0687CH01



युनिट 1

शारिरीक शिक्षण आनी बऱ्या भलायकेचें म्हत्व

ह्या पाठांत, शारिरीक हालचालींक लागून आमकां बरें कशें दिसपाक शकता आनी हेरां वांगडा भरसून वचपाक आमकां कशी मदत जांव येता तें आमी सोदून काडटले.

आमी अशें करतले:

1. **खेळ आनी मजेशीर कार्यावळी**ः आमी खूब मजेशीर खेळ खेळटले आनी मनोरंजक चर्चा करतले.
2. **एकामेकांची जतनाय घेवप**: आमी एकठांय रावपाक, एकठांय वाडपाक आनी एकामेकां खातीर सुखी रावपाक शिकतले. तशेंच तें सगळें केल्यार आमी सुखी, शारिरीक आनी मानसीक नदरेन बळिश्ट आनी चड येसस्वी कशे जांव येतात हेंय आमी शिकतले आनी सोदून काडटले.
3. **सुरक्षीतताय पयलीं**: आमी मार्ग सोदून काडटले: • खेळटना सुरक्षीत रावप • दुखापत टाळप • सगळ्यां खातीर निरोगी वातावरण तयार करप.

   कांय पारंपारीक खेळ वेगवेगळीं मुल्ल्यां आनी सांस्कृतीक समज रुजोवपाक उत्कृश्टआसात. तशेंच खेळगड्याक तंदुरुस्त आनी सतर्क करपाक ते खेळ मदत करतातसोद घेवया!

© NCERT not to be republished

बर्फाचें उदक

बर्फाचें उदक हो एकठांय येवपाचो पारंपारीक खेळ. ह्या खेळांत मजा करतना तुमी स्टँडबाय आसून लेगीत पंगडाच्या वांगड्यांक सोडयतले आनी एकामेकांक आदार दितले. खेळात आनी आस्वाद घेयात!

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
तोरसो ट्विस्ट स्क्वाट क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	बर्फाचें उदक	जमनीचो स्पर्श पोवटी(काफ) ताण बाजूचो फुफुसां ताण जमनीचो स्पर्श	एकठांय रावप

कशें खेळचें?

- खेळांत हेर खेळगड्यांचो फाटलाव करपी "डेनर" निवडात.
- जर खंयच्याय खेळगड्याक डेन्नरान 'बर्फ' अशें टॅग लायल्यार त्या खेळगड्यान त्या जाग्यार ताकतिकेन गोठपाक जाय (उबो रावचो).
- एका खेळगड्याक विरगळावपा (अनफ्रीज करपा) खातीर दुसऱ्या खेळगड्याक त्या खेळगड्याक (गोठयल्ल्या खेळगड्याक) हात लावन 'उदक' म्हणचें पडटा.
- सगळे खेळगडे गोठयतकच वा खेळाचो वेळ सोंपतकच हो खेळ सोपपाक शकता.
- एका खेळगड्याक तीन फावटीं परस चड फावट 'बर्फ' टॅग लायलो जाल्यार तो खेळगडो डेनर जातलो.

© NCERT not to be republished



गोलाचो वेळ - *एकठांय रावप*

तुमच्या वर्गमित्रा कडेन चर्चा करात की फुडले 7 दीस तुमकां खेळपाक मेळना जाल्यार तुमकां कशें दिसतलें आनी कित्याक ?

एकठांय खेळिल्ल्यान तुमकां बरें दिसता आनी तुमकां खोस मेळटा.

© NCERT not to be republished

सात फातर

सात फातर (सेव्हन स्टोन्स) हो भारतांतलो एक थळावो खेळ जो वेगवेगळ्या नांवांनी खेळटात. जशें सातोलिया, लोगोऱ्यो, पिठ्ठू, नोरगोलोय आदी. तातूंत चपळताय, रणनिती आनी सांघीक वावर ह्या घटकांचो आस्पाव जाता, जाका लागून भुरगीं आनी प्रौढ ह्या दोगांयनी उपभोग घेतिल्लो हो एक लोकप्रिय भायलो उपक्रम जाता. एकठांय खेळुंया आनी खुशालकायेन वाडुया!

वॉर्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
सायड वॉक बॅक वॉक जॉगिंग ड्रिल्स	सात फातर	*पाश्चीमोटानसना*	खुशालकायेन वाडप

कशें खेळचें?

