

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల

క్రికెట్ మార్కెట్



Toll-free
1800 425 3525



శాఖల విధానం, కొత్త రోడ్ మార్కెట్ (స్టోర్స్) లో ప్రత్యేక
అవసరాలు గల పిల్లల క్రికెట్ మార్కెట్

BRAILLE ALPHABETS

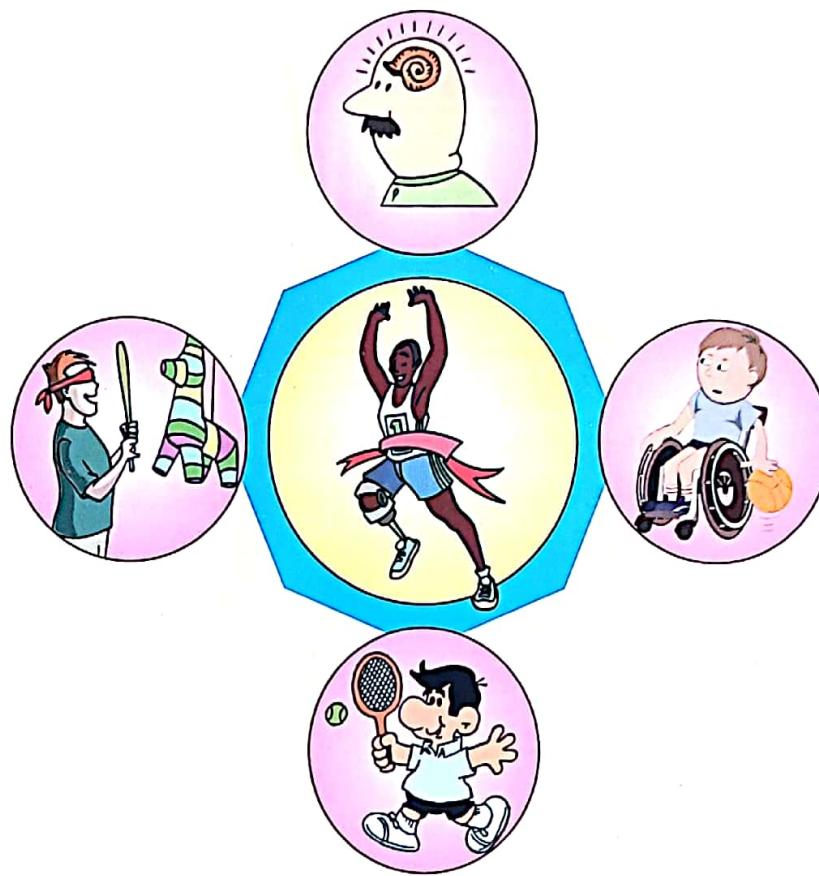
A 5x5 grid of letters A through Z, each associated with a unique pattern of black and white dots. The patterns are as follows:

- A**: Top row: black dot, white circle; middle row: white circle, white circle, white circle; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- B**: Top row: black dot, white circle; middle row: black dot, white circle, white circle; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- C**: Top row: black dot, black dot; middle row: white circle, white circle, white circle; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- D**: Top row: black dot, black dot; middle row: white circle, white circle, black dot; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- E**: Top row: black dot, white circle; middle row: white circle, white circle, black dot; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- F**: Top row: black dot, black dot; middle row: black dot, white circle, black dot; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- G**: Top row: black dot, black dot; middle row: black dot, black dot, white circle; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- H**: Top row: black dot, black dot; middle row: black dot, white circle, white circle; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- I**: Top row: white circle, white circle; middle row: black dot, white circle, white circle; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- J**: Top row: white circle, white circle; middle row: white circle, black dot, black dot; bottom row: white circle, white circle, white circle.
- K**: Top row: black dot, white circle; middle row: white circle, white circle, white circle; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- L**: Top row: black dot, white circle; middle row: black dot, white circle, white circle; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- M**: Top row: black dot, black dot; middle row: white circle, white circle, white circle; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- N**: Top row: black dot, black dot; middle row: white circle, white circle, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- O**: Top row: black dot, white circle; middle row: white circle, white circle, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- P**: Top row: black dot, black dot; middle row: black dot, black dot, white circle; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- Q**: Top row: black dot, black dot; middle row: black dot, black dot, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- R**: Top row: black dot, white circle; middle row: black dot, black dot, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- S**: Top row: white circle, white circle; middle row: black dot, white circle, white circle; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- T**: Top row: white circle, white circle; middle row: white circle, black dot, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- U**: Top row: black dot, black dot; middle row: black dot, black dot, white circle; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- V**: Top row: black dot, black dot; middle row: black dot, black dot, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- W**: Top row: white circle, white circle; middle row: black dot, black dot, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- X**: Top row: black dot, black dot; middle row: white circle, white circle, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- Y**: Top row: white circle, white circle; middle row: white circle, black dot, black dot; bottom row: black dot, white circle, white circle.
- Z**: Top row: black dot, white circle; middle row: white circle, white circle, black dot; bottom row: black dot, black dot, white circle.

BRAILLE NUMERALS

The image shows a 2x5 grid of Braille numbers. The top row contains the numbers 1 through 5, and the bottom row contains the numbers 6 through 0. Each number is represented by a 3x3 dot pattern. For example, '1' has one dot in the top-left position; '2' has dots in the top-left and top-middle positions; '3' has dots in the top-left, top-middle, and top-right positions; '4' has dots in the top-left, top-middle, and middle-left positions; '5' has dots in the top-left, top-middle, middle-left, and middle-middle positions; '6' has dots in the top-left, top-middle, and middle-middle positions; '7' has dots in the top-left, top-middle, middle-middle, and middle-right positions; '8' has dots in the top-left, top-middle, middle-middle, middle-left, and middle-right positions; and '0' has dots in the top-left, middle-middle, and middle-right positions.

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల
క్రీడా కృత్య మాలిక



సహిత విద్య, రాజీవ్ విద్య మిషన్ (సర్వ శిక్షా అభియాన్),
రాష్ట్ర పథక కార్యాలయం,
రాష్ట్ర విద్య పరిశోధన శిక్షణ సంస్థ ప్రాంగణం,
లాల్ బహదూర్ స్టేడియం ఇ గేట్ ఎదురుగా,
హైదరాబాదు, ఆంధ్రప్రదేశ్, 500 001.

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల క్రీడా కృత్య మాలిక

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల క్రీడా కృత్య మాలిక

రచన, రూపకల్పన

Faculty of General & Adapted Physical Education and Yoga (FGAPEdY)
Ramakrishna Mission Vivekananda University, Coimbatore, Tamilnadu

తెలుగు అనువాదం

శ్రీ పత్రిపాటి రమేష్ నాయురు, ఎం.ఆర్.పి, చిత్తరు జిల్లా.
డా. చక్కనిశ్శేఖర్ సాయికుమార్, ప్రైనీపాల్, మారుతీ వ్యాయామ కళాశాల, కోయంబతూర్.
శ్రీ బి.సురేంద్ర, డి.టి.పి, చిత్తరు జిల్లా.

సమన్వయం

శ్రీమతి అన్నకొడి, అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్, ఆర్.కె.ఎం.వి. యూనివరిటీ, కోయంబతూర్
డా. పి.వెంకటాచారి, సహాయ రాష్ట్ర సమన్వయ కర్త (ఐ.జి), ఎస్.ఎస్.ఎ, ఆం.ప్ర., హైదరాబాద్
శ్రీ ఎస్.శ్రీవాస్తవ, సహాయ రాష్ట్ర సమన్వయ కర్త (ఐ.జి), ఎస్.ఎస్.ఎ, ఆం.ప్ర., హైదరాబాద్

ఎడిటింగ్ & సమన్వయం

శ్రీ గుత్తా విజయ కుమార్, సహాయ రాష్ట్ర సమన్వయ కర్త (ఐ.జి), ఎస్.ఎస్.ఎ, ఆం.ప్ర., హైదరాబాద్

ముఖ్య సలహాదారులు

శ్రీ బమ్మిడి దుర్గా పరప్రసాదమూర్తి
రాష్ట్ర సమన్వయ కర్త (ఐ.జి),
రాజీవ్ విద్యా మిషన్ (ఎస్.ఎస్.ఎ),
ఆంధ్ర ప్రదేశ్, హైదరాబాద్.

శ్రీ సాయమి అనురాగానంద
అసిస్టెంట్ అడ్మిన్ హెడ్,
ఆర్.కె.ఎం.వి. యూనివరిటీ,
కోయంబతూర్, తమిళనాడు.

ప్రధాన సలహాదారులు

శ్రీమతి వి.టి.ఎం.ఎస్, ఎం.ఎస్
రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు
రాజీవ్ విద్యా మిషన్ (ఎస్.ఎస్.ఎ), ఆంధ్ర ప్రదేశ్, హైదరాబాద్



శ్రీమతి చందనా భావ్ బి.ఎస్.

స్పృష్ట చీఫ్ సెక్రటరీ,
ప్రాధమిక విద్య మరియు ఎస్.ఎస్.ఎ,
ఆంధ్ర. ప్రభుత్వం., హైదరాబాద్.

మాందుమాట

వ్యాయామువిద్య గురించి స్వామి వివేకానందుల వారు చెప్పినట్లు “గీతాపారాయణం కంటే ఘృత్యబాల అడటం వలన మనము స్వధానికి చేరువగుతాము”. అలాగే మనదేశంలో పూర్వకాలమందు సర్వసంగ పరిత్యాగులైన స్వాములు చెప్పినట్లు “బలహీనమైన వారి నమ్మకాలు భగవంతుని కృపాకట్టాకూలను గ్రహింపజాలవు”. వివేకానందుల వారు కూడా వ్యాయామువిద్యపై ఇదే నమ్మకాన్ని కలిగియుండినారు.

క్రీడలు, ఆటలలో పాల్గొనడం వలన శారీరక ధారుడ్యం సమకూర్చుకోవడమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషకరమైన జీవితాన్ని మనం పొందవచ్చు. వ్యాయాము క్రీడావిద్యను అభ్యసించడం వలన వైకల్యంగల వారు సాధారణ ప్రజలకంటే ఎక్కువగా శారీరక వికాసాన్ని పొందగలరు. ఈ చిన్న పుస్తకములో పొందుపరచిన కొన్ని ఆటలు, క్రీడల వలన మనం ఆశించిన లక్ష్యాలు ఎంతగానో నెరవేరుతాయి.

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల కొరకు ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించిన రామకృష్ణ మిషన్ వివేకానంద విషావిద్యలయం, వ్యాయామువిద్య, సహాతవిద్య మరియు యోగా శాఖాధిపతులను, సభ్యులను ఈ సందర్భంగా అభినందిస్తున్నాము.

అభినందనలతో....

మీ
చందన భావ్
(చందనా భావ్)

A few heart-whole, sincere, and energetic men and women
can do more in a year than a mob in a century.



డా. ఎస్. శైలజానాథ్
రాష్ట్ర మంత్రివర్గులు,
ప్రాథమిక విద్య మరియు ఎస్.ఎస్.ఎ
ఆంధ్ర., హైదరాబాద్.

సందేశం

జటీవల కాలంలో పహితవిద్య కార్యక్రమంలో వచ్చిన మార్గులు గణనీయమైనవి. మనం ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై పూర్తి శాయి అవగాహన చేసుకున్నాం. ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలు అన్నివిధాలా సాధారణ పిల్లలతో పోలీపదగలరని చెప్పడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. అయితే వారి ప్రతిభా ప్రదర్శన ఒక్కక్కాసారి సాధారణ పిల్లలకంటే ఎక్కువగానూ, కొన్ని సందర్భాలలో తక్కువగానూ ఉంటుంది. ఇలాంటి విషయాలలో అసమానతలు తగ్గించాలంటే ఈ పిల్లలకు కూడా వ్యాయామ విద్య ఎంతో అవసరం.

సాధారణ పిల్లలు ఆడే ఆటలు, ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలు ఆడే ఆటలు సారూప్యత కలిగిఉంటాయి. వ్యాయామవిద్య శారీరక ఉల్లాసాన్ని ఇచ్చి, మానసిక వికాసాన్ని పెంచుతుంది. దీని ద్వారా పిల్లలు అన్ని రంగాలలో సమాన అవకాశాలు పొందగలుగుతారు.

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల కొరకు ‘రామకృష్ణ మిషన్ వివేకానంద విశ్వవిద్యాలయం’, కోయంబతూర్ వారు తయారుచేసిన ఈ ‘ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల క్రీడా కృత్య మాలిక’ తెలుగులోకి అనువదించడం ఆనందదాయకం. ఈ విషయంలో రాజీవ్ విద్య మిషన్ (సర్వ శిక్షా అభియాన్), హైదరాబాదు, ఆంధ్రప్రదేశ్ విశేషమైన కృషి చేస్తుంది.

ఈ క్రీడా కృత్య మాలిక పుస్తకంలో పొందుపరచిన ఆటలు - కృత్యములు ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. ఉపాధ్యాయులు క్రమం తప్పకుండా ప్రత్యేక ప్రణాళిక ప్రకారం, కాల నిర్ణయ పట్టిక ద్వారా విటిని అమలు చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

అభినందనలతో.....

(డా. ఎస్. శైలజానాథ్)

All knowledge that the world has ever received comes from the mind;
the infinite library of the universe is in our own mind.



శ్రీమతి వి.ఉపాసాణి, ఐ.ఎ.ఎస్
రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు
రాజీవ్ విద్యా మిషన్ (ఎస్.ఎస్.ఎ), ఆంధ్ర.

సందేశం

వ్యాయామం ఆసేది చలన కాశలాలను, అంతర్గత శక్తిలను వెలికి తీస్తుంది. అటలు వ్యాయామం భావావేశ రంగాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈని వలన వ్యక్తి మొక్క ప్రభూ పాఠవాలు అభిపృష్ఠి చెందుతాయి. స్థాయిల వారీగా సామ్రాజ్యల సాధనచు వ్యాయామనిర్వి నింటో అపసరం. ప్రత్యేక అపసరాలు గల పిల్లలకు వారి ఆవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన పుస్తకం ఈ ‘శ్రీదా కృత్య మాలిక’. ఇంచులో వినికిదిలోపం, రృష్ణిలోపం, బుద్ధిమాండ్యత, శారీరక వైకల్యం గల వారికి ప్రత్యేకంగా వారు ఆమ్రకోపదానికి నీరైన విధంగా అటలు పొందుపరచడం జరిగింది. ఏలిని ఉపాధ్యాయులు క్రమం తమ్ముకుండా పిల్లల శారీరక స్థాయిని, ఏమర్గాన్ని బద్ది అమలు చేయడం మంచిది.

ఇలాంటి అటలు అడబం వలన ప్రత్యేక అపసరాలుగల పిల్లలు సాధారణ పిల్లలతో ఏముగా ఆసందాన్ని అభ్యాసాన్ని పొందగలరు. పుట్టిన ప్రతి బిట్ట బదీకి వెళ్గాలి. విద్యాభ్యాసం చేయాలి. కానీ ప్రత్యేక అపసరాలు గల పిల్లలు తమలో విర్వత్త అత్యమ్యావతా భావాన్ని నిరనాటి సహాత్మనిద్యతో భాగప్యాములు కావడానికి ఈ పుస్తకంలో అటలు - కృత్యాలు ఎంతగానీ ఉపయోగిసుమాయనవం అతించొక్కి కామ. ఉపాధ్యాయులు, పచాతమిద్య బోధకులు ఈ పుస్తకాన్ని సహియించుటానికి చేసుచుని, ప్రతి విషయాలపై దృష్టి పొరించి, ‘రాజీవ్ విద్యా మిషన్ (సర్వ విక్రి అభియాన) లక్ష్యాలను, అసమాను వెంచెర్కూడానికి కృషి చేయగలదని ఆశిస్తున్నాము.

అభిపూర్వములతో....

(వి.ఉపాసాణి)



Swami Abhiramananda

Administrative Head,

Faculty of General and Adapted Physical Education and Yoga,
Ramakrishna Mission Vivekananda University

Message

I feel very happy to write foreword for the book on Adapted Physical Education released from Ramakrishna Mission Vivekananda University which is a pioneering effort in the field of Adapted Physical Education. Even though many adapted games are in practice, this book contains few games which are developed considering the specific ability level of persons with different disabilities which are quite innovative and easy to practice.

This book will be a good source of literature to the special educators and physical educators working with differently abled children. The games mentioned in this book will certainly help in materializing the idea of Swami Vivekananda's "Strong body is required to hold strong mind". Further the specially designed games for persons with various disabilities will definitely facilitate the children with special needs to participate in sports and games in the present era of inclusion.

This book is as an outcome of 12 Days Training Programme on Therapeutic Skill Training and Management for Children with Special Needs organized by Faculty of Disability Management and Special Education, Ramakrishna Mission Vivekananda University in collaboration with Rajiv Vidya Mission (SSA), Hyderabad, Andhra Pradesh. The Telugu version will be extremely helpful for the Persons with Special Needs of Andhra Pradesh. I congratulate the effort of Rajiv Vidya Mission (SSA) in bringing out the Telugu edition of the book in collaboration with our University.

I acknowledge the effort put in by all the faculty members of the Faculty of General and Adapted Physical Education and Yoga, Ramakrishna Mission Vivekananda University, in bringing out this book. Hope this book will help the stakeholders to serve for children with special needs.

Yours in the service of the Lord

Swami Abhiramananda

Swami Abhiramananda



ఆర్. గిరిధర్, అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్
ఎఫ్.ఎ.ఎస్.ఎడ్వె -
రామకృష్ణ మిషన్ వివేకానంద
విశ్వవిద్యాలయం, కోయంబతూర్

వీరిక

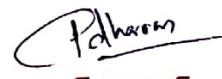
ప్రస్తుత తరువాత వ్యాయామవిద్యను అనుసరించి ప్రతిభక్కరి జీవితంలో అనుసంధానం చేయవలసిన అపసరకమున్నది. వైకల్యం గల వ్యక్తులు వాస్తవికంగా సామర్థ్యం గలిగిన ప్రక్రటులు. ఏరి మధ్య వైయుక్తిక భీదాయ శారీరకంగా, మానసికంగా ఉన్నప్పటికీ సాంఘిక అమోదం దొందిన విషయం విషపుగా, వైకల్యం కలవాలు కూడా ఇన్నిరంగాలలోనూ సమర్పులు. శారీరక ర్కాయాల వియప అందరూ అమోదించినదే. వైకల్యం గల యొచ్చెలు, తల్లిరంద్రులు, విద్యావంతులు గ్రహించిన విషయం విషపుగా వ్యాయామవిద్య వేలికి ఆర్థ్యంత ఆచేపిరం.

