

വേൽ യാത്ര

ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും
ആറാം ക്ലാസിലെ പാഠപുസ്തകം



0687

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

0687 - വേൽ യാത്ര

ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും ആറാം ക്ലാസിലെ പാഠപുസ്തകം

ISBN 978-93-5292-915-3

ആദ്യ പതിപ്പ്

ജൂലൈ 2024 സീനിയര 1946

PD 500T BS

© നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ ഗവേഷണവും പരിശീലനവും, 2024

₹ 65.00

എൻസിഇആർടി വാട്ടർമാർക്ക് ആലേഖനം ചെയ്ത 80 ജിഎസ്എം പേപ്പറിൽ അച്ചടിച്ചു

നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ് സെക്രട്ടറി, ശ്രീ അരബിന്ദോ മാർഗ്, ന്യൂഡൽഹി 110 016, പ്രസിദ്ധീകരണ വിഭാഗത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ന്യൂ കിംഗ് ഓഫ് സെറ്റ് പ്രസ്, ഡി-18-19, ഉദ്യോഗപുരം, ഇൻഡസ്ട്രിയൽ ഏരിയ, ഡൽഹി റോഡ്, മീററ്റ് സിറ്റി, മീററ്റ്-250 002 (യുപി)

നിക്ഷിപ്തമായ അവകാശങ്ങൾ

- പ്രസാധകന്റെ മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗവും പുനർനിർമ്മിക്കാനോ വീണ്ടെടുക്കൽ സംവിധാനത്തിൽ സംഭരിക്കാനോ ഇലക്ട്രോണിക് രീതിയിലോ, യാന്ത്രികമായോ, പകർപ്പിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിലോ രൂപത്തിലോ കൈമാറ്റം ചെയ്യാനോ പാടില്ല.
- പ്രസാധകന്റെ സമ്മതമില്ലാതെ, അത് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതല്ലാതെ മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള നിർമാണം അല്ലെങ്കിൽ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ കവർ ഉപയോഗിച്ചുള്ള വ്യാപാരത്തിലൂടെ കടം കൊടുക്കുകയോ വീണ്ടും വിൽക്കുകയോ വാടകയ്ക്ക് കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത് എന്ന വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് വിധേയമായാണ് ഈ പുസ്തകം വിൽക്കുന്നത്.
- ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ ശരിയായ വില ഈ പേജിൽ അച്ചടിച്ച വിലയാണ്, റബ്ബർ സ്റ്റാമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റിക്കർ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും പുതുക്കിയ വില തെറ്റാണ്, അത് അസാധുവാണ്.

പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ ഓഫീസുകൾ ഡിവിഷൻ, എൻസിഇആർടി

എൻ സി ഇ ആർ ടി കാമ്പസ്
ശ്രീ അരബിന്ദോ മാർഗ്
ന്യൂഡൽഹി 110 016 **ഫോൺ : 011-2656270**

108, 100 അടി റോഡ്
ഹോസ്പാക്കരെ ഹള്ളി എക്സ്ടെൻഷൻ
ബനഗർക്കരി iii സ്റ്റേജ്
ബാംഗ്ലൂർ 560 085 **ഫോൺ : 080-26725740**

നവജീവൻ ട്രസ്റ്റ് കെട്ടിടം
പി.ഒ. നവജീവൻ
അഹമ്മദാബാദ് 380 014 **ഫോൺ : 079-27541446**

സി ഡബ്ല്യൂ സി കാമ്പസ്
ഓ.പി. ധങ്കൽ ബസ് സ്റ്റോപ്പ്
പാനിഹാട്ടി
കൊൽക്കത്ത 700 114 **ഫോൺ : 033-25530454**

സി ഡബ്ല്യൂ സി കോംപ്ലക്സ്
മാലിഗാവ്
ഗുവാഹത്തി 781 021 **ഫോൺ : 0361-2674869**

പ്രസിദ്ധീകരണ ടീം

- ഹെഡ്, പബ്ലിക്കേഷൻ വിഭാഗം : അനൂപ് കുമാർ രജുൽ
- ചീഫ് പ്രൊഡക്ഷൻ ഓഫീസർ : അലൻ ചിറ്റ്കര
- ചീഫ് എഡിറ്റർ (ചുമതല) : ബിജ്ജാൻ സുതാർ
- പ്രധാന ബിസിനസ്സ് മാനേജർ : അമിതാഭ് കുമാർ
- പ്രൊഡക്ഷൻ ഓഫീസർ : ജഹാൻ ലാൽ

പുസ്തക രൂപകൽപ്പന, ലേഔട്ട്, ചിത്രീകരണങ്ങൾ
അചിൻ ജെയിൻ
(ഗ്രീൻ ട്രീ ഡിസൈനിംഗ് സ്റ്റുഡിയോ പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്)

ആമുഖം

ഇന്ത്യൻ ധാർമ്മികതയിലും മാനുഷിക പരിശ്രമങ്ങളുടെയും അറിവിന്റെയും എല്ലാ മേഖലകളിലും അതിന്റെ നാഗരിക നേട്ടങ്ങളിലും വേരുന്നിയ ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായമാണ്, ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ നയം 2020 വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത് അതേസമയം 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ സാധ്യതകളും വെല്ലുവിളികളുമായി ക്രിയാത്മകമായി ഇടപഴകാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ സജ്ജമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും പാഠ്യപദ്ധതി മേഖലകളിലുടനീളം സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായുള്ള ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി ഘടന (എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ) 2023 ഈ അഭിലാഷ കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നന്നായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അന്തർലീനമായ കഴിവുകളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും മനുഷ്യ അസ്തിത്വത്തിന്റെ അഞ്ച് തലങ്ങളെയും സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്ത പാഠ്യപദ്ധതികൾ, അടിസ്ഥാന, തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടങ്ങളിൽ മധ്യകാലഘട്ടത്തിൽ അവരുടെ പഠനത്തിന്റെ പുരോഗതിക്ക് വഴിയൊരുക്കി. അതിനാൽ, ഗ്രേഡ് 6 മുതൽ ഗ്രേഡ് 8 വരെ മൂന്ന് വർഷം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രിപ്പറേറ്ററി, സെക്കൻഡറി ഘട്ടങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഒരു പാലമായി മധ്യ ഘട്ടം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മിഡിൽ സ്റ്റേജിൽ എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ 2023, വിദ്യാർത്ഥികളെ അവരുടെ ജീവിതം പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ വളരാൻ ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അതിന് സജ്ജരാക്കാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. അവരുടെ വിശകലനപരവും വിവരണാത്മകവും ആഖ്യാനപരവുമായ കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും അവരെ കാത്തിരിക്കുന്ന വെല്ലുവിളികൾക്കും അവസരങ്ങൾക്കും അവരെ തയ്യാറാക്കാനും ഇത് ശ്രമിക്കുന്നു. സയൻസ്, മാത്തമാറ്റിക്സ്, സോഷ്യൽ സയൻസസ്, കലാ വിദ്യാഭ്യാസം, കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, ക്ഷേമം, തൊഴിൽ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് ഭാഷകൾ മുതൽ ഒമ്പത് ഭാഷകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വൈവിധ്യമാർന്ന പാഠ്യപദ്ധതി അവയുടെ സമഗ്ര വികസനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. അത്തരമൊരു പരിവർത്തനാത്മക പഠന സംസ്കാരത്തിന് ചില അവശ്യ വ്യവസ്ഥകൾ ആവശ്യമാണ്. ഉള്ളടക്കത്തിനും അധ്യാപനശാസ്ത്രത്തിനും ഇടയിൽ മധ്യസ്ഥത വഹിക്കുന്നതിൽ ഈ പാഠ്യപുസ്തകങ്ങൾ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുമെന്നതിനാൽ വിവിധ പാഠ്യപദ്ധതി മേഖലകളിൽ ഉചിതമായ പാഠ്യപുസ്തകങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് അതിലൊന്ന്- നേരിട്ടുള്ള പ്രബോധനവും പര്യവേക്ഷണത്തിനും അന്വേഷണത്തിനുമുള്ള അവസരങ്ങളും തമ്മിൽ ന്യായമായ സന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് മറ്റൊന്ന് . മറ്റ് വ്യവസ്ഥകളിൽ, പാഠ്യപദ്ധതികൾക്കും

