



కర్నాటక ప్రభుత్వం

వ్యాయామ విద్య

పాఠ్య పుస్తకం

తెలుగు మాధ్యమం

**Physical Education**

**Text Book**

Telugu Medium

**7**

ఏడవ తరగతి

పరిష్కృతం

Seventh standard

కర్నాటక పాఠ్యపుస్తక సంఘం (రి).

100 అడుగుల రింగ్‌రోడ్డు, బనశంకరి 3వ స్టేజి,

బెంగళూరు - 560085.

## ಮುನ್ನುಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ ೨೦೦೫ ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ ೨೦೦೭ ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ೧ ರಿಂದ ೧೦ ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ೬ ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ  
ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು  
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್  
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ  
ಬೆಂಗಳೂರು.

### ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅನುಭೂತಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ 'ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು' ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಇಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದ ರಚನೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ತಾತ್ವಿಕ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳಿವೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ಜೇತನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ, ರೋಗ, ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಡಾ|| ಎಲ್.ಆರ್ ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಡಾ|| ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ್ ರವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು-2005 ಮತ್ತು K.C.F-2007 ಅನ್ವಯ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಪರಿಷ್ಕೃತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಆರನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಏಳನೆಯ ತರಗತಿಯ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದ ರಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬೋಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪಠ್ಯವಿಷಯ ರಚನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರ ಅನುಭವ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳೊಡನೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ ವಿಕಾಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಸಂಯೋಜಕರಿಗೂ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಂದನೆಗಳೊಡನೆ,

ಪ್ರೊ|| ಬಿ.ಎನ್. ಶಂಕರ ನಾರಾಯಣ  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.

## ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:

ಪ್ರೊ. ಬಿ.ಎನ್. ಶಂಕರನಾರಾಯಣ, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.

ಸದಸ್ಯರು:

ಶ್ರೀ ಎನ್.ಎಚ್. ಚಕ್ರವರ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಅರಳೀಕಟ್ಟೆ, ಬೆಳಗಾವಿ ತಾಲೂಕು/ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎ. ಜನಾರ್ದನ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬಿಜ್ಜುವಾರ, ದೇವನಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ.ಡಿ. ಪ್ರಮೀಳ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಮಾದರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ನಾಯಂಡಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ ವಲಯ - 2.

ಶ್ರೀ ಎ. ಆರ್. ಯೋಗಾನಂದ ಮೂರ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ) ಕನ್ನಡಿ, ಮಂಡ್ಯ ತಾಲ್ಲೂಕು/ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ವೆಂಕಟರಾಜು, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಸಂಘ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಕಾವಲು ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು-91

ಪರಿಶೀಲಕರು :

ಶ್ರೀ ಆರ್.ಎಮ್. ಬಡಿಗೇರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಳಗಾವಿ.

ಕಲಾವಿದರು:

ಶ್ರೀ ಸಂಜಯ ಡಿ. ಶೆಟ್ಟಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶ್ರೀವಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಚಿತ್ರಾಪುರ, ಭಟ್ಕಳ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರು :

ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು-56

ಶ್ರೀ ಎಂ.ವಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣಯ್ಯ, ನಿವೃತ್ತ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಭಾಷಾಂತರ ಸಮಿತಿ

ಶ್ರೀ ಚಿ.ರವೀಂದ್ರ ರೆಡ್ಡಿ, ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ತೆಲುಗು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಓ.ಪಿ.ಎಚ್ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1

ಶ್ರೀ ಕೆ.ಜಿ.ನಾರಾಯಣ ರೆಡ್ಡಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ತೆಲುಗು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಟಾಸ್ಕರ್ ಟೌನ್, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 51

ಶ್ರೀ ವಿ. ಚಿರಂಜಿವಿ, ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ತೆಲುಗು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಓ.ಪಿ.ಎಚ್ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1

ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು

ಪ್ರೊ. ಜಿ.ಎಸ್.ಮುಂಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-೮೫

ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಶ್ರೀ ವೈ.ಟಿ. ಗುರುಮೂರ್ತಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-85

ಶ್ರೀ ಬೆಳ್ಳಶೆಟ್ಟಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೮೫

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್. ಭಾರತಿ ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.



### **About the Review of Textbooks**

Honourable Chief Minister Sri Siddaramaiah who is also the Finance Minister of Karnataka, in his response to the public opinion about the New Textbooks from standard one to ten, announced, in his 2014-15 budget speech of constituting an expert-committee, to look into the matter. He also spoke of the basic expectations there in, which the Textbook experts should follow: “The Textbooks should aim at inculcating social equality, moral values, development of personality, scientific temper, critical acumen, secularism and the sense of national commitment”, he said.

Later, for the production of the Textbooks from class one to tenth, the Department of Education constituted twenty seven committees and passed an order on 24-11-2014. The committees so constituted were subject and class-wise and were in accordance with the standards prescribed. Teachers who are experts in matters of subjects and syllabi were in the committees.

There were already many complaints, and analyses about the Textbooks. So, a freehand was given in the order dated 24-11-2014 to the responsible committees to examine and review text and even to prepare new text and review if necessary. Afterwards, a new order was passed on 19-9-2015 which also give freedom even to re-write the Textbooks if necessary. In the same order, it was said that the completely reviewed Textbooks could be put to force from 2017-18 instead of 2016-17.

Many self inspired individuals and institutions, listing out the wrong information and mistakes there in the text, had send them to the Education Minister and to the ‘Textbook Society’. They were rectified. Before rectification we had exchanged ideas by arranging debates. Discussions had taken place with Primary and Secondary

Education 'Teacher Associations'. Questionnaires were administered among teachers to pool up opinions. Separate meeting were held with teachers, subject inspectors and DIET Principals. Analytical opinions had been collected. To the subject experts of science, social science, mathematics and languages, textbooks were sent in advance and later meeting were held for discussions. Women associations and science related organisation were also invited for discussions. Thus, on the basis of all inputs received from various sources, the textbooks have been reviewed where ever necessary.

Another very important thing has to be shared here. We constituted three expert committees. They were constituted to make suggestions after making a critical study of the text of science, mathematics and social science subjects of central schools (N.C.E.R.T), along with state textbooks. Thus, the state text books have been enriched basing on the critical analysis and suggestions made by the experts. The state textbooks have been guarded not to go lower in standards than the textbooks of central school. Besides, these textbooks have been examined along side with the textbooks of Andhra, Kerala, Tamil Nadu and Maharashtra states.

Another clarification has to be given here. Whatever we have done in the committees is only review, it is not the total preparation of the textbooks. Therefore, the structure of already prepared textbooks have in no way been affected or distorted. They have only been reviewed in the background of gender equality, regional representation, national integrity, equality and social harmony. While doing so, the curriculum frames of both central and state have not been transgressed. Besides, the aspirations of the constitution are incorporated carefully. Further, the reviews of the committees were once given to higher expert committees for examination and their opinions have been effected into the textbooks.

Finally, we express our grateful thanks to those who strived in all those 27 committees with complete dedication and also to those who served in higher committees. At the same time, we thank all the supervising officers of the 'Textbook Society' who sincerely worked hard in forming the committees and managed to see the task reach its logical completion. We thank all the members of the staff who co-operated in this venture. Our thanks are also due to the subject experts and to the associations who gave valuable suggestions.

**Narasimhaiah**

Mangaging Director  
Karnataka Textbook Society  
Bengaluru.

**Prof. Baraguru Ramachandrappa**

Chairman-in-Chief  
Textbook Review Committee  
Bengaluru.

## Textbook Revision Committee

### Chairman-in-Chief :

**Prof Baraguru Ramachandrappa**, State Textbook Revision Committees, Karnataka Textbook Society, Bengaluru.

### Chairperson :

**Dr. Gajanana Prabhu B.** Assistant Professor, Dept. of studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

### Members:

**Sri Rohan D'costa**, Director of Physical Education, Government First Grade College, Hole Honnuru.

**Sri Raghavendra Shetty**, Physical Education Teacher, Government high School, Makkandooru, Madikeri taluk, Kodagu District.

**Sri Venkataraju**, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga", 317, Vishwaneedam Post, Vinayaka School Road, Anjananagara, Magadi Road, Bengaluru.

**Sri K Kittanna Rai**, Physical Education Officer (Rtd.) 'Avani' House, Perabe Village, Putturu Taluk, Dakshina Kannada

**Smt M K Susheela**, Physical Education Teacher, Government Higher Primary School, Bangarappa Nagar, Bengaluru South-1

### Artist :

**Sri Arogya Swamy**, Drawing artist and Designer, No. 31, 7th cross road, Nagadevanhalli, Jnanabharati Post, Kengeri, Bengaluru.

### High Power Review Committee Members:

**Dr. Sundar Raj Urs**, Professor, Department of studies and Research in Physical Education, Bengaluru University, Jnanabharati, Bengaluru.

**Sri M S Gangrajaiah**, Principal, Sri Siddaganga College of Physical Education, Siddaganga Mutt, Tumkur.

**Sri M G Thimmapur**, Principal, Sri K G Nadiger College of Physical Education, Marata Colony, Dharwad.

### Translator:

**Sri K J Narayanareddy**, Physical Education teacher (Rtd.) Government Telugu High school, OPH Road, Shivaji nagar, Bengaluru.

### Programme Co-ordinator :

**Smt Bharathi Sreedhara Hebbalalu**, Senior Asst. Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

## విషయ సూచిక

## ప్రాయోగిక విభాగం

భాగం	క్రమసంఖ్య	శీర్షిక	పుట సంఖ్య	అవధులు
<b>I</b>		<b>జట్టు ఆటలు</b>		<b>24</b>
	1	కుబ్డి	1	
	2	ఫో - ఫో	6	
	3	ఫుట్ బాల్	12	
<b>II</b>		<b>అథ్లెటిక్స్</b>		<b>12</b>
	4	రిలే వరుగు	16	
	5	గుండు వినరడం	20	
<b>III</b>		<b>తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు</b>		<b>05</b>
	6	హింది లెయిమ్	25	
<b>IV</b>		<b>యోగా</b>		<b>18</b>
	7	సూర్య నమస్కారాలు	31	
	8	యోగాసనాలు	35	
	9	ప్రాణాయామం - ముద్రలు	47	
<b>V</b>		<b>పదకవాయితు</b>		
	10	పదకవాయితు	53	
	11	వినోదపు ఆటలు	58	<b>05</b>
	12	జాతీయ సమ్మెకృత	67	<b>02</b>



## విషయ సూచిక

## తాత్విక విభాగం

భాగం	క్రమసంఖ్య	శీర్షిక	పుట సంఖ్య	అవధులు
<b>I</b>	1	వ్యాయామ విద్య - ఉద్దేశాలు	69	<b>0 1</b>
<b>II</b>		జట్టు ఆటలు		<b>1 8</b>
	2	కబడ్డీ	71	
	3	ఫో - ఫో	77	
	4	ఫుట్ బాల్	81	
<b>III</b>		అథ్లెటిక్స్		<b>1 2</b>
	5	రిలే పరుగు	85	
	6	గుండు వినరడం	88	
<b>IV</b>		యోగా		<b>1 1</b>
	7	పతంజలి యోగా పరిచయం	92	
<b>V</b>		ఆరోగ్య విద్య	96	<b>1 1</b>
	8	వ్యాయామం (ఆరోగ్య విద్య) విశ్రాంతి, నిద్రా		
	9	ఆదర్శ స్థితి	99	
	10	సమతులన, సంపూర్ణ ఆహారసేవన అవశ్యకత క్రీడాకారుల ఆహార విధానం	102	
	11	ఆరోగ్యకర అలవాట్లు	106	
	12	ప్రథమ చికిత్స	108	
<b>VI</b>		జాతీయ సమ్మెకృత		<b>0 3</b>
	13	ప్రాంతీయ పండుగలు, జాతీయ పండగలు	112	
	14	జాతీయ ముద్ర	118	

ప్రాయోగిక విభాగం

జట్టు ఆటలు

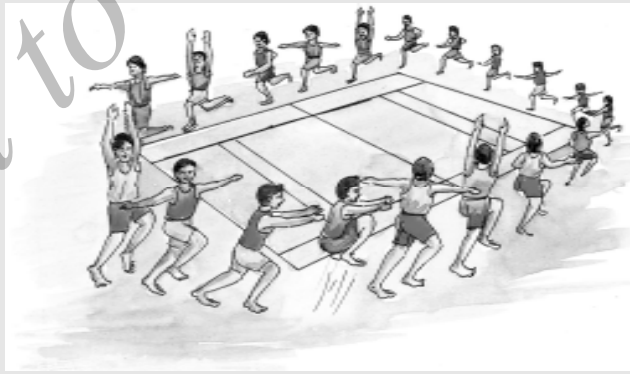
పాఠం -1



కబడ్డీ క్రీడ చాలా సూక్ష్మమైన, బుద్ధివంతమైన క్రీడ. ఇందులో సూక్ష్మ నైపుణ్యాలైన ఆక్రమణకారి దాడి, క్యాంట్, ప్రవేశం, దాడిచేయువారి చలనం, పాదచలనం, లీడింగ్ ఫుట్, రైడ్ మరియు సంరక్షణాత్మక నైపుణ్యాలైన ముంజేతిపట్టు, యాంకల్ పట్టు మోకాలి పట్టు, తోడ పట్టు, సరళి పట్టు, ఇంకా అనేక నైపుణ్యాలు వెకిందటి తరగతిలో రెండు రకాల నైపుణ్యాలను పరిచయం చేయడ మైంది.

1. రక్షణాత్మక నైపుణ్యాలు : దొబ్బడం (పుశ్చింగ్ తంత్రాలు) సరళి పట్టు. మనం ఇప్పుడు నేర్చుకొను నైపుణ్యాలకు పూరకమైన పూర్వ సిద్ధతా కార్యచరణలు చేద్దాం.
2. ఆక్రమణకారి నైపుణ్యాలు : స్టూపింగ్, హ్యాండ్ టచ్, కాంబినేషన్ రైడ్, వరుసలోని కిందినుండి తప్పించు కోవడం, దొబ్బడం ప్రతితంత్రం.

కబడ్డీ మైదానం చుట్టూ విద్యార్థులు కబడ్డీ కబడ్డీ అని చెప్పుతూ, కుప్పలి స్టూ, నృత్యం చేస్తూ కాళ్ళను శఫలింగ్ మరియు కాంబినేషన్ రైడ్ చేస్తూ శరీరంలోని భాగాలన్నీ మరియు సిద్ధతలు వదులగునట్లు కార్యచరణలు చేయాలి.



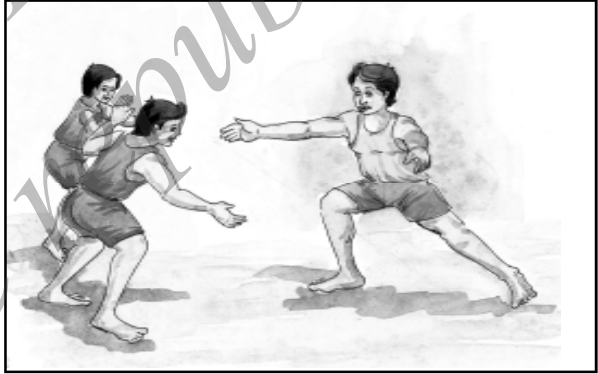
జ్ఞాపకముంచుకోండి : “ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి దేశ ఆస్తి”

ఆక్రమణకారి నైపుణ్యాలు

(ఎ) స్టూపింగ్ హ్యాండ్ టచ్: ఇది దాడి చేయువాడు తన ఒక చేతిని సాధ్యమైనంత ముందుకు చాంచి ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళను దూరం నుండే స్పర్శించు క్రియ ఇది చాలా మంది మెచ్చిన నైపుణ్యం. ఇందులో దాడి కారుడు అత్యుత్తమైన పాదచలనం కలిగి యుండి శరీరం మరియు చేతులను త్వరగా పొడవుగా చాచు మరియు వెనక్కు తీసుకొను సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి.



(బి) కాంబినేషన్ రైడింగ్ : ఇందులో దాడి చేయువాడు తన అంకణం నుండి క్యాంట్‌ను ప్రారంభించి, ఆటలో తనకు అనుకూలమగునట్లు ఆట ఆడాలి. (అనగా శిఫలింగ్ లెగ్‌ను (మిశ్రమ కాళ్ళు) వెనుకకు ముందుకు చలింప చేస్తూ క్యాంట్‌ను వదల కుండా, శరీర స్థితి వంగి ఉండునట్లుగా చూసుకోవడం.) ఇందులో ఆటగాడి దృష్టి ప్రతి ఆటగాడిని చూసే రీతిలో ఉండాలి. కాళ్ళు-చేతులు చలనంలో ఉండాలి.



(సి) సరళి కింది నుండి తప్పించు కోవడం: ఇందులో వేర్వేరు రకాల (చేతులు ఆధారం చేసుకొని) సరళి వ్యవస్థలో రైడర్‌ను ముట్టడించినప్పుడు సరళిని తన కండర శక్తితో చే ధించి క్షణ కాలంలో వారినుండి ఎలా తప్పించుకోవాలో తీర్మానించుకోవాలి. ఆటగాడికి బల ప్రయోగం చేసి, దాని నుండి



తప్పించు కోలేనని అనిపిస్తే, అతనికి మరొక దారి ఉంది. తటుక్కువ పైకి ఎగిరి మధ్యగీతవైపు పారిపోవచ్చు. రైడర్ ఈ విధంగా తప్పించుకొని పారిపోతాడని ప్రత్యర్థులు సామాన్యంగా ఊహించరు.

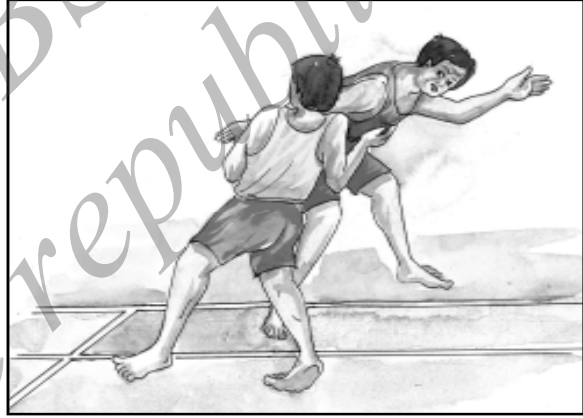
(డి) త్రోయు (దొబ్బే) ప్రతితంత్రం : ఈ రక్షణాత్మక నైపుణ్యంలో రైడర్ సంపూర్ణంగా తన శరీరాన్ని ఆధీనంలో పెట్టు కోవడం చాలా ముఖ్యం. అనగా రైడర్ను గీతనుండి వెలుపలికి వెళ్ళునట్లు చూసుకోవడమే ప్రతితంత్రం.

**II. సంరక్షణా నైపుణ్యాలు :**

- (ఎ) పుశ్చింగ్ (దొబ్బడం)
- (బి) తంత్రాలు
- (సి) సరళి పట్టు

**(ఎ) పుశ్చింగ్ (దొబ్బడం) :**

రైడర్ను ఉద్దేశ పూర్వకంగా అంకణం నుండి వెలుపలికి దొబ్బడం, కబడ్డీ ఆట నియమావళికి విరుద్ధం. అయిననూ ఇది సామాన్యంగా రక్షణా ఆట తంత్రమే అవుతుంది. ఈ నైపుణ్యాన్ని ప్రయోగించు నప్పుడు కింది పరిమితులను అనుసరించాలి.



- I** రైడర్ను సంపూర్ణంగా అరికట్టాలి.
- II** రైడర్ను రక్షణా ఆటగాళ్ళ సహాయంతో నేల నుండి పైకెత్తాలి.
- III** రైడర్ అంకణం నుండి వెలుపలికి వెళ్ళువరకూ సంవర్సంలో ఉండాలి.

(బి) తంత్రాలు : కబడ్డీ ఆట శక్తి, యుక్తి మరియు తంత్రాలతో కూడిన క్రీడ. ఈ తాంత్రికత్వంలో రెండు రకాలున్నాయి.

- (అ) రైడర్ తాంత్రికత్వం.
- (ఆ) ప్రత్యర్థుల తాంత్రికత్వం.

(ఎ) రైడర్ తాంత్రికత్వం :

- (1) ప్రత్యర్థుల రక్షణా చలనాత్మకతను ఊహించడం.
- (2) రక్షణా బలహీనతలను గుర్తించి, ఆ భాగంలో దాడిని పెంచడం.
- (3) శరీర భారాన్ని సమతులనంలో పెట్టుకొని, మధ్యగీత వైపు దృష్టిని కేంద్రీకరించడం.

(బి) ప్రత్యర్థుల తాంత్రికత్వం :

- (1) రైడర్ పాద చలనాలను గమనించడం, బలహీనతలను గమనించి దానికి ప్రతి తంత్రంగా పట్టు చేయడం.
- (2) రైడర్ చాకచక్యానికి తగినట్లుగా రక్షణను (చేతులు, కాళ్ళు, తొడ పట్టుకోవడానికి) ఉపయోగించడం.
- (3) రైడర్ చలనాలకు తగినట్లుగా చైవ్ విధానాన్ని మార్చడం.

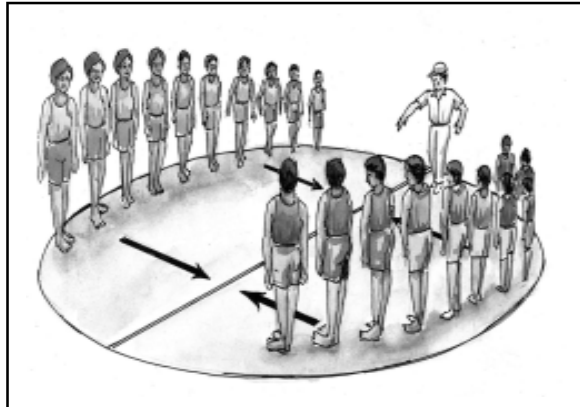
(సి) సరళి పట్టు : సరళి పట్టుతో దాడి చేయువాడిని సంపూర్ణంగా పట్టుకోవడానికి ఈ నైపుణ్యం అవసరమవుతుంది. రైడర్ బలహీన ఆటగాడివైపు దృష్టిని మళ్లించుకుని సరళిలోనున్న ఆటగాళ్ళందరు సక్రమంగా రైడర్ ను పట్టుకోవడానికి సహాయ పడుతుంది. 2-3-2 మరియు 2-2-2-1 విధానంతో ప్రత్యర్థులు తప్పించుకొని మధ్యగీత తాకకుండా సరళి పట్టుతో ఆపడం.

**కొన్ని పూరక ఆటలు**

అనేక నైపుణ్యాలు, తంత్ర మరియు ప్రతి తంత్రాలను రూఢీ చేయడానికి విద్యార్థులకు కొన్ని పూరక ఆటలను ఆడించ బడుతుంది.

**I సర్కల్ కబడ్డీ :**

ఆట మైదానంలో ఒక వృత్తం గీయండి. అందులో మధ్యగీతను గుర్తించి, తరువాత రెండు ప్రత్యేక జట్లు చేసి మధ్య గీత నుండి కబడ్డీ కబడ్డీ అని చెప్పుతూ ప్రత్యర్థి జట్టుకు రైడర్ గా వెళ్ళి, వారిని వుట్టడానికి ప్రయత్నించాలి. రైడర్ ఏ ప్రత్యర్థిని ముట్టుతాడో అతను మాత్రం రైడర్ ను తన అంకణంలో పట్టి ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి. వేరేవాళ్ళు సహాయం చేయకూడదు.



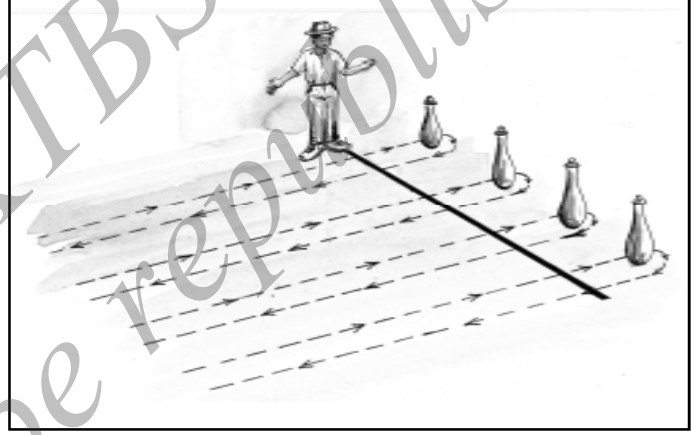


**నియమాలు :**

- (1) ఉపాధ్యాయుడు పీపీ (విజిల్) ఊదిన వెంటనే ఆటగాళ్ళు ఆట ప్రారంభించాలి.
- (2) సమయం, లోనా అంకములను నిర్ణయించి ఆట ఆడించనచ్చు.
- (3) మధ్యగీతను క్యాంప్ గీత అని పిలువ బడుతుంది.
- (4) ఏ జట్టు ఎక్కువ ప్రత్యర్థులను ముట్టుతుందో ఆ జట్టు గెలుస్తుంది.

**II బ్యాక్వర్డ్ రన్ రితే కబడ్డీ :**

ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను రెండు, నాలుగు జట్లు చేసి, ఆజ్ఞ మేరకు రెండు జట్లు ముందుగల ఆటగాళ్ళు కబడ్డీ, కబడ్డీ అంటూ పరుగెత్తి వెళ్ళి ఇండియన్ క్లబ్ (ఇతర ఏదైనా వస్తువు) ను చుట్టి వెనుక ముఖంగా పరుగెత్తి రావాలి. తరువాత తమ తమ జట్టులోని మరొకరికి చప్పట్లు కొట్టి తాను వెనుకకు వెళ్ళి నిలబడాలి. చప్పట్లు తీసుకొన్నవారు మొదటివాడు ఏ విధంగా ఆడినాడో అదేవిధంగా ఆడాలి. ఇదే విధంగా రెండు జట్లవారు ఆట కొనసాగించాలి. ఏ జట్టు ముందుగా ముగిస్తారో వారు విజయం సాధించినట్లు.



**నియమాలు :**

- (1) తమ జట్టువారు వచ్చి చప్పట్లు కొట్టేవరకూ మరొక ఆటగాడు పరుగెత్తి వెళ్ళకూడదు.
- (2) ఆట ఆట్లాడినవారు వరుసలో వెనుక నిలబడాలి.
- (3) ఆట మైదానంలో 25 అడుగుల అంతరంలో రెండు గీతలు ఉండాలి.

**జ్ఞాపక ముంచుకోండి :** “ హెరాల్డ్ బ్యారోగారి ప్రకారం క్రీడలు, వ్యాయామం, నృత్యం, మొదలగు కార్యాల వలన మానవుడు విద్యాగురిని చేరడమే శరీర విద్య ”

## పాఠం - 2



**పీఠిక :** ఈ ఆట ఆటలన్నింటికీ పూరక ఆట అంటే తప్పకాదు. వెనుకటి తరగతిలో ఆటలో కూర్చోను విధానం మరియు ఖో ఖో విధానం నేర్పు కున్నారు. ఇప్పుడు వీపు తట్టు నైపుణ్యాలు, వెనుకవైపు నుండి తట్టడం, అనిరీక్షణ ఆక్రమణ మరియు తప్పించుకొను విధానం మొదలగు వాటిని నేర్చుకుందాం.

### I. వీపు తట్టు నైపుణ్యాలు (Chasing Skills)

1. మూడవ చదరం నుండి స్తంభం వైపు త్రోయడం.
  - అ) ముట్టుకొను వారి నైపుణ్యం.
  - ఆ) తప్పించుకొను వారి నైపుణ్యం. (Running / Defensive Skills)
2. వెనుక వైపు తట్టడం (Tapping)
  - అ) మిడిమ తట్టడం (Heel Touch)
  - ఆ) భుజం తట్టడం (Shoulder Touch)
  - ఇ) ట్యాపింగ్ నుండి తప్పించు కొను నైపుణ్యం (Tapping Defensive Skills)
3. ఆశ్చర్య కరమైన దాడి (Surprise Attack)
4. ఆశ్చర్య కరమైన దాడి నుండి తప్పించు కోవడం.
5. పోల్ (స్తంభం) డైవ్ చేయడం (Pole Dive)
  - అ) రెండు అడుగులతో పోల్ డైవ్ చేయు విధానం.
  - ఆ) మూడు అడుగులతో పోల్ డైవ్ చేయు విధానం.
6. పోల్ డైవ్ తో తప్పించుకోవడం.
7. జడ్జ్మెంట్ ఖో (Judgement Kho)

## I వీపు తట్టు నైపుణ్యాలు (Chasing Skills)

### 1) మూడవ చదరం నుండి స్తంభం వైపు త్రోయడం :

#### (అ) ముట్టేవారి నైపుణ్యం :

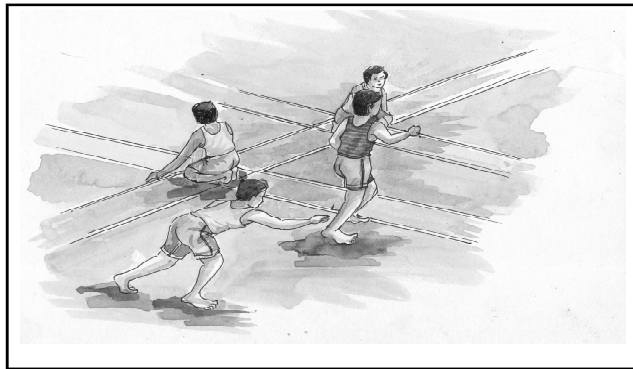
భో పొందిన క్రియాశీల దాడికారుడు వేగంగా స్తంభం వైపుకు పరుగెడుతున్న క్రియాశీల రక్షణా ఆటగాడిని (యాక్టివ్ డాడ్లర్) పట్టుకోవడానికి మధ్యగీత నుండి సుమారు అర్ధ అడుగు అంతరంలో మధ్యగీత వైపుకు ఉన్న తన చేతితో రక్షణా ఆటగాడిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ముందుకు పరుగెత్తాలి.

#### (ఆ) తప్పించుకొను వారి నైపుణ్యం (Running / Defensive Skills) :

భో పొందిన క్రియాశీల చేసర్ నేరుగా స్తంభం వైపుకు దాడి చేసినప్పుడు, క్రియాశీల రక్షణా ఆటగాడు మొదటి చదరం మరియు స్తంభం మధ్య ప్రవేశ పొంది, దాడి నుండి తప్పించు కోవాలి. ఒక వేళ క్రియాశీల చేసర్ రెండవ చదరపు రైడర్ కు భో ఇచ్చినప్పుడు క్రియాశీల రక్షణాత్మక ఆటగాడు మొదటి చదరం మరియు స్తంభం మధ్య ప్రవేశించకుండా చేసర్ చూస్తూ స్తంభం దగ్గరకు వచ్చి నిలబడాలి.

### 2) వెనుక వైపు తట్టడం (Tapping)

క్రియాశీల దాడికారుడు రక్షణాత్మక ఆటగాడు దగ్గరగా గల సందర్భంలో తన వేగాన్ని నియంత్రణలో పెట్టు కొని శరీరాన్ని ముందుకు వంచి, చేతులను ముందుకు చాంచుతూ రక్షణా ఆటగాడి శరీరపు ఏదైనా భాగాన్ని వంచి ముట్టు ప్రక్రియను ట్యాపింగ్ అంటారు.



**(అ) మిడిమను తట్టడం (Heel Tapping)**

రక్షణాత్మక ఆటగాడు మధ్యగీతను దాటి వెళ్ళునప్పుడు చేసే శరీరాన్ని ముందుకు వంచుతూ రక్షణా ఆటగాడికి దగ్గరగాగల చేత్తో అతడి మిడిమను తట్టాలి. రక్షణాత్మక ఆటగాడు మధ్యగీతను దాటునప్పుడు అతని శరీరం ముందుకు వంగిఉండి, శరీరం నుండి కాళ్ళు వెనుక ఉండటం వలన మిడిమను తట్టి బెట్ చేయడానికి సులభంగా ఉంటుంది.

**(ఆ) భుజం తట్టడం (Shoulder Touching)**

క్రియాశీల రక్షణాత్మక ఆటగాడు మధ్యగీతకు ప్రవేశించి క్రియాశీల రైడర్ కు సమాంతరంగా మరొకవైపుకు పరుగెత్తునప్పుడు క్రియాశీల చేసే తన సమీప చేతిని రక్షణా ఆటగాడి భుజం వైపుకు చాచి భుజాన్ని తట్టాలి.

**(ఇ) ట్యాపింగ్ నుండి తప్పించుకోవడం నైపుణ్యం (Tapping Defensive Skills)**

క్రియాశీల దాడికారుడు ట్యాపింగ్ చేయడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు రక్షణా ఆటగాడు శరీరాన్ని అడ్డాడించి కపటోపాయంతో (Faking) క్రియాశీల చేసే దిక్కును మార్చి తప్పించుకోవాలి. ఇలాంటి సందర్భంలో పరుగెడివాడు పరుగెత్తునప్పుడు వెనుక కాలును ముందుకు తెచ్చి తప్పించుకోవచ్చు.

**3) ఆశ్చర్యకరమైన దాడి (Surprise Attack)**

క్రియాశీల దాడి కారుడు ఈ నైపుణ్యాన్ని ఆట సమయంలో ఎప్పుడు కావాలన్నా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఆట జరిగే సందర్భంలో క్రియాశీల ఆటగాడిని వదిలి మిగిలిన రక్షణా ఆటగాళ్ళలో ఎవరైనా ఒకరు తమ దృష్టిని క్రియాశీల చేసే నేరుగా వెంటనే అలాంటి రక్షణా ఆటగాడిపైన దాడి చేయడం ఆశ్చర్యకరమైన దాడి అనిపించుకుంటుంది.

ఈ నైపుణ్యం పూర్వనియోజితం మాత్రమేగాక ఆ సన్నివేశానికి అనుగుణంగా ఉపయోగించు నైపుణ్యంగా ఉంటుంది.

**4) ఆశ్చర్యకరమైన దాడి నుండి తప్పించుకోవడం.**

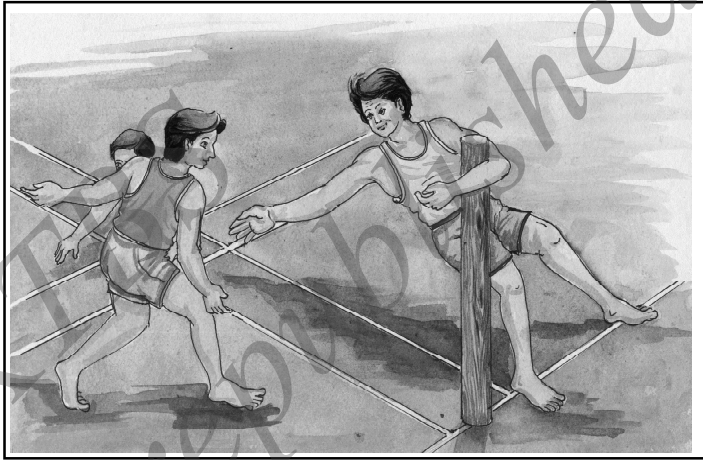
ఆట సమయంలో రక్షణా ఆటగాడు తన దృష్టిని క్రియాశీల చేసే వైపు పెట్టుకొని ఆకస్మిక దాడి జరపడానికి ముందుకొచ్చిన సందర్భంలో దిక్కును మార్చుతూ ఆక్రమణనుండి తప్పించు కోవాలి.

**5) పోల్ డైవ్ చేయడం (Pole Dive)**

క్రియాశీల రక్షణా ఆటగాడు స్తంభాన్ని తిరిగే సందర్భంలో స్తంభాన్ని చాలా సమీపంలో తిరుగునప్పుడు మరియు మధ్యగీతకు సమీపంలో ఉన్నప్పుడు క్రియాశీల దాడికారుడు స్తంభపు ఆధారం తీసుకొని రక్షణా ఆటగాడిని పట్టు కోవడానికి అనుకూలకరమైన నైపుణ్యమే పోల్ డైవ్.

**పోల్ డైవ్ రకాలు :**

అ) రెండు అడుగులతో పోల్ డైవ్ చేయు విధానం : **(Distal Method of Pole Diving)**



ఎనిమిదవ చదరంలో ఖో పొందిన క్రియాశీల దాడికారుడు పోల్ డైవ్ చేయడానికి ఏవైపు చలిస్తాడో, దానికి వ్యతిరేక దిక్కువైపుకు కాలిని వుండు (అడుగు) పెట్టి తరువాత రెండవ

అడుగును స్తంభపు గీత వెనుక మధ్యగీతను తొక్కకుండా సమీపంలో ఉంచి, కుడివైపుకు పోల్ డైవ్ చెస్తున్నచో ఎడమచేయి మరియు కుడి తొడతో స్తంభపు ఆధారం తీసుకుని స్తంభం వెలుపల కుడిచేతిని మధ్య గీత బయట గల క్షేత్రంలో భూమికి సమాంతరంగా చేయి వినరాలి.

అదేవిధంగా ఎడమ భాగంలో పోల్ డైవ్ చేయునప్పుడు తన కుడిచేయి మరియు ఎడమ తొడతో స్తంభం ఆధారం తీసుకొని, తన ఎడమ చేతిని మధ్య గీత బయట గల క్షేత్రంలో భూమికి సమాంతరంగా వినరాలి.

ఆ) మూడు అడుగులతో పోల్ డైవ్ చేయు విధానం : **(Proximal Method of Pole Dive)**

ఎనిమిదవ చదరంలో ఖో పొందిన క్రియాశీల దాడికారుడు పోల్ డైవ్ చేయడానికి చలించు దిక్కువైపుగల సమీపంలోగల కాలును అంతరంలో ఉంచి మొదటి తక్కువ అడుగును రెండవ ఎక్కువ అంతరంలో పెట్టి మూడవ అడుగును స్తంభం గీత వెనుక మధ్యగీతనుండి తుడిచిపోకుండా సమీపంలోవుంచి కుడివైపు పోల్ డైవ్ చేయాలి.



6) పోల్ డైవ్ తో తప్పించుకోవడం :

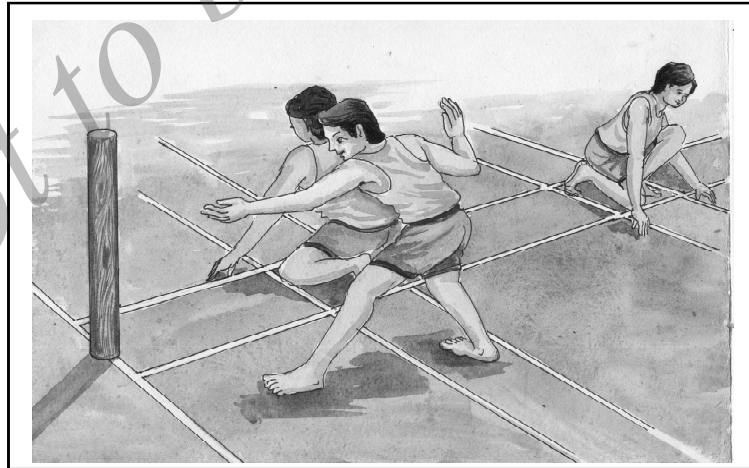
క్రియాశీల దాడి కారుడు (చేసర్) పోల్ డైవ్ చేయడాన్ని ఖచ్చిత పరచుకొన్న వెంటనే రక్షణ ఆటగాడు స్తంభాన్ని దొబ్బుతూ రెండు అడుగులంత స్తంభంనుండి ప్రక్కకు జరిగి ఎనిమిదవ చదరపు ఆటగాడి వీపు వెనుకటి మధ్య గీత దాటి చలించాలి.

