

इकाई 1

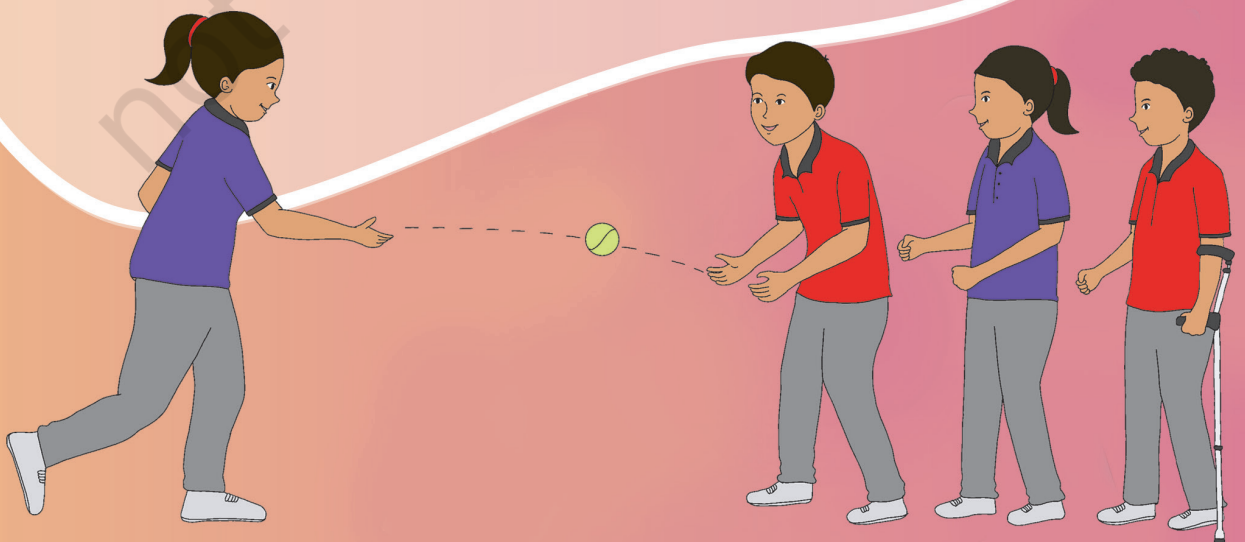
आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ



गति की रोमांचक दुनिया में
आपका स्वागत है!

जैसा कि हम कक्षा 3 में आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं के बारे में पहले ही सीख चुके हैं, हम कूदने, फेंकने, लपकने, लात मारने जैसी क्रियाओं के लिए अपनी बड़ी मांसपेशियों का उपयोग करते हैं। इन्हें 'स्थूल गत्यात्मक कौशल' कहा जाता है और ये हमारी दैनिक गतिविधियों, खेल खेलने और स्वस्थ रहने के लिए महत्वपूर्ण हैं। दूसरी ओर, सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल लिखने, चित्र बनाने, छोटी वस्तुओं को उठाने और पकड़ने जैसे सरल कार्यों के लिए हमारे हाथों और उँगलियों की छोटी मांसपेशियों का उपयोग करते हैं।

स्थूल और सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल, दोनों ही आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं का हिस्सा हैं। हम पाँच मुख्य क्रियाओं या गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं— फेंकना, लपकना, लात मारना, प्राप्त करना और मारना। हमारा लक्ष्य विभिन्न आकार, माप, भार और बनावट वाली वस्तुओं की सहायता से इन क्रियाओं का उपयोग रोचक गतिविधियों में करना है।



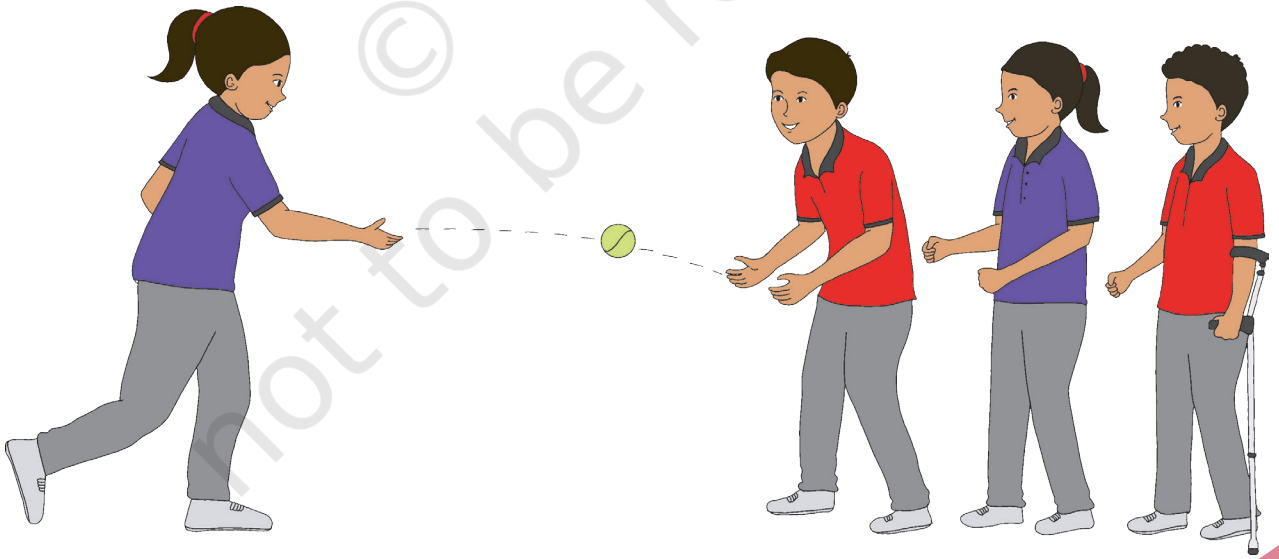
अध्याय 1

फेंकना और लपकना

परिचय

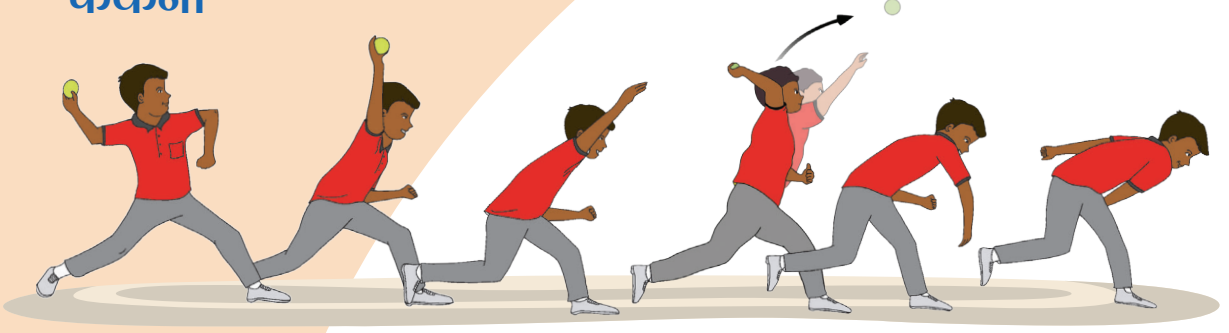
जैसा कि हमने पिछली कक्षा में पढ़ा था कि फेंकने का कार्य भुजाओं, कंधों और धड़ की सहायता से किया जाता है। यद्यपि किसी वस्तु को छोड़ने और लपकने के लिए हाथों का उपयोग भी किया जाता है।

अब हम कुछ रोचक खेलों के माध्यम से फेंकना और लपकना सीखेंगे।





फेंकना



1

गेंद को उँगलियाँ फैलाकर अच्छी तरह पकड़ लें और घुटनों को थोड़ा मोड़ते हुए खड़े हो जाएँ।

2

गेंद फेंकने वाले हाथ को पीछे ले जाएँ और शरीर के ऊपरी भाग को थोड़ा मोड़ें।

3

बिना लड़खड़ाए अपने शरीर को संतुलित करते हुए एक कदम आगे बढ़ाएँ।

4

हाथ को आगे लाते हुए गेंद को पूरी शक्ति के साथ फेंकें।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थी जब फेंकने का अभ्यास कर रहे हों तब शिक्षक को यह सुनिश्चित करना है कि —

1. पकड़ (ग्रिप)— विद्यार्थी फैली हुई उँगलियों से गेंद को मजबूती से पकड़ें।
2. मुद्रा (स्टांस)— विद्यार्थियों की आँखें लक्ष्य की ओर हों, घुटने हल्के से मुड़े हुए और इतने खुले हों कि भूमि पर संतुलन बनाया जा सके।
3. फेंकना— शरीर के ऊपरी भाग को सहजता से मोड़ते हुए फेंकने वाले हाथ को पीछे से आगे की ओर लाते हुए गेंद को फेंकें।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— गेंद की दिशा की ओर कदम बढ़ाते हुए शरीर का संतुलन बनाने का प्रयास करें।
5. फेंकने के लिए नरम गेंदों (सॉफ्ट बॉल) का उपयोग किया जाए तथा कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाएँ।



लपकना

1

घुटनों को थोड़ा-सा मोड़ते हुए इस प्रकार खड़े हों, जैसे कि आप कूदने को तैयार हों।



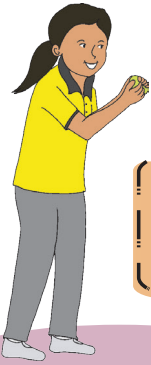
2

दोनों हथेलियों को प्याले की तरह जोड़ें और अपनी दृष्टि को गेंद पर केंद्रित रखें।



3

आँखों के समानांतर गेंद को सरलता से लपकें।



4

गेंद को ठीक से पकड़ते हुए कोहनियों को शरीर की ओर खींचें।

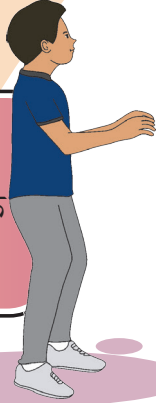




इस इकाई में हम गेंद को सिर के ऊपर से लपकना सीखेंगे—

1

घुटनों को थोड़ा-सा मोड़ते हुए इस तरह खड़े हों जैसे कि आप कूदने को तैयार हों।



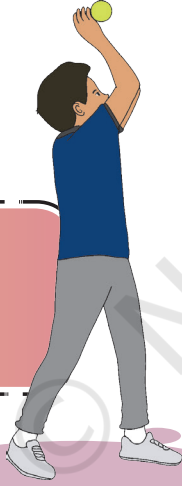
2

दोनों हथेलियों को अपने सिर के ऊपर उल्टी कटोरी की तरह जोड़ें। अपने सिर को स्थिर रखें और दृष्टि को गेंद पर केंद्रित करें।



3

गेंद को अपने सिर के ऊपर आराम से लपकें।



4

गेंद को ठीक से पकड़ते हुए कोहनियों को वापस शरीर की ओर खींचें।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थी जब फेंकने का अभ्यास कर रहे हों तब शिक्षक को यह सुनिश्चित करना है कि—

1. मुद्रा (स्टांस)— पैर कंधों के समानांतर खुले हुए हों और घुटने बहुत अधिक मुड़े हुए न हों।
2. लपकना— शरीर गेंद की दिशा में नीचे की ओर हो, दोनों हथेलियाँ जुड़ी हुई और ऊपर की ओर खुली हों। हाथ लचीले होंगे तथा दृष्टि गेंद पर केंद्रित हो।
3. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— घुटने थोड़े से मोड़ें और गेंद के प्रभाव को कम करने के लिए हाथ अंदर की ओर खींचें।
4. लपकने के लिए नरम गेंद (सॉफ्ट बॉल) का उपयोग करना है और कठिनाई के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाना है।