పుమూకారీన శిక్షణాలో అనుపరించవలసిన అఱబు తెరమైకి రీమిటరావానికి ఈ పుస్తకం దఫమోగాఫిముతుంది. ఉపాధ్యాయములు, విరూపాతులు, ఆక్రము ఇప్పటికే వారి ప్రణాళికల ర్యారా సేవలందించుచువ్వారు. ప్రోటోమికంగా వసావసుకోల్చాపానికి వ్యాయంగావువిద్య దఫమోగఫిముతుందని చెప్పుంచుంది అంతమోక్తి లేదు. పరప్పగ పహారంతో ఏర్పరచుకునే ఆఱబు సంతోషించిన్ని, మికాసాన్ని ఇచ్చుంచుంది పాటు ప్రోటోమికంగా చలవాత్కుక క్రీడా వైపుటాయిలను, నాట్చి భావనలను అభిమృద్ధి చెయ్యాలు. ఆఫ్సోరకరమైన, క్లైమకరమైన వాతావరణంలో నిర్వసించుటనే ఆఱబు వల్ల అత్యంతుంచుటికీ పాటు చీల్చుల మనోబలాన్ని పెంచుతాయి.

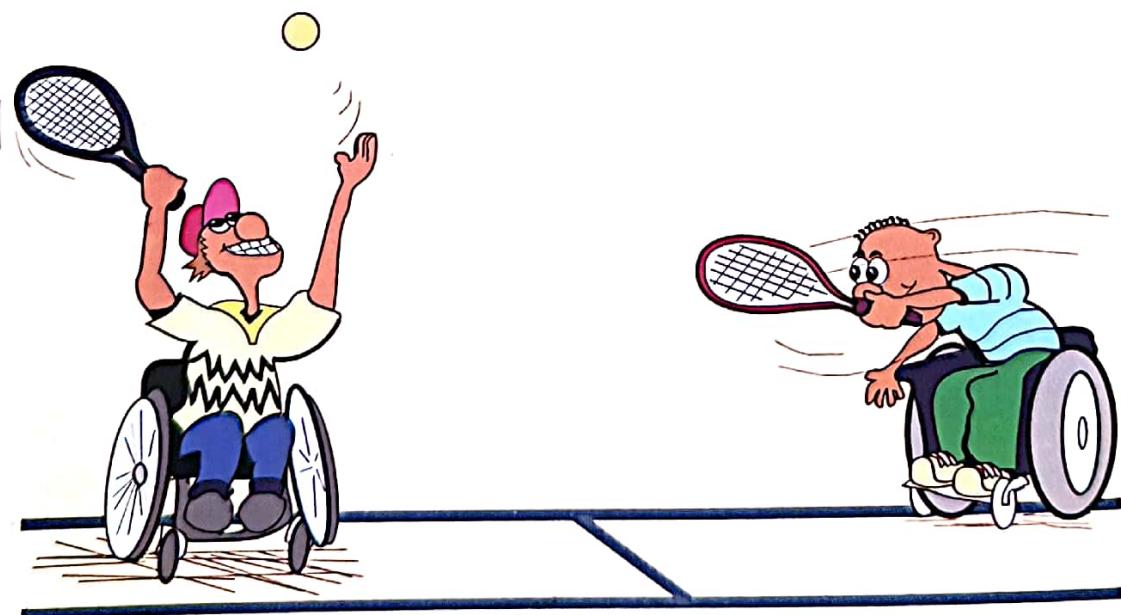
పీట్లు కోత్త అఱబు ప్రాణ పోచిక్కుటైన ఆభిమానికి క్లీంచుంచాడు. జాలాంటి ఆఱబు మీస్టోలప కోత్త శిల్పాన్ని, అమ్రాజాన్ని కల్పించి వారి పాటుక, చలవాత్కుక ఆభిష్కర్ణిని కల్పిస్తాయని నేను విశ్వాసిస్తున్నాను. వికార్యోగమానికై క్రీడా వారా మాట్లాడైన అంశం. మంచి ప్రేరణల సంతోషం తోక్కుతే ఒన్నే రకార వైకల్యం గల వ్యక్తుల బ్రాహ్మణులో పాట్లాంచాడని నేను విశ్వాసిస్తున్నాను. అఱబలో పాట్లాంచం వల్ల, శారీరక మికాపమే కాటండా పీట్లు తమ లక్ష్మీలను నిర్మించుటని, స్వియ అముఖంలో, వ్యక్తికో విలాపగటుశాశు.

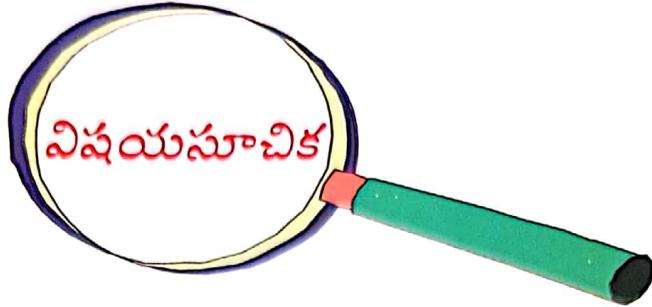
ఈ పుస్తకంలో ఆటలు - కృత్యాలు, పార్శ్వాల ద్వారా వ్యవస్థకరించడం జరిగింది. ప్రతి పాత్యానంశం ఒకొక్క ఆట మరియు షైకల్యరకాన్ని బట్టి నిర్వేశించడం జరిగింది. ఇందులో జట్టుగా ఆడే ఆటలు, ఉపాధ్యాయులచే నిర్వహించబడే ఆటలు మరియు వ్యక్తిగతంగా ఒకొక్క రేస్ ఆడే ఆటలు వాందుపరచబడ్డాయి. విద్యార్థుల యొక్క వాస్తవిక పయస్సు, శారీరక పయస్సులో తేడాలు గుర్తించి, వ్యాయామవిద్య - ఆటలు ఆడించుటకు ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలకు కల్పించే సన్నివేశాలు శిక్షకుడు లేదా ఉపాధ్యాయుని మీద ఆధారపడి నిర్వహించుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన ఆటలు - చిన్నచిన్న నిబంధనలతో చాలా సరళంగా ఉన్నాయి. మరియు కొద్దిపాటి ఉపకరణములతో ఆటలు నిర్వహించుకొనుటకు వీలుగా, శిక్షకుని సమయం వృధ్యా కాకుండా తక్కువ కాలంలో ఆటలు నిర్వహించుకొనుటకు వీలుగా ఈ పుస్తకం రూపొందించబడినది.

ఈ పుస్తకంలో రూపొందించబడిన ఆటలు, మీ విద్యార్థుల మాపసిక, శారీరక వికాసానికి తోడ్పుడతాయి. అలాగే విద్యార్థుల పాంశుక ప్రపంచం, చలనకౌశలాలు, క్రీడలు, నిత్యజీవిత సమస్యాసాధన నైపుణ్యాలు విద్యార్థులకు ఆఫోదకరమైన వాతావరణాన్ని అందజేస్తాయని విశ్వసిస్తూ....



(అర్. గిరిధరన్)





క్రమ సంఖ్య

పేజీ నెం.

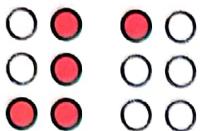
1.0 ఆటలు - కృత్యముల పరిచయం	1
2.0 వినికిడిలోపం గల వారికి ఉపయోగపడే ఆటలు	6
2.1 వలయాకార కబడ్డి	6
2.2 మిలిటరీ రిలే	8
2.3 మనిషి, తుపాకి మరియు ఎలుగుబంటి	10
2.4 నాయకుడిని కనిపెట్టండి	12
2.5 కాలి మునివేళ్ళు పట్టుకోవడం (30 సెకన్డులలో)	13
2.6 టాస్క్ రిలే	14
2.7 చేతిరుమాలు తీసుకురావడం	16
2.8 ఇండియన్ క్లబ్సు మార్చడం	17
2.9 రింగును మార్చడం	18
3.0 దృష్టిలోపం గల వారికి ఉపయోగపడే ఆటలు	19
3.1 బంపర్ పూల్ (తన సహాచరుడితో)	19
3.2 ఇండియన్ క్లబ్సు కొట్టడం (గంట శబ్దముతో)	21
3.3 మొబిలిటి కేవ్ రిలే రేవ్	23
3.4 వేలాడే బంతిని తలతో నెట్టడం	24
3.5 కో-కో	25

3.6 మేళ రిలీ	27
3.7 30 సెకన్సులలో గారడి	28
4.0 బుద్ధిమాంద్యత గల వారికి ఉపయోగపడే ఆటలు	29
4.1 షట్టీల్కాంక్సు క్రింద పథకుండా కొట్టడం	29
4.2 నురి చూసి కొట్టడం	30
4.3 రాకెట్ బౌల్సు	31
4.4 టార్కెట్ రోల్	32
4.5 30 అడుగుల లక్ష్యరేఖ	33
4.6 హోకీ క్రరత్న డిస్క్సును ఆడించడం	34
4.7 లక్ష్యంలోకి బంతి	35
5.0 శారీరక వైకల్యం కలిగిన వారికి ఉపయోగపడే ఆటలు (చక్రాల బండిపై)	36
5.1 వలయాకారంలో బంతిని విసరడం	36
5.2 లక్ష్యం వైపు బంతి	38
5.3 బాస్కెట్ వలలో బంతిని వేయడం	39
5.4 చక్రాల కుర్చు సహాయంతో బంతిని నెట్టడం	40
6.0 పేరాప్లజెక్ (పాక్షిక పక్కవాతం) కలిగిన వారికి ఉపయోగపడే ఆటలు	41
6.1 బంతిని కొట్టడం	41
6.2 వాలుబల్ల నుండి బంతిని విసరడం	42



X

Everything must be sacrificed, if necessary, for that one sentiment: universality.

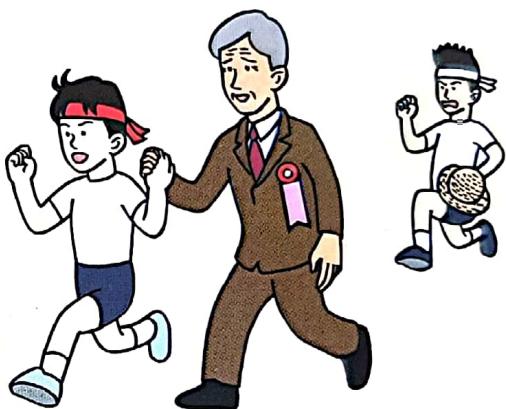


1



1.0 ఆటలు - కృత్యముల పరిచయం

మానసిక చలనాత్మక రంగంలో కొన్ని లోపాలున్న ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన వ్యాయామాలుని పలన కొంత ఉపయోగం చేకూరుతుంది. దీని పలన విద్యార్థి యొక్క అవసరాలను బట్టి పూర్తిగా కానీ, పాక్షికంగా కానీ దైనందిన కార్యక్రమాలలో మార్పు చేటు చేసుకుంటుంది.



శిక్షణ - మెలకువలు

సూచనలు: ఇది ఒక అభ్యర్థన, సంజ్ఞ లేక సైగ కావచ్చు. ఇది ఒక క్రీడాకారుడికి ఇచ్చిన ఆశావహ ధృక్పదంతో కూడిన చర్య కావచ్చు. ఈ సూచనలు ఒక క్రీడాకారుడికి తన శిక్షకుడు ఇచ్చిన సులభతరంగా, సరళంగా అర్థమయ్యే చిన్నపదం కావచ్చు. ఈ సూచనలు శిక్షణ కార్యక్రమానికి ముందుగా గానీ, శిక్షణ జరుగుతున్నప్పుడు గానీ అనేక పర్యాయములు ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

- ❖ పదాలు, చిన్నచిన్న వాక్యాలతో కూడిన సూచనలు క్రీడాకారుడికి ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి స్వార్తిదాయకమైన వ్యాఖ్యలే క్రీడాకారుడు వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడానికి దోహద పడుతుంది. ఉదాహరణకు చేపులు సైకెత్తడం, కొంతసేపు రాకెట్సు అలాగే పట్టుకోవడం.
- ❖ కదలికలకు, క్రీడానైపుణ్యతకు కనుసైగలతో సూచనలు ఇవ్వవచ్చు. క్రీడాకారునికి స్వియనియంత్రణ లేని సందర్భంలోను, సహాయకుడు అవసరమైన సందర్భంలోను కనుసైగలతో కూడిన సూచనలు ఇవ్వవచ్చు.

1

If the Lord grants that you can help any one of His children, blessed you are.

- ❖ స్వర్గ ద్వారా ఇచ్చే సంజ్ఞలు శిక్షకుని సహాయం లేకండా క్రీడలలో పూర్తి కదలికలను తీసుకుని రావడానికి దోహదపడుతుంది. దీనికి ఉదాహరణ క్రీడాకారుని మోకాలు వెనుకబూగాన్ని తట్టడం ద్వారా నడవడానికి ప్రేరేపించవచ్చును.



ప్రణాళికాబద్ధమైన అనుసరణీయ వ్యాయామ కృత్య కార్యక్రమం

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలకు కృత్యాలు రూపొందించువపుడు మొదటగా ఆ కృత్యాలు పిల్లలకు బాగా పరిచయమై ఉండాలి. పిల్లలు బాగా అలసిపోక ముందే కొత్తగా రూపొందించిన కృత్యాలను పరిచయం చేయాలి. మనం అవలంబించే విధానం నిశ్చయంగానూ, ఉపయోగకరంగానూ ఉండాలి. ఇది పిల్లల అభిరుచులకు అనుగుణంగా ఉండాలి. బోధనా సమయంలో ఉపాధ్యాయుడు మంచి ఆస్తికి కలిగివుండాలి.

చిన్నపిల్లలు - (ప్రాథమిక స్థాయి పిల్లల)కు మొదట 10 నుండి 15 నిమిషములు మాత్రమే బోధన ఉండాలి. విద్యార్థుల యొక్క ఇష్టం మరియు ఆస్తికలను గమనించి ఉపాధ్యాయుడు తగురీతిలో బోధనాంశాలను ముగించవలసిపున్నది. ప్రత్యేక అవసరాలు కల్గిన పిల్లలు వారి గత అనుభవాలు తనకు అవసరమైన శక్తి సామర్థ్యాలను సంపూర్చించుకోవాలి. సంస్కరణలేని విద్యార్థికి వైఫల్యాలను గూర్చి తెలియజేసి, వైపుణ్యాలను మొట్టమొదటగా బోధించాలి. పిల్లలందరూ పాట్లానే అవకాశాన్ని వారికివ్వాలి. ఉడా. ఒకేఒక్క బంతితో 12 లేక 15 మంది పిల్లలు ఆడుకునేందుకు అవకాశం వచ్చివపుడు, ఎక్కువ మంది పిల్లలకు ఆడుకునే అవకాశం ఎక్కువ సేపు ఉండదు. కావున ఒక్కొక్క విద్యార్థికి ఒక్కొక్క బంతిని ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి.

ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లలనుద్దేశించి మనం కొన్ని విషయాలు గుర్తించుకోవాలి.

1. విద్యార్థులకు కృత్యాలు, విశాంతి సమపాట్లులో లభించేటట్లుగా ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవలసిపున్నది.
2. కొంతమంది పిల్లలకు ఎటువంటి అడ్డంకులు లేని స్థలం అవసరమవుతుంది.



3. నిద్యార్థులకు మెలికపెట్టడం, పంచదం, పడిబోపడం మరియు తలక్రిందులుగా నేలాడదం నంటి సనులు చేయుసప్పడు జాగ్రత్తలు శీసుకోపడం చాలా అపసరం.
4. నిద్యార్థులు చక్రాలబండి, చేపికర్లు విడిచిపెట్టే సమయంలో జాగ్రత్తగా ఉండేటట్లు చూడాలి.
5. నీలైనంతపడకు నిలబడేదానికంబే కూర్చోపడం, పడుకోపడం పంటి కృత్యాలు ఎక్కువ చేయించుట మంచిది.
6. తేలికగా ఉన్న ఉపకరణాలు ఉపయోగించాలి.
7. సాధ్య సాధ్యాలను గుర్తించుకొని సూచనలు, నిబంధనలు క్రమపద్ధతిలో నిర్దేశించుకోవాలి.
8. సాధ్యమైనంత మేరకు దృష్ట్యాక్షరణ ఉపకరణాలు వాడకం నివారించండి.
9. విద్యార్థులు సూచనలను అర్థంచేసుకోలేనప్పడు పలు రకములైన సూచనలు (పంచేద్రియాల ద్వారా) సంజ్ఞలు ఇవ్వాలి.
10. విద్యార్థులు గత అభ్యసన అనుభవాలను సమీక్షించుకుని, కృత్యాలు ప్రతి సీరియాస్ ప్రారంభంలో చర్చించుకునే విధంగా ప్రణాళిక ఉండాలి.
11. ప్రతి విద్యార్థి స్వీయ - నియంత్రణ కల్గియుండే స్థాయిని గుర్తించి, విద్యార్థి ప్రవర్తన పరిధిని నిర్దేశించాలి.
12. విద్యార్థులు తమంతట తాము కృత్యాన్ని ఎంచుకునే విధంగా ప్రోత్సహించాలి.
13. ప్రతి విద్యార్థి తను నేర్చుకుని మాట్లాడే భాషా స్థాయిని గుర్తించి, దానికి తగిన విధంగా సూచనలు ఉండాలి.
14. విద్యార్థి తాను నూతనంగా నేర్చుకున్న వైపుణ్యాలను మరియు పఠనాశక్తిని, బాపును అభివృద్ధి పరిచేందుకు ఉపయోగపడాలి.
15. విద్యార్థికి సమూహంగా అందజేయబడిన సూచనలు, ప్రతి విద్యార్థికి అర్థమయ్య విధంగా ఉండాలి.
16. విద్యార్థికి అత్యవసరమైన సమాచారాన్ని సంక్లిష్టంగా అందించాలి.
17. ఉచ్చారణా దోషాలతో సత్యతమాతున్న విద్యార్థికి తగిన సూచనలు ఇవ్వాలి.
18. శ్రవణ లోపం గల విద్యార్థులకు, కంటికి చక్కగా కన్పించునట్లు భాషను, సంజ్ఞలను అందించాలి.



3

We want strong common sense, a public spirit, and a philosophy and religion which will make us men.