ఒకవేళ పోల్ డైవ్ చేసిన దాడి కారుడు స్తంభాన్ని చుట్టకుండా అదే దిక్కులో పట్టుకోవడానికి వస్తే రక్షణకారుడు ఎనిమిదవ ఆటగాడి వెనుక నిలబడి క్రియాశీల దాడికారున్ని గమనించి స్తంభం వైపుకు వాపసు రావాలి.

7) జడ్జ్మెంట్ ఖో (Judgment Kho)

క్రియాశీల దాడి కారుడు రక్షణాత్మక ఆటగాళ్ళను పట్టుకోవడానికి అనుసరించి. ఎనిమిదవ చదరం దగ్గరకు వచ్చినపుడు రక్షణాత్మక దాడి కారుడు స్తంభానికి దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు క్రియాశీల దాడి కారుడు తనవైపు వారికి ఖో ఇచ్చు నట్లు ఫేక్ చేయాలి. ఆ తరువాత రక్షణ ఆటగాడని పట్టుకోవడానికి జడ్జ్మెంట్ ఖో చేయాలి. ఈ నైపుణ్యం రక్షణాత్మక ఆటగాళ్ళను త్వరగా ఔట్ చేయడానికి సహాయంగా ఉంటుంది.

రక్షణాత్మక ఆటగాడు స్తంభం దగ్గరకు వెళ్ళితే పోల్ డైవ్ చేయడానికి యాక్టివ్ చేసర్ను ఎనిమిదవ చదరపు చేసర్కు ఫేక్ చేసి ఖో ఇచ్చే విధంగా నటించి పోల్ డైవ్ చేయవచ్చు. యాక్టివ్ చేసర్ను ఫేక్ చేసి చేసర్కు ఖో ఇవ్వవచ్చు.



ఆట సన్నివేశంలో నేర్పిన నైపుణ్యాల అభ్యాసం.

మూడవ భో తో స్తంభం మధ్య ప్రవేశించాలి ట్యాపింగ్, ఫేకింగ్, సడన్ అట్యాక్, పోల్ డైవ్, మూడు మరియు ఆరవ భో ఇచ్చు విధానం. ఈ నైపుణ్యాలన్నింటిని విద్యార్థులతో ప్రదర్శన ద్వారా అభ్యాసం చేయించాలి.

వార్మింగ్ ఆఫ్ కార్యచరణలు :

1. నిలబడిన చోటే పరుగెత్తాలి. (రన్నింగ్ అన్ దిస్ పాట్)
2. ఒక స్తంభం నుండి మరొక స్తంభం వైపుకు గల గీతలన్నింటిని ముట్టి పరుగెత్తించడం.
3. స్తంభానికి సంబంధించిన నైపుణ్యాలను పోల్ డైవ్ మరియు పోల్ టర్మింగ్ లను అభ్యాసం చేయించడం.
4. ఎడమ, కుడివైపులో, వెనుకముఖంగా, సైడ్ వేస్ లో పరుగెత్తడం.
5. మెట్లను వేగంగా ఎక్కి, దిగడం (స్టెప్ ఆఫ్ చేయడం)

గుర్తించుకోవలసిన అంశాలు :

1. క్రియాశీల దాడికారుడు - చేసర్.
2. క్రియాశీల రక్షణా ఆటగాడు - డాడ్జర్.
3. ఈ ఆటలో వ్యక్తస్తంభాలనే పోల్ లుగా ఉపయోగించాలి (తెలుపు రంగు స్తంభాలు).
4. కూర్చోను విధానం:-
  1. ప్యారలల్ టో మెథడ్
  2. బులెట్ టో మెథడ్

కార్యచరణలు :

1. చేజర్ డాడ్జర్ ను పట్టుకోవడానికి వచ్చినప్పుడు మధ్యగీతను తొక్కి ఔట్ చేయవచ్చా? తరగతిలో చర్చించండి.
2. చేజర్ రక్షణాత్మక ఆటగాడిని పట్టుకోవడానికి వచ్చినప్పుడు, అతని జట్టుతో కూర్చొన్నవాడు సైకిలేవవచ్చా? స్నేహితులతో చర్చించండి.
3. మొదటి ముగ్గురు రక్షణా ఆటగాళ్ళు ఔట్ అయిన తరువాత పునః ముగ్గురు ఆటగాళ్ళు ఎన్ని భో ఇవ్వడం లోపల అంకణం చేరాలి? చర్చించండి.

పాఠం - 3



**పీఠిక :** అత్యంత జనప్రియమైన ఫుట్ బాల్ ఆట ప్రపంచంలోని చాలా ఎక్కువ దేశాలు ఆడే క్రీడ. ఇది కాల్గళక, వేగపు పరుగు, నైపుణ్యం మరియు ఓర్పు సహనం ఉపయోగించి ఆడే ఆట. ఈ తరగతిలో ఈ ఆటకు సంబంధించిన చాలా నైపుణ్యాలు అనగా, ది చిప్, ఎదతో ఆపడం, హెడ్డింగ్ మొదలగు నైపుణ్యాలు నేర్చుకుందాం.

**1. ది చిప్ (అల్పాంతరం - ధీర్ఘాంతరం) :**

**అ) అల్పాంతరం (షార్ట్ - పాస్) :**

1. బంతి కుడివైపు నుండి 2-3 అడుగుల వెనుక నుండి పేరుగెడుతూ రావాలి.
2. ఎడమ కాలిని సుమారు 9-10 ఇంచుల వెనుక పెట్టాలి.
3. ఎడమ కాలిని మోకాలి దగ్గర వంచి, శరీరాన్ని కుడి వైపుకు కొద్దిగా వంచాలి.
4. శరీరాన్ని కొద్దిగా కుడివైపుకు తెచ్చి ముందుకు వంచి రెండు చేతులను ప్రక్కకు చాంచి ఉంచాలి.
5. బంతిపైన దృష్టిపెట్టి, కుడి మోకాలు బంతిపైకి వచ్చునట్లు ముందుకు తేవాలి.
6. ముందుకు చాంచిన కుడి కాలి పాదపు లోపలి భాగం నుండి బంతి కింది భాగానికి గట్టిగా కొట్టాలి.



అ) ధీర్ఘాంతరం (లాంగ్ పాస్) :

1. బంతి యొక్క కుడి వైపు నుండి సుమారు 2-3 అడుగుల వెనుక నుండి పరుగెడుతూ రావాలి.
2. ఎడమ కాలిని సుమారు 9-10 ఇంచుల వెనుక పెట్టాలి.
3. ఎడమ మోకాలి దగ్గర శరీరాన్ని కొద్దిగా వంచాలి.
4. శరీరాన్ని కొద్దిగా కుడి వైపుకు మరియు ముందుకు వంచి, రెండు చేతులను ప్రక్కకు చాంచి ఉంచాలి.
5. బంతిపైన దృష్టిని పెట్టి కుడి మోకాలు బంతి పైన మరియు కొద్దిగా వెనుకకు వచ్చినట్లు కుడి కాలిని ముందుకు చాంచాలి.
6. కుడికాలి ముందుభాగం బంతికి సుమారు  $1/3$  ఎత్తులో సంపర్కం ఉండునట్లు కొట్టాలి.
7. బంతి సంపర్కంలోనికి వచ్చినప్పుడు శరీర భాగాలను కొద్దిగా వెనుకకు వంచాలి.
8. బంతిని కొట్టిన తరువాత కాలిని నేరుగా మీ నడుము ఎత్తుకు వచ్చినట్లు చాంచాలి.



2) ఎదతో బంతిని ఆపడం





1. బంతి దిక్కును సరిగ్గా గమనించడం.
2. బంతిని ఎదతో ఆపడం.
3. బంతిని ఎదతో జారించి, కాలి దగ్గర పడేటట్లు చేయాలి.
4. కాలి దగ్గర పడిన బంతిని తనతోపాటు ఆటగాళ్ళకు పాస్ చేయాలి.

3) వ్యాలి మరియు హాఫ్ వ్యాలి కిక్ (కొట్టడం) :



వ్యాలి : ఫుట్బాల్ ఆడటానికి ముందుగా నేరుగా తన్నడం.

హాఫ్ వ్యాలి : కాలుతో బంతిని గాలిలో నేరుగా కొట్టాలి.

1. బంతి పైనుండి నేల మీద పడే దిక్కులో వెళ్ళాలి.
2. కుడి తొడను నడుము ఎత్తుకు చాంచాలి.
3. కుడికాలి కింది భాగాన్ని, పాదాలను నేల వైపు వంచాలి.
4. బంతి నేల సంవర్కంలోనికి వచ్చే ముందుగానే కుడికాలితో గట్టిగా ముందుకు లేదా పైకి కొట్టాలి.
5. బంతి పడిన తరువాత కుడికాలి కింది భాగాన్ని నడుము దగ్గరకు తేవాలి.



4) హెడ్డింగ్ :



1. బంతి వచ్చే దిక్కుకు వెళ్ళాలి.
2. ఎగిరి నుదుటితో సంపర్కించాలి.
3. బంతిని పాస్ చేయు దిక్కుకు జోరుగా తన్నాలి.

కార్యాచరణం: బంతిని తన్నడం, షార్ట్ పాస్, లాంగ్ పాస్, అభ్యాసం చేయాలి. ఎడమ మరియు కుడివైపుకు బంతిని తన్నడం అదేవిధంగా ఎడమ మరియు కుడి కాలుతో అభ్యాసం చేయడం, నేర్చుకొన్న వైపు ణ్యాలను అభ్యాసం చేయాలి.



## అథ్లెటిక్స్

### పాఠం - 4

#### రిలే పరుగు

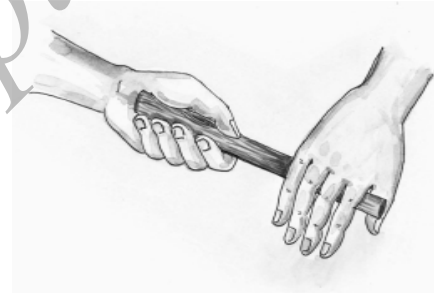
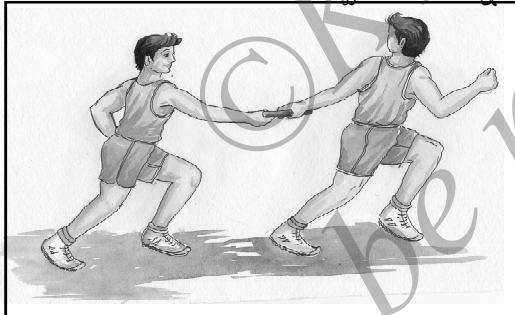


**పీఠిక:** రిలే పరుగు అథ్లెటిక్స్ లోని ఒక పోటీ అయివుంది నలుగురు ఒక జట్టుగా పరుగుడు ఆట. ఈ పరుగు సంబంధించిన ప్రాయోగిక విధానం, నైపుణ్యాలు మరియు నియమాలను నేర్చుకుందాం.

**బ్యాటన్ వినివయ పద్ధతిలో రెండు విధాలున్నాయి :**

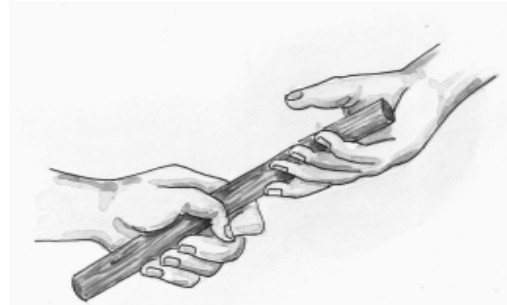
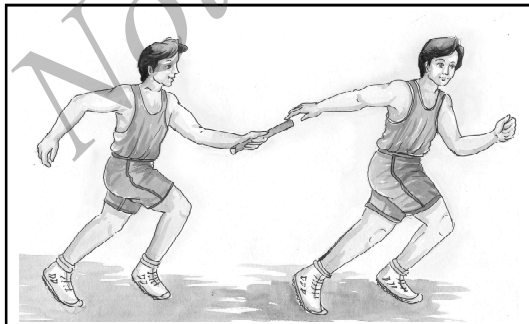
1) **విజ్వల్ విధానం :** లోపలి కొచ్చే పరుగుకారుడి చేతిలో గల బ్యాటన్ ను వెలుపలికి వెళ్ళు పరుగు కారుడు చూసి, తన చేతికి తీసుకోవాలి. (Visual method)

4×400 మీ. రిలేలో విజ్వల్ విధానాన్ని సాధారణంగా ఉపయోగించ బడుతుంది.



2) **నాన్ - విజ్వల్ విధానం :** లోపలికొచ్చే పరుగు కారుడి చేతిలో గల బ్యాటన్ ను వెలుపలికి వెళ్ళు పరుగు కారుడు చూడకుండానే తన చేతికి తీసుకోవాలి. (Non Visual method)

4×100 మీ. రిలేలో నాన్ విజ్వల్ విధానాన్ని సాధారణంగా ఉపయోగించ బడుతుంది.



వినిమయ తంత్ర విధానాలు :

1) అప్వర్డ్ పాస్ తంత్రం

ఈ బ్యాటన్ వినిమయ పద్ధతి చాలా జనప్రియమైనది.

రిలే పరుగు యొక్క అభ్యాసనా దశలు

జూనియర్లకు మరియు క్రొత్తవారికి రిలే పంద్యపు తంత్రాలను నేర్పించడానికి కింద కొన్ని అభ్యాస విధానాలు చిత్రాలను. ఇవ్వడమైనది. ఇవి రిలే పరుగుకారులలో ఒక నిర్దిష్ట నైపుణ్యాలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.



విధానం-1



విధానం-2



విధానం-3



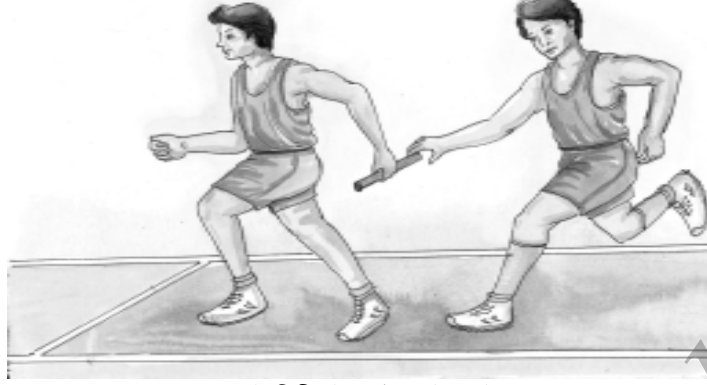
విధానం-4



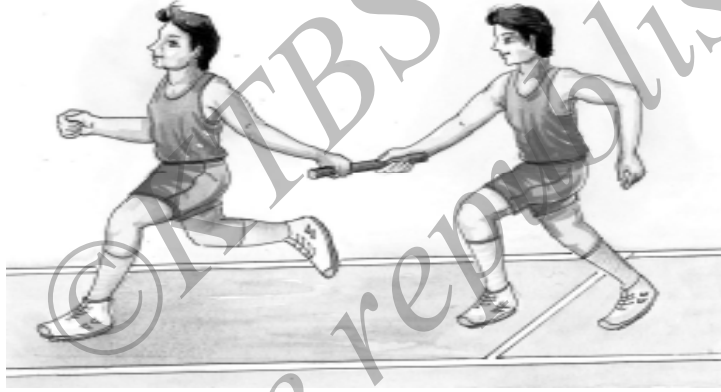
విధానం-5



విధానం-6



సరైన వినిమయ తంత్రం



తప్పు వినిమయ తంత్రం

**కార్యాచరణాలు :**

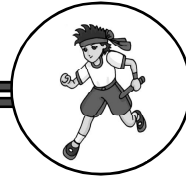
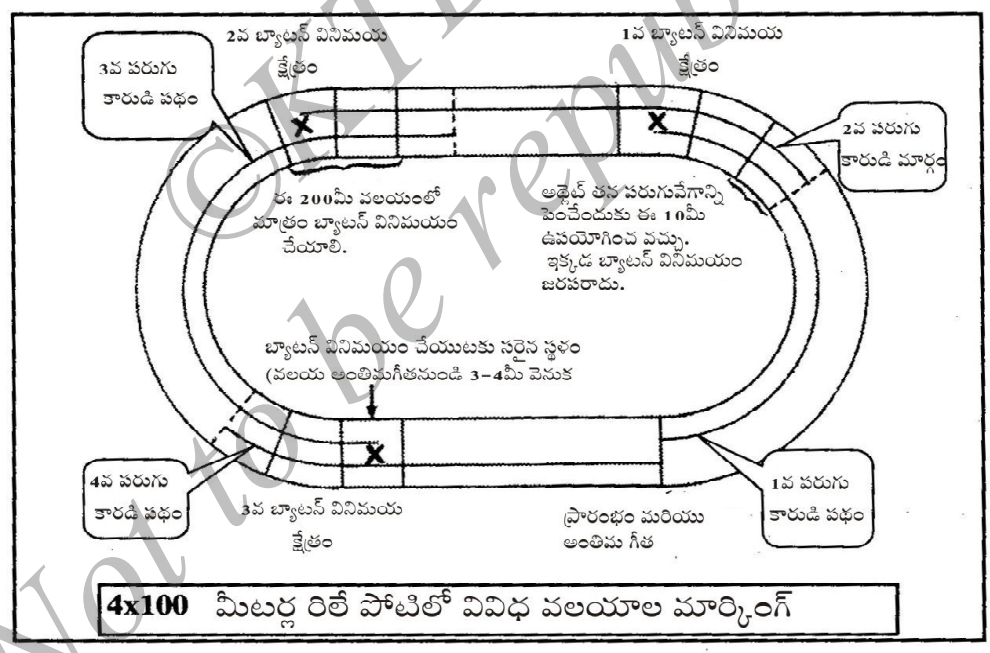
అ. ఒకరినొకరు పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించడం

- ఒకరిని మరొకరు రాసుకొని పరుగెత్తి పట్టుకొను ప్రయత్నం చేయడం.
- దీనివల్ల పరుగుకారుడు నిలబడిన ప్రారంభ భంగిమను సరిచేయవచ్చు.
- వెనుకటి పరుగుకారుడు చెక్ మార్క్ చేరిన వెంటనే తరువాతి పరుగుకారుడు పరుగెత్తడానికి ప్రారంభించునట్లు చూసుకోవాలి.
- తరువాతి పరుగుకారుడు ముందుకు పరుగెత్తడానికి ప్రారంభించిన తరువాత వెనుకకు చూడకుండా హెచ్చరించడం.
- ఇద్దరు పరుగుకారులు ఉత్తమ వేగంలో పరుగిడునట్లు మరియు బ్యాటన్ మార్పు క్షేత్రంలోనే అగునట్లు చూసుకోవడం.



**ఆ. సురక్షితమైన బ్యాటన్ వినిమయం**

- ఈ కార్యచరణం యొక్క ముఖ్య గురి పరుగుకారులు బ్యాటన్‌ను సురక్షితంగా ఒకరి చేత్తో మరొకరి చేతికి మార్చు నైపుణ్యం నేర్చు కోవడం.
- మొదట నిలబడిన స్థలంలోనే బ్యాటన్ వినిమయ తంత్రాలు నేర్చుకోవడం.
- తరువాత నడకతోపాటు, నిధాణగతిలో పరుగెడుతూ బ్యాటన్ వినిమయం చేసుకొను అభ్యాసం చేయడం.
- నైపుణ్యాలు పూర్తిగా నేర్చుకున్న తరువాత వేగంగా బ్యాటన్ వినిమయ ప్రయత్నం చేయడం.
- ఈ కార్యచరణం చేయించునప్పుడు బ్యాటన్ వినిమయం సరిగా ఉత్తమ పొందికతో హస్తాంతరం అయినదా అని చూసుకోవడం.





## పాఠం-5

## గుండు విసరడం



**పీఠిక :** సకల జీవులలో మానవుడు చాలా ఆశావాది. చాలా రకాల కలలు కంటాడు. నేను అందంగా ఉండాలి, శక్తివంతుణ్ణి కావాలి, బుద్ధివంతుణ్ణి కావాలి ఏదైనా క్షేత్రంలో ప్రగతి సాధించాలి, నన్ను అందరూ గుర్తించి గౌరవించాలి ఇత్యాది కలలు. ఈ అనుభవాలు విద్యార్థులలో కలిగితే వారి గురి సాధనకు ఇవి మార్గదర్శకాలవుతాయి.

వ్యాయామ విద్యలో మహత్తరమైన అంశాలనగా అథ్లెటిక్స్ (Athletics). ఇందులో పరుగులు, దూకడాలు మరియు విసరడాలు అను మూడు విభాగాలు ఉంటాయి. ఇప్పుడు మనం గుండు విసరడం గురించి తెలుసుకుందాం.

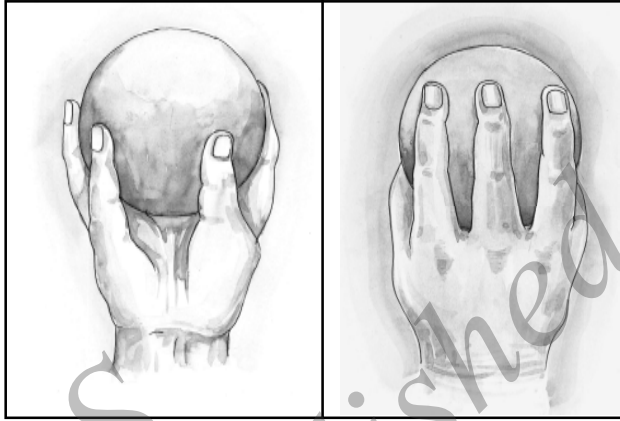
### గుండు విసరడం (Shot Put)

క్రీడాకారుడి శక్తి సామర్థ్యాలు ఏక కాలంలో ఉపయోగించడం విసరడాలలో భుజబలం వినియోగించడం ఇక్కడ ముఖ్యం. విసిరే ఉపకరణాలను విసిరే దిక్కులో త్రోయడం ఇక్కడ ప్రముఖమైనది. దీనిని విస్ఫోటక పోటీ అని పిలుస్తారు. ప్రాథమిక దశలో గుండు విసరడాన్ని అభ్యాస కార్యచరణమై ఉపయోగించబడింది. తరువాతి పోటీలలో విసిరే అంకణంలోగల ముందు భాగంలోని లోపలి అంచుకు భద్రంగా నిలబడి ఏకకాలంలో 'V' ఆకారపు గుర్తు లోపల గుండును విసిరే వారు. తరువాతి రోజులలో ఇంకా ఎక్కువ విధానాలలో ఈ పోటీకి అభ్యాసం పెర్రి-ఓ-బ్రియాన్ శైలిలో జరిగింది.

మొదట సరళ శైలిలో గుండును విసిరే విధానాన్ని పరిచయం చేసినవారు అమెరికా దేశపు పెర్రి ఓ బ్రియాన్. వీరి పేరుతోనే ఈ విసరడం పరిచయం అయింది. ఈ శైలిలో విసిరేవారు వివిధ రకాల నైపుణ్యాలను (Skills) నేర్చుకొని, ఆట విజయవంతానికి నిపుణత - సరివిధానం - సరితంత్రం ఉపయోగిస్తారు.

**1. గుండు పట్టుకొను విధానం  
(Holding the shot)**

గుండు విసరడంలో పొల్గను పోటీదారుడు గుండును ఎడమ చేతిలో ఎత్తుకొని తన కుడి చేతి మధ్యవ్రేళ్ళతో గుండు వెనుకవైపు బ్రౌటనవ్రేలు మరియు చిటికినవ్రేలు సహాయంతో గుండు అరచేతిపై ఆనకుండా భద్రంగా పట్టుకోవాలి. (చిత్రం 1 చూడండి)



**గుండు స్థలీకరణం (Placament)**

ఇలా పట్టుకున్న గుండును చెవి క్రింద మెడకు నేరులో భుజంపైన చూపుగా అనుకూలానికి తగినట్లు పట్టు కోవడం (ఘటకం 2, చిత్రం 2 చూడండి)

**2. నిలబడటం (Stand)**

విసిరేవాడు తన రెండు కాళ్ళు భుజపు నేరుకు సమాంతరంగా, సమతూకంలో నిలబడి నిధానంగా తన వీపును విసిరే అంకణం వైపుకు త్రిప్పి, తన ఎడమ చేతిని పైకి, ఎడమ కాలును నిలబడిన చోటునుండి వెనుకకు తీసుకొని, శరీర సంపూర్ణ భారం కుడి కాలి పైన ఉండునట్లు మరియు ఎడమకాలి తుది నేల తాకునట్లు నిలబడాలి (చిత్రం 3 చూడండి).

**3. టి, స్థితి మరియు క్రౌచ్ (T. Position and crouch)**

నిలబడిన స్థితినుండి విసిరేవాడు తన ఎడమ చేతిని కిందిని తెస్తూ ఎడమకాలిని పైకెత్తినప్పుడు పోటీదారుడి శరీరం 'T' ఆకారంలో ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో శరీర సమతూలనం అవసరం (చిత్రం 4 చూడండి).

**క్రౌచ్ :** 'టి' ఆకారంలో నిలబడిన పోటీదారుడు తన శరీరాన్ని ఎడమ చేతి హస్తం మరియు కుడి మోకాలి దగ్గర వచ్చే వరకు వంగి ఎడమకాలిని మడిచి, కుడి కాలిని కూడా కొద్దిగా ముందుకు వంచాలి. (చిత్రం 5 చూడండి).

“పెర్రీ ఓ బ్రియాన్ స్టైలి” (“Perry O Brien style”)



చిత్రం-1



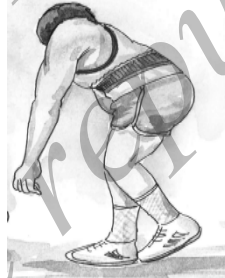
చిత్రం-2



చిత్రం-3



చిత్రం-4



చిత్రం-5



చిత్రం-6



చిత్రం-7



చిత్రం-8



చిత్రం-9

#### 4. గుండు విసరడం (Gliding)

క్రౌచ్ స్థితి నుండి సరైన సమయంలో తన చేతిలోగల గుండును విస్ఫోటనంతో పాటు పాదాల త్వరిత చలనంతో విసిరే అంకణం లోపలికి క్షణార్థంలో భుజబలాన్ని ఉపయోగించి, వేగంగా త్రోయడం (చిత్రం 6, 7, 8 చూడండి).

గైడ్లో చలనాలన్నీ కాలితో ప్రారంభమవుతాయి. కుడికాలితో నేళను తట్టి వెనుకకు వృత్తం మధ్యలో ఉంచు సమయానికి సరిగ్గా ఎడమ కాలిని Toe Board కింది భాగానికి కొట్టునట్లు ఒత్తి పట్టుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నంలో ఎడమ కాలు (నిటారు మరియు వేగంగా వెనుకకు) నడుము స్థాయికి కిందికి చలించాలి.

#### 5. విడుదల మరియు సమతూలనం (Release and Recovery)

వేగంగా విసిరిన గుండు విస్ఫోటనంతో పాటు విడుదలై, విసిరే అంకణంలో పడటం గుండు చేత్తో విడుదల అయిన తరువాత శరీర సమతూలనం కేటాయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. (చిత్రం 9 చూడండి) ఈ సమయంలో విసిరేవాడు అంకణం వెలుపలికి లేదా స్టాప్ బోర్డు పైకి రావచ్చు. జాగ్రత్తగా ఎడమ కాలు స్టాప్ బోర్డు పైకి రాకుండునట్లు శరీర ముందు భాగాన్ని గుండు విసిరిన తరువాత వెనుకకు వెంటనే మార్చాలి. ఇక్కడ ఎడమ కాలు వెనుకకు వచ్చి, కుడికాలు ముందు ఎడమ కాలి స్థలానికి రావాలి. ఈ నైపుణ్యాలను విద్యార్థులందరూ దశదశలుగా అభ్యాసం చేసుకోవాలి. తరువాతి దశలో క్రీడాకారులు 'డిస్కోఫ్లట్' అను క్రొత్త విధానంలో (తిరుగు విసరడ) సాధన చేయాలి.

#### పూరక ఆట

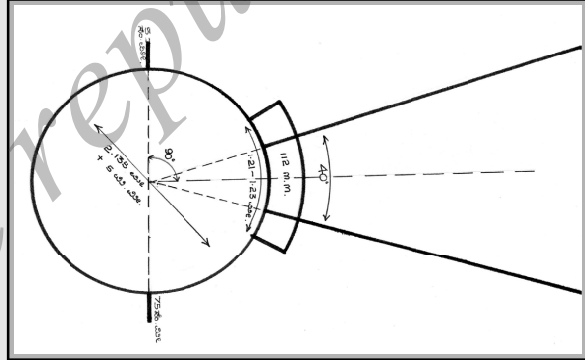
ప్రతి విద్యార్థికి విసరడాలకు అనుక్రమంగా అవకాశం ఇవ్వాలి. తన శక్తి సామర్థ్యాలు ఉపయోగించి విస్ఫోటనంతో పాటు గుండును ఎక్కువ దూరానికి విసరాలి. శరీర సమతూలనం కేటాయించుకోవడం నేర్పించాలి. తప్పు విసరడాలు కాకుండునట్లు విసిరే సామాన్య నియామాలను పాటించడం తెలపాలి అలాగే అంకములను ఇవ్వాలి.

**గమనించండి :** గుండు విసిరే అభ్యసనా అవధులలో చూపిన శారీరక సిద్ధతా కార్యాచరణాలు చేయించాలి. గుండు విసిరే అవధులలో పూర్తి ప్రమాణంలో ఉపాధ్యాయుడి పర్యవేక్షణ ముఖ్యం. జాగ్రత్తగా తప్పులను తప్పించవచ్చు. ఉత్తమ వినరడానికి ప్రోత్సాహం ఇచ్చునట్లు పూరక ఆటలు అవసరం.

**కార్యాచరణాలు :**

1. మీకు నేర్పిన పూరక ఆటల విధానంలో మీ తరగతిలోని విద్యార్థులందరూ విసిరిన దూరాన్ని గుర్తించి ఒక అంక పట్టిక తయారు చేయండి.
2. నేర్చుకున్న విసిరే నైపుణ్యాల ఒక్కొక్కపేరు చెప్పి, దానిని చూపించునట్లు సూచించి, ఆ విద్యార్థి స్మరణ శక్తిని పరిశీలించండి.
3. ఈ విధానపు దశల రేఖా చిత్రాలు సేకరించండి.

వృత్త వ్యాసం 2.135 మాటర్లు (7 అడుగులు) వ్యవస్థం 1.067మీ ఈ (3.6 అడుగులు) విసిరిన కోణం  $34.92^\circ$





పాఠం-6

తాళబద్ధ కార్యచరణాలు



అ. హింది లేర్నియ్

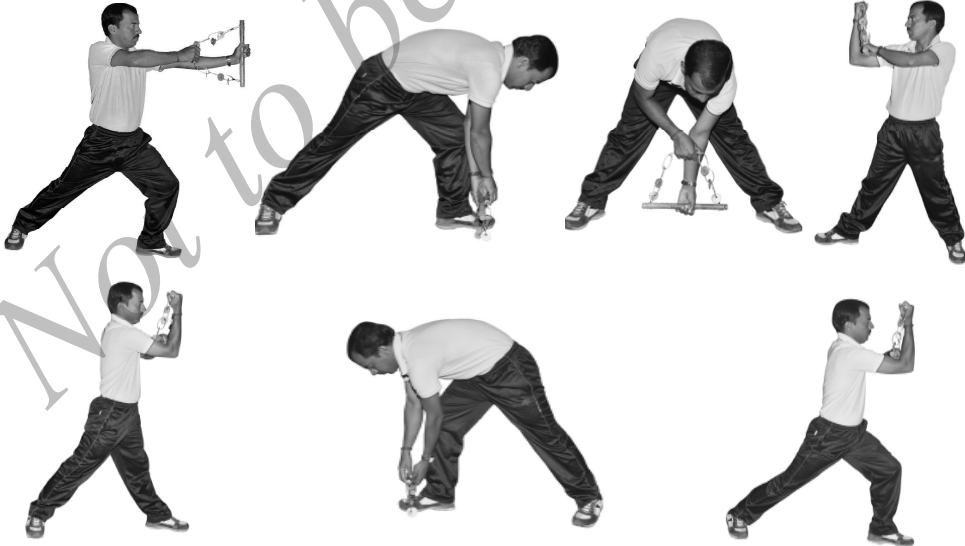
ఈ ఘటకం అధ్యయనం తరువాత మీరు కింది కార్యచరణాలు నేర్చుకుంటారు.

1. హింది లేర్నియ్లోని దోరుక్ చేయు విధానం.
2. ఆగ్ ఫలాంగ్ చేయు విధానం.
3. పీచే ఫలాంగ్ చేయు విధానం.
4. శేర్ధజ్ చేయు విధానం.

పీఠిక : లేర్నియ్ అనునది ప్రముఖ తాళబద్ధ కార్యచరణమై ఉండి, ఇది పిల్లలలో వినోదంతో పాటు నర-కండరాల సంయోజనం, ఏకాగ్రత, చలన సౌందర్యం మరియు వ్యాయామ సహన శీలతను పెంచే కార్యచరణం. ఈ ఘటకంలో హింది లేర్నియ్లోని కింది కార్యచరణాలు అభ్యసించండి.

1) దోరుక్:

స్థితి : పవిత్ర హోళియార్ స్థితి



**లెక్కింపు :**

1. శరీరాన్ని ముందుకు వంచి, ఎడమ పాదం పైన లేర్నిమను కలపాలి. లేర్నిమ భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.
2. శరీరాన్ని కొద్దిగా కుడివైపుకు త్రిప్పి, రెండు కాళ్ళ మధ్య లేర్నిమను వదలాలి.
3. కుడి మిడమపైన కుడివైపుకు (లెక్కింపు -1 కి వ్యతిరేక దిక్కులో  $180^{\circ}$ ) తిరిగి కుడికాలును మడిచి కుడివైపుకు పవిత్ర లెక్కింపు - 3 లాగా చేయాలి. మోచేతులను  $90^{\circ}$  వంచి, భూమికి లంబంగా ఉండునట్లు తొడలు నేలకు సమాంతరంగా ఉండునట్లు పట్టుకోవాలి. కొయ్య దండను కుడి మోచేతి లోపలి భాగంలో పట్టుకొని ఉండాలి.
4. అదే స్థితిలో ఎడమ చేతిని భూమికి సమానాంతరంగా ముందుకు చాంచి, (కుడి వైపుకు) పవిత్ర హోశియార్ స్థితికి రావాలి.
5. ముందుకు వంగి కుడిపాదం పైన లేర్నిమను కలపాలి. (చార్ ఆవాజ్ లెక్కింపు 1-లాగా)
6. శరీరాన్ని కొద్దిగా ఎడమ వైపుకు త్రిప్పి ( $45^{\circ}$ ) రెండు కాళ్ళ మధ్య లేర్నిమను వదలాలి.
7. ఎడమవైపుకు తిరిగి (మూల దిక్కుకు) ఎడమకాలును మడిచి (చార్ ఆవాజ్ లెక్కింపు -3 లాగా) కుడివైపుకు మోచేతులను  $90^{\circ}$  వంచి భూమికి లంబంగా ఉండునట్లు కొయ్య దండం కుడి మోచేతి లోపలి భాగంలో పట్టుకోవాలి.
8. పవిత్ర హోశియార్ స్థితికి రావాలి.  
(లేర్నిమను వదిలినప్పుడు (లెక్కింపు 2 మరియు 6) ఎడమ చేయి నేరుగా ఉండి, ఎడమ చేతి హస్తం బయటి ముఖంగా ఉండాలి. కుడిచేయి మడిచి ఉండి, కుడి చేతి హస్తం లోపలి ముఖంగా ఉండాలి.

**2) ఆగె ఫలాంగ్ :**

స్థితి: పవిత్ర హోశియార్ స్థితి



లెక్కింపు 1 : ముందుకు వంగి ఎడమ పాదంపైన లేర్పిమ్ను కలపాలి. (చార్ ఆనాజ్ యొక్క లెక్కింపు -1 లాగా) లేర్పిమ్ భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.

2. రెండు కాళ్ళ మధ్య లేర్పిమ్ను వదలాలి, ఎడమ చేయి నేరుగా ఉండి, ఎడమ చేతి హస్తం బయటి ముఖంగా ఉండాలి, కుడి చేయి మడిచి ఉండి, కుడి చేతి హస్తం లోపలి ముఖంగా ఉండాలి.
3. కుడి కాలిని ఎత్తి ఎడమ కాలిపైన అప్రదక్షిణ దిక్కులో (180° త్రిప్పి) ఎడమ కాలి ముందు పెట్టి (లెక్కింపు - 1కి వ్యతిరేక దిక్కులో) పవిత్ర లెక్కింపు 3 లాగా చేయాలి.
4. ఎడమ కాలిని మడిచి పవిత్ర హోశియార్ స్థితికి రావాలి.
5. అదే దిక్కులో ముందుకు వంగి, పవిత్ర లెక్కింపు ఒకటి లాగా ఎడమ పాదంపైన లేర్పిమ్ను కలవాలి.
6. రెండు కాళ్ళ మధ్య లేర్పిమ్ను వదలాలి.
7. ఎడమ కాలిని అప్రదక్షిణ దిక్కులో (180°) కుడికాలిపైన వెనుకనుండి తిరిగి వెనుక పెట్టి పవిత్ర లెక్కింపు -3 లాగా చేయాలి.
8. ఎడమ కాలు మడిచి, పవిత్ర హోశియార్ స్థితికి రావాలి.

3) ఫీచే ఫలాంగ్ :

స్థితి : పవిత్ర హోశియార్ స్థితి



లెక్కింపు

1. ముందుకు వంగి ఎడమ పాదం పైన లేర్పిమ్ను కలపాలి. లేర్పిమ్ భూమికి సమానాంతరంగా ఉండాలి.
2. శరీరాన్ని కొద్దిగా కుడివైపుకు త్రిప్పి, రెండు కాళ్ళ మధ్య లేర్పిమ్ను వదలాలి.