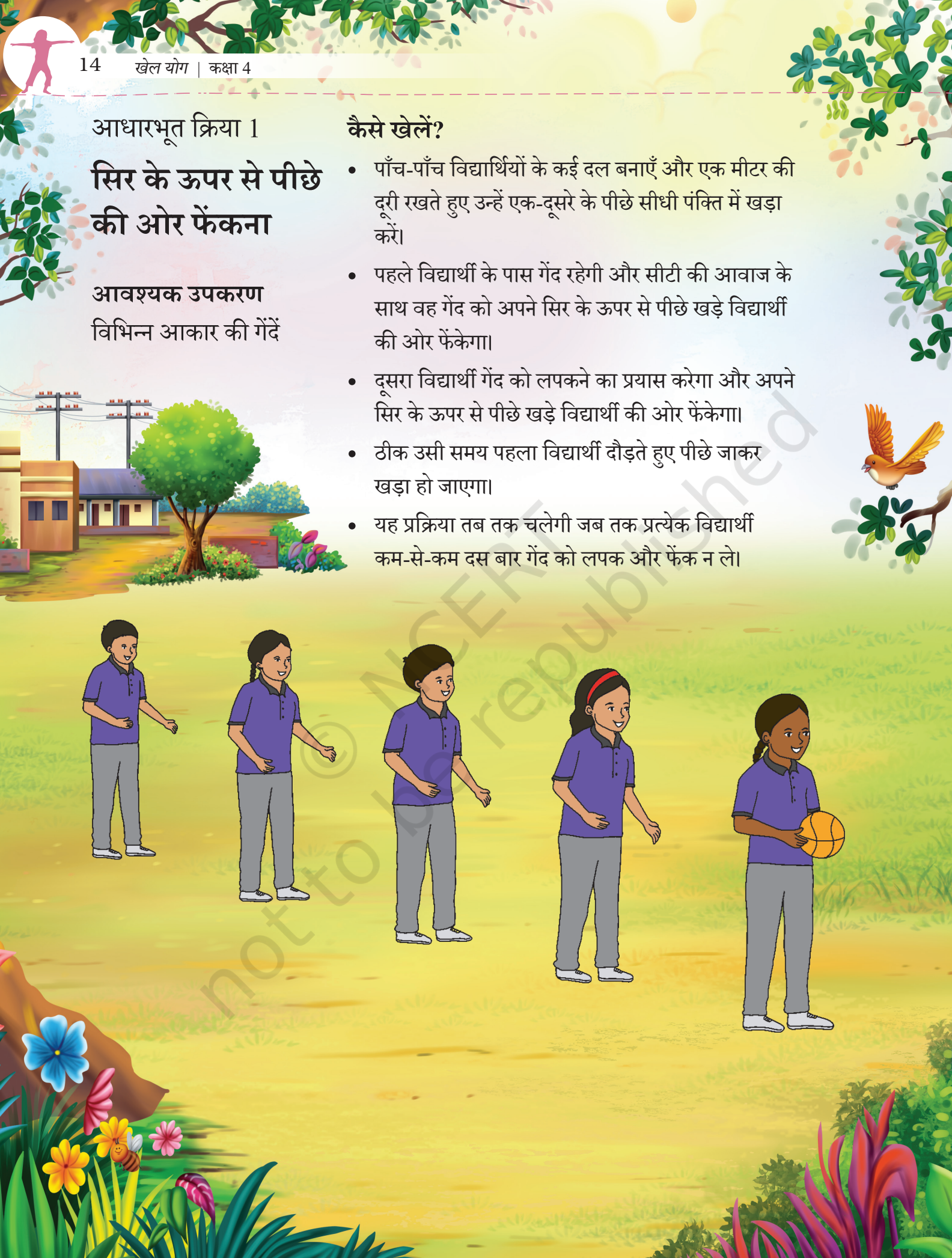
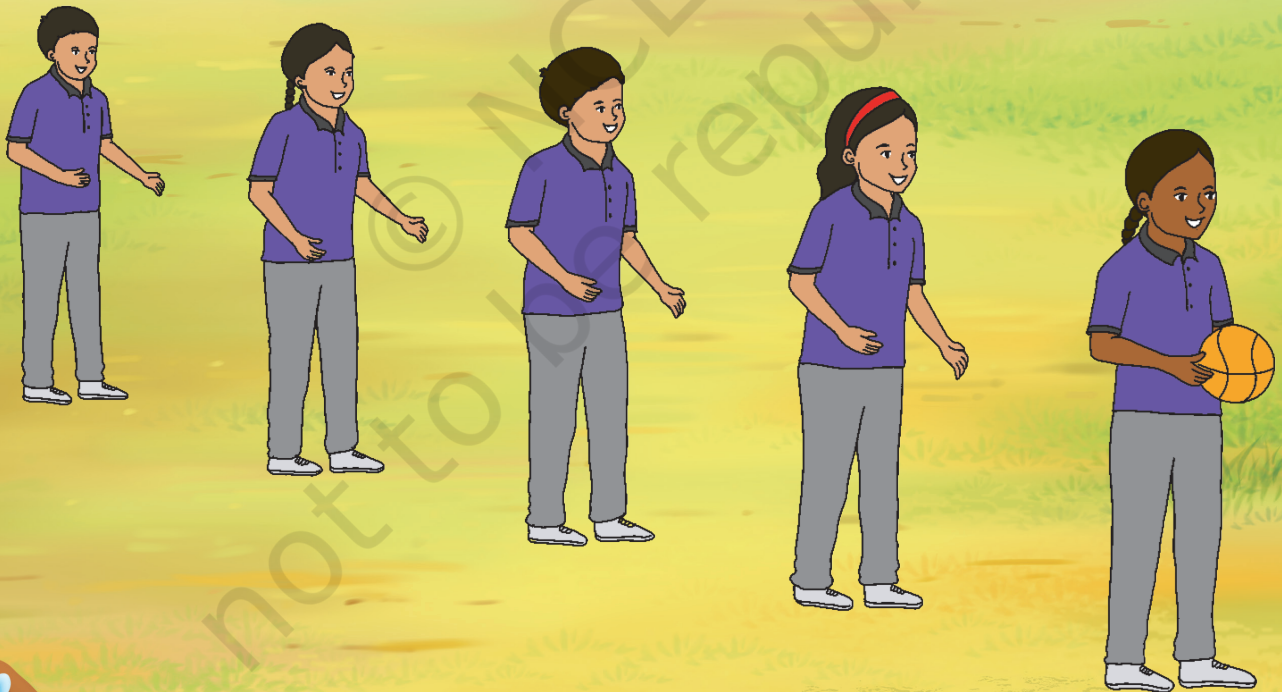
आधारभूत क्रिया 1

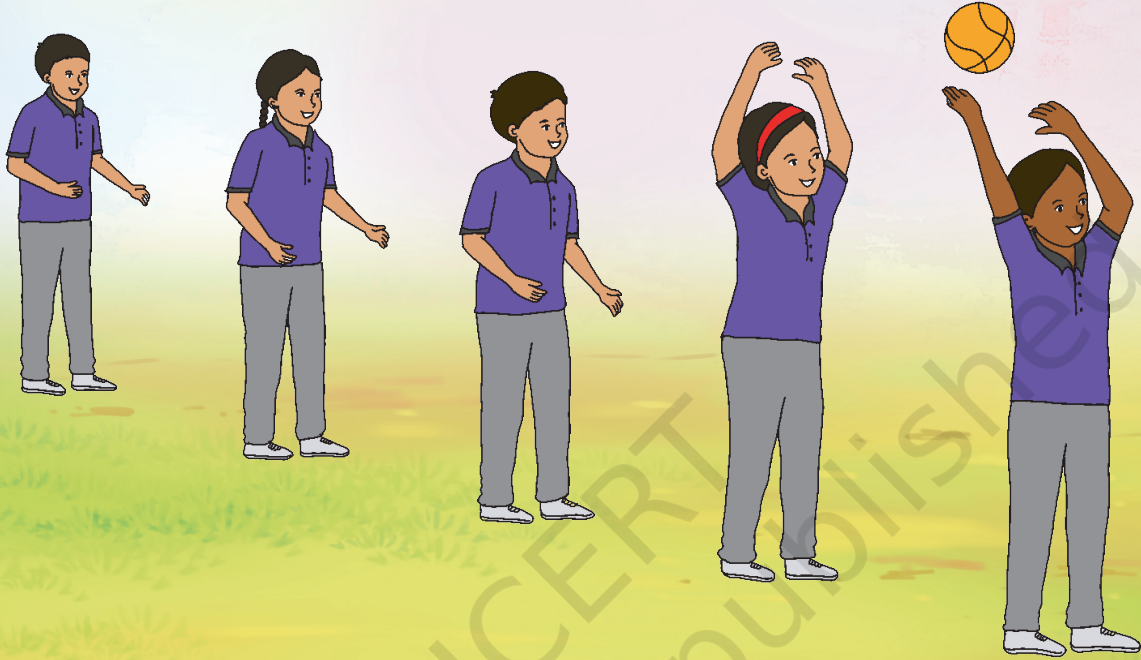
सिर के ऊपर से पीछे की ओर फेंकना

आवश्यक उपकरण
विभिन्न आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- पाँच-पाँच विद्यार्थियों के कई दल बनाएँ और एक मीटर की दूरी रखते हुए उन्हें एक-दूसरे के पीछे सीधी पंक्ति में खड़ा करें।
- पहले विद्यार्थी के पास गेंद रहेगी और सीटी की आवाज के साथ वह गेंद को अपने सिर के ऊपर से पीछे खड़े विद्यार्थी की ओर फेंकेगा।
- दूसरा विद्यार्थी गेंद को लपकने का प्रयास करेगा और अपने सिर के ऊपर से पीछे खड़े विद्यार्थी की ओर फेंकेगा।
- ठीक उसी समय पहला विद्यार्थी दौड़ते हुए पीछे जाकर खड़ा हो जाएगा।
- यह प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक प्रत्येक विद्यार्थी कम-से-कम दस बार गेंद को लपक और फेंक न लो।





शिक्षक के लिए निर्देश

विभिन्न आकार अथवा भार की गेंदों को फेंकते समय शिक्षक, विद्यार्थियों को यह समझने में सहायता करेंगे कि गेंद के आकार और भार के अनुसार ही उसे फेंकने और लपकने के लिए भिन्न बल लगाना पड़ेगा।

उद्देश्य

प्रतिक्रिया समय के साथ-साथ फेंकने और लपकने की क्षमता का विकास।

विधि

- गेंद की दूरी और आकार में विविधता ला सकते हैं।
- गेंद की दिशा और फेंकने की विधि में परिवर्तन कर सकते हैं, जैसे— पीछे से आगे की ओर, सीधे से उछालना, बगल या पैरों के मध्य से फेंकना।

मुक्त चिंतन

गेंद को कंधे के ऊपर से अपने साथी की ओर फेंकते समय इस विषय पर चर्चा करें कि गेंद को लक्ष्य तक सही विधि से पहुँचाने के लिए आप फेंकने की क्रिया को कैसे नियंत्रित करेंगे।



आधारभूत क्रिया 2

पुनः फेंको

आवश्यक उपकरण

मध्यम आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- दस-दस विद्यार्थियों के कई दल बना लें। प्रत्येक दल के केंद्र में उसका निर्धारित नायक (लीडर) गेंद लेकर खड़ा रहेगा।
- सीटी बजते ही दल का नायक गेंद को एक विद्यार्थी को चेस्ट-पास करेगा और वह विद्यार्थी नायक को वापस गेंद चेस्ट-पास करेगा।
- गेंद पास करने (देने) के बाद विद्यार्थी जल्दी-जल्दी तीन बार जंपिंग जैक्स करेगा।
- नायक गेंद को दूसरे विद्यार्थी को चेस्ट-पास करेगा और यह गतिविधि चलती रहेगी।
- गोले में खड़े दूसरे विद्यार्थी गेंद को लपकने और फेंकने के समय संतुलन बनाने की क्रिया को ध्यान से देखेंगे।
- प्रत्येक विद्यार्थी के द्वारा गेंद लपकने के बाद दल का नायक बदला जाएगा और गेंद को पास करने की विधियों में परिवर्तन किया जाएगा।
- गेंद को पास करने के लिए बाउंस-पास, एक हाथ से पास और सिर के ऊपर से पास इत्यादि विधियों का उपयोग कर सकते हैं।





उद्देश्य

एक गतिविधि से दूसरी गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करना सीखना।

विविधा

जंपिंग जैक्स को दंड-बैठक, स्कंध प्रक्षेपण, अग्र-पश्च पाद विस्तारण (लंजेस) जैसे अन्य शक्तिवर्धक व्यायामों में परिवर्तित कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- गेंद छूट जाने के बाद अपना संतुलन बनाए रखने और अपने शरीर को गिरने से बचाने के लिए आप क्या करेंगे?
- अन्य विद्यार्थियों की अंतिम मुद्रा (फिनिशिंग स्टांस) को ध्यानपूर्वक देखें और उनसे अपनी मुद्रा की तुलना करें।



आधारभूत क्रिया 3

बाल्टी भरो

आवश्यक उपकरण
विभिन्न आकार की
बाल्टियाँ और गेंदें

कैसे खेलें?