പുറത്തും ആശയപരമായ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് ക്ലാസ് റൂം ക്രമീകരണവും അധ്യാപക തയ്യാറെടുപ്പും നിർണായകമാണ്. ഇത്തരം ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള പാഠപുസ്തകങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നൽകാൻ നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ്. ഈ ആവശ്യത്തിനായി രൂപീകരിച്ച വിവിധ പാഠ്യേതര ഏരിയാ ഗ്രൂപ്പുകൾ, ശ്രദ്ധേയമായ വിഷയ വിദഗ്ദ്ധർ, അധ്യാപകർ, പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്ന അധ്യാപകർ എന്നിവർ അംഗങ്ങളായി അത്തരം പാഠപുസ്തകങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് സാധ്യമായ എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും നടത്തിയിട്ടുണ്ട്

സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായുള്ള ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി ഘടനയുടെ ശുപാർശകൾ പാലിച്ച്, 'കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും' എന്ന പുതിയ വിഷയ മേഖല മധ്യഘട്ടത്തിൽ അവതരിപ്പിച്ചു. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളോടും സ്പോർട്ടിനോടുമുള്ള സ്നേഹം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ ഈ വിഷയം ലക്ഷ്യമിടുന്നു; കായികരംഗത്ത് വിദഗ്ദ്ധ ഇടപെടലിനുള്ള ശേഷി വികസിപ്പിക്കുക; വീണ്ടെടുക്കൽ, സഹാനുഭൂതി, സഹകരണം എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുക. മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും ക്ഷേമം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ അനുഭവമായ യോഗയുടെ അത്ഭുതകരമായ പാരമ്പര്യം ഇന്ത്യയ്ക്കുണ്ട്. ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും എന്ന വിഷയത്തിൽ യമം, ന്യായം, ആസനം, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം എന്നിവ മുതൽ മൂന്നാം ക്ലാസ് മുതൽ സെക്കൻഡറി ഘട്ടം വരെ പുരോഗമനപരമായ രീതിയിൽ യോഗയുടെ വിവിധ വശങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇത് സമഗ്ര ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും അടിത്തറയിടുന്നു.

ഖേൽ യാത്ര എന്ന തലക്കെട്ടോട് കൂടിയ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമുള്ള പുസ്തകം, ആറാം ക്ലാസിനായി, മോട്ടോർ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും ഖോ-ഖോ, ഹാൻഡ് ബോൾ എന്നിവയുടെ ടീം സ്പോർട്ടിൽ കുട്ടികളെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നു. യോഗയുടെ പ്രായം നിർദ്ദിഷ്ട വശങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അടിത്തറയിടുന്നതിനാണ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിനായി എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ 2023 ൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന കഴിവുകളുമായി പാഠപുസ്തകം യോജിക്കുന്നു.

ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തിനും ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ മൂല്യങ്ങൾക്കും മനോഭാവങ്ങൾക്കും ഖേൽ യാത്ര ഉന്നത നൽകുന്നു. , ലിംഗസമത്വം, സാംസ്കാരിക വേരോട്ടം തുടങ്ങിയ ക്രോസ് കട്ടിംഗ് തീമുകൾ ഇത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

പിയർ ഗ്രൂപ്പ് പഠനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വിദ്യാഭ്യാസ അനുഭവം സമ്പന്നമാക്കുന്നതിനും ഉള്ളടക്കവും പ്രവർത്തനങ്ങളും രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ പാഠപുസ്തകം

വിലപ്പെട്ടതാണെങ്കിലും, കുട്ടികൾ രസകരമായ പ്രാദേശിക ഗെയിമുകൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുകയും സുഹൃത്തുക്കളുമായി കളിക്കുകയും വേണം. ഈ പുസ്തകം സ്കൂൾ പഠനത്തിന് മാത്രമല്ല, മാതാപിതാക്കൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റിക്കും വിലയേറിയ വിഭവമാണ്.

എന്നിരുന്നാലും, ഈ പാഠപുസ്തകത്തിന് പുറമേ, ഈ ഘട്ടത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളെ മറ്റ് വിവിധ പഠന സ്രോതസ്സുകൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. അത്തരം വിഭവങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിൽ സ്കൂൾ ലൈബ്രററികൾ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. കൂടാതെ, അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ നയിക്കുന്നതിലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലും മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും പങ്ക് വിലമതിക്കാനാവാത്തതാണ്. ഈ പാഠപുസ്തകത്തിന്റെ വികസനത്തിൽ പങ്കാളികളായ എല്ലാവരോടും ഞാൻ നന്ദി അറിയിക്കുകയും എല്ലാ പങ്കാളികളുടെയും പ്രതീക്ഷകളെ നിറവേറ്റുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതേസമയം, വരും വർഷങ്ങളിൽ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി അതിന്റെ എല്ലാ ഉപയോക്താക്കളിൽ നിന്നും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഫീഡ്ബാക്കും ഞാൻ ക്ഷണിക്കുന്നു.