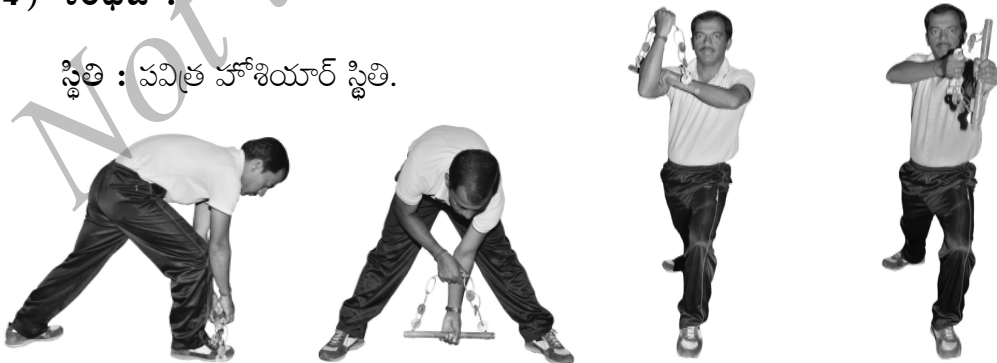
3. ఎడమకాలు ఎత్తి కుడి కాలిపైన ప్రదక్షిణ దిక్కులో (180°) తిరిగి, కుడి కాలి ముందుకు పెట్టి (లెక్కింపు -1 కి వ్యతిరేక దిక్కులో) పవిత్ర లెక్కింపు-3 లాగా చేయాలి.
4. ఎడమ కాలు మడిచి, పవిత్ర హోశియార్ స్థితికి రావాలి.



5. అదే దిక్కులో ముందుకు వంగి పవిత్ర లెక్కింపు ఒకటి లాగా ఎడమ పాదం పైన లేర్చుమను కలపాలి.
6. శరీరాన్ని కొద్దిగా కుడివైపుకు త్రిప్పుతూ రెండు కాళ్ల మధ్య లేర్చుమను వదలాలి.
7. కుడి కాలిని ఎత్తి ఎడమ కాలిపైన ప్రదక్షిణ దిక్కులో (180°) తిరిగి, పవిత్ర లెక్కింపు -3 లాగా చేయాలి.
8. ఎడమకాలు మడిచి హోశియార్ స్థితికి రావాలి (లేర్చుమను వదిలినప్పుడు (లెక్కింపు 2 మరియు 6) ఎడమ చేయి నేరుగా ఉండి, ఎడమ చేతి హస్తం బయట ముఖంగా ఉండాలి. కుడి చేయి మడిచి ఉండి, కుడి చేతి హస్తం లోపలి ముఖంగా ఉండాలి)

4) శేర్ధజ్ :

స్థితి : పవిత్ర హోశియార్ స్థితి.



లెక్కింపు 1. శరీరాన్ని ముందుకు వంచి, ఎడమ పాదంపైన లేర్నిమ్ను కలపాలి. లేర్నిమ్ భూమికి సమానాంతరంగా ఉండాలి.

2. శరీరాన్ని కొద్దిగా ( $45^{\circ}$ ) కుడివైపుకు త్రిప్పి, రెండు కాళ్ల మధ్య లేర్నిమ్ను వదలాలి. ఎడమ చేయి నేరుగా ఉండి, ఎడమ చేతి హస్తం బయటి ముఖంగా ఉండాలి. కుడిచేయి మడిచి ఉండి, కుడిచేతి హస్తం లోపలి ముఖంగా ఉండాలి.

3. ఎడమ కాలు ఎత్తి కుడి కాలు ముందుకు ( $90^{\circ}$ , 3వ మూలకు) పెట్టి, అదే దిక్కులో పవిత్ర లెక్కింపు -3 లాగా చేయాలి.

4. ఎడమ కాలు మడిచి ఎడమ చేతిని భూమికి సమానాంతరంగా ముందుకు చాంచి, పవిత్ర హోశియార్ స్థితికి రావాలి.



5. ముందుకు వంగి ఎడమ పాదంపైన లేర్నిమ్ను కలపాలి.

6. ఎడమ కాలి ముందు లేర్నిమ్ను వదలాలి.

7. కుడికాలు ఎత్తి ఎడమ కాలిపైన ( $270^{\circ}$ ) అప్రదక్షిణ దిక్కులో ముందునుండి తిరిగి, చిత్రంలో చూపినట్లుగా 4వ మూలకు పెట్టి పవిత్ర లెక్కింపు మూడులాగా చేయాలి.

8. అదే దిక్కులో కుడి కాలు మడిచి, పవిత్ర హోశియార్ స్థితికి రావాలి.

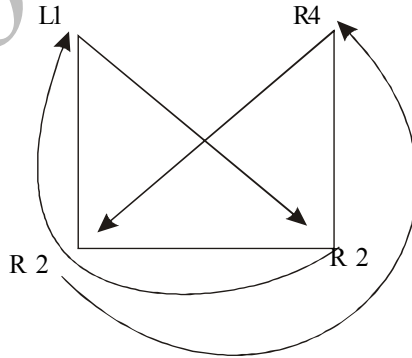




1. కుడి పాదం పైన పవిత్ర లెక్కొపు ఒకటిలాగా లేర్పిమ్మను కలపాలి.
2. రెండు కాళ్ళను కొద్దిగా ఎడమ వైపుకు త్రిప్పి, రెండు కాళ్ళ మధ్య లేర్పిమ్మను వదలాలి.
3. ఎడమ కాళి నేరులో 90° కుడికాలు ఎత్తి, తరువాత 3వ మూలలో పెట్టి, పవిత్ర లెక్కొపు మూడులాగా చేయాలి.
4. కుడి కాలు మడిచి పవిత్ర హోళియార్ స్థితికి రావాలి.



5. ముందుకు వంగి కుడి కాళి పాదంపైన ఒకటిలాగా లేర్పిమ్మను కలపాలి. కుడికాలు మడిచి ఉంచి, ఎడమ కాలు నేరుగా ఉండాలి.
6. కాళ్ళ మధ్య లేర్పిమ్మను వదలాలి.
7. ఎడమ కాలు ఎత్తి ప్రదక్షిణ దిక్కులో 270° తిరిగి కుడికాలు ముందుకు (చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఒకటవ మూలకు) పెట్టి, లెక్కొపు మూడులాగా చేయాలి.
8. ఎడమ కాలు మడిచి, పవిత్ర హోళియార్ స్థితికి రావాలి.



\*\*\*\*\*

పాఠం 7

సూర్య నమస్కారాలు



(12 దశలు)

**పీఠిక :** సూర్యుడు చైతన్యపు ఆశ్రయ శక్తి. సూర్యోదయపు సమయంలో సూర్య కిరణాలు శరీరాన్ని స్పృశించడం వలన శరీరానికి చైతన్యం లభించి ఆరోగ్యం వృద్ధి చెందుతుంది. ఆరవ తరగతిలో ఇది వరకే సూర్య నమస్కారాలు అభ్యాసం చేశారు. ఇంకా ఎక్కువ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

కింది దశలలో తెలిపినట్లుగా పూరకం (శరీరం లోపల శ్వాస పీల్చుకోవడం) రేచకం (శరీరం నుండి శ్వాసను బయటికి వదలడం) తోపాటు నిధాన గతిలో నరైన మార్గదర్శనంతో పాటు విద్యార్థుల నుండి సూర్య నమస్కార ఆసనాలను చేయించాలి.

**1వ దశ :** నమస్కారాసనం (నమస్కార ముద్రాసనం)

రెండు చేతులు ఎద ముందు బోడించాలి. పాదాల మధ్యలో కొద్దిగా అంతరం ఉండి, పాదాలు సమానాంతరంలో ఉండాలి.



**ప్రార్థన :** “ఓం హిరణ్యయేన పాత్రేణ సత్య స్యాపిహితం ముఖం తత్త్వంపోషన్ | అపావృణు సత్యధర్మాయ దృష్టయే ఓం శాంతిః ఓం శాంతిః ఓం శాంతిః”||

**లాభం :** మనస్సు శాంతం, ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

**2 వ దశ :** (పూరక) ఊర్ధ్వాసనం

శ్వాసను ధీర్ఘంగా తీసుకుంటూ రెండు చేతులు పైకెత్తి వెనుకకు వంగాలి. వీపును విళ్ళులాగా వంచి, శరీరాన్ని సంపూర్ణంగా వంచాలి. వీపుపైన దృష్టిపెట్టాలి.



**లాభం :** మెడ, వీపు కండరాలు వదులవుతాయి.

**3వ దశ : (రేచకం) హస్త పాదాసనం**

శ్వాసను నిధానంగా వదులుతూ నడుము నుండి ముందుకు వంగాలి. రెండు హస్తాలను పాదాల ప్రక్కలో పెట్టి, తల కిందికి వంచాలి. మోకాళ్లు నేరుగా ఉండి కాళ్లవైపు దృష్టి ఉండాలి.

లాభం : తల భాగానికి ఎక్కువ రక్త ప్రసరణ అవుతుంది. బొజ్జ కరుగుతుంది.



**4వ దశ : (పూరకం) ఏక పాద ప్రసరణాసనం:**

నిధానంగా శ్వాస పీల్చుకుంటూ, కుడి మోకాలి వ్రేళ్ళు నేలకు తాకాలి. ఎడమ కాలి పాదం రెండు హస్తాల మధ్యలో ఉండాలి. వీపు కింది భాగం నుండి వంచుతూ ఒకసారి కుడికాలితో ఎదను ఎత్తాలి. దృష్టి నేరుగా ఉండాలి.

లాభం: వీపు కండరాలు వదులవుతాయి.



**5వ దశ : (పూరకం) ద్విపాద ప్రసరణాసనం (దండాసనం):**

ఎడమ కాలు నేరుగా చాంచుతూ కుడి కాలికి జోడించి, దండలాగా చేయాలి.

లాభం : చేతులు-కాళ్ళ కండరాలు బలమవుతాయి.



6వ దశ : (రేచకం) భూదరాసనం (అధోముఖ శ్వాసాసనం)

శరీరాన్ని త్రికోణాకృతిలోనికి వచ్చునట్లు పృష్ఠ భాగాన్ని పైకెత్తాలి. తలను చేతుల లోపలికి లాగి నాభి వైపు దృష్టి పెట్టాలి. రెండు మిడిమలు నేలకు తాకి ఉండాలి.

లాభం : వీపు మృదుత్వం పెరిగి శరీరం చురుకుతనం చెందుతుంది.



7వ దశ : (పూరకం - రేచకం) అష్టాంగ ప్రణిపాతాసనం

(ప్రణి - నుదురు, పాత - నేల) : శ్వాస వదులుతూ ఎద, మోకాళ్లు, నుదుటి భాగం నేలకు తాకించాలి. ఉదర భాగం నేలకు తాకి ఉండాలి. నుదురు, హస్తాలు, ఎద, మోకాళ్లు, వ్రేళ్ళు ఈ ఎనిమిది భాగాలను నేలకు తాకించాలి. సహజ శ్వాసక్రియ ఉండాలి.

లాభం : ఎద విస్తారం చెంది శ్వాసక్రియ సమస్యలు దూరమవుతాయి.



8వ దశ : (పూరకం) భుజంగాసవం

శ్వాసను నిధానంగా పీల్చుకుంటూ కాళ్ళను నేరుగా పెట్టి తల పాము పడగలాగా పైకెత్తి, వీపు వైపు వంచాలి. కాళ్ళ వ్రేళ్ళు వెనుకకు చాంచి ఉండాలి.



**9వ దశ :** (రేచకం) భూధరాసనం :

6వ దశను పునరావర్తనం చేయాలి. కాళ్ళు - చేతులను నేరుగాపెట్టి, గడ్డం భాగాన్ని ఎదకు తాకించాలి.



**10వ దశ :** (పూరకం) ఏక పాద ప్రసరణాసనం:

4వ దశ లాగా శరీర స్థితి ఉండి, పూరకంతో పాటు కుడి కాలి పాదాన్ని రెండు హస్తాల మధ్యలో ఉంచాలి.



**11వ దశ :** (రేచకం) హస్త పాదాసనం లేదా పాద హస్తాసనం :

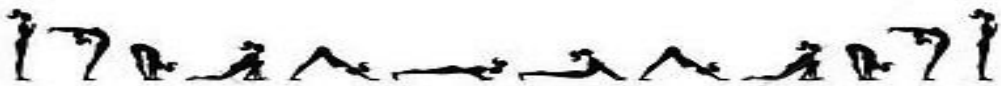
శరీర స్థితి 3వ దశలాగా ఉండి, శ్వాస వదులుతూ ఎడమ పాదాన్ని కుడి కాలి దగ్గరకు తెచ్చి నుదుటి భాగాన్ని మో కాళ్ళకు తాకించాలి. కాళ్ళు నేరుగా ఉండాలి.



**12వ దశ :** నమస్కారాసనం (పూరకం)

నేరుగా నిలబడి హస్తాలు ఎదముందు జోడించాలి. 1వ దశను పునరావర్తనం చేయాలి.

సూర్య నమస్కారాల ఒక చుట్టు పూర్తి చేయడానికి 4వ దశలో ఎడమ కాలిని వెనుకకు చాంచి మళ్ళీ ఇదే విధంగా 12 దశలలో అభ్యాసం చేయాలి. 12 దశల 2 సార్ల అభ్యాసణ శరీరంలోని భాగాలన్నింటికి సమతులనం ఇవ్వడం వలన పూర్తి ప్రయోజనం కలుగుతుంది.





పాఠం 8

యోగాసనాలు

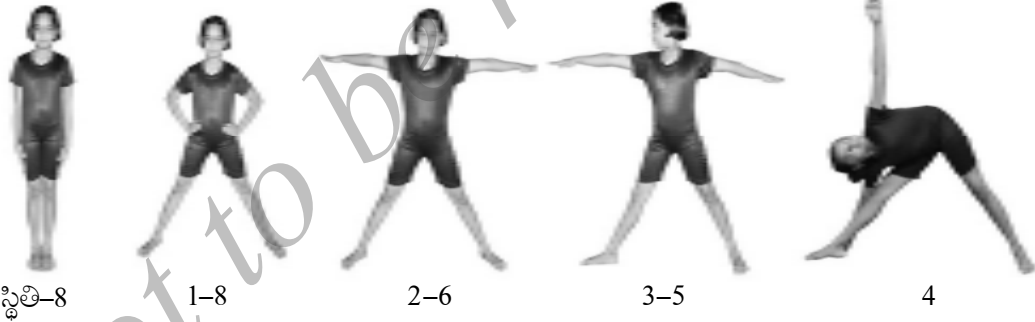


**పీఠిక :** యోగాసనాల మూలభూత విషయాలు, చాలా రకాల ఆసనాలు వెనుకటి తరగతిలో నేర్చు కున్నారు. శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికి యోగాభ్యాసాల నిరీక్షిత ఫలం లభించడానికి మూడు దశల ఆసనాల అభ్యాసం చేయాలి. ఇప్పుడు నిలబడి చేయు, కూర్చోని చేయు మరియు పడుకొని చేయు కొన్ని ఆసనాలు నేర్చుకుందాం.

**గమనించండి :**

1. ఆసనాలు నిధానంగా శరీరాన్ని వదులుచేసి ప్రశాంతంగా చేయాలి.
2. శ్వాసను బిగబెట్టకుండా సదా విశ్రాంతంగా శ్వాస పీల్చుకోవాలి.
3. ప్రారంభంలో శరీరంలో అలసట సామాన్యంగా ఉండి, క్రమేణా ఆసనాభ్యాసాలు పెరిగేకొద్దీ సరలత్వం, సౌందర్యం పెరుగుతుంది.
4. సమతులన ఆసనాలను జాగ్రత్తగా నిర్వహించండి.

**(అ) నిలబడి చేయు ఆసనాలు :**



1. **త్రికోణాసనం :** ఈ ఆసనపు అంతిమ స్థితి త్రికోణాన్ని పోలి ఉండటం వలన దీనికి త్రికోణాసనం అంటారు.

**విధానం :** సమస్థితి : తాడాసనం నేరుగా నిలబడాలి

1. కుడి కాలు కుడి ప్రక్కకు రెండునుండి మూడు అడుగులంత అంతరంలో ఉంచి రెండు హస్తాలను నడుము మీద పెట్టాలి.
2. పూరకంతోపాటు రెండు కాళ్ళు పైకెత్తి భుజపు నేరంలో పైకెత్తాలి.

3. కుడి పాదాన్ని  $90^\circ$  కుడివైపుకు, ఎడమ పాదాన్ని కొద్దిగా కుడివైపుకు త్రిప్పి నిలబడాలి.
4. శ్వాసను పూర్తిగా బయటికి వదులుతూ (రేచకం) నడుమును వదులు చేసి, కుడి హస్తాన్ని కుడి పాదపు వెలుపలి భాగంలో నేలమీద పెట్టాలి. ఎడమ రెట్టను పైకెత్తి మెడను త్రిప్పి హస్తాలను చూస్తుండాలి. కొన్ని క్షణాల తరువాత క్రమంగా వెనుకటి స్థితికి రావాలి. ఇదే విధంగా ఎడమ భాగం నుండి కొనసాగించాలి.

**గమనించాల్సిన అంశం:**

- అంతిమ స్థితిలో మోచేతులు, మోకాళ్ళు నేరుగా పెట్టాలి.

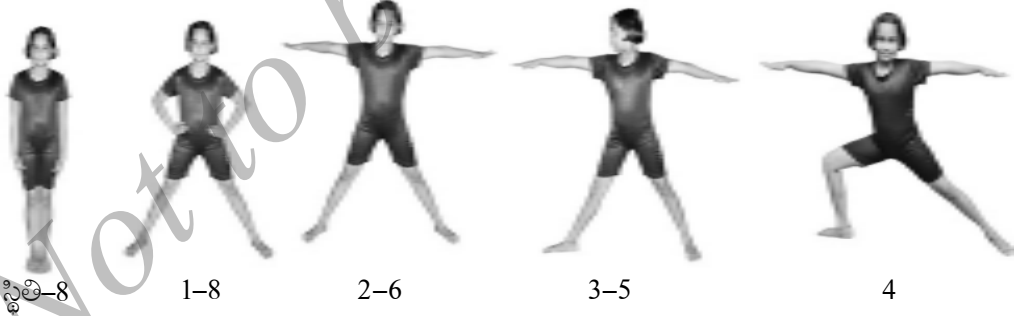
**ప్రయోజనాలు:**

1. వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి నివారణ అవుతుంది.
2. ఎద ఇగ్గి, ఎద కండరాలు శక్తి వంతమవుతాయి.
3. కాళ్ళు - చేతుల వికారాలు దూరమై గరుకుతనం నివారణ అవుతుంది.

శరీరాన్ని వంచునప్పుడు రేచకం,  
శరీరాన్ని పైకెత్తునప్పుడు పూరకం చేయాలి.

**2) వీరభద్రాసనం :**

**విధానం :** సమస్థితి : తాడాసనంలో నేరుగా నిలబడాలి.



1. కుడికాలిని కుడి ప్రక్కకు రెండు నుండి మూడు అడుగులంత అంతరంలో పెట్టి, రెండు హస్తాలను నడుముపైన పెట్టాలి.
2. పూరకంతోపాటు రెండు చేతులు పైకెత్తి భుజువు నేరులో నిలబెట్టాలి.
3. కుడి పాదం  $90^\circ$  కుడివైపుకు, ఎడమ పాదాన్ని కొద్దిగా కుడివైపుకు త్రిప్పి నిలబడాలి.

4. కుడి మోకాలిని  $90^\circ$  అంత మడిచి, శరీర సమతులనాన్ని కాపాడాలి. కొన్ని క్షణాల తరువాత క్రమంగా వెనుకటి స్థితికి రావాలి. ఇదేవిధంగా ఎడమ భాగం నుండి కొనసాగించాలి.

5. ప్రారంభికులు ఆసనపు చివరలో ఎక్కువ సమయం నిలబడకుండా క్రమేణ నిరంతర అభ్యాసాలతోపాటు సమయం పెంచుకుంటూ వెళ్ళాలి.

సూచన : మోకాళ్ళ నొప్పులు గలవారు ఈ ఆసనాన్ని జాగ్రత్తగా చేయాలి.

లాభాలు : కాళ్ళు - చేతుల కండరాలు బలపడతాయి.

3) పాద హస్తాసనం :

విధానం : స్థితి: తాడాసనంలో నేరుగా నిలబడాలి.



స్థితి-8



1-7



2-6



3-5



4

1. లోపలికి శ్వాస పీల్చుకుంటూ రెండు కాళ్ళు ప్రక్క నుండి పైకెత్తి భుజపు నేరులో పైకెత్తాలి.
2. భుజాలను చాంచుతూ, రెండు రెట్టలను భుజపు నేరులో పైకెత్తి సమానాంతరంలో పైకెత్తాలి.
3. రేచకంతోపాటు నడుమును వదులు చేసి, ముందుకు వంగి, రెండు హస్తాలను పాదాల ప్రక్కలో నేలపై ఉంచి, తల ఎత్తి ముందుకు చూస్తుండాలి.
4. సంపూర్ణ రేచకంలో పాటు ఉదరం, ఎద, ముఖాన్ని కాళ్ళకు తాకించాలి. క్రమంగా వెనుకకు తిరిగి స్థితికి రావాలి.

గమనించాల్సిన అంశాలు :

- కాళ్ళు నేరుగా ఉండి (ముందుకు వంగి) నుదురు మోకాళ్ళకు తాకి ఉండాలి.
- అధిక రక్తపోటు, కళ్ళ నొప్పులు గలవారు ఈ ఆసనాన్ని జాగ్రత్తగా చేయాలి.

లాభాలు :

1. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. నడుము, తొడలు, మీనఖండాల కండరాలు వదులై బలిష్ఠం అవుతాయి.
- 4) వృక్షాసనం : వృక్షం అనగా చెట్టు. ఈ ఆసనం చెట్టును పోలి ఉండటం వలన దీనిని వృక్షాసనం అంటారు.

విధానం: స్థితి : తాడాసనంలో నేరుగా నిశబ్దాలి.



స్థితి - 8



1-7



2-6



3-5



4

1. కుడి మోకాలిని మడిచి మిడిమను తొడ మూలలో ఉంచుకోవాలి. కాళ్ళ వ్రేళ్ళు భూమి వైపు ఉండాలి.
2. పూరకంతో పాటు రెండు చేతులు పైకెత్తి భుజపు నేరులో పైకెత్తాలి.
3. రెండు రెట్టలను ఇంకా కొద్దిగా పైకెత్తి V ఆకారంలో పైకెత్తాలి.
4. రెండు హస్తాలను పరస్పరం జోడించి, శరీర భారాన్నంతా ఒకే కాలిపై వేసి, సమతులనాన్ని కాపాడుకోవాలి. కొన్ని క్షణాల తరువాత క్రమంగా వెనుకటి స్థితికి రావాలి. ఇదే విధంగా ఎడమ కాలితో కొనసాగించాలి.

గమనించాల్సిన అంశం :

- చేతులు పైకెత్తేటప్పుడు సమతూలనం తప్పుతున్నట్లయితే చేతులను నడుముపై పెట్టాలి.

ముందు జాగ్రత్తా విధానాలు :

- సమతూలనం తప్పి పడిపోయే స్థితికి వస్తే వెంటనే కాలిని నేల మీద పెట్టాలి.
- తల చుట్టే సమస్యలు గలవారు, ఈ ఆసనాన్ని జాగ్రత్తగా చేయాలి.

లాభాలు :

1. శరీర స్థిరత్వం మరియు మనస్సు ఏకాగ్రత స్థిరపడుతాయి.
2. నర కండరాల సంయోజనం వృద్ధిచెందుతుంది.

(ఆ) కూర్చోని చేయు ఆసనాలు :

- 1) తోలాసనం : ఈ ఆసనపు స్థితి తక్కువ వ్యయాలను పోలి ఉండటం వలన దీనిని తోలాసనం అంటారు. ఇదొక సమతూలనంతో చేయు ఆసనం.



స్థితి : విశ్రాంతి స్థితినుండి సమతల స్థితికి రావడం (చేతులను ఇరువైపుల పెట్టి, వీపు మరియు కాళ్ళను నేరుగా కలపాలి).

విధానం :

1. సహజ స్థితిలో కూర్చోవాలి.
2. హస్తాలను పృష్ఠభాగం ఎడమ మరియు కుడి ప్రక్కలో నేలపై ఉంచాలి.
3. శ్వాస వదులుతూ శరీరాన్ని సాధ్యమైనంత పైకెత్తి తొడలు మరియు పృష్ఠ నేలకు సమానాంతరంగా ఉండాలి.



4. సహజ శ్వాస క్రియతో పాటు శరీరాన్ని నిధానంగా నేలపై ఉంచి, రెండవ స్థితికి రావాలి.
5. కాళ్ళను విప్పి సమతల స్థితికి వచ్చి విశ్రమించాలి.

• గమనించాల్సిన అంశాలు :

1. హస్తాలను నేలకు తాకించి, మోకాళ్ళు నేరుగా పెట్టాలి.
2. భుజాలను వదులు చేసి, ఎదభాగం విశాలంగా ఉంచాలి.

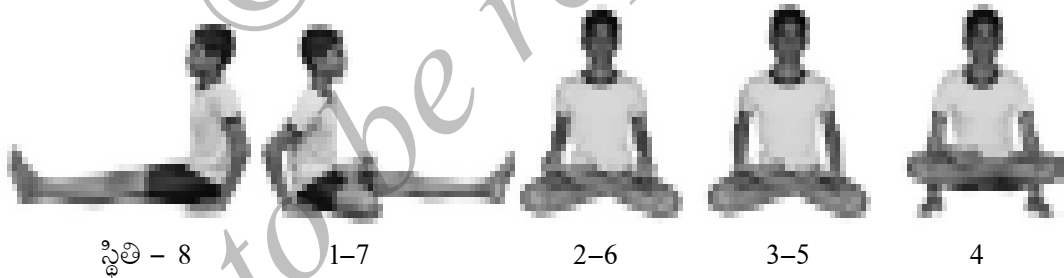
• ముందు జాగ్రత్తా విధానాలు :

1. నడుము మరియు ఉదరం కింద నొప్పులు గలవారు ఈ ఆసనం జాగ్రత్తగా చేయాలి.

• లాభాలు:

1. రెట్టల బలం పెరుగుతుంది, ఉదరంలోని బొజ్జ కరుగుతుంది.
2. శరీరం మరియు మనస్సు పొందిక అవుతుంది.
3. ఉదరం ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, ఉదర సమస్యలు నివారణ అవుతాయి.

2) ఉత్థిత పద్మాసనం :



పేరులోని ఔన్నత్యం : సాధకుడు పద్మాసనం వేసి చేతులు నేలకు తాకించి, శరీరాన్ని పైకెత్తే స్థితిని ఉత్థిత పద్మాసనం అంటారు.

సమతల స్థితి - చిత్రంలో ఉన్నట్లుగా నేరుగా కలపాలి.

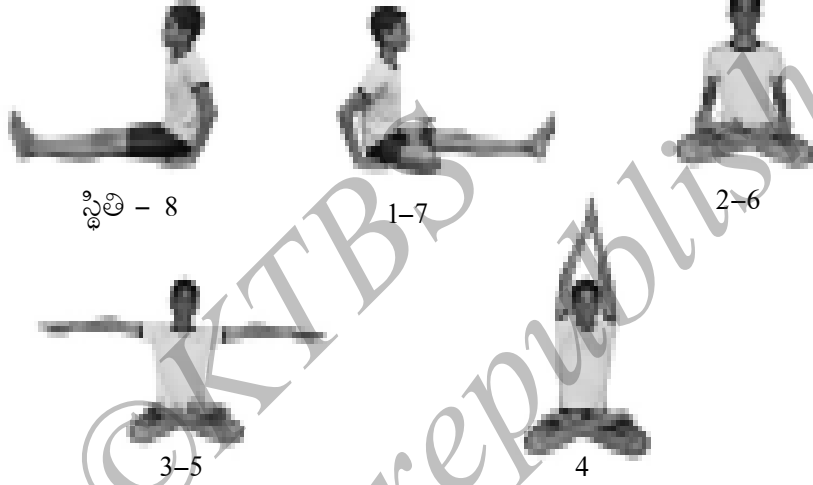
1. కుడి మోకాలు మడిచి, కుడి పాదాన్ని ఎడమ తొడపై పెట్టాలి.
2. ఎడమ మోకాలు మడిచి, ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడపై పెట్టాలి.
3. పద్మాసన స్థితిలో రెండు తొడ ప్రక్కలో హస్తాలను నేలమీద పెట్టాలి.

4. శ్వాసను వీల్చుకుంటూ, (పూరకం) భారాన్ని రెట్టలపై వేస్తూ వద్దానన స్థితిలో శరీరాన్ని పైకెత్తాలి.

3) పర్వతాసనం :

సమతల స్థితి : వీపు మరియు కాళ్ళు నేరుగా పెట్టి కలపాలి.

1. కుడి మోకాలు మడిచి, కుడి పాదం ఎడమ తొడపైన పెట్టాలి.

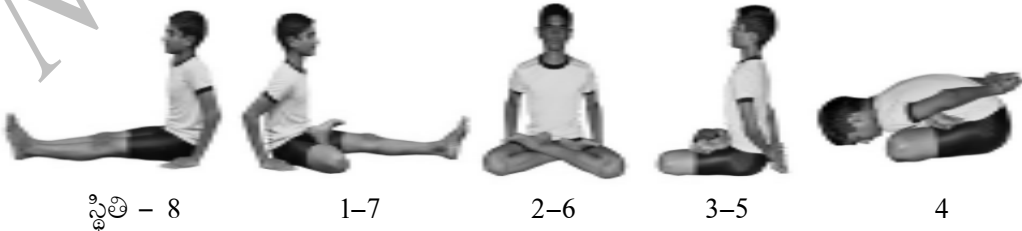


2. ఎడమ మోకాలు మడిచి, ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడపైన పెట్టాలి.
3. పూరకంతో పాటు రెండు రెట్టలు పైకెత్తి, భుజవు నేరులో పెట్టాలి.
4. రెండు చేతులు పైకెత్తుతూ తల నేరులో హస్తాలను పరస్పరం జోడించాలి. కొన్ని క్షణాల తరువాత క్రమంగా వెను తిరిగి స్థితికి రావాలి.

లాభాలు: 1. ఉదరం, భుజాలు, ప్రక్కటె ముకలు, చేతి కండరాలు బలపడుతాయి.

4) యోగ ముద్రాసనం :

స్థితి : సమతల స్థితి.



**విధానం :**

1. కుడి మోకాలు మడిచి, కుడి పాదం ఎడమ తొడ పైన పెట్టాలి.
2. ఎడమ మోకాలు మడిచి, ఎడమ పాదం కుడి తొడ పైన పెట్టాలి.
3. చేతులను నిధానంగా శరీరం వెనుక చిత్రంలో చూపినట్లుగా పట్టుకోవాలి.
4. సంపూర్ణ రేచకంతోపాటు నడుము నుండి ముందుకు వంచుతూ నుదుటిని నేలకు తాకించాలి.
5. కొన్ని క్షణాల తరువాత పూరకంతో పాటు పైకి రావాలి. తరువాత రేచకంతో పాటు క్రమంగా సమతల స్థితికి రావాలి.

**వమందు జాగ్రత విధానం :**

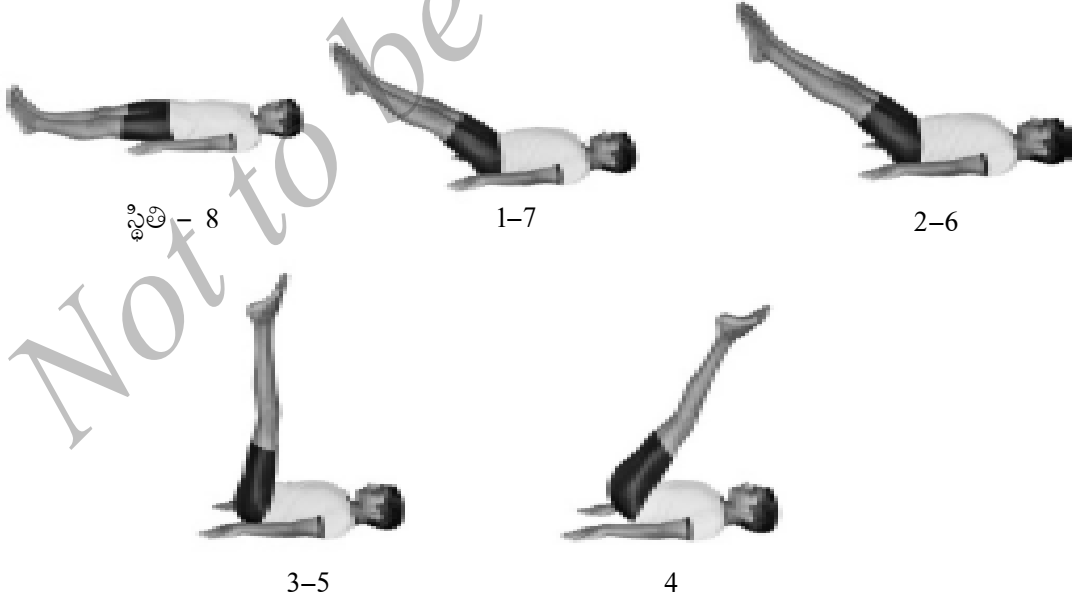
- ఉదరం, వెన్ను నొప్పి గలవారు జాగ్రత్తగా చేయాలి.

**లాభాలు :**

1. వీపు పటుత్వం పెరుగుతుంది.
2. ఉదర వ్యాధి, తల తిరగడం తక్కువ అవుతాయి.

**ఇ) పడుకొని చేయు ఆసనాలు**

1. ఉత్థిత ద్విపాదాసనం : “ఉత్థీ” అనగా పైకెత్తడం.



విధానం : స్థితి : వీపు పైన శవాసనం స్థితిలో పడుకోవాలి.

1. పూరకంతోపాటు రెండు కాళ్ళను  $30^{\circ}$  పైకెత్తి నిలబడాలి.
2. రెండు కాళ్ళను  $60^{\circ}$  పైకెత్తి నిలబడాలి.
3. రెండు కాళ్ళను  $90^{\circ}$  అంత పైకెత్తి, భూమికి లంబంగా నిలపాలి.
4. రెండు కాళ్ళను  $90^{\circ}$  కంటే ఎక్కువగా ఎంచుతూ చిత్రంలో చూపినట్లుగా ప్రయత్నించాలి. తరువాత వరుసగా శవాసన స్థితికి రావాలి.

ముందు జాగ్రత్తా విధానం :

- ఉదరం నొప్పులు గలవారు జాగ్రత్తగా చేయాలి.

లాభాలు :

1. మొలలు, మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ నివారణ అవుతాయి.
2. పాద స్పర్శ మేరు దండాసనం : రెండు చేతులతో కాళ్ళ బొటన వేళ్ళను పట్టుకొని కాళ్ళు పైకెత్తాలి.

స్థితి : సమతల స్థితినుండి ప్రారంభించాలి.



స్థితి - 8



1-7



2-6



3-5



4

**విధానం :**

1. సమతల స్థితినుండి రెండు చేతులతో కాళ్ళ బ్రౌటన వేళ్ళను పట్టుకోవాలి.
2. కాళ్ళను సావకాశంగా పైకెత్తాలి.
3. శరీరాన్ని సమతూలనంతో ఉంచుకుంటూ కాళ్ళను నేరుగా చాంచాలి.
4. సహజ శ్వాసక్రియతోపాటు కాళ్ళను వెడల్పుగాచేసి, శరీరాన్ని సాధ్యమైనంత నేరుగాచేసి, కాళ్ళ మధ్యలో దృష్టిని పెట్టాలి. తరువాత క్రమంగా, నిధానంగా సమతల స్థితికి రావాలి.

**గమనించాల్సిన అంశాలు :**

వృష్ట భాగంపైన శరీర భారం పడునట్లు చేసి, కాళ్ళను నేరుగా పెట్టాలి.

**వుండు జాగ్రత్త విధానం :**

వీపు మరియు ఉదర నొప్పులు గలవారు ఈ ఆసనం జాగ్రత్తగా చేయాలి.

**లాభాలు :**

- 1) ఉదరంలోని బొజ్జ కరుగుతుంది.
- 2) సమతూలనంలో నియంత్రణ ఏర్పడి ఏకాగ్రతా శక్తి పెరుగుతుంది.

**3) ఏక పాద శలభాసనం :**

పేరులోని ఔన్నత్యం : శలభం అనగా మిడత. ఒకే కాలిని శరీరం నుండి పైకెత్తడం.



స్థితి - 8



1-7



2-6



3-5



4



విధానం: స్థితి : మకరాసనం నుండి స్థితికి రావడం.

1. చేతులను తొడల ప్రక్కలో చాంచి ఉంచాలి.
2. పూరకంతో పాటు ఉదరం మరియు తొడలను నేలనుండి పైకెత్తి రెండు చేతులను తొడల కింద ముష్టి చేయాలి.
3. రేచకంతో పాటు ఉదరం మరియు తొడలను చేతులపైన పెట్టాలి.
4. పూరకంతో పాటు కుడికాలిని నేరుకు సాధ్యమైనంత వరకు పైకెత్తాలి. ముష్టిగట్టిగా నేలమీద పెట్టాలి.

- సహజ శ్వాసక్రియలో కొద్ది సమయం తరువాత క్రమంగా వెనుతిరిగి స్థితికి రావాలి. తరువాత ఎడమ కాలినుండి క్రమబద్ధంగా చేయాలి.

గమనించాల్సిన అంశాలు :

- 1) అంతిమ స్థితిలో గడ్డం నేలపై ఉంచాలి.
- 2) కాలు ఎత్తినప్పుడు మోకాలు నేరుగా ఉండాలి.
- 4) శలభాసనం : శలభం అనగా మిడత ఆసనపు అంతిమ స్థితిలో మిడతను పోలిఉండటం వలన దీనిని శలభాసనం అంటారు.



స్థితి - 8



1-7



2-6



3-5



4

విధానం : స్థితి : మకరాసనంనుండి స్థితికి రావాలి.

1. రెట్టలను తొడల ఎడమ కుడి ప్రక్కలలో చాంచి ఉంచాలి.
2. పూరకంతోపాటు ఉదరం మరియు తొడలను నేలనుండి పైకెత్తి, రెండు చేతులను ఉదరం కింది భాగంలో నేరుచేసి జోడించాలి.
3. రేచకంతోపాటు ఉదరం మరియు తొడలను చేతులపైన ఒంపుగా ఉంచాలి.

పూరకంతో పాటు రెట్టలను బిగబెట్టి వీపు, ఉదరం, నడుము కండరాల సహాయంతో కాళ్ళను సాధ్యమైనంత పైకెత్తాలి. కొన్ని క్షణాల తరువాత క్రమంగా వెనుతిరిగి మకరాసనం స్థితికి రావాలి.