- चार से पाँच विद्यार्थियों के कई दल बना लें और उन्हें एक गोले में खड़ा होने को कहें। गोले के बीच में बाल्टी रखें।
- प्रत्येक विद्यार्थी के पास तीन नरम गेंदें होंगी और सीटी की आवाज पर वे दूर से अपनी गेंदें बाल्टी में डालने का प्रयत्न करेंगे।
- वे अपनी गेंदों को नीचे से हाथ घुमाते हुए या सिर के ऊपर से फेंक सकते हैं।
- यदि कोई विद्यार्थी बाल्टी में गेंद फेंकने से चूक जाए तो दल का दूसरा विद्यार्थी गेंद को वापस लेकर आएगा।
- सबसे पहले खेल को पूर्ण करने वाला दल विजेता होगा।



उद्देश्य

स्थान, दूरी और
सटीकता की समझ
विकसित करना।

विविधा

- प्रत्येक दल के लिए गेंदों की संख्या में विविधता रख सकते हैं।
- बाल्टियों और विद्यार्थियों के बीच की दूरी में विविधता रख सकते हैं।
- गेंदों के स्वरूप में विविधता रख सकते हैं।
- व्यर्थ कपड़ों और कागज से गेंदें बनाई जा सकती हैं।

मुक्त चिंतन

- आप यह कैसे सुनिश्चित करेंगे कि बाल्टियों में सटीक रूप से गेंद डालने के लिए कितने बल की आवश्यकता होगी?
- साथियों के दल से उनके अनुभवों पर विचार-विमर्श करें।
- विचार-विमर्श करें कि खेलने के उपकरणों के निर्माण में व्यर्थ कागज और कपड़ों का उपयोग किस प्रकार हो सकता है।



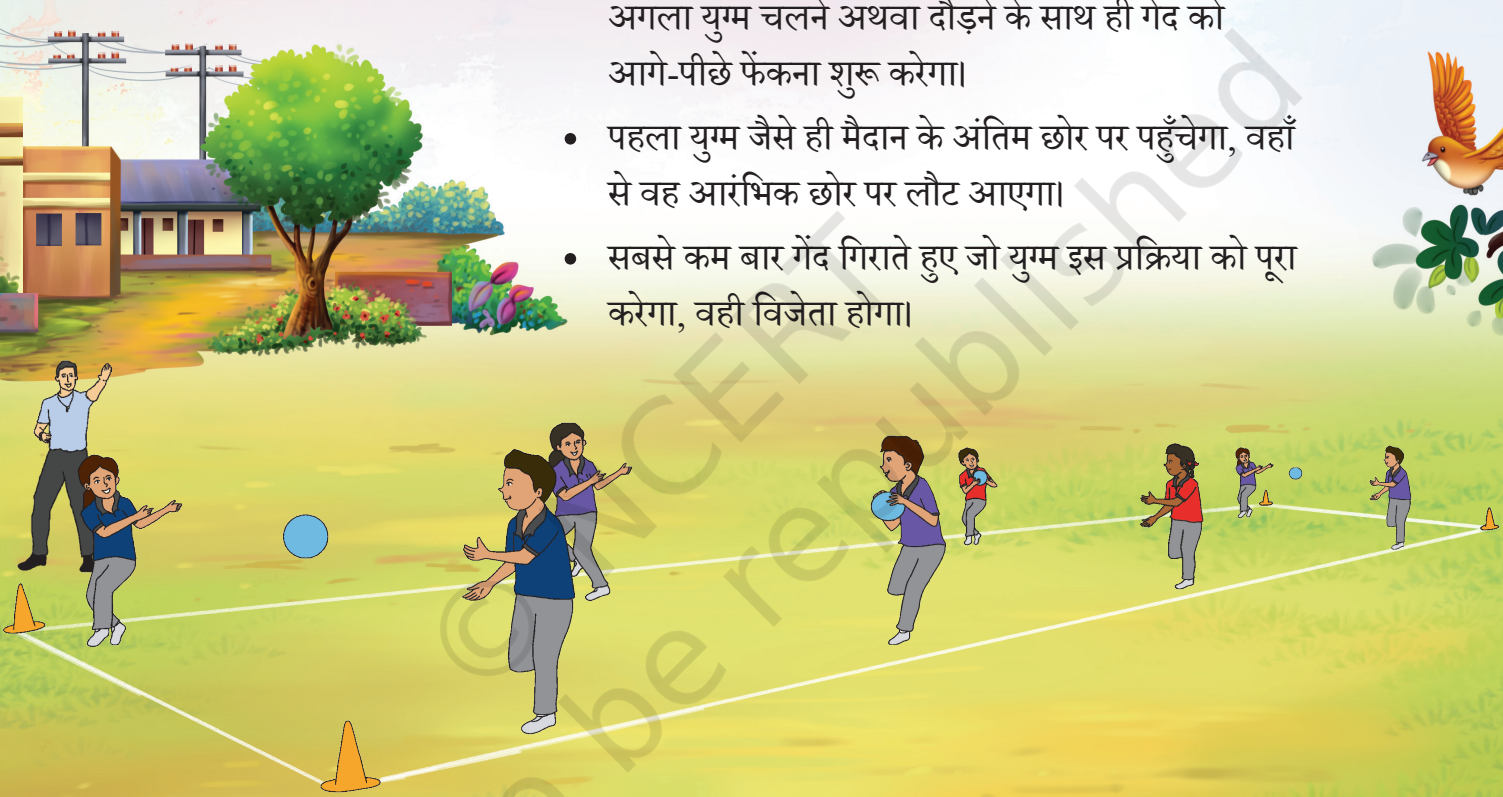
आधारभूत क्रिया 4

दौड़ो और लपको

आवश्यक उपकरण
नरम गेंदें

कैसे खेलें?

- दो-दो विद्यार्थियों के युग्म बना लें और उन्हें मैदान के एक छोर पर दो-दो मीटर की दूरी पर एक पंक्ति में खड़ा करें।
- सीटी बजते ही पहला युग्म आगे की तरफ चलेगा या दौड़ेगा और एक-दूसरे को गेंद पास करते हुए मैदान के दूसरे छोर पर पहुँचेगा।
- मैदान की आधी दूरी को पार करने पर सीटी बजेगी और अगला युग्म चलने अथवा दौड़ने के साथ ही गेंद को आगे-पीछे फेंकना शुरू करेगा।
- पहला युग्म जैसे ही मैदान के अंतिम छोर पर पहुँचेगा, वहाँ से वह आरंभिक छोर पर लौट आएगा।
- सबसे कम बार गेंद गिराते हुए जो युग्म इस प्रक्रिया को पूरा करेगा, वही विजेता होगा।



उद्देश्य

हाथ-आँख समन्वय और प्रतिक्रिया समय को विकसित करना।

विविधा

गेंद फेंकने की दूरी और पास करने की विधि में विविधता ला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि गेंद को फेंकने और पुनः प्राप्त करते समय आपने अपने साथी की सही स्थिति का अनुमान किस प्रकार लगाया।



आधारभूत क्रिया 5 समन्वय से सफलता

आवश्यक उपकरण
नरम गेंदें

कैसे खेलें?

- आठ-आठ विद्यार्थियों के दो दल बनाएँ।
- प्रत्येक दल में चार युग्म होंगे। सभी युग्मों में एक विद्यार्थी का बायाँ पैर दूसरे विद्यार्थी के दाएँ पैर से बंधा रहेगा, जिससे कि सभी युग्म तीन पैरों वाले बन जाएँगे।
- निर्णायक बने शिक्षक गेंद ऊपर उछालेंगे। गेंद उछलने के साथ ही कोई भी समूह गेंद को लपक कर खेल आरंभ कर सकता है।
- केवल सीधे या एक टिप्पा देकर पास करने की अनुमति होगी।
- प्रत्येक दल का उद्देश्य गेंद को आगे बढ़ाते हुए मैदान के निर्धारित क्षेत्र में फेंकते हुए अंक अर्जित करना होगा।



शिक्षक के लिए निर्देश

यह सुनिश्चित करें कि गेंद लपकते समय विद्यार्थी स्थिर स्थिति में रहें, जिससे चोट लगने की घटनाओं से बचा जा सके।

उद्देश्य

हाथ-आँख समन्वय और संतुलन के विकास के साथ त्वरित सोच और निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना।

विविधा

- दो टिप्पे देकर फेंकने या पास करने की अनुमति दे सकते हैं।
- कम-से-कम चार बार गेंद फेंक या पास कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- क्या आपने युग्म में खेलते समय किसी प्रकार की कठिनाई (कष्ट) का अनुभव किया?
- आपने इसे दूर करने के लिए क्या किया?





आधारभूत क्रिया 6 मीठे अंगूर

आवश्यक उपकरण
विभिन्न आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- पाँच-पाँच विद्यार्थियों के कई दल बनाएँ और प्रत्येक दल का एक नायक नामित करें। विद्यार्थी एक पंक्ति में खड़े हो जाएँ और उनका नायक समूह की ओर उन्मुख होकर कुछ दूरी पर ऊँचे स्थान पर खड़ा हो जाए।
- सीटी बजते ही सभी दलों के नायक पंक्ति के पहले विद्यार्थी को गेंद फेंकेंगे। गेंद विद्यार्थियों के सिर के ऊपर से फेंकी जानी चाहिए।
- पहला विद्यार्थी दोनों पैरों पर या एक पैर पर कूदते हुए (जंप या हॉप) गेंद को लपकेगा। यह लपक कूद की सबसे ऊँची अवस्था में होगी। विद्यार्थी गेंद वापस नायक की ओर फेंकेगा और पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा होकर दोबारा अपनी बारी की प्रतीक्षा करेगा।
- नायक गेंद को अगले विद्यार्थी की ओर फेंकेगा और खेल चलता रहेगा।



शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक को पैरों की सुदृढ़ता और कूद में सुधार लाने के लिए गतिविधियों में विविधता (अपने शरीर के भार या मुक्त व्यायाम का उपयोग करते हुए) रखनी चाहिए। उदाहरण के लिए— रस्सी कूदना, जंपिंग जैक्स आदि।

उद्देश्य

- शरीर के निचले भाग को सुदृढ़ बनाना और समन्वय का विकास करना।
- प्रयासों की सराहना करना सीखना।

विविधा

- गेंद के प्रकारों और नायक व दल के सदस्यों के मध्य की दूरी में विविधता रख सकते हैं।
- इस गतिविधि में गेंद लपकते समय आप लगभग एक फुट की दूरी में बाएँ और दाएँ कदम बढ़ा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- अध्याय के प्रारंभ में दी गई तकनीक को याद करें और उस पर विचार-विमर्श करें, जिससे कूद की सबसे ऊँची अवस्था में गेंद को लपकने में सहायता मिल सके।
- 'प्रयासों से सफलता मिलती है', पर चर्चा करें।

अध्याय 2

प्रहार और प्राप्ति (किकिंग एंड रिसीविंग)

परिचय

क्या आपने कभी फुटबॉल खेली है? फुटबॉल में हम अपने दल के सदस्यों को गेंद किक मारकर देते हैं और उनसे वापस प्राप्त करते हैं।

प्रहार (किक) एक आवश्यक कौशल है जहाँ हम गेंद को एक निश्चित लक्ष्य अथवा दिशा की ओर निर्देशित करने के लिए अपने पैरों का उपयोग करते हैं।

प्राप्त करना (रिसीव) भी समान रूप से ही महत्वपूर्ण है। इसमें गेंद जब हमारी तरफ आती है तो हम अपने पैरों से उस पर पूरा नियंत्रण रखते हैं। उस समय हम इस बात का पूरा ध्यान रखते हैं कि गेंद पर केवल हमारा ही नियंत्रण बना रहे।

आइए, जानने का प्रयास करें कि अपने पैरों का उपयोग करके किस प्रकार गेंद पर प्रभावी रूप से प्रहार किया जा सकता है और उसे पुनः प्राप्त किया जा सकता है। इन कौशलों को सीखने के बाद हम कुछ मनोरंजनात्मक खेलों का आनंद उठाएँगे।

