



0687CH02



युनिट 2

मोटर फिटनेस

या घटकात आपण फिटनेसचे महत्त्व शिकू. आपण समजून घेऊ की तंदुरुस्त राहिल्याने आपण निरोगी आणि मजबूत राहू शकतो. तंदुरुस्त राहण्यासाठी आपण काही गोष्टी करू शकतो:

1. सहनशक्ती वाढवणे: मजेदार क्रियाकलाप करून आपण जास्त

वेळ खेळू शकतो आणि लवकर थकणार नाही.

2. बळकट शरीर बनवणे: नियमित व्यायामाने आपले स्नायू आणि

हाडे मजबूत होतील.

3. लवचिकता वाढवणे: योग्य प्रकारे शरीर ताणून आणि हालचाल करून आपण अधिक लवचिक बनू.

4. संतुलन शिकणे: खेळताना आणि व्यायाम करताना स्वतःला स्थिर ठेवण्याचा सराव केल्यास शरीराचे संतुलन राखता येईल.

चला, हलू-डुलू आणि मजेशीर पद्धतीने फिटनेसचा शोध घेऊया!

मोटर फिटनेसचा परिचय

मोटर फिटनेस म्हणजे आपल्या शरीरातील स्नायू आणि मज्जातंतू एकत्र काम करून कार्यक्षमतेने आणि प्रभावीपणे विविध शारीरिक क्रियाकलाप पार पाडण्याची क्षमता. हे शरीराच्या विविध शारीरिक कौशल्यांमध्ये समन्वय, संतुलन, चपळता, आणि प्रतिक्रिया वेळ यांचा समावेश करते.

चांगली मोटर फिटनेस आपल्याला दैनंदिन कार्ये आणि क्रियाकलाप अधिक प्रभावीपणे पार करण्यास मदत करते. उदाहरणार्थ, चांगली संतुलन क्षमता आपल्या चालण्यावर, उड्या मारण्यात, खेळ खेळताना इत्यादींमध्ये मदत करते. चपळता आणि समन्वय शरीराच्या विविध भागांच्या सहकार्याने कार्य करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहेत.

वॉर्म-अप का महत्वाचे आहे?

वॉर्मअप शरीराचे तापमान आणि हृदय गती वाढवून शरीराला क्रियाकलापासाठी तयार करते ज्यामुळे शारीरिक कार्यक्षमता आणि कार्यक्षमता सुधारते. एखाद्या क्रियेपूर्वी गरम होणे, स्नायू ताणणे आणि सांधे हलविणे, दुखापतीचा धोका कमी करते.

वॉर्म-अप कसे करावे?

अंदाजे 5-10 मिनिटे खेळाच्या क्रियाकलापाशी संबंधित कोणत्याही उत्तरोत्तर हलक्या ते तीव्र दर्जाच्या व्यायामात व्यस्त रहा. उदाहरणार्थ, फुटबॉल किक, रग्बी बॉल पासिंग, हलके वजन उचलणे, शॅडो बॉक्सिंग इत्यादी, त्यानंतर जॉगिंग, शटल रन(लहान अंतरावर वेगाने धावणे)., हाय गुडघा स्प्रिंट(गुडघे उंच उचलून धावणे). सारखे सामान्य व्यायाम करता येतात.

एकदा आपल्याला उत्साही वाटू लागल्यानंतर, खेळ किंवा क्रियाकलाप सुरू करण्यापूर्वी स्ट्रेचिंग व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

आपण कशाला ताणायला(स्ट्रेचिंग) हवं?

प्रि-स्ट्रेचिंग (खेळ सुरू होण्यापूर्वी) शरीराला लवचिकतेच्या उच्च श्रेणीपर्यंत पोहोचवते, ज्यामुळे कोणत्याही खेळात दुखापतीचा धोका कमी होतो.

पोस्ट-स्ट्रेचिंग (खेळ झाल्यानंतर) स्नायू आरामदायक होतात आणि पुनर्प्राप्तीसाठी मदत करते.

ताणायचे (स्ट्रेचिंग)कसे?

स्ट्रेचिंग करताना शरीर शांत आणि रिलॅक्स असावे.श्वास घेताना हळू आणि खोल श्वास घ्या. हे मन आणि स्नायूला शिथिल करते, ज्यामुळे लवचिकता सुधारते.

प्रत्येकाची लवचिकता आणि क्षमता वेगळी असते. त्यामुळे, ताणण्याच्या प्रक्रियेत आपल्या मर्यादेचे पालन करा आणि स्पर्धेचा प्रयत्न करू नका

काही स्ट्रेचिंग व्यायाम

डोक्याच्या वर हात ताणणे

पायात अंतर ठेवून सरळ उभे राहा. आता दोन्ही हात एकाच वेळी वरच्या बाजूला वर उचला आणि नंतर दोन्ही हातांची बोटे बंद करा. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे आकाशाकडे तोंड करून हात वरच्या दिशेने ढकलून द्या.

भिन्नता : हात सरळ पसरवून शरीर पुढे आणि मागे झुकवा.



मागील खांद्याचा ताण

पाय जोडून किंवा एकमेकांच्या जवळ जाऊन सरळ उभे राहा. आपले हात आपल्या पाठीकडे हलवा आणि त्यांना मागे जोडण्याचा प्रयत्न करा. आता दोन्ही हातांची बोटे बंद करून हात शक्य तितक्या मागे ढकलून द्या.