గమనించాల్సిన అంశం :

- గడ్డం నేలమీద ఉండి, మోకాళ్ళు నేరుగా ఉండాలి.

ముందు జాగ్రత్త విధానం :

- వెన్ను నొప్పిగలవారు ఈ ఆసనాన్ని జాగ్రత్తగా చేయాలి.

లాభాలు :

1. పృష్ఠం మరియు వీపు కింది భాగపు కండరాలు బలపడుతాయి.
2. మోకాళ్ళు, తొడలు, వీపు కింది భాగాల దోషాలు నివారణ అవుతాయి.

\*\*\*\*\*

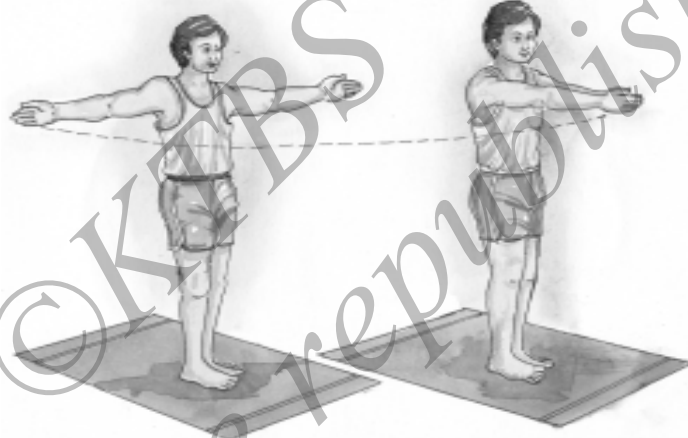


పాఠం-9

ప్రాణాయామం - ముద్రలు



అష్టాంగంలోని 45 భాగం ప్రాణాయామం ప్రాణాన్ని శరీరం లోపల సంచరించు వాయువుగా చెప్పబడింది. శ్వాస ప్రాణంకాదు. అది ప్రాణ వాహకం, శ్వాస ద్వారా ప్రాణ శక్తి శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది.



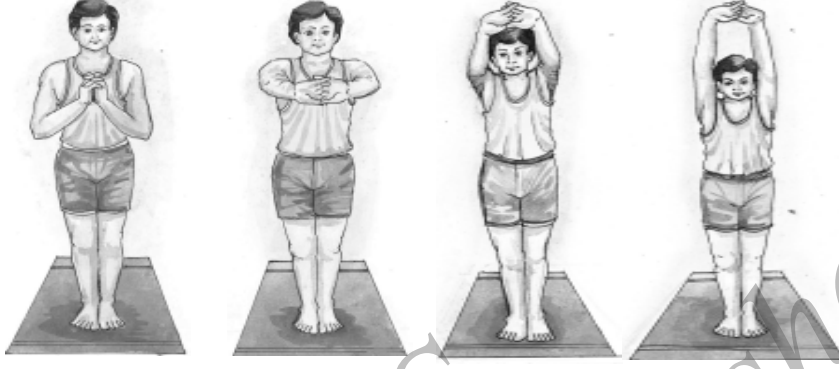
శ్వాస క్రియలు : నిధానంగా, ధీర్ఘంగా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్శ్వాసం చేయడం ద్వారా శరీర చలనాలను క్రమబద్ధంగా ఉంచునదే శ్వాసక్రియ.

1. చేతులు ప్రక్కకు, ముందుకు చాంచుతూ శ్వాసించడం.

విధానాలు :

1. సమస్థితిలో నిలబడి, పాదాల మధ్య ఒకటినుండి, ఒకటిన్నర అడుగు వరకు అంతరం ఉండాలి.
2. చేతులు భుజాల నేరుకు ఎద ముందుకు చాంచి, హస్తాలను జోడించండి. మోకాళ్ళు నేరుగా ఉండాలి.
3. శ్వాస పీల్చుకుంటూ, చేతులను ప్రక్కకు విస్తరించి, భుజాల నేరుకు చాంచాలి.
4. శ్వాస వదులుతూ, చేతులు ముందుకు తెచ్చి, హస్తాలు జోడించి, పూర్వ స్థితికి రావాలి.
5. ప్రారంభంలో ఐదు సార్లు చేసి, తరువాత పదిసార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

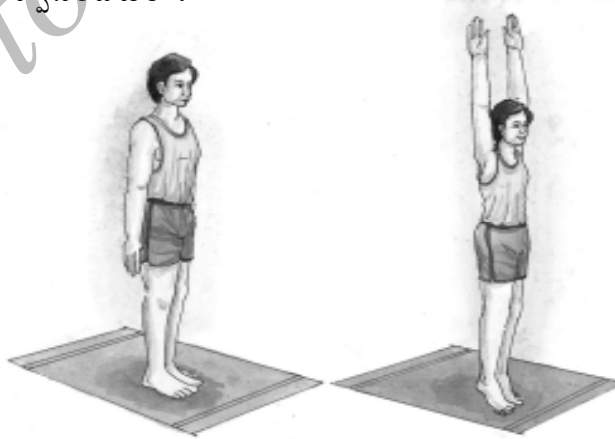
2) చేతులు ముందుకు చాంచుతూ శ్వాసించడం :



విధానాలు :

1. నమస్కృతిలో నిలబడి, పాదాల మధ్య ఒకటి నుండి ఒకటిన్నర అడుగుల అంతరం ఉండాలి.
2. చేతులు వరస్పరం బంధించి, హస్తాలను ఎద ముందు భాగంలో ఉంచాలి.
3. శ్వాస పీల్చుకొంటూ, చేతులు ముందుకు చాంచుతూ, హస్తాలను త్రిప్పి బాహ్య ముఖంగా ఉంచాలి.
4. శ్వాస వదులుతూ మోచేతులను మడుస్తూ, హస్తాలు ఎదకు ముందు భాగంలో ఉంచాలి. ఈ విధానాన్ని ఐదు సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.
5. హస్తాలను నుదుటి నేరుకు సుమారు  $135^{\circ}$  కోణంలో చాంచుతూ, ఈ క్రియను ఐదు సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.
6. హస్తాలను తలపైన సుమారు  $180^{\circ}$  కోణంలో చాంచుతూ, ఈ క్రియను ఐదు సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

3) మిడిమలు ఎత్తి శ్వాసించడం :



విధానాలు :

1. సమస్థితిలో నిలబడి, పాదాల మధ్య ఒకటినుండి ఒకటిన్నర అడుగుల అంతరం ఉండాలి.
2. శ్వాస పీల్చుకుంటూ, మిడిమలను ఎత్తుతూ, చేతులు ఎదకు ముందునుండి పైకి చాంచి, (హస్తాలు ముందు ముఖంగా ఉండాలి) ప్రకృటైముకలను పైకి ఇగ్గించాలి. (మోచేతులు నేరుగా ఉండాలి)
3. శ్వాస వదులుతూ చేతులు, మిడిమలను నిధానంగా కిందికి దింపి, సమస్థితికి రావాలి. ఈ విధానాన్ని ఐదుసార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

4) శసశ్వాసం (కుందేలు శ్వాసక్రియ) :



విధానాలు :

1. వజ్రాసన స్థితికి రావాలి.
2. మోచేతులు మోకాళ్ళ ఇరుప్రక్కల పెట్టాలి. అరచేతులు నేలమీద ఉంచాలి.
3. నోరు తెరిచి నాలుకను వెలువలికి చాంచి, ఉదర కండరాల సంకోచ-వ్యాకోచాల నుండి వేగంగా నోటి ద్వారా 30 సెకెనుల కాలం శ్వాసించాలి.

5) శ్వాస శ్వాస (కుక్క శ్వాసక్రియ)

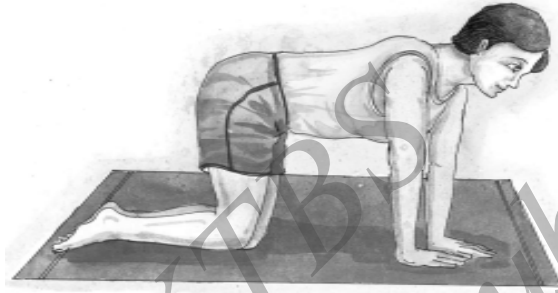




విధానాలు :

1. వజ్రాసన స్థితికి రావాలి. అరచేతులను మోకాళ్ళకు ఇరుప్రక్కల ఉంచాలి.
2. నోరు తెరిచి, నాలుకను బయటకు చాంచి, ఉదర కండరాల సహాయంతో కుక్కశ్వాసక్రియ లాగా వేగంగా నోటి ద్వారా 30 సెకెనుల కాలం శ్వాసించాలి.

6) వ్యాఘ్రశ్వాస (పులి శ్వాసక్రియ) :



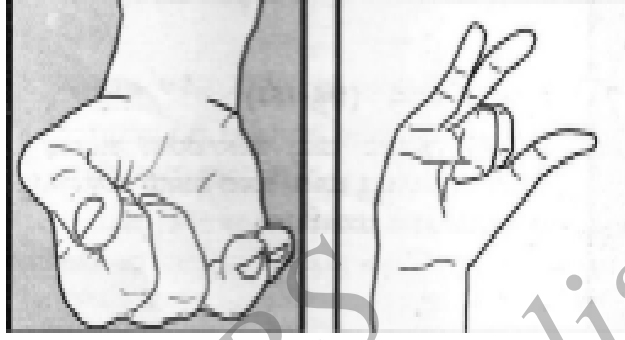
విధానాలు :

1. వజ్రాసన స్థితికి రావాలి.
2. మోకాళ్ళతో నువ్వారు ఒకటినుండి ఒకటిన్నర అడుగులంత ముందుకు చేతులు చాంచుతూ, వృష్టభాగాన్ని ఎత్తి, అరచేతులను ముందుకు నేలమీద ఉంచాలి.  
(మోకాళ్ళు, అరచేతుల ఆధారంగా శరీర భాగాలను సమానాంతరంగా నిలపాలి).
3. శ్వాస పీల్చుకుంటూ ఎద తల పైకెత్తాలి. వీపు సమానాంతరంగా ఉండాలి.
4. శ్వాస వదులుతూ వీపు పైకెత్తాలి. తల, ఎద భాగాలను లోపలికి లాక్కోవాలి.
5. ఈ క్రియలను ఐదు సార్లు పునరావర్తనం చేసి, వజ్రాసన స్థితికి రావాలి.

2. ముద్రలు :

ప్రోణాయామం అభ్యాసం చేయునప్పుడు వివిధ రకాల ముద్రలు ఉపయోగించబడుతాయి. ముద్ర అను పదం ఆనందం ఇచ్చునది అని అర్థాన్నిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ముద్రలు శక్తినిస్తాయి.

అ) నాసికా ముద్ర : చేతులలోని వ్రేళ్ళనన్నింటిని వదిలి, అరచేతులు పైముఖంగా ఉండాలి. చూపుడు వ్రేళ్ళు, మధ్య వ్రేళ్ళను అరచేతులకు తాకునట్లు మడవాలి. చిన్న వ్రేళ్ళు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళను జతలుగా నేరు చేయాలి. బ్రౌటన వ్రేళ్ళు కూడా నేరుగా ఉండాలి.



ఆ) పణ్డుఫీ ముద్ర : బ్రమరీ ప్రాణాయామం అభ్యాసం చేయునప్పుడు దీనిని ఉపయోగిస్తారు. విధానం : కళ్ళను మూసి, రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళు, మధ్య వ్రేళ్ళను కంటి రెప్పల పైన సావకాశంగా ఉంచాలి. ఉంగరపు వ్రేలు, చిన్న వ్రేళ్ళు ముక్కుమీద రెండు వైపుల మృదువుగా ఒత్తుచూ ఉండాలి. రెండు బ్రౌటన వ్రేళ్ళను రెండు చెవుల రంధ్రాల పైన ఉంచి మృదువుగా వత్తాలి.



3) విభాగీయ శ్వాసక్రియ :

ప్రాణాయామం చేయడానికి ముందు ఈ అభ్యాసాలను చేయబడుతుంది. విభాగీయ శ్వాసక్రియ మన శ్వాసక్రియ దోషాలను తిద్ది, ఊపిరి తిత్తుల సామర్థ్యం పెంచుతాయి.

విభాగీయ శ్వాసక్రియ చేయడానికి సరైన ఆసనాలు ఏవనగా పద్మాసనం, వజ్రాసనం, సుఖాసనం.

అ) అధమ శ్వాస (ఉదర శ్వాసక్రియ/పొట్ట శ్వాస) :

విధానాలు :

- 1) సరైన ఆసనంలో కూర్చొని, ఎడమచేతి హస్తాన్ని ఎడమ మోకాలిపైన, కుడి చేత్తో చిన్నుడ్ర చేయాలి. వీపు నేరుగా ఉండాలి. ముఖం ప్రసన్నంగా ఉండాలి.
- 2) ముక్కు ద్వారా నిధానంగా శ్వాస పీల్చుకోవాలి (పూరకం) ఉదరభాగం సావకాశంగా ఉబ్బి ఉండాలి.
- 3) ముక్కు ద్వారా శ్వాస వదులు తూ (రేచకం), ఉదర భాగాన్ని సహజ స్థితికి తీసుకురావాలి. ఈ విధానాన్ని 5 నుండి 10 సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

ఆ) మధ్యమ శ్వాస (ఎద శ్వాసక్రియ/ఉర శ్వాస) :

విధానాలు :

- 1) సరైన ఆసనంలో కూర్చొని, ఎడమ చేతి హస్తాన్ని ఎడమ మోకాలిపైన మరియు కుడి చేత్తో చిన్నుడ్ర వేయాలి. వీపు నేరుగా ఉండాలి. ముఖం ప్రసన్నంగా ఉండాలి.
- 2) ముక్కు ద్వారా శ్వాసను నిధానంగా పీల్చుకొని (పూరకం) ఎద భాగం సావకాశంగా ఉబ్బిఉండాలి.
- 3) ముక్కు ద్వారా శ్వాస వదులు తూ (రేచకం) ఎద భాగాన్ని సహజ స్థితికి తేవాలి. ఈ విధానాన్ని 5 నుండి 10 సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

\*\*\*\*\*



పాఠం-10

పద కవాయత్



విద్యార్థుల పాఠశాల జీవనంలో క్రమశిక్షణ ప్రధాన అంశం పిల్లలలో క్రమశిక్షణ, ఆజ్ఞాధారకత్వం, నిలారుగాగల నిలుపు, దిట్టతనం, గుంపులో ముందస్తుతనం, పైఅధికారులు గౌరవాన్వితంతో పాటు క్రమశిక్షణ, దేశాభిమానం లాంటి గుణాలను వికాసం చెందించడానికి పదకవాయత్ ఒక ఉత్తమ సాధనం.

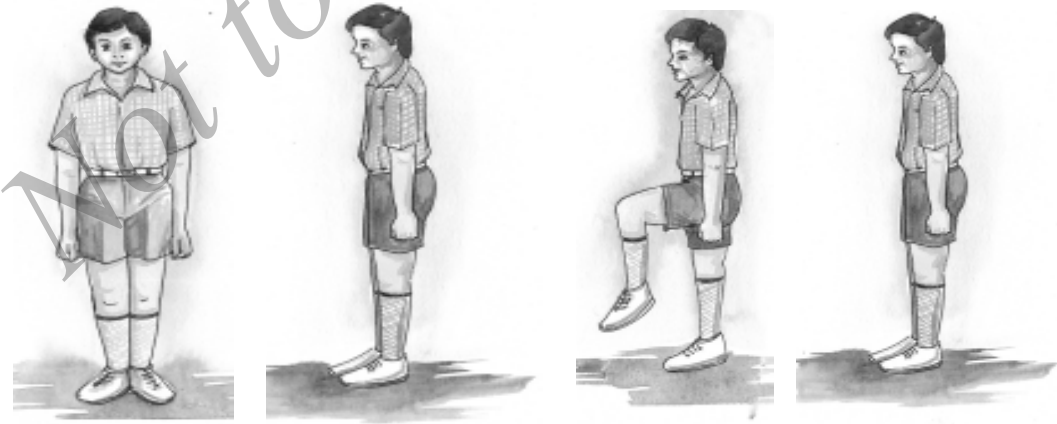
పదకవాయత్ శరీరం మరియు మనస్సుల మధ్య సమన్వయం తేవడం తోపాటు ఏకాగ్రత, నిర్మాణాత్మకంగా నిలబడటాన్ని ప్రదర్శించు కార్యాచరణం.

ఈ ఘటకం అధ్యయనం తరువాత కింది అంశాలు నేర్చు కుంటారు.

1. ఆజ్ఞకు తగినట్లుగా శరీర చలనాలను క్రమశిక్షణా బద్ధంగా చేయడం.
2. వందనం (గౌరవం) చేయు విధానం.
3. పద కవాయత్ చేయడానికి వరుసల (లైన్ ఫార్మేషన్) నిర్మాణం చేయు విధానం.
4. పథ సంచలనం చేయు విధానం.

మీరు పద కవాయత్లోని మూల చలనాలను వెనుకటి తరగతిలో నేర్చుకున్నారు. తరువాతి కొన్ని చలనాలను ఈ తరగతిలో అభ్యాసం చేద్దాం.

1) దహినె మూడ్ : కుడివైపుకు తిరగడం (Right Turn) :



విద్యార్థులు క్రమబద్ధంగా వారు నిలబడిన దిక్కునుండి తమ కుడివైపుకు తిరగడం.

ఆజ్ఞ : క్లాస్ దహినే-మూడ్ (Right Turn)

విధానం:

ఏక్-1 విద్యార్థులు కుడి కాలి మిడిమ, ఎడమ తుది కాలిపైన వారు నిలబడిన దిక్కునుండి తమ కుడివైపుకు  $90^{\circ}$  అంత తిరగాలి. తిరిగిన తరువాత కుడిపాదం నేలమీద సంపూర్ణంగా తాకించాలి. ఎడమ కాలి మిడిమ ఎత్తిఉంచాలి. రెండు మోకాళ్ళు నేరుగా ఉంచాలి.

దో-2 : ఎడమ కాలు పైకెత్తి కుడికాలికి కలిపి, సావధాన్ స్థితిలో నిలబడాలి.

2) బాయ్ మూడ్ : ఎడమ వైపు తిరగడం (Left Turn) :



విద్యార్థులు క్రమబద్ధంగా వారు నిలబడిన దిక్కునుండి, ఎడమ వైపుకు తిరగడం.

ఆజ్ఞ : క్లాస్ బాయ్ మూడ్

విధానం :

ఏక్-1 విద్యార్థులు ఎడమకాలి మిడిమ, కుడి తుది కాలిపైన వారు నిలబడిన దిక్కునుండి తమ ఎడమ వైపుకు  $90^{\circ}$  అంత తిరగాలి. తిరిగిన తరువాత ఎడమ పాదం సంపూర్ణంగా నేలకు తాకించి, మిడిమ ఎత్తి ఉంచాలి. రెండు మోకాళ్ళు నేరుగా ఉంచాలి.

దో-2 కుడి కాలిని పైకెత్తి, ఎడమ కాలికి కలిపి సావధాన్ స్థితిలో నిలబడాలి.



3) పీఛే మూడ్ (About Turn) :



విద్యార్థులు క్రమబద్ధంగా వారు నిలబడిన దిక్కుకు వ్యతిరేక దిక్కులో  $180^{\circ}$  అంత తిరగాలి.

ఆజ్ఞ : క్లాస్ పీఛే-మూడ్

విధానం :

ఏక్ - 1 ఎడమ తుదికాలు, కుడికాలి మిడిమ పైన భారం వేసి, వారు నిలబడిన దిక్కునుండి  $180^{\circ}$  అంత (వ్యతిరేక దిక్కుకు) కుడివైపు నుండి తిరగాలి. తిరిగిన తరువాత కుడి కాలి పాదం నేలకు తాకించి, ఎడమ కాలి మిడిమ ఎత్తి ఉంచాలి.

దో - 2 ఎడమ కాలిని పైకిత్తి కుడికాలికి కలిపి సావధాన్ స్థితిలో నిలబడాలి. విద్యార్థులు పై కార్యాచరణలను చేయునప్పుడు ఏ కాలి మిడిమ నేలకు తాకి ఉంటుందో, ఆ కాలిపైన శరీర భారం సంపూర్ణంగా ఉండాలి.

II సామ్నే సెల్యూట్ (Front Salute) :

అతిథులకు వందనం (గౌరవం) చేయడం

ఆజ్ఞ : క్లాస్ సామ్నే-సెల్యూట్

**విధానం :**

**ఏక్-1:** తేజ్ చల్ నుండి థామ్లో నిలబడిన తరువాత విద్యార్థులు తమ కుడివైపునుండి కుడి చేతిని అర్ధవలయాకారంలో కుడి భుజం వరకు తీసుకొని, మోచేతులు మడిచి కుడి కన్ను యొక్క ఉబ్బిన చోట చూపుడు వ్రేలు వచ్చునట్లు వట్టుకోవాలి. మోచేతులు భుజపు ఎత్తుకు వచ్చి ఉండి, వ్రేళ్ళ తుది, ముంజేతులు, మోచేతులు ఒకే రేఖలో ఉండాలి.

**దో-2 :** కుడి చేతిని నేరుగా కింది వైపుకు ముందుగా ఉన్న స్థానానికి తేవాలి.

**III దో లైన్/ తిన్ లైన్ బన్:**

ఒకే వరుసలో ఎత్తు ప్రకారం నిలబడిన విద్యార్థులను అనుకూలానికి తగినట్లుగా రెండు / మూడు వరుసలలో విభజించాలి.

**ఆజ్ఞ :** క్లాస్ దహినే సె ఏక్ సె దో తక్ గినతి కర్

**విధానం :** విద్యార్థులు తమ కుడివైపు నుండి ఏక్, దో, ఏక్, దో అని లెక్కించాలి.

**ఆజ్ఞ :** క్లాస్ నంబర్ ఏక్, ఏక్ కదమ్ ఆగే, నంబర్ దో ఏక్ కదమ్ పీఛే, క్లాస్ ఆగే పీఛే చల్. (పద కవాయత్ చేయడానికి వరుసల విభజన)

**విధానం:** ఏక్ చెప్పిన విద్యార్థులు ఒక అడుగు ముందుకు, దో చెప్పిన విద్యార్థులు ఒక అడుగు వెనుకకు వెళ్ళి సావధాన్ స్థితిలో నిలబడాలి.

**ఆజ్ఞ :** క్లాస్, అగలా లైనా, దహినె మూడ్, పిఛలా లైన్ బాయే మూడ్, క్లాస్ దహినె బాయే మూడ్.

**విధానం:** మొదటి వరుసలోని విద్యార్థులు కుడివైపు కు, వెనుక వరుసలోని విద్యార్థులు తమ ఎడమ వైపుకు క్రమబద్ధంగా తిరిగి సావధాన్ స్థితిలో నిలబడాలి.

**ఆజ్ఞ :** దహినా దర్కత్ ఖడా రహేగా, బాకి తీన్ లైన్ బన్, క్లాస్ లేజ్ చల్.

**విధానం:** దహినా దర్కత్ నిలబడిన చోటే నిలబడాలి. రెండవ విద్యార్థి దహినా దర్కత్ యొక్క కుడివైపుకు వచ్చి భుజపు కొలతలో నిలబడాలి. మూడవ విద్యార్థి రెండవ విద్యార్థి కుడి వైపుకు వచ్చి భుజపు కొలతపైన నిలబడాలి. తరువాత అదే విద్యార్థి ఏక్ చెప్పి, ముగ్గురు విద్యార్థులు ఎడమవైపుకు తిరిగి రెండవ లెక్కింపుకు విశ్రామ్ స్థితికి వచ్చి నిలబడాలి.

తాళ బద్ధ కార్యచరణాల అభ్యాసం కొరకు నంబర్ ఏక్, అపనె జగె వర్, నంబర్ డో ఏక్ కదమ్ ఆగె, కథారె విస్తార్ - ఈ పదాలను ఉపయోగిస్తాం.

ఈ విధంగా వేడుకల సందర్భంలో మూడు వరుసలు నిర్మించి, పథ సంచలనం చేయాలి.

#### IV కదమ్ తాల్సే ఆగే బడ్ :

విద్యార్థులు కదమ్ తాల్ చేస్తున్నప్పుడు ముందుకు సాగడానికి ఈ ఆజ్ఞ ఇవ్వబడుతుంది.

ఆజ్ఞ : క్లాస్ ఆగే (ఎడమ కాలిపైన) బడ్ (ఎడమ కాలిపైన)

విధానం : వెంటనే విద్యార్థులు కుడికాలిని అక్కడే (చెక్ చెప్పి) పెట్టి, ఎడమ కాలు ముందుకు పెట్టి తేజ్ చల్/ధీరె చల్ లో ముందుకు సాగాలి.

పద కవాయత్ చేస్తూ వెళ్ళునప్పుడు విద్యార్థుల మధ్య అంతరం ఎక్కువ-తక్కువ, వెనుక-ముందు, అయిన దానిని సరి చేయడానికి ఈ ఆజ్ఞ ఉపయోగించాలి.

కార్యచరణం : జాతీయ దినోత్సవాలలో జరుగు పథ సంచలన చిత్రాలు సేకరించి, వివరాలు తరగతి గదిలో వ్రేలాడ దీయండి.

సూచన : విద్యార్థులకు ఆజ్ఞలిచ్చేటప్పుడు క్లాస్ / ప్లాటూన్/ గ్రూప్ మొదలగునవి సందర్భాని కనుగుణంగా ఉపయోగించాలి.



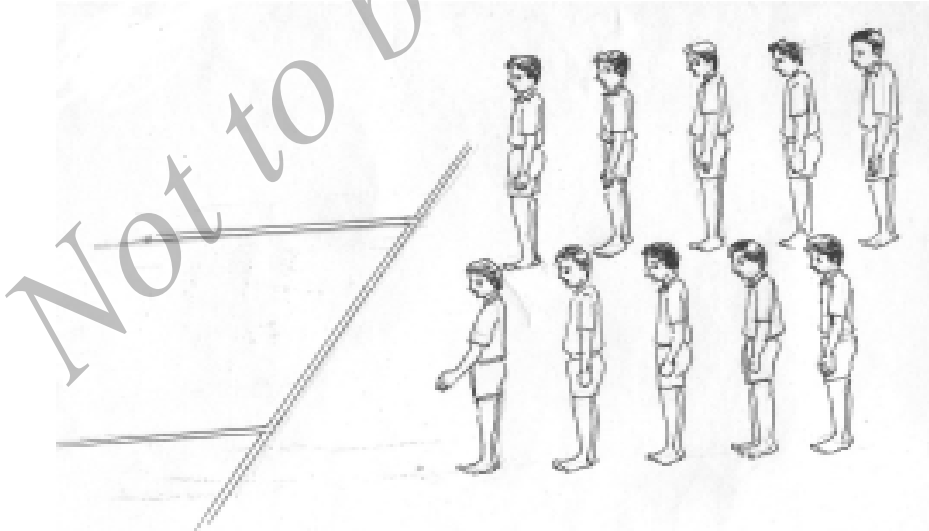
పాఠం 11

వినోదపు ఆటలు



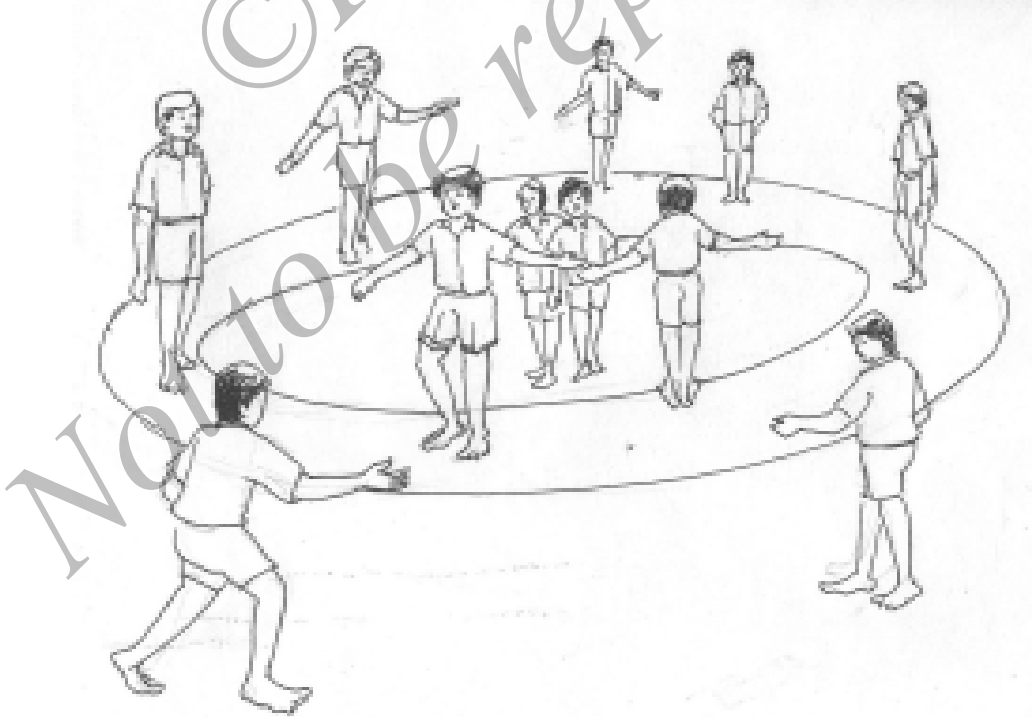
1. రైలు భోగి

విద్యార్థులను 3 లేదా 4 జట్లుగా విభజించాలి. జట్లను ప్రారంభ గీత వెనుక ఒకరి వెనుక ఒకరు ప్రారంభ గీత నుండి ఒక నిర్దిష్టమైన అర్హత గీతను 10 నుండి 15 మీటర్ల అంతరం దూరంలో గుర్తు పెట్టి ఉండాలి. ఆట నియమాలను విద్యార్థులకు తెలపాలి. ఉపాధ్యాయుడు పీపీ (విజల్) ఊదిన వెంటనే జట్లన్నింటి మొదటివారు ముందుగల ప్రారంభ గీత దగ్గరకు వెళ్ళి తన నుండి రెండవ వాడు అతని నడుము పట్టుకొని, ఇద్దరూ కలిసి అర్హత గుర్తును చుట్టి రావాలి. ఇదే విధంగా వచ్చినప్పుడల్లా ఒక్కొక్కరు కలిసి నడుము పట్టుకొని వెళ్ళి రావాలి. ఈ విధంగా రైలు పెద్దదవుతుంది. ఏ జట్టు తన భోగిలన్నింటిని కలుపుకొని, గుర్తును చుట్టి ప్రారంభం వరకు వెను తిరుగుతుందో ఆ జట్టు గెలిచినట్లుగా తెలియజేయాలి.



## 2. జైలు భరో

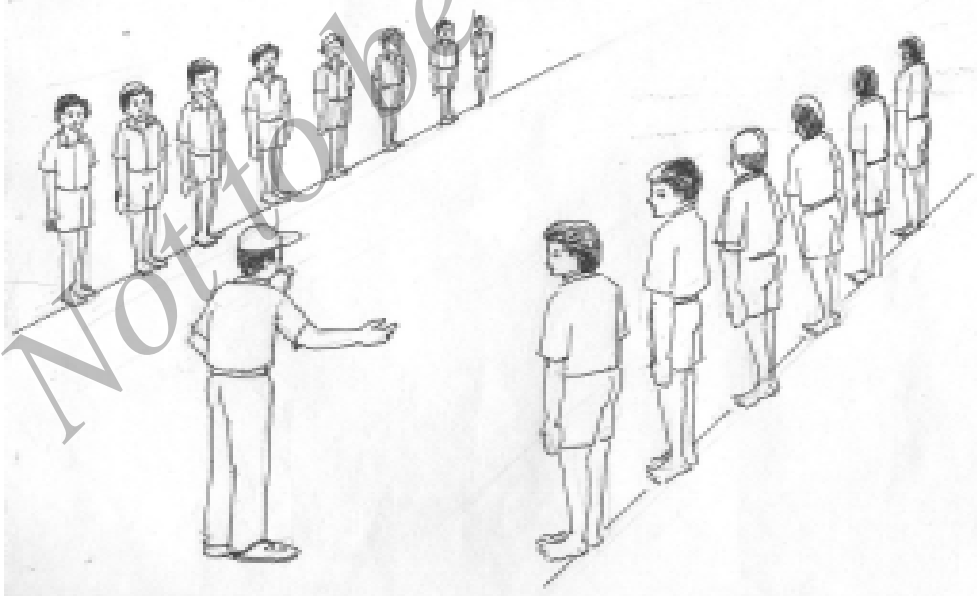
చిత్రంలో చూపినట్లుగా 12 మీటర్లు వ్యాసంగల ఒక వృత్తం మరియు 10మీటర్లు వ్యాసంగల మరొకటి దాని లోపల వృత్తం గీయాలి. 2 గుంపులు లేదా జట్లుగా విద్యార్థులను విభజించాలి. ఒక జట్టు పోలీసులుగా 12 మీటర్ల వృత్తం లోపల విస్తరించి ఉండాలి. ఆటకు విజల్ ఊదిన వెంటనే పోలీసులలో సగం మంది ప్రజలను పట్టుకోవడానికి బయలుదేరాలి. పోలీసులు ప్రజలను పట్టుకొని 10 మీటర్ల వృత్తం లోపలి కారాగృహంలో ఉంచాలి. వెలుపలగల ప్రజలు 12 మీటర్ల వృత్తంలో నిలబడి పోలీసుల కండ్లు గప్పి లోపల ఉన్న ప్రజలను ముట్టి వెళ్ళితే, లోపలగల ప్రజలు స్వతంత్రంగా వెలుపలికి వచ్చి, ఆట ఆడటానికి చేర్చుకోవాలి. ఈ విధంగా పోలీసులు సాధమైనంత ప్రజలను కారాగృహంలో ఉంచి, నిర్దిష్టవేళ వరకు రక్షించాలి. దీని ఆధారంగా ఉత్తమ రక్షకులైనవారు విజయశాలి అవుతారు. మరొక జట్టు నిర్దిష్ట సమయం వరకు పోలీసులై ఆటను కొనసాగించాలి.





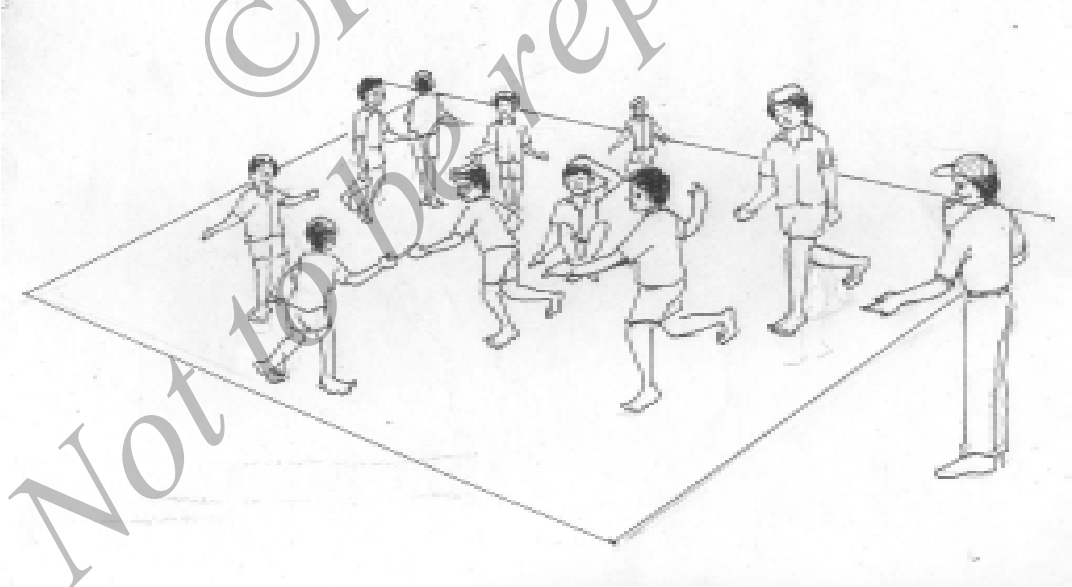
### 3. రాముడు-రావణుడు (RAMA - RAVANA)

విద్యార్థులను 2 జట్లుగా విభజించి, రెండు జట్లను ఎదురెదురుగా నిలపాలి. జట్ల మధ్య 4 నుండి 5 మీటర్ల అంతరం ఉండాలి. ఈ రెండు జట్లకూ సమానాంతర దూరంలో సరిహద్దులు గుర్తించి ఉండాలి. ఒక జట్టువారిని “రామసేన” అని, మరొక జట్టు వారిని “రావణ సేన” అని తెల్పాలి. ఉపాధ్యాయుడు రాముడు లేదా రావణుడు అని పిలిచినప్పుడు ఎవరిని పిలుస్తారో ఆ వైపు జట్టువారు వెనుతిరిగి పరుగెత్తాలి. ఎవరిని పిలువరో వారు పిలిచిన జట్టు వారిని అంటుకొని వెళ్ళి ముట్టాలి. తప్పించు కొన్నవారు తమ సరిహద్దుదాటి ముట్టగలిగితే, ఎంత మంది పట్టుబడుతారో వారిని వెలుపల కూర్చోబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఆటను కొనసాగిస్తూ, ఒక సారి రాముడు మరొకసారి రావణుడు అని చెప్పితూ పిల్లల్లో కుతూహలం కల్పించి, రెండు జట్లకు సమాన అవకాశాలను కల్పించి, ఆటాడించాలి. చివరిలో ఏ జట్టువారు ఎక్కువ పిల్లలను పట్టుకుంటారో ఆ జట్టు గెలుపు సాధించినట్లు ప్రకటించాలి.