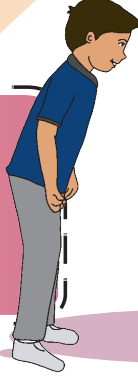




गेंद पर पढ़ाघात (किकिंग)

1

फुटबॉल के पीछे खड़े हो जाएँ और अपनी दृष्टि को फुटबॉल पर केंद्रित करें।



2

फुटबॉल की ओर बढ़ें।



3

जिस पैर से प्रहार नहीं करना है, उसे फुटबॉल के पास रखें और फिर फुटबॉल को किक करने के लिए दूसरे पैर को गेंद की ओर लाएँ।



4

किक मारने वाले पैर को किक के साथ ही फुटबॉल की दिशा में कुछ दूर तक झूलने दें और हाथों की सहायता से अपने शरीर को संतुलित करें।



शिक्षक के लिए निर्देश

जब विद्यार्थी प्रहार करने अर्थात किक मारने का अभ्यास करें तो आप निम्नलिखित बिंदुओं को सुनिश्चित करें—

1. मुद्रा (स्टांस)— दोनों पैर कंधे की चौड़ाई के समान खुले हुए हों और घुटने अधिक मुड़े हुए न हों।
2. गंतव्य गति (अप्रोच)— किक मारने वाला पैर बढ़ाते हुए फुटबॉल से थोड़ा बाईं या दाईं ओर गति करें।
3. प्रहार करना— आगे की ओर छोटी छलाँग लगाते हुए किक न मारने वाले पैर को गेंद की एक दिशा में सुव्यवस्थित रूप से रखेंगे तथा किक करने वाले पैर को पीछे की ओर से घुमाते हुए तेजी से नीचे लाते हुए गेंद को किक करें।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— किक मारने वाले पैर के विपरीत दिशा वाले हाथ को आगे ले जाते हुए शरीर को संतुलित करें।

गेंद प्राप्त करना (रिसीविंग)

1

घुटनों को मोड़कर और शरीर को गेंद की दिशा की ओर करके खड़े रहें।



2

गेंद प्राप्त करने के लिए एक पैर उठाएँ तथा दूसरा पैर सुदृढ़ता से भूमि पर रखें।



3

गेंद को प्राप्त करें और पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ।



4

जैसे ही गेंद भूमि को स्पर्श करती है तब आप अपने शरीर को संतुलित करें।



शिक्षक के लिए निर्देश

जब विद्यार्थी फुटबॉल को प्राप्त (रिसीव) करने का अभ्यास करें तो आप निम्नलिखित बिंदुओं को सुनिश्चित करें—

1. मुद्रा (स्टांस)— दोनों पैर कंधे की चौड़ाई के समान खुले हुए हों, घुटने अधिक मुड़े हुए न हों और शरीर गेंद पकड़ने की दिशा में हो।
2. अनुमान लगाएँ और तैयार रहें— गेंद के पथ का अनुमान लगाते हुए गैर-प्राप्ति वाले पैर को सुदृढ़ता से भूमि पर रखें।
3. प्राप्त करना (रिसीव)— शरीर के भार को गैर-प्राप्ति वाले पैर पर स्थानांतरित करते हुए गेंद को हमेशा प्राप्त करने वाले पैर के ऊपरी मध्य भाग से प्राप्त करें तथा गेंद से संपर्क होते ही पैर को गेंद की दिशा के साथ-साथ थोड़ा पीछे ले जाएँ।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— शरीर को नीचे की ओर झुकाते हुए भार को आवश्यकतानुसार स्थानांतरित करके संतुलन बनाएँ।



आधारभूत क्रिया 7

ड्रिबल और पास

आवश्यक उपकरण

मध्यम आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों के युग्म बनाएँ और उन्हें तीन से चार मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- पहला विद्यार्थी अपने पैरों के बीच एक स्थान पर गेंद ड्रिबल करेगा और उसके बाद गेंद को अपने साथी की ओर किक करेगा।
- दूसरा विद्यार्थी गेंद को प्राप्त करेगा और गेंद ड्रिबल करके वापस किक करेगा। साथियों के बीच दूरी को बदलते हुए जितना संभव हो, दूरी को कम अथवा अधिक करें।
- जैसे ही विद्यार्थी इस क्रिया में सहज हो जाएँ, वे अपने साथी की ओर गेंद किक करने से पूर्व गतिशील रहते हुए उसे ड्रिबल करें।



उद्देश्य

पूर्वानुमान के साथ अपने बल और पैरों व आँखों के समन्वय की समझ विकसित करना।

विविधा

- एक समूह में विद्यार्थियों की संख्या बढ़ा सकते हैं।
- एक समूह में गेंद की संख्या बढ़ा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

मित्रों के साथ अपने विचारों को साझा करें कि गेंद को ड्रिबल करने में आपको किस क्रिया से सहायता मिली, जिससे कि आपने उस पर अपना नियंत्रण बनाए रखा।



आधारभूत क्रिया 8 हवाई किक

आवश्यक उपकरण

कपड़े की बड़े आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों के युग्म बनाकर उन्हें लगभग पाँच मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- पहला विद्यार्थी गेंद को हवा में उछालेगा और भूमि पर टिप्पा खाने (गिरने) के पहले उसे साथी की ओर किक करेगा।
- साथी गेंद को लपकने का प्रयास करेगा और उसे वापस करेगा।



शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक असहज क्षणों एवं भावों के लिए उदाहरण देंगे।

उद्देश्य

अपने साथी के साथ सामंजस्य स्थापित करते हुए पैरों व आँखों के समन्वय की समझ विकसित करना।

विविधा

- निरंतरता के साथ बल की समझ विकसित करने के लिए दूरी बढ़ा सकते हैं।
- गेंदों के आकार और सामग्री में भिन्नता लाई जा सकती है।

मुक्त चिंतन

किसी दृष्टांत अथवा घटना को बताइए, जहाँ आपने किसी भी कारण से असहजता का अनुभव किया हो। क्या उन असहज क्षणों में किसी ने आपकी सहायता की?



आधारभूत क्रिया 9

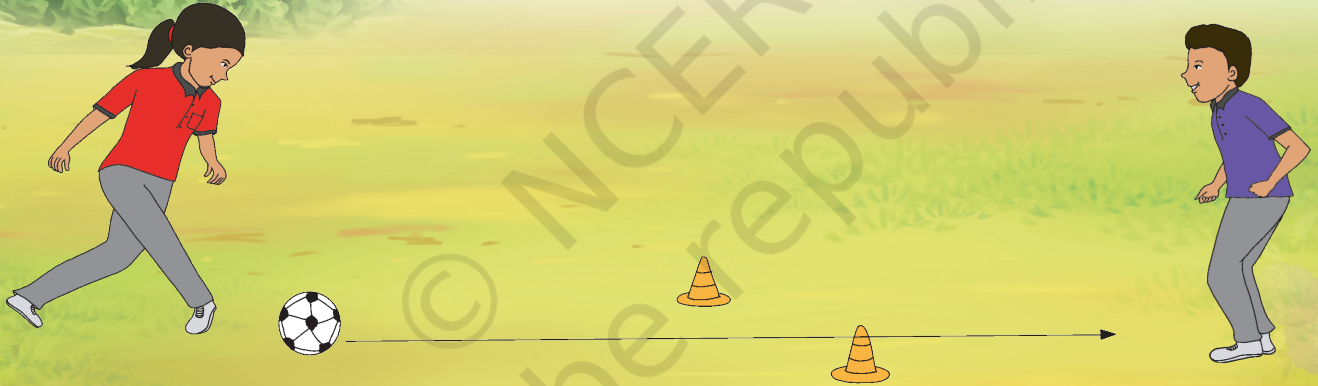
द्वार के मध्य

आवश्यक उपकरण

शंकु (कोन) और बड़े आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- चित्रानुसार विद्यार्थियों को दस मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- बीच में दो शंकु एक-दूसरे के समानांतर रखकर एक द्वार का निर्माण करें।
- विद्यार्थियों को निर्देशित करें कि वे गेंद को दोनों शंकुओं के बीच में किक करें।
- प्रत्येक विद्यार्थी अपनी बारी आने पर गेंद को किक करेगा और फिर पंक्ति के अंत में जाकर खड़ा हो जाएगा। यदि किसी विद्यार्थी की गेंद द्वार के बीच से किक नहीं हुई तो वह दूसरे विद्यार्थी को उसे पास कर देगा।
- विद्यार्थियों की कौशल-क्षमता और आवश्यकता के अनुसार दूरी कम या अधिक करें।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों के विचलन (ध्यान भटकने) को कम करने हेतु शिक्षक उनकी सहायता करेंगे। (उदाहरणार्थ— विद्यार्थियों में आत्मविश्वास की कमी, कठिन लक्ष्य, हार का भय, चिंता, तनाव, रुचि का अभाव आदि।)

उद्देश्य

एकाग्रता, निश्चितता और लक्ष्य केंद्रित करने के कौशल का विकास करना।

विविधा

- द्वार के आकार में परिवर्तन कर सकते हैं ताकि उसे विद्यार्थियों के स्तरानुसार बनाया जा सके।
- गेंद को किक करने के लिए बारी-बारी से अलग-अलग पैरों का उपयोग कर सकते हैं।
- गेंद के आकार में विविधता ला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

दोनों शंकुओं के ठीक बीच में गेंद को किक मारने में बाधा उत्पन्न करने वाले विचलनों की पहचान करें और उन्हें साझा करें।



आधारभूत क्रिया 10

मध्य प्रहार

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल, शंकु

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों की गतिविधि के लिए स्थान निर्धारित करते हुए शंकुओं को वृत्ताकार में रखें।
- शंकुओं के बीच में वृत्ताकार खड़े हो जाएँ।
- विद्यार्थी अपने निकट दाएँ या बाएँ खड़े विद्यार्थी को छोड़कर शेष विद्यार्थियों की ओर गेंद को किक करेगा।
- इसका उद्देश्य विद्यार्थी द्वारा गेंद पर प्रहार करना है और यदि विद्यार्थी ऐसा करने में सफल होता है तो उसे एक अंक प्राप्त होगा।
- यदि किसी विद्यार्थी ने गेंद को पास होने से रोक लिया तो उसे एक अंक प्राप्त होगा।



शिक्षक के लिए निर्देश

उद्देश्य

स्थान, गति और पूर्वानुमान की समझ विकसित करना।

विविधा

- गेंदों की संख्या में विविधता ला सकते हैं।
- कठिनाई के स्तर में विविधता लाने के लिए शंकुओं के मध्य दूरी बढ़ा अथवा घटा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

उन कारकों की पहचान करें, जिनके कारण आप विद्यार्थियों अथवा शंकुओं के बीच में से गेंद पास नहीं कर पाते हैं।

मुक्त चिंतन के समय शिक्षक विद्यार्थियों को संकेत प्रदान करेंगे ताकि गेंद को शंकुओं के बीच से जाने से रोका जा सके (उदाहरणार्थ— बल, अन्य विद्यार्थियों की गति, पूर्वानुमान लगाना आदि)।



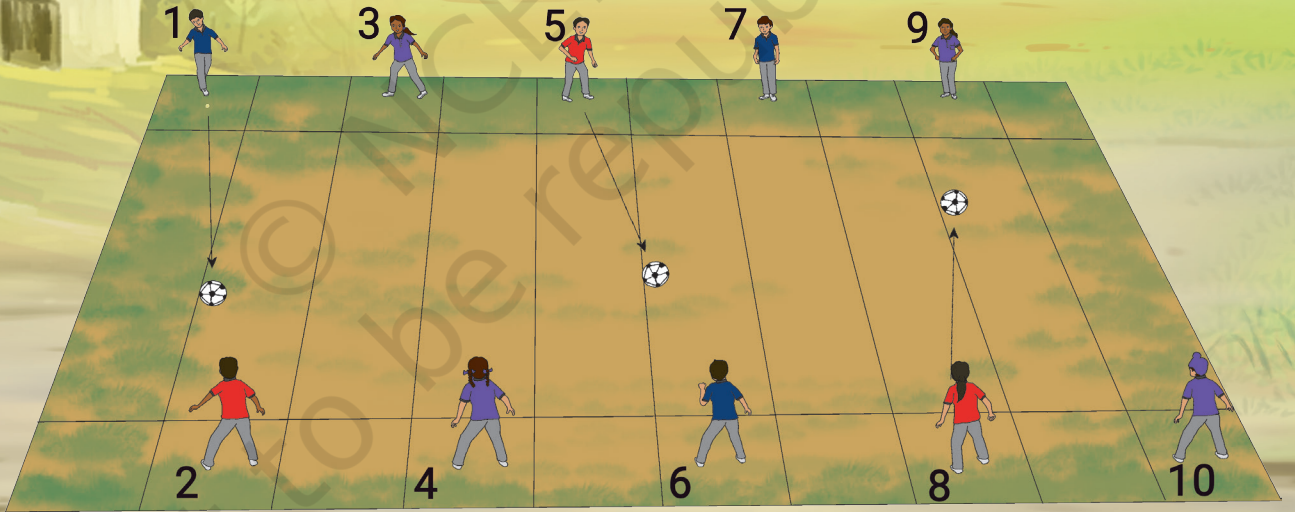
आधारभूत क्रिया 11 तिर्यक पदाघात (जिग-जैग किक)

