಟೀಚರ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಚಟುವಟಿಕಾ ಆಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಕ್ಲಾಸ್‌ರೂಂ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸೂಚನೆಗಳು, ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮಾಜದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಇವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ

ಡಾ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಆರ್.ಕೆ.

ಡಯರೆಕ್ಟರ್

ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಭಾಗ - 1

1. ಪಠ್ಯಯೋಜನೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನ 05
2. ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ 36
3. ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮೀಪನ 59
4. ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನ್ಯಲ್ 72
5. ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ 74
6. ಯೂನಿಟ್ ಫ್ಲೋ 76

ಭಾಗ - 2

1. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ 79
2. ಪ್ರದರ್ಶನಾ ಹಿರಿಮೆ 95
3. ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷೆ 121
4. ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ 133
5. ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು 138

ಭಾಗ - 3

1. ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್ 142

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ 2013

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮೀಪನಗಳು

1.1 ಪೀಠಿಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೇರಳವು ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪಿಸುವಿಕೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬಿವುಗಳೇ ಕೇರಳದ ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಕೇರಳದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಎದುರಿಸುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. 1986 ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಶಿಶುಕೇಂದ್ರಿತ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ, ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿತು. ಇದರಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಧ್ಯಾಪನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಧ್ಯಯನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. “ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ, ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧರ್ಮ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಶೈಶವ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ, ಅಧ್ಯಾಪನ ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ಆರಿಸಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. (NCF 2005, ಪು.27)

- ◆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳವರು.
- ◆ ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರಿಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿರುವ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್. ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ, ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸಮರ್ಪಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕತೆಗೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1.2 ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯ ಅಗತ್ಯ

ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಆಶಯಗಳು ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 2009 ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ವಿದ್ಯಾಲಯ (Right based Educational Institution) ಎಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿರುವ ಸಮಗ್ರವಾದ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶದ ಗುಣಮಟ್ಟವಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟುವ ಮಗು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಂಡಿರುವ ಉತ್ತಮ ಅಧ್ಯಯನ, ಅಧ್ಯಾಪನ ಮಾದರಿಗಳು ಕೇರಳದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಿಗಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆ 2009

ಸೆಕ್ಷನ್ -29 (ಆಧ್ಯಾಯ 5)

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಸೂಚಕಗಳು

- 1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧಿಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಬೇಕು.
- 2) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನ 1 ನೇ ಉಪವಿಭಾಗದ ಪ್ರಕಾರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.
 - a) ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹೊಂದಿಕೆ.
 - b) ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
 - c) ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
 - d) ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
 - e) ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಶಿಶುಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಿರುವ ಕಲಿಕೆ.
 - f) ಕಲಿಕೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕಗೊಳಿಸಬೇಕು.
 - g) ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಆತಂಕ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದು.
 - h) ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಲಿರುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಾಗಿದೆ.

ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು - ಕೇರಳದ ಕಾನೂನುಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಚ್ಛೇದಗಳು 2011

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರ

1. 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ (SCERT)ಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
2. (1) ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸೂಚಕ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಈ ಕಾನೂನಿನ 29ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದ (2)ನೇ ಉಪಪರಿಚ್ಛೇದದ ಅಂಶ(a) ಯಿಂದ (f) ವರೆಗಿನ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದಂತೆ;
 - (a) ಸಕಾಲಿಕವೂ ಪ್ರಾಯಕ್ಕನುಗುಣವೂ ಆಗಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ವಾದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ರೂಪು ನೀಡುವುದು;
 - (b) ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮೌಲಿಕವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ರೂಪುನೀಡುವುದು;
 - (c) ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಾಕಾಲದ ಅಧ್ಯಾಪಕ ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು;
 - (d) 1995ರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿರುವ (ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ) ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸೇವಾಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಕಾಲದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ರೂಪು ನೀಡುವುದು;
 - (e) ನಿರಂತರವೂ ಸಮಗ್ರವೂ ಆದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುವುದು.
 - (f) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಧೋರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಬೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಬಾಧ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬೇಕು.

ಕೇರಳ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ (2013) ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- 1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ, ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 2) ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮನೋಭಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- 3) ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಂಬ ತಾತ್ವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 4) ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಯೋಗ್ಯವೂ ಆದ ಅಧ್ಯಾಪನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ.
- 5) ಕಲಿಕಾಸಾಧನೆ, ವಿಷಯದ ಸ್ವಭಾವ, ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು. ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ, ಆಶಯಗ್ರಹಣ ರೀತಿ, ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸಹಕಾರ ಕಲಿಕೆ, ಸಹವರ್ತಿ ಕಲಿಕೆ, ಚಿಂತನೆಗಳ ಪ್ರತಿಫಲನ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- 6) ಉಚಿತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.
- 7) ಪ್ರಿ-ಪ್ರೈಮರಿಯಿಂದ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ವರೆಗೆ ಸಮಗ್ರವಾದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ.
- 8) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗೂ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಿ, ಕೇರಳದ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು.
- 9) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತೃಭಾಷೆ(ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನದೊಂದಿಗೆ) ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.
- 10) ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.
- 11) ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- 12) ಪ್ರಿ-ಪ್ರೈಮರಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೀಕೃತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಔಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂಗವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗುವುದು.
- 13) ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು (ICT) ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಸಂವಹನಮಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

- 14) ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ನೂತನವಾದ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.
- 15) ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ (CCE) ನಡೆಸುವುದು.
- 16) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- 17) ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರೋಚಿತವಾದ ಪಾಠ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.
- 18) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿಯಮದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.
- 19) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಓರ್ವ ಸಹರಕ್ಷಕ (Mentor)ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆರಿ, ಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು, ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
- 20) ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವೃತ್ತಿ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಗೆ (Code of Professional Ethics for School Teacher) ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- 21) 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಕಲಿಕಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (21st Century Learning skills) ಕಾರೋಚಿತವಾಗಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು.
- 22) ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದು.
- 23) ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆ (Equity and Equality) ಲಭಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದು.

ಸಹಜವಾದ ಕಲಿಕೆ, ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತಲೆ, ಹೃದಯ, ಹಸ್ತ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ (Curriculum for the harmony of head, Heart and Hand) ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಸಮೀಪನ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಅದರ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಅಡಿಪಾಯ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

1.3 ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಸಮೀಪನ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕಲಿಯಲಿರುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ತನ್ನ ಮುಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿಮಯ ಸಮೀಪನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

- ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತವಾದುದು.
- ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು.
- ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾದುದು.
- ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿಯಾದುದು.
- ವಿಕಾಸದ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದುದು.
- ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯವೂ ಜತೆಯಾಗಿರುವುದು.

ಜ್ಞಾನನಿರ್ಮಾಣ ಆಧಾರಿತವಾದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯು ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರ್ಜಿತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಶಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು

ಬದುಕಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರ್ಜಿತ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿ

ಮಕ್ಕಳು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಕ್ಕಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾವೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಪಾಠ ಹೊಡೆದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಮ್ಮದೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಧಾನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಾಗಿವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾದ ಊಹೆ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಒಂದು ಬೋಧನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಶಯಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿರುವುದರ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕರಕೌಶಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಶೀಲತೆಯಿರುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಕುರಿತು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಅನ್ವೇಷಣೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಚರ್ಚಾಕೂಟಗಳು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ ರೂಪೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಶಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಶೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಿಗಮನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್. 2005 ಪುಟ. 41,42

ಇವುಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವವಲ್ಲವೇ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಹುಮುಖವಾದ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣ (Knowledge Construction) ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
- ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ವೇಗವನ್ನು (Learning Pace) ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳನ್ನು (Multisensory Experiences) ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದು.
- ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳನ್ನು ಚಕ್ರೀಯವಾಗಿ (spiralling) ಮಂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಮನೀಯತೆ (Flexibility), ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Adaptations) ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿರುಚಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ದೊರಕಿದಾಗಲೇ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning outcome) ದೃಢವಾಗುವುದು.
- ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು.
- ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ-ಬೋಧನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning Outcome) ಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು (Allround development) ಉದ್ದೇಶ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

1.4 ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು (Learning Outcomes)

ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ದರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸರಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಾಧಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ತರಗತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ನಿಗದಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಾಗಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೀಯವಾದ (observable) ಅಳೆಯಲಾ (measurable) ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ಅದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ, ತರಗತಿಯ, ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಮೌಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಕಾಸಾಧನೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸರಿಯಾದ ವಿನಿಮಯದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- ವಿಷಯನಿಷ್ಠವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ (knowledge), ಕೌಶಲ್ಯ (skills), ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯ (attitude and value)ಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಣೀಯವಾದ, ಅಳೆಯಲಾ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಹೃಸ್ವ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ.

1.5 ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು

ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳೇ ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕು.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| ■ ಗ್ರಂಥಾಲಯ | ■ ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇ ಫಲಕಗಳು |
| ■ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ (ಭಾಷೆ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ) | ■ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಲ್ಯಾಬ್ |
| ■ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು | ■ ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ ಉಪಕರಣಗಳು |
| ■ | |

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಅನೇಕ ವೇದಿಕೆಗಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿವೆಯಲ್ಲವೇ? ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಬಾಲಸಭೆ
- ಮೇಳಗಳು
- ಅಸೆಂಬ್ಲಿಗಳು
- ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು
- ಚರ್ಚಾ ಕೂಟಗಳು
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸಗಳು
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು (SPC, NSS, Scout, NCC)
- ಕ್ರೀಡಾ ಮೇಳಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇಂತಹ ಘಟಕಗಳು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

1.6 ಕಲೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ

ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಗೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರರಚನೆ, ಶಿಲ್ಪರಚನೆ, ನಾಟಕ, ಸಿನಿಮಾ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಹಜವಾದ ಕಲೆಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ, ಕಲೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಲೆಯ ಆಸ್ವಾದನೆ ಮಾಡಿ ಸಮಾಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಕಲೆಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು.
- ಕಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಫಲಪ್ರದಗೊಳಿಸುವುದು.

- ಬಹುಮುಖವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.
- ವಿಭಿನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ವಾದನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.

ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ತರಗತಿಯ ಆಡಿಪಾಯವು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಪ್ರಗತಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ವೃತ್ತಿ ನಿರತರಾದವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಸ ವೃತ್ತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಕ್ತಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ವೃತ್ತಿ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿವೆ.

- ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ವೃತ್ತಿ ಸನ್ನದ್ಧತೆ
- ಉತ್ಪಾದನ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ
- ಸಂತುಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ
- ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕಲೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

1.7 ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತವು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಭವಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಈ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು.
- ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.

1.8 ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ (Inclusive Education)

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಮನೆಯಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಪೈಪಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಡೇರೆಯೇ ಅವನ ಮನೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಳಗೆ ಅದು ಚರ್ಚೆಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಯಿತು. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗೆಲೆಯನಿಗೆ ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಮಾದರಿಯಾದರು

(ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಅನುಭವ)

ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ, ಯಾರನ್ನೂ ಹೊರ ಹಾಕದ ಕಲಿಕೆಯ ಒಂದು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನೂ, ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಿ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು (Equitable Quality Education) ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಗಮನ, ಕಲಿಕಾ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಯಾರಿಗೆ?

(ಎ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವರ ಮಕ್ಕಳು

- ತೀವ್ರ ಬಡತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು, ಆದಿವಾಸಿಗಳು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ, ಪಂಗಡಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು, ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ವಲಸೆ ಬಂದವರು, ಖಾಯಂ ಮನೆಗಳಿಲ್ಲದವರು, ಭೇದಭಾವ ಅನುಭವಿಸುವವರು - ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು, ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ

ಸಮೀಪನವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂಥವರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

(ಬಿ) ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು

ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರಿಗೂ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿವೆ (special educational needs). ಕಿವುಡುತನ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಪರಿಮಿತಿಗಳು, ಕಲಿಕಾ ವೈಕಲ್ಯ, ಓಟಿಸಂ, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಬಹುಮುಖವಾದ ವೈಕಲ್ಯಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಅಸಮತೋಲನವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗಮನಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಮಿತಿಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂತಾದವರು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿನಿಮಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

- ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಅಭಿರುಚಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು.
- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ಪಾಠಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ.
- ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಲಿಕಾ ವೇಗ, ಕಲಿಕಾ ಶೈಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಾಧಾರಿತ ಸಮೀಪನ (multisensory approach) ಅನುಷ್ಠಾನ.
- ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Remedial Practices), ಪೋಷಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (Enrichment Practice) ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಹಾಗೂ ಇತರ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.

ಈ ಎರಡು ವಿಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದೆ, ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳೂ (Gifted Childrens) ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಭೌತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

1.9 ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ - ಸಾಧ್ಯತೆ

ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ ಅಲ್ಲವೇ? ICT ಬಳಕೆಯು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ತಿಳಿದವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನಾಯಾಸಕರ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವನ್ನಾಗಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಗತ್ಯ

ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನಿಮಯದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ICT ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಿತಿಗಳಾದ ಚಲನಶೀಲತೆ, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ICT ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವಂತೆ ICT ಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯ ವೈಕಲ್ಯ ವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು. ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತರಲು ICT ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಾಸನೀಯತೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಸರಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳ ಸೈಟುಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟುಗಳು, ಪೋರ್ಟಲುಗಳು, ಬ್ಲಾಗುಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಅದು ಅಧಿಕೃತವೇ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೋಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂಥದ್ದೂ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂಥದ್ದೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ICT ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.

1.10 ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಮನೋಧರ್ಮಗಳು, ಕಾಳಜಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಲಯಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದ ಪ್ರಥಮ ಪರಿಗಣನೆಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಆಶಯ ವಲಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಸಮೀಪನ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ತರಗತಿ, ಶಾಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳು (ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರೀತಿಯ ವೇದಿಕೆಗಳು), ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಜೀವನ ಸಮೀಪನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುವ ಪಾಠಗಳನ್ನೂ ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವತ್ತ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಭಾವ

ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಾಠಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಸಹಿಷ್ಣುತೆ

ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರನ್ನೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಎಂಬ ಮೂಲ ತತ್ವವನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ - ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವೂ ಸೃಜನಶೀಲವೂ ಆಗಿರುವ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೂ, ಸಂಶೋಧನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಬಹುಮುಖ ಬೌದ್ಧಿಕತೆ (multiple intelligence) ಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆ ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮದ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಂಬುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಸಮತ್ವ ಎಂಬ ಆಶಯ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ, ಸಮತ್ವ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಾಯಕತ್ವಗುಣ

ಹೊಸ ಶತಮಾನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲೂ ಸಮರ್ಥರಾದ ನಾಯಕರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತರಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ, ಒತ್ತಡದ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಜೀವನಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಈ ವಲಯಗಳ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಇಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪೌರಧರ್ಮ

ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಜೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳೂ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳೂ ಇವೆ. ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೌರಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರುವ ಜನರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಸಮಾಜ ಸೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಮಾನವ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳೇ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು. ಸಂಯುಕ್ತರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಘದ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕಾರ ಲಭಿಸಿದ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಠವಿನಿಮಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ - ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ

ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಗಳಿಂದಲೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವದಂತೆಯೇ ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಶುಚಿತ್ವದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕೇವಲ ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ದುರಂತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಶಾಂತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಾಂತಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಾನೂನು ಸಾಕ್ಷರತೆ

ಕಾನೂನು ಸಂಬಂಧವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನು ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಪಾಠಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಕಾಲದ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನು ಸಹಾಯ ವೇದಿಕೆ, ಕಾನೂನು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ಕಾನೂನು ಕ್ಷಿನಿಕ್‌ಗಳು, ಕಾನೂನು ತಿಳುವಳಿಕಾ ಶಿಬಿರಗಳು ಮೊದಲಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು.

ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯಿರುವ ಸಮಕಾಲೀನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೆಂಬಂತೆ ಸೈಬರ್ ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

ಇ-ಮೈಲ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಿರುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಕೆಯ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮಾಧ್ಯಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಪತ್ರಿಕೆ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಅಪಾರ. ಹೀಗೆ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಾಶ್ವತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಈ ಭೂಮಿಯು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸವಾಲುಗಳು, ಪರಿಸರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾನವನ ಕೈವಾಡಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ದುರಂತಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಸಮಗ್ರವಾದ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಕೌಮಾರ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಯುಕ್ತ ಪರಿಶ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉಪಭೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಉಪಭೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಬಳಕೆದಾರ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ, ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವು

ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ

ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು, ಲಘು ಬರಹಗಳು, ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ

ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದಭಾವಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನುಸುಳಬಾರದು. ಪಾಠಪುಸ್ತಕಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿರಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮಿತವ್ಯಯ ಗುಣದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಿತವ್ಯಯವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆ

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇರುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೊದಲಾದವು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ರಸ್ತೆಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳವೆಂದೂ, ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಇತರರಿಗೂ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಪೌರಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.

ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಒಳ ಹೂರಣದ ಆಶಯಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸುವಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಇಂತಹ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಮನೋಭಾವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, SPC, NCC, Scouts & Guides, JRC, ವಿದ್ಯಾರಂಗ ಕಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯವೇದಿಕೆ, ಗಾಂಧೀದರ್ಶನ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಕಾಳಜಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುವ ವೇದಿಕೆಗಳಾಗಬೇಕು.

1.11 ಹಕ್ಕು ಆಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ (Right Based Education)

ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಯುನೆಸ್ಕೋ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ನಿಯಮ- 2009ನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿರುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಹಿರಿಯರಾದ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

■ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (Participation)

■ ಲಭ್ಯತೆ (Provision)

■ ಸಂರಕ್ಷಣೆ (Protection)

ತನಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಮಗು ಹೇಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಹುದು?

ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (Participation)

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಗಣನೆ ಇದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನೀಡಲಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲೂ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಲೂ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವಯುತವಾದ ಸ್ಥಾನವು ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಲಭ್ಯತೆ (Provision)

- ಸರಿಯಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿರುವ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ನವೀಕರಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸೇವೆ ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ನೀಡಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾನುಭವಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ.
- ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಗತಿ ಪರಿಸರ ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯಥಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ನನ್ನ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಅವಕಾಶಗಳೂ ನನಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ.

RTE 2009 ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ

- 1 ರಿಂದ 5 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 200 ಕಲಿಕೆಯ ದಿವಸಗಳೂ 800 ಗಂಟೆಗಳ ಬೋಧನ ಸಮಯವೂ ಲಭಿಸಬೇಕು.
- 6 ರಿಂದ 8 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 220 ಕಲಿಕೆಯ ದಿವಸಗಳೂ 1000 ಗಂಟೆಗಳ ಬೋಧನ ಸಮಯವೂ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಸಂರಕ್ಷಣೆ (Protection)

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಯಾವುದೇ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡೆಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಾದರೂ ನನಗೆ ಖಾಸಗಿತನವಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ.

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಆಯೋಗ

2002 ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಭೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಮ್ಮೇಳನವು 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಜಗತ್ತು' ಎಂಬ ತೀರ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯವೊಂದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ 2005ರ ಬಾಲಕರ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಆಯೋಗ ಕಾಯಿದೆಯ ಹಾಗೂ 2012ರ ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ನಿಯಮಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ 'ಕೇರಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಆಯೋಗ' ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವು ಹೇಳುವ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಆಯೋಗದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ನನಗೆ ಏನಿಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ಇನ್ನೂ ನಾನು ಏನಿಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

1.12 ಮೆಂಟರಿಂಗ್

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆಯು ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯನ್ನು ಮೆಂಟರ್ (mentor) ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮೆಂಟರಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾದ ಅಧ್ಯಾಪಕ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಗಣನೀಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಇಂದು ಕೇವಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವಿದ್ಯಾಲಯವು ಮತ್ತೊಂದು ಮನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃಂದವು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ, ಪರಿಗಣನೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಅಂಗೀಕಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಾಲೆಯೂ ಮನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ಗೃಹ ಸಂದರ್ಶನ
- ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗಿನ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ
- ಮಗುವಿನ ನಿರಂತರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ
-
-

ಹೀಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪರಿಗಣನೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕಾರ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಒಬ್ಬ ಸಹರಕ್ಷಕನಾಗಿಯೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಸಹಾಯಕನಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಯುಗದ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯಾಗಿ ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮೆಂಟರಿಂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆ, ಬೆಂಬಲ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವಿಯಾದ ನೇತಾರ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕರಣೀಯ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಂಟರಿಂಗಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಬೋಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು, ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಇದರ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರಲು ಸಮರ್ಥ ಮೆಂಟರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಮೆಂಟರಿಂಗ್ ಮೂಲಕ

- ಅಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಅನುಭವಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜ್ಞಾನ ವಲಯ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ, ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಮೊದಲಾದ ಕಲಿಕಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವನ್ನೂ ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರ ಬೋಧನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮೆಂಟರಿಂಗನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಮೆಂಟರಿಂಗಿನ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸಂಚಿತ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು 'ಮೆಂಟರ್ಸ್' ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 'ಮೆಂಟಿ' ಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೆಂಟರಿಂಗ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು ಆಯಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಗುಂಪಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

1.13 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ವೃತ್ತಿಪರ ನೀತಿಸಂಹಿತೆ (Code of Professional Ethics for School Teachers)

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

1.1 ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು.

- ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು.
- ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು.

1.2 ಜಾತಿ, ಮತ, ವರ್ಗ, ವರ್ಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಭಾಷೆ, ಲಿಂಗ, ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು.

- ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಡಿಸುವುದು.

- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಂವಿಧಾನದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದರೆ ಅದು ಶಾಲೆಯ ಒಟ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
- 1.3 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೈಹಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿ.
- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕಾಲಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ.
 - ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಾರದು.
 - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
- 1.4 ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.
- ಮಾನವನೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಿರುವ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಪರವಾದ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನೀಯಬೇಕು.
 - ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಭಾಗದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳು ಆತನ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
 - ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.
 - ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಭಾರತವು ಕೂಡ ಸಹಿಹಾಕಿರುವ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಘೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು ಸಂರಕ್ಷಣ ಆಯೋಗದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
 - ಶಾಲೆಯ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಾರದು.
- 1.5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.
- ಗೌಣವಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.
 - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇರಬೇಕು.
- 1.6 ಸಂವಿಧಾನವು ಕೊಡಮಾಡಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ವಿನ್ಯಾಸ.
- ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ, ಸಮತ್ವ, ನೈತಿಕತೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಎಂಬೀ ಸಂವಿಧಾನದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ವಿನ್ಯಾಸದ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳಾಗಿರಬೇಕು.
 - ಪೌರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿರುವ ಸಂವಿಧಾನದ ಪರಿಚ್ಛೇದ (ಆರ್ಟಿಕಲ್) 51 ಎ ಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿನ 'ಎ' ಯಿಂದ 'ಕೆ' ವರೆಗಿನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.

1.7 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗನುಸಾರ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ/ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಬೋಧನ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು.

- ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಭಾವ, ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ, ಅಭಿರುಚಿ, ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಬೋಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ನಿರಂತರ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

1.8 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡುವ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸುವುದು.

- ಒಬ್ಬ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಕೂಡಾ ಆಗಿರುವ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ/ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ವಿವೇಕದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

1.9 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗದರಿಸುವುದು, ಆತಂಕಕ್ಕೀಡುಮಾಡುವುದು, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕವೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಿ ಪೀಡನೆಯನ್ನೀಯುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಲೈಂಗಿಕ ಪೀಡನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪೀಡನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅವಗಣನೆಯಿಂದಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಶಿಕ್ಷಕನಿಗಿದೆ.
- ಉತ್ತಮ ಕಲಿಯುವಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ದೂರವಾಗಬೇಕು.
- ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

1.10 ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಅಧೀರನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಭಾರತದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಎನ್.ಸಿ.ಪಿ. ನೀಡಿದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

2. ರಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

2.1 ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೂ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

- ಶಿಕ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಹೆತ್ತವರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯೊಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆತ್ತವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.
- ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆತ್ತವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

2.2 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

- ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.
- ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಾರದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು (ಜಾತಿ, ಮತ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ...) ಮಾತ್ರ ಹೊಗಳುವುದರಿಂದ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2.3 ಭಾರತದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆದರ ಹಾಗೂ ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

- ಭಾರತವು ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ, ಮತ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.
- ಆದರೆ ಭಾರತದ ಈ ವಿವಿಧತೆಯಿಂದ ಏಕತೆಯು ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು.
- ಈ ಮನೋಭಾವ ಅಥವಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

2.4 ವಿವಿಧ ಜನಸಮುದಾಯಗಳೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ದ್ವೇಷ, ಹಗೆತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಬೇಕು.

- ಎಲ್ಲ ಮತ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನ ಗೌರವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಭಾರತೀಯ. ಅನಂತರವೇ ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಬೇಕು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆ/ತರಗತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

3. ಅಧ್ಯಾಪನ ವೃತ್ತಿಯೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಇರಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು
 - 3.1 ವೃತ್ತಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
 - ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಕಲಿಕೆಗಾರನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಿರಬೇಕು.
 - ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನ ವಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪನ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಇರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲೂ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
 - ಯಾವ ಯಾವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತನಗೆ ನೂತನ ಅರಿವು ಲಭಿಸಬಹುದೆಂಬ ಹುಡುಕಾಟವು ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
 - 3.2 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಸತಾದ ಜ್ಞಾನ ವಲಯವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು.
 - ಇಂತಹ ಒಂದು ಜಾಗೃತಿಯುಂಟಾಗಲು ಪೂರ್ವಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಹಕಾರವು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು.
 - ಶಾಲೆಯ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಚರ್ಚೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇರಬೇಕು.
 - ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಶಾಲೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
 - 3.3 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಗೌರವಾದರಗಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.
 - ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಅವರು ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಗೌರವಾದರಗಳಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.
 - 3.4 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಇತರ ಖಾಸಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
 - ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.
 - ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ವಲಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಿರುವ ಸಮಯವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಖಾಸಗಿ ಟ್ಯೂಶನ್ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಯ ನೈತಿಕ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವಂಥ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- 3.5 ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಉಡುಗೊರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಕೊಡಮಾಡುವ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದಲೋ ಹೆತ್ತವರಿಂದಲೋ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು.
- 3.6 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪರಸ್ಪರ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುವ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆಯು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಭೂಷಣವಲ್ಲ.
 - ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಮಾಡಬಾರದು.
 - ಯಾವುದಾದರೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಅಪರಾಧವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿರಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- 3.7 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಥವಾ ಹೆತ್ತವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ದೂಷಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- 3.8 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬೋಧನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಅಂಧಾನುಕರಣಿಯಾಗಲೇಬಾರದು.
- 3.9 ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುವಂಥವುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾನೂನುಪರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಪಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

1.14 ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್ ಎಂಬುದು ದೈನಂದಿನ ಪಠ್ಯಯೋಜನೆ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುಟವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಲಿಕಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾರದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಸಿದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಮೂಲಕ ರೂಪೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳ (ದೈನಂದಿನ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ) ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ಕಿರು ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflection Note) ಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅದನ್ನು SRG/SC ಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಮುಂದಿನ ಯೋಜನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್

ಪಾಠದ ಹೆಸರು	:
ದಿನಾಂಕ	:
ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯ	:
ವಿಷಯ (Theme)	:
ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು	:
ಆಶಯಗಳು	:
ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	:
ಭಾಷಾ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು (ಭಾಷೆಗೆ ಮಾತ್ರ)	:
ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು (ಭಾಷಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ)	:
ಮೌಲ್ಯಗಳು - ಮನೋಭಾವಗಳು	:
ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು	:
ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	: :

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	(ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು)

ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯನಿ/ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರ ಸಹಿ

ಅಧ್ಯಾಪಕ/ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ಸಹಿ

ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflections)

ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು (ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಲಭಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ)

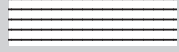
-
-
-
-

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – ಸೂಚನೆ

-
-
-
-
-

ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Reflection note) ಯಾಕೆ?

- ಪ್ರತಿವಾರದ **SRG, Subject Council** ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ
- ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ
- ಒಂದು ಅವಧಿಯ **C.E.** ಯನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ.



ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ

ಕಲಿಕೆ (Learning) ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಅನುಭವಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವಂಥದ್ದೂ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಯೂ ಇರುವಂತದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠಭಾಗದಿಂದಲೂ ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆ (Learning Outcomes) ಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಮಂಡಿಸಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು, ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ? ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇನ್ನು ಯಾರೆಲ್ಲ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ? ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಮುಂದುವರಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೇನಾಗಿರಬೇಕು? ಅವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಅಂಗವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು..

ಒಂದು ಪಾಠಭಾಗದ/ಘಟಕದ ವಿನಿಮಯದ ಬಳಿಕ 'ಏನೆಲ್ಲ ಕಲಿಯಲಾಯಿತು' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Assessment of Learning) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪಾಠಭಾಗಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಲಿಕಾ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಒಂದು ಹಂತ ಮಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲು ನಡೆಸಲಾಗುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮುಖವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಅದರ ದಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗಿರುವ ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ (Feed Back) ನೀಡುವಿಕೆಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಕೆಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Assessment for Learning) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ನಡೆಯಬೇಕಾದುದೂ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದೂ ಆಗಿವೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ 'ತಿದ್ದುಪಡಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ'ಯೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಮೂಲಕವೂ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೇ ಕಲಿಕೆ' (Assessment as Learning) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಕಲಿಕೆಯ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 'ಕಲಿಕೆಗಾಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ' ಮತ್ತು 'ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವೇ ಕಲಿಕೆ' ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು ಫಲಪ್ರದವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಆಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕಾ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ (Outcome focussed assessment approach) ವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ರೂಪಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ 'ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ' ಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಯುಕ್ತಿ ಚಿಂತನೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಫಲನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಿಸುವಿಕೆ ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಕಲಿಕೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (CCE)

ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕಲಿಕೆ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೈಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರಂತರ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯವೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ವಿಧಾನ

ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಐದು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಶೇಕಡಾಮಾನ ಮತ್ತು ಗ್ರೇಡನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಶೇಕಡಾಮಾನ	ಗ್ರೇಡ್
75 - 100	A
60 - 74	B
45 - 59	C
33 - 44	D
33 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	E

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿರಂತರತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

CCE ವಲಯಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ.

ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಮಗು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಭಾಷಾವಿಷಯಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳು (ಮೂಲವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ), ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ - ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (C.E.)
2. ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (T.E.)

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (C.E.)

ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ಕಲಿಕೆಯು ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಶಯಗಳು, ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು, ವಿವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನವಲಯಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲ ರಚನೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೇಳಿ ಹಾಗೂ ಓದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ರಚನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಎಂಬೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಬೆಳೆದು ಬರುವವುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿಯೋ ಜ್ಞಾನವೊದಗಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿಯೋ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ (Theme) ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ, (ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಇತರ ಭಾಷೆಗಳು) ಗಣಿತ, ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ತರಗತಿಗಳ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ ವಲಯವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ವಾಚಿಕ ಮತ್ತುಲಿಖಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ರವಣ, ಭಾಷಣ, ಲಿಪಿ ವಿನ್ಯಾಸದ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಉಚ್ಚಾರ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದುವುದು ಸರಿಯಾದ ಬರವಣಿಗೆ ರಚನೆಯ ವಿಕಾಸ ಎಂಬಿವುಗಳು ಭಾಷಾಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಮಗು ಆರ್ಜಿಸಿದ ಆಶಯಗಳು, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಳಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಘಟಕ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ)

ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

■ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಜರಗುವಾಗಲೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗಾರನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲೋ ಮಂಡಿಸುವುದರಲ್ಲೋ ಹಿರಿಮೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಹಾಗೂ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಭಾಗದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕಿಸುವಾಗ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆದಾರನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

1. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ (ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸಕ್ತಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ.)
2. ಆಶಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ
3. ಕೌಶಲಗಳ ಸಂಪಾದನೆ
4. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ/ಮಂಡನೆ
5. ದಾಖಲಿಸುವುದು/ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು

ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ' ಎಂಬ ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದವರು ಎಂಬೀ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು/ದಾಖಲಿಸುವಿಕೆಗಳು ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಕಲಿಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

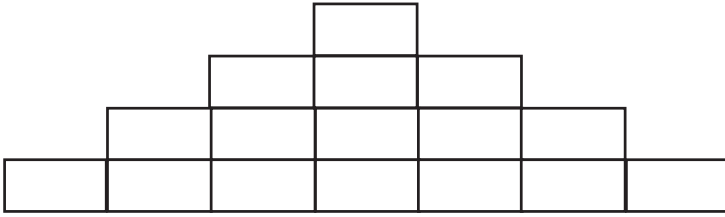
ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಣಿತದ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

1 ರಿಂದ ತೊಡಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೊತ್ತವು ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದಲೇ ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶಯ ರೂಪೀಕರಣಕ್ಕೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವುದಾಗಿದೆ.
(ಉದಾ: $1 + 3 + 5 + 7 = 4 \times 4 = 16$)

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು, ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ನಿಗಮನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವರು.

ಒಂದು ಮಗು ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಿದೆ. ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು , ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 3, ಅದರ ಕೆಳಗೆ 5 ಎಂಬಂತೆ ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಹೀಗೆ 10 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಬಹುದು? ಹೀಗೆ 30 ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು?

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತರಗತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

10 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

ಮಗು ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

$$1 + 3 + 5 + 7 + 9 + 11 + 13 + 15 + 17 + 19 = 100$$

ಕೆಲವರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

30 ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಂದು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವೇ?

ಸಾಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸುವುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಪಟ್ಟಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿ ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಿ

ಸಾಲು	ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಒಟ್ಟು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು
1	1	1
2	3	4
3	5	9
4	7	16
5	9	25
6	11	36

ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು?

ಎರಡನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು?

ಸಾಲು ಹಾಗೂ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೇ?

.....?

.....? ಇತ್ಯಾದಿ

ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೋಡು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದಲೇ
ಗುಣಿಸಿದಾಗ ಒಟ್ಟು ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಿಗುವುದು.

ಅನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. 1 ರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿರುವ ಸುಲಭದ ದಾರಿಯಾವುದು.

ಮಕ್ಕಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ, ಪರಸ್ಪರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ – ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡನೆ.

ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಬರೆಯುವುದು.

1 ರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆ ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದಲೇ ಗುಣಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಈ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಗಾರನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

■ **ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ**

- ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಆಶಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?

■ **ಆಶಯ ಗ್ರಹಣ**

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದ ಆಶಯ ಗ್ರಹಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಪುನಃ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೋ ಮತ್ತು ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್‌ನ್ನೋ ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇ?

■ **ಕೌಶಲಗಳ ಸಂಪಾದನೆ.**

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಪಟ್ಟಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಸಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇ?
- ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಿಗಮನಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಇತರರ ಸಹಾಯವು ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇ?

■ **ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ/ ಮಂಡನೆ**

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ನಿಗಮನವನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?

■ **ದಾಖಲಿಸುವುದು/ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.**

- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ದಾಖಲಿಸಿರುವುದು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿದೆಯೇ?
- ದಾಖಲಾತಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ?
- ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರದ ಹಾಗೂ ತರಗತಿ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ದಾಖಲೀಕರಣ ನಡೆದಿದೆಯೇ?

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಇದೇ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಗ್ರೇಡ್‌ನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವಧಿಯ ಒಟ್ಟು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಗ್ರೇಡನ್ನು ಗಣನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ನೋಟು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಭಾಷಾಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂತರಂಗಿಕವಾದ ಆಶಯವು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲಗಳ ಪ್ರಗತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿ, ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ವಿವಿಧ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ (ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ನಿಯೋಜಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.....) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

■ ಆಶಯ ಗ್ರಹಣ

ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗಿಕವಾದ ಅರಿವು, ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪದ ಸ್ವರೂಪ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಸೂಚಕಗಳು, ಭಾಷಾ ನೈಪುಣ್ಯ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆದಾರನು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಇಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು.

■ ಕೌಶಲಗಳು

ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ಭಾಷಣ, ವಾಚನ, ಲೇಖನ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮೊದಲಾದ ಕೌಶಲ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಷಾ ವ್ಯವಹಾರ ವಲಯಗಳು, ಭಾಷಿಕ ಅಂಶಗಳು, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

■ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ/ ಮಂಡನೆ

ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲವು ದಾರಿಗಳಿವೆಯಲ್ಲವೇ? ಮಗುವಿನ ರಚನಾ ಕೌಶಲದಂತೆಯೇ ಇತರ ಭಾಷಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿವೆ. (ವಾಚನ, ಹಾಡುವಿಕೆ, ಅಭಿನಯ, ಚಿತ್ರರಚನೆ, ಭಾಷಣ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಾರಶುದ್ಧಿ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ದಾಖಲಿಸುವುದು/ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ದಾಖಲೀಕರಣವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆಯೇ? ಈ ದಾಖಲೆಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿವೆಯೇ? ದಾಖಲೆಗಳು ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಇವೆಯೇ? ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ತರಗತಿ ಚರ್ಚೆಯ ಬಳಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?

ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ರಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಗ್ರೇಡ್ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಸೂಚಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅವಧಿಯ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲೂಬಹುದು.