19. కృత్యాన్ని విద్యార్థులకు కల్పించేటప్పుడు, వారి కళ్ళలోకి చూస్తూ సూచనలు ఇవ్వాలిను.
20. వీలైనంత ఎక్కువగా దృశ్య పరికరాలను వాడటం ద్వారా పిల్లలకు ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని కల్గియుండేలా వైపుణ్యాలను, కృత్యాలను జోడించాలి.
21. వినికిటోపం కల్గిన విద్యార్థులకు సమతుల్య సమస్యలు ఉంటాయి. దీనికి అనుగుణంగా నిబంధనలు మార్పుచేసుకోవడం అవసరం.
22. ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి శక్తిసామర్థ్యాల ఆధారంగా సూచనలను సరళీకృతంగా అందించాలి.
23. పునరుద్ధరణ చేసే కృత్యాలను విద్యార్థికి సంయుక్తంగా భాష మరియు సంజ్ఞలతో పాటు అందించాలి.
24. విద్యార్థి తన వైపుణ్యాలను ప్రదర్శించేటప్పుడు క్రమంగా వాటిని సరళీకృతం నుండి కష్టమైన కార్యములకు వెళ్లాలి. తను ఊహించిన అంశాలను గుర్తించి, పొగడ్తలతో విద్యార్థిని అభినందించాలి.
25. విద్యార్థులు స్వంతంగా కృత్యాలను చేయగల రీతిలో వారి స్వజనాత్మకతను ప్రేరేపించవలెను.
26. విద్యార్థులకు అవకాశాలు కల్పించే క్రమంలో వాటిని సులభంగా, క్రమపద్ధతిలో ఉపయోగించేటట్లు చూడాలి.
27. విద్యార్థులకు ప్రత్యక్ష నిదర్శనాలను స్వయంగా చూడగలిగే విధంగా ఏర్పాటు చేయాలి.
28. విద్యార్థుల ఏకాగ్రతా సమయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, వారి ఉత్సాహం, అభిరుచులు పతాకస్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, కృత్యాన్ని నిలుపుదల చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.
29. అవసరమైనప్పుడు రంగులను విరివిగా వాడాలి.
30. పునర్భూతి సమయంలో విద్యార్థి ప్రవర్తన తరగతిగదిలో పోటీపడే విధంగా చూసుకోవాలి.
31. రక్షణ విధులను వాటి అవశ్యకతను విశదీకరించాలి.
32. కృత్యం ప్రారంభమును, ముగింపును కచ్చితంగా పాటించే విధంగా ప్రణాళికా రచన చేసుకోవాలి.
33. పర్యవేక్షణ లేని బోధనా తరగతులను తగ్గించాలి.
34. కృత్యంలో హారాత్మకా మార్పులు చోటుచేసుకోరాదు.

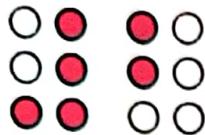


35. నినోదాన్ని పెంచి, విషరీతమైన పోటీ వాతావరణం తగ్గించాలి.
36. విద్యార్థి భౌతిక, ప్రపుర్వనా మార్గులను ఊహజనితమైన విషయాలను కొనియాడాలి.
37. అవసరమైనపుడు పాత్యపుష్టకాల సహాయాన్ని తీసుకోవాలి.
38. ప్రతి పాత్యంశానికి నిర్ధిష్ట ప్రత్యేకత ఉండేటట్లుగా జాగ్రత్త వహించవలెను.
39. అనుకరణను ప్రోత్సహించి, విద్యార్థి సూచనలను అర్థం చేసుకునేలా చూడాలి.
40. విద్యార్థికి తెలిసిన విషయం నుండి తెలియని విషయానికి వెళ్లేలా బోధన చూడాలి.
41. కృత్యాలు ప్రాథమికంగా చిన్న స్థలానికి పరిమితమయ్యే విధంగాను, క్రమేపి పరిధిని పెంచే విధంగాను ప్రణాళికను పొందుపరచవలెను.
42. కృత్యాలు నిర్వహించేటప్పుడు దృష్టిలోపం గల వారికి ప్రమాదాలు కలగకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
43. విద్యార్థులు కృత్యం చుట్టూ తీరిగి పరిశీలించి, అలవాటుపడే విధంగా, చూసిన మరియు పరిశీలించిన విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకునే విధంగా ఉండాలి.
44. కృత్యాన్ని ఏర్పాటుచేసిన ప్రదేశంలో విద్యార్థులు పరిశీలించి, ఉపకరణాలు ప్రక్రమంగా ఏర్పాటు చేశారో, లేదో గ్రహించగలగాలి.
45. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించే విధంగా శారీరక లోపాలను గుర్తించి, రక్తహానత గలవారికి విక్రాంతినివ్వడం, అస్తమా మరియు మూర్ఖ వంటి జబ్బుల బారినపడిన వారికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
46. అనారోగ్యముతో పున్న విద్యార్థులకు, వైర్య పర్యవేక్షణలో పున్న పిల్లలకు పాత్యంశాలను రూపొందించునపుడు తగిన జాగ్రత్తలు వహించవలెను.



5

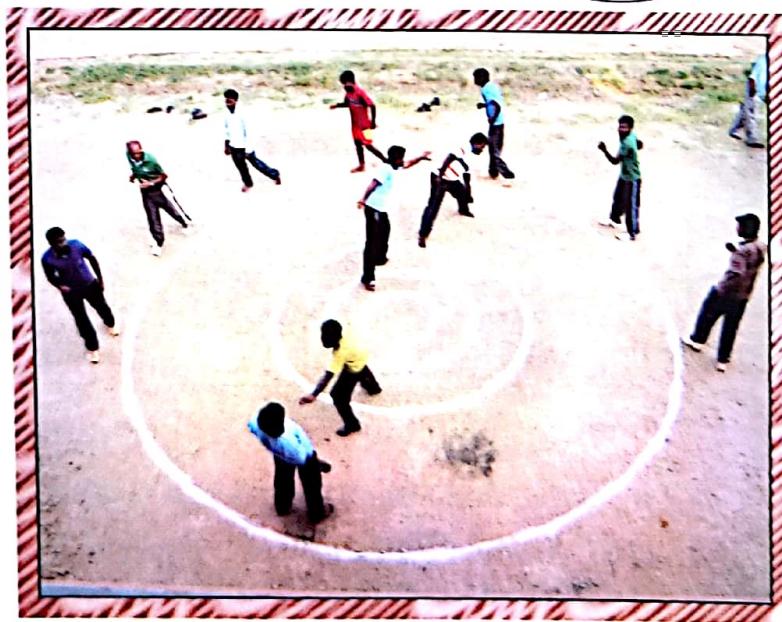
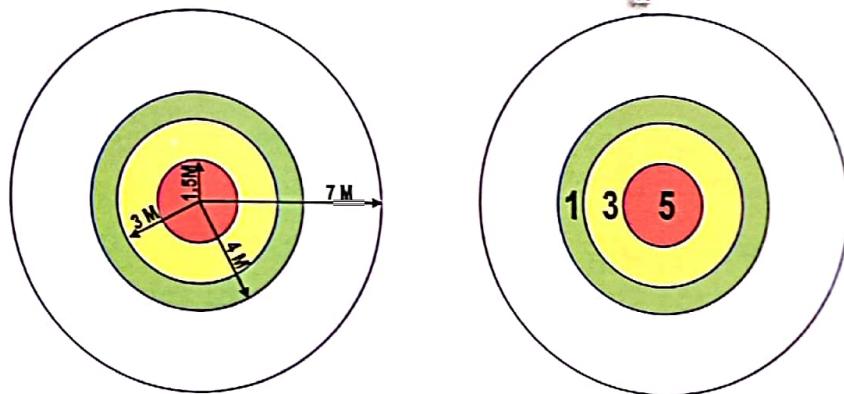
**Learning and wisdom are superfluities, the surface glitter merely,
but it is the heart that is the seat of all power.**



2.0 వినికిడిలోపం గల వారికి ఉపయోగపడే ఆటలు

వినికిడి లోపం కలిగిన విద్యార్థులు కొన్ని రకములైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఏరు ఆటలు ఆడే సమయంలో శిక్షకుడు లేదా కోవ్ ఇచ్చిన మాఖిక ఆదేశాలు అందుకోలేకపోతారు. కావున శబ్దాలద్వారా ఇచ్చే మాఖిక ఆదేశాలకన్నా, సైగలద్వారా ఇచ్చే ఆదేశాలను ఏరు ఎక్కువగా ప్రతిస్ఫుందిస్తారు. కావున శిక్షకునికి తప్పనిసరిగా సంజ్ఞ భాష తెలిసి ఉండటం అవసరం.

2.1 వలయాకార కబడి



కావలనిన సామూగ్రి: 1జెండా, స్టాప్పవాచ్, కొలిచే బేపు మరియు పొదిసున్నము.

ఆడే పద్ధతి : మొదట విద్యార్థులను రెండు సమాన జట్టుగా విభజించాలి. జట్టులో 10 సుండి 12 మండి ఉండునట్టు చూడాలి. ప్రతి జట్టు సుండి నాయకుడిని నియమించుకోవాలి. రెఫరీ బొమ్మాబొరుసు (టాప్) ద్వారా ఆట ఆడే విధానం నిర్ణయిస్తాడు. జట్టులోని ఆటగాళ్ళను నాయకుడు 5 లేక 6 జంటలుగా విభజిస్తాడు. డిఫెన్షన్ ఆడే జట్టులోని మొదటి జంటను 1.5 మీటర్లు ఉండే వలయంలో ఎదురెదురుగా కూర్చునునట్టు ఏర్పాటు చేయాలి. వెంటాడే జట్టు వలయం చుట్టూ పరుగెత్తాలి.



ఈ ఆట ఆడించడంలో ముఖ్య ఉద్దేశం, వలయంలో ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యాలను (1, 3, 5 పాయింట్లు) చేరుకోవడం. ఆట ఆడే విద్యార్థిని నిరోధించే జట్టు సభ్యుడు, తను నిలుచుకొనియున్న చోటునుండి తాకినట్టేతే, నిరోధించే జట్టుకు 5 అదవపు పాయింట్లు లభిస్తాయి.

ప్రతి జట్టుకు 30 సెకనుల సమయం కేటాయించబడుతుంది. ఏ జంటకు రెండవసారి ఆడే అవకాశం ఉండదు. అందరూ (6 లేక 5 జంటలు) పాల్సోన్సు పిదప, ఇదేపద్ధతిలో జట్టు స్థాపనార్థిడి జరుగుతుంది.

తప్పుగా పరిగణించబడే అంశాలు (ఫోల్స్) :

- ❖ **కబ్బడి ఆడే జట్టులు:** వెంటాడే జట్టు సభ్యుడు 7 మీటర్లు వలయాన్ని దాటి బయటికి పోతే, ఆ జట్టుకు 1 పాయింటు తగ్గించబడుతుంది.
- ❖ **నిరోధించే జట్టులు:** నిరోధించే జట్టు సభ్యుడు 4 మీటర్లు వలయాన్ని దాటి బయటికి పోతే, ఆ జట్టుకు 1 పాయింటు తగ్గించబడుతుంది.

శ్వారు : ఈ విధంగా అడి పాధించిన పాయింట్లు నుండి తప్పిదము చేసిన పాయింట్లను మినహాయించి, ఆ తరువాత ఏ జట్టుకు అత్యేధిక పాయింట్లు వస్తే ఆ జట్టును విజేతగా ప్రకటించడం జరుగుతుంది.

2.2 ఖచ్చిత రిలె



ABOUT TURN



OVERHEAD PASS



SIDEWARD PASS



TUNNEL PASS (BOYS)



కావలసిన సామాగ్రిః వాలీబాల్-1, స్టాప్స్ వాచ్-1.

ఆదే హద్తతి : విద్యార్థుల సమూహాన్ని రెండు సమాన జట్టుగా ఏర్పరచాలి. జట్టు సభ్యులందరినీ ఒకే వరుసలో నిలబెట్టాలి. జట్టు నాయకుని ఆదేశాల మేరకు బంతిని తలమీదుగా వెనుక నుండే వ్యక్తికి అందించాలి. ఈ విధంగా బంతి చివరి వ్యక్తికి చేరిన తరువాత జట్టు నాయకుని ఆదేశాల మేరకు ఆ బంతిని చివరి వ్యక్తి పంగి రెండు కాళ్ళ మధ్యలో వెనుక వ్యక్తికి అందిస్తాడు. ఈ విధంగా చేసిన తరువాత వరుసలో చివరి వ్యక్తికి బంతి చేరినపుడు, లెష్ట్ టర్న్ (ఎడమ వైపుకు) అని జట్టు నాయకుడి ఆదేశాల మేరకు సభ్యులు వరుసగా ఎడమ వైపుకు మరియు కుడి వైపుకు ‘యస్’(S) ఆకారంలో బంతిని వెనుకకు అందిస్తారు. ఈ విధంగా బంతి చివరి వ్యక్తిని చేరినపుడు, ‘అబొట్టర్న్’ (వెనుకకు తిరుగు) అని జట్టు నాయకుడు ఇచ్చే ఆదేశాల మేరకు సభ్యులు బంతిని కుడివైపు, ఎడమవైపుకు మార్చుతూ వెనుకకు అందిస్తారు. చివరి వ్యక్తికి బంతి చేరినపుడు, ఆవ్యక్తి బంతిని పైకిత్తాలి. ఈ మధ్య కాలాన్ని స్టాప్స్ వాచ్ ద్వారా లెక్కించి, ఆటకు పట్టిన సమాయాన్ని నమోదు చేయాలి.

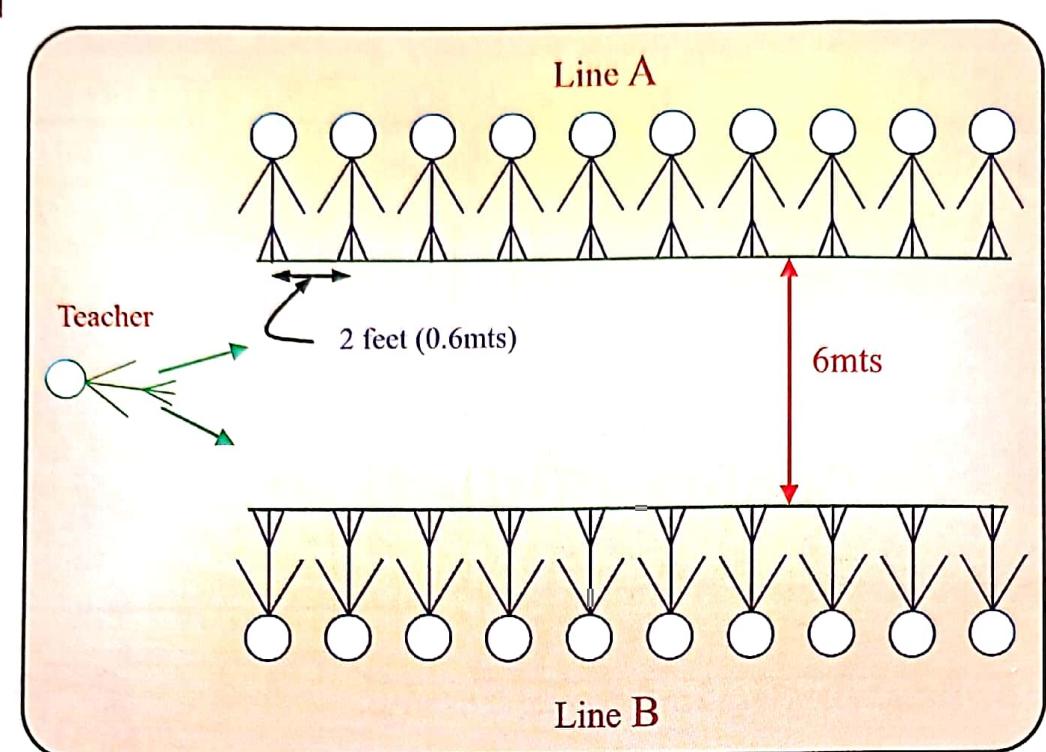
స్నేరు : ఈ క్రమంలో తక్కువ సమయంలో పూర్తిచేసిన జట్టును విజయం వరిస్తుంది.

సూచన : ఈ ఆటను ఒకే సమయంలో ఒకటి అంతకంటే ఎక్కువ జట్టు ఆడవచ్చు.

2.3 మనిషి, తుపాకి మరియు ఎలుగుబంటి



చర్య - 1	చర్య - 2	ఫలితం
		మనిషి కంటే ఎలుగుబంటి శ్రేష్ఠమైనది
		ఎలుగుబంటి కంటే తుపాకి శ్రేష్ఠమైనది
		తుపాకి కంటే మనిషి శ్రేష్ఠమైనవాడు

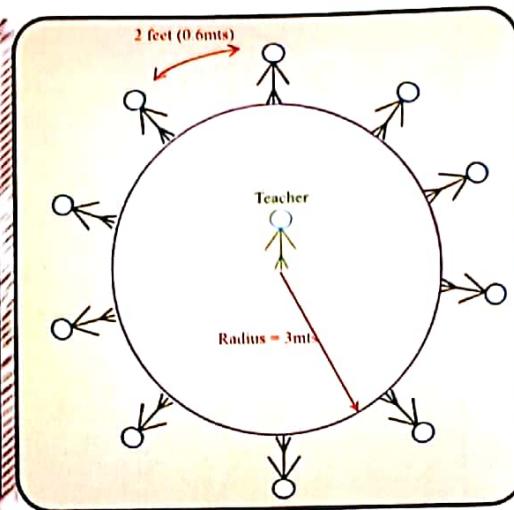
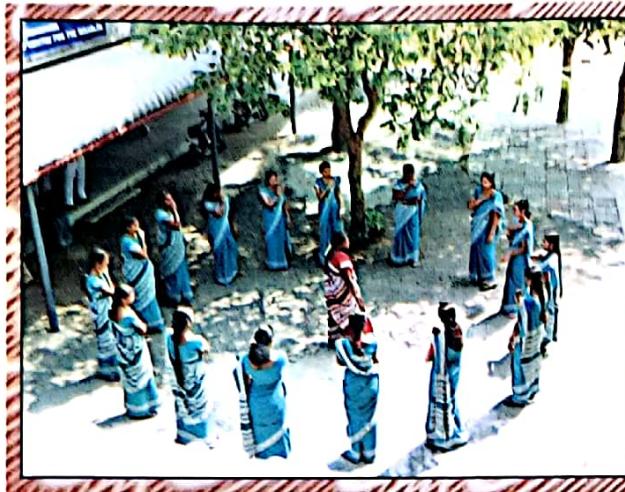


కావలపిన సామాగ్రిః సమాంతరంగా వీర్ఘటు చేసిన రెండు గీతలు.

