

Methods of teaching in Physical Education ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಆಜ್ಞಾ ಪದ್ಧತಿ (Command Method), 2) ದರ್ಶನಾ ಪದ್ಧತಿ (Demonstration Method), 3)ವಿವರಣಾ ಪದ್ಧತಿ (Oral or Explanatory Method), 4) ನುಕರಣಾ ಪದ್ಧತಿ (Imitation Method), 5) ನಾಟ್ಯ ಪದ್ಧತಿ (Dramatization Method), 6) ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಪದ್ಧತಿ (At-Will Method), 7) ತಾಳ ಬದ್ಧ ಪದ್ಧತಿ (Rhythmic Method), 8) ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ (Whole - Method), 9) ಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ (Part -Method),10) ಅಖಂಡ - ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ (Whole - Part - Whole Method), 11) ಖಂಡ ಪ್ರಗತಿಯ ಪದ್ಧತಿ (Part - Progressive Method), 12) ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಪದ್ಧತಿ (Observation and Visualization Method) ,13) ಸಂಯುಕ್ತ ಪದ್ಧತಿ (Combination Method)

1. **ಆಜ್ಞಾ ಪದ್ಧತಿ (Command Method) :** ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸುವುದೇ ಆಜ್ಞಾ ಪದ್ಧತಿ. ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಕಲಿಸಿದಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಲು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಜ್ಞೆಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಉದಾ : ಕ್ಲಾಸ್, ಸಾವ್ ... ಧಾನ್

2. **ಪ್ರದರ್ಶನಾ ಪದ್ಧತಿ (Demonstration Method):** ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಕಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಎಣಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ : ಮಾಸ್ -ಪಿ ಟಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು.

3. **ವಿವರಣಾ ಪದ್ಧತಿ (Oral or Explanatory Method) :** ಇದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಬರಿ ಬಾಯಿಂದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದರಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ನೋಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿಸಲು ಬಾಯಿಂದ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು (ಸಾವ್, ಧನ್)

4. **ಅನುಕರಣಾ ಪದ್ಧತಿ (Imitation Method):** ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಲಿಸಲು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಅನುಕರಣಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ 'ನಾನು ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡಿ' ಅಥವಾ 'ನನ್ನ ಅನುಸರಿಸಿ' (Do as I do or Follow me) ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿ ತಾನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಪಚಾರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ : ಟೇಬಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

5. **ನಾಟ್ಯ ಪದ್ಧತಿ (Dramatization Method) :** ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆನೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು, ವಿಮಾನದಂತೆ ಹಾರುವುದು, ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಜಿಗಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅದರಂತೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವನು.

6. **ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಪದ್ಧತಿ (At-Will Method) :** ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ನೋಡಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

7. ತಾಳ ಬದ್ಧ ಪದ್ಧತಿ (Rhythmic Method)

ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ರೂಢಿಮಾಡಿಸಲು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಎಣಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ

1 2 3 4, 5 6 7 8

8 7 6 5, 4 3 ಕ್ಲಾಸ್ ಹಾಲ್ಟ್. 16 ಎಣಿಕೆಯ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. , ಉದಾ ; ಲೇಜಿಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

8. **ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ (Whole - Method) :** ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ ಎನ್ನುವರು.

ಉದಾ ; ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಜಿಗಿಯುವ ವಿಧಾನಗಳು - Run of approach, Take off, Action in the air, Landing.

ಗುಂಡು ಎಸೆತದಲ್ಲಿ - Grip, Stance, T Position, Crouch, Glide Release and Recovery.

9. **ಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ (Part - Method) :** ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿಸಲು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ : ಖೋ - ಖೋ ಆಟದ ನಿಪುಣತೆ 'ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ಮೆಥೆಡ್ ಆಫ್ ಗಿವಿಂಗ್ ಖೋ'.

10. **ಅಖಂಡ - ಖಂಡ - ಅಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ (Whole - Part - Whole Method):** ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಕಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ ಖಂಡ - ಖಂಡವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಖಂಡ -ಖಂಡವಾಗಿ ನಂತರ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಳನ್ನು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಈ ಪದ್ಧತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಉದಾ :- Mass-Pt, Wands, Dumbbells, etc., Games:- volley Ball, Hockey, Kabaddi, etc.