ദിനേശ് പ്രസാദ് സക്സാനി
സംവിധായകൻ

നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ്

© NCERT
not to be republished

പുസ്തകത്തെ കുറിച്ച്

സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതിഘടന 2023 (എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ 2023) വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റേയും ക്ഷേമത്തിന്റേയും വിമർശനാത്മകത ജീവിതത്തിന്റേ എല്ലാ വശങ്ങളിലും വിജയത്തിന്റേ പ്രധാന ഘടകമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. സമഗ്രമായ ക്ഷേമത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് കണക്കിലെടുത്ത്, സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റേ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും ഒരു പ്രധാന പാഠ്യപദ്ധതി മേഖലയായി എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കായിക വിദ്യാഭ്യാസവും ക്ഷേമവും എന്ന പാഠ്യപദ്ധതി ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ അധ്യാപകരെയും വിദ്യാർത്ഥികളെയും സഹായിക്കുന്നതിന്, ആദ്യമായി ആറാം ക്ലാസിനായി ഒരു പാഠ്യപുസ്തകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തു. കളിക്കുന്നതിന്റേ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാനും വൈവിധ്യമാർന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാനും ഫിറ്റ്നസ് കഴിവുകൾ പരിശീലിക്കാനും അടിസ്ഥാന കായിക കഴിവുകൾ പഠിക്കാനും യോഗയുടെ ലോകത്ത് മുഴുകാനും ഈ പുസ്തകം വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. സ്പോർട്സും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രധാനപ്പെട്ട മോട്ടോർ കഴിവുകൾ, സാമൂഹിക-വൈകാരിക അവബോധവും നിയന്ത്രണവും, അനുബന്ധ വൈജ്ഞാനിക കഴിവുകൾ, സ്വയം അർപ്പണം, കഠിനാധ്വാനം, ടീംവർക്ക്, ഒരാളുടെ ശക്തികളെയും ദുർബലതകളെയും ഹൃദ്യമായി അംഗീകരിക്കൽ എന്നിവ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ഫിറ്റ്നസ്, സ്പോർട്സ്, സമഗ്ര ക്ഷേമം എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനായി ഗ്രേഡ് 6 പാഠ്യപുസ്തകത്തിൽ അഞ്ച് ഏകകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

1. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുക
2. മോട്ടോർ ഫിറ്റ്നസ്
3. ഖോ ഖോ യുടെ ആമുഖം
4. ഹാൻഡ് ബോളിന് ആമുഖം
5. യോഗ

ഏകകം 1 ൽ, വിദ്യാർത്ഥികൾ ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസവും (പിഇ) ക്ഷേമവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നു, വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ പെരുമാറ്റത്തിൽ അതിന്റേ സ്വാധീനം ഊന്നിപ്പറയുന്നു. ഗെയിമുകൾ കളിക്കുന്നതിലൂടെയും ചർച്ചകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെയും, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി നയിക്കേണ്ടതിന്റേ പ്രാധാന്യവും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

അവരുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആസ്വാദനവും വിജയവും എങ്ങനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും വിദ്യാർത്ഥികൾ മനസ്സിലാക്കും. പരീക്ഷകളുടെ അപകടസാധ്യതകുറയ്ക്കുന്നതിനും കളിക്കാർക്ക് ആരോഗ്യകരമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനുമുള്ള സുരക്ഷാ നടപടികളെക്കുറിച്ചും വിദ്യാർത്ഥികൾ പഠിക്കും.

ഏകകം 2 ൽ, വിദ്യാർത്ഥികൾ സഹിഷ്ണുത, ശക്തി, വഴക്കം, ബാലൻസ് തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത ശാരീരിക ക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു. ഈ ഘടകങ്ങൾ ഓരോന്നും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിന് എങ്ങനെ സംഭാവന നൽകുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

ഏകകം 3, 4 എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് പുതിയ കളികൾ പഠിക്കുന്നതിലാണ്. യൂണിറ്റ് 3 ൽ ഖോ ഖോയും യൂണിറ്റ് 4 ൽ ഹാൻഡ് ബോളും അവതരിപ്പിക്കുന്നു. സംവേദനാത്മക സെഷനുകളിലൂടെയും ഗ്രൂപ്പ് വ്യായാമങ്ങളിലൂടെയും വിദ്യാർത്ഥികൾ കായികത്തിന്റെ ആവേശവും ശാരീരിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങളും കണ്ടെത്തും. ഉൾക്കൊള്ളൽ, ടീം ഒത്തൊരുമ, ചലനത്തിന്റെ ആസ്വാദനം എന്നിവയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകും.

അവസാന ഏകകത്തിൽ, വിദ്യാർത്ഥികൾ യോഗയുടെ സമഗ്ര സ്വഭാവത്തിൽ മുഴുകുന്നു. പോസിറ്റീവ് പെരുമാറ്റത്തിനായി ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന് അവർ യമ (സാമൂഹിക അച്ചടക്കം), നിയമ (വ്യക്തിഗത അച്ചടക്കം) എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മവ്യായാമം (അയവു വരുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ), തയ്യാറെടുപ്പ് ശ്വാസന രീതികൾ, ഓരോ ആസനത്തിന്റെയും ഘട്ടം ഘട്ടമായുള്ള പ്രകടനം എന്നിവയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന വിവിധ യോഗാസനങ്ങളുടെ ചിട്ടയായ പരിശീലനം നമ്മുടെ ശരീരത്തെ വഴക്കമുള്ളതും ശക്തവും സന്തുലിതവും രോഗരഹിതവുമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രാണായാമത്തിന്റെ വിവിധ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ശ്വാസകോശത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു, നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രധാന സംവിധാനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നു, ഏകാഗ്രത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, മൊത്തത്തിലുള്ള ഐക്യവും ക്ഷേമവും നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ ലോകം പരുവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നതിനും സമാധാനം, ശാന്തത, ആനന്ദം എന്നിവയുടെ ആഴത്തിലുള്ള ബോധം അനുഭവിക്കുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികൾ ധരണ (സിംഗിൾ പോയിന്റ് കോൺസെൻട്രേഷൻ), ധ്യാനം (ധ്യാനം) എന്നിവയുടെ വ്യത്യസ്ത സാങ്കേതികതകൾ പഠിക്കുന്നു. വിവിധ യോഗ പരിശീലനങ്ങൾ പഠിക്കുന്നത് ദീർഘവും ആരോഗ്യകരവുമായ ജീവിതത്തിന് അടിത്തറയിടുന്നു.