ఆదే పద్ధతి : సమూహాన్ని రెండు జట్లుగా విభజించాలి. రెండు జట్ల సభ్యులను 6 మీటర్లు దూరం ఉండే రెండు సమాంతర రేఖలపై ఎదురెదురుగా నిలబెట్టాలి. పట్టికలో చర్య-1, చర్య-2 లో చూపిన విధంగా ఎలుగుబంటి లాగా, తుపాకి గురిపెట్టినట్లుగా, మనిషి లాగా అభినయం చేయాలి. 1) ఎలుగుబంటి మనిషిని చంపుతుంది. కనుక ఎలుగుబంటిని [శ్రేష్ఠంగానూ, 2) తుపాకి ఎలుగుబంటిని చంపుతుంది. కనుక తుపాకిని [శ్రేష్ఠంగానూ, 3) మనిషి తుపాకిని నియంత్రించగలడు. కావున మనిషిని [శ్రేష్ఠంగానూ (అభినయం చేసి) ప్రదర్శించాలి. ఈ విధంగా 10 మండి 15 సార్లు ఒకౌక్క జట్లుకు అవకాశం ఇవ్వాలి.

పోరు : చర్య-1, చర్య-2 లలో చూపినట్లుగా చేసిన వారికి పాయింట్లు ఇవ్వాలి. ఎక్కువ పాయింట్లు వచ్చిన జట్లుకు నిజయం చేకూరుతుంది.

2.4 నాయకుడిని కనిపెట్టండి



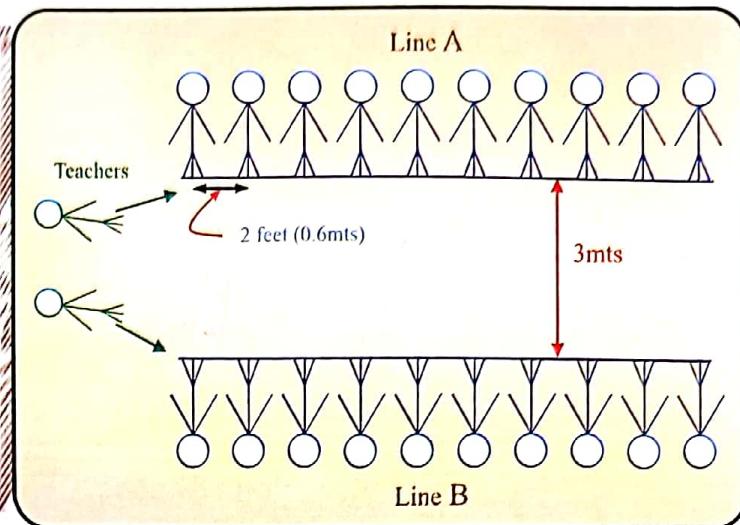
కావలసిన సామాగ్రిః స్థాపవాచ మరియు పాతిసున్నం.



ఆదే పద్ధతి : సమూహాన్ని రెండు జట్టుగా విభజించాలి. టాస్ గెలిచిన జట్టు నుండి ఒక నాయకుడిని, టాస్ బడిన జట్టు నుండి ఒక నాయకుడిని ఎన్నుకోవాలి. బడిన జట్టు సభ్యులు వలయాకారంగా నిలుచుకుని నాయకుడు చేసినట్లు, చేసి చూపాలి. (ఉదాహరణకు పొట్టపై చిన్నగా కొట్టడం, నోరు తెరచి మూయడం, చేతులు ఊపడం). ఇప్పుడు రెండవ జట్టు సభ్యున్ని వలయాకారం మర్యాదలో నిలబెట్టి, మొదటి జట్టు నాయకుడు ఎవరనేడి కనిపెట్టాలి. మర్యాదలో నిలబడిన వ్యక్తి వేరొకవైపు చూసినపుడు మొదటి జట్టు నాయకుడు సూచనలు ఇస్తుంటాడు. కావున ఈ జట్టు నాయకుడిని కనిపెట్టడం కష్టమాతుంది. ఒకవేళ కనిపెట్టినట్టుతే ఆ జట్టుకు పాయింటు లభిస్తుంది. జట్టులో అందరు సభ్యులకు అవకాశం ఇవ్వాలి. ఒక్కుక్కరికి 2 నిముషాల సమయం ఉంటుంది. ఇలాగే రెండవ జట్టును కూడా అడించాలి.

స్నేరు : ఈ విధంగా రెండు జట్టు అడిన తర్వాత ఎక్కువ పాయింటు వచ్చిన జట్టును విజేతగా ప్రకటించాలి.

2.5 కాలి మునివేళ్ళు పట్టుకోవడం (30 సెకన్సులలో)



కావలసిన పామూగ్రిః స్తాపవాచ్.

ఆదే పద్ధతి : సమూహాన్ని రెండు జట్లుగా విభజించాలి. రెండు జట్లు నుండి ఒక్కొక్క వ్యక్తిని జతచేయాలి. ఆ జట్లరు ఒకరి మణికట్టు జంకొకరు పట్టుకొని 30 సెకన్సులలో ఒకరి కాలి మునివేళ్ళతో ప్రత్యేకి కాలి మునివేళ్ళని తాకాలి లేక తొక్కాలి. అలా ఎన్నిసార్లు తాకితే అన్ని పాయింట్లు వారికి లభిస్తాయి. ఇదేవిధంగా అందరు సభ్యులు, వారి భాగస్వామితో ఆడిన తర్వాత మొత్తం పాయింట్లు ఆధారంగా విజయాన్ని లెక్కిస్తారు.

పోరు : ఏ జట్లు ఎక్కువ సార్లు అవతలి జట్లు కాలి వేళ్ళు తొక్కడం ద్వారా వచ్చిన పాయింట్లు ఆధారంగా గెలిచిన జట్లును ప్రకటిస్తారు.

మూచువ : ఎక్కువ మంది పర్యవేక్షకులను నియమించి, ఒకే సమయంలో 3, 4 జంటలకు ఈ ఆట ఆడించుచ్చును.

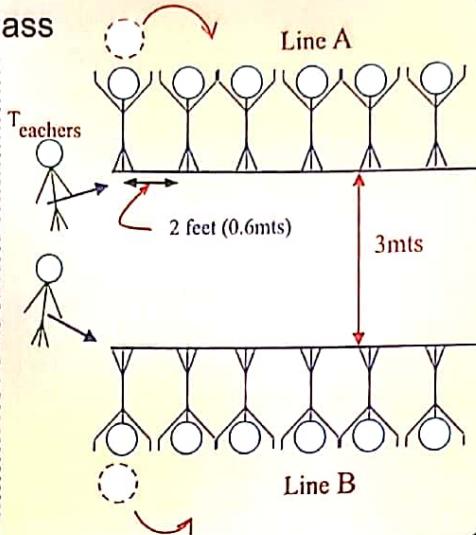


13

Man is a compound of animality, humanity, and divinity.

2.6 ఉన్న రిలే

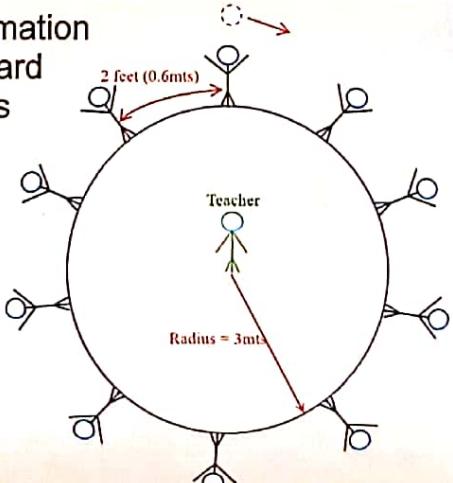
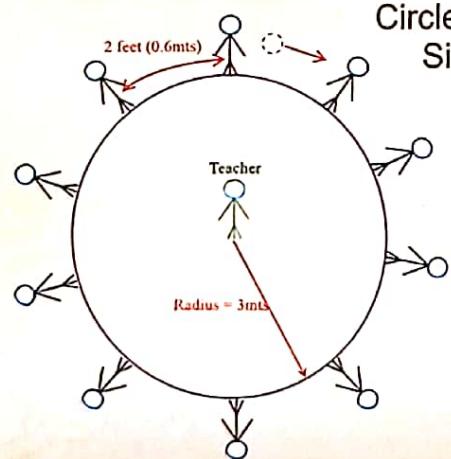
Overhead Pass



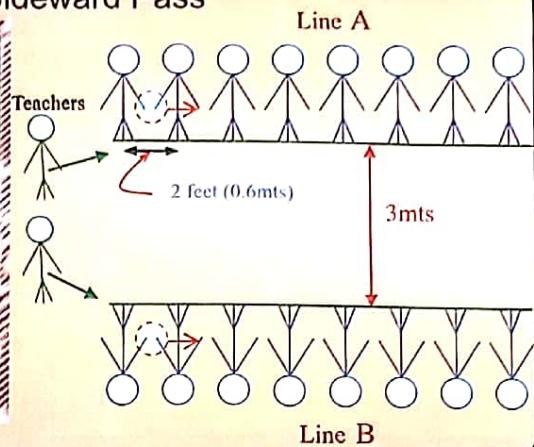
Form Shapes



Circle formation Sideward Pass



File Formation Sideward Pass



కావలసిన సామగ్రిః 30 మీటర్ల త్రాయ, వాలీబాల్, స్టాప్స్ వాచ్.

ఆదే హద్దతి : విద్యార్థుల సమూహాన్ని మొత్తం సభ్యుల సంఖ్యను ఆధారంగా చేసుకుని ఎన్ని జట్టుగానైనా విభజించవచ్చును. జట్టు నాయకుడు 4 రకాల సూచనలను సభ్యులకు ఇస్తాడు.

సూచన 1 : జట్టు నాయకుడు ఇచ్చిన సైగల మేరకు సభ్యులందరూ వరుస క్రమంలో నిలబడి బంతిని తలపై నుండి వెనుకకు పంపడం, చివరి వ్యక్తి బంతిని పైకెత్తి చూపాలి.

సూచన 2 : ఎలాంటి ఆకారంలో నిలబడాలనో, జట్టు నాయకుడు ఇచ్చిన సైగల మేరకు సభ్యులందరూ నిలబడుటం.

సూచన 3 : జట్టు నాయకుడు ఇచ్చిన సైగల మేరకు సభ్యులు పలయాకారంలో నిలబడి, బంతిని ప్రక్కకు అందించడం, చివరి వ్యక్తి బంతిని పైకెత్తి చూపడం.

సూచన 4 : జట్టు నాయకుని సైగల మేరకు వరుసక్రమంలో నిలబడి బంతిని ప్రక్కకు అందించడం, చివరి వ్యక్తి బంతిని అందుకుని పైకెత్తి చూపడం.

శోరు : ఏ జట్టు ఈ చర్యలను తక్కువ కాల వ్యవధిలో చేస్తుందో దానిని విజేతగా నిర్ణయిస్తారు.

సూచన : ఒక్కక్క జట్టుకు ఎంత సమయం పడుతుందో నమోదు చేయాలి.

2.7 చేతిరుమాలు తీసుకురావడం



కావలసిన పామాగ్రిః

చేతిరుమాలు, పొడిసున్నం.

ఆదే పద్ధతి : విద్యార్థుల

సమాహాన్ని రెండు సమాన

జట్టుగా విభజించాలి. రెండు

జట్టును 10 మీటర్ల దూరంలో

ఎదురెదురుగా నిలబేట్టాలి.

ఇరుజట్టుకు సమాన దూరంలో

వుధ్యలో ఒక వీటరు

వలయాన్ని గీయాలి. అందులో ఒక చేతిరుమాలు పెట్టాలి. రెండు జట్టు సభ్యులను

గుర్తించడానికి సంఖ్యలు కేటాయించాలి. ఇప్పుడు రెఫరీ చూపిన సంఖ్య ఆధారంగా

ఇరువైపులా, ఆ సంఖ్య గల విద్యార్థులు వచ్చి చేతిరుమాలు తీసుకుని తిరిగి జట్టులోకి

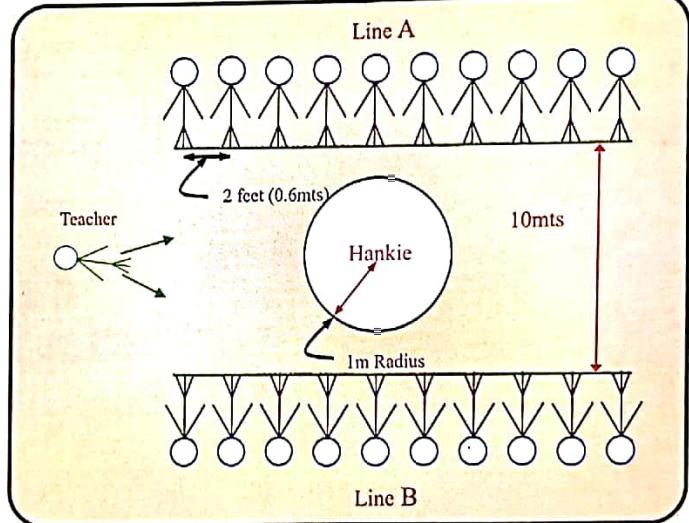
వెళ్లాలి. ఎవరైతే చేతిరుమాలు తీసుకుని వెళతారో ఆ జట్టుకు ఒక్క పాయింటు

కేటాయించబడుతుంది. చేతిరుమాలు తీసుకున్న వాళ్ళను తాకితే, తాకిన జట్టు వాళ్ళకు

పాయింటు వస్తుంది.

పోరు : మొదటగా 10 పాయింట్లు

వచ్చిన జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.



2.8 ఇండియన్ క్లబ్స్ మార్గదం

కావలసిన సామాగ్రిః 6 ఇండియన్ క్లబ్స్ (కొయ్యతో చేసిన పరికరం), స్టాప్స్ వాచ్, పొడిసున్ఱం.

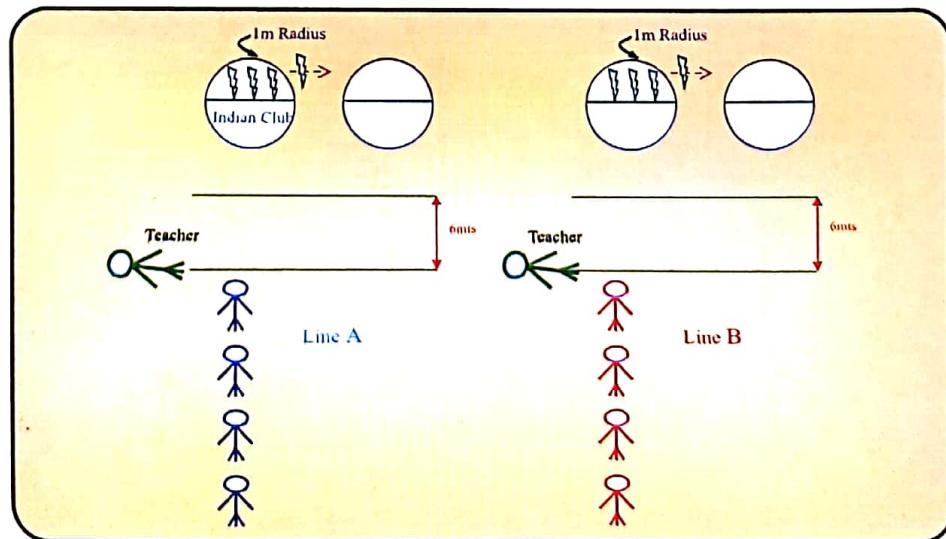
ఆదే పద్ధతి : మొత్తం సమూహాన్ని 2 జట్టుగా విభజించాలి. జట్టు సభ్యులు ఒకరి వెనుక మరొకరు నిలబడాలి. ప్రతి జట్టు ముందు 6 మీటర్ల దూరంలో 1 మీటరు వ్యాసంతో వేరువేరుగా రెండు



వలయాలు (ఒక వలయాన్ని తాకుతూ వేరోక వలయం) మొత్తం 4 వలయాలు ఏర్పాటు చేయాలి. ఒక జట్టుకు సంబంధించిన 2 వలయాలలో, ఒక వలయంలో 3 ఇండియన్ క్లబ్స్ లను ఉంచాలి. ఇదేవిధంగా రెండవ జట్టుకు సంబంధించిన 2 వలయాలలో, ఒక వలయంలో 3 ఇండియన్ క్లబ్స్ లను ఉంచాలి. ఇప్పుడు రెఫర్ సైగల మేరకు ఆట ప్రారంభం కాగానే వరుసలో ముందు ఉన్న వ్యక్తులు ఒక్కొక్క జట్టు నుంచి ఒక్కొక్కరు వచ్చి, వలయంలో ఉన్న 3 ఇండియన్ క్లబ్స్ లను వారికి కేటాయించిన వలయం, ప్రక్కనే తాకుతూ ఉన్న ఖాళీ వలయంలోకి మార్చి, వెళ్ళి వారి వారి జట్టు వెనుక భాగంలో నిలబడాలి. తరువాత ప్రతి జట్టు నుంచి రెండవ వ్యక్తి వచ్చి, వారికి కేటాయించిన వలయంలో ఉన్న 3 ఇండియన్ క్లబ్స్ ను ఖాళీగా ఉన్న వలయంలోని మార్చి, వెళ్ళి వారి వారి జట్టు వెనుక భాగంలో నిలబడాలి. ఈ విధంగా జట్టులోని సభ్యులందరూ పాల్గొని పూర్తిచేయాలి.



ప్రోరు : తక్కువ సమయంలో పూర్తిచేసిన జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.



