



0687CH02



యూనిట్ 2

మోటార్ ఫిట్ నెస్

ఈ యూనిట్ లో ఫిట్ నెస్ ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకుందాం. ఫిట్ గా ఉండటం వల్ల మనం ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుందని కూడా మనం అర్థం చేసుకుంటాము. ఫిట్ గా ఉండటానికి మనం చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. ఓర్పు: అలసిపోకుండా ఎక్కువసేపు ఆడటానికి సహాయపడే సరదా కార్యకలాపాలను మేము చేస్తాము.
2. బలాన్ని పెంపొందించుకోవడం: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మనం మరింత దృఢంగా తయారవుతాం. ఇది మన కండరాలు మరియు ఎముకలను దృఢంగావుండడానికి సహాయ పడుతుంది.
3. ఫ్లెక్సిబిల్ గా మారడం: నిర్దేశించిన మార్గాల్లో కదిలినప్పుడు, మన శరీరాలు ఫ్లెక్సిబిల్ గా మారతాయి.
4. సమతుల్యతను నేర్చుకోవడం: ఆడేటప్పుడు మరియు వ్యాయామం చేసేటప్పుడు స్థిరంగా ఉండటం సాధన చేసేటప్పుడు, మన శరీరాన్ని సమతుల్యం చేయడం కూడా నేర్చుకుంటాము.

సరదాగా ఫిట్ నెస్ ను అన్వేషిద్దాం!!

మోటార్ ఫిట్నెస్ పరిచయం

మోటారు ఫిట్నెస్ అనేది మన శరీర కండరాలు మరియు నరాలు సమర్థవంతంగా మరియు సమర్థవంతంగా కలిసి పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది సమన్వయం, సమతుల్యత, చురుకుదనం మరియు ప్రతిచర్య సమయం వంటి నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటుంది. మంచి మోటారు ఫిట్ నెస్ రోజువారీ పనులు మరియు కార్యకలాపాలను సులభంగా మరియు నియంత్రణతో చేయడానికి మాకు సహాయపడుతుంది. కానీ మనం ఏదైనా యాక్టివిటీ చేసే ముందు వార్మప్, కూల్ డౌన్, స్ట్రెచింగ్ అనే కాన్సెప్ట్స్, టెక్నిక్స్ ను అర్థం చేసుకోవాలి. సరైన అడుగుతోనే మన ఫిట్ నెస్ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిద్దాం!

వార్మప్ ఎందుకు ముఖ్యం?

- వేడెక్కడం శరీర ఉష్ణోగ్రత మరియు హృదయ స్పందన
- రేటును పెంచడం ద్వారా శరీరాన్ని కార్యాచరణకు సిద్ధం చేస్తుంది, ఇది శారీరక సామర్థ్యం మరియు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. కార్యాచరణకు ముందు శరీరం
- వేడెక్కడం, కండరాలను సాగదీయడం మరియు కీళ్ళను కదిలించడం గాయం యొక్క తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.

వార్మప్ ఎలా చేయాలి?

- సుమారు 5-10 నిమిషాల పాటు క్రీడా కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన ఏదైనా తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన గ్రేడ్ వ్యాయామంలో పాల్గొనవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఫుట్ బాల్ కిక్, రగ్బీ బాల్ పాస్, తేలికపాటి బరువులు ఎత్తడం, పాడో బాక్సింగ్ మొదలైనవి, తరువాత జాగింగ్, పటిల్ పరుగు, అధిక మోకాలి స్పింట్స్ వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీరు శక్తివంతంగా అనిపించడం ప్రారంభించిన తర్వాత, క్రీడ లేదా కార్యచరణను ప్రారంభించడానికి ముందు స్ట్రెచ్ వ్యాయామాలు చేయాలి.

మనం ఎందుకు వామప్ చేయాలి?

ఏదైనా క్రీడలో పాల్గొనడానికి ముందు మరియు తరువాత వ్యాయామాలు సిఫార్సు చేయబడతాయి, ఎందుకంటే అవి కీళ్ళు వాటి పూర్తి స్థాయి కదలిక ద్వారా కదలడానికి వీలు కల్పించడం ద్వారా రాబోయే శారీరక శ్రమకు శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తాయి. ప్రి-స్ట్రెచింగ్ గాయం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు పోస్ట్ స్ట్రెచింగ్ రికవరీకి సహాయపడుతుంది.

వ్యాయామం చేయడం ఎలా?

మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ గా ఉంచండి. వ్యాయామం నెమ్మదిగా మరియు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టండి. మనసు, కండరాలు రిలాక్స్ అయినప్పుడు వంగేగుణం మెరుగుపడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరి కదిలే సామర్థ్యం మరియు వ్యత్యాస శారీరక లక్షణాలు, ఫిట్నెస్ స్థాయిలు మరియు వయస్సుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ మీ పరిమితులకు లోబడి స్ట్రెచ్స్ గుర్తుంచుకోండి మరియు పోటీ పడి చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు.

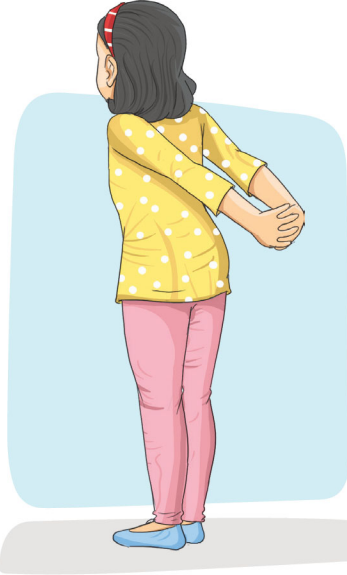
కొన్ని సాగతీత వ్యాయామాలు ఓవర్ హెడ్ ఆర్మ్ స్ట్రెచింగ్

మీ పాదాల మధ్య గ్యాప్ తో నిటారుగా నిలబడండి. ఇప్పుడు రెండు చేతులను ఒకేసారి పైకి లేపి, ఆపై రెండు చేతుల వేళ్లను లాక్ చేయండి. చిత్రంలో చూపించిన విధంగా అరచేతులను ఆకాశానికి అభిముఖంగా ఉంచి మీ చేతులను పైకి పెట్టండి.

వైవిధ్యం: చేతులు చాపేటప్పుడు ముందుకు మరియు వెనుకకు వంచండి.



వెనుక భుజం సాగతీత



మీ పాదాలను కలిపి లేదా ఒకదానికొకటి దగ్గరగా నిటారుగా నిలబడండి. మీ చేతులను మీ వీపు వైపు కదిలించండి మరియు వాటిని వెనుకకు జోడించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు మీ రెండు చేతుల వేళ్లను లాక్ చేయండి మరియు మీ చేతులను వీలైనంత వరకు వెనుకకు పెట్టండి.