ഈ പുസ്തകത്തിൽ, ഗെയിമുകളും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും പഠിക്കുന്നതിനുപുറമെ, വിദ്യാർത്ഥികൾ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാനും സുരക്ഷിതമായ സമ്പ്രദായങ്ങളുടെയും ന്യായമായ കളിയുടെയും പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാനും ഗ്രൂപ്പുകളിൽ യോജിപ്പോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും പരസ്പരം മര്യാദയോടെയും ബഹുമാനത്തോടെയും പെരുമാറാനും പരസ്പരം സഹായിക്കാനും ഒരുമിച്ച് ക

ളിക്കുന്നതിന്റെ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാനും പഠിക്കും. കുട്ടികൾ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ ഗെയിമുകളിലോ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഈ മൂല്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും ഭാഗികമായി സംഭവിക്കും, ഭാഗികമായി, ഗെയിമിന് ശേഷമുള്ള സർക്കിൾ സമയത്ത് അവ ശക്തിപ്പെടുത്തും. ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, ക്ഷേമ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ സർക്കിൾ സമയത്തിന് മതിയായ സമയം നൽകണം.

ക്ലാസുകളുടെ ഘടനയും ക്രമവും

ആറാം ക്ലാസിൽ ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമായി 120 പീരിയഡുകൾ എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ 2023 ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. സൂചിപ്പിക്കാവുന്ന ടൈംടേബിൾ ആഴ്ചയിൽ 40 മിനിറ്റ് വീതമുള്ള കുറഞ്ഞത് 5 പീരിയഡുകൾ കണക്കാക്കുന്നു. ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമായി ബ്ലോക്ക് പിരിയഡ് (ഒരുമിച്ച് 2 പീരിയഡുകൾ) അനുവദിക്കാൻ എൻസിഎഫ്-എസ്ഇ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഓരോ ആഴ്ചയും രണ്ട് ബ്ലോക്ക് പിരിയഡുകളും ഒരൊറ്റ കാലയളവും അനുവദിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഗെയിം, അവലോകന സമയം എന്നിവയ്ക്ക് മതിയായ സമയം ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത ശ്രദ്ധയോടെ സിംഗിൾ പീരിയഡുകൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

ടൈംടേബിളിന്റെ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങൾക്കായി നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

- സാഹചര്യം 1 - ആഴ്ചയിൽ അഞ്ച് സിംഗിൾ പീരിയഡുകൾ.
- സാഹചര്യം 2 - യൂണിറ്റ് 1 മുതൽ 4 വരെ രണ്ട് ബ്ലോക്ക് പീരിയഡുകളും യോഗയ്ക്ക് ഒരൊറ്റ പീരിയഡ്.

സാഹചര്യം 1: ഓരോ കാലയളവിലെയും പരിമിതമായ സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും പഠന ഫലങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനും മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത തരം സെഷനുകൾ വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

- ടൈപ്പ് 1: ഗെയിം പ്രാക്ടീസ് പരമാവധിയാക്കുക.
- ടൈപ്പ് 2: വൈജ്ഞാനികവും സാമൂഹിക-വൈകാരികവുമായ വശങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിന് മതിയായ സമയം നൽകുന്നതിന് കളി കഴിഞ്ഞ് അവലോകന സമയം പരമാവധിയാക്കുന്നു.
- രീതി 3: ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട വൈദഗ്ധ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിന് ഗെയിമിഫൈഡ് ഡ്രില്ലുകൾ പരമാവധിയാക്കുന്നു.

40 മിനിറ്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു സാമ്പിൾ ടൈം അലോക്കേഷൻ എല്ലാത്തരം ആളുകൾക്കും ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പിരിയഡ് / സെഷൻ തരങ്ങൾ				
തരം 1	വാം-അപ്പ് - ഗെയിമിഫൈഡ് ആണ് നല്ലത്	ഗെയിം സമയം	തണുപ്പിക്കുക	സർക്കിൾ സമയം
സമയം മിനിറ്റുകൾ	5	25	5	5

തരം 2	വാം-അപ്പ - ഗെയിമിഫൈഡ് ആണ് നല്ലത്	ഗെയിം സമയം	തണുപ്പിക്കുക	സർക്കിൾ സമയം
സമയം മിനിറ്റുകൾ	5	15	5	15
തരം 3	വാം-അപ്പ - ഗെയിമിഫൈഡ് ആണ് നല്ലത്	ഗെയിമിഫൈഡ് ഡ്രില്ലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മിനി ഗെയിമുകൾ	തണുപ്പിക്കുക	സർക്കിൾ സമയം
സമയം മിനിറ്റുകൾ	5	25	5	5

സാഹചര്യം 2: (വളരെ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു) - 80 മിനിറ്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു ബ്ലോക്ക് കാലയളവിന് ഗെയിം പരിശീലനം, അഭ്യാസങ്ങൾ, അവലോകന സമയം എന്നിവ ഫലപ്രദമായി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. ബ്ലോക്ക് പീരിയഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് രണ്ട് തരം സെഷനുകൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യാം.

- രീതി 4: ഗെയിം സമയവും ഡ്രില്ലുകളും പരമാവധിയാക്കുന്നു.
- രീതി 5: ഗെയിം സമയം പരമാവധിയാക്കുന്നു.

തരം 4

ബ്ലോക്ക് കാലയളവ്	വാം-അപ്പ - ഗെയിമിഫൈഡ് ആണ് നല്ലത്	ഗെയിം സമയം	ഗെയിമിഫൈഡ് ഡ്രില്ലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മിനി ഗെയിമുകൾ	തണുപ്പിക്കുക	സർക്കിൾ സമയം
സമയം മിനിറ്റുകൾ	5	30	20	5	20

നിർദ്ദിഷ്ട കഴിവുകൾ ലക്ഷ്യമിട്ട് ടീമുകൾ തമ്മിൽ കളിക്കുന്ന ഒരു മിനി ഗെയിമാണ് ഗെയിമിഫൈഡ് ഡ്രിൽ. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശുദ്ധമായ ഡ്രില്ലുകൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല.

