0687CH02

युनिट 2

मोटर फिटनेस

ह्या पाठांत आमी फिटनेसाचें म्हत्व शिकतले. घटमूट रावल्यार आमकां निरोगी आनी बळिश्ट जावपाक मदत जाता हेंय आमी समजून घेतले. घटमूट रावपा खातीर आमी कांय गजाली करूंक शकतात त्यो अश्यो:

1. सहनशक्तीः थाकाय नासतना चड वेळ खेळपाक मदत जातली अश्यो मजेशीर कार्यावळी आमी करतले.
2. बळगें वाडोवप: नेमान व्यायाम केल्यार आमी बळिश्ट जातले. ताका लागून आमचे स्नायू आनी हाडां तयार जातलीं.
3. लवचीक जावप: जेन्ना आमी मार्गदर्शीत मार्गान ताणून हालचाली करतात तेन्ना आमच्यो कुडी लवचीक जातात.
4. शिकपाचो समतोलः खेळटना आनी व्यायाम करतना आमी स्थीर रावपाचो सराव करतात तेन्ना आमी आपल्या कुडीचो समतोल राखपाक शिकतात

आमी हालचाल करूया आनी मजा करून घटमुटसाणीचो अणभव घेवया!

© NCERT not to be republished

मोटर फिटनेसाची वळख

मोटर फिटनेस म्हणल्यार आमच्या शरिराचे स्नायू आनी मज्जातंतू एकठांय येवन प्रभावीपणान आनी कार्यक्षमतेन काम करपाची तांक. तातूंत समन्वय , समतोल, चपळताय, प्रतिक्रिया वेळ ह्या सारक्या कुशळटायेचो आस्पाव जाता. बरी मोटर फिटनेस आमकां दिसपट्टीं कामां आनी कार्यावळी सोंपेपणान आनी नियंत्रणान करपाक मदत करता. पूण कसलोय वावर करचे पयलीं वॉर्म अप, कूल-डाउन आनी स्ट्रेचींग ह्यो संकल्पना आनी तंत्र समजून घेवप गरजेचें. योग्य पयल्या पावलान आमी फिटनेसाच्या प्रवासाची सुरवात करूया !

वॉर्म अप कित्याक म्हत्वाचो ?

वॉर्म अप कुडीक गरम करून कुडीचें तापमान आनी काळजाची गती वाडयता, अशें केल्ल्यान कूड क्रिया करपा खातीर तयार जाता. जाका लागून शारिरीक कार्यक्षमता आनी प्रस्तुतीकरण सुदारता. क्रिया करचे पयलीं गरम जावप, स्नायू ताणप आनी सांधे हालयल्यार दुखापत जावपाचो धोको उणो जाता

© NCERT not to be republished

वॉर्मअप कशें करचें?

सुमार 5-10 मिनटां खेळां कार्यावळी कडेन संबंदीत खंयचोय उत्तरोत्तर उजवाड ते तीव्र ग्रेड व्यायाम करपाक मेळटा. देखीक- फुटबॉल किक, रग्बी बॉल पासींग, हलकें वजन उखलप, शेडो बॉक्सिंग, आदी. ताचे उपरांत जॉगींग, शटल धांवप, उंच गुडघ्याचे स्प्रिंट अशे सामान्य व्यायाम करूं येतात. एकदां तुमकां उर्बा मेळूंक लागल्या उपरांत, खेळ वा क्रिया सुरू करचे पयलीं ताणपाचे व्यायाम करप गरजेचें.

आमी कित्याक ताणचें?

खंयच्याय खेळांत वांटो घेवचे पयलीं आनी उपरांत ताणपाच्या व्यायामाची शिफारस करतात कारण ते सांध्याक तांच्या पुराय हालचालींतल्यान वचपाक सक्षम करून फुडल्या शारिरीक क्रिया खातीर कुडीक तयार करतात. पयलीं ताणून दुखापत जावपाचो धोको उणो जाता आनी ताणल्या उपरांत बरे जावपाक मदत जाता

कशें ताणचें?

आपलें शरीर नितळ दवरचें. ताणपाच्या वेळार मंद आनी खोल स्वास घेवपाचेर लक्ष केंद्रीत करचें. मन आनी स्नायू शिथील जातकच लवचीकताय सुदारता. शारिरीक खाशेलपणां, तंदुरुस्तीची पातळी आनी पिराय हांचेर आदारून आशिल्ल्यान दरेकल्याची हालचाल करपाची तांक आनी लवचीकताय वेगवेगळी आसता. सदांच तुमच्या मर्यादे भितर ताणपाचें याद दवरात आनी सर्त करपाचो यत्न करचो न्हय.