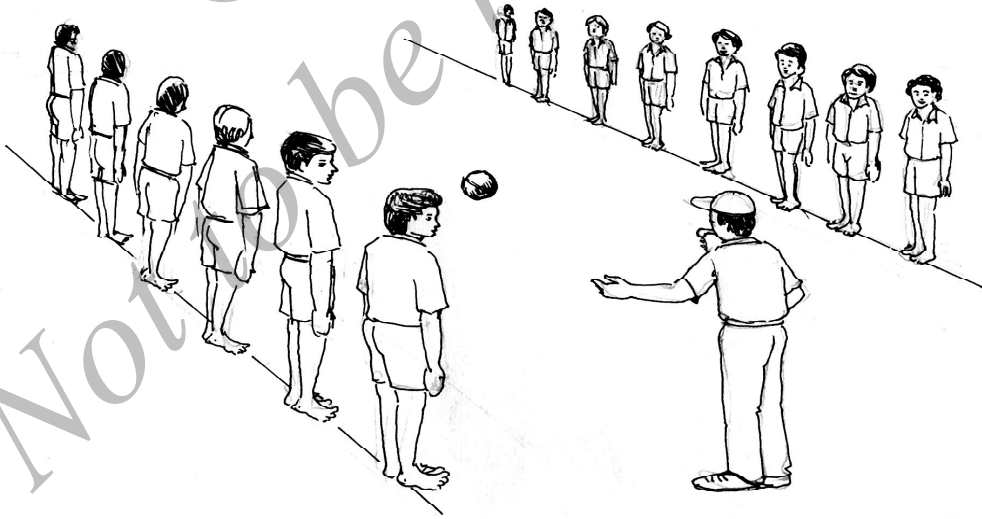
#### 4. అమృతం - విషం

విద్యార్థులందరూ ఆటల మైదానం అంతా చల్లా చదురు కావాలి. వారిలో ఒకరు మాత్రం వీపుతట్టేవారు కావాలి. ఉపాధ్యాయుడు విజల్ ఊదిన వెంటనే వీపు ముట్టువాడు పిల్లలను పట్టుకోవడానికి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు తలపైన చేతులు పెట్టి విషమంతా త్రాగితే వారిని పట్టుకోరాదు. అతను ముందు పరుగెడుతున్న వారిని వెంబడించి పట్టుకోవాలి. అతను కూడా విషం అని తలపైన చేతుల పెట్టి కూర్చుంటే తరువాతి పరుగుకారుణ్ణి పట్టుకోవడం ప్రయత్నించాలి. విషం అని కూర్చొన్నవారికి మరొక ఆటగాడువచ్చి అమృతం ఇచ్చి ప్రాణం పోసినప్పుడు విషం అని చెప్పి కూర్చొన్నప్పుడు తప్పించుకొనువారిగా మార్పు చెందుతారు. ఈ విధంగా పరుగెడునప్పుడు వీపు ముట్టువాడు ముట్టేతే అతడు ఔట్ అవుతాడు. ఔట్ అయినవాడు వీపు ముట్టేవాడై ఆట కొనసాగించాలి.



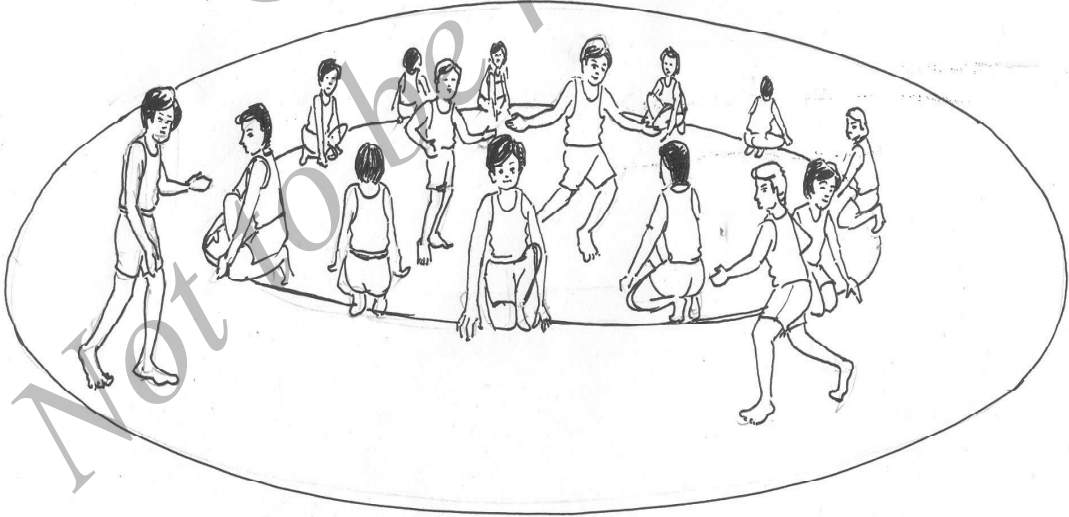
### 5. కుక్క ఎముక (DOG AND BONE)

విద్యార్థులను రెండు సమానమైన జట్లుగా చేసి, ఎదురెదురు ముఖం చేసి, చిత్రంలో చూపినట్లుగా నిలబెట్టాలి. తరువాత అందరికీ క్రమ సంఖ్యలు ఇవ్వాలి. వారి మధ్యలో ఒక చిన్న వృత్తం గీచి, దానిలోపల ఒక డంబల్ లేదా డస్టర్ను (చేతిలో పట్టుకోగల చిన్న వస్తువు) ఉంచాలి. ఆట వివరాలు మరియు నియమాలను తెల్పిరెండు జట్లనుండి ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన సంఖ్యయొక్క పోటీదారులు వృత్తం దగ్గరకు వచ్చి, అక్కడ గల వస్తువును ప్రత్యర్థి జట్టు పోటీదారునికి దొరకని రీతిలో ఎత్తుకొని తన జట్టు చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అంతలోనే ప్రత్యర్థి జట్టు పోటీదారుడు వస్తువు పట్టుకొన్నవారిని ముట్టితే ఒక అంకం వారికి లభిస్తుంది. ముట్టకుండానే ఉంటే వస్తువును తెచ్చిన జట్టుకు ఒక అంకం లభిస్తుంది. ఈ విధంగా ఉపాధ్యాయుడు తనకు ఇష్టమొచ్చిన సంఖ్యలను చెప్పతూ ఆట కొనసాగించాలి. ఏ జట్టు ఎక్కువ అంకములను పొందుతుందో ఆ జట్టు విజయం సాధించినట్లుగా ప్రకటించాలి.



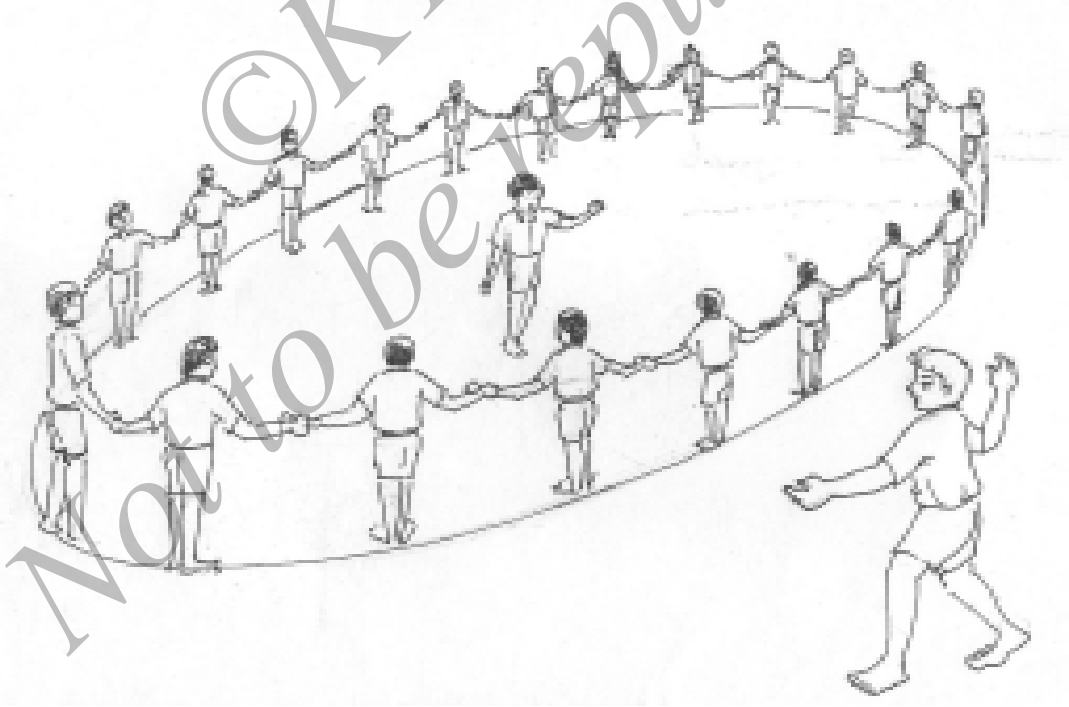
## 6. మండల ఖో (CIRCLE KHO)

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించాలి. చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఒక జట్టు ఆటగాళ్ళు లోపలి వృత్తంలో ఖో ఖో ఆటలో కూర్చోనే విధంగా రెండు లేదా మూడు మీటర్ల అంతరంలో పరస్పరం విముఖంగా కూర్చోవాలి. వీరంతా ఛేజర్లు అవుతారు. వారిలో ఒకరు ఛేజర్ రక్షణా ఆటగాళ్ళను పట్టుకోవడానికి ప్రారంభించాలి. రక్షణా ఆటగాళ్ళందరూ రెండు వృత్తం పరిమితుల లోపల పరుగెడవచ్చు. వెన్ను ముట్టువారు వెలుపలి ముఖంగా ఉంటే, వృత్తం లోపలి భాగంలోనే పట్టుకోవాలి. లోపలి ముఖంగా కూర్చోన్నవారు వృత్తం లోపలగలవారిని మాత్రం పట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా వీపు ముట్టువారు 'ఖో' అని వీపు ముట్టి చెప్పినప్పుడు మాత్రం 'ఖో' పొందినవారు తన దిక్కులో వీపు ముట్టు అర్హత పొందుతాడు. తప్పించు కొను రక్షణా ఆటగాళ్ళు వారివారి దిక్కులో వీపు ముట్టు అర్హత కలిగి ఉంటారు. తప్పించుకొను రక్షణా ఆటగాళ్ళు వెలుపలి వృత్తాన్ని దాట కూడదు. "ఖో - ఖో" ఆటలో ఉన్నట్లుగా నియమాలు అన్వయిస్తాయి. ఈ విధంగా రెండు జట్లకు కూడ సమయం నిర్దిష్టపరచి ఆట కొనసాగించాలి.



## 7. పులి - ఆవు (TIGER AND COW)

చిత్రంలో చూపించినట్లుగా ఒక వృత్తం గీయాలి. వృత్తంపైన విద్యార్థులు ఒకరి ప్రక్కమరొకరు నిలబడి తమ చేయి-చేయి పట్టుకొని నిలబడాలి. వారిలో ఒకరు పులి, ఇంకొకరు ఆవు. పులి అయినవారు వృత్తానికి వెలుపల, ఆవు అయినవారు వృత్తంలోపల ఉండాలి. ఉపాధ్యాయుడు విజల్ ఊదిన వెంటనే పులి ఆవును పట్టుకోవడం ప్రారంభించాలి. ఉపాధ్యాయుడు విజల్ ఊదిన వెంటనే పులి ఆవును పట్టుకోవడం ప్రారంభించాలి. ఆవు తప్పించుకోవాడానికి వృత్తంలోపల, వెలుపల పరుగెడతానికి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పులికి లోపల-బయట స్వేచ్ఛగా వెళ్ళకుండా విద్యార్థులు ఆపాలి. పులి చేతుల కింది నుండి లేదా పైనుండి దొబ్బి వెళ్ళవచ్చు. పులి అయినవారు ఆవుగా మార్పు చెంది, ఇదే విధంగా ఒకరిని ఆవుగా మరొకరిని పులిగా మార్పుచేస్తూ ఆటను కొనసాగించాలి.





### 8. స్మరణ శక్తి

విద్యార్థులను ఒక వృత్తంలో కూర్చోబెట్టాలి. స్మరణ శక్తి గురించి తెలపాలి. పాఠంలో వచ్చునటువంటి కవుల పేర్లు లేదా క్రీడా కూటమిలో పేరుగాంచిన క్రీడాకారుల పేర్లు విద్యార్థులనుండి చెప్పించి, ఆ తరువాత ఒక్కొక్కటిగా విద్యార్థుల చేత చెప్పించాలి. మొదటివాడు కువెంపు అని చెప్పితే రెండవ వాడు కువెంపు, ద.రా.బెంద్రె, మూడవవాడు కువెంపు, ద.రా.బెంద్రె, మాస్తి ఇదే విధంగా తరువాతి వెనుక చెప్పినవారి పేర్లు మరియు క్రొత్త క్రొత్త పేర్లను కలిపి చెప్పతూ ఆట కొనసాగించాలి. పేర్లు చెప్పడం తప్పితే అతడు ఔట్ అవుతాడు. ఆ తరువాత ముందున్న వాడు సరళి ప్రకారం చెప్పిస్తూ స్మరణ శక్తి జ్ఞాపకం ఉండునట్లు చేయించాలి.

### 9. హర హర భం భం

ఒక వృత్తం గీచి, అందులో విద్యార్థులను నిలపాలి. అందులో ఒకరిని సన్యాసిగా చేయాలి. ఆ సన్యాసి వృత్తం బయట పరుగెడుతూ వెళ్ళాలి. ఆ వృత్తం పైన నిలబడినవారు హరహర అని చెప్పతుండాది. ఆ సన్యాసి పరుగెడునప్పుడు వృత్తంలో నిలబడిన ఎవరినైనా ముట్టి భం భం అని చెప్పాలి. ముట్టించుకొన్నవారు సన్యాసి వెనుకకు వెళ్ళాలి. వృత్తంలో నిలబడినవారు హరహర అని చెప్పతూ ఉండాది. సన్యాసి ముట్టినవారు సన్యాసి వెనుకకు వెళ్ళుతూ ఆట కొనసాగించాలి. చివరలో ఎవరు మిగులుతారో వారు గెలిచినట్లుగా ప్రకటించాలి.

### 10. వర్ణ శబ్దం

చిత్రంలో చూపినట్లుగా విద్యార్థులను ఒక వృత్తంలో నిలపాలి. వర్ణశబ్దం గురించి వివరాలు తెలపాలి. ఉపాధ్యాయుడు విజిల్ ఊదిన వెంటనే విద్యార్థులు వృత్తం చుట్టూ పరుగెత్తించాలి. అప్పుడు ఏదైనా ఊర్లు, పూలు, కూరగాయలు లేదా కవుల పేర్లు తెలపాలి. ఆ వర్ణంలో లేదా పేరులో ఎన్ని అక్షరాలు వస్తాయో, అంతమంది విద్యార్థులు గుంపుకూడాది. ఉదాహరణకు హాసన్ అనగా ముగ్గురు విద్యార్థులు ఒకటిగా కలవాలి. దానికంటే తక్కువ ఉంటే వారు ఔట్ అవుతారు. అదే విధంగా కూరగాయలలో కాకరకాయ అన్నప్పుడు 5 మంది గుంపుకూడాది. ఇదే విధంగా ఆట కొనసాగించాలి.

### 11. తోక లాగడం

విద్యార్థులందరు ఒక్కొక్క తోక కట్టుకొని ఒక వృత్తిలోపల నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు వీవీ ఊదగానే ప్రతియొక్కడు కట్టుకొన్న తోకను లాక్కుని సేకరించబడానికి ప్రయత్నిస్తారు విద్యార్థులందరి తోకను లాగిన తరువాత లెక్కించి ఉపాధ్యాయుడు యవరు ఎక్కువ తోకలు సేకరించాలో వారు గెలిచినట్లు.

### 12. ఫీతాంబరం

విద్యార్థులందరు ఒకవృత్తంమీద సమాంతరంలో కుర్చోని యుంటారు వారిలో ఒకరు ఒక ఫీతాంబరాన్ని కట్టుకొని నిలబడి ఉంటాడు ఉపాధ్యాయుడు వెనుకకు తిరిగి నిలబడి మొదటి వీవీ ఊదినపుడు ఫీతాంబరం విద్యార్థి పరుగెడుతు ఎవరైన ఒకరి భుజంపైన ఫీతాంబరం వేసి తరుగెత్తుతాడు ఫీతాంబరం వేయించుకొన్న వాడు వెంటనే లేచి అదే ఫీతాంబరం అతనికి వేయడానికి వెంటబడుతాడు ఎవరి దగ్గర ఫీతాంబరం ఉంటుందో అతడు ఆటనుండి బయట ఉంటాడు ఈ విధంగా ఆట కొనసాగించాలి.

పాఠం - 12



నౌజవానోకా సందేశ్

నౌజవానో భారత్ కీ తకదీర్ బనాదో ।  
పూలోంకె ఇస్ గుల్షన్ సే । కాటోంకో హటాదో ॥ ప ॥

ఛోడకె సారే బేద్ బావ్ కో । నమ జో దేశకో అపనా ।  
రహనా జాయే దేఖే అదూర । కోయిసుందర్ సవనా ॥

ఘర్ మే ఆగ్ లగాయే జో । ఉస్ దీప్ కో బుజాదో పూలోంకె ---హతాదో ॥  
హమ్ భారత్ కి వాసి కోహో । దునిహా మే శరమిందా ।

దేశ్ కె కారణ్ మౌత్ భి ఆయె । ఫిర్ భి రహింగె జిందా ।  
జై జై హింద్ కినారోంసె । ఇస్ ధర్మి కో హిలాదో ॥ పూలోంకె---హతాదో ॥

అవనె సాథ్ హై కైసె కైసె । బల్ వానోంకె శక్తి ॥  
వీర జవహర్ లాల్ కి హిమ్మత్ । బాపూజి కె భక్తి ॥

దేశ్ ర్ఘుండా జగ్ మే ఉంచా । కరేకీ దిఖాదో ॥ పూలోంకె ---హతాదో ॥  
నౌజవానో ---- నౌజవానో ---- నౌజవానో ----

సూచనలు :

1. పూలోంకె ----- హటాదో ----- రెండుసార్లు తగ్గుతున్న శబ్దంతో పాడాలి.
2. ప్రతి పద్యము ఒకటి మరియు రెండవ వరుసలోని ఉత్తరార్థాలను రెండు సార్లు పాడాలి.
3. చివరలో మూడు సార్లు నౌజవానో పదాన్ని ఒకదాని కంటే మరొకటి పెంచుతూ, ధీర్ఘశబ్దంతో పాడాలి.

### తెలుగు తాత్పర్యం

“వీర యోధులకు సందేశం”

ఓ భారతీయ నవ యోధులారా, భారత దేశ భవిష్యత్తును రూపించండి. పూలు గుచ్చినట్లుండే దేశంలో గల ముళ్ళను లాగేయండి. మన దేశ వెనుకటి స్థితిలో మన భేద భావాలన్నీ మరచి, భవ్య భారతదేశ సుందర స్వప్నాలను చూడటానికి ముందు కెళ్దాం.

“భారతదేశంలోని ప్రతి ఇంటిలో దేశ భక్తి అను దీపాన్ని వెలిగిద్దాం”. మనం భారతీయులమనే గర్వం మనలోగల సంకుటిత భావనలను పొగొట్టి పునఃశ్చేతన కల్పించాలి. మాతృభూమికి జైకారం కొట్టుతూ ఒకటిగా ముందు కెళ్దాం. మనతోపాటు జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, బాపూజిలాంటి గొప్ప వ్యక్తుల దేశభక్తి కూడా మిలితమైంది. ఈ దేశ త్రివర్ణ జెండాను గగనపుటెత్తులో ఎగిరేద్దాం”.

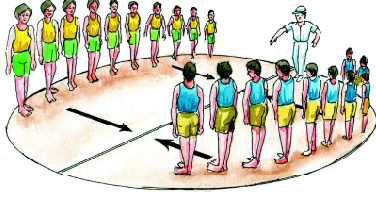
కార్యాచరణలు :

1. తెలుగు దేశభక్తి గీతం ఒకటి నేర్చుకొని, రాగ బద్ధంగా తరగతిలో పాడండి.
2. “నా జవానోంకా సందేశ్” దేశభక్తి గీతం సారాంశాన్ని జాతీయ దినోత్సవాల సందర్భాలలో విద్యార్థుల చేత చెప్పించండి.
3. వేరే భాషలలో ఉన్న దేశ భక్తి గీతాలు, సమైక్యతా గీతాలు నేర్చుకొని పాడండి.
4. జాతీయ సమైక్యతా ప్రేరణ యొక్క అంశాలు, చిత్రపటాలు తరగతిలో వ్రేలాడ దీయండి.



## తాత్విక విభాగం

పాఠం-1



### వ్యాయామ విద్య ఉద్దేశ్యాలు

వ్యాయామ విద్య వ్యాయామ కార్యక్రమాల ద్వారా జరిగే శిక్షణ. వ్యాయామ విద్య అనేది ప్రతి ఒక్కరిని సంపూర్ణ మరియు సమగ్ర వ్యక్తిత్వాన్ని వికసించుటకు ప్రయత్నించును.

“బలమైన వారు బలమైన దేశాన్ని నిర్మించగలరు, మరియు బలంగా వున్న వారే బాగా జీవించగలరు. బలహీనమైన వానికి మోక్షం లేదు” సామెత.

ఉద్దేశ్యాలు :

1. విద్యార్థి (పిల్లవాని) శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేయడం.
2. అనుకూలమైన సామాజిక భావన మరియు మనోవృత్తులను అభివృద్ధి చేయడం.
3. శరీర వ్యాయామాలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కార్యచరణలను రూఢీ చేయడం ద్వారా నర మరియు కండరాల పౌండిక ఏర్పడేటట్లు చేయడం.
4. విద్యార్థులలో నాయకత్వ లక్షణాలు అభివృద్ధి చేయడం.
5. విరామ సమయాన్ని సదుపయోగం చేసుకొనుటకు ప్రేరేపించడం.
6. వినోదం మరియు మనోల్లాసాలను ఏర్పాటు చేయడం.
7. ఉత్తమ శరీర దారుడ్యతను పొందటంతో పాటు చక్కని శరీరాకృతి పొందడం.
8. ఆటలు మరియు అథ్లెటిక్స్ (పరుగు పందెంలు) నేర్పుకోవడం మరియు నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం.
9. జీవితంలో క్రమశిక్షణ, సంయమనం మరియు కర్తవ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం.
10. పరస్పరం కలసిమెలసి వుండటం, సహకారం, జాతీయ సమ్మెకృత లాంటి సాంఘిక భావాలను అభివృద్ధి చేయడం.



11. వ్యక్తి గత ఆరోగ్యం మరియు శుభ్రత గురించి వైతన్య పరచడం

**అభ్యాసాలు**

**I. కింది ప్రశ్నలకు మూడు-నాలుగు వాక్యాలలో సమధానాలివ్వండి.**

1. శరీర వ్యాయామాల ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలను తెల్పండి.
2. వ్యాయామ విద్య ఉద్దేశాలేవి?
3. జీవితంలో క్రమ శిక్షణ, సంయమనం, సహకారం ఎందుకు అవసరం?

**II. జత పరచి రాయండి**

అ

ఆ

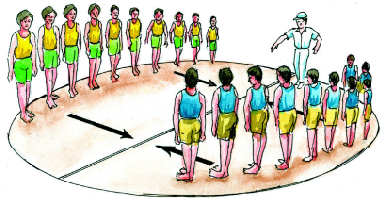
- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1. శరీర వ్యాయామం | అ. విరామ సమయం సదుపయోగం   |
| 2. యోగా          | ఆ. విటమిన్లు             |
| 3. ప్రథమ చికిత్స | ఇ. ఏకాగ్రత               |
| 4. ఆహారం         | ఈ. శరీరం బలం చేయడం       |
| 5. వినోదం        | ఉ. తక్షణ ప్రసూతి వైద్యం. |

**కార్యాచరణాలు:**

1. వ్యాయామ విద్య ఉద్దేశ్యం మరియు ప్రాముఖ్యత గురించి విద్యార్థులలో వక్రత్వ పోటీ, వ్యాసరచు పోటీ మరియు గుంపులలో చర్చించడం వంటి వాటిని పాఠశాల దశలో ఏర్పాటు చేయడం.
2. శారీరకంగా కార్యాచరణం లేని మానవునిలో ఏర్పడు సమస్యలను పట్టి చేయండి.

**పాఠం-2**

**జట్టు ఆటలు**  
**కబడ్డీ**



**సామర్థ్యాలు :**

1. కబడ్డీ క్రీడలలో యువ శక్తిని ఐక్య చేయు సమాచారం.
2. ఈ క్రీడలోని పురస్కారం మరియు సాధనలను గుర్తుంచు కోవడం.
3. జాతీయ క్రీడలలో అభివృద్ధి మరియు ఆసక్తిని కల్పించడం.

స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వ బాలగంగాధర తిలక్ యువ శక్తిని ఐక్య చేసి స్వాతంత్ర్యం పొందడానికి పురుషుల క్రీడ అయిన కబడ్డీ వినియోగంలోనికి తీసుకొచ్చారు. ఈ ఆట యొక్క అయంస్కాంతం ఆకర్షక ప్రభావాన్ని గుర్తించి యువకులుకు ఏ విధమైన దురలవాట్లను దగ్గర రాకుండా మరియు శరీర శక్తిని వృద్ధి చేయుటకు ఈ ఆటను ఆటలాడేవారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కొరకు ఉధ్యమాలు మరియు దృఢమైన మనస్సు పొందుటకు దేశభక్తులందరి ఒకే స్థలంలో గుమి గూడించి గణేశ చతుర్థి, విజయ దశమి ఉత్సవాలను, ఆచరించేవారు స్వాతంత్ర్య సంగ్రామ కార్యక్రమాలలో వారిని పాల్గొనేటట్లు చేయు ఉద్దేశం ద్వారా జాతీయ క్రీడ అయిన కబడ్డీ ఎక్కువ మహత్వాన్ని పొందినది. ఈ క్రీడను క్రీడా శిక్షణలో అతి ప్రముఖమైన క్రీడగా వినియోగానికి తీసుకురావడం జరిగింది.

ఈ క్రీడ యొక్క చరిత్ర, నియమాలు, మైదానం కొలత మరియు కొన్ని కౌశల్యాలను కిందటి తరగతిలో అభ్యాసం చేశారు ఈ తరగతిలో మీరు మరికొన్ని ముఖ్యాంశాలైన ఆటగాళ్ళ గుణ లక్షణాలు, పురస్కారాలు, సాధనల గురించి తెలుసుకోగలరు.

**'ఆటగాళ్ళ గుణలక్షణాలు' :** ఒక ఉత్తమ క్రీడాకారుడు విజేతకావడానికి విశేషమైన గుణలక్షణాలను కలిగి వుండాలి. అవి :-

- 1) ఆటగాడు శారీరకంగా సదృఢంగా వుండాలి.
- 2) ప్రత్యర్థులు పట్టు కొన్నప్పుడు తప్పించుకునే చాకచక్యం కలిగి వుండాలి.
- 3) ఎత్తుకు (Technique) పై ఎత్తు వేసి సామర్థ్యాన్ని కల్గివుండాలి.
- 4) క్రీడలు పోటీ తత్వమైన మనోభావనలను వృద్ధి చేస్తాయి కావున ఆటగాడు నాయకత్వం, ఓర్పు, సహనశక్తి మరియు సమాజంలో ఇతరులతో కలిసిమెలసి వుండే స్వభావాన్ని కల్గివుండాలి.

- 5) సమయ స్ఫూర్తి మరియు ఎల్లప్పుడు చురుకైన మనస్సును కలిగి వుండాలి. మరియు ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళతో గౌరవ యుతంగా నడుచుకునే గుణం వుండాలి.

**గుర్తుంచుకోండి :** కబడ్డీ ఆటలోపల మరియు బయటి ప్రదేశాలు మరియు ప్రస్తుత కాలంలో బీచ్ క్రీడగా ప్రసిద్ధిచెందినది.

**సాధనలు :** భారత దేశం విశాలంగా వుంటూ అసంఖ్యాతమైన ప్రజలు, ఉత్తమ పరిసరాలు మరియు ప్రకృతిని పొందినది. విద్యార్థులు ప్రతిరోజు ఆటలను సాధన చేస్తూ వివిధ దశలలో పోటీలైన పాఠశాల స్థాయి, గ్రామస్థాయి, తాలూకా స్థాయి, జిల్లా స్థాయి, విభాగ స్థాయి, రాష్ట్ర స్థాయి, జాతీయ స్థాయిలలో ( ఆసియన్ కబడ్డీ పోటీలు) ఉత్తమ ప్రదర్శనలను చేస్తూ అనేక పథకాలను గెలుస్తూ, దేశానికి గౌరవాన్ని తీసుకొచ్చారు.

**జాతీయ సాధనలు :**

- i) 1990లో చైనా దేశంలోని బీజింగ్ లో జరిగిన 11వ ఆసియా పోటీలలో భారతదేశం బంగారు పతకాన్ని పొందింది. అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు అనేక బంగారు పతకాలను గెలుస్తూ వచ్చింది.

**రాష్ట్ర సాధనలు :**

1. రాజస్థాన్ లోని జైపూర్ లో జరిగిన జాతీయ స్థాయి పోటీలలో మైసూరు రాష్ట్ర పురుషుల జట్టుకు ప్రథమ స్థానం లభించినది.
2. 1974 మరియు 1975 లో జరిగిన జాతీయ స్థాయి పోటీలలో కర్నాటక బాలుర జట్టుకు ప్రథమ స్థానం లభించినది.
3. 1975లో సేలంలో జరిగిన జాతీయ స్థాయి పోటీలలో కర్నాటక పురుషుల జట్టు ప్రథమ స్థానం పొందినది.



వ్యక్తిగత సాధన చేసిన కర్నాటక ఆటగాళ్ళు :

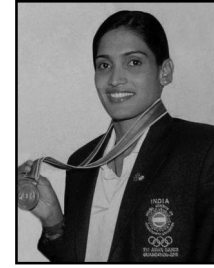
1) సి. హొన్నప్ప చీరు అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీలలో కబడ్డీ క్రీడకు ప్రాతినిధ్యం వహించి బంగారు పతకాన్ని పొందిన ఉత్తమ కబడ్డీ క్రీడాకారుడు. ఈ అత్యున్నత సాధనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వీరికి "ఏకలవ్య పురస్కారం" ఇచ్చి గౌరవించింది. వీరు దేశ పురస్కారం అయిన అర్జున ప్రశస్తిని 2000 సం॥లో పొందారు.



2) బి.సి. రమేష్ వీరు హిరోపిమాలో జరిగిన ఆసియా క్రీడలలో కబడ్డీ ఆటలో స్వర్ణ పతకాన్ని గెలిచారు. వీరు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నుండి ఏకలవ్య ప్రశస్తి పొంది, 2001 లో అర్జున పురస్కారం పొందారు.



3) మమతా పూజారి ఈమె అజీకర్ రమేష్ నువర్ణ నుండి కబడ్డీ క్రీడలలో పరిణితి పొంది మంగళూరు విశ్వ విద్యాలయాలో స్వర్ణ పతకాన్ని పొందిన తరువాత 2006లో దక్షిణాసియా కబడ్డీలో స్వర్ణ పతకం, 2012లో జూన్ లో జరిగిన బీచ్ కబడ్డీలో (నాయకురాలిగా) బంగారు పతకాన్ని పొందారు. వీరికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 'ఏకలవ్య' ప్రశస్తినిచ్చినది.



“జాతీయ సాధనలు” : మన దేశ ఉత్తమ కబడ్డీ క్రీడాకారులు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పాల్గొని దేశ కీర్తిని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కూడా ప్రతిబింబించారు.

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో భారతీయ కబడ్డీ జట్ల సాధనల చిరు సరిచయం :

- 1) మొదటి ప్రపంచ కప్ పోటీలలో పురుషుల జట్టు ప్రథమ స్థానం పొందింది.
- 2) 2007లో మహారాష్ట్రలోని 'పన్వెల్' లో జరిగిన ప్రపంచకప్ పోటీలలో ప్రథమ స్థానం పొందింది.
- 3) 2012 జూన్ లో జరిగిన 3వ ఆసియా బీచ్ మహిళల విభాగంలో ఫైనల్ కబడ్డీ పోటీలో స్వర్ణ పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది

‘పురస్కారాలు’ : కబడ్డీ క్రీడ మరియు క్రీడాకారులను ప్రోత్సాహం ఇవ్వడానికి రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలలో పాల్గొని పతకం సాధించిన క్రీడాకారులకు 1961లో భారత ప్రభుత్వం “అర్జున పురస్కారాన్ని” ప్రకటించినది. ఇది నగదు మరియు పురస్కార పత్రాన్ని కలిగి వుంటుంది.

ఇదే విధంగా కర్నాటక ప్రభుత్వం కూడా కబడ్డీ క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు జిల్లా స్థాయి మరియు రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమ స్థానం పొందిన క్రీడాకారులకు ప్రోత్సాహక నగదు మరియు పురస్కారాన్ని ఇస్తున్నది.

అర్జున పురస్కారం పొందిన కొంతమంది కబడ్డీ క్రీడాకారులు

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. సుబ్బయ్య రాజారత్నం | 2. పేరుమాళ్ గణేశన్        |
| 3. రాజు భావసార్       | 4. అశన్ కుమార్            |
| 5. బిస్వజిత్ పాలిత్   | 6. బల్వీందర్              |
| 7. తరఫ్ రాజ్          | 8. సి. హొన్నప్ప           |
| 9. రామ్ మొహర్సింగ్    | 10. సంజిత్ కుమార్         |
| 11. సుందర్ సింగ్      | 12. బి.సి. రామేష్         |
| 13. నవీన్ గౌతమ్       | 14. పంకజ్ నవనాథ్ శ్రీ సత్ |
| 15. దినేశ్            | 16. తేజస్విని బాయి        |
| 17. రాకేశ్ కుమార్     | 18. అనూప్ కుమార్          |
| 19. మమతా పూజారి       |                           |

అంతేగాక ఇంకా అనేక మంది కబడ్డీ క్రీడాకారులకు ఈ పురస్కారం ఇచ్చి గౌరవించడమైనది.

“ఏకలవ్య పురస్కారం”: ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన రాష్ట్ర పురుషులు మరియు మహిళా క్రీడాకారులకు కర్నాటక ప్రభుత్వం ఏకలవ్య పురస్కారం ఇస్తున్నది.

ఏకలవ్య పురస్కారం పొందిన కొంతమంది కబడ్డీ క్రీడాకారులు

1. బి. గోపి
2. ముని వెంకటప్ప
3. బి.సి. సురేష్
4. యల్లప్ప
5. విపకంఠ
6. శ్రీనివాస మూర్తి
7. జీవన్ కుమార్. ఎస్
8. మమతా పూజారి - కర్నాటక
9. సి. హొన్నప్ప

అదే విధంగా ఇంకా అనేక మంది కబడ్డీ క్రీడాకారులకు ఈ పురస్కారం ఇచ్చి గౌరవించడమైనది.



**కార్యాచరణం:** అర్జున మరియు ఏకలవ్య పురస్కారం పొందిన మరొక మంది కబడ్డీ ఆటగాళ్ళ వివరాలు మరియు సాధనలు పట్టి చేయండి.

**ఆలోచించండి :** ఒకే మాటలో ( ఊపింతో ) ప్రత్యర్థి జట్టు కోర్టు ( మైదానం)లో వరుసగా ఆపకుండా గట్టిగా మరియు స్పష్టంగా పదాలను ఉచ్చరిస్తూ ఆడే క్రీడ ఏది.

### అభ్యాసాలు

**I. ఆవరణంలో ఇచ్చిన పదాలలో సరైన సమాధానాన్ని ఎన్నుకొని ఖాళీ స్థలాలను పూరించండి.**

- యువశక్తి ఐక్యపరచడానికి కబడ్డీని స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం వినియోగంలోనికి తెచ్చినవాడు \_\_\_\_\_ .  
బాలగంగాధర తిలక్, సుభాష్ చంద్రబోస్, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, మహాత్మాగాంధీ
- సేలంలో జరిగిన జాతీయ స్థాయి పోటీలో కర్నాటకు పురుషల జట్టు \_\_\_\_\_ స్థానం పొందింది.  
ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ, చతుర్థి

**II. జతపరచి రాయండి.**

A	B
1. ఏకలవ్య పురస్కారం	మమతా పూజారి
2. కర్నాటక ఆటగార్తి (పురుషుల)	కర్నాటక ప్రభుత్వం
3. పౌరాటకారుల క్రీడ	1975
4. అర్జున పురస్కారం ప్రకటన	సముద్ర తీర క్రీడ.
5. బీచ్ కబడ్డీ	కబడ్డీ

**III. కింది ప్రశ్నలకు రెండు మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.**

- భారత ప్రభుత్వం అర్జున పురస్కారం ఎప్పుడు ప్రకటించింది? ఈ పురస్కారం ఎవరికి ఇస్తారు.
- ఏకలవ్య పురస్కారం పొందిన ముగ్గురు క్రీడా కారులు మరియు వారి సాధనలను తెలపండి?
- కబడ్డీ ఆటగాళ్ళ గుణ లక్షణాలను తెల్పండి.

**IV. టిప్పణి రాయండి.**

1. కాంబినేషన్ రైడ్
2. అర్జున పురస్కారం
3. ఏకలవ్య పురస్కారం.

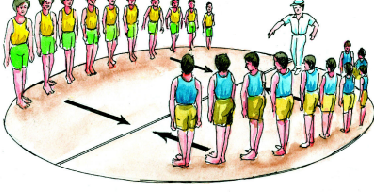
**V. కింది సందర్భాలలో మీ నిర్ణయాలను తెలపండి.**

1. ఆట జరుగుతున్నప్పుడు ప్రత్యర్థి ఆటగాడు ఉద్దేశ పూర్వకంగా రైడర్‌ను అంకణంనుండి బయటకు నెట్టుతాడు.
2. దాడి చేయువాడు ప్రత్యర్థి జట్టు మైదానంలో (కోర్ట్) రైడింగ్ సందర్భంలో ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళను తాకి 'క్యాంట్‌ను' నిలుపుతాడు.
3. చైన్ (సరళి) పట్టుకోవడం తప్పించు కునే సరైన క్యాంట్‌తో మధ్య రేఖను తాకుతాడు.

“దృఢమైన శరీరంలో దృఢమైన మనస్సు వుంటుంది.”



పాఠం-3



ఖో - ఖో

పీఠిక:

ఖో-ఖో ఆట అతి వేగంగా పరుగు కారులను తయారు చేసే జిట్టు ఆట. “గురిని చేరే వరకు వెన్నును పట్టుకొనే ఆట” మరియు “తెలివిగా చురుగుగా ఆడే ఆట” ఇది. ఇది మన దేశం గర్వించదగి ఖో-ఖో ఆట .

బీబితంలో అధర్మమునకు లోనుకాకుండా నియమాలను లక్ష్యంగా చేచుకొని, నియమిత పరిధిలో లక్ష్యాన్ని చేరి విజేతలు కాండి.  
“ ఖో - ఖో ఆడి మజా చేయి”

ఆటగాళ్ళ గుణలక్షణాలు :

ఒక ఉత్తమ క్రీడాకారుడు కావాలంటే అతను ఆరోగ్యవంతంగానూ, దృఢంగా ఉన్నప్పటికీ ఈ కింది లక్షణాలను కలిగి ఉండాలి.

1. గెలుపు - ఓటములను సమానంగా స్వీకరించడం.
2. శారీరకంగా, మానసికంగా ధృఢత్వాన్ని పెంచుకోవాలి.
3. తీర్పుగారుల సలహాలు సూచనలు, పాటించడం మరియు తీర్మానాలను అంగీకరించడం.
4. వ్యాయామ శక్తి సామర్థ్యాలతో పాటు యుక్తి మరియు సహనం కలిగి ఉండాలి.
5. సమయ స్ఫూర్తి, ఓర్వ స్థైర్యాన్ని కలిగి ఉండాలి.
6. గుంపులలో సహకార భావనను కలిగి ఉండాలి.
7. ఇతర ఆటగాళ్ళతో పరస్పరం పొందుకోవాలి.
8. ఉత్తమ చలన సామర్థ్యం (Motor Ability) పొంది ఉండాలి.
9. ఉత్తమ నరకండర సంయోజనాన్ని పొంది ఉండాలి.