भिन्नता : तीव्रता वाढविण्यासाठी हात मागे ढकलताना पुढे झुकावे.

डोक्याच्या वर ट्रायसेप्स ताणणे.

पायात अंतर ठेवून सरळ उभे राहा. आपले हात वरच्या बाजूला वर उचला. आपला एक हात कोपरापासून मानेच्या मागे वाकवा. दुसर् या हाताने कोपरापासून धरून बाजूला खेचून घ्या. दुसऱ्या हाताने हीच पुनरावृत्ती करा.

भिन्नता: ओढल्या जाणाऱ्या दिशेने तुमच्या वरच्या शरीराला वाकवा.





छातीचा ताण

पायात अंतर ठेवून सरळ उभे राहा. आता आपले दोन्ही हात खुल्या मिठीच्या आसनाप्रमाणे वर करा आणि नंतर आपले दोन्ही हात शक्य तितके ताणून घ्या, जेणेकरून आपल्याला आपल्या छातीचा ताण जाणवू शकेल. त्यांना शक्य तितक्या मागे वळवा.

भिन्नता: जवळजवळ 90 डिग्री कोन तयार करण्यासाठी आपले कोपर वाकवा आणि समान ताण करा.

कंबर गोल फिरवणे (हिप सर्कल)

पायात अंतर ठेवून सरळ उभे राहा. मग दोन्ही हात कंबरेच्या बाजूला ठेवा. आता चित्रात दाखविल्याप्रमाणे पाय सरळ ठेवून घड्याळाप्रमाणे आणि घड्याळविरोधी अशा दोन्ही दिशेने मोठी वर्तुळे तयार करणारे नितंब फिरवा.

भिन्नता: आपले हात आपल्या बाजूला सरळ ठेवा आणि पर्यायाने बाजूला वाकवा आणि आपले हात एकापाठोपाठ एक आपल्या गुडघ्याकडे सरकू द्या.



शरीर वळवणे (कंबर वळवणे)

पाय, खांद्याची रुंदी बाजूला ठेवून सरळ उभे राहा. दोन्ही हात जमिनीला समांतर वर करा आणि आपले खालचे शरीर स्थिर ठेवत आपले हात आणि खांद्ये वापरून आपले वरचे शरीर फिरवा. दुसर् या दिशेने पुनरावृत्ती करा.

वैविध्य : डोक्यावरून हात उंचावून तोच द्विस्ट करा.



उकिडवे बसणे

पायात अंतर ठेवून सरळ उभे राहा. आता दोन्ही हात वर उचलून डोक्याच्या मागच्या बाजूस क्रॉस बोटानी ठेवा. त्यानंतर हळूहळू आपले शरीर एखाद्या अदृश्य खुर्चीवर बसल्यासारखे खाली करा आणि आपले डोके वरीलप्रमाणेच सरळ ठेवून आपली पाठ सरळ ठेवा.

भिन्नता: काठिण्य पातळी वाढविण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी आपल्या हातांची स्थिती बदला.



(जांघेच्या पुढील स्नायू) क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच

पायात अंतर ठेवून सरळ उभे राहा. आता एका पायावर संतुलन ठेवा आणि दुसरा पाय मागे हलवा. पायाचा घोटा मागे वाकवून ठेवा आणि शक्य तितक्या जवळ आपल्या नितंबाकडे खेचून घ्या. दुसऱ्या पायाने हीच पुनरावृत्ती करा.

वैविध्य: समान स्ट्रेच करताना आपले शरीर पुढे झुकवा.

जमिनीला स्पर्श करणे

सरळ उभे राहा आणि आपले पाय वेगळे ठेवा. दोन्ही हात सरळ वरच्या बाजूला, एकमेकांना समांतर, दोन्ही कानांना लागून वर उचला, जणू प्रत्येक कानाचा भाग दोन्ही आतील हातांनी झाकलेला आहे. आता, हळूहळू त्याच स्थितीत पुढे झुका आणि गुडघे न वाकता दोन्ही तळहातांनी जमिनीला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.

भिन्नता: ताणात रहा आणि आपले तळवे जमिनीवर पुढे आणि मागे हलवा.





काफ स्ट्रेच (पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण)

हाताच्या लांबीवर थेट भिंतीसमोर उभे राहा. दोन्ही हात भिंतीवर ठेवून. आता एक पाय दुसर् या पायासमोर ठेवा आणि त्या पायाचा गुडघा किंचित वाकवा. आपल्या मागच्या पायाची टाच जमिनीला स्पर्श करत आहे याची खाली करणे आवश्यक आहे. मागच्या पायात वरच्या वासराचा ताण जाणवतो.

भिन्नता: ताण वाढविण्यासाठी आपला मागचा पाय आणखी मागे हलवा.

क्रॉस केलेल्या पायांनी बोटांना स्पर्श करणे

दोन्ही पाय जोडून सरळ उभे राहा. आता एक पाय न झुकता पार करा. जो पाय ओलांडला जातो तो दुसऱ्या पायापेक्षा थोडा पुढे असावा. दोन्ही हातांनी ओलांडलेल्या पायाच्या पायाच्या बोटाला स्पर्श करण्यासाठी आपले वरचे शरीर खाली करा.