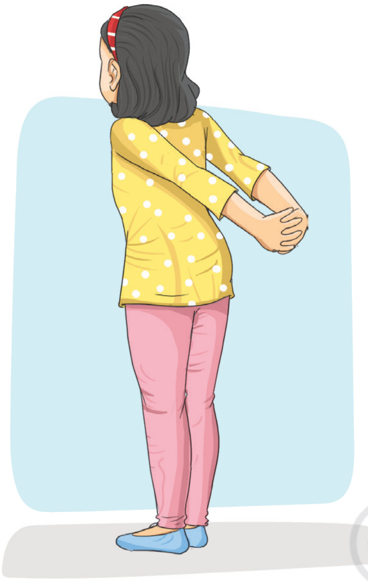
© NCERT not to be republished

कांय ताणपाचे व्यायाम

तकलेवयर हातीचो ताण

पांयांमदीं अंतर दवरून सरळ उबें रावचें. आतां दोनूय हात एकाच वेळार वयर उखलून मागीर दोनूय हातांची बोटां कुलूप लायतात. चित्रांत दाखयल्ले प्रमाण तळवे आकाशाकडेन तोंड करून हात वयर व्हरचे.

विविधताय: हात फुडें व्हरतना फुडें आनी फाटल्यान बागप.



फाटल्या खांद्याचो ताण

पांय एकठांय करून वा एकामेकांक लागीं दवरून सरळ उबे रावचें. आपले हात फाटले वटेन हालोवचे आनी तांकां फाटल्यान जोडपाचो यत्न करचो. आतां दोनूय हातांचीं बोटां कुलूप लावन हात जाता तितले फाटल्यान धांपचे.

विविधताय: तीव्रता वाडोवपा खातीर हात फाटल्यान व्हरतना फुडें बागप

तकलेवयर ट्रायसेप्स ताण

पांयांमदीं अंतर दवरून सरळ उबें रावचें. हात वयर उखलचे. गळ्या फाटल्यान कोपरापसून एक हात वाकून घेवचो. दुसऱ्या हातान कोपरा पसून धरून कुशीक ओडचो. दुसऱ्या हातान तशीच पुनरावृत्ती करची.

विविधताय: आपले कुडीचो वयलो भाग ओडिल्ल्या दिकेन बावगून घेवप.

© NCERT not to be republished

छातीचो ताण

पांयांमदीं अंतर दवरून सरळ उबें रावचें. आतां आपले दोनूय हात उक्त्या आलिंगन मुद्रा भशेन वयर उखलचे आनी मागीर दोनूय हात जाता तितले ताणचे, जाका लागून छातीचो ताण जाणवता. तांकां जाता तितले फाटीं घुंवडावप.

विविधताय: सुमार 90 अंश एंगल तयार करपा खातीर कोपरां वाकून तोच ताण करचो

ह्हिप सर्कल

पांयांमदीं अंतर दवरून सरळ उबें रावचें. उपरांत दोनूय हात कमराच्या कुशीक दवरचे. आतां चित्रांत दाखयल्ले प्रमाण पांय सरळ दवरून घडयाळीच्या दिशेन आनी दक्षिणावर्त ह्या दोनूय दिकांनी व्हडलीं वर्तुळां तयार करपाक कुल्हे घुंवडावचे.

विविधताय: तुमचे हात सरळ कुशीक दवरचे आनी आशिकुशीक बावगून तुमचे हात एका फाटल्यान एक धोपरां कडेन घसरपाक दिवचे.

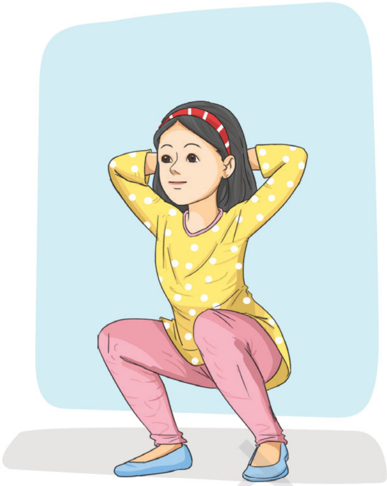
तोरसो पीळ

पांय खांद्याची रुंदाय फाटीं दवरून सरळ उबें रावचें. दोनूय हात जमनीक समांतर उखलून सकयल्लें शरीर स्थीर दवरतना हात आनी खांदे वापरून वयलें शरीर घुंवडावचें. दुसरे दिकेन ताची पुनरावृत्ती करची.

विविधताय: माथ्या वयर हात उखलून तीच पीळ करची.

© NCERT not to be republished

स्क्वॉट



पांयांमदीं अंतर दवरून सरळ उबें रावचें. आतां दोनूय हात वयर उखलून माथ्यार फाटले वटेन क्रॉस बोटांनी दवरप. ताचे उपरांत वयर दिल्ल्या स्थितीन तकली सरळ दवरून आनी फाट सरळ दवरतना अदृश्य खुर्चेर बशिल्ले भशेन हळू हळू आपलें शरीर सकयल दवरचें.

विविधताय: कश्टाची पातळी वाडोवपा खातीर वा उणी करपा खातीर हातांची स्थिती बदलप.

चतुष्पाद ताण

पांयांमदीं अंतर दवरून सरळ उबें रावचें. आतां एका पांयाचेर समतोल दवरून दुसरो पांय फाटी काडचो. पांयाचो घोट फाटल्यान वाकून धरचो आनी जाता तितलो लागीं आपल्या कुडीकडेन ओडून घेवचो. दुसऱ्या पांयान तशेंच परत करचें.