వైవిధ్యం: తీవ్రతను పెంచడానికి చేతులను వెనుకకు నెట్టేటప్పుడు ముందుకు వంగండి

ఓవర్ హెడ్ ట్రైసెప్స్ స్ట్రెచ్

మీ పాదాల మధ్య గ్యాప్ లేకుండా నిటారుగా నిలబడండి. మీ చేతులను పైకి లేపండి. మీ చేతులలో ఒకదాన్ని మోచేయి నుండి మెడ వెనుకకు వంచండి. మరో చేత్తో మోచేయిని పట్టుకుని పక్కకు లాగాలి. మరో చేతితో కూడా అదే రిపీట్ చేయండి.

భిన్నంగా : మీ పై శరీర బాగాన్ని లాగే దిశలో వంచండి.





చెస్ట్ స్ట్రెచ్

మీ పాదాల మధ్య గ్యాప్ తో నిటారుగా నిలబడండి. ఇప్పుడు మీ రెండు చేతులను కౌగిలింత భంగిమ వలె పైకి లేపండి మరియు ఆపై మీ రెండు చేతులను వీలైనంత వరకు సాగదీయండి, తద్వారా మీరు మీ ఛాతీ యొక్క స్ట్రెచ్ అనుభవించవచ్చు. వీలైనంత వరకు వాటిని వెనక్కి తిప్పండి.

వైవిధ్యం: మీ మోచేతులను దాదాపు 90 డిగ్రీల కోణాన్ని ఏర్పరచడానికి వగచండి మరియు అదే సాగదీయండి.

హిప్ సర్కిల్స్

మీ పాదాల మధ్య గ్యాప్ తో నిటారుగా నిలబడండి. తర్వాత రెండు చేతులను నడుముకు ఇరువైపులా ఉంచాలి. ఇప్పుడు చిత్రంలో చూపించిన విధంగా కాళ్ళను నిటారుగా ఉంచి క్లాక్ వైజ్ మరియు యాంటీ క్లాక్ వైజ్ దిశలో పెద్ద వృత్తాలను ఏర్పరుస్తూ నడుమును తిప్పండి.

వైవిధ్యం: మీ చేతులను మీ వైపులా నిటారుగా ఉంచండి మరియు మీ చేతులు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి మీ మోకాలి వైపు జారిపోయేలా ప్రత్యామ్నాయంగా పక్కకు వంచండి.



టోర్సో ట్విస్ట్

పాదాల భుజం వెడల్పుతో నిటారుగా నిలబడండి. రెండు చేతులను భూమికి సమాంతరంగా పైకి లేపండి మరియు మీ దిగువ శరీరాన్ని నిశ్చలంగా ఉంచేటప్పుడు మీ చేతులు మరియు భుజాలను ఉపయోగించి మీ పై శరీరాన్ని తిప్పండి. దీనిని మరొక దిశలో పునరావృతం చేయండి.

వైవిధ్యం: మీ చేతులను మీ తలపైకి ఎత్తండి మరియు అదే ట్విస్ట్ చేయండి.

స్కాట్

మీ పాదాల మధ్య గ్యాప్ తో నిటారుగా నిలబడండి. ఇప్పుడు రెండు చేతులను పైకి లేపి, మీ తల వెనుక భాగంలో రెండు వేళ్లతో పట్టుకొని ఉంచండి. ఆ తరువాత, మీ తలను పైన ఉన్న అదే భంగిమతో నిటారుగా ఉంచి, మీ వీపును నిటారుగా ఉంచుతూ, కంటికి కనిపించని కుర్చీలో కూర్చున్నట్లు నెమ్మదిగా మీ శరీరాన్ని క్రిందికి దించండి.

వైవిధ్యం: వ్యాయామం లోబత్తిడి స్థాయిని పెంచడానికి లేదా తగ్గించడానికి మీ చేతుల స్థానాన్ని మార్చుకోండి.



క్వాడ్రీసెప్స్ స్ట్రెచ్

మీ పాదాల మధ్య గ్యాప్ లేకుండా నిటారుగా నిలబడండి. ఇప్పుడు ఒక కాలును బ్యాలెన్స్ చేసి, మరో కాలును వెనక్కి లేపండి. కాలు యొక్క చీలమండను వెనుకకు వంచండి మరియు దానిని మీ తుంటి వైపు వీలైనంత దగ్గరగా లాగండి. మరో కాలుతో కూడా అదే రిపీట్ చేయండి.

భిన్నంగా: అదే స్ట్రెచ్ చేసేటప్పుడు మీ శరీరాన్ని ముందుకు వంచండి.

ఫ్లోర్ టచ్

నిటారుగా నిలబడండి మరియు మీ పాదాలను దూరంగా ఉంచండి. రెండు చేతులను నిటారుగా పైకి లేపండి, ఒకదానికొకటి సమాంతరంగా, రెండు చెవులకు ఆనుకుని, ప్రతి చెవిని రెండు లోపలి చేతులతో కప్పినట్లుగా. ఇప్పుడు, నెమ్మదిగా అదే భంగిమలో ముందుకు వంగి, మీ మోకాళ్ళను వంచకుండా రెండు అరచేతులతో నేలను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

వైవిధ్యం: స్ట్రెచ్లో ఉండండి మరియు మీ అరచేతులను నేలపై ముందుకు మరియు వెనుకకు కదిలించండి.





కాఫ్ స్ట్రెచ్

ఒక చేతి పొడవుతో గోడ ముందు నిటారుగా నిలబడండి. రెండు చేతులను గోడపై ఉంచి, ఇప్పుడు ఒక పాదాన్ని మరో కాలు ముందు ఉంచి, ఆ కాలు మోకాలిని కొద్దిగా వంచండి. మీ వెనుక కాలు యొక్క మడమ నేలను తాకేలా చూసుకోవాలి. వెనుక కాలులో ఎగువ దూడ సాగదీయడాన్ని అనుభూతి చెందండి.

వైవిధ్యం: స్ట్రెచ్చు పెంచడానికి మీ వెనుక కాలును మరింత వెనుకకు కదిలించండి.

అడ్డంగా కాళ్ళు పెట్టుకుని పాదాలను తాకడం

రెండు కాళ్ళను కలిపి నిటారుగా నిలబడండి. ఇప్పుడు వంగకుండా ఒక కాలు దాటాలి. దాటే కాలు మరో కాలు కంటే కొంచెం ముందు ఉండాలి. రెండు చేతులతో క్రాఫ్ట్ కాలు యొక్క బొటనవేలును తాకడానికి మీ ఎగువ శరీరాన్ని క్రిందికి దించండి.