आवश्यक उपकरण

निशान लगाने के लिए चॉक,
फुटबॉल

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को एक पंक्ति में खड़ा करें और चित्रानुसार उन्हें अंकित करें।
- पहला विद्यार्थी अपने से तिर्यक (तिरछे) खड़े दूसरे विद्यार्थी की ओर फुटबॉल को किक करेगा (पहला विद्यार्थी दूसरे को, दूसरा विद्यार्थी तीसरे को, तीसरा विद्यार्थी चौथे को और इसी तरह आगे के विद्यार्थी फुटबॉल को किक करेंगे)।
- एक विद्यार्थी गेंद को प्राप्त करेगा और अपने तिर्यक खड़े विद्यार्थी को गेंद पास करेगा।
- गेंद जैसे ही अंतिम विद्यार्थी तक पहुँचेगी तब यह प्रक्रिया दोहराई जाएगी।
- विद्यार्थियों को यह लक्ष्य रखना चाहिए कि गेंद को प्राप्त करने और पास करने में उन्हें कम-से-कम समय लगे।



उद्देश्य

सुनिश्चितता और पूर्वानुमान के साथ युग्म बनाकर कार्य करने की क्षमता का विकास करना।

विविधा

- विद्यार्थियों के बीच दूरी में विविधता ला सकते हैं।
- कठिनाई बढ़ाने के लिए एक रक्षक खिलाड़ी को मध्य में खड़ा कर सकते हैं।
- प्रत्येक पास के बाद दूसरे पैर का उपयोग कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

विचार-विमर्श करें कि गेंद को प्राप्त करने और पास करने के समय को कैसे कम किया जा सकता है।



आधारभूत क्रिया 12

फुट बेसबॉल

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल, शंकु

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार दल बनाएँ।
- चार शंकुओं को वर्गाकार में 15–20 मीटर की दूरी पर रखें। ये शंकु फुट बेसबॉल के आधार माने जाएँगे।
- वर्गाकार क्षेत्र के केंद्र में एक शंकु रखें। यहाँ से पिचर (गेंद फेंकने वाला) गेंद को रोल करेगा।
- एक सुरक्षात्मक दल (डिफेंसिव टीम) होगा और दूसरा आक्रामक दल (ऑफेंसिव टीम)।
- सुरक्षात्मक दल का पिचर गेंद को रोल करेगा और आक्रामक दल का एक विद्यार्थी गेंद को वर्गाकार क्षेत्र के बाहर किक करेगा।
- यदि सुरक्षात्मक दल गेंद को हवा में पकड़ लेता है तो किक करने वाला विद्यार्थी खेल से बाहर हो जाएगा। यदि गेंद भूमि पर गिरती या लुढ़कती है तो विद्यार्थी अन्य किसी दूसरे शंकु तक दौड़ सकता है और इसके पश्चात खेल इसी तरह से आगे बढ़ेगा।
- इसके पश्चात किक करने के लिए एक नया विद्यार्थी आएगा और खेल आगे बढ़ेगा।
- यदि कोई विद्यार्थी तीन बार गेंद को किक करने में असफल रहता है तो वह खेल से बाहर माना जाएगा।
- यदि तीन विद्यार्थी खेल से बाहर हो जाएँ तो दूसरा दल आक्रामक दल के रूप में और पहला दल सुरक्षात्मक दल के रूप में खेलेगा।



- यह क्रिया तब तक चलेगी जब तक कि प्रत्येक विद्यार्थी को गेंद किक करने का अवसर न मिल जाए।
- अगर विद्यार्थी सभी शंकुओं तक पहुँच जाता है तो उसका दल एक अंक प्राप्त करेगा और जिस दल को अधिक अंक प्राप्त होंगे, वह विजेता होगा।



उद्देश्य

सहयोगात्मक कौशल और समूह भावना को विकसित करना।

विविधा

- विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार खेल-क्षेत्र के आकार में परिवर्तन कर सकते हैं।
- गेंद के आकार में परिवर्तन कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

खेल की स्थिति में दूसरों का और स्वयं का अवलोकन करें और दोनों समूहों के सुदृढ़ पक्षों तथा अपने समूह के किसी एक सुधार बिंदु पर विचार-विमर्श करें।

अध्याय 3

प्रहार करना

(स्ट्राइक द शटलकोक)

परिचय

खेलते समय किसी वस्तु पर प्रहार करना न केवल आनंददायक होता है बल्कि यह विभिन्न प्रकार के अधिगम प्राप्त करने का अवसर भी प्रदान करता है। रैकेट के परिचित खेल, जैसे— बैडमिंटन, टेबल टेनिस और टेनिस भी व्यापक रूप से खेले जाते हैं। इसके अतिरिक्त आजकल कई प्रकार के अन्य रैकेट खेल लोकप्रिय हो रहे हैं, जैसे— पिकल बॉल, बॉल बैडमिंटन, स्क्वैश आदि। रैकेट या अन्य सतहों का उपयोग करके किसी वस्तु पर प्रहार करने की कला सीखना बच्चों के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण है। आइए, इसे खेल-खेल में सीखने का प्रयास करें!





रैकेट से चिड़िया (शटलकाँक) पर प्रहार करना

1

रैकेट को पकड़ें और चित्रानुसार शरीर को हल्का मोड़ते हुए खड़े हो जाएँ। घुटने थोड़े मुड़े हुए रहें।



2

कंधों और कूल्हों को घुमाते हुए आगे बढ़ें और रैकेट घुमाएँ।



3

चिड़िया को नीचे छोड़ें और रैकेट से प्रहार करें।



4

प्रहार करने के बाद रैकेट को शरीर के साथ फॉलो थ्रू में आगे बढ़ाएँ, जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों को रैकेट से चिड़िया पर प्रहार करने का अभ्यास कराते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें—

1. मुद्रा (स्टांस)— कंधे की चौड़ाई के समान पैर खोलकर हल्की झुकी मुद्रा में आएँ। दृष्टि चिड़िया पर केंद्रित रहे।
2. रैकेट पकड़ने की विधि (ग्रिप)— रैकेट को प्रमुख हाथ में इस प्रकार पकड़ें कि अँगूठे और तर्जनी उँगली के बीच 'V' आकार बने।
3. प्रहार करने की तकनीक (हिटिंग)— प्रहार करते समय आगे वाले पैर पर भार डालें, कंधों और कूल्हों को घुमाएँ, दृष्टि चिड़िया पर केंद्रित रखें और भुजाओं को पूरी तरह फैलाकर प्रहार करें।
4. पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू)— प्रहार के बाद शरीर को रैकेट की गति के साथ झुकाएँ और हाथ को घुमाते हुए गैर-प्रमुख कंधे के ऊपर समाप्त करें।



1

घुटनों को हल्का मोड़ें और रैकेट को इस प्रकार पकड़ें कि वह आने वाली चिड़िया की दिशा में हो।

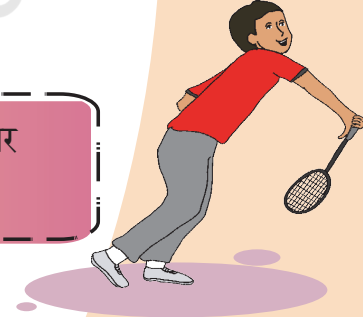


2

आगे झुकें और रैकेट को अपने प्रमुख हाथ में पकड़ें। प्रहार करते समय हाथों को सहज और लचीला रखें।

3

चिड़िया पर रैकेट से सही समय पर प्रहार करें।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों को रैकेट से चिड़िया प्राप्त करने का अभ्यास कराते समय निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखें—

1. मुद्रा (स्टांस)— पैरों को कंधे की चौड़ाई जितना फैलाएँ, घुटनों को हल्का मोड़ें और शरीर को चिड़िया की दिशा में रखें।
2. रैकेट पकड़ने की विधि (ग्रिप)— रैकेट को प्रमुख हाथ में सहजता से पकड़ें।
3. पूर्वानुमान (एंटीसिपेट)— चिड़िया की दिशा का अनुमान लगाकर शरीर को उसी के अनुसार समायोजित और संतुलित रखें।
4. प्रत्युत्तर प्रहार (हिटिंग बैक)— चिड़िया की ऊँचाई के अनुसार उसे अंडरहैंड (नीचे से) या ओवरहैंड (ऊपर से) प्रहार करें।



आधारभूत क्रिया 13

गुब्बारा दौड़

आवश्यक उपकरण

गुब्बारे

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को दो दलों में विभाजित करें, प्रत्येक दल में चार विद्यार्थी हों।
- आरंभिक और समाप्ति रेखा को चिह्नित करें।
- प्रत्येक दल को एक-एक गुब्बारा दें और उन्हें आरंभिक रेखा पर खड़ा करें।
- सीटी बजने पर विद्यार्थियों को बारी-बारी से गुब्बारे को हवा में मारते हुए दौड़ पूरी करनी होगी, उसे पकड़े या भूमि पर गिरने दिए बिना।
- जो विद्यार्थी गुब्बारे को मारता है, वह दोबारा तभी मार सकता है जब उसकी बारी आए।



उद्देश्य

सहयोग, संचार-कौशल और समन्वय को विकसित करना।

विविधा

- प्रत्येक दल में गुब्बारों की संख्या बढ़ाई जा सकती है।
- विद्यार्थी अपने हाथों के अतिरिक्त शरीर के अन्य अंगों से भी गुब्बारे को स्पर्श कर सकते हैं।
- गुब्बारे को मारने के बाद विद्यार्थियों को लंजेज (घुटने मोड़कर लंबे कदम) लगाने के लिए कहा जा सकता है।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि विद्यार्थियों ने एक-दूसरे के अवसरों का कितना सम्मान किया और किस प्रकार की परिस्थितियों में दूसरे साथी के लिए चुनौती उत्पन्न की, जिससे उन्हें अपना अवसर पाने में कठिनाई हुई।



आधारभूत क्रिया 14

गेंदबाजी

आवश्यक उपकरण

छोटे शंकु, मध्यम आकार की गेंदें

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को चार-चार के दलों में विभाजित करें।
- शंकुओं को एक सीधी रेखा में रखें और विद्यार्थियों को उनसे अनुमानित पाँच मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- सीटी बजते ही विद्यार्थी बारी-बारी से गेंद को लुढ़काकर शंकुओं को गिराने का प्रयास करेंगे।
- अपनी बारी के बाद, विद्यार्थी गेंद को वापस लाकर अगली पंक्ति में खड़े विद्यार्थियों को देंगे।
- जो दल सबसे पहले अपने सभी शंकुओं को गिरा देगा, वही विजेता होगा।



उद्देश्य

कलाई और हाथ की गतिविधियों पर नियंत्रण विकसित करना।

विविधा

- गेंद को लुढ़काने के लिए दोनों हाथों को वैकल्पिक रूप से उपयोग करने के लिए कहा जा सकता है।
- दूरी और गेंद के आकार में बदलाव किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

विद्यार्थी अपनी सफलताओं और सुधार के क्षेत्रों पर विचार करें।



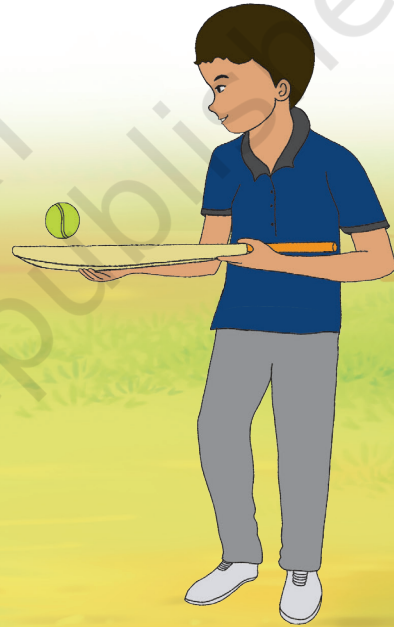


आधारभूत क्रिया 15 गेंद को थपथपाना (टैप द बॉल)

आवश्यक उपकरण
गेंद और रैकेट या
छोटा बल्ला

कैसे खेलें?