അല്ലെങ്കിൽ

തരം 5

ബ്ലോക്ക് കാലയളവ്	വാം-അപ്പ - ഗെയിമിഫൈഡ് ആണ് നല്ലത്	ഗെയിം സമയം 2 കളികൾ കളിക്കുക	തണുപ്പിക്കുക	സർക്കിൾ സമയം
സമയം മിനിറ്റുകൾ	5	50	5	20

അധ്യാപകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

സന്തോഷകരമായ അനുഭവം, കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷ, കഴിവുകളുടെ ഫലപ്രദമായ വികാസം എന്നിവയ്ക്കായി, അധ്യാപകർക്ക് ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാവുന്നതാണ്:

- മതിയായ കളിസ്ഥലം ഉറപ്പാക്കുക, പ്ലേ ഏരിയയിൽ തടസ്സങ്ങളൊന്നുമില്ല.
- ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി, വിദ്യാർത്ഥികൾ പരസ്പരം ഓടുന്നത് തടയാൻ പ്രദേശം ചെറിയ ബ്ലോക്കുകളായി അടയാളപ്പെടുത്തുക.
- ടീമുകളെ വിഭജിക്കുമ്പോൾ ശരീര ഭാരം , ഉയരം, പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ എന്നിവയുടെ കാര്യത്തിൽ ടീമുകൾ നീതിയുക്തവും സന്തുലിതവുമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- പ്രഥമശുശ്രൂഷ കിറ്റ് ലഭ്യമാണെന്നും ഉപയോഗിക്കാനാകുമെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- വിദ്യാർത്ഥികളോട് ആദരവോടെ പെരുമാറുന്നുവെന്നും അവർക്ക് വൈകാരികമായും സാമൂഹികമായും സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- എല്ലാവിദ്യാർത്ഥികൾക്കും നിരന്തരമായ പ്രോത്സാഹനവും പിന്തുണയും നൽകുക.
- കായിക വിദ്യാഭ്യാസകാലയളവിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പരാതികൾ ന്യായമായി പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- കളിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മറിച്ച്ല്ലാതെ എതിരാളിയെ ലക്ഷ്യമിടരുതെന്ന വിദ്യാർത്ഥികളോട് നിർദ്ദേശിക്കുക, ഇത് പ്രധാനമായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

- പ്രവർത്തനത്തിൽ എതിരാളിയെ തള്ളുമ്പോഴോ വലിക്കുമ്പോഴോ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- വിദ്യാർത്ഥികൾ ശരിയായ വാ-അപ്പും കുൾ ഡൗൺ ഉം ഉറപ്പാക്കുക. സ്വന്തം ദിനചര്യകൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ക്ലാസിന് മുമ്പും ശേഷവും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ നൽകുക.
- സ്പോർട്ട് വൈദഗ്ധ്യങ്ങൾ ക്രമേണ അവതരിപ്പിച്ചു. നിരീക്ഷണം, പ്രതിഫലനം, വൈകാരിക നിയന്ത്രണം, സ്പേഷ്യൽ അവബോധം, പെരിഫറൽ കാഴ്ച എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുക, കളിയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ദ്രുത തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുക തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത കഴിവുകൾ ക്രമേണ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിലൂടെ കായികരംഗത്തിന്റെ മിനി പതിപ്പുകൾ കളിക്കുന്നതിലൂടെ സങ്കീർണ്ണത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.
- ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം, കൂട്ടായ തീരുമാനമെടുക്കൽ, ഒരു പൊതു ലക്ഷ്യത്തിനായി ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കൽ തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക കഴിവുകൾ അവലോകന സമയത്തും കായികരംഗത്തെ പ്രസക്തമായ നിമിഷങ്ങളിലും ചർച്ച ചെയ്യുക.
- സ്കൂളിൽ എല്ലാവരെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കായിക സംസ്കാരം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന് കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും സുരക്ഷിതത്വവും പ്രചോദനവും കളിക്കാൻ പ്രോത്സാഹനവും ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിൽ സജീവ പങ്ക് വഹിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുക.

ഭരദാജ്, ബി.പി.
മെമ്പർ കൺവീനർ, പ്രൊഫസർ & ഹെഡ്,
ഡിവിഷൻ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച്, എൻസിഇആർടി

അതുൽ ദുബൈ,
മെമ്പർ കോർഡിനേറ്റർ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ,
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
സോഷ്യൽ സയൻസ്, എൻസിഇആർടി

നാഷണൽ സിലബസ് ആൻഡ് ടീച്ചിംഗ് ലേണിംഗ് മെറ്റീരിയൽ കമ്മിറ്റി (എൻഎസ്സിസി)

1. പന്ത്, എം.സി. ചാൻസലർ, നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ പ്ലാനിംഗ് ,അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ (NIEPA)ചെയർപേഴ്സൺ
2. മഞ്ജുൾ ഭാർഗവ, പ്രൊഫസർപ്രിൻസ്സൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി (കോ-ചെയർപേഴ്സൺ)
3. സുധാ മുർത്തി, പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരിയും വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണയും
4. വിവേക് ദെബ്രോയ്, ചെയർപേഴ്സൺസാമ്പത്തിക ഉപദേശക സമിതി - പ്രധാനമന്ത്രി (ഇഎസി - പി എം)
5. ശേഖർ മണ്ഡേ, ആദ്യ ഡി ജി , സിഎസ്ഐആർ; വിശിഷ്ട പ്രൊഫസർസാവിത്രിഭായ് ഫുലെ പുനെ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, പുനെ
6. സുജാത രാമദ്രെ, പ്രൊഫസർ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ബ്രിട്ടീഷ് കൊളംബിയ, കാനഡ
7. ശങ്കർ മഹാദേവൻ, മ്യൂസിക് മാസ്റ്റർ, മുംബൈ
8. വിമൽ കുമാർ, പി. സംവിധായകൻപ്രകാശ് പദുക്കോൺ ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമി, ബാംഗ്ലൂർ
9. മിഷേൽ ഡാനിനോ, വിസിറ്റിംഗ് പ്രൊഫസർഗാന്ധിനഗർ ഐ.ഐ.ടി.
10. സുരീന രാജൻ, ഐഎഎസ് (റിട്ട.), ഹരിയാന; ആദ്യ ഡി ജി, എച്ച് ഐ പി എ
11. ചാമു കൃഷ്ണ ശാസ്ത്രി, ചെയർപേഴ്സൺഇന്ത്യൻ ഭാഷാ സമിതി, വിദ്യാഭ്യാസ മന്ത്രാലയം
12. സഞ്ജീവ് സന്യാൽ, അംഗംസാമ്പത്തിക ഉപദേശക സമിതി - പ്രധാനമന്ത്രി (ഇഎ സി - പി എം)
13. ശ്രീനിവാസ്, എം.ഡി. ചെയർപേഴ്സൺസെന്റർ ഫോർ പോളിസി സ്റ്റഡീസ്, ചെന്നൈ
14. ഗസ്റ്റാൻ ലോധേ, എൻ എസ് ടി സി പ്രോഗ്രാം ഓഫീസ് മേധാവി
15. റോബിൻ ചേരത്രി, സംവിധായകൻഎസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, സിക്കിം
16. പ്രത്യുഷ കുമാർ മണ്ഡൽ, പ്രൊഫസർസാമൂഹിക ശാസ്ത്ര വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി
17. ദിനേശ് കുമാർ, പ്രൊഫസർ ഉം പ്ലാനിംഗ് ആൻഡ് മോണിറ്ററിംഗ് മേധാവിയും ഡിവിഷൻ, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി
18. കീർത്തി കപൂർ, പ്രൊഫസർഭാഷാ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി
19. രഞ്ജന അറോറ, പ്രൊഫസർ ,കരിക്കുലം സ്റ്റഡീസ് ആൻഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് മേധാവി , എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി (മെമ്പർ-സെക്രട്ടറി)

ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന

ആമുഖം

ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങളായ നാം ഇന്ത്യയെ ഒരു [പരമാധികാര സോഷ്യലിസ്റ്റ് മതേതര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്] ആയി സംവിധാനം ചെയ്യാനും അതിലെ എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും താഴെ പറയുന്നവ ഉറപ്പുവരുത്താനും ദൃഢനിശ്ചയം ചെയ്തിരിക്കുന്നു:

സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും രാഷ്ട്രീയവുമായ നീതി;

ചിന്ത, ആശയം പ്രകാശിപ്പിക്കൽ, വിശ്വാസം, ഭക്തി, ആരാധന എന്നിവയ്ക്കുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം;

പദവിയിലും അവസരത്തിലുമുള്ള സമത്വം,

അവർക്കിടയിൽ സാഹോദര്യം വളർത്താനും;

വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സും രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവും

അഖണ്ഡതയും ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന സാഹോദര്യം;

1949 നവംബർ ഇരുപത്തിയാറാം ദിവസമായ ഇന്ന് നമ്മുടെ ഭരണഘടനാ സഭയിൽ വെച്ച് ഈ ഭരണഘടനയെ അംഗീകരിക്കുകയും നിയമമാക്കുകയും നമുക്കായി സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

1. "പരമാധികാര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്" എന്നതിന് പകരം 1976-ലെ 42-ാം ഭരണഘടനാ ഭേദഗതി നിയമം, സെക്ഷൻ 2 പ്രകാരം (3.1.1977 മുതൽ) "പരമാധികാര സോഷ്യലിസ്റ്റ് മതേതര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്" എന്ന് കുട്ടിച്ചേർത്തു.
2. "രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം" എന്നതിന് പകരം 1976-ലെ 42-ാം ഭരണഘടനാ ഭേദഗതി നിയമം, സെക്ഷൻ 2 പ്രകാരം (3.1.1977 മുതൽ) "രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും" എന്ന് കുട്ടിച്ചേർത്തു.

പാഠപുസ്തക വികസന സംഘം

മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം

മാഹിചന്ദ്ര പത്, ചാൻസലർ, നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ പ്ലാനിംഗ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ, എൻ എസ് ടി സിയും പാഠ്യപദ്ധതി ഏരിയ ഗ്രൂപ്പ് (സി എ ജി) ചെയർപേഴ്സൺ,

മഞ്ജുൾ ഭാർഗവ, പ്രൊഫസർ, കോ-ചെയർപേഴ്സൺ, എൻ എസ് ടി സിയും പാഠ്യപദ്ധതി ഏരിയ ഗ്രൂപ്പും (സി എ ജി)

ഗസ്താൻ ലോധേ, തലഎൻ എസ് ടി സി പ്രോഗ്രാം ഓഫീസ്

ചെയർ പേഴ്സൺ, ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസവുമ്പുറംകുറുമ്പുറം

വിമൽ കുമാർ, സംവിധായകൻപ്രകാശ് പദുക്കോൺ ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമി, ബാംഗ്ലൂർ സംഭാവന നൽകുന്നവർ

അഭിഷേക് സിംഗ് റാത്തോഡ്, സംസ്ഥാന തലവൻ, അസിം പ്രോജി ഫൗണ്ടേഷൻ, മധ്യപ്രദേശ്

അമേ കൊലേക്കർ, സ്പോർട്സ് സയൻറിസ്റ്റപ്രകാശ് പദുക്കോൺ ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമി, ബാംഗ്ലൂർ

അനിൽ കർവാണ്ടെ, പ്രസിഡന്റ്, സ്പോർട്സ് സൈക്കോളജി അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ

ജയപ്രകാശ്, പ്രൊഫസർ, ഐ ജി ഐ പി ഇ എസ് എസ്, ഡൽഹി സർവകലാശാല

കവിത അരുൺ, മുൻ ദേശീയ കോർഡിനേറ്റർഎസ്-വ്യാസ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ബെംഗളൂരു

ലളിത് ശർമ്മ, പ്രൊഫസർ, ഐ ജി ഐ പി ഇ എസ് എസ്, ഡൽഹി സർവകലാശാല

മനോജ് ദിയോലേക്കർ, സെന്റർ ഹെഡ്, ജ്ഞാന പ്രബോധിനി ക്രീഡികുൽ, നിശ്ചി സെന്റർ, പുനെ

പ്രളയ മജുന്ദാർ, ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി, മദ്രാസ്

രജീന്ദർ സിംഗ്, മുൻ സംവിധായകൻജിവാജി യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ഗ്വാളിയോർ

സിന്ധു ആർ, റിസർച്ച് അസോസിയേറ്റ്സാംവിത് റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ, ബെംഗളൂരു

സുബീർ ദേബ്ബാഥ്, പ്രൊഫസർ, പ്രാക്ടീസ് സ്പോർട്സ്, ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി, ജോധ്പൂർ

സുധീർ ദേശ്യാണൈ, മുൻ രജിസ്ട്രാർഎസ്-വ്യാസ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ബെംഗളൂരു

സ്വാതി ദിലീപ്, യോഗ ഇൻസ്ട്രക്ടർപ്രകാശ് പദുകോൺ ബാഡ്മിന്റൺ അക്കാദമി, ബാംഗ്ലൂർ

സ്വീറ്റ് ടാങ്ക് വായനക്കാരൻ, പ്രോജക്ട് മാനേജർസ്പോർട്സ് സയൻസ് ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി, മദ്രാസ്

മെമ്പർ-കൺവീനർ

രേഖാജ്, ബി.പി. പ്രൊഫസറും ഡിവിഷൻ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി മേധാവിയും

മെമ്പർ-കോർഡിനേറ്റർ

അതുൽ ദുബൈ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്, സോഷ്യൽ സയൻസ്, എൻസിഇആർടി, ന്യൂഡൽഹി

© NCEERT not to be republished

അംഗീകാരങ്ങൾ

ബഹുമാനപ്പെട്ട പാഠ്യപദ്ധതി ഏരിയ ഗ്രൂപ്പ് (സിഎജി) ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ആൻഡ് വെൽബീയിംഗ് ചെയർപേഴ്സണെയും അംഗങ്ങളുടെയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയും നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ് (എൻസിഇആർടി) അംഗീകരിക്കുന്നു. കൗൺസിൽ ഗജാനൻ ലോണ്ടെയ്ക്ക് നന്ദി പറയുന്നു, സംവിധായകൻസാംവിൽ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ, ബെംഗളൂരു; രഞ്ജന അറോറ, പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കരികുലം സ്റ്റഡീസ് ആൻഡ് ഡെവലപ്മെന്റ്; മേധാവി ഗൗരി ശ്രീവാസ്തവ, പ്രൊഫസറും, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷൻ ഇൻ സോഷ്യൽ സയൻസസ്, എൻസിഇആർടി; മേധാവിയും അഞ്ജു ഗാന്ധി, സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, സുപർണ ദിവാകർ, ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, എൻ എസ് ടി സി അവരുടെ വിമർശനാത്മക അവലോകനങ്ങൾക്ക് കൗൺസിൽ സോനം ശർമ്മയ്ക്ക് നന്ദി പറയുന്നു, അദ്ധ്യാപകൻ, റസ്റ്റ് വിദ്യാലയ ബവാന, ശിവം മാപ്പ, എസ് ആർ എഫ്, ഡി പി ഇഎസ് എസ്, ന്യൂഡൽഹി, ആകാശ് സൈനി ടിജി ടി കേന്ദ്രീയ വിദ്യാലയ സംഘതൻ ന്യൂഡൽഹി, കോമൾ ഗോൾ, റിസർച്ച് സ്കോളർ, ഡിപിഇഎസ്എസ് ന്യൂഡൽഹി. ഉള്ളടക്കം നൽകുന്നതിൽ അവരുടെ സഹായത്തിന്.

മുകേഷ് കുമാർ വർമ്മ, അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഡിഇഎസ്എസ്, എൻ സി ഇ ആർ ടി; പ്രമോദ് സിംഗ്, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, രാജസ്ഥാൻ സർവകലാശാല; ചന്ദ്രകാന്ത ത്രിപാഠി, പ്രധാനംഎസ്എൻഡിവിഡബ്ല്യു, ബിപിഇഡി കോളേജ്, ഭിൽവാർ; അരവിന്ദ് സിംഗ്, പി ജി ടി ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, സെന്റ് സ്റ്റീഫൻസ് സീനിയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ, അജ്മീർ; ഹരീഷ് കുമാർ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഡയറ്റ്, പിതാംപൂർ, ന്യൂഡൽഹി, മീനാക്ഷി താക്കൂർ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഡെൽ, എൻസിഇആർടി; പദ്മകോൺ-ദ്രാവിഡ് സെന്റർ ഫോർ സ്പോർട്സ് എക്സലൻസ്, ബെംഗളൂരു എന്നിവർക്ക് ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയംഗമമായ നന്ദി.

സൗമ്യ ചന്ദ്രയുടെ സംഭാവനകൾ, എഡിറ്റർ (കരാർ), അസൂ ഖാനം, അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ (കരാർ), സി. തംഗൈൻമാൻ ഡൗൺസൈൽ, ദീപ്തി ഗാർഗ്, ദൈവപയൻ ഉപാധ്യായ, പ്രൂഫ് റീഡർ (കരാർ), സുരേന്ദ്ര കുമാർ, ചുമതല വഹിച്ച , ഡിടിപി സെൽ; സഞ്ജു ശർമ്മ, മനോജ് കുമാർ, വിവേക് മണ്ഡൽ, ഡിടി പി ഓപ്പറേറ്റർമാർ (കരാർ), പബ്ലിക്കേഷൻ ഡിവിഷൻ, എൻസിഇആർടി എന്നിവ ഈ പുസ്തകത്തിന് അതിനന്റെ അന്തിമ രൂപം നൽകുന്നതിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നു. എല്ലാ കേസുകളിലും പകർപ്പവകാശം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. വിട്ടുപോയവർ ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രസാധകൻ ക്ഷമചോദിക്കുന്നു. അത്തരം പകർപ്പവകാശ ഉടമകളിൽ നിന്ന് കേൾക്കുന്നതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്.

© NCERT
not to be republished

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം

iii

പുസ്തകത്തെ കുറിച്ച്

vii

ഏകകം 1: ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റേയും ക്ഷേമത്തിന്റേയും പ്രാധാന്യം

- ഐസ് വാട്ടർ 2
- ഏഴ് കല്ലുകൾ 4
- എയറോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ 6
- എന്നെ പിന്നുടരുക 8
- നമ്പർ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളി 10
- വളയത്തിലൂടെ ചാടുക 12



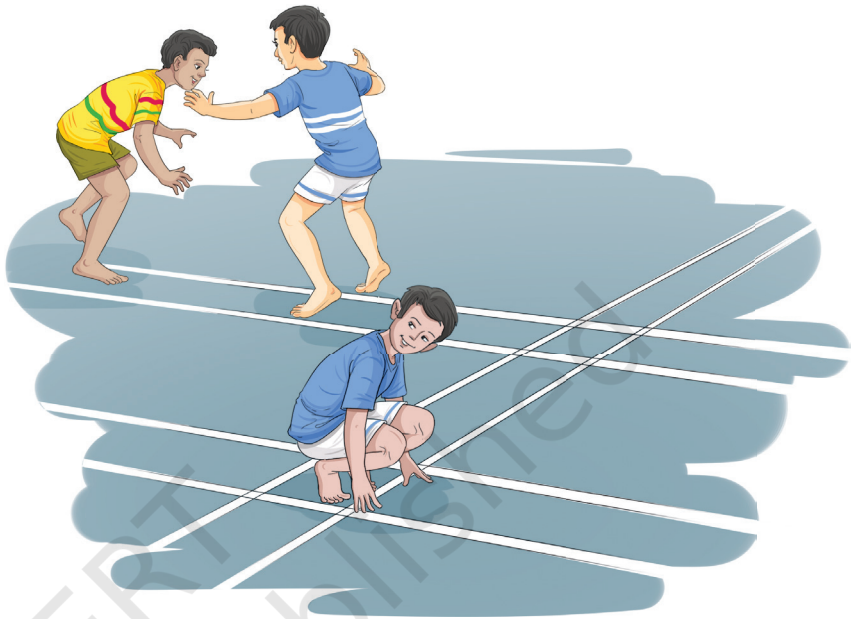
ഏകകം 2: മോട്ടോർ കായിക ക്ഷമത

- മോട്ടോർ ഫിറ്റ്നസിന് ആമുഖം 15
- തടസ്സ ഓട്ടം 23
- സന്തുലനം നിലനിർത്തുക 25
- ശിവം പറയുന്നു 27
- സഹകരിക്കുക, കീഴടക്കുക 29
- പന്ത് പിടിക്കൽ 31
- പുഷ്-അപ്പ് പൊസിഷനുംപന്ത് കൈമാറലും 33
- ടിക്ക് -ടാക് -ടോ ഡ്രിബിൾ റിലേ 35
- മുതല ഓട്ടം 37
- തല, തോൾ, കാൽമുട്ട്, പന്ത് 39