వైవిధ్యం: స్ట్రెచ్లో ఉన్నప్పుడు మీరు మడమలపై నిలబడవచ్చు.



క్రాచ్-లెగ్ స్ట్రెచ్



మొదట, మీ మోకాళ్ళు మరియు మీ పాదాలపై శరీర బరువును సమతుల్యం చేసేటప్పుడు కూర్చోండి. ఇప్పుడు ఒక కాలు పూర్తిగా నిటారుగా ఉండేలా సాగదీయండి మరియు బొమ్మలో చూపించిన విధంగా బొటనవేలు పైభాగం వైపు ఎత్తబడుతుంది.

మరొక పాదం యొక్క బ్యాలెన్స్ పూర్తిగా కాలి వేళ్ళపై ఉండాలి మరియు సమతుల్యత కోసం మీరు రెండు చేతులతో నేలను తాకవచ్చు.

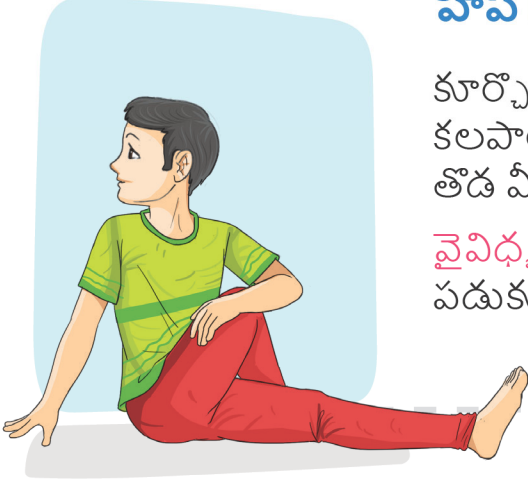
గ్రోయిన్ స్ట్రెచ్

నేల మీద కూర్చోండి, ఒక కాలు మరొక కాలు దాటుతుంది. ఇప్పుడు మీ పాదాల అరికాళ్ళను నెమ్మదిగా పైకి తీసుకురండి. మీ చేతులతో ప్రతి పాదాన్ని పట్టుకోండి మరియు మీ మోచేతులను లోపలి తొడలకు ఆనించండి. ఈ స్ట్రెచ్ సమయంలో మీ వీపును నిటారుగా ఉంచండి.

వైవిధ్యం: అదే స్ట్రెచ్ ను సుపైన్ పొజిషన్ లో శ్రై చేయండి.



హిప్ స్ట్రెచ్



కూర్చోని రెండు కాళ్ళను నిటారుగా సాగదీసి పాదాలను కలపాలి. ఇప్పుడు ఒక కాలును వంచి మరో కాలు లోపలి తొడ మీదకు దాటాలి.

వైవిధ్యం: ఒకే మరియు రెండు కాళ్ళతో ప్రత్యామ్నాయంగా పడుకునే భంగిమలో ఒకే స్ట్రెచ్ ను ప్రయత్నించండి.

హమ్ స్ట్రింగ్ స్ట్రెచ్

సున్నితమైన భంగిమలో నేలపై పడుకోవాలి. తరువాత, పటంలో చూపించిన విధంగా ఒక కాలును ఎత్తండి. ఇప్పుడు మోకాలి కింద ఉన్న లోపలి తొడకు రెండు చేతులతో మద్దతు ఇవ్వండి మరియు వంగిన కాలును ఛాతీ వైపు లాగడానికి ప్రయత్నించండి.

వైవిధ్యం: మీ కాళ్ళను మీ ముందు నిటారుగా ఉంచి కూర్చోండి. మీ మోకాళ్ళను వంచకుండా మీ కాలి వేళ్ళను చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.



అభోమెన్ స్ట్రెచ్

మీ కడుపుపై పడుకోండి. మీ చేతులను మీ చెవుల పక్కన నేలపై ఉంచండి. ఇప్పుడు మీ చేతుల మధ్యతుతో మీ పై శరీరాన్ని ఎత్తండి మరియు చేతులను పూర్తిగా నిటారుగా చేయండి, తద్వారా భుజాలు చెవిపోగులకు సమాంతరంగా ఉంటాయి.

వైవిధ్యం: పొజిషన్ లో ఉండి రెండు కాళ్లను కలిపి ఎత్తడానికి ప్రయత్నించండి.



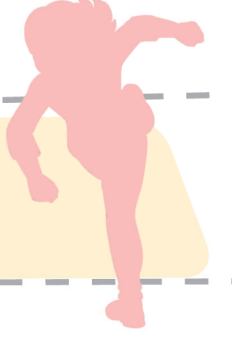
వై కూల్-డౌన్ ఎందుకు ?

- శీతలీకరణ శరీర ఉష్ణోగ్రత మరియు హృదయ స్పందన రేటును నియంత్రిత పద్ధతిలో తగ్గించడం ద్వారా శరీరాన్ని క్రమపద్ధతిలో విశ్రాంతికి తీసుకువస్తుంది.
- ఇది మీ పనితీరును ప్రతిబింబించడానికి, శాంతపరచడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అవకాశాన్ని కూడా అందిస్తుంది.

ఎలా కూల్-డౌన్ అవ్వాలి ?

- శారీరక శ్రమ తర్వాత మీ శరీరాన్ని 5-10 నిమిషాలు నెమ్మదిగా సాగదీయండి. తల నుండి కాల్ వరకు కండరాలను సడలించడంపై దృష్టి సారించి పైన వివరించిన వ్యాయామాలను చేయండి. విశ్రాంతి కోసం లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలను చేర్చండి.

ఆబ్స్క్యూరిల్ రేస్



ఆబ్స్క్యూరిల్ రేస్ అనేది ఒక సవాలుతో కూడిన ఈవెంట్, దీనిలో పాల్గొనేవారు వివిధ అవరోధాలతో నిండిన కోర్సు ద్వారా పరిగెత్తుతారు. ఇది వారి బలం, చురుకుదనం మరియు ఓర్పును పరీక్షిస్తుంది.

వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
తలపై చేయి సాగదీయడం క్రాఫ్ట్ లెగ్ కాలి బొటనవేలు స్పర్శ వెనుక భుజం సాగదీయడం	అడ్డంకి రేస్	గజ్జల సాగతీత, తల నుండి మోకాలి వరకు సాగదీయడం ఉదర సాగతీత	శారీరక గాయాన్ని గుర్తించండి



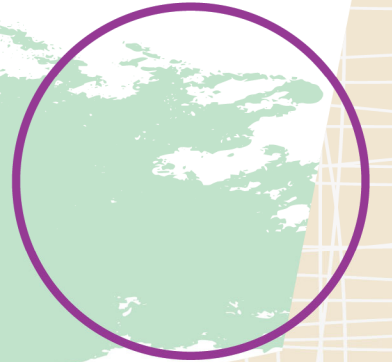


- రెండు బృందాలుగా ఏర్పడండి. కోన్ లు మరియు హులా హూప్ లను సరళరేఖలో అమర్చండి.
- లేన్ లోని మొదటి ఆటగాడు కోన్ లు (జిగ్-జాగ్) దాటడం ద్వారా రేసును ప్రారంభిస్తాడు, తరువాత హులా హూప్ లోపలకు దూకి, తరువాత ప్లాస్టిక్ లైన్ కు తిరిగి పరిగెత్తడం మరియు తదుపరి సహచరుడి చేతిని సింగిల్ చప్పట్లు కొట్టడం ద్వారా రేసును ప్రారంభిస్తాడు.
- చివరి సహచరుడు కోర్సును పూర్తి చేసే వరకు ఈ క్రమం కొనసాగుతుంది.
- ఫస్ట్ ఫినిష్ చేసిన జట్టు గెలుస్తుంది.

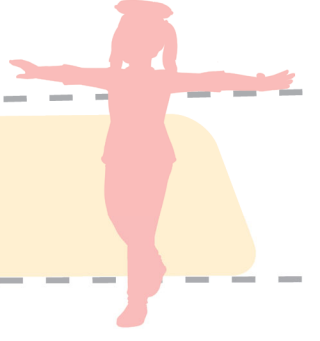


సర్కిల్ సమయం - శారీరక గాయాన్ని గుర్తించండి

- బాధ సంకేతాలను గుర్తించండి మరియు కదలికలో అసౌకర్యం, గాయాలు మరియు దద్దుర్లు, రక్తం, తీవ్రమైన నొప్పి, ముఖ కవళికలు మొదలైన శారీరక గాయాన్ని మీ టీచర్ కు నివేదించండి.
- ఆట కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఆటలో ఒక పనిని పూర్తి చేయడానికి మీరు ప్రయత్నించినప్పుడు ఒక క్షణాన్ని పంచుకోండి.



బ్యాలెన్సింగ్ యాక్ట్



బ్యాలెన్సింగ్ యాక్ట్ లో స్థిరత్వం మరియు నియంత్రణను నిర్వహించడం ఉంటుంది. పడిపోకుండా ఉండటానికి సమన్వయం మరియు ఏకాగ్రత అవసరం. ఉదాహరణకు లెమన్ మరియు స్పూన్ రేస్, వేళ్లపై కర్రను బ్యాలెన్స్ చేయడం మొదలైనవి. బ్యాలెన్సింగ్ యాక్ట్ పై చేద్దాం.

వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్ డౌన్	సర్కిల్ సమయం
ఛాతీ సాగతీత తుంటి వలయాలు నేల స్పర్శ	బ్యాలెన్సింగ్ యాక్ట్	కాఫ్ స్ట్రెచ్, హెడ్ టు మోకాలి స్ట్రెచ్ హామ్ స్ట్రెచ్	బ్యాలెన్సింగ్

ఎలా
ఆడాలి?



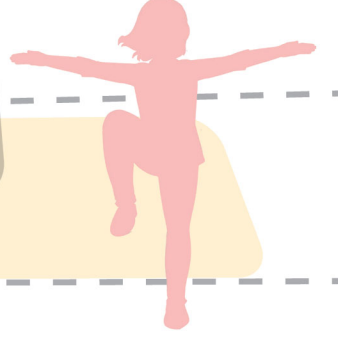
- ఏదైనా మృదువైన చిన్న వస్తువును మీ తలపై ఉంచండి. తలపై ఉన్న వస్తువును మొదటి నుంచి చివరి రేఖ వరకు బ్యాలెన్స్ చేసేటప్పుడు వస్తువును కిందకు దించకుండా నిటారుగా నడవాలి. మొదటి స్థానంలో నిలిచినవాడే విజేతగా నిలుస్తారు.



సర్కిల్ టైమ్ - బ్యాలెన్సింగ్

మీ తలపై ఉన్న వస్తువును సమతుల్యం చేయడంలో మీకు సహాయపడిన శరీర భాగాల కదలికలను గుర్తించండి.

శివం అంటాడు



వమ్ సేన్. అంటారు, శ్రవణ నైపుణ్యాలను, శీఘ్ర ప్రతిస్పందనలను పరీక్షించే గేమ్.

వార్క్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
వెనుక భుజం సాగతీత భుజం వృత్తాలు	శివం అంటారు	ఓవర్ హెడ్ ట్రైసెప్స్ స్ట్రెచ్ సైడ్ లంజస్ క్రాస్-లెగ్స్ టో టచ్	కండరాల సాగతీతను అనుభవించండి

ఎలా ఆడాలి?

- ఒకదానికొకటి కొంత దూరంలో వృత్తాకారంలో నిలబడండి.
- మీ గురువు ఆదేశాలను పాటించండి.
- ఆజ్ఞ "శివం చెబుతాడు" తో ప్రాంభమవుతుంది.
- ఉదాహరణకు, గురువు "శివం చెప్తాడు, - మీ కాలి వేళ్ళను తాకండి" అని ఆజ్ఞాపిస్తాడు. మీరు కమాండ్ ను అనుసరించాలి మరియు తదుపరి కమాండ్ ఇచ్చే వరకు ఆ భంగిమలో నే ఉండాలి. మీ కండరాలలో స్ట్రెచ్ను ఫీల్ చేయండి.



సర్కిల్ సమయం - కండరాల స్ట్రెచ్ అనుభూతి చెందండి
 ఏదైనా యాక్టివిటీ చేసేటప్పుడు ఈ సర్కిల్ టైమ్ చేయండి.
 స్ట్రానాన్ని పట్టుకోండి మరియు ఆ నిర్దిష్ట కార్యచరణ
 చేసేటప్పుడు కండరాల స్ట్రెచ్ అనుభూతి చెందండి

సహకరించండి మరియు జయించండి



టీమ్ వర్క్, స్ట్రాటజీ మరియు ఒకరికొకరు సహాయపడటం యొక్క ప్రయోజనాలను కోఆపరేషన్ మరియు కాంక్వర్ హైలైట్ చేస్తుంది.

వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
భుజం వలయాలు నేల టచ్ గజ్జ సాగతీత	శంకువుల మధ్య పరుగు	హమ్ స్ట్రీంగ్ స్టైచ్ కాఫ్ స్టైచ్ క్రాస్-లెగ్డ్ టో టచ్	ఇతరులకు సహాయం చేయడం

ఎలా ఆడాలి?

- ఐదుగురు ఆటగాళ్లు, ఒక కెప్టెన్ తో రెండు జట్లను ఏర్పాటు చేయాలి.
- ప్రతి జట్టు కెప్టెన్ ఇచ్చిన సమయంలో అన్ని కోన్లను అమర్చాలి.
- సమయాన్ని రికార్డ్ చేసిన తరువాత కోన్ లను తొలగించండి.
- అప్పుడు రెండు జట్లకు చెందిన ఆటగాళ్లందరూ ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో చిత్రంలో చూపించిన విధంగా ఒకే కోన్లను ఏర్పాటు చేస్తారు.
- ఆడటానికి ముందు, జట్టు 1-2 నిమిషాలు వ్యూహం గురించి చర్చించాలి.
- ఫస్ట్ ఫినిష్ చేసిన జట్టు గెలుస్తుంది.



బంతిని పట్టుకోండి



గ్రాబ్ ది బాల్ అనేది రుమాల్ రూపట్టా యొక్క వైవిధ్యం, దీనిలో మనం చురుకుగా, శ్రద్ధగా ఉండటం, మన కదలిక సమయంలో పనిచేయడం మరియు అన్ని అవకాశాలను కలిసి గుర్తించడం నేర్చుకుంటాము.

వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
వెనుక భుజం సాగతీత ఓవర్ హెడ్ ఆర్మ్ స్ట్రెచ్ స్క్వాట్	బంతిని పట్టుకోండి	ఫ్లోర్ టచ్ హిప్ సర్కిల్స్ ఉదర సాగతీత	ఇతరులను మెచ్చుకోవడం

ఎలా ఆడాలి?



- A మరియు B అనే రెండు గ్రూపులను ఏర్పాటు చేయండి. ఒక పెద్ద వృత్తాన్ని రూపొందించండి. వృత్తం లోపల ఒక చిన్న వృత్తాన్ని గీయండి మరియు చిన్న వృత్తం లోపల ఒక బంతిని ఉంచండి.
- ప్రతి ఆటగాడికి యాదృచ్ఛికంగా నంబర్లు కేటాయించబడతాయి.
- ఒక్కో జట్టు నుంచి ఒక ఆటగాడికి ఒకే నంబర్ కేటాయిస్తారు.
- ఆటగాళ్లందరూ సర్కిల్ వెలుపల జాగింగ్ చేయడం ప్రారంభిస్తారు.
- టీచర్ ఒక నెంబరుకు కాల్ చేస్తే, ఆ నంబర్ కేటాయించిన ఇద్దరు ఆటగాళ్లు బంతిని తీసుకోవడానికి పరిగెత్తుతారు.
- బంతిని ఎంచుకున్న ఆటగాడు ప్రత్యర్థిని తాకకుండా పెద్ద వలయం నుంచి బయటకు రావాలి.
- బంతితో తిరిగి వచ్చిన ఆటగాడు జట్టుకు ఒక పాయింట్ గెలుచుకుంటాడు.
- అత్యధిక పాయింట్లు సాధించిన జట్టు గెలుస్తుంది.



సర్కిల్ సమయం - ఇతరులను ప్రశంసించడం

- ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాడిలోని ఒక మంచి లక్షణాన్ని పంచుకోండి.
- ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాడిని ప్రశంసించేటప్పుడు ఎలా అనిపించిందో చర్చించండి.

పుష్-అప్ పొజిషన్ మరియు బంతిని పాస్ చేయండి

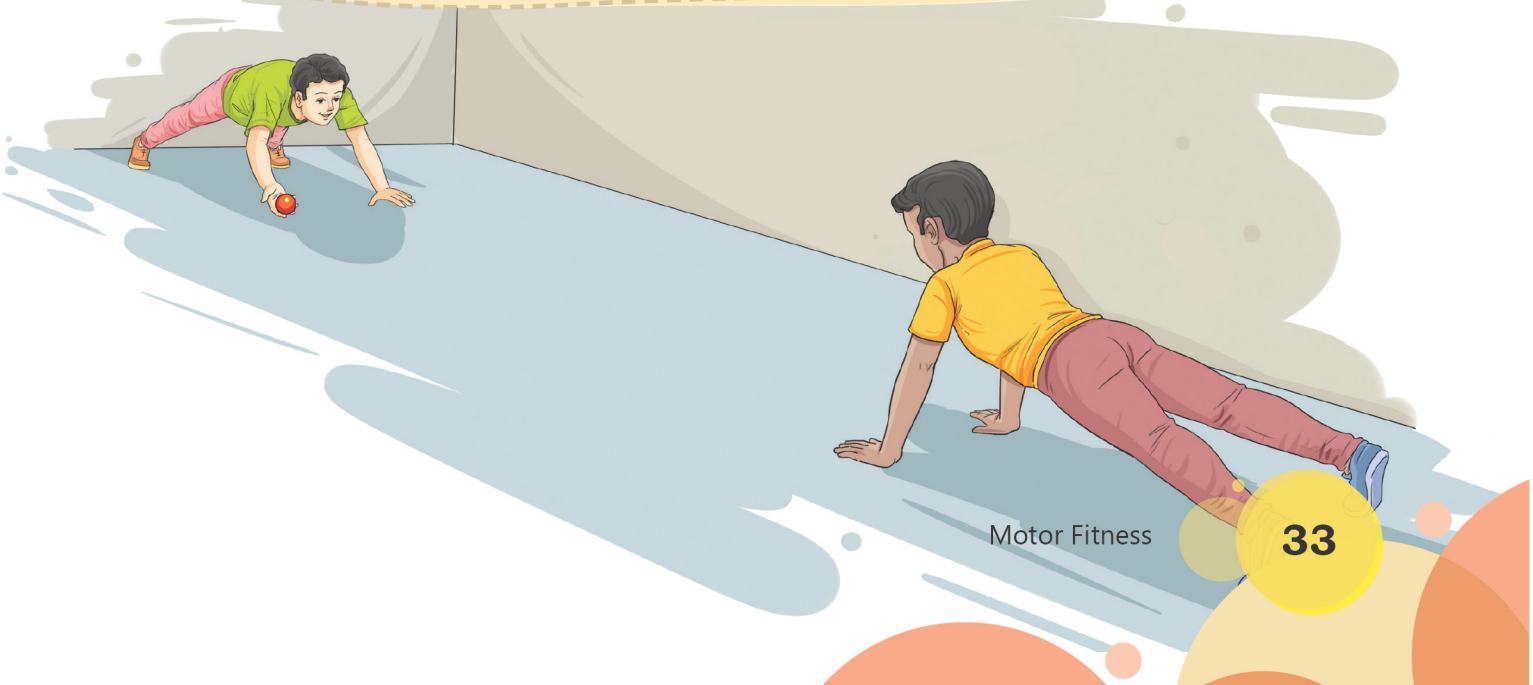


పుష్-అప్ పొజిషన్ మరియు పాస్ ది బాల్ అనేది ఒక అసాధారణ ఆట, ఇది సరదాగా ఉన్నప్పుడు శారీరక బలం మరియు మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది.