- खेल के क्षेत्र में एक सुरक्षित स्थान चिह्नित करें।
- शिक्षक से बल्ला और गेंद लें और अपना लक्ष्य निर्धारित करें।
- बल्ले से गेंद को हल्का-हल्का टैप करें और उसे गिरने से बचाने के लिए संतुलन बनाए रखें।
- विद्यार्थी द्वारा गेंद को गिराए बिना कुल कितनी बार टैप किया गया, इसे गिनें। विद्यार्थी हर बार अपने लक्ष्य समय को सुधारने का प्रयास करें।



उद्देश्य
हाथ-आँख समन्वय,
एकाग्रता और संतुलन
को विकसित करना।

विविधा
किसी साथी के साथ खेल
सकते हैं, जहाँ आप गेंद
को टैप कर एक-दूसरे को
पास कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन
यह विचार-विमर्श करें कि प्रत्येक
विद्यार्थी गेंद को टैप करते समय
अपने शरीर का संतुलन कैसे
बनाए रखता है।

आधारभूत क्रिया 16

आसमान की उड़ान

आवश्यक उपकरण

बैडमिंटन रैकेट, चिड़िया

कैसे खेलें?

- प्रत्येक विद्यार्थी को एक रैकेट और चिड़िया दें। यदि ये उपलब्ध न हों तो नरम गेंद और किसी समतल वस्तु (जैसे— पुरानी कॉपी, गत्ता, हाथ) का उपयोग करें।
- दीवार से लगभग एक मीटर की दूरी पर खड़े हों।
- रैकेट या वस्तु से चिड़िया या गेंद को दीवार पर मारें।
- सुनिश्चित करें कि चिड़िया या गेंद भूमि पर न गिरे।
- अगली बार जब आप खेलें तो यह लक्ष्य निर्धारित करें कि आप कितनी बार सही अनुमान लगा सकते हैं।



उद्देश्य

अनुमान लगाने की क्षमता और एकाग्रता को विकसित करना।

विधि

- दूरी को बदल सकते हैं ताकि आवश्यक बल में बदलाव हो सके।
- चिड़िया के स्थान पर प्लास्टिक की गेंद का उपयोग कर सकते हैं।
- दीवार पर मारने की जगह चिड़िया को हवा में ही खेलने का प्रयास कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

आपने कितनी बार गेंद या चिड़िया की दिशा का सही अनुमान लगाया और कैसे? क्या आपको चिड़िया या गेंद की वापसी की गति या दिशा में कोई विशेष प्रारूप दिखा?



आधारभूत क्रिया 17

लक्ष्य धारण

आवश्यक उपकरण

बैडमिंटन रैकेट या कोई उसके समान प्रहार करने वाली वस्तु, चिड़िया या गेंद, हुला हूप या बाल्टी

कैसे खेलें?

- हुला हूप या बाल्टी को भूमि पर अलग-अलग दूरी और कोणों पर रखें।
- विद्यार्थी बाल्टी या हुला हूप से लगभग दो मीटर की दूरी पर खड़ा होगा।
- विद्यार्थी रैकेट या प्रहार करने वाली वस्तु से चिड़िया या गेंद को मारकर हुला हूप या बाल्टी में डालने का प्रयास करेगा।
- प्रत्येक सफल प्रयास पर एक अंक मिलेगा।
- जिस विद्यार्थी को सबसे अधिक अंक मिलेंगे, वह विजेता होगा।



उद्देश्य

समन्वयात्मक क्षमता, एकाग्रता और सटीकता विकसित करना।

विविधा

- इसे समूह गतिविधि बनाने के लिए दलों का गठन किया जा सकता है।
- चिड़िया की जगह प्लास्टिक या रबड़ की गेंद जैसी विभिन्न प्रकार की गेंदों का उपयोग करें।
- लक्ष्य (बाल्टी या हुला हूप) का आकार बदलकर कठिनाई का स्तर बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

- जब चिड़िया लक्ष्य तक पहुँचने से चूक गई तो आपने प्रहार करने की विधि में क्या परिवर्तन किया?
- चर्चा करें कि रैकेट पकड़ते समय आपको कैसा अनुभव हुआ।



आधारभूत क्रिया 18 साथ मिलकर खेलें

आवश्यक उपकरण
बैडमिंटन रैकेट, चिड़िया

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को युग्म में विभाजित करें और उन्हें लगभग चार मीटर की दूरी पर खड़ा करें।
- सीटी बजने पर विद्यार्थियों के युग्म चिड़िया को रैकेट से मारकर एक-दूसरे की ओर भेजेंगे और यह प्रयास करेंगे कि चिड़िया नीचे न गिरे।
- विद्यार्थी एक-दूसरे की ओर चिड़िया तब तक मारकर भेजेंगे जब तक कि उनके 50 प्रहार पूरे न हो जाएँ।
- उसके बाद नया युग्म उसी प्रकार एक-दूसरे को चिड़िया मारकर भेजेगा और खेल इसी तरह चलता रहेगा।



उद्देश्य
त्वरित निर्णय
क्षमता।

विविधा

- विद्यार्थियों के बीच की दूरी बदल सकते हैं।
- चिड़िया के स्थान पर विभिन्न प्रकार की गेंदों का उपयोग कर सकते हैं।
- आगे के हाथ (फोरहैंड) के बदले पीछे के हाथ (बैकहैंड) से प्रहार करना शुरू कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

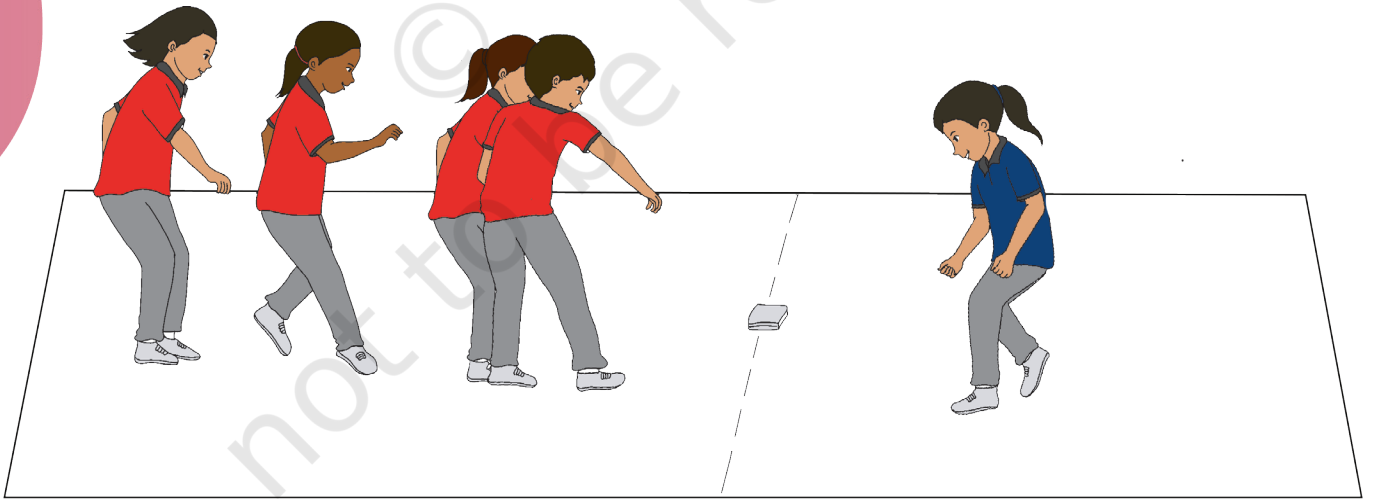
गेंद या चिड़िया गिरने से बचाने के उपायों को एक-दूसरे के साथ साझा करें।

अध्याय 4

नन्हे कदम

परिचय

लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें प्राप्त करना सफलता की कुंजी है। उदाहरण के लिए, 20 सेकंड के लिए नौकासन के समान मुद्रा धारण करना, 20 सेकंड के लिए एक पैर पर T-संतुलन, 60 सेकंड के लिए जंपिंग जैक करना आदि। प्रत्येक व्यक्ति के अपनी आवश्यकताओं के आधार पर अलग-अलग लक्ष्य होते हैं लेकिन कुछ लक्ष्य ऐसे होते हैं जिन्हें हम सभी को प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। इस अध्याय में हम संतुलन बनाए रखने और सुदृढ़ बनने पर व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करेंगे और उन्हें प्राप्त करेंगे।



आधारभूत क्रिया 19

आस-पास लुढ़कना

आवश्यक उपकरण
चटाइयाँ

कैसे खेलें?

- विद्यार्थियों को एक क्षेत्र ढूँढ़कर चिह्नित करने के लिए कहें और चटाई पर बैठकर दोनों टखनों को हाथों से पकड़ने के लिए कहें।
- चोटों से बचने के लिए अपनी ठुड्डी को अपने सीने से सटाकर रखें।
- सीटी बजने पर उन्हें अपने शरीर को दाएँ या बाएँ लुढ़काने के लिए कहें, जिसमें उनकी पीठ और कंधा भूमि को छूँ।
- पहले बाईं ओर से और फिर दाईं ओर से आरंभ करें।
- विद्यार्थी जब सहज हो जाएँ तो उन्हें अपने पैर फैलाने और अपने टखनों को पकड़ने के लिए कहें।
- पुनः उन्हें एक ओर से और फिर दूसरी ओर से लुढ़कना शुरू करने के लिए कहें।



उद्देश्य

लुढ़कने की गति में शरीर का संतुलन विकसित करना।

विविधा

लुढ़कने की स्थिति को दाएँ या बाएँ की जगह आगे की ओर लुढ़कने का प्रयास करवा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

- बताइए कि आपको सबसे अधिक कौन-सी गतिविधि पसंद आई और क्यों।
- चर्चा करें कि लुढ़कने के लिए क्षेत्र को चिह्नित करना क्यों महत्वपूर्ण था।



आधारभूत क्रिया 20

एक साथ पार करना

आवश्यक उपकरण

हुला हूप्स, कपड़े के टुकड़े
और शंकु

कैसे खेलें?

- चार-चार विद्यार्थियों के दल बनाएँ और उन्हें शंकु या आरंभ रेखा के पीछे खड़े होने के लिए कहें।
- प्रत्येक दल के एक साथी के पास एक हुला हूप होगा और दूसरा उनके सामने रखा जाएगा।
- दल का पहला साथी हुला हूप में घुसेगा और अपने हाथ में रखे हुला हूप को भूमि पर रखेगा।
- दल का दूसरा साथी खाली हुला हूप में घुसेगा और अपने हाथ में लिए हुला हूप को पहले साथी को देगा ताकि वह उसे भूमि पर रखकर एक रास्ता बना सके।
- सभी दलों के साथियों को हुला हूप को अगले छोर तक रखकर रास्ते को पार करना होगा, जहाँ कपड़े का एक टुकड़ा रखा होगा।
- उन्हें कपड़े को उसी तरह आरंभ रेखा पर वापस लाना होगा। इसे पहले पूरा करने वाला दल विजेता होगा।
- यदि दल के साथी कूदकर पहले दौड़ पूरी कर लेते हैं तो वे हुला हूप को कुछ अधिक दूरी पर रख सकते हैं।



शिक्षक के लिए निर्देश

शिक्षक भूमिका निर्वहन करते हुए चिढ़ाने और डराने-धमकाने जैसी असहज घटनाओं के उदाहरण प्रस्तुत करेंगे और समझाएँगे कि इनसे समूह भावना कैसे बाधित होती है।

उद्देश्य

समूह भावना और सहयोगात्मक कौशल विकसित करना।

विविधा

- कपड़ों की संख्या बदली जा सकती है।
- समूह के साथियों की संख्या बदल सकते हैं।

मुक्त चिंतन

अपने साथियों के साथ किसी ऐसी घटना पर चर्चा करें, जहाँ आपने किसी कारण से असहज अनुभव किया हो। साथ ही साझा करें कि उस समय किसी ने कैसे सहायता की।



आधारभूत क्रिया 21

चक्रीय गतिविधियाँ

आवश्यक उपकरण

चटाइयाँ, बक्सा

कैसे खेलें?

- सीटी बजने पर विद्यार्थी 9 इंच चौड़े मार्ग पर पहली चटाई की ओर चलेंगे और चित्र में दर्शाए अनुसार पाँच बार आगे-पीछे घूमने की क्रिया करेंगे।
- उसके बाद विद्यार्थी मेंढक की तरह कूदते हुए और 5 सेकंड के लिए बाएँ पैर पर T-संतुलन बनाते हुए अगले स्टेशन पर जाएँगे।
- उसके बाद विद्यार्थी पंजों पर चलते हुए अगले स्टेशन पर जाएँगे और 5 सेकंड के लिए दाएँ पैर पर T-संतुलन बनाएँगे।

शिक्षक के लिए निर्देश

स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों और विद्यार्थियों के शारीरिक क्षमता स्तर के अनुसार स्टेशनों को बदला जा सकता है। वांछित परिणाम (संतुलन, समन्वय, पैरों की शक्ति, विस्फोटक शक्ति, लचीलापन और गति) प्राप्त करने के लिए स्थानीय स्टेशनों को सम्मिलित किया जा सकता है।

उद्देश्य

आधारभूत गत्यात्मक क्रियाएँ और शारीरिक क्षमता विकसित करना।

विविधा

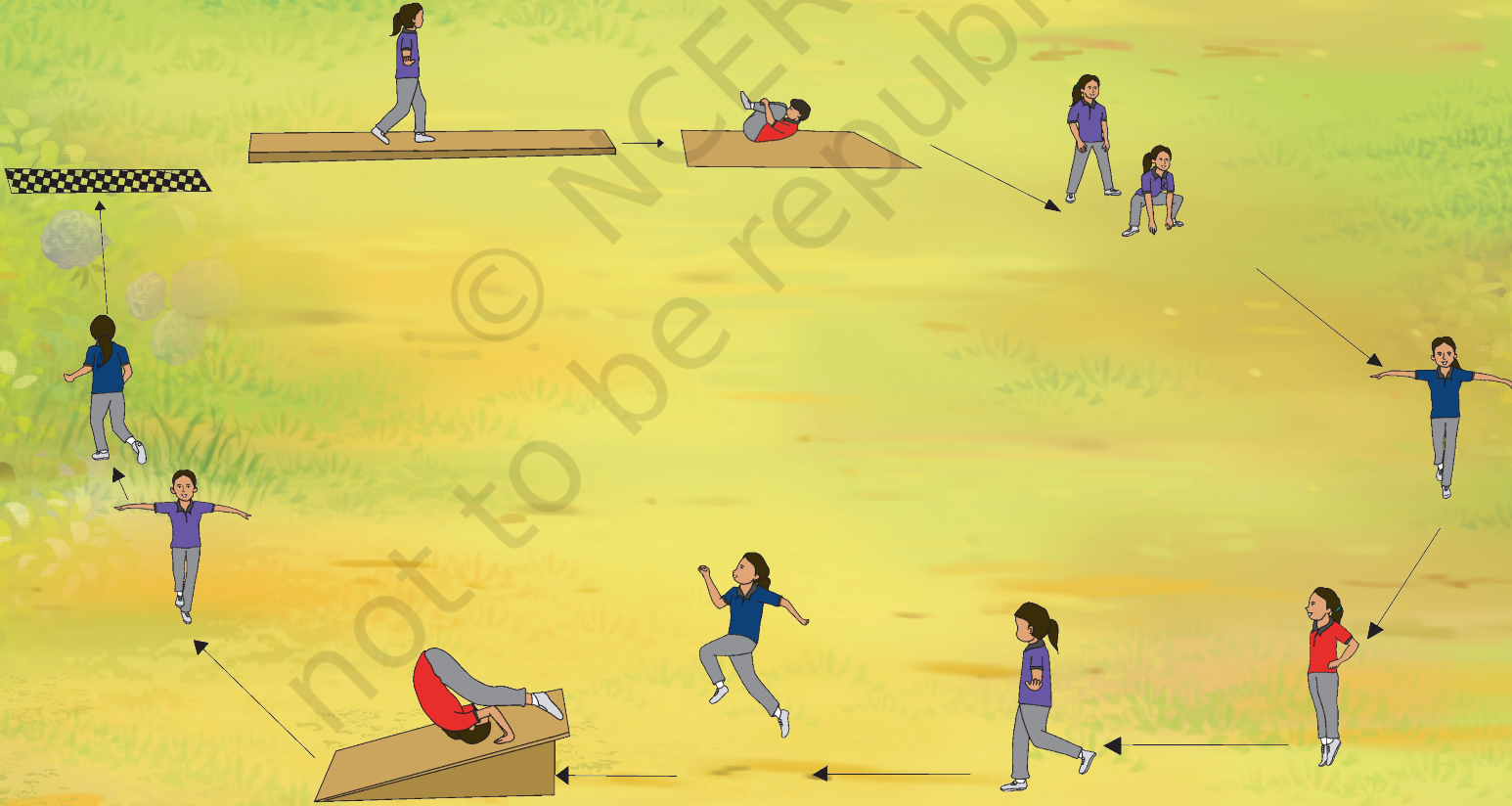
कठिनाई बढ़ाने या घटाने के लिए अभ्यासों के क्रम और आवृत्ति को बदला जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



- फिर विद्यार्थी हनुमान कूद करते हुए ढलान पर रखी चटाइयों तक पहुँचेंगे।
- विद्यार्थी चटाई पर चढ़ेंगे और अपनी टुड्डी को सीने के पास रखते हुए आगे की ओर एक लुढ़कन (फॉरवर्ड रोल) करेंगे।
- उसके बाद विद्यार्थी 5 मीटर पीछे की ओर चलेंगे और फिर चक्र को पूरा करने के लिए 5 मीटर की स्प्रिंट करेंगे।



आधारभूत क्रिया 22

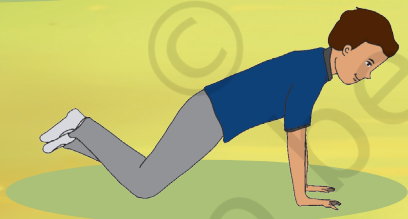
चक्रीय धक्का

आवश्यक उपकरण

शंकु, बक्सा

कैसे खेलें?

- सबसे पहले विद्यार्थी चित्रानुसार एक मिनट के लिए पंजों पर दीवार के सहारे झुककर धक्का देंगे और स्थिर रहेंगे।
- इसके पश्चात वे अगले स्टेशन पर जाएँगे और उनके सामने रखे बक्से को दीवार के सहारे पाँच बार धक्का देना और खींचना शुरू करेंगे।
- उसके बाद वे भूमि पर घुटने वाले 10 पुश-अप करेंगे।
- चक्र (सर्किट) को कम-से-कम तीन बार दोहराएँगे।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा की गई प्रेरणा के स्रोतों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

ऊपरी शरीर की शक्ति विकसित करना।

विविधा

- पकड़ की अवधि, धक्का देने की दूरी और पुश-अप की संख्या बदल सकते हैं।
- बक्से का भार बदल सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि चक्र पूरा करने के बाद आपको कैसा अनुभव हुआ और बताएँ कि थके होने के बावजूद आपने स्वयं को कैसे प्रेरित रखा।



आधारभूत क्रिया 23

पद चक्र

आवश्यक उपकरण

शंकु

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी 10 उठक-बैठक (स्कवैट) से आरंभ करेंगे और अगले स्टेशन पर जाएँगे।
- उसके बाद उन्हें एक ही जगह पर 15 ऊर्ध्वाधर छलाँगों (वर्टिकल जंप) लगानी होंगी और ऊँचा कूदने का प्रयास करना होगा।
- उसके बाद वे प्रत्येक पैर पर पाँच लंज करेंगे।
- फिर चक्र पूरा करने के लिए उन्हें 15 पिंडली प्रसारण (काफ रेज) करने होंगे।
- चक्र को कम-से-कम तीन बार दोहराएँगे।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए व्यायाम अवरोधों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

शरीर के निचले भाग की शक्ति को विकसित करना।

विविधा

- पुनरावृत्तियों की संख्या बदल सकते हैं।
- पिंडली प्रसारण एक पैर पर भी किए जा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि चक्र पूरा करने के बाद आपको कैसा अनुभव हुआ और बताएँ कि आपने अवरोधों का सामना कैसे किया।



आधारभूत क्रिया 24

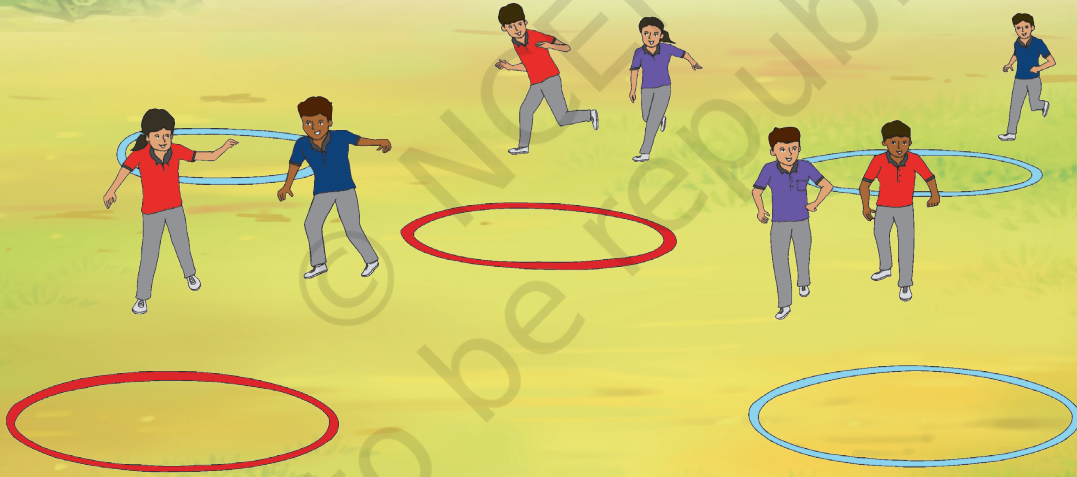
हुला हूप्स में दौड़ें

आवश्यक उपकरण

हुला हूप्स

कैसे खेलें?