विविधताय: तोच ताण करतना कूड फुडें बागोवची.

माळो स्पर्श

सरळ उबे रावन पांय एकामेकापासून वेगळे दवरचे. दोनूय हात सरळ वयर उखलून, एकामेकांक समांतर, दोनूय कानांक तेकून दवरचे, दोनूय कान भितरल्या दोनूय भुजांनी धांपिल्ले आसपाक जाय. आतां हळूहळू त्याच स्थितींत फुडें बावगून दोनूय तळव्यान गुडघे बावगनासतना जमनीक स्पर्श करपाचो यत्न करचो.

विविधताय: : ताणीत रीवून तळवे जमनीर फुडें आनी फाटल्यान हालोवचे

वासराचो ताण

आर्म लांबायेचेर सरळ वण्टी मुखार उबें रावप. दोनूय हात वण्टीचेर दवरप. आतां एक पांय दुसऱ्या पांया मुखार दवरून त्या पांयाचें धोपर थोडें बावगून घेवचें. फाटल्या पांयाची टाच जमनीक स्पर्श करतली हाची जतनाय घेवपाक जाय. फाटल्या पांयांत वयल्या वासराचो ताण जाणवता.

विविधताय: ताण वाडोवपा खातीर फाटलो पांय आनीक फाटीं व्हरचो

क्रॉस-लेग टो टच

दोनूय पांय एकठांय जोडून सरळ उबे रावप. आतां एक्कूय पांय बावगयनासतना पार करचो. जो पांय हुंपता, तो पांय दुसऱ्या पांयापरस थोडो फुडें आसूंक जाय. दोनूय हातांनी क्रॉस केल्ल्या पांयाच्या पांयाक स्पर्श करपा खातीर वयलें शरीर सकयल दवरचें.

विविधताय: ताणून रावतना क्रॉस लेग आशिल्ल्या टाचांनी उबें रावूं येता

क्राउच-लेग स्ट्रेच

पयलीं दोनूय धोपरांचेर आनी पांयांचेर शरिराचें वजन समतोल दवरतना बसचें. आतां एक पांय अशे तरेन ताणचो की तो पुरायपणान सरळ जाता आनी पांय माथ्याकडेन वयर काडटात, अशें चित्रांत दाखयलां.

दुसऱ्या पांयाचो समतोल पुरायपणान बोटांचेर आसपाक जाय आनी समतोल राखपा खातीर दोनूय हातांनी माळयेक स्पर्श करूं येता

© NCERT not to be republished

कुडीचो ताण

जमनीर बसप, एक पांय दुसऱ्या पांया वयल्यान पार करप. आतां हळुवारपणान पांयांचे तळवे एकठांय हाडचे. दरेक पांय हातांनी धरून कोपरां भितरल्या मांडयांचेर दवरचो. ह्या ताणपाच्या वेळार फाट सरळ दवरची.

विविधताय: सुपीन पडिल्ल्या स्थितींत तोच ताण वापरून पळयात

हिप स्ट्रेच

बसून दोनूय पांय एकठांय जोडून सरळ ताणचे. आतां एक पांय बावगून दुसऱ्या पांयाच्या भितरल्या मांडयेचेर तो पार करचो.

एकाद्या आनी दोनूय पांयांनी पर्यायान पडून रावपाचे स्थितींत एकूच ताण वापरून पळयात

अंतर: न्हीदिल्ल्या स्थितींत तोच ताण वापरून पळयात पर्यायान एकच आनी दोनूय पांयांनी करतात.

हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच

सुपीन स्थितींत जमनीर पडून रावचें. उपरांत आकृतींत दाखयल्ले प्रमाण एक पांय उखलचो. आतां दोनूय हातांनी धोपरां सकयल आशिल्ल्या भितरल्या मांडयेक आदार दिवचो आनी बावगयल्लो पांय छाती कडेन ओडपाचो यत्न करचो.

विविधताय: पांय सरळ मुखार दवरून बसप. धोपरां बावगयनासतना बोटां मेरेन पावपाचो यत्न करचो

© NCERT not to be republished

पोट ताणप

पोटाचेर आडवो जावप. कानालागीं जमनीर हात दवरप. आतां हाताच्या आदारान वयलें शरीर उखलून हात पुरायपणान सरळ करचे जाका लागून खांदयो कानाच्या दोळ्यांक समांतर जातल्यो.

विविधताय: स्थितींत रावन दोनूय पांय एकठांय उखलपाचो यत्न करचो

कूल-डाऊन कित्याक?

थंड जावन नियंत्रीत पद्दतीन शरिराचें तापमान आनी काळजाची गती उणी करून कुडीक पद्दतशीरपणान विसव मेळटा. तशेंच तुमच्या कामगिरीचेर चिंतन करपाची, शांत जावपाची आनी विसव घेवपाची संद दिता.

