

ಅಧ್ಯಾಯ 9

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ಪೀಟರ್ ಪಾಲ್ ಮತ್ತು ಏಮಸ್ ಲಿಂಬೆಯ ಪಾನಕವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಪೀಟರ್ ಪಾಲ್ ನ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಮರಗಳ ನಡುವೆ ಮುಟ್ಟುವ-ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದ ಅವರಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಪೀಟರ್ ಪಾಲ್ ತಾಯಿ ಉಪಹಾರಕ್ಕಂದು ತಂದಿದ್ದ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಮುಗಿಸಿದ ಏಮಸ್ ಮರವೊಂದರ ಕೆಳಗಿನ ರೆಂಬೆಯನ್ನು ಏರಿ ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಲು ರೆಂಬೆಗಳಿವೆಯೆ ಎಂದು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಪೀಟರ್ ಪಾಲ್ ನನ್ನು ಕುರಿತು “ನಾನು ತುಂಬ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಬಲ್ಲೆ” ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾನೆ. ಸೋಲಲೊಲ್ಲದ ಪೀಟರ್ ಪಾಲ್ ಲಿಂಬೆ ಪಾನಕವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಸಮೀಪವಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮರದತ್ತ ಓಡುತ್ತಾನೆ.

“ನಾನು ಕೂಡ ಏರಬಲ್ಲೆ” ಎಂದ ಏಮಸ್ ಗೆ ಕೂಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

“ನನ್ನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತೀಯಾ?” ಎಂದು ಏಮಸ್ ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹುಡುಗರಿಬ್ಬರೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅಡಿ ಮೇಲೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಮೌನ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

“ನಾನು ಜೆಟ್‌ನಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಏಮಸ್ ಪೀಟರ್ ಪಾಲ್ ಗೆ ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ

“ನಾನು ಆಕಾಶದಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಪೀಟರ್ ಪಾಲ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ವರ್ಷಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಶಿಶುಗಳ ಮತ್ತು ದಟ್ಟಗಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಲನ ಸಂಬಂಧಿ ಕೌಶಲಗಳು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪಕ್ವವಾಗುವುದು ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇರಳ ಸಮಯಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ನಾನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿಯಾಗಿವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ವಾಡಿಕೆಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಐಂದ್ರಿಯಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಫ್ರಾಸ್ಟ್-ವರ್ತಮ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪರಿಶೀಲನಾ ಯಾದಿಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಇರುವ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂವೇದನದ ಸಂಭಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬಳಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ (Jambor (ಯಂಬೋರ್),1990). ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಂವೇದನದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಂಶಗಳ ಘಟಕಗಳೇ ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಘಟಕಗಳು

ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಯ ಕೌಶಲಗಳು ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಚಲನೆಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಫ್ರಾಸ್ಟ್ (Frost) (1992, ಪುಟ. 46) ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ :

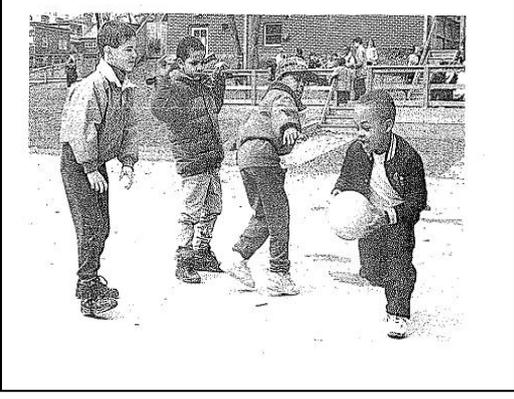
- ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಎಸೆಯುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ಹಾರುವುದು, ತೂಗಾಡುವುದು
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಲೇಸ್ ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಬಡಿಯುವುದು, ಗುಂಡಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುರಿಯುವುದು
- ದೈಹಿಕ ಅರಿವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೆಸರಿಸುವುದು, ತೋರಿಸುವುದು, ಗುರುತಿಸುವುದು, ಚಲಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ಸ್ಥಳದ ಅರಿವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ಹಿಡಿಯುವುದು, ಉರುಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಸುರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಜಟಿಲ ಮಾರ್ಗಜಾಲಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವ ಮುಖಾಂತರ ಚಲಿಸುವುದು, ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು, ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು, ಹೋಲಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸುವುದು
- ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅರಿವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗ ಮತ್ತು ಅಂಗಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚಲಿಸುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ತೋರಿಸುವುದು, ಗುರುತಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಅನುಕರಿಸುವುದು
- ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಸಮತೋಲನ ತೋಲೆ ಮತ್ತು ಹಲಗೆಗಳು, ಅಡ್ಡ ರಕ್ಷಾ ಚೌಕಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಹಾರು ಹಲಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದು, ಪುಟನೆಗೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು

- ಏಕೀಕರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಚಲಿಸುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯುವುದು, ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು, ಶ್ರವ್ಯ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು
- ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಟ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು(Gallahue (ಗ್ಯಾಲ್ಹೂ), 1993):

- ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳು: ಚಲನ ಸಂಬಂಧಿ ಕೌಶಲಗಳು; ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಲನೆಗಳು
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳು: ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಮಣಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲಗಳು
- ದೈಹಿಕ ಅರಿವು: ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಹ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ – ಯಾವ ಭಾಗ ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಸ್ಥಳದ ಅರಿವು: ತಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆ; ಇದು ಸ್ಥಳವೊಂದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಆವರಿಸುವ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೂ, ಸ್ಥಳವೊಂದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅರಿವು: ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ (ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ, ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ, ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ) ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಅರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ; ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ನೋಡುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ದಿಕ್ಕು ತಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಸಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಪುಟದ ಮೇಲಿನ ಮುದ್ರಣದ ವಿನ್ಯಾಸ (ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ) ವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು
- ಕಾಲದ ಅರಿವು: ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಾಲದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ದೈಹಿಕ ಸಮನ್ವಯತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ; ಸಮನ್ವಯಿತ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲಯ, ಸಮಕಾಲಿಕತೆ, ಮತ್ತು ಅನುಕ್ರಮತೆಗೆ ಇದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ

ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತನ್ನ ಅರ್ಹತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಗುವಿನ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೂ ಆ ನಂಬಿಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸ್ವ-ಚಿತ್ರಣವು ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ತಾವು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಈ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಬಹುದು.



ಗ್ಯಾಲೂ (Gallahue) ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಒಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆರಂಭಿಕ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಆಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಫಲರಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಮತ್ತು ಐಂದ್ರಿಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಚಿಕ್ಕ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳ ಕೌಶಲಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಶಾರೀರಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಪಡೆದ ದೈಹಿಕ ಅನುಭವಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಅವರು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ, ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅನುಗತವಾಗಿರುವ ಚಲನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತಗೊಳಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯೋಜನೆ

ಭಾಷಾ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ, ಪಾರಿಸರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಯೋಜಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹಲವು ತೆರನಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದರೂ ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಹಿತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯೋಜಿಸಲಾದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಹಲಗೆಗಳು, ಮರದ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡುಗಳು, ಅಥವಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದಂತೆ ತೊಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಹುದು; ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಕತ್ತರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಳಗಿರುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದರಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು (Beaty (ಬೀಟಿ), 2000):

ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ನಡೆಯುವುದು
- ಎಸೆಯುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು
- ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು
- ನೆಗೆಯುವುದು, ಹಾರುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು
- ಓಡುವುದು, ದೌಡಾಯಿಸುವುದು, ನೆಗೆದಾಡುವುದು
- ಏರುವುದು
- ತೆವಳುವುದು, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಚಲಿಸುವುದು, ಓಟ ಕೀಳುವುದು
- ಚಕ್ರಗಳಿರುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಜಿಪ್ ಹಾಕುವುದು, ಗುಂಡಿ ಹಾಕುವುದು, ಕಟ್ಟುವುದು
- ತಿರುಚುವುದು, ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಸುರಿಯುವುದು
- ಕತ್ತರಿಸುವುದು
- ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುದ್ರಿಸುವುದು, ನಕ್ಷೆ ತಿದ್ದುವುದು (ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾಗದ ಮೇಲೆ), ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದು
- ಸೇರಿಸುವುದು

ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಪಥಗಳು, ಒಳಾಂಗಣ ಏರುವ ಉಪಕರಣ, ಮತ್ತು ಮಣಿಯುವಂತ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಳಸಲಾಗುವ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯೋಜಿಸಲಾದ ಅನ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಪಾಠಗಳು, ಮತ್ತು ಕಿರು ಗುಂಪಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಆಟದ ಅವಕಾಶಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಜಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಅನುಭವಗಳು ದೊರಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ (Hendrick (ಹೆಂಡ್ರಿಕ್), 1998).