- ಭಾಷೆಯ ಒಂದು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. (ವಿವರಣೆ ತಯಾರಿಸುವ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ)
- ಮಕ್ಕಳು ಹೂದೋಟದ ವಿವರಣೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಹಂತಗಳು

- ಲಭಿಸಿದ ಅನುಭವ (ನೇರ ಅನುಭವ, ದೃಶ್ಯ) ಹಾಗೂ ಆರ್ಜಿತ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮಂಡಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯ ಸೇರ್ಪಡೆ, ತಿದ್ದುಪಡಿ ನಡೆಸಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.
- ಗುಂಪಿನ ಮಂಡನೆ
- ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ, ರಚನೆ, ಭಾಷಾ ಪ್ರಯೋಗ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ.
- ವಿವರಣೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
- ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿದ ವಿವರಣೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಇದನ್ನು ಎಡಿಟಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ?
ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಹಂತಗಳು ಹೇಗಿರಬಹುದು?

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆ
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮಂಡನೆ - ಚರ್ಚೆ
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನ ತಯಾರಿಸುವುದು (ಎಲ್ಲರೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನ ತಯಾರಿಸಬೇಕು)
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನ.

- ಚರ್ಚೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.
ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.
- ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ : ಚಟುವಟಿಕೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ.
- ಆಶಯ ಗ್ರಹಣ : ಹೂದೋಟದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಆಶಯಗಳು, ವಿವರಣೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಸೂಚಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ.
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು : ಭಾಷಣ, ವಾಚನ, ಲೇಖನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮಂಡಿಸುವಾಗಲೂ ಗುಂಪಿನ ಮಂಡನೆಯಲ್ಲಿಯೂ.
- ದಾಖಲಿಸುವಿಕೆ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆ, ಗುಂಪಿನ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾಡಿದಾಗ ದಾಖಲೀಕರಣ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ?

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ? ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು (i) ತಮ್ಮ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್ (ii) ಮಕ್ಕಳ ನೋಟು ಪುಸ್ತಕ ಇವುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

(1) ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ ವಿವರಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- (i) ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
- (ii) ಆಶಯಗಳು/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು
- (iii) ಕೌಶಲಗಳು
- (iv) ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು
- (v) ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು
- (vi) ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- (vii) ಸಮಯ

(viii) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಪುಟ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಪುಟ.

(ix) ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಪುಟದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವಲೋಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು.

ಮ್ಯಾನುವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳಿರಬೇಕು.

(2) ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಲಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಧಾನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಚಿಂತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಭಾಷಾ ನೈಪುಣ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಠ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಂಡ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯೇ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು, ಸಹಾಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡಬೇಕು. ಘಟಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕವು ಆಶಯಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಆಶಯ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿರುವುದು, ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತಹುದು ಆಗಿರಬೇಕು. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಿರಬೇಕು. ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಕೆಯಿರಬೇಕು.

■ ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಗುವಿಗೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೂ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋದಲ್ಲಿ,

- ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕ
- ಇತರ ರಚನೆಗಳು (ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಚನೆ, ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದ ರಚನೆ)
- ಇತರ ಕಲಿಕಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು (ಚಿತ್ರಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಗಳು, ಕಲಿಕೋಪಕರಣಗಳು)

- ಕಲಿಕಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳು ರೂಪಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳು
- ಸೃಜನಶೀಲ ರಚನೆಗಳು
- ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು

ಈ ಮೊದಲಾದುವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಪ್ರೋಟಾಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿರುವುದು
- ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಂರಚನೆ
- ಪೂರ್ಣತೆ
- ನೈಜತೆ

ಪ್ರೋಟಾಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಕಲಿಕೋಪಕರಣ ನಿರ್ಮಾಣ

ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯದ ಪ್ರಕಾಶ ವಿಸ್ಮಯಗಳು ಎಂಬ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಫಲನದ ಆವರ್ತನೆ ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಚೋಕ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಗು ಒಂದು ಉಪಕರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ದ್ವಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿದ ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರಿನ ಪಾದರಸ ಲೇಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಚೋಕ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನಿರಿಸಿ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರೋಟಾಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

(1) ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ

ನಯವಾದ ಕನ್ನಡಿಯು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಆವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆಶಯ ವಿಶದೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಂದು ಉಪಕರಣವಿದೆಂದು ಮಗು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

(2) ಅರಿವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ, ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ, ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರನ್ನು ಅಂಟಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೂತುಮಾಡಿ, ಕನ್ನಡಿಯ ಪಾದರಸ ಲೇಪವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೋಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಅರಿವುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

(3) ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೂಪರಚನೆ

ಈ ಸೂಚಕವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಬೋಕ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಯೋಗ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಬಳಸಿದ ಕನ್ನಡಿ ಚೂರುಗಳ ಗಾತ್ರ.
- ಕನ್ನಡಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಲಾಗಿದೆ?
- ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸಿಗಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಇರಿಸಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿ?

(4) ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ

ಉಪಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೇ, ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಉಪಕರಣದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

(5) ನೈಜತೆ

ಉಪಕರಣದ ಚೆಲುವು, ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸಿಗಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಆಯ್ಕೆ (ಉದಾ : ಹೂಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಬೊಂಬೆಗಳು, ಲೈಟ್) ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬಾಳಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈಜತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಘಟಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು (ಫೋರ್ಟ್ ಫೋಲಿಯೋ) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಟೀಚಿಂಗ್ ಮಾನ್ವೆಲ್‌ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಎಲ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕಂಡು ಸೂಚಕಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೂಲಕ ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ರೀತಿ :

ಅವಧಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ಗಣನೆಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುವ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ / ಉತ್ತಮ / ಸರಾಸರಿ/ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

5 ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ 4/3/2/1 ಎಂಬಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಗರಿಷ್ಠ 20 ಅಂಕಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗ್ರೇಡ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಕೋರ್	ಗ್ರೇಡ್
15 - 20	A
12 - 14	B
9 - 11	C
7 - 8	D
Below 7	E

ಒಂದು ಅವಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗ್ರೇಡಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

■ ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಒಂದು ಘಟಕದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಗ್ರ ರೂಪವಿದೆ. ಒಂದು ಘಟಕವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಗ್ರತಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಎಲ್ಲ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ) ಯನ್ನು ಬೆಲೆಗಟ್ಟುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಚಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಓಪನ್ ಬುಕ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಪ್ರಶ್ನೆ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಹೊಸ ರಚನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟಕದ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ರೇಟಿಂಗ್ ಸ್ಕೇಲ್, ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಗ್ರೇಡಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಘಟಕಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಿರುವುದರಿಂದ ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಮಾಪನದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಕಲಾಶಿಕ್ಷಣ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

CE ಗ್ರೇಡನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಬಳಿಕ A, B, C, D, E ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 5, 4, 3, 2, 1 ಎಂದು ಅಂಕವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಗ್ರೇಡುಗಳ ಅಂಕಗಳ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು CE ಗ್ರೇಡನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ಘಟಕ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ A, B, B ಲಭಿಸಿವೆ ಎಂದಿರಲಿ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡಿನ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು $5 + 4 + 4 = 13$ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸರಾಸರಿ $13/3 = 4.33$ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಗ್ರೇಡ್ B ಆಗಿದೆ.

ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE)

1ರಿಂದ 8ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾದ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪಗಳು, ಭಾಷಾ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳು, ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಂಬೀ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಷಯದ ವಲಯಗಳಿಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳ ವಿಷಯ ವಲಯಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೂನಿಟ್/ಆಶಯ ವಲಯಗಳಿಗೂ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ವೆಂಟ್ಜೆ (Weightage) ನೀಡಿ, ನೀಲಿನಕಾಶೆ ತಯಾರಿಸಿ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕ (Point)ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡನ್ನು (Overall Grade) ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಕಲೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣ (ಅಭಿನಯ) ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕಲೆ, ವೃತ್ತಿಪರಿಚಯ, ಆರೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರೇಡನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ - ಅವಧಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

(1) ತರಗತಿ 1 ರಿಂದ 4 ರ ವರೆಗೆ

1 ರಿಂದ 4 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ CE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ, TE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ F₁ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. F₁ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. CE, TE ಯನ್ನು ಗ್ರೇಡುಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. F₁ ಫಾರ್ಮೇಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳ CE, TE ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಸಂದರ್ಭವನ್ನೊದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಫಾರ್ಮೇಟಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ

ದಾಖಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗು ಕ್ರಮಾನುಗತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಯಾವ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

(2) 5ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ

5 ರಿಂದ 8 ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ CE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು TE ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ F₂ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. F₂ ಫಾರ್ಮೇಟನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಂತೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವೂ ಪ್ರಧಾನವಾದುದಾಗಿದೆ. Learning to know, Learning to do, Learning together, Learning to be ಎಂಬುವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯಗಳ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಬೇಕು.

1. ಆಶಯ ವಿನಿಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Communication Skills)
2. ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತರ ಕೌಶಲ್ಯ (Inter Personal Skills)
3. ಸಹಾನುಭೂತಿ (Empathy)
4. ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Coping with Emotions)
5. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Coping with stress)
6. ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Problem solving skills)
7. ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು (Decision making)
8. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)
9. ಸೃಜನಶೀಲತೆ (Creative thinking skills)
10. ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ (Self awareness)

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರೇ ಆಯಾ ವಿಷಯದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹಿರಿಮೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ - ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

(1) 1ರಿಂದ 4ರ ವರೆಗಿನ ತರಗತಿ

1ರಿಂದ 4ನೇ ತರಗತಿವರೆಗಿನ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಅಂಗವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ ಫೋರ್‌ಮೇಟ್ (F_1) ನ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲು ಫಾರ್‌ಮೇಟ್ (F_3) ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವಿಷಯಬಂಧಿತವಾದ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. (F_3 ನೋಡಿರಿ.) ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ CE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಗ್ರೇಡನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಅವಧಿಯ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡಾಗಿ (Overall) ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು F_3 ಫಾರ್‌ಮಾಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತವನ್ನೆಳೆದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ Overall CE ಎಂದು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ 3ನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡ್ TE ಗ್ರೇಡಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿದ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ತೀರಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು 'ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದಾಖಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

(2) 5ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 8ರ ವರೆಗೆ

5 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡುವ ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು (F_2 ಫಾರ್‌ಮೇಟನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು) ವಾರ್ಷಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲು ಫಾರ್‌ಮೇಟ್ F_4 ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ವಿಷಯ ಬಂಧಿತವಾದ CE, TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ CE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಗ್ರೇಡನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಅವಧಿಯ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು F_4 ಫಾರ್‌ಮೇಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ವೃತ್ತವನ್ನೆಳೆದು ಸಮಗ್ರ ಗ್ರೇಡು ಯಾವುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

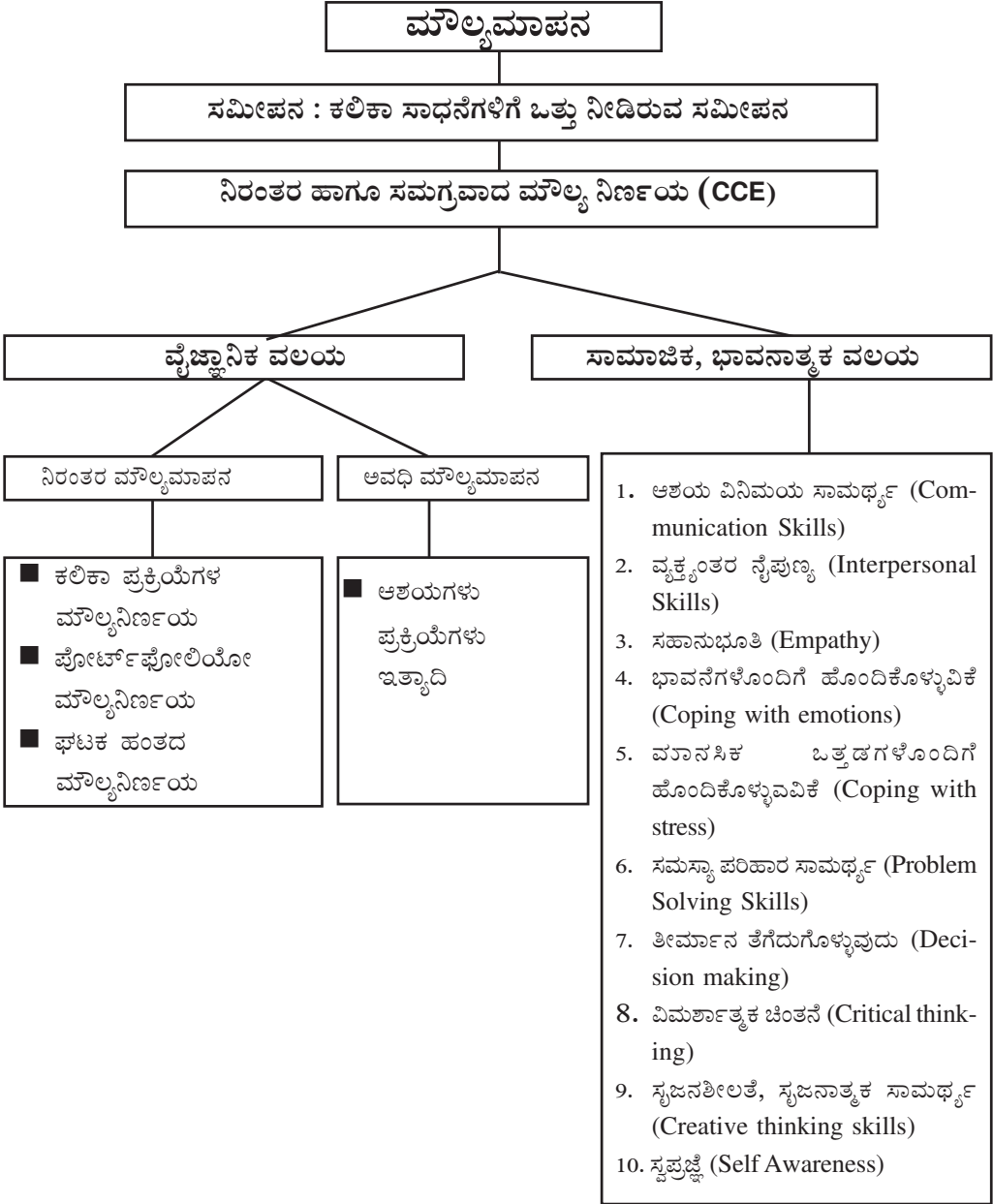
TE ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ 3ನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಗ್ರೇಡ್ TE ಗ್ರೇಡು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ತೀರಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು 'ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹಿರಿಮೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪರಿಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕಿರುವ ವಿವಿಧ ಫೋರ್‌ಮೇಟುಗಳನ್ನು ಅನುಬಂಧವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಂದೇ ನೋಟದಲ್ಲಿ



F₁

ಅನುಬಂಧ

ಪೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಗಳು

ನಿರಂತರ ಪೌಲ್ಯಮಾಪನ (CE) ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಪೌಲ್ಯಮಾಪನ (TE) ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರುವ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಕ್ರೋಢೀಕರಣ ನಮೂನೆ (F₁) ತರಗತಿ 1Bಂದ 4ರ ವರೆಗೆ ಅವಧಿ : 1-2-3

ತರಗತಿ :

ವಿಭಾಗ :

ಕ್ರ. ಸಂ. / ಗ್ರಂಥ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ಕನ್ನಡ					ಅಲೇಬಿಕ್/ಸಂಸ್ಕೃತ					ಇಂಗ್ಲಿಷ್					ಗಣಿತ					ಪಠಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ					ಕಲೆ					ವೃತ್ತಿಪರಿಷಯ					ಆಡೋಗ್ಯ - ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ					ಅಭಿ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
1	ಅವಧಿ																																													
2																																														
3																																														
4																																														
5																																														
6																																														
7																																														

F₃

ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೋಡೀಕರಣದ ಫೋರ್ಮೇಟ್ (F₃) 1ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 4ರ ವರೆಗೆ

ತರಗತಿ:

ವಿಭಾಗ:

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷ:

ಕ್ರ. ಸಂ. (1-10)	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು	ರೀತಿ (I, II, III)	ಕನ್ನಡ		ಇಂಗ್ಲಿಷ್		ಅರೆಬಿಕ್/ ಸಂಸ್ಕೃತ		ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ		ಗಣಿತ		ಕಲೆ		ವೃತ್ತಿ ಪರಿಚಯ		ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ		ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	
			CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE	CE	TE		
		I																		
		II																		
		III																		

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮೀಪನ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಸುದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ನವೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಗಣನೆ ಲಭಿಸದಿದ್ದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಂಗದ ಅಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಸಮಕಾಲೀನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ಸಮೀಪವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಈ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ತರಗತಿಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗು ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಂದರೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ, ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕ್ಷೇಮಾವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮಗುವು ಜಿಂನಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್, ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಕ್ರೀಡಾ ದಕ್ಷತೆ, ಪರಿಶೀಲನಾ ಘಟಕಗಳು, ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ.
- ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆತನ ಎಂಬೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು
- ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಆಟದ ಬಯಲುಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಗುಂಪುಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ಸಹಭಾಗಿತ್ವ.

ವಿನಿಮಯ

ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಧಾರಿತವಾದ ಬೋಧನಾ ರೀತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಲಿಕ್ಕಿರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ

ಜೀವನಾನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಧಾರಿತ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರತ್ಮಕ ಸಹಭಾವ ಕಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತಾನುಚಿತ ಚಿಂತನೆ, ವಿವೇಚನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ವಿಶದೀಕರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವಂತೆ ಪಾಠಭಾಗವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಳು, ತರಬೇತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಐ.ಸಿ.ಟಿ. ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು, ಚರ್ಚೆ, ಸಂದರ್ಶನ, ಸಂಗ್ರಹ, ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಂದರ್ಭವನ್ನೊದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವು ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಬಂಧಿತವಾಗಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ, ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (TE, CE)ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳೂ ಇವೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನೂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಘಟಕ ಹಂತದ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಸಮೀಪನ

2013ರ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಲಿಕೆಯು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದೇಶವಿದೆ. ಭಾಷಾ ವಿಷಯಗಳು ಹಾಗೂ ಗಣಿತದಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ

ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಷಯವೆನ್ನುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೊಳಪಡಬೇಕು.

- ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿರುವ ದಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಡುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಉಪಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಲಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತೆಗೆದಿಡುವ ಪ್ರೋಟೋಪೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಗಣನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಇರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಗೆಲುವಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ತೋರದೆ ಅಭಿನಂದಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸತ್ಯ ಸಂಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಪರ್ಧಾ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಆದರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಧಾನ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಳು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಗೆಲುವುಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಘಜ್ಞಾನ, ಒಗ್ಗಟ್ಟುಗಳು ಎಲ್ಲ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಸಹ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳೊಡನೆ ಗೌರವದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು, ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿಗಳು ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ (Performance)

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಂದು ಪ್ರಕಟಣಾತ್ಮಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದಿಂದ ಈ ವಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹನ್ನೆರಡನೇ ತರಗತಿಯ ವರೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು, ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು, ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ, ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆ ತೋರುವವರನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆ.

CCE ವಲಯಗಳು

1. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯ
2. ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಲಯ

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಲಯದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (CE)
2. ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (TE)

ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (Continuous Evaluation)

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಮೂರು ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
- ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕದ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ)

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ.

• ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಂಗವಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಪ್ರಕಟಣೆ ಅಥವಾ ಮಂಡನೆಯ ಮೇಲೆ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬರೆಯುವ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವ ಅಭಿರುಚಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚಕಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಉತ್ತಮ, ಸರಾಸರಿ, ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 4/3/2/1 ರಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕ 20 ನೀಡಬಹುದು.

ಈ ಅಂಕವನ್ನು ಐದರಿಂದ ಗುಣಿಸಿ ಶೇಕಡಾವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಅನಂತರ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಪುಟ 39ರ ತಖ್ತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಾದರಿ-1
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೌಲ್ಯನೀರ್ಣಯ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (4 point)	ಆಶಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ (4 Point)	ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಕೆ (4 point)	ಪ್ರಕಟಣೆ (4 Point)	ದಾಖಲೆ ತಯಾರಿಸುವುದು (4 Point)	Total Score (20 Point)	Grade

ಸೂಚಕಗಳು: ಅತ್ಯುತ್ತಮ-4, ಉತ್ತಮ-3, ಸರಾಸರಿ-2, ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು-1

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ 5 ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ (ಪುಟ 46, 47, 48) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೆ 4/3/2/1 ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕ ನೀಡಿದರೆ ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕ 20 ನೀಡಬಹುದು.

ಮಾದರಿ-2 ಪೋರ್ಟ್‌ಫೋಲಿಯೋ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಆಶಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ (4 Point)	ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ (4 Point)	ಸೂಕ್ತವಾದ ರೂಪಕಲ್ಪನೆ (4 Point)	ಪೂರ್ಣತೆ (4 Point)	ಸ್ವಂತಿಕೆ (4 Point)	ಒಟ್ಟು 20 ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್	ರಿಮಾರ್ಕ್

Score

4 - ಅತ್ಯುತ್ತಮ

2 - ಸರಾಸರಿ

3 - ಉತ್ತಮ

1 - ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕಾದುದು

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡಿ ಗ್ರೇಡ್ ಮಾಡಿ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಇರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾದರಿ

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಅಂಕ 20ರಲ್ಲಿ	ಗ್ರೇಡ್

ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯದ ಅಂಕವನ್ನು ಗ್ರೇಡ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೋಕ್ಯಾನ್ ಪೋಲಿಯೋ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

CE ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೋಟೋಕ್ಯಾನ್ ಪೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ A, B, C, D, E ಗ್ರೇಡುಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 5/4/3/2/1 ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ನ ಸರಾಸರಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ CE ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೋಟೋಕ್ಯಾನ್ ಪೋಲಿಯೋ, ಘಟಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳ ಗ್ರೇಡ್ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ A, B, B ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾದರೆ ಒಟ್ಟು ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ $5 + 4 + 4 = 13$ ಆಗಿದೆ. ಸರಾಸರಿ = $13 / 3 = 4.33$ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಗ್ರೇಡ್ B ಆಗಿದೆ.

ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- I 1st term - Terminal evaluation for selected game one/Activity/Minor game + 1st term ನ ಪಾಠಭಾಗಗಳು
- II 2nd term - Terminal evaluation for selected game two/Activity/Minor game + 2nd term ನ ಪಾಠಭಾಗಗಳು

III 3rd term ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ + 3rd term ನ ಪಾಠಭಾಗಗಳು

ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ 19 ಆಟಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ (ಸೂಕ್ತವಾದವು-ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪರಿಗಣನೆ ನೀಡಿ) ಎರಡನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಒಂದನೇ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೂ, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಎರಡನೇ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಂದ ಇರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೈನರ್ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರನೇ ಅವಧಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಡಾಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಪಾಠಭಾಗಗಳ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟು 20 ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು 5ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿ ಶೇಕಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

Scheme of Points

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ನ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳು	ಸೂಚಕಗಳು/ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚಕಕ್ಕೂ ಲಭಿಸಬಹುದಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್	ಒಟ್ಟು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್
1.	Skill/Activity/Minor Games	5	5	5
2.	ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ	5	5	5
3.	ಅವಧಿಯ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	10	10	10
	ಒಟ್ಟು ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್	-	-	20

ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ 20 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಶೇಕಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. Skill/Activity/Minor games

ಇವು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 5 ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು.

2. ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ

Skill/Activity/Minor Games ಗಳ ತರಬೇತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಟಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಆಟಗಳ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. (ಉದಾ: ಮಿನಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಗೇಮ್) ಅಂದರೆ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವ ಆಟಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ 5 ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಬಹುದು.

ಸೂಚಕ	ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲ್ಮೆ	ಪೋಯಿಂಟ್
a	ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟ	5
b	ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟ	4
c	ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಮೇಲೆ	3
d	ಸರಾಸರಿ	2
e	ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ	1

3) ಅವಧಿ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಅವಧಿ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು 10 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕ 10 ಇದನ್ನು ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ (oral test) ನಡೆಸಬಹುದು.

ಅವಧಿ ಮೂರು-ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಮೂರನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಯ ಪಾಠಭಾಗಗಳಿಗೆ 5 ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (oral test)ಯಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದು.

Point	Situp - point	Sit & reach - point	Pull ups - point	1600 mts - point
a	5	5	5	5
b	4	4	4	4
c	3	3	3	3
d	2	2	2	2
e	1	1	1	1

ಹೀಗೆ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಗೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯ ಪಾಠಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಯಿಂಟ್ 25 ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಶೇಕಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು.

ಮೂರನೇ ಅವಧಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾದರಿ ತಜ್ಞಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನ್ಯಲ್

ವಿಷಯ

ಪಾಠದ ಹೆಸರು: ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು

ದಿನಾಂಕ:

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ಆಶಯಗಳು

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು

ಕಲಿಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

:

: ಮೂರು ಪೀರಿಯಡ್‌ಗಳು

: ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು.

: ಸಾಯ್ ಕೇರಳ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು

: ಕ್ರೀಡಾ ಯೋಜನೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವುದು.

: ಕ್ರೀಡಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು

: ಚಿತ್ರಗಳು, ಚಾರ್ಟ್, ಐ.ಸಿ.ಟಿ.

: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ, ತಖ್ತೆಗಳು

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ
<p>ಶಾಲೆಯ ಸಮೀಪವಿರುವ ಸಾಯಿ ಕೇರಳ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಕುರಿತು (ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ನೋಡಿ) ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.</p> <p>ಅನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಂತೆ ಸಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೇರಳ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಬೆಳೆದ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.</p> <p>ಕ್ರೋಡೀಕರಣ</p>	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಎರಡು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

- ಪಾಠದ ಹೆಸರು : ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷೆ
- ತಾರೀಖು :
- ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯ : 5 ಪೀರಿಯಡ್
- ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು : ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸುವರು.
- ಆಶಯ: : ರೋಲಿಂಗ್, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್, ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ A B C ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಸ್ಥಿಭಂಗ, ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಶನ್ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಎಂಬಿವುಗಳ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: : ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಅಪಘಾತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾಪ್ತರಾಗುವರು.
- ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲ್ಮೈ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ಅಧಿಕಭಾರದ ವಸ್ತು, ಸ್ಪಿಂಗ್, ಸ್ಪಿಂಟ್, ಬಟ್ಟೆ.
- ಮೌಲ್ಯಗಳು/ಮನೋಭಾವಗಳು : ಅಪಘಾತಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಪಕ್ವತೆಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.
- ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನ :

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
1. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ (5 ನಿಮಿಷ)	
2. ಫ್ರಂಟ್ ರೋಲ್, ಬ್ಯಾಕ್‌ರೋಲ್, ಸೈಡ್ ರೋಲ್ (20 ನಿಮಿಷ) ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿಶದೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವುದು.	
3. ಕೂಲಿಂಗ್ ಡೌನ್ (5 ನಿಮಿಷ)	

ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಾಗ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ರೋಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ

ಆರೋಗ್ಯ-ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಟರ್ಮ್	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
First Term	ಜೂನ್	ಯೂನಿಟ್ ಒಂದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ	ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಚನ ಆರೋಗ್ಯದ ಘಟಕಗಳು
	ಜುಲಾಯಿ	ಯೂನಿಟ್ ಒಂದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಂಧಿಗಳು ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
		ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದನೆಯ ಗೇಮ್‌ನ ಕಲಿಕೆ (ಓಪ್ಷನ್‌ಲ್)	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದನೆಯ ಗೇಮ್‌ನ ಮೂಲ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು (ಓಪ್ಷನ್‌ಲ್)
	ಆಗಸ್ಟ್	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದನೆಯ ಗೇಮ್‌ನ ಕಲಿಕೆ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	
		ಯೂನಿಟ್ ಎರಡು ಪ್ರದರ್ಶನಾ ಹಿರಿಮೆ	ಆಟದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಕಾಸ, ಇಮೋಷನಲ್, ಸ್ಟೆಬಿಲಿಟಿ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ, ಒತ್ತಡ, ಆಕ್ರಮಣ ಸ್ವಭಾವ.
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ ಎರಡು ಪ್ರದರ್ಶನಾ ಹಿರಿಮೆ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	ಯೋಗ	
Second Term	ಅಕ್ಟೋಬರ್	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಎರಡನೆಯ ಗೇಮ್	ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಎರಡನೆಯ ಗೇಮ್‌ನ ಮೂಲ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು (ಓಪ್ಷನ್‌ಲ್)
		ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಎರಡನೆಯ ಗೇಮ್‌ನ ಕಲಿಕೆ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	
	ನವೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ ಮೂರು ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷೆ	ರೋಲಿಂಗ್, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್, ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್
	ಡಿಸೆಂಬರ್	ಯೂನಿಟ್ ಮೂರು ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷೆ (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ABC ಪ್ರಾಕ್ಟರ್, ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಶನ್ ಸೂರ್ಯಾಘಾತ
ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು		ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು.	

ಟರ್ಮ್	ತಿಂಗಳು	ಯೂನಿಟ್	ಪಾಠಭಾಗಗಳು
Third Term	ಜನವರಿ	ಯೂನಿಟ್ ನಾಲ್ಕು ಆಟೋಟ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	
	ಫೆಬ್ರವರಿ	ಯೂನಿಟ್ ನಾಲ್ಕು ಆಟೋಟ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಂಘಾಟಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳು.
		ಯೂನಿಟ್ ಐದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು	ಸಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೇರಳ ಸ್ಟೇಟ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳು
	ಮಾರ್ಚ್	ಯೂನಿಟ್ ಐದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು (ಮುಂದುವರಿಕೆ)	

ಆಶಯ/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
<p>ಯೂನಿಟ್ - 1 : ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ • ಆರೋಗ್ಯದ ಘಟಕಗಳು <ul style="list-style-type: none"> - ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ - ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ • ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು <ul style="list-style-type: none"> - ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಸ್ತಿಗಳು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಕೆಲಸಗಳು - ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು • ಸಂಧಿಗಳು <ul style="list-style-type: none"> - ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಧಿಗಳು ಅವುಗಳ ಚಲನಾ ವಿಶೇಷತೆಗಳು - ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳು • ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ <ul style="list-style-type: none"> - ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೇಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಗಳು - ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಪೇಶಿವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಆಟವಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಭಾರತ ಕಾಯುತಿಹುದು ಎಂಬ ನಾಟಕದ ಮಂಡನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ • ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ದಾಖಲಿಸುವರು. • ಒಂಟಿಕಾಲಿನ ನೆಗೆತ, ಸ್ಟೆಪ್ ಜಂಪ್, ಮೊಲ ಜಿಗಿತ ಎಂಬವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನುಭವ ಹೊಂದುವರು. • ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು, ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವರು. • ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆಯೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವರು. • 'ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ತ್ರಿ' ಗೇಮ್ • ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ತ್ರಿ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧವು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವರು. • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ - ಚರ್ಚೆ • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು - ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವರು. • ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಚಲನಾ ವಿಶೇಷತೆಗನುಸರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವರು. • ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಗೇಮ್ • ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಗೇಮ್‌ನ ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. • ಪೇಶಿವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಅಡ್ಡಲಾಠಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.

ಅಶಯ/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
<p>ಯೂನಿಟ್ 2 : ಹಿರಿಮೆ ಪ್ರದರ್ಶನ</p> <ul style="list-style-type: none"> ಶಾರೀರಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಕಾಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ ಆಶಂಕೆ ಭಯ/ಆಶಂಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಒತ್ತಡ ಆಕ್ರಮಣ ಸ್ವಭಾವ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆ ಯೋಗ 	<ul style="list-style-type: none"> ಮೈಕಲ್ ಫೆಲಿಪ್ಸನ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಅಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಷ್ಠಾ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಗೇಮ್ ಟೈಂ ಟ್ರಯಲ್ ಗೇಮ್ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದ ವಿವಿಧ ತರದ ಭಾವನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವರು. ಆಲ್ಟಂ ತಯಾರಿಸುವುದು ತ್ರೋ ಆಂಡ್ ಔಟ್-ಗೇಮ್ ಹೋಪ್ ಟು ವಿನ್-ಗೇಮ್ ಟ್ರಿಪಲ್ ಚೇಸ್-ಗೇಮ್ ಮಕರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ನೌಕಾಸನ, ಅರ್ಧಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. 	<ul style="list-style-type: none"> ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತಾ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಸುವರು. ಯೋಗ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
<p>ಯೂನಿಟ್ 3 : ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷೆ</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ರೋಲಿಂಗ್, 2. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್, 3. ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, 4. ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು A B C ಯನ್ನು ಪರಿಚಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಸ್ಥಿಭಂಗ, ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಶನ್, ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. 	<ul style="list-style-type: none"> ಫ್ರಂಟ್ ರೋಲ್, ಸೈಡ್ ರೋಲ್, ಬ್ಯಾಕ್ ರೋಲ್, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್, ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್-ಗೇಮ್ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ABC ಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ರೀತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವರು. ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್, ಸ್ಪಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಶನ್, ಸೂರ್ಯಾಘಾತ, ಎಂಬಿವುಗಳಿಗಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವರು. 	<ul style="list-style-type: none"> ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಅಶಯ/ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು
<p>ಯೂನಿಟ್ 4 : ಆಟೋಟ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು, ಒಫಿಷಿಯಲ್ಸ್, ಸಂಘಟಕರು ಎಂಬವರ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಆಪ್ತಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವರು. • ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಟದ ಸಂಘಟನೆ, ಒಫಿಷಿಯಲ್ಸ್, ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುವರು. • ಬಾಲ್ ಪಾಸಿಂಗ್ ಗೇಮ್ • ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಯಾರಿಸುವರು. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.
<p>ಯೂನಿಟ್ 5 : ಕ್ರೀಡಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> • ಸಾಯಿ, ಕೇರಳ ಸ್ಟೇಟ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳು • ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಯೂನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳು. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. • ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.
<ul style="list-style-type: none"> • ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಮೇಜರ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ನೈಪುಣ್ಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ (ಯಾವುದಾದರೂ 2) • ಅತ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ, ಜ್ಯೂಡೋ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಖೋ-ಖೋ, ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಟೆಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್, ಶ್ರೈಕ್‌ಗಾಂಡ್, ಸ್ಕ್ವಿಷ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ರಫ್ಲಿಂಗ್. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು 	<ul style="list-style-type: none"> • ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್-ಗೇಮ್ಸ್ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಚಲನಾ ನೈಪುಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. • ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

1

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಿರುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು.

ಆಶಯ

ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಚನ

ಆರೋಗ್ಯದ ಘಟಕಗಳು (Dimensions of Health)

- ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Physical Health)
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Mental Health)
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Social Health)

ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Skelton System)

- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಸ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಗಳು
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

ಸಂಧಿಗಳು

- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಲನಾ ವಿಶೇಷತೆಗಳು
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳು

ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೇಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಗಳು
- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮು

ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರೀಡಾ ಮೇಳವೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟ (ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್). 1924ರಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಲಾಹೋರಿನಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆಯಿತು. ಇಂಡಿಯನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇದು ಆರಂಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. 1940ರ ಬೊಂಬೈ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಯಿತು. 35ನೇ ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯವಾದ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಾಗಿ 2015 ಜನವರಿ 31ರಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿ 14ರ ವರೆಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗೆ ಭಾಗ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. 35ನೇ ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗೆ ಅಮ್ಮು ಎಂಬ ಬುಲ್ ಬುಲ್ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಭಾಗ್ಯಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅಮ್ಮುವನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು “ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಭಾರತ ಕಾಯುತಿಹುದು” ಎಂಬ ಲಘುನಾಟಕವು ಕೇರಳದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮಹತ್ವವೇ ಈ ನಾಟಕದ ಸಂದೇಶ.



ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಆಳತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ
ಪೋಷಕಾಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಮಗೆ
ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಹಿಪೋಕ್ರಾಟಿಸ್ (ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹ)

ರೋಗಗಳಿಲ್ಲದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ 1948ರ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ನಿರ್ವಚನ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ರೋಗ-ವೈಕಲ್ಯ ರಹಿತವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (Well being) ಒಳಗೊಂಡದ್ದಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ (W.H.O) 1986ರ ಒಟ್ಟೋವ ಚಾರ್ಟರ್ ಫೋರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರೊಮೋಷನ್‌ನ ನಿರ್ವಚನ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಆಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಲ್ಲ ಅದು ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಪರವಾದ ಹಿರಿಮೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.


ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು ಇರಬಹುದು. ರೋಗಾಣುಗಳ ಆಕ್ರಮಣ, ಪೋಷಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಅಮಿತಾಹಾರ ಮುಂತಾದವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾಗಿವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಜೀವಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ರೀತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ.


ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿವೆಯೆಂದು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ನಿರ್ವಚನ

ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ನಿರ್ವಚನ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ.



1948 ಏಪ್ರಿಲ್ 7ಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಜರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಜಿನೆವಾದಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯು ಜ್ಯಾರಿಗೆ ಬಂತು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 7ನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.



ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ನಿರ್ವಚನ

"Health is a state of complete Physical, Mental, Social well being and not merely the absense of disease or infirmity (weakness)."

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಅಂಗವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಮ್ಮು ಬುಲ್ ಬುಲ್ ಹಕ್ಕಿಯ ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲಘು ನಾಟಕದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಭೋಜನ ಕ್ರಮಗಳು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿವಿಧ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು, ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. ಧಾರಾಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (Homoestasis) ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ನಾಟಕದ ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಟನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. 'ಆಟವಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಭಾರತ ಕಾಯುತಿದೆ' ಎಂಬ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಥಾಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಉತ್ತಮ ತಯಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾಟಕವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪೂರ್ಣ ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮಕ್ಕಳು ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿದ್ದು ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆ ತೋರಿಸುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

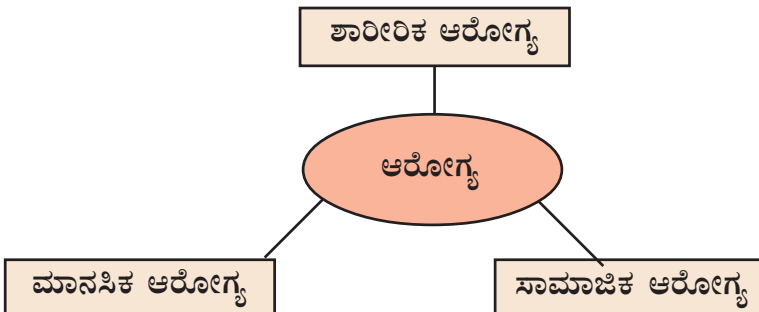
“ಓರ್ವನ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿಂತಲೂ ಬೆಲೆಬಾಳುವ
ಧನ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು ಆಗಿದೆ”

- ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ (ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ)

ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪೂರ್ಣತೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

(ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು)

1. ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.
2. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
3. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಳಗೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.
4. ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಉಗಮ.
5. ನೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಭಾಗ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧ.
6. ವಿವಿಧ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆಯ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
7. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
8. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
9. ಧಾರಾಳ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುವರು.
10. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮುಂದೆ ಎಂದಿಗೂ ಲಭಿಸದು.



ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Physical Health)

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಶರೀರ ಪೇಶಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಪಾಲನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪಕ್ಷವಾತ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ-2

ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಆಶಯಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು

1. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಜೀವನ
2. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ
3. ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ
4. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಚಿತ್ವ
5. ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ
6. ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Mental Health)

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಲುಪುವುದು. ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಓಕ್ಸಿಜನ್ ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನೆನಪುಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶರೀರ ಏಕೋಪನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗಳಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Social Health)

ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳೊಳಗಿನ ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಬಲವು ಟೀಮಿನ ವಿಜಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ತಳಪಾಯ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳು ದುರ್ಬಲ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆ) ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

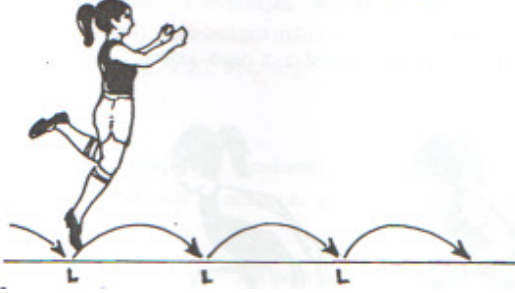
ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಚಟುವಟಿಕೆ 3, 4, 5).

ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶದೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ನೆಗೆತದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೆಗೆತದ ನಂತರ ಕಾಲು ಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದಗಳಿಂದ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

ಒಂಟಿಕಾಲಿನ ನೆಗೆತ (Hop Jump)

ಎಡಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ 2-3 ಹೆಜ್ಜೆ ನೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಇದನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೆಗೆತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಜೋರಾಗಿ ನೆಗೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೆಗೆತದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರುವ ಕಾಲಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಹಂತ ನೆಗೆತ (Step Jumps)

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೆಗೆತವು ಹೆಚ್ಚು ದೂರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಂದು ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ 2-3 ರಷ್ಟು ನೆಗೆತ ಆಗಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 5**ಮೊಲ ನೆಗೆತ**

ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ನೆಗೆಯಬಹುದು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ 6**

ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

1. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
2. ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಹಾರ
4. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ
5. ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗಿವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 7ರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಲು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಬರೆಯಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲಿ.

1. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
2. ನೆನಪುಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
3. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
4. ಮಾನಸಿಕವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡುವುದು.
5. ವಿವಿಧ ಜೀವನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವುದು.

6. ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
7. ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಧೃತಿಗೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
8. ನಾಯಕತ್ವಗುಣವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.
9. ವಿವೇಕವು ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಚಟುವಟಿಕೆ 8

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸರಿಸಿ ಸ್ಥಳ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಂದ ಒಬ್ಬಾತನನ್ನು ಚೇಸರ್ ಆಗಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಚೇಸರ್ ಉಳಿದವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಮೂವರಂತೆ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಗುಂಪನ್ನು ಚೇಸರ್ ಹಿಡಿಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೂವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೋ ಅಧಿಕವೋ ಅಥವಾ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮೊದಲು ಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುವರೋ ಅವರೇ ಮುಂದಿನ ಚೇಸರ್ ಆಗಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸಿ ಮೂರರಂತೆ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚೇಸರ್ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ 8ನೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ನೀಡಿರುವ ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ತ್ರಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. (ಉದಾ ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ಟು, ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ಫೋರ್ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ).

ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ತ್ರಿ ಎಂಬ ಆಟದ ನಂತರ, ಈ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಧನೆಗಳ(ಅನುಭವಿಸಿದ)ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು.

- ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಸಂದರ್ಭ ಲಭಿಸಿತು.
- ಸಹ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗಿನ ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಉತ್ತಮವಾಯಿತು.
- ಮೂರು ಜನರಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ತ್ರಿ ಗೇಮ್‌ನ ಮೂಲಕ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹ ಆಟಗಾರನೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ ರೂಪೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

ಗ್ರೂಪ್ ಮಾಡಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯ.

ಮೂರು ಜನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರು ಯಾರು?

ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಆದಾಗ ಉಂಟಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

ಎಷ್ಟು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಗ್ರೂಪ್ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ತ್ರಿ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ 'ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಆಟಗಳು) ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು, ಸೇಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಓಫ್ ತ್ರಿ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಧನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ (ಚಟುವಟಿಕೆ 8ರ ಮುಂದುವರಿಕೆ) ಎಂಬಿವುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಏಪ್ರಿಲ್ 7	- ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿನ
ಜೂನ್ 5	- ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	
1ರಿಂದ 7ರ ವರೆಗೆ	- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರೋಷಕಾಹಾರ ವಾರ
ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16	- ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ ದಿನ

ಚಟುವಟಿಕೆ 10 (ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಚಟುವಟಿಕೆ)

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೀಡಿಯಾಯಿತು. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂರು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸೂಚಕಗಳ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು

ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (The Skeltal System)

ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಾನವನೆಡೆಗಿರುವ ವಿಕಾಸದ ಭಾಗವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ರೂಪೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಆಕಾರ (Frame Work) ನೀಡುವುದು. ಇನ್ನೂರ ಆರು ಎಲುಬುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವೂ, ಚಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಅಸ್ಥಿಗಳು (Type of Bones) ಇವೆ.

1. long bones (ಉದ್ದವಾದ ಅಸ್ಥಿಗಳು)
2. Short Bones (ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಅಸ್ಥಿಗಳು)
3. Flat Bones (ಹರಡಿದ ಅಸ್ಥಿಗಳು)
4. Irregular Bones (ಅನಿಯಮಿತ ಅಸ್ಥಿಗಳು)

ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯೂಹದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಗಳು (Functions of Skelton System)

- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಕಾರ ನೀಡುವುದು
- ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು
- ಭಾರ ಎತ್ತಲು ಮತ್ತು ಹಲವು ವಿಧದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಅಸ್ಥಿಗಳು, ಮೃದು ಅಸ್ಥಿಗಳು, ಸಂಧಿಗಳು, ಲಿಗಮೆಂಟ್ಸ್ ಮುಂತಾದವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

1. ಆಹಾರದಿಂದ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿಸಾಂದ್ರತೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು.
2. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸ್ಥಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸದಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
3. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಲಿಗಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಧಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು.
4. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅಪಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಧಿಗಳು (Joints)

ಶರೀರದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಂಧಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚಲಿಸುವ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಮೂರಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. Immovable Joints (ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಂಧಿಗಳು)
2. Slightly Movable Joints (ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಂಧಿಗಳು)
3. Freely Movable Joints (ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಸಂಧಿಗಳು)

ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಂಧಿಗಳು

ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಸಂಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಸಮತಲವಾದ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳಂತಿರುವ ತುದಿಗಳಿದ್ದು ಈ ತುದಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಸಂಧಿಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.



ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಂಧಿಗಳು

ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಧಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ಚಲಿಸುವ ಸಂಧಿಗಳಾಗಿವೆ.



ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸಂಧಿಗಳು
(Inter vertebral joints)

ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಸಂಧಿಗಳು

ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಬಿಜಾಗಿರಿ ಸಂಧಿ (Hinge Joints)
2. ಚೆಂಡು ಮತ್ತು ಗುಳಿ ಸಂಧಿ (Ball and Socket Joint)
3. ತಿರುಗು ಗೂಟ ಸಂಧಿ (Pivot Joint)
4. ಜಾರು ಸಂಧಿ (Gliding Joint)

ಬಿಜಾಗಿರಿ ಸಂಧಿ (Hinge Joints)

ಕೈಗಂಟು (Elbow Joint), ಕಾಲುಗಂಟು(Knee Joint), ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಂಧಿಗಳು ಬಿಜಾಗಿರಿ ಸಂಧಿಗಳಾಗಿವೆ. .



ಕೈಗಂಟು
(Elbow joint)



ಕಾಲುಗಂಟು
(Knee joint)

(Ball and Socket Joint)



ಸೊಂಟದ ಸಂಧಿ
(Hip joint)

ಇಂತಹ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಲುಬಿನ ತುದಿಭಾಗವು ಒಂದು ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಉರುಟಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅದು ಸಂಧಿಸುವ ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಳಿ ಇರುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಚಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಸಂಧಿಯ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಸೊಂಟದ (Hip Joint) ಮತ್ತು ಭುಜದ (Shoulder Joint) ಸಂಧಿಗಳು ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ತಿರುಗು ಗೂಟ ಸಂಧಿ (Pivot Joint)

ತಿರುಗಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಂಧಿಗಳೇ ತಿರುಗು ಗೂಟ ಸಂಧಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಂಧಿಯು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೊದಲೆರಡು ಸಂಧಿಗಳಾದ ಅಟ್ಲಾಸ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಸ್‌ಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಅಟ್ಲಾಸ್ ಆಕ್ಸಿಸ್‌ನ



ಕೈಗಂಟು
(Elbow joint)

ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. ಆಕ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ಗೂಟವು ಅಟ್ಲಾಸ್‌ನ ವಲಯದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವುದು. ಕೈಗಂಟಿನ ರೇಡಿಯೊ ಮತ್ತು ಅಲ್‌ನಾಗಳ (Radio-ulna joint) ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂಧಿಯು ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೈಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕೈಗಂಟಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಜಾರು ಸಂಧಿ (Gliding Joint)

ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮತಲ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ನಡುವೆ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಜಾರುವಂತಹ ಚಲನೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟು(Angle Joint) ಮತ್ತು ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟಿನಲ್ಲಿ (Wrist Joint) ನಡೆಯುವ ಸಣ್ಣ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯು ಈ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಕಾರ್‌ಪೆಲ್ ಎಲುಬುಗಳು (Carpel Bone) ಟರ್‌ಸೆಲ್ (Tarsel Bone) ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.



ಚಟುವಟಿಕೆ 11

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೀನಾ ಎಂಬ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅಪಘಾತದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಅದರಂತೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಅಸ್ಥಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು.
2. ಅಸ್ಥಿಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು.
3. ಅಸ್ಥಿಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸದಿಂದಾಗಿ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು
4. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಲಿಗ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
5. ಸಂಧಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು.
6. ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಬಳಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಅಪಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನಾ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

1. ಪ್ಲೆಕ್ಸನ್-ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಕೋನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಚುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಚಲನೆಯು ಇದಾಗಿದೆ.
2. ಎಕ್ಸ್ಟೆನ್ಷನ್-ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಕೋನವು ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 12

ಚಲನೆಯ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ವಿವಿಧ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಚಲನಾ ವಿಶೇಷತೆಗನುಸರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂಚನೆಗಳು

ಚಲಿಸದ ಸಂಧಿ (Immovable Joints)	ಅಲ್ಪ ಸಂಧಿ (Slightly Movable Joints)	ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನಾ ಸಂಧಿ (Freely Movable)
ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಸಂಧಿ (Skull Joint)	ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸಂಧಿಗಳು (Inter vertebral Joints)	ಮಣಿಗಂಟು (Wrist Joints)
		ಕೈಗಂಟಿನ ಸಂಧಿ (Elbow Joints)
		ಕಾಲುಗಂಟಿನ ಸಂಧಿ (Knee Joints)
		ಸೊಂಟದ ಸಂಧಿ (Hip Joints)

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ನಮ್ಮ ಸಂಧಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸ್ಥಿಯ ಮತ್ತು ಪೇಶಿಯ ಬಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ದೈನಂದಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇದನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು.

1. ದೈನಂದಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂಧಿಗಳ ಮತ್ತು ಪೇಶಿಗಳ ಸಡಿಲತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚಲನೆಯ ವೇಗ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಧಿಗಳ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯು ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೋಶಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.
3. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸಂಧಿಗಳ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪೇಶಿವ್ಯೂಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Muscular System)

ಪೇಶಿಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಅಸ್ಥಿ ಪೇಶಿ(Skeletal Muscle)
2. ನಯವಾದ ಅಥವಾ ವಿಸರಲ್ (Smooth/Visceral)
3. ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ (Cardiac)

1. ಅಸ್ಥಿ ಪೇಶಿ (ಸ್ಕೆಲಿಟನ್)

ಇವುಗಳು ಅಸ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಪೇಶಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು Straited Voluntary ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು Straited muscles ಎಂದೂ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ Voluntary Muscles ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.

Function: ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಹಿರಿಮೆಗನುಸರಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಭಾಗಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ. ಆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಪರಿಚಿತವಾಗುವುದರಿಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಹಿರಿಮೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು.

2. ನಯವಾದ ಅಥವಾ ವಿಸರಲ್

ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಬಹಳ ಮೃದುವಾದ ಪೇಶಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಚಲನೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳು Non-Straited ಎಂದೂ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ವಿಸರಲ್ ಒರ್ಗನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ವಿಸರಲ್ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

Function: ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಕ್ಷಮತೆಯು ಇವುಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ Involuntary Muscles ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು. ಏನಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು.

3. ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್

ಹೃದಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತವು ಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವುದು ಇವುಗಳ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಕ್ಷಮತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಫಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾಗುವುದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪೇಶಿ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

- ಪೇಶಿಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಪೇಶಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು.
- ಅಧಿಕ ಪೇಶಿ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಸಜ್ಜಾಗುವುವು.
- ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ದಣಿವು ಬೇಗನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಗ್ಲೈಕೋಜಿನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅನರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕಾ ಕ್ಷಮತೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು.
- ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಗಾಯವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 13

ಮಕ್ಕಳ 'ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ' ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಆಟದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮೊದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಸಂಧಿಗಳ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ತೋರಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 14

'ನಾಯಕನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿಯಾಯಿತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಧಿಯ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. .

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂತು.
2. ಚಲನೆಯ ವೇಗ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು.
3. ಪೇಶಿಗಳ ದೃಢತೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು.
4. ಸಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
5. ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 15

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೇಶಿ ವ್ಯೂಹಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಪೇಶಿಗಳ ಕುರಿತು ವ್ಯಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪೇಶಿ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ

ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಪೇಶಿಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವುದು
2. ಪೇಶಿಗಳ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು
3. ಪೇಶಿಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು
4. ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು
5. ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ದಣಿವು (Muscle fatigue) ನಿಧಾನವಾಗುವುದು
6. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಪೇಶಿಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು
7. ಸ್ಥಿರವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪೇಶಿಗಳಿಗುಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು (Muscle Injuries) ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮಾದರಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ - ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕಾ ಚಾರ್ಟ್..

ಜೂನ್, ಜುಲೈ	ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.	ಹ್ಯೂಗೆಯಲ್ಲಿ ಓಟ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುವುದು, ಕುಳಿತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು.
ಆಗಸ್ಟ್ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಪೇಶಿ ಬಲ ಕಾಪಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.	ಎಯರೋಬಿಕ್ಸ್, ಡ್ಯಾನ್ಸ್, ದೀರ್ಘದೂರ ಓಟ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಡೆಬಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.
ಅಕ್ಟೋಬರ್ ನವೆಂಬರ್	ಪೇಶಿ ಬಲ, ದಕ್ಷತೆ ಎಂಬಿವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಕುವಿಕೆ ವರ್ಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.	ಯೋಗ, ವಿವಿಧ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ಚಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಡಿಸೆಂಬರ್ ಜನವರಿ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವುದು.	ವಿವಿಧ ಜಿಂನಾಸ್ಟಿಕ್, ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಏಪ್ರಿಲ್ ಮೇ	ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರಾಪ್ತರಾಗುವುದು.	ವಿವಿಧ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

2

ಪ್ರದರ್ಶನಾ ಹಿರಿಮೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸುವರು.

- ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.
- ಪ್ರದರ್ಶನಾ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಘಟಕಗಳ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.
- ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಆಶಯ

- ಶಾರೀರಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಕಾಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ
- ಆತಂಕ (Anxiety)
- ಭಯ/ಸಂದೇಹ (Fear)
- ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ (Tension)
- ಒತ್ತಡ (Stress)
- ಆಕ್ರಮಣ ಸ್ವಭಾವ (Aggression)
- ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷಮತೆ
- ಯೋಗ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿನೋದಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕೊಡುಗೆಯು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಕಾಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ

ಭಯ, ಆತಂಕ, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನವೇ ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸು. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕಾದುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ (Instinct theory). ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಲಭಿಸುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ, ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತನನ್ನಾಗಿಸುವುದು. 'ಕೆಥಾರ್ಸಿಸ್' ನಂತೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಥಿಯರಿಗಳು ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಮೈಕಲ್ ಫೆಲಿಪ್ಸನ್ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಐದೋ ಆರೋ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಈಜು ಪಟು ಮೈಕಲ್ ಫೆಲಿಪ್ಸನ್ ಜೀವನದ ಕುರಿತು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓದಿದ ನಂತರ ಆತನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಫೆಲಿಪ್ಸ್ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಟಾನ್‌ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟಿ ಹೈಪರ್ ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ ಅಥವಾ ಅಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವಿಕೃತಿ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದನು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಆತನು ಓರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಈಜುಗಾರನಾಗಿ ಹೆಸರುಗಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಡೆಯನಾದನು.

ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದುದು

- ಮನೋವಿಕಾಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಡೆಯನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಆಕ್ರಮಣ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಗೀಕಾರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ (Emotional stability)

ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಭಾವನೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಮನೋ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದರೆ ಅದು ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಕಟನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳು



ಆತಂಕ

ಪರಿಭ್ರಮೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಆಶಂಕೆ ಮುಂತಾದವು ಸೇರಿದ ವಿಪರೀತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಶೇಷವೇ ಆತಂಕ.

ಭಯ/ಸಂದೇಹ

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಭಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ

ಟೆನ್ಯನ್ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷವೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಅಥವಾ ನೋಡಿದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಘಟನೆಯು ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ಅಹಿತಕರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡ

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾದ ಅಗತ್ಯಗಳು ನೇರವೇರದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಒತ್ತಡ.

ಆಕ್ರಮಣ ಸ್ವಭಾವ

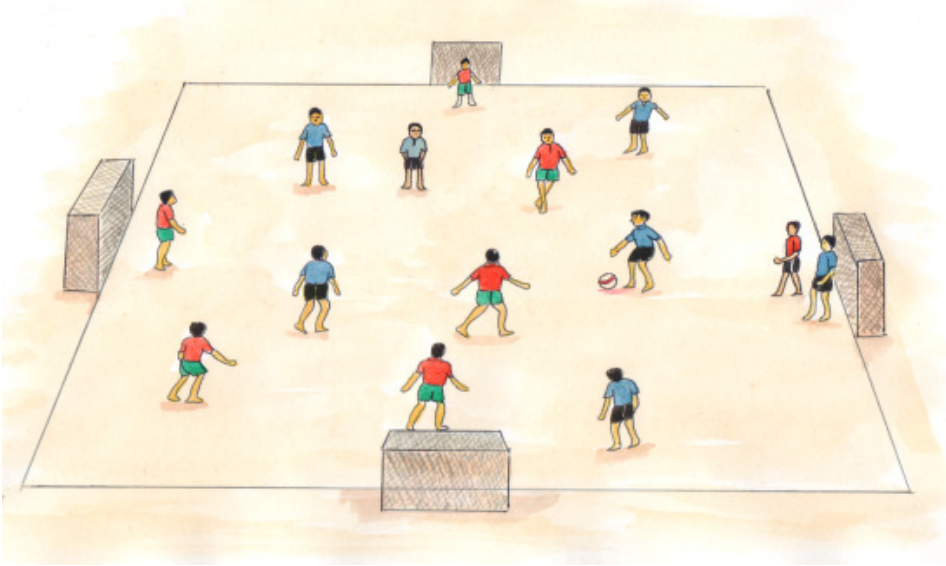
ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ಅಥವಾ ಗಾಯಗೊಳಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆಕ್ರಮಣ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮಾನವೀಯತೆ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.

ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವಾಗ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಚಟುವಟಿಕೆ-1 ಎರಡನೆಯ ಶಿರ್ಷಿಕೆಯ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು.

ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

- ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರೆಫರಿ/ಅಂಫೆಯರ್‌ಗಳ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಯುವುದು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಡುಕುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವು ಉನ್ನತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2 - ಪ್ರಷರ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್



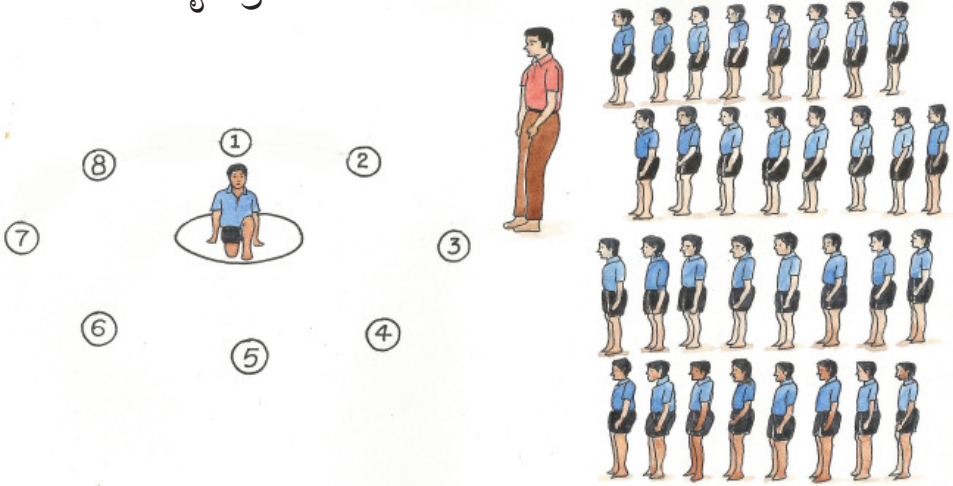
ಇದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ಸರಿಸುಮಾರು 30 ಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಮತ್ತು ಉದ್ದವುಳ್ಳ ಆಟದ ಸ್ಥಳದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದುವರೆ ಮೀಟರ್ ಅಗಲವುಳ್ಳ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಟೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ 8ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಸದಸ್ಯರು ಇರಬಹುದು. ಒಂದು ಅಟಾಕಿಂಗ್ ಟೀಮ್ ಆಗಿಯೂ ಮತ್ತೊಂದು ಡಿಫೆಂಡರ್ ಆಗಿಯೂ ಆಟವಾಡಬೇಕು.

ಅಟಾಕಿಂಗ್ ಟೀಮ್ 10 ಮಿನಿಟಿನೊಳಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಗೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗಳು ಈ ಶ್ರಮವನ್ನು ವಿಫಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗಳಿಗೆ ಚೆಂಡು ಲಭಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಅಟಾಕಿಂಗ್ ಟೀಮ್‌ನವರಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿರ್ದೇಶಗಳು

- ಡಿಫೆಂಡರ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ದೂರದವರೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- 10 ಮಿನಿಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡುವ ಟೀಮ್ ಜಯಿಸುವುದು.
- ಟೋಸ್ ಜಯಿಸಿ ಅಟಾಕಿಂಗ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಟೀಮ್ ಆರಂಭದ 10 ಮಿನಿಟಿನ ನಂತರ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಟೀಮ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3 - ಟೈಂ ಟ್ರಯಲ್ ಗೇಮ್



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃತ್ತ ರಚಿಸಬೇಕು. ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ಹತ್ತು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 8 ಸಣ್ಣ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಗುರುತುಗಳಿಗೆ 1 ರಿಂದ 8ರ ವರೆಗೆ ನಂಬರ್ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಮಾನ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದನೇ ಗುಂಪಿನ ಒಂದು ಮಗು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವನು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಂಬರನ್ನು (1-8) ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳುವಾಗ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಮಗು ಆ ನಂಬರಿನ ಗುರುತು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಸೇರಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ನಂಬರ್ ಹೇಳಿದಲ್ಲಿಂದ ಮಗು ಗುರುತಿನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯವನ್ನು ಬರೆದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಯದ ಮೊತ್ತವು ಆ ಗುಂಪಿನ ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿದೆ. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಗುಂಪು ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

ನಿರ್ದೇಶಗಳು

1. ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ನಂಬರ್ ಹೇಳುವವರೆಗೆ ಮಗು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಇರುವನೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು.

2. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಓಡಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಟೀಮಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕರೆದು ಹೇಳಬೇಕು.
3. ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಟೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸೇರಿಸದವರನ್ನು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್, ನಂಬರ್ ಕರೆದು ಹೇಳುವುದೇ ಮುಂತಾದ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎರಡು ಆಟಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸಾಧನೆಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಸಂದೇಹ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ಸಾಹ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಜೀವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಭಾವನೆಗಳು

- ಸಂತೋಷ
- ಆತಂಕ
- ಒತ್ತಡ
- ಸಂದೇಹ
- ಭಯ

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ (Physical fitness)

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಜೀವನಾಂತ ಶಾರೀರಿಕ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

“ಅಕಾಲಿಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಕ್ಷೇಮಾವಸ್ಥೆಯೇ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯಾಗಿದೆ”.

(ಹಾಲಿ ಪ್ರಾಂಕ್ಸ್ 1997)

ಶರೀರದ ರಚನೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳ ದಕ್ಷತೆ, ಬಳಕುವಿಕೆ, ಪೇಶಿಗಳ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ ಎಂಬವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಎರಡಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ
2. ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಅಗತ್ಯದ ಕುರಿತು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತಾ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

1. **ಪೇಶಿಗಳ ಬಲ (Muscle Strength):** ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು (resistance) ದಾಟಲು ಅಥವಾ ಎದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೇಶಿ ಬಲ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಒಬ್ಬನು ತಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಎಳೆಯುವಾಗ ಪೇಶಿ ಬಲವು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಪೇಶಿ ಬಲದ ತೀವ್ರತೆಯು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವ ಪೇಶಿ ಫೈಬರ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಾಗಿ ಪೇಶಿ ಬಲವು ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸಲ್ಪಡುವುದು.
2. **ಪೇಶಿ ದಕ್ಷತೆ (Muscular Endurance):** ದಣಿವು ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೇಶಿ ದಕ್ಷತೆಯೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಪೇಶಿದಕ್ಷತೆ, ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಏಸಿಡ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Lactic acid tolerance capacity) ಎಂಬಿವುಗಳೆಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿನ ರೆಡ್ ಮಸಿಲ್ ನಾರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪೇಶಿ ದಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.
3. **ಸಮತೋಲನ (Balance):-** ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಲನಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಮೆದುಳಿನ ಸೆರಿಬೆಲ್ಲಂ, ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಕೋರ್‌ಳಿಯಾರ್ ದ್ರಾವಕ ಎಂಬಿವು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನರ ಪೇಶಿ ವ್ಯೂಹಗಳ ಒಗ್ಗೂಡುವಿಕೆ ಒಂದು ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು.
4. **ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ (ಬಳುಕುವಿಕೆ) (Flexibility):** ಸಂಧಿಗಳ ಚಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಳತೆಯೇ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ. ಇದು ಎರಡು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು.
 1. ಸಂಧಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ
 2. ಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ. ಎರಡು ವಿಧದ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆಗಳಿವೆ.

ಅವು ಸ್ಟಾಟಿಕ್ (Static) ಬಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ (Ballistic) ಗಳಾಗಿವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಬಳಕುವಿಕೆಯೆಂಬುದು ಅತೀ ಸಣ್ಣ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪೇಶಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳ ಗರಿಷ್ಠ ಬಳಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕುವಿಕೆಯೆಂಬುದು ಚಲನಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳ ಗರಿಷ್ಠ ಬಳಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಬಳಕುವಿಕೆಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು.

5. ಏಕೋಪನ (Co-ordination): ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಏಕೋಪನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ನಾಡಿ-ಪೇಶಿ ವ್ಯೂಹಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಳಗಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಏಕೋಪನ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಘಟಕವು ಏಳು ಭಾವನೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಸೇರುವಿಕೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು.

1. ತಾಳಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Rhythm ability)

2. ಸ್ಪೇಷಿಯಲ್ ಎಬಿಲಿಟಿ (Spacial ability)

3. ಸಮತೋಲನ (Balance)

4. ಅಡಾಪ್ಟಿವ್ ಎಬಿಲಿಟಿ (Adaptive ability)

5. ಕೋಂಬಿನೇಶನ್ (Combinatory ability)

6. ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ಎಬಿಲಿಟಿ (Orientation ability)

7. ಡಿಫರೆನ್ಸಿಯೇಷನ್ ಎಬಿಲಿಟಿ (Differentiation ability)

6. ವೇಗ (Speed): ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೇಗವೆಂಬುದು ಶರೀರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ವೇಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಮಯ, ಲೋಕೋಮೋಟರ್ ಎಬಿಲಿಟಿ (Reaction tim, Loco motor ability) ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲೋಕೋಮೋಟರ್ ಎಬಿಲಿಟಿಗೆ ಎರಡು ಘಟಕಗಳಿವೆ. ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಲೆಂಥ್ . ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈಟ್ ಮಸಲ್ ಫೈಬರ್‌ಗಳ ಅಳತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುವಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

7. ಲವಲವಿಕೆ (Ability): ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ದಿಶೆಗಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಲವಲವಿಕೆ ಎನ್ನುವರು. ವೇಗ, ಸಮತೋಲನ, ಬಳಕುವಿಕೆ, ಏಕೋಪನ ಎಂಬಿವುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

8. ಶಕ್ತಿ (Power): ವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಬಲಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ವೇಗ, ಬಲ ಎಂಬಿವುಗಳ ಸಂಯೋಜಿತ ರೂಪವೇ ಶಕ್ತಿ. ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಯ ಮೂಲ ಘಟಕವು ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ಲೆಯೋಮೆಟ್ರಿಕ್ (Plyometric) ಟ್ರೈನಿಂಗ್, ಕೋಂಬಿನೇಶನ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕೋಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 5

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಬರೆಯಲು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು	ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು
<p>ಪೇಶಿ ಶಕ್ತಿ</p> <p>ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ</p> <p>ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ</p> <p>ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವಿಕೆ</p> <p>ಶರೀರ ರಚನೆ</p>	<p>ಪೇಶಿಗಳ ಶಕ್ತಿ, ಸಮತೋಲನ</p> <p>ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ</p> <p>ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಲವಲವಿಕೆ</p> <p>ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ</p> <p>ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯ</p>

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ಆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆದ್ಯತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬರೆಯುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಆಲ್ಪಂ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7 - ತೋರಿಸಿ ಏಂಡ್ ಔಟ್



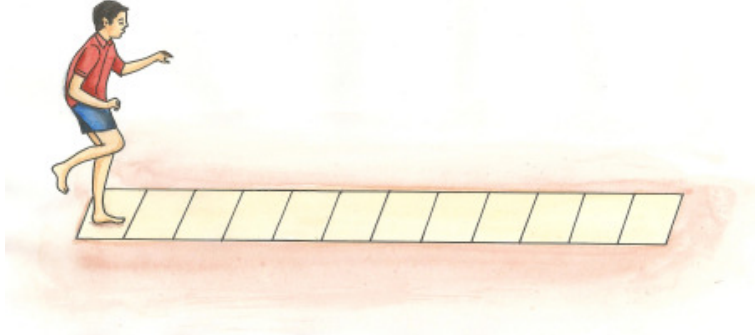
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುವುದು. A ಗುಂಪನ್ನು ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತವನ್ನೆಳೆದು ಅದರೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. B ಗುಂಪನ್ನು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯ ಸೂಚನೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಲ್ಲುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚಿಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೊಣಕಾಲಿನ

ಕೆಳಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಚೆಂಡು ತಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವರು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ B ಗುಂಪು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೂ A ಗುಂಪು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೂ ನಿಂತು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸುವರು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಗುಂಪು ಗೆಲ್ಲುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3ನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವರು. ಉತ್ತರ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬರುವಾಗ ಅದರ ವೇಗವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ.
- ಎದುರಾಳಿಯ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಅತಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿ (ಸಾಮರ್ಥ್ಯ) ಇದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.
- ಎದುರಾಳಿ ಗುಂಪಿನವರು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ದಿಶೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಚುರುಕುತನ (agility) ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

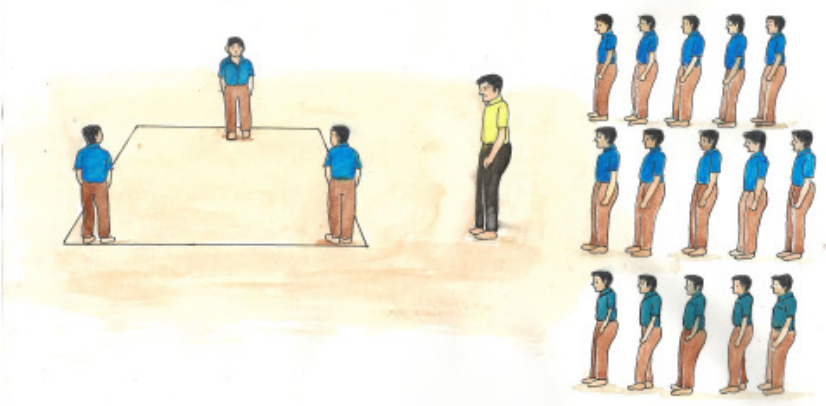
ಚಟುವಟಿಕೆ 8



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಅಡಿ ಉದ್ದವಿರುವ 12 ಚೌಕಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೋಣೆಗಳ ಮೂಲಕ 1, 2, 3, 4, ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಾರಿಕೊಂಡು ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಫೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪುವರು. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಫೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪುವವರು ಗೆಲ್ಲುವರು. ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಎರಡು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿದರೆ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹಾರಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅನರ್ಹನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವನು.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಜಯ ಗಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Co-ordination) ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಅಗತ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9 : ಟ್ರಿಪ್ಲಲ್ ಚೇಸ್



ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 20 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುವ ಚೌಕವನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು 3 ಗುಂಪುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ 1, 2, 3 ನಂಬರ್ ಕೊಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಚೌಕದ ವಿವಿಧ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸೂಚನೆ ಲಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ 1ನೇ ನಂಬರಿನವನು 2ನೇ ನಂಬರಿನವನನ್ನು 2 ನೇ ನಂಬರಿನವನು 3 ನೇ ನಂಬರಿನವನನ್ನು 3ನೇ ನಂಬರಿನವನು 1ನೇ ನಂಬರಿನವನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಟಗಾರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎದುರಾಳಿ ಆತನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವವನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಗೆದ್ದವರನ್ನು ಪುನಃ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ವಿಜಯಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಆಟವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಘಟಕಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯ
- ವೇಗ
- ಹೊಂದಾಣಿಕೆ
- ಲವಲವಿಕೆ
- ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು
- ಸಮತೋಲನ

ಯೋಗ

ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಶರೀರ ರಚನೆ ರೂಪೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಿರುವವುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಕಸಿಸಲು ಕ್ರಮಾನುಗತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 4 ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣೆ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬೀ 8 ವಿಧಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರಾದ ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಅನಿವಾರ್ಯ

ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲವಲವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಲಭಿಸುವುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪುಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು

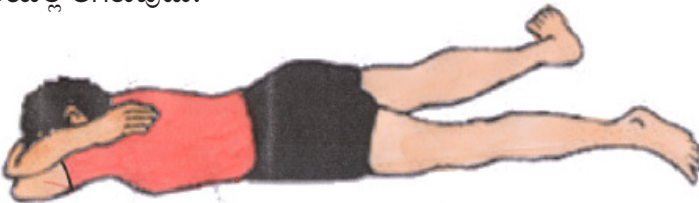
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾದ ಉಲ್ಲಾಸ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಮೊದಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಚಾಪೆಯನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ 2 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಾಗ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೊದಲು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಲು ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ಣತೆಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆಯಾಸ, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶವಾಸನ/ಮಕರಾಸನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿರಿ.