10. వేగం చలనం, నియంత్రణ సామర్థ్యం ఉండాలి.
11. సరళంగా సాగే గుణాన్ని కలిగి ఉండాలి. (Flexibility)
12. ఫిక్ చేయడంలో నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉండాలి.

రాష్ట్రీయ మరియు జాతీయ స్థాయిలలో ఆటగాళ్ళ సాధన :

భో-భో ఆటలో రాష్ట్ర మరియు జాతీయ స్థాయిలలో ప్రసిద్ధి పొందిన ఆటగాళ్ళున్నారు. ఆత్యుత్తమ క్రీడాకారులకు ఇచ్చే 'అర్జున పురస్కారం' పొందిన భో-భో క్రీడాకారులు

1. నీలిమ సరోల్కర్ - 1974
2. శ్రీరంగ ఇనామదార మరియు ఉషానగర్కర్ - 1975
3. ఎస్. రామచంద్ర - 1976
4. శేఖర్ దారవాడ్కర్ మరియు అచలాడి - 1976
5. శాంతారామ్ జాదవ, సుష్మా సరోల్కర్ మరియు హేమంత్ టాకల్కర్ - 1981
6. ఎస్. ప్రకాశ్ - కర్నాటక - 1984
7. సురేఖా భగవాన్ కులకర్ణి - 1985
8. శోభా నారాయణ కర్నాటక - 1988.

ద్రోణాచార్య పురస్కారం :

ఈ. గోపాల్ పురుషోత్తం పడకె - 2001 .

క్రీడా పురస్కారాలు

జాతీయ స్థాయిలో భో-భో పోటీలలో ఆత్యుత్తమ సాధకులకు అనేక పురస్కారాలనిచ్చి సత్కరించబడుతోంది.

1. అర్జున పురస్కారం.
2. పురుషులకు - ఏకలవ్య పురస్కారం.
3. మహిళలకు - రూస్సెరాణి లక్ష్మీ బాయి పురస్కారం.
4. 14 సంవత్సరాల లోపు బాలురకు - భరత్ పురస్కారం.
5. 14 సంవత్సరాల లోపు బాలికలకు - ఇలా పురస్కారం.
6. 16 సంవత్సరాల లోపు బాలురకు - జానకి పురస్కారం.
7. 18 సంవత్సరాల లోపు యువకులకు - వీర, అభిమన్యు పురస్కారం.
8. దక్షిణ వలయ పురుషులకు - మదకరి నాయక పురస్కారం

9. దక్షిణ వలయ మహిళలకు - ఒనకె (రోకలి) ఒబవ్వ పురస్కారం
10. దక్షిణ వలయ 14సం || బాలురకు - ధృవ పురస్కారం.
11. దక్షిణ వలయ 14సం || బాలికలకు - రాణి రుద్రమ్మ పురస్కారం.
12. కర్నాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పురుష, మహిళా క్రీడాకారులకు - దసరా పురస్కారం.

ఖో - ఖో - ఆటలో జరిగే చాంపియన్ షిప్ పోటీలు

1. నేషనల్ ఖో - ఖో చాంపియన్ షిప్
2. జూనియర్ నేషనల్ ఖో - ఖో చాంపియన్ షిప్
3. సబ్ జూనియర్ నేషనల్ ఖో - ఖో చాంపియన్ షిప్
4. స్కూల్ చాంపియన్ షిప్
5. నేషనల్ మహిళా చాంపియన్ షిప్
6. ఆల్ ఇండియా ఇంటర్ యూనివర్సిటీ చాంపియన్ షిప్
7. ఫెడరేషన్ ఖో - ఖో పోటీలు
8. అఖిల భారత గ్రామీణ పోటీలు

అభ్యాసాలు

I. కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. ఖో - ఖో ఆటగాళ్ళలో ఉండవలసిన గుణ లక్షణాలను పట్టి చేయండి.
2. 14 సం|| లోపు బాల బాలికలకు ఇచ్చే పురస్కారాలేవి?
3. ఖో-ఖో ఆటలో నిర్వహించే చాంపియన్ షిప్ లేవి?
4. ఖో - ఖో ఆటలో వీర మదకరి పురస్కారాన్ని ఎవరికి ఇస్తారు?
5. ఖో - ఖో ఆటగాళ్ళకు ఇచ్చే పురస్కారాలేవి?

II. ఖాళీ స్థలాలను సరైన పదాలతో పూరించండి :

1. కర్నాటకకు చెందిన శోభా నారాయణ \_\_\_\_\_ లో ప్రశస్తి పొందాడు.
2. 16 సం|| లోపు బాలికలకు \_\_\_\_\_ పురస్కారం ఇస్తారు.
3. కర్నాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పురుష, మహిళా క్రీడాకారులకు ఇచ్చే పురస్కారం \_\_\_\_\_
4. దక్షిణ వలయ మహిళలకు ఇచ్చే పురస్కారం \_\_\_\_\_



**III. జతపరచి రాయండి :**

అ

1. పురుషులకు
2. దక్షిణ వలయ 14సం|| బాలురు
3. మహిళలకు
4. 18సం || యువకులకు

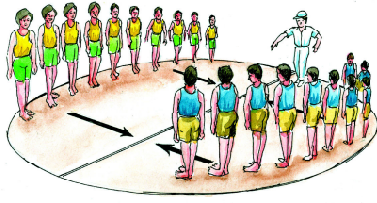
ఆ

1. రూస్సెరాణి లక్ష్మీబాయి
2. వీర అభిమన్యు పురస్కారం
3. ఏకలవ్య
4. ధృవ పురస్కారం
5. రాణి రుద్రమ్మ పురస్కారం.

పురస్కారాలు	నగదు
* ఏకలవ్య పురస్కారం	1,00,000=00రూ.
* అర్జున పురస్కారం	5,00,000=00రూ.
* ద్రోణాచార్య పురస్కారం	5,00,000=00రూ.
* రాజీవ్ గాంధీ ఖేల్ రత్న పురస్కారం	7,00,000=00రూ.
* నగదు ప్రస్తుతం అమలులో గలది. కాలానుగుణంగా మార్పుకు లోబడి ఉంటుంది.	

**గుర్తించుకోండి :**

1. ఖో - ఖో ఆట పుట్టిన ఊరు - మహారాష్ట్ర
2. 1959-1960లో మొదటి జాతీయ ఖో - ఖో పోటీలు జరిగిన ప్రదేశం - విజయవాడ.
3. మొదటి ఆసియా ఖో-ఖో పోటీలు జరిగిన సం|| 1996



పాఠం-4

ఫుట్ బాల్

**సామర్థ్యం :** సంబంధించిన క్రీడకు ఎక్కువ వివరాలు ఇవ్వడం, క్రీడలో ఆసక్తి కల్గించడం.

**పీఠిక:** 'కాలుతో బంతిని తన్నుతూ ఆడే ఆటే ఫుట్ బాల్. గతంలో ఈ ఆటకు "హారపాశనం" అని పిలిచేవారు. ఇది ప్రపంచంలో ఎక్కువగా ఇష్టపడే ఆట.

కిందటి తరగతిలో ఈ ఆట చరిత్ర, అంకణం కొలతలు, నియమాలు మరియు కొన్ని నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేశారు. ఈ తరగతిలో ఈ ఆట గురించి ఇంకా ఎక్కువ వివరాలు పొందుతాం.

**I ఫుట్ బాల్ ఆటగాళ్ళకు వుండవలసిన గుణలక్షణాలు.**

- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| అ) సహనం                       | ఆ) వేగం            |
| ఇ) చురుకుదనం                  | ఈ) మనస్సు నియంత్రణ |
| ఉ) కన్ను - కాళ్ళ మధ్య సమన్వయం | ఊ) సహకార మనోభావన   |
| బు) నిర్దిష్టత                |                    |

**II జాతీయ మరియు రాష్ట్ర స్థాయిలో ఆటగాళ్ళ సాధన**

ఫుట్ బాల్ క్రీడలో రాష్ట్రీయ మరియు జాతీయస్థాయిలో ప్రసిద్ధి పొందిన అనేక మంది క్రీడాకారులు వున్నారు. అత్యుత్తమ సాధనకొరకు అనేక పురస్కారాలను పొందారు. వీటి గురించి తెలుసుకుందాం.

**జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం :**

**ఇ.ఎమ్.విజయన్ :** ఇన్వలప్సిన్ మణివిజయన్ 1969లో జన్మించారు. వీరు స్వస్థలం కేరళ. వీరు తన 17వ ఏట నుండే ఫుట్ బాల్ ఆటను ఆడుతూ వచ్చారు. వీరు 2002లో అర్జున పురస్కారం లభించింది. అంతర్జాతీయ పోటీలలో భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించారు.



**బై చుంగ్ భుటియా :** వీరు 1976 లో డిసెంబర్ 15న జన్మించాడు, ఈయన సిక్కిం రాష్ట్రానికి చెందినవారు. సుబ్రథో అంతర్ పాఠశాలా పోటీలనుండి తన ఫుట్ బాల్ ఆటను ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు కలకత్తాలోని 'మోహన్ బాగన్' జట్టు వరంగా ఆడుతున్నాడు. వీరి సాధనకు 1998లో అర్జున పురస్కారం మరియు 2008లో వడ్మశ్రీ పురస్కారం ఇచ్చి గౌరవించ బడింది.



**సునీల్ ఛత్రి :** వీరు 1984 ఆగష్టు 3న సికింద్రాబాద్ లో జన్మించారు. పాఠశాల రోజులలో పాఠశాల జట్టుకు ఫుట్ బాల్ ఆటను ప్రారంభించి, ఉత్తమ ఆటగాడిగా వెలిగిాడు. తన జిల్లా క్లబ్ లలో ఫుట్ బాల్ ఆటగాడయ్యాడు. తరువాత మోహన్ బాగన్, ఈస్ట్ బెంగాల్, జే.సి.టి, ఎస్.సి. క్లబ్ ల తరపున ఆడారు. వీరు జే.సి.టి. క్లబ్ నుండి 'సంవత్సర ఉత్తమ ఆటగాడి'గా పురస్కారం పొందాడు. ప్రస్తుతం వీరు భారత జట్టుకు నాయకుడిగా ఫార్వర్డ్ ఆటగాడిగా ఆడుతున్నారు.



**III అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం:**

**ఎడిసన్ ఎరాంటెస్ డోస్ సెన్సివెంటో (పీలే) :** పీలే అని ప్రసిద్ధి పొందిన వీరిని 'నల్లటి ముత్య'ంగా సంభోదిస్తారు. 1940 అక్టోబర్ 23న బ్రెజిల్ లోని ట్రెస్ కొరేకోప్ లో జన్మించాడు. తన తండ్రి డొండినో నుండి ఈ ఆట నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకొని, 11వ ఏటనే ఈ ఆటలో గుర్తింపు పొందారు. ఈయన అత్యుత్తమ వేగం, సమతులనం, తక్షణదృష్టి, బంతిపై నియంత్రణ, కాలుతో మరియు తలతో గోలు కొట్టే సామర్థ్యాన్ని కలిగి వుండేవారు. వీరి అమోఘమైన ఆట ద్వారా ప్రపంచ మంతా ఆశ్చర్య పడేవిధంగా చేశారు.

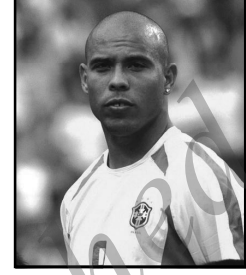


**డీగో అరమాండె మరడోనా :** 1960 లో అక్టోబర్ 30 తే దిన అర్జంటైనాలోని తీనస్ లో జన్మించారు. ప్రపంచం మొత్తం మీద అత్యంత నైపుణ్యం గల ఆటగాడు మరడోనా. వీరికి శతాబ్ది క్రీడాకారుడని పురస్కారం ఇచ్చి గౌరవించారు. ఇంగ్లాండు దేశానికి విరుద్ధంగా ఈయన చేసిన రెండు గోల్ లు చిరస్మరణీయమైనవి. మొదటి గోల్ ను 'హ్యాండ్ ఆఫ్ గాడ్' మరియు రెండవ గోల్ ను 'ది గోల్ ఆఫ్ సెంచ్యురి' అని పిలుస్తారు. రెండవ గోల్ ను 60 మీ. దూరం నుండి నమోదు చేసి ప్రపంచం అంతా ఆశ్చర్య పడే విధంగా చేశాడు.



ప్రస్తుతం 2008 నుండి అర్జంట్యైనా పురుషుల ఫుట్బాల్ జట్టుకు తర్ఫీదుదారుడిగా (Coach) గా కార్యం నిర్వహిస్తున్నారు.

**రోనాల్డో :** ఇతని పూర్తిపేరు రోనాల్డో లూయిస్నచారియో దిలిమా. వీరు 1976 సెప్టెంబర్ 18 న జన్మించారు. వీరు బ్రెజిల్ దేశానికి చెందిన వాడు. వీరిని 'ది ఫినామినస్' అని పిలుస్తారు. ప్రపంచ కప్ లో అతి ఎక్కువ గోల్లు నమోదు చేసిన క్రీడాకారుడిగా ఖ్యాతి పొందాడు. 'ఫిఫా' వారు ఇచ్చే 'సంవత్సర ఉత్తమ కారుడి'గా మూడుసార్లు పురస్కారం అందుకున్నారు.



క్రీడా పురస్కారాలు మరియు పోటీలు.

- 1) **FIFA :** ఇది (**Federation International Football Association**) అంతర్జాతీయ ఫుట్బాల్ అసోసియేషన్ పోటీ. ఇది 1904 మే 21 న ప్రారంభమైంది.
- 2) సంతోష్ ట్రోఫీ : ఇది మన జాతీయ పోటీ.
- 3) డ్యూరాండ్ కప్ : ఇది భారత దేశంలో మొదటి పోటీ కాల. 1988 లో ప్రారంభమైంది.
- 4) రాజీవ్ గాంధీ గోల్డ్ కప్: దీనిని 21 సంవత్సరాల వయస్సులోపలి వారికి నిర్వహించే పోటీ.
- 5) సుబ్రతో కప్: ఇది పాఠశాల స్థాయి పోటీ.
- 6) బేగం హజరత్ మహల్ కప్ : ఇది జాతీయ మహిళా ఫుట్బాల్ పోటీ.

జాతీయ సాధనలు:

ఒలంపిక్స్ : 1956 లో మెల్బోర్న్ లో 4వ స్థానం.

ఏసియన్ గేమ్స్ : 1951, 1962 లో స్వర్ణపతకం, 1970 కంచు పదకం.

ఆసియా కప్ : 1964 లో వెండి పదకం.

ఏసియన్ యూత్: (చాంపియన్ కప్) 1974 లో స్వర్ణ పదకం.

**SAF** గేమ్స్ : 1985, 1987, 1995 లో మూడుసార్లు స్వర్ణ పదకం.

**SAFF** చాంపియన్ షిప్: 1993, 1999, 2005 లో స్వర్ణ పదకం.

కార్యచరణం : మీకు తెలిసిన మరియు మీరు ఆడే అంతర ఆటలు (**Indoor games**) మరియు బాహ్య ఆటలు (**Outdoor games**) ను పట్టి చేయండి.  
2. మీరు ఆడే దేశీయ ఆటల పేర్లను పట్టి చేయండి.

గుర్తించుకోండి :

- ప్రతి రోజు ఆటలను ఆడండి మరియు వ్యాయామాలను చేయండి.
- ఎల్లప్పుడూ క్రీడాస్ఫూర్తిలో ఆట్లాడండి.
- ఉత్తమ ఆరోగ్యానికి మరియు శరీర ధృఢత్వానికి ఆటలు మరియు వ్యాయామాలు చాలా ముఖ్యం.

#### అభ్యాసాలు

**I** కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి.

1. ఫుట్ బాల్ ఆటగాళ్ళలో వుండాల్సిన గుణలక్షణాలు ఏవి?
2. భారత దేశంలో పేరుపొందిన ఫుట్ బాల్ క్రీడాకారుల పేర్లను తెలపండి?
3. పద్మశ్రీ పురస్కారం పొందిన ఆటగాళ్ళ పేర్లను తెలపండి?

**II** జతపరచి రాయండి:

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ‘అ’               | ‘ఆ’           |
| 1. హోర పాశనం      | పద్మశ్రీ      |
| 2. I.M విజయన్     | నల్లటి ముత్యం |
| 3. బెచుంగ్ భుటియా | 1969          |
| 4. పీలే           | ఫుట్ బాల్     |
|                   | దేశీయ ఆట      |

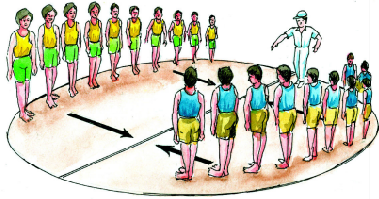
**III** కింది ఆటగాళ్ళ గురించి వివరించండి.

- |                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| 1. ఎడిసన్ ఎరాంటిస్ డొనెస్సిమెండో | 2. సునిల్ షేత్రి |
| 3. డిగ్ అరమాండో మారడోనా          | 4. రోనాల్డో.     |



పరుగు పందెంలు (అథ్లెటిక్స్)

పాఠం-5



**రిలే పరుగు**

**సామర్థ్యం :** పరుగు పందెంకు సంబంధించిన ఎక్కువ పరిచయం చేయడం పాటు పరుగు పందెంలలో ఆసక్తి పెంచడం మరియు శక్తి సామర్థ్యాల గురించి వివరించడం.

**పీఠిక :** అథ్లెటిక్స్ అనే పదం 'Athlon' అను గ్రీక్ పదం నుండి వచ్చింది. మానవుడు పరుగెత్తు, మరియు దూకడం వంటి కార్యచరణలను ప్రాచీన కాలం నుండి ప్రకృతి సిద్ధంగా రూఢీ చేసు కుంటూ వచ్చాడు. ఈ కార్యచరణాల వల్ల మానవుడు క్రూర జీవుల నుండి రక్షించుకోవడానికి మరియు భూమి మీద జీవించడానికి అవసరమయ్యాయి. క్రీ.పూ 3500 లోనే ఈజిప్టులో పరుగు పందెం పోటీని ప్రారంభించారు. ఆ విధంగా గ్రీకులు ఈ పోటీకి నాంది పలికారు.

క్రీ.శ 1800 లో ఇంగ్లాండులో ఆధునిక మార్గాలు (Track & Filed) మరియు బాహ్యక్రీడలు ప్రారంభమయ్యాయి. క్రీ.శ. 1896 లో ఏథెన్స్ లో ఆధునిక ఒలంపిక్ క్రీడలు ప్రారంభమయ్యాయి. పరుగు పందెం. విసరడం పోటీలు తరువాత ప్రారంభమయ్యాయి. 1913 లో IAF స్థాపించబడింది. ఇది అథ్లెటిక్ క్రీడలపై పట్టు కల్గివుండేది.

1928లో ఆమ్స్టర్ డ్యాం ఒలంపిక్ క్రీడలలో మొదటి సారి మహిళలు కూడా పాల్గొన్నారు. 1946 సం॥ లో అమెభూర్ అథ్లెటిక్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (AAFI) బెంగుళూరులో స్థాపించబడింది.

**రిలే పరుగుపందెంల పోటీలు**

పరుగు పందెంలలో రిలే పరుగుపందెం ఒకటి. ఇది ట్ర్యాక్ లో జరిగే పోటీ. అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో గల అది రోమాంచక పోటీలలో ఒకటి. ఇవి రెండు రకాలు :

- అ) 4x100 మీ. పరుగుపందెం
- ఆ) 4x400 పరుగు పందెం.

**రిలే జట్టు నిర్మాణం :** ఒక రిలే జట్టులో 6 మంది సభ్యులు వుండవచ్చు. 4 క్రియాత్మకంగా పరుగెత్తేవారు ఇద్దరు రిజర్వు ఆటగాళ్ళు. రిలే పరుగు ప్రారంభం కావడానికి ముందు ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో మొదటి సారి పరుగెత్తే నలుగురి పేర్లనువారి ఎద సంఖ్య మరియు పరుగెత్తే విధానం

తెలపాలి. ఆ తరువాత రిలే జట్టుకు ఇచ్చిన బ్యాటన్‌ను అతి వేగంగా ప్రారంభ గీతనుండి అంతిమగీత (ముగింపు) వరకు తీసుకువెళ్ళాలి. ప్రతి పరుగుకారుడు బ్యాటన్ తీసుకుని నిర్దేశించిన దూరంలో గల తన సహచర పరుగు కారుని చేతికి వినిమయం చేస్తాడు. ఇదే విధంగా 4 పరుగు కారులు కలసి ఒక రిలే జట్టు అవుతుంది.

వినిమయ విధానం: ఎంత ఉత్తమమైన ఆటగాళ్ళు ఉన్నప్పటికీ రిలే ఆటలో వినిమయ తంత్రం లేకపోతే ఆ జట్టు మంచి సాధన చేయడానికి వీలుకాదు. వినిమయ మార్పిడిలో గల లోపాల వలన ఉత్తమ పరుగు కారులు వున్న జట్టు ఒక్కొక్కసారి ఓడిపోయే అనుభవం అవుతుంది కొన్నిసార్లు సాధారణ స్థాయి గల జట్టు అత్యుత్తమ వినిమయ తంత్రం ద్వారా గెలువవచ్చు.

ఉత్తమ బ్యాటన్ తంత్రం :

అ. సురక్షిత బ్యాటన్ వినిమయం.

ఆ. బ్యాటన్ వేగం.

ఇ. ఉచిత దూరపు లాభం

బ్యాటన్ నిర్మాణం:

రిలే జట్టు బ్యాటన్‌ను లోహంతో చేస్తారు. ఇది స్థూపాకారంలో లేదా సిలిండర్ ఆకారంలో వుంటుంది. దీనిని ఒకే లోహపు ముక్కతో చేస్తారు. దీనిమీద కంటికి స్పష్టంగా కనిపించే రంగును వేయాలి. దీని పొడవు 28 సెం. మీ నుండి 30 సెం.మీ వరకు వుండవచ్చు. బ్యాటన్ యొక్క చుట్టు కొలత 12సెం.మీ నుండి 13 సెం.మీ మరియు 50గ్రాం కంటే ఎక్కువ బరువు ఉండరాదు.

నియమాలు:

- పరుగు కారులు బ్యాటన్‌ను ప్రారంభం నుండి అంతిమ గీత వరకు చేతితో పట్టుకొని పరుగెత్తాలి.
- బ్యాటన్‌ను ఏడేస్తే, ఏడేసిన పరుగు కారుడే బ్యాటన్‌ను చేతితో తీసి ఇవ్వాలి.
- పడిన బ్యాటన్ తీసుకునేటప్పుడు పరుగుదూరం ఏ కారణం వల్లనైనా కూడా తక్కువ కాకూడదు.
- ఇరుప్రక్కల పరుగెత్తే వారికి అడ్డు తగలకుండా చూసుకోవాలి.
- అన్ని రకాల పోటీలలో 20మీ. వలయం లోపల బ్యాటన్ వినిమయం చేసుకోవాలి.
- 4x100 మీ. రిలే పోటీలో బ్యాటన్ వినిమయ క్షేత్రం వెనుక 10 మీ. పొడవు వున్న క్షేత్రాన్ని ఆక్సిలరేషన్ వలయం అని పిలుస్తారు. వెలుపలికి వెళ్ళే పరుగు కారునికి ఈ వలయం కేవలం తన పరుగు వేగాన్ని పెంచేందుకు మాత్రమే ఉపయోగించవచ్చు. తప్ప బ్యాటన్‌ను వినిమయం చేయడానికి కాదు.

- రిలే పోటీలలో ప్రారంభంలో వుండే పరుగుకారున్ని మినహాయించి మిగతా పరుగుకారులు రిలే వలయం 10 మీ. పరిమిత గీత కూడా వేర్వేరు రీతిలో ప్రతి ఓణిలోను గుర్తులు గుర్తించ బడిఉంటుంది.
- ఇతర ఆటగాళ్ళను దొబ్బడం, వారికి అడ్డురావడం లేదా ఏదైనా రీతిలో సహాయపడటం చేస్తే, ఆ జట్టును అనర్హం చేస్తారు.

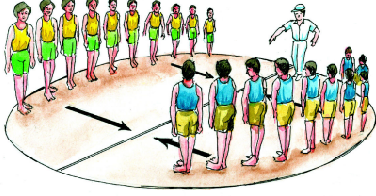
కార్యాచరణం: ఆసియా, ఒలింపిక్, కామన్వెల్త్ క్రీడలులాంటి అంతర్జాతీయ ఆటలను దూరదర్శనంలో వీక్షించండి. ఏదైనా కొత్త జాతీయ లేదా అంతర్జాతీయ క్రీడల రికార్డులను, వాటి నియమాలను, క్రీడలలో గెలచిన క్రీడా కారుల పేర్లను మరియు మిగతా వివరాలు సేకరించండి.

### అభ్యాసాలు

- కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానాలివ్వండి :
  1. రిలే పరుగు యొక్క రెండు రకాలను తెల్పండి?
  2. రిలే పరుగులో పరుగెత్తే పరుగు కారుల సంఖ్యను తెలపండి ?
  3. ప్రతి పరుగుకారుడు 4x100 మీ రిలేలో పరుగెత్తే దూరం ఎంత?
  4. బ్యాటన్ ఆకారం ఏమి?
  5. బ్యాటన్ వినిమయ క్షేత్రం వెనుక 10మీ. పొడవు వున్న క్షేత్రాన్ని ఏమని పిలుస్తారు?
- II. కింది ప్రశ్నలకు రెండు-మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి :
  1. ఉత్తమ బ్యాటన్ వినిమయ తంత్రాన్ని తెలపండి?
  2. రిలే పరుగు యొక్క నియమాలను తెలపండి?
- III. కింది వాక్యాలలో తప్పు-ఒప్పులను తెలపండి :
  1. రిలే ఒక జట్టు పరుగుపందెం
  2. ఒక రిలే గుంపులో (జట్టు)లో 6 మంది పరుగుకారులు పరుగెత్తారు.
  3. బ్యాటన్ కు స్పష్టంగా కనిపించే రంగును వేస్తారు.
  4. రిలే జట్టులో పరుగుకారులందరూ ఒకటిగా పరుగెత్తుతారు.



## పాఠం-6



## గుండు విసరడం

విశ్వంలో భూమి మీద జీవిస్తున్న జీవరాశులలో కొన్ని ప్రాణులు ఎక్కువ బలమైనవి. కొంతమంది మనుషులు బుద్ధివంతులై వుంటారు. ఖాళీ సమయాలలో ఈ శక్తి మరియు యుక్తి పరీక్ష కొన్ని కార్యచరణలను పోటీరూపంలో వినోదాత్మకంగా రూపంలో ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ పోటీలలో పరుగుపందెం పోటీలు (Athletics) ముఖ్యంగా వినియోగంలోకి వచ్చాయి. వీటిలో పరుగు పందెంలు, విసరడం ఎగరడం. ముఖ్యమైనవి పరుగు పందెంల మార్గ పోటీలు (Track events), విసరడం మరియు దూకడం మరియు బాహ్య పోటీలు (field events) లు మానవ శక్తి మరియు సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకునేందుకు నాలుగు రకాల పోటీలు ఉన్నాయి. వీటిని వయోపరిమితి, వేగం, బరువు మరియు దూర మాపనాలనుపయోగించి ఆడబడతాయి. విసిరే పోటీలలో గుండు విసరడం, డిస్కస్ విసరడం, భర్జీవిసరడం మరియు హ్యాయర్ విసరడం వంటి నాలుగు రకాలు ఉన్నాయి, మనం ఇందులో గుండును విసరడం గురించి తెలుసుకుందాం.

రాళ్ళను విసరడం ఆధారంగా ఈ గుండు విసరడం వాడుకలోకి వచ్చింది. ఇది మొట్టమొదట స్కాట్లాండులో ప్రారంభమైంది. నిర్దిష్ట వయోపరిమితి కలిగిన వారు నిర్దిష్ట బరువు గల గోళాకారంగా వున్న గుండును నియమాలకనుగుణంగా భుజ బలంసహాయంతో దూరంగా విసరడమే గుండు విసరడం.

## గుండు విసరడం (Shot Put)

విసరడం పోటీ లేదా విస్ఫోటన పోటీ అనగా కేంద్ర శక్తిని సాధ్యమైనంతస్థాయికి ఏక కాలంలో ఒక పనిలో వుపయోగించడం, విసిరే పోటీలో పోటీ దారుడు కాలును ఒత్తి, భుజ బలాన్ని గట్టిగా, విస్ఫోటించడం ద్వారా విసిరే ఉపకరణం విసర బడుతుంది.

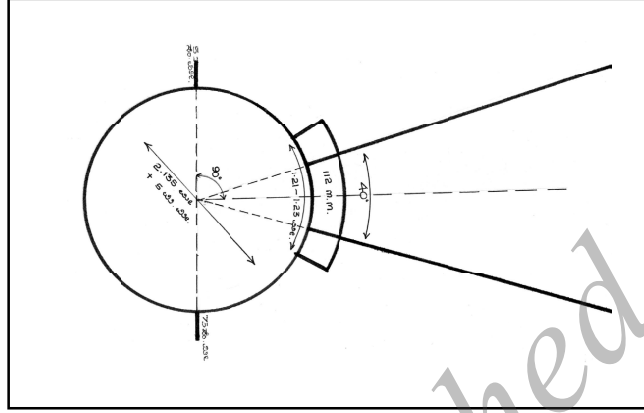
ఈ సందర్భంలో విస్ఫోటమైన బలం (శక్తి) వినియోగించినట్లయితే విసిరే ఉపకరణం దూరంగా పడుతుంది. ఇక్కడ భుజ బలంతో విసిరిన గుండు విసిరే మైదానంలోపల వేగంగా దొబ్బబడుతుంది.

గుండు విసిరే కోర్ట్ (అంకణం) నిర్మాణం:

విసిరే వృత్తం : 2.135 మీటర్ల వ్యాసంతో, వృత్తాన్ని 1.0675 మీ. సెక్టార్ 6 మీ.మీ అంచు గీత వుండే విధంగా వృత్తం యొక్క మధ్య బిందువుకు లంబంగా 75 సెం మీ పొడవు, 5సెం.మీ,

వెడల్పు గల గీతలు వృత్తం యొక్క రెండు వైపులా ఉండేవిధంగా గీయాలి.

**స్టాప్ బోర్డు:** దీని వెడల్పు 112 మి.మీ నుండి 300 మి. మీ వరకు వుంటుంది. 1.22మీ పొడవు మరియు 10 సెం.మీ వందం వుంటుంది. తెల్లని రంగుతో కూడిన ఈ స్టాప్ బోర్డ్ వృత్తం వెలుపల అంచు వుంటుంది. లోపలి తుది ఇనుప అంచును కలిగివుంటుంది.



**విసిరే సెక్టార్ :** ఇది సిండర్, ముగ్గురాయి మరియు మట్టితో కూడి విసిరేగుండు పడే స్థలంలో గుర్తు ఏడే విధంగా ఉండాలి. కేంద్ర బిందువు నుండి విస్తరించిన విసురు కోణం  $34.92^\circ$  గా ఉండాలి.

**విసిరే గుండు :** గట్టి ఇనుము లేదా ఇత్తడిలోహంతో తయారు చేసిన గోళాకారంగా వుండాలి ఉపరితలం నునుపుగా ఉండాలి.

**బరువు :** 14 సెం|| వయోమితిగల బాలబాలికలకు మరియు మహిళా విభాగానికి ఉపయోగించే గుండు బరువు = 4 కె.జి 17 నుండి 20 సెం|| వయో పరిమితి గల బాలురకు 6 కె.జి, పురుషులకు ఉపయోగించే గుండు బరువు = 7.260 కె.జి గా ఉంటుంది.

**సామాన్య నియమాలు :**

1. విసిరే ముందు వృత్తపు అంచులో వున్న ఇనుప పట్టిని ఏ భాగంలో కూడా స్పర్శించరాదు. వినరడానికి ముందే సిద్ధాతా కార్యాచరణాలను పోటికి ముందే ముగించి ఉండాలి.
2. విసిరిన గుండు కోర్ట్లో పడిన వెంటనే బయటకు రావాలి. ఆటగాడు విసిరే దుస్తులను ధరించాలి.
3. బయటకు వచ్చేటపుడు మధ్య బిందువుకు అంబంగా 75 సెం.మీ తో గుర్తించిన గీత నుండి వెనుకకు రావాలి.
4. విసిరిన తరువాత ముందు భాగం నుండి వెళితే ఆ ప్రయత్నాన్ని తప్పగా పరిగణిస్తారు.



5. విసిరిన తరువాత గుండును మరొకరికి ఇచ్చేప్పుడు ఎదురుగా నుండి వినరరాదు. గుండును ఎత్తుకొని.
6. తీరుగారులు విసిరే విధానం క్రమ బద్ధంగా విసిరారు అని తెలిపితే మాత్రమే వినరడం సక్రమవుతుంది.

**అక్రమంగా వినరడం**

1. ఇతరుల వరుసలో వినరడం.
2. చేతికి గ్లోస్ (Glouse) ధరించడం.
3. స్వతః లేదా తక్కువ బరువు గల గుండును వినియోగించడం.
4. పరుగెత్తుతూ వచ్చి గుండును వినరడం.
5. రెండు చేతులతో గుండును వినరడం.
6. నడుము కింది భాగం నుండి గుండును వినరడం.

గుండు వినరడంలో దాఖలాలు (రికార్డులు).

రికార్డు (దాఖలా)	సంవత్సరం	పురుషులు/ మహిళలు	పీఠం	దేశం	విసిరిన దూరం
ఒలింపిక్ రికార్డ్	2008	పురుషులు	టోమాజ్ మజ్జ్యస్కి	పోలెండు	21.57 మీ.
	2008	మహిళలు	వలేరి విలి	న్యూజిల్యాండ్	21.54 మీ.
ప్రపంచ రికార్డ్	1990	పురుషులు	ర్యాండి జేమ్స్	యు.ఎస్.ఎ	23.12 మీ.
	1887	మహిళలు	నటాల్య లిసోవిస్కి	రష్యా	22.63 మీ.
జాతీయ రికార్డ్ (భారత దేశం)	2012	పురుషులు	ఓం ప్రకాశ్ ఖరాన	భారతదేశం	20.69 మీ.
	1997	మహిళలు	హర్బన్న్ కౌర్	భారతదేశం	17.46 మీ.
రాష్ట్ర రికార్డ్ (కర్ణాటక)	2005	పురుషులు	వికాస్ గౌడ	కర్ణాటక	19.06 మీ.
	2008	మహిళలు	జె. జె. శోభ	కర్ణాటక	12.74 మీ.
17 సంవత్సరాల వయోపరిమితి	2010-11	బాలురు	రాష్ట్ర మరియు	-	15.23 మీ.
	2010-11	బాలికలు	జాతీయ సాధన	-	12.01 మీ.
14 సంవత్సరాల వయోపరిమితి	2012-13	బాలురు	రాష్ట్ర మరియు	-	13.96 మీ.
	2010-11	బాలికలు	జాతీయ సాధన	-	11.45 మీ.

### అభ్యాసాలు

#### I. ఈ కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. గుండు విసిరే క్రీడలో వృత్త వ్యాసం ఎంత వుంటుంది?
2. విసిరే గుండును దేనితో తయారు చేస్తారు ?
3. 14 సంవత్సరాల వయస్సు గల పోటీదారులు విసిరే గుండు బరువు ఎంత ?
4. గుండు విసిరే పోటీ దారునికి ఎన్ని అవకాశాలిస్తారు ?

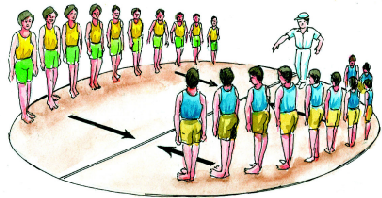
#### II. ఈ కింది వాక్యాలు సరి లేదా తప్పు తెలపండి.

1. స్కాట్లాండులో మొదటిసారిగా గుండు విసిరే పోటీలు ప్రారంభమయ్యాయి.
2. 'V' ఆకారంలో వున్న గుండు విసిరే ప్రాంతంలో పోటీ దారుడు గుండు విసిరిన తరువాత ముందుకు అదే విధంగా పోవచ్చు.
3. రెండు చేతులతో గుండును విసరవచ్చు.
4. గుండు విసిరే పోటీ పరుగు పందెంలలో బయటి పోటీ (field event)

**కార్యాచరణం :** మీ పాఠశాల ఆవరణంలో చిత్రంలో చూపిన విధంగా గుండు విసిరే కోర్టును విసిరిన పోటీదారులతో కలిసి గుర్తించి గుండు విసిరే నియమాలను చర్చించండి.

శ్రీ లింగప్పగారు కర్నాటక రాష్ట్రంలోని చాలా సీనియర్ అథ్లెటిక్స్ తీర్పుదుదారుడు. అతడు తగినంత విజయవంత క్రీడా కారులకు తీర్థదు నిచ్చాడు. వారి సాధనలను గుర్తించి భారత ప్రభుత్వం ద్రోణాచార పురస్కారాన్ని 2014 లో ఇచ్చి గౌరవించింది. వారిలాగానే విహార్ అమీన్ 2015 మరియు ప్రదిష్కుమార్ 2016 ద్రోణాచార్య పురస్కారాలు ఈత తర్ఫదుదారులుగా పోరాడి, రాష్ట్రానికి కీర్తి తెప్పిపెట్టారు.





పాఠం-7  
పతంజలి యోగా

యోగా

ఈ ఘటకంలోని ముఖ్య అంశాలు

- పతంజలి యోగా పరిచయం, వ్యాఖ్యానం.
- యోగా మార్గాలు.
- యోగాభ్యాస సమయంలో గమనించాల్సిన అంశాలు.
- యోగా అవసరం 1 గురి - ఉద్దేశాలు.

**పీఠిక:** నేను చదివేటపుడు మనస్సులో నూట ఎనిమిది సమస్యలు వచ్చి అభ్యాసం చేయుటకు గమనమే రాదు. ఏమి చేయాలి? నేను బాగా చదువుతాను. చదివిన ఏ విషయమూ కూడా గుర్తు వుండక పోవటానికి కారణం ఏమి? నాకు పరీక్షలు అంటేనే ఎప్పుడూ భయం వేస్తుంది. తక్కువ మార్కులు వస్తే తరగతి ఉపాధ్యాయులు, తల్లి దండ్రులు (అమ్మ, నాన్న) తిడతారు. ఏమి చేయాలి?