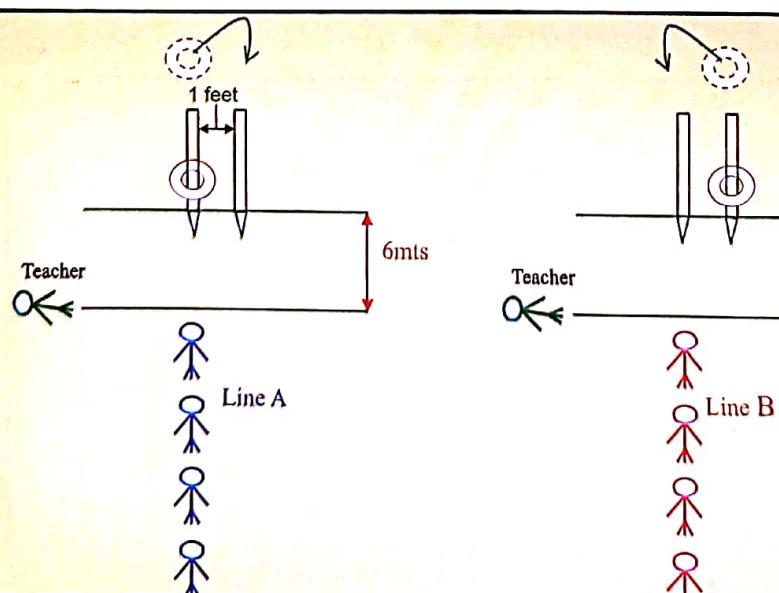
2.9 రింగును మార్చడం

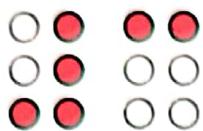
కావలసిన పామూగ్రిసి: 2 బెన్నికాయిల్
రింగులు, 4 క్రికెట్ స్టంపులు, స్టాప్ వాచ్, పాడిసున్నం.

ఆడే పద్ధతి : మొత్తం సమాహారాన్ని 2 సమాన జట్టుగా విభజించాలి. రెండు జట్టు ముందు 6 మీటర్ల సమాన దూరంలో ఒక్కొక్క జట్టుకు రెండు క్రికెట్ స్టంపులను (మొత్తం 4) ఏర్పాటుచేయాలి. ఒక జట్టు 2 స్టంపులకు మరొక జట్టు 2 స్టంపులకు మధ్య దూరం 1 మీటరు ఉండాలి. ఒక్కొక్క జట్టుకు సంబంధించిన 2 స్టంపులలో, ఒక స్టంపులో ఒక బెన్నికాయిల్ రింగును ఉంచాలి. సైగల ద్వారా విద్యార్థి ప్రతిస్పందించి ప్రతి జట్టు నుంచి మొదటి వ్యక్తి వెళ్లి, వారికి కేటాయించిన క్రికెట్ స్టంపులో ఉన్నటువంటి బెన్నికాయిల్ రింగును ఖాళీగా ఉన్న క్రికెట్ స్టంపులో వేసి, తిరిగి వెళ్లి జట్టులో వెనుక భాగంలో నిలబడాలి. తర్వాత ప్రతి జట్టు నుండి రెండవ వ్యక్తి వచ్చి, వారికి కేటాయించిన క్రికెట్ స్టంపులో ఉన్న రింగును, ఖాళీగా ఉన్న స్టంపులోనికి మార్చి, తిరిగి వెళ్లి జట్టులో వెనుక భాగంలో నిలబడాలి. ఈ విధంగా జట్టు సభ్యులందరూ ఖాళీగా ఉన్న స్టంపుకు రింగును మార్చుతూ ఉండాలి. ఇలా జట్టు చివరి సభ్యునికి వరకు కొపపాగించాలి.



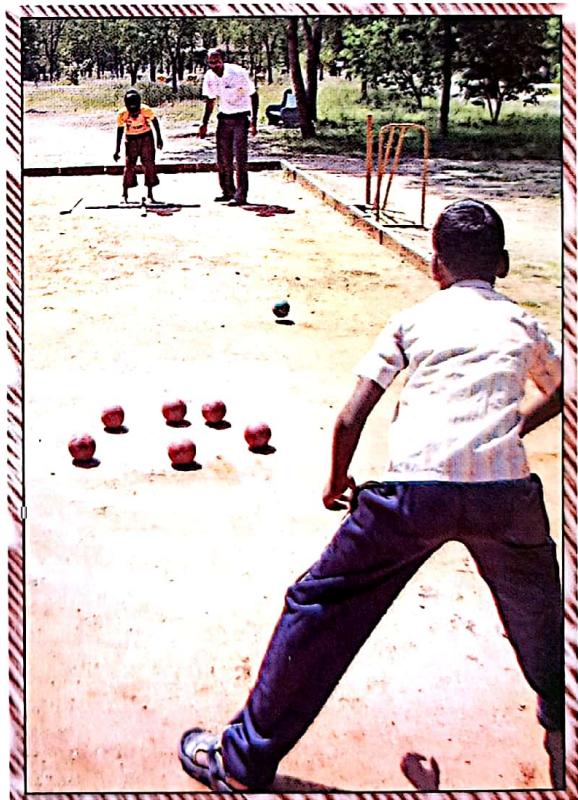
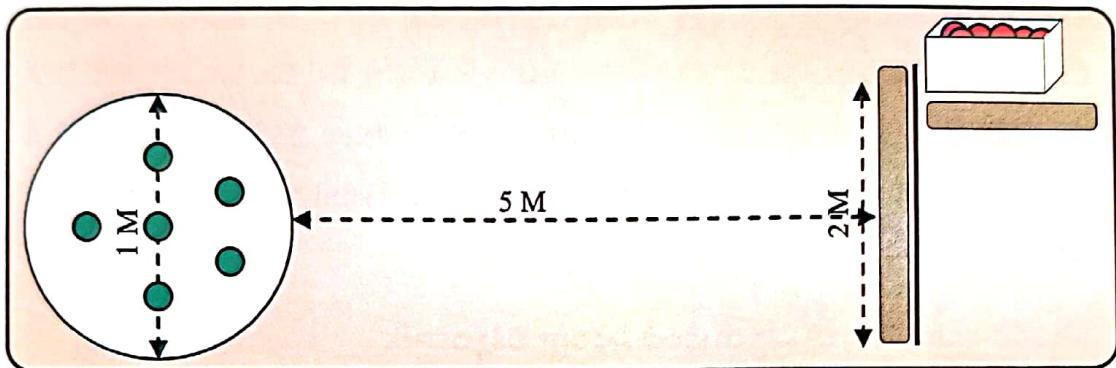
ప్రోట్ : ముందుగా పూర్తిచేసిన జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.





3.0 దృష్టిలోపం గల వారికి ఉపయోగపడే ఆటలు

3.1 బంపర్ పూల్ (తన సహాచరుడిల్)



కావలసిన పామాగ్రిః 4ఇంచీల కొయ్యబంతులు-12, 2వీటిల్లు మరియు 1మీటరు పొడవు గల కొయ్య కర్రలు, చెక్కుపెట్టె, బెత్తము, కొలిచే టెప్పు, పొడిసున్నం.

ఆడే పద్ధతి : పటం-1 లో చూపిన విధంగా 1 మీటరు వ్యాసము కల్గిన ఒక వలయంలో 6 కొయ్యబంతులు ఉంచాలి. ఈ వలయానికి 5 మీటర్ల దూరంలో, 2 మీటర్ల వెడల్పుతో ఒక గీత గీయాలి. ఈ గీత మధ్యమంచి 1 మీటరు దూరంలో చెక్కపెట్టే ను ఉంచాలి. అప్పుడు ఆట ఆడే వ్యక్తి చెక్కపెట్టే నుండి బంతులు తీసి లక్ష్యం వైపు విసరదానికి వీలుగా ఉంటుంది.

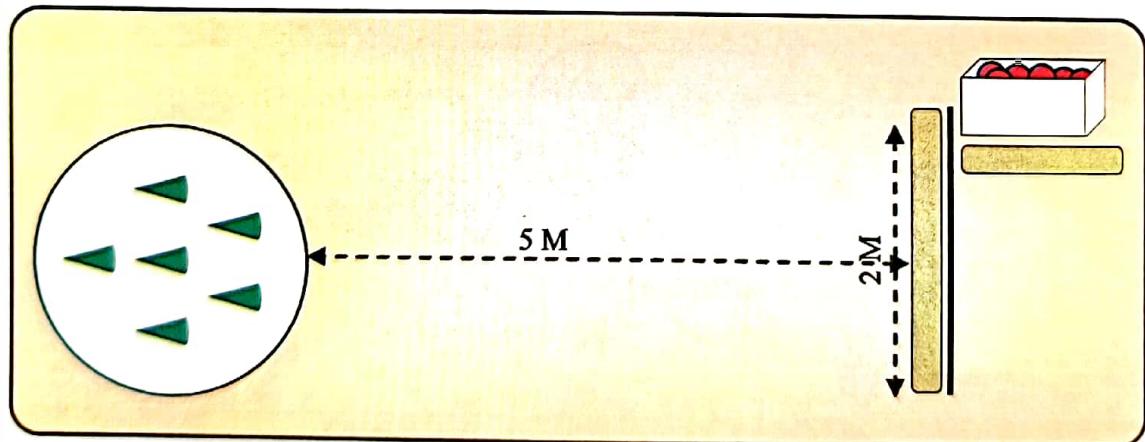
ఆట ప్రారంభించిన తర్వాత ఆడే వ్యక్తి, తన భాగస్వామి చూపుగల వ్యక్తి చెప్పిన సూచనలను పాటించి, గీత మధ్యలో చెక్కపెట్టే పక్కన కూర్చొని, నిర్దేశించిన లక్ష్యం వైపు వలయంలో ఉంచిన 6 కొయ్యబంతులను, తన పక్కన ఉన్న చెక్కపెట్టేలో నుండి తీసిన కొయ్యబంతులతో కొట్టి వలయం నుండి బయటికి పంపాలి. ప్రతి వ్యక్తికి 4 మండి తీసిన కొయ్యబంతులతో కొట్టి వలయం నుండి బయటికి పంపాలి. అప్పటికే అపకాశాలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఒకవేళ 6 మండి ఉన్న జట్టుకి కనీసం 2 అపకాశాలైనా ఇవ్వాలి.

పోరు : ఆట చివరలో పోరుక్రింది విధంగా లెక్కించాలి.

వలయంలో 6 బంతులు మిగిలి ఉంటే	:	0 పాయింట్లు
వలయంలో 5 బంతులు మిగిలి ఉంటే	:	1 పాయింటు
వలయంలో 4 బంతులు మిగిలి ఉంటే	:	3 పాయింట్లు
వలయంలో 3 బంతులు మిగిలి ఉంటే	:	5 పాయింట్లు
వలయంలో 2 బంతులు మిగిలి ఉంటే	:	10 పాయింట్లు
వలయంలో 1 బంతి మిగిలి ఉంటే	:	20 పాయింట్లు
వలయంలో అన్ని బంతులను కొట్టగలిగితే	:	40 పాయింట్లు



3.2 జండియన్ క్లబ్స్ కౌట్టదం (గంట శబ్దముతో)

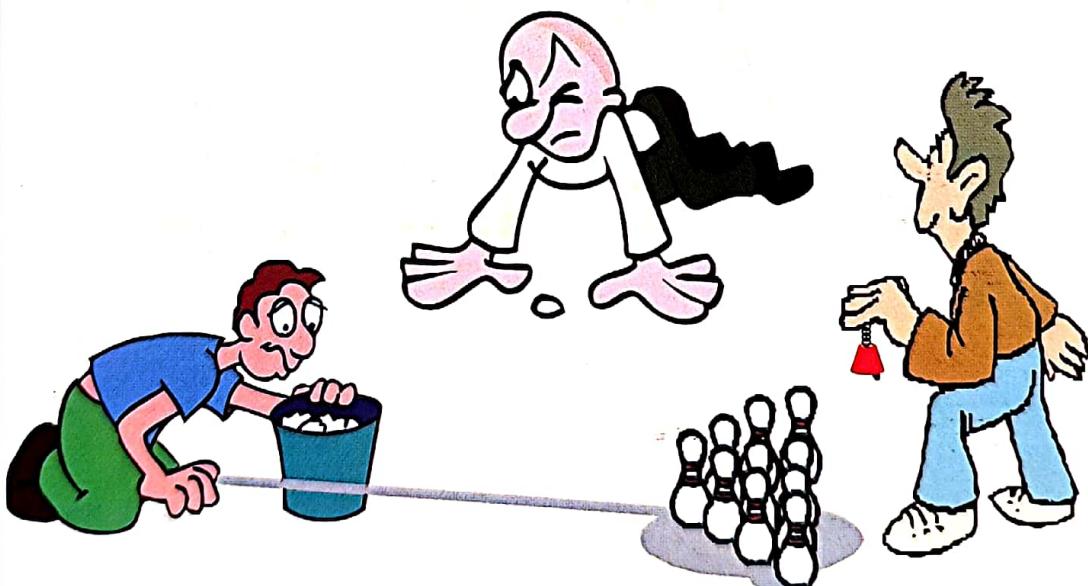


కావలసిన పామాగ్రి: 6 జండియన్ క్లబ్స్ (కొయ్యతో చేసిన పరికరం), 1 గంట, 4జంచీల కొయ్యబంతులు-12, 2మీటర్లు మరియు 1మీటరు కర్రలు (బాయటు), 1 చెక్కుపెట్టు, కొలిచే బేపు, పొడిసున్నం.

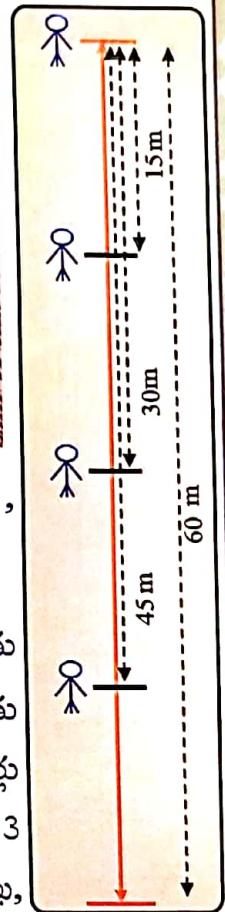
ఆడే పద్ధతి : పటం-2 లో చూపిన విథంగా 1 మీటరు వ్యాసము కల్గిన వలయంలో 6 ఇండియన్ క్లబ్ లను నిలబెట్టాలి. ఈ వలయానికి 5 మీటర్ల దూరంలో, 2 మీటర్ల వెడల్పుతో ఒక గీత గీయాలి. ఈ గీత మధ్యమంచి 1 మీటరు దూరంలో చెక్కపెట్టే ను ఉంచాలి. అప్పుడు ఆట ఆడే వ్యక్తి చెక్కపెట్టే నుండి బంతులు తీసి లక్ష్యం వైపు విసరాలి.

ఆట ప్రారంభం కాగానే అతని భాగస్వామి చూపుగల వ్యక్తి ఒక గంట సహాయంతో శబ్దం చేస్తాడు. ఒక్కసారి గంట మ్రోగితే కుడివైపుకు, రెండుసార్లు గంట మ్రోగితే ఎడమవైపుకు జరిగి, పెద్ద శబ్దం చేసివపుడు, నిర్దేశించిన లక్ష్యం వైపు వలయంలో ఉంచిన 6 ఇండియన్ క్లబ్సు ను, చెక్కపెట్టేలోని కొయ్యబంతులతో కొట్టడానికి ఉంచిన 4 ఇండియన్ సభ్యునికి 4 అవకాశాలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. 6 మంది ఉన్న జట్టులో ఒక్కాక్కు సభ్యునికి 2 సార్లు అవకాశమివ్వాలి.

పోగురు : ఆట పూర్తి అయిన తర్వాత విద్యార్థి కొట్టిన ఒక్కాక్కు ఇండియన్ క్లబ్కు 2 పాయింట్లు చౌప్పున లెక్కించాలి. ఇలా లెక్కించి ఎక్కువ పాయింట్లు వచ్చిన జట్టును విజీతగా ప్రకటించాలి.



3.3 మొబిలిటి కేన్ లిలే రెన్



కావలసిన పామాగ్రిః 4 క్రిలు (మొబిలిటి కేన్స్), జెండాలు, క్లాపర్ , ప్రాప్వాచ్ , 60 మీటర్ల త్రాదు, కొలిచే దేశు, పాడి సున్నం.

ఆదే పద్ధతి : సభ్యుల సమూహాన్ని రెండు జట్టుగా విభజించాలి. రెండు ఇంచీల మందం కలిగి 60 మీటర్ల పొడవు గల త్రాదును తీసుకుని, త్రాదు మొదటి అంచున 3 మీటర్లు ప్రారంభ రేఖ గాను, చివరి అంచున 3 మీటర్లు అంత్య రేఖ గాను గుర్తింపజేయాలి. ఆపై 15, 30, 45 మీటర్ల దూరంలో 3 రేఖలు గీయాలి. దృష్టిలోపం గల విద్యార్థులు నలుగురిని ప్రారంభ రేఖ, 15, 30 మరియు 45 మీటర్ల రేఖాపై నిలబెట్టాలి. ఆటను ప్రారంభించే వ్యక్తి చప్పట్లు కౌట్టి, జెండాను పైకెత్తగానే ప్రారంభ రేఖాపై ఉన్న ఆటగాడు, తన నడవడానికి ఉపయోగపడే క్రిను తీసుకుని 15 మీటర్ల రేఖాపై ఉన్న ఆటగాడి పద్ధకు పరుగెత్తాలి. తన రెండవ భాగస్వామి కూడా నేను ఇక్కడ ఉన్నానని అరుస్తా, అతను తన పద్ధకు చేరుకోవడానికి సహకరించాలి. మొదటగా పరుగెత్తిన వ్యక్తి తన పద్ధకు చేరుకోగానే, అతని చేతిలోని క్రిను తీసుకుని 15 మీటర్లలో ఉన్న రెండవ వ్యక్తి 30 మీటర్లలో ఉన్న మూడవ వ్యక్తి వైపు, అలాగే మూడవ వ్యక్తి క్రిను తీసుకుని 45 మీటర్లలో ఉన్న నాల్గవ వ్యక్తి వైపు వెళ్ళాలి. నాల్గవ వ్యక్తి క్రిను తీసుకుని అంత్యరేఖను చేరుకోవాలి. ఇదేవిధంగా వేరొక జట్టును కూడా ఆడించాలి.

ప్ర్యారు : ఆట పూర్తి అయిన తర్వాత ముందుగా ఏ జట్టు

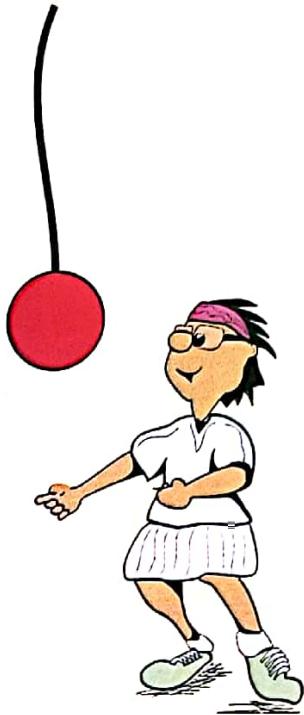
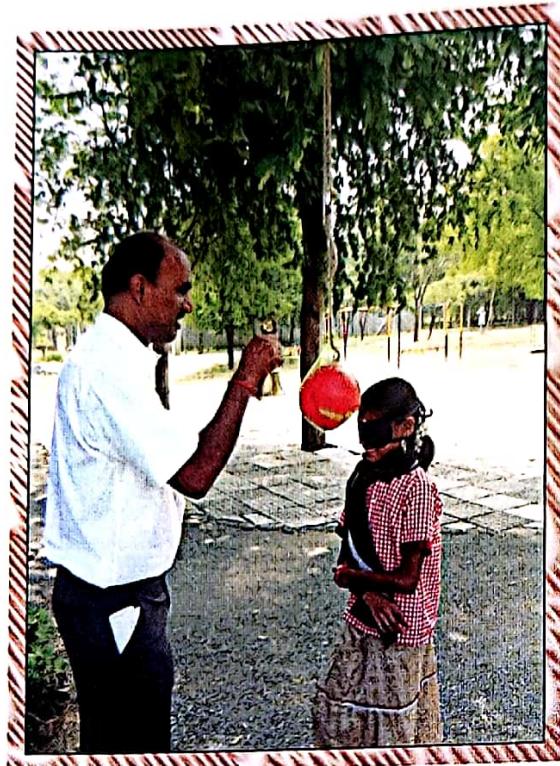
60 మీటర్ల అంత్యరేఖను చేరుతుందో, ఆ జట్టును విజేతగా ప్రకటించాలి.



23

Work and worship are necessary to take away the veil,
to lift off the bondage and illusion.

3.4 వేలాడే బంతిని తలతో నెట్టడం



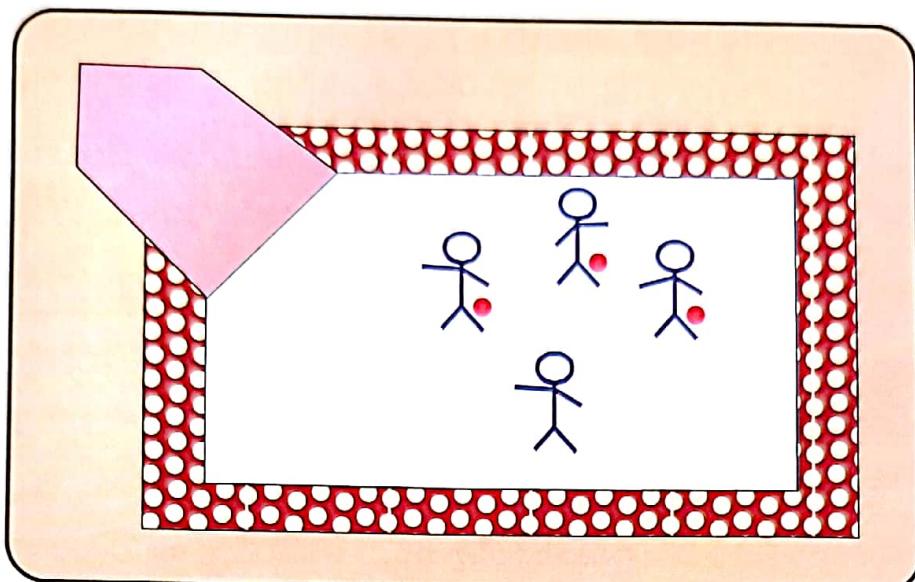
కావలసిన పామగ్రిః దారానికి కట్టిన వాలీబాల్-1, 2 స్థంబాలు మరియు కళ్ళకు కట్టే బట్ట.

ఆడే పద్ధతి : సభ్యుల సమాహాన్ని రెండు జట్టుగా విభజించాలి. ప్రారంభ రేఖ నుండి వరుసగా జట్టు సభ్యులను వెనుకకు నిలబెట్టాలి. దారానికి కట్టిన వాలీబాల్ను చెట్టుకొమ్మకు లేదా 2 స్థంబాల మధ్యలో గానీ వ్రేలాడదీయాలి. ఇది ఆట ఆడే సభ్యుల తలకు తగిలే ఎత్తులో ఉండేటట్లు ఏర్పాటుచేయాలి. ఈ బంతి ప్రారంభరేఖకు 4మీటర్ల దూరంలో ఉండాలి. జట్టు సభ్యులు ఒక్కక్కరే నేరుగా వెళ్ళి వేలాడే బంతిని తలతో నెట్టాలి. ఈ విధంగా రెండు జట్టు సభ్యులు ఆడాలి. ఆటగాడి తల బంతిని దాటి వెళ్ళి, తిరిగి వెనుకకు వచ్చినపుడుగాని, ప్రక్కనుండిగాని బంతికి తగిలిన పాయింటు ఇవ్వబడు.

పోరు : ఎక్కువ సార్లు బంతి తలకు తగిలిన జట్టు విజేతగా నిలుస్తుంది.

వైవిధ్యం : పై ఆటను ఇంకనూ వైవిధ్యంగా చేసి ఆడించవచ్చాను. 1) ఒక గంటను బంతి వద్ద (మోగించడం ద్వారా, 2) జట్టు ఆడటానికి పట్టిన మొత్తం సమయాన్ని నమోదు చేయడం ద్వారా.

3.5 కోకో



కావలసిన పామాగ్రిః చిన్న గంటలు, కొబ్బరి పీచుతో తయారు చేసిన చాపలు, కళ్ళకు కట్టే బట్ట, కొలిచే బేపు, స్టాప్పవాచ.

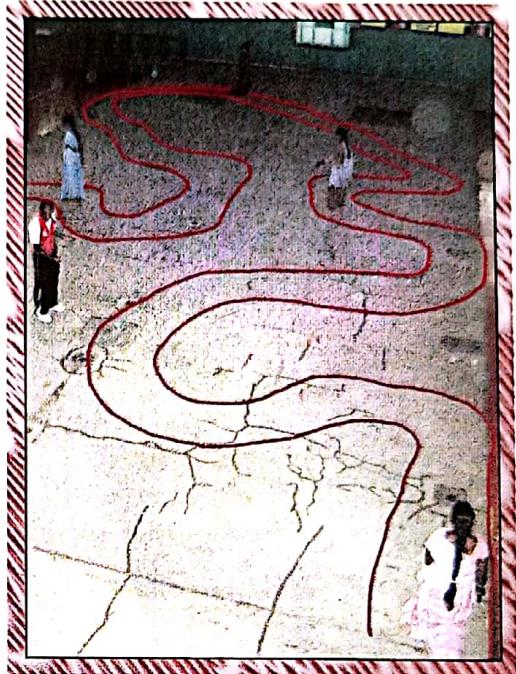
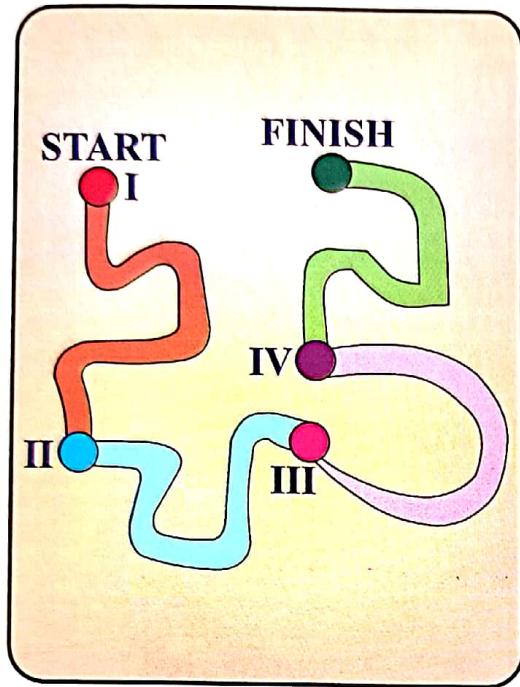
ఆదే పద్ధతి : సభ్యుల సమాహాన్ని రెండు జట్టుగా విభజించాలి. జట్టు సభ్యులు 3చే భాగించబడేలా (శేషము లేకుండా) ఉండాలి. జట్టు నాయకుడిని ఎన్నుకోవాలి. టాన్ చేసిన తర్వాత ఏ జట్టు ముందుగా ఆడాలో నిర్ణయించుకోవాలి. మైదానం 10×10 మీటర్ల వైశాల్యంలో చివర కొబ్బరి పీచుతో తయారు చేసిన చాపలను సరిహద్దులుగా వాడాలి. జట్టులో ఒకోక్క సభ్యునికి 30 సెకింస్ చౌప్పున మొత్తం సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి.

పరుగెత్తే జట్టు నుండి ముగ్గురు ఆటగాళ్ళను జట్టు నాయకుడు ఎంపిక చేసుకోవాలి. మైదానంలో తరిమే ఆటగాళ్ళు ఒకరి తర్వాత ఒకరు ప్రతి 30 సెకింస్ కు వస్తూనే ఉండాలి. తరిమే వ్యక్తి కాలికి గజ్జెలు కట్టాలి. పరుగెత్తే వ్యక్తి కో-కో... కో-కో... అని అరుస్తా ఉండాలి. సరిహద్దులు దాటి బయలీకి పోయినచో అతనిని అపుట్ గా ప్రకటించాలి. రిఫర్ విజిల్ వేసే సమయంలోపు తరిమే ఆటగాళ్ళు, పరుగెత్తే ఆటగాళ్ళను 30 సెకింస్ లో ఎంతమందిని అపుట చేయగలిగితే దానిని పరిగణలోనికి తీసుకుంటారు.

పోరు : ఎక్కువ పార్టు అపుట చేసి పాథించిన పాయింట్ల ఆధారంగా విజేత జట్టును ప్రకటిస్తారు.



3.6 మేజ్ రిల్స



కావలనిన సామాగ్రిః రెండు లాపుపాటి పొడవైన త్రాదు, ఊతకర్ (మొబిలిటి కేవ్), కళ్ళకు కట్టు బట్ట, స్టోప్ వాచ్, పొడిసున్చుం.

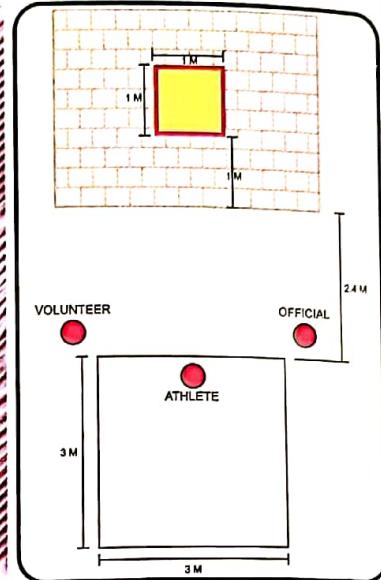
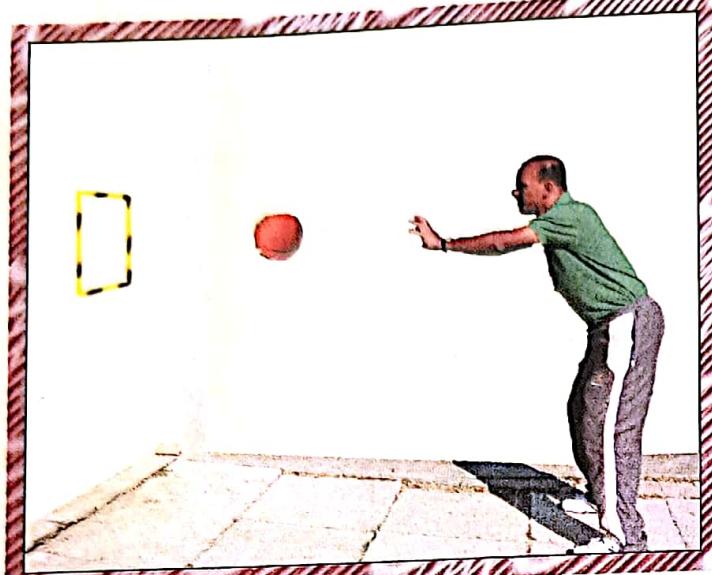
ఆడే పద్ధతి : సభ్యుల సమూహాన్ని రెండు జట్లుగా విభజించాలి. ఆటగాడు నడిచివెళ్ళే విధంగా త్రాదులను వంకర టీంకరగా సమాంతరంగా అమర్చాలి. దీనిని 10 మీటర్ల దూరంతో 5 ప్రధాన పలయాకారాలుగా అమర్చాలి. జట్లు సభ్యులలో నలుగురు, నాలుగు చోట్ల పటంలో చూపించిన విధంగా నియమించాలి. ఊతకర్ సహాయంతో ఆటగాడు త్రాదు అమర్చిన దారి వెంట నడుస్తూ వస్తాడు. ఈ క్రమంలో దారి మధ్యలో నిలబడిన ఆటగాడిని పేరు పెట్టి పిలవడం వలన, అతను ముందుకు సాగిపోతాడు. ఈ విధంగా ఊతకర్ను తీసుకుని, ఒకరి నుండి మరొకరు చివర నిర్దేశించిన లక్ష్యం వైపు చేరుకుంటారు. ఆటగాడు నిర్దేశించిన దారి వెంట మాత్రమే నడవాలి. త్రాదు ప్రక్కన తగిలినచో 1 పాయింటు, త్రాదు తొక్కినచో 2 పాయింట్లు, త్రాదు బయటికి వెళ్ళినచో 3 పాయింట్లు.

అవతలి జట్లుకు ఇవ్వబడుతాయి. ఇదే విధంగా వేరొక జట్లుతో కూడా ఆట ఆడించవలెను.



ప్రైరు : జట్లు సభ్యులు ఎవరూ అతిక్రమించకుండా లక్ష్యాన్ని చేరుకుండే 20 పాయింట్లు, అవతలి జట్లు అతిక్రమించిన పాయింట్లకు కలుపుకోవాలి.

4.2 గురి చూసి కొట్టడం

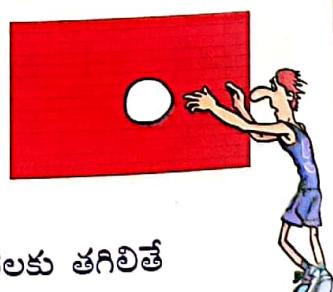


కంపలసిన పామాగ్రి: 2 బాస్కెట్ బంతులు, చదువైన గోడ, సుదృష్టముక్కలు మరియు కొలిచే దేశు

ఆడే పద్ధతి : సభ్యుల సమూహాన్ని రెండు సమావ జట్టుగా విభజించాలి. టాప్ గెలిచిన జట్టు ముందుగా ఆటను ఆడుతారు. సుదృష్టముక్కతో చదువైన గోడపై 1 మీటరు చదరము ఏర్పాటుచేసి, నేలపై నుండి 1 మీటరు ఎత్తులో ఉండేటట్లు చూడాలి. చదువైన గోడ నుండి 2.4 మీటర్ల దూరంలో ఆటగాడు నిలబడే విధంగా చూసుకోవాలి. ఆటగాడు నిలబడే స్థలం 3 మీటర్లతో ఒక చదరాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి. అతనికి 5 అవకాశాలు కల్పించాలి.

పోకులు :

- గోడపై ఏర్పాటు చేసిన చదరంలో బంతిని కొట్టగలిగితే 3 పాయింట్లు వస్తాయి.
- చదరం చివర అంచులపై కొట్టగలిగితే 2 పాయింట్లు వస్తాయి.
- చదరం వెలుపల ఒక మీటరు దూరంలో కొట్టగలిగితే 1 పాయింటు లభిస్తుంది.
- అధనపు పాయింట్లు: ఆటగాడు నిలబడిన గడి నుండి మారకుండా బంతి గోడకు తలిగి తిరిగి వచ్చునపుడు, ఆ బంతిని గాలిలో పట్టుకోగలిగితే అదనంగా ఒక పాయింటు లభిస్తుంది.



ఆటగాడు బంతి వేసే క్రమంలో గోడకు తగలకుండా నేలకు తగిలితే పాయింట్లేపీ రావు. 5 ప్రయత్నాల మొత్తాన్ని పాయింట్లుగా లెక్కించాలి.

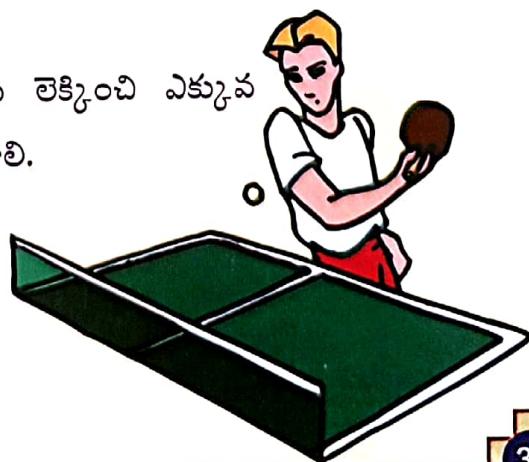
4.3 రాకెట్ బోల్సు



కావలసిన సామాగ్రిః 1 బేబుల్ బెన్విస్ రాకెట్, 4 బేబుల్ బెన్విస్ బంతులు, 1 పొష్ట్ వాచ్.

ఆడే పద్ధతి : మొత్తం సమూహాన్ని రెండు సమాన జట్టుగా విభజించాలి. టాస్ గలిచిన జట్టు ముందుగా ఆటను అడుతారు. 30 సెకణ్డు వ్యవధిలో బేబుల్ బెన్విస్ రాకెట్ తో బేబుల్ బెన్విస్ బంతిని పైకి కొడుతుండాలి. బంతి క్రింద పడినపుడు వేరొక బంతిని ఆటగాడికి అందించాలి.

సోగ్రు : జట్టు మొత్తం సభ్యుల సోగ్రు లెక్కించి ఎక్కువ పాయింట్లు వచ్చిన జట్టును విజేతగా ప్రకటించాలి.



4.4 టూరెట్ రోల్

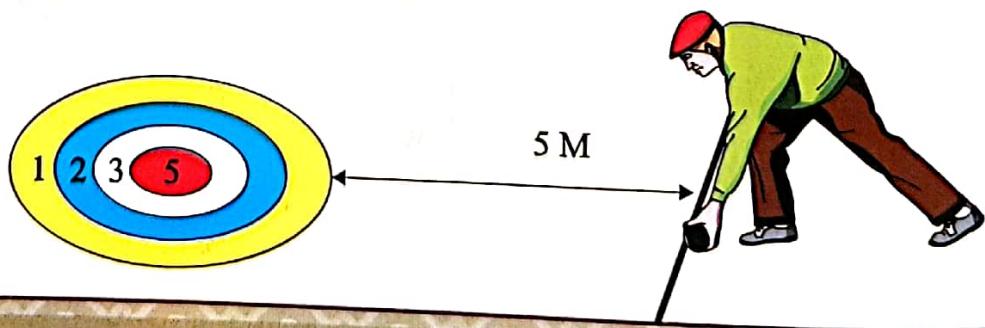


కావలసిన పామాగ్రి: 10 బోల్లీ బాల్సు, కొలిచే బేపు మరియు పొడిసున్నం.