1. ಮಕರಾಸನ

ಮಕರ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅರ್ಥ ಮೊಸಳೆ ಎಂದಾಗಿದೆ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದ ಯೋಗದ ಚಾಪೆಯಲ್ಲಿ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿ ಇಡಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಇರಿಸಿರಿ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವುದು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಯೋಗವಾಗಿದೆ.
- ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತೊಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

2. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾನಾಸನ

ಇದು ಶರೀರದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಒಂದು ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ಯೋಗದ ಚಾಪೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲ್ಗಂಟಿಗೆ ತಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿರಿ. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮೊಣಕೈಗಂಟನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು) ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸರಿಯಾದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
 - ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಬ್ಬಸ ಎಂಬಿವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
 - ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
 - ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
 - ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
1. ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವಾಗ ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
 2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
 3. ಮಾರಕವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆದವರು ಡಾಕ್ಟರರ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
 4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು) ವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

3. ಭುಜಂಗಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನವು ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಒಂದು ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕವುಚಿ ಮಲಗಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಎದೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತೋಳಿನ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಂಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ಬಳಿಕ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಪೇಶಿ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಸರಿಯಾದ ಶರೀರ ರಚನೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಥೈರೋಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಸೊಂಟನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಬೆನ್ನಿನ ಪೇಶಿಗಳ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಎಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಎಂಬವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿರಿ.
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಡಾಕ್ಟರರ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

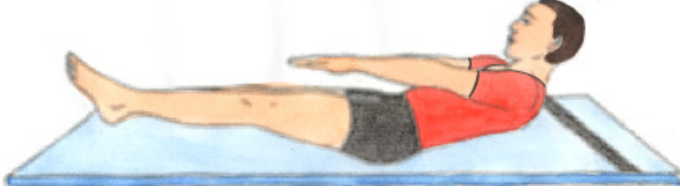
1. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಭುಜದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವವರು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ಡಿಸ್ಕ್ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

4. ನೌಕಾಸನ

ನೌಕಾಸನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಣಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕರಿಸಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ನೌಕೆ ಎಂದರೆ ದೋಣಿ ಎಂದರ್ಥ.

ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ (ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ) ಮತ್ತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆಲದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದಡಿಯಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು

ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡ್ ಎತ್ತಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಇಡಬೇಕು. ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ.

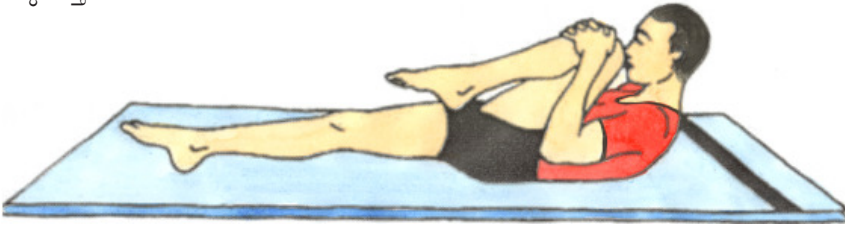


ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉದರಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
 - ಕಾಲು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಪೇಶಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲವಾಗುವುದು.
 - ಉಸಿರಾಟ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿಕಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು.
 - ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿಯ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
1. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕಾದುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.
 2. ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಂದು ಗಾಯಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಅರ್ಧ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ

ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ. ಉಸಿರು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಕೈಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ನೇರವಾಗಿರಿಸಿದ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿ ಅಥವಾ ಪಾದ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಾಲಿನ ಪೇಶಿಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಪೇಶಿಗೆ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಸುಗಮವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎಸಿಡಿಟಿ, ಹೈಡ್ರೋಗ, ಸೊಂಟನೋವು ಎಂಬಿವುಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿದೆ.
- ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಂಡಿ ನೋವು ಇರುವವರು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

1. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆವರಣದಿಂದ ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯಿ.

- ಎ. ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ 'ಹೋಪ್ ಟು ವಿನ್' ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹಾರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
 - ಬಿ. 'ಹೋಪ್ ಟು ವಿನ್' ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾರಿದರೂ ಬೀಳದಿರಲು ಕಾರಣ ಪೇಶಿದಕ್ಷತೆ ಇರುವುದಾಗಿದೆ.
 - ಸಿ. 'ಹೋಪ್ ಟು ವಿನ್' ಆಟದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಣೆಗಳಿಗೂ ಹಾರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿದೆ.
 - ಡಿ. ಟ್ರಿಪ್ಪಲ್ ಚೇಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗ ಇರುವುದರಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಫಕ್ಕನೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
 - ಇ. ಟ್ರಿಪ್ಪಲ್ ಚೇಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಎಫ್. ತ್ರೋ ಎಂಡ್ ಔಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗದಿರಲು ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯ ಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತರಬೇತಿಯ ವಿಧಗಳು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತರಬೇತಿ ಸಮಿತಿ	
ಟೆಸ್ಟ್ ವಿಧಾನಗಳು (Test Items)	ಶರೀರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಾನದಂಡ ಅಳತೆಗಳು (Criterion Measures)
ಬೆಳವಣಿಗೆ : ಎತ್ತರ (ಮೀ), ತೂಕ (ಕೆ)	ಶರೀರ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚಕ(BMI)
ಸಿಟ್ ಅಪ್ಪಸ್ (60 ಸೆಂ)	ಉದರ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ದಕ್ಷತೆ
ಸಿಟ್ ಎಂಡ್ ರೀಚ್ (ಸೆಂ.ಮೀ)	ಸಡಿಲವಾಗುವಿಕೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಪೇಶಿ - ಅಸ್ಥಿ ಚಟುವಟಿಕೆ
ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಫುಲ್ ಅಪ್ (ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆ)	ಶರೀರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆ
1 ಮೈಲು (1600ಮೀ) ಓಟ/ನಡತೆ (ಸೆಂ. ಮೀ)	ಹೃದಯ - ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ	ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ (Posture), ವಿಷದ ಅಂಶದ ಅಳತೆ (ಮೆಡಿ. ಆಫೀಸರಿಂದ)

1999ರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯ 'ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆವಾರ್ಡ್'ನ ಭಾಗವಾಗಿ 10 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯ ಪರಿಶೋಧನಾ ವಿಧಗಳ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. BMI ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಮಾನದಂಡ ಆಧಾರದಲ್ಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ವಿಧಗಳ ಸಮಗ್ರ ವಿವರಗಳು

(ಎ) ಶರೀರ ರಚನೆ (Body composition) / ಶರೀರಾನುಪಾತ

ಒಂದನೇಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಘಟಕವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಪೇಶಿ, ಕೊಬ್ಬು, ಅಸ್ಥಿ, ಇತರ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಾಗಿದೆ.

1. ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (Body mass Index)

ಶಾರೀರಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿರುವುದೂ ವಿಶ್ವಾಸ ಯೋಗ್ಯವೂ ಆದ ಒಂದು ಸಮವಾಕ್ಯವಾಗಿದೆ ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ . ರಾಜ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
Male	L.E	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	U.E	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
Female	L.E	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	U.E	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

*L.E: Lower end of BMI, U.E: Upper end of BMI,
Smaller numbers are better than larger numbers.*

ಚಟುವಟಿಕೆ 12ರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಬಿ.ಎಂ.ಐಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಎತ್ತರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎತ್ತರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ. ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ

1. ಮಕ್ಕಳು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತಯಾರಾಗಲಿ.
2. ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ನಿಲ್ಲಲಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಿರಿ.
3. ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಪೃಷ್ಠ, ಬೆನ್ನು, ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರಿ.
4. ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಹೇಳಿರಿ.



5. ಎತ್ತರವನ್ನು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ ಸೆಂಟಿಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಉಪಕರಣಗಳು

1. ಸ್ಟೇಡಿಯೋ ಮೀಟರ್ (Stadio Meter) - ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರುವ ಉಪಕರಣ
2. ಉಪಕರಣ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಸಮತಲವಾದ ಗೋಡೆ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟೇಪನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ) ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎತ್ತರ								
ಪ್ರಾಯ	10	11	12	13	14	15	16	17
ಹುಡುಗರು	128.4	133.4	138.3	144.6	150.1	155.5	159.5	161.4
ಹುಡುಗಿಯರು	128.4	133.6	139.2	143.9	147.5	149.6	151.0	151.5

ಆಧಾರ : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

ತೂಕ

ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.

ಉಪಕರಣಗಳು

ಡಿಸ್ಕ್ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೂಕದ ಉಪಕರಣವನ್ನು (Weighing Machine Disc Type) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ :

1. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶರೀರಭಾರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿರಿ.
3. ತೂಕವನ್ನು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ 0.5ಕೆ. ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರಿ.



ತೂಕ (ಕೆ.ಗ್ರಾಂ) ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ								
ಪ್ರಾಯ	10	11	12	13	14	15	16	17
ಹುಡುಗರು	23.5	25.9	28.5	32.1	35.7	39.6	43.2	45.7
ಹುಡುಗಿಯರು	23.6	26.4	29.8	33.3	36.8	36.8	41.1	42.4

ಆಧಾರ: Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ಗಣನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ ತೂಕ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರಿ.
2. ದಾಖಲಿಸಿದ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಅವರ ಬೋಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
3. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಾಗ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನೊದಗಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಅತೀ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಉಳಿದವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್

ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ತೋರಿಸಲಿರುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾದ ಪೇಶಿದಕ್ಷತೆ ಅಳೆಯಲಿರುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಉದರಪೇಶಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್‌ನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. 60 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು.



ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿಧಾನ : ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗಾತ, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ಭುಜದಲ್ಲೂ, ಎಡಕೈಯನ್ನು ಬಲಭಾಗದ ಭುಜದಲ್ಲೂ ಹಿಡಿದು, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿನ ಜೊತೆಗಾರನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಮಗು ಅದರ ಉದರಭಾಗದ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಎಳೆದು, ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವನು. ಈಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಭುಜವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ. ಗಲ್ಲದ ಎಲುಬು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಂಟು ತೊಡೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಯಮವು ಪೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಗು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಲಗುವನು. ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಾಗಬೇಕು. ಟೈಮರ್ (ಸಮಯ ನೋಡಿ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ) 'ರೆಡಿ, ಗೋ' ಹೇಳುವಾಗ ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು 'ಸ್ಟೋಪ್' ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. 60 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬೇಕು. '30 ಸೆಕೆಂಡು ಕಳೆಯಿತು', ಕೊನೆಯ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಎಂಬೀ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಉಪಕರಣಗಳು, ಸೌಕರ್ಯಗಳು, ಚಾಪೆ (Mat) ಯಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿ ಸೌಕರ್ಯಪ್ರದವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ಟೋಪ್‌ವಾಚ್, ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರಿಸ್ಕ್‌ವಾಚ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಮಯ ನೋಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂಕಗಳು : 60 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಿಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು : ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ (30ಸೆ.ಮೀ ನಿಂದ 45 ಸೆ.ಮೀ) ಇರಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ದೂರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಒಂದು ಅಳತೆಕೋಲು/ಸ್ಟೇಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊತೆಗಾರರು ಸ್ಕೋರನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ತರಬೇತುಗಾರನು ಇವರು ಮಾಡುವ ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗಾರನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಪಾದ ಮತ್ತು ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

Female : Sit-Ups (Numbers Completed in 60 sec)									
Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	33	37	37	37	40	40	40	40
	B	31	35	35	35	38	38	38	38
	C	29	32	32	32	35	35	35	35
	D	18	20	20	22	25	25	25	25
	E	15	18	18	18	18	18	18	18
Male : Sit-Ups (Numbers Completed in 60 sec)									
Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	27	31	39	43	45	46	48	50
	B	24	28	36	40	42	43	45	45
	C	23	28	31	35	35	35	35	35
	D	18	23	26	30	30	30	30	35
	E	10	14	18	21	24	24	24	24

ಚಟುವಟಿಕೆ 10

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಜೊತೆಗಾರನ ಸ್ಕೋರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು.

- ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್‌ಅಪ್ಸ್ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಉಳಿದವರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಸಿಟ್ ಆಂಡ್ ರೀಚ್ (SIT AND REACH)

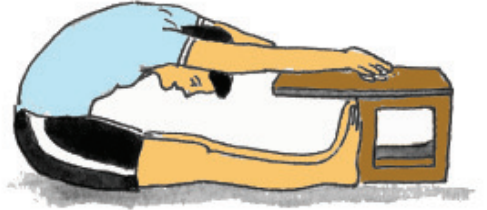
ಕೀಲುಗಳ ಚಲನಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅಳತೆಯಾದ ಸಡಿಲವಾಗುವಿಕೆಯ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ಸಿಟ್ ಆಂಡ್ ರೀಚ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದ್ದೇಶ : ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠ ಸೇರುವ ತೊಡೆಯ ಭಾಗದ ಸಡಿಲವಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕಾ ವಿಧಾನ : ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಪಾದ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಪಾದಗಳು ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೋರ್ಡಿಗೆ (ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ) ಲಂಬವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಯಾರಾಗಿರಿ. ಇನ್ನು ನೇರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಸ್ಥಿರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಉಪಕರಣ : ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 21ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಟೇಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಿರುವ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ.

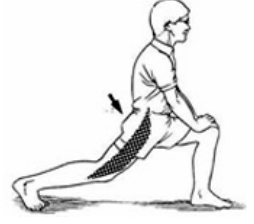
ಅಂಕಗಳು : ಎಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸುವುದು. ಟೆಸ್ಟ್ ನಡೆಸುವವನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳಿನ ತುದಿ ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ತಲುಪುವುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಬೆರಳಿನ ತುದಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ತಾಗುವುದಾದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನಃ ನಡೆಸಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಗುವಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗಾರನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಅವುಗಳು ಬಿಡಿಸಿ ಇರುವುದೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿರಿ



ನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಿರ್ದೇಶಗಳು

ಸರಿಯಾದ ವಾರ್ಮ್‌ಅಪ್ (warm-up) ಈ ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠ ಸೇರುವ ತೊಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ವಾರ್ಮ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ, ಸಡಿಲವಾಗುವಿಕೆ ಲಭಿಸುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಕ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು.
2. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿ ಬಾಗುವುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರ ಆತನ ಕೈಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧವಾಗಿ ಒತ್ತಿದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಯು ಬಾಗದೆ ಉಳಿಯುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಿರುವ ಉಪಕರಣವು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



Female : Sit & Reach (cm)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	39	40	41	45	45	45
	B	31	31	31	32	33	35	36	38
	C	28	28	30	30	31	32	34	35
	D	25	25	26	26	27	29	30	31
	E	16	18	18	18	20	20	20	20
Male : Sit & Reach (cm)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	34	34	35	36	38	40	41
	B	31	32	32	33	34	36	38	39
	C	23	25	28	30	31	32	34	35
	D	22	24	26	27	29	30	31	33
	E	14	14	14	14	14	16	18	20

ಚಟುವಟಿಕೆ 11

- ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೊತೆಗಾರನಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಮಾರ್ಕನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು.
- ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗುವಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಉಳಿದವರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್ (Modified Pull-ups)

ಪೇಶಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾದಕ್ಷತೆಯ ಘಟಕವಾದ ಪೇಶಿ ಶಕ್ತಿಯ ದಕ್ಷತೆ ಅಳೆಯುವುದು ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್‌ನ ಮೂಲಕವಾಗಿದೆ.

ಭುಜದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಆತನ ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ : ಮೋಡಿಫೈಡ್ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ನಡೆಸುವುದು ಭುಜದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿಧಾನ : ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಭೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ದಂಡವನ್ನು (Bar) ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. 'ಗೋ' ಎಂಬ ನಿರ್ದೇಶ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಡಚಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ತೂಗಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ 15 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುವ ರಬ್ಬರಿನ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ತಾಗಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಪುಲ್‌ಅಪ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡೋ ಮೂರೋ (ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೋ) ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮಾತ್ರವೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.



ಉಪಕರಣ : ಚಟುವಟಿಕೆಗಿರುವ ಉಪಕರಣವೆಂಬುದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಭೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಒಂದು ದಂಡವಾಗಿದೆ, ಇದು ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದುದಾಗಿದೆ. ನೆಲಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎದ್ದು ಪುಲ್‌ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ಸ್ಟೇಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಈ ದಂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅಂಕಗಳು : ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪುಲ್‌ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಕೋರ್.

ನಿರ್ವಹಣೆಗಿರುವ ನಿರ್ದೇಶಗಳು : ಚಟುವಟಿಕೆ ಸುಗಮವಾಗಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚಾಪೆ ಹಾಸಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

Female : Modified Pull-Ups (Completed numbers)									
Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	14	15	15	16	16	17	17	17
	B	12	13	13	13	14	14	15	15
	C	9	10	10	10	10	11	11	11
	D	5	6	7	8	8	9	9	9
	E	2	2	1	1	1	1	1	1

Male : Modified Pull-Ups (Completed numbers)									
Age	10	11	12	13	14	15	16	17+	
GRADE	A	19	20	21	25	26	27	28	30
	B	11	15	17	22	22	24	25	26
	C	7	11	12	14	14	16	16	18
	D	5	8	9	11	11	13	13	15
	E	2	3	3	3	4	4	5	5

ಚಟುವಟಿಕೆ 12

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ? ಉಳಿದವರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಒಂದು ಮೈಲು (1600ಮೀ) ಓಟ/ನಡೆತ

ಉದ್ದೇಶ : ಹೃದಯ - ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಾಗಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಒಂದು ಮೈಲು ಓಟ/ನಡೆತ ವೇಗದಲ್ಲಿ 1.6 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲದೆ ಓಡಿ ಅಥವಾ ನಡೆದು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕಾ ವಿಧಾನ : ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲು ಓಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು. 'ರೆಡಿ ಸ್ಟಾರ್ಟ್' ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಸಿಗುವಾಗ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಫಿನಿಶಿಂಗ್ ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನಡೆಯಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರವನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯಗಳು: 200 ಮೀಟರ್/400 ಮೀಟರ್ ಟ್ರ್ಯಾಕಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೈಲಿನಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದು. 100 ಮೀಟರ್ ನೇರವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದು.

ಅಂಕಗಳು : ಒಂದು ಮೈಲು ಓಟವನ್ನು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಅತಿ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.

ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು: ವಿಶ್ವಾಸ್ಯೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿರಬೇಕು. ತೀವ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಯಾವುದೇ ರೋಗಬಾಧಿತರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೇಯದಾಗಿ ತುಂಬಾ ದೂರದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಸಿಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ, ಬಾಕಿ ದೂರವನ್ನು ನಡೆದು ಮುಗಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧಿತರಾಗುವರು. ಆದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವನ್ನು ಓಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ವೇಗ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಯೋ, ನಡೆದುಕೊಂಡೋ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂರನೇಯದಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

Female : 1.6 km Run/Walk (min:sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	9:00	9:00	9:00	8:45	8:30	8:00	8:00	8:00
	B	9:40	9:40	9:25	9:20	9:15	8:30	8:30	8:30
	C	10:10	10:10	9:55	9:50	9:35	9:00	9:00	9:00
	D	11:15	11:00	10:50	10:45	10:25	10:25	10:25	10:25
	E	12:30	12:00	12:00	11:30	11:00	11:00	11:00	11:00
Male : 1.6 km Run/Walk (min:sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	7:30	7:10	7:00	6:30	6:30	6:10	6:10	6:00
	B	8:10	7:20	7:10	6:50	6:50	6:50	6:40	6:30
	C	9:00	8:30	8:00	7:30	7:20	7:20	7:10	7:00
	D	11:00	10:30	10:00	9:30	9:30	9:00	9:00	8:30
	E	12:00	11:30	11:00	10:30	10:30	10:00	10:00	9:30

ಚಟುವಟಿಕೆ 13

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿದ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

- ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 1600 ಮೀ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದವರು ಯಾರಲ್ಲಾ?
- ಉಳಿದವರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಆರನೇಯದಾಗಿ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾನದಂಡಗಳು

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು 5 ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸರಣಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. 2 ರಿಂದ 5 ಮಿನಿಟುಗಳಷ್ಟು ಬಿಡುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಓಟ/ನಡೆತ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಗರಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಪರಿಶೋಧನೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಘಟಕಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಪಟ್ಟಿ ಪೂರ್ತಿಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಯೂನಿಟ್ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ಕೋರ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ನೀಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಗ್ರೇಡ್ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಾರ್ಟುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಪಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

3

ಕ್ರೀಡಾ ಸುರಕ್ಷೆ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

- ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ ನೀಡಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಶಯಗಳು

1. ರೋಲಿಂಗ್, 2. ಲೇಂಡಿಂಗ್, 3. ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್, 4. ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್
- ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ABC ಪರಿಚಯಿಸುವುದು. ಫ್ರಾಕ್ಚರ್, ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಶನ್, ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಎಂಬಿವುಗಳ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಲನವಲನಗಳು ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೀಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಬೀಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಪಘಾತಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೂ ಅಪಘಾತವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ತರಬೇತಿಯ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ರೋಲಿಂಗ್

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯಮಟ್ಟದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಉರುಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಬೀಳುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಜಜ್ಜುವಿಕೆ, ತುಂಡಾಗುವಿಕೆ, ಗಾಯಗಳುಂಟಾಗುವಿಕೆ ಎಂಬಿವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ಉರುಳುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿ ಮೂಲಕ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಉರುಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ರೋಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

- ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು.
- ದೊರಗಾದ, ಹೊಂಡಗಳಿರುವ, ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೇಲ್ಮೈಯಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಬಾರದು.
- ಹಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಪೆಯನ್ನು ಹಾಸಿಯೋ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿಯೋ ಹ್ಯೂಗೆ ತುಂಬಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಉರುಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರು ಪರಸ್ಪರ ತಾಗದಂತೆ ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಫ್ರಂಟ್ ರೋಲ್

ಬೀಳುವಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದೇ ಫ್ರಂಟ್‌ರೋಲ್. ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1 - ಸೂಚಕಗಳು

- ಹಂತ 1- ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಂತ 2 - ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎರಡೂ ಭುಜದ ಅಗಲಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಹಂತ 3 - ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕಾಲುಗಳ ಎಡೆಗೆ ತಂದು ಭುಜದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ತಲೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ಉರುಳಬೇಕು.
- ಹಂತ 4 - ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೈಡ್‌ರೋಲ್

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬದಿಗೆ (ಎಡ/ಬಲ) ಉರುಳುವುದನ್ನು ಸೈಡ್‌ರೋಲ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಇದು ನಾವು ಉರುಳಲು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಭಾಗದ ಕಾಲಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ತಂದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು (ಫೋರ್ ಆಂ) ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಉರುಳುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2 - ಸೂಚಕಗಳು

- ಹಂತ 1 - ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಂತ 2 - ಉರುಳಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ ಭಾಗದ ಕಾಲಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ತರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಆ ಭಾಗದ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು.

- ಹಂತ 3 - ಮಂಡಿಯಿಂದ ಅಂಗೈ ತನಕದ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಭುಜವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಉರುಳಬೇಕು.
- ಹಂತ 4 - ಉರುಳಿದ ದಿಶೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಎದ್ದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಬೇಕ್‌ರೋಲ್

ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದನ್ನು ಬೇಕ್‌ರೋಲ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3 - ಸೂಚಕಗಳು

- ಹಂತ 1 - ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಡಚಿ ತಲೆಯ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಂದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಂತ 2 - ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವಲ್ಲಿಂದ ಶರೀರದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬಾಗಬೇಕು.
- ಹಂತ 3 - ಕೈ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಇರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- ಹಂತ 4 - ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್

ಎತ್ತರದಿಂದ ಹಾರುವಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿರುವ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ ಇದು. ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ನಾವು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದರಂತೆ ಆಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4 - ಸೂಚನೆಗಳು

ಎತ್ತರದಿಂದ ಹಾರುವಾಗ

- ಹಂತ 1 - ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಮುಂದಿನಭಾಗ (ಟೋ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಹಂತ 2 - ಪಾದವು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದಿಗೆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

- ಹಂತ 3 - ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಕ್ಯಾಚಿಂಗ್

ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ದಿಶೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಆಘಾತಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಬೆರಳಿಗೆ ತಾಗಿದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನ ಎಲುಬು ತುಂಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಕೈಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

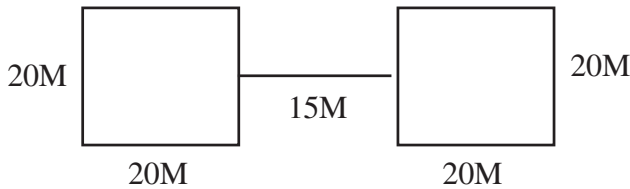
ಚಟುವಟಿಕೆ 5 - ಸೂಚಕಗಳು

ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಶೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ (ವಸ್ತು) ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಬರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಬೆರಳಿಗೆ ಬೀಳದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಒಂದು ಕಪ್‌ನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡು ಕೈಗೆ ಬೀಳುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಚೆಂಡು ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ/ಕೆಳಕ್ಕೆ (ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಶೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು) ಎಳೆಯಬೇಕು.
- ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 6

(ಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಭಾಗವಹಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬಹುದು)



ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 20 ಮೀ. ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲವಿರುವ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ 15 ಮೀ. ಅಗಲವಿರಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯ ನಿರ್ದೇಶದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿ.

ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ (A,B) ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬರ್ ಕೊಡಬೇಕು (1, 2, 3). A ಗುಂಪು ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. A ಗುಂಪಿನ ಒಂದು ಮಗು ಚೆಂಡನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೋಣೆಗೆ ಬಿಸಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಂಬರ್‌ನ್ನು (ವಿರುದ್ಧ ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರ ನಂಬರ್) ಕರೆದು ಹೇಳಬೇಕು. B ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆ ನಂಬರ್ ಇರುವ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಚೆಂಡು B ಗುಂಪಿನ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ A ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ B ಗುಂಪು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಸಾಡುವುದು. ಆಟ ಮುಂದುವರಿದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದ ಗುಂಪು ಗೆಲ್ಲುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಯಾಚ್ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬಹುದು)
- ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರವಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತುವುದನ್ನು ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ನಾವು ತುಂಬಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನೆತ್ತುವುದು. ಸೊಂಟದ ಆಫಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 7 - ಸೂಚಕಗಳು

ಭಾರವನ್ನೆತ್ತುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.
- ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಊರಬೇಕು.
- ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಸೊಂಟವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಒಳಭಾಗ ಕಮಾನಿನ ಆಕೃತಿಗೆ ತರಬೇಕು.
- ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಕಮಾನಿನ ಆಕೃತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ

ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫಕ್ಕನೆ ರೋಗಬಾಧೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪುವ ತನಕ ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು, ಸ್ಥಿತಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಯಾವುದೇ

ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಗಳು ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಯೂನಿಟಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ ABC ಎಂದರೇನು? ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಎಲುಬು ಮುರಿತ, ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಷನ್, ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು.

1. ABC (Airway, Breathing and Circulation)

ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭಿಸದಿದ್ದರೆ ಶೋಕ್ (ಆಘಾತ) ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಪಘಾತದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ನೀಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇ ABC ಪರಿಶೋಧನೆ. ABC ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ನೋಡುವಾ.

A - Air way - ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಪಥ

B - Breathing - ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ

C - Circulation ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ

ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಪಥ

ಇದು ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಡೆ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಪಥದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವಂತೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 8 - ಸೂಚಕಗಳು

ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಪಥ ತೆರೆಯುವ ವಿಧಾನ.



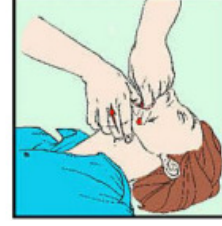
ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯ ಸಮೀಪ ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.



ನಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯನ್ನು
ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.



ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಡೆ
ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಒಳಗೆ
ಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. (Sweep-
ing action).

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟ

ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವನೋ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

- ನೋಡುವುದು (Look) - ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ...
- ಆಲಿಸುವುದು (Listen) - ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಸಮೀಪ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಉಸಿರಾಡುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ...
ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು (Feel) - ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಸಮೀಪ ನಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ತಾಗಿಸಿ ನಿಶ್ವಾಸ ವಾಯುವಿನ ಬಿಸಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ.....
- ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು (Check) - ಶರೀರ ಬಣ್ಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಇಳಿತ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟ ಜರಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 9

ಉಸಿರಾಟ ಜರಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಿರುವ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಿ. ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



ನೋಡುವುದು



ಆಲಿಸುವುದು ಅನುಭವದಿಂದ
ತಿಳಿಯುವುದು

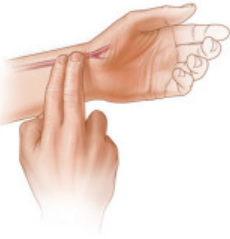


ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ

ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿದೆ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಾಡಿಬಡಿತ ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟು ಪರಿಶೋಧಿಸಬಹುದು.



ನಾಡಿಬಡಿತ
ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು.



ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನಿಟ್ಟು ಹೃದಯ
ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು
ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು.



ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಹೃದಯ
ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು
ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 10 - ಸೂಚಕಗಳು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.

ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋಕ್ ಕಂಪ್ರೆಸರ್ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಇದು ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಜರಗುವುದಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಕಂಪ್ರೆಷನ್ ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

30 ಕಂಪ್ರೆಷನ್ ಮತ್ತು 2 ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ

1 ಮಿನಿಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ 100 ಕಂಪ್ರೆಷನ್ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



2 ಅಸ್ಥಿಭಂಗ (Fracture)

ಅಸ್ಥಿಗಳು ತುಂಡಾಗುವುದನ್ನು ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಅಸ್ಥಿಭಂಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ತುಂಡಾದ ಭಾಗ ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು
- ನೋವು
- ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ

- ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವು ಚಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಾವು ಉಂಟಾಗದಿರಲು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಇಟ್ಟು ತಣಿಸಬೇಕು.
- ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಧಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ತುಂಡಾದ ಭಾಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸದೆ ಇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಐಸನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಣಿಸಬೇಕು.
- ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

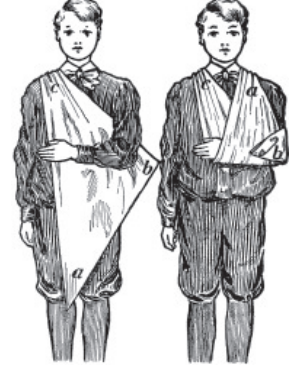
ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ (Splint)

ತುಂಡಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಕೀಲ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಮರದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿವೆ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್.



ಸ್ಲಿಂಗ್ (Sling)

ಇದು ಎಲುಬು ತುಂಡಾದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಚಲಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಬಟ್ಟೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯ ಭುಜದಲ್ಲಿ ಕೈಯ ಭಾರವನ್ನು ಆಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 11 - ಸೂಚಕಗಳು

ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್, ಸ್ಲಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್

ಗಾಯವಾದ ಭಾಗ ಚಲಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಕೇಲ್, ಮರದ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಲುಬು ತುಂಡಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಂಡೇಜ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸುತ್ತಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಚಲಿಸದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ಲಿಂಗ್

ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ತುದಿ (c) ಗಾಯವಾದ ಕೈಯ ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಭುಜದ ಮೂಲಕ, ಗಾಯಗೊಂಡ ಕೈ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ (b) ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು (a) ಗಾಯಗೊಂಡ ಕೈಯ ಭಾರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗದ ಭುಜದ ಮೂಲಕ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯೊಂದಿಗೆ (c) ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಂಟಿನ ಸಮೀಪ ಬರುವ ಬಾಕಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮಡಚಿ ಕೈಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಿನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಡಬಹುದು.

ಕೈಯ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ - ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ

ರೇಡಿಯಸ್, ಅಲ್ನಾ (Radius, Ulna)

- ಕೈಯನ್ನು ಚಲಿಸಬಾರದು.
- ಬಾವು ಬಾರದಿರಲು ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಐಸ್ ಇಟ್ಟು ತಣಿಸಬೇಕು.
- ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಧರಿಸಬೇಕು. ಇದು ತುಂಡಾದ ಭಾಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸದೆ ಇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಲಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೈಯನ್ನು ಚಲಿಸದಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ತೂಗಾಡಿಸಬೇಕು.
- ಐಸನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಣಿಸಬೇಕು.

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್, ಸ್ಲಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂದು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಷನ್ (ಅಸ್ಥಿಗಳಿಗುಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ)

ಕೀಲುಗಳಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೋ ಭಾಗಿಕವಾಗಿಯೋ ಚಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ ಡಿಸ್‌ಲೋಕೇಷನ್. ಭಾಗಿಕವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಸಬ್‌ಲಕ್ಷೇಷನ್ (Subluxation) ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 12 - ಸೂಚಕಗಳು

ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ

- ಕಠಿಣವಾದ ನೋವು ಅನುಭವವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವುದು.
- ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.
- ಕೀಲುಗಳಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ

- ಗಾಯವುಂಟಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಚಲಿಸಬಾರದು.
- ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಐಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಣಿಸಬೇಕು.
- ಗಾಯವುಂಟಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಡಾಕ್ಟರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಸೂರ್ಯಾಘಾತ (Sunburn)

ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು
- ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳು
- ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವುದು
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ 13 - ಚರ್ಚಾ ಸೂಚಕಗಳು

ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳು

- ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆಯಿರುವಾಗ ಬಿಸಿಲು ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು
- ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಸಿಲು ತಾಗದಿರುವುದು

- ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒರೆಸುವುದು.

ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಯ ಆಘಾತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉ : ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

2. ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯುವುದು ಯಾಕೆ?

ಉ : ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

3. ಎಲುಬು ತುಂಡಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಲಿಂಗ್, ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಯಾಕೆ?

ಉ : ಗಾಯವುಂಟಾದ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಚಲಿಸದಿರಲು

4. ಯಾವ ವಿಧದ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಬಿಸಿಲ ಸುಡುತ ಉಂಟಾಗುವುದು?

ಉ : ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯಲೆಟ್ ವಿಕಿರಣಗಳು

5. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.

- ಭಾರವನ್ನೆತ್ತುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. - ತಪ್ಪು
- ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಮೊದಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು - ಸರಿ
- ಎಲುಬು ತುಂಡಾದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ತಾಗಿಸಬೇಕು - ತಪ್ಪು
- ಬಿಸಿಲ ಸುಡುತ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು - ಸರಿ.

ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬೇಗ ಡಾಕ್ಟರ ಸಹಾಯ ಲಭಿಸುವ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಪಾಯಕರವಾಗದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ನಡತೆಯನ್ನೂ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಆಟಗಾರರು, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು, ಒಫಿಶಿಯಲ್ಸ್, ಆಯೋಜಕರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಹಲವು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ, ಒಫಿಶಿಯಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಯೋಜಕರ ನಡತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಪರಿಹರಿಸಲು ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಟೂರ್ನಿಮೆಂಟ್‌ನ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸಿದ ಈ ಘಟನೆಯ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರಿ. ಇಂತಹ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿರಿ.

ಉದಾ : ಸೋಲಿನಿಂದ ನಿರಾಸೆ ಹೊಂದದೆ ಅದರಿಂದ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಗೆಲುವಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡವು ಸೋಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಬೇಲ್ಜಿಯನ್ನು ಉರಿಸಿ ಅದರ ಬೂದಿಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ತಂಡದ ಕಪ್ಪಾನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಘಟನೆಯ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡಬೇಕು.
- ಗೆದ್ದವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು ಆದರೆ ಸೋತವರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿಸಬಾರದು.
- ಆಟಗಾರರು, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು, ಒಫಿಶಿಯಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಇರಬಾರದು.
- ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸದಿರಲು ಟ್ರೋಫಿಗೆ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಘನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.
- ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.
- ಎಲ್ಲ ವಿವಾದಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತೀತವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಿತ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಚಿತ್ರದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

<p>1. ಎಡವಿ ಬಿದ್ದ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಕೈಹಿಡಿದು ಎತ್ತುವುದು. ಆಟದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರೀಡಾಧರ್ಮದ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ.</p>	
<p>2. ಗೆದ್ದವನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರ ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಸೋಲು ಗೆಲುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಇತರರನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.</p>	
<p>3. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕುಳಿತು ಆಟಗಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಒಫೀಶಿಯಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಆಟವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.</p>	
<p>4. ಔಟ್ ಆದಾಗ ಅಂಪಯರ್ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾದು ನಿಲ್ಲದೆ ಕ್ರೀಸ್ ಬಿಡುವುದು. ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರೀಡಾಧರ್ಮದ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಬೇಕಾದ ತಯಾರಿ.</p>	
<p>5. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು. ಅಪಘಾತ ರಹಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು (ಮೇಲ್ಮೈ, ಡ್ರೈನೇಜ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಟವು ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಲರಿಯ ಸಿದ್ಧತೆ, ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಿರುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳು, ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಎಂಬಿವುಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಫೀಶಿಯಲ್ಸ್‌ನ ಲಭ್ಯತೆ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.</p>	
<p>6. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರೀನ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಪ್ರದರ್ಶನ. ಕ್ರೀಡೆಯ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ನಡತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.</p>	

ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಸೂಚಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3 - ಬಾಲ್ ಪಾಸಿಂಗ್ ಗೇಮ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ 2 ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಅಧ್ಯಾಪಕ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಬೌನ್ಸ್ ಆದ ನಂತರವೇ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಚೆಂಡನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ಥಳದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಗುರುತು ಹಾಕಬೇಕು. ಎರಡು ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರಿ. ಯಾವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ದೊರೆಯುತ್ತದೋ ಆ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಒಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಅಂಕ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಓಡಬಾರದು. ಚೆಂಡನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓಡಲು ಮತ್ತು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿರುವಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯದ ಒಳಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಗೋಲ್ ಪಡೆಯುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರನ್ನು

ಆಯೋಜಕರಾಗಿಯೂ, ಒಫೀಶಿಯಲ್‌ಗಳಾಗಿಯೂ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿಯೂ

ವರ್ಗೀಕರಿಸಬೇಕು.