भिन्नता: ताणलेल्या अवस्थेत राहून आपण पाय ओलांडून टाचांवर उभे राहू शकता.



उकिडवे बसून पाय ताणणे



सर्वप्रथम, आपल्या दोन्ही गुडघ्यांवर आणि आपल्या पायावर शरीराचे वजन संतुलित ठेवत बसा. आता एक पाय पूर्णपणे सरळ होईल आणि चित्रात दाखवल्याप्रमाणे पायाचे बोट वरच्या दिशेने उंचावले जाईल.

दुसर् या पायाचे संतुलन पूर्णपणे पायाच्या बोटांवर असावे आणि संतुलनासाठी आपण दोन्ही हातांनी जमिनीला स्पर्श करू शकता.

मांड्यांच्या आतील भागाचे स्नायू ताणणे

जमिनीवर बसा, एक पाय दुसर् या पायावर ओलांडतो. आता हळुवारपणे आपल्या पायाचे तळवे एकत्र आणा. आपल्या हातांनी प्रत्येक पाय पकडा आणि आपले कोपर आतील मांड्यांवर ठेवा. या दरम्यान पाठ सरळ ठेवा.

भिन्नता: झोपलेल्या अवस्थेत हाच ताण वापरून पहा



नितंब ताणणे

खाली बसा आणि दोन्ही पाय सरळ पसरून पाय जोडून घ्या. आता एक पाय वाकवून दुसऱ्या पायाच्या आतील मांडीवर ओलांडा.

भिन्नता: एकल आणि दोन्ही पायांनी आलटून-पालटून झोपण्याच्या स्थितीत समान ताणण्याचा प्रयत्न करा.



हॅमस्ट्रिंग ताणणे (पायाच्या मागच्या स्नायू ताणणे)

बेशुद्ध अवस्थेत जमिनीवर झोपा. त्यानंतर आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे एक पाय उचलावा. आता गुडघ्याखालील आतील मांडीला दोन्ही हातांनी आधार द्या आणि वाकलेला पाय छातीकडे खेचण्याचा प्रयत्न करा.

भिन्नता: पाय सरळ समोर ठेवून बसा. आपले गुडघे न वाकता आपल्या पायाच्या बोट्यांपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करा.



ओटीपोटाचा ताण

पोटावर झोपा. आपले हात आपल्या कानाशेजारी जमिनीवर ठेवा. आता हाताच्या आधाराने आपले वरचे शरीर उचलून हात पूर्णपणे सरळ करा जेणेकरून खांदे कानाच्या लोबला समांतर होतील.

वैविध्य: स्थितीत रहा आणि दोन्ही पाय एकत्र उचलण्याचा प्रयत्न करा.



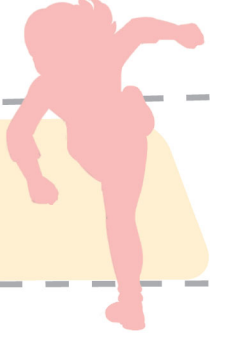
शरीर शांत करणे का आवश्यक आहे?

- थंड केल्याने शरीराचे तापमान आणि हृदयाचे ठोके नियंत्रित पद्धतीने कमी होऊन शरीराला पद्धतशीरपणे विश्रांती मिळते. हे आपल्या कामगिरीवर चिंतन करण्याची, शांत होण्याची आणि विश्रांती घेण्याची संधी देखील प्रदान करते.

शरीर शांत कसे करावे

- शारीरिक क्रियाकलापानंतर आपले शरीर हळुवारपणे 5-10 मिनिटे ताणून घ्या. डोक्यापासून पायापर्यंत सायूना विश्रांती देण्यावर लक्ष केंद्रित करून वर सांगितल्याप्रमाणे व्यायाम करा. विश्रांतीसाठी खोल श्वासोच्छ्वासाच्या व्यायामाचा समावेश करा.

अडथळा शर्यत



अडथळा शर्यत ही एक आव्हानात्मक स्पर्धा आहे जिथे स्पर्धक विविध अडथळ्यांनी भरलेल्या कोर्समधून धावतात. त्यातून त्यांची ताकद, चपळता आणि सहनशीलता तपासली जाते.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
डोक्यावर हात ताणणे, पाय क्रॉस करून बोटांना स्पर्श करणे, मागील खांद्यांना ताणणे	अडथळ्यांची शर्यत	मांड्यांच्या सांध्यांचा ताण, डोके गुडघ्याला टेकवून ताणणे, ओटीपोटाचा ताण	शारीरिक इजा ओळखा