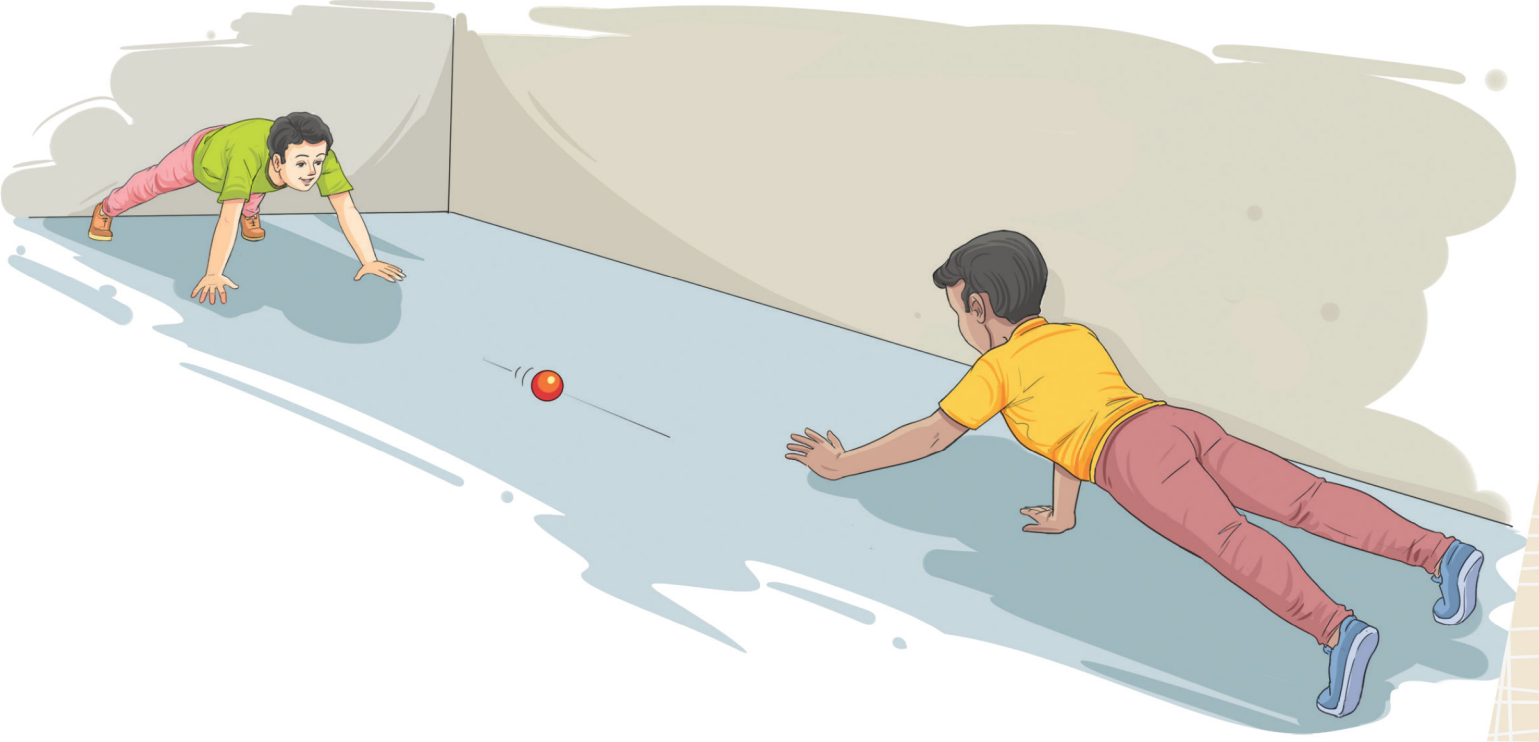
వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
ఓవర్ హెడ్ ఆర్మ్ ఫ్రెంచ్ రియర్ పోజ్ ఫ్రెంచ్ ఓవర్ హెడ్ ఫ్రెంచ్ ఫ్రెంచ్	పుష్-అప్ పొజిషన్ మరియు బంతిని పాస్ చేయండి	ఛాతీ సాగతీత భుజం వలయాలు క్రాస్-బాడీ భుజం సాగతీత	మానసిక దృఢత్వం

ఎలా ఆడాలి?

- ఆట కోసం రెండు జట్లను తయారు చేయండి.
- ప్రతి జట్టు నుంచి ఇద్దరు ఆటగాళ్లు ప్రామాణిక పుష్-అప్ పొజిషన్లో దిగుతారు, వారి శరీర బరువును వారి కాలి మరియు అరచేతులపై సమతుల్యం చేస్తారు, వారి భాగస్వామికి ఎదురుగా సుమారు ఐదు మీటర్ల దూరంలో ఉంటారు.



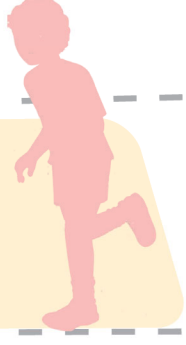
- ఇరు జట్లకు చెందిన ప్రతి ఆటగాడు ప్రత్యామ్నాయంగా బంతిని తమ భాగస్వామి వైపు తిప్పుతాడు.
- ఎక్కువ కాలం పదవిలో ఉన్న జంట విజేతగా నిలుస్తుంది.



సర్కిల్ సమయం - మానసిక దృఢత్వం

మీరు ఆట నుండి నిష్క్రమించే అంచున ఉన్నప్పుడు మీకు ఎలా అనిపించిందో వ్యక్తీకరించండి. ఈ పదవిని నిలబెట్టుకోవడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపించినది ఏమిటి?

టిక్-టాక్-టో డ్రీబుల్ రితే



టిక్-టాక్-టో అనేది సాధారణంగా కాగితంపై ఆడే ఆట. కొంత శారీరక శ్రమతో పాటు సరదాగా దీన్ని ఆస్వాదించండి.

వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
టోరోస్ ట్వీస్ట్ స్టాంప్ క్వాడ్రిసెప్స్ స్ట్రెచ్	టిక్-టాక్-టో డ్రీబుల్ రితే	ఫ్లోర్ టచ్ కాల్ప్ స్ట్రెచ్ సైడ్ లంజ్స్	జట్టు స్పూర్తి

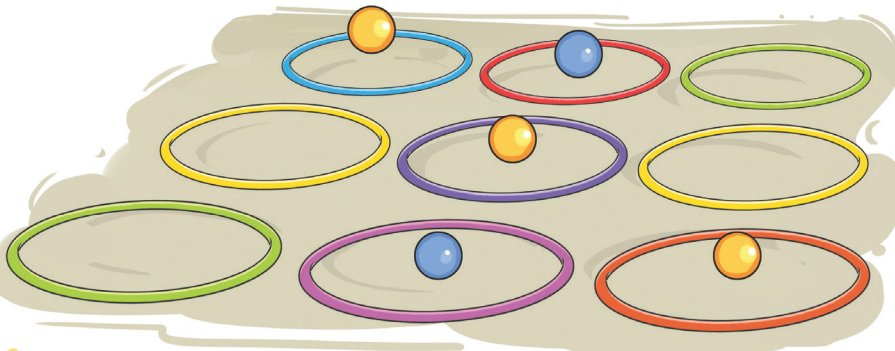
ఎలా ఆడాలి?

- రెండు బృందాలుగా ఏర్పడి వారిని క్యూలో నిలబడమని చెప్పండి. మీ కదలికలను సమిష్టిగా చర్చించడానికి ఒక నిమిషం కేటాయించండి.
- మొదటి విజిల్ లో, ప్రతి జట్టులోని మొదటి సభ్యుడు బంతిని మొదటి రింగ్ కు చేరుకునే వరకు డ్రిబ్లింగ్ (కొద్దిగా బౌన్స్) చేసి ఖాళీ రింగ్ లో ఉంచుతారు. అప్పుడు ఆ ఆటగాడు చేతికి ఒక్క క్లాప్ ఇవ్వడం ద్వారా తదుపరి సహచరుడికి టర్న్ ఇస్తాడు.
- తర్వాతి ఆటగాడు కూడా అలాగే చేస్తాడు.
- సమాంతరంగా, నిలువుగా లేదా కర్ణంగా వరుసగా మూడు మార్కులు పొందిన మొదటి జట్టు ఆటను గెలుస్తుంది.
- విజేత లేకుండా అన్ని స్క్వేర్లు నిండితే ఆట డ్రా అవుతుంది.

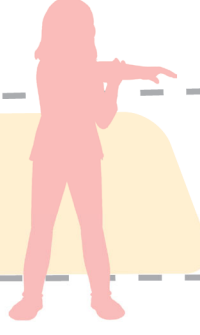


సర్కిల్ సమయం - టీమ్ స్పిరిట్

ప్రత్యర్థి యొక్క కదలికను నిరోధించడంలో మరియు మీ జట్టు యొక్క కదలికను ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో మీ జట్టుకు సహాయపడిన సమిష్టి ఆలోచన యొక్క మీ అనుభవాన్ని పంచుకోండి? ఇలాంటి కార్యకలాపాల్లో ఆటగాళ్లలో టీమ్ స్పిరిట్ ను పెంపొందించగలదని మీరు భావిస్తున్నారు?



మొసలి పందెం



మొసలి రేస్ అనేది ఒక ఆసక్తికరమైన ఆట, దీనిలో బలం మరియు సమన్వయం అభివృద్ధి కోసం మేము మొసలి కదలికను అనుసరిస్తాము. ఆటను ఆస్వాదించండి!

వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
ఓవర్ హెడ్ ఆర్మ్ స్ట్రెచ్ రియర్ షోల్డర్ స్ట్రెచ్ ఓవర్ హెడ్ ట్రైసెప్స్ స్ట్రెచ్	మొసలి రేస్	ఛాతీ సాగతీత భుజం వృత్తాలు క్రాస్ బాడీ భుజం సాగతీత	సమన్వయం

ఎలా ఆడాలి?

- ఆటగాళ్ళ శరీర బరువును బట్టి జతలుగా ఎంపిక చేయాలి.
- ప్రతి జత యొక్క మొదటి సభ్యుడు ప్లాంక్ పొజిషన్ తీసుకుంటాడు.
- మొదటి ఆటగాళ్ళు తమ చేతులపై పూర్తి శరీర సమతుల్యతను ఏర్పరుచుకున్న తర్వాత రెండవ సభ్యుడు ప్రతి జట్టులోని మొదటి సభ్యుడి చీలమండలను జాగ్రత్తగా పట్టుకుంటాడు
- జంటలు ఒకరి శరీర స్థితిని మరొకరు సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు కదులుతాయి.
- జంట ఎండ్ లైన్ కు చేరుకున్న తర్వాత, పాత్రను మార్చండి మరియు స్ట్రాటింగ్ లైన్ వైపు తిరిగి రండి.
- ముందుగా స్ట్రాటింగ్ లైన్ కు చేరుకున్న జోడీ విజేతగా నిలుస్తుంది.

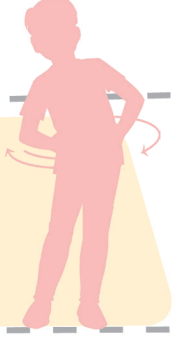




✿ సర్కిల్ సమయం - సమన్వయం

- ఆట సమయంలో మీరు చేసిన తప్పులను గుర్తించండి మరియు వాటిని ఎలా మెరుగుపరచాలో చర్చించండి.
- మీరు మీతో మరియు మీ గేమ్ భాగస్వామితో సమన్వయం మరియు సమతుల్యతను ఎలా నిర్వహించారో చర్చించండి.