11. ಖಂಡ ಪ್ರಗತಿಯ ಪದ್ಧತಿ (Part - Progressive Method)

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ - ಪಿ.ಟಿ, ಡಂಬೆಲ್ಸ್, ಲೇಜಿಮ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಮೊದಲು ಒಂದನೇಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಎರಡನೇಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

12. ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಪದ್ಧತಿ (Observation and Visualization Method)

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಟಗಾರರ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಅನುಮಾನಿ, ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ನಂತರ ಅವರ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ತಪ್ಪುಗಳಿದ್ದರೆ ತಿದ್ದಬೇಕು.

13. ಸಂಯುಕ್ತ ಪದ್ಧತಿ (Combination Method)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ವಿವರಣಾ ಪದ್ಧತಿ, ಪ್ರದರ್ಶನ ಪದ್ಧತಿ, ಅಖಂಡ-ಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ, ಖಂಡ ಪದ್ಧತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ.

METHODS OF TEACHING PHYSICAL ACTIVITIES

Various methods may be adopted for teaching physical activities.

1. *Command Method*

Usually formal activities are taught by command method where certain words of command are used to obtain the required position. This is of two types (viz) Response Command & Rhythmic Command. To teach an exercise, Response Command is used where each position of the exercise is to be held and the accuracy and the precision of the position are to be emphasized. The Rhythmic Command is used when the exercise already taught is to be repeated rhythmically for physiological results. Here, emphasis is on movements and not on held positions.

2. *Oral Method*

In this method the teacher merely explains the activity by words without any demonstration and expects the class to perform it. (This method of teaching is not wholly desirable).

3. *Demonstration Method*

Here the teacher will demonstrate the activity with a brief explanation. The students have to observe the teacher's demonstration and then perform the activity on the command of the teacher. This is the most highly recommended method of teaching.

4. *Imitation Method*

This is adopted when an activity is one that was already taught or an activity which can be easily followed. In this case the teacher says "Follow me" or "Do as I do" When the teacher leads an activity and then changes the movements, the boys perform the same by imitation.

5. *Dramatization Method*

In this method the pupils are made to perform the movements of animals, birds, motor cars, trains, airplanes, soldiers, sailors etc., story plays and action songs in play form. There is a lot of scope for exhibiting the imagination of the pupils. This method is most suitable for the children of the elementary grades.

6. *At-Will Method*

In this method the students are given an opportunity to perform the activity in their own time and rhythm. In other words this is a free form of exercising.

7. *Set – Drill Method*

This method will consist of a series of well-planned exercises of free arm type and exercises with light apparatus (dumb-bells, clubs, wands, poles etc.) These exercises are memorized and done rhythmically, not only for physiological effects but also for demonstrative values.

8. Whole Method

This method is adopted whenever an activity is to be taught as a whole action without breaking it into its component parts. For example, the teaching of an athletic event like High Jump which includes a series of movements (viz. approach, take-off, lay-out and landing) is done by this method. Even though each of these movements may be analyzed and emphasized.

9. Part Method

This is adopted whenever a particular activity is broken into its meaningful parts and taught; for example, the teaching of the individual skills of a major game.

10. Whole-Part- Whole Method .

In this method a full and clear conception of the whole activity is given at the outset. Then the activity is divided into its meaningful parts and taught.; after practicing these parts as separate skills they are put in a practice game situation Thus initial practice is on the individual parts. Then the parts are combined into the whole activity. This method is highly recommended to teach a major game. The following examples will clearly indicate what may be meant as a **WHOLE** or as a **PART**.

	WHOLE ACTIVITY	ITS MEANINGFUL PARTS
i	Game of Football (Soccer)	Kicking, Dribbling etc.
ii	Kicking the Foot ball	Approach, planting of the standing leg, the swing of the kicking leg, proper contact with the ball, follow through etc.

11. Progressive Part Method:

This method is to be adopted usually to teach rhythmic activities which require a lot of co-ordination In this method, the activity is taught step. At the out set step I will be taught: then step 2: afterwards steps 1 &2 will be combined. Thereafter step 3 will be taught and steps 1, 2 & 3 will be combined In this manner all the steps of the activity will be taught in a progressive manner Finally the whole activity will be performed with proper co-ordination. This method of teaching is called the progressive part method. This method is also adopted to teach Track & Field athletics.

12. Observation and Visualization Method.

Student, whenever opportunity arises, may be taken to places where Champion Teams and Athletes compete (eg State, National Competition etc.) so that they can observe them in action and learn some of the finer tactics. Observe them in action and learn some of the finer tactics. Strategies and technique of games and the events, Films, preferably in slow motion, depicting the finer points of the activity may be repeatedly shown with due comments so that effective learning may take place.