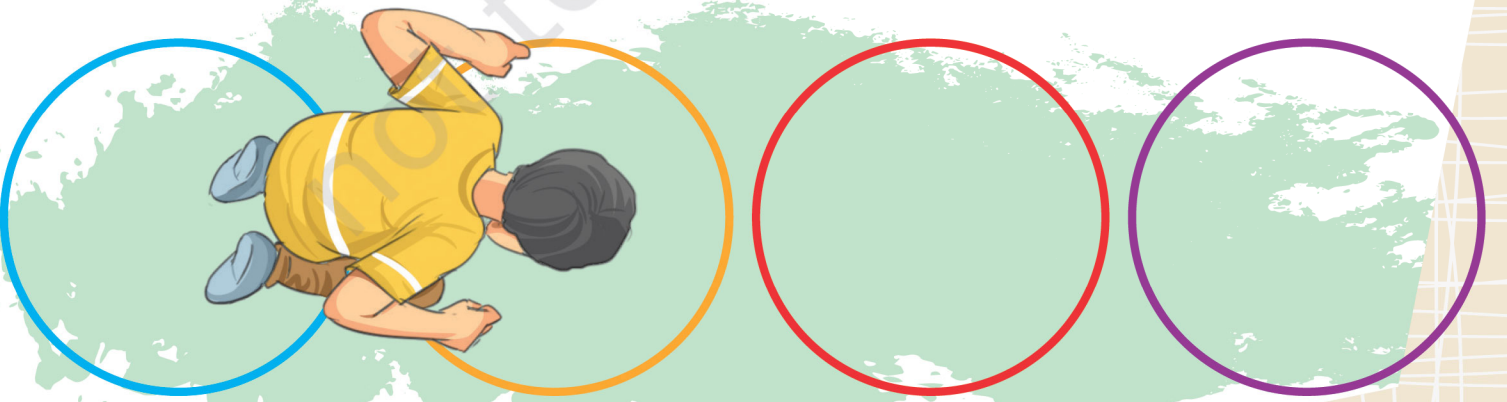
कसे खेळायचे?



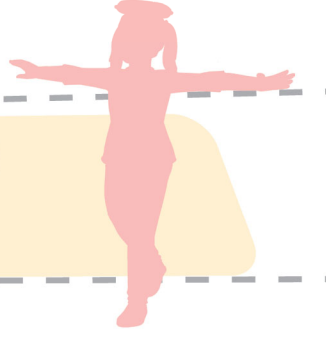
- त्येक टीमचा पहिला खेळाडू शर्यत सुरू करेल. त्याने शंकोलांघून झिंग-झॅंग पद्धतीने धावले पाहिजे.
- शंकोलांघून धावून झाल्यावर, खेळाडू हुला हूपच्या आत उडी घेईल.
- त्यानंतर, तो परत सुरुवातीच्या रेषेवर धावेल आणि पुढच्या सहकाऱ्याच्या हाताला टाळ्या वाजवून ते सुरू करेल.
- प्रत्येक खेळाडू एकापाठोपाठ असे करत राहील.
- अंतिम खेळाडूने अडथळा पार करून सर्व शर्यत पूर्ण केली की, खेळ संपेल.

✿ सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - शारीरिक इजा ओळखा

- आपत्तीची चिन्हे ओळखा आणि शारीरिक इजा शिक्षकांना कळवा, जसे की हालचालीत होणारा त्रास, दुखापती, खरचटणे, रक्त येणे, तीव्र वेदना, चेहऱ्यावरील भाव इत्यादी.
- असा प्रसंग सांगा जेव्हा खेळ कठीण असूनही तुम्ही ते पूर्ण करण्याचा सातत्याने प्रयत्न केला.



संतुलनाचा खेळ



संतुलनाचा खेळ स्थिरता आणि नियंत्रण टिकवून ठेवण्यावर आधारित आहे. यासाठी समन्वय आणि एकाग्रता आवश्यक असते, ज्यामुळे पडणे टाळता येते. उदाहरणार्थ, लिंगू-चमचा शर्यत, बोटांवर काठी संतुलित करणे इत्यादी. चला, संतुलनाचा खेळ करून बघूया !

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
छाती ताणणे, कमरेला गोल फिरवणे, जमिनीला स्पर्श करणे	संतुलन साधणे	पायाच्या मागच्या स्रायूचा ताण., डोके गुडच्याला टेकवून ताणणे ,हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच(मागच्या पायांच्या स्रायूना ताण)	संतुलन राखणे

कसे
खेळायचे?

- कोणतीही मऊ छोटी वस्तू डोक्यावर ठेवा. वस्तू न सोडता सुरवातीपासून शेवटच्या रेषेपर्यंत डोक्यावरील वस्तूचा समतोल साधत सरळ चालत जा. जो प्रथम क्रमांक पटकावेल तो विजेता ठरेल.

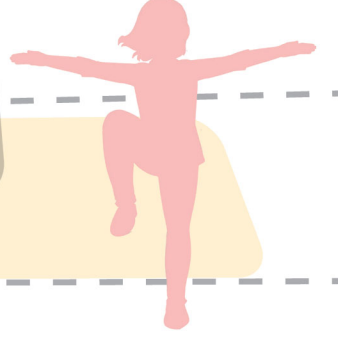




✿ सर्कल टाइम - संतुलन

शरीराच्या अवयवांच्या हालचाली ओळखा ज्यामुळे आपल्याला आपल्या डोक्यावरील वस्तू संतुलित करण्यास मदत झाली.

शिवम म्हणतो



शिवम म्हणतो हा ऐकण्याचे कौशल्य आणि झटपट प्रतिक्रिया तपासणारा खेळ आहे.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
मागील खांद्याचा ताण, खांद्यांच्या गोल फिरविणे	शिवम म्हणतो	डोक्याच्या वर ट्रायसेप्स ताणणे, बाजूला लंजेस करणे क्रॉस-लेग पायाच्या बोट्यांचा स्पर्श,	स्नायूमध्ये ताण जाणवावा

कसे
खेळायचे?

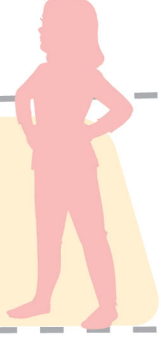
- गोलात उभे रहा, प्रत्येकजण एकमेकांपासून विशिष्ट अंतरावर उभा राहा.
- शिक्षकांच्या आदेशांचे पालन करा.
- आदेश “शिवम म्हणतो” यापासून सुरू होतील.
- उदाहरणार्थ, शिक्षक म्हणतात, “शिवम म्हणतो - तुमच्या पायाच्या बोट्यांना स्पर्श करा.” तुम्ही आदेशाचे पालन करून ती स्थिती पुढील आदेश येईपर्यंत धरून ठेवा. तुमच्या स्नायूमध्ये होणारा ताण जाणून घ्या.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - -

स्नायूंचा ताण अनुभवणे काहीही कृती करत असताना हा गोल वेळ घालवा. त्या विशिष्ट कृतीदरम्यान घेतलेल्या स्थितीत ठेवा आणि संबंधित स्नायूंचा ताण अनुभवण्याचा प्रयत्न करा.

सहकार्य आणि विजय



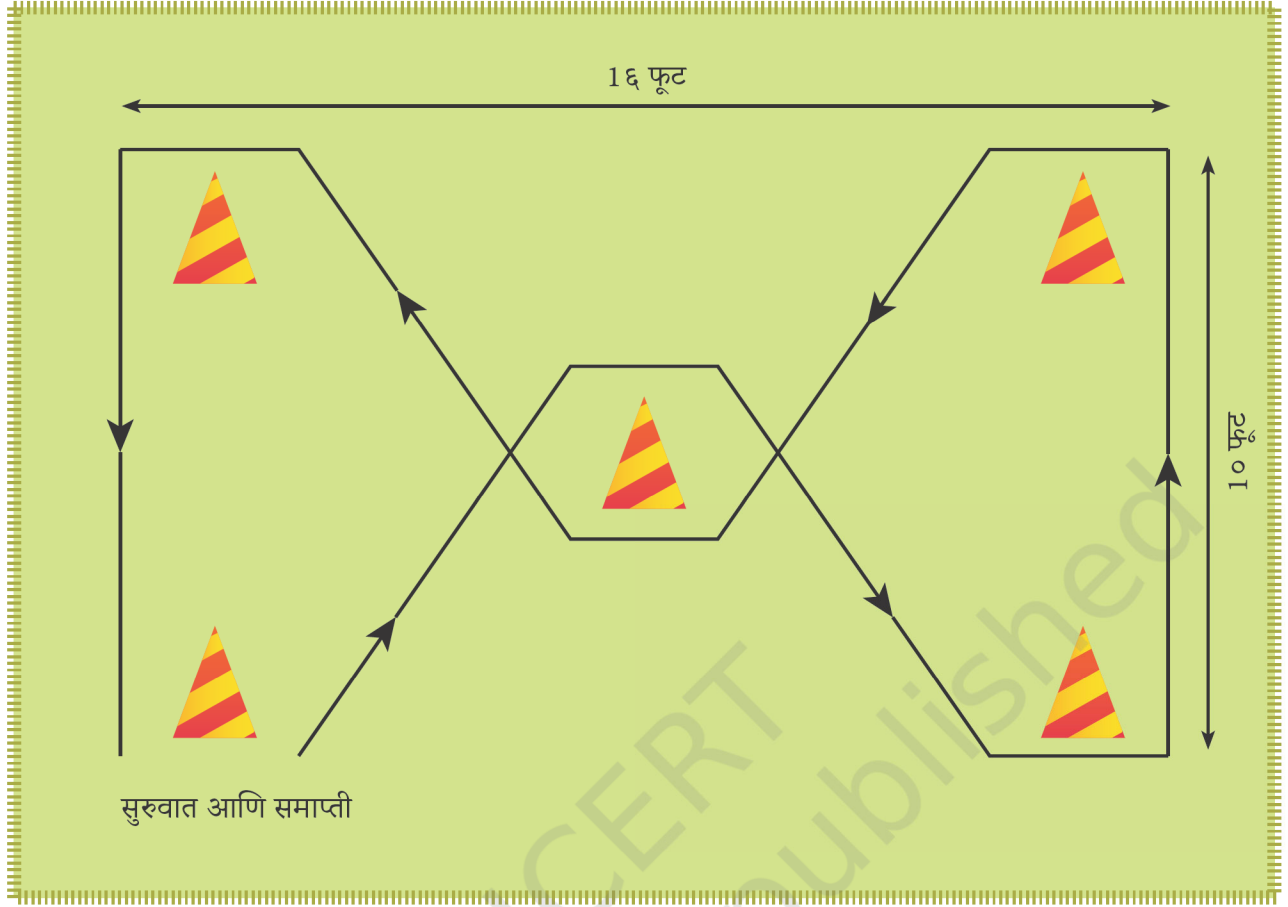
सहकार्य आणि विजय संघभावना, रणनीती, आणि एकमेकांना मदत करण्याचे फायदे अधोरेखित करते.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
खांद्यांच्या गोल फिरविणे ,जमिनीवर स्पर्श करणे, मांड्यांच्या आतील भागाचे सायू ताणणे, जमिनीवर स्पर्श करणे, कंबराचा ताण	शंकुच्या दरम्यान धावणे	मांड्यांच्या आतील भागाचे सायू ताणणे, पायाच्या मागच्या सायूचा ताण, क्रॉस केलेल्या पायांनी बोटांना स्पर्श करणे (पाठच्या जांघाचा) ताण, पिंडलीचे सायू ताण, क्रॉस-लेग पायाच्या बोटांचा स्पर्श	इतरांना मदत करणे

कसे
खेळायचे?

- प्रत्येकी पाच खेळाडू आणि एक कर्णधार असे दोन संघ तयार करा.
- प्रत्येक संघाच्या कर्णधाराला ठराविक कालावधीत सर्व शंकुची व्यवस्था करावी लागते.
- वेळेची नोंद केल्यानंतर शंकू काढून टाका.
- त्यानंतर दोन्ही संघातील सर्व खेळाडू ठराविक कालावधीत चिन्नात दाखविल्याप्रमाणे चकोनची व्यवस्था करतील.
- खेळण्यापूर्वी, संघांनी 1-2 मिनिटे रणनीतीवर चर्चा केली पाहिजे.
- जो संघ प्रथम क्रमांक मिळवतो तो सामना जिंकतो.

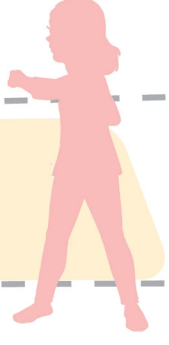




✿ सर्कल टाइम(वर्तुळ वेळ चर्चा) - इतरांना मदत करणे

- कर्णधाराने आणि संघाने घेतलेल्या वेळेची तुलना करा. आपण त्या निरीक्षणातून काय शिकतो ?
- आजच्या क्रियाकलापातून मिळालेल्या शिकवणीचा उपयोग तुम्ही आपल्या शिक्षकाला मदत करण्यासाठी कसा करू शकता ?

चेंडू पकडा (ग्रेब द बॉल)



ग्रेब द बॉल हा रुमाल झपट्टा या खेळाचा एक प्रकार आहे, ज्यामध्ये आपण चपळता, सावधानता, हालचालीचा वेग सुधारणे आणि संधी ओळखणे या गोष्टी शिकू.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
रियर शोल्डर स्ट्रेच(खांद्यांच्या मागच्या स्नायूंना ताण), ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच, स्कॅट	चेंडू पकडा	जमिनीवर स्पर्श करणे कमरेला गोल फिरवणे, ओटीपोटाचा ताण;	इतरांचे कौतुक करणे

कसे खेळायचे?

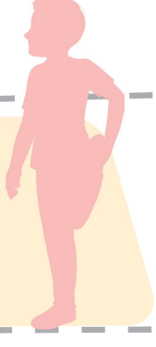
- अ आणि ब असे दोन गट तयार करा. एक मोठे वर्तुळ तयार करा. वर्तुळाच्या आत एक लहान वर्तुळ काढा आणि लहान वर्तुळात एक चेंडू ठेवा.
- प्रत्येक खेळाडूला यादृच्छिकपणे क्रमांक दिले जातील.
- प्रत्येक संघातील एका खेळाडूला समान क्रमांक देण्यात येणार आहे.
- सर्व खेळाडू सर्कलच्या बाहेर जॉगिंग सुरू करतील.
- जेव्हा शिक्षक एका नंबरवर कॉल करतात. तो नंबर दिलेले दोन्ही खेळाडू चेंडू उचलण्यासाठी धावतील.
- ज्या खेळाडूने चेंडू उचलला त्याने प्रतिस्पर्ध्याला स्पर्श न करता मोठ्या वर्तुळातून बाहेर पडावे.
- जो खेळाडू चेंडू घेऊन यशस्वीपणे पुनरागमन करतो तो संघाला एक गुण मिळवून देतो.
- सर्वाधिक गुण मिळवणारा संघ हा सामना जिंकेल.



✿ 3 सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - इतरांचे कौतुक करणे

- विरोधी संघातील खेळाडूचा एक चांगला गुण सामायिक करा.
- विरोधी संघातील खेळाडूचे कौतुक करताना कसे वाटले याची चर्चा करा.

पुश-अप स्थिती आणि बॉल पास करा



पुश-अप स्थिती आणि बॉल पास करणे हा एक वेगळा खेळ आहे, जो मजा करताना शारीरिक ताकद आणि मानसिक ताकद विकसित करण्यास मदत करतो.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच, रिअर शोल्डर स्ट्रेच(खांद्यांच्या मागच्या स्नायूंना ताण) ,ओव्हरहेड ट्रायसेप्स स्ट्रेच(पाठीच्या वरच्या स्नायूंना आणि खांद्यांना ताण)	पुश-अप पोजिशन आणि बॉल पास करा	छातीचा ताण, खांद्याचे गोल फिरवणे , क्रॉस-बॉडी	मानसिक कणखरता

कसे खेळायचे?