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಟದ ಪಾತ್ರ

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಆಟವು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇರುವ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಬಹುತೇಕ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಪಾಲಕರಿಗೂ ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾದುದೆಂದು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬಳಸಲಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಟದ-ಮೈದಾನದ ಉಪಕರಣವು ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೆಂದೇ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಟದ ಪಾತ್ರವು ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿದೆ. ಆಟದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರರಿಂದ-ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ದಿನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಅಥವಾ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಜಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರದೊಂದು ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾಷಾ ಅಭ್ಯಾಸ, ಸಾಮಾಜಿಕರಣ, ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಳನ್ನೂ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಹೀಗೆ, ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಗುಂಪು ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರ

ಆಟದ ಪರಿಸರದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ದೈಹಿಕ ಆಟದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮೊದಲ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿದೆ (ಫ್ರಾನ್ಸ್, 2005). ದೈಹಿಕ ಆಟಕ್ಕಂದಿರುವ ಉಪಕರಣದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಾಣದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಇವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆಟವು ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಟಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳು, ಮತ್ತು ಆಟದ ಸ್ಥಳವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ (Johnson et al.,(ಜಾನ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಇತರರು, 1999).

ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಾಂಗಣಕ್ಕಿಂತ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೇಡುವ ಆಟವು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮರ ಅಚ್ಚುಗಳ ಸೆಟ್ಟು, ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ರಚನ ಸಂಬಂಧಿ ಆಟಗಳು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆಟಗಳನ್ನೇ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲಕಿಯರಿಗಿಂತ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಬಾಲಕರು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ; ಮೇಲಾಗಿ ಅವರು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ನಟನಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲಕಿಯರಾದರೂ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾಟಕೀಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ

ಬಾಲಕರಿಗಿಂತ ಬಾಲಕಿಯರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು (ಜಾನ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಇತರರು, 1999).

ಒಳಾಂಗಣ ಪರಿಸರ

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಲಾದ ಒಳಾಂಗಣ ಪರಿಸರವು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು ಅಣಿಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಯೋಜನೆಗಳೂ ಕಲಾ ಕೇಂದ್ರ, ಭಾಷಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಣಚಿತ್ರ ರಚನೆ, ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಅಂಟಿಸುವುದು; ಆಟದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು; ತೇಪೆಚಿತ್ರ ರಚಿಸುವುದು; ಬಳಪ ಮತ್ತು ಕ್ರೇಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿತ್ರಿಸುವುದು - ಇವೆಲ್ಲಾ ಹಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೌಶಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರವು ವಿಭಿನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳು ಒಗಟುಗಳು, ಮೋಟಾದ ನೆಟ್ಟಿಗಿರುವ ತುಂಡುಗಳು (bristle blocks), ಲೆಗೊಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಇತರ ರಚನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಯ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಂಟೆಸೋರಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸಂವೇದನ ಸ್ವರೂಪವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೊಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಜಿಪ್ ಹಾಕುವುದು, ಗುಂಡಿ ಹಾಕುವುದು. ಲಟಿಕೆ ಕೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆಂದು ಬಳಸಲಾಗುವ ಮಣಿಯುವ ಮಾಂಟೆಸೋರಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಕೌಶಲದ ಸ್ವರೂಪವು ದೇಹವನ್ನು ಕುಶಲವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಸಹಿತ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಭಾಷಾ ಕೇಂದ್ರವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬರವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಂತೆಯೇ ಓದು ಬರವಣಿಗೆ ಆಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಆಸಕ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಮಡಚಿ ಒಯ್ಯಬಹುದಾದ ಏರುವ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಪಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮರಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮರ ತುಂಡುಗಳಿರುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಮರ ಅಚ್ಚುಗಳ ಸೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗರಗಸ ಬಳಸುವ, ಬಡಿಯುವ, ರಂಧ್ರಕೊರೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕೆಲಸದ ಬೆಂಚ್ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮರಗೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ) ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೀಟಿ (1992) ರವರು ಒಳಾಂಗಣ ತರಗತಿಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ನಾಯು ಚಲನದ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ದೊಡ್ಡ ಕೇಂದ್ರವೊಂದನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಲಕರಣೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದೂ ಅವರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನಿಂದಲೇ ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಆಟದ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹೊರಾಂಗಣ ಪರಿಸರ