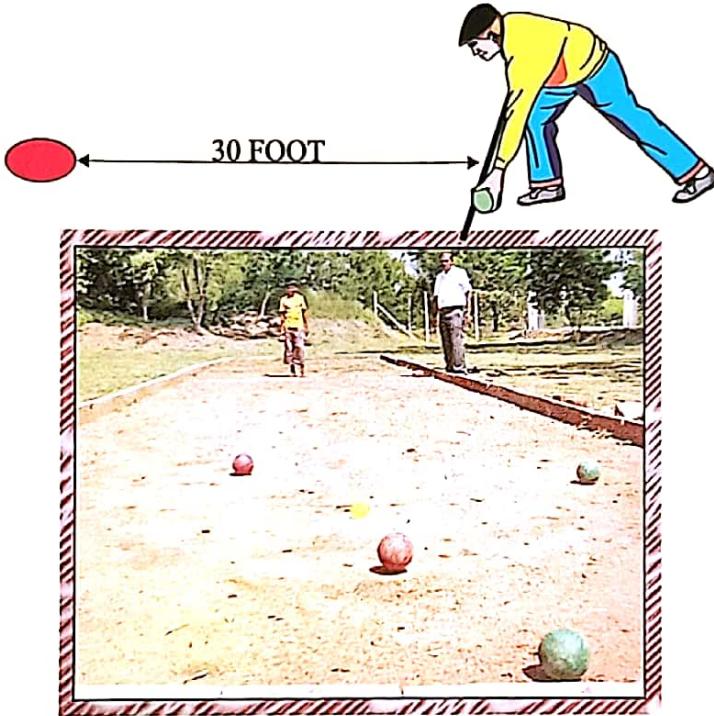
అదే పద్ధతి : మొత్తం సమూహాన్ని రెండు సమాన జట్లుగా విభజించాలి. ఏర్పాటు చేసిన లక్ష్యం వలయాకార మధ్యభాగం నుండి 5 మీటర్ల దూరంలో ఒక గీతను ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రతి ఆటగాడికి రెండు అవకాశాలు ఇవ్వాలి. ఆటగాడు వలయాకారంలోకి బంతిని విసరలేక పోతే పాయింట్లు రావు.

సోన్లు :

- | | |
|--|------------------------|
| 1. చివరి వలయరేఖ పైకి బంతిని నెట్లీనపుడు | 1 పాయింటు |
| 2. రెండవ వలయరేఖ పైకి బంతిని నెట్లీనపుడు | 2 పాయింట్లు |
| 3. మూడవ వలయరేఖ పైకి బంతిని నెట్లీనపుడు | 3 పాయింట్లు |
| 4. నాల్గవ వలయరేఖ పైకి బంతిని నెట్లీనపుడు | 4 పాయింట్లు |
| 5. ఐదవ వలయరేఖ పైకి బంతిని నెట్లీనపుడు | 5 పాయింట్లు లభిస్తాయి. |
- ఎక్కువ పాయింట్లు వచ్చిన జట్టును విజయం వరిస్తుంది.



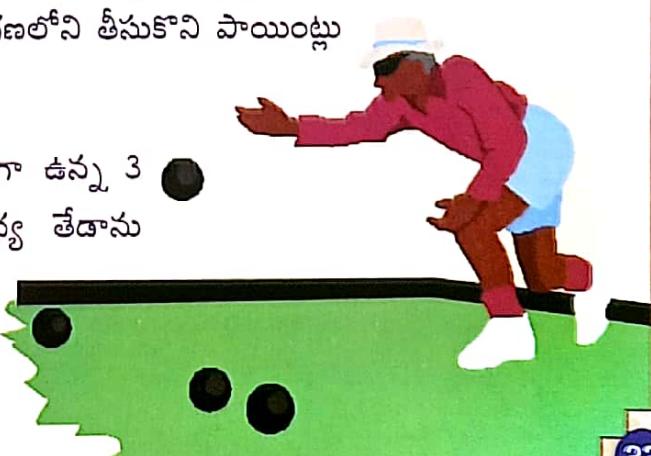
4.5 30 అడుగుల లక్ష్యరేఖ



కావలసిన సామాగ్రి: 10 బోసీ భాల్సు, కొలిచే బేపు మరియు పాడిసున్నం.

ఆడే పద్ధతి : మొత్తం సమూహాన్ని రెండు సమాన జట్టుగా విభజించాలి. ప్రతి జట్టులో 5 మంది సభ్యులు ఉండేటట్లు చూడండి. టాస్ గేలిచిన జట్టుకు ముందుగా ఆడే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రారంభ రేఖ నుండి 30 అడుగుల దూరంలో ‘పలీనా’ (లక్ష్యపు బంతి) ని ఉంచడం జరుగుతుంది. 30 అడుగుల దూరం నుండి విసరడానికి ఆటగాదు ప్రయత్నిస్తాడు. జట్టులోని ప్రతి ఒక్క సభ్యునికి లక్ష్యపు బంతి వైపు గురిచూసి బంతిని విసరడానికి ఒక అవకాశం ఇవ్వడం జరుగుతుంది. బంతిని విసురువపుడు ఆటగాదు నిర్దేశించిన గీతను దాటరాదు. అందరు సభ్యులు పూర్తి అయిన తరువాత లక్ష్యానికి దగ్గరగా ఉండే 3 బంతులను పరిగణలోని తీసుకొని పాయింట్లు లెక్కించాలి.

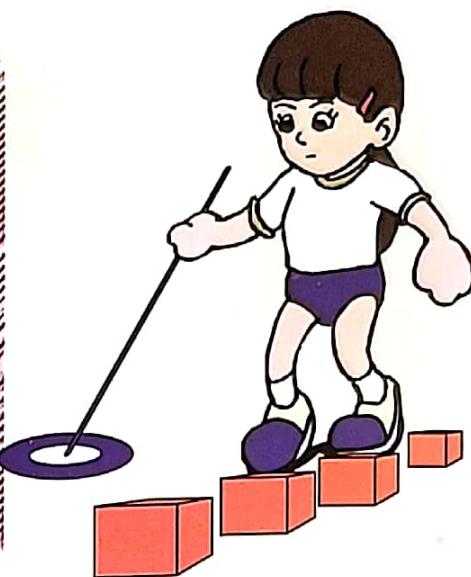
ప్రేరు : రెఫర్ లక్ష్యానికి దగ్గరగా ఉన్న 3 బంతులను లెక్కించి, వాటి మధ్య తేడాను సెంటీమీటర్లలో నవోదు చేసి, లక్ష్యానికి తక్కువ దూరం కలిగిన జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తాడు.



33

Infinite patience, infinite purity, and infinite perseverance
are the secret of success in a good cause.

4.6 క్రీడల డిస్ట్రీబ్ ఆడించడం



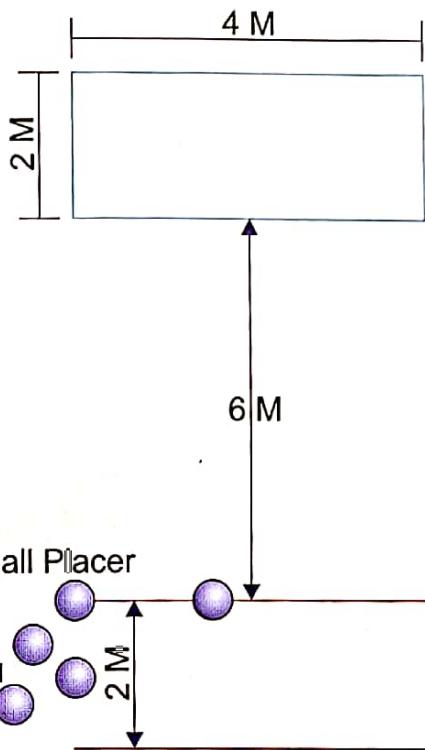
కావలసిన సామాగ్రిః 1.5 మీటర్ల పొడవు గల కర్ర, హోకీ పక్, సుదృష్టముక్కు, స్టాప్ వాచ్.

ఆడే పద్ధతి : మొత్తం సమూహాన్ని రెండు సమాన జట్టుగా విభజించాలి. టాప్ గెలిచిన జట్టు ముందుగా ఆట ప్రారంభిస్తుంది. జట్టు సభ్యులు ఒకరి వెంట ఒకరుగా, అందరూ అనుమతించిన గీత వేసుక నిలబడి ఉంటారు. ఈ ఆటను మొదటగా ప్రారంభించే వ్యక్తి హోకీ పక్ (డిస్ట్రీబ్) ను నెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఇది నిర్దేశించిన దారి వెంబడి, ఇటుకల పైన పాదములను వేస్తూ నడవడం జరుగుతుంది. అలా నిర్దేశించిన దారిలో ఒక ఆటగాడు నడుస్తూ డిస్ట్రీబ్ హోకీకర్రతో నెట్టుకుంటూ వచ్చిన తరువాత, తన జట్టులోని వేరొక సభ్యునికి అందివ్వడం జరుగుతుంది. ప్రతి ఒక్క సభ్యుడు ఈ విధంగా ఆడే సమయాన్ని లెక్కించడం జరుగుతుంది.

స్ట్రీరు : తక్కువ సమయం తీసుకునే జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.



4.7 లక్ష్యంలోకి బంతి



కావలసిన సామగ్రి: 4 పుట్టబాల్స్, 4×2 మీటర్ల గోల్ పోస్టు, వల, పొడిసువుం.

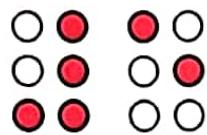
ఆడే పద్ధతి : మొత్తం సమాహాన్ని రెండు సమాన జట్టుగా విభజించాలి. టాండ్ గెలిచిన జట్టుకు ముందుగా ఆడే అవకాశం ఉంటుంది. ఆటను ప్రైరంభించే వ్యక్తి ముందుకు వచ్చి లక్ష్యం వైపు గురి చూసి బలపాపిని తన్నాన్నలి. దీని మధ్యరూరం 6 మీటర్లు ఉండాలి. జట్టులోని ప్రతిబక్క సభ్యునికి బంతిని తన్నడానికి రెండు అవకాశాలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

పోలు : ప్రతి గోల్ కు 2 పాయింట్లు ఉంటాయి. ఇలా జట్టు సభ్యులందరూ చేసిన గోల్సును రెట్టింపు చేసుకుని పాయింట్లను లెక్కించి విజేతను ప్రకటించాలి.



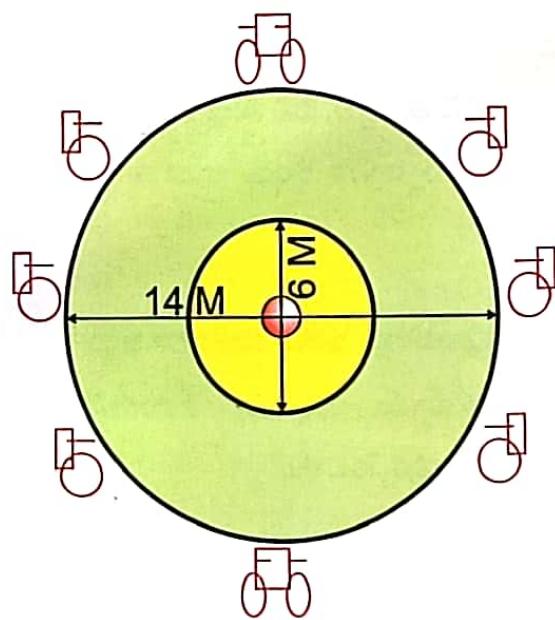
35

Unselfishness Is God.



**5.0 శారీరక వైకల్యం కలిగిన వారికి ఉపాయాగపడే ఆటలు
(చక్కాల బండిపై)**

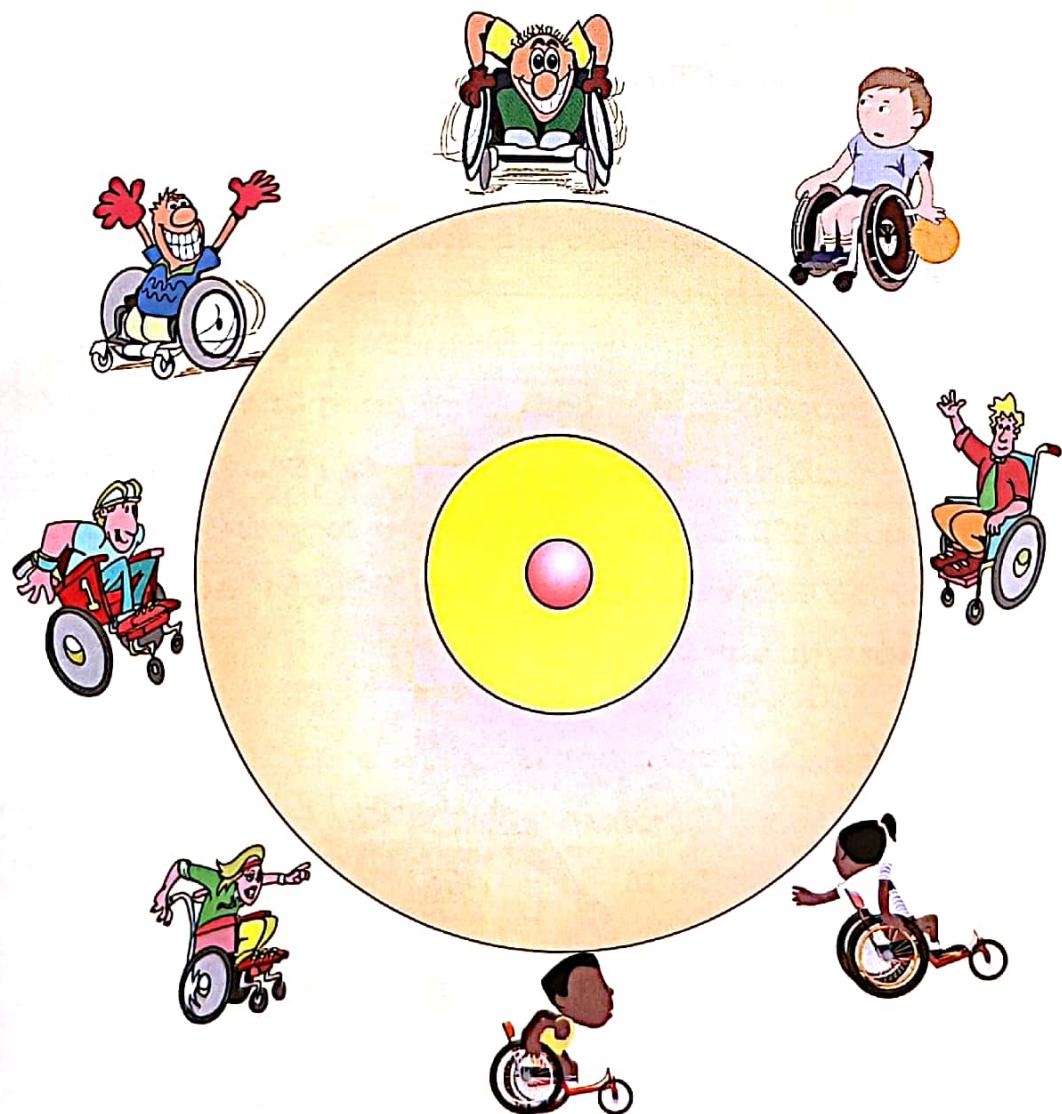
5.1 వలయాకారంలో బండిని విసుద్ధి



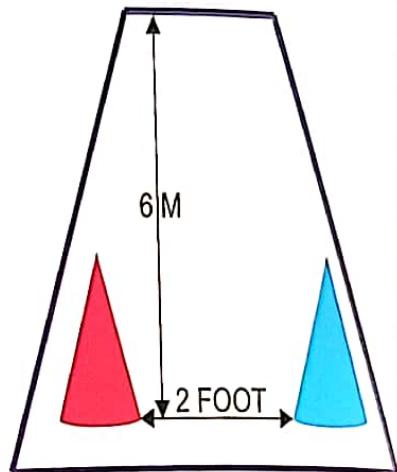
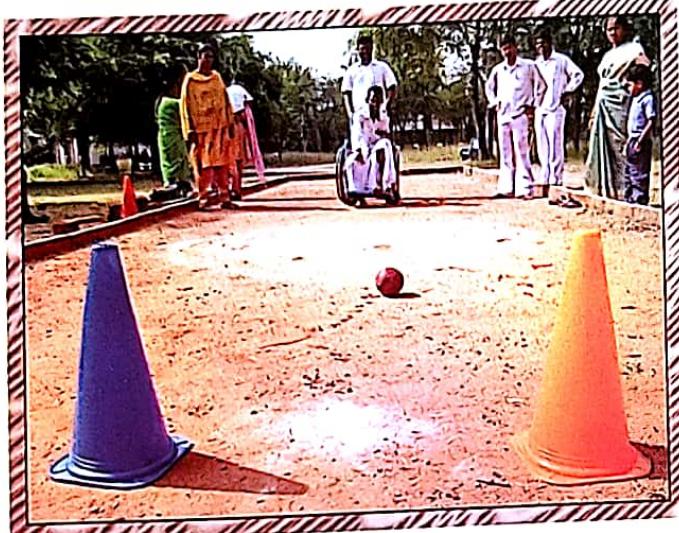
కావలసిన పామూగ్రిః చక్రాల కుర్చు, బోసీ బాల్సు, పొడిసున్సుం.

ఆడే హదతి : సభ్యుల సమాహాన్ని రెండు జట్టుగా విభజించాలి. టాన్ గెలిచిన జట్టుకు ముందుగా అవకాశం ఇవ్వాలి. 6 మీటర్ల వ్యాసంతో ఒక వలయాన్ని ఏర్పాటు చేసి, అందులో ఒక బోసీబాల్ ను ఉంచాలి. ఈ లక్ష్యం నుండి 14 మీటర్ల వ్యాసంలో ఆటగాళ్ళు చక్రాల బండిపై నుండి లక్ష్యాన్ని చేదించేటట్లు చూడాలి. ఒక్కుక్క ఆటగాడికి 5 సార్లు అవకాశం ఉంటుంది. లక్ష్యపు బంతిని గురిచూసి కొట్టినపుడు అది 8 మీటర్ల వలయం నుండి బయటకు వచ్చినపుడు మాత్రమే పాయింటు ఇవ్వాలడుతుంది.

పోరు : మొత్తం జట్ట పాయింట్లు లెక్కించి విజేతను ప్రకటించాలి.



5.2 లక్ష్మణ వైపు బంతి



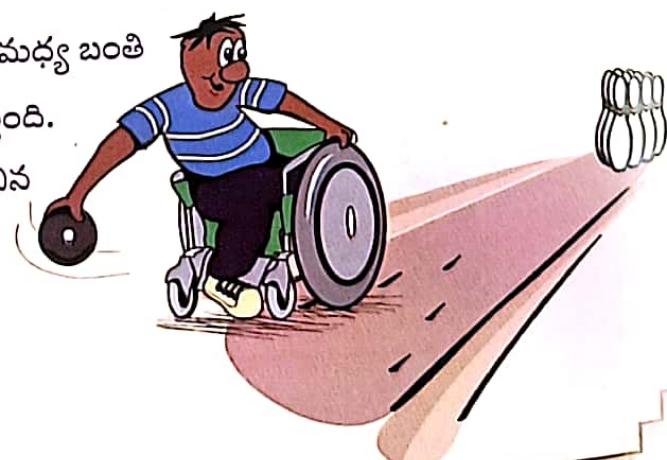
కావలసిన సామాగ్రిః చక్రాల కుర్చు, బంతులు, 4 కోమ్పు (సంఖు ఆకారం), పొడిసున్నం.

ఆదే పద్ధతి : సభ్యుల సమూహాన్ని రెండు సమాన జట్టుగా విభజించి, టాస్ గెలిచిన జట్టుకు ముందుగా ఆదే అవకాశం ఇవ్వాలి. 2 సంఖు ఆకారపు కలిగిన కోన్లు నేలపై పెట్టి, వాటి మధ్య బంతిని దొర్రించవలెను. 2 సంఖు ఆకారాల మధ్య దూరం 2 ఆడుగులు ఉండాలి. ఆటగాడికి సంఖు ఆకారాలకు మధ్య దూరం 6 మీటర్లుగా ఉండాలి. ఒక్కొక్క ఆటగాడికి 3 అవకాశాలు ఇవ్వాలి.

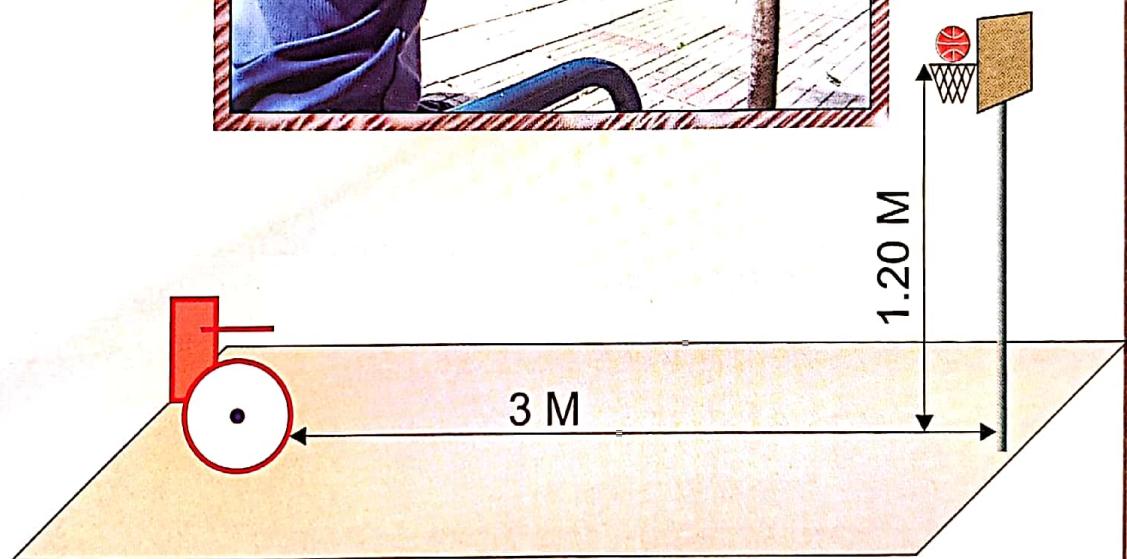
స్నేరు : రెండు సంఖు ఆకారాల మధ్య బంతి

విసిరితే ఒక పాయింటు లభిస్తుంది.

జలా ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించిన జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.



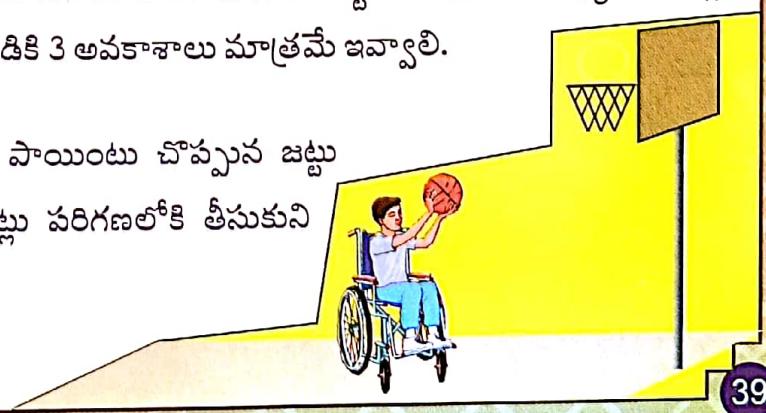
5.3 బాస్కెట్ వలలో బంతిని వేయడం



కావలసిన పామాగ్రిః బాస్కెట్ రింగ్ , బాస్కెట్ బాల్, పాడిసున్నం.

ఆదే పద్ధతి : సభ్యుల సమూహాన్ని రెండు జట్టుగా విభజించి, టాన్ గెలిచిన జట్టును ముందుగా బంతిని విసరదానికి అనుమతించాలి. గోల్ పోస్టుకి ఆటగాడికి మధ్య 3 మీటర్ల దూరం ఉండాలి. ప్రతి ఆటగాడికి 3 అవకాశాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి.

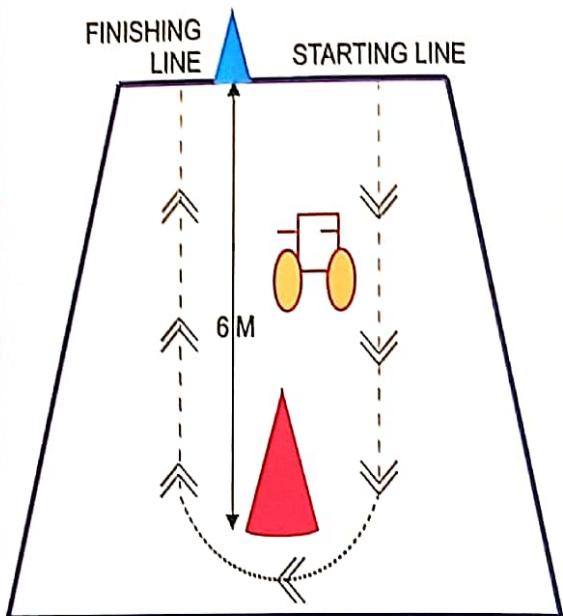
స్నేహ : ప్రతి గోల్కి ఒక పాయింటు చొప్పున జట్టు పాధించిన మొత్తం పాయింటు పరిగణలోకి తీసుకుని విజేత జట్టును ప్రకటించాలి.



39

They alone live who live for others, the rest are more dead than alive.

5.4 చక్రాల కుల్పి సహాయంతో బంతిని నెట్టడం

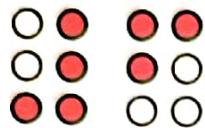


కావలసిన పామూగ్రిః చక్రాల కుర్చు, హోకీ క్రర, టెన్నిస్ బాల్, కోస్ట్-2 (శంకు ఆకారము గలవి) మరియు స్ట్రోప్ వాచ్.

ఆడే పద్ధతి : సభ్యుల సమూహాన్ని రెండు జట్టుగా విభజించి, టాం గెలిచిన జట్టుకు ముందుగా ఆట ఆడే అవకాశం కల్పించాలి. ఆట ఆడే వ్యక్తికి ఒక సహాయకుడిని నియమించి, చక్రాల కుర్చుని ముందుకు తోయడానికి ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రారంభ రేఖ నుండి 6 మీటర్ల దూరంలో ఒక కోన్ ఏర్పాటు చేయాలి. ఈల వేసిన వెంటనే మొదటి ఆటగాడు బంతిని హోకీ క్రరతో నెట్లుకుంటూ శంఖు ఆకారపు వస్తువు చుట్టూ తిరిగి ప్రారంభ రేఖను చేరుకోవాలి. వ్యక్తిగత సహాయకుడు చక్రాల కుర్చు నడిపించుటకు సహాయపడాలి. ఇలా జట్టులోని సభ్యులందరూ పూర్తి చేసిన తర్వాత రెండవ జట్టుకు అవకాశం ఇవ్వాలిను.

పోరు : తక్కువ సమయంలో పూర్తి చేసిన జట్టును విజేతగా ప్రకటించాలి.





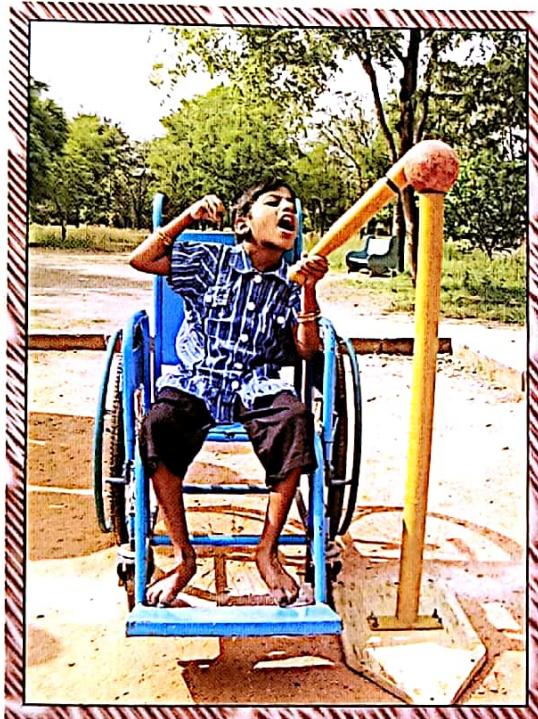
6



6.0 పొరాప్లెజిక్ (పొక్కిక పుక్కవాతం) గల వారికి

ఉపయోగపడే ఆటలు

6.1 బంతిని కొట్టడం



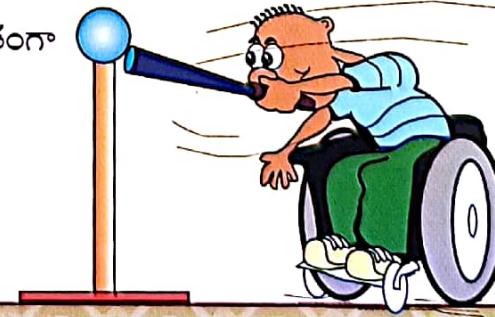
కావలసిన సామగ్రిః ‘టీ’(T)

ఆకారంలో గల చెక్కపీఠ, తేలిక పాటి బంతి, ప్లాస్టిక్ బంతులు మరియు పొడిసున్నం.

ఆదే పద్ధతిః : చక్కాల కుర్చ్చలో ఉన్న ఆటగాడు ‘టీ’(T) ఆకారంలో గల చెక్కపీఠ కు దగ్గరలో ఉండాలి. ‘టీ’(T) ఆకారంలో గల చెక్కపీఠ పై అమర్చిన ప్లాస్టిక్ బంతిని బలంగా కొట్టాలి. ఇలా ప్రతి ఏక్కికి 3 అవకాశాలు కల్పించాలి. బంతి వెళ్ళి పడిన దూరాన్ని గుర్తించాలి.

స్నేహః : మూడు అవకాశాలలో అన్నింటికన్నా ఎక్కువ దూరం వెళ్ళిన బంతిని పరిగణలోకి తీసుకోవలెను.

సూచన : ఈ ఆటను జట్టులో గానీ, వ్యక్తిగతంగా గానీ ఆడించవచ్చును.



41

Are you perfectly unselfish? If so, you are irresistible.
It is character that pays everywhere.

6.2 వాలుబల్ల మండి బంతిని దొర్లించడం

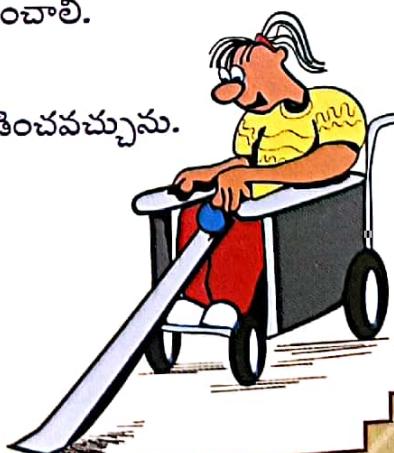


కావలసిన సామాగ్రిః చెక్కబంతులను దొర్లించడానికి ర్యాంప్, చెక్కతో చేసిన బోపీబాల్, కల్బ్స్, కౌలిచే పేపు మరియు పొడిసువ్వు.

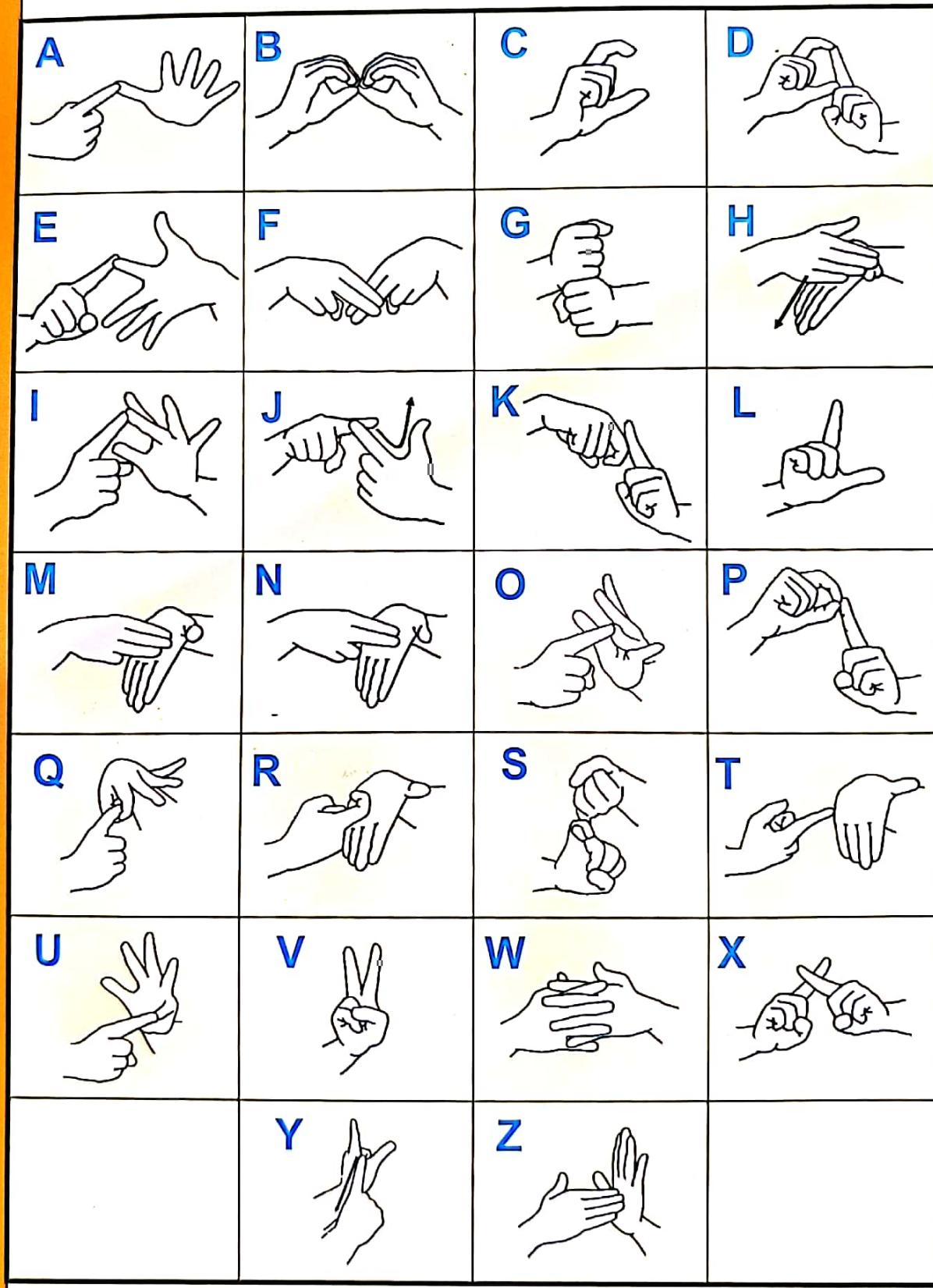
అదే పద్ధతి : చక్రాల కుర్చ్చలో ఉన్న ఆటగాడు గీత గీచిన స్థానంలో ఉండాలి. ర్యాంపును ఆటగాడికి దగ్గరగా అమర్చాలి. 4 మీటర్ల దూరంలో కల్బ్స్ ను ఏర్పాటు చేయాలి. ఆటగాడు తన సహాయకుని ద్వారా ర్యాంపును సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. చెక్కబంతులను ర్యాంప్ మీద మండి దొర్లించి కల్బ్స్కు తగులునట్టు చేయవలెను. ఇలా ఒక్క వ్యక్తికి మూడు అవకాశాలు ఇవ్వాలి.

శోరు : ఎక్కువ కల్బ్స్ పడగొట్టిన వారిని విజీతగా ప్రకటించాలి.

పూచన : ఈ ఆటను జట్టుగా గానీ, వ్యక్తిగతంగా గానీ ఆడించవచ్చును.



FINGER SPELLING





This book developed & printed by:

FGAPEdY / FDMSE

Ramakrishna Mission Vivekananda University

Periyanaickenpalayam, Coimbatore - 641 020, Tamil Nadu, INDIA

Phone: +91 422 2697529 | Fax: +91 422 2692353 | e-mail: fdmedu@gmail.com

Website: www.vihrdc.org, www.rkmvucbe.org