ನಿಯಮಗಳು

- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಒಳಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಗೋಲ್ ಪಡೆಯುವ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
- ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಫೌಲ್ ಘೋಷಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಆ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗಿರಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಅನುಭವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ : ಬಾಲ್ ಪಾಸಿಂಗ್ ಗೇಮ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. (ಆಟಗಾರನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಆಯೋಜಕನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಒಫೀಶಿಯಲ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ)

1. ಆಟಗಾರನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ನಡತೆ

- a. ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- b. ಸಹ ಆಟಗಾರ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ಹಾಗೂ ಒಫೀಶಿಯಲ್‌ಗಳನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು.
- c. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬಾರದು.
- d. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

- e. ಸತ್ಯಸಂಧರಾಗಿರಬೇಕು.
- f. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಕುಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು.
- g. ಸಮಯ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- h. ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಆಯೋಜಕರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು

- a. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು.
- b. ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಳಕು, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.
- c. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.
- d. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಒಫಿಶಿಯಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- e. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

3. ಒಫೀಶಿಯಲ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸ್ವಭಾವ

- a. ಪಕ್ಷಪಾತ ರಹಿತವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು
- b. ನಿಯಮ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ
- c. ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಕರವಾಗಿಸುವುದು.
- d. ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕಲಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- e. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವ

4. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗಿರಬೇಕಾದ ಸ್ವಭಾವ

- a. ಶಿಸ್ತು
- b. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಒಫೀಶಿಯಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- c. ಆಯೋಜಕರ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು
- d. ಸೋಲು- ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.
- e ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಇರುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ದೊರೆತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ : ಕಳೆದ ಉಪಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೋತರೂ ಎದುರಾಳಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಡುವೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಂತರ ಅವರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸ್ಟೋರ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಸ್ಪಿರ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬರೆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರಿ.

ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ಉತ್ತಮ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ನೈಪುಣ್ಯವೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಘಟಕಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಆಟಗಾರರ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳು, ಒಫಿಶಿಯಲ್ಸ್‌ಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈದಾನದ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಒಫಿಶಿಯಲ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಘಟಕರು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಘಟಕರಿಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಇನ್ಟ್ರಾಮ್ಯೂರಲ್ಸ್ (Intramurals) ಎನ್ನುವರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ಹೌಸ್‌ಗಳಾಗಿ ಗುಂಪು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಹೌಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವಂತೆ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಈ ವರ್ಷದ ಇನ್ಟ್ರಾಮ್ಯೂರಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸಿರಬಹುದು. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಾಲಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

1. ಆಟಗಾರನೆಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇನ್ಟ್ರಾಮ್ಯೂರಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಗುಣನಡತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಇನ್ಟ್ರಾಮ್ಯೂರಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಘಟಕ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?
3. ಇನ್ಟ್ರಾಮ್ಯೂರಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಫಿಶಿಯಲ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ಒಫಿಶಿಯಲ್‌ಗೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ? ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಇನ್ಟ್ರಾಮ್ಯೂರಲ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

(ಚಟುವಟಿಕೆ 1ನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು)



ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು

ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ಕ್ರೀಡಾರಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಸಾಯ್, ಕೇರಳ ಸ್ಟೇಟ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳು.

ಕ್ರೀಡಾರಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ವಿವಿಧ ತರಬೇತಿ ಯೋಜನೆಗಳು.

ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಅಥೋರಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (SAI)

ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 1982ರಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು 1984ರಲ್ಲಿ ಜನವರಿ 25ಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಒಂದು ಸೊಸೈಟಿಯ ಹೆಸರು ಸಾಯ್. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ಹೋಸ್ಟೆಲುಗಳು ಮತ್ತು ತಿರುವನಂತಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್. ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಯು ಸಾಯ್ ಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ತರಬೇತಿಯ ಪರಿಶೀಲನೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಂಡದ ತಯಾರಿ, ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತರಬೇತುದಾರರನ್ನೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನೂ ರೂಪಿಸುವುದು ಎಂಬಿವುಗಳು ಸಾಯ್‌ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೇರಳ ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾರಂಗವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 1954ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಗೋದವರ್ಮ ರಾಜಾ ಮುಂದಾಳತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿ ಕೇರಳ ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಕೇರಳ ಸರಕಾರದ ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನ ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ತರಬೇತುದಾರರ ಸೇವೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಗೋದವರ್ಮ ರಾಜರ ಜನ್ಮದಿನವಾದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13ನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಟ್ಯಾಲೆಂಟ್ ಕಂಟೆಸ್ಟ್ (NSTC)

8-14 ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಭೌತಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ದತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

2. ಇಂಡಿಜೀನಸ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್

ಇದು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಯುದ್ಧ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಳರಿ ಪಯಟ್ಸ್, ಶಿಲಂಬಂ ಇತ್ಯಾದಿ 8 ವಿಧಗಳು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

3. ಅಖಾಡಗಳು

ಇದು ಕುಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಹಳೆಯ ಅಖಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ತಜ್ಞರಿಂದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

4. ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ಕನೆಕ್ಟ್

ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪೌರರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶವಿರುವ ಯೋಜನೆ ಇದು.

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಯ್‌ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ 5 ಸ್ಟೇಡಿಯಂಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು.

5. ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿಗಳು

- ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ - ಜವಾಹರ್‌ಲಾಲ್ ನೆಹರು ಸ್ಟೇಡಿಯಂ ಕೋಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್
- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಕಾಡೆಮಿ - ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೋಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್
- ಈಜು ಅಕಾಡೆಮಿ - ಡಾ. ಶ್ಯಾಮ ಪ್ರಸಾದ್ ಮುಖರ್ಜಿ, ಸ್ವಿಮ್‌ಮಿಂಗ್ ಪ್ರೂಲ್ ಕೋಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್
- ಶೂಟಿಂಗ್ ಅಕಾಡೆಮಿ - ಡಾ. ಕರ್ಣಿಸಿಂಗ್ ಶೂಟಿಂಗ್ ರೇಂಜ್

6. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ

ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನಚಂದ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಟೇಡಿಯಂನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

7. ಕಂ ಏಂಡ್ ಪ್ಲೇ

ದೇಶದ ಕ್ರೀಡಾ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಸಾಯ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಈ ಯೋಜನೆಯು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಯ್ ತರಬೇತುದಾರರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. 8-17 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳ ತರಬೇತಿಯೂ ಈ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಸೆಳೆದ ಹಾಕಿ ಪಟು ಶ್ರೀರಾಜೇಶ್, ಅಥ್ಲೆಟ್ ರಂಜಿತ್ ಮಹೇಶ್ವರಿ, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಪಟು ಕೆ.ಸಿ.ಲೇಖ ಎಂಬಿವರೆಲ್ಲ ಸಾಯ್ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರು.

1. ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ

ಅಫಿಲಿಯೇಟ್ ಆಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ಮತ್ತು ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಕೋಚ್‌ಗಳಿಂದ ತರಬೇತಿ

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಭೋಜನ, ವಸತಿ, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕಿಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಬೇತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮೂಲಕ 32 ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಮತ್ತು 7 ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಹಾಸ್ಟೆಲುಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿವೆ.

3. ಸಮ್ಬಾರ್ ಕೋಚಿಂಗ್

ಬೇಸಿಗೆ ರಜಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬಯಸಿದರೆ ಕೌನ್ಸಿಲ್, ಕೋಚ್‌ಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿಗಳಿಸಿದ ಅಂಜು ಬೋಬಿಜೋರ್ಜ್, ಪದ್ಮಿನಿಶೆಲ್ವನ್, ಮರ್ಸಿ ಕುಟ್ಟನ್, ಪುಟ್‌ಬಾಲರ್ ಅಜಯನ್ ಎಂಬಿವರೆಲ್ಲರೂ ಕೇರಳ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನ ಹೋಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆದ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಸೂಚಕಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಸಮೀಪದ ಸಾಯ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ಸೆಂಟರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

- ಸಾಯ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಎಂಬಿವುಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಕುರಿತು ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಸೂಚಕಗಳು

- ಇಬ್ಬರು ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರಿ.
- ಪಿ.ಟಿ.ಉಷಾ, ಟೋಮ್ ಜೋಸೆಫ್, ಅಂಜು ಬಾಬಿಜೋರ್ಜ್ ಎಂಬಿವರು ಇಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಮುಗಳ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3

ಸೂಚಕಗಳು

- ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

	ಸಾಯಿ		ಕೇರಳ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್
1	ಶ್ರೀರಾಜೇಶ್ (ಹಾಕಿ)	1	ಅಂಜು ಬಾಬಿ ಜೋರ್ಜ್ (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್)
2	ಕೆ.ಸಿ.ಲೇಖ (ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್)	2	ಅಜಯನ್ (ಫುಟ್ಬಾಲ್)
3	ರಂಜಿತ್ ಮಹೇಶ್ವರಿ (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್)	3	ಮರ್ಸಿ ಕುಟ್ಟನ್ (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್)
4	ಮಯೂಖ ಜೋನಿ (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್)	4	ಟಾಮ್ ಜೋಸೆಫ್ (ವಾಲಿಬಾಲ್)

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ.

ಕ್ರೀಡಾರಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಸಮಯದ ತರಬೇತಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಮೇಲಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಲ್ಲವೇ.

ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್

ಕುಸ್ತಿ (Wrestling)

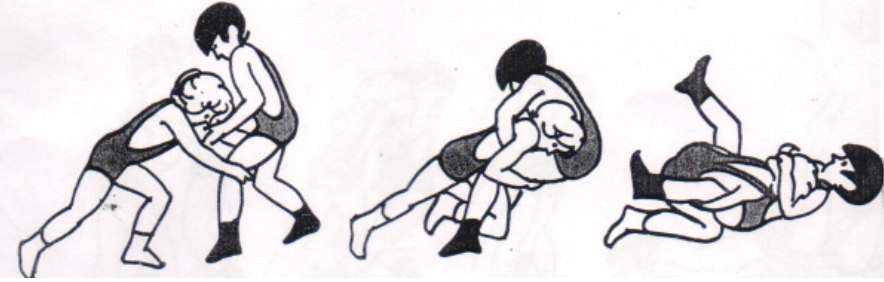
ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

ನೈಪುಣ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳು

a. ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲ ನೈಪುಣ್ಯಗಳನ್ನೂ ಡ್ರಿಲ್‌ಗಳನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

b. ದೋ - ಖಾಂ

ಎದುರಾಳಿಯ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಗುಚಿ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಅಂಕಗಳಿಸುವ ರೀತಿ ಇದು.



ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಆಟ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೊತೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ಅಡಿ ವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಲಾದ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಜೊತೆಯು ಮೂವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

c. ಬೆಂಕಿಟಿ

ಎದುರಾಳಿಯ ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ಅಭಿನಯಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಕ್ರಮಿಸುವಾಗ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಮಗುಚಿ ಹಾಕುವ ರೀತಿ ಇದು.



d. ಕೊಂದೆ

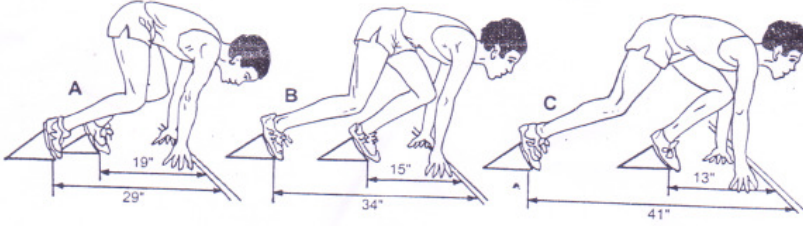
ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ತಿರುಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲುಗಳಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ತೊಡೆಯನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ರೀತಿ.



ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ (Athletics)

ಸ್ಪಾಟ್ (Start)

ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಪಾಟ್ ಭಂಗಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 50 ಮೀಟರ್ ತನಕದ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದ ಸ್ಪಾಟ್‌ಂಗ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರಿ.

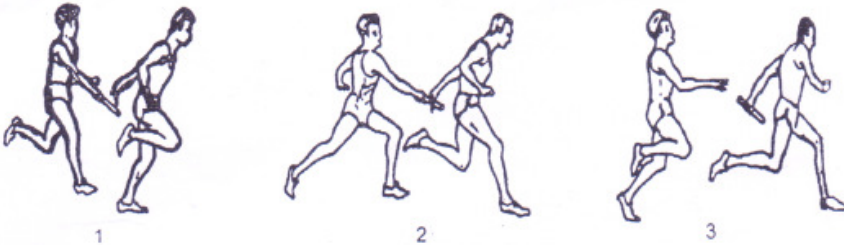


ಸ್ಪಾಟ್‌ಂಗ್ ಬ್ಲೋಕಿನಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಹರ್ಡಲ್‌ನ ಕಡೆಗೆ

ಹರ್ಡಲ್‌ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ದೂರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯೊಂದಿಗೆ (Real competition distance) ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿ ಸ್ಪಾಟ್‌ಂಗ್ ಬ್ಲೋಕಿನಿಂದ ಸ್ಪಾಟ್ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ 2 ರಿಂದ 5 ಹರ್ಡಲ್‌ಗಳ ತನಕ ಇರಿಸಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರಿ.

ರಿಲೇ (Relay)

ಅಪ್ ಸ್ವೀಪ್ ಮೆಥಡ್/ಅಪ್‌ವರ್ಡ್ ಪಾಸ್

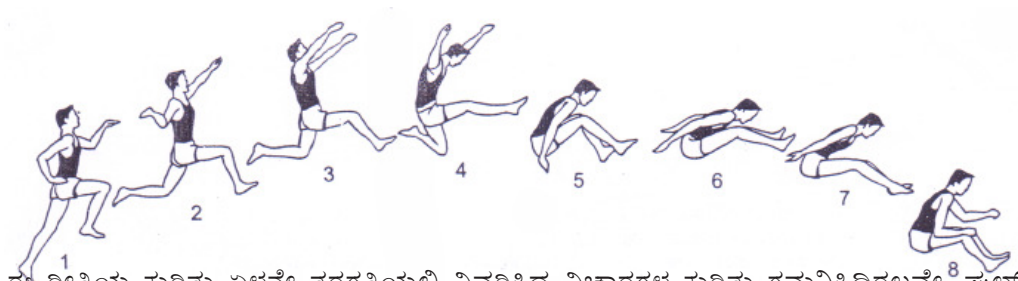


ರಿಲಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯೂ ಒಂದೇ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಕ್ರಮದಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಓಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಬಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೀಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೈಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಾಚಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಎಡದ ಕೈಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಜಾಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಓಡಿಕೊಂಡು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ರಿಲೇ ತಂಡವನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 4 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ತಿರುವುಗಳಲ್ಲಿ (curve) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಥರ್ಡ್ ರನ್ನರ್ ಆಗಿಯೂ, ಉಳಿದ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಸೆಕೆಂಡ್ ರನ್ನರ್ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಥ್ ರನ್ನರ್ ಆಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. .

ಲಾಂಗ್ ಜಂಪ್ (Long Jump)

ಹಿಚ್ ಕಿಕ್ - Hitch Kick Technique



ಈ ರೀತಿಯ ಕುರಿತು ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಗಮನಿಸಿದಿರಲ್ಲವೇ. ಫುಲ್ ರನ್‌ವೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡಿನ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ ಫ್ಲೈಟ್ ಫೇಸ್ 1½ ಸೈಕಲ್ ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಇದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್, ಎತ್ತರದ ಮೇಲ್ಮೈ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

600 ಮೀಟರಿನ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು

ಸ್ಟಾರ್ಟ್

ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಟೇಂಡಿಂಗ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿದ ಕಾಲಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ದೇಹಭಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ತಂತ್ರಗಳು

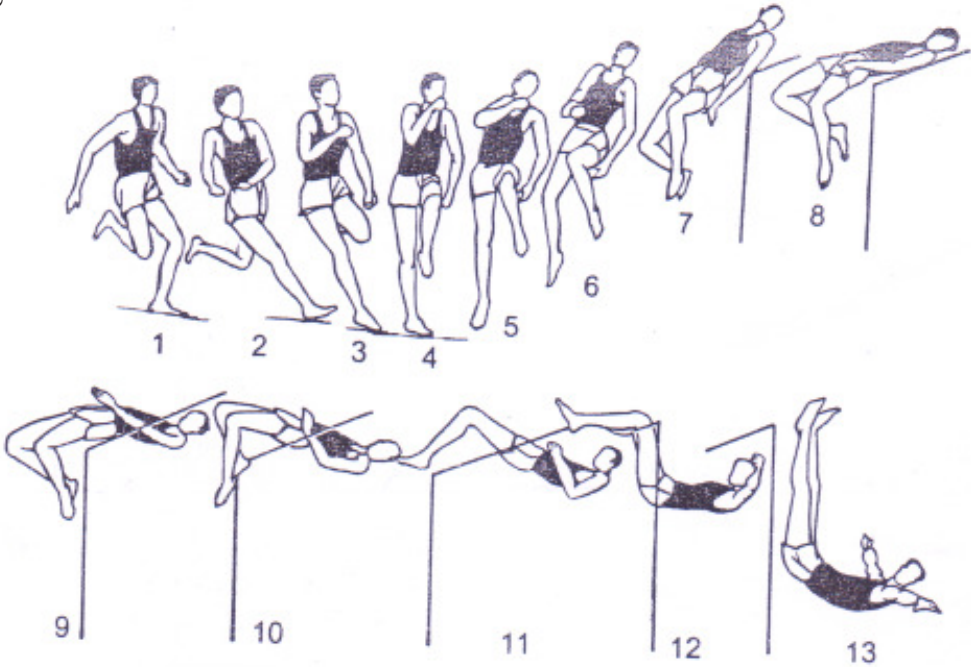
ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ ಇನ್ನರ್ ಲೈನಿನ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಲೀಡಿಂಗ್ ರನ್ನರ್‌ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಓಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಇನ್ನರ್ ಲೈನಿನ ಕಡೆಗೆ ಸರಿದು ಓಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಓವರ್ ಟೇಕ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಫಿನಿಶ್ ಮಾಡಲು 200 ಮೀಟರ್ ಇರುವಾಗಲೇ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೈ ಜಂಪ್ (High Jump)

ಫೋಸ್‌ಬರಿ ಫ್ಲೋಪ್ - Fosbury Flop

ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಡ್ರಿಲ್ಸ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. 'J' ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್ ಓಡಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕ್ರೋಸ್‌ಬಾರ್‌ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

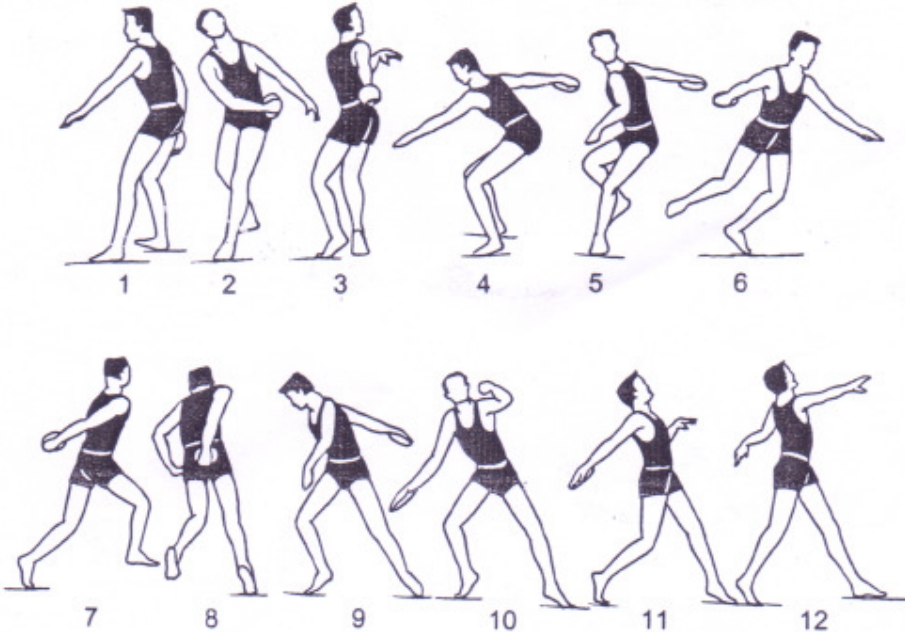
ಅಪ್ರೋಚ್‌ರನ್, ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದು (circle run). ಕ್ರೋಸ್‌ಬಾರ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿ ಬರುವಾಗ ಕ್ರೋಸ್‌ಬಾರ್‌ನ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೆ ಓಡಿಬಂದು ಹಾರಬೇಕು. ನೇರ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾರಬೇಕು. .



ಡಿಸ್ಕ್‌ ಥ್ರೋ (Discus Throw)

ರೋಟೇಶನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ - Rotation Technique

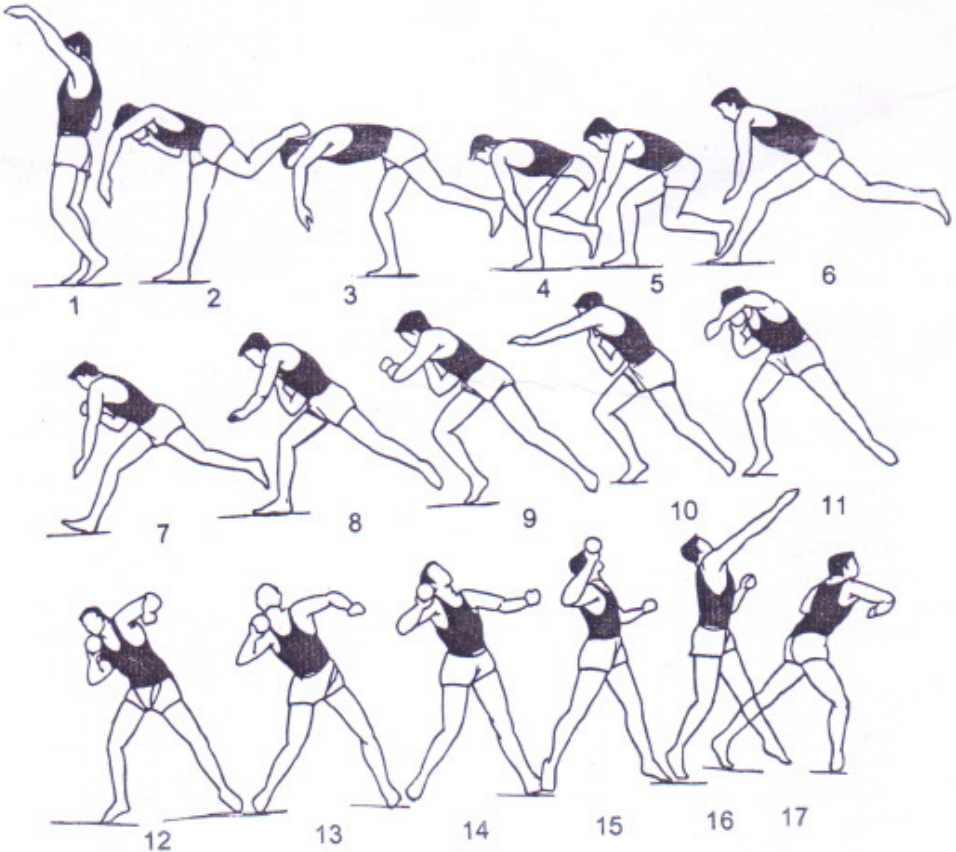
ಎಸೆಯುವ ಜಾಗದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಲದ ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಡಿಸ್ಕ್ ಎಸೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಿಂಗಿನ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡದ ಕಾಲಿನ ಬಾಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಫೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ (Ball of the Foot) ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಡಿಸ್ಕ್‌ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಎಡಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ದೇಹ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎಡದ ಕಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈಗ ಅರ್ಧ ತಿರುಗಿ ಒಂದು Imbalanced ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಇದರ ನಂತರ ದೇಹಭಾರವನ್ನು ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗ ಶರೀರವು ಪೂರ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ಕಲ್‌ನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲು ನೆಲದಲ್ಲರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಬಲದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೈಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೀಸಿ ಎಸೆಯಿರಿ. ಡಿಸ್ಕ್‌ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಪ್ಪರ್ ಬೋಡಿಯನ್ನು ಎಡಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 30° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಶೋಲ್ಡರ್ ಲೆವೆಲಿನಿಂದ ಮುಖದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ್ನು ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಸೆದ ನಂತರ ಕೈಯು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಬರುವುದು.



ಶೋಟ್‌ಪುಟ್ (Shotput)

ಗ್ಲೈಡ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ (Glide Technique)

ಎಸೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಬದಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಸರಿಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 16 ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಎಸೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು) ಶೋಟ್‌ನ್ನು ಶೋಲ್ಡರ್‌ನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ಕೈಯ ಮೊಣಗಂಟನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲದ ಕೈಯಿಂದ ಶೋಟ್ ಎಸೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ದೇಹ ಭಾರವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಎಡದ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. (ಇದು ಶರೀರವನ್ನು ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು). ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮುಂದಕ್ಕೂ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. (ಬಲದ ಕಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ) ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ತಲುಪುವಾಗ ಬಲದ ಕಾಲು ಗರಿಷ್ಠ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸಿ ಹಿಲ್‌ನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಎಡದ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಲದ ಕಾಲಿನ Toe ದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಈ ಫೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಜನರೇಟ್ ಮಾಡಿ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಶೋಟ್‌ನ್ನು ಔಟ್‌ವರ್ಡ್ ಆಗಿ ತಳ್ಳಬೇಕು.



ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿರಿ.

**ಸ್ವೀಡ್, ಸ್ಟ್ರೆಂಟ್, ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ
ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳು**

ಸ್ವೀಡ್

ಸುಮಾರು 60 ಮೀಟರ್ ತನಕದ ದೂರವನ್ನು 90 ರಿಂದ 95% ತನಕ ಸ್ವೀಡ್ ತೀವ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿಕೊಂಡು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ವೀಡ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. .

ಸ್ಟ್ರೆಂಟ್

Own body ಸ್ಟ್ರೆಂಟ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು chinning, push-ups, sit-ups ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಭಾರವೆತ್ತುವ ಟ್ರೈನಿಂಗನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ್ದು: 70 ರಿಂದ 80ರ ಭಾರದಲ್ಲಿ 8 ರಿಂದ 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್

ಎಂಡ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು slow continuous running 20 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ತನಕ (ಲೋಂಗ್ ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿಡಲ್ ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸ್‌ನವರಿಗೆ) 15 ನಿಮಿಷದಿಂದ 25 ನಿಮಿಷ ತನಕ (ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಓಟಗಾರರಿಗೆ) ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್, ಇಂಟರ್‌ವಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗರಿಷ್ಠ ಹಾರ್ಟ್‌ರೇಟ್‌ನ (220 - ಅವರವರ ಪ್ರಾಯ) 75% ನಿಂದ 90% ತನಕ ಇರಬಹುದು.

ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ (Table Tennis)

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ಪಿನ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ. ಅದರಲ್ಲಿ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬ್ಲೋಕ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು

ಟೋಪ್‌ಸ್ಪಿನ್

ಟೇಬಲ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಣೋತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ (aggressive) ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಇದು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ಲೋಕಿನ ಎದುರು ಮತ್ತು ಟೇಬಲ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಆಡಲಾಗುವುದು. ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಾದ ಲೂಪ್ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್, ಕೌಂಟರ್ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲೂ ಈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್

ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟೇನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಟೇಬಲ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಲಿಸಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಚೆಂಡು ಬರುವಾಗ ದೇಹ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿಗೆ ತಂದು ಮಂಡಿಯಿಂದ ನೇರ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ತರಬೇಕು. ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟು ಶರೀರದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಆರಂಭವಾಗುವಾಗಲೇ ರಾಕೆಟ್ ಕೋನವು ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ಆಗಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಈ ಕೋನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಯೇ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೋಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್‌ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಭಾರವನ್ನು ಬಲದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಎಡದ ಕಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಫಾಲೋತ್ರೂ ರಾಕೆಟ್

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆಟವಾಡುವ ದಿಶೆಗೆ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ತರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಮೊಣಕೈಯು ಶರೀರವನ್ನು



Preparation



Contact



Follow through

ಕ್ರೋಸ್ ಮಾಡಿ ಸಾಗಬಾರದು. ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆರಂಭವಾದ ಸಮಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್

ಟೇಬಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಟೇಬಲಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. (ಬಲದ ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭುಜವನ್ನೂ ಎಡಬದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಮಣಿಗಂಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೋಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಎಲ್ಬೋವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರಿಸಿ ಕೈಯು ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಫಾಲೋತ್ರೂ ಇರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಯು ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ರೋಸ್ ಮಾಡಿ ಸಾಗದೆ ಇರುವಂತೆ



Preparation



Contact



Follow through

ಗಮನಿಸಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆರಂಭಿಸಲಾದ ಸಮಯದ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬ್ಲೋಕ್

ಟೋಪ್ ಸ್ವಿನ್‌ಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಆಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ತಂತ್ರವಿದು. ಎದುರಾಳಿಯು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಆಡುವ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಾವು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ ದಿಶೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಟೇಬಲಿನ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಆಟವಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇತರ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಚೆಂಡನ್ನು ಜಡ್ಡ್ ಮಾಡಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಆಡಲು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು.

ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ಲಾಕ್

ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಚೆಂಡು ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ರಾಕೆಟ್ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು. ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನ ಚಲನೆಯು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಸ್ಪಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು. ರಾಕೆಟ್ ಕೋನವು



Preparation



Contact

ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ಆಗಿರಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ಲಾಕ್

ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೌಂಟರ್ ಸ್ಟೇನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚೆಂಡು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು. ರಾಕೆಟ್ ಹ್ಯಾಂಡಿನ ಚಲನೆಯು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಸ್ಪಾರ್ಟಿಂಗ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು. ರಾಕೆಟ್ ಕೋನವು ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ



Preparation



Contact

ಕ್ಲೋಸ್ಟ್ ಆಗಿರಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ಸಿವಿಟಿ

- ಟೇಬಲಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಒಬ್ಬ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿಯು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಆಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಆಡಬೇಕು.
- ಒಬ್ಬ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡೌನ್‌ದ ಲೈನ್ ಟಾಪ್ ಸ್ಪಿನ್ ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ಡೌನ್‌ದ ಲೈನ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೈಡಿಗೂ ಸೆಂಟರಿಗೂ ಫೀಡ್ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಚೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಈಜು (Swimming)

ಈಜುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

1. ದೈಹಿಕ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
3. ಶರೀರದ ಸಡಿಲತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
5. ದೇಹ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
7. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
8. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದು.

ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ (Individual Medlay)

1964ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನ ಟೋಕಿಯೋದಲ್ಲಿ ಜರಗಿದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು 1968ರಲ್ಲಿ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಜರಗಿದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 400 ಮೀಟರ್, 200 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. 1952ರ ತನಕ ಬಟರ್‌ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಎಂಬ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ (3 ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾತ್ರ) ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. 1953ರಲ್ಲಿ ಬಟರ್‌ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕೂಡಾ (4 ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು) ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಧಾನ

ಈಜುವಿಕೆಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳನ್ನು ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಬ್ಬನೇ ನಾಲ್ಕು ಈಜುವಿಕೆಯ

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವುದು ಇದರ ರೀತಿ. ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈಜಬೇಕು. 25 ಮೀಟರ್ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಶೋರ್ಟ್ ಕ್ರೋಸ್ 100ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೆ ಆಯೋಜಿಸುವುದಿದೆ. ಮೊದಲಿನ 25 ಮೀಟರ್ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮತ್ತು ನಂತರದ 25 ಮೀಟರ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಮೂರನೇ 25 ಮೀಟರ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ 25 ಮೀಟರ್ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 200 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಜೂನಿಯರ್, ಸೀನಿಯರ್ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 200, 400 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೆಗಳು ಇವೆ. 200 ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ 50 ಮೀಟರ್ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ 50 ಮೀಟರ್ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ 50 ಮೀಟರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ನಂತರದ 50 ಮೀಟರ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ 50 ಮೀಟರ್ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕ್ರಮೀಕರಣ ಇರುವುದು.

400 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ 100 ಮೀಟರ್ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಂತರದ 100 ಮೀಟರ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಮೂರನೇಯ 100 ಮೀಟರ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ 100 ಮೀಟರ್ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

200 ಮೀಟರ್/100 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಧಾನ

200ಮೀಟರ್ (25 ಮೀಟರ್ ಈಜುಕೊಳ), 200 ಮೀಟರ್ (50 ಮೀಟರ್ ಈಜುಕೊಳ) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ 4 ಲ್ಯಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಎಂಬ ರೀತಿಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲ್ಯಾಪ್‌ನಲ್ಲೂ ಈಜಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ಲ್ಯಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಟರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಟರ್ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ಕೈಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೇರ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಈಜುಕೊಳದ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಂತರದ ಲ್ಯಾಪ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಮೂರನೇ ಲ್ಯಾಪ್ ಫಿನಿಶ್ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಲ್ಯಾಪ್‌ನನ್ನೂ ಈಜಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಈಜು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುವುದು.

Individual medley event order



Event - 1 ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್



Event - 2 ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್



Event - 3 ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್



Event - 4 ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್

400 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇಯ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಕ್ರಮ

400 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 8 ಲ್ಯಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಲಾ 100ಮೀ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕಿನ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲ್ಯಾಪ್ ಈಜಬೇಕು. ಮೊದಲಿನ 100ಮೀ (2 ಲ್ಯಾಪ್‌ಗಳು) ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಈಜುಕೊಳದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಎರಡನೇ 100ಮೀ (2 ಲ್ಯಾಪ್‌ಗಳು) ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಬೇಕು. ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೂರನೇ 100ಮೀ (2 ಲ್ಯಾಪ್‌ಗಳು) ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಫಿನಿಶ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಎರಡು ಕೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇಯ 100ಮೀಟರ್ (2 ಲ್ಯಾಪ್‌ಗಳು) ಈಜಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ರಹಿತವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಅಂತಹವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇಯಲ್ಲಿ ಟರ್ನಿಂಗ್‌ನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ನಾಲ್ಕು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರಮಾಗತವಾಗಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು .
3. ದಡ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ) ಟರ್ನಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸನ್ನು ಅದಲು ಬದಲಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ ಮತ್ತು ಮೆಡ್ಲೇ ರಿಲೇಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ	ಮೆಡ್ಲೇ ರಿಲೇ
<ul style="list-style-type: none"> • ಒಬ್ಬನೇ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾನೆ. • ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ, ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು. • ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್‌ಗೆ 200 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ • ಜೂನಿಯರ್ /ಸೀನಿಯರ್‌ಗೆ 200ಮೀಟರ್, 400 ಮೀಟರ್ ಇಂಡಿವಿಜುವಲ್ ಮೆಡ್ಲೇ 	<ul style="list-style-type: none"> • ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾರೆ. • ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ • ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್‌ಗೆ 4 x 50 ಮೀಟರ್ ಮೆಡ್ಲೇ ರಿಲೇ. • ಜೂನಿಯರ್ /ಸೀನಿಯರ್ 4 x 100 ಮೀಟರ್ ಮೆಡ್ಲೇ ರಿಲೇ

ಈಜುವ ಉಪಕರಣಗಳು / ಕೋಸ್ಟ್ಯೂಂ

Swimming Equipments	Costumes
<ul style="list-style-type: none"> ● Kick Board ● Pull Buoy ● Arm Pad ● Flippers 	<ul style="list-style-type: none"> ● Swimming suit ● Cap ● Goggles (ಕನ್ನಡಕ)

1. ಸರಿಯಾದ ಈಜುವಿಕೆಯ ಕಾಸ್ಟ್ಯೂಂ ಧರಿಸಿರಬೇಕು.
2. ಈಜುವ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ತರಬೇತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಮತ್ತು ಹೋಗುವಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ರಿಜಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಎಂಬಿವುಗಳಿರುವವರು ಈಜು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಾರದು.
5. ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ವಾಷ್‌ರೂಮಿಗೆ ಸಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಶುಚಿಭೂತರಾಗಬೇಕು.
6. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಈಜುಕೊಳದ ಏಣಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬೇಕು.
7. ಈಜುಕೊಳ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈಜುಕೊಳದ ಒಳಗೆ ಉಗುಳುವುದು, ಮಲ - ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕಬಡ್ಡಿ (Kabaddi)

ಕಬಡ್ಡಿಯು ಭಾರತದ್ದೇ ಆದ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಳೆದ ಕ್ಲಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿದೆವಲ್ಲವೇ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಇನ್‌ಡೋರ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಮ್ಯಾಟಿನ ಹಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಶೂ ಧರಿಸಿ ಆಡಲಿರುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸಲು ಕಬಡ್ಡಿ ಲೀಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಬಡ್ಡಿ ತರಬೇತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. **ಚೀಂಜಿಂಗ್ ದಿ ಡೈರೆಕ್ಷನ್ ಆಫ್ ದಿ ರೈಡ್ (Changing the direction of the raid)**

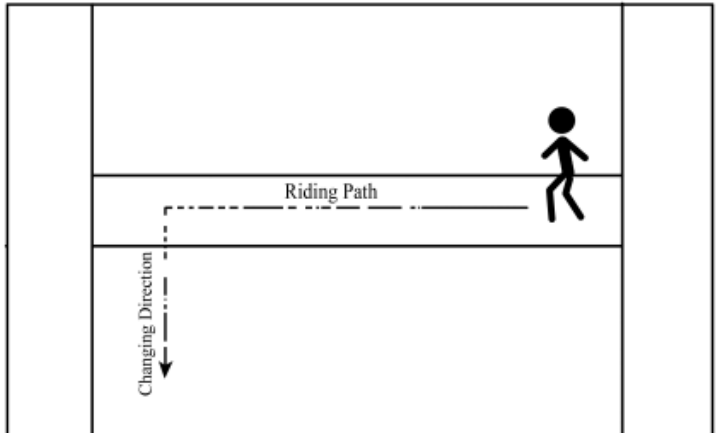
ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್, ರೈಡು ಮಾಡುವಾಗ ಮಿಡ್‌ಲೈನಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಚೀಂಜಿಂಗ್ ದಿ ಡೈರೆಕ್ಷನ್ ಆಫ್ ದಿ ರೈಡ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- Natural run method
- Sideward movement
- Out turn method
- In turn method

ಟೋ ಟಚ್ (To touch)

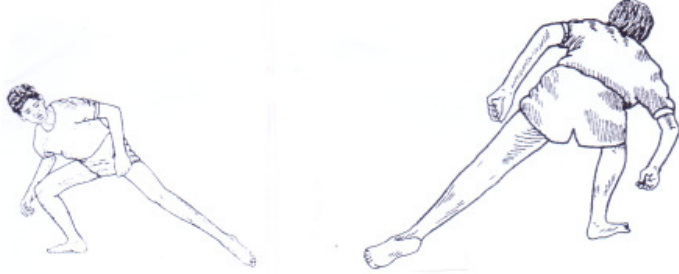
ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಪಡೆಯಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು (Hand Touch) ಹೇಗೆಂದು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅದರಂತೆ ಒಬ್ಬ ರೈಡರ್



ಕಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಟೋ ಟಚ್ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಒಳಗಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಡಿಫೆಂಡರ್‌ನ ಯಾವುದಾದರೂ ಶರೀರಭಾಗಕ್ಕೆ ಟೋ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಟ್ಟಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಬೇಕು.