- खेळासाठी दोन संघ तयार करा.
- प्रत्येक संघातील दोन खेळाडू मानक पुश-अप स्थितीत उतरणार आहेत, शरीराचा भार त्यांच्या बोटांवर आणि हातांच्या तळव्यांवर सांभाळत, सुमारे पाच मीटर अंतरावर त्यांच्या जोडीदारासमोर तोंड करून उभे राहतील.



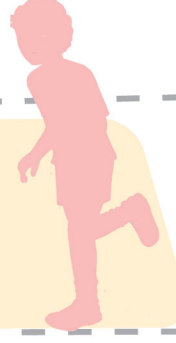
- दोन्ही संघातील प्रत्येक खेळाडू आलटून-पालटून बॉल त्यांच्या जोडीदाराकडे रोल करतील.
- जी जोडी जास्त वेळपर्यंत ही स्थिती टिकवेल, ती विजयी ठरेल.. ज्या जोडीने जास्त काळ हे संतुलित स्थिती ठेवले असेल, ती जोडी विजेती ठरेल.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - मानसिक कणखरता

जेव्हा तुम्ही खेळ सोडण्याच्या टप्प्यावर होता, तेव्हा तुम्हाला कसे वाटले? तुम्हाला ती स्थिती टिकवण्यासाठी काय प्रेरणा मिळाली?

टिक-टॅक-टो ड्रिबल रिले



टिक-टॅक-टो हा एक खेळ आहे जो सामान्यतः कागदावर खेळला जातो.
याचा आनंद घ्या आणि त्यासोबत काही शारीरिक क्रियाही करा !

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
धड वळवणे ,स्कॅट(कंबरेची वाकवण) ,क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	टिक-टॅक-टो ड्रिबल रिले	जमिनीला स्पर्श करणे ,पिंडलीच्या स्नायूंना ताण, साइड फुफ्फुसे	टीम स्पिरिट

कसे खेळायचे?



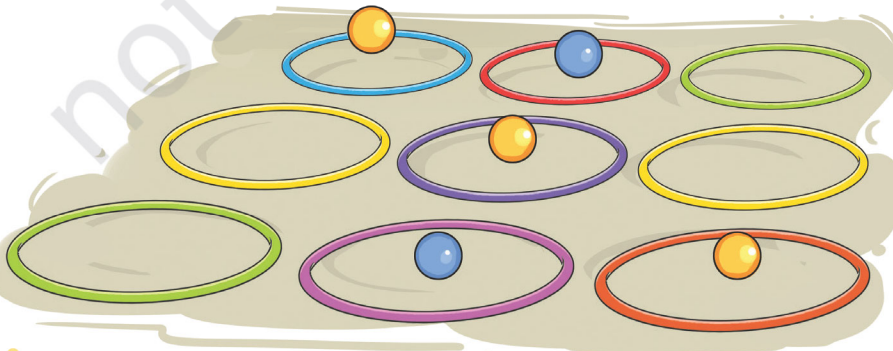
- दोन संघ तयार करा आणि त्यांना एका रांगेत उभे राहायला सांगा.
- आपल्या हालचालीबाबत चर्चा करण्यासाठी एक मनिट घ्या.
- पहिल्या शट्टीवर, प्रत्येक संघाचा पहिला खेळाडू बॉल हळूहळू बाऊन्स करत पहिल्या रंगपर्यंत पोहोचेल आणि बॉल रकाम्या रंगमध्ये ठेवेल. त्यानंतर तो खेळाडू एका हातावर टाळी वाजवून पुढील खेळाडूला वळा देईल.
- पुढील खेळाडूही याच पद्धतीने खेळ खेळेल.
- जो संघ त्यांच्या तीन खुणा आडव्या, उभ्या किंवा तिरक्या रांगेत सर्वप्रथम लावेल, तो संघ जिंकेल.
- जर सर्व चौकोन भरले आणि जिता ठरला नाही, तर खेळ अनंतिम राहील.



✿ सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - सांघिक भावना

तुमच्या संघाने प्रतिस्पर्ध्यांची चाल रोखण्यासाठी आणि तुमच्या संघाची चाल पुढे नेण्यासाठी केलेल्या सामूहिक विचारसरणीचा अनुभव सांगा.

अशा क्रियाकलापांमध्ये खेळाडूंमध्ये संघभावना निर्माण करण्यासाठी तुमच्या मते काय मदत करू शकते?



मगरी शर्यत (क्रोकोडाइल रेस)



मगर शर्यत हा एक मजेदार खेळ आहे ज्यामध्ये ताकद आणि समन्वय विकसित करण्यासाठी आपण मगरीच्या हालचालींचे अनुकरण करतो. खेळाचा आनंद घ्या !

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
वरची हातांची ताण ,मागील खांद्याचा ताण,वरचा त्रैतीयक मांसपेशीचा ताण	री शर्यत	छातीचा ताण, खांद्याची गोलाकार फिरवणी; क्रॉस बॉडी शोल्डर स्ट्रेच	समन्वय

कसे खेळायचे?