తల, భుజాలు, మోకాలు మరియు బంతి

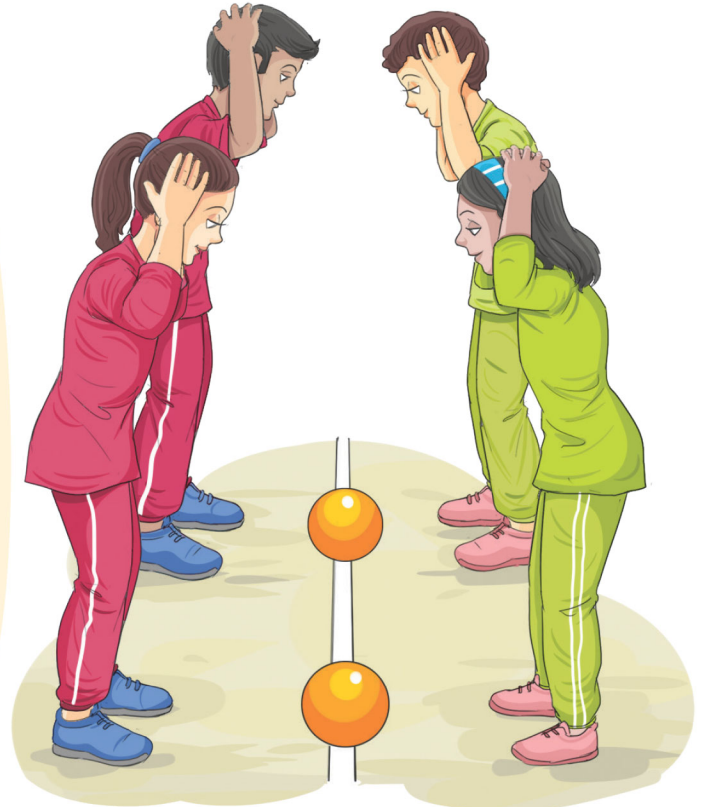


తల, భుజం, మోకాలి మరియు బంతి అనేది ఒక స్థానిక ఆట, ఇది ఆటను ఆస్వాదిస్తున్నప్పుడు శ్రద్ధను పెంపొందించడం మరియు సూచనలను అనుసరించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

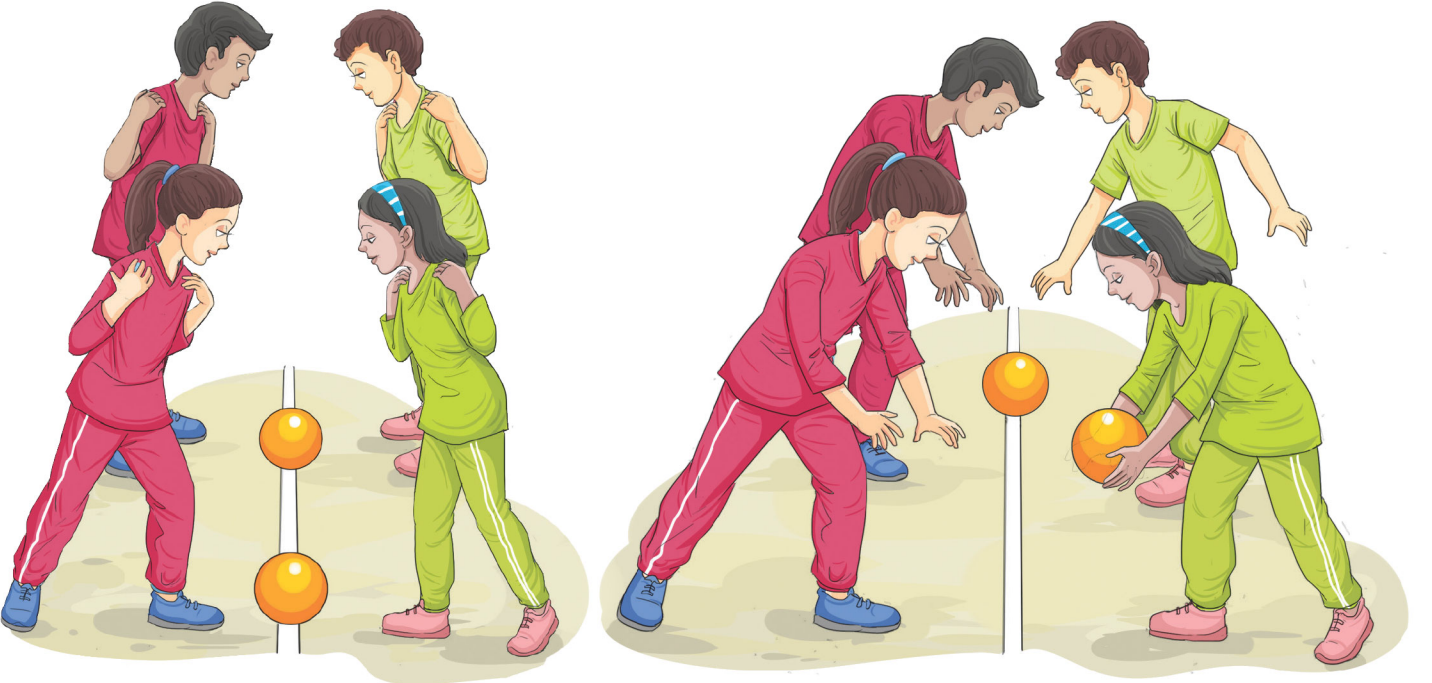
వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ సమయం
నెక్ స్ట్రెచ్ హిప్ సర్కిల్స్ ప్లోర్ టచ్	తల, భుజాలు, మోకాలు మరియు బంతి	తలపై చేయి సాగదీయడం మొండెం ట్విస్ట్ క్రాస్-లెగ్స్ టో టచ్	శ్రద్ధ

తాతగారితో

- ఆటస్థలంపై ఒక సరళరేఖను మార్క్ చేయండి.
- ఒకదానికొకటి ఒక మీటరు దూరంలో ఆ రేఖపై బంతులను ఉంచండి.
- ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్నప్పుడు జత చేయండి మరియు ఆడేటప్పుడు ఢీకొనకుండా తగిన దూరం పాటించండి.
- ఉపాధ్యాయుడు వివిధ శరీర భాగాల పేర్లను పిలుస్తాడు మరియు ఆటగాళ్ళు పిలిచిన శరీర భాగాన్ని తాకడం ద్వారా తక్షణ ప్రతిస్పందన ఇవ్వాలి.



- ఉదాహరణకు, ఉపాధ్యాయుడు "తల" అని చెబితే, మీరు మీ తలను తాకాలి, కానీ ఉపాధ్యాయుడు "పట్టుకోండి" అని చెప్పినప్పుడు మీరు బంతిని పట్టుకోవాలి.
- ఎవరైతే ముందుగా బంతిని పట్టుకుంటారో వారే ఆ రౌండ్ విజేత అవుతారు. ఒకవేళ ఇద్దరు ఆటగాళ్లు ఒకేసారి బంతిని పట్టుకుంటే అది డ్రా అవుతుంది.



• సర్కిల్ సమయం - శ్రద్ధ

- ప్రతి కాలే కు సరైన ప్రతిస్పందన ఇవ్వడానికి మీరు ఏవిధంగా దృష్టి సారించారనే దానిపై మీ అనుభవాన్ని పంచుకోండి.