ರನ್ನಿಂಗ್ ಬ್ಲೋಕ್(Running block)

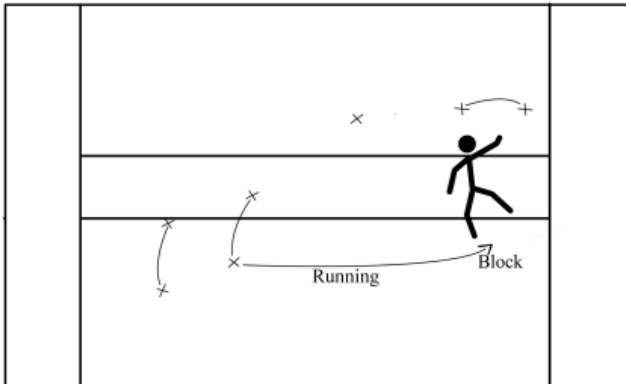
ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೋಕ್ ಎಂದರೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ.



ಅದರಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬ ರೈಡರನನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವರು ಓಡಿ ಬಂದು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ರನ್ನಿಂಗ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಎನ್ನುವರು.

ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ (Defence Systems in Kabaddi)

ಕಬಡ್ಡಿ ಕೋರ್ಟ್ ಉಳಿದ ಆಟಗಳ ಕೋರ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಚಿಕ್ಕದಲ್ಲವೇ. ಅದುದರಿಂದಲೇ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯ. ರೈಡರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಆಟಗಾರನ ಕೆಲಸವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಸಿಸ್ಟಂ



ಅತ್ಯಗತ್ಯ. 7,6 ಆಟಗಾರರು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಬಡ್ಡಿಯ ನಿಯಮಗಳು (Rules of Kabaddi)

ಒಫೀಶಿಯಲ್‌ಗಳು : ಒಂದು ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 6 ಒಫೀಶಿಯಲ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ರೆಫರಿ (1) : ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ರೆಫರಿಯದ್ದಾಗಿರುವುದು.



2 - 3 - 2 System



2 - 2 - 2 System

ಅಂಪಯರ್ (2)

: ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯ ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದವರು.

ಅಸಿ. ಸ್ಕೋರರ್ (2)

: ಎರಡೂ ಟೀಮಿನ ಎಂಡ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಡ್ ಲೈನ್ ಔಟಾಗುವವರನ್ನೂ ಔಟಾದ ಆಟಗಾರನೂ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ ಪೋಯಿಂಟ್ ಸಿಗುವಾಗ ಆದ್ಯತಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದೂ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಸ್ಕೋರರ್‌ಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ಕೋರರ್

: ಸ್ಕೋರ್ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸ್ಕೋರ್ ದಾಖಲಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸ್ಕೋರರನದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಬ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಷನ್

: ಟೈಂಔಟ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ಟಿನೊಳಗಿನ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಿಸರ್ವ್ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ರೆಫರಿ/ಅಂಪಯರ್‌ನ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಬ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಷನ್ ಎನ್ನುವರು.

ಲೋನಾ ಪೋಯಿಂಟ್ (Lona Point)

ಒಂದು ಟೀಮಿನ 7 ಆಟಗಾರರೂ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಲೋನಾ ಪೋಯಿಂಟ್ ಎನ್ನುವರು.

ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಪೋಯಿಂಟ್ (Technical Point)

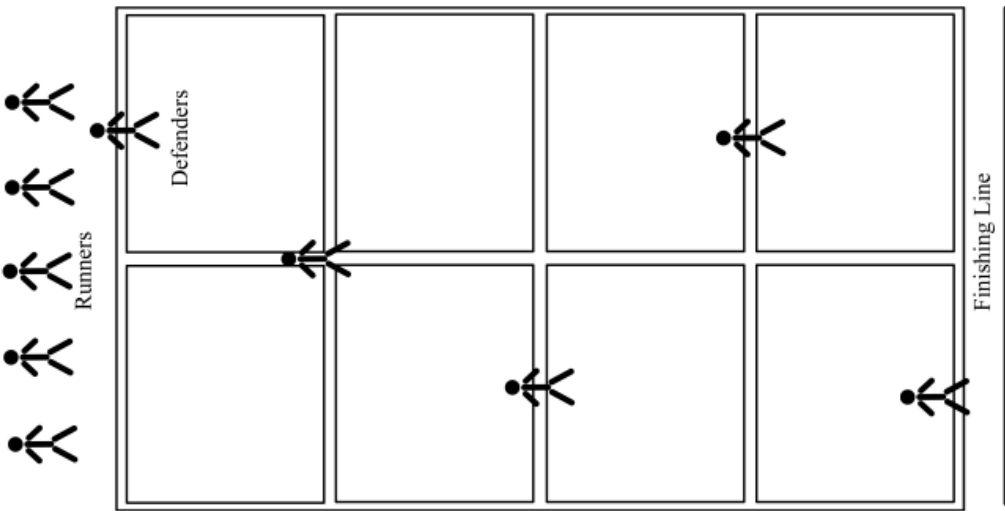
ಒಂದು ಪಂದ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನೋ ಟೀಮಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೋ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ರೆಫರಿ/ಅಂಪಯರ್ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪೋಯಿಂಟ್‌ನ್ನು ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಪೋಯಿಂಟ್ ಎನ್ನುವರು.

Age & Body weight for school Kabaddi

ಜೂನಿಯರ್ (10 ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ)	17 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಹುಡುಗರು, ಭಾರ 57 kg
	17 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಹುಡುಗಿಯರು, ಭಾರ 53 kg
ಸೀನಿಯರ್ (12 ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ)	19 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಹುಡುಗರು, ಭಾರ 65 kg
	19 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಹುಡುಗಿಯರು, ಭಾರ 59 kg

ರಿಕ್ರಿಯೇಶನಲ್ ಗೇಮ್ - ಕಿಳಿತ್ತಟ್ಟುಕಳಿ

ಕಿಳಿತ್ತಟ್ಟುಕಳಿಯು ಕಬಡ್ಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕರವೂ ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕವೂ ಆದ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಟೀಮುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರೂ ಡಿಫೆಂಡರುಗಳು, ಇನ್ನೊಂದು ಟೀಮಿನ ಸದಸ್ಯರು ರನ್ನರ್‌ಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನಲ್ಲಿಯೂ ಒಬ್ಬ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇವನ ಕಣ್ಣುಪ್ಪಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನ್ನೂ ದಾಟಿ ಒಬ್ಬ ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಲೈನ್‌ಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಹಾಗೆ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಲುಪುತ್ತಾರೋ ಅದು ಆ ಟೀಮಿನ ಒಟ್ಟು ಸ್ಕೋರ್. ಬಳಿಕ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಆಗಿದ್ದ ಟೀಮ್ ರನ್ನರ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ರನ್ನರ್ ಆಗಿದ್ದದ್ದು ಡಿಫೆಂಡರ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ಟೀಮ್ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ಹಾಕಿ (Hockey)

ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಸ್ಕೂಪ್ (Straight Scoop)

ಆಟದ ನಡುವೆ ಸಹ ಆಟಗಾರನು ಎದುರಾಳಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಲು (Over head pass) ಈ ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಚಪ್ಪಟೆ ಭಾಗವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಗ್ರಿಪ್ ಇರಬೇಕು.



ಬಾಲ್ ಪೋಸಿಷನ್ (Ball Position)

ಬಲಪಾದದ (ಒಳಬದಿ) ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ (20-25 ಸೆ.ಮಿ) ಚೆಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ.

ಬಾಡಿ ಪೋಸಿಷನ್ (Body Position)

ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂಬದಿಯಲ್ಲೂ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲೂ ಇರಿಸಿರಿ. ಚೆಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿಯೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕೋ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿಯೂ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿಯೂ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್ (Execution)

ಹಿಡಿದಿರುವ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಬಲಕೈಯಿಂದ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಗುರಿಯತ್ತ

ತಲುಪಿಸಬೇಕು.

ಫೋಲೋ ತ್ರೂ (Follow through)

ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಗೆ ತಳ್ಳಿದ ನಂತರ ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್ಚನ್ನು ಗುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ (Lead-up activity)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 20 -30 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ (ಮಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು) ಕೋನವನ್ನೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೋ (ಕುಮ್ಮಾಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಗುರುತು ಹಾಕಬಹುದು) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲವು ಕಾಲಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿರಿ. (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ) ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲಂಗೂ 1, 2, 3..... ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಸ್ಕ್ವಾಪ್ ಮಾಡಿರಿ. ಯಾವ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬಿದ್ದಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ವಿಜಯಗೊಂಡ ತಂಡ ಯಾವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.

3 point
2 point
1 point

Starting line

□
Player

ರಾಂಗ್ ಫೂಟ್ ಪುಷ್ (Wrong Foot Push)

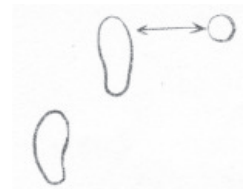
ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಓಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮೀಪ ನಿಂತಿರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರನತ್ತ ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ರಾಂಗ್ ಫೂಟ್ ಪುಷ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸ್ವಿಕ್‌ನ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಗಿದ ಭಾಗವು ನಮಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಪೋಸಿಶನ್ (Ball position)

ಚೆಂಡು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಕಾಲಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ 10-15 ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.



ಬಾಡಿ ಪೋಸಿಶನ್ (Body Position)

ಬಲಕಾಲು ಮುಂದೆಯೂ ಪಾದವು ಗುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಎಡಕಾಲು ಹಿಂದೆಯೂ ಶರೀರಭಾರ ಬಲಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಬೇಕು. ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗ (Upper body) ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ವಾಲಬೇಕು. ಎಡಭುಜ ಗುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್ (Execution)

ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಇರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಫೋಲೋ ತ್ರೋ (Follow Through)

ಓಡುವಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಾದುದರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರವೂ ಓಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಿಬಿಟ್ಟ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ಟಿವಿಟಿ (Lead-up activity)

ಸ್ವಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 20ರಿಂದ 25 ಮೀಟರ್ (ಮಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್‌ನ್ನು 6 ಫೀಟ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ (ಎರಡು ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನಷ್ಟು ಅಂತರ) ಕ್ರಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಗೋಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ರಾಂಗ್ ಫೂಟ್ ಪುಷ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಿ ಒಟ್ಟು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ವಿಜೇತ ಟೀಮನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ರಿವರ್ಸ್ ಪುಶ್ (Reverse Push)

ಆಟದ ನಡುವೆ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮೀಪವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರನತ್ತ ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಿಪ್ (Grip)

ಹಾಕಿ ಸ್ವಿಕ್‌ನ ತುದಿಭಾಗವನ್ನು ತಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಗ್ರೌಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಿಕ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.



ಬಾಲ್ ಪೋಸಿಷನ್ (Ball Position)

ನಡುವೆ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಚೆಂಡು ಮತ್ತು ಸ್ವಿಕ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಬಾಡಿ ಪೋಸಿಶನ್ (Body Position)

ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಕಾಲು ಮುಂದೆಯೂ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದುಗಡೆಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಚೆಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಕಾಲಿನ ನೇರ ಮುಂದುಗಡೆ ಇರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಬೇಕು.

ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಷನ್

ಚೆಂಡನ್ನು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೇಳದಂತೆ ಗುರಿಯತ್ತ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡಿರಿ.

ಲೀಡ್-ಅಪ್ ಏಕ್ಸಿವಿಟಿ

ರಾಂಗ್ ಪೂಟ್ ಪುಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಅದೇ ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ಸಿವಿಟಿಯನ್ನು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನಿನಿಂದಿರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ (ಮಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು 15ರಿಂದ 20 ಮೀಟರ್ ತನಕ) ಮಾಡಿಸಿರಿ.

ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ (Goal Keeping)

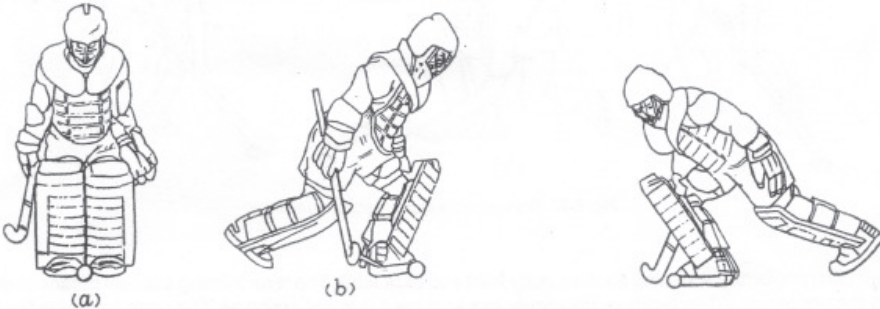
ಓರ್ವ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ ಕಿಟ್ ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವ ರೀತಿ (Stopping with both legs)

ಕಾಲುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟು ಇರಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವ ರೀತಿ (Stopping with either Right leg or Left leg)

ಬಲಕಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಒಳಬದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಮಾಡಬಹುದು (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ).



ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ (Football)

ನಿಯಮ ಸೂಚಕಗಳು

ಸ್ವಾಟ್‌ಫ್ ಏಂಡ್ ರೀ-ಸ್ವಾಟ್‌ಫ್ ಆಫ್ ದಿ ಫ್ಲೇ

ಟಾಸ್ ಸಿಗುವ ಟೀಮ್ ಸೈಡ್ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಕಿಕ್ ಆಫ್‌ನ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.

ಕಿಕ್ ಆಫ್‌ನ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪುನರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಿಕ್ ಆಫ್‌ನ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎರಡು ಟೀಮುಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಕೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಇನ್ ಏಂಡ್ ಔಟ್ ಆಫ್ ದಿ ಫ್ಲೇ

ಎಂಡ್ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕವೋ ಸೈಡ್ ಲೈನಿನ ಮೂಲಕವೋ ಚೆಂಡು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ (in air or ground) ಚೆಂಡು ಔಟ್ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಇನ್ ಫ್ಲೇ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಥಡ್ ಆಫ್ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ (ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ)

ಎರಡು ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಸ್‌ಬಾರಿನ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೋಲ್‌ಲೈನನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲ್ ಗಳಿಸುವ ಟೀಂ ವಿಜೇತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ರೋ ಇನ್

ಆಟದ ನಡುವೆ ಸೈಡ್‌ಲೈನಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುವ ಚೆಂಡು ತ್ರೋ ಇನ್‌ನ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪುನರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡು ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಯಾರ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆಯೋ ಆತನ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ತ್ರೋ ಮಾಡಲಿರುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ

- ಸೈಡ್ ಲೈನಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತೋರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ತೋರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಲೆಯ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದುಗಡೆಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಎಸೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ತಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇವೆಯೋ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಫೌಲ್ ಮಾಡಲಿರುವ ಅಧಿಕಾರ ರೆಫರಿಗೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿ ಮಾಡಲಿರುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

1. ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಮಗುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
2. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ಇನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಏಕ್ಸಿವಿಟಿ

1. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದೊಳಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. 7 ಮಿನಿಟಿನೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪಾಸುಗಳನ್ನು (ತೋರಿಸಿ ಇನ್) ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡವು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತೋರಿಸಿ ಇನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪಾಸು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅವರು ಪಾಸನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. 7 ಮಿನಿಟುಗಳೊಳಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಸುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸುವ ಟೀಮ್ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹತ್ತು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಹೇಳುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದ ಗೆರೆಗೆ ಓಡಿ ತಲುಪುವರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಯಾ ಟೀಮಿನತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಯನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮಾಡುವುದು. ಪುಟಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಮಗು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಮೊದಲು ತೋರಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ತಂಡ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುವುದು.



ಮೇಲ್ವಾದದ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಿಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ (Kicking with outside of instep)

ಚೆಂಡಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಒದೆಯದ ಕಾಲನ್ನು ಏದರಿಂದ ಆರು ಇಂಚಿನ ತನಕದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಒದೆಯಲಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಮಂಡಿ ಮಡಚಿ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಮಾಡಿ ಕಿಕ್ ಕೊಡಲೋಸುಗ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಾಗಿ ಮೇಲ್ವಾದದ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಒದೆಯುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. (ಬಲಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯುವುದಿದ್ದರೆ ಚೆಂಡಿನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯುವುದಿದ್ದರೆ ಚೆಂಡಿನ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲೂ ಒದೆಯಬೇಕು) ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯ ನಂತರ ಒದೆಯದ ಕಾಲನ್ನು ಶರೀರದ

ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಆ ಕಾಲಿಗೆ ತರಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ

ಇದು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಬೇಸ್ತು ಬೀಳಿಸುವ ಒಂದು ಕಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಒದೆಯುವ ಕಾಲು ಹೋಗುವ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚೆಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡು ಓರೆಯಾಗಿ (Curve) ಹೋಗಲು ಈ ಕಿಕ್ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ 15 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವೂ 1 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವೂ ಇರುವ ಒಂದು ಪ್ರೋಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಏಳೂವರೆ ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋನ್ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕೋನ್‌ಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಸ್ಟಾಟ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕೋನ್‌ಗೆ ತಾಗದಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದ್ದು ಪ್ರೋಸ್ಟಿಗೆ ತಗಲಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವ ಮಗು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ಹೆಡಿಂಗ್

ಪುಟಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಲೂ ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲೂ ಚೆಂಡು ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಲೂ ಹೆಡಿಂಗ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್

ಸೈಡ್‌ವರ್ಡ್

ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಓಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ,
ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ, ಡೈವ್ ಮಾಡಿ
ಎಂಬೀ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಡ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ವಾಂಡಿಂಗ್ ಹೆಡ್

ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡಿನತ್ತ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿರಿ.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

1. ಚೆಂಡಿಲ್ಲದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹೆಡಿಂಗ್ ಏಕ್ಸನ್ ಮಾಡಿಸಿರಿ.
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹೆಡ್ ಮಾಡಿಸುವುದು.
3. ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನೆಸೆದು ಹೆಡ್ ಮಾಡುವುದು.
4. ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಇರುವ ಒಂದು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ 7 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಹೆಡ್ ಮಾಡಿ ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಸಹ ಆಟಗಾರನ ತಲೆಗೆದುರಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಲಭಿಸುವ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡುವ ಮಗು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹೆಡ್ ಟ್ರಾಪ್

ತಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೆಡ್ ಟ್ರಾಪ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲೂರಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರದ ಇಬ್ಬದಿಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಚೆಂಡು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಾಗ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯದುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮುಂಬದಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಡ್ರಿಲ್ಸ್

1. ಚೆಂಡಿಲ್ಲದೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಇಟ್ಟು ತಲೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿರಿ.
3. ಐದೋ ಆರೋ ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನೆತ್ತಿ ಇಡಿರಿ. ಮಗು ತಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿರಿ.

ವಾಲಿಬಾಲ್ (Volleyball)

1921ರಲ್ಲಿ ಮದ್ರಾಸಿನ ವೈ. ಎಂ.ಸಿ. ಎ. ಯು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿತು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೇರಳಕ್ಕೂ ತಲಪಿತು. 1956 ಆಗುವಾಗ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಕೇರಳದ ವೃತ್ತಸ್ವವಾದ ಭೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಸ್ಥಳ ಕಡಿಮೆ ಸಾಕು ಎಂಬುದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಈ ಆಟ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿತು. ಜಿಮ್ಮಿ ಜೋರ್ಜ್, ಕೆ.ಸಿ. ಏಲಮ್ಮ, ಕೆ. ಉದಯಕುಮಾರ್, ಸಿರಿಲ್ ಸಿ. ವೆಳ್ಳೂರ್, ಟೋಮ್ ಜೋಸೆಫ್, ಕೆ.ಜಿ. ಕಪಿಲ್‌ದೇವ್ ಮುಂತಾದವರು ಕೇರಳದ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಶೇಷ್ಠ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಾವಳಿ

ಇಂದು ರಾಲಿ ಪೋಯಿಂಟ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದೆ. 25 ಪೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ಆಟ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಆಟ ಮುಗಿಯಲು 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 2000ದಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ 19 ಪೋಯಿಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟ ಮುಗಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದ ಟೀಮಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಚೆಂಡು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವ ಟೀಮಿನ ವಿರೋಧಿ ಟೀಮಿಗೆ ಸರ್ವ್ ಮತ್ತು ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಅನಂತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಆಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಟುಗಳು

1	ಕೆ.ಸಿ. ಏಲಮ್ಮ	-	1975
2	ಜಿಮ್ಮಿ ಜೋರ್ಜ್	-	1976
3	ಕುಟ್ಟಿ ಕೃಷ್ಣನ್	-	1978-79
4	ಸಾಲಿ ಜೋಸೆಫ್	-	1984
5	ಸಿರಿಲ್ ಸಿ. ವೆಳ್ಳೂರ್	-	1986
6	ಕೆ. ಉದಯಕುಮಾರ್	-	1991
7	ಕೆ.ಜಿ. ಕಪಿಲ್‌ದೇವ್	-	2010
8	ಟೋಂ ಜೋಸೆಫ್	-	2014

ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾಲಿಬಾಲ್ ತರಬೇತುದಾರರು

1	ಎ. ರಮಣರಾವ್	-	1990
2	ಎಂ. ಶ್ಯಾಮ ಸುಂದರರಾವ್	-	1995
3	ಬಿ. ಇ. ಶ್ರೀಧರ್	-	2007

ಟೆನಿಸ್ ಸರ್ವ್ (Tennis serve)

ಇದು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಸರ್ವ್ ಆಗಿದೆ. ಬಹಳ ಶಕ್ತ ಪ್ರಬಲವಾದ ರೀತಿಯ 'Top spin' ಎಂಬುದು ಇದರ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ಟಾನ್ಸ್ (Stance)

ಎಂಡ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಹಿಂದೆ ಆಟಗಾರನು ಸರ್ವ್ ಮಾಡಲು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳೂ ಶೋಲ್ಡರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಂದೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ಹಿಂದೆಯೂ ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು (ಬಲಕೈಯವರು ಎಡಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಎಡಚೆರು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ) ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ಎಲ್ಬೋ ಮಡಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ ಗುರಿಗೆ ನೇರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಟಾಸ್ (Toss)

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಶೋಲ್ಡರಿಗೆ ಅನುಪಾತಿಕವಾಗಿ ಟೋಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಟಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಕ್ಕೋ ಹಿಂದಕ್ಕೋ ಹೋಗಬಾರದು. ಈ ಸರ್ವ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನ ಟೋಪ್‌ಸೈನ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಟೋಸನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ (Contact with the ball)

ಚೆಂಡನ್ನು ಟಾಸ್ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಡೆಯುವ ಕೈ ಶರೀರದ ಹಿಂದೆಯೂ ಬರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಶರೀರದ ಪೂರ್ಣಭಾರವು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಬರಬೇಕು. ಶರೀರವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಹೊಡೆಯುವ ಕೈಯನ್ನು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಟಾಸ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಟೋಪ್ ಸೈನ್ ಬರುವಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಹೊಡೆದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಖರವಾದ ಟೋಪ್ ಸೈನ್ ಲಭಿಸಬಹುದು.

ಫೋಲೋ ಥ್ರೂ (Follow Through)

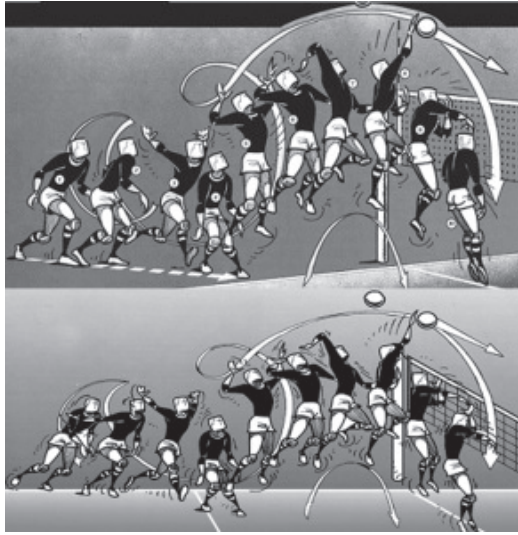
ಚೆಂಡಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಟೋಪ್ ಸೈನ್‌ನ ಮೂಲಕ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಸರ್ವ್ ತಲುಪಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವು ಹಿಂದಕ್ಕಿರುವ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು



ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಾಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ (Cross Court Attack)

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸ್ಪೈಕ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನೊಳಗಡೆಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಟ್‌ನ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಿರುವ ಅಪ್ರೋಚ್ ಆರಂಭಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ವಿರೋಧಿ ಕೋರ್ಟಿನೊಳಗೆ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು



ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೀಳಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಎನ್ನುವರು.

ಫ್ಲೋಟ್ ಸರ್ವ್ (Float Serve)

ಚೆಂಡು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸರ್ವಿಸನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಎದುರಾಳಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸರ್ವಿಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಚೆಂಡಿನ ಪಥವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.



ಸ್ಟಾನ್ಸ್ (Stance)

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂದೆ ಎಂಡ್ ಲೈನಿನ ಸರ್ವಿಸ್ ರೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಂದೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ಹಿಂದೆಯೂ ಆಗಿ ಶೋಲ್ಡರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಶರೀರ ಭಾರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಬಲಕೈಯವರು ಎಡಕೈಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಡಕೈಯವರು ಬಲಕೈಯಲ್ಲಿಯೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಹೊಡೆಯುವ ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಹಿಡಿದು ಎದೆಯ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗುರಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.



ಟಾಸ್ (Toss)

ಹಿಟ್ ಮಾಡದ ಕೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಶೋಲ್ಡರ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಶರೀರದ ಮುಂದುಗಡೆ ಸಣ್ಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಟಾಸ್ ಮಾಡುವುದು. ಫ್ಲೋಟ್ ಸರ್ವಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಟಾಸ್ ಬಹಳ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮೇಲೇರುವುದೋ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದೋ ಆಗಬಾರದು. ಮಿತವಾದ ಟಾಸ್ ಉತ್ತಮ.

ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ (Contact)

ಟಾಸ್ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೈಯನ್ನು ನೇರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಸ್ತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಹೊಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈ ಮಣಿಗಂಟು, ಹಸ್ತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಚೆಂಡಿಗೆ ಸ್ಪಿನ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಗಬಾರದು (spin movement). ನಿಖರವಾದ ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು. ಪೋಲೋತ್ರೋ ಆಕ್ಸನ್ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈ ಸರ್ವಿಸ್‌ನ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ಪೈಕ್ ಓನ್ ಹೈಸೆಟ್ (Spike on high set)

ಈ ಸ್ಪೈಕ್ ಮಾಡಲು ನೆಟ್‌ನ ಎಂಡಿನಲ್ಲಿ ಏಂಟಿನಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪೈಕ್ (spike) ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರೋ ನಾಲ್ಕೋ ಸ್ಟೆಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪೈಕನ್ನು ಅಪ್ರೋಚ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನೆಟ್‌ನ ಎಂಡಿನಲ್ಲಿ ಏಂಟಿನಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ (contact) ಮಾಡಲು ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಟ್ ಮಾಡಿ ಹಾಕಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಸ್ಟೆಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಟಗಾರನು ಗರಿಷ್ಠ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿತಿಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಟ್ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪೈಕ್ ಓನ್ ಮೀಡಿಯಂ ಸೆಟ್ (Spike on medium set)

ಹೈಸೆಟ್ (Highset) (ಆಡುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ಪೈಕ್ ಓನ್ ಮೀಡಿಯಂ ಸೆಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸೆಟ್ ಮಾಡುವುದರ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೋ - ಮೂರೋ ಸ್ಪೈಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇಂತಹ ಸೆಟ್ ಸ್ಪೈಕ್ ಮಾಡಲು ಅಪ್ರೋಚ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಶಕ್ತ (powerful) ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಪೂರ್ವಕವಾದ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿದೆ. ಸೆಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಚೆಂಡಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸ್ಪೈಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೆಟ್ಟರ್ ಸೆಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೆಟ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಪೈಕ್ ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಸೆಟ್‌ನ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ ವೇಗದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಂತಹ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಡಬಲ್ ಬ್ಲಾಕ್/ಟು ಮೆನ್ ಬ್ಲಾಕ್ (Double block/Two men Block)

ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಸ್ಪೈಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಟ್ ಎಡದಿಂದಲೋ ಬಲದಿಂದಲೋ ಬರುವ ಶಕ್ತವಾದ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಬ್ಲೋಕರ್ ಸೈಡಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಬ್ಲೋಕರ್‌ಗಳ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ಲೋಕ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಡಬಲ್ ಬ್ಲೋಕ್/ಟು ಮೆನ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (Two men Block).



ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಬ್ಲೋಕರ್‌ಗಳು ಬ್ಲೋಕಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿ ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಬ್ಲೋಕರ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಎಂದಾದರೆ ಮಿಡಲ್ ಬ್ಲೋಕರ್ ಮೊದಲು ಪೊಸಿಷನ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕು. ಸೈಡ್ ಬ್ಲೋಕರ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅವಳಿ ಬ್ಲೋಕ್/ಟು ಮೆನ್ ಬ್ಲೋಕ್ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಬ್ಲೋಕರ್‌ಗಳೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಟೈಮಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನೆಗೆಯಬೇಕು.

ಹೇಂಡ್ ಪೊಸಿಷನ್ (Hand Positions)



ವಿರೋಧಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನ ಅದೇ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಲೋಕರ್‌ನ ಕೈಯು ಪೊಸಿಷನ್ ಇರಬೇಕು. ಬ್ಲೋಕರ್‌ಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ತಾಗಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಟಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Shuttle Badminton)

I ಫೋರ್‌ಹೇಂಡ್ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ನೆಟ್‌ಶಾಟ್ (Forehand cross court net shot)

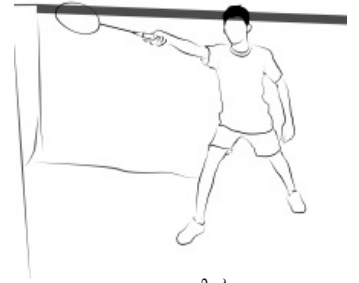
ಇದು ಫೋರ್‌ ಹೇಂಡ್ ನೆಟ್ ಡ್ರಿಬಲ್‌ನಂತೆಯೇ ಫೋರ್‌ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಆಟಗಾರನ ಫೋರ್‌ ಹೇಂಡ್ ಸೈಡಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಶಟ್ಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ (diagonal).

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೊಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ಫ್ರಂಟ್ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಎದುರಾಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಟಲ್ ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಎದುರಾಳಿ ಶಟ್ಲೆ ಮೇಲೆತ್ತಲು ನಿರ್ಬಂಧಿತನಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಆಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಬಲಪಾದ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಎದುರಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಎಡಪಾದ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರ ಭಾರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಪ್ಪರ್ ಬಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಚಿತ್ರ

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ರಾಕೆಟ್ ಹೇಂಡನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ರಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್ ಎದುರಾಳಿಯ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಫ್ಲೀ ಕೋರ್ಟ್‌ನ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೂ ನೆಟ್‌ನ ಕಡೆಗೂ ಫೇಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- Wrist cock ಮಾಡಬೇಕು.

- ಎಡಕ್ಕೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಿಂಗ್

ಶಟ್ ಬರುವಾಗ ಕೋಕ್ ಮಾಡಿ ರಿಸ್‌ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್

- ನೆಟ್‌ನ ಟಾಪ್ ಲೆವೆಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಮುಂದಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲೆವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಫೋಲೋತ್ರ್ಯೋ

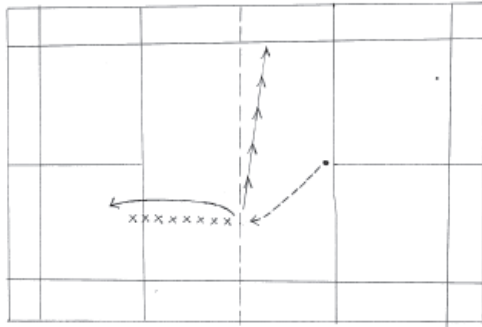
ಪರಿಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



Net

ತರಬೇತಿ

- ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಕೋರ್ಟಿನ ಮುಂದುಗಡೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲು ಮಾಡಿ ಪೋರ್ ಹೇಂಡ್ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ನೆಟ್ ಶೋಟ್ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಶಟ್‌ನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪೋರ್ ಹೇಂಡ್ ಸೈಡ್‌ಗೆ ನೀಡುವುದು.
- ಆಟಗಾರನು Forehand cross court net shot ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸಾಲಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

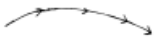


Net

- ಮುಂದೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

x x x x x x x x

ಫೀಡರಿನ ಶಟ್ ಸಂಚಾರ ಪಥ



ಆಟಗಾರರು



ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟ್‌ನ ಸಂಚಾರ ಪಥ

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನ ಸಂಚಾರಪಥ

II ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ನೆಟ್‌ಶೋಟ್ (Backhand cross court net shot)

ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟಗಾರನ ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಸೈಡಿನಿಂದ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಶಟ್ಲೆ ನೀಡುವ ರೀತಿ (diagonal).

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ಫ್ರಂಟ್ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಎದುರಾಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಟ್ಲೆ ರಿಟರ್ನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಶಟ್ಲೆ ಮೇಲೆತ್ತಲು ನಿರ್ಬಂಧಿತನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಆಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಬಲಪಾದ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಎಡಪಾದ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಅಭಿಮುಖೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಪ್ಪರ್ ಬಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.



ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಂಡ್ ನೇರ ಮಾಡಿ ರಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್ ಎದುರಾಳಿಯ ಫೋರ್ ಹೆಂಡ್ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಟ್‌ನ ಕೋರ್ಟ್‌ನಿಗೂ ನೆಟ್‌ನ ಕಡೆಗೂ ಫೇಸ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- Wrist cock ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎಡಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

ಶಟ್ಲೆ ಬರುವಾಗ ಕೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿ ರಿಸ್ಕ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್

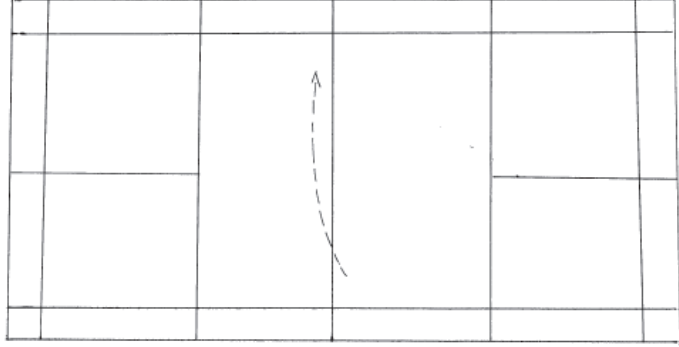
- ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.
- ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀಡಿರಿ.
- ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ನೆಟ್‌ನ ಟಾಪ್ ಲೆವೆಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಮುಂದೆಯೂ ಐ

ಲೆವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

Trajectory of Shuttle

ಪೋಲೋಶ್ವೋ

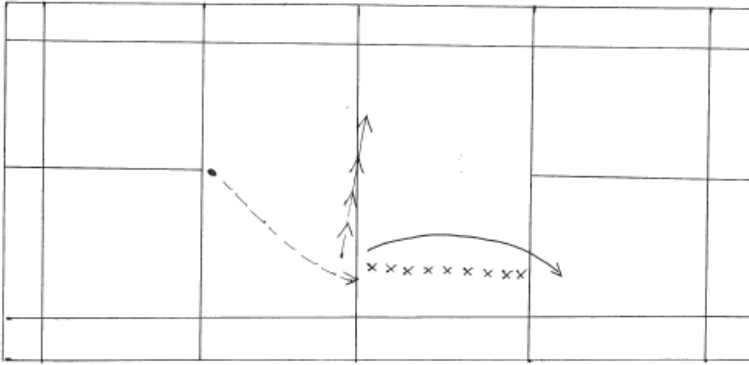
ಪರಿಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



Net

ತರಬೇತಿ

- ಅಧ್ಯಾಪಕ ಕೋಚ್‌ನ ಮುಂದಿರಬೇಕು.
- ಎದುರಿನ ಕೋಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲು ಮಾಡಿ ಬ್ಯಾಕ್‌ವರ್ಡ್ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋಚ್ ನೆಟ್ ಶೋಟ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಶಟ್ಲೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಆಟಗಾರನ ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಸೈಡ್ ಕೋಚ್‌ಗೆ ನೀಡುವುದು.
- ಆಟಗಾರನು ಬ್ಯಾಕ್ ಹೆಂಡ್ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋಚ್ ನೆಟ್ ಶೋಟ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸಾಲಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.