- त्यांच्या शारीरिक वजनानुसार
- खेळाडूंना जोड्यांमध्ये निवडा.
- प्रत्येक जोडीतला पहिला खेळाडू प्लांक स्थितीत उभा राहील.
- दुसरा खेळाडू पहिल्या खेळाडूचे टाच हळूवारपणे पकडेल, जेव्हा पहिला खेळाडू आपल्या हातावर संपूर्ण शरीराचे संतुलन साधेल.
- जोड्या एकमेकांच्या शरीराच्या स्थितीशी समन्वय साधत पुढे हालचाल सुरू करतील.
- एकदा जोड्या अंतिम रेषेपर्यंत पोहोचल्यावर, भूमिका बदलून सुरुवातीच्या रेषेकडे परत येतील.
- जी जोडी सर्वप्रथम सुरुवातीच्या रेषेवर पोहोचेल, ती विजयी ठरेल.

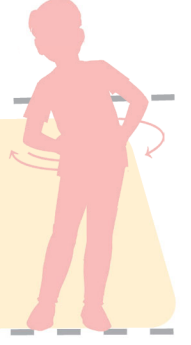




✿ सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - समन्वय

- खेळादरम्यान केलेल्या चुका ओळखा आणि त्यांना सुधारण्यासाठी कसे काम कराल ते चर्चा करा.
- तुमच्याशी आणि तुमच्या खेळ साथीदाराशी समन्वय आणि संतुलन कसे राखले ते चर्चा करा

डोके, खांदे, गुडघा आणि चेंडू (हेड, शोल्डर, नी आणि बॉल)

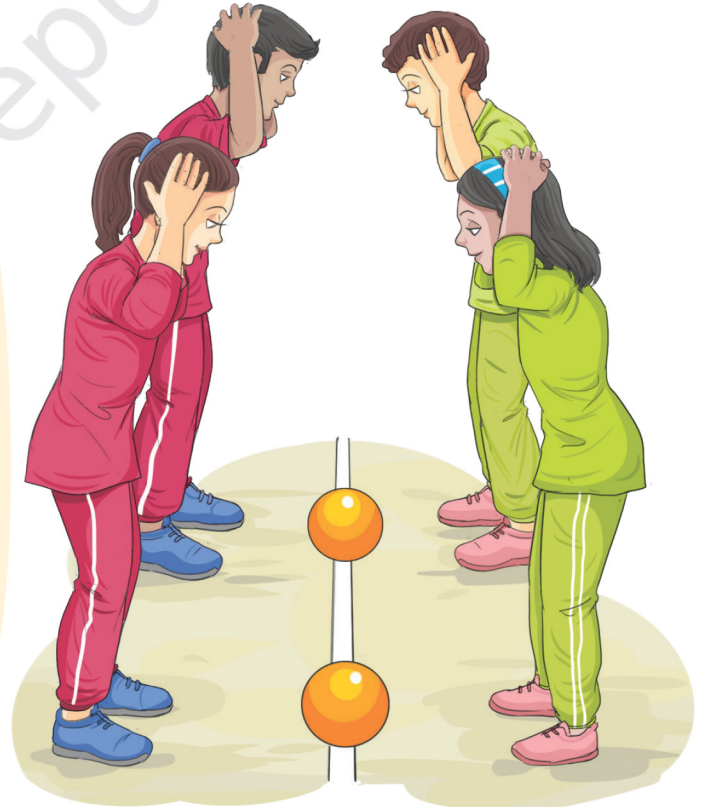


डोके, खांदे, गुडघा आणि चेंडू (हेड, शोल्डर, नी आणि बॉल) हा एक स्थानिक खेळ आहे जो एकाच वेळी सावधगिरी आणि सूचनांचे पालन करण्यावर लक्ष केंद्रित करतो, तसेच खेळाचा आनंद घेत असतो.

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
मानेचा ताण, नितंबांची गोलाकार फिरवणी, जमिनीला स्पर्श	के, खांदे, गुडघा आणि चेंडू	वरची हातांची ताण, धड फिरवण, पायाकडील बोटांना स्पर्श करत बसणे	सजगता

कसे खेळायचे?

- खेळाच्या मैदानावर सरळ रेषा चिन्हांकित करा.
- त्या रेषेवर प्रत्येक बॉल एक मीटर अंतरावर ठेवा.
- एकमेकांना समोर उभे राहून जोड्या करा आणि खेळताना धडक टाळण्यासाठी योग्य अंतर ठेवा.
- शिक्षक विविध शरीराच्या भागांची नावे पुकारतील आणि खेळाडूंना त्या भागाला त्वरित स्पर्श करून योग्य प्रतिक्रिया देणे आवश्यक आहे
- उदाहरणार्थ, जर शिक्षक “हेड” म्हणाले, तर तुम्हाला तुमच्या डोक्याला स्पर्श करावा लागेल, पण जर शिक्षक “ग्रॅब” म्हणाले, तर तुम्हाला बॉल पकडावा लागेल



- जो खेळाडू सर्वप्रथम बॉल पकडेल, तो त्या फेरीचा विजेता ठरेल.
- जर दोन्ही खेळाडूंनी एकाच वेळी बॉल पकडला, तर ती फेरी अनिर्णित राहील.



✿ सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - सावधगिरी

प्रत्येक कॉलला योग्य प्रतिसाद देण्यासाठी आपण कसे लक्ष केंद्रित केले याबद्दल आपला अनुभव सामायिक करा..