- हुला हूप्स को खेल के मैदान में यह सुनिश्चित करते हुए फैला दिया जाएगा कि हुला हूप्स की संख्या विद्यार्थियों की संख्या से कम होनी चाहिए।
- विद्यार्थी खेल के मैदान में फैल जाएंगे।
- सीटी बजने पर या संगीत शुरू होने पर या ताली बजने पर वे हुला हूप्स से बचते हुए खेल के मैदान में दौड़ेंगे, कूदेंगे या चलेंगे।
- दूसरी सीटी बजने पर या जैसे ही संगीत बंद होगा, उन्हें सबसे निकट का हुला हूप ढूँढ़कर उसके अंदर खड़ा होना होगा।
- जो विद्यार्थी हुला हूप नहीं ढूँढ़ पाएँगे, वे खेल से बाहर कर दिए जाएँगे। प्रत्येक चक्र के बाद एक हुला हूप हटा दिया जाएगा। सुनिश्चित करें कि हुला हूप की संख्या हमेशा विद्यार्थियों की संख्या से कम रहे।
- अंतिम हुला हूप तक पहुँचने वाला विद्यार्थी विजेता होगा।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए प्रेरणा के स्रोतों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

श्रवण इंद्रियों और चपलता का विकास करना।

विविधा

- दौड़ने के अलावा किए जाने वाले व्यायामों के प्रकार बदल सकते हैं।
- कठिनाई बढ़ाने के लिए हुला हूप्स की संख्या बदल सकते हैं।
- आप विद्यार्थियों को विशेष रंग से संकेत दे सकते हैं और संगीत के अंत में उन्हें केवल उसी रंग के हुला हूप में रहना होगा।

मुक्त चिंतन

ताली, सीटी और संगीत पर प्रतिक्रिया करते समय उन्हें जो अंतर अनुभव हुए, उन पर चर्चा करें।

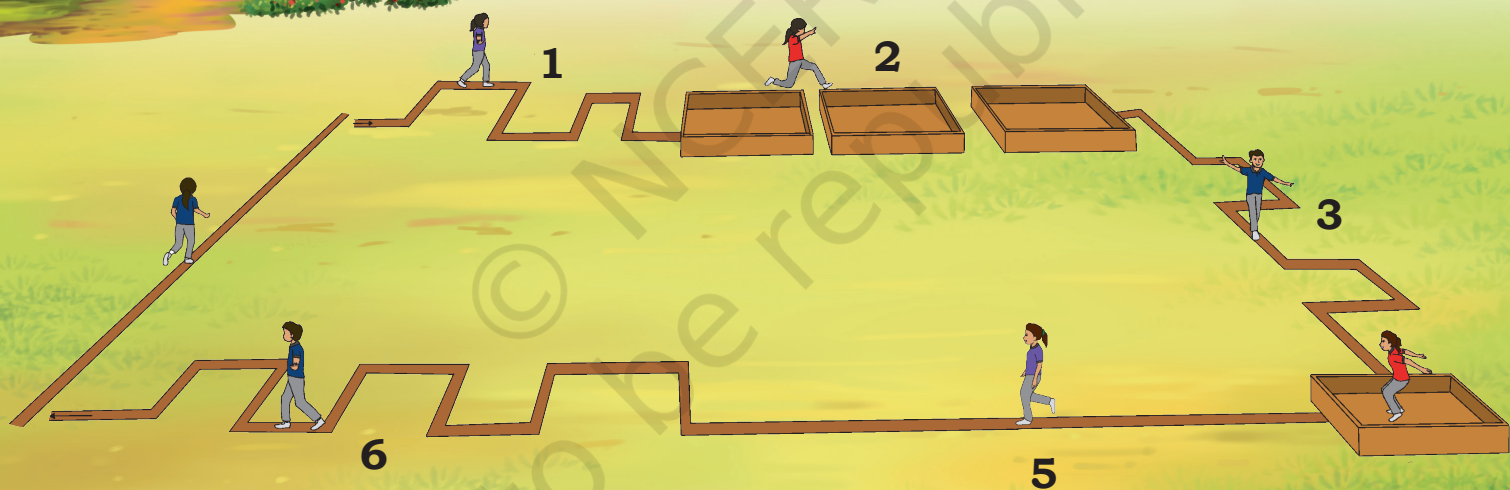


आधारभूत क्रिया 25 रेखा पर संतुलन

आवश्यक उपकरण
मार्किंग पाउडर

कैसे खेलें?

- विद्यार्थी चित्रानुसार बिंदु 1 पर आरंभ रेखा पर खड़े होंगे।
- सीटी बजने पर वे अपने शरीर का संतुलन बनाते हुए निर्धारित मार्ग पर चलना शुरू करेंगे।
- विद्यार्थी एक पैर से बक्से या हुला हूप पर कूदकर, फिर से रेखा पर संतुलन बनाएँगे।
- वे अगले बक्से तक पहुँचेंगे और बक्से या हुला हूप में एक ऊर्ध्वाधर छलाँग लगाएँगे।
- निर्धारित रेखा तक कूदते हुए अगली रेखा तक पहुँचेंगे और समापन रेखा पर पहुँचने तक फिर से संतुलन बनाए रखेंगे।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए व्यायाम अवरोधों की एक सूची बनाएँ और उसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

उद्देश्य

संतुलन और समन्वय विकसित करना।

विविधा

- विभिन्न प्रकार की कूद और चाल का उपयोग कर सकते हैं।
- स्टेशनों के बीच की दूरी बदल सकते हैं।
- बक्से के स्थान पर हुला हूप का उपयोग किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।








विद्यार्थियों के लिए निर्देशित स्व-आकलन

इस अभ्यास का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा की कक्षाओं में विद्यार्थियों की प्रगति का लेखा-जोखा रखना है, जिसमें दूसरों के साथ तुलना के स्थान पर आत्म-सुधार और व्यक्तिगत विकास पर बल दिया गया है। इसमें आधारभूत गत्यात्मक क्रियाओं का विकास, विशिष्ट व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार का विकास, गतिविधियों में मानसिक सजगता और स्व-आकलन से परिचित होना सम्मिलित है। इससे समग्र और सहायक सीखने का वातावरण बनता है। दिए गए आकलन मानदंड (रूब्रिक) की प्रकृति निरंतर आगे बढ़ने वाली है।

निर्देश

कथनों को पढ़ें और उस संख्या पर चिह्न लगाएँ, जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो।

फेंकना

1	2	3	4	5
				
मैं कभी-कभी पास की दूरी पर विभिन्न आकार की गेंदों से लक्ष्यों पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ। मुझे उचित पूरक क्रिया का अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर अपने साथी को उसकी आँखों में देखते हुए उचित तकनीक से गेंद फेंक सकता/सकती हूँ। मुझे अधिक दूरी तय करने के लिए अधिक बल का उपयोग करने की आवश्यकता है।	मेरी फेंकने की क्रिया मध्यम शक्ति से लक्ष्य तक पहुँचती है। मुझे सटीकता और निरंतरता के लिए अपने लक्ष्य में सुधार करने की आवश्यकता है।	मेरा फेंकना तीव्र, सहज और स्वाभाविक है।	साथियों के साथ बेहतर तरीके से फेंकने के बारे में चर्चा करता/करती हूँ।



लपकना

1	2	3	4	5
				
मैं कभी-कभी दोनों हाथों और एक हाथ से गेंद लपक लेता/लेती हूँ। जब गेंद मुझसे थोड़ी दूर होती है तो मैं उसका गलत अनुमान लगा लेता/लेती हूँ।	मेरी ध्यान शक्ति बढ़ रही है लेकिन मुझे अच्छे से गेंद लपकने के लिए समन्वय पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं अधिकतर गतिशील अवस्था में दोनों हाथों से गेंद लपक सकता/सकती हूँ। मुझे एक हाथ से लपकने के कौशल पर काम करने की आवश्यकता है।	मैं सही तकनीक से अलग-अलग दूरी पर लगातार एक हाथ से गेंद लपक सकता/सकती हूँ।	मैं हमेशा उन सभी विद्यार्थियों की सराहना करता/करती हूँ, जो गेंद अच्छे से लपक लेते हैं।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

फेंकना— शरीर को मोड़ें और गेंद फेंकने के लिए हाथ को आगे की ओर घुमाएँ, फिर आगे बढ़ें और गेंद फेंकने के बाद संतुलन बनाएँ।

लपकना— स्थिर मुद्रा में लक्ष्य पर अपनी दृष्टि रखें।

किक मारना

1	2	3	4	5
				
मैं छोटी और लंबी दूरी पर उचित तकनीक से विभिन्न प्रकार की गेंदों को किक मार सकता/सकती हूँ।	मुझे अलग-अलग दिशाओं में गेंद को किक मारने में कठिनाई होती है। मेरी सटीकता और शक्ति बदलती रहती है।	मैं मध्यम सटीकता और शक्ति के साथ किक मारकर बेहतर तकनीक दिखाता/दिखाती हूँ।	मैं अपने साथी की ओर किसी भी दिशा और दूरी पर उचित पैर और हाथ के माध्यम से गेंद को किक मार सकता/सकती हूँ।	मैं शिक्षक की बात सुनता हूँ और उनके निर्देशों का पालन करता/करती हूँ।

प्राप्त करना

1	2	3	4	5
				
मैं अवसर मिलने पर दोनों तरह के छोटे और लंबे पास आसानी से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद कुछ कदम दूर होती है तो मुझे संतुलन बनाने और गेंद को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है।	मैं गेंद को जल्दी और आत्मविश्वास से नियंत्रित कर लेता/लेती हूँ, भले ही वह थोड़ी दूर हो।	मैं किसी भी दिशा से आने वाले पास को आत्मविश्वास से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ और उन्हें आसानी से नियंत्रित कर सकता/सकती हूँ।	मैं अभ्यास के बाद गेंदें उठाने में सहायता करता/करती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

किक मारना— किक मारने वाले पैर को पीछे घुमाएँ और गेंद को किक मारने के लिए आगे लाएँ, फिर विपरीत हाथ को आगे बढ़ाएँ और शरीर का संतुलन बनाए रखें।

प्राप्त करना— गेंद को प्राप्त न करने वाले पैर पर शरीर का भार डालें। गेंद को प्राप्त करने के साथ ही पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ, फिर नीचे झुककर आवश्यकतानुसार शरीर के भार को समायोजित करते हुए संतुलन बनाए रखें।

प्रहार करना

1	2	3	4	5
				
मैं उचित संतुलन के साथ कम दूरी पर अपने साथी या लक्ष्य की ओर लगातार गेंद प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	जब गेंद थोड़ी तीव्र होती है तो मुझे गेंद पर प्रहार करने में कठिनाई होती है तथा शक्ति और गेंद से संपर्क (टाइमिंग) की कमी होती है।	बहुत कम त्रुटियों के साथ, प्रबल शक्ति और सटीकता के साथ गेंद पर प्रहार करने में सक्षम हूँ।	मैं खेल के दौरान आत्मविश्वास से गेंद पर प्रहार कर सकता/सकती हूँ।	खेल में हारने के बाद भी मैं सकारात्मक रहता/रहती हूँ और दोबारा प्रयास करता/करती हूँ।



शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

प्रहार करना— कंधे की चौड़ाई के समानांतर पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएँ, घुटने हल्के मुड़े हों और दृष्टि गेंद पर हो। प्रमुख पैर से कदम बढ़ाएँ, नितंब और कंधों को घुमाते हुए झूलें, गेंद को प्रहार करने के संपर्क-बिंदु पर बाँहों को पूरी तरह से फैलाएँ, फिर गैर-प्रमुख कंधे के ऊपर समाप्त करते हुए ऊपरी शरीर को घुमाकर पूरक क्रिया करें।

कूदना

1	2	3	4	5
				
मैं एक पैर पर आत्मविश्वास से कूद सकता/सकती हूँ और संतुलन बनाए रखते हुए सहजता से दिशा बदल सकता/सकती हूँ।	मैं नियंत्रण के साथ कई दिशाओं में कूद सकता/सकती हूँ। स्थिरता के लिए शरीर की गतिविधियों को समायोजित कर सकता/सकती हूँ।	मैं शरीर की क्षमता का उपयोग करके सहजता और सुगमता से कूद (हॉप) और उतर (लैंड) सकता/सकती हूँ।	मैं सहजता से मोड़ के साथ तेज और नियंत्रित कूद/हॉप कर सकता/सकती हूँ।	दूसरों के लिए तालियाँ बजाकर उन्हें प्रोत्साहित करता/करती हूँ।






शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

कूदना— विद्यार्थियों को संतुलन, समन्वय और पैरों की शक्ति विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें। घुटनों को थोड़ा मुड़ा हुआ रखें, संतुलन के लिए भुजाओं का उपयोग करें और हल्के से उतरें।



चलना और दौड़ना

1	2	3	4	5
				
मैं बिना किसी असुविधा के पाँच मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं बिना किसी असुविधा के सात मिनट तक चल सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार तीन मिनट तक धीरे-धीरे दौड़ या जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं लगातार पाँच मिनट तक जॉगिंग कर सकता/सकती हूँ।	मैं दौड़ने और चलने का आनंद लेता/लेती हूँ।

शिक्षक के लिए निर्देश

विद्यार्थियों द्वारा कौशल करते समय और/या स्व-आकलन करते हुए उपरोक्त बिंदुओं का ध्यान रखते हुए शिक्षक उनका मार्गदर्शन करेंगे।

चलना या दौड़ना— ये क्रियाएँ उचित मुद्रा, स्वाभाविक रूप से हिलती हुई भुजाओं और आगे की ओर दृष्टि के साथ तथा सहज गतिविधियों को सुनिश्चित करते हुए की जानी चाहिए।