ഏകകം 3: ഖോ ഖോ യുടെ അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ

- ഇരിക്കുന്നു 42
- ചേസിംഗ് 44
- ഖോ -ഖോ നൽകൽ 46
- നേർ രേഖയിലുള്ള ഓട്ടം 48
- ഡോഡ്ജിംഗ് 50
- സിഗ് -സാഗ് റ്റണിംഗ് 53
- പോൾ ഡൈവ് 56
- കവറിംഗ് ചേസ് 59
- ശൃംഖല 62
- വ്യാജ ഖോ -ഖോ 65
- പോൾ ഡൈവ് 68
- കാൽവിരൽ ടാപ്പിംഗ് 71
- 3-2-3 ശൃംഖല 73



ഏകകം 4: ഹാൻഡ്ബോളിന്റെ അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ

- കടന്നുപോകുന്നു 77
- പിടിക്കൽ 80
- 10 തവണ പന്ത് കൈമാറൽ 83
- ഡ്രിബ്ബിംഗ് 85
- ഒബ്സ്റ്റക്കിൾ ഡ്രിബ്ബിംഗ് 88
- പന്തിനെ ഷൂട്ട് ചെയ്യുക 90
- ഡോഡ്ജ് ബോൾ 93
- ഡ്രിബിൾ ചെയ്ത ശേഷം ഷൂട്ട് ചെയ്യുക 95
- പാസ് ചെയ്ത് ഷൂട്ട് ചെയ്യുക 97
- ഷൂട്ടലൂട്ട് ടൂർണമെന്റ് 99
- ഗോൾകീപ്പറുടെ പ്രതിരോധ കഴിവുകൾ 101
- തടയൽ 104
- സ്വാംശീകരണം 107



ഏകകം 5: യോഗ

യോഗ സെഷൻ ഘടന 111

അധ്യായം 1

- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന് യോഗ 113

അധ്യായം 2

- യോഗ പരിശീലനത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് 125

അധ്യായം 3

- ആസനങ്ങൾ 144

അധ്യായം 4

- പ്രാണായാമം 157

അധ്യായം 5

- ധരണ, ധ്യാനം, സമാധി 165

അധ്യായം 6

- ക്രീഡ യോഗ 172



അധ്യാപകർക്കായി നിർദ്ദേശിച്ച സെഷൻ ആസൂത്രണങ്ങൾ

- യോഗയ്ക്കായുള്ള സെഷൻ പ്ലാൻ 178
- എല്ലാ യൂണിറ്റുകൾക്കും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വാർഷിക സെഷൻ പ്ലാൻ 184



ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന

ഭാഗം III (ആർട്ടിക്കിൾ 12-35)

(ചില വ്യവസ്ഥകൾക്കും ചില ഒഴിവാക്കലുകൾക്കും ന്യായമായ നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കും വിധേയമായി)

ഇവ ഉറപ്പ് നൽകുന്നു

മൗലികാവകാശങ്ങൾ

തുല്യതയ്ക്കുള്ള അവകാശം

- നിയമത്തിന് മുമ്പും നിയമങ്ങളുടെ തുല്യ സംരക്ഷണവും;
- മതം, വംശം, ജാതി, ലിംഗഭേദം അല്ലെങ്കിൽ ജന്മസ്ഥലം എന്നിവ പരിഗണിക്കാതെ;
- പൊതു തൊഴിലിലെ അവസരങ്ങൾ;
- തൊട്ടുകൂടായ്മയും സ്ഥാനപ്പേരുകളും നിർത്തലാക്കി.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുള്ള അവകാശം

- ആവിഷ്കാരം, സമ്മേളനം, അസോസിയേഷൻ, പ്രസ്ഥാനം, താമസസ്ഥലം, തൊഴിൽ;
- കുറ്റകൃത്യങ്ങൾക്കുള്ള ശിക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചില പരിരക്ഷകൾ,
- ജീവന്റെയും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സംരക്ഷണം.
- ആനിയം പതിനാലിനും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസം,
- ചില കേസുകളിൽ അറസ്റ്റിനും തടങ്കലിനും എതിരായ സംരക്ഷണം.

ചൂഷണത്തിനെതിരായ അവകാശം

- മനുഷ്യരുടെ ഗതാഗതം നിരോധിക്കുന്നതിനും നിർബന്ധിത ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും,
- കുട്ടികളെ അപകടകരമായ ജോലികൾ ഏൽപ്പിക്കുന്നത് നിരോധിക്കുന്നതിന്

മതസ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുള്ള അവകാശം

- മനസ്സാക്ഷിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യവും സ്വാതന്ത്ര്യമായ തൊഴിൽ, മതത്തിന്റെ ആചാരവും പ്രചാരണവും,
- മതപരമായ കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം;
- ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക മതത്തിന്റെ പ്രചാരണത്തിനായി നികുതി അടയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം,
- സംസ്ഥാനം പൂർണ്ണമായി പരിപാലിക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ മതപരമായ പ്രബോധനത്തിലോ മതപരമായ ആരാധനയിലോ പങ്കെടുക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം

സാംസ്കാരികവും വിദ്യാഭ്യാസപരവുമായ അവകാശങ്ങൾ

- ന്യൂനപക്ഷങ്ങളുടെ ഭാഷ, ലിപി, സംസ്കാരം എന്നിവ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് അവരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്
- ന്യൂനപക്ഷങ്ങൾക്ക് അവർക്കിഷ്ടമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും ഭരിക്കാനും.

ഭരണഘടനാപരമായ പരിഹാരങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശം

- ഈ മൗലികാവകാശങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനായി സുപ്രീം കോടതിയും ഹൈക്കോടതികളും നിർദ്ദേശങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഉത്തരവുകൾ അല്ലെങ്കിൽ റിട്ടുകൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിലൂടെ

