



0687CH01



యూనిట్ 1

శారీరక విద్య మరియు ఆరోగ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత

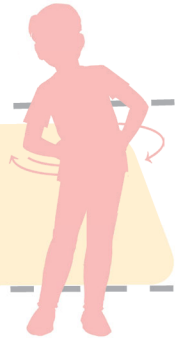
ఈ యూనిట్ లో, క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ మనకు మంచి అనుభూతిని ఎలా కలిగిస్తుందో మరియు ఇతరులతో కలిసిపోవడానికి ఎలా సహాయపడుతుందో మనం కనుగొంటాము.

మేము ఏమి చేస్తామో ఇక్కడ ఉంది:

1. **ఆటలు మరియు సరదా కార్యకలాపాలు:** మేము చాలా సరదా ఆటలు ఆడతాము మరియు ఆసక్తికరమైన చర్యలు జరుపుతాము.
2. **ఒకరినొకరు చూసుకోవడం:** కలిసి ఉండటం, కలిసి ఎదగడం, ఒకరికొకరు సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకుంటాం. ఇవన్నీ చేయడం వల్ల మనల్ని ఎలా సంతోషంగా, శారీరకంగా మరియు మానసికంగా బలంగా మరియు మరింత విజయవంతం చేయవచ్చో కూడా మేము నేర్చుకుంటాము మరియు అన్వేషిస్తాము.
3. **ముందు భద్రత:** మేము ఈ మార్గాలను కనుగొంటాము: • ఆడేటప్పుడు సురక్షితంగా ఉండండి • గాయాలను నివారించండి • ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించండి.

విభిన్న విలువలు మరియు సాంస్కృతిక అవగాహనను పెంపొందించడానికి ఉత్తమమైన కొన్ని సాంప్రదాయ ఆటలు ఉన్నాయి. అలాగే, అవి ఆటగాడిని ఫిట్ మరియు అప్రమత్తంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం!

ఐస్ వాటర్



ఐస్ వాటర్ అనేది ఐక్యత యొక్క సాంప్రదాయ ఆట. ఈ ఆటలో, సరదాగా ఉన్నప్పుడు, మీరు స్టాండ్బైలో ఉన్నప్పటికీ సహచరులను కాపాడతారు మరియు ఒకరికొకరు మద్దతు ఇస్తారు. ఆడండి మరియు ఆనందించండి!!

వార్మ్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
మొండెం ట్రైస్ట్ స్కాట్ క్వడిసెప్స్ స్ట్రెచ్	ఐస్ వాటర్	ఫ్లోర్ టచ్ దూడ స్ట్రెచ్ సైడ్ లుంగెస్ స్ట్రెచ్	కలిసి ఉండటం

ఎలా ఆడాలి?



- ఆటలో ఇతర ఆటగాళ్ళను వెంబడించే "డెన్నర్"ను ఎంచుకోండి.
- ఒక ఆటగాడికి డెన్నర్ 'ఐస్' అని ట్యాగ్ చేస్తే, ఆ ఆటగాడు వెంటనే ఆ ప్రదేశంలో స్తంభింపచేయాలి (స్థిరంగా నిలబడాలి).
- ఒక ఆటగాడిని అన్ ఫ్రీజ్ చేయాలంటే మరో ఆటగాడు ఆ ఆటగాడిని (స్తంభింపజేసిన ఆటగాడు) తాకి 'నీరు' అనాలి.
- ఆటగాళ్ళందరూ స్తంభింపచేసే వరకు లేదా ఆట సమయం ముగిసే వరకు ఆటను కొనసాగించవచ్చు.
- ఒక ఆటగాడు మూడు కంటే ఎక్కువ సార్లు 'ఐస్' అని ట్యాగ్ చేయబడితే, ఆ ఆటగాడు డెన్నర్ అవుతాడు.

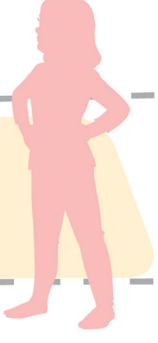


సర్కిల్ టైమ్ - కలిసి ఉండటం

మీ క్లాస్ మేట్లతో చర్చించండి, రాబోయే 7 రోజులు ఆడటానికి మిమ్మల్ని అనుమతించకపోతే మీరు ఎలా భావిస్తారు మరియు ఎందుకు?

కలిసి ఆడటం మీకు అనుభూతిని
కలిగిస్తుంది

ఏడు రాళ్ళు



సెవెన్ స్టోన్స్ అనేది భారతదేశం అంతటా వివిధ పేర్లతో ఆడే ఒక స్థానిక ఆట. సటోలియా, లగోరి, పిత్తు, నోర్థోలోయ్ మొదలైనవి. ఇది చురుకుదనం, వ్యూహం మరియు టీమ్ వర్క్ అంశాలను మిళితం చేస్తుంది, ఇది పిల్లలు మరియు పెద్దలు ఇద్దరూ ఆస్వాదించే ప్రసిద్ధ అవుట్ డోర్ యాక్టివిటీగా మారుతుంది. కలిసి ఆడుకుందాం, ఆనందంగా ఎదుగుదాం!

వార్మ్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
సైడ్ వాక్ బ్యాక్ వాక్ జాగింగ్ విన్యాసాలు	ఏడు రాళ్ళు	పాశ్చాత్యకరణ	సంతోషంగా పెరుగుతోంది.

ఎలా ఆడాలి?

- రెండు బృందాలుగా ఏర్పడండి.
- ఒక రాయిపై మరొక రాయిని అలా ఏడు రాళ్ళను పెట్టండి. స్టాక్ నుండి సుమారు 15 అడుగుల దూరంలో ఒక రేఖను గీయండి.
- మొదటి జట్టు మూడు అవకాశాల్లో ఒక ఆటగాడిని బరిలోకి దింపుతుంది.
- ఫీల్డింగ్ టీమ్ ఒక ఆటగాడిని స్టాక్ యొక్క అవతలి వైపు ఉంచుతుంది మరియు ఈ ఆటగాడు నేరుగా మొదటి జట్టు ఆటగాడు విసిరిన బంతిని పట్టుకుంటే, అప్పుడు ఆ ఆటగాడు ఔటవుతాడు.
- మొదటి జట్టుకు చెందిన ఆటగాడు స్టాక్ ను తాకుతాడు మరియు వారి సహచరులు స్టాక్ ను తిరిగి ఉంచడానికి పరిగెత్తుతారు మరియు ఈ ప్రాంతంలో ప్రాచుర్యం పొందిన లగోరి, సటోలియా లేదా పిట్టు లేదా ఆట యొక్క మరేదైనా పేరును అరుస్తారు.





- ఫీల్డింగ్ జట్టు ఏ ఆటగాడినైనా బంతి నుండి కొట్టి అవుట్ చేస్తే, ఆ ఆటగాడు అవుట్ అవుతాడు మరియు ఆట తిరిగి ప్రారంభమవుతుంది.
- జట్టు అన్ని రాళ్లను పేర్చే ముందు అరుస్తే, మొత్తం జట్టు అవుట్ అవుతుంది.
- మరియు కొట్టే జట్టు ప్లాక్ ను వెనక్కి ఉంచి, ఎవరైనా అవుట్ అయ్యే ముందు అరుస్తే, వారికి దానికి ఒక పాయింట్ లభిస్తుంది.



సర్కిల్ టైమ్ - సంతోషంగా ఎధగండి

సెవెన్ స్టోన్స్ గేమ్ ఆడుతున్నప్పుడు, విషయాల జాబితాను తయారు చేయండి లేదా విషయాలను జాబితా చేయండి. మీరు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు లేదా ఎక్కువగా ఆనందించారు మరియు మీరు అసలు ఆనందించని విషయాలు. ఆనందించని విషయాలు.

ఆటలు ఆడటం వలన
మీరు చురుగ్గా మరియు
ఒత్తిడి లేకుండా ఉంటారు.

ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు



ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు హృదయ స్పందన రేటు మరియు ఎక్కువ సేపు శ్వాసను పెంచే కార్యకలాపాలు. ఈ పనులలో, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు సరదాగా ఉండటం నేర్చుకుంటాం. సరదా వ్యాయామాల యొక్క వివిధ రూపాలను అన్వేషిద్దాం!

వార్మప్	యాజ్ఞవిటి	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
దూకడం మరియు స్కిప్పింగ్ హిప్ మరియు పెల్విక్ కండరాల సాగదీత	ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు	చేయి ఊగడం భుజం భుజాలు ఊపడం	బలంగా పెరుగుతోంది

ఎలా ఆడు?

- ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు లయబద్ధమైన నృత్య కదలికలను శక్తివంతమైన సంగీతంతో మిళితం చేసి డైనమిక్ మరియు వినోదాత్మక ఏరోబిక్ వ్యాయామాన్ని సృష్టిస్తాయి, దీనికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అవసరం అందువల్ల, గుండె ఆరోగ్యం, సాధారణ ఫిట్నెస్ను ప్రోత్సహిస్తుంది. మీ ఉపాధ్యాయుడి సహాయంతో వివిధ ఏరోబిక్ వ్యాయామాలను అన్వేషించండి.