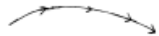
Net

- ಮುಂದಿನ ಆಟ - ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

x x x x x x x x

ಫೀಡರಿನ ಶಟ್ಲೆ ಸಂಚಾರ ಪಥ

ಆಟಗಾರರು



ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟ್ಲೆ ಸಂಚಾರ ಪಥ



ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನ ಸಂಚಾರ ಪಥ

III ಫೋರ್ ಹೇಂಡ್ ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್ (Forehand Tapping)

ಇದನ್ನು ಒಂದು ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎದುರಿನಿಂದ ಬರುವ ಶಟ್ಲೆ ಕೆಳಗೆ ತಲುಪುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಆಟಗಾರನು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಶಟ್ಲೆನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಮಿಡ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹಾರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದನ್ನು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ಗಿರುವ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಬಲಪಾದ ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಎದುರಾಗಿಯೂ ಎಡಪಾದ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಭಾರವು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೈಕಿನ ಬಳಿಕ ವೇಗವಾಗಿ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪ್ಪರ್ ಬಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

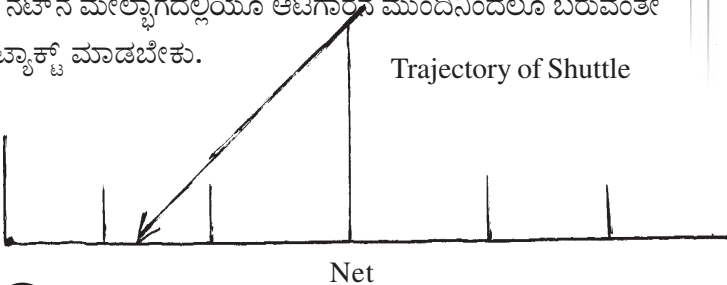
- ಪರಿಮಿತವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಇದರಲ್ಲಿದೆ.
- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಶಟ್ಲೆ ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು.
- ಬಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಕೈಮಣಿಗಂಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. (wrist cock).

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ಒಂದು ಸ್ವಾಪಿಂಗ್ ಏಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದು.
- ರಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಪೋಯಿಂಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೋಯಿಂಟ್ ಓಫ್ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್

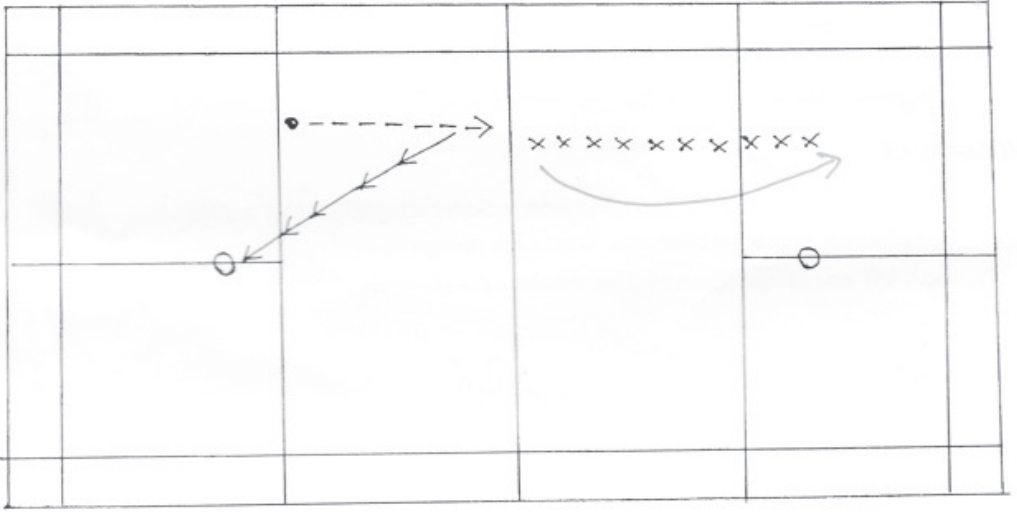
ಶಟ್ಲೆ ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆಟಗಾರನ ಮುಂದಿನಿಂದಲೂ ಬರುವಂತೆ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ತರಬೇತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಲೀಡ್ ಅಪ್ ಗೇಮ್

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಎರಡು ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತವನ್ನೆಳೆಯುವುದು. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಶಟ್ಲೆ ಫೀಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಿಖರವಾಗಿ ವೃತ್ತದೊಳಗಡೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಟೀಮಿಗೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಆ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂದರ್ಭ ಲಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೂ ಇದನ್ನು



Net

ಆವರ್ತಿಸುವುದು. ನಿಖರವಾದ ಟ್ಯಾಪ್‌ಗಳ ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಪೋಯಿಂಟ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಜಯಗಳಿಸಿದ ಗುಂಪು ಒಡೆಯುವುದು.

x x x x x x x x



ಫೀಡರಿನ ಶಟ್ಲೆ ಸಂಚಾರ ಪಥ

ಆಟಗಾರರು

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟ್ಲೆ ಸಂಚಾರಪಥ

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನ ಸಂಚಾರಪಥ

IV ಬ್ಯಾಕ್ ಹೇಂಡ್ ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್ (Backhand Tapping)

ಇದನ್ನು ಅಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಕ್ವಿಲ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎದುರು ಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ಶಟ್ಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಆಟಗಾರನು ಬ್ಯಾಕ್ ಹೇಂಡ್ ಸೈಡಿನಿಂದ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಮಿಡ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಓಡಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಡಿಫೆನ್ಸ್‌ಗಿರುವ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾನ್ಸ್

- ಬಲಪಾದ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆದುರಾಗಿಯೂ ಎಡಪಾದ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಅಭಿಮುಖೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಆಟಗಾರನು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಬಳಿಕ ವೇಗವಾಗಿ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಷಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪ್ಪರ್ ಬಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ಮಡಚಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಹೇಂಡ್ ಸೈಡಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಾಕೆಟ್ ಫೇಸ್ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ರಿಸ್ಟ್ ಕೋರ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೈಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಅಭಿಮುಖೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್

- ಕೈಯನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಒಂದು ಸ್ವಾಪಿಂಗ್ ಆಕ್ಸ್‌ನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ರಾಕೆಟ್ ಹೆಡ್ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಾಕೆಟ್ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಫೋಯಿಂಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

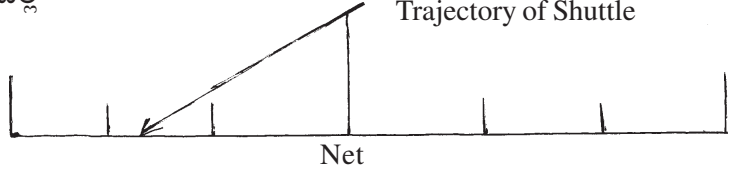
ಫೋಯಿಂಟ್ ಆಫ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್

ಶಟ್ಲೆ ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲ್ಗಡೆಯೂ ಆಟಗಾರನ ಮುಂದೆಯೂ ಬರುವಂತೆ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಪೋಲೋಶ್ಚೂ

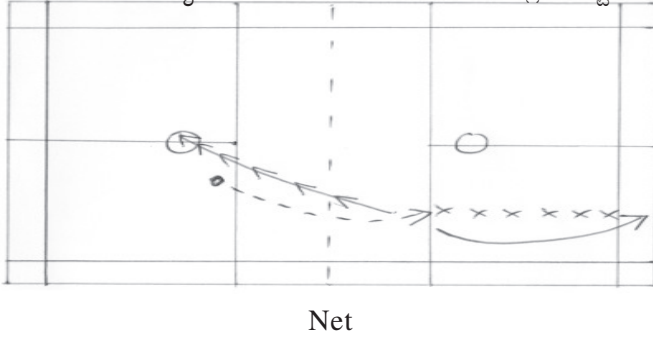
ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವುದು.

ಲೀಡ್ ಆಫ್ ಗೇಮ್

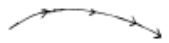
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಎರಡೂ ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತವನ್ನೆಳೆಯಿರಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕನು ಶಟ್ಲನ್ನು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಫೀಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಿಖರವಾಗಿ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಆದರೆ ಆ ಟೀಮಿಗೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುವುದು. ಆ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕ ಬಳಿಕ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೂ ಇದನ್ನು ಆವರ್ತಿಸುವುದು. ನಿಖರವಾಗಿ ಟ್ಯಾಪ್‌ಗಳ ಪೋಯಿಂಟ್ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಪೋಯಿಂಟ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿ



ಜಯಗಳಿಸಿದ ಗುಂಪನು ಲಾಗುವುದು.

x x x x x x x x

ಫೀಡರಿನ ಶಟ್ಲ ಸಂಚಾರಪಥ



ಆಟಗಾರರು



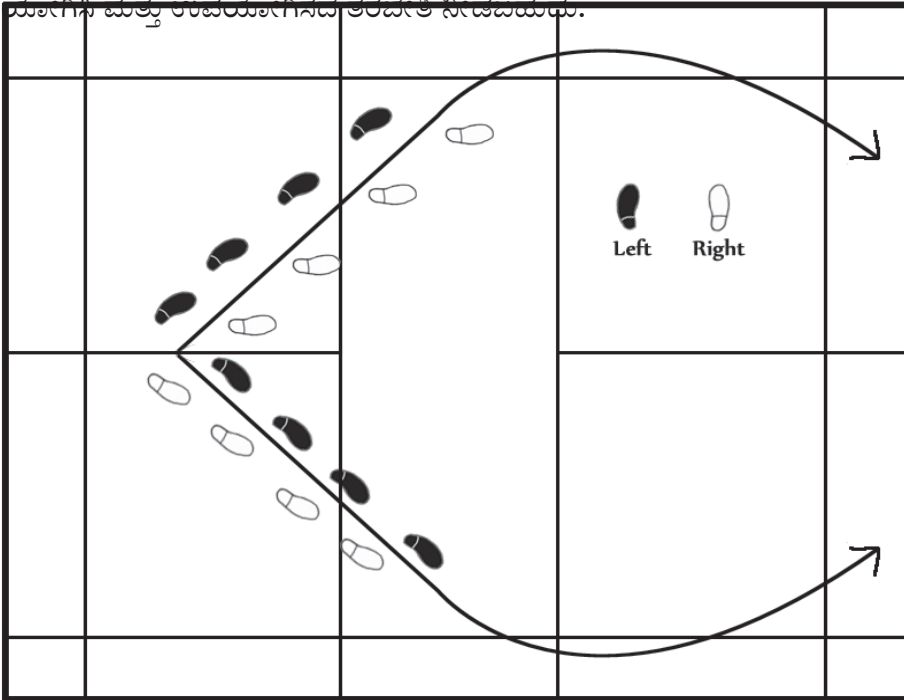
ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಶಟ್ಲಿನ ಸಂಚಾರಪಥ

ಹಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಆಟಗಾರನ ಸಂಚಾರ ಪಥ

V ಪಾದ ಚಲನೆ ರೀತಿ (V - Shape)

ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ರನ್ ಫುಟ್‌ವರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ಬಲಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿನ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ. (ಬಲ ಕಾಲನ್ನಿಟ್ಟು ಸ್ವಾಟ್ ಮಾಡಬೇಕು) ಅಲ್ಲಿಂದ ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಲೈನ್ ತಲಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಫೋರ್ ಹೇಂಡ್ ಅಂತರ ಆರ್ಮ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಿರಿ. ಪುನಃ ಬ್ಯಾಕ್ ಪೆಡಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ತಲಪಬೇಕು.

ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ನಿಂದ ಫೋರ್ವರ್ಡ್ ರನ್ ಫುಟ್‌ವರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ಎಡಭಾಗದ ಕೋರ್ಟಿನ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ (Non playing hand side) ಅಲ್ಲಿಂದ ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಲೈನ್ ತಲಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಬ್ಯಾಕ್‌ಹೇಂಡ್ ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಿರಿ. ಪುನಃ ಬ್ಯಾಕ್ ಪೆಡಲಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ ಸೆಂಟರ್ ಬೇಸ್ ಪೋಸಿಷನ್‌ಗೆ ತಲಪಿರಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಶಟ್ಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ತಲಪಿತಿ ನೀಡಬಹುದು.



ಜೂಡೋ (Judo)

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳ ನೈಪುಣ್ಯ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂಲಭೂತ ನೈಪುಣ್ಯಗಳು (Fundamental skills). ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಬಾಗಿ ಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು (Tachi waza standing throws).

1. ಹರಾಯ್-ಗೋಷಿ (Harai goshi) sweeping throw -

ಸೊಂಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ

ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವೀಪ್ ಮಾಡಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನ.



2. ಔಚಿ ಮಾತ (ouchi mata) Inner thigh throw

ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನ



3. ಸಸೆ-ಸೂರಿ ಗೋಮಿ ಆಷಿ (Sase Tsurikomi ashi) supporting fool left pull throw

ಎದುರಾಳಿಯ ಸಪೋರ್ಟಿಂಗ್ ಲೆಗ್‌ನ್ನು ಕಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿ ಸೆಳೆದು ಅಂಗಾತವಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನ.



4. ಉಕ್ರಿ ಆಷಿ ಬರಾಯ್ (Ukri ashi barai) both loot sweep

ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸ್ವೀಪ್ ಮಾಡಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನ



ಕನ್‌ಸೆಟ್‌ಸುವಾಸ (kansetsuwaza-joint lock technique)

1. ಉಡೆ ಗಟಾಮಿ (Ude-gatame-straight arm lock)

ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಮೋಣಗಂಟನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.



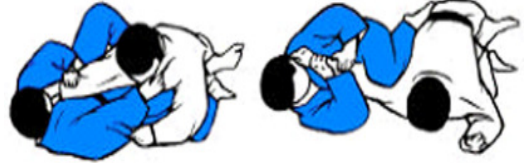
2. ವಾಕಿ ಗಟಾಮಿ (Waki-gatami) stright arm lock using armpy

ಕಂಕುಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮೋಣಗಂಟನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.



3. ಹಿಸಾ ಗಟಾಮಿ (Hiza gatame) arm lock using knee

ಮಂಡಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮೋಣಗಂಟನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



4. ಜೂಜಿ ಗಟಾಮಿ (Juji-gatami-cross arm lock)

ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮೋಣಗಂಟನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.



ಜೂಜಿ ಗಟಾಮಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ರೆಂಡೋರಿ (Rendori) - ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ

ಸ್ವಾಯತ್ತಗೊಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನೈಪುಣ್ಯ, ತಂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಸಹವರ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ರೆನ್‌ರುಕು ವಾಸ (renruku-waza) combination techniques - ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ತಂತ್ರಗಳು

1. ಕೋ-ಔಚಿ-ಗಾರಿ ಮೊರೂತೋ ಸೀಯೋ ನಾಗ (ko-uchi-gari to morute-seio-nage)

ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲುಗಳ ಆಯತಪ್ಪಿಸಿ ಅಂಗಿಯ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೆಗಲಿಗೇರಿಸಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು.

2. ತಾಯ್ ಒತ್ತೋಷಿ ಓ-ಔಚಿ-ಗಾರಿ (tai othoshi-O-uchi-gari)

ಎದುರಾಳಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆಳೆದು ಅಂಗಾತವಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ರೀತಿಯ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲಿನೊಳಗಿನಿಂದ ರಿಪ್ಪ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

3. ಹರಾಯ್ ಗೋಷಿ-ಓ-ಸೋಟೋ (harai-goshi-ostogari)

ಸೊಂಟವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವೀಪ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದಾಗಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಾಲನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹೊಡೆದುರುಳಿಸುವ ವಿಧಾನ.

4. ಓ-ಔಚಿ-ಗಾರಿ-ಹರಾಯಿ ಗೋಶ್ (Ochu-gari-harai gosh)

ಕಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲಿನೊಳಗಿನಿಂದ ರಿಪ್ಪ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಪ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

ಗಯಾಷಿ ವಾರ್ಪು (Gaeshi-waza - counter technique) ಪ್ರತಿಕೂಲ ತಂತ್ರಗಳು

(Throwing technique) ಅಂಗಾತವಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು

1. ಸಿಯೋ ಬೈ ತಾನಿಯೋ ತೋಷಿ (seoi by tani othoshi)

ಅಂಗಿಯ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೆಗಲಿನ ಮೂಲಕ ಅಂಗಾತವಾಗಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನ.

2. ಓ-ಸೋಟೋಗಾರಿ-ಬೈ-ಒ ಸೋಟೋ ಗಾರಿ (o-sotogari by osotogari)

ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಲಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಾಲನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹೊಡೆದುರುಳಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅದೇ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನ.

ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ (Ball Badminton)

I ಶಾಡೋ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್

ಇಬ್ಬರು 2 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಟಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಕರಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಕಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸ್ಕ್ವಿಲ್‌ಗಳನ್ನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು.

II ಸರ್ವೀಸ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್

ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು

- ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಕೋರ್ಟಿನ ಬಲ ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಸರ್ವೀಸ್‌ನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೋರ್ಟಿನ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ನೆಟ್‌ನ ಮೇಲಿನಿಂದ (ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗದಂತೆ) ಬಾಲ್ ಹೋಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವವನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಎದುರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವವನ ಬ್ಯಾಟ್, ಶರೀರ ಭಾಗಗಳು, ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕೋರ್ಟಿನ ಯಾವ ಗೆರೆಯನ್ನೂ ದಾಟಿ ಹೊರ ಹೋಗಬಾರದು.
- ಚೆಂಡು ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೋರ್ಟಿನ ಕ್ರೀಸ್ ಲೈನಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಗೆರೆಗೋ ಬೀಳಬಾರದು.

ಓವರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರೂಲ್ : ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬ್ಯಾಟ್ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಸ್ಪರ ತಾಗಬೇಕು.

ಫೌಟ್ ಫೋಲ್ಟ್ : ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವವನ ಎರಡು ಪಾದಗಳೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

- a) **ಡ್ರೋಪ್ ಸರ್ವೀಸ್ :** ಡ್ರೋಪ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎಂದರೆ ಸರ್ವೀಸ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಚೆಂಡು ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗದೆ, ನೆಟ್‌ಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ ಸಾಗಿ, ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನ ಕ್ರೀಸ್ ಲೈನಿನ ಒಳಗೆ ಬೀಳದೆ ಕ್ರೀಸ್ ಲೈನಿನ ಹತ್ತಿರ ಬೀಳುವುದಾಗಿದೆ.
- b) **ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ :** ಸರ್ವೀಸ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಚೆಂಡು ನೆಟ್‌ಗೆ ತಾಗದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ಬೀಳುವುದನ್ನು ಶೋರ್ಟ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- c) **ಬಯಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್ :** ಸರ್ವೀಸ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಚೆಮ್ಮಿಸಿ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಯಿಸ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- d) **ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವೀಸ್ :** ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ clock wise ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಾ ತಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸ್ಪಿನ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

III ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನಿಂದಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈಸ್ಟರ್ನ್ ಗ್ರಿಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ತಲೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದಾಗಿ ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನು ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಲವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚೆಮ್ಮಿ ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ತಲಪುವ ವಿಧಾನವೇ ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗಿದೆ.

- a) **ಮಿಡ್ಲೆ ಓವರ್ :** ಮಿಡ್ಲೆ ಓವರ್ ಎಂದರೆ ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ಎದುರಿನ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬೀಳುವಂತೆ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.
- b) **ಬಯಿಸ್ ಓವರ್ :** ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಎದುರು ತಂಡದ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲುವ ಆಟಗಾರರ ಹಿಂದೆ ಬ್ಯಾಟ್ ಲೈನಿಗೆ ಸಮೀಪ ಕೋರ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಚೆಂಡು ಬೀಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಯಿಸ್ ಓವರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

IV ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು

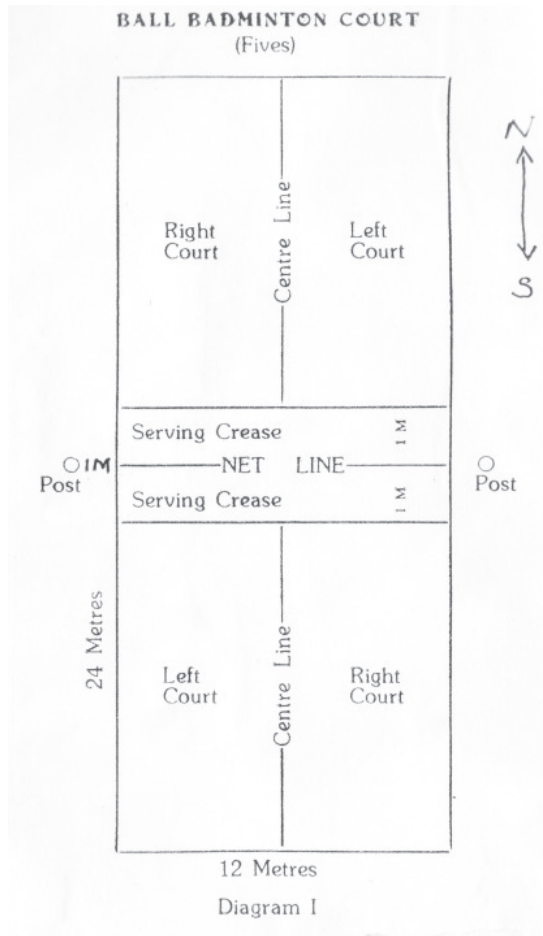
ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎಂದರೆ ಕೋರ್ಟಿನ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಹಳ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಪುನಃ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

1. **ಫ್ಲೈನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ :** ಇದಕ್ಕೆ ಫ್ಲಾಟ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬರುವ ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಫ್ಲೈನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
2. **ಸ್ಪಿನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ :** ಈಸ್ಟರ್ನ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ

ಹಾಗೂ ಬದಿಗಳಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಲ್ಪಡುವ ಚಿಂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ಪಿನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

V ಆಟಗಳು, ಆಟಗಳ ನಿಯಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅಧ್ಯಯನ

- ಕೋರ್ಟನ್ನು ಉತ್ತರ-ದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ಸೆಂಟರ್ ಲೈನ್ 10 ಮಿಲ್ಲಿ ಮೀಟರ್ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಇತರ ಲೈನ್‌ಗಳಿಗೆ 5 ಮಿಲ್ಲಿ ಮೀಟರ್ ದಪ್ಪವೂ ಇರಬೇಕು.
- ನೆಟ್‌ನ್ನು ಎಳೆದು ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ನೆಲ ಮಟ್ಟದಿಂದ 2 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವಿರಬೇಕು.
- ನೆಟ್‌ನ್ನು ಆಧರಿಸಲು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಕಂಬಗಳಿರಬೇಕು. ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಂಬಗಳಿಗೆ 185 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೂ ತಲಾ 3 ಆಟದಂತಿದೆ. 29 ಪೋಯಿಂಟುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಎರಡು ಆಟಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟದಲ್ಲಿಯೂ 3 ಸಲ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.



ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ (Hand ball)

I. ಪಾಸಿಂಗ್

a) ರಿಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ (Wrist pass)

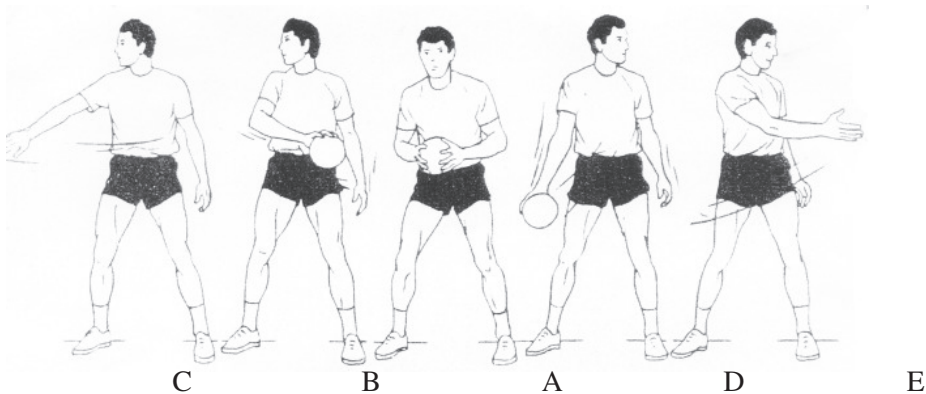
ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾಗಿ ರಿಸ್ಟ್ ಪಾಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಶರೀರದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ A). ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು (wrist) ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಂಟುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಲಕೈಯಿಂದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ. (ಚಿತ್ರ B, C)

2. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ

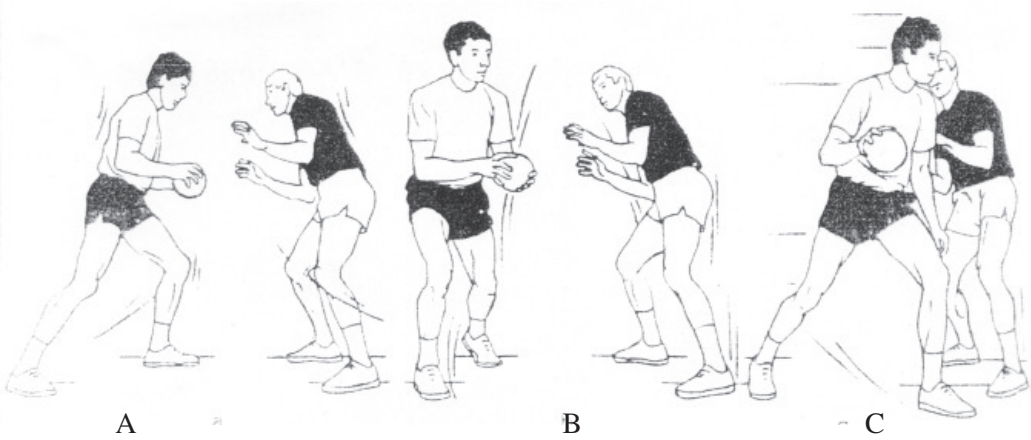
ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಶರೀರದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು (ಚಿತ್ರ A). ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಬಲಕೈಯ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು (Wrist), ಸ್ವಲ್ಪ ದೂಡಿ ಶರೀರದ ಮುಂಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕೈಯ ಮೂಲಕ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ. (ಚಿತ್ರ D, E)



II. ಆಕ್ರಮಣ (Attack)

ಮೋಸಗೊಳಿಸು (Fake)

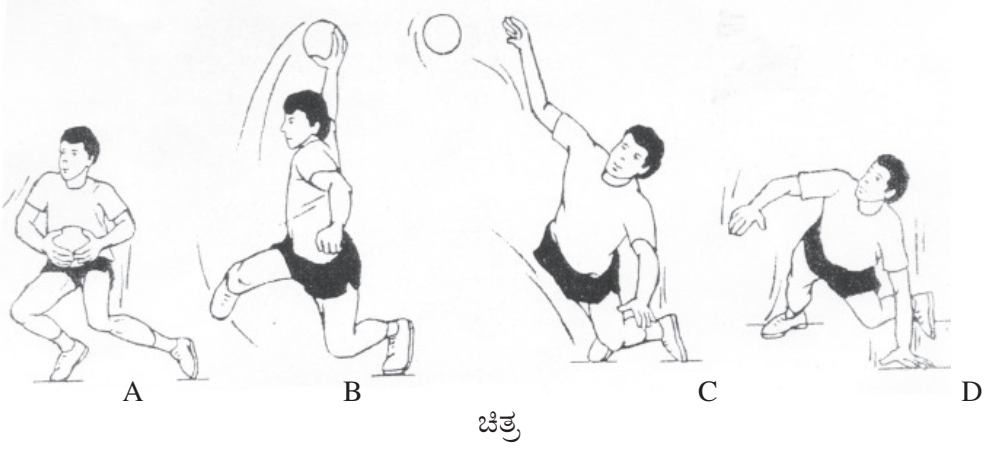
ಎದೆಯಷ್ಟೆತ್ತರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮುಂದೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಮುಂದಿರಿಸಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಇಡಬೇಕು. (Step 1). ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿಗೆ (ಎಡಗಾಲು) ತರಬೇಕು (ಚಿತ್ರ A). ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಫೆಟ್ಕ್ ಮಾಡಿ ಬದಿಗೆ ಸರಿಯುವನು. ಅಟಾಕರ್‌ನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. (step 2) ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದಿರಿಸಿ (step 3) ಅಟಾಕರ್ ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಶೂಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



III. ಶೋಟ್

ಫಾಲಿಂಗ್ ಶೋಟ್ (Falling shot)

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಶರೀರದ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ A). ಅನಂತರ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಲಗೈ ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎಡಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟಿನತ್ತ ಬಲವಾಗಿ ಎಸೆದು, ಮೊದಲು ಎಡಗೈ ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ.



ನಿಯಮಗಳು

ಪ್ಲೇಯಿಂಗ್ ದ ಬಾಲ್ (Playing the ball)

- ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಎಸೆಯಬಹುದು, ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ತಡೆಯಬಹುದು, ದೂಡಬಹುದು, ಹೊಡೆಯಬಹುದು.
- ಮಂಡಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಶರೀರ ಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಿಡಿಯುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುನಃ ಬೌನ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧಾ ಸಮಯ

- 10 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಅರ್ಧಗಳಾಗಿವೆ. 18 ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವರು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಹುದು.

ತೈಕ್ವೊಂಡ (Taekwondo)

1958ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಕೊರಿಯನ್ ತೈಕ್ವೊಂಡ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ (KTA) ಎಂಬುದು ತೈಕ್ವೊಂಡದ ಮೊದಲ ಸಂಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. 1966ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತೈಕ್ವೊಂಡ ಫೆಡರೇಶನ್ (ITF), 1993ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಜಾಗತಿಕ ತೈಕ್ವೊಂಡ ಫೆಡರೇಶನ್ (WTF) ಎಂಬಿವುಗಳು ತೈಕ್ವೊಂಡದ ಪ್ರಗತಿ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಿಗೊಳಿಸಲು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಸಂಘಟನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ WTFಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಾಗಿರುವ ತಂಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆ. 1992ರಲ್ಲಿ ತೈಕ್ವೊಂಡವು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿತು. ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಡೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ITFನದ್ದಾಗಿದೆ.

I Stances (Seogi) (ಸ್ಯೋಗಿ)

Beom Seogi (Tiger stance) - ಟೈಗರ್ ಸ್ಟೇನ್ಸ್ (ಬಿಯೋಂ ಸ್ಯೋಗಿ)

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾಲು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿರೋಧ ಹಾಗೂ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

II Makki (Block) ಬ್ಲಾಕ್ (ಮಕ್ಕಿ)

1. Wesanteul makki (mountain block)

ಸೆಂತಲ್ ಮಕ್ಕಿ (ಮೌಂಟೈನ್ ಬ್ಲಾಕ್)

ಎರಡು ರೀತಿಯ ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದು.

- Front kick (Ap-chagi)
ಫ್ರಂಟ್ ಕಿಕ್ (ಅಪ್-ಚಾಗಿ)
- Front punch (olgul jirengi)

ಫ್ರಂಟ್ ಪಂಚ್ (ಒಲ್ ಗುಲ್ ಜಿಗುರಿ)

2. **Kaui makki (Scissor block)**

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎರಡು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದು.

- Middle punch (montog jirengi)

ಮಿಡ್ಲ್ ಸೆಕ್ಷನ್ ಪಂಚ್ (ಮೋನ್ ತಾಂಗ್ ಜಿಗುರಿ)

III **Kicks (chagi) ಕಿಕ್ಸ್ (ಚಾಗಿ)**

- Tormade kick (Hurriance kick) ಇದು ಶರೀರವನ್ನು 360 ಶೇ. ತಿರುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಕಿಕ್ಯಿಂಗ್ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. (ಮುಖ, ಎದೆ ಎಂಬೀ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.)

IV **Back stance 4 direction block**

(ದಿ. ಕೂಬಿ ಸ್ಟಾನ್‌ಸಿಲ್ 4 ಡೈರೆಕ್ಷನ್ ಬ್ಲಾಕ್)

- Back stance outer forearm block

(Dui-kubi-seogi bakkat palmok bakkat makki)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಔಟರ್ ಫೋರ್ ಆರ್ಮ್ ಬ್ಲಾಕ್

(ದಿ-ಕೂಬಿ-ಸೋಗಿ ಬಕತ್ ಮಕ್ಕಿ)

- Back stance one hand lower block (Dui-kubi-hansonal ara makki)

ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ (ಬ್ಲೇಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ) ಲೋವರ್ ಬ್ಲಾಕ್ (ದಿ ಕೂಬಿ ಹಾನ್ ಸೋನಲ್ ಆರ ಮಕ್ಕಿ)

- Back stance one hand middle block (Dui-kubi-hansonal mentog makki)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಒನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ (ಬ್ಲೇಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ) ಮಿಡ್ಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ (ದಿ ಕೂಬಿ ಹಾನ್ ಸೋನಲ್ ಮೆಂಟೋಗ್ ಮಕ್ಕಿ)

- Back stance both hand lower block (Dui-kubi-yang sonal ara makki)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಬೋತ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ (ಬ್ಲೇಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ) ಮಿಡ್ಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ (ದಿ ಕೂಬಿ ಯಾಂಗ್ ಸೋನಲ್ ಮೆಂಟೋಗ್ ಮಕ್ಕಿ)

- Back stance both hand middle block (Dui-kubi-yang sonal mentog makki)

ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಬೋತ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ (ಬ್ಲೇಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ)-ಮಿಡ್ಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ (ದಿ ಕೂಬಿ ಯಾಂಗ್ ಸೋನಲ್ ಮೆಂಟೋಗ್ ಮಕ್ಕಿ)

- Forward stance middle punch Ap-kubi-mentog jirengi.

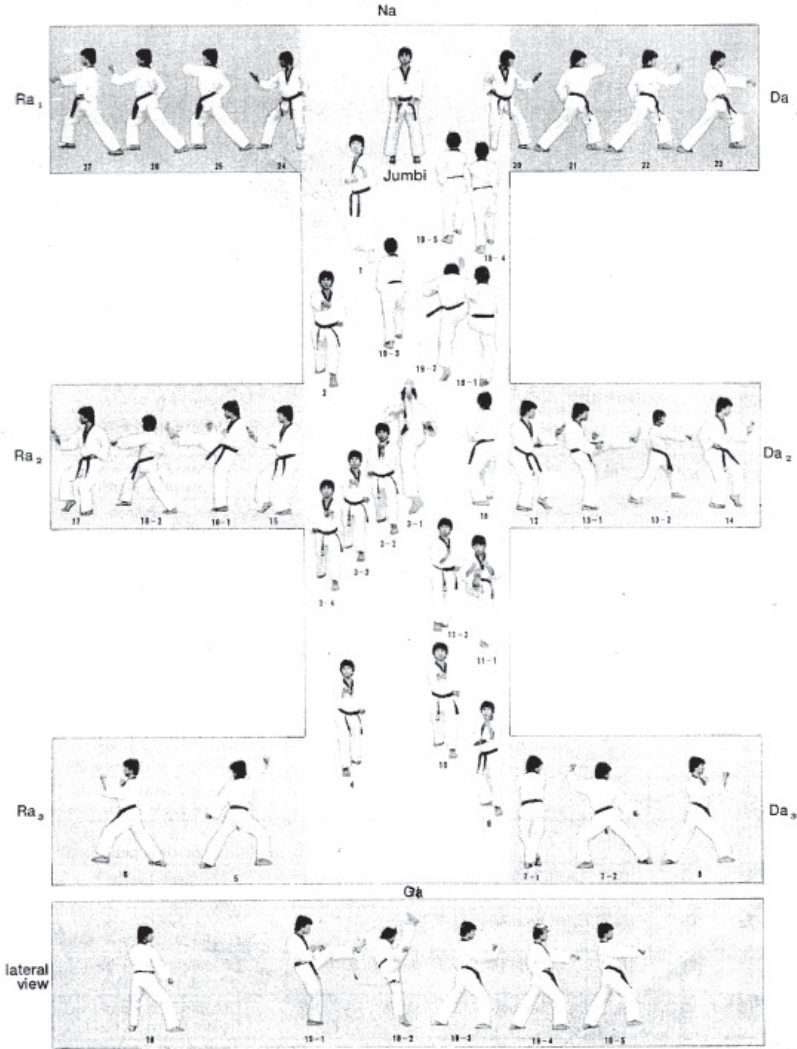
ಫೋರ್‌ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಾನ್ಸ್ ಮಿಡ್ಲ್ ಸೆಕ್ಷನ್ ಪಂಚ್ (ಆಪ್-ಕೂಬಿ ಮೆಂಟೋಗ್ ಜಿಗುರಿ)

VI Taeguk 8 pal jang (Black)

ತಾಯ್‌ಕುಕ್ಯೆ 8 ಆಂಡ್ ಪಾಲ್ ಜಾಂಗ್ (ಬ್ಲೇಕ್)

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿನಿಧೀಕರಿಸುವುದನ್ನು (ಕಾನ್ ಭೂಗೋಳವು ಪ್ರಪಂಚದಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ವರೆಗೆ ಬೇರಿಳಿಸಿ ಕ್ರಮೀಕರಿಸಿದೆ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ). ಪಲ್ಲಕುಪ್, ಹೋಲಿಯೋ ಚೌಗಿ, ಭೂಫಲ್ ಭಂಗ್ ಸಾಂಗ್ ಬಕತ್, ಪಲ್ಲ ಮೊಕ್ಕ ಮೆಂಟೋಗ್, ಕದುರೆ ಬಕತ್ ಮಕ್ಕಿ ಎಂಬಿವುಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ 24 ಚಲನೆಗಳನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

The Poomsae Line of Taeguk 8 Jang



ಕ್ರಿಕೆಟ್ (Cricket)

ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಲೆಗ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್

ಫ್ರಂಟ್ ಫೂಟ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್

- ಗ್ರಿಪ್
- ಸ್ಟಾನ್ಸ್
- ಬ್ಯಾಕ್ ಲಿಫ್ಟ್

ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ಆಫ್ ಬಾಲ್

ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಂಪಿನ ಹೊರಗಿಟ್ಟು, ಲೆಗ್ ಸ್ವಂಪಿನ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಗುಡ್ ಲೆಂಗ್ತ್ ಬಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫೋರ್‌ವರ್ಡ್‌ಲೆಗ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್ ಆಡಬಹುದು.