పిల్లలరా ఇలాంటి ప్రశ్నలు మిమ్మల్ని పీడిస్తుంటాయి కదా? అలాగయితే అభ్యాసం చేసేటపుడు అభ్యాసం పై శ్రద్ధ, ఆసక్తి లేకపోతే తలలో వేర్వేరు ఆలోచనలు రావచ్చు. ఆసక్తి లేకుండా చదివితే విషయాలన్ని గుర్తుకు పెట్టుకోవడం సాధ్యమా? అలాగయితే సాధన (అభ్యాసం) చేసిన విషయాలు గుర్తుకు రాక పోతే పరీక్ష రాయడం ఎలా? ఇలాంటి భయం సహజమే. అయితే దీనికి సమాధానం ఏమి? తెలుపగలిరా!

(విద్యార్థుల నుండి పై ప్రశ్నలకు సమాధానమేమిటంటే మనసుయొక్క ఏకాగ్రత, ఆసక్తి, మనశ్శాంతి మొదలైన సమాధానముస్తుంది. పై సమస్యన్నింటికి యోగా ద్వారా పరిష్కారం దొరుకుతుంది. దని విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయుడు నమ్మకం కల్గించాలి.)

**యోగా అర్థం:**

'యోగా' అనే శబ్దం 'యుజ్' ను సంస్కృత పదం నుండి వచ్చింది. యుజ్ అంటే కలుపు, బంధించు. ఆలోచించు. ప్రారంభంలో శరీరం మరియు మనస్సును ఒక చోటకు చేర్చుకొనే యోగా అని పిలిచేవారు నిజమైన అర్థంలో ఆత్మ మరియు పరమాత్మ రెండింటి మిలితమే యోగా.

యోగా అనునది శరీర ధృఢత్వాన్ని, మానసిక ఏకాగ్రతను పెంచడం ద్వారా విద్యార్థి జీవనానికి చాలా సహకరిస్తుంది.

**పతంజలి యోగా పరిచయం :**

పతంజలి యోగాను అష్టాంగ యోగా లేదా రాజయోగా అని పిలుస్తారు. యోగ ప్రాచీన భారతీయ కళ, హఠస్వా మరియు మోహంజోదారో నాగరికత కంటే ముందు దొరికిన పురాణాలనుండి ప్రజల జీవనంలో అవిభాజ్య అంగముగా. ఉండేదని తెలుపుతూ వస్తున్నది.

మహాభారతం, రామాయణం, ఉపనిషత్ మరియు అనేక గ్రంథాలలో యోగా గురించి రచించబడినది. క్రీ.పూ 2 వ శతాబ్దంలో పతంజలి మహర్షి 'యోగ సూత్రం' అనే గ్రంథాన్ని సామాన్య ప్రజలకు అర్థమయ్యే విధంగా సరళంగా రాశాడు. అందువల్ల అతనిని 'యోగా పితామహుడు'ని పిలుస్తారు. 'యోగ సూత్రం లో మొత్తం 195 సూత్రాలున్నాయి.

**యోగా వ్యాఖ్యానాలు:**

**పతంజలి యోగ సూత్రంలో :** “ యోగా : చిత్తవృత్తి” అన్నారు. చిత్తవృత్తి నిరోధించడమే యోగా. అనగా చంచలమైన మనస్సును కేంద్రీకరించేది యోగ.

**భగవద్గీత :** “యోగా : కర్మసుకౌశలం” అనబడింది. ఏదైనా నైపుణ్యంతో బాగా చేయునదే యోగా.

యోగా వశిష్ట గ్రంథంలో - “మనః ప్రశమనోపాయ యోగ ఇత్యభీధీయతీ” “మనః ప్రశమనో పాయ యోగ ఇత్యభీధీయతే” మనస్సును శుద్ధిచేయు, శాంతంగా వుంచే ఉపాయమే 'యోగ' అని వశిష్టగారు తెలిపారు.

యోగాలో గల ప్రముఖమైన నాలుగు మార్గాలు.

- 1) కర్మ యోగం
- 2) భక్తి యోగం
- 3) జ్ఞాన యోగం
- 4) రాజ యోగం

- 1) కర్మ యోగా : 'కర్తవ్యమే కైలాసం' అని బసవేశ్వరుడు అన్నారు. మనిషి యొక్క ప్రతి పనికి ఒక ఫలం వుంటుంది. అయితే ప్రతిఫలం లేకుండా మరియు నిరీక్షణ లేకుండా కార్యక్రమాలలో మనశ్శాంతి పొందుతాడు. ఇదే కర్మయోగ సిద్ధాంతం.
- 2) భక్తి యోగా : ఇది భక్తి ప్రధానమైన యోగా. మనస్సులో ఏర్పడిన అనేక భావాలకు ఉన్నత స్థానాన్ని ఇచ్చి మనస్సును శాంతంగా వుంచుతుంది. సంపూర్ణ శరణాగతి భావమే భక్తియోగ లక్షణం.
- 3) జ్ఞానయోగా : ఈ యోగా సత్యం, సృష్టినిర్మాణం, దాని వెనుక దాగివున్న విశ్వశక్తి, మనుషులకు మరియు ప్రపంచశక్తి మద్యగల సంబంధంలాంటి సైద్ధాంతిక విషయాలను తెలియ చేస్తుంది.

- 4) రాజయోగా : ఇది అంతర స్థితిని మరియు బాహ్య స్థితిని పరిక్షించే మార్గము. రాజయోగాన్ని అష్టాంగ యోగంలో కూడా వ్యాఖ్యానించడం మైనది.

యోగా లక్ష్యం మరియు ఉద్దేశ్యాలు:

- 1) స్వస్థ శరీరానికి మానసిక శక్తి వికాసం కల్గించుట.
- 2) శరీర భాగాలు, కీళ్ళు మరియు వెన్నెముక ఆరోగ్యాన్ని వర్ధించడం.
- 3) దీర్ఘాయుస్సును పొందడం.
- 4) మానసిక ఏకాగ్రత మరియు భావనాత్మక సంయమనాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడం.
- 5) ప్రశాంతమైన మనస్సును, జ్ఞాపక శక్తిని, బుద్ధి శక్తిని అభివృద్ధి చేయడం.

అభ్యాసాలు

I సరైన సమాధానాన్ని ఎన్నుకొని రాయండి.

- 1) యోగా : కర్మను నైపుణ్యం అని \_\_\_\_\_ లో చెప్పబడింది.  
 అ) పతంజలి యోగసూత్రం                      ఆ) యోగ వాసిష్ఠ్య  
 ఇ) భగవద్గీతా    ఈ ) రామాయణం
- 2) 'యోగా చిత్త వృత్తి విరోధి' : అనేవాక్యం \_\_\_\_\_ లో కలదు.  
 అ) వశిష్టయోగం                                      ఆ) పతంజలి మహర్షి  
 ఇ) భగవద్గీత    ఈ ) రామాయణం
- 3) పతంజలి యోగానికి మరొక పేరు \_\_\_\_\_.  
 అ) కర్మ యోగా    ఆ) భక్తి యోగా  
 ఇ) జ్ఞాన యోగా    ఈ ) రాజయోగా

II. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

- 1) ఆత్మ మరియు \_\_\_\_\_ ల మిలిత మే యోగా.
- 2) యోగా సూత్ర గ్రంథంలో మొత్తం \_\_\_\_\_ సూత్రాలు ఉన్నాయి.
- 3) "యోగః కర్మసు \_\_\_\_\_" .



**III. జతపరచి రాయండి.**

- | అ             | ఆ                            |
|---------------|------------------------------|
| 1) కర్మ యోగా  | అ) భక్తి ప్రధాన వైనది        |
| 2) భక్తి యోగా | ఆ) మానవుడు మరియు ప్రపంచశక్తి |
| 3) జ్ఞాన యోగా | ఇ) కాయకవే కైలాసం             |
| 4) రాజయోగా    | ఈ) అష్టాంగ యోగా              |
|               | ఉ) కర్మ యోగా                 |

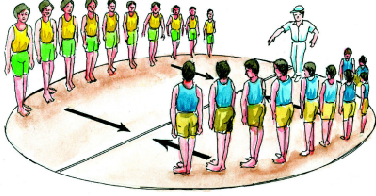
**IV. కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.**

- 1) యోగ అనే మాట సంస్కృత లోని ఏ పదం నుండి వచ్చినది?
- 2) అష్టాంగ యోగా పితామహుడు ఎవరు?
- 3) కర్మయోగ సిద్ధాంతం అనగానేమి?
- 4) భక్తి యోగం యొక్క ఒక లక్షణాన్ని రాయండి?
- 5) జ్ఞాన యోగానికి మరియు కర్మయోగానికి వుండే ఒక తేడాను రాయండి.

**కార్యాచరణం :**

మీకు సమీపంలోగల యోగా కేంద్రాలను సందర్శించి, నివేదిక తయారు చేయండి.

పాఠం-8



ఆరోగ్య శిక్షణ

వ్యాయామం : విశ్రాంతి మరియు నిద్ర

అర్థం : మన శరీరంలో గల అవయవాలన్నింటికి మరియు ఆరోగ్య రక్షణకు నిర్దిష్ట యోగ్య విధానంలో చేసే వ్యాయామ కార్యచరణలను వ్యాయామం అంటారు.

వ్యాయామం మన మనో శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంచడంతోపాటు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకు సహాయ పడుతుంది.

వ్యాయామం వలన ద్వారా పొందే ప్రయోజనాలు:

- వ్యాయామం వలన కండరాలు బలమవుతాయి మరియు నైపుణ్యాలలో నిపుణత పొంద డానికి సాధ్యమవుతుంది.
- క్రమబద్ధ వ్యాయామాల వలన వయోమితకనుగుణంగా బరువును సమస్థితిలో వుంచు టకు సహాయ పడుతుంది. అలాగే బొజ్జను అరికడుతుంది.
- శరీరంలోని అవయవాలన్ని చైతన్యం అవుతాయి.
- నిర్దిష్ట వ్యాయామాలు చేయుట ద్వార రోగరహిత శరీరం అవుతుంది.

విశ్రాంతి మరియు నిద్ర :

పనులు చేయుట వలన అలసి పోయిన శరీర అవయవాలను మరియు మనుస్సును సహజ స్థితికి తీసుకు రావడానికి విశ్రాంతి మరియు నిద్ర ఆవశ్యకత ఉంటి.

మనస్సుకు ఆనందాన్ని కల్గించే వినోదపు ఆటలాడటం, సంగీతాన్ని వినడం, స్నేహితులతో కలిసి కథలు, చిలిపి ప్రశ్నలు, పాటలు పాడటం, ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని తిలకించడం మొదలైనవి ఆనందాన్నిస్తాయి.

విశ్రాంతి వలన కలుగు లాభాలు :

- విశ్రాంతి వలన మన ఆరోగ్యం వృద్ధి చెందుతుంది. అలసి పోయిన శరీర కండరాలు చైతన్య వంతమై వాటి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి.

- విశ్రాంతి వలన మనస్సు ఉల్లాసవంతం అవుతుంది.
- విశ్రాంతి వలన శరీరంలోని అవయవాలన్నింటి క్రియలకు చైతన్యం లభిస్తుంది.

నిద్ర : విశ్రాంతి పొందే ఉత్తమ సాధనాలలో నిద్ర ఒకటి. ఈ స్థితిలో శరీరంలోని అవయవాల పని తగ్గి దీర్ఘ శ్వాసను తీసుకుంటాయి. దీర్ఘ నిద్రలో మన నర మండలం విశ్రాంతి స్థితిలో వుండి మన స్పృహ బలమై సంపూర్ణంగా తక్కు అవుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని జీవకణాల ఉత్పత్తి ఎక్కువై శరీర పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.

**అలసిన శరీరానికి సుఖ నిద్ర సుఖ నిద్రతో ఉత్తమ ఆరోగ్యం**

నిద్రం చుటవలన పొందు లాభాలు :

- మనో శరీర బలమిచ్చి తగ్గిస్తుంది.
- అధిక రక్తపోటువలన హృదయాఘాతం ఏర్పడుతుంది. అందువలన శరీరానికి సరైనంత నిద్ర అవసరం.
- శరీరం చైతన్యం అవుతుంది. కావలసినంత నిద్ర వలన శరీరం మరియు మనస్సు రెండూ కూడా ఉత్సాహంతో పని చేస్తాయి.
- జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. నిద్రించడంవలన జ్ఞాపకాలను కలుపు క్రియ ప్రారంభమవుతుంది. మనస్సు దినములో (రోజులో) గడిపిన సంఘటనలు, భావనలు మరియు జ్ఞాపకాలు ఒకదాని కొకటి కలుస్తాయి.
- నిద్ర శరీరాన్ని బల పర్చుటకు సహాయపడుతుంది. నిద్రలో ప్రాటీన్ల ఉత్పత్తి ఎక్కువై జీవకణాల అమరిక ఏర్పడటం మరియు సుఖమైన నిద్రలో ఆనందం, బలం, జ్ఞానం లభిస్తే అల్ప నిద్రవల్ల నిరుత్సాహం, నిశ్శక్తి ఏర్పడుతుంది.
- తొందరగా నిద్రపోయి, తొందరగా నిద్ర లేవటం వల్ల వ్యక్తి ఆరోగ్యం మరియు బుద్ధి వృద్ధి చెందుతుంది.

**"Early to bed early to rise makes man healthy wealthy and wise"**

దృష్టిలో పెట్టుకోండి : **3 R = 1. REST  
2. RECREATION  
3. REFRESHMENT**

అభ్యాసాలు

I. కింది ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వండి.

1. వ్యాయామం అనగానేమి?
2. వినోదపు కార్యచరణలను పట్టి చేయండి.
3. విశ్రాంతి మరియు నిద్రకు గల ఒక వ్యత్యాసాన్ని తెలపండి ?

II. పట్టి చేయండి.

1. విశ్రాంతి వలన పొందు ప్రయోజనాలు
2. వ్యాయామాల వలన కలిగే ప్రయోజనాలు.
3. నిద్ర వలన పొందే ప్రయోజనాలు

III. కింది వాటికి తప్పో ఒప్పో తెలపండి.

1. వ్యాయామం శారీరక సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.
2. నిద్ర విశ్రాంతి పొందే ఒక ఉత్తమ సాధనం.
3. అలసిన శరీరానికి ఉత్తమ ఆరోగ్యం, ఉత్తమ ఆరోగ్యానికి సుఖనిద్ర.
4. అర్థ నిద్ర (నిద్రలోపం) వలన నిద్రాహీనత వస్తుంది.

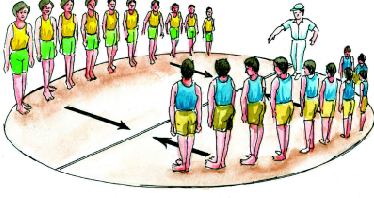
IV. కింది ఖాళీలను సరైన పదాలచే పూరించండి.

1. త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా నిద్ర లేవటం వల్ల వ్యక్తిలో \_\_\_\_\_ పెరుగుతుంది.
2. నిద్రలో ప్రోటీన్లు ఉత్పత్తి పెరిగి \_\_\_\_\_ అమరికి ఏర్పడుతుంది.

కార్యచరణలు :

1. విశ్రాంతి మరియు నిద్ర తరువాత మనస్సు మరియు శరీర విశ్రాంతి స్థితిని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
2. విశ్రాంతి పొందుటకు ఇంటిలో మరియు పాఠశాలలో చేసే మనోల్లాస కార్యచరణలను పట్టి చేయండి.

పాఠం-9



ఆదర్శ స్థితి

ఈ పాఠాన్ని చదివిన తరువాత మీరు కింది అంశాలను తెలుసుకొంటారు.

- ఉత్తమ స్థితి మరియు లక్షణాలు.
- ఆదర్శ స్థితి అర్థం.

స్థితి వ్యక్తియొక్క ఆరోగ్యాన్ని ఆధారపడిఉన్నందున, ఆరోగ్యం (పూర్ణ) శరీరం నుండి ఆదర్శ స్థితిని పొందడానికి సాధ్యమవుతుంది. వ్యక్తియొక్క చలన స్థితి లేదా విశ్రాంతి స్థితిలో ఏర్పడు శారీరక సహజంగా నిలబడటాన్ని 'స్థితి' అనవచ్చు.

ఆదర్శ స్థితి:

విటురంటి న్యూనతలు లేకుండా శరీరం సమర్థవంతంగా కార్యాలను నిర్వహించుటకు సహాయ పడేవిధంగా అమరిక చేసుకునే స్థితినే ఉత్తమ స్థితి లేదా ఆదర్శ స్థితి అని పిలువవచ్చు.

గట్టి పాదరక్షలు లేదా బినతు ముస్తులు ధరించడంవలన శరీర పెరుగడం కుంతితమవుతుంది.

నిలయానికి ఒక దర్పణం ప్రాణానికొక జీవం గల దర్పణం

పడుకొన్నప్పుడు :

పడుకొన్నప్పుడు చాలా మందంగా వుండే పరుపు, ఎత్తుగా వుండే తలగడను వేసుకొని పడుకోరాదు. వెన్నెముక పూర్తిగా నేలను తాకుతూ వుండాలి. తేలికైన పరుపుపై నేరుగా పడుకోవాలి. దీని ద్వారా వెన్నెముకలోగల సమస్యలను అరికట్టు



సరి

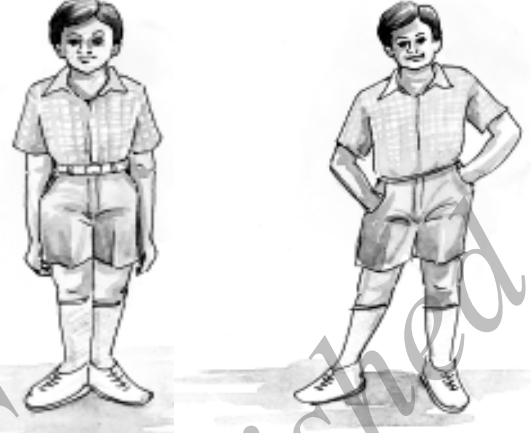


తప్పు



**నిలబడినపుడు :**

నిలబడినపుడు భుజాలను సమాంతరంగా వుంచి పొట్టను లోపలివైపుకు పెట్టి చేతులను కిందకు చాచాలి. నడుమును సమతూలన స్థితిలో వుంచుతూ శరీరభారాన్ని కేవలం కాలిమీడమల పెట్టి, మొత్తం శరీర భారాన్ని పాదాలపై వుండే విధంగా నిలడాలి. వెన్నెముక, మెడ నేరుగా వుండి ఎద ఇగ్గి ఉండాలి.



సరి

తప్పు

**కూర్చున్నప్పుడు:**

కూర్చున్నప్పుడు భుజాలు సమాంతరంగా ఉండాలి, వెన్నెముక మెడ, నడుము నేరుగా ఉంచి వృష్ట భాగాలను సాధ్యమైనంతగా ఆసనం వెనుక వైపుకు ఉండాలి. రాయునపుడు రెండు మో చేతులు సరైన కోణంలో ఉండాలి. పాదాలు స్వల్ప అంతరంలో ఉండాలి.

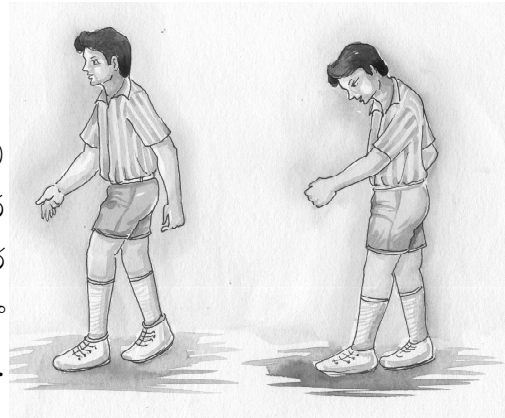


సరి

తప్పు

**నడుస్తున్నప్పుడు :**

నడకే మనిషి యొక్క వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. పూర్తిగా వంగి లేదా పూర్తిగా నేరుగా నడవ రాదు. ఉత్తమ నడకలో పాదము నేలకు సమాంతర రేఖగా వుండాలి. తుదికాలు ముందు నేరుగా సాగుతూ నడుస్తున్నప్పుడు మిడమ మొదట నేలకు తాకాలి. చేతులు సహజంగా వీస్తూ ఉండాలి.



సరి

తప్పు

### అభ్యాసాలు

I కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. ఉత్తమ స్థితి అర్థాన్ని తెలపండి.
2. శరీర పెరుగుదల కుంటుపడటానికి కారణమేమి?

II కింది ఖాళీలను పూరించండి.

1. పడుకోనీటప్పుడు \_\_\_\_\_ దిండు వెనుకోరాదు.
2. బిగుకు ధరించడం వలన శరీరని \_\_\_\_\_ \*\*\*\*
3. నడిచేటప్పుడు \_\_\_\_\_ ముందాగా నీలకు తాకాలి.

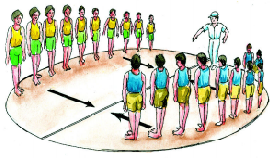
III ఆదర్శ స్థితి మరియు తప్పు స్థితివలన కలుగు లాభ-నష్టాలను మీ ఉపాధ్యాయులతో చర్చించండి.

కార్యాచరణలు :

- ఆదర్శ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మానసిక స్థితిని గమనించండి.
- ఆదర్శ స్థితుల వివిధ చిత్రాలను సేకరించండి.
- ఈ పాఠంలో తెలిపిన అని సరి స్థితులను అభ్యాసం చేయండి. ఇతరులకు కూడా తెల్పండి.



పాఠం-10



సమతులనం మరియు సంపూర్ణ ఆహార సేవన  
ఆవశ్యకత క్రీడాకారుల ఆహార విధానం

ఈ పాఠాన్ని చదివిన తరువాత మీరు కింది అంశాలను తెలుసు కొంటారు.

- పోషకాంశాల విభజన
- సమతులన ఆహారం
- ఆహారంలోని ఘటకాంశాలు మరియు ఆవశ్యకత
- క్రీడాకారులకు సమతులన ఆహార విధానం

మన దిననిత్య కార్యచరణలకు శక్తి అవసరం మంచి పౌష్టిక ఆహారం నుండి మనం శక్తిని పొందుతున్నాం.

మన శరీర పెరుగుదలకు, పోషణకు మరియు రక్షణకు అవసరమైన పోషకాంశాలను అందించే ఆహారమే 'సంపూర్ణ ఆహారం' అంటారు.

పోషకాంశాలను కింది విధంగా విభజించవచ్చు

- స్థూల పోషకాంశాలు
- సూక్ష్మ పోషకాంశాలు.

స్థూల పోషకాంశాలు అనగా కార్బోహైడ్రేట్లు, పోటీన్లు, (కొవ్వులు ఆహారంలోని ఇతర ముఖ్యంశాలు. వీటి ద్వారా మన శరీరం నిర్మింప బడినది శరీర కార్యనిర్వహణకు ఇవి ఇందనంగా పనిచేస్తాయి.

సూక్ష్మ పోషకాంశాలు శరీరంలో జరిగే అనేక రసాయనిక క్రియలకు అవసరం. వాటిలో విటామిన్ ఎ,బి,సి, డి, ఇ మరియు కె ముఖ్యమైనవి.

ఖనిజ పదార్థాలైన క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్, ఇనుము మొదలగున దంతాయి, ఎముకలు కండరాల పెరుగుదలకు సహాయపడుతాయి.

సమతులన ఆహారం (Balanced Diet)

అర్థం : శరీరానికి అవసరమైన పోషకాంశాలను సరైన మోతాదులో సమకూర్చు ఆహార విధానాన్ని సమతులన ఆహారం సేవనవలన శరీరానికి శక్తి, రక్షణ, పోషణ, పెరుగుదల లభిస్తుంది. ఆహార ప్రమాణం వయస్సు, వ్యాయామ కార్యచరణలు మరియు శారీరక పరిస్థితిని ఆధారపడి ఉంటుంది.

సమతూలన ఆహార మాదరి



ఆహారంలోని ఘటకాంశాలు మరియు అవసరం.

- కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తియొక్క ప్రధానమూలం.
- ప్రోటీన్లు మన శరీరం పెరుగుదలకు, పోషణకు మరియు సాధారణ రక్షణకు ఉపయోగ పడుతాయి.
- క్రొవ్వులు లేదా మేధస్సు శక్తిని ఎక్కువ ప్రమాణంలో సమకూర్చుతాయి. శరీరం వివిధ క్రియలలో సహాయ పడుతాయి.
- విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు రోగాలను అరికట్టుతాయి. శరీరాన్ని రక్షించడంలో, శరీరంలో జరిగే అనేక రసాయనిక క్రియలను నియంత్రించడంలో ఉంచుతాయి.

విటమిన్ ఎ - కళ్ళ రక్షణకు అవసరం.

విటమిన్ బి - నాడీమండలం, జీర్ణాశయం బాగా చేయడానికి అవసరం, 12 రకాలైన విటమిన్లు జీవ రసాయనిక ప్రతిక్రియలకు అవసరం.

విటమిన్ సి - దంతాలు, చిగుర్లు మరియు కీళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి.

విటమిన్ డి - శరీరంలో ఉత్పత్తి అయిన కాల్షియంను పీల్చుకొవడాని సహాయ పడతాయి. చిన్న పిల్లలో ఎముకల పెరుగుదలకు సహాయపడుతాయి.

విటమిన్ ఇ - మన శరీర జీవకణాలను రక్షిస్తుంది.

విటమిన్ కె - రక్తం గడ్డకట్టుటకు సహాయ పడుతుంది.

ఖనిజ పదార్థాలు కింది కారణాలకు ముఖ్యమైనవి.

ఇనుము - హి మోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి అవసరలి.

కాల్షియం - దంతాలు, కండరాలు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది.

సోడియం - జీవకణాలన్నింటికి, నిశ్శేష నరకణాలకు అవసరం.

అయోడిన్ - ధైరాక్సిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అవసరం.

నీరు జీవించటానికి అతిముఖ్యమైనది. జీవ రసాయన ప్రక్రియలు నీటిద్వారా జరుగుతాయి.

క్రీడాకారులకు సమతూలన ఆహారం విధానం :

వ్యాయామ కార్యచరణలకొరకు మన శరీరానికి శక్తి అవసరం. ఈ విధంగా అవరసమైన శక్తి ప్రమాణం కార్యచరణల సమయం మరియు దాని విధానం పైన పొందుకొని వుంటుంది. శక్తి ప్రమాణాన్ని కిలో క్యాలరీలలో కొలుస్తారు. కార్బోహైడ్రేట్స్ క్రీడాకారులకు శక్తి నిచ్చే ముఖ్య పోషకాంశం. గ్లూకోజ్ కార్బోహైడ్రేట్ల ముఖ్య రూపం. ఇది కండరాల కార్య నిర్వహణకు ముఖ్య ఇందనం. మన శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గిపోతే మనం త్వరగా అలసిపోయి మన కార్య నిర్వహణ నిర్లక్షిత స్థాయిలో చేరదు.

క్రోవులు మన శరీర ఆరోగ్యానిక ముఖ్య పోషకాంశాలు అవి మన శరీర శక్తి సీకరణ అతి పెద్ద శక్తి బాండాగారం. అయితే మన శరీరంలో అవసరానికంటే ఎక్కువ మోతాదులో క్రోవుల సంగ్రహించ బడితే మన క్రీడా సాధనకేగాక ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రదాదం ప్రాణాపకారిమైనది. క్రోవుల నుండి మిగిలిన అన్ని పోషకాల కంటే ఎక్కువ ప్రమాణంలో శక్తి లభిస్తుంది. ఇది ఎక్కువ సమయం వరకు ఉపయోగ పడే విధంగా, తీవ్రమైన అయాసాన్ని సహించు కార్యచరణాలకు అవసరంది.

ఉదా: మ్యారాథాన్ వరుగు, సైకిల్ తొక్కడం.

మన శరీర నిర్మాణంలో ప్రోటీన్లు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. వ్యాయామాల ద్వారా కండరాలలోని లోపాలను సరిచేయడానికి ఇది క్రీడాకారులకు అవసరం.



కార్యాచరణం : ఒక క్రీడాకారిణి ఒక రోజులో తీసుకునే ఆహారాన్ని పట్టీ చేసి వాటిని కార్బోహైడ్రేట్స్, క్రొవ్వులు, ప్రోటీన్లుగా విభజించండి.

### అభ్యాసాలు

#### I. ఖాళీ స్థలాలను పూరించండి.

- 1) మన శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఆహార పదార్థం \_\_\_\_\_ .
- 2) కళ్ళ సంరక్షణకు \_\_\_\_\_ విటమిన్ అవసరం.
- 3) ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి \_\_\_\_\_ కు అవసరం.
- 4) విటమిన్ కె \_\_\_\_\_ కు సహాయ పడుతుంది.

#### II. జతపరచి రాయండి.

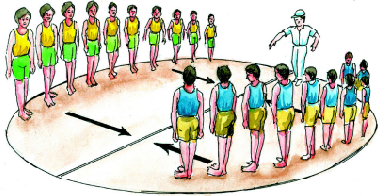
- | అ               | ఆ                         |
|-----------------|---------------------------|
| 1) ఇనుము        | (అ) ధైరాక్సిన్ ఉత్పత్తికి |
| 2) అయోడిన్      | (ఆ) హిమోగ్లోబిన్          |
| 3) విటమిన్ . సి | (ఇ) శక్తి                 |
| 4) క్రొవ్వులు   | (ఈ) దంత చిగుళ్ళ ఆరోగ్యం   |
|                 | (ఉ) సమతూలన ఆహారం          |

#### III. కింది వాటిని వివరించి రాయండి.

- 1) క్రీడాకారుల సమతూలన ఆహార విధానం గురించి రాయండి.
- 2) మన శరీరానికి ఖనిజ పదార్థాలు ఎందుకు అవసరం?



పాఠం-11



ఆరోగ్యకర అలవాట్లు

ఈ పాఠాన్ని చదివిన తరువాత మీరు ఈ కింది అంశాలను తెలుసుకొంటారు.

- సరది సరళి పద్ధతి అర్థం మరియు మహత్వం.
- సమయ స్ఫూర్తి అర్థం మరియు మహత్వం.

విద్యార్థుల జీవితంలో అలవాట్లు ప్రముఖ పాత్రను నిర్వహిస్తాయి. అలవాట్లు అనగా మంచి ప్రవర్తనలు. ఒకసారి రూపుగొన్న అలవాట్లు విద్యార్థి వ్యక్తిత్వానికి అనిభాజ్య అంగంగా (భాగాలుగా) మిగులుతాయి. ఈ దిశలో విద్యార్థులు స్వచ్ఛతను కాపాడుట, క్రమశిక్షణ కాపాడుటం, దృఢత్వంతో కాపాడే సమయస్ఫూర్తి, సరళి పద్ధతి మొదలైన మంచి గుణాలను పెంచుకోవాలి.

ఒక వేళ విద్యార్థులు అనారోగ్యకర అలవాట్లు పెంచుకుంటే వాటిని మనోవైజ్ఞానిక పద్ధతిలో నిర్మూలించాల్సి ఉంటుంది.

**సమయ స్ఫూర్తి (జ్ఞానం) :**

ఆరోగ్యకర అలవాట్లలో సమయ జ్ఞానం ఒకటి. సమయం గురించి, సమయ ప్రాముఖ్యతను విద్యార్థులు అలవరచుకోవాలి. సమయ మహత్వాన్ని తెలుసుకోక పోతే విద్యార్థులు దేనిని సాధించ లేరు. విద్యార్థులలో సమయస్ఫూర్తి సహజంగా రావాలి.

**వరుస క్రమం (సరళిపద్ధతి) :**

(బస్టాండులో బస్సులో ఎక్కేటప్పుడు జరిగే కోలాహలాన్ని గమనించారా? అదేవిధంగా కొళాయి నీటి దగ్గర గందరగోళం, గొడవకు కారణమేమి? ఊహించగలరా? (ఇలాంటి నిదర్శనల ద్వారా ఉపాధ్యాయుడు వరుసపద్ధతి మహత్వాన్ని వివరించడం.)



తప్పు

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో వరుస పద్ధతి ముఖ్యమైనది. విద్యార్థి జీవనంలో క్రమశిక్షణకు ఈ పద్ధతి అత్యవసరమైనది. వరుసగా నిలబడటం. వరుసక్రమంలో కుర్చోవడం మరియు వరుసక్రమంలో ఒకరి వెనుక ఒకరు అల్పాహారాన్ని గాని. పుస్తకాన్ని గాని, సమవస్త్రాలను గాని కోలాహలం లేకుండా తీసుకోవడం ఒక వరుస పద్ధతిని అనుసరించడం అంటే అవసరం వున్నది.



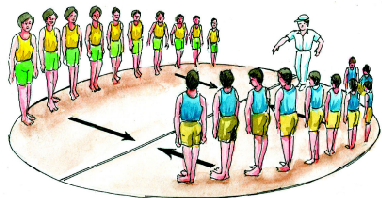
### అభ్యాసాలు

1. అలవాట్లు అనగానేమి?
2. సమయ జ్ఞానం ప్రాముఖ్యతను వివరించండి.
3. పాఠశాలలో వరుస పద్ధతి అవసరాన్ని మీ మాటలలో రాయండి.

**కార్యాచరణలు :** 1. పాఠశాలలో వరుస పద్ధతి అనుసరించే వివిధ సందర్భాలను పట్టి చేయండి. 2. ఆనారోగ్య అలవాట్లను పట్టి చేయండి. 3. వరుసపద్ధతి, గందరగోళ - చిత్రాలను చూసి వ్యత్యాసం రాయండి.



పాఠం-12



ప్రథమ చికిత్స

ఆట ఆడుతున్నప్పుడు గాని పరుగెత్తుతున్నప్పుడుగాని ఒకొక్కప్పుడు లయ తప్పి కిందకు పడితే ఏమగుతుంది? చేయి, కాలు విరగవచ్చు, రక్తం రావచ్చు, బెణక వచ్చు. అలాంటి సమయంలో ఏమి చేయాలి. వైద్య సేవ వెంటనే అందుబాటులో లేనపుడు, గాయాలకు ఎటువంటి సేవలు చేయాలి?

దిన నిత్య జీవితంలో ఇలాంటి అనేక ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు వైద్య సేవ లభించేవరకు అపాయం ఎక్కువ కాకుండా సరైన సేవ చేయాలి.

ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళేలోపు అప్రమాదం జరిగిన స్థలంలోనే చేసే చికిత్సను ప్రథమ చికిత్స అంటారు.

**రక్త స్రావం:**

**కారణాలు:** రక్త నాళాలకు గాయమైనపుడు రక్తస్రావం ఏర్పడుతుంది.

**ప్రమాణాలు :** రక్తం శరీర పోషకాంశం. శరీరం నుండి రక్తం బయటకు పోతే హృదయం మరియు ధమనులకు సమస్య ఏర్పడవచ్చు.

**రక్త స్రావవిధాలు మరియు చికిత్స :**

రక్తస్రావాలు రెండు రకాలు 1) అంతర రక్తస్రావం 2) బాహ్యరక్తస్రావం. (రక్తం శరీరంనుండి బయటకు రావడం)

**చికిత్స :** శుద్ధమైన రక్తనాళాల నుండి రక్తస్రావమయితే ప్రాణాంతకం. దీనిని వెంటనే నిలపాలి. గాయానికి దగ్గర గట్టిగా పట్టిను కట్టాలి. సరైన ఉపకరణాలను ఉపయోగించి రక్తస్రావాన్ని ఆపాలి.

**బాహ్యరక్త నాళాల నుండి రక్తస్రావం :**

ఈ రక్త నాళాలు నల్లని మిశ్రమ ఎరుపు రంగును కలిగి వుంటాయి. అవి శరీరంలో పైభాగాన వుంటాయి. వీటికి గాయాలైతే రక్తస్తావంకలగుతుంది.

**రక్తస్రావాల చికిత్స విధానం :**

(రక్తస్రావమైనపుడు, మట్టి, ధూళి, నీరు, గాలిలో వుండే విషక్రిములు గాయానికి చేరకుండా, అంటు వ్యాదులు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి)

- రక్తస్రావమైనపుడు గాయాన్ని బాగా కడిగి టించర్, అయోడిన్ వేయాలి. అవసరమైతే గాయానికి పట్టీ ఉపయోగించాలి.
- గాయంలో బయటి వస్తువులు చేరితే సరైన పద్ధతిలో బయటకు తీసి రక్తం కారకుండా భద్రంగా శుభ్రమైన గుడ్డతో కట్టాలి.
- రక్తస్రావాన్ని ఆపడానికి టర్నికెట్ (Tourniquet) ను ఉపయోగించాలి.
- తీవ్రమైన రక్తస్రావమైనపుడు వైద్యుని సహాయం అత్యవసరం.

**బెణకడం :**

కీళ్ళ వివిధరకాలైన సంధులు అస్థి కండరాలు, అస్థికలు ఒక దానికొకటి బిగించబడి వుంటాయి. నడుస్తున్నప్పుడు లేదా పరుగెత్తుతున్నప్పుడు పాదాలు బెణకితే, తక్షణమే అస్థికండరాలలో అలసట ఏర్పడుతుంది మరియు విరగవచ్చు. ఎముకనొర్లి సరళంగా దానిని అలసటం అంటారు. ఎముక నొర్లి తీవ్రంగా వుంటే దానిని నరం పట్టిసిండి (చెణకడం) అని పిలుస్తారు.

**అక్షణాలు :**

సందులలో తీవ్రమైన నొప్పి, అతిగా ఊదుకోవడం మరియు రోగాన్ని నూచించే స్థితిలో చర్మ రంగు మార్పుచెందడం లాంటివి కనిపించవచ్చు.