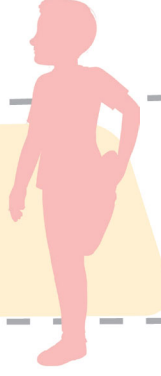


సర్కిల్ టైమ్ - బలంగా ఎదగడం

క్రమం తప్పకుండా ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు పాంటింగున ఎలా తగ్గిస్తాయో రాయండి?

ఎముకలు, కండరాలు పెరుగుతాయి.
మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే
మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తింటే
బలంగా ఉంటుంది.

నన్ను అనుసరించండి



ఏదైనా పాత్రను లేదా వ్యక్తిని అనుకరించడాన్ని మనం ఎలా ఆనందిస్తామో గుర్తుంచుకోండి? కదలికలతో కూడా సరదాగా ఉంటుంది. ఫాలో మీ అనేది అనుకరించే ఆట. ఒకరి కదలికలకు మరొకరు అడ్డం పట్టేలా చేసి సరదాగా గడుపుదాం!

వార్మ్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	స్కిల్ సమయం
స్టైడింగ్ మరియు పరుగు మోకాలి కొగిలింత మరియు క్వాడిసెప్స్ స్ట్రెచ్	నన్ను అనుసరించండి	ఫార్వర్డ్ లుంగెస్ మరియు బ్యాక్ వర్డ్ లుంగెస్	ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడం..

ఎలా ఆడాలి?

- విభిన్న కదలికను ప్రదర్శించే ఒక సభ్యుడిని ఎంచుకోండి మరియు ఇతరులు అనుసరిస్తారు.
- ఇప్పుడు కదలిక లేదా దిశలను అనుకరించండి, మీరు ఉదాహరణను చూశారు:- జంతువుల నడక, బాడీ రోల్స్, జంప్ లు, సాగదీయడం, ఒక కాలుపై సమతుల్యత.
- నిర్ణీత సమయం తర్వాత పాత్రను మార్చండి. ప్రతి ఒక్కరికీ విభిన్న కదలికలను ప్రదర్శించే అవకాశం లభిస్తుంది.





సర్కిల్ టైమ్ - ఒకరికొకరు సహాయపడండి

మీరు ఎవరికైనా సహాయం చేయడానికి వెళ్ళిన ఒక ఉదాహరణను మీ క్లాస్ మేట్ లతో పంచుకోండి, అది మీకు అసాకర్యంగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు దాని గురించి ఇంకా మంచి అనుభూతి చెందారు. ఎందువల్ల?

కలిసి ఆడటం భావోద్వేగ మరియు సామాజిక బంధాన్ని సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. నిష్పాక్షిక ఆట, నియమాలను పాటించడం మరియు ఒకరి ప్రదర్శనలను మరొకరు గౌరవించడం వంటి విలువలను మీరు పంచుకుంటారు.

నంబర్ గేమ్



నంబర్ గేమ్ స్థానిక ఆట రుమాల్ రూపాటా నుండి స్వీకరించబడింది.
మీరు మీ స్నేహితులతో గేమ్ ఆడినప్పుడు గుర్తు చేసుకోండి.

వార్మ్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	స్కీల్ సమయం
స్క్వాట్ ఫ్లోర్ టచ్ దూడ స్ట్రెచ్	నంబర్ గేమ్	ఓవర్ హెడ్ ట్రైసెప్స్ స్ట్రెచ్ సైడ్ లుంగ్స్ క్రాస్ లెగ్ కాలి బొటనవేలు స్పర్శ	ఒకరినొకరు బాగా చూసుకోవడం

ఎలా ఆడాలి?

- ఒక వృత్తాన్ని ఏర్పరుచుకోండి. రెండు బృందాలుగా ఏర్పడండి.
- మధ్యలో ఒక కోన్ లేదా మార్కర్ ఉంచండి.
- రెండు జట్లకు చెందిన ఆటగాళ్లకు ఒకే నంబర్లు కేటాయిస్తారు. ఉదాహరణకు: టీమ్ Aకు 1 నుంచి 10 మరియు టీమ్ Bకు 1 నుంచి 10.
- జాగింగ్ క్లాక్ వైజ్, యాంటీ క్లాక్ వైజ్ జాగింగ్, ఫ్రాగ్ జంప్ వంటి టీచర్ సూచించిన విధంగా స్కీల్ లో కదలడం ప్రారంభించండి.
- కదులుతున్నప్పుడు, టీచర్ ఒక నెంబరుకు కాల్ చేస్తాడు. ఒకే సంఖ్యతో కేటాయించిన ఎవరైనా ఇద్దరు ఆటగాళ్లు మార్కర్ వద్దకు చేరుకుంటారు. మార్కర్ ను తాకిన వ్యక్తికి ఒక పాయింట్ లభిస్తుంది.
- అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన జట్టు గెలుస్తుంది.