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

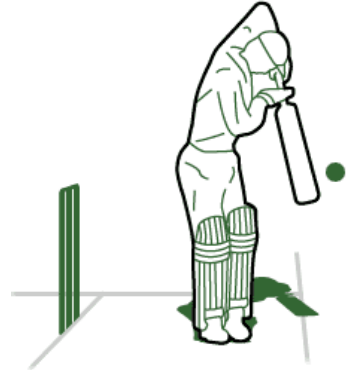
ಫೋರ್‌ವರ್ಡ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಬಾಲ್ ಬ್ಯಾಟಿಗೆ ತಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ತೋಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಟ್‌ಮೆನ್‌ನ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಈ ಶೋಟನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಲೆಗ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್

- ಗ್ರಿಪ್
- ಸ್ಟಾನ್ಸ್
- ಬ್ಯಾಕ್‌ಲಿಫ್ಟ್



ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ಆಫ್ ಬಾಲ್ (ಚೆಂಡಿನ ಆಯ್ಕೆ)

ಲೆಗ್ ಸ್ವಂಪಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಲೆಗ್ ಸ್ವಂಪಿನ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಶೋಟ್ ಆಫ್ ಲೆಗ್ ಬಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್ ಆಡಬಹುದು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಲೆಗ್ ಸ್ವಂಪಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವ ಶೋಟ್ ಆಫ್ ಲೆಗ್ ಬಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಶೋಟ್ ಆಡುವಂತೆಯೇ ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಲೆಗ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್‌ನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟ್ ಬಾಲ್‌ಗೆ ತಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶೋಟ್‌ನ್ನು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಫೂಟ್ ಗ್ಲಾನ್ಸ್‌ನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟ್‌ಮೆನ್‌ನ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಶೋಟ್‌ನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಬೌಲಿಂಗ್

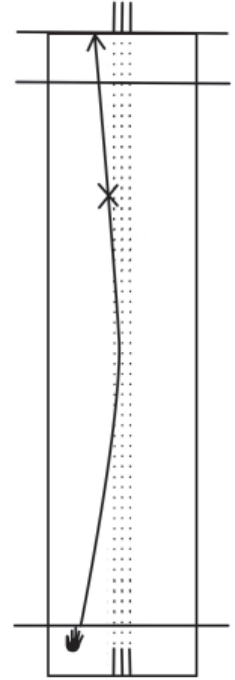
ಔಟ್ ಬೌಲಿಂಗ್

ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಪಿಚ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ವಿಕೆಟಿನ ಲೈನಿನಿಂದ ಆಫ್ ಸ್ವಂಪಿನ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸ್ಲಿಪ್ಪಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಾಗುವ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಔಟ್ ಸ್ವಿಂಗ್ ಬಾಲ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

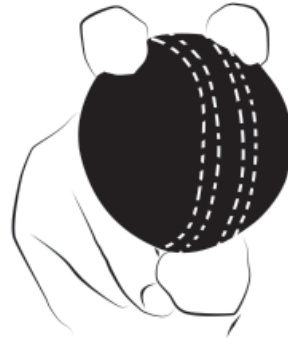
ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಚೆಂಡಿನ (New ball) ಸಿಂ ಸ್ಲಿಪ್ಪಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೆಂಡಿನಡಿಯ ಸೀಮಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಬಾಲ್‌ಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಲ್‌ನ ನಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು (shining surface) ಕಾಲಿನ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನೆಸೆಯುವಾಗ ಶೋರು ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ನಡು ಬೆರಳುಗಳು ಚೆಂಡಿನ ಸೀಮಿನ ಮೇಲೆಯಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.



Ball Path

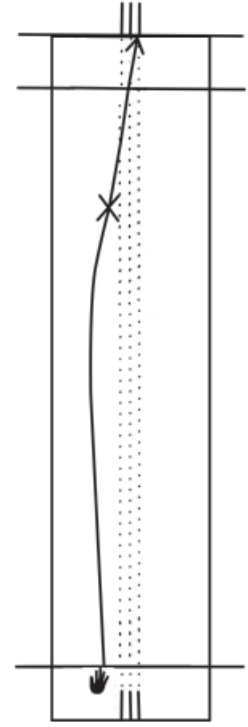


ಇನ್‌ಸ್ಟಿಂಗ್

ಚೆಂಡು ಆಫ್ ಸ್ವಂಪಿನಲ್ಲಿಯೋ ಆಫ್ ಸ್ವಂಪಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಗೆಯೋ ಪಿಚ್ ಆದ ನಂತರ ಸ್ವಂಪಿನೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಇನ್‌ಸ್ಟಿಂಗ್ ಬಾಲ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

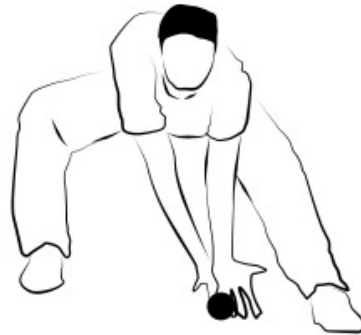
ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಬೌಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡಿನ ಸಿಮ್ ಫೈನ್ ಲೆಗ್‌ನ (fine leg) ನೇರಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೆಂಡಿನ ಅಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬೌಲರ್‌ನ ಅಂಗೈಯು ಬೌಲ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (Releasing point) ಫೈನ್ ಲೆಗ್‌ನ ನೇರಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ನುಣುಪಾದ ಭಾಗವು ಓಫ್‌ಸೈಡಿಗೆ ತಿರುಗಿರಬೇಕು. ತೋರು ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ನಡು ಬೆರಳು ಚೆಂಡಿನ ಸಿಮ್‌ನ ಮೇಲಿರಬೇಕು.



ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ (Two handed interception)

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯು ಕಪ್‌ನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರವು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ, ಬಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬ್ಯಾಟ್‌ಮೆನ್ ಹೆಚ್ಚು ರನ್‌ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಕ್ರೋ-ಹೋಪ್ (Crow hop)

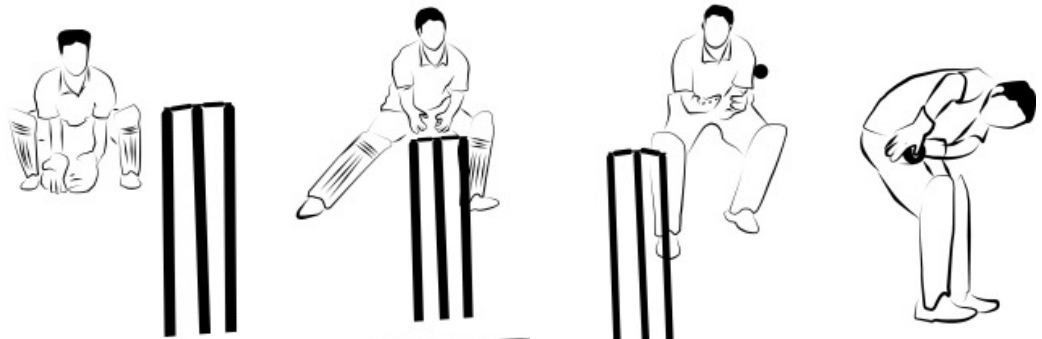
ಚೌಡರಿ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡನ್ನು ತುಂಬ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗುರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ರೇಯರ್ ಲೆಗ್‌ನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ತಂದು ನೆಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಗುರಿಯತ್ತ ಎಸೆಯಲಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಎಸೆಯುವ ಕೈಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ (fielder) front on ಆಗಿರುವ ಶರೀರವು side onಗೆ ತರಲು ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯತ್ತ ತಲುಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. Non throwing armನ್ನು ಗುರಿಯತ್ತ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಚೆಂಡನ್ನೆಸೆಯಬೇಕು.



ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪಿಂಗ್ (Wicket Keeping)

ಫೂಟ್ ವರ್ಕ್ (Foot work)

ಬೌಲ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡು ವಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿಚ್ ಆಗಿ ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ಸರಿಸಿ ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರ್ ಸ್ವಾಂತಿವಿಧ ಮೇಲೆದ್ದು ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಆಫ್ ಸೈಡಿನಲ್ಲಾದರೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ಲೆಗ್ ಸೈಡಿನಲ್ಲಾದರೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ಸಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರ್ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದಾದರೆ ಚೆಂಡು ಎಡಕ್ಕೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದಾದರೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.(ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ).

ಬದಿಗಳಿಗೆ ಸಾಗುವಾಗ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಬೇಕು. ಸ್ಪಿನ್ ಚೆಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಯು ಕೀಪಿಂಗ್ ಗ್ಲೌಸಿನ ಮೇಲೆ ಬರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಸ್ಪಿನ್ ಚೆಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಯು ಕೀಪಿಂಗ್ ಗ್ಲೌಸಿನ ಮೇಲೆ ಬರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ವಿಕೆಟ್ ಕೀಪರ್ ಕ್ರೀಸಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಒಂದು ನೇರ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಖೋ-ಖೋ (Kho-Kho)

ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಸ್ಕಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

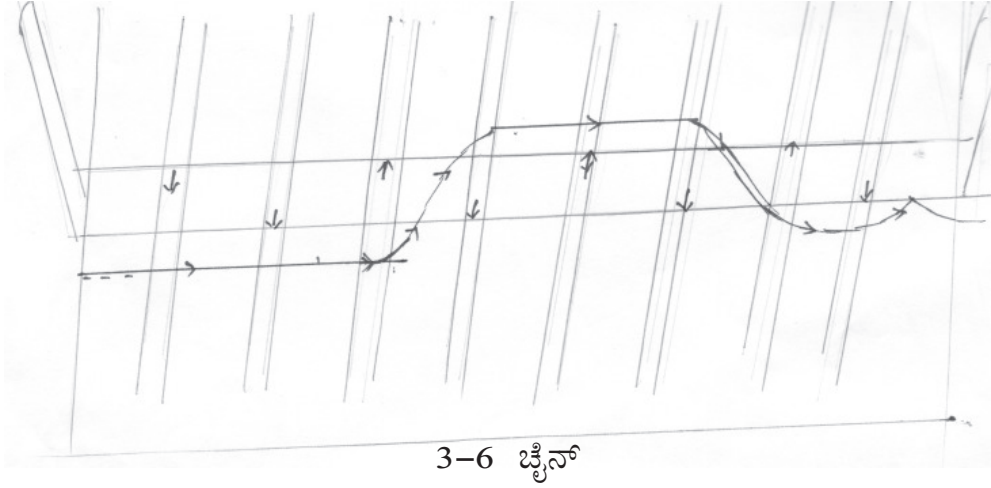
I. 3-6 ಚೈನ್ ಓಡುವ ವಿಧಾನ

ಇದು ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಮಯ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಸ್ಕಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ ಓಡುವಾಗ ಓಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಓಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ದೂರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ 3-6 ಓಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಓಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ದೂರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಓಟಗಾರರು ಓಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅತ್ಯಧಿಕ ಲಲಿತ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಓಡುವ ವಿಧಾನ

ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಿರುವ ಮೂರನೇ ಚೇಸರ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಆರನೇ ಚೇಸರನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ನೇರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಕಂಬ ಹಾಗೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಎಂಟನೇ ಚೇಸರನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಲಪುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಯಾವ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಓಡಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಓಡಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಸೆಂಟರ್ ಲೈನನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬರುವ ಅಟಾಕ್ ಮಾಡುವವರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಕಂಬದ ಹತ್ತಿರ ತಲಪುವಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಗಮನಿಸಿ ಅಟಾಕರ್‌ನನುಗುಣವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು.

ಆರು, ಏಳು, ಎಂಟನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಚೇಸರರು ಓಡಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಓಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಲ್ ಚೈನ್ ಓಡುವಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದೊಂದು ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಸ್ಕಿಲ್ ಆಗಿದೆ.



ತರಬೇತಿ

- * ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಂತೆ ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಚೌಕದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರು ಮತ್ತು ಏಳನೇ ಚೌಕದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಬೇಕು.
- * ಮೂರು, ಆರು ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಚೇಸರರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಿದ ನಂತರ ಓಡಬೇಕು.
- * ಮೂರು, ಆರು ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಚೇಸರರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಖೋ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಓಡುತ್ತಾರೆ.
- * ಎಲ್ಲ ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚೇಸರರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಿದ ನಂತರ 3-6 ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಖೋ ನೀಡಿ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೆಟ್ಲಿಂಗ್ ದ ಪೋಲ್ (Settle the Pole)

ಇದು ಒಂದು ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಸ್ಪಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಪೋಲ್‌ನ ಸಮೀಪ ತಲುಪುವಾಗ ಔಟ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಈ ಸ್ಪಿಲ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಬೈನ್ ಗೇಮ್ ಆಡಿ ಬರುವ ಡಿಫೆಂಡರ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಲೈನ್ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಚೌಕದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಾಗ ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ (proximal leg) ಸೆಂಟರ್ ಲೈನಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ಚೇಸರರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ.
2. 6ನೇ ಚೇಸರ್ 7ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಖೋ ಕೊಡುವುದಿದ್ದರೆ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾಲನ್ನು (distal leg) ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು



ಪ್ರೋಕ್ಸಿಮಲ್ ಲೆಗ್‌ನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆಟ್ಟು ಚೇಸರಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಫ್ರೀಡೋನಿನ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ಫೀಲ್ಡಿನಲ್ಲೂ ಬರುವಂತೆ ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕಂಬವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕಾಲು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

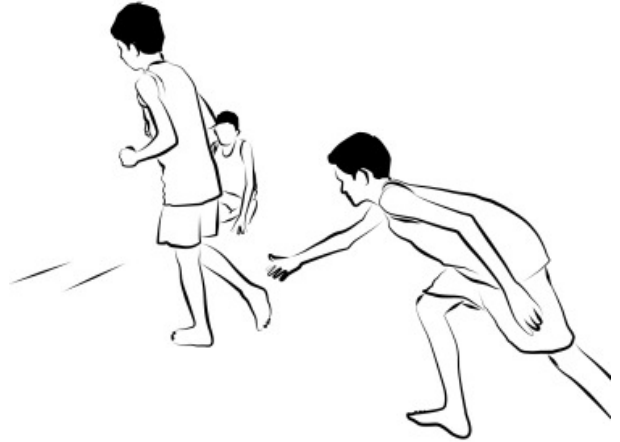
3. 7ನೇ ಚೇಸರ್ 8ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಖೋ ಕೊಡುವುದಿದ್ದರೆ ಸೈಡ್ ವೆಡ್ ಮೂವ್ ಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಕ್ರೋಸ್ ಲೆಗ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿ ಕಂಬವನ್ನು ದೂಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಓಡಬಹುದು.

ತರಬೇತಿ

- * ಒಂದು ಕೋನದ ಸುತ್ತಲೂ ಕ್ರೋಸ್ ಲೆಗ್‌ನ್ನು ಮೂವ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಒಂದು ಕೋನದ ಸುತ್ತಲೂ ಸೈಡ್ ವೆಡ್ ಮೂವ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಸಿಳ್ಳೆಯ ಶಬ್ದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸೈಡ್ ವೆಡ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೋಸ್ ಲೆಗ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಚೇಸರರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಟಾಪಿಂಗ್ (Tapping)

ಬಬ್ಬನು ಓಡುವಾಗ ಅವನನ್ನು ಫಕ್ಕನೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಭಾಗಗಳು ಕಾಲುಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸ್ಥಿಲ್ಲನ್ನು ಮಾಡಲು ಸನ್ನಿವೇಶದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸಲು ಶರೀರದ ಬಳುಕಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಫಕ್ಕನೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ,



ಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಿ ಓಡುವವನ ಹಿಂಗಾಲು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಟಾಪಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿಲ್‌ನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅಟಾಕರ್‌ನ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಮುಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ

- * ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
- * ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿಯೂ ನೇರವಾಗಿ ನಡೆದೂ ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು.

- * ಕೈಯನ್ನು ಬೀಸಿ ಬಾಗಿ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.
- * ಒಬ್ಬರು ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಅವರ ಕಾಲನ್ನು ಕೈ ಬೀಸಿ ಮುಟ್ಟಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- * ಒಬ್ಬರು ಓಡಿ ಚೌಕಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

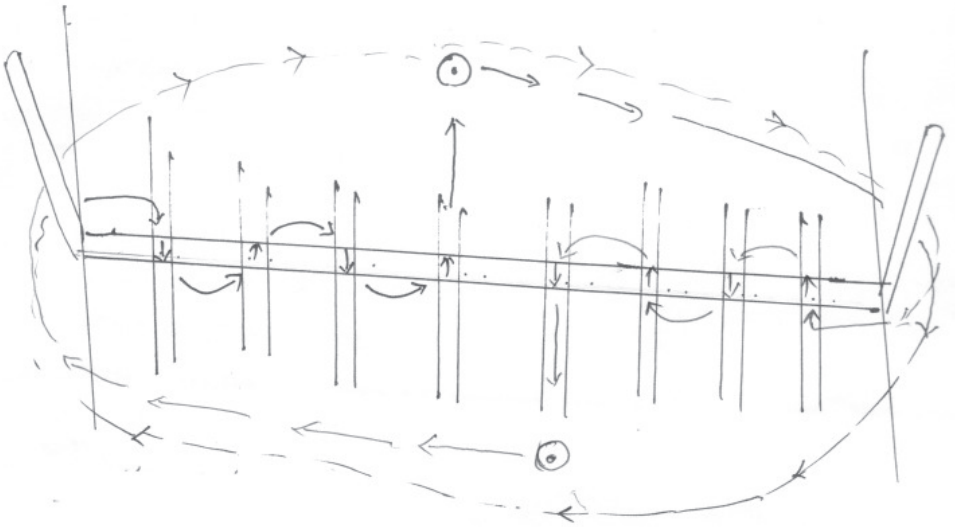
ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು

- * ಚೇಸರರು ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಅಂಪೆಯರ್ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಟಾಕರ್ ಹೋಗುತ್ತಾನೆಯೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಥವಾ ನಂತರದ ಖೋ ನೀಡಿ ಖೋ ಪಡೆದ ಚೇಸರ್ ಓಡುವ ಮೈನ್ ಡಿಫೆಂಡರರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಖೋ ನೀಡುವುದನ್ನೋ ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಅಟಾಕರನ ಶೋಲ್ಡರ್ ಲೈನ್ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗಬಹುದಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಖೋ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಫ್ಲೀಯೋನಿಗೆ ತಲುಪುವಾಗ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.
- * ಒಂದು ಬ್ಯಾಚಿನ ಡಿಫೆಂಡರನ್ನು (3 ಜನ) ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಬ್ಯಾಚನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಖೋ ನೀಡಿರಬೇಕು.
- * ಲೋಬಿಯೋಗಳಿಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಎಂಟ್ರಿಯೋನಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬ್ಯಾಚೂ ಫೀಲ್ಡ್‌ಗೆ ಬರಬಹುದಷ್ಟೆ.
- * ಓಡುವಾಗ ಒಂದು ಬ್ಯಾಚ್ (3 ಜನ) ಔಟಾಗಿ ಎರಡು ಖೋ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ನಂತರ ಬ್ಯಾಚ್ ಬರದಿದ್ದರೆ ಆ ಬ್ಯಾಚಿನ ಮೂವರೂ ಔಟ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (Late Entry)
- * ಲೇಟ್ ಎಂಟ್ರಿ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಬ್ಯಾಚಿನ ಮೂವರೂ ಔಟಾದರೆ ರೆಫ್ರಿಯಂ ನಂತರದ ಬ್ಯಾಚಿಗೆ ಫೀಲ್ಡ್‌ಗೆ ಬರಲು 15 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
- * ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಲೀಗ್‌ನ ಆಧಾರದಲ್ಲಾಗಿದ್ದರೆ ಜಯಗಳಿಸುವ ತಂಡಕ್ಕೆ 3 ಪೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲೀಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪೋಯಿಂಟುಗಳು ಲಭಿಸಿದರೆ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಪೋಯಿಂಟಿನಂತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೋಕೌಟ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪೋಯಿಂಟುಗಳು ಲಭಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ನ್ನು ಪುನಃ ಆಡಿಸಬೇಕು. (ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚೇಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ರನ್ನಿಂಗ್). ಪುನಃ ಸಮಾನ ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಚೇಸಿಂಗ್ ನೀಡಬೇಕು. (ಮಿನಿಮಂ ಚೇಸ್). ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ರನ್ನರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಸಮಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರನ್ನರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ತಂಡವನ್ನು ಜಯಗಳಿಸಿತೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಟ್‌ಮೆನ್ ಗೇಮ್

- 1 ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುಮಾರು ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು.

2. ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡನ್ನಿರಿಸಬೇಕು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 5 ಜನರ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ 4 ಜನರನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೊದಲ 4 ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು. 5ನೇಯವನು ಆಟವನ್ನಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಫ್ರೀರೋನಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಂತರದ ಗುಂಪನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು.
5. ಸಿಳ್ಳೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಖೋ ನೀಡಿ ಎರಡೂ ತಂಡದವರು ಆಟವನ್ನಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ 2-3 ಚೌಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಖೋ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. 4ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿದರೆ ಅವನು ಮುಂದಿರುವ ವೃತ್ತದೊಳಗಿರುವ ಟವೆಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಅನಂತರ ತನ್ನ ತಂಡದ 1ನೇ ಚೌಕದೊಳಗಿರುವವನಿಗೆ ಖೋ ನೀಡಬೇಕು. 5 ಜನರೂ ಇದನ್ನು ಆವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡದ 5 ಜನರೂ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಆ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಟೆನ್ನಿಸ್ (Tennis)

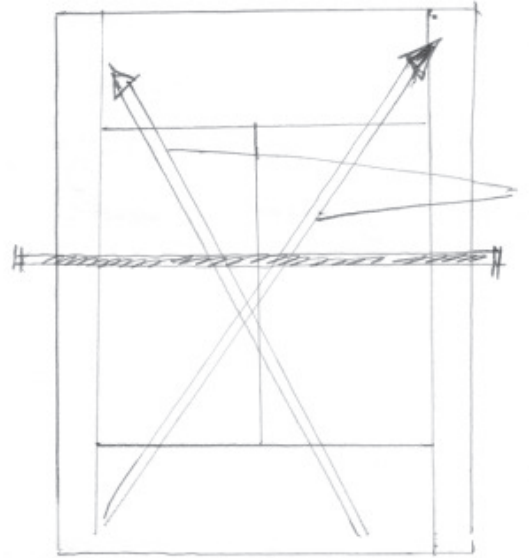
ಪೀಠಿಕೆ

8ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಮಗುವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶೋಟ್‌ಗಳು (Difference types of Shots)

1. ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ (cross court)

ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಡ್ರೈವ್ (fore hand drive, back hand drive) ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಶೋಟ್ (cross court shot)ಗಳಾಗಿ ಹಾಗೂ ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ ಶೋಟ್ (down the line shot) ಗಳಾಗಿಯೂ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಶೋಟ್‌ಗಳು ನೆಟ್‌ನ ಸೆಂಟರ್ ಏರಿಯಾದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. (ಇಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ಗೆ 3 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ) ಆದುದರಿಂದ ಚೆಂಡು ನೆಟ್‌ನ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ ಶೋಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

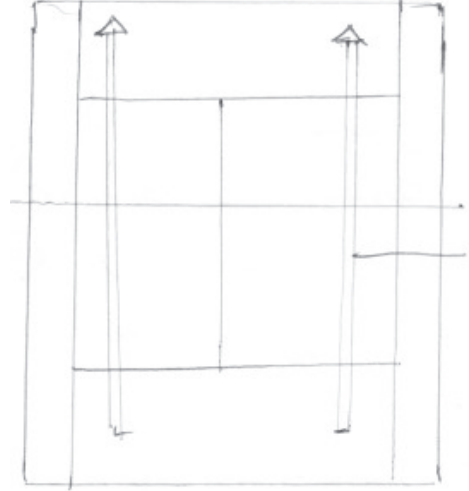


cross court shots

ಕ್ರೋಸ್ ಕೋರ್ಟ್ ಶೋಟನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಆಟಗಾರನು ಚೆಂಡನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಹೊಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ರಾಕೆಟ್ ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

2. ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ (Down the line)

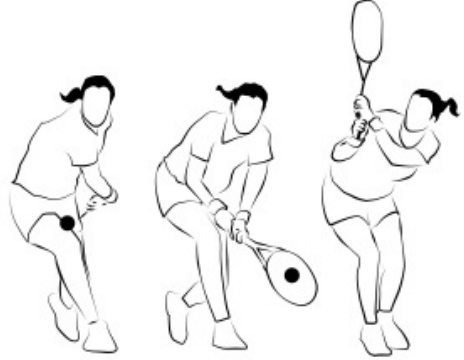
ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡುವಾಗ ಆಟಗಾರನು ಕೋರ್ಟ್‌ನ ಇಬ್ಬದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ ಶೋಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದ ಶೋಟ್‌ಗಳು ಎದುರಿನ ಆಟಗಾರನ ಬದಿಯಿಂದ ಲಭಿಸುವಾಗ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಆಟಗಾರನು ಬದಿಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನಲ್ಲದೆ ಸ್ವಿಂಗ್ (swing) ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ರೋಸ್ (cross) ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.



Down the line shots

3. ಅಪ್ರೋಚ್ ಶೋಟ್ (Approach shot)

ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಮಿಡ್ ಕೋರ್ಟ್ (Mid court) ಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ನೆಟ್ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಪ್ರೋಚ್ ಶೋಟ್‌ಗಳೆಂದು (Approach shot) ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದು ಡೌನ್ ದ ಲೈನ್ ಶೋಟನ್ನು ಆಡುವ ಮೂಲಕ ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಆಡುತ್ತಾನೆ.



4. ಡ್ರೋಪ್ ಶೋಟ್ಸ್ (Drop Shots)

ಡ್ರೋಪ್ ಶೋಟ್ಸ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್ರತಿಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶೋಟ್‌ಗಳಾಗಿವೆ. ಎದುರು ಆಟಗಾರನ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ನ ಸಮೀಪದಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ವಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸೈಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಕ ಈ ಶೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ ಆಟಗಾರನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ತಾಳ ತಪ್ಪಿಸಲು ಡ್ರೋಪ್ ಶೋಟ್‌ಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೋಬ್ ಆಂಡ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ (Lob and Over head)

ಲೋಬ್ (Lob) ಎಂದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಸೋಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (stroke) ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೋಲಿ (Volley)ಗೆ ಬಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ

ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಆಟಗಾರನ ಮೇಲಿನಿಂದಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಲೋಬ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋಬ್‌ನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋಬ್ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಲೋಬ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬೇಸಿಕ್ ಸ್ವಿನ್ನಿನ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಟೋಪ್ ಸ್ವಿನ್ನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಟೋಪ್ ಸ್ವಿನ್ ಲೋಬ್ ಆಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಲೋಬ್‌ನ್ನು ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಅಥವಾ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಪ್ರತ್ಯಾಕ್ರಮಣವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಓವರ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಇಂಡೈರೆಕ್ಟ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಡೆಯುವುದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಡೈರೆಕ್ಟ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೌನ್ಸ್ ಆದ ನಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂಡೈರೆಕ್ಟ್ ಓವರ್ ಹೆಡ್/ ಸ್ಮಾಶ್ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಓವರ್ ಹೆಡ್/ ಸ್ಮಾಶ್/ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (Over head/ smash/stroke)ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಸರ್ವಿಸ್ ಗ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ರಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾನೆ. ಎಡಗೈ ಅಥವಾ ಎಡಗೈಯ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಫೋಕಸ್ ಮಾಡಿ ಬಾರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಡಬಲ್ ಸ್ಪರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಬ್ ಹಾಗೂ ಓವರ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಿಟರ್ನ್ ಆಫ್ ಸರ್ವ್ (Return of Serve)

ರಿಟರ್ನ್ ಆಫ್ ಸರ್ವ್ (Return of serve) ಎಂದರೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಗಿದೆ. ಎದುರು ಆಟಗಾರನು ಮಾಡುವ ಸರ್ವ್ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



Racket straight up



Left hand pointing the ball



Taking the body lift on



Point of contact

ರಿಟರ್ನ್ ಆಫ್ ಸರ್ವ್ (Return of serve) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಆಡುವುದು ಬೇಸಿಕ್ ಲೈನಿನ ಕೋರ್ನರಿನಿಂದಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು 1 ಅಡಿಯಷ್ಟು ಬೇಸಿಕ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಸಿಂಗಲ್ ಸೈಡ್ ಲೈನ್‌ನಿಂದ 1 ಅಡಿಯಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಚೆಂಡು ಬಂದರೂ ಆಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸರ್ವಿಸ್ ರಿಟರ್ನ್ ಆದ ನಂತರ ಆಟಗಾರನು ಬೇಸಿಕ್ ಲೈನಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ (Basketball)

ಲೇ ಅಪ್ ಶೋಟ್ (Lay up shot)

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಲೇ ಅಪ್ ಶೋಟ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಟವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ಕೋರ್ ಪಡೆಯಲು ಲೇ ಔಟ್ ಶೋಟ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೇ ಅಪ್ ಶೋಟ್ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬಾಸ್ಕೆಟಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸ್ಕೋರ್ ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೇ ಅಪ್ ಶೋಟ್ ಯಾವುದೇ ಟೀಂ ಓಫೆನ್ಸಿವ್ ಬೆನ್ಸೆಲುಬಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Lay up shot ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು 3 ಸ್ಟೇಜಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

Stage I "SHOT".

Stage II "STEP"

Stage III "CATCH"

Right hand lay up

Stage I

Shot

- ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಒಂದು ಸ್ಟೆಪ್ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಭುಜದ ಅಗಲದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.
- ಬಲಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (ಶೋಟ್ ಆಕ್ಸ್‌ನ್ ಕಲಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ)
- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲ್ಗುಟನ್ನು 45° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಪಾದವನ್ನು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ ಎರಡು ಮೊಣಗುಟುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಬೋಡಿನ ಸ್ಪೈಯರ್ ಟೋಪಿಗೆ ಬಾಲನ್ನು ಶೂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬಾಲನ್ನು ಎಸೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಜೋರಾಗಿ ಶೋಟ್ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಬಾಲ್ ಎಸೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳ ಪೊಸಿಷನ್ ಶೂಟಿಂಗ್ ಆಕ್ಸ್‌ನ್ ಕಲಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬೇಕು.



Stage II

Step

- Stage Iರಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಒಂದು ಸ್ಟೆಪ್ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಾರಲ್ ಸ್ಟಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭುಜದಗಲದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಮೋಣಕಾಲ್ಗಂಟನ್ನು ಮಡಚಿ ಅಪ್ಪರ್ ಬೋಡಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಸ್ಟೆಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು 45° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಾದವನ್ನು ಗ್ರೌಂಡಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಬಾಲನ್ನು ಬೋಡಿನ ಸ್ವಿಯರ್ ಟೋಪಿಗೆ ಬಾಕ್ ಸ್ಪಿನ್ ಮಾಡಿ ಎಸೆಯಬೇಕು.
- ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಸ್ಟೆಪ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಮಗು ಜೋರಾಗಿ 'ಸ್ಟೆಪ್' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಶೂಟಿಂಗ್ ಆಕ್ಸನ್ ಕಲಿತಾಗ ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಎಸೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳ ಪೋಸಿಷನ್ ಇರಬೇಕು.



Stage III

Catch

- 3 ಪೋಯಿಂಟ್ ಗೆರೆಗೆ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಅಧ್ಯಾಪಕನು ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ರೋನ್‌ನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಲ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ನಡೆದು ಬರುವ ಮಗು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನೆರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಚೆಂಡನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಜೋರಾಗಿ 'ಕ್ಯಾಚ್' ಎಂದು ಕೂಗಬೇಕು.
- Stage II ಸ್ಟೇಜ್ 2ರಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಸ್ಟೆಪ್ ತೆಗೆದ ನಂತರವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆವರ್ತಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ

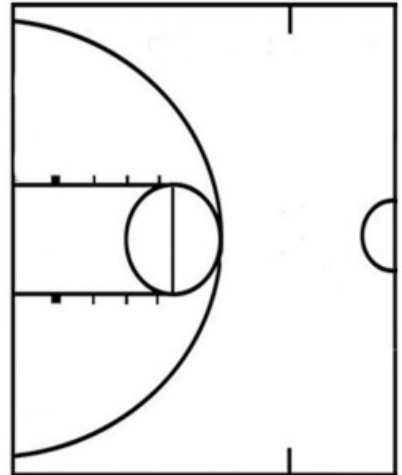
Lay up shot (Left Hand)

ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯ ಬದಲು ಎಡಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಬದಲು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಎಡಭಾಗದ ಲೋ ಅಪ್ ಶೋಟ್.

Lay up Shot Drills & Lead up Activities

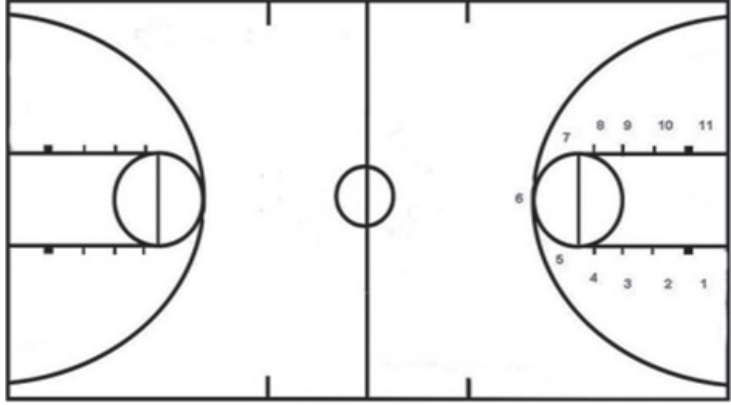
Dribble Lay up Shot

ಮಕ್ಕಳನ್ನು 3 ಪೋಯಿಂಟ್ ಗೆರೆಗೆ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಡೆದುಕೊಂಡು ಲೇ ಶೋಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೋಗ್ ಮಾಡಿ ಲೇ ಅಪ್‌ಶೋಟ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಲೇ ಅಪ್ ಶೋಟ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಡ್ರಿಬಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಜಾಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೇ ಅಪ್ ಶೋಟ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



Lay up Relay (Right Hand)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳು



ಲೇ ಅಫ್ ಶೋಟ್‌ವಸೆಯಲು ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಒಂದು ಆಟವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನೊಳಗೆ ಬಾಲ್ ಬಿದ್ದರೆ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ 1, 2, 3..... ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಳದಿದ್ದರೆ ಕೌಂಟ್ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಸೆದ ನಂತರ ಓರ್ವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಂತರದವನಿಗೆ ಬಾಲ್ ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಪಾಸ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಾಲನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು

1. Lay up shot ಎಸೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ನೀಡಬೇಕು.
2. Dribble ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರ Lay up ಹೋಗಬೇಕು.
3. ಒಂದು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಗಳಿಸಿದ ಪ್ರೋಯಿಂಟ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕನಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪುನಃ ನಡೆಸಬಹುದು. ಉದಾ : ಮೊದಲು 25 ಪ್ರೋಯಿಂಟ್ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

Basketball Game & Basic Rule

- Basket ball ಒಂದು ಸಾಂಘಿಕ ಆಟವಾಗಿದೆ. 5 ಆಟಗಾರರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎರಡು ತಂಡಗಳು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಮಂದಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. 5 ಆಟಗಾರರು ಮಾತ್ರ ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೊಸ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸೆಬ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಶನ್ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

- 28 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 15ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ 3.05 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ (ರಿಂಗ್) ಇರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ತಂಡ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ 2 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಗಾದರೆ 3 ಪೋಯಿಂಟ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀ ಶ್ರೋ ಲಭಿಸಿದರೆ 1 ಪೋಯಿಂಟ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬಿದ್ದರೆ ಎದುರಾಳಿ ಟೀಮಿಗೆ ಎಂಡ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಶ್ರೋ ಮಾಡಿ ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆಟದಡೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡ ಬಾಲನ್ನು ಪುಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಸೈಡ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೋರ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಜಂಬೋಲಿನಿಂದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಓರ್ವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 5 ಬಾರಿ ಫೌಲ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ನಂತರ ಆಟಗಾರನು ಆಟದಿಂದ ಔಟಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶೂಟಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಫೌಲ್‌ಗೆ ಫ್ರೀ ಶ್ರೋ ಹಾಗೂ ಇದರ ಹೊರತಾದ ಫೌಲ್‌ಗೆ ಸೈಡ್ ಶ್ರೋವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಒಂದು ಬಾರಿ Ball Dribble ಮಾಡಿ ಹಿಡಿದರೆ ನಂತರ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಾಲನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ಇದು ನಿಯಮಬಾಹಿರ.
- ಎದುರಾಳಿ 3 ಸೆಕೆಂಡ್ ಏರಿಯಾದೊಳಗೆ ತಂಡದ Restricted Area ದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಇರುವಾಗ ಆ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ 3 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಂಡ ಬ್ಯಾಕ್ ಕೋರ್ಟ್ ನಿಂದ ಫ್ರಂಟ್ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ 8 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಬಾಲ್ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. 24 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಬಾಲನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