**చికిత్సలు :**

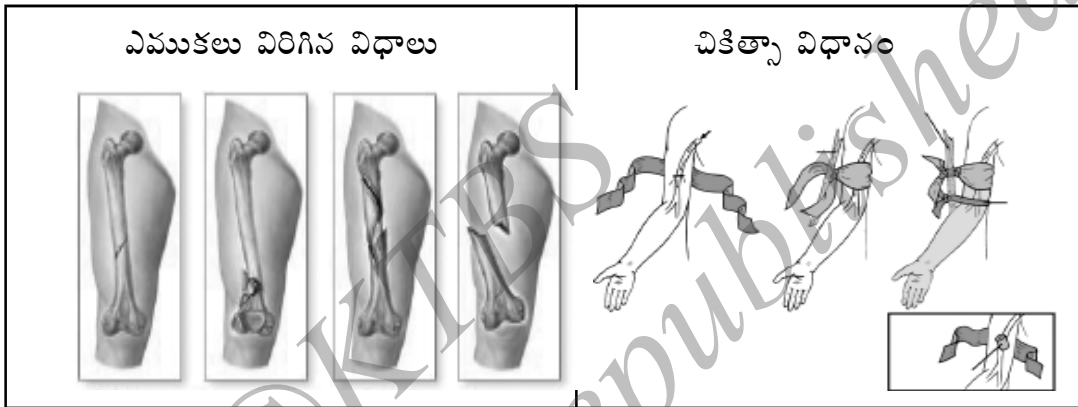
- అలసిన భాగానికి విశ్రాంతిని ఇచ్చి చలించకూడదు.
- అలసిన భాగంపైన మంచు ముక్కను వుంచాలి. ఊదుకొన్న భాగాన్ని నూనెతో మర్దన (మాలిష్) చేయాలి. ఇంకా అలసి పోయినట్లు వుంటే విశ్రాంతి స్థితి ఒదగించాలి.
- 24 గంటల తరువాత వేడినీటితో తుడవాలి. (కారుపాలి)



**ఎముక విరగడం :**

**రకాలు:**

- అ) సాధారణ ఎముక విరగడం లేదా గాయం కాకుండా విరగడం.
- ఆ) సంయుక్త ఎముక విరగడం లేదా గాయంతో కూడిన విరగడం.
- ఇ) సంకీర్ణ ఎముక విరగడం లేదా ఎముక శరీర సూక్ష్మ భాగాన్ని చీలి గాయం ఏర్పడటం.  
ఉదా : ప్రకృత్యెముకలు విరగడం.



**లక్షణాలు :**

ఎముక విరిగిన లక్షణాలను ఎక్స్ రేద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఊదుకోవడం, నొప్పి, బలహీనత, శరీర భాగాలు చలించక పోవడం పొడ వైన ఎముక పరిమాణం చిన్నదవడం విరిగిన భాగాల మధ్య ఘర్షణ ఏర్పడటం మొదలైనవి కనిపించవచ్చు.

**చికిత్సలు:**

1. ప్రమాదం జరిగినపుడు జరిగిన స్థలంనుండి గాయాలను ఎముక కదలించకుండా అదే విధంగా జాగ్రత్తగా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.
2. విరిగిన భాగాలను ప్రమాదం జరిగిన స్థలంలోనే సరిచేయరాదు. ఎందుకంటే నిపుణ వైద్యుడు మాత్రమే ఆ పనిని చేయగలడు.
3. ఎముకలు విరిగినపుడు మానవ కుర్చీ, స్ట్రెచర్ లేదా అంబులెన్స్ ఉపయోగించాలి.

**కార్యాచరణం:** 1. దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి వెళ్ళి ఎముక విరిగిన వ్యక్తికి చేసే చికిత్స విధానాలను పరిశీలించండి.

2. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో ఏ విధమైన ప్రథమ చికిత్స చేయవచ్చో తెలుసుకోండి.

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

- 1) ఎముక విరిగిన లక్షణాలను \_\_\_\_\_ ద్వారా గుర్తించవచ్చు.
- 2) రక్తస్రావాన్ని ఆపడానికి \_\_\_\_\_ ను ఉపయోగించాలి.
- 3) శుద్ధ రక్తనాళం నుండి \_\_\_\_\_ ప్రాణాంతకమవుతుంది.
- 4) రక్తనాళాలకు గాయమైనప్పుడు \_\_\_\_\_ ఏర్పడుతుంది.

II కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

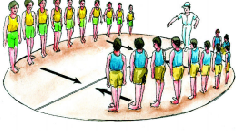
- 1) ప్రథమ చికిత్సకు అర్థం తెల్పండి.
- 2) రక్తస్రావానికి ఒక కారణం తెల్పండి.
- 3) రక్త స్రావ విధాలు పేర్కొనండి.
- 4) బెణకడం అనగానేమి?

III కింది వాటిని వివరించి రాయండి.

- 1) రక్త స్రావ చికిత్సా విధానం రాయండి.
- 2) బెణకడం లక్షణాలు తెల్పండి?
- 3) ఎముక విరగడానికి చికిత్సా విధానాలు వివరించండి.



పాఠ - 13  
జాతీయ సమ్మెక్కతే



ప్రాంతీయ పండుగలు మరియు జాతీయ పండుగలు

పండుగలు మనకు తెలియకుండానే మనస్సుకు ఆనందాన్నిస్తాయి. సంవత్సరంలోని కొన్ని ఇలాంటి పండుంగ రోజులను ఉత్సహంతో స్వాగతిస్తాం. దీనికి కారణం అవ్యక్త సంతోషం అప్పుడు పూర్తిగా వ్యక్తమవుతుంది. తలంటు స్నానం, క్రొత్తబట్టలు, రకరకాల పంచ భక్ష్య పరమాన్నాలు బండువుల ఆగమనం, హాస్య పూర్వక మాటలు, అన్నీ కూడా భాగుంటాయి. ఆ రోజులలో కూడా ఏ కొరత కనబడదు ఇలాంటి పండుగ రోజులు సంవత్సరంలో చాలా వస్తాయి. వారివారి భావాలు, భక్తి కనుగుణంగా కొన్ని సాధారణంగా ఆచరిస్తారు. ఇటీవలి రోజులలో ఇవి వైభవోపేతకంగా ఆచరించబడుతాయి. ఇలాంటి పండుగలను కుల-మతాలకు తగినట్లుగా ఆచరిస్తారు. కొన్ని పండుగల కులాలకతీతంగా ఆచరిస్తారు. కొన్ని పండుగలు జాతీయ పరంగా, సాంస్కృతిక పరంగా ఆచరిస్తారు. ఈ రోజులలో కళలు, సాహిత్యక్రీడలు, హాస్య సంగీతం లాంటి కార్యక్రమాలు జరుగుతుంటాయి. సంతోషం, సంభ్రమాలే పండుగలు.

ఈ పండుగలను సాధారణంగా నాలుగు భాగాలుగా విభజించారు. 1) ధార్మిక (మతపరమైన) పండుగలు 2) ప్రాంతీయ పండుగలు 3) జన్మదినోత్సవాలు 4) జాతీయ పండుగలు. వీటి పట్టిని కింద ఇవ్వబడినది. మనమిప్పుడు ప్రాంతీయ పండుగలు, జాతీయ పండుగల గురించి పరిచయం చేసుకుందాం.

ప్రాంతీయ పండుగలు

స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం భారతదేశ వివిధ ప్రాంతాలు, సంస్థానాలలో తమ్మదే అయిన పరిపాలన, సంస్కృతి, ఆచార విచారాలు ఉండి, వాటిలాగనే వారు పండుగలు ఆచరించేవారు. స్వాతంత్ర్యానంతరం భారతీయ గణరాజ్యంలో అన్ని ప్రాంతాలు ఒకటై ప్రాంతీయ మనోభావనల ఐకమత్యంతో ప్రాంతీయ పండుగలు ఆచరించబడుతున్నాయి. ఆయా ప్రాంతాలలో అక్కడి భాష, సంస్కృతి పరంపరల కనుగుణంగా పరిపాలనోతోపాటు నూలు రాట్నం మొత్తం ప్రాంతం ఐక్యతతో ఆచరించు పండుగలను ప్రాంతీయ పండుగలను అని పిలుస్తారు. ఒక్కొక్క రాష్ట్రంలో ఒక్కొక్క రీతిలో చాలా ప్రాంతీయ పండుగలను ఆచరిస్తారు. అదే విధంగా కర్నాటకలో “దసరా పండుగ”, కర్నాటక రాష్ట్రావతరణలను ప్రాంతీయ పండుగలుగా ఆచరించబడుతున్నాయి.

### దసరా పండుగ

దసరా అనగా పది రోజులు ఆచరించు పండుగ. ప్రతి సంవత్సరం ఆశ్వయుజ మాసం పాడ్యమి నుండి దశమి వరకు జరుగుతుంది. ప్రాంతంలోని, బాహ్యప్రాంతంలోని, విదేశాలలోని కళాకారులు, సాహితీప్రియులు, కుస్తీ ఆటగాళ్ళు, ప్రేక్షకులు విచ్చేసి కళనింపుతారు. ఇదొక క్రీడా మరియు సాంస్కృతిక ఉత్సవం.



విజయనగర రాజులు దీనిని ఆచరణలోనికి తెచ్చా రనేది చరిత్ర కారుల అభిప్రాయం అక్కడి రాజధాని హంపిలో జరుగుతున్న ఈ ఆచరణ శ్రీకృష్ణ దేవరాయల కాలంలో వైభవోపేతంగా ఆచరించబడేది. కళలు, క్రీడలు, సంస్కృతి, సాహిత్యం, సంగీతం, సాహస పోటీలను ఏర్పరచి, విజేతలకు బిరుదులిచ్చి, మహుమానాల ద్వారా సన్మానించేవారు. ఆ సామ్రాజ్యానంతరం మైసూరు రాజులు ఈ ఆచరణను కొనసాగించు కొని వచ్చారు. తరువాత కర్నాటక ప్రభుత్వం ఈ పండుగను ప్రతి సంవత్సరం ఆచరిస్తున్నది.

ప్రారంభరోజునుండి ఏడవ రోజువరకు వివిధ పూజలు చేస్తూ రోజుకొక రీతిలో కళలు, క్రీడలు, సంగీతం, సాంస్కృతిక ఉత్సవాలు జరుగుతూఉంటాయి. పూజలు-పునస్కారాలు మొత్తం రాష్ట్ర మంతలా జరుగుతాయి. ఎనిమిదవ రోజు శక్తి దేవి దుర్గాదేవి ఆరాధన చేస్తూ, తొమ్మిదవ రోజు విశేషంగా అని ఆయుధాలు, వాహనాలు, వస్తువులు శుభ్ర పరచి విశేషంగా పూజిస్తారు. ఇదే ఆయుధ పూజ. ఈ సమయంలో పండుగ చేసే ప్రాంతమమతా ఇండ్లలో బొమ్మలు కూర్చోబెడతారు. పదవ రోజు ప్రాంతంలోని కళలన్నింటిని ప్రదర్శించడంతోపాటు ప్రముఖ వీధులలో జంబూ సవారి ఉత్సవం జరుగుతుంది. జంబూసవారి అనగా ఏనుగు పైన బంగారు పల్లకిలో మహారాజుగారి ఊరేగింపు ఒక అద్భుత దృశ్యం. వస్తు ప్రదర్శనలు కూడా జరుగుతాయి.

అంతఃపురం (రాజభవనం) నుండి బయలుదేరు ఉత్సవం బన్ని మంటపం వరకు సాగుతుంది. దివిటీ కవాయత్, బాణ బిరుసుగల ప్రదర్శన, మోటార్ సైకల్ పెరేడ్ ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. ఆచరించు వివిధ స్థలాలలో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి. విశేషదీపాలంకరణలతో మైసూరు దేదీప్యంగా వెలుగుతుంది ఇందులో ఏ కులం, మతం, భాషల తారతమ్యం ఉండదు. అందరూ ఒక టిగా ఆచరించడం వలన ప్రాంత ఐక్యత, దేశ సమగ్రత వెన్నెముక అవుతుంది. సమైక్యతా సన్నివేశ సంఘటనలే ఈ ప్రాంతీయ పండుగలు.

### కర్నాటక రాష్ట్రావతరణం (రాజ్యోత్సవం)

సంపద్భరిత కన్నడనాడు, సుందరమైన బీడు మన ఈ కన్నడనాడు. ప్రతి సంవత్సరం నవంబర్ 1 వ తేదీన కర్నాటకలోని మూలమూలలో అత్యంత ఉత్సాహంతో రాష్ట్రావతరణను ఆచరిస్తారు. విద్యార్థులూ మీరు కూడా మీ మీ కేంద్ర స్థలాలలో శాఖా, సంస్థల నుండి ఆచరించు ఈ వైభవోపేత కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.

ఆంగ్లేయుల పరిపాలనా కాలంలో చాలా సంస్థానాలలో పంచుకోబడిన ముంబయి-కర్నాటక, హైదరాబాద్ - కర్నాటక మద్రాసు పాలనలో కలిసిన కొన్ని ప్రాంతాలు భాషలవారిగా ప్రాంత విభజన సందర్భంలో కలిపి విశాల మైసూరు రాష్ట్రం 1956 లో అవతరించింది. తరువాతి సంవత్సరాలలో చాలా ప్రాంతాల అభిమానులు, పోరాట ఫలితంగా 1973 నవంబర్ 1 వ తేదీన 'కర్నాటక' అను నామ కరణం చేయ బడింది. ఈ పేరు అయినందుకు గాను ప్రతి సంవత్సరం నవంబర్ 1 వ తేదీన కర్నాటక రాష్ట్రావతరణ (రాజ్యోత్సవం) ఆచరిస్తున్నాం.

రాష్ట్రం యొక్క బ్రహ్మాండమైన ఆచరణకు సంకేతంగా ఆరోజున ప్రాంతానికి (కర్నాటక) పండుగ సంభ్రమం ప్రభుత్వం నుండి పాఠశాలలు, సాహితీ సంస్థలు, యువ సంస్థలు, విద్యామందిరాలు, సంఘ సంస్థలు, కర్మాగారాల పాలనా మండళ్ళు, శాఖ (ఇలాఖా)ల నుండి వ్యూహిత స్వర్ణమైన కార్యక్రమాలు జరుగుతుంటాయి. కర్నాటక (నాడు) సాంస్కృతిక కార్యచరణలు, సాహిత్య కార్యచరణలు, సాహిత్య కార్యక్రమాలు, నాటకాలు, ఊరేగింపులు, కర్నాటక (నాడు) ప్రసిద్ధ వేష భూషణాల ప్రదర్శనలు జరుగుతాయి. ఇవి ప్రాంత ఐక్యతకు సహాయం పడుతాయి. అదే విధంగా జాతీయ సమ్మెకృతకును చాటుతాయి. ఇందులో ఏ మతం, భాష, కుల బేధాలు లేకుండా నేను కన్నడ వాడిని అను భావన ఒక్కటే మంత్రంగా ప్రాంత (కర్నాటక) ఐక్యత మరియు సమగ్రతకు కారణమైంది.

### జాతీయ పండుగలు

దేశంయొక్క స్వాతంత్ర్యం, ఐక్యత, సమగ్రతకు కారణమైన సందర్భాలను గుర్తించుకోవడంలో దేశమంతా ఐక్యతతో ఆచరించే పండుగలు జాతీయ పండుగలు. భారతదేశంలో సామాన్యంగా ఆచరించే జాతీయ పండుగలేవనగా.

### స్వాతంత్ర దినోత్సవం

బ్రిటిషువారు శతాబ్దాల పాటు సుధీర్ఘ పరిపాలన వలన దేశంలో అనేక వేల మంది స్వాతంత్ర్య



ఉద్యమ కారులు పోరాటం చేశారు. మహాత్మాగాంధీ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, వల్లభాయి పటేల్, సుబాష్ చంద్ర బోస్ మొదలైన వారు, భారత దేశానికి 1947 ఆగస్ట్ 15 న స్వాతంత్ర్యాన్ని తెచ్చిపెట్టారు. ఇది భారతీయులు స్వతంత్రులైన రోజు. కోట్లాది ప్రజల హృదయాలలో సంతోషానిచ్చిన ఈ రోజున ప్రతి సంవత్సరం స్వాతంత్ర్య దినోత్సవంగా జరుపుకుంటాం. వందలాది కార్యక్రమాలు దేశ ఐక్యతకొరకు నిర్వహించి ఆచరిస్తాం. దేశమంతటా త్రివర్ణ జెండా ఎగురుతుంది. పాఠశాల, కళాశాలలో పండుగ వాతావరణం. విద్యార్థులు కొత్త దుస్తులతో శుభ్రత మరియు క్రమశిక్షణతో ఈ దినోత్సవంలో పాల్గొంటారు. దేశభక్తి, దేశప్రేమ అంతటా కనిపిస్తుంది. పదకవాయత్, జెండా వందనం, వాద్య గోష్ఠాలు, సాహసప్రధాన క్రీడలు, ఊరేగింపు, జయవందనాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడతాయి. అన్ని చోట్ల తీపి పదార్థాల వితరణ జరుగుతుంది. జాతీయ సమ్మెకృతకు ఈ జాతీయ పండుగలు నిదర్శం అవుతాయి.

### గణతంత్ర దినోత్సవం (Republic day)

భారత స్వాతంత్ర్య నంతరం అనేక ప్రాంతాలు తమ వ్యాప్తిలో అనేక రకాలుగా పరిపాలన చేస్తూ ఏక రూప చట్టానికి అందు బాటులో వుండేవి కావు. ఇలాంటి సందర్భంలో అప్పటి రాష్ట్రపతి బాబు రాజేంద్రప్రసాద్ అధ్యక్షతన భారతీయ రాజ్యాంగ నిర్మాణానికి ఒక సమితి తయారైంది. ఈ సమితిలో రాజ్యాంగ ముసాయిదా సమితి అధ్యక్షుడైన డా. బి.ఆర్. అంబేడ్కర్ శ్రమ వలన రాయబడిన భారత రాజ్యాంగం సంస్థానాల పరిపాలనకు మంగళం పాడి, ఐక్యతా దేశానికి పునాది వేసింది. దీనిని భారత రాజ్యాంగం 1950 జనవరి 26 న అంగీకరించడం ద్వారా ఆ దినాన్ని దేశంలో గణతంత్ర దినోత్సవంగా జరుపుకుంటాం. అనేక మందికి ఉత్తమ సేవకు శౌర్యానికి, జాతీయ పురస్కారాలను ఇస్తారు. భారత దేశం అంతటా రక్షణ స్థానికుల పద సంచలనం, ద్వజారోహణంతరువాత ఎన్.సి.సి మరియు పాఠశాల విద్యార్థుల నుండి పద కవాయితు జరుగుతుంది. కేంద్రంలో రాష్ట్రపతి, గవర్నర్, ప్రధానమంత్రి, రాష్ట్రంలో గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి, జాతీయ జెండా ఎగురవేసి ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు సందేశాలు ఇస్తారు. ఎన్.సి.సి మరియు పాఠశాలలు విద్యార్థులచే పదకవాయితు జరుగుతుంది. సాంస్కృతిక, మరియు క్రీడా పోటీలు, సాహస కార్య క్రమాలు జరుగుతాయి. ఈ రోజును అన్ని పాఠశాలలు, కళాశాలలో కార్యాలయాలలో ఖచ్చితంగా ఆచరించాలి. ఇది అందరు కలిసి చేయు దినోత్సవం కావున పండుగ వాతావరణం దేశ మంతటా కనిపిస్తుంది. అనేక సమావేశాలు జరుగుతాయి. ఈ పండుగలు జాతీయ మనోభావనలు జాగృతికి కారణమవుతాయి.

### జయంతి ఉత్సవాలు

జయంతి అనగా మహాపురుషుల జన్మదినోత్సవలి. జాతీయ పండుగలూ. కొంతమంది మహాత్ముల జయంతిని పండుగ రూపంలో నిర్వహించుటకు ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 2 న మహాత్మా గాంధీగారి జన్మదినోత్సవాన్ని, భారతదేశ ప్రధానమంత్రి అయిన లాల్ బహాద్దూర్ గారి జన్మదినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటాం.

### గాంధీ జయంతి

దేశ స్వాతంత్ర్య కోసం మహాత్మాగాంధీగారు తన, మన, ధన ములను త్యాగం చేసి సరళజీవనం గడపటం. ద్వారా జాతిపితగా చిరపరచితులు అనేక సార్లు జైళ్ళ జీవితాన్ని అనుభవించి ఆంగ్లేయులను సత్యం, అహింస మరియు త్యాగఫలం మూలంగా అనేక సత్యాగ్రహాలను చేసి భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యాన్ని తెచ్చిపెట్టారు మహాత్మాగాంధీజీగారు. అలాంటి మహాపురుషుడి జన్మదినమైన అక్టోబర్ 2 న దేశ మంతలా ఈ దినోత్సవాన్ని సర్వమత ప్రార్థన, శ్రమదానం చేయుట ద్వారా భక్తితో గౌరవించి ఆచరిస్తున్నాం.

భారత దేశ ప్రథమ ప్రధాన మంత్రి అయిన పండిట్ జవహర్ లాల్ నెహ్రూగారి జన్మ దినోత్సవాన్ని నవంబర్ 14 న ఆయన కోరిక మేరకు పిల్లల దినోత్సవంగా జరుపుకుంటాం.

ఇదే విధంగా సెప్టెంబర్ 5వ తేదీన భారత గౌరవ నీయులు, తత్వజ్ఞుని, ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడైన డా.ఎస్. రాధాకృష్ణన్ గారి జన్మవిస్తాన్ని ఉపాధ్యాయ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటాం.

### అభ్యాసాలు

**I కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.**

1. ప్రాంతీయ పండుగలు (నాడహబ్బలు) ఏవి?
2. దసరా పండుగను ఎన్ని రోజులు ఆచరిస్తారు ?
3. దసరా ఏ రాజుల కాలంలో కన్నడ నాడులో ఆచరణకు వచ్చింది ?
4. కర్నాటక అని ఏ సంవత్సరంలో నామకరణం చేయబడింది ?
5. కర్నాటక రాజ్యోత్సవాన్ని ఏ రోజు ఆచరిస్తారు ?

**II. కింది ప్రశ్నలకు ఆరు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి :**

1. ప్రాంత (కర్నాటక) ఐక్యతకు ప్రాంతీయ పండుగలు ఎలా సహాయ పడుతాయి ?
2. కర్నాటక రాజ్యాత్మవాన్ని ఎలా ఆచరిస్తారు ?

**III. కింది వాటికి టిప్పణి రాయండి :**

- 1) ఆయుధ పూజ 2) బంగారు అంబారి 3) హుత్తరి పండుగ

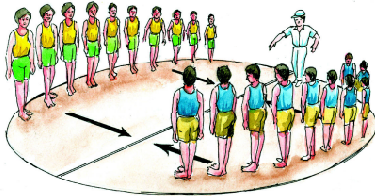
**IV. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.**

1. ప్రతినవత్సరం స్వాతంత్ర దినోత్సవాన్ని \_\_\_\_\_ న జరుపుకుంటాం.
2. ప్రతి సంవత్సరం జనవరి 26 ను \_\_\_\_\_ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటాం.
3. అక్టోబర్ 2 న \_\_\_\_\_ జయంతిని జరుపుకుంటాం.
4. పిల్లలదినోత్సవం \_\_\_\_\_ గారి పుట్టిన రోజు జ్ఞాపకార్థం.
5. డా. ఎస్. రాధాకృష్ణన్ గారి జన్మదినమే \_\_\_\_\_ దినోత్సవం.

**కార్యాచరణం :** దసరా పండుగ మరియు కర్నాటక రాజ్యాత్మవాల ఆచరణలో జరుపు వివిధ కార్యక్రమాలను పట్టి చేయండి.



పాఠం-14



జాతీయ ముద్ర

జాతీయముద్ర (National Emblem)

ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని సారనాథ్ లో బౌద్ధ మతంతో పాటు భారతీయ సంస్కృతిని సరిహద్దు దేశాలకు విస్తరించిన మహారాజు, దేశంలో ఉత్తమ రాజైన అశోకుడు స్థాపించిన ధర్మస్తంభం తలభాగంలో వున్న గుర్తే మన జాతీయ ముద్ర దీనిని రెండు భాగాలుగా గుర్తించమైనది.

- 1) తలభాగం (The Crest)
- 2) సూక్తి వాక్యం (The motto)

తలభాగంలో గల నాలుగు సింహాలు ఒకదాని కొకటి గంభీరంగా నిలబడ్డాయి. దీని కింది భాగాన సమతల ఆకారంలో 24 గీతల ధర్మచక్రం ఉంటుంది. దీని కుడి భాగాన పరుగెత్తే గుర్రం, ఎడమ వైపున ఎద్దు ఉంటుంది. ధర్మచక్రం నీతి మార్గంలో నిరంతర ప్రగతికి సంకేతం. సింహాలు గాంధీర్యానికి, ధైర్యానికి మరియు బలానికి, ఎద్దు స్థిరత్వానికి, కష్టఫలితానికి, నిష్ఠ తకు, గుర్రం వేగానికి, శక్తికి ప్రతీకలు. అంతేగాక భారతీయులు ఈ గుణాల సంపదికృతులుగా చాలా ప్రతి బించించ బడినవి. చాలా ముఖ్యమైనది పీఠ భాగంలో వున్న సత్య వాక్యం. దేవనాగరి లిపిలో వున్న ఈ వాక్యం 'సత్య మేవ జయతే'. సత్యమొక్కటి గెలిచేది. అనిదీని అర్థం. 'సత్యానికి జయం' అనే భారతీయుల మనోభిప్రాయానికి సాక్షి. ఇది ఉపనిషత్తులలోని వాక్యం. లాంఛనంలో గల ఈ భావనలు దేశ ప్రేమను అభివృద్ధి చేసే చైతన్య రూపం.



ఈ లాంఛన ముద్రలను ఉపయోగించు కేంద్రాలు కేంద్ర ప్రభుత్వ అత్యున్నత కార్యాలయాలు, భవనాలు, వాహనాలు, దేశ అనుమతి పొందు పత్ర వ్యవహారాలు, విదేశీరాయబార వ్యవహారాలు, తపాలా కార్యకలాపాలు మొదలైనవి.

### అభ్యాసాలు

I. కింది ప్రశ్నలకు రెండు లేదా మూడు వ్యాఖ్యలలో జవాబులివ్వండి.

1. జాతీయ ముద్రె డనిని సూచిస్తుంది?
2. భారతదేశాన్ని ఏ ఏ పేర్లతో పిలుస్తారు ?
4. “భారత దేశం” ఈ దేశాన్ని, ప్రతినిధించు చిహ్నవేవి?

II. కింది వాటికి జవాబులు కనుగొనండి.

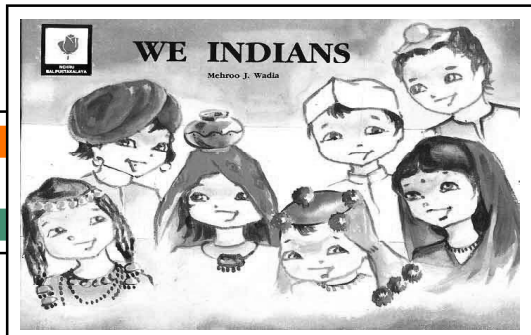
1. జాతీయ ముద్రలో గల ప్రాణులు, సూక్తులు మరియు సూచించిన సంకేతాలు.

III. కింది ఖాళీలను పూరించండి.

1. జాతీయ ముద్రను \_\_\_\_\_ సంవత్సరంలో అంగీకరించబడింది.
2. ధర్మచక్రంలో \_\_\_\_\_ గీతలున్నాయి.
3. సత్యమేవజయతే \_\_\_\_\_ లిపిలో

### కార్యాచరణలు

1. ఉపాధ్యాయుల సహాయంతో రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ గురించి విషయాలు సేకరించండి.
2. జాతీయ ముద్ర గుర్తును ప్రజాత్వాలు ఎక్కడెక్కడ ఉపయోగిస్తాయో తెలుసుకోండి.
3. పాఠశాలలో జరుపుకునే మహా పురుషుల దినోత్సవాలను పట్టిచేసి వాటి గురించి తెలుసుకోండి.





### క్రీడా పురస్కారాలు

#### భారత రత్న పురస్కార



ముందు భాగం



వెనుక భాగం

1915లో మొట్ట మొదటసారి భారత ప్రభుత్వం అత్యున్నత పౌర పురస్కారం ప్రశస్తి అయిన భారతరత్నను క్రీడలకు కూడా ఇవ్వబడింది. ఎరుగాంచిన క్రికెటర్ రమేష్ సచిన్‌బెండూల్కర్ దీనిని సాధించాడు.

#### రాజీవ్ గాంధీ ఖేలే రత్న పురస్కారం

రాజీవ్‌గాంధీ ఖేలే రత్నను రాజీవ్‌గాంధీ ఖేలే రత్న పురస్కారం అని పిలుస్తారు. ఇదే భారతదేశ అత్యున్నత క్రీడా పురస్కారం.



1984 నుండి 1909 వరకూ భారత ప్రధానమంత్రిగా పనిచేసిన రాజీవ్‌గాంధీ పేరును ఈ పురస్కారంకు పెట్టారు. ప్రతి సంవత్సరము ఈ పురస్కారంను యువ సబ్‌లికరణ మరియు క్రీడా శాఖ నుండి ఇవ్వడం జరుగుతున్నది.

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో 4 సం.గా అత్యంత ఉత్తమ సాధన చూపిన వారికి ఇస్తారు. దీన్ని క్రీడా మంత్రిత్వశాఖ ఎన్నిక చేస్తారు.

2016 నుండి ఈ పురస్కారంకు 7.50 లక్షల రూపాయల నగదు మరియు ఒక పదకం ప్రమాణ పత్రంను ఇచ్చి గౌరవించడమైనది.



### అర్జున పురస్కారం

భారత ప్రభుత్వం అర్జున పురస్కారంను రాష్ట్ర స్థాయి ఆటలో అత్యున్నత ప్రతిభ కనపరిచిన పర్మి యువ సబ్-లీకరణ మరియు క్రీడా శాఖ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ పురస్కారంను 1991 నుండి ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ పురస్కారంలో 5 లక్షల రూపాయల నగదు మరియు అర్జున కాంస్యా ప్రతిమను ఇస్తారు.



అర్జున్ పురస్కారం

భారత ప్రభుత్వం ఈ మధ్యకాలంలో అర్జున పురస్కారంలో కొన్ని మార్పులు చేసినందుకు క్రీడాకారులకు ఎక్కువ సాధన చేయాడానీ అవకాశం కలిగింది. ఈ పురస్కారంను పొందడానికి క్రీడాకారులు గొప్ప నామకత్వ అక్షణాలు కల్గివుండాలి. అలాగా క్రమశిక్షణను పాటించాలి.

2001 నుండి అర్జున పురస్కారంను ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన క్రీడావిభాగలకు ఇవ్వడం జరిగింది.

### ద్రోణాచార్య పురస్కారం

ఈ ద్రోణాచార్య పురస్కారంను భారత ప్రభుత్వం 1985 నుండి యువసభిలకరణ, క్రీడాశాఖ నుండి అత్యంత తర్ఫీదు పొందిన క్రీడాకారులకు ఇవ్వబడును. ఈ పురస్కారంకు ద్రోణాచార్య కాంస్యాప్రతిమను మరియు 7 లక్షల నగదు ఇవ్వబడును.

క్రీడా తర్ఫీదు ఇచ్చే వారికి ఈ ద్రోణాచార్య పురస్కారంను ఇచ్చి గౌరవించుతారు.



ద్రోణాచార్య పురస్కారం

1. ఒలింపిక్ క్రీడలు, ఎషియన్ గేమ్స్, కామన్వెల్త్ గేమ్స్ విశ్వకప్, వరల్డ్ చాంపియన్ శిప్.
2. దేశ క్రీడలు
3. వికలాంగ చేతనుల క్రీడా పోటాలు

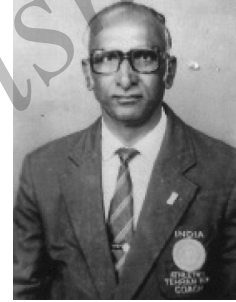
ద్రోణాచార్య పురస్కార గ్రహీతలు (కర్ణాటక)

శ్రీ.ఎన్. లింగప్ప

1925లో జన్మించిన శ్రీ.ఎన్. లింగప్పగారు కర్ణాటక రాష్ట్ర అత్యంత్య అథ్లెటిక్ తర్ఫీదునిచ్చారు.

గ్రామీణ క్రీడాకారుడి స్థాయినుండి అంతరాష్ట్రీయ స్థాయిల్ పేరు గాంచిన వందలాది మంది క్రీడాకారులకు తర్ఫీదు నిచ్చారు.

స్వయం క్రీడాకారుడు అయినవారు విద్యార్థి దశలోనే వేరే వేరే స్థాయి క్రీడా పోటల్లో బంగారం, వెండి మరియు కాంస్యా పతకాలను పొందారు. వెటరన్ స్పోర్ట్స్ పోటాల్లో కూడా పతకాలను గెలిచారు. రాష్ట్ర జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ అథ్లెటిక్స్ పోటాల్లో ప్రముఖ తీర్పుగారుగా సేవచేశారు. అత్యుత్తమ అథ్లెటిక్స్ తర్ఫీదు దారునిగా పరుగు పంకె మరియు దూకడం (Jump) మరియు నీసరడం పోటాల్లో మోదిమంది క్రీడాకారులగు మార్గదర్శకం చేసినారు.



డి.వై. బిరాదార్, అశ్వని నాటప్ప, వందనారావ్, వి.కె. ప్రభు మొదలైన వారు. వారి శిష్యులు. 93 సంవత్సరాల వయసు కల్గిన లింగప్పగారు ఇప్పుడు కూడా కఠీరవ క్రీడాంగణంలో తర్ఫీదునీస్తూ మార్గదర్శకం చేస్తున్నారు.

పరిణివితకాలంలో చేసిన గొప్ప సాధనకు గాను 1914లో అథ్లెటిక్స్ విభాగంలో ప్రతిష్టాత్మక ద్రోణాచార్య పురస్కారంను భారత ప్రభుత్వం ఇచ్చి గౌరవించింది.

## నిహార్ అమీన్

1962లో జన్మించిన నిహార్ అమీన్ ఈత క్రీడ మరియు క్రీడాకారుల అభివృద్ధికి మరియు జీవితకాలంలో చేసిన గొప్ప సాధనకుగాను వీర్కి భారత భ్రుత్వం 2015లో ప్రతిష్టాత్మక ద్రోణాచార్య ఫరస్కారంను ఇచ్చి గౌరవించడమైనది.



డాల్ఫిన్ అక్వెటక్స్ ఈత తర్ఫీదు నిచ్చే వారిలో ప్రముఖులు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వందలాది మంది ఈత క్రీడాకారులకు తర్ఫీదు నిచ్చారు.

రాష్ట్ర జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చాలామంది ఈత క్రీడాకారులు బంగారు, వెండి, కాంస్య పతకాలను గెలుపొందారు. ఈత పొటల్లో కర్ణటుక ఈత క్రీడాకారులు మొదటి స్థానంలో ఉన్నారు.

నిహార్ అమీన్ తర్ఫీదులో శిఖాటండన్, హాకీముద్దీన్, మేఘన నారాయణన్, నిశా మిత్తీల్, సందీప్ సెజ్వాల్, ఉద్రవలో ఖడె ప్రముఖులు.

## ప్రదీప్ కుమార్

ప్రదీప్ కుమార్ జూన్ 1 1963లో కేరళలో తిరువనంతపురం పాలాడాలో శ్రీధరన్ మరియు శ్రీమతి సర్జనీయమ్మలకు జన్మించారు. పాఠశాల అభ్యాసం చేసి. కొట్టియం గాంధీజి విశ్వవిద్యాలయంలో పదివి చేపట్ట. బెంగళూరు విశ్వవిద్యాలయంలో రాజీయ శాస్త్రంలో పదోన్నత పదివిని చేపట్ట. ఆ తర్వాత క్రీడా నిర్వహణలో పదోన్నత డిప్లోమా పదివిని, తమిళనాడు కారైకుడియ అలగప్ప కాలేజీలో డిప్లోమా చేసిన తర్వాత నేతాజీ సుభాష్ రాష్ట్రీయ క్రీడా సంస్థ, పటియాల, పంజాబ్ నుండి ఈత విభాగంలో తర్ఫీదుదారుగా



డిప్లోమా చేపట్టే ఆ తర్వాత అమెరికన్ స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ నుండి 5వ స్థాయిలో తర్ఫీదుదారునిగా అర్హత పొందారు. వీరు తమ కాతజీ రోజుల్లో భారత విశ్వవిద్యాలయాలు నిర్వహించి అంతర విశ్వ విద్యాలయాలు నడపబడిన ఈత పోటెల్లో పాల్గొని అసీక వతకాలను పొందారు. అలాగే కేరళ రాష్ట్రం నుండి చాలాసార్లు జాతీయ స్థాయిలో నడపబడిన ఈత పోటలకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు.

ఉద్యోగం కోసం అన్వేషిస్తూ బెంగళూరుకు తచ్చిన ప్రదీప్ గారు బసవనగుడి ఆక్వాటక్ సెంటర్ నందు 25 సం నుండి ఈత తర్ఫీదుదారునిగా పనిచేస్తూ బసవనగుడి ఆక్వాటక్ సెంటర్ జాతీయ చాంపియన్ శిప్ పొందడానికి కారణమయ్యారు.

తను ఉద్యోగం చేసి సమయంలో కర్ణాటకకు 500 ఈత క్రీడాకారులను ఇచ్చారు. వీరి క్రింద శిక్షణ పొందిన చాలామంది ఈత క్రీడాకారులు క్రీడా సాధనగు ఇవ్వబడే అర్జున పురస్కారంను పొందారు. ఇది వీరి మొక్క శిక్షణా గొప్పతనం మరియు గొప్ప నైపుణ్యం అలానే భారతీయ ఈత క్రీడలో అమూల్యమేన సేవలో ఇదే కాకుండా చాలామంది ఈత క్రీడాకారులు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరియు ఒలింపిక్ క్రీడల్లో కూడా పాల్గొంటున్నారు. వీరిలో కొంతమంది అభిజిత్, నిశామిలెట్, మరియు రెహాన్ ముంఛా. వాట అన్నింటని దృష్టిలో పెట్టుకొని మన భారత ప్రభుత్వం 2016లో ప్రతిష్టాత్మక ద్రోణాచార్య పురస్కారంను ఇచ్చి గౌరవించడమైనది.

- క్రీడా క్షేత్రంలో సాధించిన క్రీడా విద్యార్థులకు సహాయపడుటకు కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నగదు బహుమానం, శిష్యవేతనం, ఉన్నత విద్యకొరకు ప్రవేశాలను కేటాయింఛాయి. (ఉదా: వెండి కల్, ఇంజనీరింగ్, రక్షణా సేవలు, సాంకేతిక విభాగం మొదలైనవి.)
- ఉన్నత పాఠశాల / జూనియర్ కళాశాల శాఖా క్రీడా కూటములలో అంతర్ రాష్ట్ర లేదా జాతీయ స్థాయిలో ఎక్కువగా సాధన చేసిన క్రీడాకారులకు భారతీయ క్రీడా ప్రాధికారం (S.A.I) ఉచిత విద్య మరియు శిష్య వేతనంతో సరైన తర్ఫీదు కొరకు క్రీడా విద్యార్థి నిలయా లలో ప్రవేశం ఇవ్వబడుతోంది.



పురస్కారాలు	నగదు
* ఏకలవ్య పురస్కారం	1,00,000=00రూ.
* అర్జున పురస్కారం	5,00,000=00రూ.
* ద్రోణాచార్య పురస్కారం	5,00,000=00రూ.
* రాజీవ్ గాంధీ ఫేల్ రత్న పురస్కారం	7,00,000=00రూ.
* నగదు ప్రస్తుతం అమలులోగలది. కాలానుగుణంగా మార్పుకులోబడి ఉంటుంది.	

©KTBS  
Not to be republished

125