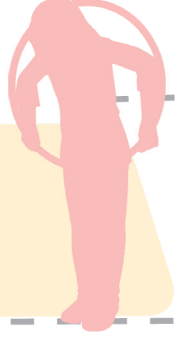


సర్కిల్ టైమ్ - ఒకరినొకరు బాగా చూసుకోండి.

మీ అభిప్రాయాన్ని పంచుకోండి, ఆట సమయంలో ఎవరైనా చెడుగా ప్రవర్తించడాన్ని మీరు చూసినట్లయితే మీరు ఏమి చేస్తారు?

మీరు కోరుకున్న విధంగా ఇతరులతో వ్యవహరించండి.

హులా హూప్ జంప్

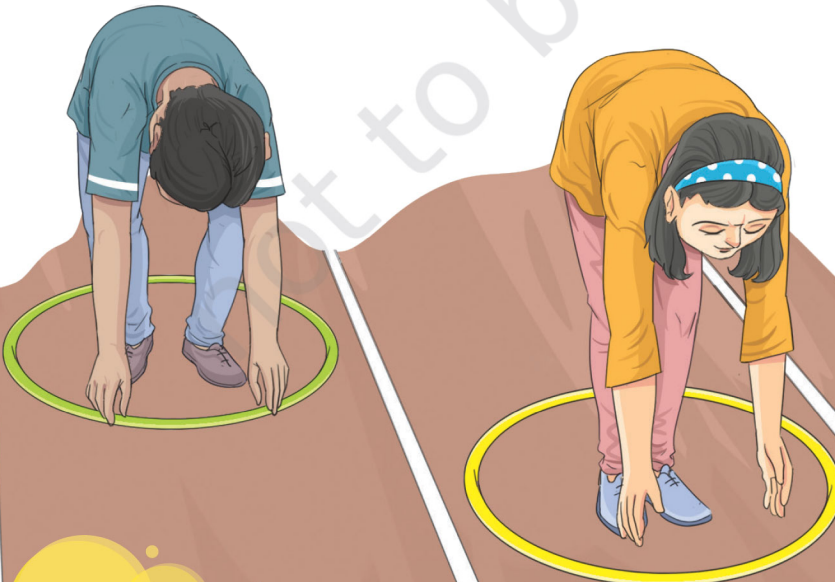


హులా హూప్ జంప్ అనేది ఉంగరాన్ని ఉపయోగించి ఆడే ఆట. ఉంగరంతో మీ శరీరాన్ని జంప్ చేయడం, తారుమారు చేయడం మరియు సమన్వయం చేయడం నేర్చుకోండి మరియు ఒకరికొకరు సంతోషంగా ఉండండిఉండండి

వార్మప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
భుజం వలయాలు గజ్జ సాగదీత హిప్ సర్కిల్స్	హులా హూప్ జంప్	మొండెం ట్విస్ట్ ఫ్లోర్ టచ్ తోడ కండరాల సాగతీత	ఒకరికొకరు సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకోండి

ఎలా ఆడాలి?

- బహుళ బృందాలను తయారు చేయండి.
- ప్రతి లైన్ లో మొదటి ఆటగాడికి హులా హూప్ లభిస్తుంది. ప్రతి లైన్ లో ఒక ఆటగాడికి ఒక హులా హూప్ ఉంటుంది.



ఆట యొక్క ఫలితాన్ని కాకుండా ప్రయత్నాన్ని అభినందించండి. అభినందించండి.



- మీ ముందు నేలపై హూప్స్ ఉంచబడతాయి.
- మీ రెండు కాళ్ళతో హూప్స్ లోపలకు దూకడం ద్వారా రేసును ప్రారంభించండి.
- హూప్ ను నేల నుండి పైకి లేపండి మరియు దానిని మీ ముందు ఉంచండి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ రెండు కాళ్ళు జోడించి కిందకు దూకాలి.
- మీరు ముగింపు పాయింట్ కు చేరుకునే వరకు ప్రక్రియను పునరావృతం చేయండి.
- స్టార్లింగ్ లైన్ వైపు పరుగెత్తండి మరియు హూప్ ను మీ సహచరుడికి పంపండి.
- మొదటి స్థానంలో నిలిచిన జట్టు ఈ మ్యాచ్ లో విజయం సాధిస్తుంది.

✿ సర్కిల్ పైమ్ - ఇతరుల కోసం సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకోండి

- ఊహించుకోండి, మీరు ఒక ఆటలో గెలిచారు మరియు అందరూ మీ కోసం హర్షించారు, మీ ప్రతిస్పందనను కవిత రూపంలో వివరించండి.
- ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాళ్ళ ఆటతీరును మీరు ఎప్పుడైనా మెచ్చుకున్నారా?