ಹಲವು ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸ ಬಹುದು; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಜರುಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲೇ. ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ದೌಡಾಯಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಅನೇಕ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಏರುವ ರಚನೆ ಅಥವಾ ಮೇಲ್‌ರಚನೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಈ ರಚನೆಯು ಅಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಉಪಕರಣಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ; ಇಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳು ಜಾರುಬಂಡಿಗಳು, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಕಂಬಗಳು, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು, ಮರಪಟ್ಟಿಗಳ ಸೇತುವೆಗಳು, ತೂಗುದಂಡಗಳು, ಮತ್ತು ಇಳಿಜಾರುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಏರುವ ರಚನೆಗಳು ಒದಗಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆನಂದಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಕರಣವೆಂದರೆ ಜೋಕಾಲಿಗಳು. ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಟದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಇಲ್ಲವೇ ತಳ್ಳಲು, ಎಳೆಯಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಕೂಡ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹತ್ತಲು, ಓಡಲು, ಜಾರಲು, ಸಂತುಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉರುಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೂ ಸಹ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಆಟದ ಮೈದಾನವು ದಿಬ್ಬಗಳು, ಸಣ್ಣ ಗುಡ್ಡಗಳು, ಮರದ ಬೊಡ್ಡೆಗಳು, ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಒಣಗಿದ ಮರಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಯೋಜಿಸಬಹುದು; ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇತರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಸಹ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಚಲನೆಗೆ ಹುರುಪು ತುಂಬುತ್ತವೆ (ಫ್ರಾಸ್ಟ್, 2005).

ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಮೈದಾನವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಅನೇಕ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹರ್ಷದಾಯಕವೆನಿಸುವುದು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲೇ. ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮರಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎರಡೂ

ಬಗೆಯ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಾಟಕೀಯ ಆಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೂಡ.

ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಪರಿಸರಗಳೆರಡೂ ಬಂಧಿಯಕ- ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಯೋಜಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನಿತರ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಯೋಜನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದರೆ ಕಲಿಕಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟದ ಆವರಣ ಇವು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಟದ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ - ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದ ಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಲನ ಸಂಬಂಧಿ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಬಹುದು; ಆಗ ಅವರು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ಮಾದರಿ ರಚನೆ, ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಏರಿಳಿಯುವ ರಚನೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೇರಲು ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಕಂಬವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಏಣಿಯನ್ನೋ ಏರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ, ಸ್ವಂಜಿನ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ದೂರ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಟನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಚೆಂಡನ್ನು ಮಗು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೊಡೆಯಲು ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ನೀಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೂರನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಹೊರಾಂಗದಲ್ಲೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ಒಳಾಂಗದಲ್ಲೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಸಂಬಂಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ತರಗತಿಗಾಗಿಯೇ ಯೋಜಿಸಿದರೆ ಉಳಿದವನ್ನು ಇತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ವಿಕಾಸದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು; ಹೊರಾಂಗದ ಮುಕ್ತ ಆಟದ ಅವಧಿಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಿರುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಭಾಷಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಸಂಯೋಜಿತ, ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಉತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿರುವ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಹ ಯೋಜಿತ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರೂ ಆಸಕ್ತರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಹಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಆಟಕ್ಕೆ - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊರಾಂಗದ ಆಟಕ್ಕೆ - ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ಸಹಜವಾಗಿ, ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಸ್ವೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಸಮಾಜೋ-ನಾಟಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊರಾಂಗದಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ಬಿಗುವಾದ ಶಾಲಾ ನಂತರದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯ ವಾತಾವರಣವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮುಕ್ತ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದು

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ತಮಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಮರ ಅಚ್ಚುಗಳು ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹೇಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಚಲನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಬೀಟಿಯವರು (2004) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ: ಎಸೆಯುವುದು/ಹಿಡಿಯುವುದು, ತಿರುಚುವುದು/ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಸುರಿಯುವುದು, ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಮುದ್ರಿಸುವುದು/ ನಕ್ಷೆ ತಿದ್ದುವುದು / ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುವುದು, ಚಕ್ರದ ಉಪಕರಣ ಬಳಕೆ, ಒಳ ಸೇರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜಿಪ್ ಹಾಕುವುದು.