- दोन पंगड करप.
- एका फातराचेर दुसरे फातर एका वयर एक दवरप आनी स्टॅकासावन सुमार 15 फूट पयस आशिल्ली ओळ खुणावप.
- पयलो पंगड तीन संदींनी स्टॅक मारपाक खेळगड्याक धाडटलो.
- फिल्डींग करपी पंगड एका खेळगड्याक स्टॅकाचे दुसरे वटेन दवरता आनी ह्या खेळगड्यान पयल्या पंगडाच्या खेळगड्यान सरळ उडयल्लो बॉल धरलो जाल्यार तो खेळगडो बाद जातलो.
- पयल्या पंगडांतलो खेळगडो स्टॅक मारतलो आनी तांचे वांगडी स्टॅक परत दवरपा खातीर धांवतात आनी त्या वाठारांत लोकप्रिय आशिल्ल्या खेळाचें लोगोऱ्यो, सातोलिया वा पिठ्ठू वा खेळाचें हेर खंयचेंय नांव म्हणटात.

© NCERT not to be republished



- फिल्डींग करपी पंगडान खंयच्याय खेळगड्याक बॉलांतल्यान बाद केलो जाल्यार तो खेळगडो बाद जावन खेळ परतून सुरू जातलो.
- सगळे फातर परत एकार एक दाळचे पयलीं पंगडान बोवाळ केलो जाल्यार पुराय पंगड बाद जातलो.
- आनी जर स्ट्रायकिंग पंगडान स्टॅक परतून दवरलो आनी कोणूय बाद जावचे पयलीं बोवाळ केलो जाल्यार ते खातीर तांकां एक गूण मेळटलो.

वर्तुळाचो वेळ – *आनंदान वाडप*

सात फातरांचो खेळ खेळटना वस्तूंची वळेरी तयार करप. तुमकां सगळ्यांत चड आवडटा वा सगळ्यांत चड आनंद घेतात आनी ज्या गजालींचो तुमी अजिबात आनंद घेवंक नाशिल्लो.

खेळल्यार तुमकां सक्रीय आनी
तणावमुक्त जावपाक मदत जाता

© NCERT not to be republished

एरोबीक व्यायाम

एरोबीक व्यायाम म्हणल्यार काळजाची गती आनी स्वास चड काळ वाडोवपी क्रिया. ह्या कार्यावळींनी आमी व्यायाम करतना मजा करपाक शिकतले. मजेशीर व्यायामाचीं वेगवेगळीं संयोजनां पळोवया !

वॉर्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी उंच उडी मारप हीप आनी पेल्वीक स्नायू ताण	एरोबिक व्यायाम	आर्म स्विंग्स शोल्डर श्रग	वाडत वचपी बळिश्ट

© NCERT not to be republished

कशें खेळचें?

- एरोबिक व्यायाम लयबद्ध नृत्य चालींक उर्जेच्या संगीता वांगडा एकठांय करून एक गतिशील आनी मनोरंजक एरोबिक कसरत तयार करतात जाका विस्तारीत काळा खातीर ऑक्सिजनाची गरज आसता आनी ताका लागून काळजाची भलायकी, सहनशक्ती आनी सामान्य तंदुरुस्तीक चालना मेळटा. तुमच्या शिक्षकाच्या आदारान वेगवेगळे एरोबिक व्यायाम सोदून काडात.



वर्तुळाचो काळ – *वाडत वचपी बळिश्ट*

नेमान एरोबिक व्यायाम केल्ल्यान हांफप कशें उणें जाता हाचेर एक टिपण बरोवप?

नेमान व्यायाम करून निरोगी अन्न खाल्यार हाडां आनी स्नायू बळिश्ट जातात.

© NCERT not to be republished

फॉलो मी

खंयच्याय पात्राची वा व्यक्तीची नक्कल करपाक आमकां कसो आनंद जाता तें याद जाता? हालचालींचेरूय करपाक मजा येता. फॉलो मी हो अनुकरण करपाचो खेळ. एकामेकांच्या हालचालींची हारशाची प्रतिमा तयार करून मजा करूया!

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
स्लायडींग आनी गॅलोपिंग धोपरां वेंग आनी क्वाड्रिसेप्स ताण	म्हजें फाटल्यान यो	मुखावयल्यो लंजीज आनी फाटल्यो लंजीज	एकाएका मेकांक मदत करप

कशें खेळचें?

- एक वांगडी वेंचून काडचो जो वेगळी हालचाल दाखयतलो आनी हेर ताचे फाटल्यान येतले.
- आतां हालचालींचें वा दिशांचें अनुकरण करात, तुमी आतांच उदाहरण पळयलें:- प्राण्यांचे चलप, शरीर घुंवडावप, उडी मारप, ताणप, एका पांयाचेर समतोल दवरप.
- थारायिल्ल्या वेळा उपरांत भुमिका बदलप. वेगवेगळ्यो हालचाली दाखोवपाची संद सगळ्यांक मेळटा.

© NCERT not to be republished



सर्कल वेळ – *एकामेकांक मदत करप*

तुमच्या वर्गमित्रां कडेन एक उदाहरण सांगात, जंय तुमी कोणाकूय मदत करपाक भायर सरले, जरी तें तुमकां गैरसोयीचें आशिल्लें पूण अजूनय तुमकां ते विशीं बरें दिसलें. कित्याक?

एकठांय खेळ्यार भावनीक आनी समाजीक नातें तयार जावपाक मदत जाता. तुमी न्यायपुर्ण खेळ, नेम पाळप आनी एकामेकांच्या सादरीकरणाचो आदर करप अशीं

© NCERT not to be republished

आंकडो खेळ

रुमाल झपाटा ह्या थळाव्या खेळांतल्यान नंबर गेम आपणायल्या. तुमी आपल्या इश्टां वांगडा खेळ खेळटना याद करात.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
स्क्वाट फ्लोर टच पोवटी ताण	आंकडो खेळ	तकलेवयलो ट्रायसेप्स ताण सायड लंजीज क्रॉस लेग टो टच	एकामेकाक बरी वागणूक दिवप

कशें खेळचें?

- वर्तुळ तयार करप. दोन पंगड करप.
- मध्यभागी शंकू वा मार्कर दवरप.
- दोनूय पंगडांतल्या खेळगड्यांक समान संख्येन नेमतले. देखीक: अ पंगडाक 1 ते 10 आनी ब पंगडाक 1 ते 10.
- शिक्षकान सांगिल्ले प्रमाण वर्तुळांत घुंवपाक सुरवात करात. जशें घडयाळीच्या दिशेन जॉगिंग करप, घडयाळीच्या विपरीत दिकेन जॉगींग करप, बेबूक उडी मारप.
- चलतना शिक्षक एका नंबराचो उच्चार करतलो. एकाच क्रमांकान नेमून दिल्ले खंयचेय दोन खेळगडे मार्करा कडेन पावतले. जो मार्कराक हात लायता ताका एक गूण मेळटा.
- चडांत चड गूण मेळोवपी पंगड जैतिवंत जातलो.

© NCERT not to be republished



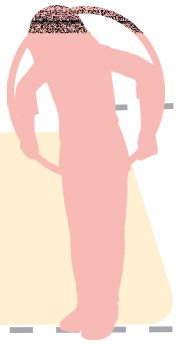
वर्तुळाचो वेळ – *एकामेकांकडेन बरे तरेन वागप*

तुमचें मत सांगात, खेळाच्या वेळार कोणाक वायट वागणूक मेळटा अशें दिसल्यार तुमी कितें करतले?

जे तरेन तुमकां
दुसरीं तुमचेकडेन वागिल्लीं जाय, दुसऱ्यांक तेच तरेन वागयात.

© NCERT not to be republished

हुला हूप जंप

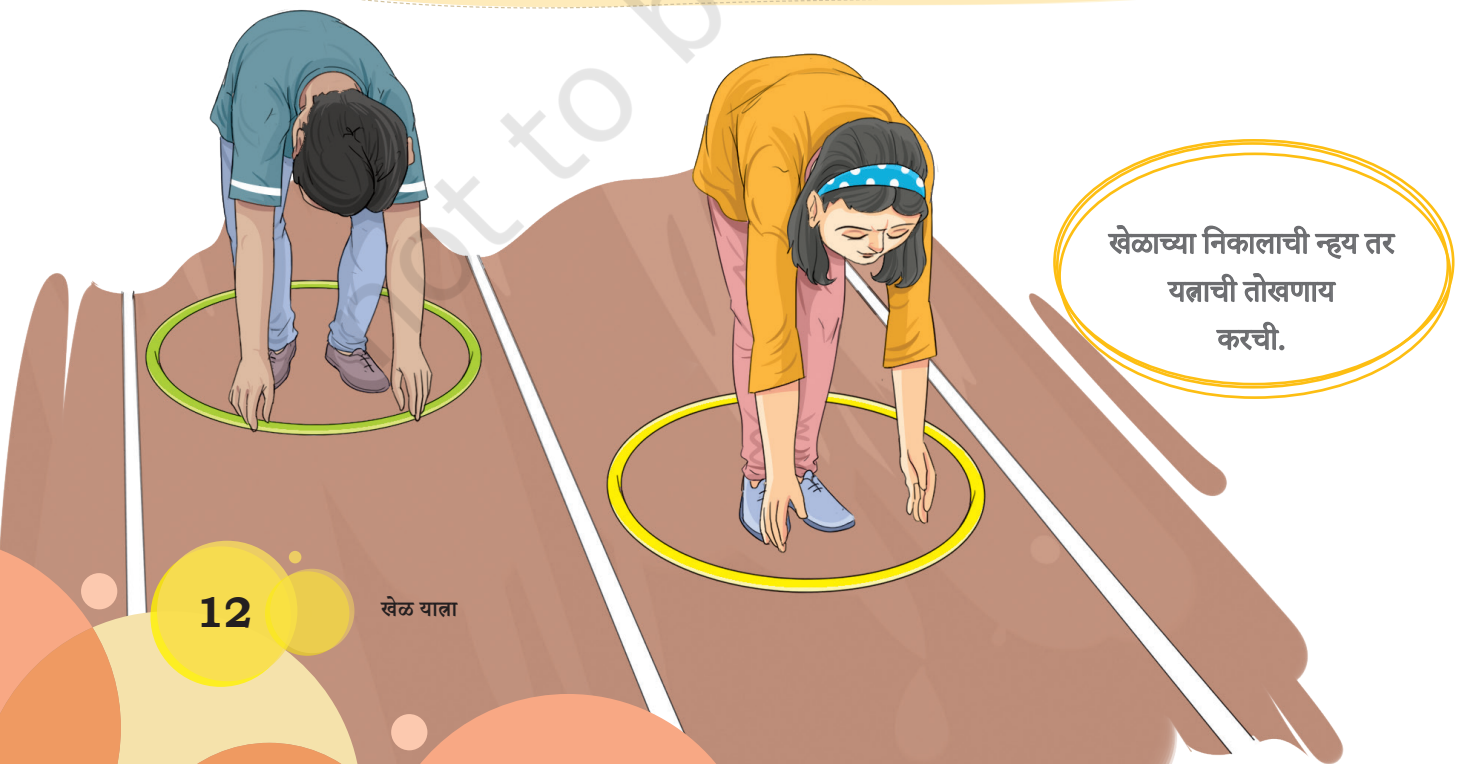


हुला हूप जंप हो खेळ रींग वापरून खेळटात. उडी मारपाक, हाताळपाक आनी रिंगान आपल्या शरिराचो समन्वय करपाक शिकुया आनी एकामेकां खातीर खुशाल रावुया.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
खांदो वर्तुळां मांडयेचो ताण हिप वर्तुळां	हुला हूप जंप	तोरसो ट्विस्ट फ्लोर टच हॅमस्ट्रिंग ताण	एकामेकां खातीर सुखी रावपाक शिकोवप

कशें खेळचें?

- जायते पंगड तयार करप.
- दरेक लेनींतल्या पयल्या खेळगड्याक हुला हूप मेळटलो. दरेक लेनांत एक हुला हूप आसतलो, दरेक एका खेळगड्या खातीर.



खेळाच्या निकालाची न्हय तर यत्नाची तोखणाय करची.

© NCERT not to be republished



- मुखार जमनीर हुप्प दवरतले.
- दोनूय पांयांनी हुला हुप्स भितर उडी मारून सर्तीक सुरवात करात.
- हुप्प जमनीवयल्यान उखलून मुखार दवरप. उपरांत दोनूय पांय एकठांय करून परत उडी मारप.
- निमाण्या बिंदूचेर पावतकच ही प्रक्रिया परत करची.
- परत सुरवातीच्या ओळीकडेन धांवप आनी हुप तुमच्या वांगड्याक दिवप.
- पयली सुवात मेळोवपी पंगड खेळ जिखतलो.

सर्कल टायम – *दुसऱ्यां खातीर सुखी रावपाक शिकोवप*

- कल्पना करात, तुमी एक खेळ जिखलो आनी सगळेच तुमचे खातीर जयजयकार करताले, तुमची प्रतिक्रिया कवितेच्या रुपान सांगात.
- विरोधी पंगडाच्या खेळगड्यांच्या कामगिरी खातीर तुमी केन्ना, तोखणाय केल्या व्हय?

© NCERT not to be republished