थंड कशें करप

शारिरीक हालचाली उपरांत 5-10 मिनटां मेरेन हळुवारपणान शरीर ताणून दवरचें. माथ्यासावन पांयामेरेन स्नायू शिथील करपाचेर लक्ष केंद्रीत करून वयर दाखयल्ले प्रमाण व्यायाम करात. विश्रांती खातीर खोल स्वास घेवपाच्या व्यायामाचो आस्पाव करचो

© NCERT not to be republished

आडखळीची सर्त

अडथळा सर्त ही एक आव्हानात्मक सर्त आसून तातूंत वांटेकार वेगवेगळ्या आडखळींनी भरिल्ल्या अभ्यासक्रमांतल्यान धांवतात. तातूंत तांचे बळगें, चपळताय आनी सहनशक्तीची परिक्षा जाता.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच क्रॉस लेग टो टच रिअर शोल्डर स्ट्रेच	आडखळीची सर्त	मांडयेचो ताण, तकली ते धोपरां ताणप पोट ताणप	शारिरशारिरीक दुखापत सोदून काडप

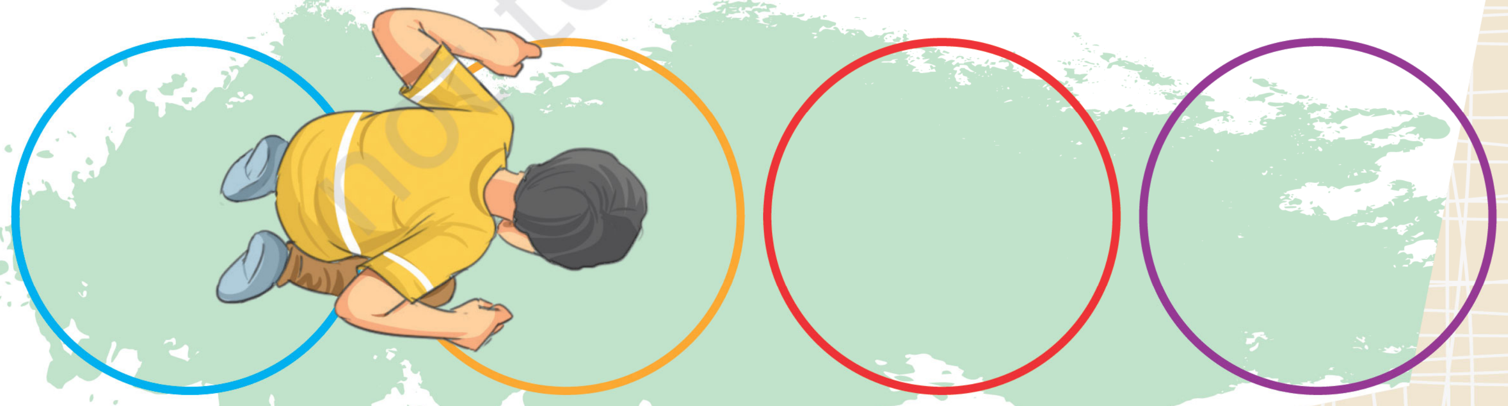
© NCERT not to be republished

कशें खेळचें?

- दोन पंगड करप. शंकू आनी हुला हुप्स सरळ रेशेंत वेवस्थीत करप.
- लेनींतलो पयलो खेळगडो शंकू (झिग-झॅग) हुंपून धांवपाक सुरवात करतलो आनी उपरांत हुला हुप्स भितर उडी मारून आनी उपरांत परत सुरवातीच्या ओळींत धांवता, आनी फुडल्या वांगड्याच्या हाताक एकलो ताळयो मारून सर्तीक सुरवात करतलो.
- निमाण्या पंगडाच्या वांगड्यान अभ्यासक्रम पुराय करतकच हो क्रम चालूच उरतलो.
- पयली सुवात मेळोवपी पंगड खेळ जिखता

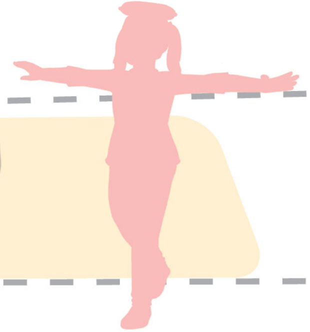
वर्तुळाचो वेळ – *शारिरीक दुखापत सोदून काडप*

- त्रासाचे संकेत सोदून काडात आनी तुमच्या शिक्षकाक शारिरीक दुखापत जाल्ल्याची म्हायती दिवप जशें की हालचालींत अस्वस्थता, जखम आनी पुरळ, रगत, खर दुखप, तोंडाचे भाव आदी.
- खेळ कठीण आसून लेगीत तुमी खेळांत एक काम पुराय करपाचो यत्न करीत रावले तेन्ना एक खीण सांगात.



© NCERT not to be republished

समतोल कायदो



समतोल कायद्यांत स्थैर्य आनी नियंत्रण राखप आसता. पडचें न्हय म्हूण समन्वय आनी एकाग्रताय गरजेची आसता. देखीक- लिंबू आनी स्पून रेस, बोटांचेर दांडो समतोल सादप आदी. संतुलीत कृती करपाचो यत्न करूया..

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
छाती ताण हिप वर्तुळां मळबांतलो स्पर्श	समतोल कायदो	वासराचो ताण, तकली ते धोपरां ताण हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच	समतोल राखप

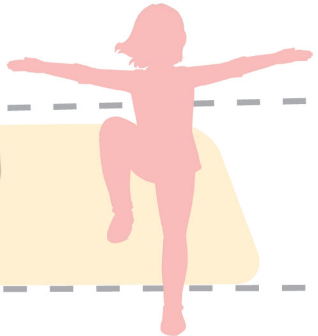
कशें खेळचें?

- खंयचीय मऊ ल्हान वस्त माथ्यार दवरची. वस्तू सोडनासतना सुरवेक सावन शेवटामेरेन माथ्यावयली वस्तू संतुलीत करतना सरळ चलप. पयली सुवात मेळोवपी जैतिवंत थारतलो

© NCERT not to be republished

वर्तुळाचो काळ – *समतोल राखप*

तुमच्या माथ्यार आशिल्ली वस्तू संतुलीत करपाक मदत करपी शरिराच्या अवयवांच्यो हालचाली सोदून काडात



शिवम म्हणटा

शिवम म्हणटा हो खेळ आयकुपाची कुशळटाय आनी बेगीन प्रतिक्रियांची परिक्षा घेता.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
टलो खांदो ताण खांद्याचीं वर्तुळां	शिवम म्हणटा	ओव्हरहेड ट्रायसेप्स स्ट्रेच सायड लंग्ज क्रॉस लेग्ड टो टच	स्नायूंचो ताण जाणवता

© NCERT not to be republished

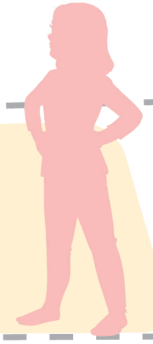
कशें खेळचें?

- एकामेकांसावन थारावीक अंतराचेर वर्तुळांत उबे रावप.
- तुज्या शिक्षकाच्या आज्ञेक पाळो दी.
- “शिवम म्हणटा” ह्या उतरान आदेशाची सुरवात जातली.
- देखीक, शिक्षक “शिवम म्हणटा, - पांयांक हात घाल” अशी आज्ञा दिता. फुडली आज्ञा दितकच आज्ञा पाळची पडटा आनी ती सुवात सांबाळची पडटा. आपल्या स्नायूंचो ताण जाणवता.

वर्तुळाचो वेळ – *स्नायूंचो ताण जाणवप*

खंयचीय क्रिया करतना हो सर्कल टायम करचो. ती विशिश्ट क्रिया करतना स्थिती धरची आनी स्नायूंचो ताण जाणवचो.

© NCERT not to be republished



सहकार्य आनी जैत मेळोवप

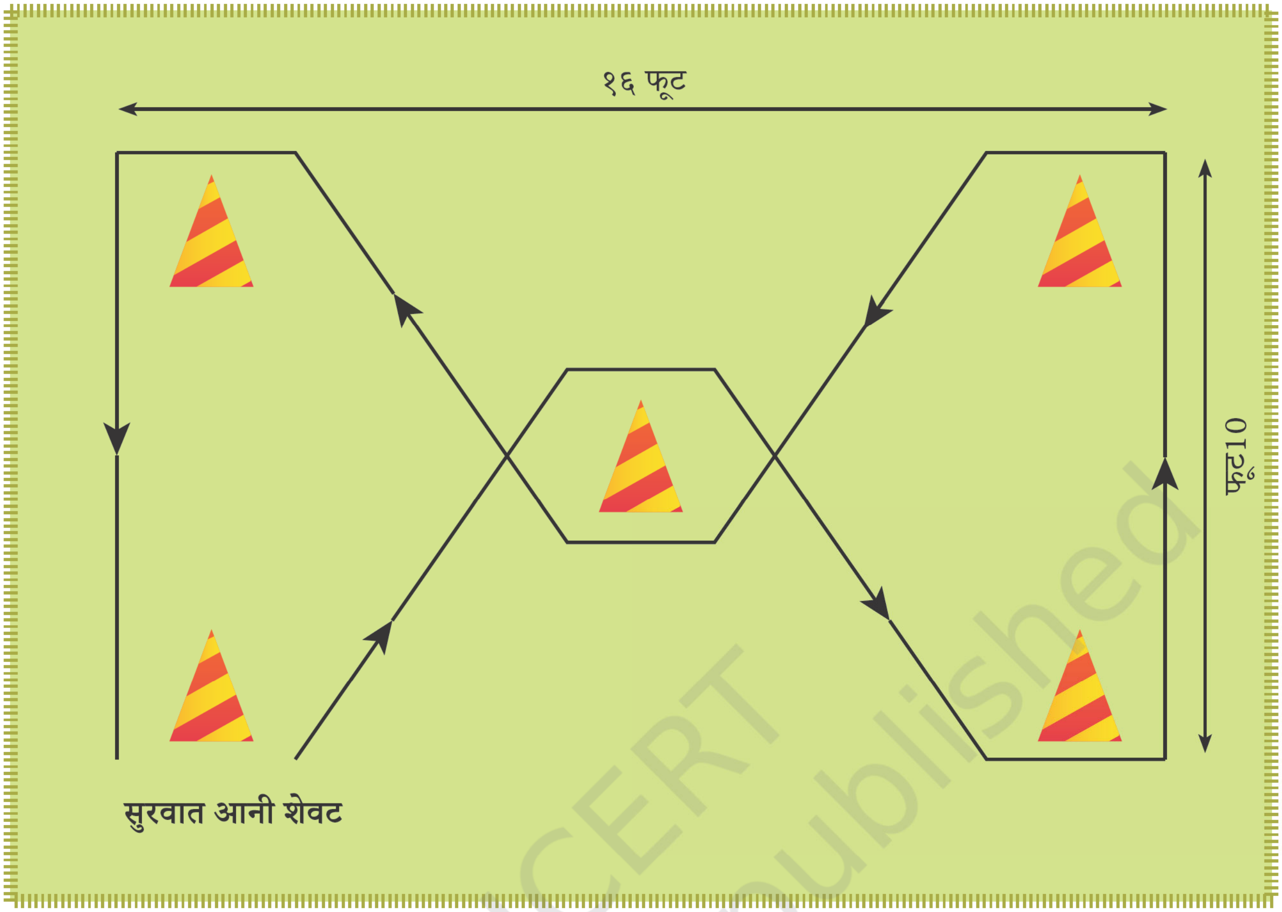
गसहकार्य आनी जैत सांघीक वावर, रणनिती आनी एकामेकांक मदत करपाचे फायदे उजवाडाक हाडटात.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
खांद्याचीं वर्तुळां माळो स्पर्श मांडयेचो ताण	शंखां मदीं धांवप	हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच वासराचो ताण क्रॉस लेग्ड टो टच	हेरांक मदत करप

कशें खेळचें?

- दरेकी पांच खेळगडे आनी एक मुखेली आशिल्ले दोन पंगड तयार करतात.
- दरेक पंगडाच्या कॅप्टनाक दिल्ल्या काळांत सगळ्या शंकूंची वेवस्था करची पडटा.
- वेळ नोंद केल्या उपरांत शंकू काडप.
- तेन्ना दोनूय पंगडांतले सगले खेळगडे एका थारावीक काळांत चित्रांत दाखयल्ले सारकेच शंकूची वेवस्था करतले.
- खेळचे पयलीं पंगडांनी 1-2 मिनटां रणनितीचेर चर्चा करची.
- पयली सुवात मेळोवपी पंगड खेळ जिखता.

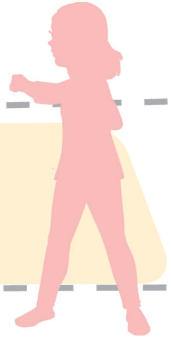
© NCERT not to be republished



सर्कल वेळ – *हेरांक मदत करप*

- मुखेली आनी पंगडान घेतिल्ल्या वेळाची तुळा करची. त्या निरिक्षणांतल्यान आमी कितें शिकतात?
- आयच्या कार्यावळीच्या शिकपाचो उपेग तुमी आपल्या शिक्षकाक मदत करपाक कसो करूंक शकतात?

© NCERT not to be republished



बॉल धर

ग्रॅब द बॉल हो रुमाल झपट्ट्याचो एक प्रकार जातूंत आमी चपळ, चौकस रावपाक शिकतले, आमच्या हालचालींच्या वेळाचेर काम करतले, आनी सगळ्यो संदी एकठांय पळोवपाक शिकतले.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
फाटलो खांदो स्ट्रेच ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच स्क्वाट	बॉल धर	माळो स्पर्श हिप वर्तुळां पोट ताणून	दुसऱ्याची तोखणाय करप

कशें खेळचें?

- अ आनी ब अशे दोन गट तयार करतात.
  व्हड वर्तुळ तयार करतात. वर्तुळाच्या भितर एक ल्हान वर्तुळ काडून ल्हान वर्तुळाच्या भितर एक बॉल दवरतात.
- दरेक खेळगड्याक यादृच्छिकपणान नंबर दितले.
- दरेक पंगडांतल्या एका खेळगड्याक एकूच नंबर दितले.
- सगले खेळगडे सर्कला भायर जॉगींग करपाक सुरवात करतले.
- जेन्ना शिक्षक एका नंबराचेर उलो मारता. तो नंबर दिल्ले दोनूय खेळगडे बॉल उखलपा खातीर धांवतात.
- बॉल उखलपी खेळगड्यान प्रतिस्पर्ध्याक हात लायनासतना व्हडल्या वर्तुळांतल्यान भायर सरपाक जाय.
- बॉल घेवन परत येवपी खेळगडो पंगडा खातीर येसस्वीपणान एक गूण जिखता.
- चडांत चड गूण मेळोवपी पंगड हो खेळ जिखतलो.

© NCERT not to be republished

सर्कल वेळ – *हेरांची तोखणाय करप*

- विरोधी पंगडाच्या खेळगड्याचो एक बरो गूण वांटून घेवचो.
- विरोधी पंगडाच्या खेळगड्याची तोखणाय करतना कशें दिसलें हाचेर चर्चा करची.

पुश-अप पोजीशन आनी पास द बॉल

पुश-अप पोजीशन आनी पास द बॉल हो एक अपरंपरागत खेळ जो मजा करतना शारिरीक बळगें आनी मानसीक कडकपणा विकसीत करपाक मदत करतलो.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच फाटलो खांदो स्ट्रेच ओव्हरहेड ट्रायसेप्स स्ट्रेच	पुश-अप पोजीशन आनी पास द बॉल	छाती ताण खांद्याची वर्तुळां क्रॉस-बॉडी खांद्याचो ताण	मानसीक कडकपणा

© NCERT not to be republished

कशें खेळचें?

- खेळा खातीर दोन पंगड तयार करप.
- दरेक पंगडांतले दोन खेळगडे मानक पुश-अप स्थितींत देंवतले, आपल्या जोडीदाराक सुमार पांच मीटर अंतराचेर तोंड करून तांच्या बोटांचेर आनी तळव्यांचेर तांच्या शरिराचें वजन संतुलीत करतले.

- दोनूय पंगडांतलो दरेक खेळगडो पर्यायान बॉल आपल्या जोडीदारा कडेन घुंवडायतलो.
- चड काळ ही सुवात सांबाळपी जोडी जैतिवंत थारतली.

वर्तुळाचो काळ – *मानसीक कडकपणा*

खेळ सोडपाचे वाटेर आसतना तुमकां कशें दिसलें तें व्यक्त करात. हें पद तिगोवन दवरपाक तुमकां कित्याक प्रेरणा मेळ्ळी??

टिक – टॅक - टो ड्रीबल रिले

टिक – टॅक - टो ड्रीबल रिले हो खेळ सादारणपणान कागदाचेर खेळटात. मजा करात आनी कांय शारिरीक हालचालीं वांगडा हाचो आस्वाद घेयात.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
तोरसो ट्विस्ट स्क्वाट क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	टिक-टॅक-टोड्रीबल रिले	माळो स्पर्श वासराचो ताण बाजूचो फुगडी	सांघिक भावार्थ

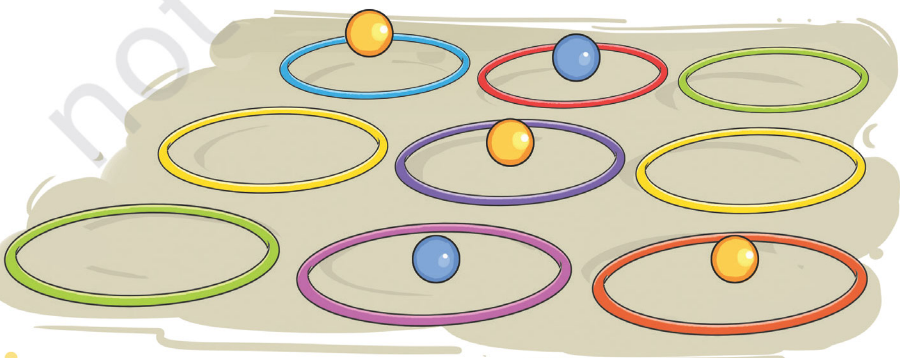
© NCERT not to be republished

कशें खेळचें?

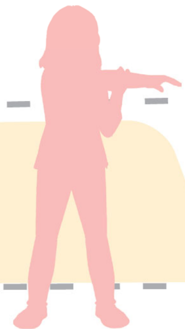
- दोन पंगड तयार करून तांकां रांगेंत उबे रावपाक सांगात.
  तुमच्या चालींचेर सामुहीकपणान चर्चा करपाक एक मिनट घेयात.
- पयल्या शिटीचेर दरेक पंगडांतलो पयलो वांगडी पयल्या रिंगामेरेन पावतकच बॉल ड्रिबल (थोडो बाउन्स) करून रिकाम्या रिंगांत दवरता. तेन्ना तो खेळगडो हातार एकूच ताळी दिवन फुडल्या वांगड्याक वळख दितलो.
- फुडलो खेळगडो लेगीत तशेंच करतलो.
- सलग तीन गूण आडवे, उबे वा तिरपे मेळोवपी पयलो पंगड हो खेळ जिखता.
- जैतिवंत नासतना सगळे चौकोन भरल्यार हो खेळ बरोबरीचो थारता.

सर्कल वेळ – *सांघिक भावना*

तुमच्या पंगडाक प्रतिस्पर्ध्याची चाल आडावपाक आनी तुमच्या पंगडाची चाल फुडें व्हरपाक मदत करपी सामुहीक विचारांचो तुमचो अणभव सांगात? अशा कार्यावळींनी खेळगड्यां मदीं सांघीक भावना निर्माण जावंक शकता अशें तुमकां कितें दिसता?



मानग्याची सर्त



मानग्याची सर्त हो एक मनोरंजक खेळ जातूंत आमी बळगें आनी समन्वय हांचे उदरगती खातीर मगरीची चळवळ पाळटात. खेळाचो आस्वाद घेयात!

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच फाटलो खांदो स्ट्रेच ओव्हरहेड ट्रायसेप्स स्ट्रेच	मगरीची सर्त	छाती ताणून खांद्याचीं वर्तुळां	समन्वय

© NCERT not to be republished

कशें खेळचें?

- तांच्या शरिराच्या वजनाप्रमाण जोडयेन खेळगडे वेंचून काडटात.
- दरेक जोडयेचो पयलो वांगडी फळयेची स्थिती घेता.
- पयल्या खेळगड्यांनी आपल्या हाताचेर पुराय शरिराचो समतोल प्रस्थापीत केल्या उपरांत दुसरो वांगडी दरेक पंगडांतल्या पयल्या वांगड्याचे घोटे काळजीपूर्वक धरतलो.
- जोडयो एकामेकांच्या शरिराच्या स्थितीकडेन समन्वय सादून फुडें वचपाक सुरवात करतले.
- एक फावट जोडी निमाण्या ओळींत पावल्या उपरांत, भुमिका बदलून परत सुरवातीच्या ओळीकडेन येवचें.
- जी जोडी पयलीं सुरवातीचे रेशेंत पावता, ती जैतिवंत थारतली.

वर्तुळाचो काळ – *समन्वय*

- खेळा वेळार तुमी केल्ल्यो चुको सोदून काडात आनी त्यो कश्यो सुदारच्यो हाचेर चर्चा करात.
- तुमी स्वता कडेन आनी तुमच्या खेळ जोडीदारा कडेन समन्वय आनी समतोल कसो राखलो हाचेर चर्चा करात.

© NCERT not to be republished

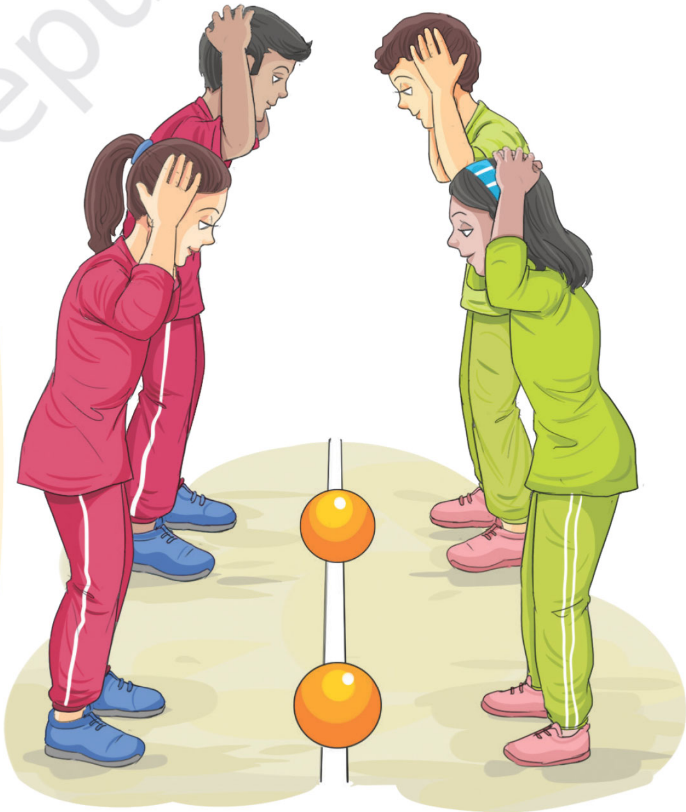
तकली, खांदो, घुंवळे वखदां आनी बॉल

हेड, शोल्डर, गुडघे आनी बॉल हो एक थळावो खेळ आसून ताचो उद्देश खेळाचो आस्वाद घेतना एकाच वेळार लक्ष दिवप आनी सुचोवण्यांक पाळो दिवप आसता.

वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
मान ताणून हिप वर्तुळां मळबांतलो स्पर्श	तकली, खांदो, घुंवळे वखदां आनी बॉल	ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच टॉर्सो ट्विस्ट क्रॉस लेग्ड टो टच	चौकसपणा

कशें खेळचें ?

- खेळाच्या मैदानाचेर सरळ रेशेचेर खुणा करप.
- एकामेकांसावन एका मीटराचेर त्या रेशेचेर बॉल दवरप.
- एकामेकांक तोंड दितना जोडी तयार करात आनी खेळटना टक्कर जावची न्हय म्हूण योग्य अंतर दवरचें.
- शिक्षक शरिराच्या वेगवेगळ्या अवयवांचीं नांवां घेतलो आनी खेळगड्यांक कॉल आउट बॉडी पार्टाक हात लावन ताकतिकेन प्रतिसाद दिवचो पडटलो.



© NCERT not to be republished

- देखीक- शिक्षक “हेड” म्हणटा जाल्यार माथ्याक हात लावचो पडटा, पूण शिक्षक जेन्ना “धर” म्हणटा तेन्ना तुमकां बॉल धरचो पडटा.
- जो पयलीं बॉल धरता तो त्या फेरयेचो जैतिवंत थारतलो. दोनूय खेळगडे एकाच वेळार बॉल धरल्यार तो बरोबरीचो थारतलो.

© NCERT not to be republished

वर्तुळाचो काळ – *चौकसपणा*

दरेक कॉलाक योग्य प्रतिसाद दिवपा खातीर तुमी कशे लक्ष केंद्रीत केले हाचेर तुमचो अणभव सांगात