ಚಿತ್ರ 9.3 ಸಮಗ್ರ ಸ್ನಾಯು ಚಲನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಹೊರಾಂಗಣ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಿಕ್ಕಂದಿರುವ ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಂಬೋರ್ (1990) ಅವರು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ (ಚಿತ್ರ 9. 4). ಕ್ರಮಣ, ತೋಲನ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ ಗ್ರಹಣೆ, ಲಯ ಮತ್ತು ಕಾಲ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ವಾಯುಗಾಮಿ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಗೆತದ ಚಲನೆ, ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವ ಹಾಗೂ ಹಿಡಿಯುವ ಚಲನೆಗಳು - ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣವನ್ನು ಅವರು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲೇ ನಡೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದರೂ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳು ಒಳಾಂಗಣಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವಾದವು.

ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಚಲನ ಸಂಬಂಧಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗು

- ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ
- ಬೀಳದೇ ಓಡುತ್ತದೆ
- ಸಲಿಸಾಗಿ ಹತ್ತುತ್ತದೆ
- ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ
- ಎರಡೂ ಪಾದಗಳಿಂದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತದೆ
- ಸಚಕ್ರ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ
- ಚಂಡನ್ನೋ ಬೀನ್‌ಬ್ಯಾಗನ್ನೋ ಎಸೆಯುತ್ತದೆ
- ಚಂಡನ್ನೋ ಬೀನ್‌ಬ್ಯಾಗನ್ನೋ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ

ಕುಶಲತೆ/ಗಣಿತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗು

- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೇರಿಸುತ್ತದೆ
- ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ಜಿಪ್ ಹಾಕಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸುತ್ತದೆ
- ಶೂಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಸೂತಿಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ದಾರ ಬಿಗಿಯುತ್ತದೆ
- ಚಕ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ
- ವಸ್ತುವೊಂದರ ನಕ್ಷೆ ತಿದ್ದುತ್ತದೆ
- ಒಂದು ಆಕಾರದೊಳಗೆ ಕೇಯಾನ್ ಬಣವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಚೆನಾಗಿಯೇ ಬಳಿಯುತ್ತದೆ

ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಮಗು

- ದೊಡ್ಡವರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಜೋಕಾಲಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜಾರು ಬಂಡಿಯನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಂಕಿ ಬಾರ್(ಮೇಲಕ್ಕೆರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಏಣಿಯಂತಿರುವ ಸಲಕರಣೆ) ಗಳ ತುತ್ತತುದಿ ಏರುತ್ತದೆ
- ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ
- ಬೀಳದೆ ಓಡುತ್ತದೆ
- ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ

ಚಿತ್ರ 9.3 ಚಲನ ಸಂಬಂಧಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

Source: Adapted from Child Involvement Checklist, *Skills for Preschool Teachers* (7th ed., pp.342-345) by J.J Beaty, Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, NJ.

ಚಲನವಲನ

- ಸಮತಲ ಅಥವಾ ಇಳಿಜಾರು ಹುಲ್ಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೇ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಉರುಳುವುದು
- ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಯವಾಗಿಲ್ಲದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಸರಿಯುವುದು, ತೆವಳುವುದು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು
- “ರಂಧ್ರಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ” ತೆವಳುವುದು; ಪೀಪಾಯಿಗಳು, ಎರಡೂ ತುದಿಗಳು ತೆರೆದಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಆರೋಹಿತವಾದ ಟೈರುಗಳು, ಟೈರ್ ಸುರಂಗಗಳು, ಆಟದ ಮನೆಯ ತಗ್ಗಿದ ಕಿಟಕಿಗಳು
- ಅಗಲ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ತೆವಳುವುದು

ಚಿತ್ರ 9.4 ಐಂದ್ರಿಯಕ-ಚಲನ ಸಂಬಂಧಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

Source: From Promoting perceptual-motor development in young children's play (pp. 159-162), by T.Jambor, 1990. In *Play Grounds for Young Children*, S.C.Wortham & J.L.Frost (Eds.), Reston, VA:American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Reprinted with permission of the publisher.

- ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಇಳಿಜಾರುಗಳು, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು, ವೇದಿಕೆಯ ಪಾತಳಿಗಳು, ಟೈರ್ ಜೋಡಿಸಿ ರಚಿಸಿದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ಹಗ್ಗದ ಬಲೆಗಳು, ಏಣಿಗಳು, ವಿವಿಧೋದ್ದೇಶದ ರಚನೆಗಳು, ಮರದ ತೀರ ಕೆಳಗಿನ ಕೊಂಬೆಗಳು, ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮತ್ತು ಬಹುದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಗ್ಗಗಳು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಏರುವುದು
- ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳುಳ್ಳ ಎತ್ತರದ ಪಾತಳಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುವುದು: ಎತ್ತರದ ಪಾತಳಿಗಳು, ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಗಳು, ಟೈರ್‌ಗಳು, ಮರ ಮೋಟುಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಅಗಲವಾದ ಮರದ ತುಂಡುಗಳು
- ಸಪಾಟಾದ ಹಾರು-ಹಲಗೆಗಳು, ದೊಡ್ಡ, ಮೃದುವಾದ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಟೈರ್‌ಗಳು, ಒಳಚೂಬುಗಳು, ಹಾಸಿಗೆಗಳು - ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವುದು/ಪುಟನೆಗೆಯುವುದು (ಅಡ್ಡ ರಕ್ಷಾ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳು (trampolines) ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ)
- ವಿವಿಧ ಎತ್ತರಗಳಿಂದ ಹಾರುವುದು: ಟೈರುಗಳು, ಮರದ ಜಗಲಿಕಟ್ಟೆಗಳು, ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಬದುಗಳು, ಮರ ಮೋಟುಗಳು, ಹಾರು ಹಲಗೆಗಳು
- “ನೈಸರ್ಗಿಕ” ವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸರಿಹೊಂದಿಸಲಾಗುವ ಆಧಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಎರಡು ಲಂಬ ಕಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟ ಬಿದಿರು)
- ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಏರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು, ನಂತರ ಒಂದು ಪಾದವನ್ನೆತ್ತಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು; ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿದ ಮರದ ಏಣಿಯ ನಡುವೆ ನೆಗೆಯುವುದು
- ಸೇತುವೆಗಳ ಗುಂಟ ಓಡುವುದು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು, ತೆರೆದ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಲ್ಲಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ದಿಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಜಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಏರುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವುದು
- ಹೆಚ್ಚು ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಮತ್ತು “ಮುಟ್ಟುವ” ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು
- ಮೊದಲು ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೇಲೆತ್ತರಿಸಿದ ಏಣಿಯನ್ನು ದಾಟುವುದು
- ಜೋಕಾಲಿಯನ್ನು ನೂಕುವುದು
- ಬಂಡಿಯನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ತಳ್ಳುವುದು
- ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಪಂಪು ಹಿಡಿ (ಕೆ) ಮತ್ತು ಚಾಲಕ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಚಕ್ರದ ಆಟಕೆಗಳು; ಐಂದ್ರಿಯಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಚಲನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸಮನ್ವಯಕ್ಕೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವ ಅಡೆತಡೆ ಪಥಗಳು

ಚಿತ್ರ 9.4 ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದು

ಇಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವು ಕೂಡ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿರುವ ಸಂಗೀತದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವರ್ಧಿಸಲಾಗಬಹುದು.

ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು

- ಅದರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದಂತೆ ತೋಲೆಗಳು, ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವ ಟೈರ್, ಚಲಿಸುವ ಸೇತುವೆ, (ಕಮಾನು) ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಆಧಾರದೊಂದಿಗೆ ತೂಗುಹಾಕಿದ ಸಮತಲನದಲ್ಲಿರುವ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಥವಾ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು (ಎರಡೂ ಕಾಲು, ನಂತರ ಒಂದೇ ಕಾಲು); ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂವೇದನೆಗಾಗಿ ಕಂಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು
- ವಿವಿಧ ಎತ್ತರ, ಅಗಲ, ಮತ್ತು ನಿಯತ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಮರದ ತೋಲೆಗಳು, ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವ ಟೈರ್, ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಸದ ಹಗ್ಗ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ ಶಾಮಕದ ಮೆದುಗೊಳವೆ (ನೇರವಾಗಿರಲು ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಧಾರಗಳು) ಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು
- ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೋಳು ಚಾಚಿ ಅಗಲವಾದ ತೋಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು.
- ಒಂದು ರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆಳು ವ್ಯಾಸದ ಸಂರಚನೆಯ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು
- ನೆಲಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಒಂಟಿ ತೋಲೆ, ಕಲ್ಲಿನ ಪಾಗರದ ಅಂಚು, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿರುವ ಏಣಿಯ ಅಂಚು, ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಸದ ಸಮತಲದ ಟೈರಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು
- ಆಟದ ಮೈದಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಹಜ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಯೋಜಿತ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಪಥದಲ್ಲಿ ತಂಡದ ನಾಯಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು

ದೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಪ್ರಜ್ಞೆ

- ವಿಶಾಲ ದರ್ಪಣದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ತನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು
- ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯವೊಂದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದು
- ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ (ಅಥವಾ ಭಾಗಗಳು) ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಏರುವ ಅಥವಾ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಬರುವ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು

ಚಿತ್ರ 9.4 ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದು

- ಆಟದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕ ಬಲ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು
- ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಿ “ಹಿಮ/ಮರಳಿನ ದೇವತೆ”ಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು
- ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ದೂಕುವುದು
- ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಟೈರ್ ತೆರವು, ಬಂಡಿಗಳು, ಆಟದ ಕೋಣೆ, ಆಟದ ದೋಣಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್, ಸೇತುವೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ, ತಿರುಗಣಿಯ ಟೈರ್, ಜಾರುಬಂಡೆಯ ತುದಿ (ಅಂಕಿ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದ ಸಂಬಂಧದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ); ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಕೂರಿಸುವುದು
- ಇತಿಮಿತಿಯಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು
- ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ, ಸುತ್ತಲೂ, ಮುಖಾಂತರ ಏರುವುದು, ಮುಂತಾದವು; ಎಡಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು (ದೇಹ-ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ)
- ಸ್ಥಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಬೇಡುವ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಲಯ ಮತ್ತು ಕಾಲಪ್ರಜ್ಞೆ

- ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಲಯ: ಜೋಕಾಲಿ (ಪ್ರಾಮಾಣಿತ ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳ ಪೆಟ್ಟಿ, ತೂಗು ಹಾಕಿದ ಟೈರ್ ಅಥವಾ ಹಗ್ಗ, ತಿರುಗಣಿಯ ಟೈರ್, ಮೊಗಸಾಲೆಯ ಜಗುಲಿಕಟ್ಟೆ, ಜಗುಲಿಯ ಶೈಲಿ); ಚಲಿಸುವ ದೋಣಿಗಳು, ಮುಂತಾದವು; ಚಕ್ರದ ಆಟಿಕೆಗಳು
- ದೊಡ್ಡ ಟೈರ್, ಒಳಓಟು, ಹಾರು ಹಲಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಲಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪುಟನೆಗೈಯುವುದು
- ಲಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ಥಿರ, ಅಥವಾ ಕಮಾನು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಓಲಾಡುವ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವುದು
- ಲಯವಾದ್ಯಗಳು, ಕೈಗಳ ಚಪ್ಪಾಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಗೀತಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ, ದೌಡಾಯಿಸುವುದು
- ದತ್ತ ತಾಳಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವುದು
- ಕರ್ಣತಲ ಇಳಿಜಾರು ಮತ್ತು ದಿಬ್ಬಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಓಡುವುದು

ಚಿತ್ರ 9.4 ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದು

- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡುಗಳು, ಬೀನ್ ಬ್ಯಾಗುಗಳು, ಬಲೂನುಗಳು)

ಹಿನ್ನೆಗೆತದ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಾಮಿ ಚಲನೆ

- ಹಾರು ಹಲಗೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ದೊಡ್ಡ ಮೃದುವಾದ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಟೈರು, ಒಳಒಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಪುಟನೆಗೆಯುವುದು (ಸಂಗೀತ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತಾಳವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ)
- ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮರಳಿನಲ್ಲಿ, ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ಜೆಲ್ಲಿಯ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಎತ್ತರದಿಂದ ಇತರ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವುಳ್ಳ ಆಧಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವುದು
- ಏರುಬಳ್ಳಿಗಳು, ಏರಿಳಿತಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಪಕರಣಗಳು, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಮರದ ಟೊಂಗೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಜೋತು ಬೀಳುವುದು
- ಲಂಬವಾದ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ತೂಗಾಡುವುದು; ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಲು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು

ಚಿತ್ರ